

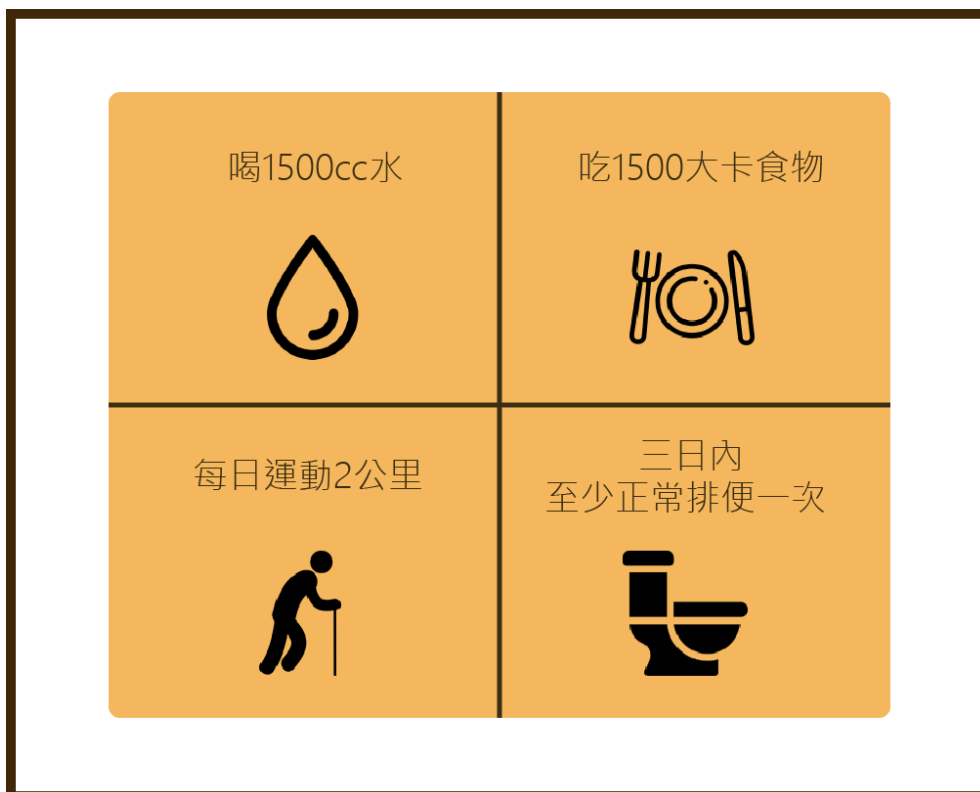
不再只有輪椅和束縛 自立支援

林侑萱 報導

2018/12/23

原本沒有生氣、坐在輪椅上奄奄一息的老人，在經過一段時間的調養和訓練後，竟然慢慢地恢復體力，開始可以自己吃飯、甚至是練習走路，再過了一段時間後，就可以走出去和其他鄰居閒話家常，不再只是坐在輪椅上需要別人照顧，這是自立支援可以做到的事。

自立支援，是由日本的竹內孝仁教授提出，提倡三不：不包尿布、不臥床、不約束。透過每天徹底執行日常生活活動（ADL）四件事維持長輩健康：給予長輩一天1500cc水分、1500大卡的食物、每天運動2公里、3天以內自然排便一次。沒有足夠的營養、喝足夠的水，慢慢地讓長輩失去精神和力氣，也逐漸無法自己去廁所；沒有運動訓練肌群，身體會慢慢地無力，沒辦法自理生活，最後倒臥在病床，變成需要別人照顧的狀態。若長輩已經在需要人照顧的狀態時，也盡可能鼓勵、協助長者自己在可以做的範圍內，給予長者生活的自尊心。



自立支援的四項日常生活活動。（圖片來源 / 林侑萱重製） 資料來

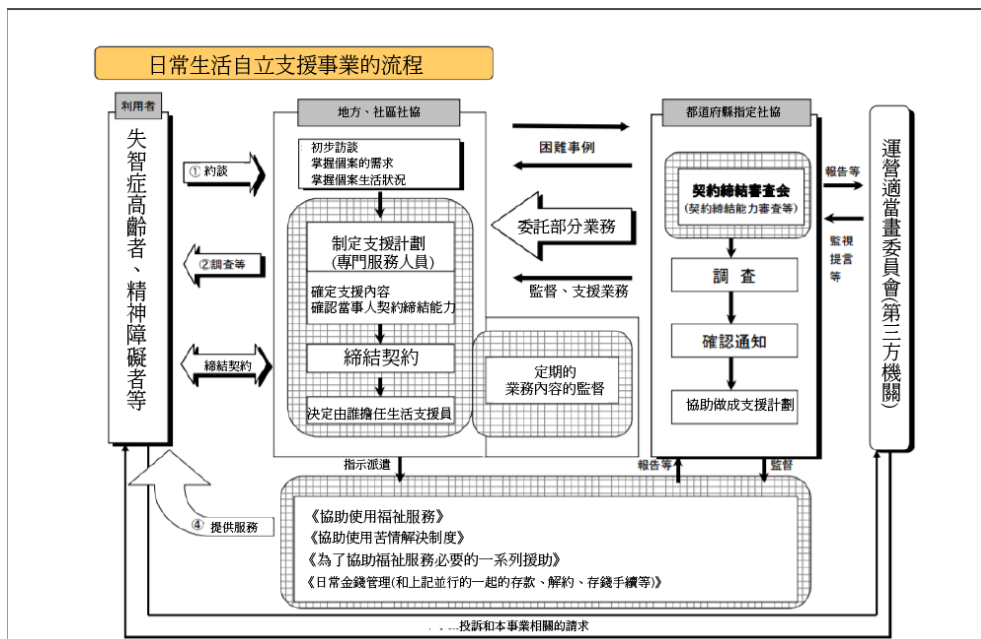
源・《介護其礎学・高齢者自立支援の理論と実践 新版》

國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU

日本自立支援制度

東吳大學法律系研究生王鼎域的研究論文提到，日本厚生勞動省在2007年從原本的地域福祉自立擁護事業，改成日常生活自立支援事業。自立支援為協助行為能力不足之失智老人、智能障礙者、精神障礙者能在自身所處地域中自立生活，由「都道府縣」之社會福祉協議會（以下簡稱社協）提供相關支援服務事業的總稱。轉換老人與身障者被置於需要協助的境地，並尊重當事人意願，積極從旁協助。

自立支援由社協專門員訪談、擬定支援計畫並開始援助之後，主要從財產和社會兩個層面著手。財產是只提供相關金錢管理資訊，並幫忙處理必要的存款等等業務，協助老人和身心障礙者遠離經濟虐待，經濟虐待意思是親人妨礙老人獲得經濟資源以及使用金錢的權利，迫使老人在經濟上在經濟上依賴親人。例如：控制老人如何使用金錢，或是在老人不知情的情況下盜領老人的退休金...等。社會的自立意思是結合相關團體，例如家人、朋友、社區團體等等關心個案真實的需求，讓老人在身體、心靈方面都變得更健康。



日本自立支援流程圖。(圖片來源 / 林侑萱重製) 資料來源：《厚生勞動省社会・援護局，福祉サービス利用援助事業について》

自立照護當中一個重要的精神是讓老人和身心障礙者不覺得自己是「依賴者」，只是需要他人幫助的人。長久下依賴他人會喪失自信心和自主的能力，也會讓人害怕去尋求幫助，認為是自己的不好才需要別人幫忙。自立的精神是讓老人擁有對自己生活的自主權，旁人只提供協助，並不會過度干涉老人的生活。透過讓他們自行完成自己能做到的事情，建立他們的信心，讓他們日後不再需要照顧服務員（以下簡稱為照服員）協助之後，也能有自信地繼續他們的生活。

根據愛長照的報導，雲林縣同仁仁愛之家董事長林金立在2006年首度接觸到自立支援制度，2011年，赴日學習自立支援的理論和技術，並在炎炎夏日中體驗包著人工排泄物五小時，深刻體會到被照護的老人心情後，決定正式導入這套制度，返台在雲林鄉間一間老日照中心開始了長照革命的實驗。過去裡面的老人們奄奄一息，但在實施自立支援一段時間之後，原本倒臥在床上或輪椅上的長者，慢慢地可以站起來、自行活動。目前台灣已陸續有照護機構引入自立支援制度，坊間也舉辦許多推廣自立支援的講座。

自立支援的疑慮

自立支援的價值獲得許多人的認同和支持，但現實中也面臨不少阻礙，其中之一就是剛開始引進自立支援時，照護機構需要負擔更多的人力成本，一位經營照護機構的業者質疑，自立支援會花費更多的時間成本，讓老人家自己來會花更多時間，也會連帶增加人力的需求，那是不是應該要有更合理的收費？屏東縣私立照護中心托媃園主任吳惠瑩表示：「經過一段時間後，因為老人家身體變得更健康，從原本需要搬動8名老人，但現在可能只需要搬動2名老人，照服員工作也能減少。」托媃園執行自立照護已2年多，並沒有增加照服人力。另外她也表示自立支援的推行，負責人的支持、長輩本身，與家屬觀念的改變都很重要，大家對自立支援有共識之後，才能更順利進行。

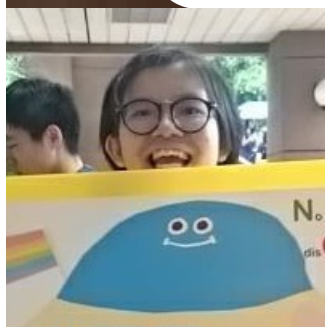
有些民眾認同自立支援立意良善，但還是不敢讓家中長輩接受自立支援照護。例如：三不中的「不約束」觀念，是很多民眾和照護機構的爭執之處，家屬擔心老人家可能會摔倒，有安全上的疑慮。一位與老人家共住的陳小姐表示：「我真的很怕我爸摔倒，很多老人家一摔倒之後，骨頭就很難恢復到跟以前一樣。」有些民眾會很擔心長輩可能摔倒，而建議照護機構用束縛帶將老人家網綁起來以策安全。但其實就算是身旁有人照護，老人還是有跌倒的可能，配置好照服人員，加裝好把手等輔助設施，做好看顧長輩的工作，就不必太擔心長輩會摔倒的問題。

政策須提供自立支援誘因

另外在老人返回家園之後，照護機構應該如何持續獲利？對此吳惠瑩認為，負責人要勇於承擔相關後果。往好處想的話，這些老人在返家後可能會推薦周遭的親朋好友，可能在未來會帶來更多客戶。但除了照護機構自行承擔風險外，政策也應支持自立支援制度。在《失能老人接受長期照顧服務補助方法》第4條中，老人失能程度越嚴重，補助時數越多，重度失能的老人每月最高補助50小時，輕度失能則是最高25小時，乍看之下是合情合理的決定，但對於實施自立支援的機構來說，老人恢復的程度越好補助越少，實行自立支援制度的意願反而會降低。林金立表示政府希望老人減緩失能速度，但在政策上背道而馳，不針對實施自立支援機構的照護成果，例如拔掉一根插管、使恢復成較健康狀態老人人數增加等加以補助的話，便難以鼓勵機構推動自立支援。目前台灣開始推動自立支援的縣市有台中市、屏東縣、台南市、嘉義縣和彰化縣，台中市政府除了將自立支援正式納入市府相關政策外，實際在仁愛之家試辦自立支援制度，也證實自立支援的成效。但中央政府針對自立支援制度目前尚未有一套完整的法規。

對林金立而言，照護不是讓老人家過完最後人生的地方，而是讓老人家有機會過著自己作主的生活。每個人總有一天會變老，你想要過怎麼樣的老年生活？讓我們將心比心，一起在現實和法規、產業上達到平衡，尋找解答。

縮圖來源：[Pixabay](#)



記者 林侑萱



編輯 殷顛霖