

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

主題：社區及院舍照顧者錦囊

第三課 護老者紓緩壓力方法

2011年9月23日



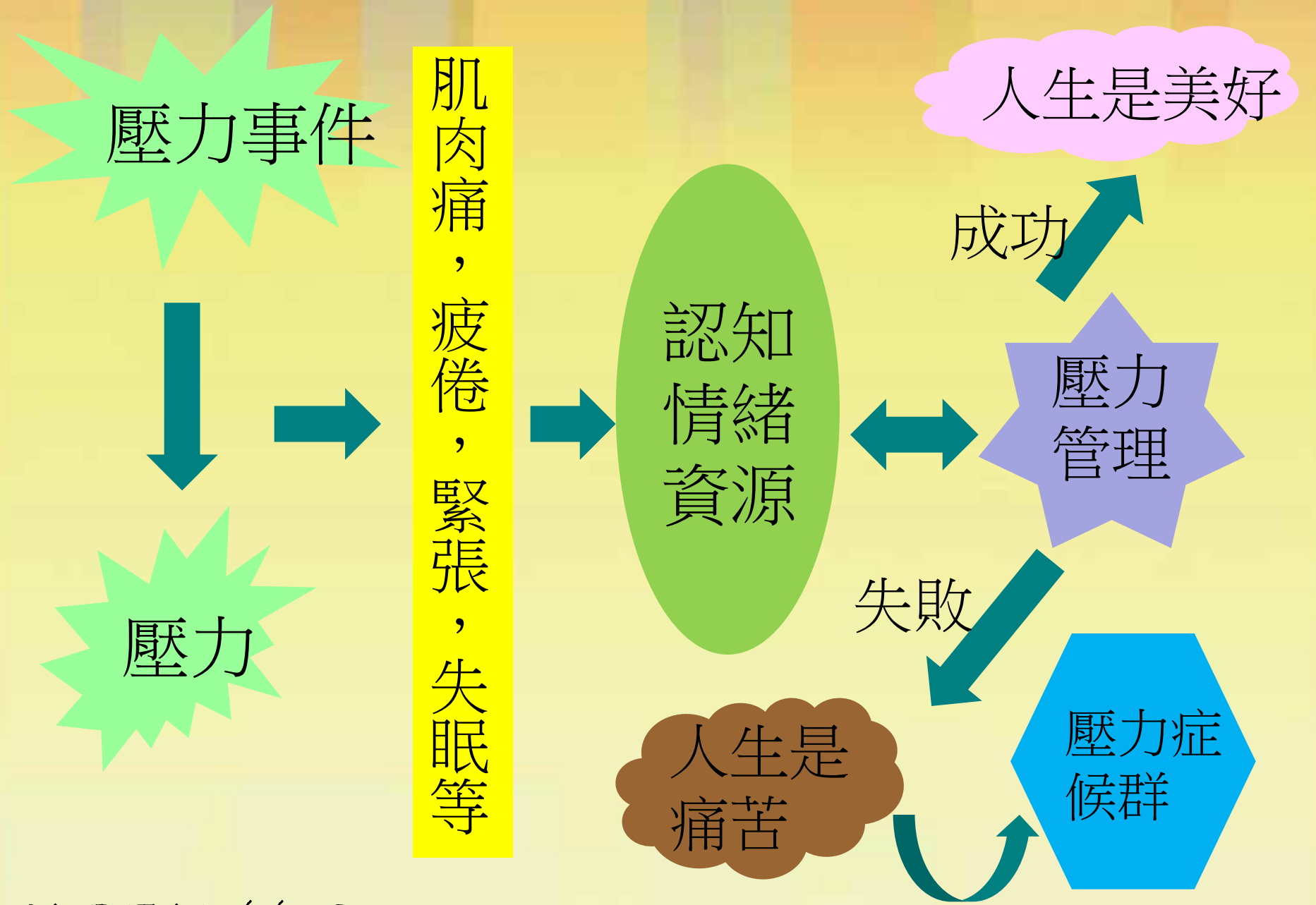
香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

本課內容

- 認識壓力
- 護老者一般常遇到的壓力
- 自我壓力評估
- 如何減壓
- 如何處理「耗盡」

認識壓力





你有壓力嗎？

你有壓力嗎？

1. PSTR 壓力測試表

2. 家庭照顧者關懷總會

- 照顧者壓力測試表

- <http://www.familycare.org.tw/fcgnew/article.aspx?id=87>

PSTR 壓力測試表

60-70

- 這個分數指出你生活中的興奮與壓力量也許是**相當適中**的。 偶而會有一段時間壓力太多，但你也許**有能力去享受壓力**，並且**很快回到平靜的狀態**，因此對你的健康並不會造成威脅。 做一些鬆弛的練習仍是有益的。

PSTR 壓力測試表

71-81

- 這個分數顯示的**壓力程度中等**，可能**正開始對健康不利**。你可以仔細反省自己對壓力器如何作出反應，並學習在壓力器出現時，控制自己的肌肉緊張，以消除生理激活反應。
- 肌肉鬆弛練習

PSTR 壓力測試表

82-92

- 這個分數表示你正經歷太多的壓力，這正在損害你的健康，並令你的人際關係發生問題。你的行為會傷己，也可能會影響其他人。
- 因此，對你來說，學習如何減除自己的壓力反應是非常重要的。你可能必須花許多時間做練習，學習控制壓力，也可以尋求專業的幫助。

PSTR 壓力測試表

93 以上

- 這個分數表你確實正以極度的壓力反應在傷害你自己的健康。你需要專業心理治療師給予一些忠告，他可以幫助你消減你對於壓力器的知覺，並幫助你改良生活的品質。

PSTR 壓力測試表

- 54 以下
- 相當輕鬆的人

壓力的定義

- 個人對**刺激**所產生的**身心**反應
- 刺激：一些令人感到不適的環境刺激，
災難、生活變化、工作、人際衝突、
衝擊挫敗等
- 壓力有如橡皮圈，拉得太緊會失去彈
性及斷

面對壓力

- 壓力是中性的，在乎我們如何處理
- 壓力有分為正面及負面，開心事也會帶來壓力
- 承認每個人都有壓力，不要與人比較
- 壓力也是一種動力叫我們成長
- 當壓力過量時，可引致身體機能失調，心理不安
- 壓力使人學會謙卑及成長
- 與壓力共存，找出路

壓力的定義

- 個人對**刺激**所產生的**身心反應**
- 刺激：一些令人感到不適的環境刺激，災難、生活變化、工作、人際衝突、衝擊挫敗等



壓力訊號

壓力的身體訊號：

- 頭痛
- 失眠
- 心砰砰跳
- 皮膚疹
- 手顫抖

壓力的心理訊號

- 憂鬱
- 焦慮
- 易怒
- 無助
- 疲勞
- 無法集中精神

正面面對壓力

- 壓力是中性的，在乎我們如何處理
- 承認每個人都有壓力，不要與人比較
- 壓力也是一種動力叫我們成長
- 當壓力過量時，可引致身體機能失調，心理不安
- 壓力使人學會謙卑及成長
- 與壓力共存，找出路

照顧者的壓力有多大？



生活事件評定量表

- 精神科醫生 Holmes & Rahe 發明了「生活事件評定量表」 Social readjustment Rating Scale
- 計算過去12個月內所發生的生活事件的生活改變值/壓力值

生活事件評定量表

	生活事件	壓力值		生活事件	壓力值
1	配偶死亡	100	8	被解僱	47
2	離婚	73	9	再婚	45
3	分居	65	10	退休	45
4	拘留	63	11	親人健康的變化	44
5	親人死亡	63	12	懷孕	40
6	受傷或患病	53	13	性生活不協調	39
7	結婚	50	14	家庭成員的增加	39

生活事件評定量表

	生活事件	壓力值		生活事件	壓力值
15	工作重新調動	39	22	工作責任改變	29
16	經濟狀況改變	38	23	孩子離家出走	29
17	好友死亡	37	24	與親家發生矛盾	29
18	工作崗位變化	36	25	傑出的個人成就	28
19	與配偶爭執	35	26	妻子找到或失去工作	26
20	借貸超過一萬元	31	27	入學或失學	26
21	抵押品贖回權被取消	30	28	生活條件變化	25

生活事件評定量表

	生活事件	壓力值		生活事件	壓力值
29	個人習慣變化	24	37	借貸不到萬元	17
30	與上司發生矛盾	23	38	睡眠習慣的改變	16
31	工作時間與地點改變	20	39	家人團聚的次數	15
32	遷居	20	40	飲食習慣的改變	15
33	轉學	20	41	假期	13
34	娛樂活動的變化	19	42	聖誕節	12
35	宗教活動的改變	19	43	輕度違法	11
36	社交活動的改變	18			

照顧者的生活改變值

311

生活事件評定量表

- 生活改變值越高，患病的機會也越高。

生活改變值	患病的機會
<149	很低
=150-200	低
=200-299	中
= > 300	高

如何運作壓力訊號

- 提高警覺
- 選擇是否被壓力所控制
- 一條底線
- 不要否認自己有壓力

照顧者壓力的來源

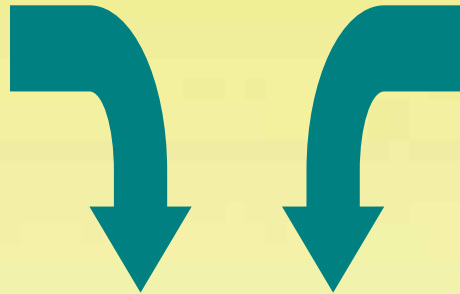


照顧壓力的來源

長者的表現

護老者的個人因素

社會及家庭的因素



照顧壓力的來源

長者的表現

- 自我照顧能力衰退
- 溝通困難
- 難以掌握長者的變化
- 過份依賴及要求
- 對照顧者的不體諒
- 這是生死悠關的事
- 沒回報

護老者個人的因素

1. 覺得自己是無可取代 / 個人責任 /
2. 覺得自己無能為力，而感到內疚
3. 其他家人不明白自己的感受
4. 經常出現挫敗感

護老者的個人因素

- 長期負擔醫療費用所造成沉重的經濟壓力。
- 面對老化及死亡而產生的恐懼
- 缺乏社會支援及資源
- 護老者本身的性格



甚麼性格的人容易有壓力

- 負面思想
- 完美主意
- 期待他人肯定及欣賞才能肯定自己
- 把事情推到最後才做的人
- 自覺「沒有我不成」，不放心交托的人
- 急性子
- 固執，堅持己見的人

A 型性格自我評估表

- 將7 題的得分相加，再乘於3；從分數找出你的人格傾向。

Q1：對約會很隨便 1 2 3 4 5 6 7 8 從不遲到

Q2：競爭性不強 1 2 3 4 5 6 7 8 競爭性很強

Q3：從不趕時間 1 2 3 4 5 6 7 8 總是趕時間

Q4：每次只做一件事 1 2 3 4 5 6 7 8 一次做
好幾件事

Q5：做事慢 1 2 3 4 5 6 7 8 動作快

Q6：能表達情緒 1 2 3 4 5 6 7 8 壓抑情緒

Q7：興趣廣泛 1 2 3 4 5 6 7 8 很少興趣

總分數越高，你的「A型性格」越強：

- 總分120分以上：對於壓力比誰都敏感又要求太高，一絲不苟。
- 學習適度放鬆，減慢生活節奏！
- 總分106~119分：急躁個性為自己帶來不小壓力，
- 要學習欣賞周遭的人開始減壓

- 總分100~105 分：感覺到過度的壓力，不算太糟。
- 平時多些幽默，調和緊張情緒與氣氛。
- 總分90~99 分：適應良好，對於壓力的感受一般，適度壓力可督促前進，不至於帶來困擾。
- 總分低於90 分：容易滿足現狀，不會過度要求自己。
- 積極點參與身邊事物，會有意外收獲。

A型性格

不停的走動、吃得很快

沒有耐性

在同一時間內做兩件或以上的事情

對於休閒時間感到無所適從, 甚至覺得歉意或有犯罪感

固執於數字, 以數量來衡量成功

B型性格

從來不會感到時間急迫

有耐性

做事從容不迫

在無罪惡感下鬆懈自己

不會自誇吹虛

A型性格	B型性格
具競爭性	為了樂趣而遊玩, 不計較勝利
經常感受到時間的壓力	不會刻意訂立完成工作的時限
有衝勁	欠缺衝勁

你是否A型性格？

對A型性格人士的建議

- 較緩慢而經思考才說話
- 在句與句之間, 要作有規律的停頓
- 學習做個更好的聆聽者
- 走得慢一點
- 每次不要做多過一件以上的事
- 慢慢地吃, 品嚐食物的滋味
- 駕車時要把速度減慢些
- 每天要有三十分鐘不做任何事情

社會及家庭因素

- 照顧長者時亦要照顧兒女
- 其他家人的期望及要求
- 中國人傳統觀念
- 兼顧工作
- 生活上的轉變

電影：女人四十

紓緩壓力的方法

紓緩壓力的方法

- 建立正向思想，給自己正面評價
- 改變思想、態度、行為
- 不要當自己是超人，要找人幫忙
- 面對控制形的長者，要建立界線 (Boundary)，學習說「不」
- 給予自己私人的空間，保持社交生活。
- 與其他家人建立支援網絡

- 經常反省工作的使命及工作意義
- 培養個人的幽默感及喜樂的心
- 培養均衡生活及飲食習慣
- 學習愛錫自己
- 不扮演角色，除去「應該」的框架
- 建立內在穩妥的
- 定下優先次序
- 建立良好的屬靈生命



- 了解長者所患的疾病及患病過程中的心理反應
- 學習護理的技巧，增和應變力
- 對患者建立恰當的期望。
- 不應事事要求完美
- 接受自己的情緒反應
- 學習放手(let go)

強護

如何定下界線

不敢設定界線的原因

- 怕別人不喜歡自己，怕別人憤怒，經常想做『好人』，怕閒話
- 忘記有些責任應是他人要自己負的
- 自以為有能力
- 尋求讚賞來肯定自己
- 常有一顆回報人的心態
- 恐懼失去關係
- 不想面對衝突

定下界線的觀念

- 坦白表示自己無能力
- 明白各人也要承擔自己的責任
- 明白不受他人控制不代表沒有愛心，任憑及放縱他人也不是對他好的行為
- 各人要尊重彼此的私人空間
- 界線不是直到永遠的，在適當時候要因應環境作出調整

具體方法

- 定下時間界線，如：晚上十一時後，早上八時前，如無緊急事，不要致電
- 定下生活界線，如：每星期協助購物兩次
- 定下習慣的界線，如：每星期出外飲茶一次
- 這樣會助你不會落入在照顧的過程中心生怨氣

解決方法

- 承認及認定問題所在
- 找人傾訴
- 做適當運動
- 足夠睡眠/ 休息
- 建立個人的興趣
- 均衡營養 / 多菜少肉
- 欣賞及獎勵自己
- 加強與家人溝通，坦承表達自己的需要



- 休息、放假
- 離開產生壓力的環境
- 在支援小組中接受別人的關懷
- 要求親友協助
- 尋求專業人士的協助
- 加強與家人溝通，坦承表達自己的需要

- 在生氣或憤怒的時候，避免和患者爭辯，讓自己冷靜下來或離開當時的環境，並以客觀的態度分析，細心想一想自己生氣的原因及尋找改善方法。
- 聆聽柔和音樂

宗教信仰



- 祈禱，默想，念經
- 常存盼望及恩典
- 心靈支持，如：信念，信仰群體的力量，從神而來的力量、看顧及保護
- 明白及尋求受苦的意義
- 在苦難中宗教信仰的安慰及鼓勵
- 從默想中將注意力轉移

**要有效地救人，就要先裝備及保護
自己的身、心、靈**

非正規護老者面對的意義

- 助人的行業
- 糊口
- 用心去做，獲得長者的關心
- 讓長者在晚年中獲得照顧，關心及愛所產生的滿足感
- 施比受更為有福

盡力而為

- 你雖然不可以控制生命的長短，但你卻可以控制它的寬度
- 你雖然不可以左右天氣，但你卻可以改變心情
- 你雖然不可以改變儀容，但你卻可以展現笑容
- 你雖然不可以控制他人，但你卻可以掌握自己
- 你雖然不可以預知明天，但你卻可以活在今天
- 你雖然不可以任何事上樣樣勝利
- 但你卻可以在任何事上盡力而為

自我鬆弛運動

下堂記住帶毛巾



第二課 完