ອາການສະແດງທີ່ຕ້ອງສັງເກດ

ຄວາມຄຽດແລະຄວາມຕຶງຄຽດຂອງຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລມັກເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງຊ້າໆແລະຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລອາດຈະບໍ່ຮູ້ວ່າພວກເຂົາກຳລັງສະແດງອາການຢູ່.

ອາການສະແດງຕ່າງໆລວມມີ:

- ອ່ອນເພຍ/ອິດເມື່ອຍຫຼາຍຂຶ້ນ
- ການປ່ຽນແປງຮູບແບບການນອນຫຼັບ
- ຫງຸດຫງິດ ຫຼື ລຳຄານ
- ມີຄວາມກັງວົນຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ
- ມີຄວາມໜັກໃຈຢ່າງເຫັນໄດ້ຊັດເຈນ
- ເຈັບຫົວ ແລະ ເຈັບປ່ວຍຫຼາຍຂຶ້ນ
- ສູນເສຍຄວາມສົນໃຈໃນສິ່ງທີ່ມັກເຮັດກ່ອນໜ້ານີ້
- ການແຍກຕົວອອກຈາກຄົນອື່ນ
- ການຕັດສິນໃຈໄດ້ຍາກລຳບາກ

ສັງເກດຫາອາການສະແດງເຫຼົ່ານີ້ແລະການສະໜັບສະໜູນໃຫ້ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລຂອງທ່ານໄປຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອສາມາດສ້າງຄວາມແຕກຕ່າງໄປໄດ້.

ແນະນຳກຸ່ມສະໜັບສະໜູນອອນລາຍ ແລະ ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ*

ໂຄງການສະໜັບສະໜູນຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລຄອບຄົວຂອງ Wisconsin

https://wisconsincaregiver.org/

ມີລາຍຊື່ກຸ່ມສະໜັບສະໜູນທາງອອນລາຍທີ່ກຳລັງດຳເນີນການຢູ່ເປັນຈຳນວນຫຼາຍ

ເຄືອຂ່າຍການດຳເນີນການຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລ

(1-202-454-3970)

https://www.caregiveraction.org/

ມີກ່ອງອຸປະກອນຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລຄອບຄົວທີ່ຫຼາກຫຼາຍ, ໂຕະໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລແລະຫ້ອງສົນທະນາທີ່ບໍ່ລະບຸຕົວຕົນ

Trualta

(1-800-214-5085)

https://www.trualta.com/

ໃຫ້ການຝຶກອົບຮົມທີ່ບໍ່ເສຍຄ່າ, ອີງຕາມທັກສະ, ຖືກຕ້ອງຕາມທາງຄລີນິກໃຫ້ແກ່ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລ

ພັນທະມິດຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລຄອບຄົວ

(1-800-445-8106)

https://www.caregiver.org/

ລວມທັງແຫຼ່ງຂໍ້ມູນແລະຊັ້ນຮຽນສຳລັບຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລຈຳນວນຫຼາຍ ລວມທັງ ຊີຣີ "Let's Get Away Together"

** ໃນປັດຈຸບັນຕັ້ງແຕ່ 2/2023*

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

my choice WISCONSIN

ການດູແລເລີ່ມຕົ້ນຈາກບ່ອນນີ້

ຄຳແນະນຳສຳລັບສະມາຊິກໃນການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຄຽດຂອງຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລ

ການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຄຽດຂອງຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລແມ່ນຄວາມພະຍາຍາມແບບເປັນທີມ!

ຜູ້ໃຫ້ການເບິ່ງແຍງດູແລແມ່ນມີຄວາມສ່ຽງຫຼາຍທີ່ຈະໝົດໄຟ,ຊຶມເສົ້າແລະມີບັນຫາສຸຂະພາບຫຼາຍກວ່າປະຊາກອນທົ່ວໄປ.ການຫຼຸດຜ່ອນ ແລະ ການປ້ອງກັນຄວາມຄຽດ ແລະ ຄວາມເຄັ່ງຕຶງຂອງຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລແມ່ນສຳຄັນ ແລະ ຕ້ອງໃຊ້ທີມສະໜັບສະໜູນ: ລວມທັງທ່ານ, ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລຂອງທ່ານ, ທີມເບິ່ງແຍງດູແລ My Choice Wisconsin ຂອງທ່ານ ແລະ ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນແຫ່ງຊາດ ແລະ ທ້ອງຖິ່ນ.

ໜຶ່ງໃນຄວາມຜິດພາດທີ່ໃຫຍ່ທີ່ສຸດແມ່ນການລໍຖ້າຈົນຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລຮູ້ສຶກຄຽດແລ້ວຈຶ່ງໃຫ້ກຳລັງໃຈຫຼືການຊ່ວຍເຫຼືອ.ການປ້ອງກັນຄວາມຄຽດຂອງຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລກ່ອນທີ່ມັນຈະເກີດຂຶ້ນແມ່ນໃຫ້ຜົນໄດ້ຮັບທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ເປັນໄປໄດ້ແກ່ທຸກຄົນທີ່ມີສ່ວນຮ່ວມ.

ສິ່ງທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອຊ່ວຍ

ທຸກໆຄົນທີ່ຢູ່ໃນຄວາມສ່ຽງຂອງຜົນກະທົບດ້ານລົບຈາກຄວາມຄຽດ. ມັນເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ຕ້ອງຄຳນຶງເຖິງການເບິ່ງແຍງດູແລຕົວຂອງທ່ານເອງ.ການເຮັດສະມາທິປະຈຳວັນຫຼືແມ່ນແຕ່ການຕັ້ງໃຈຫາຍໃຈເລິກໆສອງສາມນາທີສາມາດຫຼຸດຜ່ອນລະດັບຄວາມຄຽດໄດ້ເປັນຢ່າງດີ.

ສະແດງຄວາມຂອບໃຈຂອງທ່ານ."ຄຳຂອບໃຈ"ທຳມະດາສາມາດເຮັດໃຫ້ມື້ນັ້ນຂອງຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທ່ານສົດໃສຂຶ້ນມາໄດ້.

ການມີຄວາມສຸກຮ່ວມກັນສາມາດເຮັດການເບິ່ງແຍງດູແລໜ້ອຍລົງ!ການແບ່ງປັນສຽງຫົວນຳກັນຫຼືສາມາດຊອກຫາສິ່ງທີ່ມັກເຮັດຫຼືກິດຈະກຳທີ່ເໝາະສົມທີ່ທ່ານແລະຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທ່ານສາມາດມີຄວາມສຸກຮ່ວມກັນ.

ຖ້າຫາກຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທ່ານຮູ້ສຶກຄຽດ,ເຂົາເຈົ້າອາດຈະບໍ່ຮູ້ວ່າຄວນເລີ່ມບ່ອນໃດ.ການຊ່ວຍໃນການຊອກຫາຫຼືແນະນຳກຸ່ມສະໜັບສະໜູນຫຼືກິດຈະກຳຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລແລະສະໜັບສະໜູນໃຫ້ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລຂອງທ່ານເຂົ້າຮ່ວມ.

ເຊື່ອມຕໍ່ກັບທີມເບິ່ງແຍງດູແລຂອງທ່ານ

ການບໍລິການບາງຢ່າງອາດຈະມີໃຫ້ແກ່ທ່ານທີ່ອາດຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບຜິດຊອບບາງຢ່າງຈາກຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລຂອງທ່ານຢ່າງເຊັ່ນ:ໂປຣແກຣມລາຍວັນ,ການເດີນທາງທັງດ້ານການແພດ ແລະ ບໍ່ແມ່ນການແພດ, ການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ວຍຕົນເອງ ແລະ ການພັກຜ່ອນ. ປຶກສາກັບທີມເບິ່ງແຍງດູແລຂອງທ່ານກ່ຽວກັບການສະໜັບສະໜູນທີ່ສາມາດເພີ່ມເຂົ້າໃນແຜນປະກັນທີ່ເອົາສະມາຊິກເປັນໃຈກາງ (Member Centered Plan, MCP) ຂອງທ່ານ.

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

ADRCສາມາດໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບໂຄງການແລະການບໍລິການທີ່ຫຼາກຫຼາຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການເບິ່ງແຍງດູແລ, ລວມທັງ:

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

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

"ຫາໂອກາດທີ່ຈະສະແດງວ່າທ່ານເປັນຫ່ວງ. ການກະທຳທີ່ເລັກນ້ອຍທີ່ສຸດມັກສ້າງຄວາມແຕກຕ່າງໄດ້ຍິ່ງໃຫຍ່ທີ່ສຸດ"

– John Wooden