讓能力回家：馬祖長者復能的溫暖旅程

健康話題　每週三刊出

在馬祖，我們陪著長者，把能力一點一滴找回來。

不是催促，而是等候；

不是替代，而是扶持。

讓他們在熟悉的家、熟悉的島嶼裡，繼續活出自己。

隨著馬祖地區邁入高齡化社會，長者的健康維護、失能預防與日常生活照護需求逐漸增加。因應人口老化所帶來的挑戰，長照2.0推動的「居家復能服務」成爲協助長者維持功能、延緩失能的重要支持。本服務强調「在家復能、在地生活」，透過多專業團隊進到個案家中，以真正貼近生活的方式，協助長者重新找回能力、重建自信，並減輕家屬照護負擔，讓長者能在熟悉的家園中生活得更自在、更有尊嚴。

一、什麼是居家復能？讓能力回到生活

居家復能是一項由專業團隊（復健科醫師、物理治療師、職能治療師、照顧服務員）共同合作的服務。他們會進入個案家中，根據長者的實際生活環境，評估需求、設計獨立化功能訓練，協助提升或恢復日常生活能力。

復能並不是單純「協助完成」，而是幫助長者重新做回本來會做的事情。其訓練內容包括：

1、自我照顧訓練：洗澡、穿脫衣物、進食、如廁、上下床

2、居家環境改善：移除障礙物、防滑設施、加裝扶手

3、輔具評估與教學：例如助行器、輪椅正確使用

4、家屬與照顧者指導：學習陪伴與照護技巧，共同參與復能

復能服務强調以目標爲導向，例如設定「三個月內能獨立上下床」，並依據長者進步狀況進行彈性調整。最重要的是——復能不僅是課表式訓練，而是將訓練融入每一天的生活中，讓長者在自家環境中真正學會、真正使用。

二、居家復能與醫療復健有何不同？

醫療院所復健像是「學校」：

患者前往醫院或診所，由治療師指導肌力、關節活動度、轉移位等訓練。

居家復能則像「生活教室」：

專業人員走進個案家裡，協助長者把能力應用在日常生活中，例如：

1、如何在自己家的床上安全翻身

2、如何從自家沙發站起來

3、如何在習慣的廚房煮東西

4、如何安全地使用浴室

因此，復能的終點不是離開診間，而是回到廚房、回到浴室、回到熟悉的客廳，回到屬於自己的生活節奏。

復能不是要求長者恢復成過去的樣子，而是找到「今天的我，也能好好生活」的可能。

三、馬祖的地理限制：讓復能服務更顯重要

馬祖由多座島嶼組成，地勢崎嶇、山坡道路交錯，長者生活活動範圍受限，加上醫療、照護資源相對不足，使得失能長者面對的風險更高。

常見困境包括：

1、跌倒後無法立即就醫

2、突發疾病需舟船後送，治療時程延誤

3、長者返家後無人照顧

4、家屬白天需上班，擔心長者獨自在家可能再次意外

這些挑戰使得復能服務的重要性更加提升。透過居家復能協助長者重建日常功能，可以減少跌倒風險、預防再次住院，也能降低家屬負擔。

1、肌力、平衡感下降

2、慢性疾病

3、多重藥物

4、不安全的居家環境

5、不合適的鞋具或輔具

透過復能介入與環境改善，可以有效降低上述風險。

四、復能的理念與長照2.0的核心精神

依據長照2.0的復能目標，核心精神包括：

1、促使個案參與有意義的生活活動，提升自主性與生活品質。

2、促進或維持個案最大可發揮的功能表現。

3、減輕照顧者負擔，降低整體照護壓力。

4、協助個案恢復或學習適當技巧，回到最佳生活狀態。

國際高齡聯盟提出，復能就是 規劃一個支持性的環境（enabling environment），讓長者能重新執行對自己有價值的活動，不因失能而失去過有尊嚴、有意義生活的權利。

復能服務的特色包括：

1、適合新近失能、輕中度失能個案

2、訓練時間短而密集（6－12週）

3、所有專業人員共同朝向同一個目標

4、設計「可達成」且符合個案能力的訓練

5、與家屬、照服員合作

6、將復能融入日常生活作息

五、讓「家」成為最安心的照護環境

在馬祖地區，失能照護不僅是醫療與制度的問題，更是一場需要家庭、社區與社會共同參與的長期挑戰。

我們照顧的，不僅是身體逐漸衰退的長者，而是一段親情、一個家的完整、一份安心與尊嚴。

透過復能服務、環境調整、輔具運用與家庭支持，我們希望讓每一位長者可以：

1、活得更安全

2、活得更自主

3、活得更有品質

4、活得在地、活得安心

讓家，不只是居住的地方，而是長者 最溫暖、最自在的復能場域。

圖片來源：連江縣長期照顧管理中心-北竿分站提供）

資料來源：長期照顧司/更新時間：114-08-22

資料來源：【台灣居家醫療醫學會專欄】居家復能是生活重建讓長者重新做自己/王維弘(台灣居家醫療醫學會理事、維弘復健科診所院長

馬祖日報 MA TSU DAILY NEWS　生活情報站

12/19~12/25天氣概況

連江縣	12/19 星期五	12/20 星期六	12/21 星期日	12/22 星期一	12/23 星期二	12/24 星期三	12/25 星期四
白天	15 - 18°C	16 - 18°C	14 - 17°C	12 - 16°C	14 - 18°C	15 - 17°C	13 - 14°C
晚上	16 - 16°C	15 - 16°C	12 - 14°C	14 - 15°C	15 - 16°C	13 - 15°C	12 - 13°C

連　江　縣　立　醫　院　門　診　時　間　表　　一百一十四年十二月

科別	星期一 上午	星期一 下午	星期一 急診	星期二 上午	星期二 下午	星期二 夜診	星期三 上午	星期三 下午	星期三 急診	星期四 上午	星期四 下午	星期四 夜診	星期五 上午	星期五 下午	星期五 急診	星期六 上午	星期六 急診
家醫科	陳紹宇	曹玉舲		王格	陳紹宇		陳君鼎	謝春福		劉增應	張志華		陳君鼎	王格		排班醫師	
外科一診	陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	吳定軒		吳定軒	劉瑞文		吳定軒	吳定軒		排班醫師	
婦產科					王欣怡			王欣怡						王欣怡			
小兒科		劉雅之					劉雅之						劉雅之				
骨科	陳俊諱			陳俊諱	潘韋綱		陳俊諱	潘韋綱		潘韋綱			潘韋綱			潘韋綱	
復健科		陳志嘉			併超音波(限約診)						陳志嘉						
疼痛科				劉瑞軒							劉瑞軒(限約診)						
皮膚科	馬軍	馬軍			馬軍												
腸胃內科	(併家醫科)				(併家醫科)												
新陳代謝科				(併家醫科)										(併家醫科)			
泌尿科		(併外科)			(併外科)						(併外科)						
新冠疫苗							(併小兒科)										
牙科一診	牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師(身心障礙門診)		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師(身心障礙門診)		牙科醫師	牙科醫師(身心障礙門診)		牙科醫師	
牙科二診	支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師			
戒煙門診	(併家醫)			(併糖尿病)	(併家醫)			(併家醫科)		(併糖尿病)	(併家醫)						
糖尿病				謝春福						陳紹宇	王格						
超音波	陳君鼎			陳紹宇	陳志嘉		支援醫師	王格		陳君鼎	劉增應		謝春福				
腸胃內視鏡	陳君鼎			劉雅之						陳君鼎			陳紹宇				
體檢門診					曹玉舲		陳志嘉										
國際旅遊醫學門診					併體檢門診		併體檢門診										
急診一線	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	值班醫師
急診病房二線	陳志嘉	劉瑞軒		曹玉舲	陳俊諱		王格	陳行鑫		劉雅之	陳君鼎		劉瑞文	陳紹宇		值班醫師	

*家醫科門診接受一般內科醫療諮詢及超音波預約。 *婦產科門診可實施子宮頸抹片檢查，並接受乳房X光攝影預約。 *小兒科門診可實施小兒預防注射及小兒預防保健。

網路掛號：連江縣立醫院首頁（網址為：http://www.matsuh.gov.tw/）。 門診當日當診次掛號時間內不接受預約掛號(包括電話預約)，僅接受現場掛號。

各項超音波與胃腸鏡等檢查請親至門診預約。

牙科門診預約專線：二三九九五轉一二一八(於上班時間內皆可預約)。

掛號時間：週一至週六上午八時至十一時三十分。週一至週五下午一時三十分至五時。

門診時間：週一至週六上午八時四十分至十二時，(掛號病患最遲於十一時四十分前需到診間)。週一至週五下午二時至五時三十分，(掛號病患最遲於五時十分前需到診間)。

本院自一一一年一月起推廣高齡友善照護環境，若您或您的家人符合八十五歲以上敬老對象，請於看診時先向診間護理人員報到，以便安排優先看診(需本人親自在場)。

本院宗旨：便捷貼心，優質醫療，關懷社區，促進健康。　　申訴專線：二三九九五分機一三零零。