

相扶到老不容易： 雙老家庭照顧者如何處理照顧壓力

人生裡面能有伴侶相依共行，實在是彌足珍貴，尤其是在晚年時期許多的身心轉變當中，如果長者夫妻可以相濡以沫、互相體恤照顧，肯定有助適應和面對生活上的種種挑戰。

雙老家庭現況

在香港，有九成五的長者居於社區，全為長者的家庭住戶計有超過38萬戶，而當中八成以上沒有外籍傭工同住，可見以老護老的情況相當普遍。

另一本地調查指出，年長照顧者平均年齡為70歲，配偶為多，女性佔七成，他們每星期平均用47小時於照顧工作上，比一份全職工作還要長，而且年中無休。

雙老家庭照顧者既要適應自身晚年的身心轉變，同時還要照顧家中老伴的起居飲食和疾病護理等需要，他們的壓力實在不輕，情況值得關注。我們在下面列出一些雙老家庭照顧者常見的壓力來源和提供處理照顧壓力的建議，希望大家留意並多向這些照顧者伸出關懷之手。

雙老家庭照顧者常見的壓力來源

1. 夫婦溝通問題

不少夫婦退休前為工作或家庭責任各自忙碌，建立了自己的空間和生活習慣；退休後，二人的相處時間驟增，如果缺乏溝通，就容易產生磨擦。

當一方需要長期照顧，便有可能出現類似以下的情況：

若因為溝通問題，夫妻間的矛盾未能好好處理，久而久之便會形成誤解甚至積怨，導致關係緊張，增加照顧壓力。

2. 照顧者心態未能調適

a. 未能接受患者的轉變

照顧者把患者前後的能力作比較，眼看患者的身體愈來愈差，難免感嘆患者身心的變化。又或許照顧者從前多依賴患者，現在卻要反過來照顧患病的伴侶，身份角色被迫調換，感到無所適從。

b. 過分承擔責任

部分照顧者單獨肩負起照顧責任，沒有主動找親友幫忙，可能是怕麻煩別人或是認為別人沒法勝任，又或者覺得找人代勞是不負責任和不

尊重患者的行為，唯有自己「頂硬上」，卻不時感到力不從心、孤單與無助。此外，照顧者有時對自己要求太高，事事力求完美，造成額外的壓力。亦有些照顧者過於保護患者，無論患者有甚麼要求都盡力配合，即使那些要求已經超出自己的能力範圍，有時甚至將患者身體的狀況歸咎於自己未盡全力，以致身心俱疲。

3. 照顧工作困身

不少照顧者長時間留在家中看顧患者，隨時候命、寸步不離，害怕如果離家後有意外發生便會抱憾終生，即使外出也要經常留意手機，或趕著回家。再者，部分照顧者本身也有長期病患或其他障礙，他們不但要承受疾患的苦痛，同時亦要承擔照顧責任。無論是臨床所見或是本地調查報告所指，不少照顧者連自己基本的飲食和休息需要也未能滿足，而且感到壓力大、睡眠質素和自評健康狀況欠佳，部分甚至出現抑鬱與焦慮症狀。

4. 缺乏對疾病及照顧技巧的認識

不少雙老家庭中的長者長期患病，一些較嚴重的疾病如中風、認知障礙症、癌症等會導致患者日漸體弱，因此，照顧者的護理工作有增無減，而且日常工作少不了一些厭惡、尷尬、或困難的部分，例如幫助患者如廁、洗澡、換尿片 / 尿袋、打針等，當照顧者對疾病的認識不足、對患者的康復過程

有不合理的期望或缺乏適切的照顧技巧，照顧壓力就更顯沉重。

5. 未能善用社會資源

雖然社會上有專為家中長期病患者而設的支援服務，但甚多患者和照顧者對此並不認識。同時，因應整體社會日趨數碼化，愈來愈多公共服務須要在網上進行，一般長者普遍較缺乏數碼知識，不少年邁長者表示在使用智能電話方面遇到不同程度的困難。數碼阻隔無疑影響長者對社區資源的認識和使用，尤對雙老家庭而言，它更會窒礙照顧者獲取可緩減壓力的支援服務。

6. 親友支援不足及經濟負擔

照顧者遇到困難時不會主動求助，除了上述2(b)所提及的原因之外，不少照顧者同時亦表示他們的親友或鄰舍根本並未能提供協助。此外，醫療費用、添置器材或輔助工具、聘請家庭傭工等均需要額外的支出，不少照顧者表示經濟能力不足夠應付此等開支，雙老家庭的經濟困難情況尤甚，致令照顧工作和壓力難以得到紓減。

處理照顧壓力的建議

1. 夫妻溝通與關係方面

- ✓ 多坦誠溝通，不要以為多年夫妻對方便理應知道自己的想法和需要
- ✓ 先好好聆聽對方，嘗試站在對方立場去理解，然後平和地表達自己的想法和感受
- ✓ 遇到衝突時，採用「先情緒，後問題」的處理策略，待彼此冷靜下來後再作商討

溝通技巧小錦囊

當伴侶遇到困難，不妨透過以下說話向對方表達支持：

- 🗣️「我知道你難受，我會喺度陪住你。」
- 🗣️「睇得出你最近唔開心，你試吓講出來，我哋一齊想辦法。」
- 🗣️「換轉係我，突然知道有呢個病，我都會同你一樣，好驚、好擔心。無論如何，我都會陪住你，我哋共同面對。」

2. 照顧者心態方面

照顧者宜嘗試透過不同的方式好好為自己「充電」，令自己更有心力照顧老伴。

- ✓ 學習調節期望，量力而為，不力求完美；肯定自己的付出，也鼓勵老伴負責做他 / 她能力範圍內的事情，避免事事代勞
- ✓ 平衡照顧工作與自己的需要，在繁忙的日程中安排時間給自己「鬆一鬆」，例如上午買餛飩回家後先坐下來享受一杯熱茶，下午聽聽輕鬆的音樂；盡量做一些令自己舒暢或有滿足感的活動（如體能活動、跟親友聊天、學習新事物等）

多留意自己的情緒及身體反應，一旦覺得壓力症狀，例如頭痛、心跳加速、焦慮、坐立不安、睡眠困難、食慾轉變等長時間也未能紓緩，繼而影響日常生活的話，應及早求診和尋求親友或社工的協助。

3. 日常生活與照顧技巧方面

- ✓ 設定日常生活常規，以保留精力去應付突發事件
- ✓ 學習照顧技巧、諮詢醫生或專業人士、獲取有關疾病的資訊及護理知識，不但有助提高對照顧工作的信心，亦有助增加照顧工作的成效

4. 尋求支援方面

- ✓ 很多時照顧工作並非獨力能夠完成，須明白尋求他人協助並不代表自己能力不足或放棄；適時向家人和親友尋求協助，才是負責任的行為

- ✓ 尋找資源以實際地分擔照顧工作，可考慮聘請鐘點或外籍傭工、善用政府和各社福機構提供的服務
- ✓ 主動認識和接觸社區內的安老服務和照顧者支援服務，坦誠地讓機構職員了解自己的困難和需要，以配對所需的服務，包括日間中心、暫託服務，甚或計劃入住安老院舍等等
- ✓ 社會福利署提供 24 小時照顧者支援專線 182 183，由專業社工接聽，旨為減輕照顧者在日常生活照顧工作的壓力和負擔，並持續提升他們的照顧能力。專線為照顧者提供社區支援資源的最新資訊、即時諮詢和輔導、外展、緊急支援及轉介等服務。有需要的照顧者不妨致電作進一步了解，亦可瀏覽相關網站：

https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/rehab/cat_supportcom/scpd/dhcs/

照顧者加油站

人生中能有伴侶相扶到老實在是難得的福氣，正因如此，更加需要「珍惜眼前人」。照顧者不妨忙裡偷閒，回想一下照顧路上共同渡過的點滴，肯定彼此的付出和努力、慶祝當中一點點的進步、感恩親友及醫護人員的支持與幫助等。也許你會發現自己像許多照顧者一樣，照顧工作縱是艱辛，仍然認為自己所做的十分有意義和價值