

悲劇頻傳、年關難過？家庭照顧者「春節喘息計畫」過好年！

家總籲家人輪班給照顧者三天休假、最遲 2/9 前申請機構喘息服務、專線服務

(台北訊)台灣有百萬名家庭照顧者，近來陸續傳出照顧者因不堪壓力，自殘或傷害家人的悲劇。中華民國家庭照顧者關懷總會今(4)日舉辦記者會，陳正芬理事長呼籲，家家戶戶歡喜過年時，反而是家庭照顧者壓力與心理困擾更大的時刻，建議使用「春節喘息計畫」，協助照顧者與家屬安心過好年。

家總提醒：『照顧悲劇假期化』現象，年關難過？

春節都有交通疏運計畫，累積了一年身心壓力的照顧者，也需「春節喘息服務」，讓他們適當紓壓及放鬆，感受社會、其它家人的關心及支持。陳正芬表示：年關將至，家家戶戶都在為年節準備，或是開心地規劃連續假期的旅遊活動，然全國百萬名家庭照顧者，卻必須要一個人邊照顧邊打掃，沒時間或沒人力協助備年貨，別人有年假可放可休息，照顧者卻沒有，種種壓力加諸在照顧者身上。

根據家總最新調查顯示，每到假期(包括一般周末)，照顧悲劇發生的機率就會提高。以今年一月份為例就已發生四起因照顧負荷而導致的悲劇！推論發生原因有二，相較於其他人，當照顧者無他人可分擔照顧負荷時，似乎在假期間看到他人休息，而自己缺乏替手時，更容易產生極端念頭！另一方面，休假期間也正是家庭成員相聚時刻，主要照顧者易與其他未承擔照顧責任的家庭成員發生口角或衝突事件。照顧是一把雙面刃，照顧者在照顧過程中可獲得滿足感與自我肯定，但也有不同的副作用。

記者會中以「壓力鍋」象徵全國百萬名家庭照顧者的處境，「正在沸騰、再不注意，就要爆炸」。陳正芬說，山珍海味都比不上家人及社會給予關懷的三道好菜：至少給照顧者三天假、喘息服務、專線服務。

家總呼籲：家庭照顧者「春節喘息計畫」！家人及社會表達關懷

陳正芬道：因應年節到來，家庭照顧者可以提前規畫準備，讓自己也有機會可以輕鬆過好年，家總提出的建議如下：

- 一、給家庭照顧者三天假期：一般勞工可有六天的連續假期，呼籲家庭成員現在就共同商量，彼此輪班或申請喘息服務，給家庭照顧者三天假期(一半就好)，讓照顧者好好睡個覺、為自己買買新衣！
- 二、使用喘息服務：建議民眾可向各縣市長照中心申請使用喘息服務(包括機構喘息和居家喘息)，提醒機構喘息服務申請流程至少需七天(不含假日)，包括進行身體檢查或試住等事項，請有需求者盡快於 2/9 前申請；有需要居家喘息服務也可盡早提出申請，以利人力安排；在此亦呼籲地方首長，請重視照顧者喘息權益！民眾可撥打 412-8080 向各縣市長照中心申請，手機加撥 02。
- 三、年節專線服務：不論年前諮詢申請服務、服務申請申訴或是年節期間有需要協助的家庭照顧者，都可以運用專線服務 02-25855167，提供給全國家庭照顧者來電諮詢、傾訴和申訴。

<家庭照顧者十大困擾句排行榜>

家總訪問照顧者，過年時，最不想聽到的問候語，歸納出十大照顧問句排行榜以及照顧者的心底聲：

十大照顧問句	照顧者的心聲 (OS)
1. 怎麼變成這樣？你是怎麼顧的？	你那麼會顧，你來顧！
2. 你會不會照顧阿！不會照顧又捨不得花錢請人照顧	你願意出錢嗎？
3. 每次回來就聽你念，那就把他送機構阿！又沒人逼你（顧）	我就是捨不得啊！那我很累，就不能抱怨兩句嗎？
4. 每個月給你錢，還照顧成這樣，錢都花去哪了	照顧真的很花錢！尿布、營養品一個月就超過五千元，還有看病、交通往返…
5. 一個大男人怎麼老是窩在家裡不出去工作	我出去工作，他/她怎麼辦？
6. 你在家為什麼不把家裡打掃一下，這麼亂……	我顧他都快累死了！怎麼還有時間、力氣打掃！
7. 你照顧的很好阿，他/她也比較習慣你照顧，況且我有小孩要顧、工作那麼忙……，抽不出時間輪啦！	那我咧？都沒有自己的時間？
8. 記得要做這個……，做那個……！	那麼會指揮，你來做
9. 財產都分給你，那你就應該要照顧阿／你照顧得再好，別肖想他會把財產留給你。。。／(竊竊私語)XX是為了財產才照顧的吧！	我真的不是為了錢才照顧，不然換你來照顧！錢給你
10. 家裡有病人，你還要去哪裡阿！	大姑小姑都回娘家了，我什麼時候也可以回去？／過年大家都可以放假，我呢？

<家庭照顧者故事>

藍爸爸照顧多重障礙的女兒，藍爸說：過年要到了，大家都在打掃，我們也是阿！只是我們邊收，她邊玩，又亂了，有整理跟沒整理都一樣啦！只是這些事情，大家都不懂，所以親友不會來我家。有時候過年去親友家，女兒沒辦法安靜下來，會亂跑會動東西，有些親友就會嚴厲的說，叫她不要再亂跑或亂拿東西了，不過也有很體諒的我們的親友，會跟我們說沒關係沒關係，聽起來就很舒服，我們都知道會造成人家的困擾，但『一句話有時會讓人上天堂，也會讓人下地獄』。

照顧者黃小姐說：自己一個人要照顧年邁的雙親和中風多年的先生，每天忙進忙出，根本就沒有什麼時間能夠好好準備年貨或是安排年節活動，也好久沒有好好出去旅遊了。為了節省時間，我就運用網路科技，採買變得輕鬆簡單，當然可能沒有比去市場買來的便宜或新鮮，但至少方便多了；此外，我也安排居家照顧服務和喘息服務，讓服務進入，我就可以有空檔準備年貨，或是也讓自己休息一下，因此我也希望以我自身的經驗，分享幫助更多和我一樣的照顧者們。