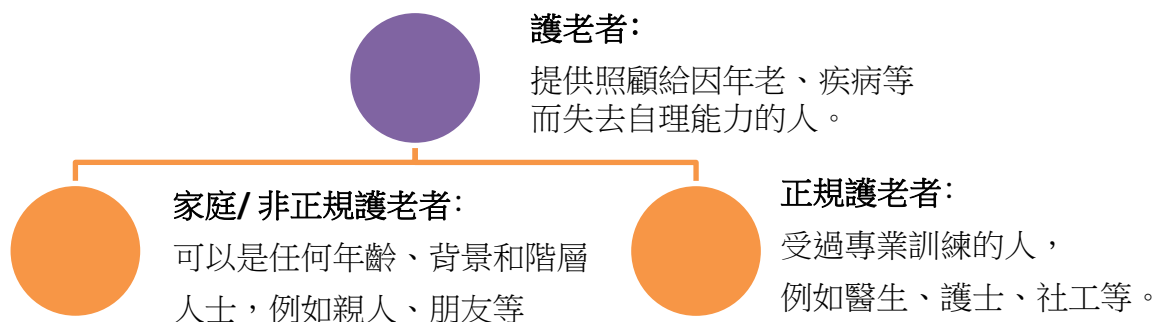


## 第十四課：「社會服務支援網絡」(三)：護老者的「支援網絡」

### 你是護老者嗎？



### 什麼是護老？

護老指協助因年老、疾病等而失去自理能力的長者完成他們的日常生活。這些照顧的工作可以是日以繼夜，所以護老並非一件輕鬆簡單的事務，更是需要愛心、耐心、體力、技巧以及充足支援配套及資源的工作。

### 你或你身邊的護老者有照顧壓力嗎？

部份失去自理能力的長者需要護老者長期照顧。若護老者過度投入照顧者的角色，而忽視自身的需要，或會產生相當的壓力。護老者若希望檢測自己的照顧壓力，可透過以下網站進行初步測試：

<http://www.familycare.org.tw/images/flash/admin/stress-test.swf>

### 護老者的減壓方法：

- 保持充足睡眠、注意均衡飲食、給予自己私人空間及保持社交生活
- 瞭解長者所患的疾病及患病過程中的心理反應
- 學習護理的技巧，增加護老者對照顧的信心和應變能力
- 維持對自己有正面的評價，肯定自己對患者的照顧和付出的努力
- 尋找適當的社會資源

### 香港現時支援護老者的服務/計劃 (部份例子)

支援層面	服務/計劃	內容
資訊方面	衛生署— 長者健康服務	衛生署長者健康服務網站—護老者天地 <a href="http://www.elderly.gov.hk/tc_chi/carers_corner/index.html">http://www.elderly.gov.hk/tc_chi/carers_corner/index.html</a>
服務方面	社會福利署— 護老者支援服務	由不同的長者及康復服務單位提供，內容包括護理技巧訓練、提供照顧的知識和資料、互助小組、熱線服務及轉介服務等。
經濟方面	關愛基金— 為低收入家庭護老者提供生活津貼試驗計劃	向低收入家庭的護老者發放生活津貼，以補貼其生活開支，並讓有長期護理需要的長者可在護老者的協助下，得到適切的照顧。