

# **Health Tips for Caregivers--Overcome the Emotional Challenges and Thrive**

**長期病患照顧者身心保健之道**

**黃琪恩**  
**Chi-en Hwang, Ph.D**  
**Cedarville University**

# Outline of Today's Talk 大綱

- ▶ What is an informal caregiver?
- ▶ Impact of caregiving on health and mental health
- ▶ Caregiver survival tips
- ▶ How can you help a caregiver?

# Caregivers

» Who are they and  
what do they do

# 非職業照顧者

## Informal Caregiver

- ▶ 無薪照顧長期病患的日常生活 A person who provides some type of unpaid, ongoing assistance with activities of daily living to a person with chronic illness or disability
- ▶ 通常是配偶或成年子女照顧失能或失智長者 Often are a spouse or adult children taking care of an older person who is unable to manage independently without help

# 非職業照顧者的工作

- ▶ “大事小事全包”
- ▶ 從偶爾幫助到全時間照顧
- ▶ 包括身體照顧，症狀處理，心理支持，照應日常生活
- ▶ 包括照顧住在醫院或安養院的病人

# 照顧者的挑戰

- ▶ 夾心世代Sandwich-wrap generation
- ▶ 照顧父母，配偶，或親友是最具挑戰性的工作
- ▶ 自我照顧和壓力處理是健康的關鍵

# 照顧者的報償

- ▶ 有機會向被照顧者表達愛和承諾
- ▶ 與被照顧者建立新關係
- ▶ 得到滿足和成就感
- ▶ 培養新技能，知識和能力
- ▶ 培養同情心，促進個人成長和成熟
- ▶ 與其他照顧者建立新關係
- ▶ 建立美好的回憶

# 個人成長和成熟

- ▶ 照顧他人提供我們以下的機會
  - 表現無條件的愛
  - 表達對父母或配偶的忠誠
  - 不求回報的付出
  - 知道什麼是真正無價的事物

# 建立品格

- ▶ 在照顧過程中看到最好和最壞的自己
- ▶ 真金須火煉
- ▶ 我們可以決定是讓試煉把我們變成心懷苦毒,怨聲載道的人,或是變成更感恩,更有盼望的人

# **Impact of caregiving on health and mental health**

**» The negatives and the positives**

# 照顧者的壓力來源

- ▶ 身心緊張
- ▶ 角色改變
- ▶ 無止境的要求
- ▶ 社交孤立

# 照顧者的壓力症候群

- ▶ 生理：頭痛；消化系統病症；睡眠問題；磨牙；體重問題；心血管病症，高血壓；呼吸問題
- ▶ 心理：抑鬱，冷漠；注意力不能集中；記憶減退，混亂；不能作決定，應變能力減退；缺乏彈性；壓力大
- ▶ 行為：神經質習慣；煙酒過度；情緒失控；放棄嗜好，放棄社交和友誼；暴飲暴食

# Caregiver survival tips

- » Dealing with challenging emotions
- » Stress management
- » Self-care

# 如何面對情緒 疲勞

- ▶ 原因：工作過度，經常提心吊膽，過勞引起種種問題
- ▶ 建言：放慢腳步，從長計議，定期休閒娛樂，先照顧好自己再照顧別人

# 如何面對情緒

## 悲傷，混亂，抑鬱

- ▶ 原因：不斷的失去，未知，被迫改變習慣
- ▶ 建言：傷心，與人討論自己的感受，尋求支持
- ▶ 一般原則：專注於你能做的，而非你不能做的；分別情緒和事實，專注於真相；接受生活中的限制

# 如何面對情緒 忿怒，挫折

- ▶ 原因：病人想法不合理，一再重複，不能吸取經驗，打亂你的生活
- ▶ 建言：降低期待；明白失智者沒有邏輯，不能學習，不能記得；給予愛，安全感，陪伴，鼓舞，尊重，不求回報；不爭執

# 如何面對情緒 罪疚感

- ▶ 原因：人不可能沒有錯誤，情緒失控，過去的糾結
- ▶ 建言：忠誠不代表完美；給病人他需要的，而非想要的；與其他照顧者談論他們的罪疚感

# 滿足和成就感

- ▶ 經由照顧一個人，我實踐了對他(她)愛的承諾
- ▶ 我完成了最有挑戰性的任務

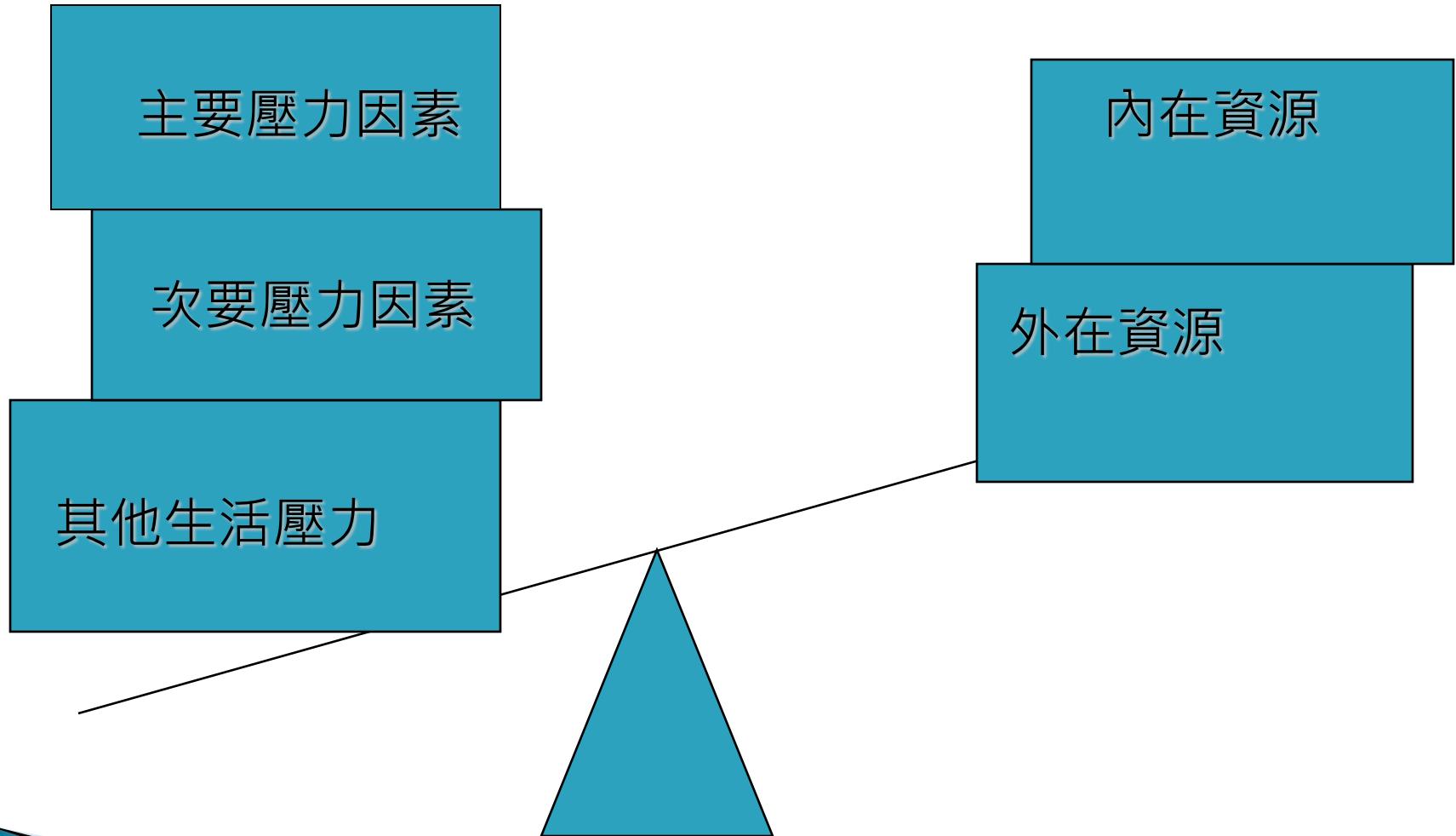
# 非職業照顧者死亡率較低

- ▶ 早期研究偏向認為非職業照顧者死亡率較高：  
**Schulz & Beach (1999)**: 緊張的配偶照顧者死亡率較高
- ▶ 近期研究有相反結果：Roth et al. (2015)多項調查發現照顧者死亡率較非照顧者低，壽命也較長
- ▶ 壓力處理，自我照顧，可用的資源均可給照顧者益處

# 壓力的平衡

- 主要壓力因素( Primary stressors )—照顧病人
- 次要壓力因素( Secondary stressors )—與照顧病人有關之事
- 其他生活壓力( Other chronic daily strains)—日常生活
- 壓力評估—壓力大小與心理資源成反比
- 心理資源包括內在 (知識, 應變能力, 性格, 宗教信仰) 和外在(親友支援, 經濟來源, 服務機構)

# 壓力的平衡



# 如何照顧自己

Charles Dolph, Ph.D., Clinical Psychologist

- ▶ 作好長期抗戰的準備
- ▶ 筋疲力竭的照顧者無法發揮功效; 一旦你倒下了, 大家都倒了
- ▶ 維持定期休假, 娛樂, 運動
- ▶ 制定“正常”作息時間表
- ▶ 規律的生活有助於度過艱難時刻
- ▶ 降低期待; 設定合理的目標
- ▶ 專注於你能做的, 而非你不能做的

# 如何照顧自己

Charles Dolph, Ph.D., Clinical Psychologist

- ▶ 要有心理準備自己會感到疲勞和負面情緒
- ▶ 要有準備自己會悲傷
- ▶ 定期給自己作健康檢查
- ▶ 向人傾訴心中鬱抑
- ▶ 保持與朋友的聯繫
- ▶ 加入支持小組 support group
- ▶ 不做超過自己能力的事件
- ▶ 不作過度承諾

# How to Help a Primary Caregiver

» Be an active supporter

# 如何支持照顧者

- ▶ 任何小幫助都有用
- ▶ 量力而為
- ▶ 群策群力
- ▶ 有計劃
- ▶ 主動
- ▶ 持之以恆
- ▶ 尊重與信任
- ▶ 感謝與稱讚