



給照護者的 基本資料



你是照護者嗎？

如果你照顧那些由於患病、殘疾、虛弱、精神健康不良或者有毒癮嗜好而需要支援的家人、伴侶、朋友或鄰居，你就是照護者。任何年齡的人都可以是照護者，包括兒童、成人和長者。

你可用不同形式去給予照顧和支援，包括如起床的日常事務、如洗滌和沐浴的個人護理、協助服用藥物及烹煮飯菜。照顧別人也可以是給予情緒上的支援，幫助他們維持對外的興趣和友誼，或者協助他們管理自己的財務。

身為照護者可影響你自己的身體和情緒健康，有時會感到壓力和疲累，但有支援可以給你提供。

第一步是先認定你自己是一個照護者。對於不同的社群來說，這或許有點困難，因為他們不熟悉或者從來沒有使用過這個講法。

你可從地區照護者中心得到幫助和支援。

假如你不知道如何聯絡你的地區照護者中心，請打電話 **0131 467 2994** 聯絡我們，或者電郵至 info@mecopp.org.uk，我們就會幫你與他們聯絡。

你也可以從蘇格蘭護理資訊 (Care Information Scotland) 網站上找到你的地區照護者中心資料，網站地址：www.careinfoscotland.scot。



甚麼是照護者中心？

你在照護者的工作上有時會需要建議、資訊、實際或情緒上的支援來幫助你，這些服務都可以由你的地區照護者中心提供。

照護者中心有經受訓的職員和義工可以在多方面的事情上協助你，這些可包括福利、尋找有關地區服務的資訊和如何取得這些服務、參與小組或支持你表達你的看法。

你可以向家庭醫生、社工或其他支援你的專業人員查詢，請他們幫你聯絡地區照護者中心，或你也可以直接聯絡他們。

照護者中心可以隨時幫助你，請與他們聯絡。

想知道你的地區照護者中心位於哪裏，請聯絡少數民族照護者服務機構（MECOPP），電話：**0131 467 2994**，或電郵：info@mecopp.org.uk。

你也可以從蘇格蘭護理資訊（Care Information Scotland）網站上找到你的地區照護者中心資料，網站地址：www.careinfoscotland.scot。



甚麼是成人照護者支援方案？

每一位成人照護者都有權獲得一份「成人照護者支援方案」(Adult Carer Support Plan)。如果你曾經就你的照顧職責聯絡地方政府，他們應該已經給你這份方案。假如沒有，你可以向他們索取。

成人照護者支援方案是一個讓你跟地方政府討論在你的照顧工作上你需要哪些支援或服務的好機會。當中會問到你是給予哪類型的照顧、職責如何影響你和你生活的能力、還有甚麼對你是重要的。

有很多事情可以影響一個照護者，你或許想討論你個人的生活質素，怎樣才可以有更多時間去做你覺得重要的事情，或者你對任何經濟、健康或情緒上的擔憂。你可能擔憂一些法律上的問題，又或者怎樣可以改善家居環境，例如：輔助儀器和改裝設施。

成人照護者支援方案可以幫助你和市議會認定誰最能夠提供和如何提供你需要的支援。

事先花些時間考慮你希望包括哪些內容在成人照護者支援方案裡，這樣會對你有不少幫助。你的地區照護者中心可以就此為你提供幫助和支援。

假如你不知道如何聯絡你的地區照護者中心，請打電話 **0131 467 2994** 聯絡我們，或者電郵至 info@mecopp.org.uk，我們就會幫你與他們聯絡。

你也可以從蘇格蘭護理資訊 (Care Information Scotland) 網站上找到你的地區照護者中心資料，網站地址：www.careinfoscotland.scot。



甚麼是年輕照護者聲明？

年輕照護者是指18歲以下，在照顧另一位由於殘疾或身體不適的家人的兒童或青年。如果你是18歲和仍然就學，你也是一位年輕照護者。

你可能要幫助你的父母、祖父母、兄弟姐妹或其他家人煮飯、清潔和洗滌，甚至幫助他們穿衣服、四出走動和服藥。

身為年輕照護者，你給予這些額外幫助可能會影響你的學業和社交生活，你可能難於應付功課或找時間與你的朋友一起。這個責任也會影響你的身心健康。

年輕照護者是有資格使用「年輕照護者聲明」(Young Carer Statement)，這樣可以幫助你告知專業人員你身為年輕照護者的經歷。這聲明是你提供哪種幫助和你如何受影響的書面記錄，而最重要的是，這份記錄記下甚麼對你重要和你希望要達成甚麼。這份年輕照護者聲明的資料可以用來認定如何給你提供最好的支援。

如果地方政府知道你是年輕照護者，他們必須給你提供一份年輕照護者聲明。其他專業人員，例如：你學校的輔導老師或者與你有關的醫療專業人員，也可以草擬一份年輕照護者聲明。你也可以告訴有關人士你是一位年輕照護者，並要求一份年輕照護者聲明。

假如你不想要一份年輕照護者聲明，你也可以不索取，這是你的選擇。但是得到一份聲明是可以確保別人聽取你的想法，尤其在作出任何會影響你的決定的時候。

事先花些時間考慮你希望包括哪些內容在年輕照護者聲明中，這樣會對你有不少幫助。你的地區年輕照護者服務或照護者中心可以就此為你提供幫助和支援。

假如你不知道如何聯絡你的地區照護者中心，請打電話 **0131 467 2994** 聯絡我們，或者電郵至 info@mecopp.org.uk，我們就會幫你與他們聯絡。

你也可以從蘇格蘭護理資訊 (Care Information Scotland) 網站上找到你的地區照護者中心資料，網站地址：www.careinfoscotland.scot。

出院

當一個人出院回家，對任何照護者來說都會在這個時刻感到壓力。這個人可能需要額外的照顧和支援來確保在家裏安全，照護者因而需要習慣一些新事物，例如：給予藥物或者使用以前不慣使用的設備。

如果在出院回家前你能夠把事情先討論和計劃，這會有不少幫助。

你可以先問取一些資訊，何時會出院回家和有什麼協助可提供。你也可以告訴醫院職員你打算如何應付照顧的工作，你可能需要甚麼額外幫助來支援你照護者的角色。你可以提出有關受照顧人的任何藥物或者涉及哪些社區醫療人員的問題。盡快告知醫院職員你是照護者是很重要的，並且告知他們你希望參與其中，否則他們不一定能夠考慮你的意見。

為確保提供正確的支援，不同的醫療和社工專業人員可能參與出院安排。

你可以從地區照護者中心得到幫助和支援。

假如你不知道如何聯絡地區照護者中心，請打電話 **0131 467 2994** 聯絡我們，或者電郵至 info@mecopp.org.uk，我們就會幫你與他們聯絡。

你也可以從蘇格蘭護理資訊 (Care Information Scotland) 網站上找到你地區的照護者中心資料，網站地址：www.careinfoscotland.scot。



短暫休息



照顧別人可以是一件很有意義的工作，但也會帶來壓力。這工作會影響你身心健康與福祉。從你的照顧工作和職責中抽出一些時間是可以幫助你去照顧自己和應付照顧工作上的情況。

通常所謂從照顧工作中抽出時間是指「短暫休息」或者有時稱作「暫居服務」。短暫休息是給照護者一個機會去參與他們喜歡的活動，改換一下環境，嘗試不一樣的東西，或者跟朋友去玩，或甚至只是享受一下自己的時間。

記得短暫休息的目的是要給照護者從照顧的工作中得到歇息機會，並且支援他們的健康與福祉，這是很重要的。符合你需要的短暫休息就是最好的短暫休息。

短暫休息有多種形式，你可以自己休息或者與受你照顧的人一起都可以。形式可以是一日遊的短途旅行、每週舉行的活動、例如：參加興趣班/小組、需要過夜的旅行或者離開家一段較長的時間。短暫休息亦可以是安排別人到你家代替你照顧工作一段時間，這樣你可以有屬於你自己的時間。

短暫休息也可以包括讓受你照顧的人離開家一段時間，讓你有一些屬於你自己的時間。

如果你想找多一些有關短暫休息和如何取用這項服務，可以聯絡地區照護者中心。

你可以從蘇格蘭護理資訊 (Care Information Scotland) 網站上找到你地區的照護者中心資料，網站地址：www.careinfoscotland.scot。

蘇格蘭共同照顧機構 (Shared Care Scotland) 提供一系列資訊幫助你尋找適當的短暫休息，這包括服務目錄、資訊單張和關於資金的資料。你可以從蘇格蘭共同照顧機構的網站 www.sharedcarescotland.org.uk 找到更多資訊。

你也可以打電話 **0131 467 2994** 聯絡我們，或者電郵至 info@mecopp.org.uk，我們就會幫你與正確的機構聯絡。



MECOPP
Norton Park
57 Albion Road
Edinburgh
EH7 5QY

0131 467 2994

info@mecopp.org.uk

www.mecopp.org.uk

MECOPP gratefully acknowledges the financial support provided by the Charities Aid Foundation in making the production and publication of this resource possible. We would also like to thank the Scottish Young Carers Services Alliance and Shared Care Scotland for their contribution to the relevant content.

Minority Ethnic Carers of People Project (MECOPP) is a charity registered in Scotland, Charity no. SC029700, and a registered company, no. SC202715.