

他們就能保持獨立和尊嚴。自己解決情感問題也是適應過程的一部分。您不能替他/她做這件事。

✓使您的家人確信您對他/她的關懷

許多護理者在家人說“我要回家”時會覺得內疚。如果決定讓家人去寄宿護理機構的原因是家庭護理已經不再有效，那麼等他/她回家以後，您也不太可能好好照顧他/她。您需要再想想當時送家人去寄宿護理機構的原因，以及他/她還需要留在那裏的原因。當您的家人告訴您說他/她想回家，您要理解他/她的這種情緒需求，您要使您的家人確信您還愛著他/她，也需要他/她。

這一過程對我有什麼影響？

作為一名護理者，在寄宿安置的過程中，您可能會體會到一系列的感受，這些感受包括：

- 內疚 • 擔心 • 緊張 • 生氣
- 脆弱 • 無助 • 空虛 • 失落和悲傷

所有的這些反應都是完全正常的，並且許多護理者也有同樣的感受。此外，在您的家人搬進寄宿護理機構後，您不要為您的情緒起伏感到驚訝。

重要的是，您要記住：這只是因為您不能親自承擔大部分的護理工作，這並不意味著您就失去了照顧家人的權利。許多護理者會繼續積極地承擔部分護理工作，其方式為：經常探訪、洗滌、準備食物，或經常接家人回家，或在可能的情況下搞家庭郊遊。尤其是在適應期，要經常和工作人員保持聯絡。

在家人搬進寄宿護理機構後我該如何重新調整？

許多護理者在家人搬進寄宿護理機構後會感到很悲傷。這裏有一些可幫助您適應變化的建議：

✓承認並注意您的感受

在不做護理工作或護理工作有所變化時，內疚和悲傷是正常的反應。您可能會覺得您讓家人“失望”了，並且覺得您不再有用或有價值了。在失去您家人的陪伴或不再做日常的護理工作之後，您可能會感到非常悲傷。這種感受可能會表現為哭泣、擔心、哀傷或其他的感受。您需要花一些時間來解決這些情感問題，這是著眼未來、繼續生活的一個過程。不要對自己太苛刻，您要承認您的能力有限，這樣就能減少您的內疚感。

您也許會對其他家庭成員感到生氣，因為他們沒有向您提供您需要的支援，以至於您護理的家人不能留在家裏。您要承認您的其他家庭成員的能力也有限，您要原諒他們沒能達到您的期望，這樣您憤怒的心情才能得到平復。

如果您覺得獨自處理情感問題很困難，請儘管向我們尋求幫助。請致電**1800 242 636**聯絡**Carers NSW**，與護理者支持主任談話，並獲得更多的專業服務。

✓繼續參加護理者支持團體

如果您一直都在參與護理者支持團體的活動，那就繼續參加吧。您可能需要得到支援並保持聯絡，因為您的家人搬進了寄宿護理機構並不意味著您的護理工作就停止了。看看寄宿護理機構是否有為寄宿者的親屬組織的團體或召集的會見，您會發現與其他寄宿者的親屬見面交談很有用。您也能獲得以您的語言印刷的有關Carer Support Group（護理者支持團體）說明。

✓想想現在您希望過什麼樣的生活

為了適應這樣的重大變化，找到護理工作和您自己的需求以及社交生活之間的平衡點非常重要。您可借此機會做一些關於您的人生目標的選擇。您也可為自己作出新的日常安排、培養新的興趣愛好或者學習新的技能。

請記住：沒有誰規定您必須多久探望您的家人，以及您應以何種方式參與護理工作。不管是哪種方法，只要對您和您的家人最有效，那麼這樣的方法就是好方法。最終，只有您才能決定最適合您的方式。

如果您想和他人談論有關適應新的生活方式事宜，請致電**1800 242 636**聯絡**Carers NSW**，我們的護理者支援主任將會為您提供幫助。



Carers NSW Inc. ABN 45 461 578 851
 Roden Cutler House, Level 18, 24 Campbell Street, Sydney NSW 2000 • PO Box 20156, World Square NSW 2002
 P 02 9280 4744 F 02 9280 4755 E contact@carersnsw.asn.au www.carersnsw.asn.au
 Carers line: 1800 242 636 (free call)
 Carers NSW is funded by State and Australian Governments

Donations over \$2 are tax deductible

為照顧者提供的說明

4

寄宿安置的影響

一個家庭成員若要搬到寄宿護理機構，包括護理院(nursing home)、長者宿舍(hostel)、長者之家(group home)以及其他種類的支持性寄宿，作出這樣的決定通常都是出於必要。許多護理者常常認為，他們永遠不需要作出這樣的決定。然而，一直在家裏無休止地做護理工作是不太可能的。因為，隨著時間的推移，護理工作可能會使您覺得疲憊孤立，並且身體欠佳。也許，其他的家庭成員或社區服務給予您的幫助不夠多；也許，您已經有很長一段時間都忽視了自己的身體和心理的健康。那麼，僅靠您一個人做所有的護理工作顯然是不可能的。

不管是處於什麼年齡以及來自何種文化背景的護理者，都很難作出這樣的決定。不管您是被護理者的配偶、孩子還是父母，您都可能體會到一系列的感受，比如內疚、擔心、生氣以及無助。您可能會覺得這樣做會讓家人感到“失望”，也可能會覺得所有的人（包括您自己）都認為您這樣做不好。您會擔心：除了您之外，別人都不會好好照顧您的家人。所有的這些感受都是完全正常的，並且許多護理者也有同樣的感受。

寄宿護理的好處是什麼？

搬進寄宿護理機構不一定就不好。對於您的家人，可能會有這樣一些好處：

- ✓ 與相同年齡的人交往增多以及參與集體活動增多。這不僅有助於消除孤立感，而且還能使您的家人身體健康，心情愉快。
- ✓ 增進身心健康。可通過參與激發智力的計劃和活動（如音樂療法或藝術療法、體育鍛煉等）達到這個目的。而且，具有專業知識和經驗的工作人員會對不同的健康狀況進行監控，從而為您的家人安排適當的活動。
- ✓ 更好的安全性和舒適性。寄宿護理機構是為了滿足特殊需求而專門設立的，配有合適的設備。工作人員通常都善於處理複雜的情況，並能幫助滿足您家人的需求。而且，如果您的家人摔倒了，一定會有人立即過來照顧您的家人。
- ✓ 更便於獲得專家的幫助以及其他服務。比如：不同的治療專家、牙醫、理髮師、美容師等。

對於作為護理者的您來說，這不僅意味著您知道您的家人會得到專家的護理以及一周七天，一天二十四小時的隨時照料，還意味著您的家人在飲食、服藥、參加活動以及社交需求方面都會得到很好的照顧。這樣，您就不用再去擔心他們的這些需求，並可與您的家人在一起度過美好時光。不僅如此，您也將有機會跟其他的護理者會面並與他們交談。

我該怎麼做才好？

✓ 提前計劃

讓要搬入寄宿護理機構的家人參與計劃過程可使這一過程對彼此而言都更順利。並且，寄宿護理機構

通常都有一個等候名單。如果護理者和接受護理者被迫作出決定，事情就會變得困難。

✓ 安排一次訪問

如果您已經有屬意的機構，與該機構的經理或聯絡人聯絡，約個時間去看一看。他們將會回答您的問題。您也許還想和寄宿者委員會（Residents' Committee）或者其他的家庭成員談一談。請記住：這是您的家人要住的地方。因此，在您作出決定之前，您最好多去看幾次。

一些寄宿護理機構是由少數族裔社區組織管理的。在這樣的機構裏，接受護理者可與擁有相似文化、語言、或宗教背景的人寄宿在一起。若想找到這樣的服務機構，請致電**1800 059 059**聯絡 **Commonwealth Carelink**(聯邦護理聯絡中心)和 **Carer Respite Centre**(護理者暫休中心)。

如果您希望或需要與他人談談您的決定和感受，請致電**1800 242 636**聯絡**Carers NSW**。我們將向您提供專門的護理資訊、情感支援以及心理輔導。

選擇寄宿護理機構的檢查清單

您的初次印象如何？

好 一般 差

工作人員態度是否熱情友好？

是 否

您的問題是否得到積極地回答？

是 否

工作人員是否尊重寄宿者及其訪客？

是 否

那裏是否有好的活動計劃？

是 否

那裏味道是否好聞？

是 否

那裏的採光和通風是否很好？

是 否

那裏的其他寄宿者是否都有相似的需求？

是 否

那裏是否有工作人員能說您的語言？

是 否

那裏是否有文化方面適當的護理政策？

是 否

那裏的工作人員是否接受過跨文化培訓？

是 否

那裏是否有安全且吸引人的戶外區域？

是 否

那裏是否有家人團聚的地方？

是 否

您是否收到過詳細的書面資料？

是 否

那裏是否有寄宿者委員會或親屬委員會？

是 否

他們是否有專門為癡呆病患者提供的安全設施？

是 否

這一過程對我的家人有什麼影響？

讓家人自己作出選擇

對任何人來說，改變寄宿的地方不但會使人感到緊張，而且還需要時間來適應。有些人也許只需要幾個星期就能適應，而另一些人可能需要幾個月甚至更長的時間來適應。

✓ 在適應期間不要氣餒

對您而言，適應期通常是最難度過的。因為，在您的家人做適應調整的這段時間，他/她很可能會感到難過並且/或迷惑，尤其是癡呆症患者更可能有這樣的感受，他/她需要樹立一切都會變好的信心。

✓ 讓您的家人自己解決情緒問題

您可能會覺得有責任解除您家人的情緒痛苦，但是更好的方法是讓他們自己處理情緒問題，這樣