



臨床心理服務

臨床心理學家 李穎芝

照顧老人痴呆症患者(三) - 支援照顧者

照顧患有老人痴呆症(失智症)的家人，是一項需要投放大量心力、時間、愛心和包容的工作。正因如此，照顧者很多時都處於壓力狀態，很需要得到社會的支援。根據外國的研究，失智症照顧者的需要包括以下幾個範疇：(1) 向他們提供現存支援服務的資訊，並幫助他們取得這些服務；(2) 向他們提供輔導、人際支援及提高公眾對他們的認同，使他們的壓力得到緩和；(3) 為他們提供家居照顧的訓練，使他們的照顧工作更得心應手；(4) 長者暫托服務，讓照顧者可以暫時放下照顧的工作，得到休息和放鬆的機會；(5) 向照顧者提供經濟上的支援，紓緩他們因照顧長者而引起的財政壓力。Reference:(2) (3)

就著以上需要，香港也曾進行一些相關的研究。其中，香港中文大學和香港理工大學在 2007 至 2008 年間，進行一項為失智症照顧者提供認知行為治療小組支援的研究。(1) 這項研究是參照了美國其中一個最大型，有關失智症照顧者的隨機控制試驗研究項目 -- REACH (Resources for Enhancing Alzheimer' s Caregiver

Health) -- 而進行。該治療小組共有十三節，內容包括：老人痴呆症的基本認識、控制患者問題行為的方法、改變從照顧工作而來的負面思想、與患者有效地溝通的技巧、本港老人痴呆症的服務資訊及靈養服務的資料、鬆弛練習、及正向心理學。研究結果顯示，治療小組能有效地使照顧者更有自信地控制負面思想及應付患者的問題行為，同時亦明顯增加了照顧者使用「以解難為主」的策略來處理壓力。治療小組對減輕照顧者的抑鬱及壓力的效果，雖然未能達至明顯的水平，但亦比未有參加的照顧者有較大的改善。

現時，香港針對老人痴呆症患者及其照顧者的需要而設的服務並不多。政府和社福機構向他們提供的服務，大多只是以整體的老人福利涵蓋。部份機構亦為老人痴呆症照顧者開設自助支援小組，但針對他們心理需要的服務仍然缺乏。隨著社會對老人痴呆症的認知程度增加，盼望可以為照顧者提供更多上述的治療小組，以設合老人痴呆症患者及其照顧者的需要，使他們得到更佳의支援。

Reference:

- (1) Au A., Li S., Lee K., Leung P., Pan P. C. , Thompson L. & Gallagher-Thompson D. The coping with caregiving group program for Chinese caregivers of patients with Alzheimer' s disease in Hong Kong. Patient Education and Counseling, 78,

256-260.

(2) Chan, A.C.M., Cheng K.C.W., Ng S.S., Ng K.M. C., Lee S.H.C., and To S.C.B. (1998). Caring for Carers. Report of a Delegation to United Kingdom on Services for Carers. Hong Kong Council of Social Services, Hong Kong. The First Carers Association Conference held in London, UK on 14th and 15th May 1998.

(3) Whittier, S., Coon, D., & Aaker, J. (2002). Caregiver support interventions (Research Brief No. 10). Washington, DC: National Association of State Units on Aging. Available on website: http://cssr.berkeley.edu/aging/pdfs/famcare_04.pdf