



善用政府資源，減輕家庭照顧重擔

長照資源與喘息服務

文 / 梅智銓

父母、長輩、伴侶或重要親人生病臥床、重傷意外、行動不便，甚或出現失智，往往對家庭造成重大衝擊，有些人因為要照顧家人而辭職，擔任全職照顧者，不管是自願或家族推派，長時間下來都承受很大壓力。中華民國家庭照顧者關懷總會（簡稱家總）秘書長陳景寧觀察到，當家人病情還在輕、中度時期，照顧者有智慧地運用政府長照、喘息服務，就有機會保有工作，壓力也不會這麼沉重。

林先生是2017年家總「照顧者聯盟」家庭照顧團隊圖文徵求活動第一名得主，評審委員對林先生的評語為「懂得照顧自己、安排生活」，他的樂觀態度也讓評審委員印象深刻。

10年前，林先生的太太因為車禍而出現腦部慢性退化，剛開始，吃飯、如廁都還能勉強自理，林先生得兼顧照顧與工作，剛好公司離家近，加上主管、同仁體諒，平常他就趁午休回家看一下。

照顧好自己 才能好好照顧家人

5年後，林太太腦傷惡化，肢體動作也受影響，林先生發覺，靠一己之力照顧，又要同時工作，時間、體力逐漸無法負荷。他透過網路搜尋知道了居家照顧服務資源，便申請週一至週六由照服員到家協助照顧，上、下午各有一名照服員協助「備餐、餵食、刷牙、洗澡」等事宜，照服員也貼心噓寒問暖。中間曾陸續換過照服員，他製作分工表，照服員就能清楚交接。趁著居家服務時間空檔，林先生外出參與家庭照顧者支持據點活動，不只放鬆，也學習新知。

根據林太太的情況，當時林先生享有21天喘息服務，他每個月也會安排2-3天讓太太去機構接受照護，爭取喘息空間，若超過補助額度，他就全額付費。林先生兼顧照顧、工作直到退休，退休後，他堅持投入志工行列，幫助轉換心情。林先生認為，照顧者要積極了解並善用資源，現在66歲的他會利用手機APP軟體，以視訊觀察太太在家情況，即使人在外面，他也比較放心。



充分運用照顧及專業服務、喘息資源，讓照顧者不再孤軍奮鬥。

林先生表示，「要先照顧好自己才能照顧好家人，雖然要花點錢，但喘息很重要，再者，比起居家喘息，機構喘息更符合我的需要，加上我熟悉機構的環境和人員，對機構有信心，所以不排斥使用機構喘息。」

家庭照顧者 平均照顧9.9年

林先生的太太很需要人照顧，全臺像林太太這樣的失能、失智族群與身心障礙者約76萬人，其中近50萬人為超過65歲以上長輩。陳景寧指出，過去統計發現，家庭照顧者平均照顧時間達9.9年，每天花13.6小時在被照顧者身上，太太、女兒、媳婦等女性照顧者占了7成。國外研究也顯示，約2成家庭照顧者罹患憂鬱症，65%有憂鬱傾向，8成7有慢性精神耗弱，家庭照顧者死亡率比其他家庭成員多增加60%。

陳景寧分析，曾遇到的個案，照顧最長時間達33年。從統計數據來看，一半以上家庭照顧者為40-60歲族群，這些人都有工作生產力。當親人失能、失智或有身心障礙，家庭中有一名成員離開職場擔任唯一照顧者，生理、心理與經濟壓力便與日俱增，照顧者常需要抱被照顧者洗澡、移動或上下樓，許多人有頸椎、腰椎傷害，由於睡眠常被打斷、心理承受很大壓力，而整天待家裡，社交也受到孤立，身心狀況大多欠佳，時間一久，不少照顧者就變成病人，而退休金、勞健保中斷也都是問題，常導致照顧者老年貧病交迫。

離職成為全職照顧者需要付出很大的代價，陳景寧表示，最新照護趨勢是希望照顧者可以「照顧不離職」，這有兩大好處：第一，經濟收入不會中斷。第二，工作等於是一種喘息，不只擁有社交生

活，還能轉換心情。如果要達到這目標，就得善用資源，像上述林先生的做法就是很好的示範。

目前政府對於長照家庭提供「照顧及專業服務」、「交通接送服務」、「輔具及居家無障礙環境改善服務」與「喘息服務」等4項資源。依失能等級不同，部分項目每月給付額度也不一樣，像喘息服務，依失能等級，每年給付額度為新臺幣32,340-48,510元不等，一般民眾的部分負擔比率是16%，負擔金額為給付額度乘上部分負擔比率16%，中低收入戶的負擔比率為5%，低收入戶則是政府全額負擔，免部分負擔。接受照顧者若住在長照住宿式機構，便無法申請這4類長照服務。

長照喘息服務申請步驟

「喘息服務」是希望家庭照顧者透過居家式、社區式、機構式與巷弄長照站社區臨托喘息服務等，擁有多一點喘息空間。民眾申請長照資源時，第一步驟是向縣市政府長期照顧管理中心提出申請，第二步驟是長期照顧管理中心會安排專業人員到府針對受照顧者失能等級進行評估。第三步驟則是共同擬訂照顧計畫。核定後，便可使用喘息服務、照顧及專業服務、輔具與居家無障礙環境改善服務、交通接送等長照服務資源。依據2018年長期照顧給付及支付基準，受照顧者失能等級在2到6級者，家庭照顧者最多可享每人每年32,340元的喘息服務額度，而7到8

當家中成員需要長時間照顧時...

申請長照資源

- 1.向縣市政府長期照顧管理中心提出申請
- 2.長照管理中心安排專業人員到府評估
- 3.共同擬訂照顧計畫



◎核定後，便可使用喘息服務、照顧及專業服務、輔具與居家無障礙環境改善服務、交通接送等服務資源。

家總長照123

- 1.一工具—長照服務資源地理地圖
- 2.兩支電話—長照專線1966、
家庭照顧者關懷專線0800-50-7272
- 3.三步驟—
資源盤點、資產盤點、召開家庭會議

*長期照顧服務申請資格

65歲以上失能老人、55歲以上失能原住民、50歲以上失智症患者、失能身心障礙者、日常生活需他人協助的獨居老人或衰弱老人(例如需要別人協助吃飯、移位走動等)



照顧者不孤單—



照顧者
服務交流網



中華民國
家庭照顧者關懷總會



級者，家庭照顧者則最多有每人每年48,510元喘息服務額度。

事實上，喘息服務為長照資源一環，其中居家式喘息服務是指照顧服務員到家中執行3小時或6小時照顧工作，機構式喘息服務則是安排受照顧者暫時到簽訂合約的養護中心、護理之家等接受照顧，現在也有夜間喘息等服務可供選擇。以全天居家喘息服務6小時為例，給付費用為新臺幣2,310元，一般戶自付比率16%，需要自付約369元，若是中低收入戶自付5%，需要自付約115元，低收入戶則是免費。

目前申請長照資源對象包括65歲以上失能老人、55歲以上失能原住民、50歲以上失智症患者、失能身心障礙者、日常生活需他人協助的獨居老人或衰弱老人等。而家庭照顧者若要申請喘息服務，被照顧者必須實際居住該縣市，另外針對聘請外籍看護工的家庭，外籍看護無法持續照顧1個月以上，得申請喘息服務。

及早規劃、準備 提升家庭照顧戰備力

「家庭照顧者照顧時間平均達9.9年，所以一定要訂定中長期家庭照顧計畫！」陳景寧指出，家總透過「長照123」口號，幫助民眾了解目前有哪些長照資源，以及如何訂定中長期家庭照顧計畫。所謂「長照123」是指1工具、2支電話與3步驟。

「長照123」中的1工具，是指衛生福利部建置的「長照服務資源地理地圖」，民眾透過網路搜尋

「長照服務資源地理地圖」，便能找到相關連結網站，並了解縣市長照資源分布狀況。

2支電話則是指政府長照專線1966與家總所設「家庭照顧者關懷專線」0800-50-7272，陳景寧建議，民眾打電話前可先從「被照顧者失能程度」、「家庭照顧人力」與「家庭經濟狀況」等面向思考。

3步驟是建議照顧者在訂定中長期家庭照顧計畫前必須先「資源盤點、資產盤點、召開家庭會議」。不管想使用長照資源，或想向專業人員諮詢，都必須與被照顧者、分擔照顧責任家人與重要親友溝通，盡量凝聚共識、減少爭執。在溝通前，陳景寧認為，主要照顧者要先盤點資源、資產，再召開家庭會議，共同討論、及早規劃、準備、溝通，才能有效「提升家庭照顧戰備力」！

善用資源 達到「照顧不離職」目標

陳景寧提醒，「家人照顧不見得專業，離職照顧不見得划算，重點是要找到資訊、找到專家，並善用資源、理性決策，除了擬訂中長期照顧作戰計畫，也要建立自己的照顧支持體系，正式、非正式資源都要納入。」她也期待每位家庭照顧者都能善用資源，達到「照顧不離職」目標。MOHW



特別誌謝

中華民國家庭照顧者關懷總會
秘書長 陳景寧