

## 照看好自己



### 照顾者的常见挑战和应对技巧

- 中风病发突然, 几乎没有人能为承担照顾者的角色做好准备。
- 照顾中风者既有回报但又令人感觉精疲力竭。
- 本指南为照顾者提供了在照顾亲人的同时照顾好自己的小窍门。

#### 照顾者面临的普遍挑战

- 如何管理复杂健康问题的困惑。
- 中风者通常会因为身体、认知、情感和行为的变化而变成“陌生人”, 因此, 照顾者会为失去以前那个熟知的亲人感到悲伤。
- 人际关系的变化。
- 对中风者的要求和期望感到沮丧。
- 随着中风者的依赖性增加, 失去自由和独立。
- 社交孤立
- 对未来不确定以及对未来希望和梦想的丧失。
- 当中风者的需求变得难以在家里管理而须转为住院护理时, 产生的内疚感。

#### 实用照顾技巧

随着中风者的需求变化, 照顾中风者的工作内容也会发生变化。下列建议可能会帮助您确定您可以做的一些事情, 以便应对您和您所照顾对象的需求变化, 同时照顾好您自己:

##### 住院期间

当中风者正在住院治疗并接受强化康复。照顾者需要了解医院系统、与专业人员合作、并做出与出院计划有关的决定。您可以:

- 寻求专业人士帮助解释治疗和康复过程。
- 多与家人、朋友和专业人员联系, 他们可以为您提供照顾技巧和情感支持。

## 出院回家

在家照顾患者会是一项很艰巨并且持续很长时间的工作。它会很容易地占据您的全部生活并使您忘记自己的健康状况。您可以：

- 寻求帮助。联系家医,以了解社区有什么支持服务资源,如临时托管服务。与经历过类似情况的人交流。
- 为自己花一些时间,与朋友和家人保持联系。
- 注意自己是否出现精疲力尽的迹象,如睡眠不足、烦躁、慢性疲劳、疾病加重和焦虑,应尽早采取行动来缓解这些症状。
- 与您要照顾的人谈谈你们的关系,以便您的工作和自身需求也得到尊重。
- 保持健康的生活方式。规律运动、健康饮食和充足的睡眠都是您照顾自身健康状况的重要方法。

## 医院级别养老院或私人医院期间

如果照顾者难以在家中满足您所至爱的中风者的需求,或者照顾者的健康状况不允许,那么中风者可能需要转至私人医院或者医院级别的养老院。这可能是暂时,也可能是永久的。这是另一个艰难的调整期,照顾者或许会感到内疚、悔恨和失去目标。

- 您需要为这种可能性做好计划,而不要等到别无选择的时候再考虑。
- 获取如何找到合适的私人医院或养老院的信息以及可获得哪些财政补贴的信息。与您的家庭医生或初级保健护士联系以获取进一步的建议。
- 认识到虽然您可能不再是主要照顾者,但您在为所爱的人提供情感支持和关怀方面仍然发挥着重要作用。
- 承认这种变化可能会提供更多的个人生活选择和处理其他人际关系的时间。

## 在哪里可以找到帮助和信息

中风基金会(The Stroke Foundation)的社区中风顾问服务可以为照顾者提供信息、支持、服务导航和关怀:

电话: 0800 787 653。

请访问我们网站“Carer wellbeing(照顾者健康状态)”: [www.stroke.org.nz](http://www.stroke.org.nz)

脸书(Facebook): 搜索 @StrokeFoundationNZ