



## 資訊情懷線上牽-- 關顧者科技支援

供稿: 西乃健康體系 - 西乃山醫院恆康中心: 長者及關顧者社區心理健康服務

2017 年 11 月

阿敏(化名)是一名關顧者, 她要照顧三名十多歲的兒子及患有認知障礙症的媽媽。她是全職主婦, 雖然不用上班, 但因為照顧兒子及媽媽, 使她十分辛勞。每天差不多二十四小時都像在工作, 沒有下班。朋友叫阿敏出來相聚, 她總是拒絕, 不放心讓媽媽一個人獨留在家; 教會的活動也不參與; 兒子暑假想和媽媽去露營, 她亦因照顧媽媽而沒有跟兒子去。她愈來愈孤立自己, 朋友也沒有再找她; 很少時間與兒子們一起玩。初時, 她覺得自己可以應付, 但近一兩年媽媽腦退化的情況比以前快, 混亂時間多了, 有錯覺的時間亦多了。阿敏感到很大的壓力, 感到孤軍作戰, 缺乏支援, 漸漸地她開始容易暴躁, 駕車時難以集中, 有一次駕車時幾乎睡着了, 幸好在旁的兒子叫著她, 否則會造成嚴重的交通意外。此後, 她醒覺若不處理好自己的壓力, 不能繼續照顧好丈夫, 兒子及媽媽。可是, 她住得偏遠, 難以參加一些關顧者支援小組。她很期望西乃山醫院恆康中心的社工每月能一次提供家訪及輔導。同時, 社工介紹她有一個智能電話或平板電腦可以下載的“Dementia Advisor”應用程式(App), 她覺得對她很有幫助。

“Dementia Advisor”是由西乃山醫院惠民中心 (Sinai Health System – The Cyril & Dorothy, Joel & Jill Reitman Centre for Alzheimer’s Support and Training) 開發, 針對一些照顧上常見的情景, 例如: 如何處理遊蕩(wandering)、如何處理有錯覺或如何面對患者的冷漠(aphathy)表現等。透過模擬對答及選擇題, 由專家提供照顧患者有效的應對及溝通方法。這個應用程式希望幫助關顧者在家中也可學習處理技巧及減低壓力。雖然現在只有英文版, 希望日後會有不同的語言的版本。這個應用程式可以從 App Store or Google play 下載在你智能電話或平板電腦。如想了解更多有關這程式, 歡迎瀏覽以下網站: [DementiaAdvisor.com](http://DementiaAdvisor.com)。

其實, 我們知道很多關顧者因照顧家人, 有困難外出參與關顧者的小組或活動, 他們感到獨立無援。有見及此, 西乃山醫院惠民中心及恆康中心, 聯同頤康中心舉辦了一項活動名為「資訊情懷線上牽—關顧者科技支援項目」。這項目是為一些缺乏支援, 孤軍作戰的關顧者提供訓練, 如何使用安卓 (Android) 系統的平板電腦, 以便搜索照顧家人的有關資訊及社區支援服務, 增加與外界接觸, 擴闊社交, 參與身心有益的活動, 從而重建自我價值及舒緩壓力。

這項目首試階段已在本年九月份開始進行培訓, 由義工導師一對一指導關顧者使用平板電腦, 並外借平板電腦給學員。關顧者學懂如何使用平板電腦尋找有關疾病及照顧的資訊、有效記錄要做的事情, 如記下醫生約見時間、利用錄音功能, 立即記下要做的事情而不會因為沒有紙筆在手而忘記、也學懂如何使用谷歌地圖找到醫生診所地址, 更重要的是關顧者亦可使用社交應用程式, 如 Whatsapp, wechat, skype or facebook messenger, 與親友聯系, 避免孤獨的感覺。

本活動將會在明年春季再舉辦, 希望關顧者可參與此項培訓課程, 詳細請留意日後公佈或致電到頤康中心馮先生 416-321-6333 內線 2619 或西乃山醫院恆康中心蔡姑娘 416-291-3883 查詢。