

看护者指南： 保持身心健康



目录

引言	01
/// 第一章	
管理负面情绪	
愧疚感	02
忧郁的危险性	02
愤怒	04
/// 第二章	
应对心理负担	
依赖与孤立	05
知道何时该寻求帮助	05
管理愤怒的情绪	06
/// 第三章	
看护者的自我管理	
运动	09
正确的饮食习惯	10
照顾看护者	10
冥想	11
/// 第四章	
长远的规划	
喘息时间	13
喘息空间	14
改变态度，减轻压力	16
其他活动	17
/// 第五章	
其他资讯	18
联络我们	19

引言

为患病的家属提供精神上的支持以及生活上的照顾是个很有满足感和成就感的旅程，但同时它也极具挑战性。尤其是当您在照顾对方时，您还需要平衡工作、家庭、家务等其他责任。这可能导致您感到有压力、生气或内疚。

看护者可能觉得自己可以（而且应该）做好一切事情，但是这会使他们心力交瘁。看护者得到切实的协助与精神上的支持是至关重要的。与他人分享烦恼能帮助减轻压力，也可以让您更积极地看待作为看护者所需要面临的挑战。



管理负面情绪

看护者的工作是艰难的。您或许希望每件事都能有圆满的结局，但是这是不可能的。当您心情不好时，您可能会开始找借口生气。您也可能感到不耐烦、忧郁或对事物抱有负面情绪。

愧疚感

即使您做得很好，您还是可能觉得自己做得不够。因此您每天应该告诉自己至少一次：

1. 您为看护对象提供了许多帮助。
2. 即使没有做好所有的事情，但每件事您都是用心去做的。
3. 您正在改善和提高自己的看护能力，并富有同理心的对待病患。

忧郁的危险性

忧郁的情绪不仅会威胁看护者的身心健康，也会影响看护对象的康复。忧郁沮丧会提高患上重病的可能性，尤其是心脏疾病。

忧郁症的症状

- 感到伤心，焦虑或空虚
- 感到绝望
- 感到愧疚、没有自我价值、无助
- 对爱好以及各种活动（包括性生活）失去兴趣
- 提不起劲，总是觉得累，情绪低落

忧郁症的症状（续）

- 无法集中精神，无法记住东西，做不了决定
- 经常睡过头或失眠
- 没有胃口饮食，体重增加或减轻
- 有死亡、自杀的念头，甚至尝试自杀
- 焦躁，总是觉得不耐烦

如果您持续两个星期出现以上症状当中的五项及以上，那您可能患上了忧郁症。请您咨询医生、精神科医生或心理医生。

如果您出现压力过大的症状，可以通过以下方式处理：

1. 保留部分私人的时间，避免心力交瘁。
2. 定期与医生见面咨询，维持身心健康。
3. 加入看护者互助团体，多认识朋友。
4. 利用短期护理服务，也称为喘息看护(**respite care**)服务。您需要好好地休息才能更好地照顾您的家人。
5. 与专业人士或家人朋友聊聊您所面对的挑战，并一起找出管理压力的方法。

管理负面情绪

愤怒

您可能会因为看护对象的病情而感到困扰。感到不耐烦或生气是正常的，但是在看护对象面前表现出这些情绪并不会改善情况。

尽管如此，把这些情绪埋藏在心里是不健康的。您可试试以下方式：

1. 加入看护者互助团体，它可为您提供一个平台表达情绪。团员们会理解您的情绪而且不会有任何人会让您为此感到愧疚。他们甚至会为您提供实用并有效的意见或解决方案。研究也显示这类的团体组织可帮助看护者更好地处理困境。
2. 与治疗师、家庭辅导员或精神导师预约时间见面。如果可以的话，您和看护对象应该分开咨询。
3. 通过日记把心情记录下来。
4. 了解看护对象的想法，他们可能会觉得自己的人生已经失去了控制，因此试图去控制别人或其他事情。
5. 不要因为您所面临的处境而责怪您的看护对象。对事不对人，试着把两者区分开来。你们两人目前所面临的困难与挑战是由疾病造成的，不是看护对象本身。



小贴士

有时候您需要告诉看护对象您的感受，但是不应该当面责怪他。如果对他说“你让我很生气”也许只会让情况变得更糟糕。您应该试着这样说“我明白你现在所经历的一切很不容易，也请你理解我现在所面临的处境”。

或许您认为只有您面对这些问题，但其实您并不孤单。每位看护者在某个阶段都会遇到以下问题：

1. 想要藏起忧伤
2. 对未来感到恐惧
3. 担心经济问题
4. 解决问题的能力变低

依赖与孤立

家中有病患的家庭时常对过度依赖产生的责任、孤独、孤立感到害怕。看护对象也许会越来越依赖看护者。与此同时，看护者将会需要更多休息时间及援助。许多看护者对于寻求帮助这件事感到愧疚，然而，积极寻求个人以及社会援助的看护者能够更好地应付问题。

知道何时该寻求帮助

“为什么没人关心我过得怎么样？”

人们很容易感觉自己就像个隐形人一般。大家的关注都在病人身上，因此他们可能不理解看护者的心情与处境。很多看护者说没有人关心他们过得如何。心理健康专家建议不要让这种情绪积累起来。看护者需要告诉他人自己的感受及需求。

互助团体、宗教与精神导师、心里辅导员可为看护者提供协助找到新的并更积极的方式解决问题。

应对心理负担

如果您有以下症状请寻求专业协助：

1. 比平常喝更多酒
2. 常在没有医生的指导下使用处方药物
3. 皮肤红疹、背痛、伤风感冒一直无法复原
4. 无法集中精神或清晰地思考
5. 感觉很累，什么都不想做
6. 总是心情不好
7. 感到害怕和焦虑
8. 感觉没有自我价值和愧疚
9. 两个星期或更长时间内感到忧郁
10. 想过要自杀
11. 曾经伤害或想伤害看护对象（生理上的伤害）

管理愤怒的情绪

愤怒是看护者与看护对象经常产生的一种情绪，他们认为自己的处境是很不公平的。在艰难的处境之中，双方都可能说出伤人的话。一方或许会摔门表达不满，或双方会开始喊叫，而不进行对话沟通。

如果您感到愤怒与挫败，不要对这种情绪置之不理。应该寻找健康积极的方式发泄，您可尝试以下的几种方式。

1. 运动，如用散步冷静自己
2. 把心情写在日记里
3. 去一个角落或房间，向一个大枕头发泄情绪

核查表：应对生理与心理负担

- 如果看护对象有过分要求，不要让步
- 处理好目前面对的情况，不要担心还未发生的事情
- 为需要做的重要事情制作清单，想办法让自己的工作轻松一些，有些事情做不完也没关系
- 在处理困难的任務时，听音乐会使心情更加轻松愉悦
- 抽出时间定时运动，保持健康，提升精力
- 更注重睡眠品质而不是睡眠的长短
- 在白天的时候小歇，有充足的睡眠
- 安排时间去冥想、反思或祈祷
- 做深呼吸运动以及打坐以让自己远离烦恼
- 维护自己的自信心；自我肯定自己的才能与技能
- 发现自己的极限并接受它们
- 设定目标；了解自己或许没办法像以前那样无所不能
- 饮食均衡
- 抽出时间给自己

应对心理负担

核查表：应对生理与心理负担

- 适当让自己享受按摩
- 与朋友保持联系，参与有趣的活动
- 让朋友和亲人知道您欢迎他们的帮助，可请他们暂时性的帮忙照顾病患
- 制定工作清单，分配任务给愿意帮助您的人
- 与朋友聊聊您的担忧
- 加入互助团体，或自己成立一个小组，以便分享想法与资源
- 利用社区的短期护理服务
- 与那些有义务提供更多帮助的人交谈时，可开诚布公地提出自己的需求
- 与医生见面时，不仅要谈您的症状，也应该谈谈您作为看护者的职责
- 无需为您的情绪感到内疚。这是很自然并人性化的过程
- 通过书写记录心情来表达愤怒与挫败感
- 允许自己哭泣
- 提醒自己您在为看护对象做一些重要的事情

看护者的自我管理

如果您不照顾自己，看护对象也有可能受苦。因此，照顾好自己也是对看护对象负责任的一种方式。



小贴士

这儿有个例子供您思考。在航班起飞前，空服人员总是安全演示并提醒乘客，请成人先戴上氧气面罩后再帮助身边的小孩戴上面罩。这是因为在紧急时刻，若成人因缺氧而失去意识，小孩的安危与性命也会受到威胁。

运动

即使中等程度的运动也可帮助看护者保持身心健康。缺乏体力活动的生活方式是导致所有严重疾病的因素之一。

散步是种简单的运动方式。如果您不能一次走上**30-40**分钟，您可试试分为几次，每次步行约**5-10**分钟。运动能改善您的情绪，也会让您看起来更有活力。运动也提供您认识新朋友的机会。设法让运动成为您每天的一部分。



小贴士

新加坡体育理事会在全岛各地设立了许多收费便宜的**ClubFITT Gymnasiums**健身房。您也可到附近的民众联络所参加竞走俱乐部。

看护者的自我管理

正确的饮食习惯

营养非常重要。您应该学会看食物上的标签，避免食用高脂肪含量的食品。同时您也要注意饮食份量，例如一人份量的肉类差不多是手掌大小。



小贴士

1. 有些食物如巧克力含有很高的卡路里。例如，230克的西兰花含有65卡路里，而230克的巧克力饼干含有1070卡路里。新鲜水果和蔬菜比起加工食品通常含有更少卡路里。罐头水果一般多加了糖，而罐头蔬菜则是多加了盐。
2. 保健促进局建议每天食用共两份的水果与蔬菜。为了确保您能达到这个目标，您可确保厨房里有苹果，橙子，木瓜，梨子与香蕉等，并以水果当零食吃。

照顾看护者

有许多看护者都忽略自己的健康。看护者应该要特别留意健康问题的征兆。您可通过运动、适当的饮食习惯以及定期体检来维持健康的身体。

有许多看护者睡眠不足。如果您因在深夜帮助看护对象而导致睡眠被打扰，您可制定时间表和其他家庭成员轮流守夜。

冥想

练习冥想可帮助看护者减轻自己的压力。把冥想想象为坐在那里什么都不做的一种活动。以下为7个简单的步骤：

1. 在一个椅子上或结实又大的枕头上坐着。
2. 吸气时，绷紧全身（手臂、腿、臀部、拳头），包括面部肌肉。
3. 屏住呼吸2-3秒。
4. 吐气并放松。（重复两次）
5. 深呼吸，让肚子膨胀。
6. 吐气并放松。（重复两次）
7. 正常呼吸并在5分钟的时间中理清自己的思绪。



小贴士

1. 很多人认为冥想是让头脑放空。其实，与其说是把脑袋放空，更应该是“观察”您的思绪。思想是没有对或错的。不要过于纠结某一个想法，但也别硬逼着自己不去想。一个简单的方法是每当一个想法出现时，就把它们进行分类，例如难过的、开心的、烦恼的、忧郁的、待会儿需要做的等。然后，就放在一边不去想它，并继续将新出现的想法分类。
2. 用厨房的计时器帮您计时五分钟。

重要的不是您每天花多少时间冥思。刚开始的时候，您可以只冥想五分钟。如果您每天都做，习惯性的冥思能有效的帮助您减轻压力。

您可选择在您的看护对象睡醒之前或入眠之后打坐冥思。您也许每天只花了五至十分钟，但您将会在几周后发现它的益处。

长远的规划

看护者时常认为自己可以并且必须完成一切事情。您也许可以在数周甚至是数月内保持如此，但是大多数的看护者需要照看病患数年。

提供护理就像是一场马拉松。您需要在开始调节好步伐，才不会在开始跑得过快，而在比赛结束前就已经精疲力尽。

寻找有效的方式分担您的工作或向他人寻求帮助：

1. 与辅导员或治疗师商谈
2. 与中立的第三方商谈（通过电话或电邮也可以）
3. 参加本地或线上的互助团体
4. 养成写日记的习惯



小贴士

如果您发现自己对看护的责任有怨言，不要埋在心里，要说出来。

喘息时间

喘息时间让您可以从看护者的工作中暂时解脱出来，帮助您纾解压力。因此拥有喘息时间不应该被视为一种奢侈，它是帮助看护者解压的必备方式。

每位看护者都需要喘息时间。在照顾家人时，您或许很难去考虑自己的需求，但如果您不这么做，您的人生就会被身为看护者的义务所控制，最终使自己心力交瘁。

您的看护对象所需要的护理程度取决于他是否可以无人看顾，以及无人看顾的时间有多久，以下有些建议：

1. 请家人或朋友代替您陪伴看护对象至少一个小时。
2. 把看护对象托付到日间护理中心。
3. 安排居家式短期看护服务，在每个月或每周里有几个小时可以短暂性的帮助您看护病患。
4. 聘请外籍女佣。
5. 帮助您的看护对象参与互助团体。

得到了帮助后，您应该抽出时间（如每周一次）为自己做点事。

注意：为了实现这个目标，您应该坚持利用这个时间照顾自己的需求。要记得，提供护理是个马拉松不是短跑，喘息时间是为了让您跑完全程。

长远的规划

喘息空间

喘息空间是为看护者留出的空间。这个空间可以是您的卧房、空余房间或办公室。当看护对象由别人照顾的时候，这是让您可以休息的地方。

在创造自己的喘息空间时需要注意：

1. 清楚知道自己要在那里做什么，如：看书、画画、写作。
2. 找出您使用此处的时间，如当看护对象午睡时或当看护对象由别人照顾的时候。
3. 在家中找到一个合适的空间。它可以是阳台、空余房间、卧房的一个角落。如果不能关门，可用帘子等保护您的隐私。
4. 根据您的需要改造空间。如，可在阅读的椅子旁放个小台灯或听音乐的耳机。您休息时所需要的东西都该放在这里。

您的喘息空间应该是您自己创造的空间，目的在于让您在家中有个可以放松身心的地方。有些人喜欢上网，有些人则喜欢听音乐。

您也可利用喘息空间做极具创意的活动，如画画、刺绣、书法、烘焙、园艺、摄影等。这些活动可以让您暂时忘却看护工作的烦恼。

您的喘息空间应该是专属于您的。您需要感到安心，自己的东西不会被人乱动或丢弃。另外，与您一起居住的家人能理解你、支持你也是很重要的。



小贴士

为自己留些空间与时间并不自私。如果没有让您好好思考的空间、时间与机会，您在看护的道路上会感到更艰难。

照顾一位可能无法完全康复的病患是个艰难的工作。因此，如果您不留点时间与空间给自己休息，万一您生病了怎么办？

喘息护理服务对您和看护对象的身心健康来说是必要的。

长远的规划

改变态度、减轻压力

以下有一些建议帮助您减轻压力：

1. 学会说“不”。有明确的界线有助于维护双方的关系
2. 学会控制您的态度。不要去想那些不能改变或不能拥有的事情
3. 珍惜自己能做并拥有的
4. 寻找简单的娱乐方式，如玩桌游，整理家庭照片、听音乐、阅读励志书籍等
5. 学会更好地管理时间，如制作清单列出该做的事情（包括您的娱乐活动）
6. 知识就是力量，多了解关于看护对象病况的信息
7. 限制咖啡与咖啡因的摄取
8. 确保您有很好的援助支持
9. 与他人分享您的心情
10. 写日记，每天写下三件新发生的事情
11. 背一首有启发性的诗

注意：清楚意识到您的角色是名看护者能够改善您的处境。身兼伴侣身份的看护者需要把看护者与伴侣这两种身份区分开来。

无论看护者多么疼爱看护对象，长期的看护工作对一个人来说是一个沉重的负担。您应尽量寻求并接受各种的援助。

其他活动

成功的看护者不会为了看护而放弃自己的活动。有许多组织有喘息看护服务让看护者休息。其他家庭人员通常也很乐意花时间陪护病患。您应尽量定期寻求来自喘息看护服务的援助，并列出一个名单记录那些您能寻求帮助的人们。

如果您的朋友想要了解该如何减轻您的压力，您可让他们：

1. 与您通话、当个好听众让您说出内心的困扰情绪。
2. 说一些安慰的话，肯定您的付出。
3. 一起吃顿饭。
4. 帮您找相关的实用资讯。
5. 表达真诚的心意。
6. 来看访您，或寄卡片、书信、照片，或幽默的剪报。
7. 分担工作量。

其他资讯



Singapore Silver Pages

新加坡乐银页

www.silverpages.sg

为年长者和看护者提供相关资讯和资源的一站式网站。（仅限英文版）



Carers SG

www.facebook.com/CarersSg

让看护者能相互分享资讯和经验的网络社区。（仅限英文版）



Mobile E-care Locator

www.silverpages.sg/MEL

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软件。（仅限英文版）



为新手提供基本看护资讯以及知识的实用指南。



有关安全转移看护对象的实用资讯和贴士。



有关应付看护对象的日常起居活动的实用资讯和贴士。



NEXTSTEP

www.silverpages.sg/NEXTSTEP

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。（仅限英文版）



护联资讯站 AICare Link @ Maxwell

7 Maxwell Road #04-01 MND
Complex Annexe B Singapore 069111
(Above Amoy Street Food Centre)

时间:

星期一至星期五: 8.30am to 5.30pm
周末及公共假期休息

我们资讯中心的护理顾问能给予看护者与年长者相关建议，以在适当环境享有合适的护理照料，协助年长者老有所养、养有所依。

欲知其他护联资讯站(AICare Link)地点，请浏览 www.silverpages.sg/AICareLink。

SINGAPORE SILVER LINE 1800-650-6060

新加坡乐银热线

1800-650-6060

为乐龄人士提供有关看护资讯和援助的一站式免付费热线。

星期一至星期五: 8.30am -8.30pm
星期六: 8.30am - 4.00pm
星期日及公共假期休息

电邮: enquiries@aic.sg



Your one-stop resource on eldercare and caregiving
为您提供有关乐龄保健与看护的综合资讯和协助

此指南由以下机构
为您呈现：



www.silverpages.sg