

當居家照護結束時：家庭照護者指南

準備面臨居家照護的結束

聯邦醫療保險和私人保險所承保（支付）的居家照護服務通常只維持幾個星期。醫療補助所承保的居家照護服務有時可以維持久一點。請和社工人員討論您的家人是否可得到由醫療補助給付的居家照護服務。為您的家人建立個案的護士或個案經理可能已經告訴過您這次服務將維持多久。由於您家人的醫療需求、保險或其他因素，這段時間的長度可能已經改變。



您最好請個案經理或護士在服務即將結束之前，先提早告訴您。

如果能提前知道服務結束的時間，您和您的家人就有時間進行規劃。除此之外，也讓您的家人有機會與所有到家裡服務的護士、居家照護助理和治療師道別。

您和您的家人對於居家照護服務的感受可能五味雜陳。有些時候，您可能覺得這些服務幫助很大。但有些時候，您可能感到自己難以應付所有來到家裡的人們。您可能很期待在服務結束之後，可以有較「正常」的作息。

在居家照護結束之前，您可以做什麼

一旦居家照護服務結束，多數家庭照護者的責任都會加重。

以下是一些有幫助的建議：

- ▶ **了解您的家人將需要哪些類型的照護。**這可能包括回診看他（她）自己的醫生，或者接受更多的物理治療。
- ▶ **請教護士、助理和治療師您目前必須做的工作。**比方說，如果原本由護士管理您家人的藥物，現在就該換您管理了。或者，如果原本是由居家照護機構負責訂購用品，現在就該換您購買了。**請徹底了解您需要做哪些事情，以及如何做這些事。**
- ▶ **想想您是否需要且有能力僱用私人助手。**這是指花錢僱用助手來採買、打掃或照顧您的家人。
- ▶ **了解地方上是否有任何可以運用的社區資源。**您可以請家人的護士或社工人員幫忙介紹。
- ▶ **為您的家人製作一份照護行事曆。**建議您先列出居家照護結束後第一個星期所需要做的工作。如果您需要有人幫忙安排行事曆，可以請護士協助。

照顧好您自己

當居家照護結束後，您可能會有額外的責任，需要負擔先前由居家照護人員執行的工作。在家為患有慢性病、重病或殘障的家人管理和提供照護往往很困難，甚至會令人受不了。家庭照護者經常忽略了自己的健康。要如何在自己的需求和家人的需求之間找到平衡，這是件極為重要的事。您不只需要照顧您的家人，還需要照顧好您自己。也就是說，您必須注意自己心理的感受和身體的健康。除此之外，您還需要留一些時間給自己——即使一點時間也好。

家人和朋友能如何協助

家庭照護者的責任重大，並且是件苦差事。您不需要全部攬在身上。現在，是您該尋求家人和朋友幫忙的時候了。您應該和那些願意幫忙的親友討論他們能做什麼。您可以先請他們做些簡單的工作，以免他們壓力太大。以下是您可以讓親朋好友分攤的一些工作：

- ▶ 採買日用品
- ▶ 當您出外辦事時，在家裡陪您的家人
- ▶ 整理書面文件，例如帳單和保險理賠單