

### 是否有財務負擔？

許多看護人員發現自己最後需要支付有關的服務和器材。調查估計看護人員每年需要自行支付500美元到5500美元用於各類開支：

- 藥物
- 藥物提醒服務
- 個人應急系統
- 成人日間服務
- 在家看護服務
- 日用雜貨
- 上門送餐服務
- 器材

花一點時間來做一個預算，並且看一下長期財務狀況。此外，看一下是否有服務是根據收入來收費，或者收費可以因人而異。你可能還需要與財務規劃人員商量。

### 我還能夠從哪裡尋求幫助？

照顧摯親需要時間、精力和耐性。一個人是無法完成所有事情的。如果其他家庭成員無法答應平時提供協助的話，可以對外向社區尋求幫助。

尋求和接受幫助通常可以幫助你和你的摯親對看護工作有更多正面的感覺。有些家庭從上門護理員方面獲得幫助，護理員主要是幫助洗澡和穿衣，同時亦會做一些輕鬆的清潔工作和準備食物。請向你的健保提供者諮詢這方面的服務，以及向志工組織查詢是否有人願意提供協助。

有關更多患有糖尿病生活的詳情，可以聯絡你當地的美國糖尿病協會辦公室。



## 照顧 糖尿病患者

我們一生當中都會在某個時候需要照顧家人或朋友。家人的照顧可以有非常好的效果，但對於給予照顧和受到照顧的人來說，都可能會覺得這是一件非常困難的事情。

對許多人而言，照顧是一個長期的承諾。最好花一點時間來想一下要如何做才好。

要對尋求不同管道的資源持開放態度，同時亦應該歡迎所有你能夠獲得的幫助。尋求家人、朋友和其他社區服務的協助可以有很大的幫助作用。

### 看護糖尿病患者

作為一位看護人員，需要學習糖尿病管理的基本常識。美國糖尿病協會的網站是了解有關資訊的最佳地方：

1. 前往網站：[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)。
2. 閱讀「糖尿病基礎」(Diabetes Basics)。
3. 在「帶病生活」(Living with Diabetes)的標籤之下，查看長者相關的資訊。
4. 查看「食物和健康」(Food and Fitness)部分。

### 作為看護人員亦要照顧好自己

看護工作的壓力可以很大。以下是一些管理自己壓力的方法：

- 注重自己的健康。保持活躍、飲食健康，以及定期看醫生。
- 當照顧工作變得太繁重的時候找人傾訴一下。
- 避免承擔過多的工作並學會說「不」。
- 尋求並接受幫助。可以找朋友和家人。
- 做好安排。將需要做的事情優先處理。





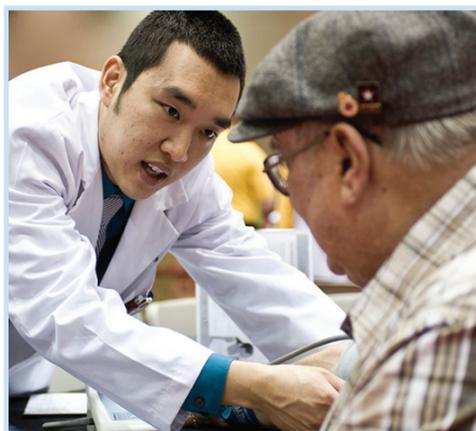
### 我能否勝任？

作為一名看護人員，你需要負起幫助摯親的角色，而所做的事情正是我們平常每天對自己都會做的事情。你需要確保他們所居住的地方安全和健康。

花一點時間想一下看護人員的角色：

- 討論一下你摯親需要人看護的原因。
- 問一下，對於你的摯親而言從看護人員身上獲得幫助是否一件困難的事情。
- 列舉在某些事情上有看護人員的好處，例如記錄服用糖尿病藥物的時間。
- 了解你的摯親如何看待在某些事情方面失去獨立和控制能力。
- 制訂一個看護計劃。列出你摯親需要別人幫助的任務，以及由誰來負責這些任務。
- 如果你的摯親看起來由於服藥太多或者自我護理過於頻繁而大受打擊，和他們的醫生討論一下病人的護理目標以及生活品質問題，以及如何將事情簡化。
- 切實面對社區服務。有時候透過健康護理和社會服務系統所提供的服務是非常有限的，而且可能要求你和你的摯親更靈活去執行護理計劃。
- 了解如何為摯親在健康護理和財政方面獲得持續的授權書。

如果你社區內有提供相關服務的話，看護培訓可以有很大的幫助作用。同時亦可以查看有關成為看護的培訓書籍、網站以及視訊。



### 如何凝聚家庭成員？

通常來說，家庭成員中有一個人會擔當主要的看護人員。而且，動員包括兄弟姐妹在內的家中所有人幫助完成一些任務，可能會引起家庭內部關係緊張。

有時候看護人員會覺得家庭的其他成員未能盡到應負的責任。要讓所有人都參與其中，想一下他們最好能夠提供哪些幫助：

- 他們是否能夠每個星期來一次並幫助清潔房間？
- 他們是否能夠提供前往看病或者日間服務的交通便利？
- 他們是否能夠每個星期一次帶你的摯親去探訪親友或外出就餐？
- 他們是否能夠幫助管理你摯親的財務？
- 他們是否能夠幫助支付上門護理員或家訪服務的費用？
- 他們還可能提供其他哪些幫助？

有些家庭發覺建立一個註明已分配好日子和時間的日程表會很有幫助。這樣可以讓幾個看護人員兼顧不同的任務。

### 照顧患有弱智的病人

糖尿病和弱智之間可能存在聯繫。

隨著年長許多人的記憶力會變得越來越差。有時候忘記一件事情很平常，不過有些人會出現嚴重的失憶、性格轉變或者感到非常困惑。

要警惕你摯親在行為和性格上的轉變。向醫生諮詢這些轉變是否弱智的徵兆。

為你所照顧的人將事情盡量簡化：

- 使用糖尿病飲食計劃，例如「餐盤法」。
- 建立一個提醒或鬧鐘系統來提醒需要服用糖尿病藥物的時間。
- 使用藥物盒將糖尿病藥物整理好。
- 將藥物和血糖檢測器材放在容易找到的地方。
- 使用一個圖表來註明什麼時候服用過藥物/胰島素，來避免過度服藥。