



5



Pennsylvania
Department of Aging

最初 5 步

上有老下有小照护者入门指南

PA CareKit

Nicole 和 Martha 的故事

Nicole 与丈夫 David、他们的两个孩子以及她的母亲 Martha 同住。Martha 5 年前搬来帮忙照顾孩子，以便 Nicole 能重返全职工作。

尽管孩子们在上学，Nicole 仍需兼顾他们的日程和她自己的日程。她的一天从凌晨 5 点前开始，常常持续到深夜。David 在医院上夜班，因此白天并不总能帮忙。

过去一年，Martha 的健康状况恶化。她容易疲劳，处理简单事务困难，且因视力差无法再开车。她还经常忘记服药。一天晚上，Nicole 不得不因 Martha 高血压和胸痛紧急送她去急诊室。此后，Nicole 接管了管理母亲药物、安排预约和开车送她看医生的事务。

Nicole 每天花数小时帮助她的孩子和母亲。最近，她回家发现 Martha 一整天没吃东西，并且在爬楼梯时滑倒伤了膝盖。Nicole 有时可以远程工作，但不足以提供 Martha 所需的全职照护。

尽管 Nicole 感激母亲，但平衡工作、照护和养育子女的压力实在太大了。她感觉自己随时待命，很少有时间留给自己或 David。她的丈夫和孩子尽力帮忙，但她的兄弟姐妹很少来访或提供帮助。这引发了家庭问题，Nicole 甚至在感恩节与哥哥发生了争执。她过去与兄弟姐妹关系亲密，但现在感到孤独。

PA CareKit 为 Nicole 及其家人提供了多个机会。她可以学习如何管理挫败感并与家人更好地沟通。她可以找到关于召开家庭会议的技巧，并探索喘息照护的选择。成人日间中心对 Martha 来说可能是个好选择。Nicole 和 Martha 可以使用药物管理工作表来追踪 Martha 的处方药。照护工作很艰难，但 PA CareKit 提供资源和支持，使其变得容易一些。



照护者资源

地方 Area Agencies on Aging: 您地方的Area Agency on Aging (AAA) 是您社区获取老年服务的门户。您所在地的AAA拥有熟练的工作人员，他们可以提供有关服务的信息，并帮助您获取这些服务。在 pa.gov/aging/AAA 找到您当地的AAA。

成人日间中心: 成人日间中心 (ADC) 为老年人和患有痴呆症或帕金森病等病症的人提供一个安全、有监督的场所。它们提供个人护理、护理、社会服务、活动、膳食和紧急护理。一些中心还提供物理治疗、职业治疗、言语治疗和其他医疗服务。这些中心通过提供一种替代居住式护理机构的方案来支持照护者。在 pa.gov/aging/ADC 找到当地的ADC。

老年社区中心: 老年社区中心 (SCC) 遍布全州。除了提供营养餐外，中心还提供社交活动、一系列信息性项目、创意艺术、锻炼、志愿者机会、社区服务以及各中心特有的其他特别活动。在 pa.gov/aging/SCC 找到您所在地区的SCC。

The PA Link to Aging and Disability Resources: PALink 帮助残障人士和老年人找到信息，以连接到他们社区的支持和服务。致电PA Link 800-753-8827 或发送电子邮件至 carelink@pa.gov。在 pa.gov/PALink 了解有关PALink的更多信息。

Caregiver Support Program: Pennsylvania州的Caregiver Support Program (CSP) 提供资源和援助，以支持照护者并帮助他们与所照护的人保持健康、持续的关系。通过联系您当地的Area Agency on Aging (AAA) 申请CSP。在 pa.gov/aging/caregiver 了解更多信息。

有用的可打印文件

工作表和清单可以帮助您和您照护的人保持条理。在 pa.gov/CareKit 找到以下可打印文件。

- 预算工作表
- 照护需求工作表
- 照护者协调工作表
- 照护者决策工作表
- 应急准备工作表
- 生命末期规划工作表
- 葬礼规划工作表
- 家庭健康雇佣工作表
- 家庭安全工作表
- 重要文件工作表
- 当面访问工作表
- 长期护理机构工作表
- 药物和补充剂管理工作表
- 医疗预约工作表
- 老年人住房需求工作表



Aging
Our Way, PA
A Plan for Lifelong Independence

本手册是Pennsylvania州 **“Aging Our Way”** 计划的成果，这是Pennsylvania州的一项十年战略计划，旨在改造基础设施，为我们老龄化进程中的老年人提供支持。

由Pennsylvania州纳税人税款资助。

如需更多照护信息和资源，请在 pa.gov/CareKit 查找 PA CareKit。

