



家人或朋友出院後要照顧他們？



本小冊子列出了向日常生活中有持續護理需求人士的家人朋友提供的有用建議。

您能給他人怎樣的支援

支援可以是在家裏或者遠程（比如通過電話），例如：

- 情緒支援，例如是幫助他人控制焦慮或心理健康；
- 家務，例如是煮飯、打掃或其他雜務；
- 個人護理支援，例如是幫助走動、梳洗、進食或穿衣；
- 協助買到必需品，例如是藥物或食物；或者
- 幫助管理金錢、有賞護理或其他服務



如果您無法提供照顧，和/或需要幫助，則您有權要求進行照護人員評估，以便也考慮到您的需求。

看看您的議會或地方政府可以提供什麼援助。欲找到他們的網站，請在 www.gov.uk/find-local-council 上使用網上郵政編碼工具。疫情期間服務可能有所變動。

如果您正照顧著一個人，應考慮什麼

1. 向他人求助，獲得照顧及日常家務的幫助：

- 瀏覽 **Carers UK** 以及 **Carers Trust** 網站，瞭解有關他們可提供的支援的資訊。Carers UK 還有一個網上論壇，您可以在那裏與其他照護人員交流；以及一條免費求助熱綫，週一至週五，早上9點至傍晚6點，撥打 **0808 808 7777**。Carers UK 網站：www.carersuk.org/

看過來...



- 如果您有工作，請與您的雇主商量如何一邊打理工作一邊照顧。您可能可以安排彈性上班，而且許多雇主會提供其他支援來讓生活更輕鬆。
- 如果您是在校、學院或大學學生，讓學校知道您正照顧著一個人，以便他們可以幫您打理您的學業。Carers Trust 對照顧著家人或朋友的青少年有許多有用的建議。Carers Trust 網站：www.carers.org/
- 尋求與疾病相關機構的專業護理建議，例如阿爾茨海默氏症協會（Alzheimer's Society）、MIND 或其他機構。還有 AgeUK：www.ageuk.org.uk/information-advice/care/arranging-care/homecare/
- 盡量不要您自己一個人承擔一切！與家人朋友講講他們可以做些什麼來減輕您的負擔。他們可以分擔什麼嗎？

2. 照顧好您自己的健康以及您在照顧的人：

照顧好您自己的身心健康很重要。均衡飲食、充足睡眠、盡量每日抽時間做運動。稍微休息一下可以緩解壓力並幫您過好每一日。若要瞭解更多提示，請造訪 NHS「Every Mind Matters」網站：

www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/。如果您的健康或您所照顧的人的健康情況惡化，比如冠狀病毒或其他疾病，則請諮詢您的全科醫生（GP）或致電 NHS 111。

3. 提前想好如果情況有變應如何做到照顧不間斷：

寫下如果您因任何原因而無法繼續提供照顧的話，受照顧人士需要哪方面的照顧，其他人應該怎樣做。如果您不在，其他人可以很容易地找到您的應變計劃並快速瞭解需要做什麼，這一點很重要。Carers UK 在他們的網站上有關於您可以如何做應變計劃的建議。

4. 向 NHS 志願應急人員尋求額外支援：

照護人員以及他們所照顧的人可以通過撥打 **0808 196 3646** 獲得一系列幫助，包括購物以及其他支援。