



《「呼」風喚雨的居家醫療與長期照護》專題演講

時間：2020-11-03

地點：覺生綜合大樓 I201

2004 年 WHO 因應高齡社會老人身心健康的需求，提出基層健康照護(Primary Health Care, PHC) 做為高齡友善健康照護 (Towards Age-friendly Primary Health Care) 的準則，主要追求的目標是老年人身體、心理、社會與靈性的安寧美滿(wellbeing)。2020 年台灣 65 歲以上人口佔總人口的 16%，高齡人口結構顯現醫療照護使用率以及醫療費用逐日增加的趨勢，其中慢性疾病長期佔用急性醫療資源的情況更是日益嚴重，因此，推動「活躍老化(active ageing)、在地老化(aging in place)」的老人健康促進政策刻不容緩。

主講人楊玲玲是中華民國呼吸師公會全國聯合會的常務理事，多年來積極投入在宅醫療的服務，她從豐富的居家醫療經驗中指出幾點觀察：

- 一、 家庭照顧負荷沉重：台灣超過四分之一的主要照顧者有「壓力性負荷」，每天照顧失能者約 13 小時，經常性的睡眠中斷，平均照顧年數長達 9 年。
- 二、 長期照顧需求與日劇增：2017 年長照 2.0 擴大服務，提供個人因身體或心智失能所需的多元、持續性的健康及社會服務，協助項目從 8 項(長照 1.0)增至 17 項，需求人數自 51.1 萬餘人增加到 73.8 萬餘人，成長了 44.4%，居家照護個案快速增加。
- 三、 醫療資源的排擠效應：2017 年台灣 10 大死因中與呼吸相關的疾病有肺炎、支氣管與肺癌、慢性下呼吸道疾病，2020 年新冠肺炎 Covid-19 襲擊全球，影響了高齡族群赴院治療的需求與意願，因此居家呼吸照護的需求隨之增加。

楊玲玲呼吸治療師同時也是好康居家呼吸照護所的執行長，她以協同個案共同執行的居家呼吸復能計畫為例，首先她提醒「復能」與「復健」的差異，復健是疾病急性期在醫院積極、密集、重複的治療性訓練，復能則是居家訓練，以提升患者自主性為目標的「從旁協助」，小自呼吸與活動的協調練習，到肌筋膜谷關節伸展、痰液清除、地板滾球和新運動等，都能改善生活品質，恢復自立的生活。

最後，主講人以「人生如果還有選擇是幸福的」一句話提醒同學們應該重視日常飲食、睡眠、運動等生活習慣，2016 年台灣平均壽命為 80.0 年，平均健康餘命為 71.2 年，換言之，平均需要仰賴他人照顧的時間長達 8.8 年，因此積極老化的具體目標應是「平均餘命=健康餘命」，才能在長壽趨勢下高齡樂活。

與會同學回應此次專題演講增進了他們對長期照顧的認識，更學到許多居家照護的常識與小撇步，例如咳嗽吐痰的技巧、正確的呼吸方法。一位工學院大三的同學說，此次講座讓他明白長期照護結合了許多領域的治療，包括呼吸治療師、心理師、營養師...等的專業，透過跨領域的醫療照護讓病人或長輩能有更安寧的治療，可見完善長照體系的重要性。



主講人楊玲玲呼吸治療師說明長期照護的重要性



主講人與同學探討居家照護最主要的照顧者是誰