

## Cov Cim Uas Yuav Tau Saib Xyuas

Tus neeg muab kev pab tu lwm tus tej kev nyuaj siab thiab lub nra hnyav kheev yuav maj mam loj zuj zus tuaj, thiab nws yuav tsis paub tias nws muaj cov tsos mob pom tshwm sim tuaj.

### Cov yam ntxwv muaj xws li:

- Qaug zog/nkees dua qub
- Kev mus pw li ib txwm hloov pauv
- Dhau los ua ib tus neeg siab luv los yog npau taws sai
- Pheej ntxhov siab tas li
- Zoo li yeej ua tsis taus tej hauj lwm li
- Mob taub hau thiab muaj mob heev tuaj
- Tso tseg tej uas nyiam ua dhau los
- Mus nyob ib leeg tsis poo cov
- Muab kev txiav txim siab tau nyuaj

Saib xyuas kom paub cov yam ntxwv no thiab txhawb koj tus neeg muab kev pab tu lwm tus kom mus nrhiav kev pab yuav yog ib qho zoo.

## Pom zoo Cov Pab Pawg Muab Kev Txhawb Nqa thiab Cov Chaw Muaj Kev Pab On-line\*

### Wisconsin Cov Kev Pab Cuam Muab Kev Txhawb Nqa Tsev Neeg Muab Kev Pab Tu Lwm Tus

<https://wisconsin caregiver.org>

muaj ib daim ntawv teev cov pab pawg muab kev txhawb siv cuab yeej nyob deb sib tham

### Lub Network Ntawm Cov Neeg Muab Kev Pab Tu Lwm Tus

(1-202-454-3970)

<https://www.caregiveraction.org>

muaj Tsev Neeg Muab Kev Pab Tu Lwm Tus ib lub Toolbox, Tus Neeg Pab Tu Lwm Tus ib lub Help Desk, thiab ib chav sib tham tsis qhia npe

### Trualta

(1-800-214-5085)

<https://www.trualta.com>

muab kev cob qhia tsis tau them nyiaj, kom muaj kev txawj, kev kho mob uas siv tau rau cov neeg muab kev pab tu lwm tus

### Koom Haum Tsev Neeg Muab Kev Pab Tu Lwm Tus

(1-800-445-8106)

<https://www.caregiver.org>

muaj ib daim ntawv teev cov chaw muaj kev pab rau cov neeg muab kev pab tu lwm tus thiab cov chav kawm xws li kev sib fim sib law "Let's Get Away Together"

\* Txij thaum 2/2023

800-963-0035 TTY: 711  
[www.mychoicewi.org](http://www.mychoicewi.org)

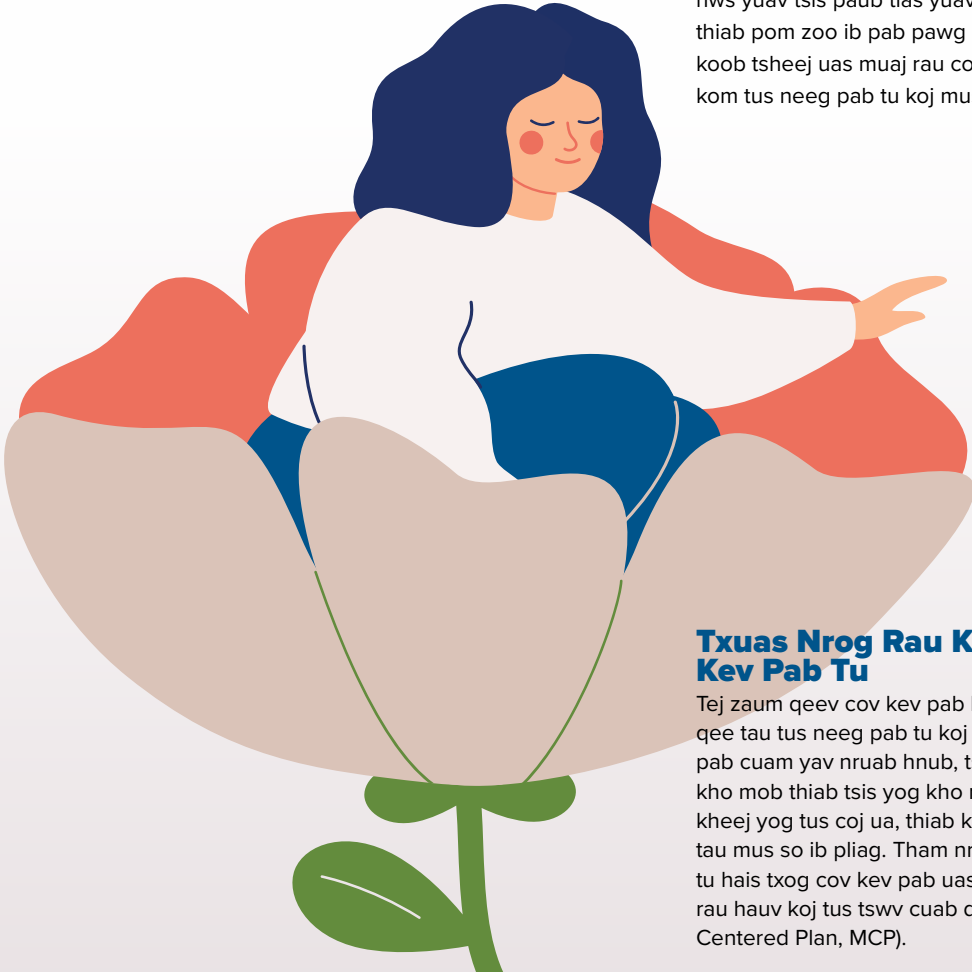


Ib Cov Lus  
Qhia Rau Tus  
Tswv Cuab los  
Txo Tej Kev  
Nyuaj Siab Kom  
Muaj Tsawg

## Txoj Kev Txo Tus Neeg Muaj Kev Pab Tu Lwm Tus Tej Kev Nyuaj Siab Kom Muaj Tsawg yog ib Pab Pawg Txoj Kev Koom Tes!

Cov neeg pab tu lwm tus yog cov muaj kev pheej hmoo siab hais txog qhov dhuav txoj hauj lwm, muaj kev nyuaj siab ntau heev, thiab muaj teeb meem mob nkeeg loj dua lwm cov neeg. Txoj kev txo thiab tiv thaiv tus neeg muab kev pab tu lwm tus tej kev nyuaj siab thiab lub nra hnyav yog qhov tseem ceeb thiab yuav tsum yog ib pab pawg muab kev txhawb ua hauj lwm ua ke: uas yog yuav tsum muaj koj, koj tus neeg muab kev pab tu lwm tus, koj pab pawg muab kev pab tu ntawm My Choice Wisconsin, thiab cov chaw muab kev pab hauv zej zos thiab lub teb chaws.

Ib ntawm cov kev ua yuam kev loj tshaj plaws mas yog koj pheej tos kom txog thaum tus neeg pab tu lwm tus twb nyuaj siab dhau lawm mam li muab kev txhawb dej siab thiab kev txhawb nqa. Txoj kev tiv thaiv kom tus neeg pab tu lwm tus txob muaj kev nyuaj siab ua ntej nws tshwm sim yog qhov zoo tshaj rau txhua tus.



## Tej Yam Uas Koj Tuaj Yeem Ua Tau Los Pab

Txhua tus yeej muaj teeb meem los ntawm txoj kev nyuaj siab. Qhov tseem ceeb yuav tau nco ntsoov saib xyuas koj tus kheej. Kev nyob twj ywm xav tswv yim txog tej qhov ua rau yus zoo siab txhua hnuv, los yog tab txawm yog siv sij hawm ob peb fiab los sib zog ua pa kuj tuaj yeem txo tau theem kev nyuaj siab kom qis.

Ua kom pom qhov koj zoo siab ua tsaug. Ib nyuag lo lus yooj yim xws li “ua tsaug” tuaj yeem ua rau tus neeg pab tu koj kaj siab lug hnuv ntawd.

Muaj kev lom ze ua ke tuaj yeem ua rau txoj hauj lwm muab kev pab tu sib zog tuaj! Luag lom ze ua ke, los yog hais tias ua tau ces nrhiav ib yam dab tsi uas koj thiab tus neeg pab tu koj nyiam lom zem ua ke.

Yog hais tias tus neeg pab tu koj muaj kev nyuaj siab, tej zaum nws yuav tsis paub tias yuav pib qhov twg tuaj. Pab nrhiav thiab pom zoo ib pab pawg muab kev txhawb los yog ib lub koob tsheej uas muaj rau cov neeg pab tu lwm tus es txhawb kom tus neeg pab tu koj mus koom.

## Txuas Nrog Rau Koj Pab Pawg Muab Kev Pab Tu

Tej zaum qeev cov kev pab kuj muaj rau koj uas koj tuaj yeem qee tau tus neeg pab tu koj ib cov hauj lwm, xws li cov kev pab cuam yav nruab hnuv, tsheb pab thauj mus los rau kev kho mob thiab tsis yog kho mob, cov kev txhawb uas yus tus kheej yog tus coj ua, thiab kev hloov kom tus neeg pab tu yus tau mus so ib pliag. Tham nrog koj pab pawg muab kev pab tu hais txog cov kev pab uas tuaj yeem muab los ntxiv tau rau hauv koj tus tswv cuab daim phiaj npaj tu nws (Member Centered Plan, MCP).

## Hu rau Lub Chaw Pab Cov Neeg Muaj Hnuv Nyooq thiab Muaj Mob Xiam Oob Khab hauv Zos (Local Aging and Disability Resource Center, ADRC)

Lub ADRC muaj cov ntaub ntawv qhia paub txog ntau cov kev pab cuam thiab cov kev pab ntsig txog txoj kev pab tu lwm tus, xws li:

- Kev Pab Hauv Xov Tooj
- Cov Pawg Muab Kev Txhawb Cov Neeg Pab Tu Lwm Tus Hauv Zos
- Lub Network Muab Kev Txhawb Tsev Neeg Muab Kev Pab Tu Lwm Tus
- Ntaub Ntawv thiab Kev Qhia Online
- Ntau yam ntxiv!

Nrhiav kom tau ib lub ADRC hauv zos on-line ntawm

[dhs.wisconsin.gov/adrc](https://dhs.wisconsin.gov/adrc) los yog

nug tus tswv cuab pab pawg muab kev tu kom pab.



*“Nrhiav lub sij hawm los ua kom pom tias koj txhawj txog nws. Ua tej yam me me xwb los yeej yog ib qho loj tshaj plaws”*

– John Wooden