

# 托老照顧服務 預防及延緩失能失智

整理／公關部

資料來源／衛福部



**台**灣正式邁入高齡社會，如何讓長輩落實預防保健、活力老化及健康老化，一直是政府最重視的議題。

各地縣市政府長期照顧管理中心亦規劃日照中心、樂齡學習中心、厝邊的巷弄咖啡館等等，藉由共餐、課程教學、健身專班等，提供老人家學習新知，與時俱進，只要身心靈健康，就能減少醫療資源及長期照護的支出。



## 樂齡學習中心

由嘉義縣中埔鄉老人會承辦「中埔鄉樂齡學習中心」，為老人家營造一

個如同「家」親切與舒適的學習環境，成為樂齡族上課、參與社會休閒活動及擔任志工服務的最佳場所。

中埔鄉樂齡學習中心規劃有老人用藥安全、活化記憶力、跟上滑世代手機技能班、生活美學植物染布課程、失智症預防等多元課程，如同年輕人般充滿學習興趣與活力，幫助長輩在地健康老化。「中埔樂齡族，學習同齊步」是中埔鄉樂齡學習中心的願景，透過課程教導高齡者退休準備與適應、理財、防失智、健康飲食等重要知識，提供老人家學習新知，與時俱進，只要身心靈健康，就能減少醫療資源及長期照護的支出。

## 巷弄時代咖啡館

雲林縣政府配合中央政府推動長照二．○政策，資源有效執行率為全台灣模範縣市之一，成功大學斗六分院不



單手廚房夥伴能製作出美味點心及料。(雲林縣政府提供)

僅在失智日間照顧頗為用心，目前提供三○名長輩照顧服務，更為該社區整體照顧服務體系一A級單位，與在地八德社區發展協會、溝壩社區發展協會、代安居護理所組隊申請C級巷弄長照站，現更與慈心護理之家持續耕耘該縣巷弄長照站。

為增進長輩與家人親密關係及良好社區互動性，雲林縣府特邀請該院「單手廚房」夥伴與在地大學生，共同舉辦「長照二．○服務就在厝邊，巷弄時代咖啡館」活動，不僅有長照政策宣導、闖關遊戲、生活市集、無毒農產品等推廣活動，更邀請專業講師講

## 幫家庭照顧者減壓

隨著醫療科技進步，在快速老化及意外頻傳的社會，需要照顧的人愈來愈多了，而每位失能或失智者的背後都有一位辛苦的家庭照顧者。根據家庭照顧者關懷總會統計，全台目前約有九〇萬的家庭照顧者在家庭中擔負起照顧家人的重責大任，長時間照顧家人，他們一年三六五天、一天二十四小時不眠不休，甚至犧牲工作、健康、社交…，長期承受身體、心理及經濟極大壓力。

也有許多的家庭照顧者在面臨家人生病時會經歷家庭角色的重大改變，這些角色的轉變本來就會帶給家庭照顧者在照顧工作的適應上很大的壓力，在我們身邊周遭經常出現的家庭照顧者可能是老夫老妻互相照顧，可能是子女照顧中風、失智的老人家，這些家庭照顧者為了照顧家人而失去青春、健康、睡眠、工作，而近年來因照顧產生的身心壓力，釀成人倫悲劇的不幸消息也時有所聞，所以若您本身是家庭照顧者或家庭照顧者的親友，覺得照顧造成很大的壓力，甚至影響身心健康，請儘速撥打下列專線，將由社工人員進行評估，擬定個別的協助計畫，給予支持及專業協助！免付費「家庭照顧者關懷」專線〇八〇〇五〇七二七二。

授長期照護相關知識。

## 優食計畫

桃園市政府推動「優食計畫」，桃園市社會局目前與全聯超商合作，先於桃園市桃園區三處C級巷弄長照站（新埔、大檜溪、小檜溪社區發展協會）試辦。為了讓優食計畫執行更有效率，桃園市社會局日前參訪臻佑祥南機場幸福食物銀行，除了中低收入戶，未達弱勢民眾若經通報，里長與社工評估後達弱勢定義，每月提供五〇〇點的點數，志工統一整理出物資後，例如志工每日都會從家樂福或麵包店載回來麵包，下午四時統一放進冰箱裡面，讓民眾來挑選真正需要的食材，達成最有效的利用。

## 青田食堂

隨著全球人口老化趨勢，銀髮族照顧議題愈來愈受到重視。仁馨樂活園區響應台中市政府長照二·〇政策打造青田食堂，除有個案管理師駐點，提供專業照顧評估，並作如居家復健、就醫接送等資源連結，一站式窗口服務讓家屬能更輕鬆尋求資源。

青田食堂是一處為長者、專業照顧者、家庭照顧者打造的長照交流充電平台，除推出銀髮健身專班、親子共學活動，為培訓長照人才，將定期辦理進階照顧專業等課程。

各縣市政府希望能真正落實找得到、看得到、用得到的長照服務，打造讓長輩樂活的幸福城市。關於托老



「青田食堂」提供從喘息服務、身心靈療癒到照顧技巧課程一應俱全。（青田食堂提供）

的照顧服務等各項問題都可與各地的長期照顧管理中心詢問，或撥打一九六六長照服務專線。