

## 護理人員 7 項需知

### 1. 關於帕金森的知識

- 明白相關症狀以及了解現有的治療方法。
- 充分考慮到對帕金森患者以及護理人員日常生活所帶來的影響。

### 2. 時間管理

- 列出每天和每個星期需要做的事件清單，作出較為現實的安排。
- 優先處理：首先處理比較重要或者比較困難的事情。
- 將小事情集中起來一次過處理。
- 當你知道需要等待的時候，嘗試先完成一個小任務。
- 刪除可以不做的事情以及決定和避免不必要的任務。
- 休息一下並保護自己不要過勞。
- 將比較大的任務分成比較小而且更容易管理的小任務。
- 建立並堅持日常習慣。
- 要明白有時候處理事情的時間會超出你的控制範圍。

### 3. 自我護理、健康和舒緩

- 為自己建立一個優質時間（可能的話，每天 1 至 1.5 個小時）並好好保護這段時間。
- 保持自己的所需、愛好和日常活動。
- 運動：有助睡眠更佳，減少緊張和抑鬱並增加能量。
- 進食要均衡和有營養，並且要喝水。
- 認識到自己過於緊張，要有充足的休息和花時間放鬆一下。
- 保持幽默感。
- 保持平常的身體檢查並準時前往醫療預約。
- 想一下你的未來以及你希望達成的目標，以及如何去實現？
- 設定限制範圍並堅持遵守。
- 向外求助（家人或受薪工人），從而讓自己可以休息一下。

### 4. 一個支持團隊

- 分享護理。有需要的時候尋求協助和支持（生理和情感上）。
  - 培養自己的應對技巧。護理人員會有不同的情緒而有時候覺得悲傷或者沮喪是正常的。對於你或者你的至親可能因失去摯愛而感到哀傷也是很正常的。
  - 充分享受生活並活在當下。肯定自我而不是自責和內疚，並嘗試原諒過錯。
  - 自我勉勵：例如告訴自己，“我做得很好”。
  - 寫作一日記或者其他格式—可以幫助處理你的感覺和情緒（什麼導致你悲傷？或者開心？）
- 發展你的情感和精神支持網絡。
  - 包括你的健康護理團隊（醫生、護士、社工、等等）、家人、朋友、鄰居、支持組織以及

支持組織成員、牧師、義工、以及網上支持論壇。

- 從你的信仰、宗教社區、和精神練習方面尋求慰藉。
- 調整自己的期望值：生活和你自身都不是完美的。接受改變的發生。

● 留意抑鬱的核心症狀：

- 失眠
- 沒有胃口
- 難以集中精神
- 感覺慢下來或內裏焦慮不安
- 對過往喜愛的活動不再感興趣
- 想過死亡或自殺
- 感覺絕望和沒有存在價值

如果你認為自己可能患上抑鬱，請和你的醫生或者精神健康專家說一下你的症狀。

- 如果有需要的話尋求幫助。要謹記，求助是勇敢的行為而並非懦弱，包括情感幫助或者諮詢。每個人的抑鬱情況都不一樣。
- 對可能是患上抑鬱的任何症狀都有所認識：你不應該覺得尷尬或者羞恥。
- 找一名你信任和感覺良好的支持性專業人員。大部分情況之下，抑鬱可以透過心理療法、抗抑鬱藥物、或者兩者結合來有效治療。
- 保持活動同樣很有幫助，例如平常運動、精神練習、支持性社交互動以及冥想。

## 5. 你與帕金森患者之間的關係

- 保持開放的溝通。
- 談話時拿走或者關掉響亮和分神的噪音來源。
- 表達愛意和謝意，以及關懷與沮喪的感覺。不要將這些情緒轉化成怨恨。
- 在護理任務之外共享一段特別時光。

## 6. 醫療、財務、以及護理決定

- 確立和理清問題，包括家人參與護理、提前指令、長期護理、以及其他話題。
- 設好執行這些計劃的步驟。
- 當決定動手護理的時候，問一下你的決定是否會促成你至親的獨立：不要將“護理”和“做事”混淆。

## 7. 社區資源

- 充分利用實際可行的協助及產品。
- 看一下本地的組織可以提供哪些資源。
- 從帕金森機構獲取教育材料
- 獲取法律文件並準備就緒（例如在護理問題上律師的權力）
- 尋找財務協助方面的資源，例如殘障。
- 接觸不同的專業人士，例如專科醫生、護士、治療師、社工和牧師。