



長照的想像

Imagining of Long-Term Care

◆ 文 | 陳清漂 慈濟科技大學護理學院院長

現代人的壽命比起三、四十年前延長許多，根據主計總處國情統計通報顯示，1960年代一般人大概只可活到52.6歲，現在平均壽命為81.3歲；另依照性別觀察，女性84.7歲又高於男性的78.1歲，能壽終正寢，毫無痛苦的離開人世，真是修得來的福氣。但大部分人在人生最後一哩路之「失能餘命」卻平均長達八年以上。在涼風徐徐、天氣晴朗的傍晚，常看到外籍看護推著輪椅陪伴長者散步，仔細一看，輪椅上的長者插著鼻胃管，臉上沒有任何表情，目光呆滯無神，簡直像一位「活死人」。難道這是我們想像中的「長照」（長期照護）嗎？

一般人若認為「長照」只是餵食、擦洗、把屎把尿、翻身或散步，那就錯了。這樣的作法只是讓被照顧者活著，沒有任何生活品質，甚至談不上提升被照顧者的身體健康強度。這也是時至今日大家對「長照」工作的誤解，把長照視為低薪、低階、又很辛苦的工作。因此學生在選填志願時，視「長照科系」為畏途，設置「長照」相關科系的教育機構，每年總面臨錄取分數偏低與招生不足的窘境，造成現今需仰賴外籍看護來補足此缺口。

事實上，長照人員的素質與專業，就是長期照護品質的一項重要指標。若長照人員具備「護理專業」背景，也具備「健康促進」的知能，則對於長者的照顧，不管在生理或心理上，品質將大為提升。更進一步來說，若我們想要有較高素質的外籍長照人才，時間和金錢的投資，是省不得的。以慈濟科技大學的「長照專班」為例，二年的華語養成和長照專業知能的學習與實習，是缺一不可的。雖所費不貲，但事實證明，這些學生深獲實習機構和被照顧者的讚賞。

人類健康的進程，必須經歷從健康、亞健康、衰弱、失能、重病、臥床到臨終這一連串過程。我們如何縮短「不健康餘命」，尤其應關注於「重病與臥床的時間如何縮減至最短」，才是長照的上策。而「健康促進」的各種生活型態若能持之以恆，在長者失能逐漸發生時仍能有自理生活的能力，需要協助的部

分盡量減少，減緩退化進度，終老時有尊嚴的活著，將是離開人世前最好的寫照。因此對每個人來說，「健康促進」是需要長期照顧前，最應該徹底執行與堅持的事，若等到需要長照人員的協助已是為時已晚。

客製化的「健康促進」清單與飲食，在維持健康的生命是很重要的，如何做得有樂趣又能不間斷，這是很重要的課題。新聞及傳播媒體時常報導有關長壽者的特徵，不外乎健康的飲食，每天勞動，規律的作息，保持愉快的心情，但現代人好像不太能做到。根據筆者觀察，清晨四點多在室外活動的長者，超過八、九十歲的老人大有人在，但他們還是很有活力且終年不間斷：從慢跑、走路、騎腳踏車，拉筋、伸展、體操再加上閒聊話家常，開啟了銀髮族燦爛美好的一天。

目前臺灣正邁入高齡化的社會，若年輕人口數字沒有明顯失衡，則下一代的壓力就不會太大。但事與願違，年長者太早離開職場，而年輕人口又快速減少，因此未來的各項生活負擔將加重很多。呼籲政府鼓勵年長者延長其職涯週期，不但可減輕年輕人的壓力，在工作的時間和強度可以調整的情況下，又能讓自己每天生活有目標，有充實感。當然，又能讓自己保持生命的強度，這也許是另一種延長健康餘命的生活方式。

但「少子化」的情形是目前已面臨的趨勢，且內政部有完整的明確數據，而各級學校的規模必須縮減是勢在必行。若長照機構能分級分布在各個社區，對長者的照護需求可因失能程度的進程，作好適當的規畫與分配。雖然各級學校因少子化而縮減規模，但若能活化校舍的用途，又能朝「健康促進」的課程方向引導，建構完善的社會安全照顧體系，並讓現職教職同仁做適合的轉型，不但可以減緩因少子化而退場的學校帶來的衝擊，又能適度的發揮長照因高齡化而增加的需求，這對各級學校及目前的我來說，都是一種優勢的選擇。

「如何在離開人世前過得有尊嚴又自在？」這是我們應面對的課題，若日照中心能與醫護相關學校合作，營造「青銀共學」的環境，對年邁長者是較佳的安排。增長健康壽命，減少臥床的時間至最短，是長照的上策。請讀者在腦海中營造一個畫面：長者早上到日照中心（如同上學），傍晚家人將他們接回家，這情形與「在家安老」類似，又不會耽誤家人的工作。而長者在學校的環境中可與年輕學子一起學習互動，又可以分享自己的人生經驗，發揮自己的專長，讓自己覺得對社會還有貢獻，建立起生命自信，不會認為自己每天只是混吃等死，這無疑不是一個美好晚年的「長照想像」。