



暖男 照顧者的人生功課

高雄醫學大學醫學社會學與社會工作學系 陳政智 副教授

照顧失智患者是一條漫長道路

高齡社會即將來臨，「老人照顧」將是大家必須面對的議題。尤其，長期被照顧的男人要扮演照顧者的角色，更容易出現挫折感大、獲取資源不易、不好意思求助等困境，使得男性照顧者容易出現負向情緒，「撐不下去」是所有照顧者的共同心聲。

男性擔任照顧者，我們有三大議題必須關心：

一、照顧者的選擇：

根據逐級替代模式(Hierarchical compensatory model)，老人一開始會先自己照顧自己，當自己的能力開始無法負荷時，他們偏好先從家屬發出求助的訊號，像是配偶或子女，接著才會選擇是非正式的協助者。最後，不得已時，才由正式的支持系統提供協助，選擇政府提供的支持服務或機構式照顧。逐級替代模式下的照顧選擇會根據這項資源是否可以接受、是否容易取得，作

為選擇資源的依據。所以，許多照顧者除了自己選擇扮演這個角色之外，有些是家人討論之後，半推半就下的折衷選項。而最常考量的原因就是經濟因素，由誰來照顧的成本最低。所以，男人成為照顧者是自願或非自願？有人認為大多是出於無奈、無選擇餘地時的抉擇；其實許多照顧者都和失能者在同一個屋簷下相處超過二、三十年以上，彼此間的情感相當緊密，所以當他們在做出決定時幾乎都有著濃厚的情感考量，而這些情感包含了不捨、罪惡感、責任感等，不必全以現實的因素來看待這種照顧關係。我們可以發現照顧者的健康和體能不斷下降，逐漸對提供照顧感到吃力，可是照顧者卻不願輕易的將老人送至機構，這中間我們相信仍有情感因素存在。

二、使用福利資源的情形：

包含個人與家庭的支持服務、機構式服務、醫療服務等，這些照顧者是否可以透過家人或福利系統獲得需求的滿足。這些步入中老年或本身就是老人的照顧者，不只要肩負自己的生活，還必須照顧生理出現老化的受照顧者，倘若福利服務無法滿足適時給予協助，那麼這個照顧者將生活得更加困難，或是無法維持一般生活水準。更因為男人傳統被期待獨立自主、非情緒性的，所以通常是不會主動向外求助的，而是選擇硬撐下去。男性照顧者會依據過去熟稔的思考方式與習慣，去選擇他們想要使用的資源，但不一樣的是當這群受照顧者失去或再也不適用於原有的資源時，並不會擴大其原本尋找、選擇資源的方式，這樣就會陷入困境。

三、照顧壓力的紓解管道：

男性照顧者除了精神與身體的負荷問題，更會因為要擔任照顧者，角色會受到限制，休閒與娛樂活動也受到限制，所以可能會有憂鬱、焦慮、自責等心理問題。若是兒子照顧年老的父母，將會出現角色逆轉，就是長期照顧兒女的父母成為被照顧者，兒子在傳統孝道的社會規範下，有些壓力和情緒是必須忍下來的。從各種提供照顧者服務的單位之統計，男性求助或諮詢的比例約只佔一、二成，就可以看出這個問題。許多男性處理自己壓力的方法就是將自己所受的壓力發洩在其他人身身上，此時若是家庭缺乏溝通技巧、資源有限、時間不夠、情感壓抑、彼此關係不好和固執不變，或者當初是因為這個男人失業，無奈下接受這個角色，將會產生更大的危機。



蘇文塗細心的替個案餵食



蘇文塗替個案林先生做復健

從實際狀況來看，家有老人失智與失能到需要照顧，也不全然是負向的。許多家庭因此會增加家庭的凝聚力、改變個人對生命的看法和得到個人成長。我們要多鼓勵其他家庭成員讚揚這位主要照顧者在照顧方面的能力及成就，保持家庭對話和交換意見，更重要的是平衡受照顧者和照顧者間的需要，給予照顧者喘息或休息的時間；對其他袖手旁觀的家庭成員維持良好的感情，不要彼此指責，必要時指派照顧責任給其他家庭成員，要做好家庭分工。

身為照顧者，自己要先健康，萬一發現自己的身心無法負荷了，一定要主動向家人或外界求助。負責照顧失能或失智的老人就會有壓力，沒有人可以連續24小時從事照顧的工作。必要時要配合被照顧者調整作息，甚至要稍做調整，把睡眠調到早上，而晚上不睡，但絕對不能日夜都不睡。

男性照顧者要善用自己理性的特質，上網或向區公所、社會局處主動瞭解照顧者的醫療和福利資源，以便運用這些資源讓自己可以喘口氣，有些縣市還有1999等專線可以諮詢，絕不要自己默默承受。此外，可以參加一些活動，與外界保持互動和接觸，可以增加自己的能量。更可以藉助宗教力量，尋求心靈撫慰，事情已經無法改變，但宗教可以讓人轉念，學會接納。至於家屬則要多留意主要照顧者的言行，若照顧者有情緒壓力時，代為向外尋求協助或提供喘息機會。

最後，提供二個小技巧，讓照顧者更有力量走下去：

1. 每天找一件讓自己產生小小成就感的事。
2. 要懂得變通，不用事事追求完美，有些事情必須妥協、折衷。