

# 有關長期護理: 你應該知道些什麼?



## 長期護理社區聯盟(LTCCC)

---

242 West 30<sup>th</sup> Street, Suite 301  
New York, NY 10001  
212-385-0355

[www.ltccc.org](http://www.ltccc.org), [www.nursinghome411.org](http://www.nursinghome411.org), [www.assisted-living411.org](http://www.assisted-living411.org)

Translated by the Asian/American Center of Queens College with  
funds provided by Queens Borough President Helen Marshall  
(No alterations on this document are permitted)

## 什麼是長期護理？

---

### 當你年老時，生活會發生什麼變化？

你可曾想過，當你年紀變老時，你的生活會發生什麼變化？如果你現在還在工作，屆時你將退休；你可能會花更多的時間與家人和朋友在一起。你可能會學會新的活動並享受它們給你帶來的樂趣。但是你也應該想到，當你變得年邁時，你的身體也會發生變化。你會生病，或者你變得無法去做自己今天能做的事情，你會健忘，甚至可能需要別人的幫助才能行走，吃飯和洗浴。

### 什麼是長期護理？

所謂的長期護理不是指對疾病的治療性護理。它是指包括以下內容的持續性服務：

- 幫助提供諸項事務例如煮飯，洗衣服或打理房間等。
- 幫助你的生活起居，例如洗浴或者穿衣。
- 幫助病人，例如測量血壓或者幫助糖尿病患者監測血糖指標。

- 幫助病人的復原，例如手術後的護理。

### 你應該有長期護理的計劃嗎？

回答是肯定的。研究報告顯示，70%年過 65 歲的老人，在他們的生活中都有需要長期護理的時候。因此，你和你的親人非常可能在某一天需要長期護理。你的年紀越大，需要長期護理的機率就越高。你和你的親人應該及早作準備，以便當突發事件需要長期護理時，不至於措手不及。如果你想在護理地點和如何得到護理服務方面有所選擇的話，你現在就要做計劃。

請從回答下列問題開始，一邊做決定，一邊勾劃掉相關問題：

- 你的護理需要是什麼，或可能是什麼？
- 你希望在什麼地方得到需要的護理？
- 以何種方式滿足你的護理需要？
- 你如何支付護理費用？
- 你的權利是什麼？
- 哪些護理計劃是你可以得到的？

請先仔細閱讀以下所有的內容，再參看本文最後面的表格，選擇最適合於你的服務計劃。請把所有相關的問題做一綜合考慮。

從什麼地方得到你所需要的護理取決於你的護理的需要，你自己是否有能力支付長期護理費用，或者你是否需要政府的資助。有的選項你可能得不到，因為它僅為某些能滿足特殊條件的人設定的。通過提前的計劃，你得以對未來護理中可能產生的情況予以更好地掌握。

### 自我問答:

#### 你的護理需要是什麼？

你需要任何輔助性服務嗎？請勾劃下列所有你的需要。

- 家庭清潔和打理
- 洗滌衣物和寢具
- 燒煮餐飯
- 專車接送服務

- 提醒和幫助準時服藥
- 幫助病人活動和會見客人
- 協助購物

你需要提供個人生活護理或日常的起居協助嗎？請勾劃下列所有你的需要。

- 洗浴
- 穿衣
- 行走
- 如廁
- 就餐

你需要醫療或醫護服務嗎？請勾劃下列所有你的需要。

- 治療（包括物理治療，職能治療，語言治療，呼吸治療）
- 傷後和病後復原
- 靜脈注射
- 飼管進食和護理
- 創傷護理

- 血糖和血壓監測
- 由於你的健忘而必須對你的活動安全加以監督

## 你希望在哪兒得到所需要的護理？

### 居家？

由於習慣，你可能選擇住在家裡並得到所需要的護理。這樣你會感覺舒服和自由。但是，如果你沒有親人或朋友的幫助，你會感覺孤獨和寂寞。

居家護理可以通過很多計劃實施（請見下列表格中“地點”一欄）。有些服務是從家外得到的，以便你可以留在家裡（請見表格中的“成人日間保健”服務）。有時你的親屬或朋友也可以為你在家中提供非正式的護理。可是，整天護理病人會使他們的體力和精力上感到疲憊不堪。如果外界能夠給你的親屬和朋友提供些許幫助，他們就可能繼續照顧你。為了幫助護理你的人應對這個困境，這裡提供了一些幫助護理人員的服務計劃（請見表格中的“服務內容”一欄），例如稱之為“護理人員支援服務”或“護理員暫休服務”的臨時休整計劃。這些服務計劃還提供一些可獲得服務的信息，協助你得到這些服務，提供支援小組，幫助你作出決定。這些支持可以使得你的親屬和朋友得到休整以便更好的照顧你。

### 居住社區？

你可能願意與其他人居住在同一個地方，以便一起參加各種活動，結識其他的人。遷住到為需要護理的人們集中住宿的地方（請見表格中的“地點”一欄），你可以仍然保持你的隱私和獨立。但是你必須遵守某些社區規則，例如何時吃飯，何時親友探視等，你的自由比在居家護理會受到某些限制。居住社區與護理院相比有若干不同。居住社區不提供醫療和醫護服務，它更著重于你的隱私和自律。

有時候若干社區會組織和發展成為對耆老更具支援性的組織，例如“自然漸進退休式社區”（NORC）。這種社區不是以提供長期護理為目的。這是一種人們長年居住在一起，又共渡暮年的社區。當他們逐漸年邁時，他們的體力也隨之減退。耆老們引進外部的各種護理服務，以幫助他們能夠繼續生活在自己家中。如果社區中 50% 以上的戶主是年滿 60 歲以上的耆老，或者 2500 位以上的住民為 60 歲以上，這個社區可以取得州政府的資助。這種社區並不限於老年人居住，年輕人也可以入住。如果你願意，你可以遷入這樣的社區（NORC），你也可以在自己的社區組建“自然漸進退休式社區”（請見“資源”一節了解更多資訊）。

療養院？

你可能希望入住療養院以便每天 24 小時都可以得到有技術的護理人員的服務和監護。這裡也提供各種活動，和結識其他人的機會。你可以在一個地點得到所有你需要的護理服務。但是，目前很多護理院的管理可能會限制到你的自由，例如你何時吃飯，何時洗浴或者你是否允許散步。

一旦你決定了在什麼地方得到需要的護理，請閱讀後面的表格，了解你的不同選擇；並閱讀下列“更多可供利用的資源”以得到更多幫助。

### 何種方式滿足你的護理需要？

你可能希望從專為滿足華人社區要求的某個服務計劃，或者某個設施為你提供護理服務。有些機構確實提供這種服務。例如有些護理計劃提供會講廣東話，國語或其它方言的人員。有些護理計劃了解華人的飲食習慣，提供迎合華人習俗的服務。還有些計劃是專門由華人為你提供服務的。當你覺得你已經準備好選擇加入某個護理計劃時，就可以利用下面提供的資源幫助你找到滿足你要求的計劃。

### 如何支付有關護理費用？

可以有多種方式支付長期護理服務的費用，取決於服務的種類和你的財務來源。服務可以由政府支付，或者由你自己負擔，也可以是由你的保險公司負擔。下面我們將討論這些不同的支付方式。一旦你知道自己如何支付護理費用，請參照下列表格中“護理計劃接受的支付”一欄了解詳細內容。

### *你能自己支付費用還是由你的保險公司支付？*

- 自己支付:



這意味著你有錢自己支付服務費用。例如一種稱之為“延伸性的耆老到府服務”的計劃將依據你的收入等級，計算和收取服務費用。即你的錢越多，你支付的服務費用就越高。

- 私人保險公司支付：

你也可以購買保險公司的長期護理保險來支付你的服務。購買長期護理保險和購買其他保險類似，例如汽車保險，它保付你的汽車交通事故。購買了長期護理保險以後，要交付月費，當你需要護理時，保險公司將支付全部或部分護理費用。如果你有意購買長期護理保險，一定要認真閱讀各項保險所保的內容和它支付多少錢。某些保費昂貴，而且可能不保你想要的某種服務，或者不保你願意要的地點為你提供的服務。如果你年屆 70 以上，或已退休或有病在身，你可能沒有太多保險可供選擇。請見下列“資源”一節尋求更多幫助。

### ***你需要政府資助你的護理服務嗎？***

長期護理服務可能十分昂貴。如果你沒有足夠的財力支付這種服務，政府有一些計劃可以幫助你。很多人即由此取得護理服務。如果需要，尋求政府的幫助沒有什麼不對的。這是為什麼政府提供這種幫助的原因。事實上，如果你需要護理，但又得不到，你的情況會變得更糟，最終政府將要花更多的錢。

- 醫療補助計劃 ( Medicaid )：

用於長期護理費用的政府公共資金的大部分是通過醫療補助計劃支付的，紐約的長期護理開支的很大一部分就是由醫療補助計劃支付的。由於這項計劃是為無力支付長期護理費用的人準備的，因此你必須填報申請表才能知道自己是否符合標準。請參考下列“更多可供選擇的資源”一節。重要的是你要知道醫療補助計劃對你的服務選擇是有限制的，因為有些服務不接受醫療補助計劃。

- 醫療保險計劃 ( Medicare ) :

儘管很多人認為為醫療保險計劃支付大多數長期護理，但實際上不是。這項為 65 歲以上的耆老提供的聯邦健康計劃對長期護理服務的給付是非常有限的。對於住院達到或超過 3 天以上的病人的出院後的治療和專業護理，醫療保險計劃最多只負擔不超過 100 天的費用，其中前 20 天的護理院費用全額給付，後 80 天僅負擔部分費用。如果你購買額外的私人保險，它可能支付剩餘的費用。但是，除非事先獲得批准，否則醫療保險計劃不負擔支持服務和日常生活料理服務。

- 社會安全生活補助金 ( SSI ) :

如果你不能自己負擔護理費用，SSI 是你的另外一個選擇。SSI 為某些護理付費，但不是所有的護理服務。它不支付任何醫療費用，但它支付某些居住社區的住宿費用。但是提供服務的機構可以拒絕接受 SSI，有些提供服務的機構只接受那些能夠私人支付費用的人。你需要向提供服務的機構逐一查詢是否接受 SSI。

*符合醫療補助計劃，醫療保險計劃或社會安全生活補助金的標準並不保證你就能得到你想要的和需要的護理服務。在你符合標準後，你需要確認政府機構是否會批准和支付你需要的服務。請查看下列更多可供利用的資源尋求更多幫助。*

## 你的權利是什麼？

了解你的權利是另一個幫助你得到服務的途徑。有時候，你或你的親人必須維護自己應得護理的權利。

- 你有權得到尊重和尊嚴的對待。
- 你有權得到公平的護理和治療。
- 你有權保持隱私。
- 你有權參與你的護理計劃的制定，並有權拒絕任何治療或藥品。
- 你有權提出投訴。
- 即使政府支付的長期護理費用，你仍然有權依據自己的意願，選擇接受護理的地點。如果你不願意去護理院，你可以不去。你可以有其他的選擇，但可能很有限。這些你都要通過爭取才能得到。

對病人家庭的提示:只要尋求，幫助是可以獲得的

你和你的家人可能有工作，也可能正在上學，所以你們可能沒有時間，甚至沒有常識來照顧你的親人。因此，如果你需要幫助，請不要猶豫提出你的要求。

請記住:即使有外部的幫助，你仍然可以參與親人的護理工作。你可以幫助他們回答以上提出的問題，幫助他們作出決定。以下的資源和聯係資訊將幫助你為自己和你的親人作出正確的決定 ( 請見下列“更多可供利用的資源” )。同時你有權利檢視你的親人受到的護理，幫助確保他們的權利和願望得到尊重。

## 更多可供利用的資源

### 可供選擇的服務的資訊

1. 請撥打 311- 尋求有關長期護理的幫助。接線生提供每周 7 天，每天 24 小時服務。你可以要求提供你需要的語言服務。311 還就紐約市提供健康服務的組織設置了網上索引。請查詢:[www.nyc.gov/311](http://www.nyc.gov/311).
2. 人力資源服務局 – 請打電話:1-877-472-8411 或者上網查詢:  
<http://www.ci.nyc.ny.us/html/hra/html/home/home.shtml>.
3. 公益維護人辦公室 – 請打電話: 1-212-669-7520 或者上網查詢:  
[http://www.pubadvocate.nyc.gov/services/senior\\_services.html](http://www.pubadvocate.nyc.gov/services/senior_services.html)

4. 亞美聯盟 – 請打電話: 1-212-344-5878 或者上網查詢 <http://www.aafny.org/>  
為護理人員提供的服務

請到以下網址尋找護理人員資源中心的信息:<http://www.nyc.gov/html/caregiver/> 或者打電話:311

### 有關尋找華人社區需求的資訊

1 . FRIA – 請撥打 1-212-732-4455

2 . 請撥打 311。

### 有關長期護理保險的資訊

紐約州保險廳 – 請撥打: 1-800-342-3736 或 1-212-480-6400 或者上網查詢:  
<http://www.ins.state.ny.us/lntmcare.htm>.

### 有關醫療補助計劃的資訊

人力資源局 – 請撥打: 1-718-557-1399 或免費電話: 1-877-472-8411。請上網查詢:  
[http://www.health.state.ny.us/health\\_care/Medicaid/](http://www.health.state.ny.us/health_care/Medicaid/)

### 有關醫療保險計劃的資訊

1. 社會安全署 – 請撥打: 1-800-772-1213 或者上網查詢:

<http://www.medicare.gov/medicareEligibility/home.asp?version=default&browser=1E%7C7%7CWinXP&language=english>

2. 醫療保險權利中心– 請撥打: 1-212-869-3850 或請上網查詢:<http://www.medicarerights.org>

### 有關生活補助金的資訊

社會安全署 – 請撥打: 1-800-772-1213 或者上網查詢:

<http://www.ssa.gov/ssi/text-eligibilityussi.htm>

### 有關漸進退休式社區的資訊 (NORC)

1. 請撥打 311 或者上網查詢:<http://nyc.gov/html/dfta/html/about/about.shtml>, 點擊屏幕右側的選項: Select a Service

2. 請撥打“漸進退休式社區藍圖”熱線: 1-212-494-0700 或者上網查詢:<http://www.norcblueprint.org/>

### 一般性幫助的資訊

1 . 公益維護人辦公室 – 請撥打: 1-212-669-7250 或者上網查詢:  
[http://www.pubadvocate.nyc.gov/services/senior\\_services.html](http://www.pubadvocate.nyc.gov/services/senior_services.html)

2. 請撥打 311 請求專案管理的協助

長期護理社區聯盟誠意在此感謝本顧問委員會的成員。很多成員不僅幫助策劃和為顧客提供具體服務，同時他們的寶貴的知識和經驗在編撰和發行這本手冊的過程中貢獻良多。

Hong Shing Lee, 營運總監  
亞美聯盟

Isabel Ching, LMSW, 助理總監  
麥迪臣社區中心 (Hamilton-Madison House)

Kendra Lee, 執行總監，  
華埠服務社

Fay Chew Matsuda, 中心主任  
麥迪臣社區中心(Hamilton-Madison House) 耆英會

Po-Ling Ng, 助理總監  
華人策劃協會，人瑞中心

Kenneth Lam, 主要社區協調人  
老年痴呆癥暨護理人員資源中心  
紐約市老人局

Richard Kuo, 行政總監  
松柏之家 (Homecrest Community Services, Inc.)

同時,特此鳴謝劉季高醫學博士為本冊子作最後批閱和審核。



服務計劃	每月平均費用 ( 2007-8 ) *	服務內容	地點	必須滿足的條件	護理計劃接受的支付
家庭入住服侍服務	\$2058 ( 每周 5 天 , 每天 5 小時 , 每小時 \$19 )	清掃家庭 , 煮飯 , 洗浴 , 打理個人外表 , 協助如廁。	居家	你的疾患必須能夠由當地醫生或社區的醫院治療 , 你必須願意和能夠與到府護理你的人員打交道並監督他 ( 她 ) 的工作	醫療補助計劃 私人支付 保險公司支付
長期家庭護理服務 (Lombardi 計劃)	\$1300 到 \$2000 ( 每周 7 天 , 每天 24 小時 - 必須為服侍人員提供食宿 ) 只提供給醫療補助計劃	送餐到府 , 幫助你行動 , 指導你的飲食 , 為護理你的家人提供臨時性的替班服務 ( 護理員暫休服務 ) , 為社交活動提供專車接送 , 幫助計劃你的治療 , 提供理療和復健 , 協助服藥 , 並提供護理服務。	居家	你必須符合醫療補助的標準和護理院的條件。這項服務力圖使你不必入住護理院。你的護理費用不得超過護理院同等服務費用的 75%。	醫療補助計劃
延伸性的耆老到府服務計劃	\$1500	清掃家庭 , 為照看你的家人提供臨時性的替班服務 ( 護理員暫休服務 ) , 私人護理和協助計劃你的治療 , 送餐	居家	年過 60 歲的才可得到這一服務。 你不得享有醫療補助計劃。	按收入等級自付。 每周 5 天 , 每天 5 小時 , 每小時 \$15。單人家庭年收入不足 \$12763 的免費 ; 收入在 \$12763 到 \$25525 之間交納部

送餐到府	\$100 ( 每周 5 天 , 每天 2 餐。周末送 餐須預訂 )	到府 , 並為你的醫護和社交 活動提供必要的專車接送。  送餐到府。	居家	必須年過 60 歲 , 且因病殘 沒有能力購物或煮飯	分費用 ; 收入超過 \$25525 全額支付。  自費。如無能力付 費可免費
<b>服務計劃</b>	<b>每月平均費用 ( 2007-8 ) *</b>	<b>服務內容</b>	<b>地點</b>	<b>必須滿足的條件</b>	<b>護理計劃接受的支 付</b>
支援性耆老家務 服務	\$1500 到 \$2500	提供住房 , 飲食計劃 , 清掃 房屋 , 專車接送 , 各種活 動 , 洗衣 ; 幫助你獲得社區 的機構獲得其他服務。	居住社 區	必須年過 60 歲	私人支付
成人居住計劃	\$1200 到 \$3000	提供住房 ( 獨自居住或共 享 ) , 飲食 , 洗衣 , 專車接 送 , 社交活動 , 提供個人護 理和 24 小時監護服務。	居住社 區 , 有 些設在 看似醫 療機構 的大型 建築中	你必須能在自己的室內行 動 , 能從床走到椅子。你必 須頭腦清楚 , 知道自己身在 何處。你必須能夠自我控制 大小便 , 即自行如廁。	私人支付 社安生活補助金
高檔居住計劃	\$3500 到 \$6500 ( 取決于公寓大 小 )	類似成人居住計劃 , 但是居 住在更為家庭式的住所中 , 例如公寓。	居住社 區	必須年過 65 歲	私人支付 社安生活補助金
接受援助的生活 居住區	\$3000 到 \$6000 **** ( 取決于房間或公 寓的大小 ) \$7000 到	提供住房 , 私人護理例如洗	居住社 區	你不能要求提供 24 小時技 術性護理	私人支付 社安生活補助金**

成人日間護理 社交型	\$9000 (包括各種提示服務)	浴, 著裝, 餵飯, 幫助服藥, 幫助如廁和走路, 清掃房間和各種活動。醫療和護理服務不包括在內。***	區		
成人日間護理 醫療型	\$1500 到\$2000 (每周 5 天, 每天\$90)	只提供日間服務:社交活動和午餐	居住社 區	你應該能在夜間獨自就寢, 不需別人的幫助和監督	私人支付 保險公司支付
	\$2000 到\$3400 (每周 5 天, 每天\$100 到\$170)	只提供日間服務:社交, 午餐以及由護理中心醫生和護士提供的理療, 復健, 護理和牙科服務。	居住社 區	你應該能在夜間獨自就寢, 不需別人的幫助和監督	醫療補助計劃 私人支付 保險公司支付
<b>服務計劃</b>	<b>每月平均費用 ( 2007-8 ) *</b>	<b>服務內容</b>	<b>地點</b>	<b>必須滿足的條件</b>	<b>護理計劃接受的支付</b>
客戶指導下的私人援助服務 ( CDPAP )	\$1500 到 \$2000 ( 每周 5 天, 每天 5 小時, 每小時\$15 到\$20 )	清掃房間, 煮飯, 洗浴, 協助如廁, 幫助你打理個人外表和技術性護理服務。	居家	你或你選擇的人必須能夠和願意雇請別人照顧你, 必須有夠力應對和監督被雇的人。如果受雇人不能來上班, 你要能夠和願意安排別人照顧你, 並保持他們的薪資記錄。	醫療補助計劃 私人支付
援助生活服務 (ALP)	\$3000 到 \$5000	目前 ALP 計劃只提供給成人居住計劃和高檔居住計	居住社 區	你必須需要護理院所提供的	私人支付 醫療補助計劃

技術性護理機構	\$10000 (兩人合住)	<p>劃。它們提供膳食，清掃房間，洗衣，購物，專車接送，社交活動，語言療法，職能療法，物理療法，由護士和助理幫助計劃你的保健和洗浴，幫助你如廁，和打理個人外表。</p> <p>療養院每天 24 小時提供你需要的所有護理。同時還為那些身體和神經系統殘疾的人士提供短期的復健和特殊護理。護士 24 小時值班。</p>	醫療護理機構	<p>護理服務，而這些服務又是成人居住計劃和高檔居住計劃能夠安全地為你提供的。你必須有在室內行動的能力。</p> <p>你必須需要 24 小時技術性護理。這種服務可能包括這裡提及的所有服務，以及頭部受傷，人工呼吸或老年痴癡等病患所需要的特殊護理。</p>	<p>社安生活補助金</p> <p>醫療補助計劃 醫療保險計劃 ( 有 限制 ) 保險公司支付 私人支付</p>
---------	-------------------	--	--------	---	--

- \* 這裡的每月平均費用是由私人支付。2010 年這些費用將上漲。請查詢最新費用。這些數字使你對不同服務計劃的收費有好的了解。
- \*\* 相當數量的服務計劃僅接受私人支付。服務單位是否接受生活補助金，請向服務單位詢問。
- \*\*\* 相當數量的服務計劃沒有申請經營**接受援助的生活居住區**的服務執照。請確認你所選擇的居住區是有執照的。
- \*\*\*\* 取決於房間或單元的面積大小，一些居住區會收取更高的費用。

請注意，上述表格中的資訊會有變動。

感謝對本文提供研究和撰寫的 Beejal Mathuria 和長期護理社區聯盟實習醫生。

Translated by the Asian/American Center of Queens College with  
funds provided by Queens Borough President Helen Marshall  
(No alterations on this document are permitted)