

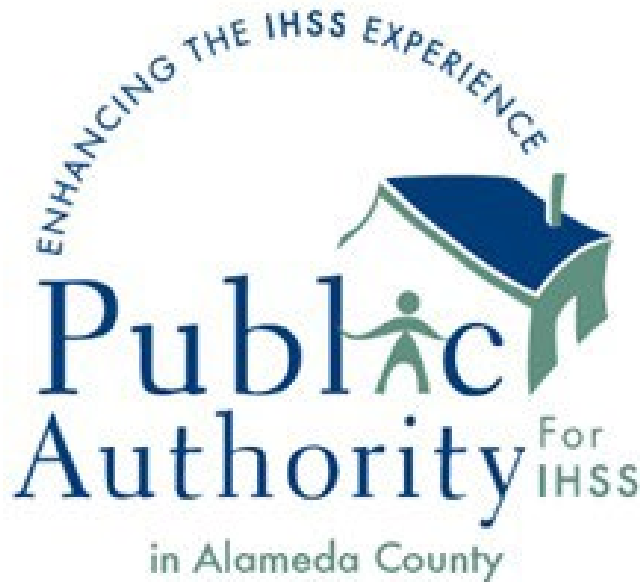
公共管理局通稿

阿拉米達縣

第  期

2024年春

提倡·告知·支援



本期內容

常務副局長來信.....	2
健康福利.....	3
培訓.....	4
登記處&招聘.....	6
焦點：DayBreak成人照護.....	7
諮詢委員會和SEIU 2015.....	8
照護合作夥伴.....	9
春季大掃除溫馨提示.....	10
預防跌倒.....	11
公告.....	12
美國老年人月.....	13
辦公室大堂最新消息和連絡方式...	14

關於《公共管理局通稿》

《公共管理局通稿》是阿拉米達縣公共管理局印發的新聞通訊，一年發行三刊。本報屬於社區資源，旨在確保家居護理服務（IHSS）接受者和提供者充分瞭解全年來公共管理局和家居護理服務計畫的全年活動。

常務副局長來信

歡迎閱讀2024年第一期《公共管理局通稿》。在家中度過了寒冷冬季後，空氣清新、陽光和煦、白晝漸長的春日來臨，正是將目光轉向健康、保健和積極生活的最佳時機。讓我們多參加戶外活動、養成健康的飲食習慣、積極參加體育鍛煉、與家人和朋友保持連絡、保持良好的睡眠習慣、按時體檢和接種防護疫苗，開啟美好的春季生活吧。

五月是美國老年人月，是表彰和紀念社區老年人的日子。今年的主題是“連絡的力量”，提醒我們在社區內保持健康的人際關係和連絡非常重要，例如：與家人和朋友共度美好時光或在鄰里社區中心度過美好時光。

[阿拉米達縣長者與殘障資源連絡處 \(Alameda County Aging and Disability Resource Connection, ADRC\)](#) 是開展社交活動（包括社區志願服務活動）的重要資源。

6月15日是“虐待老人意識日”（Elder Abuse Awareness Day）。這一天的成立，為全世界的社區提供了機會，幫助大家更好地理解虐待、忽視和剝削老年人及殘障人士問題，提升大家的意識，推廣資源和服務，增強老年人的安全感，提高犯罪者的問責。據估計，每年每十位美國老人中就有一位受到過虐待。虐待老人事件不分種族、性別和經濟階層。虐待有多種表現形式：身體虐待、經濟虐待、心理虐待、性虐待、忽視和自我忽視。

如需瞭解有關虐待成人或老人的更多詳細資訊或舉報虐待行為，請致電 510.577.3500，聯絡成人保護服務（APS），或致電免費電話：866.225.5277。所有轉介資訊均將得到保密。

祝您2024年健康平安！

-Nicole Hayes,
公共管理局常務副局長

健康福利

家居護理服務提供者
請注意！

目前，您正在接受阿拉米達縣公共管理局所提供的健康福利嗎？

如果是，請牢記：

牙科計畫
公開報名
截止日期為2024年4月10日

這是您一年一度選擇所需牙科計畫的機會。

在過去一年裡，您的郵寄地址、電話號碼或電子郵箱是否有變？

請立即致電510-577-3551，聯絡公共管理局進行變更！

請留意為您郵寄的公開報名資料包，並儘快行動。
如果您不更改牙科計畫，則無需理會。

我有資格享受健康福利嗎？

每月工作80個小時及以上的服務提供者有資格享受醫療、牙科和眼科福利。本計畫提供三合一保險套餐，不單獨提供保險服務。**配偶和受撫養人不合資格。**

請勿延遲，立刻報名！
提交表格後，等待期最長可達**90天**。請致電我們的健康福利部索取報名表格，電話為：(510) 577-3551。

HMO牙科計畫的保險費用最低為20美元/月，PPO牙科計畫的保險費用最低為45美元/月。



醫療福利

**費用因具體情況而異，示例僅供參考*

- 私人醫生（初級照護服務提供者）門診（共付額為10美元）、預防性照護（無共付額）、X射線和其他診斷檢查（無共付額）
- HMO或PPO類計畫、大多數預防性醫療照護服務和基礎牙科檢查均免費
- 眼科服務（包括眼科檢查、眼鏡或隱形眼鏡）

2024年4月

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
	1	2 ☆	3 ☆	4 ☆	5 ☆	6
	8	9 ☆	10 ☆	11	12	13
	15	16 ☆	17 ☆	18	19	20
21	22	23 ☆	24	25	26	27
28	29	30				

培訓角

培訓日程

4月2日

保持大腦健康

4月3日

為LGBT受益人介紹Medicare

4月4日

保持大腦健康（西班牙文）

4月5日

瞭解阿茲海默症（西班牙文 第1部分）

4月9日

瞭解阿茲海默症（西班牙文 第2部分）

4月10日

亞太地區家庭照護與臨終關懷服務網（廣東話）

4月16日

預先制定照護計畫

4月17日

瞭解阿茲海默症（西班牙文 第3部分）

4月23日



請掃描上方二維碼
，報名參加課程
！

您知道嗎？

家居護理服務接受者和提供者
均可免費參加有關健康和家庭照護服務的
主題培訓和研討會。
此外，還提供其他語言的面對面實體培訓和網上培訓。
請點按[此處](#)或致電510-577-3554進行報名。

培訓重點

瞭解阿茲海默症

《瞭解阿茲海默症》系列講座共分三部分，以西班牙文進行講授。

- 第1部分包括瞭解該疾病、大腦階段、癥狀、照護和溝通需求等主題。
- 第2部分包括行為改變、重複性行為、藥物治療、安全問題和監護等主題。
- 第3部分包括規劃與尋求幫助、照護選擇、臨時照護、家居護理和成人日托中心等相關主題。

主講人：阿茲海默症協會家庭照護專家Sandra Green

即將開展的培訓：

2024年5月14日週二
應急準備

在加州，地震和山火等災難會奪走生命、使家庭流離失所，有效的防災培訓和及時的行動可以挽救您和您家人的生命。瞭解如何做好防災準備，至關重要。

遠距培訓

主講人：索拉諾&康特拉科斯塔縣獨立生活資源中心應急準備協調員Ron Halog

登記處

您是否正在尋找一份 有意義的工作？

請考慮成為家居護理服務提供者登記處的護理服務提供者吧。期待您的加入！

快來從事家居護理服務提供者這一有價值的職業，幫助接受家居護理服務的老年人和殘障人士。

登記處的服務提供者可以：

- 為老年人、盲人和殘障人士等家居護理服務接受者提供照護服務；
- 彈性的安排時間；
- 可能有資格享受醫療保健福利；
- 接受免費培訓；
- 賺取19.05美元/小時的薪酬（2024年4月1日後改為19.50美元/小時）。

儘快提交申請！

1) 信箱：

Attn: PA Registry
6955 Foothill Blvd, Ste. 300
Oakland, CA 94605 OR

2) 電子信箱：

RegistryApps@acgov.org

登記處是什麼機構？

公共管理局登記處將家居護理服務接受者和符合資格的家居援助提供者連接起來。登記處專員能夠幫助尋找最符合服務接受者需求的服務提供者。

您需要向登記處專員提供您的需求和偏好資訊，這些資訊對於尋找最適合您的服務提供者來說，至關重要。按照您提供的資訊，登記處方可列出符合您標準的服務提供者名單。



如需瞭解詳情，請瀏覽[登記處網站](#)或致電登記處工作人員資訊熱線：510-577-5694。

老年人服務與資源

阿拉米達縣地區長者事務局就老年服務提供事宜與服務提供者簽訂了分包合約，以便為我縣不同文化、不同收入、不同地域的老年居民提供合適的計畫和服務。計畫包括：食物及營養、法律援助、個案管理和監察專員服務。Daybreak成人照護是合作夥伴之一。

採訪Daybreak成人照護

運營經理 Roger Skillin

Daybreak成人照護是什麼組織？

DayBreak成人照護位於阿拉米達縣，致力於透過外聯和宣傳、社區合作夥伴、優質計畫開發和支援來提高社區成人照護服務意識、可用性和品質。我們透過促進健康、提升福祉、支援家庭和照護人員來打造溫馨社區，以便幫助老年人和殘障人士繼續居在家中。

您能描述一下您在組織中承擔的角色和優勢嗎？

作為運營經理，我負責推動並支援DayBreak的合作夥伴為失智症患者提供經濟實惠的活動豐富計畫，為其家庭照護人員提供有意義的“休假”和學習機會。

家居護理服務接受者和提供者可以獲得哪些資源？

DayBreak為照護人員提供免費的資源和支援。服務包括照護人員支援小組和支持電話，照護人員可就照護相關問題向我們的專家進行諮詢。DayBreak提供教育網路研討會、個案管理和照護協調服務。

關於貴組織，您想重點介紹什麼？

DayBreak團隊規模雖小但實力強大，為我縣最弱勢的老年群體提供服務。個案管理干預措施旨在滿足客戶需求。我們的許多客戶都接近聯邦貧困線，因此其收入不足以支付基本生活需求費用。

如何瞭解DayBreak成人照護的詳細資訊？

請瀏覽DayBreak的網站：www.daybreakac.org或致電電話：510-834-8314 聯絡我們。

公共管理局：諮詢委員會

諮詢委員會可提出建議以提高家居護理服務和公共管理局服務品質。諮詢委員會正在積極招募新成員。

會議每季度召開一次，
時間為每月的第一個週四下午1:30。

如果您有意加入我們，請致電公共管理局秘書處，電話為：510-577-1889，或查看我們的網站瞭解更多資訊，網址為：

www.ac-pa4ihss.org



家居護理服務 提供者工會：SEIU 2015

seiu 2015
California's Long Term Caregivers

成員行動中心

您是否對SEIU Local 2015有
疑問？

請於週一至週五早上7點至
晚上7點
致電855-810-2015進行諮詢

SEIU Local 2015是加利福尼亞州的長期照護工作者組織。SEIU Local 2015長期照護工作者透過成員的共同努力、建立合作夥伴關係、創新和教育，致力於高品質完成工作，為所有人提供合理工資、退休保障、尊重和加入工會的權利。

本組織旨在確保老年人和殘障人士能夠獲得優質的長期護理，確保社區成員過上高品質生活，包括享有經濟實惠的優質醫療保健服務和住房、安全的社區環境、教育機會、種族和環境正義。



我們是誰？

阿拉米達縣照護合作夥伴（Alameda County Care Partners）為家居護理服務照護提供者和接受者提供免費、貼心且符合文化習俗的照護服務。

照護合作夥伴小組可為您提供以下幫助：

1

申請防跌倒服務和耐用的醫療設備

2

連接社區資源，包括食品券

3

主動與您溝通您的醫療照護願望

致電510-577-3517聯絡我們
或

瀏覽網址：Care.Partners@acgov.org



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT



春季大掃除溫馨提示

在家做個徹底的大掃除迎接春天吧！

春季大掃除的益處

清理雜物有助於釋放空間、減輕壓力、甚至緩解失眠。大掃除可以清除灰塵過敏原、減輕心理負擔。此外，清理家中雜物還能降低被絆倒和摔跤的風險。

安全第一！

請勿獨自移動重物或傢俱，以防受傷。春季大掃除時，尤其是在您體力下降或行動不便時，非常需要注意安全。您可以請朋友和家人幫忙搬運重物。

檢查藥箱

請檢查所有處方藥和非處方藥的有效期。如果發現過期藥物或不再需要的藥物，請妥善處理。阿拉米達縣有多個藥物回收處，居民可將不需要的藥物或過期藥物放進藥物回收處。[按此處查找您附近的藥物回收處。](#)

<input type="checkbox"/> 拖掃廚房和衛生間的地面
<input type="checkbox"/> 打掃衛生間
<input type="checkbox"/> 整理床具
<input type="checkbox"/> 更換床單
<input type="checkbox"/> 清潔水槽
<input type="checkbox"/> 清潔灶台
<input type="checkbox"/> 清潔烤箱
<input type="checkbox"/> 清理冰箱
<input type="checkbox"/> 吸塵器/掃帚
<input type="checkbox"/> 擦拭桌面
<input type="checkbox"/> 清掃灰塵
<input type="checkbox"/> 倒垃圾

您知道嗎？

家居護理服務可以為授權批准的基本家務勞動支付費用。詳情請諮詢您的指定社工。

家居護理服務不會支付家中其他家庭成員的清潔費用、服務接受者住院期間的清潔費用、清潔用品費用或園藝工作費用。

使用左側家務清單，開始打掃家務吧。

預防跌倒：預防跌倒的簡單提示

隨著年齡的增長，預防跌倒成為老年人需要著重考慮的問題。隨著年齡越來越大，身體變化和健康情況——有時還包括用於治療這些狀況的藥物——跌倒的可能性也會增大。事實上，跌倒是老年人受傷的主要原因之一。不過，害怕跌倒不應成為您生活的主宰。相反，您只需要瞭解六種簡單的跌倒預防策略即可。

- 1. 預約您的醫療服務提供者：**您的服務提供者可能想瞭解您的藥物治療情況、是否曾跌倒過以及您的健康情況。
- 2. 保持運動：**散步等溫和的運動可以增強體力，提高平衡性、協調性和靈活性。
- 3. 穿合腳的鞋：**穿合腳、結實、鞋底防滑的平底鞋。合腳的鞋還能減輕關節疼痛。
- 4. 消除居家安全隱患：**清理掉過道雜物，在浴缸或淋浴間鋪上防滑墊。
- 5. 生活空間照明要充足：**保證家中光線明亮，避免被看不清的物體絆倒。
- 6. 使用輔助設備：**拐杖或助步車可幫助您保持平穩。您的醫療服務提供者可能會為您轉介職業治療師。

跌倒是可以預防的。



表達溝通。



保持運動。



進行眼科檢查。



消除居家安全隱患。

可探索的資源：[Mayo診所](#)、[全國照護聯盟](#)、[疾病控制與預防中心](#)

公告

家居護理服務： 服務提供者薪資上調

自**2024年4月1日**起，家居護理服務提供者的時薪
將從**19.05**美元上調至**19.50**美元。

家居護理服務： 後備服務提供者計畫系統

家居護理服務（IHSS）提供者請注意：

您有興趣每小時賺21.55美元且有可能賺取加班費嗎？

如果感興趣，請致電（510）577-5694

請聯絡公共管理局註冊成為家居護理服務後備提供者。

您是急需服務提供者的服務接受者嗎？

當客戶符合家居護理服務和個人護理豁免服務資格，但其固定的服務提供者無法提供服務時，後備服務提供者系統計畫的後備服務提供者可臨時為其提供家居護理服務或個人護理豁免服務。如果您是服務接受者且需要個人護理相關的後備支援服務但現有的服務提供者無法滿足您的需求，或者由於您（服務接受者）正在從某機構向社區過渡而您尚未找到服務提供者，您可以致電公共管理局，諮詢後備服務提供者系統服務詳情，電話為：510-577-1980。

2024年5月：[美國老年人月](#)

每年五月，美國都會慶祝美國老年人月。2024年的主題是“[連絡的力量](#)”，強調有意義的人際關係和社會連絡對我們的健康和福祉造成的深遠影響。

連絡可以消除孤獨、寂寞及其他問題，在支持獨立生活和居家養老方面發揮著至關重要的作用。在美國老年人月期間，我們將特別關注以下目標：

將老年人與當地服務連絡起來，幫助他們克服困難，建立或維持有意義的人際關係。

- * [交通服務](#)：[東灣輔助客運系統 \(East Bay Paratransit\)](#) 可幫助運送殘障人士或有健康疾病的人。運輸車輛配備有輪椅升降機。
- * [膳食服務](#)：[阿拉米達縣車輪上的膳食 \(Meals on Wheels of Alameda County\)](#) 可為居家老人提供營養膳食。此外，[J-SEI](#) 也將為老年人提供熱餐、提供健康課程並舉辦社區活動。

推廣活動資源，幫助老年人參與社區活動、社交俱樂部和志願服務活動。

- * [社交俱樂部](#)：[灣區老年人 \(Bay Area Older Adults\)](#) 是一個組織集體徒步旅行活動和一日游的團體。
- * [圖書館](#)：[阿拉米達縣圖書館弗里蒙特分館](#) 為成年人和老年人提供[免費的太極課程](#)。其他服務包括寫日記和志願服務活動。
- * [社區中心](#)：遍佈全縣的社區中心可提供健身設施和集體活動。這些城市包括但不限於：

[Alameda](#)

[Berkeley](#)

[Castro Valley](#)

[Livermore](#)

[Oakland](#)

[San Leandro](#)



最新消息！成人與長者服務大廳

重要通知：

臨時關閉Eastmont Mall一樓的社會服務局等候室和辦公大堂
受近期水管破裂的影響，Eastmont Mall一樓的社會服務局Eastmont辦事處和大堂（包括成人與長者服務部）將暫停服務，直至另行通知。
家居護理服務大堂暫設於二樓。從E入口（面向麥當勞）進入後左轉。
家居護理服務提供者培訓將在網上舉行。

服務接受者可致電**510-577-1800**聯絡現場工作人員。

服務提供者可致電**510-577-1877**聯絡現場工作人員。

工作時間保持不變：上午8：30至下午5：00

如果您對《公共管理局通稿》未來的文章主題或內容有任何想法建議，請傳送電子郵件至：

PAPress@acgov.org

編者：

Nicole Hayes, Sandra Pearson, Ericka Franklin Medina, Emily Vo, Mitzi Richardson, & Christine Morgan

《公共管理局通稿》
新聞通訊團隊

信箱：

6955 Foothill Boulevard
Suite 300
Oakland, CA 94605-2409 (Lobby:
First Floor, Suite 143)

主要連絡電話：

510-577-3552

傳真：

510-577-3579

健康福利：

510-577-3551

培訓：

510-577-3554

登記處

IHSS服務接受者：

510-577-1980

IHSS服務提供者：

510-577-5694

網址：<https://ac-pa4ihss.org/>

IHSS工資單：

510-577-1877

APS熱線：

510-577-3500

老年人資訊&援助

510-577-3530

尋找我的IHSS社工：

510-577-1900

