

# 以長照復能及居家醫療銜接之 居護所經營實務經驗分享

邁向醫養結合新里程—守護「有尊嚴的他自己」

新北市樹林區 | 大心居家護理所

主講人：簡秀娟 所長

主講日期：115年04月18日



# 趨勢與挑戰：長照 3.0 醫養一體化

長照 3.0 重新定義了居護所在社區中的樞紐地位

從傳統的「分段照護」正式邁向「連續性照護」的轉變。

分段照護

分段照護

分段照護

醫療端  
(診斷與治療)

居護所

社區端  
(生活與照顧)



# 打破孤鳥：居家護理師的整合領航

居護師不只是執行者，更是資源媒合師與健康專業經理人。

## 醫院端

- 出院準備銜接 —— 確保管路與傷口資訊無縫對接。

## 行政端

- 與 A 級個管深度合作 —— 精準派單與照護計畫動態修訂。

## 居護師

## 醫療端

- 居家醫師巡診協作 —— 擔任醫師在第一線的眼與手。

數位化輔助：使用即時通訊與管理系統串聯 ABC 單位，大幅降低溝通成本。



# 從「替代」到「賦能」：復能理念的轉向

## 傳統照護



照護焦點：以「疾病」為中心，專注於症狀管理。



介入方式：被動接受照顧，強調安全、保護與代勞。



最終目標：維持基本生理功能與生存。

## 復能照護



照護焦點：以「人」為中心，關注整體生活品質。



介入方式：主動參與活動，專注於「剩餘功能」的強化，強調自主。



最終目標：維持殘存功能、延緩退化速度、提升幸福感與尊嚴。

成功指標：不再只是「顧好」，而是以「撤管（由口進食）」或「提升移位能力」作為專業成就。

# 重度失智長輩的 復能照護

為生命晚期找回尊嚴與愛的連結





# 重度失智：不只是記憶的流失

## 👂 認知功能嚴重退化

無法辨認親人、失去時間與空間概念、語言能力嚴重受損，僅能說出單字或完全失語

## 💬 溝通能力喪失

無法表達需求、理解指令困難、可能出現重複行為或尖叫等溝通方式

## 🚶 行動能力受限

肌肉無力、平衡感喪失、可能需要輪椅或完全臥床，關節攣縮風險增加

## 🍴 吞嚥與進食困難

吞嚥反射減弱、嗆咳風險高、營養攝取不足，可能需要鼻胃管或胃造瘻

## ⚠️ 行為心理症狀

躁動、攻擊行為、遊走、日夜顛倒、憂鬱或冷漠，需要24小時密切照護

## 💡 重要發現的潛能

即使在此階段，長輩仍保有**感受能力**與**情感需求**。他們仍能感受愛、體驗舒適、回應觸摸，這正是復能照護的基礎。



# 復能照護：從「照顧」到「賦能」的轉變

## ↔ 傳統照護 vs 復能照護

### 傳統照護模式

- 以疾病為中心，專注於症狀管理
- 被動接受照顧，強調安全與保護
- 目標：維持基本生理功能

### 復能照護模式

- 以人為中心，關注整體生活品質
- 主動參與活動，強調自主與尊嚴
- 目標：**維持功能、延緩退化、提升幸福感**

## 🎯 復能照護的三大目標

### 1 維持殘存功能

透過規律活動與訓練，盡可能保留現有功能，避免快速退化

### 2 提升生活品質

透過感官刺激、有意義的活動，每一天都有舒適與愉悅的體驗

### 3 延緩退化速度

持續的復能介入能有效減緩認知與身體功能的衰退

## 長照3.0的復能思維

「積極復能：鎖定不分齡失能者把握黃金治療期，於出院前即擬定計畫以提升返家後的自主生活能力。」

— 衛生福利部長照3.0政策



# 鄭爺爺每一天的課程



## 每日關節活動運動

目的：預防關節攣縮、維持肌肉彈性、促進血液循環



## 預防跌倒策略

- 充足照明，夜燈必備
- 消除門檻高低差
- 地面防滑處理
- 通道清除障礙物
- 安裝扶手與床欄
- 使用離床警示器



## 適當營養攝取

挑戰：吞嚥困難、咀嚼無力、營養不足、嗆咳風險

- ▶ 進食姿勢：坐姿或半坐臥，餵食後30分鐘內不翻身
- ▶ 食物質地：軟質固體（炒蛋、豆腐）或濃稠液體
- ▶ 餵食技巧：少量多次、確認吞嚥後再餵下一口
- ▶ 嗆咳處理：立即停止餵食，檢查口腔，休息後再試



## 皮膚完整性維護

風險：長期臥床或坐輪椅導致壓瘡

- 🕒 翻身頻率：每2小時翻身一次，建立翻身表
- 🛏️ 減壓措施：使用氣墊床、減壓坐墊（可申請輔具補助）
- 👕 皮膚護理：保持乾燥、平整床單、會陰清潔後不使用粉劑



# 感官刺激：打開連結的另一扇窗

## 音樂療法

效果：喚醒記憶、穩定情緒、減少躁動、促進社交

- 🎧 曲目選擇：長輩年輕時的流行歌曲、民謠、宗教音樂
- 🔊 播放方式：低音量、短時段（15-20分鐘）、固定時段
- 👏 互動方式：跟著哼唱、拍手、輕搖身體

📌 研究證實：音樂治療可刺激褪黑激素與正腎上腺素分泌，改善睡眠與情緒

## 芳香療法

效果：放鬆身心、減少焦慮、改善睡眠

- 🌿 薰衣草：鎮靜、助眠、減少躁動
- 🌿 檸檬香蜂草：提升正向情緒、減少激動
- 🌿 使用方式：擴香、按摩油、噴霧

ⓘ 注意：確認長輩無過敏反應，使用天然精油

## 觸覺活動

- 柔軟織物（絨毛、絲綢）
- 觸覺玩具（感官袋）
- 手部按摩（乳液）
- 不同質感物品（石頭、貝殼）

## 視覺與其他感官

- 🖼️ 視覺：舊照片、自然光線、鮮豔色彩
- 👃 味覺：熟悉的食物味道、不同口感
- ⚙️ 光療：早晨明亮光線，調整生理時鐘

♥ 核心原則：重度失智長輩可能無法用語言表達，但**五感刺激**能直接觸及情感中樞，喚起記憶與連結



# 日常生活功能： 讓長輩繼續「做自己」

## ☞ 具體活動示例

### 🍴 進食

使用改裝餐具（粗柄湯匙、防滑碗）、讓長輩自己拿食物吃、協助但不代勞

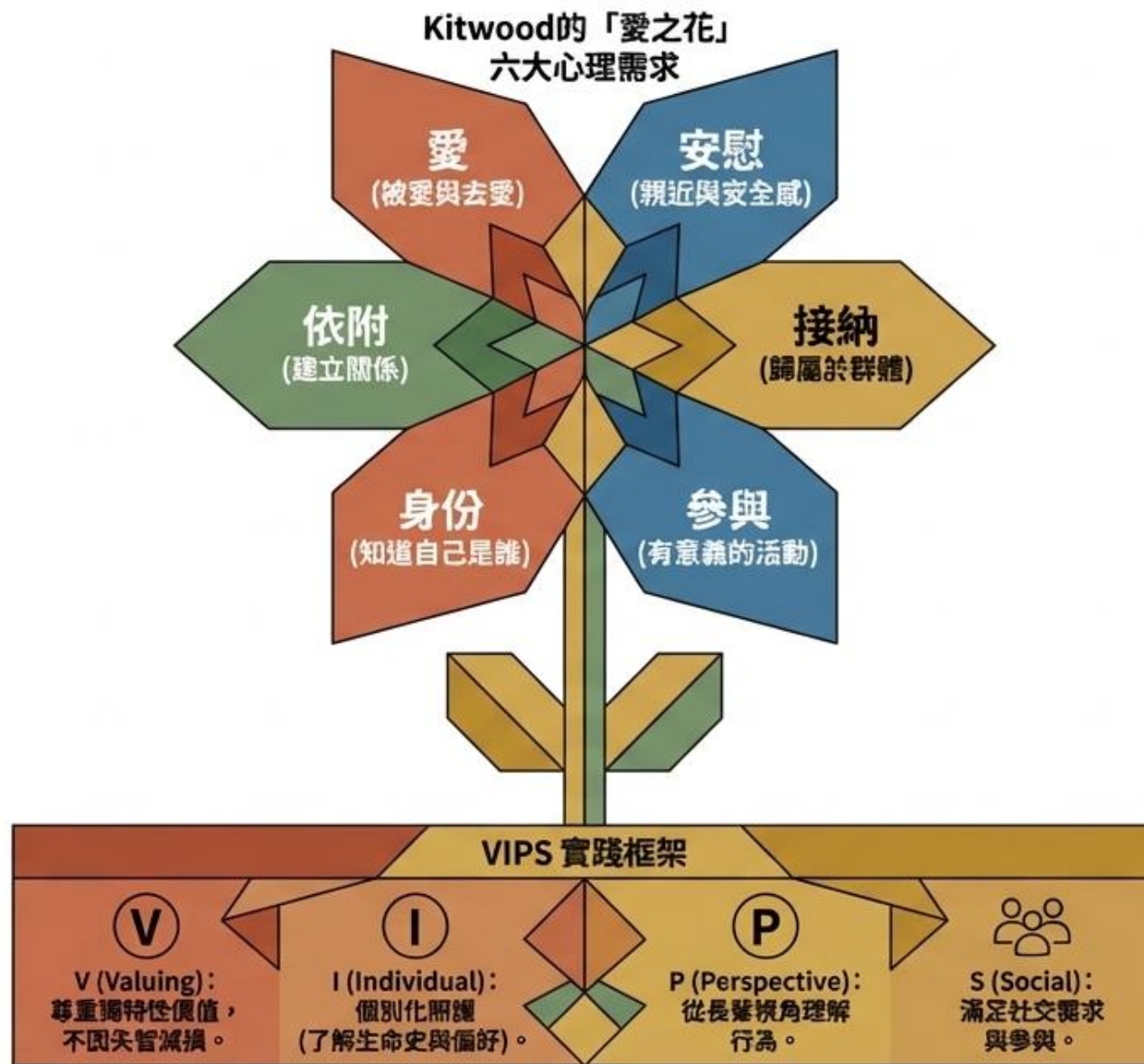
### 👕 穿衣

選擇前開式衣物、簡化選項（2-3件）、手把手指導穿脫、給予充足時間

### 🪄 梳洗

準備溫熱濕毛巾讓長輩擦臉、引導刷牙動作、協助但不完全代勞洗澡

# 以人為本的照護核心：在智力退化時，堅守人格的完整



A young woman, an elderly man, and a young man are walking together in a park. The young woman is on the left, holding the elderly man's hand. The young man is on the right, also holding the elderly man's hand. They are all smiling and appear to be enjoying their time together. The background is a lush green park with trees and sunlight filtering through the leaves.

## 愛的牽掛與羈絆

# 穩定家庭系統的雙引擎：居護師的「授業」與「解惑」

護理從「居家內部」延伸到「社區空間」，為照顧者提供全方位支持。

## 引擎一：授業 (技能賦能)

- 目標：賦能家屬與外籍看護。
- 內容：精準指導翻身技巧、管路清潔、日常復能運動操作。



## 引擎二：解惑 (情感支持)

- 目標：化解照顧焦慮，減少非必要的急診掛號。
- 內容：提供即時病情監測與傷口處理，作為家庭照護護系統最安心的後盾。

# 溫暖銜接：末期個案的社區整合型緩和醫療陪伴

讓末期個案能在最熟悉的環境中，維持生命最終的完整尊嚴。



# 打造共生網絡：ABC 社區整體照顧服務體系的協作



# 居護的溫度

復能照護不是為了治癒，  
而是為了讓每一天都充滿了意義~

 母女穿婚紗的幸福

 再次能跟媽媽咖啡約會

 能夠逐浪的20歲

# 創新服務模式的實踐與未來展望

## 以護理為核心的多角化整合照顧

### 深度醫養整合模式

社區裡健康專業經理人。即時進行病情監測與傷口處理，減少長者往返醫院的負擔。

### 復能導向的生活化照顧

從移除鼻胃管，安全進食，找回由口進食的幸福與尊嚴。

### 社區據點與教育能量

「居家內部」延伸到「社區空間」，為照顧者提供「傳道、授業、解惑」的支持。



社區裡整合型的緩和醫療陪伴

守護生活裡生命完整的尊嚴。

## 社區整體照顧服務體系：ABC單位的協作

### A單位：社區整合型服務中心

負責擬定照顧服務計畫，整合與連結B、C單位資源，提供個案管理服務

### B單位：複合型服務中心

提供居家式、社區式或機構式服務，配合A單位提供照顧服務。居護所作為B單位，提供居家護理專業服務。

### C單位：巷弄長照站（社區柑仔店）

醫事C據點，負責預防延緩失能與健康促進的社交互動



# 讓每一位長者都能 在地安老，有尊嚴地生活

居護所的经营不僅是提供專業的護理服務，  
更是傳遞對生命的尊重與關懷。

*長照的世界變很快，我們只能不斷地學、把心打開、多試一點新方法。這樣居護所才能一直進步，我們也才能真正幫長輩找回那份實實在在的幸福。*

謝謝聆聽

---