



► **为亲人提供护理可以是一种荣誉**
但也可能给照顾者造成伤害

6500 万以上
为亲人提供护理的
美国成年人
存在健康问题

照顾者平均每
周提供 20 小时
的护理

责任的大山

照顾者的一般
职责包括：

洗澡
按计划提供饮食
打扫卫生
跑腿
保持每个人的有效沟通
监督吃药
计划并实施健康访视
观察症状

照顾者处在如下
健康风险中

- ! 抑郁
- ! 卒中
- ! 心脏病
- ! 高血压
- ! 其他疾病

避免 倦怠



想办法充电
锻炼，尝试新的兴趣爱好，与朋友交流



关爱自己



确定底线
可以说“不”



建立支持圈
如果您感觉抑郁了，
需要寻求专业帮助



获得足够的睡眠



饮食健康

提供的信息仅用于教育目的，请就您的特定健康需求咨询您的健康护理提供者。

► 此内容来源于 **CardioSmart.org**，由辉瑞普强支持翻译

 @CardioSmart

 Facebook.com/CardioSmart

如果您想下载或订购其他主题海报，请访问 CardioSmart.org/Posters