

中风。自疗计划
Take Charge

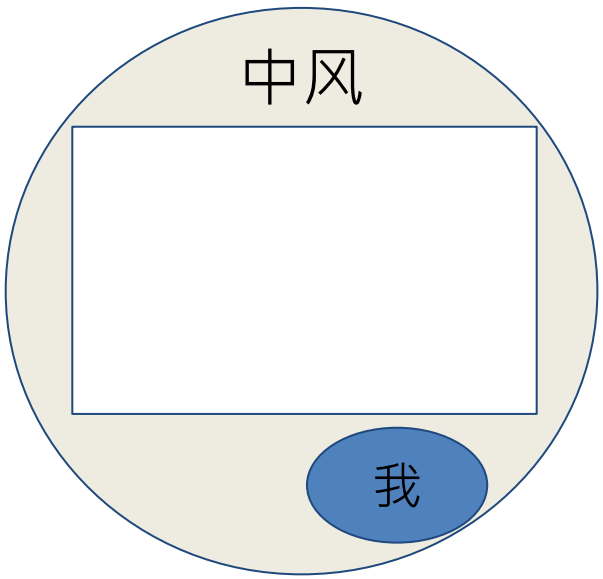
MEDICAL RESEARCH INSTITUTE OF NEW ZEALAND

作者： Harry McNaughton、Vivian Fu、Judith Riley。如有任何问题，请发送电子邮件至harry.mcnaughton@mrinz.ac.nz可免费使用
（经过适当修改）用于临床和研究目的。请注明來源。

1.自主：我到底是谁

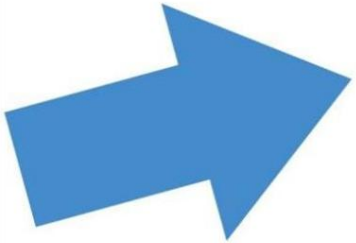
例如:
母亲，父亲，妻子，丈夫，儿子，女儿，朋友，阅读者，义工，强壮的，快乐的，有活力的，窝心的，善良的，温柔的或更多

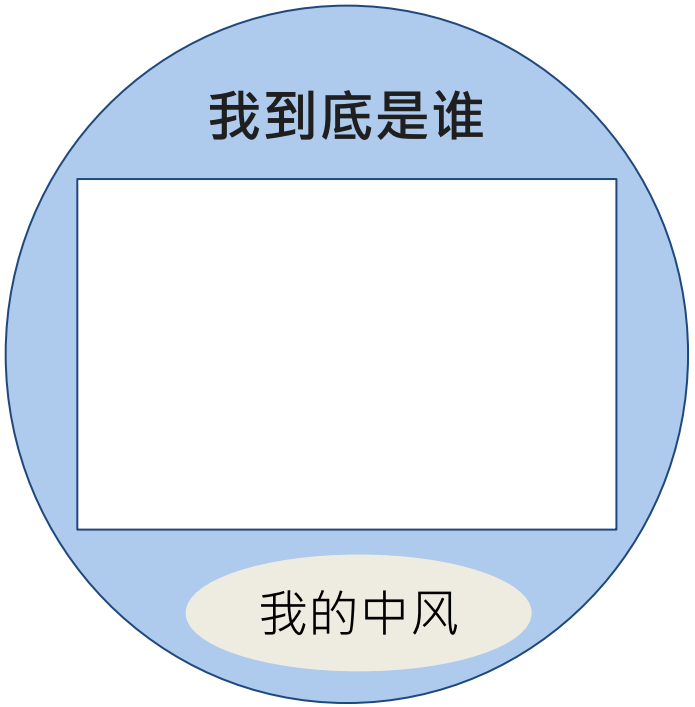
例如:
说话有困难，容易劫，难以集中，未能工作，需要他人协助



中风者







曾经中风的人

2.自主：中风以外



未來 12 个月的整体希望、目标和抱负

1.

2.

3.

4.



主要的担忧

1.

2.

3.

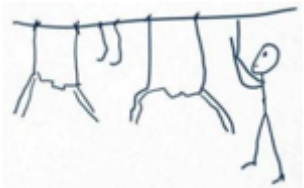
3.我「最美好一天」是怎样的？



把你心目中最美好一天画在下方。家人和朋友可能也想画一些东西。
对于不想画画的人，另一个方式是让他们闭上眼睛，想象他们最好的一天并描述它。
(在旁协助的人可以绘制或写下他所描述的内容。)

身体方面 例如走动、梳洗、穿衣、做家务







日期	我希望做到的事	如何实现它 – 写下你的想法
例子	独自步行到商店	·如果可能的话，每天和家人一起练习走路！ ·试着在家人的陪伴下独自走到隔壁 ·向物理治疗师询问可否将助行架换成拐杖

沟通 包括说话、理解、阅读、写作、使用计算机

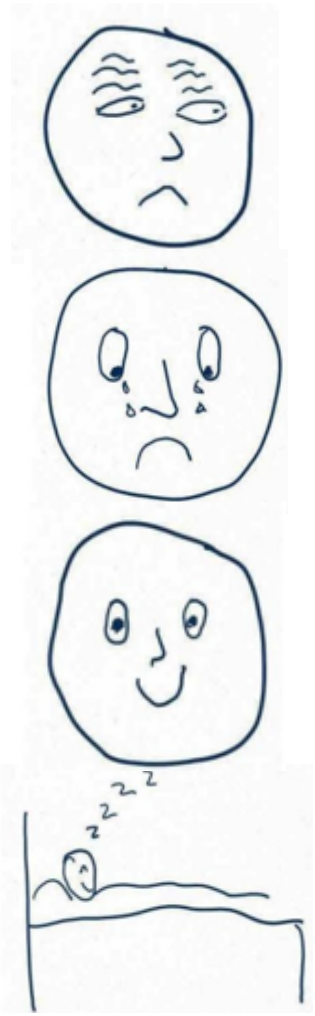






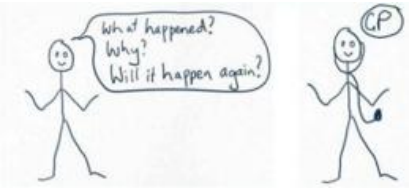
日期	我希望做到的事	如何实现它 – 写下你的想法
例子	跟家人谈电话	·安排家人给我打电话 ·使用录音机來知道自己的声音是什麼样的

情绪问题 如焦虑、担忧、压力、沮丧、无助



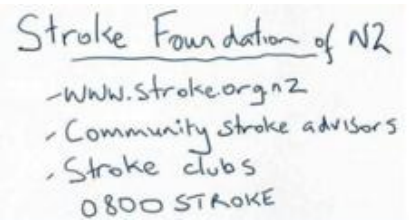
日期	我希望做到的事	如何实现它 – 写下你的想法
例子	能掌控自己的情绪	·与家人谈论我承担一些工作责任，分担家庭收入？ ·加入互助小组？

信息需求









日期	我希望做到的事	如何实现它 – 写下你的想法
例子	了解更多有关中风的资料	·与医生交谈 ·尝试网上搜索资料？ ·互助小组？ ·让家人写下他们记得在医院发生的事情？

财务问题 如支付账单、重返工作岗位、使用预算、了解可用的资源







日期	我希望做到的事	如何实现它 – 写下你的想法
例子	降低出行成本	·申请请相关津贴 ·使用手机应用程序安排交通路线

我的支援网络 - 寻求帮助、支持、享受快乐的地方





日期	我希望做到的事	如何实现它 – 写下你的想法
例子	告诉我身边的人 他们对我的重要性	·邀请家人共进午餐 ·在网路上买礼物给家人

预防未來中风和心脏病发作

血压

吸烟

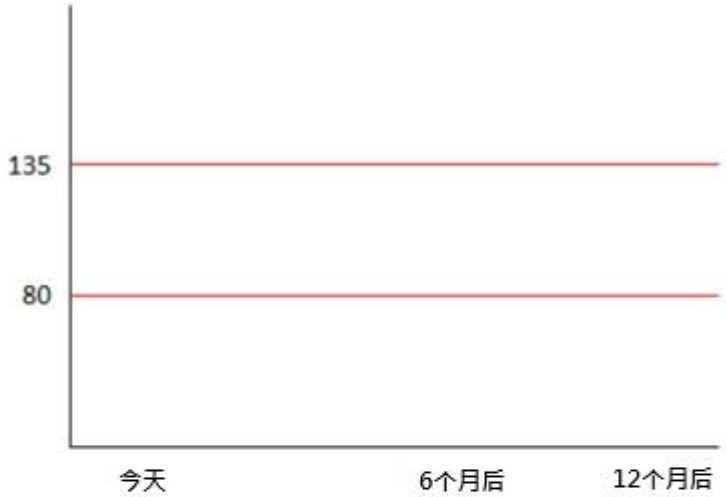
饮食

锻炼

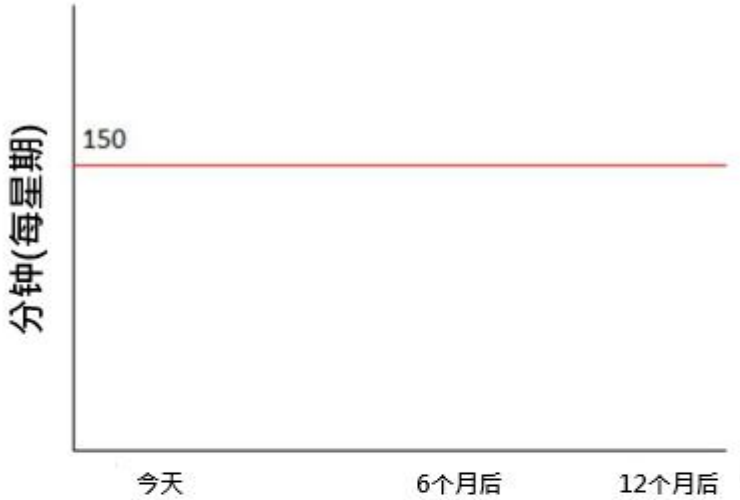
糖尿病

日期	我希望做到的事	如何实现它 – 写下你的想法
例子	降低中风的风险 （我的问题是高血压、糖尿病和吸烟！）	·在家测量血压并设定目标（小于 135？） ·戒烟！ ·重新检视我的饮食和体重 ·每天运动！

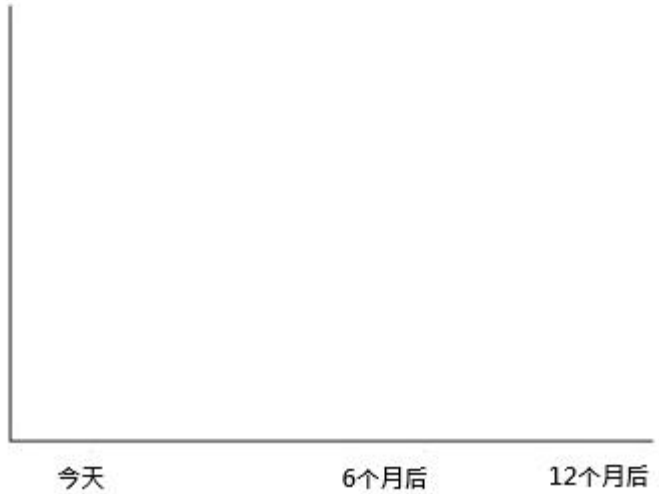
血压目标

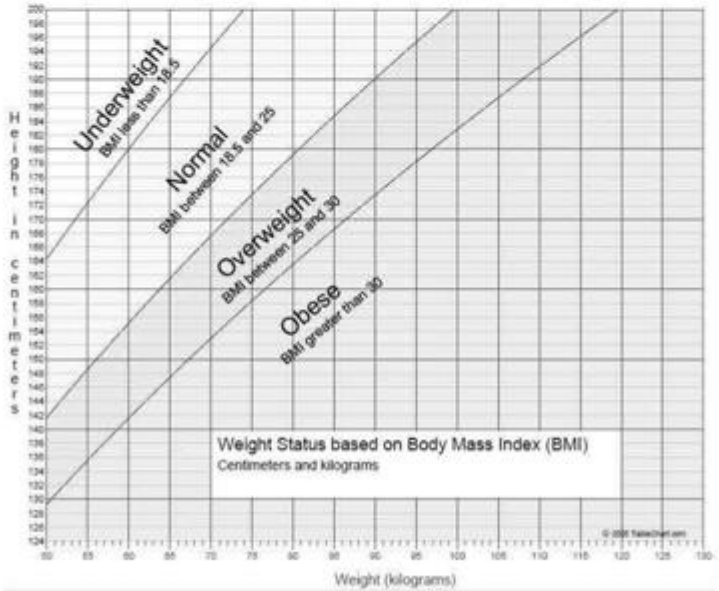

135
80
今天
6个月后
12个月后

运动目标


分钟(每星期)
150
今天
6个月后
12个月后

目标:_____


今天
6个月后
12个月后


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
Weight (kilograms)

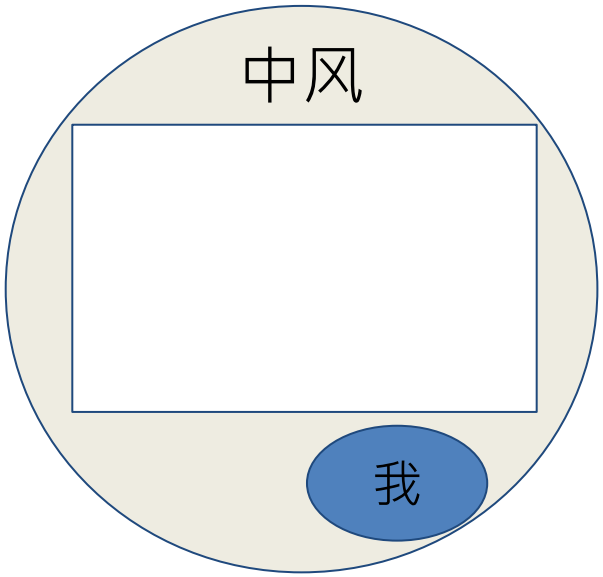
成为真正的自己 - 我的梦想？

如有需要，可以在下方画出草图

日期	我希望做到的事	如何实现它 – 写下你的想法
例子	像我家人一样种植和腌制黄瓜	·阅读相关内容（网站？） ·和家人谈谈种植事宜 ·购买种子！

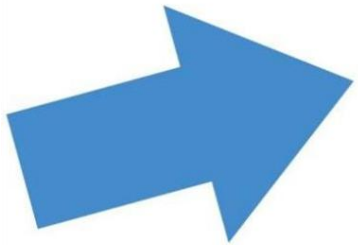
1.自主：我到底是谁（备用）

例如:
说话有困难，容易劫，
难以集中，未能工作，
需要他人协助

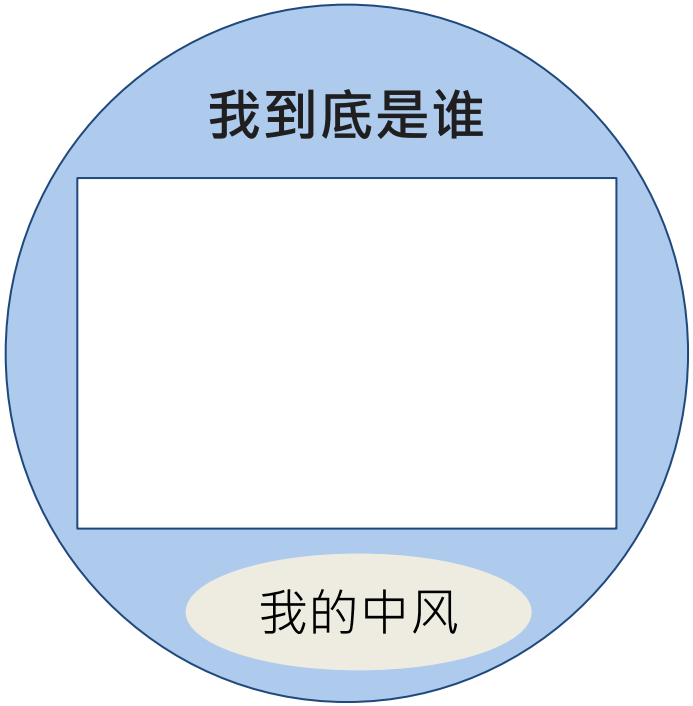


中风者





例如:
母亲，父亲，妻子，丈夫，儿子，
女儿，朋友，阅读者，义工，强壮
的，快乐的，有活力的，窝心的，
善良的，温柔的或更多



曾经中风的人

2.自主：中风以外（备用）



未來 12 个月的整体希望、目标和抱负

1.

2.

3.

4.



主要的担忧

1.

2.

3.

3.我「最美好一天」是怎样的？（备用）



把你心目中最美好一天画在下方。家人和朋友可能也想画一些东西。

对于不想画画的人，另一个方式是让他们闭上眼睛，想象他们最好的一天并描述它。

(在旁协助的人可以绘制或写下他所描述的内容。)