

長期照護系列報導 喘息篇（上）

聰明尋求外力支援

整理／洪詩茵 資料來源／衛福部、中華民國家庭照顧者關懷總會



2018年4月，新北市一名45歲男子在租屋處徒手掐死妹妹、再吞藥自殺獲救，這名男子年輕時就代替兄姊獨自照料父母與患有精神疾病的么妹長達20年…；2017年10月，嘉義一名74歲老先生，因長期照顧病妻，加上自己也開過刀，在身心雙重壓力下，勒斃病妻，再自戕輕生…。

照顧悲歌時有所聞，尤其新冠肺炎疫情已逾2年，不只影響經濟、生活，更衝擊長照家庭，照顧者壓力爆增，根據TVBS新聞報導，2019年家庭照護暴力事件有6935件，2021年更飆到9821件。這樣的數據讓人不免深感悲痛，許多家庭照顧者獨自一人承擔照顧壓力，身心都找不到出口。其實，只要懂得尋求外力支援，善用政府長照2.0的喘息服務，以及「中華民國家庭照顧者關懷總會」針對照顧者推動的諸多照顧者支持服務，讓身心獲得一個

喘息的機會，這樣的悲劇或許就不會發生。

根據衛服部日前公布長照2.0服務滿意度調查，93.3%長照家庭照顧者表示最有幫助的服務項目為喘息服務，這也突顯家庭照顧者最迫切的需求就是「喘息」，而根據衛服部統計，長照2.0服務涵蓋率近55%，這也顯示仍有45%的長照家庭未曾尋求外力支援，讓人不免深感憂心。

如何申請長照2.0 喘息服務

家庭照顧者常因無照顧替手，長期下來壓力沉重。喘息服務的概念是讓辛苦的照顧者獲得適當的休息，讓其他人或機構來照顧被照護者；或是遇到看護工請假的照顧空窗，需要其他照顧資源來支持。

現行長照2.0喘息服務共分為「居家喘息」、「日間照顧中心喘息」、「機構住宿喘息」及「巷弄長



照站臨托」、「小規模多機能夜間喘息」等五種選擇，依長照支付新制規定，失能程度第 2 至 6 級，家庭照顧者每人每年享有 32,340 元服務額度，第 7 至 8 級，家庭照顧者每人每年則有 48,510 元服務額度，換算下來，失能等級 2 到 6 級的家庭最多可獲得 14 天喘息服務，7 到 8 級則最多 21 天喘息服務。政府補助上，經濟一般戶自付 16%，中低收入戶自付 5%，低收入戶則是免費。

至於聘僱外籍看護工之家庭，當外籍看護工無法協助照顧持續 30 天以上者，即提供喘息服務補助，另，依據 2019 年公布之「擴大外籍看護工家庭使用喘息服務計畫」，凡經照管中心評估屬長照需要等級為第 7 級或第 8 級者，只要外籍看護工短時間休假，亦可申請喘息服務。

民眾申請長照資源時，首先，必須向住家附近的長期照顧管理中心提出申請（可先撥打 1966 詢問）；接下來，長期照顧管理中心會安排專業人員到府評估受照顧者的失能等級，了解長照需求；第三步驟，則是共同擬訂照顧計畫及核定額度。核定後，即可

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、交通接送服務等長照資源。

可以申請長照資源的對象包含：65 歲以上失能老人、獨居老人或衰弱老人、55 歲以上失能原住民、50 歲以上失智症患者、失能身心障礙者等。辛苦的家庭照顧者們，千萬不要一個人苦撐著！除了可以透過 1966 長照服務專線申請政府資源協助外，也可撥打家庭照顧者專線 0800-507272 尋求支援，讓您在長照的路上不孤單。

走出去 向外尋求支援

為了減輕家庭照顧者的壓力，杜絕照顧悲劇的發生，衛福部結合「中華民國家庭照顧者關懷總會」建置「高負荷家庭照顧者通報及轉介機制」，設置諮詢專線 0800-507272（有你真好真好），佈建家庭照顧者支持服務據點，提供包括：個案服務、居家照顧技巧指導、實務指導、照顧技巧訓練、紓壓活動、支持團體、心理協談、喘息服務、電話關懷等支持性服務，不僅緩解家庭照顧者照顧的壓力，

亦使其獲得心理協談服務、長照服務資訊、醫療專業資訊及居家照顧等支持服務。




家庭照顧者支持性服務

服務項目	服務內容	服務對象
個案服務	由專業人員到宅訪視評估，擬訂照顧計畫，依計畫提供適切的服務與資源	經「家庭照顧者負荷評估量表」，評估為高負荷之家庭照顧者。
居家照顧技巧指導	提供一次特約護理師或相關專業人員到府提供照顧技巧指導服務。例如：全身關節運動、清潔、傷口照顧、皮膚護理等照顧問題。	經社工評估有提升照顧技巧需求之照顧者，例如：新手照顧者、病情歷經變化、出院病患之回家後照顧等，另亦指導缺乏照顧訓練之外籍看護工。
實務指導	由具照顧服務員資格，且從事居家服務達3年以上，歷經60小時教育訓練獲得認證之專業人員，到府提供照顧技巧指導之服務。	被照顧者為65歲以上老人、55歲以上山地原住民、50歲以上身障者。且符合下列條件： 1. 未接受長照服務（例如居家服務、日間照顧服務及家庭托顧服務）。 2. 未聘有外籍家庭看護工。 符合以上資格者可部分補助，資格不符者須自費負擔。
照顧技巧訓練	以團體授課方式，由地方據點開辦不同主題之照顧技巧訓練課程。	家庭照顧者
紓壓活動	以團體授課方式，由地方據點設計音樂、繪畫、肢體活動、經絡按摩等活動，提供家庭照顧者放鬆壓力、相互交流的機會。	家庭照顧者
支持團體	以同一批參與對象，「連續性」4至8次的小團體活動設計方式進行，在講師有系統的課程帶領下，達到照顧者經驗分享、互相打氣支持、凝聚互助團體之功能。	家庭照顧者
心理協談	由諮商師或社工師提供「一對一」，每週一次，每人最多八次的心理協談服務，以個人化需求及問題解決導向，協助照顧者達到壓力調適與身心平衡。	經社工評估有情緒困擾或心理壓力過重、憂鬱傾向、個人生涯衝突，或與家人溝通不良等狀況之家庭照顧者。
喘息服務	針對欲外出參與照顧技巧課程、紓壓活動、支持團體、心理協談等服務，但缺乏照顧替手的照顧者，必要之喘息服務。此處不記入每年政府提供14至21天喘息服務額度。	參加前述活動而有替代照顧人力需求之家庭照顧者。
電話關懷	訓練及運用志願服務人力（特別是照顧者志工），對家庭照顧者提供主動性、持續性的電話關懷服務。	家庭照顧者

「高風險家庭照顧者」初篩指標

1. 照顧者有自殺意念
2. 照顧者有急性醫療需求
3. 照顧者本身是病人
4. 照顧者有精神疾病或疑似有精神疾病
5. 照顧精神疾病患者
6. 需照顧 2 人以上
7. 年紀大的照顧者
8. 有家暴情事
9. 沒有照顧替手

10. 照顧失智症者
11. 想申請政府資源（社會救助、長照服務）但不符合資格
12. 面臨外籍看護工作空窗
13. 男性照顧者

根據家總「高風險家庭照顧者初篩指標」，只要符合初篩指標中的任一項，即為「高風險家庭照顧者」特質，建議家庭照顧者撥打「0800-507272 家庭照顧者關懷專線」，或上網搜尋各縣市 114 處「家庭照顧者支持服務據點」尋求協助。 

家庭照顧者壓力量表

提供家庭照顧者自我進行測試，若壓力過度沉重，嚴重影響睡眠、食慾、情緒、甚至有輕生的意念等，持續兩週以上者，請尋求專業醫療人員協助。【資料來源／中華民國家庭照顧者關懷總會】

照顧者壓力自我測驗

請您在看了下列 14 項敘述後，就您實際上照顧的情況，圈選後面的分數（如：若您很少感到疲倦，就圈 1 分的位置）

	從未	很少	有時	常常
1. 您覺得身體不舒服（不爽快）時還是要照顧他	0	1	2	3
2. 感到疲倦	0	1	2	3
3. 體力上負擔重	0	1	2	3
4. 我會受到他的情緒影響	0	1	2	3
5. 睡眠被干擾（因為病人在夜裡無法安睡）	0	1	2	3
6. 因為照顧他讓您的健康變壞了	0	1	2	3
7. 感到心力交瘁	0	1	2	3
8. 照顧他讓您精神上覺得痛苦	0	1	2	3
9. 當您和他在一起時，會感到生氣	0	1	2	3
10. 因為照顧家人影響到您原先的旅行計畫	0	1	2	3
11. 與親朋好友交往受影響	0	1	2	3
12. 您必須時時刻刻都要注意他	0	1	2	3
13. 照顧他的花費大，造成負擔	0	1	2	3
14. 不能外出工作家庭收入受影響	0	1	2	3

◆ 將 14 項分數加起來的總分

1. 總分是 0 分：非常好，已經能夠克服照顧上所面臨的各種問題與壓力。
2. 總分是 1~13 分之間：調適得很好，請繼續保持下去，可以選擇參加家庭照顧者各項支持活動，藉著暫時離開照顧環境，讓自己在照顧的路上更好走喔！
3. 總分是 14~25 分之間：小心喔！已經開始出現一些壓力徵兆，建議利用政府或民間的服務來減輕照顧壓力！
4. 總分是 26~42 分之間：糟糕！目前承受著相當沉重的負擔，強烈建議立即尋求協助，以確保自己及被照顧者都能有良好的生活品質！

* 更多家庭照顧者支持性服務活動訊息可上中華民國家庭照顧者關懷總會網站 (<https://www.familycare.org.tw/>) 或其 FB 專頁 (<https://www.facebook.com/familycare.tw/>) 查詢。