雇佣家人或朋友作为您的看护人

Hiring Family or Friends as Your Caregiver

面向需要护理之成人的指南

A Guide for Adults Needing Care

本手册旨在帮助您和家人、朋友或邻里成功地作为雇主/雇员在一起工作。

Washington State Department of Social & Health Services

Transforming lives

简介

如果您像大多数人一样，想要保持独立并继续在家里生活。借助一些帮助，大多数人都能做到。事实上，获得帮助通常能够增加您保持独立的选择。

雇佣您认识的人来在房屋周围干些活、跑个腿、带您去看医生，或即便是帮助进行个人护理，都能起到很多积极的作用。同时也会带来一些挑战。家人都有过往的历史和角色。此外，另一些家人可能有他们自己的想法和期望。

以下是一些已经找到方法来顺利地雇佣他们认识的人作为看护人的家人所提供的实用提示和建议。

注意：本手册剩余部分中所用的术语"家人/朋友看护人"是指家人、朋友或邻里。

您来负责

您的家人/朋友看护人正在获得报酬来为您工作。作为雇主，您决定并指示何时及如何想要把事情完成。应以与任何雇主所得到的同样的礼貌和尊重来对待您的选择和指示。

制定基本准则

仔细考虑并清晰传达基本准则。

仔细考虑并清晰传达想要为您的雇主/雇员角色而制定的基本准则。这为你们双方提供了阐明期望和尽可能减少误解的机会。以下是一些建议的问题来帮助您开始。

您如何能够确保您的家人/朋友看护人：

- 以您想要的方式来帮助您完成任务？
- 在带薪工时期间尊重您作为雇主的角色？
- 尽可能地帮助您保持独立？

是否有任何个人照护任务让您或您的家人/朋友看护人感到难为情或焦虑？您想要怎么做来确保您的隐私、尊严和舒适？

您能够怎么做来避免伤害感情或误解？当你们一方或双方感到沮丧；感到事情不顺利；或需要做出改变，您想要怎么处理？

其他家人是否有任何可能会影响您的护理的疑问、担忧或问题？您和您的家人/朋友看护人如何能够一起工作来尽量减少问题？

是否有任何您想要您的家人/朋友看护人在工作时需要遵守的舍规？这可能包括禁止吸烟、拨打非紧急的私人电话、工作时带外人、用您的物品，或吃您的食品。

制定书面护理计划

书面护理计划详细地叙述了您期望要完成哪些任务、何时完成、多久完成一次，以及有关您想要任务如何完成的偏好。一项详尽的护理计划有助于：

- 您仔细考虑并阐明对您有帮助的事宜。
- 确保您的家人/朋友看护人确切了解您的期望。

将此护理计划用作您家人/朋友看护人的工作描述。大多数情况下，您将想要确保他或她有一份副本。

> **DSHS消费者：** 出于此目的而使用一份从您的个案管理员获得的护理计划的副本。对于您的家人/朋友看护人，只有做那些在您的护理计划中获准的任务才能获得报酬。

许多人发现难以求助或说出他们想要什么。另一些人认为他们的家人/朋友看护人在无需解释的情况下就能了解他们需要什么。

虽然最初您可能会感到不适，但提供明确的护理指示，对于您来说非常重要。传达您的需求有助于防止怨恨、困惑和沮丧。当提供您的护理指示时：

- 仔细考虑并按逻辑步骤解释您想要完成什么任务。
- 详细一些。
- 确保您的家人/朋友看护人在继续下一步之前了解每个步骤。
- 让您的家人/朋友看护人在您解释完后立即实践一下。人们总是认为有些事情会很容易，直到他们试着做一做。如果无法实践，则让您的家人/朋友看护人复述重要的步骤，以确保了解您的需求。这将帮助您知道哪些步骤或详情需要进一步说明。
- 不要臆断您的家人/朋友看护人了解您的习惯。虽然这是您的习惯，但很可能需要一些说明。
- 耐心一点。任何新事情都需要实践。让您的家人/朋友看护人知道他或她何时做“对”了。
- 记住要请求，而不是要求。请求能够表现出尊重，并营造出团队合作的氛围。
- 明确您想要完成什么及何时完成。请求“尽快”或“在你方便时”完成某件事，可能会造成不达预期或失望。示例如下。“我想要你帮我在早上洗澡，然后你再去吃早饭。”

保持基本工作标准

当您的家人/朋友看护人工作时，您应期望符合基本工作标准，包括：

- 遵守既定的工作计划。
- 在计划内工时期间做与工作相关的任务。
- 记录工时（例如在IPOne的个人服务提供者时间表上报告工作时间）。
- 当他或她无法按计划工作时要适当地通知您。
- 尊重您作为雇主的角色。

您应尊重您的家人/朋友看护人作为雇员的角色。

您还应保持基本雇主标准，包括：

- 确保您的请求是有礼貌的和合理的。
- 清楚传达您的需求和期望。
- 对他或她的工作方式给予定期反馈和应得的表扬。
- 提供安全的工作环境。
- 尊重您的家人/朋友看护人作为雇员的角色。

DSHS消费者：如果您需要支付一些护理费用（参与），则每个月向您的看护人全额支付。您可能需要出于纳税原因而报告这些款项。

制定后备计划

事先安排一名后备看护人，以免您的家人/朋友看护人得病、有急事或休假。通常，这是能够马上赶来的其他家人或朋友。在您的"随叫随到"名单上列出几个人并写明他们通常什么时间有空。

有些人会给他们的后备看护人付费；另一些人是非正式地安排一下，并不付费。

制定一项完善的后备计划需要花些时间。尽快开始制定计划。

> **DSHS消费者：**如果您想要DSHS给后备看护人付费，必须将他或她雇佣为个人服务提供者并联系DSHS，然后他们才能带薪工作。

如果您不知道去哪里找替代的服务提供者，您的个案管理员可以帮助您。

您也可以通过下列资源，与预先筛选的替代服务提供者联系：

Carina
www.carinacare.com
1-844-797-8901

华盛顿州居家照护服务人员转介名册(HCRR)
www.hcrr.wa.gov（选择"Registry Offices"）
1-800-970-5456

对您的家人/朋友看护人的工时付费

您的带薪家人/朋友看护人必须在IPOne中提交时间表，您才能对他们为您提供护理的时间付费。他们还必须跟踪任务（他们每天帮到您的事）。要及时支付，必须在提交截止日期之前提交时间表。如果您的家人/朋友看护人对填写或提交时间表存有疑问，可拨打IPOne呼叫中心电话1-844-240-1526求助。

及早解决问题

每周抽出一些时间进行定期汇报，聊一聊事情的进展。这有助于在疑问、紧张或沮丧变成问题之前把它们解决掉。

如果您对工作绩效有担忧：

- 将您的担忧直接告诉您的家人/朋友看护人。不要将担忧埋在心里或向他人抱怨。
- 给予客观和明确的反馈。
- 让您的意见专注于工作绩效。
- 详细讨论他或她能够做出的改进。
- 确保传达您的不满程度。如果情况没有好转，小烦恼也可能会造成想解雇他或她。如果存在重大问题，应给予您的家人/朋友看护人足够的警告。

如果情况没有好转，您并未获得优质护理或感到不安全，您可以选择解雇您的家人/朋友看护人。

> **DSHS消费者：** 在与类似情况的家人工作方面，您的个案管理员有丰富的经验。他或她是很好的资源，能够就如何在有问题的时候采取恰当措施向您提供一些周全和专业的建议。

您最能知道您每天获得的护理情况。让您的个案管理员知道您是否：

- 正在获得您的护理计划中获准的所有服务。
- 对您的护理计划或所获得的护理质量有任何顾虑。
- 决定用其他人来替代您的家人/朋友看护人。

我们是反对成人虐待的忠实合作伙伴

任何时间，任何地点都可能发生弱势成人虐待现象。DSHS会对虐待指控展开调查。

如果您或您知道的其他人正在遭受心理或身体虐待；无法获得食物、衣物、住所或医疗保健；或受到财务剥削，请立即举报，免费电话为1-866-ENDHARM (866-363-4276)。

在华盛顿州中发现支持和服务

您和您的家人/朋友看护人并不孤单无助。有许多的人和资源能够帮助您和您的家人/朋友看护人。

耆英服务地区办事处和Community Living Connections

Community Living Connections (CLC)可提供有关当地社区服务的信息。CLC的工作人员能够帮助您评估您的现状，规划所需的服务，并帮助找到最适合您需求的资源和服务。CLC隶属于当地的耆英服务地区办事处(AAA)。要找到离您最近的CLC或AAA办事处，可浏览*waclc.org*。您可以直接给办事处发送电子邮件或找到当地的电话号码。您也可以拨打全州免费号码1-855-567-0252。

居家与社区服务处(HCS)

居家与社区服务处的工作人员能够帮助那些需要长期护理服务，但可能需要州资金(Medicaid)来帮助付费的成人。

要找到当地的居家与社区服务处办事处，可浏览*www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/who-contact-find-local-services*或拨打*1-800-422-3263*。

BenefitsCheckUp

BenefitsCheckUp是一项完善的在线服务，可以帮助您发现联邦、州和一些地方的公共和私营福利和计划，从而帮助支付处方药、公用事业费和其他需求。BenefitsCheckUp详细地描述了计划、联络详情和各种资料，以帮助成功地申请各项计划。请浏览*www.benefitscheckup.org*。

免费获取家人看护人手册

此手册有54页，包含针对提供护理的家人的实用、有帮助的信息，例如：

- 有关如何成功提供日常护理的护理提示。
- 需要外部帮助时应去哪里求助。
- 处理抑郁、焦虑和其他情绪问题。
- 改善日常生活 - 营养、社会交往、活动、精神和智力健康。
- 作为护理服务提供者照顾自己。

要预订单份副本，请拨打1-800-422-3263。要预订多份副本，请拨打(360) 570-3062。您还可以在线阅读，网址为 *www.dshs.wa.gov/SESA/publications-library*

在互联网上查找信息

要查找能够解决您的需求、疑问和困难的服务的相关文章、手册、提示、快捷方式和信息，请浏览：*www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/caregiver-resources*

Washington State
Department of Social
& Health Services

Transforming lives

DSHS 22-1332 CH (Rev. 7/19) Chinese