

照顧如長泳 互助游更遠

長照平安五守則 提供家庭照顧者 照顧救生圈

整理／公關部 資料來源／衛生福利部長期照顧司



長期照顧就像一段長泳，每位泳者都希望可以盡自己所能平安完成泳途，但除了保存體力及找到省力的方式外，有時必須找到能一起努力互相加油打氣的神隊友，這段泳途才會讓人充滿希望，不會因為偶來的一陣孤獨而感到惆悵。

為鼓勵家庭照顧者找出自己的神隊友，衛生福利部委託中華民國家庭照顧者關懷總會舉辦「長照平安五守則 - 照顧如長泳、互助游更遠」記者會，提出「長照平安五守則」，鼓勵家庭照顧者能自我覺察、勇於求助，除了善用政府資源安排照顧替手外，也要多走出來轉換空間、轉換心情，練習做好交接計畫，找回喜好與自己的人生。

衛生福利部長期照顧司祝健芳司長同時呼籲親友鄰里能共同關懷身邊的家庭照顧者，主動成為他們的神隊友，一起為彼此加油打氣，鼓勵他們運用1966長照資源成為聰明照顧者，讓照顧者可以感受到周邊關懷善意。

長照平安五守則 不可不知

照顧已成為家庭照顧者之日常，由於失能、失智或身心障礙家人需要照顧的情況不一、每個家庭的照顧能力各異，如何在生活中找出幫助神隊友共同組隊，衛生福利部提供5招小技巧，希望家庭照顧者們常常回顧：

1. 備好「照顧救生圈」 找神隊友幫忙

家庭照顧者有照顧上的疑問或是不知如何尋找資源，只要一通電話，撥打「1966長照專線」神隊友立即出動！

2. 找到照顧替手

鼓勵家庭妥善運用政府長照資源，同時推動家庭內照顧溝通與協議，找到照顧替手，做好照顧安排與時間管理，成為聰明照顧者。

3. 有人聽你訴苦

專為家庭照顧者設置的「家庭照顧者關懷專線0800-507272」（台語：有您真好真好），提供線上會談服務與協助，聆聽您照顧上的大小事。

4. 每天至少 15 分鐘留給自己 做喜歡的事

每天留給自己15分鐘的時間與空間，不論是運動、聆聽音樂、冥想、書寫、散步等，傾聽自己的聲音，找回簡單的平靜與快樂。

5. 訂定安心交接計畫

家庭照顧者總是擔心被照顧者沒人照顧，鼓勵善用政府資源安排替手，練習做好照顧交接計畫、學習放手，找回自己的人生。

衛生福利部近年來積極布建長照資源，長照服務包含「照顧及專業服務」、「居家無障礙環境與輔具」、「交接接送」、「喘息服務」等四大項服務外，亦有全日住宿機構之服務，對於有長期照顧服務需求的民衆，只要撥打「1966長照專線」，一通電話服務到家，照專、A個管可協助家庭照顧者運用長照資源進行适合自己家庭的照顧計畫；另全國亦設置121處家庭照顧者支持服務據點，提供照顧者個案服務、照顧技巧指導、個別心理輔導及諮商服務、長照知識或照顧相關訓練課程、情緒支持等支持性服務，相關服務資訊可上1966衛福部長照專區網站查詢。✎