



為了愛你 我也記得愛自己

照顧者也需要被照顧

文／施加恩 台大醫院職能治療師

照顧生病的家人，我們總想事事完美，像便利商店一樣 24 小時不打烊。但是無形中累積的壓力可能把我們壓垮。請適時把眼光移開，回頭關心一下自己；不要凡事一肩扛起，應學習讓其他家人共同分擔，給自己足夠的機會喘息。

在每個人的生命中，「家庭」通常扮演著最重要的角色，因此，當家中有人因為疾病、意外或遺傳等因素導致喪失生活自理能力時，家人總是會一肩擔起照顧者的角色，為失能的家人照料生活起居，舉凡購物、梳洗、進食，甚至洗澡、如廁等，均予以貼身的協助。然而，照顧者往往太專注於照顧家人，反而忽略了關懷自己。久而久之，造成負荷過重或壓力累積過大而不自知，導致照

顧者病倒或心理調適不良者，時有所聞。

其實，被照顧者何忍親愛的家人因為照顧自己而倒下？為了能更長久地陪伴生病的家人，為了減少被照顧者心中的負擔甚至內疚，照顧者更應該學習如何關懷自己，適時紓壓。此外，其他的家人也應時時關心主要照顧者的狀況，盡可能與他共同分擔照顧之責；必要時，應協調其他成員或向外求助，讓主要照顧者可以得到足夠的喘息機會。

照顧者的壓力警訊

照顧工作是相當瑣碎且繁重的，甚至在日復一日、年復一年不眠不休地照顧他人時，照顧者默默承受著愈來愈大的壓力而不自知。照顧者的壓力大致可分為三方面：生理壓力（身體不適、睡眠不足等）、心理壓力（擔心被照顧者的身體狀況或情緒等），以及社會壓力（經濟負擔、照顧者原本生活受影響、缺乏照顧知識等）。為了避免照顧者被這些壓力所傷，無論照顧者自己或其他家人，都應時時關心照顧者，若發現照顧者出現以下警訊，即表示其承受的壓力已超過負荷，應儘速尋求協助。而且，發生這些狀況是因為照顧者全然的付出所致，請千萬不要感到愧疚而遲遲不敢反應或求助。

一、脾氣變壞

面對長期生病或罹患慢性疾病的家人，照顧者容易感到挫折，因為自己的付出表面上似乎對被照顧者沒有太大幫助。此時，照顧者對被照顧者的行為或態度也容易達到忍耐的極限，所以常常感到易怒、對任何事情都不再有耐性。

二、失眠或睡眠剝奪

照顧者入眠時間比平日更晚或在床上輾轉難眠；雖能入睡卻過早甦醒且難以再入眠，或是睡醒醒醒難以熟睡。

三、身體開始出現不適症狀

照顧者經常頭痛、疲勞、腰痠背痛、腸胃不適、心悸、食慾不佳、體力下降等。

四、無法接受他人的協助

照顧者拒絕親朋好友甚至專業人員的建議或協助，不論這些建議能否分擔其辛

勞，一概無法接受。

五、不再與親近的人聯繫

照顧者逐漸與原本經常聯繫的親友疏遠，不相拜訪，甚至連電話也不想打。

六、財務出現問題

因照顧家人而影響工作，致使收支失衡而逐漸負荷不了。

七、對原本的休閒活動提不起興趣

開始照顧工作後，照顧者對原本喜歡的休閒活動感到興趣缺缺，即使是簡單如看電視、下棋、繪畫等在家就能進行的嗜好都提不起勁。

八、常常哭泣且難以控制

想到被照顧者或照顧工作時，便不自禁的掉淚以至無法控制，常需要很久的時間才能平復。

什麼是「家庭照顧者」？

家庭照顧者關懷總會將家庭照顧者定義為：「不論年齡大小，只要是提供照顧給因年老、疾病、身心障礙或意外等失去自理能力的家人，就是『家庭照顧者』」。至於「照顧病患的工作，包括日常活動，滿足其在生理、心理及社會上的各種需求的人。」

迷思帶來不必要的壓力

在重視親情倫理的華人社會中，照顧者往往受到一些傳統迷思的束縛，無形中給自己過大的壓力，甚至超過本身可承受的極限。因此，照顧者應自我提醒，避免陷入以下迷思；其他家人也應適時勸說，協助照顧者放下執著。

- 1 只要被照顧者（病人）健康就好，自己的情況沒關係，也不需要跟別人多說什麼。
- 2 我要無時無刻的照顧家人，只要他一有需要，我就要馬上出現。
- 3 只有我才能將被照顧者（病人）安排的最妥當。
- 4 為了照顧好他，我沒有時間生氣、沮喪或抱怨。
- 5 我每天都在照顧他，他的情形卻不見改善，甚至每況愈下，我自己既沒賺錢也沒有社會地位，慢慢變成沒有用的人。
- 6 照顧家人是天經地義的，沒什麼好值得鼓勵或稱許的。

照顧者身心調試的方式

為了避免受困於以上迷思而徒增壓力，照顧者應以開放及樂觀的態度面對個人生活及照顧工作，並可透過以下調適方式調整自己的生活型態以維持良好的身心狀態。

1 正視自己的情緒 不要任由不愉快的情緒累積

仔細查覺自己的負面情緒，讓過多的情緒得到宣洩，例如：與朋友保持聯絡或是將心情記錄下來。說出心中的好心情或壞情緒時，雖然別人不一定能給予實質的幫助，但透過「傾訴」，有助於自己慢慢釐清情緒，找出問題的關鍵。



2

和家人分工，共同承擔

一開始，主要照顧者往往認為自己可以負責全部的照顧工作。然而隨著被照顧者的逐漸失能，或是隨時間慢慢累積的壓力，照顧者必然會承擔更多的照顧勞務，因此，及早與其他家人溝通及分工是必要的。

3

找時間放鬆自己

唯有健康的照顧者，才能付出良好的照顧。照顧者應能適時離開照顧工作，重拾過去熱愛的休閒活動，如：聽音樂、泡茶、踏青、攝影等；甚至是坐下來看一段電視節目，都可以幫助自己緩和過大的心理壓力。

4

參加照顧者支持團體

許多醫院或社福團體常舉辦照顧者支持團體，透過團體經驗分享，照顧者可以感到自己並非孤軍奮戰，亦可互相提供資訊、交換經驗並彼此打氣。

5

尋求專業資源

面對過多的沮喪情緒甚至負面想法時，可與專業諮商者協談以尋求幫助，例如：張老師專線、生命線等，或是透過各單位的社工尋求協助。若仍無法紓解負面情緒，則可向精神科求診，由醫師專業判斷後適度給予藥物以緩解症狀。

6

降低看待事物的標準

有時照顧者會以較高的標準看待自己處理的事務及照顧工作，例如：將家裡打掃得一塵不染、烹調食物同時也兼顧照顧工作，甚至不容許自己有不完美的細節發生……這些都會在無形中給自己帶來過大的心理壓力。因此，在某些可以被協調的事務上，應容許自己降低標準，接受某種程度的改變，與其他家人取得共識，以輕鬆的態度面對生活。



7

均衡營養及規律生活習慣

除了被照顧者外，照顧者本身的健康也不容忽視。因此，三餐應定食定量，並攝取均衡的營養及足夠的水份。帶領被照顧者一同維持規律的生活習慣，才可在白天保持一定的活力。

8

適度運動

除了照顧工作的「勞務」之外，照顧者需要適時的運動；若被照顧者的狀況允許，也可帶著被照顧者一起健走、搖呼拉圈以及太極拳等。

9

繼續學習

照顧者可選擇一項專長或興趣，持續的學習，透過學習成果的進展，可以獲得滿足感及成就感，以減輕自己在日復一日的照顧勞務中衍生的挫敗感。

支持家庭照顧者，讓愛喘口氣

家庭照顧者月

National Family Caregivers Month

美國社會非常重視家庭照顧者的貢獻，特別訂定每年的11月為「家庭照顧者月」(National Family Caregivers Month)，表彰這些長期默默奉獻的家庭照顧者——他們沒有薪水、沒有假期，燃燒

自己有限的青春和健康，寸步不離地與受看護的家人共同對抗疾病、維持生活品質、換取生命延續。

近年來，台灣社會也愈來愈重視家庭照顧者的身心健康，自2000年起，聯合勸募協會、家庭



善用喘息服務

「喘息服務」是指針對照顧者所提供的替代性照顧服務及休息機會，以減輕照顧者壓力為目的；依其提供的形式及場所大致可分為：居家喘息、機構喘息及日間喘息等三種類型。

一、居家喘息服務

當照顧者必須暫時放下照顧責任時（如：有事須外出或因故需短暫離開被照顧者身邊、覺得自己需要短暫休息等），可由受過訓練的照顧服務員至家中暫時替代照顧者，接手提供照顧工作，讓被照顧者不必離開熟悉的家，仍能獲得照顧，而照顧者也能稍事喘息。

二、機構喘息服務

由護理之家或養護所提供之機構短期留住的照顧服務，這須由衛政單位主責，將被照顧者帶至特定的長期照護機構接受短期照顧。

照顧者關懷總會、老人福利推動聯盟等民間團體聯合發起「支持家庭照顧者，讓愛喘口氣」活動，也將每年11月訂為「家庭照顧者月」，並以當月第四個星期天為「家庭照顧者日」，讓社會大眾關心並協助家庭照顧者。名導演魏德聖也曾於2006年完成一部紀錄片「我的灰姑娘—家庭照顧者紀實」，以鏡頭真實記錄兩位家庭照顧者的日常生活及真情告白。

跟生病的家人一起養成規律生活，兩人都能更健康。

不必事事完美，家人平安在一起就圓滿了。

約朋友聊聊天吧！傾訴有時可以沉澱情緒釐清問題喔。

學點東西，什麼都好，喜歡就好。

找人暫代一下，給自己一天假。看看電視也好～

三、日間喘息服務

提供被照顧者於白天至日間照顧中心接受照顧，晚間再由照顧者帶回家中自行照顧。

目前國內各縣市皆設有「長期照護管理中心」，提供以上各種不同的喘息服務，但各項喘息服務及照顧服務皆有其不同的資格審查及補助標準，詳細情形可向各長照中心洽詢。

中華民國家庭照顧者關懷總會

服務項目：心理協談、同儕照顧經驗分享、照顧技巧諮詢、營養資訊諮詢、法律諮詢、電話關懷、照顧資源諮詢與連結

電話：02-25111415

協談專線：0800-580-097 (我幫您，您休息)

台灣長期照護專業協會

服務項目：喘息服務申請及詢問

電話：02-25565880