

TV版

# 長照指南 做好失能安全照護

安全照護提供被照護者促進健康與生活品質、活出尊嚴；也能協助照護者懂得符合人體工學的正确安全照護方法，改善照護環境、降低受傷風險、節省人力。

整理／羅怡如 資料來源／國民健康署、中華安全行動照護協會、《失能安全照護全書》／原水文化

**邁**入高齡化社會，甚至是超高齡化社會是台灣必須面臨的問題，屆時，台灣的人口結構將面臨三低一高

（人口總數低、出生率低、老化人口高）的狀態，而二〇一五年全台失能人口數達七五·四萬人，其中有四八·七三萬人是六五歲以上的高齡人口。面對所謂的長照問題，身為市井小民的我們，最

切身的問題，就是如何「安全照護」自己與需要被照護的親人。

## 老人居家要防跌

人的老化通常從腿部肌肉退化開始，人的行動會變得遲緩，一旦遲緩活動力就會下降，變得不想動，生活品質也跟着下滑。更甚者，必須要以手杖輔助，此時萬一防跌，就可能造成失能。

根據國民健康署二〇一七年針對六十五歲以上老人進行「國民健康訪問調查」，每六人，就有一位在一年內有跌倒的經驗。跌倒發生後，會造成身體不適、疼痛、生活品質變差、生活依賴及心理上懼怕跌倒的壓力，使健康照護上的需求及複雜程度增加，嚴重跌倒更可能會造成長期臥床甚至死亡，國民健康署呼籲長者及家屬，防跌要從生活小細節做起，規律運動、維持居家環境及用

藥安全，都是防跌的好方法。

## 常見室內跌傷地點前三名：

### 臥室、客廳、浴室

長者因身體功能下降（視力、聽力、肌力、平衡感），行動較不方便，容易跌倒，根據調查分析長者跌傷地點，室內發生跌傷的第一位為臥室、第二位為客廳、第三位為浴室；另外，長者跌傷的主因則依序為，滑倒或絆倒、失去平衡或頭昏及碰到或撞上物品或人。

國民健康署傳授居家環境安全檢核五要點，呼籲民眾平時多注意居家環境安全，減少跌倒風險，也避免於嚴重特殊傳染性肺炎疫情發生期間因跌倒就醫而須進出醫院，減少感染風險。

### 第一點：地板乾淨又暢通

#### 行走活動沒煩惱

1. 地板保持乾燥，避免滑倒。



因易受傷，徒手搬運常讓被照顧者感到擔心。



行動力衰退是失能的警訊。



長者的居家環境注意室內燈光是否足夠明亮。

2. 家具遠離走道，雜物收納整齊，電線靠牆收好，避免絆倒。
3. 除地毯及踏墊皺褶及捲起的邊緣，腳踏墊底下加上防滑墊。

**第一點：居家照明要注意  
看得清楚不跌倒**

1. 注意室內燈光是否足夠明亮，可加裝小夜燈增加亮度。
2. 電燈開關應接近門口，並且能輕易觸按。

**第三點：樓梯安全要顧好  
上下樓梯更可「靠」**

1. 樓梯應有穩固的扶手，並收拾整潔。
2. 樓梯的邊緣需能辨識清楚，最好與樓梯面不同顏色並加裝止滑條。
3. 樓梯上方及底部應各有一個電燈開關。

**第四點：浴廁防跌做得好  
洗澡如廁沒困擾**

1. 於洗臉盆及馬桶旁加裝扶手。
2. 浴室放置防滑墊。
3. 沐浴用品及毛巾放置在合適高度，避免彎腰或踮腳拿取。

**第五點：臥房環境規劃好  
起床活動精神好**

1. 床的高度不宜過高或過低，要能容易上下床。

2. 床邊應有放置助行器或拐杖的地方，以便長輩上下床時拿取。
3. 從床上要能輕易開關燈，黑暗中需能清楚辨識開關。

**NLP 安全照護**

中華安全行動照護協會理事長郭外天從事醫療照護產業近四十年，深感國內照護機構或一般照護者，都缺乏安全照護的觀念，且未受過專業訓



長者應養成運動習慣。



人力不足，不僅增加照護者負擔，也相對提升被照護者受傷的風險。

練，以至於不知如何協助「失能」者，進而出書推廣安全照護。安全照護 (No-Lift Policy, NLP) 的意思是「不徒手搬運病患規範」，這是一套符合人體工學的安全照護政策與方法，主要概念就是照護者在搬移被照護者時，應使用合適的器材協助，以避免徒手搬運造成傷害。這樣的照護方式，能有效減少照護人力受傷與離職、提升照護效率與品質。

專業照護者的職業傷害是非常嚴重，

卻很少人關切的問題。根據學者研究報告指出，「護理人員是肌肉骨骼不適 (musculoskeletal disorders, MSDs) 盛行率最高的職業之一，且肌肉骨骼傷害 (musculoskeletal injuries, MSIs) 是護理人員最常發生的職業傷害，亦是造成護理人力流失並影響照護品質。」MSDs 是彎腰施力、抓握、扭轉、過度用力、重複動作，而導致扭傷、拉傷、撕裂傷、背痛、其他部位疼痛、腕隧道症候群，或肌肉系統

和結締組織的疾病，照護人員長時間、不當姿勢，以及重複的施力動作，常造成肌肉骨骼傷病。造成照護人員受傷的因素中，多由徒手搬運造成，因為搬運被照護者常需彎身、抬舉等動作，以致背部最容易受傷。

### 七大要訣協助照護

根據美國資料統計，護理人員發生「肌肉骨骼不適症狀」的比率是一般人的七倍，約有二〇%的護理人員因 MSDs 而離職。而國外護理人員 MSDs (任一部位或以上) 盛行率研究顯示，各國年盛行率約為七二~九〇%，盛行率最高之部位皆為下背、肩、頸。國內護理人員整體 MSDs 盛行率約為六〇~九〇%，盛行率最高的身體部位是下背部、肩部及頸部，並且護理人員的工作年資愈長，頸部、左肩、下背、右手腕的 MSDs 的危險性愈高。

美國職業安全健康研究所 (NIOSH) 建議，護理人員搬運最大重量不應超過一三三公斤。中華民國家庭照顧者關懷總會的研究調查數據也顯示：約有六成的家庭照護者「過去半年，有因照顧而有



肌肉骨骼不適症狀，包括疼痛、僵硬、刺麻等經驗」。在未來高齡化、照護人口缺乏的台灣，這個問題將會更加明顯。

郭外天理事長也提出安全照護七要訣，分別是「想、幫、輔、近、動、姿、體」。

「**想**」：評估被照護者身體機能，選擇正確移位方式並規劃動線。

「**幫**」：請被照護者或他人協助。

「**輔**」：善用輔具。

「**近**」：讓被照護者盡量靠近照護者，兩者距離越近越省力。

「**動**」：跨大雙腳間距，如踩馬步、弓箭步等姿勢。

「**姿**」：姿勢正確可預防傷害姿勢。

「**體**」：善用體重協助推、壓等動作。

此外，使用安全照護輔具，也能達成安全照護的效果。選購安全輔具最重要的原則是從需求出發，按照照顧者和被照顧者的身體狀況及居家環境

進行評估，在申購輔具時，可以先請治療師協助到府評估、致電中華安全行動照護協會或向醫院出院準備處、醫師、護理師諮詢輔具購買建議。此外，衛福部社家署輔具資源入口網 (<https://newrepat.sfaa.gov.tw/home/pavslproduct>)、全台長照、輔具資源中心，亦提供輔具輔助系統申請、租借等訊息，有需求的民眾亦可洽詢。

可洽詢。



安全照顧輔具示範影片  
上/下車 (汽車→輪椅)

## 郭外天 Profile

現任：中華安全行動照護協會 創會理事長  
衛福部國健署高齡友善機構評鑑 NGO 代表  
天群醫療企業、康孚福祉科技有限公司董事長

經歷：國際扶輪 3520 地區大仁扶輪社社長、理事、社會服務主委  
企業社團、醫院、生產力中心、輔導會、市議會、大專院校等講師  
中華民國傑出企業領導人獎  
中華民國企業文化金傳獎

著作：《失能安全照護全書》協助照護者了解如何以符合人體工學的正確「安全照護」方法，改善照護環境、降低受傷風險、節省人力。

300張圖解 11支教學示範影片

國內第一本專為  
被照顧者、照護者  
的「長期照護」指南

**失能安全  
照顧全書**  
新書發表

居家長照，促進健康，  
省力不受傷！  
No-Lift Policy

郭外天◎著

定價 / 420元  
公益價 / 380元

買書做公益  
送書傳播愛

