

当您刚开始成为一个家庭照顾者时，会不知道从哪下手。也许您最近才意识到亲人需要帮助，且他或她不再像以前那样能自己照顾自己。或者，也许是亲人的健康突然发生了变化。

现在是采取行动的时候了。盘点可以帮助您照顾亲人的人员、服务和信息。您越早找到支持越好。

## 第一步

从诊断开始。如果您的亲人偶尔健忘或经历了明显的性格变化，请带他或她去看神经科医生或诊断诊所。一次全面的评估可排除痴呆症状的任何可逆原因，例如抑郁、营养不良、药物反应或感染。早期诊断阿尔茨海默病或其他导致认知障碍的疾病有很多好处。首先，阿尔茨海默病的治疗在早期阶段最有效，越早干预治疗效果越好。其次，了解您亲人的病情可以帮助您提前制定切实可行的计划。尽可能多地了解您家人的情况。这些信息将确认您没有想象或夸大您亲人的行为。尤其是当您面对痴呆症时，对疾病的了解可以帮助您了解到，正是这种疾病导致您的亲人逐渐失去对自己行为的控制。您可以通过书籍、视频和课程了解到，随着您亲人的疾病的进展，下一步会如何。

## 第二步

与您的亲人谈谈他或她的财务状况和身体情况。如果您的亲人能够完成财务和医疗保健的永久授权书，请协助她或他与资深法律专家会面以起草这些文件。这可以帮助缓解您眼前的焦虑，让您更好地为未来做好准备。您与您的家人们也可以就此展开重要的讨论。如果您的亲人没有能力执行这些文件，您将需要进一步的法律咨询来了解您的选择。

## 第三步

在这个阶段，考虑邀请家人和亲密的朋友聚在一起讨论您亲人的看护问题。如果可能的话，您的亲人也应该参加这个讨论。列出所需的任务，以便更容易地划分工作。让每个人讨论他们的担忧，以及每个人可以提供多少和什么样的帮助。作为主要护理者，您应当重视接受您的朋友和家人提供的帮助，即使这与您的想法并不完全一致。如需更多信息，请联系 Caregiver Resource Center – OC，以获取我们名为“召开家庭会议”的情况说明书。

## 第四步

充分利用社区资源，例如送餐上门服务和成人日托计划。这些资源是可用的，这样您就不必自己做所有事情并让自己休息一下。您还可以致电 Caregiver Resource Center – OC，查看您所在社区是否提供看护者课程和研讨会。这些教育计划将帮助您更加有信心，并让您和您的亲人更轻松度过看护时光。

## 第 5 步

**在所有这些计划之后，不要忘记最重要的事情：为自己寻找**

**支持。**看护者在承担更多责任以及社交生活逐渐退居幕后时，往往会感到孤立。支持小组是结识其他有“同样经历”的家庭看护者的好地方。您可以参加社区中的支持小组，也可以通过互联网参加支持小组。

*Used with Permission of Family Caregiver Alliance. © 2007 Family Caregiver Alliance.*

130 W. Bastanchury Road, Fullerton, CA 92835 (714) 446-5030 (800) 543-8312 fax (714) 446-5996

Website – [www.caregiveroc.org](http://www.caregiveroc.org)

Rev 4-21

该项目的部分资金来自加州年长者服务部和CARES 法案 (H.R. 748) 的拨款，资金由奥兰治县监事会分配并由年长者服务部办公室管理。其他的赠款是由加州卫生保健服务部提供的。服务是免费的。欢迎自愿捐款。没有人因无法捐款而被拒绝获得服务。