

# 应对护理者的压力

老年人、家庭和护理者所需资讯



请阅读本手册，了解：

- 什么是护理者的压力。
- 护理者压力的迹象。
- 关于有助于应对护理者压力的资源和服务。



**Sinai Health System**

HEALTHY AGEING AND GERIATRICS

## 我是一名护理者，感觉有压力是正常的吗？

---

是的，这是正常的。这种压力叫做护理者压力。有时候，护理者甚至可能比他们所护理的人感到更大的压力。也许您太忙于护理别人了，甚至忘记了照顾自己。这可能让您感到疲劳和紧张。

压力过大可能影响您护理的人。他们可能也开始看到和感受到您的压力。为了帮助您护理的人，您需要照顾好自己。

## 我如何知道自己在经历护理者的压力？

---

有时候很难知道您的压力有多大。问问自己，是否有以下这些常见的护理者压力迹象：

- 我无法得到足够的休息。
- 我没有自己的时间。
- 我没有足够的时间和其他家庭成员相处。
- 我对自己的处境感到内疚。
- 我不再离开家、医院或养老院去做其他事情。
- 我和护理对象以及其他家庭成员争吵。
- 我担心钱是否够花。
- 我不知道如何才能最好地护理我的亲人。
- 我感觉自己身体不好。

如果大多数迹象符合您经常或总是有的感觉，那么您可能正在经历护理者压力。

# 护理者的压力有哪些不同种类？

---

您可能经历以下一种或几种护理者的压力：



## 身体压力

照料您的亲人可能让您感到疲劳。您可能没有时间好好吃饭或锻炼身体。这可能影响您的健康。



## 财务压力

护理您的亲人可能花费很大。应付所有的花费会带来压力。在工作和护理亲人之间寻求平衡，这也可能造成压力。



## 环境压力

为了帮助护理您的亲人，您可能经历了很多变化。您的生活方式或住所可能发生了变化。这些变化可能导致压力。



## 社会压力

也许您花了大量时间护理某个人，因而没有时间与其他家人或朋友相处。没有其他家人或朋友的支持，这也可能造成压力。



## 情感压力

不同的护理者压力可能让您感觉：

- 愤怒
- 紧张
- 孤独
- 害怕
- 内疚
- 尴尬
- 沮丧
- 无助

# 我能做什么来避免 护理者的压力？

---

下面的事情可以帮助您减轻压力：

- 确保每天至少吃3顿健康的饭菜。
- 尽量每周锻炼至少2小时。
- 尽量每晚睡眠至少7或8小时。
- 参加一个支持小组。支持小组的成员处境相似，他们定期见面，分享自己的经历。
- 经常与朋友、家人和护理者交谈，分享您的感受。
- 确保不要错过医疗和牙医诊约。
- 需要时请求帮助。
- 找时间放松和照顾自己。

## 针对护理者压力的 呼吸锻炼

---

深呼吸可以让您的身体放松。试试这个呼吸 锻炼：

1. 以舒服的姿势坐下，闭上眼睛。
2. 将双手放在腹部。
3. 用鼻子深吸一口气。感觉您的腹部在向外鼓出。
4. 屏息3秒钟。
5. 慢慢用嘴巴呼气，感觉您的腹部向内收回。
6. 重复几次。这可以帮助您的身体放松。

# 如果需要，我可以在哪里得到更多的帮助？

---

## 家庭护理者网络

### \*关爱之圈合作伙伴

---

提供集体教育和支持、个人辅导、资讯和转诊服务以及针对老年家庭护理者或为老年人提供护理者的服务。



416-373-4093



[www.circleofcare.com/helping-caregivers/supporting-](http://www.circleofcare.com/helping-caregivers/supporting-)

西奈山医院CYRIL & DOROTHY, JOEL & JILL瑞特曼阿尔茨海默氏症支持和训练中心

---

瑞特曼中心为家庭护理者提供一个10次课的集体课程，重点是护理患老年痴呆的家庭成员所需要的以实用技能为基础的工具和情感支持。

该课程在位于西奈山医院的瑞特曼中心办公室外进行，费用全免。

欢迎护理者自行前来或由医疗护理专业人员转介。



416-586-4800 分机 5882



[jenny.carlson@sinaihealthsystem.ca](mailto:jenny.carlson@sinaihealthsystem.ca)

---

## 多伦多阿尔茨海默氏症协会 (Alzheimer Society of Toronto)

---

如果您正在护理老年痴呆症患者，那么多伦多阿尔茨海默氏症协会可以为护理者提供资讯、资源和支持。



416-322-6560



[www.alzheimertoronto.org](http://www.alzheimertoronto.org)

## 社区护理中心 (Community Care Access Centre)

---

社区护理中心 (CCAC) 是安大略省政府资助家庭护理服务的主要基地。



310-CCAC (2222) (不需拨打地区代码)

1-888-470-2222

## 社区导航计划 (Community Navigation Access Program)

---

社区导航计划 (CNAP) 为护理者提供有关服务、机构和网上资源的资讯。如果您正在寻找有关护理者压力的更多资讯，请访问该网址。



416-217-2077



[www.cnap.ca](http://www.cnap.ca)

# 本系列中的相关资源

---

- 延长寿命，享受健康——健康老龄化指南

本系列中的更多健康资源：

- 钙、维生素D和骨骼健康
- 预防在家中跌倒
- 记忆问题一般建议
- 如何防止和应对神志不清
- 改善尿失禁
- 应对便秘
- 应对老年人睡眠问题
- 识别和应对听力丧失
- 老年人安全用药
- 替代决定人和委托代理人
- 虐待老年人

本系列中的更多社区资源：

- 送餐服务
- 社区交通方式
- 如何登记轮椅交通服务
- 驾驶评估服务
- 辅助器具计划的行动辅具资助

请访问[www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation)了解有关老年人、家庭和护理者的更多资源。

本资讯仅用于咨询目的，不可替代专业医疗建议、诊断或治疗。请向医护人员咨询有关具体医疗问题的建议。本材料可重印一份，仅供非商业目的的个人使用。

谨向以下组织鸣谢，感谢他们对支持健康老龄化教育资源的支持：



The Ben and  
Hilda Katz  
Foundation



Mon Sheong Foundation和Ben and Hilda Katz Foundation慷慨提供资金，帮助支持健康老龄化教育资源的印刷和翻译。

老年人事务部通过老年人社区补助金计划向本活动提供资金支持。

经大学健康网络病人和家庭教育计划授权，2016年改编自《应对护理者的压力》。

作者：健康老龄化和老年病学计划，西奈卫生系统  
修订：2017年3月