

提供老年人最好的照顾，护理人员也需照顾自己。

这致使医疗保健耗费和医疗照护资源需求，持续造成重大的影响。而面对此类资源需求不断增长情况下，填补欠缺护理人员将发挥着关键作用。

护理是一项要求很高的服务，即使是面对自信高的人也同样受到影响。重点关键是如何利用我们周围的资源来避免护理人员的疲乏。

- 1 优先关注您的身心健康需求。如果您感觉身体不适，可能无法尽力照顾您所爱的人，先为注意自己优质睡眠习惯、均衡膳食和体育活动。
- 2 关注积极的一面。感觉自己或他人做得不够是很正常的，面对及接受事实，可以让您感觉平静与祥和。
- 3 选择寻求援助。当其他人提供援助时，接受他们的献意。需自我意识，接受帮助并不会让一个人变得软弱，反而更是一种自力更生的动力。
- 4 建立联系。送餐和家政等护理服务将减轻您面临的负担。
- 5 参加基基团或堂区支援小组，团体内可提供实际指导和精神上的支持。视频也含有可参考的咨询资料。
- 6 安排休息护理。家人、亲戚或可信赖的朋友是互相关怀的重要援助资源。考虑聘请佣人照顾老人，确保有家庭成员陪伴。

面对困难时，需知道你并不孤单。请不要犹豫，寻求支援——不仅是为了老年人，也要为您自己。✦

# Newtbec

2023年7月22日及23日

NEW WAY OF BEING CHURCH

常年期第十六主日

地盐及世光：共融（包含性）、参与（创意性）、使命（建立桥梁）

每月焦点：  
家庭和照顾老人

主要事项：  
世界父母和老年人日



## 照顾护理人员： 应对护理人员负担的策略

世界老龄化人口正在迅速增加。这种趋势在世界各国到处可见。预测在2050年，亚洲迈入60岁及以上的老年人，会占计四分之一的人口。在马来西亚，老年人口数量从2000年的140万（占总人口的6.3%）增加到2012年的240万（占总人口的8.2%）。

供稿者：  
蔡剑发神父  
(吉隆坡总教区心理健康事工神师)

电子邮件：  
mentalhealth@archkl.org

编辑：  
Fr. Eugene  
Director of API

电子邮件：  
apidirectorkl@gmail.com

只供内部传阅

BUL 30 /2023