



重症康复指南

患者、照护者和家属手册



CRITICAL CARE BC
Provincial Health Services Authority

2025 年 10 月

当您或您的亲人病情严重时，可能会被送入重症监护病房（Intensive Care Unit），即高度监护病房（High Acuity Unit）或危重监护病房（Critical Care Unit）。

在本手册中，我们将这些病房统称为“危重监护病房”。当患者需要入住危重监护病房时，其身边最亲近的人也会深受影响。这对患者及其家属而言都可能是一段充满压力的经历。我们将“家属”定义为患者视为重要的任何人，他们是照护过程中至关重要的伙伴。

在本手册中，我们建议您主动联系像家庭医生（Family Physician）或执业护士（Nurse Practitioner）这样的医护人员。我们知道卑诗省有许多人无法获得这些医疗资源。在某些情况下，专科医生或社区卫生代表（Community Health Representative）会为患者对接提供类似的支持服务。

需要家庭医生或执业护士的卑诗省居民，请使用 Health Connect Registry 进行注册：hcr.healthlinkbc.ca/s/

卑诗省居民也可以拨打免费长途电话 8-1-1 致电 HealthLink BC，听障人士可拨打 7-1-1。向健康服务向导寻求帮助。他们能为您提供相关信息，指导您如何在当地找到家庭医生、执业护士、社区卫生代表或其他医疗资源。在本文件中，我们将这些人员统称为“医护人员”。

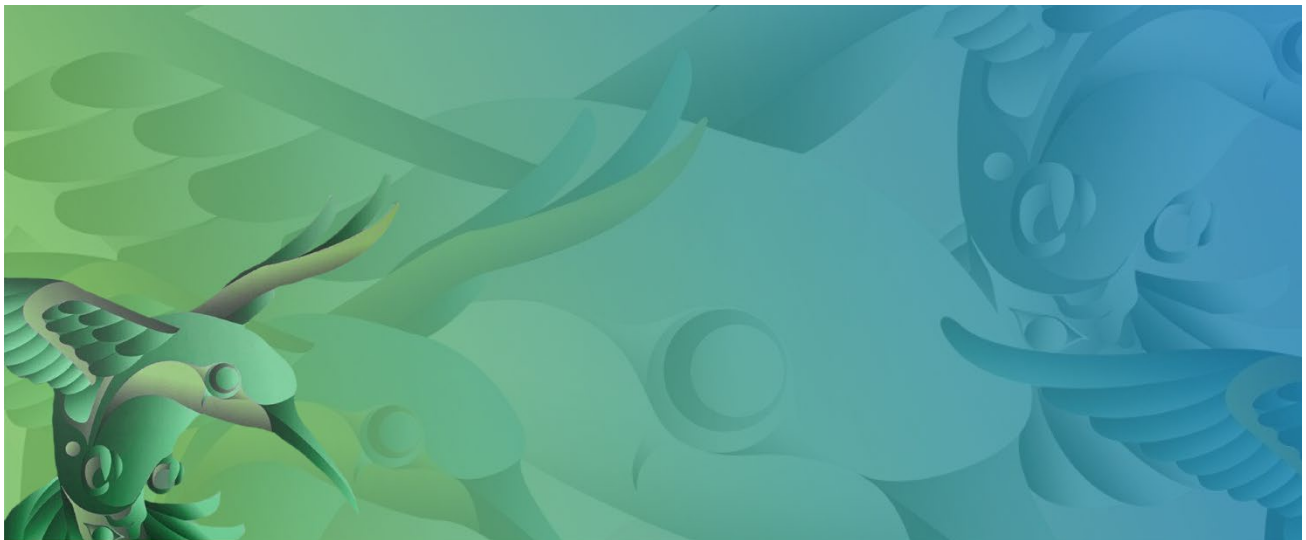
拨打 8-1-1，还可向药剂师和营养师咨询。卑诗省的药剂师现在可以为小病治疗和药物相关问题提供支持。有关药剂师扩展服务的更多信息，请访问此处：<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/accessing-health-care/pharmacy-services#pharmacisthelp>

本指南由 Critical Care BC 改编，并经由菲沙卫生局（Fraser Health Authority, FHA）危重监护网络（Critical Care Network）授权。原文由菲沙卫生局编撰，并参考了研究人员、医护人员、康复患者及其家属的意见。卑诗省的患者伙伴、家属、医护人员、重要合作伙伴和研究人员共同参与了修订并核准了本版内容。[本文档的最新版本可在此处获取。](#)

Critical Care BC (CCBC) 是省卫生服务管理局 (PHSA) 旗下的一个健康改善网络，旨在为卑诗省的重症患者实现医疗公平。

CCBC 汇集了省级专家、地区负责人以及社区和有亲身经历的合作伙伴，旨在共同探索可覆盖全省的解决方案，并整合配套资源，例如这本在全省推广使用的《重症康复指南》。

作为省卫生服务管理局的下属部门，CCBC 致力于尊重不同群体的生命经验，着力减少因种族、性取向、性别、民族、宗教、年龄、残疾、地域、文化、收入、教育及生理性别等因素而产生的医疗不平等，并全力应对系统性种族主义与歧视问题 (Provincial Health Services Authority, 2022)。



领土确认

Critical Care BC 位于 Musqueam 族、Squamish 族和 Tsleil-Waututh 族的传统祖居之地。我们承认，我们是在卑诗省各地第一民族的传统领土与祖居地，与合作伙伴共同推动医疗护理、投身工作、安居乐业。我们同样感恩那些迁居于此并世代在此生息，将此方水土视为家园的第一民族、梅蒂人与因纽特人。

目录

重症康复指南	5
出院后您可能需要的资源	6
康复期间可能面临的挑战	6
重症监护后综合症的常见症状	7
常见挑战及应对方法	8
健忘	8
声音沙哑.....	8
呼吸急促.....	8
情绪波动.....	9
难以集中注意力	9
兴趣与体能减退	9
疼痛	10
睡眠问题.....	10
可能做噩梦或往景重现.....	10
身体疲倦与虚弱	11
身体形象的变化	11
额外且特别的营养需求.....	12
食欲下降、恶心与进食体验不佳.....	12
恢复生活日常	14
接纳自己的危重监护经历	14
关系与家庭	15
重症监护后家属综合征	16
我可以向谁寻求帮助?	17
其他资源	18
卑诗省的资源	19

重症康复指南

离开危重监护病房出院回家虽是积极的一步，但对您和您的家属来说也可能是一个充满挑战和情绪起伏的过程。请留意可能出现的问题，其中包括身体、心理与情绪上的挑战。同时，持续的医疗需求、睡眠问题及食欲改变也同样值得关注。

适应新的日常生活规律需要时间，这包括遵循服药时间、完成物理治疗及按时赴诊。患者和照护者可能需要以新的方式计划来安排自己的日常生活。回家后，向他人寻求帮助和支持非常重要。您和您的亲人实际所需的援助往往远超最初的预期。

当亲人离开危重监护病房后，照护者往往面临重重挑战。他们需要承担管理药物、协助行动等具体事务，还需要陪同就医并提供情绪支持。而这些重担常常是在缺乏充分准备或外部援助的情况下骤然压下的。这对照护者的身心而言皆非易事。在适应新角色过程中，他们可能经历压力、孤立感与不确定性。因此，照护者需要认识到其自身的需求，应该寻求帮助并采取措施维护自身福祉。这是康复过程中的关键。

观看这个短视频，了解更多关于你的康复。

<https://youtu.be/1uEEHudpTRs?si=tYCDvQrMjF-SVMly>



康复期间的关键注意事项

- 康复是一个循序渐进的过程。若您无法立即恢复以前能做的所有日常活动，这是正常的。
- 在您重获体力的过程中，请坦然寻求亲友的帮助。
 - 当亲友提供帮助时，我们建议您不妨在自己能力范围内欣然接受。
 - 康复后回顾这段经历时，患者和家属常会这样建议。
- 专注于您自己的节奏，从小的尝试做起，逐步增加活动量。
- 在活动与休息间找到平衡点。
- 优先处理重要的任务，例如工作或照顾孩子。次要事项可待状态进一步好转后再行处理。
- 如有任何具体问题，请联系您的医护人员，以便为您转介社区内的呼吸治疗师 (RT)、物理治疗师 (PT)、职业治疗师 (OT)、注册营养师 (RD)、社会工作者 (SW)、药剂师或语言病理治疗师 (SLP)。
请注意：预约诊疗服务可能需要等待一段时间。
- 若您在住院期间曾接受物理治疗或职业治疗，请遵循已提供的指导，并坚持居家锻炼。如果适合，医护人员可能会将您转介至居家医护机构。

出院后您可能需要的资源

与医护人员保持开诚布公的沟通会使康复过程更为顺利。

医疗设备： 请向护士、物理治疗师或职业治疗师咨询您所在社区的医疗设备租赁服务。若您符合条件，他们可为您提供费用方面的支持。

心理健康支持： 危重疾病对每位亲历者而言都是一次创伤性事件。

感到压力、焦虑和疲倦是正常的。这些情绪可能会损害我们的身体健康，并影响人际交往。您对性亲密的关注度可能会较病前有所降低。这可能会为您和伴侣的相处带来变化。

许多重症幸存者会开始思考死亡，也常会担忧若再次发病该怎么办。通过就有关重病和预先安排医护计划（**Advance Care Planning**）进行讨论，医护人员可以为您提供帮助。这项支持能帮助您和家属为未来可能面临的挑战做好准备。

与人交谈并倾诉自己的担忧会有所帮助。如果您还在住院，医院的社工或灵性健康护理员可以为您提供支持。回家后，如果您想与人谈谈，请告知您的医护人员。

康复期间可能面临的挑战

从危重疾病中康复需要时间，其进程取决于多种因素，其中包括您所患疾病的持续时间与严重程度。此外，还需考虑您的病情是否需要您做出生活方式上的调整。

许多患者能够完全康复，但这一过程可能持续数月乃至数年。而有些患者在出院回家后仍需持续用药或接受进一步治疗。许多危重病症幸存者会面临名为“重症监护后综合征”（**PICS**）的病症。所有经历过危重病症的患者都可能出现这种病症，其症状表现为身体、心理与情绪的多重困扰，且这些症状在患者出院后仍可能持续存在。

Society of Critical Care Medicine (SCCM)



[THRIVE: Redefining Recovery
youtube.com/@SCCM](https://www.youtube.com/@SCCM)

重症监护后综合征的常见症状

身体症状

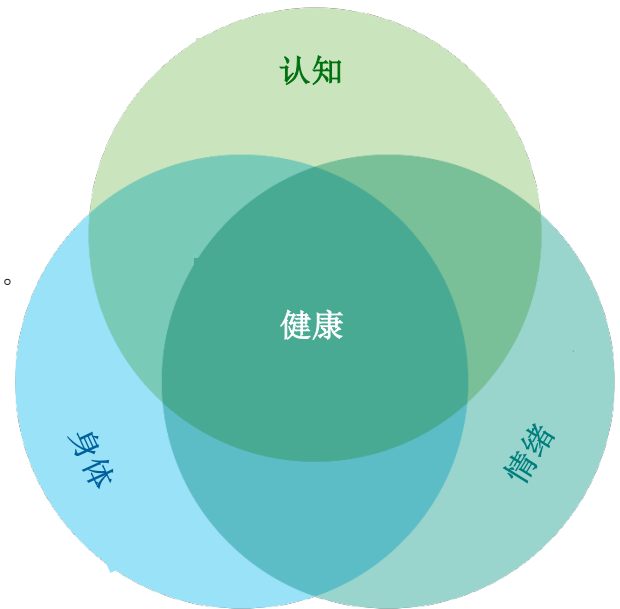
- 肌肉无力、行走困难或身体某些部位活动受限
- 总是感觉疲倦，而且睡眠不好。
- 呼吸困难

认知症状

- 思维不清、注意力难以集中或记忆力减退
- 健忘
- 不明白自己发生了什么事，也不明白自己病得有多重。
- 说话有困难
- 注意力难以集中
- 思维条理不清，解决问题吃力
- 恢复到住院前的心理健康状态需经历长期的过程

情绪症状

- 不在乎自己的个人形象
- 因让亲人担忧而感到内疚
- 情绪低落，易落泪
- 性情急躁，易怒
- 对自己曾面临危重病情而感到害怕
- 担心疾病再次严重复发
- 抑郁和/或焦虑



图片改编自 brainbehaviorclinic.com

经历令人害怕的事情后，可能出现创伤后应激障碍的症状。创伤后应激障碍是一种强烈的应激反应，会让人感到恐惧或情绪低落。即使在令人害怕的事情过去很久之后，痛苦的记忆仍可能留存。

医护人员发现，针对某一症状的治疗往往能对其他症状产生积极影响。例如，当患者在物理治疗师的帮助下恢复活动能力时，其情绪状态通常也会随之改善。

一般来说，治疗方案需根据当前表现出的症状或障碍进行综合制定。这通常意味着需要结合多种不同的治疗。请务必与您的医护人员或药剂师核对您当前的药物处方。患者出院时，医护人员有时会忘记重开患者之前长期服用的药物，也可能继续开具已不再需要的处方。卑诗省的任何一位药剂师都可以帮助确保您获得的处方药是安全且适合您当前病情的。

常见挑战及应对方法

健忘

- 记下信息并随时查阅。
- 写日记。

您可能对在危重监护病房的那段经历记忆模糊，甚至完全没有记忆。这可能是疾病本身引起的，也可能是医生给您开的药物所致。有些患者永远无法确切地回忆起在危重监护病房期间发生的事。

许多患者可通过日记或笔记而受益。照护者或家人可代为记录，帮助患者回溯过往。这些记录有助于填补患者的记忆空白，有助于他们明白在医院里发生的事情。尤其是当某些事情难以追忆时，这些记录则非常有帮助。

作为照护者，记录治疗过程、情绪变化及医患谈话，能帮助康复中的亲人更好地理解病情，更顺利地居家康复。如果您当时未及时记录也无需担心，现在开始仍为时不晚。无论患者还是照护者，随时记录所思所想都大有裨益。这可以帮助您梳理情绪，跟踪进展，并注意到何时可能需要额外的帮助。这也是一同回顾这段风雨同舟旅程的一种方式。

声音沙哑

- 避免过度用嗓。放缓语速，低声说话。

呼吸急促

- 如果呼吸时伴有杂音，请告知您的医护人员。
- 您可以向医护人员咨询有关呼吸练习或药物治疗的问题。这些方法有助于增强肺功能，使呼吸更顺畅。

您可能会发现自己的声音有些沙哑。这种变化可能是由于气管插管引起的，随着时间的推移通常会逐渐恢复。请尽量避免过度用嗓。用平和的语气说话，不要提高嗓音。如果情况没有好转，请向医护人员咨询转诊事宜。您可能需要去看语言病理治疗师（SLP）或耳鼻喉专科医生（ENT），以寻求帮助。

您的呼吸可能有所改变，或者不如以前那么有力了。您可能会注意到呼吸杂音、喘息、鼻塞或呼吸急促。若呼吸时伴有杂音，请告知医护人员。医护人员可能会进行进一步检查，也可能会给您开药来扩张肺部气道，从而使您呼吸更顺畅。您需要增强呼吸肌的力量，以便降低胸部感染的风险。请向医护人员咨询有关呼吸练习的问题。呼吸练习有助于增强呼吸肌的力量。

情绪波动

- 请善待自己，耐心一点。这是康复过程的一部分，随着时间的推移会有所改善。

难以集中注意力

- 如果这种情况持续存在，请告知医护人员；他们或许能提供一些有用的工具和资源。

兴趣与体能减退

- 对于能及之事，既要保持乐观，也要量力而行。
- 通过记录康复日志来追踪进展。这有助于您专注于自己的目标，并为每一个进步而喝彩。

重症对身心都是巨大的消耗。出现一些记忆力问题和情绪波动是正常的——今天情绪低落，明天又振作起来。您可能会感到悲伤、愤怒，或者多种情绪交织在一起，可能出现睡眠问题，可能会发现自己难以集中注意力，也可能感到体能不济或对事物失去兴趣。这些都是生病时的正常反应，随着时间的推移会减轻。在康复过程中有时会出现这些感受，这是正常的。如果此类状态持续存在，请告知您的医护人员。他们会为您提供支持。

体能管理的四项原则可帮助您应对疲劳、高效利用体能：排序优化要做的事情；预先规划活动；分解任务、量力而行；并调整姿势至舒适状态以避免身体劳损。

体能管理的四项原则

排序优化	预先规划	量力而行	调整姿势
每周初，将您的目标由难到易逐一列出。规划为达成这些目标的每日安排。	提前规划好一周的安排。把难度较大的任务安排在一天之初，并预留好休息时间。	量力而行，合理安排全天的活动。感到疲倦时务必及时休息，这样能让您的身体受益。	注意身体姿势。如果可以坐着完成某件事，就尽量坐着完成，以节省体能。

改编自美国卒中基金会（American Stroke Foundation）以及以下网站：
afterstroke.org/after-stroke-self-care-the-four-ps-for-energy-conservation

有时，您可能会感到康复过程无比漫长。对于能及之事，既要保持乐观，也要量力而行。请向您的医护人员咨询您可以进行哪些活动。记住，若有任何不确定之处，务必告知医护人员以便获得帮助。

用日记或日志的形式记录自己的进步。这有助于您专注于自己的目标，并看到自己已经取得的进步。

疼痛

- 如果您感到任何疼痛或不适，请立即告知医护人员。他们需要尽快评估并处理这些问题。
- 药物与其他疗法相结合，可以控制大多数疼痛。

由于多种原因，出现一些疼痛是很常见的。您可能患有会引起疼痛的既有疾病或慢性疾病。或者，您的疼痛可能源于近期的手术、受伤或危重疾病。

如有任何不适或疼痛，请告知医护人员。这有助于他们快速评估，并采取治疗。单独用药或将药物与其他疗法联用可以控制大多数疼痛。有效管理疼痛会让您感觉更舒服，并加快康复进程。

睡眠问题

- 避免摄入咖啡因，尤其是在睡前。
- 睡前饮用花草茶（无咖啡因）、阅读或聆听舒缓音乐，会有助于入睡。
- 睡前避免使用电子设备。
- 请告知医护人员您有睡眠问题，以便他们提供帮助。

可能做噩梦或往景重现

经历一场重病后，人的睡眠模式往往会发生改变。恢复正常的睡眠规律可能需要一段时间。您可能会发现自己难以入睡，或者常在夜间醒来。如果您有睡眠问题，睡前请避免饮用含咖啡因的茶和咖啡。咖啡因会导致入睡困难。无咖啡因的草本茶可以助眠，睡前阅读或聆听舒缓音乐也会有所帮助。

如果您有睡眠问题，请告知您的家庭医生，以便获得帮助。助眠药物虽然可以帮助入睡，但通常不能保证良好的睡眠质量。其效果可能仅能维持数小时，且次日清晨可能令人感到昏沉乏力，影响正常活动。

如需了解更多关于获得良好夜间睡眠的信息，请参阅加拿大焦虑症协会（Anxiety Canada）提供的这份实用文档：anxietycanada.com/sites/default/files/SleepHygiene.pdf

身体疲倦与虚弱

- 请善待自己，保持耐心。
- 增强力量与耐力需持之以恒。每天进行少量活动，并注意间歇休息。
- 切勿等到疼痛出现时才采取行动。请及早请医护人员帮您转介物理治疗师。
- 若疼痛已妨碍到您活动，请尽快告知医护人员。

您可能会感到虚弱、疲倦，甚至行走困难。尽管您在重症监护期间已开始活动，但仍需时间逐步重建体力与耐力。您的双臂和双腿可能感觉沉重，或因体液滞留而肿胀，致使活动更为费力。关节也可能会感到僵硬和疼痛。

您可以考虑去看物理治疗师，以恢复肌肉力量、活动能力，并学习如何保存体能。若疼痛导致您无法活动，请尽早告知医护人员。他们或可提供辅助设备，确保您的居家安全。

身体形象的变化 (皮肤、头发、体型等)

- 请善待自己。
- 这些几乎都是暂时的。

生病可能会导致您的外表发生改变——身体或许显得浮肿，或是体重减轻。您可能会注意到头发或皮肤的质地发生了改变。这些改变几乎都是暂时的。

有些人会在意自己皮肤上的疤痕和印记。这些是治疗过程中的必要操作所留下的。大多数疤痕和印记会逐渐淡化，有些会完全消失。医护人员可以提供一些有助于愈合的药膏使用建议。

额外且特别的营养需求

食欲下降、恶心与进食 体验不佳

- 尝试在两餐之间吃一些高蛋白、高能量的零食，每隔 2-3 个小时进食一次。
- 考虑饮用口服营养饮料（如 Boost® 或 Ensure®）。
- 请咨询注册营养师或医护人员以获取相关建议。
- 请注意，此类营养需求通常会随着时间推移而逐渐恢复正常。

重症康复期间，您的身体可能需要更多营养支持，这有助于痊愈、恢复体能与精力。因此，专业医护人员常建议患者在重病后遵循高蛋白、高能量的饮食方案。

高蛋白食物示例	高能量食物示例
<ul style="list-style-type: none">• 所有肉类（例如牛肉、猪肉、山羊肉、绵羊肉）• 鱼类和贝类• 所有禽肉（例如鸡、火鸡、鸭）• 蛋类• 所有乳制品（例如牛奶、酸奶、奶酪、开菲尔）• 豆制品（例如大豆/毛豆、豆腐、豆干、豆浆、豆豉、豆奶酪、豆奶酸奶）• 豆类/扁豆（例如鹰嘴豆、芸豆、豌豆、烤豆）• 所有坚果类和坚果酱（例如花生酱、杏仁酱、腰果酱、核桃酱）• 所有籽仁类和籽仁酱（例如葵花籽、南瓜籽、奇亚籽、芝麻、大麻籽仁）• 小麦胚芽• 啤酒酵母• 蛋白质粉（例如乳清蛋白粉、大豆蛋白粉、大米蛋白粉、豌豆蛋白粉、大麻蛋白粉）• 商业营养补充饮品	<ul style="list-style-type: none">• 全脂奶（牛奶或羊奶）• 高脂酸奶（乳脂含量 3%或以上）• 全脂奶酪• 淡奶油、酸奶油、半奶油• 黄油、人造黄油• 牛油果• 所有坚果类和坚果酱（花生酱、杏仁酱、腰果酱、核桃酱）• 所有籽仁类和籽仁酱（例如葵花籽、南瓜籽、奇亚籽、芝麻、大麻籽仁）• 椰奶• 所有植物油（例如菜籽油、橄榄油、花生油、椰子油）

改编自 BC Cancer, 2019 年

您可能食欲不振，并感到恶心。喉咙和口腔可能疼痛，还可能有吞咽困难。如果您吞咽困难，请咨询言语病理治疗师寻求帮助。有些人会注意到自己的味觉发生了改变。食物尝起来可能会更咸、更甜，或者带有一种不寻常的金属味。这些通常会随着时间的过去而好转。

您可能会发现，少食多餐比一次性吃大量食物更容易。您可以尝试少食多餐，并且每天吃两到三次零食。您可以购买口服营养饮品（如 Boost® 或 Ensure®），这类饮品可以帮助您获得所需的营养。

零食建议

- 花生酱配苹果片、饼干、香蕉或吐司
- 蛋白质棒
- 玛芬蛋糕配花生酱或奶酪
- 酸奶配坚果、籽仁或水果
- 鹰嘴豆泥或奶酪配饼干

生病可能会导致体重和肌肉流失。随着身体状况好转，饮食和运动量增加，体力也会增强。这个过程需要时间。

在身体恢复过程中，请咨询注册营养师以获得营养方面的帮助。为了避免脱水，请每天定时饮水。

请访问以下 BC Cancer 的网站，了解更多关于康复期间健康饮食的建议。这份资料虽然面向的是正在接受治疗的癌症患者，但其中的饮食建议对重症康复也非常有用。

[bccancer.bc.ca/nutrition-site/documents/patient education/high protein high energy food choices.pdf](http://bccancer.bc.ca/nutrition-site/documents/patient%20education/high%20protein%20high%20energy%20food%20choices.pdf)

恢复生活日常

离开危重监护病房后，您对出院回家或重返工作岗位感到不确定，这是正常的。康复需要时间，您对如何应对感到担忧是可以理解的。

生病可能会导致体重和肌肉流失。目前，诸如洗衣、买菜、做饭、个人护理、穿衣和庭院劳作等日常事务，对您而言可能都显得过于有难度。这些事情也可能比以前更容易让您感到疲惫。您可能需要做出调整，并采用与病前不同的方式来做事情。

重症康复期间，您的身体可能需要更多营养支持，这有助于痊愈、恢复体能与精力。随着身体状况好转，饮食和运动量增加，体力也会增强。这个过程需要时间。

记录康复日志或有助于追踪进展，并提醒您给自己足够必要的时间来完成日常活动。罹患重病是您人生的一次重大经历，您可能会想知道自己何时才能康复。

康复日志可以帮助您回望过去，并为所取得的每个进步而喝彩。日志可以显示您的康复进程，您可以将日志分享给您的医护人员或社区卫生代表，从而可以在特定方面获得更多支持。

接纳自己的危重监护经历

您在住院期间的记忆出现断层也是正常的，这可能会让您感到困惑甚至害怕。

您可以与家人和朋友聊聊他们所记得的您在危重监护期间的情况。问问他们当时的感受与应对方式。这有助于您更全面地了解这段经历。若您在危重监护期间，家属曾撰写过陪护日志，你们可以一起读一读。这些记录能帮助您更好地理解他们以及您自己的经历。

请参阅本文末尾的“其他资源”部分，获取有助于您康复的心理健康支持资源。

关系与家庭

关系中的常见变化可能包括：

家庭互动模式的变化：

您住院期间忧心忡忡的照护者，在您出院回家后可能会让您感到过度保护。他们无微不至的关怀有时会令您感到受不了或烦躁，但这通常都是源于关爱与担忧。

相互理解的变化：

您可能会注意到自己对曾经喜欢的活动或爱好失去了兴趣。这可能会让照护者和亲人感到不解，他们很想帮忙，却不知该怎么做。

照护者的压力和孤独感：

许多照护者反映，他们面临情绪压力、日常生活被打乱以及社交生活减少等问题。他们可能会忽视自己在睡眠、营养和情绪等方面的健康，而将精力集中在照护他人上。

情绪压力和角色转变：

随着患者和照护者角色的改变，身份认同也可能发生变化。例如，配偶成为照护者，或成年子女承担起了全新的责任。这些变化可能引发悲伤、沮丧或关系紧张。

在此期间，怎样做有助于关系的维系？

建立坦诚的沟通。

鼓励照护者和患者坦诚地分享各自的感受、需求和担忧。在沟通中不妄加评判。这有助于消除误会，增强信任。

认可照护者的付出并关注其身心健康。

照护者是您康复之路上不可或缺的支持。协助他们从可靠渠道（如 FCBC 的 Caregiver Rx 计划）获取支持，会使这段旅程对大家来说都更为轻松。

获取专门为照护者设立的支持。

FCBC 设有免费的照护者支持热线。他们提供同伴互助小组和照护者指导服务。这有助于提供情感支持和实用建议。在这场照护的马拉松中，您并非孤军奋战。

共同制定计划。

您可以考虑与照护者共享照护计划或康复日志。这可以帮助您跟踪您的康复目标、药物服用情况、复诊安排和情绪状况。

重症监护后家属综合征

至亲之人身处危重监护病房可能会引起焦虑、抑郁和复杂的悲伤情绪。这被称为“重症监护后家属综合征”（PICS-F）。对危重监护下亲人的担忧会对家属和照护者的心理健康带来影响。这种压力可能从患者入院起一直延续至出院后数月甚至数年。

照护者“重症监护后家属综合征”的症状可能包括：

- 悲伤
- 睡眠改变
- 焦虑和/或抑郁
- 精神压力
- 感到不知所措
- 感到疲惫



家属和照护者需要考虑的关键因素

照护工作可能非常重要，但也非常辛苦，很容易让人忽略照护者自己的需求。即便您觉得无暇顾及自我，也请在精疲力竭前尽早寻求支持——这将对您的状态产生非常重要的影响。

自我关爱无需追求形式或完美。一次短途散步、一杯清茶，或与知己的片刻交谈，都能帮助您稳定心绪，获得亟需的喘息。允许自己暂停片刻并非自私，而是必要之举。

您不必独自承担这一切。卑诗省家庭照护者协会（Family Caregivers of BC, FCBC）在全省范围内提供免费、充满关怀的支持：

- 照护者免费支持专线：1-877-520-3267
- 由训练有素的工作人员提供一对一辅导
- 同伴互助小组可以帮助您与其他成员建立联系
- 免费网上讲座与实用工具，助您应对照护工作

您也可以与您自己的医护人员谈谈您的应对情况。他们或许能帮您联系当地的服务机构或安排额外的居家协助。

照护工作至关重要，而您的身心健康同样不容忽视。

我可以向谁寻求帮助？

请告知您的医护人员您的感受，他们会根据需求为您转介其他服务，这包括免费或低价的心理辅导和虚拟心理健康支持：

您可以通过联系下面的当地机构找到您附近的社区卫生服务：

温哥华沿岸卫生局（Vancouver Coastal Health）

居家医护（Home Health）

www.vch.ca/en/service/home-health#what_to_expect

内陆地区卫生局（Interior Health）

居家医护转介表（Home Health Referral Form）

www.interiorhealth.ca/health-and-wellness/home-and-community-care/home-health-referral-form

菲莎卫生局（Fraser Health）

居家及社区护理（Home and Community Care）www.fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/home-and-community-care

温哥华岛卫生局（Island Health）

居家护理服务（Home Care Services）www.islandhealth.ca/our-services/community-health-services/home-care-services

北部地区卫生局（Northern Health）

获取服务（Accessing Services）www.northernhealth.ca/services/home-community-care/accessing-services#referral-process

虽然居家医护（Home Health）不包含康复治疗，但其工作人员通常能为您提供正确的指引，其中可能包括建议您去联系您的医护人员。

您可通过下面的链接，获取卑诗省针对焦虑、抑郁及其他心理健康问题的在线支持服务：

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/virtual-mental-health-supports#counselling

若这些变化导致家庭关系紧张，请与您的照护者坦诚且平和地沟通，这会很有帮助。作为患者，坦诚分享您的感受与需求，有助于照护者更有效地提供支持。作为照护者，主动分享自己的经历并设定明确界限至关重要。这样做有助于消除误解，构筑更稳固的关系。

康复是一段共同经历的旅程。患者与照护者都应该安心依靠其各自的支持网络，并在适应新日常与新角色的过程中，善待自己。

其他资源

本手册旨在为康复过程提供支持，但个体需求可能因人而异。我们鼓励您在有疑虑时，尽早与自己的医护人员进行沟通。他们可协助您寻找社区支持资源，并为正在康复中的家人安排额外支持。

My ICU Guide — What to Expect Following ICU Discharge

www.myicuguide.ca/expect-following-icu-discharge

这份内容详尽的加拿大网站由位于安大略省金斯顿市皇后大学（Queen's University）的医学和流行病学教授 Daren Heyland 博士创建。

ICUsteps

icusteps.org

这是一个扎根于英格兰、威尔士和苏格兰的慈善机构。由曾亲历重症监护的患者及其家属共同运营。它们希望通过以下资源，为危重症康复患者提供更完善的照护与支持：

- 专项资料单张 icusteps.org/information/information-sheets
- 患者及照护者指南 icusteps.org/information/guide-to-intensive-care
- 指南译本（涵盖 20 种语言）
icusteps.org/information/translations

MyLifeAfterICU

www.mylifeaftericu.com/adults-in-icu

这是一份来自澳大利亚新南威尔士州的重症监护患者康复指南。

卑诗省的资源

Family Caregivers of BC

这是一项覆盖卑诗全省的免费支持服务。
当您的亲人入住重症监护室时，
我们建议您与该服务团队取得联系。



[Family Caregivers of BC
youtube.com/@familycaregiversofbc6134](https://www.youtube.com/@familycaregiversofbc6134)

www.familycaregiversbc.ca

FCBC toll-free Caregiver Support Line:
1-877-520-3267

BC Ministry of Health — Health Starts Here

该网站提供可按地理位置检索的支持性资源，旨在为卑诗省居民提供支持。

helpstartshere.gov.bc.ca

Mental Health:

可根据所在位置，检索与焦虑、瘾癖、心理健康及致瘾物使用相关的支持资源。

helpstartshere.gov.bc.ca/mental-health

Wellbeing:

可根据所在位置，检索与身体、心理及情绪健康相关的支持资源。

helpstartshere.gov.bc.ca/wellbeing

Multicultural Family Centre:

该机构与移民及难民社区合作，提供契合文化背景的健康促进项目。

helpstartshere.gov.bc.ca/resource/multicultural-family-centre

First Nations Health Authority — 传统健康与疗愈健康支持

www.fnha.ca/what-we-do/health-system/traditional-wellness-and-healing

Métis Nation British Columbia — 项目和服务

www.mnbc.ca/work-programs/programs-services

Moving Forward Family Services

参与社区活动、健康饮食、保持饮用充足水分和适度锻炼，同样有助于家属与照护者保持良好状态并进行自我照顾。该机构提供生活技能、人际关系和育儿方面的指导，同时协助应对致瘾物使用问题。其咨询辅导服务涵盖创伤、压力、愤怒、哀伤、丧亲、抑郁、焦虑等多种议题。

Moving Forward 提供线上和线下讲座及支持小组。服务语言包括印地语、旁遮普语、乌尔都语和孟加拉语。还设有专门针对瘾癖问题的支持小组。

movingforward.help

South Asian Health Institute (SAHI)

南亚健康研究所（SAHI）的成立旨在提升南亚裔社群的健康水平。该机构运用创新与循证方法推进此目标，深知文化因素对健康的影响，致力于降低南亚裔社群慢性病及其他健康问题的发生率。该机构与菲沙卫生局的项目组、社区领导人和利益相关方有密切的合作。

请访问有关 SAHI 的网页，获取相关资源并更多了解其工作。

www.fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/south-asian-health/south-asian-health-institute

Canadian Mental Health Association: Vancouver-Fraser

可参阅中文心理健康服务资源的详细清单

<https://lowermainland.cmha.ca/wp-content/uploads/2020/11/Chinese-Mental-Health-Resource-list-Aug-2020.pdf>
