ການເລືອກເອົາການປິ່ນປົວຢູ່ໃນເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ຫລື ສະຖານທີ່ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກເບິ່ງແຍງຊ່ວຍເຫລືອ

ປຶ້ມຄູ່ມືຫົວນີ້ຈະໃຫ້ຂໍ້ມູນ ແລະ ແຫລ່ງຊ່ວຍເຫລືອກ່ຽວກັບວ່າຈະຊອກຫາ ແລະ ເລືອກເອົາເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ຫລື ສະຖານທີ່ ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກເບິ່ງແຍງຊ່ວຍເຫລືອໄດ້ແນວໃດ.

ກົມສັງຄົມສົງເຄາະ ແລະ ສາທາຣະນະສຸກຂອງລັດວິຊິງຕັນ
ພະແນກປົກຄອງຜູ້ມຸຄົນແກ່ຊຣາ ແລະ ຣະຍະຍາວ

ທ່ານກຳລັງຊອກຫາບ່ອນຢູ່ອາສັຍ ແລະ ທາງເລືອກຂອງການປິ່ນປົວ ສຳລັບທ່ານເອງ ຫລື ຄົນອື່ນບໍ່? ມັນມີຫລາຍໆສິ່ງທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ພິຈາລະນາເບິ່ງ, ເງື່ອນໄຂຊຶ່ງອາດຈະແມ່ນແນວໃຫມ່, ແລະ ສະພາບຂອງເຮືອນຫລວງ ແລະ ການບໍລິການທີ່ຈະຄົ້ນຄວ້າເບິ່ງກ່ອນທີ່ຈະທຳການຕັດສິນໃຈ.

ປຶ້ມຄູ່ມືຫົວນີ້ຈະສະເໜີຂັ້ນຕອນບາງຢ່າງໃຫ້ເພື່ອຈະເຮັດ ແລະ ຄຳຖາມເພື່ອຈະຕອບເພື່ອຈະຊ່ວຍເຫລືອທ່ານໃຫ້ໄດ້ຮາຍລະອຽດທີ່ທ່ານຕ້ອງການຢາກຈະຮູ້ຈັກຖ້າຫາກว่าเรือนຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ຫລື ສະຖານທີ່ ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກເບິ່ງແຍງຊ່ວຍເຫລືອຈະເປັນທາງເລືອກທີ່ເຫມາະສົມສຳລັບທ່ານ ຫລື ບໍ່.

ຖ້າຫາກว่าท่าน ຫລື ຜູ້ທີ່ທ່ານຮັກຕ້ອງການການເບິ່ງແຍງດູແລຫລາຍເກີນກว่าที่ท่านสามาถได้รับอยู่ในเรือน, มันอาถจะเถิงเวลาแล้วที่จะขอกหาเบิ่งการเบิ่งแยงดูแลอยู่ตามสะถานที่อาสัยอยู่. ການເບິ່ງແຍງດູແລຢູ່ຕາມສະຖານທີ່ອາສັຍຢູ່ເປັນຂໍຄວາມທີ່ຖືກໃຊ້ເພື່ອຈະບັນຍະຍາຍເຮືອນ ຫລື ສະຖານທີ່ບ່ອນທີ່ຜູ້ໃຫຍ່ສາມາດອາສັຍຢູ່ ແລະ ໄດ້ຮັບຄວາມຊ່ວຍເຫລືອນຳການເບິ່ງແຍງດູແລຢູ່ໃນສະພາບແວດລ້ອມຕາມຂຸມນຸມຊົນ.

ມັນມີທາງເລືອກເອົາການເບິ່ງແຍງດູແລຢູ່ຕາມບ່ອນຢູ່ອາສັຍຫລາຍໆທາງທີ່ກາຍເປັນມີໄວ້ໃຫ້ໃນຫລາຍໆປີຜ່ານມາ. ຂະນິດຂອງເຮືອນເບິ່ງແຍງດູແລຕາມບ່ອນຢູ່ອາສັຍແຕ່ລະຂະນິດສະເນີທາງເລືອກເອົາບ່ອນຢູ່ອາສັຍ ແລະ ທາງເລືອກເອົາການບໍຣິການເບິ່ງແຍງດູແລແຕກຕ່າງກັນໃຫ້.

ມັນສຳຄັນຫລາຍສຳລັບທ່ານທີ່ຈະເຂົ້າໃຈຄວາມແຕກຕ່າງໃນທາງເລືອກເອົາບ່ອນຢູ່ອາສັຍ ແລະ ມີແນວຄິດທີ່ດີກ່ຽວກັບການບໍຣິການແນວໃດແດ່ທີ່ຕ້ອງການ. ແລ້ວທ່ານຈະສາມາດສົມທຽບຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ຄວາມຊອບໃຈຢາກໄດ້ຂອງທ່ານໃສ່ນຳທາງເລືອກເອົາບ່ອນຢູ່ອາສັຍສະເພາະທາງໃດທາງນຶ່ງ.

ປຶ້ມຄູ່ມືຫົວນີ້ບັນຍະຍາຍທາງເລືອກເອົາບ່ອນຢູ່ອາສັຍສອງທາງ:ເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ສະຖານທີ່ ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອ. ທັງສອງບ່ອນໄດ້ຮັບອະນຸຍາດໂດຍຣັດວໍຊິງຕັນ.

ມັນມີທາງເລືອກເອົາບ່ອນຢູ່ອາສັຍທີ່ບໍ່ມີໃບອະນຸຍາດຊຶ່ງບໍ່ຖືກກ່າວເຖິງຢູ່ໃນປຶ້ມຄູ່ມືຫົວນີ້, ລວມທັງຂຸມນຸມຊົນອອກກົນເບັ້ຣບຳນານ ແລະ ຂຸມນຸມຊົນອອກກົນເບັ້ຣບຳນານທີ່ມີການເບິ່ງແຍງດູແລຢູ່ຕໍ່ໄປ. ຣາຍຣະອຽດຂໍມູນເພີ້ມເຕີມກໍມີໄວ້ໃຫ້ກ່ຽວກັບທາງເລືອກເອົາໂດຍຜ່ານຫ້ອງການຣາຍຣະອຽດຊ່ວຍເຫລືອຜູ້ອາວຸໂສທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ. ເພື່ອຣາຍຣະອຽດຂໍມູນເພີ້ມເຕີມ, ຈົ່ງເບິ່ງຫນ້າ 5 ຫລື ແວ່ເຂົ້າຢ້ຽມ:
https://www.dshs.wa.gov/altsa.

ຂັ້ນຕອນຫົກຂັ້ນເພື່ອຈະຊອກຫາເຮືອນທີ່ເຫມາະສົມສຳລັບທ່ານ:

ຂັ້ນຕອນ 1:
ເວົ້າລົມກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງໃນຊີວິດ

ຂັ້ນຕອນ 2:
ທວນຄືນເບິ່ງຄວາມຕ້ອງການ

ຂັ້ນຕອນ 3:
ເອົາຣາຍຣະອຽດຂໍມູນທີ່ທ່ານຕ້ອງການ

ຂັ້ນຕອນ 4:
ໄດ້ລາຍຊື່ຂອງ ເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ສະຖານທີ່ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອ

ຂັ້ນຕອນ 5:
ເຮັດຫມາຍນັດການຢັ້ຽມຢາມ

ຂັ້ນຕອນ 6:
ທຳການຕັດສິນໃຈ

ເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ສະຖານທີ່ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອແມ່ນຫຍັງ?

ເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ (Adult family home) (AFH) ແມ່ນໄດ້ຮັບອະນຸຍາດທີ່ຈະເອົາບ່ອນຢູ່ອາສັຍ ແລະ ການເບິ່ງແຍງດູແລໃຫ້ຜູ້ໃຫຍ່ຮອດຫົກຄົນຢູ່ໃນເຮືອນປົກກະຕິທົ່ວໄປທີ່ຕັ້ງຢູ່ໃນຫມູ່ບ້ານຄົນຢູ່. AFH ອາດຈະຖືກດຳເນີນການໂດຍຄອບຄົວ, ຄົນໂສດ, ຫລື ຂາຄູ່ກິຈການຄ້າ. AFH ຍັງອາດຈະຈ້າງເອົາພະນັກງານຄົນອື່ນອີກຄືກັນ. AFH ບາງບ່ອນອະນຸຍາດໃຫ້ມີສັດລ້ຽງ. ຢູ່ໃນບາງເຮືອນ, ຫລາຍໆພາສາໄດ້ຖືກ ເວົ້າລົມກັນ.

ສະຖານທີ່ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອ (An assisted living facility) (ALF) ແມ່ນໄດ້ຮັບອະນຸຍາດທີ່ຈະເອົາບ່ອນຢູ່ອາສັຍ ແລະ ການເບິ່ງແຍງດູແລໃຫ້ຜູ້ໃຫຍ່ເຈັດຄົນ ຫລື ຫລາຍກວ່າຢູ່ໃນເຮືອນຫລືສະຖານທີ່ຕັ້ງຢູ່ໃນຫມູ່ບ້ານຄົນຢູ່.

AFHs ແລະ ALFs ທຸກໆບ່ອນໃຫ້ບ່ອນຢູ່ອາສັຍ ແລະ ຄາບເວົ້າ (ຫ້ອງ ແລະ ອາຫານ) ແລະ ຮັບເອົາຄວາມຮັບຜິດຊອບທົ່ວໄປເພື່ອຄວາມປອດພັຍແລະການເບິ່ງແຍງດູແລຜູ້ອາສັຍຢູ່. ການບໍຣິການແນວອື່ນອາດຈະຖືກສະເນີໃຫ້, ລວມທັງ:

- ລະດັບຂອງຄວາມຊ່ວຍເຫລືອທີ່ແຕກຕ່າງກັນໄປພ້ອມດ້ວຍການເບິ່ງແຍງດູແລສ່ວນຕົວ.
- ການເບິ່ງແຍງດູແລຜູ້ເຖົ້າເປັນຊ່ວງຣະຍະ (ນາຍຫນໍມີໄວ້ໃຫ້ໃບແຈ້ງສ່ວນນຶ່ງຂອງເວລາ).
- ຄວາມຊ່ວຍເຫລືອນຳ ຫລື ການກຳກັບເບິ່ງນຳການໃຊ້ຢາ.

AFHs ແລະ ALFs ບາງບ່ອນຍັງໃຫ້ການເບິ່ງແຍງດູແລສະເພາະພິເສດໃຫ້ແກ່ບຸກຄົນຜູ້ທີ່ມີຊີວິດຢູ່ນຳຄວາມເສັຽອົງຄະດ້ານການຈະເຣີນເຕີບຕົວ, ໂຣກຈິດເສື່ອມ, ຫລື ໂຣກປະສາດ.

ປຶ້ມຄູ່ມືຫົວນີ້ສະລຸບສ່ວນສຳຄັນໃນຫົກຂັ້ນຕອນຊຶ່ງຈະຊ່ວຍເຫລືອທ່ານໃຫ້ໄດ້ຮັບຣາຍຣະອຽດຂໍມູນທີ່ທ່ານຕ້ອງການເພື່ອຈະຕັດສິນວ່າ ເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ຫລື ສະຖານທີ່ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອເປັນທາງເລືອກທີ່ເຫມາະສົມສຳລັບທ່ານຫລືບໍ່.

ຂັ້ນຕອນ 1: ເວົ້າລົມກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງໃນຊີວິດ

ຂັ້ນຕອນທຳອິດໃນການທຳການຕັດສິນໃຈໃນການເບິ່ງແຍງດູແລຣະຍະຍາວແມ່ນໃຫ້ທຸກໆຄົນຜູ້ທີ່ກ່ຽວພັນນຳທີ່ຈະຜ່ານ ຜ່າຄວາມບໍ່ເຕັມໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ຈະເວົ້າເຖິງມັນ. ຫລາຍໆຄົນໃຈຈະການສົນທະນາອັນນີ້ໄວ້ຍ້ອນວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ຮູ້ສຶກສະບາຍ ໃຈ ຫລື ບໍ່ ແນ່ໃຈກ່ຽວກັບວ່າຈະນຳມັນຂຶ້ນມາເວົ້າໄດ້ແນວໃດ. ບຸກຄົນຜູ້ທີ່ຕ້ອງການການເບິ່ງແຍງດູແລເພີ້ມເຕີມອາດຈະບໍ່ ເຕັມໃຈທີ່ຈະຍອມຮັບໃນຄວາມຕ້ອງການໃນການປ່ຽນແປງຂອງເຂົາເຈົ້າ. ສະມາຊິກຄອບຄົວສາມາດມີແນວຄິດແຕກຕ່າງ ກັນໄປກ່ຽວກັບວ່າແມ່ນຫຍັງຄວນຈະເກີດຂຶ້ນ. ຣະຍະທາງສາມາດແຍກທາງໃນຄົນຮັກທີ່ຫ່ວງໄຍນຳ.

ບໍ່ກ່ຽວວ່າສະຖານະການຈະເປັນແນວໃດ, ຄວາມຢ້ານກົວ ແລະ ຄວາມບໍ່ສະບາຍຕົວສາມາດເຮັດໃຫ້ຫມົດທຸກຄົນບໍ່ຕຽມພ້ອມ ຖ້າຫາກว່າພາວະສຸກເສີນເກີດຂຶ້ນ. ເລີ່ມຕົ້ນເວົ້າກັນດຽວນີ້ກ່ອນທີ່ພາວະເຄັ່ງຄັດຮ້ອນໃນຊີວິດທີ່ບໍ່ຄາດຝັນຈະສັ່ງສອນທ່ານ ທຸກໆຢ່າງທີ່ທ່ານຫັວງວ່າທ່ານໄດ້ຮູ້ຈັກລ່ວງຫນ້າ.

ຄຳແນະນຳສຳລັບການ ເວົ້າລົມກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງໃນຊີວິດ

- ຈົ່ງເວລາໄວ້ເພື່ອຈະເວົ້າເມື່ອເວລາທຸກໆຄົນພັກຜ່ອນຢູ່ ແລະ ຕຽມພ້ອມແລ້ວ.
- ເຮັດວຽກບ້ານ ແລະ ມີຄວາມຮູ້ຈັກບາງຢ່າງກ່ຽວກັບວ່າບ່ອນຢູ່ຂະນິດໃດ ແລະ ການບໍຣິການເບິ່ງແຍງດູແລແນວໃດແດ່ ມີໄວ້ໃຫ້ຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ທ່ານອາສັຍຢູ່.
- ບຸກຄົນຜູ້ທີ່ຕ້ອງການການເບິ່ງແຍງດູແລ ແລະ ການອູ້ມຊູເພີ້ມເຕີມຄວນຈະມີບົດບາດສູນກາງໃນການພິຈາຣະນາເບິ່ງ ສິ່ງທີ່ຕ້ອງການແລະ ມັນຈະບັນລຸຜົນສຳເຣັດໄດ້ແນວໃດ.
- ອະນຸຍາດໃຫ້ແຕ່ລະຄົນທີ່ຈະເວົ້າໂດຍປາສຈາກການຣົບກວນອັດຈັງຫວະ ຫລື ການເວົ້າສຽດສີໃສ່.
- ການເຂົ້າໃຈຄວາມຮູ້ສຶກເປັນພາກສ່ວນໃຫຍ່ຂອງການສົນທະນາກັນອັນນີ້.
- ໃຫ້ອົດທົນເອົາໄວ້ນຳຈຳນວນເວລາທີ່ຈະຕ້ອງການເພື່ອຈະເອົາເຣື່ອງອອກມາເວົ້າກັນ.
- ຈື່ໄວ້ว່າ, ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວມັນຈະໃຊ້ການສົນທະນາກັນຫລາຍກວ່າເທື່ອນຶ່ງເພື່ອຈະຮູ້ຈັກว່າຈະເຮັດແນວໃດ. ຢ່າສູ້ພະ ຍາຍາມທີ່ຈະແກ້ໄຂຫລາຍໆບັນຫາໃນເທື່ອດຽວ. ຂັ້ນຕອນນ້ອຍໆຫລາຍຂັ້ນແມ່ນດີກວ່າການກະໂດດຂ້າມໃຫຍ່ຊຶ່ງ ເຮັດໃຫ້ທຸກໆຄົນໃຈຮ້າຍ ແລະ ງຸນງົງຕື່ມອີກ.
- ໃຫ້ຄິດໄປໃນແງ່ດີ. ມັນເປັນທັມມະດາທີ່ຈະພົບເຫັນว່າການປ່ຽນແປງແມ່ນຫຍຸ້ງຍາກລຳບາກ.
- ອະນຸຍາດໃຫ້ທຸກໆຄົນໃຫ້ມີເວລາທີ່ຈະຄິດກ່ຽວກັບທຸກໆຢ່າງທີ່ໄດ້ຖືກເວົ້າມາ. ຖ້າຫາກว່າຊ່ວຍເຫລືອຄົນທີ່ເຮົາຮັກ – ຈື່ໄວ້ว່າທ່ານກຳລັງໃຫ້ **ການແນະນຳ** ບໍ່ແມ່ນການຕັດສິນໃຈ.

ຄວາມປະສົງ ແລະ ຄວາມຂອບໃຈ ຂອງບຸກຄົນຜູ້ທີ່ຈະອາສັຍຢູ່ໃນ ເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ຫລື ສະ ຖານທີ່ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອ ແມ່ນພາກສ່ວນສຳຄັນທີ່ສຸດ ຂອງການດຳເນີນການອັນນີ້.

ຂັ້ນຕອນ 2: ທວນຄືນເບິ່ງຄວາມຕ້ອງການ

ພິຈາຣະນາເບິ່ງຢ່າງລະມັດລະວັງວ່າການເບິ່ງແຍງດູແລ ແລະ ຄວາມຊ່ວຍເຫລືອແນວໃດແດ່ທີ່ທ່ານ, ຫລື ຜູ້ທີ່ທ່ານຮັກຂອງທ່ານ, ຕ້ອງການ.ເຣັດລາຍຊື່ຂອງຄວາມຕ້ອງການດ້ານການພະຍາບານ, ຮ່າງກາຍ, ແລະ ສັງຄົມ.

ຕົວຢ່າງວ່າ:

- ມີຄົນໃດຄົນນຶ່ງຕ້ອງການຢາກຈະທຳການຊັກເຄື່ອງ ແລະ ການເຣັດກິນບໍ່?
- ຄວາມຊ່ວຍເຫລືອແມ່ນຕ້ອງການບໍ່ເພື່ອຈະໄປຫ້ອງນ້ຳ ຫລື ການນຸ່ງເຄື່ອງ?
- ການຕັກເຕືອນຄວາມຈຳໃນການກິນຢາເປັນປະຈຳແມ່ນຈຳເປັນບໍ່?
- ການຊ່ວຍເຫລືອຊະນິດໃດແດ່ແມ່ນຕ້ອງການເພື່ອວ່າບຸກຄົນສາມາດຢູ່ຕົກແຫດນຳສັງຄົມຢູ່?

ຂັ້ນຕອນ 3: ເອົາຣາຍຣະອຽດຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຕ້ອງການ

ການເກັບກຳເອົາຣາຍຣະອຽດຂໍ້ມູນຂັ້ນຕົ້ນສ່ວນຫລາຍເລີ້ມຕົ້ນທາງໂທຣະສັບ. ມັນມີແຫລ່ງຊ່ວຍເຫລືອຫລາຍທີ່ສຸດທີ່ມີໄວ້ໃຫ້ທີ່ມັນສາມາດເປັນການຍາກທີ່ຈະຮູ້ຈັກว່າຈະເລີ້ມຕົ້ນຢູ່ບ່ອນໃດແທ້. ມັນສາມາດຊ່ວຍເຫລືອໄດ້ຫລາຍທີ່ຈະຮູ້ຈັກว່າມັນເປັນການດຳເນີນການທີ່ໃຊ້ເວລາຫລາຍສຳລັບທຸກໆຄົນ. ຈົ່ງວາງແຜນໃຫ້ສອດຄ່ອງເໝາະສົມ.

ຈະໂທຣະສັບຫາໃຜ

ຣາຍຣະອຽດ ຂໍ້ ມູນ ແລະ ຄວາມຊ່ວຍເຫລືອສຳລັບຄົນຫ້ອງຖິ່ນແກ່ຊາຣາ

ມັນມີຫ້ອງການຣາຍຣະອຽດຂໍ້ມູນ ແລະ ຄວາມຊ່ວຍເຫລືອສຳລັບຄົນແກ່ຊາຣາ (Senior Information and Assistance) (I&A). ທົ່ວຣັດວໍຊິງຕັນ. ຫ້ອງການ I&A ໃຫ້ຣາຍຣະອຽດຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການບໍຣິການສຳລັບຄົນແກ່ຊາຣາຫ້ອງຖິ່ນ (ຜູ້ໃຫຍ່ອາຍຸ 60 ປີ ແລະ ແກ່ກว່າ) ຢູ່ໃນຊຸມນຸມອິນ. ພະນັກງານຂອງ I&A ສາມາດຊ່ວຍເຫລືອນຳສິ່ງຕ່າງໆເຊັ່ນว່າການບໍຣິການແນວໃດແດ່ທີ່ຈະມີໄວ້ໃຫ້ ແລະ ຣາຄາຂອງມັນ, ຊື່ ແລະ ທີ່ຢູ່ຂອງເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ສະຖານທີ່ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອ, ຈະຂຽນປະກອບໃບຟອມໄດ້ແນວໃດ, ແລະ ຈະຮູ້ຈັກກ່ຽວກັບສະວັດດີການຊ່ວຍເຫລືອແນວໃດແດ່ທີ່ທ່ານຈະໄດ້.

ເປັນພາກສ່ວນນຶ່ງຂອງຜະແນກ Area Agency on Aging (AAA) ຫ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ. ເພື່ອຈະຊອກຫາຫ້ອງການ I&A ຫລື AAA ໃກ້ບ້ານທ່ານ,ເບິ່ງໃນປຶ້ມໂທຣະສັບ Yellow Pages ຂອງທ່ານພາຍໃຕ້ "Senior Citizens Services". ສ່ວນຫລາຍແລ້ວ, ເລກຂອງ I&A ຈະຖືກຂຽນໄວ້ພາຍໃຕ້ຫ້ອງການ AAA. ທ່ານຍັງສາມາດເຫັນເລກໂທຣະສັບ ແລະ ທີ່ຢູ່ຂອງຫ້ອງການ I&A ຫລື AAA ຫ້ອງຖິ່ນຢູ່ທີ່: https://www.dshs.wa.gov/ALTSA/resources.

ຜະແນກບໍຣິການຢູ່ຕາມເຮືອນ ແລະ ຊຸມນຸມອິນ

ຖ້າຫາກว່າທ່ານຄິດว່າທ່ານອາດຈະຕ້ອງການ (Medicaid) ທີ່ຖືກອອກທຶນໃຫ້ໂດຍຣັດເພື່ອຈະຊ່ວຍຈ່າຍສຳລັບຄ່າປິ່ນປົວ, ຕິດຕໍ່ຫາຫ້ອງການ Home and Community Services (HCS) ຫ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ. ໂທຫາຫ້ອງການ HCS ຂອງເຂດຂອງທ່ານ ແລະ ຮ້ອງຂໍເອົາການປະເມີນຜົນ. ເລກໂທຣະສັບ ແລະ ສະຖານທີ່ສຳລັບຫ້ອງການຫ້ອງຖິ່ນໄດ້ຖືກຂຽນໄວ້ຢູ່ຫລັງປົກຂອງປຶ້ມຄູ່ມືຫົວນີ້.

ເຄື່ອງຊອກຫາ *Eldercare Locator*

ຖ້າຫາກว່າທ່ານຊອກຫາຣາຍຣະອຽດ ຂໍ້ ມູນ ແລະ ອາສັຍຢູ່ນອກຣັດວໍຊິງຕັນ,ເຄື່ອງຊອກຫາ Eldercare Locator ແມ່ນແຫລ່ງຊ່ວຍເຫລືອທີ່ດີທີ່ສຸດເພື່ອຈະຕິດຕໍ່ທ່ານໃສ່ການບໍຣິການຫ້ອງຖິ່ນ.

ໂທຫາ Eldercare Locator ໄດ້ທີ່ເລກ 1-800-677-1116. ການບໍຣິການດ້ານພາສາສຳລັບ 150 ພາສາຄົບຊຸດມີໄວ້ໃຫ້ເມື່ອເວລາທ່ານໂທມາ. ຫລື, ແວ່ເຂົ້າຢັ້ຽມທາງອິນເຕີແນດໄດ້ທີ່ www.eldercare.gov.

ການຂອກເອົາການບໍຣິການຢູ່ໃນເຮືອນຂອງທ່ານເອງ

ເຖິງແມ່ນว່າປື້ມຄູ່ມືຫົວນີ້ຈະຈຸດຈໍ່ໃສ່ການຍ້າຍໄປຢູ່ໃນເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ຫລື ສະຖານທີ່ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອ, ມັນມີການບໍຣິການ ແລະແຫລ່ງຊ່ວຍເຫລືອຫລາຍໆຢ່າງທີ່ມີໄວ້ໃຫ້ເພື່ອຈະຊ່ວຍເຫລືອຜູ້ໃຫຍ່ໃຫ້ໄດ້ຮັບການເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ຕ້ອງການເພື່ອຈະດຳເນີນທີ່ຈະອາສັຍ ຢູ່ໃນ ເຮືອນ. ແຫລ່ງຊ່ວຍເຫລືອບ່ອນໃດບ່ອນນຶ່ງທີ່ຖືກບົ່ງຢູ່ພາຍໃຕ້ພາກສ່ວນ "Who to Call" ຂອງປື້ມຄູ່ມືຫົວນີ້ສາມາດຊ່ວຍເຫລືອໄດ້ອີກຄືກັນນຳ ທາງເລືອກເອົາການບໍຣິການຢູ່ໃນເຮືອນ.

ປື້ມຄູ່ມື DSHS ຫົວອື່ນ, Medicaid and Long-Term Care Services for Adults (DSHS 22-619), ບັນຈະຍາຍການບໍຣິການຢູ່ໃນເຮືອນທີ່ມີໄວ້ໃຫ້ຫລາຍໆຢ່າງ.ຈົ່ງເບິ່ງຫນ້າ14 ສຳລັບຣາຍຣະອຽດຂອງການສັ່ງເອົາ ຫລື ໄປທາງອອນລາຍນ໌ທີ່: https://www.dshs.wa.gov/altsa.

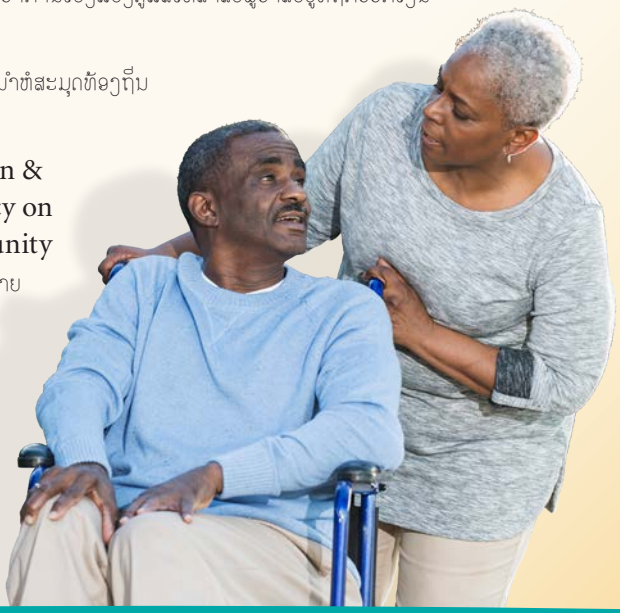
ຂັ້ນຕອນ 4: *ໄດ້ລາຍຊື່ຂອງ ເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ສະຖານທີ່ ອາສັຍ ຢູ່ທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອ*

ມັນມີເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ສະຖານທີ່ ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອຫລາຍໆແນວຢູ່ໃນຣັດວໍຊິງຕັນ. ເພື່ອຈະເລີ້ມຕົ້ນການຂອກຫາເຮືອນທີ່ເຫມາະສົມດີສຳລັບທ່ານ ຫລື ຜູ້ທີ່ທ່ານຮັກຂອງທ່ານ, ແວ່ເຂົ້າຢັ້ຽມ: https://www.dshs.wa.gov/altsa/residential-care-services/long-term-care-residential-options.

ລາຍຊື່ອັນນີ້ເອົາເລກໂທຣະສັບ ແລະ ທີ່ຢູ່ຂອງສະຖານທີ່ໃຫ້ຢູ່ໃນເຂດທີ່ຖືກຮ້ອງຂໍເອົາ. ມັນຍັງບົ່ງວ່າສັນຍາແນວໃດ (ຖ້າຫາກມີຢູ່) ທີ່ສະຖານທີ່ມີຢູ່ນຳຣັດເພື່ອຈະເອົາການເບິ່ງແຍງດູແລໃຫ້ສຳລັບຜູ້ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກອອກເງິນທຶນໃຫ້ໂດຍຣັດ.

ຖ້າຫາກว່າທ່ານບໍ່ມີຄອມພິວເຕີຢູ່ເຮືອນ, ເບິ່ງນຳຫໍສະມຸດທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານເພື່ອຈະເຂົ້າເບິ່ງ.

ນອກຈາກນັ້ນອີກ,ຫ້ອງການ Information & Assistance Office, Area Agency on Aging HlJ Home and Community Services ທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານສາມາດເອົາລາຍການຂອງທາງເລືອກທີ່ມີຢູ່ໃຫ້ອີກ.



ຂັ້ນຕອນ 5: ເຮັດຫມາຍນັດການຢ້ຽມຢາມ

ເມື່ອມີລາຍຊື່ຂອງເຮືອນທີ່ອາດຈະເປັນໄປໄດ້ແລ້ວ, ທ່ານຕ້ອງການທີ່ຈະໄປຢ້ຽມຢາມເຮືອນທີ່ສອດຄ່ອງເຫມາະສົມຕໍ່ຄວາມຕ້ອງການຂອງທ່ານ.ຈຸດນີ້ແມ່ນສໍາຄັນທີ່ສຸດ. ໄປຢ້ຽມຢາມເຮືອນທີ່ອາດເປັນໄປໄດ້ຫລາຍໆບ່ອນເທົ່າທີ່ທ່ານສາມາດຢ້ຽມຢາມໄດ້ໃນເວລາຕ່າງກັນຂອງແຕ່ລະວັນ.

ເຖິງແມ່ນວ່າການກໍ່ຕັ້ງການຢ້ຽມຢາມເຫລົ່ານີ້ອາດຈະປາກົດວ່າເສັຽເວລາຫລາຍ, ໃນຊ່ວງຣະຍະຍາວນັນຈະຄຸ້ມຄ່າທີ່ຈະໃຊ້ເວລາອັນນີ້ເພື່ອ ຈະທໍາການຕັດສິນໃຈທີ່ດີທີ່ສຸດ. ການຢ້ຽມຢາມເຮືອນຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ປຽບ ທຽບໃສ່ກັນໃນທາງເລືອກທີ່ມີຢູ່ ແລະ ໄດ້ຮັບຄວາມຮູ້ສຶກດີສໍາລັບສິ່ງທີ່ມີໄວ້ໃຫ້.

ຮູ້ຈັກເຕີມອີກກ່ຽວກັບຊື່ສຽງຂອງເຮືອນແຕ່ລະບ່ອນທີ່ທ່ານໄດ້ໄປຢ້ຽມຢາມໂດຍ:

- ການຮ້ອງຂໍນໍາຜູ້ຕາງຫນ້າຈາກເຮືອນທີ່ທ່ານກໍາລັງຢ້ຽມຢາມຢູ່ໃຫ້:
  - ສະແດງໃຫ້ທ່ານເບິ່ງໃບລາຍງານຂອງການສໍາຣວດກວດກາເບິ່ງຂອງຣັດເທື່ອສຸດທ້າຍຫມູ່. ໃບລາຍງານໃບນີ້ຈະເອົາຄວາມເຂົ້າໃຈເລິກໃຫ້ທ່ານໃນເຣື່ອງບັນຫາຂອງເຮືອນທີ່ອາດຈະເປັນໄປໄດ້ຕ່າງໆ. (ສະຖານທີ່ຢູ່ອາສັຍທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອເທົ່ານັ້ນ) ເອົາໂກປີຂອງໃບຟອມເປີດເຜີຍທີ່ວາງອອກມາການເບິ່ງແຍງດູແລ ແລະ ການບໍຣິການທີ່ສະຖານທີ່ຢູ່ອາສັຍທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອສະເນີເອົ້ອເຝື້ອໃຫ້. ເອົາຊື່ຕິດຕໍ່ຖາມເບິ່ງໃຫ້ ຫລື ເລກໂທຣະສັບເພື່ອຈະຕິດຕໍ່ຫາຜູ້ອາສັຍຢູ່ແຕ່ກ່ອນຫລື ສະມາຊິກຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ.
- ການເບິ່ງປະວັດຂອງການຮ້ອງທຸກຕ່າງໆໃສ່ສະຖານທີ່ໂດຍການເຂົ້າທາງອອນລາຍນ໌ໄປທີ່:ຢູ່ທີ່ https://www.dshs.wa.gov/altsa/long-term-care-professionals-providers. ທ່ານຍັງສາມາດຂໍເອົາປະວັດຂອງການຮ້ອງທຸກຕ່າງໆໃສ່ສະຖານທີ່ໄດ້ອີກຄືກັນໂດຍການໂທຫາ ALTSA HelpLine ໄດ້ທີ່ 1-800-422-3263 ແລະ ການຖາມຫາຜູ້ຈັດການເຂດຢູ່ໃນເຂດຂອງທ່ານ.
- ການຕິດຕໍ່ຫາໂຄງການ Long-Term Care Ombudsman ຫ້ອງຖົ່ນຢູ່ໃນເຂດຂອງທ່ານ. ຜູ້ຕາງຫນ້າຂອງໂຄງການ Long-Term Care Ombudsman ແມ່ນຜູ້ສະນັບສະນູນຊ່ວຍເຫລືອສໍາລັບຜູ້ອາສັຍຢູ່ຂອງສະຖານທີ່ເບິ່ງແຍງດູແລຢູ່ຕາມເຮືອນ. ເຂົາເຈົ້າເຮັດວຽກເພື່ອຈະແກ້ໄຂບັນຫາຂອງຜູ້ອາສັຍຢູ່ແຕ່ລະຄົນ ແລະ ເພື່ອຈະສະເນີການປ່ຽນແປງຂັ້ນຫາຣະດັບທ້ອງຖົ່ນ, ຣັດ, ແລະ ຊາດເພື່ອຈະເພີ້ມພູນສິ່ງເສີມການເບິ່ງແຍງດູແລ. ເຂົາເຈົ້າສາມາດເປັນແຫລ່ງມາຂອງຣາຍຣະອຽດທີ່ດີທີ່ສຸດ.

  ເພື່ອຈະຊອກຫາຫ້ອງການໃກ້ທ່ານທີ່ສຸດ, ໂທຫາເລກໂທຟຣີຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ທີ່ເລກ 1-800-562-6028.

ຂັ້ນຕອນ 6: ທຳການຕັດສິນໃຈ

ລາຍຊື່ຫມາຍອກຕໍ່ລົງໄປນີ້ຈະຊ່ວຍເຫລືອທ່ານຖາມຄຳຖາມ ແລະ ໄດ້ຮາຍຮະອຽດເພື່ອຈະທຳການຕັດສິນໃຈຂອງທ່ານ.ຢ່າສູ້ລັງເລໃຈທີ່ຈະຖາມຄຳຖາມຫລາຍໆຄຳຖາມເທົ່າທີ່ທ່ານຕ້ອງການເພື່ອຈະທຳ ການເລືອກເອົາຊຶ່ງຈະໃຊ້ການໄດ້ສຳລັບທ່ານ. ເຖິງແມ່ນວ່າຈະມີຫລາຍໆຄຳຖາມຢູ່,ສິ່ງທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດທີ່ຈະຖາມແມ່ນ , "ເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ຫລື ສະຖານທີ່ ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອຈະຕອບສະນອງຄວາມຕ້ອງການຂອງຂ້ອຍບໍ່? {

☑ ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ ແລະ ການເງິນ

- ☐ ອັດຕາທັມມະດາສຳລັບຫ້ອງ, ອາຫານ, ແລະ ການບໍຣິການແມ່ນເທົ່າໃດ? (ມັນເປັນແນວຄິດທີ່ດີທີ່ຈະເອົາຮາຍຮະອຽດອັນນີ້ເປັນລາຍລັກອັກສອນ)
  - ☐ ການບໍຣິການແນວໃດແດ່ທີ່ຖືກຄຸ້ມກັນໂດຍອັດຕາອັນນີ້?
  - ☐ ມີການບໍຣິການແນວອື່ນແນວໃດມີໄວ້ໃຫ້ອີກບໍ່ ແລະ ມັນມີຣາຄາເທົ່າໃດ?
  - ☐ ນະ�โยบายຂອງການຈ່າຍເງິນຄືນແມ່ນແນວໃດ?
  - ☐ ນະ�โยบายຂອງການສົ່ງເງິນຄືນແມ່ນແນວໃດຖ້າຫາກว่าຄົນໃດຄົນນຶ່ງອອກໄປກ່ອນທ້າຍຂອງເດືອນ?
  - ☐ ນະ�โยบายຂອງການຂໍ້ນອັດຕາເງິນແມ່ນແນວໃດ?
- ☐ ນະ�โยบายສຳລັບການຮັບເອົາ Medicaid ຫລື ການໂອນໄປຫາ Medicaid ໃນເວລາຕໍ່ມາແມ່ນແນວໃດ?
- ☐ ມັນມີສິ່ງສຳຄັນທີ່ຈະຮູ້ຈັກຖ້າຫາກว่าທ່ານຄິດว่าທ່ານຈະຕ້ອງການ Medicaid (ອອກເງິນທຶນໃຫ້ໂດຍຣັດ) ເພື່ອຈະຊ່ວຍຈ່າຍສຳລັບການເບິ່ງແຍງດູແລໃນເວລາດຽວນີ້ ຫລື ໃນອະນາຄົດ. ເພື່ອຮາຍຮະອຽດເພີ້ມເຕີ້ມ, ອ່ານປື້ມຄູ່ມືຂອງກົມ DSHS *Medicaid and Long-Term Care Services for Adults* (DSHS 22-619).

  ແຫລ່ງມາອື່ນໆຂອງຮາຍຮະອຽດແມ່ນຫ້ອງການ HCS ທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ ຫລື ທະນາຍຄວາມຜູ້ທີ່ເຂົ້າໃຈກົດຣະບຽບຂອງ Medicaid. ຈົ່ງເບິ່ງດ້ານຫລັງຂອງປື້ມຄູ່ມືຫົວນີ້ເພື່ອຈະຮູ້ຈັກว่าຈະສັ່ງເອົາປື້ມຄູ່ມື Medicaid ຫົວນີ້ໄດ້ແນວໃດ ແລະ ສຳລັບຮາຍຮະອຽດຕິດຕໍ່ຫາຫ້ອງການ HCS.

☑ ຜະແນກບໍຣິການ ແລະ ພະນັກງານ

- ☐ ຜະແນກບໍຣິການປັດຈຸບັນໄດ້ເຮັດວຽກມາດົນນານປານໃດແລ້ວ?
- ☐ ມີພະນັກງານໄວ້ໃຫ້ພຽງພໍບໍ່ເພື່ອຈະຕອບສະນອງຄວາມຕ້ອງການຂອງຂ້າພະເຈົ້າ?
- ☐ ພະນັກງານອອກເຂົ້າຢູ່ເລື້ອຍໆປານໃດ?
- ☐ ຣະດັບຂອງການເບິ່ງແຍງດູແລຈາກນາຍພະຍາບານບາງຣະດັບໄດ້ຖືກເອົາໃຫ້ບໍ່ (RN, LPN, Nursing Assistant)? ດົນປານໃດເທື່ອນຶ່ງມັນຈະມີໄວ້ໃຫ້?
- ☐ ແມ່ນໃຜຈະຊ່ວຍຂ້າພະເຈົ້າມຳຢາຖ້າຫາກว่าຂ້າພະເຈົ້າຕ້ອງການມັນ (ເຊັ່ນວ່າ, ການເຕືອນໃຈຂ້າພະເຈົ້າໃຫ້ກິນຢາ, ການເປີດຂວດຢາ) ?
- ☐ ຄົນໃດຄົນນຶ່ງສາມາດກຳກັບນຳຢາໃຫ້ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ບໍ່ຖ້າຫາກว่าຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ສາມາດເອົາຢາໄດ້ໂດຍຕົນເອງ (ຕົວຢ່າງว่าການທາຢາໃສ່ຜິວຫນັງຂອງຂ້າພະເຈົ້າ, ການເອົາເມັດຢາໃສ່ປາກຂອງຂ້າພະເຈົ້າ) ?
- ☐ ຄົນໃດຄົນນຶ່ງສາມາດຊ່ວຍຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ບໍ່ຖ້າຫາກว่าຂ້າພະເຈົ້າຕ້ອງການເບິ່ງແຍງດູແລພິເສດ (ເຊັ່ນว่าການບົວຣະບັດ ຣກສາບາດແຜ) ?
- ☐ ແມ່ນຫຍັງຈະເກີດຂຶ້ນຖ້າຫາກว่าຂ້າພະເຈົ້າມີເຫດການສຸກເສີນ? ຂ້າພະເຈົ້າສາມາດໄດ້ຮັບຄວາມຊ່ວຍເຫລືອໂດຍທັນທີທັນໃດໄດ້ບໍ່?
- ☐ ພະນັກງານນຸ່ງເຄື່ອງຢ່າງເຫມາະສົມບໍ່, ຫນ້າຕາຈົບດີບໍ່, ແລະ ເຂົ້າຄົນໄດ້ງ່າຍໆບໍ່?
- ☐ ສະມາຊິກພະນັກງານເຮັດນຳຜູ້ອາສັຍຢູ່ດ້ວຍຄວາມນັບຖື ແລະ ໃຫ້ກຽດສັກສີບໍ່?
- ☐ ສະມາຊິກພະນັກງານເຮັດນຳກັນ ແລະ ກັນໃນແບບນັກວິຊາການບໍ່?
- ☐ ພາສາຫຍັງທີ່ພະນັກງານສ່ວນຫລາຍເວົ້າລົມກັນ?

ການບໍລິການ ແລະ ກິຈກັມ

- ☐ ຄວາມຊ່ວຍເຫລືອນຳການເບິ່ງແຍງດູແລສ່ວນຕົວແນວໃດແດ່ມີໃຫ້ໃຫ້ (ເຊັ່ນວ່າການອາບນ້ຳ, ການນຸ່ງເຄື່ອງ) ?
- ☐ ຕາຕະລາງເວລາປັບຕົວເຂົ້າກັບສະພາບການໄດ້ງ່າຍເທົ່າໃດສຳລັບການຮັບເອົາຄວາມຊ່ວຍເຫລືອນຳການເບິ່ງແຍງດູແລສ່ວນຕົວ?
- ☐ ແມ່ນຫຍັງ, ຖ້າຫາກມີຢູ່, ການບໍລິການດ້ານການອິນສິ່ງໄປມາມີໄວ້ໃຫ້ບໍ່? (ເຊັ່ນວ່າຫມາຍນັດພະຍາບານ, ການອອກຕະລາດ, ພິທີການທາງສາສະນາ).
- ☐ ພະນັກງານຈະຈັດແຈງກິຈກັມອື່ນໆບໍ່ (ເຊັ່ນວ່າຫມາຍນັດເຮັດຜົມ, ຄວນເສີດ) ?
- ☐ ເຮືອນຊູ້ມຊູ ແລະ ອຳນວຍຄວາມສະດວກງານອະດິເຣກສ່ວນຕົວແນວໃດ?
- ☐ ມີກິຈກັມທີ່ຖືກວາງແຜນໄວ້ເປັນປະຈຳບໍ່ພໍທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຂ້າພະເຈົ້າມ່ວນຊື່ນນຳ
- ☐ ຂ້າພະເຈົ້າຈະສາມາດທີ່ຈະເຂົ້າຮ່ວມໃນພິທີທາງສາສະນາຕາມໃຈເລືອກຂອງຂ້າພະເຈົ້າບໍ່?
- ☐ ຂ້າພະເຈົ້າສາມາດນຳເອົາສັດລ້ຽງມານຳຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ບໍ່ເມື່ອເວລາຂ້າພະເຈົ້າຍ້າຍເຮືອນ?

ສະພາບແວດລ້ອມ

- ☐ ເມື່ອຂ້າພະເຈົ້າມາເຖິງ, ຂ້າພະເຈົ້າມັກສະຖານທີ່ ແລະ ພາບລັກສະນາທາງນອກບໍ່?
- ☐ ເຮືອນຢູ່ໃກ້ກັບຫມູ່ເພື່ອນແລະຍາດພີ່ນ້ອງບໍ່?
- ☐ ເຮືອນຢູ່ໃນຖະນົນທີ່ມີສຽງດັງອຶກກະທຶກບໍ່?
- ☐ ມີຮ້ານຄ້າ, ຫໍສະມຸດ, ສວນສາທາຣະນະ, ຫລື ບ່ອນອຳນວຍຄວາມສະດວກອື່ນໆພາຍໃນຣະຍະທາງຍ່າງໄດ້ບໍ່?
- ☐ ເຮືອນຢູ່ໃກ້ກັບກິຈກັມທີ່ຂ້າພະເຈົ້າມັກເຮັດນຳບໍ່?
- ☐ ເຮືອນຢູ່ໃນສາຍຣົດເມແລ່ນບໍ່?
- ☐ ມີເຂດທາງນອກເພື່ອຈະນັ່ງ, ຍ່າງ, ຫລື ເຮັດສວນບໍ່?

☑ ທີ່ຕັ້ງຮູບร่าง

- ☐ ແຜນຝັງເຮືອນຈະຕິດຕາມໄດ້ງ່າຍໆບໍ່?
- ☐ ມີປະຕູທາງເຂົ້າ, ທາງຍ່າງ, ແລະ ຫ້ອງທີ່ສະດວກສຳລັບຕັ່ງນັ່ງລໍ€ຸກ ແລະ ແນວພາຍ່າງບໍ່?
- ☐ ມີຣາວມືຈັບຍ່າງບໍ່ເພື່ອຈະຊ່ວຍນຳການຍ່າງ ແລະ ຢູ່ໃນຫ້ອງນ້ຳບໍ່?
- ☐ ມີຕູ້ມັຽນເຄື່ອງ ແລະ ຖ້ານໃສ່ເຄື່ອງທີ່ຍື້ເຖິງໄດ້ງ່າຍໆບໍ່?
- ☐ ມີພື້ນເຮືອນທີ່ບໍ່ມຶນພະລາດ ແລະ ພົມແຂງເພື່ອຊ່ວຍນຳການຍ່າງບໍ່?
- ☐ ເຮືອນມີແສງສະว่ານ້ຳມະຊາດ ແລະ ແສງໄພທຽມບໍ່?
- ☐ ເຮືອນສະອາດ, ບໍ່ມີກິ່ນ, ແລະ ອາຍອຸ່ນອາຍເປັນດີບໍ່?
- ☐ ເຮືອນສອດຄ່ອງນຳມາດຕະຖານຄວາມສະອາດຂອງຂ້າພະເຈົ້າບໍ່?
- ☐ ເຮືອນປາສຈາກສິ່ງເປັນອັນຕະຣາຍຈາກສະພາບແວດລ້ອມທີ່ເຫັນໄດ້ແຈ້ງບໍ່?
- ☐ ຫ້ອງໃນເຮືອນສະອາດ, ປອດພັຍ, ແລະ ດີພຽງພໍສຳລັບຄວາມຕ້ອງການຂອງຂ້າພະເຈົ້າບໍ່?
- ☐ ຂ້າພະເຈົ້າຈະມີການໃຊ້ຟຣີໃນເຂດຮ່ວມກັນບໍ່, ເຊັ່ນว่าเรือนคิว, ຫ້ອງກິຈກັມ, ຫ້ອງນ້ຳ, ຫ້ອງກິນເຂົ້າ, ຫລື ເດີນບ້ານບໍ່?
- ☐ ຂ້າພະເຈົ້າສູບຢາໃນຫ້ອງຂອງຂ້າພະເຈົ້າ ຫລື ຢູ່ໃນຫ້ອງສ່ວນຮວມໄດ້ບໍ່?
- ☐ ເຝີນີເຈີແນວໃດຈະຖືກເອົາໃຫ້?
- ☐ ຂ້າພະເຈົ້າສາມາດປັບອຸນຫະພູມຂອງຫ້ອງຂອງຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ບໍ່?
- ☐ ມີຕັ່ງນັ່ງອາບນ້ຳບໍ່?
- ☐ ຂ້າພະເຈົ້າສາມາດການຕິດຕໍ່ມີສາຍโทระสับ ຫລື ອິນເຕີແນດສ່ວນຕົວໄດ້ບໍ່?
- ☐ ວິທີດຳເນີນການສຸກເສີນໄດ້ຖືກຕິດປະກາດຢ່າງເຫັນງ່າຍໆບໍ່?
- ☐ ຂ້າພະເຈົ້າສາມາດໃສ່ກຸນແจຫ້ອງຂອງຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ບໍ່ ແລະ/ຫລື ມີເຂດໃສ່ກຸນແจລອກ໌ຢູ່ໃນແຕ່ລະຫ້ອງສຳລັບຂອງສ່ວນຕົວທີ່ມີຄຸນຄ່າບໍ່?

☑ ອາຫານ

- ☐ ອາຫານນ່າກິນ, ມີພະລານາມັຍ, ພຽງພໍ, ແລະ ນ່າເສີບໃຫ້ກິນບໍ່?
- ☐ ຈະເຮັດແນວໃດຖ້າຫາກว່າຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ມັກອາຫານທີ່ຖືກເສີບໃຫ້?
- ☐ ຂ້າພະເຈົ້າສາມາດຄົວກິນຢູ່ໃນຫ້ອງຂອງຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ບໍ່?
- ☐ ມີອາຫານກິນຫລິ້ນໄວ້ໃຫ້ບໍ່?
- ☐ ມີເວລາກິນເຂົ້າອັນເຈາະຈົງບໍ່ ຫລືว່າ ມັນປັບປຸງເຂົ້າຕາມສະພາບການໄດ້ບໍ່?
- ☐ ຕູ້ເຢັນມີໄວ້ໃຫ້ບໍ່ເພື່ອຈະເກັບອາຫານສ່ວນຕົວຂອງຂ້າພະເຈົ້າໄວ້?
- ☐ ເຮືອນຈະຕອບສະນອງຊະນິດອາຫານ ຫລື ຄວາມຊອບໃຈທາງອາຫານພື້ນບ້ານຂອງຂ້າພະເຈົ້າບໍ່?
- ☐ ຂ້າພະເຈົ້າສາມາດຮ້ອງຂໍເອົາອາຫານພິເສດບໍ່?

☑ ຜູ້ອາສັຍຢູ່ຄົນອື່ນ

- ☐ ຜູ້ອາສັຍຢູ່ຄົນອື່ນພົບປະສັງສັນນຳກັນ ແລະ ກັນ ແລະ ປາກົດว່າມ່ວນຊື່ນແລະ ສະບາຍໃຈບໍ່?
- ☐ ຜູ້ອາສັຍຢູ່ເວົ້າໄປໃນທາງດີກ່ຽວກັບສະຖານທີ່ບໍ່?
- ☐ ຜູ້ອາສັຍຢູ່ຄົນທີ່ຂ້າພະເຈົ້າຢາກອາສັຍຢູ່ນຳບໍ່?
- ☐ ການປ່ຽນຫ້ອງ ແລະ ຄວາມຂ້ອງໃຈຂອງຄົນຢູ່ຫ້ອງນຳກັນຖືກແກ້ໄຂແນວໃດ?
- ☐ ມີກຸ່ມຂອງຜູ້ອາສັຍຢູ່ທີ່ພົບກັນບໍ່?
- ☐ ຜູ້ອາສັຍຢູ່ຄົນອື່ນຄົນໃດຄົນນຶ່ງມີປະວັດຂອງການປະພຶດຮ້າຍແຮງ ຫລືບັນຫາອື່ນໆບໍ່? ສະພາບເຫລົ່ານີ້ໄດ້ຖືກຈັດການໂດຍພະນັກງານແນວໃດ?

ເມື່ອການຕັດສິນໃຈໄດ້ຖືກເຮັດລົງໄປ

ການວາງແຜນ ແລະ ການເກັບກຳເອົາຣາຍຣະອຽດບໍ່ຢຸດເມື່ອທ່ານໄດ້ທຳການຕັດສິນໃຈຂອງທ່ານແລ້ວທີ່ຈະຍ້າຍເອົ້າເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ຫລື ສະຖານທີ່ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອ. ການຍ້າຍເຮືອນແມ່ນການປ່ຽນແປງໃນຊີວິດອັນຍິ່ງໃຫຍ່. ເພື່ອຈະຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ການຜັນປ່ຽນງ່າຍຂຶ້ນ, ໃຫ້ໃຊ້ຂັ້ນຕອນອັນດຽວກັນຫລາງຂັ້ນຕອນທີ່ຖືກກ່າວຢູ່ໃນພາກທີນຶ່ງຂອງປຶ້ມຄູ່ມືຫົວນີ້.

1. ເວົ້າອອກມາຫມົດກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ເຮັດ.
2. ສອບຖາມພະນັກງານຢູ່ບ່ອນຢູ່ໃຫມ່ເພື່ອຄວາມຊ່ວຍເຫລືອນຳຄຳຖາມຕ່າງໆທີ່ທ່ານມີຢູ່.
3. ເອົາຣາຍຣະອຽດເພີ່ມເຕີມ€ມ້ມເພີ້ມເຕີມອື່ນໆທຸກໆຢ່າງທີ່ທ່ານຕ້ອງການ.
4. ເຮັດແຜນການໃນສິ່ງທີ່ຕ້ອງການທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນ ແລະ ເມື່ອໃດ.

ການຍ້າຍເອົ້າໄປຢູ່ເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ຫລື ສະຖານທີ່ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອສາມາດຫມາຍເຖິງການປ່ອຍໄປໃນຄວາມເປັນເຈົ້າຂອງຕະລອດຊີວິດ ແລະ ແນວທາງຊີວິດທີ່ຄຸ້ນເຄີຍມາ. ບາງຄົນຈະເບົາໃຈແລະ ມ່ວງສູ່ຄວາມຮັບຜິດຊອບທີ່ຫນັກຍກว່າເກົ່າໃນຂະນະທີ່ຄົນອື່ນຈະເຫັນว່າແຕະຕ້ອງຈິດໃຈ. ບໍ່ว່າຈະເປັນທາງໃດ, ບຸກຄົນທີ່ທຳການຍ້າຍຕ້ອງການການອູ້ມຊູເຕັມທີ່ຈາກຄອບຄົວ ແລະ ຄົນທີ່ຮັກ ແລະ ຄວນຈະມີບົດບາດສູນກາງໃນການພິຈາຣະນาว່າແມ່ນຫຍັງເກີດຂຶ້ນ ແລະເມື່ອໃດ.

ເມື່ອໃດການຍົກຍ້າຍໄດ້ເກີດຂຶ້ນແລ້ວ, ຈົ່ງຄາດຫວັງວ່າຈະມີຣະຍະເວລາຂອງການປັບຕົວຊຶ່ງເປັນທັມມະດາ. ບໍ່ພໍເທົ່າໃດອາທິດໃນອາທິດທຳອິດສາມາດຍາກທີ່ສຸດຍ້ອນว່າສິ່ງທີ່ເຮັດປະຈຳຈະຖືກກໍ່ຂຶ້ນມາ ແລະ ສິ່ງຂອງຈະກາຍເປັນຄຸ້ນເຄີຍໄປ.

ມັນສຳຄັນທີ່ຈະເວົ້າລົມຄວາມຂ້ອງໃຈ ຫລື ຄຳຖາມຕ່າງໆນຳຜູ້ບໍຣິຫານເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ຫລື ສະຖານທີ່ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອ. **ໃຫ້ແນ່ໃຈว່າຈະຖາມເອົາສິ່ງທີ່ທ່ານຕ້ອງການ.** ພະນັກງານອາດຈະສາມາດທຳການປ່ຽນແປງຊຶ່ງຈະຕອບສະນองໄດ້ດີກว່າເກົ່າໃນສິ່ງທີ່ເຮັດວຽກໄດ້ດີທີ່ສຸດສຳລັບທ່ານ.

ໃນຖານະເປັນຄົນອາສັຍຢູ່ຂອງເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ຫລື ສະຖານທີ່ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອນຳ, ທ່ານຍັງຈະມີສິດທິຂອງຜູ້ບໍຣິໂພກບາງຢ່າງອີກຄືກັນທີ່ຖືກຮັບປະກັນໂດຍກົດຫມາຍ (Chapter 70.129 RCW). ເຈົ້າຂອງ ຫລື ພະນັກງານຢູ່ສະຖານທີ່ອາສັຍໃຫມ່ຂອງທ່ານຄວນຈະແຈ້ງໃຫ້ທ່ານຊາບກ່ຽວກັບສິດທິເຫລົ່ານີ້. ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນ, ຈົ່ງສອບຖາມ.

ການສັ່ງເອົາສິ່ງຕີພິມ

ທ່ານຈະສັ່ງເອົາປື້ມນ້ອຍຫົວນີ້ ແລະ ສິ່ງຕີພິມຂອງກົມ DSHS ອື່ນໆໂດຍຜ່ານຮ້ານຄ້າຂອງ Department of Enterprise Services (DES) General Store.

ໄປຫາແວບໄຊທ້ຂອງ DES ໄດ້ທີ່:

www.MyFulfillment.wa.gov

ຄຳຮ້ອງຂໍເອົາສິ່ງຕີພິມຍັງຈະຖືກສັ່ງເອົາໄດ້ອີກຄືກັນ:

- ໂດຍທາງອີແມລ໌ໄດ້ທີ່ printing@des.wa.gov
- ໂດຍທາງໂທຣະສັບໄດ້ທີ່ (360) 664-4343
- ໂດຍທາງແຟກຊ໌ໄດ້ທີ່ (360) 586-6361

ຈົ່ງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຈະຂຽນຊື່ຂອງສິ່ງຕີພິມໃສ່ນຳ, ເລກຂອງສິ່ງຕີພິມ (DSHS 22-xxx), ແລະ ຊື່ຂອງຜູ້ຕິດຕໍ່ຫາ ແລະ ທີ່ຢູ່ໄປສະນີຖນົນ ສຳລັບການສັ່ງເອົາທີ່ຖືກສັ່ງໂດຍທາງອີແມລ໌, ໂທຣະສັບ, ຫລື ໂດຍທາງແຟກຊ໌

ເວັ້າປັຈນ:
https://www.dshs.wa.gov/altsa

ເພື່ອຈະຂອກເບິ່ງ:

- ປຶ້ມຄູ່ມື ແລະ ປຶ້ມນ້ອຍຟຣີກ່ຽວກັບຫົວເຣື່ອງການໃຫ້ການເບິ່ງແຍງດູແລ ແລະ ການເບິ່ງແຍງດູແລຣະຍະຍາວ.
- ສະບັບແປພາສາຂອງສິ່ງຕີພິມ.
- ເລກໂທຣະສັບ ແລະ ທີ່ຢູ່ຂອງຫ້ອງການທ້ອງຖິ່ນທີ່ເຮັດວຽກນຳຜູ້ອາວຸໂສ.
- ລາຍຊື່ຂອງເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່, ສະຖານທີ່ອາສັຍທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອນຳ,ຫລື ເຮືອນລັຽງຜູ້ເຖົ້າໄດຍຄາວຕົ.
- ຣາຍຣະອຽດຂໍ ມູນ, ແຫລ່ງຊ່ວຍເຫລືອ, ແລະ ໂຄງການ:
  - ສຳລັບຜູ້ໃຫ້ການເບິ່ງແຍງດູແລ.
  - ກ່ຽວກັບການແກ່ອາຍຸທີ່ແຂງແຮງ.
  - ກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນການລົ້ມ.
  - ກ່ຽວກັບການວາງແຜນການເບິ່ງແຍງດູແລຣະຍະຍາວ.

ພວກເຮົາເປັນຜູ້ຮ່ວມມືນຳກັນທັງຫມົດຕໍ່ຕ້ານການກົດຂີ່ຂົ່ມເຫັງຜູ້ໃຫຍ່

ການກົດຂີ່ຂົ່ມເຫັງຜູ້ໃຫຍ່ອ່ອນແອ (ບຸກຄົນຜູ້ທີ່ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫລືອເພື່ອຈະເປັງແຍງດູແລເຂົາເຈົ້າເອງ) ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນທຸກໆເວລາ, ທຸກໆສະຖານທີ່. ກົມ DSHS ສືບສວນການກົດຂີ່ຂົ່ມເຫັງທີ່ຖືກກ່າວຫາ, ການປ່ອຍປະລະເລີຍ, ການສວຍໂອກາດເອົາປຽບ, ຫລື ການປ່ຽນປະຖິ້ມຜູ້ໃຫຍ່ອ່ອນແອ.

ໂທຫາເລກໂທຣະສັບທີ່ຖືກປິ່ງຢູ່ຂ້າງລຸ່ມນີ້ເພື່ອຄວາມຊ່ວຍເຫລືອຖ້າຫາກว่าທ່ານ ຫລື ຄົນໃດຄົນນຶ່ງຜູ້ທີ່ທ່ານຮູ້ຈັກ:

- ບໍ່ຖືກເປັງແຍງດູແລຢ່າງເຫມາະສົມ.
- ຖືກທຳຮ້າຍທາງຮ່າງກາຍ, ຈິດໃຈ, ຫລື ທາງເພດ.
- ຖືກສວຍໂອກາດເອົາປຽບທາງການເງິນໃນທຸກໆແບບ.

ຖ້າຫາກว่าທ່ານສົງສັຍว่ามีການກົດຂີ່ຂົ່ມເຫັງ, ການປ່ອຍປະລະເລີຍ, ຫລື ການສວຍໂອກາດເອົາປຽບໃສ່ຜູ້ໃຫຍ່ອ່ອນແອ:

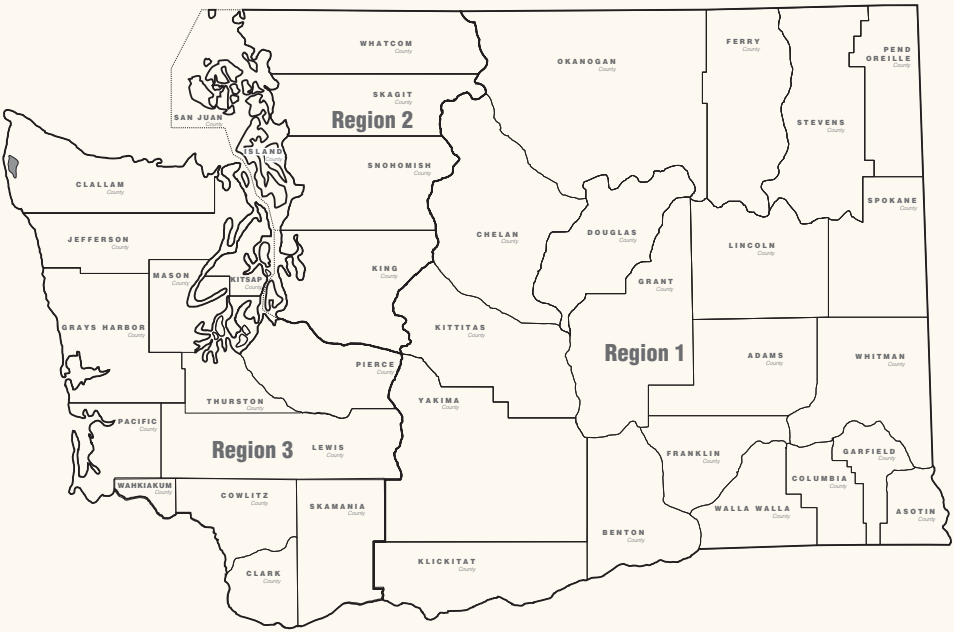
ໂທຫາເລກໂທຟຣີຂອງກົມ DSHS

DSHS TOLL FREE
1-866-ENDHARM
Voice/TTY Accessible
1-866-363-4276
Washington State Department of Social and Health Services

ກົມ DSHS ບໍ່ແບ່ງແຍກຊົນຊັ້ນວັນນະໃນການຮັບໃຊ້ ຫລື ການເຮັດສັນຍານຳປະຊາຊົນຍ້ອນຜິວພັນ, ສີສັນ, ເຊື້ອຊາດຖັ້ງເດີມ, ເພດ, ຄວາມອຸ່ນອ່ຽງທາງເພດ, ອາຍຸ, ສາສະນາ, ລັດທິ, ສະພາບແຕ່ງງານ, ຄວາມສັດຊື່ອິງຄະ, ຫລື ສະພາບນັກຮົບເກົ່າສະມັຍວຽດນາມ, ຫລື ການປາກົດມີຄວາມສັດຊື່ອິງຄະທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ແນວຄິດ, ຫລື ຄວາມຮູ້ສຶກ.

ເລກໂທຣະສັບທ້ອງຖິ່ນຂອງຜະແນກບໍຣິການຢູ່ຕາມເຮືອນແລະ ຊຸມນຸມຊົນ

ຈົ່ງເບິ່ງແຜນທີ່ເພື່ອຈະຊອກຫາທ້ອງຖິ່ນທີ່ທ່ານອາສັຍຢູ່. ໂທຫາເລກທີ່ຖືກບົ່ງຢູ່ ສຳລັບທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ ແລະ ຖາມຫາຫ້ອງການ HCS ທ້ອງຖິ່ນໃກ້ທ່ານທີ່ສຸດ.



ທ້ອງຖິ່ນ 1
509-323-9400
1-800-459-0421

TTY 509-329-3698

Adams, Asotin, Benton, Chelan, Columbia, Douglas, Ferry, Franklin, Garfield, Grant, Kittitas, Klickitat, Lincoln, Okanogan, Pend Oreille, Spokane, Stevens, Walla Walla, Whitman, ແລະ Yakima ຄາວຕີ

ທ້ອງຖິ່ນ 2
206-341-7600
1-800-346-9257

TTY 1-800-833-6384

Island, King, San Juan, Skagit, Snohomish, ແລະ Whatcom ຄາວຕີ

ທ້ອງຖິ່ນ 3
253-476-7200
1-800-442-5129

TTY 253-593-5471

Clallam, Clark, Cowlitz, Grays Harbor, Jefferson, Kitsap, Lewis, Mason, Pacific, Pierce, Skamania, Thurston, ແລະ Wahkiakum ຄາວຕີ

Washington State
Department of Social
& Health Services

Transforming lives

www.dshs.wa.gov/altsa

DSHS 22-707 LA (Rev. 6/16) Laotian