

《《當爸媽過了65歲：你一定要》》

图书基本信息

书名：《《當爸媽過了65歲：你一定要知道的醫療、長照、財務、法律知識》》

13位ISBN编号：978986134263X

出版时间：2015-10-26

作者：康哲偉

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《《當爸媽過了65歲：你一定要》》

內容概要

一本寫給上班族的知老實用手冊
照顧父母，也為未來的自己做準備

關於「老」，我們知道的太少，準備的也太少。
不管是父母的，或是你自己的。
面對「老之將至」，你要倉皇的摸索，還是優雅的預習？

《《當爸媽過了65歲：你一定要》》

作者簡介

康哲偉

曾擔任知名職場雜誌副總編、財經管理雜誌副主編，多次獲得國內外新聞報導獎項肯定。

《當爸媽過了65歲：你一定要》

書籍目錄

當爸媽過了65歲：你一定要知道的醫療、長照、財務、法律知識 - 目錄導覽說明

推薦序一本最豐富實用的知老參考書 / 王崇仁

推薦序不因照顧長輩，而失去本來的自己 / 廖修譽

自序你要倉皇的摸索，還是優雅的預習？

前言 學校不教、公司不管，一堂最重要的人生必修課

PART1 當爸媽過了65歲

第1章如何讓年長者保持健康的身心？

面對退休的適應過程 / 打造自己專屬的時間表 / 靠學習找回人生的價值 /

了解高齡學習特性，助長輩一臂之力 / 建立家庭以外的支持系統 / 斷捨離的練習 /

打造年長者的旅遊計畫 / 養成運動習慣 / 管好三高，從飲食下手 /

定期健康檢查，預防疾病上身 / 讓沙場老將再創高峰

第2章為財務做準備

退休後至少要多少錢才夠用？ / 重新檢視與調整長輩原有的保險 /

該不該買長照險，怎麼買最聰明？ / 退休後最適合的投資工具 /

關於投資，該避開哪些風險？ / 善用信託，護老本保自尊

第3章認識安養機構

不是每個高齡者都適合自宅養老 / 讓爸媽住安養機構，也是一種孝順 /

如何選擇優質的安養機構？

第4章 避免身後繼承糾紛

爭奪家產，不是有錢人的專利 / 是否生前就該將財產過戶給子女？ /

過戶後若子女不孝，能否要回財產？ / 死後留下來的，不一定是遺產 /

未立遺囑可能產生的六種困擾 / 繼承事宜以遺囑為優先 /

提早立遺囑，是一件健康且負責任的事 / 寫遺囑有哪幾種形式？各自的效力為何？ / 遺囑經過「公證」或「認證」是鐵則 / 應繼分、特留分、扣還、歸扣、扣減權的意義 / 遺產贈與特定人士或團體時，

該注意什麼？ / 為避免紛爭，遺產分配要注意「比例原則」 / 希望的喪葬方式，也要寫在遺囑裡 / 遺囑中最好要有指定執行者 /

若想更改遺囑該怎麼做？ / 如何利用遺產節稅？

第5章 預防終末期可能產生的相關問題

什麼是安寧緩和醫療？ / 什麼情況下應考慮安寧緩和醫療？ /

簽署安寧緩和醫療意願書的注意事項 / 什麼是醫療委任代理人？

PART2 當爸媽無法自理生活

第6章 如何確認失能程度？

什麼是失能，如何判斷？ / 哪些疾病易造成長期臥床？ / 如何預防失能？

第7章失智症如何確認？

如何及早發現失智症？ / 失智症種類 / 當懷疑長輩罹患失智症 / 失智症可以根治嗎？ / 中後期會出現

易激動、疑心、幻覺嗎？ / 阿茲海默症與帕金森氏症有何不同？ / 譫妄、失智與憂鬱的比較

第8章 主要照顧者的準備

善用醫院可用的照顧資源 / 有正確的心態才能輕鬆自在 /

認識長照中心，運用政府照顧資源 / 一定要有紓壓喘息的活動 / 尋找支持團體 /

善用技巧與輔具避免照護傷害 / 不可不知的三種基本照護技巧

第9章外籍看護該如何申請？

該送機構、家人照顧，或請外籍看護？ / 申請外籍看護需要的流程 /

是否非得透過仲介找人？仲介挑選標準？ / 要怎麼選擇適合的外籍看護？ /

可否一次申請兩名外籍看護？ / 申請外籍看護費用如何計算？ / 如何與外籍看護溝通？ / 該教外籍看

《當爸媽過了65歲：你一定要》

護哪些重點？／雇主要遵守哪些規則？／外籍看護不告而別或偷竊該怎麼辦？／如果外籍看護工作不適任，該如何處理？／到期後若想繼續雇用同一看護？／如果急著找外籍看護，有哪些合法的方式？／被照顧者往生後外籍看護要怎麼處理？

第10章 尋找適合的照護機構

善用各醫院出院準備服務中心／健康時和身體無法自主時需求不同／沒時間慢慢選的時候／照護費用怎麼算？／常見糾紛該怎麼解決？／至少每兩週探望長輩一次

第11章 失智長輩的照顧方式

針對過量與拒食，採取不同飲食策略／藉著引導與協助，排除大小便失禁問題／幫助長輩克服洗澡的恐懼／協助長輩排除睡眠障礙／妥善處理失智者的精神行為問題／與失智長輩溝通的五個重點

PART3 當爸媽判斷能力不足

第12章 利用監護與輔助宣告制度

聲請監護、輔助宣告，防止被騙婚或詐財／如何申請監護、輔助宣告？／監護人與輔助人之任務／如何變更與撤銷宣告？

PART4 防患未然，老當益壯

第13章 預防失智症的方法

作失智症遺傳檢測，防患未然／地中海飲食好處多／吃對營養素／提早服用失智藥物，無法預防失智／藉由學習療法刺激大腦機能／勤運動，有助維持良好認知功能／即使獨居，也要多參加社交活動／減少對大腦的傷害／改掉不良生活習慣，避免「三高」上身

第14章 認識老年精神疾病

老人失眠背後原因複雜／幫助長輩入眠的方法／長輩出現妄想症狀，務必及早就醫／渾身痛，原來是憂鬱症／了解用藥安全，避免引發急性精神障礙

第15章 預防肌力衰退

七十歲的肌肉量，只有二十歲的一半／保有肌力，可根本解決健康危機／女性比男性更需要進行肌肉訓練／高齡者鍛的重點／光是快走、慢跑，不會增加肌肉量／休養階段也要盡量下床活動

第16章 如何保命防「跌」？

如果跌倒過，有一半的人會再次跌倒／培養防跌的安全生活習慣／常用的藥物中，其實暗藏「致跌」成分／隨身攜帶拐杖，保護膝蓋又能防暈

第17章 如何延緩視力減退？

白內障該不動手術？／白內障可以預防嗎？／發覺青光眼時，視神經多已嚴重損傷／青光眼可以治癒嗎？／罹患老年性黃斑部病變，易導致失明／

老年性黃斑部病變的治療方式／保養得當，老年不怕惡視力

第18章 如何強化骨關節？

得了退化性關節炎該怎麼辦？／骨質疏鬆症不會有任何預警／年過五十，男女都要追蹤骨質變化／保養骨關節要趁早

第19章 召開家庭會議

召開家庭會議時機／安排家庭會議的重點與技巧／使家庭會議順利的溝通技巧／家庭會議的法律效果

後記願老後的每天，如過歡欣耶誕

《《當爸媽過了65歲：你一定要》》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com