

ເພາະວ່າ ທຸກຄົນ ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ.

ຜູ້ໃຫ້ການດູແລໃຫ້ພວກເຂົາເອງເປັນຜູ້ສະໜອງ
ຄຸນນະພາບຊີວິດທີ່ດີເລີດໃຫ້ບຸກຄົນອື່ນ. ເຖິງ
ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ສ່ວນໃຫຍ່ພວກເຂົາລືມທີ່ຈະ
ດູແລ ຕົວພວກເຂົາເອງ.

Aging and Disability Resource
Centers (ADRCs) (ສູນໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອ
ຄົນມີອາຍຸ ແລະ ຄົນພິການຂອງ) Wisconsin
ແລະ ຕົວແທນຄູ່ຮ່ວມງານຊົນເຜົ່າ ທີ່ໃຫ້ບໍລິການ
ຄົນມີອາຍຸ ແລະ ຜູ້ທີ່ມີຄວາມພິການ – ລວມທັງ
ຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນ ຜູ້ທີ່ດູແລພວກເຂົາ.

ADRCs ແລະ ຕົວແທນຄູ່ຮ່ວມງານຊົນເຜົ່າ ມີ
ຄວາມພູມໃຈໃນການ “ຊ່ວຍເຫຼືອ ຜູ້ທີ່ ໃຫ້ການ
ຊ່ວຍເຫຼືອ” ຈາກແຫຼ່ງຊັບພະຍາກອນຂອງ
ພວກເຮົາ. ແລະ ທ່ານສາມາດຊ່ວຍພວກເຂົາໄດ້
ເຊັ່ນກັນ.

ຢ້ຽມຢາມ ຫຼື ຕິດຕໍ່ຫາ ADRC
ປະຈຳເຂດຂອງທ່ານ ຫຼື ຕົວແທນ
ຄູ່ຮ່ວມງານຊົນເຜົ່າ ມື້ນີ້.



ຕິດຕໍ່ຫາພວກເຮົາ:



ສະແກນຂ້ອຍ
FindMyADRC.org



WISCONSIN DEPARTMENT
of HEALTH SERVICES

P-03712CL (03/2025)

ທີ່ພັກອາໄສ, ອຸປະກອນໃນຮູບແບບຕ່າງໆ, ແລະ ການນັດໝາຍ
ໂມງເລີກວຽກແມ່ນມີໃຫ້ຕາມຄວາມສະດວກ. ອຸປະກອນຊ່ວຍ
ໃນການຟັງແມ່ນສາມາດຈັດຫາໃຫ້; ກະລຸນາໂທເຂົ້າມາ ຖ້າ
ຕ້ອງການນາຍແປພາສາ ຫຼື ຜູ້ຂຽນຄໍາເວົ້າເປັນຕົວຫນັງສື.

ຊ່ວຍເຫຼືອ ຜູ້ທີ່ ໃຫ້ການຊ່ວຍ

(Helping the Helper)



ມີຫຍັງແດ່ຈະສາມາດຊ່ວຍຜູ້ໃຫ້ການດູແລໄດ້?

- **ຮັບຮູ້ຄວາມພະຍາຍາມຂອງພວກເຂົາ**
ສາມາດໄປຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ໃຫ້ການດູແລໄດ້ໂດຍບໍ່ຕ້ອງແຈ້ງບອກ. ຈື່ງສິ່ງທີ່ພວກເຂົາເຮັດທຸກຢ່າງໄດ້ດ້ວຍການບັນທຶກ ຫຼື ຄໍາຂອບໃຈແບບງ່າຍໆ.
- **ຫຼີກລ່ຽງບໍ່ໃຫ້ປຽບທຽບເລື່ອງ ຫຼື ປະສົບການ**
ມັນແມ່ນທຳມະຊາດທີ່ຕ້ອງການສະແດງ ວ່າທ່ານສາມາດ ກ່ຽວຂ້ອງ, ແຕ່ວ່າ ການເລົ່າເລື່ອງ “ໜ້າຢ້ານ” ສາມາດເຮັດໃຫ້ໝົດກຳລັງໃຈ ແລະ ຢ້ານ.
- **ຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຂົາພັກຜ່ອນ**
ໃຫ້ການດູແລຊົ່ວຄາວ ໃນຂະນະທີ່ຜູ້ໃຫ້ການດູແລມີຄວາມສຸກກັບເວລາສ່ວນຕົວຂອງພວກເຂົາໜຶ່ງຊົ່ວໂມງ ຫຼື ຊົ່ວໂມງກວ່າ.
- **ຍິນດີ**
ສະເໜີອາໄສໄມ້ຫ້ອງ, ຕັດຫຍ້າ, ສ້ອມແປງ ບາງຢ່າງ, ໃຊ້ເຮັດວຽກ, ໄປຮັບເດັກນ້ອຍຈາກໂຮງຮຽນ, ຫຼື ພາພວກເຂົາໄປຕາມນັດໝາຍ.
- **ປັນອາຫານ**
ເຮັດສູດອາຫານທີ່ທ່ານມັກທີ່ສຸດສອງເທົ່າ ເພື່ອເຮັດ ອາຫານຢູ່ບ້ານ ຫຼື ເອົາບັດຄູປອງອາຫານຢູ່ຮ້ານອາຫານໃນເຂດໃຫ້ພວກເຂົາ.

ຈະບອກໄດ້ແນວໃດວ່າ ຜູ້ໃຫ້ການດູແລຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ?

ຖ້າຫາກທ່ານ ຫຼື ຄົນທີ່ທ່ານຮູ້ຈັກ ແມ່ນຜູ້ໃຫ້ການດູແລ ແລະ ພົບກັບອາການໃດໜຶ່ງເຫຼົ່ານີ້, ແມ່ນຮອດເວລາທີ່ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລ້ວ.

ບັນຫາສຸຂະພາບ

ເຊັ່ນ: ເຈັບປວດຊຳເຮື້ອ, ອິດເມື່ອຍ, ເປັນໄຂ້, ເປັນແປງນ້ຳໜັກ, ຄວາມດັນເລືອດສູງ ແລະ ອື່ນໆ.

ບັນຫາທາງດ້ານອາລົມ

ລວມທັງ ທຸງດຫງິດ, ກົດດັນ, ຊຶມເສົ້າ, ກັງວົນ, ຂາດຄວາມສົນໃຈ ແລະ ອື່ນໆ.

ບັນຫາກ່ຽວກັບການນອນ

ເຊັ່ນ: ນອນບຍາກ, ກັດແຂ້ວ, ຫຼື ຕື່ນມາຕອນເດິກ.

ADRCs ແລະ ຕົວແທນ ຄູ່ຮ່ວມງານຊົນເຜົ່າຈະສາມາດຊ່ວຍຜູ້ໃຫ້ການດູແລ ໄດ້ແນວໃດ?

ໂຄງການສະໜັບສະໜູນຜູ້ໃຫ້ການດູແລຄອບຄົວເຊື່ອມຕໍ່ຄອບຄົວ ເພື່ອໃຫ້ພັກຜ່ອນຊົ່ວຄາວ ແລະ ສະໜັບສະໜູນການບໍລິການອື່ນໆ, ແລະ ຍັງສາມາດຊ່ວຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍຈຳນວນໜຶ່ງໄດ້ອີກ

ພວກເຮົາສາມາດຈັດຫາຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບ:

- ອຸປະກອນທີ່ຊ່ວຍໃນການປັບຕົວ.
- ຜູ້ໃຫ້ການດູແລຊ່ວຍເຫຼືອບັນດາກຸ່ມ ແລະ ການບໍລິການພັກຜ່ອນຊົ່ວຄາວ.
- ການດູແລບຸກຄົນຢູ່ເຮືອນ ແລະ ການພະຍາບານ.
- ໂຄງການສຸຂະພາບ, ໂພຊະນາການ, ແລະ ສົ່ງອາຫານ ຢູ່ເຮືອນ.
- ການແກ້ໄຂຢູ່ບ້ານ ແລະ ຄວາມປອດໄພ.
- ບໍລິການດູແລບ້ານ ແລະ ເຮັດວຽກເຮືອນ.
- ທາງເລືອກຂອງທີ່ຢູ່ອາໄສ.
- Medicare, Medicaid, ແລະ Social Security (ປະກັນສັງຄົມ).
- ການຂົນສົ່ງ.

