ការជ្រើសគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិជា អ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់អ្នក

Hiring Family or Friends as Your Caregiver

ការណែនាំសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលត្រូវការការថែទាំ

A Guide for Adults Needing Care

ភ្ជាប់សៀវភៅនេះត្រូវបានរចនាឡើងដើម្បីជួយអ្នក
និងសមាជិកគ្រួសារម្នាក់ មិត្តភក្តិ ឬអ្នកជិតខាងធ្វើការ
ជាមួយគ្នាជានិយោជក/បុគ្គលិកដោយជោគជ័យ។

Washington State
Department of Social
& Health Services

Transforming lives

សេចក្តីណែនាំ

ប្រសិនបើអ្នកដូចមនុស្សភាគច្រើន អ្នកនៅតែចង់មានឯករាជ្យ និងបន្តរស់នៅផ្ទះ។ ជាមួយជំនួយមួយចំនួន មនុស្សភាគច្រើនអាច។ ជាការពិតការទទួលជំនួយជាញឹកញាប់បង្កើនជម្រើសរបស់អ្នកសម្រាប់ការរស់នៅឯករាជ្យ។

ការជួលនរណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់ធ្វើកិច្ចការជុំវិញផ្ទះរបស់អ្នក ដំណើរការកិច្ចការ ទាំអ្នកនៅជួបគ្រូពេទ្យ ឬសូម្បីតែជួយជាមួយការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនអាចមានអត្ថប្រយោជន៍រីឯមានជាច្រើន។ វាក៏អាចនាំការប្រកួតប្រជែងជាក់លាក់។ គ្រួសារមកជាមួយនូវប្រវត្តិអតីតកាល និងតួនាទី។ ថែមទាំង សមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀតមានគំនិត និងការរំពឹងទុកផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ។

ខាងក្រោមគឺជាគន្ថ៍ និងការណែនាំជាក់ស្តែងពីគ្រួសារផ្សេងដែលបានរកឃើញវិធីធ្វើការជួលនរណាម្នាក់ដែលពួកគេស្គាល់ជាអ្នកថែទាំធ្វើការដោយរលូន។

កំណត់ចំណាំ ៖ លក្ខខណ្ឌដែលអ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ/មិត្តភក្តិត្រូវបានប្រើក្នុងកូនសៀវភៅដែលនៅសល់គឺមានន័យជាសមាជិកគ្រួសារម្នាក់ មិត្តភក្តិ ឬអ្នកជិតខាង។

អ្នកគឺអ្នកទទួលបន្ទុក

អ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ/មិត្តភក្តិត្រូវបានបង់ប្រាក់ឱ្យធ្វើការឱ្យអ្នក។ ក្នុងនាមជានិយោជក អ្នកសម្រេច និងដឹកនាំពេល និងរបៀបដែលអ្នកចង់ធ្វើ។ ជម្រើស និងការដឹកនាំរបស់គួរតែត្រូវបានប្រតិបត្តិដោយសុភាពរាបសាដូចគ្នា និងដោយគោរពដែលផ្តល់ដល់និយោជកទាំងឡាយ។

បង្កើតច្បាប់ដី

គិតតាមរយៈ:ច្បាប់ដី និងទំនាក់ទំនាក់ច្បាស់លាស់ដែលអ្នកចង់បង្កើតសម្រាប់ភ្ជួទាទីនិយោជក/បុគ្គលិករបស់អ្នក។ នេះផ្តល់ឱកាសឱ្យអ្នកទាំងពីរបញ្ជាក់ពីការរំពឹងទុក និងកាត់បន្ថយការយល់ច្រឡំ។ នេះគឺជាសំណួរដែលបានណែនាំមួយចំនួនដើម្បីឱ្យអ្នកចាប់ផ្តើម។

គិតតាមរយៈ:ច្បាប់ដី និងទំនាក់ទំនាក់ច្បាស់លាស់

របៀបដែលអ្នកប្រាកដថាអ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិរបស់អ្នកជា ៖

- ការជួយអ្នកធ្វើកិច្ចការក្នុងវិធីដែលអ្នកចង់ឱ្យពួកគេធ្វើ?
- ការគោរពភ្ជួទាទីរបស់អ្នកជានិយោជកកំឡុងពេលម៉ោងធ្វើការ?
- ការគាំទ្រអ្នកក្នុងការរស់នៅដោយឯករាជ្យតាមតែអាចធ្វើបាន?

តើមានកិច្ចការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនណាមួយដែលធ្វើឱ្យអ្នក/ អ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិរបស់អ្នកមានអារម្មណ៍ថាដឹងខ្លួន ឬថប់បារម្ភ? តើអ្នកគួរតែធ្វើអ្វីដើម្បីធានាឯកជនភាព សេចក្តីថ្លៃថ្នូរ និងភាពស្រណុករបស់អ្នក?

តើអ្នកគួរធ្វើអ្វីដើម្បីចៀសវាងអារម្មណ៍ឈឺចាប់ ឬការយល់ច្រឡំ? តើអ្នកចង់ដោះស្រាយវាពេលអ្នក ឬទាំងពីរតូចចិត្ត មានអារម្មណ៍មិនល្អ ឬត្រូវការការផ្លាស់ប្តូរដោយរបៀបណា?

តើសមាជិកគ្រួសារផ្សេងទៀតមានបញ្ហា ព្រួយបារម្ភ ឬបញ្ហាដែលអាចប៉ះពាល់ដល់ការថែទាំរបស់អ្នក? តើអ្នក និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិរបស់អ្នកអាចធ្វើការជាមួយគ្នាដើម្បីទុកបញ្ហានេះអប្បរមាដោយរបៀបណា?

តើមានច្បាប់ផ្ទះណាមួយដែលអ្នកចង់បានកិត្តិយសខណៈពេលអ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិរបស់អ្នកកំពុងធ្វើការ? នេះអាចរួមបញ្ចូលរឿងដូចជាមិនដក់បារី ទទួលទូរស័ព្ទផ្ទាល់ខ្លួនដែលមិនមែនជាការអាសន្ន ការនាំអ្នកផ្សេងមកធ្វើការ ប្រើរបស់របររបស់អ្នក ឬចែករំលែកអាហាររបស់អ្នក។

មានផែនការថែទាំងដាលាយលក្ខណ៍អក្សរ

ឯកសារផែនការថែទាំងដាលាយលក្ខណ៍អក្សរពិតប្រាកដថាកិច្ចការអ្វីដែលអ្នករំពឹងថាធ្លើរចរាល់ ពេលណា ជាញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា និងចំណូលចិត្តរបស់អ្នកសម្រាប់របៀបដែលអ្នកចង់ឱ្យពួកគេបំពេញ។ ផែនការថែទាំ លម្អិតជួយ ៖

- អ្នកគិតត្រង់ និងច្បាស់ពីអ្វីទីងធ្វើការចំពោះអ្នក។
- ប្រាកដថាអ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិរបស់អ្នកយល់ដឹងពិតប្រាកដពីអ្វីដែលបានរំពឹងទុក។

ប្រើផែនការថែទាំនេះជាកការរៀបរាប់របស់អ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិរបស់អ្នក។ ក្នុងករណីភាគច្រើន អ្នកទីងចង់ប្រាកដថាគាត់ ឬនាងមានច្បាប់ចម្លង។

អ្នកប្រើប្រាស់ DSHS ៖ ប្រើច្បាប់ចម្លងផែនការថែទាំដែលអ្នកទទួលបានពីប្រធានករណីរបស់អ្នក ចំពោះគោលបំណងនេះ។ អ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិរបស់អ្នកអាចចង់ប្រាក់

មនុស្សជាច្រើនស្វែងរកវាដោយពិបាកក្នុងការរកជំនួយ ឬនិយាយអំពីអ្វីដែលពួកគេចង់បាន។ អ្នកផ្សេងទៀតសន្នត អ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិរបស់ពួកគេយល់ដឹងពីអ្វីដែលពួកគេត្រូវការដោយគ្មានការពន្យល់។

បើទោះបីជាវាមិនងាយស្រួលសម្រាប់អ្នកនៅពេលដំបូង វាគឺជាការសំខាន់សម្រាប់អ្នកផ្តល់ការដឹកនាំច្បាស់លាស់អំពីការថែទាំរបស់អ្នក។ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងតម្រូវការរបស់អ្នកជួយបង្ការការអាក់ខិនចិត្ត ការយល់ច្រឡំ និងការបន្ទំ។ ពេលផ្តល់ការដឹកនាំអំពីការថែទាំរបស់អ្នក ៖

- គិតត្រង់ និងពន្យល់ពីជំហានឡូជីខលអ្វីដែលអ្នកចង់ធ្វើ។
- សូមបញ្ជាក់។
- សូមប្រាកដថាអ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ/មិត្តភក្តិរបស់អ្នកយល់ដឹងពីជំហានទីមួយ។ មុនពេលផ្ទាស់ទៅមួយបន្ទាប់។
- មានសិទ្ធិអនុវត្តអ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ/មិត្តភក្តិបន្ទាប់ពីអ្នកពន្យល់អ្វីអ្នកបានធ្វើ។ មនុស្សសន្នតរឿងខ្លះនឹងងាយស្រួលរហូតពួកគេសាកល្បងវា។ ប្រសិនបើវាមិនអាចអនុវត្តបាន ឱ្យអ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ/មិត្តភក្តិគ្រលប់ទៅជំហានសំខាន់ៗដើម្បីប្រាកដថាយល់ដឹងពីតម្រូវការរបស់អ្នក។ នេះនឹងជួយអ្នកដឹងពីជំហានអ្វីឬតម្រូវការបញ្ជាក់បន្ថែមលម្អិត។
- កុំសន្នត់ថាអ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ/មិត្តភក្តិរបស់អ្នកយល់ដឹងពីទម្លាប់របស់អ្នក។ បើទោះបីជាវាគឺជាធម្មជាតិទីពីរចំពោះអ្នក វាទំនងជាត្រូវការការពន្យល់ខ្លះ។
- អត់ធ្មត់។ វាធ្វើការអនុវត្តដើម្បីរឿងថ្មី។ ឱ្យអ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ/មិត្តភក្តិរបស់អ្នកដឹងពេលគាត់/នាងធ្វើវា "ត្រឹមត្រូវ"។
- ចងចាំថាដើម្បីស្មើ និងមិនទាមទារ។ ការស្មើបង្ហាញការគោរព និងការបង្កើតអារម្មណ៍ក្រុមការងារ និងភាពជាដៃគូ។
- ត្រូវច្បាស់លាស់អំពីអ្វីដែលអ្នកចង់ធ្វើ និងពេលវេលា។ ស្មើសុំធ្វើរឿងអ្វីមួយ "រហ័ស" ឬ "ពេលអ្នកមានពេល" បើកវាសម្រាប់ការរំពឹងទុកដែលមិនបានបំពេញ និងការខកចិត្ត។ នេះគឺជាឧទាហរណ៍។ "ខ្ញុំចង់ឱ្យអ្នកជួយជូនខ្ញុំទៅងូតទឹកនៅពេលព្រឹកមុនពេលអ្នកចម្អិនអាហារពេលព្រឹក។"

ថែទាំស្តង់ដារការងារមូលដ្ឋាន

អ្នកគួរតែរំពឹងស្តង់ដារការងារមូលដ្ឋានត្រូវបំពេញពេលអ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ/មិត្តភក្តិរបស់អ្នកកំពុងធ្វើការ រួមទាំង ៖

- កាលវិភាគធ្វើការដែលបានយល់ព្រម។
- ធ្វើការទាក់ទងទីងកិច្ចការរំឡុងពេលម៉ោងដែលបានរៀបចំ។
- ចងក្រងឯកសារម៉ោងបានធ្វើការ (ដូចជារាយការណ៍ពេលវេលាដែលបានធ្វើការលើសន្លឹកពេលវេលាអ្នកផ្តល់បុគ្គលក្នុង IPOne)។
- ផ្តល់អ្នកទូរការជូនដំណឹងជាក់លាក់បើគាត់ ឬទាងមិនអាចធ្វើការតាមកាលវិភាគ។
- ការគោរពតួនាទីរបស់អ្នកជានិយោជក។

អ្នកគួរតែ គោរពតួនាទីអ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ/មិត្តភក្តិរបស់អ្នកជាបុគ្គលិក។

អ្នកគួរតែថែរក្សាស្តង់ដារនិយោជកមូលដ្ឋាន រួមទាំង ៖

- ប្រាកដថាសំណើរបស់អ្នកដោយការគោរព និងសមហេតុផល។
- ប្រាស្រ័យទាក់ទងតម្រូវការ និងការរំពឹងទុករបស់អ្នកឱ្យច្បាស់។
- ផ្តល់មតិតបជាប្រចាំ និងគួរឱ្យសរសើរលើរបៀបគាត់ ឬទាងកំពុងធ្វើការ។
- ការផ្តល់បរិយាកាសការងារសុវត្ថិភាព។
- ការគោរពតួនាទីអ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ/មិត្តភក្តិរបស់អ្នកជាបុគ្គលិក។

អ្នកប្រើប្រាស់ DSHS ៖ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានតម្រូវឱ្យបង់ប្រាក់ថែទាំរបស់អ្នក (ការចូលរួម) បង់ចំនួនពេញដល់អ្នកផ្តល់ការថែទាំរបស់អ្នករាល់ខែ។ អ្នកអាចតម្រូវឱ្យរាយការណ៍ការទូទាត់ទាំងនេះសម្រាប់មូលហេតុពន្ធ។

មានផែនការបម្រុងទុក

ផែនការខាងមុខសម្រាប់អ្នកផ្តល់ការថែទាំបម្រុងទុកសម្រាប់ពេលវេលាអ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ/មិត្ត ភក្តិរបស់អ្នកឈឺ មានការអាសន្ន ទេវិស្សមកាល។ ញឹកញាប់ នេះគឺចាសមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិម្នាក់ ខុសគេដែលអាចមកលើការជូនជំណឹងខ្លី។ មានមនុស្សមួយចំនួនលើបញ្ជី "ហៅទូរស័ព្ទ" របស់អ្នកដា មួយគំនិតទូទៅនៃភាពអាចរកបានធម្មការរបស់ពួកគេ។

មនុស្សមួយចំនួនរៀបចំបង់ថ្លៃអ្នកផ្តល់ការថែទាំបម្រុងទុក អ្នកផ្សេងទៀតកំណត់នេះក្រោផ្លូវការ និង អ្នកដែលមិនបានបង់ប្រាក់។

ការបង្កើតផែនការបម្រុងទុករឹងមាំចំណាយពេល។ ចាប់ផ្តើមរៀបចំផែនការឱ្យឆាប់។

អ្នកប្រើប្រាស់ DSHS ៖ ប្រសិនបើអ្នកចង់ឱ្យ DSHS បង់ថ្លៃអ្នកផ្តល់ការថែទាំបម្រុងទុក គាត់ ឬនាងត្រូវបានជួលដាអ្នកផ្តល់សេវាបុគ្គលម្នាក់ ហើយទាក់ទងជាមួយ DSHS មុនពេលអាចបង់ប្រាក់ឱ្យធ្វើការ។

ប្រធានករណីរបស់អ្នកគឺជាធនធានដើម្បីជួយស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវាតំណែងម្នាក់ ប្រសិនបើអ្នក មិនស្គាល់នរណាម្នាក់។

អ្នកក៏អាចភ្ជាប់ជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាតំណែងបានកំណត់ជាមុនតាមរយៈធនធានខាងក្រោម ៖

Carina
www.carinacare.com
1-844-797-8901

ការចុះបញ្ជីបញ្ជូនការថែទាំតាមផ្ទះរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន (HCRR)
www.hcrr.wa.gov (select "Registry Offices")
1-800-970-5456

ការទូទាត់ទៅកាន់អ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ/មិត្តភក្តិរបស់

ការទូទាត់អ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ/មិត្តភក្តិរបស់អ្នកត្រូវតែប្រគល់សន្ទីកពេលវេលាក្នុង IPOne ដើម្បីទទួលប្រាក់សម្រាប់ពេលវេលាដែលពួកគេផ្តល់ការថែទាំចំពោះអ្នក។ ពួកគេក៏ត្រូវតាមដានកិច្ចការ (រឿងដែលពួកគេធ្វើដើម្បីជួយអ្នករាល់ថ្ងៃ)។ សន្ទីកពេលវេលាត្រូវតែបានប្រគល់នៅថ្ងៃបរិច្ឆេទប្រគល់សម្រាប់ពេលវេលាទូទាត់។ ប្រសិនបើអ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ/មិត្តភក្តិរបស់អ្នកមានសំណួរអំពីការបំពេញ ឬប្រគល់សន្ទីកពេលវេលា ពួកគេអាចទាក់ទងមណ្ឌល IPOne tamelx 1-844-240-1526 សម្រាប់ជំនួយ។

ដោះស្រាយបញ្ហារហ័ស

កំណត់ពេលវេលាមួយចំនួនសម្រាប់ការពិនិត្យចូលជាប្រចាំរាល់សប្តាហ៍ដែលឆ្លងកាត់រឿងដែលធ្វើ។ នេះជួយដោះស្រាយបញ្ហា ភាពតានតឹង ឬការយល់ច្រឡំមុនពេលពួកគេក្លាយជាកង្វល់។

ប្រសិនបើអ្នកមានកង្វល់អំពីការធ្វើការ ៖

- ទាក់ទងកង្វល់របស់អ្នកដោយផ្ទាល់ទៅអ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ/មិត្តភក្តិរបស់អ្នក។ កុំទុកកង្វល់ជាប់ខ្លួន ឬបន្ទោសអ្នកដទៃ។
- ផ្តល់មតិប្រតិកម្ម និងមតិតបច្បាស់លាស់។
- rក្សាមតិរបស់អ្នកផ្តោតលើការអនុវត្តការងារ។
- បញ្ជាក់លើអ្វីដែលគាត់ ឬនាងអាចធ្វើដើម្បីពង្រឹង។
- ប្រាកដថាទាក់ទងកម្រិតនៃការមិនពេញចិត្តរបស់អ្នក។ ផ្ទរទូលាយវាងការរំខានតិចតួចចំពោះការគិតអំពីការបណ្តេញគាត់ ឬនាងចេញប្រសិនបើមិនបានពង្រឹង។ ផ្តល់ការព្រាមានគ្រប់គ្រាន់ដល់អ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ/មិត្តភក្តិរបស់អ្នកប្រសិនបើមានបញ្ហាធំ។

ប្រសិនបើមិនពង្រឹង វាគឺជាជម្រើសរបស់អ្នកក្នុងការបញ្ចប់អ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ/មិត្តភក្តិរបស់អ្នកប្រសិនបើអ្នកមិនទទួលបានគុណភាពថែទាំ ឬមានអារម្មណ៍មិនសុវត្ថិភាព។

> **អ្នកប្រើប្រាស់ DSHS ៖** ប្រធានករណីរបស់អ្នកមានបទពិសោធន៍ធ្វើការជាមួយគ្រួសារក្នុងស្ថានភាពស្រដៀងគ្នា។ គាត់ ឬនាងគឺជាធនធានល្អ និងអាចផ្តល់គំនិតការផ្តល់យោបល់ប្រកបដោយជំនាញ និងវិជ្ជាជីវៈលើរបៀបធ្វើការបើមានបញ្ហា។

អ្នកស្ថិតនៅក្នុងទីតាំងល្អបំផុតដើម្បីដឹងអ្វីកំពុងកើតឡើងគោលពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃជាមួយការថែទាំរបស់អ្នក។ ឱ្យប្រធានករណីរបស់អ្នកដឹងបើ ៖

- មិនបានទទួលសេវាទាំងអស់ដែលបានផ្តល់សិទ្ធិក្នុងផែនការថែទាំរបស់អ្នក។
- មានកង្វល់ណាមួយអំពីផែនការថែទាំរបស់អ្នក ឬគុណភាពការថែទាំដែលអ្នកកំពុងទទួល។
- សម្រេចចិត្តប្តូរអ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ/មិត្តភក្តិរបស់អ្នកជាមួយអ្នកផ្សេង។

យើងទាំងអស់គឺជាដៃគូប្រឆាំងការរំលោភបំពានមនុស្សពេញវ័យ

ការរំលោភបំពានមនុស្សពេញវ័យដែលងាយរងគ្រោះអាចកើតឡើងគ្រប់ពេល ឬគ្រប់ទីកន្លែង។ DSHS ស៊ើបអង្កេតការចោទប្រកាន់ពីការរំលោភបំពាន។

ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដឹងថាមានការរំលោភបំពានផ្លូវចិត្ត ឬរាងកាយ ចាកចេញដោយគ្មានសមត្ថភាពទទួលអាហារ សម្លៀកបំពាក់ ទីជម្រក ឬការថែទាំសុខភាព ឬកេងចំណេញហិរញ្ញវត្ថុ រាយការណ៍វាទៅលេខឥតគិតថ្លៃ តាមលេខ 1-866-ENDHARM (866-363-4276)។

ការស្វែងរកការគាំទ្រ និងសេវាក្នុងរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន

អ្នក និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ/មិត្តភក្តិរបស់អ្នកមិនឯការទេ។ មានមនុស្ស និងធនធានជាច្រើនដែលអាចជួយអ្នក និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ/មិត្តភក្តិរបស់អ្នក។

ភ្នាក់ងារតំបន់លើការភ្ជាប់ការរស់នៅសហគមន៍ និងចាស់ជរា

ការភ្ជាប់ការរស់នៅសហគមន៍ និងចាស់ជរា (CLC) ផ្តល់ព័ត៌មានអំពីសេវាក្នុងតំបន់ក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។ បុគ្គលិក CLC អាចជួយអ្នកវិភាគស្ថានភាពបច្ចុប្បន្នរបស់អ្នក ផែនការសម្រាប់អ្វីដែលត្រូវការ និងជួយស្វែងរកធនធាន និងសេវាដែលបំពេញតម្រូវរបស់អ្នកបំផុត។ CLC គឺជាផ្នែកនៃភ្នាក់ងារក្នុងតំបន់របស់អ្នកលើចាស់ជរា (AAA)។ ដើម្បីស្វែងរកការិយាល័យ CLC ឬ AAA ដែលនៅជិតអ្នក ចូលទៅ waclc.org។ អ្នកអាចអ៊ីម៉ែលទៅការិយាល័យដោយផ្ទាល់ ឬស្វែងរកលេខទូរស័ព្ទក្នុងតំបន់។ អ្នកក៏អាចទូរស័ព្ទទៅលេខទូលាយឥតគិតថ្លៃនៅលេខ 1-855-567-0252។

សេវាតាមផ្ទះ និងសហគមន៍ (HCS)

បុគ្គលិកសេវាតាមផ្ទះ និងសហគមន៍ជួយមនុស្សពេញវ័យដែលត្រូវការសេវាថែទាំយូរអង្វែង ប៉ុន្តែអាចត្រូវការមូលនិធិរដ្ឋ (Medicaid) ដើម្បីជួយចំណាយលើពួកគេ។

ស្វែងរកការិយាល័យ សេវាតាមផ្ទះ និងសហគមន៍ដោយចូលទៅ *www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/who-contact-find-local-services* ឬដោយទូរស័ព្ទទៅលេខ *1-800-422-3263*។

BenefitsCheckUp

BenefitsCheckUp គឺជាសេវាកម្មលើបណ្តាញទូលំទូលាយដែលជួយអ្នកស្វែងរកអត្ថប្រយោជន៍ និងកម្មវិធីសហព័ន្ធ រដ្ឋ និងសាធារណៈ និងឯកជនក្នុងតំបន់ដែលជួងបង់ថ្លៃវេជ្ជបញ្ជាថ្នាំ ការថែទាំសុខភាព ការប្រើប្រាស់ និងតម្រូវការផ្សេងទៀត។ BenefitsCheckUp ផ្តល់ការរៀបរាប់លម្អិតពីកម្មវិធីទាក់ទងសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម និងបរិក្ខារដើម្បីជួយដាក់ពាក្យនីមួយៗដោយដោតដ៏យ។ ចូលទៅ *www.benefitscheckup.org*.

ទទួលកូនសៀវភៅអ្នកផ្តល់ការថែទាំដោយឥតគិតថ្លៃ

កូនសៀវភៅរួមមាន 54 ទំព័រព័ត៌មានពីលើដល់ក្រោមសម្រាប់គ្រួសារផ្តល់ការថែទាំ លើតំបន់មានប្រយោជន៍ដូចជា ៖

- ជំនួយការផ្តល់ការថែទាំសម្រាប់ដោគជ័យក្នុងការផ្តល់ការថែទាំពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ។
- កន្លែងត្រូវបើកពេលអ្នកត្រូវការជំនួយពីខាងក្រៅ។
- ដោះស្រាយជាមួយការបាក់ទឹកចិត្ត ការថប់បារម្ភ និងបញ្ហាអារម្មណ៍ផ្សេងទៀត។
- លើកកម្ពស់ជីវិតប្រចាំថ្ងៃ - អាហារបំប៉ន ទំនាក់ទំនងសង្គម សកម្មភាព សុខុមាលភាពវិញ្ញាណ និងបញ្ញា។
- ថែទាំខ្លួនឯងជាអ្នកផ្តល់ការថែទាំ។

ដើម្បីកម្មង់ច្បាប់ចម្លងតែមួយដោយទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-422-3263។ ច្បាប់ចម្លងច្រើនអាចកម្មង់តាមទូរស័ព្ទ (360) 570-3062។ អ្នកក៏អាចអានវានៅលើបណ្ណាញនេះ www.dshs.wa.gov/SESA/publications-library

ស្វែងព័ត៌មានលើអ៊ីនធឺណិត

ស្វែងអត្ថបទ កូនសៀវភៅ ជំនួយ ផ្លូវកាត់ និងព័ត៌មានអំពីសេវាដែលអាចជួយដោះស្រាយតម្រូវការរបស់អ្នក សំណួរ និងការប្រឈមនេះ ៖ *www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/caregiver-resources*

Washington State
Department of Social
& Health Services

Transforming lives

DSHS 22-1332 CA (Rev. 7/19) Cambodian