

給照顧者的智慧錦囊



作為照顧者的你，可能有時你覺得束手無策，不知道可以找誰幫你？又或者可以找哪些服務？你可以看看這四個例子，可能會給你一些啟發。

背景：以下四位照顧者的故事乃真人真事改編，他們正在參加一個與照顧者支援的社區教育講座，想了解更多照顧的資源和建議.....



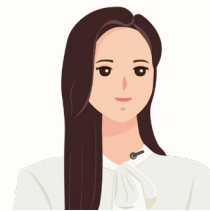
阿怡 (39歲)

準照顧者/預備照顧者：

母親(73歲)準備做全踝關節置換手術，但母親體重超過200磅，擔心手術後不易康復，而且日間要上班，擔心沒有人照顧母親。

新手照顧者(照顧經驗0-6個月)：

母親(67歲)頸椎骨折後已無法自理。凱琳自小與單親母親相依為命，考慮到自己的收入和現實家庭經濟條件所限，無法接母親回家照顧，需要安排入住安老院舍。



凱琳 (26歲)



阿勇 (46歲)

高危照顧者：

母親(79歲)八年前患上肺癌，曾經獨自在家時在浴室內跌倒，已評估為體弱而失去部份自理能力，她不願入住護老院，又不想請外傭，結果阿勇壓力爆煲，情緒激動時曾忍不住對母親**動手**，令她四肢出現不尋常的**瘀傷**....

畢業照顧者(被照顧者已離世)：

患癌的母親(90歲)在浴室昏倒後送入急症室，被診斷為急性心肌梗塞兼頭部受創後離世。蓮姐責怪自己沒有與母親商量如何安排「**最後一程**」。她的**失眠**、**濕疹**等問題亦變得嚴重。



蓮姐 (73歲)

照顧者故事(一):準照顧者/預備照顧者



我擔心母親全踝關節置換手術後的復康過程，您有甚麼建議嗎？



您可以透過復康機構、**長者中心/地區中心(請參看二維碼)**或醫療機構查詢以下的復康服務：

- ✓ **物理治療師**: 提供治療性運動指導;
- ✓ **職業治療師**: 教導家屬照顧病患者的技巧、日常家居操作評估、訓練及諮詢。

【詳情請參考第5節】



我擔心日間上班時，年老的父母無法照顧好自己，您可以介紹合適的服務支援嗎？



- ✓ 您可以鼓勵長者加入**長者中心/地區中心**成為會員，讓社工定期跟進個案；
- ✓ 體弱的長者可考慮使用**日間暫託服務**和**上門服務**；合資格長者可以使用**長者社區照顧服務券(請參看二維碼)**，購買陪診、清潔、上門照顧和復康治療等支援服務。

【詳情請參考第10、12節】





我擔心母親在家中跌倒，有甚麼方法可以改善家居安全？



提高家居安全的建議：

- ✓ 進行**家居安全評估**(請參看二維碼)：請專業人士覆檢家中的潛在風險因素；
- ✓ **安裝扶手**：在需要的地方安裝扶手，提供額外的支撐，減少跌倒的風險；
- ✓ **確保照明充足**：使用明亮的燈具或安裝夜間燈；
- ✓ **防滑措施**：在浴室和廁所的地板上使用防滑墊，同時確保地板乾燥；
- ✓ **清理走道和障礙物**；
- ✓ 使用**護理器具**，如拐杖、行走架或輪椅。

【詳情請參考第11節】



我預計母親的身體將會逐漸退化，我該如何做準備？

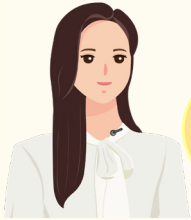


您可以報讀**照顧者培訓課程**(請參看二維碼)，或透過**網上影片/資源學習**簡單護理知識，如扶抱、過床、沖涼、傷口護理等技巧，為照顧家人提早做準備。

【詳情請參考第15、16節】



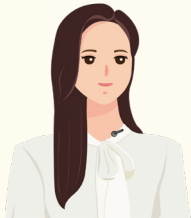
照顧者故事(二): 新手照顧者



母親頸椎骨折後已無法自理日常生活, 我應該怎樣做?



- ✓ 如果被照顧者仍在留院中, 您可聯繫醫院內的**醫務社工**, 轉介社會福利署**統一評估辦事處**進行評估 (請參看二維碼);
- ✓ 如果被照顧者已經離院, 請通過社區內的長者中心/地區中心, 轉介社會福利署**統一評估辦事處**進行評估;
- ✓ 被評定為**體弱個案**後才可以申請政府資助的住宿照顧、膳食、起居照顧及有限度的護理服務。
【詳情請參考第5節】

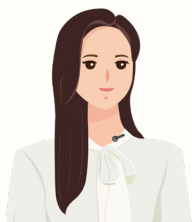


醫生要母親出院, 仍未完成統一評估, 但又還未準備好回家, 可以怎麼辦?



- ✓ 如果被照顧者仍在留院中, 您可聯繫醫院內的**醫務社工**, 轉介**離院支援計劃**, 協助出院後在康復及生活方面的無縫社區支援;
- ✓ 你亦可選用**賽馬會e家易離院支援服務** (請參看二維碼), 全方位支援離院長者及其家庭照顧者。
【詳情請參考第5節】

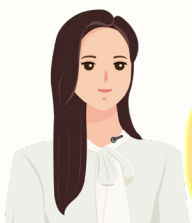




我如何獲得經濟支援以應對照顧家人的財務壓力？



- ✓ 向社會福利署申請經濟援助，如綜合社會保障援助計劃（綜緩）或其他適用的長者津貼（請參看二維碼）等項目（需符合年齡和資產、入息等條件）；
- ✓ 向民間慈善團體申請資助，獲得經濟支援。
【詳情請參考第12節】



母親需要輪椅代步，我可以如何獲得復康用品津貼及租賃服務？



- ✓ 為方便短期使用復康器材的人士，不必刻意購買昂貴的器材，部份長者地區中心及長者鄰舍中心都設有復康用品的租賃服務；
- ✓ 你亦可以從器材租賃的社區組織租借復康用具、購買二手或轉贈的器材；
- ✓ 賽馬會a家（請參看二維碼）除了提供租借服務外，亦會進行評估、上門組裝及教導照顧者使用器材。
【詳情請參考第11節】



照顧者故事(三): 高危照顧者



我需要輪班工作，日間無法看顧母親，我可以怎麼辦？



- ✓ 考慮到您的工作時間，您可以聯絡社區內的**長者中心/地區中心**，轉介**長者日間護理中心(請參看二維碼)/日間暫託/上門暫託服務**，提供所需的照顧和支援。

【詳情請參考第5、10節】



我很擔心母親再次發生在家中跌倒而無法及時獲得幫助，可以怎麼辦？



- ✓ 可考慮使用**平安鐘(請參看二維碼)**服務；
- ✓ 可考慮選用家居安全及樂齡科技支援服務**改善家居設備**，減少跌倒風險；另可考慮安裝**紅外線熱傳感警報系統**，當一段時間內未檢測到人體移動時，將發出警報，通知護理人員有可能出現危險情況。

【詳情請參考第11節】





我照顧壓力大時，情緒容易激動，很擔心傷害到家人，我可以怎樣求助？



- ✓ 您可以致電**照顧者支援熱線**(請參看二維碼)，獲取日常生活及情緒支援；
- ✓ **緊急**情況下可致電**24小時求助熱線**，取得情緒支援；
- ✓ 善用「**喘息服務**」，減輕照顧壓力；
- ✓ 使用**男性社區服務**。

【詳情請參考第1、3、4、13節】



母親想入住護老院前做好遺產分配和轉讓物業，有甚麼要注意的地方？



- ✓ 照顧者應該和長者一起討論**遺產規劃**的問題，包括確定長者的**意願**，如遺產分配、贈與或捐贈的決策，並制定相應的**法律文件**，如遺囑或授權書，這樣可以確保長者的意願得以執行，同時避免後續的糾紛或爭議；
- ✓ 透過**平安紙**（遺囑）、**預設醫療指示**和**持久授權書**來保護長者的財務權益(請參看二維碼)；
- ✓ 長者照顧者和長者應該諮詢專業律師或財務規劃師，確保文件的**合法性**和**有效性**。

【詳情請參考第12節】



照顧者故事(四): 畢業照顧者



母親確診大腸癌後，面臨了許多生活上的挑戰和身體上的不適，例如經常肚瀉，應該怎樣應對？



- ✓ **癌症支援服務(請參考二維碼)**可以提供相關的認識癌症和護理資訊，幫助照顧者更好地理解疾病的特點和處理方式；
 - ✓ 通過**培訓和自我增值課程**，例如癌症營養食療工作坊和長者營養飲食及餵食技巧課程，有助於提供更全面的照顧。
- 【詳情請參考第2、9、15、16節】



照顧母親的同時，我也承受著內心的壓力，面臨失眠、濕疹等問題.....



- ✓ 請**先照顧好自己**，才可以照顧到別人，請讓身邊的人幫助您，社區有強大的支援網絡，不必一個人獨攬照顧的責任；
- ✓ 您可以尋找**照顧者支援服務**，例如長者地區/鄰舍中心、照顧者情緒支援熱線等，尋求**情緒支援(請參看二維碼)**服務；
- ✓ 使用「**喘息服務**」，減輕照顧壓力；
- ✓ 參與**照顧者同路人小組**，獲得同路人的支援。



【詳情請參考第1、3、4、5、13、14、15、16節】



我很後悔沒有與母親商量安排「最後一程」，即使完成母親身後事後，我一直都感到非常傷心.....



- ✓ 善別支援服務(請參考二維碼)：提供生前規劃相關的支援，包括預設治療計劃和預設醫療指示，以確保在緊急情況下能夠尊重被照顧者的意願；
- ✓ 後事支援和哀傷輔導，幫助照顧者處理喪親之痛和遺物處理/轉化等事宜。
【詳情請參考第10、12節】



過去我的生活重心放在照顧母親的工作上，母親離開後，我可以怎樣規劃我的人生？



- ✓ 報讀培訓課程，培養個人的興趣，繼續自我增值；
- ✓ 您可以考慮擔任社區的義工或成為「替假護老者」(請參看二維碼)，善用豐富的照顧經驗，為有需要的護老者推供協助，貢獻社會。
【詳情請參考第15、16節】



多謝您，願意耐心閱讀這四個照顧者故事，建議可重複閱讀小燈泡貼士，幫助您尋找相關支援服務。



常見名詞學習/便覽

各類照顧者		
第1節	照顧者	承擔任何照顧責任的人。
	非正規照顧者	多為家庭成員、伴侶、親屬、朋友或鄰居，向被照顧者提供無償照顧或支援。
	預備照顧者	還未開始照顧工作，但不久的將來要成為照顧者。
	新手照顧者	沒有照顧經驗或照顧經驗較少的人。
	隱蔽照顧者	正提供照顧，但不認為自己是照顧者的人士。
	高危照顧者	照顧過程有可能遭受傷害，又或照顧工作導致身體出現負荷。
	資深照顧者	具有多年照顧經驗，並能在照顧工作和生活之間取得平衡。
	畢業照顧者	照顧對象離開後，需要時間放下悲傷。

中心服務 (無需經過「安老服務統一評估機制」)		
第5節	長者鄰舍中心	向區內長者、護老者提供社區及健康教育、支援服務、輔導服務、外展及社區網絡等工作。
	長者地區中心	
	長者暫託服務	為區內長者提供短期日間暫託或住宿服務，以紓緩護老者的壓力。
	綜合家庭服務中心	為居住於中心服務地域範圍內的個人或家庭提供服務。
	地區康健中心	為中心所屬地區居住或工作的市民提供基層醫療服務。
第8節	長者支援服務隊	定期慰問長者、協助處理簡單的個人需要，提供情緒支援及轉介長者接受常規服務。
	精神健康綜合社區中心	為精神復元人士、懷疑有精神健康問題的人士、他們的家人/照顧者及居住當區的居民，提供社區精神健康支援服務。

中心服務 (需經過「安老服務統一評估機制」)【第5節】

第5節	安老服務統一評估機制	經評估確定其長期護理需要後，可根據評估結果申請獲配對的長期護理服務。
	綜合家居照顧服務 (體弱個案)	為合資格的體弱長者提供一系統的照顧及支援服務，包括照顧服務、護理服務、復康運動、安居安全評估等，亦為護老者提供各類支援和協助。
	改善家居及社區照顧服務	
	長者日間護理中心/單位	為合資格的體弱長者提供包括日間照顧服務、復康運動和社交活動，亦為護老者提供各類支援和協助。
第12節	長者社區照顧服務券試驗計劃	在「安老服務統一評估機制」下獲評定及建議為適合社區照顧服務或院舍照顧服務，並正在「中央輪候冊」輪候資助社區照顧服務及/或院舍照顧服務，而尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務的長者，提供社區券以選擇合適的社區照顧服務。服務內容包括復康運動、護理員及個人照顧等。並按長者的家庭住戶收入訂定六個共同付款級別。

其他

第5節	喘息服務	暫時交託護理中心短暫照顧，讓照顧者可以暫時歇息。
第11節	樂齡科技	針對人口老化現象而衍生的科技產品。
第12節	平安三寶	遺囑(平安紙)、持久授權書及預設醫療指示。



在這本手冊中出現這個小燈泡，代表「小貼士」。



在這本手冊中出現這個三角形，代表「高危」。