



## 日間照顧服務有助照顧者應付壓力

照顧長期病患人士甚具挑戰，而照顧腦退化症患者要面對的挑戰及壓力可能更大。研究顯示，相對其他長期病患，腦退化症為患者家屬帶來更繁重的工作並更多的照顧難題。每天花在照顧上的時間，以及兼顧多少日常生活細項，都與壓力直接掛鉤<sup>1</sup>。

心理壓力容易導致身理功能失調，照顧腦退化症患者所引致的長期壓力，甚至令照顧者增加心血管治病的風險<sup>2</sup>、減慢傷口復原進度<sup>3</sup>、並影響其他免疫力功能。一項研究比較 49 位腦退化症患者的配偶與 67 名普通同齡人士，並發現患者配偶唾液樣本內的皮質醇偏高，顯示他們壓力較大，而他們的細胞免疫力亦較差<sup>4</sup>。

過往的研究顯示針對照顧者的心理治療有效改善壓力，但同時，提供予腦退化症患者的服務亦能為家屬帶來轉變。有學者指出，重組患者的時間表、安排患者短暫離家，能讓照顧者騰出空檔處理自己的事務，從而減低整體壓力<sup>5</sup>。此說法亦得到不同研究的支持。

其中一份研究分析日間照顧服務如何影響腦退化症患者的行為症狀並照顧者壓力。研究員從腦退化症患者首次接受服務開始的兩個月間三次訪問家屬，以觀察患者與家屬的轉變。日間中心不單為照顧者提供喘息的機會，讓他們減少接觸壓力來源、同時舒緩壓力，研究同時發現患者從日間中心回家後的行為症狀有減少，反映中心的活動或有可能持續安撫患者的情緒<sup>6</sup>，因而服務對家屬的幫助並不局限在日間。

另一項研究則比較使用日間照顧服務的日子，與家屬自己照顧腦退化症患者的日子，在照顧壓力上有何分別。研究員邀請 173 位家人每週至少接受兩天日間照顧服務的照顧者連續 8 日接受訪問。結果顯示日間照顧服務對照顧者的抑鬱與憤怒情緒有舒緩作用。報告形容日間照顧服務是一個緩衝區。照顧者平常較少面對與照顧工作無關的事項，故此在家人接受日間照顧的日子，他們在這些事項上要處理較多的挑戰，但他們卻能夠以更好的態度應付。而同樣是在這些日子，照顧者亦指出他們經歷較少的憤怒情緒<sup>7</sup>。研究團隊進而分析 158 名照顧者的唾液樣本，並指出在患者使用日間照顧服務的日子，平常壓力高的家屬都有較貼近水平的皮質醇指數<sup>8</sup>。這些改變反映短暫的喘息空間容讓照顧者從長期高壓的狀態中復原，並在重新面對壓力時更加得心應手。

除了上述好處外，研究亦指出腦退化症日間照顧服務對患者的心理及認知功能有一定幫助，並對家屬照顧者的壓力有長遠而正面的影響。一項本港研究分析 39 個腦退化症患者的家庭，並指出家屬在患者使用服務一年後壓力明顯下降，並達到數據學上顯著的差異；與之同時，患者在一年間亦能夠維持認知能力與生活質素<sup>9</sup>。

迄今為止，有關研究都顯示日間照顧服務對照顧者有正面影響：照顧者的自我感覺並生



理壓力指標都在家人接受服務的時後有改善，而日間照顧服務對患者的影響亦有可能維持，從而令照顧工作更加輕鬆，故此除了腦退化症患者外，照顧者亦同樣受惠。

### 參考文獻：

1. Bertrand RM, Fredman L, Saczynski J. Are all caregivers created equal? Stress in caregivers to adults with and without dementia. *Journal of Aging and Health*. 2006;18(4):534-551.
2. Gouin J-P, Hantsoo L, Kiecolt-Glaser JK. Immune dysregulation and chronic stress among older adults: a review. *Neuroimmunomodulation*. 2008;15(4-6):251-259.
3. Gouin J-P, Kiecolt-Glaser JK. The impact of psychological stress on wound healing: methods and mechanisms. *Immunology and allergy clinics of North America*. 2011;31(1):81-93.
4. Bauer ME, Vedhara K, Perks P, Wilcock GK, Lightman SL, Shanks N. Chronic stress in caregivers of dementia patients is associated with reduced lymphocyte sensitivity to glucocorticoids. *Journal of neuroimmunology*. 2000;103(1):84-92.
5. Gaugler JE, Jarrott SE, Zarit SH, Stephens MAP, Townsend A, Greene R. Adult day service use and reductions in caregiving hours: effects on stress and psychological well-being for dementia caregivers. *International Journal of Geriatric Psychiatry*. 2003;18(1):55-62.
6. Zarit SH, Kim K, Femia EE, Almeida DM, Savla J, Molenaar PC. Effects of adult day care on daily stress of caregivers: A within-person approach. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 2011;66(5):538-546.
7. Zarit SH, Kim K, Femia EE, Almeida DM, Klein LC. The effects of adult day services on family caregivers' daily stress, affect, and health: Outcomes from the Daily Stress and Health (DaSH) Study. *The Gerontologist*. 2013:gnt045.
8. Klein LC, Kim K, Almeida DM, Femia EE, Rovine MJ, Zarit SH. Anticipating an easier day: Effects of adult day services on daily cortisol and stress. *The Gerontologist*. 2014:gnu060.
9. Kwok T, Young D, Yip A, Ho F. Effectiveness of day care services for dementia

patients and their caregivers. *Asian J Gerontol Geriatr.* 2013;8:9-15.

[全文完]