

第廿一課 照顧他和她—誰來關心我？

講者：梁綺雯博士

世界衛生組織（世衛）估計到 2010 年會有近 3500 萬人患有認知障礙症。預計到 2030 年，案例會增加 85%，到 2050 年會增加 225%。大多數認知障礙症患者在社區生活，受家庭成員特別是配偶、女兒和媳婦照顧。一方面，她們盡力全面照顧親人（認知障礙症患者）；另一方面，照顧者見到認知障礙症患者的認知水平和日常生活行動惡化，感無能為力。由此可以想像照顧者矛盾的感受及其面對的壓力。

照顧者普遍感到有壓力。照顧者在日常生活中會遇到很多挑戰，當面對不同處境，會受到不同程度的壓力。壓力的來源是什麼？許多照顧者表示認知障礙症患者的行為問題是壓力的主要來源之一。行為問題的強度和頻密程度，或會使照顧者感到困擾。另一個壓力來源是認知障礙症患者在日常生活和活動中對照顧者的依賴，或會引致抑鬱症狀。另一個主要壓力來源可能是照顧者的超負荷感，屬「主觀的壓力源」。照顧者或會不斷抱怨其工作量，有時甚至可能會因患者令人沮喪或煩惱的行為，而向患者發洩憤怒。

照顧者通常被稱為「次患者」，含義是什麼？許多研究顯示照顧者自評健康狀況差、失眠，他們亦比非照顧者使用更多醫療服務。當照顧者也生病，誰來提供幫助？誰人可以暫時照顧認知障礙症患者？我們又怎能忽視照顧者的健康和壓力狀況？