

管理照顧者壓力

給長者、家人和照顧者的資訊



本小冊子有助您認識：

- 什麼是照顧者壓力
- 照顧者壓力的徵兆
- 關於有助管理照顧者壓力的資源及服務



Sinai Health System

HEALTHY AGEING AND GERIATRICS

我身為照顧者，感到壓力是正常的嗎？

這是正常的。這種壓力稱為照顧者壓力。有時，照顧者比受照顧者所感到的壓力更大。您或會為照顧他人奔波勞碌，而忘了照顧自己。這會令人疲累不已，並倍感壓力。

感到壓力太大亦會影響您所照顧的人。他們或會開始察覺並感受到您的壓力。照顧他人前，先要照顧好自己。

怎樣知道自己是否有照顧者壓力？

有時難以知道自己感到多大壓力。試問自己有否下列任何照顧者壓力的常見徵兆：

- 我無法得到充足的休息。
- 我沒有自己的私人時間。
- 我沒有足夠時間與其他家庭成員相處。
- 我對自己的處境感到歉疚。
- 我再不離開住所、醫院或護養院去做其他事情。
- 我跟自己所照顧的人及其他家庭成員出現爭執。
- 我擔心沒有足夠的金錢。
- 我不知道怎樣照顧摯愛才是最好的方法。
- 我覺得自己健康不好。

若時常或總是感到上述大部份的徵兆，則您或有照顧者壓力。

照顧者壓力有哪些不同種類？

您或會有以下一種或以上的照顧者壓力：



身體

照顧摯愛可能會令人疲累。您或會沒有時間好好飲食和運動。這會影響您自己的健康。



財政

為摯愛提供護理所費不少。嘗試應付各種開支或會造成壓力。力求在工作與照顧摯愛之間取得平衡，亦會讓人倍感壓力。



環境

為協助照顧摯愛，您或要經歷許多轉變。例如是一天的時間分配或居住地點等，都可能有所改變。這些轉變或會造成壓力。



社交

照顧工作或會佔據您大部份的時間，令您無暇與其他家人或朋友相處。沒有其他家人和朋友在身邊支持，可會令人倍感壓力。



情緒

各種照顧者壓力可令您感到：

- 易怒
- 抑鬱
- 孤獨
- 懼怕
- 歉疚
- 羞愧
- 沮喪
- 無助

怎樣可以避免照顧者壓力？

以下做法可有助您舒緩壓力：

- 確保每天健康進食最少 3 餐。
- 嘗試每星期運動最少 2 個小時或以上。
- 嘗試每晚睡眠最少 7 或 8 個小時。
- 參與支援小組，與一些處境相似的人定期聚會，互相分享經驗。
- 定期與朋友、家人和護理提供者傾訴，並跟他們分享您的感受。
- 確保定期進行您的醫療及牙科檢查。
- 在需要時尋求他人協助。
- 抽空讓自己放鬆，並照顧好自己。

舒緩照顧者壓力的呼吸練習

深呼吸可使身心放鬆。不妨嘗試這個呼吸練習：

1. 以舒服的姿勢坐下，閉上雙眼。
2. 將雙手放在腹部上。
3. 用鼻子深深吸一口氣。感覺腹部往外推。
4. 閉氣 3 秒。
5. 用嘴巴慢慢呼氣，感覺腹部回復原狀。
6. 重複做數次。這會有助您放鬆身心。

如有需要，我可從哪裡取得協助？

FAMILY CAREGIVER CONNECTIONS

*CIRCLE OF CARE 合作伙伴

為身為長者或照料長者的家屬照顧者提供小組教育與支援、個人輔導、資訊與轉介服務，以及其他相關服務。



416-373-4093



www.circleofcare.com/helping-caregivers/supporting-caregivers

CYRIL & DOROTHY, JOEL & JILL REITMAN CENTRE FOR ALZHEIMER'S SUPPORT AND TRAINING AT MOUNT SINAI HOSPITAL

Reitman Centre 為家屬照顧者提供為期 10 節的小組計畫，集中講授實用的技巧為本工具及情緒支援，協助應付為癡呆症家人提供護理時的所需。

該計畫於 Mount Sinai Hospital 的 Reitman Centre 辦事處進行，且費用全免。

歡迎照顧者自我轉介或由醫療護理專業人員轉介參與。



416-586-4800 內線 5882



jenny.carlson@sinaihealthsystem.ca

ALZHEIMER SOCIETY OF TORONTO

Alzheimer Society of Toronto 為癡呆症人士的照顧者提供相關資訊、資源及支援。



416-322-6560



www.alzheimertoronto.org

COMMUNITY CARE ACCESS CENTRE (CCAC)

CCAC 是獲取安大略省政府資助居家護理服務的中央連繫點。



310-CCAC (2222) (毋需區碼)

1-888-470-2222

COMMUNITY NAVIGATION ACCESS PROGRAM (CNAP)

CNAP 為照顧者提供相關服務、機構及網上資源的詳情。有關管理照顧者壓力之詳情，請瀏覽其網站。



416-217-2077



www.cnap.ca

本系列的相關資源

- 延年益壽 – 健康養老指南

本系列的額外健康資源：

- 鈣質、維他命 D 與骨骼健康
- 預防在家中跌倒
- 記憶力問題的一般要訣
- 如何辨認與管理譫妄
- 改善泌尿失禁
- 管理便秘
- 管理長者睡眠
- 辨認與管理聽力衰退
- 長者的安全用藥
- 替代決策者與授權委託
- 虐老

本系列的額外社區資源：

- Meals on Wheels 上門送餐服務
- 社區交通選擇
- 如何登記使用 Wheel-Trans 輪椅專車服務
- 駕駛評估計畫
- 輔助裝置計畫 (Assistive Devices Program) 傷健輔助器材資助

有關給長者、家人和照顧者的額外資訊詳情，請瀏覽 www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation。

本資訊僅作參考之用，並非用以取代專業醫療建議、診斷或治療。有關具體醫療狀況的建議，請諮詢您的醫療護理提供者。本材料僅可複印單次作非商業的個人用途。

謹感謝以下機構支持，讓支援健康養老倡導計畫的教育資源順利出版。



The Ben and
Hilda Katz
Foundation



孟嘗會與 Ben and Hilda Katz
Foundation 慷慨提供資金，資助印刷
和翻譯支援健康養老的教育資源。

Ministry of Seniors Affairs 透過其長者
社區撥款計畫 (Seniors Community
Grant Program)，為本倡導計畫提供
資金。

內容按大學健康網絡病人及家屬教育計畫 (University Health Network Patient and Family Education Program) 授權改編自 2016 年的「管理照顧者壓力」一文。

著者：Sinai Health System 健康養老及老人病學計畫 (Healthy Ageing and Geriatrics Program)
修訂日期：03/2017