

臺南市六甲區公所

活動名稱	109 年度社會課第 6 次讀書會活動
主 題	沒想到…我會變的這麼弱
辦理時間	109 年 6 月 20 日上午 9 時 45 分
辦理地點	六甲區公所社會課
主講人	引言人 :李淑美課長 / 導讀人: 王建明
合辦機關	無
出席人數	6 人
心得分享	<p>現今台灣正式從「高齡化社會」進到「高齡社會」，這本書直指所有的長照恐懼，並且提供實務對策。正可提供給目前正面臨長照壓力、以及未來想要提早防範長照壓力的族群。這是一本以系統化思考，提供各種關於長照恐懼的對策書並且不只思考現在式、也延伸到未來式的長照準備書。</p> <p>沒有想到，老後會變這麼弱、沒有想到，老後會有這麼多毛病、沒有想到，老後照顧工作會這麼沉重。</p> <p>恐懼根源其實就在於「弱」，老、病、殘、窮，如果並不「弱」，還有基本的生活自理能力，就不需要被長期照護。</p> <p>難題 1：失能太久 重度失能期的照顧開銷，到底有多沉重？該離職照顧？還是找政府？ 預防之道：好習慣+多運動，才能抗弱抗老/召開家庭照顧協調會議/</p> <p>難題 2：失智太久 失智症，失去的不只是智力與記憶/失智的照護開銷，比失能更貴/讓失智長者走出家裡，可以有這些選項？ 4 種方法，幫失智長輩保全財產 預防之道：4 動 1 吃，降低失智風險</p> <p>難題 3：勉強三代同堂 三代同堂，其實是最好的照護模式/小住就要抓狂了，長住還敢指望嗎？</p>

難題 4：老後獨居

老後獨居的 9 大風險，你真的完全了解嗎？誰是孤單老人的預備軍？老後獨居，有人可以幫你請外籍看護嗎？

無法請外籍看護，可以考慮 9 種外部支援

手足，是原生家庭的重要陪伴

老伴相攜的晚年，最安心、最自在

讓兒孫當守護，不是當看護

與好友同住，不怕孤單到老

老後獨居，遠親不如近鄰

學習蘇東坡，不用擔心老後孤單無人問

難題 5：搶不到看護

想要在宅終老，要看能否等得到居家服務員？要看能否搶得到外籍看護？

難題 6：老後租不到房

想要在宅終老，一路租房可以嗎？

合租共老，城鄉新模式/政府當房東的「公共出租宅」/民間經營的銀髮宅與養生村

難題 7：被困公寓

老後被困公寓，下樓膝蓋痛、上樓爬不動

對策/爬梯機可借、可購/申請補助裝設電梯/等待改建都更/樓上租售，轉租購一樓或電梯宅

難題 8：被送去老人院

老人怕被送進養護機構而可以連續照護的優質機構卻大排長龍搶著住

難題 9：老後變窮

退休族的天敵～通膨/上下兩代的失能風險/被騙、被盜、被啃老、被牽連/老人最容易被「高息商品」趁虛而入

老後經濟保障/以房養老，不怕老後窮得只剩一間房/年金險，不怕長壽風險、保障到天年/留住辛苦錢，不要等老了再來「斷捨離」

要特別提醒的是，你的晚年、正是兒女辛苦的中年，不管是職場或是家庭，全力奮鬥都還不一定能妥善應付，你的衰弱、可能就是最後壓垮子女人生的那一根稻草。

於是現代父母在面對自己的老後，對於兒孫的期待、或是自己扮演的角色，可能都要隨著時代修正。