

 佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院
給照顧者的叮嚀

※對病人

1. 您不必去猜測，怎麼做才是對病人最有幫助？直接詢問病人，目前對他(她)們最有益的行動是什麼？病人的需求，可能會隨著時間的不同，而有所改變，請保持彈性。
2. 用您的心及耳朵，專注地傾聽，不帶任何評價，讓他(她)感受到珍惜及關懷。
3. 病人需要傾訴他(她)們的故事，才能與他(她)過去生命中的變化做和解。請保持耐心，因同樣的故事，您可能會聽過不只一遍。
4. 用您的心及雙手去碰觸安慰病患，如把手輕放在他(她)的手上或肩膀上，或是溫柔地觸摸、按摩等。
5. 悉心照料好病人每日的生活起居，就是為他(她)們帶來奇蹟。

※對自己

1. 尊重自己的需求與極限。不要獨撐大局，尋找有力的肩膀(友人或家屬)，在您需要時，傾聽您、了解您，和分擔壓力共度難關。
2. 當生命無法掌握，學習愛與關懷及陪伴，並且信任他(她)人調整生命的歷程。
3. 有時付出關懷，對方可能不接受時，記得尊重他(她)們有這樣做的權利，並讓他(她)知道，仍然有機會再為他(她)服務。
4. 如果想要休息一下，好好照顧自己，不要覺得內疚。記得只有在補足能量後，才能更自由、更有效率地付出。
5. 憤怒是正常的情緒，光明正大的發洩出來。切莫遮遮掩掩的遷怒！

6. 原諒自己不能打理一切，不能讓每一件事好轉，無論你選擇付出什麼，都是獨特的禮物，而且足夠了。
7. 坦誠與他人互相聯繫... 不論對自己或他人，例如與朋友固定的約會時間、下午茶、依個人宗教信仰祈禱、冥想等。
8. 微笑、開懷大笑、唱唱歌、說說笑話，讓彼此也有充滿喜悅與歡樂的回憶！
9. 當摯親逝去時，會令您悲傷難過。這時對自己要溫柔，花點時間與痛苦共處吧！感受各種情緒，終會帶來解答與治療。

敬祝您 身體健康 平安吉祥

佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院諮詢專線 02-66289779 轉 3611

FNB00D010-F4