

# 與腦退化症照顧者同行

不少人剛得悉家人患上腦退化症，都感到徬徨、憂慮、無助……知道將展開漫長的照顧者生涯，卻不知如何面對和入手，承受極大壓力。期盼以下小貼士能帶來一點幫助。

**調節心態、關愛自己：**新手照顧者必須調整心態，以正面態度接受照顧者的角色，並明白患者的病情不會痊癒，照顧的目標是延緩患者退化速度，協助他們維持生活質素，故與患者溝通時需保持耐性，不用爭持。面對壓力時，照顧者應與家人及朋友傾訴，並預留個人時間及空間，關注自己的身心靈健康。有需要時亦要與家人協商如何分擔照顧工作，以

免照顧責任全落在自己身上。

**重整生活、規劃照顧：**保持家居整潔和將物品放置在固定的地方，不要隨意改變家居環境，以免患者難於適應。與患者一起製作有規律的生活時間表，按其習慣和興趣安排生活訓練，如負責個人自理及簡單家務、做運動、參與社交活動、休息等，以維持其能力感。照顧者亦要注意家居安全和避免患者走失，減少意外發生。多關懷患者更有助照顧者了解其需要，並提供適切的協助。

**聯繫社區、善用資源：**善用社區資源有助照顧者輕鬆面對患者的需要和轉變。透過

醫護或社福單位的評估及診斷，有效地監察和處理患者的病情；日間護理及訓練中心、短期或長期住宿服務和家居訓練服務等正規支援服務，能回應患者的訓練和照顧需要；社工、營養師、職業治療師等專業服務人士，則能給予具體的照顧指導。

**預瞻遠景、計劃未來：**照顧者應為腦退化症人士訂立長遠的照顧計劃，尤其是鼓勵患者於仍能獨立思考時，及早作財務安排、平安紙、持久授權書、預設醫療指示等計劃，好讓他日病情到了晚期，家人能按照患者的意願決定，確保他們得到妥善照顧之餘，亦減少家人之間因不同的照顧意向而出現分歧。

賽馬會流金匯設腦退化症日間護理中心提供專業護理照顧和訓練，查詢可致電：3763 1000。 作者為賽馬會流金匯服務經理