ການຈ້າງເອົາສະມາຊິກຄອບຄົວ ຫລື ໝູ່ເພື່ອນໃຫ້ເປັນຜູ້ເບິ່ງແຍງ ດູແລຂອງທ່ານ

Hiring Family or Friends as Your Caregiver

ຄຳແນະນຳສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ຕ້ອງການການເບິ່ງແຍງດູແລ

A Guide for Adults Needing Care

ປຶ້ມນ້ອຍຫົວນີ້ໄດ້ຖືກອອກແບບມາເພື່ອຈະຊ່ວຍເຫລືອທ່ານແລະ ສະມາຊິກຄອບຄົວ,ໝູ່ເພື່ອນ,ຫລືຄົນຂ້າງບ້ານໃຫ້ເຮັດວຽກຮ່ວມ ກັນຢ່າງເປັນຜົນສຳເຣັດໃນຖານະເປັນນາຍຈ້າງ/ພະນັກງານ.

Washington State
Department of Social & Health Services
Transforming lives

ຄຳແນະນຳ

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານກໍຄ້າຍຄືກັນກັບຄົນສ່ວນຫລາຍ,ທ່ານຢາກຈະຢູ່ຢ່າງເປັນເອກະຣາດແລະດຳເນີນທີ່ຈະອາສັຍ
ຢູ່ໃນເຮືອນຕໍ່ໄປ.ດ້ວຍຄວາມຊ່ວຍເຫລືອບາງຢ່າງ,ຄົນສ່ວນຫລາຍສາມາດເຮັດໄດ້.ຕາມຄວາມຈິງແລ້ວ,ການໄດ້
ຮັບຄວາມຊ່ວຍເຫລືອຈະເພີ້ມທາງເລືອກເອົາຂອງທ່ານຂຶ້ນສະເມີສຳລັບການອາສັຍຢູ່ຢ່າງເປັນເອກະຣາດ.

ການຈ້າງເອົາຄົນໃດຄົນນຶ່ງທີ່ທ່ານຮູ້ຈັກເພື່ອຈະເຮັດພາລະຫນ້າທີ່ອ້ອມແອ້ມເຮືອນ,ແລ່ນວຽກນອກບ້ານ,
ພາທ່ານໄປຫາຫມາຍນັດຫມໍ,ຫລືແມ້ແຕ່ຊ່ວຍເຫລືອທ່ານນຳການບໍລະຫັດຕົນເອງສາມາດມີຜົນປະໂຍດ
ຄືຫລາຍໆຢ່າງ.ມັນຍັງສາມາດນຳເອົາບັນຫາບາງຢ່າງມາໃຫ້ອີກ.ຄອບຄົວຈະມີປະວັດຜ່ານມາແລະບົດ
ບາດຕ່າງໆມານຳ.ອີກຢ່າງນຶ່ງ,ສະມາຊິກຄອບຄົວອາດຈະມີທັດສະນະຕົນເອງແລະຄວາມຄາດຫມາຍ
ຂອງເຂົາເຈົ້າເອງອີກ.

ຕໍ່ລຶງໄປນີ້ແມ່ນເຄັດລັບແລະຄຳແນະນຳສຳຄັນບາງຢ່າງຈາກຄອບຄົວອື່ນໆຜູ້ທີ່ໄດ້ຜົນເຫັນຫົນທາງເພື່ອຈະ
ເຮັດການຈ້າງເອົາຄົນໃດຄົນນຶ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າຮູ້ຈັກໃຫ້ເປັນຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລຈະດຳເນີນໄປໄດ້ສະດວກດີ.

*ຫມາຍເຫດ:ຄຳວ່າຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນໄດ້ຖືກໃຊ້ຢູ່ໃນສ່ວນທີ່ເຫລືອຂອງປຶ້ມນ້ອຍຫົວນີ້ຫມາຍເຖິງ
ສະມາຊິກຄອບຄົວ,ຫມູ່ເພື່ອນຫລືຄົນຂ້າງບ້ານ.*

ທ່ານຢູ່ໃນຄວາມຄວບຄຸມ

ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ໝູ່ເພື່ອນຈະຖືກຈ່າຍເງິນໃຫ້ເພື່ອຈະເຮັດວຽກໃຫ້ທ່ານ.ໃນຖານະເປັນນາຍຈ້າງ,ທ່ານຕັດສິນໃຈແລະຊີ້ບອກເມື່ອເວລາໃດແລະເຮັດຢ່າງໃດໃນສິ່ງທີ່ທ່ານຢາກໃຫ້ສິ່ງໃດສິ່ງນຶ່ງຖືກເຮັດແລ້ວ.ທາງເລືອກແລະຄຳຊີ້ນຳຂອງທ່ານຄວນຈະຖືກເຮັດນຳດ້ວຍຄວາມສຸພາບແລະນັບຖືແນວດຽວກັນກັບທີ່ຖືກເອົາໃຫ້ນາຍຈ້າງອື່ນໆ.

ກຳຕັ້ງກົດຣະບຽບພື້ນຖານ

ຄິດໃຫ້ຖ້ວນທີ່ແລະຕິດຕໍ່ສື່ສານກົດຣະບຽບພື້ນຖານທີ່ທ່ານຕ້ອງການຢ່າງຈະແຈ້ງເພື່ອຈະກຳຕັ້ງບົດບາດນາຍຈ້າງ/ພະນັກງານຂອງທ່ານ.ອັນນີ້ຈະເອົາໃຫ້ທ່ານທັງສອງຄົນໂອກາດທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ກະຈ່າງແຈ້ງໃນຄວາມຄາດຫມາຍແລະລຸດຜ່ອນໃຫ້ຫນ້ອຍລົງໃນຄວາມຂັ້ຳໃຈຜິດຕ່າງໆ.ອັນນີ້ແມ່ນຄຳຖາມທີ່ຖືກແນະນຳບາງຄຳຖາມເພື່ອຈະໃຫ້ທ່ານເລີ້ມຕົ້ນ.

ຄິດໃຫ້ຖ້ວນທີ່ແລະຕິດຕໍ່ສື່ສານຢ່າງແຈ່ມແຈ້ງໃນກົດຣະບຽບພື້ນຖານ.

ທ່ານສາມາດເຮັດໃຫ້ແນ່ໃຈໄດ້ແນວໃດວ່າຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ໝູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານຈະ:

- ຊ່ວຍເຫລືອທ່ານເຮັດພາລະຫນ້າທີ່ໃຫ້ແລ້ວໃນແບບທີ່ທ່ານຕ້ອງການ?
- ນັບຖືບົດບາດຂອງທ່ານໃນຖານະເປັນນາຍຈ້າງໃນຣະຫວ່າງຊົ່ວໂມງທີ່ຖືກຈ່າຍເງິນໃຫ້?
- ຊ້ຳມຊູທ່ານໃຫ້ອາສັຍຢູ່ຢ່າງເປັນເອກະຣາດເທົ່າທີ່ສາມາດເປັນໄປໄດ້?

ມີພາລະຫນ້າທີ່ການເບິ່ງແຍງດູແລສ່ວນຕົວແນວໃດທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານຫລືຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ໝູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານຮູ້ສຶກມີສະຕິຕົນເອງຫລືງຸນງົງບໍທ່ານຢາກຈະເຮັດໃຫ້ແລ້ວແນວໃດເພື່ອຈະຮັບປະກັນສິດທິສ່ວນຕົວ,ກຽດແລະຄວາມສະບາຍໃຈຂອງທ່ານ?

ແມ່ນຫຍັງແດ່ທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອຈະຫລີກເວັ້ນທຳລາຍຄວາມຮູ້ສຶກຫລືຄວາມບໍ່ຂ້ຳໃຈກັນທ່ານຢາກຈະເຮັດນຳສະຖານະການແນວໃດໃນເມື່ອເວລາທ່ານຄົນນຶ່ງຫລືທັງສອງຄົນໃຈຮ້າຍ,ຫລືຢາກຈະ?

ສະມາຊິກຄອບຄົວຄົນອື່ນໆມີບັນຫາແນວໃດບໍ,ຄວາມຂ້ອງໃຈ,ຫລືເຣື່ອງທີ່ອາດຈະສະທ້ອນເຖິງການເບິ່ງແຍງດູແລຂອງທ່ານບໍທ່ານແລະຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລ ທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ໝູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານສາມາດເຮັດວຽກຮ່ວມກັນໄດ້ແນວໃດເພື່ອຈະຮັກສາບັນຫາໃຫ້ຫນ້ອຍທີ່ສຸດ?

ມີກົດຣະບຽບຂອງເຮືອນແນວໃດບໍທີ່ທ່ານຢາກໃຫ້ຮັບຮູ້ໃນຂະນະທີ່ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລ ທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ໝູ່ເພື່ອນເຮັດວຽກຢູ່ອັນນີ້ອາດຈະລວມເອົາເຣື່ອງຕ່າງໆເຊັ່ນວ່າການບໍ່ສູບຢາ,ການບໍ່ຮັບໂທຣະສັບສ່ວນຕົວທີ່ບໍ່ແມ່ນສຸກເສີນ,ການນຳພາເອົາຄົນອື່ນມາເຮັດວຽກນຳ,ການໃຊ້ເຄື່ອງຂອງທ່ານ,ຫລືການກິນອາຫານນຳກັນ.

ມີຫນັງສືແຜນການສໍາລັບການເບິ່ງແຍງດູແລ

ຫນັງສືແຜນການສໍາລັບການເບິ່ງແຍງດູແລບັນທຶກຢ່າງລັບແນ່ວ່າພາລະຫນ້າທີ່ແນວໃດແດ່ທີ່ທ່ານຄາດຫມາຍວ່າຈະເຮັດໃຫ້ແລ້ວ,ເມື່ອໃດ,ຄົນປ່ານໃດເທື່ອນຶ່ງ,ແລະຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານທີ່ທ່ານຢາກໃຫ້ເຮັດແລ້ວ. ແຜນການສໍາລັບການເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ຄົບຖ້ວນສົມບູນຈະຊ່ວຍໃຫ້:

- ທ່ານຄິດໃຫ້ຖ້ວນທີ່ແລະເຮັດໃຫ້ແຈ່ມແຈ້ງໃນສິ່ງທີ່ຈະໃຊ້ການໄດ້ສໍາລັບທ່ານ.
- ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລ ທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານເຂົ້າໃຈຢ່າງລັບແນ່ໃນສິ່ງທີ່ຖືກຄາດຫມາຍໄວ້.

ໃຊ້ແຜນການສໍາລັບການເບິ່ງແຍງດູແລອັນນີ້ໃຫ້ເປັນການບັນຍາຍວຽກງານຂອງຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລ ທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານ.ຢູ່ໃນກໍລະນີສ່ວນຫລາຍ,ທ່ານຢາກຈະໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຂົາເຈົ້າມີໂທປ໊ປ໊ປ.

ລູກຄ້າຂອງກົມ DSHS: ໃຊ້ໃບໂທປ໊ປ໊ຂອງແຜນການສໍາລັບການເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ທ່ານໄດ້ຮັບຈາກຜູ້ຈັດການເອກສານຂອງທ່ານສໍາລັບຈຸດປະສົງອັນນີ້.ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລ ທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານສາມາດຖືກຈ່າຍເງິນໃຫ້ສໍາລັບພາລະຫນ້າທີ່ຊຶ່ງຖືກອະນຸຍາດໃຫ້ຢູ່ໃນແຜນການສໍາລັບການເບິ່ງແຍງດູແລຂອງທ່ານ.

ຫລາຍໆຄົນເຫັນວ່າຍາກຫລາຍທີ່ຈະຮ້ອງຂໍເອົາຄວາມຊ່ວຍເຫລືອຫລືເວົ້າຂໍ້ນມາກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ. ຄົນອື່ນອາດຈະຄິດວ່າຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລ ທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງເຂົາເຈົ້າເຂົ້າໃຈໃນສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງໄດ້ອະທິບາຍໃຫ້ຟັງ.

ເຖິງແມ່ນວ່າມັນອາດຈະບໍ່ສະບາຍໃຈສໍາລັບທ່ານໃນຂັ້ນຕົ້ນ,ມັນສໍາຄັນສໍາລັບທ່ານທີ່ຈະໃຫ້ຄໍາຍືນໍາຢ່າງແຈ່ມແຈ້ງກ່ຽວກັບການເບິ່ງແຍງດູແລຂອງທ່ານ.ການຕິດຕໍ່ສື່ສານຄວາມຕ້ອງການຂອງທ່ານຈະຊ່ວຍຫລີກເວັ້ນຄວາມໂກດເຄືອງກັນ,ຄວາມເຂົ້າໃຈຜິດແລະຄວາມບໍ່ດີໃຈ.ເມື່ອເວລາໃຫ້ຄໍາຍືນໍາກ່ຽວກັບການເບິ່ງແຍງດູແລຂອງທ່ານ:

- ຄຶດໃຫ້ຖ້ວນທີ່ແລະອະທິບາຍເປັນຂັ້ນຕອນເປັນລໍາດັບໃນສິ່ງທີ່ທ່ານຢາກໃຫ້ເຮັດໃຫ້ແລ້ວ.
- ໃຫ້ກ່າວເຈາະຈົງ.
- ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານເຂົ້າໃຈແຕ່ລະຂັ້ນຕອນກ່ອນທີ່ຈະຍ້າຍໄປຫາຂັ້ນຕອນຕໍ່ໄປ.
- ໃຫ້ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານຝຶກແອບໂດຍທັນທີໂລດຫລັງຈາກທີ່ທ່ານໄດ້ອະທິບາຍສິ່ງທີ່ທ່ານຢາກໃຫ້ເຮັດໃຫ້ແລ້ວ.ຄົນເຮົາຈະຄິດວ່າແນວໃດແນວນຶ່ງຈະແມ່ນງ່າຍໆຈົນກວ່າເອົາເຈົ້າລອງເຮັດເບິ່ງ.ຖ້າຫາກວ່າມັນບໍ່ສາມາດຖືກຝຶກແອບເບິ່ງໄດ້,ໃຫ້ ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານເຮັດຫລໍາເບິ່ງຄືນຂັ້ນຕອນສໍາຄັນເພື່ອຈະເຮັດໃຫ້ແນ່ໃຈຄວາມຕ້ອງການຂອງທ່ານໄດ້ຖືກເຂົ້າໃຈແລ້ວ.ອັນນີ້ຈະຊ່ວຍເຫລືອທ່ານໃຫ້ຮູ້ຈັກວ່າຂັ້ນຕອນແນວໃດຫລືຣາຍຣະອຽດແນວໃດທີ່ຕ້ອງການການອະທິບາຍໃຫ້ແຈ່ມແຈ້ງຕໍ່ໄປ.
- ຢ່າສູ່ຄຶດວ່າ ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານເຂົ້າໃຈສິ່ງທີ່ເຮັດຢູ່ປະຈໍາຂອງທ່ານ.ເຖິງແມ່ນວ່າອັນນີ້ຈະເປັນສາຖານະການທີ່ສຂອງຂອງທ່ານກໍຕາມ,ມັນອາດຈະຕ້ອງການຄໍາອະທິບາຍ.
- ໃຫ້ເຮັດໃຈເປັນຫຸ່ນທ່ຽງ.ມັນຈະໃຊ້ການຝຶກແອບຫລາຍໆເທື່ອເພື່ອຈະເຮັດແນວໃຫມ່ແນວໃດແນວນຶ່ງ. ບອກໃຫ້ ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານໃຫ້ຮູ້ຈັກເມື່ອເວລາເອົາເຈົ້າໄດ້ເຮັດມັນຖື"ກຕ້ອງ".
- ຈື່ໄວ້ທີ່ຈະຖາມເອົາບໍ່ແມ່ນຣຽກຮ້ອງເອົາ.ການຖາມເອົາສະແດງໃຫ້ເຫັນຄວາມນັບຖືແລະກໍ່ຕັ້ງຄວາມຮູ້ສຶກວ່າມີການເຮັດວຽກຮ່ວມກັນແລະການຮ່ວມມືກັນ.
- ໃຫ້ແຈ່ມແຈ້ງກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ທ່ານຢາກໃຫ້ເຮັດໃຫ້ແລ້ວແລະເມື່ອໃດ.ການຖາມເອົາສິ່ງໃດສິ່ງນຶ່ງໃຫ້ເຮັດແລ້ວໃນໄວໆຫລືເມື່ອທ່ານມີເວລາຈະປ່ອຍໃຫ້ປະຕູເປີດສໍາລັບຄວາມຄາດຫມາຍທີ່ບໍ່ສໍາເຮັດແລະຄວາມຜິດຫວັງ.ອັນນີ້ແມ່ນຕົວຢ່າງ."ຂ້ອຍຢາກໃຫ້ເຈົ້າຊ່ວຍຂ້ອຍເວົ້າໄປອາບນ້ໍາໃນຕອນເຊົ້ານ້ໍາກ່ອນທີ່ເຈົ້າຈະເລີ່ມຕົ້ນເຮັດອາຫານເຊົ້ານ".

ຮັກສາມາດຕະຖານຂອງວຽກງານພື້ນຖານ

ທ່ານຄວນຈະຄາດຫວັງວ່າມາດຕະຖານຂອງວຽກງານພື້ນຖານຈະຖືກເຮັດແລ້ວໃນຂະນະທີ່ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລ ທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານກໍາລັງເຮັດວຽກຢູ່,ລວມທັງ:

- ການເຮັດວຽກຕາມຕາຕະລາງທີ່ໄດ້ຖືກເຫັນພ້ອມນໍາກັນ
- ການເຮັດພາລະຫນ້າທີ່ກ່ຽວຂ້ອງນໍາວຽກງານໃນຣະຫວ່າງເວລາທີ່ຖືກຫມາຍນັດໄວ້ແລ້ວ.
- ການບັນທຶກຊົ່ວໂມງທີ່ໄດ້ເຮັດວຽກ (ຕົວຢ່າງວ່າການລາຍງານເວລາທີ່ໄດ້ເຮັດວຽກໃສ່ໃນເຈ້ຍໄລ່ເວລາ ຂອງຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລສ່ວນບຸກຄົນຢູ່ໃນIPOne).
- ການເອົາການແຈ້ງການດີໆໃຫ້ທ່ານຖ້າຫາກວ່າເອົາເຈ້ົາບໍ່ສາມາດເຮັດວຽກໄດ້ ຕາມທີ່ຖືກນັດໄວ້ແລ້ວ.
- ການນັບຖືບົດບາດຂອງທ່ານໃນຖານະເປັນນາຍຈ້າງ.

ທ່ານຄວນຈະນັບຖືບົດບາດຂອງຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານໃນຖານະເປັນພະນັກງານ.

ທ່ານຄວນຈະຮັກສາມາດຕະຖານຂອງວຽກງານພື້ນຖານໄວ້ອີກຄືກັນ,ລວມທັງ:

- ການເຮັດໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຄໍາຮ້ອງຂໍຂອງທ່ານເປັນທີ່ນໍາມັບຖືແລະເຫມາະສົມ.
- ການຕິດຕໍ່ສື່ສານຄວາມຕ້ອງການແລະຄວາມຄາດຫມາຍຂອງທ່ານ ຢ່າງແຈ່ມແຈ້ງ.
- ການໃຫ້ຄວາມຄິດເຫັນເປັນປະຈໍາແລະສົມຄວນໄດ້ຮັບຄໍາຍົກຍ້ອງວ່າເອົາເຈ້ົາ ເຮັດວຽກໄດ້ດີປານໃດ.
- ການເອົາສະພາບແວດລ້ອມຂອງການເຮັດວຽກທີ່ປອດພັຍໃຫ້.
- ການນັບຖືບົດບາດຂອງຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນໃນຖານະເປັນພະນັກງານ.

ລູກຄ້າຂອງກົມ DSHS: ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຖືກບິ່ງໃຫ້ຈ່າຍຄ່າຂອງການເບິ່ງແຍງດູແລ (ເງິນ ເຂ້ົາຮ່ວມນໍາ) ຂອງທ່ານສ່ວນນຶ່ງ,ຈ່າຍເຕັມຈໍານວນໃຫ້ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລຂອງທ່ານແຕ່ລະ ເດືອນ.ທ່ານອາດຈະຖືກບິ່ງໃຫ້ລາຍງານການຈ່າຍເງິນອັນນີ້ສໍາລັບຈຸດປະສົງຂອງເງິນພາສີ.

ມີແຜນການຫນູນຫລັງ

ວາງແຜນລ່ວງຫນ້າສໍາລັບຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລຫນູນຫລັງສໍາລັບເວລາທີ່ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານບໍ່ສະບາຍ,ມີຄວາມສຸກເສີນ,ຫລືໄປເວເຄເຊິນ.ສ່ວນຫລາຍແລ້ວ,ມັນຈະມີສະມາຊິກຄອບຄົວຄົນອື່ນຫລືຫມູ່ເພື່ອນຜູ້ທີ່ສາມາດເຂົ້າມາໄດ້ດ້ວຍການແຈ້ງບອກສັ້ນໆ.ໃຫ້ມີຫລາຍໆຄົນຢູ່ໃນລາຍຊື່ໂທຫາຂອງທ່ານຝ່ອນຫ້ວງແນວຄິດທີ່ວ່າໄປກ່ຽວກັບການມີເວລາວ່າງຕາມປົກກະຕິຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ບາງຄົນຈະຈັດແຈງທີ່ຈະຈ່າຍຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລສໍາລອງຂອງເຂົາເຈົ້າ;ຄົນອື່ນຈະກໍ່ຕັ້ງອັນນີ້ຂຶ້ນມາຢ່າງບໍ່ເປັນທາງການແລະບຸກຄົນຈະບໍ່ຖືກຈ່າຍເງິນໃຫ້.

ການກໍ່ຕັ້ງແຜນການຫນູນຫລັງທີ່ເຂັ້ມແຂງຈະໃຊ້ເວລາ.ເລີ່ມຕົ້ນການວາງແຜນໄວເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້.

ລູກຄ້າຂອງກົມ DSHS: ລູກຄ້າຂອງກົ **DSHS:** ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຕ້ອງການຢາກໃຫ້ກົມ DSHS ຈ່າຍເງິນໃຫ້ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລສໍາລອງ,ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງຖືກຈ້າງຮັກສາໃນຖານະເປັນຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລສ່ວນບຸກຄົນແລະມີສັນຍານໍາກົມ DSHS ກ່ອນທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະສາມາດຖືກຈ່າຍເງິນໃຫ້ເພື່ອຈະຮັກສາ.

ຜູ້ຈັດການເອກສານຂອງທ່ານແມ່ນເຫລ່ງຊ່ວຍເຫລືອເພື່ອຈະຊອກຫາຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລຄົນໃຫມ່ແທນຖ້າຫາກວ່າທ່ານບໍ່ຮູ້ຈັກໃຜ.

ທ່ານຍັງສາມາດຕິດແທດນໍາຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລຄົນໃຫມ່ແທນທີ່ຖືກກັ່ນກອງມາແລ້ວຜ່ານບ່ອນຊ່ວຍເຫລືອຕໍ່ລົງໄປນີ້:

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

The Washington State Home Care Referral Registry (HCRR)
www.hcrr.wa.gov (ເລືອກເອົາ “Registry Offices”)
1-800-970-5456

ການຈ່າຍເງິນໃຫ້ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານສໍາລັບຊົ່ວໂມງທີ່ໄດ້ເຮັດວຽກ

ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນທີ່ຖືກຈ່າຍເງິນໃຫ້ຂອງທ່ານຕ້ອງໄດ້ຍື່ນເຈ້ຍໄລ່ເວລາຢູ່ໃນ IPOne ເພື່ອຈະຖືກຈ່າຍເງິນໃຫ້ສໍາລັບເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າເຮັດວຽກໃຫ້ການເບິ່ງແຍງດູແລສໍາລັບທ່ານ.ເຂົາເຈົ້າຍັງຈະຕ້ອງໄດ້ເກັບກໍາມໍາພາລະຫນ້າທີ່ (ສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າເຮັດເພື່ອຈະຊ່ວຍເຫລືອທ່ານແຕ່ລະວັນ) .ເຈ້ຍໄລ່ເວລາຕ້ອງໄດ້ຍື່ນກ່ອນວັນຕ້ອງສິ່ງເຂົ້າມາເພື່ອຈະໄດ້ຮັບການຈ່າຍເງິນທັນຕາມເວລາ.ຖ້າຫາກວ່າຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານມີຄໍາຖາມກ່ຽວກັບການຂຽນປະກອບຫລືການຍື່ນເຈ້ຍໄລ່ເວລາ,ເຂົາເຈົ້າສາມາດຕິດຕໍ່ຫາ IPOne Call Center ໄດ້ທີ່ເລກ1-844-240-1526 ເພື່ອຄວາມຊ່ວຍເຫລືອ.

ແກ້ໄຂບັນຫາກ່ອນຫນ້າ

ຈັດບາງເວລາໄວ້ສໍາລັບການເວົ້າຈົ່ມກັນເປັນປະຈໍາໃນແຕ່ລະອາທິດເພື່ອຈະເວົ້າຈົ່ມກັນວ່າທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງເປັນໄປແນວໃດ.ອັນນີ້ຈະຊ່ວຍແກ້ໄຂບັນຫາ,ຄວາມຕຶງຄຽດ,ຫລືຄວາມກົດດັນກ່ອນທີ່ມັນຈະກາຍເປັນຄວາມຂ້ອງໃຈ.

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານມີຄວາມຂ້ອງໃຈກ່ຽວກັບການປະຕິບັດວຽກງານ:

- ຕິດຕໍ່ສື່ສານຄວາມຫ່ວງໃຍຂອງທ່ານໂດຍກົງໂລດໄປຫາຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານ.ຢ່າສູ່ລົມກັບຄວາມຫ່ວງໃຍໄວ້ນໍາທ່ານເອງຫລືຈົ່ມທຸກນໍາຄົນອື່ນ.
- ໃຫ້ຄວາມຄິດເຫັນຕາມທີ່ເປັນຈິງແລະແຈ່ມແຈ້ງ.
- ຮັກສາຄວາມເຫັນຂອງທ່ານມຸ່ງຫມາຍໃສ່ຄວາມສາມາດເຮັດວຽກງານ.
- ໃຫ້ກ່າວເຈາະຈົງໃນສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອຈະເຮັດໃຫ້ດີຂຶ້ນ.
- ໃຫ້ແນ່ໃຈທີ່ຈະຕິດຕໍ່ສື່ສານກ່ຽວກັບຮະດັບຂອງຄວາມພຶງພໍໃຈຂອງທ່ານ.ມັນມີຊ່ວງຫ່າງກວ້າງຂວາງຮະຫວ່າງຄວາມມຸດມັດໃຈເລັກຫນ້ອຍໄປເຖິງການຄຶດວ່າຈະໄລ່ເຂົາເຈົ້າອອກຖ້າຫາກວ່າບັນຫາບໍ່ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.ເອົາຄວາມຕັກເຕືອນພຽງພໍໃຫ້ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານຖ້າຫາກວ່າມີບັນຫາຍິ່ງໃຫຍ່.

ຖ້າຫາກວ່າບັນຫາບໍ່ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ,ມັນເປັນທາງເລືອກຂອງທ່ານທີ່ຈະໄລ່ອອກຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານຖ້າຫາກວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ຮັບການເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ມີຄຸນນະພາບຫລືຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ປອດພັຍ.

> **ລູກຄ້າຂອງກົມ DSHS:** ຜູ້ຈັດການເອກສານຂອງທ່ານມີປະສົບປະການໃນການເຮັດວຽກນໍາຄອບຄົວທີ່ມີສະພາບການຄ້າຍຄືກັນ.ເຂົາເຈົ້າເປັນແຫລ່ງຊ່ວຍເຫລືອທີ່ດີແລະສາມາດໃຫ້ຄໍາແນະນໍາທີ່ນ່າຄຶດແລະດ້ານວິຊາການບາງຢ່າງຈະເຮັດໃຫ້ສະພາບການດີຂຶ້ນແນວໃດ ຖ້າຫາກວ່າມີບັນຫາ.

ທ່ານຢູ່ໃນຕຳແໜ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ຈະຮູ້ຈັກວ່າແມ່ນຫຍັງເກີດຂຶ້ນໃນແຕ່ລະວັນໆໄປນຳການເບິ່ງແຍງດູແລຂອງທ່ານ. ບອກໃຫ້ຜູ້ຈັດການເອກສານຂອງທ່ານຮູ້ຈັກຖ້າຫາກວ່າທ່ານ:

- ບໍ່ໄດ້ຮັບການບໍລິການທຸກໆຢ່າງທີ່ຖືກອະນຸຍາດໃຫ້ຢູ່ໃນແຜນການເບິ່ງແຍງດູແລຂອງທ່ານ.
- ມີຄວາມຂ້ອງໃຈແນວໃດແນວນຶ່ງກ່ຽວກັບແຜນການເບິ່ງແຍງດູແລຂອງທ່ານຫລືຄຸນນະພາບຂອງການເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ທ່ານກຳລັງໄດ້ຮັບຢູ່.
- ຕັດສິນໃຈທີ່ຈະປ່ຽນຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານດ້ວຍຄົນອື່ນຄົນໃດຄົນນຶ່ງອີກ.

ພວກເຮົາແມ່ນ All Partners Against Adult Abuse

ການກົດຂີ່ຂົ່ມເຫັງຜູ້ໃຫຍ່ອ່ອນແອສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນທຸກໆເວລາຫລືທຸກໆສະຖານທີ່. DSHS ຈະສືບສວນການກ່າວຫາໃນການກົດຂີ່ຂົ່ມເຫັງ.

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຫລືຄົນໃດຄົນນຶ່ງທີ່ທ່ານຮູ້ຈັກໄດ້ຖືກກົດຂີ່ຂົ່ມເຫັງທາງດ້ານຈິດໃຈຫລືຮ່າງກາຍ,ຖືກປ່ອຍປະໄວ້ໂດຍປາສຈາກຄວາມສາມາດທີ່ຈະເອົາອາຫານມາໄດ້,ເຄື່ອງນຸ່ງຮົ່ມ,ບ່ອນຢູ່ຫລືການຢຶ່ນປົວສຸຂະພາບ, ຫລືຖືກສວຍໂອກາດທາງດ້ານການເງິນ,ລາຍງານທາງໂທລະໂທຟຣີໄດ້ທີ່ເລກ 1-866-ENDHARM (866-363-4276).

ການຊອກຫາການຊ່ວຍເຫລືອແລະການບໍລິການຢູ່ໃນຮັດວໍຊິງຕັນ

ທ່ານແລະຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານບໍ່ແມ່ນວ່າຈະໄດ້ດ່ຽວ.ມັນມີຄົນແລະແຫລ່ງ ຊ່ວຍເຫລືອຫລາຍໆບ່ອນທີ່ສາມາດຊ່ວຍເຫລືອທ່ານແລະຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານ.

Area Agencies on Aging & Community Living Connections

Community Living Connections (CLC) ໃຫ້ຣາຍຣະອຽດກ່ຽວກັບການບໍລິການທ້ອງຖິ່ນຢູ່ໃນ ຊຸມນຸມຊົນ.ພະນັກງານຂອງ CLC ສາມາດຊ່ວຍເຫລືອ ທ່ານປະເມີນຜົນເບິ່ງສະພາບການປັດຈຸບັນຂອງທ່ານ, ວາງແຜນສໍາລັບສິ່ງທີ່ຕ້ອງການ,ແລະຊ່ວຍເຫລືອຊອກຫາແຫລ່ງຊ່ວຍເຫລືອແລະການບໍລິການທີ່ຈະຕອບສະນອງ ຄວາມຕ້ອງການຂອງທ່ານໄດ້ດີທີ່ສຸດ. CLC ເປັນພາກສ່ວນນຶ່ງຂອງ Area Agency on Aging (AAA) ທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ.ເພື່ອຈະຊອກຫາຫ້ອງການຂອງ CLC ຫລື AAA ໃກ້ທ່ານທີ່ສຸດ,ໄປທີ່ waclc.org. ທ່ານ ສາມາດຂຽນອີເມລ໌ມາຫາຫ້ອງການໂດຍກົງໂລດຫລືຊອກຫາເລກໂທຣະສັບທ້ອງຖິ່ນ.ທ່ານຍັງຈະໂທຫາເລກໂທ ຟຣີທີ່ວຣັດໄດ້ອີກຄືກັນທີ່ 1-855-567-0252.

Home and Community Services (HCS)

ພະນັກງານຂອງຫ້ອງການບໍລິການຢູ່ຕາມເຮືອນແລະຊຸມນຸມຊົນຈະຊ່ວຍເຫລືອຜູ້ໃຫຍ່ຜູ້ທີ່ຕ້ອງການການ ບໍລິການປິ່ນປົວຣະຍະຍາວແຕ່ວ່າອາດຈະຕ້ອງການເງິນທຶນຂອງຣັດ (Medicaid) ເພື່ອຈະຊ່ວຍຈ່າຍ ໃຫ້.ຊອກຫາຫ້ອງການບໍລິການຢູ່ຕາມເຮືອນແລະຊຸມນຸມຊົນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານໂດຍການເວ່ບ໌ໄຊ້ຢ້ຽມ *www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/who-contact-find-local-services* ຫລືໂດຍການໂທຫາເລກ *1-800-422-3263*.

BenefitsCheckUp

BenefitsCheckUp ເປັນການບໍລິການທາງອອນລາຍນ໌ຄົບຖ້ວນຊຶ່ງຈະຊ່ວຍເຫລືອທ່ານຊອກຫາການ ຊ່ວຍເຫລືອແລະໂຄງການຕ່າງໆຂອງຣັດຖະບານກາງ,ຂອງຣັດແລະສາທາຣະນະຊົນທ້ອງຖິ່ນແລະເອກະ ຊົນຊຶ່ງຈະຊ່ວຍຈ່າຍຢາສັ່ງຢ້ໍຈາກທ່ານຫມໍ,ການປິ່ນປົວສຸຂະພາບ,ຄ່າປ້ໍາຄ່າໄຟແລະຄວາມຕ້ອງການອື່ນໆ. BenefitsCheckUp ໃຫ້ຄໍາປັ້ນຣະຍາຍຢ່າງລະອຽດກ່ຽວກັບໂຄງການ,ການຕິດຕໍ່ຫາເພື່ອຣາຍຣະ ອຽດເພີ້ມເຕີມແລະເອກສານເພື່ອຈະຊ່ວຍເຫລືອນໍາການຮ້ອງຂໍເອົາຢ່າງເປັນຜົນສໍາເຣັດສໍາລັບແຕ່ລະ ຢ່າງ.ເວ່ບ໌ໄຊ້ຢ້ຽມ *www.benefitscheckup.org*.

ຂໍເອົາປຶ້ມນ້ອຍຄູ່ມືສຳລັບຜູ້ໃຫ້ການເບິ່ງແຍງດູແລຂອງຄອບຄົວຟຣີ

ປຶ້ມນ້ອຍຄູ່ມືລວມເອົາ 54 ໜ້າຂອງຣາຍຣະອຽດລົງເຖິງຄົນໜົດສຳລັບຄອບຄົວທີ່ໃຫ້ການເບິ່ງແຍງດູແລ, ກ່ຽວກັບສິ່ງຊ່ວຍເຫລືອໄດ້ຫລາຍຢ່ານວ່າ:

- ເຄັດລັບຂອງການເບິ່ງແຍງດູແລເພື່ອຄວາມສຳເຣັດໃນການເອົາການເບິ່ງແຍງດູແລມ້ໍ່ຕໍ່ມ້ໃຫ້.
- ຈະປຶ່ນໜ້າໄປຫາໃຜເມື່ອເວລາທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫລືອຈາກຂ້າງນອກ.
- ການຕໍ່ສູ້ນຳຄວາມອຸກອັ່ງ,ຄວາມງຽດງ້ຽ ແລະບັນຫາເຣື່ອງຄວາມຮູ້ສຶກອື່ນໆ.
- ການເຣັດໃຫ້ຊີວິດປະຈຳວັນດີຂຶ້ນ-ອາຫານການກິນ,ການຕິດຕໍ່ທາງສັງຄົມ,ກິຈກັມການເຄື່ອນໄຫວ, ການຢູ່ດີມີແຮງທາງດ້ານຈິດວິນຍານ ແລະ ແນວຄິດ.
- ການບິວຣະບັດຕົວທ່ານເອງໃນຖານະເປັນຜູ້ໃຫ້ການເບິ່ງແຍງດູແລ.

ເພື່ອຈະສັ່ງເອົາໂຫປຶ້ຫ໊ວດຽວ,ໂທຫາ 1-800-422-3263. ໂຫປຶ້ຫລາຍໆໃບສາມາດຖືກສັ່ງເອົາໄດ້ ໂດຍການໂທຫາເລກ (360) 570-3062. ທ່ານຍັງສາມາດອ່ານໄດ້ອີກຄືກັນທາງອອນລາຍນ໌ຢູ່ທີ່ *www.dshs.wa.gov/SESA/publications-library*

ຊອກຫາຣາຍຣະອຽດທາງອິນເຕີແນດ

ຊອກເບິ່ງບົດຄວາມ,ປຶ້ມນ້ອຍ,ເຄັດລັບ,ການຕັດລັດສັ້ນໆ,ແລະຣາຍຣະອຽດກ່ຽວກັບການບໍຣິການທີ່ ສາມາດແກ້ໄຂຄວາມຕ້ອງການ,ຄຳຖາມ,ແລະບັນຫາປະຊຸມໜ້າຂອງທ່ານໄດ້ຢູ່ທີ່: *www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/caregiver-resources*

Washington State
Department of Social
& Health Services

Transforming lives

DSHS 22-1332 LA (Rev. 7/19) Laotian