

AARP「照護準備」 為家人規劃的指南

本指南包含：

照護之旅的五個關鍵步驟

有助評估目前情況的
「一般需求評估」清單

簡單的「目標和需求清單」







目錄

簡介	4
展開對話	7
召集團隊	10
制訂計劃	12
尋獲支援	13
照顧自己	16
術語表	20
資源	24
目標和需求清單	27
列表和清單	28
照護計劃範本	38



簡介

您是否花越來越多的時間來滿足親友的需求？開始的時候，也許是開車送您的母親去購買日用品，或協助整理帳單。後來，您可能需要抽出時間幫忙料理三餐，或者和她一起去看醫生。當我們的親人逐漸年邁，擺在面前的問題可能並不是他們是否需要我們的協助，而是何時需要協助。有近4400萬美國人（即五分之一的成年人）需要為一名50歲以上的親屬或朋友充當家庭照護者的角色¹。根據一項全國性AARP研究顯示，亞裔和亞太裔（AAPI）照護長輩的可能性幾乎是一般人的兩倍²。孝敬長輩是AAPI的共同價值觀；譬如，AAPI至少兩代同堂的可能性同樣是白人的兩倍，這一項事實反映出了AAPI家庭的凝聚力³。

¹ 全美的照護概況，全國照護和AARP聯盟，2009年。

² 50歲以上亞裔和亞太裔的照護概況。AARP報告。2014年11月。

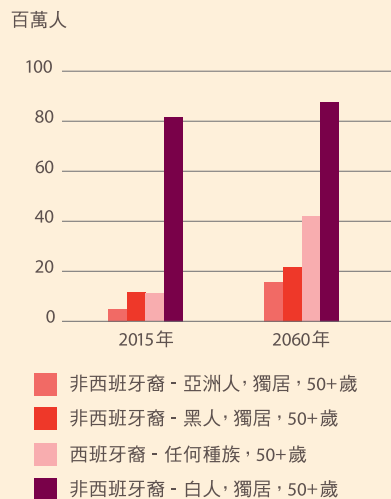
³ Hua：「亞裔更有可能出現多代同堂家庭。」NBC新聞，2015年8月25日。

由於50歲以上的AAPI中有三分之二是移民，對於他們更為西方化的子女來說，需要嘗試在工作、生活和撫養自己的孩子中取得平衡，可能就很難去迎合這些移民父母所抱持的傳統文化期待。AARP研究發現，大多數(73%)AAPI認為自己有義務照護父母，而這數率相較之下比其他任何種群或族群都要高。研究發現，AAPI更有可能承擔照護長輩的職責：對比同年齡的總人口群體，或者對比白人、黑人和西班牙裔，他們更有可能與醫生溝通(54%對36%)、提供經濟支援(51%對27%)、處理書面工作或帳單(41%對33%)⁴。

照護逐漸年邁的親人，這是AAPI尊敬和尊重自己長輩的文化形式之一。本指南是一個協助您照護長輩的實用工具。您可以透過其中的資訊、資源和清單來協助自己井井有條地安排好照護工作，並獲得可能需要的資源。

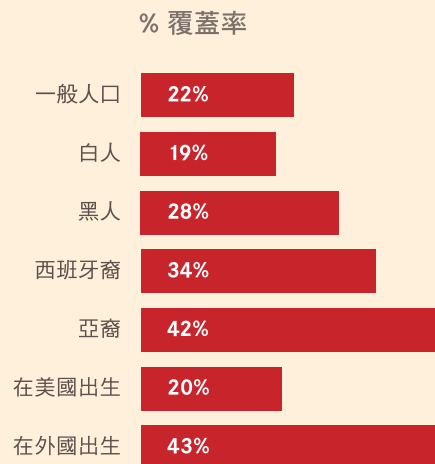
⁴50歲以上亞裔和亞太裔的照護概況。AARP報告。2014年11月。

50歲以上人口成長情況 和多元化背景(2015-2060年)



資料來源：美國人口普查局，2014年。人口調查部全國人口預測。

長者(45-55歲) 接受照護的機率



資料來源：Belden, Russonello & Stewart and Research/Strategy/Management。2001年。
「夾心族：嬰兒潮世代多元文化人口應對家庭和年老問題的報告」AARP研究報告。

照護家人或 摯友是您將 扮演的最重要 角色之一

本指南提供五個重要的行動準則，您可在照護親人時加以考慮：

展開對話。 很多人直到出現危機時才開始討論自己的價值觀和偏好、醫療照護的期望或本身財務細節。如果您等到摔倒、發生事故或診斷出嚴重疾病後才開始談論這些議題，您可能被迫只能在尚未仔細考慮的情況下倉促作出重要的決定。

召集團隊。 任何人都不要嘗試獨自承擔照護的責任。除了可以從其他家庭成員獲得支援，但也不要忽略朋友、遠親的力量，以及家庭協會、宗教組織和相關文化的社會服務，這些同樣可以成為您的資源。

制訂計劃。 現在就制訂一份家庭照護計劃，這可以使您對家人的需求做出更迅速、更有效的對應。有了計劃後，還可以讓人覺得更安心。計劃可以協助所有人達成共識，將重點放在對您的親人來說最重要的事情上。



尋獲支援。 在您的照護經歷中會出現很多問題，需要獲得額外的資訊和資源。有問題時，請毫不猶豫地聯絡擁有照護長者經驗的組織和專業人員。

照顧自己。 作為一名照護者，很容易就會忘記本身的需求。但是，為了照護您的親人，使自己保持旺盛的精力和健康的體魄至關重要。制訂計劃照顧好自己，這和為其他人制訂照護計劃同樣重要。

注意：斜體字在「術語表」中有更詳細的說明，「資源」一節則列出了加註星號的組織。



展開對話

關於照護，每個AAPI都有自己的文化信仰、態度和做法，但他們也不乏共同點。例如，AAPI家庭通常不願意讓長輩離開家庭、搬到養護中心或療養院居住。此外，他們對醫療服務人員的家訪也心存抵觸，強烈希望由家人親自照護長輩。華裔相信因果報應，加上相信討論不吉祥的話題會促成它們發生，他們忌諱討論臨終相關的問題，其他AAPI族群同樣如此⁵。這種文化信仰和偏好使得他們很難針對照護展開討論，但是，請務必要和親人談論這方面的問題，以便在事情發生前（如摔倒或事故）瞭解他們的願望，因為這些事情會迫使人們作出重大決定並需要及時的反應。

引出話題。用謙和的態度與您的親人展開對話，表達出對其健康的關切，以及確保他們能過得舒服和幸福的期望，這有助於引出話題。請嘗試用問題作為開場白，例如：

- 「最近我在報紙上看到了一則關於整理所有個人重要文件的報導，所以我整理了自己的文件，把這些文件歸檔在一個抽屜裡。您希望我幫您整理您的文件嗎？」

⁵ 50歲以上亞裔和亞太裔的照護概況。AARP報告。2014年11月。

請想一下是否
有任何諺語可以
鼓勵您的親人
開始規劃未來？

- 「家裡要爬的樓梯是不是太多了？我們要不要找單樓層的房子讓您住？或是有電梯的公寓？」

把醫生拉進話題：「上次我們看醫生的時候，他說了很多關於您飲食和營養的話題。我們一起去買菜，然後我們做好飯，這樣您餓的時候就可以自己熱了吃，您覺得怎麼樣？」

談論有類似經歷的世交或親屬。「呂阿姨告訴我，她寫好了預先醫療指示。您寫好了自己的預先醫療指示嗎？或者考慮過這件事嗎？」

儘量不要猜測您的親人可能會說的話或者他們的反應。只要讓對話開始，有個起頭就足夠了。隨著時間過去，一切可能會水到渠成。請開誠佈公。表達自己的愛和關心，最重要的是傾聽。

尊重親人的心願。每一份家庭照護計劃都必須以照護對象的想法為中心。絕不能在沒有對方參與、知情和同意的情況下制訂計劃。就算對方認知受損，也要盡可能地參與。

展開對話後，詢問親人希望由哪些人負責照護。

在討論之前，您和其他家屬應當考慮…

- 展開或引導對話的最佳人選是誰？
- 您自己對目前情況的感覺和看法如何？
- 關於對話的結果，您的目標或您認為最好的成果會是什麼？
- 您準備做什麼？不打算做什麼？
- 對您而言，在這場針對您所關心的人進行的對話中，最大的困難是什麼？

請務必指定一位關鍵人物來使對話過程能夠持續下去，並確保大家都能瞭解作出的決定。在大多數家庭中，一個人承擔主要職責，通常是因為住得近、關係密切，或者僅僅因為他/她是個負責任的人。在較為傳統的AAPI家庭，長子或長女可能會扮演領導角色，但每個家庭的狀況和關係不同，無法一概而論。過程之中可能會有衝突，但不要害怕把話講開。現在就開始討論，好過出現危機時再討論。

判斷形勢。弄清楚您親人的優先事項是什麼，包括他們希望住在哪裡以及所需照護的性質，這有助於確定接下來的步驟。這麼做可以引導您提前找到資源。他們可能會猶豫是否要透露自己的財務或健康狀況等細節，但請抱持著尊敬的態度和他們討論，並解釋您的用意。

第27頁有一份目標和需求清單，可協助您確認有關親人的居住、健康、財務和法律方面的需求。

檢視財務狀況。錢財通常是個異常敏感的話題，但是，在今後與您的親人共同作出關於居住、醫療照護和其他費用的決定時，財務問題往往是許多決定的核心所在。常令照護者感到驚訝的是，除非親人有長期看護保險，否則對於協助日常生活(如洗澡、穿衣或進食)所產生的費用，大多數照護保險(包括*Medicare*)給付的金額(如果有的話)微乎其微。請與親人一起檢視他們的銀行帳戶、投資、保險承保範圍和貸款情況。和他/她一起確認是否擁有足夠的資金或資產可用於潛在的照護需求。

克服阻力。您的親人可能會說「我就是不想談論這個」，或者想辦法拖延對話。請觀察對方的反應，但不要放棄。他們可能認為這會對您造成負擔，對他們來說，很難去討論這件事。如果第一次對話的進展不順利，請再次嘗試。從小處著手，一開始只討論其中一個問題即可。

對他們安全的關切。如果親人婉拒協助，但您確實認為他們有立即的風險，或者認為他們在生活環境中並不安全，則讓一位值得信賴的世交、醫生或宗教導師出面協調。解決安全疑慮時，務必要找那些您的家人信得過的人，避免受到外來主管機關的強制性干預。





召集照護團隊

一個人獨自照護親人可能是一件過於艱巨的任務。事事親力親為可能會導致自己的身心健康出現問題。反之，您可以透過其他家屬、關係密切的世交和社區資源來承擔部分對親人的照護職責。您的親人可以協助您確認哪些人能提供協助，而這些人可能是之前沒有考慮過的人選，例如社區的鄰居或朋友。

尋找照護團隊成員。 團隊成員不一定需要都住在附近，也不一定需要都有大量的寶貴時間。住得較遠的家人或時間有限的朋友可以在「幕後」參與照護，如料理三餐、繳付帳單或經濟資助。精通電腦的家人可以安裝一個遞送晚餐或處理家事的電子行事曆。您可能不好意思開口要求他人協助，但有些人只需要稍微鼓勵就會承擔其中一項任務，不然的話，他們可能會感覺自己不受到重視。如果有孫輩，可以考慮讓他們加入照護計劃。從陪伴祖父母到協助他們除草，任何年齡的孩子都可能適時地提供心理和實際支持。這或許是一個讓他們感覺到自己有所貢獻的好辦法，更不要說他們提供的協助對自己而言不失為一種有益的啟迪，讓他們在照護經歷中學會了耐心和

關愛。讓孩子參與還可以使您在照護父母和照護孩子之間減少選擇上的困難，畢竟所有的人都一起努力著。

處理兄弟姐妹的問題。如果照護的對象是父母，那麼您和兄弟姐妹就需要齊心協力為他們提供照護。現實的情況在於，父母和子女之間的關係有很長的歷史淵源，有些人關係較好，另一些可能沒那麼好。負責掌管照護工作的可能是長子或長女，但老么可能更能迎合父母親的需求。其他人可能會退出照護工作，而在那些願意照護父母的兄弟姐妹中引發不滿。在您分配照護責任時，兄弟姐妹之間的關係會變得緊張。此時一位中立的第三方可以提供協助，譬如諮詢師或宗教導師。不管家庭關係如何，最好不要理所當然的假設所有兄弟姐妹都會對分配的責任達成共識。彼此要在危機出現前儘早溝通，如此可以將一些家庭關係的緊張情緒降到最低。請讓父母參與這些討論，在作決定時，要以他們的心願作為指引和中心。

召集和支持照護團隊。召集各具能力和知識的成員來組織一支照護團隊，如此您和親人就能更從容地應對任何問題。這麼做還能確保在照護團隊成員的支援能力有變時，您還是有其他人可以幫忙。



制訂計劃

讓您的親人成為討論的中心，並考慮您照護團隊的意見，這樣才能制訂出最有效的照護計劃。請齊心協力，利用在「目標和需求清單」（第27頁）中收集的資訊來制訂照護計劃。計劃中應加入需要完成的工作，以及安排各司其職（請參見第38-39頁的計劃範本）。在安排分工時，請務必要問清楚親人的偏好。例如，親人可能會希望決定負責財務的人選。不管誰分配到什麼工作，要讓所有人都瞭解情況，這樣才不會傷害感情、造成措手不及或錯過機會。

計劃不需要制訂得事無鉅細或設想得過於美好。您不可能提前考慮好每一項細節或情境。計劃除了應考慮眼前的需求外，也應將未來更大的計劃納入考量。例如，如果您的父母說他們可能會在明年搬家，那麼您就可以將調查地點的工作交給某個人負責。其他人則可以主動在週末來協助他們整理物品。

在釐清問題後，可以用書面方式概述一遍，確認親人的想法和需求。商量大家可以透過何種方式來溝通，例如電子郵件。關鍵人物需要具有良好的組織能力，能夠制訂出詳盡的計劃，並且能化解團隊成員之間的衝突。大家可以在很多責任上提供協助；例如，

您可以讓一位積極的代言人與醫療專業人士或保險公司進行溝通。這個時候簽好一份**醫療照護和財務永久授權書**，也有助於確認在出現需求的情況下，誰來承擔決策職責。當情況以及團隊成員提供協助的能力有變時，要對改變保持開放的態度。您親人表現需求的方式可能不會如您所期待。請考慮安排照護團隊每個月一次定期聚會，可以是當面或是電話會議，以利於大家持續支持和參與。

尋獲支援

您可以開口求助，這對您的親人和您自己都有好處。從文化的角度來看，您可能會對開口尋求協助感到羞愧或產生內疚感，但如果您發現親人需要的照護範圍超過了您或照護團隊的能力，或者您甚至可能都不確定究竟需要什麼，那麼就可以考慮透過社區中的組織獲得協助。許多AAPI家庭往往抱持著家醜不外揚的態度，對於任何問題都關起門來解決，但是，在您和親人需要的時候無法獲得支援，則會使事態惡化。



尋找社區資源。全美各地都有提供各種支援服務給60歲以上的長者以及他們的照護者。在部分地區，一些社區型族裔組織會以AAPI語言提供服務。當地長者服務機構(Area Agency on Aging)可以為您聯絡相關組織和提供服務，包括為長者供應符合其文化的飲食、活動和交通服務，並協助您的親人享受服務和福利。透過www.eldercare.gov的「長者照護指南」* 可查看您所在社區提供的服務。

諮詢專業人士。很多時候，您親人的需求會相當複雜，尤其是在涉及健康、心理和財務問題時。**社區健康工作者**或**社工**可以協助您釐清問題、確定需求、尋找服務，以及安排和監督照護。有些地區的**AAPI社區健康工作者**會說您的母語，並且瞭解您的文化。您的公司可能有**員工輔助計劃**，協助您聯絡所在社區的專業人士和服務，或者您可以透過當地長者服務機構或「長者照護指南」* 進行查詢。

僱人幫忙。如果您發現親人的日常生活需要額外協助，您可以尋找各種**居家照護服務**。有些居家照護工作者可以提供家事、準備三餐、洗衣和購物服務。還有一些人可以在洗澡、穿衣和翻身方面提供更切身的協助，此類工作需要特殊訓練、執照或認證，具體取決於您所在州的法律。您所在地區的當地長者服務機構可以協助您確認合適的服務和聯絡當地服務提供者。他們還可以協助您確定

聘用健康助手之前要問的10個問題

任何需要家庭健康助手的人士都應當大膽地尋求必要的照護。但是，您如何確保親人安然無恙呢？Northwestern University Feinberg School of Medicine（西北大學費恩伯格醫學院）老年病學主任兼醫學博士Lee Lindquist提供了審查家庭照護機構時要詢問的這10個問題。

1. 您如何招募家庭健康助手，您的招募要求是什麼？
2. 您是否調查了健康助手應徵者的犯罪記錄？是否曾進行藥物篩檢？
3. 健康助手是否通過心肺復甦技能認證(CPR)，是否有接受任何保健相關訓練？
4. 健康助手是否有保險並且透過您的機構來擔保？
5. 對健康助手有怎樣的能力要求？提舉和移動重物？個人照顧技能（洗浴、梳理、如廁）？行為管理、認知支援方面的訓練？
6. 您如何評估健康助手的能力？
7. 當聘僱一段時間的照護服務提供者無法履行您合約中規定的服務時，您是否有換人的政策？
8. 如果對某個特定的家庭照護服務提供者不滿意，是否可以「無理由」更換該服務提供者？
9. 您的機構是否會派監督人員來負責定期評估家庭照護的品質？
10. 監督是透過電話、透過進度報告還是親自在長者家裡執行？

親人是否有資格享受公費服務。在某些州，可靠的家庭成員可接受訓練並獲得執照，為親人提供居家照護。如果您找居家照護機構，或自行聘僱看護，請務必問清楚許可、背景調查、訓練和費用等問題（請在第37頁的清單上查看應提出哪些問題）。請做好功課，以確保獲得高品質的照護服務。

確保他們的安全。 照護的主要目標通常是確保親人在自己的家中盡可能獨立生活。由於親人不便外出或者視力或聽力正在退化，因此可以採取一些簡單的改修，令他們的房子更安全。樓梯欄桿、扶手、小夜燈和可調整的淋浴凳，這些都可以使長者的房子變得更安全、更舒適。您可在 www.aarp.org/homefit 的「AARP舒適居家指南」中找到詳細的居家安全清單。該指南還提供了下至簡單修理，上至專業修繕的各類解決方案。

尋找輔助服務住屋。 如果您的親人決定在一個設有輔助服務的新住處接受照護服務，您可以查看所在社區可用的各類住屋選項。開始的時候，請確認住屋以外所需的支持程度。以自己的標準列出一份清單，如位置、是否可提供符合民族飲食習慣的膳食、雙語員工、洗衣服務等。我們的「術語表」中包括不同類型的可用住屋之選擇和其通用定義。並非每個社區均提供所有類型的住屋。

瞭解所需生活安排的類型後，就造訪服務機構，並務必與那裡的居住者及其家人交談。要瞭解更多關於為您的親人選擇適合的服務機構資訊，請瀏覽 www.aarp.org/caregiving 的「AARP 照護資源中心」*。如果要選擇療養院，請瀏覽 www.medicare.gov 的「Medicare 療養院比較」* 頁面。

居住選擇:

- > 輔助生活住所
- > 持續照護退休社區
- > 居家健康機構
- > 安寧療護
(居家或住院)
- > 獨立生活住宅
- > 居家照護
- > 失智長者照護社區
- > 療養院



照顧自己

照顧好自己所帶來的影響不容小覷。在照護和工作以及其他家庭義務中取得平衡，這通常會帶來很大的壓力。在被問及這個問題時，照護者通常表示最困難的是時間方面的緊張安排⁶。壓力會對健康、幸福和提供照護的能力造成負面影響。安排固定的時間處理重要的事情，並請他人協助代為照護。

異地照護。如果居住在不同的社區，協調照護會耗費時間、花費不菲且讓人產生挫折感。在為年長親屬提供照護的群體中，有將近四分之一居住在較遠的地方⁷。下列資源和策略可以提供協助：

- 社區健康工作者、護士和其他專業人士可協助您作出照護選擇，針對您並非住在附近的情況，對照護進行監督。
- 個人緊急應變系統、遠端監控裝置、提供病歷的行動應用程式和電子行事曆提醒等日新月異的科技可以協助您兼顧多項工作，並助您確認親人安全無虞，讓您高枕無憂。

⁶ 全美照護情況，全國照護和AARP聯盟，2009年。

⁷ 同上。

- 試著讓頻繁的照護行程更輕鬆。考慮在親人的家裡放一些衣物和基本生活用品備用。您還可以查詢航空公司、租車和酒店的優惠，使預訂行程更輕鬆、更多回饋。
- 對於異地照護者來說，組織規劃必不可少。手邊備有一份親人的約診記錄表，包括日期、有哪些人在場和討論的內容；考慮使用網上行事曆和提醒；隨身攜帶他們所屬醫生、保險公司和鄰居的聯絡資訊。此外也務必留有一份他們服用藥物的清單。

工作和照護。 超過2600萬美國人既要工作，又要身兼父母或年長親屬和朋友的照護者⁸。通常，雇主比較體諒照護者的相關要求。請瞭解貴公司是否有照護者支援政策或計劃。您可以採取彈性工作制，或者在家裡上班，使自己制訂計劃時有更充裕的時間。如果您需要更多休假時間，請瞭解您是否屬於「家庭和醫療休假法」(Family and Medical Leave Act)的適用對象。大多數人都適用該法案，但如果公司的規模較小，且就職的時間不長，您可能就不屬於法案的適用對象，而且您可能無法承擔無薪假帶來的損失。

瞭解對經濟方面的影響。

從請假、減少工作時數或放棄晉升機會，到為您的親人購買生活用品和處方藥，或經常前往他們的住處探望，您的個人經濟情況會因照護工作而受到影響。在與您的親人和照護團隊編列預算時，請將這些成本計算在內。可能的話，請繼續上班工作，以增加往後的退休收入。



⁸同上。



自我主張。讓親人的醫生知道您是主要照護者，需要瞭解他們的情況和治療處方的資訊。如果您需要在家中實施治療程序，則要求接受相關的訓練。部分專業人士可能不願意分享資訊。但是，大多數專業人士的辦公室都備有表格，您和親人填寫後，服務提供者就獲得了許可，可以與您討論他們提供的服務。如果您的親人簽有**醫療照護永久授權書**，請確認他們的醫療服務提供者在醫療檔案中留存有副本。

最近許多州通過的「照護者建議、記錄和賦能(CARE)法案」對醫院的主要規定如下：

- 讓您的親人有機會在入院時指定家庭照護者。
- 在您的親人轉診至其他醫療院所或出院回家時通知您。
- 針對家庭照護者今後需要在家裡展開的醫療工作進行解釋和當面說明，例如用藥管理、傷口照顧和協助移動。

您可以上網 www.aarp.org/SupportCaregivers 查看您所在州是否通過 CARE 法案，並閱讀其他 AARP 倡議行動的最新消息。

瞭解自己的情緒。當初如何承擔照護者責任，會影響對此經歷的感受。您可能一直與親人保持著緊密的關係，而將此責任視為機會，可以回報親人過去給予您和家人的關愛照顧。有些人可能因為文化方面的義務或期望而被迫承擔起此責任，他們對此頗為不滿，因為自己的工作和孩子已經讓他們忙得不可開交。還有一些人，他們剛開始照護親人時並不是很情願，但後來卻發現這是一個修復破裂或疏遠關係的好機會；透過這一責任，他們感受到了關係的彌合。不管您是如何承擔起此責任，瞭解自己的情緒之外，當您意識到生活週遭年輕人理解「家庭」含義的同時將您視為一個榜樣，這對您照護家人都有幫助。

照顧自己。 照護工作會讓人心力交瘁，會導致挫折感、憎恨感、內疚感和憤怒感。讓自己喘口氣。利用運動、睡眠和健康飲食來照顧自己的需求。找到減壓良方，可以是看一部好片、與友人一起散步，或抽出時間冥想。給自己找點樂子。您無需時時刻刻都用盡來照顧孩子、父母、好友或工作。如果對本身的需求置之不理，您就會有精疲力盡的風險。如果花時間照顧自己，那麼在重新承擔起照護責任時，您往往會有如獲新生的感覺，可以為親人提供更好的照護。要處理這些問題，您可以考慮透過社群網路(如 www.facebook.com、www.caringbridge.com 和其他網路)來尋求支援。

照護服務和支持團體。 如果知道有人正和您一樣經歷人生的波折，可以為您帶來些許安慰。還可以讓您想出辦法獲得其他策略和資源，減輕您的負擔。如前所述，您可以利用社區服務來協助您的親人，但還有一些社區資源是可以為照護者提供協助的。您可能需要請假，或需要協助才能瞭解複雜的資訊，這種時候請不要感到內疚；別忘了，您的親人同樣能從更廣泛的照護圈中受益。全國家庭照護者支援計劃為60歲以上的照護者提供資訊、教育、訓練、當地服務和臨時照護轉診。您可以考慮透過「長者照護指南」* 找到您的當地計劃。



術語表

日常生活的活動 (ADLs)

日常生活的基本活動，包括但不限於穿衣、洗澡、進食和如廁。

成人日間服務

結構化的綜合性計劃，包括日間任何時段（但少於24小時）的各類健康、社會和相關支援服務，服務地點為當地中心，對象為需要看護和/或支援的成年人。

成人保護服務

對虐待和忽視弱勢成年人的通報案例進行調查的公共機構，通常與執法部門合作。緊急情況下應致電911或當地警方。

預先醫療指示

一種可讓您提前說明自己的善終照顧決定的法律文件。透過預先醫療指示，您可以向家人、朋友和醫療照護專業人士傳達您的意願，以免日後發生混淆。

地區長者服務機構 (AAA) 或長者及殘障人士資源中心 (ADRC)

州政府指定的機構，負責在一個特定的地理區域內規劃和協調針對長者或殘障長者及成年人的服務。這兩家機構都提供資訊、資源、協助以及轉介社區服務的連結。

亞裔和亞太裔 (AAPI)

在美國使用的術語，包括亞裔和亞太裔。

輔助生活住所

為需要協助獨立生活、但無需技術性照護服務的人士建造的住屋。各類住所的輔助等級存在差異，可能包括針對洗澡、穿衣、用餐和家事提供的協助。

社區健康工作者

在醫療照護/社會服務和社區之間進行聯絡、提供文化協調的人員，旨在協助獲得服務，提升所提供服務的品質和文化勝任程度。

社區用餐計劃

設在社區服務點、為60歲及以上長者及其較年輕配偶提供的均衡營養膳食。

保護人

由法院指派負責協助無力處理個人事宜的對象。保護人通常僅處理財務事宜。

持續照護退休社區

提供各類生活選項和服務的住所，包括獨立生活照顧、輔助生活照顧和技術性照顧，通常所有照顧均設在同一個社區，旨在滿足個人的不同需求。

出院準備服務員

協助個人及其家屬在出院或離開療養院後負責制訂照護計劃的人員。

DNR：「不進行心肺復甦」醫囑

醫生為實現病患在急診時表達的醫療照顧意願而書面開具的醫囑。

財務永久授權書

財務永久授權書是一種法律文件，可以讓您授權一位值得信賴的人代表您作出財務方面的決定。永久委託代表在無法自行管理財務事宜的情況下，委託書將保持效力。

醫療照護永久授權書

醫療照護永久授權書是一種法律文件，可讓您授權一位值得信賴的人代表您作出醫療照護決定。這種永久委託代表在無法自行管理健康照顧事務的情況下，委託書將保持效力。

員工輔助計劃 (EAP)

許多雇主都提供的一種員工福利計劃。EAP旨在協助員工處理影響其工作表現、健康和幸福的個人問題。EAP 通常包括員工及其家屬的短期諮詢和轉診服務。

家庭和醫療休假法

此法案要求部分雇主允許您因生病、分娩/領養孩子或照護生病家屬等原因而核准您請無薪假。在休假後，您的工作職位或類似待遇將得到保障。如果公司規模較小或新進員工，則可能無法請假。

家庭照護者

任何為生病、殘障或在日常生活中需要協助的人提供無償協助的人士。

監護人

由法院指派的人員，負責為已被確定無法再自行作決定的人提供照護和管理。

醫療照護授權書 (醫療照護委託書)

被稱為「醫療照護授權書」(HCPA)的特殊永久授權書，您指派另一個人在您無法作出醫療照護決定的情況下代表您作決定。

健康保險攜帶和責任法案 (HIPAA)

此聯邦法律使您有權掌握自己的健康資訊，並針對哪些人可以查看和接收您的健康資訊作出規定和限制。該法案還允許公佈病患照護所需的個人健康資訊。

居家健康機構

在家中提供健康相關服務的機構（如護理、職能、語言或物理治療、社會工作和/或個人照顧），通常由 Medicare 認證。

術語表 (繼續)

居家健康助理

針對洗澡、穿衣、梳洗、進食和簡單家務提供協助的人士。

家事服務

針對普通家務(如做飯、清潔、洗衣和購物)提供協助的服務。

安寧療護

專業協調的支援服務，包括為臨終病患及其家屬提供疼痛和症狀管理、社會服務和情緒及精神支援。此照護服務在家庭和其他環境中提供。

獨立生活住宅

針對需要有限度照顧的成人提供簡單生活照顧的照護住宅。有時也稱為退休社區。

居家照護

居家照護是指提供照護者到府協助日常生活的服務，包括簡單家務、採買日用品、三餐料理和梳理。有些還提供額外的服務來協助如廁和洗澡等貼身照顧。

輔助日常生活的活動(IADL)

基本的日常任務，包括但不限於：財務管理、購物、打電話、社區散步、家務、做飯和正確服藥。

生前遺囑(預先醫療指示的一部分)

為本人在臨終前無法傳達醫療照護意願時，代替本身傳遞急救治療意願的法律文件。

長期照護保險

可以支付在家接受的照護、輔助生活住所、療養院和其他指定服務部分成本的保險，具體取決於購買的保單。

長期照護申訴調查員

代表療養院和其他長期照護機構居住者調查和解決投訴的人員。

Medicare

聯邦健康保險計劃，對象為65歲以上及較年輕的殘障人士。Medicare承保住院、醫師門診、處方藥和其他醫療照護相關需求。Medicare不承保長期照護。

Medicare儲蓄計劃

一種補助計劃，對象為參加Medicare保險但需要補助才能支付其費用的人，如保費和Medicare A部分和B部分可能的自負額和扣除額。

Medicaid

聯邦/州負擔的健康和長期照護計劃，對象為收入和資產有限的人。此計劃由州政府根據聯邦指導方針進行管理，因此各州的資格和範圍可能存在差異。對於長期照護服務，各州設立了額外的資格規定。

失智長者照護社區

專門針對患有阿茲海默症、失智症和其他認知問題的長者提供照護的照護住宅。

療養院

提供即時照護（協助進行個人照顧和日常生活活動）的照護機構和/或24小時技術性醫療、照顧和康復服務，通常作為一種出院過渡。後者可被稱為技術性護理照護機構。

安養服務

專業協調的服務，側重於患致命性疾病的病患及其家屬的生理、心理、社會和精神需求。此類照護旨在尋求維持病患最高水準的舒適度。

個人緊急應變系統 (PERS)

一種帶呼叫按鈕的可攜式電子裝置，可用來在緊急情況下求救。

臨時照護

在照護親人過程中，透過為長者提供臨時照護使自己獲得短暫的休息。臨時照護可由家人和/或朋友透過服務機構（如參加成人日間服務中心）來提供。您也可以聘請居家照護工作者到家中進行照顧。

社會保障

合格勞工享有的福利，每月提供附帶保障且根據通貨膨脹調整的生活收入。達到社會保障規定季度數的個人，在年滿62歲或殘障的情況下有資格享此福利。某些家屬可能同樣有資格享受福利。

社會安全生活補助金 (SSI)

SSI為65歲以上、殘障或失明以及收入和資產有限的人每月提供福利。

資源

AARP 亞裔和亞太裔： www.aarp.org/AAPI

致力於為 AAPI 社區提供獨特工具和計劃的 AARP 團體。

AARP 照護資源中心： www.aarp.org/caregiving 或 1-877-333-5885

為您在照護親人時提供建議、工具和資源的一站式服務點。

AARP 預先醫療指示表格： www.aarp.org/advancedirectives

各州可下載的免費預先醫療指示表格和說明。

AARP Medicare 問答工具： www.aarp.org/medicareqa

提供 Medicare 常見問題解答，易於使用的網上工具。

AARP 健康法答案： www.healthlawanswers.org

一種網上工具，協助您瞭解醫療照護法對您和家人的含義，及提供您所在州內獲得資訊的地點。

AARP 「照護者分享」網站： www.aarp.org/iheartcaregivers

分享您的照護者故事，並與其他人交流。

AARP 長期照護成本計算器： www.aarp.org/longtermcarecosts

供您獲取美國各地家庭照護、輔助生活和其他服務的成本對比。

年長管理局(AoA)： www.aoa.gov

負責推動長者關切議題和福祉的聯邦機構。此網站有各類針對長者和家庭照護者的工具和資訊。

阿茲海默症協會： www.alz.org 或 1-800-272-3900

提供阿茲海默症病患及其家屬各類資源、工具和 24 小時協助熱線。

亞裔和亞太裔健康論壇： www.apiahf.org

與 AAPI 社區共同對政策產生影響，強化其社區組織，為 AAPI 實現健康平等。

美國輔助生活聯盟：

提供輔助生活選項及其取得方式的資訊和資源。

亞太社區健康組織協會： www.aapcho.org

致力於促進倡議、合作和領導的協會，目的是針對醫療資源不足的 AAPI 社區，提升其健康狀態和相關服務的可用性。

照護者行動網路： www.caregiveraction.org 或 202-454-3970

為家庭照護者提供的資訊、教材和支援。

照護聯絡： www.caringinfo.org

旨在提升善終照顧品質的全國性參與措施。

退伍軍人事務部： www.va.gov 或**1-800-827-1000**

關於退伍軍人及其家屬資格和福利的資訊。

多元化長者聯盟： www.diverseelders.org

成立宗旨是確保弱勢長者的需求和觀點得到傾聽。此聯盟擁護改善社區中多元化種族和族群、美國印第安人和阿拉斯加原住民、LGBTQ 團體長者生活的相關政策和計劃。

長者照護指南： www.eldercare.gov 或**1-800-677-1116**

美國長者管理局提供的公共服務，協助照護者聯絡當地長者服務和資源。

Elizabeth Dole 基金會： www.elizabethdolefoundation.org

成立宗旨是透過創新、實證研究和合作來強化提供給美國軍人照護者的服務。

家庭照護者聯盟： www.caregiver.org 或**1-800-445-8106**

提供給家庭照護者的工具和資源，包括家庭照護指南（各州的服務和協助項目清單）。

LeadingAge： www.leadingage.org

提供關於長期照護機構和服務及取得服務方式的消費者資訊。

Medicare： www.medicare.gov 或**1-800-633-4227**

提供關於 Medicare 計劃及其計劃和服務提供者取得方式的資訊。照護者還可在此網站上獲得家庭醫療照護機構以及療養院的比較工具。美國政府的官方 Medicare 網站。

全國長齡法律師研究院： www.naela.org

專業律師協會，專門研究長者和特殊需求團體的法律服務。獲得影響長者的法律問題的資訊，以及各州長齡法律師資料庫。

全國照護聯盟： www.caregiving.org

該組織致力於透過研究、創新和倡議來改善照護者及其照護對象的生活品質。

全國亞裔和亞太裔心理健康協會： www.naapimha.org

該組織旨在促進 AAPI 團體的心理健康和幸福安康，並致力於提升大眾對於心理健康影響個人健康的認知。

全美亞太家庭反對藥物濫用組織： www.napafasa.org

該組織致力於解決 AAPI 團體的酒精、煙草和其他藥物問題。

全美亞太長齡中心： www.napca.org

該組織代表 AAPI 長齡團體進行倡議，針對 AAPI 長齡化團體的獨特需求對 AAPI 長者和大眾展開教育。

全國家庭照護和善終協會： www.nahc.org

提供關於如何選擇家庭照護供應商或善終照顧醫院的消費者資訊。

資源 (繼續)

全國住房建設者協會： www.nahb.org/caps 或1-800-368-5242

認證居家養老專家網路黃頁，他們能確認和/或提供住房修繕，使住房更宜居、更安全、更舒適。

全國社會工作者協會： www.socialworkers.org

該組織維護有執照社會工作者名錄，網址：www.helppro.com/nasw

全國長期照護資訊交流中心： www.longtermcare.gov

協助規劃未來長期照護需求的資訊和工具。

全國善終和安養服務組織： www.nhpco.org 或1-800-646-6460

關於善終照顧的免費消費者資訊，使大眾直接接觸到善終計劃。

全國臨時照護指南： www.archrespice.org

協助尋找臨時照護的服務。

國家健康研究所(NIH)長者健康： www.nia.nih.gov/health/caregiving 或1-800-222-2225

可網上檢視或免費訂閱美國國家健康研究所的資料簡報。

Rosalynn Carter 照顧研究所： www.rosalynncarter.org

成立宗旨是透過倡議努力、教育、研究和服務為照護者、家庭和專業人士提供支援。

SAGECAP: www.sageusa.org

一個為男女同性戀、雙性戀和跨性別照護者提供諮詢、資訊、支援小組等的組織。

社會保障管理局： www.ssa.gov 或1-800-772-1213

提供關於資格和福利的資訊，服務時間：週一至週五，上午7點至晚上7點。

州健康保險協助計劃(SHIP)： www.shiptacenter.org 或1-877-839-2675

您的當地SHIP計劃為參加Medicare的人員及其家屬提供一對一的諮詢協助。

對話專案： www.theconversationproject.org

成立宗旨是協助人們討論自己的臨終照顧意願。

退伍軍人管理局： www.caregiver.va.gov 或1-855-260-3274

為照護退伍軍人的家屬提供支援和服務。協助照護者聯絡當地退伍軍人照護者支援計劃。

村對村網路： www.vtvnetwork.org

協助社區成立村落團體的組織，這是一種會員制團體，在某個地理區域內回應長者的需求。獲得全美村落團體的網上資訊。

目標和需求清單

使用此清單來展開對話，討論對您的親人而言最重要的事項，以及它們帶來的影響。

目標	優勢
_____ 保持健康和活力	_____ 能夠自我主張
_____ 在家人附近居住/活動	_____ 足夠的積蓄和/或收入
_____ 盡可能長時間居住在自己的家裡	_____ 易維護的單樓層住房
_____ 積極參加宗教或社區團體	_____ 家人和朋友住在附近
_____ 保持興趣愛好	_____ 與家人的關係
_____ 有人相伴	_____ 其他
_____ 搬到有輔助服務的住處	
_____ 搬到更便利的住房（單樓層住房 或有電梯的公寓）	
_____ 經濟上有保障和/或為未來需求做好預算	
_____ 回祖國旅行/拜訪	
_____ 其他	

需求

首先確定在各方面是否有迫切的需要。如果問題並不急迫，將需要解決的任務按優先順序安排，並制訂一個時間表。



一般需求評估 (每位需要照護服務的人，一人一份)

需求領域	可能的工作類型	關鍵人
住房維護和居住情況	_____ 支付租金/按揭貸款 _____ 住房維修/修繕 _____ 持續維護 _____ 安全考量 _____ 日用品採買與三餐料理 _____ 草坪照顧 _____ 寵物照顧 _____ 家務 _____ 調查其他的居住情況 _____ 其他: _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
財務事宜	_____ 支付帳單 _____ 進行財務記錄 _____ 管理資產 _____ 申請和維持公共福利	_____ _____ _____ _____ _____
交通需求	_____ 駕車決定 _____ 協調接送 _____ 尋找交通服務	_____ _____ _____ _____
個人照顧	_____ 協調個人照顧活動 _____ 協助每日梳洗和穿衣 _____ 搭車去找髮型師 _____ 購買衣服	_____ _____ _____ _____



個人資訊清單 (每位需要照護服務的人，一人一份)

姓名

X	個人資訊	存放處/聯絡人姓名 (附加文件副本)
	社會安全卡	
	出生證明	
	結婚證書	
	(亡故配偶) 死亡證明	
	離婚證書	
	兵役證書 服役部門退伍軍人管理局ID 編號 退伍證書	
	駕駛執照/器官捐贈卡	
	護照/公民證書	
	通訊錄(朋友、同事的姓名和地址)	
	教堂和社區成員及聯絡資訊清單	
	退休社區或療養院候補名單資訊或合約資訊	
	殯儀安排資訊	
	寵物照顧：獸醫、寵物保姆、遛狗服務	
	美容師/髮型師	
	律師	
	密碼	
	其他	



住宅維護清單

X 家居用品

存放處/聯絡人姓名

(附加文件副本)

房貸銀行名稱：

尚欠金額：

租賃管理公司：

尚欠金額：

租賃/房地產公司：

天然氣/電力/水利公司：

有線電視/網路/電話：

居家保全公司：

鄰居聯絡資訊：

房屋保險公司：

保單號碼：

房屋保費：

垃圾收取服務日：

週一 週二 週三 週四 週五 (圈選)

回收服務收取日：

週一 週二 週三 週四 週五 (圈選)

居家服務：

- 雜務工
- 草坪照顧
- 家電用品

密碼：

電腦密碼提示

電話留言密碼提示

手機



健康清單

藥房名稱

電話號碼

位置

藥房名稱

電話號碼

位置

醫生姓名

電話號碼

地址

醫生姓名

電話號碼

地址

醫生姓名

電話號碼

地址

醫生姓名

電話號碼

地址

牙醫姓名

電話號碼

地址

居家照顧機構

電話號碼

地址



健康清單 (續)

X 項目	存放處/聯絡人姓名
Medicare Original 或 Medicare Advantage (公司名稱): ID 號碼:	
Medicare 處方藥承保(公司名稱): ID 號碼: (不適用於無承保的 Advantage 計劃)	
其他健康保險保單 (Medigap): 公司: 保費: 支付計劃:	
退伍軍人健康系統: ID 號碼:	
「不進行心肺復甦」(DNR) 醫囑:	
維持生命治療醫囑 (POLST 表): (如所在州提供)	
生前遺囑/預先醫療指示:	
醫療照護永久授權書:	



交通清單

姓名

X	項目	附註	存放處
	汽車：	品牌：	
	車貸資訊：	型號：	
	汽車所有權：		
	汽車保險公司：		
	休閒車： 所有權： 保險：		
	交通服務(如康復小巴 或當地計程車服務)：		



財務清單

X	項目	存放處/聯絡人姓名
	銀行紀錄(支票/儲蓄帳戶),密碼提示— 網路銀行和帳戶以及密碼和提示:	
	信託:	
	遺囑:	
	財務永久授權書:	
	任何租賃協議或商業合約:	
	資產和負債的完整清單:	
	日常家庭帳單清單:	
	聯邦和州納稅申報單(過去3-5年): 報稅人員:	
	任何借出的個人借款記錄:	
	財務規劃人或經紀人:	
	人壽保險保單:	
	殘障保險(長期和短期):	
	長期照護保險:	
	銀行保管箱:	地點: 數量: 鑰匙:



公共福利清單

您的親人可能在支付食物費用、暖氣費、財產稅等方面已獲得協助或者有資格獲得協助。使用AARP「福利快速連結」(www.aarp.org/quicklink)，瞭解您所在州相關計劃的情況。

X	項目		
	食品援助(如SNAP/FNS)	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
	低收入家庭能源補助(LIHEAP)	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
	社會安全生活補助金(SSI)	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
	財產稅補助	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
	支付Medicare D部分的額外協助(處方藥承保)	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
	Medicare A、B 和D 部分保費支援	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
	Medicaid (長期照護和醫療照護補助) 編號和ID卡	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
	交通補助	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否



照護計劃可由您和團隊的喜好決定，進行簡易或詳盡的規劃。使用這一簡單計劃來共同確定目標、步驟、負責人和時間安排。嘗試為您自己和團隊加入一個自我照顧目標。

姓名：

開始日期：

團隊成員：

聯絡資訊：

需求	步驟	負責人	時間範圍
1. 進一步瞭解和管理 母親的醫療照顧	與母親和醫生見面 a. 製作藥品表(複印給團隊成員); 將藥物翻譯為母親的主要語言, 可能還要製作圖片來協助辨識。 b. 購買藥片整理盒 c. 在行事曆上標記所有約診時間 d. 母親簽署表格,允許醫生與我 以及妹妹討論醫療照顧 e. 針對每次約診,在日記上做筆記—— 獲得醫生的書面說明 f. 確認後續追蹤/約診		
2. 協助母親搬家	a. 確定所需的設施/服務 (包括語言需求和用餐需求) b. 確定預算 c. 調查位置 d. 調查設施類型 e. 整理代售或待棄物品		
3. 照顧者: 一週與朋友放鬆一次	a. 週一打電話給 Mary 約週五看電影		



每週詳細照護計劃範本

針對每天或固定時間完成的工作，請嘗試採用如下所示的每週計劃（可製作成每天或每月計劃）：

照護週：

日期	工作	時間	負責人	計劃
週一	1. 查看是否已經服藥	一天結束時	女兒 Mary	打電話查看藥片盒
	2. 赴診	下午1點	女兒 Ann	開車赴診、領處方藥、放入藥片盒中
週二	1. 採買日用品	下班後	兒子 Al	午餐時打電話給母親討論日用品清單，下班採買，然後送到母親家。
	2. 檢查藥物			開車送日用品時檢查藥片盒。查看冰箱中是否有腐壞的食物。
週三	1. 檢查藥物	一天結束時	女兒 Mary	打電話查看藥片盒
週四	1. 確認假期的居家送餐服務	今天	女兒 Mary	打電話給服務機構，詢問下週一是否會送餐
	2. 檢查藥物	一天結束時	女兒 Mary	打電話查看藥片盒
週五	1. 檢查醫藥費是否結清	今天	女兒 Mary	打電話給保險業者詢問給付事宜
	2. 讓兒媳 Peggy 週一送午餐			打電話給 Peggy，讓她送週一午餐
週六	1. 送晚餐	下午	女兒 Ann	
	2. 開車去美容院			
	3. 檢查藥物			
週日	1. 管理藥物	晚上	女兒 Mary	查看藥物，在藥片盒中放入一週的藥物
	2. 參加宗教儀式	早上9點	兒子 Al	開車送母親去參加宗教儀式
	3. 安排訪客或出遊	下午1點	外甥女 Beth	



照護者資源

瀏覽AARP照護資源中心 [aarp.org/caregiving](https://www.aarp.org/caregiving)

或致電 **1-877-333-5885**，

獲得用於照護親人的資訊、工具和資源

