

生命垂危病人的 关爱照顾



照顾好自己 — 该如何照顾自己？

对照顾者而言，照顾生命垂危的病人需要异常艰辛的努力。但同样重要的是，照顾者应谨记，他们也必须照顾好自己并寻求支持。

许多照顾者觉得请求他人帮助很难开口，因为觉得自己能够应付得来。但是，新南威尔士州照顾者协会(Carers NSW)2018年开展的照顾者调查显示，对比一般人群，不治之症患者的照顾者的痛苦指数非常高而个人健康水平极度低。

本资料与众多分享自己经历的照顾者共同编写完成，旨在帮助照顾者照顾好自己。

为什么要照顾好自己？

我们同不少照顾者交流过，他们说常常因为过于忙碌照顾他人，而无法照顾自己。但事后反思，他们感到后悔。照顾好自己将帮助您更好地照顾他人，因为这将给予您更多的能量与更大的承受能力。

如何才能照顾自己？

每个人的答案会有所不同。对一个人有益的，未必对另一人有用。所以，找到最适合自己的方式。照顾者们建议采取以下方式：

放松自己

- 我只是去外面的花园呆上一会儿，放松一下
- 护工来的时候我去散散步，可以让我放空头脑，还能稍做锻炼。

在 澳 大 利 亚 我 们 重 视 和 支 持 所 有 的 照 顾 者

寻求支持

- 找人在家帮帮忙。可以找亲戚、朋友、志愿者或护工
- 我有一群朋友，他们每天轮流来帮忙，这样我可以抽空休息
- 为被照顾者安排定期的临时看护，这可以是几个小时、过夜或几天。利用这段时间，自己好好休息。

与他人保持联系

- 每周我去朋友家一次，缓解下压力
- 外出参加社会活动。一开始单独去可能不容易，但不要紧。

照顾自己的健康

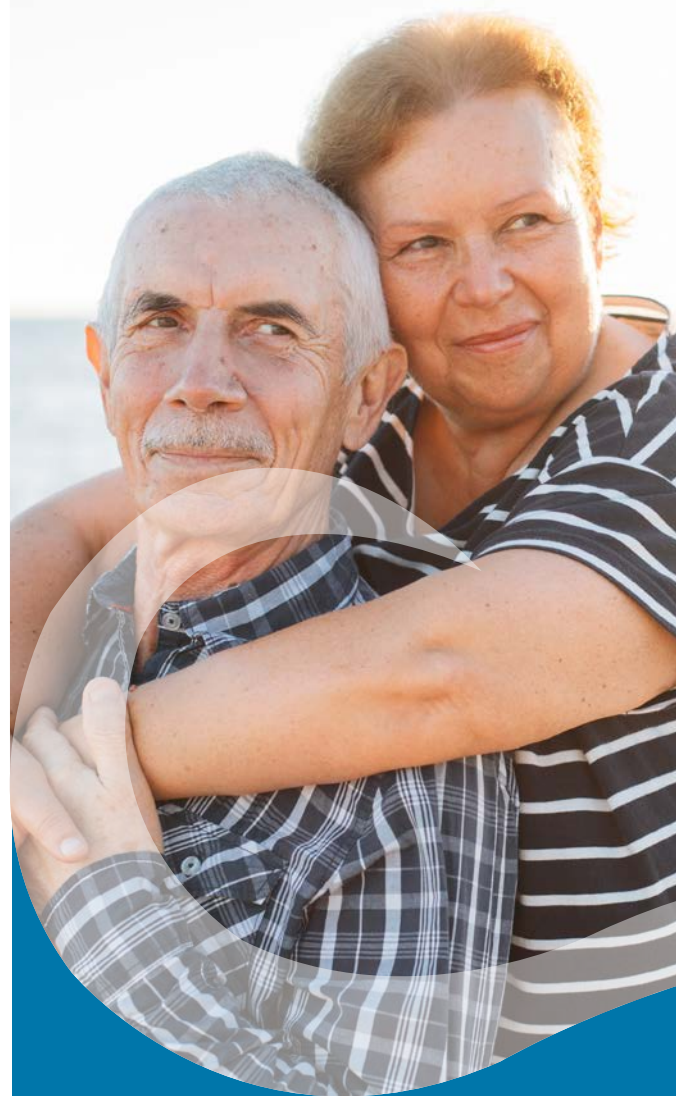
- 定期锻炼与健康饮食对身心健康有好处，可以帮助改善睡眠、提高精力、减轻焦虑与抑郁
- 听音乐、放松或冥想。我听正念APP，帮助我清空头脑
- 制定自我照顾计划，确保在艰苦的条件下自己也能保持最好的状态
- 对自己好点，别给自己下定论。

同能够理解您的人谈谈

- 听听他们经历的故事，让自己不会感受孤单，这是个好办法
- 照顾者互助小组真的很有帮助。他们理解你正在经历的事
- 和疏导人士、心理师或医生交谈，他们可以为你和病人提供帮助
- 别等到一切感觉都崩溃了才想起和别人谈谈。

与他人交流

- 告诉他人你希望交流的方式，以及你感到合适的交流的内容，不论是希望或是不希望谈论，是通过文本信息、电话还是见面交流
- 同被照顾者开诚布公
- 和家人与朋友交谈，随时告诉他们进展
- 所谓“家和”，就是别要求家庭成员个体做出超越他们能力范围的事
- 从现在开始拥抱美好的时刻，感恩生命。一起拥有美好的回忆。



“做些自己的事情，充充电、加加油，这样您才能继续照顾下去。”

更多信息与支持

- **照顾者门户 (Carer Gateway)** – www.carergateway.gov.au 或 1800 422 737
- **新南威尔士州照顾者协会 (Carers NSW)** – www.carersnsw.org.au
- 和您的医生交谈