

看护人培训、
健康和退休福利指南

看护人手册



My Benefits (我的福利)

重要信息

我的姓名：	我的聘用日期： ____/____/____
-------	---------------------------

我的福利帐户 (www.myseiubenefits.org)

电子邮件地址：	密码：
提供者 ID (薪资) 编号：	
家庭护理证书 (HM) 编号：	
OCA (指纹) 编号：	

我的年度继续教育截止日期

(您的出生日期)

我的健康计划

健康计划名称：	健康计划编号：
医生姓名：	医生电话号码：
最近的紧急照护中心：	
牙医姓名：	牙医电话号码：

如何使用本手册

- 1 阅读说明，了解不同类型的看护职责、培训要求和有用的联系信息。
- 2 阅读看护人生涯部分，并了解适用于您的每一个步骤。
- 3 查看“看护人生涯 — 详细信息”，了解关于完成各个步骤的详细信息。
- 4 继续阅读学习您的培训内容，了解健康和安心悠享退休福利。
- 5 保存本手册，如果未来您对自己的福利有任何疑问，可以随时查看！

看护人的肺腑之言

“照顾别人是我一生的热忱所在。我能够帮助他们在家获得高质量的生活。”
— 看护人 Norma

“我真心喜欢 Benefits Group 提供的支持和帮助。这给了我不断改进工作的动力。有了他们的支持，我可以更加轻松地完成本职工作。”
— 看护人 Annette

欢迎加入 看护行列！



感谢您对他人的照顾。作为看护人，您的责任重大。在 SEIU 775 Benefits Group，我们紧密合作的对象有像您一样的看护人、类似 SEIU 775 的看护人工会、华盛顿州和家庭护理人员，旨在确保您获得全国最优质的培训、健康和安心悠享退休福利。

看护是一份充满挑战的工作。**我们希望您成功 — 无论是个人还是专业成就。**

这将开启您在卫生保健领域的事业。或者为您的挚爱提供护理服务。本手册提供了清晰的说明，内容包括如何获得认证并保持认证资格以及帮助您提供最佳护理服务的可用资源。

SEIU 775 开拓性的工作为看护人提供各项福利，如高质量且负担得起的医保选择（第 60 页）、独家的退休计划（第 80 页）以及培训计划。看护人与其工会之间的合作关系可促进收入的大幅提升、提供更加优越和安全的工作环境和各种创新方式，从而支持看护人进行自我护理。

SEIU 775 Benefits Group 管理本手册中的各项计划，这些都是通过工会的不懈努力为看护人争取到的福利。

我们鼓励您充分利用这些福利。

您的工作对我们的社区非常重要。祝您的护理生涯一切顺利！

致以最深挚的感谢，

Abigail Solomon
SEIU 775 Benefits Group 执行董事

目录

MY BENEFITS (我的福利) : 重要信息	3
---------------------------	---

简介	4
欢迎	5
目录	6
联系信息 - SEIU 775	
Benefits Group 资源	7
联系信息 - 州立资源	8
看护人职责	12
培训标准	14
My Benefits (我的福利) - 网站访问	16

看护人生涯	19
看护人生涯清单	20
清单详细信息和说明	21
考试日清单	30
看护人生涯 - 详细信息	32

POWER OF YOU (您的力量)

CARINA	42
SEIU 775	44
SEIU 775 Membership Plus	46

接下来的事项	48
保持参与	49
与看护人社区保持联系	50

培训	52
学习本职工作	53
提升护理技能	54
在线或面授课程	56
在线课程	57
HCA 最佳实践课程	58
特殊照顾流程	59

健康	60
您的健康	61
寻找您的健康计划	62
SEIU 775 Benefits Group	
健康计划特点	63
SEIU 775 Benefits Group	
健康计划资格	64
健康计划选项	66
SEIU 775 Benefits Group 提供者	67
2018-19 健康和牙科福利指南	68
最大限度利用您的保险	69
计划改进部分	70
紧急照护	71
牙科护理	72
心理和情感健康	74
新的情感和心理	
健康治疗方案	76
Caregiver Kicks	
(看护人足之乐)	77
工作时受伤	78

安心悠享退休	80
安心悠享退休计划详细信息	81

联系信息：

SEIU 775 Benefits Group

资源

您可以轻松获取有关培训、健康和退休相关事宜问题的答案。保留本手册，并用此查询有关看护人福利的重要联系信息。

培训问题

成员资源中心 认证、班级注册支持、语言 / 口译支持	1-866-371-3200 (周一至周五早上 8 点至下午 6 点) mrc@myseiubenefits.org
朋辈导师 Basic Training (基本培训) 技能支持、高级培训支持、激励	1-855-803-2095 (早上 10 点至下午 5 点, 周一至周五) peer.mentorship@myseiubenefits.org

健康问题

成员资源中心 健康计划资格、登记	1-866-371-3200 (周一至周五早上 8 点至下午 6 点) mrc@myseiubenefits.org
Kaiser Permanente of Washington (华盛顿凯萨医疗机构) HMO、POS	1-888-901-4636, www.kp.org/wa
Kaiser Permanente Northwest (西北凯萨医疗机构) (Clark 郡、Cowlitz 郡)	1-800-813-2000, www.kp.org
Aetna PPO	1-855-736-9469, www.aetna.com
Delta Dental	1-800-544-1907, www.deltadentalwa.com
Willamette Dental	1-855-433-6825, www.willamettedental.com
Caregiver Kicks (看护人足之乐)	1-833-599-9621, www.caregiverkicks.com
Health Advocate EAP 计划	1-877-240-6863 www.healthadvocate.com/seiu775BG

退休问题

退休计划管理员 资格、计划信息	1-866-770-1917 (选项 3) (周一至周五早上 8 点至下午 6 点)
--------------------	---

联系信息： 州立看护人资源

州立机构

Washington State Department of Social and Health Services (华盛顿州社会与卫生服务部) 有关客户信息，请联系个案经理	1-800-422-3263 www.dshs.wa.gov
卫生保健机构 华盛顿州 Medicaid 医疗补助方案和 医疗机构关系	1-800-562-3022
Individual ProviderOne 薪资问题、更新联系信息	1-844-240-1526
卫生部 家庭护理员认证支持	1-360-236-2700
Prometric 安排家庭护理考试支持	1-800-324-4689





成员资源中心代表

成员资源中心

成员资源中心 (MRC) 支持看护人的工作，为他们解决类似口译、语言支持和 ADA 请求等问题。还提供常见问题的答案，从认证到保健福利健康保险福利信息都涵盖在内。

1-866-371-3200

太平洋时间周一至周五早上 8 点至下午 6 点

MRC 于以下假期关闭：

- 新年
- 马丁·路德·金日
- 阵亡将士纪念日
- 美国独立日
- 美国劳动节
- 感恩节
- 感恩节之后一天
- 圣诞节前夜
- 圣诞节

访问 www.myseiubenefits.org/help,
了解办公室关闭时间和最新办公时间。



看护人职责和培训要求

SEIU 775 Benefits Group 的看护人根据其所服务的人群，有各种不同类型。他们都致力于向老年人、残疾人和家庭成员提供最高质量的护理服务。

共有几个类型的看护人。不同的护理人群有着特定的培训要求：

□ 标准家庭护理员 (HCA)

标准家庭护理员是指兼职或全职护理客户的看护人。

培训：情况介绍和安全、Basic Training（基本培训）70

认证：HCA 需要成为卫生部的认证人员

□ 看护父母的成年子女看护人

看护父母的成年子女看护人指照顾父母或继父母一方的看护人。

培训：情况介绍和安全、Basic Training（基本培训）30

认证：未作要求

□ 有限的护理服务提供者

每月工作时间少于 20 小时的看护人属于有限的护理服务提供者。

培训：情况介绍和安全、Basic Training（基本培训）30

认证：未作要求

□ 看护子女的独立父母看护人（非 DDA）

看护子女的独立父母看护人（非 DDA）指照顾其子女的父母。他们不属于发育障碍人士服务管理局 (DDA) 社区。

培训：情况介绍和安全、Basic Training（基本培训）30

认证：未作要求



看护人 Lorraine（左）和 Vivian

☐ 看护发育障碍子女的独立父母看护人 (DDA)

看护发育障碍子女的独立父母看护人指照顾有发育障碍子女的父母。

培训：情况介绍和安全、Basic Training Basic Training（基本培训）7

认证：未作要求

☐ 临时护理提供者 (DDA)

临时护理提供者指短期内（每年少于 300 小时）照顾其他看护人的客户或家庭成员的看护人。

培训：情况介绍和安全、基本培训 Basic Training（基本培训）9

认证：未作要求



培训标准

提供者类型	情况介绍和安全 5小时的 在线培训	所需的 Basic Training (基本培训) 在开始提供护理 服务的 120天内	HCA 证书 州认证	继续教育 每年需要 12小时
2012 年 7 月 1 日开 始受雇的标准 HCA	在提供护理前完 成	70 小时的 Basic Training (基本培训)	是 *	根据您的出生日期： 您的首次 CE 学习要求 需要在您首次认证后的 第二个生日时完成。 **
* 标准 HCA 要求每年在生日前到卫生部 (DOH) 更新认证，以便保持良好资质。 ** 如果您的首次认证是在您的生日颁发，那么您的 CE 学习要求需要在您的下一个生日时完成。				
看护父母的成年 子女看护人	在提供护理前完 成	30 小时的 Basic Training (基本培训)	否	根据您的出生日期： 在完成 Basic Training (基本培训) 之后，CE 学习要求始 于日历年度。
有限的护理服务 提供者	在提供护理前完 成	30 小时的 Basic Training (基本培训)	否	未作要求
临时护理提供者 (DDA)	在提供护理前完 成	9 小时的 Basic Training (基本培训)	否	未作要求
看护子女的独立 父母看护人 (非 DDA)	在提供护理前完 成	30 小时的 Basic Training (基本培训)	否	未作要求
看护发育障碍子 女的独立父母看 护人 (DDA)	在提供护理前完 成	7 小时的 Basic Training (基本培训)	否	未作要求
注意事项：如果您受雇于多于一个雇主和 / 或具有多重职责或多个客户，则可能需要与上表中不同的培训标准。				

下表适用于拥有已认证护理证书 (NAC) 的人员（不包括 LPN、RN 或 ARNP） ***

拥有更高级别证书的长期护理提供者必须在证书过期前保留证书或接受 HCA 认证，以便保证其合规性。

提供者类型	情况介绍和安全 5小时的 在线培训	所需的 Basic Training (基本培训) 在开始提供护理 服务的 120 天内	HCA 证书 州认证	继续 教育 每年需要 12 小时
拥有 NAC 或特殊 教育认可 (OSPI) 的 提供者	未作要求	未作要求	否	如果上表中要求 CE， 那么您需要在作为 HCA 开始工作后的第 一个生日时完成 CE 学 习要求
拥有初始 NAC 或 特殊教育认可 (OSPI) 的提供者	未作要求	未作要求	否	如果上表中要求 CE， 那么您需要在初始 NAC 认证之后的第二 个生日时完成首次 CE 学习要求

*** 如果您当前经认证属于 LPN 或 RN，那么作为个人护理服务提供者或机构护理服务提供者不要求 CE。您必须保证您的 LPN 或 RN 证书有效，并在华盛顿州保持良好资质。

注意事项：提供者可能属于多种身份。他们必须满足较高的培训和认证要求。

非标准看护人的两项培训福利

免除认证福利

即使没有认证要求，在完成“Basic Training（基本培训）70”后，您仍然有机会精益技巧、结交其他看护人并接受家庭护理员认证。免除看护人培训时没有薪酬，但同时培训也是免费的。

访问 myseiu.be/ECB 网站了解更多内容。

未认证看护人的继续教育

目前，所有看护人均可享有继续教育福利，您将有机会回顾关键知识、学习新的技能。无 CE 要求的看护人在培训期间没有费用。

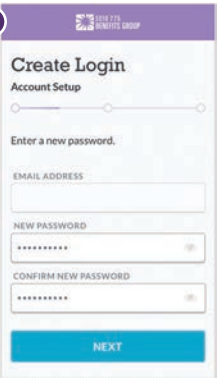
访问 myseiu.be/CE 网站了解更多内容。

如何首次登录网站

如果您在首次开始护理工作时就已经向雇主提供了电子邮件地址：您将收到一封附有激活链接的电子邮件。

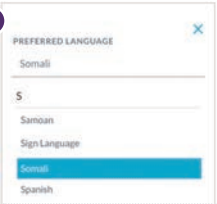
您可以在智能手机（触屏手机）、平板电脑或电脑上激活帐户。

1



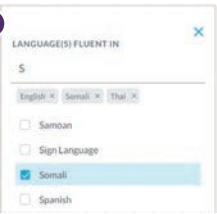
第一步：
在第一个页面上（见图 1）**输入新密码**。如果您的密码不符合要求，系统会提示您。点击 NEXT（下一步）。

2



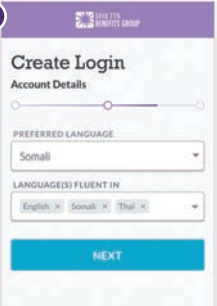
第二步：
选择您的首选语言。即您使用最频繁的语言。您可以向下滚动或在搜索框中键入语言类型（见图 2）。点击选择您的首选语言，然后点击 DONE（完成）。

3



第三步：
选择您所说的语言（见图 3）。您可以点击左侧的方框选择包括英语在内的多种语言。选择您可以流利讲的所有语言，然后点击 DONE（完成）。

4



第四步：
在本页面上（见图 4），**确认您的语言信息是否正确**，然后点击 NEXT（下一步）。

第五步：
第一次登录您需要**同意一份信息公开同意书**。当您点击 AGREE（同意）后，即可登录 *My Benefits*（我的福利），您可以在此处获取您的培训、健康和安心悠享退休资源。

如果您在首次开始护理工作时尚未向雇主提供电子邮件地址：

您将收到一条短信或一通带有说明的自动语音呼叫电话。

只需在智能手机（触屏手机）、平板电脑或电脑上点击短信中的链接即可激活帐户。或访问 www.myseiubenefits.org 网站，然后至登录框开始激活过程。

1

SEIU 775 BENEFITS GROUP

Sign Up
Account Details

FIRST NAME

LAST NAME

SOCIAL SECURITY NUMBER: Last 4 numbers
X X X - X X - 1 2 3 4

PREFERRED LANGUAGE
Somali

LANGUAGE(S) FLUENT IN
English X Somali X Thai X

NEXT

第一步：
在第一个页面上（见图 1）**输入以下信息：**

- 您的名字和姓氏。
- 社会安全号的后四位数字。
- 您的首选语言和会讲的语言。查看第 16 页上有关第三步和第四步的更多信息。

点击 NEXT（下一步）。

2

SEIU 775 BENEFITS GROUP

Sign Up
Account Setup

EMAIL ADDRESS

CONFIRM EMAIL ADDRESS

Don't have an email address?

PASSWORD

CONFIRM PASSWORD

NEXT

Already have an account?

SIGN IN

第二步：
在下一个页面上（见图 2）**输入电子邮件地址和密码**。电子邮件地址必须唯一（您不得与其他人共享）。点击 NEXT（下一步）。

第三步：
第一次登录您需要**同意一份信息公开同意书**。当您点击 AGREE（同意）后，即可登录 *My Benefits*（我的福利），您可以在此处获取您的培训、健康和安心悠享退休资源。





看护人生涯

通往家庭护理事业的成功之路

要成为受过培训的看护人，需要 5 个步骤。使用本手册记录您的发展历程，从您第一天开始护理工作，到您经过培训和认证并进入继续教育要求阶段。

您不是一个人在面对。我们竭诚为您提供帮助！

如果您感觉不知所措、焦虑或疑惑，请您在太平洋时间周一至周五早上 8 点至下午 6 点之间致电 1-866-371-3200 联系成员资源中心 (MRC)。

看护人生涯清单

清单描述了标准 HCA 的认证过程。

阅读第 12 至 13 页查看哪些步骤适用于您。



第一步：情况介绍和安全

提供护理前必须完成本步骤。

- ☐ 任务 1：完成背景调查和指纹采集
- ☐ 任务 2：创建您的培训帐户
- ☐ 任务 3：参加情况介绍和安全培训
- ☐ 任务 4：准备首日与客户工作的内容



第二步：提交您的家庭护理员认证申请

申请截止日期（受雇后 14 天）：___/___/___

- ☐ 任务 5：发送您的家庭护理员认证申请
- ☐ 任务 6：回复 DOH 邮件验证



第三步：Basic Training（基本培训）

注：请查看第 14 至 15 页，了解您承担的看护人职责的 Basic Training（基本培训）要求的描述。

- ☐ 任务 7：注册参加 Basic Training（基本培训）
- ☐ 任务 8：准备首日 Basic Training（基本培训）的内容
- ☐ 任务 9：开始 Basic Training（基本培训）
- ☐ 任务 10：完成所有 Basic Training（基本培训）课程
- ☐ 培训完成截止日期（受雇后 120 天）：___/___/___



第四步：考试和认证

- ☐ 任务 11：准备您的考试
- ☐ 任务 12：参加考试 — 考试日期：___/___/___
- ☐ 认证截止日期（受雇后 200 天）：___/___/___
- ☐ 接收您的家庭护理员认证！



您已通过认证！



第五步：继续教育

每年完成 12 小时 CE 的截止日期：

___/___/___（您的出生日期）

清单详细信息和说明



看护人 Bev

第一步：情况介绍和安全



任务 1：
完成您的背景调查和指纹
采集



完成日期：
提供护理前

须完成此任务的人：

所有人

在何处完成本任务：

背景调查信息由雇主提供

完成本任务所需内容：

社会安全号或税务 ID 编号、犯罪记录、参加政府卫生保健计划的资格、教育和工作经历、推荐人

要完成任务，您需要：

致电 1-888-771-5097 或访问 www.identogo.com/FP/Washington 网站预约
指纹采集。

需保留的信息：

指纹原始案例代理 (OCA) 号码：_____



任务 2：
创建您的 *My Benefits*
(我的福利) 帐户



完成日期：
尽快

须完成此任务的人：

所有人

在何处完成本任务：

登录 www.myseiubenefits.org

完成本任务所需内容：

名字和姓氏、电子邮件地址、社会安全号后四位数字

要完成任务，您需要：

遵循发送的邮件、短信或电话的说明。我们会在您在受雇后一周内与您取得联系。

更多信息：

查看第 16 至 17 页

需保留的信息：

登录所需的电子邮件：

网站密码：



任务 3：
完成您的情况介绍和安全
培训



完成日期：
提供护理前

须完成此任务的人：

所有人

在何处完成本任务：

访问 www.myseiubenefits.org，登录 *My Benefits* (我的福利)

完成本任务所需内容：

登录所需的电子邮件和密码

要完成任务，您需要：

登录 *My Benefits* (我的福利)，然后点击 *Manage My Training* (管理我的培训)。您的培训资源将出现在本页面。

需保留的信息：

网站将记录您完成所需模块的学习情况



培训课程



任务 4：
准备首日工作内容



完成日期：
开始护理工作前

须完成此任务的人：
所有人

在何处完成本任务：
在第 36 页查看首次与客户会面的建议

完成本任务所需内容：
看护人手册

更多信息：
查看第 36 页



您是看护父母的成年子女看护人、有限的护理服务提供者、看护子女的父母看护人或临时护理提供者吗？

您无需参与认证。到第 40 页查看有关您的福利的更多信息。

第二步：HCA 证书申请



任务 5：
发送您的家庭护理员认证
申请



完成日期：
受雇后 14 天内

须完成此任务的人：

标准 HCA

注意事项：看护父母的成年子女看护人、有限的护理服务提供者、看护子女的父母看护人和临时护理提供者无需认证。

在何处完成本任务：

在 myseiu.be/DOHApp 网站上完成在线申请。在页面上您还会了解如何下载和打印申请。

完成本任务所需内容：

州身份证件、您经常查看的电子邮件地址

您需要完成以下步骤：

在线：

- 访问 myseiu.be/DOHApp，然后点击链接 Home Care Aide Apply Online（家庭护理员在线申请）

邮寄：

- 从雇主处或在 www.myseiu.be/DOHApp 网站上下载申请表。
- 选中 State Pay（州付）方框。您无需在申请中邮寄任何费用。
- 如果您是英语水平有限的学生，请选择 Provisional Certificate（临时认证）。您的认证可能需要额外时日。您还必须接受除英语外其他语言的考试。
- 使用您州身份证件上的姓名，例如您的驾照或护照。写下您定期查看更新的电子邮件地址。建议所有看护人相关帐户如薪资和培训帐户都是使用同一个电子邮件地址。
- 请在两周内回复您的确认邮件。

需保留的信息：

邮寄申请的截止日期：____/____/____
(受雇后 2 周内)

家庭护理证书 (HM) 编号：_____
(州颁发的证书)



申请为什么如此重要？

本申请对于成为一名华盛顿州认证的家庭护理员至关重要。如果没有申请，您将无法收到测试日期，可能给您的带薪看护人工作带来延误和障碍。



您知道吗？

家庭护理员认证申请也可以使用越南语，不久后还可以使用俄罗斯语和西班牙语。



任务 6：
回复卫生部 (DOH) 邮件



完成日期：
在您提交认证申请后

须完成此任务的人：

标准 HCA

在何处完成本任务：

查看来自卫生部的邮件信息，主题行为 "[REQUIRED]: Respond to Continue With Your Home Care Aide Certification" ([要求]：回复以继续您的家庭护理员认证")

完成本任务所需内容：

DOH 邮件

注意事项：这是要求。如果您未在 DOH 邮件上回复 "Yes" (是)，则将无法认证。

需保留的信息：

待发证书编号：_____



高级培训学生

第三步：Basic Training（基本培训）



任务 7：
注册参加 Basic Training
(基本培训)



完成日期：
尽快。您必须在 120 天内完成
所有 Basic Training (基本培训)
课程

须完成此任务的人：

查看第 12 页

Basic Training（基本培训，BT）特点：同学互助共进体验

大家一起协作时培训发挥的作用最大。

除了可以在备受支持的环境氛围下认识其他看护人，您在 Basic Training（基本培训）课程中的记忆也将更多！

以下 4 条建议有助于您收获最佳的 Basic Training（基本培训）经验：

1 早早注册课程并制定课程计划

2 在同一地点培训

Basic Training（基本培训）课程的理念是与其他同时正在学习同样材料的看护人互通共联。与其他看护人共同学习、分享快乐！

3 参加同一教师的培训

当他们认识您之后，能够更好地了解您成功完成培训所需的帮助。

4 从第一节课开始，按顺序上课

从培训课程中间开始学习会很不易。从第一节课开始按顺序上课直至结束。

在何处完成本任务：

访问 www.myseiubenefits.org，登录 *My Benefits*（我的福利）

完成本任务所需内容：

登录所需的电子邮件和密码

如何注册参加 Basic Training（基本培训）

个人护理服务提供者：

登录 *My Benefits*（我的福利），然后点击 Manage My Training（管理我的培训）查看提示信息和说明

机构护理服务提供者：

如果您是机构护理服务提供者，您的雇主将为您注册。

使用 www.myseiubenefits.org 网站获取现有提供的在线课程或教师主导面对面课程的更多信息。

注册后您将获得：

您将收到标有课程时间和地点以及其他培训详细信息的邮件和 / 或短信。

需保留的信息：

课程开始日期：___/___/___

课程完成截止日期：___/___/___

没有找到您所使用语言的课程？

致电 1-866-371-3200 联系成员资源中心，申请一位免费的个人口译员。



注册课程需要帮助？

请您在太平洋时间周一至周五早上 8 点至下午 6 点之间致电 1-866-371-3200 联系成员资源中心。



任务 8： 准备 Basic Training (基本培训) 课程



完成日期：
提供护理前

须完成此任务的人：

所有 Basic Training (基本培训) 学生

在何处完成本任务：

在第 36 页查看首次与客户会面的建议

完成本任务所需内容：

看护人手册

更多信息：

查看第 37 页。
关于学习承诺和课堂规范，
请查看第 39 页。



高级培训学生



任务 9： 上课



完成日期：
根据您注册的课程计划。尽量
按照安排的课程顺序完成。

须完成此任务的人：

所有 Basic Training (基本培训) 学生

在何处完成本任务：

注册时已选择地点。确保您参加所有课程以便在截止日期前完成培训。您可以补课，请访问 www.myseiubenefits.org 寻找其他课程地址。

更多信息：

在 www.myseiubenefits.org 查看您当前的课程计划。
在第 38 页了解更多信息。

第四步：考试和认证



任务 10：
选择认证考试日期和地点



完成日期：
尽快

须完成此任务的人：

标准 HCA

在何处完成本任务：

第一部分：查看来自卫生部的 "Authorization to Test"（授权测试）电子邮件。如果您在完成 Basic Training（基本培训）后 14 天内未收到邮件，请致电卫生部，联系电话：1-360-236-2700。

第二部分：在收到 "Authorization to Test"（授权测试）电子邮件 14 天内，您将收到来自名为 Prometric 的机构发来的 "Admission to Test"（测试许可）电子邮件。其中包括您的考试时间、日期和地点。如果您未收到测试许可电子邮件，在致电 Prometric（电话 1-800-324-4689）之前，请先检查 Junk（垃圾邮件）或 Spam Folder（垃圾邮件文件夹）。如果您需要使用除英语外其他语言进行测试，则需要 30 天时间安排您的考试。

注意事项：如果您需要更改考试日期或地点，请于考试前至少 6 个工作日致电 Prometric（电话 1-800-324-4689）。修改日期或地点须支付 25 美元的费用。对于 5 个工作日或更短时间内修改日期或地点的看护人，将收取全部考试费用。

需保留的信息：

考试日期：___/___/___

考试时间：_____ 早上或下午

考试地点：_____



高级培训学生



任务 11：
准备您的认证考试



完成日期：
在您完成 Basic Training（基本培训）后立即开始准备考试，直至参加考试。请预留 2 到 3 周准备时间。

须完成此任务的人：
标准 HCA

在何处完成本任务：
选择一个最能让您集中精力的地点复习培训内容。

更多信息：
如需帮助，请联系朋辈导师。他们都是熟知测试的认证 HCA，能够提供练习测试并指导考试涉及到的具体技能。查询更多有关朋辈导师的信息，请访问 www.myseiubenefits.org/peermentors。

访问 www.prometric.com/WADOH 获取练习考试问题。还可以在太平洋时间周一至周五早上 8 点至下午 6 点之间致电 1-866-371-3200 联系成员资源中心注册参加可选的 2 小时 Basic Training（基本培训）技能复习课程。



任务 12：
参加认证考试



完成日期：
注册时选择的日期和时间

须完成此任务的人：
标准 HCA

在何处完成本任务：
如果未记录以上测试地点，您可以在 Prometric 发送的 Admission to Test（测试许可）邮件中查找地点。

考试日清单

标准 HCA 将在 Prometric 测试地点参加 HCA 认证考试。

- ❑ 请穿上平整、防滑、不露脚趾的鞋（Prometric 要求）。
- ❑ 带上您的 "Admission to Test"（测试许可）邮件。
- ❑ 带上两种形式的有效身份证件：
 - 政府颁发的身份证件（驾照、护照等）
 - 带有您姓名和签名的身份证件。
（信用卡、社会安全卡等）
- ❑ 带些零食。测试会持续几个小时。计划您到达测试地点的乘车方式。
- ❑ 提前 30 分钟到达考试地点，以免错过考试。

注意：

不得携带手机或书包进入考试区域。很多地点设有放置贵重物品的安全区域。如果有可能的话，尽量将贵重物品放在家里。

完成后不久即可查看考试结果。通过考试后，卫生部将发送信件确认您的认证并提供官方 HM（家庭护理员）编号。如果您第一次未通过考试，稍加练习后可再次参加。

您已获得认证！

您已经是认证的家庭护理员！

跳舞庆祝一下吧！这是您应得的！



您的专业知识和成长经历对您的客户健康和幸福以及家庭护理专业人员不断壮大的社区而言至关重要。

在您不断成长进步并培养与客户的护理关系中，请牢记您不是一个人在面对！

“这份工作可能会让您感到孤立隔离、疲惫不堪和精疲力尽。但每当我躺在床上想想那天所做的事情，就会由衷微笑，因为我帮助我的客户活得有尊严。”

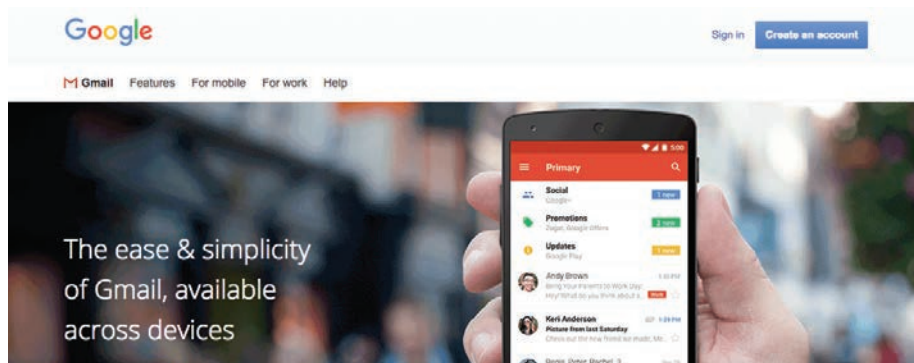
— 看护人兼教师 Christy

第五步：继续教育

您的继续教育福利是您回顾关键知识并学习新技能的机会。

需要提醒的是，您每年需完成 12 小时的继续教育课程。CE 课程可以教师主导（面对面）或在线课程的方式完成。在您的生日之前完成每年的 CE 要求。

看护人生涯 — 详细信息



如何创建第一个电子邮件帐户

从注册家庭护理员认证考试到利用 ProviderOne 提交您的薪资时数，拥有自己的电子邮件帐户是您保持联系的有效方式。

如果您从未使用过电子邮件，也不用担心。以下几个简单的步骤就能帮助您创建帐户并加以运用。

第一步：创建您的帐户

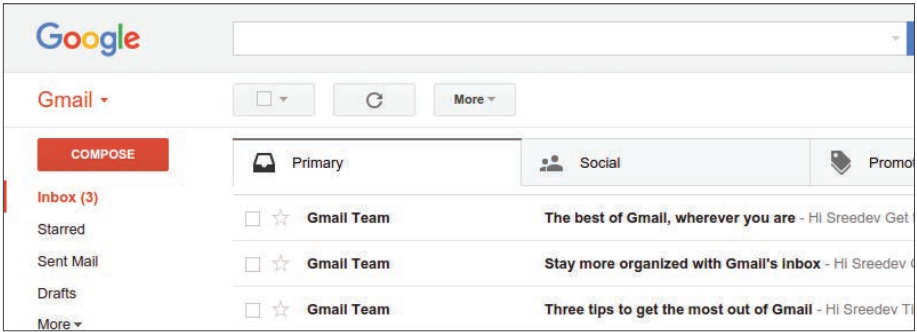
在线访问 www.mail.google.com 网站，点击蓝色的 Create an account（创建帐户）按钮。

您将在下一页面输入姓名、创建一个用户名（接收和发送电子邮件的地址）以及一个安全的帐户密码。

用户名建议：您可能会发现您的用户名 (johndoe@gmail.com) 已被使用。尝试添加一个中间名缩写、名字之间加点、名字变形或一个有意义的数字（如 john.e.doe60@gmail.com）。建议您保持名字的专业性。

A screenshot of the "Create your Google Account" form. The form includes fields for "First name", "Last name", "Username" (with a "@gmail.com" suffix), "Password", and "Confirm password". There is a link "Use my current email address instead" and a "Next" button at the bottom right. A "Sign in instead" link is at the bottom left.

密码建议：密码既要复杂还要易于记忆，使用在您头脑中能联想成图片的词。（例如，“horsebatteryfishtank（马电池浴缸）”这样的密码就很难被破解。）



第二步：学习如何管理您的 Gmail 帐户

G Suite 学习中心有关于如何最大化利用您的新建 Gmail 帐户的丰富信息：

<https://gsuite.google.com/learning-center/products/gmail/get-started/#!>



我的电子邮件：_____

我的电子邮件密码：_____

我的网站密码：_____

需要帮助?请您在太平洋时间周一至周五早上 8 点至下午 6 点之间致电 1-866-371-3200 联系成员资源中心。



谨记：

保持您的联系信息时刻在
www.myseiubenefits.org
网站上处于最新状态



担心您的在线个人信息安全问题或其他人获取您的个人信息用于欺诈目的?

访问 FTC 在线安全站点，了解在线安全的更多信息：
myseiu.be/safeonline

在线情况介绍和安全培训

您现在准备接受首次护理培训!情况介绍和安全培训在您开始护理客户前，为您提供基本的安全技能。

本节课程中将学习的技能包括：

- 应急准备
- 如何阻止传染病传播
- 意外事故的预防

我需要参加情况介绍和安全培训吗？

所有看护人在护理前必须参加情况介绍和安全培训。培训内容将基于提供的护理类型而定。查看第 14 至 15 页不同提供者类型的培训要求。



尽快参加本项培训。您需要在对客户
提供护理服务前完成本项培训。

注册或参加培训需要帮助吗？

访问 www.myseiubenefits.org/register 页面获取说明和建议。您还可以致电 1-866-371-3200 联系成员资源中心（太平洋时间周一至周五早上 8 点至下午 6 点）。

您知道吗？



情况介绍和安全培训目前提供以下语言版本：

- 粤语
- 英语
- 韩语
- 俄语
- 西班牙语
- 越南语



首日与客户工作的建议

无论是第一次会见客户或开始给已经熟知的人提供护理服务，您的第一天工作都可能会倍感压力。

“我不知道自己做的
是否正确，”一位看
护人在工作第一天
曾说道。

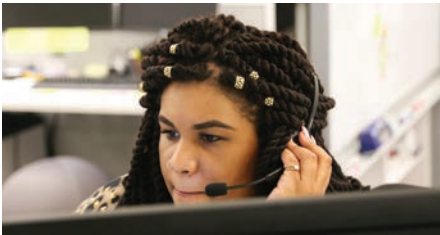


看护人 Heather

会见客户的 4 个建议

- 1 着装专业。考虑穿医护人员工作服、尽量减少化妆且避免香水气味过于浓烈，以防客户对气味敏感。
- 2 介绍一下自己，了解一下您的客户，询问一些问题，例如：
 - 您对我的期望是什么？
 - 您有什么需要我注意的禁止事项吗？
 - 您喜欢什么样的食物 / 节目 / 活动？
- 3 一起仔细检查 **care plan（护理计划）**。确保明白彼此的职责。设定界限和期望。

- 4 收好您的日常用品，如：
 - ☐ 不露脚趾的防滑鞋
 - ☐ Care Plan（护理计划）/ 任务表
 - ☐ 水瓶
 - ☐ 零食
 - ☐ 工作包



朋辈导师 Bri

打电话给朋辈导师的绝佳时刻！

朋辈导师都是已认证的家庭护理员，经过培训支持您在家庭护理领域开始工作。

周一至周五早上 10 点到下午 5 点致电
1-855-803-2095，或发电子邮件至
peer.mentorship@myseiubenefits.org。

谨记：学习如何准确按时地提交工作时数，
以便按时获得酬劳！



Basic Training（基本培训）学生

课程准备

Basic Training（基本培训）的第一天通常令人激动但又可能备受压力。一名学生说道，“我已经离开学校 20 多年了。对于再次回归学习环境，我感到惴惴不安。”这种心情很常见，经验丰富的教师会努力为您创造积极的体验！

教师对第一天上課的建议：

- ☐ 尽早与雇主沟通，以便寻找一名临时看护人在您上课期间看护客户。
- ☐ 计划上课路线并**提前 15 分钟到达**
- ☐ 携带有效的州身份证件
- ☐ 穿舒适的衣服
- ☐ 带些零食和水
- ☐ 计划与其他看护人一起快乐学习
- ☐ 查看学习承诺和课堂规范（第 39 页）
- ☐ 如需住宿或语言翻译，请联系 MRC



我的课程详细信息：

课程日期：____/____/____

开始时间：_____ 早上 / 下午

地址：_____

您可能会在教室里遇见教师 Christy。“我们的工作虽然不容易，但非常值得。这是一份亲自实践的工作。你们在保护自己的客户，帮助他们发挥最大的潜能。”

询问朋辈导师有关培训第一天的问题，请致电 1-855-803-2095（周一至周五早上 10 点到下午 5 点）



看护人：Pamela、Nichole 和 Teresa

上课

是时候钻研 Basic Training（基本培训）中看护人技能构建的优质内容了。本课程将为您提供护理最佳实践以及亲自实践的技能实践，帮助您通过家庭护理人员考试。（请不要对考试有压力。我们会一路与您随行!）

您将学到的技能包括：

- 利用安全工具和人体力学知识在不让自己受伤的情况下提起客户
- 提供 Medication Assistance（辅助服药）
- 了解客户健康权利并鼓励独立

教室是什么样的？

您的教室可能位于 SEIU 775 Benefits Group 大楼或在我们众多的酒店会议厅流动教室之一。

您将看到很多用于练习亲自实践技能构建的站点。您的教师也会在教室中配备所有学习指南和用品。



在 Basic Training（基本培训）期间，请与朋辈导师保持联络。他们可以提供额外的技能指导、练习测试以及在需要时给予您正面鼓励。

周一至周五早上 10 点到下午 5 点致电 1-855-803-2095，或发电子邮件至 peer.mentorship@myseiubenefits.org。

学习承诺和 课堂规范



访问 myseiu.be/learningcommitment,
了解更多关于学习承诺的信息。

感谢您抽出宝贵的时间参加课程。以下政策旨在确保一个积极的学习环境，每个人能够彼此支持，共同收获成功。

课程准备

- 学生需按要求注册课程并出现在班级花名册上，以便参加课程
- 课程开始前一周，规划您的交通方式、熟悉课程地点
- 如果您需要安排课程、住宿或语言翻译，请联系成员资源中心或机构雇主
- 学生需出示州颁发的带照片的身份证件以便报名参加课程。证件可以是有效的州身份证件、驾照或护照。
- 上课第一天您将收到教材。所有课程均需准备相关书籍、文件、钢笔和其他用品。
- 如需语言翻译或住宿，请致电 MRC

迟到政策

- 教师会在既定的课程开始时间之后 10 分钟结束课堂考勤。Basic Training（基本培训）是例外。第一天上课您还可以拥有额外 10 分钟宽限期。
- 如果您在第一天上课迟到超过 10 分钟，将被视为迟到，您将无法参加课程且需要重新计划课程时间

考勤

- 只有注册过的学生和口译员才能参加课程
- 学生不得携客户、儿童、宠物（除服务型动物外）或其他访客上课
- 确保登入和登出每个模块，以便获得课程学分

安全

- 学生和工作人员有权在安全的环境下上课。任何违背本原则的行为都不可接受。
- 不得携带药物、酒精、枪支或其他武器进入教室
- SEIU 775 Benefits Group 保留开除具有破坏性或危及他人安全的人员的权利。

课堂时间的学生参与

- 时刻尊重教师、支持人员和同学
- 学生应该全身心参与学习体验。
- 学生将练习技能和评估，帮助准备州考试
- 课程时间是您了解其他观点的机会。请尊重他人，在别人发言时认真聆听，等候发言。
- 休息和午餐过后要及时返回

电话

- 应在休息 / 午餐时间处理个人电话和个人事宜
- 上课期间请将手机调至静音
- 上课期间禁止发短信

设施

- 尊重财产 / 教室 / 洗手间的规范。离开时请收拾干净 (咖啡杯、食品、纸张等)。
- 设施内或入口处 25 英尺以内不得吸烟，包括香烟和嚼用烟草。
- 仅可使用指定吸烟区

取消课程

- 如果您无法参加课程，请尽快致电成员资源中心，以便重订时间
- 如果 SEIU 775 Benefits Group 要取消课程，我们将电话通知您。请在成员资源中心的文件上留下最新电话号码。
- 我们将与您一起重订课程日期
- 恶劣天气：如遇恶劣天气，我们的政策是遵循课程所在的当地公共学区的决定。如果当地学区宣布学校因为恶劣天气而停课，那我们也会取消该地区的课程。

您还可以在太平洋时间周一至周五早上 8 点至下午 6 点之间致电 1-866-371-3200 联系成员资源中心寻求教室支持。





在 Carina 上寻找您的下一个客户

浏览、搜索和联系

- 免费 (感谢您的工会合同!)
- 搜索和浏览您感兴趣的附近客户工作机会
- 寻找临时护理提供者

立即注册: www.CarinaCare.com

Carina 是一个免费的自助服务网站,旨在帮助认证的个人护理服务提供者和 Medicaid 医疗补助方案中的家庭护理客户找到彼此。我们与 SEIU 775 Benefits Group 和 DSHS 一同为您提供服务。

仅提供英语服务。



开始增加收入

加入正在使用 Carina
的 6000 多华盛顿 IP

“
我现在拥有一份作为看护人的工作, 已经为三位不同的客户提供了 40 小时的看护服务, 我享受工作的每一分钟, 感谢 Carina!

“
轻松查询可能的客户并与其联系。这种寻找客户的方式更加简单而且更加私人。



立即加入 Carina: www.CarinaCare.com

SEIU 775 工会带来的不同

2017-2019 合同添加的内容：

- 2019 年的起薪是每小时 15 美元
- 受过高级培训且经验丰富的看护人每小时薪资可超过 18 美元
- 每六个月涨一次薪资
- 员工退休供款翻倍
- 带薪行政管理时间
- 更多带薪假期
- 扩大健康保险覆盖范围

2015-2017 合同添加的内容：

- 每小时薪资平均提高 2.5 美元
- 平均薪资超过每小时 14 美元
- 退休计划 — 国家首个家庭护理工作退休计划！
- 增加可累计的假期

2013-2015 合同添加的内容：

- 起薪提升至每小时 10.53 美元
- 经验丰富的看护人的薪资每小时将近 15 美元
- 增加里程报销
- 增加可累计的假期

早期进展

- 薪资提升到每小时 10.03 美元且有健康保险
- 里程报销
- 假期和带薪培训、L&I 福利、与机构工作人员同薪同福利

在 SEIU 775 之前：

- 每小时 7.68 美元
而且没有其他福利



“当我和其他看护人朋友在 2002 年组成工会的时候，我们拿着每小时 7 美元多一点的最低薪酬。现在，我们的薪酬至少翻倍，而且还有卫生保健、PTO、专业培训和退休福利。

“这对我们这样的看护人而言，意味着我们可以有钱让自己的家庭过上一份体面的生活。这就是我们想要的，也是我们为什么一起加入工会的原因，即获得足够的酬劳以便拥有一个安全的家，能够填饱肚子。”

— 个人护理服务提供者
TJ Janssen



“成为 SEIU 775 的一员让我最欣赏的事情之一便是这是看护人社区，在此我们相互理解、相互欣赏。

“我们不再感到无助和孤单，我们能够一起提高话语权，确保我们选举出的工作人员理解像 Medicaid 医疗补助方案这样的福利和计划对我们社区而言是多么重要。

“团结起来，我们变得更加强大，能为看护人提供更多支持。”

— 机构护理服务提供者 Dara Mann

MEMBERSHIP PLUS



SEIU 775 Membership Plus 计划旨在帮助看护人的薪酬得到进一步提升。

面向资质良好的签卡会员，Membership Plus 会员在很多您已经消费的地方，如保险、购物等有更多省钱的折扣。

要申请会员资格，请致电 MRC 签署或更新您的会员表格。如果您已经是资质良好的签卡会员，那么可以访问 SEIU775Plus.org 获取这些福利。

Membership Plus 开放注册

- 附加人寿保险
- 家庭牙科保险
- 家庭眼科保险
- 家庭意外事故 / 重大疾病保险



“即便提高薪资，也不一定能够照顾到自己或我的家庭。

“有了 Membership Plus，我可以享受家庭假期，有机会以更低的成本为他们获得牙科和眼科保险等必须保险。”

— 看护人 Jackie

工会支付的人寿保险

更新会员表格, 可获得价值 3000* 美元工会支付的人寿保险。如果发生不幸情况, 工会支付的人寿保险能够保证您所爱的人得到照顾。

Bright Now! Dental

Bright Now! Dental 牙科保险为签卡会员和您的家人提供牙科保险福利。福利的自付费用将大幅度降低。无论您是否有牙科保险, 均可享受这项福利。

Costco

新的 Costco 会员会收到价值超过 55 美元的优惠券和三件免费商品。

SEIU Free College (SEIU 免费学院)

符合资格的会员以及家人可在线免费获得学院副学士学位或证书! 其中包括覆盖某些在线学习项目的学费、餐费及电子书籍费用。

家庭假期

与家人一起享受假期, 在布希花园、迪斯尼乐园、迪斯尼世界、乐高乐园、海洋世界、六旗游乐园和环球影城享有折扣。

SEIU Auto Buying Program (SEIU 汽车购买计划)

本计划是购买或租赁几乎全新或二手汽车的很好途径。

SEIU Visa and Personal Loan (SEIU Visa 和个人贷款)

有三种不同的 SEIU VISA 卡选择。此外, 您还可以申请金额高达 30000 美元的 SEIU 个人贷款。

技术折扣

利用会员福利在 AT&T、Charter Communications、戴尔、DISH、惠普、联想、Panasonic Direct 和 Xfinity 获取优惠。

*SEIU 775 资质良好的签卡会员如果签署第五版之前的会员表格, 则有资格享受 1000 美元的工会支付的人寿保险; 如果签署第五版会员表格有资格享受 2500 美元; 如果签署第六版第 1、2 和 3 节的会员表格, 有资格享受 3000 美元。如果仅完成第六版第 1、2 节的会员表格, 则可享受 2500 美元的保险。





看护人：Kalkidan、Van 和 Flo

接下来的事项？

以下方式可帮您与看护人社区保持联系：

- 开始申请新技能时，可致电朋辈导师，
电话：1-855-803-2095（周一至周五早上 10 点到下午 5 点）。
- 注册 **Power of You（您的力量）** 看护人健康、安康和培训事件和计划。（参见第 32 页后撕下来的明信片。）

看护人福利展望：

在 2 个月的护理后（80 小时 / 月），您有资格加入**看护人健康计划**，计划中包括完整的高质量医疗和牙科福利。在第 60 页了解更多信息。）

有资格加入 SEIU 775 Benefits Group 健康计划的看护人还可以免费收到一双 **Caregiver Kicks（看护人足之乐）鞋**。（在第 77 页了解更多信息。）

在您加入**安心悠享退休计划**后，有资格收到一份从 65 岁开始的退休福利。（在第 80 页了解更多信息。）

保持参与

继续保持关注与参与，享受令人振奋的最新继续教育课程（很多课程根据看护人反馈设计）、鼓舞人心的健康和安全管理计划以及改进的福利政策。

您可能整年都会收到我们通过电子邮件、短信 (SMS)、电话、Facebook（如果您有帐号的话）和美国邮政总局发来的信息。

您还会收到有关活动以及与您当地其他看护人交流机会的信息。

为确保接收来自 SEIU 775 Benefits Group 的信息：

1 登录 *My Benefits*（我的福利），网址是 www.myseiubenefits.org，管理您的联系信息，包括电子邮件地址、移动电话和家庭电话、邮寄地址、您的首选语言和会讲的语言。

2 将来自 SEIU 775 Benefits Group（末尾为 "@myseiubenefits.org"）的电子邮件地址添加至地址簿，并检查您的垃圾邮件文件夹。



看护人 Eva

与 护理社区联络

在 Facebook 上与我们联系

在 Facebook 上关注 SEIU 775 Benefits Group, 接收最新的看护人故事、建议和新闻。 www.fb.com/SEIU775BenefitsGroup



参加看护人咖啡聊天会

与您当地社区的其他看护人见面交流吧! 加入 SEIU 775 Benefits Group 和其他看护人喝一杯咖啡、吃点零食, 聊天交流一下。





与其他 SEIU 775 看护人联络

全州的看护人通过每月例会、夏日烧烤、假日聚会和 SEIU 775 年会相互沟通、分享和学习。如果您对参加这些活动感兴趣，请致电 1-866-371-3200，联系成员资源中心，让我们知道您想参与其中！



培训



“

“我们需要不断地向工作人员提供高质量的、更多内容的培训。我们已步入 21 世纪,我们的培训以能力为本、优用技术,这对我们的工作以及我们为客户提供的护理服务都将大有裨益。”

— 看护人 Linda

学习 本职工作

一旦开始护理事业，您便可以通过 SEIU 775 Benefits Group 及其培训来构建您的技能组合、认识到激动人心的职业发展选择，并扩展技术知识面，从而获得众多机会。

通过职业生涯您可以获得以下益处：

高级培训

作为高级家庭护理员专家，您将学习更多技能，在复杂的场所中提供出色的护理服务。

您还可以增强与客户之间的关系、带薪参加课程、提高您的护理事业以及提升收入，即额外的每小时 0.50 美元。

本培训每周仅需一天课堂时间，加上在线学习。

* 根据客户资格，仅限符合资格的个人护理服务提供者。目前仅提供英语服务。

National Apprenticeship Certification (国家学徒身份认证)

通过获得来自美国劳工部颁发的行业认可的学徒身份认证来促进职业发展。

这一免费认证为您的高级培训过程提供额外支持，并且可以获得朋辈导师的完全支持。您将收获：

- 国家、行业认可的学徒身份认证
- 无限制的在职导师指导
- 帮助练习新技能以及准备考试和评估

护士委托任务

护士委托任务课程可以教您如何为客户提供注册护士指派的特定任务。课程主题涉及核心护理技能和糖尿病管理技能。根据客户需求，这项要求可能是必须的。

继续阅读了解更多关于所有培训益处的信息！



看护人 Isabel

提高 您的护理技能

继续教育指南

您的继续教育福利是您回顾关键知识并学习新技能的机会。

每年生日之际，您需要：

1. 完成 12 小时的继续教育。
查看第 14 至 15 页的表格，了解不同提供者类型的要求。
2. 如果需要的话，在卫生部更新认证。

我的年度继续教育截止日期：

____/____
(您的生日)

想要确保您在理想的时间参加理想的课程？
在 www.myseiubenefits.org 网站上搜索我们的
在线 CE 课程目录。

文

**携带一名社区口译员
(朋友或亲戚)：**

您可以携带一名口译员参加面授课程。如果您在网上登记，请致电 1-866-371-3200，告知成员资源中心。



看护人 Shari



要注册，请访问 www.myseiubenefits.org，登录 *My Benefits* (我的福利)

新课程计划于 2019 年 4 月发布。每年都会进行语言需求分析，确定要提供的语言课程。目前面授 CE 课程的语言包括：

阿拉伯语

汉语

(粤语 / 简体中文)

英语

高棉语 /
柬埔寨

韩语

老挝语
俄语

西班牙语

塔加拉族语
越南语

想要查看包括最新开始的新课程在内的多达 20 个 CE 课程的完整目录？
请登录 www.myseiubenefits.org。

在线课程或面授教室课程 (教师主导的培训)

您现在可以在线或在教室参加一些课程。

文化、交流和偏见

1 小时在线或教室面授课程

您与客户建立的关系对您的幸福和工作效率至关重要。本课程中，您将学习如何通过建立对客户文化认同的理解和尊重来维护和改善您的人际关系。



改善时间管理技巧

2 小时在线或教室面授课程

谁不想每天多一些时间？本课程学习使用时间管理技巧最大化您的时间，包括您在客户身上花费的时间。



计划和准备用心的膳食

1 小时在线或教室面授课程

即使最自信的家庭厨师，每日准备膳食都是一项挑战。加入我们，学习各种有效技术，快速制备符合客户喜好的平价膳食。

护理焦虑客户的实用方法

2 小时在线或教室面授课程

大多数人在生活中时不时地都会经历焦虑情绪。加入我们，学习四种最常见的焦虑类型。我们将探索如何最大程度地减轻客户的焦虑以及与客户沟通其焦虑和触发因素的最佳实践。

护理忧郁症客户的实用方法

2 小时在线或教室面授课程

作为看护人意味着您可以会与患有忧郁症的人面对面交流。学习如何识别忧郁症的迹象和症状以及如何利用资源支持患有忧郁症的客户。



查看所有新的在线课程

这些课程目前仅为在线课程。在您觉得最便捷的时间参加课程：

家庭护理中客户对大麻的使用

1小时在线课程 了解药用大麻的潜在用途以及使用大麻带来的积极和负面影响。学习如何应对使用大麻带来的负面影响以及如何支持合法使用药用大麻的客户。

流行性感冒（流感）

1小时在线课程

本课程为您提供关于流行性感冒的信息。您将学习区分一般感冒和流感的不同症状，学会确认出现流感相关并发症风险更高的人群，并能够辨识紧急的流感警示症状。此外，您也要效法采用感染控制措施来防止自己感染上流感，并学习如何为患病的客户创造舒适的环境。

处理同情疲劳

2小时在线课程，2019年4月起可参加教室面授课程

本课程帮助您了解同情疲劳的迹象和症状。您将学习同情疲劳的不同阶段以及如何使用最佳实践处理这一问题。

阿片类药物和疼痛治疗

2小时在线课程

本课程帮您理解阿片类药物如何用于疼痛治疗、服用阿片类药物的风险以及滥用迹象。学习如何支持客户在治疗疼痛的同时尽量减少这些风险。

支持听觉损失的客户

2小时在线课程，2019年4月起可参加教室面授课程

本课程为您提供支持听觉损失的客户所需的技能，包括报告客户听觉损失的迹象、与听觉损失客户交流，以及如何支持使用助听器或其他设备/技术的客户。您还会学习帮助客户准备其第一次听觉检查。课程结束时，您能够使用最佳实践预防听觉损失并找到能够帮助听觉损失客户的最佳资源。

了解基本医疗术语

1小时在线课程

本课程旨在提高您理解医疗术语并用其进行沟通的能力。学习医疗术语中的常用词并练习在实际场景中将医疗术语翻译成简明语言。

HCA 最佳实践教师主导的培训课程

HCA 最佳实践课程涉及对看护人有用的相关、及时的知识和技能。采用课堂授课方式，也是与其他看护人交流的绝佳机会。

HCA 感染控制和血源性病原体最佳实践

2小时教室面授课程

课程描述：本课程中，您将学习感染控制的最佳实践，如洗手的安全技巧、使用个人防护装备以及清洗消毒。您还将学习免疫接种的信息以及如何限制暴露在血源性病原体下，如乙型肝炎、丙型肝炎和 HIV。

HCA 保密、客户权利和人体力学最佳实践

2小时教室面授课程

课程描述：学习遵守如 HIPAA 和病人人权法案等法律条例的最佳实践。此外，您还会练习如何正确运用人体力学，并学习如何改善家庭环境，从而帮助实施良好人体力学的方式。



HCA 最佳实践课程帮助您时刻更新看护人工作中最为重要的技能。注意关注最新课程的主题，并计划每 2 年参加一次 HCA 最佳实践课程！

特殊照顾流程

残疾学生有权请求并接受合理的特殊照顾，以便接收所有 Training Partnership 的计划和活动。

合理的特殊照顾意味着修改或调整实践、程序、政策、教育服务和交付，或者培训环境，以便残疾学生可以享受同等的教育机会，只要：(1) 有足够的医疗证明能够表明残疾和所需特定特殊照顾之间的关系；(2) 不会对 Training Partnership 强加过度负担。

向 Training Partnership 请求合理特殊照顾的残疾学生应当完成“ADA 申请表”（参见 ADA 政策文档和表格附件 A）或致电成员资源中心。请求一旦被 Training Partnership 接受，特殊照顾流程开始启动，在此期间，要求学生提供当前残疾文档、残疾引起的功能受限情况以及特定的特殊照顾推荐。作为特殊照顾流程的一部分，ADA 协调员将与学生协商确定在特定环境下合适的合理特殊照顾。Training Partnership 有权为其课程、计划、活动和服务设立资格条件和其他重要标准和要求。所有学生须满足这些重要资格条件、标准和要求，无论是否有合理的特殊照顾。

下载 ADA 申请表，访问 myseiu.be/accommodation 了解更多有关合理的特殊照顾的信息。

看护人 Juana



健康



“Benefits Group 的试点计划改变了我的生活。正是他们的创新让我继续成为一名看护人，因为我一直很健康，而且想要继续做这份工作!”

— 看护人 Gina



您的健康

您努力工作满足客户的需求，精心照料他们，让他们收获自尊。

当您忙于护理他人的挑战时，很容易忽视自己的健康。

您的健康同样重要！

SEIU 775 Benefits Group 提供高质量、负担得起的健康和牙科保险，专注于维护您的健康。

寻找您的健康计划

经验丰富的看护人常说为客户提供优质的护理服务的关键在于照顾好自己的身心健康。

无论您想要寻找首个健康保险计划或考虑变更计划，有很多方式可帮助您了解健康保险。

快速资格指南

想要享受 SEIU 775 Benefits Group 的保险，您必须连续两个月每个月工作 80 小时，并且继续每个月工作 80 小时才能继续享受保险。



连续 2 个月每个工作至少 80 小时



符合要求后的当月 15 号前提交登记申请



继续每月至少工作 80 小时。

您符合要求!

有关健康计划选项的问题?请您在太平洋时间周一至周五早上 8 点至下午 6 点之间致电 1-866-371-3200 联系成员资源中心。



SEIU 775 Benefits Group

健康计划

每个月 25 美元，您将享有医疗、处方药、心理健康、听觉、眼科和牙科福利。

根据您的邮政编码，您的医疗、眼科和处方药卫生保健保险将由 Kaiser Permanente（凯萨医疗机构）或 Aetna 负责。您可以选择 Willamette Dental Group 和华盛顿 Delta Dental 负责牙科保险。

以下一些服务全部在承保范围内，或者您需要支付小额的挂号费

- 针刺疗法
- 过敏注射和其他注射
- 脊椎治疗师就诊
- 结肠直肠癌筛查
- 医生寻医就诊
- 员工帮助计划 (EAP)
- 胃分流术
- 听力测试和助听器
- 住院
- 实验室服务
- 乳房 X 线照片
- 孕产检服务
- 心理健康和化学品依赖
- 无费用预防性牙科
- 康复治疗
- 常规免疫接种
- 防滑安全鞋
- X 射线和诊断成像



看护人 Penny

健康计划资格

我符合 SEIU 775 Benefits Group 保险吗？

问题 1：

您已经连续 **2 个月或更长时间**担任看护人吗？

否

是

问题 2：

在这些月份中，您是否每个月至少工作 **80 小时** * ？

否

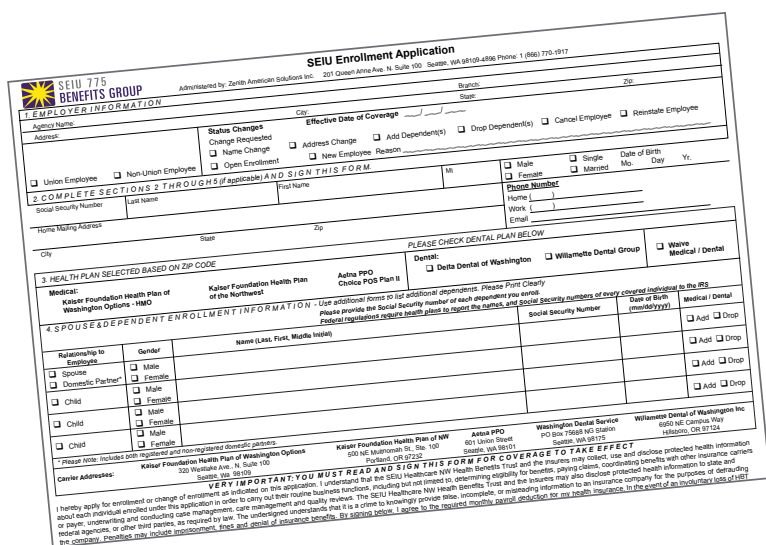
是



尽管您还不符合 SEIU 775 Benefits Group 计划，但仍可通过 Washington Apple Health（Medicaid 医疗补助方案）或 Washington Healthplanfinder 找到负担得起的健康保险。参见第 66 页了解更多信息。

恭喜！ 您符合要求！

您满足 SEIU 775 Benefits Group 健康计划对看护人的首要资格要求。



The image shows a "SEIU Enrollment Application" form. At the top, it says "SEIU 775 BENEFITS GROUP" and "Administered by: Zenith American Solutions Inc." with an address in Seattle, WA. The form is divided into several sections: 1. EMPLOYER INFORMATION, 2. COMPLETE SECTIONS 2 THROUGH 5 (if applicable) AND SIGN THIS FORM, 3. HEALTH PLAN SELECTED BASED ON ZIP CODE, and 4. SPOUSE & DEPENDENT ENROLLMENT INFORMATION. It includes fields for Agency Name, Address, City, State, Zip, Branch, and Social Security Number. There are checkboxes for Union Employee, Non-Union Employee, and various status changes like Change Requested, Address Change, Add Dependent(s), Drop Dependent(s), Cancel Employee, and Reinstatement Employee. It also has a section for Dental Plan selection and a table for dependent enrollment with columns for Name, Relationship, Gender, and Social Security Number. At the bottom, there is a "VERY IMPORTANT" notice and a "Carrier Address" section.

如何申请：

个人护理服务提供者：只要访问 www.myseiu.be/healthenrollment 或致电 1-866-371-3200 联系成员资源中心完成注册申请，您可以随时申请健康保险。

机构护理服务提供者：当您满足以上资格问题后，即可申请。如果您在 2019 年 7 月份的开放注册期间符合资格要求，届时您也可以申请。AP 可以致电 MRC，选择选项 2，转接至 Zenith 回答资格要求问题。

有关健康计划资格或选项的问题?请您在太平洋时间周一至周五早上 8 点至下午 6 点之间致电 1-866-371-3200 联系成员资源中心。

您的健康计划选项

看护人可以选择以下三项保险之一：

	 SEIU 775 BENEFITS GROUP	 Washington Apple Health	
	SEIU 775 BENEFITS GROUP 计划	MEDICAID 医疗补助方案 /APPLE HEALTH	WASHINGTON HEALTHPLANFINDER
您的费用	25 美元 / 月	免费, 根据您的家庭收入。	根据您选择的计划有所不同。
家属受保范围	家属受保范围仅限于为其家属支付全部保险费的机构护理服务提供者。	保险覆盖配偶和儿童。	保险覆盖配偶和儿童。
资格要求	连续 2 个月工作 80 小时。	基于家庭收入。	如果您不符合雇主保险要求, 您可能符合 Washington Healthplanfinder 购买的健康保险补贴。
申请	访问 www.myseiubenefits.org 进行申请	访问 Washington Healthplanfinder 了解更多信息, 网址: www.wahealthplanfinder.org	访问 Washington Healthplanfinder 了解更多信息, 网址: www.wahealthplanfinder.org
申请注册期	AP: 符合资格后 60 天内或在开放注册期间。 IP: 符合资格后任何时间。	符合资格后任何时间都可申请。	开放时间为 2018 年 11 月 1 日至 2018 年 12 月 15 日, 或发生如结婚、生子或失保等“资格事件”时开放

有关健康计划选项的问题?请您在太平洋时间周一至周五早上 8 点至下午 6 点之间致电 1-866-371-3200 联系成员资源中心。

* 免责声明：SEIU 775 Benefits Group 并不附属于 Washington Healthplanfinder。提供的信息仅供参考。



SEIU 775 Benefits Group 健康医疗机构网络

在以下部分寻找您的计划，查看所有覆盖的健康和牙科福利。

根据您居住的区域，可享受以下三项计划之一：

- Kaiser Permanente of Washington HMO（华盛顿凯萨医疗机构 HMO）
- Kaiser Permanente Northwest（西北凯萨医疗机构）（如果您居住在 Clark 郡和 Cowlitz 郡）
- Aetna PPO 计划

参见本手册第 7 页内容，查看所有机构的联系信息。



不确定加入了哪项计划？

看看您的健康计划卡，寻找您的计划名称。

有关健康计划的问题？请您在太平洋时间周一至周五早上 8 点至下午 6 点之间致电 1-866-371-3200 联系成员资源中心。



看护人 Marian

2018-19 健康和牙科福利指南

您是否知晓您的 SEIU 775 Benefits Group 健康计划中包括价值 200 美元的眼镜及隐形眼镜相关产品（每两年提供一次）、免费心理健康就诊，以及针灸和按摩服务的挂号费（\$15 美元）？

“ 很多看护人都不清楚自己的保险中包括的内容。很多看护人不知道要去哪里找到这些信息。”

— 看护人兼看护人健康倡导者 Monique



寻找计划纲要？

在线可获取当前版本的计划纲要：
myseiu.be/plansummaries

最大限度利用您的保险

您可以立即执行以下 4 个简单步骤，最大限度利用您的健康保险：

1 了解您的首要护理医疗机构 (PCP)

您的 PCP 是您获得更优质健康服务的首要联系点。参考您的提供商欢迎包中的说明，即选择最适合您的首要护理医疗机构。然后，预约一次预防保健检查。

2 关爱您的牙齿

洗牙不仅能够预防蛀牙和缺牙，还可以改善整体健康。研究显示洗牙会降低罹患心脏病和中风等疾病的风险。在 Delta Dental 和 Willamette Dental，每年最多两次洗牙属于全部承保范围。选择一名牙医，完成洗牙服务，绽放笑容！

3 使用心理健康福利

当您想到健康时，心理健康是否在您的考虑范围内？心理健康护理和治疗包括心理疗法、药物、集体治疗以及补充 / 替代疗法。

4 选择最佳护理计划

无论您前往首要护理医疗机构、紧急照护中心，还是急诊室，我们都希望您针对需要的护理水平相应作出了正确选择。访问 myseiu.be/ChooseRightCare 网站了解更多内容。

第一步是与您的首要护理医疗机构沟通。

让他们知道您希望使用心理健康福利。根据您的情况，他们会安排最适合您的护理服务。

如果您对资格要求还有疑问或想要了解有关卫生保健保险选项的更多信息，请在太平洋时间周一至周五早上 8 点至下午 6 点之间致电 1-866-371-3200 联系成员资源中心。

2018-19 计划改进部分

2018-19 计划年度 SEIU 775 Benefits Group 健康保险改进内容如下：

EPIC Hearing 福利

高达 2400 美元的全新助听器

通过健康计划，您可获得免费听力测试和助听器硬件福利！

您可获得：

- 每年一次常规听力测试，如果由 EPIC 加盟机构提供，则全部在承保范围内
- 每隔三年每侧耳朵可获得价值 1200 美元的助听器。请注意：每侧耳朵超出 1200 美元补贴的部分将由您个人承担。
- 主要品牌助听装置零售价最多低至四折的福利
- 延保服务和免费赠送的电池

要利用这些福利，请浏览 EPIC Hearing。使用您的福利前，请致电 EPIC，电话 1-866-956-5400。

Health Advocate 员工帮助计划 (EAP)

在最需要的时候，为您提供支持和指导 *

根据我们全新的员工帮助计划 (EAP)，您可以获得经认证的专业咨询服务，帮助您渡过人生难关，包括：

- 愤怒、悲伤、失落、忧郁症
- 工作压力、倦怠、工作冲突
- 婚姻关系、家庭 / 亲子问题
- 成瘾、饮食失调、心理健康

要利用 EAP 福利，请致电 1-877-240-6863，全天 24 小时服务，或发送邮件至 answers@HealthAdvocate.com。

* 要想享受上述福利，您每月需要为加盟 Health Benefits Trust 的雇主工作至少 1 小时。要想持续享有福利，您需要继续每月至少工作 1 小时。

紧急照护

当您需要及时护理时，寻找最近的紧急照护中心或 Bartell Drugs 里的 CareClinic，或在您的首要护理医疗机构里预约当天就诊或计划免费在线就诊。

急诊室	紧急照护 / 医生门诊 / Bartell CareClinic
200 美元挂号费	15 美元挂号费

看护人 Khalid



Delta Dental 和 Willamette Dental 的牙科护理保险

2018-19 计划年度 SEIU 775 Benefits Group 牙科福利改进内容如下：

两个计划的预防性牙科服务

- 两个计划的预防保健护理都无需支付门诊费

Delta Dental 保险

- Delta Dental 现可提供畸齿矫正保险，承保 50% 的治疗费用，终生最高限额最多 2000 美元
- 复合树脂补牙材料在覆盖范围内。

享受高质量福利，关爱您的牙齿

以下服务在保险网络覆盖范围内，无需或仅需很少的费用：

- 常规检查
- 常规洗牙
- X 光影像
- 牙龈护理
- 补牙



“我总是确保每 6 个月洗牙一次。我觉得洗牙十分重要。而且感觉非常好。”

— 看护人 Eva

根据您的计划，以下程序中的费用可能也包含在保险中：

- 复合（“白色”）后牙填充材料
- 牙套、嵌体
- 牙桥、假牙
- 种植体
- 口腔外科
- 牙周病（齿龈病治疗）
- 牙髓（根管）

所有计划均承保预防牙科保健护理

当您抽时间让牙医清洁或检查牙齿，您是在预防之后更严重的问题，包括逐渐发展的牙齿疾病、昂贵的医院就诊以及工作中的病假。

研究显示，预防牙科保健护理上花费的每一美元，可在将来修复和急诊治疗上节省 8 到 50 美元，其他类型的治疗可能会节省更多。

牙科计划对比	Willamette Dental	Delta Dental
年度最高赔付额	无年度最高赔付额	2000 美元
自付额	0 美元	0 美元
常规检查的挂号费	全部在承保范围内	全部在承保范围内

访问 Delta Dental 或 Willamette Dental 网站，寻找一名您当地的牙医，预约检查，并了解更多有关您口腔健康的信息。

Delta Dental
www.DeltaDentalWA.com
1-800-547-9515

Willamette Dental
www.WillametteDental.com
1-855-433-6825



看护人 Sylvia

调整您的心理健康

作为看护人，您需要照顾客户的身体和情感健康。抽时间关心自己的情感和心理健康可能不是您优先考虑的问题。

“ 忧郁症可能会悄悄到来。您甚至都没有意识到您忧郁了，只是忙忙碌碌，认为事情会有所好转。”

— 看护人 Alice

忧郁症在看护人中十分常见，五分之一的看护人经历中度到重度抑郁。根据 Kaiser Permanente (凯萨医疗机构)，每个人的症状不同。

忧郁症症状包括：

- 无法解释的身体疼痛
- 吃得和睡得都比往常少
- 焦虑
- 乏力
- 常感到悲伤



访问 myseiu.be/checkmymentalhealth，
快速检查一下心理健康

寻找合适的支持

“ 很多 [心理健康治疗] 被受指责，好像心理健康是罪恶的事情，但实际上心理健康和身体健康一样。这是您的另一部分。

每个人都能从谈论自己的问题中获益。每个都能人从确保照顾好自己中获益。”

— 看护人 Kristin

看护人 Bob 通过咨询服务、药物和自我护理活动治疗自己的临床抑郁症。“这有助于照顾自己。”

情感健康服务是什么样的？

心理健康护理和治疗看起来就和很多事情一样：

- **心理疗法：**经过培训的心理健康专家进行一对一的治疗。
- **药物：**药物并不能治愈心理疾病，但能够帮助缓解症状。
- **集体治疗：**互助组集会中很多成员互相指引对方朝着康复的共同目标努力。

通常，第一步是与您的首要护理医疗机构沟通。让他们知道您希望使用心理健康福利。根据您的情况和偏好，他们会安排最适合您的护理服务。

“ 自从我接受改善心理健康所需的支持后，我的生活完全是 180 度大转变。

我学会了如何在需要更多支持的时候，与朋友及家人沟通。我拥有一份热爱的工作，而且我感到生活前所未有的充实。经历治疗后，我最终收获了自由和自信，这些年我经历过的每一秒想要寻求帮助的挣扎都是值得的。”

— 看护人 Stephanie

新的情感和心理健康治疗方案

在线资源

Ginger.io 使您可与持有执照的治疗师和精神病医生进行安全的视频聊天，以及在移动应用中享受全天候的指导服务。已加入 SEIU 775 Benefits Group 健康福利计划的符合资格 * 的看护人可与持有执照的专业人士进行安全的视频聊天，无需挂号费。

* 仅提供英语服务。要想使用 Ginger.io 福利，您必须为加盟健康福利信托基金 Health Benefits Trust 的雇主工作至少 1 小时。Ginger.io 可在 Google Play 商店和 Apple App 商店获得。

AbleTo (向所有 Aetna 计划成员免费) 在您需要时提供情感支持。通过基于网络的视频会议或手机与照护团队交流。

要使用这一福利，请您在太平洋时间周一至周五早上 8 点至下午 5 点之间致电 1-855-773-2354，联系 AbleTo。您可以提问题，并由 AbleTo 员工筛查。

在线课程

冷静工具 *

“冷静工具”是一个为期 6 周的在线课程，为您提供处理生活压力和挑战的新方式。本课程可帮助您：

- 学习何时以及如何找到放松的时刻
- 更好地处理焦虑或抑郁的感觉
- 在压力中保持冷静
- 睡眠更好

据参加过该课程的看护人报告，本课程大有裨益，可助您甚至在课程结束几个月后依然拥有更好的睡眠，并缓解焦虑和压力。完成所有 6 节课程的看护人可获得 6 小时继续教育 (CE) 学分。

访问 myseiu.be/toolsforcalm 查看当前课程计划。

* 仅提供英语和西班牙语版本。



获取您的 Caregiver Kicks (看护人足之乐) ！

免费获得一双 Caregiver Kicks (看护人足之乐)，
即用于现代看护人的现代鞋。

Caregiver Kicks (看护人足之乐)：

- 看起来很棒
- 舒适
- 让您在工作中更加安全

轻松获得您的足之乐！

在线订购：caregiverkicks.com

电话订购：致电 1-833-599-9621

请在太平洋时间周一至周五早上 5 点至下午 5 点之间来电

请注意：要符合资格，看护人必须连续工作两个月且至少工作 80 小时，当前月工作 80 小时。

“每个看护人都应该拥有这双鞋。”
— 看护人 Brittany

工作时受伤

向L&I报告受伤情况的指南

如果您在执行客户 Care Plan（护理计划）中的任务时受伤，可以通过劳工暨工业厅 (L&I) 申请工伤赔偿。

如果您的赔偿要求被接受，您将获得：



用于受伤治疗的医疗账单保险。



伤情所需的处方药。



如果您因为工伤而耽误工作的话，工资补发（60% - 70% 的工资损失）。



如果您因为治疗伤情而需要前往超过 15 英里之外的地点，则报销车费。



您知道吗？

您有一整年的时间报告伤情。如果您不确定时间，不妨向 L&I 报告，查看是否符合资格。

报告伤情的步骤

第 1 步：获得急救

如果您在工作中受伤，找您的医生或前往最近的紧急照护中心，或伤情严重的话，前往急诊室。保证您的医生知道您是在工作中受伤的。

第 2 步：提出索赔

您可以在医生办公室准备一份关于您伤情的意外事故报告，然后致电 L&I 办公室（电话 1-877-561-FILE）或在线 www.LNI.WA.gov 提交申请。一旦您的索赔得以提交，L&I 会通知您的雇主。

第 3a 步：索赔获批

如果医生证明您是在工作中的特定时间和地点受伤的，或您患有由工作引发的疾病或紊乱，L&I 将批准您的索赔。

第 3b 步：索赔被拒

如果您的医生无法证明您的身体状况与工作中发生的特定情况相关，或无法确诊您患有职业疾病，索赔将被驳回。您和 / 或您的医生有权对您的索赔提出在线上诉，访问 www.LNI.WA.gov。

第 4 步：返回工作岗位

一些受伤的员工康复时会错过几天的工作。然而，很多人能够在仍然接收医疗福利的同时逐渐重返工作岗位。

了解更多内容以及提出索赔，请访问

www.LNI.WA.gov

退休



看护人 Melissa

“安心悠享退休能够让家庭护理从一份工作升级成一份事业。拿到结算清单那天我感到幸福无比，我意识到这并不是一份需要我支付的账单，而是对自己退休基金的供款。”

— 看护人 Melissa

Secure Retirement Plan (安心悠享退休计划)

SEIU 775 Secure Retirement Plan (安心悠享退休计划) 是全美针对家庭护理工作者首创的退休计划。我们希望在您退休后为您提供额外的经济保障。雇主供款部分根据您工作的小时数计算，而非基于您工资的扣缴部分。本计划**完全由雇主供款购买**，且由受托方直接管理这些资金的投资活动。

计划

- 1** 您的退休福利取决于退休时您在计划中的账户余额。除了雇主供款外，您的账户还会接收到投资收益的应摊份额（但如果投资失败，收益则会减少），另外还需减去运营计划所需的管理费用。
- 2** 雇主以您的名义供款的金额由雇主和 SEIU 775 之间签订的劳资协议决定。2018 年 7 月供款的金额已提升到 0.50 美元 / 小时（如合格）。查看您当前代缴公款金额 CBA。
- 3** 当您的雇主以您的名义报告首个合格的“代缴供款”小时数开始，您就自动成为计划参与者。这些代缴供款小时数通常属于，或无法确诊医疗补助方案或工作的私人付款小时数，且并不包括带薪假期或培训小时数。



看护人 Heather

更多信息请参见下一页 ➔

- 4 成为参与者后，您将收到一封欢迎信和一份计划纲要文档。之后，您将每年收到一份报表。
- 5 您的退休计划不是政府资助的退休金计划。您的参与不会影响您取得社会安全福利退休金。
- 6 您的计划仅接受雇主供款。目前您无法向本计划供款。您可以通过向其他储蓄账户供款来提高退休储蓄，如 IRA（个人退休帐户）或 Roth IRA（一种税后收入帐户）。

我该如何获取帮助？

访问 www.myseiubenefits.org/retirement 网站查看计划详细信息。

致电 1-866-770-1917，第 3 个选项
周一至周五（标准假期除外）

Secure Retirement Plan Administrative Office
c/o Zenith-American Solutions
11724 NE 195th Street, Suite 300
Bothell, Washington 98011-8242





**SEIU 775
BENEFITS GROUP**

SEIU Healthcare NW Training Partnership
215 Columbia, Suite 300, Seattle, WA 98104

NONPROFIT ORG
US POSTAGE
PAID
PERMIT NO.1632
SEATTLE WA

第八版

WWW.MYSEIUBENEFITS.ORG