

# 痴呆症老人的照顾者 关怀自己的6种方法

照顾老年性痴呆病人可能会让你觉得力不从心。不仅需要耗费大量体力、还要管理财务、协调护理等等。如果你正在经历这些，你难免会感到沮丧、孤独、压力大、力不从心、或者以上感觉都有。这是很正常的！但是如果忽视这些感受，可能会对自己和他人有害。护理人员的职业风险—如压力大、孤独感、缺乏社会支持等等，都可能加大老年痴呆症患者受虐待的可能性。我们都应该有充分的能力充分地参与日常生活和社交活动。以下六种做法可以保障你和老人的健康：

## ☐ #1. 照顾好自己

- 如果可以的话尽量休息一下
- 给亲人打个电话或在外静坐一会
- 参加当地的互助小组
- 知道你的承受极限

## ☐ #2. 寻求帮助

- 寻求家人的帮助
- 利用支持性的服务如临时看护所、送饭到家、成人日托或个案管理
- 雇佣私人护理或家政服务

## ☐ #3. 学会恰当应对棘手行为

- 观察被照顾者的行为并与专业人员讨论所遇到的问题
- 了解老年性痴呆症以及应对棘手行为的方法

(背面一页继续)



NATIONAL ASIAN PACIFIC  
CENTER ON AGING

[www.napca.org](http://www.napca.org)

# 痴呆症老人的照顾者 关怀自己的6种方法

(继续)

## ☐ #4. 确定压力触发点

- 了解提供护理压力最大的地方
- 留意自己的身体；注意压力大对身体和行为造成的影响

## ☐ #5. 了解老人虐待的情况

- 了解老年人受到的不同类型的虐待、虐待的征兆以及防止虐待发生的提示
- 要了解更多，请登陆全国老人防虐中心 <https://ncea.acl.gov/FAQ.aspx>

## ☐ #6. 讲出来！防止和处理虐待是所有人的责任

- 告诉你的家人和朋友关于老人虐待的导致因素及解决方法，以便大家都能为防止和处理虐待而努力
- 向当地成人保护机构或长期护理监察处举报可疑的虐待老人情况

## 联系谁来寻求帮助？

成人保护机构：

长期护理监察处：

社区机构：

老化及残疾资源中心：

阿兹海默症联盟24小时求助电话：800-272-3900

该项目部分得到了罗伯特·辛恩基金会和在华盛顿特区，20201的美国社区生活管理局，卫生与公众服务部门的资助。受资助人在政府赞助的项目里被鼓励自由表达他们的发现和结论。因此，观点或意见不一定代表官方的社区生活政策。



NATIONAL ASIAN PACIFIC  
CENTER ON AGING  
[www.napca.org](http://www.napca.org)

**NCEA**  
National Center on Elder Abuse