



【新聞稿】

2016年4月20日

家總與合庫人壽號召企業團體成立「守護者聯盟」 調查發現逾六成照顧者有「照顧痠痛」，僅四成三使用「護具」 九個棒球動作「照顧不痛操」，遠離照顧傷害

台灣目前約有 75 萬名老年失能、失智及身心障礙人口，以每戶 2 人受到影響推估，約有 150 萬人的生活與工作受到影響，其中不乏在職者，所受影響包括「身體累、睡眠差、用餐急」等。中華民國家庭照顧者關懷總會（家總）與合庫人壽、中華安全行動照護協會發起成立「守護者聯盟」，推動照顧者「吃得巧」、「睡得飽」、「身體好」。守護者聯盟今(20)日舉辦「身體好棒運動」，家總理事長陳正芬、合庫人壽總經理張志杰、中華安全行動照護協會秘書長張靜仁、合庫棒球隊球員及數十位家庭照顧者共同參加趣味競賽，公布「家庭照顧者照顧傷害大調查」結果，超過六成照顧者表示有「照顧痠痛或傷害」，但僅四成三的照顧者會使用「護具」，顯示自我保護觀念不足。物理治療師簡文仁也設計以棒球主題的「照顧不痛操」，呼籲照顧者預防「照顧傷害」、遠離「照顧痠痛」。

六成家庭照顧者有「照顧痠痛」，僅四成三使用護具

這項調查時間是 4 月 1 日至 15 日，透過智富月刊線上問卷，回收 333 份「平日需要照顧行動不便的長輩或身心障礙者家人」照顧者的有效問卷，其中女性 58%、男性佔 42%，平均年齡 39.5 歲。八成二「有每日超過 4 小時的正職或兼職工作者」(82.0%)；平均每人已照顧「4.2 年」；平均每每人照顧時間每天約「7 小時」；六成表示「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」(60.4%)；若以 1 至 10 分表達「最疼痛的部位」，依序為：肩膀(6.1 分)、下背/腰(6.0 分)、上背部(5.6 分)、頸部(5.3 分)、手/手腕(5.1 分)、膝蓋(4.9 分)、手肘(4.9 分)、大腿/臀(4.7 分)、腳踝/足(4.2 分)；五成二在照顧過程有使用「輔具」(52.0%)；只有四成三的照顧者會使用「護具」(42.9%)，最常使用的依序為：護腰(72.0)、護腕(51.7%)、護膝(36.4%)；高達五成七照顧者未使用「護具」。

善用輔具遠離「照顧傷害」，不徒手搬運或移動被照顧者

中華安全行動照護協會秘書長提醒照顧者「不徒手搬運與移動病患原則(No-Lift Policy)」，適時正確善用照護輔具，保護自己也讓照顧工作更省力，避免「照顧傷害」。家總陳正芬理事長呼籲照顧者「愛家人，也要愛自己」，近來一直呼籲政府正視中壯年因照顧而離職的現象，這份問卷有高達八成二的受訪者「白天上班、晚上看護」，值得進一步探索他們在身體、心理、經濟上所承受的壓力。

九個棒球動作「照顧不痛操」，預防「照顧傷害」、遠離「照顧痠痛」

有鑑於此，「守護者聯盟」成員合庫棒球隊及中華安全行動照護協會常務理事簡文仁，合作設計出 9 個以棒球為主題、有趣好記的『照顧不痛操』，例如『高飛接殺』上背運動、「伸卡好球」頸部運動、「三振出局」肩膀運動、「魔幻投手」手肘運動、「滑球轉指」手腕運動、「金雞獨立」大腿與臀部運動、「犧牲短打」膝蓋運動、「專注選球」踝足運動。簡文仁說，這套操不受場地或時間限制，照顧前先以此暖身可避免「照顧傷害」，對於長期累積壓力的「照顧痠痛」，包括疼痛、僵硬、刺麻等現象，也會有一定程度的舒緩效果。

合庫總經理張志杰表示，合庫人壽與家總合作已邁入第四年，推動各項喘息舒壓課程、照顧者支持團體、心理協談等服務等，今年將號召更多企業與團體加入「守護者聯盟」，並擴大成立「喘息學院」，嘉惠更多照顧者做「有品質的喘息」，並持續協助家總推廣 0800-507272 家庭照顧者關懷專線、一年 14 至 21 天的喘息服務政策等。

【新聞聯絡人】

陳景寧秘書長 0935-658800 selinyuan@gmail.com

吳嘉玉專員 0983-404081 kallin540@gmail.com