



美華慈心關懷聯盟  
Chinese American Coalition  
for Compassionate Care  
www.caccc-usa.org

## 照護者之自我照顧 SELF-CARE FOR THE CAREGIVER

病人/家屬  
教育指南

### 自我照顧，為什麼重要？

Why it is important?

對於重症病人而言，照護者至關重要。超過 70% 的病人臨死前都受到過家人的照顧。照顧身患重病的親人，不是一件容易的事，你只有先照顧好自己才能勝任這項工作。自我照顧就是先滿足你自己的需要，你才有能力去照顧好親人。照顧病人是一件壓力非常大的工作，以下是幾點建議：

### 身體方面的需要

Physical Needs

- 記得照顧好自己的健康
- 不要取消你和醫生的約診
- 訂出飲食時間表，每天至少要吃三餐簡單而健康的食物。
- 事先準備好食物。可以請家人或朋友幫你準備食物。
- 學會如何既盡力照顧病人，又不傷到自己。
- 找時間休息，特別是在無法睡覺的時候。
- 避免或限制抽煙喝酒，否則會更睡不着覺。
- 盡量在白天做些運動
- 留給自己獨處的時間，用來散步，讀書，聽音樂，沐浴，禱告，種花，等等。

### 溝通方面的需要

Communication Needs

- 向人訴說你的苦惱。訴說對象可以是你的家人、朋友或是和你一起照顧病人的醫務人員。
- 有足夠的知識。問清楚病人可能會出現什麼樣的症狀，以便發生時能處理得當。
- 井然有序，同時安排每天要做的事。要實際、有彈性、量力而為。
- 請求他人幫助你或病人的需要。
- 務必記得安寧療護的探訪以及探訪時間的變更。

28a

## 情緒/靈性方面的需求 Emotional/Spiritual Needs

- 與家人和朋友保持聯係，避免孤獨面對。如果你不能出門，就請別人來探訪。讓別人來照顧你，同時也接受親人對你所做的一切表示的感謝。
- 和團隊成員配合，讓你有時間出門去參加一些社交活動，或參加支持團體的聚會。可能的話，做一些自己喜歡的事，盡量讓事情簡化。
- 說出你對於親人將會發生的事情的恐懼感；也把你其他的擔心和挫折感說出來。
- 即使你倍感壓力和緊張，每天都要告訴自己：你做得很好。
- 如果你感到壓力實在太大，告訴安寧緩和療護團隊，他們會有辦法幫助你，包括請助理護士或者利用其他資源。
- 如果你有靈性方面的需求，就聯繫或拜訪你的牧師、教會或寺廟。
- 讓自己擁有一個“特殊的空間”，那可以是你的房間、一把椅子或是一張桌子。那是一個只屬於你，可以让你放鬆的地方。
- 如果你感到害怕、無助、失落或抑鬱，就應該尋求更多的專業幫助。
- 深呼吸，笑一笑。

其他安寧緩和療護護理協會之【病人/家屬教育指南】，請上網 [www.hpna.org](http://www.hpna.org) 查看。

參考資料：

*Core Curriculum for the Generalist Hospice and Palliative Nurse*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company; 2005.

Approved by the HPNA Education Committee March 2007.  
Reviewed January 2009.

2011年1月，由美華慈心關懷聯盟提供中文翻譯。

相關中文資訊及服務查詢，請聯絡：

美華慈心關懷聯盟 | [www.caccc-usa.org](http://www.caccc-usa.org) | [admin@caccc-usa.org](mailto:admin@caccc-usa.org) | 電話：(408) 332-5579

【病人/家屬教育指南】及【簡易資訊表】中文翻譯，由加州奧克蘭-加州醫療基金會贊助  
*Supported by a grant from the California HealthCare Foundation, located in Oakland, California.*