

行動系列 Action Series

照護者的壓力

Caregiver Stress

Chinese

要注意的警訊.....

要採取的步驟



alzheimer's 
association

阿滋海默症協會 編纂

『我沒有時間照顧自己』

您是不是說過這句話？如果是，您可能正讓自己處於危險狀態中。身為阿滋海默症病患的照護者，您貢獻了大量的時間和精力在病者身上。您可能經歷到許多充滿壓力的時刻，有些壓力更是頗為嚴重的。但是照護者常常沒有意識到他們自己的需要，沒有為自己的需要做任何事，或者不知道要到哪裡尋求協助。由於這些原因，阿滋海默症照護者常成為阿滋海默症隱藏的，或第二個受害者。

照護者壓力的十個徵兆

太多壓力對於您和您所照顧的病人都造成傷害。下面所列的壓力指標，如果經常出現或同時出現，可能會導致嚴重的健康問題。學會辨認出您自身的壓力徵兆是很重要的。好好的照顧您自己會使您成為更有效的照護者。

1. **否認** 此疾病及其對於病者的影響。
「我知道媽媽會好起來的。」
2. **憤怒** 對阿滋海默症病者或其他人感到憤怒；對目前沒有有效或徹底根治的方法感到憤怒；對其他人的不諒解而感到憤怒。
「要是他再問一次同樣的問題，我就要尖叫了！」
3. **退縮** 不再和朋友交往或參加以前喜歡的活動。
「我不再喜歡和鄰居聚在一起了。」
4. **焦慮** 對於新的一天和未來可能發生的事感到焦慮。
「當他需要的照顧超過我的能力時怎麼辦？」
5. **沮喪** 開始破壞您的士氣並影響您應付處理事情的能力。
「我不管了。」
6. **精疲力盡** 令到日常生活的必需工作也幾乎無法完成。
「我太累了，做不了這件事。」
7. **失眠** 由種種無休止的憂心事情所造成。
「要是她漫遊到屋外或跌倒受傷怎麼辦？」
8. **煩躁易怒** 導致情緒不穩並引發負面的反應。
「別管我！」
9. **注意力不集中** 使熟悉的工作做起來份外困難。
「我太忙了，我忘了我們約定的時間。」
10. **健康問題** 開始在精神和身體上造成傷害。
「我想不起來上次感覺很好是什麼時候了。」

如果您經常感受到以上好幾種的壓力徵兆，您就應該去看醫生，並採用下頁的步驟來幫助您處理生活上的壓力。

減輕照護者壓力的十種方法

照護阿滋海默症病人固然會引致種種壓力。但是有許多活動項目、服務措施、和照顧技巧可以幫助您。為提供您最佳的照顧，並同時維持您的身心安康，阿滋海默症協會建議下列方式：

1. 儘早診斷

阿滋海默症的症狀出現得很緩慢，況且如果一個人看起來身體健康，我們很容易就忽略了不正常的行為，或認為是其他原因。當阿滋海默症的警訊出現時（請參閱「[是不是阿滋海默症：十種警訊](#)」），儘快去看醫生。有些失智症的症狀是可以治療的。當您知道您要對付的是什麼，您就能更有效的處理現在和計劃未來。

2. 瞭解有哪些資源可用

為了您自己和您所照顧的人著想，您要熟悉社區中有哪些照顧阿滋海默症並患者的資源可用。成人日間保健中心、居家協助、訪問護士、及送餐服務只是社區服務中可以幫忙的幾項。當地的阿滋海默症協會分會是開始尋找資源的好地方。

3. 成為一個有知識的照護者

阿滋海默症進展期間，需要不同的照顧技巧和能力。阿滋海默症協會可提供照顧技巧和建議來幫助您更瞭解、更能處理許多伴隨阿滋海默症而來的困難行為和個性改變。

4. 尋求幫助

單靠您自己一個人做所有的事，會讓您精疲力竭。親人、朋友、和社區資源提供的支援可以成為極大的幫助。如果沒有人提供幫助，您自己可以提出要求。如果您難於啟齒，就請親近的人為您代言。若壓力過大難以負荷，請不要怕尋求專業協助。阿滋海默症協會的支持團體聚會和協助專線也是支持和安慰的來源。

5. 照顧您自己

照護者在照顧期間常常把自己完全奉獻給所照顧的人，而忽略了自己的需要。關心您自己。注意您的飲食、運動，得到充分的休息。利用喘息服務來抽空買東西、看場電影或與朋友相聚。請切記與您親近的人，包括您所愛的阿滋海默症患者，都希望您好好照顧自己。

6. 控制您的壓力程度

壓力會造成身體上的問題 (視力模糊、腸胃不適、高血壓) 及行為的改變 (易怒、注意力不集中、失去胃口)。記下您的症狀。使用對您有效的放鬆技巧，並請教醫生。

7. 接受種種改變

阿滋海默症患者病徵會改變，他們的需求也會隨著改變。他們的需求往往超出您能在家中所提供的照顧。對所有照顧選擇先做詳細的調查，可以使轉換過程變得容易些。您也應接受來自親友的支持和協助。

8. 做好法律及財務計劃

請教律師及討論有關長期授權書、生前遺囑與家庭信託、未來醫療照護、房屋居住、及其他重要問題。現在做好計劃可以減輕以後的壓力。如果可能，讓阿滋海默症患者及其他家庭成員共同參與計劃與決定。

9. 認清現實

您可能很難察覺您所盡的努力和心思，但您所提供的照顧確實會對病者有很大的幫助。您或阿滋海默症患者都無法控制許多將會出現的情況和行為。允許您自己為所經歷到的損失而哀傷，但也要珍惜種種的正面時刻，並珍惜美好的回憶。

10. 記取您的功勞而不要內疚

您只是個凡人。偶爾，您可能會失去耐心；有時候，您無法提供您想要給予的所有照顧。請記住，您已經盡了最大的能力了，所以您要記下您的功勞。做為一個誠心奉獻的照護者，您不應該感到內疚。您所愛的人需要您，而您就在他身邊，這是件值得感到驕傲的事。如果您所愛的人能夠體會，他們一定會感謝您的。

--美國的成人當中，每十人就有一人有親人罹患阿滋海默症。

--四百萬阿滋海默症患者中，有百分之七十是在家中接受照顧。

--有百分之八十的阿滋海默症照護者承受很高的壓力，幾乎一半患有憂鬱症。

阿滋海默症協會是唯一專門致力於對抗阿滋海默症的全國性義務組織，資助研究並提供資訊與支援給阿滋海默症病者、病患家屬及照護者。

阿滋海默症協會於 1980 年由家庭照護者所成立，全國有 200 個分會，提供有關活動及服務來協助社區中的阿滋海默症家庭。阿滋海默症協會是阿滋海默症研究的主要資助來源，僅次於聯邦政府。

阿滋海默症協會可提供關於阿滋海默症、目前研究、病患者照顧及照護者協助的資訊。要查詢更多資訊，請打協助專線（HELPLINE）電話：

(800) 660-1993

Translation provided by Chinese American Human Services Association.

華美社會服務協會翻譯

Reviewed and approved by Canossa Chan, Alzheimer's Association of Los Angeles, Riverside & San Bernardino Counties 2002.

This project was supported by a grant, number 90AZ2365 from the Administration on Aging, Department of Health and Human Services, Washington, D.C. 20201. Grantees undertaking projects under government sponsorship are encouraged to express freely their findings and conclusions. Points of view or opinions do not, therefore, necessarily represent official Administration on Aging policy.