



養和杏林手記

2016 年 10 月 28 日



養和醫院臨床醫療心理學中心副主任

《認知障礙症照顧者 3 大方法防「爆煲」》

| 撰文：馮淑敏博士

文章刊於 2016 年 10 月 28 日《信報財經新聞》健康生活版《杏林手記》專欄

在醫院工作，最主要的服務對象當然是病人，但是，住院病人及長期病患者的家人，亦是一個重要的服務受眾，因為他們在病人的治療過程中，往往扮演很重要的角色。

照顧病人可以是一件既勞心又勞力的事情，尤其是當病者年紀較輕、病情嚴重或病況只會愈來愈壞的情況下，照顧者常有心力交瘁的感覺。隨着人口老化，愈來愈多家庭都需面對照顧長者的處境；而長者享高壽的人數愈多，患上認知障礙症的機會愈大，這個現象既成為社會民生方面亟需關注及計劃的項目，亦是很多普羅大眾正在面對的課題。

對認知障礙症病者的照顧者而言，若有良好的醫療服務，及足夠的社會設施和資源，當然最能得到實際的支持，但照顧者的精神健康往往亦是一個重要環節，不容忽視。

抑鬱比例高

當病者的身體和自理能力逐漸衰退或已完全依賴其他人照顧時，照顧者的工作便愈來愈沉重，所承受的精神壓力也持續存在。因此，照顧者或會感到很「困身」，時常都要守候在病者身邊，自己的私人時間全被佔據，難以處理個人事務，社交活動也受到影響。沮喪、無助、傷心、憤怒等各種負面情緒都會出現。香港老人科醫學會年前一項調查發現，照顧者的心情普遍感到矛盾，一方面不忍心將病者送到安老院，另一方面又因本身承受巨大的身心壓力，常有獨力難支的感覺。報告綜合了外國的數據，發現這些照顧者患抑鬱症的比例高達六成，比末期肺癌患者患抑鬱症的比率還要高，而他們衰老的速度更比普通人的高出 4 倍。為了應付繁重的照顧工作，照顧者需要注意以下情況：

一、調整心態

照顧者必須明白患者的病情既不會改善或好起來，亦要接受有些難題並不能完全獲得解決，照顧目標是延緩病者腦退化的速度，協助他們盡量繼續過正常生活，也盡量提高或維持生活質素。

照顧者亦要對自己合理一些，病者的行為有時或欠理想，會直接影響你的情緒，但要明白病者的情緒和行為並非完全自控，不必太過在意。也要接受自己的「無能」和偶爾的處理失當，因為在長期的照顧過程中，這絕對是意料之內的。

二、關顧自己

保持自己的身心健康十分重要。試想想，假如你和你的年幼子女一起坐飛機，在遇上氣流時飛機上下左右搖動，作為照顧者，你應怎麼辦？答案是先繫好自己的安全帶，然後再替子女繫上他們的安全帶。其實，所有照顧者都應明白，假如自己的身心亦欠健康，又怎能妥善地照顧別人？所以，照顧者應關心自己的需要，了解自己的局限。要建立健康的生活模式，均衡飲食、足夠休息和適當運動，避免過分操勞，亦要維持最低限度的社交和休閒時間，以平衡自己的心態。

三、壓力處理

要適當及適時地為心靈「減磅」，例如：（1）從一開始就讓所有家人參與照顧的工作，這樣可以令他們更能明白照顧工作的艱巨，體諒照顧者的辛勞和困難，更可在彼此有透徹的理解下達成共識，協議分擔工作，避免因出現糾紛而加重照顧者負擔；（2）善用社會資源，例如考慮尋求社區日間暫託服務，爭取片刻的輕鬆或喘息空間，有助減低照顧工作的辛勞；（3）向信賴的人傾訴心聲，或參加認知障礙症家屬支援小組，透過與同路人彼此分享經驗，減低因照顧病者而帶來的焦慮與壓力。

同路人打氣

此外，照顧者認同自己所付出的努力是很重要的。嘗試從照顧過程中獲取滿足感，畢竟能夠不放棄、堅持順應天命而盡力為之的宗旨，以一己的付出換來摯愛最理想的關顧，自己應感到安心和寬慰，而且能夠讓病者得到家人的悉心照顧，偶爾享受到快樂時光，已可以令他們在人生旅途的終點站感到溫馨和人間有情。

因我媽媽也患有這個病，所以我特別能夠體會照顧者的感受。照顧認知障礙症病者的過程，其實並非絕對的負面，我在香港認知障礙症協會的照顧者聚會裏，也聽到一些正面的經驗分享。我自從分享了我和家人照顧我媽的經驗後，經常收到同窗和朋友以電郵、短訊等形式慰問我和替我打氣，不同部門的同事們都在碰面時慰問我和我媽，這些問候着實溫暖我的心，令我不會感到孤單，也替我加油，肯定了自己的努力是正確的。

我也向媽媽轉達這些祝福語，儘管她的認知能力有限，但每次她聽到別人的問候時，都會點頭微笑，這些表現對我來說已經很好，也令我寬慰。雖然我的生活方式因照顧媽媽而有所改變，每天的時間主要放在工作和家庭上，但仍然會堅持每周做運動的習慣，也盡量出席同學和朋友的聚會，因為我知道自己也需要正常的社交和娛樂。

當感到稍為疲憊時，便會安排放假一天休息充電，相信這些做法在照顧路途上十分有用和重要，各位照顧者共勉之！

| 撰文：馮淑敏博士

養和醫院臨床醫療心理學中心副主任