

照顧者需要關照

照顧患者是件充滿挑戰性,不可預測,須要時間的工作,而照顧者往往不覺得他們已準備好去處理不同的狀況。

研究報告顯示,護理人員在照顧過程常把他們自己的健康處於危險之中-沒有定期看醫生/睡眠問題/忙到無法準備營養的膳食和找到時間運動鍛鍊身體。

家庭看護人員經常反映感到抑鬱和焦慮.許多照顧者發現他們很難找到時間和家人,朋友一起,因此他們感覺孤單和隔絕。

儘管面臨挑戰,你是照顧者的事實表明了你給另外一人的承諾和照顧人的收穫感,你有能力照顧人或把照顧人的工作做好會為你帶來成就感。

然而,儘管你要積極面對,你應該認真對待你的健康和福祉的風險,.重要的是先顧及你自己的須要.護理生態系統(THE CARE ECOSYSTEM) 會積極地支持你。

下面是一般的提示：

1. 注意你的感受和情緒.要注意煩躁不安,沮喪和憤怒的情緒.這些情緒是正常的現象,亦是你在嚴重壓力下的標誌.感到憤怒和煩躁是正常的,但當這些情緒持續很長的一段時間,那就是你不能承受的信號.持續消極情緒會影響你的健康和你照顧的人的健康.
 - a. 當下你可以做一些事情~深呼吸/數到十,外面走走,呼吸新鮮空氣.
 - b. 你的護理員 (CTN) 從週一至週五工作時間為你提供支援. CTN真的想了解你是如何作照顧的工作,並希望積極尋求解決方案,減低你的壓力和負擔.
 - c. 阿爾茨海默氏症協會電話熱線工作人員都願意幫助解答問題,並為看護人員和他們所關心的人查明資源.該熱線提供全天候服務,是免費電話,同時有超過200種語言和方言的翻譯服務.
電話號碼是1-800-272-3900.

- d. 許多照顧者發現與其他經歷相同挑戰的照顧者聯繫是有幫助的.考慮參加一個支持小組,無論是在個人或在網上. 這些類型的支持可以幫助您制定更積極的策略來處理因照顧患者所帶來的壓力,這種策略可能包括在照顧患者中如何利用時間休息, 改變你的想法和應對壓力的方式,以及如何改善你的健康和福祉
- e. 給自己一些時間.從事有趣的活動
- f. 尋求幫助和依靠別人的支援.考慮僱人幫忙,和要求家人/朋友或鄰居投入協助.