

# ការមើលថែរក្សាមនុស្សចាស់ ផ្នែកមួយនៃប្រពៃណីយើង -

ក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ ផ្តល់ការមើលថែរក្សាមនុស្សចាស់សឹងតែ គ្រប់ៗគ្នា។ អ្នកគិតថា វាគ្រាន់តែជាការជួយដល់បងប្អូន  
ឬមិត្តភក្តិតែប៉ុណ្ណោះ។ ប៉ុន្តែអ្នកផ្តល់ការមើលថែ រក្សា ហើយធ្វើឱ្យអ្នកជាមនុស្សម្នាក់សំខាន់ណាស់។

ខាងក្រោមនេះជាចំណុចខ្លះដែលត្រូវគិតគូរ៖

## ១. អ្នកមិនត្រូវធ្វើកិច្ចការនេះតែម្នាក់ឯងទេ។

ត្រូវដឹងកំរិតរបស់អ្នក។ ត្រូវព្រមទទួលជំនួយពីអ្នកដទៃ។

រកមនុស្សពីរនាក់សំរាប់ជួយ បើអ្នកឈឺ ឬត្រូវការទៅណាមួយរយៈ។

## ២. ត្រូវថែទាំខ្លួនឯង។

ពិសារអាហារដែលផ្តល់សុខភាព និងហាត់ប្រាណរាល់ថ្ងៃ។

រកពេលខ្លះរាល់ថ្ងៃសំរាប់សំរាក។ ហាត់ធ្វើការសញ្ជឹងគិត ភាវនា និងការសំរាក អាចជួយបន្ថយបន្ថយភាពតានតឹងបាន។

## ៣. ចំណេះដឹងអាចធ្វើឱ្យការងាររបស់អ្នកស្រួល។

រកការពិនិត្យសុខភាពឱ្យបានហ្មត់ចត់។ ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យអំពី រោគវិនិច្ឆ័យរបស់ចាស់ៗ និងការព្យាបាល។

ទាក់ទងអ្នកសំរាប់សំរួលមន្ទីរសុខាភិបាលរបស់អ្នក សំរាប់រកជំនួយ សេវាផ្នែកពេទ្យ។

បំពេញឯកសារតែងតាំងអ្នកតំណាងផ្នែកសុខភាពតាមបំណងជាមុន។

**៤. សេវាដែលមានសំរាប់ជួយអ្នក ផ្តល់ការមើលថែរក្សា។**

ទូរស័ព្ទទៅ Senior LinkAge Line® (SLL) 1-800-333-2433 ដើម្បីរកសេវាផ្សេងៗ(ដូចជា កិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ ធ្វើម្ហូបអាហារ ឬការថែរក្សាផ្ទាល់ខ្លួន) និងជំរើសអំពីការបង់ថ្លៃសំរាប់មើលថែរក្សា។ មានអ្នក បកប្រែភាសាសំរាប់ជួយ។

**៥. សេវាមានសំរាប់ជួយគាំទ្រដល់អ្នក ដែលជាអ្នកផ្តល់ការមើលថែ រក្សា។**

SLL អាចជួយអ្នករកសេវាផ្សេងៗ ដើម្បីឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍សំរាប់ត្រៀមទុកជាមុន និងទំនុកចិត្ត ដើម្បីផ្តល់ការមើលថែរក្សានេះ។

**រកពេលឈប់សំរាក** សុំឱ្យក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ អ្នកជិតខាង ឬកម្មវិធី ជួយពេលសំរាក សំរាប់ជួយអ្នក។ កន្លែងមើលចាស់ៗពេលថ្ងៃ អាចជាជំរើសមួយ។ ប្រើពេលសំរាកនេះធ្វើអ្វីឱ្យអ្នកបានសប្បាយចិត្ត។

**រកនរណាមួយដើម្បីនិយាយជាមួយ។**

**ក្រុមជួយគាំទ្រ** ផ្តល់ពេលសំរាប់និយាយជាមួយអ្នកដទៃដែលមានការពិសោធន៍ស្រដៀងគ្នា ដើម្បីបានការគាំទ្រ និងព័ត៌មានផ្សេងៗ។

**ការពិគ្រោះ/ការបង្ហាត់** ជួយអ្នករកមធ្យោបាយល្អ សំរាប់ផ្តល់ការថែរក្សា ខណៈពេលដែលទ្រទ្រង់ ការងារនិងក្រុមគ្រួសាររស់នៅរបស់អ្នក។ មានរួមទាំងការដោះស្រាយបញ្ហា សំរួលបញ្ហាប្រចាំថ្ងៃ និងការគាំទ្រជាប្រចាំ។

**ការអប់រំ** អំពីច្បាប់ទម្លាប់ និងបញ្ហាថវិការ ការថែរក្សាខ្លួនឯង ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ និងរកកន្លែងផ្សេងៗ។

**ឧទាហរណ៍ខ្លះនៃសេវា៖**

នេះគឺឧទាហរណ៍ខ្លះៗនៃសេវាផ្សេងៗ ដើម្បីជួយអ្នក ផ្តល់ការថែរក្សា ឬជួយគាំទ្រដល់អ្នក ដែលជាអ្នកមើលថែរក្សា។  
បញ្ជីនេះមិនមានគ្រប់គ្រាន់ទេ។ សូមប្រាប់ផង បើអ្នកដឹងអំពីសេវាផ្សេងៗទៀត។

**United Cambodian Association of Minnesota and Adult Day**

1385 Mendota Heights Rd Suite 500

Mendota Heights, MN 55120

ទូរស័ព្ទ: (651) 222-3299

អ៊ីម៉ាល: info@ucamn.org

វិបសាយ: <http://ucamn.org/elderly-program/>

កន្លែងមើលចាស់ៗពេលថ្ងៃ

**Hmong American Partnership- Adult Day**

1075 Arcade St, St. Paul, MN, 55106

ទូរស័ព្ទ: (651) 495-9160

វិបសាយ: <http://hapcommunications.wix.com/hap-website-3#!hw/c1tn5>