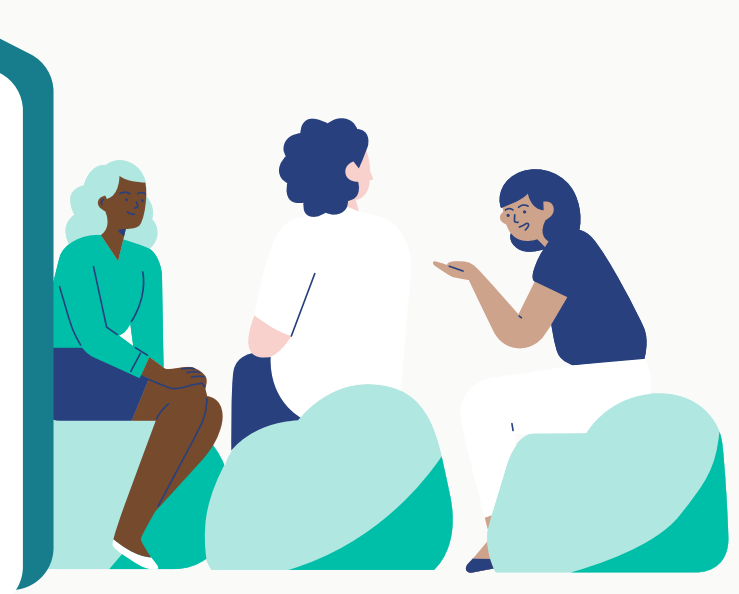


돌보미로서의 여러분 여정의 다음 단계

돌봄 & 서비스의 전환



돌봄 또는 서비스의 전환은 여러분이 돌보는 사람이 한 환경 또는 서비스에서 다른 환경 또는 서비스로 옮겨갈 때 발생합니다. 전환은 '퇴원' 또는 '의뢰'라고도 합니다.

전환에는 새로운 일과, 새로운 돌봄 또는 서비스 제공자, 투약 또는 돌봄 필요의 변화 등이 포함될 수 있습니다. 이 자료표는 돌봄 또는 서비스의 전환에 따라 발생할 수 있는 변화를 여러분에게 안내해줍니다.

명심하십시오¹

돌봄 또는 서비스 제공자로부터 정보를 얻으면 전환에 따라 발생할 수 있는 일반적 어려움을 관리하는 데 유용할 수 있습니다. 아직 논의한 적이 없을 경우, 돌봄 또는 서비스 제공자에게 다음에 관해 문의하십시오:

개인 위생 관리

- 개인 위생 관리 및 일상생활 활동을 지원하는 방법
- 필요할 경우, 필요한 의료 기기의 종류와 그 사용법

투약

- 투약 내용 변경 및 변경 이유
- 투약 방법(용량, 빈도 및 경로)
- 주의해야 할 부작용

진료 예약

- 언제, 어디서, 누구를 만나나
- 무엇을 위한 예약인가
- 진료 장소로 가는 교통편 옵션

지역사회 서비스

- 여러분과 여러분이 돌보는 사람이 이용할 수 있는 지역사회 서비스 및 자원은 어떤 것이 있나 (음식, 휴가, 교통 서비스 등)

증상

- 여러분이 돌보는 사람의 보건 문제 또는 진단을 바탕으로 주의해야 할 증상 또는 변화

어디에 연락해야 하나

- 의료적 응급 상황
- 정신 건강 응급 상황
- 사회 서비스 지원
- 일반 문의/비응급 문제



다음과 같은 경우, 돌봄 또는 서비스 제공자에게 알려십시오:

- 여러분과 공유되는 정보를 이해할 수 없을 경우
- 돌봄 관리에 관한 문제가 있고 지원이 필요할 경우
- 여러분이 돌보는 사람이 후속 진료를 받을 가정의 또는 전문간호사가 없을 경우

돌봄의 어려움과 이로움²

돌보미 생활은 어려움이 따를 수 있습니다. 이러한 어려움을 인식하면 자신의 강점을 알고 돌봄의 긍정적 측면을 인정하는 데 유용할 수 있습니다. 다음은 몇몇 어려움과 이로움입니다:

어려움	이로움
돌봄 및 관리 • 돌봄, 투약, 기구, 진료 예약 등에 관한 지원 본인 부담 비용 • 주차, 교통편, 음식 신체적 및 정신적 건강 • 물건 들기/허리 굽히기, 자신의 필요는 제쳐놓기, 역할 및 관계의 변화	목적과 성취 • 의미 찾기, 타인 돕기, 도울 수 있다는 것에 성취감 느끼기 관계의 강화 • 돌봄 행위를 통해 관계가 강화됨 여러분 내면의 슈퍼히어로 찾기 • 자신의 강점을 활용하여 대처 전략을 세우고 타인의 도움을 받는다

자기돌봄 전략³

자기돌봄이란 자신이 즐기거나 기분이 좋아지는 일을 하기 위해, 자신을 위해 시간을 들이는 것을 말합니다. 다음은 스트레스를 줄여주고 돌보미로서의 역할에 도움이 될 수 있는 몇몇 자기돌봄 활동입니다:

-  **문제에 관해 이야기하십시오.** 친구, 가족, 지지 그룹, 치료사 등에게 연락하여 여러분이 겪은 일이나 신경 쓰이는 일에 관해 이야기하십시오.
-  **마음의 긴장을 푸십시오.** 매일 시간을 내서 의도적으로 마음의 긴장을 푸십시오. 천천히 산책하거나, 천천히 심호흡을 하거나, 명상을 할 수 있습니다.
-  **여러분이 좋아하는 일을 하십시오.** 여기에는 친구들과 연락하기, 영화 감상, 독서, 음악 감상, 좋아하는 음식 만들기 등이 포함될 수 있습니다.
-  **잘 먹고 잘 주무십시오.** 되도록 끼니를 거르지 마십시오. 과일 및 채소를 먹고, 물을 충분히 마시고, 건강에 좋지 않은 음식을 삼가고, 매일 밤 7-9시간 주무십시오.
-  **활동적으로 생활하십시오.** 심장이 힘차게 뛰도록 규칙적으로 운동하십시오. 빠른 걸음으로 걷거나, 자전거를 타거나, 운동 앱을 사용할 수 있습니다.

기타 서비스

온타리오주 돌보미협회 (Ontario Caregiver Organization)
각종 돌보미 서비스 및 지원에 관한 정보.

 ontariocaregiver.ca  1-833-416-2273

자택및지역사회돌봄지원서비스 (Home and Community Care Support Services)
자택 돌봄을 위한 돌봄 관리 및 지역 서비스.

 healthcareathome.ca  1-888-470-2222

요크북부심코남부 온타리오주 보건팀 (Northern York South Simcoe Ontario Health Team)

관내 지역사회, 보건 및 정부 서비스를 찾아보십시오.

 nyssoht.ca/community-resources

SE Health의 Elizz (Elizz by SE Health)
돌봄 서비스 및 돌보미 자원.

 elizz.com  1-866-565-0065