

痴呆症老人的照顾者 关怀自己的6种方法

照顾老年性痴呆病人可能会让你觉得力不从心。不仅需要耗费大量体力、还要管理财务、协调护理等等。如果你正在经历这些，你难免会感到沮丧、孤独、压力大、力不从心、或者以上感觉都有。这是很正常的！但是如果忽视这些感受，可能会对自己和他人有害。护理人员的职业风险—如压力大、孤独感、缺乏社会支持等等，都可能加大老年痴呆症患者受虐待的可能性。我们都应该有充分的能力充分地参与日常生活和社交活动。以下六种做法可以保障你和老人的健康：

☐ #1. 照顾好自己

- 如果可以的话尽量休息一下
- 给亲人打个电话或在外静坐一会
- 参加当地的互助小组
- 知道你的承受极限

☐ #2. 寻求帮助

- 寻求家人的帮助
- 利用支持性的服务如临时看护所、送饭到家、成人日托或个案管理
- 雇佣私人护理或家政服务

☐ #3. 学会恰当应对棘手行为

- 观察被照顾者的行为并与专业人员讨论所遇到的问题
- 了解老年性痴呆症以及应对棘手行为的方法

(背面一页继续)



NATIONAL ASIAN PACIFIC
CENTER ON AGING

www.napca.org

痴呆症老人的照顾者 关怀自己的6种方法

(继续)

☐ #4. 确定压力触发点

- 了解提供护理压力最大的地方
- 留意自己的身体；注意压力大对身体和行为造成的影响

☐ #5. 了解老人虐待的情况

- 了解老年人受到的不同类型的虐待、虐待的征兆以及防止虐待发生的提示
- 要了解更多，请登陆全国老人防虐中心 <https://ncea.acl.gov/FAQ.aspx>

☐ #6. 讲出来！防止和处理虐待是所有人的责任

- 告诉你的家人和朋友关于老人虐待的导致因素及解决方法，以便大家都能为防止和处理虐待而努力
- 向当地成人保护机构或长期护理监察处举报可疑的虐待老人情况

联系谁来寻求帮助？

成人保护机构：

长期护理监察处：

社区机构：

老化及残疾资源中心：

阿兹海默症联盟24小时求助电话：800-272-3900

该项目部分得到了罗伯特·辛恩基金会和在华盛顿特区，20201的美国社区生活管理局，卫生与公众服务部门的资助。受资助人在政府赞助的项目里被鼓励自由表达他们的发现和结论。因此，观点或意见不一定代表官方的社区生活政策。



NATIONAL ASIAN PACIFIC
CENTER ON AGING
www.napca.org

NCEA
National Center on Elder Abuse

精神虐待

精神虐待是指通过言语或非言语的行为对老年人加以精神上的困扰、折磨或伤害

精神虐待包括：

- 咆哮或欺凌
- 骂人或侮辱
- 暴力威胁或抛弃
- 恐吓或贬低
- 羞辱
- 骚扰
- 像对孩子一样对待老人
- 将老人与其家人、朋友或群体孤立开来

我们都有责任防止和处理对老人的精神虐待。如果你遇到护理人对你进行精神虐待，以下的信息可以帮助你。如果你没有遇到这种情况，了解这些信息可以帮助你辨认遭遇精神虐待的家人、朋友或其他人，并通过分享这些信息帮助他们。

老人遭遇精神虐待的征兆包括：

- 比平常心烦
- 无缘无故地表达无望、内疚、羞耻或无能的感受
- 远离家人、朋友和群体
- 在特定人在场时表现地不安或焦虑
- 老人不情愿讲述自己的情况
- 有老人报告发生了被精神虐待的情况

(背面一页继续)



NATIONAL ASIAN PACIFIC
CENTER ON AGING

www.napca.org

防止发生精神虐待：

不要沉默！

精神虐待不是命运的安排，你可以寻求帮助。每个人都有保障自身安全的权力！了解虐待的征兆。通过支持社区中心，提供公共交通，为老年人提供自主，防止社会孤立。

遇到紧急情况，及时拨打911

成人保护服务(APS)和长期护理监察员一类的项目能提供帮助。不要害怕！与你信任的专业人员沟通，让他们帮你报告情况或为你提供更多信息。

想了解更多！

要了解更多，请登陆全国老人防虐中心网站：<https://ncea.acl.gov/FAQ.aspx>

联系谁来寻求帮助？

社区机构：

成人保护机构：

长期护理监察处：

该项目部分得到了罗伯特·辛恩基金会和在华盛顿特区，20201的美国社区生活管理局，卫生与公众服务部门的资助。受资助人在政府赞助的项目里被鼓励自由表达他们的发现和结论。因此，观点或意见不一定代表官方的社区生活政策。



忽视

忽视是指护理人没有履行承诺，为老年人提供身体、心理以及社交方面的照顾。护理人有可能是收费的专业人员、家庭成员、邻居、朋友、或其他免费照看老人的人。

忽视包括看护人没能提供：

- 充足的食物和水，导致营养不良和脱水
- 足够的照料，例如医疗、药物、洗澡、穿衣、如厕或更换绷带
- 监督和安全保障
- 不履行个人的经济义务，如不支付租金或抵押贷款，医疗费用，账单或房产税
- 看护人不在场或无法工作时为老人安排适当的护理
- 清洁且安全的居住环境

我们都有责任防止忽视和处理忽视。如果你遇到忽视老年人的护理人，以下的信息可以帮助你。如果你没有遇到忽视的护理人，了解这些信息可以帮助你辨认遭遇护理人忽视的家人、朋友或其他人，并通过分享这些信息帮助他们。

忽视的表现包括：

- 脱水或营养不良
- 未经处理的褥疮或其他疾病问题
- 不卫生或不安全的居家环境
- 因房租未付收到驱逐通知
- 老人在某些人在场时看起来不安或焦虑
- 老人不情愿讲述自己的情况
- 有老人报告发生了忽视的情况

(背面一页继续)



NATIONAL ASIAN PACIFIC
CENTER ON AGING

www.napca.org

忽视

(继续)

防止忽视的方法：

- 利用其它看护资源，例如临时看护所或照顾提供者互助团体
- 利用社区资源，例如送饭到家和老年中心
- 寻求家人及朋友的帮助，让他们分享老人在身体、情绪、以及社交上的看护需求

不要沉默！

老人虐待不是命运的安排，你可以寻求帮助。每个人都有保障自身安全的权力！了解虐待的征兆。通过支持社区中心，提供公共交通，为老年人提供自主，防止社会孤立。

遇到紧急情况，及时拨打911

成人保护服务(APS)和长期护理监察员一类的机构能提供帮助。不要害怕！与你信任的专业人员沟通，让他们帮你报告情况或为你提供更多信息。

想了解更多！

要了解更多，请登陆全国老人防虐中心网站：<https://ncea.acl.gov/FAQ.aspx>

联系谁来寻求帮助？

社区机构：

成人保护机构：

长期护理监察处：

该项目部分得到了罗伯特·辛恩基金会和在华盛顿特区，20201的美国社区生活管理局，卫生与公众服务部门的资助。受资助人在政府赞助的项目里被鼓励自由表达他们的发现和结论。因此，观点或意见不一定代表官方的社区生活政策。



NATIONAL ASIAN PACIFIC
CENTER ON AGING
www.napca.org

NCEA
National Center on Elder Abuse