

Alzheimer Society
TORONTO

心、晴之旅

一起尋索照護路上的平衡之道

認知障礙症協會

www.alz.to

1

講座內容目標:

- 認識自我保健的重要性
- 描述一下U-FIRST！框架以及如何使用它
- 根據您的個人情況, 應用 P.I.E.C.E.S. 的概念
- 選擇 1 – 2個改善您個人福祉的策略

2

Activity

自我護理是我們必需做和該重視的事，而不是奢侈的。



3

U-First!

Understanding

Team

Flagging

Support

Interaction



Reflection and **R**eporting

4

什麼是U-First! ?

U-First! 是:

- 了解一個人的方法
- 一種識別變化、需求和支持的方法
- 一種分享有效策略的方法



5

想想過去7天內的自己



6

你有什麼煩惱和憂慮?

工作上
個人生活中

7

P.I.E.C.E.S.



- P** – Physical 身體
- I** - Intellectual 智力思維
- E** – Emotional 情緒
- C** – Capabilities 能力
- E** – Environment 環境
- S** – Social 社會

8

身體

想一想:

你的基本生理需求得到滿足了嗎？

你睡得好嗎？

飲食？

性/親密需求？



[Image 1](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](#)

[Image 2](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)

9

身體

想一想:

- 您患有什麼疾病/病症？這對你日常生活帶來什麼的影響？
- 你有服用藥物嗎？他們提供什麼幫助？
- 酒精？抽煙？



10

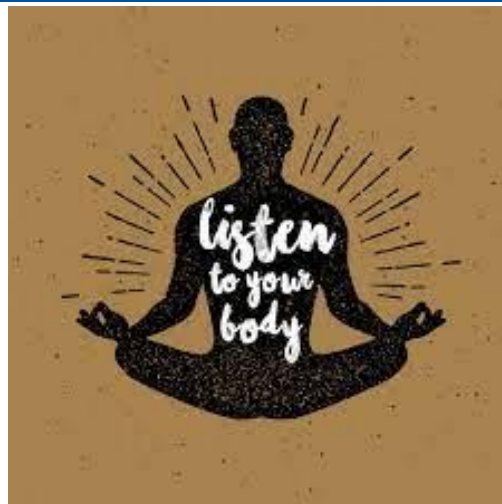
身體

- 您是否感到不適？在哪裡？
- 您有任何感官損失嗎？
（聽覺、視覺、嗅覺、味覺、觸覺和行動能力）



11

身體



12

智力思維

想一想：

- 你的記憶力怎麼樣？
- 您能夠專注於自己的事務和職責？在交談中？
- 您組織想法和提前計劃的能力如何？
- 您最近注意到任何變化嗎？



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC](#)

13

情緒



想一想：

- 您面臨哪些損失？
- 你必須做出哪些調整？
- 你有經歷過創傷嗎？

16

情緒



- 什麼讓你感到恐懼或焦慮？
- 你感到孤獨或孤立嗎？
- 你感到沮喪嗎？
- 你的精神需求得到滿足了嗎？

17

能力

想一想：

- 您是否對事務感到不知所措？
過量刺激/刺激不足？
- 您在哪裡方面遇到挑戰？個人的？專業的？
- 您會採取什麼措施來應對這些挑戰？



18

能力

- 你的優點是什麼？你需要哪些發展技能
- 你在什麼時候表現最好？
- 你在哪些場合表現最好？



19

環境

想一想：



- 對您而言，一個支持性環境是什麼樣的？
- 您當前的家庭和其他環境滿足這些需求嗎？
- 您有足夠的私人空間或時間嗎??

22

環境

- 安全嗎？熟悉的？舒服的？
- 噪音？燈光？混亂？溫度？



23

社會方面

想一想：

- 你會如何形容你的個性？
- 您使用什麼方式處理困難的情況和困難的對話？
- 您在日常生活中需要什麼程度的控制？



25

社會方面



- 誰是你生命中重要的人？寵物？
- 你看重什麼？



價值觀

© matthew@stfraser.ca / mat@td-stfraser.com

26

社會方面



- 你最自豪的時刻是什麼？？
- 文化背景？（假期重日、傳統、飲食）
- 愛好？活動？音樂？



27

自我護理計劃

溫馨小提示:

發揮創意並做出視覺提醒

與某人分享您的計劃

有一個“責任夥伴”

讓它變得有趣！

給自己一個激勵/獎勵！

接受路上會有挫折- 制定計劃並繼續前進



29

什麼是自我保健??

自我保健是：

我們為了照顧我們的精神、情感和身體健康而有意進行的任何活動。

自我保健不是：

自私的行為或強迫自己做一些自己不喜歡的事情。

30

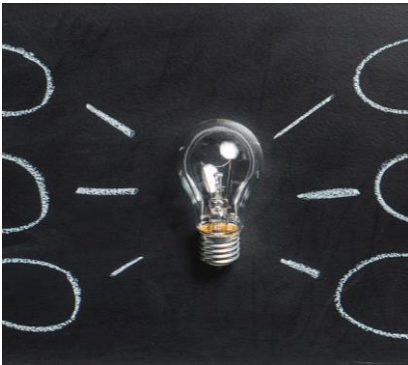
自我護理活動的例子

- 到外面走走
- 深呼吸練習
- 坐在長凳觀看過路人
- 洗熱水澡或淋浴
- 打電話給最好的朋友
- 絕對什麼都不做
- 煮一頓晚餐
- 繪畫
- 寫詩
- 讀一本書
- 跳舞
- 園藝
- 喝一杯熱茶
- 看您最喜愛的電視節目
- 身體鍛煉鍛煉
- 多說“不”
- 關掉你的電話
- 按摩一下

31

走向照護路上的更平衡的你

看看你的每一個 PIECES



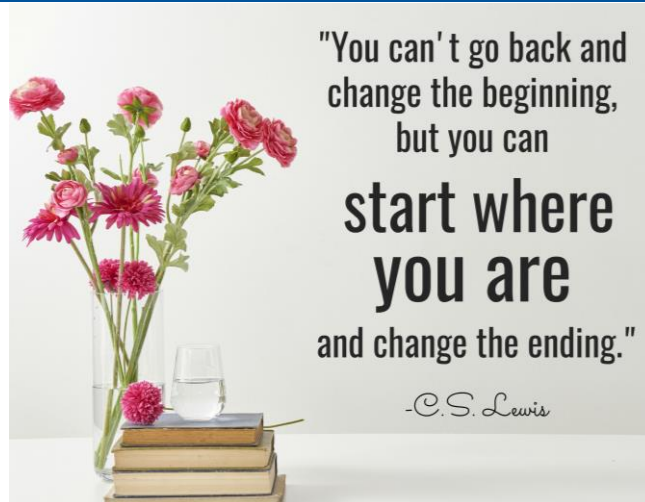
- 選擇您想要關注的 1-2 件事
- 您希望看到什麼結果？
- 將其分解為更小的步驟：需要做什麼才能使結果成為可能？
- 誰可以幫助您解決這個問題，他們會做什麼？

33

SMART Goals



34



37



38

AST Services and Programs



Counselling, Support Groups, Care Navigation



Education, Training, Information



Active Living Programs



Music Project



39

Thank you!

Questions?

Alzheimer Society of Toronto

416-322-6560

www.alz.to

Find your local chapter in Ontario

www.alzheimer.ca