

## 阿茲海默症

### 舒緩阿茲海默症照顧者的壓力 (REDUCING CAREGIVER STRESS)

照顧阿茲海默症患者需要時間和精力，亦會體驗很大的壓力。

瞭解和確認自己和你所照顧的人所面對的壓力，是我們應該做的第一步。

如果你留意到自己經常出現以下的情況，請約見你的家庭醫生，或聯絡你當地的阿茲海默症協會。

#### 10 種護理者的壓力徵狀

##### 徵狀一：否認事實

否認病人患上阿茲海默症，和它所帶來的影響。“我相信媽媽會好起來的，別人只是反應過敏而已。”

##### 徵狀二：憤怒

對患者及其他人生氣。“如果他再問我那個問題多一次，我便會尖叫。”

##### 徵狀三：不參加社交活動

你不再想與朋友保持聯絡，或者不再想參加自己過去一直喜愛的活動。“跟朋友在一起對我已經不再重要。”

##### 徵狀四：焦慮

你為將來憂慮。“我很擔心：當我不能再照顧他/她時，怎麼辦？”

##### 徵狀五：抑鬱

很多時候你感到憂傷和絕望，經常在想：“我甚麼都不在乎了，這都不是我的問題。”

##### 徵狀六：筋疲力盡

你只能勉強完成日常工作。“我再沒有氣力做多一點了。”

Alzheimer Society of BC Provincial Office

300 - 828 West 8th Ave.

phone : 604.681.6530

www.alzheimerbc.org

Vancouver, B.C. V5Z 1E2

toll-free : 1-800.667.3742

info@alzheimerbc.org

### **徵狀七：失眠**

你會半夜醒來，不能入睡，或是作惡夢。“我很少能整個晚上都睡著，早上起來還是覺得很累。”

### **徵狀八：情緒化**

你會因為很小的事情而哭泣，又很急躁。“我今早因為開咖啡沒有牛奶而哭，跟著我又向我的兒子大聲呼喊。”

### **徵狀九：精神不集中**

你發現自己的注意力不集中，很難完成複雜的任務。“我過去很擅長玩填字遊戲，但現在我能完成一半已經很不錯。”

### **徵狀十：健康問題**

你的體重可能會增加或減少，也可能很容易生病，如傷風感冒；或會患上慢性健康問題，如腰痛、頭痛和高血壓。“從春天至今，我好像一直被感冒纏著。”

## **十種減壓的方法**

作為一位照顧者，你必須首先好好照顧自己，因為你可能是患者身邊最重要的人。有很多方法是你可以用來保持你的身心健康。

### **盡量多瞭解病情**

盡量去瞭解病情和照顧病者的方法，明白病者的改變，能助您理解及調節您的生活。

### **正視病情**

正視病情雖然困難，但卻十分重要。一旦你可以現實地面對病情，你會較容易去調節你的期望。

#### **Alzheimer Society of BC Provincial Office**

300 - 828 West 8th Ave.

phone : 604.681.6530

[www.alzheimerbc.org](http://www.alzheimerbc.org)

Vancouver, B.C. V5Z 1E2

toll-free : 1-800.667.3742

[info@alzheimerbc.org](mailto:info@alzheimerbc.org)

### **對自己實事求是**

你需要知道自己的能力，哪些事物是你最珍惜的？是陪病者出去走一走，還是留些時間給自己，或者整理一下房間呢？這不是一個對與錯的問題。只有你自己才知道你自己的能力，以及做甚麼事對你才是最重要的。

### **接受自己的感受**

當你照顧一位患有阿茲海默症的病人時，你會百感交集。你可能會在一天內，如過山車般經歷到滿足、生氣、內疚、高興、悲傷、難堪、恐懼和無助。這些感受可能讓你感到很疑惑，難以掌握。要知道，這是正常的，你只要明白你已盡了你所能。

### **與其他分享訊息和感受**

與你的家人和朋友分享關於疾病的訊息可以讓他們做好準備，在有需要時給你提供協助。向他人傾訴你的感情也是很重要的。找一個可以傾訴你的感受和困難的對象；這個人可以是你的朋友、家人、一位在阿茲海默症支持小組遇見的人、一位社區的成員、一名醫護人員……

### **要積極**

你的態度將決定你的心情，嘗試看事物積極的一面。注重病人能做到的事，而不是他喪失的能力。活在當下，會有很多特別和有意義的事發生。

### **保持幽默**

儘管病情嚴重，亦有機會見到一綫曙光。保持幽默感是一個好的應對方法。

### **照顧好自己**

你的健康也是不容忽視的。適當飲食、定時運動、練習鬆弛方法和充份休息。定期約見家庭醫生做例行檢查。你也需要定期離開護理崗位放假充電，別等到筋疲力盡時才開始計劃。留些時間做自己喜歡做的事。跟親友保持聯繫，這樣你才不會感到孤獨和被孤立。這樣，你才可以繼續有精力去做護理工作。

#### **Alzheimer Society of BC Provincial Office**

300 - 828 West 8th Ave.

phone : 604.681.6530

[www.alzheimerbc.org](http://www.alzheimerbc.org)

Vancouver, B.C. V5Z 1E2

toll-free : 1-800.667.3742

[info@alzheimerbc.org](mailto:info@alzheimerbc.org)

## 尋求協助

**支援**：與別人交流自己的想法和感受能有效地舒緩情緒。你應當選擇一種你認為最舒服的傾訴方式，你亦可以選擇參與阿茲海默症協會的支持小組或單獨與一些專業人士交流。

**實際幫助**：向人求助或接受幫助可能會感到困難，但這並不等於你照顧不力。你自己單獨去照顧患者是不可能的。你可以向親人或朋友求助，大多數人都會願意幫助你，你亦可以利用你的社區專為患者提供的家務助理或護理服務。阿茲海默症協會的資源中心可為你提供這方面的資訊。

## 計劃未來

計劃未來可有助減壓。當病人還有能力時，你應鼓勵病者進行財務和長期護理的安排，並將之記錄下來。法律和財產安排亦應該加以討論。至於你自己，亦需要預備好替代人選，以防萬一你不能繼續擔當這工作。

阿茲海默症協會是為患有阿茲海默症及其相關疾病之加拿大人而設，本協會相信每一位患者都應該獲得治療以改善其生活質素。

阿茲海默症協會是一個全國性非牟利衛生組織，致力幫助患有阿茲海默症及其相關疾病之人仕。本協會為患者及護理人員提供很多資源及支援服務，亦資助研究這疾病的成因及治療，並致力改善護理的方法。

如需更多資料，請與您當地的阿茲海默症協會聯絡，或登入 [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca) 網頁查詢。

今天的協助, 明天的希望...

### Alzheimer Society of BC Provincial Office

300 - 828 West 8th Ave.

phone : 604.681.6530

[www.alzheimerbc.org](http://www.alzheimerbc.org)

Vancouver, B.C. V5Z 1E2

toll-free : 1-800.667.3742

[info@alzheimerbc.org](mailto:info@alzheimerbc.org)