與您的提供者溝通

您與提供者的溝通方式有可能影響您接受的護理品質。

良好溝通的第一步是正面的工作關係。

為了良好溝通，總是清楚陳述您的需要。聆聽提供者的回答，並且詢問您不明白的任何事情。

花時間認識您的提供者。

- 請向您的提供者詢問他/她希望如何稱呼，並使用那個稱呼。
- 詢問提供者有可能影響您的任何習慣，例如抽煙，並且討論您希望提供者知道您有哪些習慣。

確保提供者了解您說的話。

- 不要說得太快或太慢。
- 如果您向提供者說話，而他/她看起來很困惑，詢問他們是否解您說的話。透過詢問您的提供者，您會知道他/她是否有聽懂，還是您需要提供更多詳情。

良好溝通的要訣。

- 保持管道開放，以避免誤解。
- 處理困難的情況時使用幽默感和耐心會很有用。您的語調也可以改善結果。
- 使用「我」開頭的陳述，為您自己的情緒負責，並尊重提供者的顧慮。

例如：

「我看到/聽到/覺得（說出問題）。
它讓我覺得（說出您的感覺）。
我需要（說出一個可能的解決之道）。」

聽起來可能像這樣：

「我知道這項任務很難學，可是當你壓低聲音咕噥時我感覺很不好受。我希望你向我詢問指示，並且讓我知道你的感覺，所以我們可以解決問題。」

「這是你在這一週第三次遲20分鐘。我覺得很挫折，因為當你遲到時我的時間表會被打亂。我需要你準時過來。」

保持管道開放，著重您的護理。

- 保持友善，但是盡可能讓你們的關係維持在專業層次。記住他/她來這裡是為您提供IHSS服務。
- 您的提供者可能不想分享私生活的細節。尊重他們的隱私。
- 文化差異有時候可能會影響你們的相處方式，也可能產生誤解。立刻討論這些事情，並且找出使雙方都滿意的解決之道。