

遠程護理的小貼士

本幫助手冊考慮了當您與患有腦退化症的家人、親人或朋友住得很遠並且無法像您希望的那樣定期聯繫時可能會遇到的一些問題。儘管有距離障礙，家人、照顧者和朋友仍然可以做出寶貴的貢獻。

無論您住在城市的另一邊、城區或偏遠社區、其他州還是海外，您仍然可以為腦退化症患者提供支援。有一些方法可以幫助您克服遠程護理的一些挑戰。這需要您有條理並想辦法克服距離障礙。

下面是一些可能有用的小提示。

1. 做好準備

制定與腦退化症患者及其照顧者保持聯繫的計劃。

您可以提供幫助的方面包括：

- 定期聯繫並提供支援
- 獲取關於患者健康狀況的最新資訊
- 幫助解決問題或危機
- 盡可能多地打電話、視像通話和探望。

了解對方所患腦退化症的類型。這會幫助您更好地為患者提供支援。與住在附近並提供支援的家人、朋友和護理人員交談時，也可能會有所幫助。

2. 保持溝通

保持聯系，讓腦退化症患者知道您關心他們。考慮給他們送：

- 明信片
- 照片
- 簡短的信件
- 小禮物
- 鮮花。

通過電話和視像通話：

- 形成一個時間規律，在一天中的同一時間打電話。
- 注意對方的參與程度，給他們足夠的時間回答您的問題。
- 如果口頭交流變得越來越困難，視像通話可能會有所幫助。
- 認識到對方提供給您的資訊有時可能不準確。
- 有時看起來是問題或危機的事情可能並不總如此。這可能是他們表達焦慮或困惑的方式，因此請制定一個處理這些情況的計劃。

3. 建立關愛支援網絡

其他人可以幫助您。建立關愛支援網絡的小貼士：

- 通過家人、朋友、團體或心理諮詢師安排支援。
- 嘗試與住在附近的家人或朋友建立良好的關係。
- 安排家庭會議，討論並確定角色和責任。嘗試共同努力，就可能需要做出重大決定的變化情況達成一致。
- 請當地人成為支援觀察員。
- 通過地方政府、俱樂部、針對腦退化症的社會支援日計劃或宗教團體安排定期探望、用餐、社交接觸或交通。
- 如果患者住在院所護理機構，請與工作人員保持良好關係，這樣他們就會知道何時通知您。
- **請撥打全國腦退化症幫助熱線1800 100 500進行諮詢。**

4. 經常去探望

嘗試定期探望，盡量讓當地的家人和朋友暫停照顧工作，休息一下，並通過定期打電話、視像通話或電子郵件保持聯繫。

如果患者住在院所護理機構，並且您可以偶爾進行探訪，請在探望後留出時間與工作人員和護理人員交談。尋求反饋並向他們提供您的觀察結果。

5. 預判和計劃

嘗試預判對方可能需要哪些類型的支援，以保證安全並保持他們的獨立性和幸福感。

如果可能的話，和對方一起制定計劃。這將有助於確保他們的願望得以用他們喜歡的方式實現。

您可以：

- 整理一份患者生活地區的支援服務列表
- 請患者指定一位值得信賴的家庭成員或朋友作為法律、財務和醫療決策的「法定代理人」
- 將信件寄送至具有接收和回覆信件或支付賬單的合法權限的人
- 獲得與患者醫生或My Aged Care討論支援需求、評估和護理策略的同意

如果患者無法參與計劃和決策，請尋求家庭成員或可信賴的人的支援。

6. 照顧好自己

您有時無法和您愛的人一直在一起。要明白您可以帶來積極的影響。

其他閱讀資料和資源

- 澳洲腦退化症協會圖書館服務
請瀏覽：dementia.org.au/library
- 家人和朋友很重要
請瀏覽：dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter
- 照顧自己的7個小貼士
請瀏覽：discrimination.dementia.org.au/supporting-someone/7-tips-for-carer-self-care/
- 腦退化症友好社區
請瀏覽：dementiafriendly.org.au

更多資訊

澳洲腦退化症協會提供支援、資訊、教育和諮詢服務。

全國腦退化症幫助熱線：1800 100 500

翻譯服務：131 450

瀏覽我們的網站：dementia.org.au