

# 香港中文大學那打素護理學院

## 流金頌培訓計劃

CTP003: 慢性病處理及臨終關懷

非正規及家庭照顧者培訓工作坊

結伴同走晚晴路 – 護老者的照顧與支援

2012年8月17日



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

# 本課內容 (第三課)

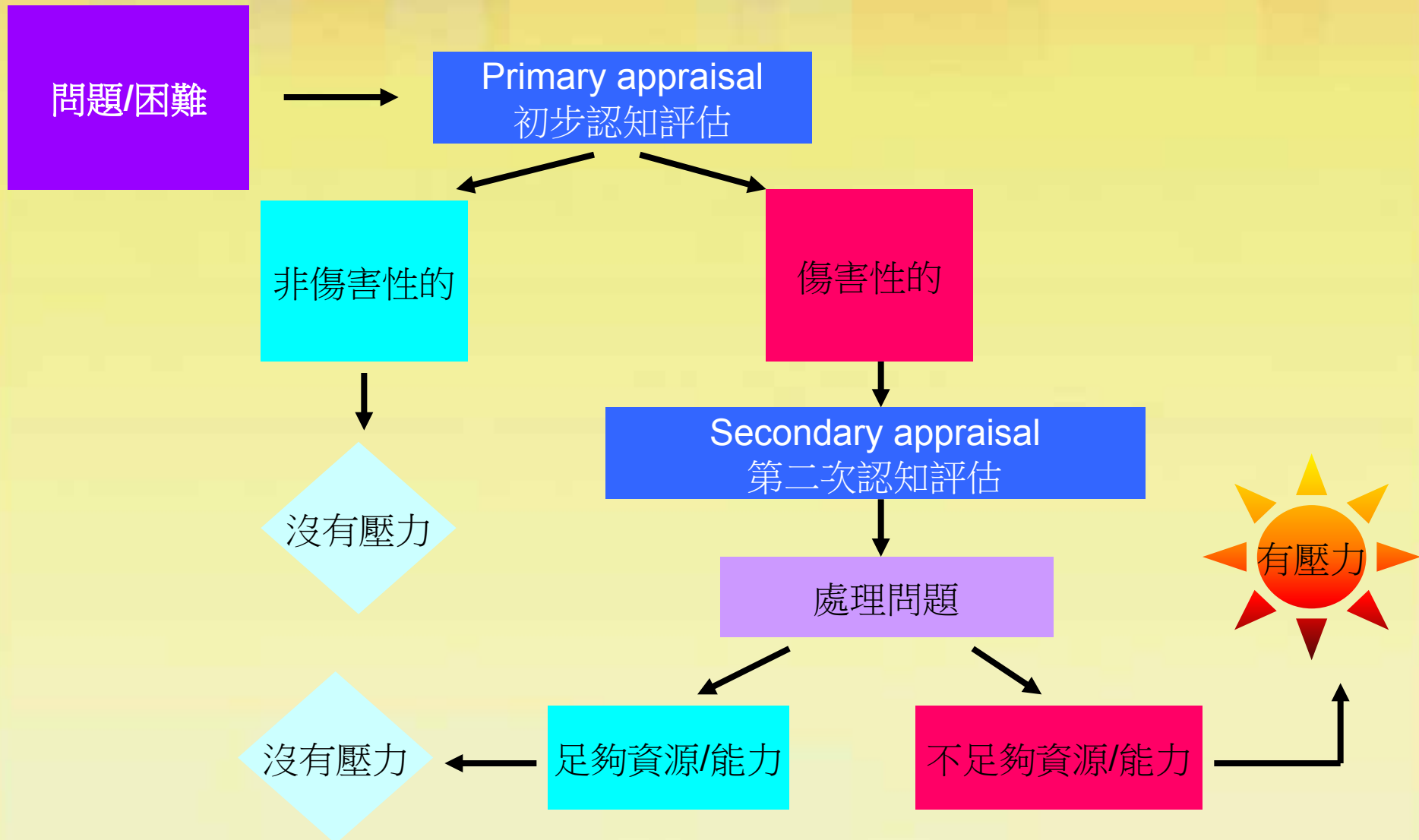
- 認識壓力
- 減壓有妙法
- 社區資源幫到你
- 做個愉快健康的護老者

# 認識壓力

# 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

# 當遇到問題時……



壓力有害嗎？

# 壓力是有害嗎？

- 壓力適量時，能增加個人興趣和動力，提高辦事效率，稱之為「優壓」(Eustress)
- 相反，當壓力過量時，可引致身體機能失調，心理不安，稱之為「壞壓」(Distress)

# 壓力的分類

- 快樂的壓力：結婚、畢業、升職。
- 閒置的壓力：太過輕鬆、大材小用以致無法發揮潛能。
- 痛苦的壓力：疾病、失業、調職、失戀、債務。
- 過量的壓力：過高的期望、加班、身兼數職、短期內要完成過多或難度過高的事。



# 壓力的分類

- 角色衝突的壓力：經常要扮演不同的角色，例如配偶、父母、管家或社區活躍分子，在角色平衡上容易出現問題。
- 社會孤立的壓力：缺乏傾訴對象，得不到他人的支持和鼓勵，容易感到孤獨
- 容易動怒的壓力：面對嘈吵、排隊、擠迫而容易生氣。

# 照顧壓力 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

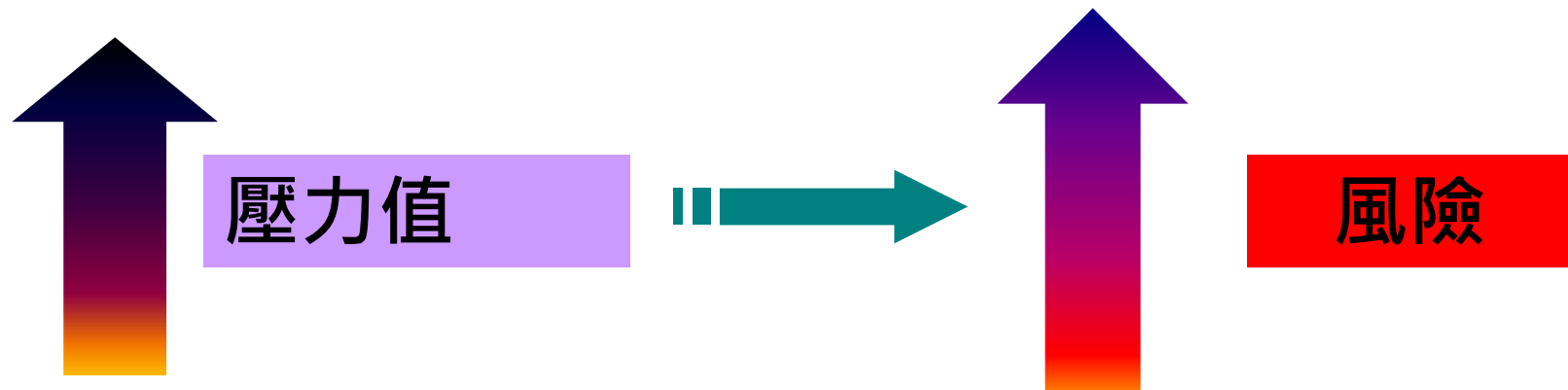
	生活事件	壓力值		生活事件	壓力值
15	工作重新調動	39	22	工作責任改變	29
16	經濟狀況改變	38	23	孩子離家出走	29
17	好友死亡	37	24	與親家發生矛盾	29
18	工作崗位變化	36	25	傑出的個人成就	28
19	與配偶爭執	35	26	妻子找到或失去工作	26
20	借貸超過一萬元	31	27	入學或失學	26
21	抵押品贖回權被取消	30	28	生活條件變化	25

# 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			

# 生活事件評定量表

- 生活改變值越大，壓力指數越高。
- 生活改變值亦反映了患上疾病或精神病的容易程度。
- 生活改變值越高，患病的機會也越高。



# 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



# 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

你有壓力嗎？

你有壓力嗎？

# PSTR 壓力測試表

# PSTR 壓力測試表

## 16-26

如果你的分數只落在這個範圍內，也許意味着你在生活中所經歷的壓力經驗不夠，或是你並沒有正確地分析自己。你最好更主動些，在工作、社交、娛樂等活動上多尋求些刺激。做鬆弛練習對沒有甚麼用，但找一些輔導也許會有幫助。



# PSTR 壓力測試表

## 27-37

這個分數表示你的生活可能是相當沉悶的，即使刺激或有趣的事情發生了，你也很少作反應。可能你必須參與更多的社會活動或娛樂活動，以增加你的壓力激活反應。

# PSTR 壓力測試表

## 38-48

這個分數表示你對所遭遇的壓力器很不易為所動，甚至是不當一回事，好像並沒有發生過一樣。這對你的健康不會有甚麼負面的影響，但你的生活缺乏適度的興奮，因此趣味也就有限。

# PSTR 壓力測試表

## 49-59

這個分數表示你能够控制你自己的壓力反應，你是一個相當放鬆的人。也許你對於所遇到的各種壓力器，並沒有將它們解釋為威脅，所以你很容易與人相處，可以毫無懼怕地勝任工作，也沒有失去自信。

# 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，他可以幫助你消滅你對於壓力器的知覺，並幫助你改良生活的品質。

# 身體素描



# 壓力訊號

## 壓力的身體訊號

背痛	便秘	肚瀉
口乾	過度呼吸	過度飢餓
疲倦	頭痛	失眠
沒胃口	心砰砰跳	皮膚疹
手顫抖	反胃	呼吸短促
冒汗	噁心嘔吐	耳鳴
暈眩	肌肉痙攣	心口灼熱

# 壓力訊號

## 壓力的心理訊號

憤怒	焦慮	冷漠
憂鬱	疲勞	挫折
無助	無法集中精神	易怒
慌束	沒耐性	

# 壓力訊號

## 壓力的行為訊號

咬唇	磨牙	摸髮、耳或鼻
過度反應	強迫性動作	緊張抽搐的動作

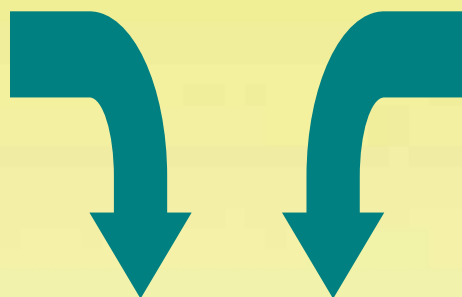
# 照顧者壓力的來源



# 照顧壓力的來源

長者的表現

護老者的心理因素



照顧壓力的來源

# 長者的表現

- 自我照顧能力衰退
- 溝通困難
- 認知衰退
- 精神困擾
- 不適當的行為
- 對照顧者的不體諒

# 護老者的心理因素

1. 覺得自己是無可取代 / 個人責任 / 自己可以完全應付得來
2. 為自己未能全心全意照顧患者而感到內疚
3. 期望就算不宣之於口，家人亦會明白自己的感受

# 護老者的心理因素

5. 擔心若尋求協助，會被人發覺自己無能、自私及推卸責任
6. 覺得不應向別人透露自己的感受、擔憂和需要，認為自己應該有能力承擔



# 護老者的心理因素

7. 面對老化及死亡而產生的恐懼
8. 社區服務不能設合自己的處境

# 其他

- 缺乏護老知識及技巧
- 沉重的經濟壓力
- 與長者的相處及溝通

# 長期受壓 對身心的影響

# 長期受壓對身心的影響

對心理的影響

對生理的影響

# 對生理的影響

血液免疫  
系統病

呼吸  
系統病

體重

肌肉骨骼  
系統病

心臟  
血管病

腸胃病

# 對生理的影響

## 心臟血管病

- 令膽固醇心律和血壓增加
- 引致他臟病和血壓高

# 對生理的影響

## 腸胃病

- 令胃酸增加
- 導致胃潰瘍、十二指腸潰瘍
- 應激性腸胃綜合症 (Irritable bowel syndrome)

# 對生理的影響

## 肌肉骨骼系統病

- 緊張性頭痛、偏頭痛、腰肩背部疼痛、周身骨痛、手震、乏力



# 對生理的影響

## 血液免疫系統病

- 令一般傳染病難痊癒
- 易患上感冒
- 增加敏感症
- 減低風濕病痊癒
- 增加患癌的可能

# 對生理的影響

## 呼吸系統病

- 感到胸口翳悶
- 呼吸急促或困難
- 引致支氣管氣喘惡化

# 對生理的影響

## 體重

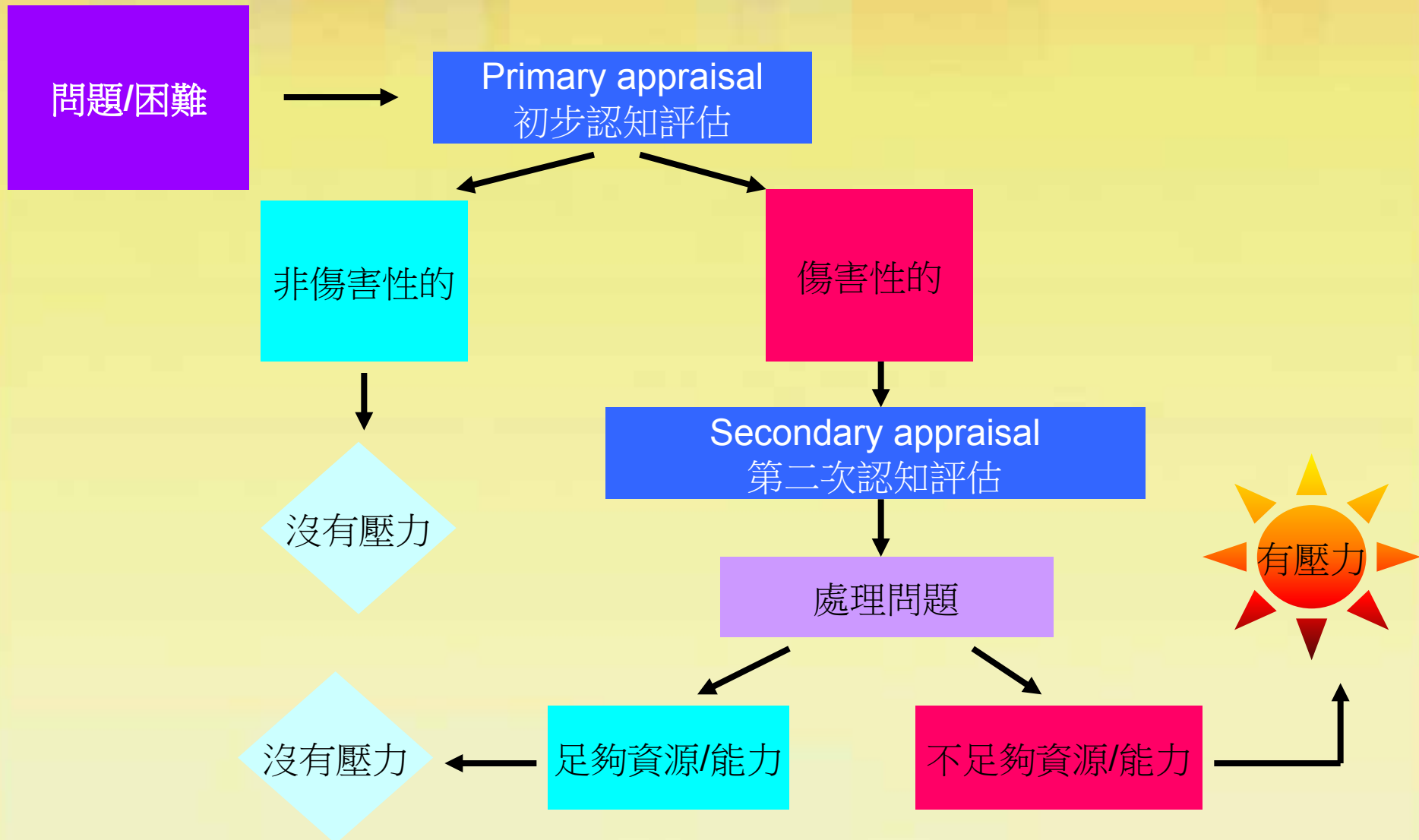
- 食慾不振，令體重減輕
- 過量進食來掩蓋壓力焦慮，令體重大幅增加

# 對心理的影響

## 心理病變

- 焦慮症
- 憂鬱症
- 其他

# 當遇到問題時……



忽略

專注

# 紓緩壓力的方法

1. 改變
2. 接受
3. 放手
4. 善待自己（管理生活方式）

# 改變

- 裝備自己：學會拒絕 / 了解自己處於壓力時身體的訊號
- 好好照顧自己：休息一下
- 學習處理心理障礙或負面反應的技巧



# 接受

- 肯定自己：建立自己的信心
- 改變想法：不應事事要求完美
- 處理情緒：接受偶然發脾氣或動怒是人之常情

# 放手

- 固執不放
- 攬事
- 平衡

# 愛錫自己

## 健康生活方式：

- 飲食：均衡營養 / 多菜少肉
- 運動：帶氧運動
- 睡眠：充足睡眠
- 放鬆：休閒活動

# 愛錫自己

- 擴闊社交圈子
- 支持：要求及親友的協助 / 參加支援小組 / 不要害怕尋求專業人士的協助 / 利用社區資源
- 欣賞及獎勵自己

# 社區支援服務

# 長者中心服務

為長者提供地區和鄰舍近義服務。其服務包括健康教育、飯堂膳食等。及支援服務、社區及健康服務、飯堂膳食等。及支援服務、社區及健康服務、飯堂膳食等。

## • 長者地區中心

是幫助長者生活。另設有長者支援服務隊，以外展及社區網絡的手法，發掘有需要的長者。

## • 長者鄰舍中心

以鄰舍區、積極參與及貢獻社會。提供一系列適切而便捷的一助生活，並鼓勵長者，有貢獻社會。

## • 長者活動中心

為長者提供社交及康樂活動，以助他們擴闊生活。

# 長者社區照顧服務

旨在為體弱而於日間缺乏家人照顧的長者在熟悉的家居及社區環境內提供照顧、護理、復康訓練和社交活動。

## 長者日間護理中心

為身體機能受損的體弱及痴呆症長者於日間提供照顧，使他們能夠在熟悉的社區安老，並且為護老者提供各類支援和協助。

## 改善家居及社區照顧服務

以綜合照顧模式，讓體弱長者在社區接受護理及照顧服務。

# 長者社區照顧服務

旨在為體弱而於日間缺乏家人照顧的長者在熟悉的家居及社區環境內提供照顧、護理、復康訓練和社交活動。

## **綜合家居照顧服務**

為體弱長者、殘疾人士及有特殊需要的家庭提供不同種類的照顧及服務。

(以上服務必須透過「安老服務統一評估機制」申請)

## **長者日間暫託服務**

為在社區中生活，但在個人照顧方面需要家人或親屬協助的長者提供臨時的日間照顧服務。



# 其他社區支援服務

## 護老者支援服務

提供支援服務予護老者，如技能訓練、教育及資訊、互助小組、資源閣、輔導及轉介、示範及借用復康器材、社交康樂活動。並於2009年起全港推行「護老培訓試驗計劃」。

# 長者的社會福利

## 高齡津貼 (生果金)

普通高齡津貼：年齡在 65 至 69 歲之間，須通過收入及資產審查

高額高齡津貼：年齡在 70 歲或以上可接受申請。

## 綜合社會保障援助計劃 (綜援)

為有需要的長者提供經濟援助，以應付生活上的基本需要。

## 長者咭計劃

年滿 65 歲或以上的長者可以申請，並可享用政府部門、公共運輸機構及商號為長者提供的優惠票價、折扣和優先服務。

# 長者的社會福利

## 長者優惠計劃

計劃包括長者電費優惠(港燈及中電)、煤氣(中華煤氣)及中央石油氣(蜆殼)、長者愛心線等。

## 醫療券

凡滿七十歲的長者，每人每年可獲10張每張五十元的醫療券，他們可選用參與計劃的私營醫療服務，讓長者能夠選擇切合其需要的醫療服務。

# 做個愉快健康的 護老者

# 做個健康愉快護老者

- 學習及使用正確的護老知識及技巧
- 妥善安排經濟
- 紓緩壓力有妙法
- 善用社會資源
- 平衡工作與家庭生活

多謝各位