

香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」訓練計劃

CTP005 - 社區及院舍的長者照顧

非正規及家庭照顧者訓練工作坊(一)

主題：如何利用社區支援服務增強照顧長者的能力

2008 11/8, 18/8, 25/8, 1/9



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

護老者壓力

家庭護老者

- 家庭護老者是香港長者長期照顧系統的基石。
- 支援護老者照顧年長家人更是落實特區政府「老有所養、老有所屬、老有所為」政策的最有力措施。
- 香港絕大多數在社區生活的長者，都由家庭成員提供照顧，護老者面對的壓力不容忽視。

研究報告 (2006年)

- 電話訪問**191**位護老者
- **64 %** 護老者有容易感到疲倦的情況。
- **9 %** 更經常容易感到疲倦。
- **72 %** 的護老者認為被照顧的長者視他／她為唯一可以倚賴的人，
- **43 %** 的護老者感到在照顧長者及應付其他家庭或工作之間產生壓力。

婦女作為家庭照顧者壓力狀況調查 (2001)

- 生理及健康有明顯影響。
- 很大的約束和社會脫節。
- 阻礙自我發展。
- 管教子女和照顧家人情緒的工作非常具挑戰性。
- 對個人能力存疑和缺乏自信心，
- 妨礙她們參與社交活動和缺乏自信。

<http://www.swik.org.hk/SWIKPortal/DesktopDefault.aspx?tabIndex=3&tabid=50&ItemID=455>

何謂壓力

- 壓力**Stress**可以是泛指任何造成生理或心理不正常的干擾。
- 通常是指精神壓力。
- 「要求」實際上或感覺上高於自己的能力時，生理和心理便會有不同情度的反應。
- 初期會疲倦、暴躁，後來會神經緊張、焦慮。
- 自己未必察覺，身旁的親友會容易察覺到。

壓力的分類

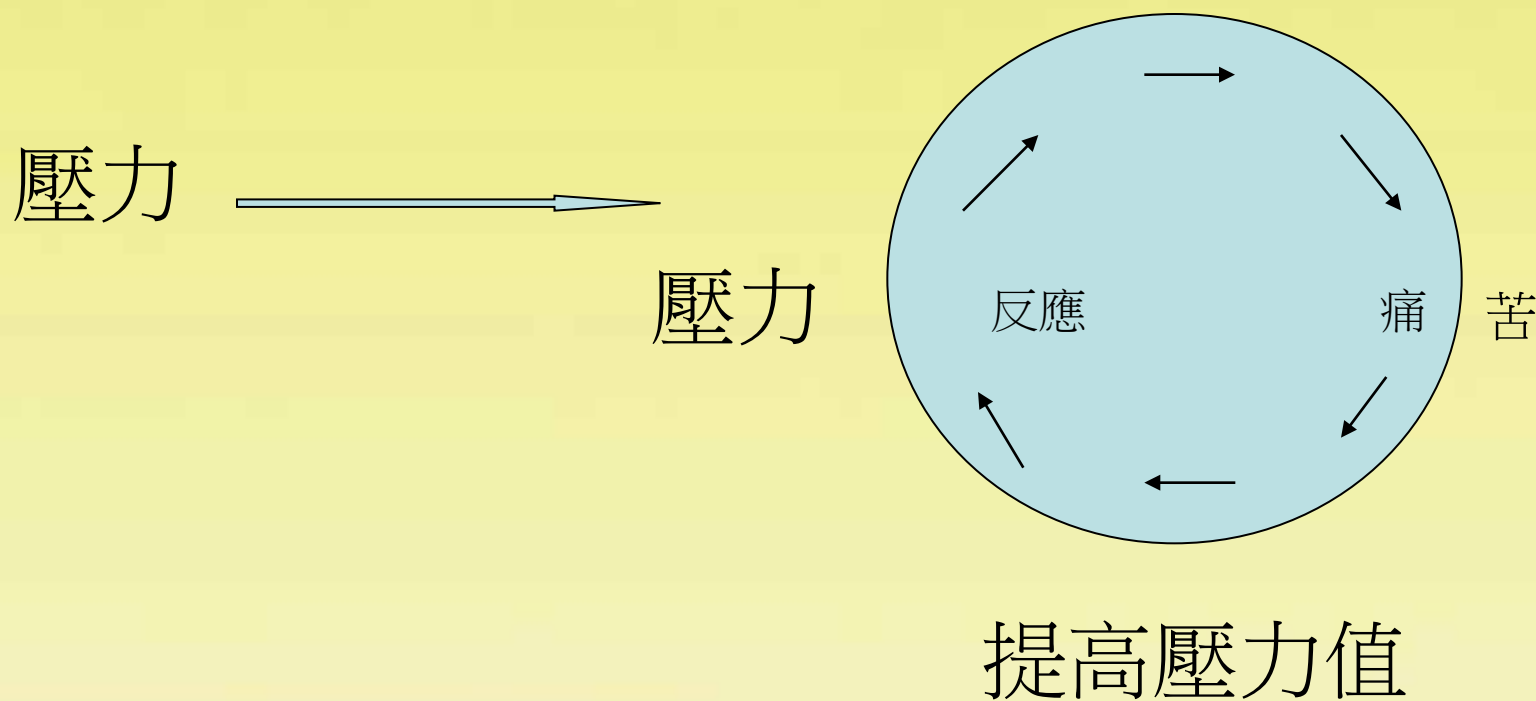
預期壓力

殘留壓力

即時壓力

慢性壓力

壓力與行為反應曲線



年老病人分類

長嗟短歎型



董事長型



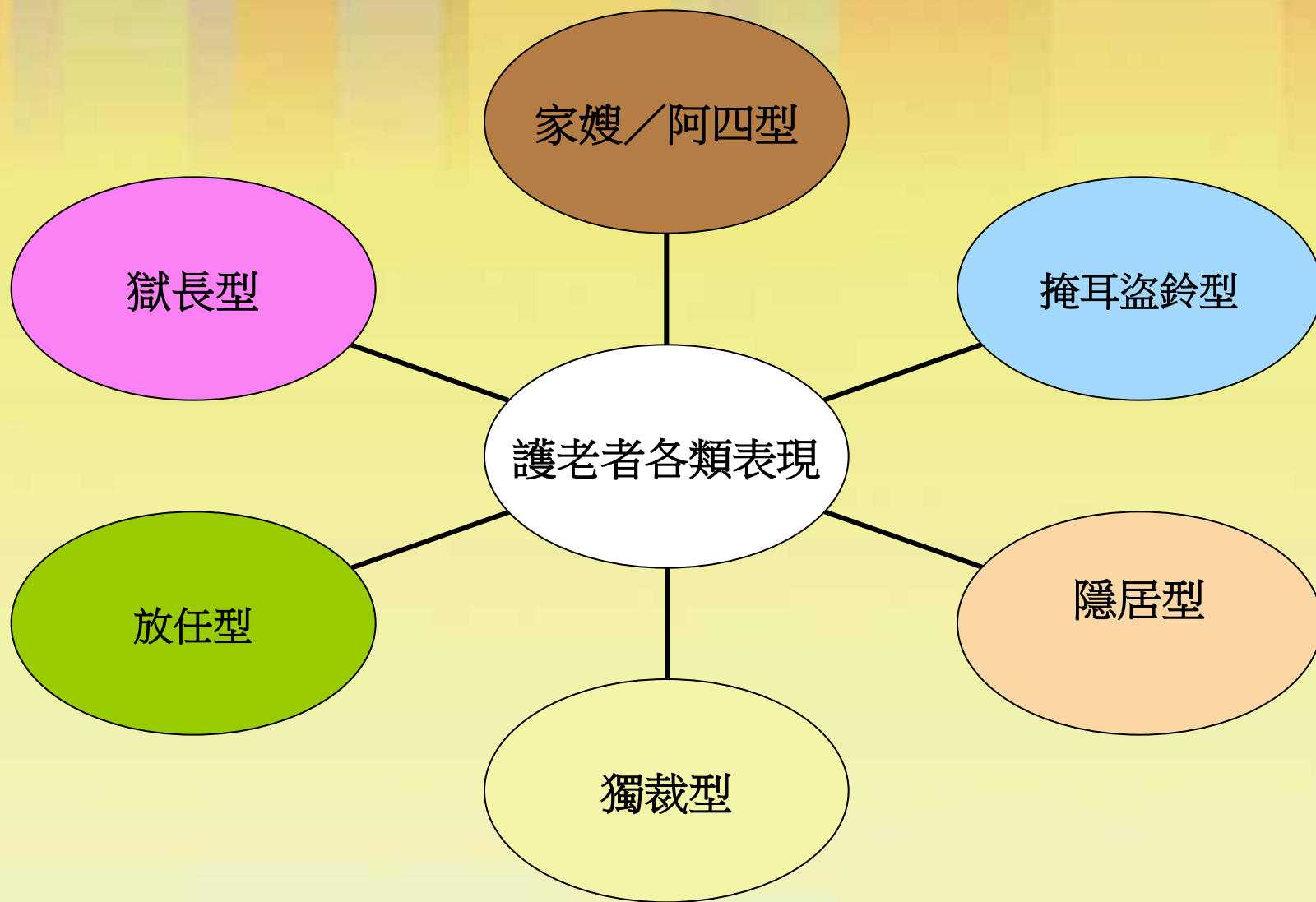
包拗頸型



憤世嫉俗型



返老還童型



成功護老者基本要素

擬妥計劃對長者及
自己

維持均衡健康生活

出於自己的意願

護老者所面對的困難

- 對於弱老的疾病和照顧技巧缺乏認識
- 時間永遠不敷應用
- 家庭關係的緊張
- 護老者缺乏支援
- 內心情緒的反應 (沮喪、內疚感)

- 過份承擔、責任重大：

護老者基於責任感和對病人過份疼惜

（例：擔心病人無法做到或擔心病人在家出現意外等），就會認為自己不可離開病，因而感到十分"困身"，以致減少和外界的接觸。

- 生活模式受影響：沒時間做一些自己喜歡的事情，漠視自己的需要。
- 過份自責：認為自己須對患者的病況負上責任，產生無助和罪疚感。
- 身心疲憊：長期照顧患者，導致精神緊張，容易變得焦慮、沮喪、情緒低落、脾氣暴躁，甚至向家人和患者發洩怨憤，影響雙方的關係。

分身乏術


- 角色衝突：
護老者本身可能已身兼數職，既要返工，又要照顧子女和處理家務。假如再加上要照顧患有長期病的家人，簡直是百上加斤。
- 家庭衝突：
長期照顧病者可能掀 家人之間的矛盾和衝突(例如:誰人負照顧病者等)，令關係惡化。
- 影響空閒時間：
由於護老者需要花上相當的時間和精力照顧家人，以致他們會選擇減少自己參與社交活動的時間，令他們喪失紓緩壓力的途徑。

護老者的壓力的來源

- 面對老化及死亡而產生恐懼。
- 看見患者的病情沒有好轉，甚至每況愈下而感到「未盡全力」、內疚和傷心。
- 照顧患者的知識及技巧不足。

- 患者對護老者的不諒解、過份依賴或自怨自艾。
- 家人或朋友不願意分擔照顧患者的工作和責任。

- 長期負擔醫療費用所造成沉重的經濟壓力。
- 缺乏社會支援及資源。



壓力的徵狀

身體方面

- 血壓上升
- 胸口翳悶
- 便秘或腹瀉
- 胃痛
- 頭痛
- 肌肉疼痛
- 免疫力下降
- 皮膚毛病
- 疲倦
- 消化道潰瘍
- 心臟病



行為方面

- 吸煙或飲酒增加
- 增加使用藥物
- 食量下降或過度進食
- 責罵別人或暴力行為
- 作不安全行為
- 睡眠失調
- 逃避工作
- 自殺行為

思想方面

- 精神不集中
- 善忘
- 創意下降
- 猶豫不決
- 難作決定

情緒方面

- 哀傷
- 無奈
- 憤怒
- 否認
- □堪重負
- 困擾及困惑
- 遺憾
- 孤獨
- 沮喪
- 擔心
- 內疚



家庭護老者壓力警號

- 脾氣變壞、心煩氣躁。
- 失眠、睡不好、說夢話、易警醒。
- 身體開始出現不適的徵狀：頭暈、頭痛、胃痛、血壓高、體重上升或下降、掉頭髮。
- 無法接受他人協助。
- 不再與原本親近的人連繫。
- 財務出現問題。
- 對一般的休閒活動沒興趣。
- 常常哭泣,難以控制、輕生。

長遠的不良後果

- 對心理健康帶來負面影響，例如：憂鬱、緊張、易發怒。
- 影響免疫系統，令護老者抵抗能力減弱，變得容易生病。
- 出現問題行為，例如：利用藥物、酒精、吸煙等不良嗜好幫助自己紓緩過量壓力，又或者在不知不覺間透過責□、暴力。
- 等發洩負面情緒。這不但影響與家人的關係，更可能引起虐老危機。
- 護老者壓力太大以致影響他們在工作和處理家務時的表現。

護老者壓力測量

選擇評分：

從來沒有 0分 / 很少如此 1分 / 有時如此 2分 / 常常如此 3分

- 你覺得身體不舒服時還要照顧照顧長者
- 感到疲倦
- 體力上負擔重
- 很難把長者抱起來或移動
- 睡眠被扞擾因為(長者在夜間能安睡)
- 因為照顧長者讓你的健康變壞了
- 感到心力交瘁
- 照顧長者讓你精神上覺得痛苦
- 當你和長者一起時你感到生氣
- 因為照顧家人影响你的旅行計劃
- 與親朋好友交往受影响
- 你必須時時刻刻注意他
- 照顧長者花費大，做成負擔
- 能外出工作家庭收入受影響

- 0分：非常好，成功克服照顧的各種問題與壓力。
- 1~13分：調適得不錯，要繼續加油。
- 14~25分：開始出現壓力的徵兆，應多利用社會資源減輕壓力。
- 26~42分：正承受沉重的壓力，應立即尋求家人、親友或社會資源的協助。

完