



## 优化看护任务清单

以下是在视频中和大家分享的关于优化看护任务清单的说明和一些日常生活举例，以供参考。

你也可以考虑根据你的需要和喜好，设计你自己的专属清单。尝试在清单上把已经完成的任务用颜色标记，重新拥有你的掌控力！

序号	活动项目	必须及时完成	可以等一等	有空才做	谁可以帮忙	重要性排名	什么时候完成
1							
2							
3							
4							

## 如何使用优化清单

1.

### 列出优化清单

- 请写下所有每天你需要完成的任务，无论多小的事情都要包括，这样你才能对所有的任务有所了解。
- 把所有的任务根据以下三种类型分类：
  - a. 必做及完成（紧急又重要）**  
例如：- 协助长辈服药，注射胰岛素，测量血压，血糖，准备一日三餐  
- 失智症建立固定的日常作息
  - b. 可以等一等（重要但不紧急）**  
例如：- 扫地，抹地，洗衣，从信箱拿信件，清洗厕所等  
- 陪伴，休息
  - c. 有空才做**  
例如：- 烫衣，清洗窗帘，擦窗，整理收纳等

2.

### 需要完成的任务和重要性

根据要完成的时间如“早上”，“下午”，“晚上”和重要性分类，

例如：

早上要完成的任务，根据重要性排名是 1) 长辈的个人卫生和服药，2) 安排早餐 3) 查看工作电邮等

3.

### 家人朋友清单

- 列出你可以寻求帮助和家人朋友名单，以及可以帮忙的任务

例如：

购买日用品，  
安排看医生时间，  
订购医药用品

4.

### 分配任务

- 根据联络名单，和家人朋友商量是否可以协助完成任务
- 请记住，我们不需要任何事都亲历亲为。

例如：

- 我们可以询问家人朋友能否帮忙带长辈看医生



5.

### 列出口趣口好的清单

- 在我们忙碌的看护日常中，照顾自己的需要也同样重要

例如：

- 阅读书籍/报纸
- 享受一杯咖啡或茶
- 和家人朋友通电话或视讯聊天
- 运动，放松，冥想等。

6.

### 安排休息时段

- 我们需要给自己安排休息时间，给自己充电

例如：

- a) 早上或下午各10分钟休息加入到我们的日常生活中，成为一个项目
- b) 享受自我放松时刻



**完成!**

## 看护者日常照顾中需要完成的任务举例

### 长者个人照顾

- \*冲凉/擦身，剪指甲，皮肤护理
- \*观察是否有褥疮（如果照顾卧床的长辈）
- \*帮忙穿衣
- \*提醒或协助服药



### 如厕

- \*协助大小便，更换尿片
- \*需要时清理尿袋

### 陪伴

- \*楼下散步
- \*欣赏音乐及喜欢的老歌
- \*阅读书报，杂志
- \*玩牌或拼图，桌面游戏
- \*一起看剧，或流行的电视连续剧，讨论剧情或喜欢的角色
- \*填色或一起绘画

### 营养

- \*安排或准备三餐及点心
- \*提醒喝水
- \*购买维他命及营养补充品

### 医药健康

- \*协助测量体温，血压，血糖
- \*帮忙拿药和按服药说明整理放好
- \*问诊时间以外和医生沟通询问
- \*安排看医生以及交通载送



## 家务

- \*洗衣, 洗碗盘
- \*从信箱取信
- \*吸尘, 整理床铺和起居空间
- \*铺床, 换床单
- \*打扫厨房, 清理冰厨

## 运动及放松

- \*协助上下轮椅
- \*协助居家运动- 关节及身体运动
- \* 舞蹈, 伸展及瑜伽等
- \*呼吸, 冥想
- \*准备喜欢的饮料, 如咖啡, 茶, 果汁, 酸奶

## 财务

- \*付账单
- \*财务管理, 去银行处理事项



## 购物

- \*准备购物清单
- \*处理杂务
- \*买食物, 食材

