

## 病友家屬如何自我照顧

家庭成員有人生病，家屬通常都會有一陣子的慌亂、難以接受且錯綜複雜的心情，經過一段時間以後，才漸漸接受事實，也通常要到對病人的診斷、症狀、治療、照顧等方面有比較多的了解之後，家屬的心情才會比較平靜、篤定。然而，還是有些家屬因為與病人的相處互動和照顧，長期累積了焦慮不安，有時候甚至感覺連自己都要撐不住或崩潰了，因此我們要建議家屬：多注意自己的需求、照顧自己，避免自己的精力與能力也被消耗殆盡。

### 給家屬的貼心建議

- 1、有時適當的離開照顧病人的工作，找個時間讓自己做運動、休閒或休息。
- 2、跟親朋好友談談，為自己的情緒壓力找個出口，不要累積不舒服的情緒，建立支持來源及情緒抒發的管道。
- 3、盡量和家人一起分工，不要獨自承擔所有的照顧壓力。
- 4、可參加病友家屬的團體，與其他家屬分享經驗、彼此支持。
- 5、參加醫院或民間團體所舉辦的照顧技巧或疾病因應相關課程，提升自己對疾病、治療及照顧技能的認識。
- 6、善用政府的社會福利或照顧、喘息資源幫助您照顧病人。

※相關的資源及病友團體可洽署立雙和醫院 精神科社工 22490088 轉 79213

或台北縣康復之友協會 22551480

☺ 雙和醫院精神科關心您

護理部 編印  
諮詢電話 22490088 轉 79201

臺北醫學大學·部立雙和醫院護理部內部文件，未經書面同意禁止翻印