

老人失智症大挑戰! ²

家庭照顧者的壓力



 天主教失智老人基金會

香港印刷：

 家福會
HKFWS

資助機構 Funding Organisation:



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST

以家為本 認知障礙評估及支援計劃

2020-2022

計劃目的

- 1) 提高社區人士關注/認識認知障礙症及其可改變的風險因素
- 2) 及早識別認知障礙症徵狀並作轉介
- 3) 支援認知障礙症長者及照顧者，延緩認知退化及減輕照顧者壓力。



服務包括



申請及查詢

電話：2793 2115

WhatsApp：5245 0894

傳真：2793 6008

電郵：dasp@hkfws.org.hk

網址：www.hkfws.org.hk



1) 社區教育

2) 快速檢測及認知障礙評估服務

3) 認知訓練

4) 照顧策劃 / 照顧者訓練及互助小組

5) 義工訓練及支援

6) 關懷專線 電話：2793 2215

及早識別，及早評估，及早介入！

老人失智症大依戰

家庭照顧者的壓力

2



(失智症(台灣用語)與認知障礙症(香港用語)相同。基於尊重原著，本書名稱選用失智症，而內文用認知障礙症。)

家庭參與 互相支持

認知障礙症是因大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退的疾病，患者的記憶、理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受影響，部分且會有情緒、行為及社交等方面的變化。一旦有家人患病，或為整個家庭帶來翻天覆地的變化。

面對這個不可逆轉的病患，患者及照顧者各自承受著不同的壓力。當患者病況達至中後期，狀況每況愈下，可以肯定的是，照顧者投入的心力、體力和財力只會有增無減，令有些照顧者長期承受著壓力，缺乏支援和喘息空間。故此，要妥善照顧好患者，照顧責任不能只落在一兩位成員身上，除了政府或非政府機構提供的正規或非正規服務，也必須策動更多家人參與和社區支援。若不同家庭成員也增加對認知障礙症的認識、互相分擔，即使是年輕一輩的孫兒，也可以幫忙守護家中長輩。

承蒙天主教失智老人基金會的支持，同意本會改編出版兩卷漫畫，本會衷心感謝。本書反映出照顧者及不同家庭成員承受的壓力和心思，並帶領讀者反思照顧的意義。相信青少年讀者定可從中有所領略，並推動他們關懷家中或社區患認知障礙症的長者。

香港家庭福利會
長者服務委員會主席
鄧守廉醫生



為失智長者打造一個愛的世界

台灣已進入高齡化社會，失智症人口隨之快速增加，將是必然趨勢。如何讓大眾認識失智症，進而找到他、關懷他、照顧他，成為當前最迫切的議題。

為了推廣失智症衛教，本會近年來積極建立不同面向的溝通平台，期望喚醒新世代對失智症的重視。在內政部支持下，2010年，我們擺脫傳統衛教宣材，首開先例，將失智症十大警訊繪製成年輕族群喜愛的漫畫書，出版後即引起國內相關社福團體、學校師生的熱烈索取；國際上，上海老年報更大篇幅介紹其創新理念，讚揚本會對失智症的用心；香港耆康老人福利會更將此書列入推廣計畫教材之一，可見在失智宣導教育上，華人社群有共通的迫切需求。

然而，失智症是一種無情的疾病，隨著患者病程的轉變，各種精神及問題行為隨之衍生，而且這些問題行為有著不可逆的特性，使得照顧者在照顧病人的過程中，備感挫折，長期承受壓力，導致身心俱疲、造成不幸社會事件者時有所聞，如果照顧者的照顧經驗與疾病認知皆不足，更容易成為引發衝突的導火線。因此，不僅失智症病人需要被關注，病人的照顧者更需要關懷、支持。

為此，我們的漫畫書發行，焦點也從第一集失智症初期症狀的發現，呼籲早期發現、即刻治療的觀念，發展至第二集家庭照顧者所面臨的困境與壓力。我們深知，面對這種無法痊癒的疾病，許多失智長輩及家屬都無可避免經歷痛苦，惟有正確的疾病概念與照顧方式，才能減緩患者疾病的惡化、降低照顧者的壓力。

冀望此書的出版，能夠喚起社會大眾對於家庭照顧者的關心，也希望能夠讓更多人對失智症有更清楚的認知，進而體諒身為照顧者的壓力，多一些支持，少一些異樣眼光，同時包容往後將持續為失智症所苦的患者，期望我們一同來努力，為失智長者打造一個愛的世界。

天主教失智老人基金會執行長
鄧世雄謹識

老人失智症大挑戰

家庭照顧者的壓力

②

天主教失智老人基金會

特別感謝：吳玉琴、孫越越、黃碧霞、莊金珠、周文珍、劉冠宏、陳素春、陳文良
陳研杏、魏永篤

發行人：洪山川

編輯顧問：王念慈、王寶英、江綺雯、李淑娟、李裁榮、林之鼎、金毓璋、周繼源
孫志青、姚宗鑑、陸幼琴、黃耀榮、劉秀枝、劉景寬、劉嘉玲、劉謙謙
陳惠姿、馬以南、馬漢光、許德訓、張倍莉、葉炳強、廖玲馨、葛永勉
歐晉德、鄒繼群、趙靄儀、薛桂文

執行長：鄧世雄

總編輯：陳麗華

主編：陳俊佑

執行編輯：陳珊、曾家琳、高詩蘋、黃信衡

出版者：財團法人天主教失智老人社會福利基金會

漫畫編繪：馬家儀

香港印刷：香港家庭福利會

出版日期：2021年3月

登場人物



麻麻



爸爸



媽媽



曉惠



神秘麻麻



神秘姊姊



賣菜郎



豬肉女



月亮代表我的心

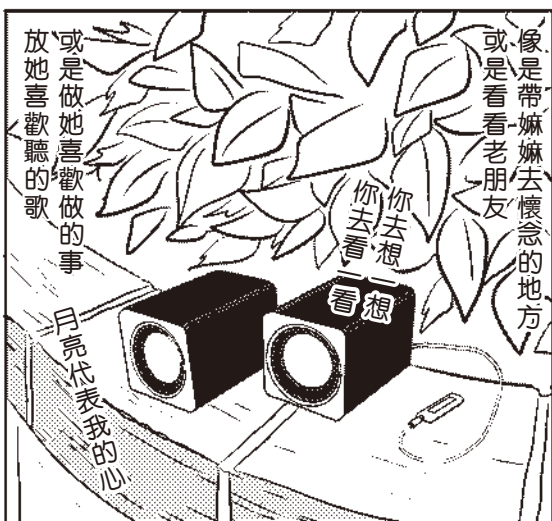
我的愛也真

我的情也真



我愛你有幾分

你問我愛你有幾分

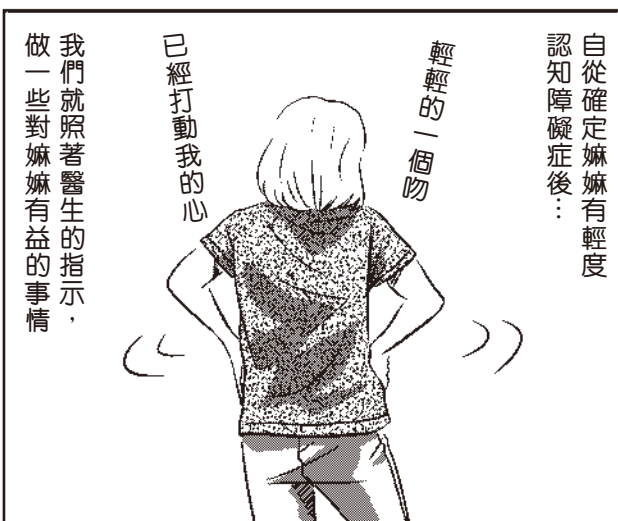


或是做她喜歡做的事
放她喜歡聽的歌

月亮代表我的心

你想看
你想看

像是帶麻麻去懷念的地方
或是看看老朋友



自從確定麻麻有輕度
認知障礙症後：

輕輕的一個吻

已經打動我的心

我們就照著醫生的指示，
做一些對麻麻有益的事情



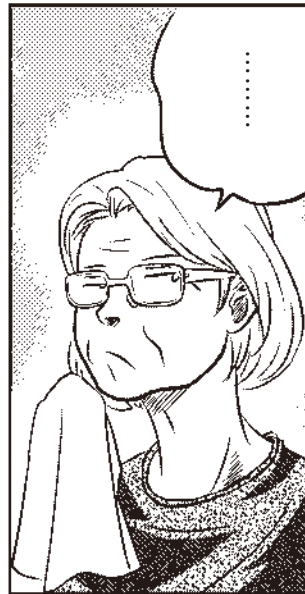
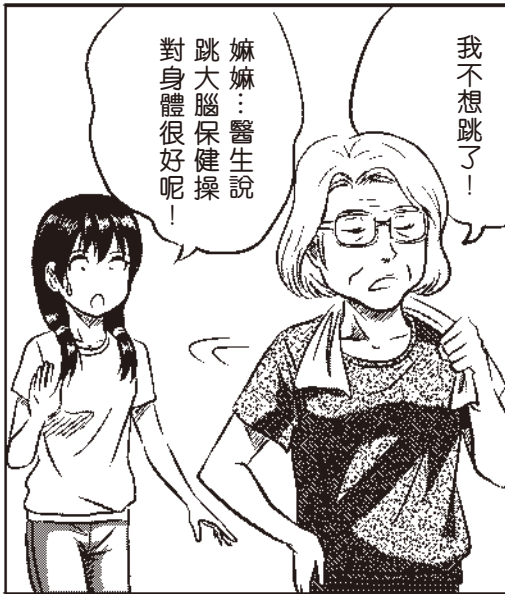
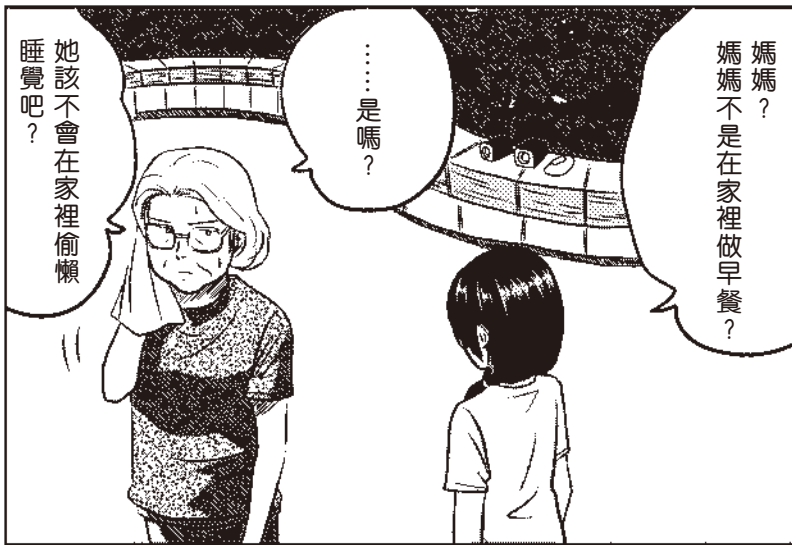
曉惠啊……

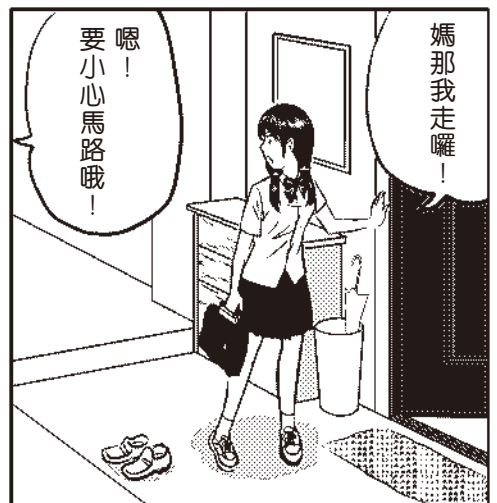
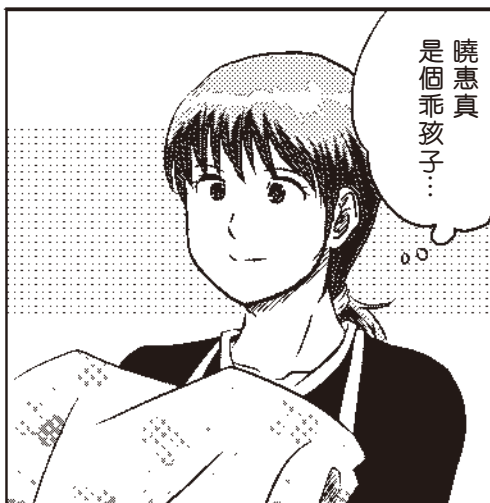
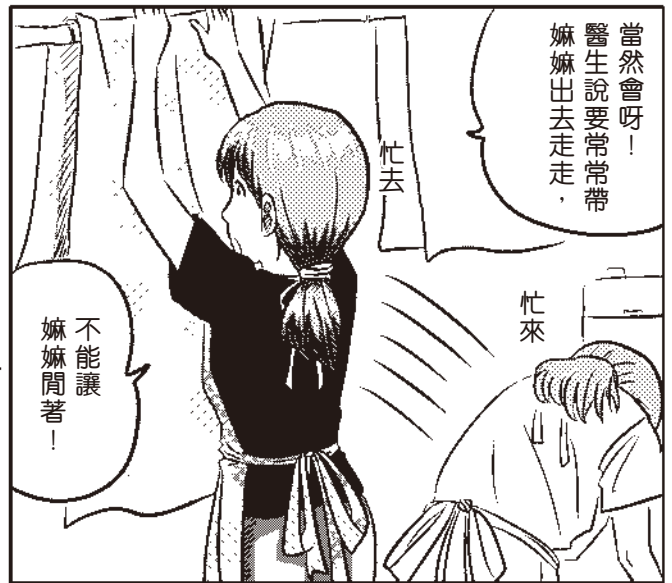
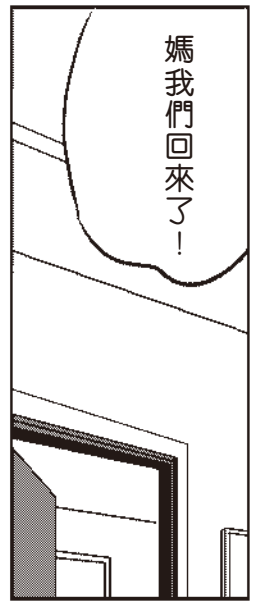


因此我每天很早起來
帶麻麻跳去腦保健操

嘿咻

爸爸的工作一直都很忙
弟弟早上又爬不起來
媽媽一個人太忙







我知道妳很辛苦，但是如果我工作出問題恐怕就更麻煩了！



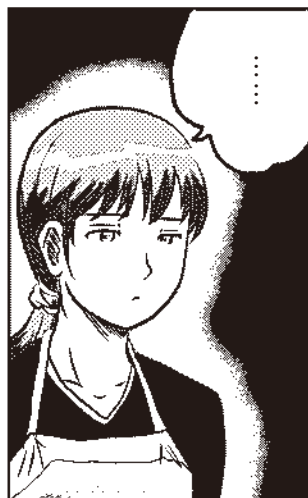
前天就跟你說過了，公司最近工作很多，這個月都得加班了！

今天？不可能啦！

那個：你今天可以早點回來嗎？



呼！



……

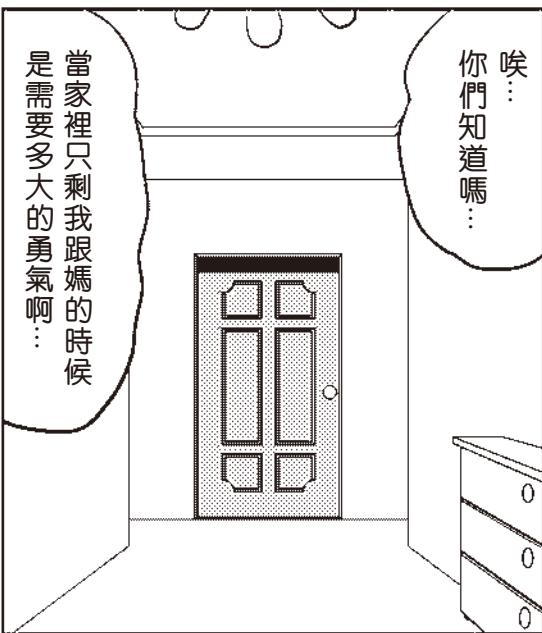


再忍耐一陣子我會好好補償妳的！

我去上班了！



嚇！



唉……你們知道嗎……

當家裡只剩我跟媽的時候是需要多大的勇氣啊……

發生了
什麼事？

妳是不是又偷走
我的皮包！

昨天晚上我就
聽到妳在外面
走來走去，

妳說！
妳把我的錢
拿去那裡了！

唉……媽……
我怎麼可能拿妳的錢！

妳不是都把
錢放在床墊底下？

我看看……

我知道呀！
我都找過了
就是沒有！

找到了！

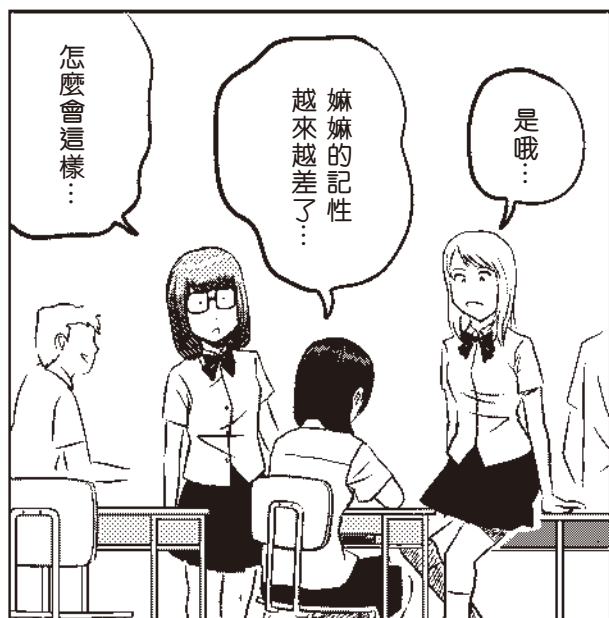
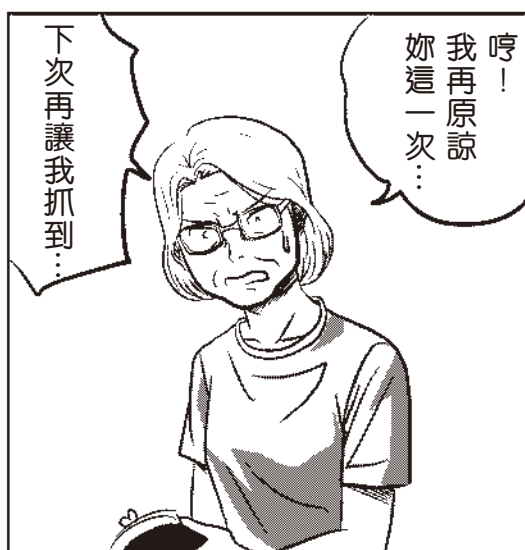
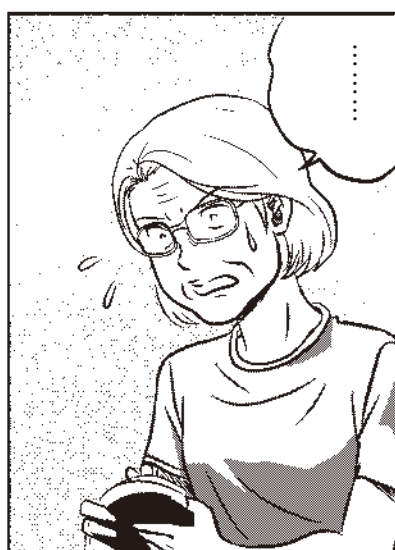
怎麼可能？

媽妳把錢塞得太裡面了，
要翻開一點才看得到！

怎麼可能……
我剛剛怎麼找都找不到……

妳怎麼知道
我藏錢的地方？

因為我已經幫妳
找過很多次了，
曉惠也是……



雖然我們有照著醫生的指示去做

但麻麻的情況並沒有好轉起來……

如果只是記性不好的話還好……

比較麻煩的是，麻麻的情緒很不穩定……

變得很不講理，常常誤會別人偷她東西……



講的話也反反覆覆又難聽……

媽媽本來事情就很多……

有時候一急就和麻麻吵起來了！

哇……聽起來好慘！

那妳家每天不就都是低氣壓……



爸爸因為公司很忙，最近都在加班……
弟弟一回家吃完飯洗完澡就關在房間裡……

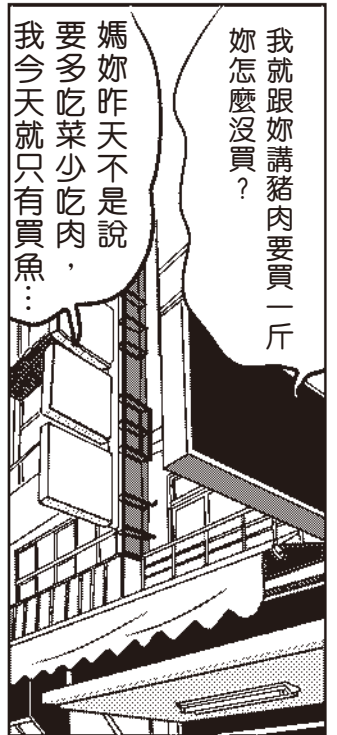
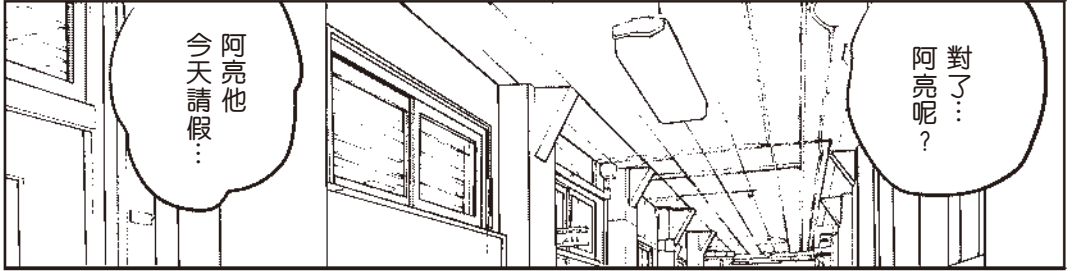
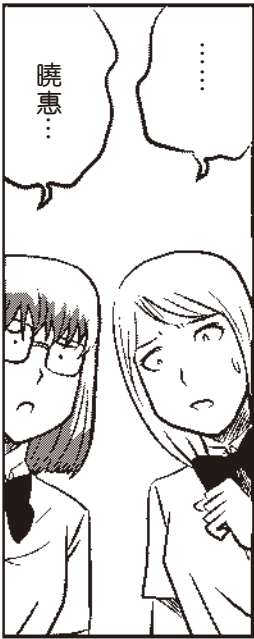
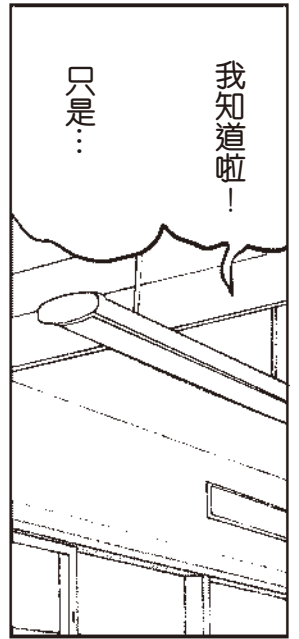
有時候她們吵起來還會掃到我……
我已經不知道應該怎麼辦了……

曉惠……不要難過了……

麻麻是因為生病才會這樣的……

錫錫
不哭不哭







搞不好是她老公：

是不是有什麼問題啊：

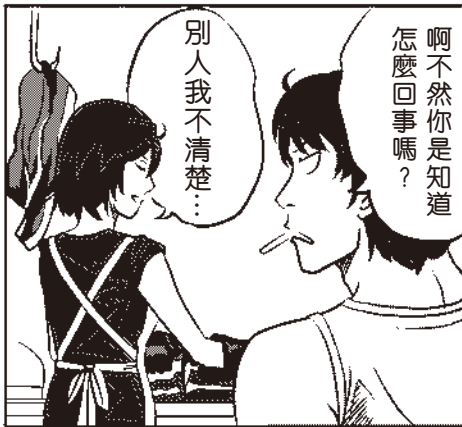


我哪有這樣說
妳不要說謊！

我沒有說謊！

怎麼現在：

奇怪：
她們婆媳以前
很好的啊：



別人我不清楚：

啊不然你是知道
怎麼回事嗎？

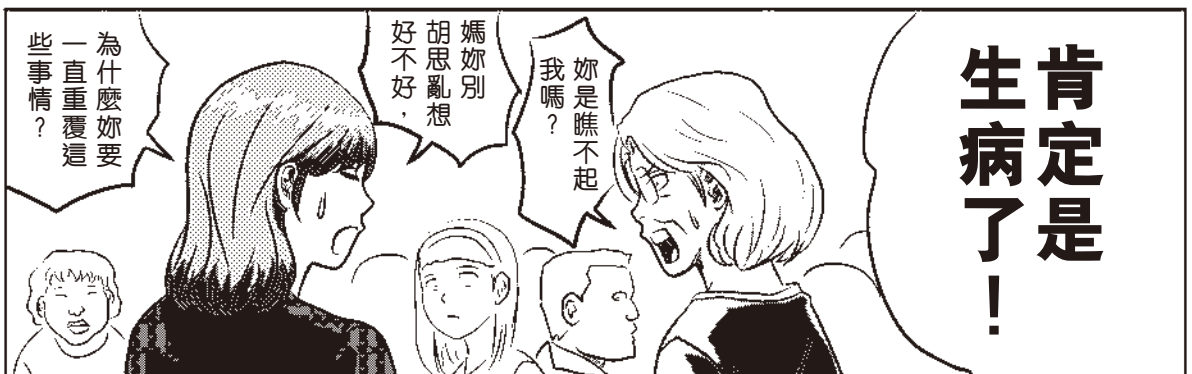


幹嘛啊！
豬肉妹？

現在時代是顛倒了啊……
換成男人在八卦？



但那個老婆婆……

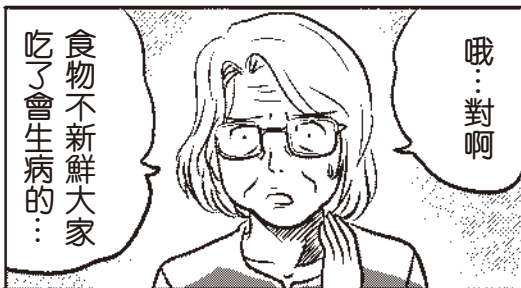
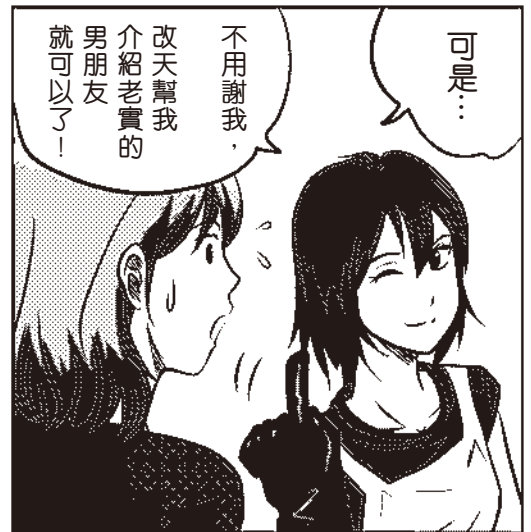
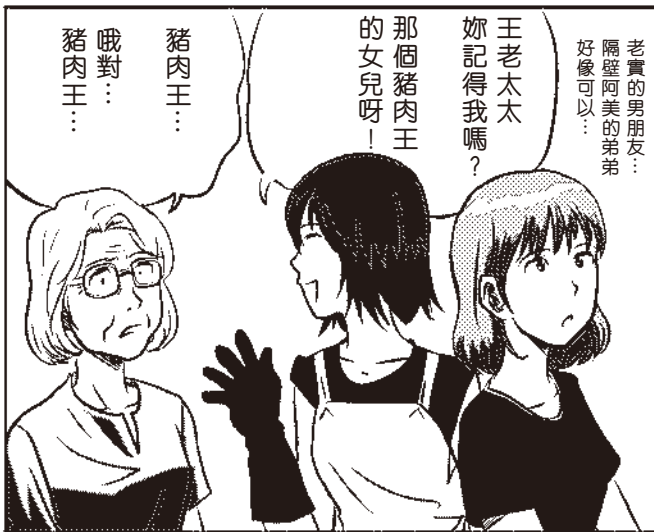


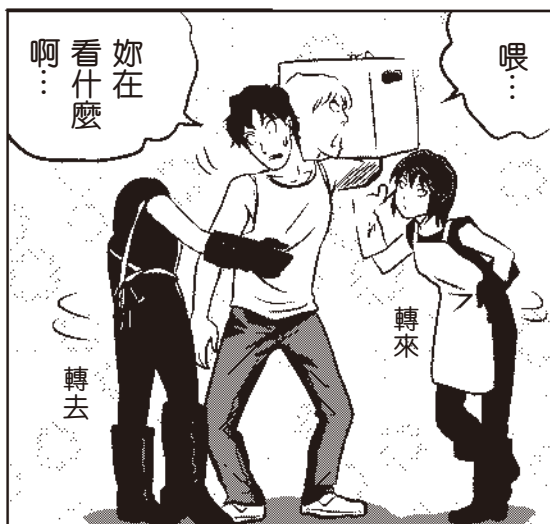
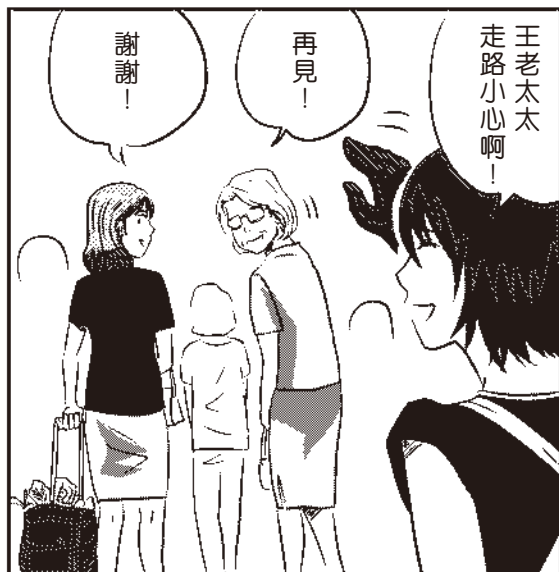
肯定是
生病了！

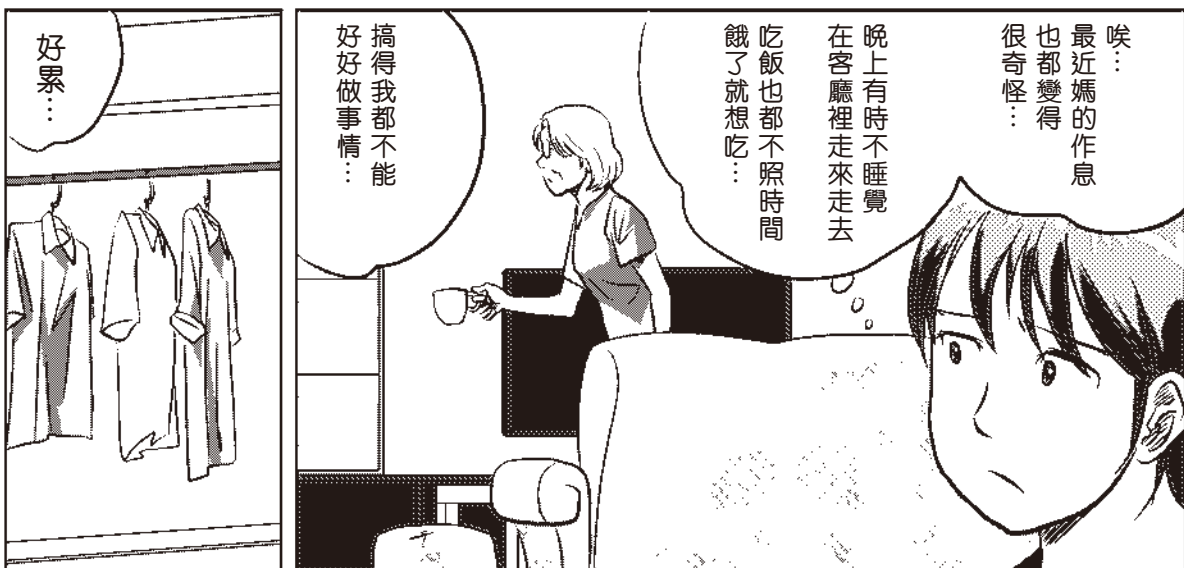
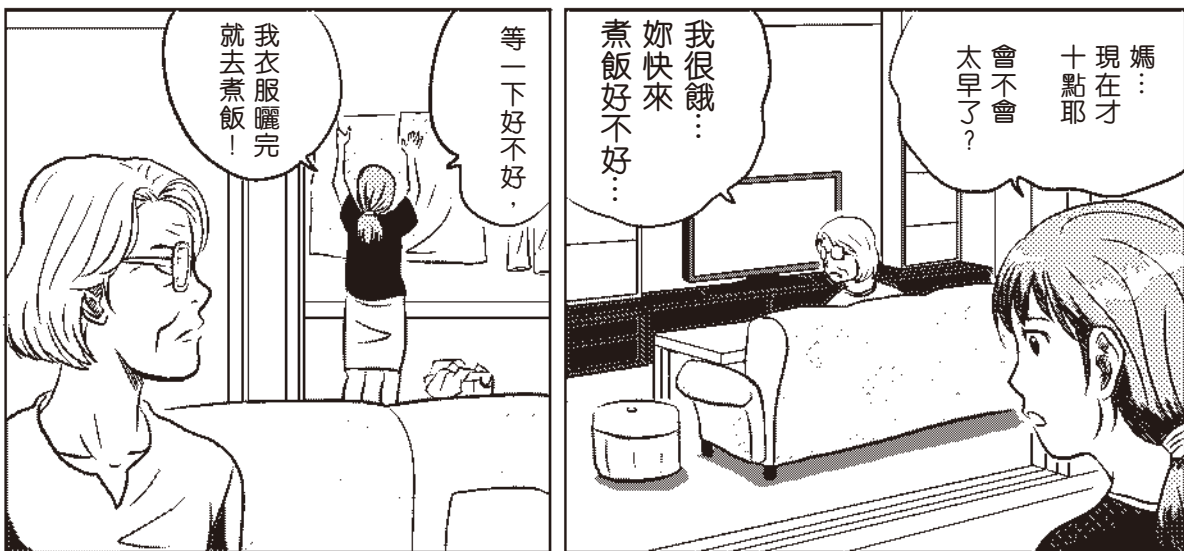
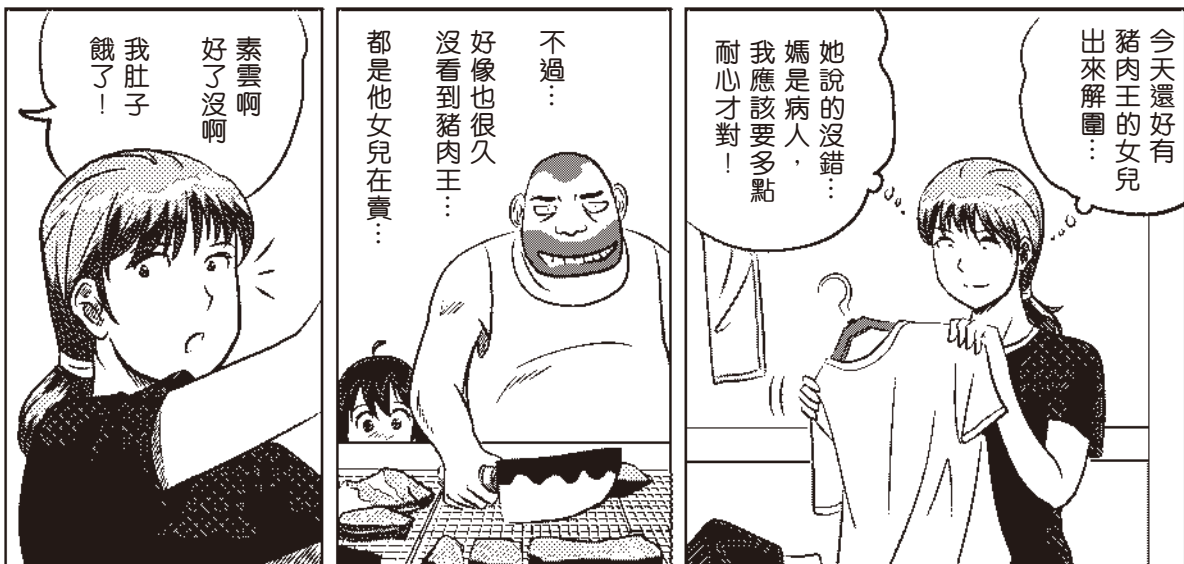
妳是瞧不起
我嗎？

媽妳別
胡思亂想
好不好！

為什麼妳要
一直重覆這
些事情？

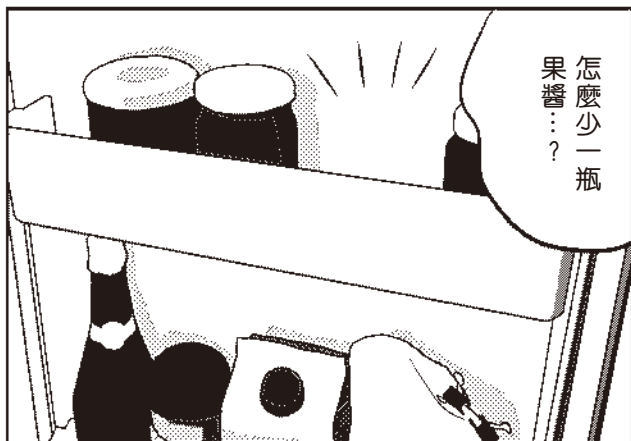
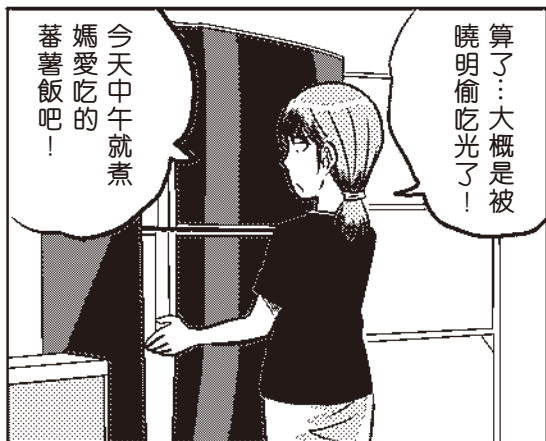
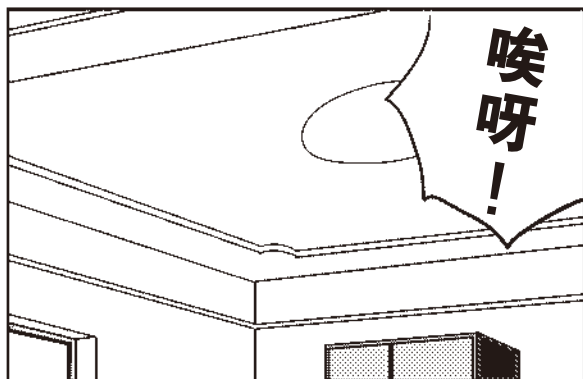
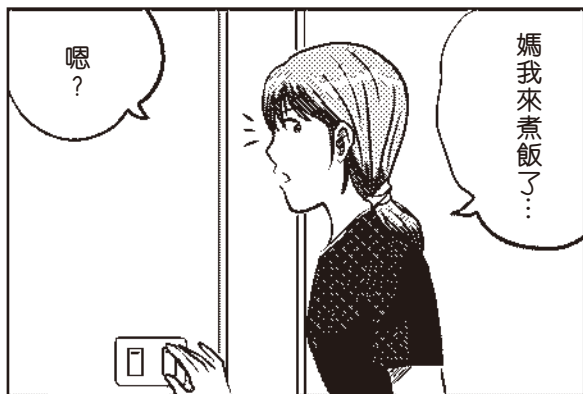


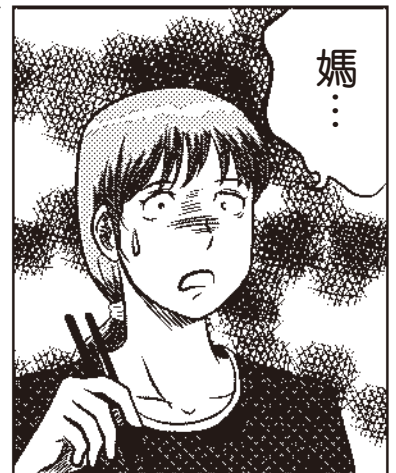
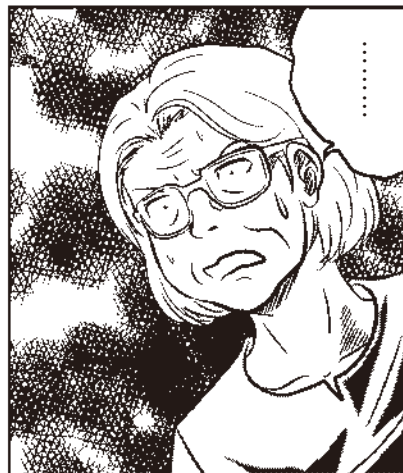
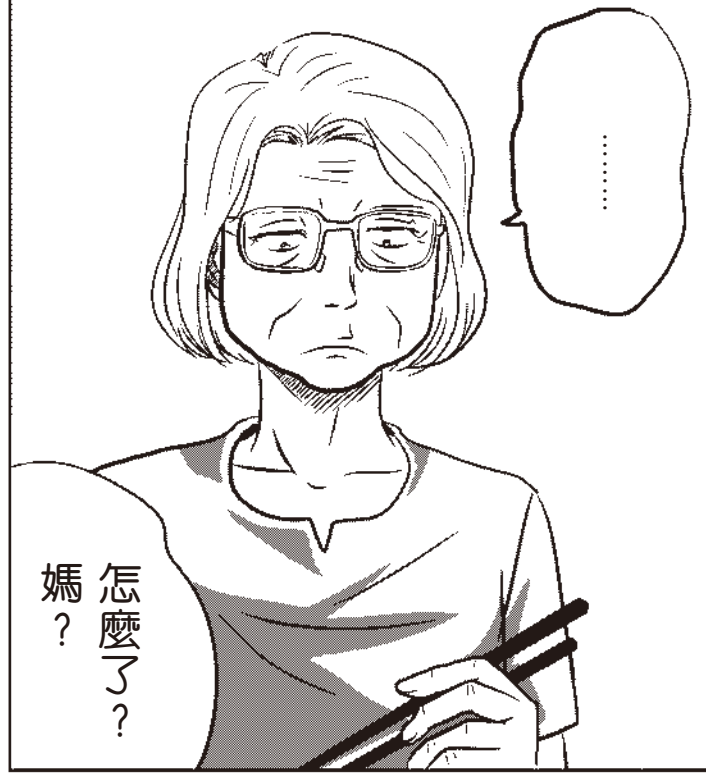


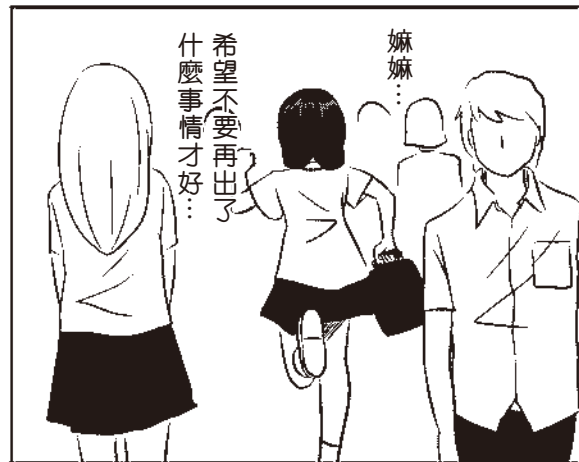
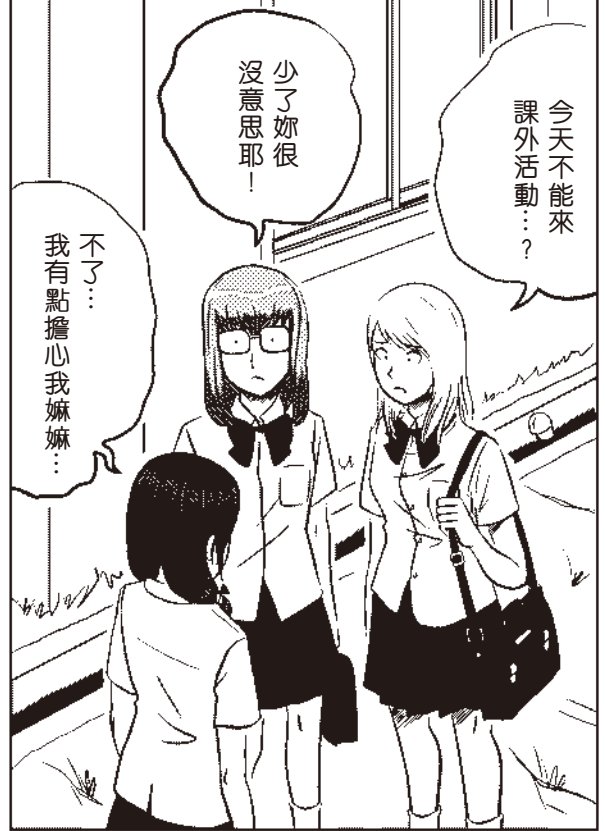
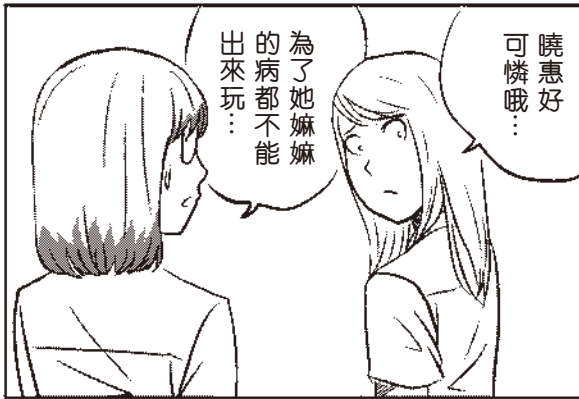
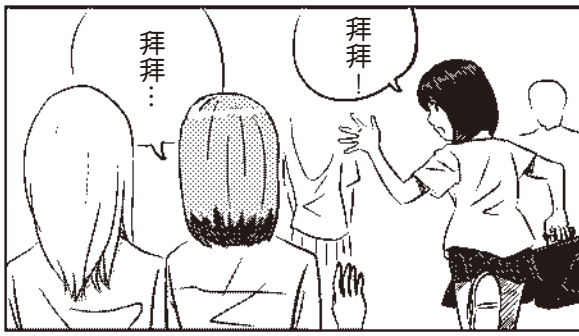


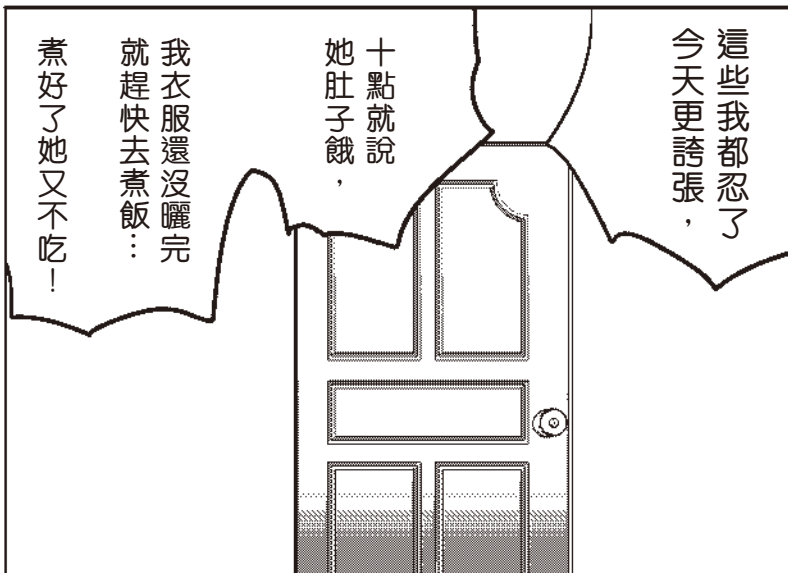
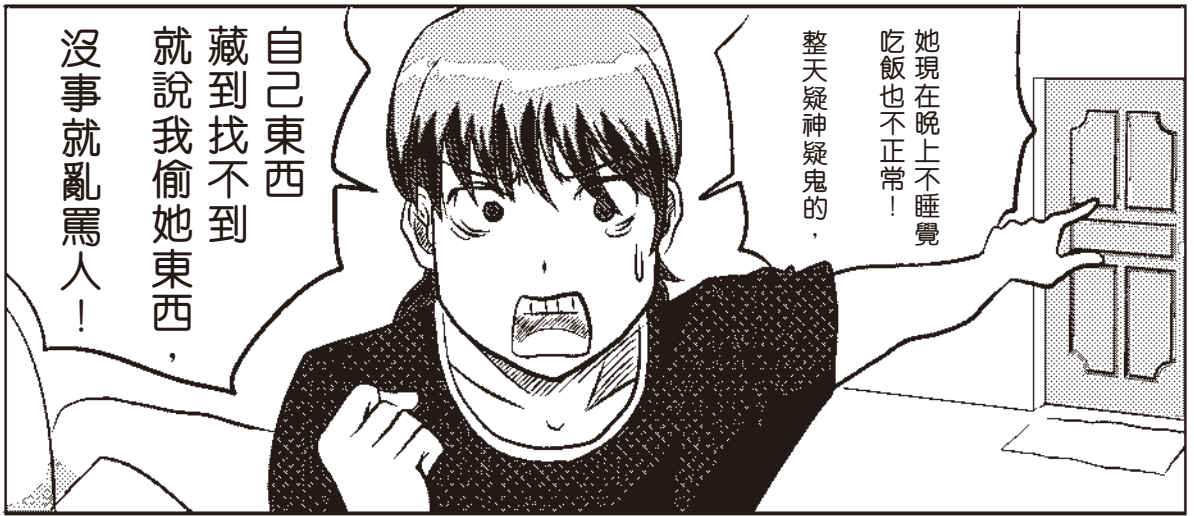
妳怎麼把冰箱的東西都翻出來啦！

媽！





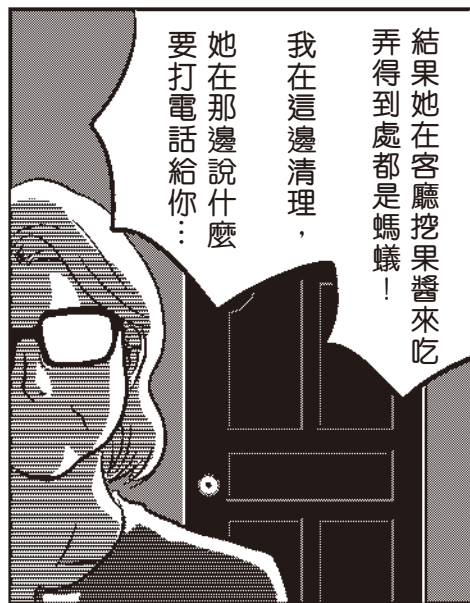




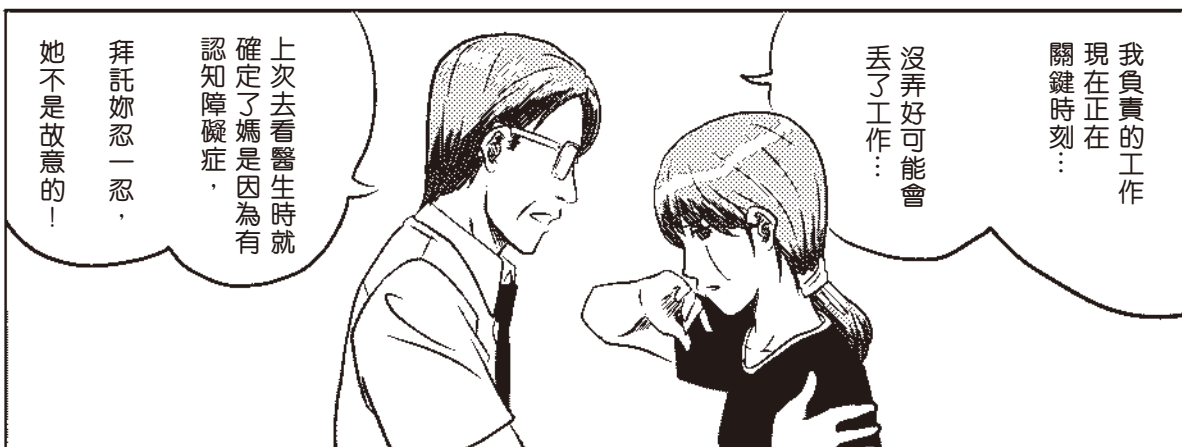


要你帶她回老家
找她姐姐，
還說是我
阻止你帶她去，
你說！
我受得了嗎？

姊姊的姐姐
不是早就去世了嗎？



結果她在客廳挖果醬來吃
弄得到處都是螞蟻！
我在這邊清理，
她在那邊說什麼
要打電話給你：



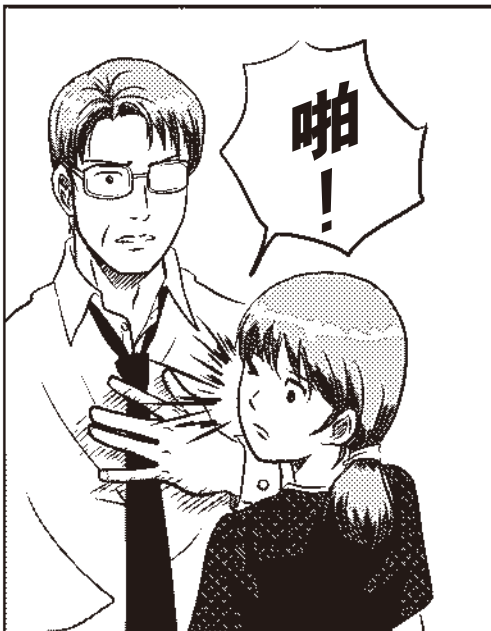
我負責的工作
現在正在
關鍵時刻：

沒弄好可能會
丟了工作：

上次去看醫生時就
確定了媽是因為有
認知障礙症，
拜託妳忍一忍，
她不是故意的！



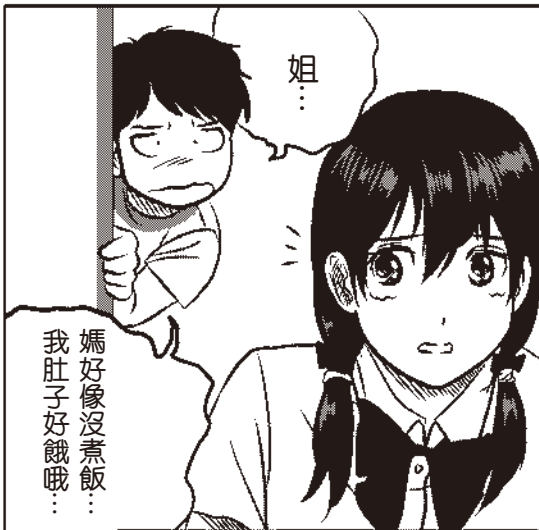
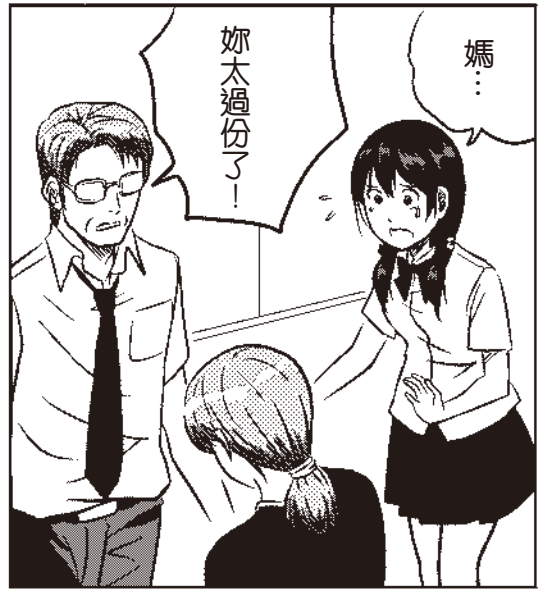
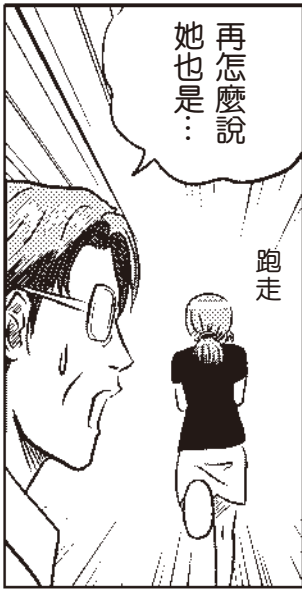
嚇！

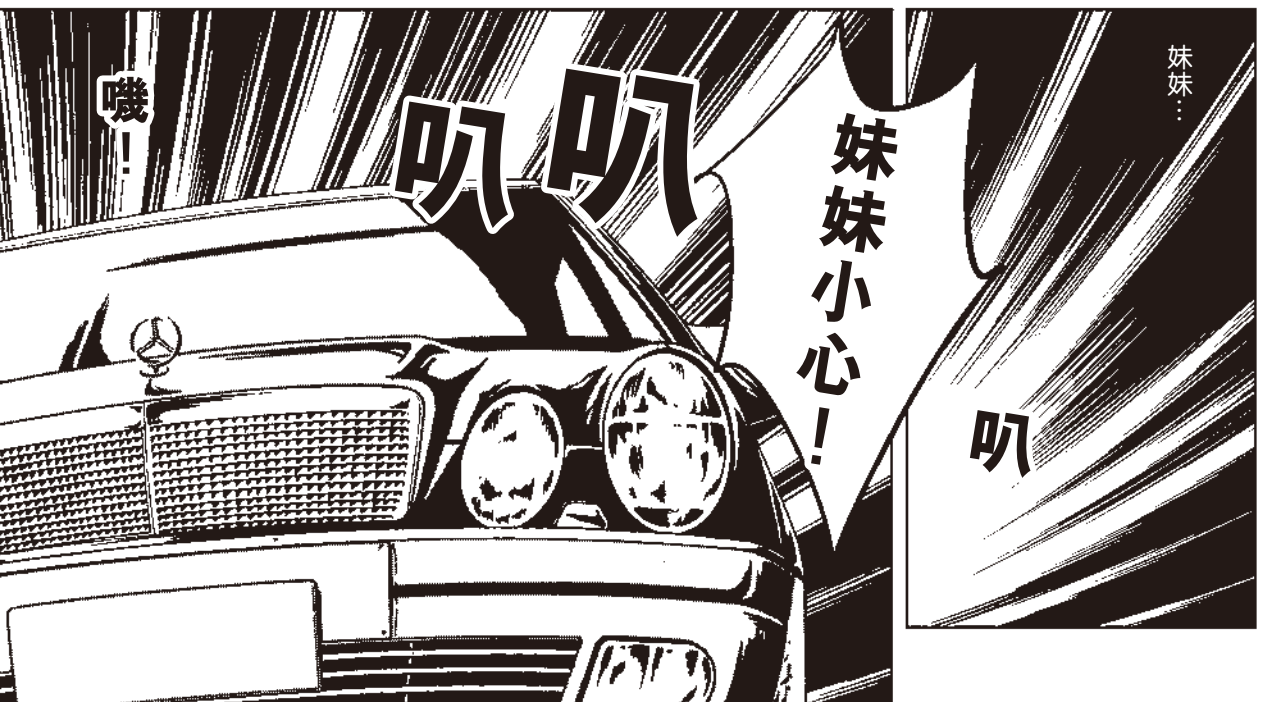
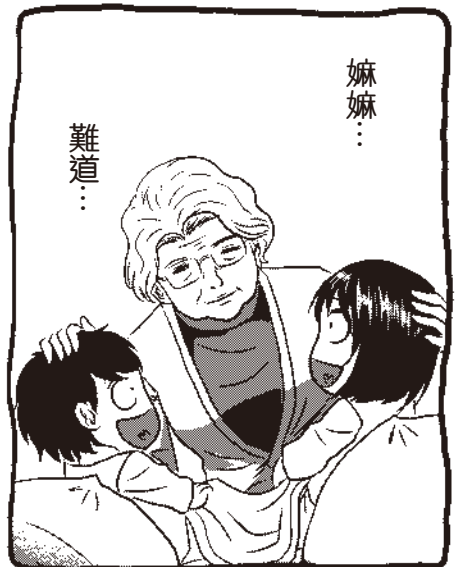
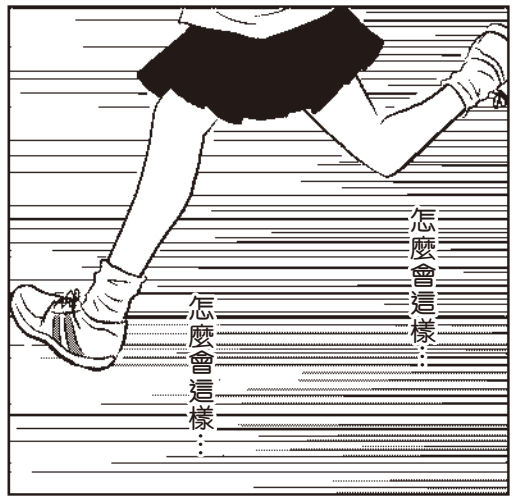
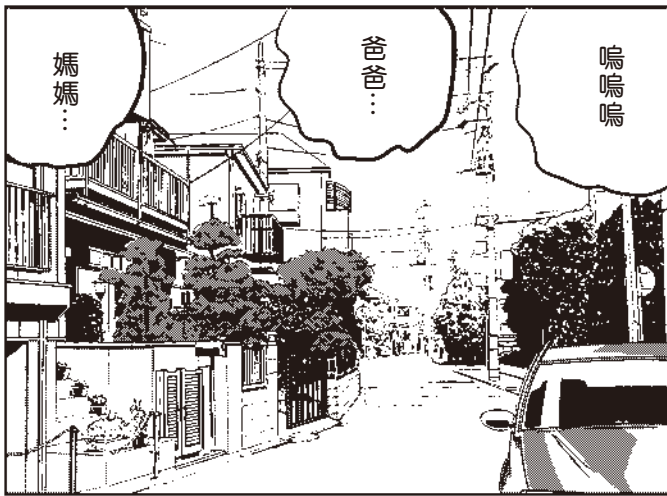


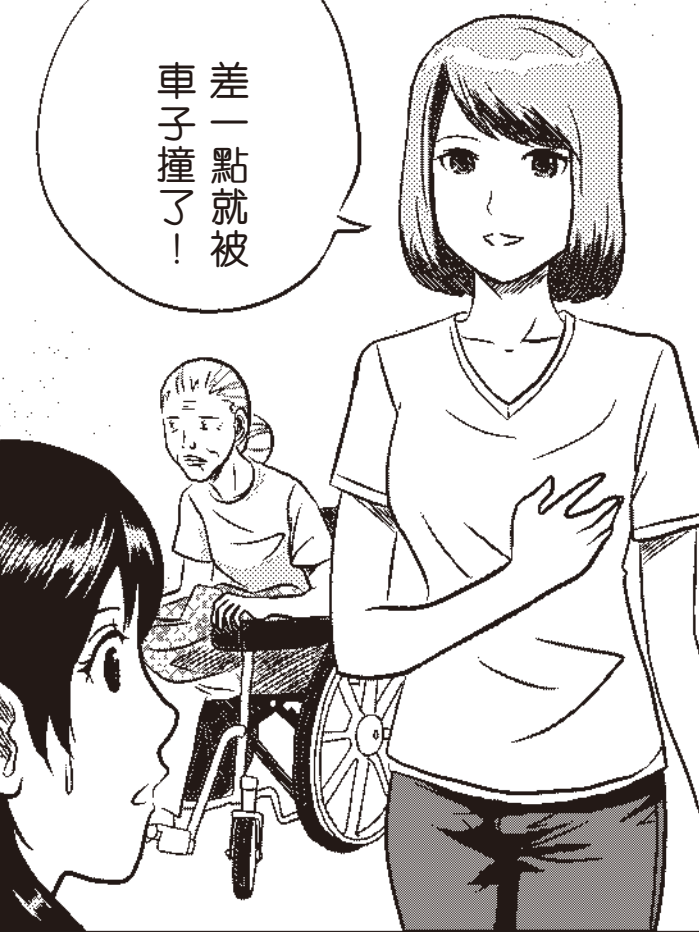
啪！



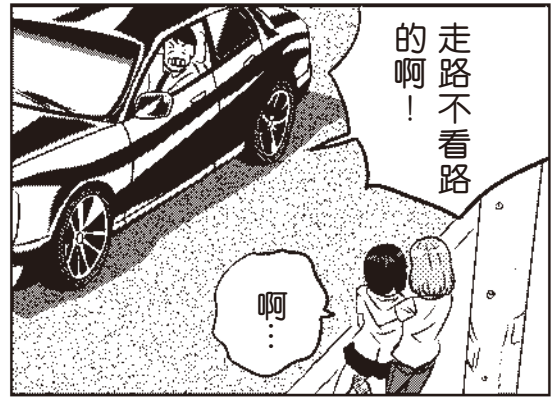
她根本不是
認知障礙症
她是神經病！





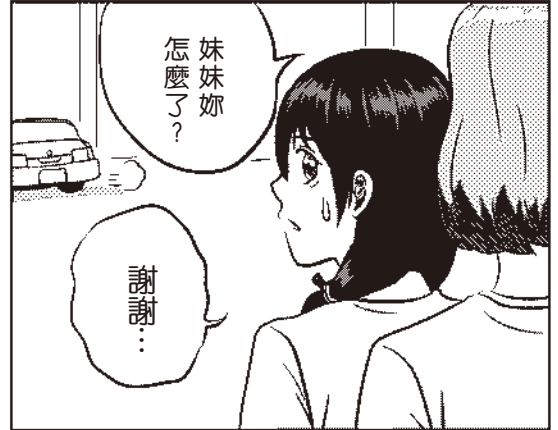


差一點就被
車子撞了！



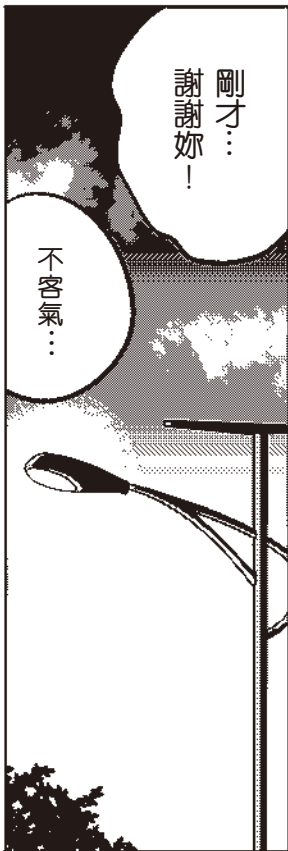
走路不看路
的啊！

啊...



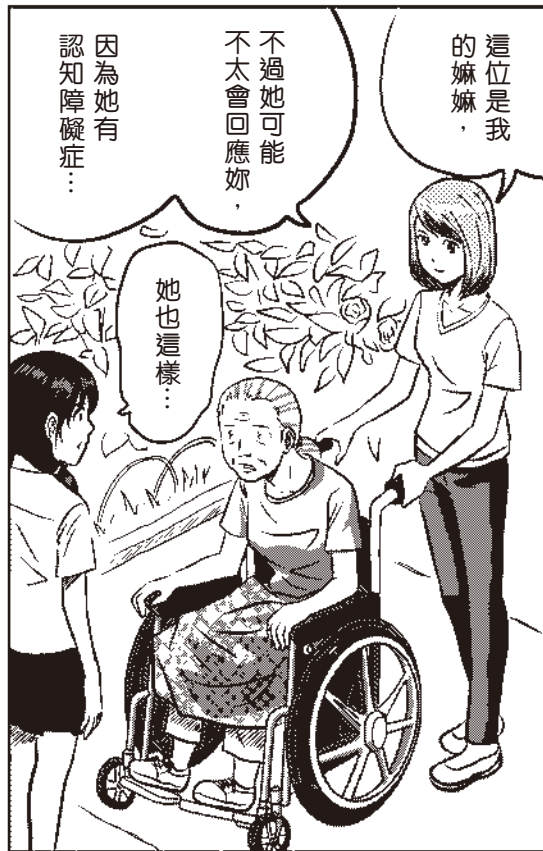
妹妹妳
怎麼了？

謝謝...



剛才...
謝謝妳！

不客氣...



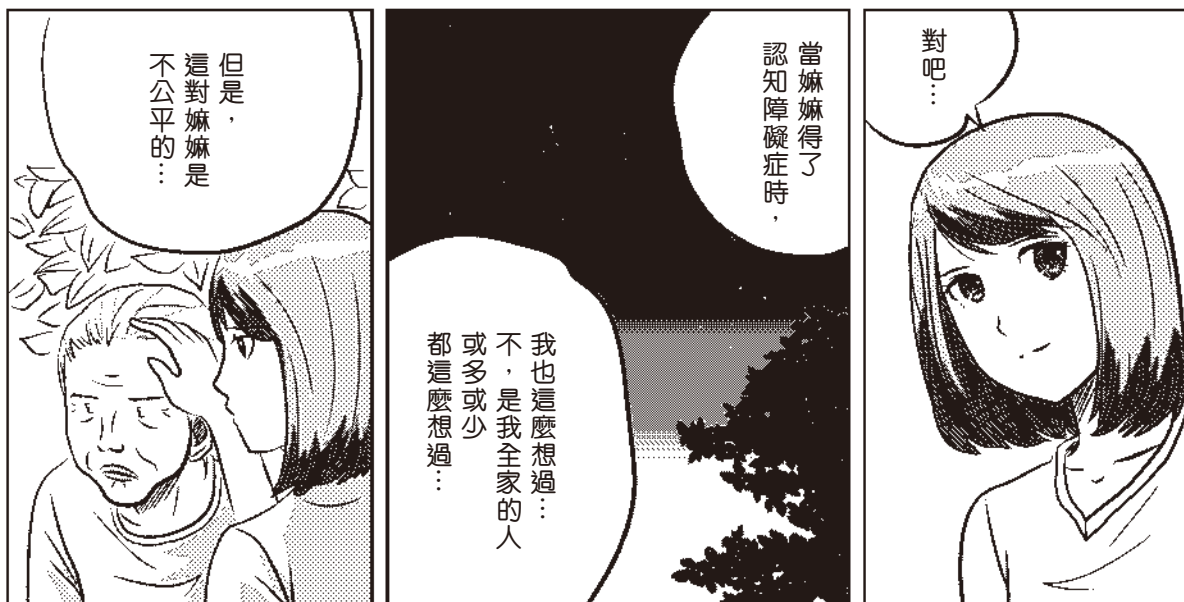
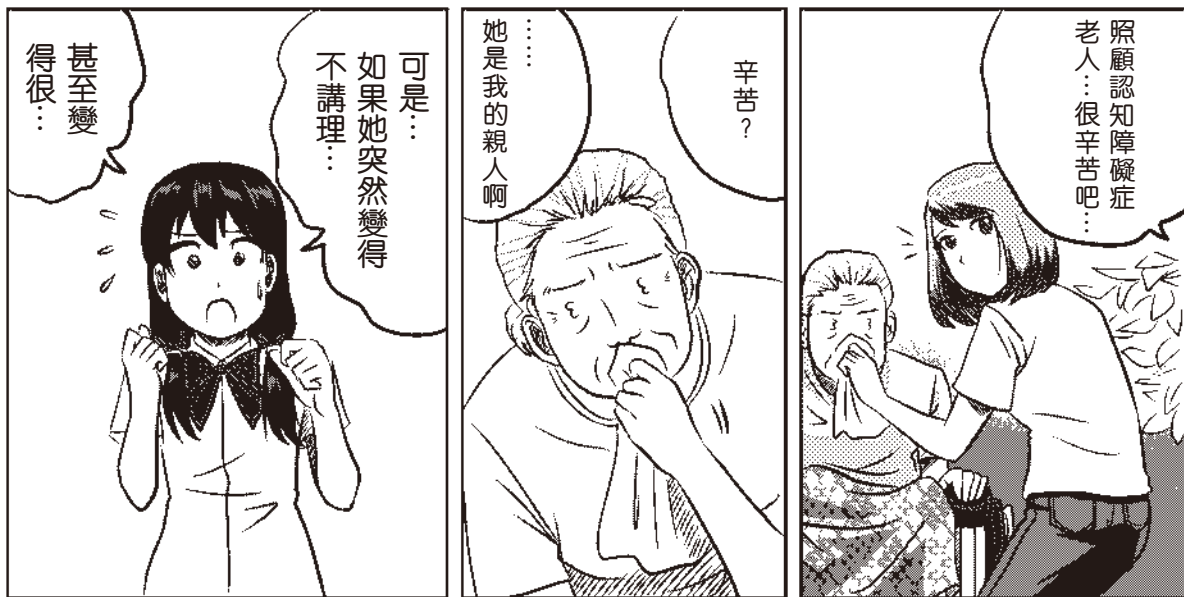
這位是我
的姊姊...

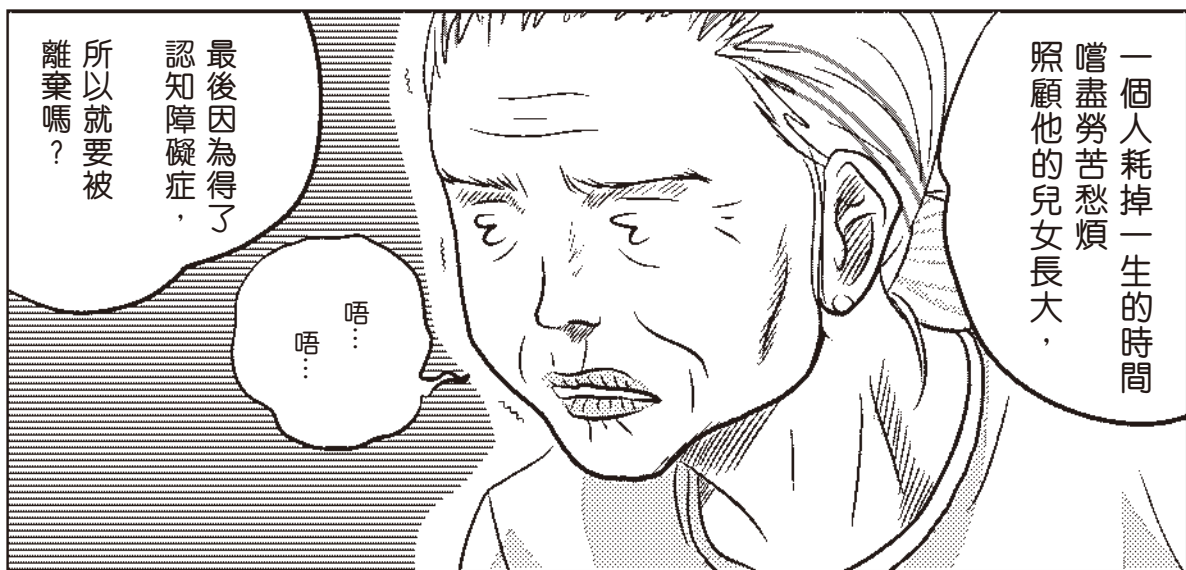
不過她可能
不太會回應妳，
因為她有
認知障礙症...

她也這樣...



啊...
姊姊...?



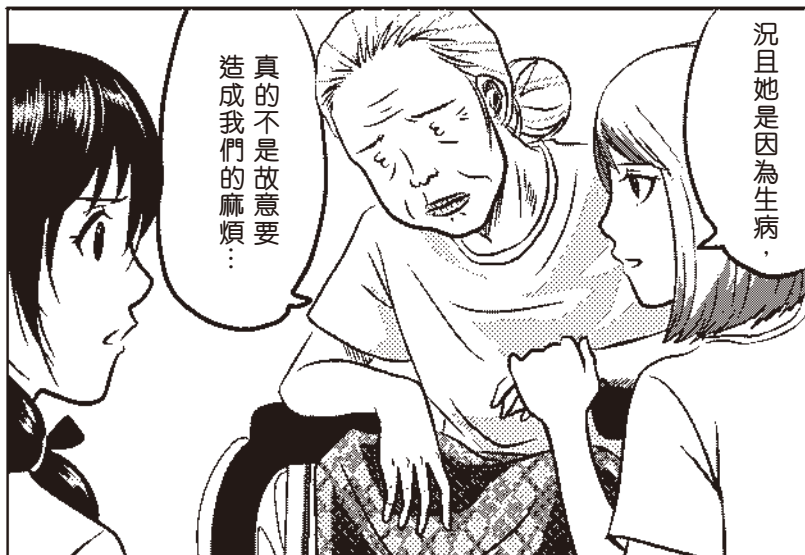


一個人耗掉一生的時間
嚐盡勞苦愁煩
照顧他的兒女長大，

最後因為得了
認知障礙症，

所以就要被
離棄嗎？

唔……
唔……

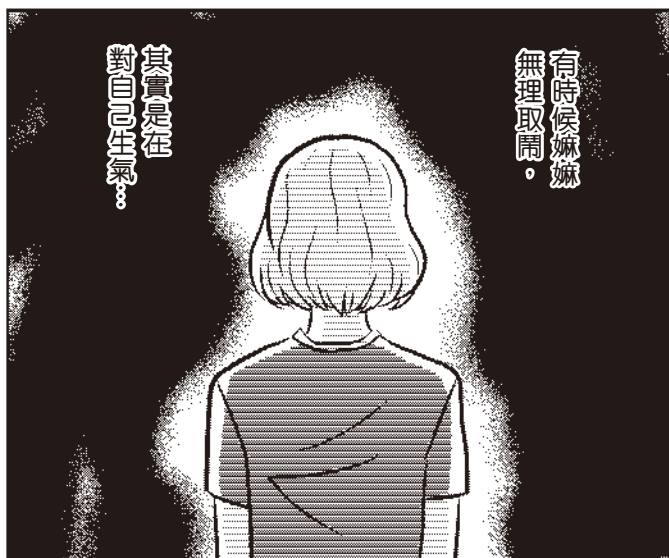


況且她是因為生病，

真的不是故意要
造成我們的麻煩……



啊……



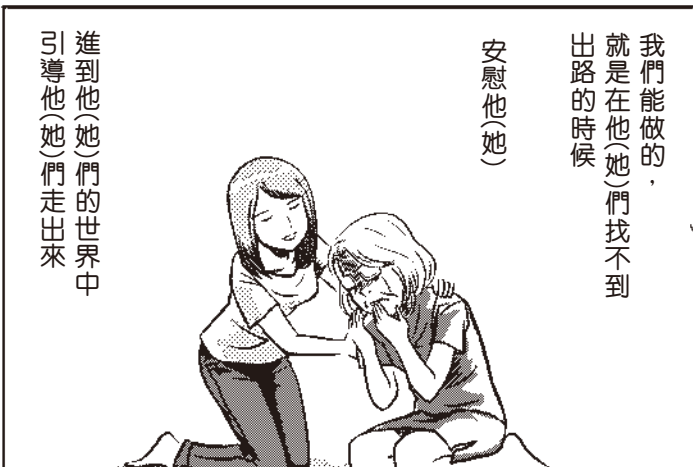
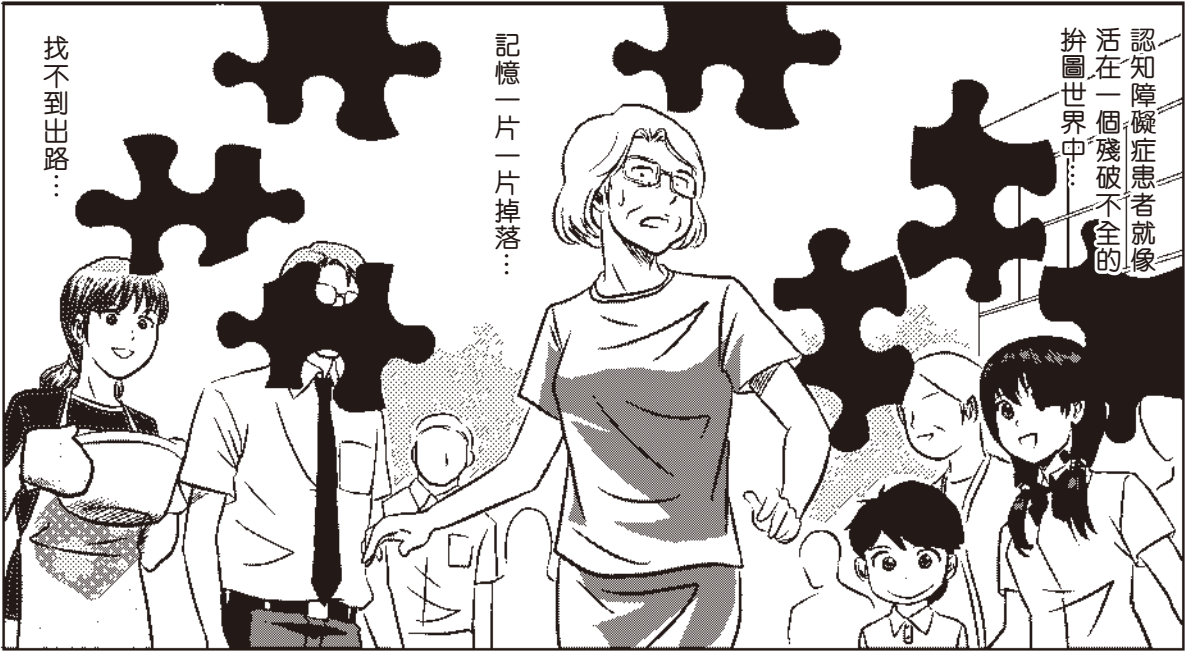
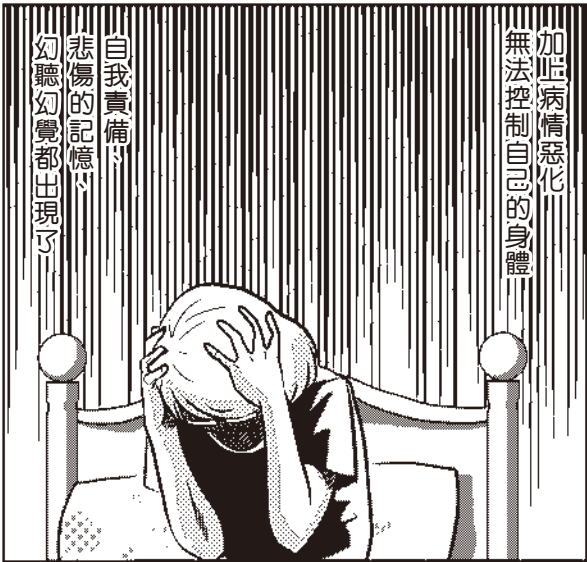
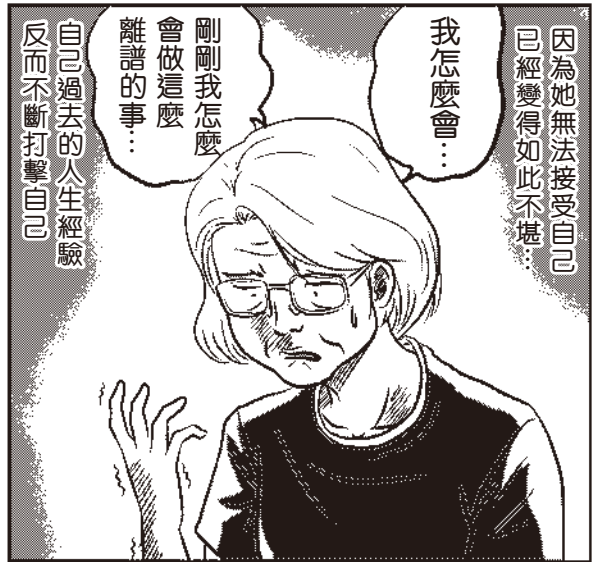
有時候嫌嫌
無理取鬧。

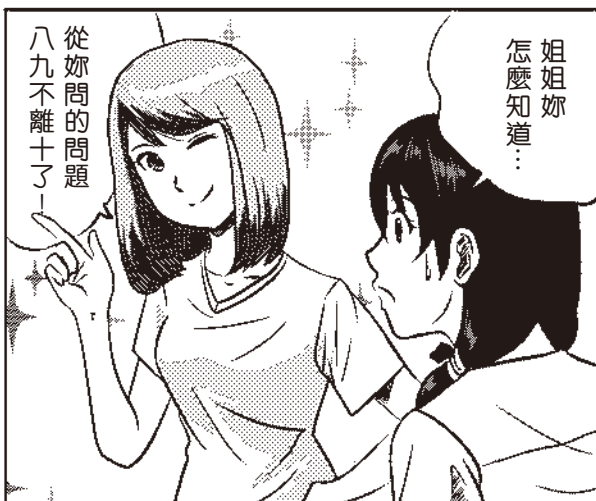
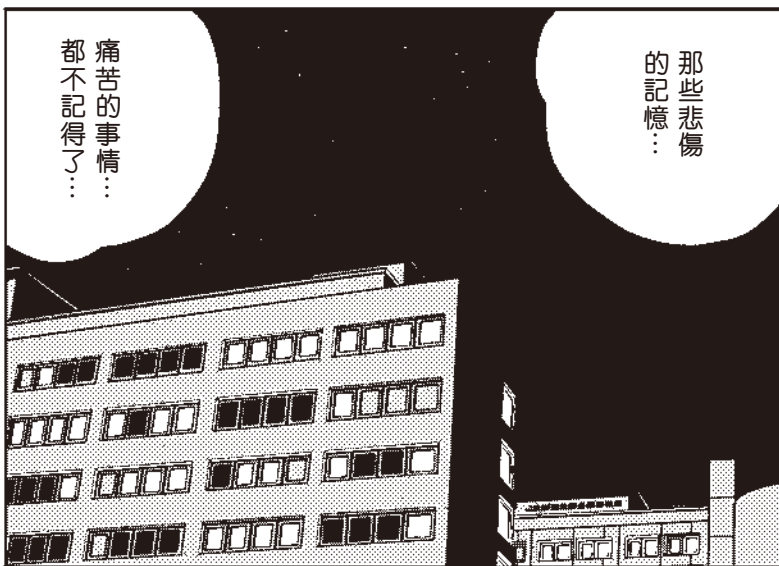
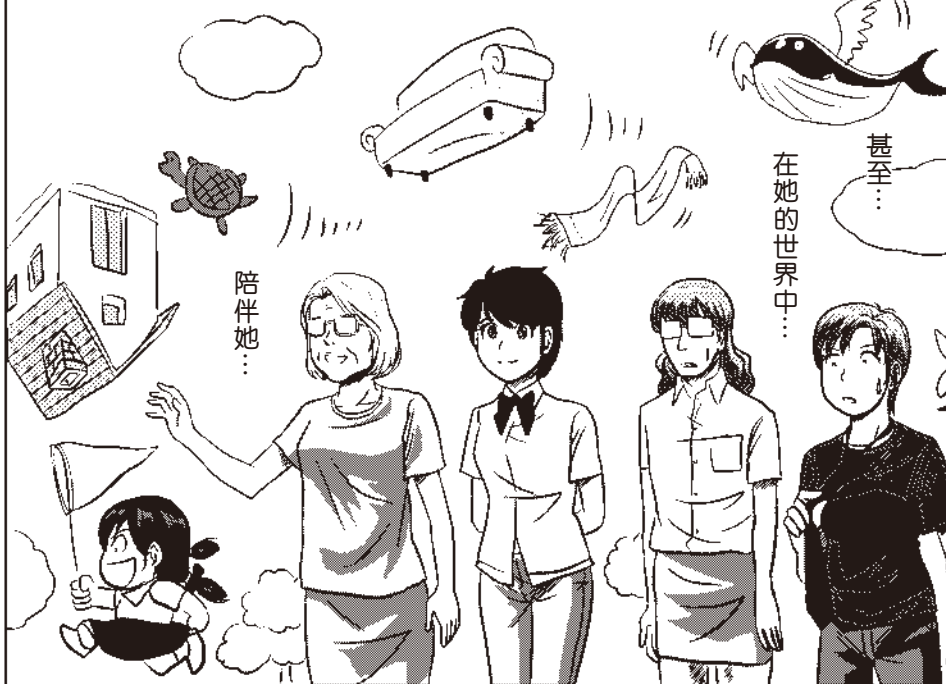
其實是在
對自己生氣……

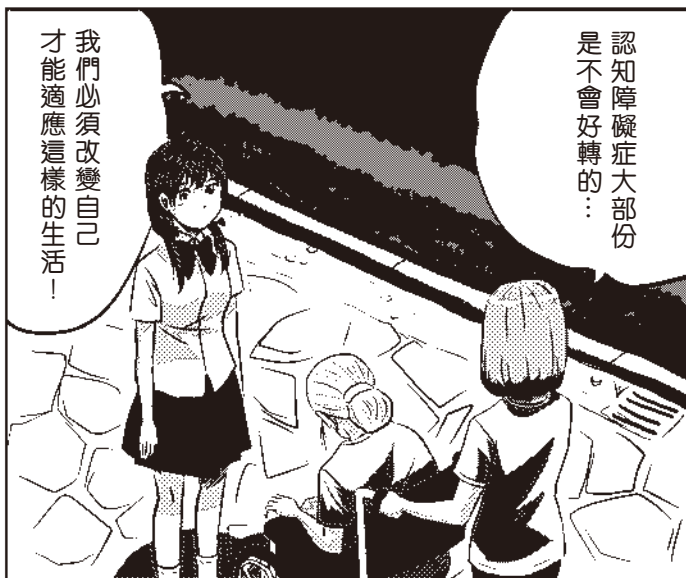


其實最痛苦的

還是病患本身！



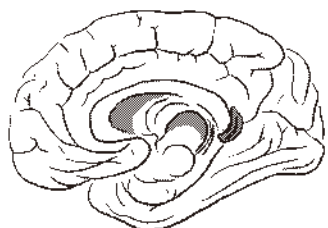




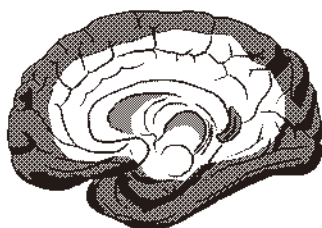
引發認知障礙症的原因

「阿茲海默症」
「血管性認知障礙症」
或者是其他疾病
(例如：路易氏體認知障礙症)

不管是
哪一種原因
都會造成病患
腦部受損，
進而產生
認知功能障礙



健康的腦



腦部萎縮
(阿茲海默症等
退化型病變)



因腦血管阻塞或出血
而造成腦部受損
(血管性認知障礙症)

認知障礙症大約分三種：

一般正常人的腦會依照接收的資訊，

天氣好冷：

要穿多點衣服
才不會感冒：

根據過去的學習經驗或習慣
來判斷回應！



但認知障礙症的病患因為腦部萎縮，
失去某些儲存的對應資訊或理解判斷能力，

天氣…
冷了：

???

而造成反應落差！



所以有些
認知障礙症病患
會出現個性大變，

包括生活習慣、興趣改變，

有禮貌變得沒禮貌，
本來能做的事變得不能做



身體功能認知喪失，

忘記如何上廁所，

忘記洗完澡要穿衣服

忘記自己前一刻在做什麼，
不斷重複做同樣的事：



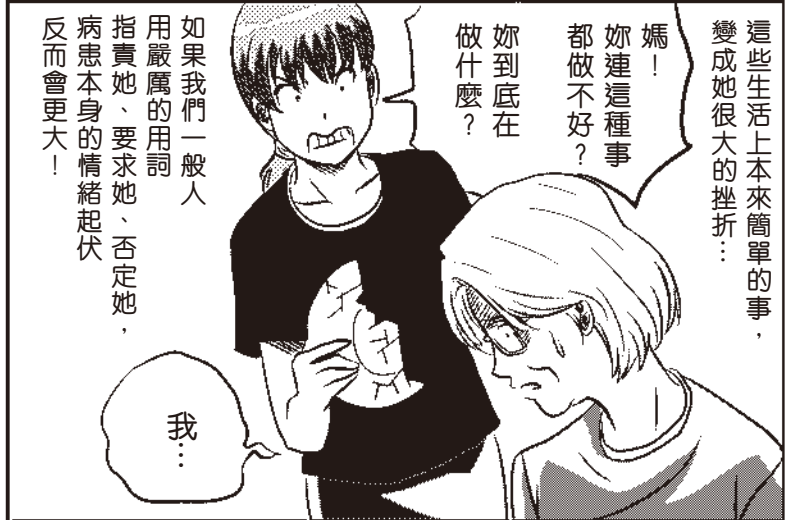
這些生活上本來簡單的事，
變成她很大的挫折：

媽！
妳連這種事
都做不好？

妳到底在
做什麼？

如果我們一般人
用嚴厲的用詞
指責她、要求她、否定她，
病患本身的情緒起伏
反而會更大！

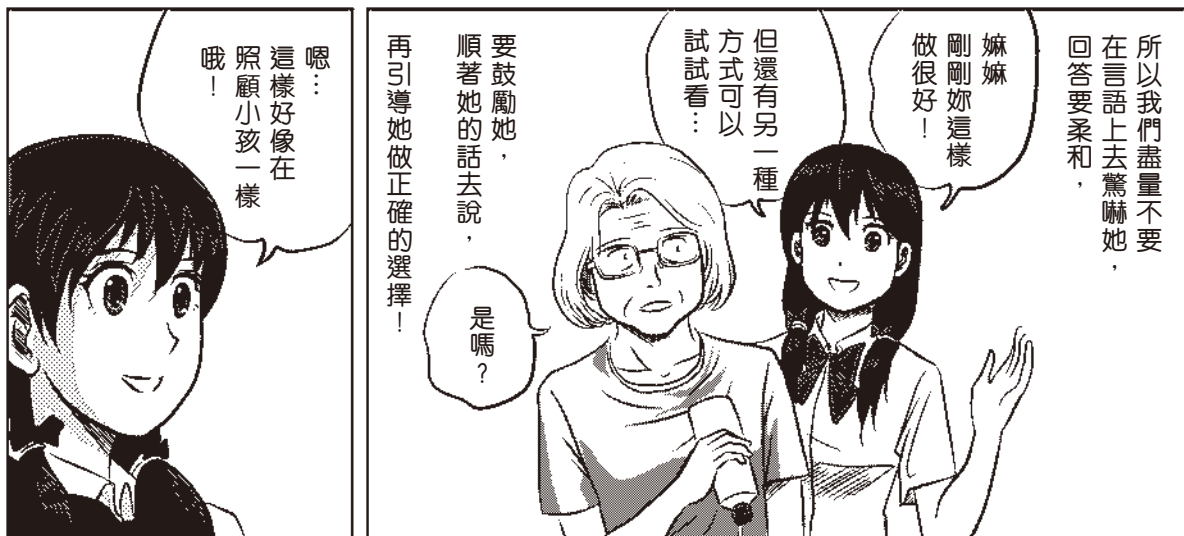
我…



對哦：
妳以前是很聰明
什麼事都做得很好的人：

而現在：





所以我們盡量不要在言語上去驚嚇她，回答要柔和。

麻麻
剛剛妳這樣做很好！

但還有另一種方式可以試試看……

要鼓勵她，順著她的話去說，再引導她做正確的選擇！

是嗎？

嗯……
這樣好像在照顧小孩一樣哦！

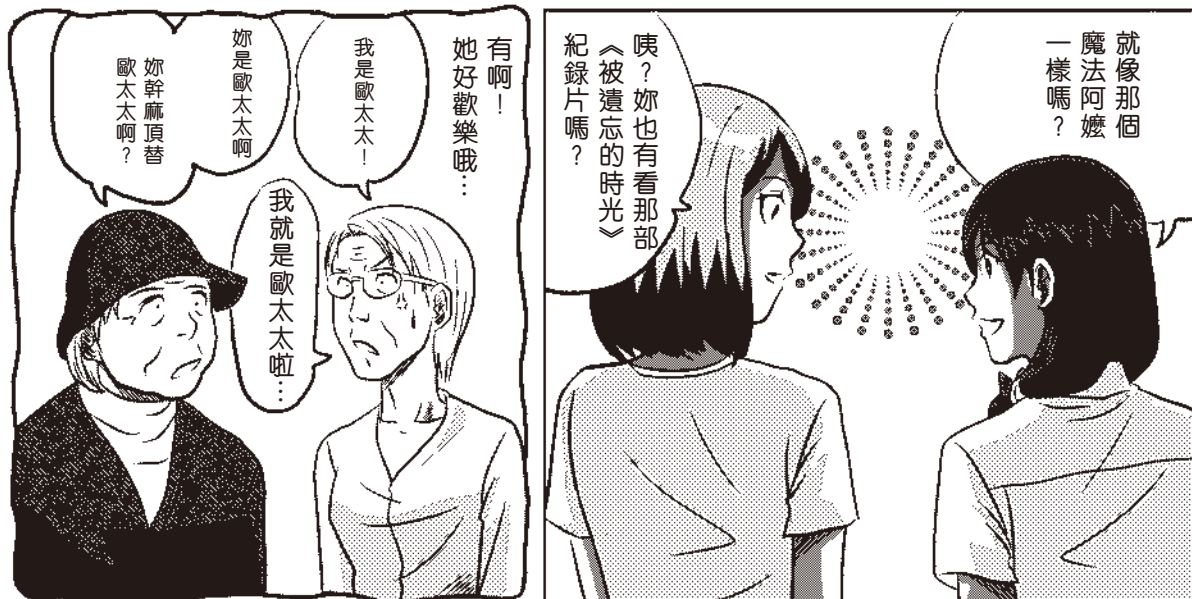


我們小時候吵鬧時，麻麻不就是這樣照顧陪伴著我們長大的嗎？

嗯……對哦！

其實她們帶給我們的
不全都是困擾。

有時候她們很可愛呢！



就像那個魔法阿嬤一樣嗎？

噢？妳也有看那部《被遺忘的時光》紀錄片嗎？

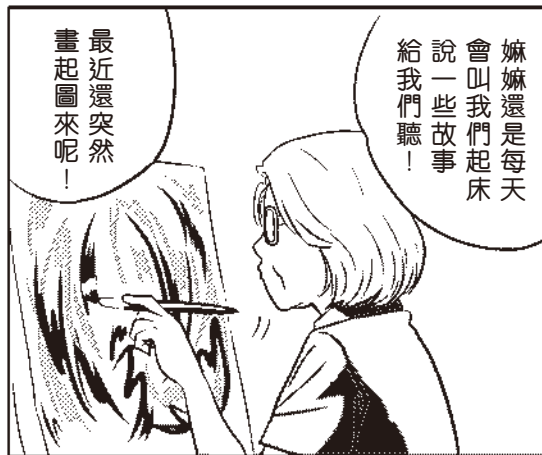
有啊！
她好歡樂哦……

我是歐太太！

妳是歐太太啊

妳幹嘛頂替歐太太啊？

我就是歐太太啦……



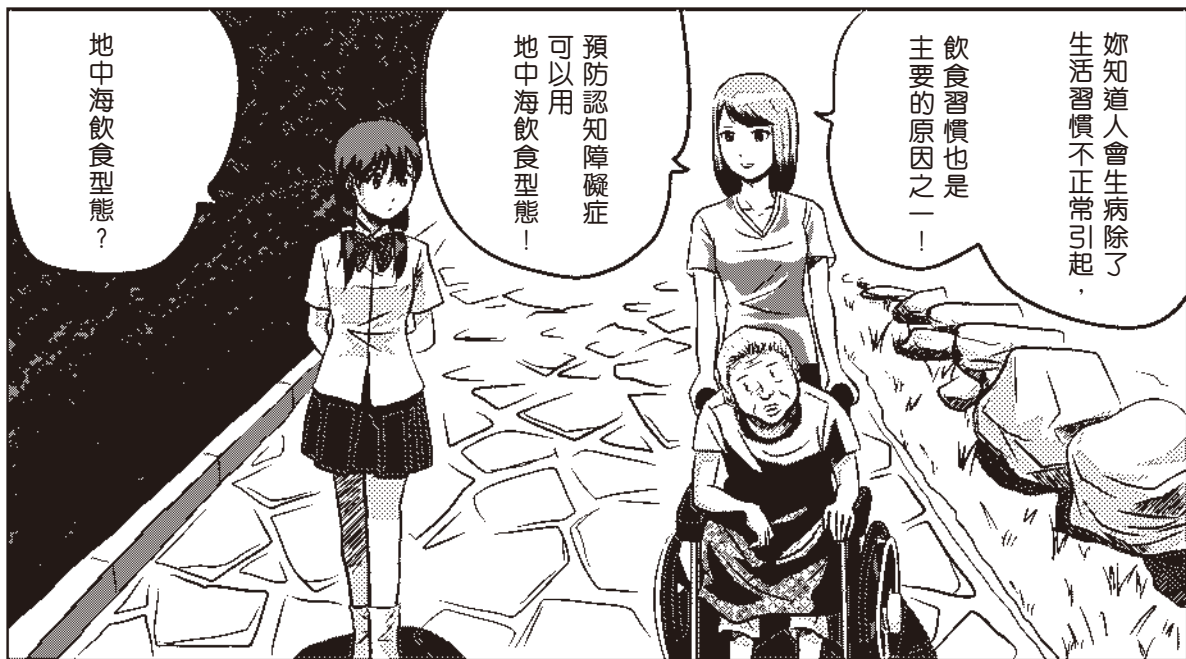
這樣吃，不失智

1到100歲都會愛上的大
每個家庭必備的全方位
防失智養生書

天宮製成神農人基金會影著

這樣吃不失智？



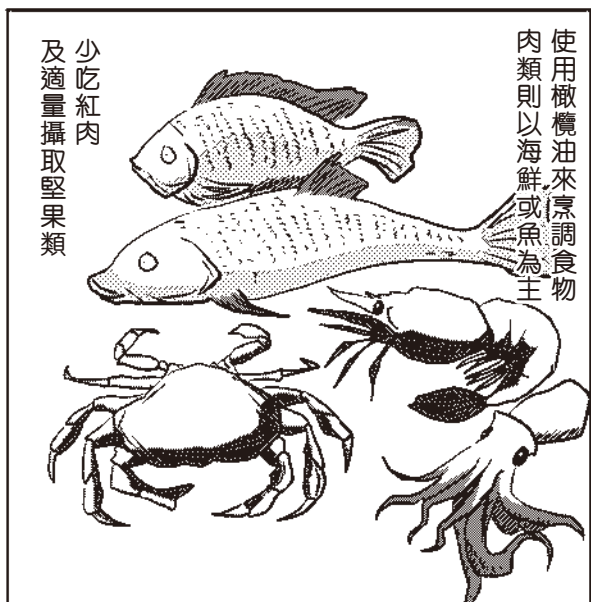


妳知道人會生病除了生活習慣不正常引起

飲食習慣也是主要的原因之一！

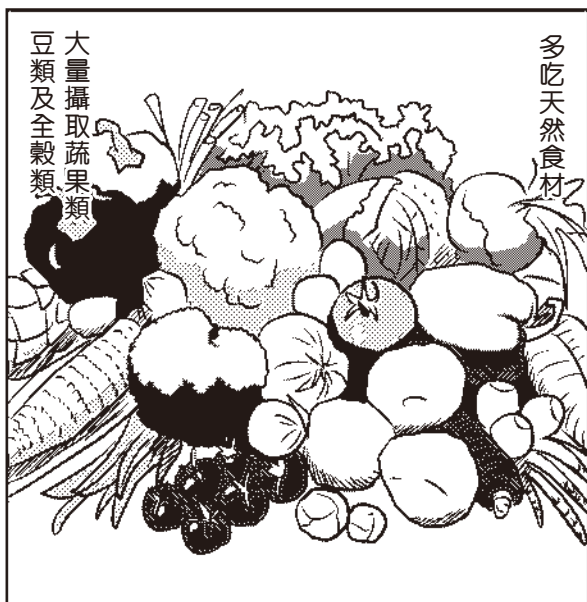
預防認知障礙症可以用地中海飲食型態！

地中海飲食型態？



少吃紅肉及適量攝取堅果類

使用橄欖油來烹調食物肉類則以海鮮或魚為主



多吃天然食材

大量攝取蔬果類豆類及全穀類



有越來越多的科學研究證實，這樣可以預防認知障礙症！並且對嫻嫻的身體健康也有很大的幫助，這本書裡面有詳細的介紹！

啊...好棒！

對了還有這本...

全城認知無障礙大行動
Dementia Friendly Community Campaign

關注認知障礙症錦囊

關注認知障礙症錦囊？



這本書是給
認知障礙症家屬及
社區人士看的

內容包括：

- 認識認知障礙症是甚麼
- 適當的治療及支援
- 生活安排
- 溝通技巧
- 常見問題及處理方法
- 照顧者的自我照顧
- 社區支援及服務

特別要給
媽媽看哦



太好了！
我跟弟弟要上課
爸爸在上班
根本沒辦法
幫上忙

這樣就可以幫忙
媽媽分擔了！



透過這本手冊，
可深入認識認知障礙症

解決一些居家照顧
認知症障礙患者的
困難問題

一些問題行為，家人及
或會感到無法理解，或在處
理上疲於奔命。因此，他們應多與
其他家人保持溝通，並在有需要時
尋求醫生及有關服務機構的協助及
支援。

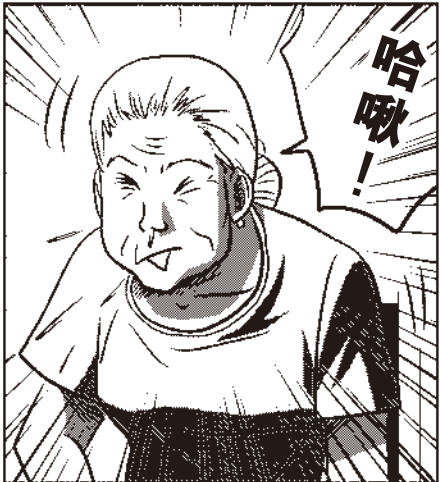


好：
我現在帶妳
回家哦...

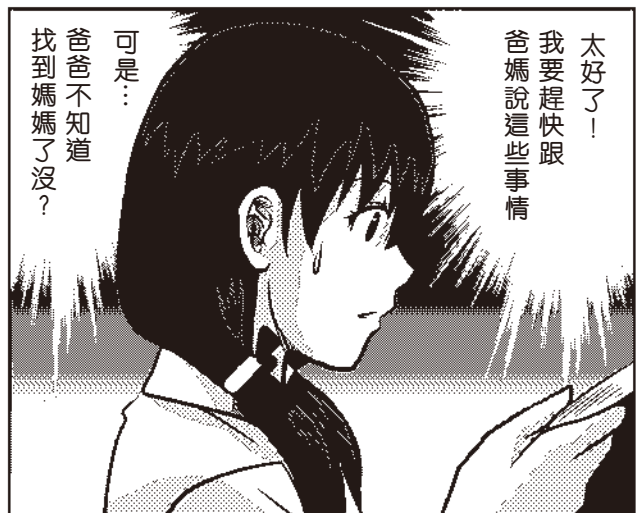
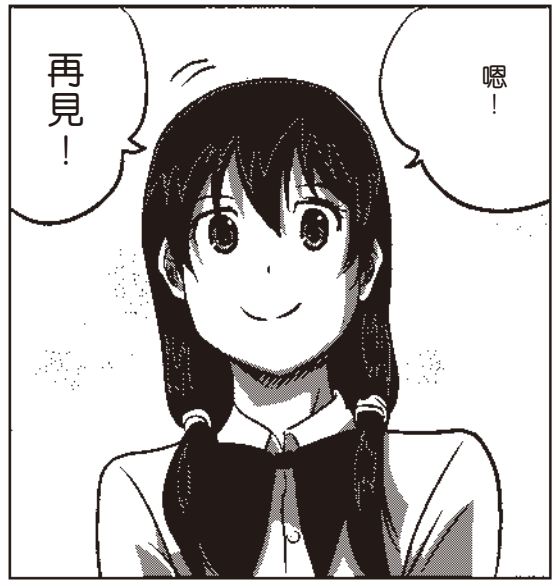
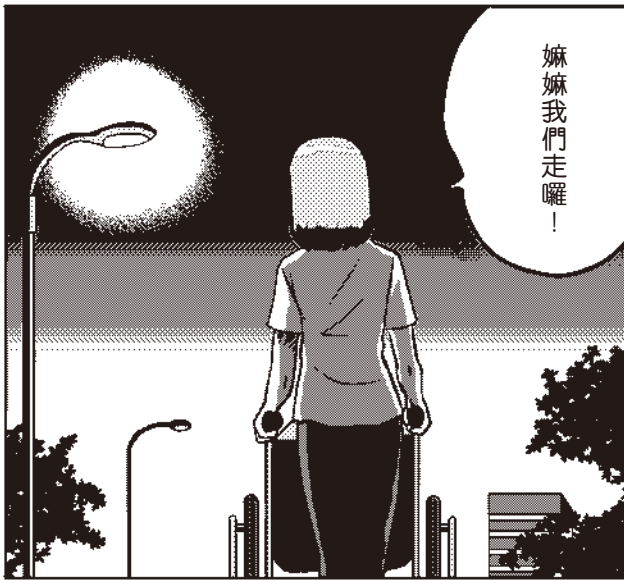
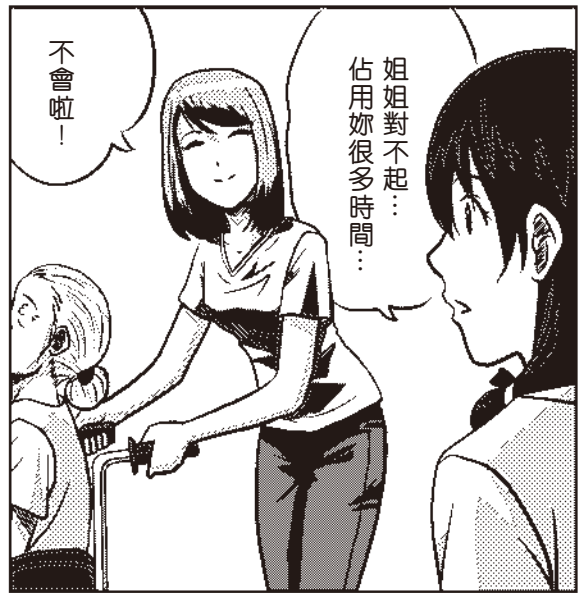
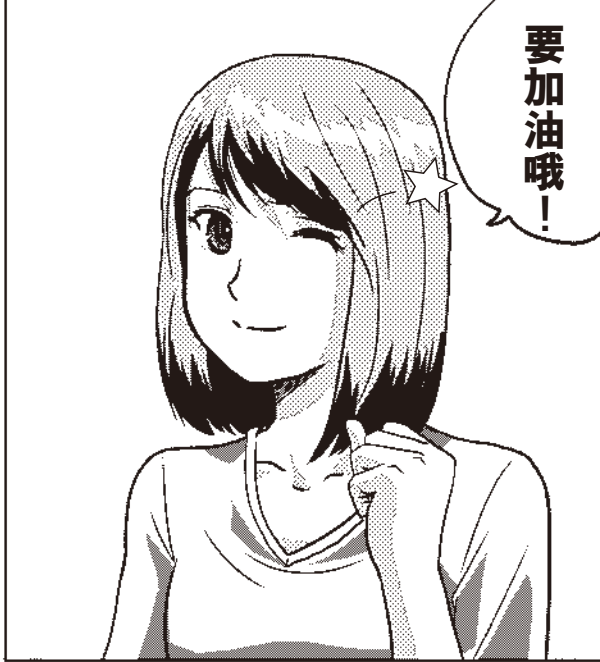


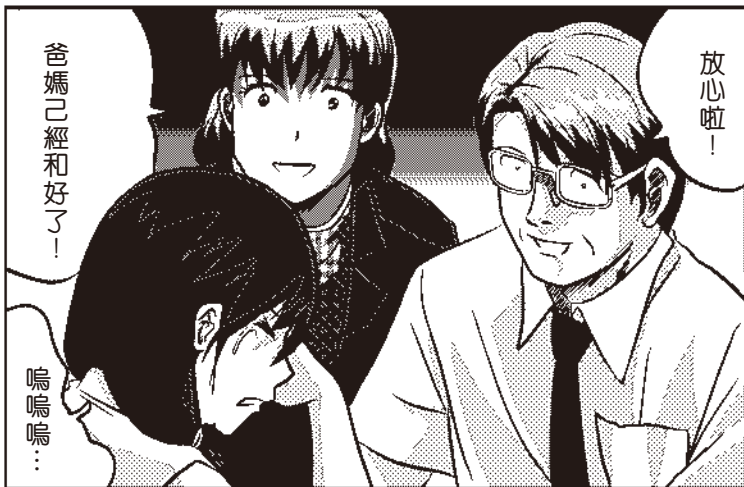
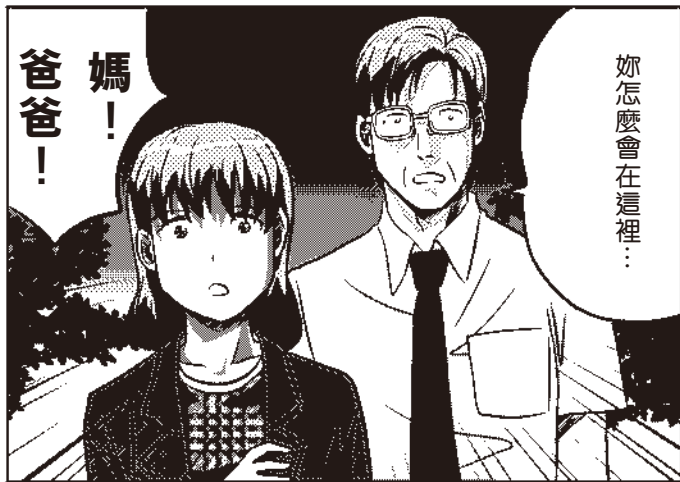
妳覺得冷嗎？

我要回家...



哈啾！





照顧者需求篩查

作為照顧者，照顧人也要照顧自己。請問您在過去兩周有否感到以下情況：

- | | 是 | 否 |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 提不起興趣做事 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 心情低落、抑鬱或沒有希望 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 自身家庭支援不足 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 照顧壓力大 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

如果有 2 個或以上 是，請關注您的身心健康。

如有需要，請掃描以下的二維碼，在社區尋求協助。

全港長者地區中心地址及電話：



全港長者鄰舍中心地址及電話：



社區資源

認知障礙症服務

香港家庭福利會

以家為本 認知障礙評估及支援計劃

<https://www.hkfws.org.hk/how-we-help/elderly-and-community-support-services/family-based-dementia-assessment-and-support-project>

社會福利署

全城認知無障礙大行動

<https://www.swd.gov.hk/dementiacampaign>

社會福利署

全城認知無障礙大行動

《關注認知障礙症錦囊》

https://www.swd.gov.hk/dementiacampaign/tc/doc/Dementia_Awareness_kit_tc.pdf

醫院管理局

智友站 — 認知障礙賽症

<https://www21.ha.org.hk/smartpatient/Dementia/zh-HK/Home/>

香港認知障礙症協會

<https://www.hkada.org.hk/>

賽馬會耆智園

<https://www.jccpa.org.hk/>

高錕慈善基金

<https://www.charleskaofoundation.org/>

長者服務

社署長者資訊網

<https://www.elderlyinfo.swd.gov.hk/tc>

全港長者地區中心

https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_csselderly/id_districtel/

全港長者鄰舍中心

https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_csselderly/id_neighbourhood/

房協長者安居資源中心

<https://www.hkhselderly.com/erc/tc/index.php>

捐款方法

請支持香港家庭福利會長者及照顧者心理健康服務，扶助香港有需要的家庭，共建和諧社會。

1. 直接捐款 (匯豐銀行HSBC：002-1-441464)
2. 郵寄劃線支票 (抬頭：香港家庭福利會)
3. 透過全港七·十一便利店 (請告知店員欲捐款予香港家庭福利會)
4. 網上捐款

<https://www.hkfw.org.hk/support/donate/online-donation>

5. Payme捐款



6. 下載每月自動轉賬捐款表格 (請在表格列明每月捐款金額，並把填妥的表格連同捐款回條郵寄回本會)

<https://www.hkfw.org.hk/assets/files/forms/direct-debit-authorisation-for-donation.pdf>

查詢電話 (852)2527 3171 傳真 (852) 2861 2198

請寄回捐款回條，連同銀行存款收據/劃線支票 / 七·十一便利店捐款收據到：

香港灣仔軒尼詩道130號修頓中心20樓2010室香港家庭福利會

捐款回條

捐款者資料

捐款者/機構名稱：

聯絡人：_____

聯絡電話：_____ 傳真/電郵：_____

郵寄地址：_____

受惠目標：長者及照顧者心理健康服務

捐款金額 \$500 \$1,000 \$3,000 \$5,000 其他(請註明：\$_____)

現附上

銀行存款收據 劃線支票(支票號碼：_____)

七·十一便利店捐款收據

捐款收據

本人/機構不需要收據

請寄回收據到上述地址/其他地址：

(若捐款者姓名或地址欠奉，恕不能發回收據。)

附註

1. 請在適當之□內填上✓及於_____填上適當資料。

2. 捐款額達港幣100元或以上，可憑收據申請扣減稅項。

本會已按《個人資料(私隱)條例》制定政策及實務常規，確切保障你的資料。閣下向本會提供的個人資料，只作為有關捐款事宜及發放收據之用。如對收集、使用或查閱資料有任何查詢，可聯絡本會。

以家為本 認知障礙評估及支援計劃

Family-based Dementia Assessment & Support Project

認知障礙照顧策劃服務

- 目的：**由認知障礙照顧策劃師或相關訓練人士全面評估認知障礙症照顧者的需要，協助照顧者訂立目標及有系統地面對照顧上的挑戰
- 服務對象：**認知障礙症患者的照顧者
- 服務內容：**認知障礙症、適應轉變、察覺危機、環境安排、病徵處理、長遠照顧及社區資源介紹等 (包括 6 小時專業諮詢服務)
- 服務形式：**面談、探訪、參考資料、電話會談、Whatsapp、家庭會議、轉介 (節數、形式及地點因應照顧者情況安排)
- 收費：**綜緩或長者生活津貼人士免費

認知障礙照顧者訓練 - 樂在照顧中、輕鬆兩點鐘

- 目的：**透過互動分享，深入幫助照顧者在陪伴患者歷程中：(1) 建立正向思想 (2) 紓緩照顧壓力 (3) 加強照顧能力，善用家庭內在資源
- 服務內容：**認知障礙照顧策劃師透過專題分享及小組互動，幫助照顧者擴闊思想、體驗快樂和轉化壓力，並探索以家為本的輕鬆照顧法，從而重塑家庭資源，建構活好、病好，與認知障礙症共舞的不一樣旅程
- 服務形式：**互動工作坊，體驗式學習，共 6 節，每節 2 小時 (必需出席全部 6 節)
- 服務對象：**認知障礙症患者的照顧者
- 名額：**12 名照顧者

認知障礙照顧者互助小組 - 輕鬆結伴行

- 目的：**(1) 提供情緒支援，幫助照顧者減壓；(2) 講解認知障礙症基本知識及照顧技巧，推動同路人彼此分享、互相激勵；(3) 鼓勵照顧者探索資源，建立支援網絡，做個輕鬆照顧人
- 服務對象：**認知障礙症患者的照顧者
- 服務內容：**認知障礙症照顧策劃師透過專題分享幫助照顧者紓緩壓力，讓同路人分享支持，共建輕鬆照顧路
- 服務形式：**分組討論、角色扮演等多元互動方式，約 2 個月一次，每次 2 小時
- 名額：**15 名照顧者



老人失智症大依戰!²

家庭照顧者的壓力

故事簡介

帶媽媽去看醫生後，已經確定媽媽有輕度認知障礙症，雖然曉惠一家人有照著醫生的指示照顧媽媽，但時間一久媽媽的認知障礙症也開始加重，媽媽因為家事的負擔及壓力已經無法應付媽媽的狀況，終於情緒爆發，跟爸爸吵了一架衝出家門，曉惠出去找媽媽差點被車子撞，還好一位好心的大姊姊救了曉惠，卻看見這位姐姐推著一位坐著輪椅的老婆婆.....

指導單位：



內政部社會司老人福利服務

特別感謝：



主辦單位：



天主教失智老人基金會

香港印刷：

香港家庭福利會
以家為本 認知障礙評估及支援計劃

地址：九龍順安邨安逸樓地下1-4及9-12號
電話：2793 2115
電郵：dasp@hkfws.org.hk
網址：www.hkfws.org.hk



以家為本
認知障礙評估及支援計劃
Family-based Dementia Assessment & Support Project