

## 照顧家人毋忘照顧自己

供稿：頤康中心

2017年4月

家人患病，特別是令人聞之色變的癌症，會導致整個家庭陷入深深的恐懼和憂慮當中。驚聞惡噩，家人都會即時感到手足無措，不知如何面對往後的日子。其實，在這個時候最重要的是保持冷靜，多聆聽醫務人員的意見和指導，從長計議，安排日後的生活。還有，參加一些互助團體，參考其他過來人的經驗和一些實用的生活技巧，會有效減低病人和家人所面對的壓力，也可以得到其他人的支持和鼓勵，走過難熬的日子。

作為病者的家人，首先是要了解的是有那些照顧的工作需要去處理。其中主要有五方面：（1）照料病者日常的生活；（2）處理日常的家常事務和家庭經濟；（3）為病者提供心理支持；（4）協助病者就醫；（5）為病者提供病情訊息。這些工作看來與一般的家務照顧工作並無太大分別，但因為要同時兼顧日常的家庭運作和照顧病者，照顧者會倍感吃力。如果同時還要外出工作以維持家計，壓力便會更重，若不好好處理和作出適當的調適，定會把自己壓垮，不能有效照顧病患家人。

學者們指出，照顧者的壓力，主要來自四方面。首先是照顧患病家人所帶來的體力勞累和心理壓力。隨著病情的變化，照顧工作的困難度會愈來愈高，照顧壓力也會愈來愈大。而且，眼見家人為疾病所折騰，心裡亦難免感到難過，令心理壓力加重。隨之而來的就是經濟壓力，照顧者為要騰出更多時間照顧家人，有可能需要減少工作的時間甚至完全離開職場，做一個全職照顧者。這樣，無可避免地會令到家庭經濟受到影響，出現入不敷出的境況。照顧的工作，也可能影響到家庭關係的平衡。照顧者日常大部分時間都會用在照顧病者身上，因而減少了與其他家人相處的時間，引致家庭關係變得疏離。最後，照顧者個人的自由時間亦受會到限制，帶來不少的個人壓力。很多迫切的個人事務，未能及時處理。與此同時，與親朋好友的接觸亦會減少，令照顧者倍感孤獨。

作為照顧者，首先要明白在照顧家人的同時，亦要留意自己的需要。由加拿大防癌協會出版的手冊“與癌共存-給癌症病人及其護理員的指引”，其中就清楚提示照顧者們：「你首先要好好照顧自己，因為你既要照顧癌症患者，又要應付許多責任。你可能會覺得照顧自己的需要是很自私，但事實並不是這樣。要記住，照顧自己是照顧癌症患者的工作其中一部分。保持精力和意志高昂，有助於應付作為護理人員（照顧者）的挑戰，使你能夠從容應對護理工作所帶來的壓力。」

所以，照顧者們不要把所有的照顧重擔都放在自己身上，在有需要時可以踏出社區，尋求協助。社區內有不周的機構和組織為照顧者提供資訊，輔導和支援服務。頤康中心，耆暉會，聖保羅中心，South Riverdale Community Health Centre（南河谷社區健康中心），加拿大防癌協會都有長期舉辦中文的癌症病人互助小組。照顧癌症病人的家人也可以聯絡華人關顧者網路（<http://ccncaregiver.ca/>），參加照顧者互助小組，了解更多華語資源。