

Quy Chế Được Hưởng Quyền Lợi Chăm Sóc

DÀNH CHO NHỮNG AI ĐANG HỖ TRỢ CHO NGƯỜI
CAO NIÊN HOẶC MỘT SỐ NGƯỜI BỊ KHUYẾT TẬT

TẠM NGỪNG NGHỈ NGƠI HỒI PHỤC TĂNG SỨC



Quy Chế Được Hưởng Quyền Lợi Chăm Sóc được tạo ra với sự tài trợ của Liên bang ACL Trợ Cấp Phục Hồi Tuổi Thọ 90LRLI0010-02-03 và được phát triển bởi Thông Tin cho các Gia Đình, một nguồn lực của Hội Đồng Người Khuyết Tật Phát Triển Tiểu Bang Washington, hợp tác với Cơ Quan Quản Lý Người Khuyết Tật Phát Triển Tiểu Bang Washington, Hỗ Trợ Người Cao Tuổi Dài Hạn & PAVE, là Cơ Quan Quản Trị Chăm Sóc Cho Người Cao Niên của Tiểu Bang WA.



NỘI DUNG

Phương Án Đây Dành Cho Ai?	2
Chăm Sóc Thay Thế là gì?	2
Chăm Sóc Thay Thế là như thế nào?	2
Người Chăm Sóc Bị Căng Thẳng	3
Bắt Đầu Ngay Thời Điểm Quý Vị Cần (Đồ)	4
Đưa Người Mới vào Nhà Quý Vị	5
Dịch Vụ Do Quỹ Medicaid Tài Trợ	6
Chương Trình Phiếu Thưởng Phục Hồi Tuổi Thọ	8
Những Tài Nguyên Cộng Đồng và Các Tùy Chọn Khác	10
Lịch trình công việc cho Người Chăm Sóc Mới	12
Những Tài Nguyên Hỗ Trợ Về Công Nghệ	13





Bộ công cụ này dành cho ai?

Thông tin trong bộ công cụ này dành cho bất kỳ ai cung cấp dịch vụ chăm sóc và hỗ trợ cho một thành viên trong gia đình hoặc bạn bè là ...

- ☀ **người lớn tuổi**
- ☀ **trẻ em hoặc người lớn bị chậm phát triển hoặc những khuyết tật khác**
- ☀ **người lớn bị chấn thương sọ não**

Mặc dù quý vị có thể gặp khó khăn khi thấy mình là người chăm sóc, nhưng đó là điều bạn đang làm khi hỗ trợ cho thành viên gia đình hoặc bạn bè của mình. Nó không chỉ mô tả những gì bạn làm — chăm sóc — nhiều chương trình sử dụng thuật ngữ này để xác định ai đó có thể nhận các dịch vụ thay thế và các hình thức hỗ trợ khác.

Chăm sóc thay thế là gì?

Chăm sóc thay thế là thay vào một thời gian nghỉ ngắn hạn cho cả quý vị và thành viên gia đình hoặc bạn bè của quý vị.

Trở thành người chăm sóc không làm giảm giá trị của thành viên gia đình, bạn bè hoặc khả năng sống độc lập nhất có thể của quý vị, nhưng nó thừa nhận bạn cần dành thời gian cho chính mình.

Đối với thành viên trong gia đình của quý vị, Chăm sóc thay thế có thể mang lại cơ hội mở rộng sự hỗ trợ xã hội của họ và khám phá những sở thích mới trong khi quý vị dành thời gian cho bản thân.

Chăm sóc thay thế là như thế nào?

Con Người, Hoạt Động, Công Nghệ

Có rất nhiều cách khác nhau để tìm được người chăm sóc thay thế phù hợp với nhu cầu của quý vị và thành viên trong gia đình — từ người chăm sóc được trả lương đến những cơ sở tài nguyên của cộng đồng tại địa phương, công nghệ sáng tạo và những cách đơn giản để quý vị có thể hưởng thụ thời gian của mình để nghỉ ngơi hoặc làm những việc khác tùy thích.

Ngoài các hướng dẫn nhỏ và mẫu để lập kế hoạch về chăm sóc, mỗi phần của bộ công cụ này được mô tả những người, hoạt động và công nghệ có thể có sẵn cho quý vị và thành viên gia đình của quý vị với sự trợ giúp của:

- ☀ **Dịch Vụ Do Medicaid Tài Trợ**
- ☀ **Chăm Sóc Duy Trì Sự Sống tại WA**
- ☀ **Tài nguyên Cộng Đồng và Các Tùy Chọn Khác**

Người Chăm Sóc Bị Căng Thẳng

Biết các dấu hiệu.

Đặt nhu cầu của người khác lên trước nhu cầu của quý vị, có thể giải quyết được những căng thẳng ngay lập tức; tuy nhiên, về lâu dài, nó có thể dẫn đến gia tăng lo lắng, thất vọng, cảm xúc vượt quá sức chịu đựng, phẫn uất, trầm cảm, kiệt sức và thậm chí là gây nên bệnh tật.

Cho dù quý vị có nghĩ mình là người chăm sóc hay không thì đây đều là những dấu hiệu của sự căng thẳng của người chăm sóc.

Dù có bao nhiêu việc phải làm, quý vị vẫn chỉ là một người duy nhất.

Chăm sóc bản thân tốt có nghĩa là tìm cách để chăm sóc sức khỏe thể chất, tình cảm và tinh thần của quý vị. Nếu quý vị không làm điều đó cho chính mình, thì hãy làm điều đó cho người thân của quý vị. Bởi vì để có mặt ở đó cho họ, thì quý vị cần có mặt ở đó cho chính mình.

Hãy tự chăm sóc bản thân thành thói quen hàng ngày. Cho dù đó là đi dạo, nghe nhạc, xem phim, giao lưu với bạn bè, cho phép người khác giúp quý vị làm việc nhà và công việc sân vườn hay thuê một người chăm sóc được trả lương, có nhiều cách để tự chăm sóc bản thân.



Có nhiều hơn
một phương cách
để thay thế. Tìm
người đáp ứng cho
bản thân ở nơi quý
vị đang ở và họ
đưa quý vị đến nơi
quý vị muốn.



Bắt Đầu Ngay Thời Điểm Quý Vị Cần (Câu Hỏi)

LỜI KHUYẾN

Khi ai đó hỏi, “Tôi có thể giúp gì cho quý vị?” xem xét các công việc đơn giản, tiết kiệm thời gian để quý vị làm những công việc khác.

Một cái gì đó đơn giản như đặt mua đồ dùng không cần thiết đến, khăn lau hoặc các mặt hàng chính khác có thể giúp quý vị giảm một chuyến đi đến cửa tiệm.

Hoặc có thể đưa ra lời đề nghị với họ về việc cắt cỏ, làm việc nhà nhẹ nhàng hoặc thiết lập một chuyên công du trên tàu như ăn uống với những người khác mà họ muốn đưa ra kế hoạch nhưng không biết làm thế nào.

Hãy dành một vài phút để khám phá xem chọn người chăm sóc như thế nào trong cuộc sống của quý vị và điều gì cần phải có để biến điều đó thành hiện thực.

Nếu tôi có chút thời gian cho riêng mình, tôi sẽ _____

Nếu thành viên trong gia đình hoặc bạn bè của tôi có ai đó hỗ trợ họ trong thời gian tôi nghỉ, điều họ thích làm/người xem sẽ là _____

Tôi muốn nghỉ ngơi, nhưng tôi lo ngại rằng _____

Để cảm thấy thoải mái khi nghỉ ngơi, điều tôi cần làm là _____

Để thành viên gia đình hoặc bạn bè của tôi đồng ý với ý tưởng nhờ người khác hỗ trợ, họ cần có khả năng _____

Thách thức lớn nhất của tôi là để có người chăm sóc thay thế cho bản thân và thành viên gia đình hoặc bạn bè của tôi là _____

Người mà tôi cảm thấy thoải mái nhất khi nhờ giúp đỡ để vượt qua thử thách đó là _____

Đưa Một Người Mới Lạ Vào Nhà Của Quý Vị Có Thể là Vấn Đề Khó Khăn

Thành viên gia đình hoặc bạn bè của quý vị có thể đang gặp căng thẳng liên quan đến khi về già. Có thể có những cân nhắc về văn hóa hoặc sự kỳ thị liên quan đến việc có một người hỗ trợ về các dịch vụ chăm sóc. Và quý vị có thể lo lắng về khả năng và sự hiểu biết và hỗ trợ của người mà bạn mong đợi.

Có sự tham gia của thành viên trong gia đình hoặc bạn bè của quý vị.

Bất kể độ tuổi hoặc sự khuyết tật nào của thành viên trong gia đình hoặc bạn bè của quý vị, việc có một người chăm sóc hỗ trợ quý vị tại nhà hoặc cộng đồng của quý vị có thể thể hiện sự mất độc lập và kiểm soát. Hãy cho các thành viên trong gia đình của quý vị biết rằng quý vị cần được giúp đỡ. Yêu cầu họ hướng dẫn về những loại hỗ trợ mà họ muốn.

Làm Chậm Lại.

Các thành viên gia đình hoặc bạn bè của quý vị có thể cần điều chỉnh với ý tưởng có người mới đến để hỗ trợ họ hoặc quý vị. Quý vị cũng có thể có ý tính cho sự phù hợp.

Nên bắt đầu bằng cách phỏng vấn người chăm sóc thay thế và làm quen với họ. Hãy cho họ hiểu rõ về sự mong muốn mà quý vị muốn họ làm và kiểu người nào sẽ kết hợp ăn ý. Có những đặc điểm cá nhân nào sẽ là một yếu tố gây nên không thuận đôi bên không? Xác định rõ ràng vai trò của họ và những kỳ vọng mà quý vị mong muốn nơi họ.

Khi kiểm tra mọi thứ, quý vị có thể ở nhà (ví dụ: đi làm một số công việc như làm vườn hoặc các sở thích khác). Quý vị không phải đi trong khi người chăm sóc thay thế ở đó cho đến khi quý vị tự tin về họ. Tin vào bản năng của quý vị. Nếu cảm thấy không bằng lòng, quý vị có thể tìm người chăm sóc khác.

Hãy Tạo ra Thùng Đựng Hồ Sơ và Danh Sách Việc Làm

Hãy làm một thùng đựng hồ sơ để đựng các giấy tờ cần thiết bao gồm các buổi thăm định, các giấy tờ liên quan về y tế, giấy tờ cần thiết để giao tiếp, những gì thích và không thích. Bao gồm một kế hoạch và danh sách kiểm tra với các phương cách về cách chăm sóc của các thành viên trong gia đình hoặc bạn bè của quý vị, bao gồm cả những điều họ thích và không thích. (Xem “Danh Sách về Kiểm Tra Dành Cho Người Chăm Sóc Mới” trên trang 12 để biết ý kiến.)

“Yêu cầu người chăm sóc mới ở bên cạnh quý vị một thời gian trước khi để họ tự lo. Điều này giúp xây dựng các mối quan hệ và lòng tin, và nó cũng giúp ích rất nhiều cho việc đào tạo trong công việc.”

—Darla H., Vancouver

Các Dịch Vụ & Chương Trình Do Medicaid Tài Trợ



CÁCH TÌM NGƯỜI HỖ TRỢ CHĂM SÓC

Chăm Sóc Carina

Carina Care là một dịch vụ trực tuyến miễn phí giúp kết nối các thân chủ nhận dịch vụ chăm sóc tại nhà do Medicaid tài trợ với các Nhà cung cấp Cá nhân (IP) đáp ứng nhu cầu của họ và đã được ký hợp đồng thông qua DSHS. Xin tìm hiểu thêm tại: carinacare.com

Những Người Quý Vị Biết

Những người quý vị biết và tin tưởng có thể trở thành người chăm sóc dịch vụ thay thế theo hợp đồng. Hãy vào informingfamilies.org/ip-contracting-dda để tìm hiểu cách thức của dịch vụ cho các khách hàng của DDA.

Nếu thành viên gia đình của quý vị bị khuyết tật hoặc họ là người lớn tuổi, họ có thể đủ điều kiện nhận các dịch vụ và hỗ trợ được Medicaid funded cung cấp để hỗ trợ các hoạt động hàng ngày tại nhà và trong cộng đồng.

Trường hợp như thế nào?

Những Người Chăm Sóc Thay Thế

Chi phí cho người chăm sóc thay thế sẽ được trả bởi những người huấn luyện những người chăm sóc để họ hỗ trợ những người khuyết tật và người lớn tuổi tại nhà hoặc trong cộng đồng. Một số làm việc với tư cách là Nhà Cung Cấp Cá Nhân (IPs) và những người khác làm việc cho các cơ quan.

Dịch vụ có thể được cung cấp bởi một người mà quý vị tìm thấy thông qua một trong những cơ quan giới thiệu, hoặc bởi một người mà quý vị biết và tin tưởng, họ sẽ là người trở thành người chăm sóc theo hợp đồng cho thành viên trong gia đình của quý vị.

Các hoạt động được cung cấp khi chăm sóc thay thế

Một số dịch vụ được gọi cụ thể là chăm sóc thay thế hoặc chăm sóc cứu trợ, nhưng có nhiều hình thức mà chăm sóc thay thế có thể được thực hiện, bao gồm các hoạt động trong cộng đồng. Tùy thuộc vào tính đủ điều kiện, các hoạt động cho thành viên trong gia đình hoặc bạn bè của quý vị có thể bao gồm:

- ☀ hỗ trợ sinh hoạt hàng ngày (từ vệ sinh và dọn dẹp nhà cửa đến nấu ăn và mua sắm)
- ☀ kết nối với các nguồn lực trong cộng đồng và mọi người
- ☀ các chương trình và hoạt động giải trí, chẳng hạn như cơ sở nghỉ ngơi dành cho người khuyết tật

Công Nghệ

Công Nghệ (còn được gọi là Công Nghệ Hỗ Trợ) như Hệ Thống Ứng Phó Khẩn Cấp Cá Nhân (ví dụ: phát hiện ngã, phân phát thuốc và tự nhắc nhở), cũng như công tắc và cửa kích hoạt bằng giọng nói và các loại công nghệ thông minh khác, có thể tăng tính độc lập của thành viên trong gia đình quý vị đồng thời mang lại sự yên tâm.



Dịch vụ dành cho ai?

Người cao niên và người đã trưởng thành bị khuyết tật

Người cao niên 65 tuổi đáp ứng đủ điều kiện về chức năng và tài chính có thể nhận được nhiều dịch vụ khác nhau thông qua Dịch Vụ Tại Gia và Cộng Đồng (HCS).

Những người chăm sóc không được trả lương của người lớn từ 55 tuổi trở lên đáp ứng đủ điều kiện về chức năng và tài chính có thể nhận được dịch vụ chăm sóc thay thế và các dịch vụ hỗ trợ cần thiết khác như giáo dục người chăm sóc, nhóm hỗ trợ, việc nhà, việc vặt và các dịch vụ khác.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ NỘP ĐƠN

Xin liên lạc với văn phòng HCS địa phương của quý vị hoặc Cơ Quan Khu Vực về dành cho Người Cao Tuổi. Để biết danh sách các địa điểm, hãy vào wacalc.org.

Người Khuyết Tật Phát Triển (Mọi lứa tuổi) và Các Trẻ Em Khuyết Tật

Trẻ em và người lớn bị khuyết tật phát triển đáp ứng các tiêu chí đủ điều kiện cho **Cơ Quan Quản Lý Người Khuyết Tật Phát Triển (DDA)** có thể nhận được thời gian nghỉ ngơi, chăm sóc cá nhân, công nghệ trợ giúp, hỗ trợ tham gia trong cộng đồng và các dịch vụ khác được cung cấp thông qua việc dịch vụ miễn trừ tại nhà và dựa vào cộng đồng và Lựa Chọn Đầu Tiên của Cộng Đồng (CFC).

Trẻ em khuyết tật không đủ điều kiện DDA vẫn có thể nhận CFC thông qua DDA.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ NỘP ĐƠN

Xin vào dshs.wa.gov/dda để yêu cầu những phần đơn ghi danh hoặc để biết thêm thông tin về các dịch vụ DDA và cách hội đủ các điều kiện.



Con trai tôi, Gerik đã luôn sử dụng tất cả chăm sóc thay thế và chăm sóc cá nhân của mình từ DDA. Sau đó, chúng tôi bổ sung thêm kỹ năng Lựa Chọn Đầu Tiên của Cộng Đồng, kế tiếp là hướng dẫn cộng đồng. Chúng tôi tự trả tiền cho việc trị liệu. Tất cả những điều này kết hợp lại đang giúp tạo ra một cuộc sống tốt đẹp cho Gerik và tất cả đều là thời gian nghỉ ngơi cho chúng tôi”. —Michelle W., Ellensburg



Chương Trình Phiếu Thưởng Chăm Sóc Duy Trì Sự Sống

Chăm Sóc Duy Trì Sự Sống tại WA cung cấp hỗ trợ dưới dạng phiếu mua hàng hoặc trợ cấp nhỏ cho những người chăm sóc không được trả lương đang hỗ trợ một thành viên gia đình, bạn bè hoặc hàng xóm có nhu cầu hoặc tình trạng đặc biệt. Nhận thức được mối quan hệ quan trọng giữa người chăm sóc và người được chăm sóc, chương trình cung cấp các kỳ nghỉ ngắn hạn.

Trường hợp như thế nào?

Chăm Sóc Duy Trì Sự Sống tại WA cung cấp các phiếu thưởng hoặc trợ cấp lên đến \$1,000 đô la mà một người chăm sóc đủ tiêu chuẩn có thể sử dụng với một nhà cung cấp Chăm Sóc Duy Trì Sự Sống đã ghi danh.

Những Người Cung Cấp Thời Gian Nghỉ Ngơi Kéo Dài Tuổi Thọ

Ở Tiểu Bang Washington, điều cần thiết là các nhà cung cấp đã ghi danh phải kiểm tra lý lịch cho nhân viên của họ, có bằng chứng bảo hiểm và đồng ý với các yêu cầu bổ sung. Sau đó, nhà cung cấp sẽ giúp quý vị chuyển hồ sơ đến nơi mà quý vị đã chọn sẽ gửi hóa đơn cho các dịch vụ được cung cấp Chăm Sóc Duy Trì Sự Sống và số tiền tài trợ/phiếu thưởng sẽ được sử dụng để thanh toán các chi phí này.

Các Hoạt Động Được Bao Gồm bởi Phiếu Chăm Sóc Duy Trì Sự Sống

- ☀ IDịch Vụ Tại Nhà (bao gồm chăm sóc, sắp xếp dọn phòng căn bản, giặt ủi, chuẩn bị bữa ăn nhẹ)
- ☀ Tham Dự Cẩm Trại Ban Ngày
- ☀ Tham Dự Cẩm Trại Ban Đêm
- ☀ Các Dịch Vụ Ban Ngày Dành Cho Người Lớn
- ☀ Các Giải Trí

Các Cơ Sở Giới Thiệu Để Mướn Các Người Chăm Sóc



Làm cách nào để phỏng vấn người chăm sóc? Tôi nên hỏi những câu hỏi nào? Một số điều cần suy nghĩ và tìm kiếm khi tuyển dụng là gì? Tìm câu trả lời cho những câu hỏi này và các câu hỏi khác tại: lifespanrespitewa.org/resources.



Để tìm các nhà chuyên môn đã được ghi danh trên Lifespan Respite WA, vui lòng vào: lifespanrespitewa.org.



Tuyển dụng này dành cho ai?

Các phiếu hoặc trợ cấp Chăm Sóc Duy Trì Sự Sống dành cho những người chăm sóc không được trả lương, những người cung cấp dịch vụ chăm sóc/hỗ trợ từ 40 giờ trở lên mỗi tuần cho một cá nhân ở mọi lứa tuổi. Người chăm sóc có thể hỗ trợ cho một thành viên trong gia đình, bạn bè hoặc hàng xóm mà chúng ta gọi là người chăm sóc.

Hội đủ điều kiện bao gồm:

- ☀ Quý vị là cư dân của Tiểu bang Washington;
- ☀ Thành viên trong gia đình của quý vị không ghi danh tại Medicaid hoặc các chương trình khác để cung cấp dịch vụ thay thế, và không được lên lịch nhận dịch vụ trong vòng 30 ngày kể từ ngày nộp đơn; và,
- ☀ Quý vị không có khả năng tự trả tiền cho thời gian được chăm sóc của tư nhân.

Ưu tiên cho những gia đình được hội đủ điều kiện mà trước đó chưa nhận được phiếu trợ cấp. Trong khi kinh phí có hạn, chúng tôi cố gắng hết sức để phân phối quỹ cho những người chăm sóc sống ở phía đông và phía tây của tiểu bang.

Đôi khi, chương trình có thể thu được thêm doanh thu cho các tình trạng của người nhận chăm sóc (ví dụ: Chấn Thương Sọ Não (TBI), Chấn Thương/Liệt Tủy Sống, v.v.).

Làm Thế Nào Để Nộp Đơn

Hãy vào lifespanrespitewa.org để tải xuống ứng dụng.

Để có câu trả lời cho các câu hỏi hoặc hỗ trợ, và hoàn tất hồ sơ, hãy gửi email tới getrespite@wapave.org hoặc gọi 1-800-5-PARENT, ext. 105.

Chăm Sóc Người Cao Niên (Lifespan Respite) Washington được quản lý bởi PAVE (Đối Tác Hành Động, Tiếng Nói Nhân Quyền.)



Quý vị đang chăm sóc cho một người bị mất trí nhớ hoặc bị sa sút trí tuệ? Quy Chế Được Hưởng Quyền Lợi Chăm Sóc dành cho Người mất trí nhớ của Tiểu bang Washington có thể giúp quý vị tìm thấy những thông tin và hỗ trợ mà quý vị cần, bất kể quý vị đang ở đâu trong hành trình cuộc sống của mình.

Tùy Sự Chọn Lựa & Các Tài Nguyên Khác

Chương trình Chăm Sóc được có theo nhiều phương cách, bao gồm cả những trường hợp miễn phí và chi phí thấp để quý vị được nghỉ ngơi, nhận hỗ trợ và kết nối với những người khác trong khi thành viên gia đình hoặc bạn bè của quý vị làm những việc họ thích.

Trường hợp đó như thế nào?

Các hoạt động cho thành viên trong gia đình của quý vị

Nhiều tổ chức địa phương cung cấp các hoạt động mà các thành viên trong gia đình của quý vị có thể gặp gỡ hoặc sinh hoạt (trực tiếp hoặc qua trực tuyến).

Tìm kiếm danh sách trực tuyến tại địa phương YMCA, Công Viên và Nơi Khu Vui Chơi, trung tâm người cao niên, các cộng đồng tín ngưỡng, thư viện, các khu vực và hơn thế nữa. Hoặc, kết nối với các gia đình khác thông qua các chương trình cung cấp thông tin và tài nguyên cho quý vị (xin xem tiếp trang theo bên phải để biết danh sách của chương trình).

Hỗ Trợ và Người Chăm Sóc Thay Thế cho Quý Vị

Làm những việc mang lại nghị lực cho quý vị, chẳng hạn như:

- Dành thời gian yên tĩnh ở một mình.
- Đi dạo, làm vườn hoặc nghe nhạc.
- Kết nối với bạn bè của quý vị để được hỗ trợ hoặc vui chơi.
- Hoạt động thể chất hoặc những cách có sáng tạo.

Dù chỉ là 30 phút hay cả buổi chiều, buổi tối hay cuối tuần, hãy tìm cách phục hồi năng lượng của quý vị. Đừng đánh giá thấp sức mạnh của một giấc ngủ ngắn hoặc uống cà phê với một người bạn. Chúng tôi nhận ra rằng việc tự mình tìm ra giải pháp có thể rất khó khăn và quá sức và cũng khó khăn không kém khi phải làm. Cân nhắc để kết nối với những người chăm sóc của các gia đình khác “hiểu được điều đó” (xem trang tiếp theo bên phải) để được hỗ trợ, khuyến khích và đưa ra ý tưởng.

Bổ Sung Thêm Các Nguồn Chăm Sóc Thay Thế

Cộng Đồng Nối Kết: wacbc.org;

Cơ Quan Chăm Sóc Quốc Gia, Hệ Thống Mạng Lưới ARCH: archrespite.org

Tìm những ý tưởng
chăm sóc thay thế tại
[lifespanrespitewa.
org/respice-care/
creative-options](http://lifespanrespitewa.org/respice-care/creative-options)



Nó Dành Cho Ai

Người Trưởng Thành Có Khuyết Tật

Chương Trình Hỗ Trợ Người Chăm Sóc Gia Đình (FCSP) Thời gian nghỉ ngơi hạn chế dành cho những người chăm sóc gia đình cung cấp dịch vụ chăm sóc không lương cho người cao niên hoặc người trưởng thành có khuyết tật. Dịch vụ được cung cấp thông qua các Cơ Quan Khu Vực về Người Cao Niên tại địa phương. Xin vào wacdc.org để biết các văn phòng địa phương.

Trẻ em và Người Trưởng Thành Có I/DD

Parent to Parent (P2P)

Dành cho các gia đình có cá nhân bị khuyết tật về trí tuệ và phát triển (I/DD). Nhiều P2P cung cấp chăm sóc buổi tối cho các gia đình, và các hoạt động cho những đứa trẻ cho cha mẹ các họ có một đêm nghỉ ngơi. Hãy xem P2P gần chỗ quý vị ở:

arcwa.org-parent-to-parent.

Trẻ Em Được Những Người Thân Chăm Sóc

Chương Trình Hỗ Trợ Người Chăm Sóc trong Thân Tộc (KCSP)

Các Nguồn Lực và Người Điều Hướng Quan Hệ trong Họ Hàng sẵn sàng hỗ trợ bạn và các ông bà và người thân khác đang nuôi dạy con cái: dshs.wa.gov/kinshipcare.

Cựu Chiến Binh

Bộ Cựu Chiến Binh

Bộ Cựu Chiến Binh có Tối Đa 30 ngày nghỉ mỗi năm dành cho người chăm sóc gia đình cho các cựu chiến binh tại trung tâm của họ hoặc trong cộng đồng của họ. Tìm hiểu thêm: caregiver.va.gov.

Chương Trình Thành Viên Gia Đình Đặc Biệt Chăm Sóc

Chăm Sóc và hỗ trợ thay thế cho các gia đình có thành viên có nhu cầu đặc biệt hoặc bị khuyết tật. Tìm hiểu thêm tại Childcare Aware: childcareaware.org/fee-assistancerespite

Tiếp Cận và Hỗ Trợ Đa Dạng

Chương Trình Phụ Huynh đến Phụ Huynh trên toàn tiểu bang có các điều phối viên để hỗ trợ các gia đình đa dạng về văn hóa và ngôn ngữ. Để biết thông tin xin liên lạc các nguồn thông tin, xin hãy vào: arcwa.org/parent-to-parent/cultural-diversity.

Danh Sách Kiểm Tra Dành cho Người Chăm Sóc Mới

Làm một thùng đựng các thông tin cần thiết để hỗ trợ thành viên trong gia đình của quý vị. Sử dụng danh sách kiểm tra dưới đây để sắp xếp tất cả thông tin cần thiết để giúp người mới đến nhà quý vị để làm những điều phù hợp với thành viên trong gia đình của quý vị.

Chắc chắn nên để thành viên trong gia đình hoặc bạn bè của quý vị trên danh sách một trong những điều quan trọng đối với họ. Chú ý đến bất kỳ sự khó chịu hoặc kỳ thị nào mà họ có thể cảm thấy khi có người hỗ trợ họ. Yêu cầu họ giúp đỡ trong việc giải quyết vấn đề để cả hai bên đều nhận được sự hỗ trợ cần thiết.

Các mục trong danh sách kiểm tra sau đây có thể giúp quý vị bắt đầu cuộc trò chuyện với thành viên gia đình của mình và giúp những người chăm sóc mới có một khởi đầu tốt.

- ☐ Thành Viên Gia Đình Quý Vị có Thích, Không Thích, Điểm Mạnh và Khả Năng
- ☐ Lịch Trình Hàng Ngày (các hoạt động trong và ngoài nhà)
- ☐ Lịch Vận Chuyển và Thông Tin Liên Lạc
- ☐ Hướng Dẫn Chăm Sóc (nếu cần) cho:
 - ☐ ăn uống
 - ☐ giám sát
 - ☐ diễn giải các hành vi và các hình thức giao tiếp khác
 - ☐ chăm sóc cá nhân
 - ☐ nâng lên và vận chuyển
 - ☐ tham gia vào cộng đồng
- ☐ Nhu Cầu và Sở Thích về Chế Độ Ăn Uống
- ☐ Vị Trí của:
 - ☐ Dụng Cụ Chăm Sóc (miếng lót tiêu tiểu, khăn lau, ống cho ăn, găng tay, khẩu trang, v.v.)
 - ☐ Vật dụng y tế
 - ☐ Tắt van gas/nước/điện
 - ☐ Bảng Dữ Liệu Y Tế Khẩn Cấp (để tải xuống biểu mẫu có thể điền, hãy truy cập: 911ready.org/documents/emergency_preparedness_docs/Emergency_Medical_Data.pdf).
- ☐ Chiến Lược Để Thành Công: Điều gì hiệu quả và điều gì không hiệu quả?
- ☐ Rủi Ro và Mối Quan Tâm
- ☐ Việc Làm và Không Nên Làm và Làm Sạch và Kiểm Soát Nhiễm Trùng
- ☐ Đánh Giá Dịch Vụ và Kế Hoạch Chăm Sóc
- ☐ Kế Hoạch Khẩn Cấp

Những Tài Nguyên Hỗ Trợ Công Nghệ

Cho dù đó là để giao tiếp hay trợ giúp, công nghệ tạo ra sự độc lập và khả năng tiếp cận các địa điểm, con người và các hoạt động giúp cải thiện cuộc sống của người khuyết tật và người lớn tuổi, đồng thời mang lại cho người chăm sóc một thời gian nghỉ ngơi và yên tâm.

ABLELINK

Sản phẩm tiếp cận công nghệ để được độc lập hơn. Bao gồm: ứng dụng du lịch; lập lịch hàng ngày; và hướng dẫn cho các công việc hàng ngày của tất cả các loại: ablelinktech.com.

NW NGÂN SÁCH

Cho vay lãi suất thấp để mọi người mua công nghệ hỗ trợ: nwaccessfund.org.

VĂN PHÒNG CỦA NGƯỜI CÂM VÀ ĐIẾC

Cung cấp cơ hội để tiếp cận bình đẳng để giao tiếp có hiệu quả: dshs.wa.gov/altsa/odhh/about-odhh.

QLINK KHÔNG DÂY

Một nhà cung cấp hàng đầu của Lifeline, một chương trình phúc lợi miễn phí của chính phủ cung cấp dịch vụ điện thoại di động miễn phí cho những người đủ điều kiện. Đủ điều kiện thông qua các chương trình như SNAP và Medicaid, hoặc dựa trên thu nhập hộ gia đình của quý vị: qlinkwireless.com.

PHÂN PHỐI THIẾT BỊ VIỄN THÔNG (TED)

Thiết bị viễn thông miễn phí và chi phí thấp và hướng dẫn dành cho những người khiếm thị, khiếm thính, câm điếc hoặc trở ngại phát ngôn: informingfamilies.org/ted.

CHƯƠNG TRÌNH HỖ TRỢ CÔNG NGHỆ WASHINGTON (WATAP)

Các nguồn lực và dịch vụ để giúp lựa chọn và sử dụng công nghệ hỗ trợ (AT) cho trường học, cơ quan, gia đình và trong cộng đồng. Xin tìm hiểu thêm tại: watap.org.

CƠ QUAN DỊCH VỤ CHO NGƯỜI KHIẾM THỊ (DSB)

DSB cung cấp dịch vụ cho mọi người ở mọi lứa tuổi bị mù hoặc có thị lực kém ở tiểu bang Washington: dsb.wa.gov.

Quý vị có biết rằng tính năng phát hiện té, ngã, nhắc nhở uống thuốc, công nghệ thông minh và các loại công nghệ hỗ trợ khác có thể được cung cấp thông qua một số dịch vụ do Medicaid tài trợ không? Xin xem trang 6-7, “Các Chương Trình & Dịch Vụ do Medicaid tài trợ” trên trang 6.





informingfamilies.org