



www.carerhelp.com.au

Simplified Chinese | 简体中文

帮助您保持健康的建议

吃健康、有营养的饭菜

- 尝试吃新鲜水果或切碎的蔬菜作为快速简便的零食。
- 如果您没有时间做饭，可以使用即时或冷冻食品。看看包装上的配料表，尽量选择那些含有更多蔬菜和蛋白质，且脂肪和糖含量不高的食物。
- 当有人提出给您送餐的时候，要说“好的”。能为您提供帮助会让他们感觉良好，这也为您减轻了一些负担。
- 避免摄入过多的咖啡因、酒精或尼古丁。不要用药物试图来控制您的情绪——如果您觉得难以应对，请务必咨询健康专家。

- 如果没有时间亲自去购物，则可以在网上订购，并安排送货上门。

获得足够的睡眠

- 如果晚上睡眠不足，则需要白天小睡一下。当您的照顾对象睡觉时，您就睡觉。
- 让亲友帮您照顾一个晚上，这样您就可以补充睡眠——安装视频监视器也许会有帮助。
- 如果睡眠不足，可以考虑使用暂息服务。
- 疲倦时不要做出重大决定。
- 如因忧虑或不安而难以入睡，则需咨询医生意见。



检查健康状况

- 定期看医生接受健康检查、免疫接种，并管理好自己的病情和身体状况，使自己尽可能保持健康。坚持定期看牙医。
- 考虑让医生评估您的情绪健康状况，或者查询您是否可以拥有一个心理健康护理计划，这样您就可以在有需要的时候咨询心理健康专家。
- 和您信任的人（比如家庭医生）谈谈，帮助您缓解焦虑。为即将离世的病人提供护理的人往往会感到压力、焦虑或抑郁，甚至在病人去世之前就感到悲伤。这是很正常的现象，但也许可以做一些事情来帮助您感觉好一些。

锻炼身体

- 散步或骑自行车。
- 参加健身班。
- 尝试做一些在家进行的锻炼，如瑜伽、伸展运动或普拉提。

坚持参加您喜欢的社交活动

- 定期看望家人和朋友。
- 在家做一些放松活动。这些活动可能包括阅读、打牌或玩棋盘游戏、听有声书或播客、观看您最喜欢的电视节目或电影、编织或烹饪。

- 通过社交媒体、电话或视频通话与家人保持联系。
- 参加社区活动和社交聚会。
- 做按摩。您可以去找按摩服务，有些按摩师也会提供上门服务。

分担责任

- 外出时，请朋友、家人或邻居帮忙照看一下您的照顾对象。
- 如果不方便外出，那么问问亲友是否愿意做一顿饭来您家一起吃。
- 和亲友谈谈您的近况，谈谈您的担忧和需要。
- 当别人提出帮助时，要说“好的”。列出别人可以帮您做的事项，这样当有人问您的时候，您就能给他们建议。他们可以帮忙做的事项包括园艺、烹饪、您外出购物时帮忙照看一下病人。

拒绝并改变您的期望

- 对您不能或不想做的事情说不。现在不是做额外事情的时候。
- 善待自己。您可能需要改变对自己的期望。例如，每周打扫房间可以减少到两周打扫一次。如果前院的草坪有点杂草丛生，也不要担心。

- 不能优先处理一些家务活也没关系，只要环境是卫生和安全的就可以了。

将您的健康和幸福放在第一位

- 向自己和他人承认您本人的健康和幸福很重要。
- 如果您遇到困难，需要帮助或对担任护理者角色的任何方面感到不满意，请与医疗保健团队联系。
- 如果在家护理患者影响到您的健康和幸福，请与医疗保健团队讨论有关病人可以在哪里接受护理服务的其他选择。如果无法在家护理患者，这并不意味着您做错了什么。

当您有需要时，CarerHelp 随时为您提供协助。

www.carerhelp.com.au

