

# 照顧小站 工作人員手冊

指導單位：臺北市政府社會局

編製單位：財團法人台灣省私立健順養護中心承辦臺北市東區家

庭照顧者支持中心

衛生福利部獎助

# 目錄

- 壹、 認識照顧小站
- 貳、 長照 2.0 服務介紹
- 參、 照顧者資源-臺北市家庭照顧者支持中心介紹
- 肆、 臺北市家庭照顧者支持中心聯繫資訊
- 伍、 家庭照顧者壓力自我測驗量表
- 陸、 高風險家庭照顧者初篩指標

# 壹、認識照顧小站

## ✚ 布建照顧小站的理念

為提供家庭照顧者在社區獲得適切服務，臺北市目前布建了4處的家庭照顧者支持中心，提供家庭照顧者福利諮詢、關懷服務、紓壓活動、喘息服務、支持團體、心理協談、照顧技巧指導等服務。為使家庭照顧者更容易取得長照、家庭照顧者相關服務資源，希望可結合社區鄰里單位、社區關懷據點、商家，共同宣導長照相關資訊，如貴單位有空間可供放置長照、家庭照顧者相關資訊，或是願意開放空間讓家庭照顧者前往，均可成為社區的照顧小站，誠摯邀請您一起加入照顧小站的行列~~

## ✚ 照顧小站定義：

凡符合以下三者任一條件者，均可成為照顧小站

1. 供民眾取得長照相關資訊；
2. 提供短暫喘息空間；
3. 成為學習放鬆與紓壓的空間



## ✚ 照顧小站分級說明

照顧小站分級	內容/服務
照顧 『資訊』小站	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 放置長期照顧相關資訊</li> <li>◆ 放置家庭照顧者服務資訊</li> <li>◆ 放置與家庭照顧者相關的活動、簡章與海報。</li> </ul>
照顧 『支持』小站	<p>除資訊小站服務內容外，尚提供下列服務：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 以自辦或結合資源之方式，於站內提供家庭照顧者相關訓練或紓壓和團體活動，使家庭照顧者可以獲得相關支持。</li> <li>◆ 擺放家庭照顧者照顧負荷量表，視家庭照顧者需求協助轉介給各區家庭照顧者支持中心，以便提供進一步服務。</li> </ul>

## 貳、長照 2.0 服務介紹

### 一、長照服務申請對象

#### 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失能老人

#### 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

- 日常生活如穿衣脫襪、進食、洗澡、平地走動等需協助的獨居老人；或體重減輕、下肢無力、提不起勁的衰弱老人

**※有下列狀況的人，都可以向各縣市長期照顧管理中心提出申請喔!!**

### 二、臺北市長照 2.0 服務項目

1. 照顧服務(居家服務、日間照顧、家庭托顧)
2. 交通接送
3. 餐飲服務
4. 輔具購買、租借、居家無障礙環境改善
5. 居家護理
6. 居家及社區復健
7. 喘息服務
8. 長期照顧機構服務
9. 失智症照顧服務
10. 小規模多機能服務
11. 家庭照顧者支持服務據點
12. 社區整合型服務中心/複合型服務中心/巷弄長照站
13. 社區預防性照顧
14. 預防失能或延緩失能之服務
15. 延伸至出院準備服務
16. 居家醫療

### 三、長期照顧服務四大類

照顧及專業服務	交通接送服務	輔具及居家無障礙 環境改善服務	喘息服務
<ul style="list-style-type: none"> <li>居家照顧</li> <li>社區照顧</li> <li>專業服務</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>協助往返醫療院所就醫或復健</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>居家生活輔具購置或租借</li> <li>居家無障礙設施改善</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>提供家庭照顧者獲得休息時間</li> </ul>
依失能等級每月給付 10,020-36,180 元	依失能等級每月給付 1,680 元	每 3 年給付 40,000 元	依失能等級每月給付 32,340-48,510 元
一般戶： 給付額度 x 部分負擔比率 16% 中低收入戶： 給付額度 x 部分負擔比率 5%	依距離遠近計算 一般戶： 給付額度 x 部分負擔比率 21%-30% 中低收入戶： 給付額度 x 部分負擔比率 7%-10%	一般戶： 給付額度 x 部分負擔比率 30% 中低收入戶： 給付額度 x 部分負擔比率 10%	一般戶： 給付額度 x 部分負擔比率 16% 中低收入戶： 給付額度 x 部分負擔比率 5%

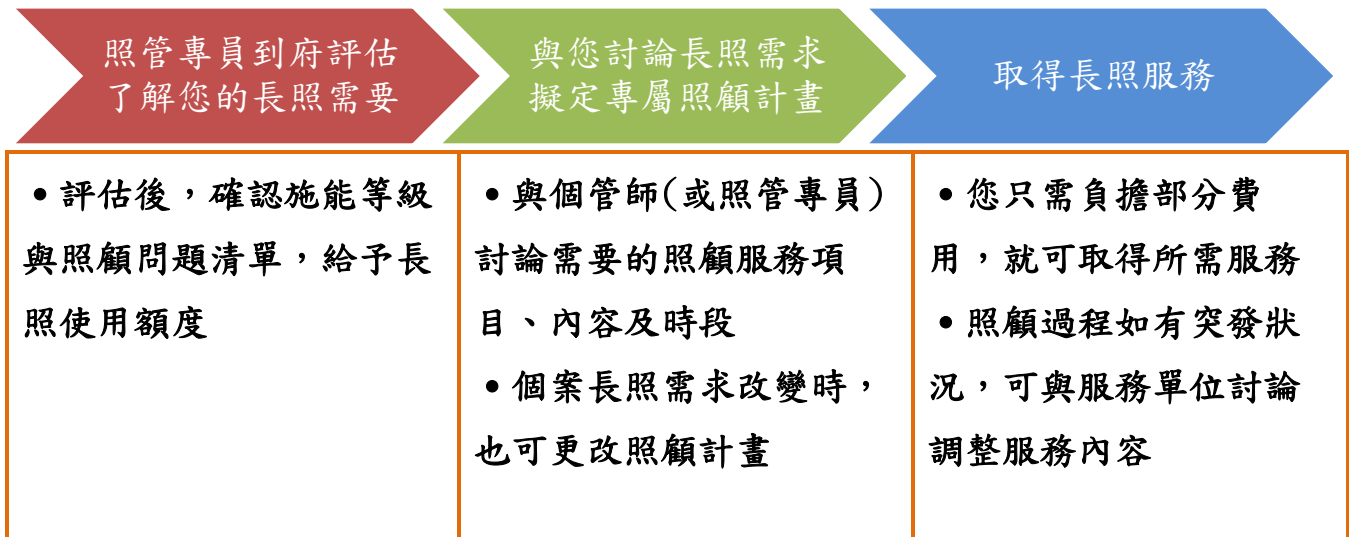
\*低收入戶於核定額度內由政府全額補助，免部分負擔

### 四、如何申請長照服務

#### (一)申請管道

1. 親自洽詢當地照顧管理中心
2. 撥打 1966 長照服務專線
3. 詢問醫院的出院準備服務

#### (二)申請流程



## 參、家庭照顧者支持中心服務介紹

### (一)家庭照顧者服務納入長照服務法

- 依長期照顧服務法第 3 條定義如下：

- (一) 長期照顧指身心失能持續已達或預期達六個月以上者，依其個人或其照顧者之需要，所提供之生活支持、協助、社會參與、照顧及相關之醫護服務。
- (二) 家庭照顧者：指於家庭中對失能者提供規律性照顧之主要親屬或家人。

### (二)服務對象(符合下列兩點)

1. 居住於臺北市地區
2. 照顧「長照計畫 2.0」對象之家庭照顧者。



### (三)服務內容

1. **個案管理**：透過照顧者負荷量表施測或高風險家庭照顧者初篩指標，有符合中心服務對象者可轉介至各負責中心，由中心進行後續關懷或訪視。
2. **居家照顧技巧指導**：中心社工將去電與案家電話聯繫或透過到宅訪視的方式，了解案家目前照顧的狀況及照顧需求，協助連結合適案家需求之專業人員，如護理師、職能/物理治療師、營養師等。約定時間後社工將會同專業人員至案家提供居家照顧技巧指導服務。
3. **心理協談**：由中心委託之心理師或社工師，與照顧者討論可配合的時間來做安排，每周固定時間至定點(中心場地或諮商中心場地)進行協談，若外出使用協談服務之時段，家中無照顧替手協助照顧，可向中心提出喘息服務(3小時)之申請，該時段之喘息服務費用由中心支付。
4. **照顧技巧訓練課程**：針對欲學習照顧技巧的家庭照顧者，由專業人員提供照顧

技巧訓練課程，提升照顧者照顧知能，避免不當的照顧傷害，此部分可與照顧小站合辦課程，由中心尋找適當講師，小站提供場地以及協助邀約參與者。

5. **紓壓活動**：主要是以單次、主題性的活動規劃，透過繪畫、園藝、經絡按摩等多元的活動設計，使長期處在壓力之下的照顧者學習放鬆，暫時放下沉重的照顧工作，把目光重新聚焦在自我身心的覺察，藉以減輕照顧者的心理負荷，拓展照顧者的社交生活圈。此部分可與照顧小站合辦課程，由中心尋找適當講師，小站提供場地以及協助邀約參與者。
6. **支持團體**：有別於紓壓活動，支持團體的方式採封閉式連續性的團體進行。此部分可與照顧小站合辦課程，由中心尋找適當講師，小站提供場地以及協助邀約參與者。
7. **臨時替代人力**：照顧者參與上列的活動時，家中無照顧替手協助照顧，可向本中心申請臨時替代人力(類似喘息服務)，該時段之喘息服務費用由中心支付。
8. **照顧學長姊**：中心招募有照顧經驗或已畢業(結束照顧任務)的志工，來協助中心活動進行與電話問安。

## 肆、臺北市四區家庭照顧者支持中心聯絡方式

承辦單位	財團法人台北市中國基督教 靈糧世界佈道會士林靈糧堂	財團法人台灣省私立健順養護中心
電 話	02-2838-1571 # 252 # 258 # 214	02-7703-1972 #11、#12、#13
傳 真	02-2838-1572	02-2545-2221
地 址	臺北市士林區忠誠路二段 53 巷 7 號 5 樓	臺北市松山區復興北路 179 號 8 樓之 6
e-mail	caregiversupport@slsc.org.tw	tpehcss@gmail.com
行政區	北區（北投區、士林區、內湖區）	東區（中山區、松山區、南港區）
LINE @/ 網站	 	 
承辦單位	財團法人台北市立心慈善基金會	社團法人台北市婦女新知協會
電 話	02-2308-5739	02-2311-4678
傳 真	02-2308-5706	02-2311-4789
地 址	臺北市萬華區梧州街 36 號 3 樓	臺北市中正區重慶南路一段 121 號 5 樓 之 14
e-mail	lishinfamilycare@gmail.com	wawaken8090@gmail.com wawa23114678@gmail.com（轉介信箱）
行政區	西區（大同區、萬華區、大安區）	南區（中正區、信義區、文山區）
LUNE @/ 網址		 

指導單位：臺北市政府社會局(家照社會局網站連結)





## 伍、家庭照顧者壓力自我測驗量表

本表係中華民國家庭照顧者關懷總會提供家庭照顧者自我檢測身心狀況，請依據感覺勾選回答，提醒您!若有睡眠、食慾受到影響，情緒不佳或產生輕生念頭，持續兩周以上者，請盡速來電尋求專業人員協助。

照顧者姓名		照顧者性別	
照顧者年齡		照顧時間	自民國_____年起
長輩姓名		居住行政區域	
與被照顧者關係		連絡電話	

照顧者負荷量表	量表完成日： 年 月 日			
請您在看了下列 14 項敘述後，就您實際上的照顧情況，圈選後面的分數。(如:若您很少感到疲倦，就圈選 1 的位置)	0 從未	1 很少	2 有時	3 常常
1. 您覺得身體不舒服(不爽快)時還是要照顧他	0	1	2	3
2. 感到疲倦	0	1	2	3
3. 體力上負擔重	0	1	2	3
4. 很難把他抱起來或移動他	0	1	2	3
5. 睡眠被干擾(因為病人在夜裡無法安睡)	0	1	2	3
6. 因為照顧他讓您的健康變壞了	0	1	2	3
7. 感到心力交瘁	0	1	2	3
8. 照顧他讓您精神上覺得痛苦	0	1	2	3
9. 當您和他在一起時，會感到生氣	0	1	2	3
10. 因為照顧家人影響到您原先的旅行計畫	0	1	2	3
11. 與親朋好友交往受影響	0	1	2	3
12. 您必須時時刻刻都要注意他	0	1	2	3
13. 照顧他的花費大，造成負擔	0	1	2	3
14. 不能外出工作家庭收入受影響	0	1	2	3
	總分：			

將 14 項分數加起來的總分

- 總分是 0 分:**非常好，您已經能夠克服照顧上所面臨的各種問題與壓力，希望您能主動與我們聯絡，分享您的寶貴經驗，讓其他照顧者也可以跟您一樣，擁有好的生活品質。
- 總分是 1-13 分之間:**您調適的很好，請繼續保持下去，您可以選擇參加家庭照顧者的各項支持活動，藉著暫時離開照顧環境，讓自己在照顧的路上更好走喔!
- 總分是 14-25 分之間:**小心喔!您已經開始出現一些壓力的徵兆，建議您利用服務來減輕照顧壓力，以免不知不覺被壓力壓垮喔!
- 總分是 26~42 分之間:**糟糕!您目前承受著相當沉重的負擔，強烈建議您立即尋求協助，以確保您極受照顧者都能有良好的生活品質。

## 陸、高風險家庭照顧者初篩指標

風險指標	定義	勾選
1. 照顧者有自殺意念	照顧者過去曾有自殺紀錄，或曾在言語間表達自殺或同歸於盡的念頭	
2. 照顧者有急性醫療需求	照顧者受傷、開刀，或有住院治療需求者等	
3. 照顧者本身是病人	1. 照顧者持有身心障礙證明者 2. 照顧者領有重大傷病卡(含癌症) 3. 照顧者(曾)罹患骨骼系統疾病致使照顧能力受限者	
4. 照顧者為精神疾病患者或疑似有精神功能障礙者	照顧者自述為精神疾病患者，或領有身心障礙證明；或經社工觀察評估有精神功能異常或障礙者	
5. 被照顧精神疾病患者	被照顧者已經醫師確診之精神疾病患者	
6. 需照顧 2 人以上	同時須照顧兩位符合長期照顧或身心障礙條件，生活無法自理的家人	
7. 年紀大的照顧者	照顧者年紀大於 65 歲者	
8. 有家暴情事	照顧者自述是家庭暴力的施暴者或受暴者，或有暴力意念，不論有無列入正式通報紀錄	
9. 沒有照顧替手	負擔每周 20 小時以上主要照顧工作，無其他家人、親友等可以協助者	
10. 照顧失智症者	被照顧者已經醫師確診之失智症患者	
11. 申請政府資源但不符資格	想申請政府資源，例如救助身份、長照服務等，但不符資格，無法取得相關資源	
12. 外籍看護工空窗期	因外籍看護工逃跑、請假或轉換雇主等因素，致突發性照顧人手短缺者	
13. 男性照顧者		
<p>說明：只要符合上述指標中的任一項，又在壓力檢測量表分數為高者，即可能為潛在的「高風險家庭照顧者」，照顧者願意接受服務即可轉介予家庭照顧者支持中心；照顧者若不願意接受服務，則依照照顧者意願為主。</p>		