

看护者 手册

支持您的护理之旅的信息工具





确认

手册内容策划、编辑、审查和撰写：

圣地亚哥看护者联盟，www.CaregiverCoalitionSD.org。

由国家家庭照顾者支持计划通过圣地亚哥县卫生与公众服务局，
老龄化与独立服务提供的资金

尊敬的圣地亚哥护理人员：

圣地亚哥看护者联盟（看护者联盟）在这里帮助您找到所有看护问题的答案。成员包括来自非营利组织、企业和政府机构的代表，以及其他在护理、老年护理、老龄化和临终问题方面的专家。我们的目的是通过帮助您成为知识渊博的护理人员来减轻照顾亲人的压力。

照顾者联盟提供：

- **免费会议：**在圣地亚哥县的不同地点举行。这些会议包括训练有素的专业人员就护理人员感兴趣的主题进行演讲。每个会议都包括资源博览会和免费临时护理。
- **网络研讨会：**从您的计算机或移动设备访问免费的 30 分钟教育网络研讨会。
- **演讲者：**看护者联盟的成员和同事可以与圣地亚哥县的各个团体交谈。从老年人感兴趣的各种主题中进行选择。
- **推荐：**我们的会员可以帮助您找到最能满足您需求的社区资源。
- **看护者手册：**我们的成员收集、汇编并贡献了他们的知识和资源来创作这本书。

我们祝愿您在整个护理过程中取得成功并有成就感！

要了解有关圣地亚哥看护者联盟的更多信息请与我们联系：

访问我们的网站：www.CaregiverCoalitionSD.org

给我们发电子邮件：InfoSDCaregiverCoalition@gmail.com

在Facebook上为我们点赞！



目录

部分	页
介绍	5
第1节：如何寻求帮助	8
开始	9
一般信息和援助信息交换所	10
看护者网站	11
第2节：资源目录	14
老龄化和独立服务	15
公益	16
当地非营利机构	18
老年护理管理	20
第3节：共同需求	22
运输	23
居家护理	26
住宿选择	28
成人日托	29
临时护理	29
营养计划	30
陪伴和情感需求	30
技术与医疗设备	31
第4节：通信	34
尽早进行关键对话	35
如何与医疗保健提供者交谈	36
第5节：财务和法律问题	38

目录

部分	页
第6节：安全	42
灾害准备	43
药物管理	44
预防跌倒	45
第7节：自我照顾和支持服务	50
自我护理小贴士	51
互助小组	53
第8节：了解阿尔茨海默病和相关痴呆症	54
阿尔茨海默病和相关痴呆症的诊断	56
阿尔茨海默病的分期	57
常见行为和触发因素	58
沟通和行为症状管理技巧	59
安全注意事项	60
解决痴呆症阶段常见行为的技巧	61
带我回家计划	62
改善沟通的工具	63
谈论困难话题的技巧	64
应对压力的技巧	65
帕金森病	66
帕金森氏症、阿尔茨海默氏症和痴呆	67
第9节：照顾有心理健康挑战的人	70
一起寻求帮助	71
支持心理健康	72

目录

部分	页
第10节：临终关怀	74
姑息	75
临终关怀	75
做出最后安排	76
死亡时应采取的步骤	77
护理后的生活	78
词汇表	80
附录	84

介绍

谁是看护人？

许多男人和女人在不知不觉中成为照顾者。你是否照顾你的配偶，带你的长辈去看医生，或者帮助你的父母处理他们的财务问题？你是带年长的亲戚去杂货店还是经常为朋友购物？如果是这样，您就是看护人。护理可以是每周一次的活动、全职的身体护理，或介于两者之间的任何活动。

如果您正在照顾亲人，无论他们是亲戚、邻居还是朋友，这本手册都可以提供帮助。它被设计为您旅程的路线图和资源来源。每个人都有不同的需求和挑战。现在需要什么帮助？将来可能需要什么帮助？你所爱的人愿意接受帮助吗？没有针对每种情况的单一答案。



你并不孤单

今天，更多的人幸运地活到了老年，但许多人也面临着慢性健康问题，这些问题可能会在以后的几年中发展。家庭正在加紧提供帮助。根据美国退休人员协会（AARP）和全国护理联盟（National Alliance for Caregiving）的数据，在过去12个月（截至2015年），超过3400万美国人为50岁或以上的成年人提供了无偿护理。近75%的护理人员

是女性，但越来越多的男性正在参与护理。由于平均年龄为49.2岁，许多美国护理人员被“夹在”照顾孩子和年长的亲戚之间。然而，相当多的照料者本身就是老年人，65岁或以上的照料者占家庭照料者人口的三分之一。

无论是男性还是女性，年轻人、中年人还是老年人，无偿护理人员都投入了大量的时间、精力和自己的资源来照顾亲人，并在加强我们社区的社会结构方面发挥着重要作用。

获取所需的资源和支持

为您所爱的人提供帮助可能并不总是那么容易。有些人比其他人更能提供帮助，例如经济资源、时间和情感支持。有了正确的工具和支持，您就可以为您所爱的人和家人提供护理工作。

无论您的亲人患有阿尔茨海默病还是其他形式的痴呆，帕金森氏症、心脏病或肺病等慢性疾病，或任何其他需要护理人员帮助的疾病或残疾，圣地亚哥护理人员联盟希望本手册将帮助您成为一个更加自信、有能力和平衡的护理人员。



部分 #1: 如何寻求帮助

- 您将在本节中找到什么：
 - 开始
 - 一般信息和援助信息交换所
 - 看护者网站

开始

照顾他人可能是一种回报和荣誉，但它也可能是具有挑战性和压力的。我们经常与庞大的官僚、卫生、法律和政府系统打交道。可能很难知道从哪里开始，甚至很难知道要问哪些问题。花时间做一个受过教育的消费者将使你能够做出最好的决定。

在整个护理过程的不同阶段，停下来做社会工作者所做的事情会有所帮助：评估。定义您所爱的人可以管理和不能管理的内容。身体或心理功能的哪些方面发生了变化？更改是一致的还是变化的？一天中最好和最差的时间是什么？你所爱的人对这种情况有什么看法？（有时，我们所爱的人可以并且想要管理比我们预期的更多。）长者的经济状况如何？是否有家人或朋友可以在经济或其他方面提供帮助？情感、社交和精神支持呢？

在收集信息时，您可能希望在护理计划中写下您的观察结果和您所爱的人的需求。此外，您需要随身携带重要信息，例如您所爱的人的病史、财务资源和重要文件的位置的详细信息。请参阅附录，了解您可以使用此信息填写的图表。

圣地亚哥县很幸运地拥有丰富的计划和资源来帮助老年人和护理人员。然而，许多人并不了解所有可用的信息。本节列出了各种地方机构、一般资源和公共福利计划。与交通或家庭帮助等主题相关的特定资源可以在本手册的“共同需求”部分找到。



一般信息与援助： 当地资源信息交换所

无论您是确切地知道所需的帮助类型，还是希望帮助确定可用的计划，2-1-1和老龄化与独立服务呼叫中心都是两个不错的起点。

2-1-1 圣迭戈

www.211sandiego.org

在白天或晚上的任何时间拨打 2-1-1，以链接到满足圣地亚哥人需求的庞大社会服务计划和非营利组织网络。

老龄化与独立服务呼叫中心

(800) 339-4661

www.aging.sandiegocounty.gov

圣地亚哥县卫生与公众服务局，老龄化与独立服务（AIS）是圣地亚哥县的老龄化地区机构。AIS呼叫中心的工作人员是训练有素的社会工作者，他们能够将呼叫者与县和非县的服务和计划联系起来，包括：家庭帮助，案例管理，膳食等。有关AIS提供的一些程序，请参阅第12页。



看护者网站

圣地亚哥老年护理目录

www.sandiegoeldercare.com

这本关于独立生活、长期护理以及老年人和护理人员资源的免费指南每年由圣地亚哥联合论坛报出版。它包括非营利性资源，以及专门为老年人提供服务的营利性企业。要获取打印副本，请致电 **(619) 293-1680**。

圣地亚哥联合论坛报看护站点

www.caregiversd.com

圣地亚哥联合论坛报汇编了与护理相关的文章、当地资源以及有关护理必需品、获得帮助、痴呆护理、保持健康和财务问题等主题的建议。

AARP® 护理资源中心

www.aarp.org/caregiving

在这里，您将找到许多针对家庭照顾者的提示、工具和资源，包括可下载的指南，例如 *准备护理指南*。护理基础知识、家庭护理、财务和法律以及护理生活平衡。

AARP® 护理工具

www.aarp.org/caregivingtools

该网站提供了各种免费的基于 Web 的工具，可帮助您查找服务、跟踪健康记录、访问法律文件模板等。

圣地亚哥看护者联盟

www.caregivercoalitionsd.org

看护者联盟网站为家庭看护者提供信息、资源和即将举行的看护者当地活动。

家庭照顾者联盟 (FCA)

www.caregiver.org

这个全国性组织旨在通过信息、服务和宣传来改善护理人员及其护理人员的生活质量。他们的网站提供有关各种护理主题（辅助技术，多样性和文化问题，远程护理）和健康相关主题（痴呆，帕金森病，创伤性脑损伤）的信息。

退伍军人管理局（VA）护理支持

<https://www.sandiego.va.gov/services/caregiver/index.asp>

退伍军人事务部为退伍军人的护理人员提供服务和支持。访问他们的网站以了解特殊计划，例如为照顾 9/11 后受伤的退伍军人的家庭护理人员提供的计划。还有一个特殊的护理人员支持热线（855） 260-3274，以帮助将护理人员 and 退伍军人与服务联系起来。



笔记

Lined area for notes, consisting of 20 horizontal lines.

部分 #2: 资源目录

- 您将在本节中找到什么：
 - 老龄化和独立服务
 - 公益
 - 当地非营利机构
 - 老年护理管理

老龄化和独立服务

圣地亚哥县卫生与公众服务局，老龄化与独立服务（AIS）为老年人提供各种计划和服务。有关一般信息和转介帮助，以及有关下面列出的任何计划的信息，请致电（800）339-4661 联系 AIS 呼叫中心。社会工作者帮助将呼叫者与县和非县服务联系起来，包括：家庭帮助、案例管理、膳食等。

家庭支持服务（IHSS）

IHSS 为低收入老年人（65+）和残疾人提供个人护理和家庭主妇援助，否则他们将无法留在家中。IHSS 服务由独立护理人员提供，并由 IHSS 客户选择。许多客户选择让值得信赖的家人或朋友协助他们，或者他们可以从护理人员登记处选择经过筛选的专业人员。

成人保护服务（APS）

成人保护服务（APS）调查有关老年人和受抚养成人虐待的报告，包括忽视、遗弃、身体、性和经济虐待的案件。的主要任务 APS 是提供保护;另一个重要目标是维护老年人和残疾人的独立性和尊严。除了调查滥用行为外，APS 进行健康检查，并与其他机构和社区合作伙伴合作，以提高客户安全并提供支持资源。

案例管理程序

这些计划涉及全面的社会和医疗保健管理，通常适用于有多种健康问题的低收入客户。个案工作者为客户和家庭提供各种服务，例如：需求评估、与客户和家人的护理计划、宣传、与其他社区机构协调护理、服务安排、季度家访和每月入住。目前，AIS 案例管理计划为以下类型的客户提供服务：

- 年龄 65+ 符合 Medi-Cal 条件并有可能被安置在专业护理或中级护理机构的老年人。
- 年龄 60+ 的体弱和残疾成年人，他们属于低等或中等经济能力（可能符合也可能不符合 Medi-Cal 条件），并且有被安置在专业护理机构的风险。
- 年龄 18+ 的残疾人，有被收容的风险。

公益

根据年龄、收入、残疾状况或其他要求，您或您的亲人可能有资格获得以下计划或福利。

CalFresh（其他州的 SNAP）

CalFresh，以前称为食品券，帮助资源有限的人使用看起来像信用卡的电子福利卡购买食物。要申请，请致电（866）262-9881 联系圣地亚哥县卫生与公众服务局访问客户服务呼叫中心。

Medi-Cal（其他州的医疗补助）

这项联邦和州健康保险计划帮助资源有限的人获得医疗服务。对于残疾老年人，它补充了他们的Medicare保险。请致电（866）262-9881 联系圣地亚哥县卫生与公众服务局访问客户服务呼叫中心。

医疗

Medicare 是一项国家健康保险计划，可帮助 65 岁及以上的人（以及一些年轻的残疾人）支付他们的医疗保健费用。请致电（800）633-4227 联系 Medicare，或访问 www.medicare.gov。非营利性的老年法与倡导是我们当地的国家健康保险咨询和倡导计划（HICAP）提供商，该计划提供有关 Medicare 的免费和客观的信息和咨询。欲了解更多信息，请致电（858）565-1392 联系老年法与倡导或访问 www.seniorlaw-sd.org。

社会保障

这项国家计划为 62 岁以上的人或残疾人士提供月收入，并符合严格的残疾和工作资格要求。要获得退休福利，您必须缴纳至少 10 年的社会保障退休税或满足其他要求。要申请，请访问您当地的社会保障局办公室，致电（800）772-1213，或在线：www.ssa.gov。

补充保障收入（SSI）

SSI 向 65 岁及以上的人以及资源有限的盲人或残疾人支付月收入福利。如果人们符合要求，他们可能会同时获得社会保障和 SSI 付款。访问当地的社会保障办公室，致电（800）772-1213，或在线访问 www.ssa.gov 了解更多信息或申请。

退伍军人福利（VA）

退伍军人管理局（VA）为退伍军人及其护理人员提供各种服务。访问您当地的区域福利办公室，致电（800）827-1000，或访问 www.benefits.va.gov/sandiego/ 以了解更多信息。此外，圣地亚哥县军事和退伍军人事务办公室（OMVA）可以协助进行全面的福利咨询，准备和提交索赔等。如需信息，请致电（858）694-3222 或发送电子邮件至 sdcvso.hhsa@sdcounty.ca.gov 联系 OMVA。



当地非营利机构

以下当地非营利机构为老年人和/或护理人员提供资源和支持。这些是一些可能会有所帮助的组织。

阿尔茨海默氏症协会，圣地亚哥/帝国分会

(800) 272-3900

www.alz.org/sandiego

全国阿尔茨海默氏症协会的地方分会提供的服务包括：教育计划、每周 7 天、每天 24 小时运营的帮助热线、资源信息、每月电话护理人员支持小组和在线社区留言板。

阿尔茨海默氏症圣地亚哥

(858) 492-4400

www.alzsd.org

圣地亚哥阿尔茨海默氏症提供各种创新计划和服务，包括：护理人员的课程和研讨会、支持和讨论小组、资源信息、专业痴呆专家的指导、社交活动和临时护理。

圣地亚哥看护者联盟

www.caregivercoalitionsd.org

照顾者联盟为照顾亲人的家庭提供支持、教育和宣传。该联盟由为家庭服务的非营利性和营利性机构组成。访问该网站以访问护理人员的信息、资源和即将举行的活动。

老年法与倡导

(858) 565-1392

www.seniorlaw-sd.org

老年法与倡导为 60 岁以上的圣地亚哥居民或照顾 60 岁以上的人提供免费法律援助。此外，他们的健康保险咨询和宣传计划（HICAP）提供有关 Medicare 保险的公正，公正的信息和咨询。

长者帮助

(619) 284-9281

www.elderhelpofsandiego.org

长者帮助 为家庭护理人员提供网络研讨会和在线课程，此外还为老年人提供护理协调、交通和家庭共享计划等服务。

宗教间社区服务

www.interfaithservices.org

(760) 489-6380

宗教间社区服务提供服务，让居住在埃斯孔迪多、欧申赛德和北县周边社区的老年人尽可能长时间地安全地生活在自己的家中。

圣地亚哥犹太家庭服务处

(858) 637-3018

www.jfssd.org

拨打 JFS 老年人帮助热线，获取有关老年人服务的支持和信息。犹太家庭服务的巴尔博亚大道老年人中心为患有轻度认知障碍（包括早期阿尔茨海默病和痴呆）的老年人提供了一个安全的避风港，让他们享受半天的活动和社交活动。

夏普高级资源中心

(619) 740-4214

www.sharp.com/services/seniors/resource-centers.cfm

老年人和护理人员可以通过夏普老年人资源中心获得信息、资源、健康检查以及免费的健康教育和护理人员课程。这些中心免费向公众开放。

南方看护者资源中心（SCRC）

(800) 827-1008

www.caregivercenter.org

SCRC 为家庭照顾者提供免费服务，包括：家庭咨询/个案管理服务、短期咨询、法律/财务咨询、教育和培训、支持小组和临时护理。

老年护理管理

护理的后勤工作可能非常复杂，有时聘请专业的老年护理经理来提供帮助是有意义的。专业的老年护理经理（PGCM）是社会工作者、辅导员、老年病学家或护士等专家，专门帮助老年人及其家人根据他们的情况获得最高质量的生活。法律、健康和金融领域的企业专业人士经常使用 PGCM 来确保他们的客户了解他们的选择、满足他们的需求并获得优质护理。作为护理人员，您可以与 PGCM 合作，以确定最适合您所爱之人的情况的方法。

PGCM 以多种方式帮助家庭和照顾者，例如：

- 进行老年护理计划评估，以发现问题并提供解决方案。
- 筛查、安排和监测家庭护理。
- 为住在附近或远处的护理人员提供短期或长期援助。
- 审查财务、法律或医疗事务，并转介给这些领域的老年病学专家。
- 提供危机干预。
- 定期进行访问以评估和监控客户的健康状况。
- 协助将客户转移到不同的护理环境或从不同的护理环境中转移。
- 提供客户和家庭教育和宣传。一些 PGCM 还提供家庭或个人治疗/咨询、财务管理、监护或监护援助。

大多数护理经理专注于老年人，尽管许多人有能力和知识为患有慢性病的人提供服务。老年护理经理每小时收费 50 到 200 美元。大多数保险计划不承保这些费用。

要找到您附近的老年护理经理，请访问老年生活护理协会的网站：www.aginglifecare.org。该行业组织前身为全国老年护理经理协会，提供有关服务、如何选择与之合作的专业人员、道德标准以及当地专业人员名单的信息。

低收入老年人可能有资格通过老龄化与独立服务提供的案例管理计划之一获得免费护理协调援助。请致电（800）339-4661 联系 AIS 呼叫中心以了解更多信息。

一些社区机构，如长者帮助（www.elderhelpofsandiego.org），也可能提供免费的护理协调援助。

笔记

部分 #3: 共同需求

- 您将在本节中找到什么：
 - 运输
 - 居家护理
 - 住宿选择
 - 成人日托
 - 临时护理
 - 营养计划
 - 陪伴和情感需求
 - 技术与医疗设备

运输



在交通方面，尽早开始规划并建立一个资源网络，以满足您所爱的人的交通需求。虽然您所爱的人现在仍然可以安全驾驶，但他们的需求和能力可能会随着时间的推移而改变。交通选择取决于人的居住地和所需的交通工具类型。

驾驶员安全

变老并不一定意味着一个人不能再安全驾驶。但是，如果您担心您所爱的人在方向盘后面的安全，请务必与他们交谈。美国国家公路交通安全管理局（NHTSA）有一个网站，提供有关老年驾驶员安全以及如何发起有关驾驶员安全的对话

（www.nhtsa.gov/road-safety/older-drivers）的信息。AARP®协会有一个网站，涵盖安全驾驶技巧以及在线和课堂智能驾驶员课程（www.aarp.org/auto/driver-safety）的链接。

如果在接近您所爱的人后，您仍然有疑虑，您可以联系 DMV 并要求对该人进行检测。如果医生认为他们的患者不再能够安全驾驶，他们也可以通知 DMV。个人可以致电 **(619) 220-5300** 联系机动车辆部以获取有关圣地亚哥驾驶员安全的更多信息。

FACT

FACT 是一家非营利机构，成立于 2005 年，旨在改善老年人、残疾人、退伍军人和其他人的交通便利。圣地亚哥县有许多人由于特殊需求、距离公交线路或缺乏交通服务而无法使用公共交通工具。FACT 为正在寻找交通工具的个人提供移动管理，将他们推荐给最适合他们的交通工具。

推荐：交通推荐由亲自、通过电话和基于网络的旅行计划器 Find-A-Ride 提供。FACT 维护着一个全面的运输机构、社会服务机构、信仰组织和专业运输服务的数据库。访问 FACT 网站 www.factsd.org 或致电 (888) 924-3228。

低成本乘车：RideFACT 是一项低成本的交通服务，每周 7 天，上午 7 点至晚上 8 点为老年人 (60+) 提供通用旅行。RideFACT 适用于没有任何其他交通选择的老年人，适用于居住在圣地亚哥县所有城市以及 Ramona 和 Spring Valley 社区的老年人。可于上午 9 点至下午 4 点致电 (888) 924-3228 联系 FACT 申请预订。最多可提前 7 天申请旅行。单程 2.50 英里以内的乘车费用为 5 美元起。5 英里或更长时间的骑行费用在 4.00 美元到 10 美元之间，具体取决于距离。酒店可应要求在预订时免费提供个人护理人员。要了解有关 FACT 的更多信息，请访问 www.factsd.org 或致电 (888) 924-3228。

志愿者司机计划

许多当地非营利组织为 60 岁及以上无法独立驾驶的个人提供前往医疗预约、商务预约、个人护理和购物的交通服务。这些组织需要申请来确定资格，并且各个计划按邮政编码服务于特定地理区域。这些计划使用社区志愿者司机和私家车为计划参与者提供乘车服务。所有志愿司机都要接受背景调查和培训，并且必须有当前的汽车保险。大多数项目都要求捐款，有些项目需要支付申请费。此外，一些组织以较低的成本提供出租车代金券和购物班车。有关更多信息，请联系圣地亚哥县志愿司机联盟，网址为 www.sdcvdc.org。

公共交通

圣地亚哥公共交通机构为 60 岁或以上的个人提供折扣票价和月票。要申请折扣月票，需要申请和资格证明。参观 www.gonctd.com 的北县交通区 (NCTD) 或 www.sdmts.com 的圣地亚哥大都会交通系统 (SDMTS)。

此外，交通系统根据《美国残疾人法案》(ADA) 为无法乘坐固定路线公交系统的个人提供辅助交通服务。个人必须被证明有资格使用此服务。如需北县交通区的 ADA 认证，请访问 www.adaride.com 或位于 www.rideonmts.com 的圣地亚哥大都会交通系统。

退伍军人交通

对于退伍军人管理局的医疗预约，退伍军人交通网络计划为预约到 VA 医疗中心和 VA Mission Valley 诊所的患者提供免费的往返交通服务。欲了解更多信息，请致电 (858) 552-7470 或访问 www.bit.ly/sdvarides。



居家护理

大多数专业的家庭护理人员被认为是非医疗性质的。虽然非医疗护理人员可以协助满足客户的大部分个人和身体护理需求（洗澡、穿衣、如厕和转移），但有些任务是非医疗护理人员不应该执行的，例如修剪指甲、剃须或药物管理。由于大多数家庭护理被归类为非医疗护理，因此一个人的医疗健康保险不包括护理费用。但是，家庭还有其他选择来补充或全额支付护理费用，例如长期护理保险和退伍军人事务部福利（援助和出勤）。

当地的社会服务组织，如南方看护者资源中心、圣地亚哥阿尔茨海默氏症中心、犹太家庭服务中心或长者帮助，可能能够协助完成一些家庭任务。

符合条件的个人也可以获得家庭支持服务（IHSS）。

您知道吗？

圣地亚哥县提供一项名为家庭支持服务（IHSS）的计划，该计划有助于为有资格获得 Medi-Cal 并需要帮助在家中保持独立的符合条件的个人提供家庭护理援助。请致电 **(800) 339-4661** 了解更多详情。



家庭护理公司

加州现在对家庭护理行业进行监管，并要求所有家庭护理公司在该州注册。该法规确保每个获得国家许可的家庭护理组织（HCO）雇用通过背景调查并遵守国家要求的年度培训等法规的工人。

在选择家庭护理公司为您的亲人提供护理时，为了您的保护，提出以下问题至关重要：

1. 该公司是否是加利福尼亚州社会服务部的许可 HCO？如果是这样，请询问他们的 HCO 编号。访问 <https://www.cdss.ca.gov/inforesources/community-care/home-care-services/home-care-org-application-process>
2. 公司是否雇用他们的护理人员（签发 W2 税表）还是使用独立承包商？
3. 公司是否提供工伤赔偿保险（如果护理人员在与您一起工作时受伤），还是客户的责任？
4. 他们有证据证明他们的每个员工/护理人员都通过了背景调查吗？

大多数护理服务按小时收费。根据他们接受的护理类型，家庭每小时可以支付 22 至 33 美元。如果要求短期轮班（少于 4 小时）或护理不止一个人，许多家庭护理公司会收取更高的小时费率。

圣地亚哥看护者联盟不建议家庭雇用独立的看护者。如果您决定私下雇用某人，请了解您作为雇主所承担的责任。客户/家人在雇用私人护理人员而不是使用国家许可和合格的家庭护理公司时要承担责任。

圣地亚哥县有数十家家庭护理机构。请查阅圣地亚哥老年护理目录，了解要考虑的公司名单（www.sandiegoeldercare.com）。已获得美国家庭护理委员会（www.americanboardofhomecare.org）认证的公司提供工伤赔偿保险，并提供公司员工而不是独立承包商的护理人员。

住宿选择

如果您不再能够在家中照顾您所爱的人，那么找到合适的设施是让您和您所爱的人更舒适的过渡的关键一步。了解老年住房中提供的各种护理水平非常重要。

住宅服务类别

- **独立生活：**居民管理自己需求的高级公寓。一些公寓提供膳食、交通和活动。
- **辅助生活：**带有公寓式单元的许可住宅。提供膳食并协助日常生活活动，如洗澡、穿衣、药物管理、膳食、交通等。
- **寄宿和护理：**一个非正式术语，指的是较小的辅助生活设施，这些设施是有执照的家庭式环境，提供日常生活活动和药物管理方面的帮助。
- **记忆护理：**提供监督、指导、活动等的许可设施。设施将采取安全措施，以尽量减少徘徊。
- **专业护理机构：**加利福尼亚州的疗养院由州和联邦级别的许多公共和私人机构许可、监管和/或认证。他们提供全方位的帮助，例如护理、日常活动援助以及康复等熟练帮助。患者在从疾病或手术中恢复时可能会停留很短的时间，也可以长期停留。Medicare 和 Medicare Advantage 计划可能会在规定的时间内支付专业护理机构费用。Medi-Cal 可能会支付一些长期费用。

选择好：寻找优质辅助生活的工具

选择好是由圣地亚哥县赞助的一项免费、创新、基于网络的计划，旨在帮助老年人及其家人在选择辅助生活设施时做出明智的决定。访问

<https://choosewellsandiego.org/hometo>，发现经过特别评估的选择好设施，这些设施自愿同意在 11 项质量指标上进行评分。请致电 (619) 795-2165 或发送电子邮件 choosewellsandiego@gmail.com 了解更多信息。



成人日托

成人日托和成人日间保健中心提供了一个安全、可靠的场所，专门设计用于提供活动、营养和温暖的氛围。成人日间保健中心可能包括物理和职业治疗等医疗服务。服务可能由 Medi-Cal、长期护理保险、VA 福利承保，或者可能需要您自付费用。要找到成人日托或成人日间保健中心，请致电 **(800) 339-4661** 联系 AIS 呼叫中心。

临时护理

喘息是休息、休息和重新充电的机会。在维护自己的健康以及您所爱的人的健康方面，喘息很重要。获得帮助的方式有很多种，但您可能需要询问。太多的照顾者往往只是“顺其自然”，而不考虑其他选择，甚至没有意识到它们。与家人和朋友讨论如何协助您履行护理职责。这听起来很容易，但照顾者和他们支持的人可能往往不愿意寻求他人的帮助。如果有人问他们是否可以提供帮助，请说“是”并解释您如何以及何时需要帮助。如果没有人自愿，请寻求帮助。具体说明什么最有帮助。最重要的是，安排喘息时间，然后抽出时间为自己做点什么。把你的内疚留在家里。

您可以决定聘请一名助手在家中帮忙。有许多机构和服务可供选择。如有必要，您的亲人也可以暂时搬到设施。除了雇用某人外，您所爱的人可能有资格获得一些免费的暂托服务，让您不时休息几个小时。要查找临时护理计划，您可以致电 **(800) 339-4661** 联系 AIS 呼叫中心。



营养计划

营养计划可以帮助简化进餐时间，并确保亲人的饮食均衡。全县都有集体（团体）午餐会，老年人一起分享午餐。一些网站还提供午餐前或午餐后的节目。午餐费用是建议的捐赠，因地点而异。如果老年人无法离开家，根据地理位置，有几种送货上门的膳食计划可供选择。请致电 **(800) 339-4661** 联系 AIS 呼叫中心，以获取附近膳食计划的名称和编号。

陪伴和情感需求

大多数人的基本需求是陪伴。随着年龄的增长，我们很可能会因死亡或搬迁而失去朋友和家人。因此，一些老年人会感到孤独。此外，退休可能会让老年人有多余的时间，几乎无事可做。社区机构和老年中心提供老年人所需的各种社会支持和陪伴。请致电 **(800) 339-4661** 联系 AIS 呼叫中心以获取高级中心列表。

重要的是要记住，许多老年人和需要护理帮助的个人仍然有很多东西可以给予。鼓励您所爱的人与他人分享他或她的时间和才能——也许是在学校或医院做志愿者，或者为教堂或犹太教堂提供服务。对于那些在家的人来说，甚至还有可能性。例如，一些医院依靠志愿者为新生儿重症监护室的新生儿编织帽子。帮助您所爱的人想出他们可以做出贡献的有意义的方式。能够在家庭外从事志愿者工作的老年人可以考虑通过圣地亚哥县的退休和高级志愿者计划（RSVP）了解机会。要了解有关可用机会的更多信息，请致电 **(858) 505-6399** 联系高级志愿者计划办公室。

技术与医疗设备

技术提供了多种方法来帮助老年人和需要护理的人的安全和福祉。提供提醒、监控和通信协助的产品。此外，还有各种安全产品可供患有痴呆或其他记忆障碍的人使用。它们的范围从门窗警报到自动炉灶关闭和药物管理工具。

医疗警报系统是一种应急响应设备，旨在帮助老年人在需要的时候，让护理人员高枕无忧。它们是一种经济实惠的方式，通过提供一种在紧急情况下寻求帮助的方式，为孤独的人提供安全网。

以下是购买医疗警报系统时需要考虑的一些重要事项：

- 按钮必须防水！大多数事故发生在洗手间或厨房。
- 不要签订合同，因为您可能不确定您需要多长时间的服务。
- 如果您预付款，请注意提供较低价格的公司。只要您支付了费用，您可能就不需要该产品，或者公司可能无法继续营业。
- 随着技术的进步，一些医疗警报现在可以在家外使用。
- 在付款方面，医疗警报可能包含在您的 Medi-Cal 或 Medicare B 部分。他们通常也由私人长期护理保险承保。



医疗设备对于保持需要护理的人的独立性非常有帮助。各种轮椅、运输椅、助行器、手杖和其他设备可以帮助防止跌倒并提高安全性。辅助设备还可以在人们使用洗手间、洗澡、穿衣、做饭、吃饭和从一个地方转移到另一个地方时提供帮助。

有些设备可能会根据医生的处方投保。医疗用品商店有助于确定最适合需要护理的人的设备。Medicare B 部分涵盖医生开具的耐用医疗设备。请参阅圣地亚哥老年护理目录

(www.sandiegoeldercare.com) 以获取提供家用医疗设备的公司列表。



耐用医疗设备欺诈：警告

耐用医疗设备欺诈是犯罪分子实施医疗保健欺诈的主要方式之一。他们通过向 Medicare 或私人保险公司提交虚假保险索赔来做到这一点。这些骗子为重复订单开具账单，将医疗设备运送给医生未开处方的患者，并且未能为已退回的物品提供信用额度。如果您看到您或您的亲人不需要或未收到的耐用医疗设备的任何费用，请将其报告为涉嫌欺诈的 Medicare 和/或私人保险。



笔记

部分 #4: 通信

- 您将在本节中找到什么：
 - 尽早进行关键对话
 - 如何与医疗保健提供者交谈

尽早进行关键对话

与护理相关的话题有时令人尴尬或不舒服。也许您担心您所爱的人不再能够安全驾驶。或者，也许你已经注意到认知功能的一些变化，并认为是时候让你和你所爱的人就管理自己的事务进行对话了。这些主题具有挑战性，因为它们可能导致失去独立性或重大的生活方式调整。

对于一些人来说，关于护理偏好和临终选择的讨论是最困难的。推迟令人不安的任务很容易，但延迟往往会导致更大的困难。最好与我们所爱和信任的人分享我们的想法和担忧，这样我们就可以在需要的时候做好准备，并可以尊重我们所爱的人的喜好。开始讨论护理需求、医疗保健偏好和临终问题至关重要。

寻找开始对话的技巧和要涵盖的主题的好地方是 对话项目的网站：

<https://theconversationproject.org/>。对话项目致力于帮助人们谈论他们对临终关怀的愿望，是医疗保健改进研究所的一项倡议。以下是他们建议的一些讨论项目和提示。

您可能会与亲人讨论的事情：

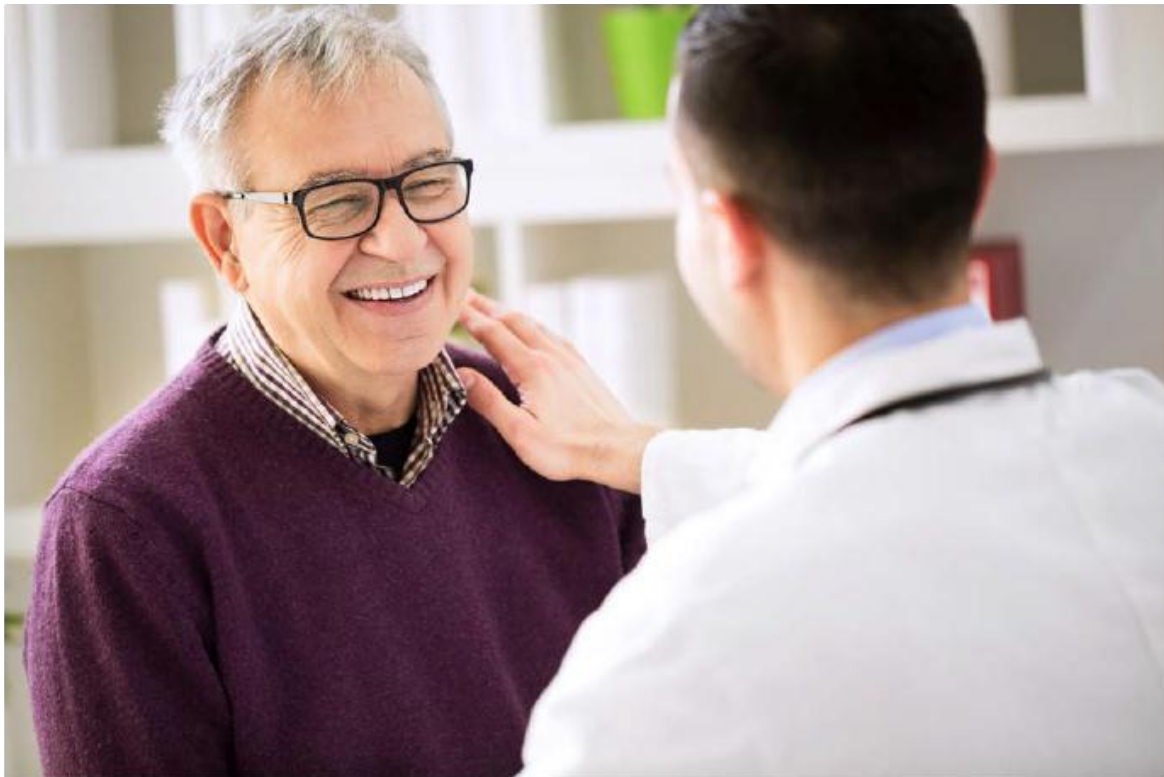
- 你对自己的健康有什么特别的担忧吗？
- 您是否希望积极参与有关您的护理的决策？或者，你更愿意让你的医生做他们认为最好的事情吗？
- 您希望（或不希望）谁参与您的护理？如果您无法做出决定，您想让谁代表您做出决定？
- 是否有您想要（或不想要）的治疗类型？
- 您是否担心任何分歧或家庭紧张关系？
- 您需要处理哪些事务，或与亲人谈论哪些事务？
- 什么时候可以从关注治疗性护理转向仅关注舒适护理？
- 当你想到你生命的最后阶段时，什么对你来说最重要？你认为这个阶段会是什么样子？

如何与医疗保健提供者交谈

在就诊之前，请确保您有完整的病史，并保留当前症状和药物的健康记录。确定您最关心的问题，并确保首先讨论这些问题。作为护理人员，可能很难与医疗保健提供者谈论您所爱的人。重要的是要了解任何医疗保健问题，并保持自信和参与。

应与您所爱之人的医疗保健提供者讨论以下信息：

- 任何新的或反复出现的症状，包括症状发生时间的详细信息、症状引起的不适增加程度以及受影响身体部位的具体位置。
- 个人信息，包括压力、抑郁或记忆力减退。
- 诚实对待健康习惯，包括吸烟、饮酒和咖啡因的使用、饮食、锻炼、睡眠等。
- 提供所有药物的清单，包括任何非处方药、维生素、草药、补充剂和滴眼液以及出现的任何副作用。列出不再服用的任何药物。
- 提供有关自您上次就诊以来收到的 X 光片、实验室工作、检查结果或医疗更新的信息。
- 与医生讨论最近的跌倒及其情况。



笔记

Lined area for notes with multiple horizontal lines.

部分 #5: 财务和法律问题

- 您将在本节中找到什么：
 - 主要财务和法律文件
 - 协助资源

主要财务和法律文件

作为照顾者，在协助亲人时，您可以采取的最重要的步骤之一是了解各种法律文件提供的法律权利和义务：

- 高级医疗保健指令
- 授权委托书（POA）
- 财务授权书（FPOA）
- 维持生命的医嘱（POLST）
- 信任
- 遗嘱

请参阅“*需要了解的文件/术语表*”部分，了解有关每个文档的用途以及为什么需要它们的更多详细信息。这些法律文件允许老年人在紧急情况和丧失能力之前确定他们的偏好，从而控制他们的医疗保健和财务决策。能力是一个术语，用于描述一个人是否具有对他/她的生活做出有效决定的心理能力，包括创建法律文件。一旦一个人丧失行为能力，在大多数情况下就无法创建或更改法律文件。同样，如果无法找到文档，它们实际上就不存在。通常在紧急情况下，无法找到重要文件，因为它们被放在“安全”的地方，没有人知道那个安全的地方在哪里。因此，创建这些文档不仅很重要，而且让亲人可以访问和轻松找到它们也很重要。



如果您的亲人没有任何基本文件，请咨询老年律师。当地的非营利组织**老年法与倡导**为60岁及以上的成年人提供免费的法律服务，包括准备一些法律文件，如预先医疗指示和授权书。您可以致电（858）565-1392与老年法与倡导联系，或访问他们的网站 www.seniorlaw-sd.org/。

对于那些可能需要更广泛的法律援助的人，国家老年律师学院（NAELA）网站提供了老年律师名单：

www.naela.org。

为方便起见，表格位于本指南的后面，以帮助您跟踪您所爱的人目前拥有哪些文件以及他们可能需要的文件。请参阅附录。

笔记

部分 #6: 安全

- 您将在本节中找到什么：
 - 灾害准备
 - 药物管理
 - 预防跌倒

灾害准备

每个人都可以采取一些措施，在紧急情况发生之前开始为它们做准备。护理人员必须有自己的备灾计划。如果您没有自己的计划，那么在灾难期间将很难帮助您所爱的人满足他们的需求。

您可以在照顾者联盟网站上访问有用的防灾指南，为可能需要帮助的人及其护理人员提供 www.caregivercoalitionsd.org。在“资源”部分下，向下滚动到“紧急服务办公室：备灾计划”。本手册概述了为不同类型的灾难做准备的方法、灾难期间的措施，以及为接受护理援助的个人设计的定制个人灾难计划部分。有关其他备灾信息并注册接收紧急警报，请访问 www.readysandiego.org。

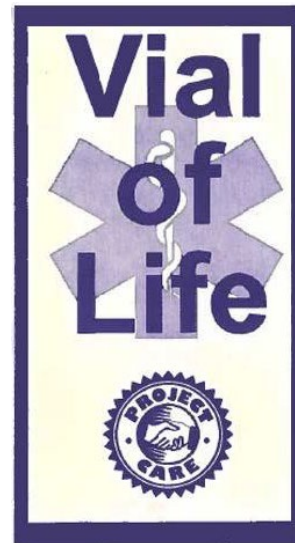
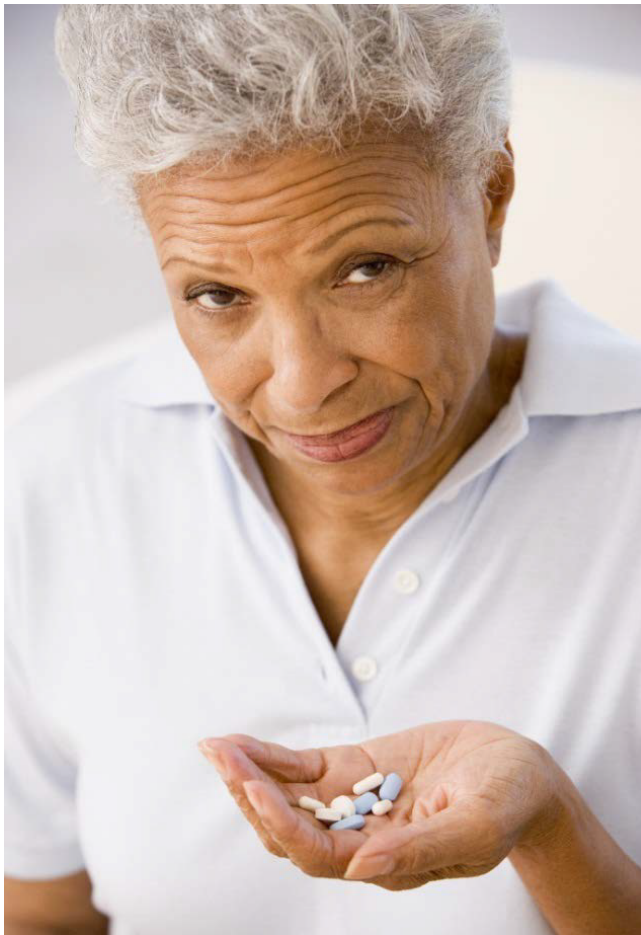


药物管理

跟踪处方可能具有挑战性。不仅大多数名称不熟悉，而且剂量和时间的不同说明很容易混淆。最好在一张纸或电子设备（如手机）上列出药物的名称、开药的医生、药物的强度（例如，150 毫克）、处方的用途以及每天服用的次数。如果您对药物或它们之间的任何潜在相互作用有任何疑问，药剂师可以免费查看您的药物清单。

您可以填写**生命之瓶**表格以帮助跟踪您的药物（参见附录的样本表格）。生命瓶是一种工具，允许个人在家中准备好完整的医疗信息，供急救人员在紧急情况下参考。此工具用于在患者无法说话或记住此信息时提供患者的医疗信息。

将所有信息打印到图表中，以便任何人都可以轻松阅读。每当处方发生变化时，请务必更新列表。每次看医生时，随身携带此工具将非常有帮助，因此请将其放在手边并保持最新状态。随身携带一份更新的清单，并在您和您所爱的人的冰箱上放一瓶生命。旅行时带上它，并将副本交给可能参与护理的医疗保健代理人和其他亲属。要申请生命瓶，请致电 **(800) 339-4661** 联系 AIS。



预防跌倒

每 11 秒就有一名老年人因跌倒在急诊室接受治疗。跌倒对老年人的安全、独立性、财务保障和身体活动构成重大威胁。此外，跌倒还可能产生一些心理影响，例如焦虑、抑郁和无助感，这反过来又会导致活动回避、孤立和社交脱节。虽然围绕跌倒的大部分谈话都集中在老年人身上，但护理人员也可能受到该事件的不利影响。照护者可能会过度担心他们的照料对象跌倒或经历疼痛的可能性。此外，当护理人员目睹跌倒时，这可能是一个同样具有重大心理健康后果的创伤性事件。

尽管跌倒是老年人致命伤害和非致命创伤相关住院的主要原因，但它们并不是衰老的必然结果。事实上，通过实际的生活方式调整，参与改善平衡和力量的社区计划，以及采取预防跌倒的做法，老年人可以降低跌倒的风险。作为护理人员，了解跌倒的常见风险因素、预防跌倒可以采取的适当措施以及您可以参考的社区资源以获取更多信息非常重要。

您知道吗？

每年有四分之一的老年人跌倒。跌倒是 65 岁及以上人群致命和非致命伤害的主要原因。



防止跌倒的步骤

- **身体活动：**确定机会让您的护理对象参与提高其身体机能的活动。增强腿部肌肉和改善平衡的健身计划已被证明可以降低跌倒风险。
- **药物和慢性病管理：**许多老年人被开了几种不同类型的药物，以帮助缓解与关节炎、糖尿病和心脏病等慢性疾病相关的疼痛和其他症状。由接受护理的医生或药剂师进行彻底的药物审查可能会导致可以降低跌倒风险的变化。
- **家庭安全：**超过一半（55%）的老年人跌倒相关伤害发生在家中；因此，检查您的护理对象的家中是否有跌倒风险非常重要。家庭改造，例如在浴室安装扶手、使用双面胶带防止地毯滑倒以及清理杂物，是使家更安全并减少绊倒和滑倒机会的简单方法。此外，随着年龄的增长，我们需要更明亮的照明，因此请检查您的灯泡。如需专业帮助，请咨询职业治疗师。
- **视力检查：**视力障碍是老年人跌倒的主要原因；因此，确保您的护理接受者每年接受视力检查至关重要。如果您的护理对象佩戴了可改变色调的镜片，建议他们在从明亮的阳光进入黑暗的建筑物和房屋时更换眼镜，或者停止移动，直到镜片调整。上下楼梯时，双焦点眼镜可能會有问题，因此请谨慎行事。那些视力不佳的人应该咨询低视力专家，以最大限度地提高安全性。圣地亚哥盲人中心（www.sdcb.org；（619）583-1542）和盲文研究所（www.brailleinstitute.org/sandiego；（858）452-1111）是两个可以帮助视力障碍者的组织。



预防跌倒行动计划

以下是您今天作为护理人员可以采取的一些简单步骤，以降低护理对象跌倒的风险，保持他或她的健康和​​安全，并促进他或她的独立性。

讨论当前的健康状况：确定您的护理对象是否难以管理自己的健康。警告信号可能是忘记服药或难以往返椅子。如果您怀疑您的护理对象正在经历他或她的健康状况发生变化，请帮助他或她安排与他或她的医疗保健提供者进行年度健康访问。这些就诊作为 Medicare 的预防性福利承保。

注意您的护理对象在行走时是否抓住墙壁、家具或其他人，或难以从椅子上站起来：所有这些行为都表明您的护理对象可能需要咨询经过培训的物理治疗师，以通过锻炼来改善平衡、力量和步态。根据护理对象的独特需求，物理治疗师可能会建议使用助行器或手杖等辅助设备，并提供有关如何使用这些设备的指导。

寻找合适的基于社区的跌倒预防计划：圣地亚哥县有几个跌倒预防计划已被证明可以帮助人们降低跌倒的风险和恐惧。以下是两个旨在通过体育锻炼减少跌倒的计划：

- **感觉健康俱乐部：**这是一个免费的功能性健身计划，专为各种能力的老年人设计。感觉健康俱乐部的目标是为老年人提供一个安全、舒适的环境来从事体育活动，并帮助老年人发展和保持他们的身体健康水平。感觉健康课程还鼓励社交互动、乐趣和建立自尊。所有动作和练习都旨在适应各种身体能力，可以从坐姿或站姿进行。感觉健康俱乐部在整个圣地亚哥县通过四种不同的交付方式提供：
 - 每周两到三次现场课程，在 30 多个社区站点由训练有素的讲师授课
 - 每天在以下频道播出三次：Cox 频道 19 或 24、TimeWarner 频道 83 和 U-Verse 频道 99
 - 在线 www.CountyNewsCenter.com
 - 家庭使用的视频/DVD 节目（可致电 **(858) 495-5500** 索取免费副本

- **太极拳：为更好的平衡而运动：**这个免费程序经过修改，专为老年人设计，以减少他们的恐惧和跌倒风险。圣地亚哥县的多个地点都提供课程。



有关这些计划和其他与预防跌倒相关的活动的更多信息，请致电 **(858) 495-5500**，或访问以下网站：

- www.SanDiegoFallPrevention.org - 视频、本地资源（运动课程、本地物理治疗师、房屋改造信息、医疗警报）、工具包等！
- www.HealthierLivingSD.org - 包括课程和课程的时间表



部分 #7: 自我照顾和支持服务

- 您将在本节中找到什么：
 - 自我护理小贴士
 - 互助小组

自我护理小贴士

照顾另一个人可能会带来高昂的身体、情感和经济成本。充分了解情况并建立支持系统很重要。

照顾好自己的情绪健康是你能为你所照顾的人做的最重要的事情之一。照顾者偶尔会感到气馁、内疚、悲伤、孤独、沮丧、困惑或愤怒是正常的。很多时候，护理人员发现自己健康状况不佳，不堪重负，身心疲惫。没有比现在更好的时机开始照顾自己了。

寻求帮助可能很困难，特别是如果你总是自己做所有事情，不确定别人能帮什么，或者觉得你很有气势。看护者联盟鼓励您寻求帮助 - 您的健康取决于它！

自我护理小贴士

- **加入支持小组或讨论组。** 这些小组提供丰富的信息、支持、解决方案和新知识，以帮助您完成护理之旅。
- **为自己找时间。** 不时休息一下。请值得信赖的家人或朋友帮助完成护理任务，这样您就可以暂时专注于自己的需求。还提供暂托计划。
- **管理你的压力水平。** 压力会导致身体问题（视力模糊、胃部刺激、高血压）和行为改变（易怒、注意力不集中、食欲改变）。记下您的症状，并根据需要与医生讨论。尝试找到适合您的放松技巧。



- **与朋友共度时光。**与他人联系、刺激大脑和有一个让自己恢复活力的出口都是减轻压力和保持健康生活方式的方法。

- **为您的爱好和兴趣安排时间。**做你喜欢的事情会提高你的能量水平，帮助你保持积极和耐心。

- **吃有营养的食物。**吃舒适食品很诱人，但它们会增加疲劳、健康状况不佳和其他医疗问题。保持精力充沛和警觉将有助于认知功能和心脏健康。地中海饮食和停止高血压的饮食方法（DASH）等饮食已被证明是维持健康的大脑和身体的有效饮食。



- **尽可能多地锻炼。**如果您无法每天出门，请寻找在家中保持活跃的方法。考虑使用感觉健康DVD或在电视上的锻炼频道上进行锻炼。

- **定期去看医生。**定期检查是监测您的整体健康状况并在是否需要早期健康干预时提醒您的好方法。

- **了解社区资源。**成人日间计划、家庭援助、陪伴护理和送餐只是可以帮助您管理日常任务的一些服务。浏览本手册和第 10 页的网站。

- **成为受过良好教育的护理人员。**如果您所爱的人的病情恶化，可能有必要采用新的护理技能。寻找由看护者联盟和其他社区组织提供的免费教育研讨会。

- **及时更新您的健康、法律和财务信息。**制定一个计划，以防万一发生任何事情，将确保您所照顾的人的安全，并可以防止给家庭带来不必要的压力。



互助小组

加入互助小组可能是照顾自己的重要一步。互助小组是一个很好的机会，让你自由地向处于类似情况的其他人说出你的想法和感受。其他成员可以提供建议，讲述他们自己的故事，并帮助您意识到您不是唯一一个感到不知所措或焦虑的人。无论团体是“特定疾病”还是专注于一般护理，它们都可以成为教育自己或在支持性环境中找到可以依靠的肩膀的绝佳场所。



如果你听到有人说，“我曾经尝试过一个支持小组，但它不适合我...”考虑到每个群体都与所涉及的个人一样独特。没有一个群体在任何时候都适合所有人。可能会有一个适合您和您的情况的小组。如果您无法参加面对面的小组，可以在线使用小组和留言板。

如果您在寻求帮助时遇到困难，请尝试以下提示：

- 请人们以特定方式提供帮助，例如做饭、拿处方、探望您正在照顾的人或带他们外出一小段时间。
- 在需要时，使用家庭护理提供者、暂托计划、成人日托和/或住宿护理服务的帮助。要开始查找您附近的资源，请联系**2-1-1 圣迭戈** (www.211sandiego.org)，访问圣地亚哥联合论坛报的护理人员网站 (www.caregiverSD.com)，或致电 **(800) 339-4661 联系老龄化与独立服务呼叫中心**。
- 如果您是退伍军人或照顾退伍军人，一些资源可能会对您有所帮助。美国退伍军人事务部 (VA) 在 www.caregiver.va.gov 有一个 VA 护理人员支持网站，或致电 **(858) 694-3222 联系圣地亚哥县军事和退伍军人事务办公室**。



部分 #8: 了解阿尔茨海默病和 相关痴呆症

- 您将在本节中找到什么：
 - 阿尔茨海默病和相关痴呆症的诊断
 - 阿尔茨海默病的分期
 - 常见行为和触发因素
 - 沟通和行为症状管理技巧
 - 安全注意事项
 - 解决痴呆症阶段常见行为的技巧
 - 带我回家计划
 - 改善沟通的工具
 - 谈论困难话题的技巧
 - 应对压力的技巧
 - 帕金森病、阿尔茨海默病和痴呆



专家认为，超过500万美国人可能患有某种形式的痴呆。痴呆症是一种不可逆转的进行性脑部疾病，会慢慢影响记忆力、思维能力，并最终影响执行最简单任务的能力。尽管症状可能千差万别，但许多人注意到的第一个问题是健忘，严重到足以干扰日常生活。截至2015年，估计有超过84,000名55岁及以上的圣地亚哥人患有某种形式的疾病。

老年人中最常见的痴呆类型是阿尔茨海默病；其他痴呆症包括路易体痴呆、额颞叶疾病、血管性痴呆以及帕金森病和类似疾病引起的痴呆。由于这种疾病的性质，对于为患有阿尔茨海默病或相关痴呆诊断的人提供护理的个人来说，这可能特别具有挑战性和压力。

您知道吗？

阿尔茨海默病目前在美国排名第六，在加利福尼亚州和圣地亚哥县排名第三。

阿尔茨海默病和相关痴呆症的诊断

医生可以进行全面评估，以确定一个人是否可能患有阿尔茨海默病或相关痴呆。可以重复这些测试，以便为医生提供有关患者的记忆和认知功能如何随时间变化的信息。阿尔茨海默病只有在死后才能明确诊断，方法是将临床措施与尸检中的脑组织检查联系起来。目前的临床试验正在研究在症状出现之前诊断和检测大脑异常的方法。

有认知障碍问题的人应该与他们的医生交谈，以确定他们的症状是由于阿尔茨海默氏症还是其他原因，如中风、肿瘤、帕金森病、睡眠障碍、药物副作用、感染、维生素缺乏症或非阿尔茨海默氏症痴呆。其中一些疾病可能是可以治疗的，也可能是可逆的。

如果诊断为阿尔茨海默病，在疾病过程的早期寻求支持可能有助于在一段时间内保持日常功能，即使潜在的疾病过程无法停止或逆转。早期诊断还可以让家庭为未来做计划。他们可以处理财务和法律事务，解决潜在的安全问题，了解记忆护理，并发展支持网络。此外，早期诊断使人们有更多机会参与临床试验，以测试阿尔茨海默病可能的新疗法。



阿尔茨海默病的分期

虽然阿尔茨海默病的最初症状因人而异，并且疾病的进展速度不同，但分期为了解阿尔茨海默病的进展提供了一般指南。重要的是要记住，这种疾病会对每个人产生不同的影响，每个阶段花费的时间都不同，并不是每个人都会经历所有的阿尔茨海默病症状。

早期阶段：在早期阶段，人们会经历短期记忆的变化，难以记住单词名称，更频繁地迷路，难以处理金钱和支付账单，重复问题，需要更长的时间才能完成正常的日常任务，并表现出性格和行为的变化。这个阶段的平均长度为2-3年。



这种疾病对每个人的影响都不同，每个阶段花费的时间各不相同，并不是每个人都会经历所有的阿尔茨海默病症状。

中期：在中期，大脑中控制语言、推理、感觉处理和有意识思维的区域会受到损害。人们可能更难沟通或遵循对话或故事情节的顺序。他们可能无法学习新事物、执行多步骤任务（例如穿衣）或应对新情况。此外，这个阶段的人可能会出现妄想、偏执，并可能表现出冲动的行为。这个阶段的平均长度为6-8年。

晚期：在晚期，损伤继续扩散到整个大脑，导致进一步的问题和脑萎缩（萎缩）。人们变得难以沟通，他们将需要日常生活活动（洗澡、穿衣、如厕、吃饭、走动）的全面帮助。身体开始为生命的终结做准备。这个阶段的平均长度为2-23年。

常见行为和触发因素

痴呆患者表现出行为和沟通能力的变化是很常见的。行为通常是一种交流形式，可能是表达不适的尝试。寻找这些原因或“触发因素”可以帮助您识别行为所表达的需求，从而允许您在行为升级之前解决该行为。虽然行为的原因可能很难理清，但重要的是不要忽视这个问题，而是要承认你所爱的人的情感需求。

常见行为可能包括：

- **激动：**在房间里踱步，坐立不安，容易心烦意乱，大喊大叫
- **攻击性：**言语争吵、威胁他人、身体伤害自己或他人
- **幻觉：**看到、听到、闻到、尝到或感觉到不存在的东西
- **妄想：**相信某事是真实的，而事实并非如此
- **偏执狂：**相信别人在偷窃或对他们撒谎，声称别人“出来抓我”
- **困惑和健忘：**寻找放错地方的物品，囤积物品以“安全保管”，对物品进行分类，将物品放在其他位置
- **日落影响：**傍晚或傍晚烦躁不安、易怒或意识模糊
- **拒绝完成任务：**拒绝进行个人卫生、进食、服药
- **重复：**一遍又一遍地说某事，重复单词、问题或行为



常见的诱因可能包括：

- 疼痛、抑郁、恐惧或压力
- 未满足的需求——如饥饿、口渴、无聊、便秘
- 休息或睡眠太少
- 脏污的内衣或三角裤
- 在众所周知的地方、例行公事或人身上突然发生变化
- 药物的相互作用
- 尿路感染（UTI）
- 失落感——例如，该人可能会怀念驾驶自由或已故配偶的陪伴
- 噪音太大或混乱或房间里人太多
- 被他人强迫做某事，例如洗澡或记住事件或人
- 感到孤独，与他人没有足够的接触

沟通和行为症状管理技巧

- 给出简短的解释，并留出额外的时间来理解。
- 验证你所爱的人所说的话背后的感受。
- 避免使用理性、逻辑或对抗。
- 尽可能使用幽默。要有耐心和安心。
- 帮助您所爱的人完成任务，同时仍然考虑他们的独立性和自尊心。
- 制定一个日常例行公事，以便您所爱的人知道某些事情何时会发生。在一天中建立安静的时间，以及活动。
- 将熟悉的物品和照片放在附近，以帮助您所爱的人感到更安全。
- 向您所爱的人保证他或她是安全的，您会在那里提供帮助。
- 减少噪音、杂乱或房间内的人数。
- 了解您所爱的人可能将物品藏在哪儿，或购买重复物品。
- 在黄昏前打开灯并关闭窗帘或百叶窗，以尽量减少阴影。
- 询问医生是否需要药物来减少或预防激越或攻击性。
- 不要争论。
- 在现实中遇见个人。
- 没有必要纠正你所爱的人对现实的看法。
- 播放舒缓的音乐，读一本好书，或散步。



安全注意事项

患有轻度记忆认知障碍的人通常可以安全地生活和独处;但是,在某些时候,有必要始终有人与该人在一起,以防止受伤或伤害。提前计划并防止受伤可以延长患者的独立性。如果您注意到下面列出的一些变化,请考虑规划更多的监督、支持或替代住房选择。

以下方面已变得具有挑战性:

- 成功安全地服药
- 杂货店、准备饭菜、支付账单、保持家庭清洁和家庭维修
- 使用电话、电视或其他技术
- 记住当前的电话号码或家庭住址
- 记得熄灭香烟,关闭燃烧器或烤箱,锁上或保护房屋
- 均衡饮食,适量饮水
- 判断穿衣或使用恒温器的合适温度

您所爱的人经历:

- 感到担心、焦虑、孤立和孤独
- 偏执的想法、幻觉、妄想、攻击性或自杀念头
- 成为欺诈、电话推销员或犯罪的受害者
- 走路和/或开车时迷路,或经常迷失方向
- 体重减轻或增加和/或他们的宠物体重减轻或增加

作为他们的照顾者,您注意到:

- 他们不停地打电话给别人,或者邻居打电话给警察
- 家里的物品不见了
- 您所爱的人有神秘的瘀伤、划痕或不寻常的痕迹
- 您所爱的人经常被锁在家门外
- 个人护理/卫生被忽视;你所爱的人一直穿着同样的衣服
- 他们的车辆有新的凹痕或划痕,或者他们经常犯驾驶错误

解决痴呆症阶段常见行为的技巧

您在痴呆早期阶段可能遇到的行为：

短期记忆问题

- 尝试使用照片来帮助提醒个人重要的关系和地点。
- 如果这个人的记忆集中在他们生命中的某个特定时间，请与他们交谈并询问有关该时间的问题。
- 如果适用，使用记忆辅助工具，例如笔记、时钟、日历或照片。

重复

- 耐心是很重要的。用平静的声音和温柔的触摸让对方放心。请记住，此人可能不记得他们之前已经问过这个问题。
- 指出这个人在重复自己是没有帮助的。

您在痴呆中期可能遇到的行为：

怀疑和妄想

- 避免与个人争吵。让他们分享他们的担忧并承认他们的感受。
- 提供简单的解释，这样你就不会压倒这个人。
- 尝试通过寻求帮助做家务或让他们参与活动来转移对方的注意力。

幻觉

- 以冷静、支持的方式回应，并承认幻觉背后的感受。你可能想说，“听起来好像你很担心”或“我知道这对你来说很可怕”。
- 通过聆听可能被误解的声音或在地板或墙壁表面投射阴影、反射或扭曲的照明来修改环境。

您在痴呆后期可能遇到的行为：

侵略和愤怒

- 尝试确定可能触发此人的原因。是不是有什么原因导致了这种反应？
- 确保患者没有疼痛或不适。

日落问题（一天早些时候的躁动）

- 在痴呆患者更加警觉的早晨或下午早些时候安排旅行和洗澡等活动。
- 尽可能鼓励有规律的起床、吃饭和上床睡觉的习惯。

如需更多建议，请访问 <https://www.alz.org/>。

带我回家计划

迷路是可怕的，而且可能很危险；特别是对于患有痴呆、自闭症或其他认知疾病的人。“带我回家”计划是一个注册表，专为可能难以沟通或寻找回家路的个人而设计。

您可以通过联系您当地的以下巡逻站的预防犯罪专家，为您的亲人报名参加“带我回家”计划：

- 4S牧场
- 高山
- 博雷戈斯普林斯
- 大道
- 坎波
- 杜尔祖拉
- 福尔布鲁克
- 帝国海滩
- 朱利安
- 湖边
- 柠檬树林
- 北海岸
- 松谷
- 波威
- 雷蒙娜
- 兰奇塔
- **Rancho San Diego**
- 圣马科斯
- 桑蒂
- 山谷中心
- 前景

要在注册表中注册某人，请在 www.sdsheriff.net/tmh 在线提交照片以及描述性和联系信息。在紧急情况下，参与的执法组织将可以访问有关注册人员的关键信息。

如果我所爱的人失踪了，我该怎么办？

立即拨打 911 并解释您的亲人患有痴呆或其他残疾。如果他们注册了“带我回家”，请务必也告知调度员。

这将如何帮助？

有关他们的外貌、他们最有可能去的地方以及触发因素和降级技术的信息将被发送给该地区的所有执法部门，以寻找失踪人员。



改善沟通的工具

通过善良和理解，我们可以改善患有痴呆的朋友和邻居的生活质量。



以下提示和提醒可以提供帮助：

1. 痴呆症会导致思维、记忆、推理和行为的改变；请耐心等待。
2. 与痴呆患者交谈时，从前面慢慢接近他们，使用简单的句子，并留出足够的时间做出回应。
3. 如果对方找不到合适的词，鼓励视觉交流，如手势或图片。试着猜对了单词。
4. 当所有其他方法都失败时，友好的微笑会大有帮助。

提示卡

痴呆患者可能沟通能力有限，社交互动困难。痴呆症友好团队开发了沟通提示卡，当您与痴呆同伴在社区中时使用。该卡片包含有关如何与痴呆患者互动的提示和提醒。

我的同伴患有痴呆。



感谢您的理解！

请打开以获取沟通提示和提醒。

要下载您可以打印出来的提示卡副本，或加入痴呆症友好团队，请访问：

www.LiveWellSD.org/DementiaFriendly

认知障碍症友善活动工具包



- 痴呆症友好活动工具包为活动提供资源、指导和想法，以帮助那些与痴呆一起生活的人参与其中。
- 有些活动可以一对一使用，有些活动可能适合小团体。
- 该工具包介绍了“对痴呆友好的做法”，即更好地与痴呆患者沟通和支持的方法。通过将痴呆友好的视角应用于活动和互动，沟通将得到改善，挫败感可能会减少，在一起度过的时光会更加愉快。
- 要访问可下载的 pdf 版本的工具包，请访问：<http://www.LiveWellSD.org/DementiaFriendly>

这些资源由健康增龄圣地亚哥痴呆症友好团队带给您。

成为痴呆症患者的朋友

通过参加 60 分钟的虚拟研讨会，了解更多关于患有痴呆的感觉，并将您的理解转化为行动！您可以通过发送电子邮件 AISAlzheimer.HHSA@sdcounty.ca.gov 成为痴呆症之友以获取更多详细信息。

谈论困难话题的技巧

尽管与亲人谈论痴呆及其对他们日常生活的影响可能很困难，但尽快进行这些对话很重要。提前计划如何引导讨论取得积极成果。练习你会说的话，并尽量放松。（有关更多提示，请参阅第 34 页和第 35 页。）您可以在下面找到一些对话建议。

去看医生：

- 告诉你所爱的人：“我注意到你最近忘记了更多的事情。让我们和医生谈谈，看看我们能做些什么。”
- 建议将去看医生与愉快的郊游配对。
- 使用安慰性语言。向您所爱的人保证，您希望专注于他们能做什么，而不是他们不能做什么。
- 建议您的亲人利用 Medicare 的免费年度健康访问，并建议之后出去吃饭。

决定何时停止驾驶：

- 表达您对您注意到的驾驶技能变化的担忧。
- 试试这个对话提示：“你想知道我是否注意到你的驾驶有任何变化吗？”
- 告诉你所爱的人：“我知道你不希望发生事故，或者你或其他人受伤。”
- 提供其他交通选择，见第 22 页。

制定法律和财务计划：

- 解释你们在一起，制定计划有助于确保您所爱的人以他们想要的方式得到照顾。
- 强调随着年龄的增长，每个人都应该填写医疗指示和相关文件。
- 告诉你所爱的人：“通过现在完成所有这些必要的文书工作，我们可以放松并专注于享受在一起的时光。在危机中制定计划要困难得多。”
- 通过一系列对话讨论这些主题，因为它们可能很复杂和困难。
- 必要时让专家和家庭成员参与进来。
- 有关更多信息，请参见第 37 页。

应对压力的技巧

护理可能会让人不知所措。它会对您的身心健康以及家庭财务状况造成重大影响。有关自我保健重要性的详细信息，请参阅第 50 页和第 51 页。

以下是一些其他建议：

- 每天写日记。写或画来表达你的感受和你的想法。
- 下载并尝试 Headspace 或 Calm 等冥想应用程序。有很多可用于您的手机。有些是免费的。
- 锻炼。它不必是严格或正式的。做你觉得合适的事情。例如，您可以散步或练习瑜伽。
- 在家中参加免费的 Feeling Fit 课程。有关更多信息，请参见第 46 页。
- 坐在外面，沐浴阳光和大自然。深吸一口气。

有关其他资源，请参阅第 17 页和第 18 页。



阿尔茨海默氏症协会 – (800) 272-3900 或 www.alz.org/sandiego

全国阿尔茨海默氏症协会的地方分会提供的服务包括：教育计划、每周 7 天、每天 24 小时运营的帮助热线、资源信息、每月电话护理人员支持小组和在线社区留言板。

圣地亚哥阿尔茨海默氏症 – (858) 492-4400 或 www.alzsd.org

圣地亚哥阿尔茨海默氏症提供各种创新计划和服务，包括：护理人员的课程和研讨会、支持和讨论小组、资源信息、专业痴呆专家的指导、社交活动和临时护理。

南方看护者资源中心 – (800) 827-1008 或 www.caregivercenter.org

SCRC 为家庭照顾者提供免费服务，包括：家庭咨询/个案管理服务、短期咨询、法律/财务咨询、教育和培训、支持小组和临时护理。



帕金森病

帕金森氏症是影响运动的进行性神经系统疾病。症状通常因人而异，可能包括身体震颤、僵硬跛行、平衡问题和运动缓慢。其他可能的症状包括笔迹小和面部表情减少。

这种疾病的病因在很大程度上仍然未知，但研究人员认为它可能是环境和生活方式因素以及基因的混合。目前尚无已知的治愈方法。治疗通常包括药物治疗、运动以及物理和言语治疗的组合。虽然帕金森氏症本身并不致命，但该疾病的并发症可能很严重。

您知道吗？

- 帕金森氏症影响了大约100万至150万美国人，每年报告5万至6万例新病例。
- 大多数被诊断患有帕金森氏症的人年龄超过65岁，其中约60%是男性。
- 它仅次于阿尔茨海默氏症，是美国最常见的神经退行性疾病。

帕金森氏症、阿尔茨海默氏症和痴呆

大多数帕金森病患者最终会出现一些认知障碍，但认知障碍通常要到疾病的后期才会出现。这些障碍的特征是思维迟缓，难以抗拒冲动，并将想法组合成新的想法或计划。

思维迟缓会给帕金森病患者带来重大问题，使其难以参与对话。他们也可能对周围环境失去兴趣，给人一种失去思考能力的印象。



给护理人员的 13 个提示

- 在您所爱的人接受诊断后不久，与他们讨论如何与家人和朋友分享这个消息。
- 加入您所在地区的帕金森病互助小组。
- 与有经验的帕金森病护理人员交谈。他们可以提供观点和保证。
- 准备好接受来自朋友和家人的大量善意建议，他们可能会宣传他们在网上或其他地方看到的“奇迹疗法”。
- 与您所爱的人坦诚地谈论他们何时真正需要或需要帮助。护理人员有时会承担帕金森病患者可以承担的责任。
- 对疾病及其可能的进展进行自我教育。
- 参加您所爱的人的医疗预约。准备好提出问题并倡导他们的需求。
- 调整或修改房屋，使其安全且方便使用。
- 随时了解任何保险和其他与医疗保险相关的问题。

帕金森氏症、阿尔茨海默氏症和痴呆

给护理人员的 13 个提示（续）

- 确保服用药物。
- 注意症状、能力和情绪的变化。所有这些都可能受到药物或治疗变化的影响。
- 利用临时护理服务来帮助避免倦怠。
- 照顾好自己的身心健康。



有关其他资源：

- 圣地亚哥帕金森氏症协会 – (858) 999-5671 或 www.parkinsonsassociation.org
- 帕金森氏症基金会 – (800) 473-4636 或 www.parkinson.org (866) 358-0285
- 戴维斯·菲尼帕金森氏症基金会 – 或 davisphinneyfoundation.org
- 美国帕金森病协会 – (800) 223-2732 或 www.apdaparkinson.org

部分 #9: 照顾有心理健康挑 战的人

- 您将在本节中找到什么：
 - 一起寻求帮助
 - 支持心理健康

精神疾病是一种会破坏个人思维、感觉、情绪、与他人交往的能力和日常功能的疾病。精神疾病有 200 多种分类形式，包括各种焦虑症、情绪障碍、饮食失调和精神病等。它们影响到任何年龄的人，并经常导致应付日常生活需求的能力下降。为患有精神疾病的人提供护理可能很困难，因为每种心理健康状况都会带来独特的挑战和特定于该疾病的症状。

当朋友或家人出现心理健康问题时，重要的是要知道您并不孤单，因为他们的照顾者。许多人的一个误解是，精神障碍是罕见的，而事实上，它们非常普遍和普遍。据估计，18岁及以上的美人中有26%（约四分之一的成年人）在一年中经历过可诊断的精神障碍。有些人会在特定时间患有不止一种精神障碍。



一起寻求帮助

心理健康挑战不仅影响个人，而且通常也影响他们的社交圈——他们的邻居、同事、朋友和社区中的其他人。尽管精神疾病普遍存在，但围绕行为健康问题的耻辱感会阻止人们寻求帮助或告诉亲人。家庭成员和照料者在帮助和支持这些人方面发挥着重要作用。

精神疾病是可以治疗的。被诊断患有严重精神疾病的人可以通过积极参与治疗计划来缓解症状。护理人员可以帮助制定此计划，并与他们的亲人一起探索社会心理治疗（视情况而定），例如认知行为疗法和人际关系疗法，并与当地的同伴支持小组和其他社区服务建立联系，以协助康复。

鼓励有心理健康挑战的个人及其护理人员拨打**圣地亚哥县访问和危机热线（888）724-7240**，如果他们需要有人交谈和/或他们想了解他们可用的计划和服务。训练有素的专业人员每周 7 天、每天 24 小时运营预防/干预热线，帮助居民识别和浏览特定于我们地区的行为健康资源。

给精神病患者护理人员的提示：

- 查找并参加教育课程，以了解有关您所爱之人特定心理健康状况的最新信息和/或治疗方法。
- 与您所爱的人的治疗提供者建立关系。重要的是，您愿意安全地共享信息并一起秘密讨论问题。
- 利用任何信仰或精神联系。研究表明，有心理健康挑战的人通常信任他们所属的教会或犹太教堂的成员。许多信仰和精神机构都有支持小组或心理健康事工。
- 与正在经历类似护理旅程的其他人交谈。这可以通过面对面或在线支持小组进行。与了解您正在经历的人交谈可能会减轻双方的压力。帮助他人可以唤起感激之情，研究发现这自然会给我们带来健康和幸福。

您知道吗？

如果发生与您所爱之人的诊断有关的紧急情况，您可以拨打 **9-1-1** 并特别向精神科紧急响应小组（PERT）寻求帮助。PERT 将有执照的心理健康临床医生与执法部门配对。PERT 的成员经过专门培训，可以评估情况并评估个人的心理健康状况和需求。

支持心理健康

本地资源：

- 全国精神疾病联盟（NAMI）圣地亚哥 – **(800) 523-5933**
- NAMI 北海岸 – **(760) 722-3754**（不是危机热线）
- 圣地亚哥县美国心理健康 – **(619) 543-0412**
- 请致电 **(888) 724-7240** 联系圣地亚哥访问和危机热线，或访问 www.livewellsd.org/checkyourmood 以获取更全面的区域资源列表

国家生命线：

- 国家预防自杀生命线 – **(800) 273-8255**
- 药物滥用和心理健康管理局（SAMHSA）
全国帮助热线 – **(800) 662-4357**
- 退伍军人危机热线 – **(800) 273-8255**，然后按 **1**
- 特雷弗项目：特雷弗生命线 – **(866) 488-7386**

部分 #10: 临终关怀

- 您将在本节中找到什么：
 - 姑息
 - 临终关怀
 - 做出最后安排
 - 死亡时应采取的步骤

姑息

姑息治疗是一种特殊形式的医疗护理，可帮助患有慢性或严重疾病的患者缓解疼痛、症状和情绪压力。姑息治疗是一种舒适护理，可以在疾病过程中的任何时间进行。姑息治疗的目标是改善患者和家属的生活质量。姑息治疗适用于任何年龄和严重疾病的任何阶段。如果您认为姑息治疗可能有帮助，请咨询您的医生。



临终关怀

临终关怀是一种特殊的姑息治疗，用于不再寻求治愈性治疗的患者。Medicare、Medi-Cal 和大多数私人保险公司一旦医生确定患者还有大约六个月或更短的生命，就会提供临终关怀。通过疼痛管理、症状控制和舒适措施，治疗团队在患者和家人的家中为他们提供支持。临终关怀也可以在专业护理机构、辅助生活设施和医院环境中提供。临终关怀可以帮助减轻照顾亲人的负担。临终关怀侧重于生命末期的尊严、舒适和尊重。在您所爱的人去世后，无论某人是否接受过临终关怀机构的护理，都会提供丧亲支持。家属可以选择他们喜欢的临终关怀机构。有关更多信息，请咨询您的护理提供者或参考国家临终关怀和姑息治疗组织网站：www.nhpco.org。

做出最后安排

您可能想讨论的项目包括：

- 这个人想要土葬还是火葬？葬礼将在哪里举行？
如果选择火葬，骨灰会装在骨灰盒中归还给家人，埋葬在墓地，还是散落在海上？
- 提前选择棺材、骨灰盒、墓地和/或太平间有助于减轻在哀悼最近失去亲人的同时做出决定的压力。
- 首选哪种类型的服务？个人和家人更喜欢鲜花还是慈善捐款？
- 您的亲人是否已经提前制定了计划或支付了任何葬礼费用？
- 您的亲人是器官捐献者吗？他们是否愿意捐献自己的遗体用于医学研究？

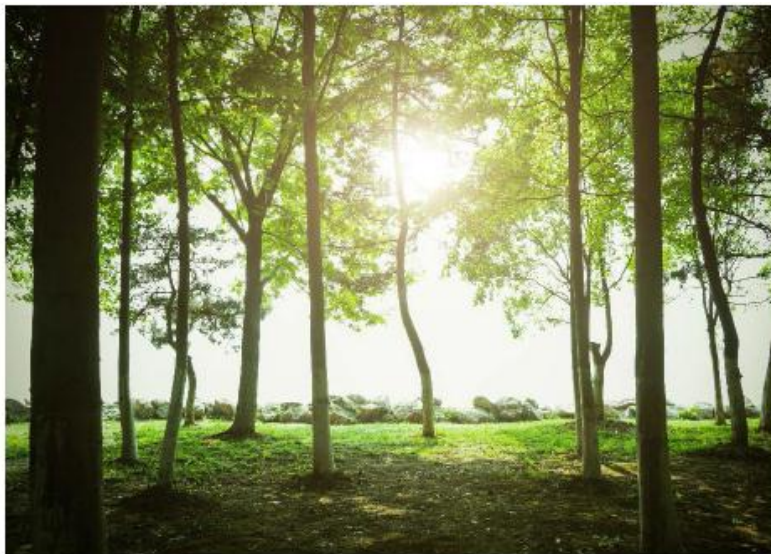
在做出决策时考虑所涉及的预算和成本。费用可以预付或提前确定。如果此人是退伍军人或退伍军人的配偶，则可以通过退伍军人管理局支付一些墓地费用。

许多家庭发现，在死亡发生之前与亲人讨论有关葬礼服务以及埋葬或火葬选择的细节是有帮助的。这可能是一个令人不舒服的话题，但通过提前进行对话，家人在死亡时的压力会减轻。知道他们已经与亲人讨论了他们的愿望，这对人来说可能是一种安慰。



死亡时应采取的步骤

需要合法地宣告死亡。这可以由医生或临终关怀护士完成。如果此人在家中死亡而没有临终关怀，您需要拨打 **9-1-1**。护理人员将尝试心肺复苏术（CPR），除非您有“请勿复苏令”（DNR）。进行心肺复苏术后，医护人员会将您的亲人带到急诊室，让医生合法宣布死亡。法定代理人或近亲将负责最终安排。



后续步骤

- 一旦法医或临终关怀提供者授权您释放您的亲人，请选择太平间。
- 决定您将获得什么样的服务——火葬、传统葬礼或可能在其他地区的安排。

护理后的生活

在您所爱的人去世后的几天、几周和几个月内，您可能会经历各种各样的情绪。可能会因失去一段重要的关系而感到悲伤。回忆快乐的时光，向他人寻求支持，或参加悲伤支持小组，对许多人来说都是治愈。然而，除了悲伤的感觉之外，你还可能会经历其他情绪，其中一些你可能会感到不安。例如，护理人员通常会感到一种不再担任护理角色的解脱感。这是可以理解的，因为护理的压力、耗时和情感负担是多么大。如果你发现自己对此感到内疚，重要的是要提醒自己，你也会感到宽慰，因为你不再需要目睹你所爱的人受苦和衰落。在您所爱的人去世后，也可能对护理表现产生内疚感。担心为您所爱的人做的不够，或者回想起您可能缺乏耐心或发脾气的时候，这是很常见的。如果出现这些感觉，重要的是要反思你确实以积极的方式出现了很多次，以及总的来说，你是如何很好地照顾你所爱的人的。



照顾者在亲人去世后感到生活空虚也很常见。对于一些人来说，他们生活中的大部分时间都花在了满足亲人的需求上。无论是让生病的母亲去看病，还是照顾配偶的个人护理需求，护理人员经常发现他们的社交世界缩小了。出于必要，您所爱的人成为您生活的中心，大多数活动都是围绕满足他们的需求而组织的。

一旦亲人去世，计划追悼会和安排他们的事务所带来的一系列活动已经过去，护理人员也可能会发现他们突然有很多时间不知道该怎么办。您将需要再次开始与自己的需求和愿望取得联系。无论是通过改善饮食和运动习惯来优先考虑您的健康，追求新的兴趣，还是与您的朋友重新建立联系，重要的是您将注意力重新放在自己身上并找到新的有意义的角色和活动。

护理是一个至关重要的角色，也是给那些被照顾者的礼物。当您的护理之旅结束时，请务必为自己在亲人生活中做出的积极改变而感到自豪。

词汇表

需要了解的文件和条款

预先医疗指令（AHCD）

本文档描述了您指定和解释您的医疗保健愿望的多种方式。在加利福尼亚州，高级医疗保健指令可以取代医疗保健授权书和生前遗嘱。本文档应经常更新。让您的代理人（您的发言人）和亲人知道文件的保存位置，并将 AHCD 的副本交给您的代理人、您的医生和您的医疗保健系统。如果您无法为自己说话，AHCD 会确保医疗保健提供者与合适的人讨论您的护理，并确保他们了解您的医疗保健愿望。

保护

保护权是用于管理成年人的身体或财务事务的法律程序，当 he 或 she 失去了为自己做这件事的能力并且没有预先指定其他人担任这个角色时。这种预先指定可以通过创建持久的授权书和预先医疗保健指示来完成。

保护有两种类型：物理保护和财务保护。每一项都需要一系列的法庭听证会，并可能需要进行审判，以确定该人是否无法管理他们的事务以及谁应该负责。这个法庭程序由遗嘱认证法院监督，可能非常昂贵和耗时。

委托书

授权书（POA）是一份法律文件，使投保人（作为文件主体的人）能够指定另一个人（称为代理人或事实上的代理人）代表他/她行事。代理人应是投保人的受信任人。所有授权书在死亡时失效。

POA 可以是“常规”或“持久”。

- 一般授权委托书在投保人丧失行为能力时失效（即，当照顾者最需要它时！）
- 持久授权委托书将在丧失工作能力后继续有效。

财务授书权

财务授权书是允许代理人管理投保人的财务资源和义务的文件。资源包括资产和收入来源，债务包括投保人名下的债务。在丧失行为能力后，持久的财务授权书将继续有效。

健康保险流通与责任法案豁免（HIPAA 豁免）

HIPAA 于 1996 年通过。值得注意的是，它规定个人的医疗保健信息是私密的，并要求所有医疗保健提供者保护所有医疗信息。简而言之，这意味着您的医疗记录是保密的，未经事先书面同意，任何人不得审查。这也意味着配偶无权获得彼此的任何医疗信息。父母无权获得有关其 18 岁或以上子女的信息。成年子女无权查阅残疾父母的记录，甚至无权与医生讨论父母的治疗计划。该问题可以通过创建 HIPAA 豁免来解决。本文件特别授权个人或群体以书面形式访问医疗记录的权利。这种访问权可以是宽泛的，也可以是狭义的，这取决于个人的需求。

无遗嘱

当一个人在没有书面遗产计划的情况下去世时，就会发生这种情况。如果发生这种情况，资产将根据加州立法机构制定的预定分配模式进行分配。这个过程将由遗嘱认证法院监督。

共同所有权

共同所有权通常被律师称为穷人的遗嘱认证，因为它允许一个人转移、管理和分配资产，而无需经过遗嘱认证程序。很简单，这是将别人的名字放在您的财产上。这通常是在已婚夫妇（即联名银行账户）中完成的。除此之外，它往往产生的问题多于解决的问题，因为这些共同拥有的资产现在由多人拥有。这些问题包括失去控制权、失去债权人保护以及潜在的税收问题。

维持生命的医嘱（POLST）

POLST 表格是一种医生命令，有助于让重病患者和对他们的医疗保健有强烈感受的人更好地控制他们的护理。POLST 以独特的亮粉色形式制作，并由医生和患者签名，规定了一个人希望在生命尽头接受的医疗类型。因此，POLST 可以防止不必要的或医学上无效的治疗，并且在某些诊所，可以取代院前不复苏表格。有关更多信息，请访问 www.capolst.org。

信任

信任是一种文件，其作用很像财务授权书和遗嘱。信任控制着一个人在世但无行为能力时资产的管理和分配，并在死后继续工作。至关重要的是，信任将只管理以信任名义持有的资产。所有未明确放入信任名下的资产将不被视为以信任方式持有，因此不受信任条款的约束。

遗嘱

遗嘱是指导一个人死后资产处置的文件。所有遗嘱必须由遗嘱认证法院管理，并且诉讼程序是公开的。

附录

个人信息和记录清单

个人和家庭信息

法定名称： _____ 昵称： _____
其他名称（少女）： _____ 社会安全号码： _____
家庭电话号码： _____ 手机号码： _____
公民身份文件的位置： _____ 护照号码： _____
出生日期： _____ 出生地： _____
出生证明地点： _____
结婚日期及地点： _____ 婚姻状况： _____
离婚文件的位置： _____ 管辖国： _____
出院文件位置： _____ 最后的军衔： _____
兵役日期： _____ 序列号（服务）编号： _____
分支： _____ 服务国家： _____

配偶姓名： _____ 昵称： _____
其他名称（少女）： _____ 社会安全号码： _____
地址： _____
家庭电话号码： _____ 手机号码： _____
出生日期： _____ 出生地： _____
出生证明地点： _____
结婚日期及地点： _____ 婚姻状况： _____
离婚文件的位置： _____ 管辖国： _____
出院文件位置： _____ 最后的军衔： _____
兵役日期： _____ 序列号（服务）编号： _____
分支： _____ 服务国家： _____

父亲姓名： _____ 出生日期： _____
出生地： _____ 逝世日期： _____
死亡地点： _____

母亲姓名： _____ 出生日期： _____
出生地： _____ 逝世日期： _____
死亡地点： _____

个人信息和记录清单

儿童的姓名和地址：

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

兄弟姐妹的姓名和地址：

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

法定居留权

地址：_____ 城市：_____

州：_____ 邮政编码：_____

如果拥有，则以以下名称持有的所有权：_____

购买价格：_____ 获取日期：_____

相关文件位置：_____

契据：_____ 按揭副本：_____

产权保险单：_____ 题目摘要：_____

调查：_____ 结束语：_____

保险：_____

税收：_____ 成本数据：_____

租赁：_____

房东姓名：_____ 电话号码：_____

地址：_____ 城市：_____

州：_____ 邮政编码：_____

个人信息和记录清单

工作经历

最后雇主名称： _____
地址： _____ 城市： _____
州： _____ 邮政编码： _____
养老金或福利办公室电话号码： _____
退休文件的位置： _____
雇用日期： _____ 终止日期： _____
起薪： _____ 解雇时的薪水： _____

前雇主姓名： _____
地址： _____ 城市： _____
州： _____ 邮政编码： _____
养老金或福利办公室电话号码： _____
退休文件的位置： _____
雇用日期： _____ 终止日期： _____
起薪： _____ 解雇时的薪水： _____

前雇主姓名： _____
地址： _____ 城市： _____
州： _____ 邮政编码： _____
养老金或福利办公室电话号码： _____
退休文件的位置： _____
雇用日期： _____ 终止日期： _____
起薪： _____ 解雇时的薪水： _____

社会保障福利

项目类型： _____ 社会安全索赔编号： _____
收入金额： _____ 每月养老金收入： _____
相关文件位置： _____

个人信息和记录清单

律师

名字：_____ 电话号码：_____

地址：_____ 城市：_____

州：_____ 邮政编码：_____

其他拥有的房地产

地点：_____

相关文件位置：_____

拥有的有形财产

汽车（品牌/型号/年份）：_____

注册状态：_____ VIN：_____

契约或产权的位置：_____

汽车（品牌/型号/年份）：_____

注册状态：_____ VIN：_____

契约或产权的位置：_____

创建并保留任何其他有价值的有形财产的清单，例如：

- 古董
- 艺术
- 相机
- 收藏品
- 家具
- 毛皮
- 珠宝
- 其他贵金属

财务信息

会计

名字: _____ 电话号码: _____
地址: _____ 城市: _____
州: _____ 邮政编码: _____
最近纳税申报的地点: _____

银行账户

名字: _____ 账户号码: _____
地址: _____
银行对账单位置: _____
其他签名: _____

名字: _____ 账户号码: _____
地址: _____
银行对账单位置: _____
其他签名: _____

名字: _____ 账户号码: _____
地址: _____
银行对账单位置: _____
其他签名: _____

保险箱

位置: _____ 包装箱编号: _____
其他有权访问的人士: _____

钥匙位置: _____

内容: _____

财务信息

投资

经纪商名称： _____ 电话号码： _____

地址： _____

财务顾问姓名： _____ 电话号码： _____

地址： _____

账户类型： _____ 账户号码： _____

机构名称： _____

银行对账单位置： _____

其他签名： _____

账户类型： _____ 账户号码： _____

机构名称： _____ 电话号码： _____

地址： _____

开户日期： _____ 原始存款金额： _____

利率： _____ 到期日： _____

账户类型： _____ 账户号码： _____

机构名称： _____ 电话号码： _____

地址： _____

开户日期： _____ 原始存款金额： _____

利率： _____ 到期日： _____

账户类型： _____ 账户号码： _____

机构名称： _____ 电话号码： _____

地址： _____

开户日期： _____ 原始存款金额： _____

利率： _____ 到期日： _____

财务信息

财务报表、采购和销售的位置： _____

股票和债券的位置： _____

拥有的股票

公司名称	购买的股份	购买日期	购买价格

信用卡

发行金融机构： _____ 电话号码： _____

账户号码： _____ 有效期： _____

发行金融机构： _____ 电话号码： _____

账户号码： _____ 有效期： _____

发行金融机构： _____ 电话号码： _____

账户号码： _____ 有效期： _____

发行金融机构： _____ 电话号码： _____

账户号码： _____ 有效期： _____

发行金融机构： _____ 电话号码： _____

账户号码： _____ 有效期： _____

财务信息

个人贷款

以以下机构的名义贷款： _____ 贷款类型： _____
贷款账号： _____ 贷款原件： _____
利率： _____ 期限： _____
术语： _____ 出借人： _____
地址： _____
电话号码： _____ 传真号码： _____

以以下机构的名义贷款： _____ 贷款类型： _____
贷款账号： _____ 贷款原件： _____
利率： _____ 期限： _____
术语： _____ 出借人： _____
地址： _____
电话号码： _____ 传真号码： _____

以以下机构的名义贷款： _____ 贷款类型： _____
贷款账号： _____ 贷款原件： _____
利率： _____ 期限： _____
术语： _____ 出借人： _____
地址： _____
电话号码： _____ 传真号码： _____

以以下机构的名义贷款： _____ 贷款类型： _____
贷款账号： _____ 贷款原件： _____
利率： _____ 期限： _____
术语： _____ 出借人： _____
地址： _____
电话号码： _____ 传真号码： _____

保险信息

人寿保险

人寿保险公司： _____ 保单编号： _____

地址： _____

电话号码： _____ 传真号码： _____

投保人姓名： _____

收款人姓名及地址：

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

持有的其他保险： _____ 政策位置： _____

保险代理： _____ 电话号码： _____

地址： _____

保单贷款： 是的 不 分配： 是的 不

国民服务人寿保险 (GI)

投保人姓名： _____

保单类型： _____ 保单编号： _____

地址： _____

电话号码： _____ 传真号码： _____

收款人姓名及地址：

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

人寿保险文件的位置： _____

保险信息

房屋保险

保险公司：_____ 保单编号：_____

保险代理：_____ 电话号码：_____

地址：_____

汽车保险

保险公司：_____ 保单编号：_____

保险代理：_____ 电话号码：_____

地址：_____

长期护理保险

保险类型：_____ 保险代理：_____

保险公司：_____ 保单编号：_____

地址：_____

我是以下政策的受益人：_____

家庭、汽车和长期护理保险文件的位置：

健康、意外、重症监护或残疾保险

保险公司：_____ 保单编号：_____

保险类型：_____ 保险代理：_____

地址：_____

电话号码：_____ 传真号码：_____

收款人姓名及地址：

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

保单和身份证的位置：_____

法律和遗产信息

遗嘱

执行日期：_____ 将绘制者：_____

第 2 和第 3 份副本的位置：_____

Codicil 的位置：_____ 执行日期：_____

遗嘱执行人姓名：_____ 电话号码：_____

地址：_____

遗产受托人姓名：_____ 电话号码：_____

地址：_____

儿童监护人的姓名和联系方式：

遗嘱地点：_____

生前遗嘱/预先医疗指示

执行日期：_____ 绘制者：_____

附有副本的个人姓名：_____ 电话号码：_____

个人地址：_____

附有副本的个人姓名：_____ 电话号码：_____

个人地址：_____

已安排将器官捐赠给：_____

生前遗嘱/预先医疗指示的位置：_____

信托基金

信托名称：_____ 成立日期：_____

受托人姓名：_____ 电话号码：_____

受托人地址：_____

收款人姓名及联络资料：

信托协议所在地：_____

法律和遗产信息

信托名称：_____ 成立日期：_____

受托人姓名：_____ 电话号码：_____

受托人地址：_____

收款人姓名及联络资料：

信托协议所在地：_____

财务授权书 (POA)

POA 名称：_____ POA 电话号码：_____

POA 地址：_____ 城市：_____

州：_____ 邮政编码：_____

POA 的位置：_____

医疗保健授权书 (POA) (主要)

POA 名称：_____ POA 电话号码：_____

POA 地址：_____ 城市：_____

州：_____ 邮政编码：_____

POA 的位置：_____

医疗保健授权书 (POA) (次要, 如果主要 POA 不可用)

POA 名称：_____ POA 电话号码：_____

POA 地址：_____ 城市：_____

州：_____ 邮政编码：_____

POA 的位置：_____

埋葬须知

在我去世后通知的组织的名称和联系信息：

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

教堂或犹太教堂信息

机构名称：_____ 电话号码：_____

神职人员或代表姓名：_____ 电话号码：_____

教堂或犹太教堂地址：_____

其他信息：_____

要附加到本文档的项目：

- 生前遗嘱/预先医疗指示副本
- Medicare 保险卡复印件
- 社会保障卡复印件
- 健康保险证复印件
- 个人近照
- 有价值的有形财产清单

医疗信息 – 生命之瓶

Surgeries (type and date)/ 手术 (类型和日期)

Do You/ 是吗

Wear dentures?/ 戴假牙?	Yes/ 是的 <input type="checkbox"/> No/ 不 <input type="checkbox"/>	Wear glasses?/ 戴眼镜?	Yes/ 是的 <input type="checkbox"/> No/ 不 <input type="checkbox"/>
Wear contacts?/ 戴隐形眼镜?	Yes/ 是的 <input type="checkbox"/> No/ 不 <input type="checkbox"/>	Use oxygen?/ 使用氧气?	Yes/ 是的 <input type="checkbox"/> No/ 不 <input type="checkbox"/>
Wear hearing aids?/ 戴助听器?	Yes/ 是的 <input type="checkbox"/> No/ 不 <input type="checkbox"/>	Wheelchair?/ 轮椅?	Yes/ 是的 <input type="checkbox"/> No/ 不 <input type="checkbox"/>

Other Important Emergency Information/ 其他重要紧急信息

Immunizations/ 免疫 接种

Where do you keep your medications?/ 您将药物存放在哪里?

Medications/ 药物

(Prescription, Over-the-counter Drugs, Vitamins, Herbal Supplements)

(处方药、非处方药、维生素、草药补充剂)

Name/ 名字	Dose-Freq/ 剂量-频率	Purpose/ 目的
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

Please record all information in a manner easy to read by emergency medical personnel.

请以急救医务人员易于阅读的方式记录所有信息。

跌倒风险评估

在下面的每个陈述中圈出“是”或“否”		为什么重要	
是的 (2)	不 (0)	在过去的一年里，我跌倒了。	跌倒过一次的人可能会再次跌倒。
是的 (2)	不 (0)	我使用或被建议使用拐杖或助行器来安全出行。	被建议使用拐杖或助行器的人可能已经更容易跌倒。
是的 (1)	不 (0)	有时我走路时会感到不稳。	走路时不稳或需要支撑是平衡不良的迹象。
是的 (1)	不 (0)	在家走路时，我扶着家具稳住自己。	这也是平衡性差的表现。
是的 (1)	不 (0)	我担心摔倒。	担心跌倒的人更容易跌倒。
是的 (1)	不 (0)	我需要用手推动才能从椅子上站起来。	这是腿部肌肉无力的迹象，是跌倒的主要原因。
是的 (1)	不 (0)	我踩到路边有些麻烦。	这也是腿部肌肉无力的征兆。
是的 (1)	不 (0)	我经常不得不匆匆忙忙地上厕所。	匆匆忙忙地去洗手间，尤其是在晚上，会增加跌倒的机会。
是的 (1)	不 (0)	我的脚失去了一些感觉。	脚麻木会导致绊倒并导致跌倒。
是的 (1)	不 (0)	我服用的药物有时会让我感到头晕目眩或比平时更疲倦。	药物的副作用有时会增加跌倒的几率。
是的 (1)	不 (0)	我吃药来帮助我入睡或改善我的情绪。	这些药物有时会增加跌倒的几率。
是的 (1)	不 (0)	我经常感到悲伤或沮丧。	抑郁症的症状，如感觉不舒服或感觉放慢速度，与跌倒有关。
<p>总</p> <p>将每个“是”答案的分数相加。如果您获得 4 分或更多，您可能会有跌倒的风险。 与您的医生讨论这本小册子。</p>			

该清单由大洛杉矶退伍军人事务部老年病学研究教育临床中心及其附属机构开发，是一种经过验证的跌倒风险自我评估工具 (Rubenstein et al. J Safety Res; 2011; 42 (6) 493-499)。经作者许可改编。

家居安全检查表

地板

- 家具通道畅通。
- 捡起地板上的物品。
- 移除难以坐下和容易离开的矮椅。
- 取下地毯或用双面地板胶带固定。
- 固定地毯边缘。
- 收集电线和电缆，并将它们粘在墙上。
- 不要使用地板蜡。

楼梯和台阶

- 从楼梯上移走所有物体。
- 修复破损或不平整的台阶，并固定松动的地毯。
- 在楼梯两侧安装扶手。修复任何松动的扶手。
- 在楼梯的顶部和底部贴上反光带。
- 让电工在楼梯的顶部和底部安装顶灯。

服装/配饰

- 穿结实的鞋子，鞋底薄而防滑。
- 下摆裤子，这样他们赤脚走路时就不会碰到地板。
- 穿防滑袜子，底部有把手。
- 考虑佩戴医疗警报设备。

户外

- 修复人行道和车道上的裂缝和缝隙。
- 修剪通往门口的小路上的灌木丛。

厨房

- 将常用物品放在较低的架子上（大约腰部水平）。
- 在冰箱上保留最新的医疗保健信息列表，以备不时之需。

浴室

- 在淋浴间或浴缸地板上使用防滑橡胶垫。
- 在浴缸和马桶旁边安装扶手。
- 安装升高的马桶座圈。
- 使用带衬垫的浴缸或淋浴座椅。
- 使用手持式淋浴喷头。
- 进行低门槛或无门槛淋浴。

电话

- 确保可以从床上和地板上拿到手机。
- 考虑在口袋里放一部无绳电话或手机。
- 在每部电话旁边保留一个紧急电话号码列表。

照明

- 在门和走道旁安装良好的照明。
- 在楼梯的顶部和底部安装灯。
- 更换烧坏的灯泡。

卧室

- 将床的高度调整到舒适的位置。



www.CaregiverCoalitionSD.org