



家庭照護者財務手冊

有關健康、住房和金錢管理的實用指南

尊敬的家庭照護者：

成為家庭照護者是一項需要愛心的工作，要承擔很多責任。雖然照顧家人是無法用金錢來衡量的，但它也會給您帶來一些實際的自付費用。AARP樂齡會的研究顯示，家庭照護者每年要自費近 8,000 美元用於照顧年老、生病或有殘疾的家庭成員。您可能只是幫他們採購生活用品、幫忙做家務、帶他們去看醫生或去藥房：即使只是小事，但也會積少成多。清楚地知道您要做的事情——無論是您照護對象的健康狀況、住房狀況還是財務狀況——從而提前計劃，讓您能更容易應對各種情況。



在本指南中，您會看到我們在有些地方強調了潛在的「照護費用」，這是為了幫助您追蹤您在照顧看護對象方面的支出。瞭解您的自付費用可以幫助您進行計劃和節省，從而減輕您自己的家庭預算壓力。

AARP樂齡會建立此指南來幫助您提高效率。每個部分都是專為您而設計的，將幫助您收集必要的資訊，以管理複雜的照護責任。我們建議您複製一份完整的指南，以便您可以在無法親自照料您看護對象時將其傳送給您信任的親戚、同事或朋友。

本指南中的某些地方旨在幫助您制定自己的計劃，以及為您照護對象制定計劃。我們這麼做是出於兩個原因：1) 幫助您計劃照護的費用和責任；和 2) 確保您自己有計劃，以備不時之需。在您回答這些問題時，我們鼓勵您以此為契機，與您的照護對象進行一些關鍵性的談話。雖然進行這些對話和制定身後計劃可能讓人感到艱難，但是在遇到困難時，它們卻能讓您無後顧之憂。

AARP樂齡會和其他為家庭提供支援的組織有很多資源可以幫助您。我們在本手冊的背面列出了其中的一些資源。重要的是，如果您或您所愛的人正在考慮傷害自己，請使用免費的全天候24小時「全美預防自殺熱線」：

1-800-273-8255

全美預防自殺熱線

目錄

健康	4
醫療保健計劃	5
醫療保健團隊	8
應急照護者	10
委託書	11
遺囑與遺產規劃	14
葬禮計劃	17

住房	18
住所	19
交通	22
特殊飲食和過敏	24
保險箱內容	25
文件內容	26

金錢	27
每月預算	28
投資和債務	31

思考/未來規劃	34
未來規劃	35
未來計劃表	37

資源	39
關鍵詞	42



在本部分中，我們將制定一項計劃來管理您照護對象的健康。以下幾頁將涉及到健康、疾病，甚至死亡等內容。作為照護者，為照護對象規劃臨終護理至關重要。除了本手冊之外，AARP樂齡會還提供了一系列資源來幫助解決這一難題，您可以在本指南的末尾找到這些資源。要完成本部分，您需要花些時間來收集醫療聯絡資訊、藥物以及您照護對象之醫療保健計劃中涉及的所有其他內容。

醫療保健計劃	5
醫療保健團隊	8
應急照護者	10
委託書	11
遺囑與遺產規劃	14
葬禮計劃	17

醫療保健計劃

請用以下頁面來記錄有關您
照護對象的醫療保健重要資訊，
包括任何長期問題或狀況。
您也可以在此部分中列出他們
目前使用的藥物或需要的適應措施。
確保定期更新此清單，以備需要時
參考之用。

健康

住房

金錢

思考 / 未來規劃

您照護對象的醫療保健計劃

基本醫療保險提供者：

請列出您照護對象的基本醫療保險的名稱、聯絡資訊和會員編號。

會員編號：



基本保健費用共付額： _____

專科保健費用共付額： _____

年度扣除額（若適用）： _____

重大傷病承保限額（若適用）： _____

輔助醫療保險提供者：

如果適用，請列出您照護對象的輔助醫療保險的名稱、聯絡資訊和會員編號。

會員編號：



您照護對象的醫療保健計劃

目前的健康問題

目前使用的藥物

護理所需的適應措施 (如輪椅、醫療交通、大字版材料、翻譯服務)

除您之外的緊急情況聯絡人

其他重要資訊

健康

住房

金錢

思考 / 未來規劃



醫療保健團隊

請在此頁面中列出您照護對象之所有重要醫療保健服務提供者的聯絡資訊。即使您可能不是每一天都需要聯絡這些提供者，但將他們的聯絡資訊整理在一個地方以備不時之需，這會給您很大幫助。確保在提供者變更聯絡資訊時更新此清單。

醫院

請列出您照護對象偏好的醫院，包括地址和電話號碼。

醫院名稱

地址

電話號碼

目前的醫療保健服務提供者

請列出目前的醫療保健服務提供者，包括姓名和聯絡資訊。

姓名

聯絡資訊

姓名

聯絡資訊

姓名

聯絡資訊

姓名

聯絡資訊



醫療保健團隊

牙科醫生

姓名

聯絡資訊

心理健康服務提供者

您的照護對象是否會看心理健康服務提供者？請列出其姓名和聯絡資訊。

姓名

聯絡資訊

視力/聽力

您的照護對象是否佩戴眼鏡或助聽器？

如果有，請列出驗光師/眼科醫生或聽力專家的姓名和聯絡資訊。

姓名

聯絡資訊

藥房

請列出您的照護對象偏好的零售和郵購藥房，以及聯絡資訊。

名稱/聯絡資訊

名稱/聯絡資訊

名稱/聯絡資訊

其他保健需求

請列出其他人可能需要瞭解的有關您照護對象的所有其他醫療資訊。
過敏？其他醫療問題？安撫活動？



應急照護者/ 其他支援

請在此頁面中列出與您照護對象的生活和護理有關的其他人員。這些是重要的電話號碼，可以在您生病或沒有時間時解決您的燃眉之急。

居家護理

您的照護對象是否有除了您以外的任何人為其提供居家醫療保健服務？請列出家庭保健助手、物理療師等人員的姓名和聯絡資訊。

其他照護者

如果您生病或沒有時間，哪些人可以代替您進行照護？請列出您照護對象擁有的其他護理支援。

宗教團體

您的照護對象是否參加了任何宗教團體？請列出其姓名和聯絡資訊。



委託書

委託書 (POA) 可以授權某人在您無法自行做出決定或簽署某些文件時，由他們來代表您行事。大多數人都會準備好委託書，以防發生醫療緊急情況，但是委託書也用於做出財務決定。

您的照護對象可以選擇您或他們信任的其他人作為委託人。您不妨藉此機會來討論誰最適合處理財務或醫療決定，因為有時不同的人要扮演不同的角色。

作為照護者，這也是為您自己制定 POA 的好機會，尤其是當您將成為您照護對象的委託人時。以下頁面為您提供了一個範本，以便您填寫您和您照護對象需要的表格。

* 請記住，委託書必須經過公證才能正式生效 *
本手冊中的頁面不能作為正式的委託書。

您的委託書

您需要哪種類型的委託書？

醫療

財務

其他

您將委託誰來代表您做出決定？

您將委託誰來代表您做出決定？

醫療

財務

其他

您希望將委託書存放在何處？

請列出您將存放您委託書的所有地點。



照護對象委託書

您的照護對象需要哪種類型的委託書？

醫療

財務

其他

您的照護對象將委託誰來代表他們做出決定？

請列出將被您的照護對象委託來代表他們做出決定的人員。

醫療

財務

其他

您的照護對象希望將委託書存放在何處？

請列出您的照護對象將存放其委託書的所有地點。



遺囑和遺產規劃

作為照護者，死亡和臨終關懷是一個至關重要的話題。提前瞭解您照護對象的意願可以讓您和您的家人做好準備。同時，重要的是，您也要安排好自己的事務，因為您還要為別人的護理負責。

在準備遺囑時，人們需要選擇將負責執行他們的遺願的人。此人稱為遺囑執行人，可以是家庭成員、律師或信賴的朋友。您和您的照護對象都需要決定誰將是你們的遺囑執行人，以避免後顧之憂。

您的遺囑和遺產規劃

使用此頁面來為您去世後的遺囑和財產留下指示及規劃。因為您承擔著照護另一個人的責任，因此您必須制定計劃，以防不測發生。

如果您已經有了遺囑，您的遺囑將保存在何處？

誰將會成為您的遺囑執行人？
(請記住：遺囑執行人是負責執行您的遺願的人)

不動產：如果您需要制定遺囑，請列出您擁有的任何房屋或財產。

儲蓄和退休金：請列出銀行/金融機構名稱、聯絡資訊和帳戶類型
(支票、儲蓄、退休金、401k 計劃等)。

請列出將在您過世後繼承您的遺產的人。

寵物：請列出您的寵物和服務性動物。

其他：請列出您擁有的貴重個人財產，如珠寶、汽車、船隻等。



您照護對象的遺囑 和遺產規劃

使用此頁面來為您照護對象的遺產留下指示和規劃。

如果您的照護對象已經有遺囑，那麼他們的遺囑存放在何處？

誰將會成為您的遺囑執行人？
(請記住：遺囑執行人是負責執行您看護對象的遺願的人)

不動產：如果您看護對象需要制定遺囑，請列出他們擁有的任何房屋或財產。

儲蓄和退休金：請列出銀行/金融機構名稱、聯絡資訊和帳戶類型
(支票、儲蓄、退休金、401k 計劃等)。

請列出將在您的照護對象過世後繼承其遺產的人。

寵物：請列出您照護對象的寵物和服務性動物。

其他：請列出您的照護對象擁有的貴重個人財產，如珠寶、汽車、船隻等。



葬禮計劃

使用此頁面為您照護對象的葬禮制定計劃。

葬禮計劃

地點和其他詳細資訊

儀式

地點和其他詳細資訊

喜愛的朗誦、音樂、經文：

費用： 您的照護對象是否有人壽、喪葬或其他保險來支付費用？如果沒有，他們是否為葬禮留下積蓄？

其他詳細資訊





以下幾頁將側重於您照護對象的住房以及居家生活。我們將討論到各種主題，以幫助您管理您照護對象家中的一切。

住所	19
交通	22
特殊飲食和過敏	24
保險箱內容	25
文件內容	26

照護對象的住所

誰與您的照護對象住在一起？

您的照護對象是否擁有房屋？

請列出貸款持有人的姓名和聯絡資訊：

您的照護對象每月的還款金額是多少？

他們會自己承擔費用，還是需要您來分擔一部分？

您的照護對象是否租住房屋？

請列出房東的姓名和聯絡資訊：

您的照護對象的租金是多少？何時到期？

他們會自己承擔費用，還是需要您來分擔一部分？



照護對象的住所

您的照護對象的房屋保險公司是誰？

請列出保險公司的名稱、聯絡資訊和帳號：

您的照護對象每年的房屋保險費是多少？如何支付？

他們會自己承擔費用，還是需要您來分擔一部分？

您的照護對象的租房保險公司是誰？

請列出保險公司的名稱、聯絡資訊和帳號：

您的照護對象每年的租房保險費是多少？如何支付？

他們會自己承擔費用，還是需要您來分擔一部分？



照護對象的住所

您的照護對象是否要支付財產稅？

年繳稅額是多少？如何繳納？

您的照護對象會自己承擔費用，還是需要您來分擔一部分？

公用事業

請列出公用事業公司的名稱、聯絡資訊和帳號。

名稱：

聯絡資訊

帳戶號碼

名稱：

聯絡資訊

帳戶號碼

名稱：

聯絡資訊

帳戶號碼

名稱：

聯絡資訊

帳戶號碼



您的照護對象的交通安排

使用此頁面來記錄您照護對象如何外出。無論他們是擁有汽車還是會乘坐巴士，瞭解他們喜好的方式並記錄下重要的日期都會對您大有幫助。確保定期更新。

您的照護對象是否擁有駕照？

駕照何時到期？

您的照護對象是否擁有或租賃任何車輛？

自有

租賃

如果您的照護對象租賃或要為車輛還款，那麼誰持有銀行票據？

請列出其名稱、聯絡資訊和帳號

名稱

聯絡資訊

帳戶號碼

每月付款金額是多少？

您的照護對象會自己承擔費用，還是需要您來分擔一部分？



您照護對象的交通安排

您的照護對象的車輛保險提供者是誰？

請列出名稱、聯絡資訊、帳號和年度保險費用。

名稱

聯絡資訊

帳戶號碼

年度費用

您的照護對象會自行承擔車輛保險費用，還是您會為其分擔一部分？

您的照護對象是在何時及何處更新其車輛登記的？

如果您的照護對象需要殘障人士停車許可，許可將在何時到期？

如果您的照護對象未擁有或租賃車輛，他們如何出行？

交通

公共交通服務

私人交通服務

醫療交通

其他

您的照護對象每月交通費用（如油費、公車通行證、專門交通費用）約為多少？

他們會自己承擔費用，還是需要您來分擔一部分？

如果您負責照護對象的交通，萬一您生病或沒有時間，可由誰來提供支援？



特殊飲食和過敏

使用此頁面來記錄您照護對象的任何過敏情況或特殊飲食需求，以及需要的任何裝置或支援，包括給服務性動物的食物。

肉類/蛋白質
蔬菜
水果
麵包
飲品
配菜
其他
特殊進食設備（例如：胃管、流體飲食）
服務性動物飲食



保險箱內容

作為照護者，瞭解您的重要文件存放在何處，以及您照護對象的重要文件存放在何處，這是至關重要的。使用此清單來記錄您將哪些物品放在了安全的存放位置。

您的	照護對象
<input type="checkbox"/> 人壽保險保單	<input type="checkbox"/> 人壽保險保單
<input type="checkbox"/> 委託書	<input type="checkbox"/> 委託書
<input type="checkbox"/> 遺囑與遺產規劃	<input type="checkbox"/> 遺囑與遺產規劃
<input type="checkbox"/> 社會安全卡	<input type="checkbox"/> 社會安全卡
<input type="checkbox"/> 駕駛執照的複印件	<input type="checkbox"/> 駕駛執照的複印件
<input type="checkbox"/> 護照	<input type="checkbox"/> 護照
<input type="checkbox"/> 結婚證書	<input type="checkbox"/> 結婚證書
<input type="checkbox"/> 出生證明	<input type="checkbox"/> 出生證明
<input type="checkbox"/> 收養記錄	<input type="checkbox"/> 收養記錄
<input type="checkbox"/> 疫苗接種記錄	<input type="checkbox"/> 疫苗接種記錄
<input type="checkbox"/> 汽車所有權	<input type="checkbox"/> 汽車所有權
<input type="checkbox"/> 密碼清單	<input type="checkbox"/> 密碼清單
<input type="checkbox"/> 其他一旦銷毀將難以補辦的重要文件	<input type="checkbox"/> 其他一旦銷毀將難以補辦的重要文件

健康

住房

金錢

思考 / 未來規劃



您照護對象的文件內容

作為照護者，瞭解您的重要文件存放在何處，以及您照護對象的重要文件存放在何處，這是至關重要的。使用此清單來記錄您已將哪些文件錄入了歸檔系統中，以便您、您的照護對象和其他受委託的照護者可以在需要時找到它們。

您的

- 保險單的複印件
- 遺囑與遺產規劃的複印件
- 出生證明和領養記錄的複印件
- 結婚證書的複印件
- 疫苗接種記錄的複印件
- 您的醫療和牙科保險提供者的 EOB (福利估算)
- 其他一旦銷毀將難以補辦的重要文件

照護對象

- 保險單的複印件
- 遺囑與遺產規劃的複印件
- 出生證明和領養記錄的複印件
- 結婚證書的複印件
- 疫苗接種記錄的複印件
- 您的醫療和牙科保險提供者的 EOB (福利估算)
- 其他一旦銷毀將難以補辦的重要文件

這些文件存放在何處？



作為照護者，您最重要的職責之一就是計劃和管理金錢（包括您自己和您照護對象的金錢）。以下頁面旨在幫助您規劃現在和未來的財務安排。我們為您建立了三個預算工作表：一個用於計劃您的總體收入和支出，一個用於計劃您的照護收入和支出，最後一個用於追蹤照護對象的收入和支出。請記住，這些金額僅是近似值，因為有些費用會按月變化；但是，我們希望這項工具能夠幫助您瞭解整體現金流，並找到可能導致您的儲蓄減少甚至陷入債務的原因。

除了本指南之外，AARP樂齡會還為年長者和照護者建立和整理許多易於使用的資金管理工具，您可以在我們的預算和儲蓄頁面 (www.aarp.org/money/budgeting-saving) 中找到。您還可以在該網頁上找到我們的免費家庭預算計算器，以便您開始追蹤收入和支出。

請記住，預算是一種具有時效性的文件，會隨著您的需求和責任而變化。在建立預算時，我們建議您記住以下幾條有用的小貼士：

1. 請列出所有費用，而不僅僅是主要費用
2. 計算所有來源的所有收入
3. 盡可能記錄下確切的支出

每月預算	28
投資和債務	31

您的每月預算



使用此頁面為您自己制定每月預算，以便追蹤您每月大致的收支情況。制定預算能幫助您規劃如何使用在支付了所有帳單之後剩下的錢，或者幫助您找出導致您超支的地方。

收入

工作/就業

其他

支出

貸款/租金

車輛還款

學校/大學/其他學費

教育貸款

大學儲蓄/529

退休儲蓄/401K

醫療保險

汽油

雜貨

娛樂

雜項

結餘

收入-支出



您的照護預算



使用此頁面可以追蹤您為照護對象花費的護理支出。儘管您可能擁有殘疾、長期護理保險或其他收入可支付照護費用，但我們也知道這可能還遠遠不夠。由於有些費用是可以預見的，有些則不能，因此，用白紙黑字記錄下來可以幫助您對相關的費用一目了然，並為未來做更好的計劃。

估算以下各項的年度費用：

醫療保險費	
就診費用共付額	
處方費用共付額	
其他醫療/急救用品和設備	
雜貨	
交通/汽油	
家庭維修	
適用於照護的財務支援 (如保險付款等)	
個人供款	
	總計



您照護對象的每月預算

使用此頁面來制定每月預算，以便追蹤您的照護對象每月大致的收支情況。制定預算可以幫助您計劃您可能需要在哪些地方為他們提供幫助。

收入

工作/就業

其他

支出

貸款/租金

車輛還款

醫療保險

汽油

雜貨

娛樂

雜項

結餘

收入-支出



投資和債務

像預算一樣，照護者自己和照護對象的投資和債務也是照護者應該瞭解的另一項重要資訊。每一項都是可能影響您未來的財務承諾，因此知道它們會如何影響您的收入和支出就非常重要。在理想情況下，您的儲蓄應至少為收入的 10%，債務則應不超過收入的 28%。

擺脫債務的一種方法是按欠結餘額來整理債務。如果您將債務按金額從小到大進行整理，則可以首先關注最小的債務，以最終實現消除債務的目標。在您付清了最小的欠結餘額後，便可以繼續支付剩餘債務中金額最小的一筆。繼續這種循環，直到您結清所有債務。

您的投資和債務

您有投資帳戶嗎？
(例如 401K、Roth IRA 等) ？

是 否

如果有，大約價值多少？ _____

您每年大概的供款額是多少？ _____

請列出您用於支付教育、信用卡、汽車或其他主要開支的債務。

項目	欠結金額	每月付款	利率



您照護對象的投資和債務

您的照護對象是否有投資帳戶？
(例如 401K、Roth IRA 等) ？

是 否

如果有，大約價值多少？ _____

請列出您的照護對象用於支付信用卡、汽車或其他主要開支的債務。

項目	欠結金額	每月付款	利率

健康

住房

金錢

思考 / 未來規劃





您已經為眼下做了打算，現在，該為將來計劃了。您是否想重回學校或更換工作？為了實現這些目標，您需要哪些計劃？您的照護責任將如何影響您的計劃？使用財務部分中的資訊來評估您的選擇。

您也可以藉此機會與您的照護對象討論未來的計劃。他們對接下來幾年的目標是什麼？他們是否有想要努力或實現的具體目標？利用以下頁面中的提示來進行這些重要的談話。

未來規劃	35
未來計劃表	37

您的未來計劃

使用此頁面來記錄並與您的照護對象或其他親人分享您的想法（若您願意）。

您是否需要或想要接受更多教育？

您為退休儲蓄或投資了多少？

您還有哪些其他目標？

如果您照護的人過世，這會對您有何影響？

健康

住房

金錢

思考 / 未來規劃



您照護對象的未來計劃

使用此頁面來記錄您與照護對象之間的談話。

您的照護對象是否希望重返學校或從事任何類型的工作？

您的照護對象有多少退休儲蓄或投資？

您的照護對象對未來的計劃是什麼？

如果您（作為照護者）過世或不再承擔照護者的責任，誰會替代您的角色？
您可以幫助進行哪些安排？





以下是可能為您或您的家人提供幫助的非營利組織和團體清單。

AARP樂齡會照護資源中心
(AARP CAREGIVING RESOURCE CENTER)

www.aarp.org/caregiving 或 877-333-5885
為您提供在照料親人時需要的建議、工具和資源的全方位資源中心。

阿茲海默症協會
(ALZHEIMER'S ASSOCIATION)

www.alz.org 或 800-272-3900
針對阿茲海默症患者及其家人的資源、工具和 24 小時熱線服務。

美國癌症協會
(AMERICAN CANCER SOCIETY)

www.cancer.org 或 800-227-2345
從有關癌症及其病因的基本資訊，到關於特定癌症類型的深入資訊，包括風險因素、早期發現、診斷和治療選擇。

美國糖尿病協會
(AMERICAN DIABETES ASSOCIATION)

www.diabetes.org 或 800-342-2383
預防、治療和管理糖尿病的資源和研究。

美國心臟病協會
(AMERICAN HEART ASSOCIATION)

www.heart.org 或 800-242-8721
幫助您更好地照顧患有心臟病或經歷過心臟病發作、心臟手術或中風的患者的資源。

消費者金融保護局
(CONSUMER FINANCIAL PROTECTION BUREAU)

www.consumerfinance.gov/msem
簡單易懂的「管理別人的金錢」指南介紹您作為受託人的責任、如何辨識經濟剝削及避免詐騙。

老年健康指南
(ELDERCARE LOCATOR)

www.eldercare.gov 或 800-677-1116
美國老齡化管理局 (U.S. Administration on Aging) 提供的一項公共服務，旨在幫助照護者尋找與老年人有關的當地服務和資源。

MEDICARE

www.medicare.gov 或 800-633-4227
提供有關 Medicare 計劃以及如何查找 Medicare 計劃和提供者的資訊。照護者還能在該網站上找到工具來幫助他們比較各種家庭保健機構和療養院。

社會安全管理局
(SOCIAL SECURITY ADMINISTRATION)

www.ssa.gov 或 800-772-1213
線上提供有關資格和福利的幫助和資訊，服務時間為週一至週五早上 5 點至凌晨 1 點（美國東部時間）；週六早上 5 時至晚上 11 點（美國東部時間）；週日上午 8 點至晚上 11:30（美國東部時間）。此外每週一至週五早上 7 點至晚上 7 點（美國東部時間）間還提供電話幫助。

州醫療保險援助計劃 (SHIP)

www.shiptacenter.org 或 877-839-2675
您當地的 SHIP 為有 Medicare 的人及其家人提供一對一的諮詢服務。

2-1-1

www.211.org
免費保密服務，可以幫助北美各地的人們尋找他們需要的當地資源。

日常生活活動 (ADLS)

日常生活中的基本任務，包括但不限於穿衣、洗澡、用餐和如廁。

DNR：拒絕心肺復甦術

由醫生開具的醫囑，用於在醫療緊急情況下執行患者的明確醫療意願。

持久財務授權書

持久財務授權書是一種法律文件，可讓您委託您信任的人來代表您做出財務決定。「持久」意味著如果您無法管理自己的財務事務，授權書仍將保持有效。

員工援助計劃 (EAP)

許多雇主提供的員工福利計劃。EAP 旨在幫助員工處理會影響其工作表現、健康和福祉的個人問題。EAP 通常包括涵蓋員工及其家人的短期諮詢和轉診服務。

家庭照護者

為患病、殘疾或需要日常活動幫助的人提供無償幫助的人。

老年護理管理者

對個人的心理、身體、環境和財務狀況進行評估的專業人員，負責制定護理計劃來協助安排住房、醫療、社會和其他服務。

監護人

當一個人被確定無法再為自己做出決定時，由法院任命的將負責照顧並代其行事的人員。

醫療保健委託書 (醫療保健授權)

「醫療保健委託書 (HCPA)」是一種特殊的持久委託書，透過該委託書，您可以指定某人在您無法為自己做出決定時代表您做出醫療保健決定。

《健康保險攜帶和責任法案》 (HIPAA)

一項聯邦法律，賦予您對您的健康資訊的權利，並規定了對於哪些人可以檢視和獲取您的健康資訊的規則和限制。它還允許發佈患者護理所需的個人健康資訊。

家庭健康機構

通常經過 Medicare 認證的機構，可以在居家環境中提供與健康相關的服務，例如護理、職業、言語或物理治療、社會工作和/或個人護理。

家庭保健助手

幫助洗澡、穿衣、整理儀容、準備飲食和打掃房間的人。

生前遺囑 (醫療保健指令的一部分)

一種法律文件，用於表達某人對當他們處於終末情況下或失去溝通能力時的挽救生命的醫療措施的意願。

長期醫療保險

根據購買的保單，可以支付在居家、輔助生活機構、療養院和其他指定服務機構中獲得的部分護理費用的保險。

聯邦醫療保險

一項針對 65 歲及以上人群，以及某些年輕人的聯邦醫療保險計劃。Medicare 承保住院、醫生就診、處方藥以及其他與醫療保健相關的需求。Medicare 不承保長期護理。

醫療補助計劃

一項由聯邦/州出資的針對收入和資產有限的人群的健康和長期護理計劃。它由各州根據聯邦指南進行管理，因此各州的資格和承保範圍可能有所不同。對於長期護理服務，各州還有其他資格規則。

臨時護理


為您的親人提供臨時護理服務，讓您能休息片刻。家人和/或朋友可以透過成人日間護理服務中心等服務來獲得臨時護理。您也可以有償聘請居家護理服務者來您的家中提供服務。

社會安全

符合資格的工作者享有的福利，為您提供經通貨膨脹調整後的每月收入，且終身有效。已繳納規定季度數的供款的人員可從 62 歲開始領取社會安全金，或者若其殘疾，也可以開始領取。某些家庭成員也可能有資格領取社會安全金。

生活補助金 (SSI)

SSI 為 65 歲及以上、殘疾人或盲人、收入和資產有限的人提供每月福利。



請瀏覽AARP樂齡會居家照護網站，
以獲取有關照料親人的資訊、工具和資源，網址為：

www.aarp.org/caregiving

或致電 **877-333-5885**

告訴我們您的想法。 www.aarp.org/preparetocaresurvey

家庭照護者財務手冊

有關健康、住房和金錢管理的實用指南

AARP樂齡會與認證財務顧問 Jessica Allen 合作編寫了此手冊

AARP 樂齡會™