

幫助您保持健康的建議

吃健康、有營養的飯菜

- 嘗試吃新鮮的水果或切碎的蔬菜作為快速簡便的零食。
- 如果您沒有時間做飯，可以使用即時或冷凍食品。看看包裝上的配料表，盡量選擇那些含有更多蔬菜和蛋白質，且脂肪和糖含量不高的食物。
- 當有人提出給您送餐的時候，要說“好的”。能為您提供幫助會讓他們感覺良好，這也為您減輕了一些負擔。
- 避免攝入過多的咖啡因、酒精或尼古丁。不要用藥物試圖來控制您的情緒——如果您覺得難以應對，請務必諮詢健康專家。

- 如果沒有時間親自去購物，則可以在網上訂購，並安排送貨上門。

獲得足夠的睡眠

- 如果晚上睡眠不足，則需要在白天小睡一下。當您的照顧對象睡覺時，您就睡覺。
- 讓親友幫您照顧一個晚上，這樣您就可以補充睡眠——安裝視頻監視器也許會有幫助。
- 如果睡眠不足，可以考慮使用暫息服務。
- 疲倦時不要做出重大決定。
- 如因憂慮或不安而難以入睡，則需諮詢醫生意見。

檢查健康狀況

- 定期看醫生接受健康檢查、免疫接種，並管理好自己的病情和身體狀況，使自己盡可能保持健康。堅持定期看牙醫。
- 考慮讓醫生評估您的情緒健康狀況，或者查詢您是否可以擁有一個心理健康護理計畫，這樣您就可以在有需要的時候諮詢心理健康專家。
- 和您信任的人（比如家庭醫生）談談，幫助您緩解焦慮。為即將離世的病人提供護理的人往往會感到壓力、焦慮或抑鬱，甚至在病人去世之前就感到悲傷。這是很正常的現象，但也許可以做一些事情來幫助您感覺好一些。

鍛煉身體

- 散步或騎自行車。
- 參加健身班。
- 嘗試做一些在家進行的鍛煉，如瑜伽、伸展運動或普拉提。

堅持參加您喜歡的社交活動

- 定期看望家人和朋友。
- 在家做一些放鬆活動。這些活動可能包括閱讀、打牌或玩棋盤遊戲、聽有聲書或播客、觀看您最喜歡的電視節目或電影、編織或烹飪。

- 通過社交媒體、電話或視頻通話與家人保持聯繫。
- 參加社區活動和社交聚會。
- 做按摩。您可以去找按摩服務，有些按摩師也會提供上門服務。

分擔責任

- 外出時，請朋友、家人或鄰居幫忙照看一下您的照顧對象。
- 如果不方便外出，那麼問問親友是否願意做一頓飯來您家一起吃。
- 和親友談談您的近況，談談您的擔憂和需要。
- 當別人提出幫助時，要說“好的”。列出別人可以幫您做的事項，這樣當有人問您的時候，您就能給他們建議。他們可以幫忙做的事項包括園藝、烹飪、您外出購物時幫忙照看一下病人。

拒絕並改變您的期望

- 對您不能或不想做的事情說不。現在不是做額外事情的時候。
- 善待自己。您可能需要改變對自己的期望。例如，每週打掃房間可以減少到兩周打掃一次。如果前院的草坪有點雜草叢生，也不要擔心。
- 不能優先處理一些家務活也沒關係，只要環境是衛生和安全的就可以了。

將您的健康和幸福放在第一位

- 向自己和他人承認您本人的健康和幸福很重要。
- 如果您遇到困難，需要幫助或對擔任護理者角色的任何方面感到不滿意，請與醫療保健團隊聯繫。
- 如果在家護理患者影響到您的健康和幸福，請與醫療保健團隊，討論有關病人可以在哪裡接受護理服務的其他選擇。如果無法在家護理患者，這並不意味著您做錯了什麼。

當您有需要時，CarerHelp 隨時為您提供協助。

www.carerhelp.com.au

