

2

매우 효과적인 간병인의 7가지 습관들

1. 친척이나 친구의 질환/장애에 대해 될 수 있는 많이 알아둡니다.

자신이 간병하는 사람의 필요와 행동에 대해 이해한다는 것은 매우 중요합니다. 어떤 행동들이 질환이나 장애의 증상으로 인한 것이라고 알아둬으로써 그런 행동들을 감정적으로 받아들이지 않게 됩니다. 약품의 사용과 응급시 해야 할 일에 대해 알아두는 것도 도움이 됩니다.

2. 가족, 친구 및 지역사회와 함께 간병을 나누십시오.

간병은 한 사람이 감당하기에는 벅찬 일입니다. 모든 일을 여러분 혼자서 다 감당해야 된다고 생각하지 마십시오. 연구조사에 따르면, 자신의 간병 의무를 자신감있게 가장 잘 처리하는 사람들은 바로 각종 지원 서비스들을 많이 이용하고 있는 간병인들이었습니다. 여러분을 도와 주기 위한 지역 서비스들이 마련되어 있으니 여러분 자신은 이러한 서비스들을 연계해서 이용하는 간병 서비스 코ордин이터라고 생각하십시오.

3. 여러분 자신의 신체 및 정신 건강을 돌보십시오

여러분 자신의 건강을 돌볼 수 없다면, 다른 사람을 돌본다는 것은 생각할 수도 없습니다. 여러분에게도 인간적인 한계가 있다는 걸 명심하십시오. 규칙적인 휴식과 운동을 하고 건강한 음식을 섭취하십시오. 필요하다면 시간을 내서 휴식을 취하십시오. 정기적인 휴식을 위해서는 레스파이트(임시 간병인 이용 서비스)를 이용하십시오.

4. 제공되는 모든 종류의 지원 서비스에 대한 정보를 많이 알아두고 이용해 보십시오.

지역 서비스 이외에도, 여러분이 받을 수 있는 재정적 지원과 장비 제공 서비스들을 많이 있을 수 있습니다. **Carers NSW** 전화 **1800 242 636**으로 연락해서 여러분이 받을 수 있는 서비스를 알아 보십시오.

5. 여러분 자신의 감정에 신경쓰고 필요하다면 전문가와 상의하십시오.

간병인으로서 화, 죄의식, 좌절, 슬픔, 고통, 걱정 및 상처 등의 감정을 경험하는 것은 지극히 정상입니다. 이러한 감정을 느끼는 사람은 여러분만이 아닙니다. 지원 모임을 통해 다른 간병인들과 대화하는 것이 이러한 고립감을 이겨내는 좋은 방법입니다. 여러분의 간병 상황을 바꾸고 싶다면, 상담가와 상의해 보십시오.

6. 자신의 주장을 펴십시오.

도움이 필요하다면, 주저 말고 도움을 청하십시오. 필요한 도움을 구하는데 어려움이 있다면, Carers NSW의 직원이 여러분을 대신해서 도움을 구할 수 있도록 협조할 것입니다. 또한 간병인으로서의 역할이 여러분에게 미치는 영향을 여러분의 의사들에게도 알려 주시기 바랍니다. 또한 제공되는 서비스의 수준에 만족하지 않으신다면 여러분은 불평을 제보하실 권리가 있습니다.

7. 미래에 대한 계획을 세우십시오.

유언장, 법적 위임장, 보호자 및 환자 주거 시설 등에 대한 준비를 나중으로 미루지 마십시오. 자신의 생활, 의료 및 라이프스타일에 대한 결정 등에 대한 계획을 미리 세워 두십시오. 이에 대해서는 the Planning Ahead Kit (미리 계획하기 자료) 책자를 Department of Ageing (노인부), Disability and Home Care (장애 및 홈케어부)로 부터 한부 구해서 참조하십시오. 또한 Emergency Care Plan (응급 처치 계획)을 미리 작성해 두어 응급 상황에 대해 미리 대비하십시오. 그러면 스트레스받는 상황에서 이러한 일들을 할 필요가 없어 안심할 수 있습니다. 이 두가지 서류들은 **Carers NSW 1800 242 636**로 전화하시면 구할 수 있습니다.

