

家人照顧者：您可以從護理生態系統(THE CARE ECOSYSTEM)期待什麼？

請聯繫我們：我們承諾傾聽

- 我們想支持你
- 您對我們是非常重要的
- 我們確保您知道可能幫到您的資源

我們相信關懷您是很重要的

- 看護是一項充滿挑戰的工作
- 關懷您是指減輕您的壓力,處理您的情緒,促進健康,讓您花時間去做你享受的事
- 照顧你自己,不表示您是一個自私的人
- 可以要求他人協助,也可以自動幫助別人
- 我們會鼓勵和幫助您找到促進您健康和福祉的方法

您的需要和感受是很重要的

- 一些照顧上的工作會比其他的工作難
- 尋找照顧工作上正面的事並花多些時間來重視正面的事
- 為自己照顧上的工作而驕傲

照顧中得到休息是必要的

- 沒有人能獨自完成照顧上的工作
- 需要幫助或尋求幫助並不意味著您沒有把照顧上的工作做好
- 有可能任何人都無法為您的親人提供與您一樣好的照顧,但您仍然有可能會需要幫助
- 確保你接受幫助,即使您的親人不樂意



照顧者的宣言

- 我會對親人,疾病和我們分享的時刻感到好奇。
- 我會用憐憫,創意和幽默來迎接挑戰。
- 我會用勇氣來預測和適應變化。
- 我會與社區內的其他人聯繫並接受他們的協助。
- 我會保持集中注意我自己的需求,和承諾照顧好自己。