

成为照顾者

照顾风烛之年或临终病人是一个富有意义并充满挑战的历程。您可能是主要的照顾者，也可能是一个由家人和朋友组成的护理团队的一员。无论您扮演什么角色，对未来的任务做好充分准备都至关重要。以下是对照顾者的一些有用提示和资讯。

服务与支持

家庭医生 (GP)

您的家庭医生也称GP，可以确保您能获得所需的支持和帮助。重要的一点是他们需要了解您的困难或忧虑，这样才能帮助到您。他们知道可用的服务，并在需要时可将您转介到其他支持机构。

需求评估和服务协调部 (NASC)

需求评估团队提供有关可用支持服务的重要信息。您可以通过家庭医生转介到 NASC 部门。一位需求评估员会登门评估病人所需的护理细节。他们会提供可用服务的资讯，如果您符合要求，会安排专业人员到家协助您护理患者。需求评估员还会告诉您是否有资格获得卫生部**照顾者支持计划**所提供的福利。

照顾者支持计划旨在提供资助，以便照顾者可以从护理任务中暂时抽身得以休息。该计划会根据情况，提供津贴以资助病人居家或在养老机构获得短期护理。欲了解如何获得此福利，请向您的家庭医生或需求评估员咨询。

<https://www.health.govt.nz/your-health/services-and-support/disability-services/types-disability-support/respice/carer-support>

工作与收入局支持 (WINZ)

作为照顾者，您可能会有资格获得新西兰工作与收入局 (WINZ) 的财务支持。您的收入是评估标准之一。欲了解如何申请，请访问社会发展部网站 <https://check.ms.govt.nz>

照顾自己

作为照顾者，有时可能很难兼顾和注意到自己的需求。有很多不同的方法可以帮您做到这一点。找到最适合自己的方法非常重要。

这些方法包括：

- 保持社交联络 — 继续与朋友和社交网络保持联系是一个好方法，它可以让你保持和外界的联系，防止与社会脱节。
- 定期休息 — 从护理任务中暂时抽离是缓解压力和提高精力的重要方法。
- 不畏求助 — 照顾他人是一项艰巨的任务。

向他人求助是正常的。与家庭医生、朋友或家人谈谈您的感受以及他们可以怎样帮您。

欲了解更多关于护理和当地社区为照顾者提供的支持服务，请访问此网站 www.carers.net.nz