



Pennsylvania
Department of Aging

最初 5 步

祖父母照护者入门指南

PA CareKit

Elizabeth 和 Sal 的故事

Elizabeth 和 Sal 在高中相识，结婚多年。Sal 曾是水管工，但因膝盖和背部疼痛不得不转做文职工作。他还被诊断出患有帕金森病，这导致他手部颤抖和腿部麻木。

Elizabeth 在牙科诊所工作，她非常喜欢这份工作。由于 Sal 无法再开车，她开车送他上班。她一直帮忙照顾孙子 Jason。他的母亲 Beth 多年来一直与吸毒问题抗争。六个月前，Beth 因用药过量去世，现在 Elizabeth 和 Sal 独自抚养 Jason。

应对悲痛是艰难的。Elizabeth 努力让 Jason 留在原来的学校，与同一群朋友在一起。她的日子非常忙碌，时间总感觉不够用。她还花大量时间与 Jason 的学校通电话。在没有法定监护权的情况下，为他报名体育活动或寻找心理咨询师等事情变得复杂。Jason 的父亲不在身边，Elizabeth 不知从何着手。她时常担忧——担忧 Sal 的健康、Jason 的悲痛以及她自己的压力。

PA CareKit 为 Elizabeth 及其家人提供了多个机会。Elizabeth 可以查找帕金森病相关信息以管理 Sal 的症状。她可以联系 PA Link 了解更多居家和社区支持服务。Elizabeth 可以寻找提供免费法律帮助的 SeniorLAW Center，以获取监护权和医疗授权方面的指导。

Elizabeth 可以申请 Caregiver Support Program，该计划提供教育、培训、经济援助和照护管理服务。Elizabeth 可利用这些资源腾出更多时间关注自身需求，例如照顾健康并哀悼女儿。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



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。