

日间照顾服务有助照顾者应付压力

照顾长期病患人士甚具挑战，而照顾脑退化症患者要面对的挑战及压力可能更大。研究显示，相对其他长期病患，脑退化症患者家属带来更繁重的工作并更多的照顾难题。每天花在照顾上的时间，以及兼顾多少日常生活细项，都与压力直接挂钩¹。

心理压力容易导致身理功能失调，照顾脑退化症患者所引致的长期压力，甚至令照顾者增加心血管治病的风险²、减慢伤口复原进度³、并影响其他免疫力功能。一项研究比较 49 位脑退化症患者的配偶与 67 名普通同龄人士，并发现患者配偶唾液样本内的皮质醇偏高，显示他们压力较大，而他们的细胞免疫力亦较差⁴。

过往的研究显示针对照顾者的心理治疗有效改善压力，但同时，提供予脑退化症患者的服务亦能为家属带来转变。有学者指出，重组患者的时间表、安排患者短暂离家，能让照顾者腾出空档处理自己的事务，从而减低整体压力⁵。此说法亦得到不同研究的支持。

其中一份研究分析日间照顾服务如何影响脑退化症患者的行为症状并照顾者压力。研究员从脑退化症患者首次接受服务开始的两个月间三次访问家属，以观察患者与家属的转变。日间中心不单为照顾者提供喘息的机会，让他们减少接触压力来源、同时舒缓压力，研究同时发现患者从日间中心回家后的行为症状有减少，反映中心的活动或有可能持续安抚患者的情绪⁶，因而服务对家属的帮助并不局限在日间。

另一项研究则比较使用日间照顾服务的日子，与家属自己照顾脑退化症患者的日子，在照顾压力上有何分别。研究员邀请 173 位家人每週至少接受两天日间照顾服务的照顾者连续 8 日接受访问。结果显示日间照顾服务对照顾者的抑郁与愤怒情绪有舒缓作用。报告形容日间照顾服务是一个缓冲区。照顾者平常较少面对与照顾工作无关的事项，故此在家人接受日间照顾的日子，他们在这些事项上要处理较多的挑战，但他们却能够以更好的态度应付。而同样是在这些日子，照顾者亦指出他们经历较少的愤怒情绪⁷。研究团队进而分析 158 名照顾者的唾液样本，并指出在患者使用日间照顾服务的日子，平常压力高的家属都有较贴近水平的皮质醇指数⁸。这些改变反映短暂的喘息空间容让照顾者从长期高压的状态中复原，并在重新面对压力时更加得心应手。

除了上述好处外，研究亦指出脑退化症日间照顾服务对患者的心理及认知功能有一定帮助，并对家属照顾者的压力有长远而正面的影响。一项本港研究分析 39 个脑退化症患者的家庭，并指出家属在患者使用服务一年后压力明显下降，并达到数据学上显著差异；与之同时，患者在一年间亦能够维持认知能力与生活质素⁹。

迄今为止，有关研究都显示日间照顾服务对照顾者有正面影响：照顾者的自我感觉并生理压力指标都在家人接受服务的时后有改善，而日间照顾服务对患者的影响亦有可能维持，从而令照顾工作更加轻松，故此除了脑退化症患者外，照顾者亦同样受惠。

参考文献

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]