

讀《長照：如何計畫與支付》等書，看美國的長照制度

旅美文字工作者 | 丘引

說起美國的長照（Long-term-care），就是一個字，錢，要花很多錢\$。

依據《長照：如何計畫與支付》（*Long-Term Care: How to Plan & Pay for It*）一書的作者馬修斯律師（Attorney Joseph L. Matthews, Nolo 出版），在此書對長照的定義是，由家人以外的外人為家中的老者提供，固定式的輔助，如醫療方面，護理、醫療或物理治療，或個人所需，如吃飯穿衣洗澡和協助移動等服務。而美國的長者，有半數的女人和三成的男人住在養老中心，每人平均一年支付四萬美金（120 萬臺幣）。

美國的長照很多元，有計時性的居家照顧（Part-time home care），也有成人日托中心（adult day care），獨立式居住（Independent living），支援性居住（Assisted living），安寧療護（Hospice care）等十幾種不一樣的長照機構。美國在長照上，公家的錢，有高達 78% 是支付給養老院等機構的，只有 22% 是給居家照顧。一旦長者在生活起居上需要人家幫忙，若只是聘請計時性工作者到家裡來，燒飯、洗衣、打掃、買菜、洗澡、帶去看醫生，這些都是小錢，但若需要有人提供技術性醫療服務或白天和晚上的陪伴，價錢可能比住到養老院還昂貴很多。這主要牽涉到，公家的錢付到哪兒去了？保險公司的錢付到哪兒去了？

以長照的機構式居住來說，最便宜的是獨立式居住，起價是一年 25,000 美金（75 萬臺幣，相當於一個月要支付 6.25 萬臺幣）。所謂的獨立式居住是，機構如老人中心，提供長者（通常是指 80 歲以上）居住和三餐的飲食，以及提供白天和晚上的活動。而住在這樣的地方，就像是租一個公寓或一個房子，有自己的客廳、廚房、浴室、臥室、辦公室，有如我們平時居住的公寓或大廈或是庭院式的房子。一如租房子一樣，每個月付租金，租金可能年年上漲。住在獨立式居住的長者要能夠自理生活，不需要額外服務。若需要就醫買藥，需要物理治療等，那得自己另外掏腰包自付。

支援性居住，這是指長者需要有人幫忙洗澡，要按鈴服務等，但也沒有牽涉到醫療等服務。支援性居住的價錢，完全以需要的服務多寡而定價不同。一般來說，起價是一年 3 萬美金（90 萬臺幣，等於一個月要付 7.5 萬臺幣）。

最貴的是養老院，長者平均是一年需要 7 萬美金（210 萬臺幣，等於一個月要付 17.5 萬元），而住在都會的養老院價更高，15 萬美金一年（約 450 萬臺幣，相當於一個月要支付 37.5 萬臺幣）。

美國的長者很多，人瑞有 6 萬多人，而成長最快速的人口是 85 歲以上的老人。美國嬰兒潮在 2011 年時進入 65 歲退休之際，美國也成為不折不扣的老人國。到 2050 年，65 歲以上的美國人將高達 8 千 3 百 70 萬人，是 2012 年的兩倍。因此，美國有關長照的書，很多。若以嬰兒潮世代的退休者來說，在 2031 年時他們將進入 85 歲，美國關於長照書的市場將因阿滋海默症而更大。根據研究，當人抵達 85 歲時，罹患阿滋海默症攀高。而阿滋海默症到目前為止，還沒有

痊癒的藥物出現。換句話說，阿滋海默症是長照中最燒錢的。

根據美國阿滋海默症協會（Alzheimer's Association）網站（<http://www.alzheimers.net/resources/alzheimers-statistics>）的統計資料顯示，全球有將近 4 千 4 百萬阿滋海默症或其他失憶症人口。四個人中有一個被檢驗出罹患阿滋海默症。阿滋海默症和其他失憶症是晚年失能的最主要原因，這是長照的第一把椅子對象。

阿滋海默症燒錢是有證據的。統計指出，2016 年，美國在照顧阿滋海默症就燒掉 236 億美金。全球在照顧阿滋海默症和失憶症則燒掉 605 億美金。而美國聯邦保險（Medicare）和醫療補助（Medicaid）在 2015 年時，花健康照護、長照和阿滋海默症及其他失憶症的安寧病房上，則支出了 154 億美金。

美國阿滋海默症協會的統計資料顯示，美國 65 歲以上，每 9 個人就有 1 個人罹患阿滋海默症。到 2031 年，當嬰兒潮進入 85 歲時，全美國將有 3 百萬人擁抱阿滋海默症。美國人有三成的人在 85 歲以上時將遭受阿滋海默症的襲擊，而 530 萬美國人與阿滋海默症共舞。除非痊癒的藥物出現，否則到 2050 年時，美國將有 1 千 6 百萬人與阿滋海默症共枕。根據美國疾病預防中心（Centers for Disease Control）指出，阿滋海默症是美國第六大死因。每 3 個美國老人，就有 1 個的死因是阿滋海默症或其他失憶症。

由於美國是個人化的國家，長者喜歡獨立，包括財務獨立，感情獨立，精神獨立……他們也愛獨居勝過和孩子的家庭一起居住。所以，美國長照發展的時間早，如《長照：如何計劃和支付》一書初版從 1990 年就開始了，2016 年已經是第十一版了。這本書還可以上 www.nolo.com 看最新的更新。而美國消費者報導（Consumer Reports）出版的《長者健康服務完全指南》（*Complete Guide to Health Services for Seniors*），也是傾盡全力為消費的美國老人鞠躬盡瘁。《當你愛的人需要安養院，支援性住宅，或在家照顧：完全指南》（*When Someone You Love Needs Nursing Home, Assisted Living, or In-Home Care: The Complete Guide*）由兩位博士作者伯因斯坦（Robert F. Bornstein）和朗古蘭德（Mary A. Languirand）共同執筆，前者被公認為依賴專家，如他們共同寫的一本書，《關係：依賴讓我們走得更近》，也是工具書，而即便長者愛獨立，但在某一個年紀或者身體或者心理上或精神上如頭腦疾病需要協助時，就需要長照的關照。《獨立居住：可行的長照選擇》（*Independent Living: A Viable Option for Long-Term Care*）則由巴達維亞博士（Andrew I. Batavia）所寫，他自己本身從年輕就因受傷而成為長照對象，該書的長照範圍也因此包括了非長者對象。《但這是我的媽媽：美國長者在養老院的困境》（*But This is My Mother!: The Plight of Our Elders in American Nursing Homes*）一書，則由勞克斯（Cynthia Loucks）撰寫。

美國關於長照的書很多，都是圍繞在教長者或他們的親人該如何面對逐漸老去，如情況還可以時，選擇在家照顧（In-Home Care）當然是老人最想要的。根據研究，高達 85% 以上的美國老人寧可住在自己的家老去，然後上天堂。要選擇在家照顧，是需要天時地利人和，缺一不可。萬不得已，他們也會坦然接受移居長照的機構。

活到老，容易；活得健康，不易。要獨立到人生終點站，更是巨大的挑戰。除了前面所說的幾種長照機構，長照中的成人日托中心，是長者們住在自己的家或與家人一起共居，白天就去老人日托中心，有如幼稚園小朋友一樣，在那兒吃點心、吃飯、玩團康遊戲活動、交朋友、運動等。日托中心大致上是很便宜就可以參加活動的，也如幼稚園一樣，可能有娃娃車接送，如亞特蘭大的一些華人老人就搭娃娃老人車到日托中心去，有伴日子過得比較舒坦。

住宿及照顧之家（Board and care facility / home）是趨向小型的長照之家，如有人的家有多餘的房間，就提供了食物、協助和個人照顧、活動、健康與安全，但不提供護理或其他醫療的照顧。持續照顧退休社區（Continuing care retirement community）是介於獨立居住、支援性住宅及安養院護理之家之間的轉換時的停靠站。服務針對個別需求而定。而支援性住宅幾乎被美國幾個大的旅館行業壟斷，因此也有人說，支援性住宅好像是房地產一樣。

有趣的是，長照的書雖多，但有愈來愈多美國成年子女為父母搭起戀愛線橋樑的書出版，如《支援性戀愛》（*Assisted Loving: True Tales of Double Dating with My Dad*），由作家莫利斯（Bob Morris）寫出他爸爸在媽媽過世後，他馬上為爸爸搭起約會的線來的過程。說白了，戀愛，是最有效、最省錢、也最健康和快樂的長照。以下為關於長照的書籍出版品簡介。

一、《長照：如何計畫與支付》（*Long-Term Care: How to Plan & Pay for It*）

以長照的書來說，這本書是百分之百的長照工具書，猶如長照聖經。此書的寫作很可圈可點，涵蓋很廣，又都能針對長照的長者需求做了完全的照顧，而且，又沒有一般工具書的無聊缺乏人性的缺點，也難怪這本書獲得 2017 年的美國圖書獎。此外，本書教人如何做最好的照顧，在對的地方，以及對的價錢三方面的可能選擇，而且在法令與時效上都及時更新，讓長者及其家屬得以沒有距離的將此書應用徹底。篇章包括在家照顧，支援性居住和養老院；在聯邦醫療保險和醫療補助及榮民的方案；評估長照保險；考慮具有特殊需求的人，如有失智症或阿茲海默症者、長者被騙等。此書都連結到法律和保險，尤其是與長照相關的美國法律和最新資訊等。

二、《快速長照護理：你該知道養老院和支援性之家的必要性》（*Fast Fact for the Long-Term Care Nurse: What Nursing Home and Assisted Living Nurses Need to Know in a Nutshell*）

這本書的作者是伊利坡羅斯博士（Charlotte Eliopoulos）由斯普林格出版社（Springer Publishing Company）出版。伊利坡羅斯博士是有護士執照的護士領頭，因此，她具體的護士經驗豐富，尤其是在失智症和老年範圍著手，在各機構之間，如支援性住宅和養老院之間以及如何處理診所和回應護士的技術性和這些機構之間的連結，頗具實力。當今美國需要長照的人，一年大約有一千萬人左右，長照的市場相當龐大。在長照上，什麼是合法的危險？基本上的文件，自我照顧，和醫療上的挑戰，以及護士的實際經驗，教導護士如何運用知識作為長照的安排，包括如何在極短的時間可以取得相關資訊，如何取得長照執照等，都是此書的範圍。這本書對於想投入長照的護理人員是非常實用的書。

三、《哈特曼護理協助》（*Hartman's Nursing Assistan Care: Long-Term Care*）

本書的作者是賀德曼（Susan Alvare Hedman），由哈特曼出版社（Hartman Publishing）

出版。這是一本長照的教科書，範圍涵蓋的是長照的資訊，包括急性和次急性的材料，如推廣獨立和預防忽視和虐待，並以人為中心和文化上的變化，去做徹底的了解和預防傳染等。因是教科書，因此解剖學和生理學也是本書的重點。此書適合大學護理系所用，也包括考試等所需。若要取得長照護理的人，此書是相當實用的教科書。

四、《莫斯彼長照護理助理》（*Mosby's Textbook for Long-Term Care Nursing Assistants*）

這本書由莫斯比出版社出版，作者是索倫蒂諾（Sheila A. Sorrentino），是長照的教科書。這本教科書是護士助理完全指南，針對護士的技術上的教導，提供長照上安全和有效的指導，包括在機構居住的長照者的照顧和急性處理和慢性病醫療條件等。此書尚涵蓋美國聯邦醫療保險（Medicare）和屬於窮人的醫療補助（Medicaid）的法條等。特殊的是，本書搜羅了超過100個個案過程的解析，一步步的將其過程分成三個階段處理，而且還包括CD，因此，讀者不只在讀教科書，也有視覺上的學習。

五、《管理護理：如何工作（管理健康護理手冊）》（*Managed Care: What It Is and How It Works (Managed Health Care Handbook)*）

這是一本關於美國管理健康護理系統的書，康斯特貝特（Peter R. Kongstvedt）撰寫。從美國管理健康的歷史著手，做一個比較宏觀有系統的書寫，在管理長照工業上，非營利組織的結構、概念和實務上如何運作與發揮。此書顯然是針對與長照有關的非營利組織而來。

六、《健康保險和管理護理：如何運作》（*Health Insurance and Managed Care: What They Are and How They Work*）

作者是康斯特貝特（Peter R. Kongstvedt），此書是關於美國管理健康護理系統的基礎，長照牽涉最大的問題是付錢的問題。長照是龐大的費用，若非富裕之家，有誰能長期支付那樣的費用？當然與健康保險有關。而美國的健康保險，除了眾所週知的歐記保險（歐巴馬保險）外，長照的保險牽連的範圍非常廣泛。

七、《家庭照顧者手冊：實際計劃指南》（*The Family Caregiver's Manual: A Practical Planning Guide to Managing the Care of Your Loved One*）

作者賴柏（David Levy）是法學博士，是佛羅里達州最高法院認證的家庭調解員，他是老年學和家庭照顧認知的專家，已在此領域從事25年。此書著重在如何評估何者優先，了解選擇，及面對基礎問題，如合法、財務、情緒、社交等，包括照顧者應對他們所愛的家人做的聰明決定，如做適當的計畫，解決問題，和面對醫療上和非醫療上的專業，並且幫助長者認知到美國健康系統下實際上可為與不可為，讓長者得以在寧靜和諧的環境下安然的渡過非常時期。

八、《我的媽媽，你的媽媽》（*My Mother, Your Mother: Embracing "Slow Medicine," The Compassionate Approach to Caring for Your Aging Loved Ones*）

此書於2008年由哈潑出版（Harper Collins Publishers），作者是老年學和家庭醫生專家麥卡洛醫生（Dennis McCullough, M.D.）在累積了幾十年的經驗所寫相當具有智慧的書。85歲的麥卡洛醫生2016年在參加醫學研討會時突然過世，他一生得了許多獎項，無論是在社區或全

國方面。麥卡洛醫生的寫作方式非常柔軟人性和國際化，他也是美國「慢藥」之父，一生極力推廣花費最低，效果最大的長照，在平衡、尊敬、支持者之間，包括醫生、護士及其他醫療專業照顧者和長者、家屬、好友、鄰居即任何願意加入這個環套的人，這就是麥卡洛醫生所謂的心慢藥，都是從「心」出發，是最人性也最舒服的長照。我個人相當喜愛閱讀麥卡洛的書寫，而且，我在美國大學研讀老年學，也寫了三本關於老年的書，認為此書最適合臺灣社會的發展和集體社會主義所需，也是最容易達成的長照大工程。日本、韓國和義大利均已翻譯和出版本書。

九、《但這是我的媽媽》（*But This Is My Mother ! : The Plight of Our Elders in American Nursing Homes*）

作者是勞克斯（Cynthia Loucks），此書由 VanderWyk & Burnham 出版。作者是有證照的心理治療師，也是北亞里桑納州的臨終關懷喪親協調員。勞克斯在養老院親自照顧她的媽媽直到逝世，看到養老院所發生的真實情形，如照顧者本來到她媽媽的房間來是照顧，但卻專心的在看電視上的球賽，她將此經驗融合她的專業，尤其是長者的情緒和心理問題等，協助讀者正視和處理相關問題。

十、《凝視死亡：一位外科醫生對衰老與死亡的思索》（*Being Mortal : Medicine and What Matters in the End*）

作者是名聞天下的美籍印度裔外科醫生兼記者葛文德（Atul Gawande），Henry Holt and Company 出版，中文版由天下文化出版。葛勞德醫生是 100 個影響世界最有力的人之一，也是其中唯一的醫生。根據研究，醫院設有老年科，而拜訪老年科的病人相對於看其他科的醫生，憂鬱症減少一半，而老人也活得更長更好品質的生活。在諸多情況下，人在最後一年的醫療支出高於其他前幾年的倍數，但卻是無效的醫療，只是讓病人在死亡之前受罪更多。在人生的終點站前，如何活得有價值，如何在紓緩治療下，讓老者安然辭世，是葛勞德醫生的關注點。長照，不是硬梆梆的條款，也不是增加什麼、減少什麼，就成，更多的是人的價值思考。

十一、《另一個國度：凝視我們長者的情緒地帶》（*Another Country : Navigating the Emotional Terrain of Our Elders*）

此書的作者是佩赫博士（Mary Pipher, Ph. D.），由企鵝藍燈書屋（Penguin Putnam Inc.）出版。佩赫博士是心理學家，她關注在不同世代之間的關係連結，包括我們與父母、祖父母之間的關係，如何和家中的長者談到老年相關議題不易，尤其是當今的長者或者出生成長在鄉村或城市，在面對工業化過程，喪失了自己的存在價值……因此，學習一種新的語言，也就是老年語言與長者對談是極其必要的。長照的範圍，不僅是幾幢給老人住的養老建築，更重要的是深入他們的心理世界，了解他們的情緒與情感的波濤。