

看護者援助指南

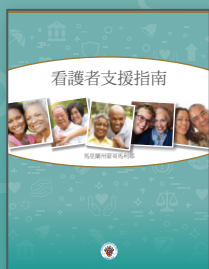


馬里蘭州蒙哥馬利郡



目錄

蒙哥馬利郡關心看護者	2
看護者與自我照顧	3
對看護者的照顧	4
蒙哥馬利郡政府對看護者的支持	5
當地社區對看護者的支援	7
醫療與健康照護支援提供者	8
LGBTQIA + 看護者	9
非營利疾病支援機構	10
看護者如何照顧自己	11
看護者倡導	13



線上閱讀此手冊：www.MontgomeryCountyMD.gov/senior/caregiver.html

DHHS
MONTGOMERY COUNTY

由蒙哥馬利郡衛生暨公共服務部
高齡者與身心障礙者服務——看護者支援計畫於 2019 年出版。
本手冊中將數個長網址縮短處理，
其開頭為 <https://bit.ly>，後接跟一串簡短的字母加數字。



“

本指南旨在引導看護者，
並為其提供連結蒙哥馬利郡及其合作夥伴的資源。

”



看護者是社區的重要一份子——他們是不支薪的家人、朋友、伴侶、同事、鄰居、信仰社團成員和志工*。研究表明，如果看護者能獲得支援，他們就更能維持自己的健康狀態，並成為更有效率的照護夥伴。

本指南為看護者提供了一系列實用的資源。看護者可以在郡內和社區內獲得的支援包括：

- 支援團體的支持
- 居家扶助
- 幫助處理日常雜務
- 豐富的活動
- 教育資源
- 與其他看護者的聯繫互動

郡政府會協助看護者尋找支援，減輕看護者負擔。請致電 240-777-3000，諮詢本郡高齡者與身心障礙者服務資源處。

* 針對有償提供照護的機構，本手冊稱為「提供者」。

看護者與自我照顧

關心朋友或親人是理所當然之事，但照顧是一種承諾，而且往往無法預先規劃。照顧需求可能很複雜，而且長期存在。看護者可能必須每天 24 小時承擔照顧責任，因此照顧他人往往會導致照顧者忽略自我照顧。

看護者可能會因下列情形而筋疲力竭、不堪負荷：

- 睡眠不足
- 憂心忡忡
- 失去收入及/或工作保障
- 關係角色改變
- 財務問題
- 看護者個人生活受到限制
- 朋友/親人不願意接受照護或遵循醫療建議

如果看護者還得承擔提供照護的相關費用，壓力會更大。對住得遠的看護者而言，這會使決策更加複雜、通勤時間更長，還得擔心不在時誰能代班。所有看護者在提供照護之前都有日常責任要承擔，但看護者的需求卻往往遭到忽略。





“

看護者不是超人，
單打獨鬥地照顧別人時也可能感到孤單或不堪負荷。

”



無論照顧對象居住於蒙哥馬利郡內或郡外，看護者都可以獲得實用性的和精神上的協助，真正改善自己的生活！本指南所列的機構可以提供各種支援，協助看護者保持健康並改善生活品質。看護者不是超人，單打獨鬥地照顧別人時也可能感到孤單或不堪負荷。如果看護者能尋求諸如郡政府高齡者與身心障礙者服務處及/或其他護理者提供的協助時，他們的壓力、煩惱和孤立感也會隨之減輕。

看護者往往會發現，如果能和他人分享照護經驗，心裡會安穩很多。蒙哥馬利郡內各處都有支援團體、工作坊和資訊會議，供看護者參與和交流。

蒙哥馬利郡政府對看護者的支持



蒙哥馬利郡高齡者與身心障礙者資源處 (ADRU)

240-777-3000

<https://bit.ly/2uXQuUa>

ADRU 的開放時間為週一至週五上午 8:30 至下午 5:00。週二、週三、週四會接聽來電至晚上 7:30 為止。郡政府會提供資源，協助民眾在社區內安全獨立地生活。郡政府人員可向看護者提供政府服務申請表、協助轉介至郡內和其他照護單位，並推薦當地的看護者支援機構。

ADRU 工作人員會盡力協助看護者，但有些時候，由於 政援助/資產援助資格認定、候補名單等因素，郡政府可能無法立即提供幫助。這時工作人員可以協助將這部分需要援助的看護者轉介至我們的社區合作夥伴，由其提供無償或按服務收費的支援。ADRU 有專屬的西班牙語雙語專家，而且所有工作人員都可以透過郡內的語言專線，獲得高品質的翻譯和口譯服務。這樣居民能以其他的語言進行交流。

聯絡 ADRU (240-777-3000) 時，訓練有素的工作人員會提出問題，以決定郡政府的最佳協助方式。建議您來電前先製作一份問題清單，並整理朋友/親人的醫療和財務狀況，了解他們目前是否享有任何政府福利。

與本郡工作人員的所有對話都會予以保密，問答內容可能會記錄在安全的電子檔案內。來電者可能必須回答的問題示例如下：

- 護理對象是否正獲得或有資格獲得醫療補助？
- 護理對象的收入和資產狀況？
- 您和護理對象同住嗎？
- 護理對象有能力自己洗澡、穿衣服、用餐嗎？
- 護理對象有能力安全地獨立生活嗎？
- 護理對象是否接受過醫療診斷？

蒙哥馬利郡看護者支援計畫

www.MontgomeryCountyMD.gov/senior/caregiver.html

本郡每個月都會發布電子報和部落格文章，分享看護者支援實務。每一期都有免費/低費用、有教育意義而且鼓舞人心的內容。請瀏覽部落格並訂閱本郡的每月看護者電子報：

www.moco-caregiver.blogspot.com

蒙哥馬利郡少數族裔健康促進協會

本郡有三項少數族裔健康計畫，專門推動郡內少數族裔和其他弱勢社群的福祉，分別是非裔美國人健康計畫、拉丁裔健康促進協會、亞裔美國人健康促進協會，這些都是對看護者非常有幫助的資源。各協會會在社區內安排健康教育，並提供語言協助，使看護者能將健康支援納入其社交活動中。

非裔美國人健康計畫

240-777-1833

www.AAHPMontgomeryCounty.org

亞裔美國人健康促進協會

240-777-4517

www.AAHInfo.org

拉丁裔健康促進協會

240-777-3221

www.LHInfo.org

蒙哥馬利郡看護者警力、消防、救難隊支援

240-773-6525

www.MontgomeryCountyMD.gov/pol/resource/lifesaver.html

郡政府的警察、消防、救難隊第一線人員都受過「失智症友善計畫」(Dementia Friendly) 訓練，可確保看護者在失智者走失時獲得最好的支援。他們提供失智症友善免費工具包，內有：

- 身分證明手環
- 可填寫的身分證明卡，用以記錄失智症患者的身分詳細資料（由看護者填寫並和生活檔案一起貼在冰箱上）
- 走失應對技巧和看護者支援

臨時照護

301-984-5777 分機 1365

www.thearcmontgomerycounty.org/what-we-do/respite/respite-seniors.html

臨時照護服務可為看護者提供數小時、一整天、一個週末甚至更久的休息時間。看護者可以運用臨時看護服務去購物、上課、拜訪朋友、進行個人健康檢查，甚至好好睡一覺。經過訓練、受到監督的合格助理可以到府上提供數小時的個人照護服務，或者受照顧者可以參加成人日托計畫或短期入住老人照護機構。蒙哥馬利郡居民如果您同時也是體弱高齡者或有身心障礙人的看護者並且您不領報酬、與被看護人同住、並且也是負擔主要照顧責任的看護者，您則可以申請臨時照護服務。蒙哥馬利郡已與 The Arc Montgomery 訂約，委託其管理此計畫。他們的工作人員可以回答問題並協助申請。

蒙哥馬利郡高階資源指南

www.thebeaconnewspapers.com/resource-guide

此指南適用於蒙哥馬利郡，是一份針對高齡者和看護者可獲得的區域支援、服務和資源的名錄。免費提供紙本及電子版。請致電 240-777-3000 索取指南。

聖十字看護者資源中心 (Holy Cross Caregiver Resource Center)

301-754-7152

www.holycrosshealth.org/caregivers-resource-center

聖十字看護者資源中心可為看護者提供資訊和支援服務。中心設有看護者服務專線，回答有關區域服務和資源的問題，還有各種支援團體和工作坊供配偶、朋友、成年子女分享煩憂和難處、喜悅和成就、資源和解決方案。

高齡者與身心障礙者的交通選擇

四處走走可能比您想像的要簡單。您可以選擇特定時段的免費公共交通工具、有折扣的計程車和陪送交通車。本郡交通局已與猶太高齡者委員會 (Jewish Council for the Aging) 訂約，委託其提供個人化的交通資訊、轉介和援助。此計畫稱為「乘車連線」(Connect-A-Ride)，本郡居民可免費使用。請諮詢 301-738-3252 或發送電子郵件至 ConnectARide@AccessJCA.org。提供翻譯服務。此外，本郡的身心障礙者委員會也備有綜合性交通選擇指南。如需了解詳情，請點擊 www.MontgomeryCountyMD.gov/tnd。

扶老村 (Villages)

www.MontgomeryCountyMD.gov/HHS-Program/ADS/Villages/Villagesindex.html

扶老村是由各地志工主導的基層機構，旨在支援選擇在地養老的社區成員。扶老村的主要工作是建立社會連結、舉辦社區民眾感興趣的大小活動。扶老村志工可以提供就診、社會服務、購物等活動的接送，也可以到府上幫忙完成簡單的工作。有些扶老村會收取入會費，有些會提供獎助金，有些則完全免費。

陪同接送服務

有時單獨出門不太安全。蒙哥馬利郡有許多扶老村會招募志工以私家車輛提供接送服務。若有意了解您所住的地區是否有扶老村，請致電 301-738-3252 洽詢「乘車連線」(Connect-A-Ride)，或至 www.MontgomeryCountyMD.gov/village，按一下「扶老村地圖」(Village Map)，然後輸入您的地址。

另外還有一間名為「高齡者連線」(The Senior Connection) 的非營利機構可為 60 歲以上的本郡居民免費提供就診陪同接送服務。是否可使用服務，取決於志工是否有空。如需了解更多資訊，請致電 301-962-0820。

有時居民可能不得不付費聘請私營的照護提供者。關於此類提供者的資訊，請致電 301-738-3252 諮詢「乘車連線」(Connect-A-Ride)，或瀏覽 www.MontgomeryCountyMD.gov/tnd 的交通網絡名錄。需要接送服務的中低收入者或許有資格在郡政府的補助下，參加猶太高齡者委員會管理的陪同接送計畫。相關資訊同樣請致電 301-738-3252 洽詢「乘車連線」(Connect-A-Ride)。



成人日托計畫

本郡 ADRU 現有提供者名單 (240-777-3000) 成人日托計畫會以團體形式為高齡者和身心障礙者提供服務，藉以改善其健康並為其提供社交活動。服務內容不盡相同，但共通的目標是滿足參與者每日的需求，同時他們可繼續住在家裡。成人日托計畫會提供社交活動、體育運動、健康飲食和合格的監督。全郡各地皆有據點，可協助看護者繼續其工作或稍作休息。

服務可能還包括物理和言語治療、藥物管理、心理健康服務和團體支援。部分日托計畫會為特定人群（如阿爾茨海默症患者）提供服務。成人日托中心一般是週一至週五白天營業，部分中心另提供接送服務。

高齡化生活照護協會 – 高齡者照護經理

www.aginglifecare.org

高齡者照護經理是依契約「按服務收費」的專業人員，受過專業訓練，具備資歷和經驗，可協助看護者和個人做出與高齡者照護相關的決定。長照保險或可支付高齡者照護經理的費用（以及居家助理、輔助生活等更廣泛的照護）。

請花點時間研究提供者。您可瀏覽協會網站，並視需要索取參考資料。

麻煩您準備一份簡單的現有問題清單，打電話約時間了解高齡者照護經理更詳細的介紹。一般而言，這通介紹電話是免費的。高齡者照護經理可以協助：

- 確定短期和長期需求
- 確定所需的照護等級
- 了解是否能以長照保險支付高齡者照護的費用
- 了解親人的持續需求和未來需求
- 幫助解決困難
- 轉介財務、法律和其他顧問

馬里蘭成人日托服務協會 (MAADS)

www.maads.org/consumer

馬里蘭州的此協會是成人日托服務的代表單位。MAADS 網站載有本地計畫，並詳細說明了有哪些服務內容。



Chase Brexton – LGBT 健康資源中心

（總部位於巴爾的摩 - 支援該地區）

410-837-2050 分機 1049

www.chasebrexton.org/our-services/lgbt-health-resource-center

Chase Brexton 為 LGBTQIA + 個人及其家人提供專業健康資訊和資源，協助其提高健康和生活品質。

惠特曼沃克健康中心 (WWH)

（總部位於華盛頓特區 – 為該地區提供服務）

202-745-7000

www.whitman-walker.org

社區型健康服務提供者，尤其專精 LGBTQIA + 和 HIV 照護。WWH 提供無恥辱感照護，讓男同性戀者、女同性戀者、雙性戀者、跨性別者、以及愛滋病感染者或受愛滋病影響者能感到受支持、有溫暖、受尊重。

MoCo Pride Center（籌備中）

www.mocopridecenter.org

全國危機處理熱線：800-273-TALK

將建立一間社區型機構，以支援 LGBTQIA + 青少年、成年人和家庭。

非營利疾病支援機構

每種疾病都有醫療專家。請您的家庭醫生轉介專家，以獲得準確的診斷、治療計畫和持續的醫療照護。大多數疾病都有醫療上的專門機構提供實際支援，並代表病友發聲。要檢視更多機構，請至：

<https://bit.ly/1VA225C>

國家首都區阿茨海默氏症協會

800-272-3900

www.alz.org

阿茨海默氏症協會在全郡提供各種看護者教育課程、支援團體、記憶咖啡館、照護諮詢和其他支援，日期時間各異。他們透過網站及 24 小時全年無休專業服務專線免費提供資訊和資源，有超過 200 種語言的口譯服務。

EveryMind

301-424-0656

www.every-mind.org

EveryMind 為精神疾病患者提供舒適、自主、有益、治療性的計畫和服務。一系列支援看護者的計畫包括住房促進計畫、服務協調支援服務、諮詢計畫、友善訪客計畫、資金管理計畫等。

癌症支援希望連線

(Hope Connections for Cancer Support)

301-634-7500

www.hopeconnectionsforcancer.org

癌症支援希望連線 (Hope Connections for Cancer Support) 透過專業人士推動的情緒支持、教育、健康與希望計畫，協助癌症患者及親友面對癌症對身心的影響——完全免費。

NAMI

(全國精神疾病聯盟 – 蒙哥馬利郡)

301-949-5852

www.namimc.org

NAMI 為看護者和患者提供全面的支援和教育，亦倡導推廣公眾意識，期望讓所有受精神疾病影響的個人和家庭都能改善生活。

國家首都區帕金森氏症基金會 (PFNCA)

301-844-6510 或 703-734-1017

www.parkinsonfoundation.org

帕金森氏症基金會的地方分會旨在改善帕金森氏症患者、其照顧者和家人的生活品質。PFNCA 提供運動、交流和教育計畫，以提升受帕金森氏症影響者的身心健康。

中風恢復中心

(各地)

301-681-6272

www.strokecomebackcenter.org

蒙哥馬利郡中風協會的使命有二，一是為中風倖存者及其家中的看護者提供有用的資訊和照護支援，二是促進社區對中風的認識。

看護者如何照顧自己



看護者在照顧親人時，生活可能會受到種種限制。他們常忽略自我照顧，導致孤獨感、孤立感和個人健康問題。蒙哥馬利郡居民可以向本地各類終身學習機構求助，參加基於網路和電話的計畫，還有豐富的課程可提供腦力激盪、自我實現、社交連結和支援渠道。也可以帶護理對象一起參加。計畫皆為免費或非常便宜。

貝塞斯達生活學習中心 (Live & Learn Bethesda)

301-740-6150

www.liveandlearnbethesda.org

由學有專精、涵養豐富的教師提供的廣泛課程。課程開放地區內所有人皆可報名。

活力生活關係網 (Vital Living Networker)

「在蒙哥馬利郡快樂養老的指南」

<https://bit.ly/2lpdljs>

很多居民 50 歲以後無論是仍在工作還是已經退休，仍然會留在蒙哥馬利郡。《活力生活關係網》提供有用的點子，告訴您如何透過娛樂、志工服務、終身學習等方式繼續快樂生活。

在蒙哥馬利郡朝氣蓬勃地生活

「給 60 歲以上居民的指南」

<https://bit.ly/2l84Hqb>

生活總是充滿變動。《朝氣蓬勃地生活》是蒙哥馬利郡高齡者與身心障礙者服務處為高齡者及其家人而出版的手冊，當中提供大量資訊，介紹看護者可以立即從中受益的計畫和服務，以及有哪些方法可協助您規劃未來，包括住宅需求、保持聯絡、送餐到府等營養服務及老人午餐計畫、長期照護等等。

蒙哥馬利郡圖書館

<https://bit.ly/2GbOZb7>

蒙哥馬利郡圖書館是適合所有年齡層的最佳資源。看護者大多很喜歡在家附近的當地圖書館開展活動。活動包括冥想、高齡者駕駛教育、讀書會、電腦課、電子閱讀器與 iPad 課程、財務管理課程、骨質密度強化課程、電影欣賞等等。如需檢視課程，請在圖書館行事曆上選擇年齡、活動和地點偏好設定。

蒙哥馬利大學終身學習學院

240-567-5000

<https://bit.ly/2Gb9nJJ>

有各種領域的 140 多門課程，提供了許多拓展視野、快樂學習、攻讀學位以及參與文化活動的機會。

OASIS

301-469-4960

www.oasisnet.org/Washington-DC-area

OASIS 的使命是透過終身學習、積極的生活方式和志工參與，推動健康的老年生活。您可以參加講座、工作坊、旅遊等等。

電話與線上課程

看護者通常沒有什麼時間或難以離開家參加豐富的活動和支援團體。電話和線上課程提供了良機，可讓看護者和護理對象「無壓力」地保持參與。表列計畫由非營利機構規劃，專為高齡者而設計。

看護者遠距連線

(Caregiver Tele-Connection)

www.wellmedcharitablefoundation.org/caregiver-support/caregiver-teleconnection

看護者遠距連線是一個免費的雙語計畫，可透過電話或「電子學習」使看護者獲得資訊和支援，而且內容保密。計畫會提供遠距課程，講授各種有用的主題，由專業協助者和專家透過電話主持。看護者可以在課程中建立人際關係並分享心得。

Well-Connected - 線上和電話

www.covia.org/services/well-connected

Well Connected 是由一群關心彼此而且重視人際交往的參加者、工作人員、協助者、主講人和其他志工組成的社群。Well Connected 課程有各式各樣的主題。成員每週可在固定的時間撥打免費電話參加課程，有些團體還提供透過電腦、平板或行動裝置連線的選項。





提供照護可能造成沉重的財務負擔，而且看護者往往必須投入大量時間。有許多倡導機構致力於透過研究、立法和教育改善看護者獲得支援的渠道。本指南所列的許多非營利疾病支援機構也是看護者的倡導者。

AARP 照護資源中心

支援看護者的線上資源

www.aarp.org/caregiving

無論您是剛開始計畫即將到來的需求，還是已經在全職照顧家人，AARP 的線上看護者資源都是非常實用的工具，可以讓您和家人更輕鬆地走過這一段路。當中有建議、資源和確認清單可協助您做好準備和尋求支援。

全國照護聯盟 (NAC)

www.caregiving.org

NAC 是一個由基層機構、專業協會、服務機構、個別疾病機構、政府單位和公司組成的非營利性聯盟，致力透過研究、創新、宣傳來改善看護者及其照護之人的生活品質。

全國西班牙裔高齡者委員會

總部位於華盛頓特區

www.nhcoa.org

全國西班牙裔高齡者委員會 (NHCOA) 是一個重要的全國性機構，致力於改善西班牙裔高齡者及其家人和看護者的生活。



立即訂閱！

註：

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



DHHS
MONTGOMERY COUNTY

蒙哥馬利郡
衛生暨公共服務部

www.MontgomeryCountyMD.gov/hhs

行政辦公室
401 Hungerford Drive
Rockville, Maryland 20850

資訊與協助
高齡者與身心障礙者資源處
240-777-3000

24 小時電話及免預約危機處理中心
1301 Piccard Drive
Rockville, Maryland 20850
240-777-4000 | TTY 馬里蘭轉接服務 711

撥打 240-777-3000 可索取此資訊的其他格式版本

