

您累了嗎 喘息服務減輕您的照顧壓力

整理／公關部 資料來源／衛福部

王先生居住於南投縣竹山鎮，是一個上班族，每週一至週五都要工作，週六有時還需要加班，家中有一位年邁的奶奶需要照顧，所以每天中午休息時間需返家協助奶奶備餐，下班後也需要趕回家照顧奶奶，連假日的時間也沒有任何一刻可以喘息的機會，正當王先生身心俱疲時，看到了長期照顧喘息服務的介紹，於是透過照管中心申請喘息服務，讓王先生獲得了喘息的機會。

長期照顧議題多年來聚焦於失能及失智老人，或身心障礙子女的福祉，經常忽略在他們身邊沉默的家庭照顧者。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。當照顧者在照顧失能、失智或身心障礙者家屬時，長久累積身心靈的壓力及負荷，就像顆不定時炸彈，隨時都有可能累垮！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，請儘速撥打長照服務專線，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！

長照二·〇不僅重視「被照顧者」的照顧品質，「照顧者」也是服務的對象。「家庭照顧者支持服務」為長照服務十七項服務之一。由專業社工人員主動走入社區，將服務輸送到有需要的家庭，舒緩家庭照顧者的照顧壓力，並連結心理師、職能治療師、營養師、護理師等專業領域，提供多元支持服務，服務的內涵包含個案管理服務、心理協談服務、紓壓活動、居家照顧技巧指導、照顧技巧訓練、喘息服務、支持團體、到宅關懷訪視等多項家庭照顧者支持服務，並長期追蹤高風險家庭的照顧者。

喘息服務內容分五項

迎接高齡社會的到來，像王先生這

樣高照顧壓力的照顧者越來越多，有些人更是辭去工作專心照顧，而長期壓力的累積，可能導致照顧者無法負荷，照顧者也變成需要被照顧的對象。所謂的「喘息服務」可分為五類：

1. 居家喘息：安排專業的照顧服務員到宅提供服務。
 2. 機構住宿式喘息：將失能者送至縣市政府甄選合格的護理之家或長期照顧養護中心接受照顧。
 3. 日間照顧中心喘息：提供全日或半日至日間照顧中心接受照顧。
 4. 小規模多機能夜間喘息：提供臨時住宿服務。
 5. 社區式喘息：至巷弄長照站接受照顧服務。
- 可申請喘息服務的對象，必須設籍於實際居住縣市，且未聘請外籍看護、由家庭照顧者照顧一個月以上，並符合以下條件的其中一項：
- 1、六五歲以上失能老人；
 - 2、六五歲以上僅 IADL (工具性日常生活活動功能) 需協助之獨居老人；
 - 3、五五歲以上失能原住民；
 - 4、失能身心障礙者 (領有身心障

礙手冊者)；

5、五〇歲以上失智者。

若家中的被照顧者符合以上條件，可致電或親自至居住縣市的「(長期)照顧管理中心」提出申請。該中心會指派照顧管理專員前往家中，評估是否符合申請資格。申請通過之後，未來即可透過專員或照顧管理中心，協助安排喘息服務。喘息服務經長照專員評估符合失能程度二級以上，即可預約申請喘息服務時段。

喘息服務申請條件放寬

值得注意的是，勞動部與衛生福利部共同推動「擴大聘僱外籍家庭看護工家庭使用喘息服務」，自二〇一八年十二月一日起放寬喘息服務申請資格，衛生福利部原規定聘僱外籍家庭看護工的被照顧者，在外籍看護無法協助照顧達一個月以上者，才能申請補助給付的喘息服務。因此當外籍家庭看護工週休一日或短暫休假時，雇主需由家人自行照顧，或全額自費聘僱本國照顧服務員或尋求喘息服務單位購買服務。

勞動部表示，為減輕失能者家庭照

顧壓力、落實外籍勞工休假權益、促進勞雇關係和諧，聘僱外籍家庭看護工之被看護者，如經長期照顧管理中心評估符合第七或第八級，且為獨居(僅與外籍家庭看護工同住)，或主要照顧者為七〇歲以上的長照需要者，於所聘僱外籍家庭看護工無法提供照顧時，可申請使用居家、機構、日間照顧、夜間喘息等喘息服務，並依據低收入戶、中低收入戶及一般戶等身分分別給予一〇〇%、九五%或八四%費用補助額度，相關經費由長照基金與就業安定基金共同分擔。

如何接受喘息服務

民眾如有申請需求，可撥打 1966 詢問或至上網中長期照顧服務線上申請 (<https://www.ntshb.gov.tw/>)，或洽各鄉鎮市公所、衛生所等填寫長期照顧個案申請單。也可詢問各地長期照顧管理中心，將有專人提供申請喘息與其他長照服務相關資訊與諮詢服務。