

照顧者壓力與韌力評估

國立暨南國際大學
社會政策與社會工作學系
黃志忠老師



議題背景

- 衛生醫療與長期照顧政策均傾向社區照顧模式，支持以家庭與社區為基礎照顧形式。
- 依靠家庭或非正式照顧者相當程度的貢獻與犧牲來成就，這些個人才是現今長期照顧體系的核心骨幹(backbone)，卻未曾思考可能帶來的負面效應。
- 沒能系統化地評估家庭照顧者的處境與需求，以決定他們所需要的協助與服務。



議題背景

- 台灣地區失能、失智老人及身心障礙者需要長期照顧的人數已超過76萬人，照顧的工作有九成以上是由「家庭成員」所提供。
- 平均每位家庭照顧者(family caregivers)投入照顧時間為9.99年，其中超過1/4的照顧者已經照護了十年以上。陪伴及照顧失能家人的時數平均花費13.55小時，遠高於一般工作的每日平均工作時數。



議題背景

- ◆事實上，主要照顧長期患病或身體失能老人都是由家人或親友來提供的。社區照顧政策與制度的重要假設是在於，家庭有著與生俱來的責任去擔負起照顧家中成員的工作。
- ◆但隨著平均餘命的提高、家庭結構的改變、以及女性就業比例的提升，逐漸使得家庭無法承接照顧家中失能成員的能量。



議題背景

- ◆ 現今以小家庭為主的家庭型態，家庭承載照顧的能力式微的同時，家中需被照顧者的照顧責任應由誰來擔任？這是由關係親疏程度、照顧壓力以及照顧支持來產生決定。目前政府或民間提供長期照顧的供給量明顯不足，**機構式或社區式照顧僅占17%**，故實際上老人照顧絕大部分仍回歸到「由家庭獨力承擔」。



議題背景

- ◆ 家庭照顧者的壓力與負面情緒往往對自身與被照顧者產生嚴重的後果，包括生理與心理健康程度下降、憂鬱症狀與負荷感受；此外，還有拒絕照顧角色、過早將被照顧者送進安養護機構以及不當對待與虐待。



照顧負荷之概念

- ◆ 體力和生理方面的負荷：長期疲倦，出現健康問題，如腸胃病、頭痛、腰酸背痛、高血壓、體重問題；睡眠障礙，如失眠或淺眠，免疫系統功能下降，容易生病，出現嚴重疾病甚至死亡。
- ◆ 心理與情緒方面的負荷：悲傷，失落與無助，挫折，憤怒，否認，罪惡感，被過度依賴或被綁住的感覺，焦慮，憂鬱，孤寂感，無助，對性交失去興趣或性交障礙，自我價值感低落，嚴重者可能出現照顧疏失或自我照顧疏失，甚至自殺。



照顧負荷之概念

- ◆ 經濟方面的負荷：照顧的直接花費，照顧設備或輔具的費用，家屋重新裝修的費用，交通往返的費用，因照顧而損失的工作收入，如請假、減薪、績效不佳，提早退休。
- ◆ 社會性的負荷：減少或沒有屬於自己的時間，減少或沒有與朋友聚會的時間，因失智症家屬行為所造成的尷尬難堪，家庭關係緊張，如婚姻關係、親子關係，家庭角色反轉，休閒活動減少，社交孤立。



照顧者特質

性別、年齡、親屬關係、
宗教信仰、照顧意願、照
顧能量等

初級壓力源

老人失能程度
老人干擾行為

次級壓力源

家庭關係
自覺健康狀況

因應/調節因子

非正式社會支持
照顧者自我效能

照顧
負荷

壓力過程模式(Stress Process Model, SPM)

【Pearlin, L. I., Mullan, J. T., Semple, S. J., & Skaff, M. M. (1990). Caregiving and the stress process: An overview of concepts and their measures.

【Carr, S. (1997). 30(5), 593-594.】



照顧負荷之概念

- ◆初級壓力源具有「客觀」與「主觀」的成分；初級客觀壓力源係指照顧需求的發生頻率，包括被照顧者的日常生活功能需要協助的程度、干擾行為的強度、認知失能的嚴重度、以及對協助提供的抗拒程度等。而家庭照顧者本身對於照顧需求發生頻率的情緒反應則是代表著初級主觀壓力源（或是對初級壓力的評價）



照顧負荷之概念

- ◆ 所謂的次級壓力，是來自於家庭照顧者對於這些壓力源的評價及所感知的意義，如家庭關係、照顧者的自覺健康等。此與許多壓力理論的論述是一致的，認為事件的衝擊程度端視家庭照顧者本身的詮釋而定。雖然在此是將各種形式的壓力稱之為次級，但他們可能對負面的照顧最終結果來說是卻具有相當顯著的預測性



照顧負荷之概念

- ◆ 所謂的因應或調節因子，包括社會支持與心理資源。正式社會支持有其工具性與情緒性特質，也包含著客觀性（如實際上接收到多少的支持）與主觀性的指標，心理資源則強調照顧者所感受到的非正式社會支持程度或自我效能的程度。



照顧者壓力檢測

	從來沒有	有時如此	很少如此	常常如此
1. 您覺得身體不舒服(不爽快)時還是要照顧他				
2. 感到疲倦				
3. 體力上負擔重				
4. 很難把他抱起來或移動他				
5. 睡眠被干擾(因為病人在夜裡無法安睡)				
6. 因為照顧他使您健康變壞了				
7. 感到心力交瘁				
8. 照顧讓您精神上覺得痛苦				
9. 當您和他在一起時，會感到生氣				
10. 照顧使您旅行計劃受影響				
11. 與親朋好友交往受影響				
12. 您必須時時刻刻要注意他				
13. 照顧他的花費大，造成負擔				
14. 不能外出工作家庭收入受影響				



照顧者壓力檢測

總分	測量結果說明
0~13分	您調適得很好，但是照顧的路是很漫長的，繼續保持下去，加油！
14~25分	您已經開始出現一些壓力的徵兆，建議您利用社會資源來減輕照顧壓力，主動打電話詢問有哪些服務可以解決您的困難。
26~42分	您目前承受著相當沉重的負擔，強烈建議您立即尋求家人、親友或社會資源的協助，以確保您及被照顧者都能有良好的生活品質。

計分與說明：資料來源：中華民國家庭照顧者關懷總會



照顧韌力的定義

- ◆ 家庭照顧者覺得正在或是即將面臨照顧過程中各種特定照顧困境或議題時，對於需要運用的心理資源以及為達成預期行為的適當因應之能力，所做出的主觀判斷與自信程度，且這個判斷也決定了個人將付出多少努力及持續多久時間。



照顧韌力之特質

- ◆ 動態的過程：個人與環境互動中，展現自我力量或促使自我成長的過程；
- ◆ 復原及前進的能力：讓個人得以成功對抗逆境並回復的驅力，不會受到環境影響的傷害
- ◆ 良好的適應：個人運用內在與外在的資源發展因應策略，成功且積極地適應生活；
- ◆ 個人的力量：個人本身就具有某些力量、技巧或特質，但主要並非用以處理舊有的傷害，而是從中去發現解決問題的方法，重新審視自我的力量及接納自我的限制。



照顧韌力之特性

- ◆ 著重在強調個人既存的力量及特質，並且在逆境或困境中得以發揮，使得個人能夠藉由對自我的信念以展現自己的力量，與所處環境互動並運用內外在資源成功地對抗逆境，進而從過程中促進自我的成長。



照顧韌力之角色

- ◆ 照顧過程中，被照顧長者的需求，並不是唯一與照顧負向感受有直接關係的影響因素。家庭照顧者在處理被照顧者問題行為的自我效能上，對於自身的憂鬱症狀之間確實產生影響，且即使被照顧者會產生高頻率的問題行為，擁有較高處理問題行為自我效能的家庭照顧者會較少感受到憂鬱。



照顧韌力的測量

- ◆ 主要聚焦於兩個概念上：第一為照顧者原先具有的降低照顧負向之感受的自我照顧 (self-care) 能力；第二是照顧者的問題解決 (problem-solving) 能力以改變照顧負向之經驗。



照顧韌力的測量

- ◆ 照顧自我效能量表測量由三個次量表構成，包括尋求喘息自我效能(Self-efficacy for Obtaining Respite, SE-OR)、對干擾行為的反應自我效能(Self-efficacy for Responding to Disturbing Behaviors, SE-DB)、以及控制負面想法自我效能(Self-efficacy for Controlling Upsetting Thoughts about Caregiving, SE-CT)
-



照顧韌力的測量

	非常沒信心	沒信心	普通	有信心	非常有信心
1. 如果必須外出辦一些重要的事，您有信心可以請到朋友或家人幫忙照顧失能家人一天？	1	2	3	4	5
1. 當感覺需要休息時，您有信心可以請到朋友或家人幫忙照顧失能家人？	1	2	3	4	5
1. 如果由於身體因素，須立刻去看醫生，您有信心可以請到朋友或家人幫忙照顧失能家人一天？	1	2	3	4	5
1. 您有信心可以請到朋友或家人幫您完成瑣事，例如到郵局取包裹、排隊繳費？	1	2	3	4	5
1. 當需要空閒時間時，您有多少信心可以請到朋友或家人幫忙照顧失能家人一週？	1	2	3	4	5



高風險家庭照顧者初篩指標(106年度修正版)

指標	操作型定義
1. 照顧者有自殺意念	照顧者過去曾有自殺紀錄，或曾在言語間表達自殺或同歸於盡的念頭
2. 照顧者有急性醫療需求	照顧者受傷、開刀，或有住院治療需求者等。
3. 照顧者本身是病人	1. 照顧者持有身心障礙證明者 2. 照顧者領有重大傷病卡(含癌症) 3. 照顧者(曾)罹患骨骼系統疾病致使照顧能力受限者
4. 照顧者為精神疾病患者或疑似有精神功能障礙者	照顧者自述為精神疾病患者，或領有身心障礙手冊；或經社工觀察評估，有精神功能異常或障礙者
5. 被照顧精神疾病患者	被照顧者已經醫師確診之精神疾病患者
6. 需照顧2人以上	同時須照顧兩位符合長期照顧或身心障礙條件，生活無法自理的家人
7. 年紀大的照顧者	照顧者年紀大於65歲者
8. 有家暴情事	照顧者自述是家庭暴力的施暴者或受暴者，或有暴力意念，不論有無列入正式通報紀錄。
9. 沒有照顧替手	負擔每周20小時以上主要照顧工作，無其他家人、親友等可以協助者
10. 照顧失智症者	被照顧者已經醫師確診之失智症患者
11. 申請政府資源但不符資格	想申請政府資源，例如救助身份、長照服務等，但不符合資格，無法取得相關資源。
12. 外籍看護工空窗期	因外籍看護工逃跑、請假或轉換雇主等因素，致突發性照顧人手短缺者。
13. 男性照顧者	



0800-507272 家庭照顧者關懷專線



照顧安排

- ◆ 長照資源、居住安排、經濟協助、法律諮詢、就業媒合等

照顧技巧

- ◆ 團體訓練課程
- ◆ 居家技巧指導
- ◆ 實務指導服務

喘息服務

- ◆ 全年度喘息
- ◆ 活動用喘息

情緒支持

- ◆ 支持團體
- ◆ 紓壓活動
- ◆ 心理協談
- ◆ 志工關懷

