

關顧者的心聲

Ada 與父母，先生和兒子同住一屋簷下。Ada 父母的身體一直以來都很健壯。直到半年前，Ada 的媽媽不小心在家裡跌倒，導致盆骨破裂，需要動手術。手術後，Ada 的媽媽慢慢地康復。可是，身體卻大不如前。現在需要用上助行器，上下床需要別人扶助。記憶力也開始衰退，常常忘東忘西。曾經有一次燒開水而忘了關爐頭，差點釀成意外。Ada 日間要上班，下班回家後便要照顧家人的起居飲食，還要處理家中的瑣碎事。Ada 也是媽媽主要的照顧者，24 小時候命，年中無休。Ada 總是覺得照顧家人需親力親為、別人是無法替代。雖然照顧工作不至於造成太大的困擾，可是 Ada 開始感覺到無形的壓力。一會兒要接送小孩，一會兒要帶媽媽去看醫生，照顧的工作慢慢變成了沉重的負擔。

在你身邊，是不是有著類似的故事？又或者，你也像故事中的主人 Ada 一樣是一名關顧者？

如果你身邊有長期病患者，身體老弱的長者，而同時你亦需要給予長期照顧，你便是一名關顧者。關顧工作不是容易的。關顧者責任重大，從個人護理，家務大小事，交通接送，情緒支援等等，都是關顧者日常需要處理的。工作繁複又沉重，往往給關顧者帶來一定的壓力。如果你是一名關顧者，那麼你便需要考慮如何在照顧家人與自我照顧之間取得平衡，或者考慮找其他人幫忙，以減輕和舒緩在關顧路上的壓力。你也可以參考一下以下的小貼士，希望能給你在關顧的路上提供支持，讓你有效地照顧你的家人。

- 1.增加對疾病的認識：理解家人受到症狀的影響與限制，能增加對家人的同理心，更明白如何照顧家人。
- 2.學習基本關懷技巧：學習聆聽、接納、尊重、忍耐、陪伴、同理心等。通過良好的溝通，彼此更能了解對方，而被關顧者也能容易說出自己感受和需要。
- 3.學會分擔：不要將過重的擔子放在到自己的肩膀上，在適當的時候說“不”。凡事盡力而為，多找家人分擔各方面需要，如購買日常用品，料理家務等。沒有能力做的事情，應尋求協助。社區裏的服務機構，如耆暉會，他們提供專業質素的上門家居護理和個人護理服務，可減輕關顧者的負擔。
- 4.尋找社區及專業協助：例如學習照顧技巧方面，可以透過社工協助以擴闊社交網絡。保持強大的支援系統是管理壓力的一個良方。耆暉會的成人日間中心為長者提供日間照顧，支持及舒緩關顧者的負擔。耆暉會關顧者支援小組也會定期舉辦活動，分享照顧技巧和情緒支援。
- 5.關愛自我：注意自己的健康。在照顧家人時，關顧者會不時忽略自己的健康。應要確保自己得到充足的休息和正常健康的飲食，也應了解自己的能力和感受，不要勉強作自己不喜歡的事。預留時間給自己休息，看書、做運動、培養興趣，當感到疲累和緊張時，應找一個安靜的環境，讓身心鬆弛下來。過度緊張的生活和壓力，會削弱你幫助別人的能力。