

中華文化服務中心看護者信箱 (Caregiver Corner)

減輕照護者壓力的方法

撰文：李麗莉 註冊社會工作碩士

照護阿滋海默症病人固然會引致種種壓力。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

當阿滋海默症的警訊出現時，儘快去看醫生。有些失智症的症狀是可以治療的。

2. 瞭解社區資源

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。

3. 尋求幫助

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。

4. 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。注意您的飲食、運動，得到充分的休息。

5. 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。

6. 不要內疚

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。