



社團法人

高雄市家庭照顧者關懷協會

會 訊 第二十期

中華民國 93 年 6 月

理 事 長：沈素月
編 輯：簡淑媛 孫淑婉 陳泰儀
服務地址：高雄市 807 三民區熱河一街 108 號
服務電話：(07) 322-3839 傳真：(07) 313-3835
協會網址：www.caregiver.org.tw
E-MAIL：kscg@edirect168.com
劃撥帳號：42032110
戶 名：高雄市家庭照顧者關懷協會
中 華 民 國 八十八年九月創刊

§免費贈閱，歡迎來電索取§

活動預告

辦，名額有限！報名請洽協會，會員優先喔!!

家庭照顧者支持團體

"照顧"是一條漫長的路...

您因為長期照顧生病的家人而覺得生活疲憊嗎？這是一個您可以放心釋放壓力、分享經驗的地方，提供您如何減輕壓力及管理情緒，讓您在"照顧"的路上，絕不孤單！

針對不同主題，每週兩小時的聚會，為期六週，全程免費，歡迎家庭照顧者踴躍參加！

本團體第一梯次已於六月份圓滿落幕，第二梯次將於七月下旬開

失能老人家庭照顧健康生活講座 (含特別活動：骨質密度檢測)

本年度第五場次將於 8 月 14 日
(星期六) 上午 9:30 假新興區老人活動中心舉辦【黃海街 62 號】。

由高醫泌尿科王起杰醫學博士主講「中老年人排尿問題之處理與諮詢」及「中老年人性功能障礙」二大主題。

本次因配合新興區社區健康營

造中心需求，除了提供精緻小茶點外，還特別安排“骨質密度檢測”。這麼精采的活動內容，錯過可惜，您一定要來喔！

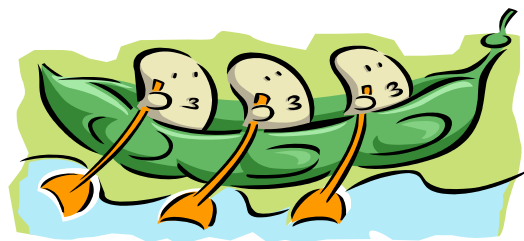
活動成果

飛燕草聯誼會

時間過得很快，大家上次見面還是新春，轉眼第二次再見就是四月天了！而且本次參加聚會的人數更創下新高，共有 54 位。依照往例，我們相約在長青日照中心，每位夥伴都帶了一道拿手菜，最後幾乎都被吃得盤底朝天呢！

【照片一】

接著，就是大家期待的減壓課程，這次特別請到了市立聯合醫院黃友良心理師主講「元氣克補——疼惜阮自己」，教導大家先從情緒、壓力分析，來檢視自己目前的心理狀況，進而練習自我健康管理，試著改變現狀。



其中還介紹了幾種抒解壓力的方法，例如：肌肉放鬆訓練、正向思考、音樂療法、找人傾訴、做自己喜歡的消遣…等等，陪伴大家度過了一個輕鬆的午後時光！

【照片二】

失能老人家庭照顧健康生活講座

本年度第二場次於 4 月 19 日舉行，這也是首次選在楠梓地區，獲得廣大當地民眾迴響！要感謝宏昌老人活動中心的大力宣傳，以及提供這麼好的場地給我們使用。

這次講座特別邀請高醫中醫部針灸科胡文龍主任，以及力挺協會的高醫泌尿科王起杰醫學博士分別講授「中老年人身體活動功能障礙的復健——按摩、推拿」與「中

老年人性功能障礙」兩大主題，引起長輩們的興趣，無不專心聆聽，並積極提問討論。

到了有獎徵答時間，長輩們趕緊拿出演講中做好的筆記，除了希望拿到精美禮品外，更希望獲得答對题目的成就感！活動結束，我們相約下半年再見！

【照片三】

家庭照顧者支持團體

今年協會預計開辦兩梯次的家庭照顧者支持團體。有鑒於家庭照顧者終日將自己的時間、健康奉獻給家人，鮮少有喘息的機會，也幾乎暫停所有與外界的聯絡....身為守護家庭照顧者的我們，似乎該做些什麼了....

5月15日第一次聚會，人數雖然不多，但時間卻不夠用...參加的成員們，像是在大海中抱到了浮木，將自己長期的壓力一洩而出，



有的生氣，有的哭泣，有的委屈，有的鼓勵.....

連續六週下來，藉由活動主題的安排，成員間的互動愈來愈多，也表達了對這個團體的肯定！雖然結束之後，每個人仍舊得面對生活、照顧的壓力，但我們相信，經過一個多月心情上的充電與整理，成員們已有足夠的能量繼續向前，而且知道每天有許多和自己一樣的家庭照顧者，都在默默付出。讓我們彼此支持、互相打氣！

【照片四】

編輯的話 失智症專

“老人失智症”是許多人近年來逐漸關注的議題，隨著失智症患者的增加，又是另一項棘手的照顧議題....

要照顧失智症患者，首先讓我們來瞭解這個疾病。本期特別以專題，整理了一些資料，希望能提供家庭照顧者參考，學習跟“它”和平相處。

患者背後的隱形病人 --- 談照顧者

有位患阿茲海默氏症的老太太在門診追蹤多年，眼看著她由中度逐漸變為重度。最近她女兒帶著三歲的小兒子陪老太太回診，老太太坐在輪椅上無法行走，手腳均已僵硬，連自己的名字都不會講，但是眼珠子卻亮著，跟著小男孩的身影轉。小男孩被母親調教得活潑而有教養，不時過來拉拉祖母僵硬的手，說是替祖母運動。對著祖母吹口哨或做鳥叫聲，祖母也鼓起嘴巴試著吹口哨，發出一些聲音，更伸出手去摸摸小男孩。這固然是祖母疼小孫子的動作，但不更像是一個小孩子看見了另一個小孩子，感覺到有了「同伴」般的興奮快樂？

這位老太太的女兒把母親照顧得無微不至。她感嘆說：「父親生前常抱怨照顧母親多麼辛苦，現在我才深深體會。」可想像這位年輕的母親要照顧的不只是一個三歲小男孩，而是兩個小孩，只是其中一位身體較大，不良於行，且肌肉萎縮僵硬了，其辛苦可想而知。

另外，有位接受臨床藥物試驗的阿茲海默氏症患者，每兩星期由太太帶至診療室抽血，並接受評估，非常合作，可以看出太太因照顧患者而非非常疲累、焦慮且憂鬱。後來她每次把患者帶到診療室後，自己就去看精神科門診了。可惜的是，最後，太太的憂鬱症嚴重到不肯、也無法帶病患去繼續追蹤診療了。可見照顧者其實是患者身後的隱形病人，也是需要被照顧的啊！

照顧者在失智症的診斷上佔有很重要的角色。失智症患者常常是家屬（照顧者）發現其記憶有問題，生活小節上有些不對勁，才會帶患者去看醫師。而醫師除了給予患者客觀的神經心理測試外，最重要的一定要與家屬會談，請家屬舉例，由生活上點點滴滴的表現以評定患者的記憶、語言、計算、生活功能是否有障礙，以及是否有焦慮、憂鬱、幻想等異常行為。當然，家屬觀察愈仔細，對醫師的診斷愈有幫助。

跟



醫師通常會
家屬解釋，患

者記性變差是失智症一種症狀，並非故意，而病情常常是愈來愈壞，要有心理準備。當患者開始接受藥物試驗或定期追蹤時，照顧者除了要嚴格監督患者服藥（避免患者重複吃藥等），詳細觀察患者，以評估藥物的療效外，並應預防患者發生意外（如跌倒）及照顧生活起居以避免感染等等。所以一旦家中有失智症患者，家人所有的注意力均集中在病患身上，導致照顧者本身的病痛、勞累及心理壓力常被忽略。

只有照顧過失智症患者的人才知道照顧者的辛苦。照顧者長期承受身體、情緒以及經濟上的負擔，在疾病初期是腦力、心力的煎熬，後期則是體力、勞力的折磨，以及時間上無止盡的付出。照顧者要有體力與耐心，定期幫重度患者洗澡，每兩小時翻身一次，大小便要清理乾淨，以免發生併發症。當失智症患者有妄想或幻想等異常行為時，更加重了照顧者的困擾，甚至偶爾會對患者有暴力行為。



照 顧

別人的人也需要被照顧，也有接受照顧的權利。以下是可能的措施：

- 一、 **家屬支持團體**：照顧者互相交換意見、心得，互相打氣，甚至互相幫忙照顧患者。
- 二、 **喘息服務**：可把患者送到某個機構照顧幾天或一星期，好讓照顧者放心的休息、渡假，甚至做身體檢查、看病或開刀等。根據研究發現，每星期把患者送去接受日間照顧至少三個月時，照顧者所承受的壓力有明顯的減低。
- 三、 **照顧者的教育及諮詢**：提供有關失智症的最新治療消息、處理患者破壞性行為的方法以及社會資源的取得。

在定期追蹤失智症患者的幾年來，損失了不少位悉心照料的照顧者，有死於心臟病的先生、死於癌症的女兒等，而失智症患者依舊健在，只是一臉茫然，真令人為之心痛。當然，更多的是盡心盡力、默默承擔，甚至心力交瘁的照顧者，很需要我們的關懷與照顧。

本文摘自「當父母變老：關心失智症、中風及其他神經疾病」/劉秀枝著/天下遠見出版【作者為台北榮總一般神經內科主任、國立陽明大學神經學科教授】

失智症專

失智症常見的症狀

初期

失智症早期的一些症狀經常會被人疏忽了，甚至將一些臨床表現誤解是年紀大了或只是正常老化現象，病患可能出現：

1. 日常生活中出現了記憶減退的情形，特別是對最近發生的事尤其容易忘記。
2. 語言表達出現困難，如講話停頓，想不起來要講什麼或是想要講一個物品卻想不起來物品的名稱。
3. 對時間產生混淆，弄不清楚今天幾月幾日，或記不清事情發生的先後順序。
4. 在較不常去的地方容易迷路。
5. 對事情難以決定。
6. 對事情缺乏主動性及失去了動機。
7. 出現憂鬱或躁動不安的行為。
8. 對於日常生活嗜好及活動出現興趣缺缺的情形，較不愛出門。

9. 個性改變，原來脾氣很好的人，變得愛發脾氣，出現多疑、妄想等症狀。

中期

當疾病進入中期之後，症狀更為明顯。在日常生活事務的處理上變得更為困難。

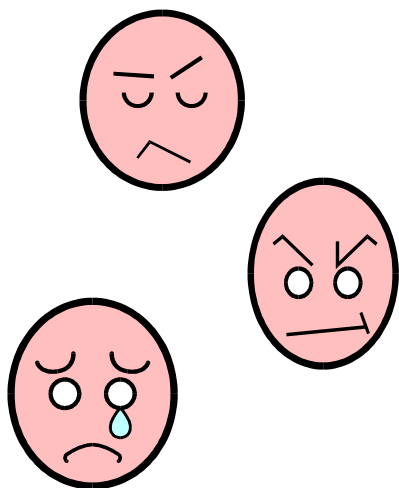
1. 非常健忘，重複地問問題。
2. 社交功能出現障礙。
3. 煮飯、清潔及上街購物等出外活動，很難獨自完成。
4. 衛生問題需仰賴他人協助，例如上廁所、洗澡、穿衣及吃飯等。
5. 說話愈來愈困難。
6. 出現遊走的問題，以及行為異常愈發嚴重。
7. 在住家及熟悉的社區附近也會出現走失的情形。
8. 無法單獨生活。

晚期

晚期病患呈現完全依賴以及喪失活動的能力。記憶喪失的情形非常嚴重，其他身體症狀也會愈來愈明顯。

1. 無法自我進食。
2. 無法辨認家人、朋友及熟悉的事物。
3. 對於事情喪失理解力與判斷力。
4. 在公共場所出現不適當的行為。
5. 行走困難。
6. 開始需要藉由輪椅行動或臥床不起。
7. 大小便失禁。
8. 無法自己獨立生活。

【本文摘自「失智症手冊—照護者指引」/台北榮總神經內科編制】



會員園地



新增會員 (93.3-93.5)

個人會員

224 張黃麗榕

贊助會員

贊 049 謝春祥

歡迎新會員

加入關懷行列...



捐款芳名錄(單位元)

3 月份

吳林金鳳 500 吳沛淇 500

4 月份

台灣拜耳股份有限公司 20000

王起杰 1600 林朝鳳 10000

李淑婷 200

5 月份

王起杰 10000 沈素月 11000

洪昭民 藍勢真 5000

"支持團體"心得

~.加油休息站.~

家庭照顧者 楊佩珍

參加「家庭照顧者關懷協會」所舉辦的支持團體活動，使我能夠和一群相同際遇的家庭照顧者分享彼此的心情，傾聽到別人的辛酸血淚故事，也談談自己內心痛苦的往事....在這裡，大家可以宣洩內心的痛苦與無奈，適時的抒發自己的壓力和情感，並且調整自己不當及不智的情緒，重新整裝出發，勇敢地往“照顧”的路上邁進，這是一個漫長黑夜裡的加油休息站！

如果早知道有這個機構能提供這些免費的資訊及服務，可以擦拭、安慰照顧者內心傷痛的眼淚，許多照顧者就不用靠自己無知的照顧方式來對待病患，白費了好大的精神及力氣，最後還把自己搞成病倒、累倒——身心疲憊、精神崩潰，甚至造成發瘋、跳河、自殺等不幸的事件發生。

在“照顧”的艱辛旅途上，照顧者應要先學會保重自己的身體，更重要的是照顧好自己的心情，這樣才有好的能量替病患服務。如果當天心情好，做起事來得心應手，病患就能受到好的照顧；如果當天心情暴躁、痛苦，病患反而因此受到不明的斥責，這樣非但於事無補，更傷害了彼此的親情關係。這些不智的行為，點點滴滴都會在內心留下不可磨滅的傷痕。

既然有緣結為親人，更有機緣成為照顧者，其實要體會到：老天爺是看重我們的，是給予我們使命的，為了要磨練我們的心智，使我們受造就後去安慰、扶持更多需要幫助的人，讓我們的生命活得更精采！有一首歌詞是這樣寫的：

**不管天有多黑，
星星還在夜裡閃亮；**

不管夜有多長，
黎明早已在那頭盼望。
不管山有多高，
信心的歌把它踏在腳下，
不管路有多遠，
心中有愛仍然可以走到雲端。
誰能跨過艱難？
誰能飛越沮喪？
誰能看見前面有夢可想？
上帝的心看見希望，
你的心裡要有眼光。

讓我們一起祝福每一個家庭都能早日脫離病痛的折磨，展開愉快的笑容，盼望有更多人加入這個協會，一起來為社會人群服務！

歡迎投稿

如果您對照顧工作頗有心得，歡迎寫下您的經驗與我們分享…或是有關家庭照顧者的資料、文章，也可以提供我們轉載喔！

大事紀



93.3

03/03 社工員出席「高雄市九十三年度第一次社會福利及志願服務機構聯繫會報」

03/05 孫總幹事參加「高雄市政府社會局委託天主教聖功醫院辦理失智老人日間照顧中心」開幕

03/09 沈理事長、孫總幹事及社工員拜訪協辦家庭照顧健康生活講座機構：楠梓宏昌老人活動中心、鼓山區濟興基金會、新興區社區健康營造中心

03/15 沈理事長出席「高雄市老人福利促進委員會會議」

03/15 孫總幹事代表參加「高雄市九十三年度第二次婦女團體聯繫會議」

03/15 社工員至左營愛基會參加「身心關懷諮商課程」

03/18 召開第三屆第五次理事監事聯席會議



93.4

04/01 沈理事長及社工員至高醫參加「建構長期照顧體系政策理念與方向」演講會

04/05 社工員隨王惠珍理事進行個案家訪

04/08 社工員隨王惠珍理事進行個案家訪

04/10 舉辦「飛燕草聯誼會」九十三年度第二次活動

04/14 社工員至社會局長青中心參加「早期診斷與認識失智症」專題講座

04/19 舉辦「家庭照顧健康生活講座」九十三年度第二場次（楠梓宏昌老人活動中心）

04/23 沈理事長受邀出席擔任社會局優良居家服務員選拔評審小組委員

04/26 社工員至左營愛基會參加「身心關懷諮商課程」

04/29 社工員至高醫復健病房進行關懷訪視



93.5

05/06 社工員至高醫復健病房進行關懷訪視

05/07 孫總幹事代表參加「高雄市長期照護品質研討會」

05/13 社工員至高醫復健病房進行關懷訪視

05/15 舉辦「家庭照顧者支持團體」九十三年第一梯次第一次聚會

05/21 社工員參加社會局舉辦「方案規劃與撰寫」研習課程

05/22 舉辦「家庭照顧者支持團體」九十三年第一梯次第二次聚會

05/29 舉辦「家庭照顧者支持團體」九十三年第一梯次第三次聚會

