



Pennsylvania
Department of Aging

最初 **5** 步

配偶照护者入门指南

PA CareKit

Jen 和 Rob 的故事

Jen 和 Rob 结婚 40 年，近 10 年前退休。他们喜欢保持活跃、会见朋友、旅行以及与孙辈共度时光。

几年前，Jen 注意到 Rob 的记忆力开始衰退。起初，他忘记名字和地址。后来有一天，他从杂货店找不到回家的路。医生诊断 Rob 患有痴呆症。如今，他需要全天候照护。

Jen 退休前是图书管理员，她喜欢井井有条。虽然 Rob 的医疗事务都由她打理，但照顾他所需的体力劳动却让她倍感吃力。Rob 体型比 Jen 高大得多，使得洗澡等任务变得困难。他们的一个女儿住在几小时车程外，但 Jen 因寻求帮助而感到内疚。

上个月，Jen 在帮 Rob 出浴室时伤了背部。她现在难以入睡，且因无法离开 Rob 独自在家而未能就医。困在家中，她很少与朋友见面。她常想哭泣，尤其当曾经是她挚友的 Rob 如今感觉像陌生人时。

PA CareKit 可通过多种方式帮助 Jen 和 Rob。培训视频可教会 Jen 如何安全地抬起和转移 Rob，让他更舒适并降低她的受伤风险。Jen 可寻找本地喘息服务提供者或成人日间中心 (ADC)，让 Rob 在监督下社交，同时为她腾出时间看医生并满足自身需求。

PA CareKit 提供了更多关于痴呆症的信息，帮助 Jen 和 Rob 为未来的照护之路做好更充分的准备。Jen 可加入虚拟支持小组，通过与其他理解她的人分享经历获得慰藉。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：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。