

提供护理



提供护理（看护）不仅限于在日常活动中提供帮助，例如看医生、准备食物和做家务。它还涉及学习新知识，与您的亲人交谈并倾听他们，同时帮助她/他应对和处理在这一困难时期出现的许多复杂情绪。虽然担任看护者看起来似乎是一项艰巨的新任务，但是在您和亲人共度这段难关的时候，您可以慢慢学习，最后熟练上手。试着给自己一些时间去理解和适应已经发生的变化。大多数看护者都能够随着时间和实践而掌握新技能。

您可能需要学习的一些新知识或技能包括：

- 您的亲人的[癌症类型和疗法](#)
- [与医疗团队交流](#)
- 管理药物
- 管理癌症及其治疗的副作用
- 帮助您的亲人四处走动
- 帮助您的亲人冲凉、如厕或更衣
- 处理杂事和管理财务

您可以做什么

尽管每个人的处理方式各不相同，以下是一些可能对您有用的实用贴士：

| ✓ | ✗ |
|---|---|
| <p>管理药物</p> <ul style="list-style-type: none">• 将您可能需要的药品、医疗用品和设备放在<u>同一个</u>地方，这样更容易找到它们。• 保留一份您的亲人正在服用的所有药物的清单，包括在柜台购买的药物（例如药材、补品）。记录药物名称、剂量、服用频率、效用和副作用。• 随身携带药品清单，尤其是在复诊的时候。 | <ul style="list-style-type: none">• 不要在没有咨询医生的情况下让您的亲人服用任何药品（包括补品），尤其是他们在接受任何抗癌治疗期间。这是为了防止有害的药物相互作用。 |
| <p>应对癌症及其治疗的副作用</p> <ul style="list-style-type: none">• 了解您的亲人可能会由于癌症或其治疗而出现何种症状，以及如何应对它们。您可以咨询医生或护士，或阅读我们的在线资源来了解更多。• 了解如果有医疗方面的问题或疑虑可以向谁求助。把重要的电话号码存在手机里，或者把这个列表放在电话附近容易看到的地方。 | |
| <p>应对日常生活活动</p> <ul style="list-style-type: none">• 如果您对提供护理有任何疑问，请告诉医生或护士。对于您不确定的事情，请不要犹豫，请他们告诉您该怎么做。要求其提供书面文档作为参考。• 确保您有安全的家居环境。您可以采取以下措施：<ul style="list-style-type: none">▪ 合理摆放家具，以确保有足够的走动空间▪ 在冲凉房地板上放置防滑垫 | <ul style="list-style-type: none">• 不要试图帮您的亲人揽下所有的事。对他们来说，尽可能多地自食其力是非常重要的，这有助于保持活跃和防止肌肉萎缩。• 不要在地板上放松散的地毯或物品，以防止绊倒。 |

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ 在卫生间和浴室中安装扶手或把手，以提高安全性 ▪ 在浴室里放一个凳子，让您的亲人可以坐着冲凉 ▪ 使用轮椅或可以升降的马桶更方便地移动您的亲人 ▪ 安装高架马桶，使亲人更容易坐下和起身 | |
| <p>与癌症患者交谈</p> <ul style="list-style-type: none"> • 当您的亲人想要谈论他/她的情况或担忧时，主动倾听。 | <ul style="list-style-type: none"> • 不要评判或试图改变亲人的感受或行为方式。倾听并尝试理解他们的感受。 |

何时联络您的癌症护理团队

如果您感到不知所措，或者您认为自己无法在家照顾好您的亲人，请通知您的医生或护士。如果您是新加坡国立癌症中心的患者，也可以致电+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咨询，了解更多看护选项。

如果您对上述信息有任何疑问，请致电癌症服务热线+65 6225 5655 或向您的医生或护士咨询以了解更多详情。您还可以前往新加坡中央医院的 AlCarelink 护联资讯站（Kopitiam 旁边），了解更多关于看护服务的信息，例如家庭护理、家庭个人护理、日间护理和医疗陪护。

实用资源

您可以浏览以下网站获取更多关于看护的信息。

本地资源：

- [护联中心](#)
- [乐银页：看护](#)
- [新加坡慈怀理事会：看护者资源](#)

其他资源：

- [美国癌症协会：看护者和家人](#)
- [看护者支持](#)
- [帮助指南：看护](#)
- [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

