

与失智症共舞

看护者资源包



关爱自己

失智友善
新加坡倡议



永远记住，照顾好自己才能
更好地照顾亲人。

本资源包的用处



本资源包分为四部分，它以失智症为核心，通过丰富的信息、实用的技巧以及多种活动和资源，帮助您精心护理失智亲人。它可解决看护过程中的各种难题，确保亲人能够得到最好的呵护。

虽然失智症可能无法治愈，但却可通过丰富的活动、治疗和药物来延缓发病过程。在看护过程中，您绝非孤军奋战。

如果您得知有人需要帮助，或者希望进一步了解失智症的支持与服务，敬请联络我们：

careinmind@aic.sg，或拨打新加坡乐银线
1800 650 6060

关爱自己

照顾自己

永远记住，照顾好自己才能更好地照顾亲人。

大多数看护者都认为应该把全部时间、精力和关爱都奉献给亲人。但是，如果您照顾不好自己，那么也照顾不好亲人。

请考虑以下建议：

锻炼

生活方式缺乏运动是所有重大疾病的风险因素。散步等适度运动都是轻松的锻炼方式，对您大有裨益。规律锻炼不仅可以改善您的情绪和容颜，而且让您有机会结识新朋友。尽可能设法每天锻炼。

建议锻炼30到40分钟，但有规律地运动5到10分钟也很不错。

营养

营养至关重要。养成看食品标签的习惯，避免食用高脂肪食物。学习、了解和监控饭量，以便掌握身体需要多少营养。

睡眠

由于被看护者在夜间需要帮助，因此许多看护者睡眠不足。通常，最好的办法是制定一个轮班表，这样您就可以与其他家庭成员轮流值夜班。

放松技巧

大多数人认为放松只是清空心灵，但实际上却是通过观察和理解事物来克服消极情绪并培养建设性思维。甚至可以做按摩、面部护理或外出游泳，这些活动也可以作为放松和冥想的手段。

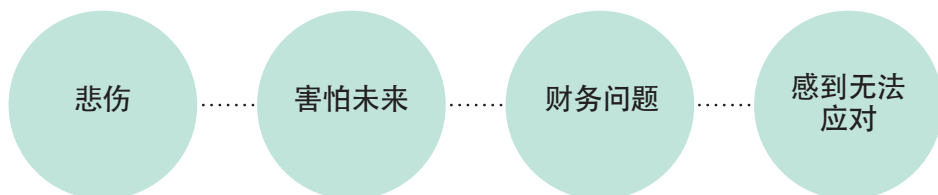


以下是七个简单步骤，只需5到10分钟的冥想即可控制压力：

- ① 在椅子上或靠着一个牢固的大枕头坐直。
- ② 吸气时绷紧全身，包括胳膊、腿、臀部和拳头。脸部肌肉也要上提。
- ③ 保持两到三秒钟。
- ④ 呼气放松（重复两次）。
- ⑤ 深吸一口气。保持腹部鼓起。
- ⑥ 呼气放松（重复两次）。
- ⑦ 正常呼吸，凝神五分钟。对心里的念头要顺其自然，不要放任，也不要对抗。
- ⑧ 想象每个念头，无论是悲伤、快乐还是愤怒，都像泡沫一般，飘浮到虚无。

控制不良情绪

作为看护者，您是否遇到过这些问题？



内疚

即使事情进展顺利，您也可能认为自己做得不够。您在自身期望得不到满足时，就会感到内疚。可能是感觉压根儿就不想当看护者，或者缺乏自己的空闲时间。

这种情况下，一个好办法是每天至少提醒自己一次：

- 您为所看护的人提供了多少帮助
- 您的本意在于对亲人的爱、关怀与同情
- 这样做不仅可以激励您提高自身的看护技能；而且
- 让您无论是现在还是将来都获得个人成就感

愤怒

很自然地，您会对当前状况感到沮丧、愤怒、无法挣脱。但向亲人或生活中的其他人表现这种情绪并不是改善状况的理想方式，与闷在心里一样不利于健康。

可以考虑加入**看护者支持小组**来寻求建议和支持，或者找**治疗师**放松一下，还可以用日记写下的感受。支持和理解是必不可少的，从其他有着同样经历的看护者那里寻求建议和安慰应该也有用处。

情绪低落

看护可能导致情绪紧张，并引发上述及其他负面情绪。有时，这些负面情绪会导致情绪低落，进而威胁您和亲人的幸福。

情绪低落还可能增加患心脏病等疾病的风险。因此为了健康，您应该给自己腾出时间来小憩一下，并通过与专业人士和亲友交谈来表达情绪。

控制情绪

您可能会感到孤独，感到别人都不会考虑您的感受。随着失智症人士对看护者的日益依赖，被看护者的家庭有时会害怕与社区隔离。

为了建立情感支持网络，每位看护者比以往任何时候都需要小憩和支持这两项应对技能。

何时寻求帮助——“为什么没人问我过得怎么样？”

失智症人士的看护者很容易感到被忽视。许多看护者都会说：其他人的注意力都放在失智症人士身上，根本没人询问他们的情况。正如精神健康专家所建议的那样，不应该任由这些感觉逐渐累积。

支持小组、宗教和精神顾问或者精神健康咨询师都会建议看护者在有需要时采取许多积极方法来寻求帮助。

此外，如果处于以下情况，则请立即寻求专业帮助：

- 喝酒比平时多
- 经常在没有医生建议的情况下服用处方药
- 患有皮疹、背部疼痛、感冒，或者流感迁延不愈
- 发现自己无法集中注意力或清晰思考
- 感觉疲倦，什么都不想做
- 多数时候感觉自己毫无价值、内疚或悲伤
- 恐惧、焦虑
- 情绪低落时间达到两周或更长
- 有伤害自己或被看护者的想法

解除看护压力

如果您觉得自己好像被压得透不过气来但又无法逃避，下面这些简单的小窍门可以让您喘口气。

改变心态



- 提醒自己，您正在做一件对被看护者来说至关重要的事情。
- 了解自己的极限，注意自己的自尊心。
- 当被看护者过于挑剔时，不要屈服。
- 过好当下。

控制情绪



- 对自己的情绪不要感到内疚。这些情绪很自然，是人的本性。
- 写下自己的感受，宣泄愤怒和沮丧。
- 让自己哭出来。

更好地管理您的任务



- 设定符合实际的目标——记住，您可能无法像以前一样去做每一件事。
- 列出重要任务。
- 想办法让工作更轻松，有些事情可以先放一下，等待更好的时机。
- 处理困难任务时，可以听听音乐，这样就会容易一些

关爱自己的健康



- 在活动或差使中间要短暂休息一下。
- 睡眠不一定要太多，而是要能让您放松。
- 留出时间进行冥想、自省或祷告。
- 均衡饮食，找时间进行规律锻炼。

做自己喜欢的事



- 为自己腾出时间。
- 可以去做一次按摩。
- 与朋友保持联系，参加一些有趣的活动。

要敢于放下一些东西



- 对那些能够理解并帮助您的人，说话要充分、直率且诚实。
- 加入或者建立支持小组，分享想法和资源。
- 通过短暂看护服务来减轻看护负担。通过护联中心E-care locator（年长者看护定位器）寻找适合您的服务。
- 与医生谈论您的看护责任，这与谈论亲人的需求同样重要。

张弛有道



从一开始就要调整好自己的步调，以免在今后几年时间里被压垮。更重要的一点是要寻求帮助并偶尔休息一下，这样就可以为下一段看护旅程养足精神。

小憩时间

在小憩时间，您可以暂时卸下担子、休息一下。小憩可以帮您减压，是看护者角色中必不可少的一环。虽然在照顾亲人时可能很难想到自己的需要，但如果不这样做，职责和疲惫将成为您生活的全部。

以下看护方案可供您替换之用：

- 请家人或朋友用一小时或更长时间陪伴亲人，这样您就可以休息一下。
 - 家人或朋友可以参加由看护者培训津贴资助的课程，以进一步了解如何照顾失智症亲人。
- 把亲人送到日间护理中心。这样您就可以在白天或某些日子得到休息。
- 寻求长者护理计划服务等居家护理服务，他们每周或每月可以帮忙照顾几小时。
- 雇用女佣。女佣雇主补贴可帮您弥补一份佣工费用。
- 帮助您的亲人加入支持小组。

通过寻求支持，您将有时间来满足个人需求。



休息区

休息区是一个专门供您放松的区域。这个空间可以是卧室、空房或办公室。在老人休息或由其他人照顾时，您将在这里休息。

在设立休息区时， 请注意以下事项：

- 在家中找到合适的空间，例如空房。
- 如果不能关门，则可使用屏风或帘子来保护隐私。
- 记住您想在那里做什么事情，例如阅读、绘画或写作。
- 根据需要对空间进行改造。放置小憩活动时所需要的一切东西。
- 留出使用这一区域的时间，例如亲人午睡时或有人接管看护工作时。

您可以考虑上网或者尽情享受缝纫和写作等休闲活动，只要能让您卸下担子就好。

休息区需要让您感到安全。要让与您同住的人明白这是您的专属空间。为自己留出空间和时间并非自私。

业余活动和人际关系

看护者不必完全改变自身的正常作息和活动。有一些支持服务可以让看护者得到休息。列出可以帮忙的家人、邻居和朋友。



如果朋友想帮您减轻负担，那么请让他们：

- 给您打电话，并且在您大吐苦水时耐心倾听。
- 对您的努力表示赞赏
- 一起吃饭
- 帮您找到有用的社区资源信息
- 真诚地表现出兴趣
- 顺道拜访您，或者给您寄明信片、信件、照片或幽默剪报
- 如果可以的话，分担您的工作

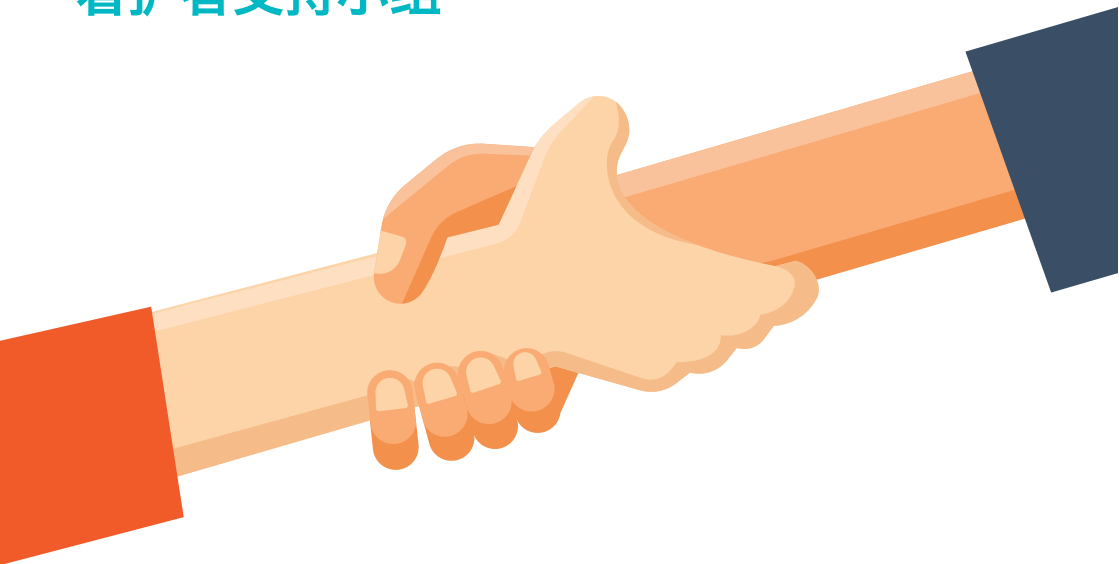
其他休息方法

下面还有一些建议可帮您舒缓精神或放松身体：

- 要学会说“不”——设定界限有助于改善关系。
- 改变心态。尽量不去想自己没有的东西或无法改变的事情。
- 欣赏自己拥有的东西和能做的事情。
- 找到寻开心的简单方法——下棋、整理家庭照片、听音乐、阅读励志人物传记。
- 学习如何更好地管理时间和休闲活动。
- 知识就是力量。获取与亲人病情有关的信息。
- 与他人分享您的感受。
- 写日记——每天写下三件让您感激的新事。
- 背一首励志诗。
- 感到紧张时冥想或进行呼吸练习。



看护者支持小组



在多数支持小组中，您都能够分享自己的问题同时倾听他人的问题。这不仅可以得到自己所需的帮助，而且可以帮助他人。

在看护者支持小组中，您将会明白看护旅程中您并不是独行者。支持小组中的人可能会有中肯的知识和建议，特别是在他们照顾的人与您的亲人同患一种病时更是如此。医院、社区甚至网上都有护理支持小组。

寻找支持小组

在为自己和亲人寻找支持小组时，您可以询问任何医院的医疗社工，也可向其他看护者咨询。

可以考虑以下支持小组。

医院支持小组

失智症支持小组

- 阿兹海默病协会失智症看护者支持小组
 - 邱德拔医院和国立脑神经科学院的失智症支持小组
 - 新加坡中央医院失智症支持小组
-

帕金森症支持小组：

- 新加坡中央医院、陈笃生医院和国大医院的每月支持小组
-

社区支持小组

- 阿兹海默病协会（电话：6593 6440）
 - 长者天使计划（电话：6274 6904）
 - 触爱看护者扶持服务（电话：6258 6797）
 - 看护者联盟（电话：6753 6578）
 - 天友社区服务中心（电话：6242 5978）
 - 爱心福利协会（电话：6466 7957）
-

在线社区

脸谱网等社交媒体网站上活跃着许多私人社区团体。

这些团体的形式有

1. 在线支持小组，小组中的看护者与其他看护者互动；或
2. 兴趣小组，看护者与感兴趣的公众加入该小组以获取相关信息。
3. 社区网络项目，比如Project We Forgot社区网络项目

应对丧亲之痛



生命中难免会有失去亲人的时候，亲人过世时也自然而然地会感到悲痛。

对任何形式的丧亲，悲痛都是一种反应。虽然每个人都会体会到丧亲之痛，但反应却因人而异，具体取决于无数因素，例如与亲人之间的关系等。

悲痛过程通常会有五个阶段。每个阶段都会面对不同的情感。但经历这五个阶段的顺序不一定相同，而且也不是每个人都会经历下述阶段。

否认

愤怒

讨价还价

情绪低落

接受

第一阶段：否认与自我孤立 此时常见并且正常的反应是否认、忽视或拒绝丧亲这一事实，从而下意识地逃避随之而来的痛苦和悲伤。在这个阶段，人们常常希望独处，而不想与他人来往。

应对方法： 不断提醒自己正在经历的事实，让自己承认事实。尽可能与家人和朋友沟通。

第二阶段：愤怒 这个阶段，人们开始因为丧亲而责怪他人或自己。他们可能会与相关当事人争论，例如医疗保健专业人士和负责亲人健康的其他家庭成员。

应对方法： 尽早并且尽可能多地获悉亲人病情及其剩余的日子。请医生向您解释情况，并理解可供选择的方案。给自己时间来接受事实。

第三阶段：讨价还价 也被称为“要是”阶段，其原因在于感到后悔和无助。看护者常常会问自己，有些事情是不是换个方法来做会对亲人更好。

应对方法： 讨价还价是悲痛的一个自然过程。不要用感受来评价自己的生活；要与家人和朋友沟通、说出自己的想法，这一点比以往任何时候都更加重要。

第四阶段：情绪低落 在这个阶段，人们开始接受丧亲的事实，因而会感到难以承受的悲伤。您可能会觉得自己永远过不去这个坎，也无法找到什么东西来填补这道裂缝。

应对方法： 让自己悲悼亲人，需要多长时间就用多长时间。这段时间的长短并不固定，具体因人而异。花一些时间缅怀与亲人共处的时刻，并向家人和朋友倾诉。允许自己感到悲痛，不用隐瞒。

第五阶段：接受 在最后阶段，您可能仍对丧亲感到难过，但在某种程度上，您已经能够平静地面对这一现实，准备好迎接新的生活。

应对方法： 增进对日常活动的兴趣。报名参加深造课程和社交聚会。您可能会发现，沉浸于爱好之中、结识新的朋友或者寻求辅导都会大有帮助。

预期性悲痛

失智症可能会逐渐改变亲人的性格。

预期性悲痛就是怀疑这个“陌生人”是否还是我们认识的、深爱的那个人。这一点可能会很难让人接受，特别是在你与其有特殊联系的时候更是如此；但请记住，尽管他们现在难于沟通和表达自己，但他们仍是你的亲人。

对待预期性悲痛需要谨记以下几点：

1

预期性悲痛是正常现象，对此要坦然接受。

随着丧亲的最终临近，要允许自己有这种悲痛。这是一种普遍现象，近百年以来不乏书面记载，而不是只有您才这样。

2

承认丧亲。

即使亲人依然在世、其他事情也一切顺利，悲痛也是在所难免。给自己的无奈、恐惧和低落找一个宣泄的出口。通过正念训练来获得当下感，并了解自己经历的诸多情感。与他人取得联系。

看护者常常会有预期性悲痛；而如果把全部时间都用于看护，则有可能感到孤立无援。在当地或在线寻找看护者支持小组，与那些理解您的挑战的其他人士取得联系。

3

需要记住的是，预期性悲痛并不意味着您在放弃。

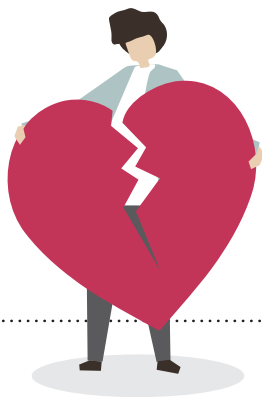
您只要是在支持并照顾着亲人，就没有放弃他们。对于绝症，我们无力控制。因此要专注于您正在做的事情，把精力转移到共同创造平和、有意义的时刻。



4

珍视剩余的日子。

一起度过剩余的日子，设法让双方都觉得充实、有意义。这是真正一起做事的时间，今后再无可能。如果亲人愿意的话，您还可以讨论实际问题，比如预先立下遗嘱、如何安排葬礼等，以确保您能遵从他们的意愿。



5

沟通。

预期性悲痛因人而异。家中每个人经历的预期性悲痛以及应对方式都可能各不相同，因此要坦率沟通、相互理解、相互支持。可以考虑请近亲密友参与到亲人的剩余时刻。

6

照顾好自己。

虽然说易行难，但实情却是如此。谨记这句老话：照顾不好自己的人，也无法照顾别人。

7

利用自己的支持网络。

无论是看护还是预期性悲痛，都可能是漫长而艰辛的旅途。评估并勾画自己的支持网络，看看谁能帮您脱离困境。

8

需要时寻求专业协助。

人们都要有个地方来处理复杂的情绪问题，而且要给自己留出一些时间。如果您对预期性悲痛和其他情绪感到难以承受，那就需要寻求专业人士的协助。

9

释然属于正常反应。

亲人去世后，您感到解脱属于正常的反应。虽然这种反应可能还会引发内疚感，但请记住，在亲人如您所料去世之后，此时感觉解脱并不意味着您不那么爱他们。经历了生活中一段充满压力和难以承受的时期之后，这是一种自然反应。

10

不要认为您不会悲伤。

不要以为预料到要失去某个人，就会让真正过世后的悲痛更短或更长。请记住，悲痛因人而异。

如果您在亲人过世12个月后，还有以下五种甚至更多症状，那么请不要犹豫，立即就诊或寻求辅导：

- 您感到因为悲痛而不适或生病
- 您觉得悲痛的时间太长了
- 您一直想自残或结束生命
- 您担心自己会伤到别人
- 您对并不存在的东西产生了幻觉
- 您的行为或作息突然发生改变
- 您感到无助、感到无法应对生活，而且这种感觉已经连续超过两周
- 您在家中、单位或学校里无法正常做事
- 您总是无法克服内疚感
- 您说话和动作都变得缓慢、疲惫

An Initiative by



Supported by

