

# Take Care

家属照顾者的手册

**A handbook for family caregivers**

# Take Care: 家属照顾者手册

卑诗省的人口渐趋老化。根据卑诗省人口统计，每四个卑诗省民中就有一人要给家人或朋友提供护理服务（[www.bcstats.gov.bc.ca](http://www.bcstats.gov.bc.ca)）。居家护理服务中，家属照顾占了八成。（Guberman, 1999, Decima, 2002）因此，家属照顾者被称为加拿大健康及长期护理服务系统的「无形支柱」。基于现行的人力资源短缺及人口渐趋老化，家属照顾者的贡献是必要的<sup>1</sup>。

照顾者就是一个给朋友或家属成员提供照顾及支持的人，而这朋友或家属成员可能是一个有残疾的、或有慢性病的、或年迈体弱的、或等候善终的人。这人可能独居，可能与家人或朋友同住，或住在护理院。虽然给予照顾是一件非常有价值的工作，但很多照顾者都经历压力问题、健康问题及经济问题。小区中是有资源提供给照顾者的，例如：教育及支持小组、家务助理支持、成人日托及暂缓中心。

温哥华沿岸卫生局照顾者支持计划([The Vancouver Coastal Health Caregiver Support Program](#))为温哥华的家居照顾者提供了有用的信息及转介服务、教育及工作坊、顺道支持小组、电话支持及照顾者的季刊。

本手册谈及照顾一个有慢性疾病或残障的成年病人所引起的问题及带来的回报。我们的目的是要给你提供一些应付各问题的信息及意见。我们提议你好好使用这本手册及阅读有关节段。我们期望你及你要照顾的人每日都过得轻松。

注意：本手册使用「她」及「他」时，是代表需要照顾的年长者

注意2：灰色方格表示给照顾者的提示。

<sup>1</sup> Canadian Caregiver Coalition, Caregiver Facts, Aug 2008

# 目录 Table of Contents

---

前言.....	4
<b>你—照顾者</b>	
了解你的感受及情绪.....	6
对你自己的照顾.....	9
建立一个支持网络.....	12
沟通.....	13
家庭责任的改变.....	18
应付家庭冲突.....	20
<b>受顾者</b>	
了解衰老的过程.....	23
衰老带来社交变化.....	24
衰老带来身体变化.....	26
衰老带来心理变化.....	30
了解受照顾者的需要.....	37
<b>管理不同的照顾需要</b>	
身体的照顾.....	40
药物的使用.....	42
照顾一个患有慢性意识模糊（失智症）的病人.....	44
代言人授权同意书.....	50
<b>结论.....</b>	<b>51</b>
<b>资源及联络.....</b>	<b>53</b>
<b>书目.....</b>	<b>73</b>

## 综览 Overview of this Handbook

---

虽然照顾的过程不一定来得顺利，但当你明了到你正支持着你的家人，使他们可以过着独立的生活及得到照顾，这种感觉是美好的。年轻的家人可以从年长的家人中学习智慧和经验，了解家庭历史，而且家庭成员亦可以一同解决难题，使家庭关系更和睦和密切。

照顾有时会带来一些压力和紧张。有些新的照顾者缺乏照顾的知识及技巧，又未必完全了解衰老的过程，令他们感觉到沮丧及/或无助。

你有没有害怕你的自我控制能力会突然间消失？你有没有为你曾经对这个人有过某些想法而感到内疚？

这些反应是正常的。很多要照顾配偶、年迈的父母、亲戚或朋友的人都会有这种感觉。在家照顾不是一项新的服务，却变得愈来愈艰难，照顾的时间比以前更长久。这是因为许多严重及急性的疾病是可以治疗的，所以人活得较以前更长久。但人活得愈长久，便会有更多长期或慢性疾病，而这些疾病往往使病者更难照顾自己。

照顾者可能是受照顾者的配偶或已成年的儿女。因为爱的缘故，或是因为责任的缘故（或者两者兼有）而成为照顾者。受照顾者可能与照顾者住在同一屋檐下，或是寄居在要照顾的人那里。

每一个境况都是独一无二的，而持续照顾和应付照顾工作的能力，是受很多方面影响的，例如：你与这人的关系有多亲密？你有没有其他的责任（职业、家庭）？你的健康状况如何？最重要的是，你可以提供些甚么支持？当你需要休息时，有没有别人帮助你分担照顾的工作？

有时照顾工作带来太多额外要处理的事情，尤其是当照顾者与受照顾者之间发生磨擦时，沮丧感可以令虐待或疏忽照顾发生。压力本身不会构成虐待，却是引起虐待的其中一个原因。所有照顾者都要知道，他们是有援手可寻的。如果你感到压力愈来愈大，在压力未变成忍无可忍之前，寻求帮助。

以下篇幅会讨论到影响照顾者的几个方面的课题，并且提供一些有用的建议和资源。我们期望这些信息能对你---照顾者---一个困难但重要的角色，提供帮助。

## 了解你的感受和情绪

照顾的经历时常引发很多复杂的情绪。你可能觉得很难处理自己的感觉，甚至觉得那些感觉是不可接受的。你要记着，作为一个照顾者，有不同的情绪是很自然的事。在这一分钟，你可能因那老人家做了一些非常令人苦恼的事情而感到愤怒。在下一分钟，你知道她并不是故意的，而感到抱歉。你可能不高兴，因为你的生活被打扰了，或觉得沮丧，因为相同的问题不断地发生。你可能因为她在公众地方的表现而感到尴尬，或者感到意志消沉，因为无论你作甚么好像都不足够。你可能感到孤单，或陷在一个你无能为力去改变的困境。这些感受都很难应付，因为它们可能令你产生罪疚感。你可能问自己：「我为何会有如此的感觉？我爱她，但她有病。」还有，你会觉得伤感，因为你失去了你认识及照顾多年的人，而你的梦想甚至可能幻灭。

你或许因为这些情绪感到迷惘。请记住，一个人对着受照顾者同时有爱和愤怒的感觉是可接受的。当你接受了你可以有各种的感觉，那便会容易处理了。接下来，你要开始明白你自己的需要了。

能意识你自己的感觉是很重要的。不要抑压你的感觉，直至到一发不可收拾，因为感觉影响行为及判断力。如果忽略你对受照顾者所产生的感觉，那便会阻碍你为那受照顾者作出最佳的照顾。你要寻找方法去除掉由强烈感觉引致的紧张，因为这紧张会消磨你的体力及影响健康。

你可以将你的感受写在日记簿上，或与朋友分享一些问题，例如：

- 你喜欢受照顾者吗？如果你一直都不喜欢她，你的感觉也许不会轻易改变。家庭成员未必喜欢大家。
- 你是否正在处理过往的问题，又同时处理那受照顾者的改变？有时，过往的经验，可能会对现阶段所发生的事情有所帮助。
- 你对年华老去的看法怎样？当你花上一段很长时间陪伴一个老人，你亦会意识到你也会年华老去。这会不会困扰你呢？

你是否肩负太多的重担呢？你有没有感觉到，你正在肩负着一个大过你能肩负的重担呢？其他家庭成员有跟你一起分担责任吗？

你又怎样照顾你自己呢？



### 提示：怎样消除压力？

如果你觉得非常紧张，在作出任何决定之前，先控制你的情绪。深呼吸，放松。当你独自一人时，这样做会比较容易平息情绪，躲进洗手间几分钟吧。

做一些抒发性的活动会减少紧张。大叫、嚎哭、大笑、打枕头、急步跑或去一处你可以独自大叫的地方。

找一个聆听者。抒发你的感受吧！这样会帮助你消除紧张，使你对现况有更透彻的了解。你可以与你的朋友、亲戚、牧师或辅导员讲述你的情况。

参加照顾者支持小组。有些家庭只习惯对自己家人讲述家事，而不会对外人。但有些照顾者喜欢与那些经历同遭遇的人，谈论自己的经历。虽然与其他照顾者交谈可能是一个新的经验，但你可能在他们身上学到崭新的技巧及意见，帮助你履行照顾者的职责。

摘录自 *Family Seminars for Caregiving, University of Washington*

要付出的时间及精力如此大，你可能忽略自己的需要。别忘记，受照顾者的幸福全 你有健康的身体和良好的精神状态。你要寻求一些方法去照顾你自己，使你不至于筋疲力尽。

暂别你要照顾的人，去休息一下。做一些为自己做的事情，亦是重要的。你可能觉得要求小休有些为难。你可能跟你的朋友失去联络。可能其他家庭成员居住在附近，但要请他们帮忙好像有点困难。你的家人亦未必愿意受他人照顾。这些因素往往阻拦了你给自己一个小休的机会。

虽然看似困难，但休息是必要的。第一步是要自己批准自己休息。你要告诉自己，休息及要求其他人支持自己是正确的。请记住，只有良好的健康，你才有能力照顾你的家人。





### 提示:自我照顾

- 1. 预留一段时间给自己，做喜欢做的事情：**洗澡、探访朋友、看电视、看书、理发、听音乐、补充睡眠。不要忘记，这是你休息及充电的时间。
- 2. 做运动，例如散步、游泳、慢步跑、打高尔夫球、整理花园、做些伸展运动、打太极或做瑜伽可以减轻压力。**
- 3. 均衡的饮食。**丰富的营养对你的健康是重要的。
- 4. 定期作身体检查。**如有健康问题，告诉你的医生。小心使用药物。
- 5. 要有充足的睡眠。**有时很难有充足的睡眠，但睡眠对健康有很大的裨益。如果睡眠有困难，可尝试做呼吸或放松运动（有参考书或录音带可以帮助你）。你亦可以用休息的时间去补充不足的睡眠。

- 6. 参加你从前享受的活动，或尝试一些新的活动。**
- 7. 与朋友们保持联络。**在照顾家人的工作以外，你需要另一种生活。如果你自我隔离，亦会与朋友提供给你的支持隔离。之后，当你不用再花费那么多时间在照顾工作上时，会很难重拾以往的生活。你可以加入一些支持小组去认识一些同路人。
- 8. 不要以为自己是超人。**要实际，考虑甚么对你是最重要的。放下那些没有那么重要的事情。学会说：「不」。
- 9. 奖励自己。**别忘记，赞美或奖励自己每一项做得成功的事情。

回想你有哪些支持可以善加运用。

## 建立一个支持网络

给朋友及家人提供照顾服务是一项具挑战的工作。照顾者亦需要得到照顾。寻求帮助是合乎情理的，不要期望自己一人能掌管全部工作。当你的家人年纪愈大，身体愈衰弱的时候，照顾便来得更加困难。此时请你的亲戚、邻居、或社工提供帮助。

有很多分担责任的方法：

- 最好的方法是家庭成员可以一同提出困难，并且分工合作。家中其他成员未必知道究竟你经历过些甚么，所以请告诉他们你的感受和需要。如果家庭成员不愿和你讨论或助你一臂之力，你便需要寻求专业意见去解决问题。你可以到你所属区域的小区健康中心/办事处(**Community Health Centre/Office**)寻求协助。在本书末资源的部份，列出了一系列的家庭辅导服务。
- 找一些能帮助你从忙里偷闲的小区服务。在本书末资源的部份列出了一些可以提供替工的地方。

一个有责任感的照顾者需要知道何时及到何处寻求帮助。

## 沟通

每天，你都与你要照顾的长者和其他人沟通，例如：家人、朋友、医护人员、及不同行业的人。如果你能与他们清楚地沟通，压力便可以减低。

良好的沟通技巧能避免误会。有些人不能清晰地表达自己的意思，因此错失了很多重要的数据。我们说话，但没有准确地表达出我们的意思。当我们说「是」的时候，其实意思是「不」。当我们说「不」的时候，其实意思是「是」。结果就造成混乱、压力及焦虑。

面对处境困难的家庭，清晰的沟通更为重要。一个家庭里，可能有些难处影响着家属之间的互相沟通。例如：有些家人会表现得漠不关心、有些有隔膜、有些对大家的感受和价值观不了解。如果家人居住在海外，沟通便更具挑战性了。海外的家人未必能体会到你或你所爱的人的经历。很多照顾者发觉，对于他们所处的境况，采取愈开放及真诚的态度，他们愈容易处理复杂的情绪问题。



在沟通的时候，我们发出及接收信息。在交谈时，我们亦同时通过身体语言，去表达我们的感觉及想法。言谈中，对所发出的信息，对方可能只接收到少于一半，其余的一半是通过面部表情、体态、触摸及声线来接收的。这些非语言的信息比我们用口述的更为重要。

良好的沟通给两人一个机会当讲者及听众。听得久了，他会把耳朵关掉。当一个讲者感觉到她的听众对她所说的感到兴趣，她会乐于与那人合作。有时，不是所有问题都有「好」的答案，但她要知道对方接收并且明白与她分享的内容。

### 特殊的沟通问题

有些人因听力受损或理解力不佳而有特殊的沟通问题，但只要透过多些思考、理解及耐性，这些问题都可以克服。

#### 如果听力受损：

- 说话要大声一点，声调要降低，说话速度要正常。
- 在一个宁静，光线充足及不受骚扰的地方交谈较为容易。
- 要取得一个人的注意力，在你开始说话时，称呼他的名字、轻触他或与他目光接触。

- 说话时，眼睛要平视，使听众可以读唇。
- 每次转话题时，最好先交待一下你将要谈及的题目。

#### 如果理解力不佳：

- 句子要短，并且要慢慢说。
- 给听众足够时间作出响应。
- 如果他套用词语有困难，给他一点时间去思索。然后，有礼貌地给他提议一个词或给他一些提示，帮助他联想。

当交谈不顺利时，**非言语信息**显得特别有用。非言语信息比使用词语更能帮助沟通。多利用你的手、头、及身体其他部份去表达你的意思。

你的面部表情亦能帮助沟通。例如：笑面代表乐事、目光接触表示你正在聆听。

行动要慢，别急，表现平静及放松。

生活在某种文化的人，轻拍对方的手或来一个拥抱，是关心的表现。但生活在另一种文化的人，身体的接触未必被接受。有很多非言语的沟通方法可以表达关爱，但要视乎个人的接受程度。



## 提示:改良沟通的技巧

### 非言语的信息:

**正视对方。**身体稍微向前倾，表示你有趣兴。抓紧对方的注意力，才开始讲话。

**面部表情要与所说的话配合。**当愤怒时微笑，或说一些不愉快的事情时戏笑，人们会觉得有疑惑及不会信任你。

**要特别留意自己说话的声调及语气。**一把坚定而声调恰到好处的声音，给人一个自信的感觉。一把温柔悦耳的声音带来温情。一把哀怨、具重鼻音的声音会把听众吓走。

### 讲与听:

**说话要简单、直接及清楚。**用听众会意的字眼，因为有些字眼对不同的人仕有不同意思。

**用「我」句子，比用「你」句子更好。**例如：  
「当你…，我觉得不安」比「当你…，你使我不安」好。

**抱一个开放的态度聆听。**确保你明白对方说甚么。当讲者说一样东西，而听众则接收到另一样东西，问题就发生了。如有疑问，要随时提出澄清。

**如果你觉得疲倦，或心中想着另一些事情，诚实地告诉讲者。**问对方可否找个别的时间再交谈。预留一些你可以全神贯注的时间。

**记着一个人口中的说话，未必是她心里的意思。**对你说出她真正的想法，可能使她尴尬。要留意她的非言语信息。

## 家庭责任的改变

社会上所发生的变化，对于家庭照顾有一定的影响。例如：中年妇女工作的人数比从前更多，而这一组别的妇女一般肩负起照顾老人家。

现在，三、四代同堂的家庭非常普遍。如果你属于「crunch」或「三文治」一族，你可能集父母、孩子、配偶、雇员及照顾者等身份于一身。在每一段关系中，你对伙伴的期望很难取得平衡。有时，某些角色比其他角色称职。

家庭成员都分享着一个共同的历史。多年来，他们习惯了互相用特别的方法，去处理事情，并且担负了若干的责任。时间久了，我们会适应改变，而且大多数的适应都来得容易，例如：孩子长大后离开家人，家庭成员退休。但是，当一个亲人患病，或身体或精神开始变差，改变就变得难以应付了。

照顾家人所带来的责任，会影响一个照顾者生活的每一个环节。当你成为一个照顾者时，新的角色要你学习新的技巧，并且要做本来是由你的配偶做的工作，例如家务、付账单或开车；甚至要做一些本来不是由丈夫或妻子做的私人杂务，例如上厕所和洗澡。

假如你是一个已成年的子女，接受角色的改变更为困难，尤其是当你的父母变得更依赖时，你原本的行为表现便变得不可行了。当你的父或母，要依赖你才可以度日时，你会觉得很烦恼。不要把这些视为「角色掉换」。虽然一个年长、脑部受损的人的表现像小孩，她仍然是一个成人，并且需要被当作成人的看待。一个失去了很多的老人，仍要保存尊严及控制，这是很重要的。

这些改变都是使人不安。因此，一个照顾者有强烈的情绪，是可以理解的。



## 怎样处理家庭纠纷

虽然我们努力沟通，冲突和误会仍然难以避免。或许你的家庭没有开过家庭会议，但透过家庭会议去商讨问题，是很有帮助的。愈多家庭成员参与会议，效果便愈理想。选择一个方便大的地点及时间，让每人一个都有机会去表达他或她的意见。

开会时，依着议程讨论对会议很有帮助。以下是一个例子：

### 1. 给问题下定义

陈明境况。选择一件需要关注或一件可使压力放缓的事情。这就是「问题」。

- 问题是什么？描述一个特定的行为。
- 为何有这个问题发生？那个行为所带来些甚么影响？
- 谁人有这个问题？谁人被这个问题困扰？不是每一个人都感到困扰。

### 2. 定出目标

- 明确你想达到的目标。

### 3. 找出问题的因由

复述你要面对的疾病的资料。例如：

- 向家庭医搜集资料。
- 与对这疾病有兴趣的组织联络。
- 与其他医护人员讨论，并且肯定问题并非由健康变化引起，并与医生讨论

复述与那行为有关的详情。

- 何时发生？是否每天的某些时间比其他时间为恶劣。有这行为之前发生过甚么事？要明确。

### 4. 根据问题的原因，选择一个解决方法

- 寻求不同的方案。
- 考虑其利与弊。
- 选择一个：
  - 有最少反效果的
  - 涉及最多的人例如照顾者同意
  - 大多数家人都支持的

### 5. 设一个试用期

### 6. 判断结果（可行吗？）

- 受照顾者的情况有改善吗？
- 照顾者的情况有改善吗？
- 结果是否被每一个人接纳？
- 目标达到吗？

如果目标未能达到：

- 有没有新的资料？
- 是否需要一个较长的试用期？
- 目标是否实际可行？
- 应否尝试另一些选择？

---

*Problem Solving Techniques, Mary Blake, Vancouver General Hospital, Short Stay Assessment and Treatment Centre and Decision Making for Caregivers, Family Seminars for Caregiving, University of Washington*

## 受照顾者

### The Person You are Caring For

---

#### 了解衰老的过程

照顾者需要明白衰老所带来的正常变化，而这些变化又不同于由疾病带来的变化。如果你了解人的衰老，会经历些甚么变化，便明白受照顾者的经历。

衰老是一个漫长而自然的过程，这个过程从出生时便开始。在我们的一生中，身体及思维的方法都不断地产生变化。如果我们能适应过来，那么，我们的生活就会变得更快乐、更满足了。



## 衰老带来社交变化

### 就业

我们对自己的感受和看法，通常都与我们的工作拉上关系。工作能给我们一种身份、地位及人生目的的肯定。工作使我们与别人有交往。对一些人来说，退休可能是一个很重大的改变。有些人乐于有更多时间与家人相处；有些人乐于有更多时间做自己喜欢的活动。但有些人觉得退休是一个重大的损失。

退休亦可能带来经济上的改变。有很多退休的人要靠有限的收入过活，对他们造成沉重很大的压力。

### 关系与角色

如果一个人的健康日趋恶化，他们就要放弃一些活动。有些长者会感到他们的交际圈子萎缩，尤其是当他们的朋友或亲人患上疾病，死亡或搬家。有很多长者，特别是女性，也要面对配偶死亡的事实。很多人想一生都保持活跃的性生活。配偶的离世，及社会上有关长者与性活动的负面思想，往往令他们更难受。即使我们年纪渐长，仍然需要温情及亲密关系。对长者来说，要满足这些需要是有困难的。

如果人的社交圈子缩小了，便少做了很多有意义的事情，他们的情绪健康会因而受到威胁。如果他们的健康走下坡，日常的活动便有赖别人的帮助。他们本来可以自己照顾自己，但想到要别人照顾，自尊便受到伤害。



### 情绪

你要照顾的亲人可能感到很大的压力，因为她要面对生命带来的种种变化。她在情绪上有如此的反应是正常的。如果你和你的家人能明白衰老是甚么一回事，对他们可能有帮助。

## 衰老带来身体变化

每人衰老的过程都不同，没有两个人的衰老过程是一样的。由衰老引致的身体变化是正常的，与由疾病引致的身体变化是不同的。很多人能够适应这些渐进的改变，但当这些改变妨碍日常生活的时候，便要多加关注了。

一般来说，衰老使身体的运作慢下来。例如：反应缓慢、睡眠习惯改变、力不从心。由于身体内部发生复杂变化，连外表都改变了。头发变灰变稀，皮肤干燥起皱纹。身体各系统亦会发生变化，这是正常的。

### 身体的变化

#### 心血管系统（心脏及血管）

由于心脏及血液循环系统运作的效率变低，长者常觉得容易疲倦及容易感到寒冷。当位置突然改变时会感到晕眩。

#### 呼吸系统

老人家呼吸时，肺部扩张能力没有那么大及容易，尤其是当肌肉变弱时，完全地呼气或有力地咳嗽便变得困难了。

#### 肌肉与骨骼系统

肌肉的质量、力量和骨质密度下降。关节变得较弱，并且会出现耗损。长者会感到身体不稳，行动要更加小心（容易跌倒及骨折）。

#### 泌尿系统

流到肾脏的血液减少。由于肾脏的细胞减少，不能将血液里的杂质有效地过滤。结果，长者的身体能吸收药物的剂量，不如成年人身体所能吸收的药物剂量。再者，长者要上厕所的次数会较频密（尿频），对膀胱的控制减少（失禁）。

#### 消化系统

胃部及小肠的功能变弱，消化系统不能有效地运作。胃灼热及消化不良会增加，肚臍下垂。消化能力减弱，往往造成便秘，或大便失禁。有些长者吞咽或吸收食物也成问题，因此吃得不理想。由营养不良所引起很多问题，所以，长者应有均衡的饮食。

## 感觉官能变化

### 视觉

很多人在四十岁左右便察觉到视力的改变，而女性受影响的程度比男性为大。眼睛对光强度改变的适应变得缓慢，夜间更难看得清楚。强光更造成一个问题。色觉亦发生变化。眼睛不能聚焦在近距离的东西，亦很难掌握空间及距离。眼疾例如白内障及青光眼也有机会出现。

### 听觉

人在二十岁左右，听力会渐渐减退。约三分之一的长者会有严重的听力障碍。他们对分辨发声的方向及听高频的声音都有困难。如果对话的环境有噪音，长者很难听到谈话的内容。

### 味觉和嗅觉

嗅觉减弱。因为长者有较少的味蕾，他们的味觉会逐渐衰退。要增加胃口，便要靠更多的调味品。

### 触觉

长者触觉减退，特别在掌心及足底，他们很难感觉痛楚，因此比较容易灼伤。



感觉官能的改变，令长者不能行动自如。因为他们的视力或听力不良，所以他们对所处的环境感到混乱和尴尬。他们试图掩饰，但这可能使你以为他们行为「怪诞」。鼓励长者作视力及听力测试。如果他们愿意的话，助听器或眼镜能弥补他们的损失。



## 衰老带来心理变化

长者在头脑的运作上(例如:思想、理解、记忆)会有正常的改变。回忆往事比回忆最近发生的事来得容易。年纪并不影响智慧和创造力。我们一生之中不断学习。有些人因为身体变得迟钝,感觉官能又改变了,所以,需要更多时间去学习。时常保持头脑灵活的长者,都能保持头脑清晰。

过去,人们相信,当我们年纪渐长时,思想的能力都会渐渐消失。「老态龙钟」这个词语就是形容那些年老而变得衰弱、善忘、和意识混乱的人。这只不过是一种荒诞的说法。「老态龙钟」并非正常衰老的一部份。头脑运作的改变,其实是疾病带来的结果。经过正确的诊断,是可以医治及纠正过来的。因此,我们要小心查察。

老人家所面对的两个较普遍的精神健康问题就是抑郁和意识混乱。

## 抑郁

抑郁是最普遍的精神健康问题,影响着15%至20%的老人家。抑郁不是衰老的正常过程。有些病征,例如精力减弱、劣质的睡眠和对健康问题过份专注,应被视为可医治的疾病的征状,而不是衰老过程的结果。<sup>2</sup>

抑郁常与经历损失有关,例如失去工作、收入、地位都会引致自我形像低落。在社会上,这些对年老的负面形像,更会增强老人家这种感觉。老人家要面对失去配偶、朋友、自己的健康,结果,他们感到孤单及害怕面对未来。有时,应付这些改变会显得困难,而营养不良或使用药物不当都可能引起抑郁。

抑郁可持续一段很长或一段短的时间。抑郁的征状是:失眠、衰弱、食欲不振、对活动失去兴趣、常觉疲倦乏力、哭泣。这些征状会引致精神问题及意识混乱。

有时很难断定长者是否经历严重的抑郁,或是身体健康的问题。抑郁是可以医治的,所以要寻求详细的评估和正确的治疗。

<sup>2</sup> Older Persons' Mental Health and Addictions Network of Ontario, September 10<sup>th</sup>, 2007.

## 意识混乱

10%至15%年届65岁以上的长者有某程度的意识混乱。年龄在80岁以上的别组, 比率增加至20%。

### 一些普遍与意识混乱有关的行为包括:

- 善忘（特别是最近发生的事）
- 迷失方向（不知自己身在何处、不知时间，认不到人）
- 不能听从指示
- 在交谈中跟不上
- 不能自己推理或思考
- 判断错误（例如：不能选择适当的衣物）
- 注意力不能集中
- 情绪无缘无故地突然变化（笑、哭）



## 有意识混乱的人的普遍反应

一个有意识模糊的人会以恐惧、抑郁、愤怒及/或退缩作反应。他一方面要遮瞒他意识混乱的情绪，另一方面又很想知道周围发生的事情。因为新的处境特别难应付，因此一个意识混乱的人会拒绝参与不同的经历或事物。

### 令意识混乱更坏的情况

一个意识混乱的人身处在一个陌生的环境，或如果生活常规被打乱，他会感到更混乱。例如一个弱听或弱视的人身处在一个很嘈吵的环境，会令他们的意识更加混乱。如果一个人不是惯常地与别人交谈，又没有惯常地接受关怀的触摸，或身体没有经常地走动，便会造成激励不足。

意识混乱有两种：急性及慢性。两者的行为都很相似，但原因却不同。

## 急性意识混乱(谵妄)

急性意识混乱只是一个短暂的状态。精神的改变会于数小时，或数日内突然出。患者应接受快捷及完全的评估，找出混乱的原因和接受适当的治疗，使混乱的情况消失。

### 急性意识混乱可能有以下的原因：

- 服药过量或药物中毒、药物间相互作用
- 营养不良—吃得太少或吃了不合适的食物
- 缺水—体液严重流失，饮水不足
- 严重便秘
- 感染（例如：肺炎、脑炎，尿道感染）
- 搬到陌生的地方
- 跌倒或受伤（例如：髌骨碎裂）
- 失去视力或听力
- 手术（手术后可能出现短暂的混乱）
- 严重情绪压力
- 心脏病
- 抑郁
- 肝病或肾病
- 睡眠不足
- 严重痛症

## 慢性意识混乱（失智症）

这种意识混乱是由一种破坏脑细胞的疾病所引起，通常造成永久性的伤害。这种精神改变有很多名称，例如：慢性脑综合症、器质性脑综合症或失智症。属阿耳滋海默氏症（亚氏综合症）的失智症占50%。

### 慢性意识模糊的征状

- 慢慢失去记忆，认知及理解力
- 初期，行为和思维改变不大
- 难以明白讯及作出决定
- 初期，恰当的行为会遮掩失去的思维能力
- 后期，情绪、思想及行为的改变会变得明显

## 帮助有意识混乱的人的方法

- 明白意识混乱对这人是何等的不安（特别是在初期）。
- 接受她/他。不作批判或批评。
- 注意这人的健康情况。确保她不会因使用煮食炉或浴缸而受伤。给她/他提供眼镜、助听器、光亮的照明或夜间照明，以减少混乱。
- 保持活跃对我们每一个人都有益处。为了防止你的家人放弃自己及退缩，你可以为她/他安排活动、探访者及简单的工作，使她忙碌。
- 给她把握一些真实的事物：
  - 称呼她的名字，告诉她身在何处，她将要做什么
  - 把每天的活动变成惯常的活动
  - 清楚及简单地回答她的提问
  - 用清楚、简单的字眼向她提问
  - 一步一步的给予指示，耐心等待他缓慢的反应
  - 时常给予准确的信息
  - 不要待她如小孩---她会把自己当作小孩，并表现像小孩
  - 身体接触---这可能是唯一可以传达的信息
  - 不要让她继续过意识混乱及凌乱的生活，慢慢地把她带回现实中。

摘录自 *Confusion and the Elderly, Vancouver General Hospital, Short Stay Assessment and Treatment Centre*

## 了解受照顾者的需要

一个要接受照顾的长者会经历强烈的情绪。他所应付的改变会令他感到害怕、愤怒、惭愧、沮丧、无助、孤单或情绪低落，正如照顾者也会有复杂的情绪一样。

要一个从未接受过帮助的人接受帮助是困难的。他忧虑这样做会对成年的子女造成「负担」或失去对自己生活的控制。他会努力克服困难，并且继续过他所熟悉的生活。

对你要照顾的人来说，失去生活的控制能力令人生变得困难。他会拒绝承认需要帮助，或者凡事挑剔。为了要取得别人的注意或肯定，他会埋怨、或以金钱作威胁，或会说：「总之，你们不要我了。」这样，整个家庭会陷于不安。但是，如果你明白那长者只不过是努力去应付变化，这样，对处理这些行为便有帮助了。如果他做得好，称赞他；其他的，不要理会。让他作选择，如可行，让他控制大局。这样，他对自己会有一种良好的感觉。以下篇幅介绍一些帮助长者生活过得更安逸舒服的方法。



### 提示：维护尊严

**尝试调整照顾家人的日程**，使你家人的需要及情绪都能获得照顾。不要强迫他参加不喜欢的活动，但鼓励他参加他喜欢的。

**不要过份殷勤，使他建立自尊心。**聚焦在他不能做的事比他能做的事来得容易。你可能想殷勤地替他做任何事，但这只会令他觉得更无助及依赖，甚至愤恨。虽然需要多些时间，或做得未必如理想，都要鼓励他做能做的事情。

**寻找一些方法使你的老人家可以帮你一把。**你可以将工作分为若干小份。例如：折迭衣服，但不用把衣物放回原处。他们会觉得自己有作出贡献，这贡献可能只是给予忠告或给你作伴。这样会帮助他们建立归属感及提高自尊。

**不要论述你的长者，尤如他不在场。**让他参与对话，让他和其他家人一同做决定，尤其是与他们有关的决定。

**请访客预约时间，使长者有所预备。**对一个意识混乱的长者来说，每次只能应付一至两位访客。有社交生活是好的，但如果长者身体孱弱或生病，他未必欢迎访客到访。

**聆听长者的话。**你可能厌倦听长者怀缅旧事。有些长者喜欢怀缅旧事去肯定他们一生过得有意义及有用途。当他们忆述自己如何重要，如何有用处和如何一生都操控在自己手里的时候，他们的自尊会增加。这不仅是活在过去，更是把过去和现在联系起来。

**要有一个安全的居住空间。**房屋里有些地方，对一个脚步不稳、意识混乱或视力和听力都不好的人是十分危险的。检查地毯是否使人容易滑倒；电线及电话线是否藏好；家 是否坚固得使他容易抓紧；有害的产品是否收藏在安全的地方。如有需要时，可在洗手间安装扶手、助行器、或其他特别的装置。（你可从复康顾问取得有关这方面的意见。请参阅资源的部份。）

# 照顾处境的管理

## Managing the Caregiving Situation

### 身体的照顾

一直以来，我们都是从一个照顾者的角度去看照顾这个差使。我们亦尝试了解受照顾者的感受。我们现在要谈谈的，是如何使你的日常工作轻松一点。

找出如何使你的亲属舒服及尽量减轻他的痛楚的方法。向他的医生及其他医护人员请教，例如，他的看护、职业治疗师(OT)、物理治疗师(PT)。你需要知道每天如何照顾他，查询一下如何处理药物，预料会有甚么的改变及将来的成效。

为了保持身体健康，你的亲属需要有均衡的饮食及经常运动。口腔、皮肤及足部需要定期检查。口腔的痛楚可妨碍他进食，找一个牙医替他检查牙托是否合适；脚部的痛楚或不合适的鞋子会使他寸步难行，足病治疗师可照顾他脚部的问题。

我们会因身体清洁和衣着整齐而感觉良好。虽然足不出户，但鼓励他每天都穿着整齐。如他抗拒，温柔地提醒洗澡及换衣服的重要。

为安全的理由，在浴室安装扶手或浴板，可能令他愿意自己洗澡，或使你容易协助他洗澡。

如有需要，可请家务助理来帮助护理。你可与 **Vancouver Coastal Health Central Intake for Home and Community Services for Adults** 找到这些服务。Central Intake 的电话是 **604-263-7377**。

如果膀胱或肠的自控能力出现问题（大小便失禁），请教别人如何订立一个如厕的时间表。时常提醒他每两小时要如厕一次。早上起床，吃东西时和睡前都要特别提醒他。如果他表现烦躁不安，可能暗示他有如厕的需要，只不过他记不起身体给他的信号而矣。

有很多药房有售特别的衣物及可弃掉的护垫，供大小便失禁的成人使用，甚至有可弃掉的床垫及床单可供选择。如果床边放一个盛尿器或便桶更好。

### 药物的使用

你的亲属可能服用医生的处方药物或「非处方」药物。如果他们患有慢性或为末期病人，他们可能需要服用很多种药物。照顾者及家人要知道药物可能引发的问题和副作用。

把你的家属正在服用的全部药物，告诉医生和药剂师，包括「非处方」药物、「天然」或「草」药或「补」药。这些「非处方」药物、「天然」或「草」药或「补」药会有相互的影响，可能产生具危险性的副作用。请光顾同一所药房，让药房知道病人的健康情况，或药物使用的改变。细阅药房或医生给你的资料。请提出任何有关问题，直至你完全明白，并求资料用「简单易明」的言语写出来。

保留药瓶或包装。不要把多种药物放在一个瓶内。将未服用完或过期的药物交回药房，药房会将它们正确地弃掉。如果你将它们放入垃圾箱或放入厕所内冲掉，这样会损害我们的食水系统。未服用完的药物，如果保留得太久，便失去效用。无论任何理由都不要服用别人的处方药物。

每服用一种新的药物时，留意病人的情绪、敏锐性、平衡力、胃口等的改变。对意识混乱的人，或有慢性疾病的人，则更要特别留意止痛药或安眠药的使用。

要把服药的时间记录下来。最好把药物放在药格内（每日一格的小盒）。药房亦会提供「气囊包装」来包装每日或每周服用的药物。药房或小区护士可以给你提供这方面的协助。

## 照顾一个患有慢性意识混乱 (失智症)的病人

我们已经提供有关老年人意识混乱的信息。现在会谈及如何处理失智症病人的行为。

最常见及最多人认识的一种失智症，就是阿耳滋海默氏症(简称亚氏症或老人痴呆症)。照顾家中患有这种老人痴呆症型的失智症，是令人心碎的和压力很大的。你好像要照顾一个陌生人，而不是一个你曾相识的人。在你伤心之余，别期望她的行为会回复到病发之前。尝试了解及接受她的现状。

一个患有老人痴呆症的人的行为，或许会使你感到厌烦。她会紧贴地跟随着你、一次又一次的问着同一个问题、她会把一些东西收藏起来或失掉、又会有情感失控及在夜间游荡。特别在早期，当她想掩饰自己的健忘时，好像有意做这些行为来使你厌烦。请明白，这些行为全部都是由失智症，对你和病人都同样苦恼。

现在来看看小区可以给你提供些甚么帮助。你可以从医护人士、照顾者支持小组及亚氏症协会(参阅资源部份)取得信息及帮助，亦可在书局或图书馆找到有关照顾患有亚氏症家人的书籍，例如Mace and Rabins着的36-Hour Day(参阅书目部份)。你对亚氏症的认识愈多，愈能减少你的压力。

失智症最第二个最常见的原因是血管性痴呆(Multi-infarct Dementia)(MID)。这是因脑部血管闭塞而引起的一种中风。在失智症病人当中，有15%-20%的人有MID。它与老人痴呆症有多方面的不同。它的发病期在年青时期及是突然发病的。MID的「步伐」来得较快，一些常见的征状：

- 记忆及言语障碍
- 警觉性较差
- 集中注意力弱
- 肌肉的强度及伸缩力减少
- 行路的姿态改变(步态)
- 可能有视力及眼球活动改变
- 可能意识混乱、不辨方向
- 人格的改变

有以下疾病的人都可能有失智症：

- 巴金森症(Parkinson's Disease)
- 健忘综合症(Korsakoff's Syndrome)
- 亨廷顿舞蹈病(Huntington's Disease)
- 皮克氏症(Pick's Disease)
- 克雅二氏症(Creutzfeld-Jakob Disease)

摘录自 *the Geropsychiatric Education Program (G.P.E.P) Caring and Learning Together manual*



接着下来，是处理一些常见与失智症有关的行为的提议。

## 例行程序

定出一天及一周的程序表，例如：穿着衣服、进食、洗澡、外出、睡眠的时间表，并紧贴时间表来进行活动。因为有规律的生活会减少一个意识混乱的人的焦虑。别忘记留下一些时间给你自己休息，使你更有力量面对受顾者的行为。

## 记录

当你要照顾一个有病的人，尤其是有亚氏症的人，可以为他的言语能力、视力、记忆、方向感、焦虑及抑郁做一个记录，描述一下她能做什么，不能做什么，并叙述一下她的行为。这样你会更了解在某一时段发生甚么事，以及疾病的恶化有多快。记录一下甚么她不需要别人帮忙，都能做到的，例如：穿衣服、进食及如厕。

这些记录会帮助你去适应长者不断的改变。这些记录亦会给医生提供有用的信息。当你休假时，你的替假同工也得到帮助。这些记录亦会帮助**解决**我们先提及过的问题。

## 难处理的行为

如果你察觉病人的情绪有改变，你可能要再思你的处理手法，因为有很多难处理的行为是可以避免的。

如果你的病人变得难以应付，**分散**或**转移**她的注意力，这会比阻止她行动有效。尝试把她的注意力或活动转移到一些她喜欢做的事，或者你可以把一个厌烦的行为**转移**去一个较可接受的情况，例如：你可以带一个在家里踱来踱去的人出外散步。一个温柔的触摸，或与她安静地聊天都可以帮助她放松。

有些控制行为的方法可能引起更多的麻烦。最糟的方法是发号司令、坚持只用一种方法去处理问题、或使用身体的约束；反而温柔的、有支持性的、和蔼的方法对一个意识模混乱人会有更好的反应。尝试把焦点集中在她的需要及能力上，不要在她麻烦的行为上。

## 怒气

一个失智症的人的怒气，有时会导致过份的行为，或有时把怒气发在错误的事或人身上。怒气有时是对某一些事情的反应，所以要找出发怒的原因，避免日后再次发生（记着**解决问题**）。例如：发号司令会引起情绪突爆。你可以尝试用转移注意力或用劝告的方式，结果可能会引起少些麻烦。尝试冷静地响应他们波动的情绪。如果你都发怒或与她争论，她的行为便会变得更难处理。

### 游荡

确保病人身上时常配戴身份证明手镯，手镯上应有她的姓名、住址、电话号码、及紧急联络人的数据。如果她迷路，路人可助她回家。

患有失智症的人通常在夜间变得坐立不安和作出危险的行为。她们会随屋游荡或会到外边「看看」或「听听」跟根本不存在的东西。因此，你的睡眠会不断被骚扰。

大门要加装上不容易开的锁，或在她不易察觉的大门底放上锁。在门上安置钟铃，提醒有人要外出。

有些人起床时，不能辨认方向。对一个意识混乱的人来说，不辨方向的情况会更坏。在睡房和其他房间装置夜灯，会帮助他们安全地活动。

租用或购买一个便桶放在床边，使她不用离开房间也可以如厕。如果她需要在晚间使用洗手间，请长期把洗手间的灯亮起，也可在洗手间的门上贴大字或反光的标记，确保她能顺利找到洗手间。

当她夜间醒来，用温柔和安静的声音叫唤她。否则会引致情绪的失控，更会把家人吵醒。如果你突然间被吵醒，也会变得易怒。尝试温柔地的触摸她，或轻声对她说话，使她觉得舒服和有安全感。提醒她当时是夜间，她应该上床休息。

确保床及床单是舒服的，房间的温度要适中。拉上窗帘，保持房内漆黑。如果她不能安睡在床上，让她睡在梳化或椅子上亦可。使用药物为最后一着，但请先咨询医生的意见。

跟贴日程，使她日间忙碌，尝试阻止她小睡。晚上尽量保持环境安静，期望减少晚间的~~不安情绪~~。乘汽车兜风、一个温水浴或一杯热牛奶都能安抚她。

### 代言人授权同意书

代言人授权同意书是为活人说话。长者可能需要别人帮助处理她的事务，而代言人授权同意书可以让她选择她信任的人去帮助她，亦让她的愿望及她的价值观得到尊重。（遗嘱是为死人说话。）

在卑诗省，代言人授权同意书法案是一条法律，2000年2月28日生效。这法律准许人们，如有需要时，委任他们信任的人为他们作决定。例如：一个成人可委任她的配偶、朋友或一位亲属为她的财务、法律、健康、或个人照顾等事情作出决定。

想参阅更多资料，可致电604-408-7414 Nidus  
Personal Planning Resource Centre and Registry。  
[www.rarc.ca](http://www.rarc.ca)

---

摘录自 *Take Charge – It's your life, The Representation Agreement Resource Centre and People's Law School*

## 结论 Conclusion

---

照顾者及受照顾者同样有限制和需要。当计划照顾的例行程序时，这些都要列入考虑之列。

### 人道（体恤）的照顾

- 了解衰老所带来的正常变化，而这些变化又异于疾病所带来的变化。
- 尽量找出你亲属的医疗情况，收集身体方面及情绪方面要特别照顾的资料。
- 记着受顾者有些负面行为，只不过是未适应衰老带来的变化。你的亲属可能想取回生活的控制能力。
- 尝试明白你亲属行为背后的原因，及学习怎样去处理特别的问题。分散注意力、转移注意力，或重新引导他们，都可以避免很多麻烦的行为。

### 家属照顾者的自我照顾

- 注意你自己的需要。你身体及精神健康都依靠休息。定期的休假，使你有充足的休息及补充体力。
- 照顾工作是非常大压力的。对这方面的认知是重要的，寻求松弛的方法，并除去因强烈的情绪而引起的张力。
- 建立一个支持网络。让家人、朋友及其他人知道你的感受和需要；让他们知道如何帮助你；与他们清楚地沟通及共同解决问题。
- 找出你居住的小区有甚么资源可供你使用。如需要帮助，可与他们联络。

你的工作是十分重要的。我们支持你的努力，并从不同的层面给你提供数据及建议，希望你现在得到帮助及觉得已经准备好，令你和你照顾的长者，日子过得更愉快。

## 资源及联络

### Resources & Contact Information

---

这里有很多小区健康服务，帮助人们在家里住得安全。在卑诗省这些服务是由小区健康中心(Community Health Centres)提供，由地区的卫生当局资助。温哥华沿岸卫生局(Vancouver Coastal Health)(VCH)提供服务的地区有 Vancouver、Richmond、North Shore、Sea-to-Sky、Sunshine Coast及Powell River。

以下列出在小区健康中心的家庭健康(Home Health)团队为成人及长者提供的服务。欲申请其服务，请与 Vancouver Coastal Health Central Intake Line 联络，电话：604-263-7377。接线护士会与你商讨你的情况，并转介你到所需的支持服务。服务可能由你居住地区的小区健康中心提供，或由你居住地区的其他机构提供。

**在温哥华，为成人及长者提供的小区服务：**

#### **小区健康/家护**

提供家内评估、监察、治疗及手术后的护理。他们亦提供例如糖尿病、造口术及身体残障的指引及支援。他们帮助人们管理慢性疾病和给予末期病人支持，并支持家庭及帮助人们学习自我照顾。

## 善终服务

为有末期疾病的病人及其家属提供照顾服务。服务范围包括：小区护士、受训的义工、专业顾问、亲人丧亡的跟进、信息及教育。

## 家护及复康

为不能外出的病人，或当家里出现变化时，使日常的工作能够容易及安全地进行的家庭，提供在家的评估及治疗。服务是由物理治疗师(PTs)及职业治疗师(OTs)提供。他们帮助病人，使他们的生活变得更具活动性及独立性。他们亦会教导病人一些运动，去改善他们的肌肉能力及保持活跃，又会教导他们一些生活技能，使他们的生活质素得以改善。治疗师们更会为家居的装置及器材提出意见。

## 小区营养师

为不能出外的病人提供电话或在家的营养评估。小区营养师为那些有特别饮食需要的人，提供更实际及容易接受的餐单。他们为有需要改善及保持健康饮食的人，作出选择食物的提议、喂食提示、食谱、餐单，亦会为小区人士提供讲座。

## 个案管理

由健康专业人士提供，例如：社会工作者、护士、康复治疗师。个案经理与个人及他们的家人一起作出评估、照顾计划及照顾的调配和协调的工作。

## 医院转换服务

与医院及小区健康服务人员紧密合作，计划及组织小区的照顾服务如小区照顾护理、个案管理及复康服务。护士帮助病人及其家属，使由医院照顾转到小区的照顾来得顺利。

## 其他可供的服务包括

### 家务助理

家务助理员提供个人护理（洗澡、洗扎伤口、修剪指甲和头发）。他们给照顾者提供收费替工服务，收费多少则视乎收入。收入低于某一个水平，不收费。

### 成人日托服务

这服务提供一系列的健康、社交及康乐服务。他们亦为非正规的照顾者提供支持及休息的机会。

## 短住评估及治疗中心(STAT centres)

这些中心与主要的医院接轨。他们为不能解释的生理及行为最新的评估及治疗。温哥华综合医院、圣何塞医院及圣保禄医院都设有STAT中心，可由病人家属、家庭医生、小区照顾者及其他医护人员转介。所有转介都需要家庭医生同意。

## 长期护理院

这些设施是为那些虽然有支持服务，但在家中居住变得不安全的人而设。个案经理负责作出入住长期护理院的安排。

## 暂缓照顾

### The Health and Home Care Society of BC

**Family Respite Centre**为照顾者提供休假，同时，又给受照顾者一个安全的环境居住，可短住（由过夜到几天），及长住（最多至四星期）。你或受照顾的人可直接致电该中心，电话：604-327-9525。

家务助理及成人日托服务都可以给照顾者提供放假休息的机会。

家物助理和成人日托服务也提供暂缓照顾给照顾者。如需更多资讯，请拨打604-263-7377到Vancouver Coastal Health Central Intake或和您的社区健康路线联系。

## 联络资料

### 小区健康中心 Community Health Centres

需要小区健康中心的服务，例如家护、复康、营养、门诊，请致电VCH Central Intake for Home and Community Health Services for Adults。电话：604-263-7377。

想分享勉励赞扬的说话或有任何有关温哥华沿岸卫局的服务及计划的投诉，可致电VCH Patient Care Quality Office。电话：1-877-993-9199或电邮pcqo@vch.ca

#### Vancouver:

Evergreen Community Health Centre 3425 Crowley Drive.....	604-872-2511
Pacific Spirit Community Health Centre 2110 West 43rd Avenue .....	604-261-6366
Pender Community Health Centre 59 West Pender Street .....	604-669-9181
Raven Song Community Health Centre 2450 Ontario Street .....	604-709-6400
Robert and Lily Lee Family Community Health Centre 1669 East Broadway .....	604-675-3980
South Community Health Office 6405 Knight Street.....	604-321-6151
Three Bridges Community Health Centre 1292 Hornby Street.....	604-736-9844

**Richmond:**

Richmond Continuing Health Services  
5 North Richmond Hospital  
7000 Westminster Highway..... 604-278-3361

**North Shore:**

Central Community Health Centre (North Vancouver)  
132 West Esplanade ..... 604-983-6700

Parkgate Community Health Centre (North Vancouver)  
2nd Floor, 3625 Banff Court..... 604-904-6450

West Community Health Centre (West Vancouver)  
2121 Marine Drive ..... 604-904-6200

**Sunshine Coast:**

Powell River Community Health Centre  
5000 Joyce Avenue ..... 604-485-3310

Sechelt Health Unit  
5571 Inlet Avenue ..... 604-885-9725

**Sea-To-Sky:**

Squamish Community Health Care  
1140 Hunter Place ..... 604-892-2293  
..... Toll free 1-877-892-2231

**照顾者支持及教育****Geriatric Psychiatry**

**Education Program (GPEP)** ..... 604-872-0254

“一齐照顾和学习”

一个教育计划教导有关衰老的正常过程和失智症、抑郁症和谵妄症。

[gpep@vch.ca](mailto:gpep@vch.ca)

**Health and Home Care Society of BC****Family Repite Centre**

2711 E. 49th Avenue..... 604-327-9525

**North Shore Caregiver**

**Support Program**..... 604-982-3320

全年提供支持小组及教育。

**Vancouver Caregiver**

**Support Program** ..... 604-709-6437

[caregiversupport@vch.ca](mailto:caregiversupport@vch.ca)      [www.vch.ca/caregivers/](http://www.vch.ca/caregivers/)

提供英文信息、支持、教育及免费季刊给家庭及朋友照顾者。全年提供支持小组及教育研讨。

[caregiversupport@vch.ca](mailto:caregiversupport@vch.ca)      [www.vch.ca/caregivers/](http://www.vch.ca/caregivers/)

**Volunteer Richmond**

**Information Services** ..... 604-279-7020

列治文照顾者教育和支持计划。

[info@volunteerrichmond.ca](mailto:info@volunteerrichmond.ca)

**信息服务**

**411 Seniors Centre Society**

707-333 Terminal Street..... 604-684-8171  
 contact411@411seniors.bc.ca 传真: 604-681-3589  
[www.411seniors.bc.ca](http://www.411seniors.bc.ca)

**BC 2-1-1** ..... 2-1-1

卑诗省的社区, 社会及政府服务的一般信息。全周每日24小时服务。

**BC Health and Seniors**

**Information Line** ..... 1-800-465-4911  
 Monday to Friday, 8:30 am - 4:30 pm.

**Health Link BC** ..... 8-1-1

非紧急健康资讯全周每日24小时服务。  
[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

**Jewish Family Service Agency**

#305-1985 West Broadway ..... 604-257-5151  
 gboroomand@jfsa.ca 传真: 604-257-5148  
[www.jfsa.ca](http://www.jfsa.ca)

**North Shore Community Resources Society**

#201-935 Marine Drive ..... 604-985-7138  
[www.nscr.bc.ca](http://www.nscr.bc.ca) 传真: 604-985-0645

**Seniors Services Society**

750 Carnavon Street, New Westminster ... 604-520-6621  
 info@seniorsservicesociety.ca 传真: 604-520-1798  
[www.seniorshouseing.bc.ca](http://www.seniorshouseing.bc.ca)

**South Vancouver Seniors Network**

6470 Victoria Drive ..... 604-324-3670  
 svsn@vcn.bc.ca 传真: 604-324-8277  
[www.vcn.bc.ca/svsn/](http://www.vcn.bc.ca/svsn/)

**Vancouver 3-1-1** ..... 3-1-1

温哥华城市服务信息。提供全周每日24小时服务。

**West End Seniors Network** ..... 604-669-5051

..... 604-669-7339  
[info@wesn.ca](mailto:info@wesn.ca)

**膳食及其他食物资源**

**Betters Meals**

3930 Kitchener Street, Burnaby ..... 604-299-1877  
 传真: 604-291-0822 ..... Toll Free 1-888-838-1888  
[www.bettermeals.ca](http://www.bettermeals.ca)

**Chinese Meals on Wheels** ..... 604-799-6615 (广东话)

华语送餐服务。

**Fresh Choice Kitchens**

Greater Vancouver Food Bank Society  
 1150 Raymur Avenue..... 604-876-0659 内线 118  
[cooking@foodbank.bc.ca](mailto:cooking@foodbank.bc.ca) 传真: 604-876-7323  
[www.communitykitchens.ca](http://www.communitykitchens.ca)



**Gold Card Catering**

(逢星期四给温哥华区送餐, 最低消费 \$25)  
#120-12651 80th Avenue, Surrey ..... 604-594-5520  
.....Toll Free 1-877-594-5520  
info@goldcardcatering.com 传真: 604-594-5575  
[www.goldcardcatering.com](http://www.goldcardcatering.com)

**Kosher Meals On Wheels**

Jewish Family Service Agency  
305-1985 West Broadway..... 604-257-5151  
gboroomand@jfsa.ca 传真: 604-257-5148  
[www.jfsa.ca](http://www.jfsa.ca)

**Meals on Wheels**

Health and Home Care Society of BC  
204-3077 Granville Street..... 604-732-7638  
.....604-733-6615 (广东话)  
[www.carebc.ca/meals.htm](http://www.carebc.ca/meals.htm) 传真: 604-733-6698

**Shop Smart Tours – Overwaitea Food Group**

与营养师共游杂货店 ..... 1-800-448-2118  
[www.saveonfoods.com/nutrition-tours](http://www.saveonfoods.com/nutrition-tours)

**交通**

**HandyDART**

预约订位 ..... 604-575-6600

**Handy Card/Taxi Saver Program..... 778-452-2860**

[www.bctransit.com](http://www.bctransit.com)

**Parking Permit Program..... 604-718-7733**

Social Planning and Research Council (SPARC) of BC 负责经营残障人士的泊车准许证计划。  
[sparc.bc.ca/parking-permit](http://sparc.bc.ca/parking-permit)

**TransLink Customer Information ..... 604-953-3333**

长者的公共交通票价折扣。  
[www.translink.bc.ca](http://www.translink.bc.ca)

**Travel Assistance Program**

医疗旅游 ..... Toll Free 1-800-661-2668

**辅导服务**

如果你和一个能明白你的人谈论个人或家庭问题, 会减低压力。以下的机构会对你有帮助。服务需要支付费用, 费用多少, 则视乎你可负担的能力。

**BC Berevement Helpline..... 604-738-9950**

.....Toll Free 1-877-779-2223  
[www.bcberevementhelpline.com](http://www.bcberevementhelpline.com)

**Crisis Centre BC Crisis Line..... 604-872-3311**

全周每日24小时服务。

**Distress Line Network of BC..... 604-310-6789**

短期的情绪支持和转介。全周每日24小时服务。

- Family Services of the North Shore...** 604-988-5281
- Jewish Family Services** .....604-257-5151
- Life and Career Program of UBC Continuing Studies** .....604-822-8585
- Living Through Loss Counselling**.....604-873-5013  
[www.ltlc.bc.ca](http://www.ltlc.bc.ca)
- Lower Mainland Grief Recovery Society**.....604-696-1060  
[lmgr@lmgr.ca](mailto:lmgr@lmgr.ca)
- North Shore Senior Peer Counselling**...604-987-8138
- Richmond Seniors Peer Counselling** ....604-279-7020
- Salvation Army Family Services Centre**.....604-872-7676
- Seniors Distress Line** .....604-872-1234  
全周每日24小时服务。
- South Vancouver Seniors Council Seniors Peer Support** .....604-324-6212 内线 118  
[sharon@southvan.org](mailto:sharon@southvan.org)
- West End Senior Peer Counselling**.....604-669-7339

**专科服务及项目**

- ALS Society of BC** .....604-278-2257  
.....Toll Free 1-800-708-3228  
[info@alsbc.ca](mailto:info@alsbc.ca) [www.alsbc.ca](http://www.alsbc.ca)
- Alzheimer Society of BC**  
低陆平原老年痴呆症专线.....604-681-8651  
.....Toll Free 1-800-936-6033  
Vancouver Resource Centre.....604-675-5150  
华语资源中心  
Vancouver .....604-687-8299  
Richmond.....604-279-7120  
First Link .....604-675-5155  
[www.alzheimerbc.org](http://www.alzheimerbc.org)
- Arthritis Telephone Information Service** .....Toll Free 1-800-321-1433
- BC Brain Injury Association** .....604-465-1783  
.....Toll Free 1-877-858-1788
- BC Cancer Agency** .....604-877-6000  
.....Toll Free 卑诗省以内 1-800-663-333
- BC Centre for Elder Advocacy and Support**.....604-437-1940  
.....Toll Free 1-866-437-1940

**BC Lung Association** ..... 604-731-5864  
 Programs for breathing problems      [www.bc.lung.ca](http://www.bc.lung.ca)

**BC Hospice Palliative Care Association**..... 604-267-7024  
 .....Toll Free 1-877-410-6297  
[www.bchpca.org](http://www.bchpca.org)

**BC Palliative Care Benefits Program**  
[www.health.gov.bc.ca/pharme/plans](http://www.health.gov.bc.ca/pharme/plans)

**Bounce Back: Reclaim your Health**  
[www.cmha.bc.ca/how-we-can-help/adults/bounceback](http://www.cmha.bc.ca/how-we-can-help/adults/bounceback)

**Canadian Mental Health Association**  
 Vancouver-Burnaby ..... 604-872-4902

**Canadian National Institute For the Blind (CNIB)** ..... 604-431-2121  
 .....Toll Free 1-800-563-2642  
[www.cnib.ca](http://www.cnib.ca)

**Cancer Information Services**..... 1-888-939-3333  
 (逢星期一至星期五有中文服务9:00 am至6:00 pm)  
[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

**Diabetes Resource Centre Information Line**..... 604-732-4636  
 .....Toll Free 1-800-226-8484  
[info@bc.diabetes.ca](mailto:info@bc.diabetes.ca)      [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)

**Heart and Stroke Foundation of BC** ..... 604-736-4404  
[www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)

**Home Adaptations for Independence Program** ..... 604-646-7055  
 ..... 1-800-407-7757 内线 7055  
[www.bchousing.org/HAFI](http://www.bchousing.org/HAFI)      [hafi@bchousing.org](mailto:hafi@bchousing.org)

**Huntington Disease Resource Centre**.. 604-822-7738  
[www.cmmt.ubc.ca/outreach/HD\\_clinical/resource\\_centre/](http://www.cmmt.ubc.ca/outreach/HD_clinical/resource_centre/)

**Leukemia and Lymphoma Society of Canada**  
 Vancouver ..... 604-733-2873

**Living a Healthy Life with Chronic Conditions Program**..... 1-866-902-3736  
 (University of Victoria) 慢性疾病自我管理项目  
[www.coag.ubc.ca/cdsmp](http://www.coag.ubc.ca/cdsmp)

**Mediations Matter**      [www.medmatters.ca](http://www.medmatters.ca)

**Medic Alert Safely Home** ..... 1-855-581-3794  
[www.alzheimer.ca/en/Living-with-dementia/](http://www.alzheimer.ca/en/Living-with-dementia/)

**Multiple Sclerosis (MS) Society of Canada - BC Division** ..... 604-689-3144  
 .....Toll Free 1-800-268-7582

**Muscular Dystrophy Canada - Western Canada Region** ..... 604-732-8799  
 .....Toll Free 1-800-366-8166

**Osteoporosis Resource Line**..... 604-731-4997  
[ostop@vcn.bc.ca](mailto:ostop@vcn.bc.ca)      [www.vcn.bc.ca/ostop/](http://www.vcn.bc.ca/ostop/)

**Parkinson Society**

**British Columbia** ..... 604-662-3240  
 ..... Toll free 1-800-668-3330  
 info@parkinson.bc.ca ..... [www.parkinson.bc.ca](http://www.parkinson.bc.ca)

**PeerNetBC** ..... 604-733-6186  
[www.peernetbc.com](http://www.peernetbc.com)

**Personal Support**

**Information Line** ..... 1-888-818-1211  
 可能为残疾人士提供设备和辅助器材的政府计划信息和转介。  
[www.personalsupports.bc.ca](http://www.personalsupports.bc.ca)

**Red Cross Medical Equipment**

**Loan Service** ..... 604-709-6600  
 Referral from a health care provider is required for equipment.

**SeniorsBC.ca**

BC Seniors' Guide ..... [www.seniorsbc.ca](http://www.seniorsbc.ca)

**Spinal Cord Injury BC** ..... 604-324-3611  
[sci-bc.ca](http://sci-bc.ca) ..... Toll Free 1-800-689-2477

**Stroke Recovery Association of BC**.... 604-688-3603  
 ..... Toll Free 1-888-313-3377

查询在你居住的地区的中风俱乐部。

[www.strokerecoverybc.ca](http://www.strokerecoverybc.ca)

**Western Institute for the**

**Deaf and Hard of Hearing** ..... 604-736-7391  
 TTD..... 604-736-2527  
[www.widhh.com](http://www.widhh.com)

**法律服务**

有很多照顾者都面对复杂的法律问题，并且需要一些专业意见。以下组织可以帮助你：

**BC Coalition of People**

**with Disabilities** ..... 604-872-1278  
 ..... Toll Free 1-800-663-1278  
 This service will help you access the Canada Pension Plan.  
[www.bccpd.bc.ca/ourwork.htm](http://www.bccpd.bc.ca/ourwork.htm)

**Dial-A-Law**

(星期一至星期五 8:30-4:30) ..... 604-687-4680  
 由Canadian Bar Association BC分会提供免费服务。有特定法律领域的录音信息提供。

**Income Security Program.** Toll Free 1-800-277-9914

Canada Pension Plan (CPP), Guaranteed Income Supplement (GIS), Old Age Security (OAS), OAS Spousal Allowances.  
[www.hrsdc.gc.ca](http://www.hrsdc.gc.ca)

**Lawyer Referral Service** ..... 604-687-3221  
 ..... Toll Free 1-800-663-1919  
 会给你寻找一位你所需要的律师。

**Legal Services Society** ..... 604-408-2172

..... 604-601-6000  
 为合格人士提供免费法律援助，可随时申请。  
 Legal resources and publications.  
[www.lss.bc.ca](http://www.lss.bc.ca)[www.lss.bc.ca](http://www.lss.bc.ca)

**NIDUS Personal Planning**

**Resource Centre and Registry**..... 604-408-7414

Personal planning information and registry

[www.nidus.ca](http://www.nidus.ca)

**People’s Law School** ..... 604-331-5400

非谋利协会，为卑诗省民提供在法律下，有关权利与责任之可靠信息。

**Revenue Canada**

**Income Tax** ..... Toll Free 1-800-959-8281

**Seniors Supplement**..... Toll Free 1-866-866-0800

(press 4, then 1) 65+ low income, Guaranteed Income Supplement (GIS), Old Age Security (OAS).

[www.mhr.gov.bc.ca/programs](http://www.mhr.gov.bc.ca/programs)

**Service BC**

Government Services ..... 604-660-2421

.....Toll Free 1-800-663-7867

**The Public Guardian and Trustee**

**of British Columbia** ..... 604-660-4444

**UBC Law Students**

**Legal Advice Clinics**..... 604-822-5791

**有用的电话号码**

**Department of Veteran Affairs**

.....Toll Free 1-866-522-2122

**Income Security Programs**

.....Toll Free 1-800-277-9914

退休金，养老金，补助金

**Medical Services Plan (MSP)**

卑诗省房屋局..... 604-433-2218

一般受保范围..... 604-775-0303

新的受保范围..... 604-669-4211

Pharmacare ..... 604-683-7151

长者补贴房屋计划..... 604-520-6621

**有人回答的系统**

一按钮，便有24小时紧急援助服务。

**LifeLine (Vancouver)** ..... 604-872-5433

[www.bclifeline.com](http://www.bclifeline.com)

**Medic Alert** .....Toll Free 1-800-668-1507

[www.medicalert.ca](http://www.medicalert.ca)

**Safely Home**.....Toll Free 1-800-616-8816

[www.safelyhome.ca](http://www.safelyhome.ca)

## 书目 Bibliography

---

Brandt, A.L. (1998). *Caregivers reprieve: A guide to emotional survival when you're caring for someone you love*. California: Impact Publishers.

Browne, C., & Onzuka-Anderson, R. (1985). *Our aging parents: A practical guide to elder care*. Hawaii: University of Hawaii Press.

Cohen, D., & Eisdorfer, C. (1986). *The loss of self*. New York: NAL Penguin Inc.

Cohen, S.Z., & Gans, B.M. (1980). *The other generation gap: You and your aging parents*. Illinois: Warner Books, Follett Publishing Company.

Comfort, A. (1976). *A good age*. New York: Simon & Shuster.

Horne, J. (1991). *A survival guide for family caregivers*. Minneapolis: CompCare Publishers.

Horne, J. (1985). *Caregiving: Helping an aging loved one*. Illinois: AARP Books.

Iiardo, J., & Rothman, C.R. (1999). *I'll take care of you: A practical guide for family caregivers*. New Harbinger Publications.

Lustbader, W., & Hooyman, N.R. (1994). *Taking care of aging family members: A practical guide*. The Free Press.

McDowell, F.H. (1980). *Managing the person with intellectual loss (dementia or Alzheimer's disease) at home*. New York: Burne Rehabilitation Centre.

Mace, N., & Rabins, P.V. (1981). *The 36-hour day: A guide to caring for persons with*

*Alzheimer's disease, related dementing illnesses, and memory loss in later years*. Baltimore: The John Hopkins University Press.

O'Connor, K., & Prothero, J. (1987). *The Alzheimer's caregiver: Strategies for support*. Washington: University of Washington Press.

Orton, C. (1989). *Care for the carer: Make life easier, happier, more fulfilling – for you and the elderly person you look after*. England: Thorsons Publishing Group.

Powell, L.S., and Courtice, K. (1983).

*Alzheimer's disease: A guide for families*. Reading, MA: Addison Wesley Publishing Co.

Rushford, P. H. (1985). *The help, hope and cope book for people with aging parents*. New Jersey: Fleming H. Revell Company.

Thompson, W. (1990). *Aging is a family affair: A guide to quality visiting, long term care facilities and you*. Toronto: NC Books Limited.

Watt, J., & Calder, A. (1986). *Taking care*. North Vancouver, BC: International Self-counsel Press.

## Vancouver Central Intake

Tel: 604-263-7377

[www.vch.ca](http://www.vch.ca)

## Caregiver Support Program

Tel: 604-709-6437

[www.caregivers.vch.ca](http://www.caregivers.vch.ca)

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or  
email [pchem@vch.ca](mailto:pchem@vch.ca) and quote Catalogue No. **EF.625.T35.CS**

© Vancouver Coastal Health, May 2013

本文件内的资料只限得到医疗小组提供这些资料的人士使用

The information in this document is intended solely for the  
person to whom it was given by the health care team.

[www.vch.ca](http://www.vch.ca)