

資料書

社區看護選擇 (Community Care Options)

作為一名看護者，您要幫助您的親人進行許多活動，例如：洗澡、穿衣、做飯和就餐。另外，您還必須在法律和財務方面照顧他們，例如：作出醫療決策、支付帳單、處理投資和帳目預算等。幸運的是，有許多社區看護服務可為您和您的親人提供幫助。這份資料書概述了看護者和患有認知障礙或慢性疾病的人士可獲得的多種選擇。您可以利用這份資料書中列舉的服務機構來您尋找您所需的特定服務。這份資料書最後的「資源」一節，提供了這些機構的聯絡資訊。

評估您的需求

先瞭解您所需的特定需求是判斷您需要何種幫助和支援的第一步。由於看護者可以選擇的服務非常多，因此您必須先概略瞭解自己特別關心的項目是什麼。請自行就下面的問題作答，並把答案寫在紙上，您這對於幫助您判斷是有幫助的：

什麼樣的服務才能盡量讓我的親人獨立生活？（營養服務？健康護理？看護？陪伴？家事管理？交通服務？）

我有多少錢可以支應這些委外的服務？我們的保險內容有涵蓋任何這些服務嗎？

我需要在哪些日子，什麼時間得到幫助？

我自己能提供什麼協助？

我的朋友和家人願提供哪些類型的幫助？

社區看護選擇

不同州、縣和社區的社區看護計劃與服務也各不相同。現在，大部份地區都有針對阿爾茨海默氏病（Alzheimer's）、中風、帕金森氏病和多種其他慢性病患者提供的特殊服務。但是，每個社區所提供的服務和要求的資格也都不盡相同。這一節概述了可提供給患者和看護者的主要社區服務選擇。

非正式看護 包括來自朋友、家人、宗教團體、鄰居和其他可以分擔看護工作人士的幫助。這種「非正式」的支援網路能協助提供特定的服務（例如，整理家務），為您和親人提供情感支援，並幫助患者從事有益於健康的社交和娛樂活動。請列出一份您的非正式「幫助者」網路清單，包括他們的電話號碼。這份清單將是您在需要日常幫助或發生緊急情況時獲得支援的寶貴資源。

資訊和推薦（I & R） 幫助您找到當地的資源。加州看護者資源中心、美國地區老人服務辦事處（AAA）、老年人中心或社區心理保健計劃都是能幫助您找到例如住房、飲食和成人日間看護計劃等資源的好地方。工作人員可以提供有關服務

的內容與適用性、聯繫人員、資格和辦公時間等資訊。作為這些資源組織的服務的一部份，本資料書最後還列出他們的資訊和推薦（I&R）。

個案管理服務能夠為您的親人尋找並提供有實務經驗的管理服務。專業的個案管理員通常擁有在諮詢、社工或相關健康護理領域的工作經歷，並受過培訓，可針對您的個人情況進行評估，並執行和監控執行可滿足您親人需要的看護計劃。個案管理員將與您、醫生、治療師和病人一起討論並安排諸如交通運送、家庭護理、飲食和日間看護等服務。另外，個案管理員還可以協助判斷是否有資格參加計劃，以及制訂長期看護和緊急情況時的應變計劃。

如果符合資格要求，您就有可能透過聯邦、州或縣的保健計劃獲得免費的個案管理服務，例如醫療照顧（Medicare）或醫療救助（Medicaid）（加州的 Medicare 醫療保險）。您也可在醫院、心理保健計劃、家庭護理中心、社會服務中心（例如，天主教慈善團體（Catholic Charities）、猶太家庭服務（Jewish Family Services）、成人保護服務（Adult Protective Services）和其他與健康有關的計劃中找到免費或價格低廉的個案管理服務。另外，您也可以雇用私人的個案管理員，他們通常被稱為**老年人個案管理員**，其費用一般為每小時 60 至 150 美元。

法律和財務諮詢是當您的親人無法處理自己的法律和/或財務事務時所需要的。與家庭看護者有關的事項包括未來健康護理決策、資產管理、公共福利計劃，以及在某些情況下的訴訟等。60 歲以上的老人及其看護者也可以從當地的地區老人服務辦事處提供的老年人法律服務中得到法律諮詢和建議。加州居民可能可透過加州看護者資源中心（California Caregiver Resource Center）獲得法律諮詢服務。

尋找律師的另一個途徑是透過律師推薦服務。您社區內的**律師協會（Bar Association）**可能可以向您推薦擁有各種不同法律領域專業的律師。初次諮詢通常要繳納諮詢費。

交通運送服務。美國人殘障法案（Americans with Disabilities Act）要求交通服務機構向那些無法使用一般大眾運輸工具的美國殘障者提供便於上下的輔助客運服務。輔助客運系統通常包括可供殘障者輪椅上下的汽車和計程車。輔助客運

系統可能是由私人、非盈利性組織和/或公共機構營運，且通常是免費或費用低廉的。要尋找您所在社區的輔助客運系統，請與您當地的地區老人服務辦事處（AAA）或「行動專案」（Project Action）聯繫，他們擁有全美國的輔助客運系統的資料庫。

營養計劃提供團體餐—通常是午餐。很多教堂、猶太教堂、住房計劃、老年中心、社區中心、學校和日間計劃都有提供費用低廉的膳食服務給社區的老年人，以作為其服務項目之一。

對於必須留在家裏，無法外出購物或為自己準備食物的人士，送餐到府的服務可能是一種合適的選擇。諸如「敬老送餐」（Meal-on-Wheels）等計劃通常是由各種團體提供，這些計劃可能是由政府資助部份資金，或由慈善團體贊助。一般來說，送餐到府的服務只有在工作日提供，因此，您需要確定在週末時有充足的食物。大部份提供送餐到府服務的團體只會收取象徵性的費用（依個人經濟情況而定）以反應成本。

喘息服務可為家人、伴侶和朋友緩解壓力，讓他們有機會從持續的看護工作中獲得喘息。喘息服務在避免看護中斷和緩解看護者的生理和情感壓力方面能起非常重要的作用。喘息服務包括成人日間看護和家庭看護服務（請參閱以下內容），以及療養院夜間值班服務，可提供每週幾小時，或在週末提供服務。許多看護者援助計劃都把喘息服務作為服務項目之一。有些服務機構還有提供志願的喘息服務人員，他們只提供陪伴和保護性的看護服務。若要瞭解您所在社區的喘息服務資訊，請聯繫地區老人服務辦事處（AAA）。

成人日間看護能為參加者提供社交的機會、享受彼此的幫助，並在一個安全、熟悉的環境下接受健康和社交服務。它也為那些需照顧無法單獨照料自己生活，卻又不需要二十四小時看護的患者的看護人員提供短暫的休息時間。成人日間看護可能包括：看護和監護、小組和個人活動、營養餐、交通運送、個案管理、娛樂和身體鍛煉、護理、教育、家庭諮詢、日常生活上的協助、以及職業、語言和物理治療。

成人日間看護有兩種類型：**成人社交日間看護**提供社交活動、飲食、娛樂和一些與健康有關的服務。**成人日間健康看護**可為重症病患和需要家庭

護理的高危險患者提供進一步的保健、治療和社交服務。成人日間看護對於無法整天在家提供看護、監護和陪伴病人的看護者來是很有幫助的。雖然保健計劃內容各不相同，但參加者通常每天看護幾個小時，每週最多參加五天。美國成人日間服務協會（National Adult Day Services Association）和您當地的地區老人服務辦事處能幫助您尋找成人日間看護服務。

家庭看護結合了保健護理和援助服務，幫助生病在家的患者或殘障者盡可能獨立地在家生活。服務的時間、類型和程度取決於患者和看護人員的健康情況和需要；或許需要徵求醫生的同意。

您可以得到兩種類型的家庭看護：*家庭健康看護服務*和*非醫療家庭看護服務*。家庭健康看護服務提供廣泛的醫療服務，包括用藥協助、護理服務和物理治療。非醫療家庭看護服務則包括陪伴患者、家事管理、做飯和許多其他家務事。

家庭看護的費取決於所需服務的程度——非醫療家庭看護人員的收費可能很低，但需監看患者病情和治療的護理人員可能費用要貴一些。由於收費不同，所以您要多比較一下。Medicare、Medicaid（加州的 Medicare 醫療保險）和一些私人保險會依規定有限制地支付家庭看護的費用。在其他情況下，您可能需要自己支付費用。您可透過個人推薦或私人家庭看護服務處、醫院、社會服務機構、公眾健康部門或其他社區組織找到非醫療家庭看護協助。在有些地區，護士學校也可以提供幫助。若要瞭解更多關於您所在社區的家庭看護資訊，請聯繫您當地的地區老人服務辦事處（AAA）。

安寧療護提供了特殊服務和治療，讓處於疾病末期的病患能在家裏安養。安寧療護將嘗試透過控制病情和恢復病人的尊嚴來提高晚期病人在離世前的生活品質。由專業人士和志願者組成的安寧療護組，將提供醫療、護理、社交服務、飲食諮詢和情感等方面的支援給患者與看護人員，盡力滿足其生理、心理、社會和精神方面的需要。患者將依行程表獲得持續的醫生巡診服務，必要時接受晝夜看護。對臨終親人的幫助通常將持續整個病危期間。Medicare、Medicaid 和一些私人保險計劃可以提供安寧療護的保險範圍。若要瞭解關於安寧療護的資訊，請與美國安寧療護基金會（Hospice Foundation of America）聯繫。

援助團體將家人和朋友定期地集中在一起，並從事資訊交流與討論常見問題的可行解決方案。它們是可用資源中的很好的資訊來源。援助團體也是提供看護者獲得與其他有相同境遇的人相互鼓勵、理解和支援的機會。與其他看護者進行交流可以有效地緩解壓力。您可以透過醫院、心理保健計劃和援助組織找到這些援助團體（如，當地的看護者資源中心（Caregiver Resource Center）或阿爾茨海默氏病協會（Alzheimer's Association）。能夠使用電腦的看護者，也可在網路上找到線上援助團體。家庭看護者聯盟（Family Caregiver Alliance）提供了三個線上援助團體給看護員。

雇員援助計劃（Employee Assistance Programs）是一項就業福利計劃，您的工作單位可能提供這項福利，也可能不提供。雖然援助的類型有很大的不同，但這些計劃一般都為雇員提供個人問題的諮詢服務，例如：憂鬱症、壓力、成癮、財務危機，以及家人的生病、去世等問題。有些計劃可能還可幫助尋找老年人和兒童的看護資源。

與有關資源進行聯繫

當您確定了您的需要和您所在社區內能獲得的資源類型後，就可開始與社區看護服務機構聯繫。要知道尋找、安排和接受合適的服務是費時費力的事情——但這些最終都是值得付出的代價。您可能需要打很多很多的電話，或在找到合適的服務或服務人員之前被各種推薦資訊搞得暈頭轉向。如果您有一個個案管理員或其他的保健護理人員能幫助評估您的需要，他（她）也應當能夠幫您找到合適的資源。協助您尋找資源是個案管理員的工作，所以不必害怕向他們尋求幫助。以下是一張教導您尋找和獲得適當服務的建議清單：

要在情況還不是很糟的時候就開始尋找有關資源。提前計劃並預期您的需要可以避免危機發生時做出匆促的重要決定。

寫下您所得到的所有資訊。一定要記下您打過電話的服務機構名稱、電話號碼或網址、通過電話的聯繫人、談話日期、所需服務、服務承諾和任何雙方同意的決定。

當您打電話時，請準備好若干特定資訊，例如：醫生姓名、診斷資料、保險資訊和 Medicare、Medicaid（加州的 Medicare 醫療保險）以及社會安全號碼。準備回答諸如「目前患者接受的是何種類型的看護，

由誰提供？」以及「家裏是否有幫助患者的特殊設備？」等問題。

當與這些機構打交道時，請明確表達您的需求。

最好在早上打電話。

在您掛斷電話前，請您務必瞭解後續的步驟是什麼（也就是說，誰打電話給誰、下個步驟是什麼、下一步您需要做什麼）。要知道您有可能被列入等待名單。尤其是對於失智症服務的需求正在增加，但若干服務計劃的資金卻在減少。您可先預期您和親人的需要，以讓等待時間縮短。

尋求幫助時不要猶豫。大部份社區機構的目的是為了向需要幫助的個人提供服務。您有資格得到這些服務，因為多數服務費用已經由您的納稅、捐獻或付費支付了。請記住：並非每個人都瞭解看護者需要什麼。另外，很多專業人士並不知道您和您親人所感受到的壓力。在成功獲得服務之前，您可能要先和所在社區的專業人士進行交流。

不要放棄！

推薦讀物

Caregiver Guide: Tips for Caregivers of People with Alzheimer's Disease, National Institute on Aging (2001), Gaithersburg, MD. 如需索取，請電 (800) 222-2225。

The Caregiver Helpbook: Powerful Tools for Caregiving, Vikki L. Schmall, Marilyn Cleland, and Marilynn Sturdevant (2000), Legacy Caregiver Services. 如需索取，請電 (503) 413-6578。

Consumer Reports Complete Guide to Health Services for Seniors 2000, Trudy Lieberman and the editors of *Consumer Reports*, Three River Press, A Division of Random House. 如需索取，請電 (800) 500-9760，或參觀網站：
www.consumerreports.org。

Alzheimer's Early Stages: First Steps in Caring and Treatment, Daniel Kuhn (1999), Hunter House Publishers, P.O. Box 2914, Alameda, CA 94501-0914, (800) 266-5592。

Caring for the Parkinson's Patient: A Practical Guide (2nd Edition), J. Thomas Hutto, M.D., Ph.D. and Raye Lynne Dippel, Ph.D. (Eds.), (1999), Prometheus Books, 59 Glenn Dr., Amherst, NY 14228-2197, (800) 421-0351。

The 36 Hour Day: A Family Guide to Caring for Persons With Alzheimer Disease, Related Dementing Illnesses, and Memory Loss in Later Life, Nancy Mace and Peter Rabins, Revised Edition (April, 2001), The Johns Hopkins University Press, 2715 N. Charles Street, Baltimore, MD 21218-4319, (800) 537-5487。

Because We Care: A Guide for People Who Care, Administration on Aging (2001)，這是一份有關對年長的家庭成員、殘障的成人與兒童，或年長朋友提供看護的人員的線上資源。免費提供，請參觀網站 www.aoa.gov/wecare/default.htm。

致謝

Lieberman, Trudy and the editors of *Consumer Reports* (2001). *Is Assisted Living the Right Choice?* Consumer Reports.

Mace, Nancy and Peter Rabins (2001). *The 36-Hour Day*. The Johns Hopkins University Press, Hampden Station, Baltimore, MD 21211。

Schmall, Vikki L., Marilyn Cleland, and Marilynn Sturdevant (2000). *The Caregiver Helpbook: Powerful Tools for Caregiving*. Legacy Caregiver Services, Portland, OR 97210。

資源

Family Caregiver Alliance (家庭看護者聯盟)
690 Market Street, Suite 600
San Francisco, CA 94104
(415) 434-3388
(800) 445-8106
網址：www.caregiver.org
電子郵件：info@caregiver.org
在線援助團體：
www.caregiver.org/online_services.html

家庭看護者聯盟 (FCA) 致力於通過教育、服務、研究和宣傳，提高看護者的生活質量。

FCA 通過它的全國看護提供中心（National Center on Caregiving）提供當前的社會、公眾政策和陪護問題的資訊，並向看護者提供援助，促進私人 and 公眾計劃的發展。

對舊金山灣區居民，FCA 可直接對罹患阿爾茨海默氏病（Alzheimer's）、中風、肌萎縮性脊髓側索硬化症（ALS）、腦部創傷、帕金森氏病和其他侵襲成年人的慢性病患者提供看護者有關家庭支援的服務。

老年健康指南 (Eldercare Locator)

電話：(800) 677-1116

網址：www.eldercare.gov

老年健康指南能協助老年人和他們的看護者找到當地的服務，包括健康保險諮詢、免費和低費的法律服務，以及地區老人服務辦事處（AAA）的聯繫資訊。

Medicare 和 Medicaid

電話：(800) MEDICARE

Medi-Cal (加州的 Medicaid)

電話：(800) 952-5253

<http://www.medi-cal.org>

阿爾茨海默氏病協會 (Alzheimer's Association)

919 N. Michigan Ave., Ste.1100

Chicago, IL 60611-1676

電話：(800) 272-3900

網址：www.alz.org

美國帕金森氏病協會 (American Parkinson's Disease Association)

1250 Hylan Blvd., Ste.4B

Staten Island, NY 10305-1946

電話：(800) 223-2732

網址：www.apdaparkinson.com

國家中風協會 (National Stroke Association)

9707 East Easter Ln.

Englewood, CO 80112-3747

電話：(800) 787-6537

網址：www.stroke.org

美國職業老年協會看護管理員 (National Association of Professional Geriatric Care Managers)

1604 N. Country Club Rd.

Tucson, AZ 85716-3102

電話：(520) 881-8008

網址：www.caremanager.org

美國成人日間服務協會 (National Association of Adult Day Services)

c/o 美國老年人理事會 (National Council on the Aging)

409 Third St. SW, Ste. 200

Washington, DC 20024

電話：(202) 479-1200

網址：www.ncoa.org

美國家訪護士協會 (Visiting Nurses Associations of America)

11 Beacon St., Ste. 910

Boston, MA 02108

電話：(888) 866-8773

網址：www.vnaa.org

美國安寧療護基金會 (Hospice Foundation of America)

2001 S. St. NW #300

Washington DC 20009

電話：(800) 854-3402

www.hospicefoundation.org

行動理念志願團 (Faith in Action Volunteers)

Wake Forest University School of Medicine
Medical Center Blvd.

Winston-Salem, NC 27157-1204

電話：(877) 324-8411

網址：www.fiavolunteers.org

行動專案 (Project ACTION)

700 13th St., NW, Ste. 200

Washington, DC 20005

電話：(202) 347-3066

網址：www.projectaction.org

美國敬老送餐協會 (Meals-on-Wheels
Association of America)
1414 Prince St., Ste.302
Alexandria, VA 22314
電話：(703) 548-5558
網址：www.projectmeal.org

Family Caregiver Alliance (家庭看護者聯盟) 與加利福尼亞州的 *Caregiver Resource Center* (看護者資源中心) 合作撰寫，*Caregiver Resource Center* 是遍及全州的為家庭和看護者提供服務的資源中心。本翻譯由舊金山老人服務辦事處通過美國家庭看護者支持計劃 (National Family Caregiver Support Program) 贊助。2002 年六月修訂。加州精神健康部贊助。©2002 年版權所有。