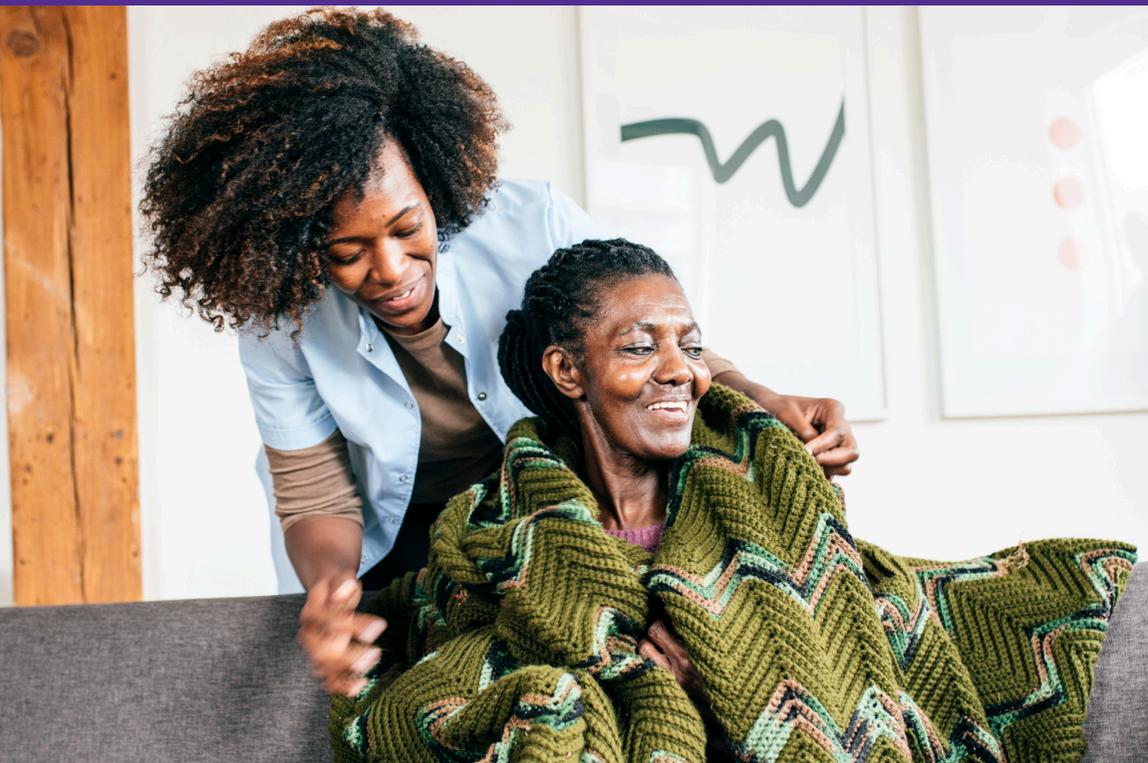




护理人员支持和服 务指南

为照料者家庭、亲友、邻居以及其他非正式支持者提供的资源、支持和服务。



您是护理人员吗？

您是否为患有慢性健康状况、记忆丧失或身体残疾的成年人提供无偿护理？

是 不

是否有另一位成年人依赖你来保障安全、提供经济支持以及代你处理日常事务？

是 不

你是否愿意为他人的健康和幸福负责呢？

是 不

是否有另一位成年人需要依靠你去购买食品杂货以及准备饭菜？

是 不

您是否曾协助过其他成年人进行个人护理工作，比如洗澡、穿衣和梳妆打扮？

是 不

您是否为其他成年人负责管理药物使用
预约安排？

是 不

**如果您对这些问题中的任何一个回答“是”，
那么您就是一名护理人员！**

“Are you a Caregiver?” [问卷] 摘自并改编自
caregivercalifornia.org/caregiver-quiz

什么是“倦怠”？

“倦怠”是一种身心和情感都极度疲惫的状态。

当护理人员因其护理角色的责任而长期承受压力时，就会发生倦怠。这不是护理人员的错。

识别这些迹象

- 食欲或体重的变化
- 生病更频繁
- 焦虑和抑郁
- 疲劳或缺乏完成任务的精力
- 注意力难以集中
- 停止参与社交活动或爱好活动
- 对你的护理对象有愤怒情绪
- 情绪或身体失控
- 增加的物质滥用行为（例如酒精或尼古丁的滥用）
- 产生想要伤害自己或被照顾者的想法

护理人员支持和资源旨在：

提供教育、给予支持，并帮助人们获得喘息的机会，缓解日常照护工作带来的压力。

在以下地点寻找支持小组：

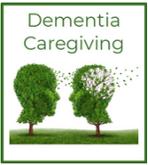
tcoa.org/resources/support-groups 🔍

教育项目



护理人员的强大工具 (Powerful Tools for Caregivers)

是一个互动研讨会，旨在帮助家庭护理人员在照顾家人或朋友的同时更好地照顾自己。这个研讨会每周举行一次，每次两个半小时，持续六周。



痴呆护理系列(Dementia Caregiving Series)
为照顾痴呆症患者的个人或任何想了解更多关于痴呆症的人提供基本的痴呆信息。欢迎专业人士。

这个研讨会每周举行一次，每次一个半小时，持续三周。





精明护理者计划(Savvy Caregiver Program)为那些在家中照顾痴呆症患者的人提供了有关痴呆症的深入知识以及沟通技巧方面的培训。

这个研讨会每周举行一次，每次两小时，持续六周。

每个工作坊在Clinton、Eaton和Ingham的社区地点以小组形式举行，并可能在线提供。所有工作坊均免费提供。接受捐赠。**请在以下 TCOA 网站上查看完整的研讨会日程安排。**

tcoa.org/classes/evidence-based-programs



三县老年办公室(Tri-County Office on Aging)与**Trualta**合作，为护理人员提供了一个免费的、自主进度的、互动式电子学习工具。

使用以下链接访问音频、视频和印刷材料，这些材料涵盖各种主题，旨在帮助您发展技能，以便更好地照顾您的亲人和自己。

tcoa.trualta.com



其他护理人员资源

选择咨询(Options Counseling) 是一个互动性的过程，由参与者主导，旨在与所有年龄段和不同收入水平的寻求长期支持与服务（long-term supports and services LTSS）以满足个人服务与支持需求的人们充分讨论和探索各种选择、机会以及资源。

信息和援助(Information and Assistance) 专家会就对老年人和残疾人而言重要的各类问题提供相关资料，例如住房、参与相关项目的资格、居家服务以及长期护理选择等方面的信息

个案协调/暂息服务(Case Coordination/Respite) 适用于可以从有限支持中受益的人。一位专家进行评估，并可以为需要个人护理、家务、杂务帮助或需要照顾者喘息服务的合格人员安排上门服务。



护理人员生存技巧



如需了解更多关于护理人员资源的信息，请联系三县老年办公室：

tcoa.org/caregiver-support

☎ 517-887-1440



5303 S. Cedar St., Bldg. 1
Lansing, MI 48911

电话: 517-887-1440

免费电话: 800-405-9141

传真: 517-887-8071

网站: tcoa.org

小时: 8:00 AM – 5:00 PM

星期一至星期五

三县老年办公室在其任何项目或政策中，不因种族、肤色、宗教、性别、国籍、祖籍、性取向、年龄、残疾、残疾或越战时期退伍军人身份、婚姻状况及其受保护特征而歧视。三县老年办公室遵守所有适用的法律和法规。有关《平价医疗法案》第1557条的详细信息，请访问我们的网站 tcoa.org。

TCOA致力于吸引和留住多元化的员工队伍，以代表我们的社区和我们服务的参与者。TCOA致力于创造和维护一个包容、公平和欢迎所有人的工作环境。



三县老年办公室是一个提供平等就业机会的雇主。

2024年3月