

全國家庭看護者支援計劃資源

當個聰明人，接受免疫注射！

給家庭及看護者的訊息



序言

若您為慢性病患或殘障朋友提供居家看護服務，您通常得全天候待命。有時候，即使是最能幹的人也會因為長期的壓力和體能需求而身心失常。您希望能提供最好的看護品質，但在此過程中您可能會因為忽略自身的身心健康而付出高昂的代價。事實上，自我照顧是看護者最容易忽視的一環。

在有人生病且需要您的幫助時，照顧自己聽起來可能有點自私。但，這樣真的自私嗎？一點也不。若您自己沒有良好的健康狀態，那麼您親人的健康可能會受到損害。

若您生病了，您可能會：

- 使親人受到感染
- 發生看護錯誤，或做出不適當的決定
- 必須尋求更昂貴的替代看護方式
- 如果您需要住院治療的話，就會與親人分開

但是，有一件您可以馬上做的事就是保持健康。保持健康既快速、簡單又有效：**讓您自己接受免疫注射，免於染上某些最易於預防的傳染病。**

看護者身處危險之中

照顧親人可能會獲得很大的回報，但同樣也可能會造成壓力、憂鬱及降低對疾病的抵抗力。缺乏睡眠亦會使看護者的健康發生問題。研究顯示：

- 看護者照顧自己的程度比非看護者低
- 約有一半的看護者出現臨床上的憂鬱症徵兆
- 年老看護配偶的死亡風險高於同齡人

- 較年輕的「嬰兒潮世代」（同時照顧父母、子女及工作）亦有較高的患病風險

要事第一

雖然您可能無法治療親人的疾病，但您可以仔細給予照顧，確保其獲得適當的醫療及預防護理。但是您也需要為自己的健康盡一份力。為什麼要從免疫注射開始？

- 美國每年有高達 40,000 人死於可經由疫苗注射預防的疾病。
- 疫苗接種簡單、安全又有效！

美國疾病管制暨預防局 (CDC) 自 1981 年起即建議專業的醫療保健員工接受免疫注射。免疫注射已成為醫療專業人士的標準程序，其也應該成為您的標準程序。

三大疫苗

施打過疫苗後，您便可抵擋某些疾病。您應接種的三大疫苗為流感、肺炎球菌疾病及破傷風疫苗。

- 流感及肺炎是老年人第五大死因。
- 死於感冒及肺炎的人中，有超過 90% 為 65 歲及 65 歲以上的老人。
- 破傷風的病例雖然較為罕見，但對老年人來說卻較容易致死。

何謂流感？

流感（或稱感冒）是一種傳染性的病毒感染。症狀有：喉嚨痛、流鼻水、咳嗽、發燒、頭痛及肌肉痠痛。

- 老年人罹患流感通常會導致肺炎或併發症。
- 美國每年有超過 200,000 人因流感住院，36,000 人死於流感。
- 90% 的流感相關死亡病例發生在 65 歲及 65 歲以上的老年人身上。

流感疫苗二三事

- 感冒疫苗注射可降低老年人住院率及死亡率。
- 您可同時接種感冒疫苗及其他疫苗。
- 若您的年紀超過 50 歲、與 65 歲以上的老年人或慢性病患者同住或為其提供看護，請接受感冒疫苗注射。
- 流感疫苗經常更新，因此您每年均需接受疫苗注射，最佳的注射時間為秋季（10 月至 11 月），但直到 2 月底前均可注射。
- 若您的年紀在 50 歲以下、健康狀況良好且未懷孕，則您可選擇使用鼻部噴霧式感冒疫苗而非注射。

何謂肺炎球菌疾病？

肺炎球菌疾病是一種細菌性感染，會侵犯肺部並造成肺炎。亦會進一步影響血流，並造成菌血症，或是進入腦膜，造成腦膜炎。

肺炎症狀包括高燒、咳嗽有痰、寒顫、呼吸急促及伴隨呼吸與咳嗽而來的胸痛症狀。

- 每年美國約有 5,000 人死於肺炎球菌菌血症及腦膜炎。
- 非裔美國人、美國原住民及阿拉斯加原住民受到感染的風險更高。

肺炎球菌疫苗接種二三事

- 除了可能需要追加注射的高危險族群之外，一般人一次注射，終身有效。
- 若您的年紀為 65 歲以上，即需接受疫苗。
- 不記得是否曾經施打過肺炎疫苗？請即接受疫苗注射並留下記錄。
- 全年任何時刻均可接受疫苗。
- 肺炎感染病例對於抗生素的抗藥性愈來愈高，因此經由疫苗注射來預防疾病也就變得極為重要。

何謂破傷風？

破傷風（又稱「牙關緊閉症」）是因細菌毒素引起的疾病，會影響人體的神經系統。您可能會因為受到破傷風細菌污染的割傷或傷口而感染破傷風。這些細菌常見於土壤、灰塵及糞肥中。

破傷風症狀為嚴重的肌肉痙攣、牙關緊閉，導致無法開口或吞嚥，且可能因窒息而死亡。破傷風不會在人與人之間傳播。

- 約有 75% 的破傷風病例發生在 60 歲以上的老年人身上。
- 其中約有 11% 為致命病例。
- 由於實施免疫注射計劃，破傷風病例在美國現已罕見。

破傷風疫苗接種二三事

- 破傷風疫苗與白喉毒素混合，稱為“Td”，可預防破傷風及白喉。
- 請每 10 年追加注射 Td 疫苗。

可於何處接受免疫注射？

家庭醫生可為您進行疫苗注射。此外，社區的健康中心或醫院設有特別門診，專門提供流感、肺炎球菌及其他疫苗注射。有些老人中心及藥房亦提供上述服務，在流感流行期間，您甚至可以看到購物中心、雜貨店及其他地方設有疫苗注射臨時門診。注射費用可由 Medicare Part B、Medicaid 或您個人的健康保險或 HMO 負擔。

為自己保留空間

看護工作可能會讓人的情緒大起大落。在繼續照護別人的同時，您也需要想一想如何照顧自己的需要。

您感到有責任回報曾經照顧過您的人，但也只有在您的健康保持良好狀態下，您這種責任感才有可能落實。因此，請好好照顧您自己。改善及維持自身健康的方式有很多種。請接洽社區的看護者支援服務。請親自或以互聯網的方式加入支援社群。看護工作固然重要，但也該讓自己休息、放鬆、運動、尋求他人協助。但在這之前，請當個聰明人，接受免疫注射！

哪裡可以獲得更多資訊？

疾病管制暨預防局 (CDC)

www.cdc.gov

(800) CDC-INFO

(800) 232-6348

全國傳染病基金會 (NFID)

www.nfid.org

(301) 656-0003

看護者資源

Eldercare Locator (老年保健指南)

老年保健指南是美國耆老管理局的一項公共服務，以老人服務的資訊將美國老年人及其看護者聯繫起來。該服務利用州立或地區耆老服務機構與為老人及其看護者服務的社區組織，將這些需要協助的人士和有關資源聯繫起來。

www.eldercare.gov

(800) 677-1116

Family Caregiver Alliance (家庭看護者聯盟)

Family Caregiver Alliance (家庭看護者聯盟) 為需照顧慢性病患者、傷殘人士的家庭及朋友提供做此重要工作所需的支援。透過其全國看護中心 (National Center on Caregiving), FCA 提供社區資源及全國性服務的資訊及協助。

www.caregiver.org

(800) 445-8106 或

info@caregiver.org

本頁所載之資訊係由加州舊金山家庭看護者聯盟之全國看護中心 (National Center on Caregiving) 所提供。如需其他與 FCA 計劃有關之資訊與服務，請造訪 www.caregiver.org。

更多資訊

AoA 瞭解為消費者、專業人士、研究人員及學生提供立即可用資訊的重要性。我們的網站為老年人、其家人及參與老年人計劃與服務的專業人士提供許多相關資訊。如需更多有關 AoA 的資訊，請洽：US Dept of Health and Human Services, Administration on Aging, Washington, DC 20201；電話號碼：(202) 619-0724; fax (202) 357-3523;

電子郵件：aoainfo@aoa.gov；或與我們的網站聯繫：www.aoa.gov