

Asian Family Caregiver Handbook

亞裔親屬照顧者手冊

A Project of
The Asian Family Caregiver Program
Beth Israel Medical Center, New York City

紐約市以色列醫院
亞裔親屬照顧者服務計劃之一

Myra Glajchen, DSW
章嫻娜 博士

Selina Chan, RN
陳傲娣 註冊護士

This publication was made possible through the generous support of the Altman Foundation and The Jacob and Valeria Langeloth Foundation.

亞裔親屬照顧者計劃特別鳴謝 Altman 基金會及
The Jacob and Valeria Langeloth 基金會慷慨支持，聯合贊助出版此手冊。

www.NetofCare.org

亞裔親屬照顧者計劃 (AFCP)

乃是紐約市以色列醫院
疼痛治療及紓緩部

和

亞裔醫務中心
聯合推廣的計劃

章嫻娜 博士 和 陳傲娣 註冊護士
聯合總監

蔡創業 註冊社工
亞裔親屬照顧者計劃主任，編輯

陳洛菁
亞裔親屬照顧者計劃統籌，編輯

史雲尼 和 陳秀如
共同主編

隆重鳴謝

以下各位，為幫助亞裔親屬照顧者計劃的發展和實施勞心勞力，以他們豐富的知識，指導我們，令本計劃可以更好地服務社區：

亞裔親屬照顧者計劃顧問委員會

陳秀如	林韻寧 醫生
范若繽 博士	梅陳玉嬋 博士
何彼得 博士	溥羅素 醫生
關德維 醫生	史雲尼
林堅銳 醫生	鄭丹 醫生

顧問

羅若繽 註冊社工 李承德 心理輔導師

《亞裔親屬照顧者手冊》

以色列醫院2010年版權所有，翻版必究

摘自：以色列醫院出版和擁有2001年版權的《親屬照顧者資源目錄》及網址：www.NetofCare.org.

目錄

手冊指南.....	14
1. 親屬照顧者和自我照顧	17
我是一位照顧者嗎?.....	18
成為親屬照顧者後，我會有什麼感覺呢?.....	18
照顧患病親人時，我需要別人幫忙嗎?.....	20
如何向親友求助?.....	20
作為照顧者，我該如何切合我的個人需要呢?.....	20
照顧病人建議.....	22
給自己空間.....	22
作為照顧者，我可以如何因應情況做到最好.....	22
學會如何放鬆.....	24
放鬆呼吸練習.....	24
肌肉放鬆練習.....	26
意想/視像.....	26
冥想.....	28
2. 如何應付醫療制度	31
我、病患親人和醫療護理團隊.....	32
醫療護理團隊有哪些成員?.....	32
與醫療團隊的溝通.....	34
我應該給誰打電話?.....	34
詢問醫師或護士的問題.....	36
我該在什麼時候打電話?.....	36
其他選擇.....	36
要是醫師不給我回電話怎麼辦?.....	38
我該說些什麼?.....	38
如果我不會講英語怎麼辦?.....	38
醫療急救.....	38
如果親屬出現以下狀況，請撥打 911 傳召救護車：.....	40
去看急診 (ER).....	40
一些良好且有效的溝通技巧.....	42
如果我要投訴，我應該做什麼?.....	42
作為醫療護理系統中的一名親屬照顧者， 我的權利和責任是什麼?.....	44

目錄 (續)

3. 理解和照顧患病親屬的症狀	47
理解痛症.....	48
痛症的治療.....	52
止痛藥.....	52
精神與身體的互動.....	52
復健治療.....	52
另類治療.....	52
處理痛症的提示.....	54
關於止痛藥的誤解與事實.....	54
理解疲勞.....	56
疲勞的症狀.....	56
疲勞的治療.....	58
六個處理疲勞的要點.....	58
你可以怎樣幫助病人.....	60
認識呼吸急促.....	60
一些可以幫助你親屬應付呼吸急促的簡單方法.....	60
你可以如何幫助患者.....	62
理解煩惱和悲傷的情緒.....	62
亞裔美國長者的困擾是什麼?.....	62
抑鬱症的徵兆.....	64
焦慮症的症狀.....	64
你可以怎樣幫助患者.....	66
理解由於癡呆症引發的行為及其他問題.....	66
失禁.....	66
睡眠問題.....	68
令人煩躁不安的行為.....	68
迷路遊蕩.....	70
家居安全.....	72
藥物：處方藥及其它.....	72
持續跟進親屬的服藥情況.....	72
應用另類療法.....	74
4. 與你的親屬一起作重要的醫療決定	77
你的親屬可知道自己的病情嗎?.....	78
知情同意條例.....	78
重要的醫療決定.....	80

目錄 (續)

預留囑託書.....	82
醫療護理委託書.....	84
生前預囑 (Living Will).....	86
不作心肺復甦急救指令 (DNR).....	88
維持生命治療的醫療指示 (MOLST).....	90
紐約州關於家庭醫療照顧決策的法案.....	90
5. 處理財政及醫療保險.....	93
管理及處理家庭財政.....	94
認識醫療保險.....	96
醫療保險的類型.....	98
聯邦老人醫療保險 (紅藍卡).....	100
聯邦老人醫療附加保險 (Medigap).....	100
政府醫療補助 (白卡) (Medicaid).....	100
私人醫療保險.....	100
沒有保險的移民可獲的醫療照顧.....	102
無正式身份的移民共同關注的問題.....	104
6. 過渡期：家庭護理、院舍護理和房屋選擇.....	107
什麼是家庭護理？.....	108
準備家護服務的提示.....	108
你的病患親屬需要院舍護理服務嗎？.....	110
院舍護理的種類.....	112
療養院 (也被稱為專業護理或長期護理院).....	112
復健中心.....	112
成人之家和輔助性居所.....	112
其他擁有無障礙設施的住房選擇有哪些？.....	114
政府公共廉價樓宇.....	114
202段老人房屋 (Section 202 Housing).....	114
Mitchell-Lama 房屋.....	114
7. 亞裔文化、價值觀、和家庭成員之間的溝通.....	117
亞裔文化和西方醫療.....	118
與重病親屬的對話.....	120
臨終前的傳統處理方式和決定.....	120
疾病、照顧、和家庭關係.....	122
與配偶保持正面關係的一些提示.....	122
與兄弟姐妹一起照顧患病的父/母的一些提示.....	124
面對家中患者的其他忠告.....	124

目錄 (續)

如何與孩子們談及有關患病親屬的事？.....	126
考慮孩子的年齡.....	126
如何與你的孩子交談.....	126
你的孩子所擔心的事情.....	128
幫助孩子適應的其他提示.....	128
精神靈性上的支持.....	130
應付精神靈性問題的提示.....	130
8. 紓緩治療和善終關懷服務.....	133
什麼是紓緩治療？.....	134
善終關懷服務.....	136
善終關懷服務提供的服務.....	138
誰會支付善終關懷服務？.....	138
9. 處理病患親屬的離逝 — 實踐與情感的關注.....	141
關於殯葬安排的決定.....	142
籌備葬禮的一些提示.....	142
支付殯葬費用以及如何獲得幫助.....	144
有關火葬的考慮事宜.....	146
本州以外的土葬.....	146
離逝後的注意事項.....	146
對親人離逝的情感起伏.....	150
面對悲痛.....	152
喪親哀悼輔導服務.....	152
10. 實用表格*.....	155
緊急通訊表.....	156
疼痛日記表.....	160
藥物管理表格.....	162
藥物副作用跟進列表.....	166
醫療照顧團隊聯絡資料.....	168
醫療護理委託書表格 (樣本).....	170
維持生命治療醫療指示簡表 (英文樣本).....	174
後記.....	176

* 你可以從我們的網站下載所有這些表格：www.NetofCare.org

手冊索引指南

照顧病人或殘障的親屬會是責任重大且極具挑戰性。如果作為親屬照顧者對你來說是一新角色，那麼，因為照顧在家的親屬而感到緊張和有壓力是正常的。尤其是，如果你並不熟悉美國健保系統，也不大懂英文，你會感到壓力重重，難上加難。

亞裔親屬照顧者手冊 是為亞裔親屬照顧者而編寫的。目的是為了讓各位親屬照顧者對照顧病人的角色更為接受，令病人及照顧者可以同舟共濟，更好地渡過這一困難時期。

此手冊可以幫助你：

- 獲得照顧患病親屬的相關提示，實例和建議；
- 瞭解如何處理個人需要 — 何時及怎樣求助；
- 瞭解美國健保系統，包括善終服務；
- 如果你不再有能力照顧病患親屬，可瞭解一下其他照顧服務及現有的選擇；

還有更多為你而編寫的資料！

閱讀本手冊時，請瀏覽目錄，這樣你便大概瞭解到本手冊內容。你可一氣呵成看完此手冊，或分別逐一閱讀各章內容。

本手冊的最後還附錄了一些實用的表格。這些表格是為了幫助你跟進有關病患親屬的重要資料，並且方便其他照顧者根據需要而運用這些資料。

我們希望此照顧者手冊可以為你提供幫助，還歡迎你的任何意見！

紐約亞裔親屬照顧者資源目錄

除了編寫此手冊，亞裔親屬照顧服務計劃還出版了最新的《紐約亞裔親屬照顧者資源目錄》。此目錄羅列了一百多個紐約市內幫助亞裔親屬照顧者及其病患家屬的機構和服務。

此目錄還被分派至各服務華裔人士的健康和社區服務組織，通過這些機構、服務組織，可以更好地指導幫助你及你的患病親人。

此資源目錄還被上載在網絡上謹供查閱。其網址：www.NetofCare.org。你可以根據服務類型，家居附近的範圍，及所講的語言來搜索所需服務及資料。

如果你不可以上網，或你對所需的服務有疑問，亞裔親屬照顧服務會在此幫助你，請致電我們免費亞裔諮詢熱線電話：1-877-620-9999。我們的社工人員會在熱線上幫助瞭解評定你的特別需要，並給予相關的建議，盡力幫助解決你的疑難。如果只聽到電話留言，請留下你的聯絡資料，我們的工作人員會盡快回覆你。你還可以電郵我們，郵址：findhelp@netofcare.org。