

不同照顧者 困難與建議

九龍塘老牌豪宅昨日發生命案，老年夫婦一死一昏迷，警方將案件列謀殺及企圖自殺案。據悉，71歲女事主較早前曾透露擔心沒有能力照顧84歲丈夫，萌生尋死念頭。照顧者是病人的守護者，但照顧者也因此面對很多問題。現一文睇清不同類型的照顧者面對的困難與建議方法，以免悲劇重複發生。



量度負荷指數免爆煲

照顧者請按你的實況填寫在適合的空格加上✓，共有13條問題，若你有7題或以上的答案是「經常」或「有時」，即表示你屬於「高負荷」的一群，照顧壓力很大。

問題	經常	有時	完全無
A 感到困身(例如：因自由時間減少了或不能外出)			
B 感到不方便(例如：因為需要花很多時間或長途跋涉去協助病者)			
C 感到身體疲累(例如：需專注看護病者或費力去幫助病者坐立)			
D 睡眠被打擾(例如：需在夜間照顧經常要上落床或無法安頓下來的病者)			
E 起居生活習慣有變動(例如：因為往常的家居工作被打擾，私人時間少了)			
F 個人計劃的改動(例如：要放棄轉工的念頭，或者不能放假)			
G 要花時間應付其他人的需求(例如：來自其他家庭成員的要求)			
H 情緒上要適應(例如：因為出現激烈爭吵)			
I 病者某些行為令人煩厭(例如：失禁、他記憶事情有困難或怪責別人取了他的東西)			
J 發現病者改變很大而令你不安(例如：他跟以往完全不同)			
K 要改動工作安排(例如：因為要特別放假照顧病者)			
L 財政負荷			
M 感到心靈疲累(例如：因為擔心或顧慮該如何處理病者)			

生活平衡有方法

照顧者可以怎樣提升個人生活質素，可參考5·3·1心理健康行動。以下一些具體建議，並且經過驗證有改善情緒健康的功效。

- 每天花5分鐘時間，做一些靜觀練習。(例如留意一下自己的呼吸、自己的身體狀況、接觸一下自己心靈)。重點是訓練自己注意力，不讓自己注意力放在過去的內疚，或對未來的擔憂，而專注在此時此刻以達到心靈的安穩。
- 每天回想及記錄3件值得高興、感恩的事情，不一定是天大的喜訊，簡單如食一件美味的下午茶「蛋撻」也可。
- 日行一善。莫以善小而不為之，即使如讓座或向陌生人報以一個真誠的微笑也可。



預備照顧者

定義：

就是自己從沒有面對過嚴重疾病的經驗、又或是從沒有任何照顧病人的經驗。

建議：

- 多些關懷長者，時刻留意他們身體及精神情況。
- 了解長者對未來照顧安排意願，不論居家安老、聘請工人照顧或住老人院。
- 家中的環境是否適合？誰來照顧？最好與其他家庭成員溝通，協調各種照顧長者的安排，以免手忙腳亂或發生爭執。
- 做好心理建設，照顧者不是一個輕鬆工作，準備好資金，及早開始留意長期照顧資訊及資源。

新手照顧者

定義：

照顧資歷0至6個月，由於初期有很多事情要同時應對，故前6個月最混亂，如有工作者，也是離職的高危險期。

建議：

- 尋找工作及照顧資源：大多數家庭是長者突然倒下，沒有心理準備下成為照顧者，自然會手忙腳亂，坊間很多照顧者平台，可找如陪診員協助出院及保健員作短期照顧。
- 學習照顧技巧：由於不熟悉病情，不了解照顧技巧，可先參加工作坊及課程增強對病患知識及照顧長者技巧，例如：健腦及認知訓練工作坊。
- 過來人經驗分享：可找到同路人陪伴及分享照顧經驗，一般分成不同病況，例如照顧失智老人、中風病患等家屬組織互相支持。

在職照顧者

定義：

一邊工作一邊照顧家人，不論體力、心理、經濟都有一定壓力，長期兩者難以兼顧，部分人會陷入辭職的掙扎。

建議：

- 爭取公司的支持：盡量避免因照顧家人而辭職，最好選擇有彈性的工作，或討論是否能在家工作。因為要長期抗戰，且有巨額的醫療開支，避免辭職失去收入造成更大壓力。
- 喘息服務：參與在職支援照顧者組織的紓壓活動，如插花、音樂、靜觀工作坊等釋放照顧者壓力。
- 審視與家人關係：長者會因病痛而脾氣變差、不肯吃藥、或因失智連日常簡單步驟都忘記。此時要調整心態，善用各機構提供的「心理協談」服務，或電話或線上情緒支援服務。

資深照顧者

定義：

照顧期達3年以上，照顧者身體狀況大不如前；且少與外界接觸，沒有社交生活，可能出現情緒健康問題。

建議：

- 訂定休息時間：常常有照顧者因為休息玩樂而感到內疚，以致長期缺乏休息及精神繃緊，但花時間減輕壓力並享受各活動，才有更好的狀態進行照顧工作。
- 懂得求救：應適時地找照顧員替假，除了居家照顧之外，還有物理治療師、職能治療師、語言治療師等上門復康治療，可以協助長者維持身體及生活機能。
- 適當社交：適當的社交獲得情緒上的支持，也可與同路人互相分享經驗。
- 規劃照顧計劃：如決定居家安老，家居須增添無障礙設施，如廁所浴室有最基本的扶手，減少意外發生。

畢業照顧者

定義：

當長者入住安老院或離世後，照顧者因而結束長期照顧工作。

建議：

- 調適情緒：一般來說，畢業照顧者大約要3年才能接受照顧對象的離開，重新適應好沒有對方的生活，學習放下。
- 重拾生活重心：因為照顧工作全情投入，護老者的生活霎時空白，此時最好開拓社交網絡，多找家人及朋友陪伴。
- 重返社會：可善用照顧經驗及知識投身成為照顧員，分享自身經驗。