

翻轉老化，讓人人都能健康到老

江秀玲物理治療師

天主教永和耕莘醫院
長照暨社區健康照護部技術長

112.10.21



現職

- 天主教永和耕莘醫院 長照部技術長
- 新北市物理治療師公會 常務監事

學經歷

- 國立台北護理健康大學長期照護研究所 碩士
- 中山醫學院復健醫學系物理治療組
- 天主教永和耕莘醫院 復健科技術長
- 新北市物理治療師公會 理事長

電話：0922288393 EMAIL：chiang1214@gmail.com

課程內容

- ◆ 照顧者與被照顧者的新選擇：從「老老照顧」到「老老相伴」
- ◆ 如何聰明慢老？
- ◆ 用最自在的姿態，攜手圓夢，和「老」幸福共存。

台灣正快速進入超高齡社會

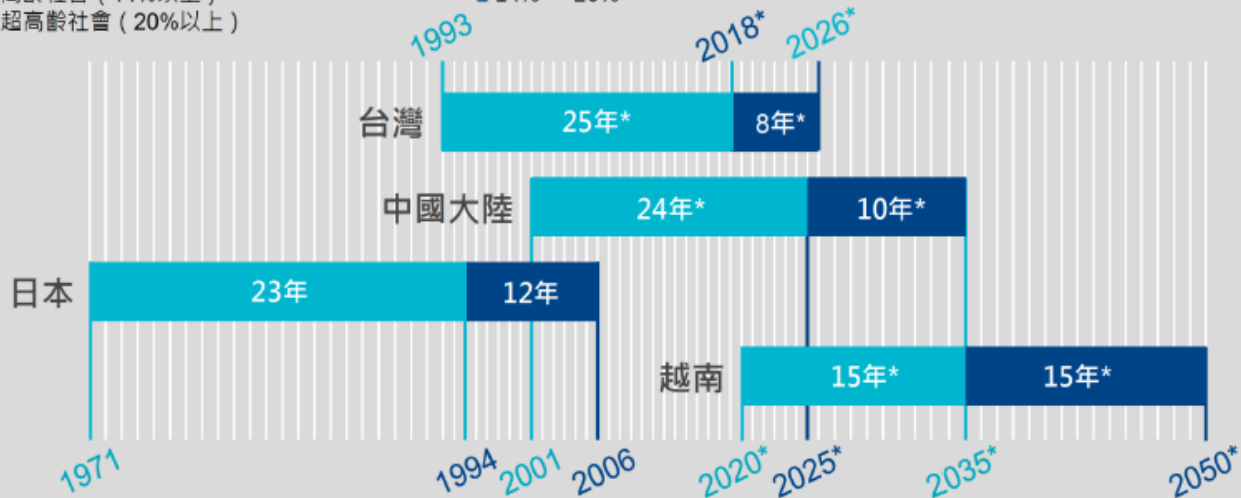
隨著國人壽命的延長我國老年人口呈快速成長，占總人口比率亦持續攀升。

於**2018年**超過**14%**成為高齡社會

預計將於**2025年**超過**20%**邁向超高齡社會。

台灣老化速度快，相應準備更應加快腳步

65歲以上人口所占比率到達年度（年） 轉變所需時間（年）
高齡化社會（7%以上） ■ 7% → 14%
高齡社會（14%以上） ■ 14% → 20%
超高齡社會（20%以上）



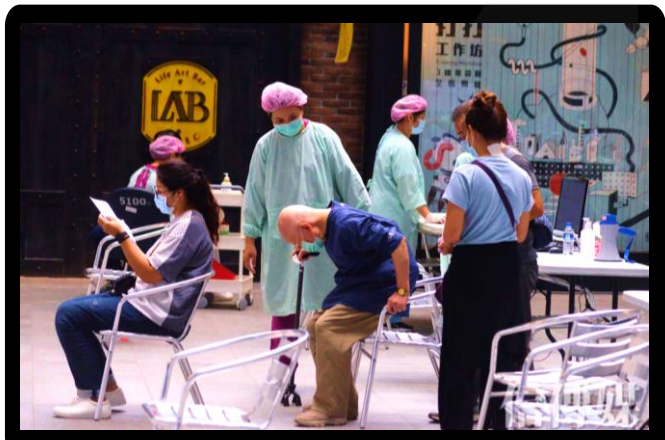
說明：*表示為各國中推估結果，其他無*表示為實際值

資料來源：彙整自國家發展委員會「中華民國人口推估（105至150年）」報告與聯合國經濟和社會事務部「世界人口展望：2017年修訂版」

【台灣再2年就進入超高齡社會 明年起75歲以上每年多10萬人】

超高齡化的社會快速來臨
創造許多銀髮商機
但也衍生出獨居
老人住老宅等問題

出處：信傳媒



國人平均壽命

內政部最新人口統計資料：

2022年的平均壽命為**79.84歲**，和2014年的平均數字一樣，比2021年的**80.86歲**少了1.02歲，和國發會對於2022年預估應該達到的81.05歲則少了1.21歲。

國人的平均壽命正在倒退，從2020年**81.32歲**，到2022年變成79.84歲，2年少了1.48歲。

要如何健康的活到100歲？

超高齡社會→家庭和社區的功能變弱



要如何生活下去？生活方式的選擇將變少

從預防老化到準備好迎接健康活到100歲



為老化做積極準備，而不是預防衰老而已
這是必須要做的



**家中有
失能、失智、需照顧者**

資料來源：中華民國衛生福利部—長照2.0新形象
(1262) 長照2.0新形象 - YouTube



長照2.0服務對象

失能身心障礙者

領有身心障礙證明
(或手冊)的失能者

55歲以上失能原住民

55歲以上日常生活如穿衣
脫襪、進食、洗澡、平地走
動等需協助的原住民

50歲以上失智症患者

50歲以上有表達能力降低、記憶力下降、
睡眠障礙、產生幻覺等疑似失智症狀，
或確診為失智症民眾

日常生活需他人協助的 獨居老人或衰弱老人

日常生活需他人協助穿衣脫襪、進食、
洗澡、平地走動等的獨居老人；或體
重減輕、提不起勁、下肢無力的衰弱
老人

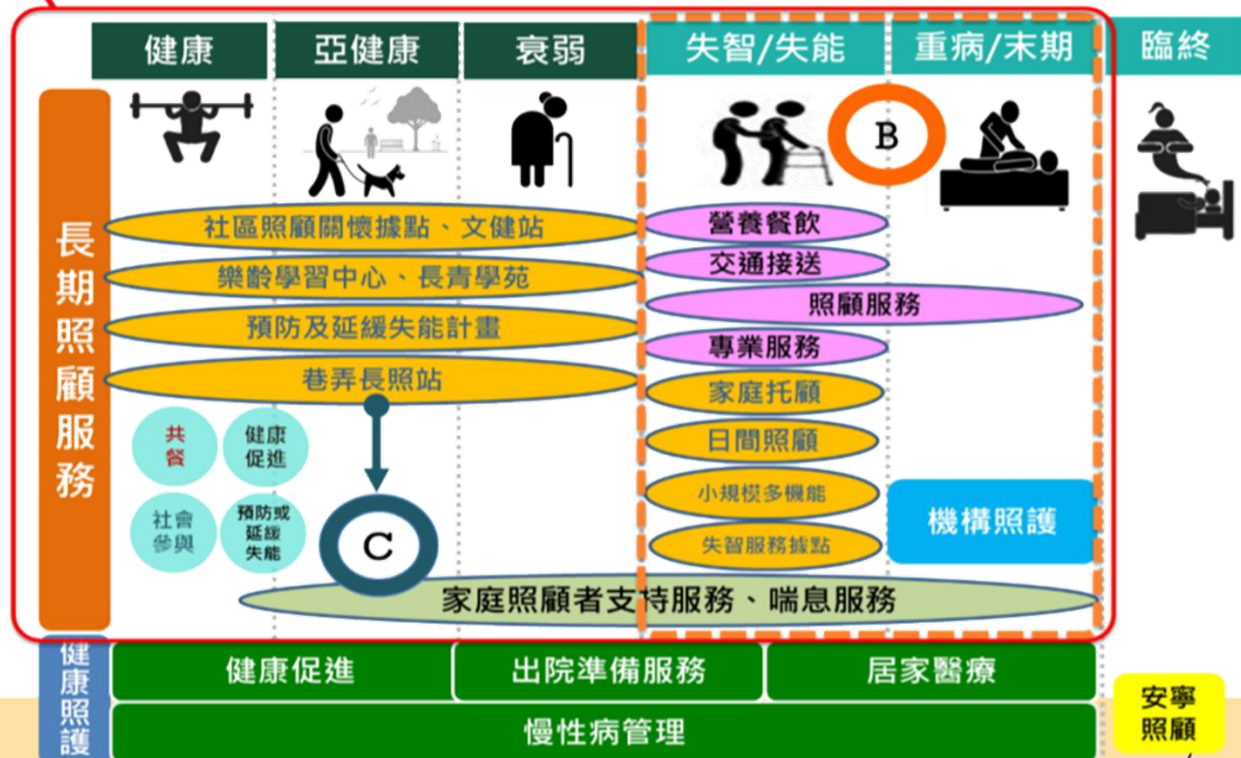
65歲以上失能老人

65歲以上日常生活如穿衣
脫襪、進食、洗澡、平地走
動等需協助的老人



長照2.0服務內容

A



長照服務給付與支付



照顧及專業服務

依失能等級每月給付
10,020-36,180元

一般戶：
給付額度 X 部分負擔
比率 16%
中低收戶：
給付額度 X 部分負擔
比率 5%



交通接送服務

依城鄉距離每月給付
1,680-2,400元

依距離遠近計算
一般戶：
給付額度X部分負擔比率
21%~30%
中低收戶：
給付額度X部分負擔比率
7%~10%



輔具及居家無障礙環境改善服務

每3年給付
40,000元

一般戶：
給付額度 X 部分負擔
比率 30%
中低收戶：
給付額度 X 部分負擔
比率 10%



喘息服務

依失能等級每年給付
32,340-48,510元

一般戶：
給付額度 X 部分負擔比
率 16%
中低收戶：
給付額度 X 部分負擔比
率 5%

* 低收入戶由政府全額補助，免部分負擔

出院後需要
照顧怎麼辦？



出院準備銜接長照服務計畫

- ◆ 參與醫院以住院病人為中心組成跨專業服務團隊。
- ◆ 評估人員針對符合長照服務資格者，於出院前3天以照顧管理評估量表執行長照需要等級（CMS）及照顧問題評估。
- ◆ 由長照A單位個案管理員依據評估等級及給付額度，與個案、家屬或主要照顧者討論擬定照顧計畫，協助個案於出院返家7天內取得所需長照服務及資源。

出院準備銜接長照服務計畫

◆ 鼓勵醫院**建立簡易輔具友善銜接機制**，降低返家後日常生活障礙，以減輕照顧者負擔及降低照顧支出。

◆ **簡易輔具**至少應包含

1. **馬桶增高器、便盆椅或沐浴椅**
2. **單支拐杖**-不銹鋼 或鋁製
3. **助行器**
4. **輪椅 A、B 款**

以上 4 大項不須由甲類評估 人員評估之長照輔具，另**可依個案需求納入需輔具評估人員評估之長照輔具**。



馬桶增高器

便盆椅



沐浴椅



單支拐杖



助行器



輪椅

跨專業團隊合作



個案的介入目標，及為所有專業共同努力的復能訓練目標



針對個案所提出的問題，建議以最能夠協助解決該活動問題的專業人員為主要指導者，適時與其他專業整合



結合專業團隊，設計訓練計畫。
提供適合個案的能力程度、不過度困難、可達目標的訓練。



與居家服務員/照顧者一起合作。
督促將復能訓練融入生活作息中。

有失能失智照顧需要

四大長照給付 政府有補助

申請及諮詢
請撥打

1966
長照專線

服務時間 週一至週五

08:30 - 12:00

13:30 - 17:30

- 1 照顧及專業服務** 依長照需要等級 每月給付
10,020 - 36,180元
一般戶部分負擔 = 給付額度x16%
中低收入戶部分負擔 = 給付額度x5%
- 2 輔具及居家無障礙
環境改善服務** 每三年給付
40,000元
一般戶部分負擔 = 給付額度x30%
中低收入戶部分負擔 = 給付額度x10%
- 3 交通接送服務** 依縣市輔具及偏遠地區 每月給付
1,680 - 2,400元
一般戶部分負擔 = 給付額度x21%~30%
中低收入戶部分負擔 = 給付額度x7%~10%
- 4 喘息服務** 依長照需要等級 每年給付
32,340 - 48,510元
一般戶部分負擔 = 給付額度x16%
中低收入戶部分負擔 = 給付額度x5%

*低收入戶由政府全額補助，免部分負擔

長照2.0 專業照顧您



(衛生)

1966 長照專線

有長期照顧需求歡迎撥打服務專線

服務時間

週一至週五

08:30 - 12:00 | 13:30 - 17:30

長照2.0網站



長期照顧
LONG-TERM CARE SERVICE



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare



家中有失能失智長輩，長照四大服務，政府有補助！

照顧及專業服務

有居家照顧、社區照顧、專業服務等

依失能等級每月給付

10,020 - 36,180 元

一般戶部分負擔 = 給付額度 x 16%

中低收入戶部分負擔 = 給付額度 x 5%

交通接送服務

協助往返醫療院所
就醫或復健

依縣市幅員及偏遠地區每月給付

1,680 - 2,400 元

依距離遠近計算/

一般戶部分負擔 = 給付額度 x 21%~30%

中低收入戶部分負擔 = 給付額度 x 7%~10%

輔具及居家無障礙 環境改善服務

生活輔具購置或租賃
居家無障礙設施改善

每3年給付

40,000 元

一般戶部分負擔 = 給付額度 x 30%

中低收入戶部分負擔 = 給付額度 x 10%

喘息服務

提供短期照顧服務讓
家庭照顧者得以休息

依失能等級每年給付

32,340 - 48,510 元

一般戶部分負擔 = 給付額度 x 16%

中低收入戶部分負擔 = 給付額度 x 5%

申請 流程

三種申請方式

- 撥打1966長照專線
- 洽詢醫院出院準備服務
- 親洽當地照顧管理中心

照管專員到府評估



A個管與您
一起討論照顧計畫



取得長照服務



• 以提供服務為主

• 低收入戶由政府全額補助，免部分負擔

• 超過政府補助額度者，由民衆自費購買

申請3步驟

長期照顧輔具購買、租賃及居家無障礙環境改善服務

1. 申請長照輔具購買、租賃及居家無障礙環境改善服務



- 各直轄市或縣市政府照顧管理中心
- 長照服務專線1966

2. 照顧管理專員及專業評估人員進行評估



- 照顧管理專員到宅進行失能評估，確認符合申請資格
- 輔具評估單位協助確定符合失能者需求的輔具或居家無障礙修繕項目

3. 特約輔具或居家無障礙環境改善單位提供服務



- 民衆前往特約單位購買、租賃或修繕居家無障礙環境時，特約單位會直接將給付費用扣除，民衆僅需付餘(差)額即可取得服務

申請對象

經評估符合失能等級2-8級者，且爲下列之一

- 1 65歲以上老人
- 2 55歲以上原住民
- 3 50歲以上失智者
- 4 領有身心障礙證明者

- 聘用外籍看護工家庭亦可提出申請

長照 2.0

輔具及居家無障礙環境改善服務





給付額度

40,000 元

每3年給付

一般戶

部分負擔

給付額度x30%

中低收入戶

部分負擔

給付額度x10%

低收入戶

給付額度

100%由政府補助
免部分負擔

給付項目類別

輔具購買或修繕項目計68項，租賃項目計15項

給付購買或修繕

- 拐杖
- 助行器(椅)
- 衣著用輔具
- 居家用生活輔具
- 馬桶增高器、便盆椅或沐浴椅
- 飲食用輔具
- 輪椅坐墊
- 居家無障礙設施

給付購買或租賃

- 手動輪椅
- 輪椅附加功能
- 氣墊床
- 居家用照顧床
- 擺位系統
- 移位類輔具

限租賃

- 電動輪椅
- 電動代步車
- 爬梯機

服務流程

醫院以個案為中心
組成跨專業服務團隊

出院前三天

醫院評估人員評估個案
狀況及長照服務需求

參考評估結果
由社區整合型服務中心(A單位)
個案管理員至醫院或家訪
與個案、家屬討論擬定照顧計畫

連結個案所需之長照服務

出院 7 日內

依核定照顧計畫
獲得所需長照服務

服務目的

- 1 縮短出院後長照服務 (如：
居家服務、輔具) 等待時間。
- 2 把握出院個案返家後復原
黃金期，提供長照專業服務
介入，協助恢復自主生活能
力，減少照顧需求，減輕家
屬照顧負荷。



長照2.0 專業照顧您

長照 2.0

提供聘有外籍看護工家庭 專業照顧



服務項目

- 專業服務與到宅沐浴車服務
- 交通接送服務
- 輔具及居家無障礙環境改善服務
- 喘息服務

申請對象

經評估符合失能等級2-8級者，且為下列之一

- 65歲以上老人
- 55歲以上原住民
- 領有身心障礙證明者
- 50歲以上失智者

四種申請方式

- 撥打1966長照專線
- 洽詢醫院出院準備服務
- 洽詢地方政府外看申審人員
- 親洽當地照顧管理中心

1966
長照專線

長照 2.0

服務時間 週一至週五

專業照顧您

08:30 - 12:00 | 13:30 - 17:30



長期照顧
LONG TERM CARE SERVICES



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

長照 2.0 網站



廣告



長照 2.0

家有外籍看護工看這裡



申請方式

四種申請方式

- 撥打1966長照專線
- 洽詢地方政府外看申審人員
- 洽詢醫院出院準備服務
- 親洽當地照顧管理中心



申請資格

申請資格

經評估符合失能等級2-8級者，
且為下列之一

- 1 65歲以上老人
- 2 55歲以上原住民
- 3 50歲以上失智者
- 4 領有身心障礙證明者



長照2.0

家有外籍看護工也可以申請長照服務，真是太好了！

服務項目與部分負擔原則

專業服務、 到宅沐浴車及社區接送

依失能等級每月給付

3,006-10,854元

一般戶部分負擔 = 給付額度x16%

中低收入戶部分負擔 = 給付額度x5%

交通接送服務

協助往返醫療院所
就醫或復健

依縣市幅員及偏遠地區每月給付

1,680-2,400元

依距離遠近計算

一般戶部分負擔=給付額度x16%

中低收入戶部分負擔=給付X5%

服務項目



輔具及居家 無障礙環境改善服務

每3年給付

40,000元

一般戶部分負擔=給付額度x30%

中低收入戶部分負擔=給付X10%

喘息服務

依失能等級每年給付

32,340-48,510元

一般戶部分負擔=給付額度x16%

中低收入戶部分負擔=給付X5%

使用小叮嚀



使用小叮嚀

- 以提供服務為主。
- 低收入戶由政府全額補助，免部分負擔。
- 超過政府補助額度者，由民衆自費負擔。

專業服務

使用對象及服務目標

對 象

- 1 近期內日常生活功能明顯退化
- 2 個案或照顧者具有配合專業復能服務的動機

目 標

以個案最想做的事或指導照顧者正確照顧技巧為目標，增進個案活動參與，減少照顧需求

1966

長 照 專 線

有長期照顧需求歡迎撥打服務專線

服務時間

週一 至 週五

08:30 - 12:00 | 13:30 - 17:30

長照2.0網站



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

廣告



長照2.0 專業服務

復能、營養等專業指導

長照專業服務

重拾自信生活的可能





服務內容

指導個案及家屬 / 照顧者，運用個案剩餘功能，發揮潛力，以提升生活自理能力，維持生活參與不退化

提供照顧者照顧技巧指導，以改善個案問題，或增進照顧者預防或因應困擾行為之知能與技巧，減少照顧負荷



執行模式

由專業人員如：醫師（含中醫師、牙醫師）、職能治療人員、物理治療人員、語言治療師、護理人員、心理師、藥師、呼吸治療師、營養師、聽力師、教保員、社工人員，短期指導個案及家屬

同一訓練目標，不超過12次
(每週至多1次為原則)



結案條件

- 個案已達到設定目標
- 同一項訓練目標經過1組專業服務介入後，個案仍未有明顯進步
- 個案與照顧者本身無法配合專業服務的訓練或指導
- 經過評估，個案已無意願或潛力



日照服務好貼心 家屬感到好安心

使用日照服務，讓失能失智長輩
獲得專業照顧，在熟悉的社區內
持續社會參與

翻轉照顧觀念，讓日照中心陪伴
家屬一起照顧，共同分擔長期照
顧的壓力

失能或失智長輩在白天時間就
近至日間照顧中心接受服務：

1. 生活基本照顧
2. 促進長輩活動及社交能力的健康促進、文康休閒等活動
3. 備餐服務
4. 從住家到日照中心的交通接送
5. 家屬指導及諮詢服務



安心用日照 乎你金滿意

日照中心促進長者走入社區，
增加人際互動、減緩身體失能

日照中心除了提供生活基本照顧、備餐服務及交通接送服務外，還有長輩最需要的增進活動、社交能力的健康促進、文康休閒等活動課程安排

日照中心就像老人的幼兒園，也有豐富的課程內容，提供延緩功能退化訓練，對延緩身體失能狀況十分有幫助，還可以跟其他長輩一起聊天，是對長輩非常實用的服務



翻轉老化

翻轉老化是指在老年期間保持身心健康，並且享受生活。

有幾個方面可以幫助你翻轉老化：

- ✓ 身體健康：每天建立良好的生活習慣，例如適當的運動和飲食，可以幫助你保持身體健康。
- ✓ 心理健康：多閱讀和思考，讓自己有新的觀點，讓自己感到快樂。
- ✓ 休閒活動：盡情地培養不同的興趣，讓你的老年生活不再感到乏味無趣。
- ✓ 社 交：與越多朋友聯繫，建立更多支持系統。
- ✓ 自我悅納：接受所有好與壞的處境，讓自己感到幸福。

活躍老化(Active Aging)

世界衛生組織在2002年提出「**活躍老化**」(Active Aging)的概念，意指「**協助高齡族群滿足安全、健康與社會參與的過程**」。

為了推動活躍老化，衛生福利部國民健康署結合社區資源辦理**多元化老人健康促進活動**，包括健康體能、飲食、防跌、口腔保健、戒菸、心理健康、社會參與、預防保健、慢性病防治與血壓量測等健康議題。



活躍老化-健康體能活動

健康體能活動「健康體能」是指人的器官組織如心臟、肺臟、血管、肌肉等都能發揮正常功能。

透過健康體能活動，使長者身體具有勝任日常工作、促進健康、增加生活情趣與活力、享受休閒娛樂及應付突發狀況的能力。

四大要素

身體組成
心肺耐力
肌力與肌耐力
柔軟度

選擇適合自己的體能活動

每周至少運動
150分鐘

參加社區長者
健康管理或
社區據點活動

活躍老化-健康飲食

健康飲食是每天都要均衡的攝取六大類食物，包括全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、及油脂與堅果種子類。

國民健康署製作「**我的餐盤**」**聰明吃·營養跟著來**，原則如下：

- (1)「吃的下」：善用烹調軟化助吞咬；
- (2)「吃得夠」：少量多餐能吃盡量吃；
- (3)「吃的對」：每天吃足六大類食物；
- (4)「吃的巧」：天然調味共食更美味。

多喝水取代含糖飲料，均衡飲食以預防肥胖、慢性病。

活躍老化-長者防跌

長者防跌 國民健康署倡導「長者防跌三部曲」，讓長輩做個快樂的不倒翁！。

首部曲：由自己做到**規律運動、遵循醫囑用藥**。

二部曲：從環境改善**居家安全、照明防滑**。

三部曲：外出需注意**穿著合身、善用助行器**。

善用「**居家環境檢核表**」與「**防跌習慣提醒表**」。

活躍老化-慢性病管理

慢性病管理應該落實健康的生活型態，包括定期量血壓與體重、規律運動、戒菸酒、少油、少鹽、少調味料的飲食習慣，並定期接受健康檢查，規律就醫、遵從醫囑，才能有效控制慢性病。

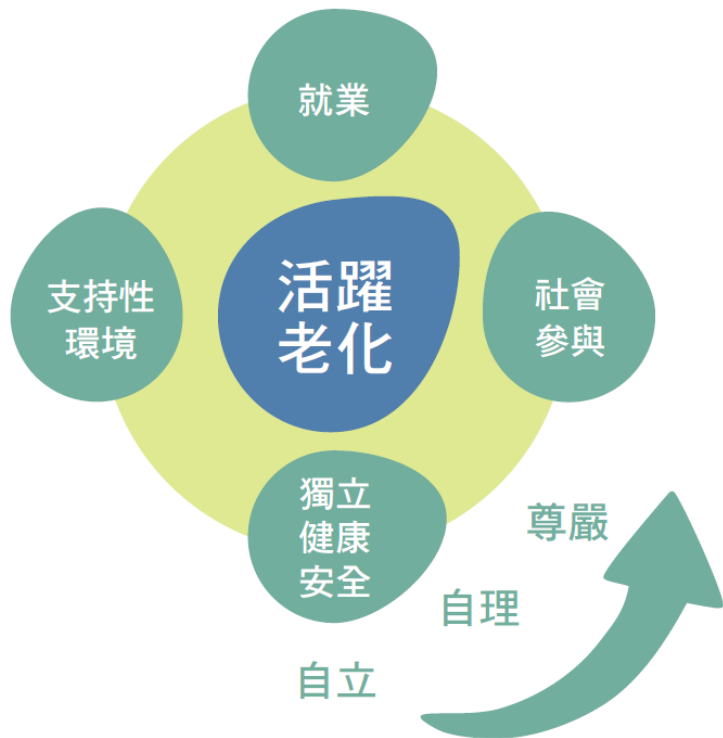
國民健康署以實證為基礎，陸續辦理**社區長者健康促進課程**服務，例如「**動動健康班**」、「**社區預防及延緩失能照護計畫長者健康管理**」計畫等，並擴大服務網絡，以衰弱、亞健康及健康長者為對象，結合社區在地資源，營造在地化健康老化生活圈，建立活躍老化社區與社會。

活躍老化-持續就業

熟齡工作不只保障收入，還是持續**社會參與、預防老化**的鑰匙

以「**持續就業**」為核心，創造「**自在老，輕鬆顧**」的正向循環

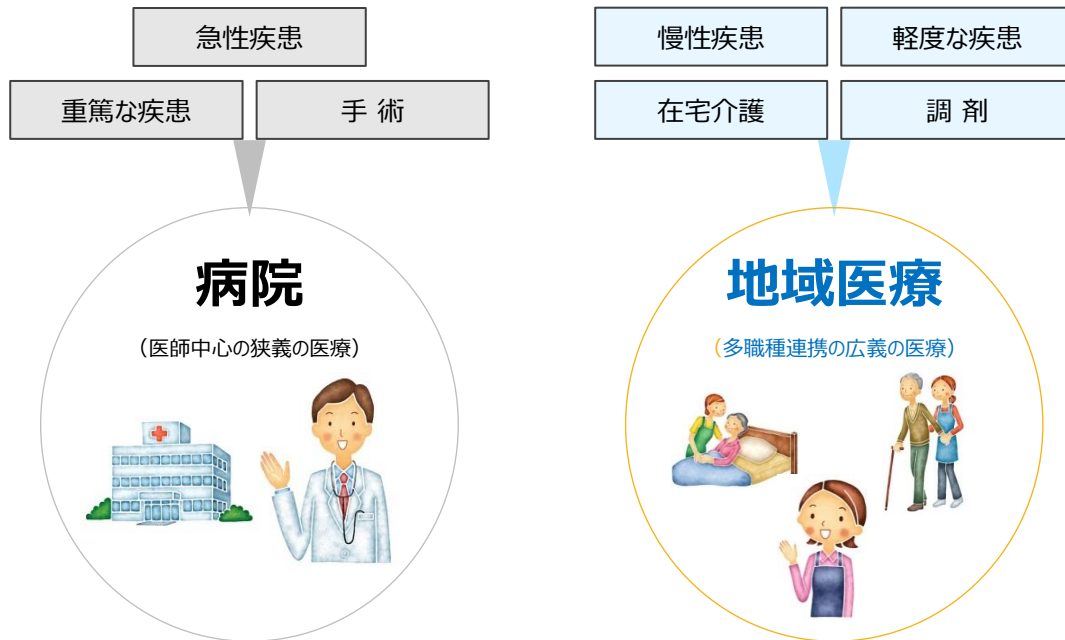
活躍老化指數



歐盟同年提出「**活躍老化指數**」
(AAI, Active Aging Index),
將活躍老化定義為：

「**高齡者能持續參與正式勞動市場，
以及參與其他非有給的生產性活動**
(諸如對家庭成員提供照顧服務與
各領域的志願服務等) **之狀態**」。

日本進入超高齡社會後-國家方向性



地域医療の拡充を推進～住み慣れた場所で過ごす～

促進社區及居家醫療的發展

人口高齡化的對策

人口高齡化問題 絕對不只是長照

The issue is on population aging instead of long-term care alone



高齡化對策	Aging society
少子化對策	Fewer children
勞動力對策	Labor policy
城鄉發展對策	Urban dev
產業發展對策	Economy

高齡社會也是未來產業的機會



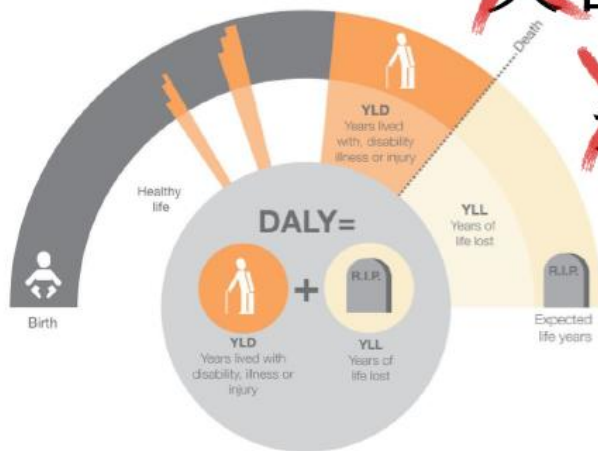
失能調整生命年(DALYs)目標

目標

~~失能~~ Disability

~~失智~~ Dementia

~~失群~~ Disengage



討論與分享

XX01	✓	-10%	-	-
XY02	✓	↑5%	-	✓

翻轉老化，
讓人人都能健康到老！



謝謝聆聽