

在朋友或家人出院后照顾他们

对于需要长期护理或在日常生活中需要他人帮助的人而言，这里有一些针对他们亲友的实用建议。这些信息来自政府的建议，可能对痴呆症患者及支持他们的家人有所帮助。

帮助和支持可以是在他们家中提供，或通过电话或在线进行，例如使用 Zoom 或 Skype。支持可以包括：

- 情感上的支持，例如帮助某人解决焦虑症或其他心理健康问题；
- 做家务，例如做饭、打扫卫生或其他杂务；
- 个人帮助，例如帮助走动、洗澡、吃饭或穿衣；
- 帮助获得必需品，例如药品或食品；
- 帮助管理财务、付费护理或其他服务。

如果您正在照顾某人，有哪些需要考虑的事情？

1. 在护理和做日常任务时获得他人的帮助

- 尽量不要自己包揽所有的事情。与朋友和家人谈谈此人需要哪些支持，以及其他人可以提供哪些帮助。他们可以分担任何任务吗？
- 请访问英国照顾者（Carers UK）和照顾者信托机构（Carers Trust）的网站，以获取[有关可用支持的信息](#)。“英国照顾者”机构还设有一个在线论坛，您可以在此与其他照顾者交谈，还有一个免费的热线服务电话，开放时间为周一至周五，上午 9 点至下午 6 点，电话号码是 0808 808 777。
- 如果您是雇员，请与您的雇主谈谈在照顾亲友时如何管理工作。您或许可以安排灵活的工作时间，许多雇主提供了兼顾工作的[其他](#)方法。
- 如果您所在的“支持气泡”中有痴呆症患者，您仍然可以在 2020 年 9 月 14 日之后探访他们，即使参与者超过六人。

- 如果您在学校、学院或大学上学，请让学校知道您正在照顾某人，以便他们可以帮您应对学业。[照顾者信托机构（Carers Trust）](#)为照顾亲友的青少年提供了许多有用的建议。
- 检查您的地方政府或地方当局可以提供什么服务。使用[在线邮政编码工具](#)查找他们的网站。在疫情大流行期间，服务可能会有所改变。
- 从与疾病相关的机构获得有关护理的专业建议，这些机构例如阿尔茨海默氏症协会（**Alzheimer's Society**）、英国痴呆症机构（**Dementia UK**）、英国年长者机构（**Age UK**）、思想机构（**MIND**）等。许多机构为照顾者提供帮助。
- 请浏览种族平等基金会（**Race Equality Foundation**）的网站，上面有为照顾痴呆症患者的家人和朋友提供的信息，有不同语言的翻译版本。
- 您可以联系参与痴呆症或老年人工作的当地黑人和少数民族机构。
- 请记住，在**2020年9月14日**之后，仍允许针对痴呆症患者（包括家庭照顾者）的面对面支持小组，即使参与人数超过**6人**。通过上述的机构之一，您或许可以在您所在的地区找到一个支持小组。

2. 除了照顾好您所帮助的人，也请注意您自己的健康。

照顾好您自己，保持健康，避免疲劳，这点是很重要的。保持饮食均衡，睡眠充足，每天尝试腾出时间进行体育锻炼。也许您可以与您所照顾的人一起做一些活动来保持健康。请查阅[“帮助痴呆症患者保持健康”的传单](#)。

留点时间给您自己做运动或呼吸，这可以减轻压力，并帮助您应对每一天。请访问 [NHS 的“每种思想都重要”（Every Mind Matters）](#)网站，以获得更多诀窍。如果您或您所帮助的人的健康因冠状病毒或其他疾病而变得更糟，请与您的全科医生（**GP**）联系，或致电 **NHS 111**。

3. 请提前考虑如果事情发生变化时的替代护理安排

请写一份书面计划，其中说明当您因任何原因无法继续提供护理时，该人所需的护理以及其他人应该怎么做。至关重要的是，您的计划应该放在别人容易找到的地方，并且要让人们立刻读懂如果您不在场时需要做些什么。[英国照顾者机构（Carers UK）](#)的网站上有关于如何制定计划的建议。

4. 无薪照顾者指南

在英国政府网站（[GOV.UK](https://www.gov.uk)）上，政府指南中有关于[在冠状病毒期间照顾朋友或家人](#)的详细建议。

您还可以查阅旨在更好地支持黑人和少数民族痴呆症患者及其家人的[信息和资源](#)，这可能会对您有帮助。

5. 其他信息来源

阿尔茨海默氏症协会痴呆症连接支援热线（[Alzheimer's Society Dementia Connect support line](https://www.alzheimersociety.org.uk)）0333 150 3456

银色热线（[The Silver Line](https://www.silverline.org.uk)）0800 470 80 90

欲获得国民保健服务（[NHS](https://www.nhs.uk)）的健康建议，请致电 111（或访问 www.111.nhs.uk）。

如果您能上网，还可以访问更多来自可靠网站的有用信息：

- 阿尔茨海默氏症协会（[Alzheimer's Society](https://www.alzheimersociety.org.uk)）
www.alzheimersociety.org.uk
- 英国年长者机构（[Age UK](https://www.ageuk.org.uk)）www.ageuk.org.uk / 威尔士年长者机构（[Age Cymru](https://www.ageuk.org.uk/cymru)）www.ageuk.org.uk/cymru
- 国民保健服务（[NHS](https://www.nhs.uk)）www.nhs.uk
- 英国广播公司（[BBC](https://www.bbc.co.uk)）www.bbc.co.uk
- 政府官网 www.gov.uk / www.gov.wales
- 英格兰公共卫生署（[Public Health England](https://www.gov.uk/government/organisations/public-health-england)）
www.gov.uk/government/organisations/public-health-england
- 您所在地区的地方政府 <https://www.gov.uk/find-local-council>
- 种族平等基金会（[Race Equality Foundation](https://www.raceequalityfoundation.org.uk)）
www.raceequalityfoundation.org.uk/blog/better-support-for-bame-people-living-with-dementia
- 英国新冠互助机构（[Covid Mutual Aid UK](https://www.covidmutualaid.org)）
www.covidmutualaid.org