



家庭看护者联盟® [FAMILY CAREGIVER
ALLIANCE®]
国家看护中心[National Center on Caregiving]

2019年新型冠状病毒病[Covid-19] 期间看护者的社交孤立和健康

Christina Irving, 临床社工
客户服务总监

家庭看护者联盟[Family Caregiver Alliance]
www.caregiver.org

冠状病毒病[Covid]和看护挑战

- 兼顾多个角色 – 在家工作和看护
- 财务 – 收入损失
- 挑战性的行为和小的空间
- 缺少控制
- 不确定性



压力征兆

認知的

记忆问题
难以集中精神
判断力差
焦虑想法
不断担心

身体的

疼痛
腹泻/便秘
胸痛/心跳快
失去性欲
经常感冒

情感的

暴躁/不能放松
情緒化
脾气不好/易怒
抑郁/不快乐
感到不知所措

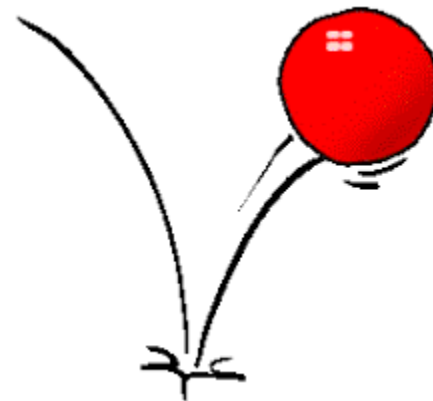
行为的

吃得更多/更少
睡眠过多/过少
忽视责任
使用酒精/香烟/毒品
紧张习惯如咬手指等

培养心理抗逆能力

...面对逆境、创伤、悲剧、威胁或压力的重大来源时很好适应的过程

- 拥抱健康的想法
- 建立起你的人际网络
- 找到目的
- 寻求帮助
- 促进健康





“你不能控制情况，但是你需要明确思考以理解如何通过它。”

在护理其丈夫通过肺癌后一个女人学到的

http://www.huffingtonpost.com/2015/04/07/lung-cancer-caretaker_n_6993298.html?ncid=txtlnkusaolp00000592

管理焦虑的想法

- 改变没有帮助的思维方式
 - 避免以偏概全和“应当”的想法
 - 写下自己的随想
- 控制你可以控制的
 - 实践安全行为
- 限制你吸收新闻的数量
- 与治疗师或咨询师谈话
 - 远程医疗 (telehealth)





#周一减压



随着形状呼吸

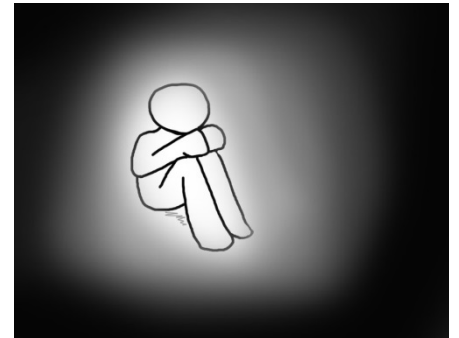
内疚

- “我应当....”
 - 不让他(她)们出来
 - 不要沮丧/保持耐心
 - 能够完成我所有的工作
 - 探訪更多以确定他们没事
- “完美”注定会失败
- 内疚对遗憾



孤立

- 感觉被抛弃
 - 有人挺身而出提供帮助吗？
- 不知道如何/向谁寻求协助
 - 有社区资源吗？
- 家庭冲突
 - 所有人都有共识吗？
- 失去社会支持
 - 不能见朋友/家庭/同事



建立起关系

- 与朋友和家庭视像聊天
- 在线支持小组 (support group)–现在很多在线提供 (online)
 - www.caregiver.org
 - www.alzconnected.org
 - Facebook看护者小组
- 社区/老年人中心课堂



忧伤和失去

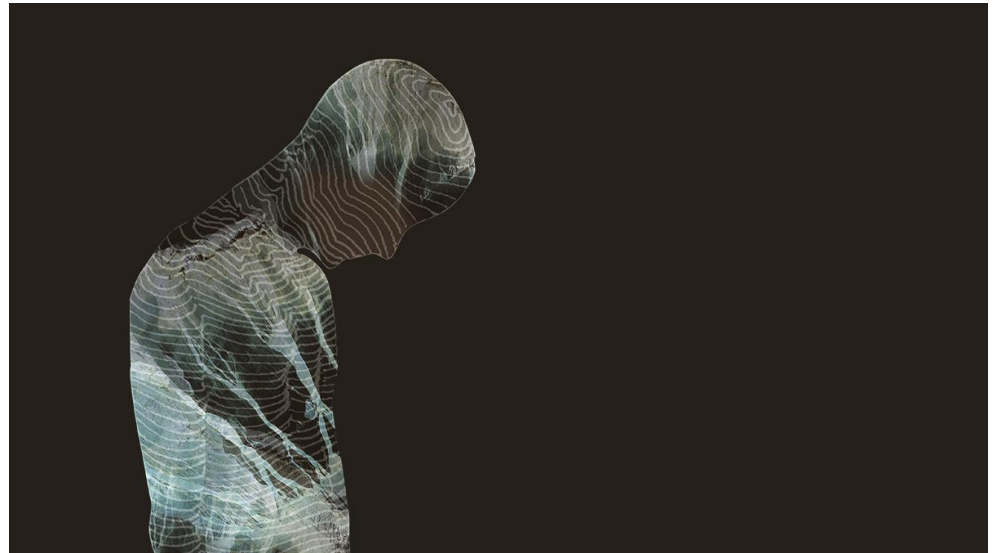
“当你有任何种类的改变时，你通常有失去感，当你有失去时，你有忧伤感。”

~ J. Shep Jeffreys

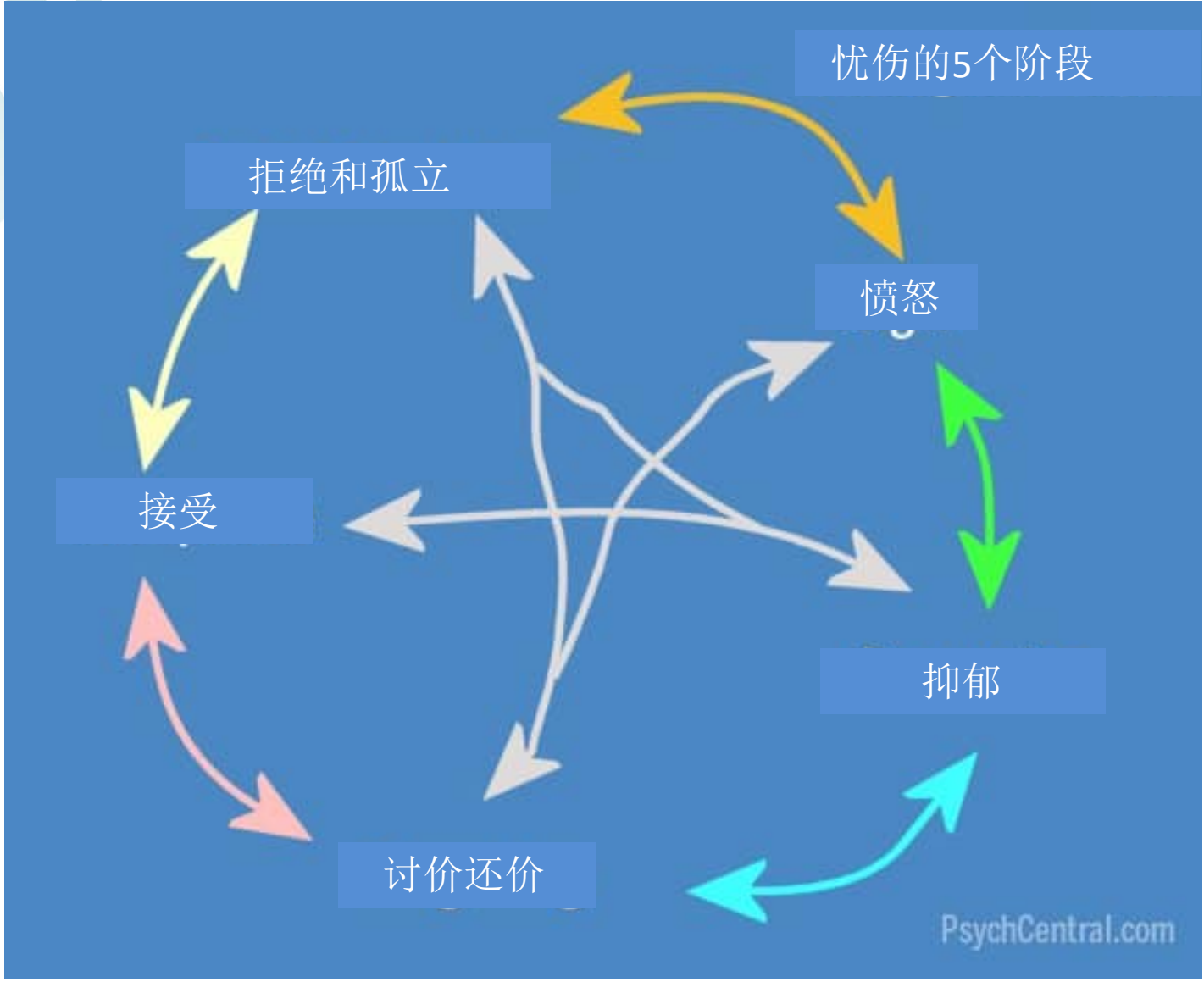
帮助忧伤的人

忧伤和失去

- 预期性忧伤
 - 如果他们不实践安全行为发生什么？
- 模糊性失去
 - 什么改变了？
 - 什么没变？



忧伤的5个阶段



PsychCentral.com



忧伤的阶段

“接受，如你可能想象的，是力量之所在。我们从接受里找到控制。我可以洗我的手。我可以保持安全距离。我可以学习如何虚拟工作。”~

David Kessler

https://hbr.org/2020/03/that-discomfort-youre-feeling-is-grief?utm_source=pocket-newtab

要主动

- 法律文件
 - 医疗照护事前指示 (Advance Health Care Directive)
 - POLST/MOLST
- 个人健康记录
 - 药物清单、医生信息、健康历史
- 远程医疗
 - 初级护理 (primary care)
 - 精神健康支持


社区资源

- 危机服务

- 成人保护服务 (Adult Protective Services)
- [灾难痛苦帮助热线](tel:8009855990) – 800.985.5990
- 阿尔茨海默氏症协会 [Alzheimer's Association] 帮助热线 (认知障碍症) 800.272.3900
- 友谊热线 (老年人) – 800.971.0016

- 社区服务

- 在加州, [看护者资源中心 \[Caregiver Resource Centers\]](#)
- [老年人护理定位器 \[Eldercare Locator\]](tel:8006771116) – 老年人和残疾人服务的连接 800.677.1116



保持忙碌和连接

- [连接良好\[Well Connected\]](#) – 为老年人提供为电话上的活动
- [阿尔茨海默症商店\[Alzheimer's Store\]](#) – 活动想法和产品
- [时间飞逝\[Time Slips\]](#) – 创意性参与
- 友好访问者电话[Friendly Visitor Calls] – 你的区域的志愿者计划
- [关怀桥\[Caring Bridge\]](#) – 让家庭/朋友参与护理
- [虚拟国家公园、博物馆旅游, 水族馆](#)

促进健康的活动

- 锻炼
- 和宠物玩
- 园艺
- 阅读
- 音乐
- 幽默
- 放松练习
- 记日记
- 瑜伽
- 精神练习





家庭看护者联盟[Family Caregiver Alliance]是看护者的公共声音，阐明他们面对的日常挑战，为他们提供他们迫切需要和援助，通过[教育](#)、[服务](#)、[研究](#)和[倡导](#)支持他们的事业。

联系我们:

免费电话:(800) 445-8106

旧金山办事处:(415) 434-3388

101 Montgomery Street, Suite 2150,

San Francisco, CA 94104

<http://www.caregiver.org>

社交媒体渠道:

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[YouTube](#)

[LinkedIn](#)

- FCA建立了[国家看护中心\[National Center on Caregiving\]](#) (NCC)以促进对于美国所有州的书护者的优质的和有成本效益的计划和政策的发展。NCC主办[家庭护理导航器\[Family Care Navigator\]](#)，被设计来帮助看护者找到其社区的支持服务的各州资源定位器。
- FCA也在旧金山湾区的六个郡运营[湾区看护者资源中心\[Bay Area Caregiver Resource Center\]](#)。家庭咨询师的工作人员与家庭紧密合作护理生病的或老年的所爱的人。我们的服务、教育和出版物为这些家庭提供支持、必要信息和有效工具管理看护复杂和苛刻的任务。