

# 간병인을 위한 도움말

## 커뮤니티 케어 선택






사랑하는 가족을 돌보는 일은 많은 스트레스가 따릅니다. 하지만 당신은 혼자가 아닙니다. 본 가이드는 귀하와 귀하께서 돌보시는 분이 받을 수 있는 서비스의 종류를 확인하는데 도움을 드립니다.

### 저는 간병인에 해당합니까?



노쇠하거나 질병, 또는 장애가 있는 가족이나 친구, 이웃에게 무보수로 간병과 도움을 제공하는 사람을 간병인이라고 합니다. 간병을 받는 사람은 자택 또는 간병 시설에 거주할 수 있습니다.

### 도움의 유형

<p>비공식적 도움:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친구</li> <li>• 가족</li> </ul> 	 <p>정보 및 위탁 조직</p>
	 <p>간병 관리</p>

이들은 특정 작업이나 정서적 지지, 활동에 도움을 줄 수 있습니다.

# 도움의 유형

## 성인 주간 사회적 관리

- 사회적 활동
- 식사
- 레크레이션
- 교육



## 성인 주간 건강 관리

- 소셜 케어와 같은 서비스
- 보다 집중적인 건강 및 사회 서비스
- 심각한 질병/만성 질병이 있는 사람에게 서비스 제공
- 영양원 간호를 필요로 하는 사람에게 서비스 제공

## 교통 서비스

- 병원 예약, 주간 보호 프로그램, 기타 서비스를 위한 이동
- 자원봉사 운전자, 버스, 택시, 기타 특수 밴
- 일반적으로 사전에 요청 후 정기적으로 주간 예약에 맞춰 일정을 정함
- 요금 부과 가능



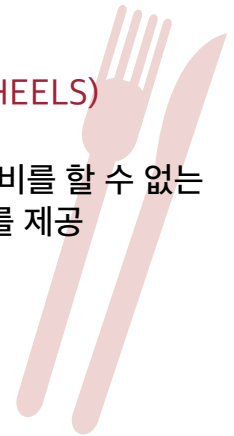
## 영양 서비스

### 단체 식사

- 주로 점심 식사를 단체로 제공
- 여러 교회, 시니어고그, 주택 센터, 주간 프로그램에서 식사를 제공
- 약간의 서비스 요금 부과

### 식사 배달(MEALS ON WHEELS)

- 직접 장을 보거나 식사 준비를 할 수 없는 외출이 힘든 분에게 식사를 제공
- 주중 제공



## 임시 간병 (일시적위탁)

- 임시라는 말은 “휴식/한숨 돌리기” 또는 간병 책임에서 잠시 벗어남을 뜻합니다.
- 종류와 기간은 다양합니다.



## 홈 케어

### 집안일/건강 보조

- 간호 지원
- 유대/감독
- 가사
- 요리
- 신체적 활동 도움 지원(옷 입기, 목욕)

### 전문가

- 간호사
- 사회복지사
- 언어 병리학자
- 물리치료사
- 영양사





## 간병인 지원 프로그램

- 유사한 경험을 한 사람들과 만나보세요. 당신은 혼자가 아닙니다!
- 공통된 문제에 대한 해결책을 이야기해보세요.
- 이용 가능한 자원을 알아보세요.
- 격려와 이해, 지지를 서로 주고받으세요.
- 병원, 질병 별 지원단체, 예배당, 기타 커뮤니티 센터에서 모임들이 이루어집니다.

## 시설 간병 선택

다음과 같은 경우에는 시설 간병을 고려해 보십시오.



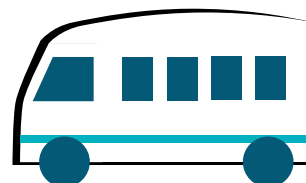
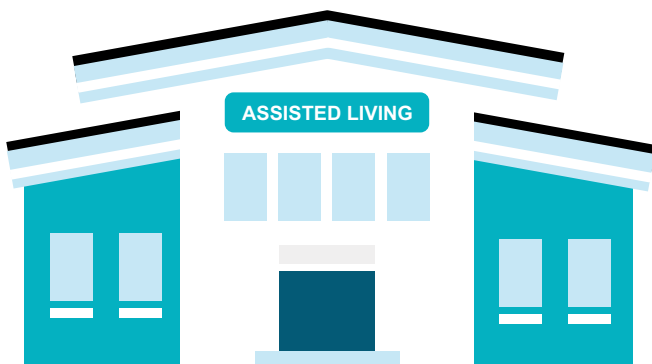
- 귀하께서 늘 쉬지 않고 간병(또는 감독)을 하시는 경우
- 귀하의 건강이 간병으로 인해 큰 영향을 받는 경우
- 귀하께서 피로, 스트레스, 두려움, 고립으로 인해 고통을 받고 있는 경우
- 보살피시는 가족분이 집 밖을 배회하는 경우
- 보살피시는 가족분이 일상 생활 활동을 할 수 없는 경우(옷 입기, 목욕, 화장실 이용 등)
- 보살피시는 가족분이 여러 재활 서비스를 필요로 하는 경우

## 보조 생활 시설 (Assisted living)

- 활동과 식사를 위한 공용 구역을 갖춘 개인실/공유실 또는 아파트
- 독립성과 프라이버시에 중점
- 각 주거단위에서 대부분 24시간 보안과 교통, 비상 전화 시스템을 제공
- 레크레이션 및 사회 활동을 제공
- 일부 시설은 개인 간병 지원을 제공

## 보드 앤 케어 홈 (Board and Care)

- 혼자 생활할 수 없으나 요양시설을 필요로 하지 않은 개인
- 주로 주거 지역에 위치한 일반적인 주택
- 욕실, 침실 및 생활 공간 공유
- 개인 간병 지원 제공(예: 목욕, 옷 입기)
- 일부 레크레이션 및 사회 활동 제공
- 보안에 대해서는 각 시설에 따로 문의 요망



## 숙련된 간호 시설(요양원) (Skilled Nursing/Nursing Home)

- 주(州)공인 간호사 또는 간병 전문 간호사에 의한 지속적인 간호 서비스 제공
- 욕실, 침실 및 생활 공간 공유
- 개인 간병의 모든 측면에서 도움 제공
- 재활 서비스



## 알츠하이머/치매 간병 시설

- 알츠하이머와 치매가 있는 개인
- 보안 시설에서 거주자의 독립성을 최대한 제공하도록 설계
- 전문 훈련을 받은 직원
- 적절한 활동 제공
- 숙련된 간호 시설/보조 생활 시설에 포함되어 있을 수 있음

## 은퇴자 커뮤니티 (Retirement Community)

- 독립 생활부터 숙련된 간병 시설까지 다양한 선택 사항을 제공하는 대규모 단지
- 보통 독립적인 생활 (Independent living)로 시작하여 필요에 따라 점차 다양한 수준의 간병을 받습니다.
- 주로 초기에 많은 금전적투자가 필요합니다.

## 시설 이전 시 고려해야 할 사항...

- 비용 - 귀하나 귀하의 보험에서 감당할 수 있습니까?
- 규모 - 편안합니까?
- 물리적 구조 - 안전합니까?
- 위치 - 쉽게 방문할 수 있습니까?
- 분위기 - 느낌이 어떻습니까?
- 사회적 활동 및 레크레이션

### 원하는 서비스 찾기

귀하게 필요한 도움을 확인하신 후 정보 및 위탁 기관을 이용하여 원하시는 서비스를 찾으도록 도움을 받으십시오.

**USC Leonard Davis**  
*Family Caregiver Support Center*

**LACRC**  
LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER

**USC FAMILY CAREGIVER SUPPORT CENTER**

3715 McCLINTOCK AVE  
LOS ANGELES, CALIFORNIA 90089-0191

CALL US TOLL-FREE: 1-800-540-4442

MAIN OFFICE HOURS  
8:30-5:00PM MONDAY THROUGH FRIDAY

**WWW.FCSCGERO.ORG**

**LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER**  
A PROGRAM OF THE USC FAMILY CAREGIVER SUPPORT CENTER