



# 年长者护理101

新看护者资源指南



Connecting You  
to Community Care

# 目录

<b>第一章</b>		
我是不是看护者？ .....	03	
<b>第二章</b>		
我的看护指南		
作为一名看护者，我应该做些什么？ .....	06	
我如何判断看护程度？ .....	09	
我的需求和能力有哪些？ .....	10	
考量我的看护对象的需求 .....	11	
<b>第三章</b>		
看护者的培训 .....	13	
<b>第四章</b>		
财务和法律事项		
财务事项 .....	16	
法律事项 .....	22	
<b>第五章</b>		
看护者的身心健康		
应对看护的压力 .....	24	
应对看护过程中产生的忧郁症状 .....	27	
避免看护者过度疲劳 .....	28	
看护者互助团体 .....	28	
短期看护服务 .....	29	
<b>第六章</b>		
家居改造		
让你的住家变得更安全 .....	32	
家居改造的例子 .....	33	
<b>第七章</b>		
更多资源 .....	37	
与我们联系 .....	39	

# 我是不是看护者？

“

看护者或许在毫无预期且混乱的情况下开始履行看护责任。看护对象突其而来的病发状况可能导致看护者无法胜任其任务。

看护对象或许会因行动不便、情绪波动、性格与认知能力的改变而无法进行日常活动。同时，对于新看护者来说，身兼多项职责将是极大的负担。”

摘自 The Handbook on Successful Ageing



## 我是不是看护者？

### 任何人都可能在人生过程中扮演看护者的角色。

人们常将“看护”视为父母，配偶，子女或其他家庭成员应尽的职责。有些人可能已意识到自己是看护者，但也有许多人可能未察觉或不愿认定自己的看护者身份。以下的问卷表能帮助您确定自己是不是一名看护者。

问题	对
1. 您是否需要某人的健康、身心和安全分担部分责任？	<input type="checkbox"/>
2. 您是否正在照顾某位无法照料自己的人？	<input type="checkbox"/>
3. 你是否正在帮助他/她完成日常起居活动，例如洗澡、进食、梳洗和步行？	<input type="checkbox"/>
4. 您是不是负责照顾残疾和/或患有精神病，或是其他疾病的年长者？	<input type="checkbox"/>

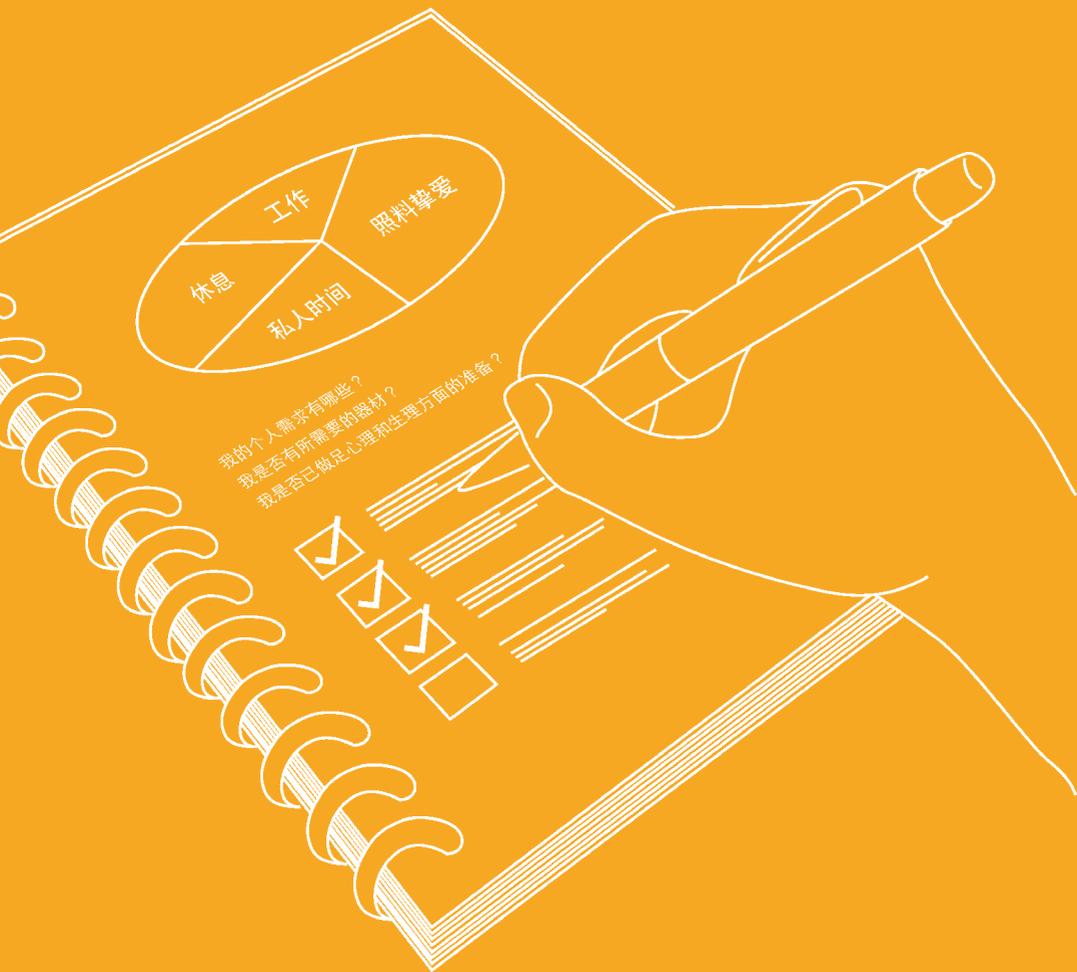
如果您就以上的任何一道问题的答案是“对”，那表示您是一位正在照顾家人，朋友或邻居的看护者。

若您负责照顾有下列病况的体弱年长者，您就是一名看护者：

患有一种或多种慢性疾病	中风或其他慢性疾病 (例如慢性肾衰竭或高血压)的患者
患有精神病	精神分裂症、躁郁症或抑郁症的患者
残疾	患有智能、感官或身体方面残疾的人士
患上绝症	患有末期癌症并在接受慈怀护理及 / 或临终的病人

本指南将在您的看护旅程中助您一臂之力，协助您获取资讯和资源，以为看护对象的照料需求作出更好的决策。

# 我的看护指南



## 我的看护指南

### ■ 身为一名看护者, 我应该做些什么?

看护者应该做的事:

1. 查询有关您的看护对象目前状况的资料。
2. 给予您的看护对象在日常起居需求上的帮助。
3. 监控看护对象的健康状况。
4. 为看护对象的治疗需求作出决策。
5. 了解看护对象情感方面的需求。
6. 认可看护对象心灵或信仰上的需求。
7. 管理看护对象的财务需求。
8. 为您的看护对象规划未来。

看护并不是一件容易的事。很多时候, 看护者必需兼顾看护工作及其他责任, 如全职或兼职的工作、照顾孩子、还有自己的社交和休闲活动。除此之外, 看护者需要帮助、辅助或监督无法应付日常生活起居的看护对象。其中耗费的时间和精力往往会使看护者感到精疲力尽。

## 我的看护指南

面对看护对象的多方面需求,一名看护者该做些什么?  
基本上,一名看护者必须照顾其看护对象的:

### 起居需求

帮助您的看护对象穿衣服 — 如扣上衣服的纽扣、处理家务、及购买日常用品

### 保健和医疗需求

确保看护对象能获得均衡的饮食和充分的营养,并提醒他/她按时服药

### 情感和心理健康需求

满足看护对象的情感需求 — 即使在他/她情绪最低落的时候,也要时常表达您对他的爱与支持,用心倾听并在需要时寻求社区里的互助团体的帮助

### 心灵上的需求

您的看护对象的宗教信仰在此时可提供一些鼓励和安慰 — 所以您应该帮他/她牢记和庆祝重要的宗教节目

### 财务和法律需求

在您的看护对象无法自行管理其保险和资产时协助其管理,并持续为他/她规划未来

“ 身为一名看护者,您将扮演多种不同的角色 — 例如财务顾问、律师、护士、医生、社工和司机。 ”

大多数看护者都需要掌管看护对象的财务、作出法律事务方面的决策、照顾其健康和医疗需求、提供辅导、情感和宗教上的支持,并陪同看护对象就诊。

看护者可能会因所需完成的一连串的任务而感到怯步并觉得自己无法胜任看护的责任。的确,看护工作本来就不简单,而且看护者经常必须面对复杂的状况。譬如说,看护者可能不知道如何进行适当的财务规划,或如何进行转移看护对象和帮他/她洗澡等重要的看护工作。



**看护者最需要的其中一样帮助是  
如何进行和完成看护任务的指导。**

以往,大部分看护者只能从经验中学习 — 从错误中不断摸索。看护者因此必须花费不少时间反复尝试最好的看护方式,从而面对许多不必要的压力。

如今,看护者可通过培训课程获得协助。这些培训课程涉及的范围、培训机构和课题很广泛,目的是提供看护者正确的看护技巧和知识。此外,看护者还可利用看护者培训津贴参与这些课程。

# 我的看护指南

## ■ 我如何判断看护程度？

大部分看护者每天须花费8小时以上来照料他们的看护对象。因此，从一开始就评估您需要提供看护的程度和时间是十分重要的。这可以让您更好地分配自己的时间及调整您对看护的期望。

问自己以下问题：

1. 您的看护对象可以自行完成，及不能完成的日常起居活动有哪些（例如进食、穿衣或洗澡等）？
2. 您的看护对象能否在无须过度监督或帮助就能自行活动？
3. 您的看护对象是否有多种医药的需求？
4. 您的看护对象是否需要持续不断的照顾和关注？
5. 您是唯一的看护者吗？

了解所需要照顾程度对看护工作非常重要。您必须知道自己需要付出多少时间，才能更好地规划和管理自己的时间。此处这也可让您规划短暂看护服务，让您有时间休息。

## ■ 我的需求和能力有哪些？

您必须了解自己身为一位看护者的个人需求。当您第一次担任看护者的职务时，您可能需要在生活方式上作出极大的调整。看护者经常需要牺牲娱乐、与朋友外出或运动等个人社交和休闲活动。

除此之外，大部分看护者也需要在工作与看护责任之间取得一个平衡点，因为后者可能会占据他们的大部分时间。由于看护通常是一项长期性的责任，这种情形可能会持续好几年。

在考虑您自己的需求和能力时，或对自己的生活作出任何改变之前，您应该先与家人商讨。在工作与看护责任之间寻求平衡常常会导致您的工作时数和薪金减少，从而影响您的财务状况。放弃社交和休闲活动也可能影响您作为一名看护着的健康 [参阅第5章有关看护者如何管理其身心健康的详细说明]。

虽然照顾您的看护对象很重要，但照顾自己也一样、甚至更加地重要。

“一个快乐的看护者往往可为看护对象带来快乐。”

## 我的看护指南

### ■ 考量我的看护对象的需求

看护对象与看护者的需要和偏好一样重要。在您为看护对象作出任何看护相关决策时,请务必让他/她也参与决策过程。虽然考量自己的需要和偏好很重要,您也应当考虑您的看护对象的感受。您的看护对象可能比较喜欢自己所熟悉的环境或看护者,而不是住在疗养院或家护中心。

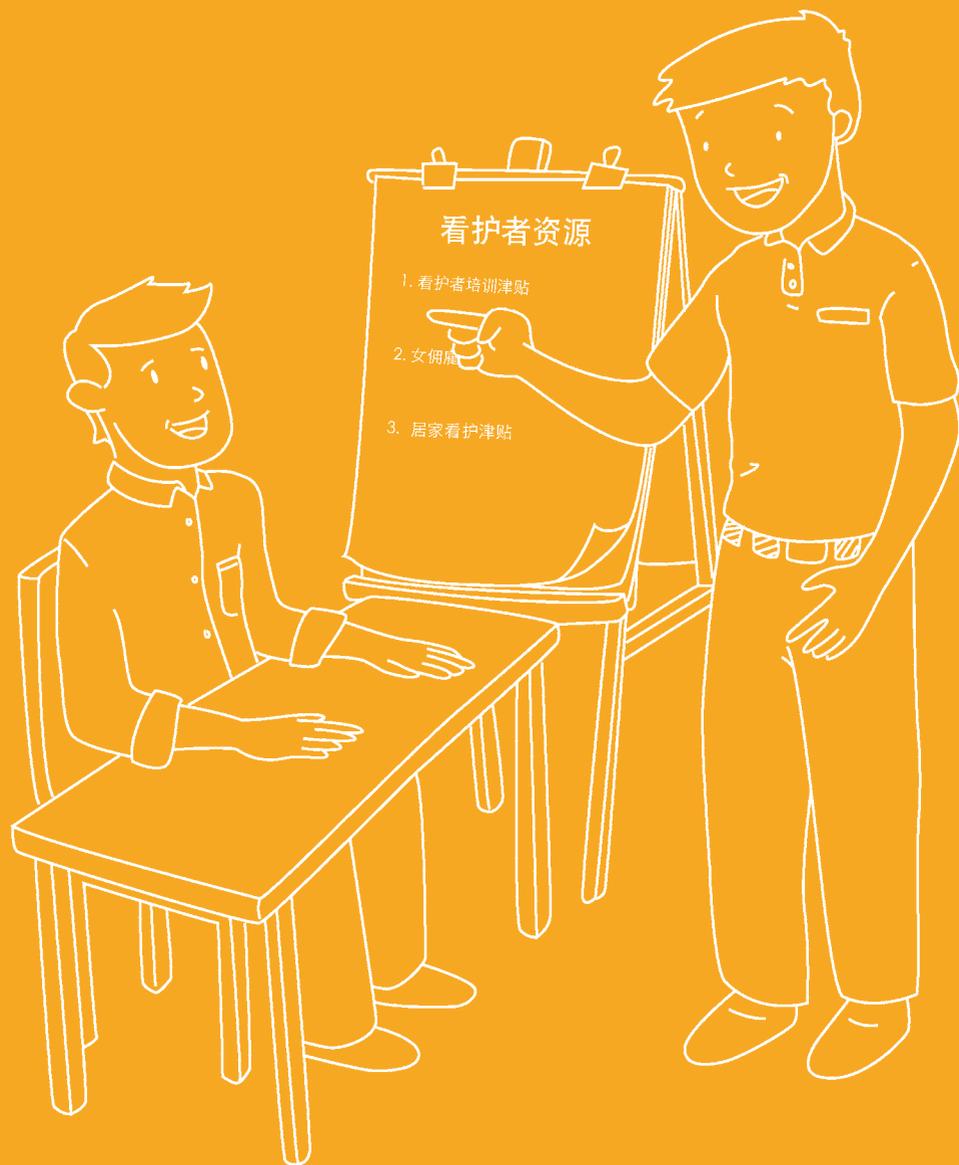
在作决策时,您应该考量以下事项:

1. 列出可能影响决定的因素
2. 衡量每项因素的利与弊
3. 与您的看护对象讨论选择
4. 向您的看护对象解释您现有的选项和最终的决定
5. 确保您的看护对象能理解您所作的决定

作决定并不容易,而且您的看护对象可能对某些决定产生疑虑和不满。不断地向您的看护对象作出保证并消除他/她的疑虑,可帮助他/她理解您的决定。

## 第三章

# 看护者的培训



## 看护者的培训

### 看护者应该考虑接受适当的培训课程，以便为他们的看护对象提供最佳的护理。

无经验的看护者大多没有为他们的责任做好准备，因此在承担复杂的看护工作时就会感受到压力。本地有许多由看护者培训机构所提供的看护者培训课程，教导看护者相关的重要技巧与方法，为看护对象提供一个安全、健康且具支持性的环境。

这类培训课程一般可能涵盖的主题包括：

1. 个人护理技巧，包括正确的沐浴方式和抬举及移动技巧
2. 发现和辨认健康问题和疾病的早期症状，检查生命体征及管理慢性疾病
3. 如何应对看护对象的身理和营养需求
4. 情感支持和健康养生
5. 如何取得和利用有助于看护者和看护对象的资源
6. 特殊需求设备，如氧气筒和轮椅
7. 如何维持看护者的身心健康

### 看护者培训机构有哪些？

在您的看护对象出院之前，如有需要，医院可能会安排看护者培训以确保您能为对方提供更好的照料。看护者培训可以在住家或指定的培训机构进行。此培训通常是由综合专科团队执行，包括护士、物理治疗师和职业治疗师。

如果您想参与看护者培训以更好地照顾您的挚爱，您可以申请看护者培训津贴 (Caregivers Training Grant, 简称 CTG)，以补贴课程费用。在此津贴计划下，您可以利用每年分配给每位看护对象200新元的培训津贴，参加已获批准的培训课程。

# 财务和法律事项



## 财务和法律事项

### ■ 财务事项

要在一时之间作出有关医疗、看护或是住屋安排等重大决定可能会让您感到措手不及,若是做错决定恐怕要付出很大代价,因此建议您尽可能提早为您的看护对象,根据日后的看护需求做好财务上的规划。

您或许需要决定是否要卖掉现有的屋子以及日后要如何偿还组屋贷款,又或是考虑是否要投保长期看护保险。

看护者也应该按自己日后的需求做好财务规划。那些年近或是年过60岁的看护者,他们日后是否还能继续照顾亲人,就要看他们如何调整自己的财务计划。

社区内有许多经济援助计划和辅助计划可帮助那些需要援助的看护者。下面列出可为看护者提供援助的计划:

#### 科技辅助基金 (Assistive Technology Fund, 简称 ATF)

科技辅助基金可资助残疾者购买辅助科技器材。

>> [www.sgenable.sg](http://www.sgenable.sg)

#### 看护者培训津贴 (Caregivers Training Grant, 简称 CTG)

看护者培训津贴可让看护者利用一笔每年200元的津贴,参加获护联中心批准的培训课程,以学习如何更好地照顾您的亲人。

>> [www.aic.sg/CTG](http://www.aic.sg/CTG)

## 财务和法律事项

### 体障人士专用停车场标签计划 (Car Park Label Scheme for Persons with Physical Disabilities)

体障人士专用停车位标签计划专给那些可自行开车或是由家人载送的残疾者提供特别标签, 让他们把车子停放在较宽阔的残疾者专用停车位, 以方便残疾者上下车。

>> [www.sgenable.sg](http://www.sgenable.sg)

### 慢性疾病管理计划 (Chronic Disease Management Programme, 简称 CDMP)

慢性疾病管理计划让病人利用保健储蓄支付 20 种慢性疾病的部分门诊治疗费用。

>> [www.moh.gov.sg](http://www.moh.gov.sg)

### 社保援助计划 (Community Health Assist Scheme, 简称 CHAS)

社保援助计划 (Community Health Assist Scheme, 简称CHAS) 让新加坡公民 (包括立国一代和建国一代) 到靠近住家, 并参与计划的私人诊所或牙科诊所求诊时, 享有医疗津贴。

>> [www.chas.sg](http://www.chas.sg)

### 乐龄健保计划 (ElderShield)

乐龄健保计划是一项严重残疾保险计划, 可为需要长期护理的年长者提供基本的财务保障。这项计划每月发放现金补助给严重残疾者, 以帮助他们应付所需的费用。

>> [www.moh.gov.sg](http://www.moh.gov.sg)

### 乐龄易计划 (Enhancement for Active Seniors, 简称 EASE)

乐龄易计划旨在为居住在政府组屋的年长居民打造更安全和舒适的居住环境, 所采取的家居改进措施包括在其中一间浴室/厕所换上防滑地砖、在组屋单位内安装扶手, 或增设斜坡方便轮椅进出 (若可行)。

>> [www.hdb.gov.sg](http://www.hdb.gov.sg)

### 居家看护津贴 (Home Caregiving Grant, 简称 HCG Grant)

在居家看护津贴 (HCG) 之下, 如您在家看护中度或严重残疾的亲人, 每月可获得\$200津贴。

>> [www.aic.sg/HCG](http://www.aic.sg/HCG)

### 外籍女佣减税计划 (残疾人士) (Foreign Domestic Worker Levy Concession for Persons with Disabilities)

外籍女佣减税计划 (残疾人士) 可让符合条件的家庭支付较低的外籍女佣税, 从原本265元减至120元。这些家庭必须是因为亲人无法自行进行至少三项日常起居活动, 如进食、洗澡、更衣、在睡床和轮椅/椅子之间移动、如厕, 或在平坦地面走动, 而需要雇用外籍女佣帮忙照顾。

>> [www.aic.sg/FDWLC](http://www.aic.sg/FDWLC)

## 财务和法律事项

### 暂时性乐龄人士残疾援助计划 (Interim Disability Assistance Programme for the Elderly, 简称 IDAPE)

暂时性乐龄人士残疾援助计划是一项政府援助计划, 主要为那些超出年龄顶限或是因为已经残疾, 而无法受保于乐龄健保计划的贫困和残疾年长新加坡公民, 提供经济援助。

>> [www.aic.sg/IDAPE](http://www.aic.sg/IDAPE)

### 保健基金 (Medifund)

保健基金是政府设立的一项医药援助基金。面对经济困难的新加坡公民, 若在扣除保健储蓄以及向健保双全保险索偿后, 仍无法应付医药费, 便可向这项基金申请援助以支付医药费。

>> [www.moh.gov.sg](http://www.moh.gov.sg)

### 终身健保 (MediShield Life)

终身健保是一项重症医疗保险计划, 目的是为帮助患上严重疾病, 而保健储蓄存款又不够应付医疗费用的新加坡公民。

>> [www.moh.gov.sg](http://www.moh.gov.sg)

### 建国一代残疾人士援助计划 (Pioneer Generation Disability Assistance Scheme, 简称 PioneerDAS)

建国一代残疾人士援助计划主要帮助那些有至少三项日常起居活动长期需要他人援助的建国一代, 他们每月可获得100元的补助金, 以帮助他们抵销长期护理所需的部分费用。他们无法进行的日常起居活动必须包括下列至少其中三项: 进食、冲凉、更衣、在睡床和椅子之间移动、上厕所, 以及行走或在平坦地面走动。

>> [www.aic.sg/pioneerDAS](http://www.aic.sg/pioneerDAS)

### 公共援助计划 (ComCare Long-Term Assistance Scheme)

公共援助计划主要为那些年老无依, 还是患有疾病或残疾而又没有家人可依靠的新加坡公民, 提供长期经济援助。

>> [www.msf.gov.sg](http://www.msf.gov.sg)

### 残疾人士公共交通优惠车资计划 (Public Transport Concession Scheme for Persons with Disabilities)

残疾者公共交通优惠车资计划让残疾者享有优惠车资, 持有优惠车资卡的残疾者在乘搭公共交通工具时, 成人票价可获得25%折扣。除此以外, 他们只需为首7.2公里的行程支付车资, 之后的行程将无需付费。残疾者也可选择购买60元的月票, 持月票者可无限次乘搭公共巴士和地铁。

>> [www.sgenable.sg](http://www.sgenable.sg)

### 乐龄助行动基金 (Seniors' Mobility and Enabling Fund, 简称 SMF)

乐龄助行基金旨在为年长者提供全方位的帮助, 以增进他们在家中独立生活的能力, 以及帮助他们在社区内行动自如。这项基金也提供津贴, 资助行动不便的年长者购买辅助器具、以及购买居家医疗保健品的开销, 以便给负责在家中照顾这些年长者的看护者提供更大的援助。

>> [www.aic.sg/SMF](http://www.aic.sg/SMF)

## 财务和法律事项

中长期护理服务 (政府资助) 津贴 (Subsidies for Government-funded Intermediate Long-Term Care Services, 简称 ILTC Services) 这笔津贴可帮忙需要中长期护理服务的人士补贴护理和治疗的 费用, 也能帮助社区里在日常起居活动上需要帮助和监控的体弱 年长者。

>> [www.moh.gov.sg](http://www.moh.gov.sg) | [www.aic.sg](http://www.aic.sg)

### 德士费津贴计划 (Taxi Subsidy Scheme)

德士费津贴计划为那些无法搭乘其他交通工具, 只能搭德士上学或 上班的残疾者提供资助。

>> [www.sgenable.sg](http://www.sgenable.sg)

### 残疾者计划 (Disabled Persons Scheme)

残疾者计划为那些认证无法搭乘公共交通工具比如交车和捷运等, 需要车辆来谋生的残疾者提供资助。

>> [www.sgenable.sg](http://www.sgenable.sg)

### 志愿福利团体交通津贴 (VVO Transport Subsidies)

志愿福利团体交通津贴为那些搭乘志愿福利团体专车上学或接受 护理服务的残疾者提供资助。

>> [www.sgenable.sg](http://www.sgenable.sg)

## 法律事项

按照看护对象的意愿确立日后的看护安排很重要, 尤其应该处理好 财务和医疗护理方面的法律授权。以下列出一些要点, 供您在接受看 护对象的法律授权之前参考。

需注意的要点:

1. 找一名能够为您的看护对象订立遗嘱或财产分配安排的律师。 律师也可为您提供实用的建议, 帮助您做好日后代表看护对象 做出法律决定的准备。
2. 趁早与您的看护对象讨论财务安排的问题, 一些需说明的重要 事项包括: 看护对象存放重要文件的地点、是否要办理授权代理 银行户头的手续, 以及授权处理财务事务的安排。
3. 考虑拟定预先护理计划。看护对象可按照自己的信仰和价值观, 与医疗护理人员和家人进行自愿性讨论, 记录下自己的意愿。 当看护对象进入无法自主的状况时, 医疗团队将以此为依据, 作 出符合看护对象意愿的医疗决定。
4. 您也不妨考虑成为您的看护对象的被授权人, 当看护对象因丧 失心智能力而无法自理时, 您可代他 / 她作出生活或财务上的决 定。比一般授权书, 制定持久授权书可提供更好的保障。公共监 护员办公室可协助您办理制定持久授权书的手续。欲知更多有 关持久授权书的详情, 可上网查阅 [www.msf.gov.sg/opg](http://www.msf.gov.sg/opg) 网站。
5. 若拿不定主意, 不妨与其他家庭成员讨论您的看护对象的意向, 并且征询他们的意见。

# 看护者的身心健康



## 看护者的身心健康

### ■ 应对看护的压力

许多看护者可能因为需兼顾多种任务，感到不被重视、缺少个人时间、过高的期望以及面对挚爱的死亡而感到身心疲惫。

如果您因为看护者的身份而感到沉重的压力，向别人倾诉是很重要的——请记住，承认自己的压力并不是软弱的表现。

以下是常见的看护者压力症状：

头痛或其他症状

持续性的疲劳

体重突然下降或增加

失眠

感到忧郁和烦躁

## 看护者的身心健康

### ■ 应对看护的压力

#### 看护者的压力检查表

让我们来检查您的压力程度。答案没有对错之分。请勾选出最适合您的答案并将所有分数加起来\*

在过去2个星期里, 您是否...	是 (1分)	否 (0分)
感到比平常更容易烦躁?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
对照顾您的看护对象感到愈加的不满或厌恶?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
对完成您的每日工作感到更力不从心?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
对出席或参加社交活动的兴趣减低?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
对一直以来喜爱的活动感到兴致缺缺?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
愈加容易发脾气?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
大多数时候感到疲惫?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
花费在自己身上的时间比以前少?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
早上较不愿起身?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>总分</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\* 如果您的分数超过5分, 表示您可能感受到比平常更大的压力。如果这些现象持续, 请向您的看护对象的家庭医生或专家征求意见。

虽然大部分看护者都能有效地管理看护对象的身体状况, 但他们往往忽略自己的需求。重要的是, 您应该先照顾自己, 才能好好地照顾您的看护对象。

以下是一些应对压力的建议:

- 好好照顾自己**  
 多给自己机会休息, 再继续进行长期的看护。您可考虑请临时看护者在您休息时帮助照顾您的看护对象。
- 为自己的私人活动空出些时间**  
 与朋友相聚, 充电并放松心情。
- 学会珍惜自己**  
 学会专注在自己成功的地方。您或许不是完美的看护者, 但您已经尽力做到最好。
- 寻求家人的支持**  
 向您的家人寻求帮忙处理各项事务, 以空出一些时间给您自己。
- 规划您的财务**  
 财务困难通常会带来压力。规划您的预算并查询各种有助于减轻您的负担的经济援助计划。

## 看护者的身心健康

### ■ 应对看护过程中产生的忧郁症状

照顾他人时,您可能会感到极大的压力而忽略自己的个人健康。如果您发现自己无缘无故哭泣,而且感到疲倦、生气、沮丧、焦虑或寂寞,您可能患上了抑郁症。

以下是一些能帮助您更好地应付抑郁的贴士:

- 1. 为自己抽出时间**  
您需要良好的饮食、适度的运动并掌控您自己的生活。
- 2. 控制自己的步伐**  
专注于需要完成的日常工作。将较不重要的工作排在后面。一旦您开始排列工作的优先顺序,您将会发觉自己其实可以完成更多的事。
- 3. 寻求协助**  
向家人寻求协助,并一同讨论他们何时能提供协助,以让您有机会休息。如果您没有家人,您或许需要雇用家庭帮佣,或安排看护对象到年长者日间护理中心接受照料。尽可能让自己喘口气,休息一下,以确保自己的身心健康。
- 4. 抛弃愧疚感**  
愧疚感是一种令人停泻不前的情绪。将它抛开,您会立即感觉好一些。
- 5. 享受玩乐**  
虽然您是一名看护者,积极参与社交活动仍然很重要。您的健康会受惠,您也可能会因此认识另一名看护者,能一起分享有用的贴士,并在情绪上相互支持。

### ■ 避免看护者过度疲劳

看护者可能需要兼顾多种职责,包括应付看护对象攻击性和不安的情绪、妄想和睡眠不足的状况,以及帮助对方进行如进食和洗澡等日常活动。若看护者因这些多重压力而负荷过重,可能会导致过度疲劳的现象。

如果看护者没有所需的社区和财务资源来帮忙应付本身的情况,看护工作将变得更具有挑战性,甚至会引起高血压和免疫力下降等健康状况。看护者可能会感到被孤立、沮丧以及受困于此角色中,无法逃离。因此,兄弟姐妹、亲戚或朋友所给予的帮助,以让看护者能适时地休息,是很重要的。

### ■ 看护者互助团体

参加看护者互助小组是一个能让您认识其他有相同经验的书护者并相互分享经验的好方法。如果您必须留在家里照料挚爱,互联网上也有许多看护者互助团体让您参与。

在大多数互助小组中,您可谈论自己的问题,同时也倾听别人的问题。您不仅可获得帮助,也能同时帮助到别人。最重要的是,您会发现自己在看护旅程中并不孤单,而这些看护者所分享的知识也将让您收益不浅-特别是如果他们的看护对象和您的看护对象患有相同的疾病。

## 看护者的身心健康

### ■ 短期看护服务

对许多人而言,照顾一位年长、患有慢性疾病或残疾的家人的挑战已是日常生活的一部分。不过,看护是一份要求严格且艰辛的工作,没有人有能力独自一人完成。由於您个人的健康和坚韧性将影响看护对象所得到的照料的质量,因此在需要时寻求适当的协助对你们双方都是必不可少。

短暂看护服务可提供您迫切需要的短暂休息,让您舒解压力、恢复体力并促进均衡的生活。除了请家人、亲戚、朋友、邻居帮忙或聘请家庭帮佣之外,市面上也有其他居家式或中心式的短期看护服务可确保您获得所需要的帮助,以便让您恢复体力并更好地履行身为看护者的职责。

“看护是一份要求严格且艰辛的工作,没有人有能力独自一人完成。因此在需要时寻求适当的协助对你们双方都是必不可少。”



#### 居家式短期看护服务

居家式短暂看护服务能安排一位看护人员在您家中提供暂时的看护服务。您的看护对象将在一个熟悉的环境中接受照顾,因此您无需安排接送服务。此外,您的看护对象也能因此接受一对一的专属护理。然而,此服务可能会较昂贵。

#### 住院式短期看护服务

住院式短期看护服务让看护者将看护对象短暂寄放在一间机构,如疗养院。看护对象将被疗养院的护理团队照料。这项服务可能为期几天至几周,依各个疗养院的入院条件而定。

#### 其他短暂看护选择

除了居家式和住院式的短期看护服务,您也可以考虑利用居家护理服务或日间中心,如日间护理中心或日间康复中心。

您可以趁看护对象在接受这类专业照料时歇息或处理自己的事务。

若想知道更多有关居家式或住院式短期看护服务、居家护理服务或不同的日间看护中心的详情与位置,请浏览 [www.aic.sg](http://www.aic.sg)

03-456



### ■ 让您的住家变得更安全

在照料您的看护对象的时候,其中一样重要的考量就是探讨如何为家里进行些改造,以帮助对方更容易地活动与减少意外的发生,使对方能够更独立自主地生活。

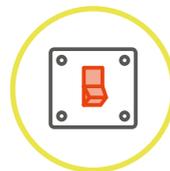
消除潜在的危机并帮助您的看护对象在家中自主生活,这可减轻看护者在照料对方时的压力与负担。

职业治疗师可评估您的家居环境并提供意见,帮助您消除家中所潜在的危机。改造方式包括简单的改装措施如增设扶手杆,以及复杂的结构性改变如增设斜坡走道或拆除墙壁等。职业治疗师将会评估您的家居格局、您的看护对象的习惯以及您的资源,从而提出建议。

如果您可以为您的看护对象规划住家的室内装潢或重新改装整间住屋,创造一个无障碍的环境是很重要的。当您与室内设计师或承包商讨论您的改装计划时,请应考虑以下要点:



尽可能避免台阶和缘石



将开关设置在容易接触到的空间



使用易于操作的灯饰和水龙头设备



房间内的布置和家具不能阻碍活动,要利于活动

# 家居改造

## 家居改造的例子

以下是几个能帮助看护对象在一个安全的环境中独立生活的家居改造例子。

### 避免因厕所地面凹凸不平所引起的意外



下凹设计的淋浴区使厕所地面不平



用水泥将下凹的淋浴区填平至与厕所地面相同的高度

### 让您的看护对象可坐着洗澡



普通厕所



在墙上安装可折收的浴室椅

### 帮助您的看护对象从床上起身



普通的床



安装床边栏杆以帮助您的看护对象起身

### 帮助您坐轮椅的家人跨过门槛



门口有梯坎



安装表面防滑的木制斜台

## 家居改造

### ■ 家居改造的例子

将厕所变得更方便使用,为您的看护对象提供安全与便利



蹲式马桶、马赛克  
地砖地板



设有额外马桶垫的坐式马桶,安装  
扶手杆以及加设防滑地板处理

## 第七章

# 更多资源

<https://www.aic.sg>

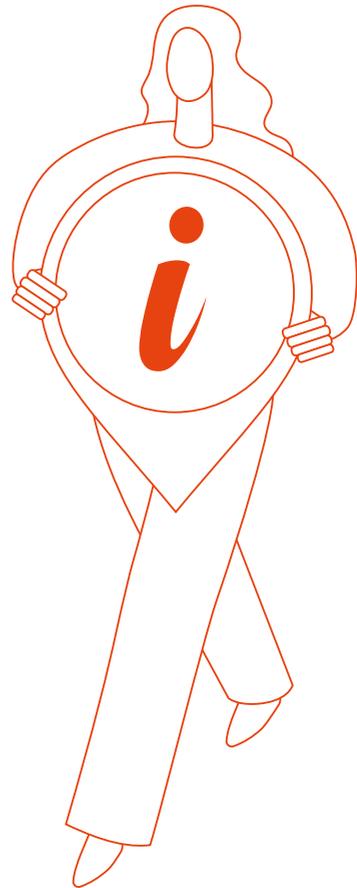


# 更多资源

无论您是刚展开作为看护者的旅程，还是已经照顾亲人多年，您都需要最新的信息，建议和支持。



欲了解更多有关更多看护者的信息, 培训和活动, 请扫描此QR码订阅我们的邮件列表, 或游览 visit [www.aic.sg](http://www.aic.sg)



帮助看护者维持身心健康的实用资讯和贴士。



有关应付看护对象的日常起居活动的实用资讯和贴士。



有关安全转移看护对象的实用资讯和贴士。



**Agency for Integrated Care**  
新加坡护联中心  
为年长者和看护者提供相关资讯和资源的一站式网站。  
[www.aic.sg](http://www.aic.sg)



**AIC Singapore Facebook Page**  
让看护者能相互分享资讯和经验的网络社区。  
[www.facebook.com/AICSingapore](http://www.facebook.com/AICSingapore)



**Mobile E-care Locator App**  
方便搜寻有关本地护理与社区关怀服务的位置、到达方式和资讯的手机APP程式。  
[www.aic.sg/resources/Mobile Applications](http://www.aic.sg/resources/Mobile%20Applications)



**AIC with You**  
此季刊为读者提供中长期护理的相关资讯, 如护理服务、看护者贴士和产品指南等。  
[www.aic-blog.com](http://www.aic-blog.com)



## 有关年长者社区关怀服务的查询:



上网 **www.aic.sg**



热线 **1800 650 6060**



亲临 **护联中心联系站**

护联中心致力于打造一个充满活力的关怀社区，让年长者居家乐活、原地养老。通过协调和支持全面护理的多方努力，我们倾力让年长者得到最周全的护理成果。

我们为看护者和年长者传递如何积极生活和欢度晚年的信息，并向他们介绍所需服务。我们在鼓励业者提高护理质量的同时，也联手医疗和社区护理伙伴增加为年长者提供的服务。我们的任务是把护理服务和相关信息，带给社区里有需要的年长者和看护者。

以上信息截至2019年11月。