

失智症者及家屬心理社會反應及調適

衛生福利部屏東醫院
余慧貞臨床心理師

照顧者社會心理影響

- 體力和生理
- 心理與情緒
- 經濟方面
- 社會性

資料來源:陳俊佑 長期照
護心理照顧概說

體力和生理方面的負荷

- 長期疲倦
- 出現健康問題，如腸胃病、頭痛、腰酸背痛、高血壓、體重問題
- 睡眠障礙，如失眠或淺眠
- 免疫系統功能下降，容易生病
- 出現嚴重疾病甚至死亡

心理與情緒方面的負荷

- 悲傷
- 失落與無助
- 挫折
- 憤怒
- 否認
- 罪惡感
- 被過渡依賴或被綁住
的感覺
- 焦慮
- 憂鬱
- 孤寂感
- 無助
- 對性交失去興趣或性
交障礙
- 自我價值感低落
- 嚴重者可能出現照顧
疏失或自我照顧疏失
- 甚至自殺

社會性的負荷

- 減少或沒有屬於自己的時間
- 減少或沒有與朋友聚會的時間
- 因失智症家屬行為所造成的尷尬難堪
- 家庭關係緊張，如婚姻關係、親子關係
- 家庭角色反轉
- 休閒活動減少
- 社交孤立

經濟方面的負荷

- 照顧的直接花費
- 照顧設備或輔具的費用
- 家屋重新裝修的費用
- 交通往返的費用
- 因照顧而損失的工作收入，如請假、減薪、績效不佳
- 提早退休

我有權利照顧自己，這不是自私！

照顧者的十大權利 (愛長照)

1. 我有權利照顧自己。這不是自私，這可以讓我提供更好的照顧。
2. 我有權利尋求別人的幫助（即使有親人反對），因為我了解自己能力與耐力的限度。
3. 我有權利和過去失智親人仍健康時，一樣地維持我的個人生活。
4. 我有權利做一些只為我自己的事，我了解我已經做了我能為失智親人做的事（在合理的範圍內）。
5. 我有權利偶爾生氣、憂鬱以及表達其他困擾的情緒。
6. 我有權利拒絕親人有意無意經由罪惡感、生氣、憂鬱來操縱我。
7. 我有權利接受他人的體恤、情感、諒解以及接納我對失智親人所做的事。
8. 我有權利對我所完成的事感到自豪，為我的勇氣鼓掌。
9. 我有權利保護我的個體性，保護追求個人生活的權利。當失智親人不再需要我全時間照顧時，這可以支撐我生活下去。
10. 我有權利期待並要求國家對失智症患者及照顧者有進一步的協助。

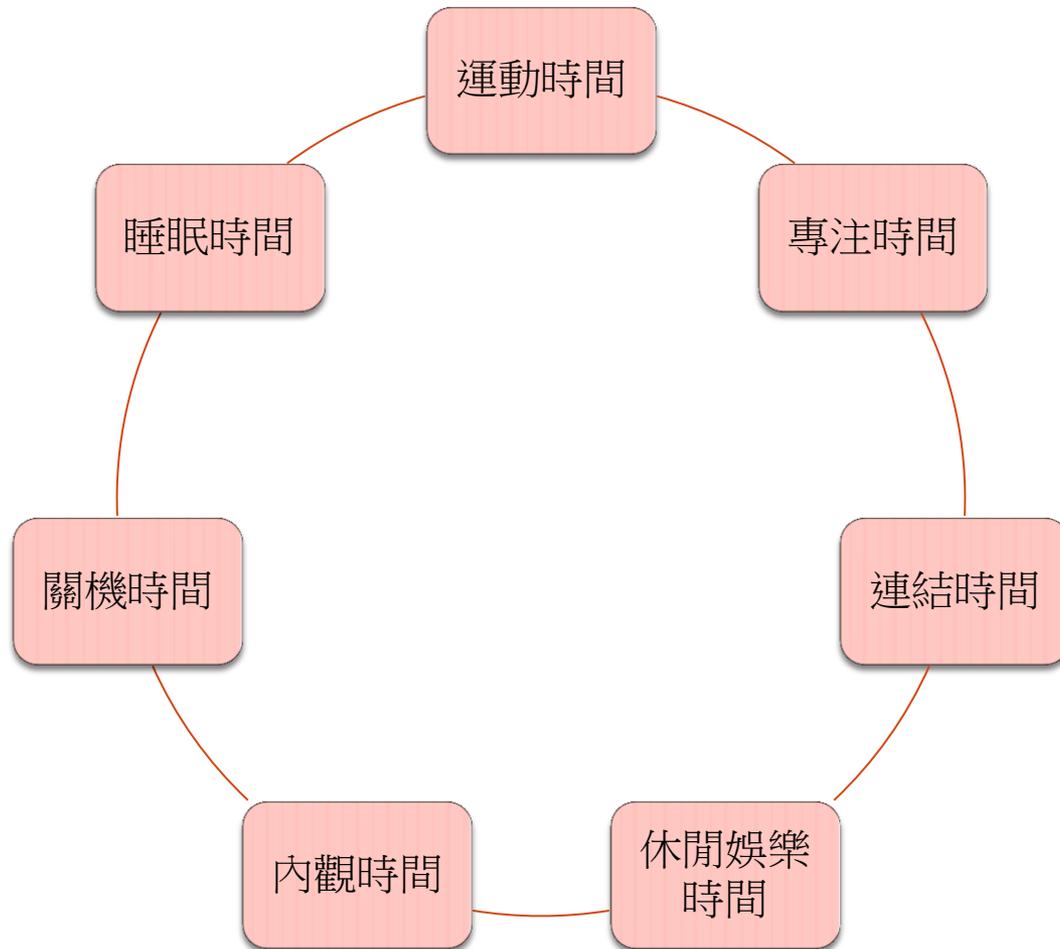
照顧者的十大心理調適

1. 我健康，患者才健康。
2. 有足夠休息，才能照顧好患者。
3. 支援越多，越能事半功倍。
4. 一定有人可以協助我。
5. 情緒應疏通，不應阻塞。
6. 我做的是很有價值的事。
7. 肯定並獎賞自己。
8. 應多與他人交流與學習照顧技巧。
9. 寫下照顧日誌，方便他人接手。
10. 運用資源協助照顧工作，維持正常的社交活動。

學習自我照顧

- 內在的安定與平穩
- 尋求社會支持及人力支援

每日練習七活動，大腦健康成長



生活樂事

<https://www.facebook.com/Love-Life-Funny>

12倍快樂

如何增加身體幸福激素



香蕉
增加血清素釋放



親近大自然



綠色葉菜類
增加身體能量



核桃
Omega3腦部養份



微笑
增加快樂激素



海鹽
幫助冷靜



燕麥
紓解憂鬱



辣椒
緩解憂鬱



鹼性水
紓解壓力



綠蔬飲
增加血清素釋放



杏仁
補腦食物



健走
快樂激素



謝謝聆聽