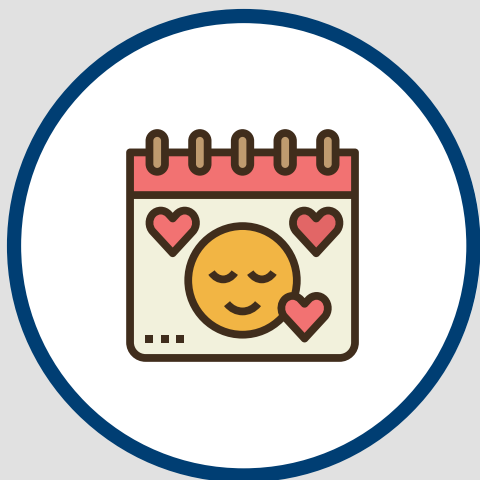


Alzheimer's San Diego

Chăm Sóc Bản Thân



Quý vị có thể yêu cầu giúp đỡ.

Chăm sóc bản thân là một trong những điều quan trọng nhất quý vị có thể làm cho người mà quý vị đang chăm sóc.

Như câu nói: "bạn không thể rót nước từ một chiếc cốc rỗng." Điều này có nghĩa là "hãy làm đầy cốc của chính bạn trước" hoặc tìm cách bảo toàn năng lượng của chính quý vị trước khi nỗ lực làm việc khác.

Thông thường, các đối tác chăm sóc thấy mình trong tình trạng sức khỏe kém, quá sức và kiệt quệ về thể chất và tinh thần. Không có thời điểm nào tốt hơn bây giờ để bắt đầu chăm sóc bản thân.

Các Ý Tưởng về việc Tự Chăm Sóc Bản Thân

- **Tham gia Nhóm Hỗ Trợ của Alzheimer's San Diego.** Các nhóm này cung cấp nhiều thông tin, hỗ trợ và giải pháp để giúp quý vị trong hành trình trở thành đối tác chăm sóc của mình.
- **Nghỉ giải lao năm phút mỗi ngày.** Trễ hóa tâm trí và giải phóng cảm xúc là điều quan trọng để sống trong hiện tại. Tử tế với chính mình.
- **Kết nối với bạn bè.** Tương tác với người khác, kích thích não bộ và phương pháp giải trí để vực dậy bản thân là tất cả những cách để giảm căng thẳng và duy trì lối sống lành mạnh.
- **Lên kế hoạch dành thời gian cho sở thích và đam mê của quý vị.** Làm những việc quý vị yêu thích sẽ giúp tăng mức năng lượng của quý vị và giúp kéo dài sự tích cực và kiên nhẫn.
- **Ăn những thực phẩm lành mạnh.** Quý vị có thể cảm thấy thích ăn những món ăn khiến mình cảm thấy tâm trạng tốt hơn, nhưng chúng lại gây thêm mệt mỏi, sức khỏe kém và các vấn đề y tế khác. Luôn tràn đầy năng lượng và tinh táo sẽ giúp cải thiện chức năng nhận thức và trái tim khỏe mạnh hơn. Quý vị chỉ có một cơ thể. Vì vậy, hãy chắc chắn chăm sóc bản thân.
- **Tập thể dục.** Nếu quý vị không thể ra khỏi nhà mỗi ngày, hãy tìm cách duy trì hoạt động trong nhà bằng cách dọn dẹp, làm vườn hoặc hút bụi.
- **Thường xuyên thăm khám bác sĩ.** Kiểm tra sức khỏe thường xuyên là một cách tốt để theo dõi sức khỏe tổng thể và cảnh báo cho quý vị nếu cần can thiệp sức khỏe sớm.
- **Luôn cập nhật thông tin sức khỏe, pháp lý và tài chính của quý vị.** Việc có sẵn một kế hoạch, trong trường hợp có bất kỳ điều gì xảy ra với quý vị, sẽ đảm bảo an toàn cho người quý vị đang chăm sóc và có thể giảm bớt căng thẳng không cần thiết cho quý vị và những người quan trọng khác trong cuộc sống của quý vị.

Alzheimer's San Diego

Chăm Sóc Bản Thân

Sức Khỏe Tinh Thần của Quý vị

Quý vị có thể bận chăm sóc người bệnh sa sút trí tuệ và không dành thời gian để suy nghĩ về sức khỏe tinh thần của chính mình. Việc chăm sóc một người mắc chứng sa sút trí tuệ cần rất nhiều thời gian và công sức. Đôi khi, quý vị có thể cảm thấy chán nản, tội lỗi, buồn bã, cô đơn, thất vọng, bối rối hoặc tức giận. Những cảm giác này là bình thường. Dưới đây là một số điều quý vị có thể nói với chính mình có thể giúp quý vị cảm thấy tốt hơn:

- Mình đang làm tốt nhất có thể.
- Đó là biểu hiện của căn bệnh.
- Những gì mình đang làm sẽ là công việc khó khăn đối với tất cả những người khác.
- Mình không hoàn hảo, nhưng điều đó ổn.
- Mình không thể kiểm soát một số điều xảy ra. Mình chỉ có thể kiểm soát phản ứng của mình.
- Mình sẽ tận hưởng những giây phút bình yên mà chúng ta có thể ở bên nhau.

Cách để Yêu Cầu Trợ Giúp

Yêu cầu trợ giúp có thể khó khăn, đặc biệt nếu quý vị luôn làm mọi thứ một mình, không chắc người khác có thể giúp gì hoặc cảm thấy như thể quý vị đang áp đặt. Nếu quý vị gặp khó khăn khi yêu cầu trợ giúp, hãy thử các mẹo sau:

- Yêu cầu mọi người giúp đỡ bằng những cách cụ thể như nấu một bữa ăn, lấy đơn thuốc, đến ở người bệnh bị sa sút trí tuệ hoặc đưa người đó ra ngoài trong thời gian ngắn.
- Vui lòng ghi nhớ rằng yêu cầu không giống như đòi hỏi. Những người khác sẽ thông báo rằng họ có thể hỗ trợ những gì quý vị cần hay không.
- Tìm kiếm sự trợ giúp từ các dịch vụ chuyên nghiệp và cộng đồng như dịch vụ chăm sóc tại nhà, các lựa chọn hỗ trợ tạm thời hoặc các chương trình dành cho người lớn khi quý vị cần.. **Để tìm các nguồn thông tin trong khu vực của quý vị, hãy yêu cầu để được nói chuyện với một trong những Huấn Luyện Viên Chăm sóc Lâm Sàng của chúng tôi theo số 858.492.4400.**

Video Hữu Ích

- Teepa Snow, Tự Chăm Sóc Bản Thân: <https://youtu.be/sUgPm8RMa48>
- Teepa Snow, Những Điều Cảm Thấy Tội Lỗi của Người Chăm Sóc: <https://youtu.be/dmPQLf9IUNI>
- Teepa Snow, Yêu Cầu Đối Tác Thứ Ba: <https://youtu.be/kX8cYNMfhkY>
- Teepa Snow, Giúp Các Thành Viên Xa Gia Đình Hiểu Được Chứng Sa Sút Trí Tuệ Đã Trở Thành Một Vấn Đề: https://youtu.be/v_ZW_G3mPsl