

長日將盡 在瑞典勇敢老去

生活花絮

潛”鑿 vitaiwan

搭藤票 : 2011/11/7 0:00:00

前言

聯合報慶祝創刊六十周年，為讀者規畫「借鏡國外，提升台灣」國外採訪系列專題，並以影音、幻燈片、廣播等多媒體形式呈現報導，邀請者一起走向數位匯流的新媒體時代。

邁入高齡化社會的台灣，長期照護的需求迫在眉睫，但目前台灣長照是靠十八萬名外籍看護工及無數家庭照顧者支撐。反觀瑞典，百分之九十三的老人能在家中老去，因為有高密度的居家照顧讓家屬安心。瑞典如何辦得到？

感謝中國信託贊助此次國際採訪計畫，長榮航空提供交通協助，與國人一起放眼世界，關懷台灣。



居服員道格拉斯 阿爾比的掌上型電腦列出他的每日行程，服務後登錄並同步更新，讓家人安心無時差。記者陳柏亨 / 瑞典攝影

打開居家服務員道格拉斯 阿爾比掌上型電腦的行程表，密密麻麻列出這天要服務的個案：先到馬茲家，為他做早噯B整理家務；再到葛楚家備噯B談心、倒垃圾；還要幫因糖尿病不良於行的英格麗敷藥，陪她上超市。

「今天才十二個！」五十九歲、具護士資格的阿爾比輕快地說，「因為有你們同行，今天少排了點。」

」

居服員 穿梭照顧老人

告別社區「居服員中心」，阿爾比搭地鐵上路。他在地圖上比畫著，「我服務的區域就是地鐵兩三站的範圍。」

想像蜜蜂在固定花叢間來回穿梭採蜜的畫面 居家照顧的個案大多需要「一天多次」的密集服務，例如三壩[沐浴；所以阿爾比和同事的工作路線，大概也像蜂，在固定照顧的老人家間來回忙碌。

阿爾比是瑞典居家照顧大軍中的一員。瑞典是日本之外，人口最老化、最長壽的國家，八十歲以上的「老老人」占人口的百分之五點三，全歐洲最高。瑞典人相信，最幸福的老去方式，是老人獨立、有尊嚴地「在宅老去」，約九成三的老人都住在自己家中，機構照顧為輔。

當生活能力漸失，靠的就是縝密的「居家照顧」體系 這正是急著打造長照制度的台灣，極度需要卻欠缺的。

老夫妻 一天受探七次

八十四歲的葛楚太太老早等著阿爾比了。他熟練地在她的流理台料理攪I、煮咖啡、備心臟藥、處理垃圾，邊絮絮叨叨地提醒葛楚：下周一她再度中風的丈夫出院回家後，她千萬不能再自己逞強照顧了。以後每天會有兩名居服員一起來照顧癱瘓及弱病的老夫妻，白天五次，晚班來兩次，一共七次，平均三小時多就有人來。

「我就像她另一個兒子。」阿爾比說，他已經照顧這對夫妻十年了，感情很深。葛楚兩名女兒住得遠，阿爾比會跟她們通電話。他在掌上型電腦勾選完成的工作，電腦也提醒他中午還要再回來為葛楚備中飯、購物、送洗衣物；「她的女兒若現在上網，輸入密碼，就可以看到我今天為媽媽做了什麼。她會很放心。」服務透明化，這是瑞典模式的一大特色。



生活無法自理的老人家，才住進有護理人員的養老院裡，八十歲以上老人約百分之十七住在特殊機構中。 記者陳柏亨 / 瑞典攝影

老人家 在家幸福感高

「如果瑞典經驗能給台灣一點建議的話，那會是：老人在家老去，幸福感最高。當然，前提是政府必須提供協助。」瑞典延雪平大學老人學教授葉特山史川謙和地說，協助包括年金經濟安全、住宅支持及足夠的居家照顧等等。

山史川說，當老人逐漸失能，市政府會派出評估員，決定老人需要哪些服務及提供的頻率。老人的需求常由交通服務開始，政府讓行動不便的老人以「搭公車的費用搭乘計程車」，好外出訪友、購物，維持與世界的連繫。接著就會是安全警鈴（若有突發事件，社福人員能立即處理）、送盥A務、日間照顧、居家照顧等等。

防跌倒 維修員換燈泡

「活力老化」是國際潮流，瑞典成弗N老年「疾病期壓縮」，台大社工系教授林萬億形容是：「瑞典老人離開網球場、游泳池、慢跑步道後不久，即可安然就木。」瑞典政府防患未然：以公帑派出復健醫師指導老人「要活就要動」；市政府也設有「維修員」，到老人家中換窗簾、燈泡等，防止老人跌倒。瑞典八十五歲以上老人自認健康良好的比率高達五成一，是全歐洲最高。

助行器 助銀髮趴趴走

「瑞典優質照顧」研究員艾彌兒 奧斯柏格指出，這些都是「花小錢，省大錢」。例如瑞典街頭，推著附籃子四腳助行器趴趴走的老人特多，「助行器都是政府免費提供的，為什麼？因為助行器一個只要兩百美元，但如果老人跌斷腿，臥床後的照顧支出很快就暴增到每人每月一萬美元。」每年老人跌倒引起的相關醫療及照顧支出是五億克朗。



老人機構的老人家手腕上都有安全警鈴裝置。照顧員照料老人起居，也幫他們剪指甲。 記者陳柏亨 / 瑞典攝影

老人學 創造就業機會

奧斯柏格分析，一萬美元是住進安養機構的成本，瑞典政府不免思考：一萬美元能夠購買多少廿四小時的居家照顧服務？當然是後者便宜。於是，協助老人在宅老化，免費修繕加上居家服務，是人道，也是經濟理性，更創造了龐大的照顧就業機會。

當然，當失智症等長期疾病來襲，老人仍有機構照顧的需要。在南部小鎮延雪平，阿格妮塔九十三歲的母親艾娜搬進「玫瑰園」老人院一年多了。原本獨居的母親，即使有居服員幫忙，卻吃得愈來愈少，幾乎營養不良。評估員建議，就住進機構吧。

老人院 溫暖地像個家

帶著結婚紀念照、家裡的繡花桌布，艾娜的老人套房很有「家」味。這天恰是瑞典母親節，阿格妮塔帶了花和蛋糕，為母親慶祝。她說，這裡有廿四小時照顧，母親進食正常，讓她放下重擔；只是遠離熟悉環境，「媽媽的記憶喪失釵h」。衰老的艾娜喝了咖啡，聽著談話，坐在輪椅上又睡著了。

聯合報 記者梁玉芳 / 瑞典報導

摘自[聯合報新聞網/時事話題](#)