

與照顧者同行

人大了，身體機能逐漸倒退，部分長者更要身邊人協助日常起居，而照顧患上腦退化症的「寶貝」更是五味雜陳之過程，尤其是面對他們起伏不定的情緒或多疑的情況，家人除了要處理其起居飲食外，也要兼顧他們行為及情緒問題，當中辛酸實不足為外人道。

筆者曾接觸一位從小與弟弟和母親相依為命的孝順女兒，自從母親確診腦退化症後，面對對方健忘、產生幻覺、變得多疑，甚至曾對外傭動粗等轉變，縱然明白是疾病所致，但長期休息不足，加上照顧家庭及工作壓力，令雙方爭拗漸多，關係變得繃緊。

去年，女兒安排母親到我的中心接受多元化認知訓練，以減慢認知功能衰退。雖然這位長者起初表現得十分抗拒，逗留一會便開始四處遊走，吵着要回家，不過在中心無約束的環境，加上職員耐心陪伴下，成功安撫其焦慮不安情緒。我們亦採取彈性安排，讓她先從每天兩小時開始，慢慢延長她在中心的時間，協助她逐漸適應那裏的生活，增加安全和歸屬感。個案經理亦定期聯絡女兒，跟進及聆聽其需要，並分享處理患者情緒及溝通技巧，加深她對腦退化症之認識，從而增強她對照顧媽媽的信心。另一方面，女兒亦參與

了中心的健康講座、運動班組等基層健康服務，關顧自己健康之餘，亦得到喘息空間，紓緩身心壓力。現在，媽媽已適應及融入了中心生活，更認識到志同道合的老友記，讓女兒能安心工作，並擁有一點屬於自己的「Me Time」。

照顧腦退化症患者之壓力難以想像，但照顧者的情緒卻容易被人忽略，願社區中有更多關心和支持，陪伴他們走過艱辛的照顧者之路。「賽馬會流金匯」腦退化症日間護理中心專門為患有輕度認知障礙或腦退化症之社區人士及其照顧者服務，提供專業護理照顧和訓練，並可使用「長者社區照顧服務券」，查詢請致電3763 1000。

作者為賽馬會流金匯
日間護理中心註冊社工