

臺北

十月二十四日

體適能紓壓 家庭照顧者獲喘息

新北市大約有一萬位家庭照顧者，每天在家中辛苦的照顧失能或長期臥床的家人，長久下來，對照顧者的身體、心理和精神上都形成莫大的壓力。二十四日上午，臺北慈濟醫院健康關懷中心與新北市家庭照顧者關懷協會舉辦「動次動次·運動同樂會」，透過體適能的活動方式，讓家庭照顧者得以短暫放鬆身心。

這次的活動是臺北慈院與新北市家庭照顧者關懷協會第三度合作，健康關

懷中心劉鳳春護理長提及，大約有二十位參加者，一部分是臺北慈院居家關懷的個案，一部分是協會關懷的對象，知道他們需要短暫喘息，所以積極邀請來參加。

徐榮源副院長開場致詞，「感恩大家在臺灣安定的社會中扮演很重要的角色，家庭照顧者日夜陪伴失能或失智的家人，是非常不容易的。藉著這個活動，可以學習照顧的技巧，同時讓大家透過體適能放鬆肌肉，照顧者的身心保持健康，被照顧者也會更幸福。」

新北市家庭照顧者關懷協會周宜馨社工員表示，「調查發現，主要照顧者尤其以中年以上的單身女性居多，由於自身沒有家累，容易被其他家人賦予這樣的期待。臺灣家庭中需要長照的個案，平均長達九年以上，照顧者長期處

臺北慈濟醫院與新北市家庭照顧者關懷協會舉辦體適能紓壓活動，邀集家庭照顧者齊聚一堂，共度輕鬆時光。





眾人聆聽陳胤甫老師說明居家防跌知識。

於壓力之下，睡眠不足且身心都會受到嚴重影響，滿多的照顧者出現憂鬱或自殺或暴力的傾向，甚至辱罵或攻擊被照顧者。接獲這樣的消息時，我們會請心理師進行協談，了解照顧的歷程和壓力，提供舒緩的方式。」

活動中請陳胤甫老師以趣味的方式帶動結合體適能指標的各式運動，在〈幸福的臉〉溫暖輕快的音樂聲中，大家站起來活動筋骨，動動手腳、伸展和扭腰。

接著陳老師教導「保命防跌」的重要性。據統計，家中的跌倒案例中，有六成以上發生在浴室和廚房，三成是上下樓梯時踩空。陳老師提醒大家，挑選安全的鞋、善用止滑墊、魔鬼氈，浴室做好乾濕分離，廚房保持地板乾燥，盡可能降低跌倒的機率。

眾多參加者中，一對老夫婦的身影特別引人注意。曾女士牽著罹患帕金森氏症的丈夫一起來，「我先生發病到現在

已經十年了，期間曾經請外籍看護照顧幾個月，其餘時間都是我自己照顧。他的行動不平衡，只能靠助行器碎步走，一不平衡就會往前跌倒，隨時需要我攙扶。而且吞嚥的協調性不好，曾經吃東西噎到，發生吸入性肺炎……」曾女士述說這些年來照顧丈夫的過程與心情。

另一位李女士照顧八十多歲、長期臥床的母親，雖家中有外籍看護協助，但母親個性固執、難以溝通、時常責難，讓她心理壓力很大。「很感謝今天的活動，彼此互動、聊聊天，對我們照顧者和被照顧者都有幫助，壓力能稍微紓緩一下。」李女士在活動結束後露出難得的笑容。

一上午的課程雖然短暫，但適度的提供喘息服務，釋放照顧者日積月累的壓力，重新裝滿正能量，才能在漫漫的長照之路繼續向前行。（文／徐莉惠 攝影／王占籬）