

MOOC 13 照顧者壓力

第二章：照顧者負擔、壓力和倦怠

照顧所愛的人與回報相關，包括滿足感、個人成長和個人成就感。然而，作為照顧者的角色可能在生理、心理、社會和經濟各方面要求都很高，並且會出現與照顧有關的角色衝突和彼此關係出現問題。

照顧者的壓力是由照顧的持續情緒問題和身體壓力引起的。壓力大的照顧者可能會感到疲勞、焦慮和抑鬱。

照顧者的負擔是指為長期患病、殘疾或年長的家庭成員提供長期護理的照顧者，感受到的多方面壓力水平(Kazemi et al., 2021; Liu et al., 2020)。它是對與照顧體驗相關的生理、心理、情感、社會和經濟壓力源的多層面反應。

照顧者倦怠是一種生理、情感和精神疲憊的狀態。當你無法忍受或應對照料壓力並且無法獲得幫助或沒有支援時，就會出現倦怠。你可能更會因為無力照顧你所愛的人而感到內疚。

照顧他人所帶來的影響

- 身體健康，例如新的或惡化的健康問題
- 心理和情緒健康，例如焦慮、抑鬱、易怒
- 孤立和孤獨
- 關係出現問題，例如與家庭成員發生衝突
- 財務問題，例如醫療費用、房屋裝修、交通費用
- 影響就業，例如需要辭掉工作，提前退休或從事更多的工作

一項有關認知障礙症照顧的本地研究顯示，73.7%的在職照顧者承受著高水平的照顧者壓力，46.2%有抑鬱症狀，38.6%有家庭衝突（匯豐人壽保險（國際）有限公司、香港大學秀圃老年研究中心及婦女基金會，2020）。

	File	Handout – Caregiver Stress - Chapter 2
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	1

認知障礙症家庭照顧者的照顧負擔遠大於其他家庭照顧者。 他們更有可能經歷：

- 涉及高度護理
- 壓力大，自我效能低
- 更大的社交、生理及情緒壓力
- 心理和身體健康較差

男性照顧者 vs 女性照顧者

女性照顧者：

- 與男性照顧者相比，傾向於報告患有更多抑鬱、焦慮和一般精神症狀，以及生活滿意度較低
- 就進行的照顧工作數量而言，照顧上所花費的時間比男性多
- 與男性相比，往往面臨更多護理需求，尤其是在照顧上所花費的時間以及實際的日常照顧工作方面的護理需求
- 承受比男性更高的負擔

面臨高風險照顧負擔的照顧者

- 長期和繁重的照顧工作
- 家庭暴力史
- 被照顧者的騷擾性行為
- 照顧者缺乏身邊的人之認同
- 支持照顧多名殘疾家屬成員
- 有自殺念頭和/或謀殺後自殺的念頭

（香港理工大學顧問團隊，2022年）

在新型冠狀病毒 COVID-19 疫情大流行期間，由於社區服務部分中斷和社交隔離措施的實施，照顧者的心理健康受到了巨大影響。

	File	Handout – Caregiver Stress - Chapter 2
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	2

與較高度照顧負擔的相關重要因素

- 配偶照顧者
- 女性
- 較低的收入水平
- 醫學診斷為有情緒問題
- 癌症、糖尿病或較差的健康狀況

(香港理工大學顧問團隊, 2022 年)

出現問題的跡象

照顧者壓力	照顧者倦怠
<ul style="list-style-type: none">• 焦慮、抑鬱、易怒• 感到疲倦和精疲力竭• 難以入睡• 對小事反應過度• 新的或惡化的健康問題• 專注力問題• 感覺越來越憤怒• 飲酒、吸煙或進食過多• 忽視責任• 減少休閒活動• 避免社交互動	<ul style="list-style-type: none">• 精力明顯減少• 容易患感冒或流感• 即使是在睡覺或休息之後也經常疲憊不堪• 忽視自己的需求, 可能是因為太忙或根本不再理會• 生活圍繞在照顧工作上, 但卻沒有獲得滿足感• 即使有幫忙, 亦難以放鬆• 對被照顧者越來越不耐煩和易怒• 感到無助和絕望

資料來源：Leeza's Care Connection

<https://leezascareconnection.org/resources/im-new-caregiving-now-what-2-2/preventing-caregiver-burnout>

照顧者評估

我們為什麼要評估家庭照顧者？

- 辨識照顧者是否能夠或願意承擔照顧責任以及照顧者是否願意接受被照顧。
- 辨識護理需求和照顧問題。
- 制訂個人化護理計劃以滿足特定和不斷變化的需求。
- 提高照顧者對其角色以及執行照顧任務所需知識的理解。
- 使家庭照顧者能夠就照顧選擇做出明智的決定，並將照顧者與適當的社區服務聯繫起來，以改善照顧者和被照顧者的狀況。

誰應該進行家庭照顧者的評估？

最好由同一評估員同時或分別評估照顧者以及被照顧者，也可採用跨專業人士協同評估。

一群專業人士可以對照顧者進行評估，包括：

- 社會工作者
- 照顧經理
- 護士
- 醫生
- 復康專業人士，即物理治療師、職業治療師、語言治療師等

誰應該被評估？

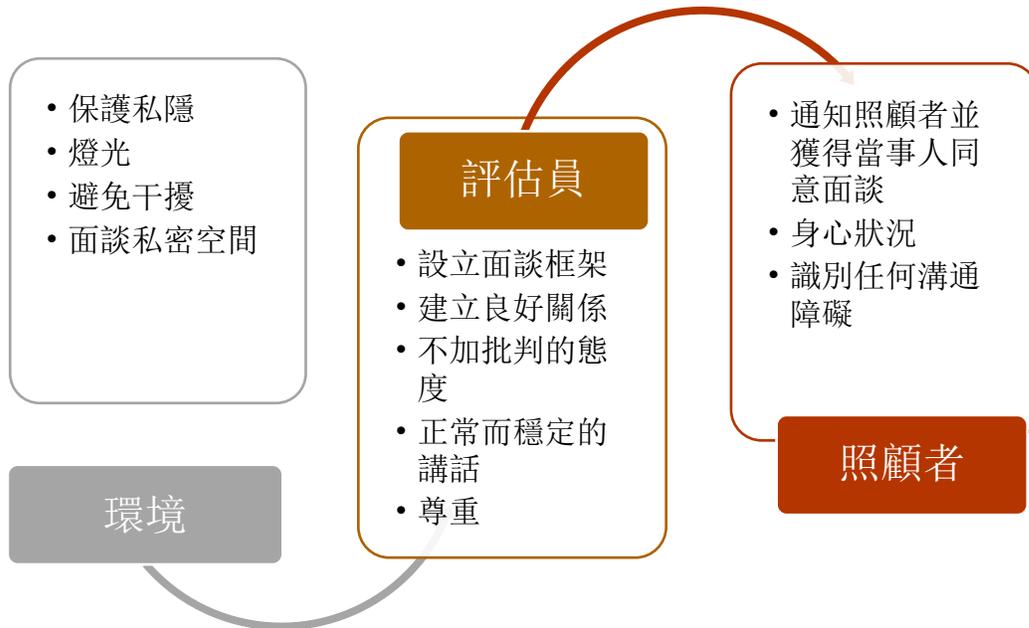
- 所有參與照顧的人員均需要進行評估。
- 辨識那些參與照顧但不知道自己是照顧者的人。
- 請注意，當多個家庭成員均需參與照顧時，可能需要解決衝突以釐清角色和感受。

	File	Handout – Caregiver Stress - Chapter 2
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	4

評估過程

評估可以通過面對面、電話、自我評估、電子渠道及規範化的訪談進行。強烈建議定期重新評估以辨識照顧者情況的變化，也可以根據需要進行。

準備：



評估員應該：

- 辨識誰是主要照顧者以及誰會參與照顧。
- 理解評估的目的。
- 選擇合適的評估工具並熟悉它們。
- 積極傾聽。
- 不加批判的態度。
- 採用專業的溝通技巧與照顧者交流。
- 在提問時對文化、宗教、年齡的差異等因素要保持敏感度。
- 對照顧者給予同理心。
- 處理情緒內容。
- 構建面談指南並識別自己所知道的、不知道的以及何時應該結案。
- 傳播適當和明確的資訊，並根據需要轉介合適的服務。

評估領域

1. 照顧者的背景和照顧情況，包括但不限於照顧者的社會人口統計信息、家庭結構和收入、家庭關係。
2. 照顧者對被照顧者的健康和功能狀態的看法。
3. 照顧者在日常生活和照顧方面的價值觀和偏好。
4. 照顧者的健康和福祉。
5. 照顧對照顧者的影響（挑戰及好處）。
6. 照顧規範要求（技能、能力、知識）。
7. 支援照顧者的資源。 使用社區支援服務。

評估工具

結構良好的專業評估, 對於收集必要資訊以確定照顧者的需求, 並制訂護理計劃以改善照顧者和被照顧者的結果非常重要。 標準化評估工具經常用於獲取資訊。 量度範疇必須具有良好的心理測量特性。 有一些例子例如沙氏負荷量表、照顧者負荷指數、照顧者負擔量表等。

Zarit Burden Interview (ZBI) 沙氏負荷量表
<ul style="list-style-type: none">● 眾所周知的認知障礙症患者照顧者的評估。● 多維度評估包括生理、情感、經濟和社會負擔，以及與被照顧者的關係。● 被視為第一個評估照顧者主觀性影響的負荷量表。● 主要設計用於研究和項目評估目的。● 由 29 個項目組成，但被縮短為 22 個項目，每個項目按 4 點李克特量表評分（從不 (0) 到經常 (4)）。● 較高的分數表示有較高的負擔。

Caregiver Strain Index 照顧者負荷指數
<ul style="list-style-type: none">● 多維負擔量表。● 包括 13 個項目，例如不便感、受限制、調整、競爭需求、煩躁行為、需要被照顧者有所不同、感到不堪負荷的睡眠障礙，以及生理和經濟壓力。● 以是/否格式填寫（是=1 和否=0）並總結分數。● 7 分或更高表示壓力水平高。

	File	Handout – Caregiver Stress - Chapter 2
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	6

Caregivers Burden Inventory 照顧者負擔量表
<ul style="list-style-type: none"> • 多維負擔量表。 • 專為評估患有認知障礙症長者的照顧者而設計。 • 由 24 個項目組成, 每個項目按 4 點李克特量表評分, 範圍由不 (0) 到經常 (4)。 • 24 個項目分為 5 個分量表 (生理負擔、時間依賴負擔、發展負擔、社會負擔和情感負擔)。 • 得分越高表示負擔越重。

評估照顧者因為行為和心理症狀相關的困擾
<ul style="list-style-type: none"> • 神經精神評估量表 (NPI-Q) • 阿爾茨海默症行為症狀量表 (BEHAVE-AD)

精神病發病率評估

- 全球心理健康評級
- 流行病學研究中心抑鬱量表 (CES-D)
- 長者抑鬱量表
- 一般健康問卷
- 狀態-特質焦慮量表 (STAI)
- 精神疾病的診斷和統計的結構化臨床面談

身體發病率評估

- 全球身體健康評級
- 生理症狀指數
- 客觀生理參數, 例如血壓和心率
- 醫療服務使用率, 例如醫生就診、醫療服務的綜合使用和藥物使用
- 與身體健康相關的行為, 包括飲酒、吸煙行為、睡眠和飲食行為/營養

	File	Handout – Caregiver Stress - Chapter 2
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	7

對被照顧者的評估

- 背景和病史
- 自我照顧活動能力(ADL)
- 日常獨立活動能力(IADL)
- 生理及心理狀態

正面成果的指標

- 提升
- 照顧滿意度
- 獎勵
- 滿足
- 通過照顧找到意義
- 益處
- 正面影響
- 生活滿意度

照顧者的積極方面 (Positive Aspect of Caregiving)

- 評估在照顧過程中獲得的益處的感知，例如感覺有用、感覺被欣賞和找到意義。
- 九項量表，採用李克特 5 點量表（同意/不同意）。
- 分數範圍從 9 到 45 分，分數越高表示照顧者評價越好。

照顧者在照顧過程中承受著巨大的壓力或負擔。 如果我們沒有妥善處理壓力，照顧者可能會感到倦怠並做出有害行為，從而導致虐待長者的情況出現。

 The logo for Jockey Club Cadenza e-Tools for Elder Care. It features the text 'Jockey Club' at the top, 'Cadenza' in a large, stylized font with a musical note, 'e-Tools for Elder Care' below it, and the Chinese characters '賽馬會流金頌護老有道' at the bottom.	File	Handout – Caregiver Stress - Chapter 2
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	8

虐待長者

案例故事 – 虐待長者案例故事

45 歲的兒子是主要的照顧者，與 75 歲體弱多病的母親一起生活。他承認多次掌刮他的母親，因為她在晚上不斷地大喊大叫要上廁所。有時候兩人會因為家務瑣事發生爭吵。他強調：「我只是因為我媽媽跟我說話的方式而發脾氣！」

在你日常工作中，有沒有發現疑似被虐案例？

你會如何提供幫助呢？

虐待長者的情況在全球都在發生，並且是一個公共衛生問題 (WHO, 2022)。虐待長者是一個複雜的問題。長者不願意報告虐待情況，因為大多數案件都是被家人虐待的。長者是弱勢群體，身患殘疾，日常生活需要依賴家人或照顧者的協助。施虐者可能是院舍的醫護人員，又或是與長者有密切關係的人士。

虐待長者的定義

虐待長者是在任何具有信任的關係中發生的單一或重複行為，或缺乏適當的行動，對長者造成傷害或痛苦。此類暴力構成對人權的侵犯，包括身體虐待、性侵犯、精神和情感虐待、侵吞財產和物資、遺棄長者、疏忽照顧，以及尊嚴和尊重的嚴重喪失 (WHO, 2022)。

在香港，虐待長者是指任何危害或疏忽長者福祉或安全的行為。通常，受虐長者與施虐者彼此都是認識的，或施虐者負責照顧受虐長者 (SWD, 2022)。

我們認為，每個人都享有生存權利、自由權利和人身安全權利，以及獲得基本生活所需的權利。任何人，包括長者，都不應受到殘忍、不人道或侮辱的對待。

	File	Handout – Caregiver Stress - Chapter 2
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	9

普遍性

社會福利署(2022)定期報告虐待個案的統計數字。《處理虐待長者個案程序指引》已於2021年檢討及更新。根據虐待長者個案中央資訊系統收集的資料，2022年1月至2022年9月期間新舉報的虐待長者個案統計數字如下：

虐待性質及有否向警方舉報事件

虐待性質	有向警方報案		沒有向警方報案		總數	
	呈報個案數目	%	呈報個案數目	%	呈報個案數目	%
身體虐待	144	72.4%	43	75.4%	187	73%
精神虐待	23	11.6%	7	12.3%	30	11.7%
疏忽照顧	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
侵吞財產	10	5.0%	0	0.0%	10	3.9%
遺棄長者	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
性侵犯	3	1.5%	1	1.8%	4	1.6%
其他	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
多重虐待	19	9.5%	6	10.5%	25	9.8%
總數	199	100.0%	57	100.0%	256	100.0%

資料來源：社會福利署，(2022)。預防及處理虐待長者服務。

施虐者與被虐長者關係及有否向警方舉報事件

施虐者與受虐長者關係	有向警方報案		沒有向警方報案		總數	
	呈報個案數目	%	呈報個案數目	%	呈報個案數目	%
兒子	30	15.1%	7	12.3%	37	14.5%
女兒	6	3.0%	4	7.0%	10	3.9%
女婿	1	0.5%	0	0.0%	1	0.4%
媳婦	3	1.5%	1	1.8%	4	1.6%
配偶/親密伴侶	144	72.4%	44	77.2%	188	73.4%
孫輩	1	0.5%	0	0.0%	1	0.4%
親戚	1	0.5%	0	0.0%	1	0.4%
朋友/鄰居	2	1.0%	1	1.8%	3	1.2%
不是親戚的同住者	1	0.5%	0	0.0%	1	0.4%
家庭傭工	4	2.0%	0	0.0%	4	1.6%
長者服務機構的工作人員	4	2.0%	0	0.0%	4	1.6%
其他	2	1.0%	0	0.0%	2	0.8%
總數	199	100.0%	57	100.0%	256	100.0%

資料來源：社會福利署，(2022)。預防及處理虐待長者服務。

注意事項：

- 排名前三位的虐待長者行為是身體虐待、多重虐待和精神虐待。
- 超過 22% 的案件沒有向警方報案。或許這只是冰山一角。
- 大多數受虐案例是女性。
- 大多數施虐者是受害人的配偶和親密伴侶。
- 我們應該報告任何疑似虐待案件，以制止虐待長者行為並保護被虐待者。

有關最新數據，請參閱[社會福利署 – 預防及處理虐待長者服務 \(swd.gov.hk\)](http://swd.gov.hk)。

虐待的類型 (SWD, 2022)

1. 身體虐待
2. 性侵犯
3. 精神虐待
4. 侵吞財產
5. 遺棄長者
6. 疏忽照顧
7. 嚴重喪失尊嚴和尊重 (WHO, 2022)

識別有被虐待風險的人

被虐長者的特點：

- 功能依賴/殘疾
- 身體健康不佳
- 認知障礙
- 精神健康不佳
- 低收入
- 住在療養院

在 COVID-19 疫情大流行期間，虐待長者的比率有所增加。當照顧者感到倦怠可能會引發虐待長者行為。

長者被虐待的風險較低：

對於那些獨居或有社會支援的人來說，被虐待的風險會較低。

	File	Handout – Caregiver Stress - Chapter 2
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	12

成為虐待者的風險

- 精神疾病
- 藥物濫用
- 施虐者對受害者的經濟依賴

預防和干預

我們應著重喚起專業人士、長者及公眾人士對虐待長者問題的關注，預防虐待長者事件的發生，並鼓勵受害人及施虐者盡早求助以改善狀況。

注意虐待跡象：

- 顯得沮喪、困惑或孤僻
- 與朋友和家人隔絕
- 有不明原因的瘀傷、燒傷、受傷或疤痕
- 看起來骯髒、營養不良、脫水、服藥過多或不足，或者沒有得到因醫療問題所需的護理
- 有壓力性損傷或其他可預防的疾病
- 最近銀行業務或消費模式的變化

若懷疑有虐待長者個案需要怎樣做？

如果懷疑身邊的長者遭受虐待，可以主動關心和聆聽其需要，鼓勵向信任的親友和專業人士尋求協助和諮詢，讓受虐人士獲得最適合的服務。

機構熱線	電話
社會福利署	2343 2255
靈實長者匡護中心（香港及九龍東）	2915 8888
基督教家庭服務中心	2787 6865
向晴熱線	18288
芷若園 24 小時危機熱線	18281

資料來源：衛生署 長者健康服務站

處理虐待長者案件請參考《處理虐待長者個案程序指引（2021年修訂）》。

- 《處理虐待長者個案程序指引》(二零二一年修訂)(swd.gov.hk)
- 第十一章附件I-III: 「虐待長者個案中央資料系統」填報指引、流程圖及資料輸入表

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

 <p>Jockey Club Cadenza e-Tools for Elder Care 賽馬會流金頌護老有道</p>	File	Handout – Caregiver Stress - Chapter 2
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	14

參考資料

- Elderly Health Services, Department of Health, HKSAR, (2022). *Elder Abuse*.
https://www.elderly.gov.hk/english/carers_corner/caring_skills/prevention_of_elder_abuse.html
- Family Caregiver Alliance. (2023). *Caregivers Count Too! – Section 3: The Nuts & Bolts of Caregiver Assessment*. <https://www.caregiver.org/resource/caregivers-count-too-section-3-nuts-bolts-caregiver-assessment/>
- Garand, L., Dew, M. A., Eazor, L. R., DeKosky, S. T., & Reynolds, C. F., (2005). Caregiving burden and psychiatric morbidity in spouses of persons with mild cognitive impairment. *International journal of geriatric psychiatry* (3rd ed.), 20(6), 512–522. <https://doi.org/10.1002/gps.1318>
- Ho, S. C., Chan, A. C. M., Lau, J. T. F. & Woo, J. (2007). A study of informal caregivers and the association of caregiving status with health and quality of life. *Hong Kong Med J*, 13(5), 4-7.
- Kazemi, A., Azimian, J., Mafi, M. et al. (2021). Caregiver burden and coping strategies in caregivers of older patients with stroke. *BMC Psychol*, 9, 51. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00556-z>
- Lau, J.H., Abidin, E., Jeyagurunathan, A. et al. (2021). The association between caregiver burden, distress, psychiatric morbidity and healthcare utilization among persons with dementia in Singapore. *BMC Geriatr*, 21, 67. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02014-2>
- Leung, Lo, S. K., Leung, A. Y., Lou, V. W., Chong, A. M., Kwan, J. S., Chan, W. C., & Chi, I. (2017). Prevalence and correlates of abuse screening items among community-dwelling Hong Kong Chinese older adults: Elder abuse in Hong Kong. *Geriatrics & Gerontology International*, 17(1), 150–160. <https://doi.org/10.1111/ggi.12655>
- Liu, Z., Heffernan, C., & Tan, J. (2020). Caregiver burden: A concept analysis. *International journal of nursing sciences*, 7(4), 438–445. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2020.07.012>
- Lou, V. W., Lau, B. H. P., & Cheung, K. S. L. (2015). Positive aspects of caregiving (PAC): Scale validation among Chinese dementia caregivers (CG). *Archives of gerontology and geriatrics*, 60(2), 299-306.
- National Institute of Ageing. (2022). *Elder Abuse*. <https://www.nia.nih.gov/health/elder-abuse>
- Robinson, B.C. (1983). Validation of a caregiver strain index. *Journal of Gerontology*, 38, 344-348.
- Social Welfare Department, (2022). *Services for Prevention and Handling of Elder Abuse*.
https://www.swd.gov.hk/en/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_csselderly/id_serabuseelder/
- The HSBC Life (International) Limited, the Sau Po Centre on Ageing at The University of Hong Kong & the Women’s Foundation. (2020). *Eldercare Hong Kong Working dementia caregivers: Challenges and Needs Full Report 2020*.
https://retailbank.hsbc.com.hk/media/5590/hsbclife_dementiafullreport_en_fulllayout_v6_20112_4_final.pdf

	File	Handout – Caregiver Stress - Chapter 2
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	15

World Health Organization (WHO). (2022). *Abuse of Older People*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/abuse-of-older-people>

Yon, Y., Mikton, C. R., Gassoumis, Z. D., & Wilber, K. H. (2017). Elder abuse prevalence in community settings: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet. Global health*, 5(2), 147–156. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(17\)30006-2](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(17)30006-2)

Yon, Y., Ramiro-Gonzalez, M., Mikton, C. R., Huber, M., & Sethi, D. (2019). The prevalence of elder abuse in institutional settings: a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Public Health*, 29(1), 58–67. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky093>

Yu, H., Wang, X., He, R., Liang, R., & Zhou, L. (2015). Measuring the Caregiver Burden of Caring for Community-Residing People with Alzheimer's Disease. *PloS one*, 10(7), 0132168. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0132168>

Yue, P., Fu, S., & Shang, S. (2006). Reliability and validity of the caregiver burden inventory. *Chinese Mental Health Journal*, 20(8), 562-564.

Zarit, S.H., Reeve, K.E., & Bach-Peterson, J. (1980). Relatives of the impaired elderly: Correlates of feelings of burden. *Gerontologist*, 20(6), 649-655.

- 第二章完 -

	File	Handout – Caregiver Stress - Chapter 2
	Copyright	© 2023 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	16