



# 轉念之間

## 漫談高齡照護

◆ 文 / 閻雲 臺北醫學大學校長

當臺灣一步步進入高齡社會時，你和我都準備好了嗎？準備好隨時隨地都能以感同身受的心情面對老人照護的問題？偶而大清早會到大安森林公園走走，印象最深的是，公園裡最多的人就是輪椅老人與他們的外籍看護，再來還有一群是比較年輕的六十五到七十五歲的老人，他們正加強運動，在我的眼中，這些坐輪椅的長輩們仿如是他們的借鏡。

若依聯合國世界衛生組織的定義，臺灣預計到二〇一七年就會邁入高齡社會，也就是說六十五歲以上的老年人數占整體人口的百分之十四。但以現在的老化速度來看，很可能更快，臺灣在二〇一五年就會到達高齡社會的標準。

專家們常說，老化可以分為三個階段：小老、中老及老老。六十五到七十五歲是「小老」，是人的一生中最能享受生活的階段；在七十五到八十五歲的「中老」時期，約有八成的人需要用藥，但多還有自主能力，不用躺在床上；至於到了八十五歲以上的「老老」之後，很多人就有臥病在床的可能性。

我們在路上看到被推的輪椅老人，固然他們有不能走路的遺憾，但可慶幸的是，他們不必躺在床上，甚至還可以出門，能夠出門是需要勇氣的，畢竟很多老人從床上移坐到輪椅，就已經很辛苦了。

基本上，臥病在床時，人體很多的機能很多都需要借助外人支持，此時伴隨而來是家中成員、特別是子女的負擔與壓力，而服侍老人的這一輩年齡，絕大多數在五、六十歲左右，工作責任與家庭壓力都大，但以過去的教育方式，我相信他們心中是願意且樂意為老人服務，不過，那份壓力與不安是永遠不能平復的。

好比每次我在機場偶遇朋友時，大家最常聊的話題不外乎是剛剛離家與父母道別或是剛剛通電話道別的事，我們都是五、六十歲的人了，家裡都有老父、老母，離家出差國外，心中總是有一絲不安，因此周遭朋友常說，最怕半夜電話鈴聲響，擔心那通電話會成為人生中最大的驚恐。

一旦老人家臥病在床，勢必加重家庭負擔，因為不知這個情形要維持多久，也不知何時需要辭去工作？有些老人有驚人的生命力，臥病在床的時間非常長。自醫生的角度，最不希望看到「臥病在床」這四個字，表示病患的生活品質會因此受到影響。

因此，在我們醫生、醫療上的考量，最重要的是讓臥病在床的時間大幅縮短，且愈短愈好。從「生命的品質」定義上來看，臥病在床到死亡的時間最好是在兩週以內，如果超過三個月，衍生的就是壓力、困境；若是臥病在家，家人須面對的支持與負擔何其大，更重要的是，家人能做的事很有限，以目前科技，他們需要點滴與營養、注射性藥物，沒有受過醫療訓練的人完全做不到，



基於感同身受，才能讓老人照護措施提升服務品質。圖為花蓮慈院開設的老人日托中心「輕安居」的護理人員，細心的餵老奶奶吃點心。攝影／魏瑋廷

居家護士也僅能提供點狀的服務，因此家醫科承擔很大的負擔，他們的角色愈來愈多是在支持這些居家護士與居家老人的照顧。

我與這些同事討論這些事時，不論是家醫或居家護士，他們也覺得遺憾，他們希望能多提供一些服務，但受限於時間與居家醫療儀器設備的缺乏，隨著遠距照護發展，既便可以協助解決一部分問題，但無法解決全部的問題。

至於安養中心呢？事實上，又有誰願意直接將老人送進安寧照護或老人安養中心？很多人不知道，其實很多安養中心的入住率是不足的，意即還有很多空缺，但申請時，卻還很困難，不一定能夠住得進去，這是因為配套措施不足之故；另一方面，也可能有服務品質的疑慮。其實很多安養中心的設立，不一定只有營利上的目的，也有的是基於一份感同身受，然而，這又涉及福利政策，顧名思義就是沒有龐大資金或充裕的經費補貼，所以安養中心能支付的薪資不高，自然很難提升服務品質，相對地，很多人不敢送長者入住。

慶幸的是，政府也了解這個問題，已積極推動老人長照計畫，期以法規與政策，福利加上保險，讓老人照護做得更好，同時因應未來更艱鉅的任務：迎接高齡化之後的社會與人民。

邁入高齡社會，老人照護將成為我們周遭更普遍的事。在老人照護上，很多中年人因為工作忙碌、家庭、子女等諸多藉口，不大願意太想辦法與長者溝通，甚至視之為「犧牲」，如果以這樣的心態照護老人，自然就會是一張苦瓜臉；若以健康的心態視之為一種自我學習——學習如何做老人，就會變成理所當然，甚至是一種由心而生的喜悅！

在美國，我的病人老先生與老太太攜手一起來看病的例子很多，有一位老太太陪同先生來看病，老先生留下來做化療，老太太說她要去運動，之後再來接老先生，我好奇的跟她聊了起來，老太太說運動不只維持自己健康，更重要的是維持心理與精神健康，運動之後偶而碰到朋友，喝個咖啡，先將自己照顧好，才能有餘力照顧老伴。

我的另一個病人喜歡開車，生病之後不能開車，話也變少了，因此他兒子就帶著他遊車河，問他好不好，「怎麼會好？」老父淡淡回了一句，兩人在遊車河途中一路無言。後來兒子買了電子

血壓計，上車前先量一次血壓，然後在途中再量一次，自此，父子間的談話就多了血壓的話題，從測量血壓開始，父子倆的對話也多了，相對的，父親的心情也逐漸變得開朗起來。

邁入高齡社會，老人照護將成為我們周遭更普遍的事。「我很忙，只有五分鐘時間，站在玄關就不進去了……你今天吃藥了嗎？家裡沒什麼事吧……」這連珠砲的「問候」，是否覺得有些耳熟？或許是真的忙，或許是既擔心又關心，只是可曾想過：這樣的焦躁的方式與行徑，會對被探視或照護的老人家留下負面的影響嗎？老人心中的不安，常常是照護者行為的反射，日積月累，他們的行為常常會因為我們的不耐煩或焦慮態度而激化，令人擔心的是，老人家的這份心理不安，隨之而來的就可能導致成精神性疾病。

與其讓老父、老母成為自己焦慮的一種投射，不如在自己心裡先建設好，自己是去學習，創造自己與長輩之間的對話，然後互相影響。

所以，如何解開這個高齡化與照護的「結」，就在你、我的一念之間！（整理 / 趙慧珍）

邁入高齡化，讓老人永保活力，也是維持健康、自我照顧的方法之一。圖為玉里慈濟醫院有鑑於鎮內老人比例相當高，推動健身操讓長者能活動身心，也能擁有健康的社交生活。攝影／陳世淵

