

远程护理的小贴士

本帮助手册考虑了当您与患有脑退化症的家人、亲人或朋友住得很远并且无法像您希望的那样定期联系时可能会遇到的一些问题。尽管有距离障碍，家人、照护者和朋友仍然可以做出宝贵的贡献。

无论您住在城市的另一边、城区或偏远社区、其他州还是海外，您仍然可以为脑退化症患者提供支持。有一些方法可以帮助您克服远程护理的一些挑战。这需要您有条理并想办法克服距离障碍。

下面是一些可能有用的小提示。

1. 做好准备

制定与脑退化症患者及其照护者保持联系的计划。

您可以提供帮助的方面包括：

- 定期联系并提供支持
- 获取关于患者健康状况的最新信息
- 帮助解决问题或危机
- 尽可能多地打电话、视频通话和探望。

了解对方所患脑退化症的类型。这会帮助您更好地为患者提供支持。与住在附近并提供支持的家人、朋友和护理人员交谈时，也可能会有所帮助。

2. 保持沟通

保持联系，让脑退化症患者知道您关心他们。考虑给他们送：

- 明信片
- 照片
- 简短的信件
- 小礼物
- 鲜花。

通过电话和视频通话：

- 形成一个时间规律，在一天中的大约同一时间打电话。
- 注意对方的参与程度，给他们足够的时间回答您的问题。
- 如果口头交流变得越来越困难，视频通话可能会有所帮助。
- 认识到对方提供给您的信息有时可能不准确。
- 有时看起来是问题或危机的事情可能并不总如此。这可能是他们表达焦虑或困惑的方式，因此请制定一个处理这些情况的计划。

3. 建立照护支持网络

其他人可以帮助您。建立关爱支持网络的小贴士：

- 通过家人、朋友、团体或心理咨询师安排支持。
- 尝试与住在附近的家人或朋友建立良好的关系。
- 安排家庭会议，讨论并确定角色和责任。尝试共同努力，就可能需要做出重大决定的变化情况达成一致。
- 请当地人成为支持观察员。
- 通过地方政府、俱乐部、针对脑退化症的社会支持日计划或宗教团体安排定期探望、用餐、社交接触或交通。
- 如果患者住在院所护理机构，请与工作人员保持良好关系，这样他们就会知道何时通知您。
- 请拨打**全国脑退化症帮助热线1800 100 500**进行咨询。

4. 常去探望

您去探望时，尽量给当地的家人和朋友暂停照护工作得以喘息的机会，并通过定期打电话、视频通话或电子邮件保持联系。

如果患者住在院所护理机构，并且您可以偶尔探望，请在探望后留出时间与工作人员和护理人员交谈。寻求反馈并向他们提供您的观察结果。

5. 预判和计划

尝试预判对方可能需要哪些类型的支持，以保证安全并保持他们的独立性和幸福感。

如果可能的话，和对方一起制定计划。这将有助于确保他们的愿望得以用他们喜欢的方式实现。

您可以：

- 整理一份患者生活地区的支持服务列表
- 请患者指定一位值得信赖的家庭成员或朋友作为法律、财务和医疗决策的“法定代理人”
- 将信件改寄至具有接收和回复信件或支付账单的合法权限的人
- 获得与患者医生或My Aged Care讨论支持需求、评估和护理策略的同意

如果患者无法参与计划和决策，请寻求家庭成员或可信赖的人的支持。

6. 照顾好自己

和您爱的人一直在一起不总是可能的。知道您可以带来积极的影响。

其他阅读资料和资源

- 澳大利亚脑退化症协会图书馆服务
请访问: dementia.org.au/library
- 家人和朋友很重要
请访问: dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter
- 照顾自己的7个小贴士
请访问: discrimination.dementia.org.au/supporting-someone/7-tips-for-carer-self-care/
- 脑退化症友好社区
请访问: dementiafriendly.org.au

更多信息

澳大利亚脑退化症协会提供支持、信息、教育和咨询服务。

全国脑退化症帮助热线: 1800 100 500

翻译服务: 131 450

访问我们的网站: dementia.org.au