ການຈ້າງເອົາສະມາຊິກຄອບຄົວ ຫລື ຫມູ່ເພື່ອນໃຫ້ເປັນຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລຂອງທ່ານ

Hiring Family or Friends as Your Caregiver

ຄຳແນະນຳສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ຕ້ອງການການເບິ່ງແຍງດູແລ

A Guide for Adults Needing Care

ປຶ້ມນ້ອຍຫົວນີ້ໄດ້ຖືກອອກແບບມາເພື່ອຈະຊ່ວຍເຫລືອທ່ານແລະສະມາຊິກຄອບຄົວ,ຫມູ່ເພື່ອນ,ຫລືຄົນຂ້າງບ້ານໃຫ້ເຮັດວຽກຮ່ວມກັນຢ່າງເປັນທີມສຳເຣັດໃນຖານະເປັນນາຍຈ້າງ/ພະນັກງານ.

Washington State Department of Social & Health Services

Transforming lives

ຄຳແນະນຳ

ຖ້າຫາກว่าท่านกำลังคิดกับคนส่วนหลาย,ท่านอาจจะอยู่ย่างเป็นเอกะราดและดำเนินที่จะอาสัยยู่ในเรือนต่ไป.ถ้วยความช่วยเหลือบางย่าง,คนส่วนหลายสามาดเรัดได้.ตามความจิงแล้ว,การได้รับความช่วยเหลือจะเพิ่มทางเลือกเอาของท่านขึ้นสะเม็สำลับการอาสัยยู่ย่างเป็นเอกะราด.

ການຈ້າງເອົາຄົນໃດຄົນນຶ່ງທີ່ທ່ານຮູ້ຈັກເພື່ອຈະເຮັດພາລະຫນ້າທີ່ອ້ອມແອ້ມເຮືອນ,ແລ່ນວຽກນອກບ້ານ, ພາທ່ານໄປຫາຫມາຍນັດຫມໍ,ຫລືແມ້ແຕ່ຊ່ວຍເຫລືອທ່ານນຳການບິວຣະບັດຕົນເອງສາມາດມີຜົນປະໂຍດດີຫລາຍໆຢ່າງ.ມັນຍັງສາມາດນຳເອົາບັນຫາບາງຢ່າງມາໃຫ້ອີກ.ຄອບຄົວຈະມີປະວັດຜ່ານມາແລະບົດບາດຕ່າງໆມານຳ.ອີກຢ່າງນຶ່ງ,ສະມາຊິກຄອບຄົວອາດຈະມີທັດສະນະຕົນເອງແລະຄວາມຄາດຫມາຍຂອງເອົາເຈົ້າເອງອີກ.

ຕໍ່ລິງໄປນີ້ແມ່ນເຄັດລັບແລະຄຳແນະນຳສຳຄັນບາງຢ່າງຈາກຄອບຄົວອື່ນໆຜູ້ທີ່ໄດ້ຜົນເຫັນຫົນທາງເພື່ອຈະເຮັດການຈ້າງເອົາຄົນໃດຄົນນຶ່ງທີ່ເອົາເຈົ້າຮູ້ຈັກໃຫ້ເປັນຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລຈະດຳເນີນໄປໄດ້ສະດວກດີ.

ຫມາຍເຫດ:ຄຳว่าผู้เบิ่งแยงดูแลที่เป็นคอบคิว/ຫມູ່ເພື່ອນໄດ້ຖືກໃຊ້ຢູ່ໃນສ່ວນທີ່ເຫລືອຂອງປື້ມນ້ອຍຫົວນີ້ຫມາຍເຖິງສະມາຊິກຄອບຄົວ,ຫມູ່ເພື່ອນຫລືຄົນຂ້າງບ້ານ.

ທ່ານຢູ່ໃນຄວາມຄວບຄຸມ

ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຈະຖືກຈ່າຍເງິນໃຫ້ເພື່ອຈະເຮັດວຽກໃຫ້ທ່ານ.ໃນຖານະເປັນນາຍຈ້າງ,ທ່ານຕັດສິນໃຈແລະຊີ້ບອກເມື່ອເວລາໃດແລະເຮັດຢ່າງໃດໃນສິ່ງທີ່ທ່ານຢາກໃຫ້ສິ່ງໃດສິ່ງນຶ່ງຖືກເຮັດແລ້ວ.ທາງເລືອກແລະຄຳຊີ້ນຳຂອງທ່ານຄວນຈະຖືກເຮັດນຳດ້ວຍຄວາມສຸພາບແລະນັບຖືແນວດຽວກັນກັບທີ່ຖືກເອົາໃຫ້ນາຍຈ້າງອື່ນໆ.

ກໍຕັ້ງກົດລະບຽບພື້ນຖານ

ຄິດໃຫ້ຖ້ວນທີ່ແລະຕິດຕໍ່ສື່ສານກົດລະບຽບພື້ນຖານທີ່ທ່ານຕ້ອງການຢ່າງຈະແຈ້ງເພື່ອຈະກໍຕັ້ງບົດບາດນາຍຈ້າງ/ພະນັກງານຂອງທ່ານ.ອັນນີ້ຈະເອົາໃຫ້ທ່ານທັງສອງຄົນໂອກາດທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ກະຈ່າງແຈ້ງໃນຄວາມຄາດຫມາຍແລະລຸດຜ່ອນໃຫ້ຫນ້ອຍລົງໃນຄວາມຂໍ້າໃຈຜິດຕ່າງໆ.ອັນນີ້ແມ່ນຄຳຖາມທີ່ຖືກແນະນຳບາງຄຳຖາມເພື່ອຈະໃຫ້ທ່ານເລີ່ມຕົ້ນ.

ຄິດໃຫ້ຖ້ວນທີ່ແລະ ຕິດຕໍ່ສື່ສານຢ່າງ ແຈ່ມແຈ້ງໃນກົດ ລະບຽບພື້ນຖານ.

ທ່ານສາມາດເຮັດໃຫ້ແນ່ໃຈໄດ້ແນວໃດວ່າຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານຈະ:

- ຊ່ວຍເຫລືອທ່ານເຮັດພາລະຫນ້າທີ່ໃຫ້ແລ້ວໃນແບບທີ່ທ່ານຕ້ອງການ?
- ນັບຖືບົດບາດຂອງທ່ານໃນຖານະເປັນນາຍຈ້າງໃນຣະຫວ່າງຊົ່ວໂມງທີ່ຖືກຈ່າຍເງິນໃຫ້?
- ຈູ້ມຂູ່ທ່ານໃຫ້ອາສັຍຢູ່ຢ່າງເປັນເອກະຣາດເທົ່າທີ່ສາມາດເປັນໄປໄດ້?

ມີພາລະຫນ້າທີ່ການເບິ່ງແຍງດູແລສ່ວນຕົວແນວໃດທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານຫລືຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານຮູ້ສຶກມີສະຕິຕົນເອງຫລືງຸນງົງບໍ່ທ່ານຢາກຈະເຮັດໃຫ້ແລ້ວແນວໃດເພື່ອຈະຮັບປະກັນສິດທິສ່ວນຕົວ,ກຽດແລະຄວາມສະບາຍໃຈຂອງທ່ານ?

ແມ່ນຫຍັງແດ່ທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອຈະຫລີກເວັ້ນທຳລາຍຄວາມຮູ້ສຶກຫລືຄວາມບໍ່ຂໍ້າໃຈກັນທ່ານຢາກຈະເຮັດນຳສະຖານະການແນວໃດໃນເມື່ອເວລາທ່ານຄົນນຶ່ງຫລືທັງສອງຄົນໃຈຮ້າຍ,ຫລືຢາກຈະ?

ສະມາຊິກຄອບຄົວຄົນອື່ນໆມີບັນຫາແນວໃດບໍ,ຄວາມຂ້ອງໃຈ,ຫລືເຣື່ອງທີ່ອາດຈະສະທ້ອນເຖິງການເບິ່ງແຍງດູແລຂອງທ່ານບໍ່ທ່ານແລະຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລ ທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານສາມາດເຮັດວຽກຮ່ວມກັນໄດ້ແນວໃດເພື່ອຈະຮັກສາບັນຫາໃຫ້ຫນ້ອຍທີ່ສຸດ?

ມີກົດລະບຽບຂອງເຮືອນແນວໃດບໍ່ທີ່ທ່ານຢາກໃຫ້ຮັບຮູ້ໃນຂະນະທີ່ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລ ທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນເຮັດວຽກຢູ່ນັ້ນນີ້ອາດຈະລວມເອົາເຣື່ອງຕ່າງໆເຊັ່ນວ່າການບໍ່ສູບຢາ,ການບໍ່ຮັບໂທຣະສັບສ່ວນຕົວທີ່ບໍ່ແມ່ນສຸກເສີນ,ການນຳພາເອົາຄົນອື່ນມາເຮັດວຽກນຳ,ການໃຊ້ເຄື່ອງຂອງທ່ານ,ຫລືການກິນອາຫານນຳກັນ.

ມີຫນັງສືແຜນການສໍາລັບການເບິ່ງແຍງດູແລ

ຫນັງສືແຜນການສໍາລັບການເບິ່ງແຍງດູແລບັນທຶກຢ່າງຄົນແນ່ວ່າພາລະຫນ້າທີ່ແນວໃດແດ່ທີ່ທ່ານຄາດຫມາຍວ່າຈະເຮັດໃຫ້ແລ້ວ,ເມື່ອໃດ,ດົນປານໃດເທື່ອນຶ່ງ,ແລະຄວາມຂອບໃຈຂອງທ່ານທີ່ທ່ານຢາກໃຫ້ເຮັດແລ້ວ. ແຜນການສໍາລັບການເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ຄົບຖ້ວນລະອຽດຈະຊ່ວຍໃຫ້:

- ທ່ານຄິດໃຫ້ຖ້ວນທີ່ແລະເຮັດໃຫ້ແຈ່ມແຈ້ງໃນສິ່ງທີ່ຈະໃຊ້ການໄດ້ສໍາລັບທ່ານ.
- ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລ ທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານເຂົ້າໃຈຢ່າງຄົນແນ່ໃນສິ່ງທີ່ຖືກຄາດຫມາຍໄວ້.

ໃຊ້ແຜນການສໍາລັບການເບິ່ງແຍງດູແລອັນນີ້ໃຫ້ເປັນການບັນຊະຍາຍວຽກງານຂອງຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລ ທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານ.ຢູ່ໃນກໍຣະນີສ່ວນຫລາຍ,ທ່ານປາກຈະໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຂົາເຈົ້າມີໄກປີໃບນຶ່ງ.

ລູກຄ້າຂອງກົມ DSHS: ໃຊ້ໃບໄກປີຂອງແຜນການສໍາລັບການເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ທ່ານໄດ້ຮັບຈາກຜູ້ຈັດການເອກສານຂອງທ່ານສໍາລັບຈຸດປະສົງອັນນີ້.ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລ ທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານສາມາດຖືກຈ່າຍເງິນໃຫ້ສໍາລັບພາລະຫນ້າທີ່ຊຶ່ງຖືກອະນຸຍາດໃຫ້ຢູ່ໃນແຜນການສໍາລັບການເບິ່ງແຍງດູແລຂອງທ່ານ.

ຫລາຍໆຄົນເຫັນວ່າຍາກຫລາຍທີ່ຈະຮ້ອງຂໍເອົາຄວາມຊ່ວຍເຫລືອຫລືເວົ້າຂຶ້ນມາກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ. ຄົນອື່ນອາດຈະຄິດວ່າຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລ ທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງເຂົາເຈົ້າເຂົ້າໃຈໃນສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງໄດ້ອະທິບາຍໃຫ້ຟັງ.

ເຖິງແມ່ນວ່າມັນອາດຈະບໍ່ສະບາຍໃຈສຳລັບທ່ານໃນຂັ້ນຕົ້ນ,ມັນສຳຄັນສຳລັບທ່ານທີ່ຈະໃຫ້ຄຳຍຶ້ນຍຳຢ່າງແຈ່ມແຈ້ງກ່ຽວກັບການເບິ່ງແຍງດູແລຂອງທ່ານ.ການຕິດຕໍ່ສື່ສານຄວາມຕ້ອງການຂອງທ່ານຈະຊ່ວຍຫລີກເວັ້ນຄວາມໂກດເຄືອງກັນ,ຄວາມເຂົ້າໃຈຜິດແລະຄວາມບໍ່ດີໃຈ.ເມື່ອເວລາໃຫ້ຄຳຍຶ້ນຍຳກ່ຽວກັບການເບິ່ງແຍງດູແລຂອງທ່ານ:

- ຄິດໃຫ້ຖ້ວນທີ່ແລະອະທິບາຍເປັນຂັ້ນຕອນເປັນລຳດັບໃນສິ່ງທີ່ທ່ານຢາກໃຫ້ເຮັດໃຫ້ແລ້ວ.
- ໃຫ້ກ່າວເຈາະຈົງ.
- ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານເຂົ້າໃຈແຕ່ລະຂັ້ນຕອນກ່ອນທີ່ຈະຍ້າຍໄປຫາຂັ້ນຕອນຕໍ່ໄປ.
- ໃຫ້ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານຝຶກແອບໂດຍທັນທີໂລດຫລັງຈາກທີ່ທ່ານໄດ້ອະທິບາຍສິ່ງທີ່ທ່ານຢາກໃຫ້ເຮັດໃຫ້ແລ້ວ.ຄົນເຮົາຈະຄິດວ່າແນວໃດແນວນຶ່ງຈະແມ່ນງ່າຍໆຈົນກວ່າເອົາເຈົ້າລອງເຮັດເບິ່ງ.ຖ້າຫາກວ່າມັນບໍ່ສາມາດຖືກຝຶກແອບເບິ່ງໄດ້,ໃຫ້ ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານເຮັດຫລຳເບິ່ງຄືນຂັ້ນຕອນສຳຄັນເພື່ອຈະເຮັດໃຫ້ແນ່ໃຈຄວາມຕ້ອງການຂອງທ່ານໄດ້ຖືກເຂົ້າໃຈແລ້ວ.ອັນນີ້ຈະຊ່ວຍເຫລືອທ່ານໃຫ້ຮູ້ຈັກວ່າຂັ້ນຕອນແນວໃດຫລືຂາຍລະອຽດແນວໃດທີ່ຕ້ອງການການອະທິບາຍໃຫ້ແຈ່ມແຈ້ງຕໍ່ໄປ.
- ຢ່າສູ້ຄິດວ່າ ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານເຂົ້າໃຈສິ່ງທີ່ເຮັດຢູ່ປະຈຳຂອງທ່ານ.ເຖິງແມ່ນວ່າອັນນີ້ຈະເປັນສາຖານະການທີສອງຂອງທ່ານກໍຕາມ,ມັນອາດຈະຕ້ອງການຄຳອະທິບາຍ.
- ໃຫ້ເຮັດໃຈເປັນທຸ່ນທ່ຽງ.ມັນຈະໃຊ້ການຝຶກແອບຫລາຍໆເທື່ອເພື່ອຈະເຮັດແນວໃຫມ່ແນວໃດແນວນຶ່ງ. ບອກໃຫ້ ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານໃຫ້ຮູ້ຈັກເມື່ອເວລາເຂົາເຈົ້າໄດ້ເຮັດມັນຖືກ"ກຕ້ອງ".
- ຈື່ໄວ້ທີ່ຈະຖາມເອົາບໍ່ແມ່ນຮຽກຮ້ອງເອົາ.ການຖາມເອົາສະແດງໃຫ້ເຫັນຄວາມນັບຖືແລະກໍຕົ້ງຄວາມຮູ້ສຶກວ່າມີການເຮັດວຽກຮ່ວມກັນແລະການຮ່ວມມືກັນ.
- ໃຫ້ແຈ່ມແຈ້ງກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ທ່ານຢາກໃຫ້ເຮັດໃຫ້ແລ້ວແລະເມື່ອໃດ.ການຖາມເອົາສິ່ງໃດສິ່ງນຶ່ງໃຫ້ເຮັດແລ້ວໃນໄວໆຫລືເມື່ອທ່ານມີເວລາຈະປ່ອຍໃຫ້ປະຕູເປີດສຳລັບຄວາມຄາດຫມາຍທີ່ບໍ່ສຳເຮັດແລະຄວາມຜິດຫວັງ.ອັນນີ້ແມ່ນຕົວຢ່າງ."ຂ້ອຍຢາກໃຫ້ເຈົ້າຊ່ວຍຂ້ອຍເຂົ້າໄປອາບນ້ຳໃນຕອນເຊົ້າກ່ອນທີ່ເຈົ້າຈະເລີ່ມຕົ້ນເຮັດອາຫານເຊົ້າ".

ຮັກສາມາດຕະຖານຂອງວຽກງານພື້ນຖານ

ທ່ານຄວນຈະຄາດຫວັງວ່າມາດຕະຖານຂອງວຽກງານພື້ນຖານຈະຖືກເຮັດແລ້ວໃນຂະນະທີ່ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລ ທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານກຳລັງເຮັດວຽກຢູ່,ລວມທັງ:

- ການເຮັດວຽກຕາມຕາຕະລາງທີ່ໄດ້ຖືກເຫັນພ້ອມນຳກັນ
- ການເຮັດພາລະຫນ້າທີ່ກ່ຽວຂ້ອງນຳວຽກງານໃນຣະຫວ່າງເວລາທີ່ຖືກຫມາຍນັດໄວ້ແລ້ວ.
- ການບັນທຶກຊົ່ວໂມງທີ່ໄດ້ເຮັດວຽກ (ຕົວຢ່າງວ່າການລາຍງານເວລາທີ່ໄດ້ເຮັດວຽກໃສ່ໃນເຈ້ຍໄລ່ເວລາ ຂອງຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລສ່ວນບຸກຄົນຢູ່ໃນIPOne).
- ການເອົາການແຈ້ງການດີພໍໃຫ້ທ່ານຖ້າຫາກว່າເອົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດເຮັດວຽກໄດ້ ຕາມທີ່ຖືກນັດໄວ້ແລ້ວ.
- ການນັບຖືບົດບາດຂອງທ່ານໃນຖານະເປັນນາຍจ້ຳ.

ທ່ານຄວນຈະນັບຖືບົດ ບາດຂອງຜູ້ເບິ່ງແຍງດູ ແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ ເພື່ອນຂອງທ່ານໃນຖາ ນະເປັນພະນັກງານ.

ທ່ານຄວນຈະຮັກສາມາດຕະຖານຂອງວຽກງານພື້ນຖານໄວ້ອີກຄືກັນ,ລວມທັງ:

- ການເຮັດໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຄຳຮ້ອງຂໍຂອງທ່ານເປັນທີ່ນຳນັບຖືແລະເຫມາະສົມ.
- ການຕິດຕໍ່ສື່ສານຄວາມຕ້ອງການແລະຄວາມຄາດຫມາຍຂອງທ່ານ ຢ່າງແຈ່ມແຈ້ງ.
- ການໃຫ້ຄວາມຄິດເຫັນເປັນປະຈຳແລະສົມຄວນໄດ້ຮັບຄຳຍົກຍ້ອງວ່າເອົາເຈົ້າ ເຮັດວຽກໄດ້ດີປານໃດ.
- ການເອົາສະພາບແວດລ້ອມຂອງການເຮັດວຽກທີ່ປອດພັຍໃຫ້.
- ການນັບຖືບົດບາດຂອງຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນໃນຖານະເປັນພະນັກງານ.

ລູກຄ້າຂອງກົມ DSHS: ຖ້າຫາກว່າທ່ານຖືກບິ່ງໃຫ້ຈ່າຍຄ່າຂອງການເບິ່ງແຍງດູແລ (ເງິນ ເອົ້າຮ່ວມນຳ) ຂອງທ່ານສ່ວນນຶ່ງ,ຈ່າຍເຕັມຈຳນວນໃຫ້ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລຂອງທ່ານແຕ່ລະ ເດືອນ.ທ່ານອາດຈະຖືກບິ່ງໃຫ້ລາຍງານການຈ່າຍເງິນອັນນີ້ສຳລັບຈຸດປະສົງຂອງເງິນພາສີ.

ມີແຜນການຫນູນຫລັງ

ວາງແຜນລ່ວງຫນ້າສຳລັບຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລຫນູນຫລັງສຳລັບເວລາທີ່ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານບໍ່ສະບາຍ,ມີຄວາມສຸກເສີນ,ຫລືໄປເວວເຄເຊີນ.ສ່ວນຫລາຍແລ້ວ,ມັນຈະມີສະມາຊິກຄອບຄົວຄົນອື່ນຫລືຫມູ່ເພື່ອນຜູ້ທີ່ສາມາດເຂົ້າມາໄດ້ດ້ວຍການແຈ້ງບອກສັ້ນໆ.ໃຫ້ມີຫລາຍໆຄົນຢູ່ໃນລາຍຊື່ໂທຫາຂອງທ່ານຝັນທັງແນວຄິດທົ່ວໄປກ່ຽວກັບການມີເວລາວ່າງຕາມປົກກະຕິຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ບາງຄົນຈະຈັດແຈງທີ່ຈະຈ່າຍຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລສຳລອງຂອງເຂົາເຈົ້າ;ຄົນອື່ນຈະກໍຕັ້ງອັນນີ້ຂຶ້ນມາຢ່າງບໍ່ເປັນທາງການແລະບຸກຄົນຈະບໍ່ຖືກຈ່າຍເງິນໃຫ້.

ການກໍຕັ້ງແຜນການຫນູນຫລັງທີ່ເຂັ້ມແຂງຈະໃຊ້ເວລາ.ເລີ່ມຕົ້ນການວາງແຜນໂດຍໄວເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້.

ລູກຄ້າຂອງກົມ DSHS: ລູກຄ້າຂອງກົ **DSHS:** ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຕ້ອງການປາກໃຫ້ກົມ DSHS ຈ່າຍເງິນໃຫ້ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລສຳລອງ,ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງຖືກຈ້າງເຮັດວຽກໃນຖານະເປັນຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລສ່ວນບຸກຄົນແລະມີສັນຍານຳກົມ DSHS ກ່ອນທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະສາມາດຖືກຈ່າຍເງິນໃຫ້ເພື່ອຈະເຮັດວຽກ.

ຜູ້ຈັດການເວກສານຂອງທ່ານແມ່ນຫລ່ງຊ່ວຍເຫລືອເພື່ອຈະຊອກຫາຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລຄົນໃຫມ່ແທນຖ້າຫາກວ່າທ່ານບໍ່ຮູ້ຈັກໃຜ.

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/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານສຳລັບຊົ່ວໂມງທີ່ໄດ້ຮັດວຽກ

ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນທີ່ຖືກຈ່າຍເງິນໃຫ້ຂອງທ່ານຕ້ອງໄດ້ຍື່ນເຈ້ຍໄລ່ເວລາຢູ່ໃນ IPOne ເພື່ອຈະຖືກຈ່າຍເງິນໃຫ້ສຳລັບເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຮັດວຽກໃຫ້ການເບິ່ງແຍງດູແລສຳລັບທ່ານ.ເຂົາເຈົ້າບັງຈະຕ້ອງໄດ້ເກັບກຳນຳພາລະຫນ້າທີ່ (ສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າຮັດເພື່ອຈະຊ່ວຍເຫລືອທ່ານແຕ່ລະວັນ) .ເຈ້ຍໄລ່ເວລາຕ້ອງໄດ້ຍື່ນກ່ອນວັນຕ້ອງສິ່ງເຂົ້າມາເພື່ອຈະໄດ້ຮັບການຈ່າຍເງິນທັນຕາມເວລາ.ຖ້າຫາກວ່າຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານມີຄຳຖາມກ່ຽວກັບການຂຽນປະກອບຫລືການຍື່ນເຈ້ຍໄລ່ເວລາ,ເຂົາເຈົ້າສາມາດຕິດຕໍ່ຫາ IPOne Call Center ໄດ້ທີ່ເລກ1-844-240-1526 ເພື່ອຄວາມຊ່ວຍເຫລືອ.

ແກ້ໄຂບັນຫາກ່ອນຫນ້າ

ຈັດບາງເວລາໄວ້ສຳລັບການເວົ້າລົມກັນເປັນປະຈຳໃນແຕ່ລະອາທິດເພື່ອຈະເວົ້າລົມກັນວ່າທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງເປັນໄປແນວໃດ.ອັນນີ້ຈະຊ່ວຍແກ້ໄຂບັນຫາ,ຄວາມຕຶງຄຽດ,ຫລືຄວາມກົດດັນກ່ອນທີ່ມັນຈະກາຍເປັນຄວາມຂ້ອງໃຈ.

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານມີຄວາມຂ້ອງໃຈກ່ຽວກັບການປະຕິບັດວຽກງານ:

- ຕິດຕໍ່ສື່ສານຄວາມຫ່ວງໃຍຂອງທ່ານໂດຍກົງໂລດໄປຫາຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານ.ຢ່າສູ່ກັບຄວາມຫ່ວງໃຍໄວ້ນຳທ່ານຂອງຫລືຈົ່ມທຸກນຳຄົນອື່ນ.
- ໃຫ້ຄວາມຄິດເຫັນຕາມທີ່ເປັນຈິງແລະແຈ່ມແຈ້ງ.
- ຮັກສາຄວາມເຫັນຂອງທ່ານມຸ່ງຫມາຍໃສ່ຄວາມສາມາດຮັດວຽກງານ.
- ໃຫ້ກ່າວເຈາະຈົງໃນສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າສາມາດຮັດໄດ້ເພື່ອຈະຮັດໃຫ້ດີຂຶ້ນ.
- ໃຫ້ແນ່ໃຈທີ່ຈະຕິດຕໍ່ສື່ສານກ່ຽວກັບຣະດັບຂອງຄວາມພຶງພໍໃຈຂອງທ່ານ.ມັນມີຊ່ວງຫ່າງກວ້າງຂວາງຣະຫວ່າງຄວາມມຸດມັດໃຈເລັກຫນ້ອຍໄປເຖິງການຄຶດວ່າຈະໄລ່ເຂົາເຈົ້າອອກຖ້າຫາກວ່າບັນຫາບໍ່ດີຂຶ້ນກວ່າເດົ່າ.ເຂົາຄວາມຕັກເຕືອນພຽງພໍໃຫ້ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານຖ້າຫາກວ່າມີບັນຫາຍິ່ງໃຫຍ່.

ຖ້າຫາກວ່າບັນຫາບໍ່ດີຂຶ້ນກວ່າເດົ່າ,ມັນເປັນທາງເລືອກຂອງທ່ານທີ່ຈະໄລ່ອອກຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານຖ້າຫາກວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ຮັບການເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ມີຄຸນນະພາບຫລືຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ປອດພັຍ.

> **ລູກຄ້າຂອງກົມ DSHS:** ຜູ້ຈັດການເອກສານຂອງທ່ານມີປະສົບປະການໃນການຮັດວຽກນຳຄອບຄົວທີ່ມີສະພາບການຄ້າຍຄືກັນ.ເຂົາເຈົ້າເປັນແຫລ່ງຊ່ວຍເຫລືອທີ່ດີແລະສາມາດໃຫ້ຄຳແນະນຳທີ່ນ່າຄຶດແລະດ້ານວິຊາການບາງຢ່າງຈະຮັດໃຫ້ສະພາບການດີຂຶ້ນແນວໃດ ຖ້າຫາກວ່າມີບັນຫາ.

ທ່ານຢູ່ໃນທ່າທີທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ຈະຮູ້ຈັກວ່າແມ່ນຫຍັງເກີດຂຶ້ນໃນແຕ່ລະວັນໆໄປນຳການເບິ່ງແຍງດູແລຂອງທ່ານ. ບອກໃຫ້ຜູ້ຈັດການເອກສານຂອງທ່ານຮູ້ຈັກຖ້າຫາກว່າທ່ານ:

- ບໍ່ໄດ້ຮັບການບໍລິການທຸກໆຢ່າງທີ່ຖືກອະນຸຍາດໃຫ້ຢູ່ໃນແຜນການເບິ່ງແຍງດູແລຂອງທ່ານ.
- ມີຄວາມຂ້ອງໃຈແນວໃດແນວນຶ່ງກ່ຽວກັບແຜນການເບິ່ງແຍງດູແລຂອງທ່ານຫລືຄຸນນະພາບຂອງການເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ທ່ານກຳລັງໄດ້ຮັບຢູ່.
- ຕັດສິນໃຈທີ່ຈະປ່ຽນຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານດ້ວຍຄົນອື່ນຄົນໃດຄົນນຶ່ງອີກ.

ພວກເຮົາແມ່ນ All Partners Against Adult Abuse

ການກົດຂີ່ຂົ່ມເຫັງຜູ້ໃຫຍ່ອ່ອນແອສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນທຸກໆເວລາຫລືທຸກໆສະຖານທີ່. DSHS ຈະສືບສວນການກ່າວຫາໃນການກົດຂີ່ຂົ່ມເຫັງ.

ຖ້າຫາກว່າທ່ານຫລືຄົນໃດຄົນນຶ່ງທີ່ທ່ານຮູ້ຈັກໄດ້ຖືກກົດຂີ່ຂົ່ມເຫັງທາງດ້ານຈິດໃຈຫລືຮ່າງກາຍ,ຖືກປ່ອຍປະໄວ້ໂດຍປາສຈາກຄວາມສາມາດທີ່ຈະເອົາອາຫານມາໄດ້,ເຄື່ອງນຸ່ງຮົ່ມ,ບ່ອນຢູ່ຫລືການປິ່ນປົວສຸຂະພາບ, ຫລືຖືກສວຍໂອກາດທາງດ້ານການເງິນ,ລາຍງານທາງເລກໂທຟຣີໄດ້ທີ່ເລກ 1-866-ENDHARM (866-363-4276).

ການຂອກເອົາການອູ້ມຊູແລະການບໍລິການຢູ່ໃນຮັດວໍຊິງຕັນ

ທ່ານແລະຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານບໍ່ແມ່ນວ່າຈະໂດດດ່ຽວ.ມັນມີຄົນແລະແຫລ່ງຊ່ວຍເຫລືອຫລາຍໆບ່ອນທີ່ສາມາດຊ່ວຍເຫລືອທ່ານແລະຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ເປັນຄອບຄົວ/ຫມູ່ເພື່ອນຂອງທ່ານ.

Area Agencies on Aging & Community Living Connections

Community Living Connections (CLC) ໃຫ້ຮາຍຮະອຽດກ່ຽວກັບການບໍລິການທ້ອງຖິ່ນຢູ່ໃນອຸມນຸມອິນ.ພະນັກງານຂອງ CLC ສາມາດຊ່ວຍເຫລືອ ທ່ານປະເມີນຜົນເບິ່ງສະພາບການປັດຈຸບັນຂອງທ່ານ, ວາງແຜນສໍາລັບສິ່ງທີ່ຕ້ອງການ,ແລະຊ່ວຍເຫລືອຂອກຫາແຫລ່ງຊ່ວຍເຫລືອແລະການບໍລິການທີ່ຈະຕອບສະນອງຄວາມຕ້ອງການຂອງທ່ານໄດ້ດີທີ່ສຸດ. CLC ເປັນພາກສ່ວນນຶ່ງຂອງ Area Agency on Aging (AAA) ທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ.ເພື່ອຈະຂອກຫາຫ້ອງການຂອງ CLC ຫລື AAA ໃກ້ທ່ານທີ່ສຸດ,ໄປທີ່ waclc.org. ທ່ານສາມາດຂຽນອີເມລ໌ມາຫາຫ້ອງການໂດຍກົງໂລດຫລືຂອກຫາເລກໂທຣະສັບທ້ອງຖິ່ນ.ທ່ານຍັງຈະໂທຫາເລກໂທຟຣີທີ່ວຣັດໄດ້ອີກຄືກັນທີ່ 1-855-567-0252.

Home and Community Services (HCS)

ພະນັກງານຂອງຫ້ອງການບໍລິການຢູ່ຕາມເຮືອນແລະອຸມນຸມອິນຈະຊ່ວຍເຫລືອຜູ້ໃຫຍ່ຜູ້ທີ່ຕ້ອງການການບໍລິການປົ່ນປົວຣະຍະຍາວແຕ່ວ່າອາດຈະຕ້ອງການເງິນທຶນຂອງຣັດ (Medicaid) ເພື່ອຈະຊ່ວຍຈ່າຍໃຫ້.ຂອກຫາຫ້ອງການບໍລິການຢູ່ຕາມເຮືອນແລະອຸມນຸມອິນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານໂດຍການແວ່ເຂົ້າປັ້ຊ *www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/who-contact-find-local-services* ຫລືໂດຍການໂທຫາເລກ *1-800-422-3263*.

BenefitsCheckUp

BenefitsCheckUp ເປັນການບໍລິການທາງອອນລາຍນ໌ຄົບຖ້ວນຊຶ່ງຈະຊ່ວຍເຫລືອທ່ານຂອກຫາການຊ່ວຍເຫລືອແລະໂຄງການຕ່າງໆຂອງຣັດຖະບານກາງ,ຂອງຣັດແລະສາທາຣະນະອິນທ້ອງຖິ່ນແລະເອກະອິນຊຶ່ງຈະຊ່ວຍຈ່າຍຢາສັ່ງຊື້ຈາກທ່ານຫມໍ,ການປົ່ນປົວສຸຂະພາບ,ຄ່າມ້ຳຄ່າໄຟແລະຄວາມຕ້ອງການອື່ນໆ. BenefitsCheckUp ໃຫ້ຄໍາບັນຣະຍາຍຢ່າງລະອຽດກ່ຽວກັບໂຄງການ,ການຕົກຕໍ່ຫາເພື່ອຮາຍຣະອຽດເພີ້ມເຕີມແລະເອກສານເພື່ອຈະຊ່ວຍເຫລືອນໍາການຮ້ອງຂໍເອົາຢ່າງເປັນຜົນສໍາເຣັດສໍາລັບແຕ່ລະຢ່າງ.*ແວ່ເຂົ້າປັ້ຊ* *www.benefitscheckup.org*.

ຂໍເອົາປື້ມນ້ອຍຄູ່ມືສຳລັບຜູ້ໃຫ້ການເບິ່ງແຍງດູແລຂອງຄອບຄົວຟຣີ

ປື້ມນ້ອຍຄູ່ມືລວມເອົາ 54 ຫນ້າຂອງຣາຍຣະອຽດລິງເຖິງດິນຫນົດສຳລັບຄອບຄົວທີ່ໃຫ້ການເບິ່ງແຍງດູແລ, ກ່ຽວກັບສິ່ງຊ່ວຍເຫລືອໄດ້ຫລາຍຊະນິດວ່າ:

- ເຄັດລັບຂອງການເບິ່ງແຍງດູແລເພື່ອຄວາມສຳເຣັດໃນການເອົາການເບິ່ງແຍງດູແລມໍ້ຕໍ່ມໍ້ໃຫ້.
- ຈະປຶ່ນຫນ້າໄປຫາໃຜເມື່ອເວລາທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫລືອຈາກຂ້າງນອກ.
- ການຕໍ່ສູ້ນຳຄວາມອຸກອັ່ງ,ຄວາມງຽບງົງແລະບັນຫາເຣື່ອງຄວາມຮູ້ສຶກອື່ນໆ.
- ການເຣັດໃຫ້ຊີວິດປະຈຳວັນດີຂຶ້ນ-ອາຫານການກິນ,ການຕິດຕໍ່ທາງສັງຄົມ,ກິຈກັມການເຄື່ອນໄຫວ, ການຢູ່ຄືມີແຣງທາງດ້ານຈິດວິນຍານແລະແນວຄິດ.
- ການບົວຣະບັດຕົວທ່ານເອງໃນຖານະເປັນຜູ້ໃຫ້ການເບິ່ງແຍງດູແລ.

ເພື່ອຈະສັ່ງເອົາໂກປີຫົວດຽວ,ໂທຫາ 1-800-422-3263. ໂກປີຫລາຍໆໃບສາມາດຖືກສັ່ງເອົາໄດ້ໂດຍການໂທຫາເລກ (360) 570-3062. ທ່ານຍັງສາມາດອ່ານໄດ້ອີກຄືກັນທາງອອນລາຍນ໌ຢູ່ທີ່ *www.dshs.wa.gov/SESA/publication-library*

ຊອກຫາຣາຍຣະອຽດທາງອິນເຕີແນດ

ຊອກເບິ່ງບົດຄວາມ,ປື້ມນ້ອຍ,ເຄັດລັບ,ການຕັດລັດສັ້ນໆ,ແລະຣາຍຣະອຽດກ່ຽວກັບການບໍຣິການທີ່ສາມາດແກ້ໄຂຄວາມຕ້ອງການ,ຄຳຖາມ,ແລະບັນຫາປະເຊີນຫນ້າຂອງທ່ານໄດ້ຢູ່ທີ່: *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