

在照顧年長親人之路，
您是否需要幫助？

如果如此，
您不是孤單的。

家庭成員擔負了絕大部份照顧慢性病患和殘障親人的工作。這些家庭經歷了照顧長期病患的挑戰。同時，他們也體會到尋求服務和支持是不容易的。

家庭照顧者的成員可以包括配偶，伙伴，成年子女，親戚，朋友。這些人提供了居家協助 或其他援助給他們的親人。他們可能與親人同住，或是提供遠距離的支持。這些幫助包括：個人照顧，支付帳單，家庭雜務，或是其它瑣碎事項。

服務的種類

請參考以下的機構以便得到更多的訊息

- 成人日間照顧 / 成人健康中心
WWW.seniordaycare.org
- 照護者支持團體
- 與防止虐待耆英相關的教育 / 預防詐欺
- 健康保險資訊
- 居家照顧
- 居家環境的改良
- 與法律相關服務
- 與餐食相關服務
- 安置協助
- 交通服務

有些服務可能需要等候

特別感謝：
The Health Trust, Kaiser Permanente

此外，也謝謝Live Oak Adult Day Service的支持。
Live Oak Adult Day Services
活橡樹成人服務

此機構提供專為虛弱者英和需要他人照顧的長者而備的日間照顧計劃。內容包括娛樂，社交，營養餐，喘息服務，輔導，訊息和協助，研習會和轉介服務給家庭照顧者。
408.971.9363

這份簡介是以上各個耆英服務單位協力合作之成果。目的是集個人和組織之力，來提昇聖塔克拉拉縣耆英及他們的照顧者之生活品質。

在WWW.healthtrust.org/aging這個網址，可下載本簡介。



聖塔克拉拉縣照護者資源





向別人開口請求幫助 絕不容易。

身為照護者，您也許不願向別人尋求幫助，因為別人認為您做得來。但是，在您需要幫助的時候，向外求助，是一個力量的信號。您的家人、朋友、社區資源和專業人士都可以提供幫助。身為一個照顧者，照顧好您自己，是您所能做的最重要的事情之一，卻往往被忽略。當您顧及自己的需要時，您所照顧的親人亦將受益。

您不需要獨自面對照顧親人的挑戰。聖塔克拉拉縣的“支持服務”可以幫助您，改善您和您親人的生活品質。

下列的機構能介紹適當的資訊給您。訊息和轉介服務是免費的，但其他服務也許要收費。



愛滋海默協會。__愛滋海默協會提供教育，疾病意職，愛滋海默症，失智症和失憶症等疾病的學術研討及相關議題倡導。本機構在“困難的決定和全面性的照顧計劃”方面提供支持；服務項目包括：照護者及早期病患的支持團體，教育研討會；定期刊物 / 電子期刊，網路服務，和“緊急狀況警報及平安回家計劃”給可能走失的病患。

豐富的題材反映出我們多元化的社會
800.272.3900 (24/7)
WWW.alz.org/norcal
提供所有語言服務



聖塔克拉拉縣天主教慈善事業。__在過去50年當中，天主教慈善事業服務了整個聖縣的耆英和他們的家庭照護者。對於照護者全面性的規劃支持服務更是首創耆英照護之先。在1977年，天主教慈善事業創辦了祖父母照顧孫輩計劃。在2000年，開辦了Day Break 對於照護耆英之照護者的服務。天主教慈善事業對照護者提供全方位的服務，使他們的家庭保持完整。

408.468.0100
WWW.catholiccharitiesscc.org
服務語言：英語，西班牙語，國語，粵語，及越南語。



聖荷西 - 耆英資源計劃和陪伴長者計劃。__耆英資源計劃結合耆英，家庭，和照護者，對他們提供訊息和協助，借此幫助聖荷西市居民，增加他們獨立居住的可能性和提昇生活品質。居家評估及在當地市政府贊助的老人中心提供的諮詢和評估服務。陪伴長者計劃的義工，提供友誼和個人協助給虛弱，孤獨和不便離開家的老人。通過陪伴長者計劃義工的協助，可使照護者從照顧責任中喘口氣。

800.979.7904
408.979.7911
使用語言：英語 西班牙語



矽谷耆英聯盟。__矽谷耆英聯盟提供直接的服務給耆英，家庭照顧者，和公司行號。服務項目包括：訊息及協助，耆英服務冊子，對員工的協助，照護管理，健康保險輔導，耆英就業，交通服務，送餐服務，居家服務，緊急反應系統，及照顧者喘息計劃。

408.296.8290
使用語言：英語，西班牙語，華語，越南語，波斯語，俄語，法語，義大利語，印地語。



家庭照顧者聯盟。__家庭照顧者聯盟對照顧認知能力受損者，如：愛滋海默症患者，中風患者，多重硬化症患者，和帕金森症患者之照顧者，提供訊息，支持和協助。經由家居照顧實況評估，而與本計劃和資訊連結。其他服務包括：提供相關課程和研習會，來幫助照顧者學習照顧自己和需要他們照顧的家人。另有網路資訊，支持團體，法律諮詢，短期輔導和喘息服務。

800.445.8016
使用語言：英語 西班牙語 華語

