



为华裔老人寻找协助生活的机会

美籍华人对辅助生活的共同关注点

处理将亲人搬到辅助生活区的文化内疚问题

华裔老人在辅助生活机构中应注意什么？

讲普通话的老人的生活费用和如何支付

如何支付协助性生活的费用

全美华裔长者的资源

美国华裔长者的州级资源

美籍华人对辅助生活的共同关注点

中国文化非常重视家庭结构,这已不是什么秘密。在中国家庭中,尊重和照顾老人被认为是一些最强烈的价值观。然而,时代变了,在许多美国华人家庭中,老年人对辅助生活社区的想法变得更加开放,这些社区可以提供个人护理和日常生活活动(ADLs)的帮助,社交和有限的医疗援助。事实上,2015年进行的一项研究表明,38%的华裔老人对搬到养老院或老年生活设施的想法持开放态度。

尽管如此,一些美籍华人长者仍然对搬到辅助生活设施有顾虑。这些问题包括对语言障碍和食物的担忧。作为回应,专门为华裔美国人服务的设施已经开始开放,创造了专门吸引华裔美国老人的真实文化环境。尽管有这些设施的存在,许多美籍华人老人仍然对搬家感到犹豫不决。

本指南涵盖了这些老人对辅助生活最常见的一些顾虑,照顾者的提示,州和联邦资源,以及如何为美籍华人老人选择辅助生活设施的建议。

谈到辅助生活,美籍华人老年人和他们的家人可能有几个顾虑:

- **食物的选择:**华裔老年人可能有特定的饮食限制或偏好,因此必须确保辅助生活社区提供的食物符合文化习俗并满足他们的饮食需求。
- **语言障碍:**许多美籍华人老年人可能不会说流利的英语,这可能造成与工作人员和其他居民的沟通障碍。
- **宗教:**宗教在美国华裔老年人的生活中可以发挥重要作用。对于那些有宗教信仰的人来说,找到一个提供宗教服务或为精神活动提供便利的辅助生活社区非常重要。
- **文化成见:**一些华裔家庭可能对将他们的亲人安置在辅助生活中感到内疚或羞愧,因为这可能被视为忽视了他们照顾亲人的责任。
- **社会化:**华裔老年人可能希望与讲他们的语言和分享他们文化背景的人在一起。
- **员工培训:**重要的是要找到一个拥有对文化敏感和受过培训的工作人员的辅助生活社区,以便与美籍华人老年人一起工作。

处理将亲人搬到辅助生活区的文化内疚问题

对任何家庭来说,将亲人搬到辅助生活设施是一个困难的决定,但对重视为长者提供照顾的华裔家庭来说,这可能是一个特别的挑战。选择将他们的亲人搬到辅助生活设施的家庭护理人员可能会对他们的决定面临极端的内疚或羞愧。这里有一些照顾者可以应对这种内疚感的方法,并看到协助生活对他们年长亲人的好处。

- **说出来:**与值得信赖的朋友、家人或咨询师谈谈这个决定。这可以帮助减轻内疚和羞愧的感觉,并提供观点。
- **亲自参观潜在的设施:**在做出决定之前,花点时间与老年亲人一起参观辅助生活社区。这可以帮助缓解对生活质量、设施和文化住宿的担忧。
- **使用理由:**当内疚的感觉压得人喘不过气来时,记住将亲人搬进辅助生活设施的原因可以帮助你。在许多情况下,老年人在设施中比在家里更安全,得到更好的照顾,因为在家里,照顾者还有其他义务需要照顾,如工作和孩子。
- **加入一个支持小组:**在美国各城镇有许多支持小组,专门帮助家庭照顾者处理悲痛、内疚和压力的感觉。

华裔长者在辅助生活机构中应注意什么？

寻找合适的辅助生活设施可能是一个挑战，当你为你的华裔美国人的亲人寻求护理时，这一点尤其真实。在参观辅助生活设施时，请使用此清单作为指南，以帮助您找到满足您家庭成员需求的最佳场所。

以下的社区名单并不详尽，但可以让你了解到你的选择。辅助生活社区所提供的服务可能会发生变化，所以一定要向该设施查询，以确认其是否有讲普通话的工作人员。

第一印象

- 设施的外观看起来很干净，光线充足
- 周边环境显得安静和安全
- 设施有充足的停车位，包括方便进入大楼的残疾人停车位
- 公共区域的住户看起来很高兴和满意
- 迎接你的是及时和热情的招呼
- 设施内有传统的中国装饰

您的导游

- 态度友好，热情好客
- 对你所关心的问题表现出兴趣，并回答你的任何问题
- 不给你压力或让你感到不舒服
- 邀请你与其他工作人员交谈，如护理人员 and 活动主管。
- 努力与你和你的亲人交谈

工作人员

- 能说多种中国方言
- 知道住户的名字
- 以令人满意的方式与住户互动
- 有照顾与你的亲人有类似医疗状况的住户的经验
- 保持足够的住户比例

房间

- 看上去很干净, 床铺整齐
- 融入风水设计
- 宽敞
- 有宽敞的衣柜空间
- 每个房间的温度舒适且可控
- 包括安全设施, 如紧急警报系统和淋浴扶手
- 提供室外景观和/或私人庭院或阳台
- 共有私人区域
- 对宠物友好
- 可以根据品味进行装饰

餐饮

- 住户似乎很喜欢食物
- 工作人员邀请你和你的亲人品尝饭菜
- 设施雇用了训练有素的专业厨师
- 设施有多种多样的美食选择, 包括正宗的中餐
- 饭菜是在营养师的指导下准备的。
- 厨师接受特殊的膳食要求
- 厨师准备膳食以满足特定的饮食需求/偏好
- 住户可以把食物带到他们的房间或在他们喜欢的地方用餐。

娱乐活动

- 有丰富多彩的日常活动和特别活动日历
- 有茶室、花园和其他供住户社交的地方
- 提供中文的宗教服务
- 为中国居民提供麻将、书法和太极拳等活动。
- 有运动区和健身项目
- 提供定期出游当地景点的活动
- 庆祝中国节日,如中秋节和中国新年

财务方面

- 费用中包括诸如家政服务、个人护理和交通等服务。
- 设施对额外的费用有预先说明
- 机构对可能终止的合同有一个上诉程序

讲普通话的老人的生活费用和如何支付

在美国, 辅助生活设施的平均费用是每月4,500美元, 对于提供讲普通话的护理人员和其他吸引美国华人的功能的设施, 费用应该是类似的。也就是说, 辅助生活社区提供的其他设施和服务, 以及社区所在的具体地理区域, 可能会使每月的费用发生很大变化。

重要的是要记住, 当涉及到老年生活时, 辅助生活只是一种选择。家庭护理服务或成人日间护理可能更适合那些只需要在白天提供额外帮助以便能够工作或照顾孩子的家庭护理人员, 而护理可能是有进一步医疗需求的老年人的更好选择。以下是这些类型的护理的平均每月费用:

- 家庭护理员服务: 4,957美元
- 家庭健康护理: 5,148美元
- 成人日间健康护理: 1,690美元
- 护理 (半私人房间): \$7,908

如何支付协助性生活的费用

虽然辅助生活的费用对许多老年人来说可能感觉太高, 但有一些计划和福利可以帮助支付这些费用。

- **医疗补助:** 医疗补助是提供给65岁及以上的低收入老人的。它涵盖各种医疗费用, 包括初级和紧急护理、护理, 在一些州还包括辅助生活服务。
- **医疗保险:** 医疗保险是联邦政府为老年人提供的健康保险计划。根据一些联邦医疗保险计划, 辅助生活服务可能有资格获得保障。
- **长期护理保险:** 长期护理保险是支付辅助生活和其他类型的老年护理的一个好方法。这些保险计划通常是在需要护理之前购买的, 并在老年人开始需要个人护理或护理时用来支付长期护理费用。
- **老年人综合护理计划 (PACE):** PACE是一个合并的医疗保险/医疗补助福利计划, 帮助老年人获得医疗保健服务。对于患有阿尔茨海默氏症和其他慢性病的老年人来说, 辅助生活服务的费用可能被覆盖或补贴。

全美华裔长者的资源

华裔长者可以接触到各种全国性的项目和组织，提供宣传并有利于他们的总体健康和福祉。

节目	联系我们	描述
全国亚太老龄化中心	(206) 624-1221	全国亚太老龄化中心为全美国的亚裔老人提供更好的医疗保健服务。
亚裔美国人联合会	(212) 344-5878, info@aafederation. org	美国亚裔联合会为美国华裔护理人员和老年人提供工具和资源，以确保一般健康和高质量的生活。它还代表美国的亚裔老年人进行宣传，以确保他们能够获得公平的健康和老年护理服务。
美国华人服务联盟	(312) 791-0418	美国华人服务联盟是一个非营利性组织，致力于改善所有美国华人的生活。它的首要举措之一是为老年人提供护理，包括护理人员培训、临时护理和个案管理。
亚太社区卫生组织 协会	(510) 272-9536	这个联盟联合起来为美籍华人提供宣传和领导，确保其社区内的每个人都能获得高质量的医疗保健服务。

美国华裔长者的州级资源

为美籍华人提供的进一步资源一般在州一级提供。

国家	节目	联系我们	描述
阿拉巴马州	阿拉巴马州老年服务部	(800) 243-5463	老年人服务部将所有种族和民族的老年人与当地资源联系起来,包括该州的13个老龄化地区机构。
阿拉斯加	老年人和残疾人服务	(907) 269-3666	老年人和残疾人服务部与全州的老年人合作,提供个案管理、福利咨询和帮助寻找长期护理。
亚利桑那州	亚利桑那州老龄化地区机构	(602) 264-4357	老龄化地区机构为亚利桑那州的老年人提供重要服务,以确保他们的福祉和生活质量。这包括个案管理、送餐、医疗保险咨询、临时护理和交通。
阿肯色州	阿肯色州人类服务部--老龄化、成人和行为健康服务部	(501) 686-9164	这个部门帮助所有种族和民族的老年人与旨在支持福祉和一般健康的国家和地方计划联系。
加利福尼亚州	老龄化公平资源中心	(800) 510-2020	这个由州政府运营的机构为来自不同背景的老年人提供宣传服务,以确保在健康和养老护理环境中的公平待遇。
科罗拉多州	老年人服务	(720) 737-4909	老年人服务部负责监督几个促进老年人健康和安全的項目,包括长期护理监察员和成人保护服务。
康涅狄格州	康涅狄格州老龄和残疾服务部	(855) 626-6632	老龄和残疾服务部与老年人合作,帮助他们申请联邦福利,并在州和地方各级获得重要资源。
特拉华州	特拉华州老龄和残疾资源中心	(800) 223-9074, delawareADRC@delaware.gov	这个由国家资助和管理的组织直接与所有种族的老年人合作,帮助他们获得旨在改善其健康和生活方式的福利和服务。
佛罗里达州	少数族裔健康办公室	(850) 245-4941, MHHE@flhealth.gov	少数民族健康办公室在全州范围内开展了一些针对亚裔和非裔美国人健康需求的活動。
乔治亚州	佐治亚州老龄化服务司	(866) 552-4464	老年人服务司实施了几个项目来保护中国老年人和其他美国老年人的健康和安仝,包括成人保护服务和州的长期护理监察员计划。
夏威夷	老龄化问题执行办公室	(808) 586-4400	老龄问题行政办公室促进夏威夷所有老年人的福祉,提供个案管理、法律援助、个人护理和交通等计划和服务。

爱达荷州	爱达荷州卫生和福利部	(800) 926-2588	卫生福利部提供各种有利于华裔老人的资源, 包括保险咨询、社会安全福利帮助和个案管理。
伊利诺伊州	伊利诺伊州老龄化部	(800) 252-8966	伊利诺伊州老龄化部开通了一条老年虐待热线, 同时还有其他几个项目和支持, 以确保老年人的健康和福祉。
印第安纳州	印第安纳州老龄化部门	(800) 457-8283	老龄化司提供的计划包括倡导和保护老年公民, 家庭和照顾者培训以及帮助申请福利。
爱荷华州	爱荷华州老龄化部	(866) 468-7887	老龄化部为老年人和他们的家庭提供各种支持性服务和计划。这包括个案管理、照顾者培训、营养服务和成人保护服务。
堪萨斯州	堪萨斯州老龄和残疾服务部	(800) 432-3535	该部门负责运营州的医疗补助计划, 并为所有种族的老年人获得一系列资源提供便利, 包括个案管理服务和照顾者培训。
肯塔基州	老龄和残疾资源中心	(877) 925-0037	老龄和残疾资源中心帮助华裔美国老人和其他美国老人获得福利和当地资源, 确保他们的健康和福祉。
路易斯安那州	老龄化和成人服务	(866) 758-5035, OAAS.Inquiries@la.gov	所有种族和族裔的老年人都可以联系老龄化和成人服务部门, 以获得福利申请方面的帮助, 转介给个案经理和当地资源及宣传服务。
缅因州	老龄化和残疾服务办公室	(207) 287-3707	老龄化和残疾服务办公室为华裔老人和其他少数族裔提供维权服务, 受理有关虐待和剥削的投诉。该办公室还为老年人提供联邦、州和地方项目的转介, 以提供各种支持。
马里兰州	马里兰州老龄化部	(410) 260-6400	老龄化部与马里兰州的老年人合作, 确保他们能够获得财政支持计划和其他当地资源。
马萨诸塞州	老年人事务执行办公室	(800) 243-4636, information. resources@mass.gov	老年人事务执行办公室确保所有老年人平等地获得健康、住房和福利, 不分种族、民族、性别、性取向或残疾。
密歇根州	密歇根州老龄化服务	(313) 943-5200	密歇根州老龄化服务局是一个州立部门, 负责管理全州所有的老龄化地区机构, 以及其他几个州立项目, 以帮助密歇根州各族裔的老年人。
明尼苏达州	明尼苏达州人类服务部	(866) 333-2433	人类服务部与联邦和地方机构合作, 确保明尼苏达州的所有老年人能够公平地获得福利、住房、医疗保健和交通服务。
密西西比州	密西西比州人类服务部 - 为老年人提供的服务	(601) 359-4929	密西西比州为老年人提供的服务包括弱势群体虐待热线、成人保护服务以及各种基于家庭和社区的项目, 如外展协调和个案管理。
密苏里州	老年人和残疾人服务	(800) 877-8249, gcd@oa.mo.gov	老年人和残疾人服务部提供由州政府提供的家庭和社区服务的转介, 以及个案管理和护理计划服务。美籍华人也可以从该州的成人忽视和剥削报告热线中受益。
蒙大拿州	卫生与公众服务部	(406) 444-2995	蒙大拿州卫生和公共服务部帮助老年人获得各种支持性护理服务, 包括辅助生活、交通和膳食服务。

内布拉斯加	老龄和残疾资源中心	(402) 471-2307, DHHS.Aging@nebraska.gov	老龄和残疾资源中心是负责帮助所有老年人获得健康和支持性服务的国家机构。计划包括长期护理监察员计划、福利管理和暂休护理。
内华达州	老龄化和残疾服务	(888) 729-0571	该办公室可以通过宣传和代理、医疗保险申请援助、医疗补助豁免管理和成人保护服务等项目和服务使美籍华人老人受益。
新罕布什尔州	成人和老龄化护理	(603) 271-9203, BEAS@dhhs.nh.gov	成人和老龄化护理为各种背景的老年公民提供各种方案。这包括医疗保险援助、医疗补助豁免管理、虐待老人报告和营养咨询。
新泽西州	老年人服务	2-1-1	新泽西州由州政府资助的服务包括几个老龄化地区机构、老年人日间护理服务、长期护理咨询和社会安全福利管理。
新墨西哥州	新墨西哥州老龄化和长期服务部	(800) 432-2080	新墨西哥州资助各种有利于华裔老人的项目。这包括240多个由州政府资助的老年中心、集中用餐和家庭送餐计划以及健康教育。
纽约	少数民族健康和健康差异预防办公室	(518) 474-4695, omhhdhp@health.ny.gov	该办公室致力于废除歧视,确保美籍华人和其他具有不同背景的美国居民能够平等地获得健康和老年护理。
北卡罗来纳州	老龄化和成人服务	(919) 855-3400	老龄化和成人服务为各族裔的老年人提供全面的服务,包括照顾者和提供者培训、交通、营养支持和长期护理咨询。
北达科他州	健康平等委员会	(701) 328-2310	作为北达科他州人类服务的一个分支,健康公平委员会确保所有背景的美国人都能平等地获得安全的医疗保健,包括辅助生活和其他老年护理服务。
俄亥俄州	俄亥俄州少数族裔健康委员会	(614) 466-4000, minhealth@mih.ohio.gov	俄亥俄州少数族裔健康委员会致力于确保所有美籍华人和来自其他文化的个人都能获得平等的医疗保健服务。
奥克拉荷马州	社区生活、老龄化和保护性服务	(405) 521-2281	俄亥俄州人类服务部的社区生活、老龄化和保护服务部门负责调查有关老年人被忽视、虐待和歧视的投诉,确保所有老年人得到公平对待。
俄勒冈州	为老年人和残疾人提供的服务	(503) 945-5600, odhs.info@odhsosha.oregon.gov	俄勒冈州为老年人提供的服务包括转介到联邦和地方计划,福利咨询,临时护理和长期护理援助。
宾夕法尼亚州	残疾人和老龄化服务	(800) 753-8827	残疾人和老龄化服务部门直接与来自各种背景的老年人合作,确保他们能够获得安全的医疗保健、住房和交通。
罗得岛	健康老龄化办公室	(401) 462-3000	健康老龄化办公室致力于通过宣传和福利咨询、健康教育和数字培训等项目提高本州所有老年人的生活质量。
南卡罗来纳州	南卡罗来纳州老龄化部门	(800) 868-9095	南卡罗来纳州老龄部直接与老年人合作,为他们提供获得长期护理、保健和福利方面的帮助。
南达科他州	人类服务部	(605) 773-5990	人类服务部管理所有全州的老年人计划,包括长期护理监察员和成人保护服务。
田纳西州	田纳西州老龄化和残疾问题委员会	(865) 983-3620	老龄化和残疾委员会帮助来自各种背景的老年人。华裔家庭可以从照顾者培训和支持、临时护理、SHIP咨询和营养服务中受益。

德州	老龄和残疾资源中心	2-1-1	老龄和残疾资源中心将各种背景的老年人与州、联邦和地方资源联系起来,以确保安全、可靠地获得重要服务,如医疗保健、处方药、老年护理和交通。
犹他州	卫生和人类服务	(844) 275-3773	卫生与公众服务部确保所有种族背景的老年人都能公平地获得住房、医疗保健和财务福利计划。
佛蒙特州	残疾、老龄化和独立生活	(802) 241-2401	残疾、老龄化和独立生活部致力于确保所有背景和能力的老年人都能公平地获得福利和医疗保健服务。该部门提供宣传,调查虐待行为,并向老年人介绍各种资源和计划。
弗吉尼亚州	老龄化服务办公室	(800) 552-3402	老龄化服务办公室与老年人合作,确保他们能够获得改善其福祉的计划。这包括医疗补助和医疗保险福利、营养支持计划、法律援助和长期护理咨询。
华盛顿	老龄和残疾资源中心	(800) 833-6384	华盛顿州的老龄化和残疾资源中心帮助当地所有种族和民族的老年人。这些中心配备有医疗保险顾问和社会工作者,可以提供福利申请、个案管理和寻找长期护理方面的帮助。
西弗吉尼亚州	老龄和残疾资源网络	(304) 558-3317	老龄化和残疾资源网络将西弗吉尼亚州的老年人与服务和支持计划联系起来,以确保他们能够健康生活。
威斯康星州	老龄和残疾资源中心	(608) 266-1865	老龄和残疾资源中心帮助华裔老人和来自所有其他背景的个人寻找长期护理和保健服务。它还提供个案管理和福利咨询服务。
怀俄明州	老龄化部	(800) 442-2766	老龄化部门为怀俄明州的所有老年人服务,提供从临时护理和护理人员培训到长期护理设施安置的各种帮助。