

他们就能保持独立和尊严。自己解决情感问题也是适应过程的一部分。您不能替他/她做这件事。

### ✓使您的家人确信您对他/她的关爱

许多护理者在家人说“我要回家”时会觉得内疚。如果决定让家人去寄宿护理机构的原因是家庭护理已经不再有效，那么等他/她回家以后，您也不太可能好好照顾他/她。您需要再想想当时送家人去寄宿护理机构的原因，以及他/她还需要留在那里的原因。当您的家人告诉您说他/她想回家，您要理解他/她的这种情感需求，您要使您的家人确信您还爱着他/她，也需要他/她。

### 这一过程对我有什么影响？

作为一名护理者，在寄宿安置的过程中，您可能会体会到一系列的感受，这些感受包括：

- 内疚 • 担心 • 紧张 • 生气
- 脆弱 • 无助 • 空虚 • 失落和悲伤

所有的这些反应都是完全正常的，并且许多护理者也有同样的感受。此外，在您的家人搬进寄宿护理机构后，您不要为您的情绪起伏感到惊讶。

重要的是，您要记住：这只是因为您不能亲自承担大部分的护理工作，这并不意味着您就失去了照顾家人的权利。许多护理者会继续积极地承担部分护理工作，其方式为：经常探访、洗涤、准备食物，或经常接家人回家，或在可能的情况下搞家庭郊游。尤其是在适应期，要经常和工作人员保持联系。。

### 在家人搬进寄宿护理机构后我该如何重新调整？

许多护理者在家人搬进寄宿护理机构后会感到很悲伤。这里有一些可帮助您适应变化的建议：

### ✓承认并注意您的感受

在不做护理工作或护理工作有所变化时，内疚和悲伤是正常的反应。您可能会觉得您让家人“失望”了，并且觉得您不再有用或没有价值了。在失去您家人的陪伴或不再做日常的护理工作之后，您可能会感到非常悲伤。这种感受可能会表现为哭泣、担心、哀伤或其它的感受。您需要花一些时间来解决这些情感问题，这是着眼未来、继续生活的一个过程。不要对自己太苛刻，您要承认您的能力有限，这样就能减少您的内疚感。

您也许会对其他家庭成员感到生气，因为他们没有向您提供您需要的支持，以至于您护理的家人不能留在家里。您要承认您的其它家庭成员的能力也有限，您要原谅他们没能达到您的期望，这样您愤怒的心情才能得到平复。

如果您觉得独自处理情感问题很困难，请尽管向我们寻求帮助。请拨打**1800 242 636**联系**Carers NSW**，与护理者支持主任谈话，并获得更多的专业服务。

### ✓继续参加护理者支持团体

如果您一直都在参与护理者支持团体的活动，那就继续参加吧。您可能需要得到支持并保持联系，因为您的家人搬进了寄宿护理机构并不意味着您的护理工作就停止了。看看寄宿护理机构是否有为寄宿者的亲属组织的团体或召集的会见，您会发现与其他寄宿者的亲属见面交谈很有用。您也能获得以您的语言印刷的有关Carer Support Group（护理者支持团体）说明。

### ✓想想现在您希望过什么样的生活

为了适应这样的重大变化，找到护理工作和您自己的需求以及社交生活之间的平衡点非常重要。您可借此机会做一些关于您的人生目标的选择。您也可为自己做出新的日常安排、培养新的兴趣爱好或者学习新的技能。

请记住：没有谁规定您必须多久探望您的家人，以及您应以何种方式参与护理工作。不管是哪种方法，只要对您和您的家人最有效，那么这样的方法就是好方法。最终，只有您才能决定最适合您的方式。

如果您想和他人谈论有关适应新的生活方式的事情，请拨打**1800 242 636**联系**Carers NSW**，我们的护理者支持主任将会为您提供帮助。



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

为照顾者提供的说明

4

# 寄宿安置的影响

一个家庭成员若要搬到寄宿护理机构，包括疗养院 (nursing home)、长者宿舍 (hostel)、长者之家 (group home) 以及其它种类的支持性寄宿，做出这样的决定通常都是出于必要。许多护理者常常认为，他们永远不需要做出这样的决定。然而，一直在家里无休止地做护理工作是不太可能的。因为，随着时间的推移，护理工作可能会使您觉得疲惫孤立，并且身体欠佳。也许，其他的家庭成员或社区服务给予您的帮助不够多；也许，您已经有很长一段时间都忽视了自己的身体和心理的健康。那么，仅靠您一个人做所有的护理工作显然是不可能的。

不管是处于什么年龄以及来自何种文化背景的护理者，都很难做出这样的决定。不管您是被护理者的配偶、孩子还是父母，您都可能体会到一系列的感受，比如内疚、担心、生气以及无助。您可能会觉得这样做会让家人感到“失望”，也可能会觉得所有的人（包括您自己）都认为您这样做不好。您会担心：除了您之外，别人都不会好好照顾您的家人。所有的这些感受都是完全正常的，并且许多护理者也有同样的感受。

### 寄宿护理的好处是什么？

搬进寄宿护理机构不一定就不好。对于您的家人，可能会有这样一些好处：

- ✓ 与相同年龄的人交往增多以及参与集体活动增多。这不仅有助于消除孤立感，而且还能使您的家人身体健康，心情愉快。
- ✓ 增进身心健康。可通过参与激发智力的项目和活动（如音乐疗法或艺术疗法、体育锻炼等）达到这个目的。而且，具有专业知识和经验的工作人员会对不同的健康状况进行监控，从而为您的家人安排适当的活动。
- ✓ 更好的安全性和舒适性。寄宿护理机构是为了满足特殊需求而专门设立的，配有合适的设备。工作人员通常都善于处理复杂的情况，并能帮助满足您家人的需求。而且，如果您的家人摔倒了，一定会有人立即过来照顾您的家人。
- ✓ 更便于获得专家的帮助以及其它服务。比如：不同的治疗专家、牙医、理发师、美容师等。

对于作为护理者的您来说，这不仅意味着您知道您的家人会得到专家的护理以及一周七天，一天二十四小时的随时照料，还意味着您的家人在饮食、服药、参加活动以及社交需求方面都会得到很好的照顾。这样，您就不用再去担心他们的这些需求，并可与您的家人在一起度过美好时光。不仅如此，您也将有机会跟其他的护理者会面并与他们交谈。

我该怎么做好才？

### ✓ 提前计划

让要搬入寄宿护理机构的家人参与计划过程可使这一过程对彼此而言都更顺利。并且，寄宿护理机构

通常都有一个等候名单。如果护理者和接受护理者被迫做出决定，事情就会变得困难。

### ✓ 安排一次访问

如果您已经有想好的机构了，与该机构的经理或联系人联系，约个时间去看一看。他们将会回答您的问题。您也许还想和寄宿者委员会 (Residents' Committee) 或者其他的家庭成员谈一谈。请记住：这是您的家人要住的地方。因此，在您做决定之前，您最好多去看几次。

一些寄宿护理机构是由少数族裔社区组织管理的。在这样的机构里，接受护理者可与拥有相似文化、语言、或宗教背景的人寄宿在一起。若想找到这样的服务机构，请拨打 **1800 059 059** 联系 **Commonwealth Carelink** (联邦护理联系中心) 和 **Carer Respite Centre** (护理者暂休中心)。

如果您希望或需要与他人谈谈您的决定和感受，请拨打 **1800 242 636** 联系 **Carers NSW**。我们将向您提供专门的护理信息、情感支持以及心理辅导。

### 选择寄宿护理机构的检查清单

#### 您的初次印象如何？

好  一般  差

#### 工作人员态度是否热情友好？

是  否

#### 您的问题是否得到积极地回答？

是  否

#### 工作人员是否尊重寄宿者及其访客？

是  否

#### 那里是否有好的活动计划？

是  否

#### 那里味道是否好闻？

是  否

#### 那里的采光和通风是否很好？

是  否

#### 那里的其他寄宿者是否都有相似的需求？

是  否

#### 那里是否有工作人员能说您的语言？

是  否

#### 那里是否有文化方面适当的护理政策？

是  否

#### 那里的工作人员是否接受过跨文化培训？

是  否

#### 那里是否有安全且吸引人的户外区域？

是  否

#### 那里是否有家人团聚的地方？

是  否

#### 您是否收到过详细的书面资料？

是  否

#### 那里是否有寄宿者委员会或亲属委员会？

是  否

#### 他们是否有专门为痴呆病患者提供的安全设施？

是  否

#### 这一过程对我的家人有什么影响？

让家人自己做选择

对任何人来说，改变寄宿的地方不但会使人感到紧张，而且还需要时间来适应。有些人也许只需要几个星期就能适应，而另一些人可能需要几个月甚至更长的时间来适应。

### ✓ 在适应期间不要气馁

对您而言，适应期通常是最难度过的。因为，在您的家人做适应调整的这段时间，他/她很可能会感到难过并且/或迷惑，尤其是痴呆症患者更可能有这样的感受，他/她需要树立一切都会变好的信心。

### ✓ 让您的家人自己解决情感问题

您可能会觉得有责任解除您家人的情感痛苦，但是更好的方式是让他们自己处理情感问题，这样