# ການເລືອກເອົາການປິ່ນປົວຢູ່ໃນເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ຫລື ສະຖານທີ່ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກເບິ່ງແຍງຊ່ວຍເຫລືອ

*ປື້ມຄູ່ມືຫົວນີ້ຈະໃຫ້ຣາຍຣະອຽດຂໍ້ມູນ ແລະ ແຫລ່ງຊ່ວຍເຫລືອກ່ຽວກັບວ່າຈະຊອກຫາ ແລະ ເລືອກເອົາເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ຫລື ສະຖານທີ່ ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກເບິ່ງແຍງຊ່ວຍເຫລືອໄດ້ແນວໃດ.*

ກົມສັງຄົມສົງເຄາະ ແລະ ສາທາຣະນະສຸກຂອງຣັດວໍຊິງຕັນ
*ພະແນກປົກຄອງອູ້ມຊູຄົນແກ່ຊາຣາ ແລະ ຣະຍະຍາວ*

ທ່ານກຳລັງຊອກຫາບ່ອນຢູ່ອາສັຍ ແລະ ທາງເລືອກຂອງ
ການປິ່ນປົວ ສຳລັບທ່ານເອງ ຫລື ຄົນອື່ນບໍ່? ມັນມີຫລາຍໆ
ສິ່ງທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ພິຈາຣະນາເບິ່ງ, ເງື່ອນໄຂຊຶ່ງອາດຈະແມ່ນ
ແນວໃຫມ່, ແລະ ສະພາບຂອງເຮືອນຫລວງ ແລະ ການບໍຣິ
ການທີ່ຈະຄົ້ນຄວ້າເບິ່ງກ່ອນທີ່ຈະທຳການຕັດສິນໃຈ.

ປື້ມຄູ່ມືຫົວນີ້ຈະສະເນີຂັ້ນຕອນບາງຢ່າງໃຫ້ເພື່ອຈະເຮັດ ແລະ
ຄຳຖາມເພື່ອຈະຕອບເພື່ອຈະຊ່ວຍເຫລືອທ່ານໃຫ້ໄດ້ຣາຍ
ຣະອຽດທີ່ທ່ານຕ້ອງການຢາກຈະຮູ້ຈັກຖ້າຫາກວ່າເຮືອນ
ຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ຫລື ສະຖານທີ່ ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກເບິ່ງແຍງຊ່ວຍ
ເຫລືອຈະເປັນທາງເລືອກທີ່ເຫມາະສົມສຳລັບທ່ານ ຫລື ບໍ່.

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານ ຫລື ຜູ້ທີ່ທ່ານຮັກຕ້ອງການການເບິ່ງແຍງດູແລຫລາຍເກີນກວ່າທີ່ທ່ານສາມາດໄດ້ຮັບຢູ່ໃນເຮືອນ, ມັນອາດຈະເຖິງເວລາແລ້ວີ່ຈະຊອກຫາເບິ່ງການເບິ່ງແຍງດູແລຢູ່ຕາມສະຖານທີ່ອາສັຍຢູ່. ການເບິ່ງແຍງດູແລຢູ່ຕາມສະຖານທີ່ອາສັຍຢູ່ເປັນຂໍຄວາມທີ່ຖືກໃຊ້ເພື່ອຈະບັນຣະຍາຍເຮືອນ ຫລື ສະຖານທີ່ບ່ອນທີ່ຜູ້ໃຫຍ່ສາມາດອາສັຍຢູ່ ແລະ ໄດ້ຮັບຄວາມຊ່ວຍເຫລືອນຳການເບິ່ງແຍງດູແລຢູ່ໃນສະພາບແວດລ້ອມຕາມຊຸມນຸມຊົນ.

ມັນມີທາງເລືອກເອົາການເບິ່ງແຍງດູແລຢູ່ຕາມບ່ອນຢູ່ອາສັຍຫລາຍໆທາງທີ່ກາຍເປັນມີໄວ້ໃຫ້ໃນຫລາຍໆປີຜ່ານມາ. ຊະນິດຂອງເຮືອນເບິ່ງແຍງດູແລຕາມບ່ອນຢູ່ອາສັຍແຕ່ລະຊະນິດສະເນີທາງເລືອກເອົາບ່ອນຢູ່ອາສັຍ ແລະ ທາງເລືອກເອົາການບໍຣິການເບິ່ງແຍງດູແລແຕກຕ່າງກັນໃຫ້.

ມັນສຳຄັນຫລາຍສຳລັບທ່ານທີ່ຈະເຂົ້າໃຈຄວາມແຕກຕ່າງໃນທາງເລືອກເອົາບ່ອນຢູ່ອາສັຍ ແລະ ມີແນວຄິດທີ່ດີກ່ຽວກັບການບໍຣິການແນວໃດແດ່ທີ່ຕ້ອງການ. ແລ້ວທ່ານຈະສາມາດສົມທຽບຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ຄວາມຊອບໃຈຢາກໄດ້ຂອງທ່ານໃສ່ນຳທາງເລືອກເອົາບ່ອນຢູ່ອາສັຍສະເພາະທາງໃດທາງນຶ່ງ.

ປື້ມຄູ່ມືຫົວນີ້ບັນຣະຍາຍທາງເລືອກເອົາບ່ອນຢູ່ອາສັຍສອງທາງ:ເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ສະຖານທີ່ ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອ. ທັງສອງບ່ອນໄດ້ຮັບອະນຸຍາດໂດຍຣັດວໍຊິງຕັນ.

ມັນມີທາງເລືອກເອົາບ່ອນຢູ່ອາສັຍທີ່ບໍ່ມີໃບອະນຸຍາດຊຶ່ງບໍ່ຖືກກ່າວເຖິງຢູ່ໃນປື້ມຄູ່ມືຫົວນີ້, ລວມທັງຊຸມນຸມຊົນອອກກິນເບັ້ຽບຳນານ ແລະ ຊຸມນຸມຊົນອອກກິນເບັ້ຽບຳນານທີ່ມີການເບິ່ງແຍງດູແລຢູ່ຕໍ່ໄປ. ຣາຍຣະອຽດຂໍມູນເພີ້ມເຕີມກໍມີໄວ້ໃຫ້ກ່ຽວກັບທາງເລືອກເອົາໂດຍຜ່ານຫ້ອງການຣາຍຣະອຽດຊ່ວຍເຫລືອຜູ້ອາວຸໂສທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ. ເພື່ອຣາຍຣະອຽດຂໍມູນເພີ້ມເຕີມ, ຈົ່ງເບິ່ງໜ້າ 5 ຫລື ແວ່ເຂົ້າຢັ້ຽມ:
https://www.dshs.wa.gov/altsa.

**ຂັ້ນຕອນຫົກຂັ້ນເພື່ອຈະຊອກຫາເຮືອນທີ່ເຫມາະສົມສໍາລັບທ່ານ:**

**ຂັ້ນຕອນ 1:**
ເວົ້າລົມກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງໃນຊີວິດ

**ຂັ້ນຕອນ 2:**
ທວນຄືນເບິ່ງຄວາມຕ້ອງການ

**ຂັ້ນຕອນ 3:**
ເອົາລາຍລະອຽດຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຕ້ອງການ

**ຂັ້ນຕອນ 4:**
ໄດ້ລາຍຊື່ຂອງ ເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ສະຖານທີ່ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອ

**ຂັ້ນຕອນ 5:**
ເຮັດຫມາຍນັດການຢ້ຽມຢາມ

**ຂັ້ນຕອນ 6:**
ທໍາການຕັດສິນໃຈ

## ເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ສະຖານທີ່ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອແມ່ນຫຍັງ?

ເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ (Adult family home) (AFH) ແມ່ນໄດ້ຮັບອະນຸຍາດທີ່ຈະເອົາບ່ອນຢູ່ອາສັຍ ແລະ ການເບິ່ງແຍງດູແລໃຫ້ຜູ້ໃຫຍ່ຮອດຫົກຄົນຢູ່ໃນເຮືອນປົກກະຕິທົ່ວໄປທີ່ຕັ້ງຢູ່ໃນຫມູ່ບ້ານຄົນຢູ່. AFH ອາດຈະຖືກດໍາເນີນການໂດຍຄອບຄົວ, ຄົນໂສດ, ຫລື ຂາຄູ່ກິຈການຄ້າ. AFH ຍັງອາດຈະຈ້າງເອົາພະນັກງານຄົນອື່ນອີກຄືກັນ. AFH ບາງບ່ອນອະນຸຍາດໃຫ້ມີສັດລ້ຽງ. ຢູ່ໃນບາງເຮືອນ, ຫລາຍໆພາສາໄດ້ຖືກ ເວົ້າລົມກັນ.

ສະຖານທີ່ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອ (An assisted living facility) (ALF) ແມ່ນໄດ້ຮັບອະນຸຍາດທີ່ຈະເອົາບ່ອນຢູ່ອາສັຍ ແລະ ການເບິ່ງແຍງດູແລໃຫ້ຜູ້ໃຫຍ່ເຈັດຄົນ ຫລື ຫລາຍກວ່າຢູ່ໃນເຮືອນຫລືສະຖານທີ່ຕັ້ງຢູ່ໃນຫມູ່ບ້ານຄົນຢູ່.

AFHs ແລະ ALFs ທຸກໆບ່ອນໃຫ້ບ່ອນຢູ່ອາສັຍ ແລະ ຄາບເຂົ້າ (ຫ້ອງ ແລະ ອາຫານ) ແລະ ຮັບເອົາຄວາມຮັບຜິດຊອບທົ່ວໄປເພື່ອຄວາມປອດພັຍແລະການເບິ່ງແຍງດູແລຜູ້ອາສັຍຢູ່. ການບໍຣິການແນວອື່ນອາດຈະຖືກສະເນີໃຫ້, ລວມທັງ:

- ລະດັບຂອງຄວາມຊ່ວຍເຫລືອທີ່ແຕກຕ່າງກັນໄປພ້ອມດ້ວຍການເບິ່ງແຍງດູແລສ່ວນຕົວ.
- ການເບິ່ງແຍງດູແລຜູ້ເຖົ້າເປັນຊ່ວງຣະຍະ (ນາຍຫມໍມີໄວ້ໃຫ້ໃນແບບສ່ວນນຶ່ງຂອງເວລາ) .
- ຄວາມຊ່ວຍເຫລືອນໍາ ຫລື ການກໍາກັບເບິ່ງນໍາການໃຊ້ຢາ.

AFHs ແລະ ALFs ບາງບ່ອນຍັງໃຫ້ການເບິ່ງແຍງດູແລສະເພາະພິເສດໃຫ້ແກ່ບຸກຄົນຜູ້ທີ່ມີຊີວິດຢູ່ນໍາຄວາມເສັຽອົງຄະດ້ານການຈະເຣີນເຕີບຕົວ, ໂຣກຈິດເສື່ອມ, ຫລື ໂຣກປະສາດ.

ປື້ມຄູ່ມືຫົວນີ້ສະລູບສ່ວນສໍາຄັນໃນຫົກຂັ້ນຕອນຊຶ່ງຈະຊ່ວຍເຫລືອທ່ານໃຫ້ໄດ້ຮັບລາຍລະອຽດຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຕ້ອງການເພື່ອຈະຕັດສິນວ່າ ເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ຫລື ສະຖານທີ່ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອເປັນທາງເລືອກທີ່ເຫມາະສົມສໍາລັບທ່ານຫລືບໍ່.

## **ຂັ້ນຕອນ 1:** *ເວົ້າລົມກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງໃນຊີວິດ*

ຂັ້ນຕອນທຳອິດໃນການທຳການຕັດສິນໃຈໃນການເບິ່ງແຍງດູແລຣະຍະຍາວແມ່ນໃຫ້ທຸກໆຄົນຜູ້ທີ່ກ່ຽວພັນນຳທີ່ຈະຜ່ານຜ່າຄວາມບໍ່ເຕັມໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ຈະເວົ້າເຖິງມັນ. ຫລາຍໆຄົນໂຈະການສົນທະນາອັນນີ້ໄວ້ຍ້ອນວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ຮູ້ສຶກສະບາຍໃຈ ຫລື ບໍ່ ແນ່ໃຈກ່ຽວກັບວ່າຈະນຳມັນຂຶ້ນມາເວົ້າໄດ້ແນວໃດ. ບຸກຄົນຜູ້ທີ່ຕ້ອງການການເບິ່ງແຍງດູແລເພີ້ມເຕີມອາດຈະບໍ່ເຕັມໃຈທີ່ຈະຍອມຮັບໃນຄວາມຕ້ອງການໃນການປ່ຽນແປງຂອງເຂົາເຈົ້າ. ສະມາຊິກຄອບຄົວສາມາດມີແນວຄິດແຕກຕ່າງກັນໄປກ່ຽວກັບວ່າແມ່ນຫຍັງຄວນຈະເກີດຂຶ້ນ. ຣະຍະທາງສາມາດແຍກທາງໃນຄົນຮັກທີ່ຫ່ວງໄຍນຳ.

ບໍ່ກ່ຽວວ່າສະຖານະການຈະເປັນແນວໃດ, ຄວາມຢ້ານກົວ ແລະ ຄວາມບໍ່ສະບາຍຕົວສາມາດເຮັດໃຫ້ຫມົດທຸກຄົນບໍ່ຕຽມພ້ອມຖ້າຫາກວ່າພາວະສຸກເສີນເກີດຂຶ້ນ. ເລີ້ມຕົ້ນເວົ້າກັນດຽວນີ້ກ່ອນທີ່ພາວະເດືອດຮ້ອນໃນຊີວິດທີ່ບໍ່ຄາດຝັນຈະສົ່ງສອນທ່ານທຸກໆຢ່າງທີ່ທ່ານຫັວງວ່າທ່ານໄດ້ຮູ້ຈັກລ່ວງຫນ້າ.

## *ຄຳແນະນຳສຳລັບການ ເວົ້າລົມກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງໃນຊີວິດ*

- ຈົ່ງເວລາໄວ້ເພື່ອຈະເວົ້າເມື່ອເວລາທຸກໆຄົນພັກຜ່ອນຢູ່ ແລະ ຕຽມພ້ອມແລ້ວ.
- ເຮັດວຽກບ້ານ ແລະ ມີຄວາມຮູ້ຈັກບາງຢ່າງກ່ຽວກັບວ່າບ່ອນຢູ່ຊະນິດໃດ ແລະ ການບໍຣິການເບິ່ງແຍງດູແລແນວໃດແດ່ມີໄວ້ໃຫ້ຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ທ່ານອາສັຍຢູ່.
- ບຸກຄົນຜູ້ທີ່ຕ້ອງການການເບິ່ງແຍງດູແລ ແລະ ການອູ້ມຊູເພີ້ມເຕີມຄວນຈະມີບົດບາດສູນກາງໃນການພິຈາຣະນາເບິ່ງສິ່ງທີ່ຕ້ອງການແລະ ມັນຈະບັນລຸຜົນສຳເຣັດໄດ້ແນວໃດ.
- ອະນຸຍາດໃຫ້ແຕ່ລະຄົນທີ່ຈະເວົ້າໂດຍປາສຈາກການຣົບກວນຂັດຈັງຫວະ ຫລື ການເວົ້າສຽດສີໃສ່.
- ການເຂົ້າໃຈຄວາມຮູ້ສຶກເປັນພາກສ່ວນໃຫຍ່ຂອງການສົນທະນາກັນອັນນີ້.
- ໃຫ້ອົດທົນເອົາໄວ້ນຳຈຳນວນເວລາທີ່ຈະຕ້ອງການເພື່ອຈະເອົາເຣື່ອງອອກມາເວົ້າກັນ.
- ຈື່ໄວ້ວ່າ, ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວມັນຈະໃຊ້ການສົນທະນາກັນຫລາຍກວ່າເທື່ອນຶ່ງເພື່ອຈະຮູ້ຈັກວ່າຈະເຮັດແນວໃດ. ຢ່າສູ່ພະຍາຍາມທີ່ຈະແກ້ໄຂຫລາຍໆບັນຫາໃນເທື່ອດຽວ. ຂັ້ນຕອນນ້ອຍໆຫລາຍຂັ້ນແມ່ນດີກວ່າການກະໂດດຂ້າມໃຫຍ່ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ທຸກໆຄົນໃຈຮ້າຍ ແລະ ງຶນງົງຕື່ມອີກ.
- ໃຫ້ຄິດໄປໃນແງ່ດີ. ມັນເປັນທັມມະດາທີ່ຈະພົບເຫັນວ່າການປ່ຽນແປງແມ່ນຫຍຸ້ງຍາກລຳບາກ.
- ອະນຸຍາດໃຫ້ທຸກໆຄົນໃຫ້ມີເວລາທີ່ຈະຄິດກ່ຽວກັບທຸກໆຢ່າງທີ່ໄດ້ຖືກເວົ້າມາ. ຖ້າຫາກວ່າຊ່ວຍເຫລືອຄົນທີ່ເຮົາຮັກ – ຈື່ໄວ້ວ່າທ່ານກຳລັງໃຫ **ການແນະນຳ** ບໍ່ແມ່ນການຕັດສິນໃຈ.

*ຄວາມປະສົງ ແລະ ຄວາມຊອບໃຈຂອງບຸກຄົນຜູ້ທີ່ຈະອາສັຍຢູ່ໃນເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ຫລື ສະຖານທີ່ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອແມ່ນພາກສ່ວນສຳຄັນທີ່ສຸດຂອງການດຳເນີນການອັນນີ້.*

## ຂັ້ນຕອນ 2: *ທວນຄືນເບິ່ງຄວາມຕ້ອງການ*

ພິຈາຣະນາເບິ່ງຢ່າງລະມັດລະວັງວ່າການເບິ່ງແຍງດູແລ ແລະ ຄວາມຊ່ວຍເຫລືອແນວໃດແດ່ທີ່ທ່ານ, ຫລື ຜູ້ທີ່ທ່ານຮັກຂອງທ່ານ, ຕ້ອງການ.ເຮັດລາຍຊື່ຂອງຄວາມຕ້ອງການດ້ານການພະຍາບານ, ຮ່າງກາຍ, ແລະ ສັງຄົມ.

### *ຕົວຢ່າງວ່າ:*

- ມີຄົນໃດຄົນນຶ່ງຕ້ອງການຢາກຈະທຳການຊັກເຄື່ອງ ແລະ ການເຮັດກິນບໍ່?
- ຄວາມຊ່ວຍເຫລືອແມ່ນຕ້ອງການບໍ່ເພື່ອຈະໄປຫ້ອງນ້ຳ ຫລື ການນຸ່ງເຄື່ອງ?
- ການຕັກເຕືອນຄວາມຈຳໃນການກິນຢາເປັນປະຈຳແມ່ນຈຳເປັນບໍ່?
- ການຊ່ວຍເຫລືອຊະນິດໃດແດ່ແມ່ນຕ້ອງການເພື່ອວ່າບຸກຄົນສາມາດຢູ່ຕິດແທດນຳສັງຄົມຢູ່?

## ຂັ້ນຕອນ 3: *ເອົາຣາຍຣະອຽດຂໍ້ມູນທີ່ທ່ານຕ້ອງການ*

ການເກັບກຳເອົາຣາຍຣະອຽດຂໍ້ມູນຂັ້ນຕົ້ນສ່ວນຫລາຍເລີ້ມຕົ້ນທາງໂທຣະສັບ. ມັນມີແຫລ່ງຊ່ວຍເຫລືອຫລາຍທີ່ສຸດທີ່ມີໄວ້ໃຫ້ທີ່ມັນສາມາດເປັນການຍາກທີ່ຈະຮູ້ຈັກວ່າຈະເລີ້ມຕົ້ນຢູ່ບ່ອນໃດແທ້. ມັນສາມາດຊ່ວຍເຫລືອໄດ້ຫລາຍທີ່ຈະຮູ້ຈັກວ່າມັນເປັນການດຳເນີນການທີ່ໃຊ້ເວລາຫລາຍສຳລັບທຸກໆຄົນ. ຈົ່ງວາງແຜນໃຫ້ສອດຄ່ອງເຫມາະສົມ.

### *ຈະໂທຣະສັບຫາໃຜ*

### ຣາຍຣະອຽດຂໍ້ ມູນ ແລະ ຄວາມຊ່ວຍເຫລືອສຳລັບຄົນທ້ອງຖິ່ນແກ່ຊະຣາ

ມັນມີຫ້ອງການຣາຍຣະອຽດຂໍ້ມູນ ແລະ ຄວາມຊ່ວຍເຫລືອສຳລັບຄົນແກ່ຊະຣາ (Senior Information and Assistance) (I&A). ທີ່ວຣັດວໍຊິງຕັນ. ຫ້ອງການ I&A ໃຫ້ຣາຍຣະອຽດຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການບໍຣິການສຳລັບຄົນແກ່ຊະຣາທ້ອງຖິ່ນ (ຜູ້ໃຫຍ່ອາຍຸ 60 ປີ ແລະ ແກ່ກວ່າ) ຢູ່ໃນຊຸມນຸມຊົນ. ພະນັກງານຂອງ I&A ສາມາດຊ່ວຍເຫລືອນຳສິ່ງຕ່າງໆເຊັ່ນວ່າການບໍຣິການແນວໃດແດ່ທີ່ຈະມີໄວ້ໃຫ້ ແລະ ຣາຄາຂອງມັນ, ຊື່ ແລະ ທີ່ຢູ່ຂອງເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ສະຖານທີ່ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອ, ຈະຂຽນປະກອບໃບຟອມໄດ້ແນວໃດ, ແລະ ຈະຮູ້ຈັກກ່ຽວກັບສະວັດດີການຊ່ວຍເຫລືອແນວໃດແດ່ທີ່ທ່ານຈະໄດ້.

ເປັນພາກສ່ວນນຶ່ງຂອງພະແນກ Area Agency on Aging (AAA) ທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ. ເພື່ອຈະຊອກຫາຫ້ອງການ I&A ຫລື AAA ໄກ້ບ້ານທ່ານ,ເບິ່ງໃນປຶ້ມໂທຣະສັບ Yellow Pages ຂອງທ່ານພາຍໃຕ້ "Senior Citizens Services". ສ່ວນຫລາຍແລ້ວ, ເລກຂອງ I&A ຈະຖືກຂຽນໄວ້ພາຍໃຕ້ຫ້ອງການ AAA. ທ່ານຍັງສາມາດເຫັນເລກໂທຣະສັບ ແລະ ທີ່ຢູ່ຂອງຫ້ອງການ I&A ຫລື AAA ທ້ອງຖິ່ນຢູ່ທີ່: https://www.dshs.wa.gov/ALTSA/resources.

### *ພະແນກບໍຣິການຢູ່ຕາມເຮືອນ ແລະ ຊຸມນຸມຊົນ*

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຄິດວ່າທ່ານອາດຈະຕ້ອງການ (Medicaid) ທີ່ຖືກອອກທຶນໃຫ້ໂດຍຣັດເພື່ອຈະຊ່ວຍຈ່າຍສຳລັບຄ່າປິ່ນປົວ, ຕິດຕໍ່ຫາຫ້ອງການ Home and Community Services (HCS) ທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ. ໂທຫາຫ້ອງການ HCS ຂອງເຂດຂອງທ່ານ ແລະ ຮ້ອງຂໍເອົາການປະເມີນຜົນ. ເລກໂທຣະສັບ ແລະ ສະຖານທີ່ສຳລັບຫ້ອງການທ້ອງຖິ່ນໄດ້ຖືກຂຽນໄວ້ຢູ່ຫລັງປົກຂອງປຶ້ມຄູ່ມືຫົວນີ້.

### *ເຄື່ອງຊອກຫາ* ***Eldercare Locator***

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານຊອກຫາຣາຍຣະອຽດຂໍ້ ມູນ ແລະ ອາສັຍຢູ່ນອກຣັດວໍຊິງຕັນ,ເຄື່ອງຊອກຫາ Eldercare Locator ແມ່ນແຫລ່ງຊ່ວຍເຫລືອທີ່ດີທີ່ສຸດເພື່ອຈະຕິດຕໍ່ທ່ານໃສ່ການບໍຣິການທ້ອງຖິ່ນ.

ໂທຫາ Eldercare Locator ໄດ້ທີ່ເລກ 1-800-677-1116. ການບໍຣິການດ້ານພາສາສຳລັບ 150 ພາສາຄົບຊຸດມີໄວ້ໃຫ້ເມື່ອເວລາທ່ານໂທມາ. ຫລື, ແວ່ເຂົ້າປັຽມທາງອິນເຕີແນດໄດ້ທີ່ www.eldercare.gov.

### *ການຊອກເອົາການບໍລິການຢູ່ໃນເຮືອນຂອງທ່ານເອງ*

ເຖິງແມ່ນວ່າປື້ມຄູ່ມືຫົວນີ້ຈະຈຸດຈໍ່ໃສ່ການຍ້າຍໄປຢູ່ໃນເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ຫລື ສະຖານທີ່ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອ, ມັນມີການບໍລິການ ແລະແຫລ່ງຊ່ວຍເຫລືອຫລາຍໆຢ່າງທີ່ມີໄວ້ໃຫ້ເພື່ອຈະຊ່ວຍເຫລືອຜູ້ໃຫຍ່ໃຫ້ໄດ້ຮັບການເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ຕ້ອງການເພື່ອຈະດຳເນີນທີ່ຈະອາສັຍ ຢູ່ໃນ ເຮືອນ. ແຫລ່ງຊ່ວຍເຫລືອບ່ອນໃດບ່ອນນຶ່ງທີ່ຖືກບົ່ງຢູ່ພາຍໄຕ້ພາກສ່ວນ "Who to Call" ຂອງປື້ມຄູ່ມືຫົວນີ້ສາມາດຊ່ວຍເຫລືອໄດ້ອີກຄືກັນນຳ ທາງເລືອກເອົາການບໍລິການຢູ່ໃນເຮືອນ.

ປື້ມຄູ່ມື DSHS ຫົວອື່ນ, Medicaid and Long-Term Care Services for Adults (DSHS 22-619), ບັນຣະຍາຍການບໍລິການຢູ່ໃນເຮືອນທີ່ມີໄວ້ໃຫ້ຫລາຍໆຢ່າງ.ຈົ່ງເບິ່ງຫນ້າ14 ສຳລັບຣາຍຣະອຽດຂອງການສັ່ງເອົາ ຫລື ໄປທາງອອນລາຍນ໌ທີ່: https://www.dshs.wa.gov/altsa.

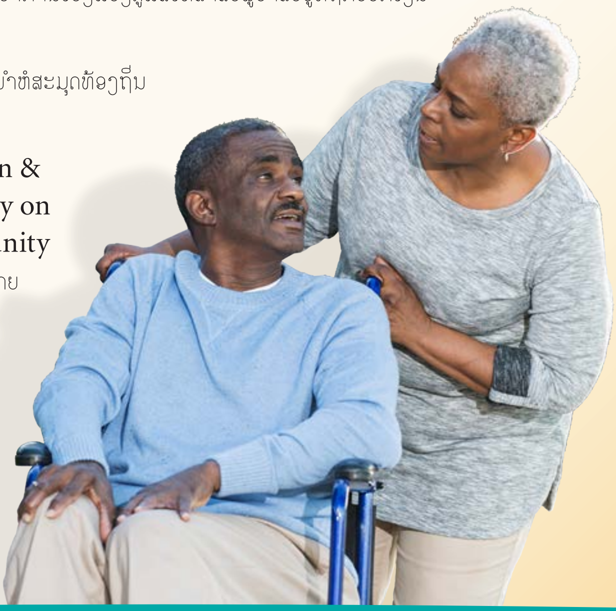
## ຂັ້ນຕອນ 4: *ໄດ້ລາຍຊື່ຂອງ ເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ສະຖານທີ່ ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອ*

ມັນມີເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ສະຖານທີ່ ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອຫລາຍໆແນວຢູ່ໃນຣັດວໍຊິງຕັນ. ເພື່ອຈະເລີ້ມຕົ້ນການຊອກຫາເຮືອນທີ່ເຫມາະສົມດີສຳລັບທ່ານ ຫລື ຜູ້ທີ່ທ່ານຮັກຂອງທ່ານ, ແວ່ເຂົ້າປັຽມ: https://www.dshs.wa.gov/altsa/residential-care-services/long-term-care-residential-options.

ລາຍຊື່ອັນນີ້ເອົາເລກໂທຣະສັບ ແລະ ທີ່ຢູ່ຂອງສະຖານທີ່ໃຫ້ຢູ່ໃນເຂດທີ່ຖືກຮ້ອງຂໍເອົາ. ມັນຍັງບົ່ງວ່າສັນຍາແນວໃດ (ຖ້າຫາກມີຢູ່) ທີ່ສະຖານທີ່ມີຢູ່ນຳຣັດເພື່ອຈະເອົາການເບິ່ງແຍງດູແລໃຫ້ສຳລັບຜູ້ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກອອກເງິນທຶນໃຫ້ໂດຍຣັດ.

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານບໍ່ມີຄອມພິວເຕີຢູ່ເຮືອນ, ເບິ່ງນຳຫໍສະມຸດທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານເພື່ອຈະເຂົ້າເບິ່ງ.

ນອກຈາກນັ້ນອີກ,ຫ້ອງການ Information & Assistance Office, Area Agency on Aging HlJ Home and Community Services ທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານສາມາດເອົາລາຍການຂອງທາງເລືອກທີ່ມີຢູ່ໃຫ້ອີກ.



## ຂັ້ນຕອນ 5: *ເຮັດຫມາຍນັດການຢ້ຽມຢາມ*

ເມື່ອມີລາຍຊື່ຂອງເຮືອນທີ່ອາດຈະເປັນໄປໄດ້ແລ້ວ, ທ່ານຕ້ອງການທີ່ຈະໄປຢ້ຽມຢາມເຮືອນທີ່ສອດຄ່ອງເຫມາະສົມຕໍ່ຄວາມຕ້ອງການຂອງທ່ານ.ຈຸດນີ້ແມ່ນສຳຄັນທີ່ສຸດ. ໄປຢ້ຽມຢາມເຮືອນທີ່ອາດເປັນໄປໄດ້ຫລາຍໆບ່ອນເທົ່າທີ່ທ່ານສາມາດຢ້ຽມຢາມໄດ້ໃນເວລາຕ່າງກັນຂອງແຕ່ລະວັນ.

ເຖິງແມ່ນວ່າການກໍ່ຕັ້ງການຢ້ຽມຢາມເຫລົ່ານີ້ອາດຈະປາກົດວ່າເສັຽເວລາຫລາຍ, ໃນຊ່ວງຣະຍະຍາວມັນຈະຄຸ້ມຄ່າທີ່ຈະໃຊ້ເວລາອັນນີ້ເພື່ອ ຈະທຳການຕັດສິນໃຈທີ່ດີທີ່ສຸດ. ການຢ້ຽມຢາມເຮືອນຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ປຽບ ທຽບໃສ່ກັນໃນທາງເລືອກທີ່ມີຢູ່ ແລະ ໄດ້ຮັບຄວາມຮູ້ສຶກດີສຳລັບສິ່ງທີ່ມີໄວ້ໃຫ້.

ຮູ້ຈັກຕື່ມອີກກ່ຽວກັບຊື່ສຽງຂອງເຮືອນແຕ່ລະບ່ອນທີ່ທ່ານໄດ້ໄປຢ້ຽມຢາມໂດຍ:

- ການຮ້ອງຂໍນຳຜູ້ຕາງຫນ້າຈາກເຮືອນທີ່ທ່ານກຳລັງຢ້ຽມຢາມຢູ່ໃຫ້:
    - ສະແດງໃຫ້ທ່ານເບິ່ງໃບລາຍງານຂອງການສຳຣວດກວດກາເບິ່ງຂອງຣັດເທື່ອສຸດທ້າຍຫມູ່. ໃບລາຍງານໃບນີ້ຈະເອົາຄວາມເຂົ້າໃຈເລິກໃຫ້ທ່ານໃນເຣື່ອງບັນຫາຂອງເຮືອນທີ່ອາດຈະເປັນໄປໄດ້ຕ່າງໆ. (ສະຖານທີ່ຢູ່ອາສັຍທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອເທົ່ານັ້ນ) ເອົາໂກປີຂອງໃບຟອມເປີດເຜີຍທີ່ວາງອອກມາການເບິ່ງແຍງດູແລ ແລະ ການບໍຣິການທີ່ສະຖານທີ່ຢູ່ອາສັຍທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອສະເນີເອື້ອເຟື້ອໃຫ້. ເອົາຊື່ຕິດຕໍ່ຖາມເບິ່ງໃຫ້ ຫລື ເລກໂທຣະສັບເພື່ອຈະຕິດຕໍ່ຫາຜູ້ອາສັຍຢູ່ແຕ່ກ່ອນຫລື ສະມາຊິກຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ.
- ການເບິ່ງປະວັດຂອງການຮ້ອງທຸກຕ່າງໆໃສ່ສະຖານທີ່ໂດຍການເຂົ້າທາງອອນລາຍນ໌ໄປທີ່:ຢູ່ທີ່ https://www.dshs.wa.gov/altsa/long-term-care-professionals-providers. ທ່ານຍັງສາມາດຂໍເອົາປະວັດຂອງການຮ້ອງທຸກຕ່າງໆໃສ່ສະຖານທີ່ໄດ້ອີກຄືກັນໂດຍການໂທຫາ ALTSA HelpLine ໄດ້ທີ່ 1-800-422-3263 ແລະ ການຖາມຫາຜູ້ຈັດການເຂດຢູ່ໃນເຂດຂອງທ່ານ.
- ການຕິດຕໍ່ຫາໂຄງການ Long-Term Care Ombudsman ທ້ອງຖິ່ນຢູ່ໃນເຂດຂອງທ່ານ. ຜູ້ຕາງຫນ້າຂອງໂຄງການ Long-Term Care Ombudsman ແມ່ນຜູ້ສະນັບສະນູນຊ່ວຍເຫລືອສຳລັບຜູ້ອາສັຍຢູ່ຂອງສະຖານທີ່ເບິ່ງແຍງດູແລຢູ່ຕາມເຮືອນ. ເຂົາເຈົ້າເຮັດວຽກເພື່ອຈະແກ້ໄຂບັນຫາຂອງຜູ້ອາສັຍຢູ່ແຕ່ລະຄົນ ແລະ ເພື່ອຈະສະເນີການປ່ຽນແປງຂື້ນຫາຣະດັບທ້ອງຖິ່ນ, ຣັດ, ແລະ ຊາດເພື່ອຈະເພີ້ມພູນສິ່ງເສີມການເບິ່ງແຍງດູແລ. ເຂົາເຈົ້າສາມາດເປັນແຫລ່ງມາຂອງຣາຍຣະອຽດທີ່ດີທີ່ສຸດ.

  ເພື່ອຈະຊອກຫາຫ້ອງການໄກ້ທ່ານທີ່ສຸດ, ໂທຫາເລກໂທຟຣີຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ທີ່ເລກ
  1-800-562-6028.

## ຂັ້ນຕອນ **6:** *ທຳການຕັດສິນໃຈ*

ລາຍຊື່ຫມາຍອອກຕໍ່ລົງໄປນີ້ຈະຊ່ວຍເຫລືອທ່ານຖາມຄຳຖາມ ແລະ ໄດ້ຮາຍຣະອຽດເພື່ອຈະທຳການຕັດສິນໃຈຂອງທ່ານ.ຢ່າສູ່ລັງເລໃຈທີ່ຈະຖາມຄຳຖາມຫລາຍໆຄຳຖາມເທົ່າທີ່ທ່ານຕ້ອງການເພື່ອຈະທຳ ການເລືອກເອົາຊຶ່ງຈະໃຊ້ການໄດ້ສຳລັບທ່ານ. ເຖິງແມ່ນວ່າຈະມີຫລາຍໆຄຳຖາມຢູ່,ສິ່ງທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດທີ່ຈະຖາມແມ່ນ , "ເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ຫລື ສະຖານທີ່ ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອຈະຕອບສະນອງຄວາມຕ້ອງການຂອງຂ້ອຍບໍ່? {

### ☑ ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ ແລະ ການເງິນ

- ☐ ອັດຕຣາທັມມະດາສຳລັບຫ້ອງ, ອາຫານ, ແລະ ການບໍຣິການແມ່ນເທົ່າໃດ? (ມັນເປັນແນວຄິດທີ່ດີທີ່ຈະເອົາຮາຍຣະອຽດອັນນີ້ເປັນລາຍລັກອັກສອນ)
  - ☐ ການບໍຣິການແນວໃດແດ່ທີ່ຖືກຄຸ້ມກັນໂດຍອັດຕຣາອັນນີ້?
  - ☐ ມີການບໍຣິການແນວອື່ນແນວໃດມີໄວ້ໃຫ້ອີກບໍ່ ແລະ ມັນມີຣາຄາເທົ່າໃດ?
  - ☐ ນະໂຍບາຍຂອງການຈ່າຍເງິນຄືນແມ່ນແນວໃດ?
  - ☐ ນະໂຍບາຍຂອງການສົ່ງເງິນຄືນແມ່ນແນວໃດຖ້າຫາກວ່າຄົນໃດຄົນນຶ່ງອອກໄປກ່ອນທ້າຍຂອງເດືອນ?
  - ☐ ນະໂຍບາຍຂອງການຂຶ້ນອັດຕຣາເງິນແມ່ນແນວໃດ?
- ☐ ນະໂຍບາຍສຳລັບການຮັບເອົາ Medicaid ຫລື ການໂອນໄປຫາ Medicaid ໃນເວລາຕໍ່ມາແມ່ນແນວໃດ?
- ☐ ມັນມີສິ່ງສຳຄັນທີ່ຈະຮູ້ຈັກຖ້າຫາກວ່າທ່ານຄິດວ່າທ່ານຈະຕ້ອງການ Medicaid (ອອກເງິນທຶນໃຫ້ໂດຍຣັດ) ເພື່ອຈະຊ່ວຍຈ່າຍສຳລັບການເບິ່ງແຍງດູແລໃນເວລາດຽວນີ້ ຫລື ໃນອະນາຄົດ. ເພື່ອຮາຍຣະອຽດເພີ້ມເຕີມ, ອ່ານປື້ມຄູ່ມືຂອງກົມ DSHS *Medicaid and Long-Term Care Services for Adults* (DSHS 22-619).

  ແຫລ່ງມາອື່ນໆຂອງຮາຍຣະອຽດແມ່ນຫ້ອງການ HCS ທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ ຫລື ທະນາຍຄວາມຜູ້ທີ່ເຂົ້າໃຈກົດຣະບຽບຂອງ Medicaid. ຈົ່ງເບິ່ງດ້ານຫລັງຂອງປື້ມຄູ່ມືຫົວນີ້ເພື່ອຈະຮູ້ຈັກວ່າຈະສົ່ງເອົາປື້ມຄູ່ມື Medicaid ຫົວນີ້ໄດ້ແນວໃດ ແລະ ສຳລັບຮາຍຣະອຽດຕິດຕໍ່ຫາຫ້ອງການ HCS.

## ☑ ພະແນກບໍລິຫານ ແລະ ພະນັກງານ

- ☐ ພະແນກບໍລິຫານປັດຈຸບັນໄດ້ເຮັດວຽກມາດົນນານປານໃດແລ້ວ?
- ☐ ມີພະນັກງານໄວ້ໃຫ້ພຽງພໍບໍ່ເພື່ອຈະຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການຂອງຂ້າພະເຈົ້າ?
- ☐ ພະນັກງານອອກເຂົ້າຢູ່ເລື້ອຍໆປານໃດ?
- ☐ ລະດັບຂອງການເບິ່ງແຍງດູແລຈາກນາຍພະຍາບານບາງລະດັບໄດ້ຖືກເອົາໃຫ້ບໍ່ (RN, LPN, Nursing Assistant)? ດົນປານໃດເທື່ອນຶ່ງມັນຈະມີໄວ້ໃຫ້?
- ☐ ແມ່ນໃຜຈະຊ່ວຍຂ້າພະເຈົ້ານຳຢາຖ້າຫາກວ່າຂ້າພະເຈົ້າຕ້ອງການມັນ (ເຊັ່ນວ່າ, ການເຕືອນໃຈຂ້າພະເຈົ້າໃຫ້ກິນຢາ, ການເປີດຂວດຢາ) ?
- ☐ ຄົນໃດຄົນນຶ່ງສາມາດກຳກັບນຳຢາໃຫ້ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ບໍ່ຖ້າຫາກວ່າຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ສາມາດເອົາຢາໄດ້ໂດຍຕົນເອງ (ຕົວຢ່າງວ່າການທາຢາໃສ່ຜິວໜັງຂອງຂ້າພະເຈົ້າ, ການເອົາເມັດຢາໃສ່ປາກຂອງຂ້າພະເຈົ້າ) ?
- ☐ ຄົນໃດຄົນນຶ່ງສາມາດຊ່ວຍຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ບໍ່ຖ້າຫາກວ່າຂ້າພະເຈົ້າຕ້ອງການເບິ່ງແຍງດູແລພິເສດ (ເຊັ່ນວ່າການບົວລະບັດຮັກສາບາດແຜ) ?
- ☐ ແມ່ນຫຍັງຈະເກີດຂຶ້ນຖ້າຫາກວ່າຂ້າພະເຈົ້າມີເຫດການສຸກເສີນ? ຂ້າພະເຈົ້າສາມາດໄດ້ຮັບຄວາມຊ່ວຍເຫລືອໂດຍທັນທີທັນໃດໄດ້ບໍ່?
- ☐ ພະນັກງານນຸ່ງເຄື່ອງຢ່າງເຫມາະສົມບໍ່, ຫນ້າຕາຈົບດີບໍ່, ແລະ ເຂົ້າຄົນໄດ້ງ່າຍໆບໍ່?
- ☐ ສະມາຊິກພະນັກງານເຮັດນຳຜູ້ອາສັຍຢູ່ດ້ວຍຄວາມນັບຖື ແລະ ໃຫ້ກຽດສັກສີບໍ່?
- ☐ ສະມາຊິກພະນັກງານເຮັດນຳກັນ ແລະ ກັນໃນແບບນັກວິຊາການບໍ່?
- ☐ ພາສາຫຍັງທີ່ພະນັກງານສ່ວນຫລາຍເວົ້າລົມກັນ?

## ☑ ການບໍລິການ ແລະ ກິດຈະກຳ

- ☐ ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອນຳການເບິ່ງແຍງດູແລສ່ວນຕົວແນວໃດແດ່ມີໄວ້ໃຫ້ (ເຊັ່ນວ່າການອາບນ້ຳ, ການນຸ່ງເຄື່ອງ) ?
- ☐ ຕາຕະລາງເວລາປັບຕົວເຂົ້າກັບສະພາບການໄດ້ງ່າຍເທົ່າໃດສຳລັບການຮັບເອົາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອນຳການເບິ່ງແຍງດູແລສ່ວນຕົວ?
- ☐ ແມ່ນຫຍັງ, ຖ້າຫາກມີຢູ່, ການບໍລິການດ້ານການຂົນສົ່ງໄປມາມີໄວ້ໃຫ້ບໍ່? (ເຊັ່ນວ່າຫມາຍນັດພະຍາບານ, ການອອກຕະຫຼາດ, ພິທີການທາງສາສະນາ) .
- ☐ ພະນັກງານຈະຈັດແຈງກິດຈະກຳອື່ນໆບໍ່ (ເຊັ່ນວ່າຫມາຍນັດເຮັດຜົມ, ຄອນເສີດ) ?
- ☐ ເຮືອນອູ້ມຊູ ແລະ ອຳນວຍຄວາມສະດວກງານອະດິເຣກສ່ວນຕົວແນວໃດ?
- ☐ ມີກິດຈະກຳທີ່ຖືກວາງແຜນໄວ້ເປັນປະຈຳບໍ່ທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຂ້າພະເຈົ້າມ່ວນຊື່ນນຳ
- ☐ ຂ້າພະເຈົ້າຈະສາມາດທີ່ຈະເຂົ້າຮ່ວມໃນພິທີທາງສາສະນາຕາມໃຈເລືອກຂອງຂ້າພະເຈົ້າບໍ່?
- ☐ ຂ້າພະເຈົ້າສາມາດນຳເອົາສັດລ້ຽງມານຳຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ບໍ່ເມື່ອເວລາຂ້າພະເຈົ້າຍ້າຍເຮືອນ?

## ☑ ສະພາບແວດລ້ອມ

- ☐ ເມື່ອຂ້າພະເຈົ້າມາເຖິງ, ຂ້າພະເຈົ້າມັກສະຖານທີ່ ແລະ ພາບລັກສະນາທາງນອກບໍ່?
- ☐ ເຮືອນຢູ່ໃກ້ກັບຫມູ່ເພື່ອນແລະຍາດພີ່ນ້ອງບໍ່?
- ☐ ເຮືອນຢູ່ໃນຖະນົນທີ່ມີສຽງດັງອຶກກະທຶກບໍ່?
- ☐ ມີຮ້ານຄ້າ, ຫໍສະມຸດ, ສວນສາທາລະນະ, ຫລືບ່ອນອຳນວຍຄວາມສະດວກອື່ນໆພາຍໃນຣະຍະທາງຍ່າງໄດ້ບໍ່?
- ☐ ເຮືອນຢູ່ໃກ້ກັບກິດຈະກຳທີ່ຂ້າພະເຈົ້າມັກເຮັດນຳບໍ່?
- ☐ ເຮືອນຢູ່ໃນສາຍຣົດເມແລ່ນບໍ່?
- ☐ ມີເຂດທາງນອກເພື່ອຈະນັ່ງ, ຍ່າງ, ຫລື ເຮັດສວນບໍ່?

## ☑ ທີ່ຕັ້ງຮູບຮ່າງ

- ☐ ແຜນຜັງເຮືອນຈະຕິດຕາມໄດ້ງ່າຍໆບໍ່?
- ☐ ມີປະຕູທາງເຂົ້າ, ທາງຍ່າງ, ແລະ ຫ້ອງທີ່ສະດວກສຳລັບຕັ່ງນັ່ງລໍ້€ຸກ ແລະ ແນວພາຍ່າງບໍ່?
- ☐ ມີຣາວມືຈັບຍ່າງບໍ່ເພື່ອຈະຊ່ວຍນຳການຍ່າງ ແລະ ຢູ່ໃນຫ້ອງນ້ຳບໍ່?
- ☐ ມີຕູ້ມັ້ຽນເຄື່ອງ ແລະ ຖ້ານໃສ່ເຄື່ອງທີ່ປີ້ເຖິງໄດ້ງ່າຍໆບໍ່?
- ☐ ມີພື້ນເຮືອນທີ່ບໍ່ມື່ນພະລາດ ແລະ ພົມແຂວງເພື່ອຊ່ວຍນຳການຍ່າງບໍ່?
- ☐ ເຮືອນມີແສງສະວ່າງທັມມະຊາດ ແລະ ແສງໄພທຽມບໍ່?
- ☐ ເຮືອນສະອາດ, ບໍ່ມີກິ່ນ, ແລະ ອາຍອຸ່ນອາຍເຢັນດີບໍ່?
- ☐ ເຮືອນສອດຄ່ອງນຳມາດຕະຖານຄວາມສະອາດຂອງຂ້າພະເຈົ້າບໍ່?
- ☐ ເຮືອນປາສຈາກສິ່ງເປັນອັນຕະຣາຍຈາກສະພາບແວດລ້ອມທີ່ເຫັນໄດ້ແຈ້ງບໍ່?
- ☐ ຫ້ອງໃນເຮືອນສະອາດ, ປອດພັຍ, ແລະ ດີພຽງພໍສຳລັບຄວາມຕ້ອງການຂອງຂ້າພະເຈົ້າບໍ່?
- ☐ ຂ້າພະເຈົ້າຈະມີການໃຊ້ຟຣີໃນເຂດຮ່ວມກັນບໍ່, ເຊັ່ນວ່າເຮືອນຄົວ, ຫ້ອງກິຈກັມ, ຫ້ອງນ້ຳ, ຫ້ອງກິນເຂົ້າ, ຫລື ເດີ່ນບ້ານບໍ່?
- ☐ ຂ້າພະເຈົ້າສູບຢາໃນຫ້ອງຂອງຂ້າພະເຈົ້າ ຫລື ຢູ່ໃນຫ້ອງສ່ວນຮວມໄດ້ບໍ່?
- ☐ ເຟີນີເຈີແນວໃດຈະຖືກເອົາໃຫ້?
- ☐ ຂ້າພະເຈົ້າສາມາດປັບອຸນຫະພູມຂອງຫ້ອງຂອງຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ບໍ່?
- ☐ ມີຕັ່ງນັ່ງອາບນ້ຳບໍ່?
- ☐ ຂ້າພະເຈົ້າສາມາດການຕິດຕໍ່ມີສາຍໂທຣະສັບ ຫລື ອິນເຕີແນດສ່ວນຕົວໄດ້ບໍ່?
- ☐ ວິທີດຳເນີນການສຸກເສີນໄດ້ຖືກຕິດປະກາດຢ່າງເຫັນງ່າຍໆບໍ່?
- ☐ ຂ້າພະເຈົ້າສາມາດໃສ່ກຸນແຈຫ້ອງຂອງຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ບໍ່ ແລະ/ຫລື ມີເຂດໃສ່ກຸນແຈລອກ໌ຢູ່ໃນແຕ່ລະຫ້ອງສຳລັບຂອງສ່ວນຕົວທີ່ມີຄຸນຄ່າບໍ່?

## ☑ ອາຫານ

- ☐ ອາຫານນ່າກິນ, ມີພະລານາມັຍ, ພຽງພໍ, ແລະ ນ່າເສີບໃຫ້ກິນບໍ່?
- ☐ ຈະເຮັດແນວໃດຖ້າຫາກວ່າຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ມັກອາຫານທີ່ຖືກເສີບໃຫ້?
- ☐ ຂ້າພະເຈົ້າສາມາດຄົວກິນຢູ່ໃນຫ້ອງຂອງຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ບໍ່?
- ☐ ມີອາຫານກິນຫລິ້ນໄວ້ໃຫ້ບໍ່?
- ☐ ມີເວລາກິນເຂົ້າອັນເຈາະຈົງບໍ່ ຫລືວ່າ ມັນປັບປຸງເຂົ້າຕາມສະພາບການໄດ້ບໍ່?
- ☐ ຕູ້ເຢັນມີໄວ້ໃຫ້ບໍ່ເພື່ອຈະເກັບອາຫານສ່ວນຕົວຂອງຂ້າພະເຈົ້າໄວ້?
- ☐ ເຮືອນຈະຕອບສະນອງຂະນິດອາຫານ ຫລື ຄວາມຊອບໃຈທາງອາຫານພື້ນບ້ານຂອງຂ້າພະເຈົ້າບໍ່?
- ☐ ຂ້າພະເຈົ້າສາມາດຮ້ອງຂໍເອົາອາຫານພິເສດບໍ່?

## ☑ ຜູ້ອາສັຍຢູ່ຄົນອື່ນ

- ☐ ຜູ້ອາສັຍຢູ່ຄົນອື່ນພົບປະສັງສັນນໍາກັນ ແລະ ກັນ ແລະ ປາກົດວ່າມ່ວນຊື່ນແລະ ສະບາຍໃຈບໍ່?
- ☐ ຜູ້ອາສັຍຢູ່ເວົ້າໄປໃນທາງດີກ່ຽວກັບສະຖານທີ່ບໍ່?
- ☐ ຜູ້ອາສັຍຢູ່ຄືຄົນທີ່ຂ້າພະເຈົ້າຢາກອາສັຍຢູ່ນໍາບໍ່?
- ☐ ການປ່ຽນຫ້ອງ ແລະ ຄວາມຂ້ອງໃຈຂອງຄົນຢູ່ຫ້ອງນໍາກັນຖືກແກ້ໄຂແນວໃດ?
- ☐ ມີກຸ່ມຂອງຜູ້ອາສັຍຢູ່ທີ່ພົບກັນບໍ່?
- ☐ ຜູ້ອາສັຍຢູ່ຄົນອື່ນຄົນໃດຄົນນຶ່ງມີປະວັດຂອງການປະພຶດຮ້າຍແຮງ ຫລືບັນຫາອື່ນໆບໍ່? ສະພາບເຫລົ່ານີ້ໄດ້ຖືກຈັດການໂດຍພະນັກງານແນວໃດ?

## *ເມື່ອການຕັດສິນໃຈໄດ້ຖືກເຮັດລົງໄປ*

ການວາງແຜນ ແລະ ການເກັບກຳເອົາລາຍລະອຽດບໍ່ຢຸດເມື່ອທ່ານໄດ້ທຳການຕັດສິນໃຈຂອງທ່ານແລ້ວທີ່ຈະຍ້າຍເຂົ້າເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ຫລື ສະຖານທີ່ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອ. ການຍ້າຍເຮືອນແມ່ນການປ່ຽນແປງໃນຊີວິດອັນຍິ່ງໃຫຍ່. ເພື່ອຈະຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ການຜັນປ່ຽນງ່າຍຂຶ້ນ, ໃຫ້ໃຊ້ຂັ້ນຕອນອັນດຽວກັນບາງຂັ້ນຕອນທີ່ຖືກກ່າວຢູ່ໃນພາກທີນຶ່ງຂອງປື້ມຄູ່ມືຫົວນີ້.

1. ເວົ້າອອກມາຫມົດກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ເຮັດ.
2. ສອບຖາມພະນັກງານຢູ່ບ່ອນຢູ່ໃຫມ່ເພື່ອຄວາມຊ່ວຍເຫລືອນຳຄຳຖາມຕ່າງໆທີ່ທ່ານມີຢູ່.
3. ເອົາລາຍລະອຽດຂໍ€ູນເພີ້ມເຕີມອື່ນໆທຸກໆຢ່າງທີ່ທ່ານຕ້ອງການ.
4. ເຮັດແຜນການໃນສິ່ງທີ່ຕ້ອງການທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນ ແລະ ເມື່ອໃດ.

ການຍ້າຍເຂົ້າໄປຢູ່ເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ຫລື ສະຖານທີ່ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອສາມາດຫມາຍເຖິງການປ່ອຍໄປໃນຄວາມເປັນເຈົ້າຂອງຕະລອດຊີວິດ ແລະ ແນວທາງຊີວິດທີ່ຄຸ້ນເຄີຍມາ. ບາງຄົນຈະເບົາໃຈແລະ ມຸ່ງສູ່ຄວາມຮັບຜິດຊອບທີ່ຫນ້ອຍກວ່າເກົ່າໃນຂະນະທີ່ຄົນອື່ນຈະເຫັນວ່າແຕະຕ້ອງຈິດໃຈ. ບໍ່ວ່າຈະເປັນທາງໃດ, ບຸກຄົນທີ່ທຳການຍ້າຍຕ້ອງການການອູ້ມຊູເຕັມທີ່ຈາກຄອບຄົວ ແລະ ຄົນທີ່ຮັກ ແລະ ຄວນຈະມີບົດບາດສູນກາງໃນການພິຈາລະນາວ່າແມ່ນຫຍັງເກີດຂຶ້ນ ແລະເມື່ອໃດ.

ເມື່ອໃດການຍົກຍ້າຍໄດ້ເກີດຂື້ນແລ້ວ, ຈົ່ງຄາດຫວັງວ່າຈະມີຣະຍະເວລາຂອງການປັບຕົວຊຶ່ງເປັນທັມມະດາ. ບໍ່ພໍເທົ່າໃດອາທິດໃນອາທິດທຳອິດສາມາດຍາກທີ່ສຸດຍ້ອນວ່າສິ່ງທີ່ເຮັດປະຈຳຈະຖືກກໍ່ຂື້ນມາ ແລະ ສິ່ງຂອງຈະກາຍເປັນຄຸ້ນເຄີຍໄປ.

ມັນສຳຄັນທີ່ຈະເວົ້າລົມຄວາມຂ້ອງໃຈ ຫລື ຄຳຖາມຕ່າງໆນຳຜູ້ບໍຣິຫານເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ຫລື ສະຖານທີ່ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອ. **ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຈະຖາມເອົາສິ່ງທີ່ທ່ານຕ້ອງການ.** ພະນັກງານອາດຈະສາມາດທຳການປ່ຽນແປງຊຶ່ງຈະຕອບສະນອງໄດ້ດີກວ່າເກົ່າໃນສິ່ງທີ່ເຮັດວຽກໄດ້ດີທີ່ສຸດສຳລັບທ່ານ.

ໃນຖານະເປັນຄົນອາສັຍຢູ່ຂອງເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່ ຫລື ສະຖານທີ່ອາສັຍຢູ່ທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອນຳ, ທ່ານຍັງຈະມີສິດທິຂອງຜູ້ບໍຣິໂພກບາງຢ່າງອີກຄືກັນທີ່ຖືກຮັບປະກັນໂດຍກົດຫມາຍ (Chapter 70.129 RCW). ເຈົ້າຂອງ ຫລື ພະນັກງານຢູ່ສະຖານທີ່ອາສັຍໃຫມ່ຂອງທ່ານຄວນຈະແຈ້ງໃຫ້ທ່ານຊາບກ່ຽວກັບສິດທິເຫລົ່ານີ້. ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນ, ຈົ່ງສອບຖາມ.

## ການສັ່ງເອົາສິ່ງຕີພິມ

ທ່ານຈະສັ່ງເອົາປື້ມນ້ອຍຫົວນີ້ ແລະ ສິ່ງຕີພິມຂອງກົມ DSHS ອື່ນໆໂດຍຜ່ານຮ້ານຄ້າຂອງ Department of Enterprise Services (DES) General Store.

ໄປຫາແວບໄຊທ໌ຂອງ DES ໄດ້ທີ່:

www.MyFulfillment.wa.gov

ຄຳຮ້ອງຂໍເອົາສິ່ງຕີພິມຍັງຈະຖືກສັ່ງເອົາໄດ້ອີກຄືກັນ:

- ໂດຍທາງອີແມລ໌ໄດ້ທີ່ printing@des.wa.gov
- ໂດຍທາງໂທຣະສັບໄດ້ທີ່ (360) 664-4343
- ໂດຍທາງແຟກຊ໌ໄດ້ທີ່ (360) 586-6361

ຈົ່ງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຈະຂຽນຊື່ຂອງສິ່ງຕີພິມໃສ່ນຳ, ເລກຂອງສິ່ງຕີພິມ (DSHS 22-xxx), ແລະ ຊື່ຂອງຜູ້ຕິດຕໍ່ຫາ ແລະ ທີ່ຢູ່ໄປສະນີຖມີນ ສຳລັບການສັ່ງເອົາທີ່ຖືກສັ່ງໂດຍທາງອີແມລ໌, ໂທຣະສັບ, ຫລື ໂດຍທາງແຟກຊ໌

**ເຂົ້າຢ້ຽມ:**

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

**ເພື່ອຈະຊອກເບິ່ງ:**

- ປຶ້ມຄູ່ມື ແລະ ປຶ້ມນ້ອຍຟຣີກ່ຽວກັບຫົວເຣື່ອງການໃຫ້ການເບິ່ງແຍງດູແລ ແລະ ການເບິ່ງແຍງດູແລຣະຍະຍາວ.
- ສະບັບແປພາສາຂອງສິ່ງຕີພິມ.
- ເລກໂທຣະສັບ ແລະ ທີ່ຢູ່ຂອງຫ້ອງການທ້ອງຖິ່ນທີ່ເຮັດວຽກນຳຜູ້ອາວຸໂສ.
- ລາຍຊື່ຂອງເຮືອນຄອບຄົວຜູ້ໃຫຍ່, ສະຖານທີ່ອາສັຍທີ່ຖືກຊ່ວຍເຫລືອນຳ,ຫລື ເຮືອນລ້ຽງຜູ້ເຖົ້າໂດຍຄາວຕີ.
- ຣາຍຣະອຽດຂໍ ມູນ, ແຫລ່ງຊ່ວຍເຫລືອ, ແລະ ໂຄງການ:
  - ສຳລັບຜູ້ໃຫ້ການເບິ່ງແຍງດູແລ.
  - ກ່ຽວກັບການແກ່ອາຍຸທີ່ແຂງແຮງ.
  - ກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນການລົ້ມ.
  - ກ່ຽວກັບການວາງແຜນການເບິ່ງແຍງດູແລຣະຍະຍາວ.

## ພວກເຮົາເປັນຜູ້ຮ່ວມມືນຳກັນທັງຫມົດຕໍ່ຕ້ານການກົດຂີ່ຂົ່ມເຫັງຜູ້ໃຫຍ່

ການກົດຂີ່ຂົ່ມເຫັງຜູ້ໃຫຍ່ອ່ອນແອ (ບຸກຄົນຜູ້ທີ່ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫລືອເພື່ອຈະເບິ່ງແຍງດູແລເຂົາເຈົ້າເອງ) ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນທຸກໆເວລາ, ທຸກໆສະຖານທີ່. ກົມ **DSHS** ສືບສວນການກົດຂີ່ຂົ່ມເຫັງທີ່ຖືກກ່າວຫາ, ການປ່ອຍປະລະເລີຍ, ການສວຍໂອກາດເອົາປຽບ, ຫລື ການປ່ຽຍປະຖິ້ມຜູ້ໃຫຍ່ອ່ອນແອ.

ໂທຫາເລກໂທຣະສັບທີ່ຖືກບົ່ງຢູ່ຂ້າງລຸ່ມນີ້ເພື່ອຄວາມຊ່ວຍເຫລືອຖ້າຫາກວ່າທ່ານ ຫລື ຄົນໃດຄົນນຶ່ງຜູ້ທີ່ທ່ານຮູ້ຈັກ:

- ບໍ່ຖືກເບິ່ງແຍງດູແລຢ່າງເຫມາະສົມ.
- ຖືກທຳຮ້າຍທາງຮ່າງກາຍ, ຈິດໃຈ, ຫລື ທາງເພດ.
- ຖືກສວຍໂອກາດເອົາປຽບທາງການເງິນໃນທຸກໆແບບ.

ຖ້າຫາກວ່າທ່ານສົງສັຍວ່າມີການກົດຂີ່ຂົ່ມເຫັງ, ການປ່ອຍປະລະເລີຍ, ຫລື ການສວຍໂອກາດເອົາປຽບໃສ່ຜູ້ໃຫຍ່ອ່ອນແອ:

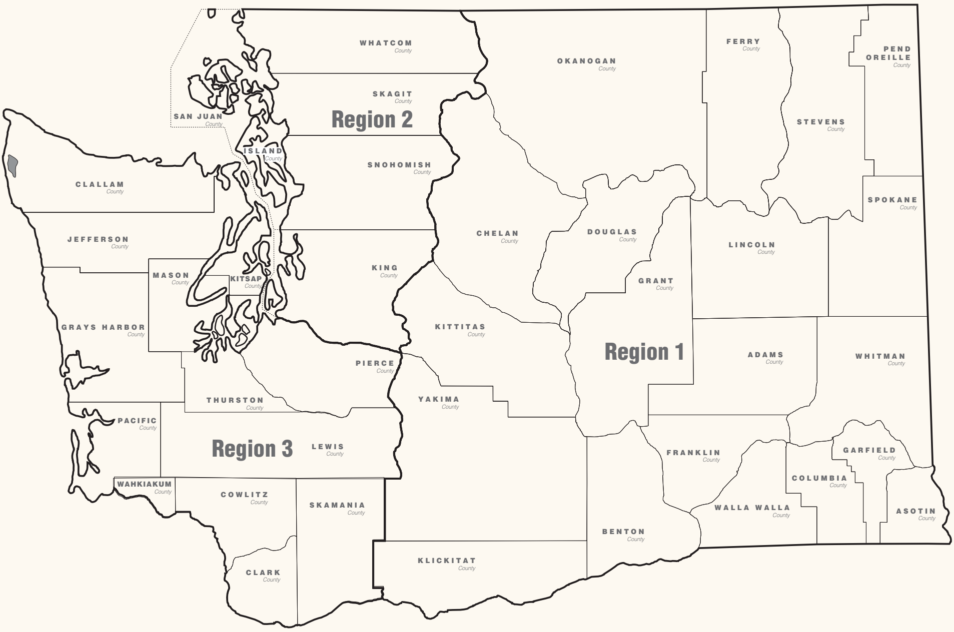
*ໂທຫາເລກໂທຟຣີຂອງກົມ **DSHS***

DSHS TOLL FREE
1-866-ENDHARM
Voice/TTY Accessible
1-866-363-4276
Washington State Department of Social and Health Services

ກົມ DSHS ບໍ່ແບ່ງແຍກຊົນຊັ້ນວັນນະໃນການຮັບໃຊ້ ຫລື ການເຮັດສັນຍານຳປະຊາຊົນຍ້ອນຜິວພັນ, ສີສັນ, ເຊື້ອຊາດດັ້ງເດີມ, ເພດ, ຄວາມອຸ່ນອ່ຽງທາງເພດ, ອາຍຸ, ສາສະນາ, ລັດທິ, ສະພາບແຕ່ງງານ, ຄວາມເສັຽອົງຄະ, ຫລື ສະພາບນັກຮົບເກົ່າສະມັຍວຽດນາມ, ຫລື ການປາກົດມີຄວາມເສັຽອົງຄະທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ແນວຄິດ, ຫລື ຄວາມຮູ້ສຶກ.

# ເລກໂທຣະສັບທ້ອງຖິ່ນຂອງພະແນກບໍຣິການຢູ່ຕາມເຮືອນແລະ ຊຸມນຸມຊົນ

ຈົ່ງເບິ່ງແຜນທີ່ເພື່ອຈະຊອກຫາທ້ອງຖິ່ນທີ່ທ່ານອາສັຍຢູ່. ໂທຫາເລກທີ່ຖືກບົ່ງຢູ່
ສຳລັບທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ ແລະ ຖາມຫາຫ້ອງການ HCS ທ້ອງຖິ່ນໃກ້ທ່ານທີ່ສຸດ.




## ທ້ອງຖິ່ນ 1

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

TTY 509-329-3698

Adams, Asotin, Benton, Chelan, Columbia, Douglas, Ferry, Franklin, Garfield, Grant, Kittitas, Klickitat, Lincoln, Okanogan, Pend Oreille, Spokane, Stevens, Walla Walla, Whitman, ແລະ Yakima ລາວຕີ

## ທ້ອງຖິ່ນ 2

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

TTY 1-800-833-6384

Island, King, San Juan, Skagit, Snohomish, ແລະ Whatcom ລາວຕີ

## ທ້ອງຖິ່ນ 3

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

TTY 253-593-5471

Clallam, Clark, Cowlitz, Grays Harbor, Jefferson, Kitsap, Lewis, Mason, Pacific, Pierce, Skamania, Thurston, ແລະ Wahkiakum ລາວຕີ

Washington State
Department of Social
& Health Services

*Transforming lives*

**www.dshs.wa.gov/altsa**

DSHS 22-707 LA (Rev. 6/16) Laotian