



Pennsylvania  
Department of Aging

# 最初 5 步

青少年照护者入门指南

**PA CareKit**

## Casey, Sam 和 Donna 的故事

Casey 与他的父亲 Sam 和祖母 Donna 同住。Donna 自 Casey 出生起就和 Sam 与 Casey 住在一起。Sam 每周工作七天，因此 Casey 和 Donna 在一起度过了很多时间。Casey 并不介意 - Donna 会辅导作业，他也喜欢向她学习。

Donna 使用助行器，想自己做事情，但她在日常任务上很吃力，比如做饭、洗衣和倒垃圾。当 Sam 上早班或晚班时，Casey 就做这些家务。在他父亲不在家时，他还会在上学前帮助 Donna 穿衣和洗澡。

有时，当 Donna 身体不适时，Casey 会待在家里。有一次，她虚弱头晕时 Casey 在学校，她忘了使用助行器，摔倒了，身上青了一大片。上个月，Casey 因为迟到和缺课太多在学校遇到了麻烦。

Casey 担心他的祖母，但也对学校感到压力很大。他甚至拒绝了和朋友打篮球，因为他不想让她一个人呆着。他知道父亲很忙，自己也不知道该怎么办。

PA CareKit 为 Casey 和他的家人提供了几个机会。Casey 可以查看视频库，学习如何安全地帮助 Donna，例如在浴室里协助她。他的家人可以一起完成照护需求工作表，以确定 Donna 需要什么以及 Sam 和 Casey 如何提供帮助。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](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](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PALink 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



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。