



在家人或朋友出院后照顾他们？

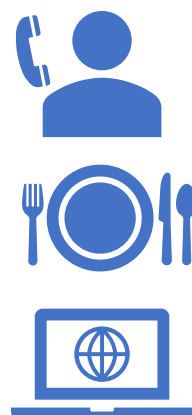


本传单列出了对需要持续护理或日常生活支持的人的家人和朋友的有用建议。

您能给别人哪些支持？

您可能在家提供支持或通过电话提供远程支持，例如：

- 情感支持，如帮助他人管理焦虑或精神健康；
- 家务，如做饭、清洁或其他杂务；
- 个人护理支持，如帮助走动、梳洗、吃饭或穿衣；
- 协助获得基本物品，如药品或食物；或
- 帮助管理金钱、有偿护理或其他服务



如果您没有能力照顾，和/或需要帮助，您有权接受考虑您需求的照顾者评估。

看看您的议会或当地政府能提供哪些帮助。使用在线邮编工具查找他们的网站，网址是：www.gov.uk/find-local-council。在疫情期间，服务可能会有所变动。

如果您在照顾一个人，应考虑什么？

1. 在护理和日常工作方面寻求他人的帮助：

- 访问英国照顾者协会（**Carers UK**）和照顾者信托（**Carers Trust**）网站，了解有关可获得的支持的信息。英国照顾者协会（Carers UK）还有一个在线论坛，您可以在那里与其他照顾者交流；还有一个免费的帮助热线（**0808 808 7777**），周一至周五上午9点至下午6点开放提供服务。英国照顾者协会（Carers UK）网站：
www.carersuk.org/

[看过来...](#)



- **如果您有工作**，请与您的雇主商量如何在照顾的同时兼顾好工作。您可以安排灵活的工作，许多雇主提供其他支持，为雇员提供方便。
- **如果您是学生**，无论您就读于学校、学院还是大学，让校方知道您在照顾一个人，这样他们能够帮助您兼顾好学业。照顾者信托（Carers Trust）为照顾着家人或朋友的年轻人提供了很多有用的建议。照顾者信托（Carers Trust）网站：www.carers.org/
- 向阿尔茨海默氏症协会、MIND等与病情相关的组织寻求有关护理的专业建议。还有英国长者（AgeUK）：www.ageuk.org.uk/information-advice/care/arranging-care/homecare/
- 尽量不要自己来承担一切！让朋友和家人知道他们可以做些什么来减轻您的负担。他们可以分担吗？

2. 照顾好您的健康以及您支持的人的健康：

照顾好自己的健康和身心健康很重要。均衡饮食，睡眠充足，并尽量每天抽出时间做运动。即使是稍微休息一下也能缓解压力，将助您过好每一天。如需更多建议，查看NHS的“每个人的心灵都很重要（Every Mind Matters）”网站：www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/。如果您自己的健康或您所照顾的人的健康每况愈下，感染冠状病毒病或其它疾病，请告知您的全科医生或致电NHS 111。

3. 事先想好应急方案，以便在事情发生变化时让护理工作易于管理：

写下这个人需要什么护理，以及如果您因任何原因不能继续提供护理，其他人应该怎么做。重要的是，其他人可以很容易地找到您的应急方案，并迅速了解如果您不在时需要做些什么。英国照顾者协会（Carers UK）在其网站上有关于如何制定应急方案的建议。

4. 向NHS志愿应急人员寻求额外支持：

照顾者以及他们所照顾的人可以获得一系列帮助，包括购物和其它支持，请致电 **0808 196 3646**。