

針對家庭照護者的數位科技

由於醫學和公共衛生的進步，人類的壽命長於從前。因此，對於患有慢性病或身體虛弱的照護對象，越來越多的家庭照護者負責處理其各種需求。在承擔更多責任的同時，家庭照護者該如何嘗試在這份責任與其個人需求、工作、養育子女和生活中的其他事務之間取得平衡呢？

對於希望解決問題、學習新技能和獲得支援的照護者，數位科技提供了切實可行的解決方案。如果您在凌晨 1:00 遇到難題，除去網路，您又能在哪找到照護者的同業團體進行交流？如果發佈電子日程表，讓您的親友報名接受任務，比如送一餐飯、驅車送您的照護對象見醫師，或是暫代您的職責，這樣一定會方便很多。

本資料頁介紹了一些目前可用的工具，以幫助您承擔照護職責和處理其他任務。科技日新月異，因此將來會有更多的新裝置、應用程式及網站不斷出現，以幫助您應對照護難題。

誰在使用科技？

在當今社會，電腦和行動技術似乎無處不在。儘管每五個成人中有一個不使用網際網路，但是大多數美國人確實會上網處理業務、瞭解資訊、聯絡朋友或是進行娛樂。(*Digital Differences, Pew Research*)

隨著嬰兒潮時代出生的人年歲漸長，他們越來越多地使用科技來安排自己和他人的照護工作。相比他們的父母，這個年齡段的人更為熟悉科技。他們在工作和生活中使用科技來保持溝通和處理家庭的日常事務。通常，科技作為日常生活的一部分，被視為積極的一面。嬰兒潮時代出生的人將會越來越多地使用科技解決方案享受更便利的生活。這也包括為他們的照護職責提供助益。

(*Family Caregivers Need Access & Training on Assistive Technologies*, 2011 年 12 月 6 日, Family Caregiver Alliance 執行董事 Kathleen Kelly。)

以下概要列出了有助於照護者利用目前數位資源的電子工具類型。

工具類型	建議照護用途
<p>個人電腦 (PC)：可執行大量資訊的計算、儲存和處理的電子工具。</p> <p>軟體：設計用於指導電腦完成單個或一系列任務的指令碼或一套規則。</p>	<p>用途多樣化，包括使用文字處理功能記錄照護筆記、使用資料庫功能追蹤資訊，或上網使用電子郵件與照護對象進行溝通。您還可以參與線上支援小組、研究健康資訊以及分享數位相冊等。</p>
<p>平板電腦：整合純平觸摸螢幕的行動電腦，體積比手機或掌上電腦 (PDA) 要大。</p>	<p>平板電腦便於攜帶，可讓您隨時隨地享受娛樂及溝通（例如看電影、聽音樂、收發電子郵件以及閱讀電子書）。雖然它的某些用途與普通電腦相同，但實際上兩者差異極大。平板電腦採用觸控螢幕取代滑鼠與鍵盤（儘管可以購買與平板電腦配套的無線鍵盤），並且通常也沒有 DVD 光碟機。然而，透過付費的網際網路連線，可以使用平板電腦在 FCA 的 CAREGIVERdotORG YouTube 頻道上觀看 Caregiver College 系列這類視訊，效果非常理想。目前，由於平板電腦是基於智慧型手機平台，而不是基於電腦作業系統，因此平板電腦還不能執行現在最常用的軟體套件。如果照護者想瀏覽網頁、使用電子郵件、拍攝相片/視訊進行線上分享、下載應用程式以便管理用藥或管理預約排程，或者想與照護對象一起玩遊戲及欣賞電影，則平板電腦是照護者的理想之選。</p>
<p>功能型手機和智慧手機：可進行語音和資料通訊。透過衛星和天線構成的網路傳送資訊。</p> <p>資料計劃和 Wi-Fi：透過智慧手機、平板電腦或其他行動裝置存取網際網路需要一個付費的資料計劃或透過免費的 Wi-Fi「熱點」來進行。在咖啡店、機場、酒店和某些商業中心的公共場所都可能提供公共熱點。</p>	<p>手機的用途與固定電話相似。主要的區別是手機的電池需要定期更換，並且只能在電話公司的天線覆蓋區域才能接收訊號進行通訊。</p> <p>除了撥打電話，智慧手機還可以收發簡訊、上網使用電子郵件、存取社交媒體、瀏覽網頁和在線上觀看電影/視訊。使用手機還能拍攝照片或視訊、下載專門的應用程式（「應用程式」）來存取服務或執行任務等。應用程式的功能取決於手機和服務計劃。（參見以下<i>照護應用程式的類型</i>。）</p>
<p>MP3：音訊訊號（音樂或語音）的主要壓縮格式，可將音訊訊號壓縮成非常小的電腦檔案。</p> <p>MP3 播放器：用於播放 MP3 音訊檔案的數位播放器。</p>	<p>使用該工具可以在您有片刻閒暇時欣賞最喜愛的音樂、電子書，或是聆聽放鬆訓練的有聲教程。您可以將其與您照護的對象進行分享。</p>
<p>GPS（全球定位裝置）：由衛星、電腦和接收器組成的系統，可以透過計算不同衛星訊號到達接收器的時差來確定接收器在地球上的位置。</p>	<p>可以嘗試在車內使用 GPS 來導航，以便前往新醫師的辦公室或是參加健身課程。使用現有的多款應用程式，即可將該裝置作為追蹤裝置，掌握可能走失的照護對象的行蹤。</p>
<p>家用遊戲機：用來進行視訊遊戲的特殊類型電腦。</p>	<p>想不想讓家中進行的鍛煉變得更有樂趣，或者與朋友一起練習瑜珈？您所需的是一個電視螢幕、一個家用遊戲機（比如任天堂 Wii）和附件。（當然，還需要每週堅持進行健身的決心！）</p>
<p>數位相機：使用電子方式而非膠捲拍攝影像的相機。大多數相機都可拍攝靜態照片和短片。</p>	<p>拍攝母親的照片，然後與居住在另一個州的兄弟姐妹分享，或是拍攝孫子/孫女最新成就的短片。</p>
<p>網路「攝影機」：許多較新型的電腦及智慧手機都自帶攝影機，但如果您的桌上型或膝上型裝置沒有此功能，則可在有需要時連接一個小型網路</p>	<p>結合 Skype 或 Google Video chat 等視訊會議工具使用，即可與身在遠方的親屬進行面對面聊天。</p>

攝影機。	
<p>軟體和應用程式（「應用程式」）：您可以下載這些程式，然後透過智慧手機、平板電腦、MP3 播放器或其他行動裝置直接使用。在行動裝置上的應用程式商店或網際網路上可下載免費或付費應用程式。</p>	<p>從辦理銀行業務到與全國各地的朋友一起玩拼字遊戲，網上資源或行動應用無所不包，並且似乎無所不能。（參見以下照護應用程式的類型。）</p> <p>備註：並非任意應用程式都能在所有裝置上執行。如果您購買了一台裝置，它的使用可能受限於該裝置搭載的行動作業系統或「平台」。目前主流的系統有 Apple、Android、Microsoft 和 Blackberry。</p>

實事求是地講，電腦應用程式並不能解決照護者面臨的每個難題。應用程式能否讓您的兄弟姐妹都願意並且有能力照顧您體弱的父親？或者，在您幫助患有失智症的配偶淋浴之後，應用程式是否能清理您的浴室？不，這些事情和許多其他活動的重擔都壓在照護者肩上。

但是，電腦和行動裝置應用程式可以在某些領域大顯身手，比如：分類、整理、記錄、定位、通知、選配、輔導、提醒和平復情緒。這些數位工具透過不斷演進，能以比過去更可靠或更有效的方式提供實用的服務。

針對您的情況尋找合適的數位工具

根據 MobileHealth News（行動健康新聞）的研究，在今天的三大主流行動平台上（Android、Apple、Blackberry），僅僅與健康相關的應用程式就超過了 7,800 個。所有的應用程式下載站台和平台可提供超過 500,000 個應用程式，並且數量仍在快速增加。要從如此龐大的數量中選擇應用程式，如何才能找到最適合您的情況的應用程式？

建立網站或編寫行動應用程式並不需要特殊的證書或資格。任何人只要有天分、資源和/或決心，都可以將其作品「推向市場」。請務必謹記，沒人保證這些應用程式的內容是否已經過專家審查，因此無法確保其資訊的準確性。

這裡提供一些提示，可幫助您篩選所需的網站和行動應用程式：

- 如需瞭解健康和營養方面的資訊，請詢問您的醫師或醫療服務提供者以獲取建議。查詢可靠來源，比如 U.S. National Library of Medicine（美國國家醫學圖書館）或

Mayo Clinic（Mayo 醫學中心）。從一個來源查找可靠資訊時，需要確認是否已有資深專業人士（非有償推廣該產品或服務的人士）審閱了此資訊。

- 檢查使用者評分和評論。向與您類似的真正照護者尋求建議。公司雇人為其應用程式或服務寫正面「評論」的情況並不少見。
- 詢問可信的朋友，取得他們的建議。
- 存取網站上的「About Us」（關於我們）頁面，查看董事會和/或員工名單，確認他們是否擁有與您所需的資訊相關的專業技能及知識。
- 下載應用程式前，請仔細思考用途，以及它如何能為您線下的工作提供助益。該應用程式可能頗受他人好評，但是並不適合您的情況。該應用程式是否能解決照護問題，或滿足照顧您的個人需求？如若不能，請勿下載。
- 在支付費用前，對該應用程式進行測試。您可以先下載一個免費或試用的版本進行測試。
- 尋找適合您的工具。這種工具的標誌是：安裝簡單，易於使用，定期更新以確保資訊準確性及工具改良。請勿使用廣告繁多，或是需要過多私人資訊才能使用的應用程式。

照護應用程式和網站的類型

如上所述，並非任意應用程式都能在所有裝置上執行；它們取決於裝置和服務計劃。如果您購買了一台裝置（不論是手機、平板電腦、膝上型電腦還是桌上型電腦），它的使用可能受限於該裝置搭載的行動作業系統 (OS) 或「平台」。目前主流的系統有 Apple、Android、Microsoft 和 Blackberry。在檢查以下應用程式和網站類型時，請謹記要在廠商的網站上（或平台專用的商店，如 Apple 裝置的 iTunes 和 Android 裝置的 Google Play）進行搜尋，以確定它是否與您的裝置或平台相容。

協調照護：您是否需要一個場所，好讓您的家人、朋友和鄰居在此瞭解他們能為您的照護提供何種幫助？您是否想發佈資訊，讓別人瞭解生活和照護事務方面的最新情況？您是否想提供一個日程表，以便您的照護團隊成員可以接受照護任務，比如為照護對象就醫或是探視照護對象提供接送服務？**示例：** www.LotsaHelpingHands.com、www.Tyze.com。

管理預約和任務：這些應用程式允許多人：維護同一個日程表（使用者採用色彩標記進行區分）、指派和協調任務、建立需要完成的任務清單以及寫下指定專案或事件的狀態備註。**示例：** Google Calendar（Google 日曆）。

用藥管理：面對多種處方和非處方藥物混合用藥時，即使盡最大努力記住用藥的時間、藥物的種類以及同時服用的藥物，最終也可能會導致混淆。這些應用程式通常包含了藥片識別工具，比如 FDA 藥品資料庫、用藥安排追蹤器和提醒鬧鐘 — 均可根據您的要求自訂。有些應用程式甚至採用了獎勵、趣味遊戲和知識要點等措施，以針對需要激勵才能堅持用藥的患者。**示例：** PillBox（國家醫學圖書館）、MedMinder。

個人健康記錄追蹤：追蹤您自己、您的照護對象以及您家中子女和配偶的健康狀況十分重要。這些應用程式提供了保護隱私的可靠工具，提供了管理個人健康記錄的策略，通常還包含了記錄症狀和追蹤測試結果和診斷的方法。它們可以追蹤醫院會診、免疫接種日期，保留保險記錄並提供與健康相關的警示。甚至還有工具可為醫師會診中的提問給出建議，然後記錄該次會診的情況（當然須經過醫師同意），還可幫助您回憶之前所說的內容，並且將全部或部分內容與未能隨行的主要家庭成員分享。**示例：** Health Vault、Mayo Health Manager、WebMD Health Manager。

社交和情感支援：照護者們都會經常感到孤獨無依、與世隔絕。40% 到 70% 的家庭照護者具有憂鬱症的高風險症狀。在這些照護者中，又有四分之一到二分之一符合重度憂鬱症的診斷標準 (Zarit)。照護者社群可全天 24 小時透過網路和電話傾聽照護者的煩惱，提供照護者急需的鼓勵。**示例：** Strength for Caring – CareConnector、PTSD Coach（創傷後應激障礙輔導）、Alzheimer's Association（阿茲海默氏症協會）(<http://www.alz.org>)。

冥想和靈修：有時候，照護工作十分忙碌，沒有機會讓身體得到休息。在照護過程中，可能會有某天特別緊張，而您僅有 10-15 分鐘的閒暇，可能不夠洗個熱水澡，但卻足以透過音訊應用程式播放大自然的聲音、撫慰心靈的音樂、反復吟誦的真言或聖歌，以此平復自己的情緒。適合您心靈的慰藉之聲，也必能撫慰您的身體。在線上聆聽音樂和聲音的一個好去處是 Pandora (www.pandora.com 網站及應用程式)，這個線上音訊網站能讓使用者輸入藝術家、流派或作曲家來構建他們自己的個性化電台。**示例：** 在 www.Pandora.com，嘗試聆聽「Nature Sounds Radio」（天籟之聲）。此外，Meditation Oasis（冥想綠洲）也有像「Simply Being - Guided Meditation for Relaxation and Presence」這樣的 iPhone/iPad 應用程式。

資訊和教育：照護者現可透過稱為網上講座 (webinar) 的線上研討會取得教育資訊。只要有一台可以上網的電腦，人們即可透過網上講座觀看現場演示者的數位投影片、視訊或螢幕擷取畫面，同時透過電腦或電話話筒聆聽演示者的解說。通常，與您參加現場課程時所做的一樣，這些講座在演示時或演示後提供時間讓您進行提問和評論。您可以在可信的網站上尋找近期網上講座的公告，例如 Family Caregiver Alliance 網站 (www.Caregiver.org)、Alzheimer's Association 網站 (www.alz.org) 及 AgingCare.com。

安全性：是否可以對兩台行動裝置進行設定，讓其相互通訊？一台可以是您的智慧手機，另一台穩固地安置在照護對象身上 — 鞋子裡或是皮帶的背面，這樣就可以在他們出現嚴重失憶而走失後進行定位。現在您可根據自己的狀況，對 GPS 裝置進行程式設定和自訂，從而實現這一點。對於遠端照護，可設定程式的網路攝影機和視訊會議也可讓您和您的照護對象放心無憂，因為你們能互相看到，並且在出現狀況時也能提前預警。**示例：** Tell My Geo、Skype、Google Chat。

鍛煉和營養：透過行動應用程式，您將有更多的時間照顧自己。只要用行動電話保持聯絡，您就可以在鄰居陪伴您患有失智症的丈夫時去散個步。在每天早上，可以透過健康飲食類應用程式獲得簡單的搭配建議，然後您再決定做什麼正餐。如果您多天無法出門採購食物，您還可以在線上訂購。**示例：**My Fitness Pal、Pedometer、AllRecipe.com、SpecialFork（應用程式）。

購物和服務：如果您大部分時間都由於照護的職責待在家中，那麼透過安全的網站，您可以隨時在線上完成原本要做的事或是購買所需的物品。現在有越來越多的人在線上處理銀行業務、支付帳單、採購服裝和家電、按處方配藥、購買電影和書籍等等。**示例：**所有主要的銀行和信用社、Amazon.com、Overstock.com、Zappos.com

娛樂和益智遊戲：長期經受壓力的照護者會在認知能力衰退方面面臨較高的風險，包括出現短時記憶、注意力和言語智商等方面的衰退。(Vitaliano) 有時間可以透過娛樂放鬆一下自己 — 與遠在外地的侄女玩電子拼字遊戲，或是嘗試一些線上的免費遊戲，這樣既能活躍您的大腦，又可以為生活增加一些樂趣。**示例：**Words With Friends、AARP Free Brain Games、iScrabble.com

後續步驟

1. 透過線上搜尋，閱讀您感興趣的工具種類資訊（顧客的評價尤其寶貴），然後再去應用程式商店。
2. 詢問朋友，瞭解他們認為有哪些網站或應用程式特別有用。
3. 造訪銷售電子裝置（如行動電話）的商店。要求銷售人員指導您測試這些工具。找出他們提供哪些後續的幫助和免費訓練。對於線上工具和應用程式，可以搜尋網際網路或存取手機中的電子市場，然後試用這些工具並閱讀其他使用者的評價。
4. 如果您在啓用這些裝置的過程中需要幫助，或是不能使用裝置達到預期目的，則可以請求家人、朋友或是客服為您提供技術支援。

儘管這些應用程式中有一部分需要花時間學習如何操作，但是與您情況類似的許多人在使用了技術後，都發現生活得到了改善，與世隔離的感覺

有所緩解。因此我們透過以下簡短建議來結尾：行動起來！大膽嘗試 — 您的生活將更加便利！

鳴謝

Digital Differences (April 2012) (Pew Internet & American Life Project)
<http://pewresearch.org/pubs/2240/internet-adoption-digital-online-broadband-mobile>

e-Connected Family Caregiver Study (2011)
http://www.unitedhealthgroup.com/news/rel2011/eConnected_Family_Caregiver_Study_Jan_2011.pdf

Finding Answers Online in Sickness and in Health (2006) <http://pewresearch.org/pubs/220/finding-answers-online-in-sickness-and-in-health>

Family Caregivers Need Access & Training on Assistive Technology (Family Caregiver Alliance Blog – K. Kelly, December 2011)
<http://blog.caregiver.org/?p=1146>

The Social Life of Health Information (2011)
<http://pewresearch.org/pubs/1989/health-care-online-social-network-users>

Vitaliano, P.P., Echeverria, D., Yi, J., Phillips, P.E.M., Young, H. & Siegler, I.C. (2005). **Psychophysiological mediators of caregiver stress and differential cognitive decline.** *Psychology and Aging*, 20:402-411.

Zarit, S. (2006). **Assessment of Family Caregivers: A Research Perspective.** In Family Caregiver Alliance (Eds.), *Caregiver Assessment: Voices and Views from the Field*. Report from a National Consensus Development Conference (Vol. II) (pp.12-37). San Francisco: Family Caregiver Alliance.

資源

Family Caregiver Alliance
785 Market Street, Suite 750
San Francisco, CA 94103
(415) 434-3388 | (800) 445-8106
www.caregiver.org / info@caregiver.org
Family Caregiver Alliance (FCA) 致力於透過教育、服務、研究和宣傳，提高照護者的生活質量。

FCA 透過 **National Center on Caregiving** (國家照護中心) 提供有關目前社會、公共政策和照護方面的相關資訊，並向照護者提供援助，促進私人 and 公眾計劃的發展。

對舊金山灣區居民，FCA 直接對阿茲海默氏症、中風、肌萎縮性側索硬化症 (ALS)、頭部損傷、帕金森氏症及其他危害成年人的失智症之患者的照護者提供家庭援助服務。

其他資源：

US National Library of Medicine (美國國家醫學圖書館)

<http://www.nlm.nih.gov/mobile/>

US Dept. of health & Human Services (美國衛生與公眾服務部)

<http://www.HealthFinder.gov>

Accessibility Guide for Boomers (針對嬰兒潮時代出生人群的使用指南)

<http://www.microsoft.com/enable/aging/default.aspx>

Go4Life – Everyday Fitness Ideas from the National Institute on Aging (Go4Life – 國家老齡化研究所的日常健身理念)

<http://go4life.niapublications.org/>

Strength for Caring – CareConnector

<http://www.strengthforcaring.com/careconnector/planner.html>

PTSD Coach (創傷後應激障礙輔導)

<http://www.ptsd.va.gov/public/pages/ptsdcoach.asp>

Next Avenue

一家集全國各地公共電視台之力，致力於服務 50 歲以上人群的網站

<http://www.nextavenue.org/>

本資料頁由 *Family Caregiver Alliance* 供稿。由 *Community Living Campaign* (社群生活運動) 的執行董事 *Marie Jobling* 審閱。
San Francisco Department of Adult and Aging Services (舊金山成人與長者服務部) 提供贊助。©2012 *Family Caregiver Alliance*。
保留一切權利。