

尋求情感支持：協助家人管理失禁



在這一AARP獨居聯盟(AARP Home Alone AllianceSM)視訊中,數名協助家人管理失禁(對排尿或排便的控制減弱)的家庭照顧者相聚一堂,討論其感受和疑慮。其中一些疑慮是普遍存在的。您可能也有這樣的疑慮。

- > **感到不堪重負或心懷愧疚**:也許每一名家庭照顧者都會在某一個時間點上感到不堪重負。管理失禁尤其令人感到壓力,因為這項照顧不僅耗時耗力,「侵犯」他人隱私,且確實非常困難。有時,您照顧的病患甚至不願意配合您的工作。對一名失禁的家人發火既會傷害對方也會傷害自己。請記住,失禁是一種不自主的行為,病患並不是故意的。此外,當您意識到還有許多其他照顧者也曾經歷過這樣的沮喪和憤怒時,您就不會因為自己的消沉而感到那麼愧疚了。
- > **感到不舒服**:由不同性別的家庭照顧者來照顧失禁的病患時,例如,當兒子照顧母親時,可能會感到尤其不自在。被照顧的母親也可能感到不自在。當親子雙方的角色發生變化,由成年子女照顧年邁的雙親時,也可能出現這種情緒。承認這種情緒,但不要沉浸於這種情緒,可能有助於改善情況。
- > **財務疑慮**:在購買失禁用品時,財務情況可能成為問題。家庭照顧者應貨比三家,尋找最合適的價格。一次性批發購買通常會比少量多次地購買更實惠。諮詢醫護專業人士和其他照顧者,瞭解如何控制成本。一些社區組織可能提供財務上的援助。請與您當地的老齡服務機構(Area Agency on Aging, AAA)聯絡。您可使用「年長者照顧指南」(Eldercare Locator)工具進行尋找用英語:https://eldercare.acl.gov/Public/About/Aging_Network/AAA.aspx。或致電18006771116。

為家庭照顧者提供支援的資源

- > 為自己放慢節奏。請記住,為了為您失禁的家人提供最好的照顧,您也必須保持最好的狀態。也許這條建議做起來並不那麼容易,但是,規律的散步和短暫的休息能讓您重新恢復活力。阿茲海默症協會和其他組織可能提供短期服務,讓您有時間參加照顧者支持小組會議和其他活動。請聯絡您當地的AAA(具體參見上述資訊)或諮詢您的醫護專業人士,瞭解是否有適合您的服務。
- > 尋求其他家人和朋友的幫助。保持開放的心態,願意接受他們的幫助,並感謝他們為您減輕了壓力。
- > 與醫生或護士交談有助於緩解您的不良情緒。但您也要注意尋找其他支持資源,例如網站留言板或視訊中類似的支援小組。您可透過National Association for Continence邁出第一步:www.nafc.org。該網站為英文。請記住,您不是一個人在奮鬥!

AARP公共政策研究所
由Carol Levine,聯合醫院基金會(United Hospital Fund)提供