

健康管理與社會關懷科實地學習博覽 2021

傑出學生獎

截止日期：2020年12月4日(星期五)

學校名稱：余振強紀念中學

學生姓名		級別 [#]
英文(正楷)	中文	
Yeung Cheuk Sing	楊卓昇	中四/中五 /中六

#請刪去不適用者

(不多於1000字，如有需要，請附加紙張填寫)

反思主題：探討明愛鄭承峰長者中心所提供的服務是否能夠支援及滿足照顧者的全人健康並對本港相關服務提出改善建議

健康與社會關懷的體驗學習 / 實地學習

照顧者是一種沒有很多人會專注的人，我們發現照顧者面臨著許多逆境。他們需要照顧父母或其他家庭成員，以致他們無法獲得足夠的支持或了解更多信息。

在活動中，我與黃婆婆一同進行活動，她已年屆六十歲，無兒無女，丈夫患有認知障礙症，她成為照顧丈夫的唯一照顧者。黃婆婆獨力照顧丈夫，身心俱疲。因此，她只能依靠中心所提供的服務分擔照顧壓力和責任。

在生理方面，黃婆婆年紀老邁，身體開始出現毛病，而她患有高血壓和糖尿病，需要依賴藥物控制病情。她因為高血壓常心絞痛，亦因糖尿病害怕有傷口時無法復原，但因為要長期照顧丈夫，所以經常無法抽空覆診，令黃婆婆常一段時間沒有藥物進食已控制病情。加上丈夫要坐輪椅，但黃婆婆對推丈夫外出到吃力，只能勉強帶他外出，每次帶丈夫外出回家都會腰酸骨痛。在第三階段預防疾病，黃婆婆是患病人口，但她因要長期照顧丈夫，而無法得到適當治療。我建議提供職業治療，給予家居改裝，提高功能和安全性，可以避免她因腰酸骨痛而難在家中活動，並方便她丈夫在家中生活。

在心理方面，黃婆婆難以實現馬斯洛需求層次理論的“自我實現”。黃婆婆作為照顧者，她的丈夫患認知障礙失去自理能力，黃婆婆雖在老年期但亦因長期照顧丈夫，而無法進行老年期的自我統整，在世界衛生組織提出積極樂頤年中，黃婆婆不能保持「參與」維持自主。她需要社區，親戚和朋友的精神支持。黃婆婆的壓力源為長期照顧患病丈夫重大的生活事件，壓力反應黃婆婆因缺乏護理知識而對照顧丈夫感到吃力，她心理反應常因丈夫小小的反應而覺得緊張。故此我建議，壓力管理策略，處理問題—尋求資訊，中心可提供有關認知障礙的護理資訊給黃婆婆，處理情緒—運用A-B-C理論鼓勵長者積極思維，運用策略正面幽默自我提昇，利用幽默減少壓力，促進精神健康，面對壓力—中心利用照顧者自助小組給予社會支持例如自尊、資訊、友誼。

在社交方面，黃婆婆照顧者身份也會降低他們從事社交生活的機會，黃婆婆失去與社區的聯繫，黃婆婆老年期親友離世，原有社交支援網絡鬆散。她很難將表達自己的困難和需要向別人分享，並與擁有類似經驗的人尋求相互支持，得不到社交網絡支援。故此我建議，社區提供的正規服務，為照顧者組織自助小組，以減輕他們的心理壓力並表達他們的心結，一班有同樣需要的照顧者，彼此支持。這些簡單的護理可以緩解黃婆婆在長期壓力環境中，處理壓力，在人如何適應壓力中，運用社會資源社交網絡支援及援助資源，處理壓力。