關懷家庭護理人員：

從這裡開始

編寫：

EmblemHealth®
安保健康保險
關懷備至・健康無憂

NAC
NATIONAL ALLIANCE FOR CAREGIVING
全國醫護聯盟

目錄

介紹 1

面對護理的召喚 1

您將在這本手冊中看到甚麼內容 2

怎樣使用這本手冊 2

尋求幫助並無不妥 3

護理人員的聲音 4

家庭護理人員的故事 4

護理面面觀 12

甚麼樣的人是護理人員 12

家庭護理人員的面孔 12

家庭護理人員：長期護理的骨幹 14

誰是接受護理者 15

護理趨勢 17

給家庭護理人員的有用提示：從這裡開始 18

護理人員培訓 20

家庭護理人員培訓資源 21

護理過渡：醫護迷宮導航 22

護理人員健康：照護自己 27

護理的財務事項 31

護理費用 32

護理人員的受僱工作 32

護理的法律問題 34

規劃未來 35

結論 36

護理人員資源指南 37

參考資料 41

鳴謝 42

關懷家庭護理人員：一路幫助
護理指導員和資源

要知道，

作為一名護理人員，您並非是
孤立無援。
事實上，專家們估計有**6500**多萬美國人是成年朋友或家人的護理人員。

介紹

歡迎閱讀《關懷家庭護理人員：從這裡開始》。我們希望您能發現這本手冊資訊充足並對您有所幫助。

這本手冊供家庭護理人員閱讀。“家庭護理人員”這一術語在此處指護理親戚和親人的人仕。接受護理者可能是護理人員原生家庭中的成員，也可能是其自籌家庭中的成員，如一位特殊朋友、鄰居、支援小組成員或終身伴侶。無論哪一種情況，“家庭護理人員”這一術語都指一位在家中不領薪資護理他人的非專業人員。

面對護理的召喚

在我們的生命旅途中，我們中有很多人都因特定情況而需要照護他人，從而成為家庭護理人員。當一位親人的疾病緩慢進展至一個需要在家得到他人幫助的時間點後，您大概就是在這時候承擔起了此項任務。另外一種可能情況是，某人遭遇了災難性事故，因此需要您的幫助。您的護理責任可能是短期、長期或不定期責任。無論甚麼情況，您護理旅途的前方之路都似乎漫長而不確定。

要知道，您並非孤立無援。雖然您可能感覺與世隔絕，但家庭護理人員共同組成了一個大社區。您是否知道2009年的一項調查發現美國有6570萬人，或美國人口中有28.5%的人，擔任不領薪資的護理人員來照護一位成年家人、一個有特殊需要的孩子或一位朋友？

您如果環顧四周，就可能發現：

- 您的同事在家照護一位年長的父母。
- 家中的一位朋友可能是患有嚴重疾病(如癌症)的配偶或終身伴侶的護理人員，並且正在應對相關的臨終問題。
- 您的牧師/精神指導員可能正在護理其患有發育性殘疾的女兒，同時還要承擔起對教堂會眾的責任。

每位護理人員的情況都有其獨特性，但大家在身體、情緒和精神以及經濟和法律方面都有著共同的擔憂。

這本手冊最後的**《護理人員資源指南》**中列出各種政府和私營資源，提供護理、住房、老齡、精神健康、替換護理和臨終病室護理以及法律和財務指導方面的有用資訊。

您將在這本手冊中看到甚麼內容

這本手冊對以下重要話題進行綜述：

- 護理旅途，用家庭護理人員的故事講述
- 家庭護理的基本知識
- 護理提示
- 護理人員培訓
- 關照您自己
- 需要考慮的法律和財務問題
- 到哪裡尋求幫助

怎樣使用這本手冊

這本手冊旨在為您綜述護理所涉及的基本知識和問題。它不是一份有關該主題的詳盡報告。確切地說，它在很多重要和普遍事項方面提供了有關護理的基本資訊。

請隨時閱讀這本手冊，從封面一直讀到封底。或從“目錄”中找出那些可能對您最為有用的部分直接閱讀。您可以考慮建立一份文檔或書籤列表記錄護理資源的互聯網網站，或在家中指定一個特殊的地方存放護理資源，包括這本手冊。

您有可能在這本手冊中找到一個您尚未考慮過的話題。您也有可能尚未遇到過家庭護理中所涉及的財務或法律問題。您可能會發現，祇要認識到並且預計可能會發生這些問題和其它問題，就會有助於您採取前奏措施來確定行動計劃。

尋求幫助並無不妥

在全國範圍內和在本地社區中，很多政府計劃、倡導組織和機構正努力對家庭護理人員進行教育並提供支援。這本手冊最後的《護理人員資源指南》中提供了一份相關計劃的分類列表供您參閱並獲得額外資訊。您也可以在“說明”頁添加本地資源。

護理具有相當大的挑戰性—既有身體和情緒方面的挑戰，也有經濟方面的挑戰。沒有理由默默忍受。如果您讀完這本手冊之後有一項收穫的話，記住，**那就是尋求幫助並無不妥**。獲得幫助能夠幫助您成為更好的護理人員。

如果您在護理家人或朋友時需要協助，不要有負罪感，或感覺自己失敗了。您可以得到幫助，而且您理應尋求幫助，即使您感覺並不需要幫助。相關服務、資訊、培訓和指導能夠幫助您更好地護理自己的親人。它也能夠幫助您保護自己的健康和財務未來。

教育自己並親自做好準備的過程可能有助於您減輕壓力，更好地應對護理中的很多挑戰。設計這本手冊就是為了讓您瞭解護理工作從這裡開始。

護理人員的聲音

您所護理的人的生活可能已經永久改變。同樣，您自己的生活可能也會改變，而且可能是巨大的改變，因為護理另外一個人讓您需要調整本已繁忙的生活。您可能感覺與世隔絕，就好像您是世界上唯一面對護理困境的人。

但是，如果您在此時尋求幫助和資訊，您可能會發現其他護理人員的故事真實地反映出您自己的情況。開始時請閱讀這本手冊中護理人員的經歷，或加入一個支援小組。其他具有類似情況的人有可能能夠說出您無法描述的感受。很多人從中找到安慰，並知道他們並非孤立無援。

護理配偶：南茜的旅途

南茜和丈夫曾經嚮往退休生活。在工作了一輩子和養育家庭之後，南茜準備放慢生活節奏，讓自己終於有一些屬於自己的時間。她計劃探望孫子孫女，並追求自己的業餘愛好。

但是，南茜的退休生活好景不長。她丈夫中風後部分身體癱瘓，從醫院回到家中，他一點一點地慢慢改善，但在日常生活中仍然需要幫助，包括穿衣、洗澡和吃飯。他還必須每週接受幾次高強度的物理和語言治療。

南茜現在發現自己的日子充滿無窮無盡的任務和預約。這讓她感覺難以忍受，不知所措。她的女兒們都忙於養育自己的子女，而她則不願意求助。她怨恨失去享受那等待已久的閒暇時光，但同時也因為有這種想法而對自己產生一種負罪感。雖然每日掙扎，她仍然能夠在與丈夫相處的平靜時間裡找到片刻的歡樂。✱

家庭護理人員的故事

生活遭遇變數：家庭面對永久改變

遭遇車禍之後，尼克的家庭頃刻之間發生了永久變故，妻子被奪走了生命，15歲的兒子脊髓嚴重受損。他突然發現自己需要承擔起一切責任，從幹家務活到照顧兩個很想念媽媽的女兒，他也因此成為美國1680萬護理有特殊需要孩子的護理人員中的一員。

他的兒子需要獲得即刻護理。他需要氧氣，並且需要特殊設備把他從床上轉移到輪椅上。在每週的工作日，一位家庭健康護理助手每天來工作幾個小時，但尼克在晚上和週末則必須獨自應對複雜的醫療設備。護理人員需要花大量時間護理有特殊需要的兒童。

在車禍發生之前，尼克的家庭依靠兩份收入。即使有社會保障殘疾保險幫助支付兒子的費用，錢依然非常緊張。週復一週，他大部分時間僅能勉強度日。

希望兒子未來成為一名前途光明運動員的夢想已破滅。尼克的妻子，他高中時的心上人，撒手人寰。即使如此，護理殘疾兒子和忙於一家人生計的繁重任務，依然讓他無暇顧及自己的憂傷。最終，尼克加入了一個支援小組，從而使他能夠面對自己的憂傷，使他從別人的不幸中有所感悟，進而加深了他與子女們的關係。✱

家庭護理人員的故事

塞西爾和艾格尼絲：共同面對金色歲月

開始時精神十足、積極活躍、年齡95歲的艾格尼絲僅僅是健忘。她把鑰匙、手提包和眼鏡丟在了猶太教堂、老年人中心和她喜愛的餐館的餐桌上。當她75歲的女兒塞西爾前幾年折斷了髖骨時，艾格尼絲搬來與她同住。母親和女兒都預計將來有一天艾格尼絲會需要人護理。但她們沒有估計到艾格尼絲的老年癡呆症迅速惡化。兩人都害怕離開家，並發誓要照護彼此。

塞西爾由於自己也有健康問題，發現自己護理年邁的母親困難重重。艾格尼絲就年齡而言身體健康，但她的智力迅速惡化。她們的朋友們似乎知道阿爾茨海默氏病，但對於其它癡呆情況缺乏瞭解。艾格尼絲在別人眼中“看上去不錯”。“至少不是阿爾茨海默氏病”之類的善意評論對塞西爾造成傷害，讓她感到與世隔絕，雖然她們的情況正在變得更加常見。近些年，較大比例的護理人員已經報告說阿爾茨海默氏病或癡呆已構成他們的親人需要護理的主要原因。

就塞西爾的情況而言，最為糟糕的大概是她與母親之間關係的變化。一年之內，塞西爾發現母親成為一個實際上的陌生人，再也不認識她了。塞西爾實際上已經失去了她一輩子所認識的母親。雖然困難重重，但塞西爾依然為能夠在母親需要時照護母親而心存感激。✱

家庭護理人員的故事

Roxie過早成熟長大：當孩子擔當成年人的責任時

她母親在患上使人虛弱的多發性硬化症(MS)之前，Roxie是個活潑快樂的少年，夢想獲得大學獎學金，成為一名醫師。Roxie 10歲時，她母親被確診為MS，而她的弟弟們那時還在蹣跚學步。雖然她母親剛開始治療時有效果，但當Roxie上高中二年級時，藥物失去了作用，她母親的MS病情加重。當她的朋友們都在為Junior Prom舞會做準備，Roxie卻在照護母親和兩個無比淘氣的弟弟。

由於擔心被安排進保育院或與弟弟們分開，Roxie默默忍受著苦難，不告訴任何人家中發生了甚麼事情。放學之後就是無窮無盡的事情—購買食物，做飯，幫助母親洗澡，洗衣服並且把樸實無華的家打掃乾淨。Roxie 幾乎沒有時間做家庭作業，因此分數下降。作為科學方面分數為A的學生，她的生物老師格蘭特先生注意到了這種情況。他贏得了Roxie 的信任，而她終於把家中的情況告訴了他。

在她的指導顧問和社會服務社工的幫助下，Roxie從家庭健康護理助手和一位同意把家搬近點的家人處得到了她所需要的幫助。Roxie把精力重新放在了學業上，而且由於她擔心如果自己上大學搬走無人照護家中的弟弟，所以她正在考慮上離家近的大學。

不幸的是，並非祇有Roxie面對這種情況。專家們估計，有130萬到140萬年齡在8歲到18歲的孩子在護理成年親屬，其中72%的人護理父母或祖父母。*

近三分之一的美國人，或28%的美國人口，擔任護理人員的工作。

典型的美國護理人員是婦女，每週工作並花20個小時提供護理。

護理面面觀

甚麼樣的人是護理人員？

社會、倡導組織、健康護理行業和政府都有對“家庭護理人員”的定義。簡而言之，家庭護理人員就是一個負責關照另外一個人日常生活需要的人。

家庭護理人員負責為另外一個因疾病、受傷或殘疾而無法照護自己的人提供身體、情緒方面的支援，並且常常提供財務支援。接受護理者可能是一位家人、終身伴侶或朋友。

家庭護理人員有時候被描述為“非正式”人員，因為專業人員用這一術語來描述那些在家護理家人或朋友、通常不領薪資的人。“正式”護理人員受過培訓，並且為其提供的服務領取薪資，其中包括家庭健康護理提供者和其他專業人員。某些正式的護理人員是受過培訓的志願者，附屬於某個機構。這本手冊把重點放在非正式(不領薪資)的家庭護理人員上。

家庭護理人員的面孔

我們周圍到處都是護理人員。超過6570萬美國人擔任非正式護理人員的工作，照護有特殊需要的孩子，或照護居住在社區並需要幫助的成年人。配偶、成年子女、其他家人、合作夥伴、朋友和鄰居都是不領薪資的非正式護理人員。大多數護理人員(86%)與接受護理者有關係，36%的人在護理父母。近三分之一的美國家庭報告說，過去一年中至少有一個人擔任不領薪資的護理人員。

研究表明，護理人員分佈於各個年齡層，並且來自各行各業，但護理人員和接受護理者的年齡近些年都有所增長。護理人員的平均年齡是49歲。在所有護理人員中，有一半以上的人介於18歲和49歲之間，但年齡介於50歲和64歲的護理人員的人數最近上昇。

雖然男人也擔任護理人員的工作，但多數家庭護理人員是婦女(66%)。在配偶不在的情況下，護理家人的工作往往落在女兒或媳婦的肩上。除了離家工作之外，很多婦女還花很大比例的成年生活時間照護子女和成年家人。護理依然主要是婦女的責任，因為有相當數量的美國婦女發現自己除了全職工作外，每週還要花20個小時的護理時間，而這相當於一份兼職工作。

有報告表明，護理在不同種族之間存在一些差別。例如，西班牙裔護理人員通常比白人和非洲裔美國人護理人員年輕。非洲裔美國人護理人員往往家庭收入較低，而亞裔美國人護理人員則往往男女比例各半。專家們注意到，文化和種族差異可能影響對家庭護理人員的期待。

家庭護理人員通常做甚麼工作？

在全國醫護聯盟和AARP進行的“2009年美國護理狀況”問卷調查中，護理人員報告說他們幫助接受護理者做了以下工作：

- 交通
- 家務
- 購買食物
- 做飯
- 管理財務
- 幫助用藥(例如：口服藥丸，打針)
- 安排或監督付費服務

在所有護理人員中，有一半人還報告說他們協助完成與個人護理相關的困難工作，包括：

- 上床起床，上下輪椅
- 穿衣
- 幫助洗澡或淋浴
- 進出衛生間
- 給接受護理者餵飯
- 處理尿失禁和換尿布

接受護理者在面對晚期病症時有特殊需要。如果您正在護理一個生命將要走到盡頭的人，請尋求幫助以應對醫療、財務和法律方面的問題。您可以選擇聯繫您本地或全國性的臨終病室計劃瞭解詳情。

家庭護理人員：長期護理的骨幹

有一個十分荒誕的說法，那就是我們國家大多數老年人都在私人療養院或健康護理機構接受護理。在美國，家人和朋友主要在家提供大多數的長期護理：在50歲或年齡更大的接受護理者中，有58%的人生活在自己家中，而且20%的人與護理人員住在一起。祇有11%的人住在私人療養院或生活協助機構。

透過家人和朋友提供的護理為原本應該為護理工作負責的政府、健康護理機構和組織節省了很多錢。事實上，就非正式和家庭護理人員提供的護理而言，其貢獻加起來每年大約有3750億美元。

“**我丈夫的年邁母親**去年搬來與我們同住。我們有五個孩子，加入她之後，我們小小的城市公寓變得更加擁擠。但是，我們倆都珍視強有力的家庭紐帶，並努力照護彼此。我丈夫和年齡較大的孩子盡力幫助，但護理她的人主要是我。這很難，但卻是應該做的正確之事。”

“我弟弟的精神分裂症是在他二十多歲時被診斷出的。他幾年中無家可歸，多次進出醫院。當他用藥最後使情況穩定下來時，他搬來與我們全家人同住。從那之後，我一直在照護他。大多數人認為護理人員就是那些護理年邁父母或配偶的人。但是，那些患有嚴重慢性精神疾病的人也需要特殊的長期護理。”

誰是接受護理者？

就護理而言，接受護理者主要被定義為年齡18歲或以上、需要別人幫助完成一項或多項日常生活活動(ADLs)的成年人。這些活動可能包括基本活動，如洗澡或穿衣，也可能包括需要在家使用專門設備的醫療護理。那些護理有特殊需要子女的人也被視為家庭護理人員，因為他們的責任不僅獨特，而且比普通的養育責任更加花費時間。

撫養孫子女的“祖父母護理人員”也可能有資格享受政府和私營機構的援助計劃。這些家庭護理人員有特殊的法律需要來保護他們的權利和其孫子女的權利。

實際上，無論急性或慢性，任何疾病或損傷都可能導致一個人需要家庭護理人員給予護理。人們可能需要短期、長期或不定期的護理。當被問及時，護理人員通常祇是簡單地將“年齡大”列為接受護理者需要護理的主要原因。

通常導致需要護理人員的健康狀況包括：

- 慢性腦功能障礙，如癡呆、阿爾茨海默氏病和帕金森氏病
- 癌症
- 精神健康和精神障礙症；兒童好動症(ADD或ADHD)
- 心血管疾病，如中風和心臟病發作
- 損傷，如創傷性腦部或脊髓損傷
- 發育性殘疾，智力遲鈍或自閉症
- 與持續性殘疾相關的慢性病，如糖尿病、嚴重關節炎、HIV/愛滋病

美國人口老齡化

在美國人口中，65歲和更大年齡的人口繼續位列增速最快的人口群體。每八個美國人中就有一人年齡65歲或更大，而這個數字由2000年至2030年間，將增長一倍。

有很多原因被引述來說明這些差異，包括生育率下降和“嬰兒潮”那代人已進入老年期。是否還有另外一個原因？有，那就是長壽。更多的美國人活得更長壽。當嬰兒潮世代人口於2031年開始年滿85歲時，將會有2100萬名美國人的年齡高於85歲；此數字於2010年時為600萬人，而600萬這個數字是1990年時數字的一倍之多。

護理人員和接受護理者的年齡也同樣會增長，從而造成對資源和協助的更大需求。

護理趨勢

美國人口正在老齡化，尤其在“嬰兒潮”一代人的年齡接近65歲而我們的預期壽命上昇的情況下更是如此。在今後幾十年，“美國人口老齡化”預計將大幅增加對住家家庭護理人員的需要。

老年人口的增長，加上需要對他們進行護理，導致健康護理行業、政府和社區在更為正式的意義上對家庭護理人員加以認可。因此，全國性和地方性倡導組織和政府計劃的數量在穩步增加，用以對家庭護理人員進行指導、教育、培訓並滿足他們在法律和財務方面的需要。請參閱這本手冊最後的《護理人員資源指南》中提供給家庭護理人員的一份綜合性資源列表。

家庭護理人員的替換護理近些年也受到人們注意。替換護理就是一個短暫的休息或放鬆期。這可以是放下護理責任休息一個下午、一天、甚至一週時間，而相關責任由一位領取薪資的家庭健康護理助手或提供者定時承擔。替換護理可以在護理人員家中提供，也可以在一處護理設施提供。例如，可以提供成年人日托服務或家外替換護理計劃，其中某些服務由私人療養院提供並收取費用。

研究表明，定期的替換護理能夠緩解壓力，並增進家庭護理人員的整體身心健康。另外，它還能提高護理人員提供護理的能力。請參閱這本手冊結束部分《護理人員資源指南》中提供的替換護理資源列表。另外，也請查找本地的老齡化和殘疾服務資源，看看您所在社區是否提供替換護理服務。

近些年，雖然護理人員每週提供護理的總小時數下降，但為一種以上日常生活活動提供幫助的護理人員人數上昇。另外，不領薪資提供幫助的護理人員人數上昇。但是，對於年齡小於65歲的接受護理者以及那些沒有患阿爾茨海默氏病或癡呆的接受護理者而言，領取薪資提供幫助的護理人員人數減少，而至少這部分原因歸咎於2008年開始的低迷經濟。

互聯網和技術進步提供了光明的希望，也是對護理人員強有力的支援。很多人現在定期上網查找資訊和資源。其它方面的技術進步也提供了廣泛的選擇，包括緊急情況應答設備、電子日曆以及把醫療資訊(如血糖水平或血壓)發送給醫護人員的設備。

給家庭護理人員的有用提示：從這裡開始

護理可能需要巨大的身體和情感投入，並且需要某些基本技能。後面的內容就從何處開始提供相關提示和資訊。

在家營造一個安全的環境。

對親人的家或您自己的家進行一次家庭安全檢查，以提高您在那裡進行人員護理時的安全性。例如，檢查照明是否恰當，在浴室安裝扶手杆，並且安裝無繩電話以備發生緊急情況。

互聯網和AARP都提供家庭安全事項對照表。【請轉到www.aarp.org，然後搜索“Home Safety Caregiving Checklist”(家庭安全護理對照表)。】

獲得護理人員培訓。

尋找護理方面的教育資源。(請參閱下面的“護理人員培訓”部分。)例如，學習怎樣把親人從床上轉移到輪椅上的正確方法。這可幫助您避免給自己和您護理的人造成嚴重損傷。

另外，學習怎樣正確地給有活動問題的人洗澡。這可降低因褥瘡和感染而需要住院治療的風險。

保存醫療記錄。

保存一份記錄所有藥物和醫師的最新的完整列表，同時保存病歷。請務必攜帶這些記錄陪同親人去看醫師。

大多數接受護理者(93%)使用至少一種處方藥。須保存一份記錄接受護理者當前正在使用的所有藥物的列表。也請務必記錄劑量或強度，如10 mg；該藥用於治療甚麼病症；以及有多經常使用該藥，如一日兩次。藥物療法可能經常變化，因此務必定期更新。需要特別指出，藥劑師能夠提供寶貴的用藥資訊。

如果您的親人使用個人健康記錄(PHR)工具，請使用該工具記錄症狀、就醫、藥物和其它重要健康資訊。

瞭解疾病。

盡全力瞭解接受護理者的疾病、治療和預後情況。掌握這些資訊之後，您和您的家人將更好地知道將來會有甚麼情況以及您能夠怎樣給予幫助。這些資訊能夠幫助您進行規劃。

學習怎樣與醫務人員溝通。

為了更好地反映並維護親人的利益，請瞭解並使用醫師、護士、出院計劃員、治療師和其他醫務人員使用的術語討論相關個案。作為醫護和支援服務決策團隊的組成部分，在反映和維護利益時，須沉穩堅定。

最大限度降低壓力，尤其在節假日時。

對於護理人員和接受護理者而言，節假日可能特別具有壓力。努力降低壓力，簡化活動，放鬆自己，放慢節奏，並確保有充分的安靜時間來緬懷往事。

召開護理工作的家庭擴大會議。

組織並召開一次涉及所有決策者的家庭會議。確認並討論為有需要的家人提供護理的相關問題。

求人幫助處理家務。

找人幫助處理庭院中的事情和其它家務活。考慮請朋友或鄰居幫忙。僱人割草。瞭解食品和藥品的遞送服務。

求助朋友和家人。

記住，當請求家人和朋友給予幫助時，應該提出具體要求：“吉爾能否在星期六過來幾個小時陪伴祖母，以便我外出購物？”或“喬治能否每隔一週來給草地割一次草，因為爸爸無法繼續割草了？”

管理好自己的時間。

保存一個預約本或日曆來安排您的日常活動，包括就醫。某些電腦程式或個人設備能夠幫助您安排並管理好您的時間。考慮使用一種網上日曆與其他家人在互聯網上共用，如 Google Calendar（谷歌日曆）。

尋求符合您情況的幫助。

每個護理情況都有獨特性。例如，如果您護理的人不與您住在一起而是住在很遠的地方，您可能面對特殊的物流、財務和情緒挑戰。尋找符合您特殊長距離需要的資源；例如：考慮使用老年人護理管理員。

護理人員培訓

您可能不會馬上熟練掌握護理方面的所有職責。雖然給人洗澡和餵飯可能看上去簡單，但仍然有方法和訣竅供您學習，使得協助別人完成日常活動的工作變得容易一些。

安全也是一個問題，尤其是大多數接受護理者是老年人或有某種程度的殘疾。

針對與您情況相關的話題，尋找您所在社區提供的書籍、DVD/錄影帶、互聯網資源或講座，可能對您有幫助。例如，您可能需要就如下事項進行自我教育：

- 護理患有特殊疾病的人，如阿爾茨海默氏病、癌症或 HIV/愛滋病
- 怎樣與醫務人員配合，怎樣充分瞭解並利用醫療服務系統
- 管理日常活動，如洗澡、穿衣和吃飯
- 把自己的家或接受護理者的家準備好，以便安全地進行護理
- 在家中管理並組織藥物治療，包括發現和管理副作用
- 操作並管理醫療設備，如呼吸器和氧氣
- 具體科目領域，如疼痛管理或精神狀況變化
- 應對技巧和減輕壓力

家庭護理人員培訓資源

家庭護理的教育資源和培訓可透過社區內的各種來源獲得。培訓課程、書籍、錄影帶和網站能夠幫助您掌握提供護理的實用技能和策略。注意，某些資源收費，而另外一些資源則免費。

美國紅十字會為家庭護理人員制定了一個培訓計劃和參考指南，包括九個護理事項的基本主題，其中包括：

- 家庭安全
- 一般性護理技能
- 安置並幫助您的親人移動
- 協助進行個人護理
- 健康飲食
- 關愛護理人員
- 法律和財務問題
- 護理患有阿爾茨海默氏病或癡呆的親人
- 護理患有 HIV/愛滋病的親人

請訪問 www.redcross.org 並搜索“family caregiving”(家庭護理)，或聯繫您本地的紅十字會分會瞭解他們護理計劃的詳情。

以下是更多家庭護理培訓方面的資源：

Medicare (某些州還有 Medicaid)將支付某些類型的護理人員教育費用，條件是這種教育屬於病人醫療上有迫切就醫必要的部分。請向您的醫師瞭解詳情。

家庭護理人員聯盟全國護理中心(The Family Caregiver Alliance National Center on Caregiving)提供說明書、討論小組、電話會議和其它的教育資源，包括可用於查閱各州護理資源資訊的家庭護理導航器 (Family Care Navigator)。要瞭解詳情，請訪問 FCA 網站 www.caregiver.org。

美國家庭護理人員協會(National Family Caregiving Association)在其網站 www.nfcacares.org 的“護理資源”(Caregiving Resources)項下提供虛擬教育資源圖書館。

Arc of the United States (www.thearc.org) 在其網站上提供資訊供養育智力遲鈍和相關發育性殘疾兒童的家庭使用，包括提供各州資訊的網上《家庭資源指南》。

AARP 就家庭護理的多個方面提供免費網上講座和教育資源，包括綜合性的多媒體 AARP Caregiving Toolkit 護理工具箱 (轉到 www.aarp.org 並搜索“caregiving”)。

芝加哥公司 Mather LifeWays 提供 CARE Coaching Online 網上護理輔導和其它的支援計劃。請訪問 www.matherlifeways.com 並單擊 Institute on Aging (老齡化學院) 瞭解詳情。

Medifecta Healthcare Training 在自己的網站 www.medifecta.com 出售網上講座、DVD、書籍和其它教育計劃供家庭和專業護理人員使用。

全國社會工作者協會 (National Association of Social Workers) 在其 Help Starts Here (幫助從這裡開始)網站 http://www.helpstartshere.org/seniors-and-aging/caregiving 提供教育資源。

護理人員的強大工具 “Powerful Tools for Caregivers (PTC)” 是一項為期 6 週的教育計劃，在美國各地的社區中提供。請搜索互聯網查找您附近的 PTC 課程。

除了這些資源之外，如果您對履行任何護理工作感覺不舒服或發現難以履行相關工作，請諮詢醫師、護士或社工的意見。

護理過渡：
醫護迷宮導航

病人、家庭護理人員、甚至醫務人員往往不知道Medicare、Medicaid和健康保險將為甚麼服務和項目付款。家人和病人常常會吃驚地發現，當他們出院時，很多在家需要的服務和項目得不到保險付款，而在醫院則通常得到付款。

除非接受護理者有長期護理保險，否則很多家庭護理需要僅在開始時得到短期承保，或者根本得不到承保。這包括家庭健康助手(HHA)或個人護理服務員(PCA)。

從醫療設施(如醫院或熟練護理院)轉移到家中，可能令家庭護理人員和病人感到困惑。這部分提供方法給予幫助。

這裡有幾個方法幫助您在複雜的醫護迷宮中導航。

知道保險公司、Medicare 和Medicaid 承保甚麼。

- 如果您的親人住院，請務必在做決定之前向出院計劃員詢問有關護理計劃的情況，而出院計劃員可能是護士、社工或其他職員。您應該在住院之後盡快這麼做，因為住院時間可能非常短暫。瞭解所有選項，而不僅僅是出院計劃員推薦的那個選項。
- 家人和病人常常會吃驚地發現，很多在家需要的服務和項目得不到保險付款，而在醫院則通常得到付款。除非接受護理者有長期護理保險(僅一小部分美國人有)，否則很多家庭護理需要僅在開始時得到短期承保，或者根本得不到承保。這包括家庭護理助手或服務員。
- 努力讓保險公司或管理治療公司指定一個人(個案經理)來管理您親人的個案，並確保此人充分瞭解病人的情況，以便提供正確的護理服務和設備。
- 保存關於個案的詳細電話對話記錄和聯繫人記錄。寫下姓名、說了甚麼以及甚麼時候說的。保險承保決定往往具有靈活性。您可能需要記錄不同的人給您的解釋。
- 如果某個機構指派了一位家庭健康護理護士或助手，請確保此人有豐富的經驗來護理您的親人，並且能夠處理病人病情的身體、行為和技術方面的問題。
- 確保您已經獲得正確等級的家庭護理協助。註冊護士、經驗護士和家庭健康助手或個人護理服務員有各自不同的技能和限制。機構在類型方面也不盡相同，其中祇有少數獲得 Medicare 和(或) Medicaid 的認證。

護理後續步驟網站
(www.nextstepincare.org)，作為聯合醫院基金(United Hospital Fund)的一個新工具，幫助家庭護理人員和醫護服務從業者為病人提供安全順暢的轉移。

找出並使用所有可以得到的資源。

- 盡力認識您本地的藥劑師。很多需要護理的人，尤其是患有慢性病的人，都使用多種藥物。藥劑師將會幫助識別藥物相互作用，並且回答有關劑量和副作用的問題。出院之後的很多問題是用藥錯誤所致。護理後續步驟(Next Step in Care)網站上的用藥管理指南(張貼在www.nextstepincare.org網站)，概述了家庭護理人員遇到的一些常見問題，並且包括一份簡單便利的填寫和更新表格用於追蹤藥物變化。您應該在所有預約就診時拿著這份表格看醫師，以便每個人都有同一份列表，其中包括非處方藥。

- 除護理後續步驟網站之外，請熟悉紙張印刷資源和互聯網資源，尤其是關於能夠提供幫助的社區機構方面的資源。互聯網上有大量的資訊，因此要善於選擇並使用可信的資料來源。

- 請與經歷過您的情況的人討論您的選項。

- 請朋友和家人幫助整理文書，比如整理賬單、審閱保險單等。不要讓賬單和信件堆積起來。

態度堅定，但應靈活處理。

- 如果醫院讓您的親人出院，而您感覺自己無法在家提供必要的護理，您能夠說不。當您在協商一個可行計劃時，應該態度決定，但以靈活方式處理。

- 要求一位助理或家庭護理護士來醫院幫助您把親人帶回家。這可能包括搭乘救護車和設置床位或其它醫療設備。這項服務可能得不到保險承保，但值得您親自付款請專業人員幫助把您的親人轉移回家並安置妥當。

- 確保您的親人往返門診就醫時有適當的交通。

- 要求在一個指定時間重新評估境況(幾週或數月)。

預計一些“親自付款”費用

- 提供或管理盡可能好的護理(例如：每天換衣服和提供其它必需品)可能非常昂貴。此類護理可能保險單不予承保。幾乎可以肯定，您將要親自為不被視為“醫療上必須”的項目和服務付款。
- 如果有人告訴您“Medicare(或其它保險)不會為之付款”，請不要就此住手。您可以透過您所在州的健康保險協助計劃、致電(212) 869-3850給 Medicare 權力中心、上網在www.medicarerights.org網站或透過另外的獨立來源親自查證。

- 聯合醫院基金家庭與健康護理項目總監 *Carol Levine* 供稿

“**我的終身伴侶和我**已經共同生活了15年。我們兩人都HIV呈陽性。當我對藥物雞尾酒有療效響應而他卻沒有時，我們感到悲痛欲絕。當他發展為愛滋病時，我成為他的伴侶、他的護理人員和他的利益維護人。我特別需要相關協助來保護我們的法律權利並確立監護人身份。本地的一家愛滋病服務組織和法律協助機構給予了我們兩人很大的幫助。”

護理和抑鬱症

一些家庭護理人員有抑鬱症的體驗，尤其是那些每天提供很多小時高強度個人護理的人。很多護理人員報告出現了屬於抑鬱症的顯著臨床症狀。另外，較之於男士，婦女更容易出現與護理相關的情緒壓力。在親人去世或入住護理院之後，抑鬱症能夠持續很久。如果您因為感覺抑鬱和焦慮而在掙扎，請尋求幫助。

護理人員健康：照護自己

在時間、精力和付出方面，護理人員需要面對多種責任和複雜需求。很多護理人員在家庭之外從事全職工作，同時還要照護配偶和子女以及體弱生病的家人。因此，護理工作會付出重大的身體和心理代價。因此，作為護理人員，您有必要採取步驟維護自己的身心健康。

雖然很多護理人員報告說自己因提供護理服務而感覺受到喜愛、讚揚並能夠滿足別人的需要，但也有很多人感覺擔憂、苦惱、沮喪、壓抑和不知所措。務必建立一個支援系統並尋求幫助，使您也能夠照護自己。

✓暫停護理工作，讓自己有時間休息。

找辦法暫停護理工作，讓自己有時間休息。研究表明，長時間從事護理工作能夠損害您的身體和心理健康。它也可能對您的僱用資格和賺錢謀生的能力產生不利影響。很多護理人員報告說，在照護年邁父母和其他家人以及滿足自己個人需要兩者之間很難實現平衡。尋找替換護理，讓自己有時間休息一下。

盡可能多地找時間休息。每天花時間進行放鬆活動。讀書，休息，散步，運動，靜坐或祈禱。務必安排時間讓自己脫離護理義務。雖然可能似乎有點自私，但定期休息將有助於您“充電”，並成為更好的護理人員。

採取步驟保護您自己的身心健康。

您務必關照自己的健康。切莫因為護理別人而忽視了自己的健康需要。

作為護理人員，您應該在自己的日常生活中納入以下內容：

- 到您的主治醫師處進行定期體檢、乳房X光檢查和前列腺檢查。
- 注射流感預防針和肺炎疫苗。流感疫苗的供貨量經常不足，所以務必在流感季節的早期就注射，包括抗季節性流感和新菌株(如H1N1)的疫苗。秋末冬初為理想時機。向您的醫師查詢哪些疫苗適合於您。
- 您應該以勤奮和關心的態度為自己用藥並監督自己的健康，就像您護理別人時那樣。
- 務必抽時間定期運動。即使短距離的步行也能夠幫助您維持身體狀況，降低某些疾病的風險，並給予心理安慰。
- 飲食須合理健康，其中要有水果和蔬菜。
- 考慮參加相關課程，認真學習減輕壓力、應對困難的技巧。有些人發現瑜伽、靜坐和其它放鬆技巧特別有用。
- 繼續參加宗教或精神活動，並參加休閒活動、體育運動、業餘愛好活動或簡單地與朋友們待在一起。

考慮參加一個支援小組。

很多護理人員報告說，與世隔絕是他們首要的壓力來源。尋找一個本地的護理人員支援小組，因為您在那裡將能夠與人相互交流彼此的與世隔絕和挫敗感。請查閱這本手冊和互聯網上的資源，瞭解“自助”和支援小組的情況。例如，阿爾茨海默氏病協會(參閱www.alz.org)的本地分會有可能為阿爾茨海默氏病患者的護理人定期召開支援小組會議。

很多人發現相互交流感受並從切身瞭解護理挑戰的人那裡尋求情感支援能夠帶來安慰。如果外出參加支援小組會議有困難，您有可能發現在互聯網上的討論社區與人交流有幫助。這本手冊中列出的很多護理網站都有專門為家庭護理人員開設的網上社區。

“當我母親突然去世之後，**我接手照顧一個智力遲鈍的姐姐**。作為她的妹妹，我知道她在身體和情感方面的需要。但是，作為一個收入有限的單身母親，我很快意識到我沒有經濟能力予以承擔。我透過本地社會服務署找到了一位社工來幫助我尋找財務資助。”

護理的財務事項

護理是一項複雜和昂貴的付出。請考慮採取以下行動：

審視銀行和財務安排。

您將需要審視您本人作為護理人員和接受護理者之間的問題，並且可能改變財務安排。

詢問接受護理者的醫療承保。

您的接受護理者有可能擁有某種類型的醫療保險。其中可能包括私人保險、退伍軍人福利或經由Medicare和(或)Medicaid 提供的承保。但應該注意的是，家庭健康護理和其它長期護理的承保內容在不同計劃之間差別很大。事實上，您可能會吃驚地發現，很多家庭健康護理服務和某些耐用醫療設備(比如輪椅或助步器)得不到退款。不要假設 — 查明承保甚麼，並且為不承保的內容做好計劃。

瞭解社會保障和退休金

您可能需要就接受護理者的社會保障和退休金付款加以確定並做出安排。

管理家庭財務規劃。

如果您尚未這樣做，請約見一位顧問對家庭財務進行規劃。無論現在還是將來，都須尋求幫助來確定為護理親人付款的最佳方法。您還應該考慮為照護好自己做出安排。例如，您可能考慮為自己購買長期護理保險。

無論現在還是將來，都須為護理選項進行規劃。

有很多護理選項和服務供選擇。其中包括成年人日托服務，補充性家庭護理，職業病和物理治療，替換護理，生活協助和長期護理。所有這些護理選項都需要財務規劃和安排。

為護理提供財務支援曙光在即

國會於2006年通過了《生命期替換護理法案》(Lifespan Respite Care Act)，用以對《公眾健康服務法案》(Public Health Service Act)進行修正，旨在建立一項計劃來幫助各州為各年齡層的家庭護理人員擬定價格適中的高品質替換護理服務。當我們進入2010年之際，一些專門為護理工作提供的額外財務支援措施正在醞釀之中，其中包括讓那些提供家庭護理的人享受稅額直接減讓和增加全國護理人員計劃的資金投入。

護理費用

護理本身可能給護理人員帶來財務後果。例如，由於護理職責，您可能不得不減少工作小時數，從全職變為兼職。那樣可能對其它工作福利造成負面影響，例如晉昇和401(K)供款。

一項2007年的研究發現，在護理50歲或更大年齡者的護理人員中，有一半的護理人員將其10%以上的收入(每年平均$5,531)花在護理上。另外，34%的護理人員使用其部分儲蓄來支付護理費用。近幾年低迷的經濟也給家庭護理人員造成了額外的壓力和財務顧慮。失去工作、無法出售自己的或接受護理者的住房、以及社區因削減預算而導致的資源減少，都給家庭護理人員和接受護理者造成了傷害。

護理人員的受僱工作

護理人員通常每週花20.4個小時護理接受護理者，而很多人會將此視為相當於一份額外的兼職工作。由於很多護理人員在外工作 — 10個護理人員中有7人有工作 — 護理職責佔用了相當多的時間。三分之二有工作的護理人員(66%)報告說，護理迫使他們改變工作方式，如遲到、早走或在工作日請假以履行護理責任。其他人則乾脆辭工不幹了：五個人中有一人報告說請假；6%的人乾脆辭工不幹了；而4%的人則提前退休。

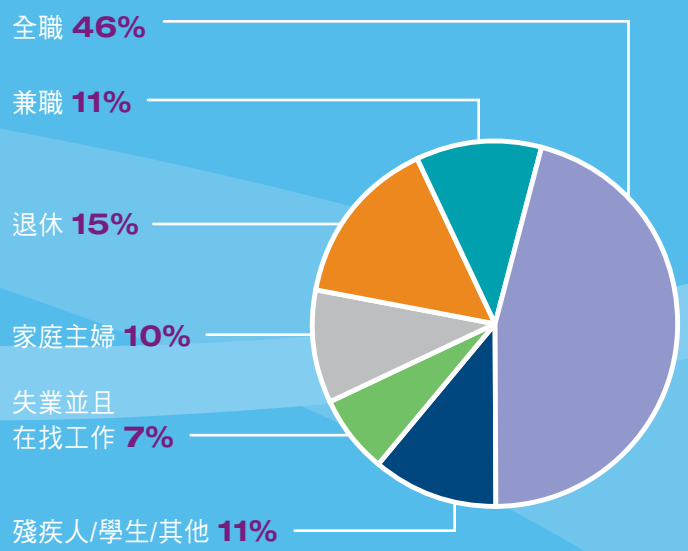
調查表明，有工作的護理人員患上更多與壓力相關的疾病，並且更加經常地使用公司提供的健康保險。調查還表明，護理還能夠對工作產生負面影響，造成生產力下降、缺勤率上昇和工作時間丟失。保住工作對您的財務未來同樣至關重要，並且也可能帶來一種滿足感。

《家庭與醫療休假法案》(Family and Medical Leave Act – FMLA)允許為擁有50名或更多員工的公司工作並且正在護理患有嚴重疾病的配偶、父母或子女的合格員工以不帶薪的方式請假。例如，那些護理年邁父親或母親的人可能有資格在任何12個月內請12個工作週的假來護理父親或母親。

近年來，越來越多的美國人成為家庭護理人員來護理受傷的戰爭退伍軍人。在2009年1月，《家庭與醫療休假法案》的更新版本生效，用以落實新的軍屬休假權利。這一新的法律允許配偶、兒子/女兒、父母或最近血親以不帶薪的方式最長休假26個工作週來護理美國軍隊中正在接受治療、康復或以其它方式致殘的一名成員。

另外，很多公司還為員工提供公司老人護理計劃。您的公司還可能為護理人員提供其它福利，如遠程辦公、靈活工作時間、工作分擔、午餐時間護理講座、本地資源資訊和轉介計劃、現場支援小組或老年人護理管理計劃。請向貴公司的員工協助計劃或人力資源部瞭解所提供的計劃。

護理人員的僱用情況



護理人員平均

花四年半時間提供護理服務。

護理福利的法律問題

護理涉及很多令人困惑、紛繁複雜的法律問題。如果接受護理者有殘疾或面對臨終問題，則這點顯得尤其突出。您應該從專攻老年人法的律師或法律協助組織尋求協助。很多護理組織在網上提供有關護理法律問題的教育講座和資訊。您可以考慮採取以下行動：

尋找律師

請家人、朋友和其他有類似情況的人給予推薦。很多護理組織都有法律服務轉介表。請找一位專攻老年人法的律師。

獲取有關接受護理者健康的法律文件。

有一些法律文據專門用於確立接受護理者的意願。醫療代理授權書或醫療委託書指定一位代理人為不再能夠親自做決定的患者做醫療決定。生存意願書陳述患者對其醫療服務的意願，尤其是那些關於臨終決定的意願。HIPAA 披露表授權一位代理人獲取患者的私人醫療資訊。

考慮使用委託書和其它相關法律文件。

最好盡快準備一份委託書和(或)生前信託，因為接受護理者必須具有理解該文件的意識能力。

著手遺產規劃。

遺產規劃讓接受護理者確定在其去世的情況下應該怎樣分配資產和財產。

規劃未來

現在是考慮您自己未來的時候了。開始與家人交流對話，告訴他們在萬一有一天您需要護理的情況下您的意願。可以探索的問題包括確立一份醫療指示用以說明您的醫療意願，住房和長期護理優先選擇，以及任命一位護理人員。請考慮長期護理保險，將之用作財務保障。

- 法律和財務資訊稿件內容來自 Robert M. Freedman, Esq., Mazur Carp Rubin & Schulman PC; New York, NY

十一月是全國家庭護理人員月(National Family Caregivers Month)。在每年的十一月，請查找您所在地區這一整月中的各項特殊活動。

結論

您的護理旅途可能有收穫，也可能困難重重。請記住，作為家庭護理人員，您並非孤立無援，而幫助就近在咫尺。

需要考慮的一些事情：

- 把握好自己的生活，不要讓親人的疾病或殘疾始終佔據中央位置。
- 記住善待自己。熱愛自己，讚揚自己，珍視自己。您正在從事一項非常繁重的工作，因此應該擁有一些完全屬於自己的時間。護理是一項工作，而替換護理則是您應有的權利。請經常用替換護理的休息時間慰勞自己。
- 注意抑鬱症的體徵，當您需要時，切莫延誤獲得專業幫助。
- 當有人提出給予幫助時，請接受幫助並讓他們知道他們能夠做的具體事情。
- 針對親人病症進行自我教育。資訊能夠增強自信心。
- 關懷與行動之間存在區別。樂意接受能夠提昇親人獨立性的技術和思想。
- 相信自己的本能。大多數時候，本能會為您指引正確方向。
- 護理人員經常做很多舉、推、拉的動作。不要傷害自己的背部。
- 為自己的損失而悲傷，然後讓自己有新的夢想。
- 維護自己作為護理人員和公民的權利。
- 從其他護理人員那裡尋求支援。當您知道自己並不孤單時，就會充滿力量。

- 稿件內容來自美國家庭護理人員協會*(National Family Caregivers Association)*。

©2004 National Family Caregivers Association and the National Alliance for Caregiving(美國家庭護理人員協會和全國醫護聯盟)版權所有

《護理人員資源指南》*到哪裡尋求幫助*

護理人員資訊

全國醫護聯盟 /
National Alliance for Caregiving
4720 Montgomery Lane, 5th Floor
Bethesda, MD 20814
網站：www.caregiving.org
電子郵件：info@caregiving.org

家庭護理人員聯盟 /
Family Caregiver Alliance (FCA)
785 Market Street, Suite 750
San Francisco, CA 94103
免費電話：1-800-445-8106
網站：www.caregiver.org
電子郵件：info@caregiver.org

美國家庭護理人員協會 /
Caregivers ActionNetwork
10400 Connecticut Avenue, Suite 500
Kensington, MD 20895-3944
免費電話：1-800-896-3650
電話：1-301-942-6430
傳真：1-301-942-2302
網站：www.thefamilycaregiver.org
電子郵件：info@caregiveraction.org

《今天的護理人員雜誌》
Today's Caregiver Magazine
1-800-829-2734
網站：www.caregiver.com

家庭護理資訊 /
Family Caregiving 101
網站：www.familycaregiving101.org

Caring.com 護理網站
www.caring.com

年邁父母的子女 /
Children of Aging Parents (CAPS)
P.O. Box 167
Richboro, PA 18954
免費電話：1-800-227-7294
網站：www.caps4caregivers.org
電子郵件：info@caps4caregivers.org

佳偶協會 /
Well Spouse Association
63 West Main Street, Suite H
Freehold, NJ 07728
免費電話：1-800-838-0879
網站：www.wellspouse.org
電子郵件：info@wellspouse.org

住房

美國養老性住房及老年人服務協會/
American Association of Homes and Services for the Aging (AAHSA)
網站：www.aahsa.org

網上家庭護理—美國家庭護理和臨終病室護理協會 /
Homecare Online – National Association for Home Care and Hospice (NAHC)
228 Seventh Street, SE
Washington DC 20003
1-202-547-7424
網站：www.nahc.org/Consumer/coninfo.html

美國支援性居處安排聯盟 /
Assisted Living Federation of America (ALFA)
1650 King Street, Suite 602
Alexandria, VA 22314
1-703-894-1804
網站：www.alfa.org

老齡化資源

AARP
601 E Street, NW
Washington, DC 20049
免費電話：1-888-OUR-AARP
(1-888-687-2277)
網站：www.aarp.org

美國老人學研究院資訊中心 /
National Institute on
Aging Information Center
Building 31, Room 5C27
31 Center Drive, MSC 2292
Bethesda, MD 20892
免費電話：1-800-222-2225
免費TTY 電話：1-800-222-4225
網站：www.nia.nih.gov

老齡化全國理事會 /
The National Council on the Aging (NCOA)
(總部)
1901 L Street, NW, 4th Floor
Washington, D.C. 20036
電話：1-202-479-1200
傳真：1-202-479-0735
TDD：1-202-479-6674
網站：www.ncoa.org
電子郵件：info@ncoa.org

美國衛生及公共服務部
老化行政管理局 /
Administration on Aging – Administration
for Community Living
One Massachusettts Ave., NW
Washington, DC 20001
電話：1-202-619-0724
網站：www.aoa.gov

老年人護理服務定位器(用於
為老年人或家庭護理人員尋找
本地服務)：Eldercare Locator
電話：1-800-677-1116
網站：www.eldercare.gov

Medicare 和 Medicaid
電話：1-800-Medicare
網站：www.medicare.gov
Medicaid 資訊：
http://www.cms.hhs.gov/home/medicaid.asp

福利計劃查詢網站
網站：www.benefitscheckup.org

美國職業老年護理管理師協會 /
National Association of Professional
Geriatric Care Managers (NAPGCM)
3275 West Ina Road, Suite 130
Tucson, AZ 85741-2198
電話：1-520-881-8008
網站：www.caremanager.org

精神健康

美國精神疾病聯盟 /
National Alliance for the
Mentally Ill (NAMI)
3803 N. Fairfax Dr., Suite 100
Arlington, VA 22203
電話：1-703-524-7600
TDD：1-703-516-7227
免費資訊服務熱線：
1-800-950-NAMI (6264)
網站：www.nami.org

美國精神健康協會 /
Mental Health America
2000 N. Beauregard Street, 6th Floor
Alexandria, VA 22311
電話：1-703-684-7722
免費電話：1-800-969-NMHA (6642)
TTY：1-800-433-5959
網站：www.nmha.org

其它

阿爾茨海默氏病協會 /
Alzheimer's Association
225 N. Michigan Ave., Fl. 17
Chicago, IL 60601-7633
免費電話：1-800-272-3900
本地電話：1-312-335-8700
傳真：1-866-699-1246
網站：www.alz.org
電子郵件：info@alz.org

替換護理

美國成人日間服務協會 / (NADSA)
National Adult Day
Services Association, Inc.
421 E. Broad Street, Suite 425
Fuquay Varina, NC 27526
免費電話：1-877-745-1440
電話：1-206-461-3218
傳真：1-202-783-2255
網站：www.nadsa.org
電子郵件：nadsa@nadsa.org

美國替換護理搜尋服務 /
National Respite Locator Service
網站：www.respitelocator.org

ARCH 美國替換護理網絡 /
ARCH National Respite Network
Chapel Hill Training-Outreach Project, Inc.
800 Eastowne Dr. Suite 105
Chapel Hill, NC 27514
電子郵件：www.archrespite.org
電話：1-919-490-5577
傳真：1-919-490-4905
TDD：1-919-490-5577

老年人護理服務定位器搜索
Eldercare Locator Connecting You
To The Community
(用於替換護理和其它服務)
資訊專線：1-800-677-1116
網站：www.eldercare.gov/Eldercare.NET/
Public/Home.aspx

安寧病房

美國安寧照顧基金會 /
Hospice Foundation of America (HFA)
1710 Rhode Island Ave, NW
Suite 400
Washington, DC 20036
電話：1-800-854-3402
網站：www.hospicefoundation.org
電子郵件：haoffice@hospicefoundation.org

安寧病房護理網 –
護理人員和安寧病房護理資訊
401 Bowling Ave., Suite 51
Nashville, TN 37205-5124
網站：www.hospicenet.org/html/
caregivers.html

全國安寧緩和療護組織 /
National Hospice & Palliative Care
Organization (NHPCO)
1731 King Street
Alexandria, VA 22314
網站：www.nhpco.org
NHPCO幫助專線：1-800-658-8898

法律和財務問題

社會保障總署 /
Social Security Administration
電話：1-800-772-1213
網站：www.ssa.gov

Medicare 和 Medicaid 服務中心
Centers for Medicare and Medicaid Services
7500 Security Blvd.
Baltimore, MD 21244
免費電話：1-877-267-2323
免費TTY 電話：1-866-226-1819
網站：www.cms.hhs.gov

美國律師協會 法律與老齡問題委員會 /
American Bar Association (ABA) Commission on Law and Aging
740 15th Street, NW
Washington, DC 20005-10
電話：1-202-662-8690
免費電話：1-800-285-2221
網站：www.americanbar.org/aging

美國老年人法律師學會 /
National Academy of Elder Law Attorneys (NAELA)
1577 Spring Hill Road, Suite 220
Vienna, VA 22182
電話：1-703-942-5711
網站：www.naela.org

財務規劃協會 /
Financial Planning Association
1-800-322-4237
網站：www.fpanet.org

婦女安全退休協會 /
Women's Institute for a Secure Retirement (WISER)
1140 19th Street, Suite 550
Washington, DC 20036
1-202-393-5452
網站：www.wiserwomen.org/portal/

參考資料

全國醫護聯盟(NAC)，與 AARP 協作，由 MetLife 基金會資助。美國護理執行概述(Caregiving in the U.S. Executive Summary)；2009年11月。在以下網址提供：http://www.caregiving.org/data/CaregivingUSAllAgesExecSum.pdf。2009年12月查閱。

全國醫護聯盟(NAC)，與AARP協作，由MetLife 基金會資助。兒童護理人員：重點觀察那些護理18歲以下有特殊需要兒童的護理人員(Caregivers of Children:A Focused Look at Those Caring for A Child with Special Needs Under the Age of 18)；2009年11月。在以下網址提供：http://www.caregiving.org/data/Report_Caregivers_of_Children_11-12-09.pdf。2010年1月查閱。

全國醫護聯盟(NAC)和聯合醫院基金美國年輕護理人員調查報告(Young Caregivers in the U.S., Report of Findings)；2005年9月。在以下網址提供：http://www.caregiving.org/data/youngcaregivers.pdf。2009年12月查閱。

全國醫護聯盟(NAC)，與AARP協作，由MetLife基金會資助。美國護理，重點觀察那些護理50歲或更大年齡患者的護理人員的種族背景，執行概述(Caregiving in the U.S., A Focused Look at the Ethnicity of those Caring for Someone Age 50 or Older, Executive Summary)；2009年11月。在以下網址提供：http://www.caregiving.org/data/FINAL_EthnicExSum_formatted_w_toc.pdf。2010年1月查閱。

全國醫護聯盟(NAC)，與 AARP協作，由MetLife基金會資助。美國護理，重點觀察那些護理50歲或更大年齡患者的護理人員，執行概述(Caregiving in the U.S., A Focused Look at Those Caring for Someone Age 50 or Older, Executive Summary)。2009 年11月。在以下網址提供：http://www.caregiving.org/data/FINALRegularExSum50plus.pdf。2010年1月查閱。

美國退休人士協會公共政策研究所(AARP Public Policy Institute)。珍視無價之寶：家庭護理的經濟價值，2008 年更新版(Valuing the Invaluable: The Economic Value of Family Caregiving, 2008 Update)。在以下網址提供：http://assets.aarp.org/rgcenter/il/i13_caregiving.pdf。2010年2月查閱。

美國退休人士協會公共政策研究所(AARP Public Policy Institute)。問題簡報：珍視無價之寶：家庭護理經濟價值的新觀察(Issue Brief: Valuing the Invaluable: A New Look at the Economic Value of Family Caregiving)。在以下網址提供：http://assets.aarp.org/rgcenter/il/ib82_caregiving.pdf。2010年1月查閱。

人口資源中心網站。美國人口老齡化。在以下網址提供：http://www.prcdc.org/300million/The_Aging_of_America/。2010年1月查閱。

家庭護理人員聯盟全國護理中心(Family Caregiver Alliance National Center on Caregiving)，與加州護理人員資源中心(California's Caregiver Resource Centers)合作。說明書：護理和抑鬱症(Fact Sheet: Caregiving and Depression)。2002 年 3 月。在以下網址提供：http://www.caregiver.org/caregiver/jsp/print_friendly.jsp?nodeid=393。2010 年1月查閱。

Evercare和全國醫護聯盟(NAC)。Evercare 低迷經濟及其對家庭護理影響的調查(The Evercare Survey of The Economic Downturn and its Impact on Family Caregiving)。調查報告；2009年4月28 日。在以下網址提供：http://www.caregiving.org/data/EVC_Caregivers_Economy_Report%20FINAL_4-28-09.pdf。2010年1月查閱。

美國勞工部網站。薪資與工時處(WHD)家庭與醫療休假法案(Family and Medical Leave Act)。在以下網址提供：http://www.dol.gov/whd/fmla/index.htm。2010年1月查閱。

鳴謝

尊敬的護理人員：

正是因為有很多人做出慷慨貢獻，這本資源豐富的手冊才得以完成。在這本手冊撰寫的過程中，以下各單位與人士不吝奉獻自己的時間與專長，我們特此向他們表示誠摯的謝意：

- Michelle Flewell，CPLP，醫學作家
- Carol Levine，聯合醫院基金家庭與健康護理項目總監
- Robert M. Freedman, Esq.，Mazur Carp Rubin & Schulman PC；New York，NY
- 《一路幫助》“Help Along the Way” 供稿人：Dr. Mary S. Mittelman，Gail Sheehy和 Sheila Warnock
- B. Boyle Design, Inc.，圖形設計
- Maureen E. McCarthy，技術編輯

我們還希望藉此機會感謝Karen Chaikin、Brain Duke、Debra Dunlap、Rev. Dr. Carl E. Flemister、Dr. Grace Griffenberg、Igal Jellinek、John Kennedy、Jill Loewenthal、Ilene Margolin、Jane McCord、Tamar Ogburn、Lillian Pyatt-Castro、Kareem Reeves、Yolanda Slade、Pamela Terenzi、John W. White以及紐約市老人中心及服務委員會(CSCS)執行委員會和紐約市家庭護理人員聯盟(NYCFCC)。

我們還要感謝您，感謝您對親人、家人、伴侶或朋友的護理。在護理的旅途上，我們中沒有任何人是孤立無援的。這是一種喜憂相隨的恆久體驗；我們深信您已經找到了從這裡開始；讓我們攜手前行，在關愛中分享喜怒哀樂，在分享中提昇護理水平。

我們祝您在護理旅途中一帆風順。讓我們心心相印，呵護愛人之心，分享護理經驗。

EmblemHealth®
安保健康保險
關懷備至・健康無憂

NATIONAL ALLIANCE FOR CAREGIVING
全國醫護聯盟

全國醫護聯盟

全國醫護聯盟(National Alliance for Caregiving)創建於1996年，是一家專注於家庭護理問題的非盈利全國性組織聯盟。該聯盟旨在從事研究，進行政策分析，開發全國性計劃，並提高公眾對家庭護理問題的認識。由於認識到家庭護理人員對維護其所護理的那些人的福祉做出重要的社會和財務貢獻，因此該聯盟將自己的使命定為提供客觀的家庭護理全國性資源，以改善家庭和接受護理者的生活品質為目標。

—Gail Gibson Hunt，總裁兼首席執行官

關懷家庭護理人員：從這裡開始

2010年3月版

EmblemHealth®
安保健康保險

EMBLEMHEALTH

在EmblemHealth，我們為從事支援家庭護理人員的工作感到自豪。我們認識到很少有工作像護理患有慢性病或殘疾的親人那樣困難重重。研究顯示，擔任不領薪資的家庭護理人員，所涉及的負擔增加發生身體和情緒問題、尤其是抑鬱症的風險。因此，從傳統上說，EmblemHealth長期為這些“沉默的病人”提供服務，因為這些人在健康護理中發揮重要的作用，但其自身的需要卻基本上被醫療系統所忽視。

作為紐約市家庭護理人員聯盟(New York City Family Caregiver Coalition)的創始成員，EmblemHealth致力於幫助護理人員獲取他們需要的資訊和支援，以免他們自己也成為接受護理者。作為對該聯盟將服務擴展至回國戰爭老兵家庭的響應，我們創立一個護理人員工具箱，適合所有護理人員使用。該工具箱可以在我們的網站上找到，並且被包括在手冊補充內容中。

我們的“關懷家庭護理人員計劃”是 EmblemHealth 整體健康部的一項措施，用以促進身體、思想和精神方面的整體身心健康。經由強調自我護理和改變生活方式，我們的各項活動鼓勵 EmblemHealth 會員更深刻地認識到思想和身體之間的關係，並知悉日漸增多的科學證據已經證明我們每個人都有能力控制壓力和駕馭內在的癒合力量。請訪問 emblemhealth.com 瞭解有關這些措施的詳情，包括訪問紐約市、紐約州和全國護理人員組織的鏈接。

—Anthony L. Watson，主席兼首席執行官

關懷家庭護理人員：
從這裡開始

要額外列印供您使用的這份報告的副本，請到EmblemHealth 網站(www.emblemhealth.com)或全國醫護聯盟網站(www.caregiving.org)。

Group Health Incorporated (團體醫療保險公司 – GHI)、GHI HMO Select, Inc. (GHI HMO)、HIP Health Plan of New York (紐約HIP健康保險計劃 – HIP)、HIP Insurance Company of New York (紐約HIP健康保險公司)和EmblemHealth Services Company, LLC。EmblemHealth Services Company, LLC 向各安保健康保險(EmblemHealth)旗下公司提供管理服務。

90-7857 3/13