

傳媒報導

日期：2017年8月10日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C3 標題：照顧者的身心健康

參考網址：[請按此](#)

照顧者的身心健康

腦退化症是多種引致腦部功能不正常地衰退的病患統稱。患者除記憶力衰退外，認知功能如語言、學習、理解、方向感及判斷力等也會逐漸失去，導致如溝通困難、情緒或性格改變，並逐漸喪失自理能力。患者病情會隨着時間惡化，變得愈來愈依賴他人，照顧者的壓力愈發沉重。

社區有專為腦退化症患者而設的日間護理中心，除了給予患者適切的照顧及訓練，延緩衰退外，更讓照顧者有自己的休息空間。另照顧者可參加相關課程，增加對腦退化症認識，提升照顧技巧。

筆者與一些照顧者傾談時，常聽到：

「成日看住佢，我真係覺得好大壓力！」「佢亂晒龍！真係攞佢唔掂！」照顧者申訴感到極大的壓力、無奈、孤獨無助，甚至會有憤怒和沮喪的情緒。筆者會告知他們：「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……」「你要常常留意自己的身體和情緒狀況，需要時要及早找人幫手，尋求支援……」「你要放鬆，不要因照顧壓力引致健康受損或情緒困擾。」「照顧的路或會很漫長，所以要學會關愛自己，了解自己的局限，在需要時尋求幫

助，才能把照顧工作做得更好。」「一個擁有健康和愉快心情的照顧者，將對身邊的患者會有很大幫助。」

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。

如照顧者想獲得更多照顧知識，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

腦退化症是多種引致腦部功能不正常地衰退的病患之統稱。患者除記憶力衰退外，其他認知功能如語言運用、學習、理解、方向感及判斷力等也會逐漸失去，產生如溝通困難、情緒或性格的改變、並會逐漸喪失自理能力。患者病情會隨著時間而惡化，變得越來越依賴他人，故此照顧者的壓力是越發沉重的。

社區裡有專為腦退化症患者而設的日間護理中心，除了能給予患者適切的照顧及訓練，延緩其衰退外，更可讓照顧者有自己的休息空間。另照顧者可參加相關課程，增加對腦退化症的認識，提升照顧技巧。

筆者與一些照顧者傾談時，常聽到「成日看住佢，我真係覺得好大壓力！」「佢亂晒龍！真係攞佢唔掂！」照顧者申訴感到極大的壓力、無奈、孤獨無助、甚至會有憤怒和沮喪的情緒。筆者會告知他們：「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……」「要以正面態度看待，不要壓抑或否定這些情緒。」「你要常常留意自己的身體和情緒狀況，需要時要及早找人幫手，尋求支援……」「你要放鬆，不要因照顧壓力引致健康受損或情緒困擾。」「照顧的路或許會很漫長，所以要學會關愛自己，瞭解到自己的局限，在需要時尋求幫助，才能把照顧工作做得更好。」「一個擁有健康和愉快心情的照顧者，將對身邊的患者會有很大的幫助。」

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。

如果照顧者想獲得更多照顧知識及技巧，可瀏覽 www.adcarer.com/aboutus.php。

-- 完 --