

傳媒報導

日期：2016年12月29日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：腦退化長者照顧者支援

參考網址：[請按此](#)

安康晚年 湯美玲

腦退化長者照顧者支援

「為咗照顧阿媽，我做唔到我想做嘅嘢，去唔到我想去嘅地方。」「我覺得好困身！我放棄咗好多嘢！無晒自由！」「我覺得好無奈！好大壓力！」「無人可以傾訴！」「佢以前好斯文，依家罵人、打人，好似變成另一個人！」這些都是經常聽到的腦退化症照顧者的申訴。

腦退化症患者未能認出照顧者，難以與親人維持溝通，需要長時間貼身的照顧，照顧者可能要犧牲他們的工作、娛樂、與其他人的關係；這些轉變及犧牲均會令照顧者感到極大的壓力、無奈，甚至會勾起憤怒和沮喪的情緒。

害怕患腦退化症患者走失、行為問題引

起的尷尬，令照顧者不敢或不願意帶患者外出，而這同時亦令照顧者少了外出和與人交往的機會。照顧的重擔對照顧者的身體健康有直接影響，如出現焦慮及失眠情況。如照顧者未能得到親友的包容及支持，或在照顧上起衝突，他們心理上會感孤獨無助。而且面對中後期的患者，家人可能掙扎要不要送患者入院舍，而這決定可能會引起照顧者的罪疚感。

照顧者有情緒及感受是人之常情，在照顧的過程中不論是感到無奈、焦慮、悲痛、內疚、憤怒、或感到疲乏困倦，其實都是正常的感受。故要以正面態度看待，不要壓抑或否定這

份情感。照顧者需要留意自己的身體和情緒狀況，有需要時及早求助。

筆者工作的中心，常鼓勵照顧者調整對患者及照顧上的期望，參與照顧者支援小組，多與親友溝通並分享自己的感受及想法，和他們協商如何分擔照顧工作，不要將照顧的責任全落在自己身上。需要時更可與專業人士，例如社工傾談，可幫助應對這份情緒。如有需要更可向相關服務機構求助，尋找社區資源或安排患者作短暫住宿以幫助照顧工作。如許可，筆者會建議家人考慮聘請外傭以減輕照顧壓力。

作為照顧者應該學會關愛自己才能把照顧工作做得更好。想知更多照顧知識及技巧，可瀏覽：www.adcarer.com/aboutus.php。

作者為賽馬會流金匯腦退化症日間中心主任

「為咗照顧阿媽，我做唔到我想做嘅嘢，去唔到我想去嘅地方。」「我覺得好困身！我放棄咗好多嘢！無晒自由！」「我覺得好無奈！好大壓力！」「無人可以傾訴！」「佢以前好斯文，依家罵人、打人，好似變成另一個人」這些都是經常聽到的腦退化症照顧者的申訴。

腦退化症患者未能認出照顧者，難以與親人維持溝通，需要長時間貼身的照顧，照顧者可能要犧牲他們的工作、娛樂、與其他人的關係；這些轉變及犧牲均會令照顧者感到極大的壓力、無奈，甚至會勾起憤怒和沮喪的情緒。

害怕患腦退化症患者走失、行為問題引起的尷尬，令照顧者不敢或不願意帶患者外出，而這同時亦令照顧者少了外出和與人交往的機會。照顧的重擔對照顧者的身體健康有直接影響，如出現焦慮及失眠情況。如照顧者未能得到親友的包容及支持，或在照顧上起衝突，他們心理上會感孤獨無助。而且面對中後期的患者，家人可能掙扎要不要送患者入院舍，而這決定可能會引起照顧者的罪疚感。

照顧者有情緒及感受是人之常情，在照顧的過程中不論是感到無奈、焦慮、悲痛、內疚、憤怒、或感到疲乏困倦，其實都是正常的感受。故要以正面態度看待，不要壓抑或否定這份情感。照顧者需要留意自己的身體和情緒狀況，有需要時及早求助。

筆者工作的中心，常鼓勵照顧者調整對患者及照顧上的期望、參與照顧者支援小組、多與親友溝通並分享自己的感受及想法，和他們協商如何分擔照顧工作，不要將照顧的責任全部落在自己身上。需要時更可與專業人士，例如社工傾談，可幫助應對這份情緒。如有需要更可向相關服務機構求助、尋找社區資源或安排患者作短暫住宿以幫助照顧工作。如許可，筆者會建議家人考慮聘請外傭以減輕照顧壓力。

作為照顧者應該學會關愛自己才能把照顧工作做得更好。想知更多照顧知識及技巧，可瀏覽：www.adcarer.com/aboutus.php。

-- 完 --