

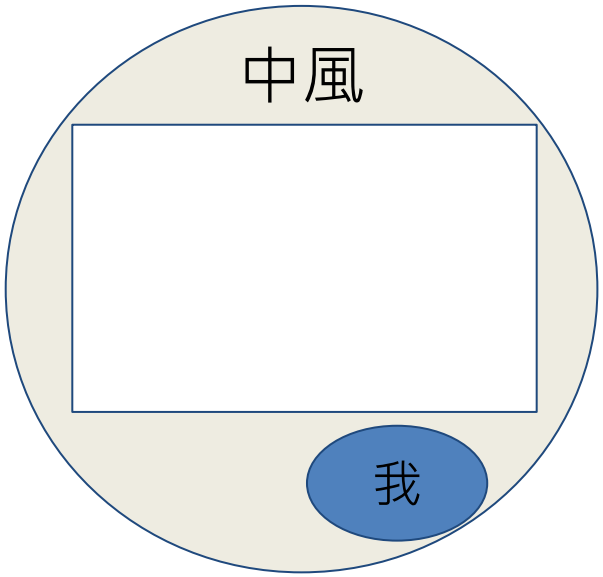
中風。自療計劃
Take Charge

MEDICAL RESEARCH INSTITUTE OF NEW ZEALAND

作者： Harry McNaughton、Vivian Fu、Judith Riley。如有任何問題，請發送電子郵件至harry.mcnaughton@mrinz.ac.nz可免費使用
（經過適當修改）用於臨床和研究目的。請註明來源。

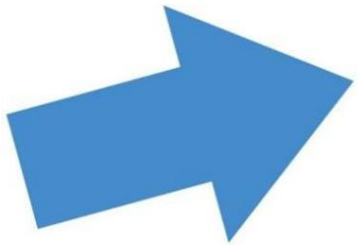
1.自主：我到底是誰

例如:
說話有困難，容易劫，
難以集中，未能工作，
需要他人協助

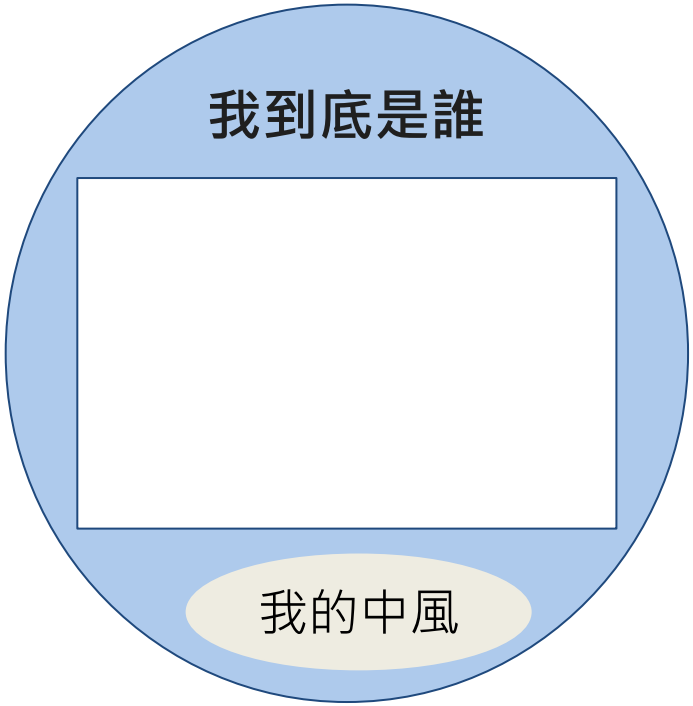


中風者





例如:
母親，父親，妻子，丈夫，兒子，
女兒，朋友，閱讀者，義工，強壯
的，快樂的，有活力的，窩心的，
善良的，溫柔的或更多



曾經中風的人

2.自主：中風以外



未來 12 個月的整體希望、目標和抱負

1.

2.

3.

4.



主要的擔憂

1.

2.

3.

3.我「最美好一天」是怎樣的？



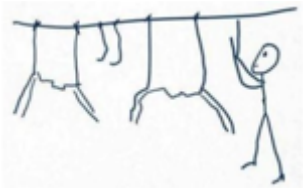
把你心目中最美好一天畫在下方。家人和朋友可能也想畫一些東西。

對於不想畫畫的人，另一個方式是讓他們閉上眼睛，想像他們最好的一天並描述它。

(在旁協助的人可以繪製或寫下他所描述的內容。)

身體方面 例如走動、梳洗、穿衣、做家務







日期	我希望做到的事	如何實現它 – 寫下你的想法
例子	獨自步行到商店	·如果可能的話，每天和家人一起練習走路 ·試著在家人的陪伴下獨自走到隔壁 ·向物理治療師詢問可否將助行架換成拐杖

溝通 包括說話、理解、閱讀、寫作、使用電腦

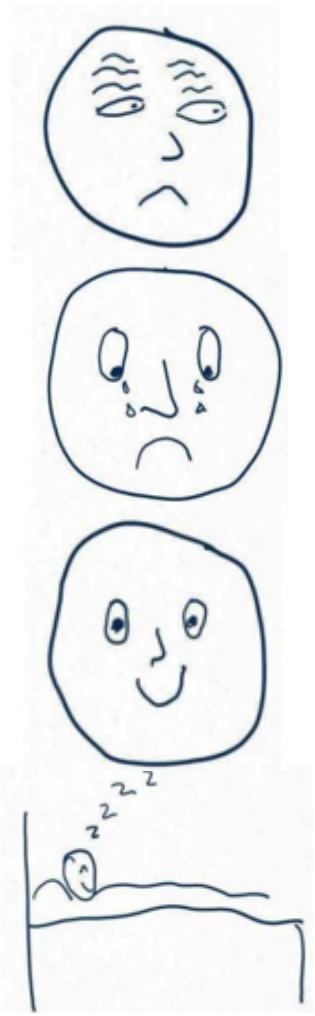






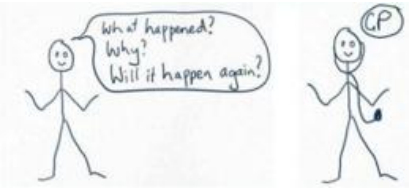
日期	我希望做到的事	如何實現它 – 寫下你的想法
例子	跟家人談電話	·安排家人給我打電話/致電我的家人 ·使用錄音機就能知道自己的聲音是怎樣的

情緒問題 如焦慮、擔憂、壓力、沮喪、無助



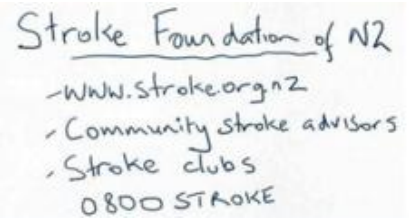
日期	**我希望做到的事**	**如何實現它 – 寫下你的想法**
例子	能掌控自己的情緒	·與家人談論我承擔一些工作責任，分擔家庭收入？ ·加入互助小組？

資訊需求









日期	我希望做到的事	如何實現它 – 寫下你的想法
例子	了解更多有關中風的資料	·與醫生交談 ·嘗試網上搜索資料？ ·互助小組？ ·讓家人寫下他們記得在醫院發生的事情？

財務問題 如支付帳單、重返工作崗位、使用預算、了解可用的資源





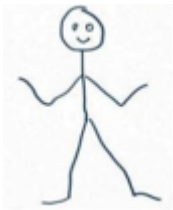


日期	我希望做到的事	如何實現它 – 寫下你的想法
例子	降低出行成本	·申請相關津貼 ·使用手機應用程式安排交通路線

我的支援網絡 - 尋求幫助、支持、享受快樂的地方

日期	我希望做到的事	如何實現它 – 寫下你的想法
例子	告訴我身邊的人 他們對我的重要性	·邀請家人共進午餐 ·在網路上買禮物給家人





預防未來中風和心臟病發作

血壓

吸煙

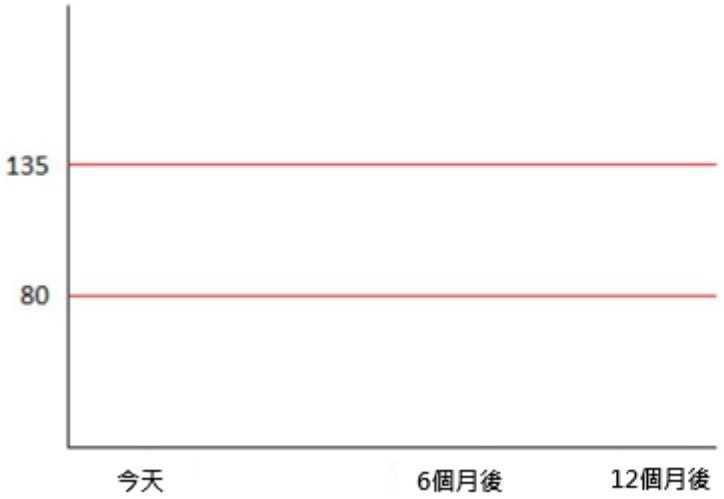
飲食

鍛鍊

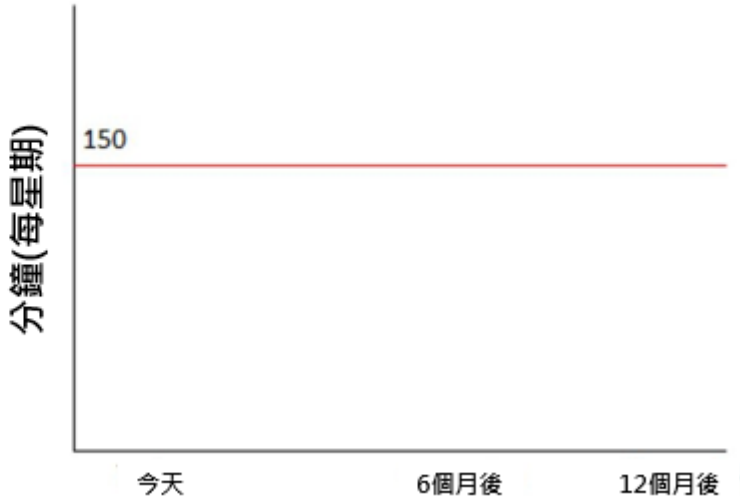
糖尿病

日期	我希望做到的事	如何實現它 – 寫下你的想法
例子	降低中風的風險 （我的問題是高血壓、糖尿病和吸煙！）	·在家測量血壓並設定目標（小於 135？） ·戒煙！ ·重新檢視我的飲食和體重 ·每天運動！

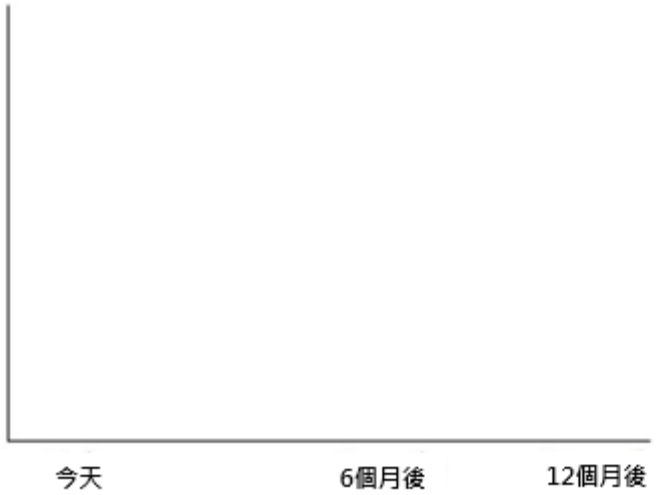
血壓目標

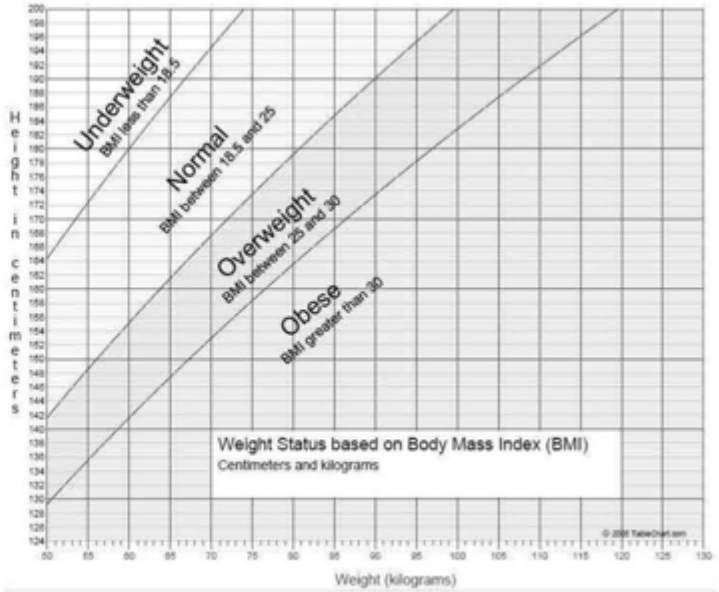

135
80
今天
6個月後
12個月後

運動目標


分鐘(每星期)
150
今天
6個月後
12個月後

目標:_____


今天
6個月後
12個月後


Underweight
BMI less than 18.5
Normal
BMI between 18.5 and 25
Overweight
BMI between 25 and 30
Obese
BMI greater than 30
Weight Status based on Body Mass Index (BMI)
Centimeters and kilograms
Height in centimeters
Weight (kilograms)

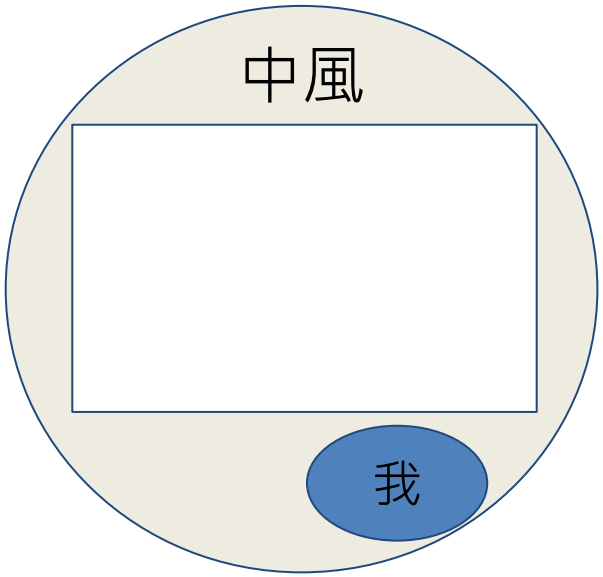
成為真正的自己 - 我的夢想？

如有需要，可以在下方畫出草圖

日期	我希望做到的事	如何實現它 – 寫下你的想法
例子	像我家人一樣種植和醃製黃瓜	·閱讀相關內容（網站？） ·和家人談談種植事宜 ·購買種子！

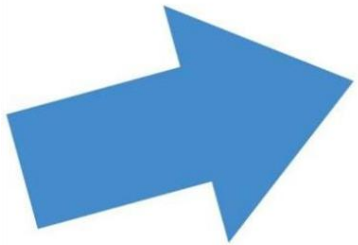
1.自主：我到底是誰（備用）

例如:
說話有困難，容易劫，
難以集中，未能工作，
需要他人協助

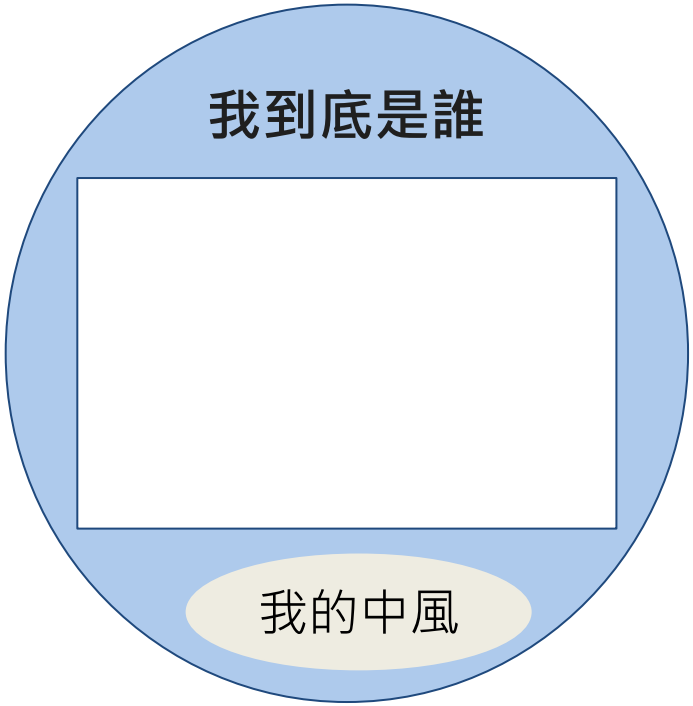


中風者





例如:
母親，父親，妻子，丈夫，兒子，
女兒，朋友，閱讀者，義工，強壯
的，快樂的，有活力的，窩心的，
善良的，溫柔的或更多



曾經中風的人

2.自主：中風以外（備用）



未來 12 個月的整體希望、目標和抱負

1.

2.

3.

4.



主要的擔憂

1.

2.

3.

3.我「最美好一天」是怎樣的？（備用）



把你心目中最美好一天畫在下方。家人和朋友可能也想畫一些東西。

對於不想畫畫的人，另一個方式是讓他們閉上眼睛，想像他們最好的一天並描述它。

(在旁協助的人可以繪製或寫下他所描述的內容。)