

關懷家庭護理人員

EmblemHealth的關懷家庭護理人員計劃



很少有工作像擔任不領薪資的家庭護理人員那樣具有挑戰性—無論您多么深切地愛著您所護理的人。但即使您的責任永遠不會輕鬆，無疑仍然有辦法使之輕鬆一些。

“關懷家庭護理人員計劃”是整體健康部的一項措施，用以提供資訊、資源和工具來幫助管理護理方面的挑戰和壓力。由於認識到家庭護理人員是被遺忘的病人，該計劃尋求解決不領薪資的家庭護理人員的一些需要，而全國範圍內有大約4,450萬這類人員。

家庭護理人員往往被稱為“沉默的病人”，在很大程度上受到醫療系統的忽視，因此面臨抑鬱症和生病的風險。隨著人口老齡化、醫療進步使人壽命更長、住院時間縮短、以及尖端技術允許病情較為嚴重的病人住在家中治療，家庭護理人員的重要性以及對他們的需求將只會增長。

EmblemHealth的網站提供豐富的資訊，包括有關護理的鏈接。要訪問該網站，請到 www.emblemhealth.com，單擊頂部選項單欄的“Health & Wellness”（身心健康），然後轉到左側欄上的“Family Caregiver”（家庭護理人員）。您會找到紐約市、地區和全國性資源的很多鏈接。

要瞭解有關EmblemHealth護理計劃的詳情，請致電**1-646-447-7651**與“關懷家庭護理人員”計劃的創建人Gregory Johnson聯繫。

給家庭護理人員的10項提示

1. 護理是一項工作，而替換護理則是您應有的權利。請經常用替換護理的休息時間**慰勞自己**。
2. **注意**抑鬱症的症狀，當您需要時，切莫延誤獲得專業幫助。
3. 當有人提出給予幫助時，請**接受幫助**並讓他們知道他們能夠做的具體事情。
4. **親自瞭解**親人的病情，以及怎樣與醫師有效溝通。
5. 關懷與行動之間存在區別。**樂意接受**能夠提昇親人獨立性的技術和思想。
6. **相信自己的本能**。大多數時候，本能會為您指引正確方向。
7. 護理人員經常做很多舉、推、拉的動作。**不要傷害自己的背部**。
8. 為自己的損失而悲傷，然後讓自己**有新的夢想**。
9. 從其他護理人員那裡**尋求支援**。當您知道自己並不孤單時，就會充滿力量。
10. **維護自己**作為護理人員和公民的**權利**。

資料來源：美國家庭護理人員協會(National Family Caregivers Association)

