



Pennsylvania
Department of Aging

最初 5 步

独居照护者入门指南

PA CareKit

Rebecca 和 James 的故事

Rebecca 与她的父亲 James 同住，James 是一位越战老兵。她附近没有其他家庭成员。Rebecca 自二十多岁遭遇车祸后，一直与焦虑、慢性疼痛和膝盖问题作斗争。事故后她搬去与 James 同住，他们关系一直很亲密，喜欢一起看棒球和打牌。她在便利店做兼职，热爱烹饪和阅读。

当 James 中风后，他们的生活改变了。Rebecca 的日子充满了医疗预约、药房行程和日常照护工作。她帮助 James 上下楼梯、上下床和使用卫生间。他们重视隐私，因此 James 需求的变化需要一个适应过程。Rebecca 自身的健康问题使照护工作更加困难。

经过数月的康复，James 恢复了一些独立性，但在穿衣、吃饭和活动方面仍需要日常帮助。医生表示他无法恢复到以前的功能水平。Rebecca 试图一天一天地应对，但她的膝盖疼痛加剧了。她很疲惫，经常容易心烦意乱，并且在缺乏家庭支持的情况下苦苦挣扎。

PA CareKit 为 Rebecca 和 James 提供了机会。PA CareKit 可以将 Rebecca 联系到在线照护者支持小组，帮助她应对愤怒、孤立和孤独感。Rebecca 可以使用照护者决策和照护需求工作表来记录 James 的需求并为未来的紧急情况做计划。通过致电 PALink，Rebecca 可以为 James 找到居家支持服务，并连接到退伍军人事务系统。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 PALink 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。