

성인 패밀리 홈이나 생활보조시설로 이주하는 것을 선택할 수 있습니다.



본 책자는 성인
패밀리 홈 또는
생활 보조 시설을
선택하는 방법에
대한 정보와 자료를
제공합니다.



귀하 본인과 다른 사람을 위한 주택과 요양을 찾고 계십니까? 결정을 내리시기 전에 여러 가지 사항을 고려하고 새로운 조건을 살펴봐야 할 것이며 주택 및 서비스 조건을 살펴봐야 할 것입니다.

이 책자는 성인 패밀리홈이나 생활보조시설이 귀하께 맞는 선택인지 판단하기 위한 몇 가지 단계와 함께 필요한 정보를 구할 수 있는 질문을 제시합니다.



귀하 본인이나 사랑하시는 분이 집에서 받을 수 있는 것보다 더 큰 보호를 필요로 하신다면 이제 요양 시설에 대해 생각해보실 때입니다. 주거 요양시설은 성인이 커뮤니티 환경에서 생활하고 요양 도움을 받을 수 있는 주택이나 시설을 나타내는 말입니다.

지난 몇 년간 선택할 수 있는 주거 요양시설은 많아졌습니다. 각 주거 요양시설은 각기 다른 주택과 요양 서비스 옵션을 제공합니다.

귀하께서는 주거 옵션의 차이를 이해하시고 어떤 서비스가 필요한지 잘 생각하시는 것이 중요합니다. 그 후에 본인이 필요로 하시는 것과 선호하시는 것을 주거 옵션과 맞춰보실 수 있습니다.

본 책자는 성인 패밀리 홈 및 생활 보조 시설의 두 가지 주거 옵션을 제공합니다. 두 가지 모두 워싱턴 주에서 허가합니다.

은퇴자 커뮤니티 및 계속 요양 은퇴자 커뮤니티와 같이 본 책자에서 다루지 않는 비 면허 주거 옵션도 있습니다. 이러한 옵션에 대한 자세한 정보는 지역 노인 정보 지원 사무소(Senior Information and Assistance Office)를 통해 확인하실 수 있습니다. 자세한 정보는 5 페이지 또는 <https://www.dshs.wa.gov/altsa>를 참조하십시오.

올바른 시설을 찾기 위한 6 단계:

1단계:
생활의 변화에 대해 이야기해봅시다

2단계:
필요 사항 검토

3단계:
필요한 정보의 확보

4단계:
성인 패밀리 홈 및 생활 보조 시설 목록

5단계:
방문 계획

6단계:
결정

성인 패밀리 홈과 생활 보조 시설이란 무엇입니까?

성인패밀리홈(AFH)은 주거지역에 위치한 일반 주택에 최대 6명이 거주할 수 있고 주거 및 요양을 제공해도 된다는 허가를 받은 시설입니다. AFH는 가족, 독신자, 또는 비즈니스 파트너가 운영할 수 있습니다. AFH는 다른 직원들도 고용할 수 있습니다. 일부 AFH는 애완동물을 키우는 것도 허용합니다. 일부 요양 시설에서는 다국어 사용이 가능합니다.

생활보조시설(ALF)은 주거지역에 위치한 한 집 또는 한 시설 안에 7명 이상이 거주할 수 있고 주거 및 케어 서비스를 제공해도 된다는 허가를 받은 시설입니다.

모든 AFH 및 ALF는 주거와 식사(방과 식당)를 제공하며 거주자의 안전과 요양에 대해 전반적인 책임을 집니다. 다음과 같은 추가 서비스가 제공될 수 있습니다.

- 다양한 수준의 개인위생관리에 대한 도움
- 간헐적인 간호 요양(간호사가 파트 타임으로 근무).
- 약물 투여를 지원하거나 직접 실시.

일부 AFH와 ALF는 또한 발달 장애, 치매 또는 정신 질환 환자에게 제공되는 특수 요양을 제공합니다.

이 책자는 성인 패밀리홈이나 생활보조시설이 귀하께 맞는 선택인지 판단하기 위한 여섯 가지 단계와 함께 필요한 정보를 구할 수 있는 질문을 설명합니다.



1단계: 생활의 변화에 대해 이야기해봅시다

장기 요양 결정을 내리기 위한 첫 단계는 이 문제와 관련된 모든 사람들이 말을 꺼내기 주저하는 것을 극복하는 것입니다. 많은 사람들이 불편하고 어떻게 말을 꺼낼지 몰라 이 대화를 망설입니다. 추가로 요양이 필요한 사람은 자신에게 필요한 것이 변한다는 점을 인정하기를 꺼립니다. 가족들은 무엇을 해야 할지에 대해 다른 의견을 가지고 있을 수도 있습니다. 멀리 떨어져 살면 사랑하는 사람들이 멀어질 수도 있습니다.

어떤 상황에서든 두려움과 불편함 때문에 사람들은 위기가 찾아오더라도 준비를 갖추지 못할 수 있습니다. 예상치 못한 삶의 위기가 찾아와 미리 알고 있었다라면 좋았을 것들을 가르쳐주기 전에 대화를 시작하세요.

생활의 변화에 대한 대화를 위한 도움말

- 모든 사람이 함께 편안하게 모여 대화를 할 시간을 마련하십시오.
- 거주 지역에서 이용할 수 있는 주택과 요양 서비스 유형에 대한 사전 정보와 지식을 미리 확인하십시오.
- 추가 요양과 지원을 필요로 하는 사람이 무엇이 필요하고 어떻게 얻을 수 있는지 결정하는 중심 역할을 해야 합니다.
- 말을 끊지 않고 비판을 제기하지 않고 각자 이야기를 할 수 있도록 합니다.
- 이 대화에서 감정이 큰 부분을 차지한다는 점을 이해합니다.
- 문제를 꺼내기 위해 상당한 시간을 기다려야 할 수도 있다는 점을 알아두십시오.
- 무엇을 할지 결정하기 위해서는 대개 한 번의 대화로 끝나지 않는다는 점을 기억하십시오. 한 번에 너무 많은 문제를 다루려 하지 마십시오. 모든 사람을 당황하고 혼란스럽게 만드는 한 번의 큰 도약보다는 여러 번의 작은 걸음이 더 낫습니다.
- 긍정적인 태도를 유지하십시오. 변화가 어렵다는 점을 알게 되는 것은 정상입니다.
- 모든 사람이 논의한 모든 일에 대해 생각할 시간을 가지십시오. 사랑하는 사람을 돕는 일이므로 결정이 아닌 제안을 제시한다는 점을 잊지 마십시오.

성인 패밀리 홈이나 생활 보조 시설에서 생활하시는 분이 원하는 점이나 선호 사항이 이 과정에서 가장 중요합니다.

2단계: 필요 사항 검토

어떤 요양과 도움이 본인과 사랑하는 사람에게 필요한지 신중히 생각하십시오.
의료적, 신체적, 사회적 필요 사항의 목록을 작성하십시오.

예를 들어:

- 누군가 빨래와 요리를 해야 하는가?
- 화장실을 이용하거나 옷을 입을 때 도움이 필요한가?
- 정기적인 투약 알림이 필요한가?
- 사회적 연결을 유지하기 위해 어떤 도움이 필요한가?



3단계: 필요한 정보 확보

초기 정보의 상당 부분은 전화로 수집됩니다. 이용할 수 있는 자료가 아주 많아 어디서부터 시작해야 할지 결정하기 어려울 수도 있습니다. 모든 사람에게 많은 시간이 소요되는 일이라는 점을 알아두는 것이 도움이 됩니다. 그에 맞게 계획하십시오.

통화 대상

노인 정보 지원 (Senior Information and Assistance)

워싱턴 주 전역에는 노인 정보 지원 (I&A) 사무소가 마련되어 있습니다. I&A는 커뮤니티 내 지역 노인 서비스 (60세 이상 성인) 정보를 제공합니다. I&A 직원은 이용 가능한 서비스와 비용, 지역 성인 패밀리 홈과 생활 보조 시설의 이름과 주소, 신청서 작성 방법, 받을 수 있는 혜택을 확인하는 방법 등을 안내합니다.

I&A는 지역 내 AREA AGENCY ON AGING(AAA)에 소속되어 있습니다. 가까운 I&A나 AAA 사무소를 찾아보시려면 전화번호부에서 “Senior Citizens Services”를 확인하십시오. I&A의 번호는 AAA 사무소에 속한 경우가 많습니다. 또한 지역 I&A나 AAA 사무소 전화번호와 주소를 다음을 통해 확인하실 수 있습니다.

<https://www.dshs.wa.gov/ALTA/resources>.

홈 및 커뮤니티 서비스

서비스 대금을 지불하기 위해 주 기금 지원(메디케이드)이 필요하시다면 지역 홈 및 커뮤니티 서비스(HCS) 사무소에 연락하십시오. 지역 HCS 사무소에 전화하여 평가를 요청하십시오. 지역 사무소의 전화번호와 위치는 본 책자 뒤 표지에 있습니다.

Eldercare Locator

워싱턴 주 외부의 정보와 생활을 알아보시려면 Eldercare Locator를 통해 지역 서비스에 연결하는 것이 아주 좋습니다.

Eldercare Locator 전화번호 1-800-677-1116으로 문의하십시오. 전화를 하시면 150가지 언어로 전체 언어 서비스를 제공받으실 수 있습니다. 또는 인터넷 상에서 www.eldercare.gov를 방문하십시오.

자택에서 서비스 받기

본 책자는 성인 패밀리 홈이나 생활보조시설 이주에 중점을 두고 있지만, 성인이 자택에서 계속 생활하며 필요한 요양을 받을 수 있는 여러 서비스와 자료도 이용하실 수 있습니다. 본 책자 “통화 대상” 섹션의 모든 자료는 자택 서비스 옵션도 지원합니다.

메디케이드 및 성인을 위한 장기요양서비스에 대한 DSHS의 다른 책자(DSHS 22-619)에서는 여러 자택 서비스에 대해 설명합니다. 주문 정보는 14페이지를 참조하시거나 온라인(<https://www.dshs.wa.gov/altsa>) 상에서 확인해주시시오.

4단계: 성인 패밀리 홈 및 생활 보조 시설 목록

워싱턴 주에는 다양한 성인 패밀리 홈 및 생활 보조 시설이 있습니다. 본인이나 사랑하는 분에게 맞는 주택을 찾아보시려면 <https://www.dshs.wa.gov/altsa/residential-care-services/long-term-care-residential-options>을 방문하십시오.

이 목록은 요청 지역 내 시설의 주소와 전화번호를 제공합니다. 또한 시설이 주 기금을 받는 주민의 요양을 제공하는 기관이 어떠한 계약을 체결하였는지도 제시합니다.

집에 컴퓨터가 없다면 지역 도서관에서 접속하여 확인하십시오.

또한 지역 정보 및 지원 사무소, 지역 노인 기관, 홈 및 커뮤니티 서비스 사무소에서 이용 가능한 목록을 제공합니다.



5단계: 방문 계획

이용 가능한 시설 목록을 만드신 후 필요 사항에 맞는 시설을 방문하셔야 합니다. 이 부분은 매우 중요합니다. 후보 시설을 가능한 많이 방문하십시오.

방문을 계획하는 것은 많은 시간이 드는 일로 보이겠지만 장기적으로는 최선의 결과를 내리기 위해 시간을 들일 가치가 있습니다. 시설을 방문하여 옵션을 비교하고 무엇을 이용할 수 있는지 잘 느껴보실 수 있습니다.

다음은 통해 각 시설의 평판을 자세히 알아보십시오.

- 방문하신 시설의 대표에게 다음을 보여줄 것을 주문하십시오.
 - 최신 감사 보고서 이 보고서를 통해 시설의 잠재적 문제점을 생각해볼 수 있습니다. (생활 보조 시설만 해당) 생활 보조 시설이 제공하는 요양 및 서비스 공시 사본을 받아봅니다. 이전에 거주하였던 사람이나 그 가족의 연락처를 제공합니다.
- 온라인 (<https://www.dshs.wa.gov/altsa/long-term-care-professionals-providers>) 상에서 시설에 제기된 불만 내역을 살펴봅니다. 시설에 제기된 불만 내역은 AL TSA Helpline 1-800-422-3263으로 전화하여 지역 내 현장 관리자에게 문의하실 수 있습니다.
- 지역 내 장기 요양 옴부즈맨 프로그램 문의 장기 요양 옴부즈맨 프로그램 대표는 요양 생활 시설의 거주자를 대표합니다. 이들은 개인 거주자의 문제를 해결하고 지역과 주, 국가 차원에서 변화를 가져와 요양을 개선하고자 합니다. 이들은 훌륭한 정보를 제공할 수 있습니다.

가까운 사무실을 찾으시려면 수신자 부담 전화 1-800-562-6028로 문의하십시오.

6 단계: 결정

다음 체크리스트는 결정을 내리기 위한 질문을 해보고 정보를 수집하는데 도움이 될 것입니다. 본인에게 좋은 선택을 하기 위해 최대한 많은 질문을 망설이지 말고 던져 보십시오. 여기에는 많은 질문이 있지만 가장 중요한 것은 “성인 패밀리 홈이나 생활 보조 시설이 내가 필요한 점에 부합하는가?”입니다.

비용과 재정

- 방, 식대, 서비스 기본 요금은 얼마입니까? (이 정보를 서면으로 받아보는 것이 좋습니다)
 - 이 요금으로 어떤 서비스를 이용할 수 있습니까?
 - 이용 가능한 다른 서비스가 있습니까, 있다면 비용은 얼마입니까?
 - 결제 정책은 무엇입니까?
 - 월말이 되기 전에 퇴소한다면 환불 정책은 어떻게 적용됩니까?
 - 요금 인상 정책은 무엇입니까?
- 메디케이드 승인 정책이나 나중에 메디케이드로 이전하기 위한 정책은 무엇입니까?
- 지금이나 나중에 요양 비용을 지불하기 위해 메디케이드 (주 기금)의 도움을 받는 것이 필요한지 생각해 보는 것이 중요합니다. 자세한 정보는 DSHS 책자 *메디케이드 및 성인을 위한 장기요양 서비스*(DSHS 22-619)를 참조하십시오. 기타 정보는 지역 HCS나 메디케이드 규정을 이해하고 있는 변호사를 통해 확인하실 수 있습니다. 본 책자의 뒷면에서 메디케이드 책자 주문 방법과 HCS 사무소 연락처 정보를 확인하십시오.

☑ 관리 및 직원

- 현재 관리 체계는 얼마나 오래 유지되었습니까?
- 내가 필요한 바를 충족하기에 직원의 수가 충분합니까?
- 직원이 자주 이직합니까?
- 어느 정도 수준의 간호가 제공됩니까 (RN, LPN, 간호조무사)? 얼마나 자주 이용할 수 있습니까?
- 약을 먹어야 할 때 누가 도와줄 수 있습니까(예: 투약 시간 알림, 약병 열기)?
- 약을 혼자 투약할 수 없는 경우(예: 피부에 바르기, 입에 알약 넣기) 누군가 도와줄 수 있습니까?
- 특수한 간호(예: 상처 치료)가 필요한 경우 도움을 받을 수 있습니까?
- 응급 상황 시에는 어떻게 합니까? 바로 도움을 받을 수 있습니까?
- 직원들은 적절한 복장을 단정하게 갖추고 친절합니까?
- 직원은 거주자를 존중하고 존엄성을 보호해줍니까?
- 직원들은 서로 전문적으로 대우합니까?
- 직원들이 주로 사용하는 언어는 무엇입니까?



☑ 서비스와 활동

- 어떤 개인 요양 도움을 받을 수 있습니까 (예: 목욕, 옷 입기)?
- 개인 요양 도움 일정은 얼마나 유연하게 적용됩니까?
- 교통 서비스가 있다면 어디에서 이용할 수 있습니까? (예: 진료 예약, 쇼핑, 종교 활동).
- 직원들은 활동을 계획합니까(예: 미장원, 공연)?
- 주택 지원과 개인 취미 지원은 어떻게 됩니까?
- 즐길 수 있는 정기 활동이 있습니까?
- 내가 선택한 종교 활동에 참석할 수 있습니까?
- 애완동물과 함께 갈 수 있습니까?

☑ 환경

- 도착하였을 때 위치와 외관이 마음에 듭니까?
- 시설이 친구와 친척들로부터 가까운 곳에 있습니까?
- 시설이 시끄러운 거리에 있습니까?
- 상점, 도서관, 공원, 기타 편의시설이 걸어서 갈 수 있는 위치에 있습니까?
- 시설이 내가 즐기는 활동 장소와 가깝습니까?
- 시설에 버스 노선이 다닙니까?
- 외부에 앉거나 걸을 수 있는 장소, 정원이 있습니까?



물리적 환경

- 건물 구조를 쉽게 이해할 수 있습니까?
- 출입구, 복도, 방에 휠체어와 도보 이동이 가능합니까?
- 욕실에 걸기를 도와줄 핸드 레일이 있습니까?
- 컵보드와 선반에 손이 쉽게 닿습니까?
- 걸기를 도와줄 미끄럼 방지 바닥과 단단한 카펫이 있습니까?
- 시설이 우수한 자연 조명과 인공 조명을 가지고 있습니까?
- 시설이 깨끗하고 냄새가 나지 않으며 냉난방이 잘 됩니까?
- 시설이 나의 청결성 기준에 부합합니까?
- 시설에 분명하게 두드러지는 환경적 위험이 없습니까?
- 시설의 방은 깨끗하고 안전하며 내가 필요로 하는 바에 충분합니까?
- 주방, 활동실, 화장실 시설, 식당, 운동장 등 공동 구역을 자유롭게 이용할 수 있습니까?
- 담배를 방에서 피우거나 공동 구역에서 피울 수 있습니까?
- 어떤 가구가 제공됩니까?
- 방의 온도를 조절할 수 있습니까?
- 좌식 샤워 시설이 있습니까?
- 개인 전화기나 인터넷을 이용할 수 있습니까?
- 비상 안내가 분명히 게시되어 있습니까?
- 방을 잠글 수 있거나 각 방 안에 귀중품을 보관할 수 있는 잠금장치가 있습니까?

☑️ 식품

- 음식이 맛있고 영양이 많으며 적절하고 매력적입니까?
- 제공되는 서비스가 마음에 들지 않으면 어떻게 합니까?
- 방에서 요리를 할 수 있습니까?
- 어떤 간식을 이용할 수 있습니까?
- 식사 시간은 정해져 있습니까, 유연하게 이용할 수 있습니까?
- 개인 식품을 보관하기 위한 냉장고가 있습니까?
- 시설이 나의 식습관이나 문화에 따른 선호 음식을 충족합니까?
- 특별 식품을 신청할 수 있습니까?

☑️ 다른 주민

- 다른 주민들이 서로 어울리며 즐겁고 편안하게 보입니까?
- 주민들이 시설에 대해 호의적으로 이야기합니까?
- 주민들이 내가 함께 거주하고 싶은 사람들처럼 보입니까?
- 방 변경과 룸메이트 문제는 어떻게 해결합니까?
- 만남을 갖는 거주자 그룹이 있습니까?
- 다른 주민들에게 폭력 행사나 기타 다른 문제 행동 경력이 있습니까? 직원은 이러한 상황을 어떻게 처리합니까?



결정을 내린 후

성인 패밀리 홈이나 생활 보조 시설로 이주를 결정하더라도 계획과 정보 수집은 중단되지 않습니다. 이사는 생활에서 중요한 변화입니다. 변화를 원활하게 진행하기 위해 이 책자의 첫 부분에서 정의한 것과 같은 단계를 이용해보십시오.

1. 실현해야 할 변화에 대해 대화합니다.
2. 질문이 있으면 새 거주 시설의 직원에게 문의합니다.
3. 필요한 다른 정보를 수집합니다.
4. 필요한 사항과 시기를 계획합니다.

성인 패밀리 홈이나 생활 보조 시설로 이주하면 소유의 삶과 익숙한 생활 방식을 버려야 할 수 있습니다. 어떤 사람들은 책임이 적어졌다는 점에서 안도감을 느끼고 어떤 사람은 이를 감정적으로 받아들입니다. 어떤 식으로 생각하든 시설로 이주하는 사람은 가족과 사랑하는 사람의 충분한 지원이 필요하며 무엇을 언제 실행할 것인지 결정하는 중심적인 역할을 수행해야 합니다.

시설로 이주하면 일반적인 적응 기간이 필요하다는 점을 생각하십시오. 처음 몇 주는 일상 생활에 적응하고 익숙해지기가 어려울 수 있습니다.

성인 패밀리 홈이나 생활 보조 시설에 대한 우려 사항이나 질문은 시설 관리자에게 문의하는 것이 중요합니다. **필요하신 것을 문의해주십시오.** 직원이 귀하에게 더 잘 맞게 변경을 해드릴 수 있습니다.

성인 패밀리 홈이나 생활 보조 시설의 주민은 법률에서 보장한 소비자 권리 (Chapter 70.129 RCW)를 가집니다. 새로운 주거시설의 소유주나 직원은 귀하께 이러한 권리를 안내해야 합니다. 그렇지 않다면 문의해주십시오.

간행물 주문

이 안내서와 기타 DSHS 발행 자료를 DES(Department of Enterprise Services) General Store에 주문할 수 있습니다.

DES 웹 사이트:

www.MyFulfillment.wa.gov



다음 방법으로도 발행물을 요청할 수 있습니다.

- 이메일: printing@des.wa.gov
- 전화: (360) 664-4343
- 팩스: (360) 586-6361

이메일, 전화 또는 팩스로 주문할 경우 발행물 제목, 발행물 번호 (DSHS 22-xxx), 연락처 이름과 우편 주소를 알려 주십시오.

방문:

<https://www.dshs.wa.gov/altsa>



확인할 사항:

- 요양 및 장기 요양에 관련된 무료 책자
- 간행물 번역본
- 지역 내 노인 기관 전화번호와 주소
- 카운티별 성인 패밀리홈, 생활 보조 시설 목록
- 정보, 자료 및 프로그램:
 - 대리보육자
 - 건강하게 나이 들기
 - 낙상 방지
 - 장기 요양 계획

우리는 모두 한 목소리로 성인 학대를 반대합니다.

취약 성인(자신을 관리하기 위해 도움을 필요로 하는 사람)을 학대하는 행위는 언제 어디서든 일어날 수 있습니다. DSHS는 취약 성인의 학대, 방치, 착취, 또는 유기 혐의를 조사합니다.

귀하 또는 다른 사람이 이러한 문제에 대해 알고 계시는 경우 아래 전화번호로 신고해주십시오.

- 적절한 보호를 받지 못함
- 신체적, 정신적, 성적으로 상처를 받음
- 어떤 방식으로든 금전적 착취를 당함

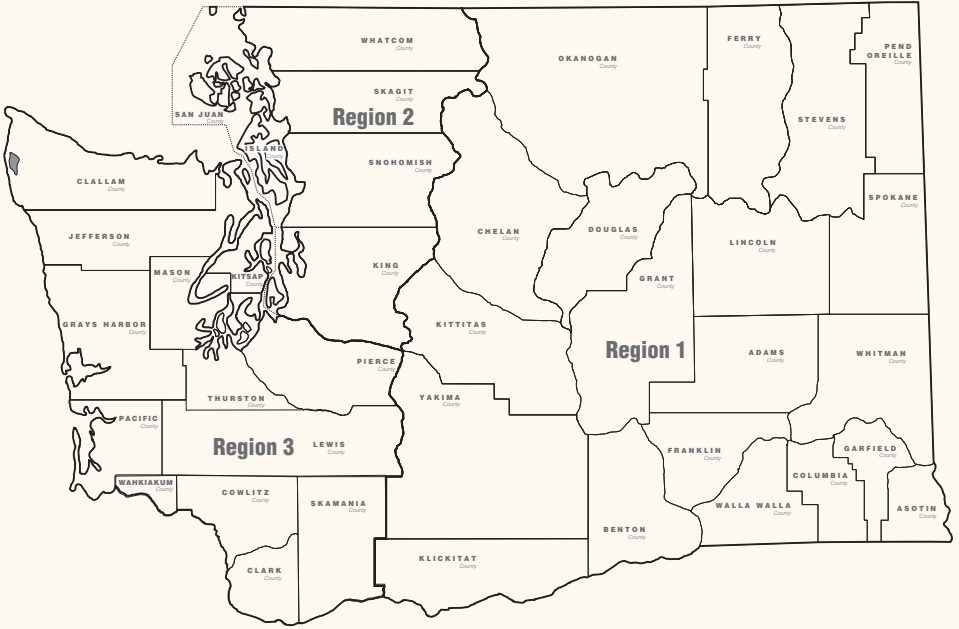
취약 성인의 학대, 방치, 또는 착취가 의심되는 경우:
DSHS 무료 전화를 이용하세요



DSHS는 서비스 또는 계약에서 인종, 피부색, 국적, 성별, 성적 취향, 연령, 종교, 신념, 혼인 여부, 장애, 베트남전 참전, 신체적, 정신적, 감정적 장애 유무에 따른 차별을 두지 않습니다.

홈 및 커뮤니티 서비스 지역전화번호

지도에서 본인의 거주 구역을 확인하세요. 귀하의 거주 구역에 해당하는 번호로 전화를 걸어 인근의 지역 HCS 사무실 번호를 문의하세요.



1 구역

509-323-9400
1-800-459-0421

TTY 509-329-3698

아담스, 아소틴, 벤턴, 켈렌,
콜롬비아, 더글라스, 페리,
프랭클린, 가필드, 그랜트,
키티타스, 클릭키타트, 링컨,
오커나건, 펜드 오레일, 스포칸,
스티븐스, 월라 월라, 휘트먼,
및 야키마 카운티

2 구역

206-341-7600
1-800-346-9257

TTY 1-800-833-6384

아일랜드, 킹, 산 후안,
스카짓, 스노호미시,
및 왓컴 카운티

3 구역

253-476-7200
1-800-442-5129

TTY 253-593-5471

클렐럼, 클라크, 카울리츠,
그레이스 하버, 제퍼슨,
키티삼, 루이스, 메이슨,
퍼시픽, 피어스, 스카마니아,
서스턴, 및 워키아컴 카운티



Transforming lives

www.dshs.wa.gov/altsa

DSHS 22-707 KO (Rev. 6/16)