

# 照顧照顧者

很多家屬都缺乏在家照顧患重病親人的信心。事實上，當病者病情穩定，在家照顧病人比較在醫院更好。因為病人喜歡在熟悉的環境中生活。家中的環境、擺設皆是病人熟悉的，起居飲食亦遠較醫院愜意。而家人亦不用奔波於往返住所和醫院之間。況且，病人留在家中較容易重獲家人親暱的接觸和感受親切關懷，這對病人或家人的情感支持皆是重要的。

## 家人先懂得照顧自己

照顧晚期病人是一項很大的挑戰，是件心力交瘁之事，家人除可能感到不知所措外，體力、精神和心靈也承擔很大的壓力。有本地研究指出，家人對病人的照顧，除起居飲食的照顧之外，加上陪伴覆診、求醫等工作，往往令家人有獨力難支之感。除此之外，家人本身已有複雜的情緒反應；加上病者的情緒反應，亦會牽動家人的情緒。家人除要覺醒自己的情緒外，更要懂得處理。覺醒自己的情緒包括留心自己的感受，例如焦慮、無名的恐懼感等；知道自己的身體反應，例如心跳加速、失眠、無胃口等。有這等情況不宜迴避，找醫護人員的專業協助和親友的支援是必須的，多找資源，永遠必屬上策。

應盡量簡化日常家務，每晚盡可能有充足的睡眠，倘因照顧病者徹夜難眠，當病者白天休息時，自己也要爭取休息時間，避免精力透支。

在付出和工作上越少內疚，就越可以堅持得長久。今天的事今天做，自己做不了，找人幫幫忙，這絕非弱者所為，反而以開放的態度接受別人善意的幫忙，更可增進人際的關係。

記著你個人的力量有限，不可能單獨處理所有的問題，更不應將一切包袱攔在自己肩上。

## 尋求別人幫助

在你的朋友中，有些可能因忌諱癌病或死亡迴避你，但亦有願意伸出援手支持你。那麼，就向他們提出你的需要吧！記著：接受別人的幫助並不是弱者所為。以開放的態度接受別人善意的幫忙，有助實踐及宣揚助人為快樂之本的精神。

除向親戚朋友尋求協助外，本港有多間醫院提供紓緩治療的家居探訪服務。家居探訪護士樂意聆聽你的需要和感受；教導你在家照顧病者和協助你處理困難。

## 家庭裏其他成員的照顧

家中有人患重病，家人一般會感到心力交瘁，因而忽略彼此的關顧。家人能夠維持如常的家庭活動，彼此交談，傾訴及細聽各人的看法與感受，皆有助促進彼此的了解及支持。

## 小孩子的照顧

面對家人患重病甚至死亡，孩子需要特別的照顧。這段時間，家人通常將精力放在照顧病人身上而忽略照顧小孩，其實小孩更需要情感上的關注，定時與小孩子交談，有助減低他們的不安。

主動告知孩子病人所患的病和將會發生的事情，坦白回答孩子的問題，皆可減少他們的焦慮和恐懼。向小孩子解釋時，措詞宜簡單、易明。

鼓勵孩子多陪伴患病親人，甚至協助簡單的照顧工作，例如為病者抹面、陪他上廁所、替他倒杯水等，這些皆有助減低他們的不安和恐懼，並有助處理病者離去後的哀傷。

切忌輕率地說出一些引起孩子不安或日後內疚的說話，例如：「你乖 D，媽媽就會好番。」若媽媽不能康復，孩子就以為是自己的責任，這可能令他內疚一生。有研究證實，若孩子無法處理自己的傷痛，或對死者有內疚，會影響他的人格和心理的成長。

在家庭中若能夠坦白地談論死亡，可卸下家人的心理包袱，亦能建立健康的生死觀，甚至可教育下一代珍惜生活和生命之美善。