

做個照顧達人

作為照顧者絕不簡單，若照顧的是腦退化症人士更難。從開初感到無助和憂慮，到接受家人只會一直退化至把自己忘掉，更要面對對方性情、思維及行為的轉變。過程中，照顧者難免感到力不從心，不知如何自處和抒發。在此送上小錦囊，助你做個照顧達人。

1. 為患者編排有規律的生活時間表，包括作息、社交、娛樂、運動、訓練等，有意識及有意義的生活習慣有助保持生活能力。

2. 腦退化症人士的變化或會讓照顧者感到陌生。此時不妨重新認識和了解他們，並投其所好，將興趣轉化為訓練，例如書法可提升

專注力，閱讀書報則可訓練思維與表達能力。

3. 在照顧過程中學習體諒和給予耐性，嘗試理解對方的感受和情緒表現。

4. 多留意腦退化症人士的身體、行為和情緒變化。若影響到你的日常生活或遇上照顧問題，請適時向專業人士求助。

5. 注意家居環境安全及設計，並因應對方的需要作出改造，例如張貼個人化標示、保持環境簡潔以免產生空間錯亂感、保持光線充足以改善心情。

6. 認識及善用社區資源和支援網絡，如安排適切服務、尋求專業人士協助策劃照顧

計劃、參加照顧技巧訓練，以及到社區照顧者咖啡室與同路人交流。電話支援服務（如「記憶在線」）和網上照顧者平台（如「與耆同行」www.adcarer.com），亦有助你吸收資訊。

7. 多關注自己的身心靈需要，記緊「啱下氣」，留下屬於自己的空間和時間，維持良好的身心狀態才能持續照顧他人。

8. 多與家庭成員溝通，他們或許可分擔照顧工作，並一同商量長遠照顧計劃及安排。

每位腦退化症人士都有其獨特性，照顧者往往會遇到不同挑戰，及早識別及介入，可協助照顧者見招拆招，減輕困擾。賽馬會流金匯提供專業認知評估服務，並設腦退化症日間護理中心，支援腦退化症人士及其照顧者。如欲了解詳情，可致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯註冊社工