

113 年「整合性預防及延緩失能計畫-新方案研發」

身心均衡-圓滿人生自己來

壹、依據：苗栗縣政府 113 年「整合性預防及延緩失能計畫-新方案研發」勞務採購案契約規定辦理。

貳、方案簡介

本方案針對高齡者認知及行動能力的健康問題，設計身心均衡套裝課程與健走杖運動的介入措施，並整合 WHO 長者健康整合式功能照護(ICOPE)理念，發展 12 週全面性且具實證效益之預防及延緩失能照護方案模組-「身心均衡-圓滿人生自己來」，以提升長者的認知功能與生心理健康，希冀幫助長輩在地活躍老化、健康到老，以達到預防及延緩失能的目標。設計一套能夠快樂地來參與活動也能變成習慣後成為日常生活的一部分，以及老人最在意「怎樣才能吃得順暢」的問題，還有如何清楚看見自己、審視自己內心感受的「自我覺察能力」，結合多元元素分散在每一次的活動安排中，這一系列的設計，可以緩解肌肉適能，期望對社區長者達到腦適能、肌肉適能的活動來延緩肌少發生、預防跌倒、社會參與、自主健康管理的目的，彰顯習慣使用健走杖輔助運動的基本功能「防跌」、「保護關節」、「增強肌力」，提升長者的自信心，給自己期許健康老化快樂輕旅行的目標。

參、辦理單位：

- 一、指導單位：苗栗縣政府衛生局
- 二、研發單位：梓榮醫療社團法人弘大醫院
- 三、協同指導單位：育達科技大學社會工作系
- 四、合作單位：苗栗縣公館鄉石墻社區發展協會

肆、課程地點、時間培訓對象、授課方式

- 一、課程地點：梓榮醫療社團法人弘大醫院-6 樓多功能活動室
(苗栗縣苗栗市維新里新東街 125 號 6 樓)

二、課程時間：請選擇一場次報名

第一場

113 年 5 月 4 日(六)(師資 4 小時、師資+指導員 4 小時)

113年5月5日(日)(師資+指導員8小時、協助員4小時)

第二場

113年6月15日(六)(師資4小時、師資+指導員4小時)

113年6月16日(日)(師資+指導員8小時、協助員4小時)

三、課程培訓對象：

1. 專業師資：

(1)由模組研發團隊擔任培訓社區方案帶領人之師資。

(2)領有醫療相關專業證照或通過政府所辦理預防延緩失能之專業師資課程並通過考試認證領有合格證書者。

(3)社區相關實務工作經驗至少5年以上。

2. 指導員：

(1)具物理治療、職能治療、社會工作或護理等相關專業執照者。

(2)具運動指導員證照者，或具有長照及運動保健相關背景者。

(3)任職長照機構、社福團體、社區關懷據點等，具有老人活動帶領經驗者。

(4)未來有意願配合照護方案模組帶領社區團體者優先錄取。

3. 協助員：在相關單位服務且具經驗者。

四、授課方式：採實體方式授課

伍、課程說明：

本次課程需全程參與專業課程培訓時數以及通過學(術)科測驗後，並完成社區據點實習，始能取得本模組預防及延緩失能指導員資格，後續需根據國健署定期參與回訓課程及實際至C據點帶領該模組課程，以確保指導員資格延續。

陸、課程內容：

一、113年05月04日(六)-113年05月05日(日)

(一)師資培訓課程：

113年05月04日(六)

時間	課程內容
8:00-8:50	我的餐盤營養教育教案教學暨銀髮族口腔保健相關議題
8:50-9:00	休息時間
9:00-9:50	認識老人身心健康與個案需求評估
9:50-10:00	休息時間
10:00-11:50	認識老人身心健康與個案需求評估

(二)師資+指導員培訓(共通)課程：

113年05月04日(六)

時間	課程內容
13:00-14:50	身心均衡-圓滿人生自己來模組-談自我覺察相關議題及課程模組架構運用
14:50-15:00	休息時間
15:00-15:50	身心均衡-圓滿人生自己來模組-談自我覺察相關議題及課程模組架構運用
15:50-16:00	休息時間
16:00-16:50	高齡者安全用藥

(三)師資+指導員+協助員培訓(共通)課程：

113年05月05日(日)

時間	課程內容
8:00-9:50	健走杖DIY以及健走杖運動功能
9:50-10:00	休息時間
10:00-11:50	使用健走杖之肌肉適能訓練與指導方針(含回覆練習)
12:00-13:00	協助員一學、術科測驗

(四)師資+指導員培訓(共通)課程(4小時):

113年05月05日(日)

時間	課程內容
13:00-14:50	健走杖運動介入對於肌力、耐力與協調穩定度之影響
14:50-15:00	休息時間
15:00-16:50	以功能為導向之訓練項目及臨床效益相關議題以及ICOPE基本概念及操作
17:00-18:00	指導員一學、術科測驗

二、113年06月15日(六)-113年06月16日(日)

(一)師資培訓課程:

113年06月15日(六) 上午

時間	課程內容
8:00-8:50	高齡者生理與解剖
8:50-9:00	休息時間
9:00-9:50	認識老人身心健康與個案需求評估
9:50-10:00	休息時間
10:00-11:50	認識老人身心健康與個案需求評估

(二)師資+指導員培訓(共通)課程：

113年06月15日(六)下午

時間	課程內容
13:00-13:50	身心均衡-圓滿人生自己來模組-課程模組架構運用
13:50-14:00	休息時間
14:00-14:50	身心均衡-圓滿人生自己來模組-肌肉骨骼相關議題
14:50-15:00	休息時間
15:00-15:50	我的餐盤營養教育教案教學暨銀髮族口腔保健相關議題
15:50-16:00	休息時間
16:00-16:50	高齡者安全用藥

(三)師資+指導員+協助員培訓(共通)課程：

113年06月16日(日)上午

時間	課程內容
8:00-9:50	健走杖DIY以及健走杖運動功能
9:50-10:00	休息時間
10:00-11:50	使用健走杖之肌肉適能訓練與指導方針(含回覆練習)
12:00-13:00	協助員--學、術科測驗

(四)師資+指導員培訓(共通)課程(4小時)：

113年06月16日(日)下午

時間	課程內容
13:00-14:50	健走杖運動介入對於肌力、耐力與協調穩定度之影響

14:50-15:00	休息時間
15:00-16:50	以功能為導向之訓練項目及臨床效益相關議題以及ICOPE基本概念及操作
17:00-18:00	指導員--學、術科測驗

柒、課程及指導員資格認證：

凡全程參與訓練並完成實習者(師資須實習實作 6 小時、指導員及協助員須實習實作 4 小時(2 場次))，待模組審查通過之後才會匯入國健署預防及延緩失能人才資料庫。

捌、報名事宜

1. 報名時間：即日起至名額額滿為止。

2. 報名方式：

網路報名：填寫 Beclass 報名表單

<https://www.beclass.com/rid=284d8286628c5eed6ee8>



(報名後，系統會寄送報名成功信件給您，如您未收到，煩請您電聯主辦單位詢問)

3. 報名人數：報名總人數限 25 位學員

(師資 5 位、指導員 15 位、協助員 5 位)(若額滿主辦單位有甄選權利)。

4. 報名費用：此課程免費，提供中午便當。

5. 錄取名單：

審核通過後，會個別 Email 通知錄取以及寄發課程簡章。

(請確認信箱是否填寫正確)

6. 聯絡方式：

電話：037-361188 分機 720 陳明珠處長

Email：hopekeeplearning0423@gmail.com

***玖、注意事項：

1. 報名學員需提供資格相關證書、證明等，才可報名本課程。

（經審核單位發現證書不符合上述資格要求者，將直接取消報名資格）

2. 送出報名表前，請確認報名填寫的個人資訊，以利後續通知事項。（如登打有誤，請回覆信箱告知修改）

3. 本院課程，備有茶水，請自備環保餐具，未提供停車優免。

4. 學員須依照報名類別完成應培訓時數、學科(術科)測驗考試達標及累積其他相關培訓時數，以及完成應有實習時數，才得申請研習證書。

5. 學員須確實完成簽到、簽退(需要本人親簽)，禁止代簽、補簽。

6. 主辦單位保有時間、場地和講師異動的權利，如有特殊狀況，課程當日依據行政院人事行政總處之公告停止上班時，本課程則暫停，並不另行公告，課程延辦之日期將擇日另行公告。

7. 如當日您有身體不適、上呼吸道症狀、發燒、或其他相關接觸史等，請勿前來，同時使用信箱告知主辦單位，將為您取消此次課程。

8. 請珍惜免費課程資源，如無法出席請主動信箱告知。

9. 為保障講師授課之智慧財產權與學員上課權益，本班謝絕旁聽及錄影，以維持教室秩序。因應疫情，請自備醫療口罩，並於課程間請全程配帶。

十、本計畫經核准後實施，修正時亦同。