

—— 安康晚年 · 崔鳳英 ——

腦退化症照顧者支援(二)

早前(見2月21日)和大家分享了保持正面心理態度的必要材料是「幽默感」、「耐性」與「冷靜」,今天想和大家分享照顧者如何在長期照顧患者的路上保持個人良好的身心健康。

1. 怎樣可以在沒完沒了的馬拉松式照顧上鬆一口氣?

這時候一定要「call for help」,意思是一定要「講」出來和找人「幫助」。可以和其他家人商量每星期暫託照顧患者一個下午;或在社區找合適的日間照顧中心,舒緩過度緊繃的狀態;亦可把握這個空檔相約朋友或同伴飲杯茶、擦擦骨,讓身心歇息一會。

2. 怎樣保持健康之餘又能得到充足睡眠?

腦退化症的患者很多時因身體變化、藥物影響,生理時鐘和作息時間表會和照顧者背道而馳。除了日常照顧的體力消耗,沒有充分睡眠是影響照顧者健康的最大主因。要調校患者的睡眠時間,照顧者要好好管理患者日間的活動及作息時間,其中運動是最便宜又有裨益的活動,不但能延緩腦退

化,防止抑鬱,使身體機能保持在最佳狀態,有助減輕照顧者體力上的負擔。運動更能釋放大量安多酚,這種激素能令人有愉快的感覺,加上體力上的消耗,有助晚間更容易入睡。

照顧者可參考網上或社區資源,尋找適合患者的運動,一同參與,或參加社區組織的長者運動班。選擇運動以安全及適合為原則,需要時可諮詢家庭醫生或物理治療師。

另外,可於患者房間裝上睡眠監測器,監察患者晚間的睡眠情況。若患者半夜起床問時間,可用「善意的謊言時間」使患者安心,讓其再次入睡。需要時可與家庭醫生商量藥物服用的安排,以改善患者睡眠的質量。只要患者晚間作息正常,照顧者才能「有覺好瞓」。

如想獲得更多照顧的知識及技巧,可瀏覽「耆智同行」網頁(www.adcarer.com)。賽馬會流金匯的腦退化日間護理中心為服務使用者訂立合適的個人復康及護理計劃,詳情致電3763 1000。

作者為賽馬會流金匯護理及健康促進主任