



چک لیست پرستار خانواده

در زیر یک چک لیست از پیشنهادات آمده است که به شما کمک می‌کند برای نقش خود به عنوان یک پرستار خانواده آماده شوید و در جلوگیری از فرسایش روانی به خاطر پرستاری به شما کمک می‌کند. این لیست به شما کمک می‌کند تا بدانید که از چه حوزه‌هایی آگاهی دارید و در کدامیک نیاز به راهنمایی دارید.

- درمورد بیماری عضو خانواده خود اطلاعات کسب کنید و با آن آشنا شوید
- با جنبه‌های قانونی پرستاری خانواده آشنا شوید:
 - وکالت به شرط دوام
 - وصیت‌نامه درمانی
 - امانت
 - قیمومت
 - نمایندگی مراقبت‌های بهداشتی/ دستور العمل مراقبت‌های بهداشتی پیشرفته
- با مزایا و بیمه‌نامه سلامت اعضای خانواده خود آشنا شوید
- با الزامات واجد شرایط بودن برای جنبه‌های مختلف برنامه‌ریزی مراقبت طولانی مدت آشنا شوید:
 - خدمات حمایت در منزل و پزشکی کالیفرنیا (IHSS)
 - مزایای تأمین اجتماعی
 - مزایای جانبازی
 - بیمه مراقبت طولانی مدت
- برای وضعیت عزیزان خود مناسب‌ترین گزینه امرار معاش را انتخاب کنید
 - در خانه
 - مرکز مراقبت مسکونی
 - مرکز پرستاری (تخصصی)
- شناخت فعالیت‌هایی برای مراقبت از خود
- ایجاد یک شبکه حمایتی اجتماعی با شناسایی یک فرد، آژانس اجتماعی یا سازمانی که می‌توانید در مورد تجربه پرستاری خود با آنها صحبت کنید
- آشنا شدن با منابع و خدمات سالمندان جامعه

برای کسب اطلاعات بیشتر، لطفاً از طریق شماره تلفن‌های رایگان (855) 6060-USC یا (855) 6060-872 با مرکز پشتیبانی پرستاران خانواده دانشکده کالیفرنیا جنوبی تماس بگیرید و یا به وب سایت ما به نشانی fcscgero.org مراجعه نمایید.

شناخت و درک بیماری عضو خانواده خود:

در صورت مشخص نبودن بیماری، لطفاً با پزشک خود مشورت کنید تا به دنبال تشخیص واضح‌تری برای عضو خانواده شما باشد یا بتوانید وضعیت خود را بهتر درک کنید. در صورت مشخص بودن بیماری، ممکن است پزشک شما را به منابعی ارجاع دهد که می‌توانند شما را با وضعیت و بیماری‌تان آشنا سازند و یا در کار پرستاری به شما کمک کنند. همچنین می‌توانید برای کسب اطلاعات بیشتر، به وب سایت ما (www.fcscgero.org) مراجعه کرده و یا از طریق شماره تلفن (855) 6060-872 با ما تماس بگیرید.



آشنا شدن با جنبه‌های قانونی پرستاری خانواده:

با توجه به اهمیت زیاد جنبه‌های حقوقی پرستاری خانواده، ضروری است که در حین فرآیند پرستاری جلسات مشاوره حقوقی در اسرع وقت ترتیب داده شوند. بسیاری از این جنبه‌های قانونی دستورالعمل‌های بسیار واضحی را برای مدیریت سلامت، امور مالی و رفاه عضو خانواده‌تان در آینده تعیین می‌کنند. این احتمال وجود دارد که با پیشرفت بیماری عضو خانواده‌تان، دیگر از عهده ترتیب دادن این جلسات برنمایید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد هر یک از مباحث زیر، لطفاً از طریق شماره تلفن (323) 939-0506 با بت زدک (Bet Tzedek) و یا از طریق شماره تلفن رایگان، (855) 6060-872 با مرکز ما تماس بگیرید.

- **وکالت به شرط دوام:** فردی تعیین شده که وظیفه مدیریت وظایف پزشکی، قانونی و مالی یک فرد بالغ مسن‌تر را برعهده دارد
- **وصیت‌نامه درمانی:** یک اظهاریه کتبی که در آن فرد تعیین می‌کند وقتی قادر به بیان خواسته‌های خود در مورد مراقبت‌های اواخر عمرش نیست، در مورد معالجه پزشکی چه نیازها و خواسته‌هایی دارد
- **امانت:** اختصاص یک یا چند نفر برای نظارت بر املاک / دارایی‌ها به نفع شخص دیگر
- **قیمومت:** فردی منصوب شده توسط قاضی برای انجام امور مالی فرد دیگر که به خاطر موانع جسمی یا روانی یا کهنولت سن قادر به انجام آنها نیست.
- **دستورالعمل مراقبت‌های بهداشتی پیشرفته / نمایندگی مراقبت‌های بهداشتی / POLST:** یک سند الزام‌آور قانونی است که چنانچه فرد سالمندی به خاطر وخامت وضعیت سلامت یا زوال عمومی قادر به تصمیم‌گیری برای خودش نباشد، گزینه‌های مراقبتی خاصی را تعیین می‌کند که رعایت آنها الزامی است.



آشنایی با مزایا و بیمه‌نامه سلامت اعضای خانواده خود:

بیمه درمانی هنگام بروز بحران پزشکی مقداری حمایت مالی را ارائه می‌دهد و ممکن است بار مالی به خاطر هزینه جلسات ملاقات منظم با پزشکان و سایر ارائه دهندگان خدمات درمانی و داروها را کاهش دهد. به همین دلیل شناخت مزایا و بیمه‌نامه سلامت اعضای خانوادتان از اهمیت بالایی برخوردار است.



برنامه حمایت و مشاوره بیمه خدمات درمانی (HICAP)، در مورد برنامه‌های تکمیلی، داروهای تجویزی، برنامه‌های مشاوره

پزشکی، مراقبت طولانی مدت، درخواست‌های قانونی و موارد

دیگر به افراد مشاوره پزشکی رایگان یک به یک را ارائه می‌دهد. برای تعیین وقت ملاقات با یک مشاور در یک دفتر محلی HICAP لطفاً از طریق شماره (800) 434-0222 با HICAP تماس بگیرید. اگر قادر به مراجعه به دفتر نیستید، ممکن است یکی از مشاوران بتواند به خانه شما بیاید.

برای شناخت بهتر سیاست‌ها و مزایای Medi-Cal، لطفاً از طریق شماره تلفن رایگان (877) 597-4777 با دپارتمان خدمات اجتماعی عمومی کانتی لس آنجلس یا از طریق شماره تلفن (866) 613-3777 با مرکز مشتریان تماس بگیرید.

اگر برنامه بیمه درمانی خصوصی دارید، برای شناخت بهتر سیاست و مزایای بیمه خدمات درمانی خود، با ارائه‌دهنده بیمه درمانی خود تماس بگیرید.

آشنایی با الزامات واجد شرایط بودن برای جنبه‌های مختلف برنامه‌ریزی مراقبت طولانی مدت:

با وجود اینکه پرستاری خانواده تا حدودی استرس‌زا باشد، مهم است که برای جلوگیری از وقایع پیش‌بینی نشده و احتمالاً آسان ساختن وضعیت فعلی، برنامه‌ریزی بلند مدت انجام دهید. علاوه بر این، برنامه‌های مختلف الزامات واجد شرایط بودن متفاوتی دارند و همچنین مهم است که بدانید آیا اعضای خانواده شما برای دریافت مزایای آن برنامه معین واجد شرایط هستند یا نه. در زیر جنبه‌های مختلفی در رابطه با برنامه‌ریزی مراقبت طولانی مدت آمده است:

- **Medi-Cal:** Medi-Cal از طریق برنامه‌های بهداشتی مدیریت شده، بهداشت رایگان یا کم هزینه را برای ساکنان کم درآمد کالیفرنیا پوشش می‌دهد. برای تعیین اینکه آیا واجد شرایط هستید یا خیر، به وبسایت خدمات بهداشت و درمان دپارتمان کالیفرنیا به نشانی <http://www.dhcs.ca.gov> مراجعه کنید یا از طریق شماره تلفن رایگان، (877) 597-4777 با دپارتمان خدمات عمومی اجتماعی کانتی لس آنجلس یا از طریق شماره (866) 613-3777 با مرکز مشتریان تماس بگیرید.

- **خدمات پشتیبانی در منزل (IHSS):** برنامه خدمات حمایتی در منزل (IHSS) کمک‌هزینه‌ای را بابت خدمات ارائه شده به سالمندان کم درآمد و معلولین پرداخت می‌کند تا بتوانند با خیال راحت و آسوده در خانه خود بمانند. این خدمات ممکن است شامل تمیز کردن خانه، تهیه وعده‌های غذایی، شستن رخت چرک، خرید مواد غذایی، خدمات مراقبت شخصی و نظارت و محافظت برای مبتلایان به بیماری‌های ذهنی باشد. IHSS جایگزین مراقبت خارج از منزل محسوب می‌شود و در بخش مربوط به گزینه‌های زندگی مورد بحث قرار خواهد گرفت. برای کسب اطلاعات بیشتر، به وبسایت دپارتمان خدمات عمومی اجتماعی کانتی لس آنجلس به نشانی <http://dpss.lacounty.gov> مراجعه نمایید. برای افراد داخل بخش لس آنجلس، همچنین می‌توان از طریق تماس با تلفن (888) 447-944 درخواست‌های تلفنی IHSS را تکمیل نمود.
- **مزایای تأمین اجتماعی:** پرداخت مزایای تأمین اجتماعی بر طبق درآمدهای ایجاد شده در دوره کارتان تعیین می‌شود و به افراد بازنشسته یا افراد بیکار یا معلول ارائه می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد مزایای تأمین اجتماعی اعضای خانواده خود، با شماره (800) 1213-772 تماس بگیرید.
- **مزایای جانبازان:** افراد جانباز و وابستگان آنها واجد شرایط دریافت مزایا و خدماتی هستند که از طریق امور جانبازان، خدمات مالی و سایر کمک‌ها را ارائه می‌دهند. این خدمات ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- جبران خسارت
- تحصیل و آموزش
- وام‌های خانگی
- بیمه عمر
- توانبخشی شغلی

برای کسب اطلاعات بیشتر، لطفاً به وبسایت خانه پشتیبانی از پرستاران VA به نشانی www.caregiver.va.gov مراجعه کنید، یا با (855) 3274-260 تماس بگیرید.

- **بیمه مراقبت طولانی مدت:** بیمه مراقبت طولانی مدت با بیمه درمانی سنتی متفاوت است. این بیمه برای پشتیبانی و خدمات طولانی مدت از جمله مراقبت‌های شخصی و سرپرستی از فرد طراحی شده است. طرح‌های بیمه مراقبت طولانی مدت برای خدمات ارائه شده جهت کمک به انجام فعالیت‌های روزمره زندگی مانند حمام کردن، لباس پوشیدن یا غذا خوردن، روزانه مبلغی از پیش تعیین شده را بازپرداخت می‌کنند. برای اطلاعات بیشتر، لطفاً به آدرس www.longtermcare.gov مراجعه کرده یا با شماره (202) 0724-619 تماس بگیرید.



تعیین مناسب‌ترین گزینه زندگی برای وضعیت عزیزتان:

اگرچه ممکن است بهترین وضعیت زندگی برای عضو خانواده شما بسیار واضح به نظر برسد، اما برای تصمیم‌گیری در مورد انجام مناسب‌ترین اقدام، مهم است که مزایا و معایب مختلف گزینه‌های مختلف زندگی را در نظر بگیرید. انواع ترتیبات امرار معاش موجود به شرح ذیل است:

- **در خانه:** این گزینه به عضو خانواده شما امکان می‌دهد تا در محیط خانه یا در خانه یک عضو خانواده زندگی کنند. افراد مسن‌تر می‌توانند متخصصین مراقبت در منزل حقوق بگیر داشته باشند تا در انجام فعالیت‌های روزمره (یعنی غذا خوردن، حمام کردن، استفاده از سرویس بهداشتی، کارهای روزمره و غیره) به آنها کمک کنند. اما فقط در صورتی که فرد مسن به صورت پاره وقت از این خدمات استفاده کند یا در صورت ارائه مراقبت متناسب، ممکن است Medicare این هزینه‌ها را تأمین کند. Medi-Cal نیز خدماتی مشابه Medicare را ارائه می‌دهد، اما این برنامه همچنین ممکن است مددکاران IHSS، خدمات مدیریت پرونده، مراقبت فرج‌های و تغییر و اصلاح خانه را ارائه دهد.
- **مرکز مراقبت مسکونی:** مراکز مراقبت مسکونی برای سالمندان (RCFE)، که گاه به آنها مراکز کمک کار در زندگی، خانه‌های بازنشستگی و خانه‌های تأمین غذا و مراقبت گفته می‌شود، به افراد بالای 60 سال یا افراد زیر سن 60 سال با نیازهای قابل مقایسه، خدماتی مانند مراقبت، نظارت و کمک به انجام فعالیت‌های مختلف زندگی روزمره را ارائه می‌دهند. تحت شرایط خاص، RCFE ممکن است خدمات پزشکی حادثه‌ای را نیز ارائه دهد.
- **مراکز پرستاری (تخصصی):** مراکز پرستاری تخصصی (SNF) خدمات پزشکی، پرستاری و توانبخشی را ارائه می‌دهند. ساکنین اغلب نمی‌توانند یک یا چند فعالیت زندگی روزمره را انجام دهند. SNFها باید برای ساکنان خود، همیشه پزشک در دسترس داشته باشند. برخی از SNFها ممکن است به صورت تخصصی فقط از افراد دارای اختلالات خاص مانند اختلالات روانی مراقبت کنند.

در صورت داشتن هر گونه سؤال بیشتر، لطفاً با شماره تلفن رایگان (855) 6060-872 تماس بگیرید.



شناسایی فعالیت‌های مراقبت از خود:

مراقبت از خود شامل تقویت رفاه و سلامت خود از طریق بررسی علایق و سرگرمی‌های شخصی است. جنبه‌های مختلف پرورش و مراقبت از خود شامل موارد ذیل است:

- **حسی:** گذراندن اوقات در خارج از منزل، استحمام در وان گرم، سوزاندن شمع معطر، گوش دادن به موسیقی، توجه به تنفس و غیره.
- **لذت:** باغبانی، تماشای فیلم، ایجاد کارهای هنری/دستی، روزنامه نگاری و غیره.
- **تسلط/ذهنی:** تمیز/منظم کردن یک کشوی به هم ریخته، انجام یک فعالیت جدید، حل کردن یک جدول کلمات متقاطع یا جستجوی کلمات، خواندن در مورد یک موضوع جدید و ناآشنا و غیره.
- **معنوی:** خواندن شعر یا نقل قول‌های انگیزشی، مدیتیشن، گذراندن زمان در طبیعت، یادداشت کردن چیزهایی که در حال حاضر قدرتان آنها هستید و غیره.
- **عاطفی:** پذیرفتن احساسات خود و نوشتن آنها، گریه کردن و خندیدن در مواقع لزوم، تمرین دلسوزی برای خود و غیره.
- **فیزیکی:** پیاده روی / دویدن، حرکات کششی، انجام حرکات یوگا یا رقص، دوچرخه سواری، چرت زدن و غیره.
- **اجتماعی:** بیرون رفتن برای صرف وعده‌های غذایی همراه یک هم صحبت یا دوست، تماس تلفنی با یک دوست، ملحق شدن به کلوپ کتاب یا گروه حمایتی و غیره.



ایجاد یک شبکه حمایتی اجتماعی با شناسایی یک فرد، آژانس اجتماعی یا سازمان

پرستاری خانواده می‌تواند یک وضعیت بسیار استرس‌زا باشد، به خصوص وقتی که به تنهایی مدیریت می‌شود. ایجاد یک شبکه حمایتی اجتماعی قوی حائز اهمیت است. در صورت امکان، برای ایجاد یک شبکه حمایتی قوی، مشارکت دادن اعضای خانوادتان اغلب گام اولیه مؤثری است. علاوه بر این، بسیاری از پرستاران خانواده به منظور دخالت بیشتر جامعه در وضعیت پرستاری خانوادشان و کاهش برخی از استرس‌های مرتبط با پرستاری، از دوستان نزدیک، سازمان‌های مبتنی بر ایمان و گروه‌های حمایتی حمایت دریافت پیدا می‌کنند. همانطور که در بخش مراقبت از خود بحث شد، یافتن جامعه‌ای که امکان برآورده کردن علایق و سرگرمی‌هایتان را فراهم کند حائز اهمیت است.

برای اطلاع از گروه‌های حمایتی، لطفاً از طریق شماره تلفن رایگان (855) 6060-872 با ما تماس بگیرید یا از تقویم رویداد ما در وب سایت (www.fscgero.org) دیدن کنید. ما گروه‌های حمایتی حضوری و تلفنی را ارائه می‌دهیم.

اگر به صورت حضوری قادر به شرکت در گروه‌های حمایتی نباشید، «گروه متحد پرستار خانواده» از یک گروه حمایتی آنلاین میزبانی می‌کند. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد این گروه، به لینک زیر بروید:

<https://www.caregiver.org/online-support-groups>



آشنا شدن با منابع و خدمات سالمندان جامعه

اینکه سعی نکنید به تنهایی پرستاری خانواده را مدیریت کنید امر مهمی است. مشارکت در خدمات سالمندان و جامعه، روشی آسان و دوستانه برای ایجاد احساس جامعه بیرون از وضعیت پرستاری خانواده شماست.

اگرچه این فهرست‌ها لزوماً جامع نیستند، لطفاً از طریق تماس با شماره (213) 2600-738 یا با مراجعه به وب سایت، <http://css.lacounty.gov/welcome.aspx>، با دپارتمان خدمات سالمندان و جامعه کانتی لس آنجلس و برای یافتن نزدیکترین مرکز جامعه و سالمندان، از طریق تماس با شماره خدمات پشتیبانی و اطلاعات به شماره (213) 7252-482، یا مراجعه به وب سایت <http://aging.lacity.org/>، با دپارتمان کهولت سن شهر لس آنجلس تماس بگیرید.