



ທ່ານເປັນຄົນສໍາຄັນ!

ການເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ທ່ານໃຫ້ບໍລິການແມ່ນສໍາຄັນຫຼາຍ! ຍ້ອນວ່າທ່ານ,ບຸກຄົນທີ່ທ່ານເບິ່ງແຍງດູແລຈິ່ງສາມາດສືບຕໍ່ໃຊ້ຊີວິດໃນຊຸມຊົນແລະໄດ້ຮັບການເບິ່ງແຍງດູແລຈາກບາງຄົນທີ່ພວກເຂົາຮັກ ແລະ ເຊື່ອໝັ້ນ.

ຄໍາແນະນໍາທີ່ໃຫ້ເບິ່ງແຍງດູແລຕົນເອງໃນຖານະຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລແມ່ນຟັງຄືງ່າຍ,ແຕ່ຍາກທີ່ຈະຍອມຮັບແລະປະຕິບັດຕົວຈິງໄດ້.ມັນສໍາຄັນຫຼາຍທີ່ຈະຕ້ອງເບິ່ງແຍງດູແລຕົນເອງ, ເພາະວ່າທ່ານສໍາຄັນ!

ໜຶ່ງໃນຄວາມຜິດພາດທີ່ໃຫຍ່ທີ່ສຸດທີ່ທ່ານໄດ້ເຮັດແມ່ນການລໍຖ້າຈົນທ່ານຮູ້ສຶກຄຽດເກີນໄປທີ່ຈະປ່ຽນແປງຫຼືຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ.ການສ້າງນິໄສທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບແລະການວາງແຜນໄວ້ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະຮູ້ສຶກໜັກໃຈນັ້ນມີຄ່າຫຼາຍທີ່ສຸດ.

ສໍາຫຼວດກຸ່ມສະໜັບສະໜູນອອນລາຍ ແລະ ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ*

ໂຄງການສະໜັບສະໜູນຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລຄອບຄົວຂອງ Wisconsin

<https://wisconsin caregiver.org/>

ມີລາຍຊື່ກຸ່ມສະໜັບສະໜູນທາງອອນລາຍທີ່ກໍາລັງດໍາເນີນການຢູ່ເປັນຈໍານວນຫຼາຍ

ເຄືອຂ່າຍການດໍາເນີນການຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລ

(1-202-454-3970)

<https://www.caregiveraction.org/>

ມີກອງອຸປະກອນຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລຄອບຄົວທີ່ຫຼາກຫຼາຍ, ໂຕະໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລແລະຫ້ອງສົນທະນາທີ່ບໍ່ລະບຸຕົວຕົນ

Trualta

(1-800-214-5085)

<https://www.trualta.com/>

ໃຫ້ການຝຶກອົບຮົມທີ່ບໍ່ເສຍຄ່າ, ອີງຕາມທັກສະ, ຖືກຕ້ອງຕາມທາງຄລິນິກໃຫ້ແກ່ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລ

ພັນທະມິດຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລຄອບຄົວ

(1-800-445-8106)

<https://www.caregiver.org/>

ລວມທັງແຫຼ່ງຂໍ້ມູນແລະຊັ້ນຮຽນສໍາລັບຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລຈໍານວນຫຼາຍ ລວມທັງ ຊື່ຮີ “Let’s Get Away Together”

* ໃນປັດຈຸບັນ 2/2023

800-963-0035 TTY: 711
www.mychoicewi.org



ການດູແລເລີ່ມຕົ້ນຈາກບ່ອນນີ້



ຄໍາແນະນໍາສໍາລັບ
ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລ
ໃນການຫຼຸດຜ່ອນ
ຄວາມຄຽດ



“ການຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອບໍ່ແມ່ນວ່າ
ທ່ານອ່ອນແອ, ແຕ່ຍ້ອນວ່າທ່ານຕ້ອງການ
ທີ່ຈະເຂັ້ມແຂງຕໍ່ໄປ.”

– Les Brown

ການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຄຽດຂອງຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລ ແມ່ນຄວາມພະຍາຍາມແບບເປັນທີມ!

ຜູ້ໃຫ້ການເບິ່ງແຍງດູແລແມ່ນມີຄວາມສ່ຽງຫຼາຍທີ່ຈະໝົດໄຟ, ຊຶມເສົ້າແລະມີບັນຫາສຸຂະພາບຫຼາຍກວ່າປະຊາກອນທົ່ວໄປ. ການຫຼຸດຜ່ອນ ແລະ ການປ້ອງກັນຄວາມຄຽດ ແລະ ຄວາມເຄັ່ງຕຶງຂອງຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລສໍາຄັນແລະຕ້ອງໃຊ້ທີມສະໜັບສະໜູນ: ລວມທັງຕົວທ່ານທີ່ເປັນຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລ, ສະມາຊິກທີ່ໄດ້ຮັບການເບິ່ງແຍງດູແລ, ທີມເບິ່ງແຍງດູແລ MyChoice Wisconsin ຂອງທ່ານ ແລະ ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນແຫ່ງຊາດ ແລະ ທ້ອງຖິ່ນ.

ຢ່າລະເລີຍການເບິ່ງແຍງດູແລຕົນເອງ

ມັກຈະຍາກທີ່ຈະສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ເກີນກວ່າວຽກການເບິ່ງແຍງດູແລທີ່ລໍຖ້າທ່ານໃນແຕ່ລະວັນ, ແຕ່ຍັງມີສິ່ງເລັກໆນ້ອຍໆທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອຮັບປະກັນການເບິ່ງແຍງດູແລຕົນເອງ. ໃນບາງຄັ້ງຄາວ, ບາງຢ່າງທີ່ງ່າຍໆເຊັ່ນ: ການເຮັດສະມາທິປະຈຳວັນຫຼືແມ່ນແຕ່ການຕັ້ງໃຈຫາຍໃຈເລິກໆສອງສາມນາທີສາມາດຫຼຸດຜ່ອນລະດັບຄວາມຄຽດໄດ້ເປັນຢ່າງດີ.

ການຟັງເພງຍັງເປັນວິທີທີ່ງ່າຍໃນການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງ ແລະ ມ່ວນຊື່ນ, ທັງເພື່ອຕົວທ່ານເອງ ແລະ ຄົນທີ່ທ່ານກໍາລັງເບິ່ງແຍງດູແລ.

ໃຊ້ເວລາສອງສາມນາທີລົມກັບຄົນທີ່ທ່ານຮັກ, ໝູ່ເພື່ອນ, ຜູ້ໃຫ້ຄໍາແນະນໍາດ້ານຈິດວິນຍານ, ຫຼືໃຜກໍຕາມທີ່ສາມາດໃຫ້ກໍາລັງໃຈທ່ານ ແລະ ເພີ່ມກໍາລັງໃຈໃຫ້ທ່ານ.

ຢ່າລະເລີຍສຸຂະພາບຂອງທ່ານ. ພະຍາຍາມພັກຜ່ອນ ແລະ ອອກກໍາລັງກາຍໃນເວລາທີ່ທ່ານເຮັດໄດ້.

ຢ່າລືມກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບທຸກມື້ ແລະ ກິນອາຫານທີ່ມັກເທົ່າທີ່ຈໍາເປັນໃນໄລຍະເວລາທີ່ມີຄວາມຄຽດເພື່ອໃຫ້ເປັນອາຫານທີ່ໃຫ້ຄວາມສະບາຍໃຈ.

ລົງທຶນໃນສິ່ງທີ່ເຮັດໃນເວລາຫວ່າງຫຼືຄວາມສົນໃຈໃໝ່ໆ. ໃຊ້ເວລາສອງສາມນາທີຕໍ່ວັນໃນການເຮັດບາງຢ່າງທີ່ທ່ານມີຄວາມສຸກກໍເປັນປະໂຫຍດຫຼາຍ.

ສ້າງລາຍການທີ່ຕ້ອງເຮັດເພື່ອໃຫ້ທ່ານສາມາດເບິ່ງວ່າທ່ານໄດ້ເຮັດສໍາເລັດສໍາໃດໃນແຕ່ລະມື້!



ຕິດຕໍ່ຫາສູນແຫຼ່ງຂໍ້ມູນຄົນພິການ ແລະ ຄົນສູງອາຍຸ (Local Aging and Disability Resource Center, ADRC)

ADRC ສາມາດໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບໂຄງການ ແລະ ການບໍລິການທີ່ຫຼາກຫຼາຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການເບິ່ງແຍງດູແລ, ລວມທັງ:

- ການຊ່ວຍເຫຼືອທາງໂທລະສັບ
- ກຸ່ມການສະໜັບສະໜູນຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທ້ອງຖິ່ນ
- ເຄືອຂ່າຍການສະໜັບສະໜູນຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລຄອບຄົວ
- ການສຶກສາ ແລະ ຂໍ້ມູນອອນລາຍ
- ອື່ນໆອີກ!

ຊອກຫາ ADRC ທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານທາງອອນລາຍທີ່ dhs.wisconsin.gov/adrc ຫຼື ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກທີມເບິ່ງແຍງດູແລຂອງສະມາຊິກ.

ດ້ວຍການຮ່ວມມືກັບສະມາຊິກ ແລະ ທີມເບິ່ງແຍງດູແລ

ການບໍລິການບາງຢ່າງອາດຈະມີໃຫ້ສໍາລັບສະມາຊິກທີ່ສາມາດຊ່ວຍທ່ານຈັດການກັບບັນຫາໄດ້. ການຮ່ວມມືກັບສະມາຊິກ ແລະ ທີມເບິ່ງແຍງດູແລກ່ຽວກັບການຊ່ວຍເຫຼືອທາງການທີ່ສາມາດເພີ່ມເຂົ້າໃນແຜນທີ່ເອົາສະມາຊິກເປັນໃຈກາງ (Member Centered Plan, MCP) ຂອງສະມາຊິກ.