长期护理院住客的心理健康

心理健康问题在长期护理院中十分普遍。这本小册子谈到如何让你和家人感到在长期护理院里生活得更轻松舒适。

“长期护理院”是为那些每天需要护理服务和其他帮助的长者而设的院舍。长期护理院有时候也叫做“护理院”或“个人护理院”。

入住长期护理院

入住长期护理院可能会使你和家人感到难受，并可能引起愤怒、恐惧、内疚、如释重负或其他复杂的情绪。你可以和家人谈谈这些感受。

尽量尝试正面地处理这事。携带一些对你的新居有意义的个人物品 -- 家庭照片、一张你喜爱的椅子或毯子。你可能需要时间去适应和感到舒适。家人应计划定期探访。时间和适当的支持会帮助你渐渐适应。

失智症

失智症影响一个人的思想、感觉和行为。它也影响记忆力。失智症通常在多月或多年里缓慢地发展。阿兹海默症是失智症的其中一种。

有时候，失智症可能导致一个人讲出或做出不被人认同的说话或行为。患者可能会有攻击性或焦虑；他们可能会乱走或讲一些伤感情的话。

照护者须注意行为上的转变，尝试找出这些转变背后的原因。这些问题很多都能借着改变照护方式而得到解决。社会支持最有助于处理一些像游荡、试图离开护理院或吵闹等行为。如果难于处理的问题没有好转，药物可能会有帮助。与职员和医生讨论药物的好处和风险。

抑郁症

有多个星期或多月感到忧伤、无望或对你平常喜欢的事物感到沉闷。

抑郁并非年纪老化的正常表现。治疗和支持可以使病情改善。

抑郁症在长期护理院中十分普遍。患失智症的住客有时候也患上抑郁症。职员应在住客入住时和以后每隔几个月留意他们是否有抑郁症的迹象。在住客的生活出现转变时也应该留意，例如至亲死亡或他们能做的事情有所改变。

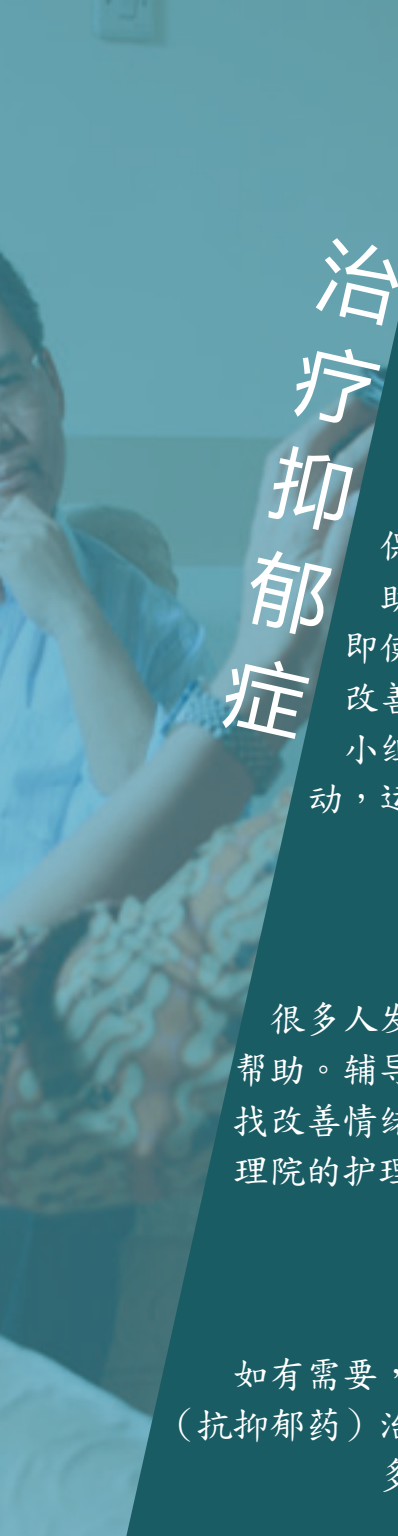
预防抑郁症

即使你患了失智症，下面是你和家人可以帮助预防抑郁症的一些方法：

- 家人、朋友、义工或灵性领袖定期探访。
- 获支持去做一些喜欢的事（例如烘烤、缝纫、唱歌、绘画或谈论新闻）。
- 看家人欢聚的录像或照片。运动（例如座椅运动、步行活动或园艺）。
- 谈谈家庭、工作和快乐的回忆。
- 听音乐。

人会随时日改变，因此，你可能需要尝试新的事物来帮助对抗抑郁症。

家人也许能帮助你选择符合你需要和愿望的活动。



治疗抑郁症

治疗抑郁症

有很多方法，并非所有方法都包括药物。采用不同种类的治疗通常会有较好的效果。

健康和社会支持

保持投入和活跃有助于对抗抑郁症。即使是小改变也可以改善情绪。参加互助小组或在家中进行活动，运动和饮食健康，都会有帮助。

辅导和治疗

很多人发现谈谈感受会有帮助。辅导员可以帮助人寻找改善情绪的方法。向你护理院的护理总监查询有关辅导的资讯。

药物

如有需要，医生会处方药物（抗抑郁药）治疗抑郁症。有很多药物可供选择。

长期护理院可以如何帮助你

你需要察觉住在长期护理院期间你的情绪、思想和行为上的问题或改变。这些可能是出了问题的迹象。如果有问题，护理院的职员可以帮助你和家人。

为了照顾所有住客的心理健康，长期护理院应该：

- 提供符合你需要的护理和支援。
- 以对你有效的方式提供支援。集中于你擅长和你能做得到的事情。
- 与家人合作，确保你得到最好的护理。
- 为所有住客的生理、心理、社交和灵性需要制订计划。
- 训练职员使用最佳方式提供护理，包括心理健康护理。

我如何帮助住在长期护理院的亲人？

家人应是照顾至亲的重要伙伴。你最了解你的家人。你明白他们的需要。

下面是一些方法，让你可以帮助住在长期护理院的家人：

- 经常探访和鼓励其他家人和朋友探访。
- 即使15分钟也有帮助。
- 认识护理院和你的亲人会接受的护理。
- 认识职员和如果你注意到你的亲人出现任何改变，告诉他们。
- 发问。分享你认为可能有帮助的事物。参加周年护理检讨；若你对新的问题有关注，可以向护理院要求进行护理检讨。

我如何帮助住在长期护理院的亲人

- 查询有关护理院的家属议会。议会给家属一个机会与职员合作改善所有住客的护理。
- 把你亲人的生活规律和愿望告诉职员（这小册子里的表格可能会有帮助）。
- 把家庭里发生的任何转变告诉职员。分享家人或朋友的婚礼、生育、死亡或患病的消息。

作为家人，你不要忘记照顾自己。这是你能做的其中一件最重要的事。当你身心健康，你的亲人也会得益！

机构网站

Canadian Coalition for Seniors' Mental Health (CCSMH)
加拿大长者心理健康联盟
www.ccsmh.ca

Alzheimer Society of Canada
加拿大认知障碍症协会
www.alzheimer.ca

Canadian Mental Health Association (CMHA)
加拿大心理健康协会
www.cmha.ca

加拿大联邦政府长者网站
www.canada.ca/seniors

省长期护理协会名单
http://caltc.ca/provincial.html

护理计划

有关我家人的资料：

姓名：_____

关系密切的家人姓名：_____

婚姻状况：_____

如已婚或鳏寡，请提供配偶姓名：

_____

工作史：_____

_____

_____

_____

子女姓名（如有子女）：

_____

_____

喜恶：

食物

活动（爱好/兴趣）

音乐

电视节目

电影

其他

描述他或她的日常生活规律：

（家务、膳食准备、关系、洗澡、穿衣的喜好等）

什么对他或她重要？

什么对你重要？

这本小册子改编自加拿大长者心理健康联盟的“全国性长者心理健康指引：长期护理院里的心理健康问题评估及治疗”（集中于情绪和行为问题）。

获加拿大公共卫生局资助及合作编制。

免责声明：这本小册子的制作目的只为提供资讯，而非为诠释或用作医疗作业标准。