



長照2.0

家庭照顧者支持服務



【 懶人包 】



多數失能人口，
都須仰賴家人長期照顧...



服藥

如廁

翻身

清潔



餵食

情緒

我變得容易生氣

我常覺得很疲累

身體

常常覺得不舒服

我經常睡不著

我必須一直注意著他

我很少跟朋友出去

關係

經濟

照顧他花費很多

收入收到影響



如果說台灣平均照顧歷程要9.9年， 那我正處在哪個階段呢...

預備照顧者

此時的你
不認識
長照資源
有什麼

新手照顧者

缺乏照顧技巧
常常感到手忙腳亂
家庭關係開始緊張

在職照顧者

工作與家庭兩頭
上面臨是否要離
職照顧的抉擇

資深照顧者

長期累積許多照顧壓力
沒有喘息的空間
身體變得虛弱

畢業照顧者

走出照顧悲傷
試著返回職場
重新建立關係

面對照顧壓力，我們可以選擇...



善用
長照2.0

喘息服務

居家喘息（半天3小時、全天6小時）
到家中提供沐浴、進食、陪伴等服務

社區喘息（服務整合、在地老化）
到社區日照、巷弄長照接受照顧

機構喘息（暫時性的全天日常照顧）
到長照住宿式機構接受24小時短暫照顧



家庭照顧者支持服務

居家照顧技巧指導/照顧技巧訓練
到家指導照顧者正確照顧技巧及諮詢

支持及紓壓團體活動
透過團體等方式分享照顧經驗，
促成互助網絡

心理協談
針對照顧壓力過重之照顧者，
提供心理諮商



服務據點就在這裡！

湖內、茄萣、永安
路竹、阿蓮、田寮

財團法人高雄市
華仁社會福利慈
善事業基金會

旗山、美濃、內門
杉林、甲仙、六龜
茂林、那瑪夏、桃源
財團法人喜憨兒社會
福利基金會天鵝堡

三民、鼓山
左營、楠梓

社團法人高雄市家
庭照顧者關懷協會

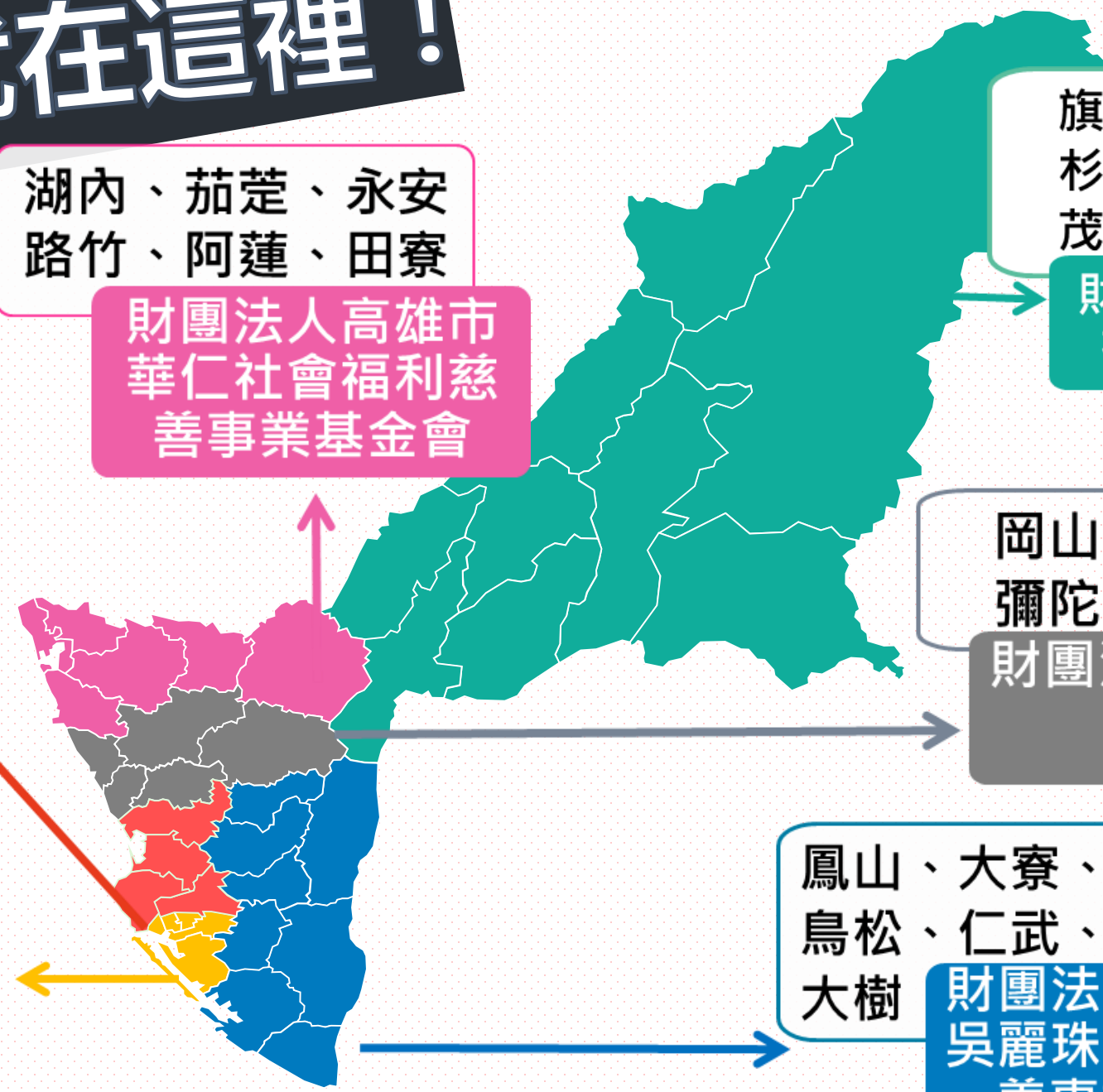
岡山、橋頭、燕巢
彌陀、梓官
財團法人濟興長青
基金會

新興、前金、苓雅
前鎮、旗津、小港
鹽埕

社團法人高雄市受
恩社區關懷協會

鳳山、大寮、林園
鳥松、仁武、大社
大樹

財團法人高雄市郭
吳麗珠社會福利慈
善事業基金會





高雄市家庭照顧 者支持服務專線 (07)322-5005

照顧路上，有我陪你～



長照服務專線