

長照對腎友的幫助： 從交通到生活照護的完整支持

偉仁健康診所 鄭品榆 護理師

林大哥是一位剛滿 60 歲的中年大叔，每週三次自行開車到院所進行血液透析，因為一場車禍意外造成林大哥身體多處挫傷和右腳骨折，原本規律的生活步調全被打亂。身材魁梧的他，因為傷勢與骨折根本無法施力，需要有人攙扶才能行動。面對生活上的不便，我們請大嫂撥打 1966 長照專線，由專業的居服人員協助處理日常照護上的問題。

事實上，政府規劃的長照服務對長輩或腎友真的幫助很大，只要家中有 65 歲以上的長輩、55 歲以上的原住民；或是跟腎友最相關的「領有身心障礙證明」，也就是殘障手冊，都可以申請。林大哥因符合「領有殘障手冊」的資格，因此在撥打 1966 後，長照專線人員立即聯繫所在地的衛生所跟大嫂聯絡，再由照顧管理專員與大嫂約定時間到府評估。

評估當天，個管師與照專人員到林大哥家，發現他需要適當輔具，以及居服人員從旁協助上下床與輪椅；由於右腳暫時無法施力，左腳也因大面積挫傷不敢用力，所以由輪椅直接上下復康巴士，減少移動的需求。在身體修復的這段時間，就由長照服務來協助林大哥日常所需；而在血液透析方面，則由居服人員到家中協助林大哥坐上復康巴士後，居服人員再騎車到洗腎中心等待復康巴士抵達，協助林大哥下車、幫忙他進入洗腎室量體重、協助上床等透析前的準備工作。因為長照服務的介入，解決了林大哥的燃眉之急，讓他在治療期間能維持生活秩序，不必再為日常活動和透析交通等問題煩惱。



政府規劃的長照服務，依申請者的身分分為一般戶、中低收入戶及低收入戶。林大哥屬於一般戶，因此在照顧服務項目中需部分負擔百分之十六費用，也就是說，如果居服人員一次服務費用為 100 元，他只需自付 16 元即可。長照服務涵蓋個別化的食、衣、住、行、育、樂（復健）等相關的專業服務，會依個案需求做詳細規劃。

對於腎友而言，長照還有一項貼心服務，就是可以幫忙腎友壓針。如我們院所的黃太太，因為人工血管長期容易阻塞，且因血管近心端狹窄導致不易止血。在自己的力量有限，無法完整壓針的情況下，她申請了長照人員來幫忙她壓針，大大改善了出血和

血管阻塞的風險。另一位張先生，因為小孩都在外地工作，他一人獨居，常常將藥物搞錯時間服用，導致透析時血壓不穩，因此也藉由長照人員幫忙，將他的藥物放到藥盒裡面，也藉由送餐服務了解他的狀況。

在這個無常的時代，老化與退化總是無可避免地追著我們，依國健署的資料顯示，台灣民眾平均壽命為 80 歲。當我們一步步邁入高年級的階段，長照規劃中還有「日間照顧服務」，簡稱日照中心，也有人親切地稱它為「老人幼稚園」。我們可以替家中長輩選擇離家近的日照中心，平日由交通車接送，中午則會提供長輩好入口的餐食。不論是將食物剪碎或是需要協助餵食，居服人員都會提供細心幫忙。這樣一來，腎友們也可錯開透析時間去上課、交朋友；不僅生活多了重心，也能在上課過程中獲得許多生活資訊與自我滿足。日照中心聚集了跨領域的專業人員，為長輩的健康把關。他們除了會幫長輩量血壓、傾聽心事，還會安排各式各樣的復能活動，例如五行操、健身運動，或是在中心唱卡拉 OK、打小麻將等多元活動，平時更會集合鄰近的商家舉辦各種活動、安排戶外郊遊、踏青等。長輩之間因年齡相近，話題容易打開，不論是過往的豐功偉業或是日常瑣事，都能互相分享。這些看似平凡的生活交流，卻是長輩重要的心靈出口與寄託。在中心與人互動、活動筋骨，生活有了刺激，不僅減緩退化，也讓他們的生活增添了許多樂趣。

身體的失能，除了來自年齡的老化，也可能因疾病而起。我們無法預知未來會遇到什麼情況，但問

題發生時，積極尋求支援，就能有效地解決問題。政府提供我們這麼棒的長照服務，不僅分擔了家屬在照護上的辛勞，也在長輩身心靈照顧上給予全方位的協助。長照服務雖不是萬靈丹，但它卻如及時雨般珍貴。

對於一般家庭而言，年輕人常需在外打拼，長輩多半一人在家，因此長照服務的介入，不論是居服人員打點生活起居、交通接送、送餐服務，都大大減少長輩在家無人照顧的不便。以我在洗腎室二十多年的工作經驗來看，長照服務對腎友的幫助非常的重要，它不僅服務長輩，也照顧有需要的腎友們。尤其是剛進入血液透析、身體最虛弱之際的腎友，可能因貧血、頭暈或營養不足等因素，導致身體無力或行動困難。此時若能適時地申請協助，便可有效預防跌倒。這麼好的資源，我們一定要善加利用，更應珍惜並推廣，讓長照成為社會中溫暖的力量，成為善的循環，持續發揮影響力。