



## ອາການສະແດງທີ່ຕ້ອງ ສັງເກດ

ຄວາມຄຽດແລະຄວາມຕຶງຄຽດຂອງຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລມັກພົ້ມຂຶ້ນຢ່າງຊ້າໆແລະຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລອາດຈະບໍ່ຮູ້ວ່າພວກເຂົາກຳລັງສະແດງອາການຢູ່.

### ອາການສະແດງຕ່າງໆລວມມີ:

- ອ່ອນເພຍ/ອິດເມ້ອຍຫຼາຍຂຶ້ນ
- ການປ່ຽນແປງຮູບແບບການນອນຫຼັບ
- ຫງດຫງົດ ຫຼື ລຳຄານ
- ມີຄວາມກັງວົນຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ
- ມີຄວາມໜັກໃຈຢ່າງເຫັນໄດ້ຊັດເຈນ
- ເຈັບຫົວ ແລະ ເຈັບປ່ວຍຫຼາຍຂຶ້ນ
- ສູນເສຍຄວາມສົນໃຈໃນສິ່ງທີ່ມັກເຮັດກ່ອນໜ້ານີ້
- ການແຍກຕົວອອກຈາກຄົນອື່ນ
- ການຕັດສິນໃຈໄດ້ຍາກລຳບາກ

ສັງເກດຫາອາການສະແດງເຫຼົ່ານີ້ແລະການສະໜັບສະໜູນໃຫ້ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລຂອງທ່ານໄປຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອສາມາດສ້າງຄວາມແຕກຕ່າງໄປໄດ້.

## ແນະນຳກຸ່ມສະໜັບສະໜູນ ອອນລາຍ ແລະ ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ\*

### ໂຄງການສະໜັບສະໜູນຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລ ຄອບຄົວຂອງ Wisconsin

<https://wisconsin caregiver.org/>

ມີລາຍຊື່ກຸ່ມສະໜັບສະໜູນທາງອອນລາຍທີ່ກຳລັງດຳເນີນການຢູ່ເປັນຈຳນວນຫຼາຍ

### ເຄືອຂ່າຍການດຳເນີນການຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລ

(1-202-454-3970)

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

ມີກ່ອງອຸປະກອນຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລຄອບຄົວທີ່ຫຼາກຫຼາຍ, 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”

\* ໃນປັດຈຸບັນຕັ້ງແຕ່ 2/2023

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



ຄຳແນະນຳສຳລັບສະ  
ມາຊິກໃນການຫຼຸດ  
ຜ່ອນຄວາມຄຽດ  
ຂອງຜູ້ເບິ່ງແຍງດູ  
ແລ

## ການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຄຽດຂອງຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລແມ່ນຄວາມພະຍາຍາມແບບເປັນທີມ!

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

ໜຶ່ງໃນຄວາມຜິດພາດທີ່ໃຫຍ່ທີ່ສຸດແມ່ນການລໍຖ້າຈົນຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລຮູ້ສຶກຄຽດແລ້ວຈຶ່ງໃຫ້ກໍາລັງໃຈຫຼືການຊ່ວຍເຫຼືອ. ການປ້ອງກັນຄວາມຄຽດຂອງຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລກ່ອນທີ່ມັນຈະເກີດຂຶ້ນແມ່ນໃຫ້ຜົນໄດ້ຮັບທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ເປັນໄປໄດ້ແກ່ທຸກຄົນທີ່ມີສ່ວນຮ່ວມ.



## ສິ່ງທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອຊ່ວຍ

ທຸກໆຄົນທີ່ຢູ່ໃນຄວາມສ່ຽງຂອງຜົນກະທົບດ້ານລົບຈາກຄວາມຄຽດ. ມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ຕ້ອງຄໍານຶງເຖິງການເບິ່ງແຍງດູແລຕົວຂອງທ່ານເອງ. ການເຮັດສະມາທິປະຈໍາວັນຫຼືແມ່ນແຕ່ການຕັ້ງໃຈຫາຍໃຈເລິກໆສອງສາມນາທີສາມາດຫຼຸດຜ່ອນລະດັບຄວາມຄຽດໄດ້ເປັນຢ່າງດີ.

ສະແດງຄວາມຂອບໃຈຂອງທ່ານ. “ຄໍາຂອບໃຈ” ທໍາມະດາສາມາດເຮັດໃຫ້ມື້ນັ້ນຂອງຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທ່ານສືດໃສຂຶ້ນມາໄດ້.

ການມີຄວາມສຸກຮ່ວມກັນສາມາດເຮັດການເບິ່ງແຍງດູແລໜ້ອຍລົງ! ການແບ່ງປັນສຽງຫົວນໍາກັນຫຼືສາມາດຊອກຫາສິ່ງທີ່ມັກເຮັດຫຼືກິດຈະກໍາທີ່ເໝາະສົມທີ່ທ່ານແລະຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທ່ານສາມາດມີຄວາມສຸກຮ່ວມກັນ.

ຖ້າຫາກຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລທ່ານຮູ້ສຶກຄຽດ, ເຂົາເຈົ້າອາດຈະບໍ່ຮູ້ວ່າຄວນເລີ່ມບ່ອນໃດ. ການຊ່ວຍໃນການຊອກຫາຫຼືແນະນໍາກຸ່ມສະໜັບສະໜູນຫຼືກິດຈະກໍາຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລແລະສະໜັບສະໜູນໃຫ້ຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລຂອງທ່ານເຂົ້າຮ່ວມ.

## ເຊື່ອມຕໍ່ກັບທີມເບິ່ງແຍງດູແລຂອງທ່ານ

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

## ຕິດຕໍ່ຫາສູນແຫ່ງຂໍ້ມູນຄົນພິການ 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](https://dhs.wisconsin.gov/adrc) ຫຼື ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກທີມເບິ່ງແຍງດູແລຂອງສະມາຊິກ.



“ຫາໂອກາດທີ່ຈະສະແດງວ່າທ່ານເປັນຫ່ວງ. ການກະທໍາທີ່ເລັກນ້ອຍທີ່ສຸດມັກສ້າງຄວາມແຕກຕ່າງໄດ້ຍິ່ງໃຫຍ່ທີ່ສຸດ”

– John Wooden