

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(二)**

從社區到院舍—
協助長者與護老者之協調及適應

2009 31/3, 7/4, 14/4, 21/4, 28/4



內容大綱

- 認識照顧者
- 照顧者的五個階段—照顧者的歷程
- 照顧者的角色轉變
- 照顧者的壓力
- 照顧者的自我調適

認識照顧者

台灣

- 長者需要長期照顧佔21萬
- 需要親人照顧佔85% (約18萬個家庭)
- 平均每位照顧者的照顧年期為6.54年
- 差不多1/4以上的照顧者照顧超個十年以上
- 家居照顧者中，女性佔70-80%

認識照顧者

美國

- 30%以上的家人在家中照顧患慢性疾病的長者
- 當中15%的照顧者的年齡在45至54歲之間
- 17%的照顧者每星期提供40小時以上的時間來照顧長者
- 每年，照顧者的要求增加2.3%，但可以提供照顧的家庭每年下降0.8%

認識照顧者

- 長者夫婦需要照顧老伴的死亡率比不用照顧老伴的長者夫婦高63%
- 每星期提供36小時以上的時間照顧長者患上抑鬱症及憂慮比普遍人高（配偶多於6倍；子女多於2倍）
- 需要照顧長者的照顧者患長期病的機會比普遍人高於2倍

認識照顧者

香港

- 60歲以上的長者(22%)需要照顧其他的家人
- 55%住在社區的長者有照顧者照顧日常生活
- 照顧者中，子女佔37%；配偶佔27%；受薪的傭人佔23%

什麼是照顧？

- 協助家人完成日常生活的活動進行
- 需要有愛心、耐心、體力、技巧及充足的資源
- 一日二十四小時，七天一星期的工作

照顧者的歷程

1. 否認
2. 罪疚及憤怒
3. 哀傷
4. 接受
5. 適應

照顧者的歷程

1. 否認

『入住院舍對家庭來說沒有多大的改變』

照顧者的歷程

2. 罪疚及憤怒

『他們也是家裡的成員，為什麼不協助找合適的安老院及分擔工作？』

『我極為傷心，感到全世界都似倒轉』

照顧者的歷程

3. 哀傷

- 『我們已盡力最大的努力，院舍內的醫護比較專業，可以得到優質的照顧』

照顧者的歷程

4. 接受

- 接受事實，了解院舍是一個最合適的地方去照顧家人

照顧者的歷程

5. 適應

- 漸漸適應長者入住院舍後角色的轉變，仍然繼續與職員合作。

照顧者的壓力

面對家人入住院舍



配偶

須花多些時間才能接受老伴身體衰退，無法自我照顧的事實



子女及兒孫

以往遵循指令到現在主導，角色互換，心靈需要調節

照顧者的壓力

壓力大測試

	是(1分)	否(0分)
減少進食		
進食份量減少		
胃口比以前差		
頭痛		
心跳		
體重減輕		
容易疲倦		
失眠		
胃痛或胃部不適		
心痛		
容易精神緊張，身體多處出汗		
情緒難以自控		

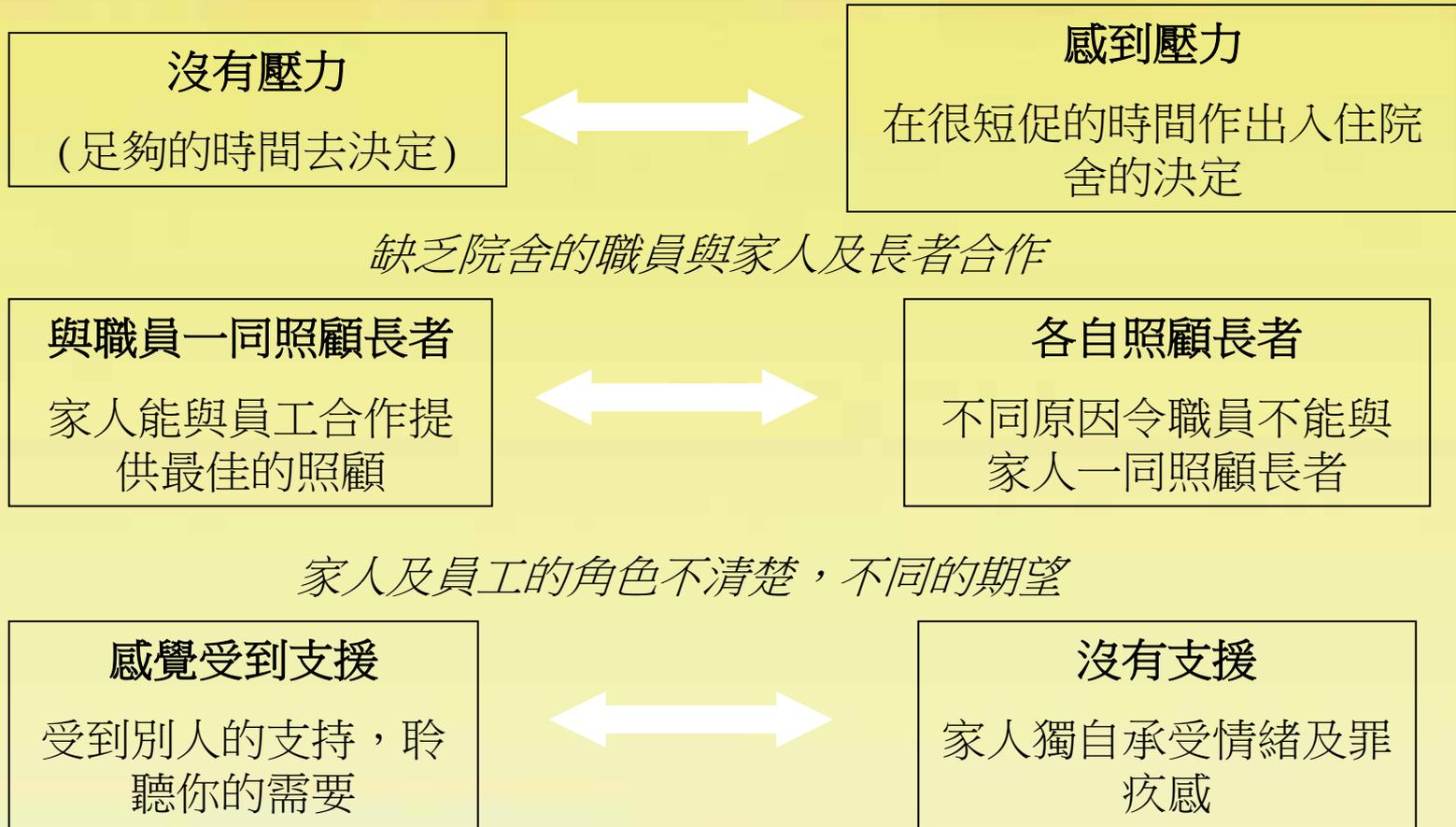
照顧者的壓力

結果：

四分以下	照顧工作尚未出現太多問題，你亦能應付一般長者的要求
五至六分	中度壓力，你已感受到一定的壓力，照顧工作帶給你有輕微的壓力
七分以上	你已承受頗大的壓力，這時身體及心理、情緒及精神健康都出現問題

資料來源：黃羅錦注，2002

照顧者的經歷



照顧者的經歷

清楚了解院舍內的生活

家屬完全掌握家人在院舍內的生活情況及發生的事情，主動參與院舍照顧

不清楚院舍的環境及生活

家屬不清楚院舍的生活狀況及發生的事情，未能主動參與院舍照顧



與職員溝通，了解家屬及長者的需要，避免失望及產生錯覺

家屬感覺有控制權

與長者參與及決定有關院舍照顧的事宜

家屬沒有控制權

不能與長者參與及決定有關院舍照顧的事宜



在適應期內未能配合各方面的期望，另作安排感到很大的壓力

照顧者的角色轉變

協助照顧者適應的方法：

- 照顧者工作坊
- 照顧者支援小組
- 親友委員會
- 參與節日慶祝活動

照顧者工作坊

目的：

- 提升照顧者與員工之間的交流
- 照顧者探訪變得更有意義
- 促進照顧者對院舍的實際期望

照顧者工作坊

哪種形式較適合剛入住院舍的照顧者去參加？

場地

時間

環境

座位
安排

職員

參加
人數

照顧者工作坊

內容(建議)：

- 歡樂時光—當院友被動、經常說要回家時，令照顧者感到無助。透過工作坊，讓照顧者學會如何處理該情況，令探訪變得更開心

活動一：

- 時光寶盒
- 集合一些與院友有關、有紀念價值的東西，如照片，放在寶盒內，然後一同懷緬開心的回憶

照顧者工作坊

活動二：

- 院友：我要回家！你可唔可以帶我返屋企？
- 家屬：這便是你的家！你的家已經賣了
- 院友：我現在要回家！我現在要回家！
- 家屬：你不可能一個人住，而且你的家已經賣了

此時，院友因不適應新地方，嚷著要回家，家屬應理解長者的心情，**確認**他/她不安的感覺，令他/她重建信心及歸屬感

照顧者的角色轉變

照顧者照護工作的改變

照顧項目	入住院舍前	入住院舍後
餵食		
個人照顧		
如廁		
洗澡		
洗臉 / 刷牙		
做運動 / 物理治療		
外出		
購物		

照顧者的角色轉變

照顧者的生活改變（入住院舍前）

項目	活動量			
	1（從不）	2	3	4（經常）
做運動或聽音樂以鬆弛精神				
使用社區支援服務				
使用義工協助				
參加社交康樂活動				
享用正常的飯餐				
充足的睡眠及休息				
使用暫託服務				
與別人傾談				
有私人時間				

照顧者的角色轉變

照顧者的生活改變（入住院舍後）

項目	活動量			
	1（從不）	2	3	4（經常）
做運動或聽音樂以鬆弛精神				
使用社區支援服務				
使用義工協助				
參加社交康樂活動				
享用正常的飯餐				
充足的睡眠及休息				
使用暫託服務				
與別人傾談				
有私人時間				

照顧者的角色轉變

入住院舍後，增加照顧者的壓力：

- 家屬與長者的關係惡化
- 缺乏私隱
- 家屬感到強烈的罪疚感

入住院舍後，照顧者的壓力並沒有改變：

- 家屬仍對長者存在強烈的責任感
- 家屬感到十分痛苦
- 家屬感到很寂寞
- 家屬對未來感到恐懼

照顧者的角色轉變

入住院舍後，時間能減少照顧者以下的壓力：

- 探訪長者時感到憂傷
- 對自己在院舍照顧的角色感到模糊
- 對事情的控制權
- 擔心院舍照顧的質素
- 職員不明白或體諒自己的困難
- 擔心長者不適應院舍的生活
- 與其他家人的關係不融洽
- 失去目的感

照顧者的角色轉變

- 積極參與院舍的親友委員會
- 親友委員會是：
 - 院友親屬定期聚會反映對院舍服務的意見
 - 親屬可直接與職員溝通，令院友得到最合適的照顧
- 鼓勵院友參與家會、院友委員會及房務會議，促進院友間的溝通及協調

照顧者的自我調適

入住院舍前

1. 做好心理準備

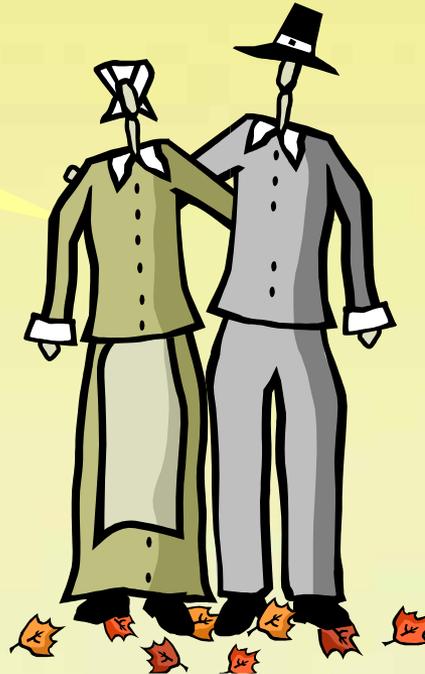
- 與長者商量入住院舍及決定，與長者一起適應新生活，定期探訪長者
- 與長者一同參觀院舍，了解院舍的環境及氣氛

照顧者的自我調適

- ## 2. 照顧你的感受
- 百感交集

鬆一口氣

罪疚感



照顧者的自我調適

- 猶豫不決

院舍經常發生
事故，是否正
確將家人安排
入住？



照顧者的自我調適

- 被人誤解

你唔想照顧家人！

你不孝！照顧家人是很簡單



照顧者的自我調適

2. 經濟承擔，協助安排行李

- 了解院舍的收費，如經濟有困難，可向社會保障部要求申請援助
- 家人協助長者執拾入院的物品，及適當地仍需留在家中的物品，令長者感到仍然是家中的一名成員

照顧者的自我調適

3. 安排家人在院舍生活中扮演的角色
 - 家人與長者商討由誰負責擔任與院舍的聯絡人
 - 參與院舍策劃照顧的工作
 - 緊密與職員合作，讓長者加快適應新生活
 - 鼓勵長者遇到困難時，多與職員及家人商量

照顧者的自我調適

入住後的適應

1. 協助長者適應新生活

- 仍然是家中的一份子
- 照顧者定期探訪
- 入住初期，照顧者可能出現逃避，不想探訪長者
- 讓長者接納院舍是第二個『家』

照顧者的自我調適

- 保護長者的自我形象及尊嚴
- 協助策劃照顧計劃及決策
- 管理長者的財務
- 陪伴長者
- 提供部份的個人照顧
- 協助維繫長者與家人及社會的聯繫
- 監察院舍的服務質素

家屬心聲

家屬在最初安排長者入住院舍時

我被罪疚感折磨，我感到非常失落及所做的
每件事都是一團糟

有沒有其他的辦法？這樣做，她對我一定非常失望，我要如何面對她？

家屬心聲

長者入住院舍一段時間後

我現在已經比較清楚院舍的日常運作及生活作息，
更了解家人在院舍的需要

有時，我仍然會在半夜醒來時，想她是否一切安好，
我仍會到院舍協助照顧她，但感覺輕鬆很多

我們不可一筆過與長者畫清界線。但我已經可以重新工作，適應生活。同時，我也會到院舍照顧她，盡力做好

每人建議一個好方法，協助照顧者
與長者一同適應新生活

新院友導向計劃

- 新院友及家人一同參與院舍的導向計劃，保持緊密的溝通，增加院友的適應及歸屬感。
- 家人提供長者有關的資料，如性格、喜好、習慣、所說的方言及所長等，協助職員設計個別性的適應計劃
- 安排其他院友協助新院友適應院舍生活及打開社交圈子

照顧者的自我調適

2. 適應院舍好幫手



與長者一同
遊覽院舍，
讓他 / 她熟
悉每一處

照顧者的自我調適



一同制定活動時間表，清楚寫明所有活動的記錄，最重要是家人探訪的時間

照顧者的自我調適



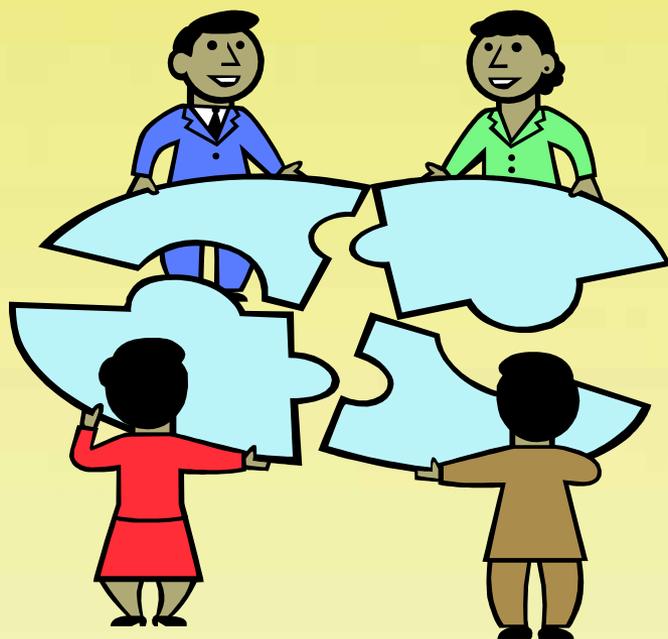
與家人一同執拾
他的衣櫃、個人
物件

照顧者的自我調適



與家人一同佈置屬於他的地方，如擺放照片、小飾物等

照顧者的自我調適



陪他/她一同翻閱舊相簿，懷緬過去開心的經歷

照顧者的自我調適



告訴他/她家中發生的大小事情，諮詢他/她的意見

照顧者的自我調適



坐在床邊陪伴，
細訴家中的碎
事

照顧者的自我調適



未能親身前往探望長者，定時的電話慰問亦能令長者感到安心

照顧者的自我調適



可於節日安排長者返家歡度節日

照顧者的自我調適

- 協助家人建立一個正面的看法
(入住院舍，主動提供協助，處理情緒反應)
- 營合做一個溫暖的環境
(鼓勵家人探訪、參與策劃並協助實行在院舍內照顧長者、增加其目的感)
- 清楚訂下職員及家屬的角色及責任
- 重視照顧者的經驗及知識，作為照顧計劃的重要元素

謝謝