

老人安養手冊

The Complete Guide to Eldercare



A.J.Lee and Melanie Callender, Ph.D. / 著

李宗幸 / 譯

老人安養手冊

The Complete Guide to Eldercare

A.J. Lee and Melanie Callender, Ph.D./著

李宗幸／譯

洪葉文化事業有限公司 印行

國家圖書館出版品預行編目資料

老人安養手冊／A. J. Lee, Melanie Callender 著；

李宗幸譯．— 初版．— 臺北市：

洪葉文化，1999 [民 88]

面：公分

譯自：The complete guide to eldercare

ISBN 957-8424-49-3(平裝)

1.老人福利 2.長期照護

548.15

88002228

老人安養手冊

The Complete Guide to Eldercare

作者／A.J. Lee and Melanie Callender, Ph.D.

譯者／李宗幸

主編／湯皓全

執行編輯／陳郁惠

封面設計／許丁文

發行人／薛慶意

發行所／洪葉文化事業有限公司

登記號：局版台業字第 5509 號

地址：北市羅斯福路三段 283 巷 14 弄 22 號 3 樓

電話：(886-2)2363-2866

傳真：(886-2)2363-2274

劃撥：1630104-7 洪有道帳戶

門市部／電話：(886-2)2736-2544

排版所／上統電腦排版股份有限公司

版次／1999 年 04 初版一刷

I S B N／957-8424-49-3

定價 200 元

◎如有缺頁、破損、裝幀錯誤請寄回更換

Copyright: 1998 BY BARRON'S EDUCATIONAL SERIES, INC.

This Edition Arranged With

BARRON'S EDUCATIONAL SERIES, INC.

Through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Complex Chinese Edition Copyright:

1999 HUNG YEH PUBLISHING CO., LTD.

All Rights Reserved.

目錄

前言 001

老人照料者 007

第一章 事前計劃 013

第一節 組成家庭團隊 015

- ◆ 事前計劃 015
- ◆ 召開家庭會議的妙方 018

第二節 準備預算 023

第三節 決定什麼是必需的？
——每日技巧一覽表 025

第四節 有哪些選擇？ 028

- ◆ 有起居照料的老人住宅 028
- ◆ 居間醫療機構 029
- ◆ 提供居住與醫療的機構 029
- ◆ 療養院 029
- ◆ 社區服務 029

第二章 當你成為照料者 031

第一節 情感與現實的考量 033

- ◆ 事前計劃——現實的考量 033
- ◆ 事前計劃——情感的考量 036

第二節 與母親同住 038

- ◆ 在家中提供照料 038
- ◆ 抉擇：你所愛的人應該待在家中嗎？ 056

第三節 關懷照料者 059

第四節 提供照料：特別的挑戰 069

- ◆ 老人癡呆 069
- ◆ 失憶症 072
- ◆ 身體健康的問題 074
- ◆ 營養補給的問題 074
- ◆ 老人的藥物問題 076
- ◆ 給照料者配偶的備忘錄 078
- ◆ 照料你的配偶 080
- ◆ 照料你的伴侶
——非傳統家庭中的照料者 085
- ◆ 與兄弟姊妹的關係與關切 086
- ◆ 獨子 088

- ◆ 從遠處提供照料 088

第三章 深度探討可獲得的支援 095

第一節 療養院 097

- ◆ 做決定 097
- ◆ 選擇一家療養院 104
- ◆ 擬定療養院的照顧計劃 113
- ◆ 執照與證書 116

第二節 提供起居照料服務的老人住宅 121

第三節 家庭醫療服務 124

- ◆ 提供家庭醫療服務之處
——執照與證書 128

第四節 可獨立生活的年長者其住宅選擇 139

- ◆ 退休社區 140
- ◆ 集合住宅 141
- ◆ 分租家庭 142

第五節 加強醫療社區 146

第六節 醫療設備與家庭安全防護設施 149

第七節 社區服務的利用 152

◆ 營養方案 152

◆ 交通服務 153

第八節 安寧照護 158

◆ 如何在家中照料絕症病患 161

◆ 在其他環境中如何照料絕症病患 161

第九節 日間成人託護所 163

第四章 如何支付費用 167

第一節 老人醫療保險會支付全部費用嗎？ 169

◆ 老人醫療保險不等於低收入戶醫療補助 172

◆ Medigap 保險 173

◆ 長期照護保險 178

第二節 逆向抵押及其他利用房子的辦法 182

◆ 聯邦政府的方案 183

◆ 逆年金抵押 184

◆ 其他利用房子以增加現金的辦法 184

第五章 合法文件 187

第一節 遺囑、委任狀、提前條例告知 189

- ◆ 由誰負責？ 190
- ◆ 最佳利益模式 193
- ◆ 替代判斷 193
- ◆ 主觀模式 194
- ◆ 特別代理權 194

前言

事件和問題有時會悄然地使我們的生活發生重大改變。

當我們忙著為嬰兒換尿布、跑去收發傳真，和將要參加夏令營的女兒告別時，事件與問題會很容易地被忽視，好像與我們眼前每天的擔憂沒有直接關係一樣。但是它們就在知覺和擔憂的末梢，有如遠方的火車聲音，是一個到處竄出的背景雜音。

直到有一天，它們突然地發生了，橫掃我們的生活，不但改變了我們的態度、模式，也改變了我們周遭的一切。

搖滾音樂、公民權、女性主義、老人醫療。

老人醫療？

是的，老人醫療，而其在情感上、財務上、法律上、社會上的意義都會像結婚、離婚或生產一般，對我們的生活產生巨大的改變。由於進步的健康管理和身體健康的改善，所以當美國人發現自己及父母親的壽命可以活得更長久時，老人醫療即開始受到全國人民的注意。

語言在某方面來說，可藉由其俚語，像雷達一樣找出我們社會所關心的事，過去的二十年來，一群介於一九四五年與一九六五年出生的早期美國嬰兒潮世代，已開始步入他們四十歲的年紀，而我們所使用的字彙一再地出現新的字眼，例如：老人醫療、醫療服務人員以及三明治世代等，於是有關衰老和老人的問題便開始慢慢地深入全美國人民的意識中。

但是即使這些問題浮現了，人們卻無法深刻的了解及明確的定義它們，因為這些問題來得太突然，也太悄然，我們有如此多的疑問卻不能一一得到答案。

什麼是老人醫療？誰是照料者？三明治世代？模範夫妻？與你有什麼關係？

大多數的美國人總不願去想有關退休、年老的事情，直到這些問題不能再被忽視為止，我們甚至連想都不敢想，以免感到焦慮和不安，因為在我們的內心深處真的認為：只是想這些事件便會加速其發生的時間，如果我們認為某人生病了，而且他們日後真的病了，我們甚至還會怪罪自己，因為我們深信我們的思想力能夠延伸出去把可能性轉變為負面的事實，這就是為什麼我們不立遺囑的原因。拜託！千萬不要去想它，它可能會成真喔！好吧！如果你跟我們一樣，是一個戰後嬰兒潮世

代，你正忙著不去想許多關於退休、年老、投資的問題，那麼你所感到的舒暢只是短暫的錯覺，因為我們與我們父母親身體衰老的問題，猶如一班遠方的火車正朝向我們駛近。

將你的關切與照顧提供給那位你必須對他負起責任的老人，就是一種老人醫療。就多數人來說，對那位我們願意付出此等關愛的人，應該是我們的父母親，但那個人也可能是我們家族成員中的任何一位：配偶的父母親、姑母、姑丈，或是年老的、生病的、殘障的配偶。「年老的」一詞已變成我們語言中難以捉摸的字，約三十年前，它指的是六十五歲以上的年紀。可是現在，就嬰兒潮世代的人而言，「年老的」已被重新定義，根據最近的調查指出，多數人相信「年老的」用於七十或七十五歲年紀的人身上，或者就像一個笑話說的，「老」永遠出現在比你目前年紀再大二十歲的時候，至於「年老的」範疇中，你現在會找到所謂的「剛上年紀」（young old，指六十五到七十歲的年紀）、「老」（old，指七十到七十九歲的年紀）、「非常老」（old old/senior old，超過九十歲）等字眼。毫無疑問地，當嬰兒潮世代碰到這些字彙時，他們不會承認此等身分，他們會喜歡有活力的、較不感到威脅的、聽起來年輕一

點的字眼。

即使在對你所愛的人付出關懷的時候，你也要避免談及年老的問題。

由於大家在照顧老人時都面臨到如何兼具關愛與成本效益的問題，因此我們認為有必要出版一本有關老人醫療的書，以詳細介紹如何照顧這些不同背景、不同年齡階層的老人。老人醫療其實是個很狹義的字眼，但我們希望你能了解它背後所代表的涵義，而不是只關心它能帶給你多少幫助。

在此書中，每一章節都會先點出如何照顧老人的問題，然後再另外列出一些如何照顧配偶及其他人的方法，所以九〇%是有關照料老人的資訊，一〇%則是有關如何照料其他你所愛之人的方法，我們認為這種方式比較符合你可能會遭遇到的現實。

美國正步入年老的歷史，所以現在有許多新的用語被創造出來，用以形容我們及我們的父母親，還發展了一些專門為老人服務的新興產業和職業，例如像老人病的專門醫師、專攻老人法律的律師、為可獨立自主和半獨立自主的老人所建造的老人住宅等。

本書中，當我們提到「照料者」時，指的是那些願意為親友提供免費老人關護的人。以下舉例來說明，露

易絲·高特列是一位典型的嬰兒潮世代，她在毫無預警的情況下變成一個照料者——事情發生在一個星期日早上，在紐約北部一所高中教音樂的露易絲，接到了一通從此改變她生命的電話，原來她六十五歲的母親被人發現在雜貨店裡遊蕩，而且不記得她住哪以及她是誰。露易絲說：「我從來沒想過會發生這種事。」露易絲的母親原本是個活潑、有活力的女人，她總喜歡在中央公園裡溜直排輪鞋；就在露易絲把她的母親安頓於她讀大學的兒子所空下的房間之後，她在廚房的餐桌旁坐下，呆若木雞地注視著已結縭二十五年的老公，對於突然發生的財務和情感問題完全想不出任何解決辦法。

露易絲的事情並非特例，根據調查顯示：十分之六的人擔心有天他們會像三明治一樣，被夾在經濟困境當中，因為他們必須支付子女的大學學費，還要支付照料年邁雙親的費用。療養院每年的費用約在美金三萬元至十萬元之間，而每周家庭看護的費用高達美金五百元以上，即使是花費最少的看護，例如為老人提供日間託護的中心，每日也要美金四十至八十元，這些錢要從哪裡來？從哪裡可以得到幫助？

好消息是他們確實可以得到幫助，而且有許多方法能夠幫助他們妥善運用老人醫療的費用，因此本書將會

明確指出並解釋——老人醫療在情感上與財務上會遭遇的困難和解決方法，我們會幫你找到最適合的照料方式，並且尋求可以提供支援的地方，在這裡你會發現很多種類的老人健康醫療及不同的生活照料形式，包括療養院、退休社區、提供生活援助的老人住宅、長期的醫療服務社區等，我們將協助你檢視所有的選項，並提供你在決定購買服務前所有該問的問題，使你成為聰明的消費者。

俗語說：「錢非萬能，但沒錢卻萬萬不能」，所以我們將列舉各種特定的老人醫療所需的費用，從最基本的工作如：為老人洗澡、開車接送老人去看醫生、選擇並支付日間成人託護所、雇請一位看護，到找出符合你預算的療養院等，我們會幫你定出方案，以減少超乎預算的醫療服務。另外我們也會舉出你和家人必須面臨的情緒問題，因為這些問題可能會破壞你所做的決定及你最終選擇的財務計劃。

老人照料者

讓我們好好看一看露易絲·高特列的例子：

露易絲是一位假想的典型嬰兒潮世代，今年四十五歲，已婚，她的兩名小孩即將進入大學，她的年收入是三萬五千元美金，對於一家四口的家庭來說，這種收入還算普通。在不錯的健康狀態下，她的雇主為她保了一項管理式的看護險，而她自己必須負擔每年七百美元的保費，這項保險包含她自己、她的配偶以及她的兩個子女，但是她六十五歲的母親——艾麗絲，卻沒有涵蓋在內。

如果露易絲夠幸運的話，也許她能再活個四十年，而艾麗絲也可再多活個二十五年。有時候，當露易絲跟艾麗絲在楓葉街上一家她們最愛的友好餐廳（Friendly's）用午餐時，露易絲會發覺自己在審視她母親的臉，並且不知道是因為獨特的樂觀想法還是故意忘記的原因，她注意到以一個六十五歲的人而言，她的母親仍然是個充滿活力與魅力的女人，如果露易絲為她母親逐漸衰老的年紀發愁時，這些憂慮很快地就會被艾麗絲以「醫療保險會照顧她的擔保」為由而趕走。

然而，有一天，露易絲和艾麗絲遭遇到一件每年會發生在二百萬人身上的事——艾麗絲生病了！當露易絲接到醫院打來的電話時，她驚嚇地在護士還沒說話前馬上講出一連串可能的夢魘：她的心臟？她的糖尿病？那是一場突然的意外。艾麗絲被發現在當地的超級市場走道上遊蕩，她記不得她的名字、她住哪裡、甚至她的電話號碼。不過，人的記憶真是一件有趣的事。艾麗絲在她意識不清的狀態下，唯一記得的是她有一個叫露易絲的女兒，而且她們總在楓葉街的友好餐廳中吃飯，但是艾麗絲卻記不得露易絲還有其他二個兄弟姊妹，於是在警察到餐廳詢問過服務生之後，醫院找到了露易絲。

露易絲開始擔負起照顧她母親的責任，她很愛她的母親，也認為這是最好的方法。然而經過了每日、每周、每月開車載艾麗絲去看醫生接受治療、整理帳單，以及當艾麗絲精神不濟時，還要為她洗澡的折磨，逐漸地讓露易絲精耗氣損。由於露易絲同時成為她母親與她二個小孩的照料者，因此她便正式轉變為在美國人口中成長最快速的「三明治世代」，意即同時照料上一代與下一代的人。

很顯然地，艾麗絲遭受到一些生活的改變與挫敗，她喪失了說話、獨自旅行與生活的能力。