

Take Care

家屬照顧者的手冊

A handbook for family caregivers

Take Care: 家屬照顧者手冊

卑詩省的人口漸趨老化。根據卑詩省人口統計，每四個卑詩省民中就有一人要給家人或朋友提供護理服務（www.bcstats.gov.bc.ca）。居家護理服務中，家屬照顧佔了八成。（Guberman, 1999, Decima, 2002）因此，家屬照顧者被稱為加拿大健康及長期護理服務系統的「無形支柱」。基於現行的人力資源短缺及人口漸趨老化，家屬照顧者的貢獻是必要的¹。

照顧者就是一個給朋友或家屬成員提供照顧及支援的人，而這朋友或家屬成員可能是一個有殘疾的、或有慢性病的、或年邁體弱的、或等候善終的人。這人可能獨居，可能與家人或朋友同住，或住在護理院。雖然給予照顧是一件非常有價值的工作，但很多照顧者都經歷壓力問題、健康問題及經濟問題。社區中是有資源提供給照顧者的，例如：教育及支援小組、家務助理支援、成人日托及暫緩中心。

溫哥華沿岸衛生局照顧者支援計劃([The Vancouver Coastal Health Caregiver Support Program](#))為溫哥華的家居照顧者提供了有用的資訊及轉介服務、教育及工作坊、順道支援小組、電話支援及照顧者的季刊。

本手冊談及照顧一個有慢性疾病或殘障的成年病人所引起的問題及帶來的回報。我們的目的是要給你提供一些應付各問題的資訊及意見。我們提議你好好使用這本手冊及閱讀有關節段。我們期望你及你要照顧的人每日都過得輕鬆。

注意：本手冊使用「她」及「他」時，是代表需要照顧的年長者。

注意2：灰色方格表示給照顧者的提示。

¹ Canadian Caregiver Coalition, Caregiver Facts, Aug 2008

Table of Contents 目錄

前言.....	4
你—照顧者	
瞭解你的感受及情緒.....	6
對你自己的照顧.....	9
建立一個支援網絡.....	12
溝通.....	13
家庭責任的改變.....	18
應付家庭衝突.....	20
受顧者	
瞭解衰老的過程.....	23
衰老帶來社交變化.....	24
衰老帶來身體變化.....	26
衰老帶來心理變化.....	30
瞭解受照顧者的需要.....	37
管理不同的照顧需要	
身體的照顧.....	40
藥物的使用.....	42
照顧一個患有慢性意識模糊（失智症）的病人.....	44
代言人授權同意書.....	50
結論.....	51
資源及聯絡.....	53
書目.....	73

綜覽 Overview of this Handbook

雖然照顧的過程不一定來得順利，但當你明瞭到你正支援著你的家人，使他們可以過著獨立的生活及得到照顧，這種感覺是美好的。年輕的家人可以從年長的家人中學習智慧和經驗，了解家庭歷史，而且家庭成員亦可以一同解決難題，使家庭關係更和睦和密切。

照顧有時會帶來一些壓力和緊張。有些新的照顧者缺乏照顧的知識及技巧，又未必完全瞭解衰老的過程，令他們感覺到沮喪及/或無助。

你有沒有害怕你的自我控制能力會突然間消失？你有沒有為你曾經對這個人有過某些想法而感到內疚？

這些反應是正常的。很多要照顧配偶、年邁的父母、親戚或朋友的人都會有這種感覺。在家照顧不是一項新的服務，卻變得愈來愈艱難，照顧的時間比以前更長久。這是因為許多嚴重及急性的疾病是可以治療的，所以人活得較以前更長久。但人活得愈長久，便會有更多長期或慢性疾病，而這些疾病往往使病者更難照顧自己。

照顧者可能是受照顧者的配偶或已成年的兒女。因為愛的緣故，或是因為責任的緣故（或者兩者兼有）而一成為照顧者。受照顧者可能與照顧者住在同一屋簷下，或是寄居在要照顧的人那裏。

每一個境況都是獨一無二的，而持續照顧和應付照顧工作的能力，是受很多方面影響的，例如：你與這人的關係有多親密？你有沒有其他的責任（職業、家庭）？你的健康狀況如何？最重要的是，你可以提供些甚麼支援？當你需要休息時，有沒有別人幫助你分擔照顧的工作？

有時照顧工作帶來太多額外要處理的事情，尤其是當照顧者與受照顧者之間發生磨擦時，沮喪感可以令虐待或疏忽照顧發生。壓力本身不會構成虐待，卻是引起虐待的其中一個原因。所有照顧者都要知道，他們是有援手可尋的。如果你感到壓力愈來愈大，在壓力未變成忍無可忍之前，尋求幫助。

以下篇幅會討論到影響照顧者的幾個方面的課題，並且提供一些有用的建議和資源。我們期望這些資訊能對你---照顧者---一個困難但重要的角色，提供幫助。

瞭解你的感受和情緒

照顧的經歷時常引發很多複雜的情緒。你可能覺得很難處理自己的感覺，甚至覺得那些感覺是不可接受的。你要記著，作為一個照顧者，有不同的情緒是很自然的事。在這一分鐘，你可能因那老人家做了一些非常令人苦惱的事情而感到憤怒。在下一分鐘，你知道她並不是故意的，而感到抱歉。你可能不高興，因為你的生活被打擾了，或覺得沮喪，因為相同的問題不斷地發生。你可能因為她在公眾地方的表現而感到尷尬，或者感到意志消沉，因為無論你作甚麼好像都不足夠。你可能感到孤單，或陷在一個你無能為力去改變的困境。這些感受都很難應付，因為它們可能令你有罪疚感。你可能問自己：「我為何會有如此的感覺？我愛她，但她有病。」還有，你會覺得傷感，因為你失去了你認識及照顧多年的人，而你的夢想甚至可能幻滅。

你或許因為這些情緒感到迷惘。請記著，一個人對著受照顧者同時有愛和憤怒的感覺是可接受的。當你接受了你可以有各種的感覺，那便會容易處理了。接下來，你要開始明白你自己的需要了

能意識你自己的感覺是很重要的。不要抑壓你的感覺，直至到一發不可收拾，因為感覺影響行為及判斷力。如果忽略你對受照顧者所產生的感覺，那便會阻礙你為那受照顧者作出最佳的照顧。你要尋找方法去除掉由強烈感覺引致的緊張，因為這緊張會消磨你的體力及影響健康。

你可以將你的感受寫在日記簿上，或與朋友分享一些問題，例如：

- 你喜歡受照顧者嗎？如果你一直都不喜歡她，你的感覺也許不會輕易改變。家庭成員未必喜歡大家。
- 你是否正在處理過往的問題，又同時處理那受照顧者的改變？有時，過往的經驗，可能會對現階段所發生的事情有所幫助。
- 你對年華老去的看法怎樣？當你花上一段很長時間陪伴一個老人，你亦會意識到你也會年華老去。這會不會困擾你呢？
- 你是否肩擔太多的重擔呢？你有沒有感覺到，你正在肩負著一個大過你能肩負的重擔呢？其他家庭成員有跟你一起分擔責任嗎？
- 你又怎樣照顧你自己呢？



提示：怎樣消除壓力？

如果你覺得非常緊張，在作出任何決定之前，先控制你的情緒。深呼吸，放鬆。當你獨自一人時，這樣做會比較容易平息情緒，躲進洗手間幾分鐘吧。

做一些舒發性的活動會減少緊張。大叫、嚎哭、大笑、打枕頭、急步跑或去一處你可以獨自大叫的地方。

找一個聆聽者。舒發你的感受吧！這樣會幫助你消除緊張，使你對現況有更透徹的了解。你可以與你的朋友、親戚、牧師或輔導員講述你的情況。

參加照顧者支援小組。有些家庭只習慣對自己家人講述家事，而不會對外人。但有些照顧者喜歡與那些經歷同遭遇的人，談論自己的經歷。雖然與其他照顧者交談可能是一個新的經驗，但你可能在他們身上學到嶄新的技巧及意見，幫助你履行照顧者的職責。

摘錄自 *Family Seminars for Caregiving, University of Washington*

要付出的時間及精力如此大，你可能忽略自己的需要。別忘記，受照顧者的幸福全賴你有健康的身體和良好的精神狀態。你要尋求一些方法去照顧你自己，使你不致於筋疲力盡。

暫別你要照顧的人，去休息一下。做一些為自己做的事情，亦是重要的。你可能覺得要求小休有些為難。你可能跟你的朋友失去聯絡。可能其他家庭成員居住在附近，但要請他們幫忙好像有點困難。你的家人亦未必願意受他人照顧。這些因素往往阻攔了你給自己一個小休的機會。

雖然看似困難，但休息是必要的。第一步是要自己批准自己休息。你要告訴自己，休息及要求其他人支持自己是對的。請記著，只有良好的健康，你才有能力照顧你的家人。





提示:自我照顧

1. 預留一段時間給自己，做喜歡做的事情：洗澡、探訪朋友、看電視、看書、理髮、聽音樂、補充睡眠。不要忘記，這是你休息及充電的時間。
2. 做運動，例如散步、游泳、慢步跑、打高爾夫球、整理花園、做些伸展運動、打太極或做瑜伽可以減輕壓力。
3. 均衡的飲食。豐富的營養對你的健康是重要的。
4. 定期作身體檢查。如有健康問題，告訴你的醫生。小心使用藥物。
5. 要有充足的睡眠。有時很難有充足的睡眠，但睡眠對健康有很大的裨益。如果睡眠有困難，可嘗試做呼吸或放鬆運動（有參考書或錄音帶可以幫助你）。你亦可以用休息的時間去補充不足的睡眠。

6. 參加你從前享受的活動，或嘗試一些新的活動。
7. 與朋友們保持聯絡。在照顧家人的工作以外，你需要另一種生活。如果你自我隔離，亦會與朋友提供給你的支援隔離。之後，當你不用再花費那麼多時間在照顧工作上時，會很難重拾以往的生活。你可以加入一些支援小組去認識一些同路人。
8. 不要以為自己是超人。要實際，考慮甚麼對你是最重要的。放下那些沒有那麼重要的事情。學會說：「不」。
9. 獎勵自己。別忘記，讚美或獎勵自己每一項做得成功的事情。

回想你有哪些支援可以善加運用。

建立一個支援網絡

給朋友及家人提供照顧服務是一項具挑戰的工作。照顧者亦需要得到照顧。尋求幫助是合乎情理的，不要期望自己一人能掌管全部工作。當你的家人年紀愈大，身體愈衰弱的時候，照顧便來得更加困難。此時請你的親戚、鄰居、或社工提供幫助。

有很多分擔責任的方法：

- 最好的方法是家庭成員可以一同提出困難，並且分工合作。家中其他成員未必知道究竟你經歷過些甚麼，所以請告訴他們你的感受和需要。如果家庭成員不願和你討論或助你一臂之力，你便需要尋求專業意見去解決問題。你可以到你所屬區域的社區健康中心/辦事處(Community Health Centre/Office)尋求協助。在本書末資源的部份，列出了一系列的家庭輔導服務。
- 找一些能幫助你從忙裏偷閒的社區服務。在本書末資源的部份列出了一些可以提供替工的地方。

一個有責任感的照顧者需要知道何時及到何處尋求幫助。

溝通

每天，你都與你要照顧的長者和其他人溝通，例如：家人、朋友、醫護人員、及不同行業的人。如果你能與他們清楚地溝通，壓力便可以減低。

良好的溝通技巧能避免誤會。有些人不能清晰地表達自己的意思，因此錯失了很多重要的資料。我們說話，但沒有準確地表達出我們的意思。當我們說「是」的時候，其實意思是「不」。當我們說「不」的時候，其實意思是「是」。結果就造成混亂、壓力及焦慮。

面對處境困難的家庭，清晰的溝通更為重要。一個家庭裏，可能有些難處影響著家屬之間的互相溝通。例如：有些家人會表現得漠不關心、有些有隔膜、有些對大家的感受和價值觀不瞭解。如果家人居住在海外，溝通便更具挑戰性了。海外的家人未必能體會到你或你所愛的人的經歷。很多照顧者發覺，對於他們所處的境況，採取愈開放及真誠的態度，他們愈容易處理複雜的情緒問題。

在溝通的時候，我們發出及接收信息。在交談時，我們亦同時通過身體語言，去表達我們的感覺及想法。言談中，對所發出的信息，對方可能只接收到少於一半，其餘的一半是通過面部表情、體態、觸摸及聲線來接收的。這些非語言的信息比我們用口述的更為重要。

良好的溝通給兩人一個機會當講者及聽眾。聽得久了，他會把耳朵關掉。當一個講者感覺到她的聽眾對她所說的感到興趣，她會樂於與那人合作。有時，不是所有問題都有「好」的答案，但她要知道對方接收並且明白與她分享的內容。

特殊的溝通問題

有些人因聽力受損或理解力不佳而有特殊的溝通問題，但只要透過多些思考、理解及耐性，這些問題都可以克服。

如果聽力受損：

- 說話要大聲一點，聲調要降低，說話速度要正常。
- 在一個寧靜，光線充足及不受騷擾的地方交談較為容易。
- 要取得一個人的注意力，在你開始說話時，稱呼他的名字、輕觸他或與他目光接觸。

- 說話時，眼睛要平視，使聽眾可以讀唇。
- 每次轉話題時，最好先交待一下你將要談及的題目。

如果理解力不佳：

- 句子要短，並且要慢慢說。
- 給聽眾足夠時間作出回應。
- 如果他套用詞語有困難，給他一點時間去思索。然後，有禮貌地給他提議一個詞或給他一些提示，幫助他聯想。

當交談不順利時，非言語信息顯得特別有用。

非言語信息比使用詞語更能幫助溝通。多利用你的手、頭、及身體其他部份去表達你的意思。

你的面部表情亦能幫助溝通。例如：笑面代表樂事、目光接觸表示你正在聆聽。

行動要慢，別急，表現平靜及放鬆。

生活在某種文化的人，輕拍對方的手或來一個擁抱，是關心的表現。但生活在另一種文化的人，身體的接觸未必被接受。有很多非言語的溝通方法可以表達關愛，但要視乎個人的接受程度。



提示: 改良溝通的技巧

非言語的信息:

正視對方。身體稍微向前傾，表示你有趣興。抓緊對方的注意力，才開始講話。

面部表情要與所說的話配合。當憤怒時微笑，或說一些不愉快的事情時戲笑，人們會覺得有疑惑及不會信任你。

要特別留意自己說話的聲調及語氣。一把堅定而聲調恰到好處的聲音，給人一個自信的感覺。一把溫柔悅耳的聲音帶來溫情。一把哀怨、具重鼻音的聲音會把聽眾嚇走。

講與聽:

說話要簡單、直接及清楚。用聽眾會意的字眼，因為有些字眼對不同人任有不同意思。

用「我」句子，比用「你」句子更好。例如：
「當你…，我覺得不安」比「當你…，你使我不安」好。

抱一個開放的態度聆聽。確保你明白對方說甚麼。當講者說一樣東西，而聽眾則接收到另一樣東西，問題就發生了。如有疑問，要隨時提出澄清。

如果你覺得疲倦，或心中想著另一些事情，誠實地告訴講者。問對方可否找個別的時間再交談。預留一些你可以全神貫注的時間。

記著一個人口中的說話，未必是她心裏的意思。對你說出她真正的想法，可能使她尷尬。要留意她的非言語信息。

家庭責任的改變

社會上所發生的變化，對於家庭照顧有一定的影響。例如：中年婦女工作的人數比從前更多，而這一組別的婦女一般肩負起照顧老人家。

現在，三、四代同堂的家庭非常普遍。如果你屬於「crunch」或「三文治」一族，你可能集父母、孩子、配偶、僱員及照顧者等身份於一身。在每一段關係中，你對夥伴的期望很難取得平衡。有時，某些角色比其他角色稱職。

家庭成員都分享著一個共同的歷史。多年來，他們習慣了互相用特別的方法，去處理事情，並且堅負了若干的責任。時間久了，我們會適應改變，而且大多數的適應都來得容易，例如：孩子長大後離開家人，家庭成員退休。但是，當一個親人患病，或身體或精神開始變差，改變就變得難以應付了。

照顧家人所帶來的責任，會影響一個照顧者生活的每一個環節。當你成為一個照顧者時，新的角色要你學習新的技巧，並且要做本來是由你的配偶做的工作，例如家務、付賬單或開車；甚至要做一些本來不是由丈夫或妻子做的私人雜務，例如上廁所和洗澡。

假如你是一個已成年的子女，接受角色的改變更為困難，尤其是當你的父母變得更依賴時，你原本的行為表現便變得不可行了。當你的父或母，要依賴你才可以度日時，你會覺得很煩惱。不要把這些視為「角色掉換」。雖然一個年長、腦部受損的人的表現像小孩，她仍然是一個成人，並且需要被當作成人看待。一個失去了很多的老人，仍要保存尊嚴及控制，這是很重要的。

這些改變都是使人不安。因此，一個照顧者有強烈的情緒，是可以理解的。



怎樣處理家庭糾紛

雖然我們努力溝通，衝突和誤會仍然難以避免。或許你的家庭沒有開過家庭會議，但透過家庭會議去商討問題，是很有幫助的。愈多家庭成員參與會議，效果便愈理想。選擇一個方便大的地點及時間，讓每人一個都有機會去表達他或她的意見。

開會時，依著議程討論對會議很有幫助。以下是一個例子：

1. 給問題下定義

陳明境況。選擇一件需要關注或一件可使壓力放緩的事情。這就是「問題」。

- 問題是甚麼？描述一個特定的行為。
- 為何有這個問題發生？那個行為所帶來些甚麼影響？
- 誰人有這個問題？誰人被這個問題困擾？不是每一個人都感到困擾。

2. 定出目標

- 明確你想達到的目標。

3. 找出問題的因由

複述你要面對的疾病的資料。例如：

- 向家庭醫搜集資料。
- 與對這疾病有興趣的組織聯絡。
- 與其他醫護人員討論，並且肯定問題並非由健康變化引起，並與醫生討論。

複述與那行為有關的詳情。

- 何時發生？是否每天的某些時間比其他時間為惡劣。有這行為之前發生過甚麼事？要明確。

4. 根據問題的原因，選擇一個解決方法

- 尋求不同的方案。
- 考慮其利與弊。
- 選擇一個：
 - 有最少反效果的
 - 涉及最多的人例如照顧者同意
 - 大多數家人都支持的

5. 設一個試用期

6. 判斷結果（可行嗎？）

- 受照顧者的情況有改善嗎？
- 照顧者的情況有改善嗎？
- 果是否被每一個人接納？
- 目標達到嗎？

如果目標未能達到：

- 有沒有新的資料？
- 是否需要一個較長的試用期？
- 目標是否實際可行？
- 應否嘗試另一些選擇？

Problem Solving Techniques, Mary Blake, Vancouver General Hospital, Short Stay Assessment and Treatment Centre and Decision Making for Caregivers, Family Seminars for Caregiving, University of Washington

受照顧者

The Person You are Caring For

瞭解衰老的過程

照顧者需要明白衰老所帶來的正常變化，而這些變化又不同於由疾病帶來的變化。如果你瞭解人的衰老，會經歷些甚麼變化，便明白受照顧者的經歷。

衰老是一個漫長而自然的過程，這個過程從出生時便開始。在我們的一生中，身體及思維的方法都不斷地產生變化。如果我們能適應過來，那麼，我們的生活就會變得更快樂、更滿足了。



衰老帶來社交變化

就業

我們對自己的感受和看法，通常都與我們的工作拉上關係。工作能給我們一種身份、地位及人生目的的肯定。工作使我們與別人有交往。對一些人來說，退休可能是一個很重大的改變。有些人樂於有更多時間與家人相處；有些人樂於有更多時間做自己喜歡的活動。但有些人覺得退休是一個重大的損失。

退休亦可能帶來經濟上的改變。有很多退休的人要靠有限的收入過活，對他們造成沉重很大的壓力。

關係與角色

如果一個人的健康日趨惡化，他們就要放棄一些活動。有些長者會感到他們的交際圈子萎縮，尤其是當他們的朋友或親人患上疾病，死亡或搬家。有很多長者，特別是女性，也要面對配偶死亡的事實。很多人想一生都保持活躍的性生活。配偶的離世，及社會上有關長者與性活動的負面思想，往往令他們更難受。即使我們年紀漸長，仍然需要溫情及親密關係。對長者來說，要滿足這些需要是有困難的。

如果人的社交圈子縮小了，便少做了很多有意義的事情，他們的情緒健康會因而受到威脅。如果他們的健康走下坡，日常的活動便有賴別人的幫助。他們本來可以自己照顧自己，但想到要別人照顧，自尊便受到傷害。



情緒

你要照顧的親人可能感到很大的壓力，因為她要面對生命帶來的種種變化。她在情緒上有如此的反應是正常的。如果你和你的家人能明白衰老是甚麼一回事，對他們可能有幫助。

衰老帶來身體變化

每人衰老的過程都不同，沒有兩個人的衰老過程是一樣的。由衰老引致的身體變化是正常的，與由疾病引致的身體變化是不同的。很多人能夠適應這些漸進的改變，但當這些改變妨礙日常生活的時候，便要多加關注了。

一般來說，衰老使身體的運作慢下來。例如：反應緩慢、睡眠習慣改變、力不從心。由於身體內部發生複雜變化，連外表都改變了。頭髮變灰變稀，皮膚乾燥起皺紋。身體各系統亦會發生變化，這是正常的。

身體的變化

心血管系統（心臟及血管）

由於心臟及血液循環系統運作的效率變低，長者常覺得容易疲倦及容易感到寒冷。當位置突然改變時會感到暈眩。

呼吸系統

老人家呼吸時，肺部擴張能力沒有那麼大及容易，尤其是當肌肉變弱時，完全地呼氣或有力地咳嗽便變得困難了。

肌肉與骨骼系統

肌肉的質量、力量和骨質密度下降。關節變得較弱，並且會出現耗損。長者會感到身體不穩，行動要更加小心（容易跌倒及骨折）。

泌尿系統

流到腎臟的血液減少。由於腎臟的細胞減少，不能將血液裏的雜質有效地過濾。結果，長者的身體能吸收藥物的劑量，不如成年人身體所能吸收的藥物劑量。再者，長者要上廁的次數會較頻密（尿頻），對膀胱的控制減少（失禁）。

消化系統

胃部及小腸的功能變弱，消化系統不能有效地運作。胃灼熱及消化不良會增加，肚臍下垂。消化能力緩弱，往往造成便秘，或大便失禁。有些長者吞嚥或吸收食物也成問題，因此吃得不理想。由營養不良所引起很多問題，所以，長者應有均衡的飲食。

感覺官能變化

視覺

很多人在四十歲左右便察覺到視力的改變，而女性受影響的程度比男性為大。眼睛對光強度改變的適應變得緩慢，夜間更難看得清楚。強光更造成一個問題。色覺亦發生變化。眼睛不能聚焦在近距離的東西，亦很難掌握空間及距離。眼疾例如白內障及青光眼也有機會出現。

聽覺

人在二十歲左右，聽力會漸漸減退。約三分之一的長者會有嚴重的聽力障礙。他們對分辨發聲的方向及聽高頻的聲音都有困難。如果對話的環境有噪音，長者很難聽到談話的內容。

味覺和嗅覺

嗅覺減弱。因為長者有較少的味蕾，他們的味覺會逐漸衰退。要增加胃口，便要靠更多的調味品。

觸覺

長者觸覺減退，特別在掌心及足底，他們很難感覺痛楚，因此比較容易灼傷。



感覺官能的改變，令長者不能行動自如。因為他們的視力或聽力不良，所以他們對所處的環境感到混亂和尷尬。他們試圖掩飾，但這可能使你以為他們行為「怪誕」。鼓勵長者作視力及聽力測試。如果他們願意的話，助聽器或眼鏡能彌補他們的損失。

衰老帶來心理變化

長者在頭腦的運作上(例如:思想、理解、記憶)會有正常的改變。回憶往事比回憶最近發生的事來得容易。年紀並不影響智慧和創造力。我們一生之中不斷學習。有些人因為身體變得遲鈍，感覺官能又改變了，所以，需要更多時間去學習。時常保持頭腦靈活的長者，都能保持頭腦清晰。

過去，人們相信，當我們年紀漸長時，思想的能力都會漸漸消失。「老態龍鐘」這個詞語就是形容那些年老而變得衰弱、善忘、和意識混亂的人。這只不過是一種荒誕的說法。「老態龍鐘」並非正常衰老的一部份。頭腦運作的改變，其實是疾病帶來的結果。經過正確的診斷，是可以醫治及糾正過來的。因此，我們要小心查察。

老人家所面對的兩個較普遍的精神健康問題就是抑鬱和意識混亂

抑鬱

抑鬱是最普遍的精神健康問題，影響著15%至20%的老人家。抑鬱不是衰老的正常過程。有些病徵，例如精力減弱、劣質的睡眠和對健康問題過份專注，應被視為可醫治的疾病的徵狀，而不是衰老過程的結果。²

抑鬱常與經歷損失有關，例如失去工作、收入、地位都會引致自我形像低落。在社會上，這些對年老的負面形像，更會增強老人家這種感覺。老人家要面對失去配偶、朋友、自己的健康，結果，他們感到孤單及害怕面對未來。有時，應付這些改變會顯得困難，而營養不良或使用藥物不當都可能引起抑鬱。

抑鬱可持續一段很長或一段短的時間。抑鬱的徵狀是：失眠、衰弱、食慾不振、對活動失去興趣、常覺疲倦乏力、哭泣。這些徵狀會引致精神問題及意識混亂。

有時很難斷定長者是否經歷嚴重的抑鬱，或是身體健康的問題。抑鬱是可以醫治的，所以要尋求詳細的評估和正確的治療。

² Older Persons' Mental Health and Addictions Network of Ontario, September 10th, 2007.

意識混亂

10%至15%年屆65歲以上的長者有某程度的意識混亂。年齡在80歲以上的別組，比率增加至20%。

一些普遍與意識混亂有關的行為包括：

- 善忘（特別是最近發生的事）
- 迷失方向（不知自己身在何處、不知時間，認不到人）
- 不能聽從指示
- 在交談中跟不上
- 不能自己推理或思考
- 判斷錯誤（例如：不能選擇適當的衣物）
- 注意力不能集中
- 情緒無緣無故地突然變化（笑、哭）



有意識混亂的人的普遍反應

一個有意識模糊的人會以恐懼、抑鬱、憤怒及/或退縮作反應。他一方面要遮瞞他意識混亂的情緒，另一方面又很想知道周圍發生的事情。因為新的處境特別難應付，因此一個意識混亂的人會拒絕參與不同的經歷或事物。

令意識混亂更壞的情況

一個意識混亂的人身處在一個陌生的環境，或如果生活常規被打亂，他會感到更混亂。例如一個弱聽或弱視的人身處在一個很嘈吵的環境，會令他們的意識更加混亂。如果一個人不是慣常地與別人交談，又沒有慣常地接受關懷的觸摸，或身體沒有經常地走動，便會造成激勵不足。

意識混亂有兩種：急性及慢性。兩者的行為都很相似，但原因却不同。

急性意識混亂(譫妄)

急性意識混亂只是一個短暫的狀態。精神的改變會於數小時，或數日內突然出。患者應接受快捷及完全的評估，找出混亂的原因和接受適當的治療，使混亂的情況消失。

急性意識混亂可能有以下的原因：

- 服藥過量或藥物中毒、藥物間相互作用
- 營養不良—吃得太少或吃了不合適的食物
- 缺水—體液嚴重流失，飲水不足
- 嚴重便秘
- 感染（例如：肺炎、腦炎，尿道感染）
- 搬到陌生的地方
- 跌倒或受傷（例如：髖骨碎裂）
- 失去視力或聽力
- 手術（手術後可能出現短暫的混亂）
- 嚴重情緒壓力
- 心臟病
- 抑鬱
- 肝病或腎病
- 睡眠不足
- 嚴重痛症

慢性意識混亂（失智症）

這種意識混亂是由一種破壞腦細胞的疾病所引起，通常造成永久性的傷害。這種精神改變有很多名稱，例如：慢性腦綜合症、器質性腦綜合症或失智症。屬阿耳滋海默氏症（亞氏綜合症）的失智症佔50%。

慢性意識模糊的徵狀

- 慢慢失去記憶，認知及理解力
- 初期，行為和思維改變不大
- 難以明白信訊及作出決定
- 初期，恰當的行為會遮掩失去的思維能力
- 後期，情緒、思想及行為的改變會變得明顯

幫助有意識混亂的人的方法

- 明白意識混亂對這人是何等的不安（特別是在初期）。
- 受她/他。不作批判或批評。
- 注意這人的健康情況。確保她不會因使用煮食爐或浴缸而受傷。給她/他提供眼鏡、助聽器、光亮的照明或夜間照明，以減少混亂。
- 保持活躍對我們每一個人都有益處。為了防止你的家人放棄自己及退縮，你可以為她/他安排活動、探訪者及簡單的工作，使她忙碌。
- 給她把握一些真實的事物：
 - 稱呼她的名字，告訴她身在何處，她將要做些甚麼
 - 把每天的活動變成慣常的活動
 - 清楚及簡單地回答她的提問
 - 用清楚、簡單的字眼向她提問
 - 一步一步的給予指示，耐心等待他緩慢的反應
 - 時常給予準確的信息
 - 不要待她如小孩---她會把自己當作小孩，並表現像小孩
 - 身體接觸---這可能是唯一可以傳達的信息
 - 不要讓她繼續過意識混亂及凌亂的生活，慢慢地把她帶回現實中。

摘錄自 *Confusion and the Elderly, Vancouver General Hospital, Short Stay Assessment and Treatment Centre*

瞭解受照顧者的需要

一個要接受照顧的長者會經歷強烈的情緒。他所應付的改變會令他感到害怕、憤怒、慚愧、沮喪、無助、孤單或情緒低落，正如照顧者也會有複雜的的情緒一樣。

要一個從未接受過幫助的人接受幫助是困難的。他憂慮這樣做會對成年的子女造成「負擔」或失去對自己生活的控制。他會努力克服困難，並且繼續過他所熟悉的生活。

對你要照顧的人來說，失去生活的控制能力令人生變得困難。他會拒絕承認需要幫助，或者凡事挑剔。為了要取得別人的注意或肯定，他會埋怨、或以金錢作威脅，或會說：「總之，你們不要我了。」這樣，整個家庭會陷於不安。但是，如果你明白那長者只不過是努力去應付變化，這樣，對處理這些行為便有幫助了。如果他做得好，稱讚他；其他的，不要理會。讓他作選擇，如可行，讓他控制大局。這樣，他對自己會有一種良好的感覺。以下篇幅介紹一些幫助長者生活過得更安逸舒服的方法。



提示：維護尊嚴

賞試調整照顧家人的日程，使你家人的需要及情緒都能獲得照顧。不要強迫他參加不喜歡的活動，但鼓勵他參加他喜歡的。

不要過份殷勤，使他建立自尊心。聚焦在他不能做的事比他能做的事來得容易。你可能想殷勤地替他做任何事，但這只會令他覺得更無助及依賴，甚至憤恨。雖然需要多些時間，或做得未必如理想，都要鼓勵他做能做的事情，

尋找一些方法使你的老人家可以幫你一把。你可以將工作分為若干小份。例如：摺疊衣服，但不用把衣物放回原處。他們會覺得自己有作出貢獻，這貢獻可能只是給予忠告或給你作伴。這樣會幫助他們建立歸屬感及提高自尊。

不要論述你的長者，尤如他不在場。讓他參與對話，讓他和其他家人一同做決定，尤其是與他們有關的決定。

請訪客預約時間，使長者有所預備。對一個意識混亂的長者來說，每次只能應付一至兩位訪客。有社交生活是好的，但如果長者身體潺弱或生病，他未必歡迎訪客到訪。

聆聽長者的話。你可能厭倦聽長者懷緬舊事。有些長者喜歡懷緬舊事去肯定他們一生過得有意義及有用途。當他們憶述自己如何重要，如何有用處和如何一生都操控在自己手裏的時候，他們的自尊會增加。這不僅是活在過去，更是把過去和現在聯繫起來。

要有一個安全的居住空間。房屋裏有些地方，對一個步不穩、意識混亂或視力和聽力都不好的人是十分危險的。檢查地毯是否使人容易滑倒；電線及電話線是否藏好；傢俬是否堅固得使他容易抓緊；有害的產品是否收藏在安全的地方。如有需要時，可在洗手間安裝扶手、助行器、或其他特別的裝置。（你可從復康顧問取得有關這方面的意見。請參閱資源的部份。）

Managing the Caregiving Situation

身體的照顧

一直以來，我們都是從一個照顧者的角度去看照顧這個差使。我們亦嘗試了解受照顧者的感受。我們現在要談談的，是如何使你的日常工作輕鬆一點。

找出如何使你的親屬舒服及盡量減輕他的痛楚的方法。向他的醫生及其他醫護人員請教，例如，他的看護、職業治療師(OT)、物理治療師(PT)。你需要知道每天如何照顧他，查詢一下如何處理藥物，預料會有甚麼的改變及將來的成效。

為了保持身體健康，你的親屬需要有均衡的飲食及經常運動。口腔、皮膚及足部需要定期檢查。口腔的痛楚可妨礙他進食，找一個牙醫替他檢查牙托是否合適；腳部的痛楚或不合適的鞋子會使他寸步難行，足病治療師可照顧他腳部的問題。

我們會因身體清潔和衣著整齊而感覺良好。雖然足不出戶，但鼓勵他每天都穿著整齊。如他抗拒，溫柔地提醒洗澡及換衣服的重要。

為安全的理由，在浴室安裝扶手或浴板，可能令他願意自己洗澡，或使你容易協助他洗澡。

如有需要，可請家務助理來幫助護理。你可與 Vancouver Coastal Health Central Intake for Home and Community Services for Adults 找到這些服務。Central Intake 的電話是604-263-7377。

如果膀胱或腸的自控能力出現問題（大小便失禁），請教別人如何訂立一個如廁的時間表。時常提醒他每兩小時要如廁一次。早上起床，吃東西時和睡前都要特別提醒他。如果他表現煩躁不安，可能暗示他有如廁的需要，只不過他記不起身體給他的信號而矣。

有很多藥房有售特別的衣物及可棄掉的護墊，供大小便失禁的成人使用，甚至有可棄掉的床墊及床單可供選擇。如果床邊放一個盛尿器或便桶更好。

藥物的使用

你的親屬可能服用醫生的處方藥物或「非處方」藥物。如果他們患有慢性或為末期病人，他們可能需要服用很多種藥物。照顧者及家人要知道藥物可能引發的問題和副作用。

把你的家屬正在服用的全部藥物，告訴醫生和藥劑師，包括「非處方」藥物、「天然」或「草」藥或「補」藥。這些「非處方」藥物、「天然」或「草」藥或「補」藥會有相互的影響，可能產生具危險性的副作用。請光顧同一所藥房，讓藥房知道病人的健康情況，或藥物使用的改變。細閱藥房或醫生給你的資料。請提出任何有關問題，直至你完全明白，並求資料用「簡單易明」的言語寫出來。

保留藥瓶或包裝。不要把多種藥物放在一個瓶內。將未服用完或過期的藥物交回藥房，藥房會將它們正確地棄掉。如果你將它們放入垃圾箱或放入廁所內沖掉，這樣會損害我們的食水系統。未服用完的藥物，如果保留得太久，便失去效用。無論任何理由都不要服用別人的處方藥物。

每服用一種新的藥物時，留意病人的情緒、敏銳性、平衡力、胃口等的改變。對意識混亂的人，或有慢性疾病的人，則更要特別留意止痛藥或安眠藥的使用。

要把服藥的時間記錄下來。最好把藥物放在藥格內（每日一格的小盒）。藥房亦會提供「氣囊包裝」來包裝每日或每週服用的藥物。藥房或社區護士可以給你提供這方面的協助。

照顧一個患有慢性意識混亂 (失智症)的病人

我們已經提供有關老年人意識混亂的資訊。現在會談及如何處理失智症病人的行為。

最常見及最多人認識的一種失智症，就是阿耳滋海默氏症(簡稱亞氏症或老人癡呆症)。照顧家中患有這種老人癡呆症型的失智症，是令人心碎的和壓力很大的。你好像要照顧一個陌生人，而不是一個你曾相識的人。在你傷心之餘，別期望她的行為會回復到病發之前。嘗試了解及接受她的現狀。

一個患有老人癡呆症的人的行為，或許會使你感到厭煩。她會緊貼地跟隨著你、一次又一次的問著同一個問題、她會把一些東西收藏起來或失掉、又會有情感失控及在夜間遊蕩。特別在早期，當她想掩飾自己的健忘時，好像有意做這些行為來使你厭煩。請明白，這些行為全部都是由於失智症，對你和病人都同樣苦惱。

現在來看看社區可以給你提供些甚麼幫助。你可以從醫護人士、照顧者支援小組及亞氏症協會(參閱資源部份)取得資訊及幫助，亦可在書局或圖書館找到有關照顧患有亞氏症家人的書籍，例如Mace and Rabins著的36-Hour Day(參閱書目部份)。你對亞氏症的認識愈多，愈能減少你的壓力。

失智症最第二個最常見的原因是血管性癡呆(Multi-infarct Dementia)(MID)。這是因腦部血管閉塞而引起的一種中風。在失智症病人當中，有15%-20%的人有MID。它與老人癡呆症有多方面的不同。它的發病期在年青時期及是突然發病的。MID的「步伐」來得較快，一些常見的徵狀：

- 記憶及言語障礙
- 警覺性較差
- 集中注意力弱
- 肌肉的強度及伸縮力減少
- 行路的姿態改變(步態)
- 可能有視力及眼球活動改變
- 可能意識混亂、不辨方向
- 人格的改變

有以下疾病的人都可能有失智症：

- 柏金遜症(Parkinson's Disease)
- 健忘綜合症(Korsakoff's Syndrome)
- 亨廷頓舞蹈病(Huntington's Disease)
- 皮克氏症(Pick's Disease)
- 克雅二氏症(Creutzfeld-Jakob Disease)

摘錄自 the Geropsychiatric Education Program
(G.P.E.P) Caring and Learning Together manual

接著下來，是處理一些常見與失智症有關的行為的提議。

例行程序

定出一天及一週的程序表，例如：穿著衣服、進食、洗澡、外出、睡眠的時間表，並緊貼時間表來進行活動。因為有規律的生活會減少一個意識混亂的人的焦慮。別忘記留下一些時間給你自己休息，使你更有力量面對受顧者的行為。

記錄

當你要照顧一個有病的人，尤其是有亞氏症的人，可以為他的言語能力、視力、記憶、方向感、焦慮及抑鬱做一個記錄，描述一下她能做甚麼，不能做甚麼，並述一下她的行為。這樣你會更了解在某一時段發生甚麼事，以及疾病的惡化有多快。記錄一下甚麼她不需要別人幫忙，都能做到的，例如：穿衣服、進食及如廁。

這些記錄會幫助你去適應長者不斷的改變。這些記錄亦會給醫生提供有用的資訊。當你休假時，你的替假同工也得到幫助。這些記錄亦會幫助解決我們先前提及過的問題。

難處理的行為

如果你察覺病人的情緒有改變，你可能要再思你的處理手法，因為有很多難處理的行為是可以避免的。

如果你的病人變得難以應付，分散或轉移她的注意力，這會比阻止她行動有效。嘗試把她的注意力或活動轉移到一些她喜歡做的事，或者你可以把一個厭煩的行為轉移去一個較可接受的情況，例如：你可以帶一個在家裏踱來踱去的人出外散步。一個溫柔的觸摸，或與她安靜地聊天都可以幫助她放鬆。

有些控制行為的方法可能引起更多的麻煩。最糟的方法是發司號令、堅持只用一種方法去處理問題、或使用身體的約束；反而溫柔的、有支援性的、和藹的方法對一個意識模混亂人會有更好的反應。嘗試把焦點集中在她的需要及能力上，不要在她麻煩的行為上。

怒氣

一個失智症的人的怒氣，有時會導致過份的行為，或有時把怒氣發在錯誤的事或人身上。怒氣有時是對某一些事情的反應，所以要找出發怒氣的原因，避免日後再發生。（記著解決問題）例如：發司號令會引起情緒突爆。你可以嘗試用轉移注意力或用勸告的方式，結果可能會引起少些麻煩。嘗試冷靜地回應他們波動的情緒。如果你都發怒或與她爭論，她的行為便會變得更難處理。

遊蕩

確保病人身上時常配戴身份證明手鐲，手鐲上應有她的姓名、住址、電話號碼、及緊急聯絡人的資料。如果她迷路，路人可助她回家。

患有失智症的人通常在夜間變得坐立不安和作出危險的行為。她們會隨屋遊蕩或會到外邊「看看」或「聽聽」跟根本不存在的東西。因此，你的睡眠會不斷被騷擾。

大門要加裝上不容易開的鎖，或在她不易察覺的大門底放上鎖。在門上安置鐘鈴，提醒有人要外出。

有些人起床時，不能辨認方向。對一個意識混亂的人來說，不辨方向的情況會更壞。在睡房和其他房間裝置夜燈，會幫助他們安全地活動。

租用或購買一個便桶放在床邊，使她不用離開房間也可以如廁。如果她需要在晚間使用洗手間，請長期把洗手間的燈亮起，也可在洗手間的門上貼大字或反光的標記，確保她能順利找到洗手間。

當她夜間醒來，用溫柔和安靜的聲音叫喚她。否則會引致情緒的失控，更會把家人吵醒。如果你突然間被吵醒，也會變得易怒。嘗試溫柔地的觸摸她，或輕聲對她說話，使她覺得舒服和有安全感。提醒她當時是夜間，她應該上床休息。

確保床及床單是舒服的，房間的溫度要適中。拉上窗簾，保持房內漆黑。如果她不能安睡在床上，讓她睡在梳化或椅子上亦可。使用藥物為最後一着，但請先諮詢醫生的意見。

跟貼日程，使她日間忙碌，嘗試阻止她小睡。晚上盡量保持環境安靜，期望減少晚間的不安情緒。。乘汽車兜風、一個溫水浴或一杯熱牛奶都能安撫她。

代言人授權同意書

代言人授權同意書是為活人說話。長者可能需要別人幫助處理她的事務，而代言人授權同意書可以讓她選擇她信任的人去幫助她，亦讓她的願望及她的價值觀得到尊重。（遺囑是為死人說話。）

在卑詩省，代言人授權同意書法案是一條法律，2000年2月28日生效。這法律准許人們，如有需要時，委任他們信任的人為他們作決定。例如：一個成人可委任她的配偶、朋友或一位親屬為她的財務、法律、健康、或個人照顧等事情作出決定。

想參閱更多資料，可致電604-408-7414 Nidus Personal Planning Resource Centre and Registry。
www.rarc.ca

摘錄自 Take Charge – It's your life, *The Representation Agreement Resource Centre and People's Law School*

結論 Conclusion

照顧者及受照顧者同樣有限制和需要。當計劃照顧的例行程序時，這些都要列入考慮之列。

人道（體恤）的照顧

- 瞭解衰老所帶來的正常變化，而這些變化又異於疾病所帶來的變化。
- 盡量找出你親屬的醫療情況，收集身體方面及情緒方面要特別照顧的資料。
- 記著受顧者有些負面行為，只不過是未適應衰老帶來的變化。你的親屬可能想取回生活的控制能力。
- 嘗試明白你親屬行為背後的原因，及學習怎樣去處理特別的問題。分散注意力、轉移注意力，或重新引導他們，都可以避免很多麻煩的行為。

家屬照顧者的自我照顧

- 注意你自己的需要。你身體及精神健康都依靠休息。定期的休假，使你有充足的休息及補充體力。
- 照顧工作是非常大壓力的。對這方面的認知是重要的，尋求鬆弛的方法，並除去因強烈的情緒而引起的張力。
- 建立一個支援網絡。讓家人、朋友及其他人知道你的感受和需要；讓他們知道如何幫助你；與他們清楚地溝通及共同解決問題。
- 找出你居住的社區有甚麼資源可供你使用。如需要幫助，可與他們聯絡。

你的工作是十分重要的。我們支持你的努力，並從不同的層面給你提供資料及建議，希望你現在得到幫助及覺得已經準備好，令你和你要照顧的長者，日子過得更愉快。

資源及聯絡資料

Resources & Contact Information

這裏有很多社區健康服務，幫助人們在家裏住得安全。在卑詩省這些服務是由社區健康中心(Community Health Centres)提供，由地區的衛生當局資助。溫哥華沿岸衛生局(Vancouver Coastal Health)(VCH)提供服務的地區有 Vancouver、Richmond、North Shore、Sea-to-Sky、Sunshine Coast及Powell River。

以下列出在社區健康中心的家庭健康(Home Health)團隊為成人及長者提供的服務。欲申請其服務，請與 Vancouver Coastal Health Central Intake Line 聯絡，電話：604-263-7377。接線護士會與你商討你的情況，並轉介你到所需的支援服務。服務可能由你居住地區的社區健康中心提供，或由你居住地區的其他機構提供。

在溫哥華，為成人及長者提供的社區服務：

社區健康/家護

提供家內評估、監察、治療及手術後的護理。他們亦提供例如糖尿病、造口術及身體殘障的指引及支援。他們幫助人們管理慢性疾病和給予末期病人支援，並支援家庭及幫助人們學習自我照顧。

善終服務

為有末期疾病的病人及其家屬提供照顧服務。服務範圍包括：社區護士、受訓的義工、專業顧問、親人喪亡的跟進、資訊及教育。

家護及復康

為不能外出的病人，或當家裏出現變化時，使日常的工作能夠容易及安全地進行的家庭，提供在家的評估及治療。服務是由物理治療師(PTs)及職業治療師(OTs)提供。他們幫助病人，使他們的生活變得更具活動性及獨立性。他們亦會教導病人一些運動，去改善他們的肌肉能力及保持活躍，又會教導他們一些生活技能，使他們的生活質素得以改善。治療師們更會為家居的裝置及器材提出意見。

社區營養師

為不能出外的病人提供電話或在家的營養評估。社區營養師為那些有特別飲食需要的人，提供更實際及容易接受的餐單。他們為有需要改善及保持健康飲食的人，作出選擇食物的提議、餵食提示、食譜、餐單，亦會為社區人士提供講座。

個案管理

由健康專業人士提供，例如：社會工作者、護士、康復治療師。個案經理與個人及他們的家人一起作出評估、照顧計劃及照顧的調配和協調的工作。

醫院轉換服務

與醫院及社區健康服務人員緊密合作，計劃及組織社區的照顧服務如社區照顧護理、個案管理及復康服務。護士幫助病人及其家屬，使由醫院照顧轉到社區的照顧來得順利。

其他可供的服務包括：

家務助理

家務助理員提供個人護理（洗澡、洗扎傷口、修剪指甲和頭髮）。他們給照顧者提供收費替工服務，收費多少則視乎收入。收入低於某一個水平，不收費用。

成人日托服務

這服務提供一系列的健康、社交及康樂服務。他們亦為非正規的照顧者提供支援及休息的機會。

短住評估及治療中心(STAT centres)

這些中心與主要的醫院接軌。他們為不能解釋的生理及行為最新的評估及治療。溫哥華綜合醫院、聖約瑟醫院及聖保祿醫院都設有STAT中心，可由病人家屬、家庭醫生、社區照顧者及其他醫護人員轉介。所有轉介都需要家庭醫生同意。

長期護理院

這些設施是為那些雖然有支援服務，但在家中居住變得不安全的人而設。個案經理負責作出入住長期護理院的安排。

暫緩照顧

The Health and Home Care Society of BC

Family Respite Centre 為照顧者提供休假，同時，又給受照顧者一個安全的環境居住，可短住（由過夜到幾天），及長住（最多至四星期）。你或受照顧的人可直接致電該中心，電話：604-327-9525。

家務助理及成人日托服務都可以給照顧者提供放假休息的機會。

家務助理和成人日托服務也提供暫緩照顧給照顧者。如需更多訊息，請撥打604-263-7377到 Vancouver Coastal Health Central Intake 或和您的社區健康路線聯繫。

聯絡資料

社區健康中心 Community Health Centres

需要社區健康中心的服務，例如家護、復康、營養、門診，請致電VCH Central Intake for Home and Community Health Services for Adults。電話：604-263-7377。

想分享勉勵讚揚的說話或有任何有關溫哥華沿岸衛局的服務及計劃的投訴，可致電VCH Patient Care Quality Office。電話：1-877-993-9199或電郵pcqo@vch.ca

Vancouver:

Evergreen Community Health Centre 3425 Crowley Drive.....	604-872-2511
Pacific Spirit Community Health Centre 2110 West 43rd Avenue	604-261-6366
Pender Community Health Centre 59 West Pender Street	604-669-9181
Raven Song Community Health Centre 2450 Ontario Street	604-709-6400
Robert and Lily Lee Family Community Health Centre 1669 East Broadway	604-675-3980
South Community Health Office 6405 Knight Street.....	604-321-6151
Three Bridges Community Health Centre 1292 Hornby Street.....	604-736-9844

Richmond:

Richmond Continuing Health Services
5 North Richmond Hospital
7000 Westminster Highway..... 604-278-3361

North Shore:

Central Community Health Centre (North Vancouver)
132 West Esplanade 604-983-6700

Parkgate Community Health Centre (North Vancouver)
2nd Floor, 3625 Banff Court..... 604-904-6450

West Community Health Centre (West Vancouver)
2121 Marine Drive 604-904-6200

Sunshine Coast:

Powell River Community Health Centre
5000 Joyce Avenue 604-485-3310

Sechelt Health Unit
5571 Inlet Avenue 604-885-9725

Sea-To-Sky:

Squamish Community Health Care
1140 Hunter Place 604-892-2293
..... Toll free 1-877-892-2231

照顧者支援及教育

Geriatric Psychiatry

Education Program (GPEP) 604-872-0254

“一齊照顧和學習”

一個教育計劃教導有關衰老的正常過程和失智症、抑鬱症和譫妄症。

gpep@vch.ca

Health and Home Care Society of BC

Family Repite Centre

2711 E. 49th Avenue 604-327-9525

North Shore Caregiver

Support Program..... 604-982-3320

全年提供支援小組及教育。

Vancouver Caregiver

Support Program 604-709-6437

提供英文資訊、支援、教育及免費季刊給家庭及朋友照顧者。全年提供支援小組及教育研討。

caregiversupport@vch.ca www.vch.ca/caregivers/

Volunteer Richmond

Information Services

..... 604-279-7020

列治文照顧者教育和支持計劃。

info@volunteerrichmond.ca

資訊服務

411 Seniors Centre Society

707-333 Terminal Street..... 604-684-8171
 contact411@411seniors.bc.ca 傳真: 604-681-3589
www.411seniors.bc.ca

BC 2-1-1 2-1-1

卑詩省的社區，社會及政府服務的一般信息。
 全週每日24小時服務。

BC Health and Seniors

Information Line 1-800-465-4911
 Monday to Friday, 8:30 am - 4:30 pm.

Health Link BC 8-1-1

非緊急健康資訊全週每日24小時服務。
www.healthlinkbc.ca

Jewish Family Service Agency

#305-1985 West Broadway 604-257-5151
 gboroomand@jfsa.ca 傳真: 604-257-5148
www.jfsa.ca

North Shore Community Resources Society

#201-935 Marine Drive 604-985-7138
www.nscr.bc.ca 傳真: 604-985-0645

Seniors Services Society

750 Carnavon Street, New Westminster ... 604-520-6621
 info@seniorsservicessociety.ca 傳真: 604-520-1798
www.seniorshouseing.bc.ca

South Vancouver Seniors Network

6470 Victoria Drive 604-324-3670
 svsn@vcn.bc.ca 傳真: 604-324-8277
www.vcn.bc.ca/svsn/

Vancouver 3-1-1 3-1-1

溫哥華城市服務信息。提供全週每日24小時服務。

West End Seniors Network 604-669-5051

..... 604-669-7339
 info@wesn.ca

膳食及其他食物資源

Bettters Meals

3930 Kitchener Street, Burnaby 604-299-1877
 Fax: 604-291-0822 Toll Free 1-888-838-1888
www.bettermeals.ca

Chinese Meals on Wheels 604-799-6615 (粵語)

華語送餐服務。

Fresh Choice Kitchens

Greater Vancouver Food Bank Society
 1150 Raymur Avenue..... 604-876-0659 內線 118
 cooking@foodbank.bc.ca 傳真: 604-876-7323
www.communitykitchens.ca

Gold Card Catering

(逢星期四給溫哥華區送餐，最低消費 \$25)
#120-12651 80th Avenue, Surrey 604-594-5520
.....Toll Free 1-877-594-5520
info@goldcardcatering.com 傳真: 604-594-5575
www.goldcardcatering.com

Kosher Meals On Wheels

Jewish Family Service Agency
305-1985 West Broadway..... 604-257-5151
gboroomand@jfsa.ca 傳真: 604-257-5148
www.jfsa.ca

Meals on Wheels

Health and Home Care Society of BC
204-3077 Granville Street..... 604-732-7638
.....604-733-6615 (廣東話)
www.carebc.ca/meals.htm 傳真: 604-733-6698

Shop Smart Tours – Overwaitea Food Group

與營養師共遊雜貨店 1-800-448-2118
www.saveonfoods.com/nutrition-tours

交通

HandyDART

預約訂位 604-575-6600

Handy Card/Taxi Saver Program..... 778-452-2860

www.bctransit.com

Parking Permit Program..... 604-718-7733

Social Planning and Research Council (SPARC) of BC 負責經營殘障人士的泊車准許証計劃。
sparc.bc.ca/parking-permit

TransLink Customer Information 604-953-3333

長者的公共交通票價折扣。
www.translink.bc.ca

Travel Assistance Program

醫療旅遊.....Toll Free 1-800-661-2668

輔導服務

如果你和一個能明白你的人談論個人或家庭問題，會減低壓力。以下的機構會對你有幫助。服務需要支付費用，費用多少，則視乎你可負擔的能力。

BC Berevment Helpline..... 604-738-9950

.....Toll Free 1-877-779-2223
www.bcberevmenthelpline.com

Crisis Centre BC Crisis Line..... 604-872-3311

全周每日24小時服務。

Distress Line Network of BC 604-310-6789

短期的情緒支持和轉介。全周每日24小時服務。

- Family Services of the North Shore...** 604-988-5281
- Jewish Family Services** 604-257-5151
- Life and Career Program of UBC Continuing Studies** 604-822-8585
- Living Through Loss Counselling**..... 604-873-5013
www.ltlc.bc.ca
- Lower Mainland Grief Recovery Society**..... 604-696-1060
lmgr@lmgr.ca
- North Shore Senior Peer Counselling**...604-987-8138
- Richmond Seniors Peer Counselling** 604-279-7020
- Salvation Army Family Services Centre**..... 604-872-7676
- Seniors Distress Line** 604-872-1234
全周每日24小時服務。
- South Vancouver Seniors Council Seniors Peer Support** 604-324-6212 內線 118
sharon@southvan.org
- West End Senior Peer Counselling**.....604-669-7339

專科服務及項目

- ALS Society of BC** 604-278-2257
..... Toll Free 1-800-708-3228
info@alsbc.ca www.alsbc.ca
- Alzheimer Society of BC**
低陸平原老年癡呆症專線 604-681-8651
..... Toll Free 1-800-936-6033
Vancouver Resource Centre..... 604-675-5150
華語資源中心
Vancouver 604-687-8299
Richmond..... 604-279-7120
First Link 604-675-5155
www.alzheimerbc.org
- Arthritis Telephone Information Service** Toll Free 1-800-321-1433
- BC Brain Injury Association** 604-465-1783
..... Toll Free 1-877-858-1788
- BC Cancer Agency** 604-877-6000
..... Toll Free 卑詩省以內 1-800-663-333
- BC Centre for Elder Advocacy and Support**..... 604-437-1940
..... Toll Free 1-866-437-1940
- BC Coalition to Eliminate Abuse of Seniors**..... 604-437-1940
..... Toll Free 1-866-437-1940

BC Lung Association 604-731-5864
 Programs for breathing problems www.bc.lung.ca

BC Hospice Palliative Care Association..... 604-267-7024
Toll Free 1-877-410-6297
www.bchpca.org

BC Palliative Care Benefits Program
www.health.gov.bc.ca/pharme/plans

Bounce Back: Reclaim your Health
www.cmha.bc.ca/how-we-can-help/adults/bounceback

Canadian Mental Health Association
 Vancouver-Burnaby 604-872-4902

Canadian National Institute For the Blind (CNIB) 604-431-2121
Toll Free 1-800-563-2642
www.cnib.ca

Cancer Information Service..... 1-888-939-3333
 (逢星期一至星期五有中文服務9:00 am至6:00 pm)
www.cancer.ca

Diabetes Resource Centre Information Line..... 604-732-4636
Toll Free 1-800-226-8484
info@bc.diabetes.ca www.diabetes.ca

Heart and Stroke Foundation of BC 604-736-4404
www.heartandstroke.ca

Home Adaptations for Independence Program 604-646-7055
1-800-407-7757 ext. 7055
www.bchousing.org/HAFI hafi@bchousing.org

Huntington Disease Resource Centre.. 604-822-7738
www.cmmt.ubc.ca/outreach/HD_clinical/resource_centre/

Leukemia and Lymphoma Society of Canada
 Vancouver 604-733-2873

Living a Healthy Life with Chronic Conditions Program..... 1-866-902-3736
 (University of Victoria) 慢性疾病自我管理項目
www.coag.uvic.ca/cdsmp

Mediations Matter www.medmatters.ca

Medic Alert Safely Home 1-855-581-3794
www.alzheimer.ca/en/Living-with-dementia/

Multiple Sclerosis (MS) Society of Canada - BC Division 604-689-3144
Toll Free 1-800-268-7582

Muscular Dystrophy Canada - Western Canada Region 604-732-8799
Toll Free 1-800-366-8166

Osteoporosis Resource Line 604-731-4997
ostop@vcn.bc.ca www.vcn.bc.ca/ostop/

**Parkinson Society
British Columbia**..... 604-662-3240
..... Toll free 1-800-668-3330
info@parkinson.bc.ca www.parkinson.bc.ca

PeerNetBC 604-733-6186
www.peernetbc.com

**Personal Support
Information Line**..... 1-888-818-1211
可能為殘疾人士提供設備和輔助器材的政府計劃信息和轉介。
www.personalsupports.bc.ca

**Red Cross Medical Equipment
Loan Service**..... 604-709-6600
Referral from a health care provider is required for equipment.

SeniorsBC.ca
BC Seniors' Guide www.seniorsbc.ca

Spinal Cord Injury BC 604-324-3611
sci-bc.ca Toll Free 1-800-689-2477

Stroke Recovery Association of BC.... 604-688-3603
..... Toll Free 1-888-313-3377
查詢在你居住的地區的中風俱樂部。
www.strokerecoverybc.ca

**Western Institute for the
Deaf and Hard of Hearing** 604-736-7391
TTD..... 604-736-2527
www.widhh.com

法律服務

有很多照顧者都面對複雜的法律問題，並且需要一些專業意見。以下組織可以幫助你：

**BC Coalition of People
with Disabilities** 604-872-1278
..... Toll Free 1-800-663-1278
This service will help you access the Canada Pension Plan.
www.bccpd.bc.ca/ourwork.htm

Dial-A-Law
(星期一至星期五 8:30-4:30) 604-687-4680
由Canadian Bar Association BC分會提供免費服務。有特定法律領域的錄音信息提供。

Income Security Program. Toll Free 1-800-277-9914
Canada Pension Plan (CPP), Guaranteed Income Supplement (GIS), Old Age Security (OAS), OAS Spousal Allowances.
www.hrsdc.gc.ca

Lawyer Referral Service 604-687-3221
..... Toll Free 1-800-663-1919
會給你尋找一位你所需要的律師。

Legal Services Society..... 604-408-2172
..... 604-601-6000
為合資格人士提供免費法律援助，可隨時申請。
Legal resources and publications.
www.lss.bc.ca

NIDUS Personal Planning

Resource Centre and Registry..... 604-408-7414
 Personal planning information and registry
www.nidus.ca

People’s Law School 604-331-5400
 非謀利協會，為卑詩省民提供在法律下，有關權利與責任之可靠資訊。

Revenue Canada

Income Tax Toll Free 1-800-959-8281

Seniors Supplement..... Toll Free 1-866-866-0800
 (press 4, then 1) 65+ low income, Guaranteed Income Supplement (GIS), Old Age Security (OAS).
www.mhr.gov.bc.ca/programs

Service BC

Government Services 604-660-2421
Toll Free 1-800-663-7867

The Public Guardian and Trustee of British Columbia 604-660-4444

UBC Law Students

Legal Advice Clinics..... 604-822-5791

有用的電話號碼

Department of Veteran Affairs

.....Toll Free 1-866-522-2122

Income Security Programs

.....Toll Free 1-800-277-9914
 退休金， 養老金， 補助金

Medical Services Plan (MSP)

卑詩省房屋局 604-433-2218
 一般受保範圍 604-775-0303
 新的受保範圍 604-669-4211
 Pharmacare 604-683-7151
 長者補貼房屋計劃 604-520-6621

有人回答的系統

一按鈕，便有24小時緊急援助服務。

LifeLine (Vancouver) 604-872-5433
www.bclifeline.com

Medic AlertToll Free 1-800-668-1507
www.medicalert.ca

Safely Home.....Toll Free 1-800-616-8816
www.safelyhome.ca

書目 Bibliography

Brandt, A.L. (1998). *Caregivers reprieve: A guide to emotional survival when you're caring for someone you love*. California: Impact Publishers.

Browne, C., & Onzuka-Anderson, R. (1985). *Our aging parents: A practical guide to elder care*. Hawaii: University of Hawaii Press.

Cohen, D., & Eisdorfer, C. (1986). *The loss of self*. New York: NAL Penguin Inc.

Cohen, S.Z., & Gans, B.M. (1980). *The other generation gap: You and your aging parents*. Illinois: Warner Books, Follett Publishing Company.

Comfort, A. (1976). *A good age*. New York: Simon & Shuster.

Horne, J. (1991). *A survival guide for family caregivers*. Minneapolis: CompCare Publishers.

Horne, J. (1985). *Caregiving: Helping an aging loved one*. Illinois: AARP Books.

Iiardo, J., & Rothman, C.R. (1999). *I'll take care of you: A practical guide for family caregivers*. New Harbinger Publications.

Lustbader, W., & Hooyman, N.R. (1994). *Taking care of aging family members: A practical guide*. The Free Press.

McDowell, F.H. (1980). *Managing the person with intellectual loss (dementia or Alzheimer's disease) at home*. New York: Burne Rehabilitation Centre.

Mace, N., & Rabins, P.V. (1981). *The 36-hour day: A guide to caring for persons with*

Alzheimer's disease, related dementing illnesses, and memory loss in later years. Baltimore: The John Hopkins University Press.

O'Connor, K., & Prothero, J. (1987). *The Alzheimer's caregiver: Strategies for support*. Washington: University of Washington Press.

Orton, C. (1989). *Care for the carer: Make life easier, happier, more fulfilling – for you and the elderly person you look after*. England: Thorsons Publishing Group.

Powell, L.S., and Courtice, K. (1983).

Alzheimer's disease: A guide for families. Reading, MA: Addison Wesley Publishing Co.

Rushford, P. H. (1985). *The help, hope and cope book for people with aging parents*. New Jersey: Fleming H. Revell Company.

Thompson, W. (1990). *Aging is a family affair: A guide to quality visiting, long term care facilities and you*. Toronto: NC Books Limited.

Watt, J., & Calder, A. (1986). *Taking care*. North Vancouver, BC: International Self-counsel Press.

Vancouver Central Intake

Tel: 604-263-7377

www.vch.ca

Caregiver Support Program

Tel: 604-709-6437

www.caregivers.vch.ca

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or
email phe@vch.ca and quote Catalogue No. **EF.625.T35.CN**

© Vancouver Coastal Health, May 2013

The information in this document is intended solely for the
person to whom it was given by the health care team.

www.vch.ca