



Pennsylvania
Department of Aging

最初 5 步

照护入门指南

PA CareKit

承担照护之责

成为一名照护者，可能感觉像是踏入了未知领域。无论您照护的是父母、配偶或伴侣、子女、朋友还是邻居，这都是一份充满挑战、喜悦以及永远改变您我的时刻的角色。这是一段我们许多人不知不觉就已经踏上旅程！

您的照护经历将是独特的，但重要的是要知道您并不孤单。就像任何新的旅程一样，照护伴随着意外与挑战，但您也可以做些准备。

起初，您可能甚至不称自己为照护者。您可能只是倾听所爱之人的健康近况，并学习新的医学术语。然后您开始到处帮忙——比如购买生活用品或陪同去看医生。随着时间的推移，您可能需要提供更多支持。这可能包括管理药物、协助洗澡穿衣或准备餐食。您甚至可能开始自称照护者，并且您可能会注意到自己作为配偶、子女或姻亲的角色正在发生变化。接下来，您需要努力在新责任与自己的生活之间取得平衡。

寻求支持是关键。您可能需要专业人员或家人的帮助来分担重任，以保持自己生活的平衡。照护可能令人感到孤立，但有资源可以提供帮助。

踏上这段旅程，并应对照护带来的情感、身体和实际事务方面的挑战，可能会让人不知所措。这份《入门5步资源指南》旨在帮助人们顺利迈出照护的第一步。无论您情况如何，本指南都旨在提供基本信息，鼓励反思，并提供资源，以帮助您和您所照护的人。

感谢您承担起照护的责任。一步一个脚印，请记住，您并不孤单，您正在带来改变。



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： **PA Link** 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 **PA Link** 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。