

## 尋求幫忙的重要

要求兄弟姐妹,兒女,姑姑阿姨,任何親朋好友的幫忙協助是件很不自在的事.在我們成長過程中,我們已經被訓練成為獨立-"什麼事自己做."你甚至可以聽到有人對你說"讓我知道我怎樣可以幫得上忙."但你可能不會打電話給他們並說"非常好!早上或是晚上會是我須要幫忙的好時段"

樣別人到家中幫忙或樣別人接管你要完成的任務可能會產生不自在的感覺,但你的朋友和家人是想要幫助的-尋求協助是生活技能之一這也可能是很難的事.但這可以減輕你的工作量,並允許其他人有機會和你的親人有更好的聯繫.不是每個人都能做全職照顧者,但他們可以做一些小任務,例如,購物者,管家,跑差事,秘書....以下的項目你可以考慮與其他人分享或尋求幫助.

### 可以尋求幫助的項目:

- 協助你到雜貨店採購
- 為你取藥
- 協助你選購禮物(如生日,聖誕...)
- 交通:陪病人預約或跑腿
- 為你及你的親人準備並提供膳食
- 照顧寵物;遛狗
- 照料院子植物,園藝,草坪的工作
- 清潔/洗衣服
- 代你照顧你的親人,讓你有屬於自己的時間
- 作為你的聯絡人,保持其他更新需求或親人進展

### 如何分擔工作:

- **面對現實.**失智症的護理是耗費精力.你自己能夠作是有限的.請記住,尋求幫助並不表示你有不足或自私的.尋求幫助並不意味著你的照顧不夠好.
- **關注情況(時機).**當照顧者很疲倦,累或是壓力太大,可能無法提供幫助,考慮其他人幫忙或是等待更好情況(時機)
- **試探(試水).**請求幫忙,避免把你的要求水淡化.不要說"這只是一個想法",而說"我需要你幫助."



- 具體任務的建議.請記住,列下你需要幫助的項目,如果有人提供協助,你已準備好建議.也許鄰居會作一些院子裏的工作,或幫忙去雜貨店取貨.相對可以進行排序賬單,填寫保險文件.或是有朋友可以陪你的親人每天散步.
- 考慮能力和興趣.如果你的親人喜歡烹飪,讓他或她幫忙準備膳食,並提出具體的一天或一週中的幾天.鄰居中有誰喜歡開車駕駛能提供運載你的親人去看醫生.朋友中誰喜歡書可以為你的親人大聲朗讀.鼓勵你的助手並設置適合他們能力的活動.
- 考慮互聯網的日曆系統以協助組織幫忙和溝通.例如LOTS A HELPING HAND - [HTTP://LOTSAHELPINGHANDS.COM](http://lotساهelpinghands.com)