

整合多專業照護，一同支援高齡者美好日常

吉紅本屋有限公司負責人 林治萱 社區居家護理師

關鍵字：社會住宅、庇護商店、失智症照護、均衡飲食

「發展個人技能與營造支持性環境」是「渥太華健康促進憲章」(Ottwa Charters)中，兩大指導原則。以下將分享筆者帶領護理與園藝治療團隊，以社會企業型態於社會住宅駐點時，所觀察之社會住宅居民的健康行為具體改變。(以下案例名稱為確保隱私，均經過化名。)

我們嘗試運用單一窗口，整合不同資源，提供居民關於健康促進和預防疾病、失能者連結資源的相關知識，內容包括均衡飲食、適齡的運動、心理健康、預立醫療決定等諮詢，不僅為高齡者直接服務，例如量血壓、測血糖、檢視用藥遵從性；也為其身旁心力交瘁的照顧者提供即時諮詢服務，過去一年中，團隊成員最常被問的兩大題目是：「失智症照護」、「如何提升為高齡者備餐技巧」、是許多高齡照護者眼前最迫切的需求。

失智症患者與家庭成員的生活支援

老化合併認知障礙對日常生活產生巨大的負面影響，我們可見到患者因病失去獨立完成日常生活活動的能力，例如洗澡、穿衣、進食等。其情緒和人際互動亦容易受挫，可能會出現焦慮、抑鬱和行為異常等問題。若能早期透過有經驗的專業者引導照顧者，學習在日常生活中維持患者自立生活的技巧，延緩其臥床失能的期程，不僅能夠可以幫助失智症患者緩解

病情和保持獨立性，也讓照顧者得以喘息，兩者的生活品質都可以大幅提升。

除了失智症照護以外，協助照顧者認識居家護理與醫療，鄰近居家醫療團隊合作，與輔具資源連結等服務，一同守護社區民眾健康也是在地組織可行方案。雖然長者的老化，在一般人的觀察，通常是從行動不便開始，緊接而來是社交上的阻礙，最終導致減少溝通與交流，導致認知功能日漸衰退進而影響到日常生活的獨立性。但在我們第一線的觀察卻發現，長者隱而不談的口腔衛生不佳與咀嚼功能失調，可能才是衰弱的第一步。

口腔保健與營養餐食同步導入

長者因為口腔衰弱導致食物選擇減少，同時在慢性病病程與藥物副作用下也容易導致其食慾不振，連帶影響了每日的熱量，熱量不足的狀況下，更容易導致肌肉的損失，長久的食物種類單調、鮮少蔬菜水果的飲食習慣，都不利於其健康。長者曾經說過每次回診都被醫療人員提醒需要控糖、控油、控鹽，自己很想照著指示做，但是面對牙口不佳的自己，加上不易採購小份量食材與有限的料理技能，實在是有口難吃也無力按照醫護人員指示維持健康。其中有一位長者說了一段最令人印象深刻的話「我不是喜歡吃泡麵，是因為泡麵下樓投販賣機就買的到，裡面有肉又輕我拿的動」

因為有這些觀察與對談，我們發展了許多遊戲化教學方式，幫助學員了解假牙適配與口腔清潔的重要性，帶領長者認識食物營養標示的意義，學習如何選擇相對健康的食物和控制飲食攝取量，同時介紹了許多簡單購

物的方式，從吞嚥進食與食物輸送開始逆轉長者的健康狀態，透過多次的實際操作和綜合練習，讓長者掌握健康飲食的知識和技巧，並提高對飲食與健康的關注度，減少疾病的風險。

裝了假牙血糖變好了？

以下我將引用來自印尼的玉蓮蛻變的故事，希望對你我有所啟發。

玉蓮年近半百時經姊妹介紹來台與行動不便的先生結婚，兩人平淡生活相知相守的過了 10 年，無奈一場颱風天的意外帶走伴侶，留下她孤單一人。目不識丁的她要在都市謀生談何容易，有糖尿病的她日間從事清潔工作與夜間餐廳洗碗，加上有了錯誤觀念以為不吃飯就能降血糖，反而讓自己身陷低血糖風暴，身形枯槁面黃肌瘦，直到有一天腹痛如絞倒在路邊，送醫後卻付不出開刀費用，經過善心社工一路鼎力協助從跑櫃台到代寫表單，才換得棲身之所。

現在的她 65 歲住在社會住宅中，生活費由每月微薄津貼貼補，省吃儉用的她，上午參與由里長與護理師團隊一同設計的系列據點課程，有認知促進也有肌力強化，經過護理師的指導玉蓮也認識了老人假牙補助資源，由志工協助填寫申請書，有了假牙吃蔬菜更方便、說話更自在清晰，牙口更健康、血糖也越來越穩定。

更重要的是玉蓮也學會了許多控制血糖的具體作法，例如正確辨識全穀雜糧類與份量，讓進食更自在，中午與鄰居一起享用由專業營養師配製的團體共餐，下午時段到鄰近廟宇幫忙清潔打掃，現在的她時常帶著笑

容，除了擔任志工以外，也時常分享自己家鄉的點心。她非常珍惜在這裡的時光，來到這裡除了白天可以參加活動，學習許多關於吞嚥、營養的知識，每個月的慢性處方箋也有藥師會送到大廳與指導，臨時身體不舒服，有護理師可以諮詢健康問題。無論血糖控制或是晚上睡眠品質都穩定多了，在這裡有許多鄰居也是一個人入住，加上有管理中心的協助，大家結伴反而不孤單有人關心。

專業照護知識落地轉譯

從以上的案例，我們可以反思在人口老化速度位居全球之冠的台灣，延緩高齡者失能必須結合多種專業合作，特別是從日常生活餐食與慢性病管理的需求，更整合各類資源，例如家庭醫師、營養師、護理師、藥師、牙醫師一同來改善長者的進食狀態、重拾食物多樣的樂趣，方可促進其健康生活延緩失能。

少子化讓超高齡的台灣照顧問題備受挑戰，但我們相信與村里結合推動實務有效的照護知識推廣與活動設計，提供即時資源連結與轉銜，長久累積下來方能夠促進社區居民彼此互助與外部資源連結，實體諮詢也促進社區中特殊族群彼此之間連結，讓社會住宅居民和舊有社區居民建立彼此連結彼此互助共生，讓需要照護資源的民眾不再是孤島，減少長照人倫悲劇發生。

筆者期待未來這些變革與多元服務結合的開展，進到獨居與高齡者占比高的社會住宅場域，運用在地社區關懷據點資源，從活動融入復能維持長者能夠穩定進行日常活動與外出、獲得老化健康維持的知識、認識均衡

營養的概念與落實合適質地的餐食，讓生活照護與支援體系能夠在更多社區中實踐，打造超高齡社會中更適合長者居住與延緩失能的好所在。