가족 또는 친구를 자신의 간병인으로 채용하기

Hiring Family or Friends as Your Caregiver

간병을 필요로 하는 성인을 위한 가이드

A Guide for Adults Needing Care

이 책자는 귀하와 가족, 친구 또는 이웃이 고용주/피고용인으로 성공적으로 함께 일할 수 있도록 돕기 위해 작성되었습니다.

Washington State Department of Social & Health Services

Transforming lives

개요

귀하가 대부분의 사람들과 같다면 독립을 유지하고 계속 집에서 살기를 바랄 것입니다. 약간의 도움이 있으면 대부분의 사람들은 그렇게 할 수 있습니다. 실제로 도움을 받으면 독립을 유지할 수 있는 옵션이 증가합니다.

집 주변의 일을 하거나 심부름을 하거나 의사에게 데리고 가거나 심지어 개인 위생에 도움을 주도록 귀하가 아는 사람을 고용하면 많은 긍정적인 이점이 있을 수 있습니다. 또한 이로 인해 어떤 문제들이 발생할 수도 있습니다. 가족에게는 과거의 역사와 역할이 있습니다. 또한 다른 가족 구성원은 자신의 견해와 기대를 가질 수 있습니다.

다음은 아는 사람을 간병인으로 고용하는 일이 원활하게 이루어지게 할 수 있는 방법을 찾은 다른 가정의 실질적인 조언과 제안입니다.

참고: 가족/친구 간병인이라는 용어는 이 책자의 나머지 부분에서 가족 구성원, 친구 또는 이웃을 의미하는 데 사용됩니다.

귀하가 책임자입니다

귀하의 가족/친구 간병인이 귀하를 위해 일하기 위해 지불을 받습니다. 고용주로서 귀하는 언제 어떻게 일을 해야 하는지를 결정하고 지시합니다. 귀하의 선택과 지시는 다른 모든 고용주에게 주어지는 것과 동일한 예의와 존중을 갖추고 취급되어야 합니다.

기본 규칙을 수립하십시오

기본 규칙을 충분히 생각하고 전달하십시오.

고용주/피고용인의 역할에 대해 설정하려는 기본 원칙을 충분히 생각하고 전달하십시오. 이것은 귀하와 피고용인 모두에게 기대를 명확히 하고 오해를 최소화할 수 있는 기회를 제공합니다. 시작하기 전에 귀하에게 제안되는 몇 가지 질문은 다음과 같습니다.

어떻게 하면 가족/친구 간병인이 다음과 같도록 할 수 있는가:

- 내가 원하는 방식으로 일을 수행하는가?
- 돈을 받고 일하는 시간에 고용주로서의 내 역할을 존중하는가?
- 가능한 한 내가 독립을 유지할 수 있도록 나를 지원하는가?

나 또는 나의 가족/친구 간병인이 자의식이나 불안을 느낄 수 있는 개인 위생 관련 일이 있는가? 내가 프라이버시, 품위, 위안감을 가지기 위해 어떤 일을 수행해 주기를 원하는가?

감정이 상하거나 오해가 생기는 것을 어떻게 피할 수 있는가? 나와 피고용인 모두가 화가 나거나 일이 잘 되어가고 있지 않다고 느끼거나 변화가 필요한 경우 어떻게 일을 처리할 것인가?

다른 가족 구성원에게 나의 간병에 영향을 줄 수 있는 문제, 우려 사항 또는 사안이 있는가? 문제를 최소화하기 위해 나와 가족/친구 간병인은 함께 어떤 노력을 할 수 있는가?

가족/친구 간병인이 일하면서 지키기를 원하는 집안의 규칙이 있는가? 여기에는 금연, 비상 사태가 아닌 경우 개인 전화 금지, 일하는 곳에 다른 사람을 데려오는 행위 금지, 고용주의 물건 사용 금지 또는 고용주의 음식 나눠먹는 행위 금지 등이 포함될 수 있습니다.

서면 간병 계획을 마련하십시오

서면 간병 계획은 귀하가 어떤 일이 언제 얼마나 자주 수행되기를 원하는 지와 완료 방식에 대한 귀하의 선호를 정확하게 문서화합니다. 세부적인 간병 계획은 다음과 같이 도움이 됩니다.

- 무엇이 귀하에게 효과가 있는지를 충분히 생각하고 명확화할 수 있게 합니다.
- 가족/친구 간병인에게 무엇을 기대하는 지를 정확히 이해하게 합니다.

이 간병 계획을 가족/친구 간병인의 직무 기술서로 사용하십시오. 대부분의 경우 귀하는 가족/친구 간병인이 사본을 가지고 있기를 바랄 것입니다.

DSHS 소비자: 귀하가 이 목적을 위해 케이스 매니저로부터 받은 간병 계획의 사본을 사용합니다. 귀하의 가족/친구 간병인은 귀하의 간병 계획에서 승인된 간병 업무에 대해서만 지불을 받을 수 있습니다.

많은 사람들은 도움을 요청하거나 자신이 원하는 바에 대해 거리낌 없이 밝히기를 어렵게 느낍니다. 어떤 사람들은 설명을 하지 않아도 자신의 가족/친구 간병인이 자신이 필요로 하는 것을 이해한다고 가정합니다.

처음에는 편안하게 느껴지지 않을 수도 있지만 귀하의 간병에 대한 명확한 지시를 내리는 것이 중요합니다. 귀하의 필요를 전달하는 것은 분함, 혼란 및 좌절을 예방하는 데 도움이 됩니다. 귀하의 간병에 대한 지시를 내릴 때에는:

- 간병인이 해 주기를 원하는 일들을 충분히 생각하고 논리적인 단계로 설명하십시오.
- 구체적으로 설명하십시오.
- 귀하의 가족/친구 간병인이 다음 단계로 넘어가기 전에 각 단계를 이해하도록 하십시오.
- 가족/친구 간병인에게 원하는 바를 설명한 후 즉시 연습 삼아 그 일을 해보라고 하십시오. 사람들은 실제로 해 보기 전까지는 어떤 일이 쉬울 것이라고 가정합니다. 연습 삼아 해볼 수 없다면 귀하의 필요가 이해되도록 하기 위해 가족/친구 간병인이 중요한 단계를 되풀이하게 하십시오. 이렇게 하면 어떤 단계 또는 세부 사항을 보다 명확히 해야 하는지를 아는 데 도움이 됩니다.
- 가족/친구 간병인이 귀하의 일상을 이해한다고 가정하지 마십시오. 귀하의 일상은 귀하에게는 제 2의 천성과 같지만 설명이 필요할 가능성이 큽니다.
- 참을성을 가지십시오. 새로운 일을 하려면 실습이 필요합니다. 가족/친구 간병인이 언제 일을 "올바르게" 수행했는지를 알게 하십시오.
- 요구하지 말고 부탁해야 한다는 점을 잊지 마십시오. 예의를 갖추어 요청하고, 서로가 협동, 협조하는 관계라는 느낌을 갖도록 하십시오.
- 귀하가 무엇을 언제 해 주기를 원하는지를 명확히 하십시오. "곧" 또는 "시간이 날 때" 어떤 일을 해 주기를 원한다고 말하는 것은 충족하지 못한 기대와 실망으로 가는 지름길입니다. 적절한 예는 다음과 같습니다. “아침 식사를 준비하기 전에 샤워를 할 수 있게 도와주세요.”

기본적인 업무 기준을 유지하십시오

귀하는 가족/친구 간병인이 일하는 동안 다음을 포함한 기본적인 업무 기준이 충족될 것을 기대해야 합니다.

- 합의된 일정대로 일을 합니다.
- 예정된 시간에 업무와 관련된 일을 수행합니다.
- 근무 시간을 문서화합니다(예: IPOne의 개인 간병인 근무 시간 기록표에 근무 시간 보고).
- 일정대로 일을 하지 못할 경우 귀하에게 적절한 사전 통보를 합니다.1
- 고용주로서의 귀하의 역할을 존중합니다.

귀하는 피고용인으로서의 가족/친구 간병인의 역할을 존중해야 합니다.

귀하 또한 다음을 포함한 기본적인 고용주 기준을 유지해야 합니다.

- 요청이 공손하고 합당한 것이 되도록 합니다.
- 자신의 필요와 기대를 명확하게 전달합니다.
- 간병인이 어떻게 일을 하고 있는지에 대해 정기적인 피드백을 제공하고 마땅히 받아야 할 칭찬을 합니다.
- 안전한 근무 환경을 제공합니다.
- 피고용인으로서의 가족/친구 간병인의 역할을 존중합니다.

DSHS 소비자: 간병(참여) 비용의 일부를 지불해야 하는 경우 매월 전액을 간병인에게 지불하십시오. 세금을 보고할 때 이 지불 금액을 보고해야 할 수도 있습니다.

비상 시 계획을 준비해 두십시오

가족/친구 간병인이 아프거나 비상 상황이 발생하거나 휴가를 가는 경우에 대비해서 비상 시 계획을 미리 준비해 두십시오. 흔히 이는 급히 연락해서 도움을 받을 수 있는 간병인이 아닌 가족 중 한 사람이나 친구들일 수 있습니다. 일반적인 이용 가능성에 대한 생각과 함께 여러 명의 사람을 "비상 대기" 목록에 올려 놓으십시오.

어떤 사람들은 예비 간병인에게 돈을 지불하고 어떤 사람들은 이를 비공식적으로 설정하고 지불을 하지 않습니다.

견고한 비상 시 계획을 세우려면 시간이 필요합니다. 가능한 한 빨리 계획을 시작하십시오.

DSHS 소비자: DSHS가 예비 간병인에게 지불을 하기를 원할 경우 간병인은 개인 간병인으로 고용되어야 하며 보수를 받고 일을 하기 전에 DSHS와 계약을 해야 합니다.

알고 있는 사람이 없을 경우 케이스 매니저에게 연락하여 대체 간병인을 찾는 데 도움을 받으실 수 있습니다.

또한 다음을 통해 사전 심사를 통과한 대체 간병인과 연결될 수 있습니다.

Carina(카리나)
www.carinacare.com
1-844-797-8901

워싱턴 주 재택 간병 소개 등록소
(HCRR: Home Care Referral Registry)
www.hcrr.wa.gov ("등록소 사무소" 선택)
1-800-970-5456

근무 시간에 대한 가족/친구 간병인 지불

유급 가족/친구 간병인은 귀하를 간병한 시간에 대해 보수를 지급받으려면 IPOne의 근무 시간 기록표를 제출해야 합니다. 또한 업무(매일 귀하를 돕기 위해 하는 일)를 기록해야 합니다. 적시에 지불을 받으려면 근무 시간 기록표를 제출 기한 내에 제출해야 합니다. 가족/친구 간병인이 근무 시간 기록표 작성 또는 제출에 대한 질문이 있을 경우 IPOne 콜 센터 1-844-240-1526으로 연락하여 도움을 받을 수 있습니다.

문제가 있을 경우 조기에 해결하십시오

일이 어떻게 진행되고 있는지에 대해 이야기할 수 있도록 매주 정기 확인을 위한 일정한 시간을 마련하십시오. 이렇게 하면 우려로 발전하기 전에 문제, 긴장 또는 좌절을 해결하는 데 도움이 됩니다.

업무 수행에 대한 우려가 있는 경우:

- 우려 사항을 가족/친구 간병인에게 직접 전달하십시오. 우려 사항을 혼자만 알고 있거나 다른 사람에게 불평하지 마십시오.
- 객관적이고 명확한 피드백을 주십시오.
- 귀하의 의견은 업무 수행에 초점을 맞추게 하십시오.
- 어떻게 개선을 할 수 있는지를 구체적으로 설명하십시오.
- 귀하의 불만 수준을 전달하십시오. 상황이 개선되지 않을 경우 약간 골치가 아픈 것에서부터 간병인의 해고를 고려하는 것까지 다양한 범위가 있을 수 있습니다. 중대한 문제가 있을 경우 가족/친구 간병인에게 적절한 경고를 하십시오.

상황이 개선되지 않을 때 귀하가 양질의 간병을 받지 못하거나 안전하지 않다고 느낄 경우 가족/친구 간병인을 해고하는 것은 귀하의 선택입니다.

DSHS 소비자: 케이스 매니저는 유사한 상황에 있는 가족과 함께 일한 경험이 있습니다. 케이스 매니저는 훌륭한 자원이며 문제가 있을 경우 이를 어떻게 해결할 수 있는지에 대한 사려 깊고 전문적인 제안을 줄 수 있습니다.

귀하의 간병이 매일 어떻게 이루어지고 있는지를 가장 잘 알 수 있는 위치에 있는 사람은 바로 귀하입니다. 귀하가 다음과 같은 경우 케이스 매니저에게 알리십시오.

- 귀하의 간병 계획에 승인된 모든 서비스를 받지 못하고 있습니다.
- 귀하의 간병 계획 또는 귀하가 받고 있는 간병의 질에 대한 우려가 있습니다.
- 가족/친구 간병인을 다른 사람으로 대체하기로 결정합니다.

우리는 모두 한 목소리로 성인 학대를 반대합니다

취약한 성인을 학대하는 행위는 언제 어디서든 발생할 수 있습니다. DSHS는 학대 혐의를 조사합니다.

귀하 또는 귀하가 아는 사람이 정신적 또는 육체적으로 학대를 당하거나 음식, 의복, 거처 또는 건강 관리를 제공받지 못하는 상태로 방치되거나 금전적으로 착취당하는 경우 무료 전화 1-866-ENDHARM(866-363-4276)으로 신고하십시오.

워싱턴 주의 지원 및 서비스 찾기

귀하와 귀하의 가족/친구 간병인은 혼자가 아닙니다. 귀하와 귀하의 가족/친구 간병인을 도울 수 있는 많은 사람들과 자원이 있습니다.

AAA (Area Agencies on Aging) 및 CLC (Community Living Connections)

CLC는 지역 사회 서비스에 대한 정보를 제공합니다. CLC 직원은 귀하의 현재 상황을 평가하고 필요한 것을 계획하고 귀하의 필요에 가장 적합한 자원과 서비스를 찾는 것을 도울 수 있습니다. CLC는 AAA Area Agency on Aging)에 소속되어 있습니다. 가장 가까운 CLC 또는 AAA 사무소를 찾으려면 *waclc.org* 를 방문하십시오. 사무소로 직접 이메일을 보내거나 지역 전화 번호를 찾을 수 있습니다. 주 전역 무료 전화 번호 1-855-567-0252로 전화를 하실 수도 있습니다.

가정 및 지역사회 서비스(HCS)

HCS 직원은 장기 간병 서비스가 필요한 성인을 돕지만 그들을 돕기 위해 주 기금(메디케이드)이 필요할 수도 있습니다.

Www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/who-contact-find-local-services 를 방문하거나 *1-800-422-3263* 으로 전화하여 지역 HCS 사무소를 찾으십시오.

BenefitsCheckUp

BenefitsCheckUp은 처방약, 건강 관리, 유틸리티 및 기타 필요에 대한 비용 지불을 지원하는 연방, 주 및 일부 지역 공공/민간 혜택 및 프로그램을 찾을 수 있도록 도와주는 포괄적인 온라인 서비스입니다. BenefitsCheckUp은 프로그램에 대한 상세한 설명과 추가 정보를 위한 연락처 및 각 프로그램 신청에 도움이 되는 자료를 제공합니다. *www.benefitscheckup.org* 를 방문하십시오.

무료 가족 간병인 핸드북을 받으십시오

이 핸드북에는 간병을 제공하는 가족을 위해 다음과 같은 영역에 대한 실용적인 정보가 54 페이지에 걸쳐 담겨 있습니다.

- 매일 간병을 성공적으로 제공하는 데 도움이 되는 조언.
- 외부 도움이 필요할 때 도움을 얻을 수 있는 곳.
- 우울증, 불안 및 기타 정서적 문제를 다루는 방법.
- 일상 생활 향상 – 영양, 사회적 접촉, 활동, 정신적 및 지적 웰빙.
- 간병 서비스 제공자로서 자신을 돌보기.

핸드북 1부를 주문하려면 1-800-422-3263으로 전화하십시오. 여러 부가 필요할 경우 (360) 570-3062로 전화하여 주문하실 수 있습니다. *www.dshs.wa.gov/SESA/publications-library*에서 온라인으로 읽으실 수도 있습니다.

인터넷에서 정보 찾기

Www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/caregiver-resources 에서 귀하의 필요, 질문 및 문제를 해결할 수 있는 서비스 관련 책자, 팁, 바로가기 및 정보를 찾으십시오.

Washington State
Department of Social
& Health Services

Transforming lives

DSHS 22-1332 KO (Rev. 7/19) Korean