A central illustration featuring a blue and green globe. Four stylized, grey human figures are positioned around the base of the globe, each with their arms raised to support it. The background is a light green grid pattern with some soft, glowing light effects.

照顧者的重擔  
從那處開始

照顧者的角色

20100515

## 中風患者配偶的生活質素

**80%** 一個或多個生活質素度量低落

**52%** 抑鬱症狀

**54%** 有顯著壓力、擔憂

**50%** 對生活狀況滿意



如何找出會出危險的照顧者或配偶？

處理及應變能力 coping strategies

主動

被動

## 照顧者的担子-重或輕?

- 患者功能障礙
  - 患者心理狀況、抑鬱及負擔
  - 缺乏社會支援
  - 社交生活的改變
  - 照料、工作、與餘暇的兼顧
  - 照顧者的年齡、心理與生理的健康、活力、病痛
- 照顧所需  
時間



# 那些難題是中風照顧者感受壓力重的？

	難題	存在率%	壓力指數
1	看來不開心或抑鬱	29	1.71
2	自憐自艾	15	1.55
3	大便失禁	13	1.50
4	自言無用或給家人負擔	20	1.47
5	看來焦慮或發愁	45	1.44
6	重覆地問同一問題	26	1.42
7	難以記起新近的事件	37	1.41



# 那些難題是中風照顧者感受壓力重的？

	難題	存在率%	壓力指數
8	使用上肢有困難	32	1.38
9	上廁要協助	11	1.38
10	穿衣要協助	20	1.33
11	交談中不明你說什麼	23	1.24
12	言語表達困難	23	1.24
13	不能專注於一項任務	17	1.15
14	開始但不能完成任務	21	1.13



# 那些難題是中風照顧者感受壓力重的？

	難題	存在率%	壓力指數
22	乘交通工具要協助	45	0.91
23	梳洗要協助	11	0.88
24	用電話要協助	9	0.86
25	小便控制問題	21	0.81
26	家務要協助	25	0.79
27	服藥要協助	27	0.75
28	購物要協助	31	0.65



# 那些難題是中風照顧者感受壓力重的？

情緒

記性 / 認知

日常生活活動能力(大便失禁)

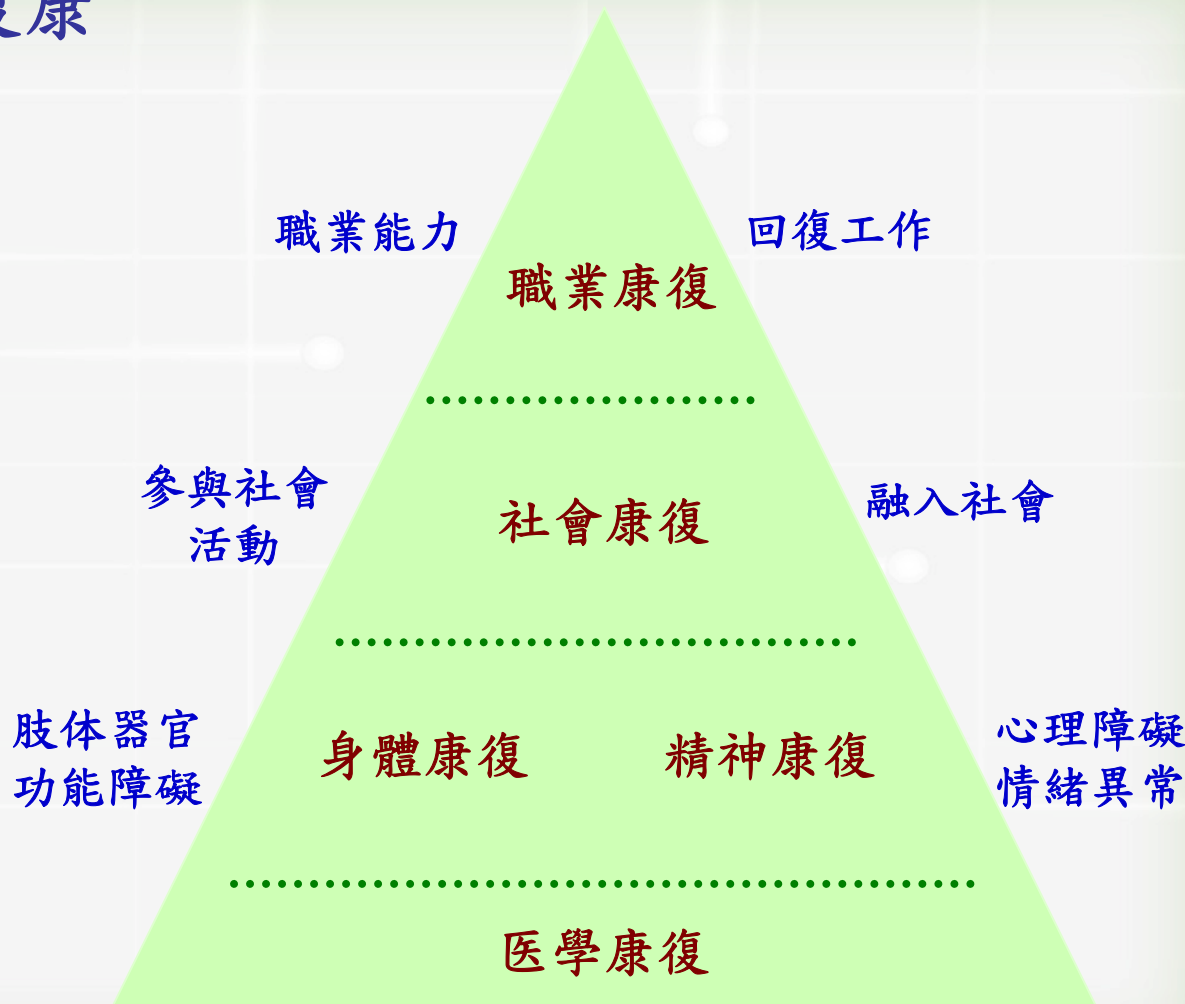
問題須受關注

醫院、復康訓練日間中心

社區合作伙伴 NGOs



# 整體復康





# 照顧者的身心歷程



年半至兩年後  
照顧者的生活質素

中風患者  
的行為變異

回復中風前  
的生活模式  
及融入社會



# 中風後三年來的變化

## 照顧者

抑鬱增多  
照顧負擔減少

日常生活程序  
能力技巧的改善

## 病患者

抑鬱減少



中風入院

- 危險因素
- 慢性疾病存在
- 糖尿病
- 高血壓
- 高血脂



- 社區資源
- 運動及復康訓練
- 飲食及營養控制
- 慢性病自我管理課程
- 互助小組

- 疾病控制目標
- 生活模式改變
- 慢性病自我管理與監察 (家人參與)

醫療服務

