

5

最初 步

在职照护者入门指南



Pennsylvania  
Department of Aging

PA CareKit

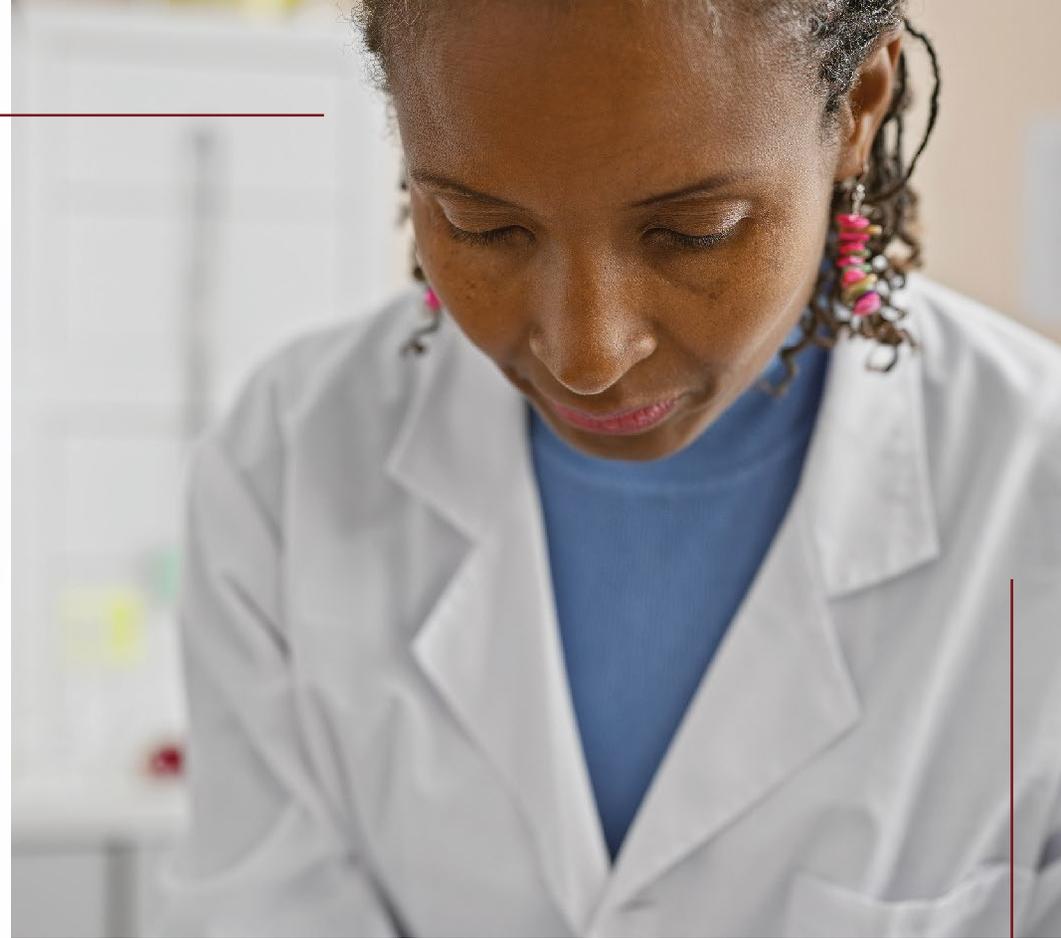
# Elise 和 Dorothy 的故事

Elise 是一名牙科保健员，住在离她母亲 Dorothy 30 分钟车程的地方。Dorothy 的关节炎变得非常严重，以至于她需要帮助来完成大部分的日常事务。过去一年来，Elise 几乎天天去她那里帮忙打理家务。Dorothy 在她的房子里住了 50 多年，不想搬家，但房子的楼梯让日常生活变得困难。Elise 为她洗衣服、打扫卫生并带来食品杂货。她每天还要跑两趟，既要准备三餐，又得陪着 Dorothy 频繁往返医院。

额外的时间增加了 Elise 的通勤时间，经常导致她迟到或早退。她的主管表示理解，但最近建议转为兼职，这将意味着减薪和失去医疗保险。Elise 还担心照护工作会损害她晋升的机会。Elise 怀念有更多时间与朋友相处以及带狗在小径上散步的时光。

Elise 越来越担心 Dorothy 独自一人。Dorothy 的邻居 Pam 白天偶尔会来拜访她，但除此之外，Dorothy 经常独自一人，而且当 Elise 去看她时，她似乎越来越悲伤和沮丧。在工作和照顾母亲之间，Elise 有时觉得自己像在做两份没有休息的全职工作。她有时也会因对照护工作的要求感到不满而感到内疚。一位朋友建议雇佣一名家庭护理人员，但费用对 Elise 和 Dorothy 的预算来说太高了。

PA CareKit 为 Elise 和 Dorothy 提供了几个机会。PA CareKit 可以帮助 Elise 在 Dorothy 家附近找到一个老年社区中心。Dorothy 可以参加中心的活动，享用膳食，进行社交并参与有趣的活动。当地的 Area Agency on Aging (AAA) 可以将 Elise 和 Dorothy 联系到共享乘车服务，在工作日送 Dorothy 去中心。这将有助于解决 Dorothy 的社交孤立问题，并让 Elise 放心，Dorothy 能吃到营养餐。



从 24/7 的监护中解脱出来，将有助于 Elise 专注于自己的事业，而不必担心母亲的健康和安全。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，他们可以为您提供有关服务的信息，并帮助您获取这些服务。在 [pa.gov/aging/AAA](http://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疾病的人提供一个安全、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](http://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](http://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](mailto:carelink@pa.gov)。在 [pa.gov/PALink](http://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](http://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](http://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](https://pa.gov/CareKit) 查找 PA CareKit。