香港中文大學醫學院那打素護理學院
ABCD 構建富善長者安居圖寶網 計劃

「按出好心情」中風病人之照顧者訓練課程

主題：如何應對照顧上遇到的困難
講者：黃美玲註冊護士

香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong

充滿人情味的基金 A Caring Fund

社區投資共享基金
資助計劃
充滿人情味的基金

面臨問題,怎算?!

你是哪一樣?

面對

逃避

HEA (懶散)

比較

正面的問題定位	負面的問題定位
✓ 我認為問題的出現是人生中不能避免的。	✗ 我認為問題的出現是自己一手造成的。
✓ 我認為面對問題是一種自我挑戰。	✗ 我不要面對問題，因為問題會對我構成威脅。
✓ 我認為每一個問題都會有解決的方法，而我有信心我可以找到這個方法。	✗ 我認很多問題都是無法解決的，而我亦沒有信心自己能夠解決問題。
✓ 我知道解決問題是需要時間和付出努力。	✗ 我認為有能力的人是不需要付出很多努力就能迅速地解決問題。
✓ 我會視失敗為一個學習機會，讓我可以有所改進。	✗ 我會視失敗為我的不足和無能。
✓ 當我嘗試所有的方法卻未能解決問題時，我會尋求協助。	✗ 我認為尋求協助總比自己嘗試解決問題好。

解決問題的技巧

» 解決問題四技巧，選出最好更有效

A. 給予問題一個定義

B. 尋找不同的解決方法

C. 定下決策

D. 執行與評價

A

A. 定義 → B. 方法 → C. 決策 → D.執行及評價

A) 給予問題一個定義

» 從以下的範疇去定義問題
  > 對這問題的**感覺**（如：煩擾、沒什麼特別…）
  > 令這個處境成為一個問題的**因素**（如：財政、沒有支援…）
  > 客觀和可控制的**事實**

» 建立解決問題的目標
  > 目標是實際**可行**的
  > 須有**清晰**的行動目標

60

「如果一個問題太大，太複雜的話，可將它分解為若干個小問題，然後各個擊破。」

B

A. 定義 → B. 方法 → C. 決策 → D.執行及評價

B) 尋找不同的解決方法

» 停一停，從**不同的角度**去思考

» 暫且不要對想出的方法作出任何評價

» 將所有想到有關的解決方法**寫**下來

» 如有關醫療問題，應尋求醫護人員幫助

C

A. 定義 → B. 方法 → C. 決策 → D.執行及評價

C) 定下決策

» 評估所有解決方法的**可行性**，包括：

> 解決方法的**成本**和**得益**(如：所需時間、體力、金錢、朋友或其他家人的支援...)

» 訂立**行動計劃**

> 須符合之前訂下的目標

> 根據各人的專長和資源，確定計劃的負責人、實行的時間和實行的詳情

> 預計可能要面對的障礙，準備處理這些障礙的方法

D

A. 定義 → B. 方法 → C. 決策 → D.執行及評價

D) 執行與評價

- » 解決問題要**循序漸進**，**定期評估進度**
- » 與**中風患者**一同評價所實行之解決方法的成效
- » 如能順利解決問題，請給予自己一些**獎勵**，以肯定自己的能力
- » 如解決方法未能達到目標，這不過是令自己再重新部署計劃的一種**挑戰**

問題練習

病痛,失業,經濟困難

????

- 你對這些問題有什麼**想法**？
- 你對這些問題有什麼**情緒**的反應？
- 你對這些問題有什麼**行為**上的改變？

解決問題的技巧

» 解決問題四技巧，選出最好更有效

A. 給予問題一個定義

B. 尋找不同的解決方法

C. 定下決策

D. 執行與評價

參考資料-------社區資源之

- 家居照顧
- 復康用品借用
- 暫託護理
- 互助組織
- 互聯網

愛己及人

» 認識抑鬱症的徵狀，以便盡快尋求專業協助

> 感到情緒低落或難以開心
> 對任何事情都提不起興趣，或者沒有動力做事
> 食慾改變，如胃口變差或過量進食
> 失眠或睡眠素質差
> 說話或行動變得比平日緩慢，或坐立不安
> 容易疲累
> 難以集中精神
> 自信心下降，或責怪自己
> 有不想生存或自殺的念頭

互勉

請經常記得它：「山不轉,路轉;路不轉,人轉;人不轉，心轉。」

thank
you . . .

參考資料

- Cheng, H. Y., Chair, S. Y., & Chau, J. P. C. (2015). Effects of a psychoeducational program to enhance Chinese family caregivers' psychosocial wellbeing, problem-solving abilities, and to enable stroke survivors to remain in their home. Cerebrovascular Diseases, 39 (Suppl.2), 90. DOI:10.1159/000431011