

我的緊急情況 準備指南

如何識別家中孤立個人以及如何/往何處 報告



家庭護理提供者在遇到孤立個人或幫助家庭成員識別及與孤立家庭成員接觸時的作用

家庭護理或直接護理提供者的工作需要對患者的病情和情況細心察覺。直接護理提供者在制定護理計劃上起著至關重要的作用。護理計劃是確定患者取得適當護理水平的關鍵。

雖然家庭護理提供者經常成為患者與外部服務和護理團隊的紐帶，但他們不允許就患者護理作出決定。不過，對於不想被挪出家門卻無法照顧自己的人而言，他們可以尋找忽視、孤立、隱瞞疾病或其他癥狀的跡象。

什麼是自我忽視？

馬里蘭州老齡部將自我忽視定義為“涉及一個人未能滿足重要的自我護理需求，這使他們處於危害其安全和/或健康的風險之中”。

自我忽視和孤立的跡象是什麼？

有數個跡象有待查找，以確定某人是否未照顧好自己，並且不允許其他人（如家庭或醫療保健專業人員）提供協助。

欲瞭解更多資訊，請在線訪問[馬里蘭州老齡部](#)或致電 410-767-1100 或 800-243-3425。

AARP基金會列出了四個跡象，即表明一個人可能被孤立：

- 深度無聊，普遍缺乏興趣和孤僻
- 不注意個人衛生
- 飲食和營養不良
- 房屋嚴重失修、雜亂無章和囤積

如何應對孤立

雖然孤獨或許是健康的，但衰老並真正孤單卻並非如此。如果直接護理人員關心患者的福祉，他們可以採取的步驟包括：

- 將他們關心的問題通知該機構管理和護理人員
- 通知家庭成員他們關心的問題
- 與家庭醫生合作
- 在嚴重忽視或沒有家庭成員或社區支持體系的情況下，提醒馬里蘭老齡部社會服務部門

另一個資源是加州大學洛杉磯分校孤獨度評分表。它可以用來引導患者排練一系列問題，這些問題可以幫助您和患者意識到孤立如何影響他們。您也可以與該家人一起詢問其家庭成員的問題。結果應視需要與患者的醫生、家屬和其他人員一起審查。

指示

使用 4 分評分表（1= 從不； 4 = 始終），參與者回答 20 個問題，例如“您多常感到被忽視？”和“您多常感到身為朋友群體的一員？”研究人員過後對措辭積極的項目進行反向編碼，使高分值意味著更多的孤獨，然後通過平均評分來計算每個受訪者的分數。

回應格式

1=從不 2=很少 3=有時 4=總是

1. 我覺得與周圍的人很協調嗎？
2. 我缺乏陪伴嗎？
3. 我無人能求助嗎？
4. 我不覺得孤獨嗎？
5. 我覺得自己是朋友群體中的一員嗎？
6. 我和周圍的人有很多共同點嗎？

7. 我不再接近任何人了嗎？
8. 我的興趣和想法不被周圍的人認同嗎？
9. 我是一個外向的人嗎？
10. 有一些人讓我覺得很親近嗎？
11. 我覺得被忽略了嗎？
12. 我的社會關係膚淺嗎？
13. 沒有人真正瞭解我嗎？
14. 我感到孤立與別人嗎？
15. 當我需要的時候，我可以找到伴侶嗎？
16. 有人真的理解我嗎？
17. 我對如此孤僻悶悶不樂嗎？
18. 人們在我周圍，卻不在我身邊嗎？
19. 有人可以和我說話嗎？
20. 有我可以求助的人嗎？

[在此連結至線上測試：https://artemciy.gitlab.io/loneliness-scale/#/](https://artemciy.gitlab.io/loneliness-scale/#/)

將對每個問題的回答加起來。44 分及以上可視為「正式孤獨」。

資料來源：<https://sparqtools.org/mobility-measure/ucla-loneliness-scale-version-3/>

更多資訊和在線資源

- 防止虐待和忽視老人：了解事實以及如果您懷疑虐待該如何行動。馬里蘭州老齡部。
<https://aging.maryland.gov/Pages/elder-abuse-prevention.aspx#:~:text=This%20includes%20not%20providing%20essential,their%20safety%20and%20for%20health>
- 社會孤立的危險：如何發現它、打擊它并防止它。大衛·弗蘭克·AARP·2018年7月3日。
<https://www.aarp.org/health/conditions-treatments/info-2018/social-isolation-symptoms-danger.htmlpreparedness.health.maryland.gov>
- 自我忽視。<https://www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/self-neglect>.
- 直接護理人員可以解決社會孤立和孤獨，羅伯特·埃斯皮諾薩，2020年3月2日。
<http://phinational.org/direct-care-workers-can-help-address-social-isolation-and-loneliness/>
- 你住的地方很重要·ASHA <http://phinational.org/direct-care-workers-can-help-address-social-isolation-and-loneliness/>

將您的家庭護理/臨終關懷公司的名稱和電話號碼寫在這個框中。

由馬里蘭州衛生部備災和應對辦公室以及馬里蘭州-全國首府家庭護理協會合作提供

