

美國老年人住房指南

# 當您的健康發生變化 時做出住房決定

# 在您面臨健康發生重大變化時 做出住房決定

---

您的健康發生重大變化時，特別是當這種變化影響到您在沒有支援的情況下的生活能力時，會牽涉到您生活的方方面面——包括您的住房。無論您是目前正在經歷醫療危機或即將面臨醫療危機，重要的是要考慮為您提供您所需護理和支援的住房方案。本指南幫助您評估您的需求、尋找可用住房方案，並為您做出正確決定建立信心。

本指南提供一般性消費者資訊。這並非法律建議或監管指導。有關如何獲得法律援助的資訊，請參見本指南的「去哪裡尋求幫助」這一章節。本指南還包括第三方資源或內容的連結或參考資料。本局不為第三方進行背書，也不保證第三方提供的資訊準確性。其他資源也可能滿足您的需求。

# 確定您的需求

使用下面的核對清單來考慮您的健康發生改變之後的需求。

鑒於您的健康發生改變，您是否需要：	是	否
<b>醫療支援</b> 接受治療、服用或記住服用藥物等。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>行動支援</b> 下床、如廁、上下樓梯等。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>個人衛生支援</b> 洗盆浴和洗淋浴、洗衣、穿衣等。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>居家護理支援</b> 清潔、烹飪、草坪護理等。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>交通支援</b> 駕駛、步行等。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>財務支援</b> 管理您的資金、負擔抵押貸款或租金等。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>情感支援</b> 與家人和朋友保持密切關係，擁有陪伴等。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

如果您對這些問題中的任何一個回答為「是」，您可能想考慮如何使您的生活環境更適合您的醫療和個人需要。本指南可以幫助您做出這些決定。

# 在您目前情況下增加更多支援的方法

## 居家護理

請查看下表，瞭解有關專業人員或護理人員上門服務的資訊。

居家醫療護理	居家非醫療護理
<p>居家醫療護理是指醫療專業人員到您家裡解決您的醫療需求。這是需要以下協助的人員的理想選擇：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 服藥</li><li>▪ 物理、職業或呼吸系統療法</li><li>▪ 醫療測試</li><li>▪ 殘障服務</li><li>▪ 心理健康服務</li><li>▪ 急救服務</li><li>▪ 熟練護理</li><li>▪ 傷口護理</li></ul>	<p>居家非醫療護理是指護理人員到您家裡解決您的個人需求。這是需要以下協助的人員的理想選擇：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 家務勞動 (清潔、烹飪、洗衣等)</li><li>▪ 日常生活 (沐浴、穿衣、個人衛生等)</li><li>▪ 管理藥物</li><li>▪ 外出辦事 (買菜、取藥等)</li><li>▪ 戶外護理 (景觀護理、草坪護理、鏟雪等)</li><li>▪ 情感支援 (陪伴、交談等)</li><li>▪ 安排醫療預約</li></ul>

如果您在尋找服務或確定您的居家需求時需要幫助，請造訪 [eldercare.acl.gov](http://eldercare.acl.gov)，此為老年人護理查找機構 (Eldercare Locator)，這是美國老齡化管理局 (U.S. Administration on Aging) 的一項公共服務。他們可以為您聯繫到為老年人和他們的家庭提供的服務。您也可以致電老年人護理查找機構 (Eldercare Locator) 的資訊專家：(800) 677-1116。

## 改造房屋，使獨立生活更安全便利

對您的房屋進行改造可以創造一個更安全和更合適的生活環境。以下清單列出了您可以採取的想法和步驟來改造您的房屋。

- 想想您家裡的潛在危險，包括破損的傢具、鬆動的地毯、暴露的電線或不平整的樓梯。使用美國疾病控制與預防中心 (CDC) 的[安全檢查參考清單 \(Check for Safety Checklist\)](#)，幫助識別這些危險。
- 想想您的家可能需要的改造，使您能夠繼續住在家裡。這份[美國人退休協會宜居指南 \(AARP HomeFit Guide\)](#) 分享了針對各個房間的改造建議。
- 請使用[全國房屋改造資訊目錄 \(Home Modification Information National Directory\)](#) 查找您所在城市的房屋改造和維修提供商。
- 請使用[房屋改造資訊網路 \(Home Modification Information Network\)](#) 查找可以幫助支付房屋改造的資金來源。

❗ 在尋找房屋改造提供商時，要小心潛在的騙局。請查閱消費者金融保護局 (CFPB) 的[保護老年人免受欺詐和金融剝削 \(Protecting older adults from fraud and financial exploitation\)](#) 指南，查找關於如何保護您和您的錢財安全的資源。

## 幫助解決住房費用的服務

如果您決定繼續留在家中，並需要幫助支付您的每月開支，也許有辦法能夠減少您的住房費用，例如：公用設施費、租金和房地產稅。如需更多關於如何獲得住房開支財務援助的資訊，請使用[全國老齡委員會的福利查看工具 \(National Council on Aging's Benefits Checkup Tool\)](#)。

# 搬到一個更適合您的醫療和個人需求的住房環境中

許多住房環境可以提供不同的醫療和個人支援組合。

## 與家人同住

與您的家人討論您的醫療和個人需求。是否有家人或朋友可以搬來與您同住，為您提供所需的醫療和個人支援？如果有，請與他們討論哪些實體改變會使您更容易與他們舒適地生活在一起。

💡 您也許可以利用居家支援來幫助您更容易與家人或朋友舒適地生活在一起。請諮詢您當地的**老齡化地區機構 (Area Agency on Aging)**，看看您是否符合條件。

## 加入一個輔助生活社區

輔助生活社區幫助滿足醫療和個人需求，但尚未達到療養院的水準。對於需要以下幫助的人員來說，這可能是一個不錯的選擇：

- 個人護理，但並非持續的醫療護理
- 行動
- 記住服藥和服藥
- 日常活動，例如飲食、沐浴和個人衛生

## 搬遷到療養院

療養院提供全天候的支援，以解決醫療和個人需求。對於那些全天 24 小時需要大量服務的人員來說，這可能是一個不錯的選擇：

- 醫療護理
- 協助滿足行動需求
- 協助記住服藥和服藥
- 協助處理日常事務，例如飲食、沐浴和個人衛生

## 選擇持續護理退休社區 (CCRC)

持續護理退休社區 (Continuing Care Retirement Communities, CCRC) 是為居民提供越來越多協助的老年生活社區，從完全獨立生活到輔助生活安排，到療養院和記憶護理。這使得居民在其個人和醫療需求發生變化時仍然可以待在同一社區內。CCRC 可能適合現在不需要日常協助但在以下情況下需要日常協助的人：

- 預見自己在不久的將來的某個時間點需要日常協助
- 想居住在有更多醫療協助的地方
- 想搬遷到生活條件更合適的地方 (房子更小、樓梯更少、使用電器更加便利等)
- 維護自己的住房存在困難 (清潔、草坪護理等)

 造訪國家老齡化研究所 (National Institute on Aging) 的 [住宅設施、輔助生活和療養院 \(Residential Facilities, Assisted Living, and Nursing Homes\)](#) 頁面，瞭解更多關於這些方案的資訊。

## 在權衡不同的住房選擇時，請考慮：

- 與您的親人討論決定，既要徵求他們的意見，又要討論您的決定可能對他們產生的任何影響。
- 參觀不同類型的設施，看看它們的狀況如何，是否符合您的需求。與工作人員會面，瞭解他們所提供的服務，並瞭解不同選擇的費用。
- 如果您有認識的人因為健康發生變化而不得不做出住房決定，請徵求他們的意見。
- 諮詢專業人員。您的老齡化地區機構 (Area Agency on Aging) 或住房諮詢機構可以幫助您決定什麼是符合您的情況、且最實惠和最安全的選擇，以及您如何支付這些費用。



# 去哪裡尋求幫助

## 法律援助

- **為 60 歲以上的人員提供免費法律服務**  
查找為 60 歲以上的人士提供的免費法律援助本地專案，請聯繫全國老年護理查找機構 (Eldercare Locator)，電話 (800) 677-1116 或造訪 [eldercare.acl.gov](http://eldercare.acl.gov)。
- **為低收入者提供免費法律服務**  
透過法律服務公司 (Legal Services Corporation) 查找為低收入者提供的免費法律援助本地專案，請致電：(202) 295-1500 或造訪 [lsc.gov/find-legal-aid](http://lsc.gov/find-legal-aid)。
- **有償服務律師**  
美國律師協會 (American Bar Association) 提供關於如何在各州查找律師、可提供的法律資源、如何核驗律師是否持有執照、以及如果您與律師之間存有問題時該如何處理等資訊，請致電：(800) 285-2221 或查閱網站 [findlegalhelp.org](http://findlegalhelp.org)。

## 住房諮詢

美國住宅與城市發展部 (the U.S. Department of Housing Urban Development, HUD) 提供了一份經批准的住房諮詢機構名單，這些機構提供關於購買或租賃房屋、糾正抵押貸款違約、獲得寬限期和避免止贖的建議。經 HUD 批准的住房諮詢機構提供獨立建議，通常向您收取少量費用或免費，請致電 (800) 569-4287 或造訪 [consumerfinance.gov/find-a-housing-counselor](http://consumerfinance.gov/find-a-housing-counselor)。

## 信用諮詢

大多數信用諮詢師透過實體辦公室、網路或電話提供諮詢服務。美國司法部 (the U.S. Department of Justice) 公佈了一份經批准的信用諮詢師名單。請致電 (202) 514-4100 或查閱以下網站查看清單 at [justice.gov/ust/list-credit-counseling-agencies-approved-pursuant-11-usc-111](http://justice.gov/ust/list-credit-counseling-agencies-approved-pursuant-11-usc-111)。

## 會計援助

美國註冊會計師協會 (The American Institute of CPAs) 提供一份當地註冊會計師名單，請致電：(888) 777-7077 或查閱網站 [aicpa.org/forthepublic/findacpa.html](http://aicpa.org/forthepublic/findacpa.html)。

## 老年人福利

全國老齡委員會 (The National Council on Aging) 發佈了一個免費的福利查看 (Benefits CheckUp) 工具，向老年人介紹他們可能有資格享受的福利。請致電援助熱線 (800) 794-6559 或查閱網站 [benefitscheckup.org](http://benefitscheckup.org)。

## 房屋改造

### ▪ 家庭防摔倒檢查清單

美國疾病控制與預防中心 (The Center for Disease Control CDC) 製作了這份檢查清單，幫助老年人發現並解除家中的潛在危險。請致電 (800) 232-4636 或查看 [CDC 安全檢查參考清單 \(CDC Check for Safety Checklist\)](#)。

### ▪ 宜居指南

AARP 提供了 100 多條提示和建議，幫助人們過上安全和舒適的生活，無論其年齡或生命階段如何。請致電 (888) 687-2277 或查看 [美國人退休協會宜居指南 \(AARP HomeFit Guide\)](#)。

### ▪ 房屋改造資訊網路

在社區生活管理局 (Administration for Community Living) 的支援下編寫的各州清單提供了各州的房屋改造政策、資金來源和各項計畫。請致電 (213) 740-1364 或查看 [e Home Modification Information Network](#)。

 如需瞭解更多 CFPB 資源，請查看 [consumerfinance.gov/olderamericans](http://consumerfinance.gov/olderamericans)

## 聯繫我們



線上

[consumerfinance.gov](https://consumerfinance.gov)



電話

(855) 411-CFPB (2372)

(855) 729-CFPB (2372) TTY/TDD



郵寄

Consumer Financial Protection Bureau

P.O. Box 27170

Washington, DC 20038



提交投訴

[consumerfinance.gov/complaint](https://consumerfinance.gov/complaint)