



Ընտանեկան խնամքից ու ցակ

Ստորև ներկայացված է առաջարկությունների ցուցակ, որը կօգնի ձեզ նախապատրաստվել ձեր՝ որպես ընտանեկան խնամողի դերին և կօգնի կանխել խնամողի ձախողումը: Այս ցուցակը կօգնի ձեզ պարզել, թե խնամքի որ ոլորտներից եք Դուք տեղեկացված և, թե որոնց իրականացնելու համար գուցե օգնության կարիք ունենաք:

- Տեղեկացեք և ծանոթացեք ձեր ընտանիքի անդամի ախտորոշմանը
- Ծանոթացեք ընտանեկան խնամքի իրավական ասպեկտներին՝
 - Երկարաժամկետ լիազորագիր
 - Կենդանության օրոք կտակ
 - Ունեցվածքի լիազորագրով կառավարում
 - Հաշմանդամություն ունեցող անձի խնամակալություն
 - Հավելյալ առողջապահական վարչական փաստաթուղթ/Հիվանդի շահերը ներկայացնելու իրավունքի լիազորագիր
- Ըմբռնեք Ձեր ընտանիքի անդամի առողջության ապահովագրության պոլիսը և նպաստները
- Ըմբռնեք իրավական օգնություն ստանալու համար անհրաժեշտ պահանջները երկարաժամկետ խնամքի պլանավորման տարբեր ասպեկտների համար՝
 - Medi-Cal և Տնային աջակցության ծառայություններ (IHSS)
 - Սոցիալական ապահովության նպաստներ
 - Վետերանների նպաստներ
 - Երակարաժամկետ խնամքի ապահովագրություն
- Նշեք Ձեր մտերիմի կարգավիճակում ապրելու ամենահամապատասխան տարբերակը
 - Տանը
 - Խնամքի բնակելի հաստատությունում
 - (Որակավորված) Բուժքույրական խնամքի հաստատությունում
- Նշեք ինքնասպասարկման գործողությունները
- Մշակեք սոցիալական աջակցության համակարգ՝ մատնանշելով անհատին, համայնքային գործակալությանը կամ կազմակերպությանը, որի հետ Դուք կարող եք քննարկել ձեր խնամքի փորձը
- Ծանոթացեք Ձեր համայնքի ծերանոցներին և ռեսուրսներին

Խնդրում ենք զանգահարել ՀԿՀ Ընտանեկան խնամքի աջակցության կենտրոն անվճար (855) ՀԿՀ-6060 կամ (855) 872-6060 հեռախոսահամարներով կամ լրացուցիչ տեղեկության համար այցելեք fscsgero.org կայքէջը:

Գիտենալ և ըմբռնել Ձեր ընտանիքի անդամի խտրող մերժումը

Խնդրում ենք խորհրդակցել Ձեր բժշկի հետ Ձեր ընտանիքի անդամի հստակ ախտորոշման համար կամ Ձեր իրավիճակի առավել լավ ըմբռնման համար, եթե ախտորոշումն ակնհայտ է: Եթե ախտորոշումը հայտնի է, Ձեր բժիշկը կարող է ձեզ ուղղորդել ռեսուրսներին՝ Ձեզ ծանոթացնելու իրավիճակին և ախտորոշմանը կամ այն միջոցներին, որոնք կարող են օգնել ձեր խնամքի հարցում: Դուք կարող եք նաև հղում կատարել մեր կայքէջին (www.fcscgero.org) կամ լրացուցիչ տեղեկության համար անվճար գանգահարել (855) 872-6060 հեռախոսահամարով:



Ընտանեկան խնամքի իրավական ասպեկտներին Ձեր ծանոթացումը Խնամք

Շնորհիվ ընտանեկան խնամքի իրավական ասպեկտների կարևորության բարձր մակարդակի կարևոր է, որպեսզի խնամքի գործընթացում հնարավորինս շուտ իրավական միջոցառումներ ձեռնարկվեն: Այս իրավական ասպեկտներից շատերը շատ հստակ ուղեցույցներ են սահմանում՝ Ձեր ընտանիքի անդամի առողջության, ֆինանսների և բարեկեցության հետագա կառավարման համար: Հնարավոր է, որ Ձեր ընտանիքի անդամի վիճակի բարելավումից հետո Դուք այլևս չկարողանաք այդ միջոցառումները ձեռնարկել: Հետևյալ թեմաներից որևէ մեկի վերաբերյալ հետագա ցանկացած տեղեկության համար խնդրում ենք գանգահարել Bet Tzedek-ին (323) 939-0506 հեռախոսահամարով կամ մեզ՝ կենտրոն մեր (855) 872-6060 անվճար հեռախոսահամարով:

- **Երկարաժամկետ լիազորագիր**՝ նշանակված անձ, ով պատասխանատու է կառավարել տարեց մարդու բժշկական, իրավական և ֆինանսական հարցերը
- **Կենդանության օրոք արված կտակ**՝ գրավոր հայտարարություն, որը մատնանշում է անհատի կարիքները և ցանկությունները՝ կապված բուժման հետ, երբ նա անկարող կլինի արտահայտել իր հիվանդության վերջին փուլի խնամքի հետ կապված ցանկությունները
- **Հաշմանդամություն ունեցող անձի խնամակալություն**՝ մեկ կամ ավելի անձանց նշանակում վերահսկելու ունեցվածքը/ակտիվները ի շահ մեկ այլ անձի
- **Հաշմանդամություն ունեցող անձի խնամակալություն**՝ դատավորի կողմից նշանակված անձ, ով նշանակված է կառավարելու մեկ այլ անձի ֆինանսական գործերը ֆիզիկական կամ մտավոր սահմանափակման կամ ծերության պատճառով:
- **Հավելյալ առողջապահական վարչական փաստաթուղթ/Հիվանդի շահերը ներկայացնելու իրավունքի լիազորագիր/Բժշկի ցուցումները կյանքի արհեստական երկարաձգման համար**՝ Իրավաբանորեն պարտավորեցնող փաստաթուղթ, որը բնութագրում է առողջության խնամքի հատուկ ընտրությունները, որոնք պետք է կատարվեն, եթե տարեց մարդն ի վիճակի չէ ինքնուրույն որոշում կայացնել՝ դեգեներատիվ առողջական պայմանների կամ ընդհանուր ճգնաժամի պատճառով:



Տրամադրված է Հարավային Կոլորադոյի ինքնիշխան իշխանի (ՀԿՀ) Ընտանեկան խնամքի աջակցության անվճար կողմից, վերանայված 4/12/18թ

Սույ ձերազգիք մասնակիորեն ֆինանսավորվում է Կոլորադոյի իրավաբանության ոլորտի ու ներդրման, Լոս Անջելեսի Կոլորադոյի առողջության աջակցության ժողովրդական ծրագրի և հասցեային ծառայության ոլորտի ու ներդրման ՀԿՀ-ի Լեոնարդ Դեյվիսի Գերոնտոլոգիայի ինստիտուտի կողմից

Ձեր ընտանիքի անդամառողջու թյ անպահովագրու թյ անպուլ իսիև առավել ու թյ ու ններիք մբոնու մբ

Առողջության ապահովագրությունն ֆինանսական պաշտպանության մակարդակ է ապահովում բժշկական ճգնաժամի ընթացքում և կարող է թեթևացնել բժիշկների և առողջապահական ծառայություններ մատուցող այլ հաստատությունների հետ կանոնավոր նշանակումների և դեղամիջոցների ֆինանսական բեռը: Ահա թե ինչու է շատ կարևոր ըմբոնել Ձեր ընտանիքի անդամի առողջության ապահովության պոլիսը և նպաստները:



Առողջության ապահովագրության խորհրդատվության և շահերի պաշտպանության ծրագիրը (HICAP) անհատներին տրամադրում է անվճար դեմ առ դեմ Medicare խորհրդատվություն՝ լրացուցիչ պլանների, դեղատոմսով դեղերի, Medicare Advantage-ի պլանների, երկարաժամկետ խնամքի, իրավական բողոքների և այլնի վերաբերյալ: Խնդրում ենք զանգահարել HICAP (800) 434-0222 հեռախոսահամարով տեղի HICAP գրասենյակում խորհրդականի հետ հանդիպման համար պայմանավորվելու համար: Եթե Դուք ի վիճակի չեք գնալ գրասենյակ, խորհրդականը կարող է գալ Ձեր տուն:

Medi-Cal-ի պոլիսները և նպաստներն առավել լավ ըմբոնելու համար խնդրում ենք զանգահարել Լոս Անջելեսի վարչաշրջանի Հանրային Սոցիալական Ծառայությունների բաժին անվճար (877) 597-4777 հեռախոսահամարով կամ հաճախորդների սպասարկման կենտրոն (866) 613-3777 հեռախոսահամարով:

Եթե ունեք առողջության ապահովագրության անհատական ծրագիր, խնդրում ենք կապվել Ձեր առողջության ապահովագրության մատակարարին՝ Ձեր առողջության ապահովագրության պոլիսի և առավելությունների մասին առավել լավ պատկերացում կազմելու համար:

Ձեր ընտանիքի անդամառողջու թյ անպահովագրու թյ անպուլ իսիև առավել ու թյ ու ններիք մբոնու մբ Երկարաժամկետ խնամքի պլանավորու մ՝

Չնայած ընտանեկան խնամքը կարող է ներկայումս սթրեսային լինել, կարևոր է, որ Դուք սկսեք երկարաժամկետ պլանավորել, որպեսզի խուսափեք որևէ կանխատեսելի իրադարձություններից և հնարավորինս թեթևացնեք ընթացիկ իրավիճակի բեռը: Բացի այդ, տարբեր ծրագրեր ունեն իրավասության տարբեր պահանջներ, և ոչ պակաս կարևոր է հասկանալ, արդյո՞ք ձեր ընտանիքի անդամն իրավասու է ստանալու տվյալ ծրագրի նպաստը: Ստորև ներկայացված են երկարաժամկետ խնամքի պլանավորման հետ կապված տարբեր ասպեկտները՝

- **Medi-Cal՝** Medi-Cal- ն առաջարկում է անվճար կամ ցածր գներով առողջության ապահովագրում Կալիֆորնիայի ցածր եկամուտ ունեցող բնակիչների համար, կառավարվող առողջապահական ծրագրերի միջոցով: Իրավասությունը կարող էք որոշել՝ այցելելով Կալիֆորնիայի Առողջապահական Ծառայությունների բաժնի կայքէջ՝ <http://www.dhcs.ca.gov>, կամ զանգահարել անվճար (877) 597-4777 հեռախոսահամարով կամ Հաճախորդների սպասարկման կենտրոն (866) 613-3777 հեռախոսահամարով:

- **Տնային աջակցության ծառայություններ (IHSS)**՝ Տնային աջակցության ծառայության (IHSS) ծրագիրն օգնում է վճարել այն ծառայությունների համար, որոնք տրամադրվում են ցածր եկամուտներ ունեցող կամ հաշմանդամ անձանց, այնպես որ նրանք կարողանան ապահով և հարմարավետ մնալ իրենց տներում: Այս ծառայությունները կարող են ներառել տնային մաքրություն, կերակուր պատրաստել, լվացք, մթերային գնումներ կատարել, անձնական խնամքի ծառայություններ և հոգեկան խնդիրներ ունեցող անձանց պաշտպանական հսկողություն: Խնամք, որը պետք է քննարկվի բաժնում՝ կապված ապրելու տարբերակների հետ: Այցելեք Լոս Անջելեսի վարչաշրջանի Հանրային Սոցիալական Ծառայությունների բաժնի կայքէջը <http://dps.lacounty.gov> հավելյալ տեղեկատվության համար: Լոս Անջելեսի վարչաշրջանում բնակվող անձանց համար IHSS հեռախոսային հայտերը կարող են լրացվել նաև զանգահարելով (888) 944-4477 հեռախոսահամարով:
- **Սոցիալական ապահովության նպաստներ** Սոցիալական ապահովության նպաստի վճարումները որոշվում են ձեր աշխատանքային կարիերայի ընթացքում առաջացած եկամուտներով և տրամադրվում են կենսաթոշակառուներին կամ նրանց, ովքեր գործազուրկ կամ հաշմանդամ են: Ձեր ընտանիքի անդամի Սոցիալական ապահովության նպաստների վերաբերյալ հավելյալ տեղեկություն ստանալու համար խնդրում ենք զանգահարել (800) 772-1213 հեռախոսահամարով:
- **Վետերանների նպաստներ**՝ Որպես վետերան, անհատները և նրանց հարազատներն իրավասու են այնպիսի նպաստներ և ծառայություններ ստանալ, որոնք ֆինանսական և օգնության այլ ձևեր են տրամադրում վետերանների հարցերով ընկերության միջոցով: Այս ծառայությունները կարող են ներառել՝
 - Փոխհատուցում
 - Կրթություն և ուսուցում
 - Բնակարանի ձեռքբերման վարկ
 - Կյանքի ապահովագրություն
 - Գործունակության վերականգնումwww.caregiver.va.gov, կամ զանգահարել (855) 260-3274 հեռախոսահամարով:
- **Երկարաժամկետ խնամքի ապահովագրություն**՝ Երկարաժամկետ խնամքի ապահովագրությունը տարբերվում է առողջության ավանդական ապահովագրությունից: Այն նախատեսված է տրամադրել երկարաժամկետ ծառայություններ և աջակցություն, այդ թվում անձնական և ամենօրյա խնամք: Երկարաժամկետ խնամքի ապահովագրությունը փոխհատուցում է նախապես ընտրված գումարի ամենօրյա չափն այն ծառայությունների համար՝ որոնցով օժանդակություն է ցուցաբերվում առօրյա կյանքի այնպիսի գործողությունների համար, ինչպիսիք են լոգանք ընդունելը, հազնվելը կամ ուտելը: Լրացուցիչ մանրամասների համար խնդրում ենք այցելել www.longtermcare.gov կամ զանգահարել (202) 619-0724 հեռախոսահամարով:



Ձեր մտերիմ կարգավիճակում մասնաճյուղային ենթասայ մասնների ընտրանքի որոշում Մտերիմ կարգավիճակը

Չնայած Ձեր ընտանիքի անդամի համար լավագույն կենսապայմանները կարող են թվալ շատ ակնհայտ, սակայն գործողության առավելագույն ճիշտ ընթացքը որոշելու համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել տարբեր կենսապայմանների տարբեր առավելություններն ու թերությունները: Ստորև ներկայացված են հասանելի կենսապայմանների տեսակները՝

- **Տանք**՝ Սույն ընտրանքը Ձեր ընտանիքի անդամին թույլ է տալիս ապրել տանը կամ ընտանիքի անդամի տանը: Տարեց մեծահասակները կարող են տնային խնամքի մասնագետներ նախընտրել վարձել օժանդակելու առօրյա կյանքի գործունեության մեջ (այսինքն՝ ուտել, լոգանք ընդունել, գուգարանից օգտվել, սովորական աշխատանքները և այլն): Medicare-ը կարող է ֆինանսավորել այդ ծախսերը, եթե տարեց անհատին, այնուամենայնիվ, երկուսն էլ առաջարկվում է միայն կես դրոյքով կամ ընդհատվող խնամքի դեպքում: Medi-Cal-ն առաջարկում է նաև միևնույն ծառայություններն ինչ Medicare-ը, բայց այս ծրագիրը կարող է նաև տրամադրել IHSS-ի օգնության աշխատողներ, սոցիալական աջակցության ծառայություններ, ժամանակավոր խնամք և հիվանդի բնակելի տարածքի պատշաճ կազմակերպում:
- **Խնամքի բնակելի հաստատություն**՝ Տարեցների խնամքի հաստատությունները (RCFEs), որոնք երբեմն նշվում են որպես հատուկ կարիքներով հաստատություններ, իմնտերնատներ և սննդի և խնամքի տներ, ապահովում են խնամք, հսկողություն և օժանդակություն ամենօրյա գործունեության տարբեր գործողությունների համար՝ 60 տարեկանից բարձր անձանց կամ մինչև 60 տարեկան անձանց: Որոշակի հանգամանքներից էլնելով RCFEs-ը նաև կարող է տրամադրել բժշկական բուժօգնություն:
- **(Որակավորված) Բուժքույրական հաստատություններ**՝ Որակավորված բուժքույրական հաստատություններն (SNFs) բժշկական, բուժքույրական և վերականգնողական խնամք են ապահովում: Քաղաքացիներն հաճախ չեն կարողանում առօրյա կյանքի մեկ կամ ավելի գործողություններ կատարել: Որակավորված բուժքույրական հաստատություններն իրենց բնակիչների համար պետք է հեշտ հասանելի բժիշկներ ունենան: Որոշ որակավորված բուժքույրական հաստատություններն պետք է մասնագիտացված լինեն որոշակի խանգարումներով անձանց օգնություն ցուցաբերելու համար, ինչպիսիք են հոգեկան խանգարումները:

Խնդրում ենք զանգահարել մեր անվճար (855) 872-6060 հեռախոսահամարով ցանկացած հետագա հարցերի համար:



Տրանսլյուստ է Հարավային Կալիֆորնիայի իշխանության (ՀԿՀ) Ընտանեկան խնամքի աջակցության անվերականգնելի կողմից, վերանայված 4/12/18թ

Ինքնասպասարկման գործու նեու թյ սն որոշու մ

Ինքնասպասարկումը ներառում է ձեր բարօրության խթանումը անձնական հետաքրքրությունների և հոբբիների ուսումնասիրության միջոցով: Ձեզ սնուցելու և խնամելու տարբեր ասպեկտները ներառում են՝

- **Սեւտորիկա**՝ դրսում ժամանակ անցկացնել, տաք լոգանք ընդունել, անուշաբույր մոմ վառել, երաժշտություն լսել, ուշադրություն դարձնել շնչառությանը և այլն
- **Հաճույք**՝ այգեգործություն, ֆիլմի դիտում, ստեղծագործությունարվեստի / արհեստի նախագիծ, լրագրություն և այլն:
- **Հոգեկան / Վարպետություն**՝ թափփված գգրոց մաքրելը / դասավորելը, նոր գործողություն փորձելը, խաչքառ փազլի կամ բառերի որոնումներին մասնակցելը, կարդալը Հոգևոր նոր և անձանոթ թեմայի մասին և այլն:
- **Հոգեվոր**՝ բանաստեղծությունների կամ մոտիվացիոն մեջբերումների ընթերցում, մեդիտացիա, բնության կրգում ժամանակ անցկացնել, թվարկել մի քանի բաներ, որոնց համար երախտապարտ եք ներկայումս և այլն:
- **Հուզական**՝ ընդունել Ձեր սեփական մտքերը և դրանք գրի առնել, լաց լինել և ծիծաղել երբ կարիքը կա, ինքնազոջման կիրառում և այլն
- **Ֆիզիկական**՝ քայլել, վազել, ձգվելը յոգայի կամ պարի շարժումներ փորձել, հեծանվավազք, ննջել և այլն
- **Մոցիալական**՝ գործընկերոջ/ընկերոջ հետ գնալ դուրս ճաշելու, զանգ ընկերոջը, միանալ գրքի ակումբին կամ աջակցության խմբին և այլն



Սոցիալական Աջակցություն անհամարձի գարգացում՝ մասնանշելով անհատին հասցնելու ին գործակալությունը և կազմակերպությունը

Ընտանեկան խնամքը կարող է շատ սթրեսային իրավիճակ լինել, հատկապես երբ միայնակ եք կատարում: Կարևոր է զարգացնել սոցիալական աջակցության ուժեղ համակարգ: Հնարավորության դեպքում ձեր ընտանիքի անդամներին ներգրավելը հաճախ արդյունավետ նախնական քայլ է՝ արդյունավետ աջակցության համակարգ մշակելու համար: Բացի այդ, շատ ընտանեկան խնամակալներ զգացմունքային աջակցություն են գտնում մերձավոր ընկերներից, հավատքի վրա հիմնված կազմակերպություններից և օժանդակ խմբերից, որպեսզի համայնքը հետագայում ներգրավվի իրենց ընտանեկան խնամքի իրավիճակում և թեթևացնի որոշ խնամքի հետ կապված որոշակի սթրեսը: Ինչպես քննարկվեց ինքնասպասարկման բաժնում, կարևոր է գտնել մի համայնք, որը թույլ կտա բավարարել ձեր սեփական շահերն ու հոբբիները:

Խնդրում ենք զանգահարել մեզ (855) 872-6060 հեռախոսահամարով կամ այցելեք մեր միջոցառումների օրացույց՝ առկա մեկ կայքում (www.fcscgero.org) տեղեկանալու մեր աջակցության խմբի մասին: Մենք առաջարկում ենք անձնական և հեռախոսային աջակցության խմբեր:

Եթե չեք կարող անձամբ այցելել աջակցության խմբեր, ընտանեկան խնամքի դաշինքը հյուրընկալում է առցանց աջակցության խմբին: Հետևեք հղմանը՝ այս խմբի մասին լրացուցիչ տեղեկություններ ստանալու համար՝ <https://www.caregiver.org/online-support-groups>



Ծանոթացե՛ք Ձեր հասցնելու ծերանոցների ծառայություններին և ռեսուրսներին՝

Կարևոր է, որ չփորձեք միայնակ կատարել ընտանեկան խնամքը: Համայնքային և ծերերի խնամքի ծառայություններում ներգրավվելը ձեր ընտանիքի խնամքի իրավիճակից դուրս համայնքի զգացողություն զարգացնելու հեշտ, և ընկերական միջոց է:

Քանի որ այս ցուցակները պարտադիր ներառական չեն, խնդրում ենք կապվել Լոս Անջելեսի վարչաշրջանի համայնքային և ծերերի խնամքի ծառայություններ՝ զանգահարելով (213) 738-2600 հեռախոսահամարով կամ այցելելով դրա կայքէջ՝ <http://css.lacounty.gov/welcome.aspx>, և Լոս Անջելեսի տարեցների խնամքի բաժին՝ զանգահարելով (213) 482-7252 հեռախոսահամարով կամ այցելելով դրա կայքէջ <http://aging.lacity.org/>, տեղակայելու համայնքային ամենամոտ և ծերերի խնամքի կենտրոնները:

Տրանսլյուսիվ է Հարավային Կոլորադոյի Կոնտրոլի և Սերվիսի Կոմիսիայի (ՀԿՀ) Ընտանեկան խնամքի աջակցություն անկենտրոնի կողմից, վերանայված 4/12/18թ.

Սույ ծրագիրը մասնակիորեն ֆինանսավորվում է Կոլորադոյի Կոնտրոլի և Սերվիսի Կոմիսիայի կողմից, Լոս Անջելեսի վարչաշրջանի աշխատողներից, ծերանոցների և հասցնելու ծառայությունների և ՀԿՀ-ի Լեոնարդ Դեյվիսի Գերոնտոլոգիայի ինստիտուտի կողմից: