LACRC
LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER
A Program of the USC Family Caregiver Support Center

家庭护理员核對表

以下是为您准备成为家庭护理员并预防护理员過勞的一些建议核對表。每个要点在后续页面中有详细说明 。

熟悉这些护理员话题以及它们如何与您的具体情况相关、将帮助您回到此核對表、标记出您已经掌握的护理领域和可能需要帮助的部分。

- ☐ **了解并熟悉您的家庭成员的诊断**
- ☐ **熟悉家庭护理的法律方面：**
  - ☐ 持久授权书
  - ☐ 生前遗嘱
  - ☐ 信託
  - ☐ 监护权
  - ☐ 预先医疗指示/医疗代理
- ☐ **了解您的家庭成员的健康保险政策和福利**
- ☐ **了解长期护理规划的各项资格要求：**
  - ☐ Medi-Cal 和居家支持服务 (IHSS)
  - ☐ 社会保障福利
  - ☐ 退伍军人福利
  - ☐ 长期护理保险
- ☐ **根据亲人的情况、选择最适合的居住选择：**
  - ☐ 在家居住
  - ☐ 住宅护理机构（包括协助生活）
  - ☐ （专业）护理机构
- ☐ **认识到自我照顾并非自私、并识别最佳做法为自己和护理对象建立支持系统、这可能包括：**
  - ☐ 寻找合作的个人
  - ☐ 利用社区机构、组织、协会的资源

如需更多信息、请拨打免费电话 **(800) 540-4442**
或访问我们的网站： **LosAngelesCRC.usc.edu** 。

USC家庭照护者支持中心是南加州大学（USC）伦纳德·戴维斯老年学院的非营利部门、设有洛杉矶家庭照护者资源中心（LACRC）
该项目部分由加州老龄事务部和洛杉矶县老龄与残障事务部提供资金支持。

LACRC
LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER
A Program of the USC Family Caregiver Support Center

家庭护理员核對表

家庭成员的诊断:

清楚了解您的家庭成员的诊断、是顺利应对护理之路的关键。首先与医生咨询、获取明确的诊断或在诊断尚不明确的情况下、更好地了解现状。

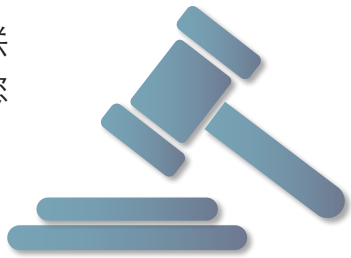
如果已有诊断、医生可能会为您推荐相关资源、帮助您了解具体情况并提供护理支持。您也可以访问我们的网站 **(www.LosAngelesCRC.usc.edu)** 或致电免费电话 **(800) 540-4442** 获取更多信息。

家庭护理的法律方面:

尽早完成法律安排是护理过程中至关重要的一步。许多法律文件为未来管理家庭成员的健康、财务和福祉提供了明确的指导。

如果这些文件未能及时完成、随着时间的推移、家庭成员的状况可能会恶化、他们将不再能够按照自己的意愿做出决定、您可能也无法得到授权代表他们行事。

以下是对您和护理对象/伴侣有益的文件。如需进一步信息、请联系一位有信誉的老年护理律师、或拨打非营利法律组织的电话。您也可以致电LACRC的免费热线 **(800) 540-4442。**



持久授权书:
指定一位个人、负责管理不再有自理能力的护理对象/伴侣的医疗、法律和财务事务

生前遗嘱:
一份书面声明、说明个人在无法表达自己意愿时、关于医疗治疗的需求和希望

信託:
指定一个或多个个人监督财产/资产、以使另一人受益

监护权:
由法官指定个人、因受护人身体或精神限制而负责管理其财务和健康事务

预先医疗指示/医疗代理/POLST:
具有法律约束力的文件、明确了护理对象/伴侣在健康恶化时的医疗选择

如需更多信息、请拨打免费电话 **(800) 540-4442**
或访问我们的网站： **LosAngelesCRC.usc.edu** 。

USC家庭照护者支持中心是南加州大学（USC）伦纳德·戴维斯老年学院的非营利部门、设有洛杉矶家庭照护者资源中心（LACRC）
该项目部分由加州老龄事务部和洛杉矶县老龄与残障事务部提供资金支持。

LACRC
LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER
A Program of the USC Family Caregiver Support Center

家庭护理员核對表

健康保险政策与福利:

健康保险在医疗危机期间能够提供一定的经济保障、有助于减轻相关的财务压力。
因此、了解您的家庭成员的健康保险政策和福利至关重要。

健康保险咨询与倡导计划 (HICAP) 为个人提供一对一的免费Medicare（医疗保险）咨询、涵盖补充计划、处方药、Medicare优势计划、长期护理、法律上诉等方面。

HICAP Health Insurance Counseling and Advocacy Program

请拨打HICAP热线 **(800) 434-0222**、预约当地HICAP办公室的顾问。

如果您无法亲自前往办公室、也可通过线上与顾问联系。

加州居民的低收入健康覆盖计划——Medi-Cal 、要求了解其政策、条件和福利。

欲获取最准确的信息、请拨打洛杉矶县公共社会服务部门的免费电话 **(866) 613-3777**、或访问其网站 **(dpss.lacounty.gov)**。

如果您拥有私人健康保险计划、请联系您的健康保险供应商、进一步了解您的保险政策和福利。

如需更多信息、请拨打免费电话 **(800) 540-4442**
或访问我们的网站： **LosAngelesCRC.usc.edu** 。

USC家庭照护者支持中心是南加州大学（USC）伦纳德·戴维斯老年学院的非营利部门、设有洛杉矶家庭照护者资源中心（LACRC）
该项目部分由加州老龄事务部和洛杉矶县老龄与残障事务部提供资金支持。

LACRC
LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER
A Program of the USC Family Caregiver Support Center

家庭护理员核對表

长期护理规划:

尽管家庭护理可能带来压力、但提早规划长期护理有助于应对潜在的意外挑战 。

此外、不同项目的资格要求各不相同、因此、了解家庭成员是否符合某一项目的福利条件同样重要。

以下是与长期护理规划相关的几个方面：

Medi-Cal:

Medi-Cal为加州低收入居民提供免费或低成本的健康保险、可能涵盖长期护理。

更多信息及资格要求、请访问加州社会服务部和加州卫生服务部的官网 **benefitscal.com** 。如需电话咨询、该网站提供基于邮政编码的联系方式：
benefitscal.com/Help/request-call-back/HCCAL 。

居家支持服务 (IHSS):

IHSS 项目为低收入老年人或残疾人提供居家服务补助、使他们能够在家中安全舒适地生活。

这些服务包括轻度家务、餐饮准备、洗衣、购物、个人护理服务以及为有心理健康问题的人提供的保护监督。**IHSS**是居家护理的替代选择（将在后续居住选择部分详细讨论）。

欲了解更多信息、请访问洛杉矶县公共社会服务部门网站
(dpss.lacounty.gov) 、或拨打 **(888) 944-4477** 完成电话申请 。

如需更多信息、请拨打免费电话 **(800) 540-4442**
或访问我们的网站： **LosAngelesCRC.usc.edu** 。

USC家庭照护者支持中心是南加州大学（USC）伦纳德·戴维斯老年学院的非营利部门、设有洛杉矶家庭照护者资源中心（LACRC）
该项目部分由加州老龄事务部和洛杉矶县老龄与残障事务部提供资金支持。

LACRC
LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER
A Program of the USC Family Caregiver Support Center

家庭护理员核對表

长期护理规划:

社会保障福利:

社会保障福利根据工作期间的收入来决定、适用于退休或残疾人士。

了解家庭成员的社会保障福利、请拨打 **(800) 772-1213** 或访问其官网：**www.ssa.gov** 。

退伍军人福利:

作为退伍军人、个人及其家属有资格通过退伍军人事务部获得财务及其他形式的援助。**这些服务可能包括:**

- 退伍军人护理支持
- 住房贷款
- 职业康复
- 教育与培训
- 人寿保险

欲了解更多信息、请访问退伍军人护理支持官网 **www.caregiver.va.gov**、或致电 **(855) 260-3274** 。

长期护理保险:

许多人可能会惊讶地发现**Medicare不涵盖长期护理。长期护理保险不同于传统健康保险、通常价格较高、但专为覆盖长期服务和支持而设计、无论是在家中还是在住宅/协助生活中心** 。

长期护理保险计划还可能提供专业护理的福利、通常报销日常生活中的帮助、如洗澡、穿衣或进食（具体金额视保险条款而定）。

如需有关长期护理的指南、请访问美国卫生与公众服务部管理的官网：**www.longtermcare.gov** 或致电 **(202) 619-0724** 。

如需更多信息、请拨打免费电话 **(800) 540-4442**
或访问我们的网站： **LosAngelesCRC.usc.edu** 。

USC家庭照护者支持中心是南加州大学（USC）伦纳德·戴维斯老年学院的非营利部门、设有洛杉矶家庭照护者资源中心（LACRC）
该项目部分由加州老龄事务部和洛杉矶县老龄与残障事务部提供资金支持。

LACRC
LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER
A Program of the USC Family Caregiver Support Center

家庭护理员核對表

居住环境选择:

在选择适合的居住环境时、考虑不同居住选择的优缺点非常重要、以便为您的特殊情况决定最合适的居住安排。

以下是几种可供选择的居住方式：

在家居住:

这一选择允许您的家庭成员居住在自己的家中或与家庭成员同住。照护对象/合作伙伴可能需要聘请专业的居家护理人员、协助完成日常生活活动（如进食、洗澡、如厕、日常家务等）。

请查看您当前的私人医疗保险、Medicare或Medi-Cal覆盖范围、了解您是否有资格获得临时或长期护理支持。

住宅护理设施:

老年人住宅护理设施 (RCFEs) ——有时被称为辅助生活设施、退休院或托养之家——为60岁以上或有相似需求的60岁以下个人提供照料、监督和日常生活活动的协助。在某些情况下、RCFEs还可能提供医疗服务。

专业护理设施:

专业护理设施 (SNFs) 、也称为疗养院或康复设施、提供医疗、护理和康复服务。住户通常无法自行完成一项或多项日常生活活动 。

SNFs必须为其住户提供便捷的医生服务、有些设施专门为特定疾病患者提供护理、如精神疾病患者。

如需更多信息、请拨打我们的免费电话 **(800) 540-4442**、或联系您的医疗保险提供商、Medi-Cal或Medicare。

如需更多信息、请拨打免费电话 (800) 540-4442
或访问我们的网站： LosAngelesCRC.usc.edu 。

USC家庭照护者支持中心是南加州大学（USC）伦纳德·戴维斯老年学院的非营利部门、设有洛杉矶家庭照护者资源中心（LACRC）
该项目部分由加州老龄事务部和洛杉矶县老龄与残障事务部提供资金支持。

LACRC
LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER
A Program of the USC Family Caregiver Support Center

家庭护理员核對表

自我护理:

自我护理是指在担任照护者的同时优先考虑自己的心理和身体健康。照顾自己并不自私。参与个人兴趣爱好是滋养自己并减少照护者疲劳和倦怠的好方法。

您可以尝试以下活动：

感官:
户外活动、泡温水澡、点香薰蜡烛、听音乐、关注呼吸等。

娱乐:
园艺、看电影、进行艺术或手工创作、写日记、亲密互动等。

精神刺激:
整理杂物、尝试新活动、参与填字游戏或单词搜索、阅读新主题等。

精神:
阅读诗歌或励志语录、冥想、祷告、亲近自然、写日记、涂鸦、列出感恩事项。

情感:
允许自己表达情绪并记录下来、必要时哭泣或大笑、练习自我同情等。

身体:
散步/跑步、伸展、尝试瑜伽或舞蹈、骑自行车、小憩等。

社交:
与朋友共进餐、通话聊天、参加读书会或支持小组、享受独处时光等。

如需更多信息、请拨打免费电话 **(800) 540-4442**
或访问我们的网站： **LosAngelesCRC.usc.edu** 。

USC家庭照护者支持中心是南加州大学（USC）伦纳德·戴维斯老年学院的非营利部门、设有洛杉矶家庭照护者资源中心（LACRC）
该项目部分由加州老龄事务部和洛杉矶县老龄与残障事务部提供资金支持。

LACRC
LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER
A Program of the USC Family Caregiver Support Center

家庭护理员核對表

支持系统与护理团队：

家庭照护通常会造成很大的压力、尤其是当您独自应对时。 因此、建立强大的支持系统和护理团队非常重要。与家人、朋友以及医疗提供者的合作、是您在照护旅程中所需的重要步骤。

许多家庭照护者还从信仰组织、非营利机构、社交团体、健身房或支持小组中获得情感支持。 **正如在自我护理部分提到的、找到适合您的社区来支持您的兴趣和爱好也很重要。**

请拨打我们的免费电话 **(800) 540-4442**、或访问我们网站的活动日历 **(www.LosAngelesCRC.usc.edu)**、了解支持小组的信息。

可用服务与资源：

不要试图独自承担家庭照护责任。利用现有的服务是构建家庭照护之外的社区感的一种方式。

虽然本文档并非包罗万象、但它为您的照护旅程提供了起点。欲了解更多指南、您可以通过在线网站进行自主研究、如Eldercare Locator网站：**eldercare.acl.gov/Public/index.aspx** 。

eldercare locator

请记住、我们在洛杉矶县家庭照护者资源中心 (LACRC) 随时为您提供帮助。如果您在洛杉矶县地区、我们很乐意帮助您找到最适合您的服务和资源。请拨打 **(800) 540-4442**、联系我们以便为您提供指导。

如需更多信息、请拨打免费电话 **(800) 540-4442**
或访问我们的网站： **LosAngelesCRC.usc.edu** 。

USC家庭照护者支持中心是南加州大学（USC）伦纳德·戴维斯老年学院的非营利部门、设有洛杉矶家庭照护者资源中心（LACRC）
该项目部分由加州老龄事务部和洛杉矶县老龄与残障事务部提供资金支持。

LACRC
LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER
A Program of the USC Family Caregiver Support Center

家庭护理员核對表

可用服务与资源：

我们还提供加州范围内的在线平台、让您获得所需的照护者支持。

慢性身体或认知疾病（如阿尔茨海默病、中风、帕金森病、TBI等）患者的家庭照护者可以访问**CareNav**（使用标志/TM）、这是一个安全、保密的在线平台、旨在通过提供个性化的服务来帮助照护者减轻负担。

您只需回答几个简单问题并标明照护需求、即可立即获得相关的资料和资源链接。

之后的几周内、来自您所在地区的专属接待专员将会致电您、进行更全面的评估、并提供量身定制的资源、帮助您和您的照护对象。

访问此链接开始使用：**usc.cacrc.org/login**

您并不孤单:

本文档及其中包含的信息仅为起点、绝不是全覆盖的、也不意味着您必须独自解决问题。请不要犹豫与我们联系。

我们的使命是支持家庭照护者 。

拨打 **(800) 540-4442**、与我们联系、并访问我们的网站 **www.LosAngelesCRC.usc.edu** 、了解我们可以为您提供的服务。

如需更多信息、请拨打免费电话 **(800) 540-4442**
或访问我们的网站： **LosAngelesCRC.usc.edu** 。

USC家庭照护者支持中心是南加州大学（USC）伦纳德·戴维斯老年学院的非营利部门、设有洛杉矶家庭照护者资源中心（LACRC）
该项目部分由加州老龄事务部和洛杉矶县老龄与残障事务部提供资金支持。