

談長庚長照十五年

桃園長庚紀念醫院名譽院長 黃美涓

近日行政院與衛福部正式宣佈長照 2.0 即將於十一月於各縣市開跑，要建立社區整體照顧模式、發展因地制宜且具特色的緊密照顧網絡，我們非常樂見這樣的政策實施，長庚體系的長照服務是以這個方向在做發展。

台灣已是高齡少子化的社會，根據調查報告，臺灣老年人最常見的慢性疾病前五名依序為高血壓、白內障、骨質疏鬆、高血脂症、心臟病，其他尚包括糖尿病、關節炎、痛風、腎臟病、呼吸道疾病、腦中風、氣喘、肝臟疾病、失智症、精神疾病、癌症、巴金森症等。

每位老年人平均罹患慢性病的數目隨年齡增加而成長，在 65 74 歲約為 2.36 個，75 歲以上則上升到 2.75 個。罹患一項慢性病的比率在 65 74 歲與 75 歲及以上者分別高達 82.1%、87.8%，而至少罹患兩項者，比率仍達到 59.7%、68.7% 的高比率，可以想見老年人慢性病纏身之普遍。以性別言，女性平均罹患數目高於男性。有高達四成的 65 74 歲的老年人罹患至少三項慢性疾病，也有高達五成的 75 歲以上的老年人罹患至少三項慢性疾病。

由於因台灣大部分家庭結構為核心家庭、雙薪家庭，因為家庭結構改變、照顧功能式微，小家庭對老殘病人之獨

力照護經常是心有餘而力不足。目前還有 22% 的病人與長者在生病、住院時得依賴子女照顧，子女因此而無法上班工作。一個家庭若依賴兒女照顧將因此而失能，家庭失能就會演變成社會失能，這將會影響到我們的競爭力。據統計，在台灣的老人到臨終前有 7.8 年需要被照顧。如何透過健康管理及健康促進，即個人積極參與「養生」來改善「衰老」是非常重要的課題。

30 年前台塑企業王永慶創辦人即開始在長庚紀念醫院體系內打造「鰥寡孤獨疾病者皆有所養」的地方，「長庚護理之家」及「長庚養生文化村」於是應需求而生。但目的仍是要建立照護人材培養及標準化照護流程。



▲養生文化村為傳承文化定期舉辦藝文展演

● 專業投入的長庚護理之家

15 年下來，長庚護理之家一直戰戰兢兢地秉持「安心即是家」的信念，用專業與責任感為失能的長者與重度身心障礙者提供良好的長期照護，除了完善的硬體措施，還有健全的身心照顧。因應老年化社會的需求，長庚護理之家為社會教育訓練了許多優秀的照顧服務專業人員，開辦照顧服務員訓練課程、提供實習機會，讓更多有心學習的人力加入長期照護的服務行列。

為了讓住民有良好的身心照顧，讓有生產力的家人能安心從事生產，從基礎的食、衣、住、行、育、樂照顧，到狗醫師的寵物治療、園藝治療、音樂治療、懷舊治療等，長庚護理之家以全年無休的全人照顧，用心營造一個家的感覺的護理之家。配合時令、逢年過節來自各方志工團體豐富多元的表演，還有長庚大學醫學系、護理系及相關科系與社團的師生們都常來關懷與進行演出活動，與這些志工、學生們的互動，讓長

者們倍感溫暖。

護理之家的工作人員參與長者的生命回顧，得到正面的回饋與領悟，在肯定長者人生的成就與辛勞付出必有價值外，也增長了智慧與勇氣。在護理之家服務，有時彷彿在幫別人盡孝道，這是不容易的，但也是對別人的一種幫助。得到別人的感恩，同時自己獲得無價的心靈滿足。

● 醫養結合的長庚養生文化村

台灣早期有「在家養老」的文化，但是隨家庭組成的模式改變，每個家庭條件不同，不一定可以在家養老，讓長者「在最適當的地方養老」的觀念開始普及。養生村的長者可以和與自己相同時代的人一起生活、分享經驗、相互學習，透過完整的健康照護系統做到醫養結合，打造輕鬆健康的晚年生活。

除了長期照護的需求要被滿足，在健康老化的部分多加用心，也可以改善後面長期照護人力這麼吃緊的需求。所以當世界各國在談活躍老化的同時，長



▲ 陽台上的園藝治療讓人充滿活力

◆ 執行寵物治療的狗醫師一直很受護理之家阿公阿嬤歡迎

庚養生村很早即積極與長庚大學、台北藝術大學投入健康促進的相關作業與研究，利用電腦科技結合文化藝術，去打造智慧型生活空間設施，創造色彩豐富、變化多端、深入淺出、人人可以輕易上手、盡情享用的資訊式生活文化。還藉由健康照護的服務，與學校老師、長庚醫師合作向長者推廣肌少症預防，從營養、運動層面來教育長者，預防跌倒、維持健康，範圍涵蓋之廣，從人文藝術到疾病預防面面俱到。

智慧式健康照護系統也在養生村成功開發，在資訊系統的協助下，長者能有效地達成身體保養、健康促進、疾病早期診斷、即時醫療、服藥叮嚀等，讓長者做到「病得輕，老得慢，活得好」。難得長者們都認同了王創辦人的理念，以積極的「養生」來取代被動的「養老」。在他們身上，我們見識到多采多姿的生命風采，學習到智慧的人生觀。

養生村裡提供長者定期健康檢查，

慢性病門診追蹤治療，長者們積極學習自我健康管理，拿著記錄本每日自行量測血壓、心跳，透過各式衛教管道或講座，明白利用健康促進的活動來維持自己的養生之道。

最近我們更要推廣社區長期照護志工的培養及青銀共創的工作計畫，希望能協助更多的人達成活躍老化，解決一些老化帶來的家庭及社會衝擊。

● 結語

長庚紀念醫院的長照經驗已超過 15 年，無論是護理之家或養生文化村，在經驗上已是許多長照機構的學習對象，同時不斷以大眾與國家利益為依歸，追求日新又新的照護方式與發展模式，期待能在未來社會中造福更多的長者，讓年輕一代少點壓力、年長一群多享受健康、有品質與尊嚴的晚年生活，真正去推動全民的養生文化，達到人人都有機會活躍老化及老有可為的境界。✚



◀ 養生文化村中秋節音樂饗宴活動