

# 自我关爱

与失智症共处：  
看护者的资源包



Supported by aIC

# 本资源包将如何帮助您？

本资源包一共包含四本小手册及一份服务列表。您手上的这本《自我关爱》手册提供了有关失智症的基本信息、实用技巧、活动和资源，协助您照顾身边患有失智症的亲人。

这本小手册专为您与其他看护者而设，帮助您学习接受并了解作为一名看护者的角色；内容不仅包括自我关爱照顾的重要信息和建议，也提供了协助您应对情绪、看护者压力、避免过度疲劳等等的资讯，让您知道如何在家庭和社区里寻求帮助。我们希望这本小手册能够辅助您，让您在看护亲人的旅程中走得更远，同时也确保您的亲人得到最好的照顾。请记住，在这一趟的看护旅程中，您不是孤军作战。

如果您认识可能需要帮助的人，或者想了解更多关于痴呆症支持和服务的信息，请致电新加坡失智症机构的失智症**热线** 6377 0700，**登入** DementiaHub.SG，或**通过** for.sg/wayfinding 查询社区心理健康团队。

请扫描以下二维码或登入网站。



[www.dementiahub.sg](http://www.dementiahub.sg)



[www.for.sg/wayfinding](http://www.for.sg/wayfinding)

# 目录

<b>1.</b>	<b>看护者的角色及接受看护者的角色</b>	<b>2</b>
	· 您是一名看护者吗	
	· 看护者的角色	
	· 接受您身为看护者的角色	
<b>2.</b>	<b>自我关爱的重要性</b>	<b>5</b>
	· 掌控自己的生活	
	· 照顾自己	
	· 管理情绪	
<b>3.</b>	<b>应对看护压力</b>	<b>11</b>
	· 纾解压力的技巧	
	· 停下来、喘口气	
	· 资源和参考	
<b>4.</b>	<b>管理悲痛与丧亲情绪</b>	<b>17</b>
	· 应对丧亲情绪	
	· 应对悲痛情绪	
	· 预期性悲痛	
	· 寻求专业协助	
<b>5.</b>	<b>寻求协助</b>	<b>23</b>
	· 看护者支援小组	
	· 医院支援小组	



# 1. 看护者的角色及接受看护者的角色

## 您是一名看护者吗

看护者负起了责任照顾因疾病、体弱、残障或心理健康问题而无法完全自理的人士。看护者可以是患者的家庭成员、伴侣、亲戚、朋友或邻居。



**“世界上只有四种人：曾是看护者的人、目前是看护者的人、将成为看护者的人、以及需要看护者的人。”**  
—Rosalynn Carter

您身为看护者的责任可能在亲人获诊患上某种疾病，或发生跌倒、心脏病发作等意外后开始。

## 看护者的角色

负责照顾亲人的过程中，您可能需要为他们的日常活动、医疗需求、情感需求提供协助与支援，也可能需要代他们做出重要决定。您的参与程度将随着亲人的需求而有所不同。



这些需求大致上可以分为以下类别：

## 提早规划

在亲人丧失心智能力之前，尽早与亲人讨论关于护理方面的需求与安排。这包括完成预先护理计划(Advance Care Plan)及持久授权书(Lasting Power of Attorney)。

欲知详情，请上网浏览 <http://mylegacy.life.gov.sg/>  
或扫描二维码。



## 情感和心里社交需求

聆听亲人的诉说，表示关心和支持。您和亲人可以参加社区里的支援小组，请参阅第23页。

## 财务与法律需求

管理日常开销、保险、资产和理财。

欲知更多理财详情，请上网浏览  
[www.for.sg/aic-managingfinances](http://www.for.sg/aic-managingfinances) 或扫描二维码。



## 健康和医疗需求

确保亲人运动健身、饮食均衡并按时服药。学习如何在家里为亲人准备简单的营养餐点。

欲知更多关于《关爱·烹饪·激励》(Care. Cook. Inspire.) 食谱和看护者故事，请上网浏览 [www.for.sg/cookbook](http://www.for.sg/cookbook) 或扫描二维码。



## 生理需求

帮助亲人梳妆穿衣、上厕所和处理家庭事务，例如购买日常用品和做家务。

## 心灵需求

鼓励亲人维持他/她的宗教信仰。

## 接受您成为看护者的角色

您可能会在一夜之间或还没做好心理准备的情况下成为一名看护者。亲人突然生病或家庭成员发生事故的情况可能随时发生；或者只是仅仅帮助有需要的家庭成员或朋友，随着时间的推移而需承担更重要的责任。无论什么情况，看护旅程的开始并不容易。

因此，接受自己成为看护者的角色非常重要。这能够让您重新规划、准备和安排自己的生活。许多因素，例如您的家庭、工作、身心健康等等，都会影响您的生活。您必须了解潜在压力、长时间看护工作、孤单和疲惫可能导致自己的睡眠或休息不足、过度恐慌压力、体重增加/减少和其他健康状况。了解这些潜在的不良影响将会是预防自己的身心健康亮红灯的关键。

欲知“关爱自己，也是对他人最好的关爱”详情，请上网浏览 [www.for.sg/aic-self-carechi](http://www.for.sg/aic-self-carechi) 或扫描二维码。





## 2.自我关爱照顾的重要性



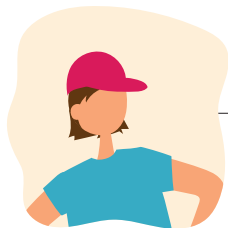
“如果你不能改变命运，那就改变你的态度。”  
—Amy Tan

照顾亲人很重要，但照顾自己也同样重要。自我关爱照顾，指的就是负责照顾好自己。这包括了您为自己保持身心健康和快乐所做的任何事情—不分身体、精神或心灵。

自我关爱照顾为优先虽然是常识，但这也是您处于艰困情况时经常忽视的第一件事。身为一名看护者，您可以为自己抽出一段时间缓解日常压力，同时将自己的状态重新调整到最佳的状态。



# 掌控自己的生活



**“你唯一能够掌控的，是你选择做出的改变。”**  
—Nancy L. Krisema

问问自己：

**1**

**我能够自我关爱照顾吗？**

回想您自己一向来是如何应对压力；只有将纾解压力的计划付诸于行动，您才能够从中受益，例如园艺活动。

**2**

**费用是阻止您运动的因素吗？**

如果是，您可以到附近的公园散步慢跑；无需报名参加需付费的活动，比如昂贵的瑜伽课程，免得因突发状况而无法出席时而倍感压力。

**3**

**我是不是想一次完成太多的事情？**

不要将您的日程表填满太多的活动；在看护任务之余，您可能为了进行太多的活动而感到筋疲力尽。

**4**

**有时间自我关爱吗？**

自我关爱的最佳做法，是设有定期规律。制定简单的目标以配合您的看护工作，例如安排时间喝杯喜欢的热咖啡。

**5**

**之前的哪些事情对您有用？**

找出那些让您对生活感到快乐和积极的事情，寻找自己内心的平静。

# 照顾自己

学习识别自我关爱的活动和做法，让您能够维持长期的积极自我照顾。

## 运动



缺乏体能活动的生活方式是引起所有重大疾病的风险因素之一。步行等适度运动有助于作为一种简单的运动方式。定期运动不仅能够改善您的情绪和外表，也让您有机会认识新朋友。请尽可能养成每天运动的习惯。建议进行30至40分钟的运动，但有规律性的定期运动5至10分钟也很有效。

## 饮食营养



饮食营养很重要。养成阅读食品标签的习惯，避免食用高脂肪含量的食物。学习、了解并密切注意您的食物摄取分量。

请上网浏览

[www.for.sg/aic-recipesvideogallery](http://www.for.sg/aic-recipesvideogallery)  
或扫描二维码观看视频库以获得更多相关的营养食谱。



## 睡眠



许多看护者因为需要在夜间随时照顾到亲人，因此导致他们无法拥有充足的睡眠。解决这问题的最好方法通常是制定一个值班表，让您和其他家庭成员轮流值夜班照顾看护对象。

## 放松技巧



大多数的人都认为，放松仅是清除脑海中的杂念；但实际上，放松也是通过观察和理解事物来克服负面思想及培养建设性思维。您可以考虑去做按摩、脸部护理或去游泳，因为这些活动可以成为您放松、冥想的方式。练习静观与正念也能够帮助您集中并专注于当下人、事、物。

练习正念有助于您专注于当下。欲通过在线课程和资源了解更多信息，请上网浏览 [www.brahmcentre.com](http://www.brahmcentre.com) 或扫描二维码。



## 管理情绪

您可能会感到孤单，觉得您是独自一人承受种种压力。当失智症人士越来越依赖他们的看护者时，失智症人士的家人有时会担心被社区孤立在外。

暂息与支持是应对情绪的技巧；每位看护者都需要建立一个支援网络。

### 何时寻求帮助 – “为什么没人问我是否过得还好？”

失智症人士身边的看护者很容易感觉备受忽略。许多看护者表示，没有人问起他们的情况，因为所有的人都把注意力放在失智症人士身上。就如心理健康专家所建议，您不该任由这些感觉不断地积累。

支援小组、宗教和精神顾问、或心理健康辅导员能够为看护者在有需时提供寻求帮助的方法。

如果您面对以下情况，请寻求专业协助：

- 饮酒次数比平时多，并且经常饮酒超量。
- 未在医生的建议下时常服用处方药物。
- 患有皮疹、背痛、伤风或感冒却持久不愈。
- 无法集中精神或清楚思考。
- 感觉疲劳，不想做任何事情。
- 大部分的时间觉得自己毫无价值、怀有愧疚感或感到悲伤。
- 感到恐惧和焦虑。
- 感到沮丧郁闷长达两个星期或更长的时间。
- 有过伤害自己或亲人的念头。

## 管理负面情绪

作为一名看护者，您曾经面对过这些问题吗？





## 愧疚感

即使事情进展顺利，您仍然认为自己做得不够好。愧疚感在您无法达到自己的期望时会逐渐产生；这些愧疚感可能包括一开始并不想当看护者的念头、或无法为自己腾出闲暇时间。

在这种情况下，请不断提醒自己：

- 您为看护对象付出了多少的支持与帮助。
- 您的意愿出自于您对亲人的爱、关怀和恻隐之心。
- 身为看护者可以激励您加强您的看护技能；同时也可以
- 给予自己个人的成就感，无论是现在还是未来。



## 愤怒

对自己的状况感到受挫、受困和愤怒是很自然的。然而，向亲人或其他人展现这种情绪并非改善状况的理想方式；而把这些感觉闷在心里也同样的不健康。

支持与理解至关重要；加入一个看护者支援小组，向其他有类似经历看护者寻求建议并获取安慰、与治疗师聊天、或写日记来表达自己的感受。



## 抑郁

看护工作可能让人情绪紧绷，也可能引发负面情绪。有时在不知不觉中，这些负面情绪可能会导致抑郁，进而影响到您和亲人的身心健康。

抑郁也会增加患上心脏病等疾病的风险；因此，请为自己拨出时间暂息，同时也和护理专家、家人或朋友沟通表达心声。



## 3. 应对看护压力

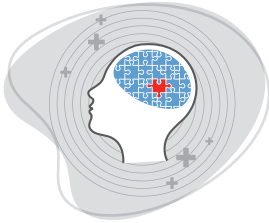
### 纾解压力的技巧

如果您感到压力很大，这里有一些简单的技巧能帮到您。



#### 改变您的思维

- 提醒自己，您正在为看护对象做重要的事情。
- 了解自己的极限、顾及您的自尊心。
- 当看护对象有过高的要求时，不要让步。
- 活在当下。



#### 管理您的情绪

- 不要对自己的情绪感到愧疚。凡人都是会产生这些情绪。
- 与朋友分享或写下自己的感受以表达心中的愤怒和郁闷。
- 若有需要，让自己大哭一场。



#### 通过正念舒缓压力

- 在椅子上或一个坚固的大枕头上坐直。
- 吸气时，紧绷整个身体 – 手臂、腿、臀部、拳头。脸上的肌肉也要紧缩。
- 屏息两到三秒钟。
- 吐气放松（重复两次）。
- 深吸一口气。让腹部扩张。
- 吐气放松（重复两次）。
- 正常呼吸五分钟，注意自己脑海里的念头。不要抵制或被这些念头影响。
- 把每个念头都想象成虚无缥缈的气泡，无论是悲痛、快乐、或是愤怒的念头。



## 管理您的任务

- 设定实际的目标 – 记住您可能无法像以前一样完成每一件事情。
- 列出一份重要任务清单。
- 想办法让自己的工作更简易，将某些事情延后到更好的时间点才处理。
- 处理一项困难的任務时，让自己心平气和或听点音乐会更为容易进行。



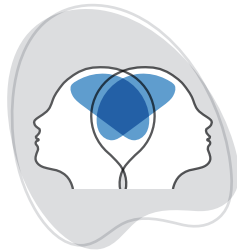
## 照顾您的健康

- 在活动或任务之间进行短暂歇息。
- 着重于睡眠的质量而不是时间长短。
- 腾出时间进行冥想沉思、反思或祷告。
- 均衡饮食、定期运动。



## 进行您享受的活动

- 为自己腾出一些时间。
- 享受一杯咖啡或按摩来慰劳自己。
- 与朋友保持联系并参与有趣活动。



## 不要承担所有责任

- 向能够理解和帮助自己的人完整、公开并坦诚地讲述您的情况。
- 参加或建立支援小组，分享想法和资源。
- 与医生讨论您的看护责任。这和讨论亲人的看护需求一样重要。

听听Richard怎样应付他的看护压力。请上网浏览  
[www.for.sg/asktheexpertsep6](http://www.for.sg/asktheexpertsep6) 或扫描二维码观看视频。



## 停下来、喘口气

您一开始就要调节步伐以避免让压力压垮自己；寻求帮助、偶尔休息一下，让自己能够有力气继续下一段看护旅程。

### 暂息时间

暂息时间让您暂时卸下担子并休息片刻。这段时间可以帮助您缓解压力，是您身为看护者不可或缺的一环。您在照顾亲人时可能无法顾虑到自己的需求，但如果不停下来休息，您的生活将被职责和疲惫完全占据。

以下是一些您可以交替使用的看护方式：

- 请家人或朋友陪伴看护您的亲人一个小时或以上，让您可以休息喘口气。
- 家人或朋友可以参加看护者培训津贴所资助的课程，进一步了解如何照顾患有失智症的亲人。
- 带亲人到日间护理中心，让您在日间或某些日子里能够休息。
- 让居家护理服务（例如年长者看护服务）每个星期或每个月协助照顾您的亲人几个小时。
- 雇用已受看护年长者外籍帮佣计划（Eldercarer Foreign Domestic Worker Scheme）全面培训的外籍帮佣。或者，您也可以申请残疾人士雇用外籍女佣减税计划（MDW）税务优惠以帮助抵消雇用外籍帮佣的费用。
- 帮助您的亲人参加一个支援小组。

## 暂息区

暂息区指的是当您的亲人休息或由别人照顾时，专门空出让您放松的一个空间。这个空间可以是任何让您感觉自在舒服的地方，例如卧室、空房或办公室。

以下是划出暂息区所需注意的事项：

- 在家里找一个适当的空间，例如空置的房间。
- 如果您不能把门关上，可以使用屏风或窗帘来保护隐私。
- 记住您想在那里进行的活动，例如阅读、绘画或写作。
- 根据您的需要，对空间进行改造。保留您暂息活动时所需的物品。
- 拨出时间使用空间，例如亲人的午睡时间或有人接替您看护工作的时候。

您可以考虑上网浏览或置身于缝纫和写作等休闲活动中，只要这些活动能够让您暂时卸下看护重担。

在暂息区，您需要有安全感。重要的是，和您一起生活的人必须了解到这个空间属您专有。为自己腾出空间和时间并非自私。



## 看护以外的活动与人际关系



“看护者不需要完全改变自己的日常作息与活动。”



一些社会支援能够让看护者喘一口气。准备一份您可以寻求协助的家人、邻居和朋友名单。

如果您的朋友想要知道如何帮您减轻负担，请他们：

- 打电话聆听您的诉说，因为您可能会有强烈的感受需要抒发。
- 对您的努力与付出表示感激。
- 一起吃顿饭。
- 帮您查出实用的社区资源信息。
- 对您的状况表现出真诚的关注。
- 顺道拜访、寄卡片、信件、图片或幽默的剪报。
- 若能够，一起分担工作。

## 其它喘口气的方法

以下是能够帮您在精神上或体力上休息的一些建议：

- 学会拒绝；设定上限有助于改善关系。
- 改变心态；尽量不要去想那些您无法拥有或不能改变的事物。
- 知道并珍惜您所拥有并能够做到的事物。
- 寻找享乐的简单方法 – 玩棋盘游戏或听听音乐。
- 学习如何更好地管理您的时间和休闲活动。为自己制定一个自我关爱照顾的例行时间表，就像为亲人制定护理计划一样。
- 与他人分享您的感受。
- 写日记或每天祷告倾诉 – 每天记下三件您需感激的新事物。
- 感到紧张时，进行冥想沉思或进行呼吸运动。

## 资源和参考

善用现有资源以在健康和福祉各方面更好地照顾自己，例如看护者福祉工具(Caregiver Wellbeing Tool)，请参阅同心关怀具包 (We Care Toolkit)。请浏览 [www.for.sg/we-see-you-care](http://www.for.sg/we-see-you-care) 或扫描二维码。



使用暂息护理服务可减轻您的护理负担。欲知更多有关新加坡暂息护理服务的详情，请上网浏览 [www.for.sg/aic-respitecare](http://www.for.sg/aic-respitecare) 或扫描二维码。



欲知更多有关疗养院暂息护理的详情，请上网浏览 [www.for.sg/aic-nursinghome](http://www.for.sg/aic-nursinghome) 或扫描二维码。





## 4. 管理悲痛与丧亲情绪

### 应对丧亲情绪

面临丧亲是生活中的一部分，因亲人过世而感到难过是正常的。

当我们失去一个对自己很重要的人时，第一反应是感到悲痛。虽然这是一种普遍的经历，其反应程度则因人而异；悲痛程度取决于很多的因素，例如自己与过世亲人的关系。

以下是您和其他家人可能经历的一般悲痛反应：

	例子
<b>行为</b>	烦躁、紧张、不安、疲惫、多动、寻找、哭泣、叹息、社交退缩、失去兴趣、精力不足、梦见死者、依恋/回避死者的物品等。
<b>生理/身体反应</b>	食欲不振、睡眠障碍、精力消退、疲惫不堪、抱怨肚子“空洞”、胸口紧绷、喉咙缢缩、呼吸困难；视觉/嗅觉/声音过敏、与死者相似的身体不适、免疫力下降等。
<b>思想念头</b>	对死者念念不忘、感觉到死者的存在、难以置信、拒绝接受、无助、绝望、记忆和精神无法集中、健忘、思想混乱等。
<b>感受</b>	抑郁、绝望、苦恼、焦虑、恐惧、愧疚、自责、愤怒、烦躁、孤独、悲伤、渴望、震惊、麻木、解放、解脱等。

## 应对悲痛情绪

- 获取足够的休息和睡眠：如果您晚上睡得不好，日间可以小睡补眠；安排安静休息时间，阅读书籍或听听音乐。
- 尽可能照常进行您的活动：这将帮助您更好地适应并暂时分散您对丧亲悲痛的注意力。
- 多和其他亲人联系沟通：相互分享与过世亲人的回忆。
- 避免速效解决：许多人在悲痛期间借助酒精、暴饮暴食或其他成瘾行为度过。虽然这些行为在短时间似乎有所帮助，但实际上会让以后的生活更为难过。
- 尝试放开自己并接受帮助：这将有助于您避免过劳。
- 在支持小组或自己的信仰中取得安慰：加入支持小组讨论能够让您与处于相同情况的人士交流分享。祷告和冥想沉思可以让您感觉舒坦放松。
- 发挥创意：写诗或作画来表达您的感受，以更健康的方式来应对您的丧亲情绪。
- 重新发掘或参加活动，无论是一个人或与朋友家人一同进行。
- 抽时间审查您的财务状况；有些看护者为了照顾亲人而离职，对于重新加入劳动队伍可能会感到不安及不确定。以下的举措能够在这过渡期协助您：

应变与提升计划(Adapt and Grow)帮助新加坡人找寻工作和探索新的就业机会。请上网浏览 [www.wsg.gov.sg/](http://www.wsg.gov.sg/) 或扫描二维码。



技能创前程 (SkillsFuture) 是一项让您通过掌握技能与终身学习来发展潜力的全国性运动。请浏览 [www.skillsfuture.gov.sg](http://www.skillsfuture.gov.sg) 或扫描二维码。



就业与职能培训中心(E2i)的工作试用计划 (Career Trial) 是整套就职服务当中的一环，通过雇主的短期雇用加强新加坡人的就业能力。请浏览 [www.e2i.com.sg/businesses/manpower/career-trial/](http://www.e2i.com.sg/businesses/manpower/career-trial/) 或扫描二维码。



# 预期性悲痛

预期性悲痛是指在即将失去亲人之前内心的悲伤情绪，它可能发生在亲人病情发展的任何阶段。这一点可能很难接受，尤其是当您和他们拥有特殊感情；但请记住，这是看护者通常都要面对的一个过程。

处理预期性悲痛时，请记住以下事项：

1

## 接受预期性悲痛是正常的

当最终离去的日子逐渐接近时，您有这种悲痛感受是可以接受的。这是一种常见现象，近百年来一直都有记载。您不是唯一感到如此的人。

2

## 接受承认您的失去

即使您的亲人依然在世而其它事情进展顺利，您仍然可以感觉悲痛。不妨考虑以一个创造性的宣泄方式表达您的无奈、恐惧和抑郁的情绪。探索静观与正念作为活在当下的存在方式，同时也可意识到自己经历的种种情绪。与他人维持联系。

看护者常会感到预期性悲痛；不幸的是，如果您把所有时间都投入到看护工作中，您可能会感到孤独、与世隔绝。在您的附近或网上寻找看护者支援小组，与其他了解您处境的人士取得联系交流。



3

### 请记住，预期性悲痛并不代表您放弃

只要您继续支持和照顾亲人，您就没有放弃他们。失智症等疾病的病况发展不在我们的控制范围内。相反地，您要专注于此刻的任务，将您的精力转移到一起创造平静、有意义的相处时刻。

4

### 珍惜所剩时间

以双方都觉得有意义、充实的方式一起度过剩下的时间。这是时候与他们进行一些您以后无法再度一起进行的活动。如果亲人愿意尝试您也许能够和他们讨论一些实际的问题，例如预先的指示和葬礼安排，以确保您能够实现他们的愿望。

5

### 沟通

预期性悲痛因人而异。您家庭里每个人经历和应对预期性悲痛的方式都各不相同，因此，和家人的沟通渠道必须保持开放，让大家互相支持与理解。考虑让近亲密友参与您亲人的最后相处时刻。

6

### 照顾自己

说起来简单、做起来难，但这是事实。记住这句老话：如果您不照顾自己，就无法照顾别人。

7

### 利用您的支援网络

看护和预期性悲痛可以是一条漫长和艰难的道路。评估和规划自己的支援网络，您才能够知道什么人可以为您提供协助。

## 寻求专业协助

如果需要的话，寻求专业协助。人们需要一个地方处理复杂的人性感情并拥有一些属于自己的时间。

向他人叙述您的悲痛是治愈的重要部分。不要因害怕说出来或做错事而让您裹足不前。您可以开始与熟悉的家庭成员或值得信赖的朋友交谈，让自己感到较为舒坦。对有些看护者来说，他们觉得不涉及熟悉面孔反而会感到更安心，因此他们寻求专业帮助，例如和辅导员交谈等等。

### 解脱是正常的

当亲人去世时，感到解脱是一种正常的反应。虽然这也可能让您产生愧疚，但请记住，因预期性过世而产生的解脱感并不意味着你少爱这个人一点。这是您生命经历巨大压力之后的自然反应。

### 不要认为您不会感到悲痛

不要因为失去亲人是预料之中的事，而假设这将加速或减缓您经历亲人过世后的悲痛。请记住，悲痛程度因人而异。

如果您的亲人过世12个月后，您仍然有以下五种或更多的症状，请马上预约医生或辅导员：

- 您觉得悲痛让您变得不健康或生病。
- 您觉得悲痛的时间比您预期的还要久。
- 您一直想着自残或结束生命。
- 您担心自己会伤害他人。
- 您对不存在的事物产生幻觉。
- 您的行为或作息突然改变。
- 您感到绝望，连续两个星期以上无法应对生活。
- 您在家里、工作场所或学校无法进行日常活动。
- 您始终无法摆脱愧疚感。
- 您的语言功能和身体动作变得缓慢和疲惫。

## 辅导

照顾失智症人士的看护者能够通过辅导服务寻求协助。您所提供的信息都将严加保密。您可以通过预约的方式进行面对面辅导，这将为 您提供一个深入讨论问题的渠道，同时也能够探讨有助于应对您所面临情况的可行方案。

您也可以寻找社区心理健康团队，例如社区辅助小组，进行辅导。请上网查询资源服务 [www.for.sg/wayfinding](http://www.for.sg/wayfinding) 或扫描二维码。





## 5. 寻求协助



### 看护者支援小组

在大多数的支援小组中，您能够分享您遇到的问题并倾听他人的情况。这不仅让您获得所需的帮助，也让您有机会帮助别人。

在看护旅程中，您不是孤军作战。您支援小组中的成员可能有相关的知识和建议，尤其是当他们照顾的对象与您亲人患有同一种疾病。医院、社区、甚至网上都设有护理互助小组。

### 寻找支援小组

您可以向任何一家医院的医疗社工或其他看护者咨询您和亲人可参加的支援小组。

## 看护者支援网络

看护者支援网络 (Caregiver Support Network) 是失智友善新加坡计划 (Dementia - Friendly Singapore) 的一部分，旨在为照顾失智症人士、心理健康或身体健康不佳者的看护人士提供支持和联系。

看护者支援网络的目标是通过同伴支援网络增强看护者的能力，并着重于看护者的自我关爱、心态改变和认可。他们在以下失智症友善社区和全国提供服务，让看护者能够照顾自己并成为彼此的支柱。寻找您邻近的看护者支援网络：

AWWA Ltd (Yio Chu Kang)	Tel: 6511 6690
Mindfull Community Limited (West, Central and North regions)	Tel: 6460 4400
Care Corner Seniors Services Ltd (Toa Payoh East and Toa Payoh West-Thomson)	Tel: 6258 6601
Club HEAL (East and South regions)	Tel: 6899 3463
Dementia Singapore (Nationwide)	Tel: 6377 0700
Fei Yue Community Services (Queenstown)	Tel: 6011 7651
Montfort Care (Marine Parade)	Tel: 6399 1888
NTUC Health Co-operative Ltd (Taman Jurong)	Tel: 9455 2308
REACH Community Services Ltd. (Hong Kah North)	Tel: 6801 0878
Marine Parade Community Space Ltd (Marine Parade)	Tel: 6493 7353

如果您希望构建一个看护者支援网络，请上网浏览 [www.for.sg/csntoolkit](http://www.for.sg/csntoolkit) 下载看护者支援网络工具包，它为您提供有用的时间表和模板。欲知更多详情，您也可以扫描二维码。

视频



工具包



## 网络社群

许多私人社群在面簿之类的社交媒体网站很活跃。

这些群组进行的方式包括：

1. 在线支援小组让看护者能够与其他看护者互动及获取相关信息。请浏览 [www.facebook.com/DementiaSingapore](https://www.facebook.com/DementiaSingapore) 或扫描二维码。



2. 社区网络项目，例如“勿忘我” (Project We Forgot) 社区网络。欲知详情，请浏览 [www.projectweforgot.com](https://www.projectweforgot.com) 或扫描二维码。



3. 欲知更多关于看护者支援小组的信息并参阅完整列表，请浏览 [www.for.sg/aic-csn](https://www.for.sg/aic-csn) 或扫描二维码。



# The Heart of Care



上网  
[www.aic.sg](http://www.aic.sg)



热线  
1800 650 6060



亲临  
护联局联系站

护联局致力于打造一个充满活力的关怀社区，让年长者居家乐活、原地养老。通过协调和支持全面护理的多方努力，我们倾力让年长者得到最周全的护理结果。我们为看护者和年长者传递如何积极生活和欢度晚年的信息，并为他们联系所需的服务。我们在支持业者提高护理质量的同时，也联手医疗和社区护理伙伴为人口老龄化社会提供服务。我们的任务是把社区护理服务和相关信息带给有需要的人。