

THE VOICE 松栢之聲

非 賣 品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: thevoice@sjs.org.hk

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



頭條

◆ 黃凱茵、蔡澤培

香港大學社會工作及社會行政學系
助理教授及研究生

把 始料不及 扭轉 為 掌握之中

人口老化 — 認知障礙症已不是少數人的問題

隨着戰後嬰兒潮出生的人士踏入老年和壽命延長，香港人口老化的情況正在急速加劇。約 20 年後每 3 個港人便有 1 位是長者。伴隨著人口老化而來的，是慢性疾病對長者、家庭以及整個社會帶來的衝擊；當中，又以認知障礙症影響尤其重大。

認知障礙症（舊稱老年癡呆，亦稱腦退化）是因腦部病變而引致認知能力受損的疾病。患者的記憶、語言和判斷等會受影響，以致失去獨立生活的能力。目前並沒有逆轉或根治的方法，亦未有準確的方法預測誰會發病。一般來說，任何人都會有機會患病。衛生署一項調查發現，在 70 歲或以上的長者當中，約每 10 名便有 1 位認知障礙症患者，85 歲或以上的比率更高達三分之一。另一項本地研究估算，患者人數會由 2009 年的 10 萬，上升至 2039 年的 33 萬。眼見認知障礙症越來越普遍，肩負照顧責任的人口比例持續縮小，令人不禁擔憂：香港人，我們準備好迎接這未來的挑戰了嗎？

認知障礙症引發的「二次災難」— 照顧者壓力爆發

近年因照顧壓力太大而發生的悲劇屢見不鮮。去年二月，一名照顧患有認知障礙症妻子的男士，懷疑受到本身病患和照顧壓力困擾，在家中殺害了妻子後再輕生。這宗悲劇教人心痛惋惜，亦讓我們深刻明白到，認知障礙症不只影響患者本身，照顧者亦可能活在痛苦中。如果把患者比喻為災難中的受困者，照顧者便是義務的救援人員，在協助的過程中同樣承受着身心受損的風險。研究發現，認知障礙症照顧者感受到龐大壓力，對他們的健康狀況和生活質素構成影

響，甚至增加抑鬱症的風險。由於患者的判斷、自理能力變差，為避免發生意外、迷路、騙案等問題，許多照顧者都會日夜陪伴在側，以致長期缺乏休息和私人時間。部分患者或會出現難以理解的情緒和行為，例如發脾氣、向他人投訴受到照顧者迫害等，令照顧者更加苦惱。

曾有照顧者慨歎：「如果我早一點對認知障礙症及其服務有點認識，

就不會被殺個措手不及了！」

可以預防嗎？

雖然任何人都有機會患上認知障礙症，好消息是：健康生活可以減低患病的風險或延遲發病。高血壓、肥胖、糖尿、缺乏運動、聽力下降、吸煙、社交孤立及抑鬱等中年及晚年因素，佔認知障礙症近三成的風險。

研究指做運動、多參與社交、戒煙、減肥、保護聽覺、多動腦筋以及控制高血壓、高膽固醇及糖尿病等，都是認知障礙症的預防方法。但即使做足了以上種種，我們亦無法百分百確保完全避免患病，所以一些準備工作仍是需要的。

防患於未然 — 和家人談一談：「萬一…」

雖然照顧老伴或父母的想法紮根於我們的家庭觀念中，但大多數人對照顧一事並沒有什麼預想和計劃。由於我們沒可能預知親人何時會需要照顧，很多人都是在很倉促的情況下變成照顧者的。部分照顧者更沒有機會和家人商量照顧安排，只可孤軍作戰，獨自承受照顧的重擔。其實每個家庭不妨花一頓晚飯的時間，想像和討論一下將來如何安排照顧。例如，萬一家

中出現認知障礙症，會為大家的生活帶來怎樣的改變？長者希望有怎樣的安排？誰來提供貼身照顧？其他家人如何協助？開支如何分擔？當然，這些討論不一定會帶來共識，但這小小的行動可以增強家人的意識，了解各人對照顧的意願和取向，令整個家庭有更充足的準備。

認知障礙症服務和社會政策

香港的安老服務比起不少地方算得上是完善，但面對認知障礙症的衝擊，仍有很多準備工作需要進行。政府在去年出版的《精神健康檢討報告》中，用了不少篇幅勾勒理想的認知障礙症服務，包括由輕度、中度以至晚期的全方位支援。其中先行的是如何促進醫社合作：透過「智友醫社」先導計劃，讓 2,000 名已於醫管局確診的輕至中度患者，可於長者地區中心接受由多個專業（護士、社工、治療師）提供的短期服務。該計劃將於明年常規化，惠及全港更多家庭。但面對患者人數眾多、長期照顧需要、人手及土地等資源緊絀、公私營合作空間等問題，下一步的服務發展，仍有待謹慎而有效率的政策訂定與執行，才能找出方向。

認識認知障礙症 — 每人都應該上的課

除了個人預防、家庭照顧計劃、服務以及政策規劃，社會大眾對認知障礙症加深認識同樣重要。能及早診治，對延緩病情有莫大幫助。近年，在流行文化和媒體的幫助下，更多市民透過電影、流行曲等得悉認知障礙症患者和照顧者的困境，有助令社會對患者變得包容。社會在發展認知障礙症服務和政策的同時，不同界別的熱心人士亦應更緊密合作，令香港成為一個準備十足的認知友善的城市。



◆ 巧 竹