智慧科技輔具於高齡者參與生活自立支援的應用

中臺科技大學長期照顧碩士學位學程　徐明仿副教授

生活自立支援的現況

一、什麼是生活自立支援？

「自立支援」緣自於日文，直譯是指「協助自立」，於長照領域我國慣用「生活自立支援」一詞，意指協助身心功能衰退的國人「維持或提升生活的自理能力或是程度」（徐明仿，2021）。由於每一個人都是自己生活的主角，因此，生活自立支援強調：長照服務人員是以配角的立場，瞭解並掌握眼前這位身心功能衰退的主角的想法為出發點，活用相關的知識與技能，協助這位主角選擇使用合宜的輔具、使用所需的照顧服務或是專業服務，讓這位主角的長照生活更貼近原本的日常生活。

二、生活自立支援是持續的互動學習過程

對長照服務人員而言，於長照領域推動生活自立支援的過程，正是實踐翻轉照顧觀念的過程。照顧工作往往被認為是「幫」失能者「從頭到尾做好」某一項日常生活動作，例如幫無法自行下床走動的個案換尿布，或是抱下床後再抱上輪椅推到衛浴間沖澡。很顯然，失能者容易變成配角的身分，等著被照顧。

生活自立支援是引導失能者「說出」或「表達」自己的想法，觀察本人「想做的意願」以及「能做的程度」，引導本人學習如何使用輔具一起執行翻身、起身、從床上轉移位到輪椅、依本人的習慣或是動作步驟，滿足身體清潔

與舒適的需求。透過長照服務人員的引導與實踐，協助失能者實際感受到自己仍然是生活的主角。長照服務人員是「生活協助者」而不單純僅是「服務執行者」。

實踐生活自立支援的過程，對失能者及長照服務人員而言，正是一個持續性的互動學習過程。失能者要學習接納自己身心功能衰退的事實、學習如何正確操作與安全使用輔具、學習如何表達自己的想法或是需求、學習如何尊重長照服務人員、學習如何與長照服務人員合力完成某一件事。長照服務人員接觸到的失能者不僅人數眾多，而且失能程度、生活習慣與生活需求皆不盡相同，因此對長照服務人員而言，是持續學習如何尊重與接納多元樣貌的生活價值觀的過程，同時也是累積相關專業知識與技能的過程。

智慧科技輔具與生活自立支援

一、什麼是智慧科技輔具?

受到「少子女．高齡化」人口結構的影響，未來我國勢必面臨更嚴重的家庭照顧人力不足、從事照顧工作人力不足、全家生活品質下降與照顧服務品質難以確保的四重挑戰。如何提升國人的健康意識、如何延長個人的健康壽命以及如何正確活用智慧科技輔具，無疑是減輕照顧人力不足以及維持服務品質的現行可行策略之一。

我國「長照十年計畫3.0」（衛福部長照司，2025）將自明年（2026年）7月1日起施行新增的智慧科技輔具租賃補助，包含移位、移動、沐浴排泄、居家照顧床以及安全看視等五大類，以提供符合長照資格且居住在家中的國人選用適合的智慧科技輔具。

這些智慧科技輔具的特色在於可以及時偵測使用者的基本生理需求、異常狀態，或是協助分析異常數據，並將生理需求訊息或是異常狀態訊息傳達給事先登錄於系統內的家人、親友或是相關單位。若能善用智慧科技輔具，不僅有助減輕家屬的照顧負擔、減輕長照服務人員的部分工作項目，亦有助擴大使用者的行動範圍或是活動範圍，甚至有助維護使用者對自己生活的自主性。

二、生活自立支援結合智慧科技輔具

國內長照領域現今仍普遍認為，約束個案身體是預防失能者跌倒的唯一可行方法；然而，若能正確活用「安全看視類」智慧科技輔具，有可能翻轉國內長照領域對身體約束的迷思與過度依賴。針對有高跌倒風險的失能者，透過智慧科技輔具所偵測到使用者的動作或姿態，預先發出訊息通知家屬或長照服務人員，諸如：使用者即將下床或是準備離座；或是偵測到此動作或姿態可能接續引起跌倒事故並及時發出通知，有助家屬或長照服務人員儘快上前瞭解與

關心使用者的狀態，倘若跌倒事故已發生可及時銜接緊急救護。

經由相關數據的持續累積，亦有助家屬或長照服務人員瞭解使用者本人習慣下床或離座的生活作息與規律，於本人實際採取相關動作之前，及早上前關心並適時掌握本人的需求；活用移位或移動等相關輔具，協助失能者下床或離座，移動到另一個生活空間（如佛堂），完成本人想做的例行性事務（如唸佛），維持本人生活的規律性與情緒的穩定性。亦即，這位有跌倒風險的失能者，不會因為自己無法獨自安全步行，而被限制自己的活動範圍（被要求安靜躺在床上並被拉上床欄，甚至身體被固定在床上），甚至被剝奪自己想做的事（由於移動的過程有跌倒風險，為預防事故的發生被禁止到佛堂唸佛）。

三、未來展望

現階段我國在智慧科技輔具於長照領域的應用是處於草創期，除了具備安全性、易操作性、費用合理、節能省電、居家生活環境與空間規劃適合使用之外，各項智慧科技輔具的功能如何貼近使用者的生活需求，攸關是否能普及的關鍵。使用者（失能者）與協助者（家屬、長照服務人員）雙方是否具備正確的心態，則攸關生活品質與服務品質是否能被維持的關鍵。

另外，需事先規劃的配套措施是針對獨居老人、雙老家庭或是內部支持系統薄弱的家庭，智慧科技輔具偵測到的異常狀態訊息，可以指派或是指定由哪一些專人或是哪一些主責單位擔任接收訊息，並進一步判斷是否需銜接到緊急救援系統。由於智慧科技輔具是提供相關數據的輔助工具，最終是由人（家屬、親友、專人或長照服務人員）針對數據進行判斷並做下一步的決策。因此協助者的持續學習態度，無疑是智慧科技輔具是否能發揮提升使用者自主生活能力的關鍵。

期待未來產業界能持續掌握使用者（失能者）與協助者（家屬、親友、專人、長照服務人員、相關單位）的意見與需求，持續精進智慧科技輔具的功能或是研發新產品，提供國人有更多元的選擇，共同實現協助國人盡可能延長對自己長照生活期的自主性人性化照顧理念邁進。

參考文獻

1. 徐明仿（2021）。〈日本長照領域推動自立支援照顧模式經驗之初探〉，《台灣衛誌》，第40卷（4），355-370。
2. 衛生福利部長期照顧司（114年6月19日）。〈衛生福利部公告長期照顧服務申請及給付辦法部分條文修正，貼近民眾多元照顧需求〉。瀏覽日期：2025年7月8日，網址：https://dep.mohw.gov.tw/DOLTC/cp-4170-82811-123.html。