

# 關注多元照顧需求 共融計畫減輕負擔

最近，越來越多家庭照顧者面臨不同樣態的照顧負擔，使得照顧工作變得更加多元化。為了支持多樣化的照顧需求，衛福部推出了「長照與身障家照共融試辦計畫」，讓有需要長期照顧、有身心障礙或精神病人的家庭照顧者可以在同一個地方獲得服務，共同利用資源，減輕他們的負擔。

文字撰寫 | 陳軒筠

資料提供 | 衛生福利部長期照顧司



## 推廣共融據點 擴張照顧量能

為了提高家庭照顧者支持服務據點（下稱家照據點）的服務品質，減少照顧者的壓力，衛福部在去（2023）年 9 月 28 日宣布了「長照與身障家照共融試辦計畫」。截至 2023 年底，全國已經有 123 個長照家庭照顧者支持服務據點，以及 43 個身障家庭照顧者支持服務據點，並鼓勵各縣市自今（2024）年起增設或升級為共融據點，預計將增加 37 個共融據點。由地方政府負責盤整轄內長照需要者、身心障礙者及精神病人之家庭照顧者的服務需求及量能，研議並彙整後提報計畫送衛福部審查核定。共融計畫包括新設立家照共融據點或升級原有家照據點的服務內容。

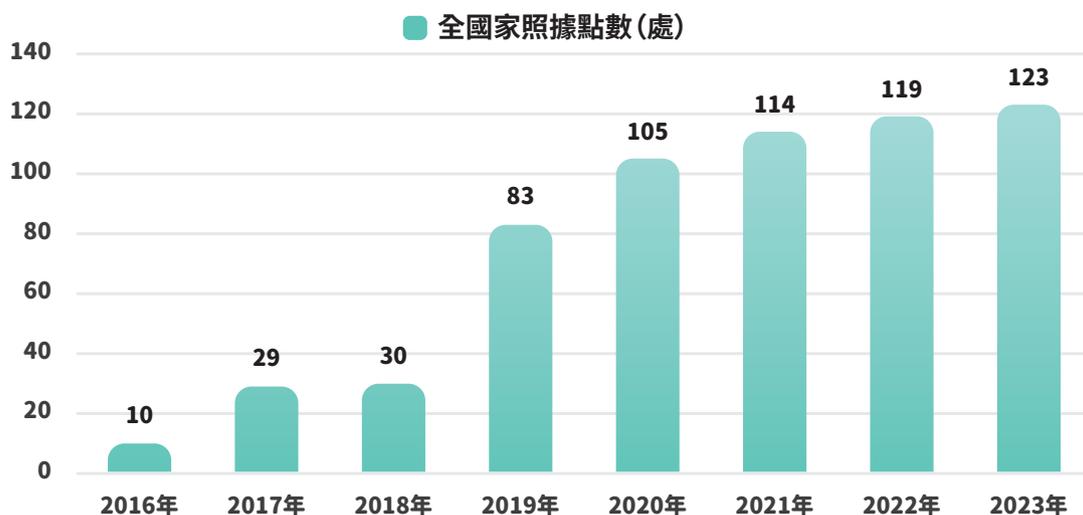
衛福部長照司（簡稱長照司）表示，這個計畫旨在讓單一家照據點提供長照、身心障礙者和精神病人的家庭照顧者支持服務，充分



利用彼此的優勢和特色，共同為長照對象、身心障礙者和精神病人的家庭照顧者提供支持服務，以提高服務效益，同時也能增強工作人員的專業能力。

為應共融據點之推動，衛福部針對共融據點之家照專員強化多元服務對象專業知能，除需完成原有長照資源相關課程訓練外，亦需完成身心障礙者需求及資源認識、瞭解精神疾病等課程訓練，以完備服務對象相關服務資源之認識。

## 全國長照家庭照顧者支持服務據點數



資料來源：各直轄市、縣（市）政府

## 三類家庭照顧者 均屬共融計畫服務對象

長照與身障家照共融試辦計畫的服務對象，包括長照家庭照顧者、身障家庭照顧者以及精神病人之家庭照顧者。

長照家庭照顧者及其照顧對象，應為經評估符合長照需要等級第 2 至 8 級者或聘僱外籍家庭看護工者。除此之外，若家庭成員對使用長照服務或接受非親屬照顧感到排斥，且照顧者已確定面臨高度負擔，經專業人員評估需要轉介，亦可納入服務對象，透過為期 6 個月的密集服務，提高服務對象使用長照服務的意願，同時減輕照顧者壓力。

身心障礙家庭照顧者則指的是家中最主要照顧身心障礙者的配偶、直系親屬、姻親或共同居住的家人，且依需求評估結果建議使用《身心障礙者權益保障法》51 條家庭支持服務者。至於精神病人的家庭照顧者，則由社區心理衛生中心根據「社區精神病人收結案標準」，或者根據高負荷家庭照顧者初篩指標進行評估，若評估為高負荷的家庭照顧者，即可轉介至家照據點。

## 提供多元服務 建立照顧者支持網路

各據點的家照專員收到案件後應在 14 天內依 22 點照顧負荷量表執行開案評估，符合中、高負荷者即符合開案標準，應於 7 天內完成訪視，制定相應服務計畫。家照專員會根據「家庭照顧者中、高負荷程度或需求」給予相應的訪視頻率和支持。且每半年會重新進行家庭照顧者負荷評估，藉此適時調整服務內容以貼近家庭照顧者需求。另針對低負荷家庭照顧者，家照專員將提供諮詢或轉介其他支持性服務，如照顧技巧課程、支持團體活動等。



共融計畫提供的多元服務，可分為個別性需求及團體形式兩大類型，家庭照顧者可以依自身需求選擇合適的服務。

在個別需求方面，共融計畫提供個案服務，內容包含家庭訪視、電話關懷、服務計畫擬定與執行、追蹤等，必要時會透過家庭會談協調照顧計畫。除此之外還提供諮詢服務、到宅照顧技巧指導、轉介心理諮商、志工關懷訪視及電話問安等服務。

而在團體形式的服務中，共融計畫會依不同類型照顧者之需求，辦理長照、身心障礙或精神病人相關知識、照顧訓練或舒壓課程。同時還會定期舉辦支持團體、固定據點式支持服務，如情緒支持團體、自助團體等也是其中一部分。此

外還有如手足支持工作坊、手足互助支持團體服務、舉辦照顧者與被照顧者皆能共同參與的活動、課程等。

最後還有一些其他種類的支持性服務，包括如協助照顧者建立互助聯繫網絡，讓家庭照顧者們能彼此關懷、互相提供支持的整合互助服務。

## 長照路迢迢 支持與關懷不可少

長照的旅程就像是一場長距離游泳競賽，每一位照顧者都期望能夠盡最大的努力安全地完成這段旅程。除了節約體力和找到更有效率的打水方式外，有時候也需要找到能夠一起加油打氣的隊友，這樣才能讓整段泳途充滿希望，而不會因為孤獨感而沮喪失志。

衛福部近年來積極擴充長照資源，除提供「照顧及專業服務」、「輔具及居家無障礙環境改善服務」、「交通接送」以及「喘息服務」等四大項長照服務外，還包含了補助使用全日住宿機構



之服務。長照司表示，當家庭照顧者面臨心理或家庭溝通等問題時，也可以撥打「1966 長照專線」，就會有專業人員立刻解答相關疑問，並提供照顧者所需的資源協助。

衛福部期望透過多元化的協助，能為負重前行的家庭照顧者減輕照顧壓力和心理負擔。長照司也呼籲照顧者身邊的親朋好友們都能主動成為他們的好夥伴，讓他們能夠感受到周圍的善意，使照顧者明白他們隨時都可以向外求助，鼓勵他們主動尋求幫助，善用政府提供的各式各樣長照資源，學習成為一位聰明的照顧者，除了顧好照顧的對象外，也能照顧好自己。MOHW

### 給照顧者的小叮嚀

當你面對照顧的挑戰時，有些小訣竅可能會讓你輕鬆許多，首先，記得隨時尋求幫助。善用「1966 長照專線」諮詢問題。

其次，建議你要找到照顧替手，除了與家庭成員溝通外，也可以嘗試申請政府提供的長照服務。找到可靠的照顧替手後，也要合理地安排雙方的照顧時段朝向成為聰明照顧者。

如果你需要有人傾聽，不妨試試「家庭照顧者關懷專線 0800-507272」找人傾訴心聲，除此之外，記得每天預留至少 15 分鐘給自己。可以做些運動、聽聽音樂、冥想、寫寫字，或者出去散散步。

最後，建議你訂定照顧交接計畫，並準備好緊急聯絡資料。讓你在突發狀況發生、無法完成日常照顧工作時，可以讓臨時上任的照顧替手了解被照顧者的相關資料，以及你的照顧安排。

讓自己重新擁有屬於自己的生活，照顧家人的過程中，也要記得照顧自己。