

照顾者的自我照顾

也有英文版 | Also available in English

这是一份面向华人社区的资源，是与加拿大华人社区中脑退化症患者的照顾者共同编写的。照顾者可以是为脑退化症患者提供支持的家庭成员、朋友或其他亲属

这份资料将提供以下方面的信息：



本资源介绍了照顾者自我照顾的重要性以及自我照顾活动的示例。



自我照顾的重要性

照顾脑退化症患者可能是一段有价值且有意义的经历。它可能给照顾者提供了一个回馈家人或朋友并加强关系的机会。然而，照顾的工作也可能是有挑战性的，并且需要您的时间和资源。

自我照顾是指为自己的福祉投入时间和精力。它可以包括照顾您的身心健康、暂停照顾的工作稍作休息并获得支持，以及进行减轻压力或享受乐趣的活动。

在华人社区，照顾往往被视为一种义务和个人责任。照顾者通常难以接受他人的帮助或使用服务。与孝顺和自我牺牲相关的文化价值观意味着照顾者可能不会优先考虑自己的需求，从而影响他们的情绪和心理健康。

这可能表现为感到有压力、悲伤或抑郁、焦虑和不堪重负。此外，照顾者可能会遇到身体健康问题，包括疲惫、更容易得病、更容易患上高血压等慢性病。

照顾者还表示，当他们没有给自己休息时间时，他们可能会缺乏耐心，并且发现更难以照顾到脑退化症患者的需求。

照顾者必须优先考虑照顾自己，不仅是为了能够持续支持脑退化症患者，也是为了保护自己的健康。

自我照顾活动

由于时间不足、受这样那样的责任所累和把他人放在第一位的责任感，照顾者通常不会优先考虑照顾自己。对于照顾者来说，与自己、家人和朋友以及医护人员进行诚实的对话非常重要，了解他们的感受以及他们需要什么样的支持。

来自华人社区的照顾者表示，要兼顾对自己和脑退化症患者的照顾，照顾者应寻求家庭成员、社区和专业服务机构的支持，这一点非常重要。

访问forwardwithdementia.ca，了解项目和服务

对于照顾者来说，找到适合他们的自我照顾方法非常重要。以下是有利于精神、身体、情绪和精神健康的自我照顾活动的例子。一些示例中包含了指向其他资源的链接，以便您获取更多信息和提示。本资源末尾列出了链接的完整列表。

自我照顾活动



心理健康

- 进行促进自我意识的活动，例如写日记或冥想。
- 花时间在您的爱好上或学习新的东西。
- [解决问题的简单步骤](#)。共同讨论解决方案并将其分解为小步骤。
- 为您自己和脑退化症患者提前做好计划。例如，[预先安排医护计划](#)、制定遗嘱和指定授权人
- 制定[计划](#)，以防您生病或不能参加照顾



身体健康

- 吃[健康的饮食](#)。
- 喝足够的水。
- 定期[锻炼](#)对身体和情感都有好处。
- 获得充足的[睡眠](#)。
- 做一些让您感到放松的活动。比如[深呼吸](#)、[肌肉放松](#)、太极拳、散步、洗热水澡、阅读或园艺。
- 请咨询您的家庭医生或其他医护人员来解决健康问题。



情绪健康

- 花时间与朋友和家人在一起
- 向他人寻求帮助并接受帮助
- 设定界限，对某些要求说“不”，以保存精力
- 使用服务来得到休息，让自己休息一下。
- 与他人分享感受，例如，与家人和朋友、照顾者支持小组或寻求个人咨询辅导



及属灵健康

- 在您的信仰、宗教或灵修过程中寻找安慰和力量，例如祈祷或参观寺庙/教堂
- 与您的文化和社区保持联系
- 活在当下。进行正念练习。可以在[在此处](#)以及[此处](#)查找示例。
- 享受大自然
- 忠实于自己的价值观，并反思对自己有意义的事情

“当你做错时，要对自己宽容一些。作为照顾者，我们希望做到完美，但又感觉自己没有做到最好。我们可能会被愧疚感吞噬。”

- 来自华人社区的照顾者

链接资源

- “THIS WAY UP”多语言资源 - <https://thiswayup.org.au/coping-and-resilience-tools/multilingual-resources/>
- 加拿大预先安排医护计划 - <https://www.advancecareplanning.ca/>
- “为没有照顾者时做好准备、制定计划” - <https://firstlinkontario.ca/wp-content/uploads/2020/04/FL-Care-Partner-Absence-Form-ENG.pdf>
- 《加拿大食品指南》 - <https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/canada-food-guide/resources/snapshot/languages/mandarin.pdf>
- 加拿大 24 小时活动指南 - <https://csepguidelines.ca/>
- 免费的引导式冥想 - <https://www.uclahealth.org/programs/marc/free-guided-meditations/guided-meditations>



注释

请在这里的空白处写下您对此资料的注释、思考或问题。