

長照 2.0 與您同行 「照顧心情點播機」開播嚕！

為提醒家庭照顧者關注自身照顧負荷，衛生福利部委託中華民國家庭照顧者關懷總會結合圖文作家米奧辦理「照顧心情點播機」開播活動，邀請家庭照顧者上網點播、分享心情故事。衛生福利部長照司司長祝健芳提醒家庭照顧者應時刻關注自身心理負荷，並善用長照服務專業資源，讓長照服務儘早介入，以減輕照顧負荷並能兼顧生活品質。

照顧心情點播機表關懷 調整照顧安排重新出發

為幫助家庭照顧者檢視自身的照顧負荷，圖文作家米奧老師繪製照顧者故事，舉辦「照顧心情點播機」網路線上互動活動，首先引導照顧者找出一則最貼近自身處境的插畫故事，再來進行心情壓力檢測，即可獲得米奧老師特別繪製的溫馨關懷圖文，藉此活動提醒照顧者注意自己的心理負荷，找到適合自己的紓壓方式，鼓勵照顧者主動利用衛福部委託設置的家庭照顧者關懷專線 0800-507272 適時求助。

除照顧者之外，周邊親友、鄰居亦是重要的支持力量，民眾皆可利用「照顧心情點播機」下載圖文，表達對身邊承擔主力照顧任務之親友的關懷，尤其是沒有照顧替手、不只照顧一人、照顧者本身就是病人、照顧失智症者、老老互相照顧等有較高風險者，是須要格外注意的對象，衛生福利部亦製作高負荷照顧者初篩指標，供各界參考運用，共同協助潛在高負荷照顧者走出家門，透過家庭照顧支持據點專業人員的協助，利用長照資源調整照顧安排，減輕照顧壓力。

利用長照 2.0 資源 聰明安排照顧

為提供家庭照顧者更多協助，衛生福利部於 105 年設置 0800-507272(台語：有您真好真好)家庭照顧者關懷專線，由中華民國家庭照顧者關懷總會承接並提供線上會談服務，並於地方政府設置了 118 個家庭照顧者支持服務據點，由專業人員協助照顧者透過運用長照資源調整照顧安排，亦提供照顧技巧指導、心理協談、支持團體等服務，有效降低其照顧負荷。

111 年 5 月推估全國約 66 萬名失能者，長照 2.0 自 106 年推動至今，服務人數及服務資源均大幅成長，長照服務人數達 54.4 萬人，長照特約單位更多達 6,852 處，110 年的長照服務整體滿意度超過 93%、特別是有超過 97% 家庭照顧者感到照顧負擔減輕，衛生福利部長長期照顧司司長祝健芳呼籲家庭照顧者可透過長照 1234：一工具(衛福部長照服務資源地理地圖)、兩電話(1966 長照專線、0800-507272 家庭照顧者關懷專線)、三步驟(資源盤點、資產盤點、家庭會議)、四包錢(「照顧及專業服務」、「交通接送服務」、「輔具服務及居家無障礙環境改善服務」、「喘息服務」四大補助)，聰明利用各項長照服務資源，讓長照 2.0，有效減輕照顧負擔！