

否则,开始谈的时候您可能会忘记想说的事情,使谈话变得漫无边际。您的条理性越强,得到的帮助就会越多。如果您有很多问题,您可以要求预约咨询。这样的话,专业人员会准备好与您一起坐下来,多谈一段时间。

要理解所存在的局限性。有些问题专业人员无法回答,特别是那些以“为什么”开头的问题,或者是那些跟您的家庭问题有关的问题。

您也许因帮不到您的亲人而生气或沮丧,请不要将这种情绪与对医生的感觉混为一谈。请记住,专业人员是支持您的。

您完全可以改换服务。如果您认为这位专业人员无论是从专业上来说还是情感上来说都不太合适您,您可以要求换用团队内的另一位专业人员,或另换一个提供护理服务的地方。

要心存感恩。不要忘了感谢相关专业人员为您所做的一切。一个小小的善举和感谢会产生很大的不同。

### 如果您没有得到所需要的服务

- » 预约,亲自谈谈您的问题。
- » 保持平静,但坚持要得到需要的回答。
- » 提供服务的专业人员有责任回答您的问题,或告诉您可以向谁咨询。
- » 如果您没有从某位专业人员那里得到您所需要的,您可以换个人。
- » 不要觉得内疚。您有权选择任何可用服务。
- » 请记住:您最了解自己的情况,也是这个团队中重要的一分子。您要明白自己所能做的一切,这一点很重要。

04 | Getting what you need (Self Advocacy) [Chinese Simplified]

有关中风康复指南的详细信息,请浏览我们的网站  
[strokerecoverybc.ca](http://strokerecoverybc.ca)



STROKE RECOVERY ASSOCIATION  
OF BRITISH COLUMBIA

## 得到您所需要的 (自我主张)

这份指南将帮助您了解,  
在中风之后如何得到您所需要的服务。  
本指南适用于中风患者,也适用于护理者。

否则,开始谈的时候您可能会忘记想说的事情,使谈话变得漫无边际。您的条理性越强,得到的帮助就会越多。如果您有很多问题,您可以要求预约咨询。这样的话,专业人员会准备好与您一起坐下来,多谈一段时间。

要理解所存在的局限性。有些问题专业人员无法回答,特别是那些以“为什么”开头的问题,或者是那些跟您的家庭问题有关的问题。

您也许因帮不到您的亲人而生气或沮丧,请不要将这种情绪与对医生的感觉混为一谈。请记住,专业人员是支持您的。

您完全可以改换服务。如果您认为这位专业人员无论是从专业上来说还是情感上来说都不太合适您,您可以要求换用团队内的另一位专业人员,或另换一个提供护理服务的地方。

要心存感恩。不要忘了感谢相关专业人员为您所做的一切。一个小小的善举和感谢会产生很大的不同。

### 如果您没有得到所需要的服务

- » 预约,亲自谈谈您的问题。
- » 保持平静,但坚持要得到需要的回答。
- » 提供服务的专业人员有责任回答您的问题,或告诉您可以向谁咨询。
- » 如果您没有从某位专业人员那里得到您所需要的,您可以换个人。
- » 不要觉得内疚。您有权选择任何可用服务。
- » 请记住:您最了解自己的情况,也是这个团队中重要的一分子。您要明白自己所能做的一切,这一点很重要。

04 | Getting what you need (Self Advocacy) [Chinese Simplified]

有关中风康复指南的详细信息,请浏览我们的网站  
[strokerecoverybc.ca](http://strokerecoverybc.ca)



STROKE RECOVERY ASSOCIATION  
OF BRITISH COLUMBIA

## 得到您所需要的 (自我主张)

中风后的康复指南

2013

这份指南将帮助您了解,  
在中风之后如何得到您所需要的服务。  
本指南适用于中风患者,也适用于护理者。

这将适用于获取信息、建议、指示和资源等方面。与之相关的专门术语是“自我主张”。老一辈人可能会称之为“自力更生！”。归根结底，主要包含了良好的交流方式和良好的客户服务。对于获得良好的指南、信息和建议，以便在社区中进行中风后的康复，这些都很有帮助。

## 什么是自我主张？

“主张”的定义是“主动支持”，尤其是为某事而请愿或争论的行为。在本文中，是为了您自己或亲人的福祉而争取。要自我主张，就要做一个支持自己、相信自己、鼓励自己的人，一个维护自己权益的活动家。清晰、具体和坚决地为自己的需要而行动。而不是当您有需要的时候却不敢寻求帮助。

## 为什么自我主张很重要？

中风往往是一个令人难以承受的经历，它剥夺了人们对身心健康和福祉的控制感。力行自我主张，使您自己能够担起责任，在中风后的康复过程中获得最大利益。您有权决定想要什么、需要什么，有权对直接影响您生活质量的因素做出自己的决定。

您的需求以及满足这些需求的可用资源是关键部分。对于适合您价值观和资源的方案，您可以从社工和理疗师那里得到准确、可靠的信息。对所涉及的每个人来说，总会有一些难以回答却又必须回答的问题。与回答这些问题同样困难的是，一旦这些问题有了回答，每个人将不得不在做出有意识的选择之后面对新的情况。请记住，无论您做出什么决定，都应该是基于您自己的个体情况的，而不是基于别人是怎么做的或您认为别人对您的预期如何。

## 准备

有许多要考虑的事情应规划到中风出院后的时间里。如果您要从别人那里索取信息，您应该做以下准备：

- » 写下您的问题、想法和顾虑
- » 准备好您的日记本或笔记本
- » 按照重要程度顺序，将问题列好，这样，紧急的问题会先得到回答。
- » 要耐心。找到正确的答案或合适的人可能需要时间
- » 找到可回答您问题的人
- » 在开始对话之前，要确保这个人有时间跟您交谈

## 有效沟通

中风患者与护理者、医护专业人员和其他服务提供者之间的有效沟通是非常有用的。有效沟通可能导致：

- » 中风患者得到更好的护理
- » 护理者的压力和不适减轻
- » 每个人的时间都能得到更有效的利用
- » 所有相关人员都更满意

要在沟通中获得最大收益：

- » 表达要非常清楚、精确
- » 毫不介意寻求帮助
- » 要说出来… 千万不要假设别人知道您需要什么

## 与医护专业人员的沟通

要确保医生明白护理者在中风患者生活中的所负责的工作。

如果您的亲人不愿意或不能够接受指令，请务必让这位专业人员将所有重要信息都告诉您。要清楚地说明您的情形，以帮助专业人员向您提出切实可行的建议。（例如：“如果我们能一早就来，这样比较有利于我的工作。”）

自己学习关于中风的知识。对于您读到的内容，如果您有疑问，您应该使问题有条有理，而且要准确。不要怕提问题，但要尽量具体。特别要问一问，您要观察亲人的哪些迹象，以判断是否存在紧急情况。

记录诸如睡眠、进食、情绪情况、症状、用药习惯等信息。您的信息越详细，专业人员就越容易制定出最佳的解决方案。

要花时间对护理做出决定。如果这意味着要等几天，而且并不威胁生命，请告诉这位专业人员您需要时间来与您的亲人或家人讨论。

如果可能，将一位家庭成员指定为与医护专业人员联系的主要联系人。这会避免混乱，也会节约专业人员的时间。

要在恰当的地方交谈，不要在等候室或走廊交谈。专业人员应该在一个恰当的房间或办公室，全面聆听您的陈述。

要问问有关其他资源的信息。专业人员通常会向您介绍相关支持服务团队，向您建议药物费用方面的支持、家庭护理费用方面的支持以及您作为护理者所需的其他信息。在您与专业人员见面之前，把您心里所想的都写下来。

这将适用于获取信息、建议、指示和资源等方面。与之相关的专门术语是“自我主张”。老一辈人可能会称之为“自力更生！”。归根结底，主要包含了良好的交流方式和良好的客户服务。对于获得良好的指南、信息和建议，以便在社区中进行中风后的康复，这些都很有帮助。

## 什么是自我主张？

“主张”的定义是“主动支持”，尤其是为某事而请愿或争论的行为。在本文中，是为了您自己或亲人的福祉而争取。要自我主张，就要做一个支持自己、相信自己、鼓励自己的人，一个维护自己权益的活动家。清晰、具体和坚决地为自己的需要而行动。而不是当您有需要的时候却不敢寻求帮助。

## 为什么自我主张很重要？

中风往往是一个令人难以承受的经历，它剥夺了人们对身心健康和福祉的控制感。力行自我主张，使您自己能够承担责任，在中风后的康复过程中获得最大利益。您有权决定想要什么、需要什么，有权对直接影响您生活质量的因素做出自己的决定。

您的需求以及满足这些需求的可用资源是关键部分。对于适合您价值观和资源的方案，您可以从社工和理疗师那里得到准确、可靠的信息。对所涉及的每个人来说，总会有一些难以回答却又必须回答的问题。与回答这些问题同样困难的是，一旦这些问题有了回答，每个人将不得不在做出有意识的选择之后面对新的情况。请记住，无论您做出什么决定，都应该是基于您自己的个体情况的，而不是基于别人是怎么做的或您认为别人对您的预期如何。

## 准备

有许多要考虑的事情应规划到中风出院后的时间里。如果您要从别人那里索取信息，您应该做以下准备：

- » 写下您的问题、想法和顾虑
- » 准备好您的日记本或笔记本
- » 按照重要程度顺序，将问题列好，这样，紧急的问题会先得到回答。
- » 要耐心。找到正确的答案或合适的人可能需要时间
- » 找到可回答您问题的人
- » 在开始对话之前，要确保这个人有时间跟您交谈

## 有效沟通

中风患者与护理者、医护专业人员和其他服务提供者之间的有效沟通是非常有用的。有效沟通可能导致：

- » 中风患者得到更好的护理
- » 护理者的压力和不适减轻
- » 每个人的时间都能得到更有效的利用
- » 所有相关人员都更满意

要在沟通中获得最大收益：

- » 表达要非常清楚、精确
- » 毫不介意寻求帮助
- » 要说出来… 千万不要假设别人知道您需要什么

## 与医护专业人员的沟通

要确保医生明白护理者在中风患者生活中的所负责的工作。

如果您的亲人不愿意或不能够接受指令，请务必让这位专业人员将所有重要信息都告诉您。要清楚地说明您的情形，以帮助专业人员向您提出切实可行的建议。（例如：“如果我们能一早就来，这样比较有利于我的工作。”）

自己学习关于中风的知识。对于您读到的内容，如果您有疑问，您应该使问题有条有理，而且要准确。不要怕提问题，但要尽量具体。特别要问一问，您要观察亲人的哪些迹象，以判断是否存在紧急情况。

记录诸如睡眠、进食、情绪情况、症状、用药习惯等信息。您的信息越详细，专业人员就越容易制定出最佳的解决方案。

要花时间对护理做出决定。如果这意味着要等几天，而且并不威胁生命，请告诉这位专业人员您需要时间来与您的亲人或家人讨论。

如果可能，将一位家庭成员指定为与医护专业人员联系的主要联系人。这会避免混乱，也会节约专业人员的时间。

要在恰当的地方交谈，不要在等候室或走廊交谈。专业人员应该在一个恰当的房间或办公室，全面聆听您的陈述。

要问问有关其他资源的信息。专业人员通常会向您介绍相关支持服务团队，向您建议药物费用方面的支持、家庭护理费用方面的支持以及您作为护理者所需的其他信息。在您与专业人员见面之前，把您心里所想的都写下来。