

گام‌های بعدی در مسیر شغلی شما به عنوان مراقب

دگرگونی‌ها در مراقبت و خدمات

دگرگونی در مراقبت یا خدمات زمانی اتفاق می‌افتد که شخصی که از او مراقبت می‌کنید از یک محیط یا یک نوع خدمات به محیط یا خدمات دیگری منتقل می‌شود. انتقال، ترخیص یا ارجاع نیز نامیده می‌شود. انتقال می‌تواند شامل رویه‌های جدید، مراقبت‌گران یا خدمات جدید و تغییر نیازهای دارویی یا مراقبتی باشد. این گزاره‌برگ شما را در مسیر تغییرات ناشی از انتقال به مراقبت‌ها یا خدمات جدید کمک می‌کند.

به خاطر داشته باشید¹

دریافت اطلاعات از ارائه‌دهندگان مراقبت یا خدمات می‌تواند به شما در مدیریت چالش‌های رایج در فرایند انتقال کمک کند. اگر قبلاً در این مورد با ارائه‌دهندگان مراقبت یا خدمات صحبت نکرده‌اید، موارد زیر را بپرسید:

نوبت ویزیت

- زمان و مکان ویزیت و فردی که با او نوبت ویزیت دارید
- دلیل ویزیت
- گزینه‌های رفت و آمد به محل ویزیت

داروها

- تغییرات دارویی و دلیل این تغییرات
- نحوه‌ی مدیریت داروها (میزان، تعداد دفعات و فرایند مصرف)
- عوارض جانبی که باید از آن‌ها آگاه باشید

مراقبت شخصی

- نحوه‌ی کمک آن‌ها برای انجام مراقبت‌های شخصی و فعالیت‌های روزمره
- تجهیزات پزشکی مورد نیاز و چگونگی استفاده از آن‌ها

با چه کسی تماس بگیرید

- فوریت‌های پزشکی
- فوریت‌های بهداشت روانی
- پشتیبانی خدمات اجتماعی
- پرسش‌های عمومی / نگرانی‌های غیر اضطراری

علائم بیماری

- بر اساس نگرانی‌های بهداشتی یا تشخیص بیماری فردی که از او مراقبت می‌کنید، چه علائم یا تغییراتی را باید جدی بگیرید

خدمات اجتماعی

- کدام خدمات و منابع اجتماعی در دسترس شما و شخصی است که از او مراقبت می‌کنید
- مانند غذا، محل استراحت و خدمات رفت و آمد

در موارد زیر با ارائه‌دهنده‌ی مراقبت یا خدمات صحبت کنید:

- اطلاعات به اشتراک گذاشته شده را درک نمی‌کنید
- نگران مدیریت مراقبت هستید و نیاز به پشتیبانی دارید
- شخصی که از او مراقبت می‌کنید پزشک خانواده یا پرستار برای پیگیری ندارد



چالش‌ها و مزایای مراقبت²

مراقبت از بیمار می‌تواند با چالش‌هایی همراه باشد. شناخت این چالش‌ها می‌تواند به شما کمک کند تا نقاط قوت خود و جنبه‌های مثبت مراقبت را درک کنید. برخی از چالش‌ها و مزایا ممکن است شامل موارد زیر باشند:

چالش‌ها	مزایا
مراقبت و هماهنگی • کمک در زمینه‌ی مراقبت، دارو، تجهیزات، و نوبت ویزیت	هدف و دستاوردها • یافتن معنای زندگی، خدمت کردن و احساس موفقیت برای کمک به دیگران
هرینه‌هایی که باید از جیب پردازید: • پارکینگ، رفت و آمد، غذا	روابط تقویت یافته • از طریق عمل مراقبت
بهداشت جسمی و روانی • بلند کردن / خم شدن، کنار گذاشتن نیازهای خود، تغییر در نقش‌ها و روابط	پیدا کردن ابرقهرمان درون خود • از قدرت خود برای تقویت راهبردهای مقابله با مشکلات و پذیرش کمک از دیگران استفاده کنید

راهبردهای خودمراقبتی³

مراقبت از خود به این معناست که برای انجام کارهایی که از آن‌ها لذت می‌برید یا احساس بهتری در شما ایجاد می‌کنند وقت بگذارید. در زیر برخی از فعالیت‌های خودمراقبتی آورده می‌شود که می‌توانند به کاهش استرس کمک و از شما در نقش خودمراقب حمایت کنند:

حرف بزنید. برای به اشتراک گذاشتن تجربیات خود یا آنچه ممکن است شما را آزار دهد، با یک دوست، عضو خانواده، گروه پشتیبان یا درمانگر صحبت کنید.	
آرامش داشته باشید. سعی کنید هر روز زمانی را به استراحت اختصاص دهید. می‌توانید آرام پیاده‌روی کنید، تنفس آهسته و عمیق یا مدیتیشن را امتحان کنید.	
فعالیت‌هایی را انجام دهید که از آن‌ها لذت می‌برید. این فعالیت‌ها می‌توانند شامل ارتباط با دوستان، تماشای فیلم، خواندن کتاب، گوش دادن به موسیقی یا پختن چیزی باشد که دوست دارید.	
سالم بخورید و خوب بخوابید. سعی کنید وعده‌های غذایی را حذف نکنید. سعی کنید میوه و سبزیجات بخورید، آب به اندازه‌ی کافی بنوشید، خوردن غذاهای ناسالم را محدود کنید و هر شب 7 تا 9 ساعت بخوابید.	
فعالیت بدنی داشته باشید. سعی کنید به طور منظم ورزش کنید تا قلب‌تان منظم کار کند. می‌توانید پیاده‌روی سریع یا دوچرخه سواری کنید یا از یک برنامه‌ی کاربردی ورزشی استفاده کنید.	

خدمات دیگر

تیم بهداشت ساوث سیمکو انتاریو در یورک شمالی
 خدمات بهداشتی و دولتی جامعه‌ی محلی خود را بیابید.
nyssoht.ca/community-resources 

سازمان مراقبان انتاریو
 برای دسترسی به اطلاعات مربوط به خدمات و پشتیبانی مراقبان.
ontariocaregiver.ca  1-833-416-2273 

الیز توسط بهداشت اس‌ای
 برای دسترسی به خدمات مراقبتی و منابع مراقبان.
eliz.com  1-866-565-0065 

خدمات پشتیبانی مراقبتی در منزل و جامعه
 هماهنگی مراقبت و خدمات منطقه‌ای برای مراقبت در منزل.
healthcareathome.ca  1-888-470-2222 