



對看護人員的重要提示



來自**Archstone** 基金會的資助使
這本工具包成為可能

工具包的主題

	在家看護	03-07
	醫院和診所看護	08-12
	與重病兒童交談	13-15
	支付醫療費用	16-18
	提前計畫	19-21
	臨終關懷	22-25
	照顧好自己	26-28
	資源	29-32

管理家庭護理

本節內容包括如何規劃看護工作以及追蹤健康資訊的建議。

📅 規劃看護工作

列出您需要做的日常事務和病人護理任務。和親人談談，以便他們繼續參與。

日常事務

餐點

- 規劃、烹飪和供應食物
- 購買食物
- 清理

交通接送

- 往返預約
- 跑腿辦事
- 從 DMV 獲得殘障停車許可證

家務

- 洗衣服
- 扔垃圾
- 做家務和打理庭院

帳單和調度

- 申請計劃或服務
- 管理保險
- 安排預約
- 管理財務和法律事務

其他任務

- 照顧孩子或其他家庭成員
- 照顧寵物
- 處理親人過去處理的事務
- 管理幫助者(付費或志願)

病人護理任務

個人護理

- 洗澡和梳理
- 刷牙
- 護膚

醫療護理

- 領取藥物
- 管理藥物
- 幫忙移到床上或椅子上或者從床上或椅子上起身

情感關懷

- 陪伴親人
- 提供安全、舒適的住家
- 計劃和家人一起休息和出遊





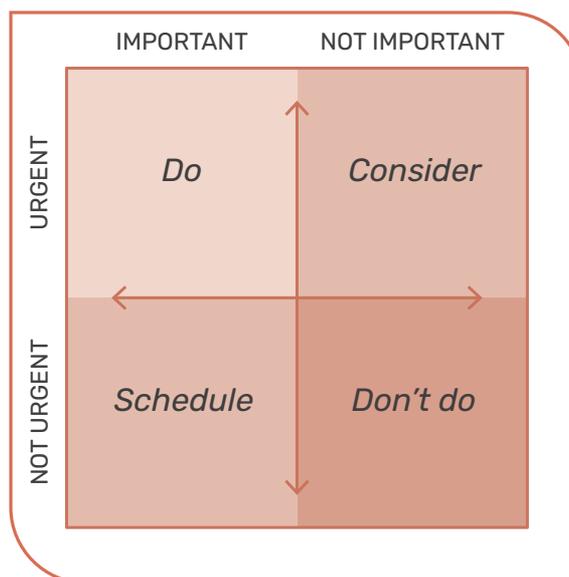
決定您將如何完成任務

選項包括：

- 1) 自己照顧親人，
- 2) 組建一個志願護理團隊來幫助您，或
- 3) 僱用外部幫助。您可以合併使用這些方法，並且隨著時間改變。

1 自己照顧親人

- 確定必須完成的任務。使用右側的圖表來幫助您做決定。如果任務是：
緊急又重要 = 馬上去做。
緊急但不重要 = 考慮一下。
不緊急但重要 = 安排時間。
不緊急也不重要 = 不要做。
- 瞭解僱主提供的福利。與您的人力資源部門談談。如果親人的收入很低，也許能獲得護理的經濟幫助。
- 學習看護技巧。☑看網站，詢問社會工作者，或者聯繫當地的社會服務機構獲取資源。



改編自 *First Things First*(1994年), Covey, Merrill 和 Merrill

2 建立一個志願者團隊為您提供幫助

- 向家人和朋友尋求幫助。雖然接受幫助可能很難，但是您不能、也不應該把事情全部攬在自己身上。
- 大多數家庭成員和朋友都希望有機會幫助您。問問親人，他們想要哪些人參與看護。確保大家在提供幫助的時候沒有精疲力竭。
- 建立一個護理團隊，為您和親人提供支援。



獲得和管理護理幫助的提示

建立團隊

透過親人的意見，找到適合提供幫助的人。

- 想想大家的技能和優缺點。
- 與親人提供的聯絡人列表或他們的社交、宗教或工作組團體的人聯繫。問問他們還會建議哪些人。
- 尋找專業的居家護理機構。社工可以幫忙，您也可以在线上或當地報紙上尋找。

管理幫助者

一旦您有了一個幫助者團隊，請管理他們的協助，使他們發揮最大的效力。

- 您或家人可以打電話請那個人幫忙。
- 舉行一小時的會議，讓所有幫助者討論：
 - 親人的疾病和目前需求。
 - 每個幫助者可以承擔的角色或任務。
 - 幫助者的時間表。
- 列出幫助者的聯繫方式。
- 當計畫有變或時間表需要變更時，選擇一個「領導人」在緊急情況下打電話。
- 在總行事曆上管理幫助者時間表。這可以是放在家裡的紙張時間表，也可以是所有人都可使用的線上時間表。
- 張貼或分享重要細節列表，例如：
 - 藥房和雜貨店的地點。
 - 醫生的聯繫方式。



資源：免費的線上時間表和留言板可幫助您組織和管理您的幫助者團隊。

- CaringBridge caringbridge.org
- Lotsa Helping Hands lotsahelpinghands.com

3

僱用外部幫助

- 您可能想僱人幫忙做家務或照顧病人。有許多機構提供持證護士、陪護或家庭清潔工。您可以選擇自己做廣告、面試和僱人，也可以透過仲介所。



僱用有償幫助的提示

自己僱人

如果您選擇自己僱用看護者，通常可以協商價格。州就業發展署(EDD)會幫您準備需要的文書。

記住這些風險：

- 如果幫助者生病或不來上班，將沒有替補者。
- Y您必須花時間進行面試和背景調閱。

使用仲介所

如果您使用仲介所，可能要支付更高的鐘點費，但是仲介所會處理僱用事宜。仲介所可提供替補者，並確保幫助者合格且有擔保。

要尋找仲介所：

- 請醫生或社工推薦。
- 在線上或電話簿搜尋當地的仲介所。
- 向認識的人徵求意見。



資源：國家臨終關懷及緩和照護組織 nhpco.org



保持條理

在護理方面，您越有組織越好。這將幫助您做出決定並防止錯誤。

管理藥物

身懷重病通常意味著要吃很多藥。防止錯誤發生的最好方法是追蹤親人的用藥時間表。

追蹤治療和副作用

有些治療常會產生新的症狀或副作用。記錄：

- 他們接受了什麼治療。
- 有什麼症狀或副作用。
- 什麼時候發生的。

當您向護理團隊報告問題時，請參考您的記錄。有些問題可以透過與護士打電話來解決，有些則需要拜訪醫生。



資源：疼痛量表

如果親人感到疼痛，讓他們用 0-10 的疼痛等級來評定疼痛程度，0 表示不痛，10 表示最痛。

防止弄錯藥物

- 確保處方瓶上有：親人的姓名、正確的藥物和正確的劑量。
- 一定要能看清藥物名稱和劑量。如果看不清，請醫生或藥房清楚印出來。
- 瞭解每種藥物。知道它的用途、作用，以及發生副作用時如何處理。
- 記錄親人服用的所有處方藥和非處方藥。包括補品和草藥產品。與親人的醫生分享這份清單。



有問題？

詢問您的緩和照護團隊成員。



在醫院和診所的看護

本節介紹醫院和診所的情況，以及在這些場所提供看護的有用提示。



住院期間會發生什麼

在醫院照顧親人的團隊成員包括：

- **主治醫生** - 負責照顧您親人的主要醫生。這個醫生可能是「住院醫生」，負責領導醫院的醫療團隊。
- **專科醫生或諮詢醫生** - 對某些疾病或身體部位具有專長的醫生（例如，肺、腎或傳染病的專家）。專科醫生可能會和主治醫生一起在醫院裡照顧您的親人。
- **護士** - 護理團隊成員，通常在醫院裡與您的親人有最多的互動。護士會給藥，評估症狀，並與醫生溝通。
- **社工、** - 護理或案例管理員 - 這些人幫助您為親人離開醫院做準備。

提供者每天依照時間表看望病人。

- 護理時間表各不相同。大多數護士輪班8或12個小時
- 醫生在一天之中看病人（或「巡房」）。提前一天詢問您親人的醫生，他們什麼時候會巡房。在那時留出1 - 2小時的時間，因此他們巡房的時候您會在場。



診所就診的情況

醫生診室和診所在很多方面都很類似。兩者提供許多相同的服務。診所是比醫生診室還大的衛生系統。您要去的診室或診所可能取決於醫生的地點，或是您的健康計畫提供的服務。

和親人的提供者討論的主題

疾病方面

- 疾病的名稱
- 疾病的病因

治療

- 選項
- 時機
- 結果

測試與程序

- 選項
- 時機

生活品質

- 對生活的影響
- 對工作的影響

護理團隊聯繫資訊

- 姓名
- 電話和電子郵件
- 診所營業時間

發生緊急情況時怎麼辦

- 打電話給誰
- 去哪裡





醫院和診所溝通技巧

- 列出問題留出空間寫下答案。
- 知道您提出的所有問題都很重要。任何人都不要忽略您的問題或顧慮。
- 要求醫生使用淺顯的語言解釋。大多數人都認為醫學術語很難懂。
- 問問自己：「我想要知道多少資訊？」與護理團隊分享答案。病人和家屬通常有不同的需求。
- 選擇一個家庭成員作為護理團隊的主要聯絡人。那個人可以收集每個人的問題，並分享得到的答覆。
- 提出一些難以咬齒的問題。有些醫生會自己提出嚴肅的問題，其他醫生可能會等您提出。
- 詢問您如何瞭解更多。如果您的時間不寬裕，但是仍然有問題，請醫生建議有用的網站或文章，或要求另一次見面。
- 省下時間與醫生討論健康問題。向診所的櫃台或結帳人員或醫院的社工提出有關保險索賠或收費的問題。
- 與診所工作人員分享其他護理團隊成員的聯繫方式。這包括當地治療或轉介醫生的聯繫方式。



照顧親人的特殊注意事項

考慮下列因素來判斷手術是否是一種治療選擇

如果手術是一種治療選擇，手術前問問題，以便知道會發生什麼。這些答案將幫助您做好準備，並有助於減輕壓力。

- 手術會持續多久？
- 關於手術後的情況，我需要知道什麼？
 - 我的親人會住在加護病房（ICU）嗎？
 - 他們需要住在醫院多久？
- 我會收到結果報告（病理報告）嗎？如果會，多久才會收到？
- 如何安排與社工或案例管理員會面以瞭解相關資源？
- 當我的親人回家時，他們會有什麼感覺？
 - 疼痛程度？
 - 能否飲食？
 - 可以到處走動嗎？
- 回家後應注意哪些症狀或問題？
- 如果我的親人回家後出現問題，我應該聯繫哪位醫護人員？

向親人提出問題以便幫助您做決定

在治療重病時，有些事情是未知的。您的親人對這些問題的回答可能對您做決定有所幫助。

- 什麼讓生活有意義？

- 您希望或期望什麼樣的治療結果？

- 如果您的健康狀況惡化，什麼對您最重要？

- 有哪些能力是您在生活中不可或缺的？



有問題？
詢問您的緩和照護團隊成員。



與孩子談論重大疾病

本節包括有關分享內容的提示，以及根據孩子的年齡和理解程度與孩子交談的方式。



與孩子分享的話題

告訴孩子疾病的嚴重程度，讓他們知道可以問問題。兒童在很小的時候就意識到死亡。他們可能看到昆蟲、動物或寵物死亡。死亡經常出現在書籍、電視和電影中。與孩子討論的話題包括



這場病對家庭很困難。

疾病是很難理解的，而且不是每一種疾病都能治癒。分享這些認識有助於解釋為什麼其他家人可能會難過或哭泣。



這種病不會傳染。

例如，解釋您不會從親人那裡得癌症。小孩子認為所有疾病都像感冒一樣會傳染。向他們保證，家裡沒有人會因為陪伴生病的親人而生病。



生病不是他們的錯。

小孩子可能會認為他們（或其他人）做的事情導致了疾病。如果有這種想法，要強調沒有人引起這種疾病。如果您的孩子沒有提出這個想法，就避免談論過錯。這可能會導致孩子懷疑他們是否真的有所牽連。



疾病和治療可能會改變他們親人的外貌。

讓孩子知道治療可能有副作用，例如脫髮和體重減輕。這些變化可能會嚇到孩子。解釋說治療有幫助，即使它們改變了一個人的外貌。

用簡單的術語談論疾病

例子：「爺爺得了一種叫癌症的病。這種病使他喪失做事的精力，讓他越來越虛弱。有一天，他將再也無法起床了。」



兒童和青少年如何看待疾病

下圖可以幫助您根據孩子的年齡或發育階段決定分享的方式

歲	技能水準	瞭解程度	談論疾病的提示
2-3	<ul style="list-style-type: none">語言能力有限。可能會感覺有什麼不對勁。	<ul style="list-style-type: none">對死亡沒有概念。	<ul style="list-style-type: none">使用簡單的詞彙。使用圖畫書。
4-6	<ul style="list-style-type: none">更有安全感。善於與別人玩耍。試探規矩。	<ul style="list-style-type: none">相信死亡是暫時的（如睡覺），而且可以逆轉。相信死亡可能是由想法引起的。	<ul style="list-style-type: none">挑選一些講述像您一樣家庭的故事書，幫助您的孩子產生共鳴。和孩子玩象徵性的遊戲。
7-12	<ul style="list-style-type: none">有具體的思維能力。	<ul style="list-style-type: none">發展成人對死亡的概念。明白死亡可能因人而異。對死亡的細節感到好奇。	<ul style="list-style-type: none">和孩子一起讀書，編故事。觀看反映家庭經歷的電影。允許孩子參與決策。
13-18	<ul style="list-style-type: none">對邏輯和因果有更好的理解。比較不自我中心，能理解別人的感受。可以產生同感。專注於被同齡人接受。在青春期中，身體形象和自尊是最重要的。	<ul style="list-style-type: none">探索死亡的非身體原因。有成人的死亡觀念。	<ul style="list-style-type: none">與您的孩子交談，而不是對他們說話。仔細傾聽孩子的想法和意見。對您的孩子誠實。給出可能發生的事實。談論診斷、治療和可能的結果。經常詢問他們的感受，並給他們時間討論擔憂。鼓勵他們與同齡人聯繫。



支持與兒童和青年交談的資源

您親人的緩和照護或其他醫療團隊裡的社工可以建議幫助您或親人與孩子交談的書籍和其他資源。另外，可以問一下您的親人接受護理的醫院或診所是否有兒童生活專家。這項有用的服務旨在為兒童提供支持。

以下表格包含一些與不同年齡的孩子交談的資源。

歲	資源
2-6	<p><i>Someone I Love is Sick: Helping Very Young Children Cope with Cancer in the Family</i>, by Kathleen McCue 著</p> <p><i>How to Care for a Very Sick Bear</i>, by Vanessa Bayer 著</p> <p><i>The Invisible String</i>, by Patrice Karst 著</p> <p><i>When Pete's Dad Got Sick: A Book about Chronic Illness</i>, by Kathleen Bostrom 著</p>
7-12	<p><i>When Someone Has a Very Serious Illness</i>, by Marge Heegaard 著</p> <p>Little Parachutes 為兒童提供了與某些疾病（如癡呆症、癌症等）有關的圖畫書。 littleparachutes.com</p>
13-18	<p>Dougy 中心提供有用的線上資源，可與各種年齡的兒童（包括許多青少年）討論重大疾病。 dougy.org</p>



有問題？
詢問您的緩和照護團隊成員。





支付醫療保健和其他基本需求

本節包括與保險公司交涉的技巧以及管理醫療保健費用的資源。



健康保險

醫療系統和健康保險可能會讓人困惑。事先瞭解承保和非承保項目，可以防止日後發生驚訝和壓力。



瞭解您的計畫承保項目

詢問有關：

- 轉介給其他醫生和提供者。
- 承保的服務類型，例如複診、**MRI**、臨床試驗、居家護理，或替代藥物治療的報銷。



瞭解必須支付的項目

詢問有關：

- 共同支付額或「共付額」 - 您為承保的醫療服務支付一筆固定金額（例如**15**美元），通常在接受服務時支付。這筆金額可能因承保的保健服務類型而異。
- 共同保險額 - 您對於承保醫療服務承擔的費用比例，以百分比（例如**20%**）計算。您支付共同保險額和您欠的任何免賠額。
- 免賠額 - 承保期內（通常是一年）在您的計畫開始付款之前，您對醫療保健服務所欠的金額。
- 自付費用上限 - 您在承保期（通常是一年）要為承保服務支付的最高分擔額。在您達到這個限額後，計畫通常會支付額外費用。
- 預先授權 - 您的健康保險或計畫可能要求您在獲得某些服務之前獲得預先授權或事先批准。

白話保險術語表: healthcare.gov/sbc-glossary

您可能會聽到「醫療必要」一詞，它是指為了診斷或治療疾病或其症狀，屬於標準醫療服務一部分的保健服務或用品。醫生可能會要求的醫療必要服務示例：

療法

- 語言治療
- 職能治療
- 物理治療

治療

- 放射治療
- 化學治療
- 藥物

設施中的護理

- 康復醫院
- 專業護理設施 (SNF)

成像

- 電腦斷層掃描
- 超音波
- 核磁共振成像

居家護理服務

- 專業護理
- 社會工作
- 營養保健
- 物理治療
- 職能治療
- 語言治療

這些服務中的每一項都需要滿足特定標準，保險公司才會付費。向您的護理團隊尋求幫助，以瞭解保險是否承保推薦給您親人的服務





與保險公司交涉的技巧

- 向保險公司和您親人的護理團隊提出問題。
- 保持書面記錄！為每次電話紀錄：
 - 和您談話者的日期和姓名。
 - 說了什麼。
- 預約前詢問是否需要預先授權。
- 請完整填寫每份表格，並留一份做為記錄。
- 不要等太久才回電話。經常打電話。要有禮貌並堅持。
- 閱讀解釋您的承保範圍和權利的資料。



有用的資源

如果您必須離開工作去照顧親人，而且失去了醫療福利，也許可以透過聯邦、州、地方或其他計畫獲得福利。醫院或診所的案例管理員或社工可以幫助您尋找和申請服務。

政府資源

- 社會服務部：
 - 社會安全殘障保險 (SSDI)
 - 社會安全補充金 (SSI)
 - Medicaid (Medi-Cal)
 - 居家支援服務 (In-Home Support Services, IHSS)
- 老齡部 - 住房及社區發展部
- 州政府醫藥援助計畫

社區及其他資源

- 浮動收費的診所或保健服務提供者
- 折扣處方藥計畫
- 公用事業公司補貼 - 基於醫生的支持或經濟狀況
- 食品銀行
- 上門送餐服務
- 救世軍
- 當地的宗教團體
- 撥打「2-1-1」或瀏覽 211.org



保持財務資訊有條理的技巧

最好建立一個資料夾，裡面包含親人所有重要的財務和保險資訊。包括他們的保險卡和保單影本、索賠表格和醫療帳單。



有問題？詢問您的緩和照護團隊成員。



提前規劃

本節介紹您和親人可以提前規劃醫療和財務決策的方式。

把事情安排妥當

雖然可能很難展望未來，但是您和親人事先談談他們的信仰、價值觀和醫療護理的意願是非常重要的。如果您等到他們的健康狀況惡化時才進行這些對話，可能會更難。確保您的親人有足夠的時間分享他們的要求、做出決定並簽署重要文件。

醫療事前指示

醫療事前指示是一種法律表格，在您的親人或您無法做出決定時，用來指導親人接受的醫療護理。醫療事前指示將確保您親人的意願得到尊重。

醫療事前指示包括：

- 預先醫療指令
- 生前遺囑
- 持久醫療授權書

通用說明：

- 完整填寫表格。
- 檢核表格是否必須經過公證。為了使表格合法且具有約束力，可能需要此步驟。
- 在家保留一份副本，並將副本交給提供者。應該加入病歷中。



在哪裡獲得醫療事前指示？

根據您親人的所在州，醫療事前指示表格會有不同。您可以從以下人員獲得親人所在州的版本：

- 醫生
- 律師
- 當地老齡化機構



資源

有助於制定預先醫療保健指示的資訊：

對話專案 theconversationproject.org

為您的護理做好準備 prepareforyourcare.org

簡單的遺產規劃和立遺囑：AARP線上工具 aarp.org

財務事項

大多數人的財務將需要由他們信任的人來管理。任命某人負責財務事宜非常重要。在您的親人病重之前這樣做，可以避免多年的法律糾紛和經濟負擔。

財務持久授權書

- 透過財務持久授權書來指名某人負責財務事宜。
- 這份表格與醫療事前指示不同。
- 您的親人可以選擇醫療事前指示中的同一個人，或者其他人。兩者不需要相同。



規劃提示

有些金融機構可能只允許帳戶指名的人使用。早在其他人可能需要使用帳戶之前在帳戶上添加姓名會更容易。這也適用於其他資產和法律文件，例如：

- 投資
- 財產
- 車主證



資源：

家庭看護者聯盟的法律和財務情況說明書 caregiver.org



遺產規劃

很多人都想給親人一些東西來受到緬懷。財產、財務饋贈、傳家寶、有情感價值的物品，甚至個人回憶錄都可以是遺產的一部分。幫助您的親人準備遺囑是一種照顧行為

記住這些要點



瞭解遺囑和遺產規劃的最好方法是與遺產律師交談。您也可以請社工提供資源。



網站上有很多關於這個主題的資源。務必檢核資訊是最新的，而且來源可靠。



各州都有遺產規劃的不同規則。請向社工或律師諮詢您的親人所在州的規定。



有問題？
詢問您的緩和照護團隊成員。

本節包括讓您的親人感到舒適的護理資訊，以及幫助你們雙方應對的建議。

 緩和照護與安寧療護的區別

緩和照護

緩和照護的目的是減輕親人的痛苦。

- 緩和照護適用於疾病的任何階段，只要在診斷後可以開始。
- 緩和照護是用來減輕疼痛和控制症狀的醫學治療。
- 緩和照護可以在您的親人接受治療時進行。



安寧療護

安寧療護的目標是著重您的親人在接近生命尾聲時的舒適感。

- 安寧療護是提供給預期壽命不到6個月的人。
- 安寧療護是提供給已經停止接受治療的人。
- 安寧療護可以在家裡或安寧療護設施進行。
- 安寧療護的重點是治療和支持，以便在病人的生命尾聲提供最佳的生活品質。

選擇最好的護理

您的親人對於開始安寧療護有最終選擇權，但是您可以在過程中發揮關鍵作用。與您的親人談談，並諮詢他們的護理團隊。他們可以幫助您瞭解哪種護理方式最好，並且全程提供支援。



資源：國家安寧療護及緩和照護組織 nhpco.org



將緩和照護或安寧療護帶回家

您的親人可以選擇在家裡接受安寧療護。在這種情況下，家庭看護者應在受過訓練的安寧療護人員的指導和支持下提供護理。這可能包括：

- 家訪醫生
- 護士
- 社工
- 牧師
- 護工

安寧療護包括照護您的親人及其家人的身體、心理和靈性。安寧療護也包括：

- 需要的醫療設備和用品。
- 治療症狀的藥物。
- 靈性、營養和其他諮詢。
- 受過訓練的志願者提供支援。
- 為家庭提供哀悼服務。



在家裡做好安寧療護準備的提示

詢問家裡可能需要的任何設備：

- 助行器或輪椅
- 可攜式馬桶（便桶）
- 醫院病床

在安寧療護團隊的指導下，制定由誰在家照顧您的親人的計畫。





選擇安寧療護機構的提示

- 提供什麼類型的服務？為兒童提供什麼支援？
- 已經開業多久？
- 是否接受您的保險？如果您需要，它能幫您找到經濟援助嗎？
- 機構如何訓練和管理員工？有主管來家裡嗎？安寧療護人員是否有執照？
- 萬一發生緊急情況怎麼辦？安寧療護機構還能提供服務嗎？

對於生命尾聲的預期

透過幫助您的親人保持舒適的指導，以及對情感和靈性需求的支持，生命的尾聲可以是神聖的時刻。本節包括您可以做的一些事情，以及何時聯繫緩和照護或安寧療護團隊的建議。

症狀管理

當您的親人護理開始更加關注舒適而不是治療時，控制症狀可能會變得較容易。如果您的親人出現以下這些症狀，請聯繫護理團隊幫忙處理：

- 呼吸困難
- 疼痛
- 焦慮
- 混亂或難以清晰思考

飲食

食物和餵養是一種表達愛意的方式。但是在生命的尾聲，您的親人可能無法吃東西，或者吃東西會讓他們感覺更糟。護理團隊可以透過以下方式幫助您：

- 告訴您如何幫助親人安全地享用食物和飲料。
- 當您的親人無法再飲食時，護理團隊可以幫助您找到其他方式來表達愛意，例如握著他們的手或演奏音樂。

靈性和情感需求

死亡是生命的自然階段。您的親人可能對其他事情有所期望，例如：

- 減輕疼痛
- 快樂或發現的時刻
- 結束重要關係
- 感覺祥和

您的親人在生命的尾聲可能會遭受情感和靈性上的痛苦。如果他們表現出沮喪的跡象，例如深刻的悲傷、絕望或內疚，請與護理團隊聯繫。這些症狀是可以治療的。

花點時間和親人談談他們的期望和恐懼。分享您的感受，並確保您的親人感受到支持。

如果您的親人想和別人談談他們的感受，提議幫他們聯繫。此人可以是朋友，或是護理團隊的成員，例如牧師。



進行艱難的談話

如果您不知道該說什麼或如何開始與親人進行艱難的談話，您可以試著這樣開始：

- 原諒我。
- 我原諒你。
- 謝謝你。
- 我愛你。
- 再見。
- 沒有你，我會沒事的。



照顧自己

在生命的尾聲，看護者往往要面對自己的痛苦和悲傷。儘管大多數看護者都非常努力，但是許多人還是擔心他們做得不 \square 。這些感受很常見。作為看護者，您幫助親人度過了這段最重要的時光。在這次經歷之後，一定要好好照顧自己。

親人去世後，您可能會在幾天、幾週或幾個月內感到極度悲傷。悲痛的人常常將「糟糕的日子」和「美好的日子」混在一起。每天都可能有不同的情緒。注意您的需求，並確保向朋友、家人或支援團體尋求幫助。安寧療護團隊會在這段時間內提供支持和指導，可是是很好的資源。

隨著時間，您會找到一些方法將失去親人的痛苦融入您的生活。雖然您永遠不會忘記他們，但是您將建立新的關係，並找到新的方式來歌頌他們。



有問題？

詢問您的緩和照護團隊成員。



照顧自己

本節包括在照顧親人的同時照顧好自己的方式。



專注於最重要的事物

列出最重要的事物可以增強您的使命感，指導您的選擇。對有些人來說，愛是最重要的。對其他人來說，它是關於成為一個「好人」，或處理與金錢、保險或休閒有關的事務。作為看護者，您可以決定最重要的事物。這不是互相競賽，當您的親人患病時，有很多方式可以支持他們。



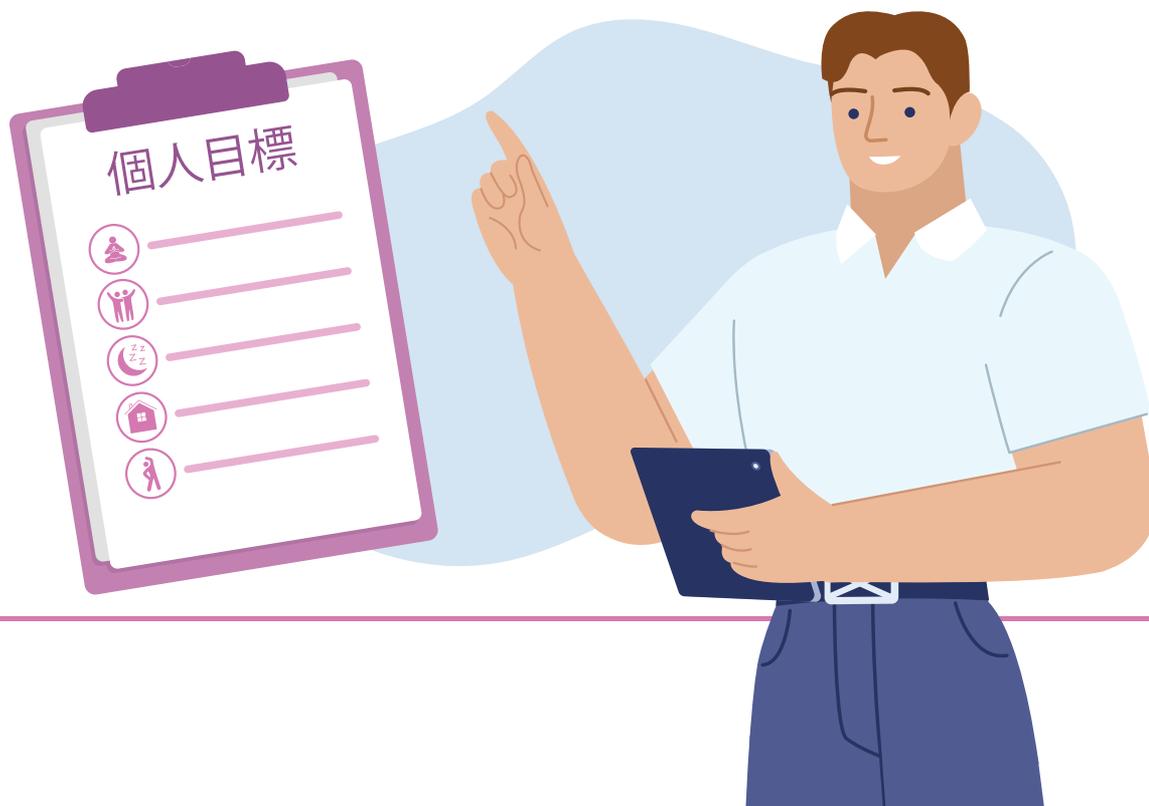
思考什麼價_值觀對您來說最重要，以及原因。

- 根據這些價_值觀列出清單。
- 透過清單來提醒自己，使自己定心——尤其是在困難時期。



設定並努力實現個人目標

照顧重病者會改變您的計劃，並產生失落感。為了成功看護別人，您必須停下腳步，給自己留點時間。人非完人。我們知道，當看護者筋疲力盡時，他們無法盡力照顧別人。制定目標，和您的親人討論，使您保持幸福感。





制定個人目標並不自私。

個人目標的例子包括：

- 我想吃有營養的餐點。
- 我想要充足的睡眠。
- 我想有自己的時間。
- 我想見我的朋友和家人或是和他們講電話。
- 我想要鍛煉身體。



管理壓力

對壓力的研究表明，許多人都可以從壓力得經歷中發現美好。有些看護者建立自信。另一些人則很自豪學習一項新任務或是透過與親人坦誠交流而建立更深的聯繫。花些時間反省所得，而不只是失去，可以增強看護者的幸福感。發生積極的體驗時，無論多麼微小，都要多珍惜。留意為什麼它會讓您感覺良好。如果您花點時間「聞聞玫瑰的芳香」，尋常的事件可以改善您的情緒。



每天試著尋找積極的時刻。

它可能是：

- 早上起來天氣很好。
- 聽到一首歡樂的歌。
- 在商店裡挑選您喜歡的食物。



尋找幽默

即使在危機時刻，幽默也是一種強大的應對方法。即使是像漫畫書、好玩的圖畫或電視節目這樣的小事也能對身心健康產生短期的巨大益處。雖然在困難的時候很難找到幽默，但要相信在照顧時會有積極的時刻和感受。幽默可以減輕您的負擔，提供新的視角。



在需要時尋求幫助

有時候，討論您所經歷的事情和感受會有幫助。關注您的心理健康需求對您自己的福祉至關重要。它也會影響您為親人提供的照顧。您的親人的護理團隊中的社工可以向您推薦諮詢資源。對於有些人，加入支援團體和其他有類似經歷的人交談也很有用。



照顧自己會幫助您更好地照顧您的親人。



有問題？詢問您的緩和照顧團隊成員。



利用這些資源來尋找有關看護和特定疾病的支援和資訊。

看護者資源

今日看護者雜誌
caregiver.com

這是適用於所有類型看護者的雜誌、新聞簡訊、一般資訊和資源。

看護者行動網
caregiveraction.org

同儕支持、教育和線上資源。

家庭看護者聯盟
caregiver.org

提供多語言支援、教育和線上資源，包括有關法律和財務事項的情況說明書。

AARP
aarp.org

支持看護者的資源。

CaringBridge
caringbridge.org

一個與朋友和家人分享最新健康資訊的集中私人場所，以及請求幫助的簡便方法。

Lotsa Helping Hands
lotsahelpinghands.com

一個為朋友和家人協調飲食及幫助的集中場所。

國家臨終關懷及
緩和照護組織
nhpco.org

規劃未來的資源、醫療事前指示以及有關安寧療護及緩和照護的資訊。

Medicare
medicare.gov

描述 Medicare 承保的家庭健康服務。備註：這些服務可能與其他保險計畫不同。

Eldercare Locator
eldercare.acl.gov

一項美國老齡局的服務，提供當地資源的連結，例如您所在地區的老齡機構。

癌症資源

美國癌症協會

cancer.org

提供各類癌症的支援團體、資源、諮詢和教育。

腦腫瘤

全國腦腫瘤學會

braintumor.org

白血病/淋巴瘤

白血病和淋巴瘤協會

lls.org

多發性骨髓瘤

國際骨髓瘤基金會

myeloma.org

肺癌

Team Draft

teamdraft.org

G02 基金會

go2foundation.org

口腔及頭頸癌

為口腔及頭頸癌患者提供支援

spohnc.org

結腸癌

結直腸癌聯盟

ccalliance.org

卵巢癌

卵巢癌研究聯盟(OCRA)

ocrahope.org

乳癌

Tigerlily 基金會

tigerlilyfoundation.org

三陰性乳癌基金會

tnbcfoundation.org

胰臟癌

胰臟癌行動網(PanCan)

pancan.org

Hirschberg 胰臟癌研究基金會

pancreatic.org

前列腺癌

前列腺癌基金會

pcf.org

其他病況的資源

心臟衰竭

美國心臟協會
heart.org

慢性阻塞性肺病(COPD)

COPD 分步指導
copd.com

肺動脈高血壓

肺動脈高血壓協會
phassociation.org

末期肝病(ESLD)

美國肝臟基金會
liverfoundation.org

末期腎病(ESRD)

國家腎臟基金會
kidney.org

肌萎縮側索硬化症(ALS)

肌萎縮側索硬化症協會
als.org
肌萎縮側索硬化症終身基金會
alsfoundation.org

間質性肺病

肺纖維化基金會
pulmonaryfibrosis.org

HIV

積極的生活
apositivelife.com

癡呆症和阿茲海默症

阿茲海默症協會
alz.org
美國阿茲海默症基金會
alzfdn.org
阿茲海默症家庭中心
afscenter.org

中風

美國中風協會
stroke.org
美國中風基金會
americanstroke.org

預先護理規劃的資源

對話專案

theconversationproject.org

為您的護理做準備

prepareforyourcare.org

加州慈心關懷聯盟

coalitionccc.org

AARP 線上工具
用於簡單的遺產規劃和立遺囑

aarp.org

其它的資源

美國退伍軍人事務部

va.org

美華慈心關懷聯盟

caccc-usa.org



想要某個主題的更多資訊?
詢問您的緩和照護團隊成員。

本文件檔是與下列機構共同合作完成

