

專案寫作分享

降低急性病房精神病人 體重異常增加率

主講：陳昱芬 護理師

日期：2013.03.01

通常新手專案寫作的困難

- 如何分工？
- 如何討論？
- 只是一直想，不知道如何著手！



大綱

- 寫專案的理由
- 如何工作分配
- 可運用資源
- 審查結果分享



要寫專案的理由

- 護理界相互提攜，分享好的照護品質/方案
- 培養寫作經驗
- 個人升遷需求：N4(護理研究著作發表抽印本或影本
(專科相關主題，第一及通訊作者)；或通過護理學會之專案設計…)
- 護理部團體績效分數

三、研究層面： ≤15 分	
1. 研究及文章期刊發表：	1) 執行研究計畫：每篇 2 分 2) 護理專案通過護理學會審核：1 篇得 2 分

我們三個人如何開始合作寫專案

- **人**:第一次合作(*靜芳護理長、繁莉、昱芬)
- **事**:要通過護理學會專案(第一/二/三作者)
- **時**:2012.05.31前完成投稿
- **地**:護理長辦公室
- **物**:2010醫品圈全文、學會之護理專案評審表
- **錢**:1600元(600/500/500)



醫品圈圈員VS.寫專案的人

- 最大效益(不寫可惜、有些人沒有動機)
- 階段任務考量(很多圈員都想寫的時候)
- 誰來當運作主導:有經驗者、圈長、先達成共識...





如何工作分配-以分數做分配切割

第二十三次護理專案評審表

專業評審項目	評審建議	
一、摘要 5分	靜芳	共35分
二、前言 5分	繁莉	
三、現況分析 20分	繁莉	
四、問題確立 5分	繁莉	
五、專案目的 5分	繁莉	
六、文獻查證 10分	昱芬	共35分
七、解決辦法及執行過程 25分	昱芬	
八、結果評值 10分	靜芳	
九、結論 10分	靜芳	
十、參考資料 5分	靜芳	
總 評：		總分 審委簽名
評審結果： <input type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 不通過		
審查日期： 年 月 日		

本組專案e-mail往返

◀ 1/25 ▶

<input checked="" type="checkbox"/>	日期 ▲	寄件者	主旨	大小	<input type="checkbox"/>
1 <input checked="" type="checkbox"/>	02/18/2013 07:00:30 am	♀ Tsai	♀ FW: 1010529body weight	503KB	<input type="checkbox"/>
2 <input checked="" type="checkbox"/>	02/18/2013 07:00:09 am	♀ Tsai	♀ FW: body weight	491KB	<input type="checkbox"/>
3 <input checked="" type="checkbox"/>	02/18/2013 06:59:17 am	♀ Tsai	♀ FW: 1010517昱芬	758KB	<input type="checkbox"/>
4 <input checked="" type="checkbox"/>	02/18/2013 06:59:03 am	♀ Tsai	♀ FW: 1010517 body weight	257KB	<input type="checkbox"/>
5 <input checked="" type="checkbox"/>	02/18/2013 06:58:39 am	♀ Tsai	♀ FW: 降低急性病房體重增加率-.doc	305KB	<input type="checkbox"/>
6 <input checked="" type="checkbox"/>	02/18/2013 06:58:29 am	♀ Tsai	♀ FW: body weight 1010513	277KB	<input type="checkbox"/>
7 <input checked="" type="checkbox"/>	02/18/2013 06:58:14 am	♀ Tsai	♀ FW: 只修了一點點-體重專案	275KB	<input type="checkbox"/>
8 <input checked="" type="checkbox"/>	02/18/2013 06:57:44 am	♀ Tsai	♀ FW: 美肥胖人口將達42% 醫療支出驚人	15KB	<input type="checkbox"/>
9 <input checked="" type="checkbox"/>	02/18/2013 06:57:11 am	♀ Tsai	♀ FW: body weight 1010507	172KB	<input type="checkbox"/>
10 <input checked="" type="checkbox"/>	02/18/2013 06:55:35 am	♀ Tsai	♀ FW: body weight1010430	135KB	<input type="checkbox"/>
11 <input checked="" type="checkbox"/>	02/18/2013 06:55:13 am	♀ Tsai	♀ FW: 目前專案初稿及跌倒專案	554KB	<input type="checkbox"/>
12 <input checked="" type="checkbox"/>	02/18/2013 06:53:42 am	♀ Tsai	♀ FW: 101年專案4月30日要完稿，5月初要送出	591KB	<input type="checkbox"/>

本組專案e-mail往返(續)

- 2012.02.16 (W4) 目前專案初稿及跌倒專案(分配負責項目)
- 2012.4.20 (W5) 目前專案初稿及跌倒專案
- 2012.4.30 (W1) body weight0430
- 2012.5.7 (W1) body weight 0507
- 2012.5.9 (W3) 美肥胖人口將達42% 醫療支出驚人
- 2012.5.10 (W4) 只修了一點點--體重專案
- 2012.5.13 (W日) 降低急性病房體重增加率-整合
- 2012.5.17 (W4) 0517 body weight -整合
- 2012.5.18 (W5) body weight (幾乎定稿)
- 2012.5.30 (W3) 0529 body weight(線上投出)

4月下旬開始每週至少聚在一起討論一次(30分~3小時)

本組專案工作分配模式

- 組長：分配工作、督促進度
- 組員：完成自己的部份
- 每次三人一起討論：看問題、提供意見、查文獻及資料…
- 立即討論立即修改立即整合
- 統一寄給組長整合
- 每次約好下次討論時間



組長的任務 = 讚美 + 有進展

DEAR 繁莉 昱芬

您們很棒，很有時效的完成初稿，很棒！我向美芳要到當初護理學會通過之文稿，提供兩位賢達做參考。我也會盡力完成我的部份。大家一起努力！

安康

HN

From: psy [mailto:psy@vghtc.gov.tw]
Sent: Thursday, February 16, 2012 2:23 PM
To: 譚陳昱芬; 譚陳昱芬醫師; 譚繁莉
Subject: 101年專案4月30日要完稿，5月初要送出

DEAR

您好，我按照當初醫品圈各自負責項目，大約分配一下，可以再更改負責項目，請大家開始寫粗稿，3月要開始與督導討論。還是要約一天我們先討論一下，謝謝。

安康

HN

附件 2: 101年送審專案.doc (582KB) 預覽 網路硬碟

類型: application/msword
編碼: base64

下載

4/12 ▶

可運用資源

- 其他人通過專案WORD檔(注意學會審查版本)
- 護理部 專案指導員
- 近期專案刊登文章
- 看專案寫作書
- 畫魚骨圖軟體



審查結果分享

- 一次就通過



專案審稿評論建議-摘要

專案審稿評論建議

題目：降低急性病房精神病人體重增加率

中

評分項目	A 審評語	B 審評語	C 審評語
一、摘要 5 分 1 是否涵蓋全文-動機、問題、目的、解決辦法、結果與結論(5) (是否書寫簡要流暢 300 字以內)	可涵蓋全文，	包含全文	

專案審稿評論建議-前言

評分項目	A 審評語	B 審評語
二、前言 5 分 1 是否說明引發做此專案之動機？(2) 2 是否說明此專案之重要性及主旨？(3)	可說明本專案動機及重要性，	1. "精神病人的體重增加及肥胖，與第二代抗精神病藥物使用關係密切，而易導致高血脂、糖尿病及心血管疾病的發生"宜加註文獻佐證 2. 林、夏、譚、楊(2005)為個案報告，使用於前言段的內容實為不妥 3. 以說明此專案的動機、重要性與主旨



前言

研究指出門診精神分裂症病人肥胖盛行率高於一般民眾2.51倍(Hsiao, Ree, Chiang, Yeh, & Chen, 2004)，台灣東部某醫院慢性精神病人BMI ≥ 24 kg/m²之盛行率高達66.1%(藍毓莉, 徐祥明, 劉文健, 曾洙荔, & 平烈勇, 2006)。精神病人的體重增加及肥胖，與第二代抗精神病藥物使用關係密切，而易導致高血脂、糖尿病及心血管疾病的發生。肥胖會增加發生代謝症候群的危險，而患有代謝症候群的人則罹患糖尿病及心血管疾病的風險也因而增高(John & Dan, 2006; Norman, 2006; Weiden, Cutler, Polymeropoulos, & Wolfgang, 2008; 林、夏、湛 & 楊, 2005)。本單位2009年病人資料分析體重過重人數高達44.06%，且住院期間體重仍持續增加，希望藉由找出體重持續增加的原因，提供相關衛教資訊，進而控制病人體重異常增加，以促進病人身心健康。

專案審稿評論建議-現況分析

評分項目	A 審評語	B 審評語
<p>三、現況分析 20 分</p> <p>1 資料分析是否切題？(5)</p> <p>2 資料是否具客觀性、時效性、正確性和完整性？(8)</p> <p>3 是否有有效的問題評估方法(含圖表、工具)？(7)</p>	<p>1.資料分析可採用 2010 年之資料即可，較為客觀。</p> <p>2.資料分析對象急性病房且住院天數為 30.03 天，是否會影響實際現況。</p> <p>3.可利用實際觀察法進行統計了解其原因。</p>	<p>現況分析的說明應更具體與清楚：<u>1. 第 2 頁的地方寫實地觀察 66 人，為何是這 66 人，如何決定的？這 66 位都是過重的嗎？</u> 2. 雖然作者認為沒做操等於沒運動，但是<u>做操有達到有效運動的程度嗎？</u> 3. 表一<u>飲食缺乏控制，只調查有沒有？但是頻率也是一個重要因素</u> 4. 病人體重增加的原因還包括使用非傳統抗精神病藥物 5. 除了缺乏運動外，病人臥床時間與從事靜態活動也是原因之一。</p>



專案審稿評論建議-問題確立

評分項目	A 審評語	B 審評語
四、問題確立 5 分		
1 問題範圍真正需要以專案方式來解決嗎？ (2)	可明確指出問題，	所提的問題與主題有關
2 問題是否與主題相關？ (1)		
3 問題是否明確？ (2)		

問題確立：

據分析結果，歸納體重增加原因為：一、飲食缺乏控制；二、缺乏運動習慣：早晚操不參與；三、體重控制之認知不足。

專案審稿評論建議-專案目的

評分項目	A 審評語	B 審評語
五、專案目的 5分 目的是否合理並具體可測量? (5)	目的具體可測量，	目的合理且具體可測量

專案目的

- 一、病人 ($BMI \geq 24 \text{ kg/m}^2$) 體重增加人數百分比由 44.06% 降至 30%
- 二、病人平均體重由增加範圍降至 0.9 公斤

專案審稿評論建議-文獻查證

評分項目	A 審評語	B 審評語
六、文獻查證 10 分		文獻使用失當 1. <u>留等(2010)是介入型的</u> 研究，而 p4 卻呈現的是病人肥胖的原因，引用文獻時不能把文獻的前言，當作自己的文獻來源，留等(2010)適合用於中低強度運動對改善精神分裂症病人肥胖問題 2. p4 陳述第二代抗精神病藥物對體重的影響後，應有一段小結，作者需有一段自己的論述 3. <u>Tamayo et al.(2011)與劉等(2011)的文獻內容不適合用於第 5 頁</u> 4. 運動員則已改為 531，而非 333 5. p6 應針對你的文獻進行小結與論述
1 文獻內容與專案主題是否具一致性？(3)	可呈現出專案改善的參	
2 文獻整理是否有系統、有組織、有條理、有相關性？(4)	考文獻，內容組織有條理。	
3 是否呈現與主題相關的概念？(3)		

持健康的認知與生活習慣等，還包含了服用第二代抗精神病藥物(留等，2010; Nasrallah et al., 2010)。第一代抗精神病藥物因錐體外徑路副作用多，第二代抗精神病藥物是目前精神疾病治療主線藥物，雖然錐體外徑路副作用減少，卻有食慾增加、口乾、鎮靜、增加代謝症候群罹患率等副作用，直接或間接造成體重增加(黃、黃、李、張、洪，2010; 劉、王、黃、陳，2011; Maayan, Vakhrusheva, & Correll, 2010, Rege, 2008)。國外研究平均一個月內體重增加 0.9 公斤(Correll, 2007)，國內追蹤使用第二代抗精神病藥物之精神分裂症病人，前後一年體重平均增加 5.3 kg(黃等，2010)。

精神病人疾病特性如自控力差、多退縮躺床、靜態的生活型態、缺乏維持健康的知識與生活習慣等，再加上藥物治療導致食慾增加，更不易維持理想體重，因此住院患者需要藉由專業醫療人員協助維持理想體重促進健康(留等; 劉等，2011; Tamayo et al., 2009)。

建議加入
小結

專案審稿評論建議一

辦 及 行 過

評分項目	A 審評語	B 審評語
七、解決辦法及執行過程 25 分		
1 是否有足夠的理由支持所建議的方式？矩陣圖 (5)	1. 為何每項問題只選 2 項做為改善措施，	1. 雖然告訴病人低熱量飲食有哪些？但也應告訴病人高熱量飲食有哪些，以提醒病人
2 是否針對問題提出可行方案？ (5)	與的對象未加以選擇導	2. 每次做操只有 20 分鐘，才剛要燃燒脂肪就無法配合，會影響結果就停了
3 是否具有執行計劃及進度？如甘特圖 (15)	致無法配合，會影響結果 客觀性，	3. 有無達到有效運動 4. 應說明飲食衛教的內容



為降低急性病房精神病人體重增加率，經現況分析及文獻查證，成員包含醫師 3 人及護理師 6 人，針對所發現問題進行討論，依可行性、經濟性、效益性評分，評價計分方式：優：5 分、可：3 分、差：1 分，每個導因票選出最高分的前兩項解決方案，決策矩陣分析表如表二。

表二 降低急性病房精神病人體重增加率之決策矩陣分析表

導因/解決方案	決策分析				
	可行性	經濟性	效益性	合計	決議
飲食缺乏控制					
1. 設減重排行榜	45	45	45	135	◎
2. 零食設限	39	41	39	119	◎
3. 限制每日購物金	27	27	31	87	
運動不足					
1. 個人體重控制護照	45	39	41	125	◎
2. 增加午操	41	37	37	115	◎
3. 使用呼拉圈	37	35	35	107	
4. 使用跑步機	33	33	33	99	
體重增加認知與購物習慣行為不一致					
1. 製作衛教海報	39	39	37	115	◎
2. 定期團體衛教主題--飲食控制	37	35	35	107	◎

專案審稿評論建議-結果評

評分項目	A 審評語	B 審評語
八、結果評值 10 分		
1 是否有效的解決問題，達成專案目的？(6)可改善專案問題並達到		1. 體重增加的部分應明確說明是每月或每週增加多少？ 2. 問題解決後對護理與病人皆有貢獻
2 問題解決後是否能對護理專業有所貢獻？目的， (4)		



專案審稿評論建議-結論

評分項目	A 審評語	B 審評語
九、結論 10 分		
1 是否敘述在執行過程中遭遇的助力與阻力？(3)		1. 已說明執行過程中遭遇的助力與阻力 2. 建議日後應 <u>針對家屬進行衛教</u> ，畢竟病人會出院
2 是否說出解決問題的限制？(5)		
3 是否根據結果對護理業務及日後進一步探討提出建議？(2)		



專案審稿評論建議-參考資料

十、參考資料 5 分

1 撰寫方法是否正確，是否依據 APA 格式？ p1HSIAO...未於參考
(3) 文獻中列出。

2 與內文引用文獻是否一致？ (2)

antipsychotic medications. *Canadian Journal of Psychiatry*, 51(8), 480-491. Maayan, L., Vakhrusheva, J., & Correll, C. U. (2010). Effectiveness of Medications Used to Attenuate Antipsychotic-Related Weight Gain and Metabolic Abnormalities: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Neuropsychopharmacology*, 35(7), 1520-1530. doi: 10.1038/npp.2010.21 Maayan, L., Vakhrusheva, J., & Correll, C. U. (2010). Effectiveness of medications used to attenuate antipsychotic-related weight gain and metabolic abnormalities: A systematic review and

專案審稿評論建議一評

評分項目	A 審評語	B 審評語
總評語	全文尚平順邏輯性可，	具有意義的專案，但文獻的書寫與引用宜加強
無線上審查，請點選右邊查看：		
評審結果：通過		



一次三人團 寫專案經驗

- 常 的經驗: 整個合作過
- 三人 共 、不計 、相互合作、相互體
- 發 的專長分配工作
- 很好的討論
- 團 合作有 **hedular** 出來就可以 follo
- 醫品圈個做 的, 專案每個人都要 **全** 了
- **長** 的支持: 督導長、美 督導長
- 第一次寫專案有經驗的指導者很重要
- 以學會專案審查要求 藍本



一人寫專案的經驗分享- 美

- **人** :當初很沒有 心、參加專案寫作的
，就因 的一 很 人 就寫寫
看， 不好就 過了
- **書**來看
- 教相關主題的**專家**



與 一 之間

- 一 都 平 ?有沒有 ?
找不到文獻支持 好的合理可 量的專案目的
--醫品圈圈員 自負責，當初文獻 討的文章 找不到，
了很多人力 找到了也沒有重要的 一段…
--沒有人用 圖發表過
- 有 ?
--

