

您作为照顾者的下一步

在护理与服务方面的转变



当您所照顾的人从一种环境或服务转变到另一种环境或服务时，就会发生护理或服务的变化。转变也可以被称为出院或转诊。

转变可能涉及新的日常活动、新的护理或新的服务提供方，以及药物或护理需求的变化。这份情况说明书将会帮助您了解护理或服务转变过程中可能出现的变化。

请记住¹

从护理或服务提供方那里获取信息能够帮助您应对转变期间常见的挑战。如果尚未讨论，请向护理或服务提供方询问以下内容：

个人护理

- 如何协助个人护理和日常生活活动
- 如果需要，是需要哪种医疗设备，以及如何使用

药物

- 药物变化及变化的原因
- 如何给药（剂量、次数和途径）
- 需要注意的副作用

预约

- 您将在什么时间，什么地点，与谁见面
- 这个预约的目的是什么
- 可以选择哪种交通方式前往预约地点

社区服务

- 您和您所照顾的人有哪些可用的社区服务和资源
例如食物、暂托和交通服务

症状

- 依据您所照顾的人的医疗问题或诊断，需要注意哪些症状或变化

与谁联系

- 医疗紧急情况
- 心理健康紧急情况
- 社会服务支持
- 一般询问/非紧急问题



如果出现以下情况，请告知护理或服务提供方：

- 您不理解他们与您共享的信息
- 您对进行护理有顾虑并需要支持
- 您所照顾的人没有家庭医生或执业护理师可以跟进

护理挑战与益处²

成为一名照顾者可能会面临挑战。要认识到这些挑战可以帮助您了解自己的优势，并认识到护理的积极方面。一些挑战和收益可能包括以下几点：

挑战	好处
护理与协调 - 协助护理、药物、设备和预约 自付费用 - 停车、交通、食物 身体健康和精神健康 - 举物/弯腰，把自己的需求放在一边，角色和关系的改变	目标和成就 - 找到意义、给予回报，并因为能够提供帮助而产生成就感 加强关系 - 通过护理行为 找到你内心的超级英雄 - 利用自己的强项来制定处理问题的方法，并接受他人的帮助

自我关怀的策略³

自我关怀的意思是为自己花一些时间，做自己喜欢的事情，或让自己感觉更好的事情。以下一些自我关怀的活动，它们可以帮助您减轻压力，并支持您作为照顾者的角色：



与人交谈。与某人（例如朋友、家人、支持团体或治疗师）联系，分享您的经历或可能正在困扰您的事情。



放松。尝试每天花一些时间有意放松一下。您可以平静地散步，尝试缓慢的深呼吸，或者冥想。



做您喜欢的活动。这些活动可以包括与朋友联系，看电影、读书、听音乐，或烘焙您喜欢吃的东西。



健康饮食，良好睡眠。尽量按顿吃饭。别忘了吃水果和蔬菜，保持水分，减少不太健康的食物，每晚保证 7-9 小时的睡眠时间。



积极锻炼身体。尽量定期锻炼以促进心脏供血功能。您可以快走或骑自行车，或者使用锻炼应用程序。

其他服务

安大略省护理人员组织

获取有关护理人员服务和支持的信息。

ontariocaregiver.ca 1-833-416-2273

居家及社区护理支援服务

居家护理的协调和区域服务。

healthcareathome.ca 1-888-470-2222

Northern York South Simcoe 安大略健康团队

查找当地社区、健康和政府部门的服务。

nyssohr.ca/community-resources

Elizz by SE Health

获取护理服务和护理人员的资源。

elizz.com 1-866-565-0065