

## 護老情真

我先生是獨生子，目前公婆都是快要九十歲的耆老了。四年多前婆婆身體不適，跌跤進了醫院。經醫院多項檢查，發現婆婆得了失憶症。從那時開始婆婆便要不停看醫生、吃藥，我們和 CCAC 合作，有 PSW 來幫她洗澡。當時我還在上班，沒有和公婆住在一起，對失憶症的病況沒有什麼了解，只知道兩老都很健忘，婆婆會跌跤，需要更多的幫忙。既然是獨子，照顧兩老的責任當然是我們的。為了更好地就近照顧，我們決定把房子改建成適合兩代合居而且顧到老人行動不便時的需求。兩年半前，我決定退休。房子改建好後就和公公婆婆一起住。從此才對失憶症有進一步的了解。

剛開始我注意到婆婆會忘了吃藥，忘記吃了什麼飯，忘記剛剛說的話，忘記如何用電梯，忘記關爐灶，等等。我和她住在一起，就把照顧她的工作一樣一樣的接下來：提醒吃藥吃飯，買菜，看醫生，接送參加日間活動……漸漸地連燒飯、對外聯絡、制定每天活動時間表都成了我的工作。不知不覺我變成了公婆的主要照顧者。2014 年年初我自己的父親也生病，在醫院住了幾個月，不幸於七月過世。在這期間我猶如蠟燭兩頭燒。雖然已請了人來幫忙照顧我公婆，但是我自己的健康也亮了紅燈：血糖不能控制，節節上升，不得不去看醫生。醫生診斷是壓力太大，要我去看營養師和 social worker。在這些專業人士的監督幫助下，我慢慢把血糖調整回來。我的姊姊也常常提醒我：妳不會游泳，看到有人掉下水裡，千萬不要跳下去救人，這樣真的救生員來時還不知要先救那一個。其實她是想告訴我，不是每件事都要自己做，做不到的時候請人幫忙並不是不好的。要學會先把自己照顧好，才能照顧別人。

目前婆婆的情況又退化更多：日夜顛倒，小便失控，抑鬱寡歡，胃口不佳，手腳無力，穿衣穿鞋都得有人幫忙。她固執的個性更是需要每個照顧她的人絞盡腦汁的勸說。公公的生活品質也受到很大的影響。婆婆發病的時候，時空錯亂，胡言亂語，有時哭鬧，有時發脾氣。有時半夜三更起來吃早點，弄得公公不知所措。若是婆婆不能起床或是跌跤，快 90 歲的他更是心有餘而力不足，只好叫兒子來幫忙。婆婆今年已進出醫院三次了。有一次失血過多，腦殼上縫了八針，輸了兩袋血才能出院。回到家她就已經不記得有這麼一回事了。家中各種扶助工具都有，可是除非有人在邊上提醒，她是不會記得用的。我們心疼她，怕她摔跤，可也真是防不勝防。

我往前看的時候，心裡真的很害怕。醫生常常提醒我們，這種病到了末期大部分家人是無法照顧的。有兩次和公公談到這個不願意面對的困難，他只有流著淚跟我說他捨不得送太太去養老院。要去的話，他一定要跟著去。我也實在不忍心再提這個話題了。我知道像我們這樣的家庭很多。現在醫學發達，大部分的病都有藥可醫。失憶症卻還在尋找致病原因的階段。不知何時才能有治療的方法。

雖然婆婆的情況沒有以前好，但是她還是有好的時候。當她精神好，很合作的起床，換衣服，吃早點，和公公一起去參加成人日間活動的時候，我們一家人都好開心。當她有胃口，

吃了一頓好飯時，我們也好像多吃了一碗。當她肯合作讓 PSW 幫忙洗澡時，我們也如釋重負，因為這樣尿道發炎的機會應該會減少。看她提醒先生要多穿衣服時，我們依稀可見她舊日的風彩。今年萬聖節看她和兒子一起發糖給小朋友們，我更為我先生高興：他的媽媽還健在。照顧婆婆雖然辛苦，但也珍惜大家在一起的日子

我知道我們已經是很幸運了。我已退休，有時間照顧兩老。經濟上也不是問題，所以還能請些幫手。請到的幫手又都很有耐心和愛心。家人、朋友、醫護人員、專業人士，都常常為我們伸出援手，讓我們碰到的問題也都有解決方法。目前我有幸能在頤康和 Alzheimer society 做義工。頤康更進一步的培訓我，讓我幫忙帶領長期病患自我管理的課程。讓我能多面接觸社會不同的層面，參與有關的活動，聽取各方面的資訊。讓我有機會繼續學習，繼續成長。我也參加每月一次的照顧者關懷會，有社工幫我們開導，也碰到與我們同病相憐的朋友，大家互相勉力，鼓勵，分享個人的經驗。真是一舉數得！

照顧患病長者是件需要勞心勞力的工作。雖然義不容辭，但照顧者仍需要記住，自己做不到的事，就要找別的方法解決，不能勉強去做而弄壞了自己的身體。社區裏可利用的資源很多，希望與我有同樣困難的朋友不要沮喪，不要氣餒，別忘了：要先把自已保養好才能照顧到我們的家人。願我們共勉。