

# 護理照料人員的生存訣竅

計劃在先

一天天  
依次幹

接受  
幫助

休息好，  
吃得好

要善待  
自己！

1

3

5

7

9

2

4

6

8

10

瞭解可  
利用的  
資源

優先考慮自  
己的健康

制定應  
急計劃

留點時  
間娛樂

與別人交  
流自己的  
感受



## 資源

老年人管理局尋找照料老人全國專線： **1- 800-677-1116**  
**[www.eldercare.gov](http://www.eldercare.gov)**

老年人管理局護理照料人員網址：**[www.aoa.gov/](http://www.aoa.gov/)**

老年人管理局阿氏早老性痴呆症網址：**[www.aoa.gov/alz](http://www.aoa.gov/alz)**

各州老年人管理處：  
**[www.aoa.gov/aoa/pages/state.html](http://www.aoa.gov/aoa/pages/state.html)**

為老年親戚提供護理方面的資訊：  
尋找照料老人專線和你們本地的電話簿

家庭護理照料者聯盟：**[www.caregiver.org](http://www.caregiver.org)**

美國全國護理照料聯盟：**[www.caregiving.org](http://www.caregiving.org)**

阿氏早老性痴呆症協會：**[www.alz.org](http://www.alz.org)**

美國全國護理照料人員協會：**[www.nfcacares.org](http://www.nfcacares.org)**

美國退休人員協會：**[www.aarp.org](http://www.aarp.org)**



電話：**(202) 619-0724**

傳真：**(202) 260-1012**

電郵：**[aoainfo@aoa.gov](mailto:aoainfo@aoa.gov)**

美國衛生和人類服務部