

淺談家庭照顧者之壓力調適

當家人倒下，立即接手照護重任的，幾乎全是家中女性，不論有沒有血緣。研究指出，全台灣的家庭照顧者中，女性照顧者就占了七到八成；「照顧者女性化」現象十分普遍。

家庭照顧者：係指家庭成員的照顧工作，亦即替罹患慢性生理或心理疾病，而無法從事「日常生活活動」家庭照顧者的壓力來自於多重角色的要求，以及平衡工作、家庭與個人生活之需要。家庭照顧者的負荷和壓力通常經歷到以下壓力(1)身體負荷(2)心理壓力與情緒崩潰(3)生理健康問題(4)經濟壓力。

台灣目前約有 60 萬名「家庭照顧者」，扣除 15 萬名外籍移工的協助，仍有 45 萬名。家庭照顧者因長期照顧年老、生病、身心障礙的家人而擔負沉重壓力，如何協助她們「喘息」，是社福政策不可忽略的一環。家庭照顧者關懷總會和聯合勸募協會、智障者家長總會、康復之友聯盟、殘障聯盟、台灣失智症協會、老人福利聯盟等社福團體組成「家庭照顧者關懷聯盟」，推動每年 11 月第 4 個星期天為「家庭照顧者日」，讓全國民眾重視家庭照顧者的辛勞與權益。

協助家庭主要照顧者因應壓力的方法

(一) 協助抒解壓力

1. 做好本份內的工作
2. 協助找到抒解壓力的活動

(二) 協助問題的解決

1. 協助辨認照顧上碰到的問題
2. 協助找尋解決問題的方法

(三) 提供情緒上的支持

1. 肯定和稱讚
2. 確認照顧者的經驗
3. 對未來的希望

(四) 提供所需的資訊

1. 瞭解照顧者所需的資訊
2. 資源介紹和向督導回報

照顧者的十大權利

1. 我有權利照顧自己。
2. 我有權利尋求別人的幫助。
3. 我有權利維持我的個人生活。
4. 我有權利在合理的範圍內做一些「只為我自己」的事。
5. 我有權利偶爾表達情緒。
6. 我有權利拒絕其他親人有意無意經由罪惡感、生氣、憂鬱來操縱我。
7. 我有權利接受他人的體恤、情感、諒解以及接納我對被照顧的親人所做的事。
8. 我有權利對我所完成的事感到自豪、為我的勇氣鼓掌。
9. 我有權利保護我的獨立個體性，保護追求個人生活的權利。
10. 我有權利期待並要求國家對「被照顧者」及「照顧者」有進一步的協助。

參考資料

1. 愛的健康服務IE身心困擾篇/周夢湘、伊瑪編著---豐禾出版(民91)
2. 照顧服務員訓練教材/中華民國老人福利推動聯盟編印---內政部出版(2005)
3. 高雄市家庭照顧者關懷協會(網址：www.caregiver.org.tw)