



照顧者自我 照顧的重要

雖然家庭中的照顧者對患者和整個社會做出重要的貢獻，但是他們對自己卻做了相當大的犧牲。

作為一個照顧者，一定常常有關心你的人提醒你要好好照顧自己，告訴你「如果不能照顧好自己，就不能照顧好患者」。就如同本刊不是幾乎每一期都向你嘮叨嗎？不過，這種提醒像是老生常談，用說的比較簡單。值得注意的是，最近美國醫學會文摘發表的研究結果，更明確地證實了照顧者自身可能因照顧而受到很大的影響。

這項研究的對象是針對老年病患的配偶照顧者，共有八百人參加，男女各半，費時十年。結果顯示因照顧病患而倍感壓力者比非照顧者或是未感覺有壓力的照顧者有較高的死亡率。這項研究發現感覺受到壓力的照顧者容易有下列現象：



照顧者自我照顧的重要

1. 比非照顧者較不注意醫學保健
2. 免疫系統較弱
3. 心臟血管壓力比較大
4. 傷口癒合比較慢
5. 比較容易感覺抑鬱和焦慮
6. 在平時或是生病的時候休息不足
7. 運動量不夠



這些現象綜合起來，很容易使照顧者生病，如果照顧者身體本來就不健康，那就更危險了。這項報告還指出，「雖然家庭中的照顧者對患者和整個社會做出重要的貢獻，但是他們對自己卻做了相當大的犧牲。」

由於心臟病和中風好發於年長的人，照顧者要特別注意心臟血管的問題。女性照顧者常會擔心乳癌，然而，心臟病和中風的死亡率是二分之一，而乳癌的死亡率卻是二十八分之一。

事實上，許多心臟病和中風的致病因素，例如缺乏運動、抽煙和高膽固醇等都是能夠預防的。主要是照顧者常常會忘了自身健康，而疏於對疾病的防範。由於這項研究的結果，我們在這裏要再嘮叨一遍，照顧者一定要特別注意自我的照顧，尤其本身就不是





健康的話，更要加強疾病的防範。太累的時候要想辦法找人替代。照顧者和患者的關係必須要能做到雙贏，而不是雙輸。或許，下一次在替患者到醫院掛號門診時，照顧者也要想想是不是也要替自己掛號檢查一下。❶

參考資料：

“Caregiving as a risk factor for mortality”, Journal of the American Medical Association (JAMA), Vol. 282, No. 23, December, 1999, USA



生活秘訣

1. 如果因為不同時間要吃不同的藥怕弄混，可以把每一時刻要吃的藥包好或放入小袋子內，上面寫上吃藥的時間，這樣吃藥較容易。
2. 如果看報紙不容易翻，又怕把報紙弄亂，可以在報版摺處上下方用針書機針住，然後把手指沾濕來翻頁。