In aad u Shaqaalaysiisid Qof Qoyska kamid ah ama Saaxiibada sida Daryeel Bixiyahaaga

Hiring Family or Friends as Your Caregiver

Hagge loogu talogalay Dadka waawayn ee u Baahan Daryeelka

A Guide for Adults Needing Care

Buuggyarahan waxaa loogu talogalay in uu ku caawiyo adiga iyo xubinka qoyska, saaxiibka, ama deriska in aad si wanaagsan iskula shaqaysaan sida ahaanshahaaga qofka loo shaqeeyo/shaqaalaha.

Washington State Department of Social & Health Services

Transforming lives

Horudhac

Haddii aad tahay sida dadka badankooda, waxaad doonaysaa in aad ahaatid qof isku filan oona sii wadatid in aad ku noolaatid guriga. Marka la helo xoogaa caawimaad ah, inta baddan dadku way awoodaan in ay sidaasi sameeyaan. Xaqiiqdii, in la helo caawimaad inta baddan waxay sii kordhinaysaa doorashooyinkaaga aad ahaatid qof isku filan.

In la shaqaalaysiiyo qof aad garanaysid oo kuu sameeya hawlaha guriga, kuu qabta hawlaha, kuu wada ballamaha dhakhtarka, ama xataa kugu caawinaya daryeelka shakhsiyeed waxay yeelan kartaa faa'idooyin baddan oo wanaagsan. Sidoo kale waxay keeni kartaa caqabado gaar ah. Qoysaska waxay la yimaadaan taariikh hore iyo doorar kaladuwan. Sidoo kale, xubnaha kale ee qoyska waxay lahaan karaan fikradahooda gaarka ah iyo waxa ay filanayaan.

Waxyaabaha soo socda waa nasteexooyin wax ku ool ah iyo soo jeedino ka ahaaday qoysas kale kuwaas oo helay qaabab ay ugu shaqaalaysiiyaan qof ay garanayaan sida daryeel bixiye in ay u noqoto mid aad u wanaagsan ama ugu shaqaysa sida ugu fiican.

Xusuusnoow: Ereyga daryeel bixiyaha ah qoyska/saaxiibka ayaa la isticmaali doonaa buugga oo dhan midaas oo loola jeedo xubin qoyska kamid ah, saaxiib ama qof deris ah.

Adiga Mas'uul ayaa tahay

Daryeel bixiyahaaga qoyska/saaxiibka waxaa lacag lagu siiyaa si uu adiga kuugu shaqeeyo. Maadaama aad tahay qofka loo shaqeeyo, adiga ayaa go'aan ka gaaraya oona tilmaamaya marka iyo sida aad u rabtid in waxyaabaha loo sameeyo. Doorashooyinkaaga iyo tilmaantaada waxaa khasab ah in loola tacaalo sida loo ixtiraamo oona loo xushmeeyo qof kasta oo kale oo loo shaqeeyo.

Uga fikir si toos ah una sheeg xeerarka aasaasiga ah.

Samee Xeerar Aasaasi ah

Ugu fikir si toos ah una sheeg si cad xeerarka aasaasiga ah kuwaas oo aad doonaysid in loo sameeyo doorarka shaqaalahaaga/qofka aad u shaqaysid. Midaan waxay siinaysaa dhammaantiina fursad aad ugu cadaysaan waxyaabaha la filanayo oona lagu yareeyo is-fahan daro hadhow timaada. Halkan waxaa ku qoran qaar kamid ah su'aalaha lasoo jeediyay si aad ayaga ugu biloowdid.

Sideed ku oggaan kartaa in daryeel biyahaaga qoyska/saaxiibka uu yahay:

- Mid kugu caawinaya in aad hawlaha u samaysid sida aad doonaysid in loo sameeyo?
- Mid u ixtiraamaya doorkaaga ah sida qofka loo shaqeeyo inta lagu guda jiro saacadaha lacagta ah?
- Mid kugu caawinaya in aad ahaatid qof isku filan intiiba ay suurtogal tahay?

Ma jiraan wax hawlo daryeel shakhsiyeed ah kuwaas oo ka dhigaya adiga ama daryeel bixiyahaaga qoyska/saaxiibka in aad dareentiin wel-wel ama walaacsanaan? Maxaad jeceshahay in la sameeyo si aad u hubsatid khusuusiyadaada, sharaftaada iyo raaxadaada?

Maxaad samayn kartaa si aad uga fogaatid qalbi jab ama is-fahan daro? Sideed u doonaysaa in hawlaha loola tacaalo marka hal qof ama labadiinuba aad carootaan; dareentaan in aysan waxyaabaha u soconin si wanaagsan; ama loo baahanyahay in isbedelo la sameeyo?

Ma yihiin xubnaha kale ee qoyska kuwo qaba dhibaato, wel-welo, ama arimo ay dhici karto in ay saameeyaan daryeelkaaga? Sidee adiga iyo daryeel bixiyahaaga qoyska/saaxiibka iskula shaqayn kartaan si aad uga dhigtaan mushkiladaha kuwo aad u yaraada?

Ma jiraan wax xeerar guri ah kuwaas oo aad jeceshahay in la dhowro marka daryeel bixiyahaaga qoyska/saaxiibka uu shaqaynayo? Midaan waxaa kamid noqon kara waxyaabo ah sida sigaar cabista, in la qabto wicitaano teleefoonka gacanta shakhsiga ah kuwaas oo aanan-ahayn arin deg-deg ah, in dadka kale meesha la keeno si ay u shaeeyaan, in la isticmaalo alaabtaada, ama in dadka la siiyo cuntadaada.

Samayso Qorshe Daryeel oo Qoran

Qorshaha daryeelka ee qoran waxaa lagu qorayaa hawlaha aad doonaysid in la sameeyo, goorta, inta jeer, iyo sida aad jeceshahay in loo sameeyo. Qorshaha daryeelka ee faah-faahsan wuxuu kugu caawinayaa:

- In aad ugu fikirtid si toos ah oona u sheegtid waxa adiga kuu shaqayn doona.
- In aad hubsatid in daryeel bixiyahaaga qoyska/saaxiibka uu u fahmayo si sax ah waxa laga filanayo in uu sameeyo.

U isticmaal qorshahaan daryeelka ah sida sharaxaada shaqada daryeel bixiyahaaga qoyska/saaxiibka. Xaaladaha baddankooda, waxaad u baahnaan kartaa in aad hubsatid asaga ama ayada in ay haysato nuqul qorshaha daryeelka ah.

> **Macaamiisha DSHS:** Waxay isticmaalaan nuqul ku saabsan qorshaha daryeelka aad ka qaadatid dhinaca maamulahaaga kiiska ayaga oona u isticmaalaya ujeeddadan darteeda. Daryeel bixiyahaaga qoyska/saaxiibka kaliya waxaa lacag lagu siinayaa hawlaha daryeelka ee lagu oggolaaday qorshahaaga daryeelka.

Inbaddan oo dadka kamid ah waxaa ku adag in ay weydiistaan caawimaad ama ka hadlaan waxyaabaha ku saabsan waxa ay doonayaan. Kuwo kalena waxay iska qiyaasayaan in daryeel bixiyahooda qoyska/saaxiibka uu fahmayo waxa ay u baahanyihiin ayaga oo aan waxba u sharxin.

Waloow aysan kuu fududayn marka hore, waa muhiim in aad siisid tilmaan cad oo daryeelkaaga ku saabsan. In aad ka hadashid baahooyinkaaga waxay kugu caawinaysaa in aad ka hortagtid xanaaq, wareer iyo walbahaar hadhow imaan lahaa. Marka aad bixinaysid tilmaamaha ku saabsan daryeelkaaga:

- Uga fikir si toos ah uguna sharax si tallaabooyin isku xiga ah waxa aad doonaysid.
- Noqo qof xadidan.
- Iska hubso in daryeel bixiyahaaga qoyska/saaxiibka uu fahmayo tallaabo kasta kahor inta aadan u gudbin tallaabada ku xigta.
- Ka dhig daryeel bixiyahaaga qoyska/saaxiibka in uu isla markaasba sameeyo waxa aad u sharaxday ee aad u baahantahay in uu sameeyo. Dadku waxay iska qiyaasayaan in waxyaabaha ay iska fududyihiin illaa ay isaga dayaan samayntooda. Haddii aanan la samayn karin, ka dhig daryeel bixiyahaaga qoyska/saaxiibka in uu ku celiyo tallaabooyinka muhiimka ah si aad u hubsatid in baahooyinkaaga la fahmay. Midaan waxay kugu caawin doontaa in aad oggaatid waxa ay yihiin tallaabooyinka ama faah-faahinta u baahan sharaxaad dheeraad ah.
- Ha iska qiyaasin in daryeel bixiyahaaga qoyska/saaxiibka uu fahmayo nolol maalmeedkaaga. Waloow ay midaan kuu tahay mid dabiici ah, hadana waxay u baahantahay wax xoogaa sharaxaad iyo caddayn ah.
- Noqo qof samir leh. Wakhti ayay qaadanaysaa in wax cusub la sameeyo. U sheeg daryeel bixiyahaaga qoyska/saaxiibka marka asaga ama ayada ay u samayso si "sax ah".
- Xusuusnoow in aad weydiisatid ama codsatid oo aadan amrin. Weydiisashada ama codsashadu waxay muujinaysaa ixtiraam waxayna dhisaysaa dareen wada shaqayn ah iyo iskaashinimo.
- Noqo qof ay u cad yihiin waxa aad doonaysid in laguu sameeyo iyo goorta aad rabtid in laguu sameeyo. In la weydiisto waxyaabo in laguugu sameeyo "si dhakhso ah" ama "marka aad wakhti haysid" waxay ka dhigaysaa mid albaabada u furta waxyaabo kale oo aan la samaynin iyo muraal jab. Halkan waxaa ku qoran tusaale. "Waxaan kaa doonayaa in aad igu caawisid in aan musqusha tago subixii kahor inta aadan bilaabin samaynta quraacda."

Sii ilaalsho Heerarka Shaqada ee Aasaasiga ah

Waa in aad filatid in laga soo baxo heerarka shaqada aasaasiga ah marka uu shaqaynayo daryeel bixiyahaaga qoyska/saaxiibka, ay kamid tahay:

- In lagu shaqeeyo jadwalka la isku raacay.
- In la sameeyo hawlaha xiriirka la leh-shaqada inta lagu guda jiro saacadaha jadwalka.
- In la qoro saacadaha la shaqeeyay (tusaale ahaan. in lagu soo sheego wakhtiga la shaqeeyay warqada shaqada Daryeel Bixiyaha Shaqsiga ah ee lagu qoro gudaha IPOne).
- In lagu siiyo oggaysiis kugu filan haddii asaga ama ayada ku shaqayn karin jadwalka la samaystay ama ballanta.
- In la ixtiraamo doorkaaga ah sida qof loo shaqeeyo.

Waxaa khasab kugu ah in aad ixtiraamtid doorka daryeel bixiyahaaga qoyska/saaxiibka ee ah sida shaqaalaha.

Sidoo kale waxaa khasab kugu ah in aad sii ilaashatid ama haysatid heerarka qofka loo shaqeeyo ee aasaasiga ah, ay kamid tahay:

- In aad hubsatid in codsashooyinkaaga ay yihiin kuwo ixtiraam leh oona macquul ah.
- U sheegtid baahooyinkaaga iyo waxa aad filanaysid si cad oo waadax ah.
- In aad bixisid faalo bixin joogto ah iyo ammaanta la mutaysto ee ku saabsan sida asaga ama ayada ay u samaynayso shaqada.
- In aad bixisid deegaan shaqo ammaan ah.
- In aad u ixtiraamtid doorka daryeel bixiyahaaga qoyska/saaxiibka ee ah sida shaqaalaha.

Macaamiisha DSHS: Haddii lagaaga baahanyahay in aad bixisid qaar kamid ah lacagta ku baxda daryeelkaaga (kaqayb qaadashada), u sii lacagta oo buuxda daryeel bixiyahaaga bil kasta. Waxaa dhici karta in aad u baahatid in aad soo sheegtid lacag bixinadaan sababo canshuur ah darteeda.

Samayso Qorshe Kayd ama Gurmad ah

Hore ugu qorshayso daryeel bixiye kayd ama gurmad kuu noqon kara xiliyada daryeel bixiyahaaga qoyska/saaxiibka uu xanuunsado, ku dhacdo xaalad deg-deg ah, ama uu aado fasax. Inta baddan, midkaan wuxuu noqon karaa xubin kale oo qoyska ka tirsan ama saaxiib ku imaan kara wakhti gaaban. Hayso dad baddan oo kuugu qoran liiska "dadka aad wacaysid" oona sidoo kale aad ku qortid fikrado guud oo ku saabsan xiliyada helitaankooda caadiga ah.

Dadka qaar waxay u qorshaystaan in ay bixiyaan lacagta la siiyo daryeel bixiyaha kaydka ama gurmadka ah; kuwo kalena waxay midaan u samaystaan si aan rasmi ahayn qofkana ma qaadanayo wax lacag ah.

In la samaysto qorshe kayd ama gurmad ah oo sugan waxay qaadanaysaa wakhti baddan. U biloow sida ugu dhakhsiyaha baddan in aad midaasi ugu qorshaysatid.

> **Macaamiisha DSHS:** Haddii aad doonaysid in DSHS ay kaa siiso lacagta daryeel bixiyaha kaydka ama gurmadka ah, asaga ama ayada waxaa khasab ah in loo shaqaalaysiiyo sida Daryeel Bixiye Shaqsi ah oona qandaraas la galo DSHS kahor inta aan shaqada lacag lagu siinin.

Maamulaha kiiskaaga ayaa ah xogta kugu caawin karta in aad heshid daryeel bixiye bedel ah haddii aadan garanaynin qofna.

Sidoo kale waxaa laguugu xiri karaa daryeel bixiyeyaasha baarista kahor ee bedelka ah tooska xogagaan soo socda:

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

Diiwaanka Wareejinta Daryeelka Guriga Ee Gobolka Washington (HCRR)
www.hcrr.wa.gov (dooro "Registry Offices")
1-800-970-5456

Lacagta la siiyo Daryeel Bixiyahaaga Qoyska/Saaxiibka ee loogu talogalay Saacadaha la Shaqeeyay

Daryeel bixiyahaaga qoyska/saaxiibka ee lacagta la siiyo waxaa khasab ku ah in uu soo gudbiyo warqad shaqo oo ku qoran IPOne si loo siiyo lacagta wakhtiga ay shaqeeyaan ee adiga ku siinayaan daryeelka. Sidoo kale ayaga waxaa khasab ku ah in ay la socdaan hawlaha (waxyaabaha ay sameeyaan si ay kuu caawiyaan maalin kasta). Waraaqaha shaqada waa in lasoo gudbiyo ama lasoo diro taariikhda la iska rabo in lagu soo diro si lacagta loogu bixiyo wakhtigeeda. Haddii daryeel bixiyahaaga qoyska/saaxiibka uu qabo su'aalooyin ku saabsan buuxinta ama soo gudbinta waraaqaha shaqada, waxay kala xiriiri karaan Xarunta Wicitaanka IPOne lambarkan 1-844-240-1526 si ay caawimaad u helaan.

Xali Mushkiladaha Xili Hore

Wakhti meel ugu samayso baaritaanada-joogtada ah todobaad kasta si aad uga hadashid sida ay hawlaha u socdaan. Midaan waxay kugu caawinaysaa in aad xalisid mushkiladaha, wel-welka, ama walaaca kahor inta aysan isku bedelin dhibaato wayn.

Haddii aad qabtid wel-wel ku saabsan sida shaqada loo qabanayo:

- Ugala hadal wel-welkaaga si toos ah daryeel bixiyahaaga qoyska/saaxiibka. Ha qarsanin wax wel-welo ah adiga nafsadaada ama ha u cabanin dadka kale.
- Bixi faalo bixin cad oona wax ku ool ah.
- Ka dhig faalooyinkaaga kuwo ku saabsan wax qabadka shaqada.
- Noqo qof ay u xadidanyihiin waxa uu asaga ama ayada ay samayn karto si aad horumarin u samaysid.
- Iska hubso in aad sheegtid waxyaabaha aadan ku faraxsanayn. Waxaa jira noocyo kaladuwan oo u dhaxeeya xanaaq yar oo loogu fikiro in la eryo asaga ama ayada haddii aan arimaha wanaagsanaanin. Sii daryeel bixiyahaaga qoyska/saaxiibka digniin ku filan haddii ay jirto mushkilad wayn.

Haddii aanan arimuhu wanaagsanaanin, waa adiga doorashadaada in aad joojisid daryeel bixiyahaaga qoyska/saaxiibka haddii aadan helaynin daryeel tayo leh ama dareentid ammaan daro.

Macaamiisha DSHS: Maamulahaaga kiiska wuxuu leeyahay khibrad ku saabsan la shaqaynta qoysaska qaba isla xaaladahaasi oo kale. Asaga ama ayada waa xog wanaagsan wuxuuna ku siin karaa soo jeedino qaar oo muhiim ah oona xirfad leh ee ku saabsan sida waxyaabaha looga dhigo in ay kuu shaqeeyaan haddii ay jiraan mushkilado.

Adiga waxaad tahay booska ugu wanaagsan ee aad ku oggaan kartid waxa dhacaya hawlaha-maalin-walba ah ee ku saabsan daryeelkaaga. U sheeg maamulahaaga kiiska haddii:

- Aadan qaadanin dhammaan adeegaha lagu oggolaaday gudaha qorshahaaga daryeelka.
- Haddii aad qabtid wax wel-welo ah oo ku saabsan qorshahaaga daryeelka ama tayada daryeelka aad qaadatid.
- Haddii aad go'aansatid in aad ku bedeshid daryeel bixiyahaaga qoyska/saaxiibka qofkale.

Anaga Dhammaanteenu Waxaynu Nahay Iskaashi Lid Ku Ah Ku Xad Gudubka Qofka Wayn

Ku xad gudubka lagu sameeyo dadka waawayn ee daciifka ah waxay dhici kartaa marwalba ama waxay ka dhici kartaa meel kasta. DSHS waxay baaritaan ku samaynaysaa eedaymaha ku saabsan xad gudubka.

Haddii adiga ama qofkale oo aad taqaanid loogu xad gudbay si jir ahaan ama maskax ahaan ah, looga tagay asaga oo aan awoodin in uu helo cunto, dhar, guri ama daryeel caafimaad, ama looga faa'ideystay dhaqaale ahaan, kusoo sheeg teleefoonka lacag-la'aanta ah halkan 1-866-ENDHARM (866-363-4276).

Ka helida Taageero iyo Adeegaha gudaha Gobolka Washington

Adiga iyo daryeel bixiyahaaga qoyska/saaxiibka ma tihiin keligiina. Waxaa jira dad baddan iyo xogag baddan oo caawin kara adiga iyo daryeel bixiyahaaga qoyska/saaxiibka.

Wakaaladaha Meesha ee ku saabsan Xiriirada Nolosha Bulshada iyo Da' weynaanta

Xiriirada Nolosha Bulshada (CLC) waxay bixinaysaa macluumaad ku saabsan adeegaha deegaanka ee ah gudaha bulshada. Shaqaalaha CLC waxay kugu caawin karaan in aad qiimeyn ku samaysid xaaladaada hadda ah, in aad u qorshaysatid waxa loo baahanyahay, oona heshid xogaga iyo adeegaha aadka ugu habboon baahooyinkaaga. CLC waa qayb kamid ah Wakaalada Meesha ee ku saabsan Da'weynaanta deegaankaaga (AAA). Si aad u heshid xafiiska CLC ama AAA ee kuugu dhow, waxaad gashaa *waclc.org*. Waxaad iimayl ugu diri kartaa xafiiska si toos ah ama u heli kartaa lambarka teleefoonka deegaanka. Sidoo kale waxaad ka wici kartaa lambarka teleefoonka lacag-la'aanta ah waddanka ama gobolka oo dhan lambarkan 1-855-567-0252.

Adeegaha Bulshada iyo Guriga (HCS)

Shaqaalaha Adeegaha Bulshada iyo Guriga waxay ku caawiyaan dadka waawayn ee u baahan adeego daryeel muddo-dheer laakiin ay dhici karto in ay u baahdaan maal-gelin lacageed gobolka ah (Medicaid) si aad ayaga ugu bixisid.

Raadi xafiiska Adeegaha Bulshada iyo Guriga ee deegaankaaga adiga oo booqda *www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/who-contact-find-local-services* ama soo waca *1-800-422-3263*.

BenefitsCheckUp (Baaritaanka Dheefaha)

BenefitsCheckUp waa adeeg tooska internetka ah oo dhammaystiran midkaas oo kugu caawinaya in aad heshid barnaamijyo iyo dheefo khaas ah oo deegaanka dadweynaha iyo gobolka ah kuwaas oo kugu caawinaya in aad bixisid lacagta daawooyinka, daryeelka caafimaadka, qalabka ama alaabta iyo baahooyin kale. BenefitsCheckUp wuxuu ku siinayaa sharaxaad faah-faahsan oo ku saabsan barnaamijyada, xiriirada loogu talogalay macluumaad dheeraad ah iyo qalabka kugu caawinaya in aad si guul leh ugu codsatid midkasta. Booqo *www.benefitscheckup.org*.

Raadso Buuggyare Daryeel Bixiye Qoys oo Bilaash ah

Buuggyaraha wuxuu ka koobanyahay 54 bogg oo ku dhan-macluumaadka loogu talogalay qoysaska daryeelka bixinaya, ee ku saabsan meelooyin muhiim ah sida:

- Nasteexooyinka daryeel bixinta ee loogu guulaysto bixinta daryeel maalin-walba-ah.
- Halka loogu laabto marka aad u baahatid caawimaad banaanka ah.
- In lala tacaalo murugta, walaaca iyo arimo kale oo dareenka la xariira.
- In kor loo qaado nolol maalmeedka – nafaqada, xiriirada bulshadeed, hawlaha, waxyaabo diimeed iyo caqli wanaagsanaan.
- In laga taxadiro nafsadaada maadaama aad tahay daryeel bixiye.

Si aad u dalbatid hal nuqul, wac 1-800-422-3263. Nuqulo baddan ayaa la dalban karaan adiga oo soo waca (360) 570-3062. Sidoo kale waxaad tooska internetka uga akhrin kartaa halkan *www.dshs.wa.gov/SESA/publications-library*

Ka Raadi Macluumaad gudaha Internetka

Raadi maqaalooyin, buuggaag yar-yar, nasteexooyin, qoraalo gaagaaban, iyo macluumaad ku saabsan adeegaha looga hadli karo baahooyinkaaga, su'aalaha, iyo caqabadaha halkan: *www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/caregiver-resources*

Washington State
Department of Social & Health Services

Transforming lives

DSHS 22-1332 SM (Rev. 7/19) Somali