

以老人家立場思考長期照護

■ 文／江茂松 伊甸社會福利基金會中彰投區研發高專

當「護福」同工邀寫一篇關於「長期照護」文章時，腦海浮現的是十年前以訪問學者身份到田納西州一所州立大學進修時，接觸的老人學資訊。在林林總總資訊中，幾篇精闢短文讓人印象深刻，也深深慨嘆老年人在西方社會所受的重視，以及相關長期照顧考量是國內望塵莫及的，故盼藉此篇幅分享其中三篇在長期照護方面發人深省的短文。

第一篇發人深省的是關於年齡歧視的短文，Epstein, C. 在其所著 *Learning to Care for the Aged* 的一篇專文「你有年齡差別的歧視嗎？」你我曾聽過性別歧視，也聽過種族歧視，但是否聽過年齡歧視？其實，人們常會不自覺帶上年齡歧視的眼鏡，尤其面對老人時更是如此。作者在文中提到一份年齡歧視的自我測驗，讓人看看自己是否犯這毛病？這些題目包括：你21歲的姪女以及71歲的祖母來到你面前，告訴你，她考慮要結婚。你18歲的外甥以及80歲的父親告訴你，他要學習打保齡球。你21歲的姊姊和你70歲的祖母開始清晨兩、三點才回家等等。想想這份測驗，你會如何回答以上問題，是什麼因素造成你的差異？另外，如果你是老人家，那麼你的回答會有什麼不同？從這樣思考中，可以臻益我們超越年齡歧視，公平對待老年人。

無庸質疑的，會有所謂年齡歧視，泰半出於保護、照顧老人家的動機，然而照顧老年人並非消極提供安養照顧，而是提供積極、必要協助，讓老年

人得以活出優質生活。就像去年9月28日，弘道老人基金會主辦，廣受好評的「不老騎士」活動，透露的信息就是在周詳規劃協助下，平均80有餘的老人家亦能圓那騎上摩托車環島一周的夢。

第二篇文章是一份測驗，標題是「住在長期照護機構，你希望保留些什麼？」這個測驗幫助我們了解，一位老人到了長期照護機構居住，他需要放棄多少東西。想想看，如果你是一位80歲的老人，要搬去長期照護機構居住，你接到通知，只能保留7項權利，你會從以下16項中選出哪7項？

1. 能經常到長期照護機構外面走走，看看一些朋友，拜訪幾個家庭。
2. 每天做些有收入的工作，就像你在家裡或是公寓裡做的類似的事情。
3. 保留一些家人的照片，以及一些小而珍貴的紀念品。
4. 安排自己的生活步調；有時候製造些噪音；晚一點回家或是早起時穿得邋遢一些。
5. 被當作成男性或女性，就是做個擁有自己性別角色的人，能有足夠的空間招待朋友並享有個人的隱私。
6. 依照個人喜歡，儲存以及料理餐飲。
7. 能從自己的家帶幾件家具，讓自己住的地方有點自己喜歡的擺設。
8. 飼養寵物。

9. 住在多元化的環境，就像平日生活一樣，能 and 不同年齡、不同背景的人住在一起。
10. 照料自己的身體健康，依照自己的意思接受或拒絕服用藥劑。
11. 能參考朋友、家人的意見後，自己決定該做些什麼。
12. 選擇自己安排時間。
13. 有足夠空間以及設備來維持你個人的嗜好或興趣，如下棋、打牌等等。
14. 偶而能夠獨處，保有絕對安靜，不被干擾的空間。
15. 你的隱私和需要獨立的想法能被體會，而且受到尊重的關照。
16. 居住在一個尊重你，讓你討論你對衰老、悲傷以及死亡的恐懼以及分享難過心情的地方。

最後一份資料是依據美國聯邦以及各州政府的法律，訂定的保障長期照護機構居住老人的11項權益。看過這11條權益摘要，深覺其中內容值得國內長期照護機構參考。

1. 居住在長期照護機構的老人，擁有選擇自己的醫生，並由該醫生協助計劃適合自己的療程。
2. 居住在長期照護機構的老人，擁有免於遭受身體與心靈的醫療濫用，並免於任何非醫療目的之限制。
3. 居住在長期照護機構的老人，擁有只服用醫生診斷開立藥劑的權利，而這些藥劑也是針對老人所患疾病開出的。

4. 居住在長期照護機構的老人，擁有個人隱私的權利。
5. 居住在長期照護機構的老人，擁有個人紀錄的保密權利。
6. 長期照護機構提供的照顧必須配合個人需要，在更換房間或室友時，必須預先獲得通知。
7. 居住在長期照護機構的老人，擁有表達不滿及難過的權利。
8. 居住在長期照護機構的老人，擁有組織及參與機構住戶團體活動的權利。
9. 居住在長期照護機構的老人，擁有參與社會、宗教及社區活動的權利。
10. 居住在長期照護機構的老人，擁有查看機構設備評估的近期報告，並查看機構設備的改善計劃。
11. 居住在長期照護機構的老人，擁有政府衛生及社會部門訂定的相關法定權益。

在研究長期照護這議題時，發現日本以「黃金計畫」、「新黃金計畫」作為長期介護的代號；國內亦以「大溫暖計畫」、「黃金十年計畫」形容老年長期照護計畫，這樣的代號是份自我期許，希望能提供老年人如同彩霞般璀璨晚年生活。然而必須深思的是，如果光有長期照護保險相關法律、制度、規章以及軟硬體設施，是否就能帶給老年人幸福晚年？相信在思考過以上三個議題，更能瞭解老年人需要，讓他們不致因為老化失去該有的尊嚴、權益，而能擁有黃昏無限好的晚年。