



別忘了好好照顧自己！

有健康的照顧者才有良好的照顧品質

巴金森患者可說是與巴金森共生共存，對照顧者而言，又何嘗不是？學習良好的照顧要領、有意識、有技巧地管理自己的照顧壓力，才不會讓自己變成潛在的患者。

文／江復正

美國著名的演員，同時也是巴金森病患者的米高·福克斯（Michael J. Fox）曾在受訪時表示：人們對於巴金森最大的誤解，就是患者「死於」巴金森；事實上正好相反，患者是和巴金森病共同生活著，最後帶著巴金森病一起走向生命盡頭。所以，學習和巴金森病共存，是很重要的課題；對於照顧者而言，也是如此。

剛確診為巴金森時的照顧訣竅

自親人被診斷出罹患巴金森病的那一刻起，你可能會充滿疑問和憂慮。巴金森病是一種進行性的疾病，每個人的病程發展都不太一樣，照顧者在不同階段面臨的挑戰也不同。只要做好心理準備和尋求醫療團隊協助，可以讓照顧巴金森病患者的過程更輕鬆一

些，對於照顧者的生活影響也能減到最低。

以下七項建議，提供給剛開始照顧巴金森患者的家人作為參考：

• 參加支持團體

有許多針對患者或照顧者而成立的支持團體，可以一起或單獨加入這些團體尋求協助或建議。在這些團體中，患者或照顧者可以分享彼此的感想和經歷，也可以獲得相關的建議。如須了解這些支持團體，可詢問醫生、醫院或是上網查詢。

• 組織你的智囊團

照顧病患不該是一個人的事，照顧者最好有個「智囊團」。在患病初期就多鼓勵患者尋求一些專業醫療人員的協助，例如：語言治療師或物理治療師。此外，運動障礙專家、神經科醫師也可以為有運動障礙的患者進行復健，並儘早訂定理想的治療計畫。如此一來，照顧者不但有更充實的照顧知能，精神上也比較不孤單。

• 讓生活井然有序

為患者擬訂一份專屬日曆，內容包括醫生約診、開始服用不同藥物的日期，以及記錄症狀的變化等。如果照顧者同時負責患者的居家照護，請盡可能用簡單方便的方法處理生活瑣事（例如用自動轉帳、網路、語音來繳交各種稅費及帳單），別讓瑣事消耗太多精力。

• 提前計劃面對未來

儘管巴金森病對患者或家人的生活都會造成不小的影響，但是從長遠來看，教育自己和患者多了解未來發生的症狀，是很有幫助的。最好為還沒發生的症狀未雨綢繆，先安排好可以支援的人手。因為照顧者可能會越來越分身乏術，一但都安排計畫好了，就可以充分地面對接下來的挑戰。

• 注意患者的心理健康

身為照顧者，你可能會花費最多的時間與患者相處，也最能感受到他／她的情緒變化。如果發現患者出現任何憂鬱或焦慮的徵兆，請諮詢醫師。雖然患者可能為病所苦而憂鬱，但是研究人員認為，憂鬱也可能是因為大腦變化而引發的巴金森病症狀。

• 放膽紓壓無須內咎

身為照顧者，更要好好飲食、定期運動、花時間參加你喜歡的活動，無論是為了自己還是為了患者，都要讓自己活得健康。盡量不要因為花時間從事自己喜愛的活動而感到內疚。畢竟，如果你的壓力減少，就能為患者提供最好的照顧。

• 保持幽默感

生活總是充滿挑戰，只有幽默看待才能讓挑戰不那麼艱辛。不要讓疾病剝奪了你和患者快樂的權利，以幽默的心情和態度來看待大小事，你將會發現，生活仍然充滿許多樂趣。

照顧者的壓力管理

有些醫療人員會將照顧者稱為「隱性患者」，這並不是危言聳聽。疾病的照顧者和患者一樣，都會面臨壓力和身心的考驗，尤其是慢性病的照顧者，生活也會受到深遠的影響。因此，身為照顧者的你，也需要情感上的支持和服務。除了照顧患者之外，你還需要維持家計、打理家庭和事業，所以壓力也是不容小覷。

以下提供一些小技巧，可以幫助你管理自己的壓力：

• 積極地減輕壓力

• 用運動消除焦慮，有伴更好！

和醫師或物理治療師討論，找出符合自己健康需求的運動計劃。能找個朋友一起運動更好，這樣可以同時滿足兩個重要的需求：運動和社交上的支持。

• 與正向樂觀的朋友往來

友情的支持可以賦予你力量。但是要盡量減少和抱著負面情緒的人接觸，最好和正向積極的朋友一起參加支持團體或慈善機構舉辦的活動。

• 真心開懷地笑

保持幽默感有助於消除焦慮。每天找些時間觀看有趣的影片或閱讀有趣的內容，讓自己忘憂一下。

• 呼吸的自覺意識

營造一個放鬆的空間，盡量減少干擾和分心，讓自己休養生息；進行呼吸練習，每天 5-10 分鐘。每當你感到壓力或對於身體或情緒失去控制時，都可以利用這套方法：

關上手機，調暗房間的照明

→讓身體以舒服的姿勢坐著或躺下

→閉上眼睛，將注意力集中在呼吸上

→藉由鼻子吸氣，先感覺到腹部逐漸膨脹，然後再擴張肋骨，最後擴張胸腔

→再以相反的順序長而緩慢地呼氣

* 保持呼吸的節奏，不要用力呼吸或憋氣。

• 身體的自覺意識

練習深呼吸時，可以利用精神意識來辨別你的身體部位。傾聽身體的信號可以讓你將注意力集中在肌肉緊張的特定區域。釋放緊張的壓力，讓你感覺到身體深深地沉入身下的支撐物。

確保你的姿勢是處於平衡的狀態，伸展身體、張開身體和延伸。試著仰臥，將雙臂放在身體兩側，兩腿稍微分開，也可以彎曲膝蓋讓自己更舒服。

• 漸進式的肌肉放鬆技巧

這套放鬆練習包括收緊身體中的每個肌肉群，維持 5 秒鐘，然後逐漸釋放並放鬆 10-15 秒。需要大約 20 分鐘的時間，如果你在日常生活中可以放鬆肌肉，會帶來很

大的好處。做法如下：

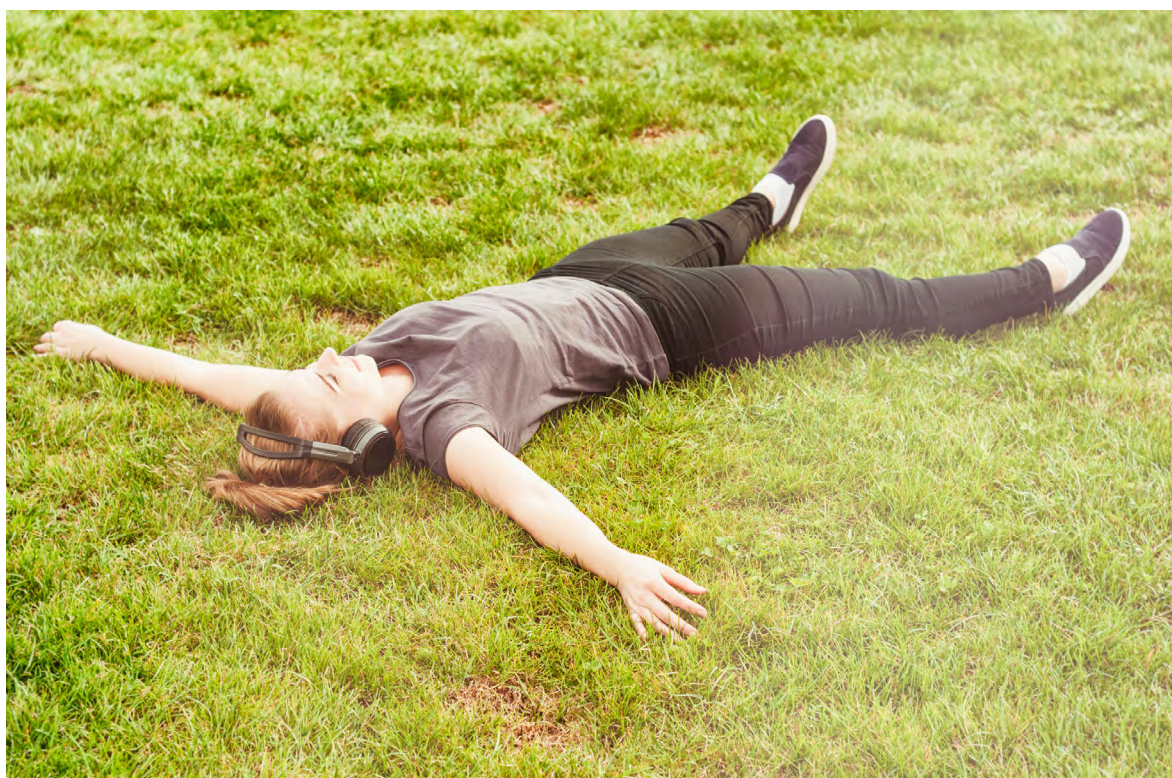
在安靜的地方，以舒服的姿勢坐著或躺下，盡量不要分心或被打斷。

首先，放慢放鬆你的思緒，想像一下任何舒適的景象，例如，躺在大草原。

深呼吸三次，將注意力放在身體的張力。從手開始，經過身體的每個肌肉群，最後到腳部。經由練習，你很快就會熟悉順序。盡可能繃緊肌肉，保持 5 秒鐘，然後逐漸釋放。當你放鬆肌肉時，會感受到緊張消

照顧患者的同時，千萬不要輕忽了自己；唯有自己過得好，才有體力和精神面對長期的挑戰。

失。想像一下血液在不同肌肉群中循環，當肌肉從緊張到鬆弛狀態時，專注於肌肉的感受，體會緊張和放鬆之間的差異。再繼續前進行兩次繃緊和放鬆肌肉群的步驟。



深呼吸、肌肉放鬆，享受（或想像）躺在大草原的感覺，有助紓解壓力。