

照顧者的自我照護

也有英文版 | Also available in English

這是一份針對華人社區的資源，是與加拿大華人社區中腦退化症患者的照顧者共同編寫的。照顧者可以是為腦退化症患者提供支持的家人、朋友或其他親屬。

此資源提供以下方面的資訊：



照顧者自我照護的重要性以及自我照護活動的範例



自我照護的重要性

照顧腦退化症患者可以是一種有回報且有意義的經歷。這可以提供一個回饋家人或朋友並加深關係的機會。然而，照顧他人也可能具有挑戰性，並且需要您的時間和資源。

自我照護是指為自己的健康投入時間和精力。其中可以包括照顧您的身心健康、從照護工作中休息一下並獲得支援，以及進行可以減輕壓力或享受樂趣的活動。

在華人社區，提供照顧往往被視為一種義務和個人責任。照顧者通常難以接受他人的幫助或使用服務。與孝道責任和自我犧牲相關的文化價值觀意味著照顧者可能不會優先考慮自己的需求，從而影響他們的情緒和心理健康。

這可能表現為壓力、感到悲傷或沮喪、焦慮和不堪重負。此外，照顧者可能會遭受身體健康問題，包括精疲力竭、更容易生病，以及高血壓等慢性病。

照顧者也表示，如果他們不讓自己休息，他們可能會缺乏耐心，並且更難滿足腦退化症患者的需求。

照顧者務必要優先考慮照顧好自己，不僅是為了維持其為腦退化症患者提供支援的能力，也是為了保護自己的健康。

自我照護活動

由於缺乏時間、繁重的工作量以及將他人放在第一位的責任感，照顧者通常不會優先考慮照顧好自己。對於照顧者來說，與自己、家人和朋友以及醫護人員進行坦誠的對話非常重要，了解他們的感受以及他們需要哪些支援。

來自華人社區的照顧者表示，照顧者必須向家人、社區和專業服務機構尋求支持，以平衡對自己和腦退化症患者的照顧。

請造訪 forwardwithdementia.ca，了解相關計劃和服務。

對於照顧者來說，找到適合他們的自我照護方法非常重要。以下是有助心理、身體、情緒和精神健康的自我照護活動的例子。一些示例包括指向其他資源的連結，以取得更多資訊和提示。本資源末尾列出了完整的連結。

自我照護活動



精神健康

- 做一些提高自我意識的活動，例如寫日記或冥想。
- 花時間培養自己的愛好或學習新事物。
- [解決您能控制的問題](#)。集體討論解決辦法並將其分解為小步驟
- 提前規劃 - 為自己規劃，以及與腦退化症患者共同規劃。例如，[預立醫療計劃](#)、立遺囑，以及指定授權書
- 制定[計劃](#)，以便應對您生病或無法提供照顧的情況



身體健康

- [健康飲食](#)。
- 充分飲水。
- 定期進行有益於身體和情緒的[運動](#)。
- 保證充足的[睡眠](#)。
- 進行讓您感到放鬆的活動。例如[深呼吸](#)、[肌肉放鬆](#)、練太極拳、散步、洗熱水澡、閱讀或園藝種植。
- 請諮詢您的家庭醫生或其他醫療保健專業人員，以解決健康問題。



情緒健康

- 花時間與朋友和家人相處
- 向他人尋求幫助並接受幫助
- 設定界限，對某些要求說「不」，以保持精力。
- 使用服務，讓自己小歇或休息。
- 與他人分享感受。例如，家人和朋友、照顧者支援小組或個人心理諮詢



靈性健康

- 在您的信仰、宗教或靈修操練中尋找安慰和力量，例如祈禱或去廟寺/教堂
- 與您的文化和社區保持聯繫。
- 專注當刻。進行正念練習。例如，[這裡](#)，以及[這裡](#)。
- 親近大自然
- 忠於您的價值觀並反思什麼對您有意義

「當你出錯時，對自己寬容一些。身為照顧者，我們希望做到完美，但又感覺自己沒有做到最好。愧疚感會吞噬我們。」

- 來自華人社區的照顧者

資源連結

- 「THIS WAY UP」多語言資源 - <https://thiswayup.org.au/coping-and-resilience-tools/multilingual-resources/>
- 加拿大預立醫療護理計劃 - <https://www.advancecareplanning.ca/>
- 「未雨綢繆」(阿茲海默症協會) - <https://firstlinkontario.ca/wp-content/uploads/2020/04/FL-Care-Partner-Absence-Form-ENG.pdf>
- 加拿大的食品指南 - <https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/canada-food-guide/resources/snapshot/languages/traditional-chinese-chinois-traditionnel.pdf>
- 加拿大 24 小時運動指南 - <https://csepguidelines.ca/>
- 免費引導式冥想 - <https://www.uclahealth.org/programs/marc/free-guided-meditations/guided-meditations>



備註

使用此空間寫下您對此資源的任何備註、反思或問題。