

醫院失禁防治指導員排尿障礙照護輔導計畫

計畫主持人：醫務暨健康管理系助理教授、社區健康照護研究中心主持人郭德貞
 合作機構：台灣尿失禁防治協會 執行期間：民國 107 年 6 月 3 日至民國 108 年 6 月 2 日

一、計畫背景及目的

骨盆健康與失禁防治是婦女健康的重要關鍵，而維護婦女健康，更是女性的自我肯定與身體自主權的重要因子。隨著年齡增長，成年婦女因為懷孕、生產、工作及運動、賀爾蒙改變等因素，骨盆底肌肉功能也隨之改變，若無適度的運動鍛鍊，就會產生退化及廢用症候群。國民健康調查發現三十歲以上婦女已停經者中自述有尿失禁症狀者佔 5.2%，國內相關調查更顯示尿失禁盛行率介於 12.7-53.7%。

根據國內外的研究顯示，失禁是老人被送入護理之家及接受機構安置最主要的因素，而老人夜間起床上廁所更是造成跌倒的主因。可惜目前的健康政策已經設法兼顧生殖健康與慢性病防治，但是對於女性的象徵---乳房與骨盆腔，保健仍只偏重婦癌防治，對於攸關婦女身體心像的性與排泄的功能，仍無較具體的健康促進方案。或許這與國情對於性器官功能的迷思與保守觀念有關，這樣的觀念對於婦女的健康影響甚鉅；尤其在骨盆功能方面，婦女的骨盆需要承擔生產、排尿與排便與性功能的重要的生理機能外，骨盆的穩定性更對中老年婦女的身體活動功能有決定性之影響。婦女需要在對骨盆整體功能健康促進有更正確的認識，尤其是在骨盆底肌肉功能異常所造成的大小便失禁、脫垂，對於婦女的生活品質影響甚鉅，而婦女的諱疾忌醫更是坐失早期發現早期治療之契機。因此，針對近 50% 的婦女人口，如何倡導骨盆健康的保健概念，在肌肉廢用的早期就能及早訓練，改變不良習慣，避免憋尿及養成多喝水的習慣，是中老年婦女健康的重要關鍵。

二、進行方法與步驟

(一) 辦理教育訓練研習營

開辦教育訓練研習營二梯(嘉義場次及台北場次)，延請相關專家為學員提供課程示範衛教訓練長期照護實務人員，訓練前後並進行研習營成效評估。

(二) 資料分析:

依照執行內容，本計劃將以 EXCEL 軟體進行資料的建檔與分析，依資料的屬先給予描述性之統計呈現，前後測成效問卷完成後，進行資料處理、編碼、譯碼及代碼轉換及相關的統計分析並繪製圖表進行比較。

三、教學連結:產學合作對應課程之應用

●課程名稱	●班級	●上課週次	●單元	●評量方式
●公共衛生	●醫四一甲	●預計一至二週	●長期照護	●測驗
●醫管實務專題(一)、(二)	●醫四三甲、乙	●預計二至四週	●研究資料分析與整理	●專題製作、專題發表

四、具體成果

(一)「帶給我的收穫及成果滿意度」，嘉義場的平均滿意度為 4.70 分。

(二)各課程滿意度以「自我導尿生活實戰完全攻略」4.81 分為最高，台北場的平均滿意度為 4.66 分。

(三)各課程滿意度以「婦女排尿障礙的影響與治療」以及「自我單導經驗分享」4.72 分並列最高。

