

# 日間托老～ 健康活力的在地老化



◎長庚科技大學老人照顧管理系系主任 黃惠玲

**老**人安養是全世界共同關注且亟待解決之重要議題，何種照顧模式能提供最好的照顧，滿足老人的需要，一直是政府與專家學者們不斷在深思與探討之照護策略。我國於90年代，參考歐美與日本之照護模式，著重機構式照護。而國外研究指出，已有愈來愈多的人認為，理想的老年居住安排是住在自己家中，且同時可享用政府所安排的專業照顧團隊來協助老人。近20年來，歐美與日本等國家之長期照護，趨向於以家庭及社區為基礎的服務模式，發展此趨勢主要是基於兩個理由：第一個理由是個人通常比較喜好在家中或社區的照護；第二個理由是大多數人並無需加強或特別之照護。

華人社會講求「孝道」文化，成年子女通常擔負起照顧年老父母之義務與責任。尤其亞洲國家認為家庭是提供老人照顧最重要資源，因此推展老年福利措施的共同點為「以家庭為中心」。但家庭結構改變，台灣大多為雙薪家庭，失能、失智老人所需的照顧，造成家庭過度負荷。送到機構，對多數家庭可能是一筆龐大負擔，但白天讓長者獨自在

家中，既擔心長者進食如廁等日常生活，更擔心可能發生跌倒或走失等意外，所以送往機構對長者或子女而言，可能是相當無奈的選擇，若有些長輩在機構中因不適應而鬱鬱寡歡，或身體功能加速退化，也讓為人子女者難免感到愧疚。

根據國內調查，台灣老人不到2成願意入住安養機構，有6成以上之長者希望與配偶或子女同住。有些長輩雖然獨居，但亦希望留在熟悉住慣的家裡終老。筆者之父母或其親友，亦已是70歲左右之老人，超過9成以上希望能在自己家中終老。課堂中詢問學生，若有一天您失智或失能，最希望採用何種照顧模式？同樣亦有9成學生認為，自己若屬輕、中度失能或失智，希望留在家中生活，並配套使用日間照顧與居家服務等照顧服務，直到重度才會考量入住機構。當然有少數人希望入住到環境良好及設施完善之老人住宅或安養機構，但又擔心負擔不起這筆龐大的費用。

長者不適應安養機構消息時有所聞，北歐與日本等國家近年減少長照機構之建置，並發展出更多社會住宅與老年服務住宅。台灣於近年亦有一些專業

組織團體致力於評估社會住宅或老年住宅之適合性，但尚在評估試驗階段。當務之急，如何使長輩能健康安心的在地老化，提供優質的社區照護非常重要。目前台灣居家的失能或失智長輩，三分之二由家屬照顧，近三分之一聘請外勞協助照顧，但外勞的照護品質參差不齊，且幾乎只能提供日常生活之協助，對改善或維持長者之身心社會功能少有助益。

因應家庭照顧能力的弱化、式微，近年來在地老化的日間托老逐漸被重視，為了持續支持失能失智老人之家庭生活，並使家屬照顧者能兼顧工作及照顧到家中的其他成員，日間托老照護是失能失智長輩較為理想的照顧方式之一。日間照顧亦稱為日間托老，在托老中心裡專業照顧人員提供老人餐食照顧及活動參與，讓家人在白天辛勤工作時無後顧之憂。日間照顧是一種有結構、且周延的方案，在保護性的情境中，提供低於 24 小時的健康、社會等支持性服務；目的在協助老弱者繼續留在社區中生活，同時協助家庭持續提供照顧，減輕照顧者的負擔。而其目標則是在改善老人健康和生活品質，延長老人留在社區的時間，繼續維持其與家庭的關係。

長庚科技大學強調健康照護實務，基於日間托老對長者照護之重要性，接受新北市政府委託，承接三重台北橋公共托老中心，由老人照顧管理系統籌負責，並整合全校健康照護相關科系之資源，包含護理系、營養系、妝品系等，提供日間照護其項目包括有日常生活照

顧服務（含午餐、點心等服務）、協助及促進自我照顧能力、提供健康促進課程與訓練、辦理教育休閒活動、提供福利、醫療諮詢服務、舉辦家屬教育方案支持團體及聯誼性活動。長者接受日間托老照護之後，可維持或改善身體功能，預防在日常生活中受到傷害；中心提供愉悅的活動增進長輩的社會互動；可以持續享受家庭的親情，滿足獲得家庭關係支持的需要；對家庭照顧者而言提供照顧者喘息機會，降低情緒壓力，和長者的關係緊張程度也會降低；家屬能繼續就業，長者亦能延緩進住機構。

日間托老採團隊工作方式，有護理師、社工員、照顧服務員、復健師及志工等，收托長輩若有失智者則需較多的照顧人力，人事費用成了主要的支出，各承辦機構多是在沉重負擔或虧損下營運。此外，政府雖提供補助，但仍須自費部分負擔，且資訊不明確，長輩及家屬不了解日間托老在照顧上的成效，皆是造成收托率較低之原因，這些都亟待政府與相關部門進一步支持與推廣。

先進國家的長期照護改革政策趨勢中，長期照護服務的發展模式早已朝向以社區照護的模式來取代機構安置模式，北歐與日本目前長期照護政策強調以「預防」為重點。聯合國與世界衛生組織早在 80 年代就提出「活力老化」主張，即使年老，也要有活力地自然老化。日間托老不但可實現在地老化，更可使長輩活力老化，達到成功老化。✎