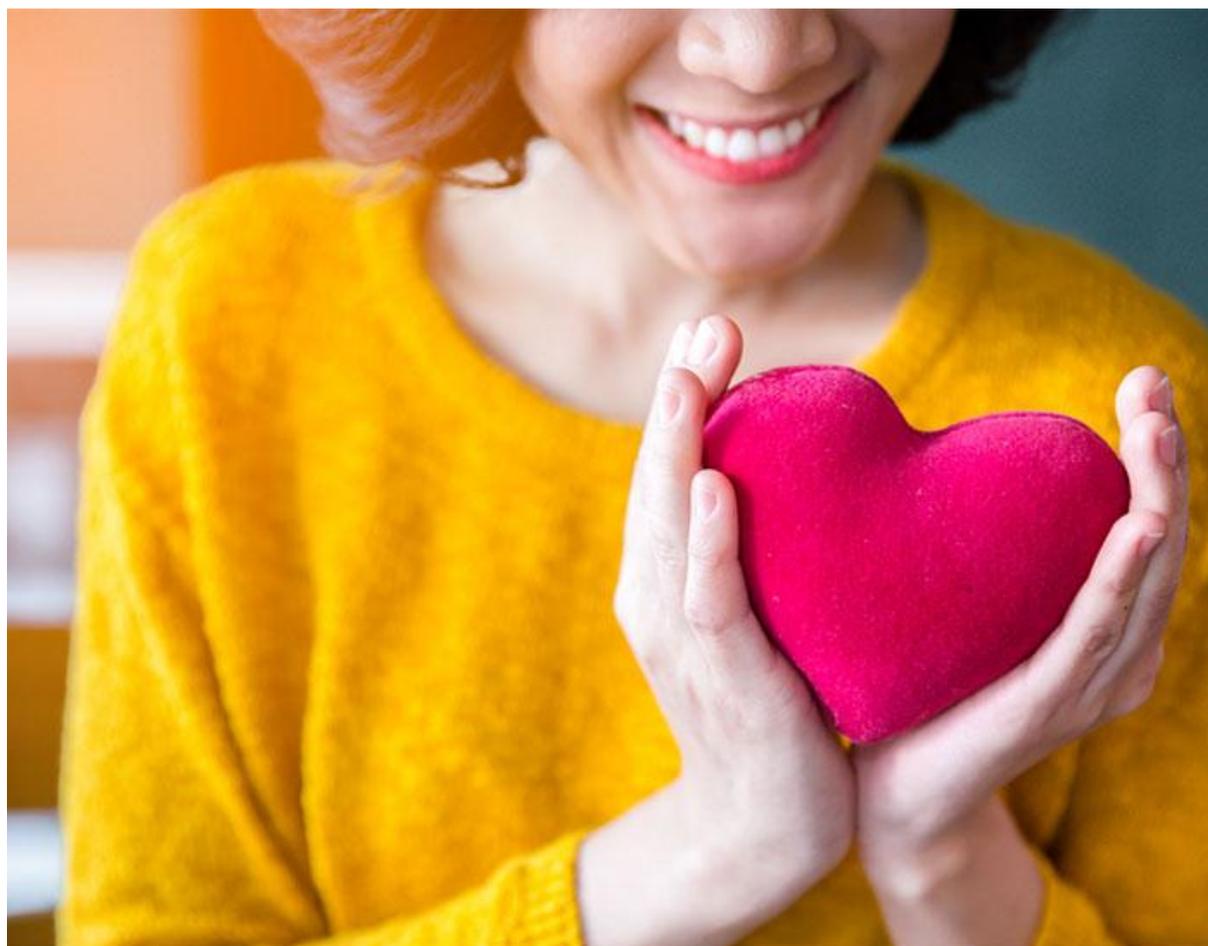


关爱看护者



看护者在患者的护理中扮演着重要的角色。由于罹患癌症是个巨大的人生改变，良好和可靠的支持对癌症患者的身体、心理、社会、精神和情感健康至关重要。。然而，在这个期间，看护者们通常也会感到压力甚至不堪重负。正如您的亲人一样，您在照顾他们的时候情绪可能会复杂多变。每个人都不一样，因此您有什么样的感触也没有对错。

您可以做什么

要解您的感触，首先需要知道的是这些感触都是正常的。给予自己一些思考的时间。不时出现的感触可能包括：悲伤、愤怒、内疚、悲哀、孤独和焦虑。如果您的感触影响了您的日常生活，那就向别人倾诉。您可以向家人、朋友、精神领袖或顾问倾诉。

其它可能会对您有帮助的事情包括：

- 对于那些必定您来做的事，试着放手。将任务分配给别人，这样您就可以把精力集中在重要的事情上面。
- 如果有可能话，让其他家庭成员甚至是亲密朋友也参与到看护护理工作中来
- 向临终关怀中心、疗养院或其他社区组织寻求帮助
- 加入互助小组

- 即使护理任务再繁忙，也要学会在生活中寻找积极而美好的事物。这有助于让您感觉更好，更容易应对。
- 在日记中写下您的感触。这可以帮助消除消极思想。
- 关注自己的健康和医疗需求。
- 确保摄入健康的食物和获得足够的休息。如果护理工作需要您熬夜，那就在白天小睡一会儿。
- 抽出时间运动、放松和休息。

何时联络您的癌症护理团队

如果您发现自己无法继续看护，或者在日常生活中出现消极情绪，请向辅导员或社工寻求帮助。如果看护对象是新加坡国立癌症中心的患者，您可以致电+65 6436 8417 或 +65 64368088 预约向新加坡国立癌症中心的医疗社会工作者或临床心理医生咨询。

实用资源

- [护联中心——针对乐龄人士和看护者](#)
- [美国国立卫生研究院 美国国家癌症研究所——关爱看护者](#)
- [帮助癌症看护者](#)

以上内容是在“淡马锡基金会—爱惜关怀项目（便利癌症护理，扶持癌症病患）”（Temasek Foundation-ACCESS programme, Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors）计划下提供，该计划是一个全方位的关怀护理项目，为癌症患者在其护理和康复过程中提供支持。

上述内容已获得新加坡国立癌症中心（NCCS）癌症教育与资讯服务（Cancer Education and Information Services）的批准，适用于癌症患者及其家人和看护者。但是，这些信息仅供参考，不得代替医学诊断、治疗或建议。对于特定的医疗状况，请向您的医疗团队寻求专业的医疗建议。

赞助机构：

TEMASEK
FOUNDATION



