

alpha
books

THE COMPLETE IDIOT'S GUIDE® TO

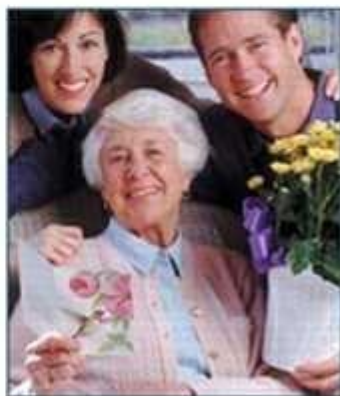
"Do your parents a great favor and read this book."

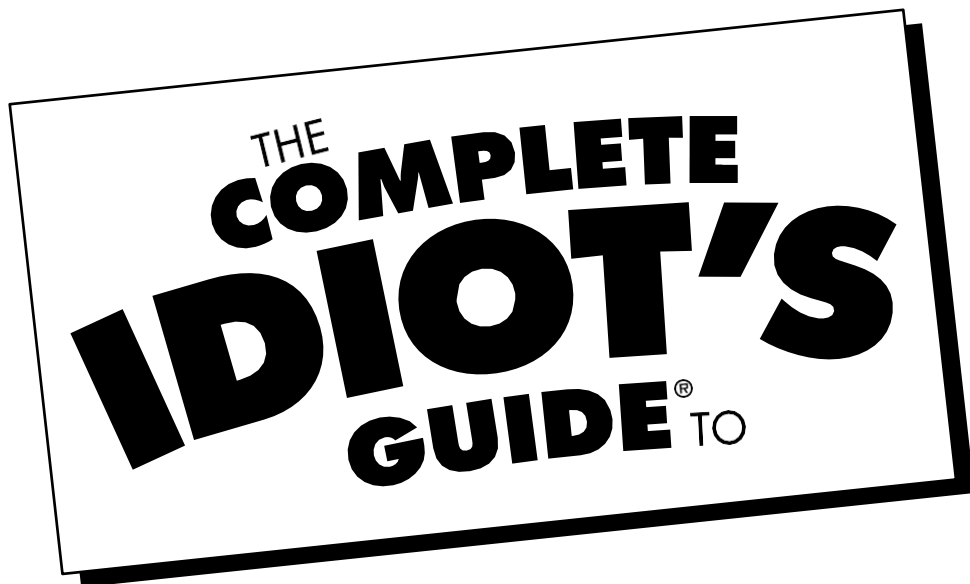
—Stanford G. Ross, former U.S. Commissioner of the Social Security Administration and Public Trustee of the Social Security and Medicare Trust Funds

Caring for Aging Parents

- ◆ **Simple plans** for handling health care, money matters, and family issues as your parents grow older
- ◆ **Smart strategies** for caring for your parent at home
- ◆ **Warning signs** of cancer, Alzheimer's, heart attacks, and strokes

Linda Colvin Rhodes, Ed.D.





၀၃၀၀၀၀၀၀
၀၃၀၀၀၀၀၀

၀၃၀၀၀၀၀၀
၀၃၀၀၀၀၀၀

၀၃၀၀၀၀၀၀ Pa
၀၃၀၀၀၀၀၀

rent s

အားဖြင့် လင်ဒါ Colvin Rhodes, Ed.D.

alpha
books

Macmillan USA, Inc.

201 အနောက် ၁၀၃

လမ်းရှိ Indianapolis IN

၄၆၂၉၀

တစ် Pearson ပညာရေး ကုမ္ပဏီ

ရန် ငါ့ အမေ နှင့် ဖေဖေ၊ ဒေါ်ရှယ်လီ အမ် Baressi နှင့် ယော ဒဗလျူ။ Colvin
မေ ငါ ငါ့ဘက်၌ရှိသကဲ့သို့ သင်တို့ကိုလည်းကောင်း ပြုကြလော့။

မူပိုင်ခွင့် © ၂၀၀၁ အားဖြင့် လင်ဒါ Colvin Rhodes၊ Ed.D.

အားလုံး အခွင့်အရေး လက်ဝယ်ရှိသည်။ မရှိ အပိုင်း ၏ ဒီ စာအုပ် ရလိမ့်မည်။ ဖြစ် မပါမဖြစ်၊
သိမ်းဆည်းထားသည်။ ၌ a ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ခြင်း။ စနစ်၊ သို့မဟုတ် ကူးစက်သည်။ အားဖြင့်
တစ်ခုခု ဆိုလိုသည်မှာ၊ အီလက်ထရွန်းနစ်၊ စက်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ မိတ္တူကူးခြင်း၊ မှတ်တမ်းတင်ခြင်း၊
သို့မဟုတ် မဟုတ်ရင်၊ မပါဘဲ ရေးသားခဲ့သည်။ ခွင့်ပြုချက် ထံမှ အဆိုပါ ထုတ်ဝေသူ။ မရှိ မူပိုင်ခွင့်
တာဝန်ယူမှု၊ သည် ယူဆသည်။ အတူ လေးစားပါတယ်။ ရန် အဆိုပါ အသုံးပြု ၏ အဆိုပါ
အချက်အလက် ပါရှိသော ဤနေရာတွင် သို့ပေမယ့် သတိပေးချက်တိုင်း ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။
ယူထားသည်။ ၌ အဆိုပါ ပြင်ဆင်မှု ၏ ဒီ စာအုပ်၊ အဆိုပါ ထုတ်ဝေသူ နှင့် စာရေးသူ ယူဆသည်။
မဟုတ်ဘူး တာဝန် အတွက် အမှားများ သို့မဟုတ် ချန်လှပ်မှုများ။ မဟုတ်ဘူးလား။ သည် တစ်ခုခု
တာဝန်ယူမှု၊ ယူဆသည်။ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများအတွက် ရလဒ် ထံမှ အဆိုပါ အသုံးပြု ၏
အချက်အလက် ပါရှိသော ဤနေရာတွင် အဘို့ အချက်အလက်၊ ကြော်ငြာ-ဝတ်စုံ အယ်လ်စာ
စာအုပ်တွေ၊ ၂၀၁ အနောက် ၁၀၃ လမ်းဘေး၊ အင်ဒီယာနာပိုလစ်၊ IN ၄၆၂၉၀။

ပြည့်စုံသော IDIOT ၏လမ်းညွှန်ချက်နှင့် ဒီဇိုင်းများသည် Macmillan USA, Inc ၏
မှတ်ပုံတင်ထားသော ကုန်အမှတ်တံဆိပ်များဖြစ်သည်။

နိုင်ငံတကာ စံ စာအုပ် နံပါတ်- ၀-၇၈၆၅-၃၄၃၉-၇
စာကြည့်တိုက် ၏ ကွန် ကက်တလောက် ကတ် နံပါတ်- ရရှိနိုင်ပါသည်။

အပေါ်သို့ တောင်းဆိုချက်။ ၀၃ ၀၂ ၀၁ ၈ ၇ ၆ ၅ ၄ ၃

၂ ၁

စကားပြန် ၏ အဆိုပါ ပုံနှိပ်ခြင်း။ ကုဒ်- ဟိ ညာဘက်ဆုံး နံပါတ် ၏ အဆိုပါ ပထမ စီးရီး ၏
နံပါတ်များ သည် အဆိုပါ တစ်နှစ် ၏ အဆိုပါ စာအုပ်များ ပုံနှိပ်ခြင်း၊ အဆိုပါ ညာဘက်ဆုံး နံပါတ်
၏ အဆိုပါ ဒုတိယ စီးရီး နံပါတ်များ သည် အဆိုပါ နံပါတ် ၏ အဆိုပါ စာအုပ်များ ပုံနှိပ်ခြင်း။
အဘို့ ဥပမာ၊ a ပုံနှိပ်ခြင်း။ ကုဒ် ၏ ၀၁-၁ တွင် ဖော်ပြသည်။ အဲဒါ အဆိုပါ ပထမ ပုံနှိပ်ခြင်း။
ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။ ၌ ၂၀၀၁။

ပုံနှိပ်သည်။ ၌ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် တိတ် ၏ အမေရိက

မှတ်ချက်- ဤစာစောင်တွင် စာရေးသူ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များနှင့် အတွေးအမြင်များ
ပါဝင်ပါသည်။ အကျုံးဝင်သည့်အကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်သော အထောက်အကူဖြစ်စေပြီး
သတင်းအချက်အလက်ပေးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ စာရေးဆရာနှင့် ထုတ်ဝေသူသည်

ပရော်ဖက်ရှင်နယ် တင်ဆက်ခြင်းတွင် မပါဝင်ကြောင်း နားလည်မှုဖြင့် ရောင်းချသည်။
ဝန်ဆောင်မှုများ ၌ အဆိုပါ စာအုပ်။ အကယ်လို့ အဆိုပါ စာဖတ်သူ လိုအပ်သည်။
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အကူအညီ သို့မဟုတ် အကြံဉာဏ်၊ a ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်နှင့် တိုင်ပင်သင့်သည်။

ဟိ စာရေးသူ နှင့် ထုတ်ဝေသူ အထူးသဖြင့် ငြင်းဆိုချက် တစ်ခုခု တာဝန် အတွက် တစ်ခုခု
တာဝန်ယူမှု၊ အရှုံး သို့မဟုတ် အန္တရာယ်၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သို့မဟုတ် မဟုတ်ရင်၊ ဘယ်ဟာ
သည် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။ အဖြစ် a အကျိုးဆက်၊ တိုက်ရိုက် သို့မဟုတ် မမှန်မကန်၊ ၏ အဆိုပါ
အသုံးပြု နှင့် လျှောက်လွှာ ၏ တစ်ခုခု ၏ အဆိုပါ အကြောင်းအရာများ ၏ ဒီ စာအုပ်။

လုပ်နေပါတယ်။ သို့မဟုတ် ဖြန့်ချိခြင်း။ အီလက်ထရွန်းနစ် စောင်ရေ ၏ ဒီ စာအုပ်
ဖွဲ့စည်းထားသည်။ မူပိုင်ခွင့်ချိုးဖောက်မှုနှင့် ချိုးဖောက်သူများကို ရာဇဝတ်မှုနှင့်
အရပ်ဘက်တာဝန်ယူမှုတို့၌ စွဲဆောင်နိုင်သည်။

ထုတ်ဝေသူ
မာရီ Butler-နိုက်

ထုတ်ကုန် မန်နေဂျာ
ဖိ မီးဖိုချောင်

စီမံခန့်ခွဲခြင်း။ အယ်ဒီတာ
Cari Luna

စီဒီယာ ဝယ်ယူမှု အယ်ဒီတာ
Renee Wilmeth

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အယ်ဒီတာ
လင်း Northrup

စီဒီယာ ထုတ်လုပ်မှု အယ်ဒီတာ
ခရစ္စတီ Wagner

ကော်ပီ အယ်ဒီတာ
စူဇန် Aufheimer

ကာတွန်းဆရာ
ဘရိုင်ယန် Moyer

ကာဗာ ဒီဇိုင်းနာ Mike
Freeland Kevin
Spear

စာအုပ် ဒီဇိုင်းနာများ
ဇော်ဇော် ထမင်းချက် နှင့် အေမီ မဒမ် ၏ DesignLab

အညွှန်း
Deborah Hittel
Lisa Wilson

အပြင်အဆင်/ သက်သေပြခြင်း။
Mary Hunt
Gloria Schurick

မာတိကာ မှာ အကြည့် တစ်ချက်

အပိုင်း မြင်နေရတယ်။ ဇရာ ရှောက် မင်းရဲ့ မိဘများ မျက်စိ ၁

- ၁- ဇရာ အဖြစ် မင်းရဲ့ မိဘ မြင်သည်။ အဲဒါ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း။ အတူ သက်ကြီးရွယ်အိုများ နှင့် အပြောင်းအလဲများ ခံ မိသားစု အခန်းကဏ္ဍများ။ ၃
- ၂ သမထ ရန် သိလား။ a မတူဘူး။ ခန္ဓာ ရူပ အပြောင်းအလဲများ လူတိုင်း သွား မှတဆင့်။ ၁၁
- ၃ ပုံမှန်မဟုတ်ပါ အိုမင်းခြင်း- ဟိ ရူပ ဖွတ် ရူပ ပြဿနာများ သင်၏ မိဘများ လုပ်သင့်တယ်။ ကိုယ်ရံတော် ဆန့်ကျင်ဘက်။ ၂၃
- ၄ ပုံမှန်မဟုတ်ပါ အိုမင်းခြင်း- ဟိ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ အများကြီး လူတွေ မျက်နှာ အတူ အိုမင်းခြင်း။ ၃၅
- ၅ ဦးနှောက် တိုက်ခိုက်မှုတွေ (လေဖြတ်ခြင်း) နှင့် နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုတွေ ဘယ်လိုလဲ ရန် ဖြစ် on အဆိုပါ သတိပေးချက် အတွက် လေဖြတ်ခြင်း။ နှင့် နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုများ။ ၄၇
- ၆ အယ်လ်ဒိုင်းမား ရောဂါ နှင့် ကုန်ဆုံး နားလည်မှု dementia နှင့် ကင်ဆာ။ ၅၇

အပိုင်း ဟိ ကမ္ဘာ ၏ သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ၆၉

- ၂- စီမံခန့်ခွဲခြင်း။ အဆိုပါ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ဝက်ဘာ-- ၇၁
- တောင်မှ ထံမှ a အကွာအဝေး သက်ကြီးရွယ်အိုဆိုင်ရာ လောကကို စီမံခန့်ခွဲပြီး သင့်မိဘများကို ပေးလိုက်ပါ။ အစွန်း
- ၈ ဆေးပြား နှင့် မင်းရဲ့ မိဘများ နေ့ပြဌာန်း on ထိပ်တန်း ၏ အမေရိကား တခြား မူးယစ်ဆေးဝါး ပြဿနာ။ ၈၃
- ၉ တစ် ခရီး ရန် အဆိုပါ ဆေးရုံ ကာကွယ်ပါ။ သင်၏ မိဘ၊ ဖြစ်လာ a လူနာ ထောက်ခံသူ။ ၉၅
- ၁၀ အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ဘာလဲ သိလား။ သင်၏ မိဘ တကယ် လိုအပ်ချက်များ နှင့် ဘယ်လိုလဲ ရှာရန် အဲဒါ။ ၁၀၇

အပိုင်း နားလည်မှု မင်း နှင့် မင်းရဲ့ မိဘရဲ့ ရွေးချယ်စရာများ ၁၁၉

- ၃- လက်ကျန် မှာ အိမ်- လုပ်နေပါတယ်။ အဲဒါ အလုပ် ဗျူဟာများ ရန် လုပ်ပါ။ နေထိုင်သည်။ မှာ အိမ် ဘေးကင်းသည်။ နှင့် ၁၂၁

senior- ဖော်ရွေသည်။

- ၁၂ အသိုက်အဝန်းတွင် နေထိုင်ခြင်း- ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ၁၃၃
သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ရုပ်ရွာဝန်ဆောင်မှုများကိုရှာဖွေပြီး အမေက
အဲဒီကိုရောက်ဖို့ ကားမောင်းသင့်သလား ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ၁၃ အိမ်ရှာ ရွေးချယ်စရာများ ၁၄၇
ဖန်တီးမှု နည်းလမ်းများ ရန် နေပါ။ ဤ အဆိုပါ အသိုင်းအဝိုင်း။
- ၁၄ ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်ခြင်း။ ၁၅၇
သိလား။ ဘယ်တော့လဲ အဲဒါ မှန်တယ် အတွက် ဖေဖေ နှင့်
ဘယ်မှာလဲ။ ရန် ကျည်

- ၁၅ ရွေးချယ်ခြင်း။ a သူနာပြု အိမ် ၁၆၇
ရှာဖွေခြင်း။ a ကောင်းတယ် တစ်ခါ၊ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့
ပေးတယ်၊ နှင့် ဘယ်တော့လဲ အဲဒါ အတွက် အဆိုပါ အကောင်းဆုံး
- ၁၆ နေထိုင်ခြင်း။ ဤ a သူနာပြု အိမ် ၁၇၉
လုပ်ပါ။ သင်၏ လည်ပတ်မှုများ ရေတွက် နှင့် လေ့လာပါ။ ဘာလဲ
ရန် စောင့်ကြည့် ထက် အတိုက်။

အပိုင်း: Caregi v ing- လာမည်။ ရန် လီ v e အတူ မင်း ၁၈၉

- 4-
- ၁၇ ဖြစ်ကြပါသည်။ မင်း တက် အတွက် ဒီ? ၁၉၁
အကဲဖြတ်ခြင်း။ ရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး သင် နိုင်သည်
ကိုတယ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။
- ၁၈ ဂရုစိုက်တယ်။ အတွက် တစ်စုံတစ်ယောက် မှာ အိမ်- ဟိ ၂၀၁
အခြေခံများ
ဗျူဟာများ ရန် လုပ်ပါ။ အဲဒါ အလုပ် အတွက် နှစ်ခုလုံး ၏ သင်
- ၁၉ မင်း မရဘူး လုပ်ပါ။ အဲဒါ အားလုံး ၂၁၃
ဘယ်လိုလဲ ရန် ယူ ဂရုစိုက်ပါ။ ၏ သင်ကိုယ်တိုင် ဒါကြောင့် သင်
နိုင်သည် ယူ ဂရုစိုက်ပါ။ ၏ ဖေဖေ။
- ၂၀ ဘဝ၏အဆုံး ကိစ္စများ နှင့် ဆေးရုံ ၂၂၃
ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။ အတွက် a ကောင်းတယ် သေခြင်း။

အပိုင်း: ငွေကြေး နှင့် ဥပဒေရေးရာ ကိစ္စများ ၂၃၅

- ၅-
- ၂၁ ရပြီ။ ရန် ရှိသည် အဲဒါတွေ M&Ms- Medicare နှင့် Medicaid ၂၃၇
လုပ်နေပါတယ်။ သဘော ၏ ဖက်ဒရယ် Medicare နှင့် ပြည်နယ်
Medicaid ။
- ၂၂ ဟိ သိမ်းဆည်းခြင်း။ သီးသန့် ရှိမရှိ ဆက် ၂၅၁
ဘာလဲ အဆိုပါ စစ်ပြန်များ အုပ်ချုပ်ရေး ရှိသည်။ ရန် ကမ်းလှမ်း
- ၂၃ ရိုက်နှက်ခြင်း။ Out-of-Pocket အသုံးစရိတ်များ ၂၆၁
စမတ်ကျသော စားသုံးသူ အကြံပြုချက်များ နှင့် ရေရှည်
စောင့်ရှောက်မှု အာမခံတွင် ပိန်လိုခြင်း။
- ၂၄ စီစဉ်ပေးသည်။ အတွက် မသန်စွမ်း ၂၇၃
အခြေခံများ on နေထိုင်သည်။ ဆန္ဒများ၊ တာရှည်ခံ ပါဝါ ၏
ရှေ့နေ၊ နှင့် အုပ်ထိန်းမှု။
- ၂၅ ရှေ့နေများ၊ ဆန္ဒများ၊ နှင့် မဏ္ဍိုင် စီစဉ်ပေးသည်။ ၂၈၃
သင်္ဃာတများနှင့် ၎င်းတို့၏ပိုင်ဆိုင်မှုများအကြောင်း ပြောဆိုပါ။
အသက်ကြီးသော ဥပဒေ ရှေ့နေများကို ကယ်တင်ပါ။

နောက်ဆက်တွဲများ

တစ် သယံဇာတ ၂၉၃

B	အမျိုးသား စာရင်း ၏ ပြည်နယ် ယူနစ် on အသက်	၃၀၇
C	ဒေါက်တာ Rhodes' သူနာပြု အိမ် Navigator	၃၁၇
D	သူနာပြု အိမ် ဘီလ် ၏ အခွင့်အရေး	၃၂၅
	အညွှန်း	၃၂၇

မာတိကာ

အပိုင်း ၁- မြင်နေရတယ်။ ဇရာ ရှောက် မင်းရဲ့မိဘများ မျက်လုံး

၁

1 ဇရာ အဖြစ် မင်းရဲ့မိဘ မြင်သည်။ အဲဒါ

၃

နေထိုင်ခြင်း။ ဌ တစ်ခု အသက်ကြီးသူ လူမှုအဖွဲ့အစည်း	၃
ပြောင်းလဲပါ။ ၏ ရာထူးတာဝန်	၅
တိုက်ပွဲ အတွက် လွတ်လပ်ရေး	၆
သံဝေဂ	၆
ဟိ ဇောက်ထိုး ၏ ဇရာ	၈
မင်း မဟုတ်ဘူးလား။ တစ်ယောက်တည်း	၈

2 သမထ ရန် သိလား။ a မတူဘူး။ ခန္ဓာ

၁၁

ဟိ ဇရာ ပေါက်ကွဲမှု	၁၂
နှစ်ယောက် အမျိုးအစားများ ၏ အသက်	၁၂
မူလတန်း အသက်	၁၂
အလယ်တန်း အသက်	၁၃
အိုမင်းခြင်း- လူတိုင်းရဲ့ လုပ်နေတယ်။ ၁၄	
ဟိ အမြင် အရာ	၁၄
ဘာလဲ လုပ်ခဲ့တယ်။ မင်း ဆိုလား?	၁၄
ပြီးပြီ။ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါ အတူ ရေတွက်ခြင်း။ သိုး!	၁၇
ဟိ ပူတယ်။ နှင့် အေး ၏ အဲဒါ	၁၉
အခု၊ ဘာကြောင့်လဲ။ လုပ်ခဲ့တယ်။ ငါ သွားတော့ ရန် အဆိုပါ ဆိုင်လား?	
.....	၂၀

3 ပုံမှန်မဟုတ်ပါ အိုမင်းခြင်း- ဟိ Physical Side

၂၃

ခက်တယ်။ ရန် ကိုင်ထားပါ- မထိန်းနိုင်	၂၄
ဘာလဲ နိုင်သလား ဖြစ်ပါစေ။ ပြီးပြီလား?	၂၅
အခြား ရွေးချယ်စရာများ	၂၆
အမြင် အောက်မှာ တိုက်ခိုက်မှု	၂၇
အတွင်းတိမ်	၂၇
ရေတိမ်	၂၈
Macular ယိုယွင်းခြင်း	၂၈
ဆီးချိုရောဂါ မျက်ကြည်လွှာရောဂါ	၂၉
ဆီးချိုရောဂါ မှာ သူမရဲ အသက်အရွယ်?	၂၉
အရိုးပွရောဂါ	၃၁
အဆစ်နာ	၃၂
နာတာရှည် လေဖြန် အဆုတ် ရောဂါ (COPD)	၃၃

4 ပုံမှန်မဟုတ်ပါ အိုမင်းခြင်း- ဟိ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွတ် ၃၅

ဘာကြောင့်လဲ။ မင်းရဲ့ မိဘများ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဖြစ်ပါတယ်။	
မှာ အန္တရာယ်	၃၆
အပြောင်းအလဲများ ဌ အိပ်ပါ။ ပုံစံများ	၃၆
ဆေးဝါးများ	၃၆
သံဝေဂ	၃၆
မျိုးစုံ ဆိုးရှုံးမှု	၃၇
အရက်	၃၈
ဘယ်တော့လဲ အဲဒါ နောက်ထပ် ထက် ရုံ အဆိုပါ ဘလူးစ်	၃၉
ဘာလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကျရောဂါလား?	၄၀
ဒါကြောင့် ဘာလဲ နိုင်သလား မင်း လုပ်မလား?	၄၀
နိုင်သလား a ဆေးလုံး ပြင်ပါ။ အဲဒါ?	၄၁
သေကြောင်းကြံစည်မှု	၄၂
ပူပင်သောက ပုံမှန်	၄၃
လိုက်ရှာသည်။ အကူအညီ	၄၄
နေထိုင်မှုပုံစံ အပြောင်းအလဲများ- ကောင်းတယ်။ အတွက် အဆိုပါ စိတ်	
.....	၄၅

5 ဦးနှောက် တိုက်ခိုက်မှုတွေ (လေဖြတ်ခြင်း) နှင့် နှလုံး တိုက်ခိုက်မှု

၄၇

ဦးနှောက် တိုက်ခိုက်မှုတစ်ခု (၃၈)	၄၈
ဦးနှောက် တိုက်ခိုက်မှု Lingo	၄၈
TIA	၄၈
Ischemic လေဖြတ်	၄၉
သွေးယိုခြင်း။ လေဖြတ်	၄၉
ဟိ လေဖြတ်ခြင်း။ ခန့်မှန်းချက်	၄၉

ဟန့်တားခြင်း။ ဒဏ်	၅၀
နှလုံး တိုက်ခိုက်မှု	၅၀
မိဘများ ၌ အဆိုပါ ဒရိုင်ဘာ ထိုင်ခုံ	၅၁
ဟိ ကြီးတယ်။ လေး “မုဆိုးမ ဖန်တီးသူများ”	၅၂
မြင့်သည်။ သွေး ဖိအား	၅၂
ကိုလက်စထရော	၅၃
Angina	၅၄
ဝမ်းလျှောခြင်း။ နှလုံး ပျက်ကွက်ခြင်း။ (CHF)	၅၅

6 အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ နှင့် ကင်ဆာ ၅၇

အယ်လ်ဇိုင်းမား- ရုံ ဘယ်လိုလဲ အဖြစ်များသည်။ ဖြစ်ပါ တယ်။ အဲဒါ?	၅၈
Dementia နှင့် အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ	၅၈
ဟိ သတိပေးချက် လက္ခဏာ	၅၈
အကယ်လို့ မင်း စဉ်းစားပါ။ မင်းရဲ့ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ရှိတယ်။	
Dementia	၅၉
ဟိ သုံး အဆင့်ဆင့် ၏ အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ	၆၁
ဟိ ကြီးတယ်။ “C”- ကင်ဆာ	၆၂
မင်းရဲ့ မိဘရဲ့ အမြင်	၆၂
ဘာလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကင်ဆာ?	၆၃
ဟိ အန္တရာယ် ဆိုင်းဘုတ်	၆၃
သမထ အဆိုပါ ရောဂါအမည်	၆၄
သမထ ကုသမှု	၆၅
ဘယ်တော့မှ ရယ် အဟောင်း ရန် ဟန့်တားသည်။ ကင်ဆာ	၆၆

အပိုင်း ၂- ဟိ ကမ္ဘာ ၏ သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေး ဇာဝနာ ၆၉

**7 စီမံခန့်ခွဲခြင်း။ အဆိုပါ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ဝက်ပါ—
E v en ထဲမှ a အကွာအဝေး ၇၁**

သမထ စည်းရုံး	၇၂
သက်ကြီးရွယ်အို အကဲဖြတ်ချက်များ—ရယူခြင်း။ အဆိုပါ Lay ၏ အဆိုပါ မြေ	၇၃
သက်ကြီးရွယ်အို	၇၄
လာမည်။ တက် အတူ a မိသားစု အစီအစဉ်	၇၅
ခရီးဝေး ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း	၇၆
ကြိုပေး အလုပ်	၇၆
လုပ်နေပါတယ်။ မင်းရဲ့ သွားလည်ပါ။ ရေတွက်ခြင်း ၇၇	၇၇
ဆိုက်ဘာ သက်ကြီးရွယ်အိုများ- နေနေ ဌာန ထိပါ။ မှတဆင့် ကွန်ပျူတာ ၇၉	
သက်ကြီးရွယ်အို ဂရုစိုက်ပါ။ မန်နေဂျာ	၇၉
ဘာလဲ လုပ်ပါ။ သက်ကြီးရွယ်အို ဂရုစိုက်ပါ။ မန်နေဂျာများ တာဝန်ခံ? ၈၀	
မေးခွန်းများ ရန် မေး a အလားအလာ ဂရုစိုက်ပါ။ မန်နေဂျာ.....	၈၀

8 ဆေးပြား နှင့် မင်းရဲ့မိဘ ၈၃

အကြီးတန်းများ on မူးယစ်ဆေးဝါး	၈၄
မူးယစ်ဆေးဝါး အဲဒါ မလုပ်နဲ့ ရယူပါ။ ၈၄ လမ်းတစ်လျှောက်.....	
မဟုတ်ဘူးလား။ လိုက်နေသည်။ လမ်းညွှန်	၈၅
ဆရာဝန်လက်မှတ်မပါပဲဝယ်ယူနိုင်သော မူးယစ်ဆေးဝါး	၈၅
မတူဘူး။ ကောင်၊ မတူဘူး။ ဆေးများ	၈၆
အလုပ်လုပ်တယ်။ အတူ ဆရာဝန်များ	၈၆
အလုပ်လုပ်တယ်။ အတူ ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်	၈၇
“ကျွန်တော် ဟင်းဟင်း တိုက်ပွဲ ထက် ပြောင်း”	၈၈
အကြံပြုချက်များ on ယူခြင်း။ ဆေး	၉၀
ဝယ်ယူခြင်း။ ဆေးဝါးများ on အဆိုပါ အင်တာနက်	၉၀
သိမ်းဆည်းခြင်း။ ပိုက်ဆံ on ဆေးစာ	၉၂

9 တစ်ခရီး ရန် အဆိုပါ ဆေးရုံ ၉၅

ရှာဖွေခြင်း။ အဆိုပါ မှန်တယ်။ ဆေးရုံ	၉၆
ရောက်ရှိလာသည်။ အားဖြင့် လူနာတင်ယာဉ်	၉၇
သဘောတူညီချက် မှာ အဆိုပါ စသည်ဖြင့် စားပွဲခုံ	၉၇
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဆင်ပြေကြပါစေ ခွဲ ဆေးရုံ	၉၈
ပိုးဝင်ခြင်း	၉၉
သမားတော် အမှား	100
အိပ်ရာဝင် အနာ	၁၀၁
ဖြစ်လာခြင်း။ a သည်းခံပါ။ တရားလွှတ်တော်ရှေ့နေ	၁၀၂
ယုံကြည်မှု မင်းရဲ့ Instincts	103
အကယ်လို့ မင်း မရဘူး ဖြစ်ပါစေ။ အဲဒီမှာ	၁၀၃
အိမ် မွေးတယ်။ နေအိမ်	၁၀၄

10 နေအိမ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ၁၀၇

ဘာလဲ ပြောတာပဲ။ မင်းရဲ့ မိဘ လိုပါသလား?	၁၀၈
အိမ်ဖော် ဇာနည်	၁၀၈
အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ လက်ထောက်	၁၀၉
လိမ္မာတယ်။ ဇာနည်	၁၁၀
ရှာဖွေနေပါသည်။ အတွက် ပံ့ပိုးပေးသူ	၁၁၀
အလုပ်ခန့်ခြင်း။ ရှောက် a အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အေဂျင်စီ	၁၁၁
ဘယ်သူလဲ။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ခွဲ အဆိုပါ အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ Biz	112
တာရှည်ခံတယ်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပေးရတယ်။ (DME) နှင့် ထောက်ပံ့ရေး ကုမ္ပဏီ	၁၁၃
ဆေးဝါး နှင့် ပြုတ်ရည် ကုထုံး ကုမ္ပဏီ	၁၁၃

ဟိ ကာ ဧါ ကုထုံးဆရာ	၁၄
ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဟုတ်ပါရဲ့လား။ အတွက် ဘာလဲ?	၁၅
ဆက်တင် တက် မြေပြင် နည်းဥပဒေ	၁၆
ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း။ a ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး	၁၇
ဖြစ်ပါစေ။ သတိထားပါ	၁၇

အပိုင်း ၃- သင်နှင့် သင့်မိဘ၏ ရွေးချယ်မှုများကို နားလည်ခြင်း

၁၁

၉

11 လက်ကျန် မှာ အိမ်- လုပ်နေပါတယ်။ အဲဒါ အလုပ် ၁၂၁

အိမ် အန္တရာယ်ကင်းတယ်။ နေအိမ်	၁၂၂
အပြင်မှာ ဘေးကင်းရေး	၁၂၂
အထဲမှာ ဘေးကင်းရေး	၁၂၄
ဖန်တီးခြင်း။ a တကယ်လည်း အဆင်ပြေတယ်။ နေအိမ်	၁၂၄
ထမင်းစား တွင်- ဟိ မီးဖိုချောင်	၁၂၅
အန္တရာယ် ဇုန်- ဟိ ရေချိုးခန်း	၁၂၅
မလုပ်နဲ့ ခရီး တက် on ကော်ဇော	၁၂၆
အထွေထွေ အလင်းရောင် စိုးရိမ်စိတ်	၁၂၇
တစ်လွှာ အသက်ရှင်ခြင်း	၁၂၇
တကယ်လည်း အဆင်ပြေတယ်။ လူနေမှုပုံစံများ	၁၂၉
ညှော်ခံသည်။ အစားအသောက်	၁၂၉
ဆေးပြား on ပေးပို့ခြင်း။ နှင့် နေ့စဉ် ရေစင်	၁၂၉
လွယ်ပါတယ်။ ဖက်ရှင်များ	၁၃၀

မရှိ နောက်ထပ် မကောင်းဘူး။ ဆံပင် နေရက်များ!	၁၃၀
ပစ္စည်းများ လိုဦး	၁၃၀
နိုင်သလား ကျွန်တော်တို့ စကားပြောမလား?	၁၃၁
တစ် လက်တွေ့ဘဝ ဇာတ်လမ်း။	၁၃၁

12 Li v ing ၌ အဆိုပါ အသိုင်းအဝိုင်း-

ဆား V ရေခဲ နှင့် လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး	၁၃၃
ဝန်ဆောင်မှုများ ၌ အဆိုပါ အသိုင်းအဝိုင်း- ပထမ ရပ်, အဆိုပါ AAA	၁၃၄
စီနီယာ စင်တာများ—နောက်ထပ် ထက် ဘင်ဂို	၁၃၅
အစိုးရ အေဂျင်စီ	၁၃၅
ဟိ ဖုန်း စာအုပ်—သွားပါ။ အတွက် အဆိုပါ အရောင်	၁၃၆
စီနီယာ မားကတ်တင်း လျှော့စျေးများ နှင့် ဝန်ဆောင်မှု	၁၃၇
သမထ ပတ်ပတ်လည် ၌ အဆိုပါ ရပ်ရွာ	၁၃၉
လုပ်သင့်တယ်။ လွမ်းတယ်။ ဒေစီ ဖြစ်ပါစေ။ ကားမောင်းမလား။ .၁၄၀	
အကဲဖြတ်ခြင်း။ အဆိုပါ အခြေအနေ	၁၄၁
စေတနာ ကန့်သတ်ချက်များ	၁၄၂
အချိန် ရန် ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း	၁၄၂
အသုံးပြုခြင်း။ အများသူငှာ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး	၁၄၅

13 အိမ်ရာ ရွေးချယ်စရာများ

၁၄၇

စီနီယာ တိုက်ခန်း	၁၄၈
ကောလိပ် နေရက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဒီမှာ တဖန်- အိမ် မိတ်ဖက်	၁၄၉
အသုံးအဆောင် တိုက်ခန်း	၁၄၉
ပဲ့တင်သံ အိမ်ရာ	၁၅၀
မွေးစားပါ။ စောင့်ရှောက်မှု- အဲဒါ မဟုတ်ဘူးလား။ ရုံ အတွက် ကလေး	၁၅၀
ဆက်နေတယ်။ ဂရုစိုက်ပါ။ အငြိမ်းစားယူ အသိုင်းအဝိုင်းများ (CCRCs)	

.....	၁၅၁
စစ်ဆေးပါ။ အဲ သူတို့ရဲ့ ငွေကြေး Solvency	၁၅၁
မေး အကယ်၍ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကျောင်းသား ကျောင်းသူတွေ	
အားဖြင့် အဆိုပါ CCAC	၁၅၁
သုံး အမျိုးအစားများ ၏ သဘောတူညီချက်များ	၁၅၂
မေးခွန်းများ ပေးမယ်။ လိုချင်တယ်။ ရန် မေး	၁၅၃
အိမ်သူကြွယ် ဒါပေမယ့် ငွေသား -ညံ့	၁၅၃
Reverse Mortgages	၁၅၃
ပစ္စည်းဥစ္စာ ခွန် ရွှေ့ဆိုင်းခြင်း။ အစီအစဉ်	၁၅၄
ပြောင်းရွှေ့	၁၅၅

14 ကူညီပေးခဲ့သည်။ Li VING ၁၅၇

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ မဖြစ်သင့်ပါ။ သွားတော့ ရန် တစ်ခု	
ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်ခြင်း။ Facility?	၁၅၈
ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လုပ်သင့်တယ်။ သွားမလား?	၁၅၈
ဘာလဲ လုပ်ပါ။ ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်ခြင်း။	
အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ ကြည့်လိုက် ကြိုက်လား?	၁၅၉
ဘာလဲ အမေ့ သို့မဟုတ် ဖေဖေ လုပ်သင့်တယ်။ 160 လို့	
မျှော်လင့်ရပါတယ် ။	
ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ထိန်းညှိပေးသည်။ သူတို့?	၁၆၁
လုပ်နေတယ်။ မင်းရဲ့ အိမ်စာ	၁၆၂
စစ်ဆေးနေပါတယ်။ အဲ သူတို့ရဲ့ ဂုဏ်သတင်း	၁၆၅
ဘာလဲ လုပ်ပါ။ သူတို့ ကုန်ကျစရိတ်?	၁၆၆

15 ရွေးချယ်ခြင်း။ a သူနာပြု နေအိမ်

၁၆၇

ဘာလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ a သူနာပြု အိမ်လား?	၁၆၈
--	-----

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သွားသည် ရန် သူနာပြု အိမ်တွေလား? ၁၆၈	
ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဟုတ်ပါရဲ့လား။၁၆၉	
Medicare ၁၆၉	
Medicaid ၁၇၀	
အဲ ဤ မင်းရဲ့ အိတ်ကပ် ၁၇၁	
Medi-Gap သို့မဟုတ် Medicare နောက်ဆက်တွဲ အာမခံ ၁၇၁	
စစ်ပြန်များ သူနာပြု အိမ်ခြေ ၁၇၁	
Medicare စီမံခန့်ခွဲသည်။ ဇာဂနာ ၁၇၂	
Medicaid စွန့်လွှတ်လိုက်ပါ။ အစီအစဉ်များ ၁၇၂	
ပစ်မှတ်ထား မင်းရဲ့ ရှာဖွေရန် ၁၇၂	
လုပ်နေတယ်။ အဆိုပါ သုတ ၁၇၃	
ဂရန် ဖြစ်လာခြင်း။ a စုံထောက် ၁၇၄	
ကင်း ဘာလဲ မင်း သဘောတူတယ်။ ၁၇၅ သို့ ၁၇၅	

16 Li v ing ဌာ သူနာပြု နေအိမ် ၁၇၉

ပထမ ဥစ္စာ ပထမ- အကဲဖြတ်ခြင်း။ မင်းရဲ့ မိဘရဲ့ ဇာဂနာ၁၈၀	
ဖြေလျှော့ပေးတယ်။ အဆိုပါ များတော့ ကာလ၁၈၀	
တစ် အားကုန်သည် ဤ အဆိုပါ မေဂျာ ကစားသမား၁၈၁	
ဟိ ကြင်နာတယ်။ ဤ ဂရုစိုက်ပါ။ မင်း လုပ်သင့်တယ်။ မျှော်လင့် 182	
လုပ်ပါ။ မင်းရဲ့ လည်ပတ်မှု ရေတွက်လျှင်၁၈၅	
ဘာလဲ ရန် လုပ်ပါ။ on မင်းရဲ့ လည်ပတ်မှု၁၈၆	
မင်းရဲ့ မိဘရဲ့ အခွင့်အရေး၁၈၇	
တန်ဖိုးထားပါ။ အဆိုပါ ဝန်ထမ်း၁၈၈	

အပိုင်း 4- Caregi v ing- လာမည်။ ရန် လီ v e အတူ မင်း ၁၈၉

17 ဖြစ်ကြပါသည်။ မင်း တက် အတွက် ဒီ? ၁၉၁

ဘာလဲ ပြောတာပဲ။ မင်းရဲ့ မိဘ လိုပါသလား?	၁၉၂
အရွယ်အစား တက် မင်းရဲ့ ဘဝ	၁၉၃
မင်းရဲ့ အလုပ် ဘဝ	၁၉၃
မင်းရဲ့ မိသားစုဘဝ	၁၉၅
မင်းရဲ့ စွမ်းရည်	၁၉၆
အရွယ်အစား တက် မင်းရဲ့ အရင်းအမြစ်များ။	၁၉၆
အာကာ	၁၉၆
ကျွမ်းကျင်မှု နှင့် မွေးချင်း	၁၉၇
ဘဏ္ဍာရေး	၁၉၇
ကိုးကွယ်။ a မိသားစု အစည်းအဝေး	၁၉၈
လုပ်နေပါတယ်။ အဆိုပါ ဆုံးဖြတ်ချက်	၂၀၀

18 ဂရုစိုက်တယ်။ အတွက် တစ်စုံတစ်ယောက် မှာ အိမ်- ဟိ

အခြေခံများ 201

သမထ အဆင်သင့်	၂၀၂
စည်းရုံးရေး အဆိုပါ စာရွက်စာတမ်း	၂၀၃
ဟိဟိ အော်နှင့် သူနာပြု မှတ်စု	၂၀၃
မတော်တဆမှု သက်သေပြခြင်း။ အဆိုပါ အိမ်	၂၀၃
မင်းရဲ့ မိဘရဲ့ အိပ်ခန်း	၂၀၄
အာဟာရ—ဘာလဲ ရန် စားမလား?	၂၀၅
ရေချိုး နည်းဗျူဟာ	၂၀၈
ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ နှင့် Dementia	209
ဟိ လိုတယ်။ ရန် လှည့်လည်ခြင်း	၂၁၀

19 မင်း မရဘူး လုပ်ပါ။ အဲဒါ ၂၁၃ လုံး

ဘာလဲ မင်း မေ ခံစားပါ။ အကြောင်း ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း	၂၁၄
---	-----

သမထ အကူအညီ	၂၁၄
ပူးပေါင်းပါ။ a အထောက်အပံ့ အဖွဲ့	၂၁၅
ပါဝင်ပတ်သက် တခြား မိသားစု အဖွဲ့ဝင်	၂၁၆
ယူပါ။ အားသာချက် ၏ ရပ်ရွာ ဝန်ဆောင်မှု	၂၁၆
အငှား အကူအညီ	၂၁၇
လူကြီး နေ့ ဝန်ဆောင်မှုများ ရန် အဆိုပါ ကယ်ဆယ်ရေး	၂၁၇
သက်သာရာရ၏။ ဇာဂနာ	၂၁၈
အထောက်အပံ့ မင်းရဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်	၂၁၉
သိခြင်း။ ဘယ်တော့လဲ ရန် ရအောင် 219 သွားပါ ။	
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ Creed	၂၂၀

20 ဘဝ၏အဆုံး ကိစ္စများ နှင့် ဆေးရုံ ၂၂၃

ဘာလဲ အများစု လူတွေ လိုချင်တယ်။ ဘယ်တော့လဲ သူတို့ သေဆုံးခြင်း	၂၂၄
ရှာဖွေခြင်း။ အဆိုပါ စကား	၂၂၅
လာမည်။ ရန် စည်းမျဉ်း အတူ သေခြင်း	၂၂၆
ဘာလဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဆေးရုံလား?	၂၂၈
ဘယ်တော့လဲ ရန် ဖုန်းဆက်ပါ။ အတွက် ဆေးရုံ	၂၂၉
Medicare အဖုံးများ ဆေးရုံ ဇာဂနာ	၂၂၉
ရှာဖွေခြင်း။ a ဆေးရုံ	၂၃၀
မေးခွန်းများ ရန် မေး a ဆေးရုံ ပံ့ပိုးသူ	၂၃၁
တချို့က လမ်းခွဲခြင်း။ စကား အကြောင်း မိသားစု	၂၃၂

အပိုင်း ၅- ငွေကြေး နှင့် ဥပဒေရေးရာ သာသနာ ၂၃၅

21 ရပြီ။ ရန် Ha v e အဲဒါတွေ MGMs- Medicare နှင့် Medicaid ၂၃၇

Medicare- ဘာလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါ?	၂၃၈
ခြုံ အဆိုပါ ကွာဟချက်- Medi- Gap	၂၄၁
ဝယ်ယူခြင်း။ a Medi-Gap မူဝါဒ	၂၄၂
အဲ ဌ် အဆိုပါ အအေး ဘာလဲ Medicare မပါဘူး။ ကာဗာ	၂၄၃
ဘာလဲ။ ဒီ အကြောင်း ဟယ်?	၂၄၃
မူရင်း Medicare သို့မဟုတ် Medicare စီမံခန့်ခွဲသည်။ ဂရုစိုက်လား? ၂၄၄	
ဘယ်လိုလဲ ပြောတာပဲ။ Medicare စီမံခန့်ခွဲသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ အလုပ်လား?	
.....	၂၄၅
တစ် အသစ် အစားထိုး- သီးသန့်-အခကြေးငွေ-ဝန်ဆောင်မှု စီမံချက် ၂၄၅	
တစ်ခု အောင်စ ဧါ ကာကွယ်ခြင်း	၂၄၇
တိုက်ပွဲများ အတွက် မင်းရဲ့ အခွင့်အရေး	၂၄၇
ဟိ တခြား "M"- Medicaid	၂၄၇
ဘယ်သူလဲ။ ဌ် တာဝန်ခံ?	၂၄၇
အသုံးစရိတ် ဆင်း	၂၄၈
ကူညီကြပါ အတူ ပရီမီယံ	၂၄၈

22 ဟိ သီးသန့် Ryan သိမ်းဆည်းခြင်း။ မျိုးဆက် ၂၅၁

အသစ် စည်းကမ်းများ- ဖေဖေ ရပြီ။ ရန် စာရင်းသွင်းရန်	၂၅၂
VA ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အကျိုးကျေးဇူးများ အထုပ်။	၂၅၃
ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ ဝန်ဆောင်မှု	၂၅၄
အကယ်လို သူတို့ မလုပ်နဲ့ ရှိသည် အဲဒါ၊ သူတို့ ရယူပါ။ ၂၅၅.....	
ပြည်နယ် စစ်ပြန်များ အိမ်ခြေ	၂၅၅
အယ်လ်ဇိုင်းမား / Dementia အစီအစဉ်	၂၅၆
သက်ကြီးရွယ်အို သုတ၊ ပညာရေး၊ နှင့် လက်တွေ့	
စင်တာများ (GRECCs)	၂၅၆
ကင်ဆာ ဇာဂနာ	၂၅၆

သင်္ချိုင်း နှင့် အမှတ်တရ အကျိုးကျေးဇူး	၂၅၇
သင်္ချိုင်း မှာ a စစ်ရေး သုသာန်	၂၅၇
သင်္ချိုင်း အသုံးစရိတ်	၂၅၇
စစ်ရေး နာရေးကူညီမှုအသင်း ဂုဏ်ထူး	၂၅၇
သမ္မတလောင်း အမှတ်တရများ နှင့် သင်္ချိုင်း အလံ	၂၅၈
ခြေရာခံခြင်း။ ဆင်းတယ်။ အဟောင်း လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်	၂၅၉

23 ရိုက်နှက်ခြင်း။ Out-of-Pocket အသုံးစရိတ် ၂၆၁

ထက်မြက်တယ်။ စားသုံးသူ အကြံပြုချက်များ	၂၆၂
ဟိဟိ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ယူပါ။ တာဝန်	၂၆၂
အခမဲ့ ရိုက်ချက်	၂၆၂
စီနီယာ လျော့စျေး	၂၆၃
အသုံးပြုပြီးသား စက်ပစ္စည်း	၂၆၃
ဘဝတစ်ခု မူးယစ်ဆေးဝါး	၂၆၃
စေတနာ့ဝန်ထမ်း ဝန်ဆောင်မှု	၂၆၄
ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အာမခံ	၂၆၄
ဘယ်လိုလဲ အများကြီး ပြောတာပဲ။ အဲဒါ ကုန်ကျစရိတ်?	၂၆၄
ဘာကြောင့်လဲ။ ဝယ်ပါ။ ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အာမခံလား?	၂၆၅
ရှာဖွေခြင်း။ a ကောင်းတယ်။ အာမခံ ကုမ္ပဏီ	၂၆၅
ဘာလဲ မင်း လုပ်သင့်တယ်။ ကြည့်လိုက် အတွက် ၌ a မူဝါဒ	၂၆၆
ဘာလဲ ကြင်နာတယ်။ ဧါ ဂရုစိုက်ပါ။ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖုံးထားသလား?	၂၆၆
ဘာလဲ။ a အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် ပြန်အမ်းငွေ နှုန်းထားလား။	၂၆၇
ငွေကြေးဖောင်းပွမှု ကာကွယ်ရေး	၂၆၈
လွှမ်းခြုံ အတွက် အယ်လ်ဇိုင်းမား နှင့် Dementia	၂၆၈
ဟိ စောင့်နေသည်။ ဂိမ်း	၂၆၈
ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ အရည်အချင်းပြည့်မီခြင်း။ လိုအပ်ချက်များ?	၂၆၉
ဘာလဲ။ အဆိုပါ အများဆုံး၊ နှင့် အတွက် ဘယ်လိုလဲ ကြာပြီလား?	၂၆၉

စွန့်လွှတ်ခြင်း။ နှင့် အာမခံပါသည်။ သက်တမ်းတိုးခြင်း၂၆၉
 ပုံသေ ပရီမီယံများ အတွက် ပုံသေ ဝင်ငွေ၂၇၀
 အဆင့်မြင့်ပါ။ အခွင့်ထူးများ နှင့် အတုအယောင် ကာကွယ်မှု၂၇၀
 နဂိုရှိပြီးသား အခြေအနေများ နှင့် ချန်လှပ်ခြင်း၂၇၀
 တစု ၁ စကားလုံး on ခရီးသွား အာမခံ၂၇၀

24 စီစဉ်ပေးသည်။ အတွက် မသန်စွမ်းမှု ၂၇၃

ဘာလဲ။ တစ်ခု ကြိုပေး ညွှန်ကြားချက်?၂၇၄
 နေထိုင်ခြင်း။ ၂၇၄
 တာရှည်ခံတယ်။ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ပါဝါ ၏ ရှေ့နေ၂၇၇

ဖက်ဒရယ် ဥပဒေ- ဟိ သည်းခံပါ။ Self-Determination အက်ဥပဒေ ၂၇၈
 အထွေထွေ ပါဝါ ၏ ရှေ့နေ၂၇၉
 အုပ်ထိန်းမှု—အဲ မင် ၁ သေချာလား?၂၇၉
 ရုံ ဘာလဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ မရဏ၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်?၂၈၀

25 ရှေ့နေများ၊ ဆန္ဒများ၊ နှင့် မဏ္ဍိုင် စီမံကိန်း ၂၈၃

ဟိ အသစ် ဥပဒေရေးရာ Beagles- အသက်ကြီးပြီ။ ဥပဒေ ရှေ့နေများ ၂၈၄
 ရှာဖွေခြင်း။ တစ်ခု အသက်ကြီးပြီ။ ဥပဒေ ၁ ရှေ့နေ၂၈၄
 ဘာ မေး ရမလဲ ၂၈၅
 ပြောနေတာ ရန် မင်းရဲ့ မိဘများ အကြောင်း သူတို့ရဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှု၂၈၆
 ဘယ်မှာလဲ။ ဟိုမှာ a သွားမယ်၊ ဟိုမှာ a နည်း၂၈၈
 စာ ၏ နည်းဥပဒေ၂၈၉
 ဌ ယုံကြည်သည်။ ကျွန်တော်တို့ ယုံကြည်မှု၂၈၉
 ဓမ္မစာရီ ယုံကြည်သည် ၂၈၉
 ရုပ်သိမ်းနိုင်သည်။ နေထိုင်ခြင်း။ 290 ယုံကြည်သည်။
 တစ်ချက်လွှတ် နေထိုင်ခြင်း။ 290 ယုံကြည်သည်။
 တစ်ချက်လွှတ် နေထိုင်ခြင်း။ 290 ယုံကြည်သည်။
 တစ်ချက်လွှတ် နေထိုင်ခြင်း။ 290 ယုံကြည်သည်။

ဘာလဲ။ တက် အတူ Probate လား?၂၉၁
ဂရန် ဖြစ်ခြင်း။ တစ်ခု စီမံအုပ်ချုပ်သူ- ဂုဏ်ပြုပါ။ သို့မဟုတ်
ခေါင်းကိုက်နေလား?၂၉၁

နောက်ဆက်တွဲများ

တစ် သယံဇာတ	၂၉၃
B အမျိုးသား စာရင်း ၏ ပြည်နယ် ယူနစ် on အသက်	၃၀၇
C ဒေါက်တာ Rhodes' သူနာပြု အိမ် Na v igator	၃၁၇
D သူနာပြု အိမ် ဘီလ် ၏ အခွင့်အရေး	၃၂၅
အညွှန်း	၃၂၇

ရှေ့စကား

နှစ်ပေါင်းများစွာ တာဝန်ရှိသော အစိုးရအရာရှိတစ်ဦးအနေဖြင့်၊ အမေရိကန်၏ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများ၏ လိုအပ်ချက်များစွာကို ကျွန်ုပ် ကောင်းစွာ သဘောပေါက်ပါသည်။ သန်းပေါင်းများစွာသော သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ၎င်းတို့၏ လူမှုဖူလုံရေး စစ်ဆေးမှုသည် ၎င်းတို့၏ အငြိမ်းစား ဝင်ငွေ၏ အခြေခံအချက်။ Medicare ပရိုဂရမ်နှင့် ပါတနာအနေဖြင့် လူမှုဖူလုံရေးသည် Medicare ဆေးရုံအကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် ဆရာဝန်ငွေတောင်းခံလွှာများအတွက် အငြိမ်းစားစာရင်းသွင်းခြင်းကို ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်ပြီး သက်ဆိုင်ရာ ပြည်ထောင်စု၊ ပြည်နယ်နှင့် ဒေသန္တရအစီအစဉ်များကို မကြာခဏ လမ်းညွှန်ပေးနိုင်ပါသည်။ လူမှုရေး လုံခြုံရေး၊ Medicare၊ နှင့် မဟာမိတ် အစီအစဉ်များ ရှိသည် လူဒါန်းခဲ့သည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာအတွက် အလွန်ကြီးမားပါသည်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ဆက်တိုက်စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေထဲက တစ်ခုကတော့ သူတို့ရရှိနိုင်တဲ့ အစိုးရအကျိုးခံစားခွင့်နဲ့ ဝန်ဆောင်မှုများစွာကို ဖော်ဆောင်ပေးရင်း အမေရိကန်ပြည်သူတွေကို ဘယ်လို အကောင်းဆုံး ဆက်သွယ်ရမလဲ။ ကျွန်မရဲ့နိုင်ငံတဝှမ်း ခရီးသွားလာမှုမှာ သူတို့ရပိုင်ခွင့်တွေကို လူထုက ဘယ်လောက်အထိ နားလည်နိုင်သလဲဆိုတာကို အမြဲတစေ အံ့သြမိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အံ့သြစရာတော့ မဟုတ်ပါဘူး- ယနေ့ခေတ်ရဲ့လျင်မြန်ပြီး ရှုပ်ထွေးတဲ့ကမ္ဘာကြီးမှာ၊ ကျွန်ုပ်တို့အများစုဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ဘဝရဲ့အရေးကြီးကိစ္စတွေကို ဖမ်းဆုပ်မိနေကြပါပြီ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ချစ်ခင်သူများကို ကူညီပေးနိုင်သည့် အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ခြေရာခံရန် အချိန် သို့မဟုတ် စွမ်းအင်ကို ရှာဖွေရန် ခက်ခဲသည်။

ဒေါက်တာ Linda Rhodes ၏စာအုပ်သည် ထူးခြားချက်တစ်ခုကို ဖန်တီးနိုင်သည် ။ သက်ကြီးရွယ်အိုမိဘများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် ပြီးပြည့်စုံသော Idiot ၏လမ်းညွှန်ချက်သည် သင့်မိဘများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရာတွင် သင့်တွင်ရှိနိုင်သည့် လက်တွေ့ကျမေးခွန်းများစွာကို မျှော်မှန်းထားသည်။ သူတို့သည် သင်နှင့်အတူနေထိုင်သည်ဖြစ်စေ မြို့အနှံ့ သို့မဟုတ် မိုင်ထောင်ပေါင်းများစွာအကွာအဝေးတွင်ဖြစ်စေ ဒေါက်တာ Rhodes သည် သင့်မိဘများ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် မည်သို့နေထိုင်ရမည်၊ အသက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်မှုလောကကို သွားလာပုံနှင့် ရပ်ရွာဝန်ဆောင်မှုများကို ခြေရာခံရမည့်နေရာကို ပြသပေးသည်။ စာအုပ်၏ အထူးအင်္ဂါရပ်တစ်ခုမှာ သင့်မိဘများနှင့်ထိုက်တန်သော အရည်အသွေးမြင့် ဘိုးဘွားရိပ်သာကို ရှာဖွေရန် ကူညီပေးသည့် သူမ၏ Nursing Home Navigator ဖြစ်သည်။ ။

ဤစာအုပ်သည် အသုံးပြုရလွယ်ကူပြီး သင့်မိဘများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် အရင်းအမြစ်များစွာကို ရှာဖွေရာတွင် နာရီပေါင်းများစွာ သက်သာစေမည့် ဝတ်ဆိုက်များကို အလွန်ကောင်းမွန်သော ကိုးကားချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ နှင့် ဒေါက်တာ Rhodes သိတယ်။ သင်၏ လိုအပ်ချက်များ နှင့် စိန်ခေါ်မှုများ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူမ နေထိုင်ခဲ့သည်။ ၎င်းတို့ မဟုတ်ဘူးလား။ သာ လုပ်တာ သူမသည် Pennsylvania ၏ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ အတွင်းရေးမှူးဟောင်းအဖြစ် ကျယ်ပြန့်သော ပရော်ဖက်ရှင်နယ် အတွေ့အကြုံရှိပြီး၊ အိုမင်းရင့်ရော်မှုအတွက် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ထောက်ခံသူအဖြစ်၊ သူမသည် သူမကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၏ လက်တွေ့ဘဝအတွေ့အကြုံကို ရရှိထားသည်။ ကိုယ်ပိုင် အိမ် အတွက် တစ်ခု အသက်ကြီးသည်။ မိသားစု အဖွဲ့ဝင် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ခံစားခဲ့ရသည်။ ထံမှ a လေဖြတ်ခြင်း။ နှင့် dementia။

မင်းမိဘတွေကို ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပြီး ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ပါ။ မကြာခင်က ထွက်ခွာသွားတဲ့ အမေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခဲ့တဲ့ နှစ်တွေမှာ ဒီစာအုပ်ကို ရနိုင်စေချင်တယ်။ သင့်တွင် ချက်ခြင်းဖြေရှင်းရန် ပြဿနာတစ်ခုရှိသည်ဖြစ်စေ သင်သိထားသင့်သည့်အရာ သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်နေမှုများကို မလွဲမသွေဖြစ်ကြောင်း သေချာစေလိုပါက ဤစာအုပ်က သင့်အား ကူညီနိုင်ပါသည်။

စတန်းဖို့ဒ် ဂျီရော့စ်၊ လူမှုဖူလုံရေး နှင့် Medicare Trust ရန်ပုံငွေများ ဆိုင်ရာ အမေရိကန် လူမှုဖူလုံရေး စီမံခန့်ခွဲရေး ကော်မရှင်နာ ဟောင်းနှင့် ပြည်သူ့ဂေါပက

နိဒါန်း

Pennsylvania ပြည်နယ်၏ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ အတွင်းရေးမှူးအဖြစ် ကျွန်ုပ်၏နှစ်များအတွင်းတွင် ကျွန်ုပ်သည် မရေတွက်နိုင်အောင် နည်းပါးသွားခဲ့သည်။ မေးခွန်းများ ထံမှ ကလေး ဘူမာ သူငယ်ချင်း အကြောင်း ဘာလဲ သူတို့ လုပ်သင့်တယ်။ လုပ်ပါ။ အတွက် သူတို့ရဲ့ မိဘများ အဖေ့ကို သက်ကြီးရွယ်အို အထူးကုဆရာဝန်ဆီ ဘယ်လိုခေါ်ရမလဲ။ သက်ကြီးရွယ်အို အထူးကုဆရာဝန်ကို ဘယ်လို ရှာရမလဲ ။ ငါ့အမေမှာ အယ်လ်ဒိုင်းမားရောဂါ ရှိ၊မရှိ သိဖို့ ဘယ်သူ့ကို ခေါ်ရမလဲ။ လုံခြုံတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုသိလဲ။ အမေတစ်ယောက်တည်းနေဖို့လား? Medi-gap အာမခံနှင့် သဘောတူညီချက်ကဘာလဲ။ Medicare မှ စီမံခန့်ခွဲထားသော စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်များသည် ဘေးကင်းသော အလောင်းအစား ဖြစ်ပါသလား။ ဘိုးဘွားရိပ်သာကောင်းကို ဘယ်လိုရှာမလဲ။

ငါ ပုံ ငါ့ သူငယ်ချင်း မဟုတ်ဘူးလား။ ဒါကြောင့် မတူဘူး။ ထံမှ အဆိုပါ အနားယူပါ။ ၏ အဆိုပါ ကမ္ဘာ။ နှင့် ဒါကြောင့် အဆိုပါ အစေ့များ ဤစာအုပ်ကို ကြွထားသောကြောင့်၊

ယနေ့ခေတ် လူအများအပြားသည် အမေရိကန်များသည် ၎င်းတို့၏ သက်ကြီးရွယ်အိုမိဘများကို ဘိုးဘွားရိပ်သာများတွင် အလိုအလျောက် နေရာချပေးသည်ဟူသော အထင်လွဲမှုအောက်တွင် ရှိနေကြသည်။ အမှန်တရားနဲ့ ဘာမှမကွာနိုင်ပါဘူး ။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ 5 ရာခိုင်နှုန်းအောက်သာရှိသော အပိုင်းလေးပိုင်းမျှသာသည် ရေရှည်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဌာနတွင် နေထိုင်ကြသည်။

နေမကောင်းသောကြောင့် ထိုနေရာတွင် နေထိုင်သူများ၊ ဖြစ်ခဲ့သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ စွန့်ပစ်ခဲ့သည်။ အားဖြင့် သူတို့ရဲ့ မိသားစု။ တိုင်း၊ နေ၊ သမီးတို့၊ သားတို့၊ နှင့် အိမ်ထောင်ဘက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ လုပ်နေပါတယ်။ တိတ်ဆိတ်၊ မကြာခဏ သူရဲကောင်းဆန်ဆန်၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှု ရန် ဂရုစိုက်ပါ။ အတွက် သူတို့ရဲ့ အိုမင်းခြင်း။ ချစ်တယ်။ မထင်ပါနဲ့။ ဒီ စာအုပ် သည် အတွက် သူတို့ကို။

ဘယ်လိုလဲ ရန် သုံးပါ။ ဒီ စာအုပ်

သက်ကြီးရွယ်အိုမိဘများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် ပြီးပြည့်စုံသော Idiot ၏လမ်းညွှန်ချက်ကို အပိုင်းငါးပိုင်းခွဲထားသည်။ စာအုပ် စတင်သည်။ အတူ တစ်ခု ခြုံငုံသုံးသပ်ချက် ၏ အဆိုပါ လုပ်ငန်းစဉ် ၏ အိုမင်းခြင်း။ အပိုင်း ၁၊ “မြင်တယ်။ ဇရာ ရှောက် မင်းမိဘတွေ မျက်လုံး။” စူးစမ်းသည်။ အိုမင်းခြင်း။ ၌ အမေရိကန် ယဉ်ကျေးမှု နှင့် ထို့နောက် ယူတယ်။ သင် မှတဆင့်

အဓိက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ လူတိုင်း အတွေ့အကြုံများ။ အသီးသီး အခန်း ထို့နောက် တိုးတက်သည်။ ရန် ပိုအဖြစ်များတယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ အဲဒါ အများကြီး လူတွေ မျက်နှာ အဖြစ် သူတို့ အသက်။ ဒီ အပိုင်းနိဂုံးချုပ်သည်။ အတူ အဆိုပါ အခြေခံများ on အဆိုပါ “ကြီးတယ်။ လေး” အဲဒါ အများကြီး လူတွေ အကြောက်တရား ကင်ဆာ၊ နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုများ၊ လေဖြတ်ခြင်းနှင့် အယ်လ်ဇိုင်းမား။

တခါ သင် ရှိသည် a အစိုင်အခဲ နားလည်မှု ၏ အဆိုပါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှုထောင့် ၏ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း၊ **အပိုင်း 2၊**

"အသက်ကြီးရွယ်အိုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကမ္ဘာ" သည် သင့်အား

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်မှတစ်ဆင့် ပို့ဆောင်ပေးပါသည်။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများ၏ကမ္ဘာ၊ သင့်မိဘတွင် ဆေးရုံတက်ရသည့်အခါ စောင့်ကြည့်ရမည့်အရာ၊ အိမ်တွင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ခြေရာခံပုံနှင့် သင့်မိဘ၏ ဆေးဝါးများပေါ်တွင် မည်သို့နေရမည်ကို သင်လေ့လာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

သင့်မိဘများအတွက် ယနေ့ရရှိနိုင်သော ရွေးချယ်စရာများစွာရှိသည်- ၎င်းတို့သည် အိမ်တွင်နေနိုင်သည်၊ အသိုင်းအဝိုင်းတွင်နေထိုင်နိုင်သည်၊

တီထွင်ဖန်တီးထားသောအိမ်ရာရွေးချယ်ခွင့်ကိုရှာဖွေနိုင်သည်၊ သို့မဟုတ်

အကူအညီပေးထားသည့်နေထိုင်မှုအတွက် ရွေးချယ်နိုင်သည်။

အငြိမ်းစားယူသည့် အသိုက်အဝန်းသည် ဆက်လက်၍ စောင့်ရှောက်ခြင်းသည်

အဓိပ္ပာယ်ရှိနိုင်သည် သို့မဟုတ် လုံခြုံရန် အချိန်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။

အပိုင်း ၃၊ “နားလည်မှု မင်း နှင့် မင်းရဲ့ မိဘရဲ့ ရွေးချယ်စရာများ” သည်

နေထိုင်မှုအစီအစဉ်တစ်ခုစီကို ဖော်ပြထားပြီး စားသုံးသူများ၏ အကြံပြုချက်များဖြင့် သင့်အား

မည်သည့်အရာကို ရှာဖွေရမည်ကို သိနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့၏အခြေအနေများကို

သတ်မှတ်ပေးထားသည့် သင့်မိဘများအတွက် အကောင်းဆုံးရွေးချယ်မှုမှာ

မည်သည့်ရွေးချယ်မှုဖြစ်သည်ကို သိရှိမည်ဖြစ်သည် ။

သင့်အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေသည် သင့်နှင့်အတူနေထိုင်လာပါက၊ **အပိုင်း 4၊**

"ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း- သင့်နှင့်အတူနေထိုင်လာခြင်း"၊ ဤအရာသည် သင့်နှင့် သင့်မိဘနှစ်ဦးစလုံးအတွက် အကောင်းဆုံးဆုံးဖြတ်ချက်ဖြစ်မဖြစ် အကဲဖြတ်ရန် ကူညီပေးပါသည်။ ထို့နောက် အိမ်တွင် သင့်မိဘကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန်၊ သင့်အလုပ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နည်းဖြင့် ရှုပ်ယှက်ခတ်ပုံနှင့် သင်၏ခံနိုင်ရည်ကို ထိန်းသိမ်းနည်းတို့အတွက် လက်တွေ့ကျသော ဗျူဟာများကို သင့်အား ပေးအပ်ထားသည်။ ဟိ နောက်ဆုံး အခန်း သည် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ ရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး သင် ယူ ဂရုစိုက်ပါ။ ၏ သင်၏ မိဘများ ၌ အဆိုပါ အိမ်။ ၎င်းသည် ဆေးရုံဆေးခန်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက်များ၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို နားလည်ရန်နှင့် သေခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းအကြောင်း သင့်မိဘနှင့် နှလုံးသားချင်း အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးရန် ကူညီပေးသည်။

အပိုင်း 5၊ "ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာနှင့် ဥပဒေရေးရာကိစ္စများ" သည် သင့်အား Medicare၊ Medicaid နှင့် စစ်ပြန်များအုပ်ချုပ်ရေးဆေးဘက်ဆိုင်ရာစနစ်များမှတစ်ဆင့် လမ်းညွှန်ပေးပါသည်။ Medi-gap အာမခံမှုဝါဒများ၏ အရေးပါပုံနှင့် သမားရိုးကျ နှင့် HMO (စီမံခန့်ခွဲမှုစောင့်ရှောက်မှု) Medicare အကြား ခြားနားချက်များ၊ အိတ်ကပ်ထဲမှ ကုန်ကျစရိတ်များကို မည်ကဲ့သို့ ကျော်ဖြတ်ရမည်ကို အကြံပြုချက်အချို့ကို ကောက်ယူပြီး ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုအတွက် အာမခံမှုဝါဒတွင် အမှန်တကယ် ရှာဖွေရမည့်အရာကို ရှာဖွေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အသက်ရှင်လိုစိတ်ဖြင့် မသန်စွမ်းဖြစ်ရန် စီစဉ်ခြင်း၊ ခိုင်ခံ့သော ရှေ့နေပါဝါနှင့် အုပ်ထိန်းမှုတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အများစု မပြောလိုသော ပြဿနာများဖြစ်သော်လည်း သင်လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည့် အဆင့်များကို တိုတိုတုတ်တုတ် သနားကြင်နာသော ရှင်းပြချက်ပါရှိသော အခန်းတစ်ခု ရှိပါသည်။ သင့်မိဘများနှင့် စကားပြောဆိုရာတွင်ပင် ကျွန်ုပ်တို့သည် သင့်အား လမ်းညွှန်ပေးပါသည်။ ရှေ့နေမရှိရင် ဘယ်မှာရှိမလဲ။ အသက်ကြီးသော ရှေ့နေများအကြောင်း အခန်းတစ်ခန်း၊ ဆန္ဒနှင့် အိမ်ရာစီမံကိန်း၏ အခြေခံများ ရှိသည်။

ကျွန်တော်တို့ ကိုလည်း ပါဝင်ပါတယ်။ လေး အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ နောက်ဆက်တွဲများ- သယံဇာတ၊ အမျိုးသား စာရင်း ၏ ပြည်နယ် ယူနစ် အိုမင်းခြင်းအပေါ် a သူနာပြု အိမ် ဆိုက် သွားလည်ပါ။ လမ်းညွှန်၊ နှင့် a သူနာပြု အိမ် ဘီလ် ၏ အခွင့်အရေး။

အပိုတွေ

ဤ တစ်ခုစီ အခန်း၊ ကျွန်တော်တို့ ပါဝင်ပါသည်။ သေတ္တာများ အဲဒါ ပစ္စုပ္ပန် စိတ်ဝင်စားစရာ နှင့်

အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ အချက်အလက်



Senior Alert

In these boxes you'll be alerted to potential problems and given helpful tips to deal with them.



Silver Lining

These boxes give you some added good news or helpful tips on a particular topic.



Sage Source

It can be pretty overwhelming tracking down resources to help your aging parent. In these boxes you'll find our best picks for Web sites that provide valuable information, so you don't have to spend hours surfing the Net.



Geri-Fact

These boxes contain factual information that give you added or clarifying information to a topic being discussed in the text.

တစ် စကားလုံး အကြောင်း စတိုင်

ဤစာအုပ်သည် သက်ကြီးရွယ်အိုမိဘများ၏ သားသမီးများအတွက် ရေးသားထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ဤစာအုပ်တစ်အုပ်လုံးရှိ အချက်အလက်များသည် ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူ အိမ်ထောင်ဖက်များအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်သည်။

“မင်းရဲ့မိဘ” ကို အမြဲရည်ညွှန်းပြီး တရားဝင်လွှန်း ဒါမှမဟုတ် ရှုပ်ထွေးလွန်းတာထက်၊ မင်းရဲ့အမေ ဒါမှမဟုတ် ဖေဖေကို ရည်ညွှန်းချက်ချင်းဖလှယ်တာကို မင်းတွေ့လိမ့်မယ်။ ဟုတ်ပါတယ်၊ ကိုးကားချက်က ဒီစာအုပ်မှာ ဆွေးနွေးထားတဲ့ အခြေအနေအများစုနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်။

ကျေးဇူးတင်လွှာ

လက်ဆင့်ကမ်းလာသူနှစ်ဦးသည် သူတို့မသိသောနည်းလမ်းများဖြင့် ဤစာအုပ်ကို လွှမ်းမိုးခဲ့သည်- ကျွန်ုပ်၏ကလေးများ၏အဖွား Lena Richards သည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ တစ်နှစ်ကြာနေထိုင်လာခဲ့သည်။ သူမကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရတာ ဂုဏ်ရှိခဲ့တယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲက နှလုံးသားက အဖွားနဲ့ အတူနေခဲ့ရတာကနေ လာတာပါ။ Pennsylvania ၏ ကွယ်လွန်သူ ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး Robert P. Casey သည် ယုံကြည်သည်။ ငါ့ဦး ဇရာ၏ အတွင်းဝန်အဖြစ် ငါ့ကို ခန့်ထား၏။ ဤစာအုပ်ပါ ထောက်ခံချက် သည် ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံရှိ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ကြီးမားသောတိုက်ပွဲတွင် သူ၏လက်တွဲဖော်အဖြစ်မှ

စာအုပ်ကို သဒ္ဒါနှင့် စတိုင်လ် စမ်းသပ်မှုများကို လမ်းညွှန်ရုံသာမက အဆုံးစည်းအထိ တွန်းအားပေးခဲ့သည့် ကျွန်ုပ်၏ အယ်ဒီတာ Lynn Northrup အား အထူးပင် ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ပင်ဆယ်လ်ဗားနီးယား၊ Pittsburgh ရှိ Forbes Center for Gerontology တည်ထောင်သူ Rose G. Ferraro၊ Bernice Soffer၊ တစ်နိုင်ငံလုံး အသိအမှတ်ပြု ombudsman ပရိုဂရမ်ကို တည်ထောင်သူ CARIE; နှင့် ရှယ်လီ Sommerhof လေဗင်၊ သမားတော် ဆက်ဆံရေးရုံး၊ ဆေးရုံ ၏ Baltimore သည်နှင့် သူ့ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ သုတေသန ကျွမ်းကျင်မှု၊ အများကြီး ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ရန် အက်ဒ် စွမ်းအားရှင်များ၊ အရင်က အတူ အဆိုပါ စင်တာများ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး။

ခြောက်

ပြီးတော့ ကျွန်တော့်ခင်ပွန်း Eric B. Schnurer ကိုလည်း နည်းပြ၊ ညစာစားပွဲတွေကို လွှတ်ထားပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ စနေ၊ နောက်ဆုံးအနေနဲ့ Matthew နဲ့ Brennan ၊ သိပ်ဝေးလွန်းတဲ့အနာဂတ်မှာ မင်းရဲ့ချစ်ရတဲ့အမေက မင်းကိုဖတ်ဖို့လိုတဲ့အခါ ဒီစာအုပ်ကို ကျေးဇူးပြုပြီး သိမ်းထားပေးပါ။ အားကိုးလို့ရတယ် ဆိုတာသိတဲ့ ကြီးကျယ်တဲ့ ကလေးနှစ်ယောက်ဖြစ်တာကြောင့် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

တစ် အထူး ကျေးဇူးပါ။ ရန် အဆိုပါ နည်းပညာပိုင်း Re v iewer

ဟိ ပြီးအောင် Idiot ရဲ့ လမ်းညွှန် ရန် ဂရုစိုက်တယ်။ အတွက် ဇရာ မိဘများဖြစ်ခဲ့သည်။ သုံးသပ် အားဖြင့် တစ်ခု ကျွမ်းကျင်သူ ဤစာအုပ်တွင် သင်သင်ယူရမည့်အရာများ၏ တိကျမှုကို စစ်ဆေးရုံသာမက၊ ဤစာအုပ်သည် သင့်အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သောမိဘများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာ သင်သိလိုသမျှကို ဤစာအုပ်က ပြောပြကြောင်း သေချာစေရန်အတွက် ကူညီပေးသည့် တန်ဖိုးရှိသော ထိုးထွင်းသိမြင်မှုကိုလည်း ပေးပါသည်။ Roger J. Cadieux, MD အား အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ဒေါက်တာ Cadieux သည် Hershey ရှိ Pennsylvania State University College of Medicine မှ စိတ်ရောဂါကုဌာနရှိ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပါမောက္ခဖြစ်ပြီး American Psychiatric Association ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးဖြစ်သည်။ ဒေါက်တာ Cadieux သည် Pennsylvania သက်ကြီးရွယ်အိုဌာန၏ သမားတော်အတိုင်ပင်ခံလည်းဖြစ်သည်။

ဒေါက်တာ Cadieux ရှိသည်။ ပါဝင်ခဲ့သည်။ on အဆိုပါ အမျိုးသား HCFA အကြံပေးသည်။ ကော်မတီ အတွက် ဆေးလိမ်းခြင်း။ အသုံးပြု သုံးသပ်ချက် ရန် အဆိုပါ Medicare/Medicaid လူဦးရေ နှင့် သည် တစ်ခု တက်ကြွသော အကြံပေး on နေသဟာယ ၏ Pennsylvania ၏ ဆေးဝါး ကုထုံး အကြံပေးသည်။ ကော်မတီ အတွက် အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို။ ဒေါက်တာ Cadieux သည် a လေ့ကျင့် သက်ကြီးရွယ်အို စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန် ၌ Hershey၊ Pennsyl- vania ။ သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် စိတ်ရောဂါဆိုင်ရာ ထုတ်ဝေမှုဆိုင်ရာ အယ်ဒီတာ၊ စာရေးဆရာ၊ ဝေဖန်သူအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသူ၊ ကိစ္စတွေ

ကုန်အမှတ်တံဆိပ်များ

အားလုံး အသုံးအနှုန်းများ ဖော်ပြခဲ့သည်။ ဤ ဒီ စာအုပ် အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ လူသိများသည်။ ရန်
ဖြစ် သို့မဟုတ် ဖြစ်ကြပါသည်။ သံသယ ၏ ကုန်အမှတ်တံဆိပ်များ သို့မဟုတ်
ဝန်ဆောင်မှုအမှတ်အသားများကို သင့်လျော်စွာ စာလုံးကြီးဖြင့် ရေးထားပါသည်။
အယ်လ်ဗာစာအုပ်များနှင့် Macmillan ယူအက်စ်အေ, Inc. မရနိုင်ပါ။ သက်သေ ရန် အဆိုပါ
တိကျမှု ၏ ဒီ အချက်အလက် သုံးပါ။ ၏ a သက်တမ်း ဒီ စာအုပ် လုပ်သင့်တယ်။ မဟုတ်ဘူး
ဖြစ်မှတ်ယူသည်။ အဖြစ် ထိခိုက်သည်။ အဆိုပါ တရားဝင်မှု ၏ တစ်ခုခု ကုန်အမှတ်တံဆိပ်
သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုအမှတ်အသား။

အပိုင်း ၁

မြင်နေရတယ်။ ဇရာ ရှောက် မင်း မိဘတွေ မျက်စိ

မဟုတ်ဘူးလား။ သည်အထိ သင် လမ်းလျှောက် ဌ် တစ်စုံတစ်ယောက် အခြား ဖိနပ် လုပ်ပါ။ သင် တကယ် နားလည် ဘာလဲ အဲဒါ လူသည် သွားမယ်။ မှတဆင့် သို့မဟုတ် ဘယ်လိုလဲ သူ သို့မဟုတ် သူမ မြင်သည်။ အဆိုပါ ကမ္ဘာ။ အမျှ a ကလေး ဘူမာ၊ သင် ပိတ်ခြင်း။ တွင် ဘာလဲ အဲဒါ ခံစားရသည် ကြိုက်တယ်။ ရန် ဖြစ် ဇရာ၊ ဒါပေမယ့် အဲဒါ မဟုတ်ဘူး အစားထိုး အတွက် ဖြစ်ခြင်း။ သင်၏ မိဘရဲ့ အသက်။

ဌ် ဒီ အပိုင်း ငါတို့ ပေးပါ။ သင် ဇရာတွေတောင်း ၏ ဘာလဲ သင်၏ မိဘများ ကြည့်ပါ ဘယ်လိုလဲ အများကြီး သူတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွေ ပြောင်းလဲလာတယ်။ သူတို့ကြုံတွေ့ရတဲ့ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်တဲ့ မလိမ္မော်သားမ၊ မကြောက်ရွံ့မှုမှာ ဘယ်လိုနေထိုင်ရမလဲ ကင်ဆာ၊ နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုများ၊ ဦးနှောက်/စိတ်နှိုးစွမ်းများ လေဖြတ်ခြင်း၊ နှင့် အယ်လ်ဇိုင်းမား။ ပင် သို့သော်လည်း အချို့ အိမ်ထောင်ကြီးတစ်စိတ်များ မေ့ဖြစ် အခြေအဖြစ်မရှိ၊ အဲဒါ အရေးကြီးတယ်။ အချို့ သင်/ရန် ယိသည်။ အဆိုပါ ဇရာဂါလက္ခဏာများ နှင့် အမှန်တကယ် ဖြစ်နိုင်ခြေ အဲဒါ သင်၏ အမေ နှင့် ဖေဖေ နှင့် ကြုံတွေ့ရသည်။ ဇရာရဲ့ ၏ အဆိုပါ အများကြီး အသက်အရွယ်ဆိုတာ အခြေအနေများကို လူနံပ်တို့ သုံးသပ်ပါသည်။





ဇရာ အဖြစ် သင့် မိဘ မြင်သည်။ အဲဒါ

In This Chapter

- Living in a society that worships youth
- Shifting family roles
- Seniors and independence
- Underlying fears of aging
- The upside to growing older
- The “sandwich generation”

မဟုတ်ဘူးလား။ သည်အထိ ငါ လွတ်မြောက်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော နှစ်ခု
အတူ ငါ ကလေးတွေ လုပ်ခဲ့တယ်။ ငါ တကယ် အစ ရန် တန်ဖိုးထား ကျွန်တော့်မိဘများ။
တော်တော် အံ့သြဖွယ် ဘယ်လိုလဲ မိဘများ ရယူ စမတ်ကျကျ၊ အဆိုပါ အသက်ကြီးသည်။ ငါတို့
ရယူ

သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့ထဲမှ အနည်းငယ်မျှသည် အသက်ကြီးခြင်း၏ပုံစံကို
နားလည်သဘောပေါက်နိုင်သည် - အိုမင်းရင့်ရော်မှု၊ အခန်းကဏ္ဍများပြောင်းလဲခြင်းနှင့်
သင်သိသည်ဟု သင်ထင်ခဲ့သော ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုအတွင်း ပြောင်းလဲမှုများနှင့်

လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန်။ မင်းအဖေနှင့်အမေကို ဂရုမစိုက်ခင် ခဏလောက်
နောက်ပြန်ဆုတ်ပြီး သူတို့ကြုံတွေ့ရမယ့်အရာတွေကို အဆက်အသွယ်လုပ်ပါ။

Li v ing ဌ တစ်ခု အသက်ကြီးသူ လူ့အဖွဲ့အစည်း

ကုန်စုံဆိုင်မှာ လာကြည့်တဲ့ မရေမတွက်နိုင်တဲ့ ပုံတွေကို ဘယ်အချိန်က နောက်ဆုံးတွေ့တာလဲ။
ကျန်းမာ၊ တင်ပါးဆူ၍ အသက်ကြီးသည်။ အမျိုးသမီးများ နှင့် ယောက်ျား on အဆိုပါ ရှေ့ကာဗာ
၏ ခေတ်မီသည်။ မဂ္ဂဇင်းများ (တောင်းပန်ပါတယ်

ပေါလု Newman မပါဘူး။ အရေအတွက်။) ကျွန်တော်တို့ အသက်ရှင် ခဲ့ a ယဉ်ကျေးမှု အဲဒါ ကိုးကွယ်သည်။ လူငယ်။ အဝတ်အစား၊ cos- metics၊ နှင့် နေထိုင်မှုပုံစံ ထုတ်လုပ်သူများ ခရီး ကျော် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကြိုးစားနေပါတယ်။ ရန် လက်လှမ်းမီ အဆိုပါ လူငယ်ဈေးကွက်။ ပင် ဘယ်တော့လဲ အလှကုန် ဖြစ်ကြပါသည်။ ပစ်မှတ်ထား ရန် အသက်ကြီးသည်။ အမျိုးသမီး၊ သူတို့က ကမောက်ကမ အဖြစ် "အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း" ထုတ်ကုန်များ။ လူကြိုက်များသည်။ ရုပ်မြင်သံကြား ရှိ၊ ပုံဖော်သည်။ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ အဖြစ် သက်ကြီးရွယ်အို၊ မိုက်ရိုင်းသော၊ နှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခ ထံမှ a ရှည် စာရင်း ၏ ဝေဒနာတွေ။

အကယ်လို့ သင် a မိန်းမ၊ အဲဒါ စဉ်းစားသည်။ ချစ်စရာ ရန် လိမ်တယ် အကြောင်း သင်၏ အသက်။ ခွဲ အဟီး၊ အဲဒါ ခွဲ ဆင်းရဲ၊ အရသာ မေး a မိန်းမ သူမ၏ အသက်၊ အကြံပြုခြင်း။ သူမ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ရှက်တယ်။ ၏ အဆိုပါ ဖြေ။ နှင့် ဘာမှမရှိပါဘူး။ ကြိုက်တယ်။ အနက်ရောင် ဖယောင်းတိုင်များ ရန် လုပ်ပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက် အလှည့် ၅၀ သဘောပေါက် သူ သို့မဟုတ် သူမ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ဝမ်းနည်းခြင်း၌။ ပလပ်စတစ် ခွဲစိတ်မှု နှင့် ဆံပင် အစားထိုးခြင်း ကယ်ဆယ်ရေး အဲဒါတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှာပါ။ အိုမင်း ခြင်း။ မရှိ ၊ မသား ကြည့်။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှု၏ရလဒ်များသည် ပို၍နက်နဲသည်။ မရေမတွက်နိုင်သော လေ့လာမှုများက သက်ကြီးရွယ်အိုများ မည်ကဲ့သို့ ခံစားရသည်ကို ပြသခဲ့သည်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ မကြာခဏ ရောဂါအမည်မှား ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ရဲ့မကျေနပ်ချက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ စဉ်းစားသည်။ "ပုံမှန်။" ဥပမာအားဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းသည် အသက်ကြီးသူများတွင် မိမိကိုယ်ကို သတ်သေနန်းများနေသော်လည်း အမှတ်မရှိပေ။ ယောက်ျား အဆင့် အမြင့်ဆုံး ခွဲ အဆိုပါ လူမျိုး။ (ငါ ပြောပြပါ။ သင် နောက်ထပ် အကြောင်း အဲဒါ ခွဲ အခန်း 4၊

"ပုံမှန်မဟုတ်သော အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘေးထွက်") အလုပ်အကိုင်ဥပဒေ (ADEA) တွင် အသက်အရွယ်ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကို တားမြစ်ထားသော်လည်း လုပ်ငန်းခွင်တွင် အသက်အရွယ်ခွဲခြားမှုကို တားမြစ်ထားသော်လည်း အသက်ကြီးသော အလုပ်သမားများသည် ရာထူးတိုးခြင်းအတွက် မကြာခဏ ဖြတ်သန်းလေ့ရှိပြီး ပြည့်စုံသောအသက်မွေးဝမ်းကြောင်းကို တိုတောင်းစေပါသည်။

"ခွေးဟောင်းတစ်ကောင်ကို လှည့်ကွက်အသစ်တွေ သင်ပေးလို့ မရပါဘူး" ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်အောက်တွင် သက်ကြီးလုပ်သားများကို လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်အသစ်များပင် မပေးအပ်ပါ။ (သို့သော်လည်း သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် အင်တာနက်ပေါ်တွင် ကြီးထွားမှုအလျင်မြန်ဆုံးအဖွဲ့ဖြစ်သည်!) အသက်အရွယ်ခွဲခြားမှုဟုဆိုကာ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း

တရားစွဲဆိုမှုပေါင်း 20,000 နီးပါးရှိနေသည်။

အစုံပါပဲ။ ဖြစ်ခြင်း။ စော်ကား အားဖြင့် a လူငယ် ယဉ်ကျေးမှု၊ သင်၏ မိဘများ မျက်နှာ a နံပါတ် ၏ ဘဝ သူတို့၏ဘဝအမြင်ကို သိသိသာသာထိခိုက်စေသည့် အပြောင်းအလဲများ



Geri-Fact

There are three age segments among the older population: young-old: 65 to 74 years; middle-old: 75 to 84 years; and old-old: 85+ years. People in each group grew up with different life experiences that shaped their world view. You won't find them thinking alike.

- နှစ်ရှည်လများ အလုပ်မှ အငြိမ်းစားယူခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ အဆင့်အတန်း၊ ဝင်ငွေ ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် ဆက်သွယ်မှုကွန်ရက်၊ လုပ်ငန်းခွင်တွင် ကျင်းပသော ကိစ္စရပ်များ။
- အမျှ သူတို့ရဲ့ကလေးတွေ ဖြစ်လာ လူကြီးများ အတူ မိသားစုများ အဖေနှင့်အမေတို့သည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု နည်းပါးပြီး သားသမီးများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု နည်းပါးသည် ။
- အိမ်ထောင်ဖက်၊ သူငယ်ချင်း၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမများ သေဆုံးပြီး သက်ကြီးရွယ်အိုများ ကျန်ရစ်သည်။ ရန် ဝမ်းနည်းသည်။ ကျော် အဆိုပါ ဆုံးရှုံးမှု ၏ သိသိသာသာ ဆက်ဆံရေး ။
- နာတာရှည် ဖျားနာမှုများနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများ၊ pearance သည် သင့်မိဘများကို စာသားအရ ကွဲပြားစွာမြင်လာစေသည်။

ဤပြောင်းလဲမှုအားလုံးသည် မည်သူမဆို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုကို တုန်လှုပ်သွားစေနိုင်သည်။ ဒါကြောင့် သင့်မိဘနဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အခန်းကဏ္ဍကို စတင်တဲ့အခါ နူးညံ့သိမ်မွေ့စွာ လုပ်ပါ။

ပြောင်းလဲပါ။ ၏ ရာထူးတာဝန်များ

ဒီစာအုပ်ကို သင်ဝယ်ရင် သင့်မိဘတွေက သင့်ဘဝမှာ ပိုပြီးတက်ကြွတဲ့ အခန်းကဏ္ဍကနေ ပါဝင်ဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာပါပဲ။ မှန်ကန်သော သမားတော်ကို ရှာဖွေရန်၊ ရပ်ရွာဝန်ဆောင်မှုများကို ခြေရာခံရန် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့အတွက် သင့်လျော်သော အိမ်ရာရွေးချယ်မှုမျိုးကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်ပေသည်။ မင်းအမေက မင်းနဲ့အတူနေဖို့ စဉ်းစားနေတာ ဒါမှမဟုတ် မင်းအဖေအတွက် ဘိုးဘွားရိပ်သာကောင်းတစ်ခု ရှာဖို့အချိန်ရောက်နေပြီလား။

မိဘနဲ့သားသမီးဆက်ဆံရေးက တော်တော်ရှုပ်ထွေးပါတယ် (မင်းလိုပါပဲ။ မဟုတ်ဘူး သိသည်။) တချို့က သေးငယ်သည်။ မှတ်ချက် ထံမှ မင်းအဖေ နိုင်သည် လျော့ချပါ။ သင် ရန် a နှစ်ခု တစ်နှစ် အဟောင်း။ မင်း မင်းအခု အသက် 50 အရွယ် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဖြစ်နေလို့ မင်းမိဘတွေ လွတ်သွားတယ်လို့ ခံစားမိနိုင်တယ်။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနဲ့ အရွယ်ရောက်တဲ့ ကလေးတွေ။ ယင်းအစား သင်သည် အလယ်တန်းကလေးအထိုင်တွင် ပိတ်မိနေသည် သို့မဟုတ် သင်သည် "ကလေး" ဖြစ်နေဆဲဖြစ်သည်။ မိသားစု။ မင်း မေ လိုပါတယ်။ ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။ သူတို့ကို ထဲသို့ မင်းရဲ့လူကြီး ကမ္ဘာ။ အဲဒါ မေ ဘုန်းဘုန်း ကြိုက်တယ်။ သင် နှင့်အတူ regressing "ရှိုး နှင့် ပြောပြ" ဒါပေမယ့် ရှိုး သူတို့ကို ဥပမာများ သင်၏ အလုပ်၊ သို့မဟုတ် ယူ သူတို့ကို ရန် သင်၏ နေရာ ၏ အလုပ်။ ယနေ့ခေတ်တွင် သင့်မိဘများ



Senior Alert

You are never your parent's parent. Your role as the adult child may change and evolve, but it doesn't mean that you and your parents switch roles and they become the child, no matter how dependent or mind-impaired they become. Treating your parent as your child undercuts their self-esteem and erodes the respect due your parent.

အမှန်တကယ်နားမလည်နိုင်သည့်
 အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအလုပ်
 အမျိုးအစားများစွာရှိပါသည်။ သင် ... လုပ်သည်။
 ထို့ကြောင့် သူတို့၏ပုံများသည် သင်ဖြစ်ပေမည်။
 အချိန်မီအေးခဲ။

မင်းရဲ့အမေ ဒါမှမဟုတ် ဖေဖေ ပိုအားကိုးလာတာနဲ့အမျှ မိသားစုဝင်အားလုံးရဲ့အခန်းကဏ္ဍတွေ ပြောင်းလဲလာလိမ့်မယ်။ သင့်မိဘအကူအညီလိုအပ်နေသည့် နယ်ပယ်တွင် ကျွမ်းကျင်မှုရှိသော အငယ်ဆုံးကလေး ဥပမာ၊ တစ်ခု ၏ သင် သည် တစ်ခု အာမခံ အေးဂျင့် သို့မဟုတ် a သူနာပြု၊ တန်ခိုး ဖြစ်လာ အဆိုပါ အဖွဲ့၏ခေါင်းဆောင်—အကြီးဆုံးကလေးသည် နှစ်အတော်ကြာအောင် ထိန်းထားနိုင်သည့် ရာထူး။ အမေ့ကို ဆရာဝန်ချိန်းဆိုထားသမျှကို ခေါ်သွားနိုင်တဲ့ ညီအကိုက တစ်ယောက်ပဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရန် စည်းရုံး အဆိုပါ အနားယူပါ။ ၏ အဆိုပါ မိသားစု ပတ်ပတ်လည် အမေ့ရဲ့ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဂရုစိုက်ပါ။ ဟိ သား ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည်။ ယူထားသည်။

အဖေ့အတူနေဖို့က တခြားမိသားစုတွေကြားမှာ အခွင့်အာဏာပိုရှိတဲ့ အခန်းကဏ္ဍကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။ အဖွဲ့ဝင်များ ၌ လုပ်နေပါတယ်။ အနာဂတ် ဆုံးဖြတ်ချက်များ အတူ ဖေဖေ နှင့် on သူ့ ကိုယ်စား အားလုံး ၏ သင် လိုအပ်တယ်။ ဖြစ် ပြင်ဆင် အတွက် ဒီ ပြောင်း။ ကြိုးစားနေပါတယ်။ ရန် ကိုင် on ရန် အရာများ "ရုံ ကြိုက်တယ်။ သူတို့ရှိတယ်။ အမြဲဖြစ်နေသည်" ဟူသောစိတ်ပျက်မှုနှင့် ငြင်းဆိုမှုများစွာကို ဖြစ်စေသည်။ အခြားအုပ်စုများကဲ့သို့ပင် မိသားစုများသည် ဟန်ချက်ညီစွာ ရှင်သန်ကြသည်။ လူတိုင်း၏နေရာကို သိရှိပြီး နှစ်များတစ်လျှောက် သင်ကျင့်သားရလာခဲ့သည့် အမူအကျင့်ပုံစံများကို ထိန်းသိမ်းကာ သက်တောင့်သက်သာရှိသော မိသားစုများထံ ရောက်ရှိသွားခဲ့သည်။ သို့သော် သင့်မိဘ၏ နေရာသည် သူပို၍မီခိုလာသောအခါတွင် ပြောင်းလဲသွားမည်ဖြစ်သည်။ ကျန်အဖွဲ့ဝင်များ၏ တေးဂီတအဖွဲ့ များသည်လည်း အလားတူပင်ဖြစ်သည်။ ။

သင့်မိဘများ၏ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုကို သင်လက်ခံပြီး တန်ဖိုးထားပုံသည် သင်ယူဆထားသည့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကဏ္ဍအတွက် အရေးကြီးသောအပိုင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် သင့်မိဘများနှင့် သင်၏တိုးတက်ပြောင်းလဲနေသောဆက်ဆံရေး၏ လေသံနှင့်ဦးတည်ချက်ကို သတ်မှတ်ပေးလိမ့်မည်။ ရောဂါတစ်ခုခုရဲ့ သဘောသဘာဝကို ပိုနားလည်လာလေလေ၊ အတူ သို့မဟုတ် အဆိုပါ ဘဝ အဆင့်များ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ သွားမယ်။ ရှောက်၊ အဆိုပါ ပိုကောင်းပါတယ်။ off သင်ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ၌ သိခြင်း။

ဘယ်လိုလဲ ရန် တုံ့ပြန်သည်။ အကယ်လို့ ဖေဖေ သည် စွပ်စွဲသည်။ သင် ၏ ခိုးခြင်း။ ထံမှ သူ့ကို နှင့် သူ သည် ၌ အဆိုပါ ဒုတိယအဆင့် ၏ အယ်လ်ဇိုင်းမား၊ သင်ပါလိမ့်မယ်။ ခံစားပါ။ ပိုကောင်းပါတယ်။ သိခြင်း။ အဲဒါ ဒီ သည် a ဘုံ တို့တွင် ဖြစ်ပွားခြင်း။ အဲဒါတွေ ငြိငြင် အတူ အဆိုပါ ရောဂါ။ အဲဒါ မေ ဆဲ ထိခိုက် သင်၊ ဒါပေမယ့် အဲဒါ ယူတယ်။ အဆိုပါ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စ ထွက် ၏ အဆိုပါ စွပ်စွဲချက်။ ဟင်းဟင်း ထက် တုံ့ပြန်သည်။ ၌ a အံ ၏ ဒေါသ ဆန့်ကျင်ဘက် သင်၏ ဖေဖေ၊ သင်လုပ်နိုင်သည် လေ့လာပါ။ a နောက်ထပ် သင့်လျော်သော တုံ့ပြန်မှု။ ဟိ ပန်းတိုင် ၏ ဒီ စာအုပ် သည် ရန် ပိုကောင်းပါတယ်။ ပြင်ဆင်ပါ။ မင်းအတွက် အဆိုပါ ကျယ်ပြောသော ဇွတ် ၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ အခွင့်အလမ်းများ နှင့် အခြေအနေများ အဲဒါ သင် သွားမယ်။ ရန် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ရှာပါ။

တိုက်ပွဲ အတွက် လွတ်လပ်ရေးရတယ်။

ထို့ကြောင့် သင်သည် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းနှင့် မိသားစု၊ ကျောင်းနှင့် အလုပ်တို့ကို ဟန်ချက်ညီအောင် လုပ်ဆောင်ပြီးပြီဟု သင်ထင်ခဲ့သည်။ လုပ်ဆောင်ချက်အသစ်တစ်ခုအတွက် အသင့်ပြင်ဆင်ပါ- မိဘများ၏ လုံခြုံမှုအတွက် လွတ်လပ်မှုအတွက် လိုအပ်ချက်ကို ချိန်ညှိပါ။ မင်းအဖေက ဘယ်လောက်ကြာကြာ ကားမောင်းရမလဲ။ အဲဒါသိရင် ဘာလုပ်မလဲ။ ဘီးနောက်မှာ မနေနိုင်ဘဲ ကားမောင်းဖို့ သတ္တိရှိလား။ ဘာလုပ်မလဲ။ သင် လုပ်ပါ။ ဘယ်တော့လဲ အမေ အရွက် အဆိုပါ ဓာတ်ငွေ့ မီးဖို on၊ နှင့် ရရှိသည်။ ဆုံးရှုံး ၌ အဆိုပါ ရပ်ကွက်ထဲ? အိမ်မှာနေနိုင်စေဖို့ ဝန်ဆောင်မှုကွန်ရက်ကို အတူတူ ဖာထေးထားပါသလား။ ဒါမှမဟုတ် သူမလုပ်သင့်သလား အထောက်အကူပြု နေထိုင်ရေး အဆောက်အအုံသို့ ပြောင်းရွှေ့လိုပါသလား။ မေမေက တင်ပါးခွဲစိတ်မှုကနေ ပြန်လည်သက်သာလာတာနဲ့အမျှ သူမကို ဘယ်အချိန်မှာ လမ်းလျှောက်ဖို့ အားပေးပြီး သူ့ဘာသာသူ ပြန်အသက်ရှင်ဖို့ ဘယ်အချိန်မှာ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီလဲ။ (အပိုင်း 3၊ “သင်နှင့် သင့်မိဘ၏ရွေးချယ်မှုများကို နားလည်ခြင်း”၊ ဤမေးခွန်းများအတွက် အဖြေများကို ရှာဖွေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။)

သံဝေ

ဂ



Geri-Fact

One of the most popular reasons older people give for buying long-term care insurance is “I don’t want to be a burden to my kids. I don’t want to depend on anybody.”

ကျွန်တော်တို့ အသက်ရှင်၍ a ယဉ်ကျေးမှု အဲဒါ
လေးစားပါတယ်။ လွတ်လပ်ရေး
သက်ကြီးရွယ်အိုအများစုသည် ၎င်းတို့၏မိသားစုအတွက်
ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးမဖြစ်လိုကြောင်း တင်ပြကြသည်။
သားသမီးများ၏ ကူညီပံ့ပိုးပေးမှုများကို
တန်ဖိုးထားသော်လည်း မိဘအများစုသည် ၎င်းတို့၏ ပါဝါနှင့်
မိသားစုတွင် ကာလကြာရှည်စွာ ထိန်းထားခဲ့သော
ရာထူးများကို ထိန်းသိမ်းထားလိုကြသည်။ အခန်း 11၊
“အိမ်တွင်ကျန်နေ အလုပ်ပြုလုပ်ခြင်း” သည်
သင့်မိဘများအား အမှီအခိုကင်းစွာနေထိုင်ရန်
လုံခြုံစွာကူညီပေးနိုင်သည့် နည်းဗျူဟာများစွာကို
ဖော်ထုတ်ထားသည်။ ထို ... ဖြစ်မည် ဖြစ် အရေးကြီးတယ်။
ရန် ထောက်ခံမှု သူတို့ရဲ့လိုပါတယ်။ အတွက်
လွတ်လပ်ရေးရပြီး ၎င်းတို့ကို တက်ကြွပြီး ကောင်းမွန်စွာ
ထိန်းသိမ်းနိုင်စေရန် မွေးမြူပါ။

အမျှ အရည်အချင်း လူကြီးများ၊ အမေ နှင့် ဖေဖေ ရှိသည်
အဆိုပါ မှန်တယ် စွန့်စားပြီး အမှားတွေတောင် လုပ်မိဖို့။
ကိုယ့်အဖြစ်ကို ခံကြရတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တုန်းက
လွတ်ထားဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ သူတို့အတွက် အတူတူပါပဲ။
နယ်မြေထဲကို ဖြတ်ကျော်သွားမယ်ဆိုရင်၊ ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်
သို့မဟုတ် အခြားသူများအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို
ထိခိုက်စေသည့် အဖြစ်အပျက်ကို သင်
ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

နာမည်ကြီး ရုပ်မြင်သံကြား ကြော်ငြာတစ်ခုမှ "ငါလဲကျပြီး ထမထနိုင်တော့ဘူး" ဆိုတဲ့ လိုင်းဟာ
ဟာသမြောက်စွာ ထွက်ပေါ်လာခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကြော်ငြာကို အသုံးပြုတဲ့ ကုမ္ပဏီက
တော်တော်လေး စမတ်ကျပါတယ်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ အကြီးကျယ်ဆုံးသော
အကြောက်တရားတစ်ခု ကျဆင်းသွားသည်ကို သူတို့သိသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေက
စိတ်ပူတယ်။

ရေခဲပြင်ပေါ်လဲကျခြင်း၊ လှေကားထစ်များ ပြုတ်ကျခြင်း၊ ကျိုးကျနေသော လမ်းစင်္ကြံများပေါ်တွင် ခရီးထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် ရေချိုးခန်းအတွင်း ပြုတ်ကျခြင်း တို့ဖြစ်မည်။ ဒီကြောက်စိတ်ကို ပိုဆိုးအောင်လုပ်ဖို့ တစ်ယောက်တည်းနေမယ်ဆိုရင် အိမ်မှာ ပြုတ်ကျတာကို ဘယ်သူမှ သိမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီကြောက်စိတ်ကြောင့် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေဟာ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို ကန့်သတ်တာ မဆန်းပါဘူး။ ပြဿနာမှာ၊ ဤနည်းဗျူဟာသည် ၎င်းတို့အား အထီးကျန်ဆန်စွာ အထီးကျန်ဖြစ်စေပြီး ပုံသဏ္ဌာန်ပျက်သွားစေသည်။ သူတို့ကြောက်တဲ့အရာကို လုပ်ပါ။

မိခင်သည် ပျော့ညံ့ပြီး အားနည်းသည်ဟု ခံစားရနိုင်သောကြောင့် ယခင်ကထက် ယခင်ကထက် ပိုကြောက်လာတတ်သည်- ဆယ်ကျော်သက်များသည် သူမ၏ ပိုက်ဆံအိတ်ကို ခိုးယူမည့်ဂိုဏ်းတစ်ဂိုဏ်းအဖြစ် ကုန်တိုက်ဆီသို့ လျှောက်သွားသည်ကို သူမတွေ့လိုက်ရသည်။ ဖေဖေက တစ်စုံတစ်ယောက် လုယက်မှာကို ကြောက်လန့်စိတ်ဝင်စားစွာ တံခါးကို ပြန်မဖြေတော့ဘူး။



Senior Alert

Fears of falling aren't unfounded. According to the American Academy of Orthopaedic Surgeons, nearly one third of people over the age of 65 fall each year. Ninety percent of the 300,000 hip fractures treated annually in the U.S. occur as a result of a fall. This year alone there will be an estimated 350,000 fractures—nearly 1,000 hip fractures a day. Osteoporosis, especially among women, is a major culprit in falls. But so are hazards in the home such as poor lighting, sliding throw rugs, cluttered hallways, and slippery bathroom floors. Medications that make people dizzy or cause them to get up in the middle of the night to go to the bathroom are also culprits.

ပြင်ပကမ္ဘာမှ ပြုတ်ကျမှုနှင့် ခြိမ်းခြောက်မှုများကို စိုးရိမ်ခြင်းအပြင် သင့်မိဘများသည် ကင်ဆာ သို့မဟုတ် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ သို့မဟုတ် လေဖြတ်ခြင်း (အခန်း 5၊ “ဦးနှောက်တိုက်ခိုက်မှု (လေဖြတ်ခြင်း) နှင့် နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရမှုများ” နှင့် 6၊ “အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါနှင့် ကင်ဆာရောဂါများ” တို့ကို ကြည့်ရှုနေစဉ် သင့်မိဘများသည် ၎င်းတို့၏ခန္ဓာကိုယ်အတွက်

စိုးရိမ်ပူပန်ကြသည်။ သူတို့သည် သူတို့ သို့မဟုတ် သူတို့၏အိမ်ထောင်ဖက်ကို
 ကြောက်ရွံ့နေရသည်။ ရုပ်မြင်သံကြားကို အဆက်မပြတ်အသုံးပြုခြင်းသည် ကိစ္စများကို
 အထောက်အကူမပြုပါ။ နေ့ခင်းဘက် ဟောပြောပွဲရိုးပွဲများကို ကြည့်ရှုခြင်းသည် အလုပ်မဖြစ်ပုံ
 သို့မဟုတ် မငြိမ်သက်ဖြစ်နေသော သတင်းများကို အဆက်မပြတ်ကြားနေရသည့်
 အမေရိကန်မိသားစုများစွာ၏ နေ့ခင်းဘက် ဟောပြောချက်ကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် ကမ္ဘာကြီးသည်
 အန္တရာယ်များပြီး အကျွမ်းတဝင်မရှိသော နေရာတစ်ခုဖြစ်လာသည်ဟု
 သက်ကြီးပိုင်းကြည့်ရှုသူများစွာက ထင်မြင်စေပါသည်။ ။ အများအပြား ဆုတ်ခွာ
 ဆုတ်ခွာသွားကြသည်။ ၎င်းတို့သည် တစ်ဦးတည်းနေထိုင်ပြီး ကျန်းမာသန်စွမ်းသော
 ပြင်ပကမ္ဘာနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံရန် အခွင့်အလမ်းမရှိပါ။ အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့သည်
 အလွန်ထိခိုက်လွယ်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ခံစားလာရသည့်အခါတွင်
 ၎င်းတို့၏ကြောက်ရွံ့မှုများသည် ပိုမိုမှန်ကန်လာသည်။ အဲဒါကြောင့် မင်းမိဘတွေအတွက်
 အရမ်းအရေးကြီးတယ်။



Senior Alert

Don't underestimate the power of fear: Older people die every year from heat waves in inner cities because they'd rather keep their windows shut from fear of having someone break in. Others fear a high electric bill and keep the air conditioning shut off.

လူမှုရေးပွဲများတွင် သူငယ်ချင်းများပါဝင်ခြင်း၊
အကြီးတန်းစင်တာသို့ထွက်ခြင်း၊
အချိန်ပိုင်းအလုပ်ရှာဖွေခြင်း သို့မဟုတ်
စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ခြင်းဖြင့် တက်ကြွနေစေရန်။
စေ့စပ်လိုက်ခြင်းဖြင့် သူတို့ဘဝတွင် ဟန်ချက်ညီအောင်
ထိန်းသိမ်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

မင်းအမေဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတဲ့
အတွေးအမြင်တွေအတွက် ဖခင်နှင့် ဖခင်တို့သည်
တက်ကြွပြီး အမှီအခိုကင်းစွာ ရှိနေနိုင်သည်။ အခန့် 12၊
"အသိုင်းအဝိုင်းတွင် နေထိုင်ခြင်း- ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်
သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး" ကို ကြည့်ပါ။

ဖြစ်ပါစေ။ သတိထားပါ။ ၏ သင်၏ မိဘရဲ့အရင်းခံ
ကြောက်စိတ်၊ ဘယ်ဟာ သူတို့ကို အရှက်ရစေပြီး တက်ကြွတဲ့
နေထိုင်မှုပုံစံကနေ ရုန်းထွက်စေနိုင်ပါတယ်။ အဖေနှင့်အမေက
အဆင့်တစ်ခုကို ဖြတ်သန်းနေတာ ဒါမှမဟုတ်
စိတ်မဝင်စားတော့ဘူးလို့ မင်းထင်နေလိမ့်မယ်။ အဖေက
အပြင်ထွက်မစားတော့ဘူး။ အစာချေဖျက်မှုပြဿနာရှိ၍
အိမ်သာတက်ရန် အလွန်ကြောက်သောကြောင့် လုပ်ရတာကို
နှစ်သက်သည်။ အဲဒါ ဘာတွေဖြစ်နေတာလဲဆိုတာကို
အဖြေရှာဖို့ အချိန်အတော်ကြာခဲ့တယ်။ ဆေးဝါးနှင့်
အစားအသောက် အပြောင်းအလဲများဖြင့် ၎င်း၏
အစာခြေလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုကို
ပြုပြင်ပြီးသည်နှင့်၊ သူသည် စားသောက်ဆိုင်တွင် ပျော်ရွှင်စွာ
အနားယူကာ စိတ်ဓာတ်ကျမှုများစွာကို လျော့ပါးစေခဲ့သည်။

ဟိ ဇောက်ထိုး ၏ ဇရာ

ရွှေနှစ်တွေ ဘာတွေဖြစ်နေပြီလဲ လို့တွေးနေမိတယ် ။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသည်မှာ
သေချာသည်။ downer တစ်ခု။ ဒါပေမယ့် ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနဲ့ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ

အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ရှုထောင့်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အကူးအပြောင်းလုပ်တဲ့သူတွေက ငြိမ်းချမ်းရေးနဲ့ ရောင့်ရဲတဲ့အဆင့်ကို ရောက်တယ်။ သူတို့ ဘယ်သူတွေလဲ၊ သူတို့ဘဝနဲ့ ဘာတွေလုပ်ခဲ့ကြလဲ ငြိမ်းချမ်းစွာနေကြပါ။ ဘဝအဆင့်များကို လေ့လာခဲ့သော နာမည်ကျော် စိတ်ပညာရှင် Erik Erikson က ကောင်းစွာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲထားသော သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ စရိုက်လက္ခဏာများထဲမှ တစ်ခုသည် မျိုးဆက်သစ်များ၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း အလေးထားကြောင်း ၎င်းက ရှင်းပြသည်။ ဤအဆင့်သို့ရောက်ရှိသူများသည် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်လိုအပ်ချက်ထက် ကျော်လွန်နိုင်ကြသည်။ ၎င်းတို့သည် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းများ၊ “ပြုလုပ်ရန်” တောင်းဆိုမှုများနှင့် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် စုပ်ယူခံရခြင်း (အလွန်ကောင်းမွန်သောနေရာ) ဖြင့် စားသုံးခြင်းမပြုတော့ပါ။ ဤကုန်းပြင်မြင့်သို့ လူအများအပြားရောက်ရှိခဲ့ကြကြောင်း အထောက်အထားများစွာ ရှိပါသည်။ ဤနိုင်ငံတစ်ဝှမ်းရှိ သန်းပေါင်းများစွာသော စေတနာ့ဝန်ထမ်းအများစုမှာ သက်ကြီးရွယ်အိုများဖြစ်သည်။

လူအများစုသည် အဘိုးအဘွားဖြစ်ခြင်းကို နှစ်သက်ကြပြီး အားလပ်ချိန်များကို နှစ်သက်ကြပြီး အများအပြားကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုကြသည်။ အသစ် ဝါသနာ အဲဒါ နှိပ်ပါ။ သူတို့ရဲ့ ဖန်တီးမှု ဖျော်ရည်များ ဖြစ်ပါစေ။ သေချာတယ်။ ရန် အားပေးပါ။ သင်၏ မိဘများ ဆက်လက်၍ စူးစမ်းလေ့လာပြီး ကောင်းမွန်သော ရုပ်သဏ္ဌာန်ကို ပိုင်ဆိုင်ရန်။ ဧရာကို ဇောက်ထိုးကစားပါ။

မင်း မဟုတ်ဘူးလား။ တစ်ယောက်တည်း

ဒီနိုင်ငံမှာ သက်ကြီးရွယ်အိုအများစုဟာ ဘိုးဘွားရိပ်သာမှာ နေထိုင်ကြတယ်ဆိုတဲ့ ဒဏ္ဍာရီတစ်ခုရှိပါတယ်။ အမှန်မှာ၊ ၎င်းသည် သတ်မှတ်ထားသည့်အချိန်တိုင်းတွင် လူဦးရေ၏ ၄ ရာခိုင်နှုန်းသာရှိသည်။ အများစုသည် အိမ်တွင်ဖြစ်စေ၊ ရပ်ရွာတွင်ဖြစ်စေ ဆွေမျိုးများနှင့် နေထိုင်ကြသည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု၏ အကြီးမားဆုံးပမာဏကို မိသားစုဝင်များနှင့် သူငယ်ချင်းများက ပေးသည်။

အမျိုးသမီး ကိုယ်စားပြုသည်။ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်း ၏ အဆိုပါ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ အများဆုံး ၏ ဘယ်သူလဲ။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အိမ်ထောင်ဘက်များ နှင့် သမီး။ Administration on Aging (သက်ကြီးရွယ်အိုရေးရာ ဗဟိုအစိုးရ၏အေဂျင်စီ) ၏အဆိုအရ ပျမ်းမျှအားဖြင့် မူလပြုစုစောင့်ရှောက်သူမှာ အမျိုးသမီးဖြစ်ပြီး အသက် 46 နှစ်၊ အိမ်ထောင်သည်ဖြစ်ပြီး အချိန်ပြည့်အလုပ်လုပ်ကာ အနည်းဆုံး ကလေးတစ်ဦးကိုလည်း ပြုစုစောင့်ရှောက်လျက်ရှိသည်။ မှီခိုနေသောကလေးများနှင့် မှီခိုနေသောမိဘများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းကြားတွင် သူမအား "ပေါင်ကြားညှပ်မျိုးဆက်" ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် ရည်ညွှန်းခြင်းခံရသည်မှာ အံ့သြစရာမဟုတ်ပါ။ ဟုတ်ပါတယ်၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူအားလုံးက ဒီပရီဖိုင်န့် မကိုက်ညီပါဘူး။ အသက် 60 နှင့် 70 နှစ်များတွင် ဖျားနေသော အိမ်ထောင်ဖက်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသည့် အသက် 60 နှင့် 70 နှစ်များတွင် အသက်ကြီးသော အမျိုးသမီး အများအပြား ဖြစ်ကြသည်။ ဤနေရာတွင် အံ့သြစရာမှာ- အသက်အကြီးဆုံး ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများသည် ခင်ပွန်းများဖြစ်ပြီး ထက်ဝက်နီးပါးသည် အသက် ၇၅ နှစ်ကျော်သူများဖြစ်သည်။



Silver Lining

Many companies, such as McDonald's and Wal-Mart, are recognizing the value of older employees, especially in jobs that need part-time workers and that don't require heavy lifting. According to the Department of Labor, the number of people age 55 and over who remain in the workforce has jumped by six million since 1950. And to everyone's surprise, older people are catching on to information technology. Now, add to that skill a reliable work ethic from the Depression generation, and you have a terrific employee!

ခြုံ၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အကြောင်း ၂ သန်း ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ ၏ အိုမင်းခြင်း။ မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ တစ်လျှောက်လုံး လူမျိုး ဒီနေ့ နှင့် အဲဒါတွေ နံပါတ်များ မဟုတ်ဘူးလား။ လျော့နည်းလာသည်။ အချိန်မရွေး မကြာမီ ကင်ဆာသုတေသနတွင် အောင်မြင်မှုများ၊ အယ်လ်ဇိုင်းမားနှင့် အခြားအသက်အရွယ်ဆိုင်ရာရောဂါများ တိုးတက်လာမှုနှင့်အတူ၊ ဂျီနိုအာ သုတ၊ ပါလိမ့်မယ်။ တွန်း အဆိုပါ စာအိတ် on ဘယ်လိုလဲ ရှည် ငါတို့ အသက်ရှင် ကလေး boomers

ဒီနေ့ဘယ်သူလဲ။ ရှာပါ။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဌာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ အခန်းကဏ္ဍများ၊
ဖြစ်ကြပါသည်။ ပြီးပြီ။ အစ ရန် အတွေ့အကြုံ သူတို့ရဲ့အိုမင်းခြင်း။

ပေးမယ်။ လေ့လာပါ။ တစ်လျှောက်လုံး ဒီ စာအုပ် အဲဒါ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ a
အရမ်းကောင်းတယ်။ နံပါတ် ၏ အရင်းအမြစ်များ သင့်မိဘများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရာတွင်
သင်ရရှိနိုင်သည်။ နယ်ပယ်သည် အရင်းအမြစ်အသစ်များနှင့် စိန်ခေါ်မှုအသစ်များဖြင့်
နေ့စဉ်ပြောင်းလဲနေသည်။ ကျွန်ုပ်၏ရည်မှန်းချက်မှာ ရှုပ်ပွမှုကိုဖြတ်တောက်ကာ
သင်လိုအပ်မည့်ကိရိယာများနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်းဖြင့် သင့်အတွက်
ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို ပိုမိုလွယ်ကူစေရန်ဖြစ်သည်။

ဟိ အနည်းဆုံး မင်း လိုတယ်။ ရန် သိလား။

- နေထိုင်ခြင်း။ ဌ a လူ့အဖွဲ့အစည်း အဲဒါ တန်ဖိုးများ လူငယ်၊ နှင့် တွေ့ကြုံနေရပါသည်။ ဘဝ အပြောင်းအလဲများ အဲဒီလို အဖြစ် ပြန်လည်ပင်ပန်းခြင်း၊ နိုင်သည် ထိခိုက်သည်။ သင်၏ မိဘတွေရဲ့အမြင် ၏ ဘဝ။
- အမျှ သင်၏ မိဘ ဖြစ်လာသည်။ နောက်ထပ် မှီခို၊ အဆိုပါ အခန်းကဏ္ဍများ ၏ အားလုံး မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များစတင် ရန် ရွေး၊ သို့သော်၊ "မိဘအုပ်ထိန်းခြင်း။ သင်၏ မိဘ" သည် ဘယ်တော့မှ ကျန်းမာသည်။
- အဲဒါ အရေးကြီးတယ်။ ရန် လက်ကျန် သင်၏ မိဘတွေရဲ့လိုပါတယ်။ အတွက် လွတ်လပ်ရေး ဆန့်ကျင်ဘက် သူတို့ရဲ့ဘေးကင်းရေး။
- နာတာရှည်ဖျားနာမှုများ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှာကိုကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ သားသမီးများ၏ဘဝတွင် ပါဝင်ပတ်သက်မှုနည်းပါးခြင်း၊ အငြိမ်းစားယူခြင်း ၊ နေထိုင်သည်။ ဌ a လူငယ် ယဉ်ကျေးမှု၊ နှင့် အဆိုပါ သေခြင်း။ ၏ အိမ်ထောင်ဘက်များ၊ မောင်နှမ၊ နှင့် သူငယ်ချင်းဆိုတာ သက်ကြီးရွယ်အိုမိဘတွေရင်ဆိုင်ရတဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေပါ။
- အများကြီး အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ လက်လှမ်းမီ a နေရာ ၏ ငြိမ်းချမ်းရေး နှင့် ရောင့်ရဲခြင်း။ အတူ သူတို့ရဲ့မျိုးဆက်သစ်လူငယ်တွေကို အသက်ပြန်ရှင်စေတယ်။ သင့်မိဘများ ဤအခွင့်အရေးကို လက်လွှတ်မခံပါနှင့် ။
- အများစု ၏ သက်ကြီးရွယ်အိုများ အသက်ရှင် မှာ အိမ်၊ ဌ အဆိုပါ ရပ်ရွာ၊ သို့မဟုတ် အတူ ဆွေမျိုး၊ မဝင် ပါ။ သူနာပြု အိမ်များ။ ဟိ အကြီးမြတ်ဆုံး ပမာဏ ၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ သည် ပေးသည် အားဖြင့် မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ နှင့် သူငယ်ချင်းများ။



A သိလာခြင်း မတူဘူး။ ခန္ဓာ

In This Chapter

- The two kinds of aging: primary and secondary
- What to expect from normal aging
- Hearing and sleeping better
- Watch out for heat waves
- When forgetting is okay

ကလေးမွေးတုန်းက မှတ်မိလား။ သင့်ကလေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဇယားတွင် သင့်ကလေးဘယ်မှာ ရောက်နေသည်ကို သိရန် သင်လက်လှမ်းမှီသမျှကို သင်မည်သို့ဖတ်နိုင်မည်နည်း။ ဟုတ်ပါတယ်၊ သင်တကယ် အရေးမပါသလို ပြုမူခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဝန်ခံပါ။ သင့်ကလေးသည် အချိန်ဇယားမတိုင်မီ တွားသွားပုံ၊ အခြားကလေးငယ်အများစုရှေ့တွင် မုန်တိုင်းတစ်ခုပြောခြင်းကို သင်နှစ်သက်ပြီး *Sesame Street* 's Count Dracula သည် သုံးရေမတွက်မီ အိုးခွက်နင်းလေ့ကျင့်မှုကို သင်နှစ်သက်သည်။ (ကောင်းပြီ၊ 10 ဖြစ်နိုင်တယ်။)

ပုံမှန်ဖြစ်ချင်ပြီး ဖြစ်နိုင်ရင် သာမန်ထက် ပိုကောင်းနေဖို့က တစ်သက်လုံး လိုက်စားဖို့ပါပဲ။ အသက်ကြီးတဲ့အထိ။ ထို့နောက် ရုတ်တရက်ဆိုသလိုပင် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကူးများသည် သာမန်နှင့် ဖြစ်ပျက်နေသောအရာ ဖြစ်သည်။ မရှိသောအရာသည် မှောက်လျက်၊ ပုံမှန်

ဆိုရင်တော့ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါရရှိရန်၊ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ခွဲစိတ်မှုပြုလုပ်ပြီး
တင်ပါးဆုံရိုးအစားထိုးပြီးနောက် မေ့ပစ်လိုက်ပါ။ ဘယ်သူက ပုံမှန်ဖြစ်ဖို့လိုလဲ။

ဟိ ရော ပေါက်ကွဲမှု

အမှန်က ကျွန်ုပ်တို့အများစုသည် သာမန်အိုမင်းခြင်း၏ပုံစံကို မသိကြပါ။ လမ်းတလျှောက်မှာ မိုင်တိုင်တွေ ပေးနေတဲ့ ဒေါက်တာ Spock မရှိဘူးဗျ။ သို့သော် ဒေါက်တာစကူးခံသည် ကလေးသူငယ်များကို စာကျက်ရန် သန်းပေါင်းများစွာ ရှိသည်။ လူတိုင်းက ငယ်စဉ်ကတည်းက လုပ်နေကြတာ သည် ဒါပေမယ့် အသက် 100 ဒါမှမဟုတ် 80 နှစ်အထိ သန်းနဲ့ချီတဲ့လူတွေကို ဘယ်လိုရှာမလဲ။ သူတို့က အခုမှ မရောက်ဖူးတာ။ သို့သော် ယနေ့ခေတ်တွင် ပိုမိုကျန်းမာသော လူနေမှုပုံစံများနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အောင်မြင်မှုများကဲ့သို့သော အရာများကြောင့် လူများသည် ယခင်ကထက် အသက်ပိုရှည်လာကြသည်။ လူသားမျိုးနွယ်သည် ထိုကဲ့သို့ မည်သည့်အရာကိုမျှ မမြင်ဖူးပါ။ ဤနံပါတ်များကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ-



Geri-Fact

When President Franklin D. Roosevelt gave us Social Security back in 1935, his budget gurus set the “normal” retirement age at 65 years because (you got it) few people reached that age in the first place. They knew how not to break the bank.

- 1950 ခုနှစ်တွင် လူဦးရေ သန်း 200 ရှိခဲ့သည်။ ကမ္ဘာ့အသက် 60 နှင့်အထက်။ ထိုအရေအတွက်သည် ယနေ့ သန်း ၅၉၀ နှင့် အများဆုံး သုံးဆတိုးလာခဲ့သည်။ နောက်တစ်ခု ၂၅ နှစ်များ အဆိုပါ နံပါတ် ပါလိမ့်မယ်။ ထိပ်တန်း ၁ ဘီလီယံ။ ဟိ တကိုယ်လုံး ကမ္ဘာ သည် သွားမယ်။ မီးခိုးရောင်
- ၂၀၀၄ ခုနှစ် အရောက်တွင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ရာကျော်သက် တမ်းပေါင်း ၁၄၀,၀၀၀ ခန့် ရှိလိမ့်မည်— လူတွေ ဘယ်သူလဲ။ လုပ်ထားတယ်။ အဲဒါ ရန် ၁၀၀ နှစ်များ အဟောင်း။
- ဟိ ပျမ်းမျှ အမေရိကန် အသက်တွေ ရန် ၇၆ နှစ်များ အဟောင်း; 1920 ခုနှစ်များအတွင်း သင်သည် အသက် 60 တွင် အသက်ရှင်မည်ဆိုပါက သတင်းရေးသားနေပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏မိဘများသည် ပုံမှန်ဘဝသက်တမ်း 76 နှစ်နှင့် boomers (1946 နှင့် 1960 အကြားမွေးဖွားသူများ) သည်

၎င်းကိုကျော်ရန်မျှော်လင့်ထားသောကြောင့်၊
 ကျွန်ုပ်တို့၏ကလေးများအငြိမ်းစားယူသည့်အခါ
 လူမှုဖူလုံရေးနှင့်ပတ်သက်၍
 ဘတ်ဂျက်ပြဿနာအနည်းငယ်ရှိသည်။ ဒါပေမယ့် ဒါက
 တခြားစာအုပ်အတွက် ခေါင်းစဉ်တစ်ခုပါ။ သာမန်
 အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှု ဆိုတာကို
 ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရအောင် ။

နှစ်ယောက် အမျိုးအစားများ ၏ ဇရာ

အိုမင်းခြင်းကို လေ့လာဖူးသူတိုင်းသည် အိုမင်းခြင်း (Primary and Secondary) ဟူ၍
 နှစ်မျိုးခွဲခြားသတ်မှတ်ထားသည်။ မင်းမိဘတွေက ဘယ်ဟာကိုမှ ရွေးလို့မရဘူး။ နှစ်ယောက်စလုံး
 တွေ့ကြုံခံစားကြရတော့မယ် ။

မူလတန်းဇရာ

မူလတန်း အိုမင်းခြင်း။ သည် မျိုးရိုး။ အဲဒါ အဲဒါ အပိုင်း ၏ အိုမင်းခြင်း။ ဘယ်မှာလဲ။ သင်၏
 မိဘများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါတယ်။ အတွက် အဆိုပါ စီး အဲဒါ အဆိုပါ
 ကြိုတင်အစီအစဉ်လုပ်ထားသည်။ coding အဲဒါ သူတို့ရဲ့အလောင်းများ လိုက်နာပါ။ တချို့က
 လူတွေ ရှိသည် အရမ်းကောင်းတယ်။ မျိုးဗီဇ နှင့် အသက်ရှင် a ရှည် အချိန် အတူ a အပြည့်
 ခေါင်း ၏ ဆံပင်။

သူတို့ရဲ့ မျိုးရိုးဗီဇ ဘယ်လောက်ပဲ ကြီးကြီးမားမား ရှိပါစေ သင့်မိဘတွေက trophic factor လို့
 သိထားတဲ့ အရာတွေ ကျဆင်းလာပါလိမ့်မယ် ။ အခြေခံအားဖြင့်၊ ဤအရာများသည်
 ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်မှထုတ်လုပ်သော ဟော်မုန်းဓာတ်များဖြစ်သည်။ ကြိုက်တယ်။ အီစထရိုဂျင်၊
 တက်စတိုစတီရုန်း၊ နှင့် လူသား တိုးတက်မှု အချက်များ။ ဘယ်တော့လဲ အမေ့ သို့မဟုတ် ဖေဖေ

ခန္ဓာကိုယ် စတင်သည်။ ထုတ်လုပ်သည်။ နည်းသော ဧါဒိတေ၊ သင် စတင်ပါ။ ရန် ကြည့်ပါ။ အဆိုပါ ဂန္ထဝင် လက္ခဏာများ ၏ အိုမင်းခြင်း- ချောမွေ့သည်။ အရေပြား၊ နည်းသော ဆံပင်၊ နည်းသော ဆံပင် အရောင်၊ နှင့် ပင် နည်းသော အမြင့်။ ဟိုမှာ နည်းသော အရိုး အစုလိုက်အပြုံလိုက် ပျောက်ဆုံးသွားခဲ့သည်။ ကြွက်သား ဖိုက်ဘာ။ နှင့် အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ အာရုံများ ကိုလည်း ဖြစ်လာ နည်းသော ထိရောက်သည်။ အကြားအာရုံ၊ ဗီဇိုင်း၊ ထိ၊ အနံ့၊ နှင့် ပင် အရသာ အစ ရန် ကျဆင်းခြင်း၊ ဆက်ရန် on a အောက်ဘက် အနံ့ အဖြစ် သင်၏ မိဘများ အသက်။ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်၊ တစ်ခု ၏ အဆိုပါ အများဆုံး ပျက်စီးစေသည်။ အချက်များ ၌ မူလဇရာ သည် အဆိုပါ ကိုယ်ခံအား စနစ် မတတ်စွမ်း ရန် စောင့်ရှောက် အရှိန်အဟုန် အတူ အတိတ် စွမ်းဆောင်ရည် အဆင့်များ။ အဲဒါရယ်၊ ဖြစ်လာသည်။ နည်းသော ထိရောက်သည်။ ထွက်ခွာ အမေ နှင့် ဖေဖေ ဖြစ်စရာ ရန် အဆိုပါ တုပ်ကွေး၊ အဆုတ်ရောင်ရောဂါနှင့် တစ်ခုခု တခြား ရောဂါပိုးများ အဲဒါ လာ တစ်လျှောက်။

အလယ်တန်း ဇရာ

ဤနေရာတွင် သင့်မိဘများသည် ၎င်းတို့၏ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုကို ထိန်းချုပ်ရန် နေရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ တော်ရုံတန်ရုံ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအသောက်နှင့် တက်ကြွစွာနေထိုင်ခြင်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ စနစ်များ နှေးကွေးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရသည့် ဒုတိယမြောက် အိုမင်းခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများကို နှောင့်နှေးစေပါသည်။ သွေးလည်ပတ်မှုစနစ်က ထိရောက်မှုနည်းလာပြီး နှလုံးက နှေးကွေးလာပါတယ်။ နှလုံးသို့ သွေးများ သယ်ဆောင်သော သွေးကြောများသည် ပိတ်ဆို့ပြီး ကျဉ်းလာပါသည်။ သင့်မိဘ အသက် 80 တွင် အဆုတ်သည် ၎င်းတို့၏ စွမ်းရည်ထက်ဝက်နီးပါး ဆုံးရှုံးသွားပြီး ကြွက်သားအရိုးစုစနစ်သည် ၎င်း၏ ကြံ့ခိုင်မှုကို ဆုံးရှုံးစေပြီး အဆစ်များ တောင့်တင်းခြင်းနှင့် အားနည်းသော ကြွက်သားများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဖေဖေရဲ့ အစားအစာတွေ ဖြတ်သန်းဖို့ အချိန်ပိုကြာတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ စနစ်တွေ နှေးကွေးသွားတာကြောင့် အစာခြေစနစ်ကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ သူက အစာနှင့် အရည်များကို အပြောင်းအလဲမြန်သောနှုန်းဖြင့် စုပ်ယူနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး လူအများစုအတွက် ပိုနွေးသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ဖေဖေ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ဤနှေးကွေးသော အရှိန်ဖြင့် ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် သူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို သူ့စွမ်းရည်ထက် ကျော်လွန်အောင် တွန်းပို့ပါက သူ့ကို ဒုက္ခရောက်စေမည်ဖြစ်သည်။

ကတည်းက ငါတို့ on ဒီ “နွေးတယ်။ ဒါပေမယ့် သေချာတယ်” အပြင်အဆင်၊ ကြစို့ မဟုတ်ဘူး ထားခဲ့ပါ။ ထွက် အဆိုပါ ဦးနှောက်။ ဟိ အရှိန် စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း အချက်အလက် အားဖြင့် အဆိုပါ ဦးနှောက် သည် လျော့သွားတယ်။ အတူ အသက်; သို့သော်၊ အဆိုပါ အရည်အသွေး တွေးခေါ်မှု— စွမ်းရည် ရန် လေ့လာပါ။ နှင့် ကျန်နေ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်သည် မဟုတ်ဘူး သဘာဝကျကျ အသက်အရွယ်အရ လျော့ကျလာသည်။



Silver Lining

Research studies show that our ability to understand, reflect, and interpret information actually *increases* with age. That’s why cultures throughout history have revered their elders for their wisdom—a word we seldom associate with the young. In fact, the U.S. Senate derives its name from the Latin word *senatus*, meaning “elder,” the assumption being that to qualify for the senate, you need the kind of judgment that only old age brings.

အိုမင်းခြင်း- E v လူတိုင်းရဲ့လုပ်နေတယ်။ အဲဒါ

ဒါကြောင့် ဘာလဲ အပြောင်းအလဲများ နိုင်သည် တစ်ခုခု ပုံမှန် လူ ကျော် ၆၀ မျှော်လင့် ထံမှ သူ့ သို့မဟုတ် သူမ၏ ခန္ဓာကိုယ်? ရှိတယ်။ အတော်လေး a အနည်းငယ် အပြောင်းအလဲများ၊ နှင့် ၏ သင်တန်း၊ လူတိုင်းရဲ့ မတူ၊ ဒါပေမယ့် ဤ အဆိုပါ အနားယူပါ။ ၏ ဤအခန်း ငါလိုက်မယ်။ ပြောပြပါ။ သင် အကြောင်း အဆိုပါ ငါး အများဆုံး ဘုံ အပြောင်းအလဲများ။

ဟိ အမြင် ဟိုဒင်း

သတိထားပါ။ ဘယ်လိုလဲ ဖက်ရှင် အဲဒါတွေ မူးယစ်ဆေးဝါး စတိုးဆိုင် စာဖတ်ခြင်း။ မျက်မှန် ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြစ်လာ? သူတို့ ဒီစာအုပ်ကို လာယူဖူးတဲ့ ခေတ်မီစာအုပ်ဆိုင်တွေမှာတောင် ရောင်းပါတယ်။ သန်းပေါင်းများစွာသော ကလေး boomers များသည် အိုမင်းခြင်း၏ ပထမဆုံး လက္ခဏာများထဲမှ တစ်ခုကို တွေ့ကြုံနေရခြင်း နှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။

အမျှ ငါတို့ အသက်၊ အဆိုပါ မှန်ဘီလူး ၏ အဆိုပါ မျက်စိ စတင်သည်။ ရန် ဖြစ်လာ နောက်ထပ် တောင့်တင်း၊ ဘယ်ဟာ ဦးဆောင်သည်။ ရန် a ပုံစံ အမြော်အမြင်ကြီး၏။ ခေါ်တယ်။ အနီးမှန်၊ ဤ ဘယ်ဟာ အဆိုပါ မျက်စိ မရနိုင်ပါ။ အာရုံစူးစိုက်မှု အလွယ်တကူ on အနီးကပ် အရာဝတ္ထုများ။ အားဖြင့် အဆိုပါ အချိန် သင်၏ မိဘများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဤ သူတို့ရဲ့ 60s နှင့် 70s ဒီ အခြေအနေ ဖြစ်လာသည်။ အများကြီးပို အသံထွက်။ သူတို့ ပါလိမ့်မယ်။ ကိုလည်း ဖြစ် သတိထားမိသည်။ တခြား အပြောင်းအလဲများ။ တောက်ပသော၊ အထူးသဖြင့် ၇ ရှေ့မီးများ နိုင်သည် အမှန်တကယ် မျက်စိကန်း သူတို့ကို နှင့် သေချာတယ်။ ကိုယ်ဟန်ပြ ပြဿနာများ အတွက် ညအချိန် မောင်းနှင်ခြင်း။ သူတို့ ရှာပါ။ အဲဒါ ခက်တယ်။ ရန် ကြည့်ပါ။ ဤ မှန်မှန်ယူယူ မီးထွန်း အခန်းများ နှင့် စင်္ကြံ။ အာရုံစူးစိုက်ခြင်း။ ပိုကြာတယ်။ ဘယ်တော့လဲ သူတို့က သွားမယ်။ ထံမှ အလင်း ရန် အမှောင် အခန်းများ။ အဲဒါ ပိုပြင်းပြင်း ရန် ခွဲခြား be- tween အရောင်များ ဆန့်ကျင်ဘက်များ နှင့် အရိပ်များ ဖြစ်လာ နောက်ထပ် ခက်တယ်။ ရန် စကားဝှက် လုပ်နေပါတယ်။ ဒုက္ခ ရန် သွား ဆင်း ခြေလှမ်းများ သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက် တစ်လျှောက် လမ်းဘေး။



Geri-Fact

As we age, nerve and sensory cells of the inner ear decline and

ဤအမြင်အာရုံပြဿနာများစုကို သင့်မိဘများအိမ်တွင် အလင်းရောင်ကောင်းစွာရရှိစေရန်၊ အိမ်သည် ရှုပ်ပွသောအတားအဆီးမဟုတ်ကြောင်း၊ အထူးသဖြင့် ယာဉ်ကြောများသောနေရာများတွင် နှင့်

သင့်မိဘနှစ်စဉ်မျက်စိစစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်
 ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ပါသည်။ အခန်း ၃၊ “ပုံမှန်မဟုတ်သော
 အိုမင်းခြင်း- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဘက်” တွင်ဖတ်ရသည့်အတိုင်း
 သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် အလွန်ပြင်းထန်သော
 အမြင်အာရုံပြဿနာအချို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။
 သူတို့ရဲ့ မျက်စိမှန်ခြင်း။ သည် အဝေး ရယ် အဖိုးတန် အတွက်
 သူတို့ကို ရန် ရှိ။

ဘာလဲ လုပ်ခဲ့တယ်။ မင်း ဆိုလား?

ကလေးတွေနဲ့ခင်ပွန်းက “ဘာလဲ” လို့ ပြောတာကို
 ငြီးငွေ့လာတယ်။ သူတို့အားလုံး အကြောင်ကြောင်
 ဖြစ်နေကြသည် သို့မဟုတ် နောက်ခံတွင် ဆူညံလွန်းသည်ဟု
 ကျွန်ုပ် ညည်းညူပါသည်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်သိပါတယ်-
 အသက် 50 အရွယ်တုန်းက ဝန်ခံဖို့ခက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်
 ဟေး၊ သမ္မတကလင်တန်က နားကြားကိရိယာကို
 အားကစားလုပ်နေတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်၊ သူ့မှာ
 အကြောင်းပြချက်ကောင်းတစ်ခုရှိပါတယ်- 1960
 ခုနှစ်တွေမှာ ကျယ်လောင်တဲ့ ဖျော်ဖြေပွဲတွေ
 အရမ်းများတယ်။

အမှန်မှာ၊ အကြားအာရုံဆုံးရှုံးမှုသည်
 ကျွန်ုပ်တို့ထင်သည်ထက် စောနေပါသည်။ အချိန်တန်ရင်
 မင်းမိဘတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့သူငယ်ချင်းတွေ လုပ်ထားတယ်။ အဲဒါ
 ရန် သူတို့ရဲ့ ၆၀ နှစ်များ—တစ် ထွက် ၏ သုံး ရှိပြီးသား
 သိသိသာသာ အကြားအာရုံ ဆုံးရှုံးမှု တစ်ဝက် ၏ လူတိုင်း
 ကျော် ၇၅

နှစ်တွေက ကြားနာရခက်တယ်။ အမျိုးသားတွေက အမျိုးသမီးတွေထက် ပိုထိခိုက်တယ်။ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ကျယ်လောင်သောအသံများနှင့် ထိတွေ့ရခြင်းသည် အကြားအာရုံဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် များစွာသက်ဆိုင်သည်ဟု ပြန်လည်ရှာဖွေသူများအပြားက ယူဆကြသည်။ အဖေ့ကို တကယ်မပျောက်သေးဘူးလို့ တွေးပြီး သူ့နားကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရတာ နှေးကွေးပြီး နည်းနည်းချင်း နှေးကွေးတဲ့ သဘောသဘာဝပါပဲ။ သေချာသည်က သူ့ကို လိုချင်နေအောင် မလုပ်နိုင်လောက်အောင်ပင် နားကြားကိရိယာဝယ်ပါ။

အာရုံကြော နားပင်းခြင်း။ ပါလိမ့်မယ်။ အကြောင်းရင်း သင်၏ မိဘ ရန် ဇေဝေဝါ စကားလုံးများ အဲဒါ အသံ အတူတူပါပဲ။ တစ် ဤကဲ့သို့သော စကားဝိုင်းသည် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်-

သင်- “ဟေး အမေ၊ အဲဒါ အချိန် ရန် ယူ သင်၏ ဆေး။”

အမေ- “ဖြည့်? ဟုတ်ပြီ ချစ်လှစွာသော၊ ငါလိုက်မယ်။ ဖြည့်စွက် သင်၏ ကော်ဖီ ၌ a မိနစ်။”

နောက်ခံဆူညံသံသည် အကြားအာရုံကို ပို၍ပင် မှုန်ဝါးစေပါသည်။ ဒါကြောင့် စားသောက်ဆိုင်တစ်ခုမှာ၊ မိသားစုဆုံပွဲတွေမှာ ဒါမှမဟုတ် တီဗီနောက်ကွယ်မှာ စကားပြောဆိုခြင်းက သင်နဲ့ သူတို့ရဲ့သူငယ်ချင်းတွေပြောတာကို နားလည်ဖို့ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေအတွက် နှစ်ဆပိုမိုခက်ခဲစေပါတယ်။

ဘယ်တော့လဲ သယ် on a စကားဝိုင်း ဖြစ်လာသည်။ အစစ်အမှန် အလုပ်၊ သင်ပါလိမ့်မယ်။ ရှာပါ။ ဖေဖေ စတင်သည်။ ရန် with-ဆွဲ ပြေတယ်။ ထက် သဘောတူညီချက် အတူ အဆိုပါ လုပ်ရတဲ့ မင်း ကိုလည်း တန်ခိုး ရှာပါ။ သူ့ကို ရယူခြင်း။ အတွန့်တက်နေလို့ပါ။ သူ နားလည်မှုလွဲခြင်း။ ဘာလဲ သင် ပြောနေသည်။ နှင့် သင်ပါလိမ့်မယ်။ ရှာပါ။ သင်ကိုယ်တိုင် နုတ်ထွက်ခြင်း၊ ပေးမယ်။ စတင်ပါ။ အော်ဟစ် မှာ သူ့ကို ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သင် တွေးပါ။ အဲဒါ ချပေးသည်။ တက် အဆိုပါ အသံအတိုးအကျယ် သည် အဖေ ၇၇ ဒါပေမယ့် အဲဒါ မဟုတ်ဘူး a အသံအတိုးအကျယ် ပြဿနာ၊ ဒါကြောင့် သူ ယူတယ်။ သင်၏ စကားပြော ပိုကျယ်တယ်။ အဖြစ် တစ်ခု စော်ကား သူပဲလေ။ မရဘူး ပုံ ထွက် ဘာလဲ သင် ပြောနေသည်။ မင်း နှစ်ခုလုံး အဆုံး တက် စိတ်ဆိုးတယ်။ အစုံ၊ အဆိုပါ သင်ပို မြင့် သင်၏ အသံ၊ အဆိုပါ ပိုမြင့်တယ်။ ဆောက် သင်၏ အသံ ဖြစ်လာသည်၊ လုပ်နေပါတယ်။ အဲဒါ ပိုပြင်းပြင်း အသံများကို ခွဲခြားနိုင်စေရန်၊

လူတိုင်းသည် အသက်အရွယ်နှင့်ဆက်စပ်သော အကြားအာရုံဆုံးရှုံးခြင်းကို ခံရသော်လည်း၊ ဖခင်ဖြစ်သူသည် အကြားအာရုံကို စစ်ဆေးရန် ခံနိုင်ရည်ရှိရန် တံတိုင်းကို ထိသွားနိုင်သည်။

နားကြားကိရိယာသည် နီယွန်မီးရောင်နှင့်တူသည်- ing အဟောင်း လူ။ အဲဒါ တစ်ခု အဟောင်း အမည်းစက် အဲဒါ တကယ် လိုအပ်ချက်များ ရန် သွား အာရုံစူးစိုက်မှု on ဘာလဲ သူက ရှုံးသည်။ သားကြီးတွေနဲ့ စကားစမြည်ပြောကြ၊ နှစ်ယောက်သား တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စကားနည်းနည်းပြောကြတာနဲ့ အမေက သူတို့ရဲ့ ညစာစားပွဲဟောင်း စကားပိုင်းတွေကို ဘယ်လိုလွမ်းနေလဲ။ သူ့အဖေ သုံး တုန်းက နားကြားကိရိယာက အရင်ကလို မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိပါစေ။ ၎င်းတို့သည် အလွန်သေးငယ်ပြီး ကောင်းစွာဂုဏ်ထားသည်။ အချို့သော နားကြားကိရိယာအသစ်များ (ကျွန်တော့်တွင် တစ်ခုရှိသည်) သည် ကွန်ပျူတာဖြင့်ပြုလုပ်ထားပြီး နောက်ခံဆူညံသံကို အလိုအလျောက်ချိန်ညှိပါသည်။ အသံပညာရှင်သည် စားသောက်ဆိုင်တွင် ဟင်းပွဲများ ပွက်ပွက်ဆူညံ (သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်၏ ATM ကတ်ကို ဆယ်ကျော်သက်များက တောင်းခြင်းကဲ့သို့သော စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေသော အသံများကို အတိအကျ လျှော့ချပေးနိုင်ပါသည်။ နည်းပညာအသစ်က အံ့မခန်းပါပဲ။ အပြင်ကိုအခြေခံ၍ နားကြားကိရိယာမရယူရန် သင့်မိဘများ ဆုံးဖြတ်ချက်မချပါစေနှင့်။ ရက်စွဲပုံစံ စံနမူနာများ။

သမားတော်တစ်ဦး၏ စစ်ဆေးမှုခံယူပြီးနောက် သင့်အဖေသည် နားကြားကိရိယာမလိုအပ်ကြောင်း ဖော်ထုတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အားလုံး (သူ့အား ဆရာဝန်ထံသွားပြရန် ဆွဲဆောင်နိုင်သော အခြားအကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။) သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် နားဖာချေးများ ပိုထူပြီး ခြောက်သွေ့လာသည်။ အဖေရဲ့နားစည်ရှေ့မှာ ဒီအရာတွေ များလွန်းတာက အကြားအာရုံ ဆုံးရှုံးစေတာမို့ နားရွက်ဟောင်းကို ကောင်းကောင်းဆေးဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် သူ့မှာ အရည်တွေ ပိုလျှံနေနိုင်တယ်။ နားအတွင်းပိုင်း၊ နားပိုးဝင်ခြင်း သို့မဟုတ် မျိုးရိုးလိုက်သည့်အခြေအနေ။ ဤအခြေအနေအချို့ကို ခွဲစိတ်မှု သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများဖြင့် ပြုပြင်နိုင်သည်။ အထူးပြု သမားတော်ကသာ သင့်မိဘအတွက် အကောင်းဆုံးသင်တန်းကို ဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်ပါသည်။



Senior Alert

Make sure Mom and Dad have their hearing checked by a physician who is a specialist in hearing. An otolaryngologist or otologist can determine any physical reasons causing your parents' hearing loss. The physician might then refer Mom or Dad to a certified audiologist who has graduate training in hearing impairment and will be able to determine the degree of hearing loss your parent is experiencing. Don't assume it's an "age thing" and take your parent to people who sell hearing aids as your first step.

အကယ်လို့ ဖေဖေ လုပ်တာ ရယူ a အကြားအာရုံ အကူအညီများ၊ မလုပ်နဲ့ မျှော်လင့် သူ့ကို ရန် ယူ ရန် အဲဒါ ကြိုက်တယ်။ a ငါး ရန် ရေ။ လေ့ကျင့်ဖို့နဲ့ လေ့ကျင့်မှုတစ်ခုလိုတယ်။ နားကြားကိရိယာကို စမ်းသုံးသူ လေးဦးတွင် တစ်ဦးသည် ၎င်းတို့၏ အိပ်ခန်း အဝတ်အစားများတွင် သိမ်းဆည်းထားတတ်သည်။ ဒါကြောင့် အဖေက သူ့ကို လေ့ကျင့်ပေးမယ့်သူတစ်ယောက်ကို တွေ့ပြီး အနည်းဆုံး ရက် 30 အစမ်းခန့် ပေးတာမျိုး သေချာပါစေ။ သူ့ကို ပြန်ခေါ်ဖို့ စီစဉ်ပါ။ စက်ပစ္စည်းကို ချိန်ညှိရန် အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ်။ ထို့အပြင်၊ Medicare သည် နားကြားကိရိယာများကို အကျုံး မဝင်ပါ။။ ဈေးသွားဝယ်ပါ။



Sage Source

Self Help for Hard of Hearing People is a nonprofit, educational organization that offers good links and information and identifies free screening sites throughout the country during annual Hearing Loss Week. Contact them at 7910 Woodmont Avenue, Suite 1200, Bethesda, MD 20814; 301-657-2248; www.shhh.org.

သင့်မိဘများအတွက် အကြားအာရုံပိုမိုလွယ်ကူစေရန် ကူညီပေးမည့် အကြံပြုချက်အချို့မှာ အောက်ပါတို့ဖြစ်သည်။

- စကားပြောပါ။ a နည်းနည်း ဖြေးဖြေး၊ မဟုတ်ဘူး ပိုကျယ်တယ်။
- ယူပါ။ အဆိုပါ အချိန် ရန် အသံထွက် သင်၏ စကားလုံးများ။
- သင်အမြဲရှိခဲ့သော စကားစမြည်ပြောဆိုမှုအဆင့်ကို ထိန်းထားပါ။ တစ်နည်းဆိုရသော် သူတို့နှင့် စကားမပြောပါနှင့်။
- သင်ပြောမည့်အကြောင်းအရာနှင့် စကားစမြည်ကို

စတင်ပါ- “ဟေး ဖေဖေ၊ မနေ့ညက

ဘောလုံးပွဲအကြောင်း။”

အကြောင်းအရာပြောင်းတဲ့အခါ “နောက်တစ်ခုက

အဖေ၊ အမေမွေးနေ့အကြောင်း ပြောကြရအောင်”

ဟူသော ခေါင်းစဉ်အသစ်ကို မိတ်ဆက်ပါ။

➤ မျက်နှာအမူအရာနှင့် အမူအရာများကို အသုံးပြုပါ-
လက်ညှိုးထိုး၊ ထိပါ၊ ခေါင်းညိတ်ပါ။

➤ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ နှစ်ခုလုံး
ရှာဖွေနေ မှာ တစ်ခုစီ အခြား

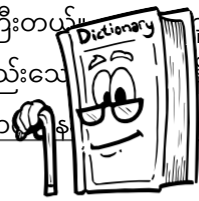
➤ နောက်ခံဆူညံသံကို လျှော့ချပါ- တီဗွီ၊ ရေဒီယိုကို
ပိတ်ပါ။ သို့မဟုတ် ပန်းကန်ဆေးစက်၊ နှင့် မှာ
စားသောက်ဆိုင်များ ဆိတ်ငြိမ်သောနေရာများကို
ရှာဖွေပါ ။

- မလုပ်ပါနဲ့။ တောက်လျှောက်။ သုံးပါ။ တိုက်ရိုက်။ ရိုးရိုးသားသား စာကြောင်းများ နှင့် ခေတ္တရပ်ပါ။ a ခဏ ၎င်းတို့ကြားတွင်၊
- လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒီမှာ လုံလောက်ပါတယ်။ အလင်း ဒါကြောင့် သင် နိုင်သည် ကြည့်ပါ။ တစ်ခုစီ တခြား နှင့် အဲဒါ အဲဒါ မဟုတ်ဘူး သူတို့မျက်လုံးထဲမှာ တောက်ပနေတယ်။

သိုး ရေတွက်ခြင်းနဲ့ ငါရဖူးတယ် ။

အိပ်ရာဝင်ချိန်ဖြစ်သောကြောင့် ပုန်းညှာကစားပွဲကြီးမှ ဝင်လာရန် အမေပြောသံကို ကြားနေရသေးသည်။ “ဒါပေမယ့် အမေ...” လို့ ပြန်ပြောပြီး “မင်းရဲ့ အိပ်ချိန် ရှစ်နာရီလိုတယ်” အခုတော့ ၁၀ နာရီလိုတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်သားလေးတစ်ယောက်နဲ့ နှစ်အတော်ကြာလာပြီ။ တုန်းကတော့ မဖြစ်စေချင်ဘူး ။ ကြီးထွားလာသော ခန္ဓာကိုယ်များသည် ၎င်းတို့၏ Energizer Bunny အလောင်းများကို ပြန်လည်အားဖြည့်ရန်အတွက် ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဒါပေမယ့် အသက်ကြီးတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်တာ နည်းပါတယ်။ ပျမ်းမျှအားဖြင့် ဖေဖေ အိပ်ပျော်ဖို့ ပိုကြာပြီး ငယ်ငယ်တုန်းကထက် ပေါ့ပါးစွာ အိပ်ပျော်ပါလိမ့်မယ်။ သူက ပိုအိပ်ချင်ပေမယ့် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး အိပ်ရေးမဝဘူး။

တစ်မျိုး အကြောင်းပြချက် အတွက် ဒီ တစ်စက် ၌ စိတ်ငြိမ်၊ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး အိပ်ပါ။ သည် အဲဒါ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပိုနည်းတယ်။ ဦးနှောက် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်ခြင်းအတွက် တာဝန်ခံဆဲလ်များ ။ အိပ်စက်ခြင်း အဆင့်ငါးဆင့်ရှိပြီး နက်နဲပြီး ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအဆင့်များ ပါဝင်သည်။ ဖြစ်ခြင်း။ အဆိုပါ တတိယ နှင့် စတုတ္ထ စင်မြင့်။ အသက်ကြီးတယ်။ နှုန်းဘုန်း ရန် ရယူ နည်းသော ၏ ဒီ သူတို့ ကိုလည်း တတ်သည်။ အတွေ့အကြုံ နည်းသော နည်းသည်။ မျက်စိ လှုပ်ရှားမှု) အိပ်၊ ဘယ်ဟာ သည် အဆိုပါ ပဉ္စမ အဆင့်- သင်ရောမိနစ် သင့်မျက်လုံးတွေ မှိတ်တုတ်မှိတ်တုတ် ပုံစံမျိုး အိပ်မက်မက်ခြင်း။ ထိုတုန်ခါမှုအားလုံးသည် သွေးထောက်ပုံမှုနှင့် အားကောင်းသော ဦးနှောက်ဓာတုပစ္စည်းအချို့ကို စီးဆင်းစေသည်။ ဒီလူတွေကို ပြန်ပေးလို့ ကျေးဇူးတင်ရပါတယ်။ မင်းနီးလာ တဲ့အခါ ကမ္ဘာကြီးကို အနိုင်ယူဖို့ ငါတွက်သွားတယ် ။ (တကယ်တော့ Starbucks က credit နဲ့ မထိုက်တန်ပါဘူး။)



Geri-Fact

It's a myth that older people need less sleep. Adult sleep needs, according to the National Sleep Foundation, remain constant throughout most of our lives. Most of us will require seven to nine hours of sleep throughout our lifetime. It's the stages of sleep that will undergo change.

ခန္ဓာကိုယ်က အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ အိပ်စက်ခြင်းကို
 ထိန်းညှိပေးတဲ့ Melatonin ဟော်မုန်း
 လျော့နည်းလာပါတယ်။ အမေက သူ့အသက် 70 နဲ့ 80
 နှစ်တွေမှာဆိုရင် အဆင့်တွေက
 ခြေရာခံနိုင်လောက်တယ်။
 ဤရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများအပြင်
 လေ့ကျင့်ခန်းအနည်းငယ်လုပ်ခြင်း၊
 ကမိန်းသောက်ခြင်းနှင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတို့က
 အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ သူတို့ရဲ့
 တရားမျှတသော မျှဝေပါ။ ဌ လုယက်ခြင်း။ သင်၏
 မိဘများ အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပါ။

မင်းရဲ့ မိဘများ တန်ခိုး မဟုတ်ဘူး ဖြစ် ရယ် ပျော်တယ်။
 အတူ သူတို့ရဲ့အိပ်စက်မှုပုံစံသစ်။ ခေါင်းမာမာနဲ့
 အိပ်ယာထဲမှာ နေရင် တစ်ညလုံးအိပ်မပျော်မချင်း
 သူတို့အနိုင်ရမှာမဟုတ်ဘူး။ အဓိက ကတော့
 အိပ်စက်ခြင်းကို ပိုထိရောက်စေမယ့် နည်းလမ်းတွေကို
 ရှာဖွေဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နိုးထပြီး လန်းဆန်းမှုကို ခံစားပါ။
 အဖေ သို့မဟုတ် အမေ တန်ခိုး ရှိသည် ရန်
 ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ။ နောက်ထပ် အချိန် နှင့် ဂရုစိုက်ပါ။ ဌ
 ဒီလိုဖြစ်အောင်လုပ်တယ်။

ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့အကြံပေးချက်များ ရန် ကူညီကြပါ သင်၏ မိဘများ ရယူ a ကောင်းတယ် ည အိပ်

- သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကမ်းခြေကဲ့သို့သော နှစ်သက်ရာနေရာကို စိတ်ကူးပုံဖော်ခြင်းကဲ့သို့သော အိပ်ရာဝင်ရန်အတွက် ပုံမှန်၊ သက်တောင့်သက်သာရှိသော လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခုကို တီထွင်ပါ။ ဤအချိန်သည် နှိပ်နယ်ခြင်း၊ ရေခဲခန်းဖြင့် ရေချိုးခြင်း သို့မဟုတ် အရေပြားဆေးရည်လိမ်းခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံးအချိန်ဖြစ်သည်။
- နေ့စဉ်အိပ်ရာဝင်ချိန်နှင့် တစ်ရက်အိပ်ချိန်ကို အတူတူထားပါ။ တသမတ်တည်းရှိသော အချိန်ဇယားသည် အဖေနှင့်အမေ၏ ဇီဝနာရီများကို သတ်မှတ်ပေးပြီး အိပ်ချိန်ရောက်ပြီဟု ၎င်းတို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ညွှန်ပြပေးသည်။
- လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ နေ့ခင်းစောစော၊ မရောက်မီ အိပ်ရာဝင်ချိန်။
- အိပ်ရာမဝင်ခင် နာရီအနည်းငယ်အလိုမှာ အရည်ကို လုံးဝမသောက်တာကြောင့် ညလယ်မှာ အိမ်သာသွားစရာမလိုပါဘူး။
- ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကိုလာနှင့် အခြားကဖိန်းဓာတ်ပါသော အချိုရည်များ သို့မဟုတ် အစားအစာများကို အိပ်ရာမဝင်မီ ရှစ်နာရီအလိုတွင် ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- နေ့ခင်းဘက် တစ်ရက်တစ်မော ကန့်သတ်ထားပြီး နေ့ခင်းဘက်တွင် နောက်ကျမနေဘဲ တစ်နာရီထက် မပိုစေရ။ တီဗီရှေ့မှာ မူးလဲတာကို သတိထားပါ။
- ရှောင်ပါ။ လေးလံ အစားအစာများ အနီးကပ် ရန် အိပ်ရာဝင်ချိန် အထူးသဖြင့် အဲဒါတွေ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ အစပ်။ ညစာစားပွဲ ၅:၀၀ P M ပေးပါ။ လုံလောက်ပါတယ်။ အချိန် အတွက် အစာမကြေ။
- မေးပါ။ အဆိုပါ ဆရာဝန် အကြောင်း အဆိုပါ ဖွတ် ဆိုးကျိုးများ ၏ သေချာပါတယ်။ ဆေးစာ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ ဘယ်ဟာ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အိပ် ပြဿနာများ။ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ အဆိုပါ သောက်သုံးသော သို့မဟုတ် အချိန် ၏ နေ့ ရန် ယူ အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး ပြောင်းလဲနိုင်သည်။
- မလုပ်နဲ့ မီးခိုး။ အစုံပါပဲ။ a zillion တခြား အကြောင်းပြချက်များ မဟုတ်ဘူး ရန် မီးခိုး၊ နီကိုတင်း ပြဇာတ်များ အိပ်ရေးပျက်။
- အိပ်ရာဝင်ချိန်မှာ အရက်ရှောင်ပါ။ အိပ်ပျော်သွားပုံပေါ်ပေမယ့် အမေ ဒါမှမဟုတ် အဖေက

ပြန်မကျက်ဘဲ စောစောနိုးလာလိမ့်မယ်။



Sage Source

A great way of keeping track of sleep patterns that your parent can share with their doctor is to get a copy of the National Sleep Foundation's sleep diary. Call 202-347-3471 or visit their Web site at www.sleepfoundation.org.

ပင် သို့သော်လည်း ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပုံမှန်
အပြောင်းအလဲများ အတူ အိပ်ပါ။ အဖေ့အမေ
ခေတ်ပုံစံအတိုင်း အိပ်ရေးမဝလို့ အဖေ့ရဲ့ညည်းညူမှုတွေကို
မပယ်ချပါနဲ့။ မနက်အိပ်ရာထချိန်မှာ အနားယူမနေရဘူးဆိုရင်
သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊
သိုင်းရွိုက်ပြဿနာတွေ၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာ၊ စိုးရိမ်ပူပန်တာ
ဒါမှမဟုတ် စိတ်ကျရောဂါတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
ဆေးဝါးများ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများသည်
အခြားတရားခံများဖြစ်သည်။ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ
“အထုပ်၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း” အဖြစ်
အိပ်စက်ခြင်းပြဿနာများကို မဖယ်ရှားပါနှင့်။
သင့်အဖေသည် သူ၏အိပ်စက်ခြင်းပြဿနာများကို
သူ၏ဆရာဝန်အား ပြောပြသင့်သည်။ ထို့နောက်တွင်
ဖေဖေ၏အိပ်စက်ခြင်းပြဿနာများ၏နောက်ကွယ်တွင်
ဖြစ်နိုင်ခြေအားလုံးကို စူးစမ်းလေ့လာမည်ဖြစ်သည်။
ပြဿနာပြေလည်သွားပြီလို့ထင်ပြီး အိပ်ဆေးကိုထားတဲ့
ဆရာဝန်ရုံးခန်းထဲက မထွက်ပါစေနဲ့။
အိပ်ဆေးအကြောင်း ခဏလောက်ပြောကြည့်ရအောင်။
ဟိုတုန်းကပေါ့။ အတွင်းရေးမှူး အိုမင်းဘို့ပြည်နယ်
Pennsylvania ၊

သက်ကြီးရွယ်အို 400,000 ခန့်အတွက်
ဆေးညွှန်းအစီအစဉ်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့တာဝန်ယူပါသည်။
အမျိုးသားရုပ်မြင်သံကြားနှိုးအပြီး ဖော်ထုတ် အဆိုပါ ဖွတ်
ဆိုးကျိုးများ ၏ အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး Halcion, a
နာမည်ကြီး အိပ် ဆေးလုံး၊ ငါတို့ လုပ်ခဲ့တယ်။ အချို့
သုတေသန ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ပိုင် ထောင်ပေါင်းများစွာသော
ကျွန်ုပ်တို့၏တွေ့ရှိချက် ကတ်ကိုင်ဆောင်သူများ
ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ယူ အိပ် ဆေးပြား နှစ်
များအတွက် ။ အခု ကောင်းတဲ့ ဆရာဝန်က အဲဒါကို
ပြောပြလိမ့်မယ်။ အိပ်ဆေးကို အလွန်အကျွံသောက်ရန်
ရည်ရွယ်ပါသည်။ အချိန်တိုလေးပါပဲ- တစ်ပတ် ဒါမှမဟုတ်
နှစ်ပတ်လောက် ပြောနေတာ။ ဆေးကုမ္ပဏီတွေတောင်မှ၊
ဆေးများကို ယာယီအသုံးပြုရန် အကြံပြုထားကြောင်း
ခိုင်လုံသောအချက်က ဖော်ပြသည်။ အားလုံးရဲ့ ၄၀
ရာခိုင်နှုန်းက သတိထားနေပေမယ့်
အိပ်မေ့ချဆေးသောက်နေသော ဤနိုင်ငံရှိ လူနာများ
အိပ်ဆေးတွေက ၆၅ နှစ်ကျော်တယ်။ သို့တိုင်
သင့်မိဘများ၏ အသက်အုပ်စုသည် လူဦးရေ၏ 12
ရာခိုင်နှုန်းသာရှိသည်။ အဆို။ ဒုက္ခပဲ။ သုတေသနများစွာကို
ကျောထောက်နောက်ခံပြုထားသည်။ National Institute
of Aging ၏အဆိုအရ “စိတ်ညို့ဓာတ် ဆေးဝါးသည်
စိမ့်ကွပ်ကဲမှု၏ အဓိက အရင်းအမြစ်မဟုတ် သင့်ပါ။
အိပ်ရေးပျက်ရခြင်း အကြောင်းရင်းအများစုအတွက်
မှတ်ချက်။



Senior Alert

Taking sleeping pills for the long haul can cause daytime sleepiness, anxiety, cognitive (thinking) decline, and falls. Getting off the drug must be done very carefully. If this is the case for your parent, work with a physician to gradually and safely oversee your parent's withdrawal of the drug.

ဟိ ပူတယ်။ နှင့် အေး ၏ အဲဒါ

ဟိ ဦးနှောက် အပူချိန်ထိန်းကိရိယာ စတင်သည်။ ရန် ရှုံး ၎င်း၏ sensitivity ရန် တစ်ခွန်း တက်
အပူချိန် အဖြစ်ပြောင်းလဲသည်။ ငါတို့ အသက်။ ပြည်သူများ ၌ သူတို့ရဲ့ 80s အလယ်ပိုင်း ရှာပါ။ ဒီ
အထူးသဖြင့် ဒုက္ခ။ ရှုပ်ထွေးသည်။ ဒါက သွေးလည်ပတ်မှု ပြဿနာများ နှင့် ဆေးဝါးများ အဲဒါ

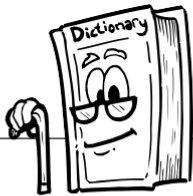
နိုင်သည် ပစ် သင်၏ မိဘတွေရဲ့ အပူချိန်ထိန်းကိရိယာများ ထွက်လာသည်။ ၏ မွေပါ။ မင်း ကိုလည်း ရှုံး သင်၏ စွမ်းရည် ရန် ချွဲ^{၇၇} ဌ အဟောင်း အသက်၊ ဒါကြောင့် ယခု သင်၏ မိဘများ သဘာဝရဲ့အကာအကွယ် အအေးပေးစနစ် မပါဘဲ ကျန်ရစ်တယ်။

မင်းမိဘတွေက လေအေးပေးစက်မပါဘဲ ကြီးပြင်းလာရတာ ဂုဏ်ယူစရာ တံဆိပ်တစ်ခုပါပဲ။ ဖြစ် နိုင် ရန် “ယူ အဆိုပါ အပူ။” ဒါကြောင့် အဲဒီမှာ သင်၏ အမေ ထွက် ဌ အဆိုပါ ဥယျာဉ် ဌ ၈၀ အပူဒီဂရီနဲ့ မင်းအဖေက မြက်ရိတ်စက်ကို တွန်းတယ်။ ကောင်းတဲ့ မြင်ကွင်းတွေ မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်ုပ်၏ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ အတွင်းရေးမှူးအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်စဉ်အတွင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖီလာဒဲလ်ဖီးယားတွင် အပူလှိုင်းရိုက်ခတ်ခံရပြီး အသက် ၆၀ ကျော်ရှိ လူပေါင်း ၁၀၀ ကျော်သည် အပူချိန် လွန်ကဲခြင်း ကြောင့် အပူနှင့်ဆက်စပ်၍ သေဆုံးခဲ့ရသည်။ ကြောက်ရွံ့သောကြောင့် ပြတင်းပေါက်များပိတ်ကာ အိမ်များတွင် အများအပြားတွေ့ခဲ့ရသည်။ ဖောက်ထွင်းဝင်ရောက်သူများ သို့မဟုတ် မြင့်မားသော utility bills များကိုရှောင်ရှားရန် AC ကိုပိတ်ထားပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုအတွေ့အကြုံမှ သင်ယူခဲ့ပြီး အကြီးတန်းစင်တာများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုဆိုင်ရာ နယ်မြေအေဂျင်စီတို့နှင့်အတူ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအစီအစဉ်ကို စတင်ခဲ့ပါသည်။ Philly တွင် ကြီးမားသော ခြားနားချက်တစ်ခုကို ပြုလုပ်ထားသော်လည်း နှစ်စဉ် နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းတွင် အပူလှိုင်းများ ပိုများလာသဖြင့် ထောင်နှင့်ချီသော သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် အပူဒဏ်ကို ခံရကြသည်။ အပူလှိုင်းတစ်ခုအတွင်း သင့်မိဘများကို သေချာစစ်ဆေးပါ။

ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချ^{၇၈} အကြံပေးချက်များ အတွက် ကူညီသည်။ သင်၏ မိဘများ နိုင်နိုင်နင်းနင်း အတူ အဆိုပါ အပူ-

- လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သူတို့က သောက် များနေပြီ။ ၏ အရည်များ
- လေအေးပေးစက်ကို သေချာဖွင့်ထားပါ။ သို့သော် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် ၎င်းရှေ့တွင် ထိုင်မနေသင့်—သူတို့၏ခန္ဓာကိုယ်သည် အလွန်အမင်းအေးသွားပြီးနောက် အပူလွန်ကဲခြင်းကို ခံစားရမည်ဖြစ်သည်။

- အကယ်၍ ၎င်းတို့သည် ပန်ကာကို အသုံးပြုနေပါက၊ မီးဖိုကဲ့သို့ ပိတ်ထားသောအခန်းတွင် လေပူကို ရိုးရှင်းစွာ လည်ပတ်မည့်အစား မူကြမ်းဖန်တီးရန် ပြတင်းပေါက်ကို ဖွင့်ထားကြောင်း သေချာပါစေ။
- သူတို့မှာ လေအေးပေးစက်မရှိရင် ဈေးဝယ်ထွက်ဖို့ အကြံပြုပါ။ ဒါမှမဟုတ် သင့်မိဘတွေက လေအေးပေးစက်ဝယ်ပြီး အပိုမိတာခအတွက် ဘယ်လို စီစဉ်ထားလဲ။
- အကြံပြုပါ။ သူတို့ ယူ a ကြက်သီးနွေး ရေချိုး သို့မဟုတ် ရေချိုးခန်း၊ အဲဒါ တစ်ခု ၏ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းများ ရန် အေးပါကွာ ။
- တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ် ဖုန်းဆက်ပါ သို့မဟုတ် အလည်လာပါ—အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေသည် စိတ်ရှုပ်ထွေးနေပါက ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း သို့မဟုတ် ပျို့အန်နေပါက သင့်မိဘသည် အပူဒဏ်ခံနိုင်သော လက္ခဏာများ ပြသနေပါသည်။
ဆေးအကူအညီတောင်းပါ။



Geri-Fact

Hyperthermia means a body temperature that is dangerously high, while **hypothermia** means a body temperature that is dangerously low.

- အဖေ သို့မဟုတ် အမေ လည်ပင်းနောက်ဘက်တွင် အေးမြသောအဝတ်တစ်ထည် ထားရှိရန် အကြံပြုအပ်ပါသည်။

တစ်ဖက်တွင်မူ သင့်မိခင်နှင့် ဖေဖေတို့သည် အအေးလွန်ကဲပြီး သွေးတိုးရောဂါအဖြစ်သို့ ရောက်သွားနိုင်သည်။ ဟုတ်ပါတယ်၊ ဒါက ဆောင်းရာသီမှာ ပိုဖြစ်နိုင်ချေရှိတဲ့ ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်ပေမယ့် သူတို့ဟာ လေအေးပေးစက်ရှေ့မှာ ထိုင်ခြင်းဖြင့်လည်း သားကောင်ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ အခန်းတွင်း အပူချိန် ၆၅ ဒီဂရီထက် နိမ့်ပါက အပူလွန်ကဲခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အေးမြသောညများတွင် သင့်မိဘများသည် အိပ်နေချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်အပူဓာတ်ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေပိုများသောကြောင့် သင့်မိဘများသည် အနွေးထည်နှင့် စောင်များရှိရန် သေချာပါစေ။

hyperthermia နှင့် hypothermia နှစ်မျိုးလုံးသည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဖြစ်သည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေများ။

ရာသီဥတုသည် သင့်မိဘများကို
အမှန်တကယ်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်—သူတို့ကို
သတိထားပါ။

အခု၊ ဘာကြောင့်လဲ။ လုပ်ခဲ့တယ်။ ငါ သွားတော့ ရန် အဆိုပါ ဆိုင်လား?

ဘီလီယံပေါင်းများစွာ ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက် အာရုံကြော ဆဲလ်များ ကိုက်တယ်။ အဆိုပါ ဖုန်မှုန့်
အကြား မြီးကောင်ပေါက်အရွယ် နှင့် အဟောင်း အသက်။ ဦးနှောက် ကိုလည်း ဖြစ်လာသည်။
ပိုသေး နှင့် ပေါ့ပါး။ အားဖြင့် အဆိုပါ အချိန် အမေ့ ရှိသည်။ ရောက်တယ်။ ၉၀၊ အဖြစ် အများကြီး
တစ်ဝက်အဖြစ် ၏ သူမ၏ မူရင်း အာရုံကြော ဆဲလ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆုံးရှုံး အဲဒါ အသံများ
လှတယ်။ စိတ်ပျက်စရာ၊ ဒါပေမယ့် အဲဒါ မဟုတ်ဘူး ငါ ကြိုက်တယ်။ စဉ်းစားရန် ၏ အဲဒါ အဖြစ်
ရှင်းလင်းခြင်း။ ထွက် အချို့အာကာသ on ငါ့ ခက်တယ်။ မောင်း။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့
လိုအပ်ချက်များ ၈၅ နှစ်များ ၏ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖိုင်တွေ ၊

သာမန်အချက်က သူမသည် ယခင်ကထက် ပို၍ မေ့လျော့နေတတ်ပြီး သူမဖြစ်နိုင်သည်
နည်းနည်းနဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လိုမှ ဉာဏ်ရည်မမီဘူးလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ သင်လိုက်တာ
ဖုန်းစာအုပ်ထဲက နံပါတ်တစ်ခုကို ရှာကြည့်၊ ပိတ်ပြီး ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ သင်သည်
ကာလတိုမှတ်ဉာဏ်ကို အသုံးပြုနေပါသည်။ မရှိရင် အများကြီး ပရိတ်သတ်၊ သင်
ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ အဲဒါ သင် မဟုတ်ခဲ့ပါ။ သွားမယ်။ ရန် စတိုးဆိုင် အဲဒါ သင့်ခေါင်း၌။ အဲဒါက
ဒီလိုမျိုး မှတ်ဉာဏ်မျိုး—ရေတိုမှာ မင်းစိတ်ထဲမှာ ထားခဲ့တဲ့ မှတ်ဉာဏ်မျိုးက
သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို ထိန်းသိမ်းဖို့ ပိုခက်တယ်။ ပြီးတော့ ဒီအချက်အလက်အသစ်ကို
ရေရှည်မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ သိမ်းဆည်းချင်တယ်ဆိုရင် ကျန်တဲ့အရာတွေထက်
နည်းနည်းပိုခက်ပါတယ်။ ၏ ငါတို့ ရန် ပြန်လည်ရယူပါ။ အဲဒါ။ ပြန်လည်ရယူခြင်း။
သိမ်းဆည်းထားသည်။ ဒေတာ သည် သွားမယ်။ ရန် ယူ နောက်ထပ် အချိန်။ မင်းရဲ့မိဘများ

မဖြစ်သင့်ဘူး။ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့သော အကယ်၍ သူတို့ အတွေ့အကြုံ ရေတို မေ့လျော့ခြင်း သို့မဟုတ် အကယ်၍ သူတို့ မဟုတ်ဘူးလား။ ဆိုးဆိုး buzzer အဖြစ် မြန်သည်။ အဖြစ် သူတို့ သုံးတယ်။ ရန် ကစားခြင်း။ တစ်လျှောက် အတူ အန္တရာယ်။

စားပွဲထိုးတွေရဲ့အကြံပြုချက်တွေကို အရင်ကထက် ပိုနွေးကွေးတဲ့ မေမေ ဒါမှမဟုတ် ဖေဖေတို့ တွေ့နိုင်ပေမယ့် ရွေးချယ်စရာတွေ အများကြီးရှိတဲ့အခါ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ဆုံးဖြတ်ချက်မချပါနဲ့၊ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တုန်းက သင်လုပ်ခဲ့တဲ့ တူညီတဲ့အမှားကို မလုပ်မိပါစေနဲ့—သူတို့က တကယ်ကို ဉာဏ်ကောင်းတဲ့သူတွေပါ။ ပြီးတော့ သူတို့က ပိုထက်မြက်လာနိုင်တယ်။ မင်းရဲ့ အေရီးဗစ်ဆရာက “သုံးပါကွာ ဒါမှမဟုတ် ဆုံးရှုံးရတယ်၊” ဟု စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတက်ကြွမှုရှိနေခြင်းက အဖေနှင့်အမေ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြံ့ခိုင်နေစေရန် ကူညီပေးနိုင်သည်—အစရှိသည့်အတိုင်း၊ “သူက အသက်ကြီးပေမယ့် သူ့စိတ်က ချွန်ထက်တယ်” ဟေး၊ အင်တာနက်ပေါ်တွင် အလျင်မြန်ဆုံး ကြီးထွားနေသော အဖွဲ့များထဲမှ တစ်ခုသည် 60 ကျော်ပါသည်။

သို့သော်၊ သင့်မိဘသည် အမှန်တကယ် စိတ်ရှုပ်ထွေးနေပြီး သူ့ဘဝတွင် အဖြစ်များသော အရေးကြီးသော အချက်အလက်များကို မေ့လျော့နေသည်ဟု သင်သံသယရှိပါက အခန်း 6၊ “အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါနှင့် ကင်ဆာ” တွင် အကူအညီကို သင်တွေ့လိမ့်မည်။

The Least You Need to Know

- We experience both primary aging (changes caused by genetics) and secondary aging (caused by the systems of the body slowing down). We can control some of the aging process by choosing a healthy lifestyle.
- Presbyopia (difficulty in seeing things close to you) is the most common vision problem due to aging.
- Before your parent buys a hearing aid, make sure he or she sees a physician first to determine what's causing the loss.
- Sleeping patterns change with age. Your parents need as much sleep as they always did, but they'll be getting less deep sleep.
- Hyperthermia and hypothermia can be life threatening; the elderly are especially vulnerable.
- The older mind takes a bit longer to process and retrieve information, but that doesn't mean older folks have any less intelligence.



ပုံမှန်မဟုတ်သော အိုမင်းခြင်း- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘေးထွက်

In This Chapter

- Dealing with incontinence
- How your mom and dad's vision is at risk as they age
- Diabetes: not just for kids
- Osteoporosis and arthritis
- Smoking and chronic obstructive pulmonary disease (COPD)

သင့်မိဘတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့သူငယ်ချင်းတွေရော ရင်းနှီးပြီးသားဖြစ်တတ်တဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာအချို့ရှိပါတယ်။ ဤအခြေအနေများသည် ပုံမှန်ဖြစ်သည်ဟု မဆိုလိုပါ— ၎င်းတို့သည် သာမန်သာဖြစ်သည်။ သင့်ကလေးငယ်ကို ပြုစုပျိုးထောင်စဉ်တွင် ကလေးသည် အာသီးရောင်ခြင်း သို့မဟုတ် နားကိုက်ခြင်းအကြောင်း မကြားရတော့သည်မှာ အဆန်းမဟုတ်ပေ။ သို့သော်၊ ဒါတွေ ပြဿနာများ မဟုတ်ဘူးလား။ ပုံမှန်

မင်းမိဘတွေနဲ့လည်း အတူတူပဲ။ တော်တော်များများမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ဝေဒနာတွေ ရှိတယ်။
အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ မျက်နှာ။ ဒါပေမယ့် အဲဒါ မပါဘူး။ လုပ်ပါ။ သူတို့ကို ပုံမှန် ဒါကြောင့်
ဘယ်တော့လဲ သင်၏ မေမေက မင်းကို စိတ်မထိန်းနိုင်လို့လား၊ ဒါမှမဟုတ်
အရမ်းဆုတ်သွားပြီလား၊ မလုပ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိတ်တိတ်လေး တွေးနေမိတာက “အသက်
80 ရှိသေးတယ်၊ မင်းက ဘာရှိသေးလဲ။ ချစ်လား?” သို့သော် ဤအခြေအနေများစွာသည်
သင်တန်းအတွက် တန်းတူမဟုတ်သည့်အပြင် သင့်လျော်သောကြားဝင်မှုဖြင့်၊
ဤအခြေအနေများကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်၊ နေထိုင်ရလွယ်ကူစေကာ အချို့အခြေအနေများတွင်
လုံးဝပြောင်းပြန်ဖြစ်သွားနိုင်သည်။

ခက်တယ်။ ရန် ကိုင်ထားပါ- မထိန်းနိုင်

ဘယ်တော့လဲ ဇွန်လ လော့ခ်ဟတ် ၏ လတ်စီ ကျော်ကြားမှု စတား ၌ တစ်ခု လူကြီး အတိုချုံးများ စီးပွားဖြစ်၊ ဆီး in- continence တရားဝင်ဗီရိုထဲကထွက်လာတယ်။ ဤအခြေအနေကို ပွင့်လင်းမြင်သာစွာ မြင်ရသည်မှာ လန်းဆန်းနေသော်လည်း၊ ၎င်းသည် အသက်ကြီးရင့်မှု၏ ပုံမှန်အဖြစ်ကို ပုံဖော်ထားသည်။



Geri-Fact

Urinary incontinence is the uncontrollable loss of urine. It can occur at any age, with the causes tending to be different for each age group. The likelihood of urinary incontinence increases with age. About one out of every three seniors over 60 have some type of bladder control problem.

ဒါကို သင် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ဆက်ဆံတာလို့ ခံယူချက်ပေးတယ် မိမိကိုယ်ကို အားဖြင့် ဖမ်းဆုပ် အတွက် အဆိုပါ လူကြီး အတိုချုံးများ မှာ အဆိုပါ ကုန်စုံဆိုင် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကို သင့်ထံ မသမာစွာ ပေးပို့ခိုင်းပါ။ မေးလ်။ ဒါက တကယ်ကို ဘာမှမရှိဘူးလို့လည်း လူတွေက ထင်စေတယ်။ အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ် ပြီးပြီ။ အကြောင်း အဲဒါ။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ မှားတယ်။ နှစ်ခုလုံးအပေါ်။

မထိန်းနိုင်ခြင်းသည် အနည်းဆုံး အမေရိကန်လူမျိုး ၁၃ သန်းအပေါ်သက်ရောက်သော်လည်း ပုံမှန်မဟုတ်ပေ။ သေချာတာကတော့ ညီအစ်မတွေလိုပါပဲ၊ ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းသော လူတွေဟာ မထိန်းနိုင်လို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အမျိုးသမီးများ။ မိ အမေ နှုတ်ထွက်သည်။ သူကိုယ်တိုင် ရန် လူကြီး ရောဂါဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်းကို ဆုံးဖြတ်ရန် သူမ၏ မိသားစုဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆီးလမ်းကြောင်းပါရဂူမှ အတိုချုံးများကို ပြသရန် လိုအပ်သည်။ ဆေးဝါးများ၊ ပြင်းထန်သောဖျားနာခြင်း၊ ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်း သို့မဟုတ် endocrine ပြဿနာများအားလုံးသည် မထိန်းနိုင်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အရင်းခံရောဂါ၏ လက္ခဏာလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သူမသည် အမှန်တကယ်ဖြစ်ပျက်နေသည်များကို သိရှိရန် စုံထောက်အလုပ်ကို လုပ်ဆောင်ရန် သမားတော်တစ်ဦး လိုအပ်ပါသည်။ ဆီးလမ်းကြောင်းကို ထောက်ပံ့ပေးတဲ့ ကြွက်သားတွေ အားနည်းသွားတာမျိုးလည်း။

ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဝေစာ။

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ သုံး အဓိက အမျိုးအစားများ ၏
မထိန်းနိုင်ခြင်း-

- **စိတ်ဖိစီးမှုမထိန်းနိုင်။** တာဝန်ကျေအောင် ပံ့ပိုးပေးသော တင်ပါးဆုံတွင်း ကြွက်သားများ အဆိုပါ ဆီးအိမ် အတွက် အားလုံး ဒါတွေ နှစ်၊ ဖြစ်လာ အားနည်းသည်—အများစု ပေးဆပ်ခြင်း ရန် ကလေးမွေးဖွားခြင်းနှင့် သွေးဆုံးခြင်း၏ ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲများ။ ဆီးအိမ်သည် ကြွက်သားထောက်ပံ့မှုမရှိဘဲ ချော်ကျသွားပြီး ယခုအခါ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများသည် ဆီးအိမ်ညစ်နိုင်ပြီဖြစ်သည်။ ဒါကြောင့် အမေ ချောင်းဆိုး၊ တစ်ခုခုကို မော့လိုက်၊ ပိုးဝင်တာ ဒါမှမဟုတ် နှာချေတဲ့အခါတိုင်း ဗိုက်သားတွေက ဆီးအိမ်ထဲမှာ လုံလောက်တဲ့ ဖိအားတွေ ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။
- **ဆီးမထိန်းနိုင်။** ဆီးအိမ်အတွင်းရှိ ဆီးသည် စီးဆင်းမှုကို ထိန်းချုပ်သည့် ကြွက်သား (urinary sphincter) မထိန်းနိုင်သည့် အနေအထားအထိ တည်ဆောက်သည်။ ဆီးသည် အနှံ့အပြားထွက်သည်။ အဆိုပါ နေ့၊ ယောက်ျား ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ရှိသည် ခဲ့သည်။ ဝပ် ဖြစ်ကြပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဆီးကျိတ်သည် ပုံမှန်ဆီးစီးဆင်းမှုကို ပိတ်ဆို့ထားသောကြောင့် ဆီးအောင့်ခြင်းကို ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။ ဆီးအိမ် လျှံသွားသည်အထိ၊ အများအားဖြင့်၊ ဆီးအိမ် အာရုံခံစားမှု မပါဝင်ပါ။
- **တွန်းမထိန်းနိုင်။** သင့်မိဘသည် ဆီးသွားရန် အရေးတကြီး လိုအပ်နေပြီး ထိန်းထားနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ပျက်ပြယ်လိုခြင်း နှင့် အမှန်တကယ် ဆီးသွားခြင်းကြားတွင် အချိန်မရှိပေ။ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဤကိစ္စတွင်၊ ၎င်းကိုပြောင်းပြန်လှန်နိုင်သည်။ ဒါပေမယ့် အမေက လေဖြတ်တာ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ကျရောဂါ ခံစားနေရရင်

အခြားသော အာရုံကြောဆိုင်ရာရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည့်အတွက် ဦးနှောက်သည် ဆီးအိမ်သို့
'ပိတ်ခြင်း' အချက်ပြမှုများကို မပို့နိုင်တော့ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

ဖြစ်နိုင်ချေများတာကတော့ မေမေက သူ့မထိန်းနိုင်တဲ့အကြောင်း ပြောပြချင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။
တစ်ခုရှိနေတုန်းပဲ။ လူများစွာအတွက် တားမြစ်ထားသော အကြောင်းအရာ။
သမားတော်များပင်။ လေ့လာမှုများအရ ဒေါ်ခင်အများအပြားသည် စာမေးပွဲများအတွင်း
သက်ကြီးလူနာများကို မထိန်းနိုင်တော့ခြင်းအကြောင်း မမေးကြပါ။ ကုသနည်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး
ဆရာဝန် တော်တော်များများက လေ့ကျင့်မှု မရှိသေးပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီတစ်ခုကို
တကယ်တွန်းအားပေးရမယ်။ တူညီသောအချက်မှာ ၎င်းတို့၏သူငယ်ချင်းများ မည်မျှ
ကြုံတွေ့နေရသည်ကို သင့်မိဘများအား အသိပေးရုံမျှမက၊ ၎င်းသည် နောက်ပြန်လှည့်နိုင်သည်၊
၎င်းသည် နိမိတ်လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊
လျစ်လျူမရှုချင်တဲ့အရာတစ်ခုက သူတို့ကို အရှက်ရစေတဲ့ အချက်ကို ကျော်ဖြတ်ဖို့
ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

မထိန်းနိုင်ခြင်းသည် အလွန်အထီးကျန်နိုင်သည်။ သင့်အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေသည် သင်
သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏သူငယ်ချင်းများနှင့် ခရီးများထွက်ခြင်း၊ ရုပ်ရှင်သွားခြင်းတို့ကို
ရပ်တန့်သွားခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သင့်မိဘများ၏ လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် အမှန်တကယ်
ကျဆင်းသွားသည်ကို သင်တွေ့မြင်ပါက မထိန်းနိုင်တော့ခြင်းမှာ အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။
ဖြစ်နိုင်ခြေတစ်ခုအဖြစ် ညင်သာစွာ စူးစမ်းပါ။

ဘာလဲ နိုင်သလား ဖြစ်ပါစေ။ ပြီးပြီလား?

မထိန်းနိုင်ရင် သူ့အလိုလို ပျောက်သွားနိုင်ပေမယ့် ဆရာဝန်နဲ့ မပြရင် အကြောင်းရင်းနဲ့
လုပ်ဆောင်ချက်ကို ဆုံးဖြတ်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ အမှားအယွင်းပေါ်မူတည်၍ ကုသမှု
ကွဲပြားပါမည်။

ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရအောင် မေမေတို့ ဖေဖေတို့ ကိုယ်တိုင် လုပ်နိုင်တဲ့ အဆင့်တွေ
အများကြီးရှိပါတယ်။

- အစီအစဉ်ဆွဲပါ။ ဆီးသွားချင်စိတ် ပြင်းထန်လွန်းခြင်း မကြုံမီ ရေချိုးခန်း ခရီးများ စီစဉ်ပါ။
ဆီးအိမ်အား “ထိန်းထား” ရန် ရေချိုးခန်းခရီးများကြားတွင် အချိန်ကို ဖြည်းဖြည်းစွာ
တိုးချဲ့ပါ။

- ရေချိုးခန်းသို့သွားသောလမ်းကို ရှင်းလင်းသေချာပါစေ။ အဲဒီကိုရောက်ဖို့ အတားအဆီးမဖြစ်သင့်ပါဘူး။
- သင့်မိဘများသည် ရေချိုးခန်းသို့သွားရန် အဆင့်များကို စေ့စပ်ညှိနှိုင်းရန် လိုအပ်ပါက၊ ၎င်းတို့သည် ခရီးဆောင်ကွန်ဒိုကို ဝယ်ယူရန် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ တတ်နိုင်လျှင် ဒုတိယ ရေချိုးခန်းကို တပ်ဆင်ရန် စဉ်းစားသင့်သည်။
- မလုပ်နဲ့ သောက် အရည် သုံး နာရီ မီ သွားမယ်။ ရန် အိပ်ရာ။
- ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ အချို့ရည်များ အဲဒါ စိတ်ဆိုး အဆိုပါ ဆီးအိမ် ကြိုက်တယ်။ ကဖိန်းဓာတ် ၌ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ နှင့် ဆိုဒါများ
အရက်သမား အချို့ရည်များ ကိုလည်း လုပ်ပါ။ ဒီ ရိုက်တယ်။ စာရင်း။
- နေပါ။ ရှင်းပါတယ်။ ၏ အစားအစာများ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး ဆီးအိမ် ဖော်ရွေသော ကြိုက်တယ်။ သကြား၊ ချောကလက်၊ စပ်သောအစားအစာများ၊ နှင့် စပျစ်သီး။
- အထူးသဖြင့် ဆီးသွားဆေးများ၊ ဆီးသွားရန် သို့မဟုတ် အိပ်ယာခင်းများ အိပ်ရာမှ အိပ်ရာထရန် မေမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ညသန်းခေါင်တွင် အိပ်ရာထရန် အတင်းအကြပ် မတွန်းလှန်နိုင်သော အချိန်ဇယားအတိုင်း သောက်သုံးပါ။ ၎င်းသည် သင့်မိဘများကို အိမ်သာသို့သွားရာလမ်းကိုရှာဖွေရန် ချောင်းကြည့်နေစဉ် ဆိုးရွားသောကျခြင်းမှလည်း ကယ်တင်နိုင်သည်။

- ဘယ်တော့လဲ သင်၏ မိဘများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မှာ တစ်ခု ပွဲ၊ အကြံပြုသည်။ ရန် သူတို့ကို အဲဒါ သူတို့ ရှာပါ။ ထွက် ဘယ်မှာလဲ။ သန့်စင်ခန်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မိ သူတို့ လိုပါတယ်။ သူတို့ကို။ အကြံပြုသည်။ သူတို့ ကြိုးစားပါ။ ရန် ရှာပါ။ နေရာထိုင်ခင်း သန့်စင်ခန်းများနှင့်အနီးဆုံး။
- မိခင်သည် Kegel လေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်နိုင်ပြီး ဆိုလိုသည်မှာ ယောနိနှင့် စအိုကြွက်သားများကို တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ် ညှစ်ပြီး ငါးစက္ကန့်လျှင် ၂၅ ကြိမ်စီ ပြုလုပ်ပါ။ ထိုကြွက်သားများကို ဖော်ထုတ်ရန်၊ အမေသည် ဆီးလမ်းကြောင်းအလယ်တွင် ဆီးစီးဆင်းမှုကို ရပ်တန့်ရန် ကြိုးစားရန်လိုအပ်သည်။ ဒီ လေ့ကျင့်ခန်း ရှိသည်။ သက်သေပြ ရန် ဖြစ် အရမ်း ထိရောက်သည်။ ရန် ကူညီကြပါ အတူ အပျော့စား အမှုတွဲများ ၏ စိတ်ဖိစီးမှု in- continence.
- ဓာတ်များ စီးကရက် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။ စိတ်ဆိုးသည်။ အဆိုပါ ဆီးအိမ်။ မလုပ်နဲ့ မီးခိုး နှင့် နေပါ။ ရှင်းပါတယ်။ တစ်ပတ်ရစ်မီးခိုး။



ပညာရှိ အရင်းအမြစ်

ငါ့ အကောင်းဆုံး ရွေးတယ်။ အတွက် ကူညီကြပါ အတူ မထိန်းနိုင် များမှာ-

အမျိုးသား အသင်းအဖွဲ့

Wilmette၊ IL 60091 1-800-23-

Continence အတွက်

Simon

စာတိုက် သေတ္တာ ၈၃၁၀

Spartanburg၊ SC 29305-8310

www.nafc.org

ရှိမန် ဖောင်ဒေးရှင်း

Continence အတွက်

စာတိုက် သေတ္တာ ၈၁၅

အမျိုးသား စက်မှုတက္ကသိုလ်
၏ ဆီးချိုရောဂါ G Digesti v
e G ကျောက်ကပ်ရောဂါများ

၃၁ စင်တာ မောင်း၊ MSC 2560
Bethesda, MD 20892-2560
www.niddk.nih.gov

တခြား ရွေးချယ်စရာများ

မထိန်းနိုင်သော အခြေအနေများတွင် အခြားရွေးချယ်စရာများ ရှိသေးသည်။ ဆေးတွေ ပေးပံ့ရတယ်။ အမျိုးသမီးအများအပြားကိုကူညီပါ။ ယေဘုယျအားဖြင့်၊ ဤဆေးများသည် ပုံမှန်မဟုတ်သော ကျုံ့မှုများကို ရပ်တန့်ရန် ဆီးအိမ်ကြွက်သားများကို ဖြေလျှော့ပေးသည့် မထိန်းနိုင်မှုကို တွန်းအားပေးသည်။ သို့သော် အချို့သောအမျိုးသမီးများက စိုးရိမ်သောကဆေးဝါးများကဲ့သို့သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများထက် သာလွန်ကြောင်း တင်ပြကြသည်။ အကျိုး

ဟိ FDA ရှိသည်။ သုံးသပ် နှင့် သည် မျှော်လင့်ထားသည်။ ရန် အတည်ပြု နှစ်ခု အသစ် ကိရိယာများ အတွက် စိတ်ဖိစီးမှု အမျိုးသမီးများတွင် မထိန်းနိုင်ပါ။ ကိရိယာတစ်ခုသည် tampon အရွယ်အစား၏ ငါးပုံတစ်ပုံခန့်ရှိသော ဆီးလမ်းကြောင်းပလပ်တစ်ခုအဖြစ် လုပ်ဆောင်ပြီး နောက်တစ်ခုသည် စာပို့တံဆိပ်တုံးထက် အနည်းငယ်ပိုကြီးသော တစ်ခါသုံးအမြှုပ်ပြားဖြစ်သည်။ အချို့သော အမျိုးသမီးများအတွက် ယင်းသည် ရောဂါပိုးကူးစက်မှုကို စောင့်ကြည့်ရမည်ဖြစ်သော်လည်း လက်မှတ်တစ်ခုသာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ပိုမိုပြင်းထန်သော စွက်ဖက်မှုမှာ ပိတ်ဆို့နေသော ဆီးလမ်းကြောင်းကို ဖယ်ရှားရန်၊ ဆီးလမ်းကြောင်းကို ပြုပြင်ရန် သို့မဟုတ် ဆီးအိမ်အား ပြန်လည်နေရာချထားရန် ခွဲစိတ်မှုဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးအားကိုးရာအနေဖြင့် ဆီးအိမ်ညှစ်ထုတ်ရန်အတွက် ဆီးအိမ်အတွင်းသို့ ဆီးအိမ်အတွင်းသို့ ဆီးအိမ်ထဲသို့ထည့်နိုင်သည်။ သင်သတိရှိရန်လိုသည်။ catheters ပိုးဝင်ခြင်းအတွက်ရော။

အကယ်လို့ အမေ့ ဆုံးဖြတ်သည်။ အဲဒါ သူမ၏ အကောင်းဆုံး ရွေးချယ်မှု သည် ရန် ဝတ်ဆင် လူကြီး အကျဉ်းချုပ်များ၊ သူမ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် သတိထားပါ။ အဲဒါ သူမ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် အရမ်း ထိခိုက်လွယ်သည်။ ရန် အရေပြား ရောဂါပိုးများ နှင့် ယားယံခြင်း။ သင်ယူခြင်း။ ဘယ်လိုလဲ ရန် သူမကိုစောင့်ရှောက် အရေပြား သန့်ရှင်း နှင့် ခြောက်သွေ့သည် မရှိမဖြစ်။ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒီမှာ တစ်ခု လုံလောက်ပါတယ်။ ထောက်ပံ့ရေး ၌ အဆိုပါ အိမ်၊ သူမ မဟုတ်ဘူး။ တွန့်ဆုတ် ရန် ပြောင်းလဲမှု သူတို့ကို အဖြစ် မကြာခဏ အဖြစ် သူမ လုပ်သင့်တယ်။

အမြင် အောက်မှာ တိုက်ခိုက်မှု

လေး အဓိက မျက်စိ ရောဂါများ မကြာခဏ ညှဉ်းဆဲခြင်း။ အသက်ကြီးသည်။ လူများ- အတွင်းတိမ်၊ ရေတိမ်၊ macular degeneration နှင့် Diabetic retinopathy ။ ဒါကတော့ တစ်ခုချင်းစီ သိထားသင့်တဲ့အရာပါ။

အတွင်းတိမ်

အတွင်းတိမ်နဲ့မြင်ရတဲ့ခံစားချက်ကို သိချင်ရင် Vaseline ကို စာဖတ်မျက်မှန်ပေါ်မှာ တင်ပါ။ အခု လမ်းလျှောက်ကြည့်ပါ။ အတွင်းတိမ်ရှိတဲ့လူအများစုဟာ တိမ်တွေကိုကြည့်နေသလိုခံစားရတယ်လို့ သင့်ကိုပြောပြပါလိမ့်မယ်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မျက်လုံး၏ ဖောက်ထွင်းမြင်ရသော မှန်ဘီလူးသည် ရုပ်ရှင်ဆန်လာသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

မျက်လုံးထဲသို့ ဝင်လာသော အလင်းရောင်အားလုံးသည် ဖြတ်သန်းသွားကြသည်။ မှန်ဘီလူး။
ထို့ကြောင့် မှန်ဘီလူး၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုခု ပိတ်ဆို့ခြင်း၊ ကွဲလွဲခြင်း သို့မဟုတ် ဝင်လာသော
အလင်းရောင်များ ပျံ့နှံ့သွားပါက အမြင်အာရုံ ချို့ယွင်းသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

အတွင်းတိမ်များသည် တောက်ပသော အလင်းရောင်များ ပျံ့နှံ့ခြင်းကို တားဆီးနိုင်သည်။ ရလဒ်?
ပိတ်မိနေသော အလင်းရောင်သည် မီးရှူးမီးပန်း ပြကွက်တစ်ခုမှ ထိမိသည်- မီးလုံးများပတ်လည်
ထီးဆောင်းခြင်း၊ လွင့်နေသော အလင်းရောင်နှင့် အလင်းတန်းများ။ မင်းမျက်လုံးထဲမှာ
မင်းလိုချင်တဲ့ မျက်နှာပြင်မျိုးမဟုတ်ဘူး။

65 နှစ်အထက်လူတိုင်းခန့်တွင် အတွင်းတိမ်ဖြစ်တတ်သည်—အများစုမှာ အလွန်ပျော့ပျောင်းပြီး
နာကျင်ခဲပါသည်။ ဒါပေမယ့် အတွင်းတိမ်တွေဟာ ပြင်းထန်ပြီး အမြင်အာရုံ ချို့ယွင်းလာတဲ့အခါ
မေမေ ဖေဖေတို့ရဲ့ နေ့စဉ်အလုပ်တွေကို မလုပ်ဆောင်နိုင်သလို မလုံခြုံဘူးလို့ ခံစားရတဲ့အခါ
အတွင်းတိမ်ကို ခွဲစိတ်စစ်ဆေးဖို့ အချိန်တန်ပါပြီ။ မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်သည် ပလတ်စတစ်
သို့မဟုတ် ဆီလီကွန်မှန်ဘီလူးအသစ်ကို အစားထိုးပေးမည်ဖြစ်သည်။ သင့်မိဘသည်
သတ်မှတ်ထားသောအချိန်များတွင် ၎င်း၏မျက်စဉ်ကိုယူကာ အခြားဆေးများကို
တိကျစွာသောက်ကြောင်း သေချာစေရန်လိုအပ်ပါသည်။ ယနေ့ခေတ်မှာတော့ ခွဲစိတ်ကုသမှုကို
နေ့စဉ်ပြုလုပ်လေ့ရှိပြီး ဖေဖေ၊ မေမေ ကတော့ ခပ်မိုက်မိုက် နေကာ မျက်မှန်နဲ့
ထွက်ခွာသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ရေတိမ်

Glaucoma သည် တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်။ ဒီတရားခံက တော်တော်လေးလေးနက်နက် ပျက်စီးသွားတဲ့အထိ မင်းရဲ့အမေ ဒါမှမဟုတ် ဖေဖေ ဘာပြဿနာမှ တိုင်ကြားမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း သို့မဟုတ် လုံးဝမျက်စိကွယ်ခြင်းဟု ပြောနေပါသည်။ ဟိမက်ဆွေချစ်? မိဘများ လိုပါတယ်။ ပုံမှန် စစ်ဆေးမှုများ ရုံ ကြိုက်တယ်။ သင်၏ ကလေးတွေ လုပ်ပါ။ ပြည့်စုံသော သမားတော် (မျက်စိအထူးကု) ကို တစ်နှစ်လျှင် အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ် ပြသရန် သေချာပါသည်။

Glaucoma သည် မျက်လုံးအတွင်းရှိ အာရုံကြောကို ထိခိုက်စေသည့် အတိုင်းအတာအထိ တိုးများလာသည့် ဖိအားကြောင့် ဖြစ်ရသည်။ ပျက်စီးသွားတဲ့အခါ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ အမြင်အာရုံကို ပြန်မရနိုင်တော့ပါဘူး။

ဟိ ဖိအား သည် ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် အရည် အတွင်းပိုင်း အဆိုပါ မျက်လုံး အဲဒါ ပျက်သွားတယ်။ ရန် မြောင်း။ ဒီ ဦးဆောင်သည်။ ရန် a



Geri-Fact

If your parents have an optometrist—an eye and vision specialist who does not have a medical degree—make sure that person has a direct affiliation with a physician. The optometrist is trained to pick up major eye diseases, but treatment and diagnostic decisions should be made by an ophthalmologist.

ဘေးပတ်ပတ်လည် အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးခြင်း— သင့်ဘေးနားရှိ အရာများကို မြင်နိုင်စွမ်းရှိသည်။

ရေတိမ်ဖြစ်ရသည့်အကြောင်းအရင်းကို

မည်သူမျှမသိဟန်တူသော်လည်း အထူးသဖြင့် အာဖရိကန်-

အမေရိကန်များနှင့် ဆီးချိုရောဂါရှိသူများကြားတွင်

မိသားစုများတွင် လည်ပတ်နေပုံရသည်။ ကုသမှု နိုင်သည်

အပိုင်းအခြား ထံမှ ဆေးဝါးများ ရန် လေဆာကုထုံးနှင့်

ခွဲစိတ်မှု။ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ရောဂါမဆိုးအောင်

တားဆီးဖို့ပါ။

Macular ယိုယွင်းခြင်း

Macula သည် မြင်လွှာ၏ ဗဟို၊ အရေးကြီးဆုံး

ဧရိယာဖြစ်သည်။ ၎င်း၏ အဓိကအလုပ်မှာ

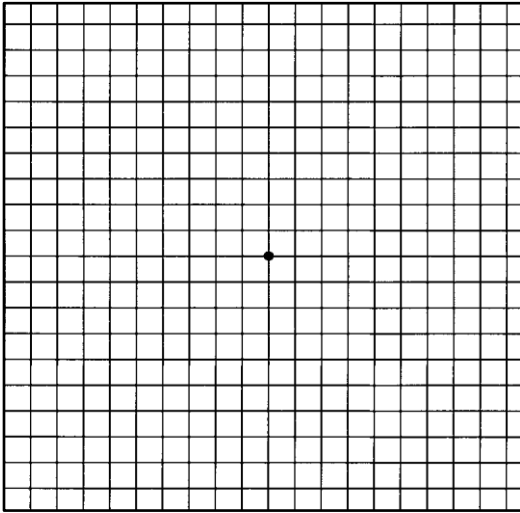
သင့်အမြင်နယ်ပယ်၏ အလယ်ဗဟိုတွင်

ကောင်းမွန်သောအသေးစိတ်အချက်အလက်များကို

အာရုံစိုက်ရန်ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် macula သည်

သွားပါသည်။ Waldo ကို သင်ရှာဖွေနေချိန်တွင်
လွန်ကဲနေပါသည်။ Macula စတင် ယိုယွင်းလာသောအခါ၊
အမေသည် စတင်ညည်းညူလာနိုင်သည်။ ဘယ်လိုလဲ
တည့်တည့် လိုင်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ စတင်သည်။ ရန်
ပေါ်လာသည်။ လှိုင်းတွန့် (ကြည့်ပါ။ အဆိုပါ Amsler စမ်း ဌာ
အဆိုပါ နောက်လိုက် ပုံ)။ သူမ
သူမကြည့်နေသည့်အရာ၏ရှေ့တွင် တိုက်ရိုက်ပေါ်လာသည့်
ကန်းကွက်များလည်း ရှိနိုင်သည်။ ကျွန်တော့်အမေမှာ
ဒီလိုအခြေအနေရှိပြီး တွင်းနက်ငယ်တစ်ဝိုက်ကို
မြင်နေရသလိုပဲလို့ ပြောပါတယ်။

အကယ်လို သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ရှိသည်။ ဒီ အခြေအနေ၊ သင်ပါလိမ့်မယ်။ ကြားလား။
အဆိုပါ အသုံးအနှုန်းများ စိုစွတ်သော သို့မဟုတ် ခြောက်သွေ့ အကယ်လို သင်၏ ပါရီ ရှိသည်။
ခြောက်သွေ့ macular ယိုယွင်းခြင်း။ ထို့နောက် a ရောင်ခြယ်ပစ္စည်း သည် အပ်နှံခဲ့သည်။ ဌာ အဆိုပါ
macula အတူ အမာရူတ်မရှိ၊ သွေး၊ သို့မဟုတ် တခြား အရည် ယိုစိမ့်မှု၊ အကယ်၍ အဲဒါ
စိုစွတ်သော ထို့နောက် ဟိုမှာ သည် ယိုစိမ့်ခြင်း။ အများကြီး ၏ ကြိမ်တွေရှိတယ်။ ဖြစ်ကြပါသည်။
သေးငယ်သည်။ သွေးသွန်ခြင်း။ ပတ်ဝန်းကျင် အဆိုပါ macula ဌာ ဖြစ်ဖြစ်၊ အမှုကိစ္စ၊ နှစ်ခုလုံး
မျက်စိ များသောအားဖြင့် ထိခိုက်သည်။ မှာ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အချိန်။ ချစ်စု ကုသမှု သည်
ရနိုင်သည်။ သို့သော်၊ ဘယ်တော့လဲ သွေးသစ် ရေယာဉ်များ ကြီးထွား ဌာ သို့မဟုတ် ပတ်ပတ်လည်
အဆိုပါ မာကူလာ၊ လေဆာ ခွဲစိတ်မှု နိုင်သည် တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့ကိုဖျက်ဆီး ထံမှ လုပ်နေတယ်။
နောက်ထပ် ထိခိုက်မှု။ ဟိ ကောင်းတယ် သတင်း က၊ ဒီ အခြေအနေ မရှိသလောက်
အကြောင်းတရားများ လုံးဝမျက်စိကွယ်ခြင်း။ ဟိ မကောင်းဘူး။ သတင်း က၊ အဲဒါ နိုင်သည်
အကြောင်းရင်း ပြင်းထန်သည်။ ဆုံးရှုံးမှု ၏ အမြင်။



ဤဇယားကွက်ကို Amsler
Test ဟုခေါ်သည်။ အလယ်မှ
မျဉ်းကြောင်းသည်
လှိုင်းတွန့်ပုံပေါ်နေပါက
ထိုသူသည်
မျက်မှန်ယိုယွင်းခြင်း
ဖြစ်နိုင်ပြီး မျက်စိဆရာဝန်နှင့်
ပြသရန် လိုအပ်ပါသည်။
တစ်ခု စောစော
ရောဂါရှာဖွေနိုင်ပါတယ်။ ရပ်
နောက်ထပ် မြင်ကွင်း
ဆုံးရှုံးမှု ဒါကို မိတ္တူကူးပြီး
သင့်မိဘတွေရဲ့
ရေချိုးခန်းမှန်ပေါ်မှာ
တပ်ခွေလုပ်ထားတာ
ကောင်းပါတယ်။

ဆီးချိုရောဂါ မျက်ကြည်လွှာရောဂါ

သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပါဝင်မှု မြင့်မားခြင်းကြောင့်
သွေးသားနံရံများကို သေးငယ်စေသောကြောင့်
ဆီးချိုရောဂါသည် မြင်လွှာကို ထိခိုက်စေသည်။
ရေယာဉ်များ၌ အဆိုပါ မြင်လွှာ ပိုထူ၊ မရှိသေး
အားနည်းသော၊ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့သည် ပုံသဏ္ဌာန်နှင့်
ယိုစိမ့်နိုင်မှု ပိုများသည်။ ဒါက အမြင်အာရုံဝေဝါးစေပြီး
မကုသဘဲထားရင် မျက်စိကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ
အဓိက သင်ခန်းစာကတော့ ထိန်းထားဖို့ပါပဲ။



Sage Source

The Lighthouse National Center for Vision and Aging (www.lighthouse.org) has helpful information for those with vision problems, and a terrific catalog of devices to make life easier and vision better. They can also tell you where a low vision clinic is located near you. Call 1-800-334-5497, or their TDD line, 212-808-5544. On their Web site you can see how your parent

ထိုဂလူးကို့စ်ပမာဏကို ထိန်းချုပ်ထားပြီး
 သွေးပေါင်ချိန်ကို ပုံမှန်အကွာအဝေးတွင်ရှိသည်။
 တစ်ဖန်၊ သင့်မိဘများသည် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နေပါက
 နှစ်စဉ်မျက်စိစစ်ဆေးရန်^၁ မဖြစ်မနေလိုအပ်ပါသည်။
 သင့်မိဘများတွင် ဤအမြင်အာရုံပြဿနာများရှိပါက၊
 အမြင်အာရုံချို့ယွင်းသော အထူးကုဆရာဝန်
 (များသောအားဖြင့် မျက်စိအထူးကု သို့မဟုတ်
 မျက်စိအထူးကု) နှင့် အမြင်အာရုံချို့တဲ့သူများကို
 ကူညီရန် အထောက်အကူပြုကိရိယာများ
 ညွှန်ကြားရာတွင် လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသည့်
 ၎င်းတို့ကို ရှာဖွေပါ။

ဆီးချိုရောဂါ မှာ သူမရဲ့ အသက်အရွယ်?

ဆီးချိုရောဂါကို ငယ်စဉ်ကလေးဘဝရောဂါအဖြစ်
 ထင်မြင်လေ့ရှိသည်။ သက်တောင့်သက်သာ ဒါပေမယ့်
 အသက် ၆၅ နှစ်အထက် လူ ၁၂ ယောက်မှာ
 တစ်ယောက်နီးပါး ရောက်လာတယ်။ ဆင်း အတူ
 ဘာလဲ သည် လူသိများသည်။ အဖြစ်
 အရွယ်ရောက်ပြီးစ သို့မဟုတ် အမျိုးအစား 2၊
 ဆီးချိုရောဂါ။ မင်းမိဘတွေနဲ့ အတူတူနေတဲ့သူတွေ ၈၅
 နှစ်များ လုပ်သင့်တယ်။ သိသည်။ အဲဒါ တစ်ခု ခွဲ လေး
 ပါလိမ့်မယ်။

ဖြစ်လာ ဆီးချိုရောဂါ။ အခု အကယ်၍ အမေ နှင့် ဖေဖေ ဖြစ်ကြပါသည်။ အလွန်ခြင်း။ နှင့် မလုပ်မရှား၊ သူတို့က dramati- cally တိုးလာသည်။ သူတို့ရဲ့ လေးလေးနက်နက် ၏ ဖြစ်လာခြင်း။ ဆီးချိုရောဂါ။ ဆီးချိုရောဂါ သည် အဆိုပါ သတ္တမ အမြင့်ဆုံး အကြောင်းရင်း သေခြင်း။ တို့တွင် အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို နှင့် အဆိုပါ ဦးဆောင် အကြောင်းရင်း ၏ မျက်စိကွယ်ခြင်း။ အတွက် အဲဒါတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လူလတ်ပိုင်းများဖြစ်ကြသည်။ နှင့် ကျော် နှင့် အဲဒါ မပါဘူး။ အဆုံး ဟိုမှာ အတူ ဆီးချိုရောဂါ သင်၏ အမေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် (အမျိုးသမီး ရယူ ဆီးချိုရောဂါ နောက်ထပ် မကြာခဏ ထက် ယောက်ျား) မရဘူး ထိန်းညှိပေးသည်။ အဆိုပါ အဆင့် ၏ ဂလူးကို့စ် ဌ သူမ၏စနစ်။ မရှိရင် a စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းရေး ဌ တာဝန်ခံ၊ ရယ် နည်းနည်း ဂလူးကို့စ် ရောက်တယ်။ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် ဆဲလ်များ။ ဒီ



Senior Alert

The American Diabetes Association warns that just over half of the 11 million people who have adult-onset diabetes are even diagnosed with the disease and only one in four of those get proper treatment.

ဆိုးဆိုးရွားရွား အကျိုးသက်ရောက်သည်။ သူတို့ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်- သူတို့ မလုပ်နဲ့ လုပ်ဆောင်ချက် သို့မဟုတ် မျိုးပွား ဂရန် အဆိုပါ တခြား လက်၊ ရယ် အများကြီး ဂလူးကို့စ်ဆွဲထားသည်။ ထွက် ဌ အဆိုပါ သွေး စမ်းချောင်း ပြေး amok နီးနီးချင်းတွင် ထွက်ခွာသွားသော ခန္ဓာကိုယ်အနံ့- သွေးလွှတ်ကြောများ မာကျောခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်း။ ရန် အဆိုပါ မြင်လွှာ၊ အရေပြား မမှန်၊ နှင့် a အာရုံကြောစနစ် ယိုယွင်းလာသည်။

မိခင်သည် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း၊ အမြင်အာရုံဝေဝါးခြင်း၊ အလွန်အမင်း ဆာလောင်ခြင်း သို့မဟုတ် ရေငတ်ခြင်းနှင့် အရေပြားယားယံခြင်းတို့ကို စတင်ခံစားရပါက ဆရာဝန်ထံ ပြသပါ။ အသက်ကြီးတဲ့ လူနာတိုင်းတော့ မရှိပါဘူး။ အတူတူပါပဲ။ ဂန္ဓဝင် ရောဂါလက္ခဏာ အဖြစ် ကလေးတွေ-လိုအပ်တယ်။ ရန် တစ်ချိန်လုံး ဆီးသွားပါ။ ဒါကြောင့် ဒါကို မင်းရဲ့ တစ်ခုတည်းသော barome-ter အဖြစ် မသုံးပါနဲ့။ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ဆီးချိုရောဂါသည် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဖြစ်စဉ်ကို ဖုံးကွယ်ထားသည့် လက္ခဏာများစွာဖြင့် ၎င်းတို့အပေါ် ပျံ့နှံ့လာသည်။ သင့်မိဘများသည် ၎င်းတို့၏ နှစ်စဉ် ကိုလက်စထရော



Sage Source

An excellent Web site with links to plenty of other top-notch sites is by the National Institute of Diabetes & Digestive & Kidney Diseases at www.niddk.nih.gov. The American Diabetes Association is another great resource. Call them at 1-800-342-2383 or visit them on the Web at www.diabetes.org.

စစ်ဆေးမှု၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေဖြင့်
သွေးတွင်းသကြားဓာတ်စစ်ဆေးမှု (လက်ချောင်းပေါ်တွင်
ပေါက်ခြင်း) ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။

ဆရာဝန်သည် လူနေမှုပုံစံအချို့ကို အကြံပြုနိုင်ပေလိမ့်မည်။
ကြိုက်သလိုပြောင်း ရှားသည်။ ကိုယ်အလေးချိန်၊
လေ့ကျင့်ခန်း၊ နှင့် နောက်လိုက် ဆီးချိုရောဂါ။
အင်ဆူလင်ကုထုံးလည်း ရှိမှဖြစ်မယ်၊ ၎င်းသည်
ထိုလောင်စာများရရှိရန် အင်ဆူလင်ထုတ်လွှတ်မှုကို
လှုံ့ဆော်ပေးသည်။ အဆင့်များကို ထိန်းညှိပေးသည်။
လူနာအနည်းစုသည် ဤလုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အသစ်ကို ငါးကဲ့သို့
ရေလောင်းကြသည်။ အထူးသဖြင့် အလေ့အထဟောင်းများ၊
involve food တွေက ပြောင်းရခက်တယ်။ မင်းအမေဖြစ်ပါစေ။
သင်တန်းဆရာ နှင့် ကူညီကြပါ အတူ အစားအသောက်
ပြင်ဆင်မှု၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ နှင့်ဆေးဝါးများ။ အဖေခွဲအမေကို
စိတ်ပူရင် မှန်ကန်စွာစားပါ။ ဆီးချိုသမားများအတွက်
တစ်ပတ်စာအတွက် အစားအစာပြင်ဆင်ရန် တစ်စုံတစ်ဦးကို
ငှားရမ်း (သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင်လုပ်ပါ) ၎င်းတို့ကို
မိုက်ခရိုဝေ့ထည့်နိုင်သော ကွန်တိန်နာများတွင်
အေးခဲထားပါ။ အစားအစာများပေါ်တွင် ဘီး အစီအစဉ်များ
ကိုလည်း ပေးသည်။ ဆီးချိုရောဂါ အစားအစာများ။
ယင်းပရိုဂရမ်ကိုရှာဖွေရန် သင့်ပြည်တွင်းရှိ
အကြီးတန်းစင်တာသို့ ဖုန်းဆက်ပါ။ မင်းမိဘတွေနဲ့
အနီးစပ်ဆုံး။

စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး အမေရိကလူ့ကိုးကွယ်မှုကို စောင့်ကြည့်ပါ။
ယနေ့တွင်၊ သွေးစစ်ဆေးခြင်းမီတာများဖြင့် မိမိကိုယ်ကို
စောင့်ကြည့်သည့်ကိရိယာများ ရှိပါသည်။ ထို့အတူ
စောင့်ကြည့် ထွက် အတွက် သူမ၏ ခြေ ဂရုစိုက်ပါ။
အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူမ သည် အားနည်းချက် ရန်
အာရုံကြော ပျက်စီးခြင်း၊ သူမ တန်ခိုး မဟုတ်ဘူး

သတိပေးချက် ခြေထောက်တွင်ဒဏ်ရာများ။ ရောဂါပိုးများ
အလွယ်တကူဝင်ရောက်နိုင်ပြီး ဖြတ်တောက်ခံရရန်
အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။

အရိုးပွရောဂါ

တစ်မျိုး ဌ လေး အမျိုးသမီးများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၆၅ နှစ်များ အဟောင်း အချိန်တန်ရင် အရိုးပွရောဂါနဲ့ အရိုးကျိုးသွားနိုင်တယ်။ သူမ ရောက်တယ်။ ၈၅ နှစ်များ အဟောင်း။ နှင့် တစ်ခု တတိယ အသက် ၉၀ မှာ တင်ပါးရိုးကျိုးသွားလိမ့်မယ်။ ယုံပါ။ အမျိုးသမီးများ မဟုတ်ဘူးလား။ ဆင်းရဲဒုက္ခ ဒါတွေ အားလပ်ချိန် ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့ဟာ ပြင်းထန်တဲ့ အားကစားကို လုပ်နေလို့ပါ။ အခုမှဖြစ်လာတာ။ ထွက် ၏ အိပ်ရာ၊ သို့မဟုတ် ပင် ရောက်ရှိ အတွက် တစ်ခုခု။ ကျွန်တော်အမေ ရှိသည်။ ဒီ အခြေအနေ နှင့် မကြာသေးမီက ရှိခဲ့ပါတယ်။ a ချောင်းဆိုးရင် နံရိုးကျိုးသွားတယ်။ အနည်းငယ် ပြုတ်ကျခြင်း။ နောက်တစ်ကြိမ်မှာတော့ သူမကို ပြင်းထန်စွာ နာကျင်စေခဲ့တယ် ပင်ပန်းသည်။ လက်ကောက်ဝတ်။ ပင် သို့သော်လည်း သူမ ကြောက်စိတ်များ a တင်ပါးဆုံ အရိုးကျိုးခြင်း၊ သူမသည် တက်ကြွနေသော်လည်း ပိုမိုသတိရှိလာသည်။ သူမ ရွှေ့လျားမှုအတွက် စိတ်အားထက်သန်သည်။

ငါတို့အမေတွေက ဘာလို့ အရိုးတွေ ကျိုးနေတာလဲ။ Osteoporosis သည် ရိုးရိုးအရိုးများကို ဆိုလိုသည်။ မင်းရဲ့ ရွှေ့ငါးပန်းကန်လုံး ဒါမှမဟုတ် ငါးပြတိုက်အတွက် သန္တာကို ဝယ်ဖူးလား။ အမေအရိုး ဖြစ်ကြပါသည်။ လှတယ်။ အလားတူ သူတို့ တန်ခိုး ဘုန်းဘုန်း ခက်တယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့က ချွေးပေါက်။ ဟိ နောက်ထပ် ချွေးပေါက် အဆိုပါ အရိုး၊ အဆိုပါ သိပ်သည်းမှုနည်းပြီး အရိုးတည်ဆောက်ပုံ အားနည်းစေပါတယ်။ ကြိုက်တယ်။ သန္တာ၊ အရိုးတွေ မာကျောပေမယ့် ပြတ်သားတယ် the အားလုံး ရယ်



Geriatric Fact

Osteoporosis is a progressive decrease in the density of bones that weakens the bone. It is responsible for an annual 1.5 million fractures, including 300,000 hip fractures, 500,000 spinal fractures, and 200,000 wrist fractures. One third of all American women over 50 will have a spinal fracture. Osteoporosis is largely preventable with adequate calcium and exercise.



Sage Source

For more information, contact the National Osteoporosis Foundation, 1232 22nd Street

မကြာခဏ၊ ငါတို့ တွေးပါ။ ၏ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အရိုးများ
ကြိုက်တယ်။ ဟယ်လိုဝင်းမှာ အရိုးစုတွေ
တွယ်ကပ်နေတယ်။ သို့သော် လက်တွေ့ဘဝအရိုးစုများသည်
သွက်လက်သည်။ သူတို့က ကယ်လီဖိုးနီးယားကို ပေါင်းထည့်၊
နုတ်တယ်၊ အွမ် အားကိုး on အရိုးတည်ဆောက်မှု
သတ္တုဓာတ်၊ နှင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟော်မုန်း သက်ရောက်မှု။
သွေးဆုံးပြီးနောက် အမျိုးသမီးများတွင် အရိုးထုထည်
ဆုံးရှုံးသည်။ ဆုံးရှုံးမှုအများစုသည် သွေးဆုံးပြီးနောက်
ပထမ ၁၀ နှစ်တွင် ဖြစ်ပွားသည်။ ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်ကို
70 နှစ်များလို့ထင်တဲ့ ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်နေတဲ့ အသက် 50
အရွယ်တိုင်းအတွက်- မင်းမှားပါတယ်။ ယခုမှစ၍၊
ကယ်လီဖိုးနီးယားပြားများသည်
သင့်ဈေးဝယ်စာရင်းတွင် ရှိနေသင့်သည်။
ကယ်လီဖိုးနီးယားကို သောက်သုံးခြင်းသည်
သွေးတိုက်ခြင်းကဲ့သို့ ဒုတိယသဘာဝအတိုင်း
ဖြစ်လာသင့်သည်။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအင်စတီကျုမှ
သွေးဆုံးပြီး အမျိုးသမီးများ တစ်နေ့လျှင် ကယ်လီဖိုးနီးယား
1,500 မီလီဂရမ် နှင့် ဗီတာမင် D ပါဝင်ရန်
အကြံပြုထားသည်။ အရိုးများ ကယ်လီဖိုးနီးယားစုပ်ယူမှုကို
ကူညီပေးသည်။ ငယ်ရွယ်သော အမျိုးသမီးများသည်
တစ်နေ့လျှင် ကယ်လီဖိုးနီးယား 1,200 မီလီဂရမ်
သောက်သင့်သည်။
ဖြစ်နိုင်ချေအများဆုံးသော အမျိုးသမီးများမှာ
ကော့ကေးဆပ်လူမျိုးများ (အသားအရည်ပိုလှလေ၊
အနွှာရယ်ပိုကြီးလေ)၊ ပိန်ပိန်ပါးပါးအရိုးရှိသော
အမျိုးသမီးများ၊ ပိုးမွှားမရှိသူများ၊ ers တွေမှာ
အရိုးပွရောဂါရှိခဲ့ပြီး ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေ၊

သောက် အလွန်အကျွံ အရက်၊ အတွေ့အကြုံ စောစော သွေးဆုံးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရှိသည် ယူထားသည်။ prednisone (ရောင်ရမ်းမှုကို ဆန့်ကျင်သော စတီရွိုက်ဆေး)။

သင့်မိခင်၏အသက်အရွယ်သည် မည်သို့ပင်ရှိစေကာမူ

ကယ်လ်စီယမ်ဖြည့်စွက်စာများသောက်ခြင်း၊

ကယ်လ်စီယမ်ကြွယ်ဝသောအစားအစာများစားခြင်း၊ ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း၊

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းဖြင့် အရိုးများကို ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ အလေးမတက်တာက

အရမ်းကောင်းပြီး လမ်းလျှောက်တာ၊ ရေကူးတာ၊ ရေထဲမှာ အေရိုးဗစ်လုပ်တာ ဒါမှမဟုတ်

စက်ဘီးစီးတာတို့ဖြစ်ပါတယ်။ မေမေသည် အသက်အရွယ်တွင်ပင် အရိုးများကို

သန်မာစေနိုင်သည်။ သင်တို့နှစ်ဦးသည် ရေတံခွန်ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် စောင့်ကြည့်သူများ

ဖြစ်လာကြရမည်ဖြစ်သည်။ အမေသည် ရေခဲမုန်တိုင်းများအတွင်း အိမ်တွင်နေရန် လိုအပ်သည်

(လူတိုင်းသည် နှင်းငှက်မဟုတ်ပါ)။ သူမကို မှော်ကော်ဇောစီးပြီး သူမပေါ်တင်ထားတဲ့

ကော်ဇောတွေကို ဖယ်ထုတ်လိုက်ပါ။ အမြီးအရိုး၊ ချော်လဲသောဖိနပ်ကိုဝတ်ဆင်ပါ။ Floppy

ဖိနပ်များကို စွန့်ပစ်ပါ။ ခြေလှမ်းများသည် ရှင်းလင်းပြတ်သားပြီး အလင်းရောင်ကောင်းစွာရပြီး

လက်ရထားကို ခိုင်ခံ့အောင်ပြုလုပ်ပါ။ နေအိမ်ကို ပိုမိုလုံခြုံသောနေရာဖြစ်စေရန်အတွက် အခန်း

11၊ “အိမ်တွင်ကျန်နေ့ ငှက်ကို အလုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်ခြင်း” ကိုကြည့်ပါ။

အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း။

အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါသည် အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါဖြစ်သည်။ Arth သည် “အဆစ်” နှင့် itis သည် “ရောင်ရမ်းခြင်း” ကိုဆိုလိုသည်။ အဆစ်များ ရောင်နေသောနေရာများသည် နီရဲလာကာ ရောင်ရမ်းလာကာ တောင့်တင်းလာပြီး နာကျင်လာကာ လှုပ်ရှားမှုကို ဆုံးရှုံးစေသည်။

အဆစ်များကို အရိုးများကြားတွင် ချိတ်ထားသော အရိုးနုများဟု လူသိများသော shock-absorber များဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ ဤအဆစ်ရောဂါအတွက်

အဓိကအကြောင်းရင်းနှစ်ရပ်ရှိပုံရသည်။ ဟိ shock-absorbers ဝတ်ဆင် ပိန်တယ်။ ထံမှ ဝတ်ဆင်

နှင့် မျက်ရည် ရုံ ကြိုက်တယ်။ အဆိုပါ မထင်ပါနဲ့။ on သင်၏ ကားနှင့် အဆစ်တစ်ရှူးများသည်

ငှင်းတို့၏ဖွဲ့စည်းမှုတွင် ဇီဝဓာတုပြောင်းလဲမှုများကြောင့် ကွဲသွားပါသည်။

ဒါတွေကတော့ မင်းအမေ ဒါမှမဟုတ် ဖေဖေ ကြုံတွေ့ရနိုင်တဲ့ အဖြစ်အများဆုံး

အဆစ်အမြစ်နာရောဂါ သုံးခုရဲ့အခြေခံအချက်တွေပါ။

- **Osteoarthritis** အရိုးနု ဌ အဆိုပါ အဆစ် ရှိသည်။ ဖြစ်လာ အလွန်အမင်း ပိန်တယ်။ နှင့် မပြေလည်မှုဖြစ်စေတယ်။ အဆိုပါ အဆစ် ရန် ဖောင်းသည်။ အဆစ် ဌ အဆိုပါ လက်၊ ခြေ၊ တင်ပါး၊ ဒူး၊ နှင့် ကျော အဲဒါလား။ ပုံမှန် သားကောင်များ။ တိုင်း၊ နေထိုင်သည်။ ဖြစ်ခြင်း။ အတူ a အရိုးစု နောက်ဆုံးတော့ လာပါသည်။ အတူဆင်း ဒီ အခြေအနေ ဒါပေမယ့် မဟုတ်ဘူး လူတိုင်း ခံစားရသည် နာကျင်မှု။
- **Rheumatoid အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း** ။ အဆစ်အနည်းငယ်မျှသာမဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ထိခိုက်စေပါသည်။ ကိုယ်ခံအားစနစ်က အဆစ်တွေကို လှည့်ပြီး တိုက်ခိုက်ပါတယ်။ ၎င်းသည် အဆစ်များ၊ နှလုံးနှင့် အဆုတ်ရှိ အရွတ်များတွင်ရှိသော အခြားဆက်စပ်တစ်ရှူးများကို တိုက်ခိုက်သည်။ အဆစ်အမြစ်များ အလွန်အမင်း တောင့်တင်းပမာန် နာကျင်လာပြီးနောက် ပြင်းထန်စွာ မီးတောက်လာမည့် ရောဂါဖြစ်သည်။ အခြေချပါ။ ဆင်း ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ပါ။ အတူ တုပ်ကွေးနဲ့တူတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာများ ၏ နာကျင်ခြင်း၊ အကြောအဆစ်များ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း။ ဤရောဂါကို ကုသရာတွင် ပါရဂူတစ်ဦးအား အထူးအကြံပြုလိုပါသည်။ သင့်မိဘကို အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ အထူးကုထံ ပြသပါ။
- **ဂေါက်**။ ဤအဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါသည် အမျိုးသမီးများထက် အမျိုးသားများ ပိုမိုခံစားရသည်။ ဒါဟာ အလွန်နာကျင်ပါတယ်။ ဤနေရာတွင် သဘောတူညီချက်မှာ ဆီးသွားစဉ်အတွင်း မထွက်နိုင်သော ယူရစ်အက်ဆစ်သည် များလာပြီး အဆစ်များတွင် ပုံဆောင်ခဲများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ မင်းအဖေက မက်ဆွေချီရလိမ့်မယ်။ အဲဒါ ဒါတွေ ကျူးကျော် ဖြစ်ကြပါသည်။ ဌ သူ့အဆစ် အတူ ရုတ်တရက် ပြင်းထန်သော နာကျင်မှု။ ဟိ ခြေချောင်းကြီး၊ ခြေဖဝါး၊ ခြေကျင်းဝတ်၊ ဒူးခေါင်း သို့မဟုတ် လက်ကောက်ဝတ်အတွက် စာလုံးခေါင်း။ ဤနေရာ၌ တစ်ခုတည်းသော သတင်းကောင်းမှာ တိုက်ခိုက်မှုသည် လာ၍ လည်ပတ်ပြီး ရက်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် တစ်ပတ် သို့မဟုတ် နှစ်ပတ်အတွင်း နောက်ဆုံးတွင် ပျောက်ကွယ်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဂေါက်ရောဂါ ခံစားရသူများသည် အစားအသောက်များကို စောင့်ကြည့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် ဘီယာနှင့် အဆီအနှစ်များကဲ့သို့ purine ပါဝင်မှုမြင့်မားသော အစားအစာများကို စားသုံးကြသည်။ တိုက်ခိုက်မှုအတွင်း နာကျင်မှုကို သက်သာစေသော ဆေးများ (ဥပမာ colchicine) ရှိပါသည်။

သင့်မိဘများတွင် ဤအဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါများရှိပါက၊ NSAIDs (အသံထွက် *N-sayds*) များအကြောင်း သင်ကြားရပါလိမ့်မည်။ ၎င်းတို့သည် အစွမ်းထက်သော စတိုးရိုက်မဟုတ်သော ရောင်ရမ်းမှုကို ဆန့်ကျင်သော ဆေးများဖြစ်သည်။ သူတို့၏အလုပ်မှာ ထုတ်ဖော်ရန် ရပ်တန့်ရန်ဖြစ်သည်။

ဖေဖေနဲ့မေမေတို့ရဲ့ အဆစ်ရောင်နာနဲ့ နာကျင်မှုကို ဖြစ်စေတဲ့ အဓိကတရားခံဖြစ်တဲ့ Prostaglandins ၊ NSAIDs များသည် အလွန်အမင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ ဒါပေမယ့် တစ်ခု ဖွတ် အကျိုးသက်ရောက်မှု၊ အနာ၊ အနီးကပ်စောင့်ကြည့်သင့်သည်။ NSAIDs သောက်သုံးနေသူအများအပြားသည် တစ်ချိန်တည်းတွင် အစာအိမ်နာခြင်းကို သက်သာစေပါသည်။ ယခုအခါ ဈေးကွက်တွင် “Cox-inhibitors” (Cele- brex နှင့် Vioxx) ဟုခေါ်သော ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးနည်းပါးသော ဆေးဝါးအမျိုးအစားသစ်တစ်ခု ရှိလာပါပြီ။

အက်စပရင်၊ Ibuprofen နှင့် acetaminophen ကဲ့သို့သော အရောင်းဆိုင်မှ ဆေးဝါးများသည်လည်း မီးလောင်မှုကို လျော့ချနိုင်သည်။ သင့်မိဘအတွက် ဆေးဝါးများသည် အလုပ်မဖြစ်ပါက၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ကုထုံးများ (ဤသူများသည် နေ့စဉ်စားဝတ်နေရေးအလုပ်များကို ပိုမိုလွယ်ကူအောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို အဖြေရှာရန် ကူညီပေးသည်) သို့မဟုတ် တင်ပါးဆုံရိုးနှင့် ဒူးဆစ်များကို အစားထိုးရန်အတွက် ခွဲစိတ်မှုပင်ဖြစ်ပါသည်။



Sage Source

For more information, contact the Arthritis Foundation Information Line, 1-800-283-7800; www.arthritis.org. Or contact the American College of Rheumatology, 400-633-3777; www.rheumatology.org.

နာတာရှည် အတားအဆီး v e အဆုတ် ရောဂါ (COPD)

COPD သည် နာတာရှည် လေပြွန်ကျဉ်း (အဆုတ်) ရောဂါကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ၎င်းသည် emphysema နှင့် နာတာရှည် လည်ချောင်းနာခြင်းအတွက် ထီးအသုံးအနှုန်းဖြစ်သည်။ ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် အမေရိကန်နိုင်ငံသား ၁၆.၄ သန်းခန့်သည် COPD ရောဂါကို ခံစားနေကြရပြီး ၁၉၉၆ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်နိုင်ငံသား ၁၀၀,၃၆၀ ဧါ အသက်ကို ဆုံးရှုံးခဲ့သည်။ မြောက် အကြောင်းရင်းဖြစ်သည့် COPD ရောဂါကို ခံစားနေကြရသည်။ နှစ်ပတ်လည် ၂ သန်းနီးပါးသည် ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိကြပြီး ၅၅.၅ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အဆုတ်ရောဂါ ဖြစ်သည်။ ရာခိုင်နှုန်းမှာ အမျိုးသမီးများဖြစ်သည်။ နေ့စဉ် အမျိုးသမီးများထက် အမျိုးသားများ ပိုမို၍ ရောဂါခံစားရခြင်း၊ အမျိုးသမီးတွေကြားမှာ အခြေအနေက ပိုတိုးလာတယ်။ ဟိ အဓိက တရားခံ ဌ COPD သည် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။ ဌ emphysema ၊ အဆုတ်တစ်သျှူးများပြိုကွဲပြီးအသေများနှင့်ပြည့်နေသည်။ အာကာသ။ ပုပ်သိုးနေသောလေသည် ဤနေရာများတွင် ပိတ်မိနေပြီး အောက်ဆီဂျင် ဖလှယ်ခြင်းမှ တားဆီးသည်။ ဌ လည်ချောင်းနာခြင်း bronchi သည် ထူလာပြီး ရောင်လာသောကြောင့် ခွဲများ အလွန်အကျွံထွက်လာသည်။ အမာရွတ်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် လေထုညစ်ညမ်းခြင်းအတွက် ဂုဏ်ယူပါသည်။ COPD ။ မကြာခဏ နှင့် တာရှည်ခံသော အအေးမိ၊ ချောင်းဆိုးခြင်းသည် အကျိုးအခွဲများနှင့် အသက်ရှူမဝခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။ သေချာတဲ့ လက္ခဏာတွေပါ။



Sage Source

For more information about COPD, contact the American Lung Association, 1-800-586-4872; www.lungusa.org.

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ a ကောင်းတယ် နံပါတ် ၏ ကုသမှုများ အတွက် ဒါတွေ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း အခြေအနေများ အဲဒါ နိုင်သည် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ။ သင့်ပြည်တွင်းရှိ အမေရိကန် အဆုတ်အဖွဲ့နှင့် သင့်မိဘများ၏ မိသားစုဆရာဝန်ထံ ကုသမှုခံယူပါ။ ပြင်းထန်သောအခြေအနေများတွင် သင့်မိဘများကို အဆုတ်အထူးကုဆရာဝန်က ပြသသင့်သည်။ သူတို့ ဆေးလိပ်သောက်နေတယ်ဆိုရင် “patch” ကိုသုံးပြီး ရပ်ဖို့ ကူညီပေးပါ။ သို့မဟုတ် တခြား နည်းလမ်း။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။ အတူ COPD သည် a သေစေသော ပေါင်းစပ်။

ဟိ အနည်းဆုံး မင်း လိုတယ်။ ရန် သိလား။

- ရှစ်ဆယ့်ငါး ရာခိုင်နှုန်း ၏ လူတွေ ထိခိုက်သည်။ အားဖြင့် မထိန်းနိုင် ဖြစ်ကြပါသည်။ အမျိုးသမီးများ။ မလုပ်နဲ့ ဒါကို မင်းအမေက လျှို့ဝှက်ထားပြီး အရွယ်ရောက်ပြီးသူရဲ့ အကျဉ်းချုပ်တွေကို နုတ်ထွက်ခွင့်ပြုပါ—သူ တစ်ခုခု လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အကြောင်း အဲဒါ။
- ရောဂါများသတိရှိရန် သင့်မိဘများသည် မျက်စိဆရာဝန်နှင့် နှစ်စဉ်ပြသသင့်သည်။ အဲဒီလို အဖြစ် ရေတိမ်၊ macular ယိုယွင်းခြင်း၊ အတွင်းတိမ်၊ နှင့် ဆီးချိုမျက်မြင်လွှာရောဂါ။ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ တစ်ခု မျက်စိ သမားတော် (မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်) သည် အပိုင်း ၏ အဆိုပါ အဖွဲ့။
- အရွယ်ရောက်စ-စတင်ခြင်း။ ဆီးချိုရောဂါ အကျိုးသက်ရောက်သည်။ တစ်ခု ဌ လေး သက်ကြီးရွယ်အို ကျော် အဆိုပါ အသက် ၏ ၈၅ နှစ်များ။ မင်း အမေ သည် နောက်ထပ် များပါတယ်။ ရန် ရယူ အဲဒါ ထက် သင်၏ အဖေ
- Osteoporosis သည် နှစ်စဉ် သန်းပေါင်းများစွာသော အရိုးကျိုးခြင်းနှင့် တင်ပါးဆုံရိုးကျိုးခြင်း 300,000 ကို ဖြစ်စေပြီး အမျိုးသားများထက် အမျိုးသမီးများ ပိုမိုခံစားရသည်။ နေ့စဉ် ကယ်လ်စီယမ် ဖြည့်စွက်စာက ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ တားဆီး အရိုးပွရောဂါ။
- သင့်မိဘများသည် အက်စပရင်ကဲ့သို့ အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါအတွက် ရောင်ရမ်းမှုသက်သာစေသောဆေးများကို သောက်နေပါက၊ နှင့် NSAIDs၊ ၎င်းတို့၏ဆရာဝန်သည် ကြီးကြီးမားမားဘေးထွက်ဆိုးကျိုး— အနာ-အနာများကို စောင့်ကြည့်နေကြောင်း သေချာပါစေ။

- COPD တွင် အဓိကတရားခံ—စတုတ္ထသေစေသောကြောင်းရင်း—သည် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ မင်းရဲ့အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ မီးခိုး၊ လုပ်ပါ။ အားလုံး သင် နိုင်သည် ရန် ကူညီကြပါ သူတို့ကို ရန် ရပ်။



ပုံမှန်မဟုတ်သော အိုမင်းခြင်း- ဟိ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘက်

In This Chapter

- Why mental health problems are being missed among the elderly
- Alcohol abuse and the elderly
- Risk factors of depression and suicide
- Anxiety disorders
- Seeking help: who to see and what they can do
- How lifestyle changes can change your outlook

John Wayne ဟာ ကုထုံးဆရာ ဘယ်တုန်းကမှ မရှိခဲ့ပါဘူး။ ဒီလိုကောင်မျိုးက တစ်ယောက်ထဲ မသွားဘူး။ Humphrey Bogart သို့မဟုတ် Clark Gable လည်းမဟုတ်ပေ။ ပြီးတော့ Woody Allen's နဲ့အတူ ငါတို့ရဲ့မျိုးဆက် ရောက်လာတယ်။ စိတ်မညစ်ပါ။ ကွဲကြေ အားလုံး ကျော် အဆိုပါ ငွေ မျက်နှာပြင်။ မင်း ရယူ အဆိုပါ ပုံ ကျွန်တော်တို့ရဲ့မိဘတွေရဲ့မျိုးဆက်၊ ငါတို့အမေက ဒေါက်တာ Spock ကို ဆည်းကပ်ပေမယ့် ကုထုံးဆရာတစ်ယောက်ရှိတာ တော်တော်အားနည်းတယ်လို့ ရှုမြင်တယ်။

ပြီးတော့ အဲဒါက အရမ်းဆိုးတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ငိုဖို့ ပခုံးထက် ပိုလိုအပ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနဲ့ တခြား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေ ဖြစ်လာနိုင်ခြေ ပိုများလာပါတယ်။ ပြီးတော့ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ တည်ထောင်မှုဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ မိဘတွေရဲ့ ဂျင်ဝိန်းဘရာဒီအတွက် ပါဝင်ပုံရပါတယ်- လေ့လာမှုတွေက ဆရာဝန်တွေဟာ သက်ကြီးလူနာတွေမှာ စိတ်ကျရောဂါနဲ့ စိတ်ရောဂါကို ကုသဖို့ နှေးကွေးတယ်လို့ လေ့လာမှုတွေက ဖော်ပြပါတယ်။ မင်းအမေ ရှိ/မရှိ စူးစမ်းဖို့ "ငါ အဆင်ပြေပါတယ်" ဆိုတာကို မကြာခဏ ဖြတ်ကျော်လေ့ မရှိပါဘူး။ ကျန်းမာသောပုံစံဖြင့် မုဆိုးမဘဝသို့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်နေခြင်း သို့မဟုတ် သင့်အဖေ၏ အငြိမ်းစားယူခြင်းအပေါ် အလွန်အမင်း အပျက်သဘောဆောင်သော လုပ်ဆောင်ချက်သည် သူ့ဖြတ်သန်းနေသည့် အဆင့်တစ်ခုမျှသာ ဖြစ်သည်။

ဒါကြောင့် သင့်မိဘတွေရဲ့စိတ်ကျန်းမာရေးကို သတိထားဖို့က သင့်အပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။
သင့်မိဘများသည် ၎င်းတို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်အားလုံးကို
ဖြည့်ဆည်းပေးလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ စာကြောင်းများကြားတွင် ဖတ်ရှုပြီး ၎င်းတို့၏
စိတ်ကျန်းမာရေးကို ၎င်းတို့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကဲ့သို့ ဂရုစိုက်ရန် အရေးကြီးကြောင်း
၎င်းတို့အား သိမြင်စေရန် ကူညီရမည်ဖြစ်သည်။

ဘာကြောင့်လဲ။ မင်းရဲ့မိဘများ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဖြစ်ပါ တယ်။ မ အန္တရာယ်

မင်းအဖေနဲ့အမေက စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိဖူးတာမဟုတ်ပေမယ့် အားလုံးနဲ့ဆိုင်တယ်။
အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာနှင့် ဘဝအပြောင်းအလဲများကို
တွေ့ကြုံခံစားရနိုင်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုများ၏ အကျိုးကျေးဇူးကို အမှန်တကယ်
လိုအပ်ပေမည်။ ဒါတွေကတော့ ၁၁ သင့်မိဘတွေရဲ့စိတ်ကျန်းမာရေးကို အခွန်ဆောင်ရမယ့်
သာမန်အချက်အချို့ပါ။

အပြောင်းအလဲများ ၌ အိပ်ပါ။ ပုံစံများ

သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ 30 မှ 50 ရာခိုင်နှုန်းကြားသည် အိပ်ရေးပျက်ခြင်းနှင့်အတူ
နာတာရှည်ပြဿနာများကို တွေ့ကြုံခံစားရသည်။ တစ်ညတာလုံး ဆွဲငင်ခြင်းကနေ
ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့ ခံစားချက်ကို ကျွန်တော်တို့အားလုံး သိပါတယ်။ ဒါကြောင့်သင် နိုင်သည်
စိတ်ကူးပါ။ ဘာလဲ ဒီ လုပ်တာ ရန် သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် အဖေ ၌ အခန်း ၂၊ “ရယူခြင်း။ ရန်
မတူကွဲပြားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို သိပါ” လို့ မင်းမိဘတွေ မျှော်လင့်နိုင်တဲ့ ပုံမှန်အိပ်စက်မှု
အပြောင်းအလဲတွေနဲ့ညဘက် ကောင်းကောင်း အိပ်ပျော်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ဆိုတာကို
ကျော်လွန်သွားပါပြီ။ ဒါပေမယ့် ဖေဖေက အိပ်ရေးမဝတာကြောင့် တစ်နေ့တာလုံး
စိတ်တိုလွယ်ပြီး ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေတယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်ဆီ သွားပြသင့်ပါတယ်။
အိပ်ရေးပျက်တာက စိတ်ကျရောဂါကို လူသိများစေတဲ့ အကြောင်းရင်းတစ်ခုပါပဲ။
အိပ်ရေးမဝအောင် အိပ်ရေးဝတဲ့ ပြဿနာတွေကလည်း ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သတိပေးချက်ရဲ့
လက္ခဏာတစ်ခုပါ ။



Sage Source

The *Merck Manual of Geriatrics* is a classic medical reference book on identifying, understanding, and treating conditions that affect the elderly. You can now get it for free on the Internet. Just go to www.merck.com. You'll also find the *Merck Manual Home Edition* online for all of your family members.

ဆေးဝါးများ

ဆေးပြား တန်ခိုး ဖြေရှင်းပါ။ တစ်ခု ပြဿနာ ဒါပေမယ့် သူတို့ နိုင်သည် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို အထောက်အကူပြုသည်။
အိပ်ဆေးများ (hypnotics) မကြာခဏစာရင်းသွင်းပါ။
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းသည် ဖြစ်နိုင်သော
ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတစ်ခုဖြစ်သည်။
အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါအတွက် ဆေးများ၊ နှလုံး
ပြဿနာများ၊ နှင့် မြင့်မားသော သွေး ဖိအား
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကိုလည်း အထောက်အကူပြုနိုင်ပါတယ်။
ဒဏ်ငွေကို သေချာဖတ်ပါ။ ပုံနှိပ် အကြောင်း အမျိုးမျိုး ဖွတ်
ဆိုးကျိုးများ ၏ ဆေးဝါးများ အဲဒါ မင်းရဲ့ မိဘ ယူတယ်။
အကယ်လို့ သင်၏ မိဘ သည် သရုပ်ဆောင်
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို
ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ခြင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ်
ဖော်ပြထားပါသည်။ turer ၏သတိပေးချက်၊
သင့်မိခင်၏အပြုအမူပြောင်းလဲမှုအတွက်
သင့်မိဘ၏ဆေးညွှန်းဆရာဝန်ကို အကြံပေးပါ။

သံဝေဂ

ရုစဉ် ဟုဆိုသည်။ အဲဒါ အကောင်းဆုံး- “အဲ သာ အရာ ငါတို့
ရှိသည် ရန် အကြောက်တရားက သူ့ဘာသာသူ ကြောက်တယ်။”
ဒုက္ခရောက်တာက မင်းမိဘတွေရှိနိုင်တယ်။
ကြောက်ရွံ့မှုအချို့က သူတို့ကို တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်
စားသောက်ကြသည်။ ကြောက်လို့ ရှိခြင်း။ a ကပ်ဆိုး
နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း ကြိုက်တယ်။ a လေဖြတ်ခြင်း၊ ၏
နေရာချပေးနေသည်။ ၌ a သူနာပြု အိမ်၊ ၏ ရှုံးသည်။ အားလုံး
၏ သူတို့ရဲ့ ဘဝ ငွေစု၊ ၏ ဖြစ်ခြင်း။ စွန့်လွှတ်၊ ၏ ဖြစ်ခြင်း။ a
ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ရန် သင်၊ ၏

သင် ယူ သူတို့ကို ထွက် ၏ သူတို့ရဲ့အိမ် နှင့် ရှိခြင်း။ သူတို့ကို အသက်ရှင် အတူ သင်၊ ၏ သေနေသည်... အားလုံးက စိတ်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်ပါတယ်။ လူအများစုသည် ဤနယ်ပယ်များတွင် အကြောက်တရားအဆင့်အချို့ရှိသော်လည်း ၎င်းသည် အကြောက်တရားကို မည်သို့ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပြီး လက်တွေ့နှင့် နှိုင်းယှဉ်ကာ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသည်နှင့် ဒုက္ခရောက်နေသော ပြဿနာကြားတွင် ကွာခြားမှုကို ဖြစ်စေသည်။

ဤကြောက်ရွံ့မှုများသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများအကြောင်းကို အမှန်အတိုင်းပြောပြသည့်နည်းလမ်းတွင်လည်း ဝင်လာနိုင်သည်။ တစ် ချစ်လှစွာသော သူငယ်ချင်း ၏ မိုင်း ၌ သူမ၏ 80s ရှိသည်။ မရှိသေး ရန် ပြောပြပါ။ သူမ၏ သား အဲဒါ သူမ ကျသွားတယ်။ ၌ အဆိုပါ ရေချိုးခန်း၊ သူမ၏ဦးခေါင်းကိုဖြတ်။ ပြုတ်ကျပြီး ဘယ်လောက်ကြာကြာ သတိလစ်နေမှန်းမသိဘူး။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ၎င်းသည် သူမအား အကူအညီပေးရန်အတွက် အသက်ရှင်ရန် အချိန်ရောက်ပြီဟု ဆုံးဖြတ်ရန် တွန်းအားပေးခဲ့သည်။ ဒါပေမယ့် သားဖြစ်သူကို ပြောပြရင် အိမ်ရောင်းပြီး သူနဲ့အတူ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ဖို့ ချက်ခြင်း ကြားဝင်ဆောင်ရွက်ပေးမှာကို စိုးရိမ်နေပါတယ်။



Senior Alert

You might be surprised at the role television plays in your parents' fears. Many seniors spend a great deal of time watching daytime television and CNN. With the likes of talk show hosts Jerry Springer and Jenny Jones exposing the unraveling of civil society, along with events like school shootings on CNN, older people may see the world as a very frightening place, especially if they are relatively homebound and television becomes the prism from which they view the world.

မျိုးစုံ ဆုံးရှုံးမှု

သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အကျိုးကျေးဇူးအချို့ရှိသည်- လူတစ်ဦး၏အသိုင်းအဝိုင်းတွင်

လေးစားမှု၊ ဉာဏ်ပညာ၊ တာဝန်ကင်းမဲ့မှု၊ နှင့် အဘိုးအဘွားများ၏ ပျော်ရွှင်မှုတို့မှာ အနည်းငယ်မျှသာဖြစ်သည်။ သို့သော် ဆုံးရှုံးမှုများစွာလည်း ရှိသည်- အမျိုးသားများစွာအတွက် အလုပ်ဆုံးရှုံးခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှုနှင့် ရုံးမှသူငယ်ချင်းများ ကွန်ရက်ကို ဆုံးရှုံးခြင်းဟု ဆိုလိုသည်။ အမျိုးသမီးများသည်လည်း ဤဆုံးရှုံးမှုကို တွေ့ကြုံခံစားကြရသည်။ သို့သော်၊ အလုပ်မှ အငြိမ်းစားယူခြင်းသို့ ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ကူးပြောင်းနိုင်စေရန် ပိုမိုကောင်းမွန်သော သူငယ်ချင်းများ ကွန်ရက်တစ်ခုရှိပုံရသည်။ မင်းအဖေရဲ့ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာတစ်ခုလုံးက သူ့အလုပ်ဖြစ်နေရင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေတဲ့ဘေးဒုက္ခ၊ သူ့ဘာမှမတတ်နိုင်သလို အရေးမကြီးသလို ခံစားရပြီး ဘဝက အဓိပ္ပါယ်မဲ့သွားနိုင်ပါတယ်။ ဝင်ငွေဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် ကန့်သတ်ဝင်ငွေပေါ်တွင် နေထိုင်ခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်သည်။ ပါဝါဆုံးရှုံးမှုအဖြစ်။ စွမ်းအားရှိဖို့၊ မင်းအဖေက မတတ်နိုင်ပေမဲ့ ညစာအတွက် တက်ဘ်ယူဖို့ ပြတ်ပြတ်သားသား အခိုင်အမာ တောင်းဆိုနိုင်တယ်။ ကြုံ၊ အကြားအာရုံအကူအညီ၊ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်၊ နှင့်/သို့မဟုတ် မျက်မှန်လိုအပ်မှုတို့ကြောင့် ကျယ်လောင်စွာ ခွန်အားဆုံးရှုံးခြင်းသည် လူတစ်ဦး၏အတ္တကို အမြဲထိခိုက်စေသည်။

Chapter 2 တွင် ဆွေးနွေးထားသည့်အတိုင်း ဥပမာအားဖြင့်၊ အကြားအာရုံဆုံးရှုံးခြင်းသည် သင့်အဖေအား အထီးကျန်ဆန်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်းနှင့် လူများကို နားမလည်ခြင်းတို့ကြောင့် စိတ်တိုခြင်း၊ နှင့် လူများက သူ့အကြောင်း တိတ်တဆိတ်ပြောနေကြသည့်တိုင် အနည်းငယ် ထိတ်လန့်စေနိုင်သည်။ ထို့နောက်တွင်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏လူငယ်များအား စွဲဆောင်သည့်ယဉ်ကျေးမှုကို ဆွဲဆောင်မှုအဖြစ်ရှုမြင်သည့်အရာများ ဆုံးရှုံးသွားသည်မှာ သေချာပါသည်- ဆံပင်ဖြူခြင်းနှင့် အရေးအကြောင်းများကို ကျွန်ုပ်တို့ရရှိထားသည့်အရာတစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်မည့်အစား၊ ၎င်းတို့ကို ဖျောက်ရန် သို့မဟုတ် ဖယ်ရှားရန် အရာအားလုံးကို လုပ်ဆောင်ပါသည်။ သင့်အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေသည် တစ်ချိန်တည်းတွင် သို့မဟုတ် ဆက်တိုက်ဆီသလို ဆုံးရှုံးမှုများစွာရှိနေပါက၊ ၎င်းတို့အမြဲတမ်းရှိသကဲ့သို့ သဘာဝအတိုင်း ဖြတ်သန်းနိုင်လိမ့်မည်ဟု မယူဆလိုက်ပါနှင့်။

အရက်

အရက်သည် အရေးကြီးသော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို စုတ်ပြဲစေရုံသာမက သင့်မိဘများ၏ စိတ်ကျန်းမာရေးကိုပါ ထိခိုက်ပျက်စီးစေသည်။ ငြင်းဆိုခြင်း၊ စိတ်အခြေအနေပြောင်းလဲခြင်း၊ မတော်မတရားပြုခြင်းနှင့် ချွတ်ယွင်းခြင်းဆိုင်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများသည် လျင်မြန်စွာ ရုန်းရင်းဆန်ခတ်ဖြစ်လာသည်။ ထိုအရက်ပုလင်းသည် ဆိုးရွားသောသံသရာကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ မင်းအဖေက ဝေဒနာကို သက်သာစေဖို့ သောက်ပြီး သောက်နေနိုင်တယ်။ အချိန်တိုအတွင်း နှိမ့်ချပြီး ပိုဆိုးတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ သူလည်း အဲဒီလို ထင်ကောင်းထင်နိုင်တယ်။ သူ့ကို ပိုကောင်းအောင် ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်က သူ့ကို ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သော ခန္ဓာကိုယ်သည် ငယ်ရွယ်စဉ်ကထက် အရက်၏အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ပိုမိုခံစားနိုင်သည်ကို သူတွေ့လိမ့်မည်။ လေ့လာမှုများ ရှိ၊ အဲဒါ a အသက် 60 နှစ် ရှိသည်။ a ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိုမြင့်တယ်။ သွေး-အရက် အဆင့် ထက် a အသက် 20 အရွယ်သည် အရက်မမာဏ တူ သောက်သည်။



Geri-Fact

In a recent study supported by the Agency for Health Care Policy and Research, one in 10 primary care patients 60 years of age and older had current evi-

ဆေးဝါးများ ရောနှောပြီး အစားအသောက် လျော့စားလိုက်၊ ယခင်က အရက်အလွဲသုံးစားမှု ပြဿနာမရှိခဲ့သော သင့်အဖေသည် ယခုတွင် သေချာပေါက် ရနိုင်ပြီဖြစ်သည်။ သင့်မိဘတွေက သူတို့ငယ်ငယ်တုန်းကနဲ့ မတူတဲ့အရက်ကို အရက်က ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုရှိလဲဆိုတာ သိဖို့လိုပါတယ်။

National Institute on Aging က အရက်သောက်တယ်လို့
 ဖော်ပြထားပါတယ်။ ပြဿနာများသည် နာတာရှည် သို့မဟုတ်
 အခြေအနေအရ ဖြစ်နိုင်သည်။ နာတာရှည်
 အလွဲသုံးစားလုပ်သူများသည် အခြေအနေအရပ်ရပ်တွင်
 နှစ်ပေါင်းများစွာ အရက်အလွန်အကျွံသောက်သူများဖြစ်သည်။
 အရက်သောက်သူများ စတင်ပါ။ သောက် ပေးဆပ်ခြင်း ရန်
 အဖြစ်အပျက်များ အဲဒီလို အိမ်ထောင်ဖက်သေဆုံးခြင်း၊
 အငြိမ်းစားယူခြင်း သို့မဟုတ် ပြဿနာများအဖြစ် အိပ်ခြင်း
 သို့မဟုတ် နာကျင်ခြင်း။ မင်းအမေက teeto ဖြစ်နိုင်တယ်၊
 သူ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ပိုသန်မာလာပေမယ့် အခုချိန်မှာတော့
 သူ့ကိုယ်သူ နည်းနည်းလေး တိုးလာပြီ။ ညအိပ်ဖုံးများ အတွက်
 a ကောင်းတယ် ည အိပ်၊ ထို့နောက် a အနည်းငယ်
 အဆစ်အမြစ် ကိုက်ခဲမှုကြောင့် တစ်နေ့တာ ဖြတ်သန်းဖို့
 သောက်ပါ။ ထို့နောက် a အနည်းငယ် နောက်ထပ် ရန်
 နိုင်နိုင်နင်းနင်း အတူ သင်၏ ဖေဖေ သေခြင်း။
 လေ့လာမှုများစွာနှင့် အစီရင်ခံစာများသည်
 သက်ကြီးရွယ်အိုများကြားတွင်
 အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းကို မကြာခဏ
 တွေ့ရှိရကြောင်း ဖော်ပြသည်။ မူလတန်း
 ပြုစုရေးသမားတော်များက မစစ်ဆေးဘဲ လူနာများကို
 မပြောပါ။ အရွယ်ရောက်ပြီးသောကလေးများသည်
 အဖေ၏နာတာရှည်အရက်သောက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍
 တစ်ခုခုလုပ်ရန် နောက်ကျနေပြီဟု ခံစားရသည် သို့မဟုတ်
 အမေ၏ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု၊ မေ့လျော့မှုနှင့် မကြာခဏ
 လဲကျခြင်းများမှာ အသက်ကြီးခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပြီး
 ပုလင်းအလွတ်များတွင် စုပုံနေသော အရက်ပုလင်းများနှင့်
 ဘာမှမသက်ဆိုင်ဟု အရွယ်ရောက်ပြီးသူကလေးများက
 ယူဆကြသည်။

အရက်သေစာသောက်စားမှုနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး
မှီခိုမှုဆိုင်ရာ အမျိုးသားကောင်စီ၏ အဆိုအရ
“အရက်စွဲခြင်းသည် မျိုးရိုးဗီဇ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ နှင့်
ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အကြောင်းအချက်များပါရှိသော
အဓိက နာတာရှည်ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။
ယင်းရောဂါသည် မကြာခဏ တိုးတက်ပြီး
အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ အရက်ကို အဆက်မပြတ်
သို့မဟုတ် အချိန်အပိုင်းအခြားအလိုက်
လက္ခဏာရပ်ဖြစ်သည်- အရက်ကို ထိန်းချုပ်မှု
ချို့ယွင်းခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်း၊ နှင့် တွေးခေါ်ပုံ
လွဲမှားမှုများ၊ အထူးသဖြင့် ငြင်းဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။”
သင့်မိဘမှ တစ်စုံတစ်ယောက်အား ဟုတ်ကဲ့ဟု ဖြေပါက၊
lowing (**CAGE မေးခွန်းလွှာ**) ဟုခေါ်သည်။ သူ
သို့မဟုတ် သူမ သည် ရောဂါလက္ခဏာ ၏
အရက်သောက်ခြင်း-

- အရက်သောက်တာကို ရှောင် သင့် တယ်လို့
ခံစားရဖူးလား။
- အရက်သောက်တာကို ဝေဖန်တဲ့ လူတွေက သင့်ကို
စိတ်အ **နှောင့်အယှက်ဖြစ်စေပါသလား**။
- မင်း အရက်သောက်တာ မကောင်းဘူး ဒါမှမဟုတ်
G မကောင်းဘူးလို့ ခံစားရဖူးလား။
- မနက်ခင်းမှာ အာရုံကြောတွေ တည်ငြိမ်စေဖို့
ဒါမှမဟုတ် အရက်နာကျခြင်း (**E** ye-opener) ကို
ပျောက်ကင်းအောင် အရက်သောက်ဖူးပါသလား။

ဘယ်တော့လဲ အဲဒါ



Senior Alert

If your parent has had an alcohol abuse problem and is admitted to a nursing home, alert the medical staff and nurses at admission. Don't try to hide the fact or think that now Dad will finally lick this problem. Withdrawal poses serious medical complications that must be treated by a physician. They need to know.



Sage Source

For more information, contact the National Council on Alcoholism and Drug Dependence Hopeline (1-800-622-2255 or www.ncadd.org); Alcoholics Anonymous (212-870-3400 or www.alcoholics-anonymous.org); National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (1-800-729-6686).

နောက်ထပ် Just the Blues ထက်

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းသည် အသက်ကြီးသူများတွင်
 အဖြစ်များဆုံး စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာဖြစ်သော်လည်း
 ပြင်းထန်သော နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများရှိသည့်
 ဆေးခန်းဆိုင်ရာရောဂါတစ်ခုအဖြစ် မကြာခဏ
 မေ့လျော့ခံရလေ့ရှိသည်။ သူငယ်ချင်း၊ ဆွေမျိုး သို့မဟုတ်
 အိမ်ထောင်ဖက် သေဆုံးမှုအတွက်
 ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းက သင့်အမေနှင့် ဖေဖေတို့ကို
 စိတ်ဓာတ်ကျစေမှာ သေချာပါသည်။ အဲဒါက ပုံမှန်နဲ့
 ကျန်းမာတယ်။ သို့သော်
 ကျွန်ုပ်တို့၏လူ့အဖွဲ့အစည်းအများစုသည်
 စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းသည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်
 တစ်ဆက်တည်းဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ သူတို့
 က အဲဒါကို တွေးတယ်။ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ
 ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုတွေ အားလုံးဟာ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေနဲ့
 နီးကပ်လာလေလေပါပဲ။ သေခြင်းသို့ရောက်ခြင်း—
 သူတို့သည် စိတ်ဓာတ်ကျ သင့်သည်။
 အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်ကျတာ သဘာဝပါပဲ။
 မှား! တကယ်တော့ သက်ကြီးရွယ်အို
 တော်တော်များများဟာ ဘဝရဲ့နိမိတ်ပုံတစ်ခုကို
 ရောက်ရှိလာကြပါတယ်။

သူတို့ ခံစားပါ။ ပြည့်စုံ၊ မှာ ငြိမ်းချမ်းရေး အတူ သူတို့ကိုယ်သူတို့၊ နှင့် ဝမ်းသာပါတယ်။ ရန် ဖြစ်
ထွက် ၏ အဆိုပါ ဝတ်ဆင် နှင့် ကလေးတွေကို ပြုစုပျိုးထောင်ပြီး
အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းလေ့ခါးကို တက်ရတဲ့ မျက်ရည်။

ပင် သို့သော်လည်း အဆိုပါ ကောင်းတယ် သတင်း သည် အဲဒါ အဲဒါ မဟုတ်ဘူး ပုံမှန် အတွက်
သင်၏ မိဘများ ရန် ဖြစ် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ မကောင်းဘူး။ သတင်း သည် အကယ်၍ သူတို့
ဖြစ်ကြပါသည်။ စိတ်ဓာတ်ကျ၊ အဲဒါ များပါတယ်။ ရန် ဖြစ် လျစ်လျူရှုထားသည်။ ဟိဟိ နှင့်
မိသားစုဝင်များ ရိုးရှင်းစွာ မလုပ်နဲ့ ကောက် တက် on အဲဒါ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း
အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် - သင် ခန့်မှန်းခဲ့သည်။ အဲဒါ-လူတိုင်းထင်တယ်။ အဲဒါ တစ်ခု အသက် အရာ။
ဟိ စိန်ခေါ်မှု အတွက် သင်-နှင့် ဒီ သည် a ခက်တယ်။ တစ်ခု— ရန် ဘလူးစ်တွေတင်မဟုတ်ဘူး
ဘယ်အချိန်သိလဲ။



Senior Alert

The National Institute of Mental Health (NIMH) estimates that although about one in five people over 60 suffers from levels of depression that require medical intervention, most receive no treatment of any kind.

ဘာလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကျရောဂါလား?

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းသည် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း၊ ပျော်ရွှင်မှု
သို့မဟုတ် စိတ်ဝင်စားမှုကို ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းကို
အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည့်
ပြင်းထန်သောဝမ်းနည်းမှု၏နာမကျန်းမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။
ဦးနှောက်အတွင်းရှိ ဇီဝဓာတုမညီမျှမှုသည်
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့်အတူ တွဲလျက် ရှိနေကြောင်း
သုတေသီများက ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ မကြာသေးမီက
ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခု သို့မဟုတ်
အခြားဝမ်းနည်းဖွယ်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုနောက်ဆက်တွဲဖြစ်နိုင်
သော်လည်း အဖြစ်အပျက်ကို တုံ့ပြန်သည့်ပြင်းထန်မှုနှင့်
ကြာချိန်သည် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့်အရာထက်
ကျော်လွန်နေပါသည်။ ဖျားနာခြင်းသည်
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသက်သက်မဟုတ်ပါ။
အကြံဉာဏ်ပေးခြင်းတစ်ခုတည်းက တစ်စုံတစ်ဦးကို
နှုတ်ထွက်စေမည်မဟုတ်သလို “အမေ၊ မင်းက ဒီကနေ



Silver Lining

The National Institute of Mental Health reports that a combination of psychotherapy and medications has an 80 percent success rate in helping older adults beat depression.

ရုန်းထွက်ဖို့ပဲ လိုတော့တယ်” ဆိုတဲ့ ဇာတ်ကားထဲကလို ကောင်းကောင်းပြောနေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဇီဝဓာတုပြောင်းလဲမှုတွေကို သူမ မပြောနိုင်ပါဘူး။

စိတ်ဓာတ်ကျတာက ရှုပ်ထွေးတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ၎င်းကို မည်သည့်အရာက ဖြစ်စေသည်ကို သေချာမသိသော်လည်း ၎င်းသည် မျိုးရိုးဗီဇနှင့် ဆက်စပ်နေနိုင်သည်ကို သိကြသည်။ ics, ဆုံးရှုံးမှု၊ ဖျားနာခြင်းနှင့်သေခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ ဟော်မုန်း အပြောင်းအလဲများ၊ သီးခြားခွဲထားမှု၊

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖျားနာမှုနှင့် ဆေးဝါးများ။ အမျိုးသမီး ဖြစ်ကြပါသည်။ နှစ်ကြိမ် အဖြစ် များပါတယ်။ အဖြစ် ယောက်ျား ရန် ဖြစ် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း သို့မဟုတ် ဆုတ်ခွာခြင်းဖြင့် ဒုက္ခကို တုံ့ပြန်လေ့ရှိသည်။ အပြစ်တင်သည်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အပျို ဟော်မုန်း အပြောင်းအလဲများ တွေ့လည်းပါတယ်။ သံသယ ၏ လုပ်နေပါတယ်။ အမျိုးသမီးများ နောက်ထပ် ထိခိုက်လွယ်သည်။

ဒါကြောင့် ဘာလဲ နိုင်သလား လုပ်မလား?

စစ်ဆေးပါ။ ထွက် အဆိုပါ နောက်လိုက် စာရင်း အတွက် အဆိုပါ လက္ခဏာများ ၏ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ သင့်အမေ စိတ်ဓာတ်ကျနေတယ်လို့ သံသယရှိရင် စကားပြောကြည့်ပါ။ ရန် သူမ၏ အကြောင်း ယူဆောင်လာသည်။ ဒီ တက် အတူ သူမ၏ မူလတန်း သို့မဟုတ် မိသားစု သမားတော်။ မေး သူမ၏ ရန် ဖော်ပြပါ။ ဘာလဲ သူမ ခံစားခြင်း။ သူမမဟုတ်သေးတာကို သင်သိကြောင်း အသိအမှတ်ပြုပါ။ သူကိုယ်တိုင် နှင့် အဲဒါ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ နိုင်သည် ယူ on a ဘဝ ၏ ၎င်း၏ကိုယ်ပိုင်။ သူမမဟုတ်တာကို

သင်နားလည်ကြောင်း သူမကို အသိပေးပါ။ ထိန်းချုပ်ခြင်း။
ဘာလဲ သူမ ခံစားရသည် မင်း သိသည်။ အဲဒါ သူမ
မဟုတ်ပါ။ ထိုင်သည်။ ပတ်ပတ်လည် ခံစားချက်
တောင်းပန်ပါတယ်။ အတွက် သူ့ကိုယ်တိုင်
လုပ်နိုင်တဲ့အရာတွေရှိတယ်ဆိုတာ သူမကို စိတ်ချပါ။ ဒါပေမယ့်
သူမလုပ်မှာပါ။ အရာများကို ခွဲထုတ်ရန် ဆရာဝန် လိုအပ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ ၏ လက်တွေ့စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။
(ထံမှ အဆိုပါ အမေရိကန် ဌာန ၏ ကျန်းမာရေး နှင့် လူ့ဆားဗစ် ရေ ခဲ များ)

1. ဝီရိယ ဝမ်းနည်းမှု၊ ပူပန်သောက၊ သို့မဟုတ် ဗလာ စိတ်ခံစားချက်
 2. ဆုံးရှုံးမှု ၏ အကျိုးစီးပွား သို့မဟုတ် ပျော်ရွှင်မှု ၌ သာမန် လှုပ်ရှားမှုများ၊ မိသားစု၊ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်း
 3. အထူးသဖြင့် စွမ်းအင်ကျဆင်းခြင်း၊ စာရင်းမဲ့ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် “နွေးကွေးခြင်း” ခံစားရခြင်း။ မနက်ခင်း
 4. အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများနှင့် အိပ်စက်မှုပုံစံများ ပြောင်းလဲခြင်း (အိပ်မပျော်နိုင်ခြင်း၊ အလွန်အကျွံအိပ်စက်ခြင်း၊ အိပ်ရာက စောလွန်းတယ်)
 5. စားသောက်ခြင်း။ ပြဿနာများ နှင့် အပြောင်းအလဲများ ၌ စားသောက်ခြင်း။ ပုံစံများ သို့မဟုတ် အစားအစာများ လောင်တယ်။ (ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း၊ တိုးခြင်း၊ အစားအစာချင်စိတ် လျော့နည်းခြင်း)
 6. အခက်အခဲ အာရုံစိုက်ခြင်း၊ သတိရခြင်း၊ သို့မဟုတ် လုပ်နေပါတယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်များ
 7. ခံစားချက်များ ၏ မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် အဆိုးမြင်ဝါဒ
 8. ခံစားချက်များ ၏ အပြစ်ရှိတယ်၊ တန်ဖိုးမရှိခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် အကူအညီမဲ့ခြင်း
 9. အတွေးများ ၏ သတ်သေ သို့မဟုတ် သေခြင်း။
 10. ယားယံခြင်း။
 11. အလွန်အကျွံ ငို၊ တစ်ခါတစ်ရံ မပါဘဲ အကြောင်းပြချက်
 12. ကုသရန် မတုံ့ပြန်နိုင်သော ထပ်တလဲလဲ ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း (ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခါးနာခြင်း)
- ment

အဲဒါ ပါ ဖြစ် ကောင်းတယ် အကယ်၍ သင် နိုင်သည် သွား ရန် ဒီ ဆရာဝန် ရက်ချိန်း အတူ သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် အနည်းဆုံး စကားပြော ရန် အဆိုပါ ဆရာဝန် ရှေ့သို့ ၏ အချိန်။ မလုပ်ပါနဲ့၊ သို့သော်၊ လုပ်ပါ။ ဒီ ထဲသို့ အချို့ ဂျိမ်းစ်ဘွန်း စစ်ဆင်ရေး နောက်ကွယ် သူမ၏ ကျော။ ပေးမယ်။

သာ ဖြစ် ပေးပို့ခြင်း။ သူမ၏ အဆိုပါ သတင်းစကား အဲဒါ ဒီ တစ်ခုခု ရှက်စရာ။ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ဖော်ပြပါ။ အဆိုပါ ရောဂါလက္ခဏာများ အဖြစ် သင် ပဲ့ တစ်ခုခု တခြား နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း။ ပေးထားတယ်။ သူမ၏ ပြည်နယ် ၏ စိတ်၊ သို့သော်၊ သူမ တန်ခိုး လိုပါတယ်။ a နည်းနည်း ကူညီကြပါ ဌ ဖော်ပြခြင်း။ ရောဂါလက္ခဏာများ နှင့် ဘယ်လိုလဲ သူတို့ ရှိသည် ထိခိုက်သည်။ သူမ၏ နေ့စဉ် ဘဝ။ မင်း ကိုလည်း နိုင်သည် ဖြစ် a ကောင်းတယ် အရင်းအမြစ်အပေါ် ဘယ်လိုလဲ ဒီ သည် မတူဘူး။ ထံမှ တစ်ခုခု အတိတ် နည်းလမ်းများ အမေ ရှိသည်။ တုံ့ပြန်ခဲ့သည်။ ရန် ပြဿနာများ။ မကြာခဏ ဆရာဝန်များ အသုံးပြု စံပြသည်။ မေးခွန်းပုံစံများ နှင့် သွေး အလုပ် ရန် ရောဂါရှာဖွေ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။

နိုင်သလား a ဆေးလုံး ပြင်ပါ။ အဲဒါ?

ယခု ဤအရာအား ပိုမိုပြင်းထန်စေရန်အတွက် ဤနေရာတွင် “ကုသခြင်းသည် ရောဂါထက် ပိုဆိုးနိုင်သည်” ဟူသော ဆိုရိုးစကားတစ်ခုရှိသည်။ စိတ်ကျရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေးဆေးများသည် အလွန်ကောင်းသော်လည်း ကွဲပြားသောရောဂါရှာဖွေခြင်း (အမှန်တကယ်မှားသည်ကို အဖြေရှာခြင်း) မပြုလုပ်မချင်း ၎င်းတို့ကို ဖြန့်ဝေရန် မသင့်ပါ။ အရင်းခံအကြောင်းအရင်းကို မသိဘဲ စိတ်ကျဆေးသောက်ရုံဖြင့် ပိုဆိုးလာမည့် ပြင်းထန်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာကို ဖုံးကွယ်ထားနိုင်သည်။ လေ့လာမှုများအရ သက်ကြီးရွယ်အိုအများအပြားသည် စိတ်ကုထုံး သို့မဟုတ် အခြားသော စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးဆောင်ရမည့်အစား ဆေးပြားကို ပေးဆောင်ကြကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

ဒါတွေ မူးယစ်ဆေးဝါး ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း အရမ်း အစွမ်းထက် နှင့် အဲဒါ ယူတယ်။ အချိန် ရန် ရယူ အဆိုပါ ဆေးသောက်ခြင်း။ ရုံ ဟုတ်တယ်- အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကြားမှာ။ သူတို့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဆေးစုပ်ယူမှုနှုန်းက မတူပါဘူး။ ငယ်သည်။ ဘာသာရပ်များ အဲဒါ အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး ကုမ္ပဏီများ၊ စမ်းသပ်ခဲ့သည်။ မိ အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ လုပ်ထားတယ်။ ရရှိနိုင် ရန် ဗိုလ်ချုပ် အများသူငှာ။ တစ် သက်ကြီးရွယ်အို စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန် သည် အဆိုပါ အကောင်းဆုံး ပြင်ဆင် သမားတော် ရန် ပုံ ဘာလဲ ဆိုပြီး သည် အကောင်းဆုံး အတွက် သင်၏ အမေ ဟိ မှန်တယ် ဆေး အတူ အဆိုပါ မှန်တယ်။ သောက်သုံးသော နိုင်သည် အံ့ဩစရာတွေ လုပ်ပါ။ ဒါပေမယ့် ဖြစ် သေချာတယ်။ ရန် စောင့်ကြည့် သင်၏ မိဘရဲ့ တုံ့ပြန်မှု ရန် အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး အရမ်း ဂရုတစိုက်!

အမျိုးသား စိတ်ကျန်းမာရေး
အင်စတီကျု၏
စိတ်ကျရောဂါလက္ခဏာ
ကတ်။

Before you say,
"I'm fine"...

Ask yourself if you feel:

- nervous or "empty"
- guilty or worthless
- very tired and slowed down
- you don't enjoy things the way you used to
- restless or irritable
- like no one loves you
- like life is not worth living

Or if you are:


- sleeping more or less than usual
- eating more or less than usual
- having persistent headaches, stomach aches, or chronic pain

These may be symptoms of **Depression**, a treatable medical illness.


But your doctor can only treat you if you say how you are really feeling.

Depression is not a normal part of aging.

Talk to your doctor.



Older Americans Act
ADMINISTRATION ON AGING



NIMH
National Institute
of Mental Health
www.nimh.nih.gov
toll-free: 1-800-421-4271
Mental Health FAX: 301-443-5158

သေကြောင်းကြံ

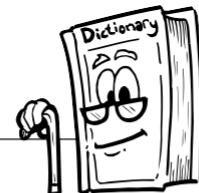
ပြင်းထန်သည်။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ ဝဲ ဒလဟော နိုင်သည် ရလဒ် ဌ သေကြောင်းကြံ။ မင်းရဲ့ဖေဖေ အသက် အဖွဲ့ (၆၅ နှစ်များပေါင်း) သည် နိုင်ငံအတွင်း မည်သည့်အသက်အရွယ်အုပ်စုတွင်မဆို မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေမှုနှုန်းအမြင့်ဆုံးဖြစ်သည်။ အသက် ၈၅ နှစ်အထက် လူဖြူအမျိုးသားများသည် အန္တရာယ်အများဆုံးဖြစ်သည်။ ဒီစာအုပ်ရေးနေတဲ့ အလယ်မှာ ချစ်လှစွာသော သူငယ်ချင်းရဲ့

အဖေက သူ့အသက်ကို လူယူသွားတယ်။ သူ့မှာ
စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ ရာဇဝင် မရှိဖူးဘူး။ သို့မဟုတ်
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း။ သူ ဖြစ်ခဲ့သည်။ a
ခက်တယ်။ အလုပ်သမား၊ သူ့မိသားစုကို ချစ်တယ်၊
ပိုက်ဆံပြဿနာမရှိဘူး။ ဒါပေမယ့်
နောက်ကျောခွဲစိတ်မှုမှာ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာတစ်ခုက
သူ့ကို ပိုလို့တောင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာတွေ၊
နောက်ထပ်ခွဲစိတ်မှုတစ်ခုနဲ့ များပြားလှတဲ့
နာကျင်မှုတွေကို ခံစားခဲ့ရပါတယ်။
သူ၏ဆရာဝန်ချိန်းဆိုချက်မှသူ၏နောက်ဆုံးမှတ်ချက်မှာ
"ကျွန်တော် သူတို့က ကျွန်တော့်ကို မျှော်လင့်ချက်လေး
ပေးစေချင်တယ်။" သူသည် သူ့ဘဝ၏
နေ့ရက်များအကြာတွင် သူ့မိသားစုအား
ချစ်သောမှတ်စုဖြင့် အဆုံးသတ်ခဲ့သည်။
သူတို့နှင့်အတူ။ နာကျင်မှုတွေနဲ့ စိတ်ပျက်အားငယ်မှုတွေနဲ့
တစ်ရက်ကြာအောင် မရှင်သန်နိုင်ခဲ့ပါဘူး။
ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းရဲ့အဖေက
ပုံစံနဲ့လိုက်ဖက်ပါတယ်။—က လတ်တလော လေ့လာပါ။
ရှိသည်။ ပြသထားသည်။ အဲဒါ ၄၀ သက်ကြီးရွယ်အို
သတ်သေခံရသူများ၏ ရာခိုင်နှုန်းသည် မိမိကိုယ်ကို
သတ်သေပြီး တစ်ပတ်အတွင်း ၎င်းတို့၏ မူလဆရာဝန်ကို
တွေ့ခဲ့ရပြီး၊ တစ်လအတွင်း 70 ရာခိုင်နှုန်း။
အဓိကအချက်?
ဆရာဝန်တွေတောင် ငါတို့မိဘတွေကို မခေါ်ဘူး
သတ်သေချင်စိတ်အခြေအနေ။
သင့်အဖေ ဒါမှမဟုတ် ဖေဖေ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့
လက္ခဏာတွေ ရှိနေရင်၊ မလုပ်နဲ့ ရိုးရှင်းစွာ ကြည့်
အဆိုပါ တခြား နည်းလမ်း တွေး ဘာအကူအညီမှ
မယူဘဲ ကျော်သွားလိမ့်မယ်။ သူတို့နဲ့မျှဝေပါ။



Senior Alert

Going back and forth between different antidepressants can pose serious problems for your parent. Don't let insurance companies or pharmacists, who have been given an incentive by drug companies, switch your parent's medications without your parent, you, and the doctor knowing the full ramifications of what the change in medication can mean.



အစောပိုင်းတွင်ပြသထားသည့် NIMH
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကိုကိတ်။ တိုက်တွန်းလိုပါသည်။
၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ မူလပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ဆိုင်ရာ
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကူအညီကို ရယူရန်၊ cin သို့မဟုတ်
စိတ်ကျန်းမာရေး အထူးကုဆရာဝန်။

ပူပင်သောက မမှန်

သင့်အသက် 17 နှစ်အရွယ်က သင့်အား
စိတ်အေးလက်အေး ပြောပါသို့မဟုတ်
အလွန်အမင်းစိုးရိမ်သည်ဟု သင်စွပ်စွဲဖူးပါသလား။
တော်တော် မခက်ပါဘူး။ ရန် ဖြစ် တစ်ခု စိတ်စော မိဘ
အဖြစ် သင်၏ ဆယ်ကျော်သက် သော့တွေကိုင်ပြီး
တံခါးအပြင်ကို ထွက်လာတယ်။ မလုပ်ခဲ့လျှင်
စိတ်မပူပါနဲ့၊ တစ်ခုခုတော့ မှားသွားလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့်
မင်းအဖေပေါ်လာရင် ရန် ဖြစ် အလွန်အကျွံ စိုးရိမ်သည်။
အကြောင်း အဆိုပါ အနာဂတ်တွင်
အာရုံကြောတင်းမာမှုခံစားရသည် သို့မဟုတ်
အလွန်ကြောက်လန့်လာသည်၊ သူသည်
စိုးရိမ်သောကရောဂါကို ကြုံတွေ့နေနိုင်သည်။
အသက် 55 နှစ်အထက် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ 10 ဦးတွင်
တစ်ဦးခန့် သည် ဤအခြေအနေမျိုးတွင်
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကူအညီ လိုအပ်နေပါသည်။ ရန်
ရယူ ကျော် အဲဒါ။ မင်း လိုပါတယ်။ a ပရော်ဖက်ရှင်နယ်
ရန်
ပုံ ထွက် အကယ်၍ ဒီ သည် ဆက်စပ် ရန် a ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာ သို့မဟုတ် သည်
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ကျရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေး ဆေးဝါးများ ရမယ်။ ဖြစ် သတ်မှတ်သည်။ အရမ်း
ဂရုတစိုက် နှင့် အတွက် a အရမ်း တိုတို ကာလ ၏ အချိန်။ ဖြစ်ပါစေ။ အလွန်သတိထားပါ။ ၏
အဆိုပါ အတန်း ၏ မူးယစ်ဆေးဝါး လူသိများသည်။ အဖြစ် benzodiazepines- သူတို့ တတ်သည်။
ရန် ဖြစ်လာ အလေ့အထများခြင်း၊ နှင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ လူသိများသည်။ ရန် အကြောင်းရင်း

အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပြဿနာများ၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချွတ်ယွင်း အဲဒါ
နိုင်သည် အလှည့် သင်၏ ဖေဖေ ထဲသို့ a ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော ကားသမား၊ လုပ်ပါ။
သူ့ကို စိတ်ရှုပ်၊ နှင့် im-သူ့မှတ်ဉာဏ်ကိုတွဲ။

လိုက်ရှာသည်။ ကူညီကြပါ

သက်ကြီးရွယ်အိုများကြား စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို အပြည့်အဝတန်ဖိုးထားသော ဆရာဝန်တစ်ဦးနှင့် လက်တွဲလုပ်ဆောင်နေပြီး အကြံဉာဏ်ပေးခြင်းမှ ဆေးဝါးကုထုံးအထိ ကုသမှုအမျိုးမျိုးနှင့် အာဟာရနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းအပါအဝင် လူနေမှုပုံစံပြောင်းလဲခြင်း၊ ဆေးဝါး တုံ့ပြန်မှုများ မင်း ကိုလည်း လိုချင်တယ်။ သမားတော် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ပါလိမ့်မယ်။ ဖြုန်း အဆိုပါ အချိန် ရန် မင်းအမေရဲ့စိတ်ကျရောဂါကို ဖြစ်စေတဲ့အရာကို သေသေချာချာ စုံစမ်းစစ်ဆေးပါ။ သူ့သောက်နေသော ဆေးများစွာထဲမှ တစ်ခု၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကဲ့သို့ ရိုးရှင်းသော အရာတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်။ ဒါမှမဟုတ် အဲဒါကို



Sage Source

For more information, contact the National Institute of Mental Health's Depression Awareness and Treatment Program (1-800-421-4211 or www.nimh.nih.gov) or the National Foundation for Depressive Illness (1-800-248-4381 or www.depression.org).

သိုင်းရွိုက်ပြဿနာ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဒါမှမဟုတ် ... မင်း အမှတ်ရသွားနိုင်တယ်။

တစ် သက်ကြီးရွယ်အို စိတ်ရောဂါအထူးကု-က သမားတော် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး၊ ရောဂါများနှင့် ကုသရေးတို့တွင် အထူးပြုသည်။ သက်ကြီးရွယ်အို - နိုင်ပါတယ်။ ဖြစ် အလွန်အမင်း အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ ၌ ရောဂါရှာဖွေခြင်း။ ဘာမှားလို့လဲ။

အဘယ်သူမျှမနယ်မြေ၌နေထိုင်လျှင် အလွယ်တကူရနိုင်သော၊ လက်မှတ်ရှိသည့် သမားတော်တစ်ဦးကို ရှာဖွေပါ။

သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် cation ၊ ယခုအခါ ဆေးရုံအများအပြားတွင် အသက်ကြီးရောဂါကို ကုသပေးလျက်ရှိသည်။ စိတ်ပညာရှင်နှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အထူးဆေးခန်းများ ဤနယ်ပယ်တွင် အထူးလေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော အလုပ်သမားများ။

သမားတော် ကြိုသိထားရမယ့် အရာတွေ အများကြီးရှိတယ်။ ရေးသူ- စိတ်ဓာတ်ကျဆေးများ (နှစ်လမှ သုံးလအထိ ကြာသည်။ အတွက် ဒါတွေ ရန် ဖြစ်လာ အပြည့်အဝ ထိရောက်မှု) များသောအားဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုထုံး၊ အပန်းဖြေလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့်အတူ၊ နေထိုင်မှုပုံစံ



Silver Lining

For preventing and beating depression through nutrition and vitamins for your parents and yourself, take a look at *The Complete Idiot's Guide for Living Longer and Healthier*, by Dr. Allan Magaziner (Alpha Books, 1999).

အပြောင်းအလဲများ အဲဒါ ပါဝင်ပါတယ်။ အာဟာရ နှင့် လေ့ကျင့်ခန်း။

သမားတော်က သင့်မိဘကို ဘယ်လိုတိုင်းတာမလဲ။ ထင်သည်၊ လူသိများသည်။ အဖြစ် သိမြင်မှု လုပ်ဆောင်မှု၊ ရန် ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ သူ့ သို့မဟုတ် သူမ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာ သည် ပေးဆပ်ခြင်း ရန် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ ၌ အဆိုပါ ဦးနှောက်။ တစ်မျိုး ၏ အဆိုပါ အများဆုံး ဘုံ သင်ကြားရမည့် အသေးစိတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စာမေးပွဲများမှာ Folstein၊ မှတ်ဉာဏ်နဲ့ တွက်ချက်နိုင်စွမ်းကို တိုင်းတာပေးတဲ့၊ ညွှန်ကြားချက်များကိုလိုက်နာပါ။ နားလည်ပါ။ သင့်မိဘက ပေးလိမ့်မယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၏ လက္ခဏာများကို ကောက်ယူရန် (ဥပမာ Beck Depression Inventory) ကိုလည်း မေးခွန်းလွှာများ ပေးအပ်သည်။ သွေး အလုပ် ပါလိမ့်မယ်။ ကိုလည်း ဖြစ် အမိန့်ပေးသည်။ ရန် ကောက် တက် ဇီဝဓာတုနှင့် ဟော်မုန်းပြောင်းလဲမှု။

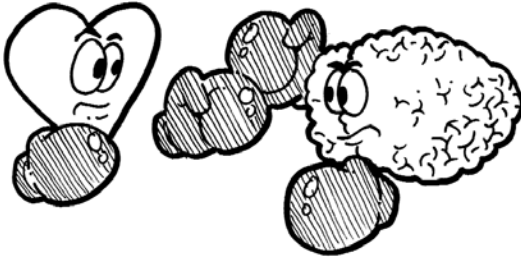
စိတ်ကျရောဂါ လွန်ကဲသော အခြေအနေများတွင် နောက်ဆုံးအားကိုးရာဖြစ်သော ကုသမှုမှာ electroconvulsive (ECT) ကုထုံးဖြစ်သည်။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်တွင်- လူနာအား ထုံဆေးနှင့် ကြွက်သားများ ထိုးပေးသည်။ အပန်းဖြေခြင်း။ လျှပ်စစ် ပဲမျိုးစုံ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပေးပို့ခဲ့သည်။ မှတဆင့် အဆိုပါ padded electrode ဖြင့်ဘုရားကျောင်း။ ဦးနှောက်အနည်းငယ်အတက်အကျဖြစ်တတ်သည်။ လွှဲဆော်ပေးသည်။ ဟုတ်တယ်၊ ဒီ အသံများ လှတယ်။ ကြမ်းတမ်းသည်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါ အောင်မြင်ကြောင်း သက်သေပြခဲ့ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ အသက်ကယ်ခြင်း၊ ဘယ်လိုလဲ- အမြဲလိုလို၊ တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက် အကြံပြုလေ့မရှိပါ။ dementia။

နေထိုင်မှုပုံစံ အပြောင်းအလဲများ- ကောင်းတယ်။ အတွက် အဆိုပါ စိတ်နဲ့

သင့်မိဘသည် ၎င်း၏စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန် ကူညီပေးမည့် ကုသမှုများအပြင် အာဟာရကောင်းမွန်မှု၊ ဗီတာမင်များ၊ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် တက်ကြွသောလူမှုရေးဘဝသည် အစီအစဉ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သင့်သည်။ လေ့လာမှုအရ စိတ်ဓာတ်ကျနေသူ လေးဦးတွင် တစ်ဦးသည် ဗီတာမင်ဘီပုံစံ ချို့တဲ့နေကြောင်း သိရသည်။ သကြားသည် လူသိများသော ပူဇော်သက္ကာတစ်ခုဖြစ်သည်။ a အမြန် ပြင်ဆင်ပါ။ အတွက် ခံစားချက် "တက်" ဒါပေမယ့် ထို့နောက် ပစ်ခြင်း။ သင်၏ စိတ်ခံစားချက် ကျော ဆင်း တစ်နာရီအကြာတွင် အမှိုက်ပုံကြီးထဲသို့။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းသည် ဇီဝဓာတုဗေဒရောဂါဖြစ်သောကြောင့် သင့်စိတ်ခံစားချက်အဆင့်ကိုမြှင့်တင်ရန် သင့်ဦးနှောက်မှ

The Least You Need to Know

- Depression is one of the most common mental health problems of the elderly and much of the time it isn't even diagnosed or treated. Yet, with treatment, 80 percent of the elderly with depression recover.
- Older men have the highest suicide rate of any age group in the country—don't let your dad's depression go unchecked.
- Alcohol mixed with depression, medications, and a change in physiology can create a dangerous mix for your parents.
- The class of drugs known as benzodiazepines often used for sleeping and anxiety problems can cause other side affects and become addictive. Make sure your doctor is aware of any adverse reactions that your parent may have to these drugs.
- A healthy lifestyle of exercise, nutrition, vitamins, and remaining socially active can go a long way toward staying mentally fit.



ဦးနှောက်တိုက်ခိုက်မှု (လေဖြတ်ခြင်း) နှင့် နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုတွေ

In This Chapter

- Brain attack and heart attack basics
- Know the warning signs
- Understanding the lingo
- What you can do to reduce the risks
- Four conditions that can lead to heart attacks

ဖေဖေ အကြောက်ဆုံးအရာက လေဖြတ်ခြင်းပါ။ နောက်ဆုံး သူလိုချင်တာက အမြန်လမ်းကြားမှာ နေထိုင်တဲ့ သူငယ်ချင်း Oscar လို ဖြစ်စေချင်ပေမယ့် ပြင်းထန်တဲ့ လေဖြတ်ပြီးနောက် ဘီးတပ်ကုလားထိုင်နဲ့ ကြိုးတပ်ထားတဲ့ ဘေးနားက သူ့ရဲ့နေရက်တွေကို အဆုံးသတ်လိုက်ပါတယ်။ ဖေဖေ ဖေဖေ လေဖြတ်သွားလို့ သူ့ကိုယ်သူ ခွဲဖို့ အလားအလာ

ပိုများတယ်။ အမေက ကင်ဆာကြောက်တယ်။ သူ့အဖေ ဆုံးပါးသွားတော့ သူငယ်ချင်းတွေ
အများကြီးပဲ။ အငြိမ်းစား ဘိုးဘွားရိပ်သာ စီမံခန့်ခွဲရေးမှူး ဖြစ်သော ကျွန်ုပ်၏ ချစ်လှစွာသော
သူငယ်ချင်းသည် အယ်လ်ဇိုင်းမားကို ကြောက်သည်။ အားလုံးက နှလုံးရောဂါအကြောင်း
တွေးနေကြတယ်။

ဟိ ကြီးတယ်။ လေးကြိမ်၊ နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုများ၊ အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ၊ နှင့် ကင်ဆာများ ဘာလဲ
သက်ကြီးရွယ်အိုအများစုက ကြောက်ကြတယ်။ ၎င်းတို့သည်
အရွယ်ရောက်ပြီးသောကလေးများသည် ၎င်းတို့၏မိဘများအတွက်
အကြောက်ဆုံးအရာလည်းဖြစ်သည်။ ဤအခြေအနေများကို ကုသရာတွင် ကြီးမားသော
ခြေလှမ်းများ လှမ်းလာသော်လည်း၊ ဖြစ် ကပ်ဘေး။ အဘို့ကောင်းတယ် အကြောင်းပြချက်-
လေဖြတ်ခြင်း၊ နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုများ၊ နှင့် ကင်ဆာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ဤနိုင်ငံတွင်
သက်ကြီးရွယ်အိုများ သေဆုံးရခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းတရားများ။

၌ ဒီ အခန်း၊ ပေးမယ်။ ယူ a ကြည့် မှာ အဆိုပါ တိုက်ခိုက်သူများ- ဦးနှောက် တိုက်ခိုက်မှုများ နှင့် နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုများ။ နောက်အခန်းတွင် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါနှင့် ကင်ဆာအကြောင်း ဆွေးနွေးပါမည်။

ဦးနှောက် တိုက်ခိုက်မှုတွေ (လေဖြတ်ခြင်း)

ဟိ “အတွင်း” သက်တမ်း ဒါတွေ နေ့ရက်များ အတွက် လေဖြတ်ခြင်း။ သည် ဦးနှောက် တိုက်ခိုက်မှု။ အမြဲတမ်း အံ့ဩစရာ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပြုလုပ်သည်။ ဒါတွေ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ဒါပေမယ့် အဆိုပါ အသစ် သက်တမ်း အမှန်တကယ် ပြုလုပ်သည်။ နောက်ထပ် သဘော။ ရုံ အဖြစ် a နှလုံး တိုက်ခိုက်မှု ရလဒ်များ လျော့နည်းသည်။ သွေး နှင့် အောက်ဆီဂျင် ရယူခြင်း။ ရန် အဆိုပါ နှလုံး၊ ဒါကြောင့် အဲဒါ သည် အတူ a လေဖြတ်ခြင်း၊ ဘယ်ဟာ ဖြတ်တောက်ခြင်း။ off သွေးထောက်ပံ့မှု ထံမှ အပိုင်း ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက်။ တစ်ခု သွေးလွှတ်ကြော တန်ခိုး ဖြစ် ဆို့ သို့မဟုတ် a သင်္ဘော မျက်ရည်၊ ပေါက်ကြားခြင်း။ သွေး မီ နှင့်/သို့မဟုတ် ပြီးနောက် အဲဒါ ရောက်တယ်။ အဆိုပါ ဦးနှောက်။ ဘယ်လိုလဲ အများကြီး ဦးနှောက် ဆဲလ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပျက်စီးခြင်းနှင့် ဘယ်မှာလဲ။ အဲဒါတွေ ဆဲလ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ တည်ရှိသည်။ မူတည်တယ်။ on ဘာလဲ အပိုင်း ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက် မဟုတ်ဘူး လက်ခံသည်။ ၎င်း၏သွေးထောက်ပံ့မှု။

လူဦးနှောက်တွင် Carter တွင် အသည်းဆေးများထက် ပိုမိုလုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိပြီး မည်သည့်အပိုင်းမှ “တောင်းပန်ပါတယ်၊ ငါတို့မပို့နိုင်ဘူး” ဆိုတဲ့ မက်ဆေ့ချ်ကို ရနိုင်တာကြောင့် လေဖြတ်ခြင်းနည်းလမ်းတွေ၊ ထိခိုက်သည်။ လူတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ အားလုံး ကျော် အဆိုပါ မြေပုံ။ တစ် တကိုယ်လုံး ဖွတ် နိုင်သည် ဖြစ် လေဖြတ်သည်။ (များသောအားဖြင့် ညာဘက်) သို့မဟုတ် လက်မောင်းကဲ့သို့သော ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုမျှသာ။ အချို့လူများသည် မျိုချခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ စာရေးခြင်း သို့မဟုတ် ဆီးသွားခြင်း မပြုနိုင်သော်လည်း အပြုအမူဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါသည်။ လေဖြတ်ခြင်းသည် ပျော့သော်လည်း၊ အဓိကလုပ်ဆောင်မှုကို ထိန်းချုပ်သည့် ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းကို ထိခိုက်မိပါက ရလဒ်ဖြစ်သည်။ ပျက်စီးစေနိုင်သည်။

ဦးနှောက် တိုက်ခိုက်မှု Lingo

အကယ်လို့ သင်၏ မိဘ ခံစားနေရသည်။ a လေဖြတ်ခြင်း၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ a နံပါတ် ၇ ၏

အသုံးအနှုန်းများ သင်ပါလိမ့်မယ်။ ကြားလား။ နှင့် ဟိုမှာ မတူကြပါ။ အမျိုးအစားများ ၏ လေဖြတ်ခြင်း။ ဒါကတော့ ဘာလဲ သင် သင့် ရန် သိသည်။



Senior Alert

A major study of 30,000 older people who suffered a stroke showed that patients who were seen by a neurologist within the first 72 hours had a much better recovery and survival rate than those who did not. Be sure to ask that a neurologist examine your parent right away.

TIA

iss-chemic) attack ကို ကိုယ်စားပြုသည် ။ ၎င်းကို “mini-stroke” ဟု ရည်ညွှန်းကြောင်း သင် ကြားနိုင်သော်လည်း သင့်ဆရာဝန်က ၎င်းအား TIA ဟုခေါ်တွင်လိမ့်မည် ။ ရုတ်တရက်ပေါ်လာပြီး များသောအားဖြင့် နှစ်မိနစ်မှ ၃၀ မိနစ်အထိ ကြာတတ်သည်။ ဟိုမှာ သည် a ယာယီ ချို့တဲ့ခြင်း။ ၌ အဆိုပါ ဦးနှောက်၏သွေးထောက်ပံ့မှု။ ရောဂါလက္ခဏာတွေက လေဖြတ်တာနဲ့ ဆင်တူပါတယ်။ သို့သော် ၎င်းတို့သည် ယာယီဖြစ်ပြီး နောက်ပြန်လှည့်နိုင်သည်။ ဒါကြောင့် မင်းအဖေက ခေါင်းမူးမယ်၊ မမြင်နိုင်သလို ခံစားရနိုင်တယ်။ အာလေး မိန့်ခွန်း အတွက် အကြောင်း သုံး မိနစ် ပြီးမှ ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်သွားပါ။ ဒါက သတိပေးတဲ့ လက္ခဏာပါ။ TIA သည် ကြည်လင်သော အပြာရောင်ကောင်းကင်မှ ပေါ်လာပြီးနောက် ပျောက်ကွယ်သွားရခြင်းမှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းရှိနေသည်ဟု မဆိုလိုပါ။ လေဖြတ်ခြင်းအားလုံး၏ သုံးပုံတစ်ပုံခန့်သည် TIA ၏ ရှေ့တွင်ရှိသည်။ တစ်နှစ်အတွင်း ထက်ဝက်ခန့် တက်လာမည်ဖြစ်သည်။ ဒါကြောင့် သေချာအောင်လုပ်ပါ။ မင်းအဖေက ဆရာဝန်နဲ့တွေ့တယ်။ လေဖြတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများစွာရှိပါသည်။ မလွှတ်လိုက်ပါနဲ့။

Ischemic လေဖြတ်ခြင်း။

Ischemic လေဖြတ်ခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်သို့ သွေးပို့သော သွေးကြောများသည် များသောအားဖြင့် အဆီများသော အရာများဖြင့် ပိတ်ဆို့နေပါသည်။ သွေးနှင့် အောက်ဆီဂျင်မရှိခြင်းသည် ကုန်ပစ္စည်းများ-သွေးနှင့် အောက်ဆီဂျင်ကို မရနိုင်သော ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းကို ပျက်စီးစေသည်။

သွေးယိုခြင်း။ လေဖြတ်ခြင်း။

၌ ဒီ ဥပမာ၊ အဆိုပါ သွေး နှင့် အောက်ဆီဂျင် ပြုလုပ်သည်။ ၎င်း၏ ဦးတည်ရာ ရန် အဆိုပါ ဦးနှောက်၊ သို့သော်၊ သဘော သယ် အဲဒါ ပေါက်ကွဲ နှင့် ပေါက်ကြားခြင်း။ သွေး ထဲသို့ အဆိုပါ ဦးနှောက် ဖျက်ဆီးခြင်း။ ဦးနှောက် ဆဲလ်များ ၌ ၎င်း၏နီးထ။ တစ် လေဖြတ်ခြင်း။ ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် သွေးသွန်ခြင်း။ အတွင်းပိုင်း အဆိုပါ ဦးနှောက် သည် စဉ်းစားသည်။ နောက်ထပ် အန္တရာယ် နှင့် သည် ပါဝင်ပါတယ်။ ၌ အကြောင်း ၁၇ ရာခိုင်နှုန်း ၏ လေဖြတ်ခြင်း။ အမှုတွဲများ။ မင်းရဲ့ ဆရာဝန် တန်ခိုး အုပ်စုဖွဲ့ ischemic နှင့် hemorrhagic strokes တို့ကို ဦးနှောက်သွေးကြောအဖြစ် ရည်ညွှန်းသည်။ မတော်တဆ

လေဖြတ်ခြင်းသည် နှလုံးရောဂါနှင့် ကင်ဆာဖြစ်ပွားပြီးနောက် အမေရိကန်၏ နံပါတ်သုံးလူသတ်သမားဖြစ်သည်။ သင်နှင့် သင်၏ မိဘများ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် သတိထားပါ။ ၏ အဆိုပါ ရောဂါလက္ခဏာများ။ ဒီ သည် ကျိန်းသေ အဆိုပါ အချိန် ရန် ခေါ်ဆိုပါ။ ၉၁၁။

ဟိ အမေရိကန် နှလုံး အသင်းအဖွဲ့ စာရင်းများ အဆိုပါ နောက်လိုက် လေဖြတ်ခြင်း။ အချက်ပြမှုများ

- ရုတ်တရက် အားနည်းချက် သို့မဟုတ် ထုံခြင်း။ ၏ အဆိုပါ မျက်နှာ၊ လက်မောင်း၊ နှင့် ခြေထောက် on တစ်ခု ဖွတ် ၏ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ်
- ရုတ်တရက် ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ စကားပြောခြင်း သို့မဟုတ် နားလည်ရန် ခက်ခဲခြင်း။
- မှိန်ခြင်း။ သို့မဟုတ် ဆုံးရှုံးမှု ၏ အမြင်အာရုံ၊ အထူးသဖြင့် ၌ တစ်ခု မျက်စိ
- ရုတ်တရက် ဒုက္ခ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ဆုံးရှုံးမှု ၏ လက်ကျန် သို့မဟုတ် ညှိနှိုင်း
- ရုတ်တရက် ပြင်းထန်သည်။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း။ အတူ မဟုတ်ဘူး လူသိများသည်။ အကြောင်းရင်း

ဟိ လေဖြတ်ခြင်း။ ခန့်မှန်းချက်



သင့်မိဘမှာ လေဖြတ်ရောဂါရှိတယ်ဆိုရင် အဲဒါကို
သင်သိလာပါလိမ့်မယ်။ ပထမနှစ်ရက်သည် သင့်မိဘ၏
ပြန်လည်ကောင်းမွန်မှုအတွက် အရေးကြီးပါသည်။
အတိုင်းအတာကို သင်သိသည်အထိ
စောင့်မျှော်ကြည့်ရှုရန် ခက်ခဲသည်။ ၏ အဆိုပါ
ပျက်စီးခြင်း။ ဟိ ဆရာဝန် တန်ခိုး အမိန့်
လေဖြတ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို သိရှိနိုင်ရန် CT
စကင်နံ သို့မဟုတ် MRI ရှိတ်ခြင်း။

သတင်းကောင်းကတော့ လူတော်တော်များများဟာ
သူတို့ရဲ့ လေဖြတ်ခြင်းကနေ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာပြီး
ပုံမှန်ဘဝကို ပြန်လည်စတင်နိုင်ပြီဖြစ်ပါတယ်။
အခြားသူများအတွက်၊ ၎င်းသည် ပိုမိုပြင်းထန်သော
ပြန်လည်ထူထောင်ရေးကာလဖြစ်ပြီး ပြင်းထန်သော
ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအချို့လည်း ပါဝင်မည်ဖြစ်သည်။
သင့်မိဘ၏ ပံ့ပိုးကူညီမှုများစွာ လိုအပ်မည်ဖြစ်ပြီး
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကိုလည်း သတိပြုသင့်သည်။
ဝမ်းနည်းစရာမှာ လေဖြတ်ရောဂါရှိသူများ၏ 20
ရာခိုင်နှုန်းခန့်သည် ဆေးရုံမှထွက်ဘဲ
သေဆုံးသွားကြမည်ဖြစ်သည်။ အသက် 80 နှင့် 90
နှစ်များအတွင်း အထူးသဖြင့် ထိခိုက်လွယ်သည်။

သင့်အမေ ဒါမှမဟုတ် ဖေဖေက သွေးတိုးရှိနေရင် သူ ဒါမှမဟုတ် သူမကို သေချာစောင့်ကြည့်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ချစ်လှစွာသောသူငယ်ချင်းနဲ့ အိမ်နီးနားချင်းကို ကယ်ဆယ်ဖို့ လူနာတင်ယာဉ် ရောက်လာတဲ့နေ့ကို ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါဘူး။ နှစ်နှစ်လောက်ကြာမှ ပြန်ကောင်းလာတဲ့ လေဖြတ်တဲ့ဒဏ်ကို ခံစားခဲ့ရပါတယ်။ သူ့သွေးပေါင်ကျဆေး မသောက်ဖူးဘူး။

ကြိုတင် v enting လေဖြတ်ခြင်း။

သင့်မိဘများသည် ခေတ်မီဆေးဘက်ဆိုင်ရာနည်းပညာထက် လေဖြတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ပို၍လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ National Institutes of Health ၏ အဆိုအရ လေဖြတ်ခြင်း နှင့် ဆက်နွှယ်သော ကုသနိုင်သော အရှိဆုံးအခြေအနေများမှာ-

- **မြင့်သည် ။ သွေး ဖိအား။** ညီညွတ်မျှတသော အစားအသောက်၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ကိုယ်အလေးချိန် နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများ သည် တစ်ခုဖြစ်သည်။ သေချာတယ်။ ဖော်မြူလာ ရန် ထိန်းချုပ်မှု မြင့်မားသော သွေး ဖိအား။ ဆေးဝါးများ နိုင်သည် ကိုလည်း ထိန်းချုပ်မှု အဲဒါ။ အောက်ခြေလိုင်း ဆက်ဆံပါ။
- **စီးကရက် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။** ပဒေသာပင် ၏ အထောက်အထား ရှိသည်။ ပြသထားသည်။ အဲဒါ စီးကရက် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။ လေဖြတ်နိုင်ခြေကို မြင့်မားစေပါတယ်။ အောက်ခြေလိုင်း ထွက်ပါ။
- **ဆီးချို။** ဆီးချိုရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများသည် လေဖြတ်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ အောက်ခြေလိုင်း ထိန်းချုပ်မှု ဆီးချိုရောဂါသည် လေဖြတ်နိုင်ခြေကို လျော့ချပေးသည်။



Sage Source

The National Institute of Neurological Disorders and Stroke has a top-notch Web site describing brain attacks and prevention strategies. Visit them at www.ninds.nih.gov. The National Stroke Association offers an excellent Web site (www.stroke.org) for stroke victims and their families. You can also track down

- **နှလုံးရောဂါ။** နှလုံးရောဂါသည် လေဖြတ်ခြင်းအတွက် ဖော်ရွေသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးသည်။ Aspirin ကဲ့သို့သော ဆေးများသည် သွေးခဲခြင်းကို တားဆီးနိုင်သည်။ အောက်ခြေလိုင်း လေဖြတ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် သင့်နှလုံးရောဂါကို စီမံပါ။

မနော၊ အဆိုပါ အကြီးမြတ်ဆုံး အတားအဆီး သင်ပါလိမ့်မယ်။ မျက်နှာ အတူ မင်းအဖေ (ဒါမှမဟုတ် မေမေ)ရဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံကို ပြောင်းလဲတာဟာ သူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို

ပြောင်းလဲဖို့ အသက်ကြီးနေပြီဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်ပါပဲ။
 သို့တည်းမဟုတ် ပျက်စီးမှု ပြီးသွားသောကြောင့်
 ပြောင်းလဲခြင်း၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ အဘယ်နည်း။ တကယ်တော့
 ဘာမှမလုပ်ရင် ပိုပျက်စီးနိုင်တယ်ဆိုတာ သူယုံကြည်ဖို့
 လိုပါတယ်။
 တောက်ပသောဘက်တွင်၊ သူသည် ကောင်းမွန်သော
 အာဟာရ၊ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ဆေးလိပ်ငွေ့ကင်းစင်သော
 ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပေးဆောင်သော ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် နုပျိုမှုကိုပင်
 ခံစားရနိုင်သည်။

နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုတွေ

ဒီနိုင်ငံမှာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ လူပေါင်း ၁၃၀၀ ကျော်
 နှလုံးဖောက်ပြီး သေဆုံးနေပါတယ်။ သေဆုံးသူငါးဦးတွင်
 လေးဦးသည် အသက် ၆၅ နှစ်အထက်ဖြစ်သည်။ ဒါက
 "အသက်အရွယ်" လို့ ပြောရင် အောက်တန်းကျတဲ့
 စကားပါ။ ဒါပေမယ့် ခန့်မှန်း ဘာလဲ? ပင် သို့သော်လည်း နှလုံး
 အသက်ကြီးသူတွေမှာ အဖြစ်များတဲ့ရောဂါဟာ သင့်ကားရဲ့
 မော်တာလိုပဲ နှလုံးအဟောင်းတွေ စွန့်ထုတ်တာကြောင့်
 မဟုတ်ပါ။ မင်းအဖေနဲ့အမေက
 သူတို့လုပ်ခဲ့တာတွေကြောင့်လား။

နှလုံးများ—ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အဆီများသောအစားအစာများ၊
ကိုယ်အလေးချိန်ပိုတက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်းနှင့် သွေးတိုးခြင်းတို့ကို
မစစ်ဆေးဘဲ—သူတို့၏နှလုံးကို ထိခိုက်စေသည်။ ဧရိယာ အဲဒါ သူတို့ မရဘူး ထိန်းချုပ်မှု-က
မိသားစု သမိုင်း ၏ နှလုံး ရောဂါ-လိုအပ်သည်။ သူတို့ သူတို့ထိန်းချုပ် နိုင်တဲ့ အရာကို
ပိုသတိထားပါ။

မိဘများ ၌ အဆိုပါ Dri v er's ထိုင်ခုံ

သင့်မိဘများအား အခြားသူများထက် ပို၍ နှလုံး ဖောက်ခြင်းကို သက်သာစေနိုင်သည်ဟု
သင့်မိဘများအား ယုံကြည်အောင်ကြိုးစားသောအခါတွင် သင်သည် ပုံစံဟောင်းပုံစံများနှင့်
ခေတ်မမီသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအမြင်များကို ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်ရလိမ့်မည်။

ရုံ ၁၅ နှစ်များ လွန်ခဲ့သော၊ အဆိုပါ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အသိုင်းအဝိုင်း အတွေး အဲဒါ အဆိုပါ
နှလုံးသွေးကြော စနစ် အသက်ကြီး၏။ လူတွေ ရဲ့ ပေးတယ်။ ထွက် အတူ အဆိုပါ ဝတ်ဆင် နှင့်
မျက်ရည် ၏ ပုံမှန် အိုမင်းခြင်း။ ဒါပေမယ့် တစ်လျှောက် ဒီလာ ကျိကျိတက်၊ ၂၅ နှစ် လေ့လာပါ—
Baltimore အလျားလိုက် လေ့လာပါ။ on ဇရာ အားဖြင့် အဆိုပါ အမျိုးသားတက္ကသိုလ်များ ၏
ကျန်းမာရေး။ အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အတော်လေး a ထိတ်လန့်စရာ ဘယ်တော့လဲ သူတို့
ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ အဲဒါ အဆိုပါ အသက်ကြီးသည်။ ယောက်ျားလေးရဲ့နှလုံးသား ခွဲကြသည်
ချပေးသည်။ သွေး လက်တွေ့ကျကျ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ နည်းလမ်း အဖြစ် အဆိုပါ လူငယ်
ကြယ်သီးများ ၌ အဆိုပါ နမူနာလေ့လာမှု။ တကယ်တော့ အိုမင်းရင့်ရော်မှုဟာ ပုံမှန်မဟုတ်ခဲ့ပါဘူး ။



စီနီယာ သတိပေးချက်

ဘယ်သူလဲ။ မှာ အန္တရာယ် အတွက် နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုများ?

- မိဘများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆေးလိပ်သောက်သူများ
- အဝလွန်ခြင်း။ မိဘများ

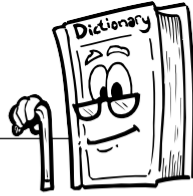
- မိဘများ အတူ မြင့်မားသော သွေး ဖိအား
- မိဘများ အတူ မြင့်မားသော ကိုလက်စထရော
- ဆီးချိုရောဂါ မိဘများ
- အလေးပေး မိဘများ (မင်း ပိုကောင်းပါတယ်။ မဟုတ်ဘူး ဖြစ် အဆိုပါ အကြောင်းရင်း!)
- “ဆိုဖာ အာလူး” မိဘများ
- မိဘများ အတူ နှလုံး ရောဂါ ၌ အဆိုပါ မိသားစု သစ်ပင်

ဟိ ကြီးတယ်။ လေး “မုဆိုးမ ဖန်တီးသူများ”

ငါ နိုင်သည် ဆဲ ကြည့်ပါ။ ငါ့ ဖေဖေ နှလုံးအထူးကု (က ဆရာဝန် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အထူးပြုသည်။ ၌ ကုသပေးခြင်း အဆိုပါ နှလုံး) ညွှန်ပြသည်။ ရန် တစ်ခု ဓာတ်မှန်ရှိပါ။ ၏ ဖေဖေ ဆို့ သွေးလွှတ်ကြော ပြောနေသည်။ “ဒါ သည် အဆိုပါ တစ်ခု ငါတို့ ခေါ်ဆိုပါ။ မုဆိုးမ ထုတ်လုပ်သူ။” ကံကောင်း၊ အတွက် ငါ့ ဖေဖေ သူ့ဆရာဝန် ခြေရာခံသည်။ ဆင်း အဆိုပါ အကြောင်းရင်း ၏ သူ့ တိုတောင်း၏။ အသက်ရှူ နှင့် unclogged သူ့ သွေးလွှတ်ကြော။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ လေး ဦးဆောင် အခြေအနေများ အဲဒါ လုပ်ပါ။ မင်းမိဘတွေ ဖြစ်စရာ ရန် နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုများ။ ဒါကတော့ a အတိုချုပ် ရှင်းလင်းချက် ၏ တစ်ခုစီ၊ အတူ အကြံပြုချက်အချို့ on ဘယ်လိုလဲ သင်၏ အမေ နှင့် ဖေဖေ နိုင်သည် စောင့်ရှောက် ရှင်းပါတယ်။ ၏ ဒါတွေ မုဆိုးမ ထုတ်လုပ်သူများ။

မြင့်သည်။ သွေး ဖိအား

သင့်မိဘကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့်အရာအားလုံးတွင်- သွေးတိုးသည် “ကြီးမားသော” ဖြစ်သည်။ အဲဒါ ကိုလည်း အဆိုပါ တစ်ခု သူတို့ နိုင်သည် လုပ်ပါ။ တစ်ခုခု အကြောင်း။ စိတ်ကူးပါ။ သင်၏ ဥယျာဉ် ရေပိုက် မီးသတ်ကားနဲ့ ချိတ်တယ်။ ရေပိုက်မှတဆင့် ဖိအားများ ပစ်ခတ်ခြင်းသည် အချိန်တိုအတွင်း ပါးလွှာသွားမည်ဖြစ်သည်။ ကဲ စိတ်ကူးပါ။ a သေးငယ်သည်။ စုပ်သည်။ မှာ အဆိုပါ အဆုံး ၏ အဆိုပါ ရေပိုက် ကြိုးစားနေပါတယ်။ ရန် ပြန်ညွှန်းသည်။ အဆိုပါ မြင့်- အခြားပိုက်ငယ်များမှတဆင့် ရေအားဖိအားပေးသည်။ ပန့်သည် မည်မျှကြာကြာ ကိုင်တွယ်နိုင်သည်ဆိုသည့် အလောင်းအစားများ အဆိုပါ ဖိအား? ၌ a နည်းသော သဘင် နည်းလမ်း၊ ဒီ သည် ဘာလဲ မြင့်မားသော သွေး ဖိအား လုပ်တာ ရန် မင်းမိဘရဲ့နှလုံးသား သွေးကြောနံရံများ (ပိုက်ကဲ့သို့ သွေးကြောများနှင့် သွေးပြန်ကြောများ) မှတဆင့် ဆက်တိုက်စီးဆင်းနေသော ဖိအားမြင့်သွေးများသည် ၎င်းတို့ကို မျက်ရည် သို့မဟုတ် ယိုစိမ့်နိုင်သည့်နေရာအထိ ကျဆင်းသွားစေသည်။



Geri-Fact

Blood pressure readings measure the force of blood coursing through your arteries. There are two numbers. Mine usually comes in at 110/80 (unless I've just read my teenage son's report card). The first number is the systolic blood pressure. It reads the force of the blood pressing up against the arteries in the arm with the blood pressure cuff on. The second or bottom number (diastolic) reads the pressure that remains in the arteries when the heart is relaxed. High numbers aren't good: consistently hitting 160 on the systolic is a sure sign to get to the doctor. Check with your doctor on what's considered high for your parent's age and weight.

ရုံ အကြောင်း တိုင်း မူးယစ်ဆေးဝါး စတိုးဆိုင် နှင့် ပင် ကုန်စုံ စတိုးဆိုင်များ ရှိသည် တစ်ခု ၏ အဲဒါတွေ အေးတယ်။ စက်တွေ ဘယ်မှာလဲ။ အတွက် a အနည်းငယ် ရပ်ကွက်များ သင်၏ အမေ နိုင်သည် တုတ် သူမ၏ လက်မောင်း ၌ a tube နှင့် ရယူ a ဒစ်ဂျစ်တယ် သွေးပေါင်ချိန် စာဖတ်ခြင်း။ သို့သော်၊ ဒါတွေ စက်တွေ မေ မဟုတ်ဘူး ဖြစ် အားကိုးရတဲ့၊ ဒါကြောင့် အကယ်၍ အဆိုပါ စာဖတ်ခြင်း။ သည်

ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ မြင့်မားနေပါက သင့်မိသားစုဆရာဝန်ထံမှ ဖတ်ရှုလေ့လာပါ။ သင့်မိဘအိမ်ပြန်လျှင် သွေးပေါင်ချိန်လက်စွပ်သည် လက်ဆောင်ကောင်းတစ်ခုလည်း ပေးသည်။ အိမ်သုံးအတွက် ကောင်းမွန်ပြီး ယုံကြည်စိတ်ချရသော အမှတ်တံဆိပ်တစ်ခုကို အကြံပြုနိုင်လျှင် သင့်မိသားစုဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ရေးစတိုးကို မေးမြန်းပါ။ အောက်ခြေ လိုင်း? ဟိုမှာ မဟုတ်ဘူး ဆင်ခြေ အတွက် မဟုတ်ဘူး သိခြင်း။ သင်၏ သွေး ဖိအား။ ဆားလျှော့စားခြင်းက သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကို ကျဆင်းစေနိုင်ပါတယ်။ မင်းရဲ့အစားအစာပေါ်မှာ ဖြန်းလိုက်တဲ့ ဆားအကြောင်း ငါပြောနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ထုပ်ပိုးထားသော သို့မဟုတ် ပြုပြင်ထားသော အစားအစာများစွာတွင် ဆား (သို့မဟုတ် ဆိုဒီယမ်) ပါဝင်မှုကို သင် အံ့သြမိပေမည်။ ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းညှိပေးခြင်းနှင့် ဆေးဝါးများ သောက်သုံးခြင်းတို့သည်လည်း ဖိအားအဆင့်ကို ကျဆင်းစေနိုင်သည်။ Diuretics သည် သွေးလည်ပတ်မှုစနစ်မှ ဆားနှင့်ရေများကို ထုတ်ယူပြီး ဆီးလမ်းကြောင်းဆီသို့ ပို့ဆောင်ပေးသောကြောင့် ဆီးဆေးကို ယေဘုယျအားဖြင့် ညွှန်းပါသည်။ သင့်မိဘတွင်ရှိသော အခြားအခြေအနေများ မဆိုးရွားစေရန် မည်သည့်ဆေးကိုမဆို ဆရာဝန်မှ အနီးကပ်စောင့်ကြည့်ရပါမည်။ ထိခိုက်သည်။ ဘာပဲ ဖြစ်ဖြစ် အငန် ပါတဲ့ အစားအသောက် တွေ နဲ့ သွေးပေါင် ချိန် စစ်ဆေး မှု ကို ပုံမှန် လုပ်သင့် ပါတယ် ။ အထူးသဖြင့် အာဖရိကန်-အမေရိကန်မိသားစုများသည် သင့်မိဘများသည် အခြားသူများထက် သွေးတိုးနိုင်ခြေပိုများသောကြောင့် သွေးတိုးရောဂါအတွက် သတိရှိသင့်သည် ။

ကိုလက်စထရော

ငါတို့ဥယျာဉ်ပိုက်နမူနာကို ခဏလောက် ပြန်ကြည့်ရအောင်။ ပိုက်အတွင်းတွင် ကပ်နေသော အဆီများ၊ စေးကပ်နေသော အရာများကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ မင်းရဲ့တန်ဖိုးကြီးတဲ့ အနီရောင် geranium တွေကို ရေလောင်းဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့ မင်းရဲ့ Martha Stewart ဥယျာဉ်လက်အိတ်တွေနဲ့ မင်းရှိနေတယ်။ သနားစရာကောင်းတဲ့ ရေစီးကြောင်းတစ်ခု ထွက်လာတယ်။ ကိုလက်စထရော သည် အဆိုပါ ဖက်တီး စေးကပ်ခြင်း။ ပစ္စည်းတွေ ပိတ်မိ ရန် သင်၏ အမေ့ရဲ့ သွေး ရေယာဉ်များ။ ဘယ်တော့လဲ ဒီ ပစ္စည်းရောက်တယ်။ a အဆင့် အဲဒါ အမှန်တကယ် ပိတ်ဆို့မှုများ အဆိုပါ ရေယာဉ်များ၊ အဲဒါ ပေးသည် a အမည်- atherosclerosis။ Cho- လက်စထရော စာဖတ်ခြင်း နိုင်သည် ပြောပြပါ။ သင်၏ အမေ ဘယ်လိုလဲ အများကြီး ၏ ဒီ ပစ္စည်းတွေ သည် ဌ သူမ၏ စနစ်။ မင်းအမေ သည် မှာ နောက်ထပ် အန္တရာယ် ၏ ဒီ အကယ်၍ သူမ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ရှိသည်။ မြင့်မားသော သွေး ဖိအား သို့မဟုတ် ဆီးချိုရောဂါ၊ သို့မဟုတ်

အလွန်သည်။ အကယ်လို့ အဲဒါ အဆိုပါ အမှုကိစ္စ၊ အဲဒါ မပါဘူး။ ထိခိုက် ရန် ရှိသည် သူမ၏ ကိုလက်စထရော စစ်တယ်။ တစ်ကြိမ် a တစ်နှစ်။ မင်းရဲ့ အမေ့ရဲ့ ရေယာဉ်များ ရယူ ရယ် ဆို၊ အဲဒါ သနားစရာ စမ်းချောင်း ပါလိမ့်မယ်။ အကြောင်းရင်း အစစ်အမှန် အန္တရာယ် သူမ၏နှလုံးနှင့်အတူ။

ရန် လျော့ချပါ။ အဆိုပါ အန္တရာယ် ၏ သွေးကြောကျဉ်း a နိမ့် ကိုလက်စထရော အစားအသောက် သည် အဆိုပါ နည်းလမ်း ရန် သွား ဒါပေမယ့် မသွားပါနဲ့။ ကျော် အဆိုပါ ထိပ်တန်း on သင်၏ အမေ ပြောင်းလဲခြင်း။ တစ်သက်တာ အစားအသောက် အလေ့အထ သည် ခက်တယ်။ သူမရဲ့ ဖြည်းညှင်းစွာ အဆောက်အဦ တက် အဆိုပါ ဖက်တီး စေးကပ်ခြင်း။ ပစ္စည်းတွေ ကျော် a တစ်သက်တာ။ ဟိ သဘောတူညီချက် သည် ရန် ရယူ သူမ၏ ရန် ခုတ်လှဲ on အဆီ တစ်ခု အဆင့် မှာ a အချိန်။ အများစု ကျွမ်းကျင်သူများ တွေးပါ။ အဲဒါ မဟုတ်ဘူး နောက်ထပ် ထက် ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း ကျွန်ုပ်တို့၏ ကယ်လိုရီ လုပ်သင့်တယ်။ လာ ထံမှ အဆီ ဒီနေ့ သင်၏ အမေ နိုင်သည် အလွယ်တကူ ဆုံးဖြတ် ဘယ်လိုလဲ အများကြီးအဆီ သူမ ရယူခြင်း။ အားဖြင့် စစ်ဆေးခြင်း။ ထွက် အဆိုပါ အဆီ ပျက်သည် on အဆိုပါ ထုပ်ပိုးမှု ၏ အစားအသောက် ထုတ်ကုန်များ။

လိုချင်တယ်။ ရန် အလေ့အကျင့် ဘာလဲ သင် တရားဟောမလား? လျော့ချပါ။ သင်၏ ကိုယ်ပိုင် အဆီ စားသုံးခြင်း။ အရ၊ ရန် အမေရိကန် နှလုံး အသင်းအဖွဲ့ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှစ်ခု အမျိုးအစားများ ၏ ကိုလက်စထရော

- ဟိ “ကောင်းတယ်” ကြင်နာပါ။ သည့် ခေါ်တယ်။ high-density lipoprotein (HDL)။ မင်းရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ပြုလုပ်သည်။ HDL ဖွင့်ထားသည်။ ၎င်း၏ ကိုယ်ပိုင် အတွက် သင်၏ အကာအကွယ်။ အဲဒါ ယုံကြည်သည်။ ရန် အမှန်တကယ် သယ် ကိုလက်စထရော သွေးကြောနံရံများနှင့်ဝေးသည်။
- “ဆိုးတယ်” ကိုလက်စထရော၊ လူသိများသည်။ အဖြစ် အနိမ့်သိပ်သည်းဆ lipoprotein (LDL)၊ ပိတ်ဆို့မှုများ အဆိုပါ သွေးလွှတ်ကြောများ နှင့် နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရနိုင်ခြေကို တိုးစေသည်။

စစ်ဆေးပါ။ ထွက် အဆိုပါ အမေရိကန် နှလုံး အသင်းအဖွဲ့ဝန် site မှာ
www.americanheart.org ကိုလက်စထရော အမျိုးအစားအားလုံးအတွက် အချက်အလက်၊
အစားအသောက်များနှင့် ကုသမှုများ။



Geri-Fact

Cholesterol hides out in animal products: meat, poultry, seafood, organ meats, eggs, and dairy products such as butter and cheese. One egg yolk will just about blow one day's healthy limit of cholesterol.



Geri-Fact

During a **catheterization**, a cardiologist inserts a thin tube into a vein or artery. Using dye and an x-ray machine, the doctor can see on a monitor exactly where and how much blockage

Angina

ပြီးခဲ့တဲ့ ခရစ္စမတ်မှာ အဖေက အပေါ်ထပ်ကို သယ်သွားခဲ့တယ်။ နှစ်စဉ် ခရစ္စမတ်သစ်ပင်။ သူပြန်ဆင်းလာတဲ့အချိန်- လှေကား သူ ရပ်သွားတယ်။ ငါ့ ညီမ၊ a သူနာပြု၊ မေးတယ်။ ဘာလဲ သူ လုပ်နေတယ်။ “ကျွန်တော် ယူ a ချိုး။” ငါ့ ဖေဖေ၊ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပြေး နို့ထွက်ပစ္စည်းတစ်ခု နှင့် ဆဲ ထယ် နှင်း on သူ ထွန်စက် မှာ အသက် ၈၀၊ ဘယ်တော့မှ မနားဘူး။ နောက်ဆုံးတော့ ရင်ဘတ်အောင့်တယ်လို့ ဝန်ခံခဲ့ပါတယ်။ ညီမလေးရဲ့ စစ်ဆေးမေးမြန်းမှုအောက်မှာ ter (ငါ့ကိုယုံပါ၊ ဒါဟာ စစ်ကြောရေးတစ်ခုပါ) သူလက်ခံခဲ့တယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တိုင်း ရင်ဘတ်အောင့်သလို ခံစားရတယ်။ သူမ ယာယီရင်ဘတ်မှာ angina ခံစားနေရတာကို သူသိတယ်။ နှလုံးခုန်သောအခါ နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဖိအားများခံစားရခြင်း၊ ကယ်လ်ဆီသည် အောက်ဆီဂျင် လုံလောက်စွာ မရပါ။

ပိတ်သည်။ ရန် အဆိုပါ ဆရာဝန် သူ သွားတယ်။ နှင့် သေချာတယ်။ လုံလောက်တယ်၊ သူ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ကြီးမားသော သွေးလွှတ်ကြောများတွင် ပိတ်ဆို့ခြင်းများစွာရှိသည်။ အခု သူ့မှာရှိတယ်။ stent (ကျဉ်းမြောင်းသော သွေးကြောကျဉ်းသော ကိရိယာငယ် သွေးကြောများပွင့်သည်)။ သူက အများကြီး ပိုကောင်းတယ်။ ကောင်းလိုက်တာနော်။ ညီမ ဖမ်းမိ on. ငါ့ ဖေဖေ ငါးဖယ် အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရုံ အဟောင်း အသက်။ ညည်းညူခြင်းသည် wimps အတွက်ဖြစ်သည်ဟု သူထင်သည်။ ဖေဖေတော်တော်များများက

ဒီလိုတွေးထားတာကြောင့် သူတို့ကို အချက်အလက်အတွက်
တကယ်စုံစမ်းဖို့ လိုပါတယ်။ သူတို့ကို ကုန်တိုက်ကို
ခေါ်သွားကာ သွက်သွက်လက် လက် လမ်းလျှောက်ရင်း
မင်းနဲ့ အမီလိုက်ဖို့ သူတို့ ဘယ်လိုကြိုးစားနေလဲ
ကြည့်နိုင်ပါတယ် ။

Classic angina လက္ခဏာများသည် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊
အစာမကြေခြင်း၊ တိုတောင်းခြင်း။ ၏ အသက်ရှူခြင်း၊ နှင့်
တစ်ခု အထူးအဆန်း မေးရိုး၊ လည်ချောင်းအထိ ပျံ့နှံ့သွားသော
လည်ပင်းတစ်ဝိုက် နာကျင်ခြင်း၊ ပခုံး၊ နောက်ကျော သို့မဟုတ်
လက်မောင်းများ။ ဒီလက္ခဏာတွေကို အမြဲစစ်ဆေးပါ ။ ထွက်
အကယ်၍ ဖြစ်ဖြစ်၊ ၏ သင်၏ မိဘများ အတွေ့အကြုံ
တစ်ခုခု ၏ သူတို့ကို။ အဲဒါ a သတိပေးချက်။ နှင့် ဤ ဖေဖေ
အမှုတွဲ အဲဒါက ... ဖြစ်တယ် a ကောင်းချီး စမ်းသပ်မှုများ ရန်
ဆုံးဖြတ် ဘာလဲ။ တကယ် ဆက်နေတယ်။ အပိုင်းအခြား ထံမှ
တစ်ခု ECG (electrocardiogram)၊ စိတ်ဖိစီးမှုစစ်ဆေးမှုများ၊
စကင်န်များနှင့် ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်းများ။ အကယ်လို့ အဲဒီ
စာမေးပွဲတွေ အလှည့် တက် တစ်ခုခု၊ အဆိုပါ ဆရာဝန်
တန်ခိုး အကြံပြုသည်။ မင်းအဖေက ဓါတ်ခွဲ ထားလို့လား။

သွေးလွှတ်ကြောပိတ်ဆိုခြင်းရှိနေကြောင်း ဆရာဝန်က
တွေ့ရှိပါက၊ သို့မဟုတ် သွေးပြန်ကြော၊ သူ သို့မဟုတ် သူမ
နိုင်သည် ဖြစ်ဖြစ်၊ ထည့်သွင်းပါ။ a သေးသေးလေး မီးပုံးပုံ
ဖွင့်ရန် တက် အဆိုပါ သင်္ဘော၊ ထား ဤ a stent ရန်
စောင့်ရှောက် အဆိုပါ သင်္ဘော

ပိတ်ဆို့ထားသော တန်ဆာကို ဖွင့်ပါ သို့မဟုတ် ပိတ်ဆို့ထားသော တန်ဆာများကို နှလုံးဆီသို့ ကွေ့ပတ်ကာ ရှောင်ပါ။ ကူညီပေးနိုင်တဲ့ ဆေးဝါးတွေလည်း အများကြီးရှိပါတယ်။ ဘာပဲလုပ်လုပ် သုတေသနလုပ်ဖို့ အချိန်ယူပါ။ တိုးတက်မှုအသစ်များကို နေ့တိုင်းပြုလုပ်နေသောကြောင့် လက်ရှိတွင်ရှိနေရန်သေချာပါစေ။



Sage Source

The American Heart Association (www.americanheart.org) offers a wealth of information and links to other helpful sites. If you want to go to one Web site to get all of your information on heart disease, this is it. There's helpful information on strokes, too. Contact the American Heart Association, 7272 Greenville Avenue, Dallas, TX 75231; 1-800-242-1793. The National Heart, Lung, and Blood Institutes (www.nhlbi.nih.gov) also offers another good site. They can be reached at P.O. Box 30105, Bethesda, MD 20284; 301-251-1222.

ဝမ်းလျှောခြင်း။ နှလုံး ပျက်ကွက်ခြင်း။ (CHF)

သင့်အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေသည် ဤရောဂါကို ခံယူပါက နှလုံးကြွက်သားကိုယ်တိုင် ပျက်စီးသွားနိုင်သည်။ ပျက်စီးသွားတဲ့ ကြွက်သားတွေဟာ နှလုံးရဲ့သွေးစီးဆင်းမှုကို နှေးကွေးစေပါတယ်။ သွေးထဲကို ဖြစ်ဖြစ်ချင်း ပြန်တက်လာတယ်။ အဆုတ် သို့မဟုတ် သွေးပြန်ကြောများ။ ဘယ်အခြေအနေမျိုးမှာမဆို၊ ၎င်းသည် တစ်ရှူးများတွင် အရည်များပိတ်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ပန်းတိုင်? ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုထိန်းချုပ်။ အစောပိုင်းဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှုသည် အဓိကဖြစ်သည်။

နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်းကြောင့် သင့်ဖခင်သည် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ညဘက်သန်းခေါင်တွင် အိပ်ရာက နိုးလာပါက အသက်ရှူကြပ်သလိုခံစားရခြင်း၊ ရက်အနည်းငယ်အတွင်း နှစ်ပေါင်မှ လေးပေါင်အထိ ရုတ်တရက် ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာခြင်း၊ ခြေချင်းဝတ်၊ ခြေထောက်များ သို့မဟုတ် လက်မောင်းများ ရောင်ရမ်းလာပြီး နှလုံးခုန်မြန်လာသည်။ တဖန်လှည့်စားခြင်းမပြုရ။ မင်းနဲ့ မင်းအဖေက နှလုံးအထူးကုဆရာဝန်ဆီ

သွားနေပြီ။

ပျက်စီးနေသောနှလုံးကို ကာကွယ်ရန် ဆရာဝန်က ဆေးအချို့ကို ညွှန်ကြားနိုင်ခြေရှိသည်။
ပျက်ကွက် on အဆိုပါ အလုပ်။ CHF သည် မဟုတ်ဘူး a သေခြင်း။ ဝါကျ ဟိ မူးယစ်ဆေးဝါး
ဖေဖေ ပါလိမ့်မယ်။ ယူ ဆေးမသောက်ဘဲ အနီးကပ် စောင့်ကြည့်နေရမယ်။
မှန်ကန်သောဆေးပမာဏကို ယူရမည်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့
နှလုံးအစားအသောက်ဆိုတာလည်း သေချာပါတယ်။ American Heart Association
ဝက်ဘ်ဆိုဒ်သည် ကျန်းမာသောနှလုံးအစားအသောက်များနှင့် ကောင်းမွန်စွာစားခြင်းအတွက်
အခြားအရင်းအမြစ်များစွာကို ပေးဆောင်ထားသည်။

သုတေသနအသစ်အရ အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် နှလုံးဖောက်ပြီး သေဆုံးနှုန်း
ပိုများကြောင်း၊ နှလုံးဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့် ဆေးရုံတက်နေရချိန်နှင့် အမျိုးသားများထက်
နှလုံးဖောက်ပြန်မှု အမျိုးအစားများ ပိုများကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။ အမျိုးသမီးများတွင်
မတည်ငြိမ်သော angina—ပြင်းထန်သောအချိုးအစား ပိုများသည်။

အမြဲတမ်းသွေးခဲခြင်းမရှိဘဲ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း။ ဆီးချိုရောဂါနှင့် သွေးတိုးရောဂါရှိသော သက်ကြီးရွယ်အို အမျိုးသမီးများ၊ နှလုံးရောဂါကြောင့် သေဆုံးနိုင်ခြေ အမြင့်ဆုံးဖြစ်ကြောင်း သေချာပါသည်။ အသက်(၅၀)အောက် အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် နှလုံးရောဂါဖြင့်

The Most Common Heart Attack Warning Signs (from the American Heart Association)

- Uncomfortable feeling of pressure, fullness, squeezing, or pain in the center of the chest lasting more than a few minutes
- Pain spreading to the shoulders, neck, or arms
- Chest discomfort with lightheadedness, fainting, sweating, nausea, or shortness of breath
- Atypical chest, stomach, or abdominal pain
- Nausea or dizziness
- Shortness of breath and difficulty breathing
- Unexplained anxiety, weakness, or fatigue
- Palpitations, cold sweat, or paleness

The Least You Need to Know

- High blood pressure is the leading and most preventable cause of brain attacks (strokes).
- Heart attacks and strokes, respectively, are the first and third leading killers among the elderly.
- Your parents' lifestyles contribute more to heart attacks than old age: Quit smoking and control cholesterol, diabetes, and blood pressure.
- Your mom or dad can recover from a stroke; the first 72 hours are vital for a good prognosis. Heed the warning of mini-strokes.
- Most people report feeling "like new again" following bypass surgery or other procedures that clean or open clogged arteries.



အယ်လ်ဇိုင်း မား ရောဂါ နှင့် ကင်ဆာ

In This Chapter

- The difference between dementia and forgetfulness
- Dementia warning signs and what to do
- The stages of Alzheimer's disease
- When the diagnosis is cancer: what to ask
- Cancer basics
- Tracking down cancer treatment

ဆယ်ကျော်သက်တွေက အရာအားလုံးကို မေ့နေကြတယ်။ ကျောင်းမှာ လွှတ်လိုက်ပြီး တစ်နာရီလောက်ကြာတော့ “ကျေးဇူးပြုပြီး အမေ၊ ငါ့စာရွက်ကို မေ့သွားပြီ၊ ဒါက ဘဝနဲ့ သေခြင်းပဲ။ အမှန်ပဲ၊ ကျေးဇူးပြုပြီး စတုတ္ထကာလရောက်မှ ရမယ်!” ဤခေါ်ဆိုမှုများကို လက်ခံရရှိသည့် တစ်ဦးတည်းသော မိဘမဟုတ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်သိပါသည်။ မေ့လျော့ခြင်း။ ထင်ရသည်။ ရန် သွား အတူ အဆိုပါ နယ်မြေ အတူ ဆယ်ကျော်သက်များ ကျွန်တော်တို့ မြေဖြူခဲ အဒါ တက် ရန် ဟော်မုန်းများ။

ဒါပေမယ့် အသက် 80 အရွယ် အဖေက သူငယ်ချင်းဟောင်းတွေရဲ့နာမည်တွေကို မေ့သွားတော့၊

ဒါမှမဟုတ် အမေက နှစ်ပေါင်းများစွာ ဖုန်းခေါ်နေတဲ့ အစ်ကိုဖုန်းနံပါတ်ကို မေ့သွားတဲ့အခါ... သူတို့ စိုးရိမ်နေကြတယ်။ ငါတို့လည်း ဒီလိုပဲ။ အဲဒါကို မပြောဘဲ လူတိုင်းက "ဒါက အယ်လ်ဇိုင်းမားရဲ့ ပထမဆုံး လက္ခဏာ ဖြစ်နိုင်သလား"

အယ်လ်ဇိုင်းမား- ရုံ ဘယ်လိုလဲ အဖြစ်များသည်။ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါ?

ဖေဖေ စိတ်ပူ ရမှာလား? ဒါကို ရှုထောင့်နဲ့ ကြည့်ကြည့်ရအောင်။ ဒီနိုင်ငံမှာ လူလေးသန်းလောက်က အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ ခံစားနေရတယ်။ အမျိုးသားအင်စတီကျုမှ သိရသည်။ ကျန်းမာရေးအရ အသက် ၆၅ နှစ်မှ ၇၄ နှစ်ကြား လူများ၏ ၃ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သည် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါရှိသည်။ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ဤရောဂါဖြစ်ပွားမှု သိသိသာသာတိုးလာပါသည်။ ၈၅ နှစ်ကျော် လူဦးရေ၏ ထက်ဝက်နီးပါးသည် ရောဂါရှိသည်။ လူအများစုသည် ပျမ်းမျှအားဖြင့် ရှစ်နှစ်မှ ၁၀ နှစ်အထိ နေထိုင်ကြသည်။ အဆိုပါ စတင်ခြင်း။ ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ။ ဟုတ်တယ်၊ အဲဒါ သည် တစ်ခုခု ရန် ဖြစ် on ကိုယ်ရံတော် အတွက်၊ အထူးသဖြင့် သင်၏အဖြစ် မိဘများ ဝင်ပါ။ သူတို့ရဲ့ 80s အလယ်ပိုင်း၊ ဒါပေမယ့် အဲဒါ သေချာတယ်။ မဟုတ်ဘူး တစ်ခုခု အဲဒါ တိုင်း အသက်ကြီးသည်။ လူသည် ထောင့်တစ်ဝိုက်တွင် ပုန်းအောင်းနေမည်ကို ကြောက်ရွံ့နေရမည်။

Dementia နှင့် အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ

Dementia သည် အမှန်တကယ်တွင် “စိတ်မပါဘဲ” ဟု အဓိပ္ပါယ်ရသော ထီးအသုံးအနှုန်းဖြစ်သည်။ သည် စဉ်ဆက်မပြတ်တွေးခေါ်မှု ဆုံးရှုံးခြင်း၊ စီရင်ဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုနှင့် သင်ယူနိုင်စွမ်းတို့ကို ရည်ညွှန်းသည်။ နောက်ထပ် ထက် တစ်ဝက် ၏ အဆိုပါ dementia အမှုတွဲများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် အယ်လ်ဇိုင်းမား၊ a ရောဂါ အမည်ရှိ ၁၉၀၆ ခုနှစ်တွင် ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သော ဂျာမန်သမားတော် Alois Alzheimer ပြီးနောက်၊ အယ်လ်ဇိုင်းမားကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းအရင်းများကို မည်သူမျှ အတိအကျ မသိနိုင်သော်လည်း မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ အချက်များသည် ရောနှောပါဝင်နေပါသည်။

Dementia ၏ဒုတိယအဓိကအကြောင်းအရင်းမှာ သွေးထောက်ပံ့မှုကိုပိတ်ဆို့သည့် အသေးစားလေဖြတ်ခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်ဆဲလ်များသေဆုံးခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော Multi-infarct dementia ဖြစ်သည်။ ဤသေးငယ်သော၊ ဆက်တိုက်လေဖြတ်ခြင်းများသည် ဦးနှောက်တွင် အဆက်မပြတ်ထွက်နေသဖြင့် သတိမထားမိဘဲ ဖြစ်တတ်သည်။ သွေးမြင့်သူတွေ



Sage Source

The Alzheimer's Association is an excellent organization that offers a wide range of information and support services. They have a nationwide network of chapters that hold monthly support meetings. Visit their Web site at www.alz.org to find a chapter near you, receive medical information, link to great resources, get expert advice online, and obtain a caregiver guide; or call them at 1-800-272-3900.

ဖိအားနှင့် ဆီးချိုရောဂါသည် ဤ dementia
အမျိုးအစားအတွက် အလွန်အန္တရာယ်ရှိသည်။

ဟိ သတိပေးချက် လက္ခဏာများ

လူတိုင်း အာရုံလွဲသွားတတ်သည် ။ လူတိုင်းက နာမည်တစ်ခုကို
မေ့နေကြပြီး လူတိုင်းက သူတို့ရဲ့သော့တွေကို တစ်ချိန်တည်းမှာ
လွဲမှားနေကြပါပြီ။ နောက်တစ်ခု။ နှင့် အချို့၏ ငါတို့ ရှိသည်
ပင် မေ့သွားတယ်။ ငါတို့ဘယ်မှာလဲ။ ရပ်ထားသည်။ အဆိုပါ
ကား။ ဒါကြောင့် အကယ်၍ အားလုံး ဒီ သည် သာမန်၊
ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ မေ့လျော့ခြင်း သည် လောကထဲသို့
လျှော့ကျလာသောအခါ သင်သိသည် ။ စိတ်အာရုံ?

Alzheimer's Association ၏စာရင်းကိုတီထွင်ခဲ့သည်။
အယ်လ်ဇိုင်းမား၏ ထိပ်တန်းသတိပေး လက္ခဏာ ၁၀ ခု။
အမေရိရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဖေဖေက ဒီလက္ခဏာတွေ
တော်တော်များများ ခံစားရတော့ အချိန်တန်ပါပြီ။ ရယူ
သူ့ကို သို့မဟုတ် သူမ၏ ရန် a ဆရာဝန်။ တစ်မျိုး
နည်းလမ်း သင် နိုင်သည် သင့်မိဘအား
စိတ်ကျရောဂါစစ်ဆေးရန်
အချိန်ဇယားဆွဲထားသောအခါတွင် သင်သည်
ဤစာရင်း၏မိတ္တူတစ်ခုပြုလုပ်ရန်
အလွန်အထောက်အကူဖြစ်ပါစေ
ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုစီအောက်တွင်
သင့်မိဘပြသသောအပြုအမူများကို ရေးမှတ်ပါ။
သင်ကိုးကားဖော်ပြသော အပြုအမူများသည် သင့်အဖေ
သို့မဟုတ် မေမေတို့၏ တစ်သက်တာလုံး အပြုအမူများ
မဟုတ်သင့်ပါ။ (ဥပမာ၊ ငါ့ကလေးတွေက ငါ့အတွက်
နိမိတ်လက္ခဏာအနေနဲ့ ကားသော့တွေ ဆုံးရှုံးတာကို
စာရင်းမသွင်းဘူး။)

ဟိ ထိပ်တန်း ၁၀ သတိပေးချက် လက္ခဏာများ ၏ အယ်လ်ဒိုင်းမား ရောဂါ (အယ်လ်ဒိုင်းမားအသင်းမှ)

1. **အလုပ်ကျွမ်းကျင်မှုကို ထိခိုက်ပြီး မှတ်ဉာဏ်ပျောက်ဆုံးခြင်း။** တာဝန်တွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေရဲ့ နာမည်တွေကို မကြာခဏ မေ့တတ်ကြတယ်။ အကြောင်းပြချက်မရှိဘဲ စိတ်ရှုပ်ထွေးနေပုံရသည်။
2. **အကျွမ်းတဝင်ရှိသော အလုပ်များကို လုပ်ဆောင်ရန် ခက်ခဲခြင်း။** အလွယ်တကူအာရုံပျံ့လွင့်၊ သူ့ဘာလုပ်နေလဲ ဒါမှမဟုတ် ဘာကြောင့် မေ့နေလဲ။ ထမင်းပြင်ဆင်ပြီးရင် ကျွေးဖို့ မေ့သွားနိုင်တယ်။ သူ့ကိုယ်တိုင်တောင် လုပ်ခဲ့တာ။
3. **ဘာသာစကားပြဿနာများ။** ရိုးရှင်းသော စကားလုံးများ သို့မဟုတ် မသင့်လျော်သော စကားလုံးများကို အစားထိုးခြင်းများကို မေ့လျော့ခြင်း၊ အဓိပ္ပာယ်မရှိပါ။
4. **စိတ်ရှုပ်စရာ ရန် အချိန် နှင့် နေရာ။** မေ ဖြစ်လာ ဆုံးရှုံး on သူ့ သို့မဟုတ် သူမ၏ ကိုယ်ပိုင် လမ်း၊ မပါဘူး။ သိသည်။ ဘယ်မှာလဲ။ သူ သို့မဟုတ် သူမ က၊ ဘယ်လိုလဲ သူ သို့မဟုတ် သူမ ရပြီ ဟိုမှာ၊ သို့မဟုတ် ဘယ်လိုလဲ ရန် ရယူ အိမ်ပြန် ။
5. **ညံ့ဖျင်းခြင်း သို့မဟုတ် တရားစီရင်ခြင်း လျော့နည်းခြင်း။** မသင့်လျော်သောအဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝတ်စားဆင်ယင်မှု ညံ့ဖျင်းခြင်းတို့ကြောင့် ပြသလေ့ရှိသည်။ အအေးမိတဲ့အခါ အင်္ကျီဝတ်ဖို့ မေ့သွားတယ်။ စတိုးဆိုင်သို့ ရေချိုး ဝတ်စုံဝတ်သည်။
6. **ပြဿနာများ အတူ စိတ္တဇ တွေး ပြပွဲတွေ ဒုက္ခ အတူ နံပါတ်များ၊ နိုင်သည် ရိုးရှင်းတဲ့ တွက်ချက်မှုတွေ မလုပ်တော့ဘူး။**
7. **နေရာမှားများ အရာများ။** မဟုတ်ဘူးလား။ သာ ရှုံးသည်။ အရာတွေ၊ ဒါပေမယ့် ပြောရအောင် အရာများ ၌ မသင့်လျော်သောနေရာများ၊ အဲဒီလို အဖြစ် ချပြီး a ပိုက်ဆံအိတ် ၌ အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ သို့မဟုတ် a လက်ပတ်နာရီ ၌ a သကြား ဇလုံ။ ရှိတယ်။ မဟုတ်ဘူး စိတ်ကူး ဘယ်လိုလဲ အဆိုပါ ပစ္စည်းများ ရပြီ ဟိုမှာ။
8. **စိတ်ဓာတ် နှင့် အပြုအမူ အပြောင်းအလဲများ။** ပြပွဲတွေ နောက်ထပ် မြန်သည်။

စိတ်ခံစားချက် လွဲသည်။ အတွက် မဟုတ်ဘူး မိဘအကြောင်းပြချက်။

9. ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အပြောင်းအလဲများ။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး သိသိသာသာ ပြောင်းလဲခြင်း၊ ဥပမာ- အချို့သော၊ ခုတော့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ဖြစ်နေတာ။ သံသယဖြစ်ခြင်း နှင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်း တို့ကို ယေဘုယျအားဖြင့် ဖော်ပြသည်။
10. ဆုံးရှုံးမှု ၏ အစပျိုးမှု။ ဖြစ်လာသည်။ အလွန်အမင်း စိတ်မဝင်စား နှင့် မပါဝင်ပါ။ ခွဲ သူ သို့မဟုတ် သူမခံစားဖူးသော နယ်ပယ်များ။

အကယ်လို မင်း စဉ်းစားပါ။ မင်းရဲ့ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ရှိတယ်။ Dementia

မင်းဘယ်လိုသေချာသိလဲ။ ပကတိရောဂါရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းမှာ ဦးနှောက်တွင် plaque၊ အရှုပ်အထွေးများနှင့် ပုံမှန်မဟုတ်သောပရိုတင်းများ ပေါ်လာသည့်နေရာကို ခွဲစိတ်စစ်ဆေးခြင်းမှတစ်ဆင့်ဖြစ်သည်။ ကောင်းပြီ၊ မင်းအဖေကို ဒီလိုနည်းနဲ့ စုံစမ်းရတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါဆို ဆရာဝန်တွေက ဘယ်လို သိလဲ။

ရောဂါရှာဖွေခြင်း။ အယ်လ်ဇိုင်းမား သည် တကယ် a လုပ်ငန်းစဉ် ၏ နှိမ်နှင်းရေး။ ဟိ ပထမ အဆင့် သည် အတွက် မင်းအဖေရဲ့ မူလတန်း သမားတော် ရန် စည်းကမ်း ထွက် တစ်ခုခု ပြောင်းပြန် လက္ခဏာများ ၏ dementia အဲဒီလို အဖြစ် a မူးယစ်ဆေးဝါးတုံ့ပြန်မှု အဲဒါ အကြောင်းတရားများ သူ့ကို ရန် ဖြစ် ရှုပ်သည်။ အကယ်လို အဲဒါ မဟုတ်ဘူး အဆိုပါ အမှုကိစ္စ၊ သူ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် မြင်သည်။ အားဖြင့် အသက်ကြီးသူ သို့မဟုတ် a အာရုံကြောပါရဂူ (က ဆရာဝန် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အထူးပြုသည်။ ၌ အဆိုပါ အာရုံကြော စနစ်)။ တစ် အလုပ်အပြည့် ယူတယ်။ နှစ်ခု ရန် သုံး နာရီ။ ဟိ သမားတော် လုပ်သင့်တယ်။ နားထောင်ပါ။ ရန် သင် နှင့် တခြား မိသားစုဝင်များသည် သင့်အဖေ၏အပြုအမူပြောင်းလဲမှုများကို ဖော်ပြသည်။

အကဲဖြတ်မှုတွင် သင့်အဖေ၏ ရိုးရှင်းသောအလုပ်များကို ကိုင်တွယ်နိုင်မှု၊ နံပါတ်များဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်မှု၊ ဆက်သွယ်မှု၊ အသစ်နှင့် လတ်တလောအချက်အလက်များကို ပြန်လည်ခေါ်ဆိုရန်နှင့် စိတ်ကူးယဉ်တွေးခေါ်မှုတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်စေမည့် အတိုချုံးစမ်းသပ်မှုဖြစ်သည့် Mini-Mental Status Exam ပါဝင်မည်ဖြစ်သည်။ ရလဒ်အနေဖြင့် ဖေဖေသည် လက်ရှိသမ္မတကို အမည်ပေးရန်၊ နောက်ပြန်ရေတွက်ရန်၊ ရင်းနှီးသည့်အရာတစ်ခုကို ဆွဲထုတ်ကာ ရိုးရှင်းသော ညွှန်ကြားချက်များဖြင့် အလုပ်တစ်ခုကို ပြီးမြောက်ရန် တောင်းဆိုဖွယ်ရှိသည်။ အကဲဖြတ်မှုတွင် အာရုံကြောဆိုင်ရာ စာမေးပွဲတစ်ခု ပါဝင်နိုင်သည်။ သိုင်းရှိုက်ပုံမှန်မဟုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဗီတာမင် B-12 ချို့တဲ့ခြင်းကဲ့သို့သော စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သော အခြေအနေရှိမရှိ ဆုံးဖြတ်ရန် သွေးနှင့် ဆီးစစ်ဆေးမှုများ၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ အဖမ်းအဆီး သို့မဟုတ် သွေးခဲခြင်းမှ ပျက်စီးမှုများက^{၁၇} သိရှိနိုင်ရန် ဦးနှောက်၏ CAT နှင့် MRI ကဲ့သို့သော အမျိုးမျိုးသော စကင်န်များ။ စကင်န်သည် ကျောရိုးအရည်များ စုပုံနေခြင်းကိုလည်း ကောက်ယူနိုင်သည်။

တစ် ကျောရိုး နှိပ်ပါ။ မေ ဖြစ် အမိန့်ပေးသည်။ အကယ်၍ တစ်ခု ကူးစက်မှု သို့မဟုတ် ရောဂါ ၏ အဆိုပါ အာရုံကြော စနစ် သည် သံသယရှိသည်။ နှင့် နောက်ဆုံးတော့၊ a စိတ်ရောဂါ တိုင်ပင်ပါ။ သည် အကြံပြုထားသည်။ ရန် ဖော်ထုတ် ဖြစ်နိုင်သည်။ အကြောင်းတရားများ အဖေရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာများ အဲဒါ တန်ခိုး မဟုတ်ဘူး ဖြစ် ဆက်စပ် ရန် dementia အဲဒီလို အဖြစ် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။

အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါကို ဆုံးဖြတ်ရန် တိကျသေချာသော သက်သေ-အပြုသဘော စစ်ဆေးမှု မရှိသောကြောင့်၊ ကင်ဆာ သို့မဟုတ် ဆီးချိုရောဂါဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သကဲ့သို့၊ ဆရာဝန်များသည် အခြားအရာအားလုံးကို ဖယ်ရှားရန် စစ်ဆေးမှု၏ ဘက်ထရီကို

အားကိုးကြသည်။ ရောဂါဖြစ်ပွားမှု၏ 5 မှ 10 ရာခိုင်နှုန်းတွင် dementia ဖြစ်ပေါ်သောလက္ခဏာများသည်ပြောင်းပြန်လှန်နိုင်သောအခြေအနေတစ်ခုကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဤအချက်သည် စည်းရုံးသိမ်းသွင်းရန် ကောင်းသောအချက်ဖြစ်နိုင်သည်။ ဖေဖေ သူ့ကို အကဲဖြတ်ရမယ်။ Alz-heimer's ကိုကြောက်ရွံ့ပြီး ဆရာဝန်နှင့်ပြသရန် ငြင်းဆိုခြင်းကြောင့် သူ၏ရောဂါလက္ခဏာများကို ဖုံးကွယ်ရန် ကြိုးစားနေပေမည်။ ကြုံတွေ့နေရသော အကြောင်းရင်းများစွာရှိကြောင်း သင့်ဖခင်အား အသိပေးခြင်းသည် သူ၏ကြောက်ရွံ့မှုများကို သက်သာစေနိုင်ပြီး အမှန်တကယ် အမှားအယွင်းများကို ရှာဖွေရန် တွန်းအားပေးနိုင်သည်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သူနဲ့ သင် ထွက်လာတယ်။ အမှန်တရားကို သိဖို့ ပိုကောင်းလိမ့်မယ်။



Sage Source

To receive the latest information on new treatments, track down clinical trials, or find a national Alzheimer's Disease Center near your parents, contact Alzheimer's Disease Education and Referral (ADEAR) at 1-800-438-4380. They also have a terrific Web site (www.alzheimers.org) that can connect you directly to the 29 national Alzheimer's disease centers throughout the United States. The site also keeps you posted on the results of the latest research.

ဝမ်းနည်းစရာမှာ dementia နှင့် Alzheimer's ရောဂါအတွက် ကုသဆေးမရှိပါ။ ၎င်းသည် ရောဂါရှာဖွေတွေ့ရှိပါက၊ သင့်မိဘသောက်နေသော မည်သည့်ဆေးဝါးများ၏အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုမဆို စောင့်ကြည့်ရန် သင့်မိဘ၏သမားတော်နှင့် အနီးကပ်လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဆေးဝါးများသည် ရောဂါလက္ခဏာအချို့ကို ကုသရာတွင် ကူညီပေးနိုင်ပြီး အလားအလာရှိသော ဆေးဝါးအသစ်များကို နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း မိတ်ဆက်လျက်ရှိသည်။ Ginkgo နှင့် ဗီတာမင် E တို့သည် လူအချို့အတွက် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို နှေးကွေးစေသည်ဟု သတင်းများထွက်ပေါ်လျက်ရှိသည်။

ဖြစ်ပါစေ။ သတိထားပါ။ အဲဒါ စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသော မူးယစ်ဆေးဝါး (စိတ်ပြောင်းလဲခြင်း) ဖြစ်ကြပါသည်။ အရမ်း အစွမ်းထက်။ ခုလောက်ဆို ထွက် မှန်ကန်သောဆေးပမာဏသည် အချိန်ယူရနိုင်ပြီး အဆိုပါဆေးများကို အရက်နှင့် မရောစပ်သင့်ပါ။ သို့သော် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါရှိသူအတွက် စောင့်ရှောက်မှုအများစုသည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာမဟုတ်ပေ။ အများကြီးပါဝင်တယ်။ ၏ အချစ်၊ အထောက်အပံ့၊ နှင့် ဖန်တီးမှု နည်းဗျူဟာများ ရန် လုပ်ပါ။ ဘဝ ရင်းနှီးသည်။ နှင့် ဘေးကင်းသည်။ အတွက် သင်၏ ပါရီ။ စိတ်ကျရောဂါရှိသူကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရာတွင် အကူအညီရယူရန်အတွက် အခန်း 18၊ “အိမ်တွင်တစ်စုံတစ်ဦးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း- အခြေခံများ” ကိုကြည့်ပါ။

ဟိ သုံး အဆင့်ဆင့် ၏ အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ သုံး အခြေခံ အဆင့်များ အဲဒါ အများဆုံး လူတွေ အတူ အယ်လ်ဇိုင်းမား အတွေ့အကြုံ-

- **ဇာတ်စင်** တွင် အ ဖေသည် မကြာသေးမီက တစ်စုံတစ်ရာကို မှတ်မိရန် အခက်အခဲရှိသည်။ အာရုံစူးစိုက်ရခက်ခြင်း၊ စကားအနည်းငယ်ချို့ယွင်းခြင်း၊ မှန်ကန်သောစကားလုံးကို တွေးတောရာတွင် အခက်အခဲရှိခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကို ဂရုမစိုက်ခြင်း၊ စိတ္တဇအတွေးသည် သူ့အတွက် လက်လှမ်းမမီနိုင်သဖြင့် စိတ်တိုခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း သို့မဟုတ် ဒေါသထွက်လွယ်သည်။ တခြား နေ့ရက်များ သူ မေ ဖြစ် စိတ်ဓာတ်ကျတယ်။
- **Stage II** မှာ အဖေရဲ့အပြုအမူက ပိုပြင်းထန်လာပါတယ်။ သူ၏ ရေတိုမှတ်ဉာဏ်သည် ပျောက်လုနီးပါးဖြစ်ပြီး၊ ညှိနှိုင်းမှု ညံ့ဖျင်းပြီး အဝတ်အစား၊ စားသောက်ရန် သို့မဟုတ်

ရေချိုးရန် အကူအညီ လိုအပ်နေပါသည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း—ဝတ်ရမည့်အရာကို ရွေးချယ်ခြင်း—ပင် လွန်ကဲနေပုံရသည်။ သူသည် အလွယ်တကူ တုန်လှုပ်သွားကာ လမ်းလျှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အလှည့်အပြောင်း စတင်သည်။ အဲဒါ ပိုပြင်းပြင်း ရန် နားလည် သူ့ကို အဖြစ် သူ့မိန့်ခွန်း နှင့် ဘာသာစကား ကျွမ်းကျင်မှု ဆိုးရွားသည်။ တူညီသော ဇာတ်လမ်းကို ထပ်ခါထပ်ခါ ကြားနိုင်သည် သို့မဟုတ် သူသည် တူညီသော လုပ်ဆောင်ချက်ကို မကြာခဏ ပြန်လုပ်နိုင်သည်။ တတွတ်တွတ်။ သူ နိုင်သည် ဖြစ်လာ ဒေါသထွက်သည်။ အတွက် မဟုတ်ဘူး အကြောင်းပြချက်။ သူ့အိပ်ပါ။ သံသရာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရှုပ်ပွခြင်းနှင့် ညအချိန် လမ်းလွဲခြင်းများမှာ အဖြစ်များသည်။

- **၌ ဇာတ်ခုံ III** ဖေဖေ သည် ၌ အဆိုပါ နောက်ဆုံး အဆင့်များ ၏ အဆိုပါ ရောဂါ။ ပင် သူ ရေရှည် memory ရှိတယ်။ မှေးမှိန် အဝေး၊ နှင့် သူ လိုအပ်ချက်များ စုစုပေါင်း ဂရုစိုက်ပါ။ ဘာလဲ ဖြစ်လာသည်။ အများဆုံး ခက်တယ်။ အတွက် မိသားစုများ သည် အဆိုပါ အကြောက်လွန်ရောဂါ ဖေဖေ မေ အတွေ့အကြုံ၊ ယုံကြည်ခြင်း။ အဲဒါတွေ ပတ်ပတ်လည် သူ့ကို ဖြစ်ကြပါသည်။ ထွက် နာကျင်စေရန် သူ့ကို သူ့ အဆစ် ဖြစ်လာ တောင့်တင်းသည်။ နှင့် သူ့ အပိုင်းအခြား ၏ လှုပ်ရှားမှု ကန့်သတ်၊ နောက်ဆုံးတော့ သူ ဖြစ်လာသည်။ အိပ်ရာပေါ် မရပါ။ ရန် စကားပြောပါ။ သို့မဟုတ် ကျွေးပါ။ သူ့ကိုယ်သူ သူ့ ကိုယ်ခံအား စနစ် be-လာ အန္တရာယ်ရှိ အားပျော့၊ ထွက်ခွာ သူ့ကို ထိခိုက်လွယ်သည်။ ရန် နမိုးနီးယား နှင့် အခြား ကူးစက်မှု။

ဤအပြုအမူတစ်ခုစီတိုင်းကို လူတိုင်းမတွေ့ကြုံဖူးသော်လည်း မျှော်လင့်ရမည့်အရာကို သိရန် အရေးကြီးပါသည်။ မင်းရဲ့အဖေက မင်းနာမည်ကိုမေ့သွားတယ်၊ သူ့အိမ်ထောင်ရေးကို ပြန်မခေါ်နိုင်ဘူး ဒါမှမဟုတ် မင်းကို ကြိမ်းမောင်းရင် မင်းအဖေက မင်းကို ပိုချစ်မှာမဟုတ်ဘူး။ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါရှိသူအတွက် စောင့်ရှောက်မှုအများစုသည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာမဟုတ်ပေ။ မေတ္တာနဲ့ပံ့ပိုးမှုတွေ အများကြီးလိုတယ်။ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနည်းကို လေ့လာရန် ပံ့ပိုးကူညီမှုအဖွဲ့သို့ ဝင်ရောက်ပါ။ နှင့် လုပ်ပါ။ ဘဝ ပိုကောင်းပါတယ်။ အတွက် သင်၏ အဖေ ထို့အတူ၊ ဖြစ် သေချာတယ်။ ရန် ဖတ်ပါ။ အခန်း ၂၄၊ "မသန်စွမ်းမှုအတွက် စီစဉ်ခြင်း။"

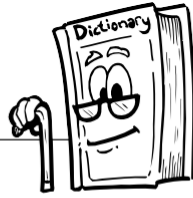
ဟိ ကြီးတယ်။ “C”- ကင်ဆာ

မဲ့ပေါ်မှာ အသားစဉ်လုပ်တုန်းက မှတ်မိသေးတယ်။ နောက်နှစ်ရက်လောက်ကြာတော့ ကျွန်တော်ဖြေတယ်။ ဖုန်း နှင့် အဆိုပါ သူနာပြု ပြောပါတယ်။ “အဲ ဆရာဝန် လိုလား ရန် စကားပြောပါ။ ရန် မင်း။” နှိုးစက် ခေါင်းလောင်းများ သွားတယ်။ ငါ့ခေါင်းထဲမှာ။ ဟေး၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဖုန်းခေါ်တာမဟုတ်ဘဲ မင်းရဲ့စာမေးပွဲတွေ မကောင်းဘူးလို့ပြောနေတဲ့ အဲဒီပို့စကတ်တွေထဲက တစ်ခုကို ငါမျှော်လင့်နေတယ်။ “လင်ဒါ၊ သတင်းကောင်းနဲ့ သတင်းဆိုးရှိတယ်” ဘယ်တော့မှ ကောင်းကောင်းမဖွင့်ဘူး။ ငါအရင်ဆူဆူ သတင်းဆိုးအတွက် သွားခဲ့တယ်။ “လင်ဒါ၊ မင်းမှာ ကင်ဆာရှိတဲ့ melanoma ရှိတယ်။ ပျံ့နှံ့တာ အရမ်းမြန်တယ်။ အဲဒါရှိမရှိ သိဖို့ အတွင်းသားဆရာဝန်နဲ့ ချက်ချင်းပြရမယ်။ မင်းနောက်ကျောကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖြတ်တောက်ဖို့ ပလပ်စတစ် ခွဲစိတ်ဆရာဝန်နဲ့ တွေ့စေချင်တယ်။” ဤအချက်အလက်အမျိုးအစားကို သင်လုပ်ဆောင်ပုံမှာ အံ့သြစရာပင်။ စီရင်ချက်တစ်ခုကို ကြားနာရသလို ခံစားရသည်—သင်တစ်ဦးတည်းသာ ရုံးတင်စစ်ဆေးခြင်းကို လွတ်သွားပါသည်။ ဒါဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပ အတွေ့အကြုံတစ်ခုလိုပဲ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သတင်းကောင်းကို ဆက်သွားခဲ့သည်။ ဟိ ကင်ဆာ ဖြစ်ခဲ့သည်။ a ဇာတ်ခုံ II၊ အဓိပ္ပါယ် အဲဒါ မရှိခဲ့ပါ။ တိုးတက်ခဲ့သည်။ အရမ်း အဝေး။ သူ ခံစားခဲ့ရသည်။ ငါတို့ အချိန်မီ ဖမ်းမိခဲ့တယ်။ ခွဲစိတ်မှု နှင့် စမ်းသပ်မှု ဘက်ထရီ ရှိသည်။ နောက်ငါးနှစ်ကြာတော့ ကျွန်တော် ရှင်းပါတယ် ။

သင့်မိဘ ၏အမြင်

ငါ မျှဝေပါ။ ဒီ အတူ သင် ဆိုတော့၊ သို့ပေမယ့် ငါတို့ အားလုံး စိတ်ညစ်တယ်။ ကင်ဆာ၊ အဲဒါ ခန့်မှန်း အဲဒါ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း ၏ အဆိုပါ လူကြီးများ ရောဂါအမည်တပ် အတူ ကင်ဆာ လုပ်ပါ။ ရှင်သန်ပါ။ တိုင်း၊ တစ်နှစ်၊ အဖြစ် a ရလဒ် ၏ ပြင်းထန်သော ကင်ဆာ သုတ၊ အသစ် နည်းလမ်းများ ရန် ကိုင်း၊ off အဆိုပါ တိုးတက်မှု ၏ ကင်ဆာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရှာဖွေတွေ့ရှိလျက်ရှိသည်။ မင်းရဲ့ မိဘ၊ သို့သော်၊ လာ ထံမှ a မျိုးဆက် ဘယ်မှာလဲ။ ကင်ဆာ စကားမပြောဖြစ်ခဲ့ပါ။ အကြောင်း။ သူတို့ တန်ခိုး ရှိသည် ခံစားခဲ့ရသည်။ ရှက်တယ်။ အကယ်၍ သူတို့ရဲ့ မိဘများ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါ ဒါကြောင့် သူတို့ မဟုတ်ဘူး သူတို့ရဲ့ပြောပြ သူငယ်ချင်း။ အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဘုံ အတွက် မိသားစုများ ရန် ထိတွေ့ဆက်ဆံပါ။ ဤ a ပူးပေါင်းကြံစည်မှု ၏ တိတ်ဆိတ်ခြင်း၊ ယုံကြည်ခြင်း။ အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဤ အဆိုပါ ကင်ဆာ သားကောင် အကောင်းဆုံး အကျိုးစီးပွား မဟုတ်ဘူး ရန် သိသည်။ သူ သို့မဟုတ် သူမ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ကင်ဆာ။

ခေတ်များ သိသိသာသာ ပြောင်းလဲလာပါသည်။ သို့သော်လည်း မင်းအဖေနှင့်အမေရဲ့ အမြင်တွေဟာ 1950 ခုနှစ်တွေမှာ ပြန်ဖြစ်နေတုန်းပါပဲ။ သူတို့မှာ ကင်ဆာရောဂါရှိမှန်း သိမှာကြောက်တဲ့အတွက် သင့် ဒါမှမဟုတ် သူတို့ရဲ့ ဆရာဝန်ကို ပြောပြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ စီရင်ချက်ချခံရသလိုပဲ၊ သူတို့ တွေးပါ။ အဲဒါ အဲဒါ a သေခြင်း။ ဝါကျ၊ ပေးသည် ဘာလဲ သူတို့ မြင်သည်။ ဘယ်တော့လဲ သူတို့ ငယ်ရွယ်ခဲ့သည်။ လူကြီးများ။ သူတို့ ပိတ်မိနေသည်။ တွေးခေါ်မှု၊ “ရှိတယ် ဘာမှ အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ် ပြီးပြီ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါဆိုဘာလို့ စိတ်ရှုပ်ရမှာလဲ? မသိတာပိုကောင်းပါတယ်။” သင့်အတွက် မက်ဆေ့ချ်မှာ ရောဂါလက္ခဏာများကို ရှာဖွေစစ်ဆေးပြီး—မယူပါက—ကင်ဆာရှိမရှိ စစ်ဆေးခြင်းများကို ပုံမှန်စစ်ဆေးရန် သင့်အဖေနှင့်အမေတို့ကို သင် စိတ်ချနိုင်သည် သူတို့ရဲ့သီချင်းတွေကို အချိန်မီလုပ်ဆောင်ရင် ကင်ဆာကုသရန် ယနေ့အသုံးပြုနေသော ကုထုံးများသည် ငယ်ငယ်က ကြားဖူးသည့် ထိတ်လန့်စရာ ပုံပြင်များထက် အဆပေါင်းများစွာ ပိုမိုအဆင့်မြင့်ကြောင်းကိုလည်း သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ မနက်ခင်းမှာ ဓာတုကုထုံးခံယူပြီး နေ့ခင်းဘက် အလုပ်ဆင်းတဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ယောက် ရောက်လာတဲ့အခါ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လောက်ထိ တုန်လှုပ်မိသွားလဲ သတိရမိတယ်။ ကျွန်မလည်း အမှောင်ခေတ်ကို ပြန်ပြောင်းပြီး ကျွန်မအဖိုး ဓာတုကုထုံးခံယူပြီး ဘယ်လောက်တောင် သေလုမြောပါး ဖြစ်နေခဲ့တာကို ပြန်သတိရမိတယ်။ ခေတ်တွေ ဘယ်လောက်ပြောင်းသွားပြီလဲ မိဘတွေ သိဖို့လိုတယ်။



Geri-Fact

Before I'm accused of presenting too rosy a picture, check out these statistics from the American Cancer Society:

- Cancer is the second leading cause of death in this country, exceeded only by heart disease.
- Every day, 1,500 people die of cancer. Every year, a million new cases of cancer are diagnosed.
- In the last 10 years, 5 million people lost their lives to cancer.
- Among the elderly, the top four cancers are lung, breast, prostate, and colon.

ဘာလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကင်ဆာ?

ကင်ဆာသည် အခြေခံအားဖြင့် ဆဲလ်များ ပိုးဝင်သွားပြီဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် နေ့စဉ် ကြီးထွားပြီး မျိုးပွားနိုင်သော ဆဲလ်ပေါင်း သန်းပေါင်းများစွာရှိသည်။ ဆဲလ်များသည် ဆဲလ်၏ DNA မှတစ်ဆင့် မျိုးပွားနည်းအတိုင်း ၎င်းတို့၏အမိန့်စာများ—ကုမ္ပဏီ၏ CEO ကဲ့သို့ပင်။ ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ သို့မဟုတ် အခြားအဆိပ်အတောက်များကဲ့သို့ ကင်ဆာဖြစ်စေသော အရာများသည် CEO ထံရောက်သွားပါက၊ သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ အမိန့်များကို ပြန်ပေးဆွဲသွားမည်ဖြစ်သည်။ မက်ဆေ့ချ်သည် ကွဲပြားနေပြီး ဤမှားယွင်းသော မက်ဆေ့ချ်ကို ရရှိသည့်ဆဲလ်များသည် ၎င်းတို့ကိုယ်သူတို့ ပြန်လည်ထုတ်လုပ်သည်။ ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (သာမန်ဆဲလ်များ) နှင့် အလွန်ရေပန်းစားခြင်းမရှိသောကြောင့် အရိပ်အမြွက်ယူကာ ခွဲထွက်သွားကြသည်။ သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ဗီဇပြောင်းလဲထားတဲ့ ကိုယ်ကိုပြန်ထုတ်ရင်း ပျော်ရွှင်စွာနဲ့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အကျိတ်လိမ့်မို့ ခေါ်တဲ့ သူတို့ရဲ့ လှည့်ဖျားတဲ့ကုမ္ပဏီကို တည်ထောင်ခဲ့ပါတယ်။ ဤအကျိတ်များထဲမှ အချို့သည် သူတို့ကိုယ်သူတို့ တွဲနေရုံဖြင့် ကျေနပ်နေသောကြောင့် ၎င်းတို့သည် ညင်သာပျော့ပျောင်းပြီး အန္တရာယ်မရှိပေ။ ဒါပေမယ့် အရမ်း ရည်မှန်းချက်ကြီးပြီး တတ်နိုင်သမျှ နေရာတိုင်း ဈေးကွက်ကို ထိုးဖောက်ချင်တဲ့သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒီကောင်တွေက ယုတ်မာတဲ့ကောင်တွေ။ သူတို့၏

ရည်မှန်းချက်မှာ ၎င်းတို့၏ ပြိုင်ဆိုင်မှု— ၎င်းတို့၏ သာမန်ဆဲလ်အိမ်နီးချင်းများ—နှင့် သင့်တော်ကိုယ်လုံးကို သိမ်းပိုက်ရန်ဖြစ်သည်။ ပြီးတော့ ဒါဟာ သေစေနိုင်တဲ့ မြင်ကွင်းတစ်ခုပါ။

ဟိ အန္တရာယ် လက္ခဏာများ

အမေရိကန်ကင်ဆာအဖွဲ့အစည်းသည် ကင်ဆာ၏အန္တရာယ်လက္ခဏာများအကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ကို နှစ်ပေါင်းများစွာသတိပေးခဲ့သည်။ သူတို့ရဲ့မက်ဆေ့ချ်က ကျွန်တော့်အတွက် အလုပ်ဖြစ်ခဲ့တယ်— မွဲတစ်ခုရဲ့ ပြောင်းလဲမှုဟာ နိမိတ်လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော်သိပြီး အဲဒါကို လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ သင့်အား သတိပေးရန်အတွက် ဤသည်မှာ သင်နှင့် သင့်မိဘများ မှတ်သားထားရမည့် စာရင်းဖြစ်သည် ။

ကင်ဆာရောဂါ၏အန္တရာယ်လက္ခဏာများ (မှ အဆိုပါ အမေရိကန် ကင်ဆာ လူ့အဖွဲ့အစည်း)

- တစ် အနာ အဲဒါ မဟုတ်ဘူး။ ကုစားပါ။
- သိသာသည်။ အပြောင်းအလဲများ ၌ a မဲ့ သို့မဟုတ် ကြွက်နို့
- ဆီးတွင်သွေးပါခြင်း သို့မဟုတ် ဆီးသွားရာတွင် အဆက်မပြတ်ခက်ခဲခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းသွားခြင်းဖြစ်ခြင်း ။
- ပုံမှန်မဟုတ်သောနှင့် ဆက်တိုက်ဝမ်းချုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်ဝမ်းသွားသည့်အကြိမ်ရေပြောင်းလဲမှု
- ဝီရိယ အစာမကြေခြင်း။ သို့မဟုတ် ဗိုက် မသက်မသာ
- တစ် အနာ လည်ချောင်း နှင့် အခက်အခဲ ၌ မျိုချခြင်း။
- အထူးအဆန်း သွေးထွက်ခြင်း။ သို့မဟုတ် ဥတု ဘယ်နေရာမဆို ၌ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ်
- ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသံပြာခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းနှင့် သလိပ်တွင်သွေးပါခြင်း
- နာကျင်မှု အဲဒါ သည် ဝီရိယ နှင့် မပါဘဲ ထင်ရှား အကြောင်းရင်း
- ရင်သား၊ အင်္ဂါစပ်၊ လည်ပင်း၊ ဦးခေါင်း သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းများတွင် ထူလာခြင်း၊



Geriatric Fact

At the time of diagnosis, you'll learn that the cancer is in one of four stages. Stage I is the most curable and Stage IV the least. These stages are used to grade the tumor itself (how large it is, whether it's affecting surrounding tissue, whether and to what

မိခင် သို့မဟုတ် ဖေဖေသည် ဤလက္ခဏာများထဲမှ တစ်ခုခုကို ညည်းညူနေပါက၊ သူ သို့မဟုတ် သူမသည် မူလဆရာဝန်နှင့် ပြသရန် သေချာပါစေ။ ချိန်းထားသည့်အချိန်အတွင်း သင့်မိဘနှင့်အတူ မလာနိုင်ပါက၊ ဆရာဝန်အများစုသည် သင့်ထံသို့ သို့မဟုတ် ရုံးလာရောက်လည်ပတ်စဉ်အတွင်း သင့်အား စကားပြောပါလိမ့်မည်။ သင့်မိဘက ဘယ်လိုနေနေတယ်ဆိုတာကို စစ်ဆေးဖို့

နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး သင့်မိဘက
 အသက်ကြီးလာတာကြောင့်လို့ ထင်ရတဲ့ ဒုက္ခလက္ခဏာတွေ
 ပေါ်လာဖို့ မမေ့ထားဘူးဆိုတာ သေချာစေဖို့
 နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုပါ။ သင်ဖုန်းခေါ်မည်ဖြစ်ကြောင်း
 သင့်မိဘကို အသိပေးပါ။ အဖေက
 သူနာပြုတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေကို
 ရှင်းပြပေးနိုင်တာကြောင့် ညီမလေးဖုန်းဆက်ရတာကို ဖေဖေ
 ကျေးဇူးတင်ပြီး မလိုအပ်တဲ့အရာတွေကို
 ဖြတ်သန်းခွင့်မပေးပါဘူး။

သမထ အဆိုပါ ရောဂါအမည်တပ်ခြင်း။

အထူးသဖြင့် သင့်မိဘများသည်
 ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးမှုများ၏ ရလဒ်များကို
 ရရှိသည့်အခါတိုင်း၊ အထူးသဖြင့် ကင်ဆာကို ထိန်းချုပ်ရန်
 သို့မဟုတ် အဆုံးအဖြတ်ပေးမည့်အချိန်တိုင်းတွင် သင်ရှိနေရန်
 လိုအပ်သည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ မဟုတ်ရင်၊ သမားတော်နှင့်
 ကွန်ဖရင့်ခေါ်ဆိုခြင်း။ ဟိုလူတွေ ကြားလား။ သူတို့ရှိသည်
 ကင်ဆာ—နှင့် ပြီးပြီ။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဲဒီမှာ-သူတို့
 သူတို့ပြောသမျှထဲမှာ စိမ်ဖို့ တော်တော်ခက်တယ်။

“ကင်ဆာ” ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ကျော်ဖြတ်လို့မရတဲ့ မှတ်တမ်းတစ်ခုလိုပါပဲ။ ကင်ဆာရောဂါလက္ခဏာတွေ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ a မိသားစု အရေးအကြောင်း၊ ဒါကြောင့် သင် ရမယ်။ ဖြစ် အပိုင်း ၏ အဲဒါ စောစော on.

ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့မေးခွန်းများ သင် လုပ်သင့်တယ်။ မေး အဆိုပါ ဆရာဝန်-

- ဘာလဲ။ အဆိုပါ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ နာမည် အတွက် ဒီ ကင်ဆာ? ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ သင် စာလုံးပေါင်း အဲဒါ?
- ဘယ်လိုလဲ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ ရောဂါအမည် ဖန်ဆင်း? အခြေခံ on ဘာလဲ စမ်းသပ်မှုများ?
- ဘာလဲ စင်မြင့် သည် ဒီ ကင်ဆာ? မနေနိုင်ဘူး။ သင် ကျေးဇူးပြု ရှင်းပြပါ။ အဆိုပါ အဆင့်များ?
- ကင်ဆာ ပြန့်နှံ့ပြီလား (metastases) ဘယ်မှာ ပျံ့နှံ့သွားတာလဲ။ ဘယ်ကလာတာလဲ။ မူရင်း တခြား စကားတွေ၊ ဘာလဲ သည် အဆိုပါ မူလတန်း site ၏ အဆိုပါ ကင်ဆာ?
- နိုင်သလား ဒီ ကင်ဆာ ဖြစ် သက်သာလား
- ဘာလဲ ကုသမှုများ လုပ်ပါ။ သင် အကြံပြုလိုပါသလား။
- ကုသမှုရဲ့ပန်းတိုင်ကဘာလဲ။ ၎င်းသည် ကင်ဆာကို ကုသပေးမည်၊ ပြန့်ပွားခြင်းမှ ရပ်တန့်မည်၊ ၎င်း၏သက်ရောက်မှုကို ပြောင်းပြန်လှန်မည် သို့မဟုတ် ဆက်လက် ပျံ့နှံ့နေချိန်တွင် ဘဝကို ပိုမိုသက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေမည်လား။
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ဖွတ် ဆိုးကျိုးများ ၏ အဆိုပါ ကုသမှု? ဘယ်လိုလဲ ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါ ထိခိုက်သည်။ တခြား ငါ့မိဘမှာရှိနေတဲ့ အခြေအနေ
- ဘာလဲ။ အဆိုပါ ရှေ့အလားအလာ (ခန့်မှန်းချက်) အတွက် ငါ့ မိဘလား?
- မနေနိုင်ဘူး။ သင်၏ ရုံး ဝန်ထမ်း ပြောပြပါ။ ငါ့ကို အကယ်၍ ဒီ ကုသမှု သည် ဖုံးထားသည်။ အောက်မှာ Medicare နှင့် ငါ့မိဘ၏ Medi-gap မူဝါဒ။

သမထ ကုသမှု

ကင်ဆာကုသမှုပုံစံကို ခံယူရန် မည်သူမျှ အသက်မပြည့်သေးပါ။ ရွေးချယ်စရာများ သည် နာကျင်မှုကို သက်သာစေခြင်း နှင့် အရည်အသွေးကောင်းမွန်သော အချိန်ကို ဝယ်ယူခြင်းမှသည် ကင်ဆာကို အောင်နိုင်သည်အထိ ရွေးချယ်မှုများ ပါဝင်သည်။ သင့်မိဘ၏ကင်ဆာအမျိုးအစားအတွက် ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုနှင့်

ကုသမှုရွေးချယ်စရာများအကြောင်း ရှာဖွေရာတွင် ပါဝင်လိုက်ပါ။

သင့်မိဘ၏ဆရာဝန်နှင့်အလုပ်လုပ်ပြီး အိမ်စာအချို့ကိုလည်း သင်ကိုယ်တိုင်လုပ်ပါ။ မင်းရဲ့ ညီအကိုတွေကြားမှာ အလုပ်တွေ ခွဲလိုက်ပါ။ လူတစ်ဦးကို ဒေသတွင်း ပံ့ပိုးကူညီရေးအဖွဲ့များနှင့် ကုသရေးဌာနများကို စစ်ဆေးခိုင်းပါ။ အခြားတစ်ယောက်ယောက်က Net ကိုသုံးနိုင်ပါတယ်။

မင်းအတွက် Net ကိုရှာဖွေပြီး အကောင်းဆုံးရွေးချယ်မှုနှစ်ခုကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့တယ်။

ပထမဆုံးခေါ်ဆိုရမည့်နေရာမှာ National Cancer Institute (NCI) မှ ပေးဆောင်သော သတင်းအချက်အလက်ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။ သင့်မိဘ၏ ကင်ဆာအမျိုးအစားကို ကုသနိုင်သော အနီးဆုံး NCI သတ်မှတ်ထားသော ကင်ဆာစင်တာအကြောင်း သင့်အား ပြောပြပါမည်။ အင်စတီကျု၏စံနှုန်းများနှင့် ကိုက်ညီခြင်းဖြင့်၊ ဤစင်တာများသည် သီးခြားကင်ဆာများအတွက် နောက်ဆုံးပေါ်ကုသမှုပုံစံများကို ဖြည့်ဆည်းပေးပါသည်။ အင်စတီကျုသည် တစ်နေ့တာ ကားမောင်းသွားသည့်နေရာထက် နည်းသော စင်တာတစ်ခုကို ရှာဖွေမည်ဖြစ်သည်။

NCI သည် သင့်အား ရောဂါရှာဖွေခြင်း၊ အဆင့်သတ်မှတ်ခြင်းနှင့်

ကုသခြင်းနည်းလမ်းများအပါအဝင် သင့်မိဘ၏ကင်ဆာနှင့်ပတ်သက်သည့် ကောင်းမွန်သောအချက်အလက်များကို ပေးပါလိမ့်မည်။ သင့်မိဘအတွက် ဆေးခန်းစမ်းသပ်မှုတစ်ခု ရနိုင်မလား။

Medicare သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများအား ဆေးခန်းစမ်းသပ်မှုများတွင် ပါဝင်ရန် တိုက်တွန်းမှုအသစ်ကို စတင်လုပ်ဆောင်နေပါသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ 1 ရာခိုင်နှုန်းကသာ လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုတွင် ပါဝင်ကြသော်လည်း ၎င်းတို့မှာ ရှိသေးသည်။ ဒီနိုင်ငံမှာ ရောဂါအများစုကို ခံစားနေရသူတွေ၊ ၎င်းတို့၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှုသည် အနာဂတ်ဆေးပညာ တိုးတက်မှုအတွက် သော့ချက်ဖြစ်သည်။ သမားရိုးကျကုသမှုသည် သင့်မိခင် သို့မဟုတ် ဖခင်အတွက် အလုပ်မဖြစ်ပါက၊ လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုတစ်ခုသည် အကျိုးရှိပေမည်။ အားနည်းချက်တွေရှိတယ်။ အကယ်၍ စမ်းသပ်မှုတွင် placebo ဟုလူသိများသော "dummy" ကုသမှုကိုရရှိသည့်ထိန်းချုပ်အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ပါဝင်ပါက၊ သင့်မိဘကို placebo အုပ်စုသို့တာဝန်ပေးအပ်နိုင်ပြီး မည်သည့်ကုသမှုကိုမှခံယူမည်မဟုတ်ပါ။ စမ်းသပ်မှု၏ အားသာချက်များနှင့် အမြေးပါးများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရှင်းပြရန် သမားတော်အား တောင်းဆိုပါ။ Medicare သည် လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုတစ်ခုနှင့်ဆက်စပ်သော လူနာကုန်ကျစရိတ်အားလုံးကို ပေးဆောင်သည်။ ၎င်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ရှုပ်ထွေးမှုများ၊

ဘယ်တွေမှ ရယ် အဟောင်း ရန် ဟန့်တားသည်။ ကင်ဆာ

ကင်ဆာကို ကာကွယ်ဖို့ အသက်ကြီးလွန်းတဲ့လူ မရှိပါဘူး။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ ဘယ်တွေမှ အသက်ကြီးမှာမဟုတ်သလို ဗီတာမင် E လိုမျိုး ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းတွေကို စားသုံးပြီး အမျှင်ဓာတ်နဲ့ အဆီနည်းတဲ့ ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ အစားအစာတွေကို စားသုံးပါ။ ပေါ်လာတယ်။ ၏ သုတေသန ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ သွန်ခြင်း။ ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း။ အဆိုပါ ကင်ဆာ တရားခံ ခွဲ အဆိုပါ အစားအသောက် ငါတို့ အစားအသောက်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်။



Sage Source

There are two excellent organizations dedicated to cancer education and treatment. The first is the National Cancer Institute (1-800-4-CANCER or www.nci.nih.gov). Click on their Clinical Trials icon to find a clinical trial. The other is the American Cancer Society (1-800-ACS-2345 or www.cancer.org).

အစားအသောက်အလေ့အထတွေက ခက်တယ်။ ချိုး၊ မဟုတ်ဘူး သံသယ အကြောင်း အဲဒါ၊ အထူးသဖြင့် အကယ်၍ သင်၏ မိဘတွေလာ ထံမှ တစ်ခု တိုင်းရင်းသား နောက်ခံ ဘယ်မှာလဲ။ ဖက်တီး အစားအစာများ ဂုဏ်ပြုသည်။ (ကြိုက်တယ်။ ငါ့ အိုင်းရစ် အမြစ်များ ၏ အသား၊ အာလူး နှင့် အဆီအနှစ်များ)။ ဒါပေမယ့် မိဘတွေက အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ အဆင်မပြေကြဘူး။ ပြင်ဆင်ပါ။ ကြီးတယ်။ ညစာ တိုင်း ည။ မင်း နိုင် ဆက်ဆံပါ။ မျှတသော အစားအစာများကို ပေးဆောင်သော အစားအသောက်များ

ကျွေးမွေးရေး ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုဆိုသို့ အပတ်စဉ် အခြေခံ-
သင့်မိဘများက အစားအစာများကို မိုက်ခရိုဝေ့ဖ် သို့မဟုတ်
မီးဖိုထဲသို့ ထည့်လိုက်ရုံပင်။ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်ပြီးရင် လုပ်ပါ။
သင်ကိုယ်တိုင် သင့်တွင် Meals on Wheels ကိုလည်း
ခေါ်နိုင်သည်။ ပြည်တွင်း စီနီယာ ဗဟို၊ သို့မဟုတ် ကမ်းလှမ်း
ရန် ပေးဆောင် a အိမ်နီးချင်း ဟင်းချက်ရတာ ဝါသနာပါတယ်။

တစ်မျိုး ၏ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းများ ၏ နေနေ
ရှေ့သို့ ၏ ကင်ဆာ သည် ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်းနှင့်
ကင်ဆာစစ်ဆေးခြင်းများ ပြုလုပ်ရန်။ သင့်မိဘများသည်
စစ်ဆေးမှုမခံရခြင်းအတွက် လုံးဝအကြောင်းပြချက်မရှိပါ။
ရင်သား၊ ဆီးကျိတ်နှင့် အူမကြီးကင်ဆာတို့အတွက်။ ဒါတွေက
တခြား စစ်ဆေးမှုများကို Medicare မှပေးဆောင်သည် (အခန်း
21 ကိုကြည့်ပါ။ “ရပြီ။ ရန် ရှိသည် အဲဒါတွေ M&Ms-
Medicare နှင့် Medicaid”)။

The Least You Need to Know

- Sometimes symptoms of Alzheimer's are really a reaction to drugs. Before you assume anything, have a doctor (preferably a geriatrician) examine your parent.
- Parents in their late 80s have nearly a 50 percent chance of suffering from dementia.
- You might need to probe your parents for cancer symptoms. Too many in their generation feel that "What you don't know won't hurt you."
- Medicare covers cancer screening tests and all patient costs associated with clinical trials.
- If your parent is diagnosed with cancer, be part of their care. Go to doctor's appointments with them. If you can't be there, ask the doctor to call you when they've finished examining your parent.

အပိုင်း ၂

ဟိ ကမ္ဘာ ၏ သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

အိမ်ရောက်တော့ တက် အတူ အဆိုပါ ဂျိုးစ် သည် a အများကြီး ပိုလွယ်လိုက်တာ ထက် စောင့်ရှောက်ခြင်း။ တက် အတူ ဒီနေ့ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုစနစ်။ တိုင်း၊ နေ့ သင် ကြားလား။ အကြောင်း ပေါင်းစည်းမှု၊ IPO များ၊ PPO များ၊ HMO များ (အကွာရာ ဟင်းချို၊ တစုံတယောက်လား?) နှင့် စီမံထားသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ အစီအစဉ်များ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆွဲ အဆိုပါ ပလပ်။ နှင့် ကြိုးစားနေပါတယ်။ ရန် ကူညီကြပါ သင်၏ မိဘများ မှာ a အကွာအဝေး ပြုလုပ်သည်။ အဲဒါ a နှစ်ဆ ဝမ်းမီ။

ဒါပေမယ့် ငါတို့ ဒီမှာ ရန် ကူညီကြပါ။ ပေးမယ်။ လေ့လာပါ။ ဘယ်လိုလဲ ရန် စီမံခန့်ခွဲ အဆိုပါ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ဝက်ဘ် အဲဒါ သင့်မိဘ သည် ဖမ်းမိ တက် ဌာ၊ ပင် အကယ်၍ သင် အသက်ရှင် အဝေး ကွာ။ ကျွန်တော်တို့ ကူညီကြပါ ဆင် လမ်းညွှန် a ဆေးရုံတက်၊ ရှာပါ။ ကောင်းတယ် အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ခြင်း ပေးပါ။ သင် a မိန့်သင်တန်း on ဖြစ်ခြင်း။ a လူနာ သင့်မိဘများအတွက် ရှေ့နေ။

မင်းရဲ့ အမေ နှင့် ဖေဖေ ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် မှာ အန္တရာယ် ၏ ရှိခြင်း။ တစ်ခု ဆိုးရွားသော မူးယစ်ဆေးဝါး တုံ့ပြန်မှု ထက် တစ်ခုခု အခြားအသက် အဖွဲ့ ဌာ ဒီ ဒီလဲ လေ့လာပါ။ ဘယ်လိုလဲ ရန် နေပါ။ on ထိပ်တန်း ၏ သတိပေး ဆေးညွှန်း နှင့် သူတို့ကိုစောင့်ရှောက် ထွက် ၏ အဆိုပါ ဆေးရုံ။ နှင့် ဟုတ်တယ်၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ နည်းလမ်းများ ရန် ရယူ ဆေးညွှန်း မပါဘဲ ပေးရတာ။ လက်မောင်း နှင့် a ခြေထောက် ကျွန်တော်တို့ ရှိ သင် ဘယ်လိုလဲ။





ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဘာကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း—E v en အဝေးမှ

In This Chapter

- Organizing your parent's health care information
- Geriatric assessments and geriatricians
- Coming up with a family plan to care for your parents
- Long-distance caregiving tips
- Geriatric care managers to the rescue

ဟိ အသက်ကြီးသည်။ သင် ရယူ၊ အဆိုပါ နောက်ထပ် ဆရာဝန်များ သင် အလည်အပတ် မိ သင် သိသည်။ အဲဒါ၊ သင်၏ ခန္ဓာကိုယ် သို့လျှင် တစ်ခု အလုပ်အကိုင် အေဂျင်စီ အတွက် အထူးကုများ- နှလုံး ဆရာဝန်တွေ၊ ခြေ ဆရာဝန်တွေ၊ အဆစ်နာ ဆရာဝန်များ၊ မျက်စိ ဆရာဝန်တွေ၊ အကြားအာရုံ ဆရာဝန်တွေ၊ ကင်ဆာ ဆရာဝန်တွေ၊ ဆီးချိုရောဂါ ဆရာဝန်တွေ၊ နှင့် a ကောင်းတယ် ဗိုလ်ချုပ်ဟောင်း ဆရာဝန်။ ယုံကြည်မှု ငါ့ကို၊ အမေ့ မဟုတ်ဘူး အားလုံး အဲဒါ စိတ်လှုပ်ရှား အကြောင်း အားလုံး ၏ အဆိုပါ အာရုံစူးစိုက်မှု။ အကယ်လို့ သူမမှာ ... ရှိသည် a ကောင်းတယ် အထွေထွေ လေ့ကျင့်သူ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ယူတယ်။ တာဝန်ခံ ၏ အားလုံး ၏ အဆိုပါ

အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများ၊ အားလုံးကို ညှိနှိုင်းပေးသည်။ ၏ သူမ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့် အဆိုပါ ဆေးပြား တစ်ခုစီ ၏ သူတို့ကို ပြဌာန်းသည်။ သူမ ရှေ့သို့ ၏ အဆိုပါ ဂိမ်း။

သို့သော် သက်ကြီးရွယ်အိုများစွာသည် အထူးကုဆရာဝန်တစ်ဦးစီကို ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်ကမ္ဘာတစ်ခုတွင် တွေ့ကြသည်... ဆရာဝန်၏ ကမ္ဘာ။ အမျှ a ရလဒ်၊ အမေ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် သည် ကုသခဲ့သည်။ ဤ bits နှင့် အပိုင်းပိုင်း။ အဘို့အချို့ မိဘများ ဤအရာသည် လွှမ်းမိုးနိုင်ပြီး အများစုအတွက်၊ ဤသည်မှာ ကုသမှုခံယူရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမဟုတ်ပါ။ အမေ့ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဤစနစ်များအားလုံးသည် အလွန်ရှုပ်ထွေးသောနည်းလမ်းဖြင့် အတူတကွလုပ်ဆောင်ကြပြီး၊ သူတို့ကုသပေးနေသည့် ဆရာဝန်များအားလုံးလည်း ရှိသင့်သည်။ ဒါပေမယ့် အကြိမ်များစွာတော့ သူတို့မလုပ်ဘူး။ အဲဒီမှာ မင်းဝင်လာတယ်။

သမထ စည်းရုံးသည်။

တစ်နည်းနည်းနဲ့ “လုပ်စရာတွေ” စာရင်းတွေ၊ မှတ်စုတွေပါတဲ့ စာရွက်အပိုင်းအစတွေကို ငါ့ကို ရှောင်ဖယ်လိုက်ပါ။ သူတို့သည် လေမှုတ်စက်ရှိ ခြေအိတ်များကဲ့သို့ တစ်နေရာရာသို့ ပြေးသွားသည်—အနည်းဆုံး ခြေအိတ်တစ်ခု။ ထို့ကြောင့်၊ ဤထွက်ပြေးသွားသောမှတ်စုများကို ထိန်းချုပ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ၎င်းတို့ကို ချုပ်ကိုင်ထားရန်ဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်သိရှိလာခဲ့သည်။ သင့်မိဘ၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင်ပါဝင်ပါက၊ မှတ်စုများစုပုံလာမည်ကိုသင်တွေ့လိမ့်မည်။ မြန်မြန်တက်။ ဖောင်များ၊ အာမခံစာရွက်များနှင့် သင့်မိဘများအပေါ်သက်ရောက်မှုရှိသော အခြေအနေတစ်ခုစီရှိ အချက်အလက်များသည်လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပင်။ ထို့ကြောင့် ဤကိစ္စကို စောစောစီးစီးရယူပြီး ဖိုဒါ ၁၀ ခုခန့် ထိန်းထားနိုင်သော တိုးချဲ့နိုင်သောဖိုင်ကို ဝယ်ပါ။ အဲဒါတွေကို စည်းရုံးနည်းက ဒီလိုပါ။

- အာမခံ စာရွက်များ စောင်ရေ ၏ အဆက်အသွယ်များ၊ အမှတ်သညာ နံပါတ်များ။
- အသီးသီး ဆရာဝန်- နေရာ အဆိုပါ နာမည် နှင့် ဖုန်း နံပါတ် ၏ တစ်ခုစီ ဆရာဝန် on အဆိုပါ အပြင်ဘက် ၏ a ဖိုလ်ဒါ။ စောင့်ရှောက်ပါ။ မှတ်စုများ ၏ သင်၏ စကားပိုင်းများ နှင့် တစ်ခုခု ပစ္စည်း ပေးသည် သမားတော် အားဖြင့်။
- ဆေးဝါးများစာရင်းနှင့် ဆေးဝါးအထုပ်တွင် ထည့်သွင်းထားသော မိတ္တူများနှင့် ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်မှု ပေးသော ပစ္စည်းများ ကဲ့သို့သော ဆေးဝါးများနှင့်ပတ်သက်သည့် မည်သည့်ပစ္စည်းကိုမဆို။
- အခွေ ၏ သင်၏ မိဘတွေရဲ့နေထိုင်သည်။ အလိုရှိသည်။ နှင့် သူတို့ရဲ့ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ပါဝါ ၏ ရှေ့နေ။
- နောက်ခံ ပစ္စည်း on တစ်ခုစီ အခြေအနေ (က ဆီးချိုရောဂါ ဖိုလ်ဒါ၊ မြင့်မားသော သွေး ဖိအား၊ အစရှိသည်ဖြင့်)။
- မာစတာအဆက်အသွယ်စာရင်း- သင့်မိဘများ၏ သမားတော်များ၊ အိမ်ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ အာမခံကုမ္ပဏီများ၊ ဆေးဝါးပညာရှင်၊ ဆေးရုံလူမှုရေးဝန်ထမ်း၊ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ နယ်မြေအေဂျင်စီ၊ အိမ်နီးချင်းများ၊ နှင့် သင့်မိဘများ အပြန်အလှန်အကျိုးပြုသော

မည်သည့်အသိုင်းအဝိုင်းအေဂျင်စီ သို့မဟုတ် အဖွဲ့ (ဥပမာ အိမ်အရောက်ပို့ပေးသည့်အစားအစာများ) ပါဝင်သည့် စာရင်းမှ သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သော မာစတာစာရင်းတစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။ Medicare၊ လူမှုဖူလုံရေးနှင့် အာမခံ ID နံပါတ်များကို စာရင်းပြုစုပါ။

- မိတ္တူ ၏ လူမှုရေး လုံခြုံရေး၊ Medicare၊ နှင့် Medicaid ကတ်များ နှင့် တစ်ခုခု အာမခံ သင့်မိဘများ ဆရာဝန်များရုံးတွင် တင်ပြရမည့် ကတ်များ။
- အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့် အသိုင်းအဝိုင်း ဝန်ဆောင်မှုများ နာမည်များ နှင့် ဖုန်း နံပါတ်များ နှင့် ၎င်းတို့၏ ဝန်ဆောင်မှုများကို ဖော်ပြသည့် လက်ကမ်းစာစောင်များ။
- ဆေးရုံအချက်အလက်- သင့်မိဘများအသုံးပြုသည့် ဆေးရုံလမ်းညွှန်မိတ္တူကို ကောက်ယူပြီး ဖိုင်တွဲတွင် သိမ်းဆည်းပါ။

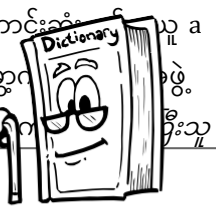
ဖိုင်တွဲတစ်ခုစီအတွက် အချက်အလက်များကို စုဆောင်းခြင်းဖြင့်၊ သင့်မိဘများ၏ စောင့်ရှောက်မှုကို ကူညီစဉ်ပေးရန်အတွက် သင်သိထားရမည့်အရာအမျိုးအစားများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အခန်း ၈၊ “ဆေးပြားများနှင့် သင့်မိဘများ” တွင် လေ့လာရမည့်အတိုင်း သက်ကြီးရွယ်အိုများကြားတွင် ဆေးရုံတက်ရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းတစ်ခုမှာ ဆိုးရွားသော တုံ့ပြန်မှုများဖြစ်သည်။ ဆေးလုံးတွေအားလုံးကို သိဖို့က တကယ်ကို အရေးကြီးပါတယ်။ မင်းအဖေနဲ့အမေက ယူနေတယ်။ ဆေးဝါးများနှင့် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ပြဿနာများကို စာလုံးပေါင်းပေးသည့် ဆေးထည့်သည့်အထုပ်ကို ဖတ်ပြီး ထိန်းသိမ်းပါ။ အရောင်းဆိုင်မှ ဆေးဝါးများအပါအဝင် သင့်မိဘများ၏ ဆရာဝန်များ သောက်သုံးနေသည်ကို သေချာပါစေ။ သတ်မှတ်ထားသောဆေးဝါးသည် ပြဿနာများဖြစ်ပေါ်သည့်အခါတိုင်း၊ ဆေးဖိုင်တွဲတွင် သတိပြုပါ။ သို့သော် ဤနေရာတွင် လုံလောက်အောင်ပြောထားပြီး၊ နောက်အခန်းတွင် သင့်အား ဆေးဝါးများမြင်ကွင်းတွင် ဖြည့်စွက်ပေးပါမည်။

သက်ကြီးရွယ်အို အကဲဖြတ်ချက်များ— ရယူခြင်း။ အဆိုပါ Lay of the Land

တစ်မျိုး နည်းလမ်း ရန် သဘောတူညီချက် အတူ အဆိုပါ ဝက်ဘ် နှစ်ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။
သည် ရန် ထိန်းချုပ်မှု အဲဒါ ထံမှ အဆိုပါ စတင်ပါ။ မည့်အစား ရှိခြင်း။ အမေ ဘောင်း
ပတ်ပတ်လည် ထံမှ တစ်ခု အထူးကု ရန် အဆိုပါ နောက်တစ်ခု၊ အဲဒါ အကောင်းဆုံး သူ a
အပြည့်အစုံဖတ်ပါ။ နှစ် ရုံ ဘာလဲ ails သူမ၏ ထံမှ တစ်စုံတစ်ယောက် ကမ္ဘာက အဖွဲ့
တကယ် နားလည်သည်။ အဆိုပါ ရှုပ်ထွေးပွေလီသော နှစ် သူမ၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုယ်စီ
အကယ်လို့ သင်၏ အမေ သည် ဤ တစ်ခု HMO

(managed care plan) သည် သူမ၏
ပင်မသမားတော်အား လွှဲပြောင်းပေးပို့ရန်
လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ မဟုတ်ပါက တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။
သူမ၏ မိသားစု ဆရာဝန် လုပ်ပါ။ a ရည်ညွှန်း၊ သို့မဟုတ်
သင် နိုင်သည် သက်ကြီးရွယ်အို အထူးကုဆရာဝန်ကို
သင်ကိုယ်တိုင်ရှာပါ။

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စင်တာများ အဲဒါ အကျင့်
အတိုင်းအတာအပြည့် သက်ကြီးရွယ်အို
အကဲဖြတ်ချက်များသည် သင့်အမေ သို့မဟုတ် ဖခင်ကို
ရရှိရန် အကောင်းဆုံးသော အလောင်းအစားဖြစ်သည်။ a
ပြီးပါပြီ။ အလုပ်ချိန်။ တစ် အပြည့် အကဲဖြတ်ခြင်း။
နိုင်သည် စမ်းသပ်ချိန် သုံးနာရီမှ နှစ်ရက်အထိ ကြာသည်။
အကယ်၍ သင့်မိဘ၏ကျန်းမာရေးသည်
စတင်ကျဆင်းလာပါက၊ သူ သို့မဟုတ် သူမတွင်
လိုအပ်သော နာတာရှည်အခြေအနေသုံးမျိုး သို့မဟုတ်
ထို့ထက်မကရှိနေပါက၊ ကောင်းမွန်တဲ့ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှု
အတိုင်းအတာတစ်ခု ဒါမှမဟုတ် သင့်မိဘက
ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှု ဆေးဝါးငါးမျိုးထက် ပိုသောက်နေပြီး
ဘာတွေဖြစ်နေလဲ မသေချာဘူးဆိုရင်တော့



Geriatric Fact

Geriatrics (derived from the Greek *geras*, meaning “old age”) is the medical science of the physical and mental processes of aging. A **geriatrician** is a medical doctor certified in geriatrics. This is different from a gerontologist, which is an individual who has studied the field of aging from a social science perspective. Gerontologists are not physicians.

ကောင်းပါတယ်၊ သက်ကြီးရွယ်အို အကဲဖြတ်မှု ခံယူရန်
စိတ်ကူး။

မတူပါ။ အများဆုံး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စာမေးပွဲများ၊ a
သက်ကြီးရွယ်အို အကဲဖြတ်ခြင်းသည် သင့်မိဘ၏
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များကို အကဲဖြတ်သည်။
သမားတော်သည် သူ သို့မဟုတ် သူမ၏
လှုပ်ရှားမှုအကွာအဝေး၊ လမ်းလျှောက်နိုင်မှု၊ လှမ်းနိုင်မှု၊
ကွေးနိုင်မှု၊ ဟန်ချက်ထိန်းရန်နှင့် ခြေလှမ်းများကို
စီမံခန့်ခွဲရန်နှင့် ထိုင်ခုံပေါ်မှ အဝင်အထွက်
ခက်ခဲမှုအတိုင်းအတာကို အကဲဖြတ်မည်ဖြစ်သည်။

အကဲဖြတ်မှုတွင် ပညာရပ်ဆိုင်ရာအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ ပါဝင်မည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊
အာဟာရပညာရှင်များသည် သင့်မိဘ၏ အစားအသောက်လိုအပ်ချက်နှင့် အလေ့အထများကို
ကြည့်ရှုမည်ဖြစ်ပြီး လုပ်ငန်းခွင်ကုထုံးပညာရှင်သည်
သင့်မိဘ၏နေ့စဉ်နေထိုင်မှုလှုပ်ရှားမှုများတွင် မည်သို့လုပ်ဆောင်သည်ကို
အကဲဖြတ်မည်ဖြစ်သည်။ ဆေးဝါးပညာရှင်များသည် မေမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ သောက်သုံးသော
ဆေးဝါးများ၏ ပေါင်းစပ်မှု၊ သောက်သုံးသော ပမာဏနှင့် ကြာချိန်တို့ အတူတကွ ကောင်းမွန်စွာ
လုပ်ဆောင်နိုင်မှု ရှိ၊ မရှိ ဆုံးဖြတ်ရန် ဆေးပညာရှင်များက စစ်ဆေးမည်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့်
အကဲဖြတ်စဉ်အတွင်း တစ်စုံတစ်ခုအား ကောက်ယူပါက သင့်မိဘ၏
ထူးခြားသောလိုအပ်ချက်များကို အကဲဖြတ်ရန် အခြားကျွမ်းကျင်သူများကို
ခေါ်ဆောင်သွားပါမည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုအကဲဖြတ်ခြင်း၏ နောက်ထပ်အဓိက အစိတ်အပိုင်းမှာ သင့်မိဘ၏
သိမြင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း (တွေးခေါ်နိုင်စွမ်း) ကို အကဲဖြတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။
ဆရာဝန်သည် မိခင် သို့မဟုတ် ဖခင်အား စိတ္တဗေဒဆန်းစစ်မှုများစွာမေးပြီး မှတ်ဉာဏ်စမ်းသပ်မှု
(Mini-Mental Status Exam) ကို စစ်ဆေးမည်ဖြစ်သည်။ ဆရာဝန်သည် dementia သို့မဟုတ်
စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၏ လက္ခဏာများ ရှိမရှိ (အခန်း 6၊ “အယ်လ်ဒိုင်းမားရောဂါနှင့် ကင်ဆာ၊”
ပိုမိုသိရှိနိုင်စေရန်အတွက် စမ်းသပ်မည်ဖြစ်သည်။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသော
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုများကို ဖယ်ရှားရန်အတွက် လူမှုဝန်ထမ်းများနှင့်
စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်များသည် သင့်မိခင်နှင့် ဖေဖေတို့၏ စိတ်ကျန်းမာရေးကို

အကဲဖြတ်မည်ဖြစ်သည်။ ။



Silver Lining

Before your parent goes for the assessment, think about how your parent functions during the day. Consider areas of difficulty, any symptoms he or she is experiencing, your parent's chronic conditions and treatment used for each (include physician names), family history of physical and mental disease, a list of all drugs your parent takes, allergies, sleeping patterns, alcohol and tobacco use, past injuries, and hospitalizations. If Mom or Dad is experiencing confusion, check The Top Ten Warning Signs of Alzheimer's Disease list in Chapter 6 and mention your parent's symptoms to the assessment team.

ဤလေ့လာမှုအားလုံး၏အုတ်မြစ်တွင်စမ်းသပ်မှုများ (EKGs၊ သွေးအလုပ်၊ စကင်နံ၊ အာရုံကြောဆိုင်ရာစမ်းသပ်မှုများ၊ စမ်းသပ်မှုများ) ရန် ဆုံးဖြတ်၍ အကယ်၍ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ တစ်ခုခု ဇီဝကမ္မ အကြောင်းပြချက်များ အတွက် အဆိုပါ လက္ခဏာ-



Sage Source

To find a geriatric assessment center near your parent, call your local hospitals. Most university-based hospitals have a geriatric specialty and perform such assessments. You can also call the American Geriatrics Society at 212-308-1414, or visit their Web site at www.americangeriatrics.org. They can send you a list of physicians certified in geriatrics or e-mail information to you.

သင့်မိဘက တင်ပြသော အခြေအနေများ သို့မဟုတ် အခြေအနေများ။ စာမေးပွဲ၊ အင်တာဗျူး နှင့် စာမေးပွဲများ အားလုံးပြီးသည်နှင့်၊ အဖွဲ့သည် သင့်မိဘနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်ယူခဲ့ရာများကို ဆွေးနွေးရန် တွေ့ဆုံပါသည်။ ထို့နောက် ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ တွေ့ရှိချက်များကို တင်ပြပြီး အကဲဖြတ်မှုမှတစ်ဆင့် သင့်မိဘများ၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်အတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အစီအစဉ်တစ်ခု ရေးဆွဲခဲ့ပါသည်။ သက်ကြီးရွယ်အို စင်တာအများစုသည် ကုသမှုကို ပေးဆောင်ပြီး သင့်မိဘ၏ စောင့်ရှောက်မှု မန်နေဂျာ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ အခြားသူများက ရလဒ်များကို ပေးသည်။ ၎င်းအဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို အကဲဖြတ်ခြင်း။ ရန် သင်၏မိဘရဲ့ပရီမီးယား သမားတော် ရန် ကူညီပေးပါ။ သူ့ကို သို့မဟုတ် သူမ၏ ဌာန ကြီးကြပ်ခြင်း။ သင့်မိဘ၏စောင့်ရှောက်မှု။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူ

သက်ကြီးရွယ်အိုစင်တာကို ရှာမတွေ့ပါက၊
အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အထူးပြုအဖွဲ့တွင်
သီးသန့်အလေ့အကျင့် သို့မဟုတ်
လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နေသော သမားတော်များကို
ခြေရာခံနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အချို့သော
မိသားစုဆရာဝန်များနှင့် အလုပ်သင်များသည်
အထူးသင်တန်းများတက်ပြီး စာမေးပွဲဖြေဆိုခြင်းဖြင့်
အသက်ကြီးကြောင်းဆိုင်ရာ အောင်လက်မှတ်များ
ရရှိကြသည်။ သူ သို့မဟုတ် သူမတွင် မိတ်သဟာယဖွဲ့ခြင်း
သို့မဟုတ် သက်ကြီးရွယ်အိုဆိုင်ရာ အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်
ရရှိထားခြင်းရှိမရှိ သမားတော်အား မေးမြန်းပါ။
အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သော သမားတော်တစ်ဦး၏
အကျိုးကျေးဇူးမှာ “အရာများကို ပိုင်းဖြတ်နိုင်စွမ်း၊

အတူ။" သမားတော်သည် အိုမင်းခြင်း၏ ဇီဝကမ္မပြောင်းလဲမှုများကို နားလည်ပြီး ပုံမှန်မဟုတ်သောအရာကို သိသည် သမားတော်သည် သင့်မိခင် သို့မဟုတ် ဖေဖေတို့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အကျိုးသက်ရောက်ပုံကို ပို၍တန်ဖိုးထားလေးမြတ်သကဲ့သို့ ယုတ္တိဗေဒပြောင်းလဲမှုများ။ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ဆေးဝါးအများအပြားကို မစမ်းသပ်ရသေးသောကြောင့် အရေးကြီးပါသည်။



Sage Source

The American Board of Internal Medicine can send you a list of all the internists in your state who have received certification in geriatrics. They take only written requests submitted through the mail or by fax, at 215-446-3590. Mail requests to The American Board of Internal Medicine, 510 Walnut Street, Suite 1700, Philadelphia, PA 19106. You can also call your local hospital or nursing home for a referral.

လာမည်။ တက် အတူ a မိသားစု အစီအစဉ်

သင့်တွင် သင့်မိဘ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို ပြီးပြည့်စုံသော ရုပ်ပုံတစ်ပုံရရှိပြီးသည်နှင့် မိသားစုသည် စည်းလုံးညီညွတ်ပြီး ထိုလိုအပ်ချက်များကို အကောင်းဆုံးဖြည့်ဆည်းရန် ဆုံးဖြတ်ရန် အချိန်တန်ပြီဖြစ်သည်။ သင့်မိဘသည် အရည်အချင်းပြည့်မီပါက၊ ဆွေးနွေးမှုတွင် အမေ သို့မဟုတ် ဖခင်ကို ထည့်သွင်းပါ။ ဤစာအုပ်၏ ကဏ္ဍအမျိုးမျိုးတွင် တွေ့ရမည်ဖြစ်သကဲ့သို့ သင့်မိဘ၏ မှီခိုမှုအဆင့်ပေါ်မူတည်၍ ရွေးချယ်စရာများစွာရှိသည်။

အဖေနှင့်အမေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် လူတိုင်းပါဝင်သည့် မိသားစုအရေးဖြစ်သင့်သည်။ အဝေးတွင်နေထိုင်သူများသည်ပင် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု၊ အင်တာနက်ပေါ်ရှိ အချက်အလက်များကို ပြန်လည်ရှာဖွေခြင်း သို့မဟုတ် ခြေရာခံပြီး ဘဝပိုမိုလွယ်ကူစေရန် အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများကို မှာယူခြင်းဖြင့် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ နောက်တစ်မျိုး နိုင်သည့် စောင့်ရှောက် တစ်ပုဒ် ၏ အားလုံး အဆိုပါ စာရွက်စာတမ်းများ (အာမခံစာရွက်စာတမ်းများကဲ့သို့) သို့မဟုတ် သမားတော်များ၊ အိမ်ဖော်များ သို့မဟုတ်

အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကို
ဆက်သွယ်ခြင်းဖြင့် ကူညီပေးပါ။
ဘယ်သူ့ဘာလုပ်မယ်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ပြီးတာနဲ့ စာရေးပြီး
အချင်းချင်းမျှဝေပါ။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝင်ပါတွင်
သင်အလုပ်လုပ်နေစဉ်တွင် သင့်မိဘများအတွက်
ရှေ့နေတစ်ဦးဖြစ်လာရန် လိုအပ်သည်ကို
သင်တွေ့လိမ့်မည်။ သူတို့ မျိုးဆက်တွေ တော်တော်
များများက ထင်နေကြတယ်။ ဆရာဝန်က အမြဲမှန်တယ်
ဒါမှမဟုတ် သူတို့ဘာမေးရမှန်းမသိဘူး။ “စနစ်” ကို
စေ့စပ်ညှိနှိုင်းရန် အကောင်းဆုံးပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူအဖြစ်
မည်သူက ဆုံးဖြတ်မည်နည်း။ မင်းနဲ့
မင်းရဲ့ညီအကိုတွေအကုန်လုံး ဆရာဝန်ခေါ်ရင်
အရမ်းရှုပ်သွားလိမ့်မယ်။ လိုအပ်ပါက
သုံးလမ်းဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း သို့မဟုတ်
ကွန်ဖရင့်ခေါ်ဆိုမှုကိုပင် အသုံးပြုပါ။
သမားတော်နှင့်စကားပြောသောအခါ။ မိသားစုများသည်
အီးမေးလ်ဖြင့် ပိုမိုကျွမ်းကျင်လာသည်နှင့်အမျှ
ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းများကို ဖွင့်ထားရန်
အလွန်ကောင်းမွန်သောနည်းလမ်းကို ဖန်တီးပေးပါသည်။
အပိုင်း 4၊ “ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း”- အတူနေထိုင်လာခြင်း
အိမ်မှာ မိဘကို ဂရုစိုက်တဲ့အခါ သင်က
အတူတူအလုပ်လုပ်ဖို့ နောက်ထပ် အကြံပြုချက်တွေကို
ပေးတယ်။



Senior Alert

Stay focused on Mom or Dad's needs and wants. Let go of unsettled arguments with Mom or Dad. Stick to a things-to-do list that focuses on the tasks to help Mom and Dad.

ခရီးဝေး Caregiving

ယခုခေတ်တွင် မိသားစုဝင်များ တစ်နေရာတည်းတွင် နေထိုင်ရန် အလွန်ရှားပါးပါသည်။ မိဘများ နှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသော ကလေးများ၏ နောက်အိမ်ထောင်ပြုခြင်းကို ပေါင်းလိုက်သောအခါ ပို၍ပင် ရှုပ်ထွေးလာပါသည်။ မင်းရဲမိဘတွေက အဝေးမှာနေနေတယ်ဆိုရင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခံရတာ သေချာအောင်လုပ်ပြီး ကိုယ့်ပြဿနာကိုယ်ပြန်ရှာပါ။ သို့သော် စဉ်းစားသော အစီအစဉ်ဆွဲခြင်းနှင့် ထက်မြက်သော ကြိုတင်လုပ်ဆောင်မှုများဖြင့် ၎င်းတို့နှင့် ထိုက်တန်သော သားသမီးကောင်းများဖြစ်ရန် သင်သည် အလွန်ထိရောက်မှု ရှိနိုင်ပါသည်။

ကြိုပေး အလုပ်

နိုင်ငံရေး စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုများအတွက် ကြိုတင်အဖွဲ့များသည် ပွဲတစ်ခုကို ဖန်တီးနိုင်သည်—နှင့် ကိုယ်စားလှယ်လောင်းတစ်ဦး။ မြို့ကို ဖြတ်ကျော်ဖို့က သူတို့အလုပ်ပဲ။ အဲဒီအသိုင်းအဝိုင်းက ပြဿနာတွေကို သိဖို့၊ လူတိုင်း၏အမည်ကို မှန်ကန်စေရန်၊ မည်သူကို ဖိတ်ကြားရမည်ကို သိပြီး ကိုယ်စားလှယ်လောင်းကို အတိုချုံးပါ။ သင်လည်း အလားတူလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အဲဒါကို မင်းမိဘတွေရဲ့လှုံ့ဆော်မှုလို့ပဲ မှတ်ယူပါ။ သူတို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်။ သူတို့က ကိုယ်စားလှယ်လောင်းတွေဖြစ်ပြီး သင်က ရှေ့တန်းအဖွဲ့ပါ။ ဤသည်မှာ သင်လုပ်ဆောင်သည့်-

- **အိမ်နီးနားချင်းတွေကို သိအောင်လုပ်ပါ။** သင်ယုံကြည်ရသော အိမ်နီးချင်းတစ်ဦး သို့မဟုတ် နှစ်ဦးကို ဖော်ထုတ်ပါ။ သင့်မိဘကို ပုံမှန်ကြည့်ရှုပေးမည့်သူ။ မင်းရဲ့အမေ ဒါမှမဟုတ် ဖေဖေကို စိတ်ပူပြီး သူတို့ဖုန်းဆက်နိုင်ရင် မင်းသူတို့ကို ခေါ်နိုင်စေဖို့ ဖုန်းနံပါတ်တွေကို လဲလှယ်လိုက်ပါ။ သင်နှင့် သင့်မိဘများ စီစဉ်မှုတွင် အဆင်ပြေပါက ၎င်းတို့အား သော့တစ်ခု သတ်မှတ်ပေးပါ။ အိမ်နီးချင်း၏ဖုန်းနံပါတ်ကို သင့်မိဘ၏ဖုန်းတွင် ပရိုဂရမ်ပြုလုပ်ထားကြောင့် သေချာပါစေ၊ ထို့ကြောင့် သူ သို့မဟုတ် သူမသည် အမြန်ဝင်ရောက်ရန် ခလုတ်တစ်ခုသာဖြစ်သည်။
- **ရယူပါ။ ရန် သိသည်။ အဆိုပါ မေးလ် သယ်ဆောင်သူ။** ဟီ မေးလ် သယ်ဆောင်သူ သည် ဤ a ရာထူး ရန် သတိပေးချက် အကယ်၍ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ရှိသည်။ ရပ်သွားတယ်။ တစ်ခွန်း တက် အဆိုပါ မေးလ်။ အများကြီးပဲ။ ပို့စ် ရုံးများ နှင့် အသုံးဝင်မှု ကုမ္ပဏီများ ရှိသည် သက်ကြီး-နာရီ အစီအစဉ်များ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ သတိပေးချက် အဆိုပါ ဧရိယာ

အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။ ရန် ဆက်သွယ်မှု မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ အကယ်၍ သူတို့ သံသယ a ပြဿနာ။ ဆက်သွယ်ရန် အဆိုပါ ဧရိယာ အေဂျင်စီ အိုမင်းခြင်းအပေါ် ရန် လက္ခဏာ သင်၏ မိဘ တက် အတွက် အဲဒီလို a အစီအစဉ်။

- **ဘဏ်လုပ်ငန်းရှင်တွေကို သိအောင်လုပ်ပါ။** ငါတို့မိဘတွေရဲ့မျိုးဆက်ဟာ ဘဏ်ဆရာနဲ့ ဘဏ်မန်နေဂျာရဲ့ကောင်းမွန်တဲ့ လူ့အငွေ့အသက်တွေကို နှစ်သက်တုန်းပဲ ဖြစ်ရင်ကောင်းတယ်။ ATM စက်က ပိုက်ဆံအမြောက်အမြားထုတ်ဖို့ အဖေနဲ့အမေ တောင်းဆိုနေတဲ့ ဖုန်းမကိုင်တာ သေချာပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သူ့မိန်းတစ်ယောက်က သူ့ဘေးကင်းရေးသေတ္တာကို ဖွင့်လိုက်တာနဲ့ သူတို့နဲ့အတူ လိုက်ပါသွားခဲ့တယ်။ ဘဏ်ဝန်ထမ်းတွေနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးပါ။ ပေးပါ။ သူတို့ကို သင်၏ ဖုန်း နံပါတ် ရန် ခေါ်ဆိုပါ။ သင် အကယ်၍ သူတို့ တွေးပါ။ တစ်ခုခု သည် လွဲချော်
- **သင့်မိဘ၏အကောင်းဆုံးသူငယ်ချင်းများကို သိအောင်လုပ်ပါ။** ကျွန်မခင်ပွန်းနဲ့ ကျွန်မ နှစ်ယောက်စလုံး စီးနစ်မှာ တစ်ယောက်တည်းနေတဲ့ မိခင်တွေရှိတယ်။ ငါတို့က Philadelphia မှာနေတယ်။ ကျွန်မတို့မှာ အမေတစ်ယောက်ချင်းစီအတွက် သူငယ်ချင်းစာရင်းရှိပြီး အလည်အပတ်သွားတဲ့အခါ သူတို့ရဲ့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေရှိဖို့ အမှတ်ရစေတယ်။ ငါတို့အမေတွေက ငါတို့အဲဒီကိုရောက်မသွားနိုင်မချင်း အကူအညီလိုရင် အဲဒီသူငယ်ချင်းတွေကို ဖုန်းဆက်ဖို့ အခွင့်အရေးတွေရှိတယ်လေ။ ကျွန်ုပ်တို့၏မိခင်များသည် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ပြီး တက်ကြွပြီး အမှီအခိုကင်းသူများဖြစ်သည်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့မှာ တုပ်ကွေး ဒါမှမဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပြဿနာ ကြုံလာတဲ့အခါ ဟင်းချက်မယ့် သူငယ်ချင်းတချို့ကို လှမ်းခေါ် ကြက်စွပ်ပြုတ် ချက်ပြီး လာကြည့်ဖို့ ကောင်းပါတယ်။ ၎င်းတို့သည် သင့်မျက်လုံးများနှင့် နားများဖြစ်လာနိုင်ပြီး ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတစ်ခုအတွင်း သို့မဟုတ် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတစ်ခုအတွင်း၌ပင် သင်မကိုင်မိသည့် အပြောင်းအလဲများနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို သင့်အား သတိပေးသည်။

ခရီးစဉ်တို့။ သင်လည်း သူတို့နဲ့ ဆက်ဆံရေးကို ဖွံ့ဖြိုးအောင် လုပ်ထားရင် သူတို့က သင့်ကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဖို့ ပိုလိုလားပါလိမ့်မယ်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ကို အလည်အပတ်ခရီးတွင် ထည့်သွင်းပြီး အပင် သို့မဟုတ် စီးဆင်းမှု ယူဆောင်လာပါ။ သင်၏တန်ဖိုးထားမှုကို ပြသရန် ။

➤ **ရပ်ရွာဝန်ဆောင်မှုများကို သိအောင်လုပ်ပါ။**

သင့်မိဘဧရိယာရှိ
ရပ်ရွာဝန်ဆောင်မှုလမ်းညွှန်တစ်ခုရယူရန်
ဒေသတွင်း United Way သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။
ဖုန်းဆက်ပါ။ အဆိုပါ ပြည်တွင်း စီနီယာ ဗဟို ရန် ရှာပုံ
သင့်မိဘများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများ
ရရှိနိုင်ပါသည်။ အိုမင်းခြင်းဆိုင်ရာ အေဂျင်စီ၏
ဖုန်းနံပါတ်ကို ရယူပါ။ ၎င်းတို့၏
နောက်ခံအကြောင်းအရာအားလုံးကို
သိမ်းဆည်းပြီး သင့်ဖိုင်တွဲတွင် ထားရှိရန်
သေချာပါစေ။ (ဤအခန်းအစောပိုင်းတွင်
“ဖွဲ့စည်းပုံရယူခြင်း” ကိုကြည့်ပါ)။ ဝန်ဆောင်မှုကို
အမှန်တကယ်မလိုအပ်မီ အရည်အချင်းပြည့်မီမှု
စံနှုန်းများကို သိအောင်လုပ်ပါ။ ထိုနည်းအားဖြင့်
သင်သည် လိုအပ်လာသောအခါတွင်
သင့်မိဘအတွက် ရနိုင်သည့်အရာများအတွက်
အဖိုးတန်အချိန်များ သို့မဟုတ် “အမှောင်” တွင်
ရှိနေမည်မဟုတ်ပေ။



Silver Lining

If your parent is on a limited income or frets over the costs of long-distance bills, consider getting an 800 number so Mom or Dad will feel free to call you.

➤ **ရယူပါ။ ရန် သိသည်။ အဆိုပါ အိမ် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ကွန်ရက်။** ပေးမယ်။

လိုပါတယ်။ ရန် ရယူ ရန် သိတယ်။ အိမ် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ကွန်ရက် ရရှိနိုင် ရန်
သင်၏ မိဘ၊ ဒါကြောင့် အဲဒါ ဘယ်တော့လဲ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ လိုပါတယ်။ အဲဒါ သင်
နိုင်သည် နွေဦး ထဲသို့ လုပ်ဆောင်ချက် အကယ်လို့ သင်၏ မိဘ သည် သုံးပြီး အိမ်
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ ဖြစ် သေချာတယ်။ ရန် ခေါ်ဆိုပါ။ တိုင်း နေ့ ရန် ရယူ a

အစီရင်ခံစာ on ဘယ်လိုလဲ သူ သို့မဟုတ် သူမ သည် လုပ်နေတယ်။ အခန်းကိုကြည့်ပါ။

၁၀၊ “အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ” အတွက် အတိအကျ

- **ဖုန်းစာအုပ်ကို အိမ်သို့ ယူဆောင်သွားပါ။** ကောင်းမွန်တဲ့ ကြိုတင်အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့မှာ လူတိုင်းရဲ့ ဖုန်းနံပါတ်တွေ ရှိပါတယ်။ ထို့ကြောင့် နောက်တစ်ကြိမ် သင်သွားလည်သည့်အခါ သင့်မိဘများ၏ ဒေသဆိုင်ရာ မိတ္တူကို ပြန်ယူလာပါ။ ဖုန်း စာအုပ်။ ဟိ အဝါရောင် စာမျက်နှာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အထူးသဖြင့် အထောက်အကူ အကယ်လို့ သင် အွန် လို င်းတွင် ၊ [www ကဲ့သို့သော](http://www.kudawo.com) ဖုန်းစာအုပ်ဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးဆောင်သည့် ဝဘ်ဆိုက်များစွာရှိသည် ။ yellowpages.com

- **အလုပ်မှုဆောင်မှု ကွန်ရက်တစ်ခု တည်ဆောက်ပါ။** သင့်မိဘများသည် မြက်ရိတ်ခြင်း၊ နှင်းများကို လှည်းခြင်း၊ ခွေးလမ်းလျှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အိမ်အသေးစားပြုပြင်ခြင်းများကို စောင့်ကြပ်ရာတွင် အကူအညီလိုအပ်ပါက ကူညီရန် အခကြေးငွေပေးရသည့် အိမ်နီးချင်း သို့မဟုတ် ဒေသခံကောလိပ်ကျောင်းသူရှိမရှိ ကြည့်ရှုပါ။ သင်သည် ပိုမိုတရားဝင်သောလမ်းကြောင်းကို သွားရန် လိုအပ်ပါက၊ ၎င်းတို့သည် သင့်အတွက် တစ်စုံတစ်ဦးကို ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်သည်ဆိုသည်ကို သိရှိရန် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ ဒေသအေဂျင်စီကို ဆက်သွယ်ပါ။ အခန်း 12၊ “အသိုက်အဝန်းတွင်နေထိုင်ခြင်း- ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး” သည် သင့်မိဘများကို အိမ်တွင် ရှိနေစေရန် ကူညီပေးရန် အရင်းအမြစ်များပြည့်နှက်နေသည် ။

လုပ်နေပါတယ်။ မင်းရဲ့ သွားလည်ပါ။ ရေတွက်ပါ။

အဲဒါ ထင်ရသည်။ ကြိုက်တယ်။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဘယ်တော့မှ လုံလောက်ပါတယ်။ နာရီ ၌ အဆိုပါ နေ့၊ အထူးသဖြင့် ဘယ်တော့လဲ သင် အလည်အပတ် မိသားစု နှင့် ကြိုးစားပါ။ ရန် ခိုးကြောင်ခိုးဝှက် ၌ လာရောက်ခြင်း အဟောင်း သူငယ်ချင်း။ ပေးမယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် လုပ်ပါ။ အဆိုပါ အများဆုံး ၏ သင်၏ အလည်အပတ်နှင့် အသုံးပြု သင်၏ အာရုံခံကိရိယာများ ရန် ကောက် တက် အလားအလာ ဒုက္ခ။ တခါတရံ အဲဒါ အရမ်း သိသာသည်။ အဲဒါ

အမေ ရှိသည်။ ဖြစ်လာ စိတ်ရှုပ်၊ ဆုံးရှုံး ကိုယ်အလေးချိန်၊ ပေါ်လာသည်။ စိတ်ဓာတ်ကျ၊ သို့မဟုတ် သည် ရှိခြင်း။ အခက်အခဲ ရယူခြင်း။ ပတ်ပတ်လည်။ ဒါပေမယ့် အများကြီး ကြိမ်၊ အဆိုပါ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မသိမသာ နှင့် သင် ရှိသည် ရန် ဖြစ် အထူးသဖြင့် ကျွမ်းကျင်သည်။ မှာ တစ်ခွန်း တက် အဆိုပါ သဲလွန်စ။ ဒါတွေ မေးခွန်းများ နိုင်သည် ကူညီကြပါ သင် လုပ်ပါ။ သင်၏ ကိုယ်ပိုင် အသေးစား အကဲဖြတ်ချက်-



Silver Lining

If you handle your parents' finances, send them large, stamped, self-addressed envelopes so that they can just drop in bills and send them on to you. Better yet, get your parents on an automatic bill paying system and have their Social Security, pension, and other income checks electronically deposited.

- စာမဖွင့်ရသေးဘူးလား ဒါမှမဟုတ် သတင်းစာတွေ စုပုံနေလား။
- ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ငွေတောင်းခံလွှာများ ဖြစ်ခြင်း။ အခကြေးငွေ?
- မေမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေသည် ကတ်တလောက်များ၊ အာမခံကုမ္ပဏီများထံမှ သို့မဟုတ် ရုပ်မြင်သံကြားမှ သတင်းပေးသူများထံမှ ပစ္စည်းများ အလွန်အကျွံ မှာယူနေပါသလား။
- အဖေ သို့မဟုတ် အမေ တက်ကြွနေပါက ဆုံးဖြတ်ပါ။ သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ လုပ်ဆောင်ချက် အဆင့်သည် ပြန်လည် ရှိခဲ့သည်ဖြစ်စေ၊ ဒီအတိုင်းပဲ ထိန်းထားတယ်။ မင်းရဲ့နောက်ဆုံးအချိန်က ဘယ်တုန်းကလဲ။ မိဘက သူငယ်ချင်းတွေဆီ လာလည်တာလား? ထွက်သွား?
- ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ ဘာတွေပါလဲ။ အစားအသောက်ပျက်နေလား။ အစားအသောက် နည်းပါးလွန်းသလား။
- အမေက သူ့ကိုယ်သူ ဘယ်လောက်ပြန်ပြောသလဲ။ သင်ရှင်းပြပြီးတာနဲ့ သူမ သင့်ကို မေးခွန်းထုတ်သလား၊ ခဏလေးပဲ ရှိသေးလား။ သူမ မင်းကိုပေးသလား အဆိုပါ အထင်ကြီးမှု၊ အဲဒါ သူမ မဟုတ်ဘူး ထိန်းသိမ်းခြင်း။ မင်းဘာပြောလဲ



Senior Alert

If you're visiting a sibling who takes care of your parent, be sure to schedule time so that he or she can take a break from the caregiving.

- ကုန်တိုက် သို့မဟုတ် စားသောက်ဆိုင်သို့ ခရီးထွက်ပါက ဈေးလျှော့ခြင်း သို့မဟုတ် အကြံပြုချက်များကို တွက်ချက်ခြင်း၊ ချက်လက်မှတ်ရေးခြင်း သို့မဟုတ် တွက်ချက်ရာတွင် အဖေအတွက် အခက်အခဲရှိလျှင် သတိပြုပါ။ ပြောင်းလဲခြင်း သို့မဟုတ် \$10 ဘေလ်တစ်ခု တွေးခေါ်မှုကို လက်ဆင့်ကမ်းပါ။ ဒါဟာ \$1 ဘေလ်။

သင့်ခရီးစဉ်များတိုက်တွင် သမားတော်သွားရောက်လည်ပတ်ရန် စီစဉ်ပါ။ ဆရာဝန်ဖြစ်ပါစေ။ ရုံး သိသည်။ အဲဒါ သင်ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်လာမည်။ ဤ ထံမှ ထဲက မြို့။ အများကြီးပဲ။ ဆရာဝန်များ ပါလိမ့်မယ်။ ညှစ် သင် ဤ အကယ်၍ မြို့ပြင်ကနေ ခရီးထွက်မယ်ဆိုတာ သူတို့သိတယ်။ ဒါက ပုံမှန်ရိုးသွားလည်တာတောင်မှ ပိုအသုံးဝင်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ မေးခွန်းတွေမေးပြီး အဲဒီအချက်တွေကို ဖော်ထုတ်ခိုင်းတယ်။ မင်းအမေ ဒါမှမဟုတ် ဖေဖေ မေ့သွားနိုင်တယ်။ ထားခဲ့ဖို့ သေချာပါစေ။ ဖုန်း နံပါတ် အတူ အဆိုပါ ဆရာဝန် ဒါကြောင့် အဲဒါ သူ သို့မဟုတ် သူမ သင့်မိဘ၏ အပြောင်းအလဲများကို သတိပေးရန် သင့်အား ဖုန်းဆက်နိုင်ပါသည်။ အခြေအနေ

ဆိုက်ဘာ သက်ကြီးရွယ်အိုများ- နေနေ ဌာန ထိပါ။ မှတဆင့် ကွန်ပျူတာ

ခွေးဟောင်းများကို လှည့်ကွက်အသစ်များ သင်ကြားပေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ စံနမူနာပုံစံဟောင်းများ မကျရောက်မီ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် အင်တာနက်ပေါ်တွင် ကြီးထွားမှုအမြန်ဆုံးအုပ်စုဖြစ်ကြောင်း သင်သိထားသင့်သည်။ (သူတို့ရဲ့အဒေါ်လေးတွေနဲ့သူတို့ရဲ့ အီးမေးအကြောင်း ပြောနေကြတဲ့ အသက်ကြီးကြီး အမျိုးသမီး နှစ်ယောက်နဲ့ AOL ရဲ့ မကြာသေးမီက ကြော်ငြာတွေကို ကြည့်ကြည့်လိုက်ပါ။) အဖေနဲ့အမေ ကွန်ပျူတာ ဒါမှမဟုတ် WebTV ကို ရယူလိုက်ပါ (လစဉ်ကြေးနဲ့အွန်လိုင်းကနေ သူတို့ TV သုံးလိုရတယ်)။

မင်း သို့မဟုတ် တစ်ခု ဧါ သင်၏ ကလေးတွေ နိုင် ပေးသည်။ အဆိုပါ လေ့ကျင့်ရေး ရန် ရယူ သင်၏ မိဘများ တက် နှင့် ပြေးခြင်း။ သို့မဟုတ် ရယူ သင်၏ မိဘ ရန် လက္ခဏာ တက် အတွက် a အတန်း မှာ အဆိုပါ ပြည်တွင်း အသိုင်းအဝိုင်း ကောလိပ် သို့မဟုတ် အကြီးတန်း ဗဟို။ အများကြီးပဲ။ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ရှာပါ။ သုံးပြီး အဆိုပါ ဝတ် အရမ်း စိတ်လှုပ်ရှားစရာ နှင့် အထူးသဖြင့် သတင်းအချက်အလက်၊ အဖြစ် a အရင်းအမြစ် ဧါ အချက်အလက် on သူတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေး အခြေအနေများ ဟိ www.aarp.org ရှိ American Association of Retired Persons (AARP) ဝတ်ဆိုက် သည် အလွန်ကောင်းမွန်သော အရင်းအမြစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ နောက်တစ်မျိုး အကျိုး ဧါ ရှိခြင်း။ a ကွန်ပျူတာ သို့မဟုတ် WebTV သည် သုံးပြီး အီးမေး၊ ဘယ်ဟာ သည် တစ်ခု အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း အတွက် သင်၏ မိဘများ ရန် နေပါ။ ဌာန ထိပါ။ အတူ အဆိုပါ တကိုယ်လုံး မိသားစု၊ အထူးသဖြင့် အင်တာနက်နားလည်တဲ့ မြေးလေးတွေ။ မင်း နိုင်သည် ပင် ရယူ သူတို့ကို a သေးငယ်သည်။ ဗီဒီယို ကင်မရာ (သင်လိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် ဝယ် တစ်ခု၊) ဒါမှ သူတို့ နေ့တိုင်း မင်းကို တွေ့နိုင်မယ်။

သက်ကြီးရွယ်အို ဂရုစိုက်ပါ။ မန်နေဂျာများ

ဆိုသည်။ အဆိုပါ အသစ် ကလေး on အဆိုပါ ဘလောက် ဌာန သက်ကြီးရွယ်အို။ သဘောပေါက်တယ်။ အဆိုပါ လိုပါတယ်။ ရန် ညှိနှိုင်း အဆိုပါ မျိုးစုံ အလွှာများ ဧါ ဂရုစိုက်ပါ။ အဲဒါ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ လိုအပ်သည်။ လူမှုရေး အလုပ်သမား၊ အတိုင်ပင်ခံများ၊ နှင့် သူနာပြုများရှိသည်။ ဖန်တီးခဲ့သည်။ a အသစ် လယ်ကွင်း ဧါ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း- ဂရုစိုက်ပါ။ စီမံခန့်ခွဲမှု၊ အစုံပါပဲ။ အစည်းအဝေး အဆိုပါ လိုအပ်ချက်များ

၏ မိဘ၊ သူတို့ ကိုလည်း လိပ်စာ အဆိုပါ လိုအပ်ချက်များ ၏ ကလေး boomers ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖမ်းမိ တက် ၌ အကွာအဝေး ဂရုစိုက်ပါ။ ပေးကမ်းခြင်း။ ဒါကတော့ ဘာလဲ သက်ကြီးရွယ်အို ဂရုစိုက်ပါ။ မန်နေဂျာများ နိုင်သည် လုပ်ပါ

- အကျင့် တစ်ခု အကဲဖြတ်ခြင်း။ ၏ သင်၏ မိဘ ရန် ဖော်ထုတ် အဆိုပါ အမျိုးအစားများ ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ သင်၏ မိဘ လိုအပ်ချက်။
- ဆုံးဖြတ်ပါ။ အရည်အချင်းပြည့်မီမှု၊ အတွက် အမျိုးမျိုး ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ဆက်သွယ်ရန် အဆိုပါ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ နှင့် လုပ်ငန်းစဉ် pa- pers.
- အင်တာဗျူး၊ စီစဉ်၊ နှင့် စောင့်ကြည့် အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ အလုပ်သမားများ နှင့် တခြား ဝန်ဆောင်မှုများ သင့်မိဘထံသို့ အိမ်တွင်ပေးထားသည်။
- အခြားသက်ကြီးရွယ်အိုအထူးကုဆရာဝန်များထံ လွှဲပြောင်းပေးပို့ခြင်းနှင့်/သို့မဟုတ် ရက်ချိန်းတစ်ခုအတွက် သတ်မှတ်ပါ။ သက်ကြီးရွယ်အိုအကဲဖြတ်ခြင်း။
- စီစဉ်ပါ။ အတွက် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ရန် နှင့် ထံမှ ချိန်းတယ်။ နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ။
- ပေးသည်။ အကျပ်အတည်း ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း။ အကြံဉာဏ်။
- ကြီးကြပ်ပါ။ ရွေ့လျား သင်၏ မိဘ ထံမှ အိမ် ရန် တစ်ခု ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်သည်။ နေထိုင်ရာ၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာ သို့မဟုတ် အငြိမ်းစားအသိုင်းအဝိုင်း။
- ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပါ။ ငွေကြေး၊ တရားဝင်၊ သို့မဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက် နှင့် အမိပါယ် အဲဒါ အတွက် မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များသည် ၎င်းတို့၏ ရွေးချယ်မှုများကို နားလည်နိုင်စေရန်။
- ဖြစ်လာသည်။ a ဆက်ဆံရေးရုံး အကြား သင်၏ မိဘ နှင့် သင်ကိုယ်တိုင် အားဖြင့် စောင့်ကြည့်ရေး သင်၏ အိမ်သို့လာရောက်လည်ပတ်ခြင်းနှင့် သင့်ထံပြန်လည်တင်ပြခြင်းမှတဆင့် မိဘ၏အခြေအနေ။



Senior Alert

Individuals who present themselves as geriatric care managers are not regulated by any governmental or professional body, because the profession is still new. If a care manager is a social worker or nurse, he or she should have a state license in the respective profession. Ask if the person is licensed and belongs to any professional associations, and be sure to get references.



Sage Source

Living Strategies is a new elder-care solutions company that will track down a geriatric care manager for you and oversee his or

- ဘိုးဘွားရိပ်သာ၊ တစ်ကိုယ်ရေ စောင့်ရှောက်မှုအိမ်များ၊ နှင့် ရပ်ရွာ စောင့်ရှောက်မှု အငြိမ်းစား အသိုင်းအဝိုင်းများ၏ သုတေသန အရည်အသွေး စစ်ဆေးခြင်း အစီရင်ခံစာများ နှင့် ရလဒ်များကို သင့်အား ပေးသည်။

Geriatric Care Managers က ဘာတွေ ကောက်ခံပါသလဲ။

လက်ရှိအချိန်တွင် အာမခံကုမ္ပဏီများသည် သက်ကြီးရွယ်အို စောင့်ရှောက်မှု စီမံခန့်ခွဲမှုအတွက် ကုန်ကျစရိတ်များကို ကောက်ယူခြင်း မရှိပေ။ ဤအရာအတွက် သင်ကိုယ်တိုင် ပေးချေရပါမည်။ ကုန်ကျစရိတ်များသော်လည်း၊ မန်နေဂျာသည် သင့်မိဘအတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီနိုင်သည်။ Medicare နှင့် Medicaid တို့ကို ကောင်းစွာတတ်ကျွမ်းနားလည်ပြီး ရပ်ရွာဝန်ဆောင်မှုများကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် သင့်မိဘအတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီနိုင်သည်ကို သိရှိခြင်းဖြင့် မန်နေဂျာသည် သင့်အား ငွေစုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ မန်နေဂျာသည် သင့်အား ခရီးသွားစရိတ်နှင့် ဆုံးရှုံးသွားသော စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ရှာဖွေရာတွင်လည်း သက်သာစေနိုင်သည်။

စောင့်ရှောက်မှုမန်နေဂျာ၏ အထောက်အထားနှင့် အတွေ့အကြုံပေါ်မူတည်၍ အခကြေးငွေမှာ တစ်နာရီလျှင် \$50 မှ \$150 အထိ ရှိနိုင်ပါသည်။ အချို့က ဝန်ဆောင်မှု ပက်ကေချ်အတွက် သတ်မှတ်အခကြေးငွေ ကောက်ခံသော်လည်း အချို့က နာရီအလိုက် ကောက်ခံပါသည်။ ကနဦးအကဲဖြတ်မှုသည် \$150 မှ \$350 ကုန်ကျနိုင်ပြီး သင့်မိဘ၏အပေါ်အခြေခံ၍၊ လိုအပ်ချက်တွေ၊

သင် နှင့် အဆိုပါ ဂရုစိုက်ပါ။ မန်နေဂျာ ဆုံးဖြတ်ပါ။
လစဉ်ကြေးတစ်ခု။

မေးခွန်းများ ရန် မေး a

အလားအလာရှိသောစောင့်ရှောက်မှု

မန်နေဂျာ

သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်ရေးမန်နေဂျာကို
သင်အင်တာဗျူးသောအခါတွင်
သင်မေးလိုသည့်မေးခွန်းအချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်-

- ဘာလဲ ဝန်ဆောင်မှုများ လုပ်ပါ။ သင် ပေးမလား?
- မင်းရဲ့အထောက်အထားတွေက ဘာတွေလဲ။
သင့်လုပ်ငန်းမှာ လိုင်စင်ရပါသလား။
- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများကို
မည်မျှကြာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနေသနည်း။
ဒီအသိုင်းအဝိုင်းမှာ လေ့ကျင့်နေတာ
ဘယ်လောက်ကြာပြီလဲ။
- သင့်တွင် ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများတွင် ဆက်နွှယ်မှုနှင့်
အဖွဲ့ဝင်များ ရှိပါသလား။
- အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် သင်ရရှိနိုင်ပါသလား။
သင်မရရှိနိုင်ပါက အရန်ကူးယူရာတွင်
သင့်တွင်မည်သူရှိသနည်း။

- ဘာလဲ နိုင်သည် ငါ မျှော်လင့် ရန် လေ့လာပါ။ ထံမှ သင်၏ ကနဦး အကဲဖြတ်?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ သင် သိသည်။ အဲဒါ အဆိုပါ ဝန်ဆောင်မှုများ သင် အကြံပြုသည်။ သို့မဟုတ် လုပ်ပါ။ ရည်ညွှန်းချက်များ ရန် အရည်အသွေးမြင့် စံချိန်စံညွှန်းများနှင့် ကိုက်ညီပါသလား။
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ သင် ဆက်သွယ်ပါ။ အချက်အလက် ရန် ငါ့ကို အကြောင်း ငါ့ မိဘလား?
- ဘယ်လိုလဲ မကြာခဏ ပါလိမ့်မယ်။ သင် ရှိသည် မျက်နှာချင်းဆိုင် ဆက်သွယ်ရန် အတူ ငါ့ မိဘလား?
- ဘယ်လိုလဲ။ အများကြီး အမှုတွဲများ လုပ်ပါ။ သင် ကိုင်တွယ် မှာ တစ်ခု အချိန်?
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ သင်၏ အကြောင်းငွေ? နိုင်သလား သင် ပေးသည်။ ငါ့ကို အတူ ကိုးကား?

စောင့်ရှောက်မှု စီမံခန့်ခွဲမှုကို မကြာခဏ အခမဲ့ သို့မဟုတ် ဝင်ငွေနည်းသော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် အနည်းဆုံး ကုန်ကျစရိတ်ဖြင့် ပံ့ပိုးပေးသည်။ အားဖြင့် ဧရိယာ အေဂျင်စီများ on ဧရာ၊ စီနီယာ စင်တာများ၊ နှင့် တခြား အသိုင်းအဝိုင်း ဝန်ဆောင်မှု အဖွဲ့အစည်းများ။ သင့်မိဘသည်

The Least You Need to Know

- A geriatric assessment is an excellent way for an interdisciplinary team to get a comprehensive view of exactly what's going on with your parent's physical and mental health.
- Geriatricians are physicians who specialize in the medical and health care of the elderly.
- Everyone in the family can play a role in caring for your parents, even if they live out of town. Create a things-to-do list and share the tasks among family members.
- Long-distance caregiving has its challenges, but with smart advance work and creative solutions, you can be very effective in helping your mom and dad.
- Geriatric care managers can arrange for, coordinate, and monitor your parent's care. They are especially helpful if you live out of town.



အခန်း ၈

ဆေးပြား နှင့် သင်၏ မိဘများ

In This Chapter

- Guarding against medication mistakes
- Taking medications is a cooperative effort: teaming up with doctors and pharmacists
- Watch out for drug switching!
- Tips on taking medications
- Buying medicines over the Internet
- How to save money on prescriptions

မှန်ကန်သော ပမာဏဖြင့် မှန်ကန်သော ဆေးဝါးသည် သင့်မိဘများအတွက် အံ့ဩစရာဖြစ်စေနိုင်သည်။ အဲဒီဆေးတောင့်သေးသေးလေးက သူတို့ကို အသက်ရှင်နေအောင်၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာမှာ ထားနိုင်တယ်၊ အိပ်ရာဝင်အောင် ကူညီပေးတယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဒေါ်လာတစ်သန်းလောက် ခံစားရစေတယ်။ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကို အရေးပေါ်ခန်း သို့မဟုတ် သင်္ချိုင်းသို့ပင် သတ်ပုတ်နိုင်သည်။

အတူ အဆိုပါ ပျမ်းမျှ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီး ရယူခြင်း။ ၁၈ ဆေးညွှန်း အပြည့် တိုင်း တစ်နှစ် နှင့် ထောင်ပေါင်းများစွာ အကုန်အကျခံသည်။ ၏ ဒေါ်လာ ထွက် ၏ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အိတ်ကပ်များ- နေနေ on ထိပ်တန်း ၏ မူးယစ်ဆေးဝါး ဘေးကင်းရေး နှင့် ကုန်ကျစရိတ်များနိုင်သည်။ ဖြစ် a အချိန်ပြည့် အလုပ်။ အဲဒါ ငါ့ မျှော်လင့်ချက် အဲဒါ အားဖြင့် စာဖတ်ခြင်း။ ဒီ အခန်း၊ သင်ပါလိမ့်မယ်။

ကယ်တင်ပါ။ အချိန်၊ ငွေ၊ နှင့် a ခရီး ရန် အဆိုပါ ဆေးရုံ။



Geri-Fact

A recent study in the *Journal of the American Medical Association* reported that drug reactions kill an estimated 100,000 people a year in U.S. hospitals. The researchers also claim that another 2.1 million are injured by adverse reactions. The elderly are especially vulnerable because of the number of drugs they take.

အကြီးတန်းများ on မူးယစ်ဆေးဝါး

မရှိ၊ ငါ မဟုတ်ဘူး စကားပြော အကြောင်း သက်ကြီးရွယ်အိုများ ၌ မြင့်မားသော ကျောင်း သို့မဟုတ် ကောလိပ်။ အမေရိကန်၏ “အခြားမူးယစ်ဆေးပြဿနာ” သည် အမတ်များကြားတွင် 10s 65 နှစ်-+။ ဒီသက်ကြီးရွယ်အိုတွေက သုံးပုံတစ်ပုံကို မျှချနေကြတယ်။ ၏ အားလုံး အဆိုပါ ဆေးညွှန်း ထွက် ဟိုမှာ မရှိသေး သူတို့ မိတ်ကပ် သာ ၁၃ ရာခိုင်နှုန်း ၏ အဆိုပါ လူဦးရေ။ နှင့် ဒီ အရောင်းဆိုင် (OTC) ဆေးများ မပါဝင်ပါ။ သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် အက်စပရင်၊ အအေးမိဆေးများကဲ့သို့သောကြသည်။ အက်ဆစ်ဓာတ်၊ ဗီတာမင်၊ နှင့် ဝမ်းနုတ်ဆေး။ ဂရန် အဲဒါ ရှေ့ ဝယ်ကြတယ်။ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း ၏ အားလုံး အဆိုပါ OTC မူးယစ်ဆေးဝါး ၌ အဆိုပါ နိုင်ငံ

မူးယစ်ဆေးဝါး အဲဒါ မလုပ်နဲ့ ရယူပါ။ လျှောက်တယ်။

သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အန္တရာယ်အရှိဆုံး ပြဿနာပါ။ ယူ မူးယစ်ဆေးဝါး သည် ဘယ်လိုလဲ မျိုးစုံ မူးယစ်ဆေးဝါး အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ပါ။ အချင်းချင်း။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ လေးပုံတစ်ပုံသည် တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး ဆေးဝါးသုံးမျိုး သောက်ကြသည်။ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေ ပိုသောက်လာကြတယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါးများ များများသောက်လေ၊ ဆေးဝါးများ ပေါင်းစပ်မိခြင်းတွင် ပြင်းထန်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ ပိုများလေဖြစ်သည်။

အခွင့်အလမ်းတွေကို ဖြစ်ကြပါသည်။ သင်၏ အမေ နှင့်

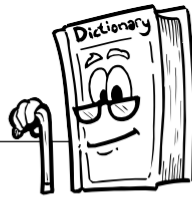


ဖေဖေ ရှိသည် နောက်ထပ် ထက် နာတာရှည်တမျိုး
 အခြေအနေ၊ ဒါကြောင့် သူတို့ ရယူ ရန် ဆုံ a နံပါတ်
 ကျွမ်းကျင်သူများ၏။ အမျှ သူတို့ အလည်အပတ် တစ်ခု
 ဆရာဝန် ပြီးနောက် အဆိုပါ နောက်တစ်ခုက သူတို့ဟာ
 လည်ပတ်မှုတိုင်းကနေ ထွက်ခွာသွားနိုင်တယ်။ အဆို ဌ လက်
 အကယ်လို့ သူတို့ မေ့သွားတယ်။ ရန် ပြောပြပါ။ ဖြစ်ဖြစ်၊
 ဆရာဝန် သူတို့ယူတဲ့အကြောင်း၊ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဒန်းထဲမှာ
 ထည့်ထားတယ်။ ger ၏ဆိုးရွားသောဆေးတုံ့ပြန်မှု။
 ဆေးတွေသောက်တာအပြင် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်
 အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ ဆက်ဆံမှုတွေ
 ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါတယ်။ မိဘများ တန်ခိုး ကိုလည်း ဖြစ် ယူ
 အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ မူးယစ်ဆေးဝါး နှစ်ခါ- မသိ။

ယေဘုယျအမည်နှင့် ဆေးတစ်မျိုးပေးနိုင်သည်။ နောက်တစ်ခု
 ၌ အဆိုပါ အမှတ်တံဆိပ် နာမည် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မိဘများ
 တန်ခိုး နံမည်တွေကြောင့် ဆေးနှစ်လုံးခွဲသောက်နေတယ်ထင်
 တယ် ဖြစ်ကြပါသည်။ အရမ်း မတူဘူး။ နှင့် အဆိုပါ ဆေးပြား
 မလုပ်နဲ့ ကြည့် အတူတူပါပဲ။ ဖေဖေ ဘာဖြစ်နေလဲ ဆရာဝန်တွေ
 မသိရင်၊ သို့မဟုတ် သင့်ဆေးဝါးပညာရှင်က နှစ်ဆမကောက်ပါ။
 ဪ၊ မင်းမိဘတွေက လေးလေးနက်နက် တစ်ခုခုတော့
 လုပ်လို့ရတယ်။ ဒုက္ခ။

ဆေးဝါးအားလုံး သို့မဟုတ် ပေါင်းစပ်ဆေးများသည်
 မကောင်းပါ။ ဥပမာအားဖြင့်၊ သမားတော်သည်
 ရောင်ရမ်းမှုကို ဆန့်ကျင်သောဆေးဖြင့်
 အစာအိမ်နာပျောက်ဆေးကို ညွှန်ကြားနိုင်သည်။ ဟိ

ရောင်ရမ်းမှု ဆန့်ကျင်ဆေးသည် ပြင်းထန်စွာ ယားယံမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် ဆရာဝန်က ဤသို့လုပ်ဆောင်နေသည်။ အစာအိမ်၏အလွှာ။ ထို့ကြောင့် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုအဖြစ် သူ သို့မဟုတ် သူမကို ညွှန်းပေးလိမ့်မည်။ အစာအိမ်နာဆန့်ကျင်ဆေး။



Geri-Fact

A **generic** drug is labeled by its chemical name, while a **brand name** drug carries a name given by its manufacturer. For example, the brand name of the sleeping medication Restoril has a generic equivalent known as temazepam. Generics are spinoffs of brand name drugs, but they must have the same active ingredients, strength, and dosage form as brand name drugs. They must also be the same chemically and have the same medical effect. Generics cost much less than the brand name drug, sometimes half the price.

မဟုတ်ဘူးလား။ လိုက်နေသည်။ လမ်းညွှန်ချက်များ

ဆေးဝါးအလွဲသုံးစားလုပ်မှုများသည် ဆရာဝန်များစွာနှင့် အဆက်အသွယ်ပြတ်တောက်ခြင်းကြောင့် အမြဲတမ်းမဖြစ်ပါ။ အသက်ကြီးသောဆေးသောက်သူများသည် လမ်းညွှန်ချက်များကို မလိုက်နာသည့်အတွက် နာမည်ကောင်းရှိသည်။

လေ့လာမှုများ ရှိ အဲဒါ သုံး ထွက် ၏ လေး အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ မလုပ်နဲ့ ယူ သူတို့ရဲ့ ဆေးဝါးများ စနစ်တကျ။ ဘိုးဘွားရိပ်သာဝင်ခွင့်အားလုံး၏ လေးပုံတစ်ပုံသည် ဆေးဝါးများကို မှန်မှန်ကန်ကန် မသောက်နိုင်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

တံဆိပ်တပ်ထားသည်။ ဤ အဆိုပါ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အသိုင်းအဝိုင်း အဖြစ်

"မလိုက်လျောခြင်း။" သူတို့ဒီလိုဖြစ်စေချင်တာမဟုတ်ဘူး။ အဖေမှာ

အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါရှိပြီး ဆေးပုလင်းကိုဖွင့်ဖို့ နာကျင်တာ၊ မေ့လျော့တာ၊ ဒါမှမဟုတ် မျက်စိမှန်ပြီး အသေးအမွှားကို မဖတ်နိုင်ရင် သူ့ဆေးကို ထိန်းဖို့ အဆင်မပြေပါဘူး။ တစ်နေ့လျှင် ဆေးသုံးလုံး သို့မဟုတ် လေးလုံးသောက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် - တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မတူညီသော အချိန်တစ်ခုနှင့် တစ်နေ့တာ အကြိမ်ရေ ကွဲပြားသည် - အံ့ဩစရာတော့ မဟုတ်ပါ။ သင့်တွင် ၎င်းတို့၏ဆေးဝါးများနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်မှုများရှိပါက

သင့်မိဘ၏ဆရာဝန်နှင့် အမြဲစစ်ဆေးပါ။

ဆရာဝန်လက်မှတ်မပါပဲဝယ်ယူနိုင်သော မူးယစ်ဆေးဝါး

ဆေးဝါးအိုးထဲသို့ ထည့်ရန်အတွက် သင့်မိဘများသည် သတ်မှတ်ထားသော ဆေးဝါးများနှင့် အပျက်သဘောဆောင်သော ဓါတ်ပြုနိုင်သည့် ဆေးဝါးများကို အရောင်းဆိုင်တွင် ဝယ်ယူနေကြပါသည်။ မကြာခဏဆိုသလို သင့်မိဘများသည် အက်စပရင်၊ အက်ဆစ်ဓာတ်၊ အအေးမိဆေးများနှင့် ဝမ်းနုတ်ဆေးများသောက်နေကြောင်း ဆရာဝန်အား ပြောပြရန် တွေးတောနေမည်မဟုတ်ပေ။ ဖေဖေသည် သွေးကျဲဆေးနှင့် အက်စပရင်ဆေးကို သောက်နေပါက ပါးလွှာသော အဆီများပေါ်တက်လာပြီး သွေးသွန်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အမေအတွက် ကယ်လ်စီယမ်သည် ပါကင်ဆန်ရောဂါအတွက် သူမ၏ဆေးကို အမှန်တကယ် ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ဤ OTC ဆေးဝါးအများစုသည် ဘေးကင်းသော်လည်း ၎င်းတို့သည် အန္တရာယ်ကင်းမည်မဟုတ်ပေ။ အဆိုပါဆေးများ 600 ကျော်ပါဝင်သည်။

ဆရာဝန် မပါဘဲ ဝယ်၍မရသော ပါဝင်ပစ္စည်းများနှင့် ပမာဏများ ဆေးစာ။ ရုံ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အမေ့ နှင့် ဖေဖေ နိုင်သည် ဝယ် ဆေးပြား ကျော် အဆိုပါ ကောင်တာ၊ မပါဘူး။ ဆိုလိုတာက မူးယစ်ဆေးဝါး မဟုတ်ဘူး။



Silver Lining

Soon you'll see clearly marked and understandable labels on all over-the-counter drugs. Thanks to the Food and Drug Administration (FDA), drug companies must use simple language to explain the risks of the drug, print the risks in large type, and present the information in a standardized, easy-to-follow format on the outside of the package. It will be similar to the food labels we now have on all food products. So read the labels!

မတူညီသောခန္ဓာကိုယ်များ၊ ကွဲပြားခြားနားသော ဆေးပမာဏ

ဟိ အိုမင်းခြင်း။ ခန္ဓာကိုယ် ရှိသည်။ တစ်ခုခု ရန် ပြော အကြောင်း အားလုံး ဒီဆေးလုံးပေါ်လာတယ်။
ထိုခေတ်ဟောင်း ခန္ဓာကိုယ်သည် ငယ်ရွယ်သော ခန္ဓာကိုယ်နှင့် တူညီသော ဆေးပမာဏကို မယူနိုင်ပါ။ ကျောက်ကပ်နှင့် အသည်း—ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဆေးဝါးများကို စီမံဆောင်ရွက်ရာတွင် ကြီးမားသော ကစားသမားများ— အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ နှေးကွေးလာသည်။ သက်ကြီးရွယ်အို ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကြွက်သားတစ်သျှူးများ နည်းပါးပြီး အဆီတစ်သျှူးများ ပိုမိုများပြားလာခြင်းကြောင့် ဆေးစုပ်ယူမှုနှုန်း လွဲချော်သွားခြင်းဖြစ်သည်။
မူးယစ်ဆေးဝါးသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် မည်မျှကြာကြာ တည်ရှိနေသနည်း၊ မည်မျှ လျင်မြန်စွာ ဖြတ်သွားသနည်း၊ မည်မျှ လျင်မြန်စွာ ဖယ်ရှားလိုက်သနည်း ဟူသမျှသည် မေမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ မည်မျှ ကောင်းစွာ ခံနိုင်ရည်ရှိစေရေးတွင် ပါဝင်ပါသည်။ a မူးယစ်ဆေးဝါး။ ဖြစ်ပါစေ။ သတိထားပါ။ အဲဒါ အများဆုံး မူးယစ်ဆေးဝါး ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ (ဤအလေ့အကျင့်သည် စတင်နေပြီဖြစ်သော်လည်း၊ ပြောင်းလဲရန်။) ထို့ကြောင့် ဆရာဝန်များနှင့် ဆေးကုမ္ပဏီများသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် သင့်လျော်သောဆေးပမာဏကို ခန့်မှန်းရမည်ဖြစ်ပါသည်။ လူတွေ။ ဖေဖေ သမားတော် မေ စတင်ပါ။ သူ့ သောက်သုံးသော

သင့်အဖေ၏ထူးခြားသောလိုအပ်ချက်များနှင့်ကိုက်ညီသည့်ပ
မာဏအထိ နိမ့်ပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်းလုပ်ဆောင်ပါ။ ဒါဟာ
စမတ်ကျတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုပါ။

အလုပ်လုပ်တယ်။ အတူ ဟိဟိ

ဆေးဝါးများ သောက်သုံးခြင်းသည် အချင်းချင်း ပူးပေါင်း
အားထုတ်မှု ဖြစ်ရမည်။ သင်၏ မိဘများ နှင့် သူတို့ရဲ့
ဆရာဝန်များ။ ခိုင်းတာ။ ယူ

ဆေးပြားများသည် ဆရာဝန်တစ်ဦးမှ အခြားတစ်ဦးသို့ သွားသည့်အခါ စမတ်ကျသည် သို့မဟုတ်
မလုံခြုံပါ။ အဖေနှင့်အမေက မေးခွန်းတွေမေးပြီး အချက်အလက်ပေးရမယ်။ လည်ပတ်တိုင်း
ဒီလိုလုပ်သင့်တယ်။

ဘယ်တော့လဲ a သမားတော် ပေးသည်။ သင်၏ မိဘများ အသစ် ဆေး၊ ဒီမှာ ဘာလဲ သူတို့
လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ်

မေး-

- ဘာလဲ သည် အဆိုပါ နာမည် ၏ အဆိုပါ ဆေး (အမှတ်တံဆိပ် နာမည် နှင့် ဘဝတစ်ခု နာမည်)
- ဘာလဲ သည် အဆိုပါ ဆေး ယူဆသည်။ ရန် လုပ်မလား
- ဘာကြောင့်လဲ။ ဖြစ်ကြပါသည်။ သင် အကြံပြုခြင်း။ အဲဒါ ငါ ယူ ဒီ
- ဘယ်လိုလဲ။ မကြာခဏ လုပ်သင့်တယ်။ ငါ ယူ အဆိုပါ ဆေး?
- ဘယ်လိုလဲ ရှည် လုပ်သင့်တယ်။ ငါ ယူ အဆိုပါ ဆေး?
- ဘယ်တော့လဲ လုပ်သင့်တယ်။ ငါ ယူ အဲဒါ? (တွေ့တိုင်း ငါ လိုပါတယ်။ သို့ ခင်၊ အတွင်း၊
သို့မဟုတ် ပြီးနောက် အစားအစာများ? အိပ် ရာဝင် ချိန် ?)
- လုပ်သင့်တယ်။ ငါ ရှောင်ပါ။ သေချာပါတယ်။ အစားအစာများ သို့မဟုတ် အရက်
ဘယ်တော့လဲ ယူ ဒီ ဆေး? လုပ်သင့်တယ်။ ငါ နေပါ။ နေထဲက?

- လုပ်သင့်တယ်။ ဒီ ဆေးဝါး ဖြစ် အအေးခန်းလား?
- အကယ်၍ ငါ မေ့ ရန် ယူ အဲဒါ၊ ဘာလဲ လုပ်သင့်တယ်။ ငါ လုပ်မလား
- ဘာလဲ ဖွတ် ဆိုးကျိုးများ တန်ခိုး ငါ မျှော်လင့်? အောက်မှာ ဘာလဲ အခြေအနေများ လုပ်သင့်တယ်။ ငါ ခေါ်ဆိုပါ။ သင်
- ဖြစ်ပါ တယ်။ ဟိုမှာ တစ်ခုခု ရေးသားခဲ့သည်။ ပစ္စည်း on ဒီ ဆေး?
- အဲဒါ ဟိုမှာ တစ်ခုခု တခြား ငါ နိုင် ကြိုးစားပါ။ ပထမ၊ အဲဒီလို အဖြစ် a ပြောင်းလဲမှု ၌ အစားအသောက်၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ ဒါမှမဟုတ် ကုထုံးလား?
- ဘယ်လိုလဲ အများကြီး လုပ်တာ ဒီ မူးယစ်ဆေးဝါး ကုန်ကျစရိတ်? (ထားပါတော့ အဆိုပါ ဆရာဝန် သိသည်။ အကယ်၍ သင် မရနိုင်ပါ။ တတ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါ။ ကုန်ကျစရိတ်သက်သာသော ယေဘုယျ အစားထိုးပစ္စည်း ရှိ၊ မရှိ မေးပါ။)

နှင့် ဒီမှာ ဘာလဲ သင်၏ မိဘများ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ပြောခြင်း။ သူတို့ရဲ့ဆရာဝန်-

- ဟိ နာမည် ၏ အားလုံး ဆေးစာ မူးယစ်ဆေးဝါး သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ယူပြီး၊ အပါအဝင် ဘယ်လိုလဲ ရှည် နှင့် မည်မျှကြာတတ်သည်။
- တစ်ခုခု ဆရာဝန်လက်မှတ်မပါပဲဝယ်ယူနိုင်သော မူးယစ်ဆေးဝါး သူတို့က ယူပြီး၊ အပါအဝင် ဗီတာမင်
- ဓာတ်မတည့်မှုအားလုံး ရန် ဆေးဝါးများနှင့် အစားအသောက်။
- အလေးအနက်ထားတာမျိုး အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည် တစ်ခုရှိခဲ့ပါတယ်။ အထူး ဆေး။
- အဖေ ဒါမှမဟုတ် အမေက ဆေးသောက်တာကို ရပ်လိုက်တယ်ဆိုရင် သင့်မိဘက အဲဒါကို လျှို့ဝှက်ထားလို့ မရဘူး။ အချို့သောဆေးဝါးများသည် အခြားဆေးများနှင့် ပေါင်းစပ်အလုပ်လုပ်သောကြောင့် ဆရာဝန်သည် သိရန်လိုအပ်ပါသည်။
- တစ်ခုခု စိုးရိမ်စရာ အကြောင်း မဟုတ်ဘူး ဖြစ်ခြင်း။ နိုင် ရန် တတ်နိုင်ပါတယ်။ အဆိုပါ ဆေး

သင့်မိဘများသည် ဆေးအနည်းငယ်သောက်ပါက အောက်ပါဆေးပြားကို မိတ္တူပြုလုပ်ပါ။
 ခြေရာခံဖွယ်ကို သင့်မိဘများ သို့မဟုတ် သမားတော်ထံ သွားရောက်ကြည့်ရှုတိုင်း
 ယူဆောင်လာပါ။ အချိန်ကုန်သက်သာပြီး သူ သို့မဟုတ် သူ သို့မဟုတ် အဆင်ပြေမှု
 ပေးစွမ်းနိုင်သောကြောင့် စာရွက်စာတမ်းသည် ၎င်းကို အမှန်တကယ် တန်ဖိုး
 သူဘာဖြစ်နေလဲ အကဲဖြတ်ဖို့ လိုတယ်။



အလုပ်လုပ်တယ်။ အတူ ဆေးဆိုင်

ဆေးဆရာအများစုသည် သင့်အား
သတင်းအချက်အလက်များပေးရန်
စိတ်အားထက်သန်ကြသည်- အဆို၊ အကယ်၍ သင် ရုံ
မေး။ မင်း နှင့် သင်၏ မိဘများ ပါလိမ့်မယ်။
တူညီသောစာရင်းကို ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူကို မေးရန်
အထောက်အကူဖြစ်နိုင်သည်။ မေးခွန်းများ အဲဒါ သင်
မေးတယ်။ အဆိုပါ ဆရာဝန်။ အကြားအာရုံ
နှစ်ခါပြန်စစ်ရင် မနာဘူး။ ဆေးဝါးပညာရှင် သည် ကိုလည်း
a အရမ်းကောင်းတယ်။ အရင်းအမြစ် ရန် မေး အကြောင်း
အရောင်းဆိုင်မှ ဆေးဝါးများ။
ဆေးဆိုင်တော်တော်များများမှာ addi-
မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်ပတ်သက်သော
ယေဘုယျစားသုံးသူဖော်ရွေသော အချက်အလက်
ပေးတယ်ဆိုတော့ မိတ္တူတောင်းတယ်။ ကျေးဇူးပါ။
ကွန်ပြူတာခေတ်မှာ ဆေးဆိုင်အားလုံးနီးပါးက ပရိဖိုင်ကို
သိမ်းထားကြပါတယ်။ on ဘာလဲ မူးယစ်ဆေးဝါး သင် ယူ
နှင့် အားလုံး ၏ သင်၏ ဓာတ်မတည့်ခြင်း။
ဘယ်တော့လဲ သင် ပေးသည် a အသစ် ဆေး ဖြစ်
သေချာတယ်။ မေးရန် အဆိုပါ ဆေးဝါးပညာရှင် ရန် ပြေး
a စကင်န် on သင်၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း ရန်

လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ သင် မဟုတ်ဘူး။ ရှိသည် a ပြဿနာ အတူ အဆိုပါ အသစ်
 မူးယစ်ဆေးဝါး။ ဟိ ဆေးဝါးပညာရှင် သည် ကိုလည်း အများဆုံး နောက်ဆုံးပေါ်လူ on ရှိမရှိ၊
 သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး ဟိုမှာ သည် a ဘဝတစ်ခု ရရှိနိုင် အတွက် အဆိုပါ မင်းမှာထားတဲ့ဆေး
 ဖြစ်ပါသည်။ အဆင့်မြင့်သည်။ (မင်း များသောအားဖြင့် မလုပ်နဲ့ ရှိသည် ရန် စစ်ဆေးပါ။ အတူ သင်၏
 Patient Name အတိုကောက်အားဖြင့် အစားထိုးပါ။)
 Social Security No.: _____
 Allergies: _____

နာမည် ၏ ဆေးစာ	ဘယ်လိုလဲ အများကြီးပဲ။ ဆေးပြား	ဘာလဲ အချိန်
မူးယစ်ဆေးဝါး	a နေ့လား?	၏ နေ့
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

နာမည် ၏ ကျော် -	ဘယ်လိုလဲ အများကြီးပဲ။ ဆေးပြား	ဘာလဲ အချိန်
ကောင်တာ မူးယစ်ဆေး	a နေ့လား?	၏ နေ့လား?
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

“ကျွန်တော် ဟင်းဟင်း တိုက်ပွဲ ထက် ပြောင်း”

ဆရာမလေး အကျိုး မန်နေဂျာများ (PBM) ဖြစ်ကြပါသည်။ ကုမ္ပဏီများ၊ ငှားရမ်းထားသည်။

92

အားဖြင့် အာမခံ ကုမ္ပဏီများ၊ အလုပ်ရှင်၊ နှင့် HMO များ ရန် ကြီးကြပ် သူတို့ရဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါး အကျိုး အစီအစဉ်များ။ PBMs လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ အာမခံထားသော ပုဂ္ဂိုလ်များ မလုပ်နဲ့ အသုံးပြု ရယ် အများကြီး သို့မဟုတ် ရယ် ဈေးကြီးတယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါး။ မူးယစ်ဆေးဝါး ကုမ္ပဏီများ၊ အဲဒါ ဈေးပေးပါ။ အားလပ်ချိန် သို့မဟုတ် ပြန်အမ်းငွေ ရယူ on a စာရင်း၊ ခေါ်တယ်။ a ဖော်မြူလာ၊ အတူ အဆိုပါ PBMs ၌ ပြန်လာ၊ PBMs များသည် PBMs များမှ ပိုမိုကောင်းမွန်သောဈေးနှုန်းရရှိသော အဆိုပါဆေးဝါးများဆီသို့ ဆေးဝါးပညာရှင်များကို ပို့ဆောင်ပေးသည်။ အဲဒါ ဖြစ်နိုင်သည်။ a PBM ပါလိမ့်မယ်။ ပြောပြပါ။ အဆိုပါ ဆေးဝါးပညာရှင် ရန် ပြောင်း သင်၏ ဆေးစာ ရန် အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး ၎င်း၏ဖော်မြူလာအပေါ်။



Senior Alert

If your parent's insurance company or Medicare managed care plan has asked the pharmacist to switch the drug to something different (other than a generic) from what the physician prescribed, tell the pharmacist you want to know! Ask him or her to explain the difference between the two drugs. If your parent doesn't adjust well to the drug the insurance plan says he or she must take, let the doctor know. Ask the doctor to call the insurance plan to get your parent back on his or her proper medication.

သို့သော် ဤနေရာတွင် ပြဿနာဖြစ်သည်- ဤ PBM အများစုသည် ဆေးကုမ္ပဏီများနှင့် ငွေကြေးဆိုင်ရာ ဆက်ဆံရေးများရှိပြီး အမှန်တကယ်တွင် သိသာထင်ရှားသော အရေအတွက်ကို ဆေးကုမ္ပဏီများက ပိုင်ဆိုင်သည်။ FDA က သည် ယခု စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်း။ ပဋိပက္ခ ၏ အကျိုးစီးပွား ကိစ္စများ နှင့် ရှိမရှိ၊ ဒါတွေ ခလုတ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ လူနာများအတွက်ဆိုးရွားသောတုံ့ပြန်မှုများဖြစ်ပေါ်စေသည် နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းမှ သမားတော်များနှင့် သက်ကြီးရွယ်အို ရှေ့နေများက အပြည့်အဝ စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုကို လိုလားပါသည်။ American Medical Association မှ ပြုလုပ်သော လေ့လာမှုများအရ သန်းပေါင်းများစွာသော အမေရိကန်များသည် ဤအလေ့အကျင့်ကြောင့် အန္တရာယ်ရှိကြပြီး ဆိုးရွားသော ဆေးဝါးတုံ့ပြန်မှုများကြောင့် ထိခိုက်ခံစားခဲ့ရဖူးသည်။ သင့်မိဘက ဆေးကောင်းကောင်းသောက်ပြီး ချက်ခြင်းပြောင်းဖို့ ညွှန်ကြားထားတယ်ဆိုရင် အဲဒါကို ကြည့်ပါ။ သင့်မိဘသည် ပြောင်းရန်ထက် ရန်ဖြစ်လိုလျှင် သမားတော်အား အသိပေးပြီး သင့်အာမခံဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံ အယူခံဝင်ပါ။



Silver Lining

Your mom or dad may be eligible to participate in a clinical trial where he or she will receive free medications and medical care. This is very helpful if your parent has a special condition for which current treatment practices aren't effective. These clinical trials are overseen by the FDA and are conducted by medical groups and universities throughout the country. To find a clinical trial that might help your parent, visit a National Institutes of Health Web site at www.clinicaltrials.gov that tracks trials down for you by condition and location. Be aware, though, that your parent might be chosen to get the “dummy” pill known as the placebo.

အကြံပြုချက်များ on ယူခြင်း။ ဆေးများ

မျိုးချသည်။ a ဆေးလုံး ထင်ရသည်။ ရိုးရှင်းသော လုံလောက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်၊ အဖြစ် ဌ အများဆုံး အရာတွေ၊ အဲဒီမှာ နောက်ထပ် ရန် အဲဒါ တွေ့ဆုံခြင်းထက် အဆိုပါ မျက်စိ။ ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့ အကြံပေးချက်များ သင်၏ မိဘများ လိုပါတယ်။ ရန် စောင့်ရှောက် ဌ စိတ်-

- မလုပ်နဲ့ မျှဝေပါ။ သင်၏ ဆေးဝါးများ အတူ သင်၏ အိမ်ထောင်ဖက် ဒါမှမဟုတ် သူငယ်ချင်း။
- ယူပါ။ အဆိုပါ အပြည့် သောက်သုံးသော အတွက် အဆိုပါ အချိန် သတ်မှတ်သည်။ မလုပ်နဲ့ အလုပ်ထွက် အဖြစ် မကြာမီ အဖြစ် သင် ပိုကောင်းပါတယ်။
- မလုပ်နဲ့ ယူ ပိုနည်းတယ်။ ဆေးဝါးများ နှုန်း နေ့ ရန် ဆန့် ထွက် အဆိုပါ ဆေးစာ။
- အကယ်၍ သင် မဟုတ်ဘူး ခံစားချက် ပိုကောင်းပါတယ်။ သို့မဟုတ် ဖြစ်ကြပါသည်။ တုံ့ပြန်ခြင်း။ ညံ့ဖျင်းသည်။ ရန် အဆိုပါ မူးယစ်ဆေး၊ ခေါ်ဆိုပါ။ သင်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ။
- အကယ်၍ သင်သည် ဆေးအများအပြားသောက်နေပါက သင်ဘာသောက်နေသည်နှင့် မည်သည့်အချိန်တို့ကို ခြေရာခံရန် စနစ်တစ်ခုကို တပ်ဆင်ပါ။ သင်သွားနေစဉ် ၎င်းတို့ကို စစ်ဆေးပါ။



Sage Source

The National Library of Medicine's www.nlm.nih.gov/medlineplus is a great Web site for up-to-date consumer information on medications, over-the-counter drugs, and new discoveries. It also offers terrific links and related information.

- သက်တမ်းလွန်ဆေးဝါးများကို စွန့်ပစ်ပါ။ ရှုပ်ထွေးဖို့ လွယ်လွန်းတယ်။ အဟောင်း ဆေးဝါး ပုလင်းများ အတူ အသစ် မထင်ပါနဲ့။
- ဆေးစာပုလင်းက ဖွင့်ရခက်နေတယ်ဆိုရင် ဒါမှမဟုတ် ရယ် သေးငယ်သော၊ မေး သင်၏ ဆေးဝါးပညာရှင် ရန် ဆေးပေးသည်။ အဲဒါ ကြီးမားသော ပုံနှိပ်နှင့် အဖွင့်ရလွယ်ကူသော ဦးထုပ်ပါရှိသော ပိုကြီးသော ပုလင်းတစ်လုံးတွင်။
- မေး သင်၏ ဆေးဝါးပညာရှင် အကြောင်း ကိရိယာများ အဲဒါ သင့်ဆေးဝါးများကို ခြေရာခံရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။ (ဟိ ဆေးဝါးပညာရှင် ခေါ်ဆိုမှုများ သူတို့ကို လိုက်နာမှု အထောက်အကူများ။) အနည်းငယ်အမည်တပ်ရန်၊ ဆေးသောက်ရန်အချိန်တန်သောအခါတွင်

ချက်ခြင်းပြကွဲဒိန်များ၊ နေ့စဉ်ဆေးများအတွက်
ကွန်တိန်နာများနှင့် ပုလင်းအဖုံးများ ပါရှိပါသည်။

- ဒါက ထိတ်လန့်စရာတစ်ခု- မင်းရဲ့ဆေးစာတွေကို
ဆေးပုံးထဲမှာ မသိမ်းဆည်းပါနဲ့။ ထွက်လာတော့ ရေချိုး၊
အခန်းက ပူပြီး စိုစွတ်လွန်းတယ်။ ဆေးထိုးသင့်တယ်။
အေးပြီး ခြောက်သွေ့သောနေရာများတွင်
သိမ်းဆည်းပါ။

ဝယ်ယူခြင်း။ ဆေးဝါးများ on အဆိုပါ အင်တာနက်

ဆိုက်ဘာ ဆေးပြား။ မင်း သိတယ်။ အဲဒါ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ရန် လာ။ အစား ဧါ ရယူခြင်း။ သင်၏
ဆေးပြား မှာ အဆိုပါ ဖော်ရွေသော ထောင့် ဆေးဆိုင်၊ သင် a နှိပ်ပါ။ ကွာ ရန် အွန်လိုင်း
ဝယ်ယူခြင်း။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ သေချာတယ်။ အချို့အားသာချက်- သင့်ဆေးများကို
အွန်လိုင်းတွင် ရယူရန်-

- လွယ်ပါတယ်။ ဝင်ရောက်ခွင့် အတွက် အိမ်ပြန် သက်ကြီးရွယ်အို
- လွယ်ပါတယ်။ နှိုင်းယှဉ် ဈေးဝယ် အတွက် အဆိုပါ အကောင်းဆုံး ဈေးနှုန်း

- သုံးစွဲခွင့် ရန် a အရမ်းကောင်းတယ်။ မျိုးစုံ ၏ ထုတ်ကုန်များ
- စွမ်းရည် ရန် တိုင်ပင်ပါ။ အတူ a ဆေးဝါးပညာရှင် နှင့် အမိန့် ထုတ်ကုန်များ ၌ အဆိုပါ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ၏ သင်၏ကိုယ်ပိုင်အိမ်

သို့သော် FDA သည် သိသိသာသာ အန္တရာယ်များသော လူဆိုးဆိုက်များ တိုးပွားလာနေကြောင်း သတိပေးထားသည်။ ၎င်းတို့သည် သင့်အား ဆေး ညွှန်း မပါဘဲ ဆေးပြားများ ပို့ပေးလိမ့်မည် / သို့မဟုတ် ၎င်းတို့သည် သင့်အား မေးခွန်းလွှာကို ဖြည့်ပေးမည်ဖြစ်ပြီး၊ ထို့နောက် ဆရာဝန်က သင့်ရောဂါလက္ခဏာများကို ကြည့်ရှုပြီး အောက်ပါဆေးများကို အကြံပြုထားသည်— ထိုဆရာဝန်က ၎င်းကို မစစ်ဆေးဖူးပါက သင့်အား ပြောပြပါ။

၌ a နာမည်ကြီး အမျိုးသား အမှုကိစ္စ၊ a လူ အမိန့်ပေးသည်။ Viagra ဆေး အွန်လိုင်း။ သူ ကိုလည်း ရှိခဲ့ပါတယ်။ a သမိုင်း ရင်ဘတ်အောင်ခြင်း နှင့် နှလုံးရောဂါ မိသားစုရာဇဝင်။ သူလုပ်ခဲ့သမျှက အွန်လိုင်းမေးခွန်းလွှာကို ဖြည့်သွင်းခဲ့သည်။ ဆေးသောက်ပြီးတာနဲ့ နှလုံးရောဂါနဲ့ သေဆုံးသွားတယ်။ လူသေဆုံးမှုသည် မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်း တိုက်ရိုက်သက်သေမပြသော်လည်း FDA တာဝန်ရှိသူများက သမားရိုးကျ ဆရာဝန်နှင့် လူနာများ၏ ဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်မှုသည် သေဆုံးမှုကို တားဆီးနိုင်သည်ဟု အခိုင်အမာဆိုသည်။ ထိုအတောအတွင်း၊ ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်သည် ဆေးဆိုင်များကို ထိန်းညှိပေးသကဲ့သို့ အများပြည်သူ၏ဘေးကင်းရေးအတွက် ထိန်းညှိပေးသည့် ဥပဒေတစ်ရပ်ကို အွန်လိုင်းမှ ဆေးဝါးဝယ်ယူမှုတွင် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် ကြိုးပမ်းနေပါသည်။

ဒီတော့၊ ဘာလဲ အကယ်၍ သင် လိုချင်တယ်။ ဒီ အဆင်ပြေ နှင့် ဆဲ ဖြစ် စိတ်ချပါ။ အဲဒါ ဘေးကင်းသလား ဒါကတော့ အချို့ FDA ထံမှလိုခြုံသောအင်တာနက်ဝယ်ယူမှုအကြံပြုချက်များ

- ဤဆိုက်သည် လိုင်စင်ရ ဆေးဆိုင်ကောင်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သေချာစေရန် အမျိုးသားဆေးဆိုင်ဘုတ်အဖွဲ့နှင့် စစ်ဆေးပါ။ www.nabp.net/vips တွင် ဝဘ်ဆိုက်သို့ ဝင်ကြည့်ပါ သို့မဟုတ် 847-698-6227 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။
- ပထမအကြိမ် ဆေးညွှန်းပေးမည့် ဆိုဒ်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနေပါ။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစာမေးပွဲမပါဘဲ။
- မလုပ်ပါနဲ့။ ဝယ် ထံမှ ဆိုဒ်များ အဲဒါ ရောင်း ဆေးစာ မူးယစ်ဆေးဝါး မပါဘဲ a ဆေးစာ သို့မဟုတ် FDA က လက်မှတ်မထိုးထားတဲ့ ဆေးဝါးတွေကို ရောင်းချနေပါတယ်။

- ပြင်းထန်သောရောဂါအတွက် ကုသနည်းအသစ် သို့မဟုတ် ဝေဒနာများစွာအတွက် အမြန်ပျောက်ကင်းစေမည့် ကြော်ငြာဆိုက်များကို သတိပြုပါ။ ၎င်းသည် ဆိုက်ဘာမြေဆီဖြစ်သည်။
- မလုပ်ပါနဲ့။ လုပ်ပါ။ စီးပွားရေး အတူ ဆိုဒ်များ အဲဒါ မလုပ်နဲ့ ပေးသည်။ သင် ဝင်ရောက်ခွင့် ရန် a စာရင်းသွင်း ဆေးဝါး ပညာရှင်။
- အဘို့တစ်ခုခု ပထမအကြိမ် ဆေး- အမြဲ သွား မှတဆင့် သင်၏ သမားတော် ပထမ။

၌ အထွေထွေ၊ တရားဝင် အွန်လိုင်း ဆေးဆိုင်များ ပါလိမ့်မယ်။ မေး သင် ရန် ဖွင့်သည်။ တစ်ခု အကောင့် အတူ သူတို့နှင့် ထို့နောက် တင်ပြပါ။ credit ပါ။ နှင့် အာမခံ အချက်အလက် သူတို့ မေး သင် ရန် တင်ပြပါ။ a မှန်ကန်သောဆေးညွှန်း ဘယ်ဟာ သင်၏ ဆရာဝန် နိုင်သည် ခေါ်ဆိုပါ။ ၌၊ ဖက်စ်၊ သို့မဟုတ် မေးလ်။ ဟိ အွန်လိုင်း ဆေးဆိုင် သဘောတင်နိုင်သည်။ အဲဒါ ရန် သင်၊ သို့မဟုတ် သင် နိုင်သည် ကောက် အဲဒါ တက် မှာ a ပြည်တွင်း ဆေးဆိုင်။ အများစု ဆိုဒ်များ ရှိသည် တစ်ခု အွန်လိုင်းတွင် မှတ်ပုံတင်ထားသည်။ ဆေးဝါးပညာရှင် ရန် ဘယ်သူလဲ။ သင် နိုင်သည် အီးမေးလ် မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် နိုင်သည် လက်လှမ်းမီ မှာ a အခမဲ့ နံပါတ်။

Sa v ing ပိုက်ဆံ on ဆေးညွှန်း

ယနေ့ခေတ် ဆေးညွှန်းများသည် လက်တစ်ကမ်းနှင့် ခြေတစ်ချောင်း ကုန်ကျသည့် သတင်း flash မဟုတ်သည်မှာ သေချာပါသည်။ Medicare မပါဘူး။ ကောက် တက် အဆိုပါ တက်ဘ် on ဆေးပြား (မဟုတ်လျှင် သင် ၌ အဆိုပါ ဆေးရုံ)၊ အာမခံ ဈေးကြီးတယ်၊ နှင့် ဈေးနှုန်းများ ဆက်ရန် ရန် အရှိန်ပြင်းပြင်း တစ် လတ်တလော လေ့လာပါ။ အားဖြင့် အဆိုပါ အကျိုးအမြတ်မယူသော con- နွေရာသီ စည်းရုံးရေး အဖွဲ့ မိသားစုများ ယူအက်စ်အေ အတည်ပြုခဲ့သည်။ အဲဒါ အဆိုပါ ဈေးနှုန်းများ ၏ မူးယစ်ဆေးဝါး အများဆုံး ပြီးခဲ့သော ခြောက်နှစ်အတွင်း ပျမ်းမျှအားဖြင့် အသက်ကြီးသော အမေရိကန်လူမျိုးများ မကြာခဏအသုံးပြုမှုသည် 30 ရာခိုင်နှုန်း မြင့်တက်လာခဲ့သည်။ အဲဒါ မဟုတ်ဘူး အဆန်း အတွက် လူတွေ ရန် အခွံ ထွက် \$2,000 ရန် \$3,000 a တစ်နှစ် on ဆေးစာ မူးယစ်ဆေးဝါး။



Silver Lining

Help out the Feds! If you think you've come across an illegal pharmacy Web site, let the FDA know by e-mailing them at webcomplaints@ora.fda.gov.

အဲဒါ မဟုတ်ဘူး အံ့ဩစရာ ဒါကြောင့် အများကြီး အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ တက် ၌ လက်နက်များ ဆေးဈေးထက်။ သေလုမြောပါးပထွေးအတွက် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးရဖို့အတွက် အမေက ဆေးပြား ၁၀ ပြားကို ဒေါ်လာ ၈၀၀ နဲ့ ဝယ်ဖို့ သူ့အားသွင်းကတ်ကို အသုံးပြုခဲ့ရပါတယ်။ လေးရက်အကြာတွင် သေဆုံးသွားသည်။ အနည်းဆုံးတော့ သူမမှာ ကုန်ကျစရိတ်တွေကို ကာမိဖို့ အကြွေးရှိတယ်။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သဏ္ဌ အတွင်းရေးမှူးအဖြစ် ကျွန်ုပ်သည် ရာနှင့်ချီသော သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် တွေ့ဆုံခဲ့ပါသည်။ ပိုက်ဆံမတတ်နိုင်လို့ ဆေးဆိုင်ကနေ ထွက်သွားခဲ့ရတာ။ အခြားသူများသည် ၎င်းတို့၏ အသုံးစရိတ်များ နောက်ကျမှ ပေးချေခြင်း၊ လေအေးပေးစက် ပိတ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများ ဝယ်ရန်အတွက် အစာမရှိသူများ ဖြစ်ကြသည်။ အပြည့်အဝမျှော်လင့်ပါတယ်၊ သင်အဲဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာမဟုတ်ပေမယ့် ဆေးဝါးဈေးနှုန်းတွေ မြင့်တက်နေတာကို အဆုံးမသတ်ဘဲ။

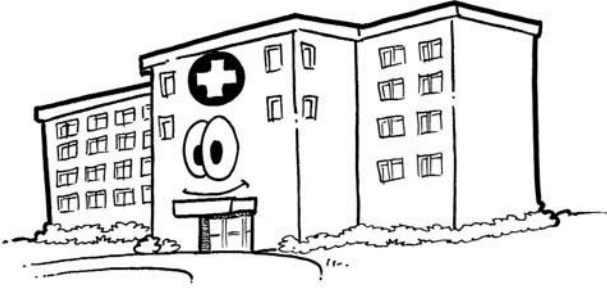
စမတ်ကျတဲ့ စားသုံးသူဖြစ်လာဖို့က သင့်အတွက်
အားသာချက်ပါပဲ။ ကျွန်ုပ်၏ ဆေးညွှန်းကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ။
ဆေးဝါးများ သိမ်းဆည်းခြင်းအတွက်

- မေးပါ။ အကယ်၍ ဟိုမှာ သည် a ဘဝတစ်ခု ညီမျှသည်။ ၏ အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး ဖြစ်ခြင်း။ သတ်မှတ်သည်။ ဘဝတစ်ခု နည်းပါတယ်။ ဈေးကြီးတယ်။ ထက် အဆိုပါ အမှတ်တံဆိပ် နာမည် မူးယစ်ဆေး၊ တစ်ခါတစ်ရံ အဖြစ် နည်းနည်း အဖြစ် တစ်ဝက် အဆိုပါ ဈေးနှုန်း။
- သင့်မိဘသည် ဆေးအသစ်ကို ပထမဆုံးအကြိမ် သောက်နေပါက ရက် 30 ပေးဝေမည့်အစား စမ်းသပ်အရွယ်အစားကို တောင်းဆိုပါ။ ဒီလိုနည်းနဲ့ သင့်မှာ ဆေးကို ဆိုးဆိုးရွားရွား တုံ့ပြန်မှုတွေ ရှိလာပါက သင့်ငွေနဲ့ ဆေးပြားတွေကို ရက် 30 အပြည့် ထောက်ပံ့ပေးဖို့ စွန့်ပစ်သွားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အကယ်၍ ဆေးသည် ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်ဖြစ်ပါက၊ ဆေးညွှန်းကို အပြီးသတ်ရန် သင့်ဆရာဝန်ထံ ပြန်လည်ဖြည့်သွင်းရန် လိုအပ်ပါသည်။
- မေးပါ။ အဆိုပါ ဆရာဝန် အတွက် မူးယစ်ဆေးဝါး နမူနာများ၊ ဤ အများဆုံး အမှုတွဲများ၊ အဆိုပါ ဆရာဝန် ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် နိုင် ရန် သင်ရယူပါ။ စတင်ခဲ့သည်။ on a မူးယစ်ဆေးဝါး အတူ အခမဲ့ နမူနာများ ပေးထားသည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး ကုမ္ပဏီ။
- သင့်မိဘသည် ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းရန်ဆေးဝါး—မိခင် သို့မဟုတ် ဖေဖေသည် ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းရန် အချိန်အတော်ကြာယူရမည့်ဆေးကို ပမာဏဖြင့်ဝယ်ကြည့်ပါ။ ရက် 90 ထောက်ပံ့မှုသည် တစ်လ၏ထောက်ပံ့မှုထက် ဈေးသက်သာသည်။
- ကြည့်လိုက် ထဲသို့ အော်ဒါမှာသည်။ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှု မူးယစ်ဆေးဝါး အားဖြင့် မေးလ် သို့မဟုတ် အွန်လိုင်း။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ များသောအားဖြင့်ဈေးသက်သာသည်။ ထက် သူတို့ ပါ ဖြစ် မှာ a မူးယစ်ဆေးဝါး စတိုးဆိုင် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဟိုမှာ သည် နည်းသော ပေါ့ကနေ။ နင်က အော်ဒါမှာသည်။ အွန်လိုင်း (ကြည့် အဆိုပါ ယခင် အပိုင်း၊ “ဝယ်တယ်။ ဆေးဝါးများ on အင်တာနက်”) လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ a ယုံကြည်ထိုက်သော အဖွဲ့ အဲဒါ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အတည်ပြုခဲ့သည်။ အားဖြင့် အမျိုးသားဆေးဆိုင်ဘုတ်အဖွဲ့။ ရှိမရှိကြည့်ရန် www.nabp.net/vips သို့သွားပါ။ သူတို့အဆင်ပြေပါတယ်။

- အနီးနားတွင် ဈေးဝယ်ပါ။ ဆေးဝါးအမျိုးမျိုးအတွက် ၎င်းတို့၏ဈေးနှုန်းများကို သိရှိရန် ဆေးဆိုင်များသို့ ဖုန်းဆက်ပါ။ ခြားနားချက်ကို သင်အံ့သြနေမှာပါ။ အများအပြားကို အခမဲ့ ပို့ဆောင်ပေးမည်ဖြစ်သောကြောင့် အကောင်းဆုံးဝယ်ယူမှုရရှိရန် မြို့အနှံ့ခရီးသွားရန် မလိုအပ်ပါ။ ၎င်းတို့သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို လျှော့ဈေးများပေးမည်လားဟုလည်း မေးမြန်းပါ။
- အကယ်၍ သင်၏ မိဘ ရမယ်။ ယူ ဆေးဝါးများ ကျော် အဆိုပါ ရှည် သက်တမ်း (အတွက် ဆီးချိုရောဂါ၊ ဥပမာ- သွေးပေါင်ချိန်၊ ပါကင်ဆန် သို့မဟုတ် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ပြဿနာများ) တွင်- အာမခံချက် အစီအစဉ်။ အကယ်လို့ အဆိုပါ လစဉ် ပရီမီယံ နှင့် နုတ်ယူနိုင်သော၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ နည်းသော ထက် ဘာလဲ လစဉ်ထုတ်ကြတယ်။
- အချို့ပြည်နယ်များတွင် ဝင်ငွေနည်းသက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ဆေးစာအကူအညီအစီအစဉ်များရှိသည်။ ခေါ်ဆိုပါ။ ပြည်တွင်း ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။ ရန် ရှာပါ။ ထွက် ဘယ်လိုလဲ ရန် အရည်အချင်းပြည့်မီ အတွက် တစ်ခုခု အစီအစဉ်များ မင်းရဲပြည်နယ်ထဲမှာ။
- အချို့သောဆေးကုမ္ပဏီများသည် အချို့သောကိစ္စများတွင် အခမဲ့ သို့မဟုတ် ဈေးနှုန်းသက်သာသောဆေးဝါးများကို ပေးဆောင်သည်။ သင့်မိဘ၏ဆေးဝါးထုတ်လုပ်သူရှိမရှိကြည့်ရှုရန် www.phrma.org/patients သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ ပါဝင်ပါတယ်။ သာ သင်၏ မိဘရဲ့ သမားတော် နိုင်သည် လျှောက်ထားပါ။ ရန် အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး ကုမ္ပဏီ သင့်အပေါ် မိဘရဲ့ ကိုယ်စား အဲဒါ မပါဘူး။ ထိခိုက် အတွက် သင် ရန် လုပ်ပါ။ အဆိုပါ အိမ်စာ နှင့် မျှဝေပါ။ အချက်အလက် အတူ သင်၏ မိဘရဲ့ သမားတော် ဒါကြောင့် သူ သို့မဟုတ် သူမ နိုင်သည် လျှောက်ထားပါ။ on သင်၏ မိဘကိုယ်စား။
- အကယ်၍ သင်၏ မိဘ လက်ခံတယ်။ ဆေးညွှန်း ဌာ a သူနာပြု အိမ် ထံမှ အဆိုပါ စက်ရုံ ဆေးဝါးပညာရှင် ဖြစ် သေချာတယ်။ ရန် စကင်န် အဆိုပါ လစဉ် ဘေလ်။ အများကြီးပဲ။ အိမ်များ ဖောင်းပွ အဆိုပါ ဈေးနှုန်းများ။ အဲဒီအစား၊ နိုင်သည် ရွေးချယ်ပါ။ ရန် ဝယ် သတိကို on သင်၏ ကိယ်ပိုင် နှင့် ရိသည့် သင်၏ မိဘရဲ့ ဆေးများကို ဘီးဘားရိပ်သာသိ

The Least You Need to Know

- It's estimated that 100,000 people die from adverse drug reactions and millions of others are injured from them every year.
- When taking medications, it's crucial that your parents work closely with their doctor and pharmacist, to ask questions and offer information.



ခရီးစဉ်တစ်ခု ဆေးရုံ

In This Chapter

- Not all hospitals are created equal—know how to pick the best
- Changing a consent form to protect your parent's interests
- Escaping hospital infections and medical errors
- How to become your parents' personal patient advocate
- What if you can't be there?
- The aftermath: going home, dealing with the bills

အသက် ၈၀ အရွယ် အမေ့ရဲ့လက်ဖဝါးတွေကို လေ့လာနေတဲ့ ဗေဒင်ဆရာတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့ရင် ဆေးရုံတက်ရမယ့် အနာဂတ်ကို ခန့်မှန်းမိနိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ချေများလို့ ငါမှန်တယ် ငါတော်တော်ကောင်းတယ်လို့ မင်းထင်လိမ့်မယ်။

ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်လုပ်ရမှာက အသက် ၈၀ နှစ်အထက် လူ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းက ဒီနှစ်မှာ ဆေးရုံတက်ရမယ်ဆိုတာ သိထားပြီး အသက် ၆၅ နှစ်အထက် လေးယောက်မှာ တစ်ယောက်ယောက်က ဆေးရုံတက်ရမယ့် အခွင့်အရေးရှိပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး ထူးထူးခြားခြားမျိုးတွေနဲ့ ဆေးရုံတွေရဲ့အဝင်အထွက် (စာသားအတိုင်း) နဲ့ အရမ်းရင်းနှီးလာဖို့ သင့်တော်ပါတယ်။

ရှာဖွေခြင်း။ အဆိုပါ မှန်တယ်။ ဆေးရုံ

သင့်မိဘ၏ ဆေးရုံတွင် နေထိုင်ခြင်းသည် အရေးပေါ်ဝင်ခွင့်ရမည့်အစား အစီအစဉ် အနည်းငယ်ကို ခွင့်ပြုနိုင်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ သင့်မိဘ၏ မူလသမားတော်နှင့်/သို့မဟုတ် ခွဲစိတ်ဆရာဝန်သည် ၎င်းတို့တွင် လေ့ကျင့်ခွင့်ရရှိထားသည့် ဆေးရုံတစ်ရုံကို အကြံပြုလေ့ရှိသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ထိုနေရာတွင် လေ့ကျင့်ရန် ဆရာဝန်က ဆေးရုံမှ ခွင့်ပြုပြီးဖြစ်ကြောင်း ဆိုလိုသည်။ လူအများစုသည် ဤလွှဲပြောင်းပေးမှုကို ကျေနပ်ကြသည်။ ဒါပေမယ့် သင်နဲ့ သင့်မိဘတွေ ပိုသဘောကျတဲ့ အနီးနားမှာရှိတဲ့ တခြားဆေးရုံတစ်ခုရှိရင် သမားတော်မှာလည်း အခွင့်ထူးရှိမရှိ မေးကြည့်ပါ။ သမားတော်များစွာသည် ဆေးရုံတစ်ခုထက်ပို၍ ဝန်ခံခွင့်ရှိသည်။

သင့်တွင် ရွေးချယ်ခွင့်ရှိသောအခါ၊ အထူးသဖြင့် အထူးပြုစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်သည့် မိခင် သို့မဟုတ် အဖေရှိလျှင် ဆေးရုံနှင့်ပတ်သက်သော သုတေသနအနည်းငယ်ပြုလုပ်လိုပေမည်။

ဆေးရုံများသည် Joint Commission on Accreditation of Health Plans (JCAH) မှ ကြီးကြပ်သည့် အသိအမှတ်ပြုခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကို ဖြတ်သန်းပါသည်။

ပြည်နယ်အများအပြားသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးမည့်အစား ပူးတွဲကော်မရှင်၏ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကို အသုံးပြုသည်။ ပူးတွဲကော်မရှင်သည် ဆုံးဖြတ်ရန် သုံးနှစ်တစ်ကြိမ် စစ်တမ်းပညာရှင်အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို စေလွှတ်သည်။ ရှိမရှိ၊ အဆိုပါ ဆေးရုံ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် အသိအမှတ်ပြု ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရုံ ကျော် ၅၁၀၀ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ ဆေးရုံများ။ ဤသည်မှာ ၎င်းတို့ရနိုင်သော မတူညီသော “အဆင့်များ” ဖြစ်သည်-

- **အသိအမှတ်ပြုခြင်း။ အတူ ချီးမွမ်းခြင်း။** ဒီ သည် ခွေးထိပ် အခြေအနေ သာ အကြောင်း ၁၂ ဆေးရုံတွေရဲ့ရာခိုင်နှုန်းက ဒီအဆင့်ကို ရောက်နေပါပြီ။
- **ကျောင်းသား ကျောင်းသူတွေ။** အကြမ်းအားဖြင့် ၄ ရာခိုင်နှုန်း ၏ ဆေးရုံတွေ ဆို အားလုံး အဆိုပါ စံနှုန်းများ ၏ ဒီအဆင့်အောင်ဖို့ ဂရုစိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။



Senior Alert

Be aware that the Joint Commission is financially supported by the hospital industry. Critics feel that this creates a conflict of interest.

➤ တိုးတက်မှုအတွက် ထောက်ခံချက်ဖြင့်

အသိအမှတ်ပြုပါသည်။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ

ဆေးရုံတွေရှိတယ်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု

စံနှုန်းအများစုကို ဖြည့်ဆည်းပေးသည်။

အသိအမှတ်ပြုခံရသော်လည်း အချိန်တိုအတွင်း

ပြင်ပေးရမည့်အရာများ ရှိပါသည်။ အချိန် ရန် အလှည့်
သူတို့ကို ပတ်ပတ်လည်။ အများစု ၏ အဆိုပါ
ဤနိုင်ငံရှိ ဆေးရုံများ—80 ရာခိုင်နှုန်းခန့်—သည် ဤ
အမျိုးအစားထဲတွင် ကျရောက်နေသည်။

➤ **ယာယီအသိအမှတ်ပြုခြင်း၊**

အခြေအနေဆိုင်ရာအသိအမှတ်ပြုခြင်း၊

ပဏာမအသိအမှတ်ပြုခြင်း သို့မဟုတ်

အသိအမှတ်ပြုခြင်းမဟုတ်ခြင်း။

သင်လက်ခံနေသောဆေးရုံတွင် ဤအဆင့်များရှိပါက
စားသုံးသူသတိထားပါ။ အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေပြီး
စတင်ရှာဖွေပါ။ အခြားရွေးချယ်စရာများအတွက်။
ဆေးရုံတွေရဲ့ ၄ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ရှိတယ်။
အပျက်သဘော အသိအမှတ်ပြုမှု အဆင့်အတန်း
ရှိသည်။

သင်စစ်ဆေးနေသည့် ဆေးရုံသည် မည်မျှကောင်းမွန်သည်ကို
သင်သိရှိနိုင်သည်။ ရှိသည်။ ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ on သူတို့ရဲ့
နောက်ဆုံးပေါ်အဆစ် ကော်မရှင်

စစ်တမ်း အားဖြင့် ခေါ်ဆိုခြင်း။ ၆၃၀-၇၂၂-၅၈၀၀။ သူတို့ ပြောပြပါ။ သင် အဆိုပါ ဆေးရုံ အသိအမှတ်ပြုခြင်း။ အခြေအနေ လုပ်မှာပါ။ ပို့ပါ။ သင် a အခမဲ့ ကော်ပီ ၏ အဆိုပါ အစီရင်ခံစာ။ မင်း နိုင်သည် ကိုလည်း သွား ရန် အဆိုပါ အဆစ် တူညီသောအချက်အလက်များကိုရယူရန် ကော်မရှင်၏ဝက်ဘ်ဆိုဒ် www.jcaho.org ။

သင်နှင့်အမေသည် အထူးပြုဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနသို့ ခရီးသွားရန် ရွေးချယ်နိုင်သည်။ ယင်းအခြေအနေတွင်၊ သူမ၏ မူလသမားတော်သည် ထိုအဖွဲ့အစည်းကို ညွှန်းဆိုရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ မေမေသည် Medicare HMO တွင်ရှိနေပါက HMO ၏ ကြိုတင်ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ပျော်ရွှင်စွာသွား၍ ဤခရီးစဉ်ကို ပြုလုပ်နိုင် မည်မဟုတ်ပေ ။ သူလုပ်ရင် သူ့စရိတ်နဲ့သူ။ ထို့ကြောင့် သင်သည် အခြား ရွေးချယ်စရာများကို မဖျော်ဖြေမီ သင့်မိဘများ၏ အာမခံက ဆေးရုံနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနများကို သေချာစွာသိပါစေ ။

Arri v ing အားဖြင့် လူနာတင်ယာဉ်

မင်း လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ်လာ ရင်းနှီးသည်။ အတူ အဆိုပါ အသုံးအနှုန်းများ သင်၏ မိဘတွေရဲ့ အာမခံ မူဝါဒ on ပြန်လည်ပေးဆပ်ခြင်း။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် လူနာတင်ယာဉ်ခရီးစဉ်အတွက်။ အများစု Medi-gap မူဝါဒများ နှင့် HMO များ ပါလိမ့်မယ်။ ကိုလည်း ကာဗာ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင်စီးနင်းမှုများ ။ ဤနေရာတွင် အဓိကအချက်မှာ အာမခံကုမ္ပဏီများက အရေးပေါ်အခြေအနေဟု သတ်မှတ်သည်။ အများကြီးပဲ။ အကယ်၍ ၎င်းတို့၏အာမခံဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် လူနာတင်ယာဉ်ဝန်ဆောင်မှု သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ခန်းသို့လာရောက်လည်ပတ်မှုကုန်ကျစရိတ်အား ပြန်လည်ပေးဆပ်ရန် ငြင်းဆိုပါက စားသုံးသူများကို အကာအကွယ်ပေးသည့် ဥပဒေများရှိသည်။ အမေမှာ အရေးပေါ်အခြေအနေ မရှိဘူးဆိုတာ သိလာရတယ်။ အဘို့ ဥပမာ အမေ ရင်ဘတ်အောင့်နေတယ်ဆိုပါစို့ တွေးပါ။ သူမ ရှိခြင်း။ a နှလုံး တိုက်ခိုက်မှု နှင့် ခေါ်ဆိုပါ။ ၉၁၁။



Sage Source

There are over 173 Veteran's Administration Hospitals throughout the country. If either of your parents qualifies, Mom or Dad may be eligible for care at one of these hospitals. You can find out what's available to your parents by calling 1-800-827-1000.

ဈေးကြီးတဲ့ စမ်းသပ်မှုအချို့ပြီးနောက်၊ သူမဟာ
 အစာမကြေကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒါ
 သတင်းကောင်းပဲ။ သတင်းဆိုးလား။
 နှလုံးဖောက်ခြင်းမဟုတ်သောကြောင့်
 အရေးပေါ်အခြေအနေမဟုတ်သောကြောင့်
 အာမခံကုမ္ပဏီက ငွေမပေးချေပါ။ သင့်မိသားစုတွင်
 ထိုသို့ဖြစ်ပွားပါက သင့်ပြည်နယ်၏
 မည်သည့်ဥပဒေများကို သိရှိရန်
 သင့်ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ဖုန်းဆက်ပါ။ ရှိသည်။
 လွန်အဲဒါ ကာဗာ a လူပြိန်း အဓိပ္ပါယ်
 အရေးပေါ်အခြေအနေ ။

သဘောတူညီချက် မှာ အဆိုပါ စသည်ဖြင့် စားပွဲခုံ

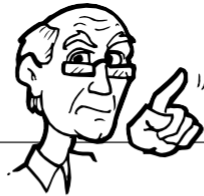
အများအပြား နှစ်များ လွန်ခဲ့သော၊ ငါ လိုအပ်သည်။ လည်ပင်း ခွဲစိတ်မှု။ ငါ့ မျက်စိ မရနိုင်ပါ။ ရယူ
 အတိတ် “လေဖြတ်တယ်။ မှ လည်ပင်း အောက်” အဖြစ် ရုံ တစ်ခု ၏ အဆိုပါ အန္တရာယ်များ
 စာရင်းပေးထားသည်။ on အဆိုပါ သဘောတူညီချက် ပုံစံ။ အဲဒါ သည် သာ မှန်တယ်
 အဲဒီဆေးရုံတွေ အိပ် ထွက် အဆိုပါ အေး၊ ခက်တယ်။ အချက်အလက် on အဆိုပါ အန္တရာယ်များ
 အဲဒါ တစ်ခုခု ခွဲစိတ်မှု သို့မဟုတ် လုပ်ထုံးလုပ်နည်း လက်ဆောင်များ။ မင်း နှင့် သင်၏ မိဘများ
 လိုပါတယ်။ ရန် အလေးချိန် အဆိုပါ အကျိုးကျေးဇူးများ ဆန့်ကျင်ဘက် အဆိုပါ အန္တရာယ်များ။
 မရှိ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း ဘယ်လောက်ပဲ သေးငယ်ပါစေ၊ အန္တရာယ် ကင်းမှာ မဟုတ်ဘူး။

အများကြီးပဲ။ လူတွေ မလုပ်နဲ့ သဘောပေါက် အဲဒါ သူတို့ နိုင်သည် လုပ်ပါ။ အပြောင်းအလဲများ
 on အဆိုပါ သဘောတူညီချက် ပုံစံ။ ငါ့ ခွဲစိတ်မှု ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ မှာ a အရမ်း
 အဆင်ပြေပါတယ်။ သင်ကြားခြင်း။ ဆေးရုံ နှင့် ငါ ရှာဖွေခဲ့သည်။ အတွက် အဆိုပါ အကောင်းဆုံး
 အာရုံကြောခွဲစိတ်ဆရာဝန် ၌ ငါ့ ပြည်နယ်။ ငါ လိုချင်တယ်။ သူ့ကို ရန် လုပ်ပါ။ အဆိုပါ
 အမှန်တကယ် ခွဲစိတ်မှု နှင့် မဟုတ်ဘူး တစ်ခု တခြား ငါ မဟုတ်ဘူး

ခွဲစိတ်မှုအတွင်း သူနှင့်အတူရှိနေခြင်းဖြင့် အခြားဆရာဝန်ငယ်များထံမှ သင်ယူမှုကို သတိရပါ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်သူတို့ကို နေချင်ခဲ့တယ်။ သူ့နားမှာ သူတို့ လက်ထဲမှာ ဦးရေပြား မရှိဘူး ။ ဒါနဲ့ ခွဲစိတ်ဖို့ ခွင့်ပြုချက်ပေးထားတယ်လို့ ပြောထားတဲ့ အပိုင်းမှာ ပါပါတယ်။ ရန်ကုန် အဆိုပါ "ခွဲစိတ်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အဲဒါတွေ အောက်မှာ သူ့ကြီးကြပ်မှု" ငါ ဖြတ်ကျော်ခဲ့သည်။ ထွက် သို့မဟုတ် အဲဒါတွေ အောက်မှာ သူ့ကြီးကြပ်မှု ။ ဒီလိုပဲ လုပ်လို့ရတယ်။

ဆေးရုံမှာနေဖို့ ကြိုတင်စီစဉ်ဖို့ အချိန်ရရင် ဆေးရုံကိုဖုန်းဆက်ပြီး သူတို့ရဲ့ သဘောတူညီချက်လွှာကို ပေးပို့ခိုင်းပြီး သူတို့ကို ကျော်သွားနိုင်ပါတယ်။

အကယ်၍ ဆေးရုံတက်ရန် မမျှော်လင့်ထားပါက၊ သင်သည် ဖောင်ကို လက်မှတ်ရေးထိုးနိုင်ပြီး အောက်ခြေတွင် "ဝင်ခွင့်အတွက်သာ လက်မှတ်ထိုးတာပါ" ဟု ရေးမှတ်နိုင်သည်။ သင့်မိဘက ဝန်ခံပြီးသည်နှင့် သင်ပြန်ကြည့်ရန် အချိန်ရပြီးပါက ၎င်းကို လက်မှတ်ထိုးပါ။



Senior Alert

If your mom is having surgery, the other person critical to her care, other than her surgeon, is the anesthesiologist—the one who will put her to sleep and monitor her vital signs during surgery. Anesthesia is pretty tricky stuff, especially among the elderly. Ask about this person's credentials and arrange to be there during the face-to-face interview with your mom prior to surgery. You can also insist that the anesthesiologist not hand the job off to someone less qualified. There are also Nurse Anesthetists who are qualified to administer anesthesia. Make sure they are certified (CRNA). When your mom is “under,” it’s as close to death as she’s ever going to be and still return—the anesthesiologist needs to know how close is close enough and how to bring her back!

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဆင်ပြေကြပါစေ ဌ ဆေးရုံတွေ

ဤသည်မှာ သင့်အတွက် စာစောင်တစ်ခုဖြစ်သည်- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အမှားအယွင်းများသည် သေဆုံးခြင်းနှင့် ဒဏ်ရာရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်ကပေးတဲ့ ကျန်းမာရေးမူဝါဒအကြံဉာဏ်တွေကြောင့် လူသိများတဲ့

လေးစားစရာကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂလိက၊ အကျိုးအမြတ်မယူတဲ့အဖွဲ့ဖြစ်တဲ့ ဆေးတက္ကသိုလ်က
မကြာသေးမီက အစီရင်ခံတင်ပြခဲ့ပါတယ်။

- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အမှားများ သတ်ပါ။ အချို့ ၄၄၀၀၀ လူတွေ ၌ အမေရိကန် ဆေးရုံတွေ တစ်ခုစီ
တစ်နှစ်၊ သို့သော်၊ အခြားလေ့လာမှုတစ်ခုက အရေအတွက်သည် ၉၈,၀၀၀ နီးပါးရှိသည်ဟု
ဆိုသည်။
- အမြန်လမ်းမတော်တဆမှုများ၊ ရင်သားကင်ဆာ သို့မဟုတ် အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါတို့ထက်
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအမှားများကြောင့် နှစ်စဉ်သေဆုံးသူ ပိုများသည်။

- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအမှားအယွင်းအများစုသည် တစ်ဦးချင်းမဆင်မခြင်ဖြစ်ခြင်းကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်ဖွဲ့စည်းပုံတွင် အခြေခံချို့ယွင်းချက်များကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ- ဆရာဝန်၏အမိန့်စာနှင့် ဆေးဝါးများကို အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသော အစွမ်းသတ္တိအပြည့်ဖြင့် သိုလှောင်ထားသော ဆေးဝါးများကို မမှတ်မိနိုင်သော လက်ရေးဖြင့် ရေးထားခြင်းသည် အဆိပ်သင့်သောဆေးများကို အလျင်အမြန် စီမံခန့်ခွဲနေသည့် နည်းပညာရှင်တစ်ဦးအတွက် အန္တရာယ်ကို တိုးစေပါသည်။
- နောက်ထပ် ထက် ၇၀၀၀ လူတွေ သေ တစ်ခုစီ တစ်နှစ် နှစ်ခုလုံး ဌာ နှင့် ထွက် ၏ ဆေးရုံတွေ ပေးဆပ်ခြင်း ရန် ဆေးဝါးအမှားများ။

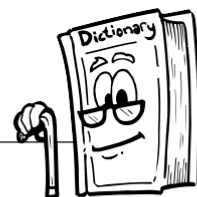
အင်စတီကျုမှ ဆေးတက္ကသိုလ်၏ အစီရင်ခံစာသည် မှန်တိုင်းဒဏ်ကို ခံခဲ့ရသည်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၏ သမ္မတနှင့် ကွန်ဂရက်အဖွဲ့ဝင်အချို့က ဆေးရုံများ လိုအပ်သည်ဟု ဆိုကြသည်။ ရန် အစီရင်ခံစာ အားလုံး အမှားတွေ အဲဒါ အကြောင်းရင်း လေးနက်သည်။ ဒဏ်ရာ နှင့် သေခြင်း။ နှင့် ဆေးရုံတွေ အနီးကပ်ခေါ်ဆိုမှုများ အပါအဝင် ဆိုးရွားသော အမှားအယွင်းနည်းသော အမှားများကို ဆန္ဒအလျောက် အစီရင်ခံသင့်သည်။ ယခုအခါတွင်၊ ဆိုးရွားသော ဖြစ်ရပ်များဟုလည်းလူသိများသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအမှားအယွင်းများကို သတင်းပို့ရန် တောင်းဆိုသည့်ပြည်နယ် ၁၈ ခုခန့်သာရှိသည်။

ဒါကြောင့် ဘယ်မှာလဲ။ လုပ်တာ အားလုံး ဒီ ထားခဲ့ပါ။ သင် နှင့် သင်၏ မိဘများ? ပထမ သင် လိုပါတယ်။ ရန် ဖြစ် တစ်ခု စားသုံးသူအသိပေး နှင့် ဖြစ် အဖြစ် ဝီရိယ အဖြစ် လေးနှစ်အရွယ်များ ပြေး ပတ်ပတ်လည် သီတင်းကျွတ်၊ "ဒါဘာလဲ?" နှင့် ဆယ်ကျော်သက်များ သီတင်းကျွတ်၊ "ဒါပေမယ့်၊ ဘာကြောင့်လဲ?"

အောက်ဖော်ပြပါ ကဏ္ဍများတွင် ဆေးရုံများတွင် ပြုလုပ်ထားသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အမှားအယွင်းများ အများဆုံး နယ်ပယ်သုံးရပ်ကို သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သော အဆင့်များနှင့်အတူ သင့်မိဘများ သားကောင်မဖြစ်စေရန် သင်မေးနိုင်သော မေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါမည်။

ပိုးဝင်ခြင်း။

ဆေးရုံများသည် အလွန်ဖျားနာသူများအတွက် နေရာများဖြစ်ပြီး ဖျားနာသူများသည်



Geriatric Fact

Nosocomial infections are hospital-acquired infections.

ပိုးမွှားများရှိနေကြသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသိပါသည်။
 ဒါတွေကို အရမ်းဂရုစိုက်တဲ့ ဆရာဝန်တွေ၊ သူနာပြုတွေ၊
 နည်းပညာရှင်တွေ ဖျားနာသူများသည် သွေး၊ ဆီးနှင့်
 ခန္ဓာကိုယ် ထိတွေ့မှုမှတစ်ဆင့်
 အနီးကပ်ဆုံးနည်းလမ်းများဖြင့် ထိတွေ့ကြသည်။
 ပိုးမွှားများသည် ဆေးရုံဝန်ထမ်းများ၏ သင်္ဘောပေါ်သို့
 ပျော်ရွှင်စွာ ခုန်တက်ကြသည်။ လက် နှင့် အမြတ် အခမဲ့
 ဝင်ရောက်ခွင့် ရန် တိုင်း ဝန်ထမ်းနဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံရသူ—
 နေ့စဉ် ရာနဲ့ချီတဲ့ လူတွေ။ လူနာအများစုသည်
 ခုခံအားစနစ်များ အားနည်းနေသောကြောင့် ဆေးရုံတွင်
 ပျံ့နှံ့နေသော ပိုးမွှားအားလုံးကို မတိုက်ထုတ်နိုင်ပေ။
 ခွဲစိတ်ပြီးရင်၊ အနာ၏နေရာသည်
 အဓိကဦးတည်ရာနေရာဖြစ်သည်။ ပိုးမွှားများ ပုံရဖို့
 ဟားဗတ်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဘွဲ့ မလိုပါဘူး။ ဆေးရုံမှာ ရှိတဲ့
 လူတွေကို ကူးစက်တဲ့ရောဂါလို့ ခေါ်တယ်။ *nosocomial*
ပိုးဝင်ခြင်း။
 သင်နှင့် သင့်မိဘများ ဘာလုပ်နိုင်သနည်း။
 ဆေးရုံခန်းတိုင်း ရှိသည်။ a ရေချိုးခန်း အတွက် a နစ် နှင့်
 ပိုးသတ်ဆေး

ဆပ်ပြာ။ ဆေးရုံဝန်ထမ်း ဒါမှမဟုတ် ဆရာဝန်က ဝင်ပြီး သူ့လက်ဆေးတာကို မတွေ့ရင် သင့်မိဘကို မထိခင် သူ့ဒါမျိုးလုပ်ပေးရင် ပိုအဆင်ပြေမယ်လို့ ယဉ်ကျေးစွာပြောပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် လက်အိတ်ဝတ်ထားသော အခန်းထဲသို့ ဝင်လာပါက တစ်စုံတစ်ဦးအား ကျေးဇူးပြု၍ တစ်စုံအသစ်တစ်ခု ဝတ်ဆင်ပေးရန် တောင်းဆိုပါ။ သင်၊ အခြားမိသားစုဝင်များနှင့် သူငယ်ချင်းများသည် အခန်းထဲသို့ဝင်ပြီးသည်နှင့် လက်ကိုသေချာဆေးကြောပါ။ အအေးမိခြင်း သို့မဟုတ် တုပ်ကွေးဖြစ်လျှင် အိမ်၌နေပါ။



Senior Alert

If your parent comes down with an infection, ask the doctor for the exact name and spelling of the infection. Also ask to see someone from the Infection Control Unit (every hospital must have one). Ask for an explanation of the nature of the infection, and what the best practices are to treat it. You should also ask for the hospital's infection rate. If this infection has caused a real hardship for your parent, report the incident to your local health department. You may prevent somebody else's Mom or Dad from going through the same thing.

သမားတော် အမှား

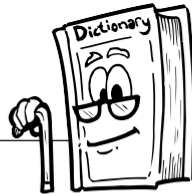
ကျွန်ုပ်၏လင်ကွန်းသစ်လုံးအိမ်ပေါ်မှ ပြုတ်ကျခဲ့သော ကျွန်ုပ်၏ညီလေးအား ဒေါသတကြီး ဒေါသထွက်သည့်အခါတိုင်း (ကောင်းပြီ၊ ကျွန်ုပ်သည် လီဂိုစ်ကို ကြိုစားခြင်းဖြစ်သည်)၊ ကျွန်ုပ်၏အဖွားက “အမှားသည် လူသားဖြစ်သော်လည်း ခွင့်လွှတ်ခြင်းမှာ ဘုရားဖြစ်၏” ဟု အဖွားက ကြားဝင်ပြောပါသည်။ ရှစ်နှစ်သားအရွယ်တွင် ကျွန်ုပ်သည် မြင့်မြတ်သည်ဟု မခံစားခဲ့ရသော်လည်း နှစ်များကြာလာသည်နှင့်အမျှ အမှတ်တမဲ့ နစ်မြုပ်သွားခဲ့သည်။ ဆရာဝန်များသည် ဤယဉ်ကျေးမှုတွင် တော်ရုံတန်ရုံ အဆင့်အတန်းကို ပေးထားသောကြောင့် အမှားလုပ်မိသောအခါ အတော်လေး အံ့အားသင့်ပြီး စိတ်ပျက်စရာဖြစ်လာသည်။ ပြီးတော့ ဆရာဝန်တွေက အမှားတွေ လုပ်တယ်။

ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ a အနည်းငယ် အရာများ သင် နိုင်သည် လုပ်ပါ။ ရန် အကာအကွယ် သင်၏ မိဘ

ထံမှ သမားတော် အများ-

- ဘယ်တော့လဲ အဲဒါ လာပါသည်။ ရန် ခွဲစိတ်မှု၊ အမြဲတမ်း မေး အတွက် a ဒုတိယ ထင်မြင်ချက်။ ဒီ သည် တစ်ခုခု သင်ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရှိသည် ရန် တွန်း အတွက် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အများကြီး ၏ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မိဘတွေရဲ့ မျိုးဆက်ထင်သည်။ ဒုတိယ အမြင်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ တစ်ခု စော်ကား ရန် သူတို့ရဲ့ ဆရာဝန်တွေ၊ ဒါပေမယ့် အများကြီး သမားတော်များ လာပါ နောက်တစ်ခု စာရွက်စာတမ်း ထင်မြင်ချက်။ အကယ်လို့ ဟိုမှာ သည် နောက်တစ်ယောက်၊ ပိုလုံခြုံတယ်။ နည်းလမ်း ရန် ဆက်ဆံပါ။ အမေ့ သို့မဟုတ် ခွဲစိတ်မှုမပါပဲ အဖေရဲ့အခြေအနေကို သေချာလေ့လာဖို့ ထိုက်တန်ပါတယ်။
- သင့်မိဘနှင့် ဓါတ်မတည့်သောဆေးများကို ရေးမှတ်ပြီး အမေ့ (သို့) ဖေဖေ အိပ်ရာခေါင်းရင်းပေါ်တွင် ပုတ်ခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်တွင်း ဓာတ်မတည့်မှု သတိပေးချက် ပြုလုပ်ပါ။ သင့်မိဘတွင်ရှိသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအခြေအနေများ (ဥပမာ ဆီးချိုရောဂါ) ကိုလည်း ချရေးပါ။

- ချက်ချင်း အစီရင်ခံစာ ရန် အဆိုပါ ဆရာဝန် နှင့် သူနာပြု တစ်ခုခု ဖွတ် ဆိုးကျိုးများ သင်၏ မိဘ သူသောက်နေသောဆေးများနှင့် အတွေ့အကြုံများ။
- အရောင်းဆိုင်မှ ဆေးဝါးများကို မူးယစ်ဆေးဝါးအဖြစ် သတ်မှတ်ဆဲဖြစ်သည်။ သင့်မိဘကို ဆရာဝန်နှင့် မစစ်ဆေးဘဲ အက်စပရင် သို့မဟုတ် ဗီတာမင်များပင် မပေးသင့်ပါ။
- မင်းအမေ ဒါမှမဟုတ် ဖေဖေ သောက်နေတဲ့ ဆေးစာရင်းကို ဆေးရုံကို ခေါ်သွားပါ။
ဆေးရုံတက်နေစဉ်အတွင်း သင့်မိဘက ဘာဆက်လုပ်သင့်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် ဤအရာများကို ဆရာဝန်နှင့် ပြန်လည်စစ်ဆေးပါ။ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများအကြောင်း ဆရာဝန်ကို သေချာမေးမြန်းပါ။ အကယ်၍ အသစ် မူးယစ်ဆေးဝါး ဖြစ်ကြပါသည်။ ထပ်ပြောသည်။ ရန် အဆိုပါ စည်းကမ်း။ ဟိ နောက်ထပ် မူးယစ်ဆေးဝါး သင် မိဘ သည် သောက်သုံးခြင်းဖြင့်၊ သူ သို့မဟုတ် သူမသည် ဆိုးရွားသော မူးယစ်ဆေးဝါး တုံ့ပြန်မှုမှ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ ကြုံတွေ့နိုင်ခြေ ပိုများသည်။



Geri-Fact

Many errors in hospitals involve giving the wrong medication, the wrong dosage, or medication that the patient is allergic to—even though the correct information is stated on patients' charts. Get Mom or Dad to always ask the name of the drugs when a nurse hands your parent pills to take. Your parents should know both the brand and generic name of the drugs they're allergic to so they'll recognize either name. Mom or Dad should always ask what medication is being pumped through an intravenous line and what it's supposed to do. If your parent isn't able to ask these questions, *you* ask. Always!

အိပ်ရာဝင် အနာများ

မင်းရဲ့ မိဘတွေရဲ့ အရေပြား ဖြစ်လာသည်။ နောက်ထပ် ပျက်စီးလွယ်သည်။ အတူ အသက်။ တင်ခြင်း။ ၌ တစ်ခု ရာထူး အတွက် ရှည် pe-riods ၏ အချိန် နိုင်သည် စိတ်ဆိုး သူတို့ရဲ့ ထိလွယ်ရှလွယ် အရေပြား၊ အထူးသဖြင့် ၌ အရိုး ဒေသများ အဲဒီလို အဖြစ် ဒေါက်ဖိနပ်၊

တံတောင်ဆစ်၊ နှင့် အမြီး အရိုး ဘယ်မှာလဲ။ ဖိအား လျော့နည်းသည်။ အဆိုပါ သွေး စီးဆင်း။ တခါတရံ သင် ကြားလား။ အဆိုပါ သက်တမ်း "ဖိအား အနာများ" ပြေတယ်။ ထက် အိပ်ရာ အနာများ အတွက် ဒီ အကြောင်းပြချက်။ အကယ်လို့ အမေ မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်ခြင်း။ ပုံမှန် နေရာယူထားသည်။ သို့မဟုတ် "လှည့်" အဖြစ် အဲဒါ သည် အများအားဖြင့် ရည်ညွှန်းသည်။ ရန်၊ သူမ၏ အရေပြားစတင်သည်။ ရန် ရယူ အနီရောင် နှင့် နူးညံ့သည်။ အကယ်လို့ မဟုတ်ဘူး ကုသခဲ့သည်။ ချက်ချင်း၊ တစ်ခု ဖွင့်သည်။ အနာ ပါလိမ့်မယ်။ ဘယ်ဟာကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေလဲ။ ဖြစ်လာသည်။ a ချုပ် အရင်းအမြစ် အတွက် ရောဂါပိုးများ။ ဒါတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကြောက်တယ်။ ဤ ဘိုးဘွားရိပ်သာ၊ ဒါပေမယ့် ငါ ရှိသည် မြင်သည်။ လူနာများ အတူ အရမ်း ကောင်းတယ် အရေပြား အခြေအနေ လာ ကျော ရန် သူနာပြု အိမ် ထံမှ a ဆေးရုံ နေပါ။ အတူ အများအပြား ဖိအား အနာများ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး တစ်ခု ယူခဲ့သည်။ အချိန် ရန် ပုံမှန် အလှည့် သူတို့ကို။ ဒါကြောင့် ဖြစ် သေချာတယ်။ ရန် စစ်ဆေးပါ။ ကျော် အမေရဲ့ ထိလွယ်ရှလွယ် အစက်အပြောက်များ နှင့်

သူမကို နေရာချထားကြောင်း သေချာပါစေ။ ဝန်ထမ်းကို ကြက်ဥပုံးအမြှုပ် မွေးရာ ပေးခိုင်းပါ။
ဘယ်ဟာ ဖြစ်ကြပါသည်။ သုံးတယ်။ ရန် တားဆီး ဖိအား အနာများ၊ ရန် ထား on ထိပ်တန်း ၏
အဆိုပါ ဆေးရုံ အိပ်ရာ မွေ့ယာ။ မင်းနဲ့အတူ အိမ်ပြန်ယူဖို့ သေချာပါစေ။

ဖြစ်လာခြင်း။ a သည်းခံပါ။ ကြော်ငြာ v ocate

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ လူတွေ မှာ အဆိုပါ ဆေးရုံ အတူ ဒီ ခေါင်းစဉ်။ အကယ်လို့ သင် ရှိသည် a
ပြဿနာ သို့မဟုတ် a နှင့်ပဋိပက္ခ ဘယ်သူမဆို သို့မဟုတ် တစ်ခုခု မူဝါဒ ၏ အဆိုပါ ဆေးရုံ စနစ်၊
မေး ရန် ကြည့်ပါ။ အဆိုပါ လူနာ ထောက်ခံသူ အကြောင်းရင်း သူ သို့မဟုတ် သူမ နိုင်သည် ဖြစ်
အရမ်း အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ ၌ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။ သင် ၌ ရောက်ရှိ a
ဖြေရှင်းချက်။ ဒါပေမယ့် သင့်မိဘများအတွက် အကောင်းဆုံး တွန်းအားပေးမှုသည်
သင့်ထံမှလာသည်။ ဒါကတော့ သူတို့ရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ဘယ်လိုဖြစ်လာမလဲ။ လူနာရှေ့နေ-

1. သူနာပြုစခန်းရှိ သူနာပြုများကို သိအောင်လုပ်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် မိတ်ဆက်ပြီး မေမေ
သို့မဟုတ် ဖေဖေ၏ အခြေအနေကို အပ်ဒိတ်များပေးရန် အခြားမိသားစုဝင်များနှင့်
ဆက်ဆံရေးလုပ်မည့် မိသားစုဝင်တစ်ဦး သို့မဟုတ် နှစ်ဦးကို ရွေးချယ်ပါ။ သူနာပြုများကို
မတိုက်ခိုက်ပါနှင့်။



Sage Source

If your parent is on Medicare, you have another resource: In every state there is a peer review organization (PRO). The PRO consists of a group of physicians working for the federal government who go over complaints and decide whether the action cited in the complaint was in the patient's best interest. Hospitals must give you information on how to contact your PRO. To reach the PRO, call the Office of Medical Review at 410-966-6851 or your area agency on

2. သူနာပြုတွေကို သင်ဘယ်လိုကူညီနိုင်သလဲ (ဥပမာ-
အမေအတွက် အရည်တွေယူတာ၊ အိပ်ရာပေါ်ကနေ
ကူညီပေးတာ၊ ဖေဖေက
သူ့နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့အတွက်
ဘီးတပ်ကုလားထိုင်နဲ့ လမ်းလျှောက်တာ၊ အမေကို
အိမ်သာခေါ်သွားတာ ဒါမှမဟုတ် ဆီးသွားသုံးတာ
ဒါမှမဟုတ် ဖေဖေတို့ ဆီးသုံးတာကို ကူညီပေးတ
သေချာပါတယ်။ သင်တတ်နိုင်မှသာလျှင်
ဒီအရာတွေကို သင်လုပ်နိုင်မှာပါ။ ဒီလိုကူညီပေးတာက
သင့်အတွက် အရမ်းကောင်းပါတယ်။

3. ပညာပေး သင်ကိုယ်တိုင် on သင်၏ အမေ

သို့မဟုတ် ဖေဖေ ကုသမှုရွေးချယ်စရာများကို
ဆွေးနွေးရန် လိုအပ်လာသောအခါတွင်
သမားတော်နှင့် အသိပေးဆွေးနွေးနိုင်စေရန်
အခြေအနေ။

4. ဆရာဝန်နဲ့တွေ့ဖို့ ဒါမှမဟုတ် အနည်းဆုံးတော့
သူ့ကို ဖုန်းခေါ်ဖို့ တွန်းအားပေးဖို့ မကြောက်ပါနဲ့။
ဆရာဝန်များစွာသည် နံနက်စောစောတွင်
လှည့်ပတ်လေ့ရှိသောကြောင့်
ဆေးခန်းပြရမည့်အချိန်၌ သူနာပြုများကို မေးပြီး
ထိုနေရာတွင် ရှိနေရန် အချက်ပေးသည်။
အလုပ်ကြောင့် အဆင်မပြေရင်
ရက်ချိန်းယူလိုကြောင်း ပြောပြပါ။
5. အကယ်၍ သင်သည် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကုသမှုကို
ရပ်ဆိုင်းရန် အာမခံအစီအစဉ်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို
သဘောမတူပါက (ဥပမာ မဟုတ်ဘူး ပေးကမ်းခြင်း။
သင်၏ မိဘ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုထုံး) မေး
ရန် စကားပြောပါ။ ရန် a ကိုယ်စားလှယ် ၏ အဆိုပါ
ဆေးရုံ

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ကျင့်ဝတ် ကော်မတီ။ ပြောပြပါ။ အဆိုပါ ကိုယ်စားလှယ် သင် လိုချင်တယ်။ ရန် သိသည်။ ဘယ်လိုလဲ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အယူခံဝင်ရန်။

6. Medicare HMO မှ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း သို့မဟုတ် ဝင်ခွင့်ကို ငြင်းဆိုပါက သို့မဟုတ် ဖေဖေဟု သင်ထင်မြင်ပါသည်။ ဆေးရုံက ဆင်းတာ မြန်လိုက်တာ၊ ဆေးရုံက လူနာရှေ့နေဆီသွားပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ပြောင်းပြန်လှန်ဖို့ သင်လုပ်ဆောင်ရမယ့် အဆင့်တွေကို ရှာဖွေပါ။ HMO တိုင်းသည် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုအတွက် အယူခံဝင်ရန်အတွက် သင့်အားခေါ်ဆိုရန် ဖုန်းနံပါတ်တစ်ခု ပေးရမည်ဖြစ်သောကြောင့် ထိုနံပါတ်ကို ရယူလိုက်ပါ။ တခါတရံ စုံစမ်းမေးမြန်းရုံဖြင့် အပိုရက်လိုအပ်မည့် အမေ့ကို ရနိုင်သည်။
7. ဟိုမှာ သည် a အဓိက သူနာပြု ပြတ်လပ်မှု ၌ ဒီ တိုင်းပြည်၊ နှင့် ဆေးရုံတွေ ရှိသည် ခိုင်းစေခဲ့သည်။ ရန် အသုံးပြု ယာယီ အေလျင်စီများ အဲဒါ ပို့ပါ။ ၌ စာရင်းသွင်း သူနာပြုများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ တန်ခိုး မဖြစ်ဘူး။ ရင်းနှီးသည်။ အတူ အဆိုပါ ဆေးရုံ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် နှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ။ ဆေးရုံတွေ တန်ခိုး ကိုလည်း မှတ်ပုံတင်ထားသော သူနာပြုများကဲ့သို့ ကောင်းစွာလေ့ကျင့်ထားသော သူနာပြုအကူများကို အသုံးပြုပါ။ နောက်ယှက်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာများ နောက်လိုက် ခွဲစိတ်မှု။ မလုပ်နဲ့ ယူဆ အဲဒါ တစ်စုံတစ်ယောက် အဖြူရောင်ဝတ်ထားသည်။ သည် a ပြည့်စုံသော သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆရာဝန်။ မေး အတွက် အဆိုပါ နာမည် ၏ အဆိုပါ စာရင်းသွင်း သူနာပြု (RN) တာဝန်ပေးသည်။ ရန် စောင့်ကြည့် သင်၏ မိဘ ကာလအတွင်း တစ်ခုစီ ပြောင်း။ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ တစ်ခုစီ တစ်ခု သင့်မိဘ၏စောင့်ရှောက်မှုကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ စစ်ဆေးနေပါသည်။

ယုံကြည်မှု မင်းရဲ့ စိတ်ထဲက

အဖေ့ကို ခွဲစိတ်ပြီးချိန်မှာ လက်ထောက်တစ်ယောက်က သူ့ကို ပထမဆုံးလမ်းလျှောက်ဖို့ ခန်းမထဲကို ခေါ်သွားတာ မှတ်မိတယ်။ သူက ကျွန်တော့်ကို ဖျော့တော့တယ်။ အားလုံးအဆင်ပြေလားလို့မေးတယ်။ သူသိတယ်။ မညည်းညူတတ်သောကြောင့် လမ်းလျှောက်ရန် အမြဲတိုက်တွန်းခဲ့သည်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မက ကြားဝင်ပြောပြီး သူ

အိပ်ရာထဲပြန်ဝင်သင့်တယ်လို့ ကျွန်မထင်ခဲ့တယ်။ သူ အိပ်ယာထဲ ပြန်ရောက်တာနဲ့ သူ့အသက်ရှူတိမ်ပုံရပြီး အရောင်ပြန်မလာတာကို သတိထားမိလိုက်တယ်။ ကျွန်တော် သူနာပြုကို ဖုန်းဆက်ပြီး တစ်ခုခုမှားနေပြီလို့ သူမကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောပြနိုင်ပေမယ့် ကျွန်တော် တုံ့ပြန်မှုလွန်နေပြီလို့ ထင်မိပါတယ် ။

နောက်ဆုံးတော့ ဆရာဝန်က သူ့ကိုတွေ့ဖို့ ပြောလိုက်တယ်။ ဆရာဝန်က သူ့အဆုတ်ထဲမှာ လေပူဖောင်း (emboli) ကို တွေ့ရှိတာကြောင့် အထူးကြပ်မတ်ကုသဆောင်ကို အမြန်ပို့ခဲ့ရပါတယ်။ သူဆက်လမ်းလျှောက်ရင် ပေါက်ကွဲပြီး သေသွားနိုင်တယ်။ ကျွန်ုပ်သည် သမားတော် သို့မဟုတ် သူနာပြုတစ်ဦးမဟုတ်ကြောင်း သတိရပါ—ကျွန်ုပ်၏အဖေ့ကို ယခုမှသိပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင်၏စိုးရိမ်မှုများကို ဖော်ပြရန် မကြောက်ပါနှင့် ၎င်းတို့ကို သိစေရန် လှေခါးကို အမြန်တက်ပါ။ မင်းရဲ့ဗီဇကိုယုံပါ။

အကယ်လို့ မင်း မရဘူး ဖြစ်ပါစေ။ ဟိုမှာ

အကယ်လို့ သင် သို့မဟုတ် သင်၏ မွေးချင်းများ လုံးဝ မရဘူး ဖြစ် ဟိုမှာ ကာလအတွင်း သင်၏ မိဘရဲ့ ဆေးရုံ နေပါစေ၊ သေချာတယ်။ သင် စကားပြော တစ်ကြိမ် a နေ့ အတူ အဆိုပါ သူနာပြု နှင့် ဆရာဝန် ၌ တာဝန်ခံ ၏ သင်၏ မိဘ၏စောင့်ရှောက်မှု။ အကယ်လို့ သင် နိုင်သည် တတ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါ၊ အငှား a သီးသန့် တာဝန် သူနာပြု သို့မဟုတ် သူနာပြု လက်ထောက် ရန် ယူ သင်၏ နေရာ။ သင် ရှိသည် မောင်နှမ၊ ဆုံးဖြတ်ပါ။ တို့တွင် သင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သည် အဆိုပါ “အချက် စောင့်” အတူ အဆိုပါ ဆရာဝန်များ သူနာပြုများ။ အားလုံး ၏ သင် မဖြစ်သင့်ဘူး။ ဖြစ် ခေါ်ဆိုခြင်း။ အကယ်လို့ လိုအပ်သော၊ စည်းရုံး a ညီလာခံ ခေါ်ဆိုပါ။ နှင့်အတူ ဆရာဝန် နှင့် သင်၏ မွေးချင်းများ အကယ်၍ အရမ်း ဝေဖန် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ရှိသည် ရန် ဖြစ် လုပ်ထားတယ်။ လုပ်ပါ။ သေချာစီစဉ်မှုတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ လုပ်ထားတယ်။ ရန် ပေးသည်။ သင်၏ မိဘ အတူ ဂရုစိုက်ပါ။ ဘယ်တော့လဲ သူ သို့မဟုတ် သူမ ရရှိသည်။ အိမ်။ အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အေဂျင်စီများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရမ်း ကောင်းတယ် မှာ ခွင့်ပြုခြင်း။ သင် သိသည်။ ဘယ်လိုလဲ အရာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အတူသွား သင်၏ မိဘ တိုင်း အချိန် သူတို့ ကြည့် ၌ on သူတို့ကို။ ကြည့်ပါ။ အဆိုပါ နောက်တစ်ခု အခန်း အတွက် အသေးစိတ် အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု။

အိမ် မွေးတယ်။ အိမ်

မင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တွေးခေါ်မှု၊ “ဟေး၊ ငါ ဖေဖေ ရဲ့ ရပြီ ဒီမှာ နှင့် သင် လိုချင်တယ်။ ရန် ဥတု သူပြီးပြီလား?” တိုင်း၊ ဆေးရုံ ရှိသည်။ a ဌာန လူပါ။ ရန် ဥတု စီစဉ်ခြင်း။ ဒီ များသောအားဖြင့် a အဖွဲ့ ၏ လူမှုရေး အလုပ်သမားများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ နိုင်သည် ကူညီပေးပါ။ သင် နှင့် သင်၏ မိဘများ ၌ အစီအစဉ်များချမှတ်ခြင်း။ ရန် သွား အိမ်။ ဟိ သဘောတူညီချက် ဒီမှာ၊ သို့သော်၊ သည် အတွက် သင် ရန် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ အဲဒါ အထိုက်အလျောက် သင်၏ မိဘ ရန် သွား အိမ်၊ အထူးသဖြင့် အကယ်၍ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ အသက်တွေ တစ်ယောက်တည်း သို့မဟုတ် ပါလိမ့်မယ်။ သွား အိမ် တစ်ခုသို့ နာမကျန်း အိမ်ထောင်ဖက်။ အကယ်၍ သင် လိုပါတယ်။ ရန် ယူလာပါ။ ၌ ကူညီကြပါ၊ သုံးသပ်ချက် အဆိုပါ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဂရုစိုက်ပါ။ လက်ထောက် အပိုင်း အခန်းတွင် ၁၀၊ “အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။”



Geri-Fact

Medicare pays about 40 percent of all the hospital bills in this country so they're rightly concerned about the high cost of medical care. To keep costs under control, Medicare figured out the average cost of hundreds of procedures and categorized these into diagnostic related groups (DRGs). The hospital's financial interest is to get your parents in and out of the hospital without going over the amount it's going to get under the DRG. In fact, if the hospital discharges patients sooner, the hospital pockets the money. So don't let the hospital shorten the stay when your parent isn't able to go home. (See "Becoming a Patient Advocate" earlier in this chapter.)

ဟိုမှာ ဘာမှ သင်၏ မိဘများ ပါလိမ့်မယ်။ ကြိုက်တယ်။ နောက်ထပ် ထက် တွား အောက်မှာ အဆိုပါ အဖုံးများ ၏ သူတို့ရဲ့အရမ်း ကိုယ်ပိုင် အိပ်ရာ၊ ဒါပေမယ့် အနွေးနဲ့အမြန် သို့မဟုတ် နောက်ပိုင်း သူတို့လုပ်မယ်။ ရှိသည် ရန် poke သူတို့ရဲ့ ခေါင်းတွေ ထွက် နှင့် မျက်နှာ အဆိုပါ ရှောင်လွှဲ၍မရသော ဆေးရုံစရိတ်များ။

Medicare ထုတ်ပြန်ချက်များ စတင်ပါ။ လူးလိမ့် ၌ နှင့် သူတို့ များသောအားဖြင့် အစ အတူ ဒီ

ဖြစ်ပါတယ်။ မဟုတ်ဘူးလား။ a ဘီလ်။ ငါ့ယူ on ဒီ သည် အဲဒါ သူတို့က ရုံ ကြိုးစားနေပါတယ်။
 ရန် တားဆီး နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုများ။ မှာ အချို့အမှတ်၊ သူတို့စတင် ဖြစ်လာခြင်း။
 ငွေတောင်းခံလွှာများ နှင့် သင် ရယူ သူတို့ကို ထံမှ အဆိုပါ ဆေးရုံ ဓာတ်ခွဲခန်း၊ အဆိုပါ
 ခွဲစိတ်ဆရာဝန်များ၊ မေ့ဆေးဆရာဝန်များ၊ နှင့် အားလုံး အမျိုးအစားများ ၏ ကုထုံးပညာရှင်များ။
 ဟိ ဆေးရုံ ဘေလ် ပါလီမံမယ်။ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ စာရင်း တစ်ဇီလီယံ ကုန်များ နှင့် အဆိုပါ
 ကုန်ကျစရိတ် ပါလီမံမယ်။ ဘုန်းဘုန်း ထွက် ၏ မြင်ကွင်း။ ကတည်းက Medicare ပါလီမံမယ်။
 ကာဗာ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း ၏ အဆိုပါ ဘေလ်၊ အများဆုံး ဆေးရုံတွေ အမှတ်အသား တက် အဆိုပါ
 ဈေးနှုန်း ဒါကြောင့် အဲဒါ အဆိုပါ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း တကယ် အဘယ်အရာကိုဖုံးလွှမ်း သူတို့ စဉ်းစားပါ။
 သည် ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း ၏ သူတို့ရဲ့ ကုန်ကျစရိတ်။ အောက်မှာ Medicare အပိုင်း တစ် သင်၏
 မိဘတွေက ပေးတယ်။ a တစ်ကြိမ် နုတ်ယူနိုင်သည် နှင့် အဆိုပါ တခြား ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း အကယ်၍
 သူတို့ မလုပ်နဲ့ ရှိသည် a Medi-gap မူဝါဒ။ အောက်ခြေ လိုင်း? လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သူတို့
 ရှိသည် တစ်ခု!

နှင့် ဒီမှာ တစ်ခုခု တခြား ရန် စောင့်ရှောက် ခဲ့ စိတ်-
 US အထွေထွေစာရင်းကိုင်ရုံး၏အဆိုအရ၊
 ဆေးရုံဘောင်အားလုံးနီးပါးတွင် အမှားများပါရှိသည်။
 အိတ်ကပ်ပြင်ပ အသုံးစရိတ်များကို မပေးဆပ်မီ
 (မဖြစ်မနေ Medicare နှုတ်ယူရမည့်အပြင်)၊ ဆေးရုံ၏
 ငွေပေးချေမှုဌာနထံမှ ပစ္စည်းထုတ်ပေးသည့်
 ဘောင်ကိုတောင်းခံပါ။ ဤသည်မှာ သင့်မိဘရှိမရှိကို
 သင်ဆုံးဖြတ်နိုင်သည့်
 တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ခွဲကြသည့်
 ငွေတောင်းခံလွှာ အတွက် အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။
 လုပ်ထုံးလုပ်နည်း နှစ်ကြိမ်၊
 လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတစ်ခုအတွက် တောင်းခံခြင်းခံရပါက
 ၎င်းတို့မရရှိဘဲ၊ သို့မဟုတ်
 မှားယွင်းနေသည့်အရာတစ်ခုကို ဖမ်းမိပါက၊
 ဆေးရုံ၏မေးလ်ကို ရယူခြင်းအပြင်၊
 အဖေနှင့်အမေတို့သည် Medi-gap မူဝါဒအတွက် 20
 ရာခိုင်နှုန်းကို Medicare ပေးဆောင်ခြင်းမရှိသော
 တက်ဘ်ကို ကောက်ယူနေသည့် ၎င်းတို့၏ Medi-gap
 ပေါ်လစီလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များထံမှ
 ကြားနာမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို ကုသပေးသော
 ဆရာဝန်ရုံးမှ သီးခြားငွေတောင်းခံလွှာများ ရရှိနိုင်သည်။
 အချို့ပြည်နယ်များသည် Medicare
 အကျုံးဝင်သည့်ပမာဏထက် ဆရာဝန်များကို
 အခကြေးငွေပိုမိုပေးဆောင်ရန် ခွင့်မပြုသော
 ဥပဒေများကို အတည်ပြုပြီးဖြစ်သည်။ မင်းပြည်နယ်က
 ဒီဥပဒေ အတည်ပြုပြီးလားဆိုတာ မင်းသိဖို့လိုလိမ့်မယ်။
 အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ သင့်ဒေသခံအေဂျင်စီ
 (နောက်ဆက်တွဲ B၊ “နိုင်ငံတော်ယူနစ်များစာရင်းတွင်
 ကြည့်ပါ။ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း” လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။



Sage Source

Representatives of the Seniors Health Insurance Program (SHIP) can help you sort through your Medicare bills and tell you who covers what. They can also show you how to appeal denials. Call your local area agency on aging or senior center to find out how to contact a SHIP representative. You can also call the National Insurance Consumer Helpline at 1-800-942-4242.

ဟိ အနည်းဆုံး မင်း လိုတယ်။ ရန် သိလား။

- မဝေးတော့တဲ့အနာဂတ်မှာ သင့်မိဘက ဆေးရုံတက်ဖို့ အခွင့်အလမ်းများပါတယ်။ ရှိလျှင် အဆိုပါ ရွေးချယ်စရာ၊ လုပ်ပါ။ အချို့သုတေသန on အဆိုပါ ဆေးရုံ မီ သင်၏ မိဘ လက်ခံရန် လိုအပ်သည် ။
- ခွဲစိတ်မှုအတွက် ခွင့်ပြုချက်ပုံစံများကို သင့်မိဘများထံ ပေးဆောင်ရန် နှင့် ဆေးရုံတက်ခွင့်များကို သင်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ ထပ်လောင်းကာကွယ်မှု။ အဲဒါတွေကို သေချာဖတ်ဖို့ အချိန်ယူပါ။
- အတူ ကျော် ၄၄၀၀၀ လူတွေ သေခြင်း။ ၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အမှားများ ၌ ဆေးရုံတွေ တစ်ခုစီ တစ်နှစ်၊ သင့်မိဘကို အသေအပျောက်မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရန် လိုအပ်သည်။
- ပညာပေးခြင်းစသည့် အဆင့်များကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် သင့်မိခင် သို့မဟုတ် ဖေဖေ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လူနာအား ထောက်ခံအားပေးသူ ဖြစ်လာပါ။ သင်ကိုယ်တိုင် on သင်၏ မိဘရဲ့အခြေအနေ ဒါကြောင့် သင် နိုင်သည် ဆွေးနွေးပါ။ ကုသမှု ရွေးချယ်စရာများ အတူ အဆိုပါ ဆရာဝန်။
- အကယ်လို့ သင် မရဘူး ဖြစ် အတူ သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ကာလအတွင်း သူ့ သို့မဟုတ် သူမ၏ ဆေးရုံ နေဖို့ ဟိုမှာ အခြေအနေနှင့် အဆက်အသွယ်မပြတ်စေရန် သင်နှင့် သင့်မွေးချင်းများ လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာများ ဖြစ်နေဆဲဖြစ်သည်။
- US Government Accounting Office ၏ အဆိုအရ ဆေးရုံများတွင် ဘေလ်အများစု ပါဝင်ပါသည်။ အမှားများ မေး အတွက် တစ်ခု အမျိုးအစားခွဲထားသည်။ ဘေလ် ထံမှ အဆိုပါ ဆေးရုံ နှင့် ကြည့် အဲဒါ ကျော် အပြည့်အ ဝဂရစိုက်ပါ ။



အိမ် ကျန်းမာရေးစော င့်ရှောက်မှု

In This Chapter

- Establishing need: the three types of home care
- Finding good providers on your own or through an agency
- Who's who in home health care
- Who pays for it?
- Establishing the ground rules and building a good relationship
- Protecting yourself and your parent

အသက် ၉၅ နှစ်အရွယ် အဖွားသည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် အတူနေထိုင်လာသောအခါတွင် အာဟာရချို့တဲ့မှုကြောင့် စိတ်ကျရောဂါ ခံစားခဲ့ရပါသည်။ သူမသည် တစ်ယောက်တည်းနေချင်သော်လည်း အစာအဆိပ်သင့်သည်ဟုထင်သောကြောင့် မစားတော့ဘဲ ရပ်လိုက်သည်။ သူမရဲ့အတွင်းတိမ်ခွဲစိတ်မှု၊ အာဟာရပြည့်ဝမှု၊ ချစ်ခင်မှုများစွာရရှိပြီးနောက်မှာတော့ သူမဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ ပြန်လည်ကျန်းမာလာခဲ့ပါတယ်။

အပြင်ထွက်ပြီး လူကြီးနေထိန်းကျောင်းတက်ရတာ နှစ်သက်တယ်။ (သူမသည် သူမ၏
လေ့ကျင့်ခန်းဆရာမကို သဘောကျခဲ့သည်။) မည်သူမဆို အလိုရှိတိုင်း၊ သူနဲ့ဘာမဆိုလုပ်ရရင် သူ
“မန်နေဂျာ”—ကျွန်မကို စစ်ဆေးရမယ်ဆိုတာ သူတို့ကို ပြောပြတယ်။ ငါတို့အတူတူ
တစ်နှစ်လောက်ရှိပြီ။ ကျွန်တော့်ရဲ့အမြတ်နိုးရဆုံး အခိုက်အတန့်ကတော့ နို့ဖို့ကလေးကို
အိမ်ပြန်ခေါ်လာတဲ့အခါ တံခါးဝမှာ လာနှုတ်ဆက်တဲ့ အချိန်ပါပဲ။ သူ့အခန်းက နံဘေးမှာ
အဖွားကြီးထံ

နောက်တော့ အဖွားက လေဖြတ်လာတယ်။ တဦးစီက သူတို့အခွန်ကောက်တယ်။ ပြီးတော့ တစ်ယောက်ချင်းစီက ကျွန်တော့်ကို ဒီအခန်းမှာ မျှဝေပေးမယ့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရဲ့ တူညီတဲ့ ဝင်္ကပါတွေကို ဖြတ်ကျော်သွားခဲ့တယ်။

ဘာလဲ ပြောတာပဲ။ မင်းရဲ့မိဘ လိုပါသလား?

အခြေခံအားဖြင့် အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၏ ခေါင်းစဉ်အောက်တွင်ရှိသည့် ကွဲပြားသော စောင့်ရှောက်မှု အဆင့်သုံးဆင့် ရှိသည်- အိမ်ဖော်ဝန်ဆောင်မှုများ၊ အိမ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ကျွမ်းကျင်သောစောင့်ရှောက်မှု။ သင်လုပ်ရမည့် ပထမဆုံးအရာမှာ သင့်မိဘ လိုအပ်သည်များကို ဆုံးဖြတ်ပြီး အဆင့်ကို ရှာဖွေပါ။ မေမေ ဖေဖေတို့ရဲ့လိုအပ်ချက်နဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ စောင့်ရှောက်မှု။

အိမ်ဖော် ဂရုစိုက်ပါ။

၏နေ့စဉ် လှုပ်ရှားမှုများ ဟု ခေါ်သည့် အကူအညီ လိုအပ်နေပေမည်။ နေထိုင်ခြင်း အစရှိတဲ့...

- ထမင်း ပြင်ဆင်မှု
- လေးလံသည်။ အိမ်အလုပ်
- လုပ်နေတယ်။ အဆိုပါ အဝတ်တွေ
- ကုန်စုံ ဈေးဝယ်
- စီမံခန့်ခွဲခြင်း။ ပိုက်ဆံ
- အိမ်ရောက်တော့ တစ်ပုဒ် ဆေးဝါးများ
- သမထ ပတ်ပတ်လည် ၌ အဆိုပါ အသိုင်းအဝိုင်း မှတဆင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သို့မဟုတ် အများသူငှာ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး



Senior Alert

When it comes to managing money, keep as much of this responsibility in your hands as possible. Even if you have to do this from a distance, have Dad's Social Security and pension checks electronically deposited into his bank account. Use a bill payer service with a bank to have all of his routine bills paid electronically. If you live far away, have the home care aide mail you any nonroutine bills so that you can pay them. Be extremely careful handing off money matters to strangers or friends.

အဖေက ဒီလိုမျိုးအကူအညီလိုရင် အိမ်လုပ်သူ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်မှုထမ်းကို ငှားတာက အဓိပ္ပာယ်ရှိလိမ့်မယ်။ ရန် ပြင်ဆင်ပါ။ အစားအစာများ၊ သတိပေးသည်။ ဖေဖေ ရန် ယူ သူ့ ဆေးဝါးများ စနစ်တကျ (ထို အလုပ်သမား သည်

ဆေးဝါးများ စီမံအုပ်ချုပ်ခွင့် မပြုပါ။ ကုန်စုံဈေးဝယ်ခြင်းကို ကိုင်တွယ်ပါ။ အဝတ်လျှော်ခြင်းကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေပြီး သူ့ကို ဆရာဝန်ချိန်းဆိုခြင်း သို့မဟုတ် လူမှုရေးပွဲများသို့ ခေါ်သွားခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ဒီလိုမျိုးကိစ္စတွေအတွက် အဖေက သူ့ကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ သူ့နာပြုအကူတစ်ယောက်မှ မလိုအပ်ပါဘူး။ ဤနေရာတွင် အဓိကအာရုံစိုက်သည်မှာ သင့်အဖေကို အိမ်တွင်နေထိုင်ရန် ဂရုစိုက်မှုပေးရန်ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အိမ်စောင့်ရှောက်မှု။

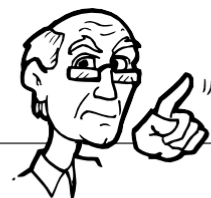
ဤစောင့်ရှောက်မှုအဆင့်သည် သင့်အဖေကို ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ခြင်းမှ တားဆီးနိုင်သည်။ တစ်ယောက်ယောက်ကို တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ရက်ပင် ဝင်လာခြင်းသည် အဖေ့ကို အစားအသောက် ညံ့ဖျင်းခြင်း၊ ဆေးသောက်ရန် မေ့လျော့ခြင်း နှင့် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးကို မလိုက်နာခြင်းမှ တားဆီးနိုင်သည်။ အဖေ့ကို အမြန်ဆင်းသက်ဖို့ အမြဲတမ်း ဆိုးရွားတဲ့ ဖြစ်ရပ်တစ်ခု မဖြစ်ပါဘူး။ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းသည် စိတ်ကျရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီး ဆေးဝါးများ ရောစပ်ပါက ဆေးရုံသို့ အလွယ်တကူ ရောက်ရှိနိုင်ကာ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ညံ့ဖျင်းပါက ရောဂါပိုးများ ကူးဆက်နိုင်သည်။

အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ လက်ထောက်

အကယ်၍ သင့်မိခင်သည် သဘာဝအတိုင်း ပိုမိုရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နေ့စဉ်နေထိုင်မှုဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများတွင် အကူအညီလိုအပ်ပါက၊ သင်သည် အိမ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလေ့ခါးကို အဆင့်တစ်ဆင့်တက်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သင့်မေမေသည် အောက်ပါအကူအညီများ လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်သည်-

- စားသောက်ခြင်း။
- ဝတ်ပြီး
- ရေချိုး
- အသုံးပြုခြင်း။ အဆိုပါ အိမ်သာ
- သမထ ခွံ နှင့် ထွက် ၏ အိပ်ရာ
- ယူခြင်း။ ဆေးဝါးများ
- သမထ ပတ်ပတ်လည် အတွင်းပိုင်း ၏ အဆိုပါ အိမ်

အကယ်၍ အမေ့ လိုအပ်ချက်များ ကူညီကြပါ



Senior Alert

Giving a bath to an older person is no easy matter. Knowing how

လုပ်နေတယ်။ ဒါတွေ အရာတွေ၊ a
 အိမ်တွင်းကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု လက်ထောက်များ
 သည် ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ သင်တန်းများ ရှိသည်။
 စောင့်ရှောက်မှု (ဥပမာ လက်မှတ်ရ သူနာပြု၏
 လက်ထောက် ကဲ့သို့) သည် အကောင်းဆုံး
 အလောင်းအစား ဖြစ်သည်။ သင့်မိခင်လိုအပ်သော
 ဝန်ဆောင်မှုအမျိုးအစားများကို ဖော်ပြရန်အတွက်
 အုပ်ထိန်းမှု စောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ
 စောင့်ရှောက်မှုကို သင်ကြား ရပေမည် ။

လက်မှတ်ရ သူနာပြု၏ လက်ထောက်သည်
 ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရန် ကောင်းမွန်စွာ
 လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အားဖြင့် a သူနာပြု on a
 အချိန်အပိုင်းအခြား အခြေခံ။ ဟိ သူနာပြု၏
 အခန်းကဏ္ဍမှာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအစီအစဉ်ကို
 ထူထောင်ရန်၊ အစီအစဉ်နှင့် အမေအခြေအနေကို
 စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးရန်နှင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့်
 အခြားအလားအလာရှိသော ပြဿနာများကို
 ဖော်ထုတ်ရန်ဖြစ်သည်။ သူနာပြုဆရာမက
 အကောင်းဆုံးပြင်ဆင်ထားတယ်။ ရန် ကောက် တက်
 ရောဂါလက္ခဏာများ အဲဒါ ရမ်း နောက်ထပ်စစ်ဆေးမှု
 အားဖြင့် a သမားတော်။ အကယ်လို့ သင်
 အေဂျင်စီတစ်ခုနှင့်အလုပ်လုပ်ရာတွင်
 သူနာပြုအများစုသည် သူနာပြု၏လက်ထောက်မှ
 ပေးဆောင်သောစောင့်ရှောက်မှုကို
 ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရမည်ဖြစ်ပါသည်။

လိမ္မာတယ်။ ဂရုစိုက်ပါ။

အိမ်စောင့်ရှောက်မှုအဆင့်သည် ကျွမ်းကျင်သော သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်သည်။ ဤဥပမာတွင် မှတ်ပုံတင်ထားသော သူနာပြုများ (RNs) သို့မဟုတ် လိုင်စင်ရ လက်တွေ့ သူနာပြုများ (LPNs) ပေးသည်။ တိုက်ရိုက်၊ လက်ပေါ်မှာ သူနာပြု ဂရုစိုက်ပါ။ သင့်ထံသို့ အမေ သို့မဟုတ် အဖေ ဒီ သည် များသောအားဖြင့် လိုအပ်သည်။ နောက်လိုက် ခွဲစိတ်မှု သို့မဟုတ် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ထံမှ လေဖြတ်ခြင်း။ အစုံပါပဲ။ လိုအပ်နေပါသည်။ အများဆုံး ဧါ အဆိုပါ ချုပ်နှောင်ထားသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ ရုံ ဆွေးနွေး၊ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ လိုအပ်နိုင်သည်။ အဝတ်အစားများ ပြောင်းလဲသွားတယ်၊ ဆေးဝါးများ အုပ်ချုပ်မှု၊ နှင့် အမျိုးမျိုး ကုထုံးများ ပေးထားသည်။

ဤအဆင့်တွင်၊ သင့်မိဘခံယူသင့်သောစောင့်ရှောက်မှုအမျိုးအစားကို ဆရာဝန်က ညွှန်ကြားသည်။ ဆရာဝန်သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုထုံး၊ လုပ်ငန်းခွင်ကုထုံး၊ စကားပြောကုထုံး သို့မဟုတ် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကုသမှုများကိုလည်း မှာကြားနိုင်ပါသည်။ ကုထုံး။ တစ် သူနာပြု ပါလိမ့်မယ်။ ကြီးကြပ် အဆိုပါ ဂရုစိုက်ပါ။ ဖြစ်ခြင်း။ ပေးထားသည်။ အားဖြင့် အားလုံး ဧါ ဒါတွေ ဆေးဆရာများနှင့် သူနာပြုများ၏ လက်ထောက်များ။

ရှာဖွေနေပါသည်။ အတွက် Pro v iders

အိမ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ရှာဖွေရာတွင် မတူညီသောလမ်းကြောင်းနှစ်ခုကို သင်ဆင်းနိုင်သည်- တစ်စုံတစ်ဦးကို သင်ကိုယ်တိုင်ငှားရမ်းပါ သို့မဟုတ် အေဂျင်စီတစ်ခုမှတစ်ဆင့် သွားပါ။ တယောက်ယောက်ကို ကိုယ့်ဘာသာငှားရင်၊ သင့်မိဘကိုကာကွယ်ရန် ထိုလူ၏နောက်ခံကို စူးစမ်းလေ့လာရန် အချိန်ယူပါ။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ အသက်ကယ်ဆယ်ခြင်း ခိုးယူခံရခြင်း သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်မှု အလွန်ညံ့ဖျင်းခြင်း စသည့် ထိတ်လန့်စရာ ဇာတ်လမ်းများစွာ ရှိပါသည်။

**ရှာဖွေခြင်း။ မင်းရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အလုပ်သမား-
အလုပ်ခန့်ခြင်း။ အကြံပြုချက်များ**

- ဖော်ပြပါ။ သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ အခြေအနေ(များ) နှင့် မေး အဆိုပါ အလုပ်သမား ရန် ဖော်ပြပါ။ သင့်မိဘအတွက် သူဘာလုပ်ပေးမလဲ။

- မေးပါ။ အဆိုပါ အလုပ်သမား ရန် ပြောပြပါ။ သင် ဘာလဲ လေ့ကျင့်ရေး သူ သို့မဟုတ် သူမ ရှိသည်။ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အတွက် တစ်ခုစီ တာဝန် ဖော်ပြသည်။
- အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်များ သို့မဟုတ် ပညာရေးဘွဲ့တစ်ခုခုကို ပြသရန် အလုပ်သမားအား တောင်းဆိုပါ။ ရရှိခဲ့သည်။
- မေးပါ။ အတွက် a ကိုယ်ရေးအကျဉ်း အဲဒါ ဖော်ထုတ်သည်။ အဆိုပါ ကျောင်း အဆိုပါ အလုပ်သမား တက်ရောက်ခဲ့သည်။ ယခင် အလုပ်အကိုင်များနှင့် အလုပ်ရှင်များ၏ အမည်များ။
- အကယ်၍ သင်၏ မိဘ ခံစားနေရသည်။ ထံမှ dementia ရှာပါ။ ထွက် ဘာလဲ အထူးပြု လေ့ကျင့်ရေး လုပ်သားက အဖေ ဒါမှမဟုတ် အမေရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့ လက်ခံခဲ့တာလား။
- လူတွေကို ကယ်တင်ရာမှာ အလုပ်သမားက ဘယ်လိုသင်တန်းတွေ ပေးခဲ့လဲ။ ဤလူသည် သင့်မိဘ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တောင်းဆိုချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါသလား။
- မေးပါ။ အဆိုပါ အလုပ်သမား ရန် ပေးသည်။ သင် အတူ a ကော်ပီ ၏ အဆိုပါ ရလဒ်များ ၏ a ရဲ့ နောက်ကြောင်းပြန်-မြေပြင်စစ်ဆေး။
- မေးပါ။ အတွက် a စာရင်း ၏ အကိုးအကား—နှင့် ထို့နောက် ခေါ်ဆိုပါ။ သူတို့! လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ မှာ အနည်းဆုံး ကိုးကားချက်နှစ်ခုသည် အလုပ်သမား၏ဝန်ဆောင်မှုများကို အသုံးပြုခဲ့သော မိသားစုများမှဖြစ်သည်။

ပထမအဆင့်မှာ သင်ယူကြည်စိတ်ချရသော လွှဲပြောင်းရေးအရင်းအမြစ်ကို ရှာဖွေရန်ဖြစ်သည်။
ဒေသဆိုင်ရာ သက်ကြီးရွယ်အိုဗဟိုဌာန၊ ယုံကြည်ချက်အခြေခံအဖွဲ့အစည်း၊

သက်ကြီးရွယ်အိုဆိုင်ရာ အေဂျင်စီ၊ ဒေသဆိုင်ရာ ဆေးရုံ၊ သို့မဟုတ် သင့်ဆရာဝန်၏ ရုံးခန်းကို
သင်ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ ဤသတင်းရင်းမြစ်များသည်

အလွန်နာမည်ကြီးသူတစ်ယောက်အကြောင်း သိကောင်းသိနိုင်သည်။ သင်၏ အလုပ်အကိုင်
အကျိုးတူလုပ်ငန်းတွင် အောက်ပါ အကြံပြုချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

ဒေသတွင်း စရိတ်စက ကဲ့သို့သော ကြားနေ နေရာတွင် အလားအလာရှိသော ဝန်ထမ်းများကို
တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းသည် ကောင်းမွန်ပါသည်။ ဆိုင်။ ဒီ နည်းလမ်း သင် ဖြစ်ကြပါသည်။

မဟုတ်ဘူး ဖော်ထုတ်ခြင်း။ သင်၏ မိဘရဲ့အားနည်းချက် သို့မဟုတ် အိမ် ရန် ပြီးပြည့်စုံသော
သူစိမ်းများ။ တခါ သင် ရှိသည် ကျဉ်းသည်။ ဆင်း သင်၏ ရှာဖွေရန်၊ ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။ သင်၏
ထိပ်တန်း နှစ်ခု ရွေးတယ်။ အိမ်သို့ (ကိုးကားခေါ် ပြီးနောက်) နှင့် ၎င်းတို့သည် သင့်မိဘနှင့် မည်သို့
တုံ့ပြန်သည်ကို ကြည့်ရှုပါ။

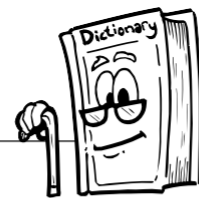
အကယ်၍ သင်သည် လက်မှတ်ရ သူနာပြု၏ လက်ထောက်တစ်ဦးကို ငှားရမ်းနေပါက၊

သင်သည် ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးဌာနသို့လည်း စစ်ဆေးပြီး ပြည်ထောင်စုဥပဒေအရ
လိုအပ်သော သူနာပြု၏လက်ထောက်စာရင်းကို ထိန်းသိမ်းထားခြင်းရှိမရှိ မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

သင်အလုပ်ခန့်မည့် သူနာပြု၏လက်ထောက်အား အမှားအယွင်းတစ်စုံတစ်ရာအတွက်
အစီရင်ခံထားခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးရန် သင်မည်ကဲ့သို့ စစ်ဆေးနိုင်သည်ကို မေးမြန်းပါ။

အလုပ်ခန့်ခြင်း။ ရှောက် a အိမ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အေဂျင်စီ

အေဂျင်စီတစ်ခုမှတစ်ဆင့် တစ်စုံတစ်ဦးကို ငှားရမ်းရန်
ဆုံးဖြတ်ပါက၊ လုပ်ပါ။ အမြတ် အချို့ထပ်ပြောသည်။
ကာကွယ်မှုများ အဲဒါ တစ်ယောက်တည်းသွားတဲ့အခါ
မလုပ်ဘူး။ ပထမအချက်က မင်း အေဂျင်စီကို
ပြည်နယ်တစ်ခုမှ အသိအမှတ်ပြုထားခြင်း ရှိ၊ မရှိ



Geri-Fact

If you hire someone on your own, you will probably save money. However, you are responsible for paying for the employee's Social Security and Medicare taxes if you pay the worker \$1,200 or more in cash during the year. To know the full details on how to pay and report wages, check out Social Security's Web site at www.ssa.gov and enter the keywords Household Workers on the search bar

သိရှိလိုပါသည်။ သို့မဟုတ် ဖက်ဒရယ် အေဂျင်စီ။
 အကယ်လို့ အဆိုပါ အေဂျင်စီ လက်ခံတယ်။ ပြန်ပေး
 ငွေများ ထံမှ Medicaid (ပြည်နယ်) သို့မဟုတ် Medicare
 (fed- eral) ထို့နောက် ဥပဒေပြုထားသော
 စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဘေးကင်းရေး စည်းမျဉ်းများနှင့်
 ကိုက်ညီရန် လိုအပ်ပါသည်။ အေဂျင်စီမှ
 အလုပ်ခန့်ထားသူများသည်
 လေ့ကျင့်ရေးလိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီပါသည်။
 အလုပ်သမားတစ်ဦး အလုပ်တွင်
 ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသွားသည့်ကိစ္စတွင် အေဂျင်စီသည်
 အလုပ်သမားများ၏ လျော်ကြေးငွေကို
 ပေးဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဒါက မင်းရဲ့တာဝန်ကို
 လျော့ပါးစေတယ်။
 အခွင့်အလမ်းတွေကို အေဂျင်စီက ချည်နှောင်ထားတာမျိုး
 ဖြစ်တာကြောင့်ပါ။ ဝန်ထမ်းကြောင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုကို
 အာမခံပေးမည်။ အေဂျင်စီ။ သင့်တွင်
 ပိုကြီးသောအခွင့်အရေးလည်းရှိသည်။
 ထက်အေဂျင်စီ၏စွမ်းဆောင်ရည်မှတ်တမ်းကိုခြေရာခံပါ။
 မင်းက ကိုယ်ပိုင်နိုင်ငံသားလုပ်တယ်။ ဤသည်မှာ
 သင်မေးခွန်းများစာရင်းဖြစ်သည်။ လုပ်သင့်တယ်။ မေး
 ဘယ်တော့လဲ ချဉ်းကပ် တစ်ခု အေဂျင်စီ-

သွားနေတယ်။ ရှောက် a အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အေဂျင်စီ- ဘာလဲ ရန် မေး

- ပြောတာပဲ။ Medicaid သို့မဟုတ် Medicare အသိအမှတ်ပြုပါ။ အဆိုပါ အေဂျင်စီ?
- ဖြစ်ပါ တယ်။ အဆိုပါ အေဂျင်စီ အသိအမှတ်ပြု အားဖြင့် တစ်ခုခု ပရော်ဖက်ရှင်နယ် အဖွဲ့အစည်း?
- ဘာလဲ။ ပြည်နယ် လိုင်စင်များ လုပ်တာ အဆိုပါ အေဂျင်စီ ရှိသည်? ဘာလဲ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ၎င်း၏ ပြီးခဲ့သည့် နှစ်နှစ်အတွင်း လိုက်နာမှုမှတ်တမ်း
- ဖြစ်ပါ တယ်။ အဆိုပါ အေဂျင်စီ ချည်နှောင်ထား? ဖြစ်ကြပါသည်။ အားလုံး ဝန်ထမ်းများ ဖုံးလွှမ်း?
- အေဂျင်စီသည် ၎င်း၏ဝန်ထမ်းများအားလုံးအပေါ် မည်သို့သော နောက်ခံစစ်ဆေးမှုမျိုး လုပ်ဆောင်သနည်း ။
- ဘာလဲ ဝန်ဆောင်မှုများ လုပ်တာ အဆိုပါ အေဂျင်စီ ပေးမလား? ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ်?
- ဒီလိုလား။ အဆိုပါ အေဂျင်စီ အကျင့် တစ်ခု အကဲဖြတ်ခြင်း။ ရန် ဆုံးဖြတ် ငါ့ မိဘရဲ့ လိုအပ်ချက်? အကဲဖြတ်မှုကို မည်သူလုပ်ဆောင်သနည်း။ (အနည်းဆုံး မှတ်ပုံတင်ထားသော သူနာပြုတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း သေချာပါစေ။)
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အဆိုပါ အေဂျင်စီ အလုပ် အတူ ငါ့ မိဘရဲ့ မူလတန်း ဆရာဝန်?
- ဘယ်သူလဲ။ ဩဒီနိုတ်များ ငါ့ မိဘရဲ့ ဂရုစိုက်လား? ဘာလဲ အဆင့် ၏ လေ့ကျင့်ရေး လုပ်တာ အဲဒါ လူ ရှိလား?
- ဘယ်လိုလဲ။ အများကြီး ၏ အဆိုပါ စာရွက်စာတမ်း လုပ်တာ အဆိုပါ အေဂျင်စီ ကိုင်တွယ် အတွက် ဘေးလူ ပေးချေမှုများ (အာမခံ၊ Medicare၊ Medicaid)။
- ပြောတာပဲ။ အဆိုပါ အေဂျင်စီ ကမ်းလှမ်း ၂၄ နာရီ ရရှိနိုင်မှု ၌ အမှုတွဲ ၏ တစ်ခုခု အရေးပေါ်လား?
- လုပ်သလား အေဂျင်စီကပေးတယ်။ ချက်ချင်း backup လုပ်ထား တစ်ခုသင့် ၎င်း၏ အလုပ်သမားတွေ မပေါ်ဘူးလား?
- နိုင်သလား ငါတို့ ရယူ a အစားထိုးခြင်း။ အကယ်၍ အဆိုပါ အလုပ်သမား လုပ်တာ

မဟုတ်ဘူး လုပ်ပါ။ ကောင်းပြီ အတူ ငါ့ မိဘလား?

- ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ သေချာပါတယ်။ အရာများ သင်၏ အလုပ်သမားများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး ခွင့်ပြုသည်။ ရန် လုပ်မလား
- ဖြစ်ပါ တယ်။ ဟိုမှာ a အနည်းဆုံး နံပါတ် ၏ နာရီ ငါတို့ ရှိသည် ရန် စာချုပ် အတူ သင် ရန် ဝန်ဆောင်မှုကိုလက်ခံပါသလား။

ဘယ်သူလဲ။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၌ အဆိုပါ အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ Biz

အမျှ အတူ ဒါကြောင့် အများကြီး ဒါတွေ ရက်တွေ၊ ဘာမှမဟုတ်ပါဘူး ရိုးရှင်းသော။ အတူ ဒါကြောင့် အများကြီး လူတွေ ဖြစ်ခြင်း။ နိုင် ရန် ဂရုစိုက်ပါ။ အတွက် မှာ အိမ် အတူ အဆိုပါ မြင့်တက် ၏ တာရှည်ခံ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပစ္စည်းကိရိယာ နှင့် ပြုတ်ရည် ကုသုံး၊ ပြေး ထဲသို့ a နံပါတ် ၏ မတူဘူး။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းများ နှင့် ကုမ္ပဏီများ၊ ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အခြေခံများ။



Senior Alert

You may hear the term *registry* when you look for home health care. Registries are employment agencies for home care nurses and aides. They match up the workers with families requesting the service and collect finder's fees from the workers. These agencies are not licensed or regulated, nor are they required to conduct background checks of the people they refer to you. If you employ someone from a registry, you are responsible for paying all taxes and following all labor, health, and safety laws and regulations. Don't assume that someone referred to you by a registry has met any licensing or training requirements. These are *not* certified home health care agencies.

တာရှည်ခံ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စက်ပစ္စည်း (DME) နှင့် ထောက်ပံ့ရေး ကုမ္ပဏီတွေ

ဒါတွေ ကုမ္ပဏီများ၊ ပေးသည်။ အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ လူနာများ
အသက်ရှူစက်၊ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်များ၊
လမ်းလျှောက်သူများ၊ ဆေးရုံကုတင်များအထိ
ဝမ်းပိုက်နှင့် ဒဏ်ရာစောင့်ရှောက်မှု အထောက်အပံ့များ
အပါအဝင် ကုန်ပစ္စည်းများနှင့် ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများ။
ဒီကုမ္ပဏီတွေ အများကြီးပဲ။ စက်ပစ္စည်းများကို
အိမ်အရောက်ပို့ဆောင်ပေးပါမည်။ အများစုသည်
Medicare ဖြင့် စာရွက်စာတမ်းများကို
ကိုင်တွယ်ကြသည်။

Medicare ကို ငွေတောင်းခံသော
အရောင်းကိုယ်စားလှယ်များသည် အနည်းဆုံး
ပြည်ထောင်စု စံနှုန်းများနှင့် ကိုက်ညီရမည် ဖြစ်ပြီး



Geri-Fact

Infusion therapy is what most of us think of when we're hooked up to an IV (intra-venous) line in the hospital. The IV is one type of infusion therapy. Medications are being infused into your body. There is a wide variety of infusion pumps, supplies, and equipment (besides an IV) that infuse nutrition, medications, and chemotherapy into patients. All of these fall under the term infusion therapy.

အချို့ပြည်နယ်များတွင် အဆိုပါ ကုမ္ပဏီများကို
လိုင်စင်ရရန် လိုအပ်သည်။ ၎င်းတို့ကို Yellow Pages
တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ဆေးဝါးနှင့် ပြုတ်ရည် ကုထုံးကုမ္ပဏီများ

ဤကုမ္ပဏီများသည် ဆေးဝါးများ၊ စက်ကိရိယာများနှင့်
ပို့ဆောင်ပေးပါသည်။ ပရော်ဖက်ရှင်နယ် ဝန်ဆောင်မှုများ
ရန် လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ဖြစ်ကြပါသည်။
သွေးကြောသွင်းခြင်း (IV) သို့မဟုတ်
အာဟာရကုထုံးများကို အထူးထည့်သွင်းထားသော
ပြွန်များမှတစ်ဆင့် လက်ခံခြင်း။ အာဟာရပြုတ်ရည်ကုထုံး
ကူညီသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်များ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ မရနိုင်ပါ။
ဖြစ် ပုံမှန် နို့တိုက်ကျွေးခြင်းမှာ အမြဲတမ်း
တည်တံ့နေခြင်းဖြစ်သည်။
၎င်းတို့၏ အစာခြေစနစ် ချို့ယွင်းခြင်း။ အခြားသော ဖျော်ရည်ကုထုံးပုံစံများသည် ဓာတုကုထုံး၊
ကင်ဆာလူနာများအတွက် မော်ဖင်း စီမံအုပ်ချုပ်မှုနှင့် ပြုတ်ရည်စုပ်စက်များကို ပံ့ပိုးပေးသည်။



Sage Source

For more information about home health care, contact the National Association for Home Care, 228 Seventh Street S.E., Washington, DC 20003; 202-547-7424. Their Web site (www.nahc.org) offers a Home Care and Hospice Locator and an online guide on how to choose a home care provider. Or contact the Visiting Nurse Association of America, 3801 East Florida Avenue, Suite 900, Denver, CO 80210; 1-800-426-2547 or www.vnaa.org.

အခြားအခြေအနေများကိုကုသရန်။ သမားတော်တစ်ဦးမှ လက်မှတ်ရေး ထိုးထားသော လက်မှတ်ကို တင်သွင်းထားမှသာလျှင် Medicare သည် ဆေးသွင်းခြင်းကုထုံးကို အကျုံးဝင်ပါသည်။ ။ ။ ။ ။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ မနေနိုင်။ အိမ် ပြုတ်ရည် therapy ပံ့ပိုးပေးသူများ ရမယ်။ ဆို သေချာပါတယ်။ စံနှုန်းများ ရန် လက်ခံသည်။ Medicare ပေးသွင်းသူနံပါတ်။ သင်သာဆက်ဆံကြောင်းသေချာပါစေ။ အတူ တစ်ခု အေဂျင်စီ အသိအမှတ်ပြု အားဖြင့် Medicare ဟိ ကုမ္ပဏီများသည် ဖြေရှင်းချက်များနှင့် သူနာပြုများကို ပြင်ဆင်ပေးသော ဆေးဝါးပညာရှင်များကို ခန့်အပ်သည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ လူနာများ ဘယ်လိုလဲ ရန် ယူ အဆိုပါ ဆေးဝါးများနှင့် အာဟာရကုထုံးများ။ အချို့ပြည်နယ်များသည် အဆိုပါအေဂျင်စီများကို လိုင်စင်ရရန် လိုအပ်သည်။

ဟိ ကာ ၏ ကုထုံးဆရာ

သင့်မိဘသည် ၎င်း၏ သမားတော်မှ မတူညီသော ကုထုံးပညာရှင် အများအပြားကို ညွှန်ကြားနိုင်သည်-

- **ကာယကုထုံးပညာရှင်များ (PTs)** သည် အကန့်အသတ် သို့မဟုတ် ချို့တဲ့နေသော လူနာများ၏ ရွေ့လျားမှုနှင့် ခွန်အားကို ပြန်လည်ရရှိစေပါသည်။ လေဖြတ်ခြင်း၏ရလဒ်အဖြစ် မကြာခဏ တတ်နိုင်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်း၊ နှိပ်နယ်ပေးခြင်း နှင့် စက်ကိရိယာ PT များသည် နာကျင်မှုကို သက်သာစေပြီး လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ပြန်လည်ကောင်းမွန်စေသည်။ သူတို့လည်း သင်ပေးတယ်။ မိသားစုများ နှင့် လူနာများ ဘယ်လိုလဲ ရန် လွှဲပြောင်း ကုလားထိုင်များ၊

ကုတင်များနှင့် အိမ်သာများမှ ဤကုထုံးဆရာများသည်
 လိုင်စင်ရထားပြီး ဘွဲ့လွန်ပညာရေးနှင့်
 လေ့ကျင့်ရေးများရှိသည်။

- **လုပ်ငန်းခွင် ကုထုံးပညာရှင်များ (OTs)** ကူညီကြပါ သင်၏ မိဘ လုပ်ဆောင်ပါ။ အဆိုပါ လူပုဂ္ဂိုလ်များ၏ နေ့စဉ်နေထိုင်မှု (ထမင်း၊ ရေချိုး၊ အိမ်သာသုံး၊ ဟင်းချက်၊ ဝတ်စား၊ အိမ်မှုကိစ္စများလုပ်ခြင်း)။ ၎င်းတို့သည် နေအိမ်ကို အကဲဖြတ်နိုင်ပြီး နေထိုင်ရန် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်နိုင်သည်။ အိမ် ပိုလွယ်လိုက်တာ နှင့် ပိုလုံခြုံတယ်။ ညီလေး နိုင်သည် ရှိ သင်၏ မိဘ ဘယ်လိုလဲ ရန် အသုံးပြု သပ္ပာယ် နေ့စဉ်ဘဝပိုမိုလွယ်ကူစေရန် စက်ပစ္စည်းများနှင့် ကိရိယာများ။ OT များသည် အထူးလေ့ကျင့်သင်ကြားမှုများ ရရှိပြီး လိုင်စင်လည်း ရှိပါသည်။
- **မိန့်ခွန်း ဘာသာစကား ရောဂါဗေဒပညာရှင်များက** သင့်မိဘသည် ၎င်း၏စကားပြောဆိုမှုကို ပြန်လည်ရယူရန် ကူညီပေးသည်။ ဆုံးရှုံး သို့မဟုတ် အကယ်၍ ဖေဖေ သို့မဟုတ် အမေ ဖြစ်လာ မသန်စွမ်း ခွဲ သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ စွမ်းရည် ရန် ဆက်သွယ်ပါ။ လေဖြတ်ခြင်း၊ ခွဲစိတ်မှု သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာကြောင့်ဖြစ်သည်။
 ဤကုထုံးပညာရှင်များသည် ၎င်းတို့အား အသက်ရှူခြင်း၊ အစာမျိုချခြင်းနှင့် ကြွက်သားထိန်းချုပ်ခြင်းတို့ကိုလည်း ကူညီပေးနိုင်သည်။ ဒါတွေ ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ လိုင်စင်ရ နှင့် ရှိသည် ဘွဲ့လွန် လေ့ကျင့်ရေး ကောလိပ် ကျော်လွန် ။
- **မှတ်ပုံတင်ထားသော အစားအသောက်ပညာရှင်များ (RDs)** သည် သင့်မိဘများနှင့် ကျွမ်းကျင်ဝန်ထမ်းများကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ a အာဟာရ အစီအစဉ် အတွက် သင်၏ မိဘ ပေးသည် သေချာပါတယ်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေများ သူတို့ ဘွဲ့လွန်သင်တန်းများအပြီးတွင် လိုင်စင်ရရှိသည်။
- **အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကုထုံးပညာရှင်များ (RTs)** သည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာရှင်များအား အကဲဖြတ်ခြင်း၊ ကုသခြင်းနှင့် ပြုစုပေးခြင်း မမှန်။ သူတို့ လည်ပတ် ခေတ်မီသည်။ ပစ္စည်းကိရိယာ ရန် စီမံပါ။ အောက်ဆီဂျင်၊ စီမံပါ။ စက်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေဝင်လေထွက် အတွက် လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ မရဘူး ရှု on သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်၊

စီမံပါ။ ဆေးဝါးများ ၌ aerosol ပုံစံ၊ နှင့် စီမံခန့်ခွဲခြင်း ကုထုံး ရန် ကူညီကြပါ pa-tints များအသက်ရှူပိုကောင်း။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကုထုံးတွင် အဆင့်နှစ်ဆင့် ရှိသည်- လက်မှတ်ရ ကုထုံးနှင့် မှတ်ပုံတင်ထားသော ကုထုံး။ RT များသည် တွဲဖက်ဘွဲ့ (ကောလိပ်နှစ်နှစ်) သို့မဟုတ် သိပ္ပံတွင် လေးနှစ်ကောလိပ်ဘွဲ့တစ်ခုခုရှိရန် လိုအပ်သည်။ သူတို့ မေ ယူ a အမျိုးသား ဆန္ဒအလျောက် စာမေးပွဲ ရန် ဖြစ်လာ a အသိမှတ်ပြု အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ကုထုံးပညာရှင် (CRT)။ မှတ်ပုံတင်ထားသော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ စာမေးပွဲနှစ်ခုကိုလည်း ဖြေဆိုနိုင်သည်။ ကုထုံးပညာရှင် (RRT)။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဟုတ်ပါရဲ့လား။ အတွက်အလဲ?

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ငါး အဓိက အရင်းအမြစ်များ ၏ ငွေပေးချေမှု အတွက် အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု- ကိုယ်တိုင်ပေးချေမှု၊ Medicare၊ Medicaid၊ အာမခံနှင့် ရပ်ရွာဝန်ဆောင်မှုအစီအစဉ်များ။

1. Medicare သည် သင့်မိဘအိမ်တွင် ချည်နှောင်ထားလျှင် သင့်မိခင် သို့မဟုတ် ဖေဖေ၏ အိမ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ပေးဆောင်သည်။ အောက်မှာ a သမားတော် ဂရုမစိုက်၊ နှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာလိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်သူနာပြု သို့မဟုတ် ကုသရေးဝန်ဆောင်မှုများ လိုအပ်ပါသည်။ သမားတော်တစ်ဦးသည် ဤဝန်ဆောင်မှုများကို အမေ သို့မဟုတ် အဖေအတွက် အမိန့်ပေးရမည်။ မတူညီသောကုထုံးများနှင့်အတူ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပစ္စည်းများနှင့်



Senior Alert

Home health agencies must give you a notice that explains why and when they estimate Medicare will stop paying for your mom or dad's home health care. If you believe your parent needs continued home health care, you can appeal the decision. Ask the home health care agency for the 800 number of the regional home health intermediary. If you want to take the risk, you can still receive home care services and pay the agency directly. If you win the appeal, Medicare will reimburse you.

ထောက်ပံ့ရေးပစ္စည်းများကို Medicare
အိမ်ကျန်းမာရေးအောက်တွင် အကျုံးဝင်ပါသည်။
အကျိုး ဟိ ဝန်ဆောင်မှုများ ရမယ်။ ဖြစ် intermit-
tent ဆိုသည်မှာ အချိန်ပိုင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။
အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအကျိုးခံစားခွ
င့်များဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများသည်
မကြာခဏပြောင်းလဲနေသောကြောင့်
www.medicare.gov တွင်
မကြာခဏဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ သင့်ဒေသအတွက်
အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကြားခံ၏ဖုန်း
နံပါတ်ကို ဆိုက်တွင် သင်ခြေရာခံနိုင်ပါသည်။

2. Medicaid သည် ဝင်ငွေနည်းသူများ အတွက်

ပြည်နယ်-ဖက်ဒရယ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ
အကူအညီပေးရေး အစီအစဉ်ဖြစ်သည်။ Medicaid
ကို ပြည်နယ်က စီမံခန့်ခွဲသောကြောင့်၊
ပြည်နယ်တစ်ခုစီတွင်
၎င်း၏ကိုယ်ပိုင်စည်းမျဉ်းများနှင့်
အကျိုးခံစားခွင့်များကို အုပ်ချုပ်သည်။
အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အကျိုးကျေးဇူးများ။ ဟိ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်း ရန် ဆုံးဖြတ်
အကယ်၍ သင်၏ မိဘ အရည်အချင်းပြည့်မီသည်။ အစီအစဉ်များအတွက် ၌ သင်၏
ပြည်နယ် သည် ရန် ဆက်သွယ်ရန် အဆိုပါ ပြည်တွင်း ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။
(ကြည့် နောက်ဆက်တွဲ ၁၊ “အမျိုးသား စာရင်း ၏ ပြည်နယ် ယူနစ် on အိုမင်းခြင်း”)။
သို့မဟုတ် သင်၏ ပြည်တွင်း သက်သာချောင်ချိရေး ရုံး။

3. အမျိုးမျိုးသော အာမခံပရိုဂရမ်များသည် အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို အကျုံးဝင်မည်ဖြစ်သော်လည်း အမှန်တကယ်ဖတ်ရှုရန် လိုအပ်ပါသည်။ သင်၏ မူဝါဒများ ကောင်းပြီ တချို့က Medi-gap မူဝါဒများ ကမ်းလှမ်း အိမ်မှာပါ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး မူဝါဒကိုင်ဆောင်သူသည် Medicare မှ လွှမ်းခြုံထားသော

ကျွမ်းကျင်အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကို လက်ခံရရှိနေချိန်တွင်
ဝန်ဆောင်မှုများကို သင့်မိခင် သို့မဟုတ် ဖေဖေ သမားတော်များက
မှာကြားရမည်ဖြစ်သည်။ ဤအကာအကွယ်အမျိုးအစားကို သင့်မိဘအား ခွဲစိတ်မှု
သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သောဖျားနာမှုမှ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေရန် ကူညီပေးလေ့ရှိသည်။
ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အာမခံ မူဝါဒများ ကိုလည်း ကမ်းလှမ်း အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။
ဝန်ဆောင်မှုများ ဒါပေမယ့် အစီအစဉ်များ

ကွဲပြားသည်။ တွင်ကျယ်စွာ အတူ မတူဘူး။ အစုံ ၏ လိုအပ်ချက်တွေ အကယ်လို့ သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ရှိသည်။ အဲဒီလို အစီအစဉ်တစ်ခု၊ ဖတ်ပါ။ အဲဒါ ဂရုတစိုက် မှီ ယူဆောင်လာသည်။ ဤ အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ဝန်ဆောင်မှုများ။

4. Medicare မှ စီမံခန့်ခွဲသော စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်များသည် မူရင်း Medicare ၏ တူညီသော အကျိုးအမြတ်ကို ပေးဆောင်ရပါမည်။ ထောက်ပံ့ပေးသည်။ တချို့က အစီအစဉ်များ ကမ်းလှမ်း နောက်ထပ် ထက် Medicare; တဖန်၊ ဖတ်ပါ။ အဆိုပါ ပေါ်လစီများကို ဂရုတစိုက်ဆောင်ရွက်ပါ။
5. ဟိ စစ်ပြန်များ အုပ်ချုပ်ရေး ပါလိမ့်မယ်။ ပေးသည်။ အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ဝန်ဆောင်မှုများ ရန် စစ်ပြန်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ မှာ အနည်းဆုံး ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း မသန်စွမ်း ပေးဆပ်ခြင်း ရန် a ဝန်ဆောင်မှုနှင့်ပတ်သက် အခြေအနေ တစ် ဆရာဝန်သည် ဝန်ဆောင်မှုကို ခွင့်ပြုပေးရမည် ဖြစ်ပြီး စောင့်ရှောက်မှုကို VA ၏ ဆေးရုံအခြေပြု အိမ်သုံးစောင့်ရှောက်မှုယူနစ်များမှတဆင့် ပေးပို့ပါသည်။ အိမ်ရှင်မ ဝန်ဆောင်မှုများ အကျိုးမဝင်ပါ။

ရပ်ရွာ အဖွဲ့အစည်းများ လုပ်ပါ။ ကမ်းလှမ်း a နံပါတ် ၏ အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ဝန်ဆောင်မှုများ ရန် မိသားစုများကိုကူညီပါ ဂရုစိုက်ပါ။ အတွက် a ချစ်တယ်။ တစ်ခု မှာ အိမ်။ တချို့က ပြည်နယ်များ ကမ်းလှမ်း မိသားစု ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ ပံ့ပိုးမှုအစီအစဉ်များ မှတဆင့် သူတို့ရဲ့ ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။ ယုံကြည်ခြင်းအခြေခံ အဖွဲ့များ ကမ်းလှမ်း အဖော်ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အိမ်ရှင်မ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အချို့သော အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအေဂျင်စီများက စောင့်ရှောက်မှုပေးပါသည်။ လျော့ချ နှုန်းထားများ အတွက် ဝင်ငွေနှုန်း ပုဂ္ဂိုလ်များ။ စစ်ဆေးပါ။ အတူ အဆိုပါ ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။ ရန် ရှာတွေ့သည် ဘာလဲ။ ရရှိနိုင် ဤ သင်၏ အသိုင်းအဝိုင်း နှင့် ပြည်နယ်။

ဆက်တင် တက် မြေပြင် စည်းကမ်းများ

အကယ်လို့ သင် အငှား မှတဆင့် တစ်ခု အေဂျင်စီ၊ အဆိုပါ အေဂျင်စီ များသောအားဖြင့် ထောက်ပံ့ပေးသည်။ အဆိုပါ ဝန်ထမ်း အတူ a သတ်မှတ် မြေပြင် စည်းကမ်း အဲဒါ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရန် လိုက်နာပါ။ မေး ရန် ကြည့်ပါ။ အဲဒါတွေ စည်းကမ်း ဒါကြောင့် အဲဒါ

သင်ပါလိမ့်မယ်။ ဘာကိုနားလည်လဲ။ သည် မျှော်လင့်ထားသည်။ ၏ သူတို့ကို။ အားဖြင့် အလုပ်လုပ်
အတူ a အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အေဂျင်စီ၊ သင် ကိုလည်း ရှိသည်



Silver Lining

Working with frail, elderly people, especially those with dementia, can be very trying. Say thank you to those providing care to your parent. Show them through little extras—small gifts, their favorite food, and some private space—how much you appreciate what they are doing. Make them feel part of a very special circle of family and friends.

သင်တတ်နိုင်သော ကြီးကြပ်သူရှိခြင်း၏ အားသာချက်
ပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက လှည့်ပါ။ သို့သော်
အစွမ်းကုန်ကြိုးစားပါ။ အလုပ်သမား ကြီးကြပ်ရေးမှူးထံ မ
သွားမီ ကွဲပြားမှုများ ။

အဲဒါကို အမေ့ရဲ့လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်နဲ့ အထူးအကြိုက်တွေကို
စာရင်းလုပ်ပါ။ သင် လိုချင်တယ်။ စဉ်းစားသည်။ အဖြစ်
အပိုင်း ၏ သူမ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ အစီအစဉ်။

မနက်တိုင်း တစ်ချိန်ကျရင်

မနက်စာစားဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည် (အဖွားနဲ့ကျွန်မ
လက်ဖက်ရည်နဲ့ မုန့်လုပ်တယ်။ နံ န က် ၉ : ၀၀ နာရီ
တိုင်း ။ M) သို့မဟုတ် ရေချိုးခန်းခန်းတွင် ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ပါ။
ရေချိုးချိန်မတိုင်မီ 15 မိနစ်အလို space heater ။ သူမသည်
ဆီးချိုရှိသော အစာစားနေနိုင်သည် သို့မဟုတ် အိမ်သာသုံးရန်
သတ်မှတ်ထားသော အချိန်ဇယားအတိုင်း ရှိနေနိုင်သည်။
ဒီဟာတွေအားလုံးကို ရေးမှတ်ထားနိုင်အောင်လို့
အလုပ်သမားသည် တူညီသော လမ်းညွှန်ချက်များကို
လိုက်နာမည်ဖြစ်သည်။ ရှိခြင်း။ သတ်မှတ်ထားသော
ပုံမှန်အစီအစဉ်သည် သက်ကြီးရွယ်အိုအများစုအတွက်
နှစ်သိမ့်မှုပေးသည်။ ဘေးဖယ်မထားပါနဲ့။

အစုံပါပဲ။ သင်၏ မိဘရဲ့ ဂရုစိုက်ပါ။ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်၊
သင်ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် ထားပါတော့ အလုပ်သမား
သိသည်။ ဘယ်လိုလဲ အများကြီး ၏ အဆိုပါ အိမ် သူတို့
ဝင်ရောက်ခွင့်ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ အချို့အခန်းများ
ရှိကောင်းရှိနိုင်သည်။ အခြားအိပ်ခန်းများကဲ့သို့
ကန့်သတ်ချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ အများအားဖြင့်
အဆိုပါ မီးဖိုချောင် ဖြစ်လာသည်။ a အများဆိုင် အာကာသ
ဘယ်မှာလဲ။ နေ့လယ်စာအတွက် ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ

အလုပ်သမားနေရာကို ပေးနိုင်ပါတယ်။

သို့မဟုတ် ညစာ နှင့် ဝင်ရောက်ခွင့် ရန် အဆိုပါ မိုက်ခရိုဝေ့။ အဲဒါ ကိုလည်း ပညာရှိ ရန် အကြောင်းကြား အဆိုပါ အလုပ်သမား အဲဒါ သူငယ်ချင်းများ နှင့် မိသားစုဝင်များအား အလုပ်ရှိချိန်တွင် လာရောက်လည်ပတ်ခွင့်မပြုပါ။

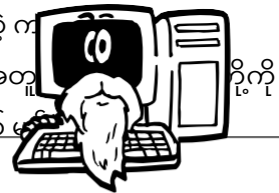
အစကတည်းက မျှော်လင့်ချက်တွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း များများပြောလေ။ သင်နဲ့ သင့်မိဘက ဖြစ်နိုင်ချေ ပိုများလေပါပဲ။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် a အပြုသဘော နှင့် ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း။ ဆက်ဆံရေး အတူ သင်၏ အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အလုပ်သမား။ တစ်ဖက်တွင်၊ အလုပ်သမားသည် အလွန်အကျွံမကြုံဆိုမိစေရန်အတွက် စာရင်းနှင့်အတူ မဝင်ပါနှင့်။ သင်သည် သူ၏ကျွမ်းကျင်သောဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ဂရုစိုက်သောသဘောထားအတွက် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးကို ငှားရမ်းနေပါသည်။ ဤလူသည်လည်း သင့်မိသားစုနှင့်အတူ အိမ်တွင် ခံစားနေရန် လိုအပ်ပါသည်။

ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း။ a ဆက်ဆံရေး

သင့်မိဘတွေက သူတို့ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူတွေရဲ့ လေးစားတန်ဖိုးထားမှုကို ခံစားရမယ်။ သူမလွတ်လပ်ရေးဆုံးရှုံးသွားကာ ရေချိုးခြင်းနှင့် အိမ်သာအသုံးပြုခြင်းစသည့် သီးသန့်အရာများအတွက် သူစိမ်းများကို အားကိုးနေရခြင်းအတွက် မေမေက နာကြည်းခံစားရပေမည်။ သူမကို ဂရုစိုက်တဲ့သူတွေဟာ စိတ်ရှည်သည်းခံဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ မင်းအမေကိုလူတစ်ယောက်အနေနဲ့သိရင် စိတ်ရှည်ဖို့က ပိုလွယ်လိမ့်မယ်။ ဒါဆို ထုတ်ယူလိုက်ပါ။ မိသားစုဓာတ်ပုံအယ်လ်ဘမ်ကို ငယ်ငယ်တုန်းက အမေ့ရဲ့ပုံတွေကို ပြပါ- သူလုပ်ခဲ့တဲ့အလုပ်၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်း ပရောဂျက်တွေ၊ ကြီးပြင်းလာတဲ့ က အိမ်ထောင်သည်ယောက်ျား၊ သူမ၏ ဝါသနာ နှင့် အကျိုးစီးပွား။ ထို့အတူ သူတို့ကို သိသည်။ ဘာလဲ ကြင်နာပါ။ ၏ အရာများ “ရပြီ။ သူ့ဆိတ်” သိမဟုတ် မ ခြေမချနိုင်တဲ့ ပူပြင်းတဲ့ခလုတ်တွေ၊ မျက်နှာသာပေးနိုင်မယ့် သ သေချာပါတယ်။

အမေ့လည်း တော်တော်မြန်တယ်။ သူတို့ကို လျှို့ဝှက်မထားပါနဲ့။

သင့်မိဘကို ဂရုစိုက်သော သင့်အဖွဲ့၏ အဖွဲ့ဝင်အသစ်များကို သိရန် အချိန်ယူပါ။ မိတ်ဆက်မှုများ ပြုလုပ်နေစဉ်တွင် ၎င်းတို့၏စိတ်ဝင်စားမှုနှင့်



Sage Source

If you suspect elder abuse, neglect, or financial exploitation, call the elder abuse hotline of your area agency on aging found in the Yellow Pages. You can call the Eldercare Locator at 1-800-677-1116 to find the area agency on aging closest to you. All calls are kept in strictest confidence. The area agency on aging has the professional training to detect and determine what's really

ဝါသနာများကို သင့်မိခင်နှင့် မျှဝေနိုင်စေရန် လေ့လာပါ။
 ဤဆက်ဆံရေးအသစ်ကို စတင်ရန်
 တူညီသောအရာတစ်ခုခုကို ရှာဖွေကြလိမ့်မည်ဟု
 မျှော်လင့်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည်
 အဝေးတွင်နေထိုင်ပါက၊ သင့်အား
 အမေ့စောင့်ရှောက်မှုအကြောင်း အသိပေးရန် သင့်အား
 မကြာခဏ ဖုန်းဆက်ရန်
 အိမ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလက်ထောက် သို့မဟုတ်
 သူနာပြုအား တိုက်တွန်းပေးပါ။ အရာများ
 ချောမွေ့စေရန်နှင့် ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းများ
 ပွင့်နေစေရန်အတွက် သင်လည်း ပါဝင်ပတ်သက်ရန်
 လိုအပ်ပါသည်။

ဖြစ်ပါစေ။ သတိထားပါ။

အမျှ အတူ တိုင်း အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း၊ ဟိုမှာ
 ဖြစ်ကြပါသည်။ အမြဲတမ်း ပန်းသီးအချို။
 လက်ဝတ်ရတနာများနှင့် ငွေများကို ဝန်ထမ်းများထံမှ
 မမြင်ရအောင် ထိန်းသိမ်းခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်သင်
 ကာကွယ်ပါ။ မင်းရဲ့မိဘ ငွေအမြောက်အမြားကို
 တစ်နေရာရာမှာ သိမ်းမထားသင့်ပါဘူး။ ဤ အဆိုပါ အိမ်
 အကယ်လို့ သင်၏ မိဘ ရှိသည်။ အရက် အစိုးရအဖွဲ့၊
 စောင့်ရှောက် အဲဒါ သော့ခတ်ထားသည်။ သို့မဟုတ် ရယူ
 ပစ်ပယ် ၏ အဲဒါ အကယ်၍ အဲဒါ

အသုံးပြုတော့ပါ။ ဘဏ်အကောင့်များ သို့မဟုတ် ATM ကတ်များကို အလုပ်သမားများထံ လွှဲပြောင်းပေးအပ်ခြင်းမပြုပါနှင့်။ အကယ်၍ သင်သည် ထိုဒေသတွင် နေထိုင်ပါက တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ မကြေညာဘဲ ကျဆင်းသွားပါ။ အကယ်၍ သင်သည် အဝေးတွင်နေထိုင်ပါက ယုံကြည်ရသောအိမ်နီးချင်းကို သင့်မျက်လုံး၊ နားများဖြစ်ရန် တောင်းဆိုပါ။

သင့်မိဘများ ဆက်၍ လဲကျနေကြောင်း မရှင်းပြနိုင်သော ဒဏ်ရာများ သို့မဟုတ် အစီရင်ခံစာများကို အမြဲစောင့်ကြည့်ပါ။ အကြောင်းရင်း ဒါတွေ နိုင် ဖြစ် လက္ခဏာများ ၏ အလွဲသုံးစားလုပ် ကင်း ဘယ်လိုလဲ ဆေးဝါးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြစ်ခြင်း။ သုံးတယ်၊ ရယ်။ မင်းရဲ့ မိဘ သည် သတ်မှတ်သည်။ နာကျင်မှု ဆေးပြား၊ ဖြစ် သတိပေးချက် ရန် မကြာခဏ ပြန်ဖြည့်သည်။ ဖြစ်ခြင်း။ အမိန့်၊ ဒီနိုင်ခဲ့တယ်။ အမှတ် ရန် မူးယစ်ဆေးဝါး အလွဲသုံးစားလုပ်ခြင်း။ အားဖြင့် အဆိုပါ အလုပ်သမား (သို့မဟုတ် ပင် အားဖြင့် ဖေဖေ)။ အကယ်လို ဖေဖေ ဖြစ်လာသည်။ အလွန်အမင်းဆုတ်ခွာ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ အလုပ်သမား၊ သို့မဟုတ် ရှိုး တခြား အပြုအမူ အဲဒါ သည် ထွက် ၏ ဇာတ်ကောင် သူ့အတွက်၊ စကားပြော အတူ သူ့ကို ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ တစ်ခုခု သည် သွားမယ်။ on နှင့် သူက ကြောက်တယ်။ ရန် ယူလာပါ။ အဲဒါ တက် ပုံမှန်ထက်ပို၍ တိုင်ကြားပါက အလုပ်သမား သို့မဟုတ် အလုပ်သမား၏ကြီးကြပ်ရေးမှူးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

မလုပ်နဲ့ ခုန် ရန် ကောက်ချက်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆင့်များ ၏ အယ်လ်ဇိုင်းမား ဘယ်မှာလဲ။ လူတွေ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ အရမ်း အကြောက်လွန်ခြင်း။ သို့သော်၊ သင် လုပ်သင့်တယ်။ စကားပြော အတူ သင်၏ ဖေဖေ သမားတော် ရန် deter- mine ဘယ်လိုလဲ အများကြီး ၏ ဖေဖေ ကြောက်စိတ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အစစ်အမှန်။ ပင် အကယ်၍ သူ့ ကြောက်စိတ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး တင်ပြနိုင်သည်၊ သင်ဖြစ်နိုင်သည်။ စဉ်းစားပါ။ ရှာဖွေခြင်း။ a အစားထိုး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သင်၏ ဖေဖေ စိတ်ခံစားမှု နှစ်သိမ့်မှု သည် သူ့ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးတယ်။

ဟိ အနည်းဆုံး မင်း လိုတယ်။ ရန် သိလား။

- အိမ်တွင်းစောင့်ရှောက်မှု အဆင့်သုံးဆင့် ရှိသည်- အိမ်ဖော်ဝန်ဆောင်မှုများ၊ အိမ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ ကျွမ်းကျင်သောစောင့်ရှောက်မှု။
- သင်သည် Medicare-certified ဖြင့် အလုပ်လုပ်ပါက သင့်တွင် အကာအကွယ်နှင့်

အရည်အသွေး စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အာမခံချက်များ ပိုရရှိပါသည်။ အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အေဂျင်စီ၊ ဖြစ်ပါစေ။ သတိထားပါ။ ၏ အလုပ်ခန့် လူတွေ မှတ်ပုံတင်များမှ၊ ဒါတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး အသိအမှတ်ပြု အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အေဂျင်စီများ။

- အကယ်လို သင် ဆုံးဖြတ်ပါ။ ရန် အငှား တစ်စုံတစ်ယောက် on သင်၏ ကိုယ်ပိုင်၊ စစ်ဆေးပါ။ ထွက် အကိုးအကား၊ စိစစ်ပါ။ သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်များနှင့် ရဲမှတ်တမ်းမိတ္တူကို တောင်းခံပါ။
- Medicare ပါလိမ့်မယ်။ ကာဗာ အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ဝန်ဆောင်မှုများ သာ အကယ်၍ သင်၏ မိဘ သည် အိမ်တွင် ချည်နှောင်ထားသည်။ နှင့် a သမားတော် ဟုဆိုသည်။ အဲဒါ လုံးဝ လိုအပ်သော။
- လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် သည် နှစ်သိမ့်မှု ရန် အများဆုံး အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ။ ဖြစ်ပါစေ။ သေချာတယ်။ ရန် ရေးပါ။ ထွက် အဆိုပါ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် ဂရုစိုက်ပါ။ အဲဒါ သင်၏ မိဘ လိုအပ်ချက်များ နှင့် မျှော်လင့်သည်။ နှင့် မျှဝေပါ။ အဲဒါ အတူ အဆိုပါ ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့် ရှောက်သူ။
- အကယ်၍ သင် သံသယ သင်၏ မိဘ သည် ဖြစ်ခြင်း။ မတော်မတရား သို့မဟုတ် မစိုက် အားဖြင့် a အိမ် ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်း၊ ဆက်သွယ်ရန် သင်၏ ပြည်တွင်း ဧရိယာ on အေဂျင်စီ (၁-၈၀၀-၆၇၇-၁၁၁၆)၊ သို့မဟုတ် ခေါ်ဆိုပါ။ သူတို့ရဲ့ အသက်ကြီး ဇော်ကားမှု Hotline စာရင်းပေးထားသည်။ ၌ အဆိုပါ အပြာ စာမျက်နှာများ ၏ သင်၏ ဖုန်း စာအုပ်။

အပိုင်း ၃

နားလည်မှု မင်း နှင့် သင့် မိဘ၏ရွေးချယ်မှုများ

သက်ကြီးရွယ်အိုအများစုသည် ၎င်းတို့၏ အငြိမ်းစားယူချိန်တွင် ရွေးချယ်စရာ နှစ်ခုသာရှိသည်ဟု ထင်မြင်ကြသည်။ နှစ်များ အသက်ရှင် မှာ အိမ် သို့မဟုတ် ယူ တက် နေထိုင်ရာ ၌ ၊ သူနာပြု အိမ်။ ဒါပေမယ့် "အိမ် ချိုတယ်။ အိမ်" လို့ရတယ်။ ယူ အများကြီး ပုံစံများ အဖြစ် သင်၏ မိဘများ အသက်။ အကယ်လို့ သူတို့ လုပ်ပါ။ လိုချင်တယ်။ ရန် နေပါ။ မှာ အိမ်၊ ဟိုမှာ အားလုံးပါပဲ။ အမျိုးအစားများ ၏ နည်းလမ်းများ ရန် လုပ်ပါ။ လွတ်လပ်သော နေထိုင်သည်။ အန္တရာယ်ကင်း၊ တတ်နိုင်တဲ့၊ နှင့် အကြီးတန်း-ဖော်ရွေ။ ဒီထဲမှာ အပိုင်း သင်ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ပေးသည် အဆိုပါ သော့များ ရန် သော့ဖွင့်ပါ။ ဝန်ဆောင်မှုများ ကြိုက်တယ်။

အိမ်အရောက်ပို့ပေးပါတယ်။ အစားအစာများ၊ အာမခံ၊ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ၊ နှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး။ ကျွန်တော်တို့ ကိုလည်း ကူညီကြပါ။ သင် အကဲဖြတ်ပါ။ ရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး။ အချိန် အတွက် သင်၏ မိဘ ရန် အလှည့် ၌ အဲဒါတွေ ကား သော့များ

အစုံပါပဲ။ အားလုံး ၏ အဆိုပါ လွတ်လပ်သော နည်းလမ်းများ ၏ နေထိုင်၊ သင်၏ မိဘများ တန်ခိုး လုပ်ပါ။ ပိုကောင်းပါတယ်။ ၌ ၊ စောင့်ရှောက်မှု အငြိမ်းစား အသိုင်းအဝိုင်း သို့မဟုတ် အထောက်အကူပြု နေထိုင်ရေး အောက်အအုံတွင် ခေါင်းလုံးရှိခြင်း။ အကြောင်းကို လေ့လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ နှင့် ဘယ်လိုလဲ ရန် အကဲဖြတ်ပါ။ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး နေရာ အတွက် သင်၏ မိဘများနှင့် အတူတူ သင်၏ အိမ် သို့မဟုတ် ဖေဖော်ဝါရီအပ်တယ်။ ၊ သူနာပြု အိမ်၊ ပေးမယ်။ ရှိုး သင် ဘယ်လိုလဲ ရန် ရှာပါ။ ၊ အကယ်၍ သင့် အိမ် နှင့်၊ တစ်ကြိမ် သင်၏ မိဘများ ဖြစ်ကြပါသည်။ နေထိုင်သည်။ ဟိုမှာ၊ ဘယ်လိုလဲ ရန် လုပ်ပါ။ သင်၏ လည်ပတ်မှုများ ရေတွက်





အိမ်တွင်ကျန်နေ ၎င်းကို အလုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။

In This Chapter

- Why your parents want to stay in their home
- Tips for improving the safety of the home, both inside and out
- Making a home more senior-friendly
- Creating a more comfortable lifestyle for your mom and dad
- Services that can make life easier for both you and your parents

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်၏ GI မျိုးဆက်၏အဖွဲ့ဝင်များအနေနှင့် သင့်အမေနှင့်ဖခင်တို့သည် ၎င်းတို့မတိုင်မီ သို့မဟုတ် နောက်ပိုင်းတွင် အခြားမျိုးဆက်များထက် အိမ်ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ဆိုင်ရာ အမေရိကန်အိမ်မက်ကို ပိုမိုတွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသည်။ အိမ်တစ်လုံးပိုင်ဆိုင်ခြင်းသည် ကောင်းမွန်သောဘဝများကို ကိုယ်စားပြုပြီး မိသားစုများကို ပြုစုပျိုးထောင်ကာ ၎င်းတို့၏မြေးများနှင့် တစ်အိမ်တည်းနေရန် အပြည့်အဝမျှော်လင့်ထားသည်။ ၎င်းတို့၏ အမြစ်တွယ်နေသော ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံကို ထပ်မံထည့်သွင်းရန် အမျိုးသားအများအပြားသည်

၎င်းတို့၏အလုပ်တစ်သက်တာလုံးအတွက် တူညီသောအလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်များကို နှစ်သက်ကြသည်။

ဒါကြောင့် သင့်မိဘတွေက အိမ်မှာ ကြာကြာနေချင်ကြတာ အံ့သြစရာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့တတ်နိုင်သလောက် သို့သော် သင့်မိဘများသည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ပိုမိုပျော့ပျောင်းလာသည်နှင့်အမျှ လွတ်လပ်ရေးရှာဖွေမှုသည် လုံခြုံမှုအတွက် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကလေးတို့ ကြုံတွေ့ရမည့် အခက်ခဲဆုံး ပြဿနာများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ သူတို့ရဲ့လုံခြုံမှုကို မထိခိုက်စေဘဲ သင့်မိဘတွေရဲ့ လွတ်လပ်ရေးအတွက် လိုအပ်ချက်ကို သင်ဘယ်လောက် ဂုဏ်ယူပါသလဲ။

အိမ် အန္တရာယ်ကင်းတယ်။ အိမ်

အိမ်မှာ ဘေးကင်းစွာ နေထိုင်နိုင်ဖို့ သင့်မိဘတွေရဲ့နှစ်သက်ရာ အကြွေးခွဲတွေကို ညွှန်ပေးဖို့ သင်လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အရာများစွာရှိပါတယ်။ မင်းနဲ့ငါမျှဝေမယ့် အကြံဉာဏ်တွေနဲ့ နည်းဗျူဟာတွေက မိဘတွေရော အဖေရော အမေရော အဆင်ပြေပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် အမေတစ်ယောက်ထဲ တစ်ယောက်တည်းနေဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေဆီကနေ နှစ်ပေါင်းများစွာ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတွေ အများကြီးကို လက်ခံရရှိခဲ့တဲ့အတွက် ဒီအခန်းက အမေ့ကို အာရုံစိုက်ပါလိမ့်မယ်။ သို့သော် ဗျူဟာများသည် မိဘတိုင်းအတွက် သက်ဆိုင်ပါသည်။

ဤနေရာတွင် ခွဲစိတ်မှုဆိုင်ရာ စကားလုံးသည် ဆုံးဖြတ်ချက် ဖြစ်သည်။ ကောက်နှုတ်ပြီး အမေ့ကို မျက်နှာသာပေးတယ်လို့ မထင်ပါနဲ့။ အသစ် တူးသည်။ အတွက် သူမ၏ ရန် အသက်ရှင် သူမ ကိုလည်း တန်ခိုး မဟုတ်ဘူး ဖြစ် ပူတယ်။ on အဆိုပါ စိတ်ကူး ၏ နေထိုင်သည်။ သင့်တွင် အခန်းနှင့် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ အရင်းအမြစ်များအားလုံးရှိလျှင်ပင် သင်နှင့်အတူ။ သူမ၏နေရာကို စွန့်လွှတ်ခြင်းသည် အုတ်နှင့် အင်္ဂတေထက် များစွာပို၍ ကိုယ်စားပြုသည်။ သူမသည် ယခင်က အမှီအခိုကင်းသူမဟုတ်ကြောင်း၊ သူမသည် လဲကျသွားနိုင်ပြီး ကူညီမည့်သူမရှိ၊ သို့မဟုတ် သူမက အခွင့်ကောင်းယူမည့်သူများ၏ သားကောင်ကို ပြုတ်ကျရန် အားနည်းကြောင်း အသိအမှတ်ပြုခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ဒါတွေကို လက်ခံဖို့ လွယ်လွန်းတယ်။ ဒါကြောင့် အရာတွေကို ပြင်ပြီး ထိန်းချုပ်ဖို့ အလျင်စလို မလိုက်ပါနဲ့။ မင်းအမေက ဆုံးရှုံးမှုကို စိတ်ပူနေတာ။ ဒါကြောင့် သူမရဲ့ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းကို အားကောင်းစေပြီး သူမကို ဘေးကင်းစေမယ့် နည်းလမ်းတွေကို ရှာကြည့်ရအောင်။

အပြင်မှာ ဘေးကင်းရေး

ဟိ ပထမ အရာ သင် လိုချင်တယ်။ ရန် လုပ်ပါ။ သည် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အမေ့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် ဖြစ်ကြပါသည်။ အန္တရာယ်ကင်း၊ ဒါကြောင့် အဲဒါ သူမပါဘူး။ စတင်ပါ။ ချုပ်နှောင်ခြင်း။ သူကိုယ်တိုင် ရန် အဆိုပါ အိမ် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူမ ကြောက်တယ်။ ရန် သွား အပြင်မှာ သို့မဟုတ် အိမ်ပြန်လာပါ။ ၌ အဆိုပါ မှောင်။ လုပ်ပါ။ အဲဒါ a အမှတ် ရန် လာ အိမ် အတူ သူမ၏ ၌ အဆိုပါ စောစော ညနေ ပိုကောင်းပါတယ်။ ဖော်ထုတ် သူမ၏ ဘေးကင်းရေး စိုးရိမ်မှုများ နှင့် လိုအပ်ချက်များ။ စဉ်းစားပါ။ ၏ အဆိုပါ အရာများ အဲဒါ ပါ သင့်ကို ပိုလုံခြုံစေတယ်။ ဤသည်မှာ အကြံဉာဏ်အချို့ဖြစ်သည်။

- **လှုပ်ရှားနိုင်သော အလင်းရောင်။** ၎င်းတို့အနီးတွင် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခုရှိသည့်အခါ အလိုအလျောက်ဖွင့်ပေးသည့် မီးအသစ်များကို တပ်ဆင်ရန် အချိန်တန်ပြီဖြစ်နိုင်သည်။ ကျူးကျော်ဝင်ရောက်မည့်သူတိုင်းအတွက်၊ ဝင်ပေါက်အပြင်ဘက်ရှိ အလိုအလျောက်မီးအလင်းရောင်သည် အိမ်တွင်ရှိနေသူတစ်ဦးဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့သည် ကားလမ်းဘေး၌ ရှိနေကြောင်း သိရှိထားသည်။ တခြားအားသာချက်ကတော့ နေ့ခင်းဘက်မထွက်ခင် မီးဖွင့်ဖို့ မေမေမေ့သွားရင်တောင် မီးလင်းသွားမှာပါ။ အိမ်ပြန်ရောက်သောအခါ။
- **တိုင်မာပေါ်ရှိ မီးများ။** မေမေတို့အနေနဲ့ ပြင်ပမီးတွေအတွက် ချိန်စက်နဲ့ ရေချိုးခန်းထဲမှာ မီးဖွင့်ထားပြီး တစ်ညလုံး ဆက်ထားထားသင့်တယ်။ အိမ်မှာနေတဲ့သူတိုင်း တစ်ယောက်ယောက် တက်နေပြီထင်လိမ့်မယ်။ Timers များသည် အိမ်သူခိုးများကို အကာအကွယ်ပေးရန်အတွက် ဈေးမကြီးသောနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို လျှပ်စစ်ပလပ်ပေါက်တွင် ပလပ်ထိုးရုံဖြင့် တပ်ဆင်ထားသည်။
- **သော့တွေနဲ့ အိမ်နီးနားချင်းတွေ။** မင်းအမေက မင်းကြီးပြင်းခဲ့တဲ့ ရပ်ကွက်ဟောင်းမှာနေတယ်ဆိုရင် တက် သင် မေ ဆဲ သိသည်။ အဆိုပါ အိမ်နီးချင်းများ အကယ်လို့ မဟုတ်ဘူး၊ ဘယ်တော့လဲ သင် အလည်အပတ် သူမ၏ ရယူ သူ့အိမ်နီးနားချင်းနှစ်ယောက်ကို သိဖို့။ အကယ်၍ သူမသည် အထပ်မြင့်တွင် နေထိုင်ပါက လုံခြုံရေး ဝန်ထမ်းများနှင့် ထိတွေ့ပါ (လုံခြုံရေး အစောင့်မရှိပါက ခန်းမအတွင်း အိမ်နီးချင်းများနှင့် တွေ့ဆုံပါ)။ အိမ်နီးနားချင်းများ သိလာရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ သင် နှင့် သင့်အမေ ယုံကြည်ရသော တစ်စုံတစ်ယောက်အား သူ့အိမ်တွင် သော့အပိုတစ်ခု ထားရှိရန် ဖြစ်သည်။ ဖုန်းမျှဝေပါ။

မေမေကို စိတ်ပူရင် ဖုန်းပြန်မဖြေတာ ဒါမှမဟုတ် မေးလ်တွေ တွဲနေတယ်ဆိုရင် အချင်းချင်း ဖုန်းခေါ်နိုင်ပြီး အိမ်နီးနားချင်းက သူ့ကိုကြည့်လို့ရတယ်။

➤ **အိမ်ထဲဝင်ပါ။** မင်းအမေမောင်းရင်

ကားဂိုဒေါင်ရှိသော်လည်း
အလိုအလျောက်ကားဂိုဒေါင်မရှိ၊ တံခါး ဖောက်တံ၊
ယခု ပါ ဖြစ် a ကောင်းတယ် အချိန် တစ်ခုရဖို့။
ညီအကိုမောင်နှမများရှိရင် ကူညီပေးကြပါ
ကုန်ကျစရိတ်၊ အဆိုပါ ဖောက်တံ နိုင်သည် ဖြစ်လာ
အရမ်း တတ်နိုင်ရင် အားလုံးကို ဆောက်ပေးတယ်။
စနစ်တွေလည်း ရှိတယ်။ ရေဒီယိုကို
မိနစ်အနည်းငယ်ကြာဖွင့်ထားသည့်အတွက်
ရနိုင်သည်။ မိ အမေ ဝင်လာ အဆိုပါ အိမ်
ဒါကြောင့် အဲဒါ ဆူညံသံ နိုင်သည် သတိပေးချက်
a သူခိုးသူခိုး ရန် ပြေး ပြေတယ်။ အံ့အားသင့်ပြီး
ထွက်ပြေးဖို့ ကြိုးစားရင်း အမေကို
နာကျင်စေတာထက်။ ကားပါကင်နေရာတိုင်းတွင်
မီးအလင်းရောင် ကောင်းစွာရှိသင့်ပြီး၊
ကားလမ်းထဲသို့ ဝင်လိုက်သည်နှင့်
အဝေးထိန်းခလုတ်ဖြင့် လှိမ့်လိုက်သည် ။ လုပ်ပါ။
သေချာတယ်။ အဆိုပါ လမ်းကြောင်း ရန် နှင့်
အဆိုပါ အိမ် သည် ရှင်းပါတယ်။ ၏ တစ်ခုခု
အတားအဆီးများ ဒါမှ မေမေက သူတို့ကို
လိုက်မပို့ဘူး။ ချုံတွေရှိရင် ဖန်တီးပါ။ a
ကောင်းတယ် ပုန်းအောင်း နေရာ အတွက် တစ်ခု
တိုက်ခိုက်သူ၊ ချုံပါ။ သူတို့ကို သို့မဟုတ်
နေရာပြောင်း သူတို့ကို ရန် နောက်တစ်ခု
ခြံ၏အစိတ်အပိုင်း။ အမေက တက္ကစီကို



Senior Alert

Never hide a house key outside the house, even in one of those cute turtle statues or fake rocks, and certainly not under the mat or flowerpot. Burglars are far too aware of where we “clever” homeowners hide our keys. Consider installing a keyless lock (available at any hardware store). Of course, the neighbors will need to know the code and your mom must be able to remember it.

အမြဲမေးသင့်တယ်။ ကားမောင်းသူနှင့် သူမ၏
သူငယ်ချင်းများ ကျေးဇူးပြု၍ စောင့်ဆိုင်းပေးပါ။
အိမ်ထဲဝင်သွားတာကို မြင်လိုက်ရတယ်။

- **မြန်အောင်မြို့နယ်ရဲ့** နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းရှိ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအများစုတွင်
လုံခြုံရေးအစီအမံတစ်ခုအနေဖြင့် အမေ့အိမ်အနီးအနားတွင် မောင်းနှင်မည့်
ဒေသခံရဲများရှိသည်။
သူမ၏ အနီးအနားတွင် အနီးအနားရှိ စောင့်ကြည့်အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ရှိ၊ မရှိကို
နယ်မြေခံရဲများထံမှလည်း သိရှိထားသင့်ပြီး သူမတစ်ဦးတည်းနေထိုင်ကြောင်း
အဆိုပါအဖွဲ့အား အသိပေးကာ သူမကို စောင့်ကြည့်နေပါက ၎င်းအား ကျေးဇူးတင်ကြောင်း
ပြောကြားခဲ့သည်။
- **အဆင်ပြေတယ်။ စာတိုက် သယ်ဆောင်သူများ နှင့် အသုံးဝင်မှု မီတာ စာဖတ်သူများ။** အများစု
မေးလ် သယ်ဆောင်သူများ အလုပ် တူညီသော လမ်းကြောင်းကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ
ရပ်ကွက်တစ်ခုအား ကောင်းစွာသိစေပါသည်။ US Postal Service သည်
ဝန်ဆောင်မှုပေးသူတွင် ပြဿနာရှိနေသည်ဟု ယူဆပါက သက်တမ်းရင့်သော
ဒေသဆိုင်ရာအေဂျင်စီအား သတိပေးရန် အစီအစဉ်ရှိပါသည်။ Utility ကုမ္ပဏီတွေက
ဒီလိုပဲ လုပ်တယ်။ ဤအစီအစဉ်သည် သင့်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ရှိမရှိ သိရှိရန် ဒေသဆိုင်ရာ
အေဂျင်စီကို ခေါ်ပါ (1-800- 677-1116)။
- **လုံခြုံရေးစနစ်များ ။** သင် တတ်နိုင်လျှင် လုံခြုံရေးစနစ်တွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းသည်
သင့်မိခင်ကို ကာကွယ်ရုံသာမက စိတ်အေးချမ်းမှုကိုလည်း ပေးသည်။
သင်လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။ လုပ်ပါ။ သေချာပါတယ်။ သို့သော်၊ အဲဒါ သူမ နိုင်သည်
အလွယ်တကူ လည်ပတ် အဆိုပါ စနစ် ဒါကြောင့် အဲဒါ သူမ မဟုတ်ဘူးနို့စက်များကို
အဆက်မပြတ် နှိုးဆော်သည်။ သူမသည် လိုအပ်သည်ထက် ပိုမိုရှုပ်ထွေးသော သို့မဟုတ်
ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရောင်းချခြင်းမခံရစေရန် ဤဆုံးဖြတ်ချက်၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ရန်^၇
သေချာပါစေ။ မလုပ်နဲ့။

အိမ်ရှေ့နှင့်ဘေးတံခါးများတွင် တံခါးပေါက်၊ deadbolt နှင့် intercom ကဲ့သို့သော
ရိုးရှင်းသောအရာများကို မေ့ထားခြင်းဖြင့် သူစိမ်းတစ်ယောက်ကို တံခါးဖွင့်ရန် မလိုအပ်ပါ။

အထဲမှာ ဘေးကင်းရေး

"ငါလဲကျပြီး မထနိုင်ဘူး" အထီးကျန်နေချိန်မှာ လူအများစုက ကြောက်စရာပါပဲ။ ပြုတ်ကျခြင်း၊
လေဖြတ်ခြင်း၊ နှလုံးဖောက်ခြင်း—သူတို့အတွက် တစ်ခုခုဖြစ်သွားမည်ဖြစ်ပြီး
အကူအညီတောင်းရန် ဖုန်းဆီသို့ အရောက်လှမ်းနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ဤအရာသည် သင့်အမေ
သို့မဟုတ် သူမအတွက် အလွန်စိုးရိမ်စရာဖြစ်လျှင် ထိုသို့သော အခြေအနေမျိုး
ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ခြေကို တိုးစေသည့် အခြေအနေတစ်ခု ရှိပြီး၊ တစ်ကိုယ်ရေ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ
သတိပေးချက် စနစ်တစ်ခု ရယူရန် ကြည့်ပါ။ ဤစနစ်များက သင့်မိဘအား လည်ဆွဲပေါ်တွင်
ဆွဲသီး သို့မဟုတ် နာရီပတ်ကဲ့သို့ လက်ကောက်ကို ဝတ်ဆင်ရန် သင့်မိဘကို
ရွေးချယ်ခွင့်ပေးသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေရှိပါက ၎င်းတို့လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာမှာ
ခလုတ်တစ်ခုနှိပ်ပြီး အရေးပေါ်အဖွဲ့သားများထံ စေလွှတ်မည့် အရေးပေါ်တုံ့ပြန်သူအား
သတိပေးမည်ဖြစ်သည်။ အချို့သောစနစ်များသည် အမှားအယွင်းများကို မေးမြန်းပြီးနောက်
တုံ့ပြန်သူအား ဖုန်းခေါ်ဆိုရန်အတွက် အမေဖုန်းတွင် အင်တာကွန်တစ်ခုကို
အသက်သွင်းနိုင်သည်။



Geri-Fact

Personal medical alert systems can be found in the Yellow Pages under Medical Alarms. You can also ask your family doctor, local hospital, or medical supply store for a referral. Some companies will sell you a system where you buy the equipment. This can become pretty expensive, costing upward of \$2,000. Most people pay a monthly fee of around \$50 month.

အပြင်မှာ မတူညီတဲ့ စနစ်များစွာ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့်
လုပ်လိုက်ပါ။ သုတေသန။ တချို့က တာဝန်ခံ အတွက်
အဆိုပါ ကိရိယာများ အခြားသူများက ၎င်းကို ၎င်းတို့၏
လစဉ် ဝန်ဆောင်မှု အခကြေးငွေတွင် သီးခြားစီ
ထည့်သွင်းထားသော်လည်း (ဖုန်း ပါဝင်သည့် ဆဲလ်ဖုန်း
စာချုပ်များနှင့် ဆင်တူသည်။)။ သင်သိထားရမည့်
အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ အဖြေဝန်ဆောင်မှု၏
စွမ်းရည်ဖြစ်သည်။ သေချာမေးပါ...

- ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုလက်ခံတဲ့ ဝန်ထမ်းတွေမှာ
ဘယ်လိုသင်တန်းတွေ ရှိလဲ။
- ဝန်ဆောင်မှုနှင့် မည်သို့သော

တရားဝင်ဆက်ဆံရေးရှိသနည်း။ အဆိုပါ ပြည်တွင်း
အရေးပေါ် တုံ့ပြန်မှု ဝန်ဆောင်မှုများ
အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ?

- အင်္ဂလိပ်စာသည် သင့်မိခင်အတွက်
ဒုတိယဘာသာစကားဖြစ်လျှင်၊ ဝန်ဆောင်မှုတွင်
စကားပြန်ရှိပါသလား။
- ဘာလဲ သည် အဆိုပါ ကုမ္ပဏီ၏ ပျမ်းမျှ တုံ့ပြန်မှု အချိန်?
- ဖြစ်ပါ တယ်။ ဟိုမှာ a အစမ်း ကာလ အတွက် အဆိုပါ
ဝန်ဆောင်မှု?

မေမေ အိမ်ပြန်ပို့ပြီးတာနဲ့ စနစ်ကို သေချာစမ်းသပ်ပါ။
အိမ်တစ်အိမ်လုံးတွင် ၎င်း၏အကွာအဝေးနှင့်
စာတိုက်ပုံးကဲ့သို့သော အပြင်ဘက်တွင် ၎င်းကို မည်မျှအထိ
အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်ရန်။

ဖန်တီးခြင်း။ a တကယ်လည်း အဆင်ပြေတယ်။ အိမ်

သူ့အဖွားကြီး ငါတို့နဲ့ အတူနေထိုင်စဉ် ငါ့သားကို ပြုစုစောင့်ရှောက်တဲ့အခါ အတော်လေး
စိတ်ကြွရောဂါ ဘဝကို ဖြတ်သန်းခဲ့တယ်။ အိမ်ရဲ့တစ်ဖက်စွန်းမှာ သူ့ကို ဒုက္ခ မဖြစ်အောင်
အတားအဆီးတွေ ဖန်တီးနေပြီး အိမ်ရဲ့တစ်ဖက်မှာတော့ အဖွားကို ဒုက္ခမဖြစ်အောင်
အတားအဆီးတွေ ဖယ်ထုတ် နေတယ်။

ဒီနေ့၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အများကြီး အရာများ သင် နိုင်သည် လုပ်ပါ။ ရန် လုပ်ပါ။ သင်၏ အမေ့ရဲ့ အိမ် a ပိုလုံခြုံတယ်။ ပိုမိုအသုံးပြုရလွယ်ကူသည်။ နေရာ ရန် လုပ်ပါ။ အဆိုပါ အရည်အသွေး ၏ သူမ၏ ဘဝ ပိုကောင်းပါတယ်။ နှင့် ပိုလွယ်လိုက်တာ။ ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့ ကျွန်ုပ်၏ထိပ်တန်းရွေးချယ်မှုများ။

ထမင်းစား တွင်- ဟိ မီးဖိုချောင်

ယုံသည်ဖြစ်စေ၊ မယုံသည်ဖြစ်စေ အသက် ၆၅ နှစ်အထက် လူလေးဦးတွင် တစ်ဦးသည် အာဟာရချို့တဲ့နေသည်။ ဟင်းချက်တာက သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကို ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေ မစားဖို့ တွန်းအားပေးပုံရတယ်။ အိုးအဖွင့်၊ မီးဖိုနဲ့ ငြီးတွားပြီး အိုးနဲ့ အိုးတွေကို လှမ်းရှာရတာလည်း ခက်တယ်။ ဤသည်မှာ မီးဖိုချောင်ရှိလူနေမှုဘဝကို ပိုမိုလွယ်ကူလုံခြုံစေရန်အတွက် နည်းလမ်းအချို့ဖြစ်သည်။

- အားပေးပါ။ အမေ့ ရန် အသုံးပြု a မိုက်ခရိုဝေ့ဖ် မီးဖို ရန် တားဆီး မတော်တဆမှု on ဓာတ်ငွေ့ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ် အပိုင်းအခြား။
- ဖတ်ရလွယ်ကူပြီး ကြီးမားသော ခိုင်ခွန်များဖြင့် မီးဖိုပေါ်ရှိ စံခိုင်ခွန်များကို အစားထိုးပါ။ သေချာပါစေ။ off ခလုတ် သည် အရမ်း မြင်နိုင်သည်။ (စဉ်းစားပါ။ အမှတ်အသား အဲဒါ အနီရောင်)။
- အမေ့ရဲ့အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းလေးတွေကို ကြည့်ပါ။ ၎င်းတို့ကို အပ်ဒိတ်လုပ်ရန် လိုအပ်ပါသလား။ သူမမှာ တစ်ခုရှိတယ်ဆိုတာ သေချာပါစေ။ လွယ်၊ အလိုအလျောက် နိုင်သည် ဖောက်တံ၊ a ပုလင်း ဖောက်တံ၊ သူမကြိုက်တဲ့ အစားအစာတွေအတွက် အလွယ်တကူ အစီအစဉ်ချနိုင်တဲ့ အသေးစား မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်နဲ့ မီးဖိုချောင် အစားအစာများကိုအပူပေးရန်မီးဖို။
- လွယ်ကူစေရန် မီးဖိုအနီးတွင် အိုးများ ချိတ်ထားပါ။ ခြေခံ အမေ့ မဟုတ်ဘူး။ ရှိသည် a လိုပါတယ်။ ရန် ဖမ်း မျက်နှာသုတ်ပုဝါ သို့မဟုတ်



Sage Source

There are all kinds of gadgets to make cooking easier that are available through catalogs, on-line, and at specialty stores at the mall. The National Rehab Information Center (1-800-346-2742) offers information on products for easy living for people with disabilities. Or contact the Access Foundation at 516-568-2715.

ခါးစည်းကို အသုံးပြုပါ။

အင်္ကျီလက်ရှည်ကြီးကြီးတွေနဲ့ အိမ်အင်္ကျီ ဒါမှမဟုတ်

တခြားအဝတ်အစားတွေ မဝတ်ဖို့ အကြံပေးပါရစေ

အဲဒါ နိုင်သည် ရယူ ဖမ်းမိ on အဆိုပါ မီးဖို

သို့မဟုတ် အိုးလက်ကိုင်။

➤ ပန်းကန်များ၊ အိုးများ၊ ဒယ်အိုးများနှင့်

မေမေအများစုအသုံးပြုလေ့ရှိသော

ဟင်းချက်ပစ္စည်းများကို အပျင်းပြေစေရန်အတွက်

အပျင်းကြီးသော Susans များကို အသုံးပြု၍

ဟန်ချက်မညီဘဲ မြင့်လွန်းခြင်း သို့မဟုတ်

နိမ့်လွန်းခြင်းသို့ မရောက်ရှိစေဘဲ သုံးစွဲပါ။

➤ အပူပေးပြီး အစားအစာ အပိုင်းငယ်များကို

သိမ်းဆည်းရန်အတွက် ကြည်လင်သော ပလပ်စတစ်

မိုက်ခရိုဝေ့ဖ် ကွန်တိန်နာ အစုံတွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ။

အန္တရာယ် ဇုန်- ဟိ ရေချိုးခန်း

ဤသည်မှာ သင်အမှန်တကယ် စွမ်းအင်အချို့ကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရန်နှင့်
အပြောင်းအလဲအချို့ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည့်အခန်းဖြစ်သည်။ အိမ်ရှိ အခြားနေရာများထက်
ဤအခန်းတွင် ယာဉ်မတော်တဆမှု ပိုများသည်။ ဤသည်မှာ သင်လုပ်နိုင်သည်-

- ရေချိုးခန်းကြမ်းပြင်တွင် ရော်ဘာ၊ ချော်ချွတ်ထားသော အကွက်များ နှင့် စည်ပိုင်း နှင့်/သို့မဟုတ် ရေချိုးခန်းထဲတွင် ချော်လဲနေသော ရေချိုးဖျာများကို ထားပါ။
- အကယ်၍ အမေ့ အသုံးပြုသည်။ a ရေချိုး၊ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဆိုပါ ရေချိုး ကုလားကာ သည် မဟုတ်ဘူး ကျင်းပသည်။ တက် အားဖြင့် a tension rod — if သူမ ဖမ်းတယ်။ အဲဒါ အတွက် အထောက်အပံ့၊ သူမက ကြွေကျ အတူ အဲဒါ။ တပ်ဆင်ပါ။ a ကြိမ်လုံး အဲဒါ သည် bolted နံရံဆီသို့။
- တပ်ဆင်ပါ။ လက်တန်းများ on တစ်ခုစီ ဖွတ် ၏ အဆိုပါ အိမ်သာ နှင့် a ထမြောက်သည်။ အိမ်သာ ထိုင်ခုံ။
- တပ်ဆင်ပါ။ ဖမ်း အရက်ဆိုင် ၌ အဆိုပါ ရေချိုး နှင့်/သို့မဟုတ် စည်ပိုင်း။
- ရေအပူချိန်ကို ဘေးကင်းသော ဆက်တင်တွင် (၁၂၀ ဒီဂရီ သို့မဟုတ် အောက်) တွင် သတ်မှတ်ထားကြောင်း သေချာပါစေ။ သက်ကြီးရွယ်အို အများစုသည် အပူချိန်ကို အာရုံခံနိုင်စွမ်း ဆုံးရှုံးပြီး ဆူပွက်လာနိုင်သည်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့
- faucet များသည် အပူနှင့်အအေးဖြစ်ကြောင့် ထင်ရှားစွာစစ်ဆေးပါ။ ၎င်းတို့ကို အနီရောင်နှင့် အပြာရောင်ဖြစ်ခြင်း အေးသော ပူခြင်းတို့ဖြင့် အရောင်ကုဒ်ရေးခြင်းတို့ကို ဆင်ခြင်ပါ။
- စည်းရုံးပါ။ အဆိုပါ ဆေးဝါး အစိုးရအဖွဲ့ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ အရောင်-ကုဒ် အဆိုပါ ကျော ၏ အဆိုပါ စင်ပေါ် သောကြောင့် အေး ဆေးဝါးများ၊ ဆေးစာ၊ နှင့် ပထမ အကူအညီ ထောက်ပံ့ရေးပစ္စည်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အလွယ်တကူ ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။
- ပန်းကန်စင် သို့မဟုတ် စည်ပိုင်းမှ သေးငယ်သော ပစ္စည်းများကို ဘေးကင်းစွာ နေရာချထားပြီး ဤရည်ရွယ်ချက်အတွက် အထူးသီးသန့် တဲထိုးခြင်းများကို စိုက်ထူပါ။
- တွဲပါ။ a အရည် ဆပ်ပြာ ရေစင် ရန် အဆိုပါ နံရံ ၌ အဆိုပါ ရေချိုး ဒါကြောင့် အဲဒါ အမေ့ မဟုတ်ဘူး။ စလစ်နှင့် ကြွေကျ ဘယ်တော့လဲ သူမ ကြိုးစားတယ်။ ရန် ပြန်လည်ရယူပါ။ a ဘား ၏ ဆပ်ပြာ သူမ ကျဆင်းသွားသည်။

မလုပ်နဲ့ ခရီး တက် on ကော်ဇော

အမေ့အိမ်ကို ဖြတ်သွားကာ သူမကို ဖြစ်စေနိုင်သော ကော်ဇောရှု မည်သည့်နေရာကိုမဆို

ဖော်ထုတ်ပါ။ ခရီးထွက်ပြီး ချက်ချင်း ပြုပြင်ပါ။ ဤအရာသည် မည်သည့်ခရီးစဉ်တွင်မဆို သင်အမြဲတမ်း စောင့်ကြည့်နေသင့်သည့် အရာဖြစ်သည်။ သင့်အောက်မှ ကော်ဇောကို ဆွဲယူခြင်းသည် အထူးသဖြင့် စာသားအတိုင်းဆိုရလျှင် မည်သည့်အခါမျှ ပျော်ရွှင်စရာမဟုတ်ပါ။ ဤသည်မှ^၇ အချို့သော အကြံပြုချက်များဖြစ်သည်-

- ပစ်စည်းများသည် အလွန်အန္တရာယ်များသည်။ ကြီးကျယ်တဲ့ မိသားစု အမွေအနှစ်တွေကို မပြောဘဲနဲ့ သူတို့ သွားရမယ်။ (ဒါက အမွေခံပစ္စည်းဆိုရင်၊ နံရံမှာ အရမ်းကောင်းနေလိမ့်မယ်။) ပင် အတူ ကော်ဇော တိပ် နှင့် လမ်းချော်ခြင်း။ ကော်ဇော ဖျာ၊ အဲဒါ လွယ်ပါတယ်။ အတွက် a လူ ကော်ဇောအောက်မှာ ဖိနပ်ချော်ပြီး ကြမ်းပြင်ကို ဖြတ်ပြီး ခရီးထွက်တတ်သူ။ အမေက ကြမ်းပြင်ပေါ်ကနေ ကော်ဇောအထိ အာရုံစူးစိုက်မှုကို အပြန်ပြန်အလှန်လှန် ချိန်ညှိရတာကြောင့် စူးစူးရှရှ ခံယူချက်ကိုလည်း ပယ်ဖျောက်ပေးတယ်။
- အားလုံး လှေကားများ လုပ်သင့်တယ်။ ရှိသည် လက်တန်းများ on နှစ်ခုလုံး ဟိုဘက်ဒီဘက်။
- နေရာ တောက်ပ ရောင်စုံ ကော် တိပ် on အဆိုပါ အစွန်း ၏ တစ်ခုစီ ခြေလှမ်း၊ ဒါကြောင့် အမွေ နိုင်သည် ကြည့်ပါ။ ဆန့်ကျင်ဘက် နှင့် သိသည်။ သူမ မှာ အဆိုပါ အစွန်း ၏ အဆိုပါ အဆင့်
- လှေကားပေါ်ရှိ ကော်ဇောသည် ချော်ထွက်လောက်အောင် ချောင်နေပါက အားလုံးကို ရှင်းပစ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည် ။

အထွေထွေ အလင်းရောင် စိုးရိမ်စိတ်

အသက်ကြီးတယ်။ မျက်စိ လိုပါတယ်။ နောက်ထပ် အလင်းရောင်၊ စင် နှင့် ရိုးရှင်းသော။ သူတို့ ကိုလည်း လိုပါတယ်။ အဆိုပါ အလင်း ရန် ဖြစ် အညီအမျှဖြစ်နေ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒါ ယူတယ်။ နောက်ထပ် အချိန် အတွက် အသက်ကြီးသည်။ မျက်စိ ရန် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါ။ ရန် ပြောင်းလဲခြင်း။ အလင်း။ တူတယ်။ ရန် ဘယ်လိုလဲ သင် ယူ a အနည်းငယ် မိနစ် ရန် ညှိ ထံမှ လာမည်။ အတွင်းပိုင်း on a တောက်ပနေသာ နေ့ မပါဘဲ သင်၏ နေကာမျက်မှန်။ ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့ အရာများ သင် နိုင်သည် လုပ်ပါ။ ရန် သင့်မိဘ၏ မျက်စိမှန်ခြင်းကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန်-

- မှောင်နေသော စင်္ကြံလမ်းများ အထူးသဖြင့် ထိန်ထိန်လင်းနေသော အခန်းများ သို့မဟုတ် လှေကားထစ်ဆီသို့ ဦးတည်သွားပါက၊ အလင်းရောင်သည် အလင်းရောင်ကို သွယ်ဝိုက်ပြီး အလင်းရောင်မှ တားဆီးရန် မျက်နှာကျက် သို့မဟုတ် နံရံကို ဦးတည်သင့်သည်။
- တပ်ဆင်ပါ။ အလင်း ခလုတ်များ မှာ အဆိုပါ ထိပ်တန်း နှင့် အောက်ခြေ ၏ လှေကား။ အဲဒါ တန်ခိုး ဖြစ် ပိုလွယ်လိုက်တာ အတွက် လှန်မည့်အစား သင်နှိပ်သောခလုတ်များကို သုံးရန် အမေ။ နှိပ်ရတာ ပိုလွယ်တယ်။ လက် ထက် ရန် အသုံးပြု အဆစ်နာ လက်ချောင်းများ ရန် လှန် a သေးသေးလေး ပြောင်း။ မင်း နိုင်သည် ကိုလည်း install လုပ်ပါ။ အလင်းဖွင့်/ပိတ်ခလုတ်များဖြင့်။
- လျှပ်စစ်မီး ပြတ်တောက်နေစဉ်အတွင်း အလိုအလျောက်ပွင့်လာစေရန် အရေးပေါ် မီးအလင်းရောင်ကို စီစဉ်ပါ။
- အမေ့ရဲ့ညအိပ်စင်ပေါ်အလွယ်တကူ လက်လှမ်းမီအောင် ဓာတ်မီးကို ထားပါ။ လအနည်းငယ်ကြာတိုင်း ဘက်ထရီကို စစ်ဆေးပါ။
- မေမေ ရေချိုးခန်းသွားရန်အတွက် ညအိပ်ရာထချိန်တွင် အလိုအလျောက် အဖွင့်အပိတ်လုပ်ထားသော အသံ သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုဖွင့်ထားသော မီးများကို တပ်ဆင်ပါ။
- ညခုံပေါ်ရှိ မီးချောင်းများအတွက်၊ အောက်ခြေတွင် လက်နှင့်ထိရုံဖြင့် မီးအား အဖွင့်အပိတ်ဖြစ်စေသော အဒက်တာများကို တပ်ဆင်ပါ။ (အဖွားက မြေးလေးတွေကို

သူ့ရဲ့ မှော်အစွမ်းတွေကို ပြနိုင်သည်)

- မေမေသွားရမယ့်လမ်းတစ်လျှောက်မှာ ညဘက် (ဥပမာ ရေချိုးခန်း ဒါမှမဟုတ် မီးဖိုချောင်) ကိုသွားရမယ့်လမ်းတစ်လျှောက်မှာ ညမီးတွေကို ဖြန့်ပေးပါ။
ရှုပ်စရာလည်းမရှိ။ စင်္ကြံမှာ ချစ်စရာ စားပွဲလေးတွေ။
- မေမေသည် အိမ်တစ်အိမ်လုံးတွင် ခရီးဆက်နိုင်သည့်ကြိုးများကို မသုံးကြောင်း သေချာပါစေ။

တစ်လွှာ နေထိုင်ခြင်း။

ဟိ နောက်ဆုံး အချိန် ငါ အတွေး လှေကား ခဲ့ကြသည် ပျော်စရာ သည် ဘယ်တော့လဲ ငါ ဖြစ်ခဲ့သည်။
a နည်းနည်း ကလေး နှင့် လျှော ဆင်း သူတို့ ဘယ်တော့လဲ။ သူတို့ ခဲ့ကြသည် အသစ်
ကော်ဇောခင်းထားသည်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်တော့လဲ ငါ ရှိခဲ့ပါတယ်။ နည်းနည်း ကလေးတွေ ၏ ငါ့
ကိုယ်ပိုင်၊ ချောက် ရိုက်သည်။ အဲဒါတွေ လှေကား ဖြစ်ကြပါသည်။ ရုံ အဖြစ် အန္တရာယ်ရှိသည်။
အတွက် သင်၏ အမေ ဒါကြောင့် ယူ a ကြည့် ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ အိမ် ကြည့်ပါ။ အကယ်၍
ဟိုမှာ သည် တစ်ခုခု နည်းလမ်း ရန် လုပ်ပါ။ အချို့ ဆန်းသစ်သော ပြန်လည်ဒီဇိုင်းထုတ်ခြင်း။
ဒါကြောင့် သူမ နေထိုင်သည်။ on တစ်ခု ကြမ်းပြင်။

အမျှ ငါ သွားရောက်ခဲ့သည်။ မိသားစုများ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ခဲ့ကြသည် ယူ ဂရုစိုက်ပါ။ ၏
သူတို့ရဲ့ မိဘများ ၌ သူတို့ရဲ့ နှစ်ထပ် အိမ်တွေ၊ တွေ့တယ်။ အများကြီး a ထမင်းစား အခန်း အဲဒါ
ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဖြစ်လာ a အိပ်ခန်း။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှစ်ခု အားသာချက်များ နောက်ထပ်
ခြေလှမ်းများ တက် နှင့် ဆင်း ရန် အဆိုပါ အိပ်ခန်း၊ နှင့် သူတို့ရဲ့ မိဘ နိုင် ခံစားပါ။ အဲဒါ
သူတို့သည် အပိုင်း ၏ နေ့စဉ် ဘဝ အားဖြင့် မဟုတ်ဘူး ဖြစ်ခြင်း။ အထီးကျန် အပေါ်ထပ်။



Sage Source

Call your local area agency on aging (see Appendix B, "National List of State Units on Aging") to see if there are programs available to help you with the costs of renovating the home or give you a low interest loan to do so. You can also contact the Elder-care Locator at 1-800-677-1116.

ဟုတ်ပါတယ်။ ထမင်းစားခန်းဟာ သင့်မှာ တူညီတဲ့အထပ်မှာ ရေချိုးခန်းရှိမှသာ အလုပ်လုပ်ပါတယ်။

နှစ်ထပ်အိမ်ကြီးများတွင် ပထမထပ်တွင် ရေချိုးခန်းမရှိပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ စဉ်းစားသည်။ ဌ မကောင်းဘူး။ အရသာ။ ဒါကြောင့် ယူ ဗီရိုကိုကြည့်ကာ ရေချိုးခန်းကို တပ်ဆင်နိုင်မလား။ တတ်နိုင်ရင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုက ကျိန်းသေတန်ဖိုးရှိပြီး အိမ်ရဲ့တန်ဖိုးကို တိုးစေပါတယ်။

တစ်ထပ်လူနေမှုပုံစံကို မဖန်တီးနိုင်ရင်၊ သင့်မိဘများ လှေကားထစ်ထိပ်သို့ ရထားလမ်းလျှောကျသည့် ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ထိုင်နေသည့် လှေကားထစ်ကို ဝယ်ယူရန် ကြည့်ပါ။ လှေကားထစ်များ ရောင်းချသည့် ကုမ္ပဏီများစွာရှိသည်။ ၎င်းတို့ကိုရှာဖွေရန်၊ ဆေးပစ္စည်းကိရိယာများအောက်ရှိ Yellow Pages တွင်ကြည့်ပါ။ “လှေကားထစ်များ” ဟူသောသော့ချက်စာလုံးများကိုအသုံးပြု၍ အင်တာနက်ကိုရှာဖွေပါ သို့မဟုတ် အမျိုးသားပြန်လည်ထူထောင်ရေးဆိုင်ရာအချက်အလက်စင်တာ 1-800-346-2742 သို့ခေါ်ဆိုပါ။ နံပါတ်တစ်ခုလည်း ရှိတယ်။ ၏ အသစ် ဝတ် ဆိတ်များ အဲဒါ ရောင်း သုံးတယ်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပစ္စည်းကိရိယာ။ ထိုဆိုက်တစ်ခုမှာ www.pemed.com ဖြစ်သည်။

သင့်အမေ ဆေးရုံက ဆင်းရင် မေးပါ။ လူမှုရေး အလုပ်သမား အကယ်၍ တစ်ခု လုပ်ငန်းခွင် ကုထုံးဆရာ နိုင်သည် ဖြစ်

သူ့အိမ်ကို ဆိုက်လာကြည့်ဖို့ အမိန့်ပေးတယ်။ ဤဥပမာတွင်၊ Medicare သို့မဟုတ် သူမ၏ HMO သည် ဆိုက်လည်ပတ်မှုကုန်ကျစရိတ်ကို ကျခံနိုင်သည် (စစ်ဆေးရန်သေချာပါ)။ လုပ်ငန်းခွင်ကုထုံးတွင် ဓာတ်မှန်ရှိကံခြင်း၊ သူမ မင်းကို အန္တရာယ်ရှိတဲ့ နေရာတွေကို

တွေ့လိမ့်မယ်၊ ငါ လိုက်မပို့ဘူး။ အမေအိမ်ကို “အိမ်လိုနေရာမရှိ” ဟူသော
ခေါင်းစဉ်နှင့်ထိုက်တန်စေရန် သင်လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများကို လေ့လာရန် ထိုနေရာတွင်
ရှိနေကြောင်း သေချာပါစေ။



Sage Source

The American Association of Retired Persons (AARP), along with the Home Builders Association, has a great Web site that gives you ideas and resources on how to design a senior-friendly home for independent living. AARP will also send you a free packet on how to safely remain at home. You can mail a request to AARP Fulfillment EEO#1397, 601 E Street NW, Washington, DC 20049; or order online at www.aarp.org/programs/connect. You can also visit their Web site on home designs at www.aarp.org/universalhome.

သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် အဆင်ပြေသော နေထိုင်မှုပုံစံများ

ကလေးဘဝတုန်းက အလုပ်ကိစ္စတွေကို ရပ်တန့်လိုက်တိုင်း အမေက

"မင်းဘာလုပ်နေတယ်လဲလဲ Riley ရဲ့ဘဝနဲ့အသက်ရှင်နေတာ" Riley က ဘယ်သူလဲဆိုတာ ငါမသိပေမယ့် လွယ်လွယ်လေး ထားမယ်ဆိုရင် ဒါဟာ ဘဝကောင်းတစ်ခုဆိုတာ ငါ့အားပေးမယ်။
ဒါကြောင့်

မင်းရဲ့မိဘတွေကို "Riley of life" ကို ဘယ်လိုပေးမလဲ။

ဒါက သူတို့ကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် နေထိုင်မှုပုံစံကို ပေးဆောင်ခြင်းအကြောင်း သတိရပါ။ ရန် လုပ်ပါ။

ဖျော်ဖြေခြင်း။ အဆိုပါ နေ့စဉ် အလုပ်များ ၏ ဘဝပိုမိုလွယ်ကူ။ မသန်စွမ်းမှုကို အာရုံစိုက်ခြင်း။ သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်မှု ဆုံးရှုံးသွားသလို ခံစားစေခြင်းအကြောင်း မဟုတ်ပါ။



Silver Lining

If you, your siblings, and other relatives can't think of what to give your parents for holidays and birthdays, consider buying some personal services such as lawn care, snow removal, and housekeeping. You could also contract with a chore service agency who can come over to fix lights, appliances, doors, locks, or whatever your parents need to have done.

ညှော်ခံသည်။ အစားအစာများ

မင်း တန်ခိုး မဟုတ်ဘူး လိုပါတယ်။ ဒီ ဝန်ဆောင်မှု မှန်တယ် အဝေး၊ ဒါပေမယ့် မင်းရဲ့မိဘတွေထဲက တစ်ယောက်ယောက်ကို သတိမထားမိရင် အစားအသောက်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆုံးရှုံးခြင်းကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း။ သူ့ သို့မဟုတ် သူမ၏ အစာစားချင်စိတ်၊ စဉ်းစားပါ။ ခေါ်ဆိုခြင်း။ အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ဒေသဆိုင်ရာအေဂျင်စီ သို့မဟုတ် ဒေသဆိုင်ရာ အကြီးတန်းစင်တာတစ်ခု သင့်မိဘများဧရိယာရှိ အနီးဆုံး Meals on Wheels အစီအစဉ်။ အကယ်လို့ သင် လက္ခဏာ တက် အတူ အစားအစာများ on ဘီးများ၊ မင်းဖြစ်လိမ့်မယ်။ မေးတယ်။ ရန် ပေးဆောင် a အရမ်း ကျိုးနွံခြင်း။ ပမာဏ အခြေခံ မင်းမိဘတွေရဲ့ဝင်ငွေအပေါ်မှာ။ Meals on Wheels စေတနာ့ဝန်ထမ်း နိုင်သည် ပြင်ဆင်ပါ။ အစားအစာမျှ။

အတွက် အထူး အစားအသောက်များ၊ နှင့် အတွက်
အေးတဲ့ ရာသီဥတုမှာ ရှိတဲ့ သူတွေက ပေးစွမ်းနိုင်တယ်။
"နှင်းမုန်တိုင်း သေတ္တာများ" ဘယ်ဟာ ဖြစ်ကြပါသည်။
အေးခဲ အစားအစာများ ဆိုလိုသည်။ ဖြစ်ရန် ထမင်းစားပြီး
ဘယ်တော့လဲ စေတနာ့ဝန်ထမ်း မရဘူး ရယူ ရန်
ဖောက်သည်များ ဆောင်းတွင်းမုန်တိုင်းများအတွင်း။

သင် သို့မဟုတ် သင့်မွေးချင်းများသည် ချက်ပြုတ်ခြင်းကို နှစ်သက်ပါက၊ မိုက်ခရိုဝေ့ထဲသို့
အလွယ်တကူထည့်နိုင်သော ရက်သတ္တပတ်အတွက် အစားအစာများကို ပြင်ဆင်ပါ။
အိမ်တိုင်ရာရောက် အစားအသောက်များ ပို့ဆောင်ပေးမည့် ဝန်ဆောင်မှုအသစ်များသည်
နေ့စဉ်နှင့်အမျှ တိုးတက်နေပါသည်။ (မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်၏ဆယ်ကျော်သက်၏ Meals on
Wheels: Pizza Hut ဗားရှင်းမဟုတ်ပါ။)

ထို့အတူ အားပေးပါ။ သင်၏ မိဘများ ရန် ရယူ ထွက် နှင့် ပူးပေါင်းပါ။ a ပြည်တွင်း စီနီယာ ဗဟို
ဘယ်မှာလဲ။ သူတို့ စားနိုင်ပါတယ်။ နေ့လယ်စာ နေ့စဉ် အတွက် a သေးငယ်သည်။ လူဒါန်းခြင်း။
အတွက် အဆိုပါ ထမင်းစား ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကြီးမားသော အရင်းအမြစ်များ မှာ
စီနီယာတစ်ဦး ဗဟို မှတပါး နေ့လယ်စာ။ အဲဒါ a အရမ်းကောင်းတယ်။ အခွင့်အလမ်း အတွက်
အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ရန် ရယူ ပါဝင်ပါတယ်။ အခြား၌ လှုပ်ရှားမှုများ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်း၊ နှင့်
လက်ခံသည်။ အဆိုပါ နောက်ဆုံးပေါ် အချက်အလက် on ကျန်းမာရေး ဂရုမစိုက်၊
ကျန်းမာစွာနေထိုင်ခြင်း၊ စားသုံးသူ အကာအကွယ်၊ နှင့် အာမခံ။ အများကြီးပဲ။ စီနီယာ စင်တာများ
ပင် ကမ်းလှမ်း မူလကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆေးခန်းများနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်များကို site
တွင်ပြသထားသည်။

ဆေးပြား on ပေးပို့ခြင်း။ နှင့် နေ့စဉ် ရေစင်အောင်ဆေးပါ။

အကယ်လို့ သင်၏ အမေ လိုအပ်ချက်များ ရန် ရှိသည် သူမ၏ ဆေးညွှန်း အပြည့် သို့မဟုတ်
အားဖြည့်၊ စစ်ဆေးပါ။ ထဲသို့ ပြည်တွင်း ဆေးဆိုင်များ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ လုပ်ပါ။ အိမ် ပို့ဆောင်မှု
ဒါကြောင့် သူမ နိုင်သည် စောင့်ရှောက် တက် အတူ သူမ၏ ဆေးဝါးများ။ အမေရှိရင် သည် ယူ
အတော်လေး a အနည်းငယ် ဆေးပြား၊ ဖြစ် သေချာတယ်။ ရန် ရယူ သူမ၏ တစ်ခု ၏ အဲဒါတွေ
ဆေးလုံး စီစဉ်သူများ သင် နိုင်သည်

ဝယ် မှာ အဆိုပါ ဆေးဆိုင်။ အများကြီးပဲ။ ၏ ဒါတွေ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း အမှတ်အသားပြုသည်။ ပလပ်စတစ် စီစဉ်သူများ နိုင်သည် ဖြစ် သုံးတယ်။ တစ်ပတ်လျှင် ဆေးဝါးများကို တစ်နေ့လျှင် လေးကြိမ်အထိ ခွဲပေးနိုင်သည်- နံနက်၊ မွန်းတည့်၊ ညနေနှင့် အိပ်ရာဝင်ချိန်။ ကျောက်ကပ်အစားထိုးကုသမှုခံယူဖူးတဲ့ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်လို ဆေးပြားအမြောက်အများသောက်နေတယ်ဆိုရင် ဆေးစီစဉ်ပေးတဲ့ဆေးကို သင်ရနိုင်ပါတယ်။



Sage Source

For easy-to-wear clothing, contact J.C. Penney's catalog department at 1-800-222-6161, AdaptAbility at 1-800-243-9232, or Caring Concepts at 1-800-462-3456. Search on the Web using "easy-to-wear clothing" and "elderly" as your keywords. For products to help out with everyday living, try Independence Living Aids at 1-800-537-2118 or the Access Foundation at 516-568-2715.

အပတ်စဉ်နေ့တိုင်း။ သင့်အမေကို အပတ်စဉ် လာလည်ရင် သင် ဒါမှမဟုတ် အိမ်နီးနားချင်းက တစ်ပတ်လုံးအတွက် နေ့စဉ် စီစဉ်သူအားလုံးကို ဖြည့်ပေးနိုင်ပြီး သင့်အမေက အဲဒီ သေးငယ်တဲ့ ဆေးလုံးတွေကို ခွဲထုတ်ရာမှာ ရှုပ်ထွေးမှုတွေ ရှောင်ရှားနိုင်ပါတယ်။ သူ့မှာ ဆေးပြားတွေကို စည်းရုံးရေးမှုမှာ အမျိုးအစားခွဲထားရင်၊ ဆေးတွေအကုန်လုံး ယူသွားသလားဆိုတာ အဆုံးမှာ သိဖို့ လွယ်ပါတယ်။ ဆေးဝါးသောက်သုံးခြင်းဆိုင်ရာ အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် အခန်း ၈၊ “ဆေးပြားများနှင့် သင့်မိဘများ” ကို ကြည့်ပါ။

လွယ်ပါတယ်။ ဖက်ရှင်များ

ခလုတ်များ နှင့် လက်လှမ်းမီရန် ခက်ခဲသည်။ ဇစ် ဌ အဆိုပါ ကျော ဝတ်စားဆင်ယင်မှုများသည် အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်းခြင်းအတွက် ဒုက္ခပေးသည်။ ဖန်တီးမှုအချို့နှင့် ဈေးဝယ်ခြင်းနှင့် စက်ချုပ်မှုအနည်းငယ်ဖြင့် သင်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ရယူခြင်း။ “အားလုံး doll'd အပေါ်” a အများကြီး ပိုလွယ်လိုက်တာ။ ကြည့်လိုက် အတွက် ကြီးမားသော ဆွဲကပ်ထားသော ဇစ်ပါသော ဝတ်စုံများ၊ Velcro ပါသော ဖိနပ် ပိတ်စ သို့မဟုတ် စလစ်ကပ်ထားသော ဖိနပ်၊ ဇစ်မပါသော ဖက်ရှင်များ လည်ပင်းကျယ်သော အင်္ကျီ၊ အင်္ကျီ၊ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု၊ စကတ် ပတ်ပတ်လည်၊ သို့မဟုတ် မျှော့ပါသော စကတ်များ၊ ရုံ ဆွဲပါ တက် ရယူပါ။ သင်၏ ဖေဖေ clip-on အဆက်အသွယ်များ နှင့် သင့်မေမေ

အသုံးပြုရလွယ်ကူသော ပဝါကြိုးများ
 (လက်သုတ်ပုဝါကွင်းများ ကောင်းစွာအလုပ်လုပ်သည်။)
 ပိုပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဝတ်ဆင်ဖို့အတွက်၊ ကြိုးတွေကို
 ကြိုးနဲ့ချည်ထားတုန်းမှာ ဖိနပ်ကြိုးတွေပေါ်မှာ ဖိနပ်ကြိုးတွေ
 ထားပေး၊ ဆွယ်တာဘောင်းဘီ သို့မဟုတ် အခြားသော
 ဆွဲကြိုးစကပ်များအကြောင်း ရယူပါ။

မရှိ နောက်ထပ် မကောင်းဘူး။ ဆံပင် နေ့ရက်များ!

ငါ့ ဆံပင်ညှပ်သမား စေတနာ့ဝန်ထမ်း မှာ a သူနာပြု အိမ် နှင့် သူမ ရှိသည်။ တစ်ခု
 အသက်ကြီးသည်။ ဖောက်သည် ဟိုမိန်းမ ကြားတယ်။ အဲဒါ ငါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ လုပ်နေတယ်။ ဒီ
 စာအုပ် သူမ တိုက်တွန်းခဲ့သည်။ ငါ့ကို ရန် သတိပေးသည်။ ကလေး boomers ဘယ်လောက်ပါလဲ
 သူတို့ရဲ့ မိခင်များ အချစ် ရယူခြင်း။ သူတို့ရဲ့ ဆံပင် ပြီးပြီ။ အဘို့ များစွာသော၊ အဲဒါ သည် အဆိုပါ
 မီးမောင်းထိုးပြ ၏ တစ်ပတ် နှင့် အဲဒါ ကျိန်းသေ သည် a စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး မြှင့်တင်ပါ။
 ဒါကြောင့် ဒီမှာ နောက်တစ်ခု အရမ်းကောင်းတယ်။ လက်ဆောင် အဲဒါ အမေ မလုပ်နိုင်ဘူး။ ရယူ
 လုံလောက်ပါတယ်။ ၏- လက်ဆောင် လက်မှတ်များ ရန် သူမ၏ အကြိုက်ဆုံး ဆံပင် စတိုင်လ်
 အိုး၊ နှင့် မလုပ်နဲ့ မေ့လိုက်ပါ။ လက်သည်း၊ a ဆက်ဆံပါ။ သင် နိုင်သည် ပေးပါ။ သူမ၏
 အချိန်မရွေး သူမ သို့မဟုတ် အဆိုပါ နှစ်ခုလုံး ၏ သင် သွား ရန် အဆိုပါ ကုန်တိုက်။

ပစ္စည်းများ လိုအပ်ပါ

ကျေးဇူးပါ။ ရန် တီထွင်မှု လုပ်ငန်းရှင်များ ဘယ်သူလဲ။ အာရုံစိုက် on အဆိုပါ လိုအပ်ချက်များ ၏
 စီနီယာ အဲဒီမှာ နေထိုင်တယ်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အားလုံး အမျိုးအစားများ ၏ ဂက်ဂျက်များ ထွက်
 ဟိုမှာ အဲဒါ နိုင်သည် လုပ်ပါ။ သင်၏ မိဘတွေရဲ့အသက်တွေ ပိုလွယ်လိုက်တာ။ အကြမ်းခံသည်။
 ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပစ္စည်းကိရိယာ (DME) စီးပွားရေး အဲဒါ ငါ ဖော်ပြခဲ့သည်။ ၌ အဆိုပါ ယခင်
 အခန်း သည် အရမ်း ရင်းနှီးသည်။ အတူ ဘာလဲ Medicare အဖုံးများ နှင့် လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး နီးပါး
 အားလုံး ၏ ဒါတွေ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ ပါလိမ့်မယ်။ ပို့ဆောင် ဘာလဲ သင် လိုပါတယ်။ နှင့် ပင်
 install လုပ်ပါ။ အဲဒါ။ ရုံ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ သင်၏ အမေ

တကယ်လိုအပ်ပါတယ်။ Medicare သည် ၎င်းကို ကာမီနိုင်သော်လည်း၊ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် ကျွန်ုပ်တို့၏အခွန်များမှတစ်ဆင့် ၎င်းအတွက်ပေးဆောင်နေကြပြီး ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးအတွက် Medicare Trust Fund ကို ထိန်းသိမ်းထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

အလကားမဟုတ်ပါဘူး။ ဤကုမ္ပဏီများရောင်းချသည့်အရာအချို့—

ကြက်ဥသေတ္တာမြှုပ်မွေ့ရာကဲ့သို့—DMEs ကောက်ခံမှု၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအတွက် မည်သည့်လျှော့ဈေးအိပ်ယာဆိုင်တွင်မဆို ကောက်ယူနိုင်ပါသည်။ သင့်အနီးရှိ DME ကိုရှာရန်၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစက်ပစ္စည်း သို့မဟုတ် အိမ်သုံးကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအောက်ရှိ အဝါရောင်စာမျက်နှာများတွင် ကြည့်ပါ။

နိုင်သလား ကျွန်တော်တို့ စကားပြောမလား?

မင်းအမေက Joan Rivers မဟုတ်ပေမယ့် သူစကားပြောရတာကြိုက်တာတော့ သေချာတယ်။ ဒိုင်ခွက်ကြီးများ၊ ကြီးမားသောခေါ်ဆိုသူ ID မျက်နှာပြင်များပါရှိသော ယနေ့ခေတ်တွင် ရနိုင်သော ဖုန်းကောင်းအချို့ရှိပါသည် (အသက်ကြီးသူများ အမှန်တကယ်နှစ်သက်ပြီး ၎င်းတို့ကို ရောင်းချရန်ကြိုးစားနေသော လိမ်လည်လှည့်စားအနုပညာရှင်အားလုံးကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန် လိုအပ်သည်) နှင့် လက်ခံသူတွင် အရှိန်မြှင့်ထားသော ပမာဏရှိသည်။ Memory dials များကို အစီအစဉ်ဆွဲပြီး အရာများကို တပ်ဆင်ရန် သင့်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကို ပေးပို့ရန် လိုအပ်သော်လည်း ၎င်းသည် အမေ၏ဘဝကို ပိုမိုလွယ်ကူစေမည်ဖြစ်သည်။ ရေချိုးခန်းထဲမှာ ချော်လဲပြီး တစ်စုံတစ်ယောက်ဆီကို ရောက်အောင်သွားနိုင်တဲ့ အိတ်ဆောင်ဖုန်းတစ်လုံးရှိဖို့လည်း ကောင်းပါတယ်။

တစ် လက်တွေ့ဘဝ ဇာတ်လမ်း

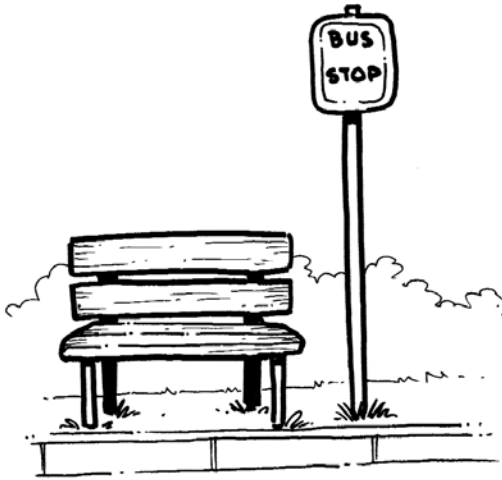
ရယ်စရာနှင့် ဝမ်းနည်းစရာမှာ ကျွန်ုပ်၏ပထွေးသည် ဤအခန်းကိုရေးနေချိန်တွင် သေဆုံးသွားခဲ့သည်။ အခု တစ်ယောက်တည်း နေရတော့မယ့် မေမေဟာ မျက်လုံးတစ်ဖက်တည်းမှာ အမြင်အာရုံ ယိုယွင်းမှုကြောင့် မျက်စိတစ်ဆုံး ကွယ်နေပါတယ်။ ဒီအခန်းကိုအဆုံးသတ်ဖို့အတွက် မေမေတို့အတွက် အိမ်မှာနေထိုင်ရတာ ပိုလွယ်ကူပြီး ဘေးကင်းစေဖို့ မိသားစုလိုက်လုပ်ခဲ့တဲ့ အရာတစ်ချို့ကို မျှဝေပေးချင်ပါတယ်။ သင့်ကိုယ်ပိုင်အခြေအနေအတွက် အကြံဉာဏ်အချို့ ပေးစွမ်းနိုင်သည်-

➤ ရပြီ။ ပစ်ပယ် ၏ သုံး ပစ် ကော်ဇော ၌ အဆိုပါ စင်္ကြံ။

- ဝယ်သည်။ သူမ၏ အသစ် ပူတယ်။ pads (သူမ ဖြစ်ခဲ့သည်။ သုံးပြီး မျက်နှာသုတ်ပုဝါ)။
- ဖတ်ရလွယ်ကူသော ခလုတ်အကြီးကြီးနှင့် တပ်ဆင်ထားသော ခေါ်ဆိုသူ ID ပါသည့် ဖုန်းအသစ်တစ်လုံးကို ရရှိခဲ့သည်။ ခင်ပွန်းဖြစ်သူရဲ့ ဖုန်းနံပါတ်ကိုလည်း သိမ်းဆည်းထားမှာဖြစ်လို့ သူဖုန်းဆက်တဲ့သူတစ်ယောက်မှာ ခေါ်ဆိုသူ ID ပါရင် သူမတစ်ယောက်တည်း နေထိုင်တယ်လို့ မထင်ပါဘူး။
- ဝယ်သည် ။ သူမ၏ a အသစ် Rolodex (အမေ အစစ်အမှန် တက်ကြွသည်)။ ကျွန်တော်တို့ သုံးတယ်။ ကြီးမားသော ဖောင့် အမျိုးအစား ရန် သူမကို print ထုတ်ပါ။ a အသစ် သတ်မှတ် ၏ နာမည် နှင့် လိပ်စာ ကတ်များ အဲဒါ သူမ နိုင် ဖတ်ပါ။ နောက်ထပ် အလွယ်တကူ။
- ဝယ်သည်။ သူမ၏ a အသစ် ဂဏန်းပေါင်းစက် အတူ ကြီးမားသော ပုံနှိပ်။
- တွေ့တယ်။ အများအပြား ၏ သူမ၏ အိမ်နီးချင်းများ နှင့် အဆိုပါ သာသနာ့ ယဇ်ပုရောဟိတ်၊ နှင့် လဲလှယ်ခဲ့သည်။ ဖုန်း နံပါတ်များ ၌ အမှုတွဲ ငါတို့ လုပ်သင့်တယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် ဆက်သွယ်ရန် သူတို့ကို။
- အမေသည် ကလေးလေးယောက်စလုံးနှင့် မိုင်ပေါင်း 3,000 ဝေးကွာသောနေရာတွင် နေထိုင်သောကြောင့် ယခုကျွန်ုပ်တို့ထဲမှတစ်ဦး သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏အရွယ်ရောက်ပြီးသောကလေးများသည် လအနည်းငယ်ကြာတိုင်း သူနှင့်အတူလာရောက်လည်ပတ်နိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့၏အချိန်ဇယားများကို ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

The Least You Need to Know

- With some modifications to their home, it is possible for your parents to live alone safely and independently.
- Motion-sensitive lighting, lights on timers, security systems, and other ideas can make the outside of a home safer.
- There are hundreds of ways to make Mom's living space senior-friendly; one idea is to get her a personal medical alert system.
- Kitchens and bathrooms are two of the most dangerous rooms in the house for seniors, so be sure to invest the time and money into making them safe.
- There are plenty of community services available to help your parent live alone. Call the Eldercare Locator at 1-800-677-1116 to find out who provides what services.



Li VING in the Community-Ser v ices and Transportation

In This Chapter

- Tapping into the dozens of community services available for seniors
- Taking advantage of marketing discounts for seniors
- How comfortable does your parent feel driving? A quiz
- Identifying your parents' driving problems and how to prevent and fix them
- Strategies on getting Mom or Dad to retire from driving

အမေရိကန်လူဦးရေ၏ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသည်နှင့်အမျှ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ရပ်ရွာဝန်ဆောင်မှုများ ပြုလဲလုနီးဖြစ်ခဲ့သည်။ ၎င်းသည် လွန်ခဲ့သည့်နှစ်ပေါင်း 30 နီးပါးက ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သော ဖယ်ဒရယ်ဥပဒေဖြင့် စတင်ခဲ့သည်။ ဤအက်ဥပဒေသည် “အိုမင်းခြင်းကွန်ရက်” ဟု မကြာခဏရည်ညွှန်းလေ့ရှိသော သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် များပြားလှသော ရပ်ရွာဝန်ဆောင်မှုများကို မွေးဖွားပေးခဲ့သည်။ သင့်မိဘများရရှိနိုင်သည့် ရပ်ရွာအရင်းအမြစ်အရေအတွက်နှင့် မည်မျှအခမဲ့ဖြစ်သည်ကို သင်အံ့သြမိပါလိမ့်မည်။ လှည့်ပတ်ခေါ်ဆိုမှု အနည်းငယ်ကြာနိုင်သော်လည်း ၎င်းသည် ကြိုးစားအားထုတ်ရကျိုးနပ်ပါသည်။ ဒါကြောင့် သင်အကူအညီကို ငှားဖို့ကြိုးစားတာ ဒါမှမဟုတ် မထွက်ခင်မှာ တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းက ရှိဖို့ပဲလို့တွေးပါ။ သင့်မိဘများသည် ခွဲခြားထားသောအသိုင်းအဝိုင်း သို့မဟုတ် ဘိုးဘွားရိပ်သာသို့ ပြောင်းရွှေ့ပါ။ အပြင်တွင်ရှိသောအရာများကို လေ့လာကြည့်ပါ။

သွားရမည့်ပြဿနာရှိသည်။ သူတို့ကို အမြဲတမ်း ကြိုးစားပါ။ ပြောခြင်း။ သင်၏ ဖေဖေ ဖြစ်နိုင်စရာ သူ လုပ်သင့်တယ်။ တွေးပါ။ အကြောင်း ပေးကမ်းခြင်း။ တက် အဆိုပါ သော့များ သို့ ကား? မဟုတ်ဘူးလား။ a သာယာသော မြင်ကွင်း။ အနားယူခြင်း။ ထံမှ ကားမောင်းသည်။ သည် တက် ဟိုမှာ အတူ ကွာရှင်းခြင်း။ on စိတ်ဖိစီးမှု ဇယားများ။ အဲဒါ က၊ ပြီးနောက် အားလုံး၊ a ကွာရှင်းခြင်း။ ၏ အဲသလို ထံမှ တစ်ခု ၏ အမေရိကား အကြီးမြတ်ဆုံး အချစ်ရေး— ကား။ ဒါကြောင့် ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ သင် သိသည်။ အဲဒါ အချိန် ရန် ရပ် ကားမောင်း? နိုင်သလား သင်၏ မိဘများ ဘေးကင်းပါစေ။ မောင်း ဌ သူတို့ရဲ့ 80s? ဖြစ်ပါ တယ်။ အများသူငှာ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး a အလားအလာ အခြားရွေးချယ်စရာ ဖတ်ပါ။ on အကြံဉာဏ်အချို့အတွက်။

ဆား v ရေနံ ၌ အဆိုပါ အသိုင်းအဝိုင်း- ပထမ ရပ်, အဆိုပါ AAA

မရှိ၊ ငါ မဟုတ်ဘူး စကားပြော အကြောင်း အဆိုပါ အမေရိကန် မော်တော်ကား အသင်းအဖွဲ့။ ဟိုမှာ နောက်ထပ် "သုံးဆ A" ထွက် ဟိုမှာ, နှင့် အဲဒါ ရပ်တည်သည်။ အတွက် အဆိုပါ ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။ ဟိုမှာ တစ်ခု အနီးကပ် သင့်ဆီ နှင့် အဲဒါ တာဝန်ရှိတယ်။ အတွက် စည်းရုံးရေး a ကျယ်ပြန့်သည်။ အပိုင်းအခြား ၏ ဝန်ဆောင်မှုများ အတွက် သင်၏ မိဘများ ၌ ရပ်ရွာ။ တိုင်း၊ ခရိုင် တစ်လျှောက်လုံး အဆိုပါ လူမျိုး သည် ဖုံးထားသည်။ အားဖြင့် တစ်ခု ဧရိယာ အေဂျင်စီ အိုမင်းခြင်းအပေါ်။ အဲဒါ လက်ခံတယ်။ ပြည်နယ်၊ ဖက်ဒရယ်၊ နှင့် ပြည်တွင်း ရန်ပုံငွေများ ရန် ဖြစ်ဖြစ်၊ သတ်မှတ် တက် ဝန်ဆောင်မှုများ သို့မဟုတ် ဖြန့်ဝေ ပိုက်ဆံ ရန် တခြား အဖွဲ့အစည်းများ အဲဒါ ကမ်းလှမ်း အိုမင်းခြင်း။ ဝန်ဆောင်မှုများ။ စဉ်းစားပါ။ ၏ အဆိုပါ အေဂျင်စီ အဖြစ် ဗဟို အချက်အချာ အတွက် အားလုံး အိုမင်းခြင်း။ ဝန်ဆောင်မှုများ။ ဒီတော့၊ အကယ်၍ သင် လိုချင်တယ်။ ရန် သိသည်။ ဘာလဲ ဝန်ဆောင်မှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ များအတွက်ရရှိနိုင် အမေ နှင့် ဖေဖေ နှင့် အကယ်၍ သင်၏ မိဘများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရည်အချင်းပြည့်မီသော၊ ဆက်သွယ်ခြင်း။ အဆိုပါ အိုမင်းခြင်း။ ကွန်ရက်၏အာရုံကြော ဗဟို (ဧရိယာ အေဂျင်စီများ on အိုမင်းခြင်း) ပါလီမန်မယ်။ ကယ်တင်ပါ။ သင် a အများကြီး ၏ အချိန်။



Sage Source

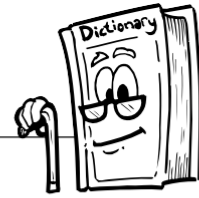
You can find your area agency on aging in the phone book listed in the white pages under Area Agency on Aging, or in the government blue pages under Aging or Senior Services. Or call the Eldercare Locator at 1-800-677-1116 for the name and number of the area agency on aging closest to you. You can also contact your state's unit on aging listed in Appendix B, "National List of State Units on Aging." If you're interested in more information on area agencies on aging and what they offer, check out their national association Web site at www.n4a.org.

သက်ကြီးရွယ်အိုဆိုင်ရာ နယ်မြေအေဂျင်စီသည် ရပ်ရွာအတွင်းရှိ
သက်ကြီးရွယ်အိုဝန်ဆောင်မှုများအတွက် အဓိကစီစဉ်သူဖြစ်ပြီး သက်ကြီးရွယ်အိုများကြားတွင်
လိုအပ်ချက်များကို ကောင်းစွာသဘောပေါက်ထားသည်။ ဒါက ရပ်ရွာရှိ
ဘိုးဘွားရိပ်သာတိုင်းတွင် တာဝန်ပေးအပ်ထားသော ဗဟိုအစိုးရ၏ ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှု
Ombudsman အစီအစဉ်ကိုလည်း လုပ်ဆောင်သည့်အေဂျင်စီ။ ဟိ *ombudsman*
အကြားပဋိပက္ခများကိုဖြေရှင်းရန်ကူညီပေးသည်။

နေထိုင်သူများ၊ မိသားစုများ၊ နှင့် ဝန်ထမ်း၊ သူ သို့မဟုတ် သူမ ကိုလည်း သံသယဖြစ်ဖွယ် အလွဲသုံးစားမှု သို့မဟုတ် လစ်လျူရှုမှုတို့ကို အစီရင်ခံပြီး ဘိုးဘွားရိပ်သာများတွင် စောင့်ရှောက်မှု အရည်အသွေးနှင့် ပတ်သက်သော အလွန်ကောင်းမွန်သော အချက်အလက်များကို သင့်အား ပေးနိုင်ပါသည်။ ဘိုးဘွားရိပ်သာတိုင်းသည် ၎င်း၏အမည်နှင့် ဖုန်းနံပါတ်ကို စာစောင်သင်ပုန်းပေါ်တွင် ကပ်ထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်ဖုန်းစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ နယ်မြေအေဂျင်စီကို ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်းဖြင့်လည်း ombudsman ကို ခြေရာခံနိုင်သည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ဒေသဆိုင်ရာအေဂျင်စီများစွာသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများအား ရန်ပုံငွေများ ဖြန့်ဝေကြသည်။ စင်တာများ အတွက် နောက်ထပ် ပြည်တွင်း၊ ရပ်ကွက်အခြေပြုဝန်ဆောင်မှုများ။ သင့်မိဘသည် ဘိုးဘွားရိပ်သာ စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အကူအညီပေးနေသော နေထိုင်မှု လိုအပ်ခြင်း ရှိမရှိ အကဲဖြတ်သည့် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များအဖွဲ့များကို ခန့်အပ်ထားပြီ။ ၎င်းတို့က ကြီးကြပ်သည်။ အဆိုပါ လူကြီး အလွဲသုံးစားလုပ်ခြင်း။ ကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်များ ၌ သင်၏ အသိုင်းအဝိုင်း ။

သက်ကြီးရွယ်အိုများဆိုင်ရာ အေဂျင်စီများအားလုံးသည် သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ကမ်းလှမ်းမှုများရှိသည်။ ရည်ညွှန်းချက် ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ဒါကြောင့် ခံစားပါ။ အခမဲ့ ရန် ခေါ်ဆိုပါ။ အပေါ်သို့ ၎င်းတို့သည် သင့်အား လမ်းကြောင်းမှန်သို့ ပို့ဆောင်ပေးသည်။



Geri-Fact

Ombudsman is a Swedish term meaning “representative.” The ombudsman’s job is to help solve problems between residents, their families, and the staff in long-term care facilities. Every nursing home is assigned an ombudsman, who is usually an employee of the local the area agency on aging.

စီနီယာ စင်တာများ—နောက်ထပ် ထက် ဘင်ကို

အများကြီးပဲ။ လူတွေ တွေးပါ။ ၏ စီနီယာ စင်တာများ အဖြစ် အနုပညာ နှင့် လက်မှုပညာ စင်တာများ ဘယ်မှာလဲ။ သင် ရယူ a နေ့လယ်စာအခမဲ့ နှင့် ထိပ်တန်း အဆိုပါ နေ့ off အတူ ဘင်ဂို အကယ်လို့ အဲဒါ ဘာလဲ သင် စဉ်းစား၊ သင် ကျိန်းသေ နောက်ကွယ် အဆိုပါ ကြိမ်။ ဟိ စီနီယာ ဗဟို ၏ ဒီနေ့ ရှုပ်ပွနေသည်။ အတူ a အရမ်းကောင်းတယ်။ ကွန်ရက် ၏ ဝန်ဆောင်မှုများ- ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ၊ နေ့လယ်စာ၊ စားသုံးသူ အချက်အလက် on ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့် အာမခံ၊ ပရိုမီးယား ဂရုစိုက်ပါ။ ဆေးခန်းများ၊ အကူအညီ အတူ အာမခံ နှင့် စာရွက် အလုပ်၊ အာဟာရ နှင့် ကျန်းမာသောလူနေမှုပုံစံအတန်းများ၊ လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်များ၊ အပန်းဖြေစရာပွဲများ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးဝန်ဆောင်မှုများ၊ teen အခွင့်အလမ်းများ၊ ကွန်ပျူတာ သင်တန်းတွေ၊ အခမဲ့ အီးမေးလ် အကောင့်များ နှင့် ကွန်ပျူတာ ဝင်ရောက်ခွင့်၊ အချို့သော အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် နေ့ခင်းစောင့်ရှောက်မှုကိုပင် ပံ့ပိုးပေးသည်။

တိုင်း၊ ဗဟို သည် ကွဲပြားခြားနားသော၊ အချို့ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် နောက်ထပ် လှုပ်ရှားမှုများ ထက် အခြားသူများ ဒါပေမယ့် သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ သေချာတယ်။ တန်ဖိုးရှိ a အလည်အပတ် ရန် ရှာပါ။ ဘာလဲ ချိတ်ဆက်သည်။ အတူ သင်၏ မိဘ။ မင်းရဲ့ မိဘများ ပါလိမ့်မယ်။ သူငယ်ချင်းလုပ်ပါ။ နှင့် ရှိသည် ဝင်ရောက်ခွင့် ရန် ဝန်ဆောင်မှုများ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ စောင့်ရှောက် သူတို့ကို ကျန်းမာသည်။ နှင့် ငယ်ရွယ်သည်—အများကြီးပိုတယ်။ ဒါကြောင့် ထက် နေနေ မှာ အိမ် on အဆိုပါ ဆိုဖာ။ စီနီယာ စင်တာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ စာရင်းပေးထားသည်။ ၌ သင်၏ ဖုန်းစာအုပ် အောက်မှာ စီနီယာ စင်တာများ သို့မဟုတ် ၌ အဆိုပါ အပြာ စာမျက်နှာများ အောက်မှာ အိုမင်းခြင်း။ သို့မဟုတ် စီနီယာ ဝန်ဆောင်မှုများ။ ပြည်တွင်း ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။ ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် နံပါတ်များ အတွက် အားလုံး ၏ အဆိုပါ ပြည်တွင်း စီနီယာ စင်တာများ

အစိုးရ အေဂျင်စီများ

ဒေသန္တရ ပြည်နယ်နှင့် ပြည်ထောင်စုအဆင့်ရှိ အစိုးရအေဂျင်စီများသည် မိသားစုများအား ကူညီပေးခြင်းနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအား လှည့်စားခြင်းမှကာကွယ်ခြင်းအတွက် အာရုံစိုက်မှုများစွာကို အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ အနုပညာရှင်များ နှင့် အခြားသူများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သားကောင် on အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို။ ဒါကတော့ ငါ့ ကောက် ၏ အစိုးရ မင်းအဖေနေ့အမေအတွက် ဘဝကို ပိုကောင်းအောင်လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ အေဂျင်စီတွေ

- ဒေသတွင်းကျန်းမာရေးအေဂျင်စီများသည် အခမဲ့စစ်ဆေးမှုများ၊ တုပ်ကွေးရိုက်ချက်များနှင့် ဒေသတွင်း ဘိုးဘွားရိပ်သာများ၏ အရည်အသွေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို အခမဲ့ပေးပါသည်။ အချို့ပြည်နယ်များတွင် ၎င်းတို့သည် တစ်ကိုယ်ရေ စောင့်ရှောက်မှုအိမ်များနှင့် အိမ်ကျန်းမာရေးအေဂျင်စီများကို ကြီးကြပ်သည်။
- ဒေသန္တရအိမ်ရာအာဏာပိုင်များသည် ထောက်ပံ့ငွေရရှိနိုင်သောအိမ်ရာများအကြောင်း ပြောပြနိုင်ပါသည်။ ဝင်ငွေနည်းသော လူကြီးများ၊
- ပြည်တွင်း ခရိုင် နှင့် မြို့ အစိုးရများ မကြာခဏ ပြေး a ပန်းခြံများ နှင့် အပန်းဖြေ အစီအစဉ် မေ ပါဝင်ပါတယ်။ စီနီယာ စင်တာများ၊ လယ်ကွင်း ခရီးစဉ်များ၊ နှင့် အပန်းဖြေစရာ အဖြစ်အပျက်များ။ ခရိုင် နှင့်မြို့ အစိုးရများ ကိုလည်း ပြေး အဆိုပါ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး စနစ်၊ အများကြီး ၏ ဘယ်ဟာ ကမ်းလှမ်း သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် လျှော့စျေးနှင့် မျှဝေစီးနင်းခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများ။
- ဟိ ပြည်တွင်း ခရိုင် ဘုတ်အဖွဲ့ ၏ အကူအညီ အဖြစ် အပိုင်း ၏ အဆိုပါ ပြည်နယ် သက်သာချောင်ချိရေး အေဂျင်စီ နိုင်သည် ဘိုးဘွားရိပ်သာစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဝင်ငွေနည်းသက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် သင့်ပြည်နယ်မှ ပေးဆောင်သော အခြားလူမှုရေးဝန်ဆောင်မှုများအတွက် Medicaid အရည်အချင်းပြည့်မီမှုကို ကူညီပေးပါ။
- လူမှုရေး လုံခြုံရေး ရုံး ကမ်းလှမ်းချက်များ a စည်းစိမ်ဥစ္စာ ၏ အကြံဉာဏ် နှင့် နိုင်သည် လုပ်ငန်းစဉ် အရည်အချင်းပြည့်မီသောစာရွက်များ အတွက် သင် အကယ်လို့ သင် မလုပ်နဲ့ ရှိသည် a ပြည်တွင်း ရုံး အနီး သင်၊ အလည်အပတ် ၎င်း၏ ဝဘ် site www.ssa.gov သို့မဟုတ် 1-800-772-1213 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။
- စစ်မှုထမ်းဟောင်း စီမံခန့်ခွဲရေး ဆေးဌာန သို့မဟုတ် ပြင်ပလူနာ မူလတန်း စောင့်ရှောက်မှုဆေးခန်း ရှိသည့် အသိုက်အဝန်းတွင် နေထိုင်ရန် သင်သည် ကံကောင်းခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သိရှိလိုပါက 1-800-827-1000 သို့ခေါ်ဆိုပါ။

ဟိ ဖုန်း စာအုပ်—သွားပါ။ အတွက် အဆိုပါ အရောင်

မင်းရဲ့ဖုန်း စာအုပ်များ အပြာ စာမျက်နှာများ နှင့် အဝါရောင် စာမျက်နှာများ ကမ်းလှမ်း နှစ်ခု အရမ်းကောင်းတဲ့ နည်းလမ်းများ အတွက် သင် ခြေရာခံ ရန် ဆင်း ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့်

အရင်းအမြစ်များ အတွက် သင်၏ မိဘများ ဟိ အပြာ စာမျက်နှာများ စာရင်း အစိုးရ



Geri-Fact

Don't forget to look at the beginning of the phone book for lists of emergency services and hotlines.

ဒေသဆိုင်ရာ၊ ပြည်နယ်နှင့် ပြည်ထောင်စုအဆင့်ရှိ
အေဂျင်စီများ။ စာရင်း - အေဂျင်စီမှ
ဝန်ဆောင်မှုအမျိုးအစားများကို မကြာခဏရှင်းပြသည်။
ကမ်းလှမ်းချက်များ။ ယခု စာရင်းများ အများအပြားတွင်
ဝတ်ဆိုင် ပါဝင်သည်။ အေဂျင်စီများ၏လိပ်စာများ။ Yellow
Pages—အသင့်အနေအထားဟောင်း—သည် ၎င်းကို
ဖော်ထုတ်ရန် ခိုင်မာသောအခြေခံတစ်ခုဖြစ်သည်။
အစရှိသော ဘာသာရပ်အလိုက် သင်လိုအပ်နိုင်သော
ဝန်ဆောင်မှုအမျိုးအစားများ
အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအေဂျင်စီများ၊
ဘိုးဘွားရိပ်သာများ၊ တာရှည်ခံ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပစ္စည်းများ၊
လူမှုရေးဝန်ဆောင်မှုများ၊ အမြင်ဝန်ဆောင်မှုများ—
မင်းနာမည်

နောက်တစ်မျိုး အရင်းအမြစ် သည် အဆိုပါ ပြည်တွင်း
ယူနိုက်တက် နည်းလမ်း အေဂျင်စီ
အဖြူရောင်စာမျက်နှာများတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ United
Way သည် သင့်အား ကောင်းမွန်သောလမ်းညွှန်ချက်တစ်ခု
ပေးပို့နိုင်ပါသည်။ ၏ အသိုင်းအဝိုင်း ဝန်ဆောင်မှုများ။ နှင့်
အကယ်၍ သင် အသက်ရှင် မင်းရဲမိုးဘွားတွေနဲ့
ဝေးကွာနေတဲ့အချိန်၊ နောက်တစ်ကြိမ် မင်းဆီလာလည်ရင်
ဖုန်းစာအုပ်တစ်အုပ်ကို ယူသွားလိုက်ပါ။ အဲဒီနည်းနဲ့ မင်း
မင်းရဲအမေ ဒါမှမဟုတ် ဖေဖေ အဆင်မပြေရင်
ဖုန်းခေါ်နိုင်တယ်။

စီနီယာ မားကတ်တင်း လျှော့ဈေးများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ

ရပ်ရွာစီးပွားရေးလုပ်ငန်းများနှင့် ဆေးရုံအများအပြားသည် ၎င်းတို့၏ဝန်ဆောင်မှုများကို သက်ကြီးရွယ်အိုစားသုံးသူများထံ ပစ်မှတ်ထားကြသည်။ ၎င်းတို့ကို ဆွဲဆောင်ရန် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ အခမဲ့ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပရိုမိုးရှင်းလျှော့ဈေးများ ပေးဆောင်ရန်ဖြစ်သည်။ ဒါကြောင့် သတိထားကြပါ...

- ဆေးဆိုင်များ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ လုပ်ပါ။ အခမဲ့ ပို့ဆောင်မှု။
- ဆေးရုံများ အဲဒါ ကမ်းလှမ်း အခမဲ့ ပြသမှုများ၊ ရိုက်ချက်တွေ၊ နှင့် ပညာရေး အစီအစဉ်များ၊ နှင့် ပြေးဆွဲ ပေးပါသည်။
- ဘေလ်ပေးချေမှု၊ လျှော့ဈေးများနှင့် ဂက်ဂျက်များကို ပေးဆောင်သော ဖုန်းနှင့် အသုံးဝင်သည့်ကုမ္ပဏီများ ရန် လုပ်ပါ။ အကြားအာရုံ နှင့် မြင်သည်။ ပိုလွယ်လိုက်တာ အတူ a ဖုန်း၊ နှင့် ပေးသည်။ ဆောင်းရာသီအပူနှင့် နွေရာသီအတွင်း လေအေးပေးစက်အတွက် ထောက်ပံ့ငွေ။
- အိမ်အရောက်ပို့ဆောင်ပေးသော ကုန်စုံဆိုင်များ၊ အချို့သော အိမ်အပြန်ခရီးအတွက် ၎င်းတို့၏ ပို့ဆောင်ခကို လျှော့ပေးသည်။ အော်ဒါတင်ရန်အတွက် အင်တာနက်အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ဤအရာများကို သင်ပိုမိုတွေ့မြင်ရပါမည်။
- သင့်အမေနှင့် ဖေဖေတို့အိမ်သို့ သတို့သားထံသို့လာရန်၊ လမ်းလျှောက်ရန် သို့မဟုတ် Rover ကို တိရစ္ဆာန်ဆေးကုခန်းသို့ ခေါ်သွားခြင်း အပါအဝင် လျှော့ဈေးပေးသည့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ဝန်ဆောင်မှုများ။

အကြီးတန်းလျှော့ဈေးများ ပေးသည်ရှိ၊ ဘာဆုံးရှုံးရမှာလဲ?

အမြန် ကြည့်လိုက်ပါ။ Community Services

ကြင်နာတယ်။ ၏ ဝန်ဆောင်မှု	ဘာလဲ အဲဒါ ဖြစ်ပါတယ်။	ဘယ်မှာလဲ။ ရန် ရှာပါ။ အဲဒါ
သတင်းအချက်အလက် နှင့် ရည်ညွှန်းချက်	ဘာကိုခွဲခြားသတ်မှတ်ပေးတယ်။ သင်	အကြီးတန်းစင်တာများ;

	လိုပါတယ်။ အကူအညီဘယ်မှာရ နိုင်မလဲ။	အသက်အရွယ် ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ နယ်မြေအရောင်စီ၊ ဆေးရုံတွေ အကြီးတန်းစင် တာများ၊ ဘုရားကျောင်း များ၊ တရားဇရပ်များ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ နယ်မြေအရောင်စီ ၊ အမျိုးသား အစားအစာများ on ဘီး ဖောင်ဒေးရှင်း (၁-၈၀၀-၉၉၉-၆၆၆)၊ အကြီးတန်းစင် တာများ၊ အိုမင်းရင့်ရော်မှု ဆိုင်ရာ နယ်မြေအရောင် စီ
အစားအစာများ on ဘီး	အစားအသောက်များ ကို အိမ်အရောက်ပို့ဆောင် ပေးပါသည်။ သက်ကြီးရွယ်အို	
တယ်လီဖုန်း အာမခံချက်	အဆင်ပြေလား ရှိမရှိ စစ်ဆေးရန် နေ့စဉ် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများ ပြုလုပ်ပါသည်။	
လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ	မျှဝေခဲ့သည်။ စီးတယ်။ (ဗင်ကား) အကြီးတန်းစင်တာ များ၊ ဆရာဝန်များ၊ ကုန်တိုက်များ၊ ဆေးခန်းများ	အကြီးတန်းစင်တာများ ; အများသူငှာ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး အာဏာပိုင်၊ နယ်မြေအရောင်စီ on အိုမင်းရင့်ရော်မှု

အမြန် ကြည့်လိုက်ပါ။ Community Ser v ices (ဆက်ရန်)

ကြင်နာတယ်။ ၏ ဝန်ဆောင်မှု	ဘာလဲ အဲဒါ ဖြစ်ပါတယ်။	ဘယ်မှာလဲ။ ရန် ဂျာပါ။ အဲဒါ
မိသားစု ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ ထောက်ခံမှု အစီအစဉ်များ	ဝန်ဆောင်မှုများ အဲဒါ ကူညီကြပါ မိသားစုတွေက အသက်ကြီးတဲ့အဖွဲ့ဝင်တွေ ကို အိမ်မှာထားကြတယ်။	စီနီယာ စင်တာများ; ဧရိယာ အေဂျင်စီ အိုမင်းခြင်း အပေါ်
အိမ်မှုကိစ္စတွေ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ အိမ်ဖော်	အသေးအဖွဲ့ ပြုပြင်မှုများ ရန် အိမ်တွင် Mr. Fix-It အမျိုးအစား ဝန်ဆောင်မှုများ၊ အိမ်မှုကိစ္စများအတွက် အကူအညီများ	စီနီယာ စင်တာများ; ဧရိယာ အေဂျင်စီ အိုမင်းခြင်း အပေါ်
သက်သာရာရ၏။ ဂရုစိုက်ပါ။	အနားယူ နိုင်စေရန် သက်ကြီးရွယ်အို များအား အားနည်းသူများကို ဂရုစိုက်ပါ။	အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးစင် တာများ၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာ (အချို့က ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသ ည်။ မိသားစုများ အားလပ်ရက်ခရီးထွက် ခြင်း); နယ်မြေအေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။ စီနီယာ စင်တာများ;
အဆင်ပြေတယ်။ ဧည့်သည် သို့မဟုတ် အဖော် အစီအစဉ်များ	စေတနာ့ဝန်ထမ်း ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လာပါသည်။ အပတ်စဉ် သွားရောက်လည်ပတ် ရန် ၊ အလုပ်များ;	ဘုရားကျောင်းများ; တရားဇရပ်များ အမျိုးသားဝန်ဆောင်

	သို့မဟုတ် အခကြေးငွေပေးသော အပေါင်းအဖော်များလည်း ထိုနည်းလည်းကောင်း ပင်	င်မှုကော်ပိုရေးရှင်း (၁-၈၀၀-၄၂၄- ၈၈၆၇)၊
လူကြီး နေ့ ဂရုစိုက်ပါ။ ဝန်ဆောင်မှုများ	ကြီးကြပ်သည်။ တနေကုန် လူမှုရေး နှင့် လူများအတွက် အပန်းဖြေအစီအစဉ်များ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကန့်သတ်ချက်များ (အများစုမှာ dementia ရှိသည်) အမှုတွဲ အစီအစဉ်များ အတွက် သင့်မိဘအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများ စီစဉ်ပေးပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များကို အကဲဖြတ်ပါ။	စာရင်းပေးထားသည်။ ၌ အဆိုပါ လူကြီးအောက် ဖုန်းစာအုပ် နေထိန်း၊ နယ်မြေအေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။
ဖြစ်ရပ်မှန် စီမံခန့်ခွဲမှု၊ ဖောက်သည် အကဲဖြတ်ချက်များ	အမှုတွဲ အစီအစဉ်များ အတွက် သင့်မိဘအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများ စီစဉ်ပေးပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များကို အကဲဖြတ်ပါ။	ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အို စောင့်ရှောက်ရေး မန်နေဂျာများ (သီးသန့် ကဏ္ဍကုမ္ပဏီ- www.caremanager.com)
အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။	သူနာပြုနှင့် သူနာပြု၏ လက်ထောက် စောင့်ရှောက်မှု အပိုင်းများကို ပေးပို့ခဲ့သည်။ ၌ အဆိုပါ အိမ်	စာရင်းပေး ထားသည်။ ၌ အဝါရောင် စာမျက်နှာများ အိမ်ကျန်းမာရေးစောင့် ရှောက်မှုအောက်တွင် အေဂျင်စီများ၊ သူနာပြုအသင်းသို့ လာရောက်လေ့လာခြင်း။

ကြင်နာတယ်။ ၏ ဝန်ဆောင်မှု	ဘာလဲ အဲဒါ ဖြစ်ပါတယ်။	ဘယ်မှာလဲ။ ရန် ရှာပါ။ အဲဒါ
စီနီယာ စင်တာများ	စင်တာများ ကမ်းလှမ်း အစားအစာများ၊ လူမှုရေး၊ အပန်းဖြေမှုနှင့် ပညာရေးဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများ၊ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုများ၊ အချက်အလက်များ နှင့် ရည်ညွှန်းချက်	ဖုန်းစာအုပ်မှာ ဖော်ပြထားတယ်။ အကြီးတန်းစင်တာ များအောက်တွင်၊ အသက်အရွယ်ကြီး ရင့်မှုဆိုင်ရာ နယ်မြေအေဂျင်စီ၊ သက်ကြီးစောင့်ရှောက်မှု ကော်မရှင် (၁- ၈၀၀-၆၇၇- ၁၁၁၆)၊ အသက်အရွယ်ကြီး ရင့်မှုဆိုင်ရာ နယ်မြေအေဂျင်စီ၊ တစ်နေရာတည်းတွင် အလုပ်ဌာနများ (အလုပ်သမားဦးစီး ဌာန & စက်မှုလုပ်ငန်း၊ ဖုန်းစာအုပ်ထဲက အပြာရောင်စာမျက်နှာများ)
အလုပ်အကိုင်	ခေါ်ယူခြင်း၊ အကြံပေးခြင်း၊ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။ အသက်ကြီးသည်။ အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရာတွင် အလုပ်သမား၊ ပြန်လည်လေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ်များ (အသက်အရွယ်အား လုံးအတွက်)	ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း၊ ဥပဒေရေးရာ ဝန်ဆောင်မှု များ၊ Inc. (အပြာ စာမျက်နှာများ);
ဥပဒေရေးရာ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ သက်ကြီးရွယ်အို အကာအကွယ် ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ombuds- ယောက်ျားတိုင်ကြားမှု ဝန်ဆောင်မှုများ	ကူညီကြပါ အတူ ငွေကြေး နှင့် တရားဝင် ပြဿနာများ	

ombudsman;
AARP တရားဝင်
Hotline (1-800-772-
1213)

သမထ ပတ်ပတ်လည် ၌ အသိုင်းအဝိုင်း

ရပ်ရွာဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိခြင်းသည် တစ်ခုတည်းသော
အရာဖြစ်သော်လည်း၊ ရယူခြင်း။ ရန် သူတို့ကို သည်
နောက်တစ်ခု။ ဟိ စွမ်းရည် ရန်
သင်နှစ်သက်သည့်နေရာတိုင်းသို့
သင်နှစ်သက်သည့်အချိန်တိုင်း ထပြီးသွားပါက
အမေရိကန်စိတ်ထဲတွင် နက်ရှိုင်းပါသည်။ ကားမရှိရင်
ဘယ်မှာနေမှာလဲ ဘီးအစုံရှိခြင်းက သူငယ်ချင်းများ၊
မိသားစု၊ ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်း၊ အလုပ်တစ်ခု၊
အားလပ်ရက်၊ ရုပ်ရှင်များ၊ ၎င်းတို့၏ အကြိုက်ဆုံး
စားသောက်ဆိုင်၊ ဘုရားကျောင်း၊ ဂေါက်သီး၊ ဘိုးလင်း၊
ဆရာဝန်ချိန်းဆိုမှုများ၊ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး၊
စေတနာ့ဝန်ထမ်းနှင့် ပညာရေးဆိုင်ရာ
အခမ်းအနားများဆီသို့ အမေနှင့်အဖေကို ရရှိစေသည်။
ဘီးတွေကို ဖယ်လိုက်ပြီး သူတို့ဖန်တီးထားတဲ့
ပြင်ပကမ္ဘာနဲ့ ပြတ်သွားပါပြီ။

သင့်မိဘများအသိုင်းအဝိုင်းမှ ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုခု
လိုအပ်ပါက၊ မင်းကို ငါဖော်ပြတဲ့ အကျင့်ဆိုးတွေက
များပါတယ်။ အဲဒီနေရာက အခြေအနေတွေနဲ့
ရုန်းကန်နေရတာ သူတို့ရဲ့ စွမ်းရည် ရန် မောင်း မှာ
အန္တရာယ်။ အဘို့ ဥပမာ၊ အကယ်၍ သင်၏



Senior Alert

According to AARP, the six most common problems with older drivers are failure to yield the right of way, making improper left turns, negotiating blind spots, getting on and off free-ways, backing up, and slow reaction times.

ဖေဖေက မျက်စိမှန်လို့ အိမ်အလုပ်တွေ မလုပ်နိုင်တော့ဘူး၊ လမ်းမှန် သို့မဟုတ် ယာဉ်အသွားအလာတွင် ပေါင်းစည်းရန် အခက်အခဲရှိနေသည်။ အဖေ နဲ့ အမေ က လူကြီး နေ့ ထိန်း စောင့်ရှောက် မှု လိုတယ် ဆိုရင် သူ ကားမောင်းသင့်တာ သေချာပါတယ်။

ဒီတော့ မင်းမိဘတွေ ကားမောင်းဖို့ အနားယူရမယ့်အချိန်ရောက်ရင် မင်းဘယ်လိုသိလဲ။ ကားမောင်းတာကို ရပ်လိုက်တာနဲ့ ကားကို မှီခိုနေရတဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ သူတို့ကို ဘယ်လို လက်ကိုင်ထားမလဲ။

လုပ်သင့်တယ်။ လွမ်းတယ်။ ဒေစီ ဖြစ်ပါစေ။ ကားမောင်းမလား။

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် အသက်အရွယ်အလိုက် မတူညီကြသော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ချို့ယွင်းချက်အချို့ရှိမည်ကို သေချာသော်လည်း အချို့မှာ အခြားသူများထက် ပိုကောင်းပါသည်။ ထို့ကြောင့် အသက်အရွယ်ကြီးရသူတိုင်း ကားမောင်းခြင်းကို ရပ်သင့်သည်ဟု ယူဆခြင်းသည် တရားမျှတမှု မရှိသော ယူဆချက်ဖြစ်ပြီး အပြောင်းအလဲတစ်ခု ဖြစ်လာမည်မှာ သေချာပါသည်။ အခြားတစ်ဖက်တွင်မူ အသက် 80 ကျော်သူများသည် အခြားသူများထက် ပိုများသည်။ အသက်အရွယ်အုပ်စုသည် ၎င်းတို့၏ အန္တရာယ်ကင်းစွာ မောင်းနှင်နိုင်မှုအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသော အခြေအနေများကို တွေ့ကြုံခံစားကြရသည်။ အထူးသဖြင့် အမြင်အာရုံကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ အသက်ကြီးတဲ့ မျက်လုံးအတွေ့အကြုံတွေ...

- ထိခိုက်လွယ်ခြင်း။ ရန် တောက်ပ မီးများ ဖြစ်စေသည်။ အသက်ကြီးသည်။ ယာဉ်မောင်းများ ရန် ကြည့်ပါ။ တောက်ပ ထံမှ လာမည် အသွားအလာ မှာ ည နှင့် on နေသာသည်။ နေ့ရက်များ။
- A ကျဆင်းခြင်း။ ၌ အနက် သညာ လုပ်နေပါတယ်။ အပြိုင် ကားပါကင် နှင့် ဝဲ အလှည့် အရမ်း ခက်ခဲ သည်။
- A ကျဆင်းခြင်း။ ၌ အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် အာရုံစူးစိုက်မှု ရလဒ် ၌ အတားအဆီး တရားစီရင်ခြင်း။ ၏ အကွာအဝေးနှင့်အမြန်နှုန်း။
- တစ် ကျဆင်းခြင်း။ ၌ အရံ (ဘက်) အမြင် ဦးဆောင် ရန် အခက်အခဲများ ၌ အထွက်နှုန်း အဆိုပါ လမ်းမှန်။
- အခြေအနေများ ၏ အတွင်းတိမ် (တိမ်တိုက် ၏ အဆိုပါ မှန်ဘီလူး) ရေတိမ်

(ညှစ်ထားသည်။ optic အာရုံကြော) နှင့် macular ယိုယွင်းခြင်း။ (ပိတ်ဆို့ထားသည်။ ဗဟို လယ်ကွင်း ၏ အမြင်) ဘယ်ဟာ အားလုံး မောင်းနှင်နိုင်မှုစွမ်းရည်ကို အလေးအနက် ထိခိုက်စေပါသည်။



Senior Alert

Of all the age groups in the U.S. population, older folks take the most medication. Many of these medications can cause side affects that impair driving. Painkillers, high blood pressure medicines, not eating properly with medications, or not keeping up with fluids can cause confusion and impaired vision and judgment. Make sure your parent is aware of the side affects of medicines—they can be just as lethal a mix as drinking and driving!

အမြင်အာရုံဆိုင်ရာ ပြဿနာများအပြင် သင့်မိခင်သည် လှည့်ရာတွင် လိုက်လျောညီထွေမှု မရှိခြင်းကို ကြုံတွေ့ရနိုင်ချေ ပိုများပါသည်။ သူမ၏ လည်ပင်း ဘယ်တော့လဲ သူမ ကျောထောက်နောက်ခံ တက် သို့မဟုတ် ငေးကြည့် ရန် အဆိုပါ ဖွတ် ဘယ်တော့လဲ သူမ အသွားအလာအဖြစ်ပေါင်းစပ်။

အကဲဖြတ်ခြင်း။ အဆိုပါ အခြေအနေ

ဤအခြေအနေများ သို့မဟုတ် ပြဿနာများသည် သင့်မိဘများ၏ မောင်းနှင်နိုင်စွမ်းကို ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်စေခြင်း ရှိ၊ မရှိ အကဲဖြတ်ရန် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ၎င်းတို့အား သင့်အား လှည့်ပတ်ခိုင်းစေခြင်းဖြစ်သည်။ ယခုတွင် သင်သည် ကလစ်ဘုတ်ကို လွှင့်မပစ်ဘဲ သင့်အထက်တန်းကျောင်း ယာဉ်မောင်း၏ နည်းပြဆရာကဲ့သို့ ၎င်းတို့ကို စမ်းသပ်ရန် အကြံပြုလိုသော်လည်း အသက်ကြီးသော ယာဉ်မောင်းများတွင် အဖြစ်များဆုံး ပြဿနာခြောက်ခုကို မှတ်သားထားပါ (အစောပိုင်း Senior Alert sidebar ကို ကြည့်ပါ)။

အဖေ သို့မဟုတ် အမေ ကားမောင်းရာတွင် တော်ရုံတန်ရုံ အခက်အခဲများ ရှိပါက၊ ဥပမာ အခြေခံ အကြံပြုချက် အချို့ကို အကြံပြုပါ။

- အဝေးပြေးလမ်းများအသုံးမပြုသော အကြိုက်ဆုံးနေရာများသို့ လမ်းကြောင်းများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ သို့မဟုတ် ပေါင်းစည်းခြင်း သို့မဟုတ် ဘယ်ဘက်လှည့်။
- ရယူပါ။ အလင်းပြန်-လျှော့ချရေး နေကာမျက်မှန် အတွက် ညအချိန် ကားမောင်း။
- နှင် အတူ a ခရီးသည် ရန် ကူညီပေးပါ။ အတူ လမ်းမှန် ဆုံးဖြတ်ချက်များ။
- လျော်ကြေးပေးရန် အမေ သို့မဟုတ် အဖေ၏ကားနှင့် အခြားယာဉ်မောင်းများကြား အကွာအဝေးကို တိုးပေးပါ။ သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ နှေးကွေးသော တုံ့ပြန်မှု အကြိမ်များအတွက် ထိုင်ပါ။
- အာမခံကိုလျှော့ချရန်အတွက် AARP ၏ 55 ALIVE Mature Driving Program (အောက်ပါ Sage အရင်းအမြစ်ကိုကြည့်ပါ) ကဲ့သို့သော ယာဉ်မောင်းမွမ်းမံသင်တန်းတက်ရန် သင့်မိဘကို အကြံပြုပါ။ ပရီမီယံ။
- အကယ်လို့ အမေ သည် ရှိခြင်း။ အခက်အခဲ မြင်သည်။ ကျော် အဆိုပါ ဒက်ရှ်ဘုတ်၊ သွား ရန် တစ်ခု အော်တို စတိုးဆိုင် ရယူပါ။ a ထိုင်ခုံ ကူရှင်း၊ သင် နိုင်သည် ကိုလည်း ကောက် တက် a ကိရိယာ ရန် မြင့် အဆိုပါ ဓာတ်ငွေ့ စက်ဘီးနင်း

- စတင်ပါ။ ရယူခြင်း။ သင်၏ မိဘ ရန် ဖြစ် နည်းသော ကား မှီခို ဒါကြောင့် သင် နိုင်သည် သက်တောင့်သက်သာ အမေ့ သို့မဟုတ် ဖေဖေပေါ့ဗျာ။ ထဲသို့ a ဒရိုင်ဘာ နေထိုင်မှုပုံစံ။ စတင်ပါ။ စီစဉ်ပေးခြင်း သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ရန် အမေ့ နှင့် ဖေဖေ၏ အနှစ်သက်ဆုံးနေရာများ၊ လွန်းပျံ့ယာဉ်ဝန်ဆောင်မှုများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ကာ အခမဲ့ပို့ဆောင်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးကို ရယူပါ- (ကုန်စုံဆိုင်များ၊ ဆေးဆိုင်များ၊ ဆရာဝန်ရုံးများမှ)။
- သင့်မိဘများသည် ၎င်းတို့၏ မျက်စိအမြင်အာရုံကို စစ်ဆေးပြီး သူတို့သောက်နေသော ဆေးဝါးများ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ဆက်လက်စောင့်ကြည့်ခိုင်းပါ။
- ထည့်ပါ။ သေးငယ်သည်။ မျက်စိကွယ်ခြင်း။ မှန်များ ပေါ်သို့ ဖွတ် မှန်များ။
- ညအချိန်ကားမောင်းခြင်းမပါဝင်သည့် ဘွဲ့လွန်လိုင်စင်လျှောက်ထားရန် သင့်မိဘများကို ရယူပါ။ ၎င်းသည် နောက်ပိုင်းတွင် ၎င်းတို့၏ လိုင်စင်အပြည့်အစုံကို စွန့်လွှတ်ခြင်းသို့ ကူးပြောင်းရာတွင် လွယ်ကူသွားနိုင်သည်။ အချို့သောအာမခံကုမ္ပဏီများသည် သင့်မိဘများကို ဆွဲဆောင်ရန် မုန်လာဥနီဖြစ်နိုင်သည့် ဘွဲ့လွန်လိုင်စင်များအတွက် လျှော့ဈေးများပေးသည်။



Sage Source

AARP offers a 55 ALIVE Mature Driving Program that gives classes to drivers 50 and older to improve their skills and to avoid accidents and traffic violations. It's an eight-hour course for a mere \$10 and is open to anyone. Graduates of the course usually receive discounts on their auto insurance! For a class near you call 1-800-772-1213 or visit the AARP Web site at www.AARP.org/55ALIVE.

The AAA Foundation for Traffic Safety (1-800-305-7233) offers some terrific publications that include a guide for families and a self-exam. A self-exam is also offered by the National Safety Council (1-800-621-6244).

စေတနာ ကန့်သတ်ချက်များ

အသက်ကြီးသော ယာဉ်မောင်းများစွာသည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ကားမောင်းခြင်းကို ကန့်သတ်ရန် ဆန္ဒအလျောက် စတင်ကြသည်။ ပထမဆုံးသွားရမည့်အချက်မှာ ညအချိန်ကားမောင်းပြီး အဝေးပြေးလမ်းများပေါ်တွင် လျင်မြန်စွာ မောင်းနှင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သင့်မိဘများသည် အလျင်စလိုအချိန်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနေရန်နှင့် ရင်းနှီးသောလမ်းကြောင်းများတွင်သာ မောင်းနှင်ရန် ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။ ၎င်းသည် ၎င်းတို့အတွက် အဆင်ပြေနိုင်သည်၊ ၎င်းတို့အတွက် သို့မဟုတ် အခြားသူများကို အန္တရာယ်အနည်းငယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဒါပေမယ့် သူတို့အတွက် ဘီးနောက်မှာ မလုံခြုံတော့တဲ့ အချိန်ရောက်လာလိမ့်မယ်။ ကြိုက်သည်ဖြစ်စေ မကြိုက်သည်ဖြစ်စေ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ရန်မှာ သင့်တာဝန်ဖြစ်သည်။ သင့်မိဘ၏ ဘေးကင်းစွာ မောင်းနှင်နိုင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ သံသယရှိပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေရန် မိခင် သို့မဟုတ် ဖခင်ကို မေးမြန်းပါ။

အချိန် ရန် ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း။

သက်ကြီးရွယ်အိုအများစုသည် “တစ်နေ့နေ့တွင် ကားမောင်းရ” ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ကို

ပြောပြလိမ့်မည်။ “လုပ်ရတဲ့အခါ ရင်ဆိုင်ရလိမ့်မယ်” လို့ဆက်ပြောကြလိမ့်မယ် ဒါမှမဟုတ် လုပ်ရတဲ့အခါ သိလိမ့်မယ်၊ ရပ်။ ဒါပေမယ့် အချိန်တွေကုန်လွန်လာပြီး ငြင်းဆိုမှုတွေက များလာသလို သင်မသိခင်မှာ သူတို့ကိုယ်တိုင်ရော ကားမောင်းသူတိုင်းပါ သူတို့ရဲ့ အဖိုးတန်ကုန်တင်ကုန်တွေကိုပါ အန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့ လမ်းမပေါ်မှာ ရောက်နေပါတယ်။ တစ်ခုခုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ မင်းသိပေမယ့် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်မှုက ခက်ခဲလွန်းတာကြောင့် မင်းလည်း ငြင်းဆိုခံခဲ့ရတယ်။

“သော့ကို စွန့်ပယ်ခြင်း” သို့မဟုတ် “ကားမောင်းထွက်ရန် လိုအပ်သည်” ကဲ့သို့သော အသုံးအနှုန်းများကို မသုံးပါနှင့်။ အဲဒီအစား “အဖေ၊ မင်း အလုပ်ကနေ အငြိမ်းစားယူဖို့ စီစဉ်ထားတဲ့ အချိန်မှာ မင်းမှာ တန်းစီနေပြီ၊ အခု မင်း ကားမောင်းရင်း အငြိမ်းစားယူဖို့ နီးလာပြီဆိုတော့ မင်းသွားချင်တဲ့နေရာကို ရောက်အောင် ဘာတွေ တန်းစီရမလဲ။”

Close Call Quiz - သင့်ကိုယ်သင် မေးရန် မေးခွန်း ၁၀ ခု (မှ AARP ၏ ၅၅ အသက်ရှင်လျက် ရင့်ကျက်တယ်။ Driving အစီအစဉ်)

တိုင်း၊ နေ့ အဲဒါ ထင်ရသည်။ အသွားအလာ ရရှိသည်။ နောက်ထပ် လူစည်ကား၊ ကားများ ရွေ့
မြန်မြန်၊ နှင့် အတွက် များစွာသော၊ ကားမောင်းခြင်းသည် အလွန်စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်လာပြီး
ရိုးရှင်းစွာလုပ်ရသော အလုပ်ဖြစ်သည်။ ဒါ မင်းကိစ္စပဲလား။

မေး သင်ကိုယ်တိုင် အဆိုပါ နောက်လိုက် မေးခွန်းများ။

1. လုပ်ပါ။ သင် တစ်ခါတစ်ရံ ပြော၊ “ဟဲ့၊ အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ☐ ဟုတ်ကဲ့ ☐ မရှိ
ပိတ်” ☐ မရှိ
2. မှာ ကြိမ်၊ လုပ်ပါ။ ကားများ ဘုန်းဘုန်း ရန် ပေါ်လာသည်။ ☐ ဟုတ်ကဲ့
ထိုမှ ဘယ်မှာမှ
- ၃။ လမ်းဆုံတွေမှာ တစ်ခါတစ်ရံ ကားတွေ လျှောက်သွားသလား
ခံစားခဲ့ရသည်။ သင် ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဆိုပါ မှန်တယ် ၏ ☐ ဟုတ်ကဲ့ ☐ မရှိ
နည်းလမ်း
- ၄။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကွာဟချက် ၌ အသွားအလာ ပိုပြင်းပြင်း ☐ ဟုတ်ကဲ့ ☐ မရှိ
ရန် တရားသူကြီး?
- ၅။ လုပ်ပါ။ အခြားသူများ ဟုန်း မှာ သင် ☐ ဟုတ်ကဲ့ ☐ မရှိ
- ၆။ ပြီးနောက် ကားမောင်းသူ လုပ်ပါ။ သင် ခံစားပါ။ ☐ ဟုတ်ကဲ့ ☐ မရှိ
ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပင်ပန်းနေပြီလား?
- ၇။ လုပ်ပါ။ သင် တွေးပါ။ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြေးဖြေး
ထက် သင် သုံးတယ်။ ရန်
ဖြစ် ၌ တုံ့ပြန်ခြင်း။ ရန် အန္တရာယ်ရှိသည်။ ကားမောင်းသည်။ အခြေအနေများ ☐ ဟုတ်ကဲ့
☐ မရှိ
8. ရှိသည် သင် ရှိခဲ့ပါတယ်။ တစ်ခု တိုးလာသည်။ နံပါတ် ၏ အနီး-
မတော်တဆမှု ၌ အဆိုပါ အတိတ် တစ်နှစ်လား? ☐ ဟုတ်ကဲ့ ☐ မရှိ
9. လုပ်ပါ။ သင် ရှာပါ။ အဲဒါ ခက်တယ်။ ရန် ဆုံးဖြတ်ပါ။ ဘယ်တော့လဲ ရန်
ပူးပေါင်းပါ။ အသွားအလာ on a အလုပ်ရှုပ်သည် ပြည်နယ် အဝေးပြေးလမ်း? ☐
ဟုတ်ကဲ့ ☐ မရှိ
10. လုပ်ပါ။ လမ်းဆုံများ အနောက်အယုက် သင် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဟိုမှာ
သည် ဒါကြောင့် အများကြီး ရန် စောင့်ကြည့် အတွက် ၌ အားလုံး လမ်းညွှန်? ☐
ဟုတ်ကဲ့ ☐ မရှိ

အကယ်လို့ သင် ဖြေတယ်။ ဟုတ်ကဲ့ ရန် တစ်ခုခု ၏ ဒါတွေ မေးခွန်းများ၊ သင် ရှိသည်
ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ရှိခဲ့ပါတယ်။ a အနီးကပ် ခေါ်ဆိုပါ။ မတော်တဆမှုတစ်ခုအတွက်။
ကျွန်ုပ်တို့ သင်ယူနိုင်သောကြောင့် ဤအနီးတဝိုက် လွဲချော်မှုများကို ပြန်လည်ပြသပြီး

ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရန် အရေးကြီးပါသည်။ ထံမှ သူတို့ကို။ မေး သင်ကိုယ်တိုင် အဆိုပါ နောက်လိုက် မေးခွန်းများ-

- မနေနိုင်ဘူး။ ငါ ရှိသည် တားဆီးခဲ့သည်။ အဆိုပါ အခြေအနေ
- လုပ်သင့်တယ်။ ငါ ရှိသည် တုံ့ပြန်ခဲ့သည်။ မတူဘူးလား?
- လုပ်ခဲ့တယ်။ ငါ ကျန်း ရန် ကြည့်ပါ။ တစ်ခုခု
- ဘာကြောင့်လဲ။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ တခြား ကားသမား ဟွန်းတီးခြင်း။ မှာ ငါ?

ဟိ အာရုံစူးစိုက်မှု အပြောင်းအလဲများ ထံမှ ပေးကမ်းခြင်း။ တက် တစ်ခုခု ရန် ဆက်ရန် ရန် ရယူ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အရာ ဒါပေမယ့် a မတူဘူး။ နည်းလမ်း။ အားဖြင့် အာရုံစိုက် on အဆိုပါ စကားလုံး အငြိမ်းစား သင် ပုတ်ခြင်း။ ထဲသို့ တစ်ခုခု အများဆုံး လူတွေ နှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်း ကြည့်ပါ။ အဖြစ် အပြုသဘော-တစ်ခု ရရှိခဲ့သည်။ ထုံးတမ်းစဉ်လာ ၏ ကျမ်းပိုဒ်။ အကယ်လို့ သင် နိုင်သည် တန်းစီသည် ယာဉ်မောင်းများ နှင့် တခြား အရင်းအမြစ်များ ၏ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ရန် လုပ်ပါ။ ဘဝ ပိုလွယ်လိုက်တာ၊ အဲဒါ နိုင် ဖြစ် မြင်သည်။ တစ်ခုခုအဖြစ် ဖေဖေ ရှိသည်။ ရရှိခဲ့သည်။ ဒီ ကိုလည်း ယူတယ်။ အာရုံစူးစိုက်မှု ကွာ ထံမှ သူ့ မသန်စွမ်း တစ်ခုခု ရိုက်နှက်ခြင်း။ on သူ့ အထီး အတ္တ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူ နိုင်သည် မဟုတ်ဘူး ကြာကြာ မောင်း။ ရအောင် မျက်နှာ အဲဒါ၊ ယောက်ျားတွေ နှင့် ကားများ ရှိသည် a အထူး နောင်ကြိုး ငါတို့ အမျိုးသမီးများ မလုပ်နဲ့ လုံးဝ ရယူ ပဒေသာပင် ၏ အတ္တ သည် ချည်ထားသည်။ တက် အဲဒီအဖုံးအောက်မှာ။

ဟုတ်ပြီ၊ အကယ်၍ သင်ပြီးပြီ။ ကြိုးစားခဲ့သည်။ အားလုံး အဆိုပါ ချဉ်းကပ်မှုများ နှင့် အသက်ကြီးသည်။ ကားသမား နည်းဗျူဟာများ ကျွန်တော်တို့ သွားပြီ တချက် ဖေဖေ ဆဲ ချပြီး အဆိုပါ စက်ဘီးနင်း ရန် အဆိုပါ သတ္တု နှင့် သင် မဟုတ်ဘူး။ ပင် ရယူ ခဲ့ အဆိုပါ ကား သူနှင့်အတူ ဤအရာများကို စမ်းကြည့်ပါ။

- မော်တော်ယာဉ်ဦးစီးဌာနကို ဖုန်းဆက်ပြီး သင့်ပြည်နယ်ဥပဒေနဲ့ ပတ်သတ်ပြီး မေးမြန်းပါ။ အသက်ကြီးသည်။ ယာဉ်မောင်းများ။ လုပ်ပါ။ သူတို့ လိုအပ်သည် ပြန်လည်စမ်းသပ်ခြင်း။ ၏ ယာဉ်မောင်းများ ဘယ်တော့လဲ သူတို့ လက်လှမ်းမီ a သေချာတဲ့အသက်အရွယ် အဲဒါကို မင်းအဖေ ဒါမှမဟုတ် အမေဆီ ရွှေ့ပေးနိုင်မလား? အန္တရာယ်မကင်းသော ယာဉ်မောင်းများကို အမည်ပွက်သတင်းပို့ခြင်းအတွက် ၎င်းတို့တွင် လုပ်ငန်းစဉ်ရှိပါသလား။ မင်းအဖေကို သတင်းပို့ရင် ဘာဖြစ်မလဲ။ သူ့မျက်စိဆရာဝန်နဲ့တွေ့ရင် ဆရာဝန်က သူ့အခြေအနေကို အစီရင်ခံခိုင်းမှာလား (ပြည်နယ်တော်တော်များများမှာ ဒီလိုဥပဒေတွေရှိတယ်)။ ကျန်တာတွေ အဆင်မပြေရင် သူ့ကို သတင်းပို့ရမယ်။
- သူ့လိုဇာန်ကို ဆက်ထားချင်တယ်ဆိုရင်တော့ မျက်စိဆရာဝန်နဲ့ သွားပြသင့်တယ်လို့ ဖေဖေကို စိတ်ချယုံကြည်ပါ။ မျက်မှန်အသစ်က ခြားနားမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ မချိန်းခင်မှာ မင်းရဲ့စွဲရိပ်မှုတွေကို ဆရာဝန်ကို အသိပေးပြီး ဒါကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ချုပ်နှောင်ထားစေချင်တယ် (အဖေရှေ့မှာ ဒါကို မပြနိုင်ဘူးဆိုရင်)။ ထားပါတော့ ဆရာဝန် ဆန်းစစ်ပါ။ သူ့ကို နှင့် ဆုံးဖြတ်ပါ။ အကယ်၍ သူ နိုင်သည် မဟုတ်ဘူး ကြာကြာ မောင်း။ အများစု ဆရာဝန်တွေက မလုပ်ဘူး။ ကြိုက်တယ်။ ဖြစ်ခြင်း။ ရင်ဆိုင်တယ်။ အတူ ဒီ ထုတ်ပြန်သည် ဖြစ်ဖြစ်၊ အထူးသဖြင့် အကယ်၍ အဆိုပါ ဆရာဝန် ဖြစ်ခဲ့သည်။ မင်းအဖေနဲ့အမေကို နှစ်ပေါင်းများစွာ တွေ့ဖူးတယ်။ ဆရာဝန်တစ်ယောက်ယောက် ရှိနိုင်တယ်။ အခြားအလေ့အကျင့်၌သူ့ကိုတွေ့။



Geri-Fact

Although drivers over the age of 55 do better than very young drivers, they don't fare as well as drivers age 35 to 54. Drivers age 75 or older are three times more

- ကြိုးစားပါ။ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ခြင်း။ အတူ သင်၏ ဖေဖေ အားဖြင့် ပုတ်ခြင်း။ သူ့အကာအကွယ် ဗီဇ; သူက အမြဲတမ်း ကာကွယ်ထားသည်။ သင် ထိခိုက်နစ်နာမှုကနေ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိနဲ့ ဘယ်တော့မှ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိခိုက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကားမောင်းရင် တခြားအဖေရဲ့မိသားစုကို ထိခိုက်လိမ့်မယ်။ မင်းက

သူ့ကို အရမ်းချစ်ပေမယ့် မင်းနေရာမရတဲ့ နေရာကို
 ရောက်သွားပြီ ကိုယ်ပိုင် ကလေးတွေ ၌ အဆိုပါ ကား
 အတူ သူ့ကို အယူခံဝင် သူ့မြေးတွေကို ချစ်တယ်။
 သူ့ကိုယ်သူ နာကျင်အောင် အာရုံစိုက်နေရုံနဲ့
 အလုပ်မဖြစ်နိုင်လောက်ပါဘူး—သူဟာ
 မအောင်မြင်နိုင်ဘူးလို့ ထင်နေတုန်းပါပဲ။

ဤနည်းဗျူဟာများအားလုံး ကျရှုံးလျှင် သင့်အတွက်
 သိသင့်သည်။ ကားမမောင်းသင့်ဘူးဆိုတဲ့ နှလုံးသား၊ သင်၏
 civic တာဝန် ရန် အစီရင်ခံစာ ဖေဖေ ရန် အဆိုပါ
 သင့်လျော်သော အာဏာပိုင်တွေက သူ့လိုစင်ကို သိမ်းတယ်။
 သော့များဝှက်ထားခြင်း သို့မဟုတ်
 မော်တာအားဖြုတ်ခြင်းသည် ၎င်းကိုဖြတ်မည်မဟုတ်ပါ။
 အဓိကအချက်? ကားမောင်းခြင်းသည် အခွင့်ထူးမဟုတ်၊
 တစ်ဖက်ကကြည့်ရင် တာဝန်မဲ့စွာနဲ့ ဘာမှဖြစ်မလာဘူးလို့
 မျှော်လင့်လို့မရပါဘူး။ အခြားတစ်ဖက်တွင်၊
 သင်၏လိုစင်ဆိုးရွားခြင်းသည် ပျက်စီးစေနိုင်သည်။
 သက်ကြီးရွယ်အိုများစွာအတွက်၊ ၎င်းသည်
 အဆုံး၏အစဖြစ်သည်။ လွတ်လပ်မှု မရှိတော့ဘူး။ မိသားစုနဲ့
 သူငယ်ချင်းတွေ အပေါ်မှာမူတည်တယ်။

မင်းရဲ့လွတ်လပ်ရေးကိုချစ်တဲ့အဖေအတွက် အချိန်ဇယားတွေက အရမ်းနှိမ့်ချလွန်းတယ်။ သက်ကြီးရွယ်အို အများစုသည် ကားစီးရန် တောင်းဆိုခြင်းထက် အိမ်တွင် အထီးကျန်ခြင်းကို ရွေးချယ်ကြသည်။ သော့များကို စွန့်လွှတ်ခြင်းက ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းနိုင်သော်လည်း သင့်အဖေသည် အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် အဆက်အသွယ်မပြတ်စေရန် နည်းလမ်းများရှာမတွေ့ပါက အခြားလူအုပ်တစ်ခုလုံးကို စတင်စေသည်။

အသုံးပြုခြင်း။ အများသူငှာ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နိုင်ငံ ရှိသည်။ ဖြစ်လာ ဒါကြောင့် ကားပေါ်မူတည် အဲဒါ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အများသူငှာ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး စနစ် ခံစားခဲ့ရပါသည်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ၏ အဲဒါ။ အကယ်လို့ သင်ပြီးပြီ။ သုံးစွဲခဲ့သည်။ တစ်ခုခု အချိန် ၌ ဥရောပ သင် သိသည်။ ဘာလဲ ငါ ဆိုလိုရင်း၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ များနေပြီ။ ၏ ရထားများ၊ သူတို့က မြန်၊ သန့်ရှင်းမှု၊ နှင့် on အချိန်၊ သင် ပင် ရှာပါ။ အများကြီး ၏ ဘတ်စ်ကားများနှင့် မြေအောက်ရထားများ ဘယ်မှာလဲ။ သင် ကုသခဲ့သည်။ ရန် ရှေးရိုး ဂီတ။ အတူ အဆိုပါ အရမ်းကောင်းတယ်။ နံပါတ်များ ၏ အသက်ကြီးသောယာဉ်မောင်းများ ရိုက်နှက်ခြင်း။ အဆိုပါ အဝေးပြေးလမ်းများ နှင့် အဆိုပါ ထိုးစစ် ၏ ကလေး boomers ပါဝင်ခြင်း။ သူတို့ရဲ့ အဆင့်၊ ငါတို့ ပိုကောင်းပါတယ်။ စတင်ပါ။ တွေး မြန်သည်။ နှင့် ဖန်တီးပါ။ a သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး စနစ် အဲဒါ သည် စီနီယာ ဖော်ရွေသော။

ဒါပေမယ့် ဒီကြားထဲမှာ ဘယ်သူက ဘာကမ်းလှမ်းလဲ။ အသိုက်အဝန်းများစွာသည် အများသူငှာ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး အသုံးပြုနိုင်သော သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ဗင်ကားများဖြင့် ခေါ်ယူသည့် မျှဝေစီးနင်းမှု အစီအစဉ်အချို့ကို ကမ်းလှမ်းထားသည်။ ၎င်းတို့ကို အခကြေးငွေအနည်းငယ်ဖြင့် ဆရာဝန်ချိန်းဆိုမှု၊ ကုန်ခြောက်ဈေးဝယ်၊ ကုန်တိုက်များ၊ အကြီးတန်းစင်တာများသို့ ခေါ်ဆောင်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ရနိုင်သည်များကိုရှာဖွေရန် သင့်ဒေသခံသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအာဏာပိုင်ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ အကယ်၍ မှ ဆောင်ရွက်ပေးသော ထောက်ပံ့ထားသော "ပုဒ်မ ၈" အိမ်ရာ

Urban Development) အိမ်ရာ

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုသည် ၎င်း၏ကိုယ်ပိုင်

ဗန်ကားဝန်ဆောင်မှုကို လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသည်။ ပြည်တွင်း

အကြီးတန်းစင်တာများနှင့်လည်း

စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ shared-ride



Silver Lining

How about getting your parents a driver or using a cab service? You'd be surprised how inexpensive this option can look when you add up the costs of maintaining a car: the gas, inspections, maintenance, and repair, along with the insurance. Break down those monthly costs into how many rides your mom or

အစီအစဉ်များနှင့် တက္ကစီကုမ္ပဏီများ၊ သို့မဟုတ်
 မရနိုင်သော သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ခေါ်ယူရန်အတွက်
 ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင် ဗင်ကားများကို မောင်းနှင်ပါ။ ဟိုမှာ on
 အများသူငှာ အကူးအပြောင်း ကူညီပေးခဲ့သည်။
 နေထိုင်သည်။ စင်တာများသည် ၎င်းတို့၏ ပက်ကေချ်၏
 တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို
 ပေးဆောင်လေ့ရှိသည်။ ဒါကြောင့် အဆိုပါ
 သက်ကြီးရွယ်အို နိုင်သည် ပေးပါ။ တက် သူတို့ရဲ့
 ကားများ ဘယ်တော့လဲ သူတို့
 အဲဒီမှာနေထိုင်ဖို့လာပါ။ ဘုရားကျောင်းများနှင့်
 တရားဇရပ်များ မကြာခဏ ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။
 သယ်ယူပို့ဆောင်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သော
 ကိုယ်ပိုင်ကားများရှိသည်။ ကုန်စုံဆိုင်များ၊
 ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အထူးပွဲများဆီသို့ ၎င်းတို့၏
 အသက်ကြီးအဖွဲ့ဝင်များ။ လျှော့လို့ရတဲ့ ခရီးစဉ်နှစ်ခု
 ကုန်စုံဆိုင် နှင့် ဆေးဆိုင် ၊ တော်တော်များများက အခု
 ပို့ပေးတယ်။ ဒါပေမယ့် အပေါ်ကို မသွားပါနဲ့။
 အိမ်အရောက်ပို့ဆောင်မှုလမ်းကြောင်းပေါ်တွင်; အမေနဲ့ဆို
 ပိုကောင်းပါတယ်။ ဖေဖေ နိုင်သည် ဖြစ် ထွက် နှင့်
 အကြောင်း၊ အကယ်၍ ဖြစ်နိုင်သည်။
 သင့်မိဘများသည် အငြိမ်းစားယာဉ်မောင်းများဖြစ်ပါက
 ဖုန်းပြောရန် အချိန်ယူ၍ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို
 ရှာဖွေပါ။ ရွေးချယ်စရာများ အတွက် သူတို့ကို
 ဒါကြောင့် သူတို့ နေပါ။ တက်ကြွသော။ ပေးမယ်။
 မိဘတွေရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးထက် ပိုလုပ်ပါ။
 ဘယ်ဆေးလုံးမဆို တတ်နိုင်ပါတယ်။

The Least You Need to Know

- There are a great number of community services available to your parent as part of the “aging network.”
- The best place to find out what’s available for Mom and Dad is to call your local area agency on aging.
- Older drivers face problems merging, judging distances, and negotiating right-of-way decisions, so help them find alternative routes and get your parents to take driver refresher courses.
- Driving is a privilege. If you won’t place your own children in the car with Mom or Dad at the wheel, it’s time to do something.



အိမ်ရာ ရွေးချယ်စရာများ

In This Chapter

- Parents don't need to live home alone
- New ways to live in the community: senior and accessory apartments, house mates, and ECHO housing
- Foster care for seniors?
- What to know about continuing-care retirement communities
- Financing options when you're house-rich but cash-poor
- New moving services geared toward seniors

သက်ကြီးရွယ်အိုအများစုသည် ၎င်းတို့နေထိုင်ရာနေရာသည် အားလုံး သို့မဟုတ် ဘာမှမဆိုင်ဟု ထင်နေကြပုံရသည်။ အိမ်တွင်နေရန် သို့မဟုတ် ဘိုးဘွားရိပ်သာသို့ ပို့ဆောင်ခံရခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ ဒါတွေက ရွေးချယ်စရာ နှစ်ခုပဲ ရှိတော့တယ်။ သူတို့ရှေ့မှာ သက်ကြီးရွယ်အို အများအပြားဟာ သူတို့ရဲ့အိမ်တွေကို ချစ်မြတ်နိုးရတဲ့ ဘဝအတွက် စွဲကိုင်နေကြတယ်။ ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ အိမ်များတွင် အကျဉ်းသားဖြစ်နေလျှင်ပင်— ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့ အသိအမှတ်မပြုတော့သော ရပ်ကွက်များတွင် အထီးကျန်နေချိန်တွင် အပြင်သို့ မထွက်နိုင်ကြပေ။ ဆန့်ကျင်ဘက်၊ အိမ်မှာတစ်ယောက်တည်း နေထိုင်ခြင်းအတွက် တီထွင်ဖန်တီးနိုင်မှု

အစားထိုးရွေးချယ်စရာတစ်ခုအတွက် ရွေးချယ်စရာအနည်းအများရှိပါတယ်။ ။

ဤရွေးချယ်မှုများအားလုံးသည် သင့်မိဘများသည် အခြေခံအားဖြင့် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ပြီး လွတ်လပ်စွာနေထိုင်နိုင်သည်ဟု ယူဆသည်။ သူတို့သည် နေ့စဉ်နေထိုင်ရေး လုပ်ငန်းများတွင် အလယ်အလတ် အကူအညီ လိုအပ်ပြီး တစ်ယောက်တည်း နေရန် မလုံခြုံပါက၊ ကျွန်ုပ် ဆွေးနွေးသည့် အကူအညီဖြင့် နေထိုင်ရန် စဉ်းစားပါ။ အခန်း 14 တွင်၊

စီနီယာ တိုက်ခန်းများ

အသိုင်းအဝန်းအများစုတွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်သာ ငှားရမ်းရန် ရည်ရွယ်ထားသော အနည်းဆုံး တိုက်ခန်းတစ်ခုရှိသည်။ အများအပြားကို ဆောက်လုပ်ပြီး ထိန်းသိမ်းထားသည်။



Sage Source

HUD operates a special Web site (www.hud.gov/senior) for seniors regarding housing issues. HUD also offers housing counseling centers. Call HUD at 1-888-569-4287 to find the center nearest you.

ပြည်ထောင်စုအိမ်ရာနှင့် မြို့ပြဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဌာန (HUD)။ အကြီးတန်းတိုက်ခန်းကို HUD မှလည်ပတ်ပါက၊

နေထိုင်သူများသည် ဝင်ငွေနည်းပြီး အစိုးရထံမှ ထောက်ပံ့ထားသော ငှားရမ်းမှုကို လက်ခံရရှိကြသည်။

ကန့်သတ်ချက်များ ကွဲပြားသောကြောင့်

သင့်မိဘများအတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီမှု

ကန့်သတ်ချက်များကို ဆုံးဖြတ်ရန်

သင့်ဒေသခံအိမ်ရာအာဏာပိုင်နှင့် စစ်ဆေးရန်

လိုအပ်ပါသည်။ ပြည်နယ် ရန် ပြည်နယ်။ ဒီ အမျိုးအစား ၏

အထပ်မြင့် သည် များသောအားဖြင့် ပုဒ်မ 202 ကို

အကိုးအကားအဖြစ် အိမ်ရာဟု ခေါ်ဆိုသည်။

HUD ကို ပထမနေရာ၌ တည်ဆောက်ရန် ခွင့်ပြုထားသည့်

ဥပဒေ၏ အပိုင်း။

ဤတိုက်ခန်းများကို သက်ကြီးရွယ်အိုများ စိတ်ထဲတွင်ထား၍

မသန်မစွမ်းဖြစ်နိုင်သော အခန်းများ နှင့်

ပေးဆောင်ထားပါသည်။ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး

ဝန်ဆောင်မှုများ၊ နှင့် အများကြီး ကမ်းလှမ်း

အဆောက်အအုံအတွင်းရှိ ထမင်းစားခန်းမတွင်

ဧည့်ခံကျွေးမွေးသည်။

ရပ်ရွာအေဂျင်စီများသည် ဆိုက်ပေါ်တွင် ဝန်ဆောင်မှုများကို

ပေးလေ့ရှိပြီး စက်ရုံကိုလည်ပတ်သည့် အေဂျင်စီနှင့်

လွှဲပြောင်းပေးသည့် ဆက်ဆံရေးရှိသည်။ ဒေသတွင်း

အိမ်ရာအာဏာပိုင်များသည်

အဆိုပါအဆောက်အအုံများတွင် နေထိုင်သူများအတွက်

အပန်းဖြေမှုနှင့် လူမှုရေးဝန်ဆောင်မှုများပေးသည့်



Geri-Fact

There is usually a waiting list to get into Section 202 apartments.

ရန်ပုံငွေအတွက် ယှဉ်ပြိုင်ရန် အရည်အချင်းပြည့်မီပါသည်။
 ထို့ကြောင့် သင့်ဒေသခံအိမ်ရာအာဏာပိုင်
 မည်မျှတက်ကြွမှုအပေါ်မူတည်၍ အထပ်မြင့်များတွင်
 လုပ်ဆောင်မှုများ အများအပြားလုပ်ဆောင်နေသည်ကို
 တွေ့နိုင်သည်။ အိမ်ရာဖွံ့ဖြိုးရေးကိုလည်း အဆများစွာ
 ပေးထားသည်။ a ခိုင်မာတယ်။ ဆက်ဆံရေး အတူ a
 ပြည်တွင်း စီနီယာ ဗဟို၊ ဒါမှမဟုတ် စင်တာတစ်ခုဟာ
 အထပ်မြင့်တွေကနေ အမှန်တကယ် လည်ပတ်နိုင်ပါတယ်။

ဤလူနေမှုပုံစံသည် သင့်မိခင် သို့မဟုတ် ဖခင်အား
 အခြားသူများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရန်၊ ဝန်ဆောင်မှုများ
 လက်ခံရယူရန်နှင့် ထိန်းသိမ်းရန် အခွင့်အရေးကို ပေးသည်။
 ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ နှင့် လွတ်လပ်ရေး မှာ a ကျိုးနွံခြင်း။
 ကုန်ကျစရိတ်။

ကြီးထွားလာနေသော Baby Boomer ဈေးကွက်ကို
 မျက်ခြည်မပြတ်သဖြင့်၊ vate ကဏ္ဍသည်
 သက်ကြီးရွယ်အိုများ အဆင်ပြေစွာနေထိုင်ရန်အတွက်
 ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသော တိုက်ခန်းများ ဆောက်လုပ်ခြင်း
 သို့မဟုတ် အဟောင်းများကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခြင်းတွင်
 အလုပ်များနေပါသည်။ အများကြီးပဲ။ ၏ အဆိုပါ မြေ
 ကြမ်းပြင်များ ရှိသည် ဘဏ်ဝန်ဆောင်မှုများ၊
 လုံခြုံရေးအစောင့်များ၊
 သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးဝန်ဆောင်မှုများနှင့်
 မသန်စွမ်းသူများဝင်ရောက်နိုင်သော အခန်းများပါရှိသော
 အဆင်ပြေသောစတိုးဆိုင်များ။ ဤတိုက်ခန်းများအတွက်
 ဈေးနှုန်းအကွာအဝေးရှိပြီး၊ ဟုတ်ပါတယ်၊ ၎င်းသည်
 သင်၏ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များအပေါ်
 မူတည်ပါသည်။ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ လိုလား
 အစစ်အမှန် အိမ်ခြံမြေ အေဂျင်စီများ ၎င်းတို့ကို ရှာဖွေရာတွင်
 သင့်အား ကူညီပေးနိုင်သည့် အထူးအေးဂျင့်များ ရှိတတ်သည်။

တိုက်ခန်း ရှုပ်ထွေးမှုများ။ တစ် အစစ်အမှန် အိမ်ခြံမြေ
အေးဂျင့် တန်ခိုးရှိရှိ ကိုလည်း

အဆုံးအဖြတ်ပေးနိုင်သော ရှုပ်ထွေးမှုကို သတိပြုပါ။
 အသက်ကြီးသော ဖောက်သည်များဖြစ်သော်လည်း
 ၎င်းသည် အခြေခံအားဖြင့် မျိုးဆက်တစ်ခုမှ-
 တစ်ခုခုဖြစ်သည်။ အဲဒါ သင်၏ မိဘ တန်ခိုး
 ပျော်ပျော်ပါးပါး

ကောလိပ် နေရက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဒီမှာ တစ်ဖန် အိမ်ဖော်များ

ဘာလို့ အိမ်ဟောင်းကြီးမှာ
 တစ်ယောက်တည်းနေရတာလဲ ။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊
 အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးသော အမျိုးသမီးများသည်
 ၎င်းတို့၏ခင်ပွန်းများကို ကျန်ရစ်စေသော
 အသက်ကြီးသူများ၊ နေရာပြောင်းခြင်းထက်
 အိမ်အသုံးစရိတ်များနှင့်အတူ ဝေငှခြင်းသည်
 ပို၍အဓိပ္ပာယ်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိလာကြသည်။ သူတို့သည်
 အစားအသောက်စရိတ်၊ အသုံးအဆောင်များနှင့်
 အိမ်အား ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် အလုပ်များကို အချင်းချင်း
 ခွဲဝေပေးရန်အတွက် ၎င်းတို့၏ အရင်းအမြစ်များကို
 မျှဝေနိုင်သည်။ Mary Tyler Moore နှင့် Rhoda
 တို့ကဲ့သို့ပင် တူညီသော်လည်း
 တစ်အိမ်တည်းတွင်ရှိသည်။ ဤလှည့်ကွက်မှာ
 သင့်အမေနှင့် လိုက်ဖက်သော တစ်စုံတစ်ဦးကို
 ရှာဖွေပြီးနောက် သူမနေထိုင်သည့်အိမ်—သူမ သို့မဟုတ်
 သူမ၏ သူငယ်ချင်း၏အိမ်ဖြစ်ကြောင်း
 ဆုံးဖြတ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။
 သူမမှာ သူငယ်ချင်းမရှိရင် စာရွက်ပေါ်မှာ ကြော်ငြာထည့်ပြီး



Senior Alert

If your mom takes in more than two unrelated roommates, make sure she's checked with the zoning board. She could be treading close to running a boarding home or owning multifamily housing, which might be prohibited in her neighborhood. Your mom sure isn't looking to be on the wrong side of the law!



အင်တာဗျူးပြီး ပြန်ရှာလိုရပါတယ်။ အဆိုပါ
လျှောက်ထားသူ အကိုးအကား။ သို့မဟုတ် သူမ နိုင်
ဒေသန္တရယုံကြည်မှုအခြေခံအဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ်
အကြီးတန်းစင်တာမှတစ်ဆင့် တစ်စုံတစ်ဦးကို ရှာဖွေပါ။

အငှားစာချုပ်မှာ နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာတွေအပြင်၊
မင်းအမေနဲ့ သူ့အခန်းဖော် တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက်
မျှော်လင့်ထားဖို့ လိုတယ်- သူတို့ ဝေယျာဝစ္စတွေ
ခွဲဝေပေးမလား၊ အစားအသောက် ဝေမျှကြသလား။
ညှိခန်းနှင့် မီးဖိုချောင်ကဲ့သို့ အပြန်အလှန်နေရာယူခြင်း
နှင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း ၊ ညှိသည်တွေ၊
အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေ၊ အဝတ်လျှော်စက်တွေကော။
ခင်မင်ရင်းနှီးမှုကို ထိန်းသိမ်းလိုလျှင် သို့မဟုတ် ထူထောင်
တစ်ခု၊ ဒါတွေ မေးခွန်းများ နေ့စဉ်ဘဝတွင်
မေးခွန်းများမပေါ်လာမီ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း
ဆွေးနွေးဆုံးဖြတ်သင့်သည်။

အသုံးအဆောင် တိုက်ခန်းများ

ကျွန်ုပ်တို့၏ အခန်းဖော် အပြင်အဆင်နှင့်အညီ၊
နေရာအလုံအလောက်ရှိသော မိသားစုအိမ်များကို
သင့်အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ငှားနိုင်သည့်
သီးခြားဆက်စပ်တိုက်ခန်းအဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

ပိုလျှံနေသောနေရာကို ဆက်စပ်ပစ္စည်းတိုက်ခန်းအဖြစ်သို့
ပြောင်းလဲခြင်း။ နိုင်သည် ပေးပါ။ အသက်ကြီးသည်။
အိမ်ပိုင်ရှင်များ အပိုဆောင်း

ဝင်ငွေ၊ အဖော်၊ လုံခြုံရေး၊ နှင့် အဆိုပါ အခွင့်အလမ်း ရန် ကုန်သွယ်မှု ဝန်ဆောင်မှုများ အတွက် ငှားရမ်းခ (သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး အတွက် အိမ် ထိန်းသိမ်းမှု၊ အတွက် ဥပမာ)။ ဂရန် အဆိုပါ တခြား လက်၊ အကယ်၍ သင်၏ ပါရီ လိုလား ရန် ဖြစ်လာ a အိမ်ငှား၊ ဒီ ရွေးချယ်မှု ကမ်းလှမ်းချက်များ တတ်နိုင်ပါတယ်။ ငှား အတွက် အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ဘယ်သူလဲ။ ကြာကြာ လိုပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ကြီးမားသော အိမ်များ သို့မဟုတ် အဆိုပါ အခက်အခဲများ ၏ အိမ် ပိုင်ဆိုင်မှု။

အကယ်လို့ သင် လိုချင်တယ်။ ရန် အငှား ထွက် အပိုင်း ၏ သင်၏ အိမ်၊ သင် ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် ရယူ a အဆောက်အအုံ ခွင့်ပြုချက် ဇန်နဝါရီလမှတ်ခြင်း။ ခွင့်ပြုချက် ရန် ပြန်လည်ပြုပြင်ပါ။ အဆိုပါ အိမ် အတွက် တစ်ခု ဆက်စပ်ပစ္စည်း တိုက်ခန်း တချို့က သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် နယ်မြေအေဂျင်စီများသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ တိုက်ခန်းများဖန်တီးရာတွင် ကူညီရန် အစီအစဉ်များ ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ပေးပါ။ သူတို့ဆီဖုန်းဆက်တယ်။

ပဲတင်သံ အိမ်ရာ

သင့်တွင် မြေနေရာရှိပြီး သင့်မိဘနှင့် နီးချင်သော်လည်း Waltons ကဲ့သို့ အမိုးအကာအောက်တွင် မနေထိုင်ချင်ပါက၊ ဤနေရာတွင် ဖန်တီးမှုနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်- ၎င်းကို Elder Cottage Housing Opportunity (ECHO) ဟုခေါ်သည်။ သင့်အိမ်တွင်ယာယီထားနိုင်သော modular home ဖြစ်သည်။ ဇန်နဝါရီလမှတ်သူများထံသွားရောက်ကြည့်ရှုရန်မမေ့ပါနှင့်။ ယူနစ်ဆိုတဲ့အချက် ယာယီအားဖြင့် ဇန်နဝါရီလမှတ်များ အများအပြား လက်ခံနိုင်စေသည်ဟု ယူဆသည်။

ဤမော်ဂျူလာများသည် ကားဂိုဒေါင်၏အရွယ်အစားခန့်ရှိပြီး သက်ကြီးရွယ်အိုများနေထိုင်ရန်အတွက် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်- တစ်ထပ်၊ အိပ်ခန်း၊ မီးဖိုချောင်၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်နိုင်သော ရေချိုးခန်းနှင့် ညှော်ခန်း။ ဤ modulars အများအပြားကို သင့်အိမ်၏မိသကူလက်ရာနှင့် အဝင်ခွင်ကျဖြစ်အောင် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားနိုင်သောကြောင့် ၎င်းသည် နေရာအပြင်သို့မရောက်ပါ။ မေမေသည် သူမ၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့် လွတ်လပ်မှုကို ထိန်းသိမ်းထားပြီး သင်ရော နှစ်ယောက်စလုံးကို ထိန်းသိမ်းထားသည်။

တယောက်နဲ့ တယောက် လုံခြုံမှုကို ရရှိစေတယ်။ ဟိ ပျမ်းမျှ ECHO ယူနစ်သည် ဒေါ်လာ ၂၅၀၀၀ ခန့်နှင့် ၅၅၀



ခန့်ဖြစ်သည်။ စတုရန်းပေ မိုဘိုင်းလ်အိမ်များ
ထုတ်လုပ်သူများမှာ တစ်ဦးဖြစ်သည်။ သင့်ကွန်မန်မှာ
ဒါတွေကို ဘယ်သူရောင်းလဲဆိုတာ ရှာဖွေဖို့
အရင်းအမြစ်ကောင်း အစုအဝေး။

မွေးစားပါ။

စောင့်ရှောက်မှု- အဲဒါ

ကလေးများအတွက်သာ

မဟုတ်ပါ။

ဒီဒီ သေချာတယ်။ မဟုတ်ဘူး အဖြစ် ဘုံ အဖြစ် မွေးစား
ကလေးများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊
သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် မွေးစားစောင့်ရှောက်မှုများ
ဖြစ်လာသည်။ နာမည်ကြီး အတူ နောက်ထပ် နှင့် နောက်ထပ်
မိသားစုများ အများကြီးပဲ။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ ရှာသည်။ ဒီ
ကြင်နာပါ။ ဧါ နေထိုင်သည်။ အစီအစဉ် ဘာကြောင့်လဲ
ဆိုတော့ သူတို့မှာ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေမှာ
အကန့်အသတ်တွေ ရှိနေလို့ပါ။ နေထိုင်သည်။ သူတို့ပြင်ဆင်ဖို့
မွေးစားမိသားစုလိုတယ်။ အစားအစာများ သယ်ယူ၍
လျှော်ဖွပ်ပေးကြ လော့ ဝေးသွားခြင်း သို့မကူးမြောက်စေရန်
သတိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိခိုက်လာသည်။ ဒါဟာ
သင့်အတွက် သင့်တော်တဲ့ အစီအစဉ် မဟုတ်ဘူး အမေ
သို့မဟုတ် ဖေဖေ လိုအပ်သည်။ နေ့စဉ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ
ကြီးကြပ်မှု သို့မဟုတ် ဂရုစိုက်ပါ။

အခြားမိသားစုများက ၎င်းတို့၏ဝန်ဆောင်မှုများကို
သီးသန့်ကမ်းလှမ်းပြီး ယူသွားမည်ဖြစ်သည်။ ဤ တစ်ခု
အသက်ကြီးသည်။ လူ အတွက် a လစဉ် အခကြေးငွေ။ ဤ

ဒီ ဥပမာ၊

အိမ်၏ကိုးကားချက်များကိုစစ်ဆေးရန်သေချာပါစေ။

ဘေးကင်းမှု၊ သန့်ရှင်းမှု၊ စာချုပ်ကို အချိန်ယူကြည့်ပါ—သင်လက်မှတ်ထိုးမည့်အရာကို အတိအကျသိပါ။ အရည်အသွေး၏အကောင်းဆုံးအာမခံချက်မှာ သင့်ဘက်မှ မကြာခဏလာရောက်လည်ပတ်ခြင်း သို့မဟုတ် သင်အဝေးကြီးတွင်နေထိုင်ပါက မကြာခဏလာရောက်လည်ပတ်နိုင်သော မိသားစုမိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် အိမ်နီးချင်းတစ်ဦးကို စာရင်းသွင်းပြီး သင့်ထံပြန်လည်တင်ပြပါ။

ဆက်နေတယ်။ ဂရုစိုက်ပါ။ အငြိမ်းစားယူ အသိုင်းအဝိုင်းများ (CCRCs)

အကယ်လို့ သင်၏ အမေ နှင့် ဖေဖေ လိုချင်တယ်။ အဲဒါ အားလူ ၇၇ နှင့် နိုင်သည် တတ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါ၊ ဒီ သည် a အရမ်းကောင်းတယ်။ အိမ်ရာ ရွေးချယ်မှု။ ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် အဖြစ် CCRCs သို့မဟုတ် ၁၀ ဂရုစိုက်ပါ။ အသိုင်းအဝိုင်းများ သူတို့ ကမ်းလှမ်း အဲဒါ အားလုံး on တစ်ခု ကျောင်းဝင်း- inde-pendent နေထိုင်သည်။ တိုက်ခန်းများ နှင့် အိမ်တွေ၊ ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်သည်။ တိုက်ခန်းများ၊ နှင့် သူနာပြု အိမ်စောင့်ရှောက်မှု။ တစ် ကျယ်ပြန့်သည်။ မျိုးစုံ ၏ လှုပ်ရှားမှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကမ်းလှမ်းသည်- ဂေါက်သီး၊ ရေကူး၊ လေ့ကျင့်ခန်း ပစ္စည်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုထုံး၊ ဆံပင်ညှပ်သမားများ၊ နှင့် ပညာရေး သင်တန်းများ သူတို့ရဲ့ ထမင်းစား ဟောခန်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အများအားဖြင့် ကောင်းမွန်သောစားသောက်ဆိုင်များအဖြစ် ဒီဇိုင်းဆွဲကြသည်။ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ အများအပြား ဆောင်ရွက်ပေးလျက် ရှိသည်။ လယ်ကွင်း ခရီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ စီစဉ်ပေးသည်။ ဟိ အသိုင်းအဝိုင်း သည် အလွန်အမင်း တက်ကြွသော။ သူတို့ ကိုလည်း ရှိသည် ငြိမ်းချမ်းရေး ၏ စိတ် သိခြင်း။ အဲဒါ အကယ်၍ သူတို့ လုပ်ပါ။ ဖြစ်လာ နေမကောင်း၊ သူတို့ နိုင်သည် လက်ခံသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ မှန်တယ် on ကျောင်းဝင်း—ပင် သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ အဲဒါ သည် အလားတူ ရန် နေထိုင်သည်။ ဤ a ရှာ ၏ အသက်ကြီးသူများ တော်တော်များများလည်း ပါတယ်။ ကမ်းလှမ်း ညတွင်းချင်း အိမ်ရာ အတွက် မိသားစုများ ဘယ်တော့လဲ သူတို့ လာ ရန် အလည်အပတ် အဖွား ဤအိမ်ရာရွေးချယ်ခွင့်သည် အခြားသူများကဲ့သို့ လစဉ် ပေးဆောင်ထားခြင်းမရှိပါ။ ဤအခြေအနေမျိုးတွင်၊ သင့်မိဘများသည် ၎င်းတို့တတ်နိုင်သည့်အဆင့်မြင့်သောနေရာတစ်ခုအပေါ် မူတည်၍ မည်သည့်နေရာမဆို ဝင်ကြေး \$25,000 မှ \$300,000 ပေးဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ နောက်ပြီး သူတို့က

လစာတိုးပေးမယ်။ သင့်မိဘများ လိုချင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုပေါ်မူတည်၍ \$500 မှ \$3,000 အထိ လစဉ်ကြေး ပေးဆောင်နိုင်ပါသည်။

ဘယ်တော့လဲ အဲဒါ လာပါသည်။ ရန် သုတေသနပြုခြင်း။ ဒီ အမျိုးအစား ၏ အဆောက်အဦ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ a အနည်းငယ် အရာများ သင် လုပ်သင့်တယ်၊ အဖြစ် ဖော်ပြထားပါသည်။ ဤ အဆိုပါ နောက်လိုက် အပိုင်းများ။

စစ်ဆေးပါ။ အဲ သူတို့ရဲ့ ငွေကြေး Solvency

မင်းရဲ့အမေ့အဖေက ဒီလုပ်ငန်းမှာ သူတို့ရဲ့ဘဝစုဆောင်းငွေအများစုကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတော့မှာမို့—အရည်အသွေးကောင်းကြောင်း သေချာစေတဲ့အပြင်- ကုမ္ပဏီဟာ ငွေကြေးအရ လုံခြုံပြီး ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့ဖြစ်ကြောင်း အာမခံချင်ပါလိမ့်မယ်။ ပြည်နယ်အားလုံးသည် CCRC များကို ထိန်းကျောင်းသည်မဟုတ်ပေ။ အခု နံပါတ် ၃၈ မှာ ရှိပြီး မင်းရဲ့ပြည်နယ် အစိုးရ က ဘယ်ဌာနက ထိန်းညှိ ပေးသလဲ ဆိုတာ ခြေရာခံ ရမယ်။ အချို့ပြည်နယ်များသည် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် အာမခံကော်မရှင်နာများကို CCRCs များကို ကြီးကြပ်ရန် ၎င်းတို့၏လူဝန်ဆောင်မှုဌာနကို ခန့်ထားကြသည်။ ပိုမိုသိရှိနိုင်စေရန်အတွက် သင့်ပြည်နယ်အစိုးရ၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် သင့်ပြည်နယ်၏ အထွေထွေနံပါတ်ကို ခေါ်ပါ ပြည်နယ်အတွင်းရှိ CCRCs လမ်းညွှန်တစ်ခု သင့်ထံ ပေးပို့နိုင်မလား။ နောက်တစ်ခု- ရင်းမြစ်သည် ကုမ္ပဏီကို ဆန့်ကျင်သည့် မည်သည့် တရားစွဲဆိုမှု သို့မဟုတ် ဒဏ်ငွေများ ထုတ်ပေးသည်ကို သင့်အား အသိပေးနိုင်သည့် သင့်ပြည်နယ် ရှေ့နေချုပ်ရုံး ဖြစ်သည်။

မေး အကယ်၍ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကျောင်းသား ကျောင်းသူတွေ အားဖြင့် အဆိုပါ CCAC

ဟိ အမေရိကန် အသင်းအဖွဲ့ ၏ အိမ်တွေ နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ အတွက် အဆိုပါ ဇရာ (AAHSA) စပွန်ဆာများ ဆက်လက်စစ်ဆေးပြီး အသိအမှတ်ပြုရေးကော်မရှင် (CCAC)၊

CCRCs သင်စိတ်ဝင်စားသည့်အရာကို ရိုးရှင်းစွာမေးမြန်းခြင်းဖြင့် သို့မဟုတ် CCAC ကို 202-783-2242 သို့မဟုတ် www.ccaconline.org တွင် ဆက်သွယ်ခြင်းဖြင့် အသိအမှတ်ပြုခံရကြောင်း သင်သိရှိနိုင်သည်။ ။ ဝတ်ဆိုက်တွင် သင်သည် အသင်းအဖွဲ့မှ အသိအမှတ်ပြုခံထားရသော CCRC များအားလုံး၏စာရင်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်ပါသည်။ ။ ၎င်းတို့အများစုတွင် သင်ချိတ်ဆက်နိုင်သော ကိုယ်ပိုင် ဝက်ဘ်ဆိုက်များရှိသည်။



Silver Lining

The American Association of Homes and Services for the Aging, which accredits CCRCs, is a trade association; so CCRCs that are accredited have volunteered and paid a fee to be inspected by their own association. Some people feel that this is a conflict of interest and, as a result, some CCRCs with high standards have opted out of the process. Others contend that the standards are stringent and do provide a solid marker of good care from a well respected nonprofit organization. An accreditation by AAHSA is a good quality standard for you to consider.

သုံး အမျိုးအစားများ ၏ သဘောတူညီချက်များ

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အခြေခံအားဖြင့် သုံး အမျိုးအစားများ ၏ သဘောတူညီချက်များ အဲဒါ CCRCs ကမ်းလှမ်းချက်-

1. **နေရာအနှံ့ စာချုပ်။** ဒီ စာချုပ် သည် အားလုံးပါဝင်သော ပူဇော်သက္ကာ အကန့်အသတ်မရှိ ရေရှည်သူနာပြု ဂရုစိုက်ပါ။ အတွက် နည်းနည်း သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး သိသိသာသာ တိုးမြှင့်လာသည် ၌ သင်၏ မိဘတွေရဲ့ ပုံမှန် လစဉ် ကြေးများ။
2. **ပြင်ဆင်ထားသည်။ စာချုပ်။** ဒီ ပါဝင်သည်။ a သတ်မှတ်ထားသည်။ ပမာဏ ၏ ကန့်သတ် ရေရှည် သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ တခါ သင်၏ မိဘ ရှိသည်။ သုံးတယ်။ အဆိုပါ ကန့်သတ်ချက် ထို့နောက် သူ သို့မဟုတ် သူမ သည် တာဝန်ယူသည်။ ပေးရတာ။ အဆိုပါ ဘေလ် ၌ အပြည့်။ သတိရပါ။ Medicare လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး ကာဗာ သူနာပြု အိမ်

စောင့်ရှောက်မှု!

- 3. ဝန်ဆောင်ခ။** ဘိုးဘွားရိပ်သာ အကျုံးဝင်မှုကို မပေးဆောင်ပါ။ သင့်မိဘသည် အိတ်ကပ်ထဲမှ ဘီလ်ကို ပေးချေရန် သို့မဟုတ် နှစ်ရှည်စောင့်ရှောက်မှုအာမခံကို ဆောင်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ အမှီအခိုကင်းပြီး အကူအညီပေးသော နေထိုင်ရေးဝန်ဆောင်မှုများကို အကျုံးဝင်ပါသည်။

သင့်မိဘသည် CCRC အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်လာရန် အလွန်အသေးစိတ်သော စာချုပ်တစ်ခုကို လက်မှတ်ရေးထိုးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ပေးအပ်သည့် ငွေကြေးပမာဏနှင့် သဘောတူညီချက်၏ ရှုပ်ထွေးမှု၊ သဘောတူညီချက် ချုပ်ဆိုမှု အပေါ်ရှေ့နေနှင့် စာရင်းကိုင်နှစ်ဦးစလုံး ကြည့်ရှုရန် အထူးအကြံပြုလိုပါသည်။

မေးခွန်းများ ပေးမယ်။ လိုချင်တယ်။ ရန် မေး

အကယ်လို့ သင် စဉ်းစားနေသည်။ a CCRC၊ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သင် မေး ဒါတွေ မေးခွန်းများ-

- ဘယ်သူလဲ။ ပြုလုပ်သည်။ အဆိုပါ ဆုံးဖြတ်ချက် အဖြစ် ရန် ဘာလဲ အဆင့် ၏ ဂရုစိုက်ပါ။
သင်၏ မိဘ လိုအပ်ချက်တွေ၊ အထူးသဖြင့် အဖေ သို့မဟုတ် အမေ နေမကောင်းဖြစ်ပြီးနောက်။
- ဘာလဲ ကြင်နာပါ။ ၏ ပြန်အမ်းငွေ မူဝါဒ လုပ်တာ အဲဒါ ကမ်းလှမ်း နှင့် အောက်မှာ ဘာလဲ
အခြေအနေများ
- ဖြစ်ကြပါစေ။ ဟိုမှာ ကျန်းမာရေး အာမခံ လိုအပ်ချက်တွေ (လုပ်ရမယ်။ သင်၏ မိဘ ရှိသည်
သေချာပါတယ်။ အမျိုးအစားများ လွှမ်းခြုံမှု) ပြောတာပဲ။ အဆိုပါ CCRC ဝယ်ယူမှု ရေရှည်
ဂရုစိုက်ပါ။ အာမခံ on သင်၏ မိဘများကိုယ်စား? ဘယ်ကုမ္ပဏီနဲ့လဲ?
- CCRC သည် မည်သည့်နိုင်ငံပိုင်အေဂျင်စီမှ လိုင်စင်ရယူထားသနည်း။ ဘယ်ဟာတွေလဲ?
လတ်တလော စစ်ဆေးရေး အစီရင်ခံစာများကို ကြည့်ရှုရန် တောင်းဆိုပါ။
- ဘာလဲ သည် အဆိုပါ ငွေပေးချေမှု အချိန်ဇယား? လုပ်ပါ။ နေထိုင်သူများ ကိုယ်ပိုင် သို့မဟုတ်
ငှား သူတို့ရဲ့ တိုက်ခန်းများ
- ဖြစ်ပါ တယ်။ အဆိုပါ CCRC အသိအမှတ်ပြုလား?

အိမ်သူကြွယ် ဒါပေမယ့် ငွေသား -ဆင်းရဲ

ကျွန်ုပ်တို့အများစုအတွက်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏အိမ်သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော ငွေကြေးအရပါ
ကျွန်ုပ်တို့၏အကြီးမားဆုံးပိုင်ဆိုင်မှုဖြစ်သည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ၎င်းတို့၏
အသားတင်တန်ဖိုး အများစုကို ၎င်းတို့၏ အိမ်တွင် ချည်နှောင်ထားလေ့ရှိသည်။ ပြဿနာက
သူတို့ရဲ့လုံ့လဝီရိယပေးချေမှုတွေရဲ့ငွေကြေးအမြတ်အစွန်းကို ရဖို့ သူတို့ရောင်းထုတ်ဖို့
လိုပါတယ်။ မိဘတော်တော်များများက သူတို့ကိုယ်သူတို့ Finan ကိုတွေ့ရင်တောင်
မလုပ်ချင်ကြဘူး။ အိမ်ကို ပြုပြင်မွမ်းမံရာတွင် အထူးတလည် ချည်နှောင်ထားသည်။ သင်နှင့်
သင့်မိဘများ စဉ်းစားနိုင်သော ငွေကြေးဆိုင်ရာ ရွေးချယ်စရာအချို့ရှိပါသည်။ ဒါပေမယ့်
သတိထားပါ- အပြင်မှာ လိမ်လည်တဲ့ အနုပညာရှင်တွေ အများကြီးရှိတယ်။ ကျော်ကြားသော
ချေးငွေအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုနှင့် လက်တွဲပြီး သင်၏သုတေသနကို သေချာလုပ်ပါ။

ပြောင်းပြန် ပေါင်နှံခြင်း။

မင်းရဲ့လစဉ်ပေါင်နှံမှုကို ရှေ့ပေါင်ချေးငွေအဖြစ် မတွေးဖူးပေမယ့် ဒီလိုတွေးရင် ပြောင်းပြန်ပေါင်နှံမှု သဘောတရားကို သင်ရလိမ့်မယ်။ အပေါင်ခံငွေတွင် သင်သည် နောက်ဆုံးတွင် သင်ပိုင်ဆိုင်နိုင်မည်ဟု မျှော်မှန်းထားသည့်အတွက် ငွေချေးသူတစ်ဦးကို လစဉ်ပေးချေရမည်။ အိမ်။ ပြောင်းပြန်ပေါင်နှံမှုဖြင့် / သင်သည် သင့်အိမ်ပိုင်ဆိုင်ပြီး နောက်ဆုံးတွင် ၎င်းကို ပိုင်ဆိုင်ရန်မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် ငွေချေးသူသည် သင့်အား လစဉ်ပေးချေမှုကို ပေးချေမည်ဖြစ်သည်။ ချေးငှားသူသည် ပိုင်ဆိုင်မှုတန်ဖိုး တူညီနေမည် သို့မဟုတ် တန်ဖိုးထားလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး သင့်မိဘများ ပြောင်းရွှေ့ခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးပြီးသည်နှင့် ချေးငွေပေးသူသည် အိမ်ရောင်းချခြင်းမှ ပေးချေရမည်ဟု လောင်းကြေးစားပါသည်။ ဤအတောအတွင်း သင့်မိဘများသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစရိတ်များကို ကူညီပေးနိုင်ပြီး ၎င်းတို့၏ဘဝအရည်အသွေးကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည့် ဤဝင်ငွေဖြင့် နေထိုင်နိုင်သည်။ ဟုတ်ပါတယ်၊ သင့်မိဘတွေက သူတို့ရဲ့ ပေါင်နှံမှု ဒါမှမဟုတ် အများစုကို ပေးချေပြီးမှသာ ဒီရွေးချယ်မှုဟာ အလုပ်လုပ်ပါတယ်။

လူကြိုက်များသော ပြောင်းပြန်ပေါင်နှံမှုများထဲမှ တစ်ခု၊ အိမ်ပိုင်ငွေလွှဲချေးငွေဟုလည်း ခေါ်သည်။ သည် အဆိုပါ ရာထူး ချေးငွေ။ ဒီ ခွင့်ပြုသည်။ အိမ်ပိုင်ရှင်များ ရန် နေပါ။ ဤ သူတို့ရဲ့ အိမ်များ သည်အထိ သေသည်ဖြစ်စေ၊ ပေးချေမှုသည် သင့်မိဘများ၏ သက်တမ်း၊ အိမ်ခြံမြေ၏ တန်ဖိုးထားမှု၊ အတိုးနှုန်းနှင့် အခြားအရာများကြားရှိ ပစ္စည်းတန်ဖိုးအပေါ်အခြေခံ၍ တွက်ချက်သည်။ အပိတ်ကုန်ကျစရိတ်များနှင့် အာမခံပရီမီယံကြေးများကို ပေးဆောင်ရမည်ကို သတိပြုပါ။

\$ 10,000 အထိရောက်ရှိ။ သင့်မိဘများသည် Medicaid သို့မဟုတ် Supplemental Security Income (SSI) တွင်ရှိနေပါက၊ ၎င်းတို့သည် ၎င်းကို တစ်လအတွင်းသုံးစွဲပြီး ပိုင်ဆိုင်မှုအဖြစ် စုပုံခြင်းမပြုသရွေ့ ဤဝင်ငွေကို ၎င်းတို့ရရှိနိုင်ပါသည်။ နေထိုင်စရိတ်အတွက် သုံးရမည်။

ပြောင်းပြန်အပေါင်ခံခြင်း ရှိမရှိကို ဆုံးဖြတ်ခြင်းသည် သင့်မိဘများအတွက် အကောင်းဆုံးရွေးချယ်မှုဖြစ်ပြီး အဆိုပါအနှောက်အယှက်များထဲမှ တစ်ခုမဟုတ်ပေ။ မင်းရဲ့မိဘတွေကိုယ်တိုင်မေးရမှာက ငါ့ရဲ့ရှယ်ယာတွေကို အခုသုံးချင်လား။ ငါ ဘယ်လောက်ကြာကြာ အသက်ရှင်ဖို့ မျှော်လင့်လဲ။ သူနာပြုလိုရင် ဘာလုပ်ရမလဲ အိမ်စောင့်ရှောက်မှု? ငါ့အိမ်က ငါ့အိမ်ခြံမြေရဲ့အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအနေနဲ့ ငါ့မိသားစုဆီ မသွားချင်ဘူးလား။ ဤအရာက ကျွန်ုပ်၏ဘဝအရည်အသွေးကို မည်သို့တိုးတက်စေမည်နည်း။ ငါ့အိမ်ရဲ့တန်ဖိုးက ဘာဖြစ်မလဲ။ ဒါက ငါ့ကို အမှီအခိုကင်းစွာ နေထိုင်ခွင့်ပေးမှာလား။ ဒါက ငွေရေးကြေးရေးအရ ငါ့အတွက် အကောင်းဆုံးရလဒ်တွေ ပေးသလား။



Senior Alert

Absolutely know what you're doing when it comes to home equity conversions. You've got to watch out for "equity sharing fees," also known as cost bubbles, which is how companies can get around truth-in-lending disclosures and the wide variance in credit lines. The Web site www.reverse.org gives you very objective information on reverse mortgages. The *Washington Post* calls the site "scrupulously independent ... the first step for smart consumers." For more information, contact the National Center for Home Equity Conversion, 360 N. Robert Street, #403, St. Paul, MN 55101.

ဟိ ဌာန ၏ အိမ်ရာ နှင့် မြို့ပြ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး (HUD) ကမ်းလှမ်းချက်များ ပြောင်းပြန် ပေါင်နှံခြင်း၊ ဖုန်းဆက်ပါ။ HUD မှာ ၁-၈၈၈-၄၆၆-၃၄၈၇ ရန် ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ သင်၏ မိဘများ အရည်အချင်းပြည့်မီ။ AARP ကမ်းလှမ်းချက်များ a စာရင်း ၏ ပြောင်းပြန်အပေါင်ခံအကြံပေးသူများ၊ အိမ်လုပ်ငွေလမ်းညွှန်နှင့် Reverse ဟုခေါ်သော မိနစ် 30 ကြာ ဗီဒီယို အပေါင်ရွေးချယ်မှုများ။ မှာယူလိုပါက AARP 202-434-6042 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် AARP ၏ ဝဘ်ဆိုက် www.aarp.org

တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

ပစ္စည်းဥစ္စာ ခွန် ရွှေ့ဆိုင်းခြင်း။ အစီအစဉ်

ပစ္စည်းဥစ္စာ အခွန် အတွက် အများကြီး အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ နေထိုင်သည်။ on a ပုံသေ ဝင်ငွေ နိုင်သည် ဖြစ်လာ အဓိက ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး။ တချို့က ပြည်နယ်များ ကမ်းလှမ်း a အစီအစဉ် ၌ ဘယ်ဟာ သင်၏ မိဘများ နိုင်သည် ရွှေ့ဆိုင်း ငွေပေးချေမှုများ သူတို့ရဲ့ အိမ် ပစ္စည်းဥစ္စာ အခွန် သည်အထိ သူတို့ ရောင်း သူတို့ရဲ့ အိမ် သို့မဟုတ် သေ အများအားဖြင့်၊ ဒီ အမျိုးအစား ရွှေ့ဆိုင်းခြင်း သည် အခြေခံ on ဝင်ငွေ လမ်းညွှန်ချက်များ - အဲဒါ မဟုတ်ဘူး အတွက် အဆိုပါ ချမ်းသာ နှင့် နာမည်ကြီး ဖုန်းဆက်ပါ။ သင်၏ဒေသခံ အခွန်ကောက်ခံခြင်း။ ခန္ဓာကိုယ် သို့မဟုတ် အဆိုပါ ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။ ရန် ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ ဒီ ရွေးချယ်မှု သည် ကမ်းလှမ်းသည်။ ၌ မင်းမိဘတွေရဲ့နယ်မြေ။

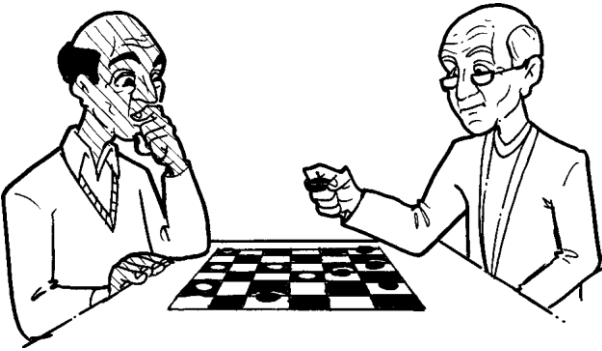
မိ v ing

ဟေး ဒါလူတိုင်းကြိုက်တယ်။ Martha Stewart က အားလုံးကို မပြောခဲ့တာကို အံ့သြမိပါတယ်။
တစ်ခု အဲဒါ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်း ရန် သန့်ရှင်း အိမ် သည် ရန် ရိုးရှင်းစွာ ရွှေ့ တိုင်း
ငါး နှစ်များ!

အထူးသဖြင့် အမေ သို့မဟုတ် အဖေ တစ်ယောက်တည်းနေလျှင် သင့်မိဘများကို
လေဖြတ်စေမည်ဆိုပါက မြို့ထဲတွင် လူသစ်အချို့ရှိသည်။ ယခုအခါတွင် နာမည်ကြီး
အိမ်ခြံမြေကုမ္ပဏီ အများအပြားတွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ပြောင်းရွှေ့ကူညီပေးရန်
အထူးရည်ရွယ်သည့် အထူးဌာနခွဲများ ရှိသည်။ သူတို့ဝင်လာပြီး သူတို့ရဲ့ပရိဘောဂတွေကို
ရောင်းချဖို့ စီစဉ်မယ်၊ နေထိုင်စရာ ရပ်ကွက်သစ်ကို ဘာယူလာရမလဲဆိုတာ အဖြေရှာဖို့၊
ပြောင်းရွှေ့ဖို့ ကူညီပြီး သတိရဲ့ လနေခန်းအသစ်ကို ဒီဇိုင်းဆွဲဖို့ ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။

The Least You Need to Know

- Your parent doesn't have to be relegated to living home alone; they can opt for ECHO housing, rent or find accessory apartments, take in a roommate, or look into foster care.
- If your parent qualifies for Section 202 housing and wants to live there, get on the list now!
- CCRCs can give your parents everything they need from independent living through nursing home care—all in one place—if they can afford it.
- Reverse mortgages can present a great opportunity for cash flow, but do your homework first.
- Moving your parents doesn't have to be a headache: Several large realty companies now offer services geared toward helping seniors make the move.



Li VING အို ကူညီပေး ခဲ့သည် ။

In This Chapter

- Is assisted living the best option for your parent?
- What to expect from assisted living
- How to find a quality facility
- A guide on what to ask and look for on a site visit
- Cost considerations

အထောက်အကူ ပြုနေထိုင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အရှုပ်ထွေးဆုံးအရာများထဲမှ တစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်မှာ ၎င်းကို သတ်မှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ မင်းကြားလိမ့်မယ်။ အဲဒါ ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် ဌ a နံပါတ် ၏ နည်းလမ်းများ- ဧည့်ခံသည်။ နေထိုင်၊ ဘော်ဒါ အိမ်တွေ၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စောင့်ရှောက်မှုအိမ်များ၊ ဘုတ်အဖွဲ့နှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအိမ်များ နှင့် နောက်ဆုံးတွင်၊ နေထိုင်မှုအား ကူညီပေးခဲ့သည်။ ၎င်းတို့ကို မည်သို့ပင်ခေါ်ဝေါ်ကြသနည်း၊ ၎င်းတို့သည် ဘိုးဘွားရိပ်သာ စောင့်ရှောက်မှုနှင့် အမှီအခိုကင်းသော နေထိုင်မှုကြားရှိ တစ်နေရာဖြစ်ပြီး

၎င်းတို့ကမ်းလှမ်းသည့်အရာမှာ ကျယ်ပြန့်စွာ ကွဲပြားကြသည်။

အဆိုပါ အဆောက်အအုံများတွင် နေထိုင်ကြသူများသည် နေ့စဉ်နေထိုင်မှု လုပ်ငန်းများတွင် အလယ်အလတ် အကူအညီများ လိုအပ်ပါသည်။ ဒါကြောင့် မင်းအဖေက တစ်ယောက်တည်းနေနေရတာ မလုံခြုံတဲ့အခြေအနေရောက်ပြီး ဘိုးဘွားရိပ်သာမှာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ လုံလောက်တဲ့ဖျားနာမှုမရှိဘူးဆိုရင်၊ ထောက်ပံ့နေထိုင်မှုဟာ သူ့အတွက် စဉ်းစားစရာတစ်ခုပါပဲ။



Geri-Fact

Assisted living facilities provide 24-hour coordinated and supervised support in a group residential setting. They offer a wide range of services for seniors that promote independence and privacy while providing a safe, supervised environment. They also provide meals and custodial care such as housekeeping and transportation services.

အဖွဲ့

လုပ်သင့်တယ်။

သွားမလား?

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ မဖြစ်သင့်ပါ။ သွားတော့ ရန် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည်။ Li v ing Facility?

တစ်မျိုး နည်းလမ်း ၏ ကူညီသည်။ သင် အမျိုးအစား
မှတစ်ဆင့် ရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် မဟုတ်ပါ။ ကူညီပေးခဲ့သည်။
နေထိုင်သည်။ အဆောက်အအုံ ပါ အလုပ် အတွက် သင်၏
မိဘများသည် ချက်ခြင်းပင် အဓိကအချက်ကို
ရောက်သွားကြသည်။ ဒါဆို ဘယ်သူလဲ။ မသွားသင့်ဘူးလား?
အများစုကတော့ ဘယ်သူနဲ့မှ မယူပါဘူး။ အလယ်အလတ်မှ
ပြင်းထန်သော dementia သို့မဟုတ် မထိန်းနိုင်ဘဲ
ခံစားနေရသည်။ မလုပ်နဲ့ ကြိုးစားပါ။ ရန် ခိုးကြောင်ခိုးဝှက်
သင်၏ မိဘ ၌ အားဖြင့် မပြောဘူး။ အဆိုပါ အပြည့်
အမှန်တရား အကြောင်း တစ်ခုခု အဆင့် ၏ dementia။
အများစု အဆောက်အအုံများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရိုးရှင်းစွာ
မဟုတ်ဘူး သတ်မှတ် တက် ရန် ဂရုစိုက်ပါ။ အတွက်
dementia နှင့်ကျန်းမာရေးပြဿနာမျိုးစုံရှိသူများ။
ထို့ကြောင့် သင့်မိဘသည် ထိခိုက်နစ်နာစေသောနည်းလမ်းသို့
ကျရောက်နိုင်သည်။

သင့်အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေသည် နေ့စဉ်စောင့်ကြည့်ရန်
လိုအပ်သည့် ကျယ်ပြန့်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ
ရှိနေပါက၊ သို့သော် သူ သို့မဟုတ် သူမသည် သူနာပြုအိမ်တွင်
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် မလိုအပ်ပါက၊ သင့်မိဘကို
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် ဝန်ထမ်းနှင့် လေ့ကျင့်ရေးများပါရှိသော
စက်ရုံကို သင်ရှာဖွေရန် လိုအပ်ပါသည်။
အကူအညီပေးထားသည့် နေထိုင်ရေး

အဆောက်အအုံအားလုံးသည် နှုန်းများနှင့် ကိုက်ညီရန် မလိုအပ်ပါ။ ၏ သူနာပြု အိမ်များ။ ဟိ
တူညီမှုမရှိသည့်အပြင် ဂရုစိုက်ပါ။ စံနှုန်းများ ကွဲပြားသည်။ ပြည်နယ်မှပြည်နယ်။
တင်းကြပ်သောစောင့်ရှောက်မှုစံ

အထောက်အကူ ပြုနေထိုင်ခြင်း၏ ပန်းတိုင်မှာ နေ့စဉ်နေထိုင်မှု လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို
ပိုမိုလွယ်ကူပြီး ဘေးကင်းစေရန် လုပ်ဆောင်ရန်ဖြစ်သည်။ နေထိုင်ခြင်း။ အတူ တခြား လူတွေ
ရှိသည်။ ထပ်ပြောသည်။ အကျိုးကျေးဇူးများ။ လူတွေ ရှာပါ။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ စားသောက်ခြင်း။
ပိုကောင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ သူငယ်ချင်းအသစ်တွေနဲ့ ပျော်ပျော်နေပါ။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော
လူမှုကွန်ရက်များသည် အလွန်အားကောင်းပြီး မေမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ၏ ဘဝအပေါ် ရှုမြင်ပုံကို
များစွာလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ထို့အပြင်၊ သင့်မိဘ၏ လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ကောင်းစွာ စားသောက်ရန်
အခွင့်အလမ်းများသည် အပေါင်းအသင်းများနှင့်အတူ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်ခြင်းဖြင့်
သိသာစွာ တိုးလာပါသည်။ ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ရန် ဝန်းရံထားသော
ဝန်ထမ်းများနှင့်အတူ မိဘများသည် အထီးကျန်ဆန်ပြီး အထိုင်များသော လူနေမှုပုံစံကို
စွန့်ခွာသွားသောအခါတွင် သိသိသာသာ တိုးတက်မှုများ ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။

သင်နှင့် သင့်မိဘများသည် အခြားသူများနှင့် အနီးအနားတွင် ရှိနေရန် လုံခြုံရေးနှင့်
အရေးပေါ်အခြေအနေမျိုးတွင် ရရှိနိုင်သော 24 နာရီ ဆိုက် ဝန်ထမ်းများရှိသည်။ ဖေဖေ မေမေတို့
နေ့စဉ်နေထိုင်မှု လှုပ်ရှားမှုတွေကို တကယ်ခက်ခက်ခဲခဲ လုပ်နေရတယ် ဒါမှမဟုတ်
လုံးဝမလုပ်နိုင်တဲ့ အတိုင်းအတာအထိ မိခင် ဒါမှမဟုတ် ဖေဖေ ကူညီပေးနေတဲ့ နေထိုင်ခြင်းက
အဓိပ္ပါယ်ရှိစေပါတယ်။ ၎င်းတို့ကို အထီးကျန်စွာ ထားရန် ရိုးရှင်းစွာ မလုံခြုံတော့သည့်
အနေအထားသို့ ရောက်ရှိနေပြီဖြစ်သည်။

အကယ်၍ ၎င်းတို့သည် အောက်ပါအလုပ်နှစ်ခု သို့မဟုတ် သုံးခုကိုလုပ်ဆောင်ရန်
အလယ်အလတ်မှ အလွန်အမင်းအခက်အခဲရှိနေပါက၊ ကူညီပေးသောအသက်တာသည်
အဖြေဖြစ်နိုင်သည်။

လှုပ်ရှားမှုများ ၏ နေ့စဉ် အသက်ရှင်ခြင်း-

- ရေချိုး
- စားသောက်ခြင်း။
- အသုံးပြုခြင်း။ အဆိုပါ အိမ်သာ
- ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း။
- ဝတ်ပြီ

အလုပ်များ ၏ နေ့တိုင်း ဘဝ-

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| ➤ ဈေးဝယ်ခြင်း | ➤ ဟင်းချက်တယ်။ |
| ➤ နေရာထိုင်ခင်း | ➤ လုပ်နေတယ်။ အဝတ်တွေ |
| ➤ အသုံးပြုခြင်း။ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး | ➤ စီမံခန့်ခွဲခြင်း။ ပိုက်ဆံ |
| ➤ ယူခြင်း။ ဆေး | ➤ အသုံးပြုခြင်း။ အဆိုပါ ဖုန်း |
| ➤ ➤ စာဖတ်ခြင်း ။ | စောင့်ထိန်းခြင်း။ a အိမ် |
| ➤ ဆက်သွယ်ခြင်း။ | |

ဟိ လှုပ်ရှားမှုများ ၏ နေ့စဉ် နေထိုင်သည်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ လူသိများသည်။ အဖြစ် ADLs; အဆိုပါ အလုပ်များ ၏ နေ့တိုင်း ဘဝ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဖြစ်လူသိများသည်။ တူရိယာ ADL များ။ ဒီတော့၊ အကယ်၍ သင် လိုချင်တယ်။ ရန် အထင်ကြီးသည်။ အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများ၊ ပြောပြပါ။ သူတို့ကို ဘယ်လိုလဲ မင်းမိဘတွေက သူတို့ရဲ့ ADLs တွေနဲ့ လုပ်နေတယ်။

ပေးမယ်။ ရှာပါ။ အဲဒါ အများဆုံး ၏ အဆိုပါ လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အသက်ရှင် မှာ ဒါတွေ အဆောက်အဦများ ဖြစ်ကြပါသည်။ တက်ကြွသော နှလုံးနှလုံး အခြေခံအားဖြင့် ကောင်းတယ် ရန် တရားမျှတသော ကျန်းမာရေး။ သူတို့ ရှိသည်။ သို့သော်၊ ကျန်းမာရေး အခြေအနေများ သို့မဟုတ် အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှုများ အဲဒါ လုပ်ပါ။ နေထိုင်သည်။ တစ်ယောက်တည်း ခက်တယ်။ နှင့် ဤ အချို့ သာဓကများ မလုံခြုံ။ ပေးမယ်။ ကြည့်ပါ။ အဲဒီမှာ လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် သုံးပြီး လမ်းလျှောက်သူများ နှင့် ဘီးတပ်ကုလားထိုင်၊ နေ့စဉ် အခြားသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ နိုင် ရန် ရွေ့ပါ။ on သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် သူတို့ ပျော်ပျော်ပါးပါး အဆိုပါ လူမှုရေး ဆွဲပေးသည်။ ၏ အစားအစာများ မှာ အဆိုပါ ထမင်းစား ခန်းမနှင့် ကျန်နေ မျှမျှတတ

တက်ကြွသော။ သူတို့ ပိုကြိုက်တယ်။ a ညဉ့်ခံသည်။ နေထိုင်မှုပုံစံ ဘယ်မှာလဲ။ သူတို့ မလုပ်နဲ့ ရှိသည် ရန် ချက်ပြုတ်၊ ထိန်းသိမ်းပါ။ a အိမ်၊ သန့်ရှင်းမှု၊ သို့မဟုတ် လုပ်ပါ။ အဝတ်တွေ (ငါ့ ဆယ်ကျော်သက် သား သိသာသည်။ ထင်သည်။ သူက နေထိုင်သည်။ တစ်ခုတွင်)။

အခွင့်အလမ်းများသည် သင့်မိဘများအား စာမေးပွဲဖြေဆိုရန် အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် နေထိုင်ရေးအထောက်အကူပြုပစ္စည်းဖြစ်နိုင်ချေရှိသည်။ လှုပ်ရှားမှုများလုပ်ဆောင်နိုင်မှုနှင့်အတူ သူ၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို ဆုံးဖြတ်ရန် ၏ နေ့စဉ် နေထိုင်သည်။ ဒါတွေ အဆောက်အဦများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မှန်ကန်စွာ စိုးရိမ်သည်။ အဲဒါ သူတို့ ဦးခေါင်းထက်မှာ လိုအပ်နေတဲ့ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ယူဆောင်လာနိုင်တယ်။ ဒါကို သူတို့ မစိုးရိမ်ဘူး ဆိုရင်- မင်းလုပ်သင့်တယ်။

ဘာလဲ လုပ်ပါ။ ကူညီပေးခဲ့သည်။ Li v ing

အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ ကြည့်လိုက် ကြိုက်လား?

ဒါတွေ အဆောက်အဦများ နိုင်သည် အပိုင်းအခြား ထံမှ a အိမ် အဲဒါ တစ်စုံတစ်ယောက် ရှိသည်။ ပိုင်းခြားထားသည်။ ထဲသို့ အခန်းများ (ဘုတ်အဖွဲ့ အိမ် ဇစ်မြစ်) ယူ ၌ သုံး ရန် ၂၀ လူတွေ၊ ရန် a ကြီးမားသော ရှုပ်ထွေးသည်။ ၏ နေထိုင်မှုများ ထဲသို့ ရာနှင့်ချီ။ အဘို့ ဥပမာ၊ a လူသိများသည်။ ဟိုတယ် ကွင်းဆက် သည် အဆောက်အဦ a အရမ်းကောင်းတယ်။ နံပါတ် အဲဒီထဲက အဆောက်အဦများ တစ်လျှောက်လုံး အဆိုပါ နိုင်ငံ အဲဒါ ကြည့် ကြိုက်တယ်။ ကိုလိုနီခေတ် တောင်ပိုင်း အိမ်ကြီး ကျယ်ဝန်းသော မုဆိုးများဖြင့်။



Silver Lining

Staff take notice of those residents who have family looking in on them, so visit your parent often. Be sure to vary the time of day you visit so that you get to know different staff. If you live out of town, develop a relationship with the staff and call every week. Be sure to let the staff know how much you appreciate them.

တချို့က ၏ အဆိုပါ အဆောက်အဦများ ရပ်ပါ။
တစ်ယောက်တည်း နေစဉ် အခြားသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။
အကူအညီမလိုဘဲ နေမကောင်းဖြစ်နေသူများအတွက်
ဘိုးဘွားရိပ်သာ စောင့်ရှောက်မှု မလိုအပ်သူများအတွက်
သီးခြားနေထိုင်သည့် တိုက်ခန်းများ သို့မဟုတ် ရှုပ်ထွေးသော
သို့မဟုတ် ကျောင်းဝင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သည်။
ဤအခြေအနေ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သော
အထောက်အကူပြု နေထိုင်ရေး အဆောက်အဦများသည်
ဆက်လက်၍ စောင့်ရှောက်မှု အငြိမ်းစား အသိုင်းအဝိုင်း၏
တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖြစ်သည်။ ငါ ပြောခဲ့သည်။ သင်
အကြောင်း ဌ အဆိုပါ ယခင် အခန်း။

မေမေ ဖေဖေ ဘာကို မျှော်လင့်သင့်လဲ။

အကူအညီပေးသည့် နေထိုင်ရုံအဆောက်အအုံများသည်
၎င်းတို့ ပေးဆောင်သည့်အရာတွင် ကွဲပြားသော်လည်း၊ ဤတွင်
၎င်းတို့ ပေးသင့်သည့် အနည်းဆုံး

- သုံး အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ a နေ့
- နေရာထိုင်ခင်း
- အဝတ်တွေ
- ကြီးကြပ်မှုအနည်းဆုံးပမာဏ (ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။
သင်၏ မိဘ တိုင်း နေ့ ရန် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ
သူ ဒါမှမဟုတ် သူအဆင်ပြေပါတယ်)

- တချို့က လူမှုရေး-အပန်းဖြေ လှုပ်ရှားမှုများ
- တစ် သာယာသော၊ သီးသန့်၊ သန့်ရှင်းမှု၊ ပြင်ဆင်ပြီး အခန်း
- တစ် ဘေးကင်းသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်

- မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်း။ ရေချိုးခန်း အဆောက်အဦများ
- နှစ်ဆယ့်လေးနာရီ ဝန်ထမ်း on အဆိုပါ ဥပစာ

အများကြီးပဲ။ အဆောက်အဦများ ကိုလည်း ကမ်းလှမ်း တခြား ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် များသောအားဖြင့် တာဝန်ခံ အတွက် သူတို့ကို။ ဒါကတော့ အချို့၏ အရာများ အဲဒါ သင် မေ လိုချင်တယ်။ ရန် စီစဉ်ပါ။ အတွက် သင်၏ မိဘများ-

- **နေ့စဉ် ဆေးဝါးများဖြင့် ကူညီပေးခြင်း။** မှတ်ပုံတင်ထားသည့် သူနာပြုတစ်ဦးသာ လက်မှတ်ရထားသည်။ “ဖြတ်သန်းပါ။ ဆေး” နိုင်သည် အမှန်တကယ် စီမံပါ။ ဆေးဝါးများ ရန် သင်၏ မိဘ။ သို့သော်၊ လက်ထောက်တစ်ဦး နိုင် သတိပေးသည်။ သင်၏ မိဘ ရန် ယူ သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ ဆေးဝါးများ၊ နှင့် နေရာ အဲဒါ ထွက်ဘို့ သူ့ကို သို့မဟုတ် သူမ၏၊ ဒါပေမယ့် သင်၏ မိဘ ရှိသည်။ ရန် ယူ အဆိုပါ ဆေး မပါဘဲ အကူအညီ မင်း နိုင် ကိုလည်း တောင်းဆိုချက် တစ်ခု လက်ထောက် ရန် နေရာ သင်၏ မိဘတွေရဲ့ ဆေးဝါးများ ၌ a နေ့စဉ် သို့မဟုတ် အပတ်စဉ် ရေစင်ပေးသည်။
- **ရေချိုးရာတွင် အကူအညီပေးသည်။** သူနာပြု၏လက်ထောက်များသည် သင့်မိဘအား ရေချိုးရန် လေ့ကျင့်မှုရှိသည်။ ရေချိုးခန်းနှင့် ရေချိုးခန်းများတွင် ဘေးကင်းရေး ဘားများ ပါရှိကြောင်း သေချာပါစေ။ a ကုလားထိုင် အတွက် ထိုင်သည်။ ၌ အဆိုပါ ရေချိုး၊ လမ်းချော်ခြင်း။ ကြမ်းပြင်များ၊ နှင့် a ခေါ်ဆိုပါ။ ခလုတ် အတွက် ကူညီကြပါ။
- **အကူအညီ အတူ တခြား နေ့စဉ် နေထိုင်သည်။ အလုပ်များ** သင့်မိဘများ၏ လိုအပ်ချက်နှင့် ပေါ်မူတည်၍ အဆိုပါ အဆင့် ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ အဆိုပါ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဂရုစိုက်ပါ။ အိမ် ထောက်ပံ့ပေးတယ်၊ အဆိုပါ ဝန်ထမ်း မှာ အဆိုပါ facility ဖြစ်နိုင်တယ်။ ကိုလည်း ပေးသည်။ တစိတ်တပိုင်း အကူအညီ အတူ တစ်သင်းလုံး၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရေချိုး၊ သုံးပြီး အဆိုပါ

အိမ်သာ၊ ထမင်းစား။ (ကျေးဇူးပြု၍ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဟူသော စကားလုံးကို မှတ်သားထားပါ။ ဤဝန်ဆောင်မှုများသည် ဤဝန်ဆောင်မှုများတွင် လုံးဝမှီခိုနေသူများအတွက် မဟုတ်ပါ။) ဝန်ထမ်းသည် သာမန်ထမင်းစားခန်းသို့ သွားရန် လုံလောက်မှု မရှိကြောင်း မိခင် သို့မဟုတ် ဖေဖေသည် သာမန်ထမင်းစားခန်းသို့ အစားအသောက်များ ယူဆောင်လာပေးနိုင်ခြင်း ရှိမရှိကိုလည်း မေးမြန်းသင့်ပါသည်။

- **လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး။** အဆောက်အဦအများစုသည် ဈေးဝယ်စင်တာများ၊ အကြီးတန်းစင်တာများနှင့် ဆရာဝန်ရုံးများကဲ့သို့သော ဒေသရှိ ဘုံနေရာအသီးသီးသို့ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးဝန်ဆောင်မှုအမျိုးအစားအချို့ကို ပေးဆောင်သည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ထိန်းညှိပေးသည်။ သူ့



Senior Alert

In most states, assisted living facilities are unregulated. No licenses are given to them to meet certain standards of care like skilled nursing facilities. So you're on your own. You really need to take the time to research the facility to make sure it meets your parents' needs.

အများစုအတွက် အထောက်အကူ ပြုနေထိုင်ရေး အဆောက်အအုံများကို အလားတူ ပါဝင်သည့် အစိုးရ အေဂျင်စီများက ကြပ်မတ်ထားသည်။ ၌ လိုင်စင် a စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ ရန် ဟိုတယ်များ လည်ပတ်ခြင်း- Facility ကို ဆောက်လုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ အဆောက်အဦ ကုန်များ နှင့် ဇန်သတ်မှတ်ခြင်း။ လိုအပ်ချက်များ၊ မီးဖိုချောင် နှင့် ထမင်းစား အဆောက်အဦများ ရှိသည် ရန် ဆုံ အဆိုပါ မည်သည့်စားသောက်ဆိုင်မဆို လိုအပ်ချက်များနှင့် တူညီပြီး အဆောက်အဦသည် မီးဘေးကင်းရေး ကုန်များနှင့် ကိုက်ညီရမည်။ မျိုးစုံ နိုင်ငံပိုင်အေဂျင်စီများဖြစ်သည့် ထွက်ခွာခွင့်၊ စိုက်ပျိုးရေး၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ဦးစီးဌာန၊ အရင်းအမြစ်များ၊ ဌာန ၏ ကျန်းမာရေး၊ နှင့် ဌာန လုပ်အား နှင့် စက်မှုလုပ်ငန်း၊ နှင့် ဒါကြောင့် ပါလိမ့်မယ်။ ပြည်တွင်း အစိုးရ မီးသတ်နှင့် လုံခြုံရေး အာဏာပိုင်များ။ အသေးအမွှားလေးဆိုရင် မြို့ပြ၊ ဥပမာ လူ 20 အောက်၊ ပြည်နယ် စစ်ဆေးရေးမှူးများသည် အချို့သော ar-

မိသုကာလိုအပ်ချက်များ။



Sage Source

Some assisted living facilities are voluntarily going through an accreditation process that will be launched in January 2001. These facilities are being reviewed by experts in the field to determine if they meet certain standards. The national group that accredits them is CARF: the Rehabilitation Accreditation Commission. Ask the facility if they have a certificate from CARF or visit their Web site at www.carf.org. You can also search for facilities that are members of the nonprofit group AAHSA (American Association of Homes and Services for the Aging) at their Web site: www.AAHSA.org.

အကယ်လို့အဆိုပါ အဆောက်အအုံ ဝန်ခံသည်။ လူတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ဖြစ်ကြပါသည်။
on Medicaid (ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီ)၊ အဲဒါ ပြည်နယ် လူမှုဖူလုံရေးဌာန၊
ကျန်းမာရေးဌာန သို့မဟုတ် လူသားဝန်ဆောင်မှုဌာနသည် နိုင်ငံတော်မှ ပေးဆောင်သော
စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဝန်ထမ်းခန့်အပ်မှုဆိုင်ရာ စံချိန်စံညွှန်းများနှင့် ကိုက်ညီရန် အဆောက်အအုံကို
လိုအပ် နိုင်သည်။ လိုင်စင်ထုတ်ပေးမယ်။ Medicaid ကို ယူရင် စက်ရုံကို မေးရမယ်။
ထိုသို့ဖြစ်လျှင် မကြာသေးမီက စစ်ဆေးရေးအစီရင်ခံစာတစ်စောင်ကို ကြည့်ရန် တောင်းဆိုပါ။

လုပ်နေတယ်။ မင်းရဲ့အိမ်စာ

တည်နေရာနှင့် တတ်နိုင်မှုတို့သည် အထောက်အကူပစ္စည်းများကို ရှာဖွေရာတွင်
ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည့် ပထမအချက်နှစ်ချက်ဖြစ်သည်။ လူအများစုသည် ဆွေမျိုးများ နှင့်
သူငယ်ချင်းများကို လုံလောက်စွာ ရင်းနှီးချင်ကြသည်။ အဆက်အသွယ်ထိန်းသိမ်းနိုင်သည်။

ပြီးတော့ ဘဝမှာ တခြားအရာအားလုံးနဲ့ အတူတူပဲ၊ မင်းဘာတွေပဲ ဝယ်လိုရတယ်။
တတ်နိုင်တယ်၊ ဒါကြောင့် မင်းရဲ့မိဘက လစဉ် ဘာတတ်နိုင်လဲ ဆိုတာ ရှာကြည့်ပါ။
အဆောက်အအုံအများစုသည် လစဉ်ကြေးဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးသည်။

တခါ သင်ပြီးပြီ။ သူညီ ခဲ့ on a အနည်းငယ် အဆောက်အအုံများ၊ သင်ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။
ရန် သတ်မှတ် တက် ချိန်းတယ်။ ရန် အဆောက်အအုံများကို ကြည့်ရှုပြီး တစ်ခုစီ၏ စီမံခန့်ခွဲသူနှင့်
ဆွေးနွေးပါ။ ဤတွင် ကြည့်ရှုရမည့်စာရင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အတွက် ခွဲ a အဆောက်အအုံ နှင့်
ဘာလဲ မေးခွန်းများ ရန် မေး။ အဲဒါ a ကောင်းတယ် စိတ်ကူး ရန် လုပ်ပါ။ a ကော်ပီ
လာလည်တဲ့အခါ ယူသွားပါ။ အိမ်မရှိဘဲ အိမ်အပြင်မထွက်ပါနဲ့။

မင်းရဲ့လမ်းညွှန် ရန် အင်တာမီလန် viewing နှင့်

စစ်ဆေးနေပါတယ်။ Assisted Living

Facility တစ်ခု

ဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုပါ အဆောက်အအုံ ပြည်နယ် လိုင်စင်ရ?

- ဘာလဲ ကြင်နာပါ။ ၏ လိုင်စင် နှင့် အဆိုပါ ရက်စွဲ ၏ အဆိုပါ လိုင်စင်?
- ပြောတာပဲ။ အဲဒါ လက်ခံ Medicaid လား?

ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပိုင်ဆိုင်သည်။ အဆိုပါ အသုံးအဆောင်?

- ဖြစ်ပါ တယ်။ အဲဒါ ပြေး အားဖြင့် a ကြီးမားသော ကော်ပိုရေးရှင်း သို့မဟုတ် ကွင်းဆက်?
- ဖြစ်ပါ တယ်။ အဲဒါ a အကျိုးအမြတ်မယူသော သို့မဟုတ် အမြတ် အဖွဲ့အစည်း?
- ဖြစ်ပါ တယ်။ အဲဒါ a ဘာသာရေး (ယုံကြည်မှုအခြေခံ) အသုံးအဆောင်?
- ဖြစ်ပါ တယ်။ အဲဒါ ပြေး အားဖြင့် တစ်ဦးချင်း?
- ဖြစ်ပါ တယ်။ အဲဒါ တွဲဖက် အတူ a သူနာပြု အိမ်လား?

ပညာရှိတို့အား နှုတ်ကပတ်တော်- မည်သူသည် တရားဝင် တာဝန်ရှိကြောင်း ရှာဖွေပြီး အဆိုပါ စက်ရုံကို လည်ပတ်ဆောင်ရွက်နေသည့်အတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော စီးပွားရေးဗျူရှိနှင့် အစိုးရအရင်စီများနှင့် ၎င်း၏ မှတ်တမ်းနှင့် ဂုဏ်သတင်းကို ခြေရာခံရန် ကူညီပေးသည်။ အချို့သော ဘာသာရေးနှင့် အကျိုးအမြတ်မယူသော အိမ်များသည် ငွေပေးချေမှုများကို ပံ့ပိုးကူညီပေးပါမည်။

ဘာလဲ။ အဆိုပါ စွမ်းရည်- ဘယ်လိုလဲ အများကြီး လူတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခွင့်ပြုသည်။ ရန် နေထိုင်သည်။
၌ အဆိုပါ အသုံးအဆောင်?

- ဘယ်လိုလဲ အများကြီး နေထိုင်သူများ လောလောဆယ် အသက်ရှင် ဒီမှာ?
- ဂရန် ပျမ်းမျှ၊ ဘယ်လိုလဲ ရှည် လုပ်ပါ။ နေထိုင်သူများ အသက်ရှင် ဒီမှာ?

စကားလုံး ရန် အဆိုပါ ပညာရှိ- ရှာပါ။ a နေရာ အဲဒါ သည် အပြည့် အနီးကပ် ရန် စွမ်းရည် နှင့် ဘယ်မှာလဲ။ လူတွေရှိတယ်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ နေထိုင်သူများ အတွက် a ရှည် ကာလ ၏ အချိန်။

ဘယ်လိုလဲ အများကြီး ဝန်ထမ်း ဖြစ်ကြပါသည်။ အလုပ်ခန့်သည်။ အချိန် ပြည့်?

- နိုင်သလား သင် ဖော်ပြပါ။ သူတို့ရဲ့ရာထူး?
- ဘယ်လိုလဲ အများကြီး လက်ထောက်များ လုပ်ပါ။ သင် အလုပ်ခန့်မလား။ ဖြစ်ကြပါသည်။ သူတို့ အသိအမှတ်ပြု အဖြစ် သူနာပြု လက်ထောက်?
- ဘာလဲ။ အဆိုပါ ပျမ်းမျှ အရှည် ၏ အလုပ်အကိုင် ၏ သင်၏ ဝန်ထမ်း?
- ဘယ်လောက်များ ဝန်ထမ်းတွေက အချိန်ပိုင်းအလုပ် လုပ်နေတာ လား?

စကားလုံး ရန် အဆိုပါ ပညာရှိ- ကင်း ထွက် အတွက် အဆောက်အအုံများ အဲဒါ ရှိသည် မြင့်မားသော ဝန်ထမ်း လည်ပတ်မှု နှုန်းထားများ၊ ဒါမှမဟုတ်လည်း အနည်းငယ် ဝန်ထမ်း ရန် ဂရုစိုက်ပါ။ အတွက် a ကြီးမားသော နံပါတ် ၏ နေထိုင်သူများ။ အကယ်လို့ အဆိုပါ နေထိုင်သူများ ပေါ်လာသည်။ ရန် အတော်လေးရှိသည်။ a အနည်းငယ် လိုအပ်ချက်တွေ၊ ထို့နောက် အဆိုပါ အဆောက်အအုံ သည် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဝန်ထမ်းနည်းပါးသည်။

- ဘာလဲ ကြင်နာပါ။ ၏ လုပ်ဆောင်ဆဲ လေ့ကျင့်ရေး လုပ်တာ သင်၏ ဝန်ထမ်း လက်ခံလား?
- ရှိတယ် ။ အားလုံး သင်၏ ဝန်ထမ်း ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရှင်းလင်းခဲ့သည်။ အားဖြင့် a နောက်ခံ စစ်ဆေးပါ။ (ရဲ စစ်ဆေးပါ။ နှင့် သူနာပြုအကူများအတွက် ပြည်နယ်မှတ်ပုံတင်ခြင်း)။
- မနေနိုင်ဘူး။ သင် ကျေးဇူးပြု ဖော်ပြပါ။ အဆိုပါ လိုအပ်ချက်များ ၏ အဆိုပါ လက်ရှိ နေထိုင်သူများ
- ဘာလဲ ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်ကြပါသည်။ ဘီးတပ်ကုလားထိုင် ချည်နှောင်?
- ဘာလဲ ရာခိုင်နှုန်း လိုပါတယ်။ ကူညီကြပါ အတူ စား?
- ဘာလဲ ရာခိုင်နှုန်း လိုပါတယ်။ ကူညီကြပါ အတူ ရေချိုး?

စကားလုံး ရန် အဆိုပါ ပညာရှိ- အကယ်လို့ ဒါတွေ ရာခိုင်နှုန်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မြင့်သော၊ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဆိုပါ အဆောက်အအုံ ရှိသည်။ a ဝန်ထမ်းမှ နေထိုင်သူကောင်း အချိုး ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒါတွေ လူတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ သွားမယ်။ ရန် လိုပါတယ်။ a သိသိသာသာ ပမာဏ နေ့တိုင်းအကူအညီ။

ဘာလဲ အူတိုင် ဝန်ဆောင်မှုများ လုပ်တာ အဆိုပါ အဆောက်အအုံ ကမ်းလှမ်း အောက်မှာ အဆိုပါ လစဉ်

နှိပ်နဲ့?

1. အစားအစာများ

- ဘယ်လိုလဲ အများကြီး a နေ့?
- အကယ်လို့ ငါ့ မိဘ သည် နေမကောင်း၊ ပါလိမ့်မယ်။ သင် ပို့ဆောင် ရန် အဆိုပါ အခန်း?
- ဖြစ်ပါ တယ်။ ဟိုမှာ a အာဟာရပညာရှင် ကြီးကြပ်ခြင်း။ အဆိုပါ မိန့်များ?
- ရပါတယ် ငါ ကြည့်ပါ။ a ကော်ပီ ၏ နောက်ဆုံး လ မိန့်?
- နိုင်သလား သင် ဆုံ ငါ့ မိဘတွေရဲ့ အထူး အစားအသောက် လိုအပ်ချက်များ (အတွက် ဥပမာ၊ ကျန်းမာသည်။ နှလုံး အစားအသောက်၊ ဆီးချိုရောဂါ)။
- လုပ်ပါ။ သင် ပေးသည်။ အကူအညီ အတူ စား?
- ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပြင်ဆင်သည်။ အဆိုပါ အစားအစာများ? ဘာလဲ သည် သူတို့ရဲ့ သင်တန်းလား?

2. နေ့စဉ် နေထိုင်ခြင်း။ တာဝန် ကူညီမှု

- ဘာလဲ ကြင်နာပါ။ ၏ အိမ်ထိန်း ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ပြီးပြီ။ ခွဲ ငါ့ မိဘရဲ့ အခန်း နှင့် ဘယ်လိုလဲ မကြာခဏ?
- ဘာလဲ အဝတ်တွေ ဝန်ဆောင်မှုများ လုပ်ပါ။ သင် ပေးမလား?

ဆက်သည်။

ဆက်သည်။

- ဒီလိုလား။ ငါ့ မိဘ လိုပါတယ်။ ရန် ယူလာပါ။ သူ့ သို့မဟုတ် သူမ၏ ကိုယ်ပိုင် ပိတ်ချော (ရေဆေး၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ၊ အိပ်ယာခင်းများ၊ ခေါင်းအုံးစွပ်များ)
- ဘယ်လိုလဲ မကြာခဏ သည် အဆိုပါ အိပ်ယာ ပြောင်းလား?
- လုပ်ပါ။ သင် လက်ဆေးပါ။ အားလုံး အဝတ်အစား သို့မဟုတ် သည် ဒီ တစ်ခု အပို တာဝန်ခံ?
- ကျွန်ုပ်၏မိဘသည် မည်သည့်ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများကို ယူဆောင်လာနိုင်ပါသနည်း (ဥပမာ မိုက်ခရိုဝေ့၊ အစိုဓာတ်ထိန်းစက်၊ ရေခဲသေတ္တာငယ်၊ အိပ်ခန်းပရိဘောဂများ၊ ကုလားထိုင်များ၊ နံရံတွင် တွဲလောင်းများကဲ့သို့)။
- ဖြစ်ပါ တယ်။ ဟိုမှာ a ခြောက်သွေ့သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှု?
- လုပ်ပါ။ သင် ပေးသည်။ အကူအညီ အတူ ရေချိုး?
- ဘာလဲ ကြင်နာပါ။ ၏ လေ့ကျင့်ရေး လုပ်တာ အဆိုပါ လူ ရှိသည် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ကူညီပေးသည်
- ဘာလဲ ကြင်နာပါ။ ၏ ဘေးကင်းရေး အင်္ဂါရပ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ တပ်ဆင်ထားသည်။ ဌ အဆိုပါ ရေချိုးခန်း?
- ဖြစ်ပါ တယ်။ ဟိုမှာ တစ်ခု အရေးပေါ် ခေါ်ဆိုပါ။ ခလုတ် ဌ အဆိုပါ ရေချိုးခန်း?

ဖြစ်ပါ တယ်။ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ပေးသည်?

- ဘယ်မှာလဲ။ သို့
- နိုင်သလား အစီအစဉ်များ ဖြစ် လုပ်ထားတယ်။ အတွက် ဆရာဝန် ချိန်း?
- ဖြစ်ပါ တယ်။ ဟိုမှာ a တာဝန်ခံ? ဘယ်လိုလဲ အများကြီး?

ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ တစ်ခုခု တရားဝင် ဆက်ဆံရေး အတူ ဆေးရုံတွေ၊ မူလတန်း ဂရုစိုက်ပါ။ ဆေးခန်းများ၊ နှင့် သူနာပြု အိမ်တွေလား?

- လုပ်ပါ။ သင် ကူညီကြပါ ငါ့ မိဘ ရယူ ကူညီကြပါ အကယ်၍ သူ သို့မဟုတ် သူမ ရရှိသည်။ နေမကောင်း?
- ဖြစ်ပါ တယ်။ ဟိုမှာ a သမားတော် on ခေါ်မလား
- လုပ်သင့်တယ်။ ငါ့ မိဘ ရှိသည် သူ့ သို့မဟုတ် သူမ၏ ကိုယ်ပိုင် သမားလား?
- အကယ်၍ ငါ့ မိဘ သည် ထွက် အတွက် တစ်ခု တိုးချဲ့ကာလ ၏ အချိန် အဲဒီလို အဖြစ်

၌ အဆိုပါ ဆေးရုံ သို့မဟုတ် at a ပြန်လည်ထူထောင်ရေး စက်ရုံ၊ လုပ်တာ ငါ့ မိဘ
စောင့်ရှောက် အဆိုပါ အခန်း နှင့် သည် ဟိုမှာ a နည်းပါးသည်။ တာဝန်ခံ?

- လုပ်ပါ။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုထုံးပညာရှင်များ၊ လုပ်ငန်းခွင် ကုထုံးပညာရှင်များ နှင့် မိန့်ခွန်း
ကုထုံးပညာရှင်များ Facility ကို မှန်မှန်လာမလား
- ပေးမည်။ အဆိုပါ အဆောက်အဦ အလိုအလျောက် ခေါ်ဆိုပါ။ ငါ့ကို အကယ်၍ ငါ့ မိဘ
သည် နေမကောင်း?

ဘာလဲ လူမှုရေး နှင့် အပန်းဖြေစရာ လှုပ်ရှားမှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကမ်းလှမ်း?

- မေ ငါ ကြည့်ပါ။ a ကော်ပီ ၏ အဆိုပါ အများဆုံး လတ်တလော လ လှုပ်ရှားမှု ပြက္ခဒိန်?
- ဖြစ်ကြပါစေ။ အဆိုပါ လှုပ်ရှားမှုများ အမျိုးမျိုး နှင့် စိတ်ဝင်စားစရာလား? လုပ်ပါ။ အဆိုပါ
နေထိုင်သူများ ရှိသည် ထည့်သွင်းမှု ၌ လှုပ်ရှားမှုများကို စီစဉ်နေပါသလား။

ဘာလဲ ဘေးကင်းရေး အင်္ဂါရပ်များ လုပ်တာ အဆိုပါ အဆောက်အဦ ပေးမလား?

- ပြောတာပဲ။ အဲဒါ ရှိသည် a ရေဖြန်းစက် စနစ်?
- ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ လုံလောက်ပါတယ်။ နံပါတ်များ ၏ မီးခိုး ထောက်လှမ်းကိရိယာများ

- ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ လက်တန်းများ ဌ အဆိုပါ စင်္ကြံ?
- ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့သော ခလုတ်များ ဌ အဆိုပါ အခန်းတွေလား?
- အဲဒါ ဟိုမှာ လေ အေးစက်လား? (အပူ လှိုင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ သေစေသော ရန် အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ၊ ဒါကြောင့် လုပ်ပါ။ ရာသီတိုင်းအတွက် သင့်လျော်သော အပူချိန်ထိန်းကြောင်း သေချာပါစေ။)
- ဘယ်လိုလဲ။ လုပ်တာ အဆိုပါ အဆောက်အဦ ကာကွယ်ပါ။ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ထံမှ လမ်းလွဲခြင်း။ off (နှင့် မရှိသေးဘူး၊ မီးလောင်ရင် သော့မခတ်ဘူးလား။)
- ဘာလဲ သည် အဆိုပါ မီး လွတ်မြောက် အစီအစဉ်?
- ဖြစ်ပါ တယ်။ အဆိုပါ ဝန်ထမ်း ချည်နှောင်ထားသည်။ ဌ အမှုတွဲ ၏ ခိုးမှု?

ဘာလဲ အပို ဝန်ဆောင်မှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကမ်းလှမ်းသည်။ နှင့် ဘာလဲ သည် အဆိုပါ တာဝန်ခံ? အဘို့ ဥပမာ-

- ငွေကြေးနှင့် ငွေတောင်းခံလွှာများ—နေထိုင်သူများကို ဘဏ်သို့ခေါ်ဆောင်ခြင်း၊ ဘေလ်ပေးဆောင်ခြင်းစသည်ဖြင့် အကူအညီပေးပါသလား။
(အကျိုးစီးပွားပဋိပက္ခမရှိစေရပါ။ သို့သော် သင့်မိဘ၏လစဉ်ဝင်ငွေအများစုသည် အကူအညီပေးနေသောနေထိုင်ရေးအဆောက်အအုံသို့

တိုက်ရိုက်ရောက်ရှိသွားမည်ဖြစ်သည်။ သင့်အမေ သို့မဟုတ် အဖေအတွက် အီလက်ထရွန်နစ်နည်းဖြင့် ဘေလ်ပေးချေပြီး ဝင်ငွေအားလုံးကို ၎င်း၏အကောင့်ထဲသို့ တိုက်ရိုက်အပ်နှံထားခြင်းဖြစ်သည်။)

- တယ်လီဖုန်းဝန်ဆောင်ခက ဘယ်လောက်လဲ။ ကိုယ်ပိုင်ဖုန်းမရှိသော နေထိုင်သူများအတွက် အထောက်အကူပစ္စည်းများက ဘာများ ပံ့ပိုးပေးပါသလဲ။ နေထိုင်သူတိုင်းတွင် ကိုယ်ပိုင်လိုင်းရှိပါသလား။
- ဖြစ်ပါ တယ်။ ဟိုမှာ a ဆံပင်ညှပ်သမား သို့မဟုတ် ဆံပင်ညှပ် on အဆိုပါ ဥပစာ? ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ နှုန်းထားများ
- ဖြစ်ပါ တယ်။ နှိပ်နယ်ပါ။ ကုထုံး ရနိုင်သလား ဘာလဲ သည် အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ်?
- လုပ်ပါ။ သင် ကမ်းလှမ်း ခြောက်သွေ့သန့်ရှင်းရေး ကောက်ကိုင်လိုက်သည် နှင့် ပေးပို့ခြင်း ဘယ်လိုလဲ မကြာခဏ? ဘာလဲ သည် အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ်?

စစ်ဆေးနေပါတယ်။ အဲ သူတို့ရဲ့ ဂုဏ်သတင်း

ပင် သို့သော်လည်း အများကြီး ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်သည်။ အဆောက်အဦများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူးလို့စင်ရ၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အများကြီး ၎င်းတို့နှင့် အဆက်အသွယ်ရှိသော အေဂျင်စီများသည် စက်ရုံတွင်နေထိုင်သူများကို ရည်ညွှန်းခြင်း သို့မဟုတ် ဆက်ဆံခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ မင်းအတွက် ငါက သူတို့ရဲ့ နာမည်ဂုဏ်သတင်းကို ခြေရာခံဖို့ စုံထောက်အလုပ်တစ်ခုခု လုပ်နေတယ် ဆိုရင် ငါခေါ်မယ့်သူကို ၊

- မင်းရဲ့ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။ (AAA): သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ စာရင်းပေးထားသည်။ ၌ အဆိုပါ အဝါရောင် စာမျက်နှာများ; မေး အတွက် စုံစမ်းရေးမှူးရုံး ။ သို့မဟုတ် နောက်ဆက်တွဲ B၊ “National List of State Units on on အိုမင်းခြင်း။”
- ပြည်တွင်း စီနီယာ ဗဟို (မေးပါ။ အဆိုပါ AAA အတွက် အဆိုပါ အနီးစပ်ဆုံး တစ်ခု ရန် သင်၊ သို့မဟုတ် စစ်ဆေးပါ။ ထွက် အပြာ စာမျက်နှာများ ၌ သင်၏ ဖုန်း စာအုပ် အောက်မှာ လူကြီး ဝန်ဆောင်မှုများ)။
- ပြည်တွင်း ဆေးရုံ (မေးပါ။ အတွက် သူတို့ရဲ့ လူမှုရေး အလုပ် ဌာန)။
- ပြည်တွင်း ပြည်ထောင်စု (အဲလို အဖြစ် အဆိုပါ ဝန်ဆောင်မှုများ ဝန်ထမ်း နိုင်ငံတကာ ပြည်ထောင်စု)။
- ပြည်တွင်း နှင့် ပြည်နယ် ဌာန ၏ ကျန်းမာရေး။



Geri-Fact

Personal care, custodial care, and assisted living are *not* covered by Medicare. If your parent has a long-term care insurance policy, he or she might have paid additionally for this service, but it's unlikely. Most of the assisted living bill in this country is out of pocket. (For more on Medicare, see Chapter 21, "Got to Have Those M&Ms: Medicare and Medicaid.")

- ပြည်တွင်း နှင့် ပြည်နယ် ဌာန ၏ သက်သာချောင်ချိရေး။
- ပိုကောင်းပါတယ်။ စီးပွားရေး ဗျူရို။
- ပြည်နယ်ရှေ့နေချုပ်ရုံး (အများအပြားတွင် စားသုံးသူအကာအကွယ်ပေးရေးရုံးရှိသည်။)

ဘာလဲ လုပ်ပါ။ သူတို့ ကုန်ကျစရိတ်?

အကူအညီပေးသည့် အဆောက်အအုံတွင် တည်းခိုခမှာ အမျိုးမျိုးကွဲပြားသည်။ ဟုတ်ပါတယ်၊ ကုန်ကျစရိတ်အများစုဟာ ပေးဆောင်ထားတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေအပေါ်မူတည်ပါတယ်။ ပျမ်းမျှလစဉ်နှုန်းထားမှာ \$350 မှ \$3,500 အထိရှိနိုင်ပါသည်။ အချို့သော ဝန်ဆောင်မှုများသည် တစ်လကြိုတင် လိုချင်သည်။ အချို့က သတ်မှတ်ထားသော ပမာဏကို ကြိုလိုချင်ကြပြီး အချို့မှာ လစဉ် ပေးဆောင်ရနိုင်သည်။ အခကြေးငွေအခြေခံ။

သင့်အမေက ဝင်ငွေနည်းပြီး ပြည်နယ်ရဲ့ Medi- မှာရှိနေရင်၊ caid အစီအစဉ်၊ သူမသည်လည်း Supp- mental အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီနိုင်သည်။ လုံခြုံရေး ဝင်ငွေ (SSI)။ မင်း နိုင်သည် အသုံးပြု နှစ်ခုလုံး အဆိုပါဝင်ငွေများမှ လစဉ်ပေးချေရန်- ညီအစ်မနေထိုင်ရေးအဆောက်အအုံ။ ပြည်နယ်အများစုသည် ပြန်အမ်းငွေမပေးကြောင်း သတိပြုပါ။ ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်သည်။ အဆောက်အအုံများ တိုက်ရိုက် သူတို့ ပေးဆောင် သင့်မိဘ၊ ထို့နောက် သင့်မိဘက အဆောက်အအုံကို ပေးချေသည်။ con-

ဘဏ္ဍာ၊ ဘယ်တော့လဲ အဲဒါ လာပါသည်။ ရန် သူနာပြု အိမ်တွေ၊ အဆိုပါ ပြည်နယ် ပေးတယ်။ သူတို့ကို တိုက်ရိုက် နှင့် လိုအပ်သည်။ အဲဒါ သူနာပြု အိမ် ဆို သေချာပါတယ်။ ကျန်းမာရေး နှင့်

ဘေးကင်းရေး လိုအပ်ချက်တွေ မှာ နှစ်စဉ် စစ်ဆေးမှုများ။

တချို့က ပြည်နယ်များ၊ သို့သော်၊ ရှိသည် အထူး အစီအစဉ်များ ရန် ကူညီပေးပါ။ လူတွေ အတူ အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ် ထောက်ပံ့နေထိုင်မှု။ သင့်ပြည်နယ်တွင် ကမ်းလှမ်းထားသည်များကို ရှာဖွေရန် သင်၏ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ ဒေသဆိုင်ရာ အေဂျင်စီကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

The Least You Need to Know

- Most assisted living facilities are not licensed for their quality of care or staff by any government agency.
- Narrow your list down to a couple of places based on affordability and location, then do your research.
- Visit the facility and ask all of the questions on our checklist.
- Research the facility's reputation by calling the local ombudsman at the area agency on aging.
- Develop a good relationship with the assisted living staff and visit often.



အခန်း ၁၅

ဘိုးဘွားရိပ်သာ ရွေးချယ်ခြင်း။

In This Chapter

- Who needs nursing home care?
- What Medicare and Medicaid cover—and what they don't
- Other payment options
- Tips on finding a quality nursing home
- The importance of doing your homework
- Read the fine print and know what you're agreeing to

သင့်မိဘ ဘိုးဘွားရိပ်သာသို့ သွားသင့်ပါသလား။ ဤသည်မှာ သင်လုပ်ဖူးသမျှ ခက်ခဲသော ဆုံးဖြတ်ချက်များထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သော်လည်း ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကျပ်အတည်းကြောင့် သင့်အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည့်အချိန်၏ သုံးပုံတစ်ပုံခန့်ဖြစ်သည်။ ပြင်းထန်သော ဦးနှောက် သို့မဟုတ် နှလုံးဖောက်ပြန်ခြင်း၊ စိတ်ကျရောဂါ လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားလာခြင်း၊ သို့မဟုတ် တင်ပါးဆုံရိုးကျိုးခြင်း သို့မဟုတ် သင့်မိသားစု သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုထက် ကျော်လွန်၍ ထင်ရှားသော အခြားရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေ၊ အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးလက်ထောက်၏ ကုသနိုင်မှုစွမ်းရည်သည် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အနည်းငယ်ပိုမိုလွယ်ကူစေသည်။

176 လိုအခြေအနေမျိုးမှာ သင့်မှာ ရွေးချယ်စရာအများကြီးမရှိပါဘူး။

သင့်မိဘဖျားနာပြီး မှီခိုနေရသောအခါတွင် ဆုံးဖြတ်ချက်သည် ပိုမိုပြင်းထန်လာသော်လည်း
အိမ်တွင်လုံလောက်သောကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဖြင့် အမေ သို့မဟုတ် အဖေသည်
အိမ်တွင်သာနေနိုင်သည်။ ဤအခြေအနေတွင် သင့်မိသားစု၏ အရင်းအမြစ်များနှင့် မိခင် သို့မဟုတ်
အဖေကို အိမ်တွင်ထားရှိရန် ကတိကဝတ်များနှင့်အတူ သင့်မိဘ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ဆန္ဒများကို
ချိန်ခွင်လျှာညှိရပါမည်။ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊

မေမေနှင့်ဖေဖေတို့သည် ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်လျှင် ဤဆုံးဖြတ်ချက်၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ရမည်။ ပြီးတော့ သူတို့က သူတို့ရဲ့အတွေးအမြင်တွေကို သင်နဲ့ မမျှဝေနိုင်ဘူးဆိုရင် သင်ရွေးချယ်တဲ့ အချိန်မှာ သူတို့ရဲ့တန်ဖိုးတွေကို သတိရပါ။ ဘိုးဘွားရိပ်သာ။



Geri-Fact

There are 16,800 nursing homes and two thirds of them are part of for-profit chains. Just over 1.6 million people on any given day are being cared for in nursing homes. That's 4 percent of those 65 years and older in the United States.

ဘာလဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ a သူနာပြု အိမ်လား?

သူနာပြု အိမ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း ခေါ်တယ်။ ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အဆောက်အဦများ။ ၎င်းတို့သည် ကျွမ်းကျင်သော သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု၊ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ အကာအကွယ်ပေးရေး ကြီးကြပ်မှု၊ နှင့် နာတာရှည်ဖျားနာနေသူများအား နေ့စဉ်နေထိုင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ နေထိုင်သူအများစုသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုများရှိကြပြီး အပြည့်အဝ ကြီးကြပ်နေထိုင်ရန် လိုအပ်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်။ သူနာပြု အိမ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဝန်ထမ်း မှတ်ပုံတင်ထားသော သူနာပြုများ၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာညွှန်ကြားရေးမှူး (သမားတော်) နှင့် လက်မှတ်ရ သူနာပြုအကူများနှင့်အတူ။ အဲဒီလို နယ်ပယ်တွေမှာ ကုထုံးပညာရှင်တွေ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုထုံး၊ လုပ်ငန်းခွင်ကုထုံး၊ စကားပြောကုထုံးနှင့် ဂီတကုထုံးများကို အလုပ်ခန့်ခြင်း သို့မဟုတ် စာချုပ်ချုပ်ဆိုခြင်းတို့ကြောင့် အားဖြင့် အဆိုပါ အဆောက်အဦ။ ဟိ အဆောက်အဦ ကိုလည်း ကမ်းလှမ်းချက်များ နေထိုင်သူများအတွက် အပန်းဖြေမှုနှင့် လူမှုရေးလုပ်ငန်းများ။

ဘိုးဘွားရိပ်သာများကို ၎င်းတို့၏လိုင်စင်များကို
ထိန်းသိမ်းထားရန် ပြည်နယ်နှင့် ပြည်ထောင်စု
အစိုးရအေဂျင်စီများက စစ်ဆေးပြီး
စစ်တမ်းကောက်ယူသည်။ နှစ်ခုလုံး ပြည်နယ် နှင့် ဖက်ဒရယ်
ဥပဒေများ အုပ်ချုပ်သည်။ အဆိုပါ စံ-

Dards အဲဒါ သူနာပြု အိမ်များ ရမယ်။ ကျေနပ်သည်။ ရန် နေပါ။ ဤ စီးပွားရေး။ ဟိုမှာ နောက်ထပ်
on ဘာလဲ သင် ... သင့်တယ် သိသည်။ အကြောင်း ဒါတွေ ဥပဒေများ နောက်ပိုင်း ဤ ဒီ အခန်း။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သွားသည် ရန် သူနာပြု အိမ်တွေလား?

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုများပါရှိသော 24
နာရီပတ်ဝန်းကျင်ကာကွယ်မှုလိုအပ်သော ရေရှည်စိတ် သို့မဟုတ်
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေရှိသူများသည် ဘိုးဘွားရိပ်သာတွင် စောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်ပါသည်။
သင့်မိခင် သို့မဟုတ် ဖေဖေသည် သူနာပြုအိမ်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်ခြင်း ရှိ၊ မရှိကို
သမားတော်မှ ဆုံးဖြတ်ရပါမည်။ ဤအဆင့်ကို စောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်နေသော သင့်မိဘကို
အကြောင်းပြရန်အတွက် ရောဂါရှာဖွေရေးအလုပ်တစ်ခု ပေးရပါမည်။ ဒါက မင်း၊
မင်းရဲ့မိဘတွေနဲ့ မင်းရဲ့မွေးချင်းတွေချည်းပဲမဟုတ်ဘူး။ တက်ပြီး တစ်နေ့ဆုံးဖြတ်ပါ။
ဘိုးဘွားရိပ်သာများသည် နာတာရှည်ဖျားနာပြီး နာတာရှည် ချို့တဲ့သူများ အတွက်ဖြစ်သည်။
နေထိုင်သူအများစုသည် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများ၊ အသက် ၈၅ နှစ်အထက်
အမျိုးသမီးအားလုံး၏ ထက်ဝက်ကျော်သည် ဘိုးဘွားရိပ်သာတွင် နေထိုင်ကြပြီး အသက်အရွယ်
အမျိုးသား သုံးဦးတွင် တစ်ဦးသည် ဘိုးဘွားရိပ်သာတွင် နေထိုင်ကြသည်။

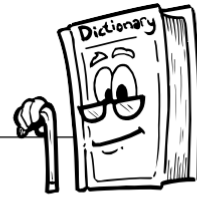
ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့၏ အဆိုပါ လက္ခဏာများ ၏ သူနာပြု အိမ် နေထိုင်သူများ၊ အဖြစ်
အစီရင်ခံပါတယ်။ အားဖြင့် အဆိုပါ ကျွေးမွေးသည်။ အေဂျင်စီ အတွက် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။
မူဝါဒ & သုတေသန ဌာန ၁၉၉၆-

- နေထိုင်သူအားလုံး၏ ထက်ဝက်သည် အချို့သော စိတ်ကျရောဂါ တစ်မျိုး၊ တစ်ဝက်မှာ
နှလုံးရောဂါ တစ်မျိုး ရှိပြီး ငါးဦးတွင် တစ်ဦးသည် လေဖြတ်ခြင်း ခံရသည်။
- ဟိ ပျမ်းမျှ အသက် ၏ a သူနာပြု အိမ် နေထိုင်သူ သည် ၈၅ နှစ်များ။

- ရုံ ကျော် တစ်ဝက် ၏ အားလုံး နေထိုင်သူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ တိုက်ကြီး (အူ နှင့် ဆီးအိမ်)။

- နေထိုင်သူ 15 ဦးတွင် တစ်ဦးသည်
လေဝင်လေထွက် (သို့) ကျောက်ကပ်ဆေးခြင်း (သို့)
အခြား အထူးပြုကုသမှုပုံစံအချို့ကို ခံယူနေပါသည်။
- 80 ရာခိုင်နှုန်းကျော်သည် သုံးယောက်အတွက်
အခက်အခဲရှိသည်။ သို့မဟုတ် နောက်ထပ်
လှုပ်ရှားမှုများ ၏ နေ့စဉ် နေထိုင်သည်။
ရေချိုးခြင်း၊ အဝတ်လဲခြင်း၊ အစာစားခြင်း၊
အိမ်သာသုံးခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ်
ရယူခြင်း။ ဤ နှင့် ထွက် ၏ ကုလားထိုင် သို့မဟုတ်
အိပ်ရာ။

အဲဒါ သည် ကိုလည်း ဘုံ ဒီနေ့ ရန် ရှာပါ။ လူနာများ ထံမှ
ဆေးရုံ-ဆေးခန်းများကို ဘိုးဘွားရိပ်သာများသို့
ခေတ္တနေထိုင်ရန် လွှဲပြောင်းပေးခြင်း။ ဘိုးဘွားရိပ်သာ၏ ၄၀
ရာခိုင်နှုန်းနီးပါး ဝင်ခွင့်၊ ခွဲစိတ်မှုမှ
ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေရန်အတွက် သို့မဟုတ်
နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၊ နေ ပြောင်းရွှေ့ခြင်း၏
အကြောင်းရင်းမှာ ဆေးရုံမှ သင့်မိဘကို သူနာပြုထံသို့
လွှဲပြောင်းရန် ဈေးသက်သာသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ing
အိမ် ရန် ပြန်လည်သက်သာ ထက် ရန် တစ်ပွဲ တက်
အဆိုပါ ဆေးရုံတက်စရိတ်ကြီးတယ်။



Geri-Fact

According to the latest figures from the Health Care Financing Administration, as a nation (gov-
ernment, insurance, and you) we
spent nearly \$360 billion on hos-
pital care in 1996, as opposed to
\$78 billion on nursing home
care. Care in a hospital averages
about \$1,000 a day. Care in a
nursing home is about \$1,000 for
a whole week. No wonder hos-
pitals and Medicare are transfer-
ring people to nursing homes to
recover—it's a lot cheaper.

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဟုတ်ပါရဲ့လား။

ကောလိပ်ကျူရှင်က ဘတ်ဂျက်တစ်ခုလို့ မင်းထင်ခဲ့တာ
breaker ! ပျမ်းမျှ ဘိုးဘွားရိပ်သာနေဖို့ တစ်နှစ်ကို ဒေါ်လာ
၄၅၀၀၀ က ဘယ်လောက်လဲ။ အတိုးနည်းသော
ကျောင်းသားချေးငွေမရှိပါ။ သို့မဟုတ် ဤနေရာတွင်
ပညာသင်ဆုများ။ ဒီတော့ အလယ်အလတ်ဆိုတာ ဘာလဲ။

ဝင်ငွေ မိသားစု ဘာလုပ်ရမလဲ ? အကယ်၍ သင့်မိဘများသည် လုံလောက်သောကံကောင်းပြီး ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုအာမခံကို ဝယ်ယူနိုင်ခဲ့ပါက ငွေကြေးထိခိုက်မှုအနည်းဆုံးဖြစ်လိမ့်မည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့၏ 98 ရာခိုင်နှုန်းအတွက် အကောင့်မရှိလျှင် ဤသည်မှာ သင် သိထားသင့်သည်များဖြစ်သည်။

Medicare

ကျွမ်းကျင်သူနာပြု သို့မဟုတ် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးဝန်ဆောင်မှုများ လိုအပ်သူများအတွက် ဘိုးဘွားရိပ်သာ စောင့်ရှောက်မှုကုန်ကျစရိတ် အချို့ကို ပေးဆောင်မည်ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ ထိတ်လန့်စရာကောင်းသည်- Medicare သည် ဘိုးဘွားရိပ်သာငွေတောင်းခံလွှာအားလုံး၏ 10 ရာခိုင်နှုန်းအောက်သာ ပေးချေသည်။ အန်ကယ်ဆမ်က တက်ဘ်ကို ကောက်ကိုင်လိုက်တယ်လို့ လူအများစုက ထင်နေကြတယ်။ မှားတယ်။

အကယ်လို့ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ ကံကောင်းသည်။ လုံလောက်ပါတယ်။ ရန် ရှိသည် အချို့၏ အဆိုပါ ဘေလ် ပေးဆပ်ခဲ့သည်။ အားဖြင့် Medicare၊ ထို့နောက် သင်ရတယ်။ ရန် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ သင်၏ မိဘ သွား ရန် a အိမ် အဲဒါ သည် အသိအမှတ်ပြု အားဖြင့် Medicare မဟုတ်ဘူးလား။ အားလုံးဟာ၊ ဒါကြောင့် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သင် မေး။ ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ငါး အခြေအနေများ သင်၏ မိဘ ရမယ်။ ဆို Medicare သည် မည်သည့်စောင့်ရှောက်မှုအတွက်မဆို ပေးဆောင်မည် မပြုမီ-

1. လိမ္မာတယ်။ ဂရုစိုက်ပါ။ သည် လိုအပ်သည်။ တိုင်း နေ့ အဖြစ် တစ်ခု အတွင်းလူနာ။
2. သင့်မိဘသည် ဆေးရုံဆင်းသည့်နေ့အပါအဝင် သုံးရက်ဆက်တိုက် ဆေးရုံတက်နေရပါသည်။

3. ဝင်ခွင့် ရန် အဆိုပါ သူနာပြု အိမ် သည် လုပ်ထားတယ်။ အတွင်း ၃၀ နေ့ရက်များ ၏ အဆိုပါ ဆေးရုံတက်။
4. ဝင်ခွင့် ရန် အဆိုပါ သူနာပြု အိမ် သည် အတွက် အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အခြေအနေ အဖြစ် ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ ဆေးရုံတက် ခြင်း။
5. တစ် သမားတော် ရမယ်။ အသိအမှတ်ပြုပါ။ အဆိုပါ လိုပါတယ်။ အတွက် ကျွမ်းကျင် သူနာပြု သို့မဟုတ် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ဂရုစိုက်ပါ။

အကယ်လို့ သင်၏ မိဘ တွေ့ဆုံသည်။ အားလုံး ၏ ဒါတွေ အခြေအနေများ Medicare မေ ပေးဆောင် တက် ရန် အဆိုပါ ပထမ ၁၀၀ နေ့ရက်များ သင်၏ မိဘရဲ့ သူနာပြု အိမ် နေပါ။ ပင် ထို့နောက်၊ ပြီးနောက် အဆိုပါ ပထမ ၂၀ နေ့ရက်များ Medicare ပေးမည်။ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း ၏ အဆိုပါ ဘေလ်၊ ဒါကြောင့် မျှော်လင့်ပါတယ်။ သင်၏ မိဘများ ရှိသည် a Medi-gap မူဝါဒ ရန် ကောက်ကိုင်လိုက်သည် အဆိုပါ တခြား ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း။ ပြီးနောက် အဆိုပါ ၁၀၀ ရက်တွေ၊ သင် on သင်၏ ကိုယ်ပိုင် ကျေးဇူးပြု ပေးဆောင် စကားလုံးများကို အာရုံစိုက်ပါ— ကန့်သတ်ချက်များ၊ အချို့ နှင့် ဖြစ်နိုင်သည်—အာမခံချက်တစ်စုံတစ်ရာမရှိပါ။ သေချာမေးပါ။ ဆေးရုံ လူမှုရေး အလုပ်သမား ရန် ရှင်းပြပါ။ အဆိုပါ အခြေအနေများ နှင့် အသုံးအနှုန်းများ ရန် သင်

အောက်ခြေ လိုင်း? မလုပ်နဲ့ ရေတွက် on Medicare ရန် ပေးဆောင် သင်၏ မိဘရဲ့ သူနာပြု အိမ် ဘေလ်!

Medicaid

Medicaid ပရိုဂရမ်များကို အများအားဖြင့် ပြည်သူ့သက်သာချောင်ချိရေး သို့မဟုတ် လူသားဝန်ဆောင်မှုဌာနက ပြည်နယ်က စီမံဆောင်ရွက်သည်။ Medicaid သည် ဝင်ငွေနည်းသောသူများအတွက် ဘိုးဘွားရိပ်သာကုန်ကျစရိတ်ကို ပေးဆောင်သည်။ နှင့် ကန့်သတ် ပိုင်ဆိုင်မှု။ ဒီနေ့၊ Medicaid ပေးတယ်။ အတွက် ခုနှစ် ထွက် ၏ ၁၀ နေ့ထိုင်သူများ - အဲဒါ နိုင်ငံတော် သက်သာချောင်ချိရေး ဘတ်ဂျက်တွေ ဘာကြောင့် သွေးယိုစီးနေရတာလဲ။

အများစု လူတွေ စတင်ပါ။ ထွက် ပေးရတာ။ အတွက် သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ မှတဆင့် သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် စုဆောင်းငွေ ဖြုန်း ဆင်း ရန် a အမှတ် ဘယ်မှာလဲ။ သူတို့ အရည်အချင်းပြည့်မီ အတွက် Medicaid ။ တိုင်း၊ ပြည်နယ် ရှိသည်။ မတူဘူး။ စည်းမျဉ်းများ အရည်အချင်းစစ်၊ ဒါကြောင့် သင် လုပ်သင့်တယ်။ ဆက်သွယ်ရန် သင်၏ ပြည်တွင်း ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။ သို့မဟုတ် သက်သာချောင်ချိရေး သင့်ပြည်နယ်၏ အရည်အချင်းပြည့်မီမှု လိုအပ်ချက်များကို ရှာဖွေရန် ရုံး။



Sage Source

State Health Insurance Assistance Program (SHIP) offers trained volunteers who can help you sort through your parents' insurance issues, such as figuring out what coverage they currently have, whether or not they qualify for other government programs, or if they have policies that duplicate each other. They can't recommend a specific policy but can answer many of your questions about how to pay for nursing home care. You can find SHIP's number in the blue pages of your phone book or call your local area agency on aging. You can call Medicare directly at 1-800-633-4227.

တချို့က လူတွေ တွေးပါ။ အဲဒါ သင် ရှိသည် ရန် ဖြုန်း သင်ကိုယ်တိုင် ဆင်း ရန် ဆင်းရဲခြင်း ရန် အရည်အချင်းပြည့်မီ ဆိုလိုသည်မှာ၊ အဆိုပါ အိမ်ထောင်ဖက် ပါလိမ့်မယ်။ ရှုံး သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ အိမ် နှင့် ဖြုန်း အဆိုပါ အနားယူပါ။ ၏ သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ ၁၀ ဆင်းရဲတွင်းနက်။ ဒါပေမယ့် ဖက်ဒရယ် ဥပဒေများ ကာကွယ်ပါ။ လုံလောက်ပါတယ်။ ၏ သင်၏ မိဘရဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှု ဒါကြောင့် အဲဒါ အဆိုပါ တစ်ခု အိမ်မှာနေနေရတာကို ဆင်းရဲတွင်းထဲ အတင်းအကြပ်မခိုင်းပါဘူး။

သင့်တွင် ဝင်ငွေမြင့်မားသော်လည်း Medicaid အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီရန် သင့်အား မည်သို့ပြသပေးမည့် ရှေ့နေများရှိပါသည်။ ဘိုးဘွားရိပ်သာ စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်နေသော သင့်မိဘများထံ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သော အဆင့်များစွာရှိပါသည်။ ဥပဒေကြောင်းအရ မှန်ကန်သော်လည်း ကျင့်ဝတ်သိက္ခာမှာ မေးခွန်းထုတ်စရာ ဖြစ်နေသည်။ သင်သည် ပိုင်ဆိုင်မှုများကို Medi-caid သို့ တမင်တကာ အလွဲသုံးစားလုပ်ခြင်းသို့ လွှဲပြောင်းထားခြင်း ရှိမရှိကို ကြည့်ရှုရန် ပြည်နယ်များသည် သုံးနှစ်မှ ငါးနှစ်တာကာလအတွင်း ပြန်ကြည့်ပါမည်။ ဤပြည်နယ်နှင့် ဖက်ဒရယ်ရန်ပုံငွေများသည် ငွေကြေးအကူအညီ အမှန်တကယ်လိုအပ်သူများအတွက် သီးသန့်ဖြစ်သည်။ ဂိမ်းဆွဲတယ်။ အဆိုပါ စနစ် နာကျင်စေတယ်။ ငါတို့ အားလုံး ၌ အဆိုပါ ရှည် ပြေ စည်းကမ်း ၏ လက်မ-အကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် Medicaid ကို အမြတ်ထုတ်ရန်အတွက် ၎င်း၏ဘဏ္ဍာရေးဆိုင်ရာ ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရန် ရှေ့နေတစ်ဦးကို ငှားရမ်းရန် တတ်နိုင်သည်။ ထိုလူသည် သက်သာချောင်ချိရေးတွင်မပါဝင်ဘဲ မိဘများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် တတ်နိုင်သည်။

အဲ ၏ မင်းရဲ့ အိတ်ဆောင်

နီးပါး တစ်ဝက် ၏ အားလုံး သူနာပြု အိမ် နေထိုင်သူများ ပေးဆောင် အတွက် သူတို့ရဲ့ ဂရုစိုက်ပါ။ ထွက် သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အိတ်ကပ်များ။ ၁၉၉၆ ခုနှစ်၊ သီးသန့် ငွေပေးချေမှုများ အတွက် သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ ရောက်တယ်။ ရုံ ကျော် \$30 ဘီလီယံ။ တစ်ဝက် အားလုံး၏ နေထိုင်သူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆေးရုံကဆင်းတယ်။ အတွင်း သုံး လ နေစဉ် တစ်ခု ၌ ငါး ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ အတွက် ထက်ပိုပြီး a တစ်နှစ် ဒါပေမယ့် နည်းသော ထက် သုံး နှစ်များ။ အကယ်လို့ တစ်ခု တစ်ဦးချင်း မရသေး အတွက် a ရှည် ကာလ ၏ အချိန်နှင့် သုံးစွဲသည်။ အားလုံး ၏ သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ ငွေစု၊ အဲဒါ လူ များသောအားဖြင့် ဖြစ်လာသည်။ အကျုံးဝင်သည်။ Medicaid အတွက်

။

Medi-Gap သို့မဟုတ် Medicare နောက်ဆက်တွဲ အာမခံ

သင့်မိဘများသည် ၎င်းတို့၏ Medicare သို့ဖြည့်စွက်အာမခံမူဝါဒတစ်ခုအတွက် ပေးဆောင်နေသည့် အခွင့်အလမ်းများဖြစ်သည်။ ဤမူဝါဒများကို Medi-gap မူဝါဒများအဖြစ် ယေဘုယျအားဖြင့် ရည်ညွှန်းရခြင်းမှာ ၎င်းတို့သည် Medicare ပေးဆောင်သည့်အရာနှင့် အမှန်တကယ် ငွေတောင်းခံမှုတို့ကြား ကွက်လပ်များကို ဖြည့်ပေးသောကြောင့်၊ a ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးရုံ။ သူတို့ ပါလိမ့်မယ်။ ကိုလည်း ကူညီကြပါ အတူ အဆိုပါ ကွာဟချက် အကြား ဘာလဲ အဆိုပါ ဘိုးဘွားရိပ်သာ စွဲချက် နှင့် Medicare ပေးတယ်။ ဒါပေမယ့် သတိရပါ မှာ အဆိုပါ အများဆုံး ငါတို့စကားပြော a ၁၀၀ Medicare က ၎င်းကို ကာမိ ပါက စောင့်ရှောက်မှုရက်များ ။ ဤ Medi-gap မူဝါဒများသည် ဘေလ်အပြည့်အစုံကို ပေးဆောင်ခြင်း မရှိပါ။ ။

စစ်ပြန်များ ဘိုးဘွားရိပ်သာ များ

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်စစ်ပြန်တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော့်အဖေက သူ့ရဲ့ Medi-gap အာမခံပေါ်လစီကို ပေးဆောင်တဲ့အခါ တစ်နှစ်မှာ အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ်လောက် ဖုန်းဆက်ပြီး "ဒါကို လိုအပ်တာသေချာလား? စစ်မှုထမ်းဟောင်းအိမ်ထဲကို ဝင်ရုံနဲ့ ဘာမှ ပေးစရာ မလိုပါဘူး" လို့ မေးပါတယ်။ ပြီးတော့ ငါအမြဲပြောတယ် "မဟုတ်ဘူး၊ ဖေဖေ။ မင်းနဲ့တူတဲ့ စစ်မှုထမ်းဟောင်း သန်းပေါင်းများစွာရှိတယ်။ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း မရှိပါဘူး။ လုံလောက်သောကုတင်။ ဝင်ခွင့်ရဖို့ အရည်အချင်းပြည့်မီပြီး ဝင်ငွေနည်းတဲ့လူတွေကို ရှာနေတာ။" စစ်မှုထမ်းဟောင်းရေးရာဌာနသည် ထောင်နှင့်ချီသော စစ်ပြန် များအတွက် နှစ်ရှည်စောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုများကို ပံ့ပိုးပေးသော်လည်း၊ ၎င်းသည် အခမဲ့မဟုတ်သေးပါ။ ။

Medicare စီမံခန့်ခွဲသည်။ ကရုဏ်ာပါ။

အကယ်၍ သင့်မိဘသည် သမားရိုးကျ ဝန်ဆောင်မှုပေးသော Medicare မှ ဖယ်လိုက်ပြီး Medicare စီမံခန့်ခွဲသော စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်သို့ ရွေးချယ်ခဲ့ပါက၊ စီမံခန့်ခွဲထားသော စောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့အစည်းမှ လိုအပ်သည်များကို သင်သိထားသင့်သည်။ ကမ်းလှမ်း သင်၏ မိဘ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အကျိုးကျေးဇူးများ အဖြစ် အဲဒါတွေ ကမ်းလှမ်းသည်။ အောက်မှာ ရိုးရာ Medicare ဤသည်မှာ စီမံခန့်ခွဲ-စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်မှ ပေးဆောင်ရမည့် အနိမ့်ဆုံးဖြစ်သည်။ အနိမ့်ဆုံးထက် တစ်စုံတစ်ရာ အကျိုးဝင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ သိရန် သင့်မိဘ၏ အစီအစဉ်ဖြင့် စစ်ဆေးပါ။



Sage Source

There are 131 Veterans Administration-run nursing homes in the country. To find out about one near you and if you are eligible, call 1-800-827-1000 or go to www.va.gov.

Medicaid စွန့်လွှတ်လိုက်ပါ။ အစီအစဉ်များ

နှင့် ဘိုးဘွားရိပ်သာစောင့်ရှောက်မှုအတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီသူအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုခံရသူများအား ဘိုးဘွားရိပ်သာသို့ သွားရန် သို့မဟုတ် အိမ်တွင်နေရန် ရွေးချယ်မှုတစ်ခုအတွက် ပြည်နယ်အများစုသည် ဖက်ဒရယ်အစိုးရထံမှ စွန့်လွှတ်မှုများကို လက်ခံရရှိထားသည်။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် အိမ်တွင်နေရန်ရွေးချယ်ပါက နိုင်ငံတော်မှ အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဆေးဝါးကုသမှု၏ အစိတ်အပိုင်းများစွာကို ပေးဆောင်မည်ဖြစ်သည်။ ဝန်ဆောင်မှုများ သင်၏ မိဘ ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ တိုင်း၊ ပြည်နယ် သူကိုယ်ပိုင် စည်းမျဉ်းတွေ ရှိတယ်။ အရည်အချင်းပြည့်မီနည်းကိုရှာဖွေရန် သင်၏ဒေသခံအေဂျင်စီကို ခေါ်ဆိုပါ။

ဒါဆို မင်းမှာရှိတယ်။ တစ်ခုခု သင်ယူပြီးပြီဆိုရင် ငါ သင်ဟာ လမ်းလွဲနေသူတွေထဲမှာ မဟုတ်တော့ဘူးလို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ တွေးပါ။ အဲဒါ Medicare အဖုံးများ သင်၏

မိဘရဲ့ဘိုးဘွားရိပ်သာမှာ နေရတယ်။

မင်းရဲ့တစ်ခုလုံး မိသားစု-မိဘများ နှင့် ညီအစ်ကို မောင်နှမများ- သင့်သည်။ ရှိသည် a လေးနက်သည်။ ဆွေးနွေးခြင်း။ on ဘယ်လိုလဲ ဘိုးဘွားရိပ်သာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ငွေရေးကြေးရေး ပြင်ဆင်ရန်။ မင်းအမေက အသက် 85 နှစ်ဆိုရင် သူနာပြုအိမ်မှာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ 50-50 အခွင့်အလမ်းရှိတယ်။

ထိုမသာမယာမျိုးများနှင့်ကျွန်ုပ်တို့ပြောနေသောကုန်ကျစရိတ်အဆင့်ဖြင့်၊ အကောင်းဆုံးကိုမျှော်လင့်ရင်း ပျော်ရွှင်စွာသွားရန်မတတ်နိုင်ပါ။ အချို့သောမိသားစုများသည် ပိုမိုတတ်နိုင်သောအခါတွင် အသက် 60 နှစ်များအတွင်း ၎င်းတို့၏မိဘများအတွက် နှစ်ရှည်စောင့်ရှောက်မှုအာမခံကို ဝယ်ယူရန် ကြိုးပမ်းကြသည်။ မိသားစုဝင် သုံးဦး သို့မဟုတ် လေးဦး ခွဲဝေသုံးစွဲသည့်အခါ ပေးချေရန်မှာ ဤမျှမြင့်မားသော ဘေလ်မဟုတ်ပါ။

ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုအာမခံအကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုပါက အခန်း ၂၃၊ “အိတ်ကပ်ထဲမှ ကုန်ကျစရိတ်များကို ကျော်လွန်ခြင်း” ကို ကြည့်ပါ။

ပစ်မှတ်ထား မင်းရဲ့ရှာရန်

အကယ်လို့ သင် အသက်ရှင် ၌ a ကျေးလက် ဧရိယာ သို့မဟုတ် သေးငယ်သည်။ မြို့၊ ရှာဖွေနေ အတွက် a သူနာပြု အိမ် တန်ခိုး မဟုတ်ဘူး ဖြစ်ပါစေ။ ခက်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သင် မလုပ်နဲ့ ရှိသည် အဲဒါ အများကြီး ရွေးချယ်မှုများ။ ဒါပေမယ့် အကယ်၍ သင် လုပ်ပါ။ ရှိသည် a နံပါတ်ကောင်း ရန် ရွေးချယ်ပါ။ ထံမှ၊ ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ငါး သတ်မှတ်ချက် အဲဒါ နိုင်သည် ကူညီကြပါ သင် ကျဉ်းတယ်။ သင်၏ ရှာဖွေမှု-

1. **တည်နေရာ။** ဖြစ်နိုင်ပါက မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် သင့်မိခင် သို့မဟုတ် ဖေဖေ၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အထူးကုဆရာဝန်များနှင့် နီးစပ်သော အိမ်တစ်လုံးကို ရှာဖွေပါ။
2. **ရရှိနိုင်မှု။** တစ်ချို့အိမ်တွေမှာ စောင့်ဆိုင်းစာရင်းတွေရှိတာကြောင့် သင့်အချိန်ကန့်သတ်ချက်ပေါ်မူတည်ပြီး ဖုန်းခေါ်တဲ့အခါ သင်မေးရမယ့် ပထမဆုံးမေးခွန်းဖြစ်ပါတယ်။ မင်းအမေကို နောက်ထပ်ခြောက်လကြာအောင် မယူနိုင်တော့ဘဲ တစ်ပတ်အတွင်း လိုအပ်တာဖြစ်ကြောင်း ဝင်ခွင့်ဒါရိုက်တာတစ်ဦးကို အင်တာဗျူးဖြေဖို့ တစ်နာရီကြာ အမိပွယ်မရှိတော့ဘူး။

3. အထူးဂရုစိုက်ရန်လိုအပ်သည်။ သင့်မိဘတွင် အယ်လ်ဒိုင်းမားရောဂါရှိနေပါက၊

နောက်ဆုံးအဆင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ဆေးရန် လွယ်ကူခြင်း သို့မဟုတ် လေဝင်လေထွက်ကိရိယာ လိုအပ်သည်၊ သူ သို့မဟုတ် သူမသည် အထူးပြုဝန်ဆောင်မှု လိုအပ်သည်- ရေခဲများ နှင့် ဝန်ထမ်း။ မဟုတ်ဘူးလား။ အားလုံး အိမ်များ ကမ်းလှမ်း ဒီ အမျိုးအစား ၏ ဂရုစိုက်၊ ဒါကြောင့် ကန့်သတ်ချက် သင်၏ ရှာဖွေ ရန် အဲဒါတွေ ရှိသည် အဲဒါ၊ အကယ်၍ ဒီ သည် ဘာလဲ သင်၏ မိဘ လိုအပ်ချက်များ။

4. Medicare သို့မဟုတ် Medicaid ထောက်ခံချက်။ သင့်အမေကို Medicare က အတိုချုံးပြီး

ခွင့်ပြုရင် နေဖို့ သင်ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် မေး အကယ်၍ အဆိုပါ အိမ် သည် Medicare အသိအမှတ်ပြု အကယ်လို့ အဲဒါ သည် မဟုတ်ဘူး၊ ထီပေါက်ပြီး သင်ကိုယ်တိုင် တက်ဘ်ကို ကောက်ယူချင်ပါက သင့်အမေကို မယူနိုင်ပါ။ အမေသည် Medicaid အကျိုးခံစားခွင့်ရှိသူဖြစ်ပါက အိမ်တွင်ရှိမရှိ မေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဖြစ်ခဲ့တာ။ အတည်ပြုခဲ့သည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ ပြည်နယ် ရန် လက်ခံ Medicare အိမ်များ သတ်မှတ် Medicare နှင့် ကုတင်အရေအတွက်အချို့ကို

Medicaid နေထိုင်သူများနှင့် ကုတင်များသည် လျင်မြန်စွာ ပြည့်နေပါသည်။ မေမေသည် ကိုယ်ပိုင်လစာဖြင့် နေထိုင်သူအဖြစ် စတင်ခဲ့သော်လည်း ကာလကြာရှည်စွာနေထိုင်သည့်ကာလအတွင်း Medicaid အကျိုးခံစားခွင့်ရှိသူဖြစ်လာပါက ဘိုးဘွားရိပ်သာမှ သူမအား အိပ်ရာပေးစရာမလိုကြောင်း ကြိုတင် သတိထားပါ။ ဤအခြေအနေနှင့် ပတ်သက်၍ ၎င်း၏မူဝါဒကို စောစီးစွာ ရှာဖွေပါ။ မင်းမလုပ်ဘူး။ လိုချင်တယ်။ အမေ ရှိခြင်း။ ရန် လွှဲပြောင်း အကယ်၍ သူမ သည် ပျော်တယ်။ ဂရုတစိုက်ဖြင့် သူမနေထိုင်ရာနေရာကို သဘောကျလာခဲ့သည်။



Silver Lining

Although all of us hope that our parents won't need to go to a nursing home, it is far better to talk about the circumstances that might lead to this decision while your parents are healthy. It's also wise to check out two or three nursing homes *before* there's a crisis. Finding a home days before a hospital is about to discharge your parent is the worst time to make an informed, compassionate decision.

5. ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာရေးကို ဦးစားပေးသည်။

အချို့သော ဘိုးဘွားရိပ်သာများကို
ဘာသာရေးအဖွဲ့အစည်းများက
ဦးစီးဆောင်ရွက်သည်။ နှင့် ဖြစ်ကြပါသည်။
မကြာခဏ ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် အဖြစ်
"ယုံကြည်မှုအခြေခံ" မိမိ အများကြီး ၏ ဒါတွေ
အကျိုးအမြတ်မယူသော အိမ်များကို
ဘာသာရေးအဖွဲ့တစ်ခုက တည်ထောင်ခဲ့သည်။
အများကြီး ကြိုဆိုပါတယ်။ လူတွေ ထံမှ
အခြားဘာသာများ။ အကယ်လို့ ဘာသာရေး၊
ယဉ်ကျေးမှု၊ သို့မဟုတ် a ဘာသာစကားနှစ်မျိုး
ဝန်ထမ်းတွေက မင်းအဖေ ဒါမှမဟုတ်
မင်းအမေအတွက် အရေးကြီးတယ်။
ဤအိမ်အမျိုးအစားများကို ပစ်မှတ်ထားလိုပေမည်။
သင်၏ရှာဖွေမှု။

လုပ်နေတယ်။ အဆိုပါ သုတေသန

မကြာသေးမီက သင့်ကလေးများအတွက် ကောလိပ် သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ရေးကျောင်းကို
ရှာဖွေရန် ခက်ခဲလာပါက၊ ကျောင်းများ၊ လျှောက်လွှာများ၊ ပညာသင်ဆုများနှင့်
ချေးငွေလျှောက်လွှာများတွင် အကြောင်းအရာများစွာကို အမျိုးအစားခွဲရန်
မည်သို့မည်ပုံရှိသည်ကို သင်သိပါသည်။ အင်း ဒီကိုသွားပြန်တယ်။ သင့်ကိုယ်သင်
တိုးချဲ့နိုင်သောဖိုင်တွဲတစ်ခုရယူပြီး အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို စနစ်ထည့်သွင်းပါ။

1. မိဘရဲ့ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းများ
2. မိဘရဲ့ လူမှုရေး လုံခြုံရေး နံပါတ် နှင့် Medicare ဒေတာ
3. Medi-gap မူဝါဒ စာရွက်များ

4. သင်စိတ်ဝင်စားသော ဘိုးဘွားရိပ်သာတစ်ခုစီရှိ ဖိုင်တွဲတစ်ခုဖြစ်သည့် အမည်၊ ဖုန်းနံပါတ်၊ သင်ပြောခဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်၊ အိမ်၏ အရောင်းမြှင့်တင်ရေးပစ္စည်းများနှင့် သင့်ဆိုက်ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့်/သို့မဟုတ် အင်တာဗျူးရလဒ်များ အပါအဝင်၊
5. မင်းရဲ့ မှတ်စုများ ထံမှ အဆိုပါ သူနာပြု အိမ် ဆိုက် သွားလည်ပါ။ လမ်းညွှန် (ကြည့် နောက်ဆက်တွဲ ၈၊ “Dr. Rhodes Nursing Home Navigator”) နှင့် သင် စဉ်းစားနေသည့် အဆောက်အဦဆိုင်ရာ အခြားအစီရင်ခံစာများ
6. သင့်အသိုင်းအဝိုင်းရှိ အေဂျင်စီအရင်းအမြစ်များအားလုံး၏ ဆက်သွယ်ရန်စာရင်း (ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှု ombuds-လူသား၊ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ ဧရိယာအေဂျင်စီ စသည်ဖြင့်)

ဤအချက်အလက်ကို စုစည်းပြီး ဖုန်းခေါ်ဆိုသည့်အခါတွင် ၎င်းကို လက်ထဲတွင် ထားရှိမည်ဖြစ်သည်။ စနစ်တကျရှိနေစေပြီး အာရုံစူးစိုက်မှုရှိနေစေရန် ကူညီပေးပါ။ အထူးသဖြင့် သင့်မိဘနှင့်အတူ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကြပ်အတည်းတစ်ခု၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုအောက်တွင် ဤရှာဖွေမှုကို သင်လုပ်ဆောင်နေပါက အလွန်အမင်း လွန်ကဲလာရန် အလွန်လွယ်ကူပါသည်။

ဂရန် ဖြစ်လာခြင်း။ a Detecti v အီး

ဘိုးဘွားရိပ်သာများတွင် သင့်အား ပြောပြနိုင်သော သဲလွန်စများနှင့် အချက်အလက်များစွာ ရှိပါသည်။ မင်းအဖေနှင့်အမေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ မထိုက်တန်ဘူးလား။ တောက်ပသော ဘရိရာများကို ကြည့်ပြီး လမ်းညွှန်ထားသည့် ခရီးစဉ်ကို ဖြတ်လိုက်ရုံဖြင့် ဖြတ်တောက်မည် မဟုတ်ပါ။ တစ်ချို့လူတွေက ကားဝယ်ပြီး ဘိုးဘွားရိပ်သာကို ရွေးပြီး သုတေသနလုပ်ဖို့ အချိန်ပိုကုန်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် မင်းမဟုတ်ဘူး။ ဤသည်မှာ ကျွန်ုပ်၏ အကောင်းဆုံး လျှို့ဝှက်စုံထောက် အကြံပေးချက်များ ဖြစ်သည်။



Sage Source

Get the latest survey inspection report on any nursing home in the country by going to www.medicare.gov. Click on

မင်းရဲ့ပထမ ရပ် သည် အဆိုပါ အင်တာနက်။ ဟိ ဖက်ဒရယ် www.medicare.gov ရှိ အစိုးရသည် နိုင်ငံအတွင်းရှိ ဘိုးဘွားရိပ်သာတိုင်း၏ နောက်ဆုံးစစ်ဆေးရေးအစီရင်ခံစာ၏ ရလဒ်များကို သင့်အား ပေးပါသည်။ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း မင်းရဲ့ပြည်နယ်က

သူနာပြုတွေက အိမ်ကိုလာလည်တယ်။ ရန်ဆုံးဖြတ်
ဘယ်လိုလဲ ကောင်းပြီ အဆိုပါ အဆောက်အအုံ တွေဆိုသည်။
ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက်
ပြည်ထောင်စုနှင့် ပြည်နယ်လိုအပ်ချက်များ။
ဤတွေ့ရှိချက်များကို အခြေခံ၍ အစီရင်ခံစာတွင် သင့်အား
မည်သို့ပြသမည်နည်း။ အိမ်မှာ ဘယ်လိုချို့ယွင်းချက်ရှိလဲ။
စစ်ဆေးရေးအချိန်။ သင်လုပ်ရမှာက အိမ်ရဲ့အမည်ကို
ရိုက်ထည့်ပြီး စစ်ဆေးခြင်းရဲ့အဓိကရလဒ်တွေကို
သင်ရရှိမှာပါ။ ဒါမှမဟုတ် အိမ်တွေကို ရှာဖွေနိုင်ပါတယ်။
ခရိုင်အလိုက် သင်ကြည့်ရှုနေသော အိမ်အား
အခြားသူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်နိုင်သည်။

မင်းရဲ့ဒုတိယမှတ်တိုင်က ဒေသဆိုင်ရာ စုံစမ်းရေးမှူးရုံး။
အကယ်၍ သင်သည် Medicare ဝတ်ဆိုက်ကို
အသုံးပြုခဲ့လျှင် သင့်အား ဒေသဆိုင်ရာ စုံစမ်းရေးမှူး၏
အမည်နှင့် ဖုန်းနံပါတ်ကို ပေးဆောင်မည်ဖြစ်သည်။ (အခန်း
12၊ “အသိုက်အဝန်းတွင်နေထိုင်ခြင်း- ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်
သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး”၊ om-budsman ၏အခန်းကဏ္ဍကို
ပိုမိုကြည့်ရှုရန်)။ နံပါတ်ကိုရရန်
အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ ဒေသဆိုင်ရာ
အေဂျင်စီကိုလည်း ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

ဒါကတော့ a စာရင်း ၏ မေးခွန်းများ သင် လုပ်သင့်တယ်။ မေး အဆိုပါ ပြည်တွင်း ombudsman-

- ရှိတယ်။ ဟိုမှာ အမြဲတမ်း ဖြစ်ခဲ့သည်။ a တားမြစ် on ဝင်ခွင့် မှာ အဆိုပါ အိမ်လား?
(အကယ်၍ ဒါကြောင့်၊ ဘာကြောင့်လဲ။ နှင့် ဘယ်တော့လဲ?)
- ဖြစ်ပါ တယ်။ ဟိုမှာ တစ်ခု တက်ကြွသော မိသားစု နှင့် နေထိုင်သူများ ကောင်စီ မှာ အဆိုပါ အိမ်လား?
- ပြည်နယ်နှင့် ဖက်ဒရယ်လေ့လာရေးမှူးများထံမှ မည်သို့သော စစ်ဆေးရေးအစီရင်ခံစာများကို ၎င်းတို့ ပုံမှန်ရရှိသနည်း။ (၎င်းတို့သည် ပျမ်းမျှ အထက် သို့မဟုတ် အောက် ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပါ။)
- ယေဘုယျအားဖြင့် ဒီဘိုးဘွားရိပ်သာအကြောင်း ဘာပြောနိုင်မလဲ။
(လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် ခွင့်မပြုပါ။ ရန် အကြံပြုသည်။ တစ်ခု သူနာပြု အိမ် ကျော် နောက်တစ်ယောက်၊ ဒါကြောင့် မလုပ်နဲ့ ကြိုးစားပါ။ ထင်မြင်ချက်ပေးရန် တွန်းအားပေးသည်။)

အကယ်၍ သင်သည် Medicare ဝတ်ဆိုက်မှ ဘိုးဘွားရိပ်သာရှိ အစီရင်ခံစာကို ရရှိပါက၊ ၎င်းအား စုံစမ်းရေးမှူးအား သင့်အား ရှင်းပြရန် တောင်းဆိုပါ။

မင်းရဲ့တတိယမှတ်တိုင်က ဆေးရုံလူမှုရေးဝန်ထမ်းတွေနဲ့ပါ။ သင့်မိခင် သို့မဟုတ် ဖေဖေသည် ဆေးရုံမှ တိုက်ရိုက် သို့မဟုတ် မကြာမီတွင် ဘိုးဘွားရိပ်သာသို့ ဝင်ရောက်လာလိမ့်မည်ဖြစ်သောကြောင့် သင်လူမှုရေးလုပ်သားများနှင့် စကားပြောဆိုရန် အခွင့်အရေးရှိမည်ဖြစ်သည်။ သင်စဉ်းစားနေသည့် ဘိုးဘွားရိပ်သာမှ ဝင်ခွင့်အများအပြားရှိမရှိနှင့် ဤလူနာများရရှိသည့် စောင့်ရှောက်မှုအပေါ် ၎င်းတို့၏ အထင်ကြီးမှုကို မေးမြန်းပါ။ အိမ်နှင့်ပတ်သက်သော ထူးထူးခြားခြားပြဿနာများ သို့မဟုတ် တိုင်ကြားချက်များကို သိရှိပါက မေးမြန်းပါ။

ဟိ နောက်ဆုံး ရပ် သည် မှာ အဆိုပါ သူနာပြု အိမ် ကိုယ်တိုင် သွားလည်ပါ။ အဆိုပါ အိမ် မှာ အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ် ကာလအတွင်း နေ့ နှင့် တစ်ကြိမ် ၌ အဆိုပါ ညနေ အဲဒါ တကယ် မဟုတ်ဘူး ရန် သင်၏ အားသာချက် ရန် လုပ်ပါ။ a အံ့အားသင့်သွားခြင်း—ထွက်ခွာ အဲဒါ ရန် အဆိုပါ စစ်ဆေးရေးမှူးများ။ ပေးမယ်။ ရှာပါ။ ငါ့ သူနာပြု အိမ် ရေကြောင်းပြ နောက်ဆက်တွဲတွင် ၈ မျက်ရည် အဲဒါ ထွက် နှင့် လုပ်ပါ။ စောင့်ရေ အတွက် တိုင်း အိမ် သင် အလည်အပတ် ဟိ လမ်းညွှန် အကြံပြုသည်။ မေးခွန်းများ သင် လုပ်သင့်တယ်။ မေး၊ အရာများ ရန် ကြည့် အတွက်၊

နှင့် အကြံပေးချက်များ on ဘယ်လိုလဲ ရန် ဖတ်ပါ။ လိုင်းများအကြား။

ကင်း ဘာလဲ မင်း သဘောတူတယ်။ ရန်

ကောလိပ်ကျောင်းဟောင်းများကဲ့သို့ပင် သူနာပြုများအတွက် လျှောက်လွှာကို ဖြည့်စွက်ရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ အိမ်တွင်နေပြီး အခြားစာရွက်စာတမ်းများ ပေးပို့ရန် လိုအပ်ပါမည်- သင့်မိဘသည် ဘိုးဘွားရိပ်သာ စောင့်ရှောက်မှု အမှန်တကယ်^၇ လိုအပ်ကြောင်း ဆရာဝန်တစ်ဦးမှ အသိအမှတ်ပြုရမည်ဖြစ်ပြီး၊ မိခင် သို့မဟုတ် ဖေဖေ၏ စောင့်ရှောက်မှုကို မည်ကဲ့သို့ ပေးဆောင်ရမည်နှင့် စာရွက်စာတမ်းများအပြင် ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက်များ၊ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းမှု၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် တာရှည်ခံရှေ့နေပါဝါ၊ ရှေ့နေပါဝါနှင့်/သို့မဟုတ် ရှေ့နေပါဝါတို့ကဲ့သို့သော တရားဝင်စာရွက်စာတမ်းများ လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။

အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ သမားတော် ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် ဖြည့်စွက် ထွက် a ကြိုတင်ဝင်ခွင့် စိစစ်ခြင်း။ ပုံစံ ပတ်သက် တစ်ခုခု သမိုင်း ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နောက်ကျခြင်း ရန် စိတ်ချပါ။ အဲဒါ အဆိုပါ အိမ် လိုလားသူများ သင် မိဘ အထူးပြု ဂရုစိုက်ပါ။ အကယ်၍ လိုအပ်သည်။ အတွက် ဖြစ်ဖြစ်၊ ၏ ဒါတွေ အခြေအနေများ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ ယူ ခြေလှမ်းများ ရန် ရှိသည် အဆိုပါ ဝင်ခွင့် ကြိုတင်ခွင့်ပြုထားသည်။ အားဖြင့် တစ်ခုခု အာမခံ သယ်ဆောင်သူ ပါဝင်ပတ်သက် သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ဂရုစိုက်ပါ။ အကယ်၍ ဒီ ဝင်ခွင့် မဟုတ်ဘူး အဆင်ပြေပါတယ်။ အတူ အဆိုပါ အာမခံ သယ်ဆောင်သူ ရှေ့သို့ သင်၏ မိဘ ဝင်လာ အဆိုပါ အိမ်၊ သင်ပါလိမ့်မယ်။ ရယူ ခြေအိတ် အတူ a လှတယ်။ ကြီးသော ဘေလ်။ ဟိ သူနာပြု အိမ် နိုင်သည် အကြံပေး သင် on အဲဒါတွေ ခြေလှမ်းများ။



Senior Alert

Don't waive your rights to Medicare or Medicaid benefits. Nursing homes prefer residents who are private pay—the homes get paid more and have no hassles. But it's illegal for a nursing home to ask you in writing or verbally to *not* apply for Medicare or Medicaid reimbursement for your parent's care. If a home asks you to do that, talk to the local ombudsman and start looking for another home.

မလုပ်နဲ့ လက္ခဏာ on အဆိုပါ အစက်များ လိုင်း သည်အထိ သင်ပြီးပြီ။ တကယ် ဝင်ခွင့်သဘောတူညီချက်ကို သေချာဖတ်ဖို့ အချိန်ယူရတယ်။ သူနာပြု အိမ်များ ရမယ်။ ပေးသည်။ သင် အတူ a အခကြေးငွေ ဆံပင်ညှပ်ခြင်း၊ လက်သည်းညှပ်ခြင်း၊ တယ်လီဖုန်း သို့မဟုတ် ခြောက်ကပ်ခြင်းကဲ့သို့သော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ၎င်းတို့၏အခြေခံနှုန်းထားနှင့် အပိုကုန်ကျစရိတ်များအောက်တွင် အကျုံးဝင်သည့်အချိန်ဇယား။ အခြေခံနှုန်းထားက ပုံမှန်အားဖြင့် ဖေါက်သည် ရန် အဖြစ် အဆိုပါ နှုန်း သေဆုံး တာဝန်ခံ၊ အဓိပ္ပါယ် အဆိုပါ တစ်နေ့လျှင်အခကြေးငွေ။ အိမ်တွင် ဖြစ်တည်နေသော အရာများကို စာလုံးပေါင်းကြောင်း သေချာပါစေ။ Medicare၊ Medicaid၊ Medi-gap၊ Medicare မှ အကျုံးဝင်သည်။ စီမံခန့်ခွဲမှု စောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် ရေရှည် စောင့်ရှောက်မှု အာမခံ နှင့် မည်မျှ ကြာကြာ ထားရှိမည်နည်း။ နေအိမ်တွင် ပြန်လည်နေထိုင်သည့်အခါ ၎င်း၏မူဝါဒမှာ မည်ကဲ့သို့ရှိသနည်း၊ dent သည် သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ ပုဂ္ဂလိက ဒေါ်လာအားလုံးကို သုံးစွဲခဲ့သည်။ နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်လာသည်။ a Medicaid အကျိုးခံစားခွင့်။ ပြောတာပဲ။ နေထိုင်သူ ထွက်သွားရမှာလား။

ဥပဒေသည် သင်နှင့် သင့်မွေးချင်းများကို သင့်မိဘ၏စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ငွေကြေးအရ တာဝန်ရှိခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါသည်။ ဘိုးဘွားရိပ်သာတွင် ဤအရာကို သင့်အား ဆေးခန်းသို့ ဝင်ခွင့်အခြေအနေအဖြစ် တောင်းဆိုရန် တရားမဝင်ပါ။ အိမ်သို့ ကြိုတင်ငွေပေးချေမှုများကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ပါ။ Medicare သည် ဘိုးဘွားရိပ်သာများအား စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ပေးချေ မည် မဟုတ်ကြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း လုံးဝမရှိဘဲ သင့်အား ကြိုတင်ငွေပေးချေရန် မလိုအပ်ဘဲ Medicare မှ တားမြစ်ထားသည် ။



Senior Alert

Your parent—not you—should sign the nursing home agreement. There will be language that identifies the person who signs the document as being responsible for all bills. Unless your parent is legally declared incompetent (unable to make decisions) don't sign it and become liable for payments that your parent can't make.

ဤသည်မှာ ဝင်ခွင့်သဘောတူညီချက်ကို လက်မှတ်မထိုးမီ သင်မေးသင့်သည့် မေးခွန်းအချို့ဖြစ်သည်။

- တစ်နေ့ကို ဘယ်လောက် ကောက်ခံမလဲ။
ဘာတွေပါလဲ ?
- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ငါ့ မိဘရဲ့ မှတ်တမ်းများ ကျန်နေ လျှို့ဝှက် ?
- ဆေးဆိုင်ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်ပါသလား။ ဘယ်သူက ညွှန်ကြားတာလဲ။ ဘယ်သူက ပေးရမလဲ။
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အဆောက်အဦ နှင့် ပြည်နယ် စည်းကမ်း အတွက် အိမ်မှ မိဘကို ဆေးရုံသို့ လွှဲပြောင်းပေးသည်။ ဒါမှမဟုတ် တခြားဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စက်ရုံလား။
- ငါ့အမေ ဒါမှမဟုတ် အဖေ ဆေးရုံတက်နေတယ်ဆိုရင် ဘိုးဘွားရိပ်သာမှာ မင်းခုတင်ကို ဘယ်လောက်ကြာကြာကိုင်ထားသလဲ။ ငါ့မိဘရဲ့ သေဆုံးနှုန်းက ဘယ်လောက်ပြောင်းလဲလဲ။
- သင့်ငွေပေးချေခြင်းဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်များကား အဘယ်နည်း။ နောက်ကျကြေးများ ရှိပါသလား။ မေမေတို့ ဖေဖေတို့ Medi- သွားသင့်ရင်၊ Caid၊ သူ သို့မဟုတ် သူမနှင့် ပတ်သက်သော မည်သည့်အရာများ ပြောင်းလဲမည်နည်း။ စက်ရုံတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် နေထိုင်ခြင်းလား။

- ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ရန်ပုံငွေအကောင့်များနှင့် ပတ်သက်သော သင့်စည်းမျဉ်းများနှင့် မူဝါဒများကား အဘယ်နည်း ပမာဏများ ၏ ပိုက်ဆံ သင်၏ မိဘ ရှိသည်။ ဝင်ရောက်ခွင့် ရန် အတွက် မတော်တဆ အသုံးစရိတ်)

မှာ အဆိုပါ အချိန် ၏ ဝင်ခွင့်၊ သင် ပါလိမ့်မယ်။ လက်ခံသည်။ a packet ၏ အချက်အလက် on ဘယ်လိုလဲ ရန် Medicaid နှင့် Medicare၊ နေထိုင်သူ၏အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာဥပဒေမူကြမ်း၊ သင့်မိဘ၏တရားဝင်အခွင့်အရေးများအကြောင်းဖော်ပြချက်၊ တိုင်ကြားချက်တင်နည်း၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ခွဲစိတ်ကုသမှုကို လက်ခံရန် သို့မဟုတ် ငြင်းပယ်ပုံနှင့် ဘိုးဘွားရိပ်သာရှိ သင့်မိဘအား ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးနေသည့် သမားတော်အား မည်သို့ဆက်သွယ်ရမည်နည်း။ ဒီအကြောင်းအရာတွေကို သေချာဖတ်ဖို့ အချိန်ယူပါ။

ဟိ အနည်းဆုံး မင်း လိုတယ်။ ရန် သိလား။

- ခန့်မှန်းခြေ ၄ ရာခိုင်နှုန်း ၏ အဲဒါတွေ ၆၅ နှစ်များ နှင့် အသက်ကြီးသည်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဤ သူနာပြု အိမ်များ ဌာနကို တက် တိတ်။ ဟိ ပျမ်းမျှ နေထိုင်သူ သည် မှာ အနည်းဆုံး ၈၅ နှစ်များ အဟောင်း နှင့် ရှိသည်။ နာတာရှည် ၊ နာကျင်စေသည်။ အခြေအနေ
- သင့်မိဘ၏ ဘိုးဘွားရိပ်သာ စောင့်ရှောက်မှုအတွက် Medicare ကို ပေးဆောင်ရန် မစဉ်းစားပါနှင့်- ယေဘုယျအားဖြင့်၊ Medicare ပေးတယ်။ အတွက် နည်းသော ထက် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း ၏ အားလုံး သူနာပြု အိမ် ဥပဒေကြမ်းများ၊ နှင့် သေချာသည် ။ ကန့်သတ်ချက်များ လျှောက်ထားပါ။
- Medicaid သည် အဆိုပါ အစိုးရပိုင် အစီအစဉ် အဲဒါ ပေးတယ်။ အတွက် သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ အကယ်၍ သင်၏ ပါ ရှိ ရှိသည်။ a နိမ့် ဝင်ငွေ နှင့် အရည်အချင်းပြည့်မီသည်။
- အဲဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ တခြား ရွေးချယ်စရာများ ဌာ ပေးရတာ။ အတွက် သူနာပြု အိမ် ဂရုမစိုက်၊ အပါအဝင် Medi-gap သို့မဟုတ် Medicare ဖြည့်စွက် အာမခံ၊ Medicare စီမံထားသည်။ ဂရုမစိုက်၊ နှင့် Medicaid စွန့်လွှတ်ခြင်း။ အစီအစဉ်များ။
- ဘိုးဘွားရိပ်သာတွေကို သုတေသနလုပ်တဲ့အခါ အိမ်စာတွေလုပ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ သင့်ဒေသခံ ombudsman နိုင်သည် ဖြေ တစ်ခုခု မေးခွန်းများ သင် မေ ရှိသည် ဟိ

Medicare ဝဘ်ဆိုက် (www.medicare.gov) သည် နောက်တစ်ခု အရမ်းကောင်းတဲ့ အရင်းအမြစ်။

- ဝင်ခွင့်သဘောတူညီချက်တစ်ခုခုကို လက်မှတ်ရေးထိုးခြင်းမပြုမီ၊ ၎င်းကို သေချာစွာလေ့လာပါ။ သင်သဘောတူထားသည်ကို အတိအကျသိပါ။



Li VING in a Nursing Home

In This Chapter

- Easing the transition
- Who's on staff at the nursing home?
- The kind of care you can expect
- Making your visits count: identifying and solving problems
- Your parent's rights at the nursing home
- Showing your appreciation

ကဲ အဲဒါ သင်၏ မိဘ သည် နေထိုင်သည်။ ၌ a သူနာပြု အိမ်၊ သင်ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် သိသည်။ ဘာလဲ ရန် မျှော်လင့်ခြင်းနှင့် ဘယ်လိုလဲ ရန် လုပ်ပါ။ အမေ့ သို့မဟုတ် ဖေဖေ အသစ် နေထိုင်သည်။ အစီအစဉ် အဆိုပါ အကောင်းဆုံး အတွက် နှစ်ခုလုံး ၏ သင် ဘိုးဘွားရိပ်သာများသည် ၎င်းတို့အတွက် ကမ္ဘာတစ်ခုဖြစ်သည်။ အစပိုင်းတွင် သင်နှင့် သင့်မိဘနှစ်ပါးစလုံးသည် နိုင်ငံခြားသားများကဲ့သို့ ခံစားရပေမည်။ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် သို့မဟုတ် မည်သူက တာဝန်ယူရမည်ကို သင်မသိပါ။ အချိန်ဇယားသည် လွှမ်းမိုးနေပုံရပြီး အိမ်သည် သင့်အား "အိမ်တွင်း" ဟုခံစားရစေရန် ခက်ခက်ခဲခဲကြိုးစားသော်လည်း၊ သင်၏မိဘသည် ယခုအခါ အုပ်စုလိုက်နေထိုင်ခြင်း၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သည်။

ဤအခန်းရှိ ကျွန်ုပ်၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ခရီးသွားဧည့်သည်များ၏ ခံစားချက်ကို ကျော်ဖြတ်ပြီး

ဘိုးဘွားရိပ်သာအတွက် နှစ်ဦးနှစ်ဘက် အဆင်ပြေစေရန် ကူညီပေးရန်ဖြစ်သည်။

ပထမ ဥစ္စာ ပထမ- အကဲဖြတ်ခြင်း။ မင်းရဲ့ မိဘရဲ့ ဂရုစိုက်ပါ။

ဥပဒေအရ၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာများသည် သင့်မိခင်အတွင်း၌ စေ့စေ့စပ်စပ် အကဲဖြတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ နှစ်ခု ရက်သတ္တပတ် ၏ ဝင်ခွင့် ဒီ စာမေးပွဲ လုပ်သင့်တယ်။ ကာဗာ သူမ၏ အဆင့် ၏ ရွေ့လျားမှု၊ အရေပြား



Senior Alert

According to state and federal reports, the most frequent violation of nursing homes is *not* completing a care plan for each resident. Insist that this be done within the first two weeks of your parent's admission. It's your one guarantee that a concrete, written plan of action has been developed for everyone to follow. Get a copy, so that you, too, can keep track of your parent's progress.

အခြေအနေ၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေ၊ အာဟာရနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး လိုအပ်ချက်၊ ဆေးကုထုံး၊ သွားဘက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေ၊ နေ့စဉ်အလေ့အထများနှင့် အိမ်တွင် ကမ်းလှမ်းထားသော အမျိုးမျိုးသော လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ရန်

အလားအလာများ။ ဤအကဲဖြတ်ချက်ကို အခြေခံ၍ ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ သူနာပြု အကူများ အပါအဝင် အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့၊ လူမှုရေး အလုပ်သမား၊ နှင့် တစ်ခုခု အထူးပြု ကုသရေးဆရာများ သင့်အမေ လိုအပ်နိုင်သည်— စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်တစ်ခု ရေးဆွဲရန် တွေ့ဆုံပါ။

တစ် ကောင်းတယ် အိမ် ပါလိမ့်မယ်။ ပါဝင်ပါတယ်။ နှစ်ခုလုံး သင် နှင့် သင်၏ အမေ စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်တွင်။ လူမှုဝန်ထမ်းနဲ့ စီမံခန့်ခွဲသူ ရအောင်ပါ။ သိသည်။ အဲဒါ သင် ပဲ့ လိုချင်တယ်။ ရန် ဖြစ် တိုင်ပင်တယ်။ ၌ အသင်း၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ၏ အဆိုပါ ဂရုစိုက်ပါ။ အစီအစဉ်။ ဝေငှခြင်း။ ရန် ဖြစ် အစိတ်အပိုင်း အဆိုပါ အဖွဲ့ အစည်းအဝေး သို့မဟုတ် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သည်။ အားဖြင့် a အဖွဲ့ဝင် ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ စီစဉ်ခြင်း။ အဖွဲ့။ မေး ရန် ကြည့်ပါ။ အဆိုပါ နောက်ဆုံး ဂရုစိုက်ပါ။ အစီအစဉ်။ ကြည့်လိုက် အဲဒါ ကျော် ရန် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ အမေရဲ့ အထူး ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ၊ သို့မဟုတ် လေဝင်လေထွက်ပေါ်မှုတည်၍ လိုအပ်ချက်များ ဖြည့်ဆည်းပေးလျက်ရှိသည်။ ဟိ သူနာပြု အိမ် သမားတော် ပါလိမ့်မယ်။ အမိန့် အဆိုပါ ဂရုစိုက်ပါ။ အစီအစဉ်အသက်ဝင်သည်။ တစ်ဖန်

တာဝန်ခံသူနာပြုနှင့် သူနာပြုအကူများသည်
 ဤစောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်ကို လိုက်နာပြီး
 ၎င်းတို့၏တိုးတက်မှုကို လျော်ညီစွာ မှတ်တမ်းတင်သင့်သည်။
 ဤအစီအစဉ်များကို တစ်နှစ်ပတ်လုံး
 မွမ်းမံပြင်ဆင်ထားပါသည်။ အစီအစဉ်၏
 အုပ်ဒိတ်မိတ္တူများကို သင့်ထံပေးပို့ရန် အိမ်မှ တောင်းဆိုပါ။

ဖြေလျှော့ပေးတယ်။ အဆိုပါ များတော့ ကာလ

ဘဝတွင် စွန့်စားမှုအသစ်တစ်ခုကို စတင်သူတိုင်းကဲ့သို့ပင်၊ သင့်အမေသည်
 အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာအခြေအနေတွင် နေထိုင်ခြင်းကြောင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကာလတစ်ခုကို
 ဖြတ်သန်းရလိမ့်မည်။ ဘယ်လောက်ပဲ ခက်ခက်ခဲခဲ နေကြပါစေ။ ကြိုးစားပါ။ ရန် လုပ်ပါ။
 အဆိုပါ သူနာပြု အိမ် ကြည့် ကြိုက်တယ်။ a အိမ်၊ အဲဒါ ဆဲ တစ်ခု အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ
 မင်းအမေနဲ့မရင်းနှီးတဲ့ သူစိမ်းတွေ အများကြီးရှိတဲ့ ဘဝ။ ဒါကြောင့်
 မင်းရဲ့ပထမဆုံးအကြိမ်လည်ပတ်မှုအနည်းငယ်မှာ သူမဟာ စိတ်ရှုပ်ပြီး
 စိတ်ရှုပ်ထွေးနေပုံရတဲ့အတွက် မအံ့သြပါနဲ့။ သင်လည်း အပြစ်ရှိသလိုခံစားရခြင်းမှ
 နာရီပတ်လုံးဂရုစိုက်နေရသည့်အတွက် စိတ်သက်သာရာရသည်အထိ စိတ်ခံစားမှုများ
 ရှိလာကိုစတာကို ဖြတ်သန်းသွားမည်ဖြစ်သည်။

ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့အရာများ သင် နိုင်သည် လုပ်ပါ။ ရန် သက်တောင့်သက်သာ အဆိုပါ
 အကူးအပြောင်း-

- လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သင် အလည်အပတ် အဆိုပါ သူနာပြု အိမ် အတူ အမေ မီအဆိုပါ
 နေ့၏ ဝင်ခွင့်
- အမေနဲ့တွဲထားတဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းတွေနဲ့ ပရိဘောဂအသေးစားလေးတွေ ယူလာပါ—
 သူတို့ရွေးချယ်ခွင့်ပေးပါ။
- ယူလာပါ။ a ဓာတ်ပုံ ၏ အမေ အတူ a အကျဉ်း ဖော်ပြချက် ၏ ဘာလဲ သူမ ပြီးပြီ၊ သူမ၏
 ဝါသနာနှင့် မိသားစု အဖွဲ့ဝင် နာမည်များ ရန် ရှိသည် နေရာချထားသည်။ on သူမ၏ တံခါး
 အတွက် ဝန်ထမ်း ရန် ကြည့်ပါ။

- ယူလာပါ။ မိသားစု ဓာတ်ပုံများ၊ နံရံ တွဲလောင်း အဲဒါ သူမ အကြိုက်၊ a ပြက္ခဒိန်၊ နှင့် နာရီ။
- တင်ပါ။ ။ ၌ အရေးအသား နှင့် မျှဝေပါ။ အတူ ဝန်ထမ်း a စာရင်း ၏ သင်၏ အမေ့ရဲ့ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များ- ဘယ်တော့လဲ သူမ မနက်စာစား၊ နေ့လယ်စာ၊ နှင့် ညစာ၊ အထူး အစားအသောက် လိုအပ်ချက်တွေ၊ ရေချိုးခြင်း။ အလေ့အထ၊ ရှိမရှိ၊ သူမက မနက်ခင်း သို့မဟုတ် ည လူတစ်ဦး၊ သူမ၏ အကြိုက်ဆုံး တီဗွီ ရှိုး၊ အချိန် ၏ နေ့ သူမ သွား ရန် အိပ်ရာဝင်၊
- တွေ့ဆုံပါ။ အတူ အဆိုပါ လူမှုရေး အလုပ်သမား နှင့် မေး သူ့ကို သို့မဟုတ် သူမ၏ ရန် ကြည့် ၌ on သင်၏ အမေ ပထမရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အတွင်း သူမသည် အပြောင်းအရွှေ့အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိန်းညှိနေပုံကို သင်သိပါစေ။
- ဘိုးဘွားရိပ်သာအများစုသည် semiprivate အခန်းများပါရှိသောကြောင့် အိမ်နှင့်လိုက်ဖက်အောင်အားပေးပါ။ တက် သင်၏ အမေ အတူ a အခန်းဖော် အတူ ဘယ်သူလဲ။ သူမက များပါတယ်။ ဖြစ် သဟဇာတ
- ရယူပါ။ ရန် သိသည်။ သင်၏ အမေ့ရဲ့ အခန်းဖော်။ အကယ်လို့ ပြီးနောက် a ခြောက်ပတ် အစမ်း ကာလ၊ သင်၏ အမေနှင့် အဆိုပါ အခန်းဖော် ဖြစ်ကြပါသည်။ a ပိုဆိုးတယ်။ ပွဲစဉ် ထက် တိုနီ Randall နှင့် ဂျက် Klugman ၌ အထူးအဆန်း လင်မယား၊ သွား ရန် အဆိုပါ စီမံခန့်ခွဲသူ နှင့် ကြည့်ပါ။ ဘာလဲ နိုင်သည် ဖြစ် ပြီးပြီ။ ရန် ရှာပါ။ မင်းအမေက အခန်းဖော်အသစ်။

တစ် အားကုန်သည် ၏ အဆိုပါ မေဂျာ ကစားသမားများ

သင်စိတ်ကူးကြည့်နိုင်သလိုပဲ၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာတွေမှာ အများကြီးဖြစ်ပျက်နေပါတယ်။ သူတို့သည် အလွန်ဖျားနာပြီး နှမ်းနယ်နေသူများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးကာ များသောအားဖြင့် သူတို့ကိုယ်သူတို့ မစွမ်းဆောင်နိုင်ကြပေ။ နေထိုင်သူ ထက်ဝက်ကျော်သည် လေမထိန်းနိုင်ဘဲ နှင့်/သို့မဟုတ် စိတ်ကျရောဂါ ခံစားနေကြရသည်။ ဒါကြောင့် တဦးချင်း အာရုံစူးစိုက်မှု အတွက် တောင်းဆိုမှုတွေ များတယ်။ မင်းအမေက ဘယ်သူ့ကို အားကိုးနိုင်မလဲ။

အနည်းဆုံး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဒါရိုက်တာတစ်ဦးသည် သမားတော်တစ်ဦးဖြစ်ပြီး 24 နာရီဖုန်းဆက်ပါမည်။ သင့်အမေကို ရက်ပေါင်း 60 တစ်ကြိမ် အနည်းဆုံးတွေ့ရန် ဆရာဝန်အား

ဥပဒေအရ လိုအပ်ပါသည်။ ဤမျှလောက် ဝေးကွာနေသဖြင့်၊ ဆေးရုံများတွင် ဆရာဝန်များကဲ့သို့ ခန်းမဆောင်များကို သင်မတွေ့ရတော့ပါ။ သို့မဟုတ် ရုပ်မြင်သံကြားရှိုး ER ။ အဲဒီအစား သူနာပြုတွေကို သင်တွေ့ပါလိမ့်မယ် (သူတို့ကို ဘာလို့ သူနာပြု လို့ခေါ်တာလဲ။ အိမ်မ[?]?) ကြီးကြပ်ခြင်း။ နှင့် ပေးသည်။ အဆိုပါ ဂရုစိုက်ပါ။ ဟိ စာရင်းသွင်း သူနာပြုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆေးဝါးများ ပေးဝေခြင်း၊ သူနာပြုအကူများအား ကြီးကြပ်ခြင်းနှင့် စာရွက်စာတမ်း ပြုစုခြင်းတို့အတွက် တာဝန်ယူသည်။ ။

သင့်အမေကိုပေးသော စောင့်ရှောက်မှုအများစုကို အသိအမှတ်ပြု သူနာပြုအကူများက ပံ့ပိုးပေးသည်။ (CNAs)။ သူတို့က သူမကို အဝတ်အစားလဲဖို့၊ ရေချိုးဖို့၊ ပြင်ဖို့၊ ရေချိုးဖို့ ကူညီပေးတဲ့သူတွေပါ။ သူတို့က သူမကို အိမ်သာတက်ဖို့၊ အစားအစာတွေ ယူလာပေးပြီး အိပ်ရာပေါ် ပြန်တင်ဖို့ ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။ ၎င်းတို့သည် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ပြဿနာများကို သူနာပြုများအား သတိပေးရန်လည်းဖြစ်သည်။ သူနာပြုအကူများသည် အရည်အချင်းပြည့်မီကြောင်း သက်သေပြရန် သင်တန်းများတက်ပြီး ပြည်နယ်စာမေးပွဲကို အောင်လက်မှတ်ရပါမည်။ အိမ်အများစုတွင်လည်း ရဲမှတ်တမ်းစစ်ဆေးရန် လိုအပ်သည်။ သူနာပြုအိမ်များသည် အလွဲသုံးစားလုပ်မှု သို့မဟုတ် လျစ်လျူရှုမှုတွင် အပြစ်ရှိကြောင်း တွေ့ရှိရသည့် သူနာပြုအကူများကို ခြေရာခံသည့် ပြည်နယ်မှတ်ပုံတင်စာရင်းတွင် စာရင်းသွင်းထားခြင်း ရှိ၊ မရှိကိုလည်း စစ်ဆေးရပါမည်။

ဘိုးဘွားရိပ်သာများတွင် သင့်အား ငွေကြေးနှင့် ဥပဒေရေးရာကိစ္စရပ်များအတွက် ကူညီပေးနိုင်သည့် လူမှုရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦး၊ သို့မဟုတ် အခြားအိမ် သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့ လွှဲပြောင်းပေးနိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် သင့်မိခင်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ (အပြောင်းအရွှေ့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် သို့မဟုတ် လက်ရှိ စိတ်ကျန်းမာရေး လိုအပ်ချက်များ) ကိုလည်း ကူညီပေးနိုင်ပြီး သင့်မိခင်၏ ထူးခြားသော လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းရန် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန် သူနာပြုဝန်ထမ်းများနှင့် လုပ်ဆောင်ပါ။

သူနာပြု အိမ်တွေ၊ ၏ သင်တန်း၊ ရှိသည် a လိုင်စင်ရ စီမံခန့်ခွဲသူ နှင့် အများဆုံး အိမ်များ အလုပ်ခန့်သည်။ သို့မဟုတ် ရှိသည် စာချုပ်များ အတူ မတူဘူး။ အမျိုးအစားများ ၏ ကုထုံးပညာရှင်များ (အဲလို အဖြစ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လုပ်ငန်းခွင်၊ အပြောအဆို၊ နှင့် ဂီတ ကုသပေးသူများ)။ ဟိ အိမ် လုပ်သင့်တယ်။ ကိုလည်း ရှိသည် a အချိန်ပြည့် အပန်းဖြေဒါရိုက်တာ။



Silver Lining

If you have a complaint or some issue that you've tried to work out at the nursing home and it wasn't resolved, the ombudsman can help. It's the ombudsman's job to help resolve conflicts and, if you prefer, he or she will keep things confidential. The ombudsman can also help you better understand your parent's rights in the nursing home. The name and number of the ombudsman is posted on a bulletin board at the nursing home as required by law. They are available to you on an as-needed basis.



Sage Source

The National Citizen's Coalition for Nursing Home Reform has excellent information on resident's rights and the laws that oversee nursing homes (www.nccnhr.org or 202-332-2275). The Administration on Aging has an excellent Web site that provides you with a list of area agencies on aging and ombudsmen. It also has a resource section with over 200 links (www.aoa.gov, or call their Elder Locator at 1-800-677-1116).

အိမ်တိုင်းတွင် ပုံမှန်အားဖြင့် မိသားစုဝင်များနှင့် နေထိုင်သူများပါဝင်သော မိသားစုနေထိုင်ရေးကောင်စီများလည်းရှိသည်။ လစဉ်တွေ့ဆုံသည်။ ကောင်စီများသည် အိမ်တွင် လှုပ်ရှားမှုများကို ပံ့ပိုးကူညီပြီး စဉ်ဆက်မပြတ် တိုးတက်စေရန် နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးကြသည်။ အိမ်မှာလူနေမှုဘဝ။ ကောင်စီက အဖွဲ့ဝင်တွေကို သိအောင်လုပ်ပြီး တတ်နိုင်ရင် အစည်းအဝေးတက်ပါ။ သူတို့ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို တကယ့်ခံစားချက်ကို ပေးနိုင်တယ်။ ဘိုးဘွားရိပ်သာနဲ့ ဘယ်သူတွေ သိသင့်လဲ။

မင်းကို ဂရုစိုက်မှုမျိုး

လုပ်သင့်တယ်။

မျှော်လင့်သည်။

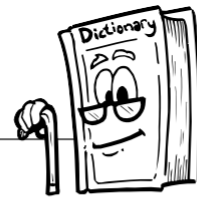
ဘိုးဘွားရိပ်သာများသည် စောင့်ရှောက်မှု၏
အနည်းဆုံးစံနှုန်းများနှင့် ကိုက်ညီရမည်။ ပြည်နယ်နှင့်
ဖက်ဒရယ်ဥပဒေများက လိုအပ်သည်။ စစ်တမ်းသမားများဟု
အများအားဖြင့် ရည်ညွှန်းသော သူနာပြုအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို
စစ်တမ်းကောက်ယူရန် စေလွှတ်ထားသည်။ နှင့် စစ်ဆေးပါ။
အဆိုပါ အိမ် တိုင်း ၁၂ ရန် ၁၅ လ ရန် သေချာအောင်လုပ်ပါ
အဲဒါ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အစည်းအဝေး အဲဒါတွေ
စံနှုန်းများ။ ဤသည်မှာ သင့်မိဘ၏ ဂရုစိုက်မှုအကြောင်း
သိထားသင့်သည်။ လက်ခံသည်။

- **လွတ်လပ်ရေး** ဘိုးဘွားရိပ်သာများသည် သင့်အဖေအား
အတတ်နိုင်ဆုံး အမှီအခိုကင်းစွာ ရှိနေစေရန်
ကူညီပေးသင့်သည်။ ဤ ဖျော်ဖြေခြင်း။ နေ့စဉ်
အလုပ်များ အဲဒီလို အဖြစ် ရေချိုး၊

လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အစာစားခြင်း၊ အိမ်သာသုံးခြင်း၊ စကားပြောခြင်း။ သူ့မှာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဆိုးရွားစေမယ့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေ မရှိဘူးဆိုရင် အိမ်ရဲ့အလုပ်က သူ့ကို တတ်နိုင်သမျှ လျော့မသွားအောင် ထိန်းထားဖို့ပါပဲ။

- **မထိန်းနိုင်။** အကယ်၍ သင့်မိခင်သည် ဆီးမထိန်းနိုင်တော့ဘဲ (အလိုအလျောက် ဆီးသွားခြင်း)၊ အိမ်၏ ပထမဆုံး တုံ့ပြန်မှုမှာ ဆီးပိုက် (catheter) ထဲသို့ ထည့်လိုက်ရုံသာ ဖြစ်သင့်ပါသည်။ အိမ်တွင် ဆီးအိမ်လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်ကို ဦးစွာကြိုးစားသင့်သည်။ ထိရောက်မှုမရှိပါက သင့်မိခင်ကို ခြောက်သွေ့စေပြီး ဆီးလမ်းကြောင်းပိုးဝင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရပါမည်။

- **အိပ်ယာ သို့မဟုတ် ဖိအားအနာများ။** ဤတွင် သင့်တွင် တစ်ခုခုရှိသည်။ ရန် ဖြစ် နိုးနိုးကြားကြား အကြောင်း။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မင်းအမေရဲ့ အသားအရေက ပိုနုနယ်တယ်၊ သူကလည်း မဟုတ်ဘူး။ ရွှေ့လျား ပတ်ပတ်လည် အဖြစ် အများကြီး၊ သူမ သည် ဖြစ်စရာ သူမ၏ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ဖိအားကြောင့် အိပ်ရာ သို့မဟုတ် ကုလားထိုင်နှင့် စပ်၍ ဒဏ်ရာများ ရရှိရန်၊ ဒီ အထူးသဖြင့် သူမ၏အမြီးရိုး၊ တံတောင်ဆစ်နှင့် ခြေဖနောင့်များကဲ့သို့ အရိုးနေရာများတဝိုက်တွင် အထူးသဖြင့် မှန်ပါသည်။ အရေပြားတဝိုက်ရှိ အနီကွက်များသည် ပထမလက္ခဏာဖြစ်သည်။ ဒါတွေရှိရင် မဟုတ်ဘူး တက်ရောက်ခဲ့သည်။ ရန် အမေ နိုင်သည် အဆုံး တက် အတူ အရိုးကိုတောင် ဖောက်ထုတ်နိုင်တဲ့ ပွင့်လင်းအနာ။ မှာ အဲဒါ ဇာတ်ခုံ၊ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရမ်း ခေါင်းမာသည်။ ရန် ကုသပြီး သေစေနိုင်သော ကူးစက်မှုဒဏ်ကိစ္စ ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။



Geri-Fact

Most homes try very hard to prevent bed sores, but it's something you should always be on guard for. Let the nurse know as soon as you see any redness on your parent's skin. You can help by giving your mom a massage on your visit and asking the nurse how you can be helpful with Mom's skin care.

တခါတရံတွင် အိပ်ယာအနာများသည်
 အိပ်ယာပေါ်တွင် လှဲနေသောသူအား
 တစ်စုံတစ်ဦးအား
 ချန်ထားခဲ့ခြင်းမရှိခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ အိပ် ဌာ
 ဆီး အတွက် ရယ် ရှည်လျားသော၊ သို့မဟုတ်
 မဟုတ်ဘူး ဂရုစိုက်တယ်။ ၏ အဆိုပါ လူ၏
 အရေပြား။ အမျှ အတွင်းရေမှုး
 အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာလို့
 ဘိုးဘွားရိပ်သာလူနာတွေကို လုံးလုံးလျားလျား
 လျစ်လျူရှုခဲ့တဲ့ အမှုပေါင်းများစွာကို
 ငါစုံစမ်းခဲ့တယ်။ ဒီလောက်ကြောက်စရာကောင်းတဲ့
 ကုတင်အနာတွေက သူတို့သေသွားတယ်။

- **ချုပ်နှောင်ထားသည်။** သူနာပြု အိမ်များ မရဘူး သိုင်းကြိုး သင်၏ အမေ ရန် သူမ၏ အိပ်ရံ^၇
 သို့မဟုတ် a ကုလားထိုင်၊ နေရာ သူမအတွက် a ကုလားထိုင် အဲဒါ သူမ မရဘူး ရယူ ထွက် ရို၊
 သို့မဟုတ် အသုံးပြု အိပ်ရာ သံလမ်း အဲဒါ သူမ မရဘူး နေလည်း သူကိုယ်တိုင် မဟုတ်သလို၊
 နိုင်သည် သူတို့ ဓာတုဗေဒအရ စောင့်စည်းပါ။ သူမ၏ အားဖြင့် ပေးကမ်းခြင်း။ သူမ၏
 မူးယစ်ဆေးဝါး အဲဒါ စိတ်ငြိမ်သည်။ သူမ၏ အားလုံး နေတာရှည် ဒါကြောင့် သူမ မဟုတ်ဘူး
 အနှောက်အယှက် ဘယ်သူမဆို ချုပ်နှောင်ထားသည်။ မရနိုင်ပါ။ ဖြစ် သုံးတယ်။ အတွက်
 စည်းကမ်းအကြောင်းပြချက် သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်း အဆင်ပြေသည်။ ဂရန် အဆိုပါ တခြား
 လက်၊ သင် မေ စိတ်မပူနဲ့ အဲဒါ အကယ်၍ မင်းအမေ ကျရောက် ထွက် ၏ အိပ်ရာ သူမ မေ
 ချိုး သူမ၏ တင်ပါးဆုံ။ မေး အဆိုပါ သူနာပြု အိမ် ရန် မျှဝေပါ။ သင် သူတို့ရဲ့
 အလေ့အကျင့်များ on ချုပ်နှောင်မှုများ နှင့် ဘာလဲ အခြားရွေးချယ်စရာများ သူတို့ အသုံးပြု
 ရန် စောင့်ရှောက် လူနာများကိုယ်တိုင် ထိခိုက်နစ်နာစေခြင်း၊
- **ဆေးဝါးများ။** သူနာပြု အိမ်များ ရမယ်။ ပေးသည်။ ဆေးဆိုင် ဝန်ဆောင်မှုများ ရန် တစ်ခုစီ
 နေထိုင်သူ၊ ဒါပေမယ့် အဲဒါ မပါဘူး။ ဆိုလိုတာ အဆိုပါ အိမ် ပေးတယ်။ အတွက် အဆိုပါ
 ဆေးစာ။ မှတ်ထား၊ လက်ရှိ Medicare မပါဘူး။ ကာဗာ ဆေးစာ၊ ဒါကြောင့် မဟုတ်လျှင်
 သင်၏ အမေ ရှိသည်။ အထူး အာမခံ၊

ဆေးညွှန်း ဖြစ်ကြပါသည်။ ပေးဆပ်ခဲ့သည်။ ထွက် ၏ အိတ်ကပ်။ ဟိ သူနာပြု အိမ် ကိုလည်း ဝန်ထမ်းများ a ဆေးဆရာ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သုံးသပ်ချက် သင်၏ အမေ့ရဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါး စည်းကမ်း မှာ အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် a လ နှင့် သတိပေးချက်များ ဆရာဝန် နှင့် သူနာပြု ၏ တစ်ခုခု ပြဿနာများ။ တစ် အိမ် သည် ခွင့်ပြုသည်။ မဟုတ်ဘူး နောက်ထပ် ထက် a ၅ ရာခိုင်နှုန်း အမှားအယွင်း နှုန်း ၌ ဖြန်းပေးခြင်း ဆေးဝါးများ။

စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသော မူးယစ်ဆေးဝါး (စိတ်ပြောင်းလဲခြင်း) ဖြစ်သင့်သည်။

သတ်မှတ်သည်။ သာ အကယ်၍ ဆေးခန်း သက်သေပြ အားဖြင့် a သမားတော် ရန် ဖြစ် လိုအပ်သော။ အခန်း ၈၊ “ဆေးပြားများနှင့် သင့်မိဘများ” ကို ကြည့်ပါ။

- **ကုထုံးများ။** အဆစ်များနှင့် ခြေလက်အင်္ဂါများ တောင့်တင်းနေစေရန် သင့်မိခင်၏ လှုပ်ရှားမှုအကွာအဝေး လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကာယကုထုံးပညာရှင်မှ လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသော စက်ရုံမှ လိုအပ်ပါသည်။ မိခင်သည် သွားနှင့်ခံတွင်း၊ အမြင်အာရုံနှင့် အကြားအာရုံဆိုင်ရာ ကုသမှုများကို သူမ၏လုပ်ဆောင်မှုကို ထိန်းသိမ်းရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် မည်သည့်အထောက်အကူပြုကိရိယာများနှင့်အတူ ခံယူသင့်သည်။ ဘိုးဘွားရိပ်သာဘဝနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေသော အခက်အခဲများကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကုထုံးများအပါအဝင် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကုထုံးများကိုလည်း ကမ်းလှမ်းသင့်သည်။ မင်းအမေ စိတ်ဓာတ်ကျနေတယ်ဆိုရင် ထားလိုက်ပါ။ သူနာပြုဆရာမက တိုင်ပင်ပြီး စီစဉ်ပေးနိုင်တာကို သိတယ်။
- အာဟာရနှင့် ရေဓာတ်။ ယုံသည်ဖြစ်စေ၊ မယုံသည်ဖြစ်စေ သင့်မိခင်သည် ဘိုးဘွားရိပ်သာတွင်ပင် အာဟာရချို့တဲ့မှုနှင့် ရေဓာတ်ခန်းခြောက်မှုဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။ ဓနသဟာယရန်ပုံငွေအဖွဲ့ (The Commonwealth Fund) မှ မကြာသေးမီက ပြုလုပ်ခဲ့သော လေ့လာမှုတစ်ခုအရ ဘိုးဘွားရိပ်သာ ၁.၆ သန်း၏ သုံးပုံတစ်ပုံ၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် နေထိုင်သူများသည် အာဟာရချို့တဲ့မှုနှင့် ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်းတို့ကို ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။ လေ့လာမှုအရ ဒါဟာ ဝန်ထမ်းအင်အား နည်းပါးခြင်းကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်အမေက သူ့ကိုယ်သူ မကျွေးနိုင်ရင် အစာစားချင်စိတ် ပျောက်သွားတယ် (လူတွေက အရသာခံနိုင်စွမ်း ဆုံးရှုံးလာပြီး၊ အနံ့ ၌ သူတို့ရဲ့ 60s)၊ သည် စိတ်ဓာတ်ကျ၊ သို့မဟုတ် အကယ်၍ အဆိုပါ

အိမ် မဟုတ်ဘူး နီးနီးကပ်ကပ် ညစာဗန်းပေါ်ကနေ ပြုတ်ကျတဲ့အခါ
သူဘယ်လောက်စားလဲဆိုတာကို စောင့်ကြည့်ပြီး အာဟာရချို့တဲ့မှုဒဏ်ကို ခံစားရပါတယ်။
ဒါက စိတ်ရှုပ်ထွေးစေပြီး ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို ကျဆင်းစေနိုင်ပါတယ်။ ကင်း



Senior Alert

If your mom has extreme difficulty in feeding herself, the home might recommend tube feeding. This option should be used only as an absolute last resort. Make sure it's not being recommended purely as a means of staff convenience and not in the best interest of your mother.

မရှင်းပြနိုင်သော ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်းအတွက်
သင့်အမေကို အစာစားဖို့ အားပေးပြီး သူ့အား
ဖြည့်စွက်စာတွေ ပေးချင်ကြောင်း သူ့နာပြုတွေကို
အသိပေးပါ။ သင့်လည်ပတ်မှုတွင်၊ သူမသည်
ရေချိုးရရှိခြင်း ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပါ။
သင်သူမကို ဖုန်းဆက်သောအခါ၊
သူမနောက်ဆုံးသောက်သည့်ရေနှင့်
လတ်တလောအစာစားချိန်အတွင်း
သူမဘာစားခဲ့လဲမေးရန်သေချာပါစေ။
သင့်အမေက ဆေးတွေသောက်နေတယ်ဆိုရင်
ဝန်ထမ်းတွေက သူမ့
ရေချိုးအလုံအလောက်ရကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ဖို့
လိုပါတယ်။ တစ်လျှောက်လုံး အဆိုပါ နေ့
ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အချို့ဆေးဝါးများသည် သူမကို
ရေဓာတ်ခန်းခြောက်စေနိုင်သည်။ သူမသည်
ရေချိုးခန်းသို့သွားရန် ခက်ခဲလွန်းသောကြောင့်
သို့မဟုတ် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏ အတိုချုံးတွင်
ပျက်ပြယ်လိုခြင်းမရှိသောကြောင့်လည်း သူမသည်
သူမ၏ကိုယ်ပိုင်အရည်များကို ကန့်သတ်ထားနိုင်သည်။
ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်ခြင်းသည်
အလွန်အန္တရာယ်များသည်။ ဒါကြောင့် သတိထားပါ။

လုပ်ပါ။ မင်းရဲ့လည်ပတ်မှု ရေတွက်ပါ။

မင်းအဖေကိုလာတွေ့ရင် မင်းပေးမယ့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုတွေအပြင် မင်းဟာ သူ့ရဲ့အကောင်းဆုံးရှေ့နေဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဘယ်လိုလဲ? မိမိအပေါ်၌ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့်၊ တစ်ခုခုလွဲချော်နေသည့် လက္ခဏာများကို ကောက်ယူရန် သင်သည် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုဖြစ်ရန် မလိုအပ်ပါ။ အောက်ဖော်ပြပါသည် သင်သွားရောက်လည်ပတ်သည့်အခါတိုင်း သင့်အာရုံကိုဖမ်းစားရမည့်အရာများစာရင်းဖြစ်သည်။ ဤအရာကို အခြားမိသားစုဝင်များနှင့် မျှဝေပါ။ သင့်ဖခင်၏ ဘိုးဘွားရိပ်သာအနီးတွင် သင်တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှမရှိပါက ဒေသခံစေတနာ့ဝန်ထမ်းကို ရှာဖွေပါ—သို့မဟုတ် မှတဆင့် a စီနီယာ ဗဟို၊ ဘုရားကျောင်း၊ သို့မဟုတ် တရားဇရပ် ဘယ်သူပါလိမ့် လုပ်ပါ။ သင့်အတွက် မကြာခဏ လည်ပတ်မှုများ။ မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများမှ ပုံမှန်လာရောက်နေထိုင်သူများမှာ သေချာပေါက် အားသာချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ မင်းအဖေက အရှုံးပေါ်မနေပါစေနဲ့။

လုပ်နေပါတယ်။ မင်းရဲ့သူနာပြု အိမ် သွားလည်ပါ။ အရေအတွက်- ဘာလဲ ရန် ကြည့်လိုက် အဘို့

- အထူးသဖြင့် အမြီးကဲ့သို့သော အရိုးများအနီး အရေပြားပေါ်တွင် နီမြန်းခြင်း သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာများ၊ အရိုး၊ ဒေါက်ဖိနပ်၊ နှင့် တံတောင်ဆစ်? မင်း စစ်ဆေးခြင်း။ အတွက် အိပ်ရာ သို့မဟုတ် ဖိအား အနာများ။
- ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း၊ အစာစားချင်စိတ်ပြောင်းလဲခြင်း၊ ခံတွင်းအနာပေါက်ခြင်း၊ သွားချေးပြဿနာများ၊ ဝါးခြင်း၊ သို့မဟုတ် အလွန်အမင်း ရေဆာနေပါသလား။ သင်သည် အာဟာရချို့တဲ့မှုနှင့် ရေဓာတ်ခန်းခြောက်မှုရှိမရှိ စစ်ဆေးနေပါသည်။
- ခြေသည်းခြေသည်းများ၊ ပိုးဝင်ခြင်း၊ ခြေသည်းများ ၊ ခြေသည်းပေါ်တွင် မလှီးဖြတ်ထားသော လက်သည်းများ ရှိပါသလား။ အထူးသဖြင့် သင့်မိဘမှာ ဆီးချိုရောဂါရှိလျှင် လမ်းလျှောက်ခြင်းတွင် ပြင်းထန်သော ရောဂါပိုးများနှင့် ပြဿနာများ ဖြစ်နိုင်ချေ ရှိမရှိ စစ်ဆေးနေပါသည်။ ဒါတွေက စောင့်ရှောက်မှု ညံ့ဖျင်းတဲ့ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။
- ဆံပင်၊ မုတ်ဆိတ်မွေး၊ သန့်ရှင်းမှုမရှိသောအဝတ်အစားများ၊ ဖိထားခြင်းမရှိသော၊

ခန္ဓာကိုယ်အနံ့ဆိုးများ၊ စိုစွတ်သောအရွယ်ရောက်ပြီးသူဘောင်းဘီများ၊
မသန့်ရှင်းသောစာရွက်များ။ ယင်းတို့သည် စောင့်ရှောက်မှု ညံ့ဖျင်းသော
လက္ခဏာများဖြစ်ပြီး ဖိအားအနာများ၊ ရောဂါပိုးဝင်ခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းတို့ကို
ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

- ယူတယ်။ ရယ် ရှည် အတွက် ခေါ်ဆိုမှုများ ရန် ဖြစ် ဖြေတယ်။ လက်ထောက်များ
မကြာခဏ ပြောပြပါ။ "တောင်းပန်ပါတယ် ဒီနေ့ ဝန်ထမ်းနည်းနည်းပဲ
နောက်ကျသွားတယ်" အစားအသောက် ဗန်းများ နောက်ကျပြီးမှ ရေချိုးမရှိ၊ အခန်း၊
လက်ထောက်များ တာဝန်ပေးသည်။ ရန် နောက်ထပ် နေထိုင်သူများ ထက် သူတို့
နိုင်သည် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ ကိုင်တွယ်? ဒါတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ လက္ခဏာများ
၏ ဆင်းရဲ ဂရုစိုက်ပါ။ ပေးဆပ်ခြင်း ရန် မရှိခြင်း။ ၏ ဝန်ထမ်း။
- အဝတ်အစား သို့မဟုတ် ပစ္စည်းများ ပျောက်ဆုံးနေပါသလား။ ဗီရိုနှင့် အံဆွဲများကို
အခါအားလျော်စွာ စစ်ဆေးပါ။ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ သင်၏ မိဘ မဟုတ်ဘူး
ပျောက်ဆုံး တစ်ခုခု ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပစ္စည်းများ။
- မင်းလှည့်ကြည့်တိုင်း သူနာပြုဒါရိုက်တာအသစ် ဒါမှမဟုတ်
ဒါရိုက်တာအသစ်တစ်ယောက်ရှိပုံရတယ်။ ခေါင်း သူနာပြု၊ သို့မဟုတ် သင်၏ ဖေဖေ
မရှိသလောက် ရှိသည်။ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ သူနာပြု လက်ထောက် ထံမှ တစ်ခု
တစ်ပတ် သို့ နောက်တစ်ခု? ဝန်ထမ်း စိတ်ဓာတ် ထင်ရသည်။ လှတယ်။ နိမ့်? အဲဒါ
မဟုတ်ဘူး။ ယူ ရှည် အတွက် မြင့်မားသော ဝန်ထမ်းတွေရဲ့လည်ပတ်မှုနှုန်းက
ညံ့ဖျင်းတဲ့စောင့်ရှောက်မှုထဲကို ယိုဖိတ်သွားတယ်။

ဘာလဲ ရန် လုပ်ပါ။ on မင်းရဲ့လည်ပတ်မှု

အစုံပါပဲ။ နေနေ on ထိပ်တန်း ဧါ သင်၏ မိဘရဲ့ ဂရုမစိုက်၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ a နံပါတ် ဧါ အရာများ သင် နိုင်သည် လုပ်ပါ။ လုပ်ပါ။ သင်၏ အလည်အပတ် အတူ သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ a ဖြစ်ထွန်းသည်။ နှင့် သာယာသော တစ်ခု။ ဒီမှာ အကြံပြုချက်အချို့ဖြစ်သည်-

- သင့်မိဘ၏ တိုင်ကြားချက်များကို နားထောင်ပါ။ ၎င်းတို့သည် မကြာခဏနှင့် ကိုက်ညီနေပါက ၎င်းကို စစ်ဆေးပါ။ ဖေဖေက အစားအသောက်အကြောင်း ညည်းညူနေတယ်ဆိုရင် ထမင်းစားချိန်အတွင်း လာလည်ပါ။ သူ့အခန်းဖော်နဲ့ ပတ်သက်ရင် အခန်းဖော်ကို သိပြီး ပြီးမြောက်နိုင်မလား မဆုံးဖြတ်ပါနဲ့။ အကယ်၍ ဝန်ထမ်းတစ်ဦးဦး၏ တိုင်ကြားချက်သည် အပြောင်းအရွှေ့ဖြစ်သည့်အခါ လာရောက်ကြည့်ရှုပါ။ ဤတိုင်ကြားချက်များကို အကဲဖြတ်ပြီး ပြဿနာကို ပြုပြင်ရန် သူ့နာပြုကြီးကြပ်ရေးမှူးနှင့် လုပ်ဆောင်ပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက အတိုချုံးလေ့လာရေးခရီးအတွက် သင့်မိဘကို ခေါ်သွားပါ။ အမေက သူ့အခန်းထဲက ထွက်သွားနိုင်ရင် တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် လည်ပတ်တဲ့နေရာကို ခေါ်သွားပါ။ ရာသီဥတုသာယာရင် အပြင်ဘက် ဥယျာဉ်ကို သွားပါ။
- ကလေးတွေ ဒါမှမဟုတ် မိသားစု အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် ယူလာတယ်ဆိုရင် သင့်အဖေက ကလေးတွေ ဒါမှမဟုတ် Lassie နဲ့ လုပ်နိုင်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုကို စီစဉ်ပါ။ ရှစ်နှစ်သားအရွယ်တွင် ကျွန်ုပ်၏သားသည် ဘိုးဘွားရိပ်သာတွင် နေထိုင်သူတစ်ဦးနှင့် ခြစ်ခြစ်ကစားလေ့ရှိသည်။ ဒေါက်တာ Jenkins သည် ဂိမ်းတော်တော်များများကို မေ့သွားခဲ့ပြီး Matt သည် ၎င်းကို အနည်းငယ်သာ သိသော်လည်း သူတို့သည် အချိန်ကောင်းကို ရရှိခဲ့သည်။
- ယူလာပါ။ a သေးငယ်သည်။ လက်ဆောငစ် ဘယ်တော့လဲ သင် လာ ဒါကြောင့် ဖေဖေ နိုင်သည် သတိရပါ။ သင် လာခဲ့တယ်။ (သကြားလုံး သည် မဟုတ်ဘူး ကောင်းတယ် စိတ်ကူး) အမှတ်အသား အဆိုပါ ပြက္ခဒိန် ရန် ရှိုး သူ့ကို သင် ခဲ့ကြသည် ဟိုမှာ၊ ပွေဖက် သူ့ကို၊ လက်ကိုကိုင်၊ နှင့် ဘယ်တော့လဲ သင် ဝင်ပါ။ အဆိုပါ အခန်း၊ ကြေငြာ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သင် ဖြစ်ကြတယ်၊ “မင်္ဂလာပါ။ ဖေဖေ၊ အဲဒါ မင်းသမီး လင်ဒါ။” (ကျွန်တော် အမြဲတမ်း ထည့်၊ “မင်း သိတယ်၊ သင်၏ အကြိုက်ဆုံး သမီး” ရုံ ရန် ပလုတ်တုတ်ငဲ့ ညီမ။) မင်း နိုင်

ကိုလည်း ယူလာပါ။ a ပိုလာရွိုက် ကင်မရာ နှင့် ယူ ပုံတွေ ၏ သင်၏ ချန်ထားခဲ့ဖို့ သွားရောက်လည်ပတ်ပါ။

- ဝန်ထမ်းတစ်ဦးနှင့် check in ဝင်ခြင်းဖြင့် သင်၏လည်ပတ်မှုကို အမြဲအဆုံးသတ်ပါ။ သူ သို့မဟုတ် သူမသည် သင် ထိုနေရာတွင် ရှိနေခဲ့သည်ကို သင်သိပါစေ။ ဖေဖေအကြောင်း သိကောင်းစရာလေးများ မျှဝေပြီး သင့်ဖေဖေ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သော သိကောင်းစရာများ သိရှိရန် ဝန်ထမ်းအား မေးမြန်းပါ။ ဝန်ထမ်းတစ်ဦးတည်းအပေါ် မကပ်ပါနှင့်- အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၊ သူနာပြုဆရာမ၊ လူမှုရေးဝန်ထမ်း၊ အပန်းဖြေမှု ဒါရိုက်တာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုထုံးပညာရှင်၊ သူနာပြုအကူများနှင့် လှည့်ပတ်ပါ။ သင့်အဖေအကြောင်း သင်ပိုမိုလေ့လာနိုင်ပြီး သင်မည်မျှဂရုစိုက်သည်ကို လူအများသိလာမည်ဖြစ်သည်။
- အကယ်၍ သင်သည် မြို့ပြင်တွင် နေထိုင်ပါက မကြာခဏ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုဖြင့် သွားရောက်ပါ။ အစီအစဉ်အတိုင်း နေထိုင်နိုင်လျှင် တနင်္ဂနွေ နေ့ခင်းများကဲ့သို့ သတ်မှတ်ထားသောနေ့ကို ခေါ်ဆိုခြင်းဖြင့် လည်ပတ်သောနေ့ကို ပြုလုပ်ပါ။ မိသားစုဖြစ်ရပ်များ ဗီဒီယိုကို ပေးပို့ခြင်း သို့မဟုတ် ရယ်မောခြင်းအတွက်သာ သင့်မိဘသည် မိသားစု၏အစိတ်အပိုင်းဖြစ်နေဆဲဖြစ်ကြောင်း အားပြည့်ရန် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။ မင်းအိမ်မှာ တစ်ယောက်ယောက်က ဒါရိုက်တာဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်စေရမယ်၊ သင့်မိဘအတွက် ဗီဒီယိုကို ဖွင့်ပါမည်။ ပြီးတော့ မေးလ်အမြဲရှိတယ်။ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေက မင်းတွေ့နေတာကို သိစေဖို့အတွက် စာတွေ၊ ပို့စကတ်တွေကို လက်ခံရတာကို နှစ်သက်ကြပါတယ်။ သူတို့ထဲက သင့်မိဘက နားမထောင်ပါက၊ ဖုန်းပြောခြင်းထက် နှစ်ယောက်စလုံးအတွက် စာတစ်စောင်ရရှိရန် ပိုမိုလွယ်ကူစေပါသည်။



Silver Lining

Many nursing homes throughout the country are discovering ways to make the home feel like less of an institution. Some offer pet therapy in partnership with the local humane society, in which gentle dogs and cats are brought in for the residents to hold and pet. Some facilities even have their own resident dog or cat! Birds are heard chirping in cages amidst plants throughout many facilities. Homes are also changing the work environment to increase staff morale, and improving the decor of the facility to make everyone feel at home and part of a family. If your parent's facility doesn't offer such programs, meet with the family resident council and initiate them!

မင်းရဲ့ မိဘရဲ့ အခွင့်အရေး

သူနာပြု အိမ်များ ရမယ်။ ဆုံ တင်းကြပ် စံနှုန်းများ ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ အားဖြင့် ဥပဒေ အကယ်၍ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရန် ပါဝင်ပါ။ Medicare သို့မဟုတ် Medicaid ။ သို့သော်၊ မလုပ်နဲ့ ယူဆ အဲဒါ ရုံ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဆိုပါ ဥပဒေများ ဖြစ်ကြပါသည်။ on စာအုပ်များ အဲဒါ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ လုံလောက်ပါတယ်။ လူတွေ ကြီးကြပ်ခြင်း။ အဆိုပါ ဥပဒေများ။ ဤ နောက်ဆက်တွဲ အပျိုကြီး၊ “ဘိုးဘွားရိပ်သာ ဘီလ် ၏ အခွင့်အရေး” သင်ပါလိမ့်မယ်။ ရှာပါ။ a စာရင်း အဲဒါ ကောက်ကြောင်းများ သင်၏ မိဘရဲ့ အခွင့်အရေး ဘယ်တော့လဲ ဘိုးဘွားရိပ်သာတွင် နေထိုင်သည်။

သင့်တွင် တိုင်ကြားမှုများ သို့မဟုတ် သင့်မိဘ၏ အလွဲသုံးစားပြုမှု၊ လျစ်လျူရှုမှု သို့မဟုတ် ခေါင်းပုံဖြတ်ခံရခြင်းဟု သံသယရှိပါက၊ သင်သည် ကြီးကြပ်ရေးမှူးထံ သွားရောက်နိုင်သည် သို့မဟုတ် သင့်ဖုန်းစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ ဒေသဆိုင်ရာအေဂျင်စီမှ လုပ်ဆောင်သည့် သက်ကြီးရွယ်အိုအလွဲသုံးစားပြုမှုဆိုင်ရာ ဟော့လိုင်းကို ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ သင့်တိုင်ကြားချက်ကို လျှို့ဝှက်ကြည့်ရှုပြီး ဘာလုပ်ရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် ထိုနေရာတွင်ရှိသူများသည် ကျွမ်းကျင်မှုရှိသည်။

သင့်မိဘထံ သွားရောက်ကြည့်ရှုပြီး မိခင် သို့မဟုတ် ဖခင် ပြုတ်ကျခြင်း သို့မဟုတ်

အခြားမတော်တဆမှုတစ်ခုခုရှိနေကြောင်းတွေ့ရှိပါက သင့်အား အကြောင်းကြားခြင်း မရှိပါက မတော်တဆမှုအစီရင်ခံစာကို ကြည့်ရှုရန် တောင်းဆိုပါ။ ဥပဒေအရ သင့်မိဘသည် မတော်တဆမှု တစ်ခုခု ဖြစ်ခဲ့ပါက အိမ်သို့အကြောင်းကြားရမည်။ အခြေအနေတွေကို ရှာဖွေပါ။ တခါတရံမှာ မတော်တဆမှုတွေ ဖြစ်တတ်ပြီး ရှောင်လွှဲလို့မရပါဘူး။ အိမ်၏ဇာတ်လမ်းနှင့် ပတ်သက်၍ တစ်စုံတစ်ရာ မှားယွင်းသည်ဟု ခံစားရပါက၊ သင့်မိဘက ၎င်းကို ငြင်းဆိုခြင်း သို့မဟုတ် ထူးထူးခြားခြား တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် ဖြစ်နေခြင်း သို့မဟုတ် အဆိုပါ မတော်တဆမှုများသည် အိမ်တွင် မကြာခဏ ဖြစ်ပုံပေါ်သည် (အိမ်၏ လစဉ်မတော်တဆမှု အစီရင်ခံစာကို ကြည့်ရှုရန် တောင်းဆိုခြင်း)၊ ကြီးကြပ်သူအား ကြည့်ရှုပြီး အဖြစ်အပျက်ကို သတင်းပို့ပါ။

အလှည့်အပြောင်းအမျိုးမျိုးမှာ သူ့ကို ဂရုစိုက်တတ်တဲ့သူဆိုတာ ပိုသိလာစေဖို့ တစ်နေ့တာရဲ့ မတူညီတဲ့အချိန်တွေမှာ မင်းအဖေဆီ လာလည်ပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် နေထိုင်သူကောင်စီအစည်းအဝေးများကို အနည်းငယ်တက်ပါ။ ဘယ်အရာက အလုပ်ဖြစ်သလဲ ဆိုတာကို သိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

တန့်ဖိုးထားပါ။ အဆိုပါ ဝန်ထမ်း

ဘိုးဘွားရိပ်သာမှာ သတိထားသင့်တဲ့အရာတွေကို ငါသတိပေးခဲ့ပေမဲ့ အိမ်အများစုဟာ အရမ်းကောင်းပါတယ်။ မိဘရဲ့အခြေအနေအရ၊



Geri-Fact

According to the U.S. Department of Labor, nursing assistants in nursing homes have one of the highest injury rates of any workers in the United States. They sustain these injuries from caring for residents (lifting) and from assaults by residents! This doesn't include the verbal abuse many nursing assistants endure on a daily basis.

ဖြစ်ခြင်း။ ဂရုစိုက်တယ်။ အတွက် မှာ a အဆောက်အဦ သည် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အများကြီး ပိုကောင်းပါတယ်။ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ထက် ဖြစ်ခြင်း။ ဂရုစိုက်တယ်။ အတွက် မှာ အိမ်။ အမျှ ခက်ခဲသည်။ အဖြစ် အဆိုပါ ဆုံးဖြတ်ချက် ဖြစ်ခဲ့သည်။ အတွက် ငါ့ကို ရန် နေရာ အဖွား a သူနာပြု အိမ်၊ ငါ သိသည်။ အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး အတွက် သူမ၏ သူမလိုအပ်သောစောင့်ရှောက်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့ထက်သာလွန်သည်။

ဂရုစိုက်တယ်။ အတွက် အသက်ကြီး၊ ယဲ့ယဲ့ လူတွေ သည် နှစ်ခုလုံး ဆုလာဘ် အလွန်ခက်ခဲသည်။ သူနာပြုဆရာမ 700 ကျော်ကို ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ အင်တာဗျူးခဲ့ပြီး သူတို့အတွက် ဘာအရေးကြီးလဲလို့ မေးပါတယ်။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ။ လေးစားမှု ဆိုတဲ့ စကားလုံးက အသံကျယ်ကျယ်နဲ့ ထွက်လာတယ်။ ရှင်းပါတယ်။ စီမံခန့်ခွဲမှု နှစ်ခုစလုံးရဲ့ လေးစားမှုကို ခံချင်ကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ အသိပညာ၊ သူတို့ရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုနဲ့ မိသားစုတွေအတွက် အတွက် သွားမယ်။ အဆိုပါ အပို မိုင် ရန် လုပ်ပါ။ သင်၏ မိဘ အချစ်ကိုခံစားပါ။ အများစုသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းကို ခေါ်ဆိုခြင်းအဖြစ် မြင်ကြသည်။

The Least You Need to Know

- Within the first two weeks of your parent's admission, the home must do a complete workup on your parent and develop a plan of care. Get a copy.
- There is an ombudsman for every nursing home who can help you resolve any conflicts or problems on your parent's behalf. The ombudsman's name and phone number must be openly posted at the facility.
- Do more than just pass the time on a visit. Learn how to assess your parent's care, pick up warning signs, and help with some of the care yourself.
- Most of the care given to residents is given by nursing assistants—not registered nurses or doctors.

နိုင်သည် လုပ်ပါ။ အဖြစ် အများကြီး နောက်ကွယ်မှာ လက်လီ
တန်ပြန် မှာ အဆိုပါ ကုန်တိုက်။ ဒီတော့၊ အခါတိုင်း သင်
ပြနိုင်ပါတယ်။ ဝန်ထမ်း လေးစားပါတယ်။ နှင့်
ကျေးဇူးတင်ပါတယ် သူတို့ကို၊ လုပ်ပါ။ အဲဒါ။

အပိုင်း ၄

Caregi v ing- လာမည်။ ရန် Li v e မင်းနဲ့အတူ

ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ ဤ အဆိုပါ အိမ်မှာလား။ အဲဒါ ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း။ ကလေးတွေ၊
ဂရုစိုက်သည်။ အတွက် တစ်ခု နာမကျန်း အိမ်ထောင်ဖက်၊ သို့မဟုတ် ကားစီးခြင်း။ အတွက်
သင်၏ မိဘများ— သည် ဘယ်တော့မှ လွယ်ပါတယ်။ ဒါတောင် အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ် တစ်ခု ၏
အဆိုပါ အများဆုံး ဆုလာဘ် မင်းလုပ်မယ့်အရာတွေ အမြဲတမ်း လုပ်ပါ။ မင်း ရမယ်။ ဖြစ်
အရမ်း ရိုးရိုးသားသား အတူ သင်ကိုယ်တိုင်၊ သို့သော် on ဘာလဲ အဲဒါ ယူတယ်။ ဂရုစိုက်ရန်
အတွက် တစ်စုံတစ်ယောက် ဒီ အပိုင်း ၏ အဆိုပါ စာအုပ် ကူညီသည်။ သင် အရွယ်အစား
တက် သင်၏ ဘဝ-အလုပ်၊ မိသားစု၊ စွမ်းရည်၊ နှင့် အရင်းအမြစ်များ—ထို့ကြောင့် အဲဒါ သင်
နိုင်သည် လုပ်ပါ။ a မျှမျှတတ နှင့် လက်တွေ့ဆန်သော ဆုံးဖြတ်ချက် သင့်မိဘကို
သင်နှင့်အတူနေထိုင်ရန် ခေါ်ဆောင်ပါ။

တခါ သင်ပြီးပြီ။ လုပ်ထားတယ်။ ဂရုစိုက် နှင့် အဲဒါ a သား၊ သင်ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်
ပေးသည် a ပျက်ကျ သင်၏ အဆိုပါ ins နှင့် တနေရာ ၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။
ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင် ရှိပြီး ဘယ်လိုလဲ ရန် ယူ ဂရုစိုက်ပါ။ အဲဒါ သင်၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ဆန့်တန်းပါ။ ရန် ပိန်တယ်။ သည် တစ်ခု အားလုံး ရယ် ဘုံ ကျန်မာတွေ အနွယ် တို့တွင်
ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ရှိမရှိ မင်းမိဘတွေ အသက်ရှင် အတူ သင် ချစ်မိဘ မဟုတ်ဘူး၊
ဖြစ် သေချာတယ်။ ရန် ဖတ်ပါ။ အခန်း ၂၀။ “တစ်ဆင့်သတ် ကိစ္စများ နှင့် ဆေးရုံ။” လာမည်။
ရန် အသုံးအနှုန်းများ အတူ သေခြင်း။ သည် a မှတ်တိုင် ငါတို့ ရမယ်။ အားလုံး လက်လှမ်းမီ
အတူ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မိဘများ နှင့် မိမိကိုယ်ကို။ ပေးမယ်။ လေ့လာပါ။ ဘယ်လိုလဲ ဆေးရုံ
ဂရုစိုက်ပါ။ နိုင်သည် ရယူ သင် ဟိုမှာ။





ဖြစ်ကြပါသည်။ မင်း ဒီအတွက် တက်မလား။

In This Chapter

- Assessing your parent's needs—and yours
- How will being a caregiver affect your work and family life?
- Sizing up the costs and other factors
- Getting the entire family involved by calling a family meeting
- Making the decision to be a caregiver

"အချစ်သည် မျက်စိကန်းသည်" ဟူသောစကားအတွက် အကြောင်းပြချက်ကောင်းရှိပါသည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် မိဘတိုင်းကို မေးကြည့်ပါ။ ပြီးတော့ သင်ဟာ ဆက်ဆံရေးတစ်ခု ဒါမှမဟုတ် နှစ်ခုကို သင်ပြန်ကြည့်မိပြီး "ငါဘာတွေတွေးနေတာလဲ"

အခု ငါတို့ဒီအချစ်ဆောင်ပုဒ်ကို ရောက်နေတော့ မင်းရဲ့မိဘတွေကို မင်းတကယ်ချစ်တာလို့ ငါ ခန့်မှန်းရတော့မယ်။ ဂရုမစိုက်ရင် ဒီစာအုပ်ကို ဝယ်ဖို့ စိတ်မကူးမိဖို့ အခွင့်အလမ်းများပါတယ်။ သူတို့ရဲ့သက်သာချောင်ချိရေးအကြောင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့အများစုအတွက် ကလေး-

မိဘနှောင်ကြီးသည် ခြွင်းချက်မရှိသော ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ပေးသည်။ ဒါကြောင့် ဘယ်တော့လဲ
သင်၏ အမေ နှင့် ဖေဖေ လက်လှမ်းမီ a အမှတ် ၌ သူတို့ရဲ့အသက်တွေ ဘယ်မှာလဲ။ သူတို့
လိုပါတယ်။ မင်း သူတို့ကို ဂရုစိုက်ဖို့၊ မင်းရဲ့ပထမဗီဇက ခြွင်းချက်မရှိ ဟုတ်တယ်။ ဒါပေမယ့်
မျက်စိစုံမှိတ်ခန့်တယ်။ သင့်ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို သက်သေပြရန် သင့်မိဘများနှင့်အတူ
ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသည့် အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုသို့ ရောက်ရှိလာနိုင်သည် ။ ဤအခန်း၏
ရည်ရွယ်ချက်မှာ မျက်စိမမြင်သူများကို ဖယ်ရှားပြီး တတ်နိုင်သမျှ ပျော့ပျောင်းစွာ
ဆင်းသက်ရန်ဖြစ်သည်။

ဘာလဲ ပြောတာပဲ။ မင်းရဲ့မိဘ လိုပါသလား?

ဆရာကောင်း၊ သင်၏ မိဘ ရှိသည်။ ရှိခဲ့ပါတယ်။ a သက်ကြီးရွယ်အို အကဲဖြတ်ခြင်း။ (ကြည့် အခန်း ၇၊ “စီမံခန့်ခွဲခြင်း။ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ဝက်ဘာ—ပင် ထံမှ a အကွာအဝေး”) ဒါကြောင့် အဲဒါ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ အပြည့်အဝ သတိထားပါ။ ၏ သူတို့ရဲ့ လိုအပ်ချက်များ။ ဒါပေမယ့် ပင် အကယ်၍ သင် ဖြစ်ကြတယ်၊ ဘာသာပြန်ခြင်း။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ ထဲသို့ နေ့တိုင်း ဘဝ သည် နောက်တစ်ခု ဇာတ်လမ်း။ ဒါကြောင့် ခင်တယ်။ သင် လုံးဝ ကျူးလွန်သည်။ ရန် ဂရုစိုက်သည်။ အတွက် အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ မှာ အိမ်၊ လုပ်ပါ။ သင်၏ ကိုယ်ပိုင် အကဲဖြတ်ခြင်း ။

နေ့စဉ်နေထိုင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင် ဖေဖေမည်မျှလိုအပ်သည်ကို သင့်ကိုယ်သင်မေးခြင်းဖြင့် သင့်အကဲဖြတ်ချက်ကို စတင်ပါ။ အချိန်မည်မျှလိုအပ်ပြီး အောက်ပါလုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုစီအတွက် မည်သူက စောင့်ရှောက်ပေးမည်ကို ခန့်မှန်းရန် အောက်ပါဇယားကို အသုံးပြုပါ-

လုပ်ဆောင်ချက်	အချိန်ပမာဏ။ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူလား? အစာစားခြင်း
<p>(ကြိုတင်စားရပါမည်လား။</p> <p>pare အားလုံး အစားအစာများ?</p> <p>ဖြစ်ပါ တယ်။ သူ နိုင် သူ့ကိုယ်သူ</p> <p>ကျွေးဖို့လား? သူ</p> <p>အထူးစားနေသလား။)</p> <p>ရေချိုးခြင်း (သူသည် ရေချိုးရန်</p> <p>အကူအညီ လိုအပ်ပါသလား။</p> <p>မှတ်ဆိတ်ရိတ်ခြင်း၊</p> <p>ကူညီကြပါ အတူ နေ့စဉ် အလှပြင်ခြင်း?)</p> <p>အိမ်သာသုံးခြင်း။ (အလိုတော် သူ</p> <p>ရေချိုးခန်းဝင်ရန် အကူအညီ</p> <p>လိုအပ်ပါသလား။ သူ</p> <p>မထိန်းနိုင်ဘူးလား?)</p> <p>ဝတ်စားဆင်ယင်ခြင်း (မိမိဘာသာ</p>	

ဝတ်ဆင်နိုင်ပါသလား။)

ဆေးဝါးများ (အလိုတော် သူ
လိုပါတယ်။ သတိပေးရန်
သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကို စီမံခန့်ခွဲရန်
လိုအပ်ပါသလား။)

သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး (ဘယ်လိုလဲ
မကြာခဏ ဆရာဝန်ဆီ
သွားရမှာလား။
ကုထုံးဆရာများလား။ အစီအစဉ်
ခွဲမှာလား။)

အိမ်တွင်းကုထုံးများ
(နေ့စဉ်ကုထုံးများ ရှိပါသလား။
သူသည်
မည်သည့်နေ့စဉ်ဆေးကုသမှု
လိုအပ်သနည်း။)

ငွေရေးကြေးရေး (အလိုတော်
သင် ဖြစ် သူ့ဘဏ္ဍာငွေအားလုံးကို
သိမ်းပိုက်ထားသလား။
ဘီလ် ပေးရမလား?)

ကြီးကြပ်မှု (သူ ဘေးကင်းစွာ
အထီးကျန်နေနိုင်သလား
ဒါမှမဟုတ် စိတ်ရှုပ်နေသလား၊
လမ်းလွဲတတ်သလား၊
လဲကျတတ်သလား၊ ညဘက်
မအိပ်ဘူးလား။)

ဒီလုပ်ငန်းဆောင်တာတစ်ခုစီမှာ အလုပ်ဘယ်လောက်လိုအပ်တယ်ဆိုတာကို လျှော့မတွက်ပါနဲ့။ မင်းအဖေရှိတယ်ဆိုရင် အဆိုပါ စောစော အဆင့်များ ၏ a ရောဂါ၊ အထူးသဖြင့် အယ်လ်ဇိုင်းမား၊ တွေးပါ။ မှတဆင့် ဘာလဲ သင်ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် လုပ်နေတယ်။ ရန် ဂရုစိုက်ပါ။ အတွက် သူ့ကို ဆင်း အဆိုပါ လိုင်း။ ဂရုစိုက်တယ်။ အတွက် သင်၏ မိဘ နိုင်သည် ဖြစ် အလွန်အမင်း ဆုလာဘ်။ ယူခြင်း။ ဂရုစိုက်ပါ။ ၏ အဖွား (ငါ့ ကလေးများ၏ အရမ်းကောင်းတယ်။ အဖွား) အတွက် a တစ်နှစ် ဖြစ်ခဲ့သည်။ တစ်ခု အတွေ့အကြုံဟောင်း အပြည့် အတူ “ကိုဒက် အခိုက်အတန့်” နှင့် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း မြတ်နိုးသည်။ အမှတ်တရများ အတွက် ငါ့ကို ငါမလုပ်ဘူး။ ကုန်သွယ်မှု အဲဒါ တစ်နှစ် အတွက် ဘာမဆို ဒါပေမယ့် ဂရုစိုက်သည်။ အတွက် သူမ၏ ဖြစ်ခဲ့သည်။ မဟုတ်ဘူး မပါဘဲ အခက်အခဲများ မှာ အဆိုပါ အဆုံး ၏ အဆိုပါ တစ်နှစ်၊ သူမ ခံစားခဲ့ရသည်။ နှစ်ခု လေဖြတ်ခြင်း။ နှင့် စူးရှသည်။ dementia။ ငါ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ရန် လေ့လာပါ။ ထားရန် သွား နှင့် နေရာ သူမ၏ ၌ a ဆက်တင် အဲဒါ နိုင် ဆို သူမ၏ တောင်းဆိုနေသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ ထက် ပိုကောင်းပါတယ်။ ငါ နိုင်။ ပေးမယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် သပိတ် a လက်ကျန် အကြား ဘာလဲ။ ကောင်းတယ် အတွက် သင်၏ မိဘ အဘယျသို့ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ နိုင် ရန် လုပ်ပါ။ အဲဒါ ကိုလည်း ဆိုလိုသည်။ သိခြင်း။ ဘာလဲ သည် ကောင်းတယ် အတွက် သင် နှင့် သင်၏ ကိုယ်ပိုင် မိသားစု။

အရွယ်အစား တက် မင်းရဲ့ဘဝ

ယခု သင့်တွင် သင့်အဖေ၏လိုအပ်ချက်အားလုံးကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ပြီဖြစ်သဖြင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို မယူမီတွင် အရာအချို့ကို အရွယ်အစားမြင့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သင်ဟာ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူအများစုလိုပါပဲ။ သင်ဟာ အိမ်အပြင်ဘက်မှာ အလုပ်ရှိပြီး ခင်ပွန်းဖြစ်သူ အမျိုးသမီးတစ်ဦးဖြစ်ပြီး အသက် 40 မှ 60 ကြားဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ မင်းတို့ထဲက တချို့က တာဝန်သုံးဆယ့်နေကြတယ်- ပြုစုစောင့်ရှောက်သူလေးယောက်မှာ တစ်ယောက်ဟာ အိမ်မှာ ကလေးတွေရှိတယ်။ ဂုဏ်ပြုပါသည်။ ဘဝမှာ အမေ၊ ဇနီး၊ သမီး၊ ဝန်ထမ်းတွေ အများကြီးပါဝင်ရမယ်။ caregiv ကိုထည့်ခြင်း၊ ရောနှောမှုတွင် မှီခိုနေသော မိဘတစ်ဦး၏ အခန်းကဏ္ဍသည် သင်ရနိုင်သည့် ဟန်ချက်အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိမည်ဖြစ်သည်။ သင့်မိသားစုနှင့် အလုပ်ဖြင့် အောင်မြင်မည်။ ဒါကြောင့် အကြွေးခွဲတွေ လုံးဝမကျွတ်ခင်မှာ မင်းနှစ်သက်တဲ့ အကြွေးခွဲတွေကို ဘယ်လို ထိပ်ဖျားလုပ်ရမလဲဆိုတာ အဖြေရှာကြည့်ရအောင်။

မင်းရဲ့အလုပ်ဘဝ

မင်းအဖေကို မင်းနဲ့အတူနေဖို့ အိမ်ပြန်မခေါ်ခင် မင်းရဲ့အလုပ်ရှင်နဲ့ စကားပြောဖို့ အချိန်ယူပါ။ မင်းခွင့်ပြုချက်တောင်းနေတာမဟုတ်ဘူး- မင်းအလုပ်ရှင်က မင်းကိုတကယ်ကူညီပေးနိုင်တယ်။ ကုမ္ပဏီကြီးအများအပြားတွင် သင့်မိဘကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန်နှင့် သင့်အလုပ်ကို နှိမ့်ချနေစေရန် ဝန်ဆောင်မှုများရှာဖွေရာတွင် သင့်အား ကူညီပေးနိုင်သည့် အစီအစဉ်များရှိသည်။ ကုမ္ပဏီအများအပြားသည် ဝန်ဆောင်မှုများပေးရန်အတွက် အလုပ်ရှင်များနှင့် စာချုပ်ချုပ်ဆိုကြသည် (အများအားဖြင့် "Employee Assistance Programs" (EAP) သို့မဟုတ် "Work/Life" programs)။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဝန်ထမ်းသည် ကန်ထရိုက်တာနှင့် ၎င်း၏အတိုင်ပင်ခံများနှင့် တိုက်ရိုက်စကားပြောဆိုသည်။ အခြားအခြေအနေများတွင် ဝန်ထမ်းသည် ၎င်းနှင့်ဆက်ဆံသည်။ အလုပ်ရှင်၏ လူ့ အရင်းအမြစ်များ (HR) ရုံး သို့မဟုတ် EAP မေး သင်၏ HR သို့မဟုတ် EAP ဝန်ထမ်း အကယ်၍ ဤစာချုပ်ပါအကူအညီကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင့်လုပ်ငန်းခွင်သည် ဝန်ဆောင်မှုကို အကျုံးမဝင်ပါက၊ အလုပ်သမားများအား ၎င်းတို့ပေးဆောင်သော အကူအညီအမျိုးအစားများကို အကြံဉာဏ်ရယူရန် အောက်ပါကုမ္ပဏီများ၏ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်များသို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ ဤအချက်အလက်ကို သင့်ကုမ္ပဏီနှင့် မျှဝေရန် သေချာပါစေ။

- **ကလေး နှင့် အသက်ကြီးပြီ။ ဂရုစိုက်ပါ။ ထိုးထွင်းဉာဏ်။ Inc.** ကမ်းလှမ်းချက်များ နှစ်ခု ကုန်အမှတ်တံဆိပ် ဒေတာဘေ့ခ်များ ရန် ဝန်ထမ်းများအား ကူညီပေးခြင်း—CHILDBASE နှင့် ELDERBASE။ ဝန်ထမ်းများသည် ကုမ္ပဏီကို ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်းဖြင့် သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့် ဒေတာဘေ့ခ်များကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။
- အတိုင်ပင်ခံများသည် တစ်ဦးချင်းအကူအညီကို နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည်- ဖုန်းဖြင့်၊ အီးမေးလ်ကို တုံ့ပြန်ခြင်းဖြင့်၊

တောင်းဆိုချက်၊ နှင့် အားဖြင့် virtual ဆက်သွယ်ရေး အွန်လိုင်း။ ဆက်သွယ်ရန် သူတို့ကို
မှာ 216-356-2900 သို့မဟုတ် www.carereports.com။

- **Dependent Care Connection, Inc.** သည် ဝန်ထမ်းများအား ဖုန်းနှင့် အွန်လိုင်း
နှစ်မျိုးလုံးတွင် အကြံပေးခြင်း၊ လွှဲပြောင်းပေးခြင်းနှင့် ပညာရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများကို
ပေးဆောင်ပါသည်။ Dependent Care Connection သည် သတင်းအချက်အလက်ရယူခွင့်
24 နာရီတောင်းဆိုသည်။ ဝန်ထမ်းတစ်ဦးချင်းစီ၏အချက်အလက်များကို
အသည်းခွဲရန်အတွက် ဝန်ထမ်း၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပရိုဖိုင်ကိုအသုံးပြုကာ
ဝန်ထမ်းများ၏အချက်အလက်များကို လျင်မြန်စွာရှာဖွေနိုင်စေရန်အတွက်
သီးခြားဘဝဖြစ်ရပ်များဖြင့် ဝဘ်အချက်အလက်ကို စီစဉ်ပေးပါသည်။ 1-800-873-4636
သို့မဟုတ် www.dcclifecare.com တွင် ၎င်းတို့ကို ဆက်သွယ်ပါ။

- **Ceridian** သည် အမှတ်တံဆိပ်ရှိသော **LifeWorks Employee Resource Program** ကို
ပေးဆောင်သည်။ ကူညီကြပါ ဝန်ထမ်းများ ရှာပါ။ ဖြေရှင်းချက်များ ရန် အလုပ် နှင့်
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စများ။ ဝန်ထမ်းများ နှင့် ၎င်းတို့၏ မှီခိုသူ များသည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ
ပြဿနာများ၊ ကလေးနှင့် သက်ကြီးရွယ်အို စောင့်ရှောက်ရေး အရင်းအမြစ်များ အတွက်
အကူအညီ ရယူနိုင်သည်။ စီမံခန့်ခွဲခြင်း။ စိတ်ဖိစီးမှု နှင့် အပြောင်းအလဲ၊ တရားဝင် နှင့်
ငွေကြေး ကိစ္စတွေ၊ နှင့် တည်နေရာ ကူညီကြပါ ။

သူတို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်အသိုင်းအဝိုင်း။ 1-800-788- 1949
(Ceridian) သို့မဟုတ် 1-800-635-0606 (LifeWorks)
သို့မဟုတ် www.ceridianperformance.com တွင်
ဆက်သွယ်ပါ။



Silver Lining

Your employer may offer other benefits, such as helping you pay for adult day care. You may be able to work out a flexible schedule, such as working four 10-hour days. Maybe you could stretch vacation time into long weekends, or share your job with a new Mom who also wants to work flexible hours. Many employers also allow their employees to work at home (“telecommute”) at least part of

ဖြစ်ပါစေ။ တက် ရှေ့ အတူ သင်၏ သူဌေး၊ ခွင့်ပြုခြင်း။ သူ့ကို
သို့မဟုတ် သူမ၏ ကျွမ်းကျင်မှု သင် အစီအစဉ် ရန် စီမံခန့်ခွဲ
သင်၏ အလုပ်။ သွားတော့ on အဆိုပါ
အနှောက်အယှက်ဖြစ်ပြီး တွေ့ဆုံနိုင်ပုံကို ပြသသော
အစီအစဉ်တစ်ခုကို တင်ပြပါ။ သင့်အလုပ် ရည်မှန်းချက်များ နှင့်
သင်၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအသစ်ကို ပြည့်မီအောင်၊ mands
မလုပ်နဲ့ ထားပါတော့ လွတ်သွားတယ်။ အစည်းအဝေးများ၊

လာမည်။ ဤ နောက်ကျ၊ သို့မဟုတ် ကုမ္ပဏီအချိန်အတွင်း
ခရီးဝေးခေါ်ဆိုမှုများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ မင်းဘာကြောင့်
ပြုတ်ကျတာလဲ သူဌေးကို နောက်ဆုံးမှာ မင်းပြောခိုင်းလို့
နောက်ကွယ်။

မရှိ ကိစ္စ ဘယ်လိုလဲ မွန်မြတ်သော အဲဒါ သည် အဲဒါ သင် ယူ
ဂရုစိုက်ပါ။ မင်းရဲ့မိဘ၊ မင်းမှာ မင်းမှာ တာဝန်ရှိတယ်
အလုပ်သမားများ ဤ ရယူခြင်း။ သင်၏ အလုပ် ပြီးပြီ။ နှင့်
သင် ရှိသည် သင့်အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းကို ပိုမိုပျော်ရွှင်စွာ
ဖြတ်သန်းနိုင်ခွင့်။ တစ်ခုတည်း နည်းလမ်း သင် နိုင်သည်
အောင်မြင်ရန် အားလုံး ၏ ဒီ သည် ရန် ရိုးရိုးသားသား
အကဲဖြတ်ပါ။ သင် နိုင်သည် လူသားဆန်တယ်။ လုပ်ပါ။ ရန်
ဂရုစိုက်ပါ။ အတွက် သင်၏ ဖေဖေ ပြီးတော့ ထိန်းသိမ်းပါ။
သင်၏ အလုပ် နှင့် တခြား ကတိကဝတ်များ။ ရန် ဒီလိုလုပ်ပါ။
သင်ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် စာရင်းသွင်း ကူညီကြပါ
(ပေးဆောင်ခဲ့သည်။ နှင့် မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ)၊ ဖော်ထုတ်
အလုပ်များ နှင့် လှုပ်ရှားမှုများ အဲဒါ တစ်စုံတစ်ယောက်
တခြားလုပ်နိုင်တယ်။ လုပ်ပါ။ သို့မဟုတ် အဲဒါ သင် နိုင်သည်
ယူ a ချိုး ထံမှ၊ နှင့် မိသားစုဝင်များ အလုပ်တွင်
သင်၏အချိန်ကို လေးစားသည့်နေရာတွင် နယ်နိမိတ်အချို့
သတ်မှတ်ပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့် မင်းရဲ့ Wonder ကို
စွန့်ပစ်လိုက်ပါ။ မိန်းမ ငှူ။ မင်း မရဘူး လုပ်ပါ။ အဲဒါ အားလုံး
မဟုတ်သလို၊ လုပ်သင့်တယ်။ သင်!



Sil ver အနားသပ်

၁၉၉၃ ခုနှစ်တွင် ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်မှ မိသားစုနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ခွင့်ဥပဒေ (FMLA) ကို အတည်ပြုခဲ့သည်။ ၅၀ သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုသော အလုပ်ရှင်များ ဝန်ထမ်းများ ရမယ်။ ခွင့်ပြုပါ။ သူတို့ရဲ့ အလုပ်သမားများ မှာ အနည်းဆုံး ၁၂ ရက်သတ္တပတ် လစာ မရသော အပြင်းဖျားနေတဲ့ မိသားစုဝင် ကို ထားခဲ့ပါ။ ဥပဒေတွင် မိသားစုဝင်ကို အလုပ်သမား၏ အိမ်ထောင်ဖက်၊ မိဘ၊ သို့မဟုတ် ကလေး၊ အကယ်လို့ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ ဂရုစိုက်သည်။ အတွက် သင်၏ အိမ်ထောင်ဖက်နှင့်ပတ်သက်။ ဆွေမျိုးတော်စပ်သူ သို့မဟုတ် အဘိုးအဘွား၊ အဆိုပါ ဥပဒေ မပါဘူး။ လျှောက်ထားပါ။ ရန် အရည်အချင်းပြည့်မီပါက သင်သည် ကုမ္ပဏီတွင် တစ်ပတ်လျှင် ပျမ်းမျှ ၂၄ နာရီ သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ အလုပ်လုပ်ဖူးရပါမည်။ အနည်းဆုံး တစ်ခု တစ်နှစ်။ မင်းရဲ့ ကုမ္ပဏီ ရမယ်။ ပေးပါ။ သင် အပြည့် ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးများ ကာလအတွင်း သင်၏ ထားခဲ့၊ သင်၏အလုပ်ဟောင်း သို့မဟုတ် တူညီသောရာထူး၊ လစာ တူညီသော အခြားရာထူးကို သင်ရပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ နှင့် အကျိုးကျေးဇူးများ။ အဘို့ နောက်ထပ် အသေးစိတ် on FMLA၊ အလည်အပတ် အဆိုပါ အမေရိကန် ဌာန ၏ အလုပ်သမား ဝဘ် site မှာ www.dol.gov “ဥပဒေများနှင့် စည်းမျဉ်းများ” ကို နှိပ်ပြီး ရှာဖွေမှုခလုတ်တွင် FMLA ကို ရိုက်ထည့်ပါ။

မင်းရဲ့ မိသားစု ဘဝ

သင်တစ်ဦးတည်းနေထိုင်ခြင်းမရှိပါက၊ အမေအိမ်တွင်နေရန် ဆုံးဖြတ်ချက်သည် သင်ဆုံးဖြတ်ပြီး သင့်မိသားစုအား ရိုးရိုးရှင်းရှင်းကြေညာသည့် အမိန့်တစ်ခုမဟုတ်သင့်ပါ။ သင့်အိမ်ထောင်ဖက်နှင့် ကလေးများသည် သင်နှင့်အတူနေထိုင်ပါက ပါဝင်သင့်သည်။ ဤဆုံးဖြတ်ချက်။ တစ်မိသားစုလုံး အရမ်းစိတ်ချမ်းသာကြလိမ့်မယ် ထိခိုက်သည်။ အားဖြင့်



Geri-Fact

A national survey by the National Family Caregiver's

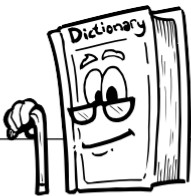
သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ လာမည်။ ရန်
 အသက်ရှင် သင့်နှင့်အတူ။ လူတိုင်းက စိတ်ကူးနဲ့
 ပတ်သက်ပြီး ပျော်နေရင်တောင် ပံ့ပိုးကူညီမှု၊
 ဆက်ဆံရေးများကို စမ်းသပ်မည်ဖြစ်သည်။
 ကလေးတွေက မင်းရဲ့ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာတဲ့ အာရုံစိုက်မှုကို
 ရလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘွဲ့စံဘောဂိမ်းကို လွဲချော်မှုမှာ
 အပြစ်ရှိတယ်လို့ ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ သင့်ခင်ပွန်းသည်
 ပိုမိုအားဖြည့်ရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်ပြီး သင့်အား
 မည်သို့တုံ့ပြန်ရမည်ကို မသိဘဲ စိတ်ဖိစီးနေမှုများကို
 တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ပြီးတော့ သင်ဟာ
 လမ်းကြောင်းအားလုံးကို ဆွဲခေါ်နေသလို ခံစားရတယ်။
 ထို့ကြောင့် ဤဘဝပြောင်းလဲစေမည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို
 မချမီ သင့်မိသားစု၏ အရင်းအမြစ်များကို အကဲဖြတ်ပါ-
 သင့်ကလေးများ၏ လိုအပ်ချက်များမှာ အဘယ်နည်း။
 သင့်ခင်ပွန်းသည် မည်မျှကူညီနိုင်မည်နည်း။ သူ့အလုပ်
 တောင်းဆိုချက်များ? ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ
 အားသာချက်များ ၏ မင်းရဲ့အိမ်ထောင်ရေး
 အားနည်းချက်တွေက ဘာတွေလဲ။ မင်းရဲ့ညီအစ်မတွေ
 ဘာလုပ်နိုင်လဲ။ မင်းမိဘနဲ့ မင်းရဲ့ဆက်ဆံရေးက
 ဘယ်လိုလဲ။ (ကျောက်ဆောင်နေသလား၊
 အနှောင့်အယှက်ပေးလိမ့်မယ်။

မဟုတ်ရင် သဟဇာတဖြစ်တဲ့ အိမ်လား။) သင့်မိဘက သင့်အိမ်ထောင်ဖက်နဲ့ ဘယ်လိုပေါင်းသင်းမလဲ။ သင့်တွင် ဆယ်ကျော်သက် သို့မဟုတ် အရွယ်ရောက်ပြီးသော ကလေးများရှိလျှင် ၎င်းတို့ မည်သို့ကူညီနိုင်မည်နည်း။ ဤစိန်ခေါ်မှုအသစ်အတွက် သင့်ချစ်ရသူအား မည်သို့တုံ့ပြန်မည်ကို လက်တွေ့ကျကျလုပ်ဆောင်ပါ။

အကယ်လို့ သင်ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ဂရုစိုက်သည်။ အတွက် a မိဘ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည်။ အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ၊ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ လူတိုင်းသည် ရောဂါ၏ သဘောသဘာဝနှင့် လမ်းစဉ်ကို နားလည်သည်။ ကလေးတွေက ဘာတွေဖြစ်နေလဲ နားမလည်ရင် အဖွားကို အရမ်းကြောက်သွားနိုင်တယ်။ ဒါက တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်ပေမဲ့ ဘဝရဲ့ ကြီးထွားလာမှုရဲ့ အကျပ်အတည်းတွေကို ဖြတ်ကျော်ဖို့ သင့်သားသမီးတွေကို လမ်းညွှန်ပေးဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ အဟောင်း။

မင်းရဲ့စွမ်းရည်

ဒါအားလုံးရဲ့အခက်ခဲဆုံးတာဝန်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တစ်ဖက်တွင်၊ သင်အချိန်အခါသမယသို့သင်တက်သောအခါတွင်သင်ရနိုင်သောအတွင်းစိတ်အရင်းအမြစ်များကို သင်အံ့သြလိမ့်မည်။ အခြားတစ်ဖက်တွင်၊ သင်သည် သင့်မိသားစုနှင့် အလုပ်ဝတ္တရားများအားလုံးနှင့်အတူ သင့်မိခင်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် သင်ဦးခေါင်းထက်တွင် ရှိနေသည်ကို သင်တွေ့နိုင်သည်။



Geri-Fact

According to the National Family Caregiver Association's study of caregivers, 70 percent said that one of the most positive outcomes of their caregiving experience was finding the inner strength they didn't know they had.

ယူပါ။ စတော့ ၏ သင်၏ အားနည်းချက်များ နှင့် အဆိုပါ အရာများ အဲဒါ မင်းကို ထပ်ခါတလဲလဲ ဆဲတယ်။ သင့်မိဘကို ဂရုစိုက်သောအခါ ဤအချက်များထဲမှ တစ်ခုခုသည် သင့်အတွက် မကြာခဏ hot-button ပြဿနာများဖြစ်နိုင်ချေရှိမရှိ ဆုံးဖြတ်ပါ။

ဥပမာအားဖြင့်၊ သင့်အမေတွင် အချိန်ဇယားဆွဲခြင်း၊ လွှဲပြောင်းခြင်းနှင့် ကုသမှုများစီစဉ်ပေးခြင်းများစွာလိုအပ်သော နာတာရှည်အခြေအနေများစွာရှိနေသည်ဟုဆိုပါစို့။ သို့သော်၊ သင်သည် နေ့စဉ်စီစဉ်သူများကို မုန်းတီးပြီး

သင့်လက်ပတ်နာရီတွင် ဘက်ထရီကို
 အစားထိုး၍မရသေးသော လွတ်လပ်သောဝိညာဉ်များထဲမှ
 တစ်ဦးဖြစ်သည်။ သင့်ဘဝတွင် အစီအစဉ်ဖန်တီးရန်
 တစ်စုံတစ်ဦးကို စာရင်းသွင်းရန် သို့မဟုတ် သင့်မိခင်၏
 စောင့်ရှောက်မှု၏ ထိုအစိတ်အပိုင်းကို ရယူရန်
 လိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည်
 တုန့်လှုပ်ချောက်ချားနေပါက- အင်ဆူလင်ထိုးခြင်း၊
 မထိန်းနိုင်ခြင်း၊ မထိန်းနိုင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အဝတ်အစားများ
 ပြောင်းလဲခြင်း ၊ ၎င်းသည် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သင့်မိဘများ
 လိုအပ်သည် ၊ သင်ဤသို့လုပ်ဆောင်နိုင်သည်ရှိမရှိ
 သင့်ကိုယ်သင် အမှန်တကယ်မေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဒါကို လက်တွေ့ကျကျ မလုပ်ဆောင်ဘူးဆိုရင်တော့ သင်ဟာ
 နာကျည်းမှု ဒါမှမဟုတ် ပိတ်မိနေတယ်လို့ ခံစားလာရနိုင်တဲ့
 အန္တရာယ်ရှိပါလိမ့်မယ်။ နေဖို့ကောင်းတဲ့နေရာမဟုတ်ဘူး။

အရွယ်အစား တက် မင်းရဲ့အရင်းအမြစ်များ

ယခု သင့်အသက်တာကို အရွယ်အစားမြှင့်ပြီး သင့်တွင်ရှိသော အရင်းအမြစ်များကို ဂရုတစိုက်
 အကဲဖြတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ရရှိနိုင် ရန် ယူ ဂရုစိုက်ပါ။ ၏ သင်၏ မိဘ။ လိုက်နေသည်။
 ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့၏ အဆိုပါ အရင်းအမြစ်များ စဉ်းစားသင့်တယ်။

အာကာသ

ပထမဆုံးဖြေရမယ့်မေးခွန်းက အမေ ဘယ်မှာနေမလဲ။ ဘယ်အခန်းပါလိမ့် ဖြစ် သူမ?
 အကယ်လို့ သင် မလုပ်နဲ့ ရှိသည် a နှမြောတယ်။ အခန်း၊ လုပ်ပါ။ သင် ရှိသည် အဆိုပါ
 အရင်းအမြစ်မရှိရန် လုပ်ပါ။ a

ပြုပြင်မွမ်းမံမှုအနည်းငယ်?

မိဘတစ်ဦးကိုလိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန်ပိုမိုအသုံးများသောပြန်လည်ဒီဇိုင်းဗျူဟာများထဲမှတစ်ခုမှာထမင်းစားခန်းကိုအိပ်ခန်းအဖြစ်ဖြစ်စေရန်ဖြစ်သည်။ အကျိုးကျေးဇူး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်- ထမင်းစားခန်း သည် များသောအားဖြင့် on အဆိုပါ ပထမ ကြမ်းပြင်၊ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ ကြမ်းပြင် အဖြစ် a ရေချိုးခန်း၊ နှင့် အဲဒါ ခွင့်ပြုသည်။ အထူးသဖြင့် သားဖြစ်သူ အိပ်ယာထ လဲနေလျှင် မိသားစုဘဝ၏ ကြွလာခြင်းနှင့် သွားခြင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို အသက်ကြီးသူက ခံစားရသည်။ သင်မည်သည့်အခန်းကိုရွေးချယ်ပါ။ ရေချိုးခန်းသည် သင့်အမေအနီး သို့မဟုတ် အနည်းဆုံးကြမ်းပြင်တွင် ရှိပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုမိဘများအတွက် အိမ်လုံခြုံစေခြင်းဆိုင်ရာ ဗျူဟာများအတွက် အခန်း 11၊ “အိမ်တွင်ကျန်နေသေးသည်- အလုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်ခြင်း” ကိုကြည့်ပါ။ ဟိုမှာ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သောမိဘကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပါက ပြန်လည်ပြုပြင်မွမ်းမံရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် ပရိုဂရမ်များဖြစ်သည်။ သင်သည် အရည်အချင်းပြည့်မီခြင်း ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးရန် သင်၏ ဒေသဆိုင်ရာ အေဂျင်စီ (1-800-677-1116) သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

ကျွမ်းကျင်မှု နှင့် မွေးချင်းများ

တိုင်း၊ မိသားစု ရှိသည်။ ၎င်း၏ ကိုယ်ပိုင် ထူးခြားသော သတ်မှတ် ၏ အရင်းအမြစ်များ အဲဒါ အဲဒါ ယူဆောင်လာသည်။ ရန် အဆိုပါ စားပွဲ။ စဉ်းစားပါ။ သင်၏ မိသားစု အဖြစ် a ကျွမ်းကျင်မှု ဘဏ်။ တချို့က မိသားစုများ ရှိသည် သူနာပြုများ၊ အခြားသူများ ရှိသည် အာမခံ အေးဂျင့်များ၊ ရှေ့နေများ၊ သူနာပြု လက်ထောက်များ၊ ရေပိုက်သမားများ၊ လက်သမား၊ သို့မဟုတ် ဘဏ်လုပ်ငန်းရှင်များ ၌ အဆိုပါ မျိုးနွယ်စု။ ဟိ လက်သမား နိုင်သည် install လုပ်ပါ။ a ချဉ်းကပ်လမ်း၊ နှင့် အဆိုပါ ရေပိုက်သမား နိုင်သည် ထား ၌ a ရေချိုးခန်း on အဆိုပါ ပထမ ကြမ်းပြင်။ အာမခံသည်။ အေးဂျင့် နိုင်သည် စောင့်ရှောက် တက် အတူ အဆိုပါ Medi-gap မူဝါဒ၊ နှင့် ဒါကြောင့် on. ဟင်းဟင်း ထို့နောက် တွေးတောခြင်း။ ၏ သင်ကိုယ်တိုင် အဖြစ် ညီအစ်ကို၊ ညီမတို့၊ နှင့် ဝမ်းကွဲ၊ ယူ a ကြည့် မှာ အဆိုပါ ကျွမ်းကျင်မှု အဲဒါ သင်မှာ ရှိသည် တို့တွင် သင် အစုံပါပဲ။ ပူဇော်သက္ကာ အထူး ကျွမ်းကျင်မှု၊ ရုံ အကြောင်း ဘယ်သူမဆို နိုင်သည် ဖြစ် a ကားသမား။ နှင့် လူတိုင်း နိုင်သည် ယူ အလှည့် စောင့်ကြည့်နေသည်။ အမေ့ နေ့စဉ် သင် ရယူ ထွက် ၏ အဆိုပါ အိမ် အတွက် ခဏနား။ ရယူပါ။ လူတိုင်း ရန် လုပ်ပါ။ a စာရင်း ၏ သူတို့ရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှု နှင့် ဘာလဲ သူတို့ ပါ ကြိုက်တယ်။ ရန် လုပ်ပါ။ ကူညီရန်။ တစ်ပွဲ ဒါတွေ တက် ဆန့်ကျင်ဘက် အဆိုပါ

လိုအပ်ချက်များ ၏ သင်၏ မိဘ နှင့် ဘာလဲ သင် လိုပါတယ်။ အဖြစ် a စောင့်ရှောက်ပေးသူ။
ပြီးတော့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် a အချိန်ဇယား ရန် လုပ်ပါ။ အသုံးပြု ၏ အဆိုပါ အရင်းအမြစ်များ
ကမ်းလှမ်းသည်။ အားဖြင့် တခြား မိသားစုဝင်များ။

ငွေရေးကြေးရေး

အိမ်မှာ တစ်ယောက်ယောက်ကို ပြုစုရတာ အကုန်အကျများတယ်။ အရည်အချင်းပြည့်မီပါက
သင့်အား ကူညီရန် တို့ထိနိုင်သည့် အသိုင်းအဝိုင်း အရင်းအမြစ်များစွာ ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့ထဲမှ
အများအပြားကို သင့်အတွက် ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားသည်။ ၌ အခန်း ၁၀၊ “အိမ် ကျန်းမာရေး
ဂရုစိုက်ပါ။” ၌ အခန်း ၁၂၊ “နေထိုင်ခြင်း။” ၌ အဆိုပါ အသိုက်အဝန်း- ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်
သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး။” အိမ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် အိမ်မွေးမိခင်လက်ထောက်များကို
ခြေရာခံခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို သင့်အား ပေးထားပါသည်။ သို့သော်
အုပ်ထိန်းမှုဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုအများစုနှင့်ပတ်သက်လာလျှင် တက်ဘ်ကို
သင်ကိုယ်တိုင်ရှာဖွေတွေ့ရှိမည်ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ သင့်အိမ်ရှိ သင့်မိဘကို
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် ကုန်ကျစရိတ်အချို့ဖြစ်သည်-

- ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်းကုန်ကျစရိတ်များ (ရေချိုးခန်းအသစ်နှင့် ဘီးတပ်ကုလားထိုင်
ချဉ်းကပ်လမ်းများ တပ်ဆင်ပါ။ ဘေးကင်းမှု ထည့်ပါ။ စက်များ)
- အမေ့သား ရန် အဆိုပါ ရေချိုးခန်း
- ဆရာဝန်လက်မှတ်မပါပဲဝယ်ယူနိုင်သော မူးယစ်ဆေးဝါး
- ဆေးစာ ဆေးဝါးများ
- ဓါတ်စာ လိုအပ်ချက်တွေ၊ ထမင်းစား ပြင်ဆင်မှု
- တစ်ခါသုံး ထောက်ပံ့ရေးပစ္စည်းများ (လူကြီး အတိုချုံးများ အတွက် မထိန်းနိုင်၊ ကြက်ဥ သေတ္တာ
pads အတွက် အဆိုပါ အိပ်ရာ၊ တစ်ရှူးများ၊ အစိုဓာတ်ခံ pads)

- လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ
- ငှားရမ်းထားသောအကူအညီကုန်ကျစရိတ် (သန့်ရှင်းရေးဝန်ဆောင်မှု၊ ဂရုစိုက်ကူညီရန်တစ်စုံတစ်ဦး၊ လူတစ်ဦးနှင့်အတူနေရန်)
- ကုန်ကျစရိတ် ၏ လူကြီး နေ့ ဂရုစိုက်ပါ။
- တွဲဖက်ပေးချေသည်။ အတွက် တစ်ခုခု ကုထုံးများ သို့မဟုတ် အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။
- အကြားအာရုံ အကူအညီများ
- မျက်မှန်
- အံကပ်



Senior Alert

To prevent family conflicts, draft a budget showing what is being spent on your mom's care. A file for bills and receipts can help you keep track of your expenses. Don't assume that everyone in the family knows the costs of caregiving. Your siblings might think that Mom has quite a nest egg, when in fact, she doesn't. Keep the communication channels open.

ဤအသုံးစရိတ်အများအပြားကို သင့်မိဘ၏ဝင်ငွေ (လူမှုဖူလုံရေး၊ ပင်စင်လစာများနှင့် အခြားအရင်းအမြစ်များ) မှတစ်ဆင့် အကျုံးဝင်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ သို့သော် သင့်မိဘ၏ ဝင်ငွေမှာ အနည်းငယ်မျှသာ ရှိပါက သင်နှင့် အခြားမိသားစုဝင်များ ကွာခြားချက်ကို ကောက်ယူရန် လိုအပ်မည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ရပ်ရွာဝန်ဆောင်မှုများ၊ Medicaid နှင့် တို့ကိုလည်း လေ့လာနိုင်ပါသည်။ ယုံကြည်ခြင်းအခြေခံ အစီအစဉ်များ အဲဒါ နိုင်သည် ကူညီကြပါ အတူ အဆိုပါ သင့်မိဘတွင် ဝင်ငွေနည်းသော သို့မဟုတ် သင့်တင့်သောဝင်ငွေရှိသည့်အခါ ကုန်ကျစရိတ်။

ကိုသည့်။ a မိသားစု အစည်းအဝေး

"မိသားစုတွေ့ဆုံပွဲ"

ကိုကြားသောအခါတွင်သင်ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်စေသော ရုပ်ပုံသည် Archie Bunker နှင့် "Meathead" ကိုထိန်းထားရန်ကြိုးစားနေသော Edith နှင့်

အတူသွားနေခြင်းမဟုတ်ဟုမျှော်လင့်ပါသည်။ သူတို့ကြား
ငြိမ်းချမ်းရေး၊ အဲဒါက သင့်မိသားစုအကြောင်း ဖော်ပြရင်
မေးပါ။ a လူမှုရေး အလုပ်သမား သို့မဟုတ် အချို့အပြင်မှာ၊
အရည်အချင်းပြည့်မီသည်။ လူ
(သာသနာ့ ယဇ်ပုရောဟိတ်၊ ဝန်ကြီး၊ သို့မဟုတ် ရတ္တီ) ရန်
အဆင်ပြေချောမွေ့အဆိုပါ တွေ့ဆုံခြင်း။ လူတိုင်းက
အဲဒီအတွက် ပေးဆပ်ရမယ်ဆိုရင်တောင်၊ လူမှုဝန်ထမ်း၊
စရိတ်စကနဲ့ ထိုက်တန်ပါလိမ့်မယ်။

မိသားစုတွေ့ဆုံပွဲ ဘာကြောင့်လုပ်တာလဲ။
သင်တစ်ဦးတည်းသောသားဖြစ်ပြီး သင့်မိဘတွင်
ဆွေမျိုးများမရှိလျှင် သင့်မိဘနှင့် သင့်ညီအစ်မများကို
သင့်ကိုယ်သင် ပေးဆောင်ရန်၊

မိသားစုတစ်စုလုံးသည် သင့်မိဘကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရာတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်ကြသည်။ ဒါဟာ
အလွန်အကျိုးရှိတဲ့ အတွေ့အကြုံတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အတွက် လူတိုင်း၊ အဲဒါ a အချိန် ရန်
ပြော ကျေးဇူးတင်ပါတယ် သင် ရန် အဆိုပါ တစ်ခု ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည်။
ထမြောက်သည်။ တစ်သက်တာ၏ အထူးခြားဆုံးသော ဆက်ဆံရေးကို ရင်းနှီးခွင့်ရရန်နှင့်
ခွင့်လွှတ်ရန်နှင့် မေ့ပစ်ရန်၊ ရိုးရှင်းစွာသင်အကူအညီလိုအပ်လိမ့်မည်။

ဒါကတော့ ဘယ်လိုလဲ ရန် ရှိသည် a အပြုသဘော နှင့် ဖြစ်ထွန်းသည်။ မိသားစု အစည်းအဝေး-

1. အိမ်စာလုပ်ပါ။ သင့်မိဘ၏ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးနှင့်
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့ကို ရှင်းလင်းစွာဖော်ပြပါ။ ကျန်းမာရေး လိုအပ်ချက်များ၊ မျှဝေပါ။
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အစီရင်ခံစာများ နှင့် ဆရာဝန် မှတ်စုများ on သင်၏
ကုသမှုအကြံပြုချက်များနှင့်အတူ မိဘ၏အခြေအနေ(များ)။
2. ရေးပါ။ တကယ်တော့ a နေ့စဉ် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် အဲဒါ ရှိ a ပုံမှန် နေ့ ၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။
ဒါကြောင့် အဲဒါ အခြားမိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ ရယူ a လက်တွေ့သဘော ၏ ဘာလဲ
သည် ပါဝင်ပါတယ်။ သုံးပါ။ အဆိုပါ လုပ်ဆောင်ချက်/ပမာဏ ၏
အချိန်/ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ ဇယား မှာ အဆိုပါ အစ ၏ ဒီ အခန်း။

3. ကော်လံတစ်ခုတွင် သင့်မိဘ၏ရင်းမြစ်များနှင့် လစဉ်ဝင်ငွေကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားသော ဘတ်ဂျက်တစ်ခုနှင့် အခြားကော်လံတစ်ခုရှိ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ကုန်ကျစရိတ်များကို တင်ပြပါ။ ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော အကြွေးများကို ဖော်ထုတ်ပါ။
4. ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။ သင်၏ မွေးချင်းများ ရန် အဆိုပါ အစည်းအဝေး အကယ်လို့ ယောက္ခမ ဖြစ်ကြပါသည်။ အနီးကပ် နှင့် များသောအားဖြင့် ပါဝင်ပါ။ အခြား၌ မိသားစု ဆုံးဖြတ်ချက်များ ထို့နောက် အဲဒါ မေ ဖြစ် သင့်လျော်သော ရန် ပါဝင်ပါတယ်။ သူတို့ကို၊ ရယ်။ အိမ်ထောင်ဖက် ၏ အဆိုပါ မိသားစု ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ပါဝင်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူ့ သို့မဟုတ် သူမ၏ ဘဝ ကျိန်းသေပါပဲ။ ထိခိုက်သည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ အခြေအနေ။ မင်းရဲ့ မိဘရဲ့ ဆန္ဒများ ရမယ်။ ဖြစ် ပြန်လည်ကြည့်ရှုသည်။ အကယ်လို့ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ သည် အရည်အချင်း၊ သူ သို့မဟုတ် သူမ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ပါဝင်ပါတယ်။ မင်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ လိုချင်တယ်။ ရန် ပါဝင်တယ်။ a နောက်ထပ် ဝေးသည်။ ဆွေမျိုး ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည်။ ကျွမ်းကျင်မှု ၌ a သေချာပါတယ်။ ရှေ့နေ သို့မဟုတ် သူနာပြုလုပ်သော ဝမ်းကွဲဝမ်းကွဲတစ်ဦးကဲ့သို့ နေရိယာ။
5. အစီအစဉ်တစ်ခုဖန်တီးပါ။ မိသားစုဝင်များကို အချိန်မီဖုန်းဆက်ပြီး အစည်းအဝေးတွင် ဆွေးနွေးလိုသည့် အရေးကြီးဆုံးအချက်သုံးချက်ကို မေးမြန်းပါ။ တော်တော်များများက တူညီတဲ့စိုးရိမ်မှုတွေကို မျှဝေခံစားကြမယ်ဆိုတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဤအစည်းအဝေးကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးမည့်အသင်တို့အနက်မှ ဆုံးဖြတ်ပါ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏အလုပ်မှာ အစီအစဉ်များကို စုစည်းပြီး ဆွေးနွေးမှုကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။
6. အခွင့်အလမ်းတွေကို ဖြစ်ကြပါသည်။ အများဆုံး ၏ အဆိုပါ မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် ရှိခဲ့ပါတယ်။ အတွေ့အကြုံများ ၌ ဖြစ်ခြင်း။ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ၏ တခြား အစည်းအဝေးများ အတူ အခြေခံ မြေ စည်းကမ်း။ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ခံစားပါ။ a နည်းနည်းထူးဆန်းတယ်။ အတွက် သင်၏ မိသားစု ရန် လုပ်ရပ် ဒါကြောင့် တရားဝင်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါ သည် a အကာအကွယ် ထံမှ ပြုတ်ကျ ညီအစ်ကိုများနှင့် ဆံပင်ဆွဲညီအစ်မများကို လှည့်စားသည့်ပုံစံဟောင်းများ။ ဒါတွေကတော့

စမ်းသုံးကြည့်၊ အကျိုးဖြစ်ထွန်းသော အုပ်စုဆွေးနွေးမှုတွင် စစ်မှန်သောဗျူဟာများ-

- မရှိ ဖြတ်တောက်ခြင်း။ ဤ။ ခဏနေ သည်အထိ တစ်စုံတစ်ယောက် သည် ပြီးပြီ။ စကားပြော
- ပြောစရာရှိတဲ့အခါ တခြားသူတွေထင်တာကိုမဟုတ်ဘဲ သင်ထင်တာကို ထင်ဟပ်စေသင့်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဝါကျကို "I" နဲ့ စလိုက်ပါ။
- မရှိ စွပ်စွဲချက်။ (အဖြစ် ဤ၊ "မင်း အမြဲတမ်း ဖွတ် ဤ အတူ သူ။")
- သင့်မိဘ၏လိုအပ်ချက်များကို အာရုံစိုက်နေပါ။ အမေအတွက် အကောင်းဆုံးအရာတွေကို လှည့်ပတ်ကြည့်။
- အခြားသူပြောသည့်အချက်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မသိပါက ထိုသူကို ဆိုလိုသည်မဟုတ်ဟု ယူဆရမည့်အစား ၎င်းကို ရှင်းလင်းပေးရန် တောင်းဆိုပါ။
- တစ်ဖက်လူပြောသည်ကို သင်နားလည်ကြောင်း သေချာလိုပါက ဤချဉ်းကပ်နည်းကို စမ်းကြည့်ပါ- "မင်းပြောတာကို ငါကြားတယ်... မှန်သလား?"



Silver Lining

If all of you live out of town and can't get together for a family meeting (even during a traditional family gathering), try a conference call. It's important that you all share in the decision-making, if at all possible.

မှာ အဆိုပါ အဆုံး ၏ အဆိုပါ အစည်းအဝေး၊ အဆိုပါ သင်တန်းနည်းပြ လူတိုင်းဆုံးဖြတ်ပြီးသည်နှင့် စစ်ဆေးသင့်သည်။ ဒါက လုပ်ဆောင်ချက်လို့ လူတိုင်းနားလည်သလား အစီအစဉ်။ တစ်စုံတစ်ယောက် လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် တာဝန်ရှိတယ်။ အတွက်

အရေးအသား တက် အဆိုပါ အစီအစဉ် ၏ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သည် သွားမယ်။ ရန် လုပ်ပါ။
ဘာလဲ နှင့် ဘာလဲ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ မှာ အဆိုပါ အစည်းအဝေး လုပ်ပါ။ စောင့်ရေ နှင့်
ဖြန့်ဝေ သူတို့ကို တို့တွင် တစ်ခုစီ အခြား

လုပ်နေပါတယ်။ အဆိုပါ ဆုံးဖြတ်ချက်

အကယ်လို သင် ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ နိုင် ရန် သွား မှတဆင့် အားလုံး ၏ ဒါတွေ အဆင့်များ-
အကဲဖြတ်ခြင်း။ သင်၏ မိဘရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေ၊ သို့မဟုတ် သူမ၏ အရင်းအမြစ်များ၊ သင်၏
အရင်းအမြစ်များ၊ နှင့် ဘာလဲ တခြား မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ စေတနာ ရန် လုပ်ပါ။
ကူညီကြပါ သင်-သင် ၌ a ရာထူး ရန် လုပ်ပါ။ a သတင်းကောင်း ဆုံးဖြတ်ချက်။ အခု၊ သင်
လိုအပ်တယ်။ ရှိသည် a heart-to-heart စကားပြော အတူ အဆိုပါ အဖွဲ့ဝင်များ ၏ သင်၏
ချက်ချင်း မိသားစု ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပါလိမ့်မယ်။ စာသားအတိုင်းဖြစ်ပါစေ။ နေထိုင်သည်။
အတူ ဒီ ဆုံးဖြတ်ချက်။ လူငယ် ကလေးတွေ ထိုက်တန်ပါတယ်။ ရန် နားလည် ဘာလဲ။
ဆက်နေတယ်။ အတူ အဖွား နေထိုင်သည်။ အတူ သူတို့ကို၊ အဆိုပါ လူငယ်များ ပါလိမ့်မယ်။
မကြာမီ လေ့လာပါ။ အဲဒါ အဆိုပါ ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံး မပါဘူး။ လှည့်ပတ် ပတ်ပတ်လည်
သူတို့ကို။ ပေးမယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် ဖြစ် ထိလွယ်ရှလွယ် ရန် သူတို့ရဲ့
ပြောင်းလဲနေသောလိုအပ်ချက်များ နှင့် သူတို့ရဲ့ ခံစားချက်များ ၏ အပြစ် ဘယ်တော့လဲ သူတို့
တိတ်တဆိတ် ဆန္ဒ အဲဒါ အဖွား ပါ ရုံ သွားပါ သို့မဟုတ် ပင် သေ လုပ်ပါ။ သင်၏ ကလေးတွေ
ခံစားပါ။ ကြိုက်တယ်။ အပိုင်း ၏ အဆိုပါ ဖြေရှင်းချက်၊ သူတို့ လွန်း၊ ရှိနိုင်သည်။ ဝေယျာဝစ္စ
အဲဒါ သူတို့ ပျော်ပျော်ပါးပါး လုပ်နေတယ်။ ရန် ကူညီကြပါ အဖွား။

နှင့် ထို့နောက် အဲဒီမှာ သင်၏ အိမ်ထောင်ရေး။ မလုပ်နဲ့ bludgeon သင်၏ ခင်ပွန်း အတူ a အပြစ်
တုတ် လက်ခံခြင်းသို့ ဒီ အသစ် အကျိုးတူ၊ အဖြစ် အကယ်၍ သူ ရှိသည်။ ဘာမှ ရန် ပြော ၌
အဆိုပါ ကိစ္စ။ ဟိ လမ်း စောင့်ရှောက်မှု သည် အပြည့် အတူ အပေးအယူများ ဘယ်ဟာ သာ

The Least You Need to Know

- Caregiving is a family affair. Don't try it as a solo act.
- Do your homework: Assess your parent's needs and match them up with your resources. Anticipate the shortfalls, then plan for them.
- There are ways to balance your work life with your new caregiving responsibilities. The Family and Medical Leave Act can protect you, and many employers offer Employee Assistance Programs and Work/Life programs.

- Call a family meeting to get everyone to rally around taking care of Mom or Dad. If family relations are strained, get a professional facilitator such as a social worker, or ask a priest, rabbi, or minister.



ဂရုစိုက်တယ်။ အတွက် ရှိတစ်ယောက်ယောက် - ဟိ အခြေခံများ

In This Chapter

- Before you bring your parent home ...
- Creating a bedroom that's not a sick room
- Good nutrition: becoming a chef to seniors
- Making bath time a relaxing and positive experience
- Caregiving tips for handling someone with dementia
- When Mom or Dad is prone to wander

မင်းနဲ့အတူနေဖို့ အမေ ဒါမှမဟုတ် အဖေကို အိမ်ပြန်ခေါ်ဖို့ မင်း ဆုံးဖြတ်ချက် ချပြီးပြီ။ သို့မဟုတ် သင်သည် ၎င်းကို စမတ်ကျကျ ကစားနေပြီး ဤအခန်းကို သင်ဖတ်မည်ဟု တွက်ဆထားသောကြောင့် သင်ဘာအတွက်ဖြစ်ကြောင်း သင်သိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကောင်းသောအရွှေ့၊ အဖွားကို အိမ်ပြန်ခေါ်လာဖို့ ဆုံးဖြတ်တုန်းက မှတ်မိသေးတယ်။ ကျွန်တော် လေ့ကျင့်မှု အားလုံး လုပ်နေသော်လည်း ကျွန်တော် တော်တော် စိတ်လှုပ်ရှားနေမိသည်။ ဤတွင် ကျွန်ုပ်သည် ကျွန်ုပ်၏သားဦးတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိနေပြီဖြစ်ပြီး သင်မသိမီတွင် အခြားလူသားတစ်ဦးအတွက် ကျွန်ုပ်မှာ တာဝန်ရှိပါသည်။ သူမတွင် dementia ရှိပုံရပြီး ထိန်းမရဖြစ်ကာ အာဟာရချို့တဲ့နေပုံပေါ်သည်။ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ မေးစရာတွေ

အများကြီးပေါ်လာတယ်- သူ နဲ့ ကလေးအသစ်လေး ကို ဘယ်လိုပြုစုရမလဲ ။ ငါက
ငါ့ခေါင်းပေါ်ရောက်နေတာလား။ ငါတို့အချင်းချင်း ပေါင်းမှာလား။

သက်ကြီးရွယ်အိုအကဲဖြတ်မှုအပြီးတွင် သူမ၏စိတ်ရောဂါသည် ချို့ယွင်းချက်ကြောင့်ဖြစ်ရခြင်းဖြစ်သည်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိရသည်။ ကျွေးမွေးသည်။ နှင့် သူမ၏ မထိန်းနိုင် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် မဟုတ်ဘူး ဖြစ်ခြင်း။ နိုင် ရန် ညှိနှိုင်း ခြေလှမ်းတွေဘာကြောင့်လဲ။ ၏ a အတွင်းတိမ်။ ဒါကြောင့် ပြီးနောက် a လ ၏ ကောင်းတယ် အစားအသောက်၊ အတွင်းတိမ် ခွဲစိတ်မှု၊ နှင့် အများကြီး ၏ အာရုံစူးစိုက်မှု၊ အဖွား ဖြစ်လာတယ်။ a အသစ် လူ။ ဂရုစိုက်တယ်။ အတွက် ဆလီနာ သင်ပေးတယ်။ ငါ့ကို a အရမ်းကောင်းတယ်။ သဘောတူညီချက် ပေး၏။ ငါ့ကို တစ်ခု ကျေးဇူးတင်ခြင်း ၏ ဘာလဲ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ သည်းခံပါ။ ဟိုမှာ သည် ကိုလည်း a လက်ဆောင် ၏ ပျော်ရွှင်မှု အဲဒါ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ လက်ခံသည်။ သိခြင်း။ အဆိုပါ ငြိမ်းချမ်းရေး၊ ဂုဏ်သိက္ခာ၊ နှင့် နှစ်သိမ့်မှု သူတို့ရှိတယ်။ လုပ်ထားတယ်။ ဖြစ်နိုင်သည်။ တစ်ခုအတွက် ချစ်တယ်။ တစ်ခု နီးလာပြီ။ အဆိုပါ အဆုံး ၏ သူ့ သို့မဟုတ် သူမ၏ ဘဝ။ ၌ ဒီ အခန်း ငါလိုက်မယ်။ မျှဝေပါ။ အချို့ ၏ စောင့်ရှောက်မှု အခြေခံများ အဲဒါ ငါ သင်ယူခဲ့သည်။ တစ်လျှောက် အဆိုပါ နည်းလမ်း နှင့် အချို့အဲဒါ အခြားသူများ အကြံပြု ရယ်။

သမထ အဆင်သင့်

အကယ်လို့ သင် a မိဘ၊ သတိရပါ။ ဘယ်တော့လဲ သင် ပြေး ပတ်ပတ်လည် ရယူခြင်း။ အဆိုပါ ပျိုးခင်း အဆင်သင့်၊ တစ်ခုဝယ် ကား ထိုင်ခုံ၊ နှင့် ယူ လာဇီ အတန်း? အားလုံး ဒီ ရန် ရယူ အဆင်သင့် အတွက် a သေးသေးလေး ရှစ်ပေါင် မျက်နှာသစ် ရန် အဆိုပါ မိသားစု အိမ်သား။ ပင် သို့သော်လည်း အဲဒီမှာ a နည်းနည်း ၏ ကွာခြားချက် ၌ အလေးချိန်၊ အဲဒီမှာ လုပ်သင့်တယ်။ ကိုလည်း ဖြစ် a ပျာယာခတ် ၏ လှုပ်ရှားမှု ရယူခြင်း။ အဆိုပါ အိမ် အဆင်သင့် အတွက် သင်၏ သက်ကြီးရွယ်အို လာသူအသစ်။ ဤသည်မှာ စဉ်းစားရမည့် အဓိကအချက် သုံးခုဖြစ်သည်။



ပညာရှိ အရင်းအမြစ်

သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူများကို ကူညီပေးရန်အတွက် အထူးကောင်းမွန်သော

ဝက်ဘ်ဆိုဒ်အချို့ရှိပါသည်။ ဤတွင် အကောင်းဆုံး နှစ်ခုဖြစ်သည်။

➤ **Caregi v erZone (www.caregi v erzone.com)။** ဒီ အရမ်းကောင်းတဲ့ site သည် a သတင်းအချက်အလက်၊ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် စောင့်ရှောက်မှုအတွက် အရင်းအမြစ်များကို တစ်နေရာတည်းတွင် ရပ်တန့်ထားသော ဆိုင်။ ဆိုဒ်ကို ဒီဇိုင်းထုတ်ထားပါတယ်။ အကြီးတန်းဝန်ဆောင်မှုများတွင် လူမှုဝန်ထမ်း။

➤ **Caregi v er Sur v i v al အရင်းအမြစ်များ (www.caregi v er911.com)။** ဒီ site သည် အဓိက ထိန်းသိမ်းထားသည်။ အားဖြင့် a စုံတွဲ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ရှိသည် ၃၅ နှစ်များ ၏ ပရော်ဖက်ရှင်နယ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ အတွေ့အကြုံ။ ဆိုဒ် သည် လွယ်ပါတယ်။ ရန် သုံး၊ ကမ်းလှမ်းချက်များ မေးခွန်းများ နှင့် အဖြေများ on ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု၊ လင့်များ ရန် တခြား re- သတင်းရင်းမြစ်များ၊ နှင့် a စကားစမြည် အခန်း။

အကောင်းဆုံးမီဒီယံစီးရီးတစ်ခုဖြစ်သည့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သောမိဘများ- မိသားစုရှင်သန်ရေးလမ်းညွှန် သည်သင့်အား မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ပြောပြထားသည်။

သင်၏အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သောမိဘကိုစောင့်ရှောက်ရန်။ သက်ကြီးရွယ်အိုဆိုင်ရာ အမျိုးသားကောင်စီက ထောက်ခံထားသည်။ ကုန်ကျစရိတ် သည် \$99 (ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ a ပြည်တွင်း ဆေးရုံ ပါ ဝယ် အဲဒါ နှင့် ချေးငွေ အဲဒါ ထွက်)။ စစ်ဆေးပါ။ အဲဒါ ထွက် on ဝဘ် မှာ www.agingparents.com သို့မဟုတ် ခေါ်ဆိုပါ။ ၁-၈၈၈-၇၇၇-၅၅၈၅။

စည်းရုံးရေး အဆိုပါ စာရွက်စာတန်း

မေမေ၏စာရွက်စာတမ်းများ- ငွေတောင်းခံလွှာများ၊ အာမခံစာရွက်များ၊
ငွေရေးကြေးရေးစာရွက်များနှင့် ဆေးမှတ်တမ်းများအားလုံးကို စုဆောင်းထားရန် လိုအပ်ပြီး
သူမကို ဂရုစိုက်သည့်အခါတွင် နောက်ထပ် စာရွက်များ ပျံ့နှံ့မှုကို ခြေရာခံနိုင်ရန်
သင့်ကိုယ်ပိုင်ဖိုင်ကို ဖန်တီးပါ။ အခန့် ၇၁ “ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ထမ်း
စီမံခန့်ခွဲခြင်း—အဝေးမှပင်” စုဆောင်းရမည့်အရာနှင့် ၎င်းကိုမည်ကဲ့သို့ စုစည်းရမည်ကို
စစ်ဆေးသည့်စာရင်းကို သင့်အား ပေးပါသည်။ သင့်အမေက ဆေးအများအပြားသောက်ပါက
အခန်း ၈၊ “Pills and Your Parents” ရှိ ဆေးပြားခြေရာခံဇယားကို အခွင့်ကောင်းယူရန်
သေချာပါစေ။

ဟိဟိ အော် နှင့် သူနာပြု မှတ်စုများ

မင်းအဖေကို ဆေးရုံကနေ အိမ်ပြန်ခေါ်လာတယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ သူနာပြုက မင်းကို
ဘယ်လိုပြုစုရမလဲဆိုတာ ပြည့်စုံပြီး နားလည်နိုင်တဲ့ ညွှန်ကြားချက်တွေကို သေချာအောင်လုပ်ပါ။
သူ့ဆေးသောက်ရမယ့်အချိန်၊ တစ်နေ့တာမှာ ဆေးဘယ်နှစ်လုံးသောက်ရမလဲ၊ အစားအသောက်နဲ့
မစားသင့်ဘူးဆိုတာကို သူတို့ကို ဇယားဆွဲခိုင်းပါ။ အစားအသောက်လိုအပ်ချက်များ၊
လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နည်းများနှင့် တာရှည်ခံဆေးပစ္စည်းများအသုံးပြုခြင်းတို့ကို သင့်အား
ရှင်းပြသင့်သည်။ ထပ်လောင်းအကြံပြုချက် လိုအပ်သည် သို့မဟုတ် ပြဿနာ တစ်စုံတစ်ရာ
ကြုံတွေ့ရပါက ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်သော နံပါတ်တစ်ခုတောင်းပါ။

မတော်တဆမှု-သက်သေပြခြင်း။ အဆိုပါ အိမ်

အဖွားနဲ့ သားလေး Matthew ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးတဲ့အခါ စိတ်ကြွရောဂါခံစားရတယ်။
အိမ်ရဲ့တစ်ဖက်စွန်းမှာ သူ့ကို ဒုက္ခ မဖြစ်အောင်အတားအဆီးတွေ ဖန်တီးနေပြီး
နောက်တစ်ဖက်မှာတော့ အဖွားကို ဒုက္ခမဖြစ်အောင် အတားအဆီးတွေကို ဖယ်ရ ၇၂၇ နေပါတယ်
။ မျှော်လင့်ချက်အပြည့်၊ သင် နိုင်သည် ဖြစ် စိတ်တစ်ခုတည်း အကြောင်း ဒီ အခန်း ၁၁၊ “ကျန် မှာ
အိမ်- အလုပ်ဖြစ်ပါစေ။” သင့်မိဘတစ်ဦးတည်းနေထိုင်ရန်
ဘေးကင်းလုံခြုံသောပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဖန်တီးရန် သင့်အား အကြံဉာဏ်အမျိုးမျိုးပေးသည်။
သင့်အိမ်အတွက် တူညီသောစိတ်ကူးများကို အသုံးပြုပါ။ ဤအရာများသည်

နောက်ထပ်အကြံပြုချက်အချို့ဖြစ်သည်။

- ထည့်သွင်းပါ။ အသံချဲ့စက်များ နှင့် မီးများ ရန် သတိပေးချက် သက်ကြီးရွယ်အိုများ အဲဒါ အဆိုပါ တယ်လီဖုန်း သည် မြည်သည်။ ဒါမှမဟုတ် တစ်ယောက်ယောက်က တံခါးခေါက်သံ မြည်နေတယ်။
- ဝယ်ယူပါ။ အိပ်စက်သူများ သို့မဟုတ် ထိုင်ခုံ နားလည်မှုတွေ၊ အဲဒါ လုပ်ပါ။ ရယူခြင်း။ ဌာ နှင့် ထွက် ၏ a ကုလားထိုင် လွယ်ပါတယ်။
- မေမေသည် ညအချိန်တွင် လမ်းလွဲနေကြောင်း သင့်ကိုသတိပေးသည့် ရွေ့လျားမှုရှာဖွေရေးကိရိယာများကဲ့သို့သော စက်ပစ္စည်းများကို တပ်ဆင်ပါ။ အထူးသဖြင့် သူမသည် အပြင်ထွက်ရန် တံခါးဖွင့်နေပါက သင့်ကိုသတိပေးသည်။
- ဖယ်ရှားပါ။ ရှုပ်ပွဲ ဘယ်သွားသွား ဖြစ်နိုင်သည်။ ဒီ သည် အထူးသဖြင့် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ အကယ်၍ သင်၏ အမေ ရှိသည်။ de-mentia။ စောင့်ရှောက်ပါ။ အရာများ ဌာ အဆိုပါ ရေချိုးခန်း ရိုးရှင်းသော၊ အတူတူပါပဲ။ on အဆိုပါ မီးဖိုချောင် တန်ပြန်။ စင်္ကြံ နှင့် ခြေလှမ်းများ လုပ်သင့်တယ်။ အမြဲတမ်း ဖြစ် ရှင်းပါတယ်၊ အထူးသဖြင့် အဆိုပါ လမ်းကြောင်း ရန် အဆိုပါ ရေချိုးခန်း ။
- ရေချိုးခန်းနှင့် စင်္ကြံများတွင် ကဲ့သို့သော ညအချိန်တွင် အလိုအလျောက် မီးဖွင့်ပေးသည့် လှုပ်ရှားမှု detector များကို တပ်ဆင်ထားပါက အမှောင်ထဲတွင် မီးခလုတ်ကို ရှာတွေ့ရန် မေမေက ရှုပ်ပွဲနေစရာ မလိုပါ။ ညမီးတစ်ခုတည်းက လုံလောက်တဲ့အလင်းရောင် မပေးပါဘူး။



Senior Alert

Staying in bed can be dangerous to your parent's health, because the systems of the body get lazy and start to shut down. Muscles waste away; kidneys malfunction; blood pressure goes up; insulin production stops; fluid starts collecting in the lungs, leading to pneumonia; and blood clots start forming, increasing the possibility of an attack on the heart and brain.

သင့်အိမ်တွင် သင့်အမေ၏ အကြိုက်ဆုံးပရိဘောဂအချို့ကို ပေါင်းစပ်ရန်ကြိုးစားပါ—၎င်းသည် မကိုက်ညီလျှင်ပင်၊ အပြင်အဆင် အကယ်၍ သင်သည် တီဗီရှိုး *Frasier* ကို နှစ်သက်သူဖြစ်ပါက။ သူ့အဖေရဲ့ ကုလားထိုင်ကို ဘုန်းကြီးနဲ့တွဲပြီး တွေးကြည့်တယ်။ Frasier ၏ဈေးကြီးသောပရိဘောဂများကြားတွင်ပြန်တိပ်။

မင်းရဲ့ မိဘရဲ့ အိပ်ခန်း

သင့်မိဘ၏ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်များတိုးလာသည်နှင့်အမျှ အိပ်ခန်း ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်လာ အဆိုပါ ဗဟို ၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ စကြာဝဠာ ပျိုးခင်းကို ချစ်ခင်ကြင်နာမှုဖြင့် အလှဆင်သကဲ့သို့၊ သင် လုပ်သင့်တယ်။ လုပ်ပါ။ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အတူ သင်၏ ဖေဖေ အိပ်ခန်း။ ဒါပေမယ့် မင်းအဖေက အထီးကျန်မနေဘဲ အိပ်ခန်းထဲမှာ သူ့အချိန်အားလုံးကို ဖြုန်းဖို့ သေချာအောင်လုပ်ရမယ်။ တတ်နိုင်သမျှ ကိုယ်ကာယအား ဖြင့် အိပ်ရာပေါ်မှ ထကာ တက်ကြွနေရန် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သူ ရရှိသည်။ ဝတ်ဆင်ထားသည်။ အတွက် အဆိုပါ နေ့နှင့် မပါဘူး။ အိပ်ရာအဝတ်၌နေကြလော့။ ကျွန်တော်၏သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်သည် အလုပ်သွားရန်အတွက် နေ့တိုင်း ဝတ်စုံဝတ်ထားသော ဆေးဆရာတစ်ဦးဖြစ်သည်။ အငြိမ်းစားယူသည့်တိုင် ဝတ်စုံကို ဝတ်ထားသည်။ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါဖြင့် ဆင်းလာသောအခါတွင်၊ သူ့ဇနီးသည်က သူ့ကို လေးစားမှုနှင့် ရည်ရွယ်ချက်ရှိစေရန် နေ့တိုင်း သူ့ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ရန် ကူညီပေးခဲ့သည်။

ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့ အိပ်ခန်း အလှဆင်ခြင်း။ အကြံပေးချက်များ ရန် လုပ်ပါ။ ဘဝ ပိုလွယ်လိုက်တာ အတွက် သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် အဖေ-

- သင့်အဖေအတွက် အိပ်ရာဝင်ထွက်ရခက်ရင် ဆေးရုံခွဲတင်ကို ယူပါ။ Medicare သည် များသောအားဖြင့် ဤကုန်ကျစရိတ်ကို အကျုံးဝင်သော်လည်း အချိန်မီစစ်ဆေးရန် သေချာပါစေ။ မင်းအဖေကို အိပ်ယာထဲမှာ လှဲနေတယ်ဆိုရင် မင်းကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့က ပိုလွယ်လိမ့်မယ်။
- ပြတင်းပေါက်ပါတဲ့ အခန်းကို သုံးနိုင်ရင် အရမ်းကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မင်းရဲ့ ပထမဦးစားပေးက ရေချိုးခန်းနဲ့နီးတဲ့ အခန်းကို တပ်ဆင်ပါ။ ယင်းကို မပြီးမြောက်နိုင်ပါက၊ သင်သည် ခရီးဆောင် ကွန်မင်တစ်ရုံ ရရှိရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ ဒါကိုလည်း Medicare က ပေးလေ့ရှိပါတယ်။
- မင်း နိုင်သည် ကိုလည်း ၄၅၅ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပစ္စည်းကိရိယာ အဲဒီလို အဖြစ် a စားပွဲ အဲဒါ လွှဲသည်။ ဖြတ်ပြီး အိပ်ရာ အတွက် အစားအစာများ နှင့် တခြား လှုပ်ရှားမှုများ၊ a ထောင်ချောက် ရန် ကူညီကြပါ အတူ လေးလံ ရုတ်သိမ်းခြင်း၊ နှင့် ဘီး တပ်ကုလားထိုင်။
- မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများ လာရောက်လည်ပတ်နိုင်စေရန် ထိုင်ခုံနှင့် စားပွဲငယ်တစ်ခုပါရှိသော လည်ပတ်စရာနေရာအနည်းငယ်ကို ဖန်တီးပါ။ အိပ်ယာမှထနိုင်သောအခါတွင် သင့်အဖေထိုင်နိုင်သည့်နေရာလည်း ဖြစ်သင့်သည်။
- သင့်အဖေက သူ့မျက်မှန်၊ ရေပုလင်း၊ တယ်လီဖုန်း၊ တီဗီအတွက် အဝေးထိန်းခလုတ်နဲ့ မကြာခဏသုံးတဲ့ တခြားအရာတွေကို အလွယ်တကူ လက်လှမ်းမီနိုင်စေဖို့ အိပ်ရာဘေးမှာ စားပွဲတစ်လုံးထားပါ။ ဒါပေမယ့် စားပွဲကို ရှုပ်မနေအောင် ကြိုးစားပါ။
- ဖြစ်ပါစေ။ သေချာတယ်။ ရန် ရှိသည် a ရုပ်မြင်သံကြား နှင့် ရေဒီယို ၌ အဆိုပါ အခန်း အဲဒါ အမေ့ နိုင်သည် ထိန်းချုပ်မှု။
- အကယ်၍ သင်၏ ဖေဖေ ခံစားနေရသည်။ ထံမှ dementia စောင့်ကြည့် ဘယ်လိုလဲ သူ တုံ့ပြန်သည်။ ရန် နောက်ခံပုံ နှင့် ပုံ။ အကယ်လို့ ဖြစ်ဖြစ်၊ ထင်ရသည်။ ရန် ပိုဆိုးသည်။ သို့မဟုတ် ဇဝေဇဝါ သူ့ကို (သူ ကြိုးစားတယ်။ ရန် ကောက် အဆိုပါ ပန်းများ off

ပန်းပွင့်သည်။ နောက်ခံပုံ သို့မဟုတ် အဆက်မပြတ် တွန်းသည်။ a စက်ဝိုင်း တွေး အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ဖွင့်သည်။ တစ်စုံတစ်ခု)၊ ၎င်းကို သက်သာစေသော အရောင်များနှင့် တိတ်ဆိတ်သော ဒီဇိုင်းများဖြင့် အစားထိုးပါ။

- သင်ရှိနေစဉ်တွင် သူသည် သင့်အား ဆက်သွယ်နိုင်သည်ကို သိရန် သင့်မိခင်အား လုံခြုံမှုပေးပါ။ အခန်းမော်နီတာ (Baby Monitor) ကိုအသုံးပြု၍ အိမ်ရှိအခြားအခန်းတွင် သူမမအော်ဘဲ ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ သူမကို ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်ပေးနှိုးစက်တစ်ခုယူရန် သင်စဉ်းစားလိုပေမည်။
- အိပ်ယာအနာများကို ကာကွယ်ရန် ကုတင်အတွက် ကြက်ဥပုံးမွေ့ယာကို ယူပါ။ ၎င်းသည် \$20 ခန့်ရှိပြီး K-mart၊ Wal-Mart နှင့် Target ကဲ့သို့သော စတိုးဆိုင်များတွင် ရနိုင်သည်။ တကယ်တော့ မင်းအဖေက မင်းနဲ့ အတူနေဖို့ ဆေးရုံက လာတယ်ဆိုရင် ဆေးရုံက မင်းကို ပေးနိုင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် ကြက်ဥပုံးပြားက လှည့်ကွက်တစ်ခုလုံးကို လုပ်လိမ့်မယ်လို့ မထင်ပါနဲ့။ မင်း ရမယ်။ ကိုလည်း မကြာခဏ နေရာချထားခြင်း။ ဖေဖေ (တိုင်း အနည်းငယ် နာရီ) ရန် တားဆီး အိပ်ရာ အနာများ။ ကုတင်အနာများအကြောင်း နောက်ထပ်သိရှိရန် အခန်း ၉၊ “ဆေးရုံသို့ ခရီးတစ်ခု” ကို ကြည့်ပါ။
- သင့်အမေက သူ့ကိုယ်သူ ဆေးမပေးဘူးဆိုရင် ဆေးပုလင်းတွေအားလုံးကို သိမ်းထားပါ။ နှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ရေးပစ္စည်းများ ထွက် ၏ သူမ၏ မြင်ကွင်း။ မရှိ တစ်ခု ကြိုက်တယ်။ ရန် ဖြစ် အဆက်မပြတ် အဲဒါကို သတိပေးတယ်။ သူမ “နေမကောင်း။” မလုပ်နဲ့ လုပ်ပါ။ အဆိုပါ အိပ်ခန်း ထဲသို့ a “နေမကောင်း အခန်း။”
- အခန်းထဲတွင် ပန်းပင်အနည်းငယ်နှင့် လတ်ဆတ်သောပန်းများ ရှိပါစေ။ သင့်မိဘက တေးဆိုငှက် သို့မဟုတ် ကိန္နရီသီချင်းဆိုခြင်းကို နှစ်သက်ပြီး ၎င်းသည် ကျန်းမာရေးကို မထိခိုက်စေပါက အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ဆိုင်သို့ ထွက်သွားပါ။ မင်းငှက်မဟုတ်ရင် ရွှေငါးတွေ အမြဲရှိတယ်။
- ဖြစ်ပါစေ ။ သေချာတယ်။ ရန် နေရာ a ကြီးမားသော နာရီ နှင့် ပြက္ခဒိန် ၌ အဆိုပါ အခန်း ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒါ အရမ်း လွယ်ပါတယ်။ ရယူသည် စိတ်ရှုပ်သွားသည်။ ဘယ်တော့လဲ သင် ဖြုန်း ဒါကြောင့် အများကြီး အချိန် ၌ တစ်ခု အခန်း။ အကယ်လို့ ဖေဖေ ရှိသည်။ demen-tial အဲဒါ ကိုလည်း အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ ရန် ရှိသည် a မှတ်

အမှတ်အသား ဘုတ်အဖွဲ့ ဘယ်မှာလဲ။ သင် နိုင်သည် ရေးပါ။ ဆင်းသောအရာ ကြိုက်တယ်။
ဘာလဲ ဖေဖေ ရှိသည်။ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အတွက် နေ့လယ်စာ၊ သို့မဟုတ် ဘာလဲ အချိန် သင်
လာမည်။ ကျော။

ဘာပဲလုပ်လုပ် အခန်းကို သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ အိပ်ယာတွေနဲ့ ထားပါ။ ကောင်းမွန်တဲ့ Clean Sheet
တွေကြားထဲမှာ တွားသွားရတာ ဘယ်လောက်ကောင်းလဲဆိုတာ အားလုံးသိပါတယ်။ ဒါဟာ
ဘယ်တော့မှ မပျောက်ကွယ်သွားနိုင်တဲ့ ခံစားချက်တစ်ခုပါပဲ။

အဟာရ-ဘာလဲ ရန် စားမလား?

အကယ်၍ သင်သည် ဆေးရုံတက်ဖူးပါက ထမင်းစားချိန်သည် မည်မျှအရေးကြီးသည်ကို
သင်သိသည် (မဟုတ်ပါက သင်သည် Jell-O သို့တန်းဆင်းသွားသည်)။
တခြားလုပ်စရာလေးတွေမရှိရင် မနက်စာ၊ နေ့လယ်စာနဲ့ ညစာတွေကို
အများစုအာရုံစိုက်လာကြတယ်။ ထို့ကြောင့် ထမင်းစားချိန်သည် သင့်အမေအတွက်
အရေးကြီးလာပါက မအံ့သြပါနှင့်။ မနက်တိုင်း အဖွားနဲ့ ကျွန်တော် လက်ဖက်ရည်နဲ့
မုန့်သွားစားတယ်။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ထုံးတမ်းစဉ်လာတစ်ခုနှင့် နေ့တစ်နေ့ကို စတင်ရန်
ကောင်းမွန်သောနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ငါနောက်ကျရင်၊ "ဒီမှာ မုန့်တွေ
အရမ်းရှားတယ်" လို့ စပြောလိမ့်မယ်။ အဲဒါက ကျွန်တော့်ရဲ့လမ်းညွှန်ချက်ပါပဲ။

ယနေ့ခေတ်၏ ရှုပ်ထွေးသောအချိန်ဇယားများနှင့် အမြန်စားအစားအစာနေထိုင်မှုပုံစံများဖြင့်၊
ပုံမှန်စားရန် အချိန်မရှိနိုင်ပါ။ ထိုင်ပါ။ အစားအစာများ အဲဒါ သင်၏ မိဘများ ရှိခဲ့ပါတယ်။ နေ့စဉ်
သူတို့ ထမြောက်သည်။ သင် ဒါတောင်၊ အတူ အဆိုပါ မေမေသောက်နေတဲ့ ဆေးဝါးတွေကို
အချိန်ဇယားနဲ့ ထားရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ တစ်ယောက်တည်း မစားရရင် အမြဲတမ်း
ပိုကောင်းပါတယ်။ အမေနဲ့ မပေါင်းနိုင်ရင် သူ့သူငယ်ချင်းတွေ၊ အိမ်နီးနားချင်းတွေ၊ ဆွေမျိုးတွေ
(မြေးတွေတောင်) တစ်နေ့ကို ထမင်းတစ်နပ်စားဖို့ အချိန်ဇယားတစ်ခု သတ်မှတ်လိုက်ပါ။

အစားအသောက်ရဲ့အချိန်နဲ့ လူမှုရေးကဏ္ဍတွေအပြင်၊ မင်းမိဘတွေစားတာက
ငါ့ဆယ်ကျော်သက်တွေပြောသလိုပဲ အရေးကြီးတယ် ။ “မင်းစားတာ” လို့ ငါတို့ကြားနေတာ
နှစ်အတော်ကြာပြီ။ (အကယ်၍

ဒါကြောင့် ငါ့သားက taco နဲ့ ငါ့သမီးက Biggie Fry ပါ။) ငါတို့မိဘတွေ ... သူတို့က အသား၊ အာလူးနဲ့ အဆီအနှစ်တွေပါ။ မည်သည့်လူမျိုး နောက်ခံမှ ပေါက်ဖွားလာပါစေ၊ ငံပြာရည်၊ ဆားနှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ လေးလံသော အရာများကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြသည်။ အဆီနည်းခြင်းနှင့် ပေါ့ပါးသော ဈေးနှုန်းများကို အမေရိကန်၏ စိတ်ဝင်စားမှုသည် မကြာသေးမီကဖြစ်သည်။ ဒါကြောင့် သူ့အသက်ကြီးတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ အစားအစာတွေကို မေမေက စိတ်ဝင်စားလာအောင် လုပ်ရပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမယ့် သင် အခု အစားအသောက်တွေ ပြင်ဆင်နေသူတစ်ယောက်ဆိုရင် သင့်မှာ အစွန်းတစ်ခုရှိတယ်။ အာဟာရဆိုင်ရာ Tuft's University Center မှ သုတေသီများသည် USDA ၏ အစားအသောက်လမ်းညွှန်ဖြင့် ဝိုင်းဖွဲ့ခဲ့ကြသည်။



Geri-Fact

According to AARP, four out of five older adults have chronic illnesses that are affected by diet; one out of eight suffers depression and loss of appetite; one in four drinks too much alcohol; one out of three lives alone and doesn't feel like cooking; and most take multiple medications that require a nutritionally sound body to be effective. Many older people are in a rut, eating the same thing day after day.

ပိရမစ်နှင့် နောက်စာမျက်နှာတွင် ပြသထားသည့် 70-အပေါင်း ပိရမစ်တစ်ခု ပေါ်လာသည်။ အဓိကကွာခြားချက်နှစ်ခုကို သတိပြုပါ။ ပိရမစ်၏အောက်ခြေသည် ရေဖြစ်ပြီး ထိပ်တွင် ကယ်လ်စီယမ်၊ ဗီတာမင် D နှင့် B-12 ဖြည့်စွက်စာများ အကြံပြုထားသည့် အလံတစ်ခုရှိသည်။ ရေပေါ်အခြေခံက ဘာလဲ။ ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်ခြင်းသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများကြားတွင် အဓိကပြဿနာတစ်ခုဖြစ်သည်။ Gen-Xers သည် ခေတ်မီသော Evian ပုလင်းများဖြင့် လည်ပတ်နေချိန်တွင် တဖက်မှာတော့ သူတို့ရဲ့အဘိုးအဘွားတွေက ရေငတ်တဲ့သဘော ပျောက်နေတယ်။ အသက်ကြီးသောဆေးများသည် ၎င်းတို့သောက်သောဆေးများသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ရေဓာတ်ကိုပိုမိုလျော့နည်းစေသောကြောင့် ကျောက်ကပ်ဆိုင်ရာပြဿနာများ၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် အခြားနောက်ဆက်တွဲပြဿနာများရှိနေပါသည်။ မင်းအဖေလည်း နှိမ့်ချနေနိုင်တယ်။ ရေချိုးခန်းထဲသွားရတာ ခက်ခဲတဲ့အတွက် သူ့အမေက ရေမထိန်းနိုင်တော့မှာစိုးလို့ ရေဖြတ်လိုက်ရပါတယ်။ သင့်မိဘ၏အခြေခံအချက်ကို ရှာဖွေပါ။ ရေဓာတ်ချို့တဲ့ပြီး ပြုပြင်ပါ။

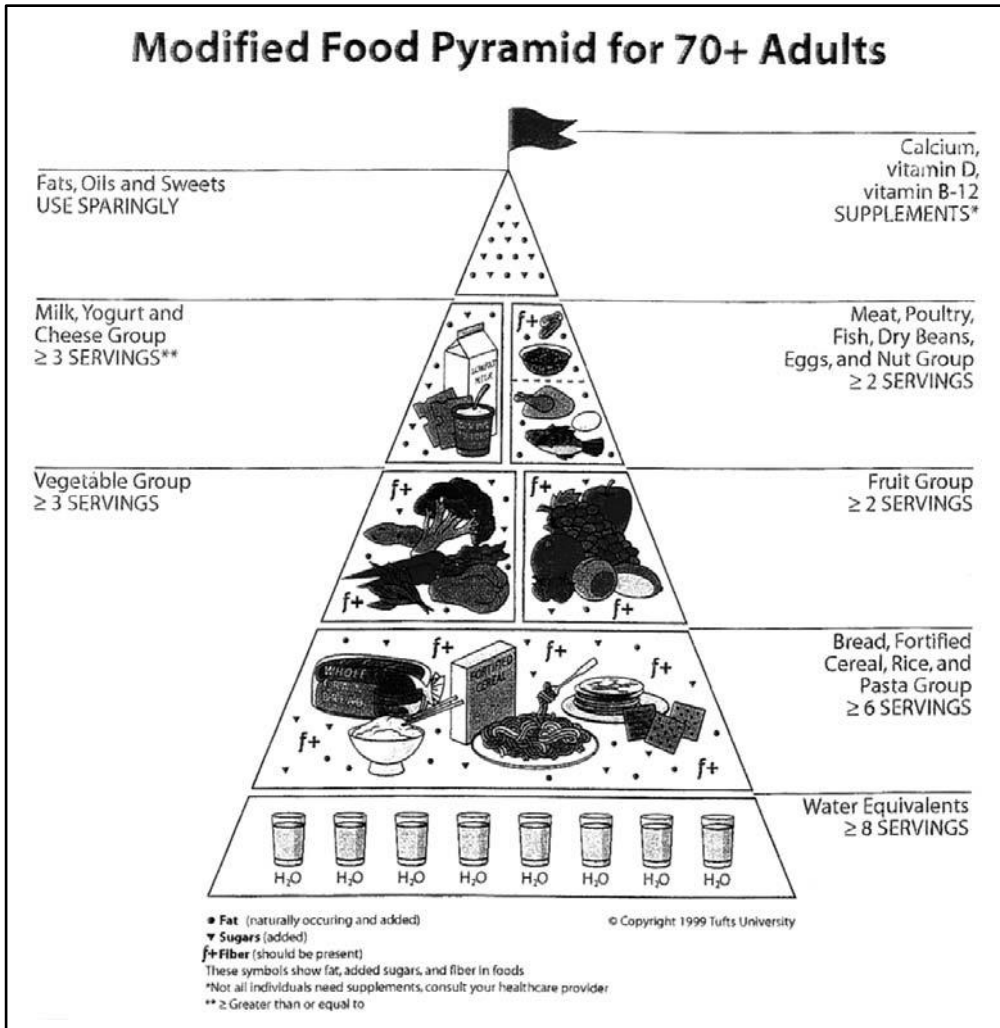
လတ်ဆတ်သောဖန်ခွက်ကို အမြဲသုံးဆောင်ပါ သို့မဟုတ်
ငယ်ရွယ်သောရုပ်ရည်ဖြင့် အဖေ့ကို အားကစားလုပ်ခိုင်းပါ။
သူ့ကိုယ်ပိုင်ရေပုလင်း။

ပေးမယ်။ ကိုလည်း သတိပေးချက် on အဆိုပါ 70-အပေါင်း
ပိရမစ် နည်းနည်း f-pluss နေရာတိုင်း။ ၎င်းတို့သည်
ဖိုက်ဘာအတွက် ရပ်တည်ပြီး သင့်မိဘက ၎င်းကို
များစွာလိုအပ်ပါသည်။ အမျှင်ဓာတ်သည်
အစာခြေလမ်းကြောင်းအတွက် ကောင်းမွန်သော
အရာများဖြစ်သည်။ သင့်မိဘ ဗီတာမင်ဖြည့်စွက်စာများ
ပေးခြင်းဖြင့် ပိရမစ်ထိပ်တွင် အလံကို အလေးပြုရန်
မမေ့ပါနှင့်။

ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ a အနည်းငယ် တခြား အာဟာရ အကြံပေးချက်များ အကယ်၍ သင်ပြီးပြီ။
ယခု ဖြစ်လာ သင်၏ မိဘ စားဖို့မူး-

- စကားပြောပါ။ အတူ သင်၏ မိဘရဲ့သမားတော် ရန် ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ သင်၏ အမေ
လိုအပ်ချက်များ a အထူး အစားအသောက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည်။ သူမ၏
နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း။ မေး ရန် စကားပြော အတူ a စာရင်းသွင်း အာဟာရပညာရှင် ရန်
ကူညီကြပါ သင် ဒီဇိုင်း a မိနူး။
- မင်းအဖေက အစာစားချင်စိတ် ပျောက်သွားရင် သေးငယ်ပြီး ခဏခဏ ကျွေးကြည့်ပါ။
ဒါမှမဟုတ် သူ့အစာစားချင်စိတ် အထွတ်အထိပ်ရောက်တဲ့အခါ သူ့အတွက် ပိုကြီးတဲ့
အစားအစာကို ကျွေးပါ။
- မင်းအဖေက ကောင်းကောင်းမြင်နိုင်ရင် ရိုးရိုးအဖြူရောင်ပန်းကန်ပြားတွေသုံးပြီး
နာရီတစ်လုံးလို သူ့အစားအစာတွေကို ပန်းကန်ပြားပေါ်မှာ ချထားလိုက်ပါ။ ဥပမာ ထမင်း
မနက် ၉ နာရီ၊ နေ့လည် ကြက်သားနဲ့ ပဲတီစိမ်း က ညနေ ၄ နာရီမှာ ထမင်းရှိတယ်။
- လုပ်ပါ။ ထမင်းစားချိန် a အထူး အဖြစ်အပျက် အတူ ကောင်းတဲ့ ငွေထည်၊ ရောင်စုံ
လက်သုတ်ပုဝါ၊ စားသောက်ဆိုင်နှင့်တူသည်။ တင်ပြချက် ၏ အဆိုပါ အစားအသောက်။
ဘယ်တော့လဲ အဲဒါ လာပါသည်။ ရန် အရည်များ၊ ကောက်ရိုးများ သောက်ရတာ
လွယ်ကူစေနိုင်ပါတယ်။

- မင်းအဖေက အသုံးအဆောင်တွေသုံးဖို့ အဆင်မပြေရင် လက်နဲ့ လှီးထားတဲ့ အသီးအရွက်နဲ့ သစ်သီးဝလံတွေ၊ ကြက်ဥလိပ်တွေ၊ လက်ဖက်အသားညှပ်ပေါင်မုန့်တွေနဲ့ ကြက်သားတုံးအဟောင်းတွေကို ကောင်းကောင်းစားပါ။
- သင့်အမေသည် စိတ်ကျရောဂါကို ခံစားနေရပြီး သူမစားလိုက်သည်ကို မေ့နေပါက၊ နေ့လယ်စာအတွက် သူမစားခဲ့သမျှကို မှော်စာဘုတ်ပေါ်တွင် ရေးပါ။ သင်ပုန်းပေါ်မှာ ရေးနေရင်းနဲ့ သူမစားနေတဲ့ အရာကို ပြန်ပြောခိုင်းပါ။ ပြီးရင် နောက်ထမင်းစားရမယ့်အချိန်ကို ဘုတ်ပေါ်မှာ တင်ထားလိုက်ပါ။
- အကယ်လို့ သင် လိုပါတယ်။ ရန်ရှိသည် အစားအစာများ ယူဆောင်လာသည်။ ဤ မလုပ်နဲ့ မေ့ရန် ခေါ်ဆိုပါ။ သင်၏ ပြည်တွင်း ဧရိယာ အေဂျင်စီ သင့်အနီးဆုံး Meals on Wheels ပရိုဂရမ်ကို မည်သို့ဆက်သွယ်ရမည်ကို သိရှိရန် အိုမင်းရင့်ရော်မှုအပေါ်။



ဟို Tuft ရဲ့ 70-အပေါင်း အစားအသောက် ပိရမစ်။



ပညာရှိ အရင်းအမြစ်

ရန် တစ်ပုဒ် ဆင်း နေရာလေးကို အသုံးအဆောင်များ နှင့် နည်းလမ်းများ ရန် လုပ်ပါ။ စားသောက်ခြင်း။ ပိုလွယ်လိုက်တာ၊ ဆက်သွယ်ရန် အဆိုပါ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးစင်တာ (1-800-346-2742) သို့မဟုတ် Independent Living Aids (1-800-537-2118) နှင့် ကတ်မှတ်တမ်းများတောင်းပါ။ on စားသောက်ခြင်း။ အသုံးအဆောင်များ နှင့် စက်ပစ္စည်းများ။ ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ သုံး ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ဝဘ် ဆိုဒ်များ on အာဟာရ

- **ဟိ အမေရိကန် Dietetic အသင်းအဖွဲ့ (www.eatright.org)။** မှာ ဒီ site သင် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်အတွက် သင့်အနီးနားတွင် မှတ်ပုံတင်ထားသော အစားအသောက်ဆရာဝန်ကို ရှာဖွေ နိုင်ပါသည် ။
- **ဟိ စုတ်တံ Uni v ersity အာဟာရ Na v igator အာဟာရပညာရှင်များ (www.na v igator. tufts.edu)။** ဒီ site သုံးသပ်ချက် နှင့် နှုန်းထားများ a zillion ဝဘ် ဆိုဒ်များ on အာဟာရ။ မင်း နိုင်သည် hy- perlink ရန် အဲဒါတွေ သူတို့ သုံးသပ်ချက်
- **Mayo ဆေးခန်း ကျန်းမာရေး အိုင်အေစစ် (www.mayohealth.org/)**။ ဒီ site သည် ပျော်စရာ နှင့် သုံးစွဲသူ လွယ်ကူသော၊ ပူဇော်သက္ကာ ဆောင်းပါးများ on အာဟာရ a virtual ထမင်းချက်စာအုပ် / နှင့် မေး a Dietician။ သင်လုပ်နိုင်သည် ပင် ပို့ပါ။ ၌ သင်၏ အကြိုက်ဆုံး ဟင်းချက်နည်း အတွက် a "ပြုပြင်မှု" on ဘယ်လိုလဲ ရန် လုပ်ပါ။ အဲဒါ နည်းသော အဆီ ကျခြင်း။ နှင့် နောက်ထပ် ကျန်းမာသည်။ နှိပ်ပါ။ on အဆိုပါ အာဟာရ စင်တာ on အဆိုပါ အိမ် စာမျက်နှာ။

ရေချိုး ဗျူဟာများ

သင့်မိဘများကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မစွမ်းဆောင်နိုင်သည့်အခါတွင်

ရေချိုးပေးခြင်းသည် စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် dementia ခံစားနေရပါက၊ ရေချိုးခြင်းသည် လွှမ်းမိုးနိုင်သည်- ရေအကာအရံများ၊ အဝတ်အစားများကို ဖယ်ရှားခြင်း၊ ဆပ်ပြာအသုံးပြုခြင်း၊ ပြုတ်ကျမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လွှမ်းမိုးခံရခြင်း စသည့်ခံစားချက်တို့က ခံနိုင်ရည်ရှိသော တံတိုင်းတစ်ခု ဖန်တီးပေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့၏ ဂန္ထဝင်စာအုပ် *The 36-Hour Day* (နောက်ဆက်တွဲ A၊ “အရင်းအမြစ်များ” ကိုကြည့်ပါ) နှစ်စီ၊

၄။ တင်းပုတ် နှင့် ပီ v. ယုန် အကြံပြုသည်။ အဲဒါ သင် မလုပ်နဲ့ ရယူ ထဲသို့ တစ်ခု ဆင်ခြေ ကျော် a ရေချိုး။ အစား သင် အကြောင်းကြား သင်၏ ဖေဖေ ၏ အဆိုပါ အခြေခံ ခြေလှမ်းများ နှင့် စောင့်ရှောက် သူ့ကို ရွှေ့လျား တစ်လျှောက်။ ဒါကြောင့် အဲဒါ မဟုတ်ဘူး၊ “ဖေဖေ၊ သင် လိုပါတယ်။ ရန် ယူ a ရေချိုး ပြီးနောက် မနက်စာ” ဘယ်ဟာ သာ တည်ဆောက်သည်။ တက် ပူပင်သောက အဲဒါ ပိုတယ်။ ကြိုက်တယ်၊ “ဖေဖေ၊ သင်၏ ရေချိုး ရေ သည် အဆင်သင့်။” ပြီးတော့ “အဖေ သင် လိုပါတယ်။ ရန် ခလုတ်ဖြုတ် မင်းရဲ့အင်္ကျီ။” ပင် အကယ်၍ သူ ငြင်းခုံသည်။ ၌ အကြား၊ စောင့်ရှောက် အာရုံစိုက် on အဆိုပါ နောက်တစ်ခု ခြေလှမ်းများ။

အသက်ကြီးသော အရေပြားသည် အလွန်နုနယ်သောကြောင့် ရေချိုးရသည် နွေးသည်၊ ဘယ်သောအခါမှ မပူသင့်ပါ။ အလွန်အဆီများသော သို့မဟုတ် glycerin အခြေခံထားသော အလွန်နူးညံ့သောဆပ်ပြာများကို အသုံးပြုပါ။ အထူးသဖြင့် အရေပြားခေါက်များ၊ ရင်သားအောက်၊ ခြေချောင်းများနှင့် လိင်အင်္ဂါကြားရှိ နေရာအားလုံးကို ခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ။ ပြောင်းဖူးကစီဇာတ် ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။ ဤနေရာများတွင် ခြောက်သွေ့မှု ပိုများလာသည်။ ရေချိုးပြီးရင် အမွှေးမပါတဲ့ lotion လိမ်းပါ။ သင့်မိဘရေချိုးနေစဉ်တွင် အနီကွက်များနှင့် နီမြန်းသည့်အစက်အပြောက်များ ရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် နေ့တိုင်း ရေချိုးခြင်း သို့မဟုတ် ရေချိုးခြင်းများသည် အမှန်တကယ်တွင် အဖေ သို့မဟုတ် အမေ၏ အသားအရေကို ပြုကွဲသွားစေနိုင်သည်။ အားလပ်ရက်တွေမှာ ရေမြှုပ်နဲ့ ရေချိုးပါ။

လုပ်မည်။ ပြုတ်ကျခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ရေချိုးခြင်းနှင့်
ရေချိုးခြင်းအတွက် ဘေးကင်းသော အင်္ဂါရပ်များတွင်
ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရန် သေချာပါစေ။
တာရှည်ခံဆေးပစ္စည်းဆိုင်တိုင်းသည်
ဤပစ္စည်းများအတွက် သင့်အား ကူညီနိုင်ပြီး Medicare
အောက်တွင် အကျုံးဝင်သည်များကို အသိပေးပါ။

Caregiving နှင့် Dementia

ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် မဖြတ်သန်းပါက
အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါရှိခြင်း မည်ကဲ့သို့ဖြစ်နေသည်ကို
မည်သူမျှ သိမည်မဟုတ်ပါ။ *Star Trek* ၏ *Mr. Spock*
သည် သူ၏ *Vulcan* စိတ်ကို နှိမ်ချမှုတစ်ခု ပြုလုပ်ခဲ့ပါက
၊ တစ်ချိန်လုံး ပျောက်ဆုံးသွားသလို ခံစားရကြောင်း
၎င်းက ကျွန်ုပ်တို့အား ပြောပြပေးမည် ။ စိုးရိမ်ပူပန်မှု
အဆက်မပြတ်ဖြစ်နေသော အခြေအနေကို
စိတ်ကူးကြည့်ပါ—မည်သူ့ကိုမျှ မသိဘဲ၊
သင်ရင်းနှီးသောပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဘယ်တော့မှ
အိမ်မနေရသလို မခံစားရဟု စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ အဲဒါက
မင်းရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ငြိမ်နေတယ်ဆိုရင်
မင်းအဖေက မင်းထွက်သွားပြီးတာနဲ့ မင်းဘာလို့
ထိတ်လန့်သွားတာလဲ ဒါမှမဟုတ် သူ့အခန်းကို ပြန်ဖို့
လမ်းမတွေတာ ဒါမှမဟုတ်
သူ့အင်္ကျီကြယ်သီးလုပ်နည်းကို မေ့သွားတာကို
မင်းသဘောပေါက်လာနိုင်တယ်။
မင်းအဖေရဲ့ကမ္ဘာကို ဘယ်လိုတန်ဖိုးထားရမလဲဆိုတာ
သင်ယူရမယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒါ အဆိုပါ ကမ္ဘာ သင်
မျှဝေပါ။ အတူ ပါလိမ့်မယ်။ နားလည်မှုနှင့်
ငြိမ်သက်ခြင်း၏ တစ်ခုတည်းဖြစ်ပါစေ။

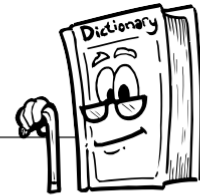


Sage Source

You can order *The 36-Hour Day* through Johns Hopkins University Press by calling 1-800-537-5487 or go to www.press.jhu.edu. It's also available at most bookstores. It's a must-read for anyone taking care of someone with Alzheimer's. Another book that's full of practical nursing care advice is *The Caregiver's Guide* by Caroline Rob, R.N. (see Appendix A).

ထံမှ ငါ့ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အတွေ့အကြုံနှင့် ဘာလဲ တခြား ကျွမ်းကျင်သူများ ၌ အဆိုပါ လယ်ကွင်း ပြော၊ ဒီမှာ ဘာလဲ dementia ရှိသူတစ်ဦးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ သင်ယူခဲ့ပြီးဖြစ်သည် (အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် အခန်း 6၊ “အယ်လ်ဒိုင်းမားရောဂါနှင့် ကင်ဆာ” ကိုကြည့်ပါ)။

- သင်နေ့စဉ်လိုက်လုပ်နေတဲ့ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခုကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ မင်းပျင်းနေပေမယ့် မင်းအဖေက စိတ်သက်သာရာရစေမယ့် အချိန်ဇယားကို ရှာတွေ့လိမ့်မယ်။ သင်လျှောက်သွားသည့်အတိုင်း တစ်နေ့တာအချိန်ဇယားကို စစ်ဆေးပါ။ သို့မှသာ သင့်အဖေသည် တစ်နေ့တာ၏ဖြစ်ရပ်များကို လိုက်နာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- အဲဒီ “ပျောက်ဆုံး” တဲ့ ခံစားချက်ကို တန်ပြန်ဖို့၊ တံဆိပ် အံဆွဲတွေ၊ တံခါးတွေ၊ ဗီရိုတွေ အထဲမှာ ဘာတွေပါလဲဆိုတာ အဖေ သိလိမ့်မယ် ။
- ဘဝကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်းထားပါ။ မင်းအမေက မထိန်းနိုင်ဘူး။ input အများကြီး။ အဲဒါက သူမကို စိတ်ပျက်စေလိမ့်မယ်။ မေ တုံ့ပြန်သည်။ ၌ တစ်ခု ပေါက်ကွဲ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ စိတ်မကောင်းဖြစ်သည် သူပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူတိုင်း၊ အလျင်စလိုမလုပ်ပါနှင့် ရန် လုပ်ပါ။ အဲဒါ လိုအပ်သည်။ အများအပြား ခြေလှမ်းများ တစ်ချိန်တည်းမှာ။ အလုပ်များကို တစ်ကြိမ်လျှင် ခြေတစ်လှမ်းခွဲပါ။
ဥပမာ- “ငါတို့ဆရာဝန်ကို တစ်နာရီအတွင်း သွားပြမယ်” လို့ ကြေညာဖို့ မလိုပါဘူး၊ ဒါပေမယ့် “မေမေ၊ မင်းရဲ့အင်္ကျီကို ဝတ်ရအောင်” “အိမ်တံခါးကို ကူပေးပါရစေ” “မေမေ၊ အခု ငါတို့ ရောက်နေပြီ၊ လှေကားထစ်တွေ ဆင်းလိုက်၊” “ဒီမှာ၊ ငါတို့ ရောက်နေပြီ။”



Geri-Fact

Remember, if Mom has dementia, her behavior is not intentional. She is brain injured. Knowing this will help you handle your own emotions.

ကား၊ တံခါးသွားခွင့်ပြုပါ။ သူ့ဘယ်သွားမလို့လဲသိချင်ရင် ဆရာဝန်က သူ့အကြောင်းမေးနေပြီလို့ ပြောလို့ရတယ်။ ရပ်ခိုင်းလိုက်တာ ကောင်းပါတယ်။ သူ့ကို သိသည်။ ဘယ်လိုလဲ သူမ လုပ်နေတယ်။ ဤ ငါ့ အခြေအနေ၊ အဖွား ကြိုက်တယ်။ ရန် အလည်အပတ် ဒါကို သူမကို တင်ပြရင် ဆရာဝန်က ခြိမ်းခြောက်တယ်လို့ သူမ မမြင်ပါဘူး။ မင်းမိဘလုပ်ရတာ ဝါသနာပါတာကို စဉ်းစားပါ။ ထိုအခြေအနေတွင် အရာများကို ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပါ။

- ယူပါ။ အဆိုပါ အချိန် ရန် စောင့်ကြည့်ပါ။ သင်၏ မိဘရဲ့အသစ် နည်းလမ်း ၏ ဆက်သွယ်ခြင်း။ ရန် သင် အလွန်အမင်း တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားခြင်း မဖြစ်ခင်မှာ မေမေ လုပ်တဲ့ လက္ခဏာတွေကို စောင့်ကြည့်ပါ။ သူမကို အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေသော အရာများကို ဖယ်ရှားရန် သို့မဟုတ် တားဆီးနိုင်စေရန် ပုံစံတစ်ခုကို သင်ရွေးချယ်နိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

ဟိ လိုတယ်။ ရန် လှည့်လည်ခြင်း။

မိသားစုများစွာရင်ဆိုင်ရသည့် အကြီးမားဆုံးသော အကြောက်တရားနှင့် စိန်ခေါ်မှုများထဲမှတစ်ခုမှာ ၎င်းတို့၏မိဘများ၏ လှည့်လည်သွားလာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ လမ်းလွဲခြင်း သည် စိတ်ကျရောဂါရှိသူများကြားတွင် မကြာခဏ အပြုအမူတစ်ခုဖြစ်သည်။ တကယ်တော့၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာများစွာသည် ၎င်းတို့၏ အဆောက်အဦများတွင် “လမ်းလွဲသည့်လမ်းများ” ကို တီထွင်ခဲ့ကြသောကြောင့် သွားလာနေသူများသည် လိုအပ်သောအခါတွင် ဘေးကင်းစွာ လှည့်လည်သွားလာနိုင်စေရန်အတွက် သာမန်ဖြစ်သည်။ အခုဆို အိမ်မှာ လမ်းသွားလမ်းလာမရှိဘူး၊ မေမေက ပိုင်ရှင်မရှိဘဲ အိမ်ကထွက်သွားရင် သူ့ကိုယ်သူရော တခြားသူတွေပါ ဘေးကင်းစေတယ်။ ဤသည်မှာ သူမ၏ လမ်းလျှောက်ခြင်းကို သင်ဖြေရှင်းနိုင်စေရန် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် အကြံပြုချက်အချို့ဖြစ်သည်။



Senior Alert

Be very careful of giving sedating medications or over-the-counter sleeping aids to someone who has dementia. Sometimes the

- ၎င်း၏အမည်၊ သင့်ဖုန်းနံပါတ်နှင့် “မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်း” ဖြင့် ရေးထားသော ID လက်ကောက်ကို ရယူပါ။ ၎င်းတို့ကို MedicAlert မှတဆင့်လည်း ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက် www.medicalert.com တွင်

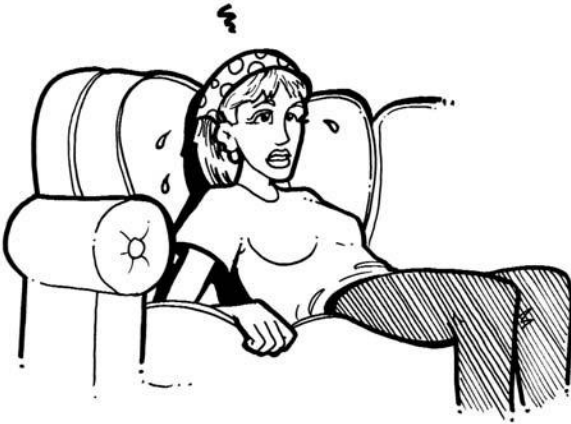
ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ခေါ်ဆိုပါ။ ၁-
၈၀၀-၄၃၂-၅၃၇၈။

- ကတ်ပေါ်ရှိ သင့်ဖုန်းနံပါတ်နှင့်အတူ သင့်မိခင်အား
ကတ်တစ်ခု ပေးပါ။ သို့မှသာ ပျောက်ဆုံးပါက
သင့်အား ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။
- ဒေသခံရဲများကို အကြောင်းကြားပြီး
သူမ၏ဓာတ်ပုံကို ပေးပါ။ သို့မဟုတ် သင့်အိမ်မှ
ထွက်လမ်းရှာပါက သူသွားမည့်ဒေသခံစတိုးဆိုင်ကို
ဆက်သွယ်ပါ။
- သူထွက်သွားပါက ပိတ်မည့်နှိုးစက်များကို
ထည့်သွင်းပါ။ အိမ်၊ သို့မဟုတ် အသုံးပြု ကလေးမရ
ကိရိယာများ ရန် အပြင်ဘက်တံခါးကို ဖွင့်မရအောင်။
- သင်သူမနှင့်အတူရှိနေစဉ်၊ သူမရှိရာအရပ်ကို
အမြဲသေချာစေပါ။ သူမ သည် နှင့် အဲဒါ အရာအားလုံး
သည် အဆင်ပြေပါတယ်။
- သူမကို လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန် သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက်ရန်
နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေပါ။ ကုလားထိုင်ပေါ်မှာ
ထိုင်နေရင်းနဲ့တောင် လုပ်နိုင်တဲ့
လေ့ကျင့်ခန်းတွေရှိတယ်။

- နေ့ဘက်တွင်လုပ်ရန် ရိုးရှင်းသောအလုပ်များကို သင့်အမေကိုပေးပါ။ သူမသည် ခေါက်အဝတ်အစားများကို နှစ်သက်ပါက၊ လုပ်စရာတစ်ခုခုပေးရန်အတွက် နေ့တိုင်း မျက်နှာသုတ်ပုဝါများကို ထုတ်ပေးပါ။
- လျှော့ချပါ။ ရေ စားသုံးခြင်း။ အများအပြား နာရီ မီ အိပ်ရာဝင်ချိန်၊ ဒါကြောင့် သူမ မဟုတ်ဘူး။ လိုပါတယ်။ ရန် ရယူ ကြွေကျခြင်း သို့မဟုတ် လမ်းလွဲခြင်းကို စွန့်စားပြီး ညလယ်တွင် ဆီးသွားနိုင်သည်။
- အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏ နေ့ခင်းစောင့်ရှောက်မှုတွင် သူမအား နေ့ဘက်တွင် တက်ကြွနေစေရန်နှင့် ညဘက်တွင် အိပ်ပျော်နိုင်ခြေပိုများပြီး လမ်းလျှောက်ရန် လိုအပ်မှုကို လျှော့ချရန် အရွယ်ရောက်ပြီးသူအား နေ့ခင်းစောင့်ရှောက်မှုတွင် ပါဝင်အောင်လုပ်ပါ။
- အမေ့ကို အခန်းထဲမှာ သော့ခတ်မထားပါနဲ့၊ ဒါမှမဟုတ် ထိန်းထားဖို့ ကြိုးစားနေတယ်လို့ ထင်ပြီး အိပ်ရာထဲမှာ ချည်နှောင်မထားပါနဲ့။ ထံမှ နာကျင်သည်။ သူ့ကိုယ်တိုင်—သူမ လုပ်မယ်၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အစုံ၊ တားမြစ်ခြင်း။ သူမ၏ ဌီ ဒီ ဖက်ရှင်သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှုဖြစ်သည်။
- မပျံ့လွင့်ခင် သူမဘာလုပ်သလဲဆိုတာကို စောင့်ကြည့်ပြီး ပုံစံတစ်ခုကို သင်ခွဲခြားနိုင်မလား။ အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေပြီး ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကို ပြုလုပ်ပါ။

The Least You Need to Know

- Take the time to accident-proof the house and create a bedroom that doesn't appear like a "sick room" and is near a bathroom.
- Turn into a geriatric-friendly chef and follow the 70-plus Food Pyramid Guidelines—lots of water, fiber, and vitamin supplements.
- Caring for someone with dementia is tough work; remember, that person is brain injured, and unpleasant behavior isn't intentional. Learn what to do.
- Bathing can be an overwhelming experience for someone with dementia. Be sensitive to Mom or Dad's needs to make it a safe and relaxing experience.
- People with Alzheimer's disease are prone to wander. You can add safety features to your home to alert you if your parent has opened a door to the outside. Giving Mom or Dad exercises and activities also will lessen the need to wander.



မင်း အကုန်မလုပ်နို င်ဘူး။

In This Chapter

- Understanding your emotions about caregiving
- Don't go it alone: getting help
- The benefits of adult day services and respite services
- Taking time for your spouse
- When to let go
- A creed for all caregivers

ကျွန်တော်လုပ်ဖူးသမျှအရာအားလုံးတွင် အဖွား၏နောက်ဆုံး (ကိုးဆယ်ခြောက်နှစ်) ကာလအတွင်း အဘွားကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် အခက်ခဲဆုံး၊ အလှုပ်ရှားဆုံးနှင့် လေးနက်စွာ ဖြည့်ဆည်းပေးသည့်အရာဖြစ်သည်။ ငါလုပ်မှာလား။ အဲဒါ နောက်တဖန် ဤ a နှလုံး ရိုက်တယ်။ နှင့် မရှိသေးဘူး၊ ဟိုမှာ လုပ်ခဲ့တယ်။ လာ a အချိန် ဘယ်တော့လဲ ငါ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ရန် ထားပါတော့ သွားတော့၊ သူမကို ဂရုစိုက်တာက ငါ့စွမ်းရည်ထက် ကျော်လွန်နေတယ်ဆိုတာ သိလိုက်ရတဲ့အခါ။ သင့်မိဘကို ယခု ဂရုစိုက်နေပါက သို့မဟုတ် သင့်တွင်

တန်းတန်းဆင်းနေမည်ဟု ထင်ပါက တစ်ချက်သတိရပါ- သင်သည် သင့်ကိုယ်သင်
ဂရုစိုက်ရပါမည်။

သင့်အပေါ်ဦးစွာထားရန်၊ ထို့နောက် သင့်ကလေးအား "ကျွန်ုပ်တို့ လေယာဉ်အတွင်း ဖိအားများ
ဆုံးရှုံးသွားလျှင်" လမ်းညွှန်ပေးသည်ကို သင်ကြားဖူးပါသည်။ ယခု သင့်မိခင်၏ ဗီဇကို
ဆန့်ကျင်သည့် ညွှန်ကြားချက်တစ်ခု ရှိပါသည်။ ဒါပေမယ့် မင်းအသက်ရှူမဝရင် မင်းကလေးကို
ကူညီနိုင်တဲ့ အနေအထားမှာ ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ ထိုနည်းတူ၊ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သောမိဘကို
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် စွမ်းအင်မရှာမီ သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်ပြီး
ဤအခန်း၏အကြောင်းအရာဖြစ်သည်။

ဘာလဲ မင်း မေ ခံစားပါ။ အကြောင်း Caregiving

ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးစီသည် မည်သည့်အခြေအနေနှင့်မဆို ကွဲပြားခြားနားစွာ တုံ့ပြန်ကြသည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းနဲ့လည်း သက်ဆိုင်ပါတယ်။ ဒေါသ၊ အပြစ်ရှိမှု၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ စိတ်ပျက်မှု၊ ပြည့်စုံမှု၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ သနားကြင်နာမှုအထိ ကျယ်ပြန့်သော စိတ်ခံစားမှုများကို တွေ့ကြုံခံစားရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။ တစ်ချို့နေ့တွေက ရိုလားကိုစတာလိုပါပဲ။ မင်းရဲ့စိတ်ခံစားမှုတွေက တွန်းအားပေးနေလိမ့်မယ်။ သင် ထံမှ မြင့်မားသော ရန် နိမ့် ခွဲ မဟုတ်ဘူး အချိန် မှာ အားလုံး ပေးမယ်။ ရှိသည် ဒါတွေ ခံစားချက်များ သင့်မိဘသားမက အခြားမိသားစုဝင်များထံပါ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ အများအပြားသည် အခြားမိသားစုဝင်များ အထူးသဖြင့် မောင်နှမများထံမှ နားလည်မှုနှင့် ပံ့ပိုးမှု မရှိခြင်းကြောင့် စိတ်ပျက်လာသည်ဟု ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ တိုင်ကြားကြသည်။ ဒီလိုမျိုး ကျယ်ပြန့်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုမျိုးကို ခံစားရတာ ပုံမှန်ပဲဆိုတာ သိထားပါ။ သို့သော် ပန်းတိုင်မှာ ဟန်ချက်ညီညီနှင့် အိမ်တွင်း၌သာ အောင်မြင်ရန်ဖြစ်သည်။ သင့်အတွက် ကျန်းမာစေသော စိတ်ခံစားမှုများပေါ်တွင်

တခြားသူရဲ့ဖိနှပ်ကိုစီးပြီး လမ်းလျှောက်တာက ဘာကို ပိုသဘောကျလဲ။ တစ်စုံတစ်ယောက်၏ သွားမယ်။ သို့သော်လည်း နှင့် ဘာကြောင့်လဲ။ အဲဒါ လူ ပြုမူသည်။ အဆိုပါ နည်းလမ်း သူ သို့မဟုတ် သူမ လုပ်တာ။



Geri-Fact

The National Family Caregivers Association's national profile of caregivers found that 67 percent of caregivers felt frustration while nearly 40 percent felt sad and anxious. Half of all caregivers experienced back pain, sleeplessness, and depression.

နာတာရှည်၊ နွမ်းနယ်သော အခြေအနေတွင် ခံစားနေရပါက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးဆက်များ ရှိသည်။ များများသင်ပါ။ နားလည် အဆိုပါ သဘာဝ ၏ သင်၏ ဖေဖေ အခြေအနေ(များ) နှင့် ၎င်းသည် သူ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သုခချမ်းသာကို မည်ကဲ့သို့ အကျိုးသက်ရောက်စေသနည်း ဟူသည့် ဒေါသ သို့မဟုတ် စိတ်ပျက်အားငယ်မှုမှ သင့်အား ဖယ်ထုတ်လိုက်နိုင်သည်။ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ၏ ကွဲပြားသော အဆင့်များကို သိရှိရန် ဆေးခန်း- စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းလက္ခဏာများ သို့မဟုတ် အပြုအမူဆိုင်ရာ ရှုပ်ထွေးမှုများ၊ Parkinson's ၏အကြောင်းအရာများသည် သင့်အား အကြောင်းရင်းကို ကြိုသိစေမည်ဖြစ်သည်။ ဖေဖေ လုပ်ရပ်များ အဆိုပါ

နည်းလမ်း သူ လုပ်တာ။ အဲဒါ ကိုလည်း အာမခံသည်။ သင်
ဒီဟာ မဟုတ်ဘူး ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဟိ မိဘ-သားသမီး
ဆက်ဆံရေး ဖြစ်တတ်သည်။ လုပ်ထားတယ်။ အတူ
မဖြေရှင်းနိုင် ပဋိပက္ခများ။ ဒီတော့ အကယ်၍
မင်းဘာတွေဖြစ်နေတာလဲ မင်းအဖေ နားမလည်ဘူး။
စော်ကားသောအပြုအမူသည် ဒဏ်ရာဟောင်းကိုဖွင့်နိုင်သည်။
အဲဒီမှာသင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ဖိစီးမှုလွန်ကဲခြင်း၊
တန်ဖိုးမထားခြင်းများကို ခံစားရခြင်း—၎င်းသည် လွန်ခဲ့သော
နှစ်များကဲ့သို့ပင် သင့်ကို နာကျင်စေပါသည်။ ဒိုင်း။ ကဲ မင်း
စိတ်ဆိုးတယ်။ မင်းတုံ့ပြန်တယ်။ မင်းရဲ့စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို သူက
ကောက်ကိုင်တယ်။ နှင့် အရာများ မြန်မြန် ခရုပတ် ထွက် ၏
ထိန်းချုပ်မှု။ မင်း အကူအညီလိုတယ်။ ဤ ဆက်ဆံခြင်း။ အတူ
အဆိုပါ အခြေအနေ။

သမထ ကူညီကြပါ

ငါ အချစ် အဲဒါတွေ ငြင်းဆိုချက်များ ပြီးနောက် စူပါမင်း အဲဒါ ပြောပြပါ။ ကလေးတွေ “မလုပ်နဲ့
ကြိုးစားပါ။ ဒီ မှာ အိမ်။” ရှိသင့်တယ်။ ဖြစ် a အလားတူ ရှင်းလင်းချက် အဲဒါ လာပါသည်။ အတူ
ဂရုစိုက်သည်။ အတွက် အိုမင်းခြင်း။ မိဘများ- “မလုပ်နဲ့ ဒီလိုလုပ်ပါ။ တစ်ယောက်တည်း။”
ပေးမယ်။ ဖြစ် အံ့ဩ မှာ ဘယ်လိုလဲ မြန်မြန် သင် နိုင်သည် ဖြစ်လာ အထီးကျန် ထံမှ မိသားစုနှင့်
သူငယ်ချင်း။ ပေးမယ်။ စတင်ပါ။ ရန် ခံစားပါ။ အဲဒါ အဲဒါ ပိုလွယ်လိုက်တာ ရန် ရုံ လုပ်ပါ။ အရာများ
သင်ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် သင်၏ ပါရီ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်လာ ဒါကြောင့် မှီခို အပေါ်သို့ သင်၊ အဲဒါ သူ
သို့မဟုတ် သူမ ဘယ်တော့မှ လိုလား သင် ရန် ထားခဲ့ပါ။

အဖွား ခေါ်တယ်။ ငါ့ကို သူမ၏ “မန်နေဂျာ။” သူမ ပြောပြပါ။ အဆိုပါ ဆရာဝန်တွေ၊ အဆိုပါ
လူကြီး နေ့ ဂရုစိုက်ပါ။ ဝန်ထမ်းတွေ နဲ့ သူ့မြေးတွေ က သူ့မန်နေဂျာ ကတစ်ဆင့် သွားရမှာ။
ငါတို့အားလုံးက ချစ်ဖို့ကောင်းတယ်လို့ ထင်ခဲ့ကြပေမယ့် သူမကလွဲလို့ ဘယ်သူမှမရှိတဲ့ နေရာကို
ရောက်သွားတယ်။

သူမန်နေဂျာက သူ့ကို ပြုစုနိုင်တယ်။ အထူးသဖြင့် ငါ့ကလေးမွေးတုန်းက ဒါက ခက်တယ်။
ခဏကြာတော့ အားလုံးကြိုးစားပြီး လုပ်လိုက်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဂရုစိုက်တတ်တဲ့ သူငယ်ချင်းက
ကျွန်တော့်ကို ဟန်ချက်နည်းနည်းရအောင် ကူညီပေးခဲ့တယ်။ နေ့ခင်းဘက် အကူအညီပေးဖို့
သူနာပြုဆရာမကို ခေါ်လာခဲ့တယ်။ အကြိမ်အနည်းငယ်လုပ်ခဲ့တယ်။
ကလေးအသက်ကြီးလာသောအခါ အပြင်ထွက်၍ စောင့်ရှောက်သူနှစ်ဦးကို
ခေါ်ဆောင်လာရသည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူ အတော်များများက အပြင်ထွက်ဖို့
ကြိုးစားတာကို စွန့်လွှတ်ပြီး “အသက်ရှင်မယ်” လို့ ပြောကြလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် မီ သင် ရှာပါ။ သင်ကိုယ်တိုင်ဖ ၀မ်းမိ တက် ၌ a ရက်စက်တယ်။ သံသရာ၊ ရှာဖွေ
အတွက် ကူညီကြပါ မှန်တယ် အဝေးနှင့် သတ်မှတ် တက် a ထောက်ခံမှု စနစ်။ မင်းရဲ့ မိဘ နိုင်သည်
ရှင်သန်ပါ။ a အနည်းငယ် နာရီ နှင့် ပင် နေ့ရက်များ with-ထွက် သင် ရအောင် ကြည့် မှာ အချို့ ၏
အဆိုပါ နည်းလမ်းများ သင် နိုင်သည် စာရင်းသွင်း ကူညီကြပါ။

ပူးပေါင်းပါ။ a အထောက်အပံ့ အဖွဲ့

တစ်မျိုး နည်းလမ်း ရန် ရယူ ကူညီကြပါ သည် ရန် ပူးပေါင်းပါ။ a ထောက်ခံမှု အဖွဲ့။ တခြား
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ နိုင်သည် မျှဝေပါ။ အတူ မင်းကဘာလဲ သူတို့က သွားမယ်။ မှတဆင့် နှင့်
ဘယ်လိုလဲ သူတို့ စီမံခန့်ခွဲ ရန် နိုင်နိုင်နင်းနင်း။ ဟိုမှာ ဘာမှ ကြိုက်တယ်။ ရောက်ဖူးသူများထံမှ
အကြံပြုချက် ။ ရောဂါတိုင်းလိုလိုမှာ ပံ့ပိုးကူညီတဲ့ အဖွဲ့တွေရှိတယ်။ ရှိသည် ပညာရှင်များ
ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပေးသည်။ အစိုင်အခဲ၊ နည်းပညာပိုင်း အချက်အလက် အကြောင်း အဆိုပါ
ရောဂါ နှင့်ခြေလှမ်းများ သင် နိုင်သည် ယူ ရန် ဆက်ဆံပါ။ အဆိုပါ အခြေအနေ အကယ်လို့ သင်၏
မိဘ ခံစားနေရသည်။ ထံမှ dementia ငါ အကြံပြုလို့မရပါဘူး။ အလွန် လုံလောက်ပါတယ်။ အဲဒါ
သင် ပူးပေါင်းပါ။ တစ်ခု အယ်လ်ဇိုင်းမား ထောက်ခံမှု အဖွဲ့။ အကယ်လို့ ပါဝင်ခြင်း။ အုပ်စုတစ်ခု
မဟုတ်ဘူး အတွက် သင် (မှာ အနည်းဆုံး ပေးပါ။ အဲဒါ a ကြိုးစားပါ) ယူ အားသာချက် ၏
အဆိုပါ အင်တာနက် နှင့် လုပ်ပါ။ သင်၏သုတေသန on သင်၏ မိဘရဲ့ ရောဂါ နှင့် ပူးပေါင်းပါ။ a
စကားစမြည် အခန်း သို့မဟုတ် ဆွေးနွေးခြင်း။ ဘုတ်အဖွဲ့ ၏ အခြား ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ။

ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့အကြံပေးချက်များ on ရှာဖွေခြင်း။ a ထောက်ခံမှု အဖွဲ့-

- ဒေသခံဆေးရုံအများစုသည်
ရပ်ရွာပညာရေးအစီအစဉ်များနှင့်



လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးသည့်အဖွဲ့များကို
ပံ့ပိုးပေးသည်။ ၎င်းတို့၏ ကမ်းလှမ်းမှုများနှင့်
အချိန်ဇယားကို သိရှိရန် ဆေးရုံ၏
ပြည်သူ့ရေးရာရုံးကို ခေါ်ဆိုပါ။

- Yellow Pages ရှိ အသင်းအဖွဲ့များအောက်တွင်
ဖော်ပြထားသော အဖွဲ့အစည်းများ၏ အမည်များကို
တွေ့ရှိပါမည်။ icated ရန် a အထူးသဖြင့် ရောဂါ၊
အဲဒီလို အဖြစ် နှလုံး အသင်းအဖွဲ့၊ ဆီးချိုရောဂါ
အသင်း၊ ကင်ဆာ လူ့ဘောင်သစ်၊ လေဖြတ်ခြင်း။
အသင်းအဖွဲ့။ ပေးပါ။ သူတို့ကို a ခေါ်ဆိုပါ။ ရန်
တစ်ပုဒ် ဆင်း a ထောက်ခံမှု အဖွဲ့။
- သင့်အနီးတွင်ရှိသော အခန်းကိုရှာဖွေရန်
အမျိုးသားအယ်လ်ဇိုင်းမားအသင်း (1-800-272-
3900) သို့ဆက်သွယ်ပါ။
- သက်ကြီးရွယ်အိုမိဘများ၏ ကလေးများထံ
ဖုန်းဆက်ပါ (1-800-227- 7294) အတွက်
အချက်အလက် နှင့် ရည်ညွှန်းချက် ဝန်ဆောင်မှုများ။

ပါဝင်ပတ်သက် တခြား မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ

အများအားဖြင့်၊ ဤ အဆိုပါ အစ၊ မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ဂန်းဟို on ကူညီသည်။ ထွက် ဒါပေမယ့် ထို့နောက်အဖြစ် အချိန် ဝတ်တယ်။ on လူတိုင်း ရရှိသည်။ ရယ် အလုပ်ရှုပ်သည်။ ဒီတော့၊ ပါဝင်တယ်။ သူတို့ကို စောစော နှင့် သတ်မှတ် တက် အဆိုပါ မျှော်လင့်ချက် အဲဒါ ဒီ သည် a မိသားစု အရေး ပင် သို့သော်လည်း ဖေဖေ သည် နေထိုင်သည်။ အတူ သင် ပေးပါ။ မြို့ပြင် မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ အလုပ်များ၊ အဲဒီလို အဖြစ် ခြေရာခံ ဆင်း ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက် on အင်တာနက်၊ လုပ်နေပါတယ်။ ခေါ်ဆိုမှုများ ရန် သတ်မှတ် တက် ချိန်း၊ သို့မဟုတ် ဈေးဝယ် ပတ်ပတ်လည် အတွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပစ္စည်းကိရိယာ။ ငါ အလွန် အကြံပြုသည်။ သုံးပြီး အီးမေးလ်- မိသားစု နိုင်သည် ဖြစ် on a အဖွဲ့ စာရင်း၊ နှင့် သင်လုပ်နိုင်သည် ပေးပါ။ အပတ်စဉ် အပတ်စဉ်များ on ဘာလဲ လိုအပ်ချက်များ ရန် ဖြစ် ပြီးပြီ။ နှင့် ဘယ်လိုလဲ ဖေဖေ သည် လုပ်နေတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက် ကိုင်တွယ် အာမခံ ကိစ္စ သို့မဟုတ် ရှာပါ။ အသိုင်းအဝိုင်း ဝန်ဆောင်မှုများ အဲဒါ နိုင်သည် ကူညီပေးပါ။ သင်၊ နောက်တစ်ခု အမိန့် ထောက်ပံ့ရေးပစ္စည်းများ နှင့် တာရှည်ခံ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုန်စည်။ မေး မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ ရန် ဖော်ထုတ် တုံး အချိန် ဘယ်တော့လဲ သူတို့ ပါ ကြိုက်တယ်။ ရန် အလည်အပတ် ဖေဖေ။ ရှင်းပြပါ။ ရန် သူတို့ကို အဲဒါ သင် ပါ ကြိုက်တယ်။ အသုံးပြုရန် ဒီ အချိန် အတွက် သင် ရန် ရယူ ကွာ။ ပင် အကယ်၍ အဲဒါ a နေ့ ခရီး၊ အဲဒါ အရေးကြီးတယ်။ အတွက် သင် ရန် ဝေးပါစေ။ ထံမှ သင်၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ တာဝန်များ။ အကယ်လို့ သင် ရှိသည် မိသားစု ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အသက်ရှင် ဤ အဆိုပါ တူညီသောဧရိယာ၊ ထို့နောက် သတ်မှတ် တက် a အပတ်စဉ် အချိန်ဇယား ၏ ဘယ်တော့လဲ သူတို့လုပ်မယ်။ လာ ရန် အလည်အပတ် ရန် သက်သာရာရ သင်

ယူပါ။ အားသာချက် ၏ ရပ်ရွာ ဝန်ဆောင်မှုများ

သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ဒေသဆိုင်ရာအေဂျင်စီများစွာသည် သင့်အား ကူညီပေးနိုင်သည့် မိသားစုစောင့်ရှောက်မှုပေးရေးအစီအစဉ်များကို ကမ်းလှမ်းသည်။ ဤ ဂရုစိုက်သည်။ အတွက် သင်၏ မိဘ။ ဖုန်းဆက်ပါ။ အဆိုပါ သက်ကြီးစောင့်ရှောက်မှု ရှာဖွေသူ (၁-၈၀၀-၆၇၇-၁၁၁၆)၊ ရန် ရှာပါ။ သင့်ပြည်တွင်းအေဂျင်စီတွင် ထိုသို့သောအစီအစဉ်များရှိပါက ထွက်ပါ။ အလုပ်လုပ်ရင် ကိုင်တွယ်ရခက်မယ်။ အစားအသောက်ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ဒေသခံ Meals on Wheels ရုံးသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ အကယ်၍ ဤရွေးချယ်မှုသည် အလုပ်မဖြစ်ပါက၊ သွားရင်းလာရင်းဖြင့် baby boomer မျိုးဆက်၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန်

စားသောက်ကုန်လုပ်ငန်းအသစ်များစွာ ပေါက်ရောက်လျက်ရှိပါသည်။



Sage Source

A wonderful book that can help you through the challenges of caregiving is by former First Lady Rosalynn Carter, *Helping Yourself Help Others* (see Appendix A, "Resources"). It's a warm, easy read, inspiring, and full of resources and practical advice.

သူငယ်ချင်း ဒါမှမဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ယောက်က "Gee, I ကူညီပေးချင်ပါတယ်" လို့ ကမ်းလှမ်းမှုအတွက် တစ်ယောက်ယောက်ကို ရိုးရှင်းစွာ ကျေးဇူးတင်မယ့်အစား အဲဒီလူကို လက်ခံလိုက်ပါ။ အတူ၊ "မင်း သိသည်။ ဘာလဲ ပဲ ဖြစ် a အရမ်းကောင်းတယ်။ ကူညီကြပါ

ဖေဖေက နောက်တစ်ပတ် တစ်ညလောက် ညစာ

ချက်ကျွေးမယ်..." ဒါမှမဟုတ် "မင်းသူနဲ့

နာရီအနည်းငယ်လောက် ထိုင်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့

ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ပေးပါ။ ငါ့ကို a အခွင့်အလမ်း ရန် ရယူ

ထွက်။" အများစု လူတွေ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ ၊

တစ်စုံတစ်ယောက်သည် သင့်အား

လက်ဆောင်ပေးလိုသည့်အခါတိုင်း၊

အိမ်သန့်ရှင်းရေးဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း သို့မဟုတ်

အနှိပ်ခံခြင်းကဲ့သို့သော သင့်ဘဝအတွက်

စိတ်ဖိစီးမှုနည်းစေမည့် အရာများကို တွေးတောပါ။ အခန်း 12

ရှိ ကွန်မြူနတီ ဝန်ဆောင်မှုများကို အမြန်ကြည့်ရှုခြင်း ဇယား၊

"အသိုက်အဝန်းတွင် နေထိုင်ခြင်း- ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်

သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး" သည် သင့်အတွက် ရနိုင်သော

ဝန်ဆောင်မှုများ၏ အကြံဉာဏ်များစွာကို ပေးပါသည်။

ဤအစီအမံများပြုလုပ်ရန် အချိန်ယူပါ—

ကြိုးစားရကျိုးနပ်မည်ဖြစ်သည်။

အငှား ကူညီကြပါ

ဟိ တခြား တက်လမ်း ရန် ရယူ ကူညီကြပါ၊ ၏ သင်တန်း၊ သည် ရန် အငှား အဲဒါ။ ဖြစ်ပါစေ။
 သေချာတယ်။ ရန် သွား ကျော် အခန်း 10၊ “အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ” အတွက် အချက်အလက်
 on အလုပ်ခန့် ကူညီကြပါ အဲဒါ သင့်လျော်သော အတွက် သင်၏ အမေ့ရဲ့အဆင့် ၏ ဂရုစိုက်ပါ။
 အကယ်လို့ သင်၏ မွေးချင်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အံ့ဩနေသည်။ ဘာလဲ သူတို့ နိုင်သည် လုပ်ပါ။
 ရန် ကူညီကြပါ ထွက် (သို့မဟုတ် လိုအပ်သည်။ ရန် ဖြစ် ပေးသည် a အရိပ်အမြွက်) ရယူ သူတို့ကို
 ရန် စေး ဌ အတွက် အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ သင်၏ပေးကမ်းခြင်း။
 ဖေဖေ a ရေချိုး သည် တည့်တည့် အန္တရာယ်ရှိသည်။ အတွက် သင်-သူက လေဖြတ်သည်။ on
 တစ်ခု ဖွတ် နှင့် အဝလွန်သည်။ အဲဒါ တန်ခိုး လုပ်ပါ။ သဘော ရန် ရှိသည် a ကျွမ်းကျင်စွာ
 လေ့ကျင့်ထားသည်။ လူ လာ ဌ တစ်ကြိမ် တစ်ပတ် နှင့် ကူညီပေးပါ။ အတူ အဆိုပါ ရေချိုး။
 အကယ်လို့ သင်၏ မိဘ အဆက်မပြတ် စောင့်ရှောက်သည်။ သင် တက် အားလုံး ည၊
 ဖြစ်နိုင်တယ်။ လုပ်ပါ။ သဘော ရန် ရှိသည် တစ်စုံတစ်ယောက် လာ ဌ ရန် နိုင်နိုင်နင်းနင်း အတူ သူ
 ည လမ်းလွဲခြင်း။ သောကြောင့် သင် နိုင်သည် ရယူ အချို့ အိပ်ပါ။ အိပ်ပါ။ တာဝန်တရပ် သည်
 တစ်ခုခု အဲဒါ အများဆုံး ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ အတွေ့အကြုံဟောင်း၊ နှင့် အဲဒါ နေရာများ
 သူတို့ကို မှာ အရမ်းကောင်းတယ်။ အန္တရာယ် အတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ
 သူတို့ကိုယ်သူတို့ ငါ သတိရပါ။ အားလုံး ရယ် ကောင်းပြီ ငါ့ ကိုယ်ပိုင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု၊ ငါ
 ရှိခဲ့ပါတယ်။ ရုံ ရပြီ အဆိုပါ ကလေး ရန် အိပ်ပါ။ မှတဆင့် ည ဘယ်တော့လဲ အဖွား
 စတင်ခဲ့သည်။ ရန် နေပါ။ တက် မှတဆင့် အဆိုပါ ည။ နှင့် သူမ လိုချင်တယ်။ ရန် အတူရှိပါ။ ငါ့ကို
 ပြီးနောက် a အနည်းငယ် ရက်သတ္တပတ် ၏ ဒီ၊ ငါတို့ ငှားရမ်းထားသည်။ ည ကူညီကြပါ။ ဒါပေမယ့်
 အဖြစ် သင် နိုင်သည် စိတ်ကူးကြည့်၊ ဒါက တော်တော်ဈေးကြီးလာတယ်။

အိမ်ဖော်ဝန်ဆောင်မှုများ၊ အိမ်မှုကိစ္စများ နှင့် အိမ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုများကို
 ကူညီပေးနိုင်သည့် မည်သည့်ပရိုဂရမ်ကိုမဆို လေ့လာရန် သင့်ဒေသခံအေဂျင်စီနှင့်
 အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုအပေါ်သေချာစစ်ဆေးပါ။ သင့်စောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင်
 သင့်အားကူညီရန် ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုခုကို သိရှိပါက သင့်မိဘ၏သမားတော်အား မေးမြန်းပါ။ အိမ်မှာ
 သင်ဘာတွေလုပ်နေလဲဆိုတာကို ဆရာဝန်ကို အသိပေးပြီး အိမ်မှာ
 ဘယ်လိုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို သူညွှန်ကြားနိုင်မလဲဆိုတာကို ကြည့်လိုက်ပါ။



Silver Lining

Rather than focus on your parent, identify the things that would make *your* life simpler. Would a taxi service make it easier to transport Mom to and from the doctor so you don't have to deal with the hassle of parking? How about a cleaning service coming in once a week? Find a pharmacist who delivers, so you're not running out to get prescriptions. Or find a grocery store that delivers—many are taking orders from the Internet these days. Get your hair done, have your nails manicured, get a massage, go out to lunch, see a movie—whatever makes your life better must be a priority. It's oxygen!

လူကြီး နေ့ ဆား V ရေခဲ ရန် အဆိုပါ ကယ်ဆယ်ပါ။

အဖွားကို ခေါ်ယူတုန်းက လူကြီးနေ့ ဝန်ဆောင်မှုစင်တာမှာ အလုပ်လုပ်တယ်။ သူ ကျွန်မနဲ့ အလုပ်တွဲလုပ်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးကို သဘောကျတယ်။ သူမသည် အစီအစဉ်ကို နှစ်သက်သဘောကျသည်။

သူမ၏ စိတ်ကျန်းမာရေးတွင် သိသိသာသာ တိုးတက်လာခဲ့သည်။ ငါ့မှာလည်း ငါ့နောက်ကို လိုက်ဖို့ ခွင့်ပြုတယ်။ အလုပ် နှင့် ဖြုန်း အချိန် အတူ အဆိုပါ ကလေး။ လူကြီး နေ့ ဝန်ဆောင်မှုများ (လည်း လူသိများသည်။ အဖြစ် လူကြီး နေ့



Geri-Fact

Medicare does not cover adult day services. Most people pay for the service out of pocket, which averages around \$35 per day—quite a bargain, considering the cost to hire someone to just sit with your parent all day. Some Medicaid programs cover adult day care and many area agencies on aging subsidize the cost to make it reasonable. Call the local AAA (1-800-677-1116) to find out about programs in your area.

စောင့်ရှောက်မှု) အစီအစဉ်များသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် တစ်နေ့ကုန် ကြီးကြပ်ပေးသည့် အစီအစဉ်များဖြစ်သည်။ လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ခံစားနေရသည်။ ထံမှ နာတာရှည် အခြေအနေများ၊ မကြာခဏ dementia။ တစ်မျိုး အရာ အားလုံး ပါဝင်သူများ ရှိသည် ဘုံ၌ သည် အဲဒါ သူတို့ မရနိုင်ပါ။ ဖြစ် ဘေးကင်းစွာ ဝဲ တစ်ယောက်တည်း။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူနေ့စဉ်ဝန်ဆောင်မှုစင်တာအများစုသည် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ၎င်းတို့၏ပါဝင်သူများအတွက် အစီအစဉ်အမြောက်အမြားကို ပေးဆောင်သည်။ စင်တာအများစုသည် မှတ်ဉာဏ်ကုထုံး၊ လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်များ၊ စကားပြောဆိုခြင်းကို ပေးသည်။ နှင့် ဂီတ ကုထုံး၊ နှလုံး တခြား လှုပ်ရှားမှုများ သင့်မိဘ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ကူညီပေးသည်- ထောင်း။ စင်တာများသည် မိသားစုများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုပေးသည်။ နှင့် နိုင်သည် သင်ပေးပါ။ သူတို့ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ အခြေခံများ။ မိသားစုများ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ နေ့စဉ်ဝန်ဆောင်မှုများကို အသုံးပြုသူများသည် ၎င်းကို မကြာခဏ မက်မောကြသည်။ မရှိရင်၊ အများကြီး ခံစားပါ။ သူတို့ မဟုတ်ဘူး ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ နိုင် ရန် ဂရုစိုက်ပါ။ အိမ်မှာရှိနေတဲ့ မိဘတွေအတွက်။ ယနေ့ခေတ်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူအများစုသည် အလုပ်ဖြစ်နေသောကြောင့် အိမ်တွင်မိဘတစ်ဦးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် မေးခွန်းထုတ်စရာမဟုတ်ပေ။ အဆို အကယ်၍ သူတို့ မဟုတ်ဘူး ရှိသည် ဒါတွေ

ဝန်ဆောင်မှုများ ရန် မှီခို on.

ပရိုဂရမ်တွင် သူနာပြုနှင့် လူမှုဝန်ထမ်း မြင့်မားစွာပါဝင်သော ပရိုဂရမ်ကို ရှာဖွေပါ။ ဝန်ထမ်းရထားအကြောင်းမေးပါ-

ထောင်း၊ နှင့် မေး ဘာလဲ အဆိုပါ ဝန်ထမ်း/ဖောက်သည် အချိုး သည်- ပေါ်တွင်မူတည်ပါသည် အဆိုပါ ဂရုစိုက်ပါ။

လိုအပ်ချက်များ ၏ အဆိုပါ ဖောက်သည်များ၊ ဟိုမှာ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် လူခြောက်ဦးလျှင် အနည်းဆုံး

အလုပ်သမားတစ်ဦး။ ခိုင်းလို့လည်း ရတယ်။

၎င်းတို့၏ လှုပ်ရှားမှုအချိန်ဇယားကို ကြည့်ပါ။

သင့်မိဘနှင့်အတူ ထိုနေရာတွင် ချိတ်ထားပါ—အမေက

၎င်းကိုအသုံးပြုရန် အကြိမ်အနည်းငယ်ကြာနိုင်သည်။

မိသားစုများစွာသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက်

နေ့စဉ်ဝန်ဆောင်မှုများ သွားရန် စိတ်ကူးကို မိတ်ဆက်ပေးရန် အထောက်အကူဖြစ်ကြောင်း မေမေအမြဲတမ်း

နှစ်သက်ခဲ့သည်- သူသည် ထိုနေရာတွင် ကစားရန်

သွားခြင်းဖြစ်သည် ကတ်များ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ရန်၊

"မိန်းကလေးတွေ။"



Sage Source

To find an adult day services program near you, call the National Adult Day Services Association at 202-479-0735 or visit their Web site at www.ncoa.org/nadsa and ask for a directory of adult day programs by city and state.

သက်သာရာရ၏။ ဂရုစိုက်ပါ။

Respite care သည် ပုံသဏ္ဌာန် နှင့် အရွယ်အစား များစွာ

ရှိနိုင်ပါသည်။ ဟိ သင်အာရုံစိုက်သည်။ အနားယူခြင်း

(အနားယူခြင်း) အကြောင်း၊ သင်၏ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုမှ—

တစ်နည်းအားဖြင့် အောက်ဆီဂျင်ပိုမိုရရှိခြင်း။

အချို့သောသူများသည် တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ရက် သို့မဟုတ်

သုံးရက်ခန့် အပန်းဖြေအနားယူခြင်းအဖြစ်

သက်ကြီးနေဝန်ဆောင်မှုများကို အသုံးပြုကြသည်။ သူများတွေ

ယူလာကြတယ်။ မိသားစုဝင်များ သည် နေ့အတွက် ဝေးရာသို့

ထွက်သွားကြသည်။ နည်းလမ်းရှာပါ။ ရယူ တသမတ်တည်း

အားလပ်ချိန် ဌ် သင်၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ အကယ်လို့
သင် မရှိပါ။ ရှိခဲ့ပါတယ်။ a အားလပ်ရက် အတွက် အဝေး ရယ်
ရှည် နှင့် သင်၏ အိမ်ထောင်ဖက် သွားချင်နေတာလား
ဒါမှမဟုတ် မင်းတူမကို မင်္ဂလာဆောင်ချင်တယ်၊ ding၊
ထို့နောက် ဆက်သွယ်ရန် a ပြည်တွင်း သူနာပြု အိမ် သို့မဟုတ်
အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြုခဲ့သည်။ အဆောက်အဦ။
အများကြီးပဲ။ ၏ သူတို့ကို ရှိသည် အခန်းများ ရရှိနိုင် အတွက်

သင့်မိဘကို ကောင်းမွန်စွာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ထားကြောင်း သိထားနိုင်စေရန်အတွက် ရက်တို (တစ်လအောက်) နေထိုင်ခွင့်။

National Senior Corps သည် လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော စေတနာ့ဝန်ထမ်းများကို သင့်အိမ်သို့ တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် စေလွှတ်မည်ဖြစ်သည်။ a အဖော် ရန် သင်၏ မိဘ ဒါကြောင့် အဲဒါ သင် နိုင်သည် ရယူ အချို့ သက်သာရာရ ဖုန်းဆက်ပါ။ သူတို့ရဲ့ သင်နှင့်အနီးဆုံးပရိဂရမ်၏နံပါတ်အတွက် hotline (1-800-424-8867)။ အမျိုးသားဒီမိုကရေစီ အဖွဲ့ချုပ် ၏ ဘာသာပေါင်းစုံ စေတနာ့ဝန်ထမ်း ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ (ခေါ်ပါ။ ၁-၈၀၀-၃၅၀-၇၄၃၈၊ သို့မဟုတ် အီးမေးလ် သူတို့ကို NFIVC@aol.com) မှာ သင့်ဒေသမှာ စေတနာ့ဝန်ထမ်းတွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပြီး ကူညီပေးဖို့နဲ့ သင့်မိဘတွေကို ကုမ္ပဏီကို ပံ့ပိုးပေးမယ့် သင့်ဒေသမှာ အစီအစဉ်ရှိမရှိ ပြောပြနိုင်ပါတယ်။ ၎င်းတို့၏ဝဘ်ဆိုက် www.NFIVC.org တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

အထောက်အပံ့ မင်းရဲ့အိမ်ထောင်ဖက်

ဟိ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း ၏ အဆိုပါ ပျမ်းမျှ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ သည် a မိန်းမ ၌ သူမ၏ နောက်ကျ 50s သို့မဟုတ် စောစော 60s ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အလုပ်တစ်ခုရပြီး အိမ်ထောင်ကျတယ်။ ယောက်ျား စိတ်ရှည်သည်းခံမှုဖြင့် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ အကြီးမြတ်ဆုံးယောက်ျားနှင့် လက်ထပ်ထားသော်လည်း၊ သင်၏မိဘ (သို့မဟုတ်) သူအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် သင့်အိမ်ထောင်ရေးကို စမ်းသပ်မည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် ဤစာကိုဖတ်နေသော ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၏ အိမ်ထောင်ဖက်ဖြစ်ပါက၊ သင့်အဖော်ကို သတိထားပါ။ သင့်လက်တွဲဖော်သည် သူမအတတ်နိုင်ဆုံးကြိုးစားနေကြောင်းနှင့် သူမသည် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ခံစားချက်များရောထွေးနေနိုင်သည်ကို သိထားပါ။ သင့်လက်တွဲဖော်သည် လမ်းကြောင်းအရပ်ရပ်သို့ ဆွဲငင်ခံရနိုင်သည်ဟု ခံစားရပြီး သူမသည် သင့်အား လုံလောက်စွာ ဂရုမစိုက်မိခြင်းကိုလည်း စိုးရိမ်နေပါသည်။ သင့်အိမ်ထောင်ဖက်ကို ထောက်ပံ့ဖို့ သွားပါ။ သူမနှင့်အတူ လိုက်သွားခြင်းဖြင့် အုပ်စုလိုက် သို့မဟုတ် သူသွားနေချိန်တွင် အဖေ့ကို လိုက်ကြည့်ရန် ကမ်းလှမ်းသည်။ နှစ်ယောက်လုံး သင်ခံစားနေရတဲ့ ကျန်းမာရေး အခြေအနေတွေကို နားလည်ဖို့ လိုပါတယ်။ သင့်အိမ်ထောင်ဖက်နှင့် သူ့အမေကြား ပြင်းထန်သော ဖလှယ်မှုကို မီးမလောင်ပါနှင့်။ ငြိမ်သက်လွှမ်းမိုးမှုဖြစ်လာသည်။

နှင့် အတွက် အဲဒါတွေ ၏ သင် ပေးသည်။ အဆိုပါ ဂရုမစိုက်၊ မလုပ်နဲ့ မေ့ ရန် ယူ အချိန် ထွက် ရန်

ဖြစ် အတူ သင့်အိမ်ထောင်ဖက်။ သတိရပါ။ အဆိုပါ နေ့ရက်များ ဘယ်တော့လဲ သင် ခဲ့ကြသည် ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း။ သင်၏ ကလေးတွေ နှင့် ဘာလဲ သင် ဖြတ်သန်းသွားပါ။ ရန် ရှိသည် a ည ထွက် ကောင်းပြီ။ အဲဒါတွေ နေ့ရက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကျော။ မလုပ်နဲ့ ထားပါတော့ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ သင်၏စားသုံးပါ။ တစ်ခုလုံး ဘဝ။ ကြိုးစားပါ။ မဟုတ်ဘူး ရန် ရှိသည် လေးနက်သော၊ လေးလံ ဆွေးနွေးမှုများ မိ သွားမယ်။ ရန် အိပ်ရာ။
အချိန်ဇယား a သီးခြား အချိန် ရန် ဆွေးနွေးပါ။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ ကိစ္စများ။ အမြင် အဲဒါ အဖြစ် a စီမံကိန်း အဲဒါ သင် ငါတို့ လှေပေါ်မှာ အတူတူရှိကြ သလို မင်းအိမ်ထောင်ဖက် နှစ်ယောက်စလုံး က အလုပ်တွေ လုပ်နေကြတယ်။ သင့်လိုအပ်ချက်တွေကို တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆက်သွယ်ပြောဆိုပါ။ တစ်ဖက်သားရဲ့ခံစားချက်ကို သင်သိတယ်လို့ မယူဆပါနဲ့။ သင့်ခင်ပွန်းသည်သည် သင့်အပေါ် အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေသော အရာတစ်ခုကို ယူဆောင်လာမည်ကို စိုးရိမ်သောကြောင့် မကျေမနပ်ဖြစ်ကာ ခံစားချက်များ တိုးလာနိုင်သည်။ ဆက်သွယ်ပါ။
ဆက်သွယ်ပါ။ နှင့် လုပ်ပါ။ အဆိုပါ အချိန် ရန် ပျော်ပျော်ပါးပါး တစ်ခုစီ တခြား!

သိခြင်း။ ဘယ်တော့လဲ ရန် ရအောင် သွားတော့

မင်းရဲ့မိသားစုဘဝကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ပြီး မင်းရဲ့အမေ ဒါမှမဟုတ် အဖေကို သေတဲ့အထိ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးနိုင်တဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအခြေအနေတစ်ခုရှိလို့ မင်းကို ကောင်းချီးပေးနိုင်ပါတယ်။ သင်ရော သင့်မိဘကိုပါ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးမယ့် ပံ့ပိုးမှုစနစ်တစ်ခုကို စုစည်းနိုင်ရင် သင်ဟာ ကာလရှည်ကြာစွာ ပြန်လည်အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါတွေ နေ့ရက်များ အဖြစ် ရှိခြင်း။ ပေးသည် သင်၏ အမေ a လက်ဆောင် မင်း မေ၊ သို့သော်၊ ရှိသည် ဒါတွေအားလုံးလုပ်ပြီးရင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါ မစွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ အနေအထားရောက်အောင်ပါ။ သင့်မိဘလိုအပ်သောစောင့်ရှောက်မှုအဆင့်။ အမှန်တော့၊ အချို့သောအခြေအနေများတွင်၊ စောင့်ရှောက်မှုပေးရန်အတွက် သင့်အတွက် လုံခြုံမှုမရှိနိုင်သလို၊ သင်သည် ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးများစွာကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် သင့်မိသားစုဆရာဝန် သို့မဟုတ် အခြားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပညာရှင်က သင်လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများကို ပိုမိုရှင်းလင်းစွာမြင်နိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။ ပေးနိုင်တဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ ဘိုးဘွားရိပ်သာတွေ ရှိပါတယ်။ ထိပ်တန်းလေယာဉ် ဂရုစိုက်ပါ။ ဤ a အရမ်း ဂုဏ်သိက္ခာရှိသော နည်းလမ်း။ အခန်း ၁၅၊ “ရွေးချယ်ခြင်း။ a သူနာပြု



Senior Alert

If you're reaching a point where you feel yourself "going down"—you've become isolated from family and friends, you've been sick, your children feel estranged from you, you're feeling depressed, anxious and pulled in all directions—it's time to re-think your decision to be a caregiver. Call a family meeting and talk to a professional to help you assess the situation. You've got to seek help.

အိမ်။” ထောက်ပံ့ပေးသည်။ သင် အတူ အဆိုပါ လမ်းညွှန်မှု ရန် ရှာပါ။ a ကောင်းတယ် အိမ်။ အများကြီးပဲ။ လူတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ နေထိုင်သည်။ အများကြီး ကြာကြာ ယနေ့ခေတ်တွင် လိုအပ်သော ရှုပ်ထွေးသော အခြေအနေများ ရိုးရှင်းစွာသင့်ရဲ့ca- ထက်ကျော်လွန်နိုင်စေသောခေတ်မီသောစောင့်ရှောက်မှု စွမ်းရည်များ။ ဤအရာများသည် အမှန်တကယ်ပင် လွယ်ကူပြီး အပြစ်ပြောနည်းသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ဖြစ်လာသည်။ ခက်ခဲတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေက အဓိကကျတတ်တယ်။ မင်းရဲ့ အိမ်စောင့်ရှောက်မှုကို မတတ်နိုင်တဲ့အခါ ကုန်ကျစရိတ် မိဘတောင်းဆိုချက်။ 'နာရီလက်တံ ပြုစုရတာ အရမ်းရတယ်။ သင့်မိဘတွေရဲ့စောင့်ရှောက်မှုက လိုလားတယ်ဆိုရင်တောင် ဈေးကြီးတယ်၊ ဗီဒီယို အားဖြင့် အဲဒါတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လုပ်ပါ။ ရုံ အထက် အဆိုပါ အနည်းဆုံးအခကြေးငွေ (ဥပမာ၊ အဖော်ဝန်ဆောင်မှု)။ ငါ ရှိခဲ့ပါတယ်။ မျှော်လင့်သည်။ ရန် စောင့်ရှောက် အဖွား အတူ ငါတို့ သည်အထိ အဆိုပါ အဆုံး။ သို့သော်၊ သူမ စတင်ခဲ့သည်။ ရန် ရှိသည် အသေးစား၊ နှင့် ငါတို့ ရန် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ။ ဤ နာရီပတ်ပတ်လည် ဂရုစိုက်ပါ။ ဘယ်ဟာ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ကျွန်တော်တို့ကို တစ်ရက် \$80 နဲ့လည်ပတ်နေတာ (လွန်ခဲ့တဲ့ 18 နှစ်)။ သူမသည် အလွန်တိုက်ခိုက်ရန်၊ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ကာ ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရဖြစ်လာသည်။ ငါရေးထားသလိုပဲ။ ဒီ၊ ငါ ဆဲ ခံစားပါ။ အချို့အပြစ် နှင့် အဆိုပါ လိုပါတယ်။ ရန် တရားမျှတပါ။ ထားလိုက်ပါ။ သူမ၏ သွား ဒါတောင်၊ ငါ သိသည်။ အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အတွက်



Sage Source

If you are a spiritual person, you might appreciate the solace from this book, *Caregiving, the Spiritual Journey of Love, Loss and Renewal* by Beth Witrogen McLeod (see Appendix A). The author shares her own experience and how you can find strength through religion and spirituality.

အဆိုပါ အကောင်းဆုံး အတွက် သူမ၏ ငါတို့ကို။ ဟိ အိမ်
ငါတို့ နေရာချထားသည်။ သူမ၏ ဌ ဖြစ်ခဲ့သည်။
အရမ်းကောင်းတဲ့ အတွင်း ရုံ a အနည်းငယ် မိုင်။ ငါ
ဖြစ်ခဲ့သည်။ နိုင် ရန် အလည်အပတ် သူမ၏ အနည်းငယ်စီ
နေရက်များ အတူ အဆိုပါ ကလေး။ နှင့် ငါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အတူ
သူမ၏ အဆိုပါ သူမ အကြိုက်ဆုံး ဆာလံကို ရွတ်ဆိုရင်း
သေဆုံးသွားတဲ့နေ့။

ဒီလိုမျိုး ဘဝရွေးချယ်မှုတွေ လုပ်ရတာ ဘယ်တော့မှ
မလွယ်ပါဘူး။ ဘဝမှာ ရှိနိုင်၊ ရှိနိုင် လုပ်နိုင်တာ တွေ
အများကြီးရှိတယ် ။ ဘာ ရှိလဲ၊ ဘာလုပ်ဖို့ လိုအပ်လဲ
လိုက်လုပ်ပါ ။ မင်းရဲ့စိတ်ရင်းတွေက
မင်းနှစ်ယောက်စလုံးအတွက်
အကောင်းဆုံးအကျိုးရှိတယ်ဆိုရင်-
မင်းအဆင်ပြေလိမ့်မယ်။

Caregiver's အယူဝါဒ

အများစု ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ လှတယ်။
စေတနာ ဝိညာဉ်များ-အဲဒါ ဘာကြောင့် ဒီတာဝန်ကို
အရင်စလုပ်တာလဲ။ ဒါကြောင့် သူတို့ကို
သူတို့ယုံကြည်လာအောင် လုပ်တာက
နည်းနည်းကြာနိုင်တယ်။ သူတို့မှာ ချစ်ရတဲ့သူကို
ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ ကန့်သတ်ချက်အချို့ကို ကန့်သတ်ထားဖို့
လိုပါတယ်။

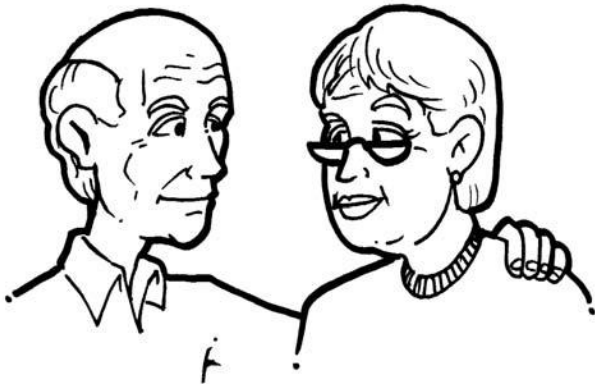
ဒါကတော့ a ယုံကြည်ချက် အတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ

- မေး အတွက် ကူညီကြပါ။ ရအောင် တခြား သိသည်။
ဘာလဲ သင် လိုပါတယ်။
- ခွန်အားပေးပါ။ သင်ကိုယ်တိုင် မှတဆင့် အသိပညာ၊
သင့်မိဘ၏အခြေအနေကို နားလည်ပါ။

- သတ်မှတ်သည်။ ကန့်သတ်ချက်များ on ဘာလဲ သင် ပါလိမ့်မယ်။ လုပ်ပါ။ နှင့် ထားပါတော့ အခြားသူများ သိသည်။
- ယူပါ။ ဂရုစိုက်ပါ။ ၏ သင်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး။
- ယူပါ။ ပုံမှန် အားလပ်ချိန် ထံမှ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။
- စောင့်ရှောက်ပါ။ တက် သင်၏ အကျိုးစီးပွား နှင့် ဝါသနာ
- သိလား။ အဲဒါ သင် ရှိသည် a မှန်တယ် ရန် a ဘဝ ၏ သင်၏ ကိုယ်ပိုင်
- သင့်ကိုယ်သင် ခွင့်လွှတ်ပါ။ တစ်ခါတလေ ဒေါသနဲ့ ဒေါသဖြစ်ရတာ အဆင်ပြေတယ်။ မင်းရဲ့ချို့ယွင်းချက်တွေကို မှီခိုမနေပါနဲ့။ ရှေ့ဆက်သွားသည်။
- ရယ်ပါ။ နှင့် ရယ်ပါ။ အချို့ နောက်ထပ်!
- မလုပ်နဲ့ မီးရှို့ ထွက် သင်၏ အိမ်ထောင်ဖက် - ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း။ သင်၏ အိမ်ထောင်ရေး။
- ယူပါ။ ထိန်းချုပ်မှု၊ ဖန်တီးပါ။ a ထောက်ခံမှု ကွန်ရက် ရန် ကူညီကြပါ သင် အတူ သင်၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ အလုပ်များ
- ယူပါ။ ပျော်ရွှင်မှု ဌ အဆိုပါ ကောင်းတယ် သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ လုပ်နေတယ်။

The Least You Need to Know

- One of the best ways to get a handle on your emotions is to understand the behavioral effects of your parent's disease or condition.
- Caregiving is not a solo act—get control by setting up a support system to help you care for your parent.
- You must take breaks. Arrange for respite care and take a look at adult day services for your parent, especially if you work.
- You have the right to take care of yourself, laugh, keep up your interests, forgive yourself, and not allow your caregiving to consume you.
- There may come a time when nursing home care is the best thing for your parent. It's okay to let the home take care of your parent when their medical needs are beyond your capabilities.



အခန်း ၂၀

ဘဝနိဂုံးပိုင်း ကိစ္စများ နှင့် ဆေးရုံ

In This Chapter

- What is important to dying people
- How to talk about end-of-life decisions
- The five stages of coming to terms with dying
- The hospice alternative
- The value of good family communication

သင့်မိဘကို အိမ်မှာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပြီး အဖေ ဒါမှမဟုတ် အမေ ဆုံးတွဲအထိ လုပ်နိုင်ရင် သင့်မိဘနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် အထူးလက်ဆောင်တစ်ခု ပေးလိမ့်မယ်။ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စကားလုံးတွေက အဲဒီလို လုပ်နိုင်ကြပါတယ်။ လူတိုင်းသည် ဤကဲ့သို့သောစောင့်ရှောက်မှုအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားမတက်ကြပါ။ အမှန်မှာ၊ သင့်မိဘ၏အခြေအနေသည် အိမ်ပြင်ပ၌သာ ပေးဆောင်နိုင်သည့် စောင့်ရှောက်မှုကို အာမခံနိုင်သည်။

သူ သို့မဟုတ် သူမသေဆုံးချိန်တွင် သင့်မိဘကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် သင်စီစဉ်သည်ဖြစ်စေ ဤအခန်းတွင် သင်ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့် ရနိုင်သောရွေးချယ်မှုများကို နားလည်ရန် ကူညီပေးပါမည်။ သင့်မိဘများကို

လက်လွှတ်လိုက်ခြင်းဖြင့် ဘဝ၏ စိတ်အနာရဆုံး မှတ်တိုင်များထဲမှ တစ်ခုကို
ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

ဘာလဲ အများစု လူတွေ လိုချင်တယ်။ ဘယ်တော့လဲ သူတို့ သေလုမြောပါး

စစ်မှုထမ်းဟောင်းရေးရာ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစင်တာမှ မကြာသေးမီက ပြုလုပ်ခဲ့သော ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်လေ့လာမှုတစ်ခုတွင် မြောက်ကာရိုလိုင်းနားပြည်နယ် Durham တွင် သုတေသီများသည် ဖျားနာသောလူနာများ၊ ၎င်းတို့၏ဆရာဝန်များ၊ လူမှုဝန်ထမ်းများ၊ ဆေးရုံစေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၊ ခရစ်ယာန်ဓမ္မဆရာများနှင့် မိသားစုဝင်များကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့ပါသည်။ ပြန်လည်ရှာဖွေသူများ တွေ့တယ်။ ခြောက် ခြံစင်အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ တစ်သားတည်း ရန် ဖန်တီးခြင်း။ a အပြုသဘော ဘဝ၏အဆုံး အတွေ့အကြုံ -

- နာကျင်မှုကို ကာကွယ်ခြင်းသည် လူနာအတွက် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ လူတော်တော်များများက သူတို့ယုံသောတာထက် ဝေဒနာနဲ့သေရမှာကို ပိုကြောက်ကြတယ်။ ဆရာဝန်များသည် နာကျင်မှုကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ပြီး နာကျင်မှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည့် မိသားစုနှစ်ရပ်လုံးကို စိတ်ချလက်ချ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည်။
- လူနာ လိုချင်တယ်။ ရန် ပါဝင်ပါစေ။ ဌ လုပ်နေပါတယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ပတ်သက် သူတို့ရဲ့ ကုသမှု။ လူနာကို အမှန်တရားမှ ကယ်တင်ခြင်း၏ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် နေ့ရက်များ ကုန်ဆုံးသွားပါပြီ။ လူနာ၏ဆန္ဒများကို တိုက်ရိုက်ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းသည် လူနာသည် ကုသမှုခံယူလိုစိတ်နည်းပါးပါက အပြစ်ရှိသောမိသားစုများကို သက်သာရာရစေပြီး မိသားစုဝင်များကြားတွင် ပဋိပက္ခများနှင့် ငြင်းခုံမှုများကို တားဆီးပေးမည်ဖြစ်သည်။ မေမေ ဖေဖေ လိုချင်တဲ့အရာက စည်းလုံးညီညွတ်တဲ့ အချက်ဖြစ်လာတယ်။
- လူနာ နှင့် မိသားစုများ လိုပါတယ်။ ရန် သိသည်။ ဘာလဲ ရန် မျှော်လင့် ထံမှ အဆိုပါ အသက်အန္တရာယ် အခြေအနေ နှင့်ကုသမှု။ ဤအသိပညာသည် အဖြစ်အပျက်များ၊ ရောဂါလက္ခဏာများအတွက် ၎င်းတို့အား ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ပြင်ဆင်နိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။ နှင့် ကုသမှု ရလဒ်များ ပတ်ဝန်းကျင် အဆိုပါ မကြာမီ သေခြင်း။

- လူနာ နှင့် မိသားစုများ ရှာဖွေ အတွက် သူတို့ဘဝရဲ့ အဓိပ္ပါယ်နဲ့ ဘဝအဆုံးမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး။ ဖြေသိမ့်မှုကို ရှာကြမယ်။



Geri-Fact

ယုံကြည်ခြင်း၊ ၎င်းတို့၏ဘဝကို
ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း၊ ပဋိပက္ခများကိုဖြေရှင်းခြင်း၊
မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများနှင့် အချိန်ဖြုန်းပြီး
နှုတ်ဆက်ပါ။

- လူနာများသည် အခြားသူများ၏ကျန်းမာရေးကို
ပံ့ပိုးပေးရာတွင် ကျေနပ်မှုရရှိကြသည်။
သေလုမြောပါး ချစ်ခင်ရသူတွေကို
လွတ်မြောက်အောင် ကူညီပေးရာမှာ ငြိမ်းချမ်းမှုကို
ရှာဖွေကြတယ်။ ချစ်ရသူ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်
ငွေကြေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် နည်းလမ်းများကို
ချန်ထားခဲ့ခြင်းသည် ကျေနပ်အားရစရာပင်။
- လူနာ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး လိုချင်တယ်။ ရန် ဖြစ်
မြင်သည်။ အဖြစ် a "ရောဂါ" သို့မဟုတ် a "ကိစ္စ"၊
ဒါပေမယ့် အဖြစ် a ထူးခြားသော၊ တကိုယ်လုံး လူ။

ဤသုတေသနနှင့် အခြားအလားတူလေ့လာမှုများစွာမှ၊
ခေါင်းစဉ်မည်မျှပင် နာကျင်စေကာမူ ရိုးသား၍
သနားကြင်နာသော ဆက်သွယ်မှုသည် "ကောင်းသော
သေခြင်း" အတွက် အရေးကြီးကြောင်း ထင်ရှားပါသည်။

ရှာဖွေခြင်း။ အဆိုပါ စကား

ကျွန်တော်တို့ အသက်ရှင် ဦး a လူ့အဖွဲ့အစည်း ၏ ရယ်မောဖွယ်ရာများ ဟင်းဟင်း ထက် ပြောနေသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက် ရှိသည်။ သေဆုံး၊ ငါတို့ "လွန်ပြီ" လို့ပြောပါ။ ပေါ်မှာ။" ဟင်းဟင်း ထက် ပြော၊ ရာနှင့်ချီ ၏ လူတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရှုံးသည်။ သူတို့ရဲ့ အလုပ်အကိုင်၊ ငါတို့ ပြော ကုမ္ပဏီ ဖြစ်ခဲ့သည်။ "လျော့ချ။" ဒါကြောင့် ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ သင် ရှိသည် a ရိုးရိုးသားသား စကားဝိုင်း သေခြင်းအကြောင်း အတူ သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ လုပ်ပါ။ သင် တကယ် လိုပါတယ်။ ရန် ပင် ရှိသည် အဆိုပါ စကားဝိုင်း? ကျွန်တော်တို့ ရန် နားထောင်ပါ။ ရန် အဆိုပါ သုတေသီများ နှင့် အားလုံး ၏ အဲဒါတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည် "ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဟိုမှာ," အဆိုပါ အဖြေက ဟုတ်ကဲ့။

စကားဝိုင်းတွင် ပါဝင်ရန် သင့်အား အရိပ်အမြွက်များနှင့် အခွင့်အလမ်းများပေးကာ သေလုမျောပါးနေသူများအတွက် အဆန်းမဟုတ်ပေ။ ငါသွားပြီတဲ့ အချိန် ဒါမှမဟုတ် ငါ့ရဲ့ဘဏ္ဍာရေးကိစ္စတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ကိုးကားပြီး စလိုက်နိုင်တယ် ၊ ဒါမှမဟုတ် သေပြီးရင် မင်းကို ပေးရမယ့် နှစ်ဖက်နားလည်မှု မရှိတဲ့ အရာတွေကို ပေးလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခိုက်အတန့်တွေကနေ ဝေးဝေးကို မသွားပါနဲ့။ မင်းရဲ့ဗီဇက "လာပါ မေမေ နေကောင်းလား" သို့မဟုတ် "အဲဒါကို ပြောကြရအောင်။ နောက်တစ်ကြိမ်။" သင့်မိဘက ပေးဆောင်လာပါက အခွင့်အလမ်းကို ရယူပါ။

စကားဝိုင်းသည် သင့်အတွက် မည်မျှခက်ခဲသည်ကို သင့်မိဘနှင့်လည်း မျှဝေပါ။ သူဘယ်လောက်ဖြစ်ဖြစ် သူက မင်းအတွက်ဆိုလိုရင်း အဖေနဲ့အမေမရှိရင် မင်းဘယ်လိုမှ တွေးလို့မရဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒီနောက်ဆုံးအချိန်ကို အတူတကွ တန်ဖိုးထားချင်တယ်ဆိုတာကိုလည်း သင့်မိဘကို မျှဝေပြီး ဆိုလိုတာက မေမေ ဒါမှမဟုတ် ဖေဖေရဲ့လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်အောင် အခုပဲ သေချာစီစဉ်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချတာကို ဆိုလိုတာပါ။

အခြားတစ်ဖက်တွင်၊ သင့်မိဘက ၎င်းကို မပြုစုရသေးပါက၊ သင်တစ်ဦးတည်းဖြစ်ရန် လိုအပ်ပေမည်။ ဒီလိုလုပ်ဖို့။ National Hospice ဖောင်ဒေးရှင်းသည် မကြာသေးမီက ဘဝအဆုံးသတ်ခြင်းဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ အမေရိကန်၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို လေ့လာမှုတစ်ခု ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ကလေး boomers လေးယောက်မှာ တစ်ယောက်ဟာ သူတို့ရဲ့မိဘသေဆုံးမှုနဲ့ဆိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေကို သူတို့မိဘက

ခြောက်လပဲ အသက်ရှင်ရမယ်ဆိုတာ သိထားရင်တောင်မှ ပေါ်လာမှာမဟုတ်ပါဘူး။ သို့တိုင် မိဘများက ၎င်းတို့၏ဆန္ဒကို အကောင်အထည်ဖော်ရန် မိသားစုဝင်များကို အားကိုးမည်ဟု ဆိုသည်။ ကဲ ခဏစောင့်။ အဲဒီဆန္ဒတွေကို မပြောဘဲ ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ။

ဤသည်မှာ National Hospice Foundation မှ အကြံပြုချက်အချို့ (နှင့် ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံမှ အတွေးအမြင်အချို့) သည် ဘဝ၏အဆုံးသတ်ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ အမေနှင့်အဖေကို မည်သို့ပြောဆိုရမည်နည်း။

- ဆွေးနွေးမှုမစတင်မီ၊ အိမ်စာအချို့လုပ်ကာ သင့်ရပ်ရွာရှိ ဘဝအဆုံးရွေးချယ်စရာများ (ဆေးရုံအုပ်၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်း၊ အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ၊ ယုံကြည်ခြင်းအခြေခံအစီအစဉ်များ) အကြောင်း လေ့လာပါ။ ဆွေးနွေးမှုအစီအစဉ်၊ ဒါဟာ တကယ်ကို အခိုက်အတန့်မျိုး မဟုတ်ဘူး။
- ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက်များ၊ အသက်ရှင်လိုစိတ်၊ ခိုင်ခံ့မြဲမြံသော ရှေ့နေ၏အာဏာနှင့် ရင်းနှီးအောင်လုပ်ပါ။ နေ့၊ နှင့် “လုပ် မဟုတ်ဘူးလား။ အသက်ပြန်ရှင်ပါ” အမိန့် (ကြည့် အခန်းများ ၂၄၊ “စီစဉ်ခြင်း။ အတွက် ချို့တဲ့မှု၊ နှင့် ၂၅၊ “ရှေ့နေတွေ၊ ဆန္ဒများ၊ နှင့် မဏ္ဍိုင် စီစဉ်ခြင်း”)။ လုပ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ပါလိမ့်မယ်။ ကူညီကြပါ သင်ဆုံးဖြတ် အဆိုပါ အမျိုးအစားများ ၏ မေးခွန်းများ သင် လိုပါတယ်။ ရန် စူးစမ်းပါ။ အတူ သင်၏ မိဘ၊ ဒါဆို မင်းမှာ အဖြေတွေ ရလိမ့်မယ်။
- ရွေးပါ။ a တိတ်တိတ်၊ သီးသန့် နေရာ ရန် ကိုင် a တစ်ခုချင်း စကားပိုင်း။

- ဆွေးနွေးရန် သင့်မိဘထံမှ ခွင့်ပြုချက်တောင်းပါ။ ဥပမာ- “ဖေဖေ၊ တကယ်နေမကောင်းရင် ဘယ်လို ပြုစုစောင့်ရှောက်ချင်လဲ ဆိုတာ ပြောပြချင်ပါတယ်။ အဆင်ပြေလား?” ဒါမှမဟုတ် “အမေ၊ မင်းက အရမ်းမှန်တယ်ဆိုရင် ငါတကယ်လုပ်ချင်တာ။ နေမကောင်း။ မင်းလိုချင်တာကို ငါသိရင် ပိုကောင်းမယ်။ ငါတို့ အဲဒီအကြောင်း ပြောလို့ရမလား။”
- အရှိန်အဟုန်သတ်မှတ်ရန် သင့်မိဘကို ခွင့်ပြုပါ။ တိတ်ဆိတ်မှုကို ဖြည့်ဖို့ အလျင်စလိုမလုပ်ပါနဲ့။ အာရုံစူးစိုက်မှုရှိနေပါ- မင်းမိဘတွေဆီကနေ မင်းရဲ့ဆန္ဒတွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ဖို့ မင်းမိဘတွေဆီကနေ သင်ယူချင်တာကြောင့် မင်းဒီစကားပိုင်းကို လုပ်နေတာ။ ဒါက မင်းအကြောင်းမဟုတ်ဘူး။
- နားထောင်ပါ။ သင့်မိဘက သင့်အား သင်ကြားဖူးသည့်အရာကို ပြန်လုပ်ပါ။ ဥပမာ- “မေမေ၊ ငါကြားတဲ့စကားက တတ်နိုင်သမျှ အိမ်မှာနေချင်တယ်၊ တကယ်တော့၊ ဆေးပညာအရ ဖြစ်နိုင်ရင် မင်းမနာကျင်ဘူးဆိုရင် ဆေးရုံမှာထက် မင်းရဲ့နောက်ဆုံးနေရက်တွေကို မင်းအိမ်မှာပဲ ကုန်ဆုံးစေချင်တယ်။”
- ဤဆွေးနွေးမှုပြီးသည်နှင့်၊ မိခင် သို့မဟုတ် ဖေဖေ၏ ဆန္ဒများကို ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက် သို့မဟုတ် အသက်ရှင်လိုစိတ်ဖြင့် စာဖြင့် အသေးစိတ်ရေးရန် နောက်တစ်ကြိမ် အချိန်သတ်မှတ်နိုင်သည်။ (အခန်း 24 ကိုကြည့်ပါ။)

ဤဆွေးနွေးမှု၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ သင့်မိခင် သို့မဟုတ် ဖခင်၏ ဘဝအဆုံးသတ်စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်အား မည်ကဲ့သို့ လိုချင်သည်ကို သိရှိရန် ကူညီပေးရန်ဖြစ်သည်ကို သတိရပါ။ မင်းရဲ့အလုပ်က သူ့လိုအပ်ချက်နဲ့ ဆန္ဒတွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးမယ့် အဖေ ဒါမှမဟုတ် အမေကို အာမခံဖို့ပါ။

အချို့လူများက ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ပြဿနာကို မဆွေးနွေးဘဲ၊ သင့်မိဘ၏ ဆန္ဒကို လေးစားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဒါမှမဟုတ် သင်ကိုယ်တိုင်က မဖြစ်နိုင်တဲ့အလုပ်တစ်ခုလို့ ထင်ကောင်းထင်နိုင်ပါတယ်။ မိသားစုထဲမှာ တခြားတစ်ယောက်ယောက်က စကားစမြည်ပြောဖို့ ပိုသင့်တော်မယ်ထင်တယ်။

လာမည်။ ရန် စည်းမျဉ်း အတူ သေလုမြှောပါး

မင်းနဲ့ မင်းအဖေက သူ့အခြေအနေက ရပ်တန့်သွားပြီဆိုတာ နားလည်လာတဲ့အခါ မင်းတစ်ယောက်ချင်းစီ ဖြတ်သန်းရမယ့် အဆင့်တွေ အများကြီးရှိတယ်။ ဖြစ်နိုင်ခြေများသည်မှာ သင်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ထပ်တူပြု၍ ဤအဆင့်များကို ဖြတ်သန်းမည်မဟုတ်ပါ။ ဒေါက်တာ Elisabeth Kübler-Ross သည် 1960 ခုနှစ်များနှောင်းပိုင်းတွင် *သေခြင်းနှင့်သေခြင်းဆိုင်ရာ* ကျော်ကြားသောစာအုပ်တစ်အုပ် (နောက်ဆက်တွဲ A ကိုကြည့်ပါ) ရေးခဲ့ပြီး၊ လူတို့သည် သေခြင်းနှင့်သေခြင်းကို မည်သို့မည်ပုံ ရင်ဆိုင်ရမည်ကို ကျွန်ုပ်တို့နားလည်မှုအသစ်ကို ပေါက်ဖွားစေသည့် အခြေခံသစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

ရှောက် အင်တာဗျူးများ နှင့် အကြံဉာဏ် ၏ နောက်ဆုံး နေမကောင်းပါ။ လူနာများ၊ ဒေါက်တာ Ku[um]bler-Ross က မျှဝေခဲ့သည်။ အဆိုပါ နောက်လိုက် လေ့လာတွေ့ရှိချက် ၏ ငါး အခြေခံ အဆင့်များ အများကြီး လူတွေ သွား မှတဆင့် အဖြစ် သေခြင်းတရားနှင့် ပြည့်စုံသည်။

1. **ငြင်းဆိုခြင်း။** အစပိုင်းမှာတော့ မယုံနိုင်စရာပါပဲ။ အသက်တာရှည်နေလျှင်ပင် ဘဝအဆုံးသတ်မည်ဟူသော သဘောပေါက်မှုသည် စုပ်ယူနိုင်လွန်းသည်။ ငြင်းဆိုခြင်းသည် သေခြင်း၏အဖြစ်မှန်တွင် နစ်မြုပ်ရန် အခွင့်အလမ်းပေးသည့် စိတ်၏ တုန်လှုပ်ချောက်ချားမှုဖြစ်သည်။ ဒါကြောင့် မင်းနဲ့ မင်းအဖေက ဘာမှ မပြောင်းလဲဘူးဆိုတဲ့ အပြုအမူမျိုး ဆိုရင်တော့ အဆင်ပြေပါတယ်။ အနည်းဆုံးတော့ ခဏပေါ့ ။
2. **ဒေါသ။** မင်းအဖေရဲ့ဒေါသကို အဆုံးအဖြတ်ခံယူနေတယ်ဆိုရင် ဒါက ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ အဆင့်မဟုတ်ဘူးလို့ မင်းထင်လိမ့်မယ်။ သို့သော် ဒေါသဟူသည်မှာ မင်းအဖေက သူ့အား ငြင်းဆိုခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

အခြေအနေ သူသည် သူ၏သမားတော်၊ သူ့ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် ကြိုးစားနေသော သူနာပြုများ၊ ဘုရားသခင်၊ မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ သို့မဟုတ် ဘဝတွင် သူ့အလိုလို ဒေါသထွက်နေပေမည်။ သူ့ဒေါသကို ထုတ်ဖော်ပါစေ။ လက်ခံခြင်းသို့မသွားနိုင်မီ ၎င်းကို ကျော်ဖြတ်ရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။

3. အလျှော့အတင်း။ အမြဲတမ်း တိတ်တဆိတ် လုပ်ပါ။ a သဘောတူညီချက် အတူ ဘုရားသခင်—သို့မဟုတ် ဘာဖြစ်ဖြစ် ပိုမြင့်တယ်။ ပါဝါ ကောင်းတာတစ်ခုခုလုပ်ရင် တစ်ခုခုပြန်ရလိမ့်မယ်လို့ သင်ယုံကြည်တယ်။ သို့မဟုတ် သင်ပါလိမ့်မယ်။ ကြည့် အတွက် a “နိမိတ်” ရန် ကူညီကြပါ သင် လုပ်ပါ။ a ကြီးတယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်? အဲဒါ ညှိနှိုင်းခြင်းအဆင့်သည် အဓိကအားဖြင့် မည်သည့်အရာဖြစ်သည်။ သင့်မိဘက ဈေးလျှော့ပေးနိုင်သည်။ အချိန်။ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်၊ သင်၏ အမေ လိုလား ရန် ကိုင် on သည်အထိ a အထူး မိသားစု ပွဲ- ပြန်ဆုံပွဲ၊ မင်္ဂလာဆောင်၊ သို့မဟုတ် မြေးမွေးခြင်း။ ဤကာလအတွင်းတွင်၊ သင့်အမေသည် ထိန်းချုပ်မှုရရှိရန် ကြိုးစားရာတွင် သူမ၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် အလွန်တက်ကြွလာသည်ကို သင်တွေ့မြင်ရပေမည်။ ဒါကို မင်းအမေမှာတွေ့ရင် သူ့မျှော်လင့်ချက်က ဘာလဲဆိုတာ စူးစမ်းပြီး အဲဒါဖြစ်လာအောင် ကူညီပေးပါ။

4. စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ညှိနှိုင်းမှုအားလုံး မလွဲမသွေ ပြောင်းလဲသွားမည်မဟုတ်ကြောင်း ငြင်းမရနိုင်လောက်အောင် ရှင်းသွားသည်နှင့်အမျှ သင့်အဖေသည် စိတ်ဓာတ်ကျလာပေလိမ့်မည်။ သူ့အသက်ဆုံးရှုံးမှု၊ နောင်ဖြစ်လာမည့်အရာများနှင့် သူမလုပ်ခဲ့သောအရာများအတွက် ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေလိမ့်မည်။ လုပ်ရန်။ ဤကာလအတွင်း သင့်အတွက် သူ သို့မဟုတ် သူမသည် သင့်အတွက် လုပ်ဆောင်ပေးသမျှအတွက် သင့်မိဘကို ကျေးဇူးတင်ရန် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ သူ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဖေဖေလုပ်ခဲ့တာတွေကို အသိအမှတ်ပြုပါ။ ညည်းတွားရန် ဤအချိန် လိုအပ်မည်ဖြစ်ပြီး၊ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်နှင့် သီးသန့်လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ စိတ်ကျရောဂါ ပျောက်ဆေးများနှင့် ရွှင်လန်းသော စကားဝိုင်းသည် ၎င်းကို ပြေပျောက်စေမည်မဟုတ်ပါ။ မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ သူ့ဘဝ ကုန်ဆုံးတော့မယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ဖို့ ကျန်းမာတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုပါပဲ။

5. **လက်ခံခြင်း။** ဆရာကောင်း၊ သင်၏ မိဘ ပါလိမ့်မယ်။ လက်လှမ်းမီ ဒီ နောက်ဆုံး ဇာတ်ခုံ၊ ဘယ်တော့လဲ သူ သို့မဟုတ် သူမ ငြိမ်းချမ်းစွာ လက်ခံသည်။ အဆိုပါ အဟီး အဲဒါ သေခြင်း။ သည် အနီး။ အမေ့ ပါလိမ့်မယ်။ အစ ရန် ဖယ်ထုတ်ခြင်း—သူမ ဖြစ်နိုင်သည်။ ပြောပြပါ။ သင် အဲဒါ သူမ မပါဘူး။ လိုချင်တယ်။ တစ်ခုခု နောက်ထပ် ဧည့်သည်များ။ သူမ ပါလိမ့်မယ်။ မဟုတ်ဘူး လိုချင်တယ်။ ရန် ဖြတ်သန်းသွားပါ။ အဆိုပါ စိတ်ခံစားမှု ခက်တယ်။ အလုပ် ၏ ထပ်ခါထပ်ခါ နှုတ်ဆက်ပါတယ်။ အခွင့်အလမ်းတွေကို ဖြစ်ကြပါသည်။ သင် မသွားဘူး။ ရန် လက်လှမ်းမီ ဒီ စင်မြင့် မှာ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အချိန် အဖြစ် သင်၏ မိဘ။ သင်၊ သို့မဟုတ် ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ တစ်ခု သင်၏ မောင်နှမ၊ တန်ခိုး ဖြစ် စိတ်ဆိုး နှင့် လိုချင်တယ်။ အမေ့ ရန် တိုက်ပွဲ ဒီ အားဖြင့် ကြိုးစားနေပါတယ်။ a အသစ် ကုသမှု ကုထုံး ရန် ဝယ် နောက်ထပ် အချိန်။ ပေးမယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် လေးစားပါတယ်။ ဘယ်မှာလဲ။ သူမ သည် မလုပ်နဲ့ သူ့ကိုတွန်းပါ။ ကျော ပြီးနောက် သူမ နောက်ဆုံးတော့ လာ ရန် အသုံးအနှုန်းများ အတူ သေခြင်း။

ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ဖြစ်ခြင်း။ သတိထားပါ။ ၏ အဆိုပါ အမျိုးမျိုး အဆင့်များ အဲဒါ အများကြီး လူတွေ အတွေ့အကြုံ ခွဲ တုံ့ပြန်မှု သို့ သေခြင်း။ ၏ a ချစ်တယ်။ တစ်ခု မေ ကူညီကြပါ သင် ပိုကောင်းပါတယ်။ နားလည် သင်၏ ကိုယ်ပိုင် ခံစားချက်များ နှင့် ၏ သင်၏ မွေးချင်းများ နှင့် ရှင်သန်ခြင်း။ မိဘ။ အသီးသီး ၏ သင် ပါလိမ့်မယ်။ ကိုင်တွယ် သင်၏ ခံစားချက်များ ကွဲပြားသည်၊ ရုံ နေပါ။ အာရုံစိုက် on ဘာလဲ သင်၏ သေခြင်း။ မိဘ လိုအပ်ချက်များ နှင့် အများဆုံး ၏ အဆိုပါ အနားယူပါ။ နေရာကျလိမ့်မည်။



Sage Source

There are two excellent Web sites that provide an extensive list of books and links to other sites on dying and death. At Dr. Ira Byock's Web site (www.dyingwell.org) you'll find that each book is linked to Amazon.com so that you can get a synopsis of the book. The award-winning Growth House site (www.growthhouse.org) brings together just about everything you need to know on dying and death. It also offers synopses of the books they recommend. Bookmark these sites!

ဘာလဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဆေးရုံလား?

ဆေးရုံ ဂရုစိုက်ပါ။ ပါဝင်တယ်။ a အဖွဲ့ ချဉ်းကပ် ယူဆောင်လာသည်။ အတူ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဂရုမစိုက်၊ နာကျင်မှု စီမံခန့်ခွဲမှု၊ နှင့် စိတ်ခံစားမှု နှင့် ဝိညာဉ်ရေးရာ ထောက်ခံမှု ရန် လူနာများ နှင့် သူတို့ရဲ့ မိသားစုများ ဒီ ဂရုစိုက်ပါ။ သည်



Geri-Fact

According to the American Hospice Foundation, **hospice** is “comprehensive care in the last months of life. Hospice services are provided by a team of doctors, nurses, social workers, grief and spiritual counselors, physical therapists, home health aides, and volunteers. Wherever possible, care is provided at home.” But when it can't be, hospice care is provided at a home-like inpatient facility.

လူနာ၏အိမ်တွင်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ်

အတွင်းလူနာဆေးရုံတစ်ခု၏ အိမ်နှင့်တူသောနေရာများတွင် ပေးဆောင်ထားသည်။

ဆေးရုံတက်ကုသခြင်းခံယူသူများသည်

၎င်းတို့၏ရောဂါ၏အဆင့်မြင့်အဆင့်တွင်ရှိသည်။

ဆေးရုံဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၏ တာဝန်မှာ

နှစ်သိမ့်မှုနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာကို မြှင့်တင်လိုသော

ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် နာမကျန်းမှု၏ လက္ခဏာများကို

ဖြေရှင်းရန်ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် နာကျင်မှုကို စီမံခန့်ခွဲရာတွင် ကျွမ်းကျင်သူများဖြစ်သည်။

ဆေးရုံဆိုတာ လူတော်တော်များများက လွဲမှားနေကြတယ်

ကင်ဆာရောဂါသည်များ သေသွားသည့်နေရာ။

ပထမဆုံးအနေနဲ့ ဆေးရုံရဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ကို အိမ်မှာ

ပြုစုပေးတယ်။ ဒုတိယအချက်မှာ လူများသော်လည်း၊
 ၎င်းတို့သည် ကင်ဆာရောဂါဖြင့် သေဆုံးနေကြသည်ကို
 ဂရုစိုက်ကြပြီး၊ နှလုံးရောဂါ၊ emphysema နှင့်
 အယ်လ်ဇိုင်းမားကဲ့သို့သော နာတာရှည်ရောဂါများ၏
 နောက်ဆုံးအဆင့်တွင် သေဆုံးသွားသူများကိုလည်း
 ကူညီပေးပါသည်။ ဆေးရုံသည် အသက်အရွယ်မရွေး
 စောင့်ရှောက်ပေးသည်။

ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအတွေ့အကြုံအရ
 ဆေးရုံဆေးခန်းနှင့် ကျွန်ုပ်၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်
 လေ့ကျင့်ရေး စေတနာ့ဝန်ထမ်း ဆေးရုံဝန်ထမ်းများအပေါ်
 အခြေခံ၍ ကျွန်ုပ် မတတ်နိုင်ပါ။ အားဖြည့်
 လုံလောက်ပါတယ်။ ရန် သင် ဘယ်လိုလဲ
 အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ ဆေးရုံဆေးခန်းသည် သင်နှင့်
 သင့်မိသားစုအတွက် ဖြစ်နိုင်သည်။ Hospice သည်
 သင့်မိဘ၏နာကျင်မှုကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ပြီး သင့်မိခင် သို့မဟုတ်
 ဖေဖေတို့ ကြုံတွေ့နေရသည့်အရာများက နားလည်ရန်
 ကူညီပေးနိုင်ပြီး သင့်ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်များကို
 ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်စေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။
 သေခြင်းတရားသည် ပကတိအစိတ်အပိုင်းဖြစ်သော်လည်း၊

ဘဝရဲ့ပဟေဠိတစ်ခုအဖြစ် ရှိနေဆဲပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မသေဆုံးမီနှင့် မသေဆုံးမီ
ဘာလုပ်သင့်သည်ကို မကြာခဏ ဆုံးရှုံးရတတ်သည်။ ဆေးရုံက လူတွေက မင်းကို မင်းရဲ့
အရှိန်အဟုန်နဲ့ ကျော်ဖြတ်နိုင်တယ်။ သင်ချစ်ရသူသေဆုံးပြီးနောက်တွင် ၎င်းတို့သည်
သင်နှင့်လည်း အဆက်အသွယ်ရှိနေပါသည်။

ဘယ်တော့လဲ ရန် ဖုန်းဆက်ပါ။ အတွက် ဆေးရုံ

ဆေးရုံစောင့်ရှောက်မှုသည် သင့်မိဘ (နှင့် မိသားစု)
ဖျားနာမှု၏ နောက်ဆုံးအဆင့်များအထိ ကူညီပေးရန်
ရည်ရွယ်ပါသည်။ အရည်အချင်းပြည့်မီခြင်း။ စည်းကမ်း
၏ Medicare သတ်မှတ် အတိအကျ ကန့်သတ်ချက်များ
ဆေးရုံဆေးခန်းကို ဘယ်အချိန်ရှာရမလဲ။
သမားတော်တစ်ဦးနှင့် ဆေးရုံဆေးဘက်ဆိုင်ရာ
ဒါရိုက်တာသည် သင့်မိဘ၏ ပျမ်းမျှသက်တမ်းသည်
ခြောက်နှစ်အောက်သာရှိကြောင်း အတည်ပြုရပါမည်။
လ သင်၏မိဘများသည် terminal နာမကျန်းမှုကို
ပျောက်ကင်းအောင် ကုသရန်အတွက် ကုသမှုများကို
ဆက်လက်လုပ်ဆောင်မည်မဟုတ်ကြောင်းကိုလည်း
သဘောတူရပါမည် ။

ဒါကြောင့် သင့်အမေက သူ့ရဲ့ terminal disease ကို
သတိထားရင်၊ အသက်ကို မရှာတော့ဘူးလို့
ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေ တိုးချဲ့ပြီး
သူမဟာ သေချင်တယ်၊ အိမ်၊ ထို့နောက် ဆေးရုံ သည်
တစ်ခု အရမ်းကောင်းတဲ့ ရွေးချယ်မှု အတွက် သူမ၏
အကယ်လို့ သင် ဆုံးဖြတ်ပါ။ အဲဒါ သင် လိုချင်တယ်။ ရန်
ပေးပါ။ a သူ့အတွက် အိမ်မှာ သေလုမြေပါး အတွေ့အကြုံ
ရှိတယ် ၊ ငါ အရမ်း သဘောကျတယ်- ပြုပြင်ပါ။
ခေါ်ဆိုခြင်း။ ဤ ဆေးရုံ ရန် ကူညီကြပါ သင် အတူ အဆိုပါ
သေချာပေါက် လိုအပ်မယ့် ဂရုစိုက်မှုနဲ့ သက်သာရာရပါစေ။



Sage Source

I recommend the following Web sites on hospice care: Hospice Foundation of America (www.hospicefoundation.org), 1-800-854-3402; National Hospice and Palliative Care Organization (www.nhpco.org), 703-243-5900; and American Hospice Foundation (www.americanhospice.org), 202-223-0204.

အတူအလုပ်လုပ်ဖို့သေချာပါစေ။ သင်၏ အမေ့ရဲ့ မိသားစု
ဆရာဝန် on ဒီ ဆုံးဖြတ်ချက်။
ဆရာဝန်သည် လွှဲပြောင်းပေးမည့်သူဖြစ်သည်။
ဆေးရုံစောင့်ရှောက်မှုက သင်နဲ့ သင့်မိသားစုကို
ငွေကြေးအခက်အခဲကနေ ကယ်တင်ပါလိမ့်မယ်။

Medicare အဖုံးများ ဆေးရုံ ဂရုစိုက်ပါ။

အများကြီးပဲ။ လူတွေ မလုပ်နဲ့ သဘောပေါက် အဲဒါ ဒါပေမယ့် Medicare ကမ်းလှမ်းချက်များ a
ဆေးရုံ အကျိုး အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ကာဗာ al-အများဆုံး အားလုံး ၏ အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ် ၏
ဂရုစိုက်သည်။ အတွက် a သေခြင်း။ လူ ကာလအတွင်း သူ့ သို့မဟုတ် သူမ၏ နောက်ဆုံး ခြောက်
လ ဘဝ၏ ရန် အရည်အချင်းပြည့်မီ အတွက် အဆိုပါ Medicare ဆေးရုံ အကျိုး ...

- မင်းရဲ့ မိဘ ရမယ်။ ရှိသည် Medicare အပိုင်း တစ်
- သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆေးရုံ၏ဆေးဘက်ဆိုင်ရာညွှန်ကြားရေးမှူးသည်
သင့်မိဘ၏သက်တမ်းသည် ခြောက်လအောက်သာရှိကြောင်း အတည်ပြုရပါမည်။
- မင်းရဲ့ မိဘ ရမယ်။ သဘောတူသည်။ ဤ အရေးအသား အဲဒါ သူ သို့မဟုတ် သူမ ပါလိမ့်မယ်။
မဟုတ်ဘူး လိုက်ရန် တစ်ခုခု သူ၏ရောဂါကို ကုသရန် ကုသမှုများ။

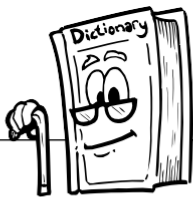
Medicare အကျိုးခံစားခွင့်ရှိသူအနေဖြင့် သင့်မိဘသည် သင့်ဒေသရှိ မည်သည့် Medicare-
certified ဆေးရုံကိုမဆို ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ သင့်မိဘသည် Medicare စီမံခန့်ခွဲထားသော
စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်တွင် ပါဝင်နေသော်လည်း သင့်မိဘတွင်ရှိသည်။ ဒီ အကျိုး မင်း လုပ်ပါ။
မဟုတ်ဘူး ရှိသည် ရန် ဖြစ် ကြိုတင်ထောက်ခံချက် မဟုတ်ပါ။ လုပ်ပါ။ သင် ရှိသည် ရန် အသုံးပြု
a ဆေးရုံ

HMO ၏ကွန်ရက်တွင်။ သင့်မိဘသည် စီမံခန့်ခွဲထားသော စောင့်ရှောက်မှုမှ ထွက်ရန်လည်း မလိုအပ်ပါ။ အစီအစဉ် အကယ်၍ သင့်မိဘသည် စီမံခန့်ခွဲထားသော စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်မရှိ ဝန်ဆောင်မှုများ လိုအပ်ပါက၊ ဆေးရုံစောင့်ရှောက်မှုအပြင်၊ သင့်မိဘက စာရင်းသွင်းထားသရွေ့၎င်းကို အကျုံးဝင်မည်ဖြစ်သည်။

ဟို Medicare ဆေးရုံအကျိုးခံစားခွင့် အောက်ပါတို့ကို အကျုံးဝင်သည် -

- လိမ္မာတယ်။ သူနာပြု ဝန်ဆောင်မှုများ
- စေတနာ့ဝန်ထမ်း ဝန်ဆောင်မှုများ
- သမားတစ်ဦးလည်ပတ်မှုများ
- လိမ္မာတယ်။ ကုထုံး
- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ လူမှုရေး ဝန်ဆောင်မှုများ
- ဝိညာဏ် အကြံဉာဏ်
- အာဟာရ အကြံဉာဏ်
- ကျန်ရစ်သူ ထောက်ခံမှု အတွက် အဆိုပါ မိသားစု

ဟို အကျိုး ကိုလည်း အဖုံးများ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်း ၏ အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ် ၏ ဆေးစာ မူးယစ်ဆေးဝါး အတွက် ရောဂါလက္ခဏာ ထိန်းချုပ်မှု နှင့် နာကျင်မှု ကယ်ဆယ်ရေးစခန်း၊ ရေတို အတွင်းလူနာ သက်သာရာရ ဂရုစိုက်ပါ။ ရန် သက်သာရာရ မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းမှ၊ နှင့် အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ အများစု ဆေးရုံများ ကာဗာ အဆိုပါ ကျန် ၅ ရာခိုင်နှုန်း ၏ အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ်။



Geri-Fact

Many hospice organizations are now adding the word “palliative” to their names. Palliative care seeks to address not only physical pain but also emotional, social, and spiritual pain to achieve the best quality of life for patients and their families.

စက်ပစ္စည်းများလည်း အကျုံးဝင်ပါသည်။ Medicare

ဆေးရုံအကျိုးခံစားခွင့်သည် အိမ်ရှိ 24 နာရီ

စောင့်ရှောက်မှုကို အကျုံးမဝင်ပါ။ သို့သော်၊

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကျပ်အတည်းတွင်၊ စဉ်ဆက်မပြတ်

သူနာပြုနှင့် ကာလတိုအတွင်းလူနာဝန်ဆောင်မှုများ

ရရှိနိုင်ပါသည်။

သင့်မိဘကို အိမ်တွင်မည်သူမျှ မပြုစုနိုင်ပါက၊ အချို့သော

ဘိုးဘွားရိပ်သာများနှင့် ဆေးရုံများတွင်

ဆေးရုံစောင့်ရှောက်မှုကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ နှင့် ဟိုမှာ

ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း အချို့အစီအစဉ်များ ရရှိနိုင် အဲဒါ
ရပါတယ်။ ကူညီကြပါ နေရာ အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။
အလုပ်သမားများ ၌ အဆိုပါ အိမ်။

သို့သော် Medicare သည်
အချိန်ပြည့်အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက်
အခကြေးငွေမပေးကြောင်း သတိပြုပါ။

ဆေးရုံအဖွဲ့သည် ထိုသူများအတွက် တစ်ရက်လျှင် ၂၄ နာရီ
ရရှိနိုင်ပါသည်။ အိမ်မှာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခံနေရတဲ့
လူနာတွေကို ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲ။ ဖြစ်နိုင်သော
အရေးပေါ်အခြေအနေများ။ ၎င်းတို့သည် ဆေးဝါးများ
ပံ့ပိုးပေးခြင်း၊ အိမ်ပြန်ခြင်းနှင့် လိုအပ်သလို
အခြားစောင့်ရှောက်မှုအတွက် စီစဉ်ပေးပါမည်။ Medicare မှ
ပြန်ပေးသည်။ သို့သော် နေ့စဉ်အချိန်တိုင်း စောင့်ရှောက်မှုကို
ဖြည့်စွက်ပေးပါသည်။ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့်
အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးအကူအညီများဖြင့် ပံ့ပိုးပေးသည်-
အာမခံ သို့မဟုတ် သီးသန့်ပေးဆောင်ခြင်း။

ရှာဖွေခြင်း။ a ဆေးရုံ

ဘာဖြစ်ဖြစ် ဆေးရုံ သင် ဆုံးဖြတ်ပါ။ အပေါ်သို့၊ ဖြစ် သေချာတယ်။ အဲဒါ အဲဒါ သည် a
Medicare-certified အဆောက်အဦ။ ဤအရာများသည် သင့်မိဘများ၏ လက်ခံရရှိရန်
အရည်အချင်းပြည့်မီသော တစ်ခုတည်းသော ဆေးရုံအစီအစဉ်များဖြစ်သည်။ Medicare ဆေးရုံ
အကျိုးရှိသည်။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကျော် ၂၄၀၀ ဆေးရုံ အစီအစဉ်များ တစ်လျှောက်လုံး
အဆိုပါ

နိုင်ငံ သုံး ကောင်းတယ် အရင်းအမြစ်များ ၏ အချက်အလက် ပတ်သက် ဆေးရုံ အစီအစဉ်များ ရရှိနိုင် သင့်၌ အသိုင်းအဝိုင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ပြည်တွင်း ဧရိယာ အေဂျင်စီ on ဇရာ၊ သင်၏ ပြည်တွင်း ဆေးရုံ ဌာန လူမှုရေး ဝန်ဆောင်မှုများ၊ နှင့် သင်၏ ဒေသဆိုင်ရာ အိမ် ကျန်းမာရေး ကြားခံ (RHHI)။ နှင့် ၏ ဟုတ်ပါတယ်။ အမြဲတမ်း အဆိုပါ ယုံကြည်သည်။ အဝါရောင် စာမျက်နှာများ ၏ သင်၏ ဖုန်း စာအုပ်။



Sage Source

Visit Medicare's Web site (www.medicare.gov) and click on "Important Contacts," where you can find the phone number of the regional home health intermediary. Give them a call and they'll tell you how to contact the Medicare-certified hospices in your area. You can also call Medicare at 1-800-633-4277. Or visit the National Hospice Organization Web site (www.nhpco.org); you can click on a map that will give you a list of hospices in your area.

မေးခွန်းများ ရန် မေး a ဆေးရုံ ပံ့ပိုးပေးသူ

မင်းရဲ့မိဘရဲ့မူလတန်း သမားတော် လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် a ကောင်းတယ် အရင်းအမြစ် ၌ ရည်ညွှန်းသည်။ သင် ရန် a ဆေးရုံ။ သီးခြားဆေးရုံတစ်ခုခုနဲ့ အလုပ်လုပ်တဲ့ ဆက်ဆံရေးရှိမရှိနဲ့ အပေါင်းလက္ခဏာရှိမရှိ ဆရာဝန်ကို မေးပါ။ ဤသည်မှာ ဆေးရုံဆေးခန်းကို မေးမြန်းသည့်အခါ မေးရမည့်မေးခွန်းအချို့ဖြစ်သည်။

- ဖြစ်ပါ တယ်။ အဆိုပါ ဆေးရုံ Medicare- လက်မှတ်ရပါသလား။
- အဲဒါ အဆိုပါ ဆေးရုံ a အဖွဲ့ဝင် ၏ တစ်ခုခု ပရော်ဖက်ရှင်နယ် အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် ရှိသည်။ အဲဒါ အသိ အမှတ် ပြု ခံရပြီလား ?
- ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ သေချာပါတယ်။ အခြေအနေများ အဲဒါ လူနာများ နှင့် မိသားစုများ ရှိသည် ရန် ဆုံ ရန် ဝင်ပါ။ ဆေးရုံအစီအစဉ်?
- ဆေးရုံဆေးခန်းသည် အိမ်သို့လာရန် ဆန္ဒရှိပြီး သင်နှင့် သင့်မိဘက ၎င်းသည်

အကောင်းဆုံးရွေးချယ်မှုဖြစ်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်ရန် သင်နှင့် သင့်မိဘများ ဆုံးဖြတ်ရာတွင် ကူညီပေးရန်အတွက် အကဲဖြတ်မှုပြုလုပ်ရန် ဆန္ဒရှိပါသလား။

- ဘယ်ဆေးရုံမှာ အထူးပြုဝန်ဆောင်မှုတွေပေးသလဲ (ပြန်လည်ထူထောင်ရေးကုထုံးတွေ၊ မိသားစု အတိုင်ပင်ခံများ၊ ဆေးဝါးပညာရှင်များ၊ အသုံးပြုသည့်ကိရိယာများ)။
- ဘာလဲ။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ဆေးရုံ မူဝါဒများ ပတ်သက် အတွင်းလူနာ ဂရုစိုက်လား? ဘာလဲ ဆေးရုံတွေ လုပ်တာ ရှိသည်။ စာချုပ် ဆက်ဆံရေး အတူ ၌ အဆိုပါ အဖြစ်အပျက် သင်၏ မိဘ ပါ လိုပါတယ်။ ရန် ဆေးခန်းသွားမလား

- ဒီလိုလား။ အဆိုပါ ဆေးရုံ လိုအပ်သည် a မူလတန်း မိသားစု ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ အဖြစ် a အခြေအနေ ၏ ဝင်ခွင့်? ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ တာဝန်များ အဖြစ် ဆက်စပ် ရန် အဆိုပါ ဆေးရုံလား?
- ဘာလဲ ကြင်နာပါ။ ၏ အရေးပေါ် လွှမ်းခြုံ လုပ်တာ အဲဒါ ကမ်းလှမ်း? ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သည် on ခေါ်မလား ပေးမည်။ a သူနာပြု လာ မြန်မြန် ရန် အဆိုပါ အိမ်၊ အကယ်၍ လိုအပ်လား?
- ဘာလဲ အိတ်ကပ်ထဲက ကုန်ကျစရိတ် နိုင်သည် ငါတို့ မျှော်လင့်?
- ပေးမည်။ အဆိုပါ ဆေးရုံ ကိုင်တွယ် အားလုံး ၏ အဆိုပါ စာရွက်စာတမ်း နှင့် ငွေတောင်းခံခြင်း
- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ဆေးရုံ မူဝါဒများ on အဆိုပါ အသုံးပြု ၏ ပဋိဇီဝဆေးများ၊ လေဝင်လေထွက်၊ ကျောက်ကပ်ဆေး၊ အင်တာနယ် သို့မဟုတ် parenteral အာဟာရ (အာဟာရဓာတ်များ ပေးသည် သွေးကြောသွင်းခြင်း) ဘာလဲ ကုသမှုများသည် ၎င်း၏ purview အပြင်ဘက်တွင် စဉ်းစားနေပါသလား။

တချို့က လမ်းခွဲခြင်း။ စကား အကြောင်း မိသားစု

နှစ်တွေ လွန်ခဲ့သော၊ ငါ သုံးစွဲခဲ့သည်။ a တစ်နှစ် အလုပ်လုပ် အဖြစ် a သူနာပြု လက်ထောက် နှင့် အတိုင်ပင်ခံ ၌ တစ်ခု အရေးပေါ် အခန်း နှင့် အကြိတ်အနယ် ဂရုစိုက်ပါ။ ယူနစ်။ တခြား ထက် ပေးကမ်းခြင်း။ အဆိုပါ သူနာပြုများ တစ်ခု အပို လက်၊ ငါ့မေဂျာ အလုပ် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရန် လုပ်ရပ် အဖြစ် အဆိုပါ သူနာပြု ဝန်ထမ်း ဆက်ဆံရေးရုံး အတူ မိသားစုများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိခဲ့ပါတယ်။ a ချစ်တယ်။ ဘယ်သူလဲ။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ၌ ဝေဖန် အခြေအနေ သို့မဟုတ် ရှိခဲ့ပါတယ်။ ရုံ ကွယ်လွန် အမျှ မိသားစုများ ပါ စိုးရိမ်တကြီး စောင့်ပါ သတင်းအတွက် အကြောင်း သူတို့ရဲ့ ချစ်တယ်။ တစ်ဦး၏ အခြေအနေ၊ ငါ ပါ့ ထိုင် အတူ သူတို့ကို။ တခြား ကြိမ်၊ လိုချင်ပါတယ်။ ပြန်သွားသည် နှင့် ရှေ့ အကြား အဆိုပါ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်း နှင့် မိသားစုများ၊ မွမ်းမံခြင်း။ သူတို့ကို on တိုးတက်မှုတစ်ခုခု ဖြစ်ခြင်း။ လုပ်ထားတယ်။ ဟိ အပြင်းထန်ဆုံး ကြိမ် ၏ အားလုံး ခွဲကြသည် စုဆောင်းခြင်း။ အဆိုပါ မိသားစု ၌ a သီးသန့်အခန်း ဒါကြောင့် အဲဒါ အဆိုပါ ဆရာဝန် နိုင် ပြောပြပါ။ သူတို့ကို အဲဒါ တစ်စုံတစ်ယောက် သူတို့ မြတ်နိုးသည်။ “မလုပ်ဘူး။ လုပ်ပါ။” ငါ့မှာ ဘယ်တော့မှ မကျန်ခဲ့တဲ့ တစ်နှစ်။

အခုလိုမျိုး မိသားစုဝင်တွေနဲ့ အတူရှိနေချိန်ကနေ သင်ယူခဲ့ရတာက မိသားစုနဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်တဲ့ မှတ်တမ်းကောင်းရှိသူတွေ ထက် အများကြီး ပိုကောင်းလာတယ်။ အဲဒါတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ မဟုတ်ဘူး အားလုံး ရယ် မကြာခဏ။ a သား ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ မရှိခဲ့ပါ။ စကားပြောတယ်။ ရန် သူ့ ဖေဖေ အတွက် လများ သို့မဟုတ် နှစ်များပင်လျှင် သူသည် အရာများကို မပြင်ဆင်နိုင်ခဲ့သည့်အတွက် လုံးဝနောင်တဖြင့် ရပ်နေခဲ့သည်။ ပဋိပက္ခဟောင်းများကို မဖြေရှင်းရသေးသော ညီအစ်ကို မောင်နှမများသည် ပေါ်ပေါက်လာသောအခါတွင် ပို၍ တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့ကြသည်။



Sage Source

Some other sites of interest include Death with Dignity National Center (www.deathwithdignity.org), 202-530-2900; Americans for Better Care of the Dying (www.absd-caring.org); and Last Acts (lastacts.rwjf.org).

မိဘနှင့်ပတ်သက်သော ဘဝအဆုံးသတ်ရေးဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ခြင်း။ ဤဆုံးဖြတ်ချက်များသည် လေးလေးနက်နက် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆန်ပြီး ခိုင်မာသော ဆုံးဖြတ်ချက်များဖြစ်သည်။ စိတ်ခံစားမှု အဖြစ် ရန် ဘယ်လိုလဲ ငါတို့ အမြင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် သေခြင်း။ ညီအကိုမောင်နှမတွေတောင်မှ တွေ့နိုင်တယ်။ ကိုယ်တိုင် ဌ a အလွန် စွဲချက်တင်သည်။ စကားရည်လုပွဲ ကျော် ဘာလဲ သည် အမေအကျိုးစီးပွားအတွက်။

မိဘများ မိသားစုစည်းလုံးညီညွတ်မှုကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ၎င်းတို့အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်မည့်အရာကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင် သူတို့သည် ဆုံးပါးသွားပြီးနောက် သားသမီးများကြားတွင် သပ် သို့မဟုတ် ပဋိပက္ခကို တားဆီးရန် နည်းလမ်းတစ်ခုအနေဖြင့် ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက်တစ်ခုဖြင့် ချဉ်းကပ်ပါက၊ ယင်းသည် အမှန်တကယ်ပင် ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၏ လုပ်ရပ်ဖြစ်သည်ကို သူတို့ မြင်တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။

နှင့် အဆိုပါ အကြီးမြတ်ဆုံး သင်ခန်းစာ ငါ သင်ယူခဲ့သည်။ ထံမှ အဲဒါ တစ်နှစ်လား? ဘယ်တော့မှ ထားပါတော့ တစ်ခု ဆင်ခြေ သွား မဖြေရှင်းနိုင် အကြား သင်နှင့် a ချစ်တယ်။ တစ်ခု အတိတ် အိပ်ရာ အချိန်။ ဘယ်တော့မှ မုန်တိုင်း ထွက်

၏ အဆိုပါ

ဒေါသတကြီးနဲ့ အိမ်ကို ကားပေါ် ခုန်တက်တယ်။ သူတို့အားလုံး စီစဉ်ပြီးတဲ့အခိုက်အတန့်မှာ လူတွေ့ဆီက ခိုးယူလာတာ မြင်ခဲ့ရတဲ့ သေခြင်းတရားတွေ အများကြီးပဲ။
မင်းဘယ်တော့မှသိမာမဟတ်ဘူး။

The Least You Need to Know

- Two of the most important things people want when they are dying is to control the pain and control the decisions regarding their treatment.
- Families do much better if they know what their parent's wishes are in *advance* as to end-of-life decisions. Advance directives prevent family conflict.
- Most people come to terms with dying in five stages: denial, anger, bargaining, depression, and acceptance.
- Hospice care is primarily provided in the home, or in a home-like setting of an inpatient hospice facility.
- Medicare provides every beneficiary a hospice benefit that covers nearly all costs during the last six months of life (even prescriptions) if your parent uses hospice care.
- In times of need, those who have a good history of being able to communicate as a family fare much better than those who don't.

အပိုင်း ၅

ငွေကြေး နှင့် ဥပဒေရေးရာ ကိစ္စများ

ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ သင် ကိုင် on ရန် သင်၏ ပိုက်ဆံ အတူ အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ် ၏ ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ ဆာန် မှာ မင်းရဲ့တံခါး ပထမ သင် လိုပါတယ်။ ရန် နားလည် အဆိုပါ အခြေခံများ ၏ အဆိုပါ "M&Ms"- Medicare၊ အဆိုပါ ဖက်ဒရယ်ကျန်းမာရေး အာမခံ အစီအစဉ်၊ နှင့် Medicaid၊ အဆိုပါ ပြည်နယ် အစီအစဉ်။ တခါ သင် ရယူ အချို့ ခြေခင်းခြင်း။ on ဒီ ရှေ့ သင်ပါလိမ့်မယ်။ ရှာဖွေတွေ့ရှိ အဆိုပါ အကျိုးကျေးဇူးများ သင်၏ မိဘများ မေ ဖြစ် ခံစားခွင့်ရှိသည်။ ရန် ထံမှ အဖွဲ့အစည်းများ၊ ကြိုက်တယ်။ အဆိုပါ ဌာန ၏ စစ်ပြန်များ ရေးရာ။

ပြီးရင် နေ့စဉ် အိတ်ကပ်ထဲက အသုံးစရိတ်တွေကို ကျော်လွှားပြီး ရှည်သလား မရှည်ဘူးလား ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သက်တမ်း ဂရုစိုက်ပါ။ အာမခံ သည် a စမတ် အလောင်းအစား အတွက် သင်၏ မိဘများ ပြီးတော့၊ နောက်ဆုံး ဒါပေမယ့် မဟုတ်ဘူး အနည်းဆုံး၊ ငါတို့ ဝင်ရောက်ပါ။ ကမ္ဘာ ၏ လူကြီး ဥပဒေ ဘယ်လိုလဲ ရန် အစီအစဉ် အတွက် မသန်စွမ်းမှု၊ နေထိုင်သည်။ တစ်ခုမှာ၊ ပါဝါ ၏ ရှေ့နေ ဆန့် ယုံကြည်သည်။ နှင့် ဖြစ်ခြင်း။ တစ်ခု စီမံအုပ်ချုပ်သူ။ ကျွန်တော်တို့ ပေးပါ။ သင် အကြံပေး ခံစားမှုများ on ဘယ်လိုလဲ ရန် ရှာပါ။ တစ်ခု လူကြီး ဥပဒေရှေ့နေ။ အဘို့ အဲဒါတွေ၏ သင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ခံစားပါ။ a နည်းနည်း အာရုံကြော အကြောင်း ချဉ်းကပ် သင်၏ မိဘများ ပေးမှာ အကြောင်းအရာ ၏ ဘာလဲ သူတို့ အစီအစဉ် on ထွက်ခွာ နောက်ကွယ်က ခံစားမှုပေါ်။ အချို့ အကြံဉာဏ် on ခြံခြင်း။ စကားပိုင်း။





ve အဲဒီ MGMS- Medicare ကို ရပါပြီ ။ နှင့် Medicaid

In This Chapter

- How Medicare works
- Bridging the gap with Medi-gap
- What Medicare covers—and what it doesn't
- The difference between original Medicare and Medicare managed care
- Doctors who take what Medicare assigns
- The difference between Medicare and Medicaid

Medicaid နှင့် Medicare သူတို့ဟာ အသံတူတာ သေချာပေမယ့် ကွဲပြားပါတယ်။ သူတို့နှစ်ဦးကြားတွင်၊ ဤသူများသည် နိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံးရှိ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် စောင့်ရှောက်မှုအများစုအတွက် တက်ဘ်ကို ရွေးကြသည်။ မင်းရဲ့ဝင်ငွေ ဘယ်လောက်ပဲရှိရှိ ဆေးရုံစောင့်ရှောက်မှုအားလုံးနီးပါးကို ပေးဆောင်ရတယ်။ အခြားတစ်ယောက်က ဘိုးဘွားရိပ်သာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ပေးချေသော်လည်း သင့်ဝင်ငွေသည် အရေးပါပြီး နည်းပါးနေရမည်ဖြစ်သည်။

ငွေရေးကြေးရေး ပျက်သုဉ်းသွားစေနိုင်တဲ့ သတင်းမှားတွေ အများကြီးရှိနေတယ်။ ဒါဆို မင်းကို အရှိန်မြှင့်လိုက်ရအောင်။ ဒါပေမယ့် အမြန်နှုန်းကန့်သတ်ချက်တွေလိုပဲ စည်းမျဉ်းတွေက ပြောင်းလဲနိုင်တယ်ဆိုတာ သိထားပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အချက်အလက် သည် အခြေခံ on Medicare စည်းကမ်း အဖြစ် ၏ ဇန်နဝါရီလ ၂၀၀၀။ စောင့်ရှောက်ပါ။ လက်ရှိ အားဖြင့် www.medicare.gov တွင် Medicare ၏ အကောင်းဆုံးဝတ်ဆိုက်ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ ။

Medicare- ဘာလဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ အဲဒါ?

Medicare သည် a ဖက်ဒရယ် ကျန်းမာရေး အာမခံ အစီအစဉ်။ အဲဒါ သည် အတွက် သုံး အဖွဲ့များ ၏ လူများ-

- လူတွေ ၆၅ နှစ်များ ၏ အသက် နှင့် ကျော်
- တချို့က မသန်စွမ်း လူတွေ အောက်မှာ အဆိုပါ အသက် ၏ ၆၅ နှစ်များ
- နောက်ဆုံးအဆင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူများ (အမြဲတမ်းကျောက်ကပ်ပျက်နေသူများ သုံးပြီး ကျောက်ကပ်ဆေး သို့မဟုတ် ရှိသည် ရှိခဲ့ပါတယ်။ a ကျောက်ကပ် အစားထိုးကုသခြင်း)

အသက် 65 နှစ်တွင် လူမှုဖူလုံရေးရရှိသူတိုင်းသည် Medicare ကတ်ကို အလိုအလျောက်ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ သင့်မိဘများသည် ထိုအသက်အရွယ်တွင် လူမှုဖူလုံရေးမရရှိပါက ၎င်းတို့၏ လူမှုဖူလုံရေးရုံးမှတစ်ဆင့် လျှောက်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ သတ်မှတ်ထားသော စာရင်းသွင်းကာလများ ရှိသည်- ထို့ကြောင့် မစောင့်ပါနှင့်။ အဖေက အသက် ၆၅ နှစ်မတိုင်ခင် သုံးလနဲ့ နောက်လေးလအထိ လျှောက်ထားနိုင်ပါတယ်။ ပြတင်းပေါက်ကို လွတ်သွားခဲ့ရင် အဖေက တကယ့်အခက်အခဲတွေနဲ့ ပင်နယ်တီရသွားနိုင်တယ်။

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှစ်ခု အစိတ်အပိုင်းများ ရန် Medicare-

1. **အပိုင်း တစ်** ဒီ အပိုင်း သည် မဟုတ်ဘူး ရွေးချယ်ခွင့် (မဟုတ်ပါ ပါ သင် လိုချင်တယ်။ အဲဒါ ရန် ဖြစ်ပါစေ။) အပိုင်း တစ် သည် ဆေးရုံ လွှမ်းခြုံ အပိုင်း ၏ Medicare အများစု ၏ သင်၏ မိဘတွေရဲ့ ဆေးရုံ ငွေတောင်းခံလွှာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖုံးလွှမ်းထားသည်။ အားဖြင့် Medicare ဟိ လူမှုရေး လုံခြုံရေး ရုံး ပြုလုပ်သည်။ အဲဒါ လွယ်ပါတယ်။ အတွက် သင်၏ မိဘများ နုတ်ကြတယ်။ အဆိုပါ ဆေးရုံ အာမခံ လစဉ် ပရီမီယံ ထံမှ အမေ နှင့် ဖေဖေ လူမှုဖူလုံရေး စစ်ဆေးပါ။ နှင့် zap အဲဒါ ကျော် ရန် အဆိုပါ Medicare ယုံကြည်မှု ရန်ပုံငွေ။ ရုံ ကြိုက်တယ်။ တစ်ခုခု တခြား in-အာမခံ အစီအစဉ်၊ သင်၏ မိဘများ ရှိသည် ရန် ကန်တယ်။ ၌ အတွက် နုတ်ယူနိုင်သော၊ အမျှ ၏ ၂၀၀၀၊ သူတို့ပေးမယ်။ ၇၇၆ ဒေါ်လာ အတွက် a ဆေးရုံ နေပါ။ ၏ ၁ ရန် ၆၀ နေ့ရက်များ။ Medicare အဖုံးများ semiprivate အခန်းများ၊ အစားအသောက်များ၊ အထွေထွေ သူနာပြု၊ နှင့် တခြား ဆေးရုံ ဝန်ဆောင်မှုများ။ ရုံ အကြောင်း အဆိုပါ တစ်ခုလုံး ဆေးရုံဘေလ် သည် ဖုံးထားသည်။ အားဖြင့် Medicare အပိုင်း

တစ် ပါလိမ့်မယ်။ ကိုလည်း ပေးဆောင် အတွက် အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အောက်မှာ သေချာသည်။ အခြေအနေများ၊ တာရှည်ခံ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပစ္စည်းကိရိယာ (ဘီးတပ်ကုလားထိုင်၊ ဆေးရုံ ကုတင်၊ အောက်ဆီဂျင်၊ လမ်းလျှောက်သူများ)၊ ဆေးရုံစောင့်ရှောက်မှု၊ သွေးသွင်းခြင်း။

2. အပိုင်း ခ ဒီ သည် အဆိုပါ ဒုတိယ အပိုင်း ၏ Medicare လူသိများသည်။ အဖြစ် အဆိုပါ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အာမခံ အပိုင်း ၎င်းသည် ဆရာဝန်များ၏ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ဆေးခန်း ဓာတ်ခွဲခန်း ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ပြင်ပလူနာ ဆေးဝါးနှင့် အကျိုးဝင်ပါသည်။ ခွဲစိတ်ခန်း ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ထောက်ပံ့ရေးပစ္စည်းများ၊ နှင့် ပြင်ပလူနာ ဆေးရုံ ဝန်ဆောင်မှုများ။ အောက်မှာ အတည်ပြုခဲ့သည်။ con-



Sage Source

To locate your local Social Security office, call 1-800-772-1213 or check out their top-notch Web site at www.ssa.gov.

အမျိုးအစားအလိုက်၊ သင့်မိဘများသည် အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများကိုလည်း လက်ခံရရှိနိုင်ပါသည်။ အဖေခွဲအမေက နုတ်ယူခွင့် ပေးတယ်။ ၏ \$100 နှင့် ထို့နောက် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း ၏ အဆိုပါ ငွေတောင်းခံ လွှာ

မင်္ဂလာပါ? ဥပဒေကြမ်း၏နှစ်ဆယ်ရာခိုင်နှုန်း။ ဟုတ်တယ် အဲဒီ အယောက် ၂၀၊ cents တွေ တကယ် ပေါင်းလို့ရတယ်။ လူတိုင်းက "ကွာဟချက်" (သင့်ကလေးတွေ ဈေးဝယ်တဲ့စတိုးဆိုင်မဟုတ်ပါ။)။ ရုံ ကွာဟချက်ပိတ်ဖို့ လူတိုင်းက အာမခံကို ဝယ်ကြတယ်။ ကာဗာ အဆိုပါ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း အဲဒါ Medicare မပါဘူး။ အဲဒါ အဖြစ်လူသိများသည်။ Medi-gap အာမခံ (နောက်ထပ် အကြောင်း အဲဒါ ြွံ a အခိုက်အတန့်)။

လူမှုဖူလုံရေးသည်လည်း မိခင်၏ လစဉ်ကို အလိုအလျောက် နုတ်ယူမည်ဖြစ်သည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အာမခံ ပရီမီယံ (အပိုင်း ခ) ထံမှ သူမ၏လူမှုရေး လုံခြုံရေး စစ်ဆေးပါ။ သူမ နိုင်သည် ငြင်းဆို အပိုင်း ခ၊ ဒါပေမယ့် သူမ ဒီအကြောင်းကို လူမှုဖူလုံရေးအဖွဲ့က အသိပေးရမယ်။

တစ်ခုတည်းသောအကြောင်းပြချက်

သူမ လုပ်သင့်တယ်။ ငြင်းဆို အဲဒါ သည် အကယ်၍ သူမ အောက်မှာ အချို့တခြား အစီအစဉ် အဲဒါ အဖုံးများ သူမ၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အာမခံ။ သူမ တန်ခိုး ဖြစ် ရယူခြင်း။ အဲဒါ ထံမှ a အငြိမ်းစား အထုပ်၊ ဒါကြောင့် သူမ မပါဘူး။ လိုပါတယ်။ ရန် ပေးဆောင် အတွက် ပရီမီယံ။ ဤအကျိုးဝင်မှုမရှိဘဲ သင်သည် လုံးဝမနေချင်ပါ။ ခွဲစိတ်တာတွေ အများကြီးပါ။ ပြင်ပလူနာ ခွဲစိတ်ကုသရေးဌာနများ (ဥပမာ အတွင်းတိမ်ခွဲစိတ်မှု) တွင် ပြုလုပ်နေပုံ- ဒါကို အိတ်ကပ်ထဲက ပေးရတာလား။

MEDICARE PART A COVERAGE CHART	
Medicare Part A (Hospital Insurance) Covers:	What You Pay in 2000* in the Original Medicare Plan
Hospital Stays: Semiprivate room, meals, general nursing and other hospital services and supplies. This does not include private duty nursing, a television or telephone in your room, or a private room, unless medically necessary. Inpatient mental health care coverage in a psychiatric facility is limited to 190 days in a lifetime.	For each benefit period you pay: <ul style="list-style-type: none"> • A total of \$776 for a hospital stay of 1-60 days. • \$194 per day for days 61-90 of a hospital stay. • \$388 per day for days 91-150 of a hospital stay. (See Lifetime Reserve Days on page 102) • All costs for each day beyond 150 days.
Skilled Nursing Facility (SNF) Care**: Semiprivate room, meals, skilled nursing and rehabilitative services, and other services and supplies (after a 3-day hospital stay).	For each benefit period you pay: <ul style="list-style-type: none"> • Nothing for the first 20 days. • Up to \$97 per day for days 21-100. • All costs beyond the 100th day in the benefit period. <p>If you have questions about SNF care and conditions of coverage, call your Fiscal Intermediary. ***</p>
Home Health Care**: Part-time skilled nursing care, physical therapy, occupational therapy, speech-language therapy, home health aide services, durable medical equipment (such as wheelchairs, hospital beds, oxygen, and walkers) and supplies, and other services.	You pay: <ul style="list-style-type: none"> • Nothing for home health care services. • 20% of approved amount for durable medical equipment. <p>If you have questions about home health care and conditions of coverage, call your Regional Home Health Intermediary. ***</p>
Hospice Care**: Medical and support services from a Medicare-approved hospice, drugs for symptom control and pain relief, short-term respite care, care in a hospice facility, hospital, or nursing home when necessary, and other services not otherwise covered by Medicare. Home care is also covered.	You pay: <ul style="list-style-type: none"> • A copayment of up to \$5 for outpatient prescription drugs and 5% of the Medicare payment amount for inpatient respite care (short-term care given to a hospice patient by another care giver, so that the usual care giver can rest). The amount you pay for respite care can change each year. <p>If you have questions about hospice care and conditions of coverage, call your Regional Home Health Intermediary. ***</p>
Blood: Given at a hospital or skilled nursing facility during a covered stay.	You pay: <ul style="list-style-type: none"> • For the first 3 pints of blood if you do not replace it.

* New Part A and B amounts will be available by January 1, 2001.

** You must meet certain conditions in order for Medicare to cover these services.

*** Call 1-800-633-4227 to get the telephone number for the Fiscal Intermediary or Regional Home Health Intermediary in your state.

If you have general questions about Medicare Part A, call your Fiscal Intermediary.

ဝန်ဆောင်မှုများ ဖုံးထားသည်။ အားဖြင့် Medicare၊ အစိတ်အပိုင်းများ တစ် နှင့် B

MEDICARE PART B COVERAGE CHART	
Medicare Part B (Medical Insurance) Covers:	What You Pay in 2000* in the Original Medicare Plan
Medical and Other Services: Doctors' services (except for routine physical exams), outpatient medical and surgical services and supplies, diagnostic tests, ambulatory surgery center facility fees for approved procedures, and durable medical equipment (such as wheelchairs, hospital beds, oxygen, and walkers). Also covers outpatient physical and occupational therapy including speech-language therapy. Outpatient mental health services.	You pay: <ul style="list-style-type: none"> • \$100 deductible (pay once per calendar year). • 20% of approved amount after the deductible, except in the outpatient setting. • 20% for all outpatient physical, occupational, and speech therapy services. • 50% for most outpatient mental health. See note below.
Clinical Laboratory Service: Blood tests, urinalysis, and more.	You pay: <ul style="list-style-type: none"> • Nothing for Medicare-approved services.
Home Health Care**: Part-time skilled care, home health aide services, durable medical equipment when supplied by a home health agency while getting Medicare covered home health care, and other supplies and services.	You pay: <ul style="list-style-type: none"> • Nothing for services. • 20% of approved amount for durable medical equipment.
Outpatient Hospital Services: Services for the diagnosis or treatment of an illness or injury.	You pay: <ul style="list-style-type: none"> • 20% of the charged amount (after the deductible). During the year 2000, this will change to a set copayment amount.
Blood: Pints of blood needed as an outpatient, or as part of a Part B covered service.	You pay: <ul style="list-style-type: none"> • For the first 3 pints of blood, then 20% of the approved amount for additional pints of blood (after the deductible) if you do not replace it.

* New Part A and B amounts will be available by January 1, 2001.

** You must meet certain conditions in order for Medicare to cover these services.

Note: Actual amounts you must pay are higher if the doctor does not accept assignment (see page 100). If you have general questions about your Medicare Part B coverage, call your Medicare Carrier (see pages 92-93).

အပိုင်း A ကဲ့သို့ပင်၊ သင်သည် အပိုင်း B တွင် စာရင်းသွင်းနိုင်သည့် အချိန်ကာလအချို့ရှိသည်။
 ယေဘုယျစာရင်းသွင်းကာလမှာ နှစ်စဉ် ဇန်နဝါရီလ 1 ရက်နေ့မှ မတ်လ 31
 ရက်နေ့အထိဖြစ်သည်။
 လွှမ်းခြုံ မဟုတ်ဘူး။ စတင်ပါ။ သည်အထိ ဇူလိုင်လ။
 အမျှ သင် သဘောတူညီချက် အတူ အဆိုပါ ကမ္ဘာ ၏ Medicare၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှစ်ခု
 မတူဘူး။ အဖွဲ့များ သင် ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ကြုံတွေ့ရသည်။ ဒါကတော့

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှင့် ဘာလဲ သူတို့ လုပ်ပါ

➤ **Peer Review Organizations (PRO)**။ ဖက်ဒရယ်အစိုးရက

ပေးဆောင်သည့်အဖွဲ့ဖြစ်သည်။ ဆရာဝန်များ နှင့် တခြား ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။

ကျွမ်းကျင်သူများ ရန် စောင့်ကြည့် နှင့် တိုးတက် ဂရုစိုက်ပါ။ ပေးသည် Medicare သို့

လူနာများ။ ဒီ အဖွဲ့ ပါလိမ့်မယ်။ သုံးသပ်ချက် သင်၏ မိဘရဲ့ မကျေနပ်ချက်များ အကြောင်း
အဲဒီလို

ဆေးရုံ၊ ဆေးရုံပြင်ပလူနာဆေးခန်း၊ သူနာပြုအိမ်၊ ခွဲစိတ်ကုသရေးဌာန၊ သို့မဟုတ် အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးအေဂျင်စီ အစရှိသည့် စောင့်ရှောက်မှုများ။ PRO သည် Medicare စီမံခန့်ခွဲသော စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်များမှ တိုင်ကြားချက်များကိုပင် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပေးမည်ဖြစ်သည်။ သင့်မိဘများ ဆေးရုံသို့သွားသည့်အခါတိုင်း၊ တိုင်ကြားချက်ပြုလုပ်ပုံနှင့် PRO ၏ဖုန်းနံပါတ်တို့ကို ပြောပြသည့် လက်ကမ်းစာစောင်တစ်ခု လက်ခံရရှိမည်ဖြစ်သည်။

- **ဘဏ္ဍာရေးနှစ် ကြားခံ။** ကုမ္ပဏီတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ ငှားရမ်းထားသည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ ဖက်ဒရယ် အစိုးရ ရန် ပေးဆောင် Medicare အားလုံး အပိုင်း တစ် နှင့် အပိုင်း ခ ငွေတောင်းခံလွှာများ ဟိ ကျွေးတယ်။ စာချုပ် အတူ မတူဘူး။ တစ်လျှောက်လုံးကုမ္ပဏီများ အဆိုပါ နိုင်ငံ ရန် ပေးဆောင် အဆိုပါ ငွေတောင်းခံလွှာများ တခါတရံ သင်ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် ခေါ်ဆိုပါ။ တစ်ခု အဲဒီထဲက ကုမ္ပဏီများ၊ ရန် မှန်တယ်။ a ဘေလ် သို့မဟုတ် ထားပါတော့ အဲဒါ ကုမ္ပဏီ သိသည်။ အဲဒါ တစ်ခုခုမှားနေပြီ။ ဟိ ကုမ္ပဏီ၏ ဖုန်း နံပါတ် ပေါ်လာသည်။ on အဆိုပါ "ရှင်းလင်းချက် ၏ အကျိုးကျေးဇူးများ" သို့မဟုတ် a "Medicare အနှစ်ချုပ် သတိပေးချက်" သင်၏ မိဘများ ရယူ ပြီးနောက် သူတို့ လက်ခံသည်။ a မှဝန်ဆောင်မှု a ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ပံ့ပိုးပေးသူ အဲဒါ ငွေတောင်းခံလွှာ Medicare

Co v ering အဆိုပါ ကွာဟချက်- Medi- ကွာဟမှု

ဟုတ်ပြီ၊ ကျော ရန် အဆိုပါ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း အဲဒါ Medicare မပါဘူး။ ကာဗာ အတွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ။ အဖေလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဝယ် a Medi-gap အာမခံ မူဝါဒ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ကာဗာ အဆိုပါ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း။ အဲဒါ သည် အရေးကြီးတယ်။ အဲဒါ သူရသွားတယ်။ ဒီ အာမခံ-မဟုတ်လျှင် သူ ရွေးချယ်သည်။ ရန် ရယူ ထဲသို့ a Medicare စီမံထားသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ (HMO) အစီအစဉ်။ အမျှ မကြာမီ အဖြစ် သူက လက်ခံခြင်း။ သူ Medicare အပိုင်း ခ အာမခံ အကျိုးရှိ၊ သူ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် Medi-gap မူဝါဒအတွက် လျှောက်ထားခြင်း။ ရန် လုပ်ပါ။ ၁၀ ပိုလွယ်လိုက်တာ၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၁၀ စံ Medi-gap အစီအစဉ်များ ထံမှ ဘယ်ဟာ ရန် ရွေးချယ်ပါ။ ပြင်ဆင်ပါ။ အတွက် အကွာရာ ဟင်းချို- သူတို့ အပိုင်းအခြား ထံမှ တစ် (အရမ်း အခြေခံ) ရန် ည (ထို တကိုယ်လုံး ဘောလုံး ၏ ဖယောင်း)။ ဟိ သင်တန်း၊ အဆိုပါ

နောက်ထပ် လွှမ်းခြုံ၊ အဆိုပါ နောက်ထပ် သင် ပေးဆောင်။ နှစ်ယောက် ၏ အဆိုပါ စံပြုသည်။ အစီအစဉ်များ အဲဒီကုမ္ပဏီတွေ နိုင်သည် ကမ်းလှမ်း ရန် ရောင်း သင်၏ မိဘများ နိုင်သည် ဝံ အဆိုပါ ခေါင်းစဉ် Medicare ရွေးပါ။ ဤမူဝါဒများ ဖြစ်ကြပါသည်။ နည်းသော ငွေကုန်ကြေးကျများ; သို့သော်၊ သင်၏ မိဘ ကိုသာ ရွေးချယ်နိုင်သည်။ ။ ထံမှ အဆိုပါ အစီအစဉ် ဆေးရုံများနှင့် ဆရာဝန်များ။



Sage Source

To search and compare Medi-gap policies and for tips on buying policies, visit www.medicare.gov/MGCompare. Get a free copy of the *Guide to Health Insurance for People with Medicare* at this Web site or call 1-800-633-4227 to order. SHIP (Seniors Health Insurance Program) counselors offer free health insurance advice and can help you sort through Medicare. Call your local area agency on aging (listed in the blue pages of your phone book) to contact your local SHIP program.

ဖက်ဒရယ်အစိုးရတွင် သင့်မိဘများရေယာတွင် မည်သည့် Medi-gap မူဝါဒများကို ကမ်းလှမ်းထားသည်ကို သင်ရှာဖွေနိုင်သည့် ပထမအဆင့် ဝဘ်ဆိုက်တစ်ခု ရှိသည်။ သင် လိုချင်သော အကျုံးဝင်မှု အမျိုးအစားကို သင် ခွဲခြားနိုင်ပြီး၊ ထို့နောက် သင် အာမခံ ကုမ္ပဏီမှ သင် ပေးဆောင်သည့် အရာကို သင် ဖတ်ရှုခြင်း ကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ မတူညီသောအစီအစဉ်များကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခု နှိုင်းယှဉ်နိုင်သော printout တစ်ခုကိုလည်း သင်ရနိုင်သည်။ Medi-gap Compare ဟုခေါ်သည်။

ဝယ်ယူခြင်း။ a Medi-Gap မူဝါဒ

သင်သည် Medi-gap မူဝါဒများကို ဂရုတစိုက်ဝယ်ယူရန် လိုအပ်သည်။ ဤသည်မှာ သင်သတိထားလိုသောအချက်ဖြစ်သည်။

- အစီအစဉ်တစ်ခုပင်ပါ။ အာမခံကုမ္ပဏီများသည် သင့်အား ဒုတိယ Medi-gap အစီအစဉ်ကို ရောင်းချခြင်းသည် တရားမဝင်ပါ။
- နဂိုရှိပြီးသား အခြေအနေများကို ဖယ်ထုတ်ထားသည့် အပိုဒ်များကို သတိထားပါ။ သင့်မိဘများ၏ အခြေအနေများကို အကျုံးဝင်စေမည့် အစီအစဉ်တစ်ခုကို ဝယ်ယူပါ။
- အစီအစဉ်ပြောင်းသည့်အခါ သတိထားပါ။ ပိုကောင်းအောင် သင်ပြောင်းနေတာ သေချာပါစေ။ သက်သာသောဈေးနှုန်းဖြင့် coverage ပေးသည်။
- လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဆိုပါ အာမခံ အစီအစဉ် နိုင်သည် ဖြစ် ပေးပို့ခဲ့သည်။ ခွဲ ၃၀ နေ့ရက်များ။
- မူဝါဒတစ်ခုဝယ်ယူရန် သို့မဟုတ် ဖိအားမြင့်သည့် နည်းဗျူဟာများကို အသုံးပြုရန် သင့်မိဘများကို မည်သူမှ မကြောက်စေနှင့် ။
- အတည်ပြုပြီးကြောင်း အာမခံကုမ္ပဏီမှ သင့်အား အတည်ပြုကြောင်းပြသရန် တောင်းဆိုပါ။ အားဖြင့် အဆိုပါ ပြည်နယ် အာမခံ ဌာန ရန် ရောင်း ၎င်း၏ မူဝါဒများ။ ဟူပြည်နယ် အတည်ပြုချက်ဆိုသည်မှာ ကုမ္ပဏီသည် Medi-gap မူဝါဒကို ရောင်းချရန် စံနှုန်းများနှင့် ကိုက်ညီပါသည်။
- ငွေသား မပေးဆောင်ပါနှင့်။ ဝယ်ယူမှုအထောက်အထားရှိစေရန် ချက်လက်မှတ်ဖြင့်ပေးချေပါ။ သင်မည်သူနှင့်ဆက်ဆံနေသည်ကို သိပါ— လုပ်ငန်းကတ်တစ်ခုရယူပါ။



Senior Alert

When mom and dad hit 65 years old and right after they have enrolled in Medicare Part B, they have six months to buy a Medi-gap policy. During this open enrollment period the insurance company cannot deny your parents coverage or change the price of a policy because of past or current health problems. If your parents don't buy it during that six-month window, insurance companies can deny them a Medi-gap policy and charge them more. So now you know what to buy your parents for their sixty-fifth birthdays!

- အကယ်၍ သင်၏ မိဘများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရှုပ်သည်။ သို့မဟုတ် လွှမ်း ဌ် လုပ်နေပါတယ်။ အာမခံ ဆုံးဖြတ်ချက်များ၊ ကျော်သွားပါ။ အဆိုပါ အချက်အလက် အတူ သူတို့ကို သို့မဟုတ် ရှိသည် သူတို့ကို စကားပြော ရန် a သဘော အတိုင်ပင်ခံ
- သင့်မိဘက မူဝါဒတစ်ခုဝယ်ရန် ဆုံးဖြတ်ပြီးသည်နှင့် ဆေးမှတ်တမ်းကဏ္ဍကို ဖြည့်စွက်ပါ။ အလွန်ဂရုတစိုက်။ အကယ်၍ သင်သည် မည်သည့်အချက်အလက်ကိုမှ ချန်လှပ်ထားပါက၊ ကုမ္ပဏီသည် သင်အစီရင်ခံစာထားသော အခြေအနေနှင့် ချိတ်ဆက်ထားသော ငွေတောင်းခံလွှာကို မ ကာမိစေရန် အကြောင်းပြချက်အဖြစ် ၎င်းကို အသုံးပြုမည်ဖြစ်သည်။
- ပုံမှန်မဟုတ်သော အစီအစဉ်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနေပါ။ အာမခံကုမ္ပဏီများသည် ၎င်းအား အစိုးရစံနှုန်းများနှင့် မကိုက်ညီပါက သင့်ပြည်နယ်အာမခံဌာနမှ အတည်ပြုထားခြင်းမရှိပါက ၎င်းကို Medi-gap အစီအစဉ်ဟု မခေါ်ဆိုနိုင်ပါ။

အဲ ဌ် အဆိုပါ အအေး ဘာလဲ Medicare မပါဘူး။ Co v er

Medicare လုပ်တာ a အရမ်းကောင်းတယ်။ သဘောတူညီချက်၊ ဒါပေမယ့် အဲဒါ မပါဘူး။ ကာဗာ အရာအားလုံး။ ဒါကတော့ ဘာလဲ။ မဟုတ်ဘူး ဖုံးလွှမ်းသည်-

- နီးပါး အားလုံး ပြင်ပလူနာ ဆေးစာ မူးယစ်ဆေးဝါး
- ပုံမှန်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စာမေးပွဲများ
- လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် မျက်စိ စာမေးပွဲများ
- ချုပ်နှောင်ထားသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ (ကူညီကြပါ အတူ ရေချိုး၊ တစ်သင်းလုံး၊ သုံးပြီး အဆိုပါ အိမ်သာ၊ စားသောက်ခြင်း)
- အများစု သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့် အံကပ်
- လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် ခြေ ဂရုစိုက်ပါ။
- အကြားအာရုံ အကူအညီများ
- အရိုး ဖိနပ်
- အလှပြင်တယ်။ ခွဲစိတ်မှု (ရပြီ။ ရန် စောင့်ရှောက် အဆိုပါ အရေးအကြောင်းများ)

ဤဝန်ဆောင်မှုအချို့အတွက် ပေးချေရန် အခြားအာမခံများအတွက် သင် ဈေးဝယ်နိုင်ပါသည်။ သုံးရက်ကြာ ဆေးရုံတက်ပြီး အခြားအခြေအနေများနှင့် ကိုက်ညီပါက Medicare သည် ဘိုးဘွားရိပ်သာစောင့်ရှောက်မှု၏ ပထမရက် 100 ကို အကျုံးဝင် မည်ဖြစ်သည်။ 31ဆိုရင် သင်ကိုယ်တိုင်ပါပဲ။

ဘာလဲ။ ဒီ အကြောင်း ဟယ်?

တော်တော်များများကြားရမယ့် အသုံးအနှုန်းကတော့ တာဝန်ပါ။ သတ်မှတ်အခြေအနေ သို့မဟုတ် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတစ်ခုအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် မည်မျှပေးချေရမည်ကို Medicare က သတ်မှတ်ပေးသည်။ ဆရာဝန်က ငွေပေးချေမှုအဖြစ် ယူတယ်။ Medicare ပေးသော ပမာဏကို အပြည့်အဝပေးသည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာဝန်သည် "တာဝန်" ကို ယူသည်ဟု ဆိုလိုသည်။ သင့်မိဘသည် အိတ်ကပ်ထဲမှ မည်သည့်အရာကိုမျှ ပေးဆောင်ရန် မလိုအပ်ကြောင်းကိုလည်း ဆိုလိုသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် assignment သည် ကောင်းမွန်သောအရာဖြစ်သည်။ မင်းလိုချင်တယ်။ သမားတော်သည် တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ အရင်မေးပါ။

အကယ်၍ doc မှ တာဝန်မယူပါက၊ သင့်မိဘများသည် Medicare နှင့် Medi-gap ပေါ်လစီကာဗာနှင့် ဆရာဝန်မှပေးဆောင်သည့်အရာတို့အကြား ကွာခြားချက်ကို ပေးဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ အကြောင်း သုံး ထွက် ၏ တိုင်း လေး ဆရာဝန်များ ယူ ဟယ်။ ပင် အကယ်၍ သူတို့ မလုပ်နဲ့၊ သူတို့ နိုင်သည်

တာဝန်ခံ သာ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း နောက်ထပ် ထက် ဘာလဲ Medicare တာဝန်ပေးသည်။ အတွက် အဲဒါ ဝန်ဆောင်မှု။ ဒီတော့၊ ပြော၊ ဥပမာအားဖြင့်၊ အဲဒါ Medicare တာဝန်ပေးသည်။ \$100 အတွက် a ပေးသည် ဝန်ဆောင်မှု; အဆိုပါ doc နိုင်သည် တာဝန်ခံ သာ ဒေါ်လာ ၁၁၅ ဒေါ်လာ။ ပုံမှန်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစစ်ဆေးမှုများကို Medicare မှ အကျုံးမဝင်ကြောင်း သတိရပါ။ အဲဒီမှာ မဟုတ်ဘူး တာဝန်ပေးသည်။ ပမာဏ။ ဟိ doc နိုင်သည် တာဝန်ခံ ဘာဖြစ်ဖြစ် သူ သို့မဟုတ် သူမ လိုလား



Senior Alert

If you think your parent has been a victim of fraud or you seriously suspect Medicare is being ripped off (which means we're all being ripped off), call the Office of Inspector General's Hotline at 1-800-HHS-TIPS (1-800-447-8477). Be sure to have on hand the provider's name and any identifying number on the bill, your Medicare number, date and item of service you are questioning, the amount approved and paid by Medicare, and the reason why you suspect a problem. You could qualify for a \$1,000 reward!

မူရင်း Medicare သို့မဟုတ် Medicare စီမံခန့်ခွဲမှု စောင့်ရှောက်မှု။

ယခုအခါတွင် စီမံကွပ်ကဲမှု စောင့်ရှောက်မှုသည် အခင်းဖြစ်ပွားရာနေရာသို့ ရောက်ရှိနေပြီဖြစ်ပြီး၊ အမေနှင့် ဖေဖေတို့မှာ ရွေးချယ်စရာများ ရှိသည်- သူတို့နေနိုင်သည် ၌ အဆိုပါ မူရင်း Medicare အစီအစဉ်— တစ်ခု ပြီးပြီ။ ရုံ ဖော်ပြခဲ့သည်။ ရန် သင် (တခါတရံ အခကြေးငွေအတွက် ဝန်ဆောင်မှုပေးသော Medicare ဟု ပြန်လည်ခေါ်ဆိုသည်) သို့မဟုတ် ၎င်းတို့သည် စီမံခန့်ခွဲထားသော စောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့အစည်း (HMO) တွင် ပါဝင်နိုင်သည်။ မိုက်တယ်။ ရွေးချယ်မှုများ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ပိုများလာသည်။



အကယ်၍ သင့်မိဘသည် HMO ၏ သမားတော်များ၊
ဆေးခန်းများနှင့် ဆေးရုံများမှ ကုသခြင်းကို

စိတ်မဝင်စားပါက၊ အမှန်တကယ်
အကျိုးကျေးဇူးအချို့ရှိပါသည်။

- သင့်မိဘများသည် ၎င်းတို့၏ Medi-gap လွှမ်းခြုံမှုကို
စွန့်လွှတ်နိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် Medicare အပိုင်း A
နှင့် အပိုင်း B ကို မစွန့်ပစ်ပါ။
- ပုံမှန်ဆရာဝန် စာမေးပွဲများ၊ သွားနှင့်ခံတွင်း
စောင့်ရှောက်မှု၊ နားကြားကိရိယာ၊ မျက်မှန်နှင့်
ဆေးစာများကဲ့သို့သော
ကြိုတင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုများကို
များသောအားဖြင့် အကျုံးဝင်ပါသည်။
- ဟိ HMO လက်ကိုင် အားလုံး အဆိုပါ စာရွက်စာတမ်း။
- အနည်းဆုံးအားဖြင့်၊ မူရင်း Medicare မှ
ကမ်းလှမ်းထားသည့်အရာအားလုံးကို ပေးဆောင် ရပါ
မည်။

သင့်မိဘများသည် ၎င်းတို့ ကျဆင်းသွားသော Medi-gap
မူဝါဒအတွက် ၎င်းတို့ပေးချေသည့်ပမာဏထက်
နည်းလေ့ရှိသည့် HMO သို့လစဉ် ပရီမီယံကြေးကို
ပေးဆောင်နိုင်ပါသည်။

အကယ်လို့ သင်၏ မိဘများ ကြည့်ပါ။ ဆရာဝန်များ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပြီးပြီ။
 ဤ အဆိုပါ အစီအစဉ်၊ မလုပ်နဲ့ လိုအပ်သည် a အများကြီး ၏ အထူးကျွမ်းကျင်သူများ သို့မဟုတ်
 အစီအစဉ်တွင်မပါသော အထူးကျွမ်းကျင်သူ သို့မဟုတ် တစ်နှစ်အတွင်း မတူညီသောနေရာနှစ်ခုတွင်
 နေထိုင်ပါ။ တန်ခိုး ဖြစ် စံပြ နှင့် အဲဒါ ပါလီမန်မယ်။ ကယ်တင်ပါ။ သူတို့ကို ပိုက်ဆံ

ဤ Medicare စီမံထားသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ သင်၏ မိဘများ ရမယ်။ အသုံးပြု အဆိုပါ
 ဆရာဝန်တွေ၊ ဆေးရုံတွေ၊ ကုထုံးပညာရှင်များနှင့် သူနာပြု အိမ်များ ဤ အဆိုပါ HMO များ
 ကွန်ရက်။ သူတို့ ရမယ်။ ကိုလည်း လက်ခံသည်။ ကြိုတင်ခွင့်ပြုချက် ဒါတွေအတွက်
 ဝန်ဆောင်မှုများ။ ဟိ HMO ဆုံးဖြတ်သည်။ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဘာလဲ၊ ဘယ်မှာလဲ။ နှင့်
 ဘယ်တော့လဲ။ အကယ်လို့ သင်၏ မိဘများ ဝင်သည် ရန် ဖြစ် မကျေနပ်၊ သူတို့ နိုင်သည်
 ပြန်ဝင်ပါ။ အဆိုပါ မူရင်း Medicare သူတို့ ပါလီမန်မယ်။ ကိုလည်း လိုပါတယ်။
 ပြန်လည်စာရင်းသွင်းရန် ထဲသို့ a Medi-gap မူဝါဒ။ ဖြစ်ပါစေ။ အကြံပြုထားသည်။ အဲဒါ
 အကယ်၍ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ရှိသည်။ a အသစ် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ သူ သို့မဟုတ်
 သူမ မေ ရှိသည် ဒုက္ခ ရယူခြင်း။ ကျော ထဲသို့ အဆိုပါ အဟောင်း အစီအစဉ် သို့မဟုတ်
 ရှာဖွေခြင်း။ ဤယခင်ရှိပြီးသားအခြေအနေအသစ်အတွက် အကျုံးဝင်သည်။



Senior Alert

Medicare managed care companies can quit Medicare. They apply every year to Medicare for the right to offer their plan to consumers and can decide not to re-apply. Doctors can join or leave a managed care organization at any time. Even though your mom and dad can re-enter original Medicare at any time, they may have trouble getting their Medi-gap policy back. If it was through no fault of their own—for example, the company they were with quit Medicare—your parents should not be penalized.

**ဘယ်လိုလဲ ပြောတာပဲ။ Medicare စီမံခန့်ခွဲသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။
 အလုပ်လား?**

Medicare ပေးတယ်။ အဆိုပါ HMO a သတ်မှတ် ပမာဏ ၏ ပိုက်ဆံ အတွက် အဆိုပါ တစ်နှစ် ရန် ယူ ဂရုစိုက်ပါ။ ၏ သင်၏ ပါရီ။ ဘာဖြစ်ဖြစ် ပိုက်ဆံ သူတို့ မလုပ်နဲ့ ဖြုန်း on သင်၏ မိဘ၊ သူတို့ စောင့်ရှောက် ဟိ သင်တန်း၊ ကြိုက်တယ်။ အာမခံ ကုမ္ပဏီ၊ သူတို့က မျှော်လင့်သည်။ အဲဒါ အများဆုံး ၏ သူတို့ရဲ့ အဖွဲ့ဝင်များ နေပါ။ တော်တော်ကျန်းမာတယ်။ အဲဒါ နည်းလမ်း၊ သူတို့ရဲ့ ကုန်ကျစရိတ် သည် နိမ့်။ ဂရန် အဆိုပါ တခြား လက်၊ အကယ်၍ သင်၏ မိဘ သည် အရမ်း နေမကောင်း၊ သူတို့ စုပ်သည်။ အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ်။ အကယ်လို့ သင်၏ မိဘများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၌ Medicare စီမံထားသည်။ ဂရုစိုက်၊ သင် ရှိသည် ရန် ဆက်နေပါ။ ထိပ်တန်း ၏ အဲဒါ။ တချို့က ဆေးရုံတွေ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ နိုင်ငံ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကျဆင်းခြင်း။ ထွက် ၏ အစီအစဉ်များ၊ အဲဒါကိုပြောတာ အဆိုပါ စီမံထားသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ ကုမ္ပဏီများ၊ မဟုတ်ဘူးလား။ ပေးကမ်းခြင်း။ သူတို့ကို လုံလောက်ပါတယ်။ ပိုက်ဆံ ၌ အဲဒါ အမှုကိစ္စ၊ မင်းရဲ့ မိဘများ အသက်ရှင် ၌ တစ်ခု ဧရိယာ ဘယ်မှာလဲ။ အဲဒီမှာ သာ တစ်ခု ဆေးရုံ၊ သူတို့ ရှိသည် ရန် မြန်မြန်မွေ့ပါ။ ရန် ရှာပါ။ တစ်ခု အခြားရွေးချယ်စရာ အစီအစဉ်။

တစ် အသစ် အစားထိုး- သီးသန့်-အခကြေးငွေ-ဝန်ဆောင်မှု အစီအစဉ်များ

ထို့အပြင် အရာများကို ပိုမိုရှုပ်ထွေးစေရန် Medicare သည် အသစ်တစ်ခုကို အတည်ပြုလိုက်ပါပြီ။ ရွေးချယ်မှု။ ပုဂ္ဂလိက အာမခံကုမ္ပဏီများမှ ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် အစီအစဉ်များကို ယခုအချိန်တွင် ပေးဆောင်နိုင်ပြီဖြစ်သည်။ Medicare သည် ၎င်းတို့အား လစဉ်ငွေပမာဏနှင့် ပုဂ္ဂလိက အာမခံကုမ္ပဏီကို ပေးမည်ဖြစ်သည်။

ပါလိမ့်မယ်။ ပေးသည်။ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ လွှမ်းခြုံ on a တစ်ခါလည်ပတ်ပါ။ အစီအစဉ်။
ဟိ အာမခံ ကုမ္ပဏီသည် Medicare ပရိုဂရမ်ထက် ၎င်းတို့ရရှိသည့်ဝန်ဆောင်မှုများအတွက်
သင့်မိဘများ မည်မျှပေးချေသည်ကို ဆုံးဖြတ်သည်။ *Private-Fee-for-Service Plans* အတွက်
သင့်လမ်းညွှန်ချက် ၏ အခမဲ့မိတ္တူကို ရယူရန် www.medicare.gov တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ ။

MEDICARE PART B PREVENTIVE SERVICES CHART		
Medicare Part B Covered Preventive Services	Who is covered...	What you pay...
Bone Mass Measurements: Varies with your health status.	Certain people with Medicare who are at risk for losing bone mass.	20% of the Medicare-approved amount after the yearly Part B deductible.
Colorectal Cancer Screening: <ul style="list-style-type: none"> • Fecal Occult Blood Test - Once every 12 months. • Flexible Sigmoidoscopy - Once every four years. • Colonoscopy - Once every two years if you are high risk for cancer of the colon. • Barium Enema - Doctor can substitute for sigmoidoscopy or colonoscopy. 	All people with Medicare age 50 and older. However, there is no age limit for having a colonoscopy.	No coinsurance and no Part B deductible for the fecal occult blood test. For all other tests, 20% of the Medicare-approved amount after the yearly Part B deductible.
Diabetes Monitoring: Includes coverage for glucose monitors, test strips, lancets, and self-management training.	All people with Medicare who have diabetes (insulin users and non-users).	20% of the Medicare-approved amount after the yearly Part B deductible.
Mammogram Screening: Once every 12 months.	All women with Medicare age 40 and older.	20% of the Medicare-approved amount with no Part B deductible.
Pap Smear and Pelvic Examination: (Includes a clinical breast exam) Once every three years. Once every 12 months if you are high risk for cervical or vaginal cancer, or if you are of childbearing age and have had an abnormal Pap Smear in the preceding three years.	All women with Medicare.	No coinsurance and no Part B deductible for the Pap Smear (clinical laboratory charge). For doctor services and all other exams, 20% of the Medicare-approved amount with no Part B deductible.
Prostate Cancer Screening: <ul style="list-style-type: none"> • Digital Rectal Examination - Once every 12 months. • Prostate Specific Antigen (PSA) Test - Once every 12 months. 	All men with Medicare age 50 and older.	Generally, 20% of the Medicare-approved amount after the yearly Part B deductible. No coinsurance and no Part B deductible for the PSA Test.
Shots (Vaccinations): <ul style="list-style-type: none"> • Flu Shot - Once every 12 months. • Pneumonia Shot - One may be all you ever need, ask your doctor. • Hepatitis B Shot - If you are at medium to high risk for hepatitis. 	All people with Medicare.	No coinsurance and no Part B deductible for flu and pneumonia shots if the doctor accepts assignment (see page 100). For Hepatitis B shots, 20% of the Medicare-approved amount after the Part B deductible.

ကာကွယ်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ဖုံးထားသည်။ အားဖြင့် Medicare

vention တစ်အောင်စ ...

Medicare လုပ်တာ ကာဗာ အချို့အရမ်း အရေးကြီးတယ်။ ကြိုတင်ကာကွယ်မှု စာမေးပွဲများ အဲဒါ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် on မိဘတိုင်းရဲ့ ပြက္ခဒိန်။ မလုပ်နဲ့ ထားပါတော့ သင်၏ မိဘများ လိုက်နာပါ။ အဆိုပါ အဟောင်း ဆိုရိုးစကား၊ "ဘာလဲ သင် မလုပ်နဲ့ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိတယ်။ ထိခိုက် မင်း။" ဤ ဒါတွေ သာဓကများ၊ ဘာလဲ သင် မလုပ်နဲ့ သိသည်။ နိုင်သည် သတ်ပါ။ သင် လုပ်ပါ။ သင့်မိဘများသည် ဤပြဿနာများကို သေချာပေါက်ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ မဖြစ်ဖို့ ဆင်ခြေမရှိပါဘူး။

တိုက်ပွဲများ အတွက် မင်းရဲ့အခွင့်အရေး

မင်းရဲ့ မိဘများ ရှိသည် အဆိုပါ မှန်တယ် ရန် အယူခံဝင် တစ်ခုခု ငွေတောင်းခံလွှာများ သူတို့ ရှိသည် ရရှိခဲ့သည်။ သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ လုပ်ထားတယ်။ ပတ်သက် သူတို့ရဲ့ ဂရုစိုက်ပါ။ အဖြစ် ဆက်စပ် ရန် Medicare ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ သုံး အရာများ သိသင့်သည်-

- အကယ်လို့ သင်၏ မိဘများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဤ အဆိုပါ မူရင်း Medicare အစီအစဉ် နှင့် သူတို့ တွေ့ပါ။ အဲဒါ Medi-စောင့်ရှောက်မှု လုပ်သင့်တယ်။ ရှိသည် ပေးဆပ်ခဲ့သည်။ အတွက်၊ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး ပေးဆောင် လုံလောက်ပါတယ်။ အတွက်၊ တစ်ခု ပစ္စည်း သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှု မင်းအမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ခံယူ၊ ထို့နောက် သင်၏ မိဘ နိုင်သည် အယူခံဝင် အဲဒါ။ ဂရန် အဆိုပါ ကျော့ ၏ အဆိုပါ “အစီအစဉ်ဟောင်း ၏ Medicare အကျိုးကျေးဇူးများ သို့မဟုတ် Medicare အနှစ်ချုပ် သတိပေးချက်” ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အယူခံတင်သွင်းပုံ လမ်းညွှန်ချက်များ။
- အကယ်၍ သင်၏ မိဘများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဤ a စီမံထားသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ အစီအစဉ်၊ သူတို့ ပါ ရှိသည် ရရှိခဲ့သည်။ လမ်းညွှန်လိုက်တာ သူတို့ စာရင်းသွင်းခဲ့သည်။ on ဘယ်လိုလဲ ရန် ဖိုင် တစ်ခု အယူခံဝင်။ အကယ်လို့ သင် တွေ့ပါ။ သင်၏ မိဘတွေရဲ့ ကုမ္ပဏီ၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကြောင့် ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာထိခိုက်စေနိုင်ပြီး လျင်မြန်သောတုံ့ပြန်မှုကို တောင်းဆိုပါ။ အားဖြင့် ဥပဒေ၊ အဆိုပါ ကုမ္ပဏီ ရမယ်။ ဖြေ သင် ဤ ဂျာနယ်။
- သင့်မိဘအား ဆေးရုံမှ အမြန်ထွက်ခွာရန် ညွှန်ကြားခံရသည်ဟု သင်ထင်ပါက၊ Peer Review

Organization (PRO) နံပါတ်အတွက် ဆေးရုံကို မေးပါ။ PRO မှ သင့်အမှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်နေချိန်တွင်၊ ဆေးရုံသည် သင့်မိခင် သို့မဟုတ် ဖခင်ကို ထွက်ခွာရန် အတင်းအကျပ် ခိုင်းစေခြင်းမပြုနိုင်ပါ။

ဟိ တခြား "M"- Medicaid

Medicaid သည် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုအောက် သို့မဟုတ် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုအောက်တွင် နေထိုင်သူများအတွက် ပြည်နယ်များက ဦးစီးလုပ်ဆောင်သော ကျန်းမာရေးအာမခံ အစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ပြည်နယ်အစိုးရနှင့် ပြည်ထောင်စုအစိုးရ နှစ်ဖက်စလုံးက ကုန်ကျစရိတ်ကို ခွဲဝေပေးသည်။ Medicaid အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီသော သက်ကြီးရွယ်အိုအများအပြားသည် ပြည်ထောင်စုအစိုးရ၏ ဖြည့်စွက်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံရေးအာမခံအစီအစဉ် (SSI) အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီပါသည်။ အကယ်၍ သင့်မိခင် သို့မဟုတ် ဖခင်သည် အလုပ်မလုပ်ဖူးပါ၊ လစာအလွန်နည်းသော သို့မဟုတ် လူမှုဖူလုံရေးအတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီလောက်အောင် ကြာကြာအလုပ်မလုပ်နိုင်ပါက၊ သူ သို့မဟုတ် သူမသည် SSI အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီနိုင်ပါသည်။ တကယ်တော့ SSI လက်ခံရရှိသူတိုင်း Medicaid ထဲကို အလိုအလျောက် စာရင်းသွင်းပါတယ်။

ဘယ်သူလဲ။ ဌာ တာဝန်ခံ?

သင့်ပြည်နယ် လူမှုဖူလုံရေးဌာန သို့မဟုတ် လူသားဝန်ဆောင်မှုဌာနသည် ဤအစီအစဉ်ကို အများအားဖြင့် စီမံခန့်ခွဲပါသည်။ မှတဆင့် ပြည်တွင်း ဘုတ်အဖွဲ့ ၏ အကူအညီ ရုံးများ ကတည်းက တစ်ခုစီ ပြည်နယ် ရှိသည်။ ၎င်း၏ ကိုယ်ပိုင် သတ်မှတ် ၏ စည်းကမ်း မူဝါဒများ၊ စစ်ဆေးပါ။ အတူ သင်၏ ပြည်တွင်း သက်သာချောင်ချိရေး ရုံး (၌ အဆိုပါ အပြာ စာမျက်နှာများ ၏ သင်၏ ဖုန်း စာအုပ်) ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ သင်၏ မိဘ သည် အကျုံးဝင်သည်။ အောက်မှာ Medicaid သင်၏ မိဘများ ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် ဝင်ရောက်ခွင့် ရန်

Medicaid ကိုလက်ခံပြီး ၎င်းတို့သည် ပရီမီယံ သို့မဟုတ် နုတ်ယူခြင်းများကို ပေးဆောင်ရန် မလိုအပ်ပါ။ ဆေးရုံတက်၊ ဆေးစာ၊ နှင့် ဆရာဝန် လည်ပတ်မှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။

ဖုံးထားသည်။ ဖြစ်ပါစေ။ သို့သော် Medicaid မှပေးသောပြန်အမ်းငွေနည်းသောကြောင့် အချို့သောဆရာဝန်များသည် သင့်မိဘများကိုတွေ့ရန် ငြင်းဆိုနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။

မင်းရဲ့ မိဘတွေရဲ့ အိမ်၊ ကား၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အိမ်သား ပရိဘောဂ၊ နှင့် တစ်ခုခု ဘဝ အာမခံ မူဝါဒများ အတူ a ငွေသား တန်ဖိုး ၏ \$5,000 သို့မဟုတ် နည်းသော မရနိုင်ပါ။ ဖြစ်ရေတွက်သည်။ အဖြစ် ပိုင်ဆိုင်မှု အားဖြင့် လူမှုဖူလုံရေး ရုံး ဘယ်တော့လဲ အဲဒါ ဆုံးဖြတ်သည်။ သင်၏ မိဘတွေရဲ့ အရည်အချင်းပြည့်မီမှု၊ ထဲသို့ အဆိုပါ အစီအစဉ်။

အမေ သို့မဟုတ် အဖေသည် Medicaid အကျိုးခံစားခွင့်ရှိသူဖြစ်ပါက သူမ သို့မဟုတ် သူထံသို့ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာငွေတောင်းခံလွှာများကို အမြဲပေးပို့သင့်သည်။ Medicare ပထမ။ ဘာဖြစ်ဖြစ် Medicare မပါဘူး။ ဖုံး၊ အဆိုပါ ပြည်နယ် Medicaid အစီအစဉ် ကောက်မယ်။

အသုံးစရိတ် ဆင်းတယ်။

Medicaid ကိုရည်ညွှန်းသော "အသုံးစရိတ်ချခြင်း" ဟူသောအသုံးအနှုန်းကိုသင်ကြားနိုင်သည်။ ဒါက ဘိုးဘွားရိပ်သာ စောင့်ရှောက်မှုနဲ့ သက်ဆိုင်တယ်။ သင်၏မိဘများသည် ဘိုးဘွားရိပ်သာကို "ကိုယ်ပိုင်လစာ" ကိုအသုံးပြု၍ ဘိုးဘွားရိပ်သာသို့ ဝင်သွားနိုင်သည်။ သူတို့ရဲ့ ငွေစု၊ ပိုင်ဆိုင်မှု၊ နှင့် ဝင်ငွေ ရန် ဆုံ အဆိုပါ လစဉ် ဘေလ်။ မှာ အချို့ ဆိုလိုသည်မှာ၊ အမေ သို့မဟုတ် အဖေသည် သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ ပိုင်ဆိုင်မှုအားလုံးကို သုံးစွဲနိုင်ပြီး၊ နိမ့်ပါးသော ဝင်ငွေသည် သင့်မိဘအတွက် Medicaid အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီပါသည်။ Medicaid နှင့် ဘိုးဘွားရိပ်သာဆိုင်ရာ နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် အခန်း 15၊ "သူနာပြုအိမ်ရွေးချယ်ခြင်း" နှင့် 16၊ "နေထိုင်ခြင်း၌ နေထိုင်ခြင်း ဘိုးဘွားရိပ်သာ။"

ကူညီကြပါ အတူ ပရီမီယံများ

သင့်မိဘများသည် Medicaid အတွက် အရည်အချင်းမပြည့်မီသော်လည်း ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ Medicare ပရီမီယံကြေးများကို ပေးဆောင်ရန် ကူညီပေးနိုင်သည့် ပြည်နယ်အစီအစဉ်နှစ်ခုအတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီနိုင်ပါသည်။ သင့်အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေသည် အပိုင်း A နှင့် B နှင့် နုတ်ယူနိုင်သော အစိတ်အပိုင်းများအတွက် Medicare ပရီမီယံကြေးများကို ပေးဆောင်ရန် မတတ်နိုင်ပါက၊ Medicare ဝယ်ယူမှုအစီအစဉ် (Qualified

Medicare Beneficiary သို့မဟုတ် QMB၊ ပရိုဂရမ်) အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီနိုင်ပါသည်။ ဤအစီအစဉ်ဖြင့် သင့်မိဘများသည် ဆင်းရဲမွဲတေမှုအောက်တွင် သို့မဟုတ် အောက်တန်းကျနေရမည်။ ၎င်းတို့ဖြစ်ပါက၊ ပြည်နယ်သည် Medicare ပရိုမီယံကြေးများ၊ နုတ်ယူနိုင်သောများနှင့် ၎င်းတို့၏ ပူးတွဲပေးချေမှုအများစုကို အကျုံးဝင်မည်ဖြစ်သည်။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုအဆင့် ဆိုသည်မှာ စုံတွဲတစ်တွဲအတွက် ဒေါ်လာ 6,000 နှင့် တစ်ဦးချင်းအတွက် \$4,000 ထက်မပိုစေရပါ။

အကယ်လို့ အမေ နှင့် ဖေဖေ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရုံ အထက် အဆိုပါ ဆင်းရဲခြင်း အဆင့် (တက် ရန် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း အထက်) အဆိုပါ ပြည်နယ်ပေးမည်။ ပေးဆောင် အတွက် သူတို့ရဲ့ Medicare အပိုင်း ၁ ပရိုမီယံ။ ဒီ အစီအစဉ် သည် လူသိများသည်။ အဖြစ် အဆိုပါ SLMB ပရိုဂရမ် (သတ်မှတ်ထားသော ဝင်ငွေနည်း Medicare အကျိုးခံစားခွင့် အစီအစဉ်)။

သင့်ပြည်နယ်တွင် မည်ကဲ့သို့ လျှောက်ထားရမည်ကို သိရှိရန် သင်၏ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ ဒေသဆိုင်ရာ အေဂျင်စီကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ www.medicare.gov ဝဘ် site ကမ်းလှမ်းချက်များ သင် အဆိုပါ နောက်ဆုံးပေါ်အရည်အချင်းပြည့်မီမှု၊ သတ်မှတ်ချက် အတွက် တစ်ခုစီ အစီအစဉ်။

ဟိ အနည်းဆုံး မင်း လိုတယ်။ ရန် သိလား။

- Medicare သည် ဆေးရုံအများစုနှင့် အကျုံးဝင်သော ပြည်ထောင်စုကျန်းမာရေးအာမခံအစီအစဉ်ဖြစ်သည်။ သမားတော် ဂရုစိုက်ပါ။ အတွက် လူတွေ ၆၅ နှစ်များ နှင့် အသက်ကြီး၊ မသန်စွမ်း ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ နှင့် နောက်ဆုံးအဆင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူများ။
- Medi-gap မူဝါဒများသည် မည်သည့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကြားမှ 20 ရာခိုင်နှုန်း ကွာခြားချက်ကို ကောက်ယူပါသည်။ ပံ့ပိုးပေးသူများ တာဝန်ခံ နှင့် ဘာလဲ Medicare ပေးတယ်။ မင်းရဲ့ မိဘများ လုပ်သင့်တယ်။ မဟုတ်ဘူး မပါဘဲ ဖြစ်ပါစေ ။ ဒီ အာမခံ။
- Medicare တာဝန်ပေးသည်။ ဘယ်လိုလဲ အများကြီး သူတို့ ပါလိမ့်မယ်။ ပေးဆောင် ဆရာဝန်များ အတွက် သူတို့ရဲ့ ဝန်ဆောင်မှုများ။ အမြဲတမ်း မေး ဆရာဝန် အကယ်၍ သူ သို့မဟုတ် သူမ ယူတယ်။ “တာဝန်၊” မဟုတ်ရင် သင် ရှိသည် ရန် ပေးဆောင် အဆိုပါ ဆရာဝန်ပေးဆောင်သည့်အရာနှင့် Medicare ပေးဆောင်မှုကြား ကွာခြားချက်။
- မင်းရဲ့ မိဘများ နိုင်သည် ဖယ် ရန် ပိုင်သည်။ ရန် a Medicare စီမံထားသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ အစီအစဉ်၊ a သီးသန့်-အခကြေးငွေ-ဝန်ဆောင်မှုအစီအစဉ် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့သည် မူရင်း Medicare တွင် ရှိနေနိုင်သည်။
- အကယ်လို့ သင်၏ မိဘများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၏ နိမ့် ဝင်ငွေ၊ သူတို့ မေ အရည်အချင်းပြည့်မီ အတွက် Medicaid (ထို ပြည်နယ်အုပ်ချုပ်သည်။ ကျန်းမာရေး အာမခံ အစီအစဉ်) အဆိုပါ ဖက်ဒရယ် နောက်ဆက်တွဲ လုံခြုံရေးအာမခံ (SSI) အစီအစဉ်၊ သို့မဟုတ် နှစ်ခု အစီအစဉ်များ အဲဒါ ကူညီကြပါ ပေးဆောင် Medicare ပရီမီယံများ နှင့် နုတ်ယူနိုင်သော၊ (QMB သို့မဟုတ် SLMB)။
- နေပါဦး လက်ရှိ on အပြောင်းအလဲများ ရန် Medicare—စာညှပ် နှင့် အလည်အပတ် သူတို့ရဲ့ ဝဘ် site www.medicare.gov မှာ မကြာခဏ။



Saving *Private Ryan* မျိုးဆက်

In This Chapter

- Veterans must enroll to receive health care
- Long-term care services for your parent
- Insurance and pension benefits
- Burial and memorial benefits
- Help in finding old comrades

တိုင်း၊ တစ်နှစ် ဘယ်တော့လဲ ငါ့ ဖေဖေ လိုအပ်ချက်များ ရန် ပြန်လည်စာရင်းသွင်းပါ။ အတွက် သူ့ Medi-gap မူဝါဒ သူ ခေါ်ဆိုမှုများ ငါ့ကို တက် “ရှိလား။ သင် သေချာတယ်။ ငါ မရဘူး တစ်စက် ဒီ မူဝါဒ ငါ a တိရစ္ဆာန်ဆေးကုဆရာဝန်၊ သူတို့လုပ်မယ်။ ယူ ဂရုစိုက်ပါ။ ဧါ ငါ။” ငါ့ ဖေဖေ၊ တော်တော်များများကို ကြိုက်တယ်။ တခြား စစ်မှုထမ်းဟောင်းများ၊ ထင်သည်။ အဲဒါ အကယ်၍ သူ လိုအပ်ချက်များ ဆေးရုံ ဂရုစိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် a သူနာပြု အိမ် အဲဒါ စစ်မှုထမ်းဟောင်းရေးရာ (VA) စနစ်သည် ကယ်တင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အဲဒါ မဟုတ်ဘူး အဲဒါ သူတို့ မလုပ်နဲ့ လိုချင်တယ်။ ရန်။ အဲဒါ ရုံ အဲဒါ အဆိုပါ နံပါတ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပြန်ဖြစ် ဟိုမှာ ပြီးပြီ။ ကိုး သန်း စစ်ပြန်များ အသက်ကြီးပြီ။ ၆၅ နှစ်များ သို့မဟုတ် အသက်ကြီး၊ နှင့် ဤ ရုံ ၁၀ နှစ်၊ သူတို့ ပါလိမ့်မယ်။ ac-အရေအတွက် အတွက် နီးပါး တစ်ဝက် ဧါ အဆိုပါ တစ်ခုလုံး ဝါရင့် လူဦးရေ။ ဂရန် တစ်ခုခု ပေးသည် နေ၊ ကျော် a သန်းတစ်ဝက် စစ်ပြန်များ လိုပါတယ်။ အချို့ ပုံစံ ဧါ ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။

စစ်မှုထမ်းဟောင်းရေးရာစီမံခန့်ခွဲမှုသည် သင့်အဖေအတွက် များစွာအထောက်အကူဖြစ်စေမည့်
ကျယ်ပြန့်သောဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးဆောင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏အဖေများ (အမေများ)
အများစုသည် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်၏ စစ်ပြန်များဖြစ်သောကြောင့် VA စနစ်မှ
ပေးဆောင်သည့်အခန်းသည် များစွာအထောက်အကူဖြစ်မည်ဟု ကျွန်တော်ထင်ခဲ့သည်။

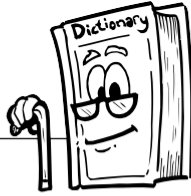
အသစ် စည်းကမ်းများ- ဖေဖေ ရပြီ။ ရန် စာရင်းသွင်းပါ။

VA တက်လာတော့မှာလား ဒါမှမဟုတ် မင်းအဖေက ဝန်ဆောင်မှုတွေကို လက်ခံချင်တဲ့အခါ ပေါ်လာလိမ့်မယ်ဆိုပြီး ထိုင်ပြီး တွေးလို့မရဘူး။ 1996 ခုနှစ်တွင် ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်သည် VA ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုများကိုလက်ခံရယူလိုသော မည်သည့်ဝါရင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကိုမဆို ယခုစာရင်းသွင်းရမည်ဟု ဖော်ပြထားသည့် စစ်ပြန်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအရည်အချင်းပြည့်မီသောပြုပြင်ပြောင်းလဲရေးဥပဒေအား အတည်ပြုခဲ့သည်။ စစ်ပြန်များသည် VA Form 10-10EZ ဖြည့်သွင်းခြင်းဖြင့် စာရင်းသွင်းနိုင်ပါသည်။ ဖောင်ကို ရယူနိုင်ပါတယ်...

- ဒေသဆိုင်ရာ VA စောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် အကျိုးခံစားခွင့်များရုံးသို့ သွားရောက်ခြင်း၊ ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း သို့မဟုတ် စာရေးပါ။ VA ဝန်ဆောင်မှုများကို "အမေရိကန်အစိုးရ" အောက်တွင် ဖုန်းစာအုပ်၏ အပြာရောင်စာမျက်နှာများတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။
- ခေါ်ဆိုခြင်း။ အဆိုပါ VA ကျောင်းအပ် စင်တာ မှာ 1-877-222- VETS။
- မှာယူခြင်း။ အဆိုပါ ပုံစံ အွန်လိုင်း မှာ www.va.gov။

မင်းရဲ့ဖေဖေ ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် ရှိသည် a ကော်ပီ ၏ သူ DD-214 (ဂုဏ်ယူပါတယ်။ ဥတု လက်မှတ်)။

မင်းအဖေစာရင်းသွင်းပြီးတာနဲ့ အရည်အချင်းပြည့်မီမှု အမျိုးအစားနှစ်ခုထဲက တစ်ခုနဲ့ ဦးစားပေးအဆင့်သတ်မှတ်ခြင်းခံရလိမ့်မယ်။



Geri-Fact

Even though I use the term Dad throughout this chapter, let's not forget the women who served in WWII. In their honor you should know that ...

- Over 350,000 women served during WWII.
- The Women Airforce Service Pilots (WASPs) weren't recognized for their valor (38 died in the line of duty) until 1977 by the U.S. Congress.
- The Women's Army Corps (WACs) served all over Europe, North Africa, and the Pacific. Nearly 2,000 received medals for meritorious service, 16 received the Purple Heart, and 200 army nurses lost their lives in the war.

ပထမအမျိုးအစားသည် “လုပ်ရမည်” အုပ်စုဖြစ်သည်။ VA သည် ဆေးရုံနှင့် ပြင်ပလူနာ စောင့်ရှောက်မှုပေးရမည်။ ရန် စစ်ပြန်များ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည် a ဝန်ဆောင်မှုချိတ်ဆက်ထားသည်။ မသန်မစွမ်း၊ နှင့် ရန် ယခင် POWs၊ ပထမကမ္ဘာစစ် စစ်မှုထမ်းဟောင်းများနှင့် ဝင်ငွေနည်း စစ်ပြန်များ။ ရန်ပုံငွေပေါ်မူတည်၍ VA လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

ကမ်းလှမ်း သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ ရန် ဒီ အဖွဲ့ အဖြစ် ကောင်းပြီ ဟိ မသန်စွမ်းမှု သည် အဆင့်သတ်မှတ်ထားသည်။ နှင့် ပေးသည် ဦးစားပေး အဆင့်များ။ နိမ့်သည်။ ဝင်ငွေ သည် ဆုံးဖြတ်သည်။ အားဖြင့် တစ်ခု ဝင်ငွေ အရည်အချင်းပြည့်မီမှု၊ စမ်းသပ် လူသိများသည်။ အဖြစ် a စမ်းသပ်ခြင်း ကို ဆိုလိုသည်။

ဒုတိယအမျိုးအစားမှာ “လုပ်နိုင်သည်” အုပ်စုဖြစ်သည်။ VA သည် VA ၏အရင်းအမြစ်များပေါ် မူတည်၍ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးဆောင်နိုင်ပြီး၊ စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ပူးတွဲပေးချေရန် ဝါရင့်မှ သဘောတူသည်။

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခုနှစ် ဦးစားပေး အဖွဲ့များ အဲဒါ အဆိုပါ VA တာဝန်ပေးသည်။ ရန် စစ်ပြန်များ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည် စာရင်းသွင်းခဲ့သည်။ VA အတွက် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အကျိုးကျေးဇူးများ။ အဘို့ ဥပမာ၊ တိရစ္ဆာန်ဆေးကုဆရာဝန် အတူ a ဝန်ဆောင်မှုချိတ်ဆက်ထားသည်။ မသန်စွမ်းမှု အဲဒါ 50 ဖြစ်ပါတယ်။ ရာခိုင်နှုန်း သို့မဟုတ် နောက်ထပ် ပိတ်ခြင်း၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပေးသည် a ဦးစားပေး အဖွဲ့ ၁ အခြေအနေ အများကြီးပဲ။ စစ်မှုထမ်းဟောင်းများအကြား အဆိုပါ ဒုတိယကမ္ဘာစစ် မျိုးဆက် ကြွေကျ ထဲသို့ အဆိုပါ ဦးစားပေး အဖွဲ့ ၅ အဆင့်သတ်မှတ်ချက်၊ ဘယ်ဟာ ဆိုလိုသည်။ သူတို့လုပ်တယ်။ မဟုတ်ဘူး ရှိသည် a မသန်စွမ်းမှု ချိတ်ဆက်ထားသည်။ ရန် အဆိုပါ စစ်ပွဲ ဒါပေမယ့် သူတို့ရဲ့ နှစ်စဉ် ဝင်ငွေ နှင့် ပိုက်ကွန် တန်ဖိုးရှိတယ်။ နိမ့် ဝင်ငွေ အဖြစ် ဆုံးဖြတ်သည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ VA စနစ်။ အကယ်လို့ သင်၏ ဖေဖေ သည် မဟုတ်ဘူး နိမ့် ဝင်ငွေ နှင့် မဟုတ်ပါ။ မသန်စွမ်း၊ သူ သည် အနီး အဆိုပါ အောက်ခြေ ၏ အဆိုပါ ဦးစားပေး စာရင်း။ သူ သည် ဆဲ အကျိုးဝင်သည်။ အတွက် ဝန်ဆောင်မှုများပေးသော်လည်း ပူးတွဲပေးချေမှုကို ပေးဆောင်မည်ဖြစ်သည်။

VA ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အကျိုးကျေးဇူးများ အထုပ်

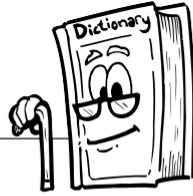
ဟိ VA ယခု ကမ်းလှမ်းချက်များ a ယူနီဖောင်း အကျိုးကျေးဇူးများ အထုပ်။ ဒီ သည် a စံ ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးများ အဲဒါကို စီစဉ်ပါ။ သည် ယေဘုယျအားဖြင့် ရရှိနိုင် ရန် အားလုံး စာရင်းသွင်းခဲ့သည်။ စစ်ပြန်များ မသက်ဆိုင် ၏ ဦးစားပေး အဖွဲ့။ ဒီလိုပြောတာပဲ။ မဟုတ်ဘူး ဆိုလိုတာ အဲဒါ အဲဒါ အခမဲ့ အကယ်၍ သင် ရှိသည် a အလယ်အလတ် ဝင်ငွေ။ ဟိ ဂရုစိုက်ပါ။ သည် ပေးထားသည်။ on တစ်ခု “အဖြစ် လိုအပ်တယ်” အခြေခံ အဲဒါ သည် ဆုံးဖြတ်သည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ VA စနစ်။ လိုအပ်တယ်။ ဂရုစိုက်ပါ။ သည် သတ်မှတ်သည်။ “ဂရုစိုက်မှုအဖြစ် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုများ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ မြှင့်တင်ရန်၊ ထိန်းသိမ်း၊ နှင့် ပြန်လည်ရယူပါ။

ကျန်းမာရေး။”

စစ်ပြန်များ လက်ခံတယ်။ အတွက် စာရင်းသွင်းခြင်း။ ဤ အဆိုပါ VA ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ စနစ် ဖြစ်ကြပါသည်။ အကျုံးဝင်သည်။ ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနှင့် မူလစောင့်ရှောက်မှုအပါအဝင် လိုအပ်သော အတွင်းလူနာနှင့် ပြင်ပလူနာဝန်ဆောင်မှုများကို လက်ခံရယူပါ။ စစ်မှုထမ်းဟောင်းများအဖွဲ့၏အဆိုအရ ၎င်းတို့တွင်...

- ရောဂါရှာဖွေရေး နှင့် ကုသမှု ဝန်ဆောင်မှုများ။
- ပြန်လည်ထူထောင်ရေး။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့် ပစ္စည်းဥစ္စာ အလွဲသုံးစားလုပ်
- သက်သာရာရ၏။ နှင့် ဆေးရုံ ဂရုစိုက်ပါ။
- ဆေးညွှန်း အဖြစ် အပိုင်း ၏ VA ကုသမှု။
- အရေးပေါ်ဂရုစိုက်ပါ။ ဤ VA အဆောက်အဦများ။
- ဆေးရုံ (ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနှင့် ခွဲစိတ်ခန်း) နှင့် ပြင်ပလူနာ ဂရုစိုက်ပါ။
- ခြေတုလက်တု နှင့် orthotics

စစ်မှုထမ်းဟောင်းများသည် VA ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ fa- ထံမှ ၎င်းတို့၏ ကုသမှုကိုခံယူသောအခါ ဆေးညွှန်းများ အကျုံးဝင်ပါသည်။ မြို့။ အများစု ၏ အဆိုပါ အချိန်၊ အဆိုပါ ဝါရင့် ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် မေးတယ်။ ရန် ပေးဆောင် a ၂ ဒေါ်လာ ပူးတွဲငွေပေးချေမှု။ ယေဘုယျအားဖြင့် အကြားအာရုံ အကူအညီများ နှင့် မျက်မှန် ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး ဖုံးထားသည်။ ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ အကြားအာရုံ နှင့် အမြင် ဆုံးရှုံးမှု သည် အိုမင်းရင့်ရော်မှုကြောင့်



Geriatric

စစ်ပြန်များ ၏ ကမ္ဘာ စစ်ပွဲ ။ စိုးမိုး အဆိုပါ ရှုခင်း ၏ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မိဘတွေရဲ့ မျိုးဆက်။

ဤအချက်များကို သုံးသပ်ကြည့်ပါ -

- ဟိ အဆိုပါ ၁၆,၅၃၅,၀၀၀ စစ်သားတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ တိုက်ပွဲ ၌ ကမ္ဘာ စစ်ပွဲ ။ ခြောက် သန်း ဖြစ်ကြပါသည်။ အသက်ရှင်လျက် ဒီနေ့
 - ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကျော် ၃၀၀၀ နေထိုင်သည်။ စစ်ပြန်များ ထံမှ ကမ္ဘာ စစ်ပွဲ ငါ။
 - နီးပါး သုံး သန်း သမ္မတလောင်း အမှတ်တရ အောင်လက်မှတ်များ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပေးသည် ရန်
- JFK သည် 1962 ခုနှစ်တွင် အစဉ်အလာကို စတင်ခဲ့ပြီးကတည်းက ၎င်းတို့၏ ချစ်ခင်သူများ၏ စစ်မှုထမ်းခြင်းကို ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သော မိသားစုဝင်များ ။
- ဟိ အမျိုးသား သုသာန် အုပ်ချုပ်ရေး ထိန်းသိမ်းသည်။ နောက်ထပ် ထက် ၂.၃ သန်း သိရှိရန် အနှံ့ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် တိတ် နှင့် ပွာတို ရီကို။

ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ ဝန်ဆောင်မှုများ

VA စနစ်သည် သင့်အဖေ၏ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်ချက်များကိုဖြည့်ဆည်းပေးရန်အတွက် ကျယ်ပြန့်သောဝန်ဆောင်မှုများကိုပေးပါသည်။ မှတဆင့် ၁၀၀၀ နေရာများ ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ တစ်လျှောက်လုံး အဆိုပါ နိုင်ငံ ဒါကတော့ a အကျဉ်း VA မှ တိုက်ရိုက် ပေးဆောင်သည့်အရာများ၏ ဖော်ပြချက် -

VA ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ ဝန်ဆောင်မှု	ဖော်ပြချက်
Nursing home	VA ဘိုးဘွားရိပ်သာများသည် ဆေးရုံအခြေပြုဖြစ်ပြီး သူနာပြု၊ ဆေး၊ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊

အိမ်အခြေခံ မူလတန်း ဂရုစိုက်ပါ
အဆိုပါ အိမ်

နှင့် ဆေးဝါး စောင့်ရှောက်မှု; VA သည်
ဘိုးဘွားရိပ်သာ 131 ခု ဖွင့်လှစ်ထားသည်။
။ VA ထောက်ပံ့ပေးသည်။ မူလတန်း ဂရုစိုက်ပါ။ ။

ရန် ပြင်းထန်စွာ မသန်စွမ်း၊ နာတာရှည်
နေမကောင်းပါ။

တိရစ္ဆာန်ဆေးကုဆရာဝန်များ; VA သည်
ဆေးဝါးများ၊ စက်ကိရိယာများ၊

အထောက်အပံ့များနှင့်

အိမ်တွင်းတိုးတက်မှုများကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

ရန် လိုက်လျောပါ။ နေထိုင်သည်။ မှာ အိမ်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများနေ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဤသည်မှာ ပျော့ညံ့သော

သက်ကြီးရွယ်အို

တိရစ္ဆာန်ဆေးကုဆရာဝန်များအတွက်

ကုထုံးပြင်ပလူနာနေ့

အစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့်

ပြန်လည်ထူထောင်ရေး၊ အဲဒီလို အစီအစဉ် 20

ထက်နည်းတယ်။

အနားယူစောင့်ရှောက်မှု

စောင့်ရှောက်မှုပေးနေသည့် ဆွေမျိုးများက

နာတာရှည်ဖျားနာပြီး မသန်စွမ်းသော

တိရစ္ဆာန်ဆေးကုဆရာဝန်ကို VA ဆေးရုံတွင်

ထားနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် အချိန်တိုအတွင်း

ဘိုးဘွားရိပ်သာ။

VA ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ ဝန်ဆောင်မှု

Domiciliary care

ဖော်ပြချက်

ဤသည်မှာ ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဘိုးဘွားရိပ်သာ
စောင့်ရှောက်မှု မလိုအပ်သော်လည်း
တစ်ယောက်တည်း နေထိုင်နိုင်ခြင်း မရှိသော
စစ်မှုထမ်းဟောင်းများအတွက် နေထိုင်ရာ
ပြန်လည်ထူထောင်ရေး နှင့် ကျန်းမာရေး
ထိန်းသိမ်းရေးစင်တာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
သို့မဟုတ် စိတ်ရောဂါဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှု။

အကယ်လို့ သူတို့ မလုပ်နဲ့ ရှိသည် အဲဒါ၊ သူတို့ ရယူပါ။ အဲဒါ

ဟိ VA စနစ် ပါလိမ့်မယ်။ စာချုပ် ထွက် သူတို့ရဲ့ ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ ဝန်ဆောင်မှုများ ရန် တခြား
အေဂျင်စီများ၊ အကယ်၍ ဝန်ဆောင်မှုကို သင့်အဖေထံ တိုက်ရိုက်မပို့နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့်
သင့်ဖခင်သည် သူနာပြုအိမ်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန်၊ အိမ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊
အရွယ်ရောက်ပြီးသောနေ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် အိမ်တွင်းရေးစောင့်ရှောက်မှု
သို့မဟုတ် သင့်အမေက အနားယူစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ပြီး VA မှ တိုက်ရိုက်မပေးနိုင်ပါက
သင့်ဖေဖေ သို့မဟုတ် မေမေအား အခြားအဖွဲ့အစည်းမှ ပေးဆောင်သော ဝန်ဆောင်မှုများအတွက်
ပေးဆောင်မည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ ၁၉၉၇ ခုနှစ်တွင် VA သည် ရပ်ရွာအတွင်းရှိ
ဘိုးဘွားရိပ်သာ ၃၇၀၀ နှင့် စစ်မှုထမ်းဟောင်း ၆၀၀၀ ကျော်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန်
စာချုပ်ချုပ်ဆိုခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် သင့်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် VA
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနမရှိခြင်းကြောင့် VA သည် သင့်မိဘများကို မကူညီနိုင်ဟု မဆိုလိုပါ။
သင့်မိဘများသည် VA ၏ အရည်အချင်းပြည့်မီသော စံနှုန်းများနှင့် ပြည့်မီရန်
လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။



Senior Alert

The hospital-based nursing homes of the VA system are very expensive to operate. So is paying for over 7,000 veterans' nursing home stays in the community. The law allows the VA to pay for community nursing home care for up to six months for conditions that are *not* connected to military service. However, the six months are not a given. In fact, many report that only 30 days of care are provided. The major purpose of nursing home care is to provide a transition from the hospital to the community. The length of stay, however, may be longer for those with service-connected conditions. Bottom line: Don't expect the VA to pick up Dad's nursing home care indefinitely.

ပြည်နယ် စစ်ပြန်များ အိမ်တွေ

ဒါတွေ “အို စစ်သည်များ နှင့် သင်္ဘောသား အိမ်များ” အဖြစ် သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ လူသိများသည်။ ဤအများကြီး လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများ၊ အမှန်တကယ်ဖြစ်ကြသည် a အစုစပ် အကြား အဆိုပါ VA နှင့် အဆိုပါ ပြည်နယ်များ ဟိ ပြည်နယ် လည်ပတ်သည်။ အဆိုပါ အိမ်များ;

သို့သော်၊ ဖက်ဒရယ် VA စနစ်သည် ၎င်းတို့အား အတည်ပြုပြီး ၎င်းတို့ကို တည်ဆောက်ရန်အတွက် ဆောက်လုပ်ရေးကုန်ကျစရိတ်၏ ၆၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ပေးဆောင်ကာ နေ့စဉ် ပြုစုစောင့်ရှောက်စရိတ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို ထောက်ပံ့ပေးသည်။ ပြည်နယ် ၃၉ ခုတွင် အစိုးရမှ စစ်မှုထမ်းဟောင်း ဘိုးဘွားရိပ်သာ ၉၀ နီးပါးရှိသည်။ ဤအိမ်များသို့ဝင်ခွင့်ရရှိရန် သင့်ပြည်နယ်ကို ဖြတ်သန်းရပါမည်။ ပြည်နယ်အိမ်အများစုသည် ၎င်းတို့၏စောင့်ရှောက်မှုကုန်ကျစရိတ်ကို မျှဝေရန် အရည်အချင်းပြည့်မီသော စစ်မှုထမ်းဟောင်းများ လိုအပ်သည်။ ၎င်း၏ အရည်အချင်းပြည့်မီမှု စည်းမျဉ်းများကို သိရှိရန် အိမ်သို့ တိုက်ရိုက်ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

အယ်လ်ဒိုင်းမား / Dementia အစီအစဉ်

VA စနစ်သည် အတွင်းလူနာ စိတ်ကျရောဂါ ယူနစ်သုံးမျိုး ပေးသည်- ပထမတစ်ခုက ပြီးပြည့်စုံသော ရောဂါရှာဖွေရေး ယူနစ်ကို ပံ့ပိုးပေးသည်၊ ဒုတိယတစ်ခုသည် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများအတွက် ရက်ပေါင်း 90 အထိ ကုသမှုပေးသည့် အပြုအမူဆိုင်ရာ ယူနစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ တတိယသည် ရောဂါ၏နောက်ဆုံးအဆင့်တွင် တိရစ္ဆာန်ဆေးကုဆရာဝန်များအား နှစ်သိမ့်မှုနှင့် စောင့်ရှောက်မှုပေးသည့် ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုယူနစ်ဖြစ်သည်။ ရောဂါရှာဖွေခြင်းနှင့် ကုသခြင်းအတွက် ပြင်ပလူနာဆေးခန်းများကိုလည်း VA မှ ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ VA ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဌာနများ၏ သုံးပုံတစ်ပုံခန့်သည် စိတ်ကျရောဂါအစီအစဉ်များကို ပေးဆောင်သည်။

သက်ကြီးရွယ်အို သုတ၊ ပညာရေး၊ နှင့် လက်တွေ့စင်တာများ (GRECCs)

ဤစင်တာများသည် သုတေသန၊ ပညာရေးနှင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ လက်တွေ့အလေ့အကျင့်များကို ပေါင်းစပ်ထားသည်။ Gerontology ဘာလဲ သုတေသီမဟုတ်ဘဲ နှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ တော်များ လေ့လာပါ။ မှာ ဒါတွေ စင်တာများ သူတို့

ပေးသည်။ ရန် အဆိုပါ တကိုယ်လုံး VA စနစ်။ အမျှ ၏ ၁၉၉၉၊ ဟိုမှာ နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းတွင် အဆိုပါစင်တာပေါင်း 20 ရှိပြီး နောက်ထပ်ငါးခုကို ပံ့ပိုးရန် ပြည်ထောင်စုရန်ပုံငွေဖြင့်



ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ သင့်မိဘသည်
 အနီးအနားတွင်နေထိုင်ရန် လုံလောက်သောကံကောင်းပါက၊
 ၎င်းသည် အဖေအား ကောင်းမွန်သော၊
 ပြည့်စုံသောစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်သည်။
 အနီးတွင်တည်ရှိသော GRECC ကိုရှာဖွေရန် သင်္ချာသင်္ချာ
slcgrecc.med.utah.edu/greccweb
 တွင်၎င်းတို့၏ဝတ်ဆိုင်ကိုဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ သို့မဟုတ်
 သွား ရန် အဆိုပါ စီနီယာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ အပိုင်း
www.va.gov တွင် VA ဝက်ဘ်ဆိုက်၏

ကင်ဆာ ဂရုစိုက်ပါ။

စစ်မှုထမ်းဟောင်းနှင့် အမျိုးသား ကင်ဆာဌာန
 စက်မှုတက္ကသိုလ် ရှိသည် ဖွံ့ဖြိုးသည်။ a အစုစပ် အဲဒါ
 ကင်ဆာရောဂါဆိုင်ရာ စမ်းသပ်မှုများ
 (သုတေသနလေ့လာမှုများ) ကို စစ်မှုထမ်းဟောင်းများအား
 ကျယ်ပြန့်စွာဝင်ရောက်ခွင့်ပေးသည်။ ဤစမ်းသပ်မှုများကို
 နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းရှိ VA ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနများနှင့်
 ပြင်ပလူနာဆေးခန်းများတွင် ပြုလုပ်သည်။ Cancer
 Information Service ကို ခေါ်ဆိုနိုင်ပါတယ်။ 1 - 8 0 0 - 4 -
 C A N C E R တွင် သို့မဟုတ်
www.va.gov/cancer.htm တွင် VA ဝက်ဘ်ဆိုဒ်သို့
 ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပြီး သင့်အဖေအတွက်
 ဆေးခန်းစမ်းသပ်မှုရနိုင်၊ ဟုတ်ပါတယ်၊
 ကင်ဆာစမ်းသပ်မှုများကို VA
 စနစ်အပြင်ဘက်တွင်လည်းရရှိနိုင်သည်။
 လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုများသည် သုတေသီများအလိုရှိသော
 အခြေအနေရှိသည့် လူနာများအတွက်
 အခမဲ့ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးဆောင်သည်။
 ရန် လေ့လာပါ။ အများအားဖြင့် သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။
 စမ်းသပ်ခြင်း အဆိုပါ အကျိုးခံစားခွင့်၊ ဖွတ်

အကျိုးသက်ရောက်မှုများ၊ အချို့သောဆေးဝါးများ သို့မဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအလေ့အကျင့်များနှင့် ပြဿနာများ။ အကျိုးကျေးဇူးမှာ သင့်မိဘသည် အခမဲ့ စောင့်ရှောက်မှုကို ရရှိခြင်းဖြစ်သည်။ အားနည်းချက်ကတော့ စမ်းသပ်ဆဲဖြစ်ပြီး အနုတ်လက္ခဏာဆောင်တဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။

သင်္ချိုင်း နှင့် အမှတ်တရ အကျိုးကျေးဇူးများ

သေလွန်သူတွေကို ဂုဏ်ပြုတဲ့အနေနဲ့ အမေရိကန်စစ်တပ်ရဲ့နှစ်ရှည်လများ အစဉ်အလာရှိခဲ့ပါတယ်။ အာလင်တန် အမျိုးသား သင်္ချိုင်း၊ အမည်မသိ စစ်သား၏ သင်္ချိုင်း၊ ဗီယက်နမ် အောက်မေ့ဖွယ် နှင့် အောက်မေ့ဖွယ် နေ့ အားလပ်ရက် များသည် ဤဂုဏ်ပြုမှု ၏ အမှတ်အသား များ ဖြစ်သည်။ သင်၊ သင့်အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေနှင့် သင့်မိသားစုအတွက် နှစ်သိမ့်ပေးနိုင်သည့် သင်္ချိုင်းလက်ဆောင်များနှင့် အကျိုးကျေးဇူးများစွာရှိသည်။

သင်္ချိုင်း မှာ a စစ်ရေး သုသာန်

VA တွင် ပြည်နယ် ၃၉ ခုတွင် အမျိုးသားသင်္ချိုင်း ၁၁၈ ခုကို ထိန်းသိမ်းထားသည့် အမျိုးသားသင်္ချိုင်းအုပ်ချုပ်ရေးတစ်ခုရှိသည်။ ဟိ VA ဆုံးဖြတ်သည်။ အရည်အချင်းပြည့်မီမှု၊ ရန် ဖြစ် မြှုပ်နှံထားသည်။ မှာ အမျိုးသားသင်္ချိုင်းတစ်ခု။ အရည်အချင်းပြည့်မီမှုကို ဆုံးဖြတ်ရန် 1-800-827-1000။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း အစိုးရပိုင် စစ်မှုထမ်းဟောင်းများ၏ သင်္ချိုင်းများ၊ ၎င်းတို့သည် အမျိုးသားသုသာန်များကဲ့သို့ အလားတူအရည်အချင်းပြည့်မီသော စံသတ်မှတ်ချက်များ ရှိသည်။ သို့သော် အများအားဖြင့် ပြည်နယ်တွင် နေထိုင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ VA ဝက်ဘ်ဆိုဒ် (www.va.gov) သို့သွားခြင်းဖြင့် သင့်ပြည်နယ်အတွက် အဆက်အသွယ်အချက်အလက်နှင့် အမျိုးသားသင်္ချိုင်းတွင် သင်သဂြိုဟ်ရန်



Sage Source

The procedures to get burial benefits and copies of the forms are available at the VA Web site (www.va.gov); just click on Burial and Memorial Benefits. You can also call 1-800-827-1000 or write to the U.S. Department of Veterans Affairs, National Cemetery Administration (403A), 810 Vermont Avenue, NW, Washington, DC 20420. Your funeral director is probably also aware of the benefits and can help make arrangements for you.

လိုအပ်သည့်အဆင့်များ ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်ကို
သင်ရနိုင်သည်။ တောင်းဆိုမှုအပေါ်တွင် သင်သည်
စစ်ဘက်ဆိုင်ရာ အမှတ်အသားတစ်ခုလည်း ရရှိနိုင်သည်။

သင်္ချိုင်း အသုံးစရိတ်များ

VA သည် အများအားဖြင့် အသုဘစရိတ် ဒေါ်လာ ၃၀၀
ပေးသည်။ အသုဘ ကုန်ကျစရိတ် နှင့် မေ ကိုလည်း
ပေးဆောင် အကြွင်းအကျန်များအတွက်
သယ်ယူပို့ဆောင်စရိတ်။ ကွယ်လွန်ပြီး နှစ်နှစ်အတွင်း
တိုင်ကြားမှု ပြုလုပ်ရမည်။ VA နှင့် စာချုပ်အရ VA စက်ရုံ၊
ဘိုးဘွားရိပ်သာ သို့မဟုတ် ဘိုးဘွားရိပ်သာတွင်
သေဆုံးသည့်အခါ သင်္ဂြိုဟ်စရိတ် အကျိုးခံစားခွင့်ကို
အများအားဖြင့် ရရှိနိုင်သည်။

စစ်ရေး နာရေးကူညီမှုအသင်း ဂုဏ်ထူးများ

ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်ရုံးသည် ဇန်နဝါရီ ၁ ရက်၊ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်တွင် စစ်မှုထမ်းဟောင်းများအား
ဂုဏ်ပြုသည့် “တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သူများအား ဂုဏ်ပြုခြင်း” အစီအစဉ်အတွက် တာဝန်ရှိသည်။
မိသားစုများ ရမယ်။ တောင်းဆိုချက် ဒီ ဝန်ဆောင်မှု၊ သင်၏ အသုဘ ဒါရိုက်တာ လုပ်သင့်တယ်။
မေး သင် အကယ်၍ သင် လိုချင်တယ်။ ၎င်းသည် သင့်အတွက် အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ပါ။
စစ်ရေးပြ ဈာပန အခမ်းအနားတစ်ခုတွင် စစ်ဝတ်တန်ဆာ နှစ်ဦး သို့မဟုတ် ထိုထက်ပိုသော
စစ်ဝတ်တန်ဆာများ ပါဝင်ပြီး “ပုတ်ပန်းများ” ကစားကာ အုတ်ဂူကို လက်ဆောင်အဖြစ်
ရောက်ရှိလာသည်။

မိသားစု အတူ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် တိတ် သီချိုင်း အလံ။ နေစဉ် ငါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အရေးအသား ဒီ စာအုပ်၊ ငါ့ ပထွေး-အဲဒါ။ a ကမ္ဘာ စစ်ပွဲ II ဝါရင့် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရရှိခဲ့သည်။ အဆိုပါ ခရမ်းရောင် နှလုံး၊ ကွယ်လွန် ငါ မရဘူး ပြောပြပါ။ သင် ဘယ်လောက်ပါလဲ အဲဒါ ဆိုလိုသည်။ ရန် ငါ့ အမေ နှင့် သူ့ ကလေးတွေ ရန် ရှိသည် a စစ်တပ် အသုဘ အတွက် သူ့ကို အဲဒါက ... ဖြစ်တယ် a ဓမ္မ နှင့် မြတ်နိုးသည်။ ခဏ အတွက် အားလုံး ၏ ငါတို့ ဘယ်တော့လဲ ငါ့ အမေ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဖြင့်တင်ပြသည်။ အဆိုပါ အမေရိကန် အလံ ရန် ဂုဏ် အဆိုပါ ဝန်ဆောင်မှု ၏ ရှုမ္မေလ ည။

Baressi

သမ္မတလောင်း အမှတ်တရများ နှင့် သီချိုင်း အလံများ

သမ္မတအိမ်တော် အောက်မေ့ဖွယ် လက်မှတ် (PMC) သည် ကွယ်လွန်သွားသော စစ်မှုထမ်းဟောင်းများအား ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် လက်မှတ်ရေးထိုးထားသော ထွင်းထုစာရွက်ဖြစ်သည်။ အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်သည် သင့်အဖေ၏ “ကျွန်ုပ်တို့၏နိုင်ငံတော်အတွက် အနစ်နာခံပြီး ကိုယ်ကျိုးမဖက်ဘဲ အပ်နှံခြင်း” ကို အသိအမှတ်ပြုပါသည်။ ဆွေမျိုးတစ်ဦးစီ၏မိတ္တူကို လက်ခံနိုင်စေရန် လက်မှတ်တစ်ခုထက်ပို၍ ပေးအပ်နိုင်သည်။ တစ်ခုလက်ခံရရှိရန်၊ သင်သည် VA ဒေသဆိုင်ရာရုံးတွင် လူကိုယ်တိုင် လျှောက်ထားနိုင်သည် သို့မဟုတ် တောင်းဆိုချက်ကို စာဖြင့်ပေးပို့နိုင်သည်။ သင်သည် စစ်မှုထမ်းဟောင်း၏ ဆင်းသက်သည့်စာရွက်စာတမ်းမိတ္တူနှင့် သင့်ပြန်လာမည့်လိပ်စာကို ထည့်သွင်းရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ ဖြည့်စွက်ရန် ဖောင်မရှိပါ။ (လိပ်စာအတွက် ယခင် Sage Source sidebar ကို ကြည့်ပါ။)

ဟိ VA ပေးသည်။ ထွက် နီးပါး a သန်းဝက် သီချိုင်း အလံများ တိုင်း တစ်နှစ် ရန် ဂုဏ် ကွယ်လွန် စစ်ပြန်။ မင်း နိုင်သည် ရယူပါ။ တစ်ခု ထံမှ အဆိုပါ VA ဒေသဆိုင်ရာ ရုံးများ နှင့် အများဆုံး အမေရိကန် ပို့စ် ရုံးများ

သင်သည် VA Form 2008 ကိုဖြည့်ပြီး စစ်မှုထမ်းဟောင်း၏ ဆင်းသက်ခွင့်စာရွက်စာတမ်းမိတ္တူကို တင်သွင်းရမည်ဖြစ်သည်။ VA ဝက်ဘ်ဆိုဒ် (www.va.gov) မှ ပုံစံကို သင် ဒေါင်းလုဒ်လုပ်နိုင်ပါသည်။

အကယ်လို့သင်၏ ဖေဖေ ရှိသည်။ ဆုံးရှုံး သူ့ဥတု စာတမ်းများ၊ နှိပ်ပါ။ on တောင်းဆိုချက်များ အတွက် စစ်မှုထမ်းဟောင်း၊ VA ဝဘ်ဆိုက်ရှိ တပ်မတော်သတင်းမှန်ပြန်ကြားရေး။



Silver Lining

Your dad or mom probably has quite a story to tell about his or her service during World War II. These are important stories to pass on. Check out the following Web sites on creating an oral history:

- **www.muscanet.com:** This Web site focuses on the role of women during the war. There's a terrific oral history on "What Did You Do in the War, Grandma?"
- **www.tankbooks.com:** This Web site has wonderful stories, great links, and interview examples on how to ask your veteran parent about the war to create an oral history for your family.

ခြေရာခံခြင်း။ ဆင်းတယ်။ အဟောင်း လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ

အိုကေ၊ ဒီစိတ်ပျက်စရာကောင်းတဲ့ သေခြင်းတရားနဲ့ လုံလောက်တယ်။ မကြာသေးမီက၊
မင်းအဖေက သူ့စစ်တပ်ဟောင်းနဲ့ ပေါင်းစည်းဖို့ ဘယ်လောက်ကောင်းလိုက်မလဲဆိုတဲ့အကြောင်း
ပြောနေလောက်ပြီ။ အဖေ ဘယ်သူလဲ။ အီတလီမှာ တပ်စွဲထားခဲ့တာ နှစ်အတော်ကြာအောင်
ဆွေးနွေးခဲ့ပြီး ပြန်လည်ဆုံဆည်းခွင့် ကြေငြာချက်ကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဤ ဟိ ဂေါင် မဂ္ဂဇင်း။ သူ
သွားတယ်။ ရန် သူ့ ပြန်လည်ဆုံဆည်းခြင်း။ အဲဒါ ဖြစ်လာတယ်။ a သူ့ဘဝရဲ့
မိုင်တိုင်အမှတ်အသားနဲ့ စစ်ပွဲအကြောင်း သူ့သားသမီးမြေးတွေကို ပြောပြရတဲ့
အကြောင်းပြချက်။ မင်းအဖေက သူ့ရဲ့ဘော်တွေကို ရှာတွေ့အောင် ကူညီချင်တယ်ဆိုရင် VA

The Least You Need to Know

- Your dad must enroll to receive any health care benefits from the VA health care system.
- The VA can provide home health care, primary care, nursing home care, and dementia care at VA centers.
- If the VA can't provide the service directly, it can contract for the service with other agencies. Your dad doesn't have to live near a VA medical center to receive long-term care services.
- Most honorably discharged veterans can receive a wide range of burial and memorial benefits.
- The VA has an excellent Web site to help your mom or dad track down old comrades. Visit it at www.va.gov.



ရိုက်နှက်ခြင်း။ Out-of-Pocket ကုန်ကျစရိတ်များ

In This Chapter

- Saving seniors money on doctors' visits, prescriptions, and more
- The skinny on long-term care insurance
- How to find a good insurance company
- What to look for in a policy
- What about travel insurance?

မရှိ နောက်ထပ် ကလေးတွေ ရန် မြင့်၊ မဟုတ်ဘူး နောက်ထပ် ကောလိပ် ကျူရှင်၊ နှင့် မကြာခဏ၊ မဟုတ်ဘူး နောက်ထပ် ပေါင်နှံခြင်း။ ... မင်း စိမ်းလန်းနေတဲ့ အရာတွေထဲ လူးလိမ့်နေပုံပဲ။ သို့သော် အသစ်တွေရှိထားသော ငွေကြေးလွတ်လပ်ခွင့်ရှိသော်လည်း၊ အသုံးစရိတ်အသစ်သည် ပျက်ပြယ်သွားသည်ကို အမြန်ဖြည့်ဆည်းပေးမည်ဟု သက်ကြီးရွယ်အိုအများစုက ပြောပါလိမ့်မည်။ ပြီးတော့ သူတို့က မျက်နှာကျက်ကို ပြေးတက်ကြတယ်—အကန့်အသတ်မရှိပဲ ဝင်ငွေအလားအလာ မရှိတော့ဘူး။ အလုပ်တစ်ခု။

အငြိမ်းစားယူတဲ့လမ်းမှာ ဘဝဆိုတာ ပုံသေပါပဲ။ မင်းမိဘတွေရဲ့ စရိတ်စကအသစ်က အဖေ့အမေရဲ့ လူမှုဖူလုံရေးနဲ့ အငြိမ်းစားယူတာထက် ပိုမြန်တဲ့ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာစရိတ်တွေ

တိုးနေတယ်၊ စစ်ဆေးမှုများ။ နောက်ဆုံး တစ်နှစ် အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ် ၏ ဆေးစာ မူးယစ်ဆေးဝါး
တိုးလာသည်။ အားဖြင့် ၁၇.၄ ရာခိုင်နှုန်း နှစ်စဉ် ငွေကြေးဖောင်းပွမှုနှုန်းသည် ၂ ရာခိုင်နှုန်းအောက်
ဖြစ်နေသော်လည်း၊ နုတ်ယူနိုင်သော အိမ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဆေးညွှန်းများသည်
သင့်မိဘများ၏ နှစ်စဉ်ဝင်ငွေဖြင့် သာယာစေသည်။ မြင့်မားသော
အသုံးဝင်မှုငွေတောင်းခံလွှာများနှင့်အတူ အိမ်ပြုပြင်မှုများကို ပေါင်းထည့်ကာ ပေါင်နှံခြင်းမရှိဘဲ
အိမ်သည် အလွန် ဈေးကြီးပုံရသည်။

ဒါပေမယ့် အသက်ကြီးလာတဲ့ ပိုက်ဆံအိတ်ကို တိုက်ခိုက်တဲ့ အိတ်ကပ်ထဲက ပိုက်ဆံတွေကို အနိုင်ယူဖို့ သင်နဲ့ သင့်မိဘတွေ လုပ်နိုင်တဲ့ အရာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒီအခန်းမှာ မင်းကို ရွေးချယ်စရာတချို့ကို ငါပြမယ်။ မစဉ်းစားမိစေနဲ့။

ထက်မြက်တယ်။ စားသုံးသူ အကြံပြုချက်များ

အမြဲတမ်း ဝယ် တစ်ခု ၏ အဲဒါတွေ ခရီးသွား စာအုပ်တွေ၊ ဥရောပ on ဆယ် ဒေါ်လာများ a နေ့ သို့မဟုတ် ၁၀၀ အခမဲ့ ဥစ္စာ လုပ်ရန် ၌ အသစ် ခ်? အဲဒါ လှတယ်။ အံ့ဩဖွယ် ဘာလဲ။ ထွက် ဟိုမှာ ဘယ်တော့လဲ သင် သိသည်။ ဘယ်မှာလဲ။ နှင့် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ကြည့် အတွက် အဲဒါ။ ၌ အဆိုပါ နောက်လိုက် အပိုင်းများ ငါတို့ ယူ a ပိုနီးစပ်တယ်။ ကြည့် မှာ အများအပြား နည်းလမ်းများ သင် အသုံးစရိတ်တွေကို လျှော့ချနိုင်တယ်။

ဟိဟိ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ယူပါ။ ဟယ်

တစ်မျိုး ၏ အဆိုပါ ပထမ မေးခွန်းများ သင် လုပ်သင့်တယ်။ မေး သင်၏ မိဘရဲ့သမားတော် သည် ရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် သူ သို့မဟုတ် သူမသည် Medicare တာဝန်ကို လက်ခံသည်မဟုတ်ပါ (အခန်း 21 ကိုကြည့်ပါ။ “ထို M&M များ ရှိရမည်-

Medicare နှင့် Medicaid” အတွက် a မွမ်းမံ သင်တန်း)။ အကယ်လို့ အဆိုပါ ဆရာဝန် လုပ်တာ၊ အဲဒါ ဆိုလိုသည်။ သူ သို့မဟုတ် သူမ



Senior Alert

Routine doctor office visits and physicals are not covered by Medicare. A physician can charge whatever he or she deems necessary. Ask up front how much the doctor charges for routine services.

ဆရာဝန်၏ငွေတောင်းခံလွှာသည် ပုံမှန်အားဖြင့် ပိုများနေသော်လည်း Medicare မှပေးဆောင်သည့်ပမာဏကို အပြည့်အဝပေးချေမှုအဖြစ် လက်ခံပါမည်။ မင်းရဲ့မိဘ ကိုလည်း သယ်ဆောင် a Medi-gap မူဝါဒ၊ သူတို့ ဆေးဆရာကို ပေးချေရန် လက်ကျန်ရှိမည်မဟုတ်ပါ။ ဆရာဝန်လေးယောက်မှာ သုံးယောက်လောက်က Medicare တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ကြပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ သင့်မိဘက သူရဲနှစ်စဉ် Medicare နုတ်ယူမှုကို ပေးဆောင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်၍ ဆရာဝန်သည် Medicare တာဝန်ကို လက်မခံပါက၊ သို့မဟုတ် သူမ သည် ခွင့်မပြု ရန် တာဝန်ခံ

သင်၏ မိဘ တက် ရန် ၁၅ Medicare က ဆရာဝန်ကို
 ပေးရမယ့် ရာခိုင်နှုန်းထက် ပိုပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် Medicare
 က ဆရာဝန်ကို ပေးဆောင်ရမလား။
 ဒေါ်လာ ၁၀၀၊ သို့မဟုတ် သူမ နိုင်သည် တာဝန်ခံ
 မဟုတ်ဘူး နောက်ထပ် ထက် \$115
 ဆရာဝန်က တာဝန်ကို လက်ခံသည်ဖြစ်စေ
 လက်မခံသည်ဖြစ်စေ မင်းလုပ်ရမယ်။ ပေးဆောင် ၂၀
 ရာခိုင်နှုန်း ၏ အဆိုပါ ဘေလ်။ Medicare ပေးတယ်။ ၈၀
 လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတစ်ခုအတွက် သတ်မှတ်ထားသော
 ပမာဏ၏ ရာခိုင်နှုန်း။ ထို့ကြောင့် လူအများစုသည် 20
 ရာခိုင်နှုန်း "ကွာဟမှု" ကိုရရှိစိတ်ရန် Medi-gap မူဝါဒကို
 ဆောင်ထားကြသည်။

အခမဲ့ ချော

တုပ်ကွေး ရိုက်ချက် နိုင်သည် စာသား ဖြစ် a အသက်ကယ်ပါ။ အတွက် သင်၏ မိဘ၊ အထူးသဖြင့်
 အကယ်၍ သူတို့ ရှိသည် တစ်ခုခု pul- monary ပြဿနာများ။ ဟင်းဟင်း ထက် ပေးဆောင် ၃၅
 ဒေါ်လာ အတွက် တစ်ခု ရုံး အလည်အပတ် နှင့် နောက်တစ်ခု \$15 အတွက် ရိုက်ချက်၊ သင်၏
 မိဘများ နိုင်သည် ရယူ အဆိုပါ ရိုက်ချက် အတွက် အခမဲ့။ အများစု သက်ကြီးရွယ်အိုများ
 စင်တာများ ကမ်းလှမ်း တုပ်ကွေး ရိုက်ချက် မတိုင်မီက တုပ်ကွေး ရာသီ နှင့် ဒါကြောင့် လုပ်ပါ။
 အများကြီး ပြည်တွင်း အများသူငှာ ကျန်းမာရေး စင်တာများ တစ် ကောင်းတယ် နံပါတ် ၏
 ဆေးရုံတွေလည်း ပါတယ်။ ကမ်းလှမ်း တုပ်ကွေး ရိုက်ချက် အဖြစ် a အသိုင်းအဝိုင်း ဝန်ဆောင်မှု။
 မင်းရဲ့ ပြည်တွင်း ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။ သိသင့်တယ်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သည်
 ပူဇော်သက္ကာ တုပ်ကွေး ရိုက်ချက်; ပေးပါ။ သူတို့ကို a ခေါ်ဆိုပါ။ မှာ ၁-၈၀၀-၆၇၇-၁၁၁၆။

စီနီယာ လျှော့ဈေးများ

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ ကြီးမားသော နှင့် သေးငယ်သည်။ လိုချင်တယ်။ a မျှဝေပါ။ ၏ အဆိုပါ အသက်ကြီးသည်။ ဈေး၊ ဤသို့ အဆိုပါ ပေါက်ကွဲမှု ၏ လျှော့ဈေးများ ကမ်းလှမ်းသည်။ ရန် အဲဒါတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၅၅-ပေါင်း။ ပေးမယ်။ ရှာပါ။ များနေပြီ။ ၏ ကုန်စုံ စတိုးဆိုင်များ သက်ကြီးရွယ်အို လျှော့ရက်များအပြင် ပုံမှန်ဖောက်သည်များကို အခမဲ့ ပို့ဆောင်ပေးပါသည်။ အင်တာနက်ဝယ်ခြင်း။ မှတဆင့် အဖွဲ့များ ကြိုက်တယ်။ Priceline.com နိုင်သည် ခွင့်ပြုပါ။ သင် ရန် ဆိုင် အတွက် အမေ နှင့် ဖေဖေ ထံမှ မင်းရဲ့အိမ် နှင့် ရယူ သူတို့ကို လျှော့ဈေးများ။ ဆေးဆိုင်များ များသောအားဖြင့် ကမ်းလှမ်း မှာ အနည်းဆုံး a ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း လျှော့ဈေး သက်ကြီးရွယ်အိုများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပေးဆောင် ငွေသား အတွက် သူတို့ရဲ့ ဆေးစာ။ ပင် အသုံးဝင်မှု ကုမ္ပဏီများ၊ ကမ်းလှမ်း လျှော့ဈေးများ အသက်ကြီးသည်။ ဖောက်သည်များ၊ အချို့ ကမ်းလှမ်း လျှော့ချ နှုန်းထားများ အတွက် အဲဒါတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ မှာ a အလယ်အလတ် ရန် ဝင်ငွေနည်းတယ်။ ကာလအတွင်း အပူ လှိုင်း ဘယ်တော့လဲ လေ အေးစက်သည်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၌ မြင့်မားသော တောင်းဆိုမှု သို့မဟုတ် ကာလအတွင်း se-vere အေး စာလုံးပေါင်း၊ အများကြီး အသုံးဝင်မှု ကုမ္ပဏီများ၊ ခွင့်ပြုပါ။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ ရန် ပေးဆောင် သူတို့ရဲ့ ငွေတောင်းခံလွှာများ ကျော် အချိန်ကာလပိုကြာသည်။ အစုံပါပဲ။ လျှော့ဈေးများ၊ သင်၏ မိဘ နိုင်သည် ရယူ အခမဲ့ ပြသမှုများ အတွက် a နံပါတ် ၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေများ (ဒါပေမယ့် ဒါတွေ ပြသမှုများ လုပ်သင့်တယ်။ မဟုတ်ဘူး ဖြစ် အစားထိုးခဲ့သည်။ အတွက် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ)။ အများကြီးပဲ။ ၏ ဒါတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကမ်းလှမ်းသည်။ မှာ ကုန်တိုက်များ၊ မေး အတွက် အဆိုပါ ကုန်တိုက်များ ပြက္ခဒိန် ၏ အဖြစ်အပျက်များ မှာ အဆိုပါ အချက်အလက် စားပွဲခံ များသောအားဖြင့် တည်ရှိသည်။ ၌ အဆိုပါ ဗဟို ၏ အဆိုပါ ကုန်တိုက်၊ သို့မဟုတ် ခေါ်ဆိုပါ။ အဆိုပါ ကုန်တိုက်များ အဓိက နံပါတ် ပြည်တွင်း ဆေးရုံတွေ နှင့် စီနီယာ စင်တာများ ကိုလည်း ကမ်းလှမ်း အခမဲ့ ပြသမှုများ on a ပုံမှန် အခြေခံ။ ကိုယ့်အကြောင်း တိုင်း လိုင်း ၏ စီးပွားရေး ကမ်းလှမ်းချက်များ အချို့ အမျိုးအစား ၏ စီနီယာ လျှော့ဈေး၊ ရုံ မေး။

အသုံးပြုပြီးသား ပေးရတယ်။

အကြီးတန်းစင်တာများစွာတွင် အကြိုအစီအစဉ်များရှိသည်။



Gerri-Fact

ဘီးတပ်ကုလားထိုင်၊ တုတ်၊ လမ်းလျှောက်၊ ချိုင်းထောက်၊
 နှင့် တခြား တာရှည်ခံ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပစ္စည်းကိရိယာ
 အလှူအသေးစားအတွက် ငှားရမ်းနိုင်ပါသည်။
 ကိုယ့်စီနီယာဆိုရင်တော့
 စင်တာတွင်ထိုကဲ့သို့သောအစီအစဉ်မရှိပါ။ ဒေသခံကိုခေါ်ပါ။
 ဤဝန်ဆောင်မှုကို ပေးဆောင်နိုင်သည့် အဖွဲ့အစည်းကို
 ခြေရာခံရန် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ
 နယ်မြေအေဂျင်စီ (1-800-677-1116)။ သင်၏ Yellow
 Pages များကို Secondhand Stores အောက်တွင်လည်း
 ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ စက်ပစ္စည်းကိရိယာများကို
 သင့်ဆရာဝန်က သတ်မှတ်ပါက Medicare မှ
 အကျုံးဝင်မည်ဖြစ်ကြောင်း သတိရပါ။ အဆိုပါ
 ကုန်ကျစရိတ်၊ ဒါကြောင့် ဖြစ် သေချာတယ်။ ရန်
 စစ်ဆေးပါ။ အတူ သင်၏ သမားတော်။

ဘဝတစ်ခု မူးယစ်ဆေးဝါး

အခန်း ၈ မှာ ဆေးစာအရည်ကို ဆွေးနွေးခဲ့တယ်။
 “ဆေးပြားများနှင့် သင့်မိဘများ”၊ သို့သော်
 သင့်မိဘများသည် အမှတ်တံဆိပ်တစ်ခု၏
 ယေဘုယျဗျားရှင်းကိုဝယ်ပါက သင့်မိဘများသည်
 ဆေးညွှန်းများကို ချွေတာနိုင်ကြောင်း ဤနေရာတွင်
 သတိပေးအပ်ပါသည်။
 သူတို့ရဲ့ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့ဆေး။ ယေဘုယျဆိုလည်း
 ရပါတယ်။ တစ်ဝက် အဖြစ် အများကြီး အဖြစ်
 အမှတ်တံဆိပ် မူးယစ်ဆေးဝါး၊ နှင့် သူတို့
 ကုသနည်းအဖြစ် FDA မှ ထောက်ခံချက်ပေးရမည်။
 ညီမျှသည်။ ဒါကြောင့် မေး သင်၏ ဆရာဝန် အကြောင်း
 ရယူခြင်း။ a

ယေဘုယျအားဖြင့် သင်လိုချင်သော ဆေးပညာရှင်ကို ပြောပြပါ။ ညွှန်းစာများတွင်
ငွေစုခြင်းအကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုပါက အခန်း ၈ ကို ကြည့်ပါ။

စေတနာ့ဝန်ထမ်း ဝန်ဆောင်မှုများ

ဤစာအုပ်တစ်အုပ်လုံးတွင် သင့်အား ရရှိနိုင်သော အသိုင်းအဝိုင်း ဝန်ဆောင်မှု အမျိုးမျိုးဆီသို့
လမ်းညွှန်ထားပါသည်။ အဖော်ဝန်ဆောင်မှုများ၊ တက္ကစီစီးခြင်း၊ အပန်းဖြေအနားယူခြင်း၊
အစားအသောက်များ စီစဉ်ပေးခြင်း၊ အိမ်မှုကိစ္စများ နှင့် အသေးစားပြုပြင်မှုများကဲ့သို့သော
အရာများအတွက် သင်ငွေမချေမီ၊ ထိုကဲ့သို့သော ဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးဆောင်ခြင်းရှိမရှိ
သို့မဟုတ် အခကြေးငွေအနည်းငယ်ဖြင့် လူ့ဒါန်းမည့် မည်သည့်အဖွဲ့အစည်းကိုမဆို သိရှိရန်
အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ ဘုရားကျောင်း သို့မဟုတ် တရားဇရပ် သို့မဟုတ် ဒေသဆိုင်ရာ
အေဂျင်စီကို ဖုန်းဆက်ပါ။ ဤဝန်ဆောင်မှုများသည် ဝင်ငွေနည်းသောသူများအတွက်ဖြစ်သည်။

ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အာမခံ

ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အာမခံ သည် တစ်ခုခု အဲဒါ နှစ်ခုလုံး ကလေး boomers နှင့် သူတို့ရဲ့ မိဘတွေ
လုပ်သင့်တယ်။ စဉ်းစားပါ။ အကယ်လို့ သင်၏ မိဘများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၈၀-ပေါင်း၊ အဲဒါ တကယ်
ရယ် နောက်ကျ ရန် ဖြစ် ၏ တစ်ခုခု တန်ဖိုး။ သူတို့အတွက်တော့ ခွဲ သူတို့ရဲ့ 60s နှင့် စောစော
70s၊ နားထောင်ပါ။ တကယ်

ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုအာမခံသည် အာမခံအခင်းအကျင်းအတွက် အသစ်အဆန်းဖြစ်သည်။
ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး အသက်အာမခံ၊ ကားအာမခံနှင့် မသန်မစွမ်း အာမခံတို့ကို ကျင့်သုံးနေကြပြီ
(ဒါကို သင်သဘောမပေါက်သော်လည်း သင်အလုပ်လုပ်နေပါက အန်ကယ်ဆမ်သည် သင့်အား
လူမှုဖူလုံရေးမှတဆင့် အကျိုးဝင်သည်)။ အာမခံနှင့် ပတ်သက်သည့်
သဘောတူညီချက်တစ်ခုလုံးသည် သင်မတတ်နိုင်သော ဆုံးရှုံးမှုကြီးတစ်ခုမှ သင့်ကိုယ်သင်
ကာကွယ်ရန်ဖြစ်သည်။

အောက်ခြေလိုင်း- သင်သည် အန္တရာယ်ကို မခံချင်ပါ။ အာမခံကုမ္ပဏီတွေက
လူတော်တော်များများ သိကြပါတယ်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရုံ ကြိုက်တယ်။ သင် ဒါကြောင့် သူတို့ မေး
ကြီးမားသော နံပါတ်များ ၏ လူတွေ ရန် ပေးဆောင် a သတ်မှတ် ပမာဏ ၏

ပိုက်ဆံ (များများလေ ပိုကောင်းလေ) သူတို့ စွန့်စားရလိမ့်မယ်။
သင့်အတွက်။ သူတို့က မင်းကို ကံကောင်းတဲ့ ဝိညာဉ်တစ်ခုလို့



မျှော်လင့်တယ်။ သူတို့ ဘယ်တော့မှ ပေးဆောင်ရမှာ
မဟုတ်ဘူး။ အန္တရာယ်က ပိုများတယ်။ လက်ဆင့်ကမ်း၊
အဆိုပါ နည်းသော လူတိုင်း လိုအပ်ချက်များ ရန် ချစ်ပ် ဌ။

ဘယ်လိုလဲ အများကြီး ပြောတာပဲ။ အဲဒါ ကုန်ကျစရိတ်?

ဟိ ပြဿနာ မှန်တယ် ယခု အတူ ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။
အာမခံက ဝယ်တဲ့လူအရေအတွက်က များနေသေးတယ်။
လှတယ်။ သေးငယ်သည်။ ဌ အဟီး၊ နည်းသော ထက် ၁
ရာခိုင်နှုန်း ၏ အားလုံး ဤနိုင်ငံ၌
ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုအတွက် သုံးသောငွေကို ပေးချေသည်။
ထံမှ a ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ မူဝါဒ! ဒီတော့၊ မပါဘဲ a
ကြီးမားသော အခြေစိုက်ရန် ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည် အဆိုပါ
အန္တရာယ်၊ အဆိုပါ ပရီမီယံ ဖြစ်ကြပါသည်။ လှတယ်။
မြင့်မားသော။

ဈေးနှုန်းများသည် တစ်နှစ်လျှင် \$3,000 မှ \$8,000
ပေါ်မူတည်၍- ing on အဆိုပါ အမျိုးအစားများ ၏
အကျိုးကျေးဇူးများ သင် ကောက်၊ ဘယ်လိုလဲ ရှည်
အကျိုးခံစားခွင့်များမစတင်မီ
သင်ရွေးချယ်သောစောင့်ဆိုင်းကာလ၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာက
မင်းကို ဘယ်နှစ်နှစ် လွှမ်းခြုံထားလဲ။ ရွေးချယ်ပါ။
ကြက်နှင့်ကြက်ဥဂိုဏ်းကို ဝင်ပါ- နောက်ထပ်လူများ
မပါဝင်မချင်း အာမခံပရီမီယံကြေးများ ကျလာမည်မဟုတ်ပါ။
ပရီမီယံကြေးက လျော့မသွားမချင်း ပိုများလာမယ်။

လူများပူးပေါင်းပါ။ တစ်ချိန်တည်းတွင်၊

ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုအတွက်ကုန်ကျစရိတ်များသည်အမေရိကန်မိသားစုများစွာကိုဒေါ်လီခံနိုင်သည်။ ပျမ်းမျှဘိုးဘွားရိပ်သာသည် တစ်နှစ်လျှင် ဒေါ်လာ ၅၀၀၀၀ ကုန်ကျသည်။

ကိုင်တွယ်နိုင်ပါသလား။

\$1,000 a တစ်ပတ်လား?

ဘာကြောင့်လဲ။ ဝယ်ပါ။ ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အာမခံလား?

အဲဒါကို တွေးကြည့်တဲ့အခါ ဘိုးဘွားရိပ်သာ စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်တာထက် အများကြီး ပိုများတယ်။ သင့်အိမ် မီးလောင်ခံရခြင်း၊ သင့်ကားကို ဆုံးရှုံးခဲ့ရခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်အမင်း မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်း ကြောင့် သင် အလုပ်ပြန်မရနိုင်တော့ပါ။ သို့တိုင်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကားအာမခံ သို့မဟုတ် အိမ်ပိုင်ရှင်အာမခံမပါဘဲ ဖြစ်ရန် မစဉ်းစားပါ။ နှစ်ရှည် စောင့်ရှောက်မှုအာမခံကြောင့် ဘာကြောင့် ပျက်ကျရတာလဲ။ အဲဒါက တွက်ရမခက်ပါဘူး- သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ ဒါမှမဟုတ် ဘိုးဘွားရိပ်သာတွေကို ဘယ်သူက ကြိုက်လဲ။ ဘယ်သူက အာမခံဝယ်ရတာကြိုက်လဲ။

အစုံ၊ ဘယ်တော့လဲ လူတွေ လုပ်ပါ။ တွေးပါ။ အကြောင်း အဲဒါ၊ သူတို့က ယုံကြည်ရာ အဲဒါ Medicare အဖုံးများ သူနာပြု အိမ်များ သို့မဟုတ် အဆိုပါ ပြည်နယ် ပါလီမန်မယ်။ ကောက် တက် အဆိုပါ တက်ဘ် မှားတယ်။ on အဆိုပါ ပထမ ရေတွက်၊ နှင့် သင် ပိုကောင်းတယ်။ ဆင်းရဲ on အဆိုပါ ဒုတိယ ရေတွက် ဂရန် ထိပ်တန်း ၏ အားလုံး ဒီ၊ သင် ခံစားချက် အသားညှပ်ထားသော- လူတိုင်း on သင်၏ အမှုတွဲ ရန် ထား ပိုက်ဆံ ဘေးနား အတွက် သင်၏ ကလေး ကောလိပ် ငွေတောင်းခံလွှာများ နှင့် ခြေအိတ် ပိုက်ဆံကွာ အတွက် သင်၏ အငြိမ်းစား။ နှင့် သင် ရန် လုပ်ပါ။ ဒီ နေ့စဉ် သင် ပေးရတာ။ a ပေါင်နှံ၊ ကားချေးငွေ၊ နှင့် ရုံ လွှဲပြင် ရှိခြင်း။ a ဘဝ။ ဒါကြောင့် ဘာလဲ လုပ်သင့်တယ်။ သင် လုပ်မလား နှင့် ဘာလဲ လုပ်သင့်တယ်။ သင်၏ မိဘများ ဖြစ် လုပ်နေတယ်။ ဘယ်တော့လဲ အဲဒါ လာပါသည်။ ရန် ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အာမခံ?

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ငါး အဓိက အကြောင်းပြချက်များ ဘာကြောင့်လဲ။ လူတွေ ဝယ် ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အာမခံ-

- ရန် ထိန်းသိမ်းပါ။ သူတို့ရဲ့လွတ်လပ်ရေး ဒါကြောင့် သူတို့ မဟုတ်ဘူး။ ရှိသည် ရန် အားကိုး on မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ
- ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုအတွက် မြင့်မားသောကုန်ကျစရိတ်များမှ ကာကွယ်ရန်၊ သူတို့ရဲ့ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ဖို့ သားသမီးအမွေ

- လုပ်ပါ။ ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ ဝန်ဆောင်မှုများ တတ်နိုင်တဲ့ အဲဒီလို အဖြစ် အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့် custo- dial စောင့်ရှောက်မှု
- ပေးသည်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အတူ နောက်ထပ် ရွေးချယ်စရာများ ထက် ရုံ သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်၊ နှင့် လိုအပ်ပါက ဘိုးဘွားရိပ်သာ စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ပေးဆောင်ရန်
- ရန် ထိန်းသိမ်းပါ။ သူတို့ရဲ့ စံ ၏ နေထိုင်သည်။

အကယ်လို့ တစ်ခုခု ၏ ဒါတွေ အကြောင်းပြချက်များ သပိတ် a သံယောဇဉ် အတူ သင် နှင့် သင် သိသည်။ အဲဒါ တစ်ခု တစ်နှစ် ၏ ဘိုးဘွားရိပ်သာ ဂရုစိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် အကြိတ်အနယ် အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ (အကြောင်း သုံးပုံနှစ်ပုံ ၏ အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ် ၏ ဘိုးဘွားရိပ်သာ ဂရုစိုက်ပါ) ပျံ ကြွေးကြော်သံ သင်၏ မိသားစု အရင်းအမြစ်များ၊ သင် လုပ်သင့်တယ်။ အလေးအနက်ထား စဉ်းစားပါ။ တစ်ဦးရယူခြင်း။ မူဝါဒ။ ဒီ သည် အထူးသဖြင့် အမှန် အကယ်၍ သင်၏ မိဘ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး လိုချင်တယ်။ ရန် လျော့နည်းလာသည်။ သူ့သို့မဟုတ် သူမ၏ es- tate အားဖြင့် ပေးရတာ။ အတွက် ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့်/သို့မဟုတ် ဟိုမှာ သည် a ခိုင်မာတယ်။ သမိုင်း ၏ နာကျင်စေသည်။ ရောဂါများ ၌ မိသားစု (လေဖြတ်ခြင်း၊ ပါကင်ဆန်၊ အယ်လ်ဇိုင်းမား) အဲဒါ မကြာခဏ အမှတ် ရန် ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။

ရှာဖွေခြင်း။ a ကောင်းတယ်။ အာမခံ ကုမ္ပဏီ

ဘယ်တွေလဲ သုတေသနပြုခြင်း။ တစ်ခု အာမခံ ကုမ္ပဏီ ရန် ပေးသည်။ ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အာမခံ (သို့မဟုတ် တစ်မျိုး ၏ အာမခံ)၊ အဆိုပါ ပထမ အရာ သင် လိုချင်တယ်။ ရန် လုပ်ပါ။ သည် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဆိုပါ ကုမ္ပဏီ သည် ငွေကြေးအားဖြင့် အစိုင်းအခဲ၊ အတူ တစ်ခု အရမ်းကောင်းတဲ့ ဂုဏ်သတင်း ၌ ၎င်း၏ ဝန်ဆောင်မှု ပေးပို့ခြင်း။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ လေး အဆင့်သတ်မှတ်ချက်ကုမ္ပဏီများ အဲဒါ ထုတ်ပြန်သည် အဆင့်များ on အာမခံ ကုမ္ပဏီများ၊ မနက် အကောင်းဆုံး သည် ကောင်းပြီ သိပြီးသား၊ အဖြစ် သည်

စံ နှင့် ဆင်းရဲ၏။ မလုပ်နဲ့ ယူ a မူဝါဒ အတူ ကုမ္ပဏီ အဲဒါ ရှိသည်။ အောက်ပိုင်း ထက် တစ်ခု တစ်ကြွက်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အာမခံ သည် ဆဲ a အတော်လေး အသစ် ထုတ်ကုန်၊ နှင့် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ in-အာမခံ ကုမ္ပဏီများ၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆဲ မှန်းဆ မှာ ဘယ်လိုလဲ အများကြီး အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ တကယ် ကုန်ကျစရိတ် သူတို့ကို ရန် ရေရှည်ဖုံးလွှမ်း ဂရုမစိုက်၊ ရွေးချယ်ပါ။ တစ်ခု အာမခံ ကုမ္ပဏီ အဲဒါ နိုင်သည် စုပ်သည်။ ပေးရတာ။ ထွက် ပိုတောင်းဆိုမှုများ ထက် အဲဒါ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ခန့်မှန်းထားသည်။ အဆင့်သတ်မှတ်ချက် လမ်းညွှန်များ ၏ အာမခံ ကုမ္ပဏီများ၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ အွန်လိုင်းတွင် ရနိုင်သည်။



Sage Source

One Web site that's a must-visit is www.insure.com. *U.S. News & World Report* and *Money* magazine voted this site as a best on insurance and as a "Best of the Web" site. It has excellent material on insurance, including a Complaint Finder that reports an insurance company's record by state. You'll find specific news on your state and a link to your state's department of insurance. It also taps Standard and Poor's insurance rating data bank. For A.M. Best's ratings online, visit its Web site at www.ambest.com.

ဘာလဲ မင်း လုပ်သင့်တယ်။ ကြည့်လိုက် အတွက် ဌ a မူဝါဒ

မည်သည့်အာမခံပေါ်လစီကိုမဆို ဝယ်သကဲ့သို့၊ ဝယ်သူသတိထားပါ (သတိပြုပါ)။ ဤမူဝါဒများကို ကောင်းစွာလေ့လာပြီး သင်ဝယ်ယူမည့်အရာကို အတိအကျသိရန် လိုအပ်သည်။ ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုသည် ဘိုးဘွားရိပ်သာ စောင့်ရှောက်မှု တစ်ခုတည်းမဟုတ်ပါ။ ဆေးရုံမှာ သုံးရက်တာ တိုတိုနဲ့ ယှဉ်ပြီး ရေရှည်ခရီးအတွက် သင့်မိဘက ဂရုစိုက်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ဤစာအုပ်တစ်အုပ်လုံးတွင် သင်လေ့လာခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း၊ သင့်မိဘသည် ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှု၏ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် သင့်မိဘမှရွေးချယ်နိုင်သော ကျယ်ပြန့်သောရွေးချယ်စရာများရှိပါသည်။ ဒါဆို ဘာကိုရှာသင့်လဲ။

ဘာလဲ ဂရုစိုက်မှုမျိုးက အကျိုးဝင်ပါသလား။

ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုမူဝါဒများသည် များသောအားဖြင့် အောက်ပါနှစ်ရှည် စောင့်ရှောက်မှုအမျိုးအစားတစ်ခု သို့မဟုတ် အားလုံးကို ပေးဆောင်သည်-

- **ဘိုးဘွားရိပ်သာ ပြုစုခြင်း။** ၎င်းသည် အလယ်အလတ်နှင့် ကျွမ်းကျင်သော သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုကို ပံ့ပိုးပေးသည့် အစိုးရ သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂလိက အဆောက်အအုံတစ်ခုဖြစ်သည်။ အချို့သော ဘိုးဘွားရိပ်သာများသည် အုပ်ထိန်းမှု စောင့်ရှောက်မှုနှင့် နေထိုင်မှု အကူအညီပေးပါသည်။ ၎င်းတို့ကို ပြည်နယ်မှ လိုင်စင်ရထားပြီး ဗဟိုအစိုးရမှ စောင့်ကြည့်သည်။ အစိုးရ အကယ်၍ သူတို့လက်ခံ Medicare မဟုတ်ဘူးလား။ အားလုံး အဆောက်အအုံများ ဖြစ်ကြပါသည်။ Medicare အသိအမှတ်ပြု
- **အိမ်တွင်း ဂရုစိုက်ပါ။** ဒီ သည် ဂရုစိုက်ပါ။ ပေးထားသည်။ ဤ သင်၏ ကိုယ်ပိုင် အိမ်။ ဟိုမှာ a အပိုင်းအခြား ၏ ထုတ်ကုန်များ အဲဒါ အဆိုပါ အာမခံ ကုမ္ပဏီ နိုင်သည် ကမ်းလှမ်း သင် ဤ ဒီ ဧရိယာ။ မေး ဘယ်ဟာ ၏ ဒါတွေ

ကုမ္ပဏီ၏ အခြေခံမူဝါဒ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်ပြီး သင့်ပရီမီယံအတွက် သင်ပိုမိုပေးဆောင်ရမည့် အပိုပရီဂရမ်များဖြစ်သည်။ ပုံမှန်ဝန်ဆောင်မှုများသည် ကျွမ်းကျင်သော သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု၊ အိမ်တွင်းကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြုများနှင့် အိမ်ရှင်မအကူအညီများဖြစ်သည်။

- **အနားယူစောင့်ရှောက်မှု။** ၎င်းသည် အာမခံထားသူအား မိသားစုကို ပေးဆောင်ရန် ယာယီစောင့်ရှောက်မှုပေးသည်။ ily အဖွဲ့ဝင်၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သည် ပေးသည်။ အိမ်တွင်း ဂရုစိုက်ပါ။ on a နေ့စဉ် အခြေခံ၊ a ချိုး ထံမှ သူ့ သို့မဟုတ် သူမ၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးတာဝန်များ။
- **ဆေးရုံ ဂရုစိုက်ပါ။** ဒီ ထောက်ပံ့ပေးသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ အတွက် အဲဒါတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ဆုံး နေမကောင်းပါ။ (မှတ်ချက်: Medi- Care သည် ဆေးရုံစောင့်ရှောက်မှု လွှမ်းခြုံမှုကို ပံ့ပိုးပေးသည်၊ ထို့ကြောင့် သင်သည် ဤအကျိုးခံစားခွင့်အတွက် သင်ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် သင့်မိဘများကို အာမခံမလွန်ကြောင်း သေချာပါစေ။)

အများစု ကုမ္ပဏီများ၊ ရှိသည် ဖန်တီးခဲ့သည်။ သုံး အဆင့်များ ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ အဲဒါ သူတို့ လျှောက်ထားပါ။ ရန် သူတို့ရဲ့ ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုထုတ်ကုန်များ- ကျွမ်းကျင်သောစောင့်ရှောက်မှုဆရာဝန်များ၊ သူနာပြုများနှင့် မှတ်ပုံတင်ထားသော ကုထုံးများ လိုအပ်ပါသည်။ ကြားဖြတ်စောင့်ရှောက်မှုတွင် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကြီးကြပ်မှုအောက်တွင်ရှိသော လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော ပုဂ္ဂိုလ်များ လိုအပ်သည်။ သူနာပြု၊ နှင့် ချုပ်နှောင်ထားသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ လိုအပ်သည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာမဟုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ ရန် ကူညီကြပါ အတူ အဆိုပါ အလုပ်များ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏နေ့စဉ်နေထိုင်မှု။

ဘိုးဘွားရိပ်သာ လွှမ်းခြုံမှု လိုချင်တာတော့ ဟုတ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုဖြစ်မလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းပါ။ အကြာကြီး (မိနစ်အနည်းငယ်ကြာရင် ဒီကိုရောက်မှာပါ)။ ဤအချက်တွင် စစ်မှန်သောမေးခွန်းမှာ အခြားရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုများကို သင်အလိုရှိပါသလား ဆုံးဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။ ယခုအခါ မူဝါဒအများစုသည် ၎င်းတို့၏ အခြေခံ ပက်ကေ့ချ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို အကျုံးဝင်ပါသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် သင်သည် အုပ်ထိန်းမှု စောင့်ရှောက်မှု၊ အိမ်ထိန်းဝန်ဆောင်မှုနှင့် အနားယူစောင့်ရှောက်မှုအတွက် အပိုပေးဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မူဝါဒကို ကောင်းစွာကြည့်ရှုပြီး

မည်သည့်ဝန်ဆောင်မှုများသည် အပိုဆောင်းနှင့် မည်သည့်အခြေခံဖြစ်ကြောင်း သေချာစေပါ။

သင့်အမေက တုပ်ကွေးရောဂါဆိုးကနေ ပြန်ကောင်းလာပြီဆိုရင် မှတ်ပုံတင်ထားတဲ့ သူနာပြုကို မလိုအပ်ဘဲ ချက်ပြုတ်ဖို့၊ ဆေးစာတွေဖြည့်ဖို့၊ ရေချိုးပေး၊ သူ့ကျန်းမာရေးကို စောင့်ကြည့်ဖို့နဲ့ အမေ့ကို သွားပြဖို့ လိုအပ်ရင် တစ်ယောက်ယောက်ကို အကြောင်းကြားပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါက အုပ်ထိန်းမှုအောက်မှာ ရှိလိမ့်မယ်။ သင့်ပက်ကေ့ဂျင်၏ ဤအစိတ်အပိုင်းကို ပြုလုပ်ရန် အထူးအကြံပြုလိုပါသည်။ ၎င်းသည် “အချိန်မီချုပ်ရိုးကိုးချက်” အချက်ဖြစ်သည်။

ဘာဖြစ်ဖြစ် သင် လုပ်ပါ။ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဆိုပါ အေးဂျင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း စာလုံးပေါင်း ထွက် ဘာလဲ။ အဆိုပါ ကုမ္ပဏီ for လို့သတ်မှတ်ပါတယ်။ တစ်ခုစီ အဆင့် ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဆုံးဖြတ်သည်။ အကယ်၍ အဲဒါ အဆင့် ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ သည် လိုအပ်သည်။ အများစု ကုမ္ပဏီတွေ လိုအပ်တယ်။ အဲဒါ သင်၏ မိဘ မရနိုင်ပါ။ လုပ်ဆောင်ပါ။ မှာ အနည်းဆုံး နှစ်ခု လူကြီး နေ့စဉ် နေထိုင်သည်။ (ADL) အလုပ်များ ရှေ့သို့ အဆိုပါ လွှမ်းခြုံ ကန်တယ်။ ဤ (စား၊ ရေချိုး၊ သုံးပြီး အဆိုပါ အိမ်သာ၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု)။ ကုမ္ပဏီများ မကြာခဏ ပို့ပါ။ ထွက် a ကုမ္ပဏီ သူနာပြု ရန် အကဲဖြတ်ပါ။ သင်၏ မိဘရဲ့အခြေအနေ မေး အေးဂျင့် အကြောင်း တစ်ခုခု ကန့်သတ်ချက်များ ပတ်ဝန်းကျင် အလုပ်ခန့် ကူညီကြပါ (ဟုတ်မဟုတ် သင် နိုင်သည် အငှား a ဆွေမျိုး၊ ဥပမာ)။ ပြောတာပဲ။ သင်၏ မိဘ ရှိသည် ရန် ဖြစ် အကဲဖြတ်သည်။ ပထမဆုံး ဘာလဲ သည် အဆိုပါ အယူခံဝင် လုပ်ငန်းစဉ် သင် သဘောမတူပါ။ အတူ အဆိုပါ အဆင့် ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက် အဆိုပါ ကုမ္ပဏီ ဖန်ဆင်း?

ဘာလဲ။ a အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် ပြန်အမ်းငွေ နှုန်းထားလား။

သင့်ဒေသရှိ ဘိုးဘွားရိပ်သာများစွာကို ဖုန်းဆက်ပြီး ၎င်းတို့၏နေ့စဉ်နှုန်းထားကို ရှာဖွေပါ။ ထို့နောက် အိမ်ကျန်းမာရေးအေဂျင်စီအချို့ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး အိမ်ကျန်းမာရေးအတွက် တစ်နာရီလျှင် မည်ကဲ့သို့ ကောက်ခံသည်ကို ရှာဖွေပါ။ ဂရုစိုက်ပါ။ (မဟုတ်ဘူး ချုပ်နှောင်ထားသည်။ ဂရုစိုက်ပါ)။ ပျမ်းမျှ အဆိုပါ နှုန်းထားများ ထွက်၊ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ပေးပါ။ သင် a သင့်အာမခံကုမ္ပဏီမှ သင်လိုချင်သော အများဆုံးပမာဏကို သိရှိရန်အတွက် ballpark ကိန်းဂဏန်း

သင့်အတွက် ဖုံးအုပ်ပါ။ ဥပမာဆိုပါစို့၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာမှာ တစ်ရက်အတွက် ပျမ်းမျှနှုန်းထားက မင်းရဲ့ဧရိယာမှာ \$120 ဖြစ်ပြီး မင်းအဖေက တစ်ရက်ကို \$30 တတ်နိုင်မယ်လို့ မင်းထင်တယ်။ အဲဒီနောက် သူက တစ်နေ့ကို \$90 မူဝါဒကို လိုချင်တယ်။ နှုန်းထားမြင့်လေ၊ သင့်ပရီမီယံ မြင့်မားလေဖြစ်သည်။

ငွေကြေးဖောင်းပွမှု အကာအကွယ်

ဤသည်မှာ သင်သတိထားပြီး တောင်းဆိုရမည့်အရာဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် ယခုမှစ၍ 10 နှစ်အထိ ဘိုးဘွားရိပ်သာ စောင့်ရှောက်မှုကို လိုအပ်ပြီး သင်သတ်မှတ်ထားသည့်နှုန်းထားမှာ တစ်ရက်လျှင် \$100 ဖြစ်ပါက ၎င်းသည် သင့်အား နောက်ထပ်ဆယ်စုနှစ်တစ်ခုအတွင်း နေ့လယ်စာအထိ အကျုံးဝင်မည်ဖြစ်သည်။ ဒါကြောင့် သင့်အနေနဲ့ အသက် 50 နှစ် ဒါမှမဟုတ် 60 နှစ်တွေမှာဆိုရင်၊ နှစ်စဉ် အနည်းဆုံး 5 ရာခိုင်နှုန်း ငွေကြေးဖောင်းပွမှုကို နှစ်စဉ် ပေါင်းစည်းနိုင်စေမယ့် မူဝါဒတစ်ခုကို လိုချင်ပါလိမ့်မယ်။ ကဲ ရှိရင်



Silver Lining

Pick a policy that will allow your parent to redirect his or her benefits between the home care and nursing home care amount. For example, if your dad exhausts all of his nursing home care benefit but he never tapped the amount reserved for home health care—and it's clear he'll never use it—the company would redirect the home health pot into his nursing home bill.

သင့်မိခင်သည် အသက် 70 နှစ်များအစောပိုင်းတွင် ဤမူဝါဒကိုရရှိထားပြီး၊

ငွေကြေးဖောင်းပွမှုကာကွယ်ရေးသည် အရေးကြီးသောကြောင့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောကြောင့်၊ သူမသည် ၎င်းကိုပိုမိုမြန်ဆန်စွာသုံးနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

နှင့် Dementia အတွက်

အကျုံးဝင်သည်။

ဤနေရာတွင် သင်သည် အာမခံလူအုပ်နှင့်အတူ စကားလုံးဂိမ်းတစ်ခုသို့ သင်ဝင်ရောက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ နှစ်ရှည်စောင့်ရှောက်မှုအာမခံကို စတင်မိတ်ဆက်သောအခါ ကုမ္ပဏီအများအပြားသည် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါရှိသူများကို အကာအကွယ်မပေးခဲ့ကြပေ။ မင်္ဂလာပါ?

ဘိုးဘွားရိပ်သာတွင်နေထိုင်သူအားလုံး၏ ထက်ဝက်နီးပါးသည် အယ်လ်ဇိုင်းမား သို့မဟုတ် အခြားစိတ်ကျရောဂါတစ်မျိုးရှိသည်။ ကုမ္ပဏီအများစုသည်

ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး ယခုအခါ ၎င်းကို ဖုံးကွယ်ထားသည်။
ဒါပေမယ့် dementia သို့မဟုတ် မှတ်ဉာဏ်ရှိသူတိုင်းတော့
မဟုတ်ပါဘူး။ ချွတ်ယွင်း ရှိသည်။ အယ်လ်ဇိုင်းမား။ အဲဒါ ရယ်
ချုပ်ချယ်သည်။ အဓိပ္ပါယ် တစ်ခု ။ မင်း ပိုကောင်းပါတယ်။ off
အတူ a ကုမ္ပဏီ အဲဒါ ၎င်း၏မူဝါဒတွင် “သိမြင်မှုဆိုင်ရာ
ချွတ်ယွင်းချက်” ပါဝင်ပြီး ပိုမိုကျယ်ပြန့်မှုကို လက်ခံသည်။
dementia ၏အဓိပ္ပါယ်။ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုသည်
တစ်စုံတစ်ဦး၏ အာရုံစူးစိုက်မှု၊ မှတ်ဉာဏ် သို့မဟုတ်
အခြားတွေ့ဆုံမှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များတွင်
ပြဿနာများစွာ ပါဝင်နေသောကြောင့် ထိုလူကို
အထီးကျန်နေနိုင်ပေ။ အခြေအနေသည်
ပြောင်းပြန်လှန်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်
ပြောင်းပြန်လှန်၍မရသော သိမြင်မှုချို့ယွင်းမှုကို
ကန့်သတ်ထားသော မူဝါဒကို သင်မလိုချင်ပါ။

စောင့်ဆိုင်း ဂိမ်း

ဟိ ပိုနည်းတယ်။ နေ့ရက်များ သင် ရှိသည် ရန် စောင့်ပါ ရန် လက်ခံသည်။ အကျိုးခံစားခွင့်၊
အဆိုပါ ပိုမြင့်တယ်။ အဆိုပါ ပရီမီယံ။ Medicare ကစလို့ ပါလိမ့်မယ်။ များသောအားဖြင့်
ပေးဆောင် အတွက် အဆိုပါ ပထမ ၁၀၀ နေ့ရက်များ ၏ သူနာပြု အိမ် ဂရုမစိုက်၊ သင် နိုင်သည်
သင်၏ခြံ အလောင်းအစား အတူ အဆိုပါ အာမခံ ကုမ္ပဏီ နှင့် ဖယ် အတွက် a ရက် ၁၀၀
စောင့်နေသည်။ ကာလ မီ ကန်တယ်။ ဤ အတူ သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ ဒါပေမယ့် မှတ်ထား၊
သင်ပါလိမ့်မယ်။ ဆဲ လိုပါတယ်။ a Medi-gap မူဝါဒ ဖုံးအုပ်ရန် အဆိုပါ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း အဲဒါ
Medicare မဟုတ်ဘူး။ ပေးဆောင် အတွက်။ မင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း ယူ a လောင်းကစား
ရှိတယ်။ သေချာပါတယ်။ လိုအပ်ချက်တွေ အဲဒါ ရမယ်။ ဖြစ် တွေ့ဆုံခဲ့သည်။ မီ Medicare
ပေးတယ်။ အတွက် သူနာပြု အိမ်စောင့်ရှောက်မှု၊ အာမခံချက်မရှိပါ (အခန်း 21 ကိုကြည့်ပါ)။

အခု၊ စောင့်နေသည်။ အတွက် ၁၀၀ နေ့ရက်များ မီ သင်
နိုင်သည် get home health care coverage သည်
အခြားသော ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ဖြစ်သည်။ ရက်ပေါင်း 100
ကြာပြီးနောက် သင်သည် အများကြီး ပိုကောင်းလာသည်
သို့မဟုတ် ပိုဆိုးလာသည်။ အိမ်အတွက်
မတူညီသောစောင့်ဆိုင်းချိန်များကို ရှာဖွေပါ။ ကျန်းမာရေး
ဂရုစိုက်ပါ။ အပိုင်း ၏ သင်၏ လွှမ်းခြုံ။

ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ အရည်အချင်းပြည့်မီမှု လိုအပ်ချက်များ

အာမခံကုမ္ပဏီသည်။
အိမ်တွင်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအကျိုးခံစားခွင့်များမ
ရရှိမီ သို့မဟုတ် ဘိုးဘွားရိပ်သာစောင့်ရှောက်မှုမရရှိမီ
သင့်မိဘအား ဆေးရုံတင်ထားရန် လိုအပ်ခြင်းရှိ၊ အဆိုပါ
ဂရုစိုက်ပါ။ ဟိ ဆေးရုံတက် လိုအပ်ချက်ရှိနိုင်သည်။ ခရီး
သင် up — မဟုတ်ပါ။ လူတိုင်း သွား ထံမှ a
ဘိုးဘွားရိပ်သာသို့ ဆေးရုံ၊

ဘာလဲ။ အဆိုပါ အများဆုံးနှင့် မည်မျှကြာမည်လဲ။

မူဝါဒများ ဖြစ်ကြပါသည်။ များသောအားဖြင့်
ရောင်းတယ်။ ပူဇော်သက္ကာ တစ်ခု-နှစ်-၊ သုံးနှစ်၊
ငါးနှစ်နှင့် တစ်သက်တာအကျိုးခံစားခွင့်များသည်
နှစ်များကြာလာသည်နှင့်အမျှ ပို၍ဈေးကြီးလာသည်။
ပရီမီယံကြေးပေါ်မူတည်၍ သင်အများဆုံးတတ်နိုင်သော
နှစ်အရေအတွက်ကို သင်ဆုံးဖြတ်ရပါမည်။ တခါ



Silver Lining

Some states have a partnership going between the insurance industry and Medicaid. People who buy long-term care insurance that covers them for a set period of time can go on Medicaid without losing their assets. Contact your state insurance department to see if your state has such a program. You can find the directory of all state insurance offices by visiting www.insure.com.



Geri-Fact

According to 1995 statistics, the average overall length of stay for those who enter nursing homes

သင်ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ နှစ်အရေအတွက်
 ကုန်ဆုံးသွားပါပြီ၊ ပြီးသွားပါပြီ။ အချို့သော
 ကုမ္ပဏီများသည် တစ်သက်တာ အမြင့်ဆုံးကို
 ကမ်းလှမ်းသည်။ အခြားမူဝါဒများသည် ဘိုးဘွားရိပ်သာ
 စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ပေးဆောင်ရသည်။ နှုန်း
 ဇာတ်လမ်းတွဲ အတူ a သတ်မှတ်ထားသော ချိုး အကြား
 အကျိုးခံစားခွင့်ကာလတစ်ခုစီ။ အချို့ကုမ္ပဏီများသည်
 ရက်ပေါင်း 150 ပေးချေနိုင်ပြီး ရက် 60 အနားယူရန်
 လိုအပ်ပြီး ပြန်လည်စတင်နိုင်ပါသည်။
 သင်ဆုံးဖြတ်မည့်အရာကို အလွန်ရှင်းရှင်းလင်းလင်း
 သိပါစေ။

စွန့်လွှတ်ခြင်း။ နှင့် အာမခံသက်တမ်းတိုးခြင်း။

ပရီမီယံကြေးကို စွန့်လွှတ်လိုက်ခြင်းဖြင့် မိခင် သို့မဟုတ်
 ဖခင်သည် အကျိုးခံစားခွင့်များ စတင်ရရှိပြီးသည်နှင့်
 ၎င်း၏ပရီမီယံပေးချေမှုများကို သင့်မိဘက
 ပေးဆောင်ခြင်းကို ရပ်တန့်စေမည်ဖြစ်သည်။ တဖန်၊
 ကုမ္ပဏီများသည် ဤပြဋ္ဌာန်းချက်သည် မည်မျှကြာကြာ
 အသက်ဝင်လာမည်အပေါ်ကွဲပြားသွားမည်ဖြစ်သည်။
 အာမခံကုမ္ပဏီအချို့
 ခွင့်ပြုပါ။ အဲဒါ ရန် ယူ အကျိုးသက်ရောက်မှု ချက်ချင်း; အခြားသူများ တန်ခိုး

သင်သည် ပရီမီယံကြေးများကို ရက်ပေါင်း 180 ဆက်လက်ပေးဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။ ကုမ္ပဏီသည် သင့်မိဘများအား “အာမခံချက်ရှိသော ပြန်လည်သက်တမ်းတိုးနိုင်မှု” ကိုပေးကြောင်းကိုလည်း သင်သေချာစေလိုပါသည်။ သင့်မိဘ၏မူဝါဒကို ပယ်ဖျက်နိုင်သည့် အကြောင်းပြချက်တစ်ခုတည်းမှာ မိခင် သို့မဟုတ် ဖခင်သည် ပရီမီယံကြေးကို ပေးဆောင်ခြင်းမပြုတော့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ သင့်မိဘက ငွေပေးချေရာမှာ အဆင်မပြေရင် ကုမ္ပဏီကို ပို့ပေးပါ။ သင်သည် ငွေတောင်းခံလွှာများ၏ မိတ္တူများပေါ်တွင် ရှိနေနိုင်ပြီး ဘီလ်ကို ပေးချေကြောင်း သေချာပါစေ။

ပုံသေ ပရီမီယံများ အတွက် ပုံသေ ဝင်ငွေများ

အကယ်၍ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေသည် ပုံသေပရီမီယံကို ပေးဆောင်သော မူဝါဒကို တတ်နိုင်ပါက၊ သူ သို့မဟုတ် သူမသည် ပုံသေဝင်ငွေရှိပါက သင့်မိဘအတွက် ပိုကောင်းမည်ဖြစ်သည်။ အာမခံကုမ္ပဏီများ တိုးပေးနိုင်သည်။ နှုန်းထားများ၊ သို့သော်၊ အဲဒါ ရှိသည်။ ရန် ဖြစ် ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ ဘုတ်အဖွဲ့အတွက် အားလုံး အဆိုပါ မူဝါဒ ကိုင်ဆောင်သူများ တစ်ခု အာမခံကုမ္ပဏီသည် သင့်ဆယ်ကျော်သက်သားဖြစ်သူ၏ ဒုတိယယာဉ်ကြော့ချိုးဖောက်မှုဖြစ်သောအခါတွင် ၎င်းတို့က တောင်းဆိုချက်တစ်ခုတင်ပြရုံမျှဖြင့် သင့်မိဘများကို ပစ်မှတ်ထား၍မရပါ။

အဆင့်မြှင့်ပါ။ အခွင့်ထူးများ နှင့် အတုအယောင် အကာအကွယ်

၎င်း၏အကျိုးခံစားခွင့်များကို အဆင့်မြှင့်နိုင်စေမည့် မူဝါဒကို ရှာဖွေခြင်းသည် စမတ်ကျပါသည်။ ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းသည် စဉ်ဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲတိုးတက်နေသည့် အခြေအနေတွင်ရှိပြီး ဝန်ဆောင်မှုသည် ငါးနှစ်အထိ ရှိနိုင်သည်။ ယခုမှသင်အလိုရှိလိမ့်မည်။ ပယ်ဖျက်ခြင်းမပြုရန် ဆုံးဖြတ်ပါက သင့်အား မူဝါဒ၏တန်ဖိုးအချို့ကို ပြန်ပေးမည့်မူဝါဒကို သင်ရှာဖွေနေပါသည်။ ဤပြဋ္ဌာန်းချက်သည် သင့်ပရီမီယံ၏ဈေးနှုန်းကို ကျိန်းသေပေါက် တိုးစေမည်ကို သတိပြုပါ။



Sage Source

The Shopper's Guide to Long Term

နဂိုရှိပြီးသား အခြေအနေများနှင့်
ချန်လှပ်မှုများ

ဤသည်မှာ အာမခံလုပ်ငန်းတွင် လူတိုင်း၏အကြိုက်ဆုံး
အရိုးဖြစ်သည်။ မူဝါဒကို လျှောက်ထားသည့်အခါ
သင့်မိဘများ ပါဝင်သည့် အခြေအနေများကို ရှေ့တန်းတင်ပါ။
လိမ်ဖို့ မပေးရဘူး! လုပ်မယ့်မူဝါဒကို လိုချင်တယ်။
ထိုအခြေအနေများသည် ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှု
လိုအပ်လာဖွယ်ရှိသောကြောင့်
နဂိုရှိပြီးသားအခြေအနေများကို ကာမိပါသည်။ အချို့သော
ကုမ္ပဏီများသည် အချိန်ကာလကို
သတ်မှတ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ (ဥပမာ၊ ခြောက်လ သို့မဟုတ်
တစ်နှစ်) ၎င်းတို့သည် အချို့သောအခြေအနေတစ်ခုကို
ကာမိမည်မဟုတ်မီ။ အာမခံကုမ္ပဏီသည်
ချန်လှပ်ခြင်းအားလုံးကို ရိုးရှင်းသောစကားလုံးများဖြင့်
ရေးပြပါ။

တစ် စကားလုံး on Tra v el အာမခံ

အကယ်လို့ သင်၏ မိဘ သည် လုပ်နေတယ်။ အတော်လေး
ကောင်းပြီ နှင့် အစီအစဉ်များ ရန် ဥရောပတိုက် သို့မဟုတ်
အမေရိကန်ပြင်ပ မည်သည့်နေရာ၊ ပြောပြပါ။ အမေ သို့မဟုတ်
ဖေဖေ ရန် ယူ ထွက် ခရီးသွား အာမခံ။ Medi-စောင့်ရှောက်မှု
မှတ်တိုင်များ မှာ အဆိုပါ အမေရိကန် နယ်နိမိတ်များ ဒီတော့၊
အကယ်၍ အမေ ရရှိသည်။ တခြားနိုင်ငံမှာ ဆေးကုသမှု
တစ်ခုခု ခံယူရပါလိမ့်မယ်။ တက်ဘ် (ချစ်စရာကောင်းတဲ့
အမှတ်တရလက်ဆောင်တစ်ခုအကြောင်း ပြောပြပါ!)
မူဝါဒအချို့ ပါလိမ့်မယ်။ ကိုလည်း ကာဗာ တစ်ခုခု ဆင်း
ငွေပေးချေမှုများ လုပ်ထားတယ်။ အတွက် a ခရီး အမေ
ရှိခဲ့ပါတယ်။ ရန် ပယ်ဖျက်ပါ။ ပေးဆပ်ခြင်း ရန် တစ်ခု
နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း။

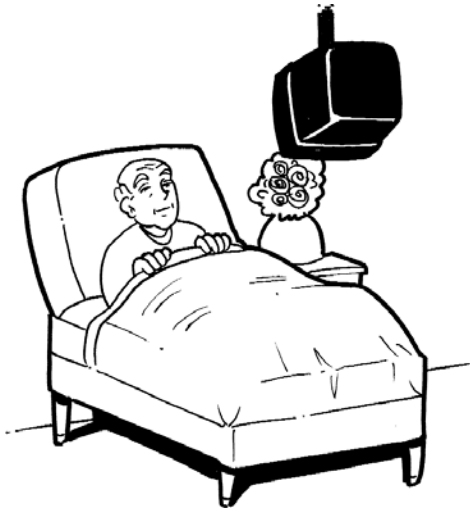
ဤပုလဲပညာသည် သင်္ဘောပေါ်တွင် မကြာသေးမီက နေမကောင်းဖြစ်ခဲ့သော ငါ့ယောက္ခမထံမှ ဆင်းသက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ သူမသည် အပျော်စီးသင်္ဘောမှ ဂရိနိုင်ငံရှိ ဆေးခန်းသို့ ငါးရက်ကြာ လမ်းကြောင်းပြောင်းခဲ့သည်။

ကံကောင်းထောက်မစွာ၊ သူမတွင်အာမခံရှိသည်။ အာမခံကုမ္ပဏီက သူမကို ဆရာဝန်တစ်ယောက်နဲ့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုတောင် ပြန်သွားခဲ့တယ်။

ခရီးသွားအာမခံအတွက် နှုန်းထားသည် အများအားဖြင့် ခရီးစဉ်ကုန်ကျစရိတ်အပေါ် မူတည်ပြီး ဒေါ်လာရာဂဏန်းခန့် ရောက်ရှိလာပါသည်။ နိုင်ငံခြားမှာ နေမကောင်းဖြစ်ရင် အိတ်ကပ်ထဲက အသုံးစရိတ်တွေ ပေးရင် ဒါက တော်တော်ကို စမတ်ကျတဲ့

The Least You Need to Know

- There are lots of ways your parents can save on out-of-pocket expenses, such as using generic drugs, looking out for senior discounts, and taking advantage of free flu shots and health screenings.
- Long-term care insurance can protect your parent's life savings, but do your homework before you buy a policy!
- If you purchase long-term care insurance, make sure it covers home health care services and care rendered if your parent should have Alzheimer's disease.
- If your parent travels outside the United States, he or she should consider investing in travel insurance. Medicare is not applicable outside the United States.



စီစဉ်ပေးသည်။ မသန်စွမ်း မှုအတွက်

In This Chapter

- Advance directives: living will and durable health care power of attorney
- Decisions your parent needs to make
- The Patient Self-Determination Act
- What it means to give someone general power of attorney
- Why seeking guardianship should be a last resort
- Defining death: It's all about the brain

သေခြင်းတရားအကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်သူမျှ မတွေးကြပါ။ ဒါမှမဟုတ် ထိန်းချုပ်မှု ဆုံးရှုံးသွားမယ်။ သို့မဟုတ် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါရှိခြင်း။ သို့မဟုတ် ဇာတ်သိမ်း တက် ဌာ a မေ့မြော မဟုတ်သလို၊ သည် အဲဒါ မြင့်မားသော on ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စာရင်း ရန် စကားပြော တစ်ခုခု ၏ ဒီ ကျော် ငါတို့မိဘတွေနဲ့။ သူတို့ရဲ့ဘဝ ဒါမှမဟုတ် သူတို့ရဲ့ဘာသာရေးတွေကို

ချုပ်ကိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေသလိုမျိုး မပေါ်ချင်ပါဘူး။ သို့တိုင်၊ ထိုကိစ္စ၏အမှန်တရားမှာ အလားအလာရှိသော မသန်စွမ်းမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏မိဘများသည် ကောင်းစွာ ထိန်းထားနိုင်သော်လည်း ၎င်းကို သိမ်းသွားမည့်အစား ၎င်းတို့အား ထိန်းချုပ်ထားသည်။

ယနေ့ခေတ်တွင် သေခြင်းတရားသည် မရိုးရှင်းပါ။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနည်းပညာနှင့် ဆေးဝါးများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်တာများကို ကယ်တင်ရန်နှင့် အသက်ရှည်စေရန်အတွက် ကောင်းစွာပူးပေါင်းထားသည်။ လေဖြတ်ခြင်း နှင့် နှလုံးရောဂါများ မှ ပြန်လည် ကာ ကွယ် ခြင်း သည် လူ များ အတွက် အဆန်း မဟုတ် ပါ။ ကင်ဆာသည် ချက်ချင်းသေဒဏ်ပေးခဲ့သည်- ဓာတုကုထုံးသည် နှစ်ပေါင်းများစွာ ဝယ်နိုင်သည်။ အဆုတ်အအေးမိခြင်းဟု ယူဆလေ့ရှိသည်။ “သေခါနီး အဘိုးကြီးရဲ့အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်း” ကို အလွယ်တကူ နှင်ထုတ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် သိပ်ကောင်းတာဘဲ မင်းအဖေက အသက်ရှုစက်တွေနဲ့ ချိတ်ပြီး အပင်ပေါက်နေတဲ့ အခြေအနေမှာ ရှိနေတယ်လို့ ဆိုလိုတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။

သူ့အတွက်။ သို့မဟုတ် နောက်ကျမှ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါဖြင့် သေဆုံးနေသော သင့်မိခင်အား CPR ပြုလုပ်ရန် ဆေးမှူးမှ အိမ်သို့ ရောက်ရှိလာသည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

ကိုယ့်အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မချနိုင်တော့တဲ့အခါ မင်းအမေနဲ့ ဖေဖေ လိုချင်တဲ့အရာကို ပြတ်ပြတ်သားသား သနားကြင်နာတဲ့ ဆွေးနွေးမှုတွေက သူတို့ရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိန်းသိမ်းပြီး မိသားစုထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ထိန်းထားလိမ့်မယ်။ အခုဒါတွေအားလုံးကို ဘယ်သူက လိုချင်မှာလဲ။

ဘာလဲ။ တစ်ခု ကြော်ငြာ v ance Directi v အီး?

ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက်များသည် အနာဂတ်ဆေးကုသမှုနှင့် ကုသရေးဆိုင်ရာ သင့်မိဘများ၏ဆန္ဒကို ပုံဖော်ပေးသည့် တရားဝင်စာရွက်စာတမ်းများဖြစ်သည်။ ။ ၎င်းသည် ဥပဒေ၏ အဓိက အခြေခံမှု နှစ်ခုအပေါ်အခြေခံသည်- လူတစ်ဦးသည် ကုသမှုကို လက်ခံရန် သို့မဟုတ် ငြင်းဆိုပိုင်ခွင့် (အသိပေး သဘောတူညီချက်) နှင့် လူတစ်ဦးသည် ၎င်း၏ကိုယ်စား ပြုမူရန် တစ်စုံတစ်ဦးကို ခန့်အပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက်များသည် ချက်ချင်းအသက်ဝင်ပါသည်။ နှင့်-အများစု အရေးကြီးတာက- ဘယ်အချိန်မှာလဲ။ အဆိုပါ ထုတ်လုပ်သူ ၏ အဆိုပါ ကြိုတင် ညွှန်ကြားချက် (သင့်မိဘ) သည် သူ့အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်များ မချနိုင်တော့ပါ။

ကြိုပေး ညွှန်ကြားချက် သည် အမှန်တကယ် a အထွေထွေ သက်တမ်း။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှစ်ခု အမျိုးအစားများ ၏ ကြိုတင် လမ်းညွှန်ချက်များ- a နေထိုင်သည်။ ပါလိမ့်မယ်။ နှင့် တာရှည်ခံ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ပါဝါ ၏ ရှေ့နေ။ ရအောင် ယူ a ပိုနီးစပ်တယ်။ တစ်ခုချင်းစီကိုကြည့်ပါ။

နေထိုင်ခြင်း။ ပေးမည်။

တစ် နေထိုင်သည်။ ပါလိမ့်မယ်။ သည် a အမျိုးအစား ၏ ကြိုတင် ညွှန်ကြားချက် ၌ ဘယ်ဟာ သင်၏ အမေ ပြည်နယ်များ သူမ၏ ဆန္ဒများ အဖြစ် ရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး သူမ လိုလား ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှု အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ရှည်သည်။ သူမ၏ ဘဝ လုပ်သင့်တယ်။ သူမ လာပါ။ နောက်ဆုံး နေမကောင်းပါ။ သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာရ၊ သို့မဟုတ် အမြဲတမ်း သတိလစ်ခြင်း။ ဟိ နေထိုင်သည်။ ပါလိမ့်မယ်။ ယူတယ်။ အကျိုးသက်ရောက်မှု ဘယ်တော့လဲ a ဆရာဝန် ဆုံးဖြတ်သည်။ အဲဒါ သေခြင်း။ သည် မျှမျှတတ သေချာပါတယ်။ သို့မဟုတ် အဲဒါ အဆိုပါ လူ သည် ၌ မြဲသော အသီးအရွက် ပြည်နယ် အတူ နီးပါး မဟုတ်ဘူး မျှော်လင့်ချက် ၏

ပြန်လည်ထူထောင်ရေး။ ဟိ စာရွက်စာတမ်း ပြောထားတယ်။ ဆရာဝန်တွေ၊ ဆေးရုံ၊ နှင့် တခြား ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ပံ့ပိုးပေးသူများ အတိအကျ ဘာလဲ သင်၏ အမေ လိုလား ပြီးသည်ဖြစ်စေ၊

တိုင်း၊ ပြည်နယ် ရှိသည်။ ၎င်း၏ ကိုယ်ပိုင် ဥပဒေ ထိန်းညှိခြင်း။ နေထိုင်သည်။ အလိုရှိသည်။ အများစု ပြည်နယ်များ ရှိသည် မွေးစားသည်။ သီးခြားနေထိုင်မှု ပါလိမ့်မယ်။ ပုံစံများ အတွက် သင် ရန် အသုံးပြု တိတ် ကိုလည်း ဖော်ထုတ် အောက်မှာ ဘာလဲ အခြေအနေများ အဆိုပါ အသက်ရှင်နေမည်။ သည် စဉ်းစားသည်။ တရားဝင် ကတည်းက ပြည်နယ် ဥပဒေမ[?] နိုင်သည် ပြောင်းလဲမှု မှာ တစ်ခုခု အချိန်၊ အဲဒါ အရေးကြီးတယ်။ သင်လက်ရှိပုံစံကိုအသုံးပြုပြီး ယင်းနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သင့်ကိုယ်ပိုင်ပြည်နယ်ဥပဒေများကို သိရှိလာစေရန် ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက် တစ်မျိုး။

အကယ်လို့ သင်၏ မိဘ (သို့မဟုတ် မင်း) သည် စိတ်ဝင်စား ခဲ့ အရေးအသား a နေထိုင်သည်။ လုပ်မယ်၊ ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှစ်ခု အရမ်းကောင်းတဲ့ ပြန်လည် အရင်းအမြစ်များ-

➤ ပိုကောင်းအောင် မြှင့်တင်ပေးသည့် အကျိုးအမြတ်မယူသော အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်သော

Aging with Dignity သေလုမြောပါးနှင့် လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို ဂရုစိုက်ပါ။

အသက်ရှင်လိုစိတ်နှင့် တာရှည်ခံသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

ရှေ့နေပါဝါနှစ်ခုလုံးအဖြစ် ဆောင်ရွက်နိုင်သော ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော

ဆုမွန်ကောင်းငါးပါး ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက်ကို ပေးဆောင်ပါသည်။ မင်း နိုင်သည် အမြင် a

ကော်ပီ on အဲဒါ အဖွဲ့အစည်းများ ဝဘ် site (www.agingwithdignity.org) နှင့် ၎င်းကို

သင့်ထံ စာပို့ပါ။ ဤဖောင်ကို ပြည်နယ် ၃၃ ခုမှ လက်ခံထားပြီး ဖောင်ပေါ်တွင်

ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားသည်။ နားလည်ရန်အလွန်လွယ်ကူသည်။ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်ခြင်း

သိက္ခာနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း၊

စာတိုက် သေတ္တာ ၁၆၆၁၊ တာလာဟာဆီ၊ ဖလော်ရီဒါ ၃၂၃၀၂၊ ၁-၈၀၀-၅၆၂-၁၉၃၁။

- ရွေးချယ်မှု ဌာန သေလုဆဲဆဲ၊ Inc.၊ a အကျိုးအမြတ်မယူသော အဖွဲ့အစည်း၊ မွေးစားသည်။ ဆက်သွယ်ရေး ရှုပ်ထွေးသောအကြောင်း ဘဝ၏အဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်များ။ သူတို့ ပေးသည်။ ကြိုတင် ညွှန်ကြားချက်၊ အကြံ လူနာများနှင့် မိသားစုများ၊ ရထား ပညာရှင်များ၊ နှင့် လုပ်ရပ် အဖြစ် ထောက်ခံသူများ အတွက် တိုးတက် ဥပဒေများ။ သူတို့နားမှာ အချိန်ကုန်သွယ်ရေး ဝဘ် site (www.choices.org) သင် နိုင်သည် ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ။ တစ်ခုစီ ပြောရန် နေထိုင်မှုပုံစံများ၊ နောက်ဆုံးဘဝပြဿနာများကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းမှု ဆက်စပ်အရင်းအမြစ်များကို ခြေရာခံပါ။
- ဆက်သွယ်ရန် Choice in Dying, Inc., 1035 30th Street, NW, Washington, DC 20007; ၁-၈၀၀-၉၈၉-၉၄၅၅။



Sage Source

If you want to write your own living will, pick up a copy of *How to Write Your Own Living Will*, by Edward A. Haman (see Appendix A, "Resources," for more information). All the forms for every state are included with easy-to-understand directions. Good background information is also provided in this excellent book.

သက်ရှိဆန္ဒအများစုတွင် လူနာ၏အသက်တာရှည်စေမည့် ဆေးကုသမှုကို နုတ်ယူခြင်းအတွက် မည်သည့်ဥပဒေကြောင်းအရ တာဝန်ယူမှုမှ လွတ်မြောက်စေမည့် ကြေညာချက်များပါရှိသည်။ ဘဝ။ သင်တွေ့ကြည့်နိုင်သည်အတိုင်း၊ ဆရာဝန်များနှင့် ဆေးရုံများသည် အသက်ကိုကယ်တင်ရန် ဖြစ်နိုင်သမျှအရာရာမလုပ်ဆောင်ခဲ့ဟု စွပ်စွဲထားသော မိသားစုဝင်များထံမှ တရားစွဲခံရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ကြသည်။ သင့်မိဘမှာ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆန္ဒမရှိရင် ဆရာဝန်တွေ သွားပါလိမ့်မယ်။ အပြည့် လွှဲ ထဲသို့၊ a အသက်ကယ် မုဒ်၊ အဖြစ် သင် ကြည့်ပါ။ ဌာန the TV show *ER*. သင်၏မိဘသည် အဓိကမေးခွန်းတစ်ခုကို ရင်ဆိုင်ရမည်- "သေခြင်းတရားသည် သေချာသောအခါ ကျွန်ုပ်အား အသက်ရှင်စေလိုသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်မှု မည်မျှရှိသနည်း။"

နံပါတ်တစ်ခုရှိတယ်။ ထိုမေးခွန်းအတွက် အဖြေများ။
 အောက်ပါစာမျက်နှာတွင် သင်နှင့် သင့်မိဘတို့သည်
 အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆန္ဒကို
 ပြီးမြောက်သောအခါတွင် ဆွေးနွေးသင့်သော
 ဆေးဝါးကုသမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာအချို့ဖြစ်သည်။



Senior Alert

A living will is worthless if it's secretly stored away in a safety deposit box. Here's who should get copies: your parents' primary family physician and specialists, you and other family members, the person who is their agent (an individual chosen by your parents to make health care decisions on their behalf should they become incompetent), the hospital that they would be taken to in an emergency, and any nursing home they are admitted to. If they are very active in their church or synagogue, share a copy with the priest, minister, or rabbi. Always take a copy of the form whenever your parent is being treated at a health care facility (such as an outpatient surgery center).

Medical Treatment Decisions for a Living Will

When his or her condition is terminal and death is certain, does your parent want ...

1. Cardiac resuscitation (CPR)?

2. Mechanical respiration (breathing machine)?

3. To receive food and water via a feeding tube or intravenously when he or she can no longer eat or swallow?

4. Blood products (transfusions)?

5. Any surgery or invasive diagnostic tests?

6. Kidney dialysis?

7. Antibiotics?

8. To be taken to the hospital?

9. Life-sustaining treatment stopped if it has been started?

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများထံမှ သင့်မိဘမျှော်လင့်ထားသည့်အတိုင်း အသက်ရှင်နေထိုင်မှုတွင် စာလုံးပေါင်းရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ ဥပမာ- အမေက မနာကျင်ချင်ဘူး။ သူ့ဘဝကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိနဲ့ အဆုံးသတ်ဖို့ ဘယ်အရာကိုမှ မလုပ်ချင်ဘူး။ သန့်ရှင်းပြီး နွေးထွေးစေချင်တယ်။ ပါးစပ်ဖြင့် ဆွမ်းတော်နှင့်ရေကို ပူဇော်လေ၏။

အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆန္ဒအားလုံးသည် သင့်မိဘကိုယ်စား အငှားကိုယ်ဝန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချသူအတွက် လိုအပ်ကြောင်း မသတ်မှတ်ပါ။ တိကျသောညွှန်ကြားချက်များဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆန္ဒသည် အလွန်စေ့စပ်သေချာပါက၊ အငှားကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန် မလိုအပ်ပါ။

မင်းရဲ့ မိဘများ ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် လက္ခဏာ သူတို့ရဲ့ နေထိုင်သည်။ အလိုရှိသည်။ ဤ ရှေ့
 ၏ သက်သေများ။ အသီးသီး ပြည်နယ် အမျိုးအစားများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။
 စဉ်းစားသည်။ လက်ခံနိုင်သော သက်သေများ၊ ဒါကြောင့် ဖြစ် သေချာတယ်။ ရန် ရှာပါ။ ထွက် သင်၏
 ပြည်နယ် စည်းကမ်း။

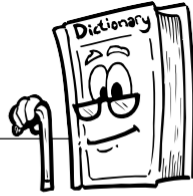
သက်သေခံများသည် မိသားစုဝင်များ၊ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ မဖြစ်သင့်သော ယေဘုယျ စည်းမျဉ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် ဘယ်သူမဆို အတူ a ငွေကြေး လောင်းကြေး ဌာသင်၏ မိဘတွေရဲ့အိမ်ခြံမြေ၊ တချို့က ပြည်နယ်များ နေထိုင်မှုဆန္ဒကို မှတ်တမ်းတင်ရန် လိုအပ်သည်။ မလုပ်ဘူးဆိုရင်တောင် စေတနာမရှိရင် မထိခိုက်ပါဘူး။

တာရှည်ခံတယ်။ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ပါဝါ ၏ ရှေ့နေ

ဒါကြောင့် ဘာလဲ။ အဆိုပါ ကွာခြားချက် အကြား a တာရှည်ခံ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ပါဝါ ၏ ရှေ့နေ နှင့် a အသက်ရှင်မည်လား? အသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်းသည် ဘဝ၏အဆုံးအဖြတ်များကို အဓိကထားလုပ်ဆောင်မည်ဖြစ်သည်။ ပြန်လည်ကောင်းမွန်ရန် သို့မဟုတ် သေဆုံးရန်မျှော်လင့်ချက် မရှိသည့်အခါတွင် ဆေးဝါးကုသမှုများသည် အသက်ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်ရေးကို အဓိကထား၍ မေးခွန်းထုတ်စရာဖြစ်လာသည်။

တာ ရှည်ခံသေး။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရှေ့နေ၏ ပါဝါသည်သက်ရှိဆန္ဒထက် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သည်။ ၎င်းသည် အေးဂျင့်ကို ခွန်အားပေးသည်။ ရန် လုပ်ပါ။ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက်များ on ကိုယ်စား ၏ သင်၏ မိဘ တစ်ခုခု အချိန် သင်၏ မိဘ be-လာ အရည်အချင်းမပြည့်မီ။ ဟိ အေးဂျင့် နိုင်သည် လုပ်ပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက်များ on ဝင်ခွင့် နှင့် ထုတ်လွှတ်သည်။ နှင့် ထံမှ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အဆောက်အဦများ၊ ဘာလဲ ရန် လုပ်ပါ။ အတူ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းများ နှင့် အင်္ဂါ လူဒါန်းမှာလား။ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး ရန် ရွှေ့ အဆိုပါ လူနာ၊ လုပ်ပါ။ အစီအစဉ်များ အတွက် အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့် လက်ခံသည်။ သို့မဟုတ် ငြင်းဆို ကုသမှု အဲဒါ အကျိုးသက်ရောက်သည်။ အဆိုပါ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ၏ အဆိုပါ လူနာ။

ထိုမျှသာမက၊ ဒါတွေ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အတွက် အားလုံး အဆင့်များ ၏ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက် ရုံ သေခါနီးမှာ အာရုံစိုက်တယ်။



Geri-Fact

DNR orders stand for “do not resuscitate.” This notation is written by a physician on a patient’s medical record. It lets all health care staff know that if the patient stops breathing or his or her heart stops beating, no one will try to revive the patient. The DNR term might also be referred to as a “no code” order. DNR orders can also be given to EMTs (also known as emergency medical technicians or paramedics) to release them from the obligation to resuscitate. You must show them, however, an executed legal document. You can call Choice in Dying at 1-800-989-9455 to get a copy. By law, a person must be resuscitated unless the health care staff are given the executed legal document specifying otherwise.

တဖန်၊ တစ်ခုစီ ပြည်နယ် ရှိသည်။ ၎င်း၏ ကိုယ်ပိုင် ဥပဒေများ အုပ်ချုပ်ရေး တာရှည်ခံ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ပါဝါ ၏ ရှေ့နေ။ ဤအခွင့်အရေးပေးသည့် စာရွက်စာတမ်းများစွာတွင်လည်း အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုမှုအပိုင်းပါရှိသည်။

ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့၏ အဆိုပါ အခြေခံ အိမ်ငှား ၏ တာရှည်ခံ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ပါဝါ ၏ ရှေ့နေ

- သင့်မိဘကိုယ်စား တာရှည်ခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရှေ့နေပါဝါရှိရန် သတ်မှတ်ခြင်းခံရရန် သင်သည် ရှေ့နေတစ်ဦးဖြစ်ရန် မလိုအပ်ပါ။ “ရှေ့နေ” ဟူသော စကားလုံးသည် ရိုးရိုးရှင်းရှင်းပင် “သတ်မှတ်ထားသော ကိုယ်စားလှယ်” ဖြစ်သည်။
- ဟိ ပါဝါ ၏ ရှေ့နေ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး ကန်တယ်။ ဤ သည်အထိ သင်၏ မိဘ သည် တရားဝင် အရည်အချင်းမပြည့်မီ။
အမျှ ရှည် အဖြစ် အမေ နှင့် ဖေဖေ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရည်အချင်း၊ သူတို့ လုပ်ပါ။ အဆိုပါ ဆုံးဖြတ်ချက်များ။



Silver Lining

If your parents change their minds and want life-sustaining procedures done, living wills and a durable health care power of attorney can be revoked. For most states, people can execute a new living will that cancels out their old one, or state in writing that they revoke their current living will. Copies of this statement should be given to anyone who received the former living will. To avoid any debate, get the new will notarized.

- သင့်မိဘများသည် ရှေ့နေစာရွက်များ၏ တာရှည်ခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပါဝါကို ပြီးမြောက်သောအခါတွင် အရည်အချင်းပြည့်မီရပါမည်။ အဖေကုတင်ဘေးမှာ ဒီလိုလုပ်ရင် ဒါက တရားဥပဒေလို့ ယူဆမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပြီးနောက် သူက ရုံ ခံစားခဲ့ရသည်။ a အဓိက လေဖြတ်ခြင်း။ သို့မဟုတ် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ သင့်မိဘ၏ အရည်အချင်းနှင့် ပတ်သတ်၍ မေးစရာများရှိပါက ရှေ့နေတစ်ဦးကို ကြည့်ပါ။ ဆရာဝန်ထံမှ စာဖြင့် ထင်မြင်ချက်ရယူရန် လိုအပ်နိုင်သည်။
- လူနာသည် အကြောင်းကြားစာ မပေးနိုင်သောအခါ၊ ပေးပို့ခြင်း (မေ့ဆေးပေးနေစဉ်ကဲ့သို့သော) တာရှည်ခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရှေ့နေပါဝါသည် အသက်ဝင်ပါသည်။
- အများကြီးပဲ။ ပြည်နယ်များ ရှိသည် ဥပဒေများ အဲဒါ စာလုံးပေါင်း ထွက် တစ်စုံတစ်ဦးသည် တရားဝင်

အရည်အချင်းမရှိသည့်အခါ ဆုံးဖြတ်ရန်
လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ။ သင့်နှင့် သင့်မိဘသည်
လိုအပ်သည်များကို ရင်းနှီးသင့်သည်။
များသောအားဖြင့် သမားတော်များနှင့် ရှေ့နေများ
ဖြစ်လာ ပါဝင်ပါတယ်။ ဤ ၃ ဆုံးဖြတ်ချက် ။

သင့်ပြည်နယ်သည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပရောက်စီ၊
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကိုယ်စားလှယ်၊
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအာဏာစသည့်
အမျိုးမျိုးသောအမည်များဖြင့်
တာရှည်ခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ရှေ့နေပါဝါကို
ရည်ညွှန်းကြောင်း သင်တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ။ ။ ရှေ့နေ၊ သို့မဟုတ်
ရှေ့နေ။ အဘို့နောက်ထပ် အချက်အလက်-

တာရှည်ခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရှေ့နေ၏ပါဝါနှင့်ပတ်သက်သည့်ပုံစံများနှင့်ပုံစံများ၊
ဂုဏ်သိက္ခာရှိသောအသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်းသို့ဆက်သွယ်ပါ သို့မဟုတ်
သေခြင်းအတွက်ရွေးချယ်မှု၊ Inc. (ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်များအတွက်
ဤအခန်းအစောပိုင်းတွင် “Living Will” ကဏ္ဍကို ကြည့်ပါ။)

ဖက်ဒရယ် ဥပဒေ- ဟိ သည်းခံပါ။ Self-Determination

မတွေ့သေး

1991 ခုနှစ်တွင် ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်တွင် လူနာများသည် အရည်အချင်းပြည့်မီချိန်တွင်
၎င်းတို့၏ ဆေးကုသမှုကို လက်ခံရန် သို့မဟုတ် ငြင်းပယ်ခွင့်ကို လူနာများအား အသိပေးရန်
လိုအပ်သော Patient Self-Determination Act ကို အတည်ပြုခဲ့သည်။ ဤအခွင့်အရေးကို
သင့်နှင့် သင့်မိဘကို အကြောင်းကြားရန် ပြည်ထောင်စုငွေလက်ခံသည့် မည်သည့်အေဂျင်စီမဆို
လိုအပ်ပါသည်။ လူတိုင်း—ဆေးရုံ၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာ၊ အိမ်ကျန်းမာရေးအေဂျင်စီများ—
ဖက်ဒရယ်ငွေများရရှိနေသောကြောင့် ၎င်းတို့အားလုံးသည် သင့်အား ဤအခွင့်အရေးကို
အကြောင်းကြားရမည်ဖြစ်သည်။ သူတို့

ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက်များနှင့် လူနေမှုဆန္ဒများနှင့် ဤမူဝါဒများကို အုပ်ချုပ်သည့် နိုင်ငံတော်၏ဥပဒေများနှင့် ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့၏ မူဝါဒများဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ ပေးရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။

သင့်မိဘကို ဆေးရုံတက်ရသောအခါတွင်၊ မိခင် သို့မဟုတ် ဖခင်သည် အသက်ရှင်လိုစိတ်ရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် တာရှည်ခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ရှေ့နေပါဝါရှိမရှိ မေးမြန်းလိမ့်မည်။ သို့ဆိုလျှင်၊ ဆေးရုံဝန်ထမ်းများသည် သင့်မိဘ၏လူနာဖိုင်တွင် စာရွက်စာတမ်းများကို ထားရှိမည်ဖြစ်သည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေမျိုးတွင်၊ ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက် (အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းနှင့်/သို့မဟုတ် တာရှည်ခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရှေ့နေပါဝါ) ကို သင့်ထံ အမြဲဆောင်ထားပါ။ သင့်မိဘတစ်ဦးတည်းသာ နေထိုင်ပါက အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် စာရွက်စာတမ်းများကို ဆေးရုံသို့ အမြဲပေးပို့နိုင်ပါသည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေမှာ၊ ကိစ္စရပ်တွေ အရမ်းရှုပ်ကုန်လိမ့်မယ်။ သင့်မိဘတွင် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြုလိုစိတ်ရှိမရှိ ရှာဖွေရန် တစ်စုံတစ်ဦးတွင် တာဝန်ရှိသည်ဟု မယူဆလိုက်ပါနှင့်— ၎င်းတို့အား ချက်ချင်းအသိပေးပါ။

အထွေထွေ ပါဝါ ၏ ရှေ့နေ

မင်းရဲ့ မိဘများ မေ ဆုံးဖြတ်ပါ။ အဲဒါ သူတို့ လိုချင်တယ်။ ရန် သင် သို့မဟုတ် အခြားတစ်ဦးဦးအား ဆုံးဖြတ်ချက်များချရန် ယေဘုယျအာဏာများ ပေးသည်။ on သူတို့ရဲ့ ကိုယ်စား ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခြောက် လ ၏ အဆိုပါ တစ်နှစ် နှင့် လိုချင်တယ်။ သင် ရန် ပေးဆောင် ဥပဒေကြမ်းများနှင့် ပိုင်ဆိုင်မှုဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များချပါ။ သူတို့လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ လိုချင်တယ်။ ရန် လုပ်ပိုင်ခွင့် သင် ရန် ရောင်း အဆိုပါ အိမ်၊ ၎င်းတို့၏ စုဆောင်းငွေများကို မြှုပ်နှံပါ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ ငွေကြေးအားလုံးကို ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ ဝိုင်း။



Senior Alert

Make sure all family members know and understand your parents' intentions with their advance directives. Everyone should get a copy. If a hospital knows of just one family member disagreeing with the others and is pushing for life-sustaining treatment, the hospital will probably err on the side of caution and initiate treatment to avoid a lawsuit.

ပေးထားသည့် အခွင့်အာဏာများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း
 စာလုံးပေါင်းခြင်းမှလွဲ၍ ဤရှေ့နေပါဝါ
 အမျိုးအစားသည် အကျိုးသက်ရောက်သင့်သည်
 ရှိမရှိကိုလည်း သတ်မှတ်ပေးသင့်သည်။ သင်၏
 မိဘများ ဖြစ်လာ တရားဝင် အရည်အချင်းမပြည့်မီ။
 ၎င်းကို မသတ်မှတ်ထားပါက သင့်မိဘများ
 အရည်အချင်းမပြည့်မီသောအခါတွင်
 သင်၏လုပ်ပိုင်ခွင့်များ အကျိုးမဝင်တော့ပါ။
 ဤတရားဝင်စာရွက်စာတမ်းအမျိုးအစားသည်
 သင့်မိဘများ၏ဆန္ဒနှင့် ၎င်းတို့၏မျှော်လင့်ချက်များကို
 ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖော်ပြရန် ရှေ့နေတစ်ဦးမှ
 ပါဝင်သင့်သည်။ သင့်မိဘများ၏ ကိုယ်စားလှယ်အဖြစ်
 သတ်မှတ်ခံရသူ မည်သူမဆို
 အေးဂျင့်၏မျှော်လင့်ချက်ဖြစ်သင့်သည်ကို
 ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်ထားသင့်သည်။ လိုအပ်သည်
 ကာကွယ်မှုများ ထံမှ တာဝန်ယူမှု၊ အဖြစ် ရှည်
 အေးဂျင့်သည် သစ္စာရှိစွာ ပြုမူသကဲ့သို့၊

အုပ်ထိန်းမှု—အဲ မင်း သေချာလား?

အကယ်လို့ သင်၏ မိဘ ပြင်းထန်စွာ ချို့တဲ့ အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် လုပ်ပါ။ တစ်ခုခု
 ဆုံးဖြတ်ချက်များ on သူ့ သို့မဟုတ် သူမ၏ ကိုယ်စား၊ သို့မဟုတ် ရှိသည်။ ဖြစ်လာ a အစစ်အမှန်
 အန္တရာယ် ရန် သူ- သို့မဟုတ် သူ့ကိုယ်တိုင် နှင့် တခြားသူတွေ၊ သင် မျက်နှာ a ခက်တယ်။
 သတ်မှတ် ၏ is- တရားစွဲ။ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ အမေ့ ရှိသည်။ ခံစားခဲ့ရသည်။ a
 ပြင်းထန်သည်။ လေဖြတ်ခြင်း။ နှင့် ဟိုမှာ သည် မဟုတ်ဘူး အခွင့်အလမ်း အတွက်
 ပြန်လည်ထူထောင်ရေး၊ သို့မဟုတ်

အဖေ့ကို အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ အရှိန်အဟုန်နဲ့ တိုးလာနေတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ- ရပ်တည်ချက်၊ သင်၏ မိဘ သည် မဟုတ်ဘူး ကြာကြာ အရည်အချင်း ရန် ထောက်ပံ့သည်။ သင် အဆိုပါ အာဏာများ ၏ ရှေ့နေ အပြင်းအထန် ဆွေးနွေးခဲ့ကြသည်။

သို့ရာတွင် အုပ်ထိန်းမှုကို ရှာဖွေခြင်းသည် နောက်ဆုံးနည်းလမ်းအဖြစ် သင်လုပ်ဆောင်သည့်အရာဖြစ်သည်။ အများသူငှာဖြစ်၏။ သင့်မိဘ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များချနိုင်မှုအား ဆုံးဖြတ်ရန် တောင်းဆိုသော စည်းမျဉ်းများနှင့် စစ်ဆေးမှုများကို ချမှတ်သည့် တရားရုံး၏ လုပ်ငန်းစဉ်။ တရားရုံးကို အယူခံဝင်မယ့် ရှေ့နေကို ထိန်းသိမ်းထားဖို့ လိုပါတယ်။ တရားရုံးသည် သင့်မိဘကို ကိုယ်စားပြုရန် ရှေ့နေတစ်ဦးကို ခန့်အပ်မည်ဖြစ်သည်။ သင့်မိဘ၏စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပတ်သက်သူများ (ဥပမာ၊ မိသားစုဆရာဝန်)၊ သက်ကြီးရွယ်အို အကဲဖြတ်မှု၏ ရလဒ်များကဲ့သို့သော ကျွမ်းကျင်သူများ၏ သက်သေခံချက်ကို သင်ယူဆောင်လာနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် တရားရုံးက ထိုသို့သော အကဲဖြတ်မှုကို အမိန့်ပေးနိုင်သည်။ ကြားနာမှုကို သင့်မိဘထံ အကြောင်းကြားမည်ဖြစ်ပြီး သူ သို့မဟုတ် သူမဆန္ဒရှိပါက တက်ရောက်နိုင်သည်။

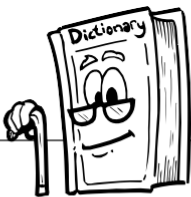
ပြည်နယ်တိုင်းတွင် ကိုယ်ပိုင်အုပ်ထိန်းမှုဆိုင်ရာ ဥပဒေများရှိသည်။ ဤဥပဒေများသည် အတော်လေး ရှုပ်ထွေးနိုင်ပြီး ပြောင်းလဲနိုင်သောကြောင့် ရှေ့နေလိုအပ်ပါသည်။ ပြည်နယ်အများစုတွင် မတူညီသောအုပ်ထိန်းမှုအဆင့်များရှိသည်ကိုလည်း သင်တွေ့လိမ့်မည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကန့်သတ်အုပ်ထိန်းမှု သည် အချို့သောကန့်သတ်အခြေအနေများတွင် အုပ်ထိန်းခွင့်အာဏာကို ပေးဆောင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်၊ ဖေဖေသည် သူ့ဘဏ္ဍာရေးကိစ္စများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းမရှိသော်လည်း အိမ်တွင် သူ့ကို စောင့်ရှောက်မည့်သူနှင့် ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ ပြည်နယ်အများစုတွင်၊ အုပ်ထိန်းသူများသည် တရားရုံး၏တိုးတက်မှုကို မွမ်းမံပြင်ဆင်ရန်အတွက် သတ်မှတ်ထားသောအချိန်များတွင် တရားရုံးသို့ အစီရင်ခံလေ့ရှိပါသည်။

အကယ်၍ သင့်အဖေသည် အရည်အချင်းမရှိသူ သို့မဟုတ် အရည်အချင်းမရှိဟု တရားရုံးက ကြေညာပါက၊ သူသည် မဲပေးပိုင်ခွင့်၊ ပိုင်ဆိုင်မှုရောင်းချရန်၊ ငွေရေးကြေးရေးလုပ်ဆောင်ရန်၊ ၎င်း၏နေထိုင်မှုအစီအစဉ်များနှင့် ဆေးဝါးကုသမှုများကို ဆုံးဖြတ်ရန်၊ မောင်းနှင်ရန် သို့မဟုတ် စာချုပ်အမျိုးအစားတစ်ခုခုတွင် ပါဝင်ခွင့်ကို ဖယ်ရှားခံရမည်ဖြစ်သည်။ ဒီလမ်းကို ဆင်းရဲမှာ မဟုတ်ဘူးလို့ မျှော်လင့်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် မင်းလုပ်ရင် ရှေ့နေနဲ့ လုပ်ပါ။

မိသားစုဝင်များအကြား အလွတ်သဘောသဘောတူညီချက်များသည် သင့်အား
ဥပဒေရေးရာပြဿနာများစွာနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအား
အလွဲသုံးစားပြုမှုစွပ်စွဲချက်များကိုပင် ရင်ဖွင့်ထားစေသည်။

ရုံ ဘာလဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ မရဏ၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်?

မှာ အဆိုပါ အရမ်း အူတိုင် ၏ အားလုံး ဒါတွေ ဆုံးဖြတ်ချက်များ သည် ဘယ်လိုလဲ သေခြင်း။
သည် သတ်မှတ်ထားသည်။ ၌ သင်၏ မိဘက ငယ်တယ်။ ရက်တွေ၊ အဲဒါ သုံးတယ်။ ရန် ဖြစ် a
လှတယ်။ ရိုးရှင်းသော အကျိုးတူ။ မရဏ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဆုံးဖြတ်သည်။ ဘယ်တော့လဲ



Geri-Fact

Brain death is the irreversible loss of brain function needed to sustain basic life processes such as respiration and circulation.

နှလုံးခုန်တာ ရပ်သွားတယ်။ နှလုံးက အလုပ်မလုပ်တော့ဘဲ
တခြားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေ လိုက်လျှောက်ဖို့
အချိန်အကြာကြီး မကြာလိုက်ပါဘူး။ သို့သော် ယနေ့တွင်၊
အသက်ရှူစက်များနှင့် CPR များသည် လူများကို သေခြင်းမှ
ပြန်လာစေခဲ့သည်။ အသက်ရှူကိရိယာ တီထွင်မှုဖြင့်
အဆုတ်ကို လေကို စက်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ထုတ်ပေးပြီး၊

သွေးများ ဆက်လက်စီးဆင်းနေကာ နှလုံးအား
ဆက်လက်ညှစ်ထုတ်ကာ ဦးနှောက်ကို ရရှိသည်။
၎င်း၏အောက်စီဂျင်။ ဒါကြောင့် နှလုံးမခုန်နိုင်ရင်တောင်
နည်းပညာပိုင်းအရပေါ့။

on ၎င်း၏ ကိုယ်ပိုင်၊ အဲဒါ ဆဲ စည်းချက်။ အရှင်၊ အောက်မှာ
အဆိုပါ အဟောင်း စည်းကမ်း၊
မင်းမသေဘူး။ ကဲ ဘာလဲ? ကျွမ်းကျင်သူတွေ ပါပါတယ်။

သေခြင်းတရားကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုရန် နည်းလမ်းသစ်ကို
ရှာဖွေရန် သူတို့ ဦး : ဧ ၁ က် သေ ဆံ့ : မူ
၆ တွ ပေါ်လာတယ် ။အံ့အားသင့်စရာ! ငါတို့ရဲ့ဗဟို

ဘဝသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ နှလုံးသားမဟုတ်သော်လည်း။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးနှောက်များ (ကောင်းမွန်သော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု
မဟုတ်ပါ။ Cupid အတွက်ရွေးချယ်မှု)။

နှစ်ယောက် အမျိုးအစားများ ၏ ဦးနှောက် သေခြင်း။ နိုင်သည် ဖြစ်ပေါ်လာသည်- အဆိုပါ ပထမ သည် ဦးနှောက် သေခြင်း၊ ဘယ်ဟာ ဆိုလိုသည်။ အဲဒါ အပေါ်ပိုင်း အပိုင်း ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက် မဟုတ်ဘူး ကြာကြာ လုပ်ဆောင်ချက်များ၊ ထွက်ခွာ အဆိုပါ လူ ၌ a သတိမေ့မြော မကြာခဏရည်ညွှန်းသည်။ ရန် အဖြစ် a ဝီရိယ အသီးအရွက် ပြည်နယ်။ ၌ ဒီ ဥပမာ၊ အဆိုပါ ဦးနှောက် ဆဲ ပို့ပေးပါတယ်။ အချက်ပြသည်။ စောင့်ရှောက် အသက်ရှူ နှင့် လည်ပတ်မှု သွားမယ်။ ဒါပေမယ့် ခဲ ဘာမဆို တခြား ၌ အဆိုပါ ဒုတိယ ကဲ့သို့သော ဦးနှောက် သေခြင်း၊ အဆိုပါ အောက်ပိုင်း အပိုင်း ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက် အများအားဖြင့် လူသိများသည်။ အဖြစ် အဆိုပါ ဦးနှောက် ပင်စည် ရန်စံ လုပ်ဆောင်ချက်။ ၌ ဒီ ဥပမာ၊ အဆိုပါ အများဆုံး ပဏာမ နှင့် ဒြပ်စင် လုပ်ဆောင်ချက်များ ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက်ပြတ်သည် အချက်ပြမှုများ ရန် ရှူ၊ ပျံ့နှံ့ နှင့် ထိန်းချုပ်မှု အပူချိန် ဟိ လူ ရမယ်။ အသက်ကို ထိန်းသိမ်းရန် အသက်ရှူစက်ပေါ်တွင် ထားရှိပါ။

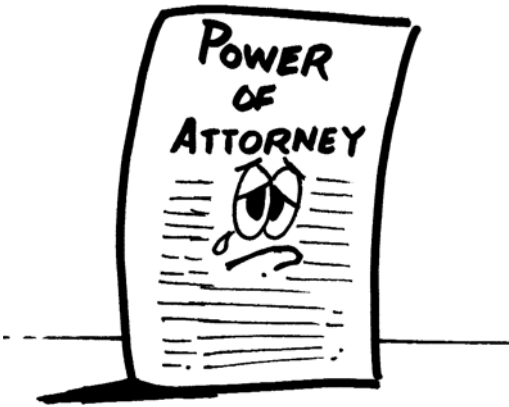
မရှိ ကိစ္စ ဘယ်လိုလဲ သေခြင်း။ သည် သတ်မှတ်ထားသော၊ အဆိုပါ နောက်ဆုံး အဖြစ်မှန် အရွက် ကျိုး နှလုံးသားများ (နှင့် တစ်ခါတစ်ရံ၊ ကယ်ဆယ်ရေး အဲဒါ a ချစ်တယ်။ တစ်ဦး၏ ဆင်းရဲဒုက္ခ သည် ကျော်) မင်းရဲ့ အမေ နှင့် ဖေဖေ နိုင်သည် ကူညီကြပါ အချို့ကို သက်သာစေသည်။ ၏ အဆိုပါ နာကျင်မှု အားဖြင့် ယူ အဲဒါ အပေါ်သို့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ရန် လုပ်ပါ။ အဆိုပါ ခက်တယ်။ ဘဝ နှင့် သေခြင်း။ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ယခု ပြေတယ်။ ထက် ရှိသည် သူတို့ရဲ့ ကလေးတွေ နပန်းလုံး အတူ သူတို့ကို။

ဟိ အနည်းဆုံး မင်း လိုတယ်။ ရန် သိလား။

- ဟိ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်း အဲဒါ သင်၏ မိဘများ နိုင်သည် ထိန်းချုပ်မှု သူတို့ရဲ့ အသက်တွေ ဘယ်တော့လဲ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရည်အချင်းမပြည့်မီခြင်းမှာ ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက်တစ်ခုမှ ဖြစ်သည်။ အဆင့်မြင့်လမ်းညွှန်ချက်များသည် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သောအရာမဟုတ်ပေ ။ လူတိုင်း လုပ်သင့်တယ်။ ရှိသည် သူတို့ကို။
- အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြုခြင်းသည် မိဘများ၏ဆန္ဒကို ဖြည့်ဆည်းပေးမည့် အတိုင်းအတာတစ်ခုဖြစ်သည် ။ လိုချင်တယ်။ နှင့် လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး လိုချင်တယ်။ လုပ်သင့်တယ်။ သူတို့ ဖြစ်လာ ဂိတ် နှင့် မသန်စွမ်း။ တာရှည်ခံသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရှေ့နေပါဝါသည် သင့်မိဘများက ခန့်အပ်ထားသော

လူတစ်ဦးချင်းစီအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်နိုင်စေရန် ခွင့်ပြုပေးပါသည်။

- ဟိ သည်းခံပါ။ Self-Determination မထွေသေး လိုအပ်သည်။ အဲဒါ လူနာများ ဖြစ်ပြောခဲ့သည်။ ၏ သူတို့ရဲ့ပိုင်ခွင့် လက်ခံ သို့မဟုတ် ငြင်းပယ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှု ဌာကြိုတင်မဲ၊ နေ့စဉ် သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆဲ ယှဉ် တဲ။
- A အထွေထွေ ပါဝါ ၏ ရှေ့နေ သည် သုံးတယ်။ အကယ်၍ သင်၏ မိဘ လိုလား ရန် ပေးပါ။ သင် အထွေထွေအာဏာ ရန် လုပ်ပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက်များ on သူတို့ရဲ့ ကိုယ်စား အဲဒါ အကောင်းဆုံး ရန် ရှိသည် a ရှေ့နေ စာလုံးပေါင်း သင့်မိဘက ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့ နယ်ပယ်တွေကနေ ပံ့ပိုးပေးတယ်။
- အုပ်ထိန်းမှု သည် သုံးတယ်။ အဖြစ် a နောက်ဆုံး အားကိုးရာ ရန် ယူ နီးပါး အားလုံး ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း။ ဝေးသည် ။ သင်၏ မိဘ ပေးဆပ်ခြင်း ရန် သက်သေပြ မရှိခြင်း။ ၏ စွမ်းရည်။
- ဦးနှောက် သေခြင်း။ သည် အဆိုပါ နောက်ပြန်လှည့်လို့မရပါဘူး။ ဆုံးရှုံးမှု ၏ ဦးနှောက် လုပ်ဆောင်ချက် လိုအပ်သည်။ ရန် တည်တံ့ အခြေခံ ဘဝဖြစ်စဉ်များ အဲဒီလို အဖြစ် အသက်ရှူ နှင့် လည်ပတ်မှု။



ရှေ့နေများ၊ ဆန္ဒများ နှင့် အိမ်ရာ စီမံကိန်းများ

In This Chapter

- Elder law attorneys
- Talking to your parents about estate planning
- Wills and letters of instruction
- The three types of trusts
- The probate process
- The role of an executor/executrix

ရှိငြားအံ့ “ဟိ အကောင်းမွန်ဆုံး အစီအစဉ်များ” အရာများ နိုင်သည် သွား မှားတယ်။ ဤ ဘဝ။
ဒါပေမယ့် မပါဘဲ တင်သော ဆင်း

တစ်ခုခု အစီအစဉ်များ၊ အဆိုပါ ဖြစ်နိုင်ခြေ ၏ နောက်ထပ် သွားမယ်။ မှားတယ်။ ထက် မှန်တယ်
သည် လှတယ်။ အဲသည် မြင့်မားသော။

ဤအခန်းသည် သင့်မိဘများ၏ ပိုင်ဆိုင်မှုများကို ကာကွယ်ရန်၊ အမွေဆက်ခံရန်

အစီအစဉ်များချခြင်းနှင့် မသန်စွမ်းဖြစ်လာပါက ၎င်းတို့၏စောင့်ရှောက်မှုအတွက်
အစီအစဉ်များအကြောင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို ထိန်းချုပ်ရန် ကျန်ရှိနေသော အကြောင်းနှင့်
ဘဝသည် ၎င်းတို့အား ဆိုးရွားသော မျဉ်းကွေးတစ်ခု ချလိုက်သောအခါ၊ ၎င်းအား တိုက်ဖျက်ရန်
တရားဝင် အရင်းအမြစ်များကို မည်သို့ရယူရမည်နည်း။



Senior Alert

Before you hire a lawyer, make sure your parent's problem is a legal one. There may be other organizations that can help if it's a medical or social service issue. Call your local area agency on aging (1-800-677-1116) to see if it (or another organization it recommends) can solve your problem first.



Sage Source

The National Association of Elder Law Attorneys offers a registry of elder law attorneys nationwide. Visit its site at www.naela.com, and you can search for lawyers by specialty and location. You'll get the contact information you need and great links to other legal resources. You can also contact the association at 1604 North Country Club Road.

ဟိ အသစ် ဥပဒေရေးရာ Beagles- သက်ကြီး ဥပဒေ

ရှေ့နေများ

လွန်ခဲ့သည့် 10 နှစ်တာကာလအတွင်း ရှေ့နေအသစ်များ ပေါ်ထွက်လာခဲ့သည်- ဥပဒေ ပညာရှင်ကြီးများ၊ အမျှ အဆိုပါ အဆင့်များ ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ရှိသည် စိုက်ပျိုး၊ ဒါကြောင့် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ထုတ်ကုန်များကို ပစ်မှတ်ထားသော နယ်ပယ်သစ်တစ်ခုရှိသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုအစုံ၊ ဒီဆားဗစ်အတွက် တောင်းဆိုမှုတွေ မြင့် အရင်းအမြစ်များကို ကန့်သတ်ထားသော်လည်း မကောင်းမှုများ- ဝင်ရောက်ပါ။ အယူခံကမ္ဘာ။

သက်ကြီးဥပဒေ ရှေ့နေများသည် Medicare၊ Medicaid၊ လူမှုဖူလုံရေး နှင့် အာမခံတောင်းဆိုမှု အများအပြားကို ငြင်းဆိုမှုများကို ထောင်ပေါင်းများစွာသော သက်ကြီးရွယ်အိုများထံ အယူခံဝင်ရန် ကူညီပေးပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အိမ်ခြံမြေအစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း၊ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် စီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် ယုံကြည်မှုများကို စီမံခန့်ခွဲရာတွင်လည်း ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် သင်သူတို့ကို လိုချင်ပေးမည်။ ရန် တိုက်ပွဲ အတွက် သင်၏ ဖေဖေ အငြိမ်းစား နှင့် ပင်စင် အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် သင့်မိခင်သည် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူ၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိကြောင်း သေချာပါစေ။ ပေးဆပ်ခြင်း သူမ၏ ဒါတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ယောက်ျားတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ နိုင်သည် ကူညီကြပါ အသက်ရှင်လိုစိတ်၊ ခိုင်ခံ့သောရှေ့နေပါဝါ။ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် အုပ်ထိန်းမှုတို့ဖြင့် သင်။

သင့်မိဘကို အလွဲသုံးစားလုပ်သည်ဟု သင်သံသယရှိလျှင် သို့မဟုတ် အမေ သို့မဟုတ် အဖေ၏ လှည့်စားခြင်းခံရပါက၊ လူကြီးဥပဒေရှေ့နေသည် လူဆိုးများကို အရေးယူရန် အသင့်ဆုံးဖြစ်သည်။

အသက်ကြီးသော ရှေ့နေအများစုတွင် ပိုင်ဆိုင်မှုကဲ့သို့သော အထူးပြုချက်တစ်ခုရှိသည်။ စီစဉ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် သူတို့ သိသည်။ အဆိုပါ ins နှင့် တနေရာ ၏ ဆွဲဆောင်မှု အစိုးရ နှင့် အာမခံ ငြင်းဆိုမှုများ။ ရှားပါတယ်။ a ရှေ့နေ လုပ်ပါ။ အရာအားလုံး ၌ လူကြီး ဥပဒေ။ ဟိ ဥပဒေပညာရှင်အများစု လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ့် အရာတစ်ခုပါပဲ။ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် အလုပ်လုပ်ခြင်း၏ အသိပညာနှင့် အာရုံခံနိုင်စွမ်းတို့၊ ဖောက်သည်များ။ သူတို့ ရှိသည် ရရှိခဲ့သည်။ တစ်ခု ကျေးဇူးတင်ခြင်း နှင့် ထိုးထွင်းသိမြင်မှုအဖြစ် ရန် အဆိုပါ လိုအပ်ချက်များ ၏ အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို နှင့် ဘယ်လိုလဲ အဆိုပါ “စနစ်” လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အလုပ် အတွက် သူတို့ကို သို့မဟုတ် ဆန့်ကျင်ဘက် သူတို့ကို။ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ Medicare၊ Medicaid နှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအာမခံဥပဒေများ ရှုပ်ထွေးပြီး မကြာခဏ ပြောင်းလဲခြင်း။ ရည်းစားဟောင်းကို ယူတာ အကောင်းဆုံးပဲ။ pert ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သည် တက် on အဆိုပါ နောက်ဆုံးပေါ် အပြောင်းအလဲများ နှင့် သည် နားလည်သော အယူခံလုပ်ငန်းစဉ်သို့။

ရှာဖွေခြင်း။ တစ်ခု အသက်ကြီးပြီ။

ဥပဒေ ရှေ့နေ

သင့်ပြဿနာသည် ဥပဒေရေးရာကျွမ်းကျင်မှုမှ အကျိုးကျေးဇူးရရှိမည်ကို သင်သိသည်နှင့် တစ်စုံတစ်ဦးကို ဖော်ထုတ်ရန် စတင်ခေါ်ဆိုပါ။ အတူ a သက်သေပြ တစ်ပုဒ်

မှတ်တမ်း။ ဖုန်းဆက်ပါ။ ပြည်တွင်း
အယ်လ်ဒိုင်းမားအသင်းကဲ့သို့သော အသင်းအဖွဲ့များ၊
ပြည်တွင်း၊

AARP အခန်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်ရေးမန်နေဂျာများ၊ ဆေးရုံလူမှုရေးလုပ်သားများ သို့မဟုတ် ဒေသခံသက်ကြီးရွယ်အိုများ ter. ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ သင်၏ ငွေကြေး အကြံပေး သို့မဟုတ် မိသားစု စာရင်းကိုင် သိတယ်။ ၏ တစ်စုံတစ်ယောက် မင်းရဲ့ ပြည်နယ်နှင့် ပြည်တွင်း ဘား အသင်းအဖွဲ့ နိုင်သည် ကမ်းလှမ်း စာရင်းများ ၏ ရှေ့နေများ ၌ သင်၏ အသိုင်းအဝိုင်း နှင့် သူတို့ရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်များ။

ဘာလဲ ရန် မေး

အလုပ်အတွက် အကောင်းဆုံးရှေ့နေကို ရှာဖွေခြင်းသည် မေးခွန်းကောင်းများမေးရန် သင်ယူခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကူညီရန် သင် ကျဉ်းတယ်။ သင်၏ ရှာဖွေရန်၊ ခေါ်ဆိုပါ။ တစ်ခုစီ ရှေ့နေ နှင့် မေး တစ်ခုစီ တစ်ခု (သို့မဟုတ် အဆိုပါ ရှေ့နေ ကိုယ်စားလှယ်)...

- ဘယ်လိုလဲ ရှည် ရှိသည်။ အဆိုပါ ရှေ့နေ ဖြစ်ခဲ့သည်။ လေ့ကျင့် ၌ အထွေထွေ၊ နှင့် ဘယ်လိုလဲ ရှည် ရှိသည်။ သူ ဒါမှမဟုတ် အသက်ကြီးဥပဒေမှာ အထူးပြုထားသူလား။
- ဘာလဲ သည် အဆိုပါ ရှေ့နေ အထူးပြု ၌ လူကြီး ဥပဒေ?
- ဘာလဲ ရာခိုင်နှုန်း ၏ သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ အလေ့အကျင့် သည် လူပါ။ ရန် လူကြီး ဥပဒေ?
- ဘာလဲ ပရော်ဖက်ရှင်နယ် အသင်းအဖွဲ့များ လုပ်တာ အဆိုပါ ရှေ့နေ ပိုင်သည်။ သို့
- အခကြေးငွေရှိပါသလား။ တိုင်ပင်ဆွေးနွေး မှုအတွက် ?

သင့်ပြဿနာကို အတိုချုံးဖော်ပြပြီး ဤအရာသည် ဤရှေ့နေအလုပ်ဖြစ်မဖြစ်ကို မေးပါ။ on. သင့်လိုအပ်ချက်များနှင့် အကိုက်ညီဆုံးသော ရှေ့နေကို သင်ဖော်ထုတ်ပြီးသည်နှင့် အတိုင်ပင်ခံရုံးကို သတ်မှတ်ပါ။ အစည်းအဝေးမစမီ သင့်မိဘ၏အမှုကို စီစဉ်ရန် အချိန်ယူရန် သေချာပါစေ။ ဆွေးနွေးပွဲမှာ မေးပါ...

- ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ သင် အဆိုပြု ဖြေရှင်းခြင်း။ ငါ့ မိဘရဲ့ ပြဿနာလား?
- ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ တစ်ခုခု တခြား သင်တန်းများ ၏ လုပ်ဆောင်ချက်? မနေနိုင်ဘူး။ သင် ကျေးဇူးပြု ဖော်ပြပါ။ အဆိုပါ အကျိုးတွေ တစ်ခုချင်းစီ၏အားနည်းချက်များ။
- အချိန်ဘယ်လောက်ကြာမယ်လို့ မျှော်လင့်လဲ။
ဒီကိစ္စကို ဖြေရှင်းမလား
- ဘယ်လိုလဲ အများကြီး လုပ်ပါ။ သင် မျှော်လင့် ဒီ ရန် ကုန်ကျစရိတ်?



Sage Source

- နိုင်သလား သင် စီမံကိန်း a အောင်မြင်မှု နှုန်း on အဲဒီလို ကိစ္စများ?
- ဒီကိစ္စကို ကိုင်တွယ်မှာလား၊
တခြားတစ်ယောက်လား? ဒီအမှုမျိုးမှာ မင်း
ဒါမှမဟုတ် တခြားရှေ့နေရဲ့အတွေ့အကြုံက
ဘယ်လိုလဲ။

ခိုင်မာသော အသိပညာနှင့် အတွေ့အကြုံရှိသော
ရှေ့နေတစ်ဦးကို ရှာဖွေခြင်းအပြင် သင်နှင့်
သင့်မိဘများသည် သင်ယုံကြည်နိုင်သည်ဟု
သင်ခံစားရသော တစ်စုံတစ်ဦးကို လိုချင်သည်။ မိဘကို
ရိုသေပြီး စိတ်စေတနာကောင်းရှိသူ။
သင်၏တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုကို လိုက်နာပါ။
သင်၏ဗီဇကိုယုံကြည်ပါ။ ရှေ့နေသည် "ယုံကြည်မှု"
ဌာနတွင် ပျက်ကွက်နေသည်ဟု သင်ခံစားရပါက
ဆက်လက်ရှာဖွေပါ။

ပြောနေတာ ရန် မင်းရဲ့ မိဘများ အကြောင်း သူတို့ရဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှု

ငါတို့ ငယ်ငယ်လေးကတည်းက ငါ့အဖွားက ငါနဲ့ ငါ့ညီမတွေကို ဒီလိုပြောဖူးတယ်။ အကယ်၍ ငါတို့ မဟုတ်ဘူး ပြုမူ ငါတို့ ဖြစ် “ထွက် နာ အဆိုပါ လိမ်မယ်” (သူမ ဗားရှင်း နာ “အချိန် ထွက်”)။ ဆန္ဒဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာကို သဲသဲကွဲကွဲ မသိရပေမယ့် အဲဒီထဲမှာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ငါတို့ နားလည်သည်။ သူမ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရုံ နောက်နေတာ၊ ဒါပေမယ့် ငါတို့ ကိုလည်း သင်ယူခဲ့သည်။ အဲဒါ အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ တားမြစ်ချက် ရန် မေး

သူမ၏ ဘာလဲ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဤ အဆိုပါ ပါလိမ့်မယ်။ ကြိုက်တယ်။ အများဆုံး အမေရိကန် မိသားစုများ၊ ငါတို့ သိတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အဘိုးအဘွားများ နှင့်မိဘများ လိုချင်တယ်။ ရန် ဖြတ်သန်းပါ။ အရာများ ဆင်း မှတဆင့် အဆိုပါ မိသားစု။ ကျွန်တော်တို့ ကိုလည်း သိတယ်။ မဟုတ်ဘူး ရန် အဲဒါကိုပြောပါ။

ငါတို့စံနှုန်းအတိုင်းပဲ ရှိခဲ့တယ်ဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။ စစ်တမ်းအများအပြားအရ အမေရိကန်လူမျိုးအများစုသည် ၎င်းတို့၏မိဘများနှင့် အိမ်ခြံမြေအစီအစဉ်အစီအစဉ်ကို ဆွေးနွေးလေ့မရှိပေ။ အရွယ်ရောက်ပြီးသောကလေးများသည် မိခင် သို့မဟုတ် ဖေဖေ ဖျားနာလာပါက ၎င်းတို့၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာကို မိဘများက မည်ကဲ့သို့ လိုချင်မည်ကို မသိကြပေ။

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ သုံး အခြေခံ အကြောင်းပြချက်များ ဘာကြောင့်လဲ။ လူတွေ ရေးပါ။ အလိုရှိသည်။ သို့မဟုတ် ဖန်တီးပါ။ ယုံကြည်သည်-

- သူတို့ လိုချင်တယ်။ ရန် ဖြတ်သန်းပါ။ သူတို့ရဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှု on ရန် သူတို့ရဲ့ မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ ပြောတယ်။ ထက် ထားပါတော့ အစိုးရသည် ၎င်းတို့၏ ပိုင်ဆိုင်မှုများကို သိမ်းယူသည်။
- သူတို့မ သေ ခင်မှာ ဘယ်သူတွေရမလဲဆိုတာ ဖော်ထုတ်ပြီး မိသားစုထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းမှုကို လိုချင်ကြတယ် ။
- ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ အိမ်ထောင်ဖက် ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းအပါအဝင် ချို့တဲ့မှုစရိတ်များအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ထားလိုကြသည် ။

ဤအရာများအားလုံးသည် သင့်မိဘများအလိုဆန္ဒကိုရေးသားရန်၊ ယုံကြည်မှုတစ်ခုဖန်တီးရန်နှင့်

စမတ်အိမ်ခြံမြေအစီအစဉ်တွင်ပါဝင်ရန် အလွန်မွန်မြတ်ပြီး

စမတ်ကျသောအကြောင်းပြချက်များဖြစ်သည်။ ဒါပေမယ့် ဒီအရာတွေအားလုံးမှာ မင်းရဲ့အခန်းကဏ္ဍကဘာလဲ။ မင်းရဲ့မိဘတွေက ပညာရှိစွာ စုဆောင်းပြီး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံထားရင် မင်းမှာ အခန်းကဏ္ဍအများကြီးမရှိပါဘူး။ အကယ်၍ ၎င်းတို့တွင်မရှိပါ၊ ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ပိုင်ဆိုင်မှုများကို မကာကွယ်ထားသောကြောင့် သင်စိုးရိမ်နေပါက သင်ဖြစ်နိုင်သည်။ သူတို့နဲ့ အကြောင်းအရာကို စေ့စေ့စပ်စပ် သိဖို့လိုတယ်။

ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့အကြံပြုချက်များ on ချဉ်းကပ် သင်၏ မိဘများ အကြောင်း သူတို့ရဲ့ အိမ်ခြံမြေ အစီအစဉ် (သို့မဟုတ်) မရှိခြင်း-

- မင်းမိဘတွေလိုချင်တာကို နားလည်လိုစိတ်နဲ့ စကားစမြည်ပြောပါ။ "ဖေဖေ၊ မင်းရဲ့ဆန္ဒကို တကယ်အကောင်အထည်ဖော်ချင်တယ်၊ ဒါပေမယ့် အဲဒါတွေကို ပိုနားလည်ဖို့လိုတယ်။ မင်းမိသားစုကို ပိုင်ဆိုင်မှုတွေ လွှဲပေးချင်သလား၊ မင်းနဲ့အမေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ မင်းရဲ့ပိုင်ဆိုင်မှုတွေကနေ ငွေထုတ်ယူချင်သလား။ အခွန်ကြီးမြင့်မှုနဲ့ နှစ်ရှည်ထောင်ဒဏ်တွေကို ရှောင်ဖို့ နည်းလမ်းတွေကို မင်းစဉ်းစားပြီးပြီလား။"
- ဤအရာသည် ၎င်းတို့၏ ငွေ ဖြစ်သည်ကို သင်အပြည့်အဝနားလည်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုပါ။ ကြိုတင်အစီအစဉ်- ning on သူတို့ရဲ့ အပိုင်း ဆိုလိုသည်။ အဲဒါ သူတို့ နိုင်သည် စောင့်ရှောက် ထိန်းချုပ်မှု။ မင်းရဲ့ ပန်းတိုင် သည် ရန် ကူညီကြပါ စောင့်ရှောက် ထိန်းချုပ်မှု - မဟုတ်ပါ။ လက်လွှတ်လိုက်ပါ။ အဲဒါ ရန် အစိုးရ သို့မဟုတ် သူစိမ်း ၌ အချို့ တရားခွင်။
- သင့်မိဘများ၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို အာရုံစိုက်ထားပါ။ ဒါက မင်းရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေ လိုချင်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ သူတို့က စိုးရိမ်သည်။ အဲဒါ သူတို့လုပ်မယ်။ အသက်ရှင်နေပါသည်။ သူတို့ရဲ့ အရင်းအမြစ်များ၊ သို့မဟုတ် အဲဒါ အဆိုပါ

ကလေးတွေက အိမ်ခြံမြေကိစ္စနဲ့ ရန်ဖြစ်ကြပြီး မိသားစု ကွဲသွားမယ်။ သူတို့ချန်ထားခဲ့ရမယ့်အရာကို ခွဲဝေဖို့ တရားမျှတတဲ့နည်းလမ်းကို ရှာဖွေဖို့ ရုန်းကန်နေရပါတယ်။ ဤပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်မည့်အစား ၎င်းတို့အကြောင်း မပြောဘဲ သို့မဟုတ် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ရှောင်ရှားလိုပါသည်။

- သူတို့သည် သင်နှင့် စကားပြောဆိုရာတွင် အဆင်မပြေဟု ခံစားရပါက၊ ၎င်းတို့အား ငွေကြေး စီစဉ်သူထံ မေးမြန်းပါ။
- ပြဿနာကို ပိုမိုသိမ်မွေ့စွာ ချဉ်းကပ်နည်းတစ်နည်းမှာ သင်၏အတွေ့အကြုံကို ၎င်းတို့အား မျှဝေရန်ဖြစ်သည်။ ၏ ဆက်တင် တက် a ပါလိမ့်မယ်။ သို့မဟုတ် လုပ်နေတယ်။ သင်၏ ကိုယ်ပိုင် အိမ်ခြံမြေ စီစဉ်ခြင်း- “အမေ၊ ငါတတ်နိုင်သမျှ ယုံကြည်မှုတစ်ခုကို တည်ဆောက်ထားရင် မင်း တစ်နေ့က ငါသင်ယူခဲ့တာတွေကို မင်း ဘယ်တော့မှ ယုံမှာမဟုတ်ဘူး။” ဒါမှ မဟုတ် “ငါ အခုပဲဖြည့်တာ။ ထွက် ငါ့ နေထိုင်သည်။ လုပ်မယ်၊ နှင့် လုပ်ခဲ့တယ်။ သင် သိသည်။ အဲဒါ ...” သို့မဟုတ် “ဖေဖေ၊ ငါ လိုချင်တယ်။ သင် ကျွန်မရဲ့ တာရှည်ခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရှေ့နေပါဝါအဖြစ် Jeff [ခင်ပွန်း] လို့ အမည်ပေးထားကြောင်း သိရတယ်။ ဒါက ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်လဲ...” ဤပြဿနာများကို သင့်မိဘများ မည်သို့ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခဲ့သည် သို့မဟုတ် မဖြေရှင်းကြောင်း ဆွေးနွေးရန် ဤအရာများသည် အဖွင့်အဖွင့်တစ်ခု ဖန်တီးပေးသည်။
- မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်ပုံ၏ တကယ့်အဖြစ်အပျက်ကို သူတို့နှင့် မျှဝေပါ။ ဆန္ဒမရှိသူတစ်ဦးသည် မိမိဖြစ်စေလိုသည်ဖြစ်စေ၊ သူမ၏ သားသမီးများသည် အခွန်နှင့် အကျဉ်းကျခံခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ မိဘများ၏ ခက်ခက်ခဲခဲ စည်းစိမ်ဥစ္စာများကို ဆုံးရှုံးစေပါသည် ။
- ထက်မြက်ပြီး ပိုကောင်းတဲ့နည်းလမ်းကို သိတယ်ဆိုရင် မင်းမိဘတွေက မင်းကို ပိုက်ဆံထားခဲ့ဖို့ (ဥပမာ၊ မှတဆင့် a ယုံကြည်မှု) သင် တန်ခိုး ကြိုးစားပါ။ “ဖေဖေ၊ ငါ မင်းငါ့ကို ထားသွားမှန်း မသိဘူး။ အဲဒါပဲ။ အိုကေ၊ ဒါပေမယ့်



Senior Alert

Don't go behind your sibling's back to assist your parents in their estate planning. Your influence—though well meaning—may be interpreted as greed by your brother or sister. If you value your relationship with your sibling, be above board. Fairness is more important to siblings than equally dividing up pieces of the estate. But fairness will be achieved only through open lines of communication.

သင် တန်ခိုး လိုချင်တယ်။ ရန် စဉ်းစားပါ။
ငွေရနိုင်စေဖို့အတွက်
ယုံကြည်မှုတစ်ခုတည်ဆောက်ပါ။ အလုပ်မှာ
တစ်ယောက်ယောက်က ကျွန်တော့်ကို တရားစွဲရင်
အကာအကွယ်ပေးတယ်။”

ပိုက်ဆံ ရှိသည်။ ရှည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ မှာ အဆိုပါ အမြစ် ၏
အများကြီး a ကွဲလွဲမှု။ ငွေကြေးကို ဘယ်လိုသုံးစွဲမလဲဆိုတဲ့
တိုက်ပွဲတွေက အများကြီးပဲ။ အိမ်သား။ ဒါကို
အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ဂရုတစိုက် နင်းပါ။ သင်၏
မိဘများ ဒီ သည် သူတို့ရဲ့ ပိုက်ဆံ မင်းရဲ့
စေ့ဆော်သင့်သည်။ ရန် ဖြစ် အကြောင်း ကူညီသည်။
သူတို့ကို (အကယ်၍ သူတို့ လိုပါတယ်။ အကူအညီ)
၎င်းတို့၏ ပိုင်ဆိုင်မှုများအား ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့်
လွှဲပြောင်းပေးခြင်းဆိုင်ရာ ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို
ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း။
အမွေတစ်ခုရလျှင် လက်ဆောင် တစ်ခုသည်
အခွင့်အရေးမဟုတ်ကြောင်း သတိရပါ။



Senior Alert

If your parent dies without a will, it's known as dying "intestate." The state then determines the rightful heirs and how much they receive. The state—and Uncle Sam—take a greater chunk of your parent's estate than if he or she had a will. Even probate costs are higher. The courts appoint someone to manage the distribution of your parent's estate—again, for a fee. The bottom line: Everyone should have a will!

ဘယ်မှာလဲ။ ဟိုမှာ a နည်းလမ်းရှိမယ် ။

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး၏လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ကိုသိပါသည်- "ငါ Janie M. Smith ၊ စိတ်ကောင်းရှိပြီး၊ ဤအရာကို အမွေဆက်ခံခြင်းဖြစ်သည်..." နှင့် မင်းပိုင်ဆိုင်သမျှကို စွန့်လွှတ်လိုက်ပါ။ ဆန္ဒဆိုသည်မှာ မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို လမ်းညွှန်ပေးသည့် တရားဝင်စာရွက်စာတမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ မင်းမိဘတွေသေပြီးရင် မင်းမိဘတွေက သူတို့ရဲ့ပိုင်ဆိုင်မှုတွေကို အမွေဆက်ခံဖို့ လိုလားတယ်။ သက်သေခံများ (အလိုတော်မှ အကျိုးမရှိသော) လိုအပ်ပြီး ဆန္ဒကို စာဖြင့်ရေးသားကာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရက်စွဲပါရှိရမည်။ ဆန္ဒကို မစဉ်းစားပါနဲ့။ ရန် ဖြစ် ရေးသားခဲ့သည်။ ဤ ကျောက်။ မိသားစုများ နှင့် အခြေအနေတွေက ပြောင်းလဲသွားသလို စိတ်ဆန္ဒလည်း ရှိသင့်တယ်။ အဆစ်တစ်ခု၏ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများကို ရှောင်ရှားရန် မိဘတစ်ဦးစီတွင် ၎င်း၏ကိုယ်ပိုင်ဆန္ဒရှိရန် ကျွမ်းကျင်သူများစွာက အကြံပြုထားသည်။ သင့်မိဘများ နောက်အိမ်ထောင်ပြုထားလျှင် ဤအချက်သည် အထူးသဖြင့် မှန်ပါသည်။

Wills သည် အများအားဖြင့် ပိုင်ဆိုင်မှုများ၊ ပစ္စည်းများနှင့် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာများကို ပိုင်ရှင်၏ဆန္ဒအရ တစ်စုံတစ်ဦးသေဆုံးပြီးနောက် မည်ကဲ့သို့ခွဲဝေရမည်ကို ဖော်ပြသည်။ အများစုသည် ကျန်ရစ်သူအိမ်ထောင်ဖက်ထံသို့ ပိုင်ဆိုင်မှုများကို မကြာခဏဆိုသလို ပေးဝေကြသည်။ ထို့နောက် ရန် ကလေးတွေ။ ဤ a လုပ်မယ်၊ သင်၏ မိဘ လိုအပ်ချက်များ

၎င်း၏ပိုင်ဆိုင်မှုကို စီမံခန့်ခွဲမည့်သူအား
ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန်- ဆိုလိုသည်မှာ အခွန်များပေးဆောင်ပြီး
ကျန်ရှိသည့် ငွေတောင်းခံလွှာများကို ပေးဆောင်ကာ
အလိုတော်ရှိ ညွှန်ကြားချက်များကို
ဆောင်ရွက်ပေးကြောင်း အာမခံပါသည်။ ဟိ

လူ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လုပ်တာ ဒီ သည် လူသိများသည်။ အဖြစ် အဆိုပါ စီမံအုပ်ချုပ်သူ
(အကယ်၍ a လူ) သို့မဟုတ် executrix (အကယ်၍ a အမျိုးသမီး)။ (ငါ ပြောပြပါ။ သင်
နောက်ထပ် အကြောင်း ဖြစ်ခြင်း။ တစ်ခု executor/executrix နောက်ပိုင်း ၌ အဆိုပါ အခန်း။)



Sage Source

Nolo's legal Web site (www.nolo.com) offers you all kinds of resources and access to highly rated books, including *Nolo's Will Book* by Denis Clifford and *Plan Your Estate* by Denis Clifford and Cora Jordan. Visit the site or call 1-800-992-6656 to order *Nolo's Willmaker*, a CD/ROM Win/Mac program that takes you through an easy interview format to complete a will. Another good resource is AARP's Legal Hotline Technical Assistance Project, which runs 21 senior legal hotlines throughout the country. Call 202-434-2164 or visit www.aarp.org/foundation/hotline.

စာ ၏ ပို့ချသည်။

မကြာခဏဆိုသလို၊ လူများသည် ၎င်းတို့၏ဆန္ဒနှင့်အတူ “မြင်သာထင်သာရှိသော ကိုယ်ပိုင်ပိုင်ဆိုင်မှုမှတ်စုတို့” ဟုခေါ်သော “ညွှန်ကြားချက်ပေးစာ” တစ်စောင်ပါရှိသည်။ ၎င်းသည် အလိုတော်တွင်မပါဝင်သည့် သင့်မိဘ၏ဆန္ဒများကို ဖော်ပြသည့် အလွတ်သဘော၊ အနှောင်အဖွဲ့ကင်းသော စာတစ်စောင်ဖြစ်သည်။ ညွှန်ကြားချက်တစ်စောင်သည် “အသေးအမွှားကိစ္စနှင့်ပတ်သက်ပြီး မိသားစုအငြင်းပွားမှုများကို တားဆီးကာကွယ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ပစ္စည်းတွေ” ဤတွင် ဖော်ပြနိုင်သည့် ဥပမာအချို့ရှိပါသည်။

- ပရိဘောဂအပိုင်းအစများ၊ လက်ဝတ်ရတနာများ၊ အမှတ်တရများ၊ စုဆောင်းပစ္စည်းများ (မှတ်တမ်းများ၊ အခြေခံ- ဘောလုံး ကတ်များ၊ စာအုပ်များ) မိသားစု တရုတ်၊ အဝတ်အစား၊ အပင်များ။
- စီစဉ်ပေးခြင်း ရန် ဂရုစိုက်ပါ။ အတွက် a အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်(များ)။
- အသုဘနှင့် သင်္ဂြိုဟ်ခြင်းဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်များ။
အထိမ်းအမှတ်အလှူငွေတွေကို ဘယ်သူတွေ လက်ခံသင့်လဲ။
- အရေးကြီးသော တရားဝင်စာရွက်စာတမ်းအားလုံး၏တည်နေရာ ။
- အာမခံမူဝါဒများ၊ စတော့များ၊ အကျိုးခံစားခွင့်များအားလုံး၏စာရင်း၊ ဘဏ် အကောင့်များ၊ သက်သေခံခြင်း။ ၏ စကားပွက်နှင့် ပင်နီပါတ်နံပါတ်များ။
- အကြွေးဝယ်ကတ်များနှင့် ပတ်သက်သည့် ညွှန်ကြားချက်များ၊ ဂိတ်များ၊ ကားများ၏ ခေါင်းစဉ်များ၊ အိမ်ခြံမြေများ၊ ဝင်ငွေတည်နေရာ အခွန် ပြန်လာ၊ နှင့် a စာရင်း ၏ အကြွေးများ။



Sage Source

Two excellent books about wills and inheritance are *The Inheritor's Handbook* by Dan Rottenberg and *The Complete Idiot's Guide to Wills and Estates* by Steve Maple (see Appendix A, “Resources,” for information on both).

- လုပ်ငန်းပိုင်များ၊ ဆော့ဖ်ဝဲ၊ စက်ကိရိယာများနှင့် ကွန်ပျူတာသို့ စကားဝှက်များအကြောင်း ညွှန်ကြားချက်များ။
- ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဆန္ဒများ on ဘယ်လိုလဲ သင်၏ မိဘ အမွေဆက်ခံသူများသည် ၎င်းတို့၏အမွေကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံကြသည်ကို မြင်လိုပါသည်။

၌ ယုံကြည်သည်။ ကျွန်တော်တို့ ယုံကြည်မှု

လူတော်တော်များများက ယုံကြည်မှုဟာ ချမ်းသာပြီး ကျော်ကြားသူတွေ အတွက်ပဲလို့ ထင်မြင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါက တကယ်မဟုတ်ဘူးဗျ။ အခြေခံအားဖြင့် ယုံကြည်ကိုးစားမှု အမျိုးအစားသုံးမျိုး ရှိသည်- သက်သေခံချက်၊ ရုပ်သိမ်းနိုင်သော၊ နှင့် ရုတ်သိမ်း၍မရသော ရှင်သန်နေထိုင်မှု ယုံကြည်မှုများ။ တစ်ခုချင်းစီကို အနီးကပ်လေ့လာကြည့်ရအောင်။

ဓမ္မစာရီ ယုံကြည်သည်။

တစ် သေတမ်းစာ ယုံကြည်မှု သည် များသောအားဖြင့် တည်ထောင်ခဲ့သည်။ ရန် ကိုင် ပိုင်ဆိုင်မှု အတွက် a အတိအကျ အကြောင်းပြချက်၊ အဲဒီလို အဖြစ် ကလေး ကောလိပ် ပညာရေး။ ဒီ ကြင်နာပါ။ ၏ ယုံကြည်မှု လာပါသည်။ ထဲသို့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြိုးနောက် သင်၏ အလိုတော်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း မိဘသေဆုံးခြင်း။ သင့်မိဘ၏ ပိုင်ဆိုင်မှုများက ၇၇ ဂေါပကထံ လွှဲပေးသည် အဲဒါ ဘုရားဂေါပက ခဲ့ကြသည် အဆိုပါ အကျိုးခံစားခွင့်။ ဟိ ဂေါပကရဲ့ အလုပ် သည် ရန် ကိုင် အဆိုပါ ပစ္စည်းဥစ္စာ အတွက် အဆိုပါ actu- al အကျိုးခံစားခွင့်။ နှစ်ယောက် အဓိက အကြောင်းပြချက်များ လူတွေ သတ်မှတ် တက် ဒီ အမျိုးအစား ၏ ယုံကြည်မှု သည် ရန် လွတ်မြောက် အခွန်နှင့် ရန် ပေးသည်။ a ဆိုလိုသည်။ ရန် ကိုင် ပိုင်ဆိုင်မှု သည်အထိ a အကျိုးခံစားခွင့် ရောက်တယ်။ အဆိုပါ အသက် ၏ ရင့်ကျက်မှု။

ရုပ်သိမ်းနိုင်သည်။ နေထိုင်ခြင်း။ ယုံကြည်သည်။

သင့်မိဘ၏ တစ်သက်တာအတွင်း ရုပ်သိမ်းနိုင်သော သက်ရှိယုံကြည်မှုကို သတ်မှတ်ပေးပါသည်။ သင့်မိဘက အပြည့်အဝ စောင့်ရှောက်ပေးသည်။ ထိန်းချုပ်မှု ၏ အဆိုပါ ယုံကြည်မှု မဟုတ်လျှင် သူ သို့မဟုတ် သူမ ဖြစ်လာသည်။ မသန်စွမ်း။ တစ် အလယ်တန်း ဘုရားဂေါပက မကြာခဏဆိုသလို ဘဏ် သို့မဟုတ် အခြားဘဏ္ဍာရေးအဖွဲ့အစည်းအဖြစ်လည်း သတ်မှတ်ခဲ့သည်။ သင့်မိဘများ ချို့တဲ့လာပါက၊ အလယ်တန်း ဂေါပကမှ တာဝန်ယူပြီး သင့်မိဘက ဖော်ပြထားသည့် ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါမည်။ ဤနည်းဖြင့် သင့်မိဘက ထိန်းကျောင်းသည်။ အဓိက အားသာချက်တစ်ခုမှာ ယုံကြည်မှုတွင် ထားရှိသည့် မည်သည့် ပိုင်ဆိုင်မှုသည် အကျိုးဝင်ခြင်းမှ *မ ဝင်ပါ။* အဆိုပါ အပိုင်း, “ဘာလဲ တက် အတူ တရားစွဲမလား?” လာမည်။ တက်)။ အဲဒါ ကိုလည်း ဆိုလိုသည်။ အဲဒါ အကယ်၍ မင်းအဖေက အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါနဲ့ ဆင်းသက်လာတယ်၊ အုပ်ထိန်းမှုရရှိရေးမှာ ပါဝင်တဲ့ တင်းကျပ်တဲ့ ဥပဒေအဆင့်တွေကို ဘယ်သူကမှ ဖြတ်သန်းဖို့ မလိုပါဘူး။ ယုံကြည်မှုသည် လုံးဝသီးသန့်ဖြစ်ပြီး ဆန္ဒများသည် အများသူငါ စာရွက်စာတမ်းများဖြစ်သည်။ ဆန္ဒရှိသလောက် ယုံကြည်မှုကို မည်သူမှ မယှဉ်နိုင်ပါ။ Probate ကုန်ကျစရိတ်များကို ရှောင်ရှားသည်။ ယုံကြည်မှုကို ထုတ်လုပ်သူမှ အချိန်မရွေး ရုပ်သိမ်းနိုင်သည်။



Geri-Fact

Here are a few legal terms you should know:

- **Codicil:** An amendment to a will. (Keep copies!)
- **Decedent:** The person who has died.
- **Fiduciary:** Someone who acts on behalf of others.
- **Attorney-in-fact:** Someone who has the legal power to act on behalf of another person. You don't have to be a lawyer.

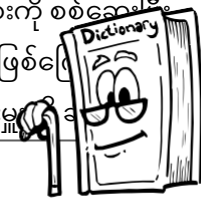
တစ်ချက်လွတ် နေထိုင်ခြင်း။ ယုံကြည်သည်။

ကဲ ဝင်ပါ။ အဆိုပါ ချမ်းသာ နှင့် နာမည်ကြီး တစ်ချက်လွတ် နေထိုင်သည်။ ယုံကြည်သည်။
 ဖြစ်ကြပါသည်။ သုံးတယ်။ အားဖြင့် လူတွေ အတူ လွန်စွာ ကြီးမားသော အိမ်ရာများ နှင့် အဖြစ်
 အဆိုပါ နာမည် ဆိုလိုသည်မှာ၊ ဒါတွေ ယုံကြည်သည်။ မရဘူး ဖြစ် ပြောင်းလဲခဲ့သည်။ သို့မဟုတ်
 ပျက်သွားသည်။ ။ ဟိ ထောက်ပံ့သူ အစုံ အဆိုပါ အသုံးအနှုန်းများ ၏ အဆိုပါ ယုံကြည်မှု
 ကာလအတွင်း သူ့ သို့မဟုတ် သူမ၏ တစ်သက်တာ၊ သို့သော်၊ ထောက်ပံ့သူ မရဘူး ပြောင်းလဲမှု
 အဲဒါတွေ အသုံးအနှုန်းများ တစ်ကြိမ် သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ သတ်မှတ် ၌ လှုပ်ရှားမှု။ ဒီ သည်
 အဖြစ် အနီးကပ် setting သို့ တစ်ခုခု ၌ ကျောက် အဖြစ် သင် နိုင်သည် ရယူ အကယ်လို့ သင်၏
 မိဘ သည် ၌ အဆိုပါ ရာထူး ၏ ဖြစ်ခြင်း။ ရန် စဉ်းစားပါ။ ဒီ ရွေးချယ်စရာ၊ သူ သို့မဟုတ် သူမ
 ပါလိမ့်မယ်။ သေချာတယ်။ ရှိသည် အဆိုပါ အရင်းအမြစ်များ ရန် အငှား ရှေ့နေများ သည်
 ယုံကြည်မှုကို အကောင်အထည်ဖော်ရန်

ဘာလဲ။ တက် အတူ Probate လား?

တရားစီရင်မှုကို ကိုင်တွယ်သည့် သင့်ဒေသ ခရိုင်အစိုးရရုံးသို့ ယူဆောင်သွားရန်လိုအပ်သည်။ အချို့သော စီရင်စုများသည် ဤရုံးများ၊ ခုံရုံးရုံးများ၊ ဆန္ဒများ မှတ်ပုံတင်အရာရှိ၊ သို့မဟုတ် အငှားရုံးများကို ခေါ်သည်။ အလိုတော်နှင့် ရောက်ရှိလာသောအခါတွင် သေလက်မှတ်၏တရားဝင်မိတ္တူနှင့် သင်၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအထောက်အထားတို့ကို ယူဆောင်လာရန် သေချာပါစေ။ တရားရုံးသည် သင့်စာရွက်စာတမ်းများကို စစ်ဆေးပြီး ၎င်းတို့သည် တရားဝင်ကြောင်းနှင့် သင်အမှန်တကယ် စီရင်ပိုင်ခွင့်ရှိသူဖြစ်ကြောင်း အတည်ပြုမည်ဖြစ်သည်။ ဆန္ဒမရှိရင် တရားသူကြီးက တရားစီရင်ရေးမှုကို အလိုတော်၏ သက်ဆိုင်သူအားလုံး- ကြွေးရှင်များ၊ အမွေဆက်ခံသူများ၊ တရားစီရင်မှု စတင်နေပြီ ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးအပ်ပါသည်။ နောက်တစ်ဆင့် အိမ်ခြံမြေစာရင်းနှင့် အကဲဖြတ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ လူတိုင်း သည် ပေးဆပ်ခဲ့သည်။ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သည် ပေးဆပ်ခြင်း ငွေ—ကြွေးရှင်များ နှင့် အခွန်တွေ ရတယ်။ ပထမ သိပ်သည်း။ တစ်ခု စာရင်းကိုင် ၏ အဆိုပါ အိမ်ခြံမြေ အကြွင်းအကျန်များ ပြီးစီးပြီးနောက် အမွေဆက်ခံသူများသည် ၎င်းတို့၏ အမွေကို ရရှိကြသည်။

တစ်ချို့လူတွေက တရားစွဲတာကို ရှောင်ကြတယ်။ လုပ်ငန်းစဉ် အားဖြင့် ရှိခြင်း။ "အဆစ် အိမ်ငှား။" ဤ ဒီ အမှုကိစ္စ၊ သင့်မိဘနှင့် သင်ပိုင်ဆိုင်သော ပိုင်ဆိုင်မှုများ။ ဥပဒေအရ၊ သင်သည် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူအနေဖြင့် ပိုင်ဆိုင်မှုကို ပူးတွဲပိုင်ဆိုင်သည်။ ပိုင်ရှင်သေဆုံးခြင်း။ ဒါပေမယ့် တစ်ခုခုနဲ့လည်း ထိတွေ့ရမှာပါ။ စည်းစိမ်ဥစ္စာကို စီရင်ဆုံးဖြတ်ခြင်းတို့ကို ပြုကြလော့။ အိမ်ထောင်ဖက်။ အဲဒါ အကောင်းဆုံး ရန် စကားပြော အတူ a ကောင်းတယ် အိမ်ခြံမြေ စီစဉ်သူ ဆုံးဖြတ် ရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး ဒီ သည် အကောင်းဆုံး အတွက် သင်နှင့် သင့်မိဘ။



Geri-Fact

Probate is a court where all the creditors of the person who has died are paid and where the estate is divided among the heirs after death. This is the court that also administers any estates without wills.

အသက်အာမခံနှင့် ပင်စင်ခံစားခွင့်- လျော်ကြေးငွေသည်
အကျိုးခံစားခွင့်ရှိသူများနှင့်/သို့မဟုတ် ကျန်ရစ်သူများထံ
တိုက်ရိုက်သွားပါသည်။

ဂရန် ဖြစ်ခြင်း။ တစ်ခု စီမံအုပ်ချုပ်သူ- ဂုဏ်ပြုပါ။ သို့မဟုတ် ခေါင်းကိုက်နေလား?

အမှုတော်ဆောင်အဖြစ် ရွေးချယ်ခံရသော ပေါက်ဖော်ကို အမှန်တကယ် ဂုဏ်ပြုထိုက်သည်ဟု
ကလေးအချို့က ယူဆကြသည်။ ဒါပေမယ့် သင်ရွေးချယ်ခံရရင် သိမ်မွေ့တယ်လို့ မခံစားရခင်မှာ
executor က လုပ်တဲ့အရာအချို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

- စာရင်းများ အားလုံး ၏ အဆိုပါ ပိုင်ဆိုင်မှု
- ဖော်ထုတ်သည်။ နှင့် စာရင်းများ အားလုံး ၏ အဆိုပါ အကြွေး
- စီစဉ်ပေးသည်။ ရန် ရှိသည် အားလုံး ပိုင်ဆိုင်မှု နှင့် အကြွေးများ အကဲဖြတ်သည်။
- မြီရှင်များအား ငွေပေးချေမှုအတွက် တောင်းဆိုချက်များအား တင်ပြရန်နှင့် မြီရှင်များ
အားလုံးကို ပေးဆောင်ရန် လိုအပ်ကြောင်း မြီရှင်များအား အကြောင်းကြားပါသည်။
- ဖို တောင်းဆိုချက်များ အတူ အာမခံ ကုမ္ပဏီများ၊
- ဖွင့်လှစ်သည်။ a စစ်ဆေးခြင်း။ အကောင့် ထံမှ ဘယ်ဟာ ရန် ပေးဆောင် ငွေတောင်းခံလွှာများ
နှင့် သိုက် ပိုင်ဆိုင်မှု
- ပိတ်သည်။ အဟောင်း ဘဏ် အကောင့်များ

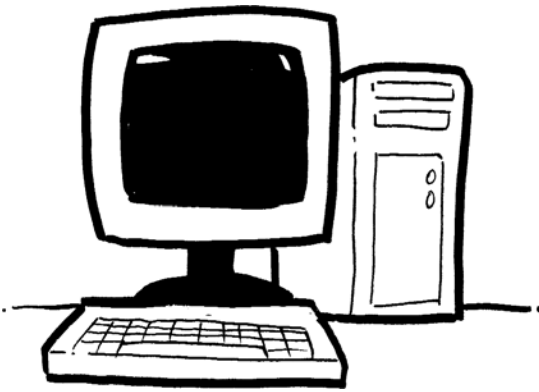
- ပြည်နယ်နှင့် ဖက်ဒရယ်အစိုးရကို အခွန်ပေးဆောင်ပြီး နောက်ဆုံးဝင်ငွေခွန် ပြန် အမ်းပေးပါသည်။
- ဆုံးဖြတ်သည်။ ရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး ပိုင်ဆိုင်မှု ရမယ်။ ဖြစ် ရောင်းတယ်။ ရန်ကျေနပ်သည်။ အကြွေးများ
- ဖြန့်ဝေသည်။ အဆိုပါ ပိုင်ဆိုင်မှု အဖြစ် ညွှန်ကြားသည်။ ၌ အဆိုပါ ပါလိမ့်မယ်။

ဂုဏ်ယူစရာလို့ ထင်နေသေးလား။ သင့်မိဘ၏အိမ်ခြံမြေ မည်မျှကြီးမားသည် သို့မဟုတ် ရှုပ်ထွေးမှုအပေါ်မူတည်၍ ဤလုပ်ငန်းစဉ်သည် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာနိုင်သည်ဟု သင်ခန့်မှန်းနိုင်သည်။ လျော်ကြေးငွေကို အမွေဆက်ခံသူအား ပေးဆောင်ပြီး ပြည်နယ်များစွာတွင် ဥပဒေအရ သတ်မှတ်ထားသော ပမာဏဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် မြို့ပြင်တွင် နေထိုင်ပါက သို့မဟုတ် အလွန်အလုပ်များသော ဘဝမျိုးရှိလျှင် သင့်ကိုယ်စား လုပ်ဆောင်ရန် တစ်စုံတစ်ဦးကို ငှားရမ်းခြင်းသည် ပို၍ အဓိပ္ပာယ်ရှိပေမည်။ တစ်စုံတစ်ဦးကို ငှားရမ်းသည်ဖြစ်စေ သင်ကိုယ်တိုင် စီရင်ရေးမှူး၏ အလုပ်ကို လုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ သင် နိုင်သည် အမြတ် ငြိမ်းချမ်းရေး ၏ စိတ် ၌ သိခြင်း။ အဲဒါ သင်ပြီးပြီ။ ကူညီခဲ့သည်။ သင်၏ မိဘက သူ့ဘဝရဲ့ နောက်ဆုံးအခန်းကို ပိတ်လိုက်တယ်။

နှင့် ဒီ ယူဆောင်လာသည်။ ငါတို့ ရန် ၄/ ပိတ်ခြင်း။ အခန်း။ ဂရန် ကိုယ်စား ၏ သင်၏ မိဘ၊ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် သင် စာဖတ်ဘို့ ဒီ စာအုပ်။ ငါ မျှော်လင့်ချက် အဲဒါ ယူထားသည်။ သင် on a ခရီး အဲဒါ ပေးသည် သင် အဆိုပါ ကိရိယာများ၊ မျက်မှောက်၊ နှင့် sensitivity ရန် ဂရုစိုက်ပါ။ အတွက် သူတို့ကို အဖြစ် သူတို့ အသက်။ ပေးကမ်းခြင်း။ ကျော ရန် သင်၏ မိဘများ

The Least You Need to Know

- Elder law attorneys specialize in legal areas that affect seniors. Their expertise can save your parents time and money.
- Talking with your parents now about their estate planning will save you time and headaches after their death.
- No one should be without a will, and most people should look into the advantages of setting up a trust.
- You can avoid probate costs by establishing a trust.
- Be fully aware of the responsibilities of being an executor.



နောက်ဆက်တွဲ တစ်

အရင်းအမြစ်များ

ကျန်းမာရေး နှင့် ဆေးဝါး

အရက်သမား အမည်မသိ (AA)

ဖုန်း- ၂၁၂-၈၇၀-၃၄၀၀

ဝဘ်ဆိုက်- www.alcoholics-anonymous.org

ဒေသန္တရအခန်းအတွက် ဦးစွာ သင့်ဖုန်းစာအုပ်ကို စစ်ကြည့်ပါ။ AA သည် အရက်သမားများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများကို ပံ့ပိုးကူညီမှုပေးသည်။ “မင်းရဲ့ဘဝမှာ အရက်သမားရှိသလား” ဆိုတာကို နှိပ်ပါ။ မိသားစုဝင်များ နှင့် ချစ်ရသူ များ နှင့် ပတ်သက်သော မေးခွန်းများ ကို ကူညီ ဖြေကြားပေး ရန် ။

အယ်လ်ဇိုင်းမား အသင်းအဖွဲ့

ဖုန်း- 1-800-272- 3900

ဝဘ်ဆိုက်- www.alz.org

၎င်းသည် သင့်အား သတင်းအချက်အလက်နှင့် ပံ့ပိုးမှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများစွာကို ပေးဆောင်ပေးသည့် ဝဘ်ဆိုက်တစ်ခုပါရှိသော အကောင်းဆုံးအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၏လမ်းညွှန်ချက်၊ အွန်လိုင်း "ကျွမ်းကျင်သူကိုမေးပါ"၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအချက်အလက်နှင့် သင်၏ဒေသခံ အယ်လ်ဇိုင်းမားအခန်းကို ရှာဖွေရန် ရှာဖွေသူတစ်ဦးကို ပေးဆောင်သည်။

ဖုန်း- ၁-၈၀၀-၄၃၈- ၄၃၈၀

ဝဘ်ဆိုက်- www.alzheimers.org

ဤဆိုက်သည် ကုသမှုအသစ်များနှင့်ပတ်သက်သည့် နောက်ဆုံးရအချက်အလက်များကို ပေးဆောင်သည်။ သင်သည် လက်ရှိလက်တွေ့စမ်းသပ်မှုများကို ခြေရာခံနိုင်ပြီး နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါစင်တာ 20 သို့ မည်ကဲ့သို့ချိတ်ဆက်ရမည်ကို သင် ခြေရာခံနိုင်သည်။ အဆိုပါ နိုင်ငံ ဟိ site ကိုလည်း စောင့်ရှောက်သည်။ သင် တင်ထားတယ်။ on ရလဒ်များ ၏ အဆိုပါ အများဆုံး လတ်တလော သုတေသန လေ့လာမှုများ။

အမေရိကန် ဆီးချိုရောဂါ အသင်းအဖွဲ့

ဖုန်း- ၁-၈၀၀-၃၄၂-၂၃၈၃

ဝဘ်ဆိုက်- www.diabetes.org

ဟိ အသင်းအဖွဲ့ဝဘ် site သည် အရမ်း နေရာအနှံ၊ ပေးကမ်းခြင်း။ သင် အဆိုပါ နောက်ဆုံးပေါ်၌ သုတ၊ အထွေထွေအချက်အလက်၊ အာဟာရ၊ သတင်း၊ နေထိုင်မှုပုံစံ အကြံပြုချက်များ၊ နှင့် လင့်များ ရန် တခြား အရမ်းကောင်းတယ်။ အရင်းအမြစ်များ။ ဂရန် ဒီ site သင့်အနီးရှိ ဒေသဆိုင်ရာအခန်းများကိုလည်း သင်ရှာဖွေနိုင်သည်။

အမေရိကန် နှလုံး အသင်းအဖွဲ့

ဖုန်း- 1-800-242- 8721

ဝဘ်ဆိုက်- www.americanheart.org

ဒီ အဖွဲ့ ထောက်ပံ့ပေးသည်။ သုတ၊ အချက်အလက်၊ နှင့် ပညာရေး အကြောင်း အဆိုပါ နှလုံး။ နှိပ်ပါ။ on ကြီးသော site မြေပုံ ရန် ကြည့်ပါ။ ဘာလဲ။ ရရှိနိုင် ပါဝင်သည်။ သတိပေးချက် လက္ခဏာများ ၏ နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုများ လေဖြတ်ခြင်း၊ သီးခြား အပိုင်းများ on အမျိုးသမီး၊ လူနာ အချက်အလက်၊ နှင့် လင့်များ ရန် တခြား ဆိုင်များ

ဟိ အမေရိကန် အဆုတ် အသင်းအဖွဲ့

ဖုန်း- ၁-၈၀၀-၅၈၆- ၄၈၇၂

အီးမေးလ်- info@lungusa.org

ဝက်ဘ်ဆိုက်-

www.lungusa.org

ဆက်သွယ်ရန် a ပြည်တွင်း အခန်း အားဖြင့် စာရိုက်ခြင်း။ ၌ သင်၏ ဇစ် ကုဒ် on အဆိုပါ ဝဘ် site. ရှာရန် အဆိုပါ site အချက်အလက်အတွက် on အားလုံး အဆုတ် အကြောင်းအရာများ— ကျောက်ဂွမ်း၊ လေ အရည်အသွေး၊ ဆေးလိပ်၊ တီဘီရောဂါ၊ စသည်တို့ အခမဲ့ လက်ကမ်းစာစောင်များကို ကြည့်ရှုပြီး ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ။

အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း။ ဖောင်ဒေးရှင်း

ဖုန်း- 1-800-283- 7800

ဝဘ်ဆိုက်- www.arthritis.org

ဤဖောင်ဒေးရှင်းသည် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်းဆိုင်ရာ အလွန်ကောင်းမွန်သော

စားသုံးသူကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ပေးဆောင်ပါသည်။ ၏ အဆစ်နာ။ အဲဒါ ထောက်ပံ့ပေးသည်။ အချက်အလက် နှင့် ရည်ညွှန်းချက်။ ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် နိုင်သည် ကိုးကား သင့်အား ဒေသန္တရအခန်းတစ်ခု၊ ပံ့ပိုးကူညီမှုအဖွဲ့များနှင့် အတန်းများကို ဖုန်းဖြင့်ဖြစ်စေ ဝဘ်ဆိုက်တွင်ဖြစ်စေ။ ဝဘ်ဆိုက်တွင် ကုန်ပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်နှင့် စည်းရုံးရေးကဏ္ဍလည်း ပါရှိသည်။

ကျန်းမာရေးရှာဖွေသူ

ဝဘ် ဆိုက်- www.healthfinder.gov

ဒီ သည် a တံခါးပေါက် site ရန် စားသုံးသူ ကျန်းမာရေး နှင့် လူသား ဝန်ဆောင်မှုများ အချက်အလက် ထံမှ အဆိုပါ အမေရိကန် ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားဝန်ဆောင်မှုဌာန။ ၎င်းသည် ကောင်းမွန်သောဆိုင်တစ်ခုဖြစ်ပြီး အသုံးပြုရလွယ်ကူသည်။ အေဂျင်စီများနှင့် ဒေတာဘေ့စ်များသို့ လင့်ခ်များပါရှိပြီး ဝန်ဆောင်မှုလမ်းညွှန်တစ်ခုရှိသည်။

ဟိ မီးပြတိုက် အမျိုးသား စင်တာ အတွက် အမြင် နှင့် ဇရာ

ဖုန်း- 1-800-334- 5497

ဝဘ် ဆိုက်- www.lighthouse.org

ဤစင်တာသည် အမြင်အာရုံပြဿနာရှိသူများအတွက် အလွန်အသုံးဝင်သော အချက်အလက်များနှင့် ဘဝပိုမိုလွယ်ကူစေပြီး အမြင်အာရုံကောင်းမွန်စေရန်အတွက် အလွန်ကောင်းမွန်သော ကိရိယာများ၏ ကတ်တလောက်ကို ပေးပါသည်။ သင့်အနီးနားတွင် အမြင်အာရုံအားနည်းသောဆေးခန်းရှိရာကိုလည်း ပြောပြပေးပါမည်။

MEDLINEplus

ဝဘ်ဆိုက်- www.nlm.nih.gov/medlineplus

ဤသည်မှာ အမျိုးသားဆေးပညာစာကြည့်တိုက်နှင့်
အမျိုးသားကျန်းမာရေးအင်စတီကျုများအတွက် ဆိုက်ဖြစ်သည်။
သင့်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအချက်အလက်များအတွက် ဆိုက်တစ်ခုတည်းကို bookmark
လုပ်လိုပါက၊ ဤသည်မှာ။ ၎င်းသည် သင့်အား အခြားအရင်းအမြစ်များနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးသည့်
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်အမျိုးမျိုးအတွက်
အလွန်ကောင်းမွန်သောအရင်းအမြစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။
နှိပ်ပါ။ on အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး အချက်အလက် ဆိုက်-မင်းနိုင်သည် သုံးသပ်ချက်
အစီရင်ခံစာများ on ကျော် ၉၀၀၀ ဆေးညွှန်းနှင့် အရောင်းဆိုင်မှ ဆေးဝါးများ။

National Association for Continence

(ယခင် Incontinent People for Help) ဖုန်း-

1-800-252-3337

ဝဘ်ဆိုက်- www.nafc.org

မထိန်းနိုင်သော ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များအတွက် ပညာရေး၊ သတင်းအချက်အလက်၊
စည်းရုံးရေးနှင့် ပံ့ပိုးမှုများ ပေးသည်။ ဝဘ်ဆိုက်တွင် “မထိန်းနိုင်သော သတိပေးလက္ခဏာ ၁၀
ချက်”၊ ထုတ်ကုန်များအတွက် လမ်းညွှန်ချက်နှင့် continence referral ဝန်ဆောင်မှုတို့
ပါဝင်သည်။

အမျိုးသား ညွှန်ပေါင်းအဖွဲ့အတွက် ကင်ဆာ ရှင်သန်မှု

ဖုန်း- ၈၇၇-၆၂၂-၇၉၃၇

အီးမေးလ်- info@cansearch.org

ဝက်ဘ်ဆိုက်-

www.cansearch.org

၎င်းသည် ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများအတွက် လူနာဦးဆောင်သော
အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သည်။ ဝဘ်ဆိုက်တွင် “ကင်ဆာ ရှင်သန်ရေး ကိရိယာပုံး” စီးရီးပါရှိသော
“ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် အကူအညီ” ကဏ္ဍပါဝင်သည်— အသံတိတ်ခွေများကို
နားထောင်ပါ သို့မဟုတ် စာသားမှတ်တမ်းများကို ကြည့်ရှုပါ။ CanSearch ကို နှိပ်ပါ - ဝဘ်ပေါ်တွင်
ကင်ဆာအချက်အလက်ကို မည်သို့ရယူရမည်ကို ကင်ဆာအရင်းအမြစ်များဆိုင်ရာ
အွန်လိုင်းလမ်းညွှန်ချက်

အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး မှီခိုမှုဆိုင်ရာ အမျိုးသားကောင်စီ ဖုန်း:

212-206-6770; တွဲဖက်ရည်ညွှန်းကိုးကားခြင်းအတွက် 1-800-

622-2255 ဝက်ဘ်ဆိုဒ်- www.ncadd.org

၎င်းသည် အရက်စွဲခြင်းနှင့် အခြားမူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသည့် နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းရှိ စေတနာအလျောက် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ပညာရေးနှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း၊ ကိုနှိပ်ပါ။ “ထုတ်ဝေမှုများ” ရန် ရယူ a ကော်ပီ ၏ အဆိုပါ လက်ကမ်းစာစောင် "ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ လက္ခဏာများ ၏ အရက်သမားလား?" သင် သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးသည် အရက်သောက်ခြင်းအကြောင်း ပိုမိုသိရှိရန် လိုအပ်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်ရန် မိမိကိုယ်ကို စမ်းသပ်မှုတစ်ခု ။

အမျိုးသား မျက်လုံး စက်မှုတက္ကသိုလ်

ဖုန်း- ၃၀၁-၄၉၆- ၅၄၈

ဝဘ် ဆိုက်- www.nei.nih.gov

ဤအင်စတီကျုသည် ပရော်ဖက်ရှင်နယ်များ၊ လူထု၊ မီဒီယာနှင့် ပညာတတ်များအတွက် အမြင်အာရုံ—သုတေသနနှင့် အချက်အလက်များကို အထူးပြုပါသည်။ ဝဘ်ဆိုက်တွင် အရာအားလုံး—ရှာဖွေမှုလုပ်ဆောင်ချက်၊ မျက်လုံးဇယားများ၊ အွန်လိုင်း စာစောင်များ၊ နှင့် a အရမ်းကောင်းတယ်။ site မြေပုံ။

အမျိုးသား ကျန်းမာရေး သတင်းအချက်အလက် စင်တာ

ဖုန်း- 1-800-336- 4797

အီးမေးလ်- nhicinfo@health.orgဝဘ် ဆိုက်- www.nhic-nt.health.org

ဒီ သည် a ဘက်စုံသုံး ဝဘ် site ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။ ရန် ကူညီကြပါ အဆိုပါ အထွေထွေ အများသူငှာ နှင့် ပရော်ဖက်ရှင်နယ်တွေ့ရှာတယ်။ ကျန်းမာရေး အချက်အလက် အဲဒါ ပါဝင်သည်။ a စာရင်းပေး ၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သော အဖွဲ့အစည်းတွေ၊ လင့်ခ်များဖြင့်၊ နှင့် a တစ်နှစ် ၂၀၀၀ စာရင်း ၏ အခမဲ့ နံပါတ်များ အတွက် အကူအညီ

အမျိုးသား နှလုံး၊ အဆုတ် နှင့် သွေး စက်မှုတက္ကသိုလ်

ဖုန်း- ၃၀၁-၂၅၁-၁၂၂၂

ဝဘ် ဆိုက်- www.nhlbi.nih.gov

နှလုံး၊ အဆုတ်နှင့် သွေးဆိုင်ရာ ရောဂါများအတွက် ကောင်းမွန်သော အချက်အလက်ကို ရယူပါ။ လေ့လာမှုများ၊ သတင်းများနှင့် လက်တွေ့စမ်းသပ်မှု များအတွက် လူနာများကို ရှာဖွေနေသည့် စင်တာများ၏ နောက်ဆုံးရလဒ်များကို လေ့လာပါ ။

အမျိုးသား စက်မှုတက္ကသိုလ် ၏ ဆီးချိုရောဂါ၊ အစာခြေခြင်း၊ နှင့် ကျောက်ကပ် ရောဂါများ

ဝဘ် ဆိုက်- www.niddk.nih.gov

ဟိ အင်စတီကျု ကမ်းလှမ်းချက်များ a စည်းစိမ်ဥစ္စာ ၏ အချက်အလက် on ဒါတွေ ရောဂါများ၊ ပေးကမ်းခြင်း။ သင် အဆိုပါ နောက်ဆုံးပေါ် ပြန်လည်ရှာဖွေပါ။ ရလဒ်များ၊ a ဆေးခန်း အစမ်း ရှာဖွေသူ၊ နားလည်နိုင်သော ကျန်းမာရေး အချက်အလက်၊ နှင့် လင့်ခ်များ အခြားသို့ အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ ဆိုဒ်များ ရန် တားဆီး နှင့် ထိန်းချုပ်မှု ဒါတွေ ရောဂါများ။

အမျိုးသား စက်မှုတက္ကသိုလ် ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး

ဖုန်း- ၃၀၁-၄၄၃-၄၅၁၃

အီးမေးလ်- nimhinfo@nih.gov

ဝဘ် ဆိုက်- www.nimh.nih.gov

ရောဂါလက္ခဏာများ၊ ရောဂါရှာဖွေခြင်းနှင့် စိတ်ရောဂါကုသမှုဆိုင်ရာ နောက်ဆုံးအချက်အလက်များကို ရယူပါ။ လက်ကမ်းစာစောင်များ၊ အချက်အလက်စာရွက်များနှင့် အခြားပစ္စည်းများကို ခေါ်ဆိုပါ။ ဝဘ်ဆိုက်တွင်၊ တစ်စုံတစ်ဦးတွင် စိုးရိမ်သောကရောဂါ သို့မဟုတ် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းမှုများအကြောင်း ပိုမိုသိရှိနိုင်စေရန်အတွက် ဉာဏ်စမ်းပဟေဠိများအတွက် “အများပြည်သူအတွက်” ကိုနှိပ်ပါ။

အမျိုးသား စက်မှုတက္ကသိုလ် ၏ အာရုံကြော မမှန် နှင့် လေဖြတ်ခြင်း။

ဖုန်း- 1-800-352- 9424

ဝဘ်ဆိုက်- www.ninds.nih.gov

အင်စတီကျုသည် ဦးနှောက်တိုက်ခိုက်မှုများကို ဖော်ပြသည့် ထိပ်တန်းဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ကမ်းလှမ်းထားပြီး ကြိုတင်ကာကွယ်မှုကို ပေးဆောင်သည် နည်းဗျူဟာများ။ အဲဒါ ကိုလည်း ကမ်းလှမ်းချက်များ အချက်အလက် on တခြားဦးနှောက် မမှန် အဲဒီလို အဖြစ် ပါကင်ဆန်၊ အယ်လ်ဇိုင်းမား၊ နှင့် ဝက်ရှူးပြန်ရောဂါ။ မင်း နိုင်သည် ကိုလည်း လက်ခံသည်။ ရည်ညွှန်းချက်များ ရန် ပြည်တွင်း ဆေးခန်း သုတေသန စင်တာများ

အမျိုးသားတက္ကသိုလ် on ရော

ဖုန်း- ၃၀၁-၄၉၆- ၁၇၅၂

ဝဘ်ဆိုက်- www.nih.gov/nia/

ဤဝဘ်ဆိုက်တွင် အခြားသော အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ ဆိုက်များသို့ လင့်ခ်များပါရှိသော အရင်းအမြစ်လမ်းညွှန်တစ်ခု ပါဝင်ပါသည်။ ကောင်းပြီ အဖြစ် a စာရင်း ၏ “အသက် စာမျက်နှာများ” on အမျိုးမျိုး အကြောင်းအရာများ ဆက်စပ် ရန် အိုမင်းခြင်း။ ရရှိနိုင် ရန် အဆိုပါ အများသူငှာ။ မင်း နိုင်သည် ဖတ်ပါ။ အဆိုပါ “အသက် စာမျက်နှာများ” အွန်လိုင်း။

အမျိုးသား တက္ကသိုလ်များ ၏ ကျန်းမာရေး

ဝဘ်ဆိုက်- www.nih.gov

ဤဖက်ဒရယ်အေဂျင်စီသည် ဤနောက်ဆက်တွဲတွင် ကိုးကားထားသော ကျယ်ပြန့်သောကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းများစွာရှိသည်။ ဤတံခါးပေါက်ဝဘ်ဆိုက်ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် သင်သည် အခြားအင်စတီကျုများနှင့် ချိတ်ဆက်နိုင်ပြီး ဆေးခန်းများအတွက် စမ်းသပ်မှုများကို ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။ နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းရှိ ရောဂါအများစုကို ဆေးညွှန်းနှင့် အရောင်းဆိုင်မှ ဆေးဝါး ၉၀၀၀ ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။

အမျိုးသား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အသင်းအဖွဲ့

ဖုန်း- ၁-၈၀၀-၉၆၉- ၆၆၄၂
အီးမေးလ်- infoctr@nmha.org
ဝက်ဘ်ဆိုက်- www.nmha.org

၎င်းသည် စိတ်ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ရန်နှင့် စိတ်ရောဂါများကို အနိုင်ယူရန် ရည်စူးထားသော ဒေသတွင်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု ၃၄၀ ရှိသော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဝဘ်ဆိုက်တွင် တွဲဖက်ပစ္စည်းများကိုရှာဖွေရန်နှင့် အမဲထုတ်ဝေမှုများကို ရယူရန် သတင်းအချက်အလက်စင်တာတစ်ခုရှိသည်။ “လျှို့ဝှက်စိတ်ကျရောဂါစစ်ဆေးခြင်းစမ်းသပ်မှု” ကိုနိပ်ပါ။ သင်၏ (သို့မဟုတ် ချစ်ရသူ၏) စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို တိုင်းတာရန်။

အမျိုးသား အရိုးပွရောဂါ ဖောင်ဒေးရှင်း

ဖုန်း- ၂၀၂-၂၂၃- ၂၂၆
ဝဘ် ဆိုက်- www.nof.org

၎င်းသည် ဝဘ်ဆိုက်တွင် အချက်အလက်များစွာပါရှိသော အဖွဲ့ဝင်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကြော်ငြာ၊ သတင်းများ၊ လူနာများအတွက် အချက်အလက်၊ ကာကွယ်ရေး အကြံပြုချက်များ၊ ဘရိဂ်၊ ဗီဒီယိုများ၊ အသိပညာပေးကိရိယာများကို အခမဲ့နှင့် ရောင်းချရန် ရယူပါ။ ဆရာဝန်များကြားတွင် အရိုးပွရောဂါ အထူးသီးသန့်မရှိသောကြောင့်၊ “ဆရာဝန်ရှာရန်” ခလုတ်သည် ဆရာဝန်ရှာဖွေရန် ဗျူဟာတစ်ခုပေးပါသည်။

အမျိုးသား အိပ်ပါ။ ဖောင်ဒေးရှင်း

ဖုန်း- ၂၀၂-၃၄၇- ၃၄၇၁
ဝဘ် ဆိုက်- www.sleepingfoundation.org

အိပ်ချိန်မမှန်ခြင်းနှင့် ကုသမှုဆိုင်ရာ အချက်အလက်ကောင်းများ။ သင့်မိဘများသည် ၎င်းတို့၏

အိပ်စက်မှုပုံစံများကို ခြေရာခံပြီး ၎င်းတို့၏ဆရာဝန်ထံ ပေးပို့နိုင်ရန် ဖောင်ဒေးရှင်း၏ “အိပ်စက်ခြင်းဂျာနယ်” ကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေပါ။ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်တွင် အိပ်ဆေးပေးခန်းများကိုလည်း ရှာဖွေနိုင်သည်။

အမျိုးသား လေဖြတ်ခြင်း။ အသင်းအဖွဲ့

ဖုန်း- ၁-၈၀၀-၇၈၇- ၆၅၃၇

ဝက်ဘ်ဆိုက်- www.stroke.org

အသင်းအဖွဲ့သည် လေဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များစွာကို ပေးဆောင်သည်။ ၎င်းသည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သူများ၊ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးစင်တာများနှင့် ပံ့ပိုးကူညီရေးအဖွဲ့များသို့ လွှဲပြောင်းပေးသည်။ ဝက်ဘ်ဆိုက်သည် အခြားဆက်စပ်ဆိုင်ရာများနှင့် အလွန်ကောင်းသော လင့်ခ်များကို ပေးဆောင်သည်။

လေဖြတ်တယ်။ စစ်ပြန်များ ၏ အမေရိက

ဖုန်း- 1-800-424- 8200

အီးမေးလ်- info@pva.org

ဝက်ဘ်ဆိုက်-

www.pva.org

ဤစစ်မှုထမ်းဟောင်း၏ ဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့အစည်းသည် ကျောရိုးရှိသော စစ်ပြန်များ၏ အထူးလိုအပ်ချက်များကို အာရုံစိုက်သည်။ ကြိုး ကမောက်ကမဖြစ်မှု၊ ကိစ္စတွေ ပါဝင်သည်- ကျန်းမာရေး၊ ဂရုမစိုက်၊ သုတ၊ ပညာရေး၊ အကျိုးခံစားခွင့်၊ နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးနှင့် လေဖြတ်ထားသော စစ်ပြန်များအတွက် အခွင့်အလမ်းများ။

ပါကင်ဆန် အရင်းအမြစ် အဖွဲ့

ဖုန်း- ၈၇၇-၇၇၅-၄၁၁၁

ဝဘ်ဆိုက်- www.parkinsonsresource.org

တစ် ၁၀ နှစ်သား အမျိုးသား အဖွဲ့အစည်း ရှင်းရှင်း ရန် ကူညီသည်။ လူတွေ ထိခိုက်သည်။ အားဖြင့် ပါကင်ဆန်ရောဂါ၊ သတင်းအချက်အလက်၊ ပညာရေး၊ ပံ့ပိုးမှု၊ နှင့် သတင်းလွှာကို ပေးဆောင်သည်။

မိမိကိုယ်ကို ကူညီကြပါ အတွက် ခက်တယ်။ ၏ အကြားအာရုံ လူတွေ

ဖုန်း- ၃၀၁-၆၅၇-၂၂၄၈

ဝဘ်ဆိုက်- www.shhh.org

ဤအကျိုးအမြတ်မယူသော ပညာရေးအဖွဲ့အစည်းသည် ကြားနာခြင်းဆိုင်ရာ လင့်ခ်များနှင့် အချက်အလက်များ အလွန်ကောင်းမွန်ပါသည်။ ဆုံးရှုံးမှု နှင့် အကြားအာရုံ လက်ထောက်များ အဲဒါ ဖော်ထုတ်သည်။ အခမဲ့ စိစစ်ခြင်း။ ဆိုဒ်များ တစ်လျှောက်လုံး အဆိုပါ နှစ်စဉ် အကြားအာရုံဆုံးရှုံးမှု ရက်သတ္တပတ်အတွင်း နိုင်ငံအတွက် ကြိုးစားပါ။

သေခြင်းနှင့် သေလုမြှောပါး

ဇရာ အတူ ဂုဏ်သိက္ခာ

ဖုန်း- 850-681- 2010

အီးမေးလ်- fivewishes@aol.com

ဝဘ်ဆိုက်- www.agingwithdignity.org

၎င်းသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ဘဝကုန်ဆုံးချိန်တွင် သက်ကြီးရွယ်အိုများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးမှုအပေါ် အထူးအလေးပေးဆောင်ရွက်သော သီးသန့်ရန်ပုံငွေဖြင့် အကျိုးအမြတ်မယူသော အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သည်။ “ဆန္ဒငါးပါး” သည် အသက်အရွယ်တိုင်းအတွက် နားလည်ရလွယ်ကူသော အသက်ရှင်နေထိုင်မှု သို့မဟုတ် အဆင့်မြင့်လမ်းညွှန်ချက်ဖြစ်သည်။ အစမ်းကြည့်ရှုရန်အတွက် ဝဘ်ဆိုက်ရှိ “ဆန္ဒငါးပါး” ကို နှိပ်ပါ။

အမေရိကန် ဆေးရုံ ဖောင်ဒေးရှင်း

ဖုန်း- ၂၀၂-၂၂၃- ၀၂၀၄

ဝဘ်ဆိုက်- www.americanhospice.org

ဤအဖွဲ့အစည်းသည် သင့်အား ဆေးရုံစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အထောက်အကူဖြစ်စေသော အချက်အလက်များကို ပေးပါသည်။ တစ်ဦးကို ရည်ညွှန်းသည်။ ဆေးရုံ အနီး သင်၏ မိဘ၊ အကြံဉာဏ် အရင်းအမြစ်များ၊ နှင့် ထောက်ခံမှု အစီအစဉ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၎င်း၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ရရှိပါသည်။

ကြီးထွားမှု အိမ်၊ Inc.

ဖုန်း- ၄၁၅-၂၅၅-၉၀၄၅

ဝဘ် ဆိုက်- www.growthhouse.org

ဤအဖွဲ့အား "ဘဝအဆုံးသတ်စောင့်ရှောက်မှုအတွက် အင်တာနက်၏ ထိပ်တန်းအွန်လိုင်းအသိုင်းအဝိုင်း" အဖြစ် ကောက်ခံပါသည်။ အဲဒါ သည် တစ်ခု ဆုရ တံခါးပေါက် site ရန် အရင်းအမြစ်များ အတွက် အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်။ ရောဂါများ နှင့် ဘဝအဆုံးသတ်စောင့်ရှောက်မှု။ သင်သည် chat room မှတစ်ဆင့် ကောင်းမွန်သော အချက်အလက်နှင့် အဖွဲ့၏ပံ့ပိုးကူညီမှုကို ရရှိပါသည်။

အမျိုးသား ဆေးရုံ အဖွဲ့

ဖုန်း- ၁-၈၀၀-၆၅၈-၈၈၉၈

ဝဘ် ဆိုက်- www.nho.org

သတင်းများ၊ အများသူငှာ မူဝါဒဆိုင်ရာ အချက်အလက်၊ အထွေထွေ ဆေးရုံ သတင်းအချက်အလက်နှင့် အခြားသော ကောင်းသောဆိုင်များသို့ လင့်ခ်များကို ဤဝဘ်ဆိုက်တွင် ကမ်းလှမ်းထားသည်။

သွား V ernment အေဂျင်စီများ နှင့် ဆား V ရေခဲ

သုံးစွဲခွင့် အမေရိက အတွက် အကြီးတန်းများ

ဝဘ်ဆိုက်- www.seniors.gov

ဒီ သည်- "... a အစိုးရတစ်ခုလုံး အစပျိုးမှု ရန် ပို့ဆောင် အီလက်ထရွန်းနစ် ဝန်ဆောင်မှုများ ထံမှ အစိုးရ အေဂျင်စီများ နှင့် အဖွဲ့အစည်းများ ရန် သက်ကြီးရွယ်အိုများ။" တစ် one-stop ဝဘ် site အတွက် ဘယ်သူမဆို ဘယ်သူလိုချင်လဲ။ အချက်အလက် on စီနီယာ ပြဿနာများ—မှ တစ် ရန် Z လင့် ရန် သင်၏ ပြည်နယ် အိုမင်းခြင်း။ site.

အုပ်ချုပ်ရေး on ရော

ဝဘ်ဆိုက်- www.aoa.gov

၎င်းသည် အစိုးရသက်ကြီးရွယ်အိုဝန်ဆောင်မှုအားလုံးအတွက် အချက်အချာအဖြစ် လုပ်ဆောင်သည့် ဗဟိုအေဂျင်စီဖြစ်ပြီး အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ ပြည်နယ်နှင့် ဒေသဆိုင်ရာအေဂျင်စီများ၏ ကွန်ရက်ကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ ဝဘ်ဆိုက်သည် အခြားသော အစိုးရဆိုင်ရာများနှင့် ဆက်စပ်နေသော လင့်ခ်များ နှင့် သတင်းအချက်အလက် အပြည့်အဝရှိပါသည်။

ဌာန ၏ စစ်ပြန်များ ရေးရာ

ဖုန်း- 1-800-827- 1000

ဝဘ်ဆိုက်- www.va.gov

ဒီ ဖက်ဒရယ် အေဂျင်စီ လည်ပတ်သည်။ အားလုံး ၏ ဝါရင့် ဝန်ဆောင်မှုများ။ ဟိ ဝဘ် site သည် အရမ်းကောင်းတဲ့ နှင့် သင့်အတွက် အချိန်များစွာကို သက်သာစေပါလိမ့်မည်။ သင့်မိဘများ၏ အကျိုးခံစားခွင့်များ၊ မည်သည့်အရာအတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီသနည်း၊ မည်သို့လျှောက်ထားရမည်ကို သင်ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။ ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်နှင့် လျှောက်လွှာပုံစံများကို ပေးထားသည်။ ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပြီး ပုံနှိပ်နိုင်ပါတယ်။

သက်ကြီးစောင့်ရှောက်မှု ရှာဖွေသူ

ဖုန်း- ၁-၈၀၀-၆၇၇- ၁၁၁၆

ဝဘ်ဆိုက်- www.aoa.dhhs.gov/elderpage/locator.html

ဤဝန်ဆောင်မှုကို သက်ကြီးရွယ်အိုဆိုင်ရာ နယ်မြေအေဂျင်စီများအသင်းမှ

ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ သင့်ပြဿနာကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး ဖော်ပြပါက၊ တစ်စုံတစ်ဦးက သင့်အား အကြီးတန်းဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ဒေသတွင်းနှင့် ဒေသဆိုင်ရာ အေဂျင်စီများနှင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ သင့်ဒေသဆိုင်ရာ အေဂျင်စီများသို့ [7][7] လမ်းညွှန်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ ဝတ်ဆိုက်ကို ဝင်ကြည့်ခြင်းဖြင့်လည်း ဤအချက်အလက်ကို သင်ရရှိနိုင်ပါသည်။

အိမ်ရာ နှင့် မြို့ပြ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး (HUD)

ဖုန်း- ၈၈၈-၅၆၉- ၄၂၈၇

ဝတ် ဆိုက်- www.HUD.gov/senior.html

ဒီ ဖက်ဒရယ် အေဂျင်စီ ပြေး ဝင်ငွေနည်း အိမ်ရာ အတွက် သက်ကြီးရွယ်အိုများ။ သွားလည်ပါ။ ၎င်း၏ ဝတ် site ရန် ရှာပါ။ out if သင်၏ မိဘ အရည်အချင်းပြည့်မီသည်။ အတွက် ဖက်ဒရယ် စုဝေး အိမ်ရာ နှင့် တခြား အိမ်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ။

Medicare Hotline

ဖုန်း- 1-800-MEDICAR (၁-၈၀၀-၆၃၃- ၄၂၂၇)၊

ဝတ် ဆိုက်- www.hcfa.gov သို့မဟုတ် www.medicare.gov

အစီအစဉ်များနှင့် HMO များမှ ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့်အရာများအကြောင်း မေးမြန်းရန် Medicare Hotline သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ သင့်ထံ စာပို့ရန်၊ သို့မဟုတ် ပြဿနာများအကြောင်း တိုင်ကြားရန် သို့မဟုတ် လိမ်လည်မှု သတင်းပို့ရန် သင့်ဒေသ၊ www.medicare.gov တွင် သင်သည် “Nursing Home Compare” ကိုနှိပ်ပြီး နိုင်ငံအတွင်းရှိ ဘိုးဘွားရိပ်သာတိုင်း၏ နောက်ဆုံးစစ်ဆေးရေးအစီရင်ခံစာများကို ရယူနိုင်ပါသည်။

လူမှုရေး လုံခြုံရေး အုပ်ချုပ်ရေး (SSA)၊

ဖုန်း- ၁-၈၀၀-၇၇၂-၁၂၁၃

ဝဘ်ဆိုက်- www.ssa.gov

SSA သည် လူမှုဖူလုံရေးအငြိမ်းစားယူခြင်း၊ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူ၏အကျိုးခံစားခွင့်များ၊ မသန်စွမ်းမှုအာမခံနှင့် SSI (ဖြည့်စွက်လုံခြုံရေးဝင်ငွေ) တို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးသည့် ဗဟိုအေဂျင်စီဖြစ်သည်။ ဝဘ်ဆိုက်သည် ဆုရအစိုးရဆိုင်ရာတစ်ခုဖြစ်ပြီး အသုံးပြုရလွယ်ကူပြီး သင့်မေးခွန်းအများစုကို ဖြေပေးသည်။ ၎င်းသည် ဒေသန္တရရုံးများ၏ လမ်းညွှန်ကို ပေးဆောင်သည်။

Caregi v ing အရင်းအမြစ်များ

ဟိ မျက်ရည်ထွက် ကတ် မှာ အဆိုပါ ရှေ့ ၏ ဒီ စာအုပ် ဖော်ထုတ်သည်။ ၁၀ အရမ်းကောင်းတယ်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ ဝဘ်ဆိုက်များ ငါတို့မလုပ်ဘူး။ ထပ်လုပ်ပါ။ သူတို့ကို အားလုံး ဒီမှာ၊ ဒါကြောင့် ကျေးဇူးပြု ကိုးကား ရန် အဆိုပါ ကတ်။

ကလေးတွေ ၏ ရော မိဘများ

ဖုန်း- 1-800-227- 7294

ဒီ သည် a အမျိုးသား အကျိုးအမြတ်မယူသော အဖွဲ့ ပူဇော်သက္ကာ အချက်အလက် နှင့် ရည်ညွှန်းချက်များ အဲဒါ သည် စာရင်းပေးထားသည်။ ဤ al- ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသော လွှဲပြောင်းပေးမှုနှင့် အချက်အလက်များကို စာရင်းပြုစုသော လမ်းညွှန် သို့မဟုတ် အရင်းအမြစ် လမ်းညွှန်ချက်တိုင်း အရင်းအမြစ်များ။ ဖုန်းဆက်ပါ။ အတွက် အချက်အလက် on အားလုံး ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ မေးခွန်းများ။

အမျိုးသား အသင်းအဖွဲ့ ၏ အတတ်ပညာ သက်ကြီးရွယ်အို ဂရုစိုက်ပါ။ မန်နေဂျာများ

ဖုန်း- ၅၂၁-၈၈၁- ၈၈၀၈

အီးမေးလ်- info@caremanager.org

ဝဘ်ဆိုက်- www.caremanager.org

တစ်ခု အသင်းအဖွဲ့ ၏ အဖွဲ့ဝင် သက်ကြီးရွယ်အို ပညာရှင်များ၊ အတူ တစ်ခု အလေးပေး on စည်းရုံးရေး၊ ပညာရေး၊ နှင့် စံနှုန်းများ ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ အတွက် အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို။ နှိပ်ပါ။ on “ဂရုစိုက်ပါ။ စီမံခန့်ခွဲမှု အရင်းအမြစ်များ” အတွက် a အရမ်း ကောင်းတယ် စာရင်း ၏ ဝဘ် site လင့်များ၊ အတူ a ဖော်ပြချက် ၏ တစ်ခုစီ ဝဘ် site နှင့်အတူလိုက်ပါသည် အဆိုပါ လင့်ခံ ရန်

ကူညီကြပါ သင် ဌာ သင်၏ ရှာဖွေ

အမျိုးသား မိသားစု ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ အသင်းအဖွဲ့

ဖုန်း- 1-800-896- 3650

အီးမေးလ်- info@nfcacares.org

ဝက်ဘ်ဆိုက်-

www.nfcacares.org

ဒီ သည် a အမျိုးသား ကုသိုလ်ဖြစ် အဖွဲ့အစည်း အတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ။ အဲဒါ ထောက်ပံ့ပေးသည်။ အကူအညီ ဌာ သတင်းအချက်အလက်နှင့် ပညာရေး၊ ပံ့ပိုးကူညီမှုနှင့် တရားဝင်မှုဆိုင်ရာ နယ်ပယ်များနှင့် အများပြည်သူ သိရှိစေရန်နှင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုတို့ ဖြစ်သည်။ ၎င်း၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်သည် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရှိသည်။

အမျိုးသား အဖွဲ့ချုပ် ၏ ဘာသာပေါင်းစုံ စေတနာ့ဝန်ထမ်း ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ

ဖုန်း- 1-800-350- 7438

ဝဘ် ဆိုက်- www.NFIV.org

၎င်းသည် ယုံကြည်ခြင်းအခြေခံ၊ ရပ်ရွာအခြေပြုပရိုဂရမ် 1,300

၏တစ်နိုင်ငံလုံးမဟာမိတ်အဖွဲ့ဖြစ်သည်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်း ကူညီကြပါ လူတွေ ကျန်နေ လွတ်လပ်သော၊ နှင့် ပေးသည်။ သက်သာရာရ အတွက် မိသားစုများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများဖြစ်ကြသည်။ ဒေသန္တရအခန်းတစ်ခုနှင့် ချိတ်ဆက်ရန် သို့မဟုတ် ဝဘ်ဆိုက်သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန် အခမဲ့နံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုပါ။

အထွေထွေ အရင်းအမြစ်များ

AAA ဖောင်ဒေးရှင်း အတွက် အသွားအလာ ဘေးကင်းရေး

ဖုန်း- 1-800-305- 7233

ဝဘ်ဆိုက်- www.aafts.org

တစ် အခြေခံအုတ်မြစ် အာရုံစိုက် on ကားသမား ပညာရေး၊ ဘေးကင်းရေး၊ နှင့် ကာကွယ်ရေး။
အော် အခမဲ့လက်ကမ်းစာစောင်များ on ကားမောင်းသည်။ နှင့် အဆိုပါ အသက်ကြီးသည်။
ကားသမား သို့မဟုတ် ဝယ် ဗီဒီယိုအခွေများ အကြောင်း အသက်ကြီးသည်။ ယာဉ်မောင်းများ နှင့်
ဘေးကင်းရေးကိစ္စများ။ အသက်ကြီးသောယာဉ်မောင်းအတွက် ရေးထားသော
ယာဉ်မောင်းစစ်ဆေးမှုများစွာသည် မိသားစုများကို ကူညီဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါသည်။
ခက်ခဲသောကိစ္စများနှင့်အတူ။

ဒေတာ—အကူအညီ နည်းပညာ

ဖုန်း- ၁-၈၀၀-၂၂၇- ၀၂၁၆

ဝဘ်ဆိုက်- www.abledata.com

၎င်းသည် အထောက်အကူပြုနည်းပညာဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ကက်တလောက်များ
ပံ့ပိုးပေးသည့် အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သည်။ ထုတ်ကုန်အချက်အလက် ဈေးနှုန်းအပိုင်းအခြားများကို
ဝဘ်ဆိုက်တွင် ထည့်သွင်းထားသည်။ ပညာရေးဌာန၏ မသန်စွမ်းမှုနှင့် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး
သုတေသနဆိုင်ရာ အမျိုးသားအင်စတီကျုသည် အဆိုပါဆိုက်ကို ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့သော်လည်း
မည်သည့်ထုတ်ကုန်ကိုမျှ ထောက်ခံခြင်းမရှိပါ။

အမေရိကန် အသင်းအဖွဲ့ ၏ အိမ်တွေ နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ အတွက် အဆိုပါ ဇရာ

ဖုန်း- ၂၀၂-၇၈၃- ၂၂၄၂

ဝဘ်ဆိုက်- www.aahsa.org

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများနှင့် အကူအညီပေးနေသော အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြုသူများကို
စောင့်ရှောက်ပေးသည့် အကျိုးအမြတ်မယူသော အဆောက်အအုံ 5,000 ကို ကိုယ်စားပြုသည်။
ဝဘ်ဆိုက်တွင် “စားသုံးသူများနှင့် မိသားစု စောင့်ရှောက်ပေးသူများအတွက်” သတ်မှတ်ထားသော
ကဏ္ဍတစ်ခု ရှိသည်။ အကျိုးအမြတ်မယူသော ဘိုးဘွားရိပ်သာ၊ အကူအညီပေးသည့်
နေထိုင်ရေးဌာန သို့မဟုတ် ရပ်ရွာအခြေပြု ဝန်ဆောင်မှုကို ရှာဖွေရန် မြို့၊ ပြည်နယ်၊ ဇစ်၊ နှင့်
ဝန်ဆောင်မှု သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုအမျိုးအစားတို့ကို ရှာဖွေပါ။

အမေရိကန် အသင်းအဖွဲ့၏ အငြိမ်းစား ပုဂ္ဂိုလ်များ (AARP)

ဖုန်း- ၁-၈၀၀-၄၂၄- ၃၄၁၀

ဝဘ်ဆိုက်- www.aarp.org

တစ်ခု ပညာရေး နှင့် လုပ်ဆောင်ချက် အဖွဲ့အစည်း အတွက် အဲဒါတွေ ၅၀ နှင့် အသက်ကြီးသည်။
ဟိ ဝဘ် site သည် excel-ချေး။ ရန် ရှာပါ။ ဂရုစိုက်သည်။ အတွက် တစ်ခု အိုမင်းခြင်း။ မိဘ
အချက်အလက်၊ အမျိုးအစား အဆိုပါ စကားလုံး "ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ" ထဲသို့ ရှာဖွေမှု သေတ္တာ။
AARP အဖွဲ့ဝင်များ နိုင်သည် ယူ အားသာချက် ၏ အဆိုပါ AARP ဥပဒေရေးရာ ဝန်ဆောင်မှုများ
ကွန်ရက် (www.aarp.org/lsn)၊ ရှေ့နေတစ်ဦးနှင့် ပထမဆုံး အခမဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း။

စင်တာ အတွက် Medicare စည်းရုံးရေး

ဖုန်း- 860-456-7790; ၁-၈၀၀-၂၆၂-၄၄၁၄ ၌ ကွန်နက်တိကတ်; 202-216-0028 ၌ ရေချိုးခြင်း-

တန်၊ DC

ဝဘ်ဆိုက်- www.medicareadvocacy.org

ဒီ သည် a သီးသန့်၊ အကျိုးအမြတ်မယူသော အခြေခံအုတ်မြစ်။ အာရုံစူးစိုက်မှု သည် on
ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အခွင့်အရေး၊ အထူးသဖြင့် ၏လိုအပ်ချက်များ Medicare အကျိုးခံစားခွင့်။
ဟိ ဝဘ် site ရှိသည်။ လင့်များ ရန် တခြား ဆိုဒ်များ အဲဒါ Medicare ကို အလေးထားပါ။

ဥပဒေရေးရာပြဿနာများကော်မရှင် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏

ဖုန်း- 202-662- 8690

အီးမေးလ်- abaelderly@abanet.org

ဝဘ်ဆိုက်- www.abanet.org/elderly

ကော်မရှင်သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် တရားရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန်အတွက် သီးသန့်ဘား၏ပါဝင်မှုဖြင့် အာရုံစိုက်ပါသည်။ ၎င်းသည် HMO ၏ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သက်ကြီးရွယ်အိုများအဖို့ အလွဲသုံးစားပြုမှု၊ အုပ်ထိန်းမှု နှင့် အခြားအရာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသည်။ ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက်ကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်နိုင်ပါသည်။ (ကော်မရှင် ပြည်နယ်အားလုံးတွင် မလုပ်ရှားပါ။)

ElderWeb

ဝဘ်ဆိုက်- www.elderWeb.com

မှတ်ယူပါ။ အဆိုပါ "ခမ်းနားတယ်။ ဖေဖေ" ၏ အိုမင်းခြင်း။ အချက်အလက် ဝဘ်ဆိုက်များ အဲဒါ ကမ်းလှမ်းချက်များ a ကျယ်ပြန့်သည်။ အကွာအဝေး အကြောင်းအရာများ အဲဒါ ထိခိုက်သည်။ အသက်ကြီးသည်။ လူများ; အဲဒါ လွယ်ပါတယ်။ ရန် သုံး၊ ရှိသည်။ အရမ်းကောင်းတယ်။ လင့်များ၊ နှင့် သည် a အရမ်း bookmark လုပ်လိုကောင်းတဲ့ site ပါ။

မိသားစုများ ယူအက်စ်အေ

ဖုန်း- ၂၀၂-၃၄၇- ၂၄၁၇

ဝဘ်ဆိုက်- www.familiesusa.org

ဤသည်မှာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ကြီးမားသော ထောက်ခံအားပေးအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် Medicare၊ Medicaid၊ ဆေးညွှန်းဆေးဝါးကုန်ကျစရိတ်များ၊ ဥပဒေပြုရေးစင်တာနှင့် ဝဘ်ကျန်းမာရေးလင့်ခ်များအကြောင်း စားသုံးသူအချက်အလက်များနှင့် ပြည့်စုံသော ဆုရဝဘ်ဆိုက်တစ်ခုကို ပေးဆောင်ပါသည်။ သင်၏ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအတွေ့အကြုံကို အသုံးပြုပြီး ထောက်ခံသူဖြစ်လာပါ။

အစားအစာများ on ဘီး အသင်းအဖွဲ့ ၏ အမေရိက

ဖုန်း- ၇၀၃-၅၄၈- ၈၀၂၄

ဝဘ်ဆိုက်- www.mealsonwheelsasn.org

သင့်မိဘအိမ်သို့အစားအသောက်များ ပို့ဆောင်ရန် သို့မဟုတ် စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ရန် သင့်ဒေသရှိ ဒေသန္တရ Meals on Wheels အစီအစဉ်၏ အရေအတွက်ကို ခြေရာခံပါ။ သို့မဟုတ် Meals on Wheels အတွက် သင့်ပြည်တွင်းဖုန်းစာအုပ်ကို စစ်ဆေးပါ။

အမျိုးသား အကယ်ဒမီ ၏ အသက်ကြီးပြီ။ ဥပဒေ ရှေ့နေများ၊ Inc.

ဖုန်း- ၅၂၀-၈၈၁-၄၀၀၅

ဝဘ်ဆိုက်- www.naela.com

သတင်းအချက်အလက်၊ ပညာရေး၊ ကွန်ရက်နှင့် အကူအညီပေးသည့် အကျိုးအမြတ်မယူသောအသင်း ရန် အဲဒါတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သဘောတူညီချက် အတူ အဆိုပါ အထူးပြု ကိစ္စများ ၏ တရားဝင် ဝန်ဆောင်မှုများ ရန် အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို မသန်စွမ်း။ ဝဘ်ဆိုက်တွင် သင့်ဒေသရှိ သက်ကြီး ဥပဒေရှေ့နေများကို ရှာဖွေရန် ကူညီပေးသည့် လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုလည်း ပါရှိသည်။

အမျိုးသား အသင်းအဖွဲ့ အတွက် ဟစ်စပန်နစ် သက်ကြီးရွယ်အို

ဖုန်း- 1-800-953- 8553

ဒီ အေဂျင်စီ ထောက်ပံ့ပေးသည်။ အချက်အလက် နှင့် ရည်ညွှန်းချက် ဝန်ဆောင်မှုများ အတွက် သက်ကြီးရွယ်အို ဟစ်စပန်နစ် နှင့် ဝင်ငွေနည်းတဲ့လူတွေ။ အလုပ်အကိုင်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း၊ လေ့ကျင့်ပေးခြင်းနှင့် နေရာချထားပေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အခြား လွှဲပြောင်းပေးမှုများတွင် အိမ်ရာ၊ သဘာဝဘေး ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ဝင်ငွေခွန် အကူအညီတို့ ပါဝင်သည်။

အမျိုးသား အသင်းအဖွဲ့ အတွက် အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။

ဖုန်း- ၂၀၂-၅၄၇- ၇၄၂၄

ဝဘ်ဆိုက်- www.nahc.org

ဤအကျိုးအမြတ်မယူသောအဖွဲ့တွင် အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် အလွန်ကောင်းမွန်သော ဝဘ်ဆိုက်တစ်ခုရှိသည်။ အိမ်စောင့်ရှောက်မှုအောက်တွင် ရရှိနိုင်သော မတူညီသောဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ကုထုံးများအားလုံးကို လေ့လာပါ။ ၎င်းသည် site တွင်အိမ်စောင့်ရှောက်မှုနှင့်ဆေးရုံတည်နေရာကိုပေးသည်။ အိမ်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူအား မည်သို့ရွေးချယ်ရမည်ကို လမ်းညွှန်ပေးပါသည်။

အမျိုးသား Caucus နှင့် စင်တာ on အနက်ရောင် အသက်ကြီးပြီ။

ဖုန်း- 202-637- 8400

ဝဘ်ဆိုက်- www.ncba-blackaged.org

စင်တာ၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သော အာဖရိကန်-အမေရိကန်များကြားတွင် လူနေမှုဘဝတိုးတက်စေရန်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူမဟုတ်ပါ။ သို့သော်လည်း ၎င်းသည် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ အိမ်ရာရွေးချယ်မှုများနှင့် ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ပရိုဂရမ်များကို ပေးဆောင်ပါသည်။

အမျိုးသား စင်တာ အတွက် အိမ် ညီမျှမှု ကူးပြောင်းခြင်း။

ဖုန်း- ၆၅၁-၂၂၂- ၆၇၇၅

ဝဘ်ဆိုက်- www.reverse.org

တစ် နှစ်ဆယ့်တစ်ရာစု ဝဘ် site ရှင်းရှင်း ရန် အဆိုပါ စားသုံးသူ၊ နှိပ်ပါ။ on "ဂဏန်းပေါင်းစက်" ရယူပါ။ တစ်ခု လက်ငင်း ခန့်မှန်းချက် ၏ သင်၏ အိမ် ညီမျှမှု။ သုံးသပ်ချက် အဆိုပါ အရင်းအမြစ်များ ၌ သင်၏ ပြည်နယ် အတွက် re-ပိုဒ် ညီမျှမှု အိမ် ပေါင်နှံခြင်း။ လေ့လာပါ။ အားလုံး သင် နိုင် ဖြစ်နိုင်တယ်။ လိုချင်တယ်။ ရန် သိသည်။ အကြောင်း ဆုံးဖြတ်ချက်များမချမီ ပြန်လည်ပေါင်နှံခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။

အမျိုးသား စားသုံးသူ အဖွဲ့ချုပ်

ဖုန်း- 202-835- 3323

အီးမေးလ်- info@nclnet.org

ဝဘ်ဆိုက်- www.nclnet.org

တစ် သီးသန့်၊ အကျိုးအမြတ်မယူသော အဖွဲ့ ကြော်ငြာထားသည်။ အဖြစ် အဆိုပါ အသက်အကြီးဆုံး စားသုံးသူ အဖွဲ့၌ အဆိုပါ ယူအက်စ်။ အဲဒါ ကိုယ်စားပြုသည်။ စားသုံးသူများ on အားလုံး အလုပ်ခွင် နှင့် ဈေး ကိစ္စများ။ တစ်မျိုး ကလစ်ပေးသည်။ သင် ဝင်ရောက်ခွင့် ရန် အချက်အလက် on တယ်လီမားကတ်တင်း နှင့် အင်တာနက် လိမ်လည်မှု၊ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါး အပြန်အလှန် ဆက်ဆံမှုများ။

အမျိုးသား ကောင်စီ ၏ စီနီယာ နိုင်ငံသားများ

ဖုန်း- ၁-၈၈၈-၃၇၃- ၆၄၆၇

အီးမေးလ်- membership@ncscerc.org

ဝက်ဘ်ဆိုက်- www.ncscinc.org

ဒီ အဖွဲ့အစည်း အလုပ်လုပ်တယ်။ ရန် တိုးတက် အဆိုပါ အသက်တွေ ၏ သက်ကြီးရွယ်အို လူတွေ။ အဲဒါ သည် a ကိုယ်တိုင် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ အေဂျင်စီ ကိုယ်စားပြုသည်။ အသက်ကြီးသည်။ အမေရိကန်တွေ၊ အတူ ကျော် ၂၀၀၀ ဆက်စပ်မှု ကောင်စီများ။ အဖွဲ့ဝင်များ နိုင်သည် ခေါ်ဆိုပါ။ 301-578-8938 တို့အတွက် အဆိုပါ ဘိုးဘွားရိပ်သာ သတင်းအချက်အလက် ဝန်ဆောင်မှု။

အမျိုးသား ကောင်စီ on အဆိုပါ ဇရာ

ဖုန်း- 202-479- 1200

ဝက် ဆိုက်- www.ncoa.org

အေဂျင်စီများနှင့် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ- "... သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ဘဝမြှင့်တင်ရန် ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများကို ကူညီပေးခြင်း။" အချက်အလက်အတွက် "အိုမင်းခြင်းပြဿနာများ" ကိုနှိပ်ပါ။ ထို့နောက် "ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု" ကိုနှိပ်ပါ။

အမျိုးသား ဘေးကင်းရေး ကောင်စီ

ဖုန်း- ၆၃၀-၇၇၅-၇၆၁၅
ဝဘ်ဆိုက်- www.nsc.org

ဤကောင်စီသည် အဝေးပြေးလမ်းဘေးကင်းရေးကို အလေးပေးသည်။ လက်ကမ်းစာစောင်များနှင့် စာစောင်များကို တောင်းဆိုပါ။ ဝဘ်ဆိုက်တွင် "Defensive Driving Training" ကိုနှိပ်ပါ။ ထို့နောက် "Defensive Driver Course" တွင် "Defensive Driver သင်တန်းများ" တွင် "ရင့်ကျက်သောယာဉ်မောင်းကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်း" သင်တန်းကို ပေးဆောင်သည့် ပြည်တွင်းဆိုက်ကိုရှာပါ။

အမျိုးသား မျှဝေခွဲသည်။ အိမ်ရာ အရင်းအမြစ် စင်တာ

ဖုန်း- ၅၀၇-၄၃၃-၈၈၃၂
အီးမေးလ်- sayoung@smig.net
ဝဘ်ဆိုက်- www.nationalsharedhousing.org

ဒီ သည် a အကျိုးအမြတ်မယူသော အမျိုးသား ရှင်းလင်းရေးအိမ် အတွက် အချက်အလက် on မျှဝေသည်။ အိမ်ရာ။ ဂရန် ဝဘ် site သင် နိုင်သည် နှိပ်ပါ။ on "လမ်းညွှန်" ထို့နောက် ရွေးချယ်ပါ။ a ပြည်နယ် နှင့် ရယူ အဆိုပါ အမည်၊ လိပ်စာ၊ နှင့် ဖုန်း နံပါတ် ၏ a အစီအစဉ်၊ အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် a ပုံသေး ဖော်ပြချက်

ဟိ အမျိုးသား အမျိုးသမီးများရဲ့ ကျန်းမာရေး သတင်းအချက်အလက် စင်တာ

အမျိုးသမီးကျန်းမာရေးရုံး၊ DHHS
ဖုန်း- 1-800-994-9662
ဝဘ်ဆိုက်- www.4women.gov

တစ် ဝဘ် site အတူ a အာရုံစူးစိုက်မှု on အမျိုးသမီးများရဲ့ ကိစ္စများ။ သုံးပါ။ အဆိုပါ "ရှာဖွေခြင်း" သေတ္တာ အားဖြင့် စာရိုက်ခြင်း။ အလွန်ကောင်းမွန်သော တိုက်ရိုက်လင့်ခ်များစွာအတွက် "အိုမင်းခြင်း" "ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ" သို့မဟုတ် "သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်မှု" တွင်။ အရင်းအမြစ်အချက်အလက် သည် ရရှိနိုင် on အယ်လ်ဇိုင်းမား၊ အားကောင်းစေခြင်း၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ နှင့် အလုပ်လုပ်

အမျိုးသမီးများနှင့် သက်ကြီး စောင့်ရှောက်ရေး။

အသက်ကြီးတယ်။ အမျိုးသမီးများရဲ့အဖွဲ့ချုပ် (ဇီးကွက်)

ဖုန်း- 1-800-825- 3695

အီးမေးလ်- owlinfo@owl- national.org

တစ် အကျိုးအမြတ်မယူသော၊ အသက် 20 နှစ် အဖွဲ့အစည်း အဲဒါ အာရုံစိုက် on ကိစ္စများ ၏ အမျိုးသမီးများ အဖြစ် သူတို့ အထူးသဖြင့် အသက် အမျိုးသမီးများ ၄၀ နှင့် အသက်ကြီးသည်။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၇၃ အခန်းများ တနိုင်ငံလုံး။ အဲဒါ ထုတ်လုပ်သည်။ နှစ်စဉ် “အမေရဲ့ နေ့ အစီရင်ခံစာ”—ယင်း ၂၀၀၀ ထုတ်ပြန်သည် မီးမောင်းထိုးပြသည်။ ဆေးစာ မူးယစ်ဆေးဝါး လွှမ်းခြုံ ဥပဒေ။

အကြီးတန်းဥပဒေ

ဝဘ် ဆိုက်- www.seniorlaw.com

မြတ်သော one-stop အရင်းအမြစ် အတွက် အားလုံး တရားဝင် ကိစ္စ ထိခိုက်သည်။ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ။ အဲဒါ ရှိသည်။ အရမ်းကောင်းတယ်။ လင့်ခ်များနှင့် အချက်အလက်များနှင့် ၎င်း၏ လက်ရှိအခြေအနေ။

လာရောက်လည်ပတ်ခြင်း။ သူနာပြုများ အသင်းအဖွဲ့ (VNA) ၏ အမေရိက

ဖုန်း- ၁-၈၀၀-၄၂၆- ၂၅၄၇

ဝဘ် ဆိုက်- www.vnaa.org

နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းတွင် VNA ပေါင်း 500 ကျော် ရှိပြီး ကျွမ်းကျင်သူနာပြု၊ ဆေးရုံ၊ အိမ်ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြုများ၊ အိမ်ဖော်၊ သင့်အနီးနားရှိ VNA ကိုရှာပြီး သင့်မိဘများသည် အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီမှုရှိမရှိ မေးမြန်းပါ။

စာအုပ်များ

Appleton၊ မိုက်ကယ်၊ et အယ်လ်။ *မှာ အိမ် အတူ ဂိတ် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း တစ် မိသားစု လမ်းညွှန်စာအုပ် ရန် နေအိမ်ရှိ ဆေးရုံ။* Prentice Hall၊ 1994။

ဘာရက်ဖို့ဒ်၊ လာရီ။ *Hospice လက်စွဲစာအုပ်။* Little Brown, 1993.

Byock, Ira. *သေရတာ ကောင်းတယ်။* Putnam/Riverhead၊ ၁၉၉၇။

ကာတာ၊ Rosalynn။ *မိမိကိုယ်ကို ကူညီခြင်းသည် အခြားသူများကို ကူညီပေးခြင်း။*

Times Books, 1995. Cosgrove၊ မဲလ်ဘာ၊ et အယ်လ်။ *ဘယ်လိုလဲ ရန် ရှင်သန်ပါ။*

အဆိုပါ ဆုံးရှုံးမှု ၏ a အချစ်။ ဇာတ်တိုက်၊ ၁၉၉၁။

ဟာမန်၊ အက်ဒွပ် တစ် *ဘယ်လိုလဲ ရန် ရေးပါ။ မင်းရဲ့ ကိုယ်ပိုင် နေထိုင်ခြင်း။* သွားမယ်။

အရင်းအမြစ်စာအုပ်များ၊ Inc.၊ 1997. Kübler-Ross၊ Elisabeth၊ MD *ဂရန် မရဏ နှင့်*

သေလုမြှောပါး။ စာရေးဆရာ၊ ၁၉၉၇။

လာဒီ၊ ယောသပ် A.၊ Ph.D *အမျှ မိဘများ အသက်။* VanderWyk & ဘန်ဟမ်၊ ၁၉၉၈။

Mace၊ Nancy L. နှင့် Peter V. Rabins။ *၂၆ နာရီနေ့။* Johns Hopkins တက္ကသိုလ်စာနယ်ဇင်း၊ 1999 (1981 ခုနှစ်တွင်ပထမဆုံးထုတ်ဝေခဲ့သည်)။

- မေပယ်၊ စတိဗ်။ ဟိ ပြီးအောင် Idiot ရဲ့ လမ်းညွှန် ရန် အလိုရှိသည်။ နှင့် အိမ်ရာများ။ အယ်လ်ဖာ စာအုပ်တွေ၊ 1997. McLeod၊ ဗ Witrogen ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ အဆိုပါ ဝိညာဏ ခရီး ၏ အချစ်၊ ဆိုးရွားမှု နှင့် သက်တမ်းတိုးခြင်း။ ယော Wiley & သားတို့၊ ၁၉၉၉။
- Myers၊ အက်ဒွပ်။ ဘယ်တော့လဲ မိဘများ သေတယ်။ ပင်ဂွင်း၊ ၁၉၉၇။
- ရော့၊ ကာရိုလိုင်း။ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၏လမ်းညွှန်။ Houghton Mifflin ကုမ္ပဏီ၊ ၁၉၉၁။
- Rottenberg၊ Dan။ အမွေဆက်ခံသူ၏လက်စွဲစာအုပ်။ Simon & Schuster၊ ၁၉၉၉။
- Secunda၊ ဗစ်တိုးရီးယား။ ရှုံးတယ်။ မင်းရဲ့ မိဘ။ Hyperion၊ ၂၀၀၀။



ဖုန်း- 907-465- 4879

ဖက်စ်- 907-465- 4716

အီးမေးလ်- Jane_Demmert@

admin.state.ak.us

ဘားမား

ကော်မရှင် on ရော

စာတိုက် သေတ္တာ ၃၀၁၈၅၁

၇၇၀ ဝါရှင်တန် ခိပ်သာ၊ Ste. ၄၇၀

မွန်ဂိုမာရီ၊ အယ်လ် ၃၆၁၃၀- ၁၈၅၁

ဆက်သွယ်ရန်- Melissa Mauser Galvin,

အမှုဆောင်ဒါရိုက်တာ

ဖုန်း- ၃၃၄-၂၄၂-၅၇၄၃ သို့မဟုတ် ၁- ၈၀၀-၁

၂၄၃-၅၄၆၃

ဖက်စ်- ၃၃၄-၂၄၂- ၅၅၉၄

အီးမေးလ်- mgalvin@coa.state.al.us

အလက်စကာ

တပ်ခွဲ ၏ စီနီယာ ဝန်ဆောင်မှုများ

ဌာန ၏ အုပ်ချုပ်ရေး

စာတိုက် သေတ္တာ ၁၁၀၂၀၉

Juneau အေကေ ၉၉၈၁၁- ၀၂၀၉

ဆက်သွယ်ရန်- Jane Demmert,

အမှုဆောင်ဒါရိုက်တာ



Arkansas

တပ်ခွဲ ၏ ဇရာ နှင့် လူကြီး ဝန်ဆောင်မှုများ

Arkansas ဌာန လူသား ဝန်ဆောင်မှုများ

စာတိုက် သေတ္တာ ၁၄၃၇၊ အထိုင် ၁၄၁၂

၇ ရက်နေ့ & အဓိက Sts

ချစ်စု ကျောက်၊ AR ၇၂၀၃

ဆက်သွယ်ရန်- Herb Sanderson၊ ဒါရိုက်တာ

ဖုန်း- 501-682-2441

ဖက်စ်- ၅၀၁-၆၈၂- ၈၁၅၅

အီးမေးလ်- herb.sanderson@mail.state.ar.us

အမျိုးသားစာရ
င်း ပြည်နယ်
အိုမင်းခြင်းဆိုင်
ရာ ယူနစ်များ

အရီဇိုးနားပြည်နယ်

သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့်

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ စီမံခန့်ခွဲရေး

စီးပွားရေး လုံခြုံရေးဌာန ၁၇၈၉

ဒဗလျူ၊ ဂျက်ဖာဆင်၊ #950A

ဖီးနစ်၊ AZ 85007

ဆက်သွယ်ရန်- Henry Blanco၊ ပရိုဂရမ်

စီမံခန့်ခွဲသူ

ဖုန်း- ၆၀၂-၅၄၂- ၄၄၄၆

ဖက်စ်- ၆၀၂-၅၄၂- ၆၅၇၅

အီးမေးလ်- hblanco@mail.de.state.az.us

ကယ်လီဖိုးနီးယား

ဌာန ၏ ရော

၁၆၀၀ K စိန့်

Sacramento CA ၉၅၈၁၄

ဆက်သွယ်ရန်- Lynda Terry၊

ဒါရိုက်တာ ဖုန်း- 916-322-5290

ဖက်စ်- ၉၁၆-၃၂၄-၁၉၀၃

အီးမေးလ်- lynda.terry@

aging.state.ca.us

ဖက်စ်- ၈၆၀-၄၂၄-၄၉၆၆

အီးမေးလ်- christine.lewis@

po.state.ct.us

ကော်လိုရာဒို

ဝန်ဆောင်မှု ဌာနခွဲ

ဌာန ၏ လူ့ဝန်ဆောင်မှုများ 1575

Sherman St.

မြေပြင် Fl

ဒန်ဗား CO 80203- 1714

ဆက်သွယ်ရန်- Rita Barreras၊

ဒါရိုက်တာ ဖုန်း- 303-866-2800

ဖက်စ်- ၃၀၃-၆၂၀-၄၁၈၉

အီးမေးလ်- rita.barreras@state.co.us

ကွန်နက်တိကတ်

သက်ကြီးရွယ်အိုဝန်ဆောင်မှုဌာနခွဲ

လူမှုဝန်ဆောင်မှုဌာန 25 Sigourney

St.

ဟတ်ဖို့ဒ် CT ရိုက်သည်။ ၀၆၁၀၆

ဆက်သွယ်ရန်- Christine Lewis၊

ဒါရိုက်တာ ဖုန်း- 860-424-5277

ဒလာဝဲ

တပ်ခွဲ ၏ ဝန်ဆောင်မှုများ အတွက်

ဧရာ ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေး

ဝန်ဆောင်မှု ဌာန ၊

1901 N. DuPont

Hwy ၈ အသစ်

ရဲတိုက်၊ DE ၁၉၇၂၀

ဆက်သွယ်ရန်- Eleanor Cain၊

ဒါရိုက်တာ ဖုန်း- 302-577-4791

ဖက်စ်- ၃၀၂-၅၇၇- ၄၇၉၃

အီးမေးလ်- ecain@state.de.us

တာလာဟာဆီ၊ ဖလ ၃၂၃၉၉

ဆက်သွယ်ရန်- Gema ဟာနန်ဒက်စ်၊

အတွင်းရေးမှူး ဖုန်း- ၈၅၀-၄၁၄-၂၀၀၀

ဖက်စ်- ၈၅၀-၄၁၄- ၂၀၀၄

အီးမေးလ်-

hernandezg@elderaffairs.org

ဂျော်ဂျီယာ

တပ်ခွဲ ၏ ဧရာ ဝန်ဆောင်မှုများ

#၂ Peachtree စိန့်၊ NW၊ #၃၆- ၃၈၅

အတ္တလန်တာ၊ GA ၃၀၃၀၃

ခရိုင် ၏ တို့ဖြစ်သည်။

ရုံး on ဧရာ

တရားစီရင်ရေး

ရင်ပြင်တစ်ခု 441 4th

St., NW, 9th Fl.

ဝါရှင်တန်၊ DC ၂၀၀၀၁

ဆက်သွယ်ရန်- E. Veronica Pace,

အမှုဆောင်ဒါရိုက်တာ

ဖုန်း 202-724- 5622

ဖက်စ်- ၂၀၂-၇၂၄- ၄၉၇၉

ဖလော်ရီဒါ

ဌာန ၏ အသက်ကြီးပြီ။ ရေးရာ

Bldg B, Ste ၈ ၁၅၂

၄၀၄၀ Esplanade

နည်းလမ်း

ဆက်သွယ်ရန်- Jeffrey Minor
ဒါရိုက်တာ ဖုန်း- 404-657-5258
ဖက်စ်- ၄၀၄-၆၅၇- ၅၂၈၅
အီးမေးလ်- jaminor@dhr.state.ga.us

ဂူအမ်

သက်ကြီးရွယ်အို
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးနှင့်
လူမှုရေးဝန်ဆောင်မှုဌာနခွဲ
အစိုးရ ၏ ဂူအမ်
စာတိုက် သေတ္တာ ၂၈၁၆
Hagaina၊ ဂူအမ် ဇွန်ဇူလိုင်
ဆက်သွယ်ရန်- Arthur U. San
Agustin, MHR အုပ်ချုပ်ရေးမှူး
ဖုန်း- ၀၁၁-၆၇၁-၄၇၅- ၀၂၆၃
ဖက်စ်- ၆၇၁-၄၇၇- ၂၉၃၀
အီးမေးလ်- arthursa@mail.gov.gu

ဟာပိုင်အီ

အမှုဆောင် ရုံး on ရော
အမှတ် ၁ Capitol District
250 ငှ။ ဟိုတယ် စိန်၊ Ste
၁၀၉
ဟိုနိုလူလူ၊ ဟိုင်း ဇွန်စာသု- ၂၈၃၁
ဆက်သွယ်ရန်- Marilyn Seely
ဒါရိုက်တာ ဖုန်း- 808-586-0100
ဖက်စ်- 808-586- 0185
အီးမေးလ်-
mrseely@health.state.hi.us

အိုင်ဒါဟို

ကော်မရှင် on ရော

၃၃၈၀ Americana လေ့ကားထမ်း၊ Ste. ၁၂၀
စာတိုက် သေတ္တာ ၈၃၇၂၀
ဘိုက်စ်၊ အမှတ်သညာ ၈၃၇၂၀- ၀၀၀၇

ဆက်သွယ်ရန်- Lupe Wissel၊ ဒါရိုက်တာ ဖုန်း-
208-334-2423
ဖက်စ်- 208-334- 3033
အီးမေးလ်- lwissel@icoa.state.id.us

အီလီနွိုက်

ဌာန on ဇရာ

421 E. Capitol
Ave.
Springfield, IL
62701

ဆက်သွယ်ရန်- Margo E. Schreiber
ဒါရိုက်တာ ဖုန်း- 217-785-2870
ဖက်စ်- ၂၁၇-၇၈၅- ၄၄၇၇
အီးမေးလ်-
mschreib@age084r1.state.il.us

အင်ဒီယားနား

ဗျူရို ၏ အသက်ကြီးခြင်း/အိမ်တွင်း

ဝန်ဆောင်မှုများ

၄၀၂ ဒဗလျူ။ ဝါရှင်တန် စိန့်
စာတိုက် သေတ္တာ ၇၀၈၃
အင်ဒီယာနာပိုလစ်၊ IN ၄၆၂၀၇- ၇၀၈၃

ဆက်သွယ်ရန်- Geneva Shedd
ဒါရိုက်တာ ဖုန်း- 317-232-7020
ဖက်စ်- ၃၁၇-၂၃၂- ၇၈၆၇
အီးမေးလ်- gshedd@fssa.state.in.us

အိုင်အိုဝါ

ဌာန ၏ အသက်ကြီးပြီး၊ ရေးရာ

Clemens Bldg.,
3rd Fl. 200
ဒဿမ St.

Des Moines, IA ၅၀၃၀၉- ၃၆၀၉

ဆက်သွယ်ရန်- Judith Anne Conlin

ဒါရိုက်တာ ဖုန်း- 515-281-5187

ဖက်စ်- ၅၁၅-၂၈၁- ၄၀၃၆

အီးမေးလ်- judith.conlin@dea.state.ia.us

ကန်စပ်

ဌာန on ဇရာ

အသစ် အင်္ဂလန် Bldg

503 အက်စ် ကန်စပ်

Topeka, KS 6660၃- ၃၄၀၄

ဆက်သွယ်ရန်- Connie Hubbell

အတွင်းရေးမှူး ဖုန်း- 785-296-5222

ဖက်စ်- ၇၈၅-၂၉၆- ၀၂၅၆

အီးမေးလ်- ConnieH@

aging.wpo.state.ks.us

ဖရန်ကီ

သက်ကြီးရွယ်အိုဝန်ဆောင်မှု

အဖွဲ့ရုံး အတွက် ကျန်းမာရေး
ဝန်ဆောင်မှုများ 275 E. Main St.,
5 အနောက်
Frankfort KY ၄၀၆၂၁
ဆက်သွယ်ရန်- ဂျယ်ရီ ဝှစ်စလေ၊
အလုပ်အမှုဆောင် ညွှန်ကြားရေးမှူး
ဖုန်း- ၅၀၂-၅၆၄- ၆၉၃၀
ဖက်စ်- ၅၀၂-၅၆၄- ၄၅၉၅
အီးမေးလ်- jerry.whitley@
mail.state.ky.us

House Station Augusta, ME
04333-0011

ဆက်သွယ်ရန်- Christine Gianopoulos,
ဒါရိုက်တာ
ဖုန်း- 207-624- 5335
ဖက်စ်- ၂၀၇-၆၂၄- ၅၃၆၁
အီးမေးလ်- christine.gianopoulos@
state.me.us

လူဝီစီယားနား

ရုံး ၏ သက်ကြီးရွယ်အို ရေးရာ

သက်ကြီးရွယ်အို အကာအကွယ်
ဝန်ဆောင်မှုများ
စာတိုက်
သေတ္တာ 80374
412 N. 4th St.
နံပါတ်တုတ် နီ၊ LA ၇၀၈၉၈- ၀၃၇၄
ဆက်သွယ်ရန်- ပေါလု အာစီနော၊
ဒါရိုက်တာ ဖုန်း 225-342-9722
ဖက်စ်- ၂၂၅-၃၄၂- ၇၁၄၄

မိန်း

ဝန်ဆောင်မှု ဌာန

လူသားဝန်ဆောင်မှုဌာန #11 State

မေရီလန်

ဌာန ၏ ဧရာ

ပြည်နယ်ရုံး Bldg., rm. 1007

301 W. Preston St.

ဘော်လ်တီမိုး၊ MD ၂၁၂၀၁

ဆက်သွယ်ရန်- ဆူးရပ်ကွက်၊

အတွင်းရေးမှူး ဖုန်း- ၄၁၀-၇၆၇-

၁၁၀၀

ဖက်စ်- ၄၁၀-၃၃၃- ၇၉၄၃

အီးမေးလ်-

sfw@mail.ooa.state.md.us

ဆက်သွယ်ရန်- Lynn Alexander,

Director Phone: 517-373-8230

ဖက်စ်- ၅၁၇-၃၇၃- ၄၀၉၂

အီးမေးလ်- lynn_alexander@state.mi.us

မင်နီဆိုတာ

ဘုတ် on ဧရာ

၄၄၄ Lafayette လမ်း

စိန့် ပေါလု၊ MN ၅၅၁၅၅- ၃၈၄၃

ဆက်သွယ်ရန်- ဂျင် အကျဲ့၊

အလုပ်အမှုဆောင် ညွှန်ကြားရေးမှူး

ဖုန်း- ၆၅၁-၂၉၆- ၂၇၇၀

ဖက်စ်- ၆၅၁-၂၉၇- ၇၈၅၅

အီးမေးလ်- jim.varpness@state.mn.us

မက်ဆာချူးဆက်

အမှုဆောင် ရုံး ၏ အသက်ကြီးပြီ။

ဧရာ

1 Ashburton Place, 5th Fl.

ဘော်စတွန်၊ MA 02108

ဆက်သွယ်ရန်- Lillian Glickman၊

အတွင်းရေးမှူး ဖုန်း- 617-727-7750

ဖက်စ်- ၆၁၇-၇၂၇- ၆၉၄၄

အီးမေးလ်-

lillian.glickman@state.ma.us

မီရှီဂန်

ရုံး ၏ ဝန်ဆောင်မှုများ ရန် အဆိုပါ

ဧရာ

စာတိုက် သေတ္တာ ၃၀၆၇၆

Lansing၊ MI ၄၈၉၀၉- ၈၁၇၆

မစ္စူစီ

ကောင်စီ on ရော

သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့်

သက်ကြီးဝန်ဆောင်မှုဌာနခွဲ 750 N.

ပြည်နယ် St.

ဂျက်ဆင်၊ ဒေါ် ဂျော့

ဆက်သွယ်ရန်- Fran Bridges၊ ဒါရိုက်တာ

ဖုန်း- 601-359-4925

ဖက်စ်- 60၁-၃၅၉- ၄၃၇၀

အီးမေးလ်- fbridges@mdhs.state.ms.us

မစ်ဆူရီ

တပ်ခွဲ ၏ ရော

ဌာန ၏ လူမှုရေး ဝန်ဆောင်မှုများ

စာတိုက် သေတ္တာ ၁၃၃၇

၆၁၅ Howerton Ct.

ဂျက်ဆင် မြို့၊ MO ၆၅၁၀၂- ၁၃၃၇

ဆက်သွယ်ရန်- Richard Dunn၊

ဒါရိုက်တာ ဖုန်း- 573-751-3082

ဖက်စ်- ၅၇၃-၇၅၁- ၈၆၈၇

အီးမေးလ်- arouth@mail.state.mo.us

မွန်တာနား

စီနီယာ ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ တပ်ခွဲ

၁၁၁ Sanders စိန့်

စာတိုက် သေတ္တာ ၄၂၁၀

ဟယ်လီနာ၊ MT ၅၉၆၀၄

ဆက်သွယ်ရန်- Charles Rehbein၊

ညှိနှိုင်းရေးမှူး

ဖုန်း- ၄၀၆-၄၄၄- ၇၇၈၈

ဖက်စ်- ၄၀၆-၄၄၄- ၇၇၄၃

အီးမေးလ်- crehbein@state.mt.us

Nebraska

သက်ကြီးရွယ်အိုဝန်ဆောင်မှုဌာန၊

ကျန်းမာရေးနှင့် လူသား ဝန်ဆောင်မှု ဌာန

စာတိုက် သေတ္တာ ၉၅၀၄၄

၃၀၁ နှစ်တစ်ရာ Mall- တောင်ဘက်

လင်ကွန်း၊ NE ၆၈၅၀၉

ဆက်သွယ်ရန်- Mark Intermill
စီမံခန့်ခွဲသူ ဖုန်း- 402-471-2307
ဖက်စ်- ၄၀၂-၄၇၁-၄၆၁၉
အီးမေးလ်-
mark.intermill@hhss.state.ne.us

Ne v ada

သက်ကြီးရွယ်အိုဝန်ဆောင်မှု
ဌာနခွဲ၏ လူ့သယံဇာတ 3416
Goni Rd., Bldg. D-132 Carson
City, NV 89706
ဆက်သွယ်ရန်- Mary Liveratti
အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဖုန်း- 775-687-4210
ဖက်စ်- ၇၇၅-၆၈၇-၄၂၆၄
အီးမေးလ်- dascc@govmail.state.nv.us

တပ်ခွဲ ၏ စီနီယာ ရေးရာ
ဌာန ၏ ကျန်းမာရေး & စီနီယာ
ဝန်ဆောင်မှုများ
စာတိုက် သေတ္တာ ၈၀၇
ထရန်တန်၊ NJ ၀၈၆၂၅- ၀၈၀၇

ဆက်သွယ်ရန်- Eileen Bonilla
O'Connor
ခေတ္တလက်ထောက်ကော်မရှင်နာ ဖုန်း-
609-588-3141
ဖက်စ်- ၆၀၉-၅၈၈- ၃၃၁၇
အီးမေးလ်- rreader@doh.state.nj.us

အသစ် Hampshire

တပ်ခွဲ ၏ သက်ကြီးရွယ်အို နှင့်
လူကြီး ဝန်ဆောင်မှုများ
ပြည်နယ် ရုံး ပန်းခြံ
တောင်ညိုလမ်း။
၁၂၉ သာယာသော စိန်
Concord၊ NH ၀၃၃၀၁- ၃၈၅၇
ဆက်သွယ်ရန်- Catherine Keane
ဒါရိုက်တာ ဖုန်း- 603-271-4394
ဖက်စ်- ၆၀၃-၂၇၁- ၄၆၄၃
အီးမေးလ်- ckeane@dhhs.state.nh.us

အသစ် ဂျာစီ

အသစ် မက္ကဆီကို

ပြည်နယ် အေဂျင်စီ on ရော

လ ဝီလာ Rivera Bldg

228 E. Palace Ave., မြေညီ Fl. Santa

Fei NM 87501

ဒါရိုက်တာ Michelle Lujan-

Grisham၊

ဖုန်း- ၅၀၅-၈၂၇-၇၆၄၀

ဖက်စ်- ၅၀၅-၈၂၇-၇၆၄၉

အီးမေးလ်- michelle.grisham@

state.nm.us

ဆက်သွယ်ရန်- Karen Gottovi ဒါရိုက်တာ

ဖုန်း- 919-733-3983

ဖက်စ်- ၉၁၉-၇၃၃-၀၄၄၃

အီးမေးလ်- karen.gottovi@ncmail.net

မြောက်ဦး ခြူး

သက်ကြီးရွယ်အိုဝန်ဆောင်မှု ဌာနခွဲ ၏ လူ့

ဝန်ဆောင်မှုများ 600 S. 2nd St., Ste. 1C

Bismarck ND ၅၈၅၀၄

အသစ် ဖူးသည့်။

ရုံး အတွက် အဆိုပါ ရော

2 Empire State Plaza

Albany, NY 12223-1251

ဆက်သွယ်ရန်- အဲဒီ ဟိုးဗာ၊

ဒါရိုက်တာ

ဖုန်း- ၅၁၈-၄၇၄-၅၇၃၁

ဖက်စ်- ၅၁၈-၄၇၄-၁၃၉၈

အီးမေးလ်- walter.hoefer@

ofa.state.ny.us

မြောက်ဦး

ကာရိုလိုင်းနား

တပ်ခွဲ ၏ ရော

2101 Mail Service Center

693 Palmer Dr.

Raleigh NC ၂၇၆၂၆-၀၅၃၁

ဆက်သွယ်ရန်- Linda
Wright၊ ဒါရိုက်တာ ဖုန်း-
701-328-8910
ဖက်စ်- ၇၀၁-၃၂၈- ၈၉၈၉
အီးမေးလ်- sowril@state.nd.us

အိုဟိုင်းရီး

ဌာန ၏ ဇရာ
50 W. Broad St., 9th Fl.
ကိုလံဘတ်၊ အို ၄၃၂၁၅-
၅၉၂၈

ဆက်သွယ်ရန်- Joan W. Lawrence၊
ဒါရိုက်တာ ဖုန်း- 614-466-5500
ဖက်စ်- ၆၁၄-၉၉၅- ၁၀၄၉
အီးမေးလ်-
jlawrence@age.state.oh.us

ဟို

ဇရာ ဝန်ဆောင်မှုများ တပ်ခွဲ
ဌာန ၏ လူ့ဝန်ဆောင်မှုများ
စာတိုက်သေ
တ္တာ 25352
312 NE
28th St.
ဟိုး မြို့၊ အိုကေ ၇၃၁၀၅
ဆက်သွယ်ရန်- Roy Keen၊
ဌာနခွဲ အုပ်ချုပ်ရေးမှူး
ဖုန်း- ၄၀၅-၅၂၁- ၂၃၂၇
ဖက်စ်- ၄၀၅-၅၂၁- ၂၀၈၆
အီးမေးလ်- roy.keen@okdhs.org

အော်ရီဂွန်

စီနီယာ နှင့် မသန်စွမ်း ဝန်ဆောင်မှုများ တပ်ခွဲ
500 Summer St., NE, 2nd Fl. လမ်း၊
သို့မဟုတ် ၉၇၃၁၀-၁၀၁၅
ဆက်သွယ်ရန်- Roger Auerbach၊
အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဖုန်း- 503-945-5811
ဖက်စ်- ၅၀၃-၃၇၃- ၇၈၂၃
အီးမေးလ်- roger.auerbach@state.or.us

Pennsylv ania

ဌာန ၏ ရော

ဖိုရမ် နေရာ

555 Walnut St., 5th Fl.

Harrisburg PA ၁၇၁၀၁-၁၉၁၉

ဆက်သွယ်ရန်- Richard Browdie

အတွင်းရေးမှူး ဖုန်း- 717-783-1550

ဖက်စ်- ၇၁၇-၇၇၂- ၃၃၈၂

အီးမေးလ်- rbrowdie@pa.state.us

ဟွာတို ရီကို

အုပ်ချုပ်ရေးမှူးရဲ့ ရုံး အတွက်

သက်ကြီးရွယ်အို ရေးရာ

စာတိုက် သေတ္တာ ၅၀၀၆၃

Old San Juan Station

San Juan, PR 00902

ဆက်သွယ်ရန်- ပတ္တမြား ရိုဒရစ်စ်

အလုပ်အမှုဆောင် ညွှန်ကြားရေးမှူး

ဖုန်း- ၇၈၇-၇၂၁- ၅၇၁၀

ဖက်စ်- ၇၈၇-၇၂၁- ၆၅၁၀

အီးမေးလ်- rrodrigu@ogave.prstar.net

ရိပ် ကျွန်း

ဌာန ၏ သက်ကြီးရွယ်အို ရေးရာ

၁၆၀ ရှုန်း စိန်

ပေးကမ်း RI ၀၂၉၀၃- ၃၇၀၈

ဆက်သွယ်ရန်- Barbara Rayner၊ ဒါရိုက်တာ

ဖုန်း- 401-222-2858

ဖက်စ်- ၄၀၁-၂၂၂- ၁၄၉၀

အီးမေးလ်-

smtp:barbara@dea.state.ri.us

အမေရိကန်- ဆာမိုအာ

နယ်မြေ အုပ်ချုပ်ရေး on ရော

အမေရိကန် ဆာမိုအာအစိုးရ ပဲခူး

ပဲခူး၊ အမေရိကန် ဆာမိုအာ ဇူလိုင်လ

ဆက်သွယ်ရန်- Pc Lualemaga E. Faoai

ဒါရိုက်တာ

ဖုန်း- ၀၁၁-၆၈၄-၆၃၃-၁၂၅၁- ၁၂၅၂

ဖက်စ်- ၆၈၄-၆၃၃- ၂၅၃၃

အီးမေးလ်- jwhaley2@mail.state.tn.us

တောင်ပိုင်း ကာရိုလိုင်းနား

ဝန်ဆောင်မှု ဌာန

စာတိုက် သေတ္တာ ၅၀၆

၁၈၀၁ အဓိက စိန့်

ကိုလံဘီယာ၊ SC ၂၉၂၀၂- ၅၂၀၆

ဆက်သွယ်ရန်- Elizabeth M. Fuller,

လက်ထောက် ညွှန်ကြားရေးမှူး

ဖုန်း- 803-898- 2501

ဖက်စ်- 803-898- 4515

အီးမေးလ်- fullerb@dhhs.state.sc.us

တောင်ပိုင်း ဂြူး

ရုံး ၏ လူကြီး ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် ဇရာ

၇၀၀ အုပ်ချုပ်ရေးမှူးများ ဒေါက်တာ

ပီယား၊ SD ၅၇၅၀၁

ဆက်သွယ်ရန်- Gail Ferris၊ စီမံခန့်ခွဲသူ ဖုန်း-

605-773-3656

ဖက်စ်- 60၅-၇၇၃- ၄၈၅၅

အီးမေးလ်- galf@dss.state.sd.us

တင်နက်ဆီ

အင်ဒရူး ဂျက်ဆင် Bldg., 9th Fl.

500 Deaderick St.

Nashville TN ၃၇၂၄၃- ၀၈၆၀

ဆက်သွယ်ရန်- အမှုဆောင်ဒါရိုက်တာ

James Whaley

ဖုန်း- 6၁၅-၇၄၁- ၂၀၅၆

ဖက်စ်- 6၁၅-၇၄၁- ၃၃၀၉

တက္ကဆီ

ဌာန on အသက် 4900 N.

Lamar, 4th Fl.

အော်စတင်၊ TX ၇၈၇၅၁-

၂၃၁၆

ဆက်သွယ်ရန်- Mary Sapp,

အမှုဆောင်ဒါရိုက်တာ

ဖုန်း- ၅၁၂-၄၂၄- ၆၈၄၀

ဖက်စ်- ၅၁၂-၄၂၄- ၆၈၉၀

အီးမေးလ်- mary@tdoa.state.tx.us

ကော်မရှင်နာ

ဖုန်း- 802-241- 2400

ဖက်စ်- 802-241- 2325

အီးမေးလ်- patrick@dad.state.vt.us

ဗာဂျီးနီးယား

ဌာန အတွက် အဆိုပါ ရော

1600 Forest Ave. Preston

Bldg.၊ Ste. 102 Richmond, VA

23229

Utah

ဝန်ဆောင်မှု ဌာနခွဲ

ဌာန ၏ လူမှုရေး ဝန်ဆောင်မှုများ

စာတိုက် သေတ္တာ ၄၅၅၀၀

၁၂၀ N.-200 ဒဗလျူ

ဆား Lake City, UT 84145- 0500

ဆက်သွယ်ရန်- Helen Goddard၊

ဒါရိုက်တာ ဖုန်း- 801-538-3910

ဖက်စ်- 801-538- 4395

အီးမေးလ်- HSADM2.hgoddard@

state.ut.us

ဗားမောင့်

ရော နှင့် မသန်စွမ်း

၁၀၃ ၄။ အဓိက စိန်

ရေဘူရီ၊ VT ၀၅၆၇၁- ၂၃၀၁

ဆက်သွယ်ရန်- ပက်ထရစ် ရေဘေး၊

ဆက်သွယ်ရန်- Ann McGee
ကော်မရှင်နာ ဖုန်း- 804-662-9333
ဖက်စ်- 804-662- 9354
အီးမေးလ်- amcgee@vdh.state.va.us

မနေဘူး။ ကျန်းမာရေး

သက်ကြီးရွယ်အိုရေးရာ
လူသားဝန်ဆောင်မှုဌာန #19
အိမ်ယာ Diamond Fredericksted
St. Croix, VI 00840
ဆက်သွယ်ရန်- Bernice Hall
အုပ်ချုပ်ရေးမှူး ဖုန်း- 340-692-5950
ဖက်စ်- ၃၄၀-၆၉၂-၂၀၆၂

ဝါရှင်တန်

သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့်
သက်ကြီးဝန်ဆောင်မှုများ စီမံခန့်ခွဲရေး
ဝန်ဆောင်မှု ဌာန
စာတိုက် သေတ္တာ ၄၅၀၅၀
အိုလံပီယာ၊ WA ၉၈၅၀၄- ၅၀၅၀
ဆက်သွယ်ရန်- Kathy Leitch
ယာယီလက်ထောက် အတွင်းဝန်
ဖုန်း- ၃၆၀-၉၀၂- ၇၇၉၇
ဖက်စ်- ၃၆၀-၉၀၂- ၇၈၄၈
အီးမေးလ်- leitchkj@dshs.wa.gov

အနောက် ဗာဂျီးနီးယား

အနောက်ဗာဂျီးနီးယားပျူရီဇ်အကြီး

တန်း ဝန်ဆောင်မှုများ
၁၉၀၀ Kanawha Blvd E.
Holly Grove-Bldg ၁၀
ချားလ်စတန်၊ WV ၂၅၃၀၅- ၀၁၆၀
ဆက်သွယ်ရန်- Gaylene
တစ် Miller၊ ကော်မရှင်နာ
ဖုန်း- 304-558- 5609
ဖက်စ်- 304-558- 5609
အီးမေးလ်- gmiller@boss.state.wv.us

Wisconsin

သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် ရေရှည်စောင့်ရှောက်ရေး

အရင်းအမြစ်များ ဗျူရို

ဝန်ဆောင်မှု ဌာန

တစ်မျိုး ဒဗလျူ၊ ပြောချင်သည် စိန်

စာတိုက် သေတ္တာ ၇၈၅၁

မက်ဒီဆင်၊ WI ၅၃၇၀၇- ၇၈၅၁

ဆက်သွယ်ရန်- Donna McDowell၊

ဒါရိုက်တာ ဖုန်း- 608-266-2536

ဖက်စ်- ၆၀၈-၂၆၇- ၃၂၀၃

အီးမေးလ်- mcdowdb@dhfs.state.wi.us

Wyoming

ဌာန ၏ ကျန်းမာရေး၊ တပ်ခွဲ အိုမင်းခြင်း

အပေါ်

Hathaway Bldg., Rm. 139

Cheyenne၊ WY ၈၂၀၀၂-၀၇၁၀

ဆက်သွယ်ရန်- Daniel G. Stackis၊ စီမံခန့်ခွဲသူ

ဖုန်း- 307-777-7986 သို့မဟုတ် 1-800-442-

2766

ဖက်စ်- ၃၀၇-၇၇၇- ၅၃၄၀

အီးမေးလ်- wmlto@missc.state.wy.us



ဒေါက်တာ Rhodes 'သူနာပြု Home Na v igator

ကောင်းမွန်သော ဘိုးဘွားရိပ်သာ (ကျွမ်းကျင်သော သူနာပြုဌာန) ကို ရှာဖွေခြင်းသည် အထူးသဖြင့် သေးငယ်သော အလုပ်မဟုတ်ပါ။ အကယ်၍ သင်သည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကျပ်အတည်းတစ်ခုအတွင်း သုတေသနလုပ်နေပါက၊ ကျွန်ုပ်၏ လမ်းညွှန်လမ်းညွှန်ချက်သည် သင့်အား ခိုင်မာသောအစပြုမှုတစ်ခုရရန် ကူညီပေးသင့်သည်—သို့သော် ၎င်းသည် သင်အသုံးပြုသည့်တစ်ခုတည်းသောကိရိယာဖြစ်ရန် မရည်ရွယ်ပါ။ ombudsman သည်လည်းသင့်အတွက်အလွန်အထောက်အကူဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဤသူ၏အမည်နှင့် ဖုန်းနံပါတ်ကို ရေးတင်ထားသည်။ ဘိုးဘွားရိပ်သာ၏ညွှန်းခန်း။

အပိုင်း ၁ သည် သင့်ရှာဖွေမှုကို ကျဉ်းမြောင်းစေရန် ဖုန်းဖြင့် သင်မေးနိုင်သောမေးခွန်းများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်သည်။ စကားပြောခိုင်းပါ။ ရန် အဆိုပါ ဝင်ခွင့် ဒါရိုက်တာ။ အပိုင်း ၂ စင်တာများ on သူနာပြု အိမ် စစ်တမ်း နှင့် စစ်ဆေးရေးအစီရင်ခံစာများ။ ၎င်းသည် အစီရင်ခံစာများကို မည်သို့ရယူရမည်၊ မည်သည့်အရာကို ရှာဖွေရမည်နှင့် တွေ့ရှိချက်များကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပုံတို့ကို လမ်းညွှန်ပေးသည်။ အပိုင်း ၃ သည် စက်ရုံသို့သင်သွားရောက်သည့်အခါ ရှာဖွေရမည့်အရာများစာရင်းကို ပေးသည်။ လမ်းညွှန်တစ်လျှောက်လုံးတွင် ဤမေးခွန်းများကို ဘာကြောင့်မေးရကြောင်းကို ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်စေရန် အကြံဉာဏ်များပေးထားပါသည်။ သင်လေ့လာသည့် အဆောက်အဦတစ်ခုစီအတွက် ဤလမ်းညွှန်ချက်ကို မိတ္တူကူးယူနိုင်ပါသည်။

အပိုင်း ၁- အလှူ မင်းရဲ့ရှာရန်

စက်ရုံအမည်-_____

လိပ်စာနှင့် ဖုန်းနံပါတ်-

Medicare က လက်မှတ်ရလား။ _____ အိပ်ရာဝင်ဆံ့ _____ အမှတ်ပြည့်-
(မှတ်ချက်- လစ်လပ်နေရာ ကြီးကြီးမားမားရှိလျှင် နှုန်း၊ မေး ဘာကြောင့်လဲ။ အကယ်လို
မဟုတ်ဘူး၊ မေး အကယ်၍ ဟိုမှာ သည် a စောင့်ပါ။)

အထူး ယူနစ်များ (အတွက် ဥပမာ၊ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး၊ အယ်လ်ဇိုင်းမား)

ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ မပါဘူး။ အဲဒါ လက်ခံလား? (အတွက် ဥပမာ၊ နေထိုင်သူများ
ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ventilator-မှီခို၊ အောက်ဆီဂျင် မှီခိုမှု၊ on ကျောက်ကပ်ဆေး၊
ရှိသည် a tracheostomy)

၎င်းသည် အမြတ်အစွန်းအတွက် အထောက်အကူပစ္စည်းတစ်ခုလား။___ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့
ပိုင်ဆိုင်သည်။ အဲဒါ?

ကွင်းဆက်တစ်ခု၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုလား။_____

_____၎င်းသည် အကျိုးအမြတ်မယူသော

အဆောက်အအုံတစ်ခုလား။_____ ဆက်နွယ်မှုလား?

ပြောတာပဲ။ အဲဒါ ရှိသည် a ဆေးရုံ ဆက်စပ်မှု?

ဘာလဲ-သည် အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ်? _____

သင့်မိဘသည် Medicaid အတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီပါသလား။ Medicare က ဘာတွေ
အကျိုးဝင်မလဲ။ သင့်မိဘတွင် အကျိုးဝင်သော အခြားအာမခံသည် အဘယ်နည်း။

ဖြစ်ပါ တယ်။ ဟိုမှာ a စေတနာ့ဝန်ထမ်း ပရိုဂရမ်? ကျေးဇူးပြု ဖော်ပြပါ-

ဝန်ထမ်း မေးခွန်းများ-

ဘာလဲ ကြင်နာပါ။ ၏ a နောက်ခံ စစ်ဆေးပါ။ လုပ်တာ အဲဒါ အကျင့် on ဝန်ထမ်း?

မင်းရဲ့လည်ပတ်နှုန်းက ဘယ်လောက်လဲ။_ (ဝန်ထမ်းတွေ ဘယ်လောက်ကြာကြာ

အလုပ်ထွက်ပြီး အစားထိုးခံရလဲ) အဲဒါကို လျော့ချဖို့ ဘာလုပ်နေလဲ။

ဘယ်လိုလဲ အများကြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုထုံးပညာရှင်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ on ဝန်ထမ်း? _ ဝန်ထမ်း ဒါမှမဟုတ် စာချုပ်ချုပ်ထားလား။

ဘယ်လိုလဲ အများကြီး လုပ်ငန်းခွင် ကုထုံးဆရာများ _ ဝန်ထမ်း ဒါမှမဟုတ် စာချုပ်ချုပ်ထားလား။

ဘယ်လိုလဲ အများကြီး မိန့်ခွန်း ကုထုံးဆရာများ _____
ဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် စာချုပ်? _____

အကြံပြုချက်- ဒါတွေ ကုထုံးပညာရှင်များ ကူညီပေးပါ။ လူတွေ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ထံမှ
လေဖြတ်ခြင်း။ နှင့် ကူညီကြပါ အခြားသူများ ထံမှ ယိုယွင်းလာသည်။ တစ် အချိန်ပြည့် ဝန်ထမ်း သည်
နောက်ထပ် များပါတယ်။ ရန် ကမ်းလှမ်း အဆက်ပြတ်ခြင်း။ ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ အတွက် သင်၏ မိဘ ထက်
အေဂျင်စီတစ်ခုမှတစ်ဆင့် စာချုပ်ချုပ်ထားသူ။

သူနာပြု၏လက်ထောက်များသည် တစ်နှစ်လျှင် လေ့ကျင့်ရေးနာရီမည်မျှရရှိသနည်း။_____

သူနာပြု၏လက်ထောက်များသည် အလွဲသုံးစားပြုမှုကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ သင်တန်းများ

ရရှိခဲ့ပါသလား။_____ နေထိုင်သူတစ်ဦးလျှင်

သူနာပြုအကူမည်မျှရရှိသနည်း။_____

ဘယ်လိုလဲ အများကြီး မိနစ် နှုန်း နေ့ လုပ်ပါ။ သူနာပြု လက်ထောက်များ ဖြုန်း on တိုက်ရိုက် ဂရုစိုက်သည်။ အတွက် a နေထိုင်သူ

အကြံပြုချက်- ဒေသခံများ လုပ်ပါ။ ပိုကောင်းပါတယ်။ ဘယ်တော့လဲ သူနာပြု လက်ထောက်များ ဖြုန်းမှာ အနည်းဆုံး ၂ နာရီ နှုန်း နေ့ထိုင်သူ။ ဤစံညွှန်းသို့ရောက်ရန် ပိုမိုနီးစပ်သော အိမ်များကို ရှာဖွေပါ။ သို့သော် ပြည်ထောင်စု အနိမ့်ဆုံး စံနှုန်းသည် ဤထက် နိမ့်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤစံနှုန်းကို မရောက်နိုင်သော အိမ်များစွာကို သင်တွေ့နိုင်သည်။

နေထိုင်သူ တစ်ဦးစီအတွက် သူနာပြုအကူများအတွက် ပြည်နယ်၏ အနိမ့်ဆုံးဝန်ထမ်းအဆင့်မှာ အဘယ်နည်း။_____

ဘယ်လိုလဲ အများကြီး လုပ်တာ အဆိုပါ အိမ် ကျော်လွန် ဒီ အနိမ့်ဆုံး

မနက်အဆိုင်းအတွင်း နေထိုင်သူ တစ်ဦးလျှင် သူနာပြုအကူ မည်မျှရရှိသည်။_____

နေ့ခင်းအဆိုင်း- ညနေအဆိုင်း-_____ စနေ၊_____

အကြံပြုချက်- ကြည့်လိုက် မှာ ဘယ်လိုလဲ အများကြီး ဒါတွေ အချိုးများ ပြောင်းလဲမှု ကာလအတွင်း ဆိုင်း။ ညနေပိုင်း ဆိုင်း မေ ဖြစ် အောက်ပိုင်း အကြောင်းရင်း နေထိုင်သူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အိပ်။

ကင်း အတွက် တစ်ခုခု အဓိက ဖြတ်တောက်မှုများ ကာလအတွင်း စနေ၊ ဟီ နောက်ထပ် ဝန်ထမ်းတစ်ဦးလျှင် နေထိုင်သူ အဆိုပါ ပိုကောင်းပါတယ်။ ဘယ်တော့လဲ သင် နှိုင်းယှဉ် အိမ်တွေ၊ ကြည့် အတွက် အဆိုပါ အဆောက်အဦ အတူ နောက်ထပ် ဝန်ထမ်း နှင့် အောက်ပိုင်း ဝန်ထမ်း လည်ပတ်မှု နှုန်းထားများ။ လေ့လာမှုများ ရှိ အဲဒါ အကျိုးအမြတ်မယူသော အိမ်များ သိသိသာသာ အလုပ်ခန့် အမြတ်အစွန်းလုပ်ခြင်းထက် နေထိုင်သူများကို ဂရုစိုက်ရန် ဝန်ထမ်းများက ပိုများသည်။

ဘယ်လိုလဲ အများကြီး စာရင်းသွင်း သူနာပြုများ လုပ်တာ အဲဒါ အလုပ်ခန့်မလား။ __

ဖြစ်ကြပါသည်။ ဒါတွေ သူနာပြုများ အချိန်ပြည့် ဝန်ထမ်းများ သို့မဟုတ် ဖြစ်ကြပါသည်။ သူတို့ အလုပ်ခန့်သည်။ မှတဆင့် a အပူချိန် အေဂျင်စီ?

ဘယ်လိုလဲ အများကြီး မိနစ် နှုန်း နေ့ လုပ်ပါ။ စာရင်းသွင်း သူနာပြုများ ဖြုန်း နှုန်း နေထိုင်သူ .
သင့်မိဘတွင် အချိန်ပိုလိုအပ်သော ကျန်းမာရေးအခြေအနေရှိပါက အိမ်သည် ၎င်း၏
အထူးလိုအပ်ချက်များကို မည်သို့ဖြည့်ဆည်းပေးမည်နည်း။

အကြံပြုချက်များ- မှတ်ပုံတင်ထားသော သူနာပြုများ (RNs) များလေလေ ပိုကောင်းလေဖြစ်သည်။
အိမ်တွင် အပူချိန်အေဂျင်စီ RNs များကို အလုပ်ခန့်ထားလျှင် သူနာပြု၏လက်ထောက်များသည်
တသမတ်တည်း ကြီးကြပ်မှုကို လက်ခံရရှိရန် အလားအလာ မရှိပါ။ အမြဲတမ်းဝန်ထမ်းတွေက
ပိုကောင်းပါတယ်။ ထို့အတူ၊ အကယ်၍ အဆိုပါ အဆောက်အဦ လက်ခံသည်။ နေထိုင်သူများ အတူ
ရှုပ်ထွေးသည်။ လိုအပ်ချက်များ ကြိုက်တယ်။ လူတွေ အတူ နာတာရှည် အဆုတ်ရောဂါ၊ လူတွေ on
ကျောက်ကပ်ဆေး၊ သို့မဟုတ် လူတွေ မှီခို on အောက်ဆီဂျင် သို့မဟုတ် လေဝင်လေထွက်၊ ကြည့်
အတွက် အဆိုပါ မှတ်ပုံတင်ထားသော သူနာပြုများ ပိုမိုခန့်အပ်ရန် အထောက်အကူပစ္စည်းများ။

အပိုင်း ၂- သူနာပြု အိမ် ချို့တဲ့မှုနှင့် Sur v ey အစီရင်ခံစာများ

ဘိုးဘွားရိပ်သာတိုင်းကို ပြည်နယ်နှင့် ဗဟိုအစိုးရအေဂျင်စီများက စစ်ဆေးသည်။ အေဂျင်စီတစ်ခုစီသည် စက်ရုံတွင် တွေ့ရှိရသည့် ချို့ယွင်းချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ အစီရင်ခံစာတစ်စောင် ထုတ်ပြန်သည်။ ဖက်ဒရယ်အစိုးရသည် ဤအစီရင်ခံစာများ၏ရလဒ်များကို အင်တာနက်ပေါ်တွင် အစီရင်ခံသည်။ www.medicare.gov သို့သွားပြီး Nursing Home Compare ကိုနှိပ်ပါ။ ဒါက မင်းရဲ့သုတေသနရဲ့တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖြစ်သင့်တယ်။

အလွန်ကောင်းမွန်သော အိမ်များပင်လျှင် ချို့ယွင်းချက် အနည်းငယ်ရှိမည်။ အဲဒီ ချို့ယွင်းချက် တွေကို ကြည့် ချင် တယ်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှင့် ဘယ်လိုလဲ လေးနက်သည်။ တစ်စုံတစ်ယောက် ထိခိုက် သို့မဟုတ် ခဲ့ကြသည် အဆိုပါ နေထိုင်သူများ နေရာချထားသည်။ ချို့တဲ့မှုကြောင့် အန္တရာယ်ရှိပါသလား။ သင်၏သုတေသနပြုသောအခါ၊ ဤအဆင့်များကိုလိုက်နာပါ-

- ဘိုးဘွားရိပ်သာရှိ နေအိမ်ကို ကြည့်ရှုပြီး အိမ်တွင် ဆိုးရွားသော ချို့ယွင်းချက်များနှင့် ၎င်းတို့တွင် ပုံစံတစ်မျိုးရှိမရှိ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။ ဒါကို www.medicare.gov မှာ အင်တာနက်မှာ ရှာတွေ့နိုင်ပါတယ် ။
- စက်ရုံ၏ ကြီးကြပ်ရေးမှူး၏ အမည်နှင့် သူ သို့မဟုတ် သူမကို မည်သို့ ဆက်သွယ်ရမည်ကို မေးမြန်းပါ။ ဒါကို ဘိုးဘွားရိပ်သာရဲ့ ဧည့်ခန်းထဲက စာစောင်သင်ပုန်းမှာ တင်ထားသင့်ပါတယ်။ သင်၏ သုတေသနကို စီစဉ်ရာတွင် အကူအညီတောင်းရန် ombudsman အား ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

Ombudsman အမည်-_____

ဖုန်း-_____

- မေး အတွက် a ကော်ပီ ၏ အဆိုပါ အိမ် အများဆုံး လတ်တလော စစ်တမ်း အစီရင်ခံစာ။

ဤသည်မှာ အစီရင်ခံစာတွင် သင်ရှာဖွေသင့်သည့် အနီရောင်အလံ ၁၀ ခုဖြစ်သည်။ နေအိမ်အား အောက်ဖော်ပြပါနေရာများတွင် ဖော်ပြထားခြင်းရှိပါသလား။

- **စောင့်ရှောက်မှု အကဲဖြတ်မှုများ။** နေထိုင်သူတိုင်းတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်ရှိရမည်၊

- ဆိုလိုသည်မှာ နေထိုင်သူတိုင်း၊ dent ကို interdisciplinary အဖွဲ့မှအကဲဖြတ်ထားပါသည်။
- **ရုပ်ချုပ်ခြင်း။** နေထိုင်သူများသည် အပြင်မထွက်နိုင်သော ကုတင် သို့မဟုတ် ကုလားထိုင်များပေါ်တွင် ကိုယ်ထိလက်ရောက် ချုပ်နှောင်ထားသင့်ပါ။ ၎င်းတို့အား ဓာတုဗေဒနည်းအရ တားမြစ်ခြင်းမပြုသင့်ပါ (၎င်းတို့ကို မလှုပ်မယှက်ထားရန် သတ်မှတ်ထားသည်)။
 - **ဆီးအိမ် ကုသမှု။** တိုက်ကြီးအတွင်း နေထိုင်သူများအတွက် သင့်လျော်သော စောင့်ရှောက်မှု ခံယူမှု ပြောင်းလဲခြင်း မရှိပေ။ လူကြီးဘောင်းဘီများ သို့မဟုတ် အိပ်ယာ။
 - **ရေဓါတ် ။** ဒေသခံများ မဟုတ်ဘူး ရယူခြင်း။ လုံလောက်ပါတယ်။ အရည်များ
 - **Catheter အသုံးပြုခြင်း။** တိုက်ကြီးအတွင်းနေထိုင်သူများအတွက် သင့်လျော်သော catheter care သို့မဟုတ် catheter မလိုအပ်သောအခါတွင် အသုံးပြုသည်။
 - **ရောဂါပိုး ထိန်းချုပ်မှု။** ဒေသခံများ ဖော်ထုတ် ရန် ရောဂါပိုးများ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ၏ ဆင်းရဲ မိလ္လာ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများသည် ကူးစက်မှုထိန်းချုပ်ရေး အလေ့အကျင့်များကို လိုက်နာခြင်းမရှိပါ။
 - **ဖိအား (အိပ်ယာ) အနာများ။** လူနာအလှည့်ကျခြင်းနှင့် အရေပြားစောင့်ရှောက်မှု ညံ့ဖျင်းခြင်းတို့ကြောင့် ပွင့်ထွက်အနာများ ဖြစ်တတ်သည်။
 - **မလိုအပ်ပါ။ မူးယစ်ဆေးဝါး။** ဒေသခံများ ဖြစ်ခြင်း။ ပေးသည် မူးယစ်ဆေးဝါး သူတို့ မလုပ်နဲ့ လိုပါတယ်။

- **ဆေးသောက်တယ်။ အမှားများ** အမှားတွေ ဌာ ပေးကမ်းခြင်း။ နေထိုင်သူများ အဆိုပါ မှားတယ်။ မူးယစ်ဆေး၊ မှားတယ်။ ဆေးဝါးများ ပေါင်းစပ်မှု သို့မဟုတ် မှားယွင်းသော ပမာဏ။
- **အာဟာရချို့တဲ့မှု ဖြစ်ပွားခြင်း။** ဒေသခံများမှာ အာဟာရချို့တဲ့နေကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ လူနာများအား အစာကျွေးရန် သို့မဟုတ် အစာစားရန် တွန်းအားပေးရန် အချိန်ယူရန် ဝန်ထမ်းများ နည်းပါးခြင်းကြောင့် အချို့သော အကြိမ်များ ဖြစ်ပါသည်။

အစီရင်ခံစာတွင် ဤချို့ယွင်းချက်မျိုးများကို တွေ့ပါက၊ ချို့တဲ့မှု မည်မျှပြင်းထန်သည်ကို ကြည့်ရှုပါ။ ဖြစ်ခဲ့သည်- လုပ်ခဲ့တယ်။ အဲဒါ အကြောင်းရင်း အမှန်တကယ် ထိခိုက်မှု သို့မဟုတ် နေရာ နေထိုင်သူများ ဌာ အန္တရာယ်? လုပ်ခဲ့တယ်။ အဆိုပါ စစ်ဆေးရေးမှူးများ ဖော်ထုတ်ပါ။ ဒီ အဖြစ် a ပုံစံ သို့မဟုတ် ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဲဒါ a တစ်ကြိမ် ဖြစ်ပျက်မှု။ ဟိ အစီရင်ခံစာ စာလုံးပေါင်း ဒီ ထွက်

ကြွေကျ အစီရင်ခံစာများ- အဖြစ်အပျက်များနှင့်ပတ်သက်၍ စက်ရုံ၏နှစ်ပတ်လည်အစီရင်ခံစာကို ကြည့်ရှုရန် စီမံခန့်ခွဲသူကို မေးမြန်းပါ။ ကျရောက် တစ် မြင့်မားသော ကြွေကျ နှုန်း မေ ညွှန်ပြ မလုံလောက်ပါ။ ဝန်ထမ်း။ ဟိ ombudsman လုပ်သင့်တယ်။ နိုင်ပါစေ။ ရန် ကူညီကြပါ သင် ဆုံးဖြတ် အကယ်၍ အဆိုပါ ကြွေကျ နှုန်း သည် မြင့်မားသော သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး

တားမြစ်သည်။ on ဝင်ခွင့်များ- မေး အဆိုပါ စီမံခန့်ခွဲသူ အကယ်၍ အဆိုပါ အိမ် ရှိသည်။ အမြဲတမ်း ရှိခဲ့ပါတယ်။ a တားမြစ် on ဝင်ခွင့်များ။ မေး ဘယ်တော့လဲ၊ ဘာလဲ အတွက်၊ နှင့် ဘယ်လိုလဲ အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပြုပြင်ခဲ့သည်။ ထို့အတူ မေး အဆိုပါ ombudsman ရန် ပေးပါ။ အဆိုပါ အပြည့် ဇာတ်လမ်း။ ဘယ်တော့လဲ ပြည်နယ် သို့မဟုတ် ဖက်ဒရယ် စစ်ဆေးရေးမှူးများ ရှာပါ။ အရမ်း ပြင်းထန်သည်။ ပြဿနာများ မှာ အိမ်တစ်လုံး၊ သူတို့ တားမြစ် အဆိုပါ အိမ် ထံမှ ဝန်ခံသည်။ တစ်ခုခု အသစ် နေထိုင်သူများ။

တိုင်ကြားချက်များ- အများအားဖြင့်၊ ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးဌာနများနှင့် ဒေသန္တရကျန်းမာရေးဌာနများသည် ဘိုးဘွားရိပ်သာများနှင့်ပတ်သက်သည့် တိုင်ကြားချက်များကို စုံစမ်းစစ်ဆေးသည်။ ဤအိမ်တွင် ပုံမှန်မဟုတ်သော တိုင်ကြားချက်အရေအတွက်နှင့် မည်မျှပြင်းထန်မှုရှိ၊ လူထုတိုင်ကြားချက်အချက်အလက်ကို လက်ခံရရှိရန် မည်သူ့ကို ဆက်သွယ်ရမည်ကို တာဝန်ခံမှလည်း ပြောပြနိုင်သည်။

အကယ်လို့ သင် ရှိသည် နောက်ထပ် မေးခွန်းများ၊ မေး အဆိုပါ ombudsman ရန် ကူညီကြပါ သင် အဓိပါယ် အဆိုပါ အစီရင်ခံစာနှင့် ကိုလည်း မေး အဆိုပါ သူနာပြု အိမ် စီမံခန့်ခွဲသူ ရန်

ရှင်းလင်းပါ။ ဘာမဆို သင် မလုပ်နဲ့ under- ရပ်တည်ချက်။

အပိုင်း ၃- လမ်းလျှောက် ရှောက် အဆိုပါ အထောက်အကူပြုပစ္စည်း

ကဲ အဲဒါ အချိန် ရန် ယုံကြည်မှု သင်၏ ပီဇာ နှင့် သင်၏ အာရုံများ မလုပ်နဲ့ ရှိ နေပါ။ ဤ a ဖန်စီ ညှော်ခန်း သို့မဟုတ် စီမံခန့်ခွဲသူ ရုံး ဘယ်တော့လဲ သင် အလည်အပတ် အဆိုပါ အဆောက်အဦ။ (အကယ်၍ သင် အလည်အပတ် a နေထိုင်သူ အခန်း၊ သေချာပါစေ။ ရန် ရယူ ခွင့်ပြုချက် ထံမှ အဆိုပါ နေထိုင်သူ မီ သင် ဝင်ပါ။) ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့၏ အရာများ သင် လုပ်သင့်တယ်။ ကြည့် အတွက်၊ အတူ အာကာသ ရန် jot ဆင်း သင်၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များ-

- ပြောတာပဲ။ အဲဒါ ခံစားပါ။ ကြိုက်တယ်။ အိမ်လား? ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဆိုးကျိုးများ ဤ အဆိုပါ အခန်းတွေလား?

- ဖြစ်ကြပါသည်။ ဝန်ထမ်း အပြန်အလှန်ဆက်ဆံခြင်း။ ဤ a ဖော်ရွေသော နည်း အတူ တစ်ခုစီ တခြား နှင့် အဆိုပါ နေထိုင်သူများ

- ဖြစ်ပါ တယ်။ အဆိုပါ အိမ် အခမဲ့ ၏ အနံ့? ဖြစ်ပါ တယ်။ အဲဒါ သန့်ရှင်းလား? ကောင်းပြီ။ မီးလား?

- ဖြစ်ပါ တယ်။ အဆိုပါ အပူချိန် အဆင်ပြေလား ရပ် အားဖြင့် a အနည်းငယ် အခန်းများ ရန် ကြည့်ပါ။ (များစွာ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေက သူတို့အခန်းကို မင်းကြိုက်တာထက် ပိုပူတယ်—အခန်းက အရမ်းအေးနေသလား။)

➤ ဖြစ်ကြပါသည်။ နေထိုင်သူများ ကောင်းပြီ ဆောင်ဖို့လား? ဖြစ်ကြပါသည်။ သူတို့ ဝတ်ဆင်ထားသည်။ သင့်လျော်စွာ အတွက် အဆိုပါ အချိန် ၏ နေ့?

➤ ဘယ်မှာလဲ။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ နေထိုင်သူများ ၌ ဟောခန်းများ? ၌ အဖွဲ့ လှုပ်ရှားမှု အခန်းတွေလား? ၌ သူတို့ရဲ့ အခန်းများ အထီးကျန်ဖြစ်နေသလား?

➤ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဟိုမှာ a လမ်းလွဲခြင်း။ သတိပေးချက် စနစ်?

➤ အဲဒါ ဟိုမှာ တစ်ခု လှုပ်ရှားမှု ပြကွဒိန်? ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ ပုံတွေ on အဆိုပါ စာစောင် ဘုတ်များ လတ်တလော လှုပ်ရှားမှုများကို ပြသနေပါသလား။ လှုပ်ရှားမှုများသည် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပြီး ကွဲပြားနေပါသလား။

➤ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ တက်ကြွသော စေတနာ့ဝန်ထမ်း ကူညီသည်။ ထွက်?

➤ ဖြစ်ကြပါသည်။ အိမ်သာ သန့်ရှင်းလား?

➤ ဖြစ်ကြပါသည်။ အစားအသောက် ဗူးခွံများ ဝဲ ထိုင်သည်။ အပြင်-နှင့် လုပ်ပါ။ သင် ကြည့်ပါ။ a အများကြီး ၏ လက်ကျန် အစားအသောက် on ဗူး ခွံ များ?

➤ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခေါ်ဆိုပါ။ ခလုတ်များ ဝဲ ဖုန်းမကိုင် အတွက် ရှည် ကာလများ ၏ အချိန်?

➤ မိန်းများကိုကြည့်ရန်မေးပါ။ အစားအသောက်က အရသာရှိလား။ မိန်းများကို ကြီးကြပ်သူ၏ အရည်အချင်းများအကြောင်း မေးပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် အစားအသောက်ကို မြည်းစမ်းကြည့်ပါ။

➤ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ တစ်ခုခု ဘေးကင်းရေး အန္တရာယ်များ?

➤ ပြောတာပဲ။ အဆိုပါ ပစ္စည်းကိရိယာ ကြည့် တက် ရန် ရက်စွဲ နှင့် ၌ ကောင်းတယ် အခြေအနေ?

➤ ဖြစ်ပါ တယ်။ အဆိုပါ အပြင်မှာ ဧရိယာ လုံခြုံသည်။ ဒါကြောင့် အဲဒါ မဟုတ်ဘူး တစ်ခု နိုင်သည် လှည့်လည် off ထဲသို့ တစ်ခု မလုံခြုံ ဧရိယာ?

➤ သွားပါ။ ရန် အဆိုပါ ထမင်းစား အခန်း နေထိုင်သူများ ကြည်နူးခြင်း။ သူတို့ကိုယ်သူတို့? ဖြစ်ပါ တယ်။ အဲဒါ သာယာ? ဝန်ထမ်းများသည် ဒေသခံများနှင့် ဆက်ဆံနေပါသလား။

➤ ဖြစ်ကြပါသည်။ အိပ်ရာ ပိတ်ချော နှင့် မျက်နှာသုတ်ပုဝါ သန့်စင်သည်။ နေ့စဉ်? မေး ဘာလဲ အဆိုပါ အဝတ်တွေ ဌာန အိပ်ရာထဲမှာ အနာတွေကို ကာကွယ်နိုင်လား? (ဆေးကြောသန့်စင်မှု ညံ့ဖျင်းခြင်း၊ ကစီဓာတ်ရှိသော အခင်းများနှင့် အချို့သော ဆပ်ပြာများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ အရေပြားကွဲအက်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။)

➤ ဖြစ်ကြပါသည်။ ညစ်ပတ်သည်။ ပိတ်ချော စုပုံ တက် ဌ အဆိုပါ စင်္ကြံ သို့မဟုတ် ဌ နေထိုင်သူများ အခန်းတွေလား?

➤ ဖြစ်ကြပါသည်။ မိုးရေ သန့်ရှင်းလား? ကြည့်လိုက် အတွက် ဘေးကင်းရေး ကိရိယာများ ရန် တားဆီး ကျရောက်

➤ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဟိုမှာ လတ်ဆတ်သော ရေ on ညှစ်များ အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ အတွက် နေထိုင်သူများ

ထပ်လောင်း မှတ်စုများ-

ပြန်လည်ပုံနှိပ်ပါ။ ခွင့်ပြုချက် ခွင့်ပြုခဲ့သည်။ အတွက် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အသုံးပြု သာ



နောက်ဆက်တွဲ ဃ

သုနာပြု

မလအခွင့်အရေး

RESIDENTS' RIGHTS IN NURSING HOMES Consumer Information Sheet

If you are a resident or have a loved one in a nursing home, this information highlights your rights. **Residents' rights** are part of the federal Nursing Home Reform Law enacted in 1987 in the Social Security Act. The law requires nursing homes to "promote and protect the rights of each resident" and places a strong emphasis on individual dignity and self-determination. Nursing homes must meet residents' rights requirements if they participate in Medicare or Medicaid. The following is an overview of the ways that the law protects residents' rights.

Quality of Life

The Nursing Home Reform Law requires each nursing home to "care for its residents in such a manner and in such an environment as will promote maintenance or enhancement of the quality of life of each resident." This requirement emphasizes dignity, choice, and self-determination for residents.

Providing Services and Activities

Each nursing home is required to "provide services and activities to attain or maintain the highest practicable physical, mental, and psychosocial well-being of each resident in accordance with a written plan of care which ... is initially prepared, with participation to the extent practicable of the resident, the resident's family, or legal representative." This means that a resident should not decline in health or well-being as a result of the way a nursing facility provides care.

Specific Rights

The Nursing Home Reform Law legally protects the following rights for nursing home residents:

The Right to Be Fully Informed, including the right to:

- Be informed of all services available as well as the charge for each service;
- Have a copy of the nursing home's rules and regulations, including a written copy of resident rights;

- Be informed of the address and telephone number of the State Ombudsman, State survey agency office, and other advocacy groups;
- See the State survey reports of the nursing home and the home's plan of correction;
- Be notified in advance of any plans to change their room or roommate;
- Daily communication in the resident's language, for example, Spanish;
- Assistance if they have a sensory impairment.

The Right to Participate in Their Own Care, including the right to:

- Receive adequate and appropriate care;
- Be informed of any changes in their medical condition;
- Participate in their assessment, care-planning, treatment, and discharge;
- Refuse medication and treatment;
- Refuse chemical and physical restraints;
- Review their medical record.

The Right to Make Independent Choices, including the right to:

- Make independent personal decisions, such as what to wear and how to spend free time;
- Reasonable accommodation of their needs and preferences by the nursing home;
- Choose their own physician;
- Participate in community activities, both inside and outside the nursing home;
- Organize and participate in a Resident Council or other resident advisory group.

The Right to Privacy and Confidentiality, including the right to:

- Private and unrestricted communication with any person of their choice;
- Privacy in treatment and in the care of their personal needs;
- Confidentiality regarding their medical, personal, or financial affairs.

The Right to Dignity, Respect, and Freedom, including the right to:

- Be treated with the fullest measure of consideration, respect, and dignity;
- Be free from mental and physical abuse, corporal punishment, involuntary seclusion, and physical and chemical restraints;
- Self-determination.

The Right to Security of Possessions, including:

- Manage their own financial affairs;
- File a complaint with the State survey and certification agency for abuse, neglect, or misappropriation of their property if the nursing home is handling their financial affairs;
- Be free from charge for services covered by Medicaid or Medicare.

Rights During Transfers and Discharges, including:

- Remain in the nursing facility unless a transfer or discharge:
 - (a) is necessary to meet the resident's welfare;
 - (b) is appropriate because the resident's health has improved and the resident no longer requires nursing home care;
 - (c) is needed to protect the health and safety of other residents or staff; or
 - (d) is required because the resident has failed, after reasonable notice, to pay the facility charge for an item or service provided at the resident's request;
- Receive thirty-day notice of transfer or discharge. The notice must include the reason for transfer or discharge, the effective date, the location to which the resident is transferred or discharged, a statement of the right to appeal, and the name, address, and telephone number of the state long-term care ombudsman;
- A safe transfer or discharge through sufficient preparation by the nursing home.

The Right to Complain, including the right to:

- Present grievances to the staff of the nursing home, or to any other person, without fear of reprisal;
- Prompt efforts by the nursing home to resolve grievances;
- Complain to the survey agency and ombudsman program.

The Right to Visits, including the right to:

- Immediate access by a resident's personal physician and representatives from the state survey agency and ombudsman programs;
- Immediate access by their relatives and for others "subject to reasonable restriction" with the resident's permission;
- Reasonable visits by organizations or individuals providing health, social, legal, or other services.

Advocates for Residents Rights

The Long Term Care Ombudsman Program is required by federal law to promote and protect the rights of residents of nursing homes and related facilities, such as board and care homes. Contact your local or state ombudsman for information and assistance with making sure that resident rights are respected. Many states also have citizen advocacy groups that champion resident rights. Obtain contact information for your state or local ombudsman and citizen advocacy groups by contacting the National Citizens' Coalition for Nursing Home Reform at 202-332-2275, e-mail: nccnhr@nccnhr.org, Web site: www.nccnhr.org.

If you are interested in learning more, the National Citizens' Coalition for Nursing Home Reform (NCCNHR) has several publications that may be of interest. Call 202-332-2275 for a publication list or visit the Web site at <http://www.nccnhr.org>.

➤ **Nursing Homes: Getting Good Care There -- Consumer Book**, Cost: \$14.95

➤ **Avoiding Physical Restraint Use - consumer booklet**, Cost: \$7.50

➤ **Avoiding Drugs Used as Chemical Restraints -- consumer booklet**, Cost: \$7.50

Order both (1 of each) Restraint booklets for \$14

➤ **Using Resident Assessment and Care Planning: An Advocacy Tool for Residents and their Advocates**, Cost: \$12

Prices listed do not include shipping and handling.

အညွှန်း

သင်္ကေတများ

ရက် 100 စောင့်ဆိုင်းကာလ၊ အာမခံ
မူဝါဒများ၊ ၂၆၈-၂၆၉
၃၆ နာရီ နေ့၊ အဆိုပါ၊ စာအုပ်၊ ၂၀၈၊
၃၀၅ 55 အသက်ရှင်လျက်
ရင့်ကျက်သော မောင်းနှင်မှု
အစီအစဉ်၊ AARP၊ ၁၄၂
70-အပေါင်း အစားအသောက် ပိရမစ်၊
၂၀၆-၂၀၇

တစ်

အလွှဲ (အရက်သမား အမည်မသိ)၊
ဝတ် ဆိုက်၊ ၃၉၊ ၂၉၃
AAA (ဇရာနယ်မြေအေဂျင်စီ) ၁၉၊
၁၃၄၊ ၁၆၅၊ ၂၁၈
သက်ကြီးရွယ်အိုအသိုင်းအဝိုင်း
ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၁၃၄-၁၃၅
နေထိုင်ရေးအထောက်အကူပြုပစ္စ
ည်းများ၊ သုတေသနပြုခြင်း၊ ၁၆၅
တည်နေရာ၊ ၁၃၄
ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ Ombudsman
အစီအစဉ်၊ ၁၃၄
ဝတ် ဆိုက်၊ ၁၃၄
AAA ဖောင်ဒေးရှင်း အတွက်
အသွားအလာ ဘေးကင်းရေး
ယာဉ်မောင်းစာအုပ်တိုက် ၁၄၂
ဝတ် ဆိုက်၊ ၃၀၁
AAHSA (အမေရိကန် အသင်းအဖွဲ့၏
အိမ်များနှင့်ဝန်ဆောင်မှုများ ဇရာ)
ဝတ်ဆိုက် ၁၆၁
AARP (အမေရိကန်အသင်း
အငြိမ်းစားများ) ၁၂၈၊ ၂၀၆
အသက်ရှင်လျက်
ရင့်ကျက်သော မောင်းနှင်မှု

လုပ်ငန်းမှ အချိန်ဇယားများ၊ လူကြီး
ဝန်ဆောင်မှု
စင်တာများ၊ ၂၁၇-၂၁၈
လိုက်လျောညီထွေမှု၊
ဝတ်ဆင်ရလွယ်ကူသည်။ အထည်-
ထောင်း၊ ၁၃၀
ADEA (အသက်
ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း။ ဦး
အလုပ်အကိုင်ဥပဒေ) ၄
ADEAR (အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ
ပညာရေးနှင့် ရည်ညွှန်းမှု)၊ ဝတ်
ဆိုက်၊ ၆၀၊ ၂၉၃
ချိန်ညှိခြင်း။ ရန်သူနာပြု
အိမ်ထောင်၊ ၁၈၀-၁၈၁
ADL များ (လုပ်ငန်းမှုများ ၏ နေ့စဉ်
အသက်ရှင်ခြင်း)၊
စီမံခန့်ခွဲရေး မေဆေး၊ ၉၈
အစီအစဉ် ၁၄၂
တရားဝင် Hotline နည်းပညာ
ကူညီမှု ပရောဂျက်၊ ၂၈၈
ဝတ် ဆိုက်၊ ၇၉၊ ၁၂၈၊ ၁၄၂၊ ၂၈၈၊
၃၀၁
အရည်အချင်းများ
(ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ)၊
အကဲဖြတ်ခြင်း။ ပါရီ-
လိုအပ်ချက်များ၊ ၁၉၆
Abledata Assistive နည်းပညာ၊
ဝတ်ဆိုက်၊ ၃၀၁
Absd-caring၊ ဝတ်ဆိုက်၊ ၂၃၂
အလွဲသုံးစားမှုနှင့် လစ်လျူရှုမှု၊
အိမ်ကျန်းမာရေး
ဂရုစိုက်ပါ။ အလုပ်သမား၊ ၁၁၇
သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်
အမေရိကန်၊ ဝတ်သို့ ဝင်ရောက်ပါ။
ဆိုက်၊ ၂၉၉
Access Foundation၊ 125, 130
ဆက်စပ်ပစ္စည်း တိုက်ခန်းများ၊
သက်ကြီးရွယ်အို
အိမ်ရာ၊ ၁၄၉
မတော်တဆမှုကာကွယ်ပေးခြင်း၊

ဟန့်တားခြင်း၊ ၅၀

TIA (ခဏတာ ischemic
တိုက်ခိုက်ခြင်း) ၄၈
ကင်ဆာ၊ ၆၂-၆၃
အန္တရာယ် ဆိုင်းဘုတ်များ၊ ၆၃-
၆၄
ရယူခြင်း။ ရောဂါအမည်၊ ၆၄-
၆၅
ကာကွယ်ရေး၊ ၆၂၊ ၆၆
စာရင်းဇယား အတွက်၊ ၆၃
ကုသမှု၊ ၆၅-၆၆
COPD (နာတာရှည်
အဟန့်အတား အဆုတ်
အဆုတ် ရောဂါ) ၃၃-၃၄

ဆိုးရွားရောဂါ၊ ၂၄-၃၀
ဆပင် အစားထိုးခြင်း၊ ၄
ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း၊
၂၀၃-၂၀၄
လုပ်ငန်းမှုများ ၏ နေ့စဉ် နေထိုင်သည်။
ကြည့်ပါ။ ADL များ

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်းဆိုင်ရာ
စီမံခန့်ခွဲမှု၊ ၀၁၁ ဆိုဒါ၊ ၁၈၂

အုပ်ချုပ်ရေး on ၆၈၇

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၊ ၉
၀၁၁ ဆိုဒါ၊ ၂၉၉
ဝင်ခွင့်လိုအပ်ချက်များ၊ သူနာပြုများ
အိမ်များ၊ ၁၇၅-၁၇၆

သက်ကြီးရွယ်အို စောင့်ရှောက်ရေး
သက်ကြီးရွယ်အို ဝန်ဆောင်မှု ၁၃၈
အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနေ
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ 254-255
သက်ကြီးဝန်ဆောင်မှုစင်တာများ၊ 217-
219 ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက် ၂၇၄

တာရှည်ခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်
မှုစွမ်းအား ရှေ့နေ၊ ၂၇၇-၂၇၈
နေထိုင်သည်။ လုပ်ငန်း၊ ၂၇၄-၂၇၆
ထောက်ခံသူများ၊ လူနာ၊ ၁၀၂-၁၀၃
အသက်အရွယ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု၊

ADEA (အသက်
အလုပ်အကိုင် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု
ဥပဒေ) ၄

အသက်အရွယ်ခွဲခြားဆက်ဆံမှု
အလုပ်အကိုင် မတွေ့သေး။

ကြည့်ပါ။ ADEA

အသက် အပိုင်းများ၊ ၄
ဂုဏ်သိက္ခာရှိသောခေတ်၊ ၀၁၁ဆိုက်၊

၂၉၈ အေဂျင်စီများ

အောင်လက်မှတ်များ၊ ၁၁၁-

၁၁၃

အိမ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

၊ ၁၁၆-၁၁၇ စာရင်းဇယားများ၊

၁၁၁-၁၁၃

ပြန်အမ်းငွေ၊ ၁၁၁- ၁၁၃

သင်တန်း၊ ၁၁၁- ၁၁၃

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုမူဝါဒ

အေဂျင်စီ နှင့် သုတေသန၊ ၃၈

၆၈၇၊ ၁၂-၃၃

အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ၊ ၅၈

dementia၊ ၅၈- ၆၀

အဆင်ဆင်၊ ၆၁

ကုသမှုများ၊ ၆၀- ၆၁

သတ်ပေးချက် ဆိုင်းဘုတ်များ၊

၅၈- ၅၉

အဆစ်အမြစ်ရှောင်ခြင်း၊ ၃၂- ၃၃

ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန်၊ ၁၉- ၂၀

ဦးနှောက် တိုက်ခိုက်မှုများ၊ ၄၈

ရောဂါအမည်၊ ၄၉-၅၀

သွေးယိုခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ ၄၉

ischemic လေဖြတ်ခြင်း၊ ၄၉

အကြားအာရုံ ဆုံးရှုံးမှု၊ ၁၄- ၁၇

နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုများ၊ ၅၀

အန္တရာယ် အချက်များ၊ ၅၁- ၅၅

ရောဂါလက္ခဏာများ၊ ၅၆

ဖျားနာမှုများ၊ ၆

လွတ်လပ်ရေး၊ ၆

ဘဝ အပြောင်းအလဲများ၊ ၄

မှတ်ဉာဏ် ဆုံးရှုံးမှု၊ ၂၀- ၂၁

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဟိသ်၊ ၃၆

အရက်၊ ၃၈- ၃၉

ပပင်သောက၊ ၄၃

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ၃၉- ၄၃

ကြောက်စိတ်၊ ၃၇

အကူအညီ၊ ၄၄- ၄၅

ဆုံးရှုံးမှု၊ ၃၇- ၃၈

ဆွေးဝါးမှုများ၊ ၃၆

အိပ် မမှုန့်၊ ၃၆

မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်း၊ ၄၂-

၄၃

သွားမန်၊ ၁၂

အရိုးပူရောဂါ၊ ၃၁- ၃၂

ပလပ်စတစ် ခွဲစိတ်မှု၊ ၄

မူလတန်း၊ ၃၂- ၃၃

အလွယ်တူနံ၊ ၁၃

ကိုယ်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု၊ ၄

အိပ်၊ ၁၇- ၁၉

လူအဖွဲ့အစည်း၊ ၄

အပူပိုင်းဒေသ အချက်များ၊ ၁၂

ဆီး မထိန်းနိုင်၊ ၂၄- ၂၅

ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ အတူ၊

၂၅- ၂၆

စက်ပစ္စည်းများ၊ ၂၇

ဆေးဝါးများ၊ ၂၆ အမြင်

အတွင်းတိမ်၊ ၂၇

ဆီးချိုရောဂါ၊

မျက်ကြည်လွှာရောဂါ၊ ၂၉

ရေတိမ်၊ ၂၈

ဆုံးရှုံးမှု၊ ၁၄

Macular degeneration၊ ၂၈

အိုမင်းခြင်း။ အသိုင်းအဝိုင်း

ဝန်ဆောင်မှုများ၊ AAAs၊

၁၃၄-၁၃၅

သက်ကြီးရွယ်အိုမိဘများ-

မိသားစုရှင်သန်မှု လမ်းညွှန်၊ ဗီဒီယို၊ ၂၀၂

သက်ကြီးရွယ်အိုမိဘများ၊ ဝတ်ဆိုက်၊
၂၀၂-၂၀၃ သိက္ခာ ၂၇၄၊ ၂၇၈
သဘောတူညီချက်များ၊ CCRCs
(ဆက်ရန်
ဂရုစိုက်ပါ။ အငြိမ်းစားယူ
အသိုင်းအဝိုင်းများ)၊ ၁၅၂
Al-Anon Family Groups, Inc.၊
ဝတ်ဆိုက်၊ ၃၉
ဘားမား အိုမင်းမူကော်မရှင်၊ ၃၀၇
အလာစကာ၊ အကြီးတန်းဌာနခွဲ
ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၃၀၇
အရက်
CAGE မေးခွန်းမေးသူ ၃၉
စိတ်ကျန်းမာရေး
အိုမင်းမူအခြေအနေ၊
အဆို၊ ၃၈-၃၉
အရက်သမားအမည်မသိ။ AA
ကိုကြည့်ပါ။ အယ်လ်ဇိုင်းမားနှင့်
စိတ်ကျရောဂါ အယ်လ်ဇိုင်းမားအသင်း၊
၂၈၄
အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ
သတိပေးချက် လက္ခဏာ၊ ၅၉
ဝတ်ဆိုက်၊ ၅၈၊ ၂၉၃
အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ
အိုမင်းခြင်း။ အခြေအနေများ၊ ၅၈
အဆင့်ဆင့်၊ ၆၁
ကုသမှုများ၊ ၆၀-၆၁
သတိပေးချက် ဆိုင်းဘုတ်များ၊
၅၈-၅၉
dementia၊ ၅၈-၆၀၊ ၂၀၉
နှစ်ရှည်စောင့်ရှောက်မှုအာမခံ၊
၂၆၈
VA
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု
အစီအစဉ်များ၊ ၂၅၆
အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါပညာပေး
နှင့် ရည်ညွှန်းသည်။ ADEAR ကို
ကြည့်ပါ။
Ambesti ဝတ်ဆိုက်၊ ၂၆၅-၂၆၆
လူနာတင်ယာဉ် ရောက်ရှိလာခြင်း၊
ဆေးရုံဖုံး-
အသက်၊ ၉၇
အမေရိကန်အကယ်ဒမီ
အရိုးအထူးကု
ခွဲစိတ်ဆရာဝန်များ၊ ၇
အမေရိကန် အသင်းအဖွဲ့၏ အိမ်တွဲ
သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်

ဝန်ဆောင်မှုများ
CCRC စစ်ဆေးခြင်းနှင့်
အသိအမှတ်ပြုခြင်း စုံစမ်းရေး၊
၁၅၁
ဝတ် ဆိုက်၊ ၃၀၁
အမေရိကန် အငြိမ်းစားအသင်း
ပုဂ္ဂိုလ်များ။ AARP ကိုကြည့်ပါ။
အမေရိကန်ပြည်တွင်းရေးဘုတ်အဖွဲ့
ဆေးဝါးကုသရေး၊ ၇၅
အမေရိကန်ကင်ဆာအဖွဲ့အစည်း
ကင်ဆာအန္တရာယ်လက္ခဏာ
များ၊ ၆၃-၆၄
ကင်ဆာစာရင်းဇယား၊ ၆၃
ကင်ဆာကုသမှုဆိုင်ရာ
အချက်အလက်၊ ဝတ်ဆိုက်၊ ၆၆
အမေရိကန်ကောလိပ်
အဆစ်အမြစ်ရောဂါ၊ ဝတ် ဆိုက်၊ ၃၃
အမေရိကန်ဆီးချိုအသင်း၊ ဝတ်ဆိုက်၊
၃၀၊ ၂၀၈၊ ၂၉၄
American Geriatrics Society၊ ဝတ်
ဆိုက်၊ ၇၄
အမေရိကန်နှလုံးအဖွဲ့အစည်း
လေဖြတ်ရောဂါလက္ခဏာ ၄၉
ဝတ်ဆိုက်၊ ၅၄-၅၅၊ ၂၉၄
အမေရိကန် ဆေးရုံ ဖောင်ဒေးရှင်း၊
၂၂၈-၂၂၉၊ ၂၉၈

၃၈

အမေရိကန် အဆုတ် အသင်းအဖွဲ့၊ ဝတ်
ဆိုက်၊ ၂၉၄
အမေရိကန်-ဆာမိုအာ၊ နယ်မြေ
အုပ်ချုပ်ရေး on ဇရာ၊ ၃၃၃
ပိုမိုကောင်းမွန်သော
စောင့်ရှောက်မှုအတွက် အမေရိကန်များ
သေခြင်း၊ ဝတ်ဆိုက် ၂၃၂
Amsler စမ်းသပ်မှု၊ ၂၉
မေ့ဆေးပေးခြင်း၊ ၉၈
မေ့ဆေးဆရာဝန်များ၊ စီမံခြင်း။
မေ့ဆေး၊ ၉၈
anginal၊ နှလုံးဖောက်နိုင်ခြေအချက်၊
၅၄-၅၅
ပူပင်သောက
dementia၊ ၂၀၉
စိတ်ကျန်းမာရေး
အိုမင်းမူအခြေအနေ၊ အဆို၊
၄၃
တိုက်ခန်းများ၊
သက်ကြီးရွယ်အိုအိမ်ရာများ၊
၁၄၈-၁၄၉
Appleton, Michael, At Home တို့နဲ့
Terminal Illness- မိသားစု
ဆေးရုံလမ်းညွှန်စာအုပ် အိမ်၊ ၃၀၅
အိုမင်းရင့်ရော်မှုဆိုင်ရာ
နယ်မြေအေဂျင်စီ။ AAA ကိုကြည့်ပါ။
အာလင်တန် အမျိုးသား သုသာန်၊ ၂၅၇
ဆေးရုံများ၊ လူနာတင်ယာဉ်များ
ရောက်ရှိလာခြင်း၊
၉၇
အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း၊ ၃၂-၃၃
အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း။
ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ဝတ် ဆိုက်၊ ၂၉၄
အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း။ ဖောင်ဒေးရှင်း
သတင်းအချက်အလက်
လိုင်း၊ ကတ်ဆိုင်များ၊ ၃၃
အမျှ မိဘများ အသက်၊ ၃၀၅
အက်ဖြတ်ချက်များ
abilites မိဘများ
ကားမောင်းခြင်း၊ ၁၄၁-
၁၄၃
သက်ကြီးရွယ်အို၊ ၇၃-၇၄
မိဘလိုအပ်ချက်
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ ၁၉၂-၁၉၃
မိသားစု ဘဝ၊ ၁၉၅-၁၉၆
မိသားစု အစည်းအဝေးများ၊
၁၉၈-၁၉၉
မိသားစု-အဖွဲ့ဝင် ကျွမ်းကျင်မှု၊

၁၉၇
 ငွေကြေး၊ ၁၉၇-၁၉၈
 ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည် ၁၉၆
 ကိုယ်ပိုင်အလုပ်ဘဝ၊ ၁၉၃-၁၉၅
 အာကာသ၊ ၁၉၆
 အချိန်ခွဲဝေမှု၊ ၁၉၂-၁၉၃ လူနာ
 ဘိုးဘွားရိပ်သာ ၁၈၀
 ခရီးဝေးသွားခြင်း၊
 ထောင်၊ ၇၈
 ပိုင်ဆိုင်မှု၊ ၂၈၆-၂၈၇
 တာဝန်၊ Medicaid၊ ၂၆၂
 အကူအညီအစီအစဉ်များ (အလုပ်)၊
 ကလေး

နင့် Elder Care Insights, Inc.၊

၁၉၃
 အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြု
 အဆောက်အအုံများ၊ ၁၅၈-၁၅၉
 ကုန်ကျစရိတ်၊ ၁၆၆
 သတ်မှတ်ချက် အတွက်၊ ၁၅၈-၁၅၉
 dementia၊ ၁၅၈
 မိဘ၊ လာရောက်ခြင်း၊ ၁၆၀
 စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ၊ ၁၆၁
 သုတေသနပြုခြင်း၊ ၁၆၂
 မေးခွန်းမေးသူ၊ ၁၆၂-၁၆၅
 ဂုဏ်သတင်း၊ ၁၆၅-၁၆၆
 ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၁၆၀-၁၆၁

Terminal Illness ဖြင့် အိမ်တွင်း : A
 မိသားစု လမ်းညွှန်စာအုပ် ရန်ဆေးရှ်
 ဌာနအဆိုပါ အိမ်၊ ၃၀၅
 ရှေ့နေများ၊ သက်ကြီးဥပဒေ၊ ၂၈၄-၂၈၅
 ရှေ့နေချုပ်ရုံး၊ သုတေသန-
 နေထိုင်ရေးအထောက်အကူပြုပစ္စ
 ည်းများ၊ ၁၆၆ ရှေ့နေ ၂၉၀
 သူနာပြုရွေးချယ်ခြင်း၊ ရရှိနိုင်မှု
 အိမ်ခြေ ၁၇၂

ခ

ကလေး boomers၊
 ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှု အာမခံ၊ ၂၆၄
 Baltimore အလျားလိုက် လေ့လာပါ။
 ဇာ၊ ၉၇၊ ၅၁
 ဘဏ်လုပ်ငန်းရှင်များ၊ ခရီးဝေး
 ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး၊ ၇၆
 ရေချိုးခြင်း။
 နေထိုင်ရေးအထောက်အကူပြု
 ဝန်ဆောင်မှု၊ ၁၆၀
 ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ ၂၀၈-၂၀၉
 ဘေးကင်းရေး၊ ၂၀၈-၂၀၉
 ရေချိုးခန်း၊ မိုးလုံလေလုံ အိမ်
 ဘေးကင်းရေး၊ ၁၂၅-၁၂၆
 အိပ်ရာ အနာများ
 ဆေးရုံများ၊ ကာကွယ်ခြင်း၊ ၁၀၁-
 ၁၀၂ ဘိုးဘွားရိပ်သာ
 စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်သည်-
 ment၊ ၁၈၃
 အိပ်ခန်းပြင်ဆင်မှု၊
 ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ ၂၀၄-၂၀၅
 အကျိုးကျေးဇူးများ
 Medicare၊ ၂၄၃
 VA ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊
 253-254 benzodiazepines
 ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ၄၃ Beresford၊
 Larry၊ The Hospice
 လက်စွဲစာအုပ်၊ ၃၀၅
 ပိုကောင်းပါတယ်။ စီးပွားရေး ဗျူရို၊
 သုတေသနပြုခြင်း။
 နေထိုင်ရေးအထောက်အကူပြုပစ္စည်း
 များ ၁၆၆
 ဘေလ်များ (ဆေးရုံ)၊
 ပေးဆောင်ခြင်း၊ ၁၀၄-၁၀၅

အပြာရောင်စာမျက်နှာများ၊
 သက်ကြီးရွယ်အိုဝန်ဆောင်မှုများ၊
 ၁၃၆ ခန္ဓာကိုယ်တုံ့ပြန်မှု၊
 မူးယစ်ဆေးဝါး ၈၆
 ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်၊
 အိုမင်းရင့်ရော်မှုအခြေအနေ၊
 အကြောင်းအရာ၊ ၁၉-၂၀
 ဦးနှောက် တိုက်ခိုက်မှုများ၊ ၄၈-၅၀
 ဦးနှောက်ပင်မသေဆုံးမှု၊ ၂၈၀-
 ၂၈၁ အမှတ်တံဆိပ်ဆေး ၈၅
 သင်္ချိုင်းနှင့် အောက်မေ့ဖွယ်
 အကျိုးကျေးဇူးများ၊ စစ်ပြန်များ

တည်နေရာ၊ ၂၅၈-၂၅၉
 သင်္ဂြိုဟ်စရိတ်၊ VA
 ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ ၂၅၇
 သင်္ချိုင်း အလံများ၊ ၂၅၈
 ဗျောင့်၊ အိုင်ရာ၊ သေလုမြှောပါး
 ကောင်းပြီ၊ ၃၀၅

ဂ

CAGE မေးခွန်းလွှာတွင်
 အရက်စွဲခြင်း၊ ၃၉
 ကယ်လီဖိုးနီးယား၊ ၂၀၆
 ကင်ဆာ၊ အိုမင်းခြင်း။ အခြေအနေများ၊
 ၆၂-၆၃ အန္တရာယ်လက္ခဏာများ၊
 ၆၃-၆၄
 ရောဂါအမည်၊ ၆၄-၆၅
 ကာကွယ်ရေး၊ ၆၂၊ ၆၆

ကုသမှု၊ ၆၅-၆၆ VA
ကျန်းမာရေးစောင့်
ရှောက်မှု၊ 256
ကင်ဆာ သတင်းအချက်အလက်
ဝန်ဆောင်မှု၊ ၂၅၆ ကင်ဆာအသင်း၊
၂၁၅
ဂရုစိုက်ပါ။ မန်နေဂျာများ
စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်များ၊
ဘိုးဘွားရိပ်သာ ၁၈၀
စောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်ချက်များ၊
ဘိုးဘွားရိပ်သာများ
အိပ်ရာ အနာများ၊ ၁၈၃
ရေခဲတံ၊ ၁၈၄
မထိန်းနိုင်၊ ၁၈၃
လွတ်လပ်ရေး၊ ၁၈၅
ဆေးဝါးများ၊ ၁၈၄
အာဟာရ၊ ၁၈၄
ချုပ်နှောင်မှု၊ ၁၈၃
ကျိတ်များ၊ ၁၈၄
Caregiver Survival Resources၊ ဝတ်
ဆိုက်၊ ၂၀၂
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ လမ်းညွှန်၊ ၂၀၉၊
၂၀၅
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ ၉၁၁၊ ဝတ် ဆိုက်၊
၂၀၂-၂၀၃၊
၂၁၅
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ ၉၊ ၂၁၄- ၂၁၇
မတော်တဆမှုကာကွယ်ခြင်း၊ 203-
204
သက်ကြီးဝန်ဆောင်မှုစင်တာများ၊
217-218 လိုအပ်ချက်များကို
အကဲဖြတ်ခြင်း၊ ၁၉၂-၁၉၃
ဟန်ချက်ညီခြင်း။ ၁၀၊ ၂၁၄- ၂၁၅
ရေချိုး၊ ၂၀၈-၂၀၉
အိပ်ခန်းပြင်ဆင်မှု၊
၂၀၄- ၂၀၅
ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု၊ ၂၁၄- ၂၂၀
အိမ်အလုပ် ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၂၁၇
အသိုင်းအဝိုင်း ဝန်ဆောင်မှုများ၊
၂၁၆
အယူဝါဒ၊ ၂၂၀- ၂၂၁
dementia၊ ၂၀၉- ၂၁၁
ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ ၂၀၀
ရောဂါများ၊ ၂၁၄၊ ၂၁၇- ၂၂၀
ဆရာဝန် အမှု၊ ၂၀၂- ၂၀၃
သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ၂၀၂- ၂၀၃
စိတ်ခံစားမှု အခြေအနေတွေ၊ ၂၁၄
သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အန္တရာယ်၊
၂၀၃- ၂၀၄
မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ၊ ၂၁၄- ၂၁၆၊
၂၁၉- ၂၂၀
အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူ၊ ၇၉- ၈၁
အလုပ်ခန့်အကူညီ၊ ၂၁၇

အိမ် ကျန်းမာရေး
ဂရုမစိုက်၊ ၂၁၇
အိမ်ဖော် ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၂၁၇
ဆေးရုံ၊ ၂၂၈- ၂၂၉
ဖျားနာမှုများ၊ ၂၁၄
မန်နေဂျာများ၊ ၂၁၄- ၂၁၅
အစားအစာများ၊ ၂၀၅- ၂၀၈
ဆေးဝါးများ၊ ၂၀၅- ၂၁၁
သူနာပြု မှတ်စုံများ၊ ၂၀၂- ၂၀၃
အာဟာရ၊ ၂၀၅- ၂၀၈
စည်းရုံးရေး စာရွက်စာတမ်း၊ ၂၀၃
ပြင်ဆင်မှုများ၊ ၂၀၂
သက်သာရာရ ဂရုမစိုက်၊ ၂၁၈- ၂၁၉
တာဝန်၊ ၂၁၆
ဘေးကင်းရေး၊ ၂၁၀- ၂၁၁
ဝန်ဆောင်မှုနှင့်
သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ ၂၁၆-
၂၁၈
အိပ်ပါ။ တာဝန်တရပ်၊ ၂၁၇
အိမ်ထောင်ဖက်၊ ၂၁၉
ဖြည့်စွက်စာ၊ 205-206၊ 208
ပံ့ပိုးကူညီရေးအဖွဲ့များနှင့်
အစီအစဉ်များ၊
၁၃၈၊ ၂၁၅
လမ်းလွဲခြင်း။ နေထိုင်သူများ၊ ၂၁၀-
၂၁၁

CaregiverZone၊ ဝတ်ဆိုက်၊ 202-203၊
၂၁၅
ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ဝိညာဉ်ရေးခရီး
အချစ်၊ ဆုံးရှုံးမှု နှင့် သက်တမ်းတိုးခြင်း၊
၂၂၀၊ ၃၀၅
CARF၊ ကူညီနေထိုင်
စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ၊ ၁၆၁
Caring Concepts၊
ဝတ်ဆင်ရလွယ်ကူသည်။ အဝတ်အစား
၁၃၀
ကော်ဇောခင်းခြင်း၊ မိုးလုံလေလုံ အိမ်
ဘေးကင်းရေး၊ ၁၂၆
Carter၊ Rosalynn / သင့်ကိုယ်သင်
ကူညီပါ။ အခြားသူများကိုကူညီပါ၊
၃၀၅
case management
သက်ကြီးရွယ်အိုဝန်ဆောင်မှု၊ ၁၃၈
အတွင်းတိမ်၊ အမြင်အာရုံအခြေအနေ၊ ၂၇
ကျွေးမွေးညှိခံသော၊
လူနေမှုပုံစံများ၊ ၁၂၉
အစာကျွေးခြင်း၊ ၅၄ CCAC
(ဆက်လက်ပြုစုစောင့်ရှောက်
က်ရေး
အသိအမှတ်ပြုပါတယ်။ ကော်မရှင်)၊
ဝတ် ဆိုက်၊ ၁၅၅
CCRCs (ဆက်လက်စောင့်ရှောက်မှု
အငြိမ်းစားယူ အသိုင်းအဝိုင်းများ)၊
အသက်ကြီး early အိမ်ရာ၊ 151-153
ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးဗဟိုဌာန၊
အကြောင်းအရာများ၊ ၉၉
စင်တာ အတွက် Medicare စည်းရုံးရေး၊
ဝတ် ဆိုက်၊ ၃၀၁
ဦးနှောက်သေခြင်း၊ ၂၈၀-၂၈၁
အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်များ၊
အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု
အေဂျင်စီများ၊ ၁၁၁- ၁၁၃
လက်မှတ်ရသူနာပြု၏လက်ထောက်၊
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု သင်တန်း၊
၁၀၉
အသိအမှတ်ပြု သူနာပြု၊
လက်ထောက်များ၊ ကြည့်ပါ။
CNA များ
စစ်ဆေးခြင်း။ အကြားအာရုံ၊ ၁၆
CHF congestive heart failure ကို
ကြည့်ပါ။ ကလေးနှင့် သက်ကြီးရွယ်အို

စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ
ထိုးထွင်းသိမြင်မှု၊
Inc.,
အလုပ်အကူအညီအစီအစဉ်များ၊
၁၉၃-၁၉၄
သက်ကြီးရွယ်အိုမိဘများ၏
သားသမီး ၂၁၅ ဦး၊ ၃၀၀
ရွေးချယ်မှု ၌ သေလုဆဲဆဲ၊
Inc.၊ ၂၇၅၊ ၂၇၇-၂၇၈
ကိုလကစထရော ကြောင့်
နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ၊ တိုရို၊ ၅၃-
၅၄
အိမ်မှုကိစ္စဆောင်ရွက်
ပေးခြင်း။
ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု
ကံ၊ ၂၁၇
အိမ်ရှင်မ သက်ကြီးရွယ်အို
ဝန်ဆောင်မှု၊ ၁၃၈
ကွန်ရက်များ၊ ခရီးဝေး
စောင့်ရှောက်မှု- ပေးကမ်းခြင်း၊
၇၇
နာတာရှည် အဟန့်အတား
အဆုတ် အဆုတ်ရောဂါ။ COPD
ကို ကြည့်ပါ။
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့်
ဦးနှောက်ထိခိုက်ခြင်း၊ ၅၀
client assessments
သက်ကြီးရွယ်အိုဝန်ဆောင်မှု၊ ၁၃၈
ဆေးခန်း စမ်းသပ်မှုများ
ကင်ဆာ ကုသမှု၊ ၆၆
ဆေးဝါးများ၊ ၈၉
အမျိုးသားကျန်းမာရေးတက္ကသိုလ်
၈၉ မိဘများကိုအကဲဖြတ်ခြင်း၊
ခေါ်ဆိုမှု Quiz ကိုပိတ်ပါ။
ကားမောင်းသည်။ စွမ်းရည်များ၊ ၁၄၃
အဝတ်အစား၊ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေနဲ့
လိုက်ဖက်တဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံ၊ ၁၃၀

CNAs (အသိအမှတ်ပြု သူနာပြုအကူ-
tants) ၁၈၁
codicil၊ ၂၉၀ ဆက်သွယ်ရေး
သေခြင်း၊ ၂၅-၂၆၊ ၂၃၂
အမျိုးသားဆေးရုံဖောင်ဒေးရှင်း၊
၂၅-၂၆
အဖျားရောဂါ၊ ၂၂၄
ရပ်ရွာငွေပေးချေမှုရွေးချယ်စရာများ၊
၁၁၅-၁၁၆
အသိုင်းအဝိုင်း
ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၂၆၄
ဇရာ၊ AAAs၊ ၁၃၄- ၁၃၅
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ ၂၁၆
ခရီးဝေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု၊ ၇၇
အဖော်ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၁၃၈၊ ၂၆၄
တိုင်ကြားစာ၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာ ၁၈၇
နေထိုင်ခြင်းအတွက် Idiot
၏လမ်းညွှန်ချက်အပြည့်အစုံ
ကြာကြာနှင့် ကျန်းမာပါစေ၊ ၄၄
Idiot's Guide to Wills နှင့် အိမ်ယာ၊
၂၈၉
ကွန်ပျူတာ မြေမျက်နှာသွင်ပြင်
စကင်နာ၊ ၄၉ အခြေအနေများ၊
အိုမင်းခြင်း။
အယ်လ်ဒိုင်းမှား ရောဂါ၊ ၅၈- ၆၁
အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း၊ ၃၂- ၃၃
ခွန်ကုန် အပူချိန်၊ ၁၉- ၂၀
ဦးနှောက် တိုက်ခိုက်မှုများ၊ ၄၈- ၅၀
ကင်ဆာ၊ ၆၂- ၆၆
COPD (နာတာရှည်
အဟန့်အတား အဆုတ်
အဆုတ် ရောဂါ) ၃၃-၃၄
ဆီးချိုရောဂါ၊ ၂၉- ၃၀
ဂေါက်၊ ၃၃
အကြားအာရုံ ဆုံးရှုံးမှု၊ ၁၄-၁၅၊ ၁၇
နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုများ၊ ၅၀- ၅၆
မှတ်တမ်း ဆုံးရှုံးမှု၊ ၂၀-၂၁
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၊ ၃၆-
၄၅
အရိုးအဆစ်ရောင်ခြင်း၊ ၃၂
အရိုးပွရောဂါ၊ ၃၃-၃၂
ဒုလ္လာ အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း၊ ၃၂
အိပ်၊ ၁၇- ၁၉
ဆီး မထိန်းနိုင်၊ ၂၄- ၂၇
အမြင်အာရုံအခြေအနေများ၊
၁၄၂-၂၉ ညီလာခံ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု၊
မိသားစု အစည်းအဝေးများ၊
၁၉၉
congestive heart failure နှလုံး
တိုက်ခိုက်မှုအန္တရာယ်အချက်၊ ၅၅
သဘောတူညီချက်ပုံစံများ၊ ၉၇-၉၈

စားသုံးသူ၊ ချွေတာရေး
အကြံပြုချက်များ၊ ၂၆၂ ဆီး၊ ဆီး၊
၂၅-၂၇ ဆက်လက်၍ စောင့်ရှောက်မှု
အသိအမှတ်ပြုခြင်း။
ကော်မရှင်။ CCAC
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး
အငြိမ်းစားယူခြင်းကို ကြည့်ပါ။
အသိုင်းအဝိုင်းများ။ CCRCs ကို
ကြည့်ပါ။ COPD (နာတာရှည်
အဟန့်အတား pul-
ဘုန်းကြီး အဆုတ် ရောဂါ)
ကျန်းမာရေး အခြေအနေ၊ ၃၃-၃၄
Cosgrove၊ မဲလ်ဘာ / ဘယ်လိုလဲ
ရန်ရှင်သန်ပါ။
အချစ်ပျောက်ဆုံးခြင်း၊ ၃၀၅
ပူဖောင်းကုန်ကျစရိတ်။
ရှယ်ယာခွဲဝေမှုကို ကြည့်ပါ။
အဖိုးအခ
ကုန်ကျစရိတ်
သက်ကြီးဝန်ဆောင်မှုစင်တာများ၊
၂၁၇-၂၁၈ လူနေရေး
အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ
၁၆၆
မူးယစ်ဆေးဝါး၊ ၉၂- ၉၃
ဆေးရုံ၊ ၂၉- ၂၃၀

နှစ်ရှည်စောင့်ရှောက်မှုအာမခံ၊ ၂၆၄
Medicare၊ 243-244

သူနာပြု အိမ်ထောင် ၁၆၉
Medi-gap မူဝါဒများ၊ ၁၇၁
Medicaid၊ ၁၇၀-၁၇၁
Medicaid စွန့်လွှတ်မှု
အစီအစဉ်များ၊

၁၇၂
Medicare၊ ၁၆၉-၁၇၀
Medicare မှ စီမံခန့်ခွဲသော

စောင့်ရှောက်မှု၊ ၁၇၂
စစ်မှုထမ်းဟောင်း
ဘိုးဘွားရိပ်သာ၊

၁၇၁
အာမခံ (အာမခံ) လူနာတင်ယာဉ်
ဆိုက်ရောက်၊ ၉၇
အာမခံမူဝါဒများ၊ ၂၆၉
နှစ်ရှည်စောင့်ရှောက်မှုအာမခံ
၊

၂၆၆-၂၆၇
အယူဝါဒ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၊
၂၂၀-၂၂၁ အရေးကြီးသော
အခြေအနေများ၊ မိသားစုဝင်များ၊
ဘီယာ၊ ၂၃၂
CRNA၊ မေ့ဆေး စီမံခန့်ခွဲရေး၊ ၉၈
CT ရိုက်သည်။ (ကွန်ပျူတာ
မြေမျက်နှာသွင်ပြင်) စကင်နာ၊ ၄၉
ယဉ်ကျေးမှု ဘိုးဘွားရိပ်သာ
ရွေးချယ်ခြင်း၊ ၁၇၃
ချုပ်နှောင်ထားသည်။ ဂရုစိုက်၊ အိမ်
ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။
လက်ထောက် ၁၀၉

ဃ

သက်ကြီးရွယ်အို ဝန်ဆောင်မှု-
နေ့စဉ် နေထိုင်သည်။ လုပ်ငန်းများ
နေထိုင်ရေးအထောက်အကူပြု
ဝန်ဆောင်မှု၊ ၁၆၁
အိမ်ရှင်မစောင့်ရှောက်မှု၊ ၁၀၈
အန္တရာယ်လက္ခဏာများ၊ ကင်ဆာ၊
၆၃-၆၄ သေခြင်း။
ဦးနှောက်၊ ၂၈၀-၂၈၁
ဆက်သွယ်ရေး၊ ၂၂၅-၂၂၆၊ ၂၃၂
ဆက်ဆံခြင်း။ အတူ၊ ၂၂၆-၂၂၈

ဌာန ၏ ကာကွယ်ရေး၊ စစ်တပ်
အသုဘ၊ ၂၅၇-၂၅၈
ဌာန ၏ ကျန်းမာရေး (ပြည်နယ်)၊
ဆေးရုံရွေးချယ်ခြင်း ၉၆
ဌာန ၏ အလုပ်သမား၊
သက်ကြီးရွယ်အို
အလုပ်အကိုင်စာရင်းဇယား၊ ၉
စစ်မှုထမ်းဟောင်း ဦးစီးဌာန၊ ၂၅၆၊

၂၉၉
သုတေသနဌာနများ၊ ing
အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြု
အဆောက်အဦများ၊ ၁၆၆
မှီခိုနေသောမိဘ၊ မိသားစုပြောင်း၊
အခန်းကဏ္ဍများ၊ ၅
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိတ်ကျန်းမာရေး
အိုမင်းခြင်း။ အခြေအနေ၊ ၃၉-၄၃
ဆီးချိုရောဂါ၊
ဦးနှောက် တိုက်ခိုက်မှုများ၊ ၅၀
ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ ၂၉-၃၀
အရင်းအမြစ်များ
အမေရိကန်ဆီးချိုရောဂါ
အသင်း၊ ၃၀
အမျိုးသားတက္ကသိုလ်
ဆီးချိုရောဂါ &
အစာခြေခြင်း။ &

ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ ၃၀
ဆီးချိုရောဂါ အသင်းအဖွဲ့၊ ၂၁၅
ဆီးချိုရောဂါ မျက်ကြည်လွှာရောဂါ၊
အမြင် condi- အကြောင်းအရာများ၊

၂၉
ရောဂါရှာဖွေရေး ဆက်စပ် အဖွဲ့များ။
ကြည့်ပါ။
DRGs

လမ်းညွှန်၊ ဆေးဝါးများ၊ ၈၅
ဥတု၊ ဆေးရုံတွေ၊ ၁၀၄
လျှော့ချရေးများ၊ မားကတ်တင်း

မိသားစုဝင် ၂၃၂ ချစ်တယ်။
မထင်ပါနဲ့၊ စကားပိုင်းများ၊
၂၂၅-၂၂၆
ဂိတ်အခြေအနေများ၊ 226-228
ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာဖြင့် သေခြင်းတရား
ဗဟို၊ ၀ဘ် ဆိုက်၊ ၂၃၂
တရားမျှတခြင်း၊ ၂၉၀
အလွန်ခြင်း၊ အိပ်ခန်း၊ ၂၀၄-၂၀၅
နုတ်ယူနိုင်သော၊ Medicaid၊ ၂၄၈

မူးယစ်ဆေးဝါး။ ကြည့်ပါ။
ကိုလည်းဆေးဝါးများ
အမှတ်တံဆိပ်၊ ၈၅
ကုန်ကျစရိတ်၊ ၉၂-၉၃
သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ၈၄-၈၆
ယေဘုယျ ၈၅
အချက်အလက်
အမျိုးသား
စာကြည့်တိုက် ၏
ဆေးတက္ကသိုလ် ၈၇၊
၉၀
ဆေးဝါးပညာရှင်များ၊ ၈၇-၈၉
အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှု၊ ၈၄-၈၅၊
၁၀၄
ဆရာဝန်လက်မှတ်မပါဝယ်ယူနိုင်
သော တံဆိပ်များ၊ ၈၆
PBM၊ ၈၈-၈၉
တုံ့ပြန်မှုများ၊ ဂျာနယ် အမေရိကန်
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အသင်းအဖွဲ့၊
၈၄

တာရှည်ခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု
အာဏာ ney၊ ၂၇၃-၂၇၈
တာရှည်ခံဆေးဘက်ဆိုင်ရာ
ပစ္စည်းကိရိယာ။ ကြည့်ပါ။
DME
သေလုငြောပါး ကောင်းပြီ၊ ၃၀၅

E-F

EAP (ဝန်ထမ်းအကူအညီ
အစီအစဉ်များ)၊ ၁၉၃
အစာကြေ၊ ၀ဘ် ဆိုက်၊ ၂၀၅-၂၀၈
ECT (အီလက်ထရောနစ်ကုထုံး)၊ ၄၄
အသက်ကြီးပြီ။ အိမ်တွင်း အိမ်ရာ

အိမ်ရာလမ်း၊ သက်ကြီးရွယ်အို
ယိုယွင်းခြင်း၊ macular (အမြင် con-
ရာထူး)၊ ၂၈
ဒလာဝါ၊ တပ်ခွဲ ၏ ဝန်ဆောင်မှုများ
အတွက် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်၍
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်
အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၊
မသန်စွမ်းမှု ၃၀၈
ပိုဆောင်မှု၊ ဆေးဝါးများ၊ ၁၂၉
dementia

အယ်လ်ဒိုင်းမား ရောဂါ၊ ၂၀၉
ရောဂါရှာဖွေခြင်း၊ ၅၉-၆၀
အန္တရာယ် အချက်များ၊ ၅၈
ပုံပင်သောက၊ ၂၀၉
အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြု
အဆောက်အဦများ၊ ၁၅၈
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၊ 209-211
ကျန်းမာရေးဌာနများ၊
သုတေသနလုပ်ငန်းများ၊
အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြု
အဆောက်အဦများ၊ ၁၆၅

ရေခဲများ၊ ၁၃၇
ခွဲခြားဆက်ဆံမှု (အသက်)၊ ADEA
(အသက် အလုပ်အကိုင်
ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ဥပဒေ) ၄
ရောဂါများ
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ ၂၁၄၊ ၂၁၇-
၂၂၀
ဆေးရုံ၊ ၂၂၈-၂၂၉
ဂိတ် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၊ ၂၂၄
DME (တာရှည်ခံသည်။
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ
ပစ္စည်းကိရိယာ- ment) ၁၁၃
DNR (အသက်မရှင်ပါ)၊ ၂၇၇
အသက်မရှင်ပါနှင့်။ DNR ကို
ကြည့်ပါ။ ဆရာဝန်များ
ဆေးဝါးများ၊ ၈၆-၈၈
အမိန့်ရန် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ ၂၀၂-
၂၀၃ အဖျားရောဂါ၊ ၂၂၄
စာရွက်စာတမ်းများ
(တရားဝင်)
ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက်
၂၇၄
တာရှည်ခံကျန်းမာရေးစောင့်
ရှောက်မှုစွမ်းအား ရှေ့နေ၊
၂၇၇-၂၇၈
အသက်ရှင်ခြင်းဆန္ဒ၊
၂၇၄-၂၇၆ စာ ဇာ
နည်းဥပဒေ၊ ၂၈၉
အလိုတော်၊ ၂၈၈
အိပ်ခန်း ဂရုမစိုက်၊ VA ကျန်းမာရေး
ဂရုမစိုက်၊ ၂၅၄-၂၅၅
ဒေါက်တာ Ira ဖျောင့်၊ ဝတ် ဆိုက်၊
၂၂၈ DRGs
(ရောဂါရှာဖွေရေးဆိုင်ရာအဖွဲ့များ)၊
၁၀၄
ကားမော
င်းသည်။
ဆေးဝါးများ၊ ၁၄၀
မိဘ၊ ၁၃၉
အက်ဖြတ်ခြင်း။ စွမ်းရည်များ၊
၁၄၁-၁၄၃
ရပ်ခြင်း၊ ၁၄၄-၁၄၅
အမြင်အာရုံ၊ ၁၄၀

၁၅၀
သက်ကြီးဥပဒေရှေ့နေများ၊ ၂၈၄-၂၈၅
Eldercare Locator၊ 128၊ 132၊ 299
သက်ကြီးရွယ်အို
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ ၂၀၂-၂၀၃
ရောဂါအမည်၊ ၄
မူးယစ်ဆေးဝါး၊ ၈၄
ခန္ဓာကိုယ် တုံ့ပြန်မှု၊ ၈၆
အမြန်အလွန်ဆက်ဆံမှု၊ ၈၄-၈၅
အလုပ်အကိုင် စာရင်းဇယားများ၊ ၉
ကြောက်စိတ်၊ ၈
ပြုတ်ကျ၊ ၆-၇
ဖျားနာမှုများ၊ ၇
ရုပ်မြင်သံကြား၊ ၃၇
မျိုးဗီဇ၊ ၈ အိမ်ရာ၊
အသုံးအဆောင် တိုက်ခန်းများ
၁၄၉ CCRCs
(ဆက်လက်စောင့်ရှောက်မှု
အငြိမ်းစားအသိုင်းအဝိုင်းများ)၊
၁၅၁-၁၅၃
အသက်ကြီးပြီး။ အိမ်တွင်း
အိမ်ရာ အခွင့်အလမ်း၊ ၁၅၀
မွေးစား ဂရုမစိုက်၊ ၁၅၀-၁၅၁
အိမ်ဖော်၊ တည်နေရာ၊ ၁၄၉
စနစ် ဟု တိုက်ခန်းများ၊ ၁၄၈-၁၄၉
ဆေးဝါးများ၊ ၈၅-၈၈
အများသူငါ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး၊
၁၄၅
ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၁၃၇-၁၃၉
အပြာ စာမျက်နှာများ၊ ၁၃၆
အစိုးရ အေဂျင်စီများ၊ ၁၃၆
မားကတ်တင်း လျှော့စျေးများ၊
၁၃၇
ဖုန်းစာအုပ် ၁၃၆
ယူနိုက်တက် နည်းလမ်း
အေဂျင်စီ၊ ၁၃၆
အဝါရောင်စာမျက်နှာများ
၁၃၆

သက်ကြီးရွယ်အိုဝန်ဆောင်မှုဌာနခွဲ
(ကွန်နက်တီကပ်)၊ ဝတ်ဆိုက်၊ ၃၀၈
ElderlyWeb၊ ဝတ်ဆိုက်၊ 302
electroconvulsive ကုထုံး၊ ၄၄
အရည်အချင်းပြည့်မီမှုလိုအပ်ချက်များ၊
အာမခံ
ကုမ္ပဏီများ၊ ၂၆၉
ဝန်ထမ်းကူညီရေး အစီအစဉ်များ၊
၁၉၃
အလုပ်ရှင်၊ အလုပ်အကူအညီ
လိုလားသူများ၊ ၈၆၆-၁၉၄
အလုပ်အကိုင်
အသက် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု၊ ADEA
(အသက် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းနှင့်
အလုပ်အကိုင်ဥပဒေ) ၄
သက်ကြီးရွယ်အို
ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၁၃၉
စာရင်းဇယားများ၊ ၉
ဘဝ၏အဆုံး၊ ဂိတ် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၊
၂၂၄ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အန္တရာယ်၊
၈၅စိုက်မှု၊
ပေးလှူသူများ၊ ၂၀၃-၂၀၄
စက်ပစ္စည်းအစီအစဉ်များ၊ ters, 263
ရှယ်ယာခွဲဝေမှုအခကြေးငွေ ၁၅၄
Erickson, Erik, generativity, ၈
အမှားများ
ဆေးရုံ ဥပဒေကြမ်းများ၊ ၁၀၅
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ၊
ဆေးရုံတွေ၊ ၉၈-၉၉
သမားတော်များ၊
ကာကွယ်ခြင်း၊
၃၀၀-၁၀၃
မဏ္ဍိုင်များ၊ ၂၈၆-၂၈၇
ချန်လှပ်ခြင်း၊ အာမခံ မူဝါဒများ၊ ၂၇၀
အမှုဆောင်ရုံး
(ဟာပိုင်အီ)၊ ဝတ်ဆိုက်၊ ၃၀၉
အမှုဆောင် ရုံး ၏ အသက်ကြီးပြီ။
ရေးရာ
(မက်ဆာချူးဆက်)၊ ဝတ်ဆိုက်၊ ၃၁၀
စီရင်စု၊ ၂၈၈၊ ၂၉၁-၂၉၂
executrix၊ ၂၈၈၊ ၂၉၁-၂၉၂
အကြောင်းရင်းများ
(အိုမင်းခြင်း)၊ အပူပိုင်းဒေသ၊ ၁၂
ပြုတ်ကျခြင်း၊

သက်ကြီးရွယ်အိုများ
ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ၆-၇
မိသားစုများ USA၊ ဝတ်ဆိုက်၊
302
မိသားစု နှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ
ထားခဲ့ပါ။ မိတွေသေး။ ကြည့်ပါ။
FMLA
မိသားစုများ
မိဘလိုအပ်ချက်များကို
အကဲဖြတ်ခြင်း ၁၉၅-ခု၊ ၁၉၉
အစည်းအဝေးများ၊
အစည်းအဝေးခေါ်ဆိုမှုများ၊ ၁၉၉
အဖွဲ့ဝင်များ
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ ၂၁၄-၂၁၆
ဝေဖန် အခြေအနေများ၊ ၂၃၂
သေခြင်း၊ ၂၃၂
အစီအစဉ်၊ မိဘကို
ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း ၇၅
ဌာနေကောင်စီ၊ သူနာပြု
အိမ်တွေ၊ ၁၈၂
အခန်းကဏ္ဍများ၊ ကူးပြောင်းခြင်း၊
၅
စိတ်ဖိစီးမှု၊
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ 219-220
FDA
အင်တာနက် တိုင်ကြားစာ
ဝက်ဘ်ဆိုက်၊ ၉၂
အင်တာနက်ဆေးများ၊
အကြံပြုချက်များ ဝယ်ယူမှု၊ ၉၁
ကြောက်စိတ်၊
သက်ကြီးရွယ်အို
များ၊ ၈
ပြုတ်ကျ၊ ၆-၇
ဖျားနာမှုများ၊ ၇

စိတ်ကျန်းမာရေး
အိုမင်းမှုအခြေအနေ၊ အဆို၊ ၃၇
ရုပ်မြင်သံကြား၊ ၃၇
ဖက်ဒရယ် ကျန်းမာရေး အာမခံ၊
Medicare၊ ၂၃၈-၂၄၁
အမျှင်ဓာတ်၊ ၂၀၆
ယုံကြည်ကိုးကွယ်သူ၊ ၂၉၀
ငွေကြေး၊ မိဘလိုအပ်ချက်များကို
အကဲဖြတ်ခြင်း၊ ၁၉၇-၁၉၈
ငွေရေးကြေးရေး
သက်ကြီးရွယ်အိုများကို
အကာအကွယ်ပေးသော
သက်ကြီးရွယ်အိုများ ဝန်ဆောင်မှု
၁၃၉
ငွေကြေးအမြတ်ထုတ်မှု၊ အိမ်
ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း ၁၁၇
ပုံသေပရီမီယံ အာမခံ၊ cies၊ ၂၇၀
တုပ်ကွေး ရိုက်ချက်တွေ၊ ၂၆၂
FMLA (မိသားစုနှင့် ဆေးခွင့်
အက်ဥပဒေ) ၁၉၅
Food Pyramids၊ Tuft's 70-plus
အစားအစာပီရမစ်၊ 206-207
မွေးစား၊ သက်ကြီးရွယ်အိုအိမ်ရာ၊
၁၅၀-၁၅၁
ဖရေစီယာ၊ တီဗွီ ရှိုး၊ ၂၀၄
သုငယ်ချင်း (မိဘ)၊ ရှည် အကွာအဝေး
ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ၇၇

G-H

ဂက်ဂျက်များ၊
သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်
အဆင်ပြေသော လူနေမှုပုံစံများ၊ ၁၃၁
အထွေထွေ ပါဝါ ၏ ရှေ့နေ၊ ၂၇၉
အသက်ကြီးခြင်း၊ ၈
ဘဝတစ်ခု မူးယစ်ဆေးဝါး၊ ၈၅၊ ၂၆၃
သက်ကြီးရွယ်အို သုတေသန၊
ပညာရေးနှင့် ဆေးခန်းများ၊ GRECC
ကို ကြည့်ပါ။
သက်ကြီးရွယ်အို၊ ၇၃
အကဲဖြတ်ချက်များ
American Geriatrics
လူမှုအဖွဲ့အစည်း၊ ၇၄
သက်ကြီးရွယ်အို

အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများ၊

၇၃-၇၄

စောင့်ရှောက်မှုမန်နေဂျာများ

ကုန်ကျစရိတ် ရှိ၊ ၈၀
အင်တာဗျူး မေးခွန်းများ၊ ၈၀-
၈၁
တည်နေရာ၊ ၈၀
ဝန်ဆောင်မှုများ၊

၇၉-၈၀

သက်ကြီးရွယ်အိုဆရာဝန်

များ

သက်ကြီးရွယ်အို အကဲဖြတ်မှုများ၊

၇၃-၇၄

အိမ်ဖော် ဂရုမစိုက်၊ ၁၀၈

တည်နေရာ၊ ၇၄- ၇၅

ရေတံမ၊အမြင်အာရုံအခြေအနေ၊၂၈

ရွှေနှစ်၊ ၈

ဂေါက်ရောဂါ၊

အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ၊ ၃၃

အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများ၊

သက်ကြီးရွယ်အိုများ

ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၁၃၆

အကြီးမြတ်ဆုံးမျိုးဆက်၊ ၂၅၉ GRECC

(သက်ကြီးရွယ်အိုသုတေသန၊ ပညာရေး၊

အဆို၊ နှင့် ဆေးခန်း စင်တာများ)

၂၅၆ ကုန်စုံ စတိုးဆိုင်များ၊ စီနီယာ

လျှော့ဈေးများ၊

၂၆၃

Growth House, Inc., ဝတ်ဆိုင်၊

၂၂၈၊ ၂၉၈

အုပ်ထိန်းမှု၊ ၂၇၉-၂၈၀

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံလမ်းညွှန်

Medicare နှင့် 241

ဆံပင်အစားထိုးခြင်း၊

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း၊

၄ ဆံပင်ပုံစံတွေ၊ senior-

ဖော်ရွေသည်။

လူနေမှုပုံစံများ၊

၁၃၀

ဟာမန်၊ အက်ဒွပ် / ဘယ်လိုလဲ

ရန် ရေးပါ။

မင်းရဲ့ကိုယ်ပိုင်နေထိုင်မှုဆန္ဒ၊

၃၀၅ လက်ပေါ်မှာ သူနာပြု

ဂရုမစိုက်၊ ကျွမ်းကျင်

ဂရုမစိုက်၊

၁၁၀

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

ဘဏ္ဍာငွေ အုပ်ချုပ်ရေး၊

ကုန်ကျစရိတ် အတွက် သူနာပြု-

အိမ်ခြေ ၁၆၉ လုံး၊

ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။

အချက်အလက်၊ စည်းရုံး- ing, 72

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း

အလုပ်ခန့်ထားမှု

အကြံပြုချက်များ၊ ၁၁၀-၁၁၁

ကျန်းမာရေး စင်တာများ၊ တုပ်ကွေး

ရိုက်ချက်တွေ၊ ၂၆၂

ကျန်းမာရေးအခြေအနေများ

အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း၊ ၃၂-၃၃

COPD

(နာတာရှည်

အဟန့်အတား အဆုတ်

အဆုတ် ရောဂါ) ၃၃-၃၄

ဆီးချိုရောဂါ၊ ၂၉- ၃၀

အရိုးပွရောဂါ၊ ၃၁-၃၂

ကျန်းမာရေး အာမခံ

အစီအစဉ်၊

Medicaid၊ ၂၄၇

ကျန်းမာရေးရှာဖွေသူ၊ ဝတ်

ဆိုင်၊ ၂၉၄

ကြားနာစစ်ဆေးခြင်း ၁၆

အကြားအာရုံ အကူအညီများ၊ ၁၅- ၁၆

အကြားအာရုံဆုံးရှုံးမှု၊

အိုမင်းမှုအခြေအနေ၊ ၁၄-၁၇

နှလုံး အသင်းအဖွဲ့၊ ၂၁၅

နှလုံးဖောက်ခြင်း၊

အိုမင်းခြင်းအခြေအနေ၊ ၅၀-၅၆

နှလုံးရောဂါ၊ ဦးနှောက်ဖောက်ပြန်ခြင်း၊

၅၀ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက်

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်းအတွက်

အကူအညီ၊

အမျိုးအစားများ၊ ၄၄- ၄၅

ကူညီပေးခြင်း သင်ကယ်တိုင်

ကူညီကြပါ အခြားသူများ၊ ၂၁၆၊

၃၀၅

သွေးလွန်လေဖြတ်ခြင်း၊

ဦးနှောက်ဖောက်ပြန်ခြင်း။

အိုမင်းမှုအခြေအနေ၊ ၄၉

သွေးတိုး ဦးနှောက်

တိုက်ခိုက်မှုများ၊ ၅၀

နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရနိုင်ခြေအချက်၊ ၅၂-

၅၃ အလုပ်ခန့်ရန် အကူအညီနှင့်

အကြံပြုချက်များ

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ ၂၁၇

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၊ ၁၁၀-၁၁၁

HMOs, 241-245

အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုမစိုက်၊ ၁၀၈

အလွဲသုံးစားလုပ်ပြီး

လစ်လျူရှုထားတဲ့

အလုပ်သမားတွေ၊ ၁၁၇

အေဂျင်စီများ၊ ၁၁၁-၁၁၃၊ ၁၁၆- ၁၁၇

လက်ထောက်၊ ၁၀၉

ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ခြင်း၊

အလုပ်၊ ers၊ 116-117

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ ၂၁၇

သက်ကြီးရွယ်အို ဝန်ဆောင်မှု၊ ၁၃၈

မြေပြင်စည်းမျဉ်း၊ အလုပ်သမား၊

၁၁၆-၁၁၇ အိမ်ဖော်ဝန်ဆောင်မှု၊

၁၀၈

ပြုတ်ရည် ကုထုံး၊ ၁၁၂- ၁၁၄

ငွေပေးချေမှုရွေးချယ်စရာများ၊ 115-

116 ဆေးဝါး ကုမ္ပဏီများ၊

၁၁၃- ၁၁၄

ပံ့ပိုးပေးသူများ၊ ၁၁၀- ၁၁၁
ဝန်ဆောင်မှုကွန်ရက်၊ ခရီးဝေး
ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ၇၇
ကျွမ်းကျင် ဂရုမစိုက်၊ ၁၀၈
ထောက်ပံ့ရေး ကုမ္ပဏီများ၊ ၁၁၃
အလုပ်သမား၊ ၁၁၆-၁၁၇
အိမ်ဘေးကင်းရေး
အိမ်တွင်း၊ ၁၂၄-၁၂၈
အပြင်မှာ၊ ၁၂၂-၁၂၄
အိမ်အခြေခံမူလတန်းစောင့်ရှောက်မှု၊
VA ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊
254-255
အိမ်ရှင်မ စောင့်ရှောက်မှုနှင့်
ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း ၁၀၈ ခု၊ ၂၁၇
အိမ်တွေ၊ မိဘ၊ ၁၂၂
လေးစားစွာ ဆေးရွက်ဆင်းတယ်။
စစ်မှုထမ်းဟောင်းများ၊
သမ္မတလောင်း အမှတ်တရများ၊ ၂၅၈
ဆေးရုံ၊ ၂၆၇
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ ၂၂၈-၂၂၉
ကုန်ကျစရိတ်၊ ၂၂၉-၂၃၀
ရောဂါများ၊ ၂၂၈-၂၂၉
မေးမြန်းခြင်း။ မေးခွန်းများ၊ ၂၃၁-
၂၃၂
Medicare၊ ၂၂၉-၂၃၁
ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ၊ ၂၃၁-
၂၃၂ မေးရမည့်မေးခွန်းများ၊
၂၃၁-၂၃၂ အဖျားရောဂါ၊ ၂၂၉
စေတနာ့ဝန်ထမ်း၊ ၂၄၄
ဆေးရုံ ဖောင်ဒေးရှင်း၏ အမေရိက၊
ဝတ်ဆိုင်၊ ၂၂၉
ဆေးရုံအုပ်လက်စွဲစာအုပ်၊ ၃၀၅
ဆေးရုံတက်ဖို့ လိုအပ်ချက်တွေ၊
အာမခံကုမ္ပဏီများ၊ ၂၆၉
ဆေးရုံတွေ
လူနာတင်ယာဉ်ရောက်ရှိမှု၊
လွှဲပြောင်းခြင်း၊ ၉၇
နေထိုင်ရေးအထောက်အကူပြုပစ္စ
ည်းများ၊
သုတေသနပြုခြင်း၊ ၁၆၅
အိပ်ရာဝင်အနာများကို
ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ ၁၀၁-၁၀၂
ဥပဒေကြမ်းများ၊ ၁၀၄-၁၀၅
သဘောတူညီချက် ပုံစံများ၊ ၉၇-၉၈
ဥပဒေ၊ ၁၀၄
ရောဂါပိုးများ၊ ၉၉-၁၀၀
အာမခံ၊ ရွေးချယ်ခြင်း၊ ၉၇
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အမှားများ၊ ၉၈-
၉၉
ရွေးချယ်ခြင်း၊ ၉၆
အိမ်ဖော်၊ သက်ကြီးရွယ်အို အိမ်ရာ၊

၁၄၉ အိမ်ရာ၊ သက်ကြီးရွယ်အို
အသုံးအဆောင် တိုက်ခန်းများ
၁၄၉ CCRCs
(ဆက်လက်စောင့်ရှောက်မှု
အငြိမ်းစားအသိုင်းအဝိုင်းများ)၊
၁၅၁-၁၅၃
အသက်ကြီးပြီ။ အိမ်တွင်း အိမ်ရာ
အခွင့်အလမ်း၊ ၁၅၀
မွေးစား ဂရုမစိုက်၊ ၁၅၀-၁၅၁
အိမ်ဖော်၊ ၁၄၉
စီနီယာ တိုက်ခန်းများ၊ ၁၄၈-၁၄၉
ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ဆုံးရှုံးခြင်းမှ မည်သို့
ရှင်သန်နိုင်မည်နည်း။ ၃၀၅
မင်းရဲကိုယ်ပိုင်နေထိုင်မှုဆန္ဒကို
ဘယ်လိုရေးရမလဲ။ ၂၇၅၊ ၃၀၅
HUD (မြို့ပြနှင့် ဌာန အိမ်ရာဖွံ့ဖြိုးရေး)
ပြောင်းပြန် ပေါင်နှံခြင်း၊ ၁၅၄
စီနီယာ တိုက်ခန်းများ၊ ၁၄၈
ဝတ် ဆိုက်၊ ၁၄၈၊ ၂၉၉

ရေခဲ၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာ
စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ချက်၊ ၁၈၄
အပူလွန်ကဲခြင်း၊ ၂၀

I-J-K

ရောဂါများ
ဇရာ၊ နားလည်မှု၊ ၆
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ ၂၁၄
သက်ကြီးရွယ်အို ကြောက်စိတ်၊ ၇
အိမ်တွင်း ဂရုမစိုက်၊ ၂၆၆
မထိန်းနိုင်
သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။
လိုအပ်သည်- မှတ်ချက်၊ ၁၈၃
ဆီး၊ ၂၄-၂၅
လွတ်လပ်ရေးရတယ်။ နေထိုင်ခြင်း။
အထောက်အပံ့များ၊
လွယ်ကူသော- ဝတ်ဆင်ရန်
အဝတ်အစား ၁၃၀
လွတ်လပ်ရေး
သက်ကြီးရွယ်အိုမိ
ဘများ၊ ၆
သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။
လိုအပ်သည်- မှတ်ချက်၊ ၁၈၂
Independent Living Aids, 208
အင်ဒီယားနား၊ ဗျူရို၏
အသက်ကြီးခြင်း/အိမ်တွင်း
ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၃၀၉
မိုးလိုလေလို အိမ် ဘေးကင်းရေး၊
၁၂၄ ရေချိုးခန်း၊ 125-126
ကွက်တွေ၊ ၁၂၆
မီးဖိုချောင်၊ ၁၂၅
အလင်းရောင်၊ ၁၂၇
တစ်ထပ်အိမ်၊ 127-128
တစ်ကိုယ်ရေ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ
အချက်ပေးစနစ်၊
၁၂၄
ကူးစက်ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးယူနစ်၊
၁၀၀ ကူးစက်မှု ၉၉-၁၀၀
ငွေကြေးဖောင်းပွမှု အကာအကွယ်၊
အာမခံ မူဝါဒများ၊ ၂၆၈
အချက်အလက်နှင့်
သက်ကြီးရွယ်အိုများကို
လွှဲပြောင်းပေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများ၊
၁၃၇
ပြုတ်ရည် ကုထုံး၊ ၁၁၂-၁၁၄
အမွေ၊ ၂၈၆-၂၈၇

probate၊ ၂၉၁
ယုံကြည်သည်၊ ၂၈၉
ရုပ်သိမ်းလို့မရပါဘူး။ နေထိုင်၊
၂၉၀
ရုပ်သိမ်းနိုင်သော နေထိုင်၊ ၂၉၀
သေတမ်းစာ၊ ၂၈၉
အမွေဆက်ခံသူလက်စွဲစာအုပ်၊ ၂၈၉၊ ၃၀၅
စစ်ဆေးရေး ဘိုးဘွားရိပ်သာ ၁၆၈ ဗီဇ၊
လူနာရှေ့နေ ၁၀၃ ဆေးတက္ကသိုလ်၊
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ
စာရင်းဇယားအမှား၊ ၉၈-၉၉
အိမ်တွင်းရေးဆိုင်ရာ
လှုပ်ရှားမှုများ၊
ထုတ်လုပ်သူ
ဂရုမစိုက်၊ ၁၀၈
အာမခံ၊ ၁၁၅-၁၁၆
ဆေးရုံတွေ၊ ရွေးချယ်ခြင်း၊ ၉၇
နှစ်ရှည်စောင့်ရှောက်မှုအာမခံ၊
၂၆၅ Medi-gap၊ ၂၃၈
Medicare၊ ၂၄၁
ဆေးဝါးပညာရှင်များ၏
ဆေးဝါးအချက်အလက်များ၊ ၈၉
VA၊ ၂၅၆
အာမခံ ကုမ္ပဏီများ၊
အရည်အချင်းပြည့်မီမှု
လိုအပ်ချက်များ၊ ၂၆၉ ဆေးရုံတက်
လိုအပ်ချက်များ၊
၂၆၉

နှစ်ရှည်စောင့်ရှောက်မှုအာမခံ၊
၂၆၅-၂၆၆
အတုမရှိကာကွယ်မှုများ၊ ၂၇၀
မူဝါဒများ၊ ဝယ်ယူသတိထားပါ၊ ၂၆၆
ပြန်အမ်းငွေနှုန်း၊ ၂၆၇-၂၆၈
သက်တမ်းတိုးခြင်း၊ 269-270
သုတေသနကုမ္ပဏီများ၊
၂၆၅-၂၆၆
စွန့်လွှတ်မှု၊ ၂၆၉-၂၇၀
အာမခံမူဝါဒများ
ရက် 100
စောင့်ဆိုင်းကာလ၊ ၂၆၈-
၂၆၉
လွှမ်းခြုံမှုမူဝါဒများ၊ ၂၆၉
ချိန်လုပ်ခြင်း၊ ၂၇၀
ပုံသေ ဝင်ငွေများ၊ ၂၇၀
ပုံသေ ပရီဗီယံ၊ ၂၇၀
ငွေကြေးဖောင်းပွမှု အကာအကွယ်၊
၂၆၈
နိမ့်ရိုးပြားသား အခြေအနေများ၊ ၂၇၀
ခရီးသွား အာမခံများ၊ ၂၇၀-၂၇၁
အာမခံ၊ ဝတ် ဆိုက်၊ ၂၆၆၊ ၂၆၈-၂၆၉
အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှုများ၊
မူးယစ်ဆေးဝါးများ၊ ၈၄-၈၅၊ ၁၀၁
အင်တာနက်
ဆေးဝါးများ၊ ၉၀-၉၁
ဘိုးဘွားရိပ်သာများကို
သုတေသနပြုခြင်း၊
၁၇၄
အင်တာဗျူးမေးခွန်းများ၊
သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်မှု
မန်နေဂျာများ၊ ၈၀-၈၁
စွန့်လွှတ်နိုင်သော
သက်ရှိယုံကြည်မှုများ၊ ၂၉၀
ischemic လေဖြတ်ခြင်း၊
ဦးနှောက် တိုက်ခိုက်မှု
အိုမင်းခြင်း။ အခြေအနေ၊ ၄၉

JC Penney၊
ဝတ်ဆင်ရလွယ်ကူသည်။
အထည်- ing, 130
JCAH (ပူးတွဲကော်မရှင်)
အသိအမှတ်ပြုပါတယ်။ ၏
ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်များ၊ ၉၆-
၉၇
ပူးတွဲကော်မရှင်အပေါ်

အသိအမှတ်ပြုပါတယ်။ ၏
ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်များ။
ကြည့်ပါ။ JCAH
အမေရိကန်ဆေးပညာဂျာနယ်
အသင်းအဖွဲ့၊ မူးယစ်ဆေးဝါး တုံ့ပြန်မှု၊
၈၄
မီးဖိုချောင်၊ အိမ်တွင်း အိမ်
ဘေးကင်းရေး၊ ၁၂၅
သိသည်။ သင်၏ အခွင့်အရေး၊
Medicare၊ ၂၄၇ Kübler-Ross၊
Elisabeth၊ MD၊ ဂရုန်
မရဏ နှင့် သေခြင်း၊ ၃၀၅

S

တံဆိပ်များ၊ အရောင်းဆိုင်မှ
ဆေးဝါးများ၊ ၈၆
နောက်ဆုံးတမန်တော်များ၊ ဝတ်ဆိုင်၊
၂၃၂
ဥပဒေများ
အိမ်ဖော်၊ ၁၄၉
လူနာ Self-Determination
အက်ဥပဒေ၊ ၂၇၈-၂၇၉
ရှေ့နေများ၊ သက်ကြီး ရှေ့နေများ၊ ၂၈၄-
၂၈၅ တရားဝင်စာရွက်စာတမ်းများ
ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက် ၂၇၄
တာရှည်ခံကျန်းမာရေးစောင့်
ရှောက်မှုစွမ်းအား
၏ ရှေ့နေ၊ ၂၇၇-၂၇၈
အသက်ရှင်ခြင်းဆန္ဒ၊ ၂၇၄-
၂၇၆ “စာ ၏ ညွှန်ကြားချက်”
၂၈၉ အလိုတော်၊ ၂၈၈
တရားဝင် သက်ကြီးရွယ်အို ဝန်ဆောင်မှု၊
၁၃၉

ဂေါင်၊ အဆိုပါ၊ ၂၅၉
 “ညွှန်ကြားချက်လွှာ၊” ၂၈၉ လိုင်စင်ရ
 အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၊ သူနာပြု
 အိမ်တွေ၊ ၁၈၂
 လိုင်စင်ရ လက်တွေ့သူနာပြုများ၊
 ဂရုစိုက်၊ ၁၁၀
 ဘဝစောင့်ရှောက်မှုအသိုင်းအဝိုင်း။
 CCRCs ကို ကြည့်ပါ။
 ဘဝပြောင်းခြင်း၊ အိုမင်းခြင်း၊ ၄
 သက်တမ်း၊ ၁၂
 လူနေမှုပုံစံများ၊ အထက်တန်းဆန်ဆန်၊
 ၁၃၁
 ညှိခံသည်။ အစားအစာများ၊ ၁၂၉
 အဝတ်အစား၊ ၁၃၀
 ဂက်ဂျက်များ၊ ၁၃၁
 ဆံပင်ပုံစံတွေ၊ ၁၃၀
 ဆေး ပုံဆောင်မှု၊ ၁၂၉
 ဆေးလုံး စီစဉ်သူများ၊ ၁၃၀
 တယ်လီဖုန်းများ၊ ၁၃၁
 မီးပြတိုက် အမျိုးသားစင်တာမှာ
 ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ Vision and
 Aging ဝတ်ဆိုင်၊ ၂၉၊ ၂၉၄
 အလင်းရောင်၊ အိမ်တွင်းလုံခြုံရေး၊
 ၁၂၇ တိုင်မာပေါ်မှ မီးများ၊
 အိမ်အပြင်ဘက်
 ဘေးကင်းရေး၊ ၁၂၂
 အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းနည်းဗျူဟာ
 များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်မှု
 မန်နေဂျာများ၊ ၈၀
 စေတနာ၊ ၂၇၄-၂၇၆
 ဘေးကင်းရေး-အပ်ငွေ သေတ္တာများ၊
 ၂၇၅
 သက်သေများ၊ ၂၇၆
 Llaro, Joseph A., Ph.D., As
 မိဘအသက်၊ 305
 ချေးငွေ (သက်တမ်း)၊
 ပြောင်းပြန်ပေါင်နှံခြင်း၊ ၁၅၃
 ဒေသဆိုင်ရာ ခရိုင်နှင့်
 မြို့တော်အစိုးရများ၊
 အစိုးရသက်ကြီးရွယ်အိုဝန်ဆောင်မှု
 များ ဌာနဆိုင်ရာများ၊ ၁၃၆
 ဒေသဆိုင်ရာ အကူအညီပေးရေးအဖွဲ့၊
 အစိုးရသက်ကြီးရွယ်အိုဝန်ဆောင်မှု
 များ ဌာနဆိုင်ရာများ၊ ၁၃၆
 ပြည်တွင်း ကျန်းမာရေး အေဂျင်စီများ၊
 အစိုးရ
 သက်ကြီးရွယ်အိုဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်

စီမံများ ၁၃၆
 ပြည်တွင်း အိမ်ရာ အာဏာပိုင်များ၊
 အုပ်ချုပ်-
 သက်ကြီးရွယ်အိုဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်
 စီမံများ၊ ၁၃၆
 ပြည်တွင်းပြည်ပသမဂ္ဂမှ
 သုတေသနလုပ်ငန်းများကို
 ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ နေထိုင်ရေး
 အထောက်အကူပစ္စည်းများ ၁၆၅
 တည်နေရာ
 AAAs၊ ၁၃၄
 သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်ရေးမ
 န်နေရာများ၊ ၈၀ သက်ကြီးရွယ်အို
 အထူးကုဆရာဝန်များ၊ ၇၄-၇၅
 အိမ်ဖော်၊ သက်ကြီးအိမ်၊
 ၁၄၉
 ထောက်ပံ့ကူညီရေးအဖွဲ့များ၊
 ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၊ ၂၁၅
 စစ်မှုထမ်းဟောင်းများ၊ သင်္ချိုင်း နှင့်
 အမှတ်တရ
 အကျိုးကျေးဇူးများ၊ ၂၅၈-၂၅၉
 တည်နေရာ၊ ရွေးချယ်ခြင်း၊ သူနာပြု
 အိမ်တွေ၊ ၁၃၂
 ခရီးဝေးစောင့်ရှောက်မှု မိဘ၊
 ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး၊ ၇၆-၇၈
 လူနာရှေ့နေ ၁၀၃
 ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။
 အဆောက်အအုံများ။ ကြည့်ပါ။
 သူနာပြု- အိမ်တွေမှာ
 ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုအမံ
 အယ်လ်ဇိုင်းမားနှင့် စိတ်ကျရောဂါ၊
 ၂၆၈ ကလေး boomers၊ ၂၆၄
 ဝယ်ယူခြင်း။ အာမခံ၊ ၂၆၅

ကုန်ကျစရိတ်၊ ၂၆၄
 လွှဲပြောင်းခြင်း၊ အမျိုးအစားများ၊ ၂၆၆-၂၆၇
 အာမခံ ကုမ္ပဏီများ၊ ၂၆၅-၂၆၆
 မူဝါဒ လွှဲပြောင်းခြင်း၊ ၂၆၆-၂၆၇
 ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ Ombudsam
 အစီအစဉ်၊ AAAs၊ ၁၃၄
 ရှုံးတယ်။ မင်းရဲ မိဘ၊ ၃၀၅
 ဆုံးရှုံးမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး
 အိုမင်းခြင်း၊ condi- စာ၊ ၃၇-၃၈
 လူဝီစီယားနား၊ ရုံး၏ သက်ကြီးရွယ်အို
 ရေးရာ၊ ၃၁၀
 ချစ်ရသူ၊ သေခြင်းတရား၊ ၂၅၅-၂၆၆

M-N

တင်းပုတ်၊ နန်စီ ဌ။ နှင့် ပီ v.
 Robins၊ ၂၆ နာရီနေ့၊ ၃၀၅ macular
 ယိုယွင်းခြင်း၊ အမြင် con-
 အမျိုးအစားများ၊ ၂၈
 Magnetic Resonance ပုံရိပ်၊ ၄၉ မေးလ်
 သယ်ဆောင်သူများ၊ ခရီးဝေး ဂရုစိုက်-
 ပေးကမ်းခြင်း၊ ၇၆
 မန်နေဂျာများ (စောင့်ရှောက်မှု)၊ 79-81၊
 214-215 Maple၊ Steve၊ The
 Complete Idiot's Wills and Estates
 လမ်းညွှန်၊ 305
 ဈေးကွက်လျှော့ဈေးများ၊
 သက်ကြီးရွယ်အိုဝန်ဆောင်မှု-
 ရေခဲများ၊ ၁၃၇
 Mayo Clinic ၏ Health Oasis၊ ဝတ်
 ဆိုင်၊ ၂၀၈
 Mayo ကျန်းမာရေး၊ ဝတ် ဆိုင်၊ ၂၀၅-
 ၂၀၈ McLeod၊ Beth Witrogen၊
 ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ဝိညာဉ်ရေးခရီး
 အချစ်၊ ဆုံးရှုံးမှုနှင့် သက်တမ်းတိုးခြင်း၊
 ၃၀၅
 အစားအစာများ၊ တန်ဆာပလာ၊ ၁၂၉
 အစားအစာများ on ဘီး အသင်းအဖွဲ့ ၏
 အမေရိက၊ ၁၂၉၊ ၁၃၇၊ ၃၀၂
 Medi-gap၊ ၂၃၈
 Medicare၊ 241-244
 ဘိုးဘွားရိပ်သာစရိတ် ၁၇၁
 မူဝါဒများ၊ ၁၁၅၊ ၁၇၁၊ ၂၄၂
 Medicaid၊ ၁၃၅-၁၁၆၊ ၁၉၈၀
 တယ်၊ ၂၆၂
 နတ်ယူနိုင်သော၊ ၂၄၈

ကျန်းမာရေးအာမခံအစီအစဉ်၊ ၂၄၇
ဘိုးဘွားရိပ်သာကုန်ကျစရိတ် ၁၇၀-
၁၇၁ ပရီမီယံ၊ ၂၄၈
အစီအစဉ်များ၊ ၂၄၈
ပြည်နယ်ဌာန၊ ၂၄၇-၂၄၈
ဝေါဟာရ၊ အသုံးစရိတ် ဆင်း၊
၂၄၈
စွန့်လွှတ်ခြင်း အစီအစဉ်များ၊ ၁၇၂
သက်သာချောင်ချိရေး၊ ၂၄၇-၂၄၈
ဆေးဒါရိုက်တာများ၊
ဘိုးဘွားရိပ်သာများ၊ ၁၈၁
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအမှားအယွင်းများ၊
ဆေးရုံများ၊ ၉၈-၉၉ ဆေးကုသမှုများ
တာရှည်ခံ ကျန်းမာရေး
ဂရုစိုက်ပါ။ ပါဝါ ၏ ရှေးနေ
၂၇၇
နေထိုင်သည်။ ဆန္ဒများ၊ ၂၇၅
လူနာ Self-Determination ဥပဒေ၊
၂၇၈-၂၇၉

Medicare၊ ၁၁၅၊ ၂၁၈
အကျိုးခံစားခွင့်၊ ၂၂၉-၂၃၀၊ ၂၄၁-၂၄၃
အကျိုး ရင်းလင်းချက်၊ ၂၄၁
အောင်လက်မှတ်၊ ၁၇၃
ကုန်ကျစရိတ်၊ ၂၄၃-၂၄၄
အကျိုးဝင်မှု၊ ၂၄၃
ဖက်ဒရယ်ကျန်းမာရေးအာ
မခံ၊ ၂၃၈-၂၄၁
ဆေးရုံ၊ ၂၂၉-၂၃၁
အာမခံ၊ ၂၄၁
စီမံထားသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။
အစီအစဉ်များ၊ ၁၁၆၊ ၁၇၂၊
၂၄၄-၂၄၅
Medi-gap၊ ၂၄၁-၂၄၄
Medicare မှ စီမံခန့်ခွဲသော
စောင့်ရှောက်မှု၊
၂၄၄-၂၄၅
ဘိုးဘွားရိပ်သာကုန်ကျစရိတ်
၁၆၉-၁၇၀ တစ်ခါလည်ပတ်မှု
245-246
ငွေပေးချေမှု ရွေးချယ်စရာများ၊
၂၆၈-၂၆၉
ကာကွယ်ရေးစာမေးပွဲများ၊
၂၄၆-၂၄၇ သီးသန့်-
အခကြေးငွေ-ဝန်ဆောင်မှု
အစီအစဉ်များ၊
၂၄၅-၂၄၆
မှန်တယ် ရန် အယူခံဝင်၊
၂၄၇ SELECT၊ ၂၄၁
ဝေါဟာရ၊ ဟယ်၊ ၂၄၃-၂၄၄
ဝတ် ဆိုက်၊ ၁၇၄၊ ၂၃၀-၂၃၁၊ ၂၄၄၊
၂၉၉
Medicare Hospice
အကျိုးကျေးဇူးများ၊ ၂၃၀-
၂၃၁
Medicare Hotline၊ ဝတ် ဆိုက်၊ ၂၉၉
ဆေးဝါးများ။ မူးယစ်ဆေးဝါး
ကိုလည်းကြည့်ပါ။
နေထိုင်ရေးအထောက်အကူပြု
ဝန်ဆောင်မှု၊ ၁၆၀
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ ၂၀၅-၂၁၁
ဆေးခန်း စမ်းသပ်မှုများ၊ ၈၉
ပို့ဆောင်မှု၊ ၁၂၉
ကားမောင်း၊ ၁၄၀
သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ၈၅-၈၇
အင်တာနက်၊ ၉၀-၉၁
စိတ်ကျန်းမာရေး၊
အိုမင်းမှုအခြေအနေ၊ အဆို၊
၃၆
သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။

လိုအပ်သည်- မှတ်ချက်၊ ၁၈၄
စည်းရုံးရေး၊ ၇၂
ယူပြီး၊ အကြံပြုချက်များ၊ ၉၀
ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း၊ ၂၆
MEDLINEplus၊ ဝတ်ဆိုက်၊ ၂၉၅
အမှတ်တရ အကျိုးကျေးဇူးများ၊ VA
ကျန်းမာရေး ဂရုမစိုက်၊
၂၅၇
အောက်မေ့ဖွယ်နေ့ အားလပ်ရက်၊
၂၅၇ မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးမှု၊
အိုမင်းမှုအခြေအနေ၊
၂၀-၂၁
စိတ်ကျန်းမာရေး
အိုမင်းမှုအခြေအနေများ၊ ၃၆
အရက်၊ ၃၈-၃၉
ပပင်သောကာ၊ ၄၁
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ၃၉-၄၃
ကြောက်စိတ်၊ ၃၇
အကူအညီ၊ ၄၄-၄၅
ဆုံးရှုံးမှု၊ ၃၇-၃၈
ဆေးဝါးများ၊ ၃၆
အိပ် မမှုန့်၊ ၃၆
မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်း၊ ၄၂-၄၃
Merck လူကိုယ်တိုင် အိမ် ထုတ်ဝေမှု၊ ၃၆
Merck လူကိုယ်တိုင် ၏
အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း၊ ၃၆

Merck၊ ဝတ် ဆိုက်၊ ၃၆
စစ်တပ် အသုဘ၊ ဌာန ၏
ကာကွယ်ရေး၊ ၂၅၇-၂၅၈
Mini-Mental အဆင့်အတန်း စာမေးပွဲ၊
diag- နှာခေါင်းသွေးယိုရောဂါ၊ ၆၀
ပေါင်နံခြင်း၊ ပြောင်းပြန်၊ ၁၅၃-၁၅၄
လုပ်ရှားမှု-
ထိခိုက်လွယ်သောအလင်းရောင်၊
အပြင်-
အိမ်တံခါးများဘေးကင်းရေး၊ ၁၂၂
ရွေ့လျားဝန်ဆောင်မှု၊ ၁၅၅
MRI (သံလိုက်
ပဲ့တင်ထပ်ခြင်း။ ပုံရိပ်) ၄၉
Muscaneti ဝတ်ဆိုက်၊ ၂၅၈-၂၅၉
Myers၊ အက်ဒွပ်၊ ဘယ်တော့လဲ
မိဘများ သေ၊
၃၀၅
Nahci ဝတ် ဆိုက်၊ ၁၁၄
NAIC (အမျိုးသားအစည်းအရုံး၊
အာမခံ ကော်မရှင်နာ)၊ ၂၇၀
NAIDs
(စတီရွိုက်မဟုတ်သောဆန့်ကျင်ဆေး
များ၊ ရောင်ရမ်းသောဆေးများ၊
အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်းခြင်း။ ကုသမှု၊
၃၃
အမျိုးသား အကယ်ဒမီ ၏
အသက်ကြီးပြီ။ ဥပဒေ ရှေ့နေများ၊
Inc.၊ ဝတ် ဆိုက်၊ ၃၀၂
အမျိုးသား လူကြီးနေ ဝန်ဆောင်မှုများ၊
ဝတ် ဆိုက်၊ ၂၁၈
အမျိုးသား လူကြီး နေ ဝန်ဆောင်မှုများ
အသင်း၊ ၂၁၈
အမျိုးသား အယ်လ်ဒိုင်းမားအသင်း၊
၂၁၅
အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ်
Continence, Web site, ၂၆
အမျိုးသား အသင်းအဖွဲ့အတွက်
ဟစ်စပန်နစ် သက်ကြီးရွယ်အို ၃၀၂
အမျိုးသား အသင်းအဖွဲ့အတွက် အိမ်
ဇာဂနာ၊ ၁၁၄၊ ၃၀၃
အမျိုးသား အသင်းအဖွဲ့၏ ပျဉ်ပြား၊ ၏
ဆေးဆိုင်၊ဝက်ဘ်ဆိုက် ၉၂

အမျိုးသားလွှတ်တော်
သက်ကြီးရွယ်အိုဥပဒေ ရှေ့နေများ၊
ဝတ်ဆိုက် ၂၈၄
အမျိုးသား အသင်းအဖွဲ့၏ အာမခံ
ကော်မရှင်နာ။ NAIC ကို ကြည့်ပါ။
အမျိုးသားအသင်း အတတ်ပညာ
သက်ကြီးရွယ်အို ဂရုစိုက်ပါ။
မန်နေဂျာများ
သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်
ရေးမန်နေဂျာများ၊ ၈၀
ဝတ်ဆိုက် ၃၀၀၊
အမျိုးသားကင်ဆာဌာန၊ ၆၅၊ ၂၅၆
National Caucus and Center တွင်
လူမည်း၊ ၃၀၃ အမျိုးသား
သုသာန်
အုပ်ချုပ်ရေး၊ ၂၅၄-၂၅၇
အိမ်တန်းတူရေး အမျိုးသားဗဟိုဌာန
ကူးပြောင်းခြင်း၊ ဝတ်ဆိုက်၊ ၃၀၃
National Citizen's Coalition
ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။
သူနာပြု အိမ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး၊
ဝတ် ဆိုက်၊ ၁၈၂
အမျိုးသားရှင်းလင်းရေးဌာန
ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ အရက်နှင့်
ဆေးဝါးဆိုင်ရာ အချက်အလက်၊
ဝတ်ဆိုက်၊ ၃၉
ကင်ဆာအတွက်
အမျိုးသားညွန့်ပေါင်းအဖွဲ့
Survivorship၊ ဝတ်ဆိုက်၊ ၂၉၅
အမျိုးသား စားသုံးသူ အဖွဲ့ချုပ်၊ ဝတ်
ဆိုက်၊ ၃၀၃
အမျိုးသားကောင်စီ အကြီးတန်း၊
Citizens, Web site, 303

National Council on Aging, Web
ဆိုက်၊ 202၊ 304
အမျိုးသားကောင်စီ အရက်နှင့်
မူးယစ်ဆေးဝါး မှီခိုမှု၊ ဝတ် ဆိုက်၊ ၂၉၅
အရက်စွဲခြင်းဆိုင်ရာ
အမျိုးသားကောင်စီ မူးယစ်ဆေးဝါး
မှီခိုမှု၊ ၃၉
National Eye Institute ဝက်ဘ်ဆိုက်၊
၂၉၅
အမျိုးသား မိသားစု စောင့်ရှောက်ပေးသူ
အသင်းအဖွဲ့၊ ၁၉၅-၁၉၆၊ ၃၀၀
အမျိုးသား ဘာသာပေါင်းစုံ အဖွဲ့ချုပ်
စေတနာ့ဝန်ထမ်း ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊
၂၁၉၊ ၃၀၀
အမျိုးသားဖောင်ဒေးရှင်း
စိတ်ဓာတ်ကျတယ်။
နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၊ ဝတ် ဆိုက်၊ ၄၄
အမျိုးသားကျန်းမာရေးအချက်အလက်
စင်တာ၊ ဝက်ဘ်ဆိုက်၊ ၂၉၅
အမျိုးသားနှလုံး၊ အဆုတ်နှင့်သွေး
Institute, Web site, 55, 296
National Hospice နှင့် Palliative
ဂရုစိုက်ပါ။ အဖွဲ့အစည်း၊ ဝတ် ဆိုက်၊
၂၂၉
အမျိုးသားဆေးရုံဖောင်ဒေးရှင်း၊
ဆက်သွယ်ရေး အကြံပြုချက်များ၊
၂၅၇-၂၆
အမျိုးသားဆေးရုံကြီး၊ ဝတ်ဆိုက်၊ ၂၃၁၊
၂၉၈
အမျိုးသားကျန်းမာရေးအဖွဲ့၊ ၅၈
အမျိုးသားစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်း
ကျန်းမာရေး၊ ၄၀
National Institute of Aging, ၃၈
အမျိုးသား စက်မှုတက္ကသိုလ် ၏
ဆီးချိုရောဂါ၊
အစာခြေနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊
ဝတ်ဆိုက်၊ ၃၀၊ ၂၉၆
အမျိုးသားကျန်းမာရေးသိပ္ပံ၊
Osteoporosis နှင့်ဆက်စပ်အရိုး
ရောဂါများ၊ကတ်ဆိုက် ၃၁
အမျိုးသားစိတ်ပညာသိပ္ပံ
ကျန်းမာရေး ၄၀ ၂၉၆

အမျိုးသားစိတ်ပညာသိပ္ပံ ကျန်းမာရေး
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း အသိ နှင့်
ကုသရေးအစီအစဉ်၊ ၄၄
အမျိုးသား စက်မှုတက္ကသိုလ် ၏
အာရုံကြော Disorders and Stroke
ဝက်ဘ်ဆိုက်၊ ၂၉၆
National Institute on Aging၊ ဝတ်
ဆိုဒ်၊ ၂၉၆
အမျိုးသားကျန်းမာရေးသိပ္ပံ၊ ၅၀-
၅၁
ဆေးခန်း စမ်းသပ်မှုများ၊ ၈၉
ဝတ် ဆိုက်၊ ၈၉၊ ၂၉၇
အမျိုးသား အာမခံ စားသုံးသူ
အကူအညီလိုင်း၊ ၁၀၅
အမျိုးသား စာကြည့်တိုက် ၏ ဆေးဝါး၊
ဝတ် ဆိုက်၊ ၈၇-၉၀
အမျိုးသား စိတ်ကျန်းမာရေး
အသင်းအဖွဲ့၊ ဝတ် ဆိုက်၊ ၂၉၇
အမျိုးသား အာရုံကြောဆိုင်ရာ
ရောဂါများ နှင့် Stroke၊ ဝတ်ဆိုင်၊
၅၀
အမျိုးသား အရိုးပွရောဂါဖောင်ဒေးရှင်း
အရိုးပွရောဂါ အရင်းအမြစ်၊ ၃၁
ဝတ်ဆိုက်၊ ၃၁၊ ၂၉၇
အမျိုးသား
ပြန်လည်ထူထောင်ရေး
သတင်းအချက်အလက် ဗဟို၊ ၁၂၅၊
၁၂၈ National Resource Center ဖြင့်
ဖေးမသည်။ အိမ်ရာ နှင့် အိမ်
ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း၊ ဝတ်ဆိုက် ၁၄၉

အမျိုးသား ဘေးကင်းရေးကောင်စီ
ဝက်ဘ်ဆိုက်၊ ၃၀၄
အမျိုးသား စီနီယာ တပ်မကြီး၊
သက်သာရာရ ရရှိမစိုက်၊ ၂၁၈-၂၁၉
National Shared Housing Resource
စင်တာ၊ ဝတ်ဆိုက်၊ ၃၀၄
အမျိုးသား အိပ်ပါ။ ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ၁၇-
၁၈၊ ၂၉၇
အမျိုးသားလေဖြတ်အဖွဲ့၊ ဝတ် ဆိုဒ်၊
၅၀၊ ၂၉၇
အမျိုးသား အမျိုးသမီး
ကျန်းမာရေး
သတင်းအချက်အလက် ဗဟို၊
ဝတ် ဆိုက်၊ ၃၀၄
လမ်းကြောင်းပြ၊ ဝတ်ဆိုက်၊ ၂၀၅-
၂၀၈ Ncoa၊ ဝတ်ဆိုက်၊ ၂၁၇-၂၁၈
အိမ်နီးချင်းများ
သော့များ၊ အပြင်မှာ အိမ်
ဘေးကင်းရေး၊ ၁၂၃ ခရီးဝေး
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး၊ ၇၆
အာရုံကြော နားပင်းခြင်း၊ ၁၅
ကွန်ရက်များ၊ HMOs၊ 244-245
NFIVC၊ ဝတ် ဆိုက်၊ ၂၁၈- ၂၁၉
Nhpc၊ ဝတ် ဆိုက်၊
၂၂၉ နိုလို၊ ဝတ်ဆိုက်၊
၂၈၈ Nolo's Will
Book၊ ၂၈၈
Nolo ၏ Willmaker၊ CD/ROM၊
288 ရှုံးနိမ့်ခြင်း
အကာအကွယ်များ၊ အာမခံ-
နောက်ဆက်တွဲကုမ္ပဏီများ၊ ၂၇၀
စတီးရှင်မဟုတ်သော
ရောင်ရမ်းမှုဆန့်ကျင်
မူးယစ်ဆေးဝါး။
NAIDs ကို ကြည့်ပါ။
ပုံမှန်အိုမင်းခြင်း ၁၂
nosocomial ကူးစက်မှုများ၊ 99-
100 သူနာပြုများ
လက်ထောက် ဘိုးဘွားရိပ်သာ ၁၈၈
မှတ်စုများ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၊
၂၀၂-၂၀၃ မှတ်ပုံတင်၊

ဘိုးဘွားရိပ်သာ ၁၈၁
သူနာပြု အိမ်တွေ၊ ၁၆၈၊ ၂၅၄၊ ၂၆၆
180-181 သို့ချိန်ညှိခြင်း။
ဝင်ခွင့်လိုအပ်ချက်များ၊
၁၇၅-၁၇၇
စောင့်ရှောက်မှုအစီ
အစဉ်၊ ၁၈၀
ဂရုစိုက်ပါ။
လိုအပ်ချက်တွေ
အိပ်ရာ အနာများ၊ ၁၈၃
ရေခဲ၊ ၁၈၄
မထိန်းနိုင်၊ ၁၈၃
လွတ်လပ်ရေး၊ ၁၈၂
ဆေးဝါးများ၊ ၁၈၄
အာဟာရ၊ ၁၈၄
ချုပ်နှောင်မှု၊ ၁၈၃
ကုထုံးများ၊ ၁၈၄
CNA များ၊ ၁၈၁
မကျေနပ်ချက်များ၊ ၁၈၇
ကုန်ကျစရိတ်၊ ၁၆၉
Medi-gap မူဝါဒများ၊ ၁၇၁
Medicaid၊ ၁၇၀-၁၇၁
Medicaid စွန့်လွှတ်မှု
အစီအစဉ်များ၊
၁၇၂
Medicare၊ ၁၆၉- ၁၇၀
Medicare မှ စီမံခန့်ခွဲသော
စောင့်ရှောက်မှု၊ ၁၇၂
အိတ်ကပ်ပြင်ပ၊ ၁၇၁
စစ်မှုထမ်းဟောင်း
ဘိုးဘွားရိပ်သာ ၁၇၁
မိသားစုနေထိုင်ရေးကောင်စီ၊ ၁၈၂
စစ်ဆေးမှု ၁၆၈
လိုင်စင်ရ အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၊ ၁၈၂
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဒါရိုက်တာများ၊
၁၈၁
ombudsman၊ ၁၈၂

မိဘရဲ့အချက်အလက်၊ ၁၇၄
လူနာ အကဲဖြတ်မှုများ၊ ၁၈၀
ငွေပေးချေမှုများ၊ ၁၇၆
အပ်နှံဖြေဒါရိုက်တာများ၊ ၁၈၂
စာရင်းသွင်း သွင်းပြုများ၊ ၁၈၁
သုတေသနပြုခြင်း၊ ၁၇၄-၁၇၅၊ ၃၁၇-
၃၂၃ နေထိုင်သူများ၊
ဝိသေသလက္ခဏာများ၊
၁၆၈-၁၆၉
ရွေးချယ်ခြင်း၊ ၁၇၃
ရရှိနိုင်မှု၊ ၁၇၂
ယဉ်ကျေးမှု၊ ၁၇၃
တည်နေရာ၊ ၁၇၂
Medicare သို့မဟုတ် Medicaid
လက်မှတ်- စိတ်ကူးယဉ်၊ ၁၇၃
ဘာသာရေး၊ ၁၇၃
အထူးစောင့်ရှောက်မှု
လိုအပ်ချက်များ၊ ၁၇၃ ရက်တို
၁၆၉
လူမှုရေး အလုပ်သမား၊ ၁၈၁
ဝန်ထမ်း၊ ၁၆၈
ကုထုံးပညာရှင်များ၊ ၁၈၂
VA ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊
254-255 လည်ပတ်မှုများ၊
၁၈၅-၁၈၆
အာဟာရ
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၊ 205-
208 ဘိုးဘွားရိပ်သာ
စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်သည်-
ment၊ ၁၈၄
အကြံပြုချက်များ၊
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ ၂၀၅-၂၀၈

O-P

လုပ်ငန်းခွင်ကုထုံးပညာရှင်များ။ OTs
များကို ကြည့်ပါ။
သက်ကြီးအမေရိကန်များအက်ဥပဒေ၊
၁၃၃
အသက်ကြီးတယ်။ အမျိုးသမီးများရဲ့
အဖွဲ့ချုပ်၊ ဝဘ် ဆိုက်၊ ၃၀၄
ombudsman၊ ၃၃၅
တိုင်ကြားချက် ဝန်ဆောင်မှု၊ ၁၃၉
ဘိုးဘွားရိပ်သာ ၁၈၂
ဘိုးဘွားရိပ်သာများကို
သုတေသနပြုခြင်း၊
၁၇၄-၁၇၅
မရကန့်သတ်ခြင်းတရား၊ ၂၂၆၊
၃၀၅ တစ်ထပ် နေထိုင်၊

မိုးလုံလေလုံ အိမ်
ဘေးကင်းရေး၊
၁၂၇-၁၂၈
စည်းရုံးရေး
ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။
အချက်အလက်၊ ၂၂ ဆေး၊ ၂၂၊
၁၃၀
osteoarthritis အဆစ်ကျန်းမာရေး
အခြေအနေ၊ ၃၂
အရိုးပူရောဂါ၊ ၃၁-၃၂
OTs (လုပ်ငန်းခွင်ကုထုံး) ၁၁၀၊ ၁၁၄
အိတ်ကပ်ထဲက၊ သူနာပြု အိမ်
ကုန်ကျစရိတ်၊ ၁၇၁
အပြင်မှာ အိမ် ဘေးကင်းရေး၊ ၁၂၂-
၁၂၃ တိုင်မာပေါ်မှ မီးများ၊ ၁၂၂
motion-sensitive ဖြစ်ပါတယ်။
အလွင်းရောင်၊ ၁၂၂
အမိန်းချင်းများ သော့များ၊ ၁၂၃
ရဲ့၊ ၁၂၃
စာတိုက် သယ်ဆောင်သူများ၊ ၁၂၃
လိုခြံရေး စနစ်များ၊ ၁၂၄
ဆရာဝန်လက်မှတ်မပါဝယ်ယူနိုင်
သော မူးယစ်ဆေးဝါး၊ တံဆိပ်များ၊ ၈၆
overflow incontinence, ဆီး
မထိန်းနိုင်၊ ၂၄

စာရွက်စာတမ်း၊ စည်းရုံးရေး၊ ၂၀၃
လေဖြတ်တယ်။ စစ်ပြန်များ ၏
အမေရိက၊
ဝဘ် ဆိုက်၊ ၂၉၇
မိဘ လိုအပ်ချက်တွေ၊
အကဲဖြတ်ခြင်း။
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊
၁၉၂-၁၉၃
မိသားစု ဘဝ၊ ၁၉၅-၁၉၆
မိသားစုအစည်းအဝေးများ၊
၁၉၈-၁၉၉ မိသားစုဝင် စွမ်းရည်
၁၉၇ ဘဏ္ဍာရေး၊ ၁၉၇-၁၉၈
ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည် ၁၉၆
ကိုယ်ပိုင်အလုပ်ဘဝ၊ ၁၉၃-၁၉၅
အာကာသ၊ ၁၉၆
အချိန် ခွဲဝေမှု၊ ၁၉၂-၁၉၃
မိဘများ
အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း၊
အမီအနီကင်းခြင်း၊ ၆
ပိုင်ဆိုင်မှု၊ ၂၈၆-၂၈၇
နေထိုင်ရေးအထောက်အကူပစ္စည်း
များ၊ ing, 160
အိပ်ခန်းများ၊ ၂၀၄-၂၀၅
ဂရုစိုက်သည်။
မိသားစု အစီအစဉ်များ၊ ၇၅
ခရီးဝေး ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး၊
၇၆-၇၈
မိမိ၊ ကူးပြောင်းခြင်း။ မိသားစု
ရာထူး၊ ၅
ကားမောင်း၊ ၁၃၉
အကဲဖြတ်ခြင်း။ စွမ်းရည်များ၊
၁၄၃-၁၄၄
ရပ်ခြင်း၊ ၁၄၄-၁၄၅
အိမ်တွေ၊ ၁၂၂
အင်တာနက်၊ အရေးပါမှု ရဲ့၊ ၇၉
လေးစားခြင်း၊ ၅
Parkinson ၏အရင်းအမြစ်
အဖွဲ့အစည်း၊ ဝဘ်ဆိုက်၊ ၂၉၈
လူနာရှေ့နေအေဂျင်စီ၊ PRO
(သက်တူရွယ်တူသုံးသပ်ချက်အဖွဲ့အစ
ည်း) ၁၀၂
လူနာ တရားလွှတ်တော်ရှေ့နေ၊
ဖြစ်လာခြင်း၊ ၁၀၂-၁၀၃
လူနာ Self-Determination ဥပဒေ၊

၂၇၈-၂၇၉
လူနာများ၊ အကဲဖြတ်မှုများ၊ ၁၈၀
တစ်ခါလည်ပတ်မှု တစ်ကြိမ်၊ Medicare၊
245-246 ငွေပေးချေမှုများ
ဆေးရုံ ဥပဒေကြမ်းများ၊ ၁၀၄-၁၀၅
သူနာပြု အိမ်တွေ၊ ၁၇၆
ရွေးချယ်စရာများ၊ ၁၁၅- ၁၁၆
PBMs
(လူကိုအကျိုးပြုသောဆေးဆိုင်၊
အသက်ကြီးသူများ) ၈၈-၈၉
သက်တူရွယ်တူ သုံးသပ်ချက်
အဖွဲ့အစည်းများ။ ကြည့်ပါ။
ပီရီ
PEMED၊ ဝတ်ဆိုင်၊ ၁၂၈
Pennsylvania၊ ဌာန ၏
ဇရာ၊ ၃၁၃
ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်း၊ မိဘကို
အကဲဖြတ်ခြင်း။ လိုအပ်ချက်များ၊
၁၉၆
တစ်ကိုယ်ရေစောင့်ရှောက်မှု၊
အိမ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု
လက်ထောက် ၁၀၉
တစ်ကိုယ်ရေ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ
အချက်ပေးစနစ်၊
အိမ်တွင်းလိုခြံရေး၊ ၁၂၄
ကိုယ်ပိုင်အလုပ်ဘဝ၊
မိဘကိုအကဲဖြတ်ပါ။ လိုအပ်ချက်များ၊
၁၉၃-၁၉၅
ဆေးဝါး ကုမ္ပဏီများ၊ အိမ်
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ ၁၁၃-
၁၁၄
ဆေးဆိုင်များ၊ စီနီယာ လျှော့စျေးများ၊
၂၆၃
ဆေးဝါးပညာရှင်များ၊
ဆေးဝါးအချက်အလက်၊ ၈၇-၈၉
ဆေးဆိုင် အကျိုး မန်နေဂျာများ။
ကြည့်ပါ။
PBMs
ဖုန်းစာအုပ်၊
သက်ကြီးရွယ်အိုဝန်ဆောင်မှု ၁၃၆
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုထုံးပညာရှင်များ။
PTs ကိုကြည့်ပါ။ သမားတော်များ
အမှားအယွင်းများ၊ ကာကွယ်ခြင်း၊
100-101 ခရီးဝေး
ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း၊
၇၈
ဆေးပြားခြေရာခံယေား၊
၈၈ ဆေးပြား
စီစဉ်သူများ၊ အကြီးတန်း
အဆင်ပြေသည်။ လူနေမှုပုံစံများ၊
၁၃၀
အိပ်၊ ၁၈-၁၉
သင့်အိမ်သာကို စီစဉ်ပါ။ ၂၈၈
စီမံကိန်း၊ မြေယာ၊ ၂၈၆-၂၈၇
ပလပ်စတစ် ခွဲစိတ်မှု၊ ဇရာ၊ ၄
PMC (သမ္မတအောက်မေ့ဖွယ်
လက်မှတ်)၊ ၂၅၈
ရဲ့၊ အပြင်မှာ အိမ် ဘေးကင်းရေး၊ ၁၂၃
မူဝါဒများ
လွှမ်းခြုံ အမျိုးအစားများ၊ ၂၆၆-
၂၆၇
အာမခံ ကုမ္ပဏီများ၊ ၂၆၆
Medi-gap၊ ၂၄၁-၂၄၂
နှစ်ရှည်စောင့်ရှောက်မှုအာမ
ခံ၊ ၂၆၆-၂၆၇
စာတိုက်ကယ်ရီယာများ၊ ပြင်ပအိမ်
လုံခြုံရေး၊ ၁၂၃
ပါဝါ ၏ ရှေ့နေ၊ ၂၇၉ POWs,
၂၂၂
လက်ရှိအခြေအနေ၊ အာမခံ မူဝါဒများ၊
၂၇၀
ကြိုတင်သတိပေးချက်များ၊
အင်တာနက် ဆေးဝါးများ၊ ၉၁
ပရီမီယံ၊ Medicaid၊ ၂၄၈ ဆေးညွှန်း၊
အထွေထွေဆေးဝါး ၂၆၃
သမ္မတလောင်း အမှတ်တရ လက်မှတ်။
ကြည့်ပါ။ PMC
ဖိအားအနာများ။ ကုတင်အနာများကို

ကြည့်ပါ။ တားဆီးခြင်း။
ကုတင်အနာများ ဆေးရုံ၊ ၁၀၁-၁၀၂
ဦးနှောက် တိုက်ခိုက်မှု အိုမင်းခြင်း။
အခြေအနေ၊
၅၀
ဆေးရုံ ရောဂါပိုးများ၊ ၁၀၀
အရိုးပွဲရောဂါ၊ ၃၂
သမားတော်အမှားများ၊ 100-101
ကာကွယ်မှုများ
ကင်ဆာ၊ ၆၆
ကင်ဆာ-အိုမင်းခြင်း။ အခြေအနေ၊
၆၂
စာမေးပွဲများ၊ Medicare၊ ၂၄၆-၂၄၇
မူလဇရာ၊ 12-13 သီးသန့်-
အခကြေးငွေ-ဝန်ဆောင်မှု
အစီအစဉ်များ၊
Medicare၊ ၂၄၅-၂၄၆
PRO (Peer Review Organizations)၊
၁၀၂၊ ၂၄၀၊ ၂၄၇
probate, revocable living trusts၊
၂၉၀-၂၉၁
probate တရားရုံး၊ ၂၉၁
ပိုင်ဆိုင်မှုအခွန် ရွှေ့ဆိုင်းခြင်း အစီအစဉ်၊
၁၅၄
ပံ့ပိုးပေးသူများ
အိမ် ကျန်းမာရေး ရုမစိုက်၊ ၁၁၀-
၁၁၁ ဆေးရုံ၊ ၂၃၁-၂၃၂
PTs (ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသပေးသူများ)
၁၁၀၊ ၁၁၄

အများသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊
သက်ကြီးရွယ်အို ၁၄၅ ဝယ်ယူခြင်း။
ဆေးဝါးများ၊ အင်တာနက်၊
၉၀-၉၁

မေး-R

မေးခွန်းပုံစံများ
ဝင်ခွင့်သဘောတူညီချက်များ၊
သူနာပြုများ အိမ်များ၊ ၁၇၆-၁၇၇
အထောက်အကူ-နေထိုင်ရေး
အထောက်အကူပစ္စည်းများ၊ ၁၆၂-
၁၆၅ ဘိုးဘွားရိပ်သာများကို
သုတေသနပြုခြင်း၊
၃၁၇-၃၂၃
မေးခွန်းများ (ဆရာဝန်များ)၊
သက်ကြီးဆေး၊ အိုင်ကွန်များ၊ ၈၆-၈၇

Rabins၊ Peter V. နှင့် Nancy L.
တင်းပုတ်၊ *ဟို ဂုဏ်နာရီ နှေ့*၊
၃၀၅
RDs (မှတ်ပုံတင်ထားသည်။

အစားအသောက်သမားများ၊ ၁၁၄
အပန်းဖြေ ဒါရိုက်တာများ၊ သူနာပြုများ
အိမ်တွေ၊ ၁၈၂
သက်ကြီးရွယ်အိုများအား
ရည်ညွှန်းခြင်းနှင့် အချက်အလက်များ
ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၁၃၇

ဒေသတွင်း အိမ်တွင်းကျန်းမာရေး
ကြားခံ၊ ary RHHI *ကိုကြည့်ပါ။*

စာရင်းသွင်း အစားအသောက်သမားများ။
ကြည့်ပါ။ RDs
မှတ်ပုံတင်ထားသောသူနာပြုများ
သူနာပြု အိမ်တွေ၊ ၁၈၁
ကျွမ်းကျင်စောင့်ရှောက်မှု၊

၁၁၀ ဆန္ဒစာရင်း
မှတ်ပုံတင်အရာရှိ၊ ၂၉၁
စာရင်းဇယားများ၊
အေဂျင်စီများ၊ ၁၁၁-၁၁၃
စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ၊
အဆက်အသွယ်၊ ၁၆၁

သက်ကြီးရွယ်အို ဝန်ဆောင်မှု၊ ၁၃၈
အမျိုးသား စီနီယာ တပ်မကြီး၊
၂၁၈-၂၁၉ VA
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ 254-
255
အထိန်းအချုပ်၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာ
စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ချက်၊ ၁၈၃
မျက်ကြည်လွှာရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊
၂၉၂
ပြောင်းပြန်ပေါင်နံခြင်း 153
ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ဗဟို၊
၂၀၈ ပြန်အမ်းငွေ
အေဂျင်စီများ၊ ၁၁၁-၁၁၃
အာမခံကုမ္ပဏီ နှုန်းထားများ၊
၂၆၇-၂၆၈
ဘာသာရေး၊ ရွေးချယ်ခြင်း။ သူနာပြု
အိမ်တွေ၊ ၁၇၃
သက်တမ်းတိုးခြင်း၊ အာမခံကုမ္ပဏီ
များ၊ ၂၆၉-၂၇၀
နာမည်ကောင်း၊ သုတေသနလုပ်ရန်
အကူအညီပေးခဲ့သည်။ လူနေမှု
အဆောက်အအုံ ၁၆၅-၁၆၆
သုတေသနပြုခြင်း။
အထောက်အကူပြု နေထိုင်ရေး
အထောက်အကူပြု ပစ္စည်းများ၊ ၁၆၂-
၁၆၆ CCRCs
(ဆက်လက်စောင့်ရှောက်မှု
အငြိမ်းစားအသိုင်းအဝိုင်းများ)၊
၁၅၁-၁၅၃
အိမ်တွေ၊ ၁၇၃
သူနာပြု အိမ်တွေ၊ ၁၇၄-၁၇၅၊
၃၁၇-၃၂၃
ဘိုးဘွားရိပ်သာတွင် နေထိုင်သူများ၊
istics, 168-169
အရင်းအမြစ်များ
အရက်စွဲခြင်း၊ ၃၉
အဆွတ်အမြစ်ရောင်ခြင်း၊ ၃၃
ဆီးချိုရောဂါ၊ ၃၀
အရိုးပွဲရောဂါ၊ ၃၁
မိဘကိုရိုသေခြင်း၊ ၅
အသက်ရှူလမ်းကြောင်း
ကုထုံးပညာရှင်များ။ *ကြည့်ပါ။*
RTs သက်သာခွင့်
စောင့်ရှောက်မှု၊ ၂၅၄၊ ၂၆၇
သက်ကြီးဝန်ဆောင်မှုစင်တာများ၊
218-219 ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး၊
၂၁၈-၂၁၉

ကိုယ်တိုင်ငွေပေးချေမှု
ရွေးချယ်စရာများ၊ 115-116
သက်ကြီးအိမ်၊
ထောင်၊ ၁၄၈-၁၄၉
စီနီယာ စင်တာများ၊ ၁၃၅
ကုသီနေထိုင် အဆောက်အဦများ၊
၁၆၅
သက်ကြီးရွယ်အို ဝန်ဆောင်မှု၊ ၁၃၉

ပစ္စည်းကိရိယာ အစီအစဉ်များ၊ ၂၆၃
HUD (အိုးအိမ်ဦးစီးဌာန
မြို့ပြဖွံ့ဖြိုးရေး)၊ ၁၅၄
ချေးငွေ၊ ၁၅၃
ရုပ်သိမ်းနိုင်သော
သက်ရှိယုံကြည်မှု ၂၉၀
အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ၊ အဆစ်နာ
ကျန်းမာရေး condi- အဆို၊ ၃၂
RHHI
(ဒေသတွင်းအိမ်တွင်းကျန်းမာရေးအချ
င်းချင်း၊ mediary), 230-231
ရိပ် ကျွန်း၊ ဌာန ၏
သက်ကြီးရွယ်အိုရေးရာ ၃၁၃
အန္တရာယ်အချက်များ
dementia၊ ၅၈
နှလုံးဖောက် ဇရာအခြေအနေ၊
၅၁-၅၅
ဓမ္မ၊ ကယ်ရိုလိုင်း၊ *ဟို*
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ လမ်းညွှန်၊ ၃၀၅
အခန်းကဏ္ဍ (မိသားစု)၊ ကူးပြောင်းခြင်း၊
၅ Rottenberg၊ Dan၊ *The Inheritor's*
လက်စွဲစာအုပ်၊ ၃၀၅
ပုံမှန်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အရေအတွက် ၂၆၃
RTs (အသက်ရှူလမ်းကြောင်း
ကုသပေးသူများ) ၁၁၀၊ ၁၁၄

၄

ဘေးကင်းရေး
ရေချိုး၊ ၂၀၈-၂၀၉
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၊
၂၁၀-၂၁၁ အိမ်များ
အိမ်တွင်း၊ ၁၂၄-၁၂၈
အပြင်မှာ၊ ၁၂၂-၁၂၄
ဘေးကင်းရေး အပွင့်ပုံးများ၊

လူနေမှုဆန္ဒများ၊ ၂၇၅
ကုန်ကျစရိတ်သက်သာဆေး ၉၃
စီစဉ်ထားသောအစားအစာများ၊
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၊
၂၀၅-၂၀၈
အလယ်တန်း ဇရာ၊ ၁၃
Secundai Victorial သင်၏ဆုံးရှုံးခြင်း
မိဘ၊ ၃၀၅
လုံခြုံရေးစနစ်များ၊ ပြင်ပအိမ်
လုံခြုံရေး၊ ၁၂၄
ရွေးချယ်ခြင်း။
ဆေးရုံတွေ၊ ၉၆-၉၇
သူနာပြု အိမ်တွေ၊ ၁၇၃
ရရှိနိုင်မှု၊ ၁၇၂
ယဉ်ကျေးမှု၊ ၁၇၃
တည်နေရာ၊ ၁၇၂
Medicare သို့မဟုတ် Medicaid
လက်မှတ်- စိတ်ကူးယဉ်၊ ၁၇၃
ဘာသာရေး၊ ၁၇၃
အထူးစောင့်ရှောက်မှု
လိုအပ်ချက်များ၊ ၁၇၃ မိမိကိုယ်ကို
ကူညီကြပါ အတွက် ခက်တယ်။ ၏
အကြားအာရုံ
လူများ၊ ၀ဘ် ဆိုက်၊ ၁၆၊ ၂၉၈
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု၊ ဇရာ၊ ၄

တွင်ကွေး ရိုက်ချက်တွေ၊ ၂၆၂
အကြီးတန်းလျှော့စျေး 263
စီနီယာ ဥပဒေ၊ ၀ဘ် ဆိုက်၊
၂၈၅
သက်ကြီးရွယ်အို ငွေစု၊
အထွေထွေဆေးဝါး၊ ၂၆၃
သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့်
အဆင်ပြေသော နေထိုင်မှုပုံစံ ၁၃၁
ညှိသည်။ အစားအစာများ၊ ၁၂၉
အငိုက်အစား၊ ၁၃၀
ဂက်ဂျက်များ၊ ၁၃၁
ဆပ်ပင်ပုံစံတွေ၊ ၁၃၀
ဆေး ပို့ဆောင်မှု၊ ၁၂၉
ဆေးလုံး စီစဉ်သူများ၊ ၁၃၀
တယ်လီဖုန်း၊ ၁၃၁
SeniorLaw၊ ၀ဘ်ဆိုက်၊ ၃၀၄
အကြီးတန်းများ ကျန်းမာရေး အာမခံ
အစီအစဉ်။ သဘော
သဘော (သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေး
အာမခံ အစီအစဉ်) 105, 170, 241
ဈေးဝယ်သူ လမ်းညွှန် ရန်ရှိသည်။
ဖိုးသူတော် ဂရုစိုက်ပါ။ အာမခံ၊
၂၇၀
ရက်တို ဘိုးဘွားရိပ်သာ ၁၆၉
ကျွမ်းကျင်သောစောင့်ရှောက်မှု၊ 108-
110
ကျွမ်းကျင်မှု (မိသားစုဝင်များ)
အကဲဖြတ်ခြင်း။ မိဘလိုအပ်ချက်၊
၁၉၇
အိပ်ပါ။
အိုမင်းခြင်း။ အခြေအနေ၊ ၁၇- ၁၉
တာဝန်မှ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ ၂၁၇
ဒိုင်ယာရီများ၊ အမျိုးသား
အိပ်စက်ခြင်း။
ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ၁၈
မမှန်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ကျန်းမာရေး အိုမင်းခြင်း။
အခြေအနေ၊ ၃၆
အိပ်ဆေးပြား၊ ၁၈- ၁၉
အကြံပြုချက်များ၊ ၁၈
SLMB (သတ်မှတ်ထားသော
ဝင်ငွေနှုန်း Medicare
Beneficiary), 248
လူမှုရေး လုံခြုံရေး၊ ၂၃၈-၂၄၁
လူမှုလုံခြုံရေးအဖွဲ့၊ ၀ဘ်ဆိုက်၊ ၂၃၈၊
၂၄၁၊ ၃၀၀
လူမှုရေး လုံခြုံရေး ရုံး၊ အစိုးရ

သက်ကြီးရွယ်အိုဝန်ဆောင်မှုအရည်စီ
များ ၁၃၆
လူမှုရေး အလုပ်သမားများ
သူနာပြု အိမ်တွေ၊ ၁၈၁
ဘိုးဘွားရိပ်သာ သုတေသနလုပ်ငန်း
၁၇၅ အဖျားရောဂါ၊ ၂၂၄
လူ့အဖွဲ့အစည်း၊ ဇရာ၊ ၄
အာကာသ၊ မိဘလိုအပ်ချက်များကို
အကဲဖြတ်ခြင်း၊ ၁၉၆ အထူး ဂရုစိုက်ပါ။
လိုအပ်ချက်တွေ၊ ရွေးချယ်ခြင်း။
သူနာပြု-
ing အိမ်တွေ၊ ၁၇၃
သတ်မှတ်ထားသည်။ ဝင်ငွေနှုန်း
Medicare အကျိုးခံစားခွင့်၊ SLMB
ကို ကြည့်ပါ။
အပြောအဆို၊
ဘာသာစကားရောဂါဗေဒပညာရှင်၊ ၁၁၄
စကားပြောကုထုံး၊
ကျွမ်းကျင်သောစောင့်ရှောက်မှု၊ ၁၁၀
အိမ်ထောင်ဖက်၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ
၂၁၉
SSI (နောက်ထပ် လုံခြုံရေး
အာမခံ) ၂၄၇
ဝန်ထမ်းလေ့ကျင့်ရေး၊
သက်ကြီးဝန်ဆောင်မှုစင်တာများ၊
၂၁၇-၂၁၈
ဝန်ထမ်း၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာ ၁၆၈
အဆင့်များ၊ အယ်လ်ဒိုင်းမားရောဂါ
၆၁

ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။
 အလုပ်သမား၊ အလုပ်ခန့်
 အကြံပြုချက်များ၊
 ၁၁၀-၁၁၁
 ဆေးရုံတွေ၊ ရွေးချယ်ခြင်း၊ ၉၆
 Medicaid၊ ၂၄၇-၂၄၈
 ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးအာမခံအကူအညီ
 အစီအစဉ်၊ ၁၇၀
 စာရင်းဇယား
 ကင်ဆာ၊ အိုမင်းမှုအခြေအနေ ၆၃
 သက်ကြီးရွယ်အို အလုပ်အကိုင်၊
 အလုပ်သမားဦးစီးဌာန ၉
 စိတ်ဖိစီးမှု မထိန်းနိုင်၊ ဆီး
 မထိန်းနိုင်၊ ၂၄
 လေဖြတ်အသင်း ၂၁၅
 လေဖြတ်ခြင်း။ ကြည့်ပါ။
 ဦးနှောက် တိုက်ခိုက်မှုများ
 မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်း၊
 စိတ်ကျန်းမာရေး အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၊
 အပိုင်း၊ ၄၂-၄၃
 နောက်ဆက်တွဲ လုံခြုံရေး အာမခံ။
 ကြည့်ပါ။ SSF
 ဖြည့်စွက်စာများ၊
 ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၊ 205-208
 ထောက်ပံ့ရေးကုမ္ပဏီများ၊
 အိမ်ကျန်းမာရေး
 ဂရုမစိုက်၊ ၁၁၃
 ထောက်ပံ့ကူညီရေးအဖွဲ့များ၊
 ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၊ ၂၁၅ ခွဲစိတ်မှု
 အတွင်းတိမ်၊
 အမြင်အာရုံအခြေအနေ၊ ၂၇
 ပလပ်စတစ်၊ ၄
 အငှားရုံးများ၊ ၂၉၁
 မိသားစုအခန်းကဏ္ဍပြောင်းခြင်း၊
 ၅ ရောဂါလက္ခဏာများ
 ဦးနှောက်ဖောက်ပြန်မှု၊
 အိုမင်းမှုအခြေအနေ၊ ၄၉
 စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း
 စိတ်ကျန်းမာရေး၊
 အိုမင်းမှုအခြေအနေ၊ ၄၀-၄၃
 ဆီးချိုရောဂါ၊ ကျန်းမာရေး
 အခြေအနေ၊ ၃၀ နှလုံး တိုက်ခိုက်မှု၊
 အိုမင်းခြင်း။ အခြေအနေ၊

၅၆

T-U-V

“မြင်သာထင်သာရှိသော
 ကိုယ်ပိုင်ပိုင်ဆိုင်မှု မှတ်စု၊ ၂၈၉
 ကန်စာအုပ်များ၊ ၀ဘ် ဆိုက်၊ ၂၅၈-၂၅၉
 အခွန် ရွှေ့ဆိုင်းခြင်း အစီအစဉ်တွင်
 ပိုင်ဆိုင်မှု၊ ၁၅၄
 ဆက်သွယ်ရေး၊ အလုပ်အကူအညီ
 အစီအစဉ်၊ ၁၉၄
 တယ်လီဖုန်းများ
 အာမခံချက် သက်ကြီးရွယ်အို
 ဝန်ဆောင်မှု၊ ၁၃၇
 သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့်
 အဆင်ပြေသော နေထိုင်မှုပုံစံ ၁၃၁
 ရုပ်မြင်သံကြား၊ ကြောက်စိတ်၊ ၃၇
 အပူချိန် (ခန္ဓာကိုယ်)၊ အိုမင်းရင့်ရော်မှု၊
 အကြောင်းအရာ၊ ၁၉-၂၀
 သက်တမ်းချေးငွေ၊
 ပြောင်းပြန်ပေါင်နှံမှုများ၊ ၁၅၃
 ဂိတ်အခြေအနေ၊သေဆုံးမှု၊
 ၂၆-၂၈
 ဂိတ် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၊ ၂၂၄၊ ၂၂၉
 သက်သေခံချက် ၂၈၉ ကုထုံးများ။
 ကြည့်ပါ။ ကိုလည်း ကုသမှုများ
 ပြုတ်ရည်၊ ၁၁၃
 သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။
 လိုအပ်သည်- မှတ်ချက်၊ ၁၈၄
 ကုထုံးပညာရှင်များ၊ သူနာပြု အိမ်တွေ၊
 ၁၈၂

TIA (transient ischemic attack)၊

ဦးနှောက်ဖောက်ပြန်-
 အိုမင်းမှုအခြေအနေ၊ ၄၈
 အချိန်ခွဲဝေခြင်း၊
 မိဘကိုအကဲဖြတ်ခြင်း။
 လိုအပ်ချက်၊ ၁၉၂-၁၉၃
 သင်္ချိုင်း ဇာ် အဆိုပါ မသိ စစ်သား၊
 ၂၇၇
 လေ့ကျင့်ရေးအေဂျင်စီများ၊ ၁၁၁-၁၁၃
 ယာယီ ischemic တိုက်ခိုက်မှု။ TIA
 ကိုကြည့်ပါ။ အစားထိုးခြင်း၊ ဆံပင်၊
 ၄ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး
 နေထိုင်ရေးအထောက်အကူပြု
 ဝန်ဆောင်မှု၊ ၁၆၁
 သက်ကြီးရွယ်အို ဝန်ဆောင်မှု၊ ၁၃၇
 အများသူငှာ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊
 ၁၄၅
 ခရီးသွားအာမခံ၊ အာမခံမူဝါဒ၊ cies၊
 ၂၇၀-၂၇၁
 ကုသ မှုများ ကုထုံးတွေကိုလည်း
 ကြည့်ပါ။ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ၊
 ၆၀-၆၁ အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း၊
 NSAIDs များ (စတီးရွိုက်မဟုတ်သော
 ရောင်ရမ်းမှုဆန့်ကျင်
 မူးယစ်ဆေးဝါး)၊ ၃၃
 ကင်ဆာ၊ ၆၅-၆၆
 COPD (နာတာရှည်
 လေပြွန်ကျဉ်းခြင်း၊ အဆုတ်ရောဂါ)
 ၃၄
 စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။
 စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၊
 အိုမင်းမှုအခြေအနေ၊ ၄၁
 ဆီးချိုရောဂါ၊
 ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ ၃၀
 ရေတိမ်၊ အမြင်အာရုံအခြေအနေ၊
 ၂၈ macular degeneration,
 အမြင်အာရုံ
 အခြေအနေ၊ ၂၈
 ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ
 တာရှည်ခံ ကျန်းမာရေး
 ဂရုစိုက်ပါ။ ပါဝါ ရှေ့နေ၊
 ၂၇၇
 နေထိုင်သည်။ ဆန္ဒများ၊ ၂၇၅
 လူနာ Self-Determination

အက်ဥပဒေ၊ ၂၇၈-၂၇၉
အပူပိုင်းဒေသဆိုင်ရာအချက်
များ (အိုမင်းခြင်း) ၁၂
ယုံကြည်သည်၊ ၂၈၆-၂၈၉
ရုပ်သိမ်းလွှဲမရပါဘူး။ နှုတ်ထိုင်၊ ၂၉၀
ရုပ်သိမ်းနိုင်သော နေထိုင်၊ ၂၉၀
သေတမ်းစာ၊ ၂၈၉
tube အစာကျွေးခြင်း၊ ၁၈၄
Tuft ၏ 70-plus Food
Pyramid၊ ၂၀၆-၂၀၇
Tufts တက္ကသိုလ်အာဟာရ
ရေကြောင်းပြ
အာဟာရဗေဒပညာရှင်များ၊ ဟိ၊
ဝတ်ဆိုက်၊ ၂၀၈
အမေရိကန် ဌာန ၏ အလုပ်သမား၊
ဝတ် ဆိုက်၊ ၁၉၅
အမေရိကန် ဌာန ၏ စစ်ပြန်များ
ရေးရာ ၂၅၇
အိုမင်းခြင်းရောဂါများကို
နားလည်ခြင်း၊ ၆ ယူနိုက်တက်
နည်းလမ်း အေဂျင်စီ၊ သက်ကြီးရွယ်အို
ဝန်ဆောင်မှု-
ရေးခဲများ၊ ၁၃၆
ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း၊ ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း၊
တင်းနစ်၊ ၂၅
ဆီး မထိန်းနိုင်၊ ၂၄-၂၅
ရင်ဆိုင်ပြေရင်းခြင်း။ အတူ၊ ၂၅-၂၆
စက်ဝှေ့သီးများ၊ ၂၇
ဆေးဝါးများ၊ ၂၆
ပြည်လုံး မထိန်းနိုင်၊ ၂၄
စိတ်ဖိစီးမှု မထိန်းနိုင်၊ ၂၄
တိုက်တွန်းသည်။ မထိန်းနိုင်၊ ၂၅
ကြံ့ဖွံ့အစားအသောက် လမ်းညွှန်
ပိရမစ်၊ Tuft ရဲ့ ၇၀ ပေါင်း ပိရမစ်၊
၂၀၆
Utah၊ သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့်
အရွယ်ရောက်မှု အပိုင်း
ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၃၁၄

VA (စစ်မှုထမ်းဟောင်းရေးရာ)
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ ၂၅၁-
၂၅၆
အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနေ
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ 254-
255 အယ်လ်ဇိုင်းမား dementia
အစီအစဉ်များ၊
၂၅၆
အကျိုးကျေးဇူးများ အထုပ်၊ ၂၅၃-
၂၅၆
သိချွင်း အသုံးစရိတ်၊ ၂၅၇
ကင်ဆာ ဂရုမစိုက်၊ ၂၅၆
DD-214၊ ၂၅၂-၂၅၃
အိပ်ခန်း ဂရုမစိုက်၊ ၂၅၄-၂၅၅
ပုံစံ 10-10EZ၊ ၂၅၂-၂၅၃
အိမ်အခြေခံမူလတန်းစောင့်
ရှောက်မှု၊ ၂၅၄-၂၅၅
အာမခံ၊ ၂၅၆
ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုဝန်
ဆောင်မှုများ၊ ၂၅၄-၂၅၅
အမှတ်တရ
အကျိုးကျေးဇူးများ၊ ၂၅၇
အမျိုးသားသုသာန်
အုပ်ချုပ်ရေး၊ မြေမြှုပ်၊ ၂၅၇
သူနာပြု အိမ်၊ ၁၇၁၊ ၂၅၄-၂၅၅
သက်သာရာရ ဂရုမစိုက်၊ ၂၅၄-၂၅၅
VA ပုံစံ 10-10EZ၊ ၂၅၂-၂၅၃
စစ်ပြန်များ အိမ်တွေ၊ ၂၅၅-၂၅၆
ဝတ် ဆိုက်၊ ၁၇၂၊ ၂၅၂-၂၅၃၊
၂၅၆-၂၅၈
ဝါရင့်အုပ်ချုပ်ရေး ဆေးရုံ ၉၇
စစ်ပြန်များ အုပ်ချုပ်ရေး၊ ၁၁၆၊
၁၃၆၊ ၁၇၂
စစ်မှုထမ်းဟောင်းအဖွဲ့၊ VA
ကိုကြည့်ပါ။ စစ်ပြန်များ
ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။
အရည်အချင်းပြည့်မီခြင်း။
ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး အက်၊ ၂၅၂-၂၅၃
စစ်မှုထမ်းဟောင်းအိမ်များ၊ VA
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ ၂၅၅-
၂၅၆
စစ်ပြန်များ သူနာပြု အိမ်တွေ၊
သူနာပြု အိမ်စရိတ် ၁၇၁
ဗီယက်နမ် အောက်မေ့ဖွယ်၊
၂၅၇
အမြင်အာရုံအခြေအနေများ
အတွင်းတိမ်၊ ၂၇
ဆီးချိုရောဂါ မျက်ကြည်လွှာရောဂါ၊
၂၉
ကားမောင်း၊ ၁၄၀

ရေတိမ်၊ ၂၈
ဆုံးရှုံးမှု၊ ၁၄
Macular degeneration၊ ၂၈
လာလည်သော မိဘ၊ ဖေးမ-
နေထိုင်ခြင်း။
အဆောက်အဦများ၊ ၁၆၀
သူနာပြုအသင်းမှ
လာရောက်တွေ့ဆုံသည်။
အမေရိက (VNA)၊ ဝတ် ဆိုက်၊
၃၀၅
လည်ပတ်မှုများ
အက်ဖြတ်ချက်များ၊ ခရီးဝေး
ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ၇၈
သူနာပြု အိမ်တွေ၊ ၁၈၅-၁၈၆
ဗီတာမင် B-12၊ ၂၀၆
ဗီတာမင် အပျိုကြွေး၊ ၂၀၆
ဗီတာမင်ဖြည့်စွက်စာ၊ 206
Vnaa၊ ဝတ်ဆိုက်၊ ၁၁၄
စေတနာ့ဝန်ထမ်း၊ ၂၆၄

W -X-Y-Z

WACs (အမျိုးသမီးများရဲ့
တပ်မတော် Corps)၊ ၂၅၂
အာမခံကုမ္ပဏီများ၊ ၂၆၉-၂၇၀

လမ်းလွန်ထိုင်သူများ၊
 ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၊ ၂၁၀-၂၁၁
 အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ
 သတိပေးလက္ခဏာများ၊
 သက်တောင့်သက်သာ၊ ၅၈-၅၉
 ဝါရှင်တန်၊ ဇရာနှင့် လူကြီး
 ဝန်ဆောင်မှုများ အုပ်ချုပ်ရေး၊
 ၃၁၄
 WASPs
 (အမျိုးသမီးလေတပ်ဝန်ဆောင်မှု
 လေယာဉ်မှူး) ၂၅၂
 ရေ၊ ၂၀၆
 ကံဘ်ဆိုက်များ
 အလှူခံ (အရက်သမား
 အမည်မသိ)၊ ၃၉၃-၂၉၃
 AAA ဖောင်ဒေးရှင်း အတွက်
 အသွားအလာ ဘေးကင်းရေး၊
 ၁၃၄၊ ၃၀၁
 AAHSA (အမေရိကန်အသင်း of
 Homes and Services for
 သက်ကြီးရွယ်အို) ၁၆၁
 AARP (အမေရိကန်အသင်း
 အငြိမ်းစား) ၇၉ ဦး၊ ၁၂၈ ဦး၊
 ၁၄၂၊ ၂၈၈၊ ၃၀၁
 Abledata Assistive နည်းပညာ၊
 ၃၀၁
 Absd ဂရုစိုက်မှု၊ ၂၃၂
 သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်
 အမေရိကန်ဝင်ရောက်ခွင့်၊ ၂၉၉
 ADEAR (အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ
 ပညာရေး နှင့် ရည်ညွှန်း) ၆၀
 အုပ်ချုပ်ရေးတွင်
 သက်ကြီးရွယ်အို ၁၈၂၊ ၂၉၉
 အသက် အတူ ဂုဏ်သိက္ခာ၊ ၂၇၄၊
 ၂၉၈
 ဇရာ မိဘ၊ ၂၀၂-၂၀၃
 Al-Anon Family Groups, Inc.၊
 ၃၉
 ဘားမားကော်မရှင်ဖြင့် ဇရာ၊
 ၃၀၇
 Alaska ဌာနခွဲမှ အကြီးတန်း
 ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၃၀၇
 အရက်သမား အမည်မသိ၊ ၃၉၊
 ၂၉၃
 အယ်လ်ဇိုင်းမား အသင်းအဖွဲ့၊ ၅၈၊

၂၉၃
 အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါပညာပေး
 နှင့် ရည်ညွှန်းဌာန၊ ၂၉၃
 Ambesti ၂၆၅-၂၆၆
 အမေရိကန်အသင်း
 အိမ်တွေ နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ
 အတွက် အဆိုပါ ဇရာ၊ ၃၀၁
 အမေရိကန် ကင်ဆာ
 လူ့ဘောင်သစ်၊ ၆၆
 အမေရိကန်ကောလိပ်
 အဆစ်အမြစ်ရောဂါ၊ ၃၃
 အမေရိကန်ဆီးချိုအသင်း၊
 ၃၀၃-၂၉၄
 အမေရိကန် Dietetic
 အသင်းအဖွဲ့၊ ၂၀၈
 American Geriatrics Society၊
 ၇၄ အမေရိကန် နှလုံးအဖွဲ့၊
 ၅၄-၅၅၊ ၂၉၄
 အမေရိကန် ဆေးရုံ
 ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ၂၂၉၊ ၂၉၈
 အမေရိကန် အဆုတ်
 အသင်းအဖွဲ့၊ ၂၉၄
 အမေရိကန်-ဆာမိုအာနယ်မြေ
 အုပ်ချုပ်ရေးတွင်
 အိုမင်းခြင်း၊ ၃၁၃

ပိုမိုကောင်းမွန်သော
 စောင့်ရှောက်မှုအတွက်
 အမေရိကန်များ
 သေခြင်းတရား၊ ၂၃၂
 အရီဇိုနားပြည်နယ် ဇရာ နှင့်
 လူကြီး အုပ်ချုပ်ရေး၊ ၃၀၇
 Arkansas Division of Aging and
 သက်ကြီးဝန်ဆောင်မှုများ၊ 307
 အဆစ်အမြစ်ရောင်
 ဖောင်ဒေးရှင်း ၂၉၄
 အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်းဖောင်
 ဒေးရှင်း
 ပြန်ကြားရေးလိုင်း၊ ၃၃ ဗျူရို
 ၏ ဇရာ နှင့် ရှည်သည်။
 Term Care Resources၊ ၃၁၅
 ကယ်လီဖိုးနီးယားဌာန
 ဇရာ၊ ၃၀၈
 ကယ်လီဖိုးနီးယား
 သက်ကြီးရွယ်အိုဌာနခွဲ နှင့်
 သက်ကြီးဝန်ဆောင်မှုများ၊
 308
 Caregiver Survival Resources၊
 ၂၀၂
 Caregiver911၊ ၂၀၂-၂၀၃၊ ၂၁၅
 ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ ရပ်ဝန်း၊ ၂၀၂-
 ၂၀၃၊ ၂၁၅
 ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု၊ ၂၁၅
 CARF၊ ၁၆၁
 CCAC၊ ၁၅၂
 စင်တာ အတွက် Medicare
 စည်းရုံးရေး၊ ၃၀၁
 ကလေးနှင့် သက်ကြီးရွယ်အို
 စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ
 ထိုးထွင်းသိမြင်မှု၊ Inc., 194
 Dying, Inc., 275 တွင် ရွေးချယ်မှု
 ကော်မရှင် on ဥပဒေရေးရာ
 ပြဿနာများ
 သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ၃၀၂
 Connecticut
 သက်ကြီးရွယ်အိုဝန်ဆောင်မှုများ
 တိုင်း၊ ၃၀၈
 ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာဖြင့်
 သေခြင်းတရား ဗဟို၊ ၂၃၂
 ဒလာဝဲ တပ်ခွဲ ၏ ဝန်ဆောင်မှုများ
 သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့်

လူကြီးများအတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
မသန်စွမ်းမှု ၃၀၈
စစ်မှုထမ်းဟောင်း ဦးစီးဌာန၊ ၂၉၉
ကိုလံဘီယာရိုင်ရုံး ဇရာ၊ ၃၀၈
ဒေါက်တာ Ira ဗျောင့်၊
၂၂၈ အစာကြေ၊ ၂၀၅-
၂၀၈
သက်ကြီးစောင့်ရှောက်မှု တည်နေရာ၊
၂၉၉ ကြီးရွယ်အိုဝက်ဘ်၊ ၃၀၂
မိသားစုများ ယူအက်စ်အေ၊ ၃၀၂
FDA၊ အင်တာနက်
မကျေနပ်ချက်များ၊ ၉၂ ဖလော်ရီဒါ
ဌာန ၏ အသက်ကြီးပြီ။
ရေးရာ၊ ၃၀၈
FMLA၊ ၁၉၅
ဂျော်ဂျီယာဌာနခွဲ ဝန်ဆောင်မှုများ၊
၃၀၈
Growth House, Inc., 228, 298
ဂူအပ်ဌာနခွဲ အကြီးတန်း
နိုင်ငံသားတွေ၊ ၃၀၉
ဟာပိုင်အီ အမှုဆောင် ရုံး on ဇရာ၊
၃၀၉
ကျန်းမာရေးရှာဖွေသူ၊ ၂၉၄
ဆေးရုံ ဖောင်ဒေးရှင်း ၏
အမေရိက၊ ၂၂၉
HUD (အိုးအိမ်ဦးစီးဌာန
မြို့ပြဖွံ့ဖြိုးရေး)၊ ၁၄၈၊ ၂၉၉
အိုမင်းခြင်းဆိုင်ရာ
အိုင်ဒါဟိုကော်မရှင်၊ ၃၀၉

အီလီနွိုက်စ်ဌာနတွင် အိုမင်းမှု၊ ၃၀၉
အင်ဒီယားနား အိုမင်းမှုဗျူရို/
အိမ်တွင်းဝန်ဆောင်မှုများ၊
309
အာမခံ၊ ၂၅၆
အာမခံ၊ ၂၆၆-၂၆၉
အိုင်အိုဝါ အကြီးအကဲဌာန ရေးရာ
၃၀၉
JCAH၊ ၉၇
ကန်စပ် ဌာန on ဇရာ၊ ၃၀၉
ကီဇရာရုံး ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၃၁၀
နောက်ဆုံး တမန်၊ ၂၃၂
မီးပြတိုက် အမျိုးသားစင်တာမှာ
ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ရူပါရုံနှင့် ဇရာ၊
၂၉၊ ၂၉၄
နေထိုင်မှုနည်းဗျူဟာများ၊ ၈၀
လူဝီစီယားနား ရုံး ၏
သက်ကြီးရွယ်အို
ရေးရာ၊ ၃၁၀
မိန်းဗျူဟာ အသက်ကြီးပြီး
သက်ကြီးဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၃၁၀
မေရီလန် ဌာန ၏ ဇရာ
၃၁၀
Massachusetts အမှုဆောင်ရုံး
သက်ကြီးရွယ်အိုရေးရာ၊ ၃၁၀
Mayo Clinic ၏ Health
Oasis၊ ၂၀၈
Mayo ကျန်းမာရေး၊ ၂၀၅-၂၀၈
အစားအစာများ on ဘီး
အသင်းအဖွဲ့ အမေရိက၊ ၃၀၂
Medicare၊ ၂၃၀-၂၃၁၊ ၂၄၄
Medicare Hotline၊ ၂၉၉
MEDLINEplus၊ ၂၉၅
Merck၊ ၃၆
Michigan Office of Services မှ
ဇရာ၊ ၃၁၀
Minnesota Board on Aging၊
၃၁၀
မစ္စစ္စပီကောင်စီသည် အိုမင်းခြင်း၊
၃၁၁
Missouri ဌာနခွဲ၊ ၃၁၁
မွန်တာနား စီနီယာ ရေရှည်
စောင့်ရှောက်ရေးဌာနခွဲ ၃၁၁
Muscaneti၊ ၂၅၈-၂၅၉
Nahc၊ ၁၁၄

အမျိုးသား အသက်ကြီး ဥပဒေ
အကယ်ဒမီ ရှေ့နေများ၊ ၃၀၂
အမျိုးသားနေ့ ဆောင်ရွက်ပေးမှု၊
၂၁၈
အမျိုးသား အသင်းအဖွဲ့အတွက်
ကာချုပ်၊ ၂၆
အမျိုးသား အသင်းအဖွဲ့အတွက်
အိမ် ဇာဂနာ၊ ၃၀၃
အမျိုးသား အသင်းအဖွဲ့ ၏ ပျဉ်ပြား၊
ဆေးဆိုင်၊ ၉၂
အမျိုးသားအသင်းမှ
သက်ကြီးရွယ်အိုများ
ဥပဒေရှေ့နေများ ၂၈၄
အမျိုးသားအသင်း အတတ်ပညာ
သက်ကြီးရွယ်အို ဂရုစိုက်ပါ။
မန်နေဂျာ ၃၀၀၊
အမျိုးသား အသင်းအဖွဲ့အတွက်
အိမ် ဇာဂနာ၊ ၁၁၄

အမျိုးသား ကင်ဆာ အင်စတီကျု၊
 ၆၆ အမျိုးသားဗဟိုဌာန
 ညီမျှခြင်းကူးပြောင်းခြင်း၊ 303
 National Citizen's Coalition
 ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။
 သူနာပြု အိမ်
 ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး၊ ၁၈၂
 National Clearinghouse
 ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။
 အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး
 ပြန်ကြားရေး၊ ၃၉
 ကင်ဆာအတွက်
 အမျိုးသားညွန့်ပေါင်းအဖွဲ့
 ရှင်သန်ခြင်း၊ ၂၉၅
 အမျိုးသား စားသုံးသူ အဖွဲ့ချုပ်၊
 ၃၀၃
 အမျိုးသားကောင်စီ အကြီးတန်း၊
 နိုင်ငံသား ၃၀၃
 အမျိုးသားကောင်စီသည်
 သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ၂၀၂၊
 ၃၀၄
 အမျိုးသားကောင်စီ ဖြစ်
 အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါး မှီခိုမှု
 မျှော်လင့်ချက်လိုင်း၊ ၃၉၊
 ၂၉၅
 အမျိုးသားမျက်စိဌာန၊ ၂၉၅
 အမျိုးသား မိသားစု
 ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊
 ၃၀၀
 အမျိုးသား အဖွဲ့ချုပ် ၏
 ဘာသာပေါင်းစုံ
 စေတနာ့ဝန်ထမ်း
 စောင့်ရှောက်ပေးသူ
 ၃၀၀
 အမျိုးသား ဖောင်ဒေးရှင်း အတွက်
 စိတ်ကျရောဂါ၊ ၄၄
 အမျိုးသားကျန်းမာရေးအချက်အ
 လက် ဗဟို၊ ၂၉၅
 အမျိုးသားနှလုံး၊ အဆုတ်နှင့်
 သွေး အင်စတီကျု၊ ၅၅၊ ၂၉၆
 အမျိုးသား ဆေးရုံ နှင့် Palliative
 စောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့၊ ၂၂၉

အမျိုးသား ဆေးရုံ အဖွဲ့အစည်း၊
 ၂၃၁၊ ၂၉၈
 အမျိုးသား စက်မှုတက္ကသိုလ် ၏
 ဆီးချိုရောဂါ၊
 အစာခြေနှင့်ကျောက်ကပ် ၂၉၆၊
 ၃၀
 အမျိုးသားစိတ်ပညာသိပ္ပံ
 ကျန်းမာရေး၊ ၂၉၆
 အမျိုးသားတက္ကသိုလ် အာရုံကြော
 မမှန် နှင့် လေဖြတ်၊ ၂၉၆
 National Institute on Aging၊
 ၂၉၆
 အမျိုးသားကျန်းမာရေးသိပ္ပံ၊
 ၈၉၊ ၂၉၇
 အမျိုးသားကျန်းမာရေးသိပ္ပံ၊
 အရိုးပွရောဂါနှင့် ပတ်သက်
 အရိုးပွရောဂါ၊ ၃၁
 အမျိုးသား စာကြည့်တိုက် ၏
 ဆေးဝါး၊ ၈၇၊ ၉၀
 အမျိုးသား စိတ်ကျန်းမာရေး
 အသင်း၊ ၂၉၇
 အမျိုးသား အာရုံကြောဆိုင်ရာ၊
 မမှန် နှင့် လေဖြတ်ခြင်း၊ ၅၀
 အမျိုးသားအရိုးပွရောဂါ
 ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ၃၁၊ ၂၉၇
 အမျိုးသား အရင်းအမြစ် စင်တာ
 on ထောက်ပံ့သောအိမ်ရာနှင့်
 နေအိမ်ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း၊ ၁၄၉

အမျိုးသားလုံခြုံရေးကောင်စီ၊ ၃၀၄
 အမျိုးသား မျှဝေအိမ်ရာ
 အရင်းအမြစ်ဌာန၊ 304 အမျိုးသား
 အိပ်ပါ။ ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ၁၈၊
 ၂၉၇
 အမျိုးသား လေဖြတ်အသင်းက ၅၀၊ ၂၉၇
 အမျိုးသား အမျိုးသမီး
 ကျန်းမာရေး
 သတင်းအချက်အလက် ဗဟို၊
 ၃၀၄
 ရေကြောင်းပြု၊ ၂၀၅-၂၀၈
 Ncoal ၂၁၇-၂၁၈
 Nebraska ဌာနခွဲ ဝန်ဆောင်မှုများ၊
 ၃၁၁
 သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်
 Nevada ဌာနခွဲ ဝန်ဆောင်မှုများ၊
 ၃၁၁
 အသစ် Hampshire တပ်ခွဲ on
 သက်ကြီးရွယ်အို နှင့် လူကြီး
 ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၃၁၁
 New Jersey ဌာနခွဲ အကြီးတန်း ရေးရာ
 ၃၁၁
 New Mexico State Agency on
 ဇရာ ၃၁၂
 New York Office for the Aging၊ ၃၁၂
 NFIVC၊ ၂၁၈-၂၁၉
 Nhpco၊ ၂၂၉
 နီလို၊ ၂၈၈
 မြောက်ကာရိုလိုင်နားဌာနခွဲ ဇရာ ၃၁၂
 မြောက်ဦး ခြူး ဇရာ ဝန်ဆောင်မှုများ
 တပ်မ ၃၁၂
 အိုဟိုင်းယိုးပြည်နယ်
 သက်ကြီးရွယ်အိုဌာန၊ ၃၁၂
 အိုကလာဟိုးမား
 အိုမင်းခြင်းဝန်ဆောင်မှုများ
 တိုင်း၊ ၃၁၂
 အသက်ကြီးတယ်။
 အမျိုးသမီးများရဲ့အဖွဲ့ချုပ်၊ ၃၀၄
 အော်ရီဂွန် စီနီယာ နှင့် မသန်စွမ်း
 ဝန်ဆောင်မှုဌာနခွဲ ၃၁၂
 လေဖြတ်ထားသော အမေရိကန်
 စစ်ပြန်များ၊
 ၂၉၇
 ပါကင်ဆန် အရင်းအမြစ်

အဖွဲ့အစည်း ၂၉၈
PEMED၊ ၁၂၈
Pennsylvania ဌာန ၏ ဇရာ ၃၁၃
Phrma Patient Assistance၊ ၉၃
ပွာတို ရီကို အုပ်ချုပ်ရေးမှူးရုံး ရုံး
သက်ကြီးရွယ်အိုရေးရာ၊ ၃၁၃
ပြောင်းပြန်ပေါင်နှံခြင်း၊ ၁၅၄
Rhode Island ဌာန၊
သက်ကြီးရွယ်အို ရေးရာ၊ ၃၁၃
မိမိကိုယ်ကို ကူညီကြပါ အတွက်
ခက်တယ်။ ၏ အကြားအာရုံ လူ
၁၆ ၂၉၈
စီနီယာ ဥပဒေ၊ ၂၈၅၊ ၃၀၄
လူမှုဖူလုံရေးအဖွဲ့၊ ၃၀၀
တောင်ကာရိုလိုင်းနားဌာန
ကျန်းမာရေးနှင့်
လူသားဝန်ဆောင်မှု၊ ၃၁၃
South Dakota ၏လူကြီးရုံး
ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်
သက်ကြီးရွယ်အို၊ ၃၁၃
SSA၊ ၂၃၈၊ ၂၄၁

Tankbooks၊ ၂၅၈-၂၅၉
တင်နက်ဆီ ကော်မရှင် on
ဇရာ၊ ၃၁၃
တက္ကဆီ ဌာန on ဇရာ၊ ၃၁၄
Tufts တက္ကသိုလ်အာဟာရ
ရေကြောင်းပြ
အာဟာရဗေဒပညာရှင်များ၊
ဟိ၊ ၂၀၈
US အလုပ်သမားဌာန၊ ၁၉၅
Utah Division of Aging and
လူကြီး ဝန်ဆောင်မှုများ၊
၃၁၄
VA၊ ၂၅၂-၂၅၃၊ ၂၅၆-၂၅၈
ဗားမောင့် ဇရာ နှင့်
မသန်စွမ်းသူများ၊ ၃၁၄
စစ်မှုထမ်းဟောင်းများအဖွဲ့
၁၇၂ Virgin Islands
အကြီးတန်းနိုင်ငံသား
ရေးရာ၊ ၃၁၄
ဗာဂျီးနီးယား ဌာန အတွက်
အဆိုပါ ဇရာ ၃၁၄
လာရောက်လည်ပတ်ခြင်း။
သူနာပြုများ အသင်းအဖွဲ့ ၏
အမေရိက (VNA)၊ 305
Vnaa၊ ၁၁၄
ဝါရှင်တန်သည် ဇရာနှင့်
အရွယ်ရောက်သည်။
ဝန်ဆောင်မှုများ
အုပ်ချုပ်ရေး၊ ၃၁၄
အနောက်ဗာဂျီးနီးယားပျူရီဇာ
အကြီးတန်း ဝန်ဆောင်မှုများ၊
၃၁၄
အဝါရောင် စာမျက်နှာများ၊ ၇၇
လူမှုဖူလုံရေး၊ Medicaid၊
247-248
မိဘများသေသောအခါ
၃၀၅ အလိုတော်၊ ၂၈၆-
၂၈၈
တာရှည်ခံကျန်းမာရေးစောင့်
ရှောက်မှုစွမ်းအား ရှေ့နေ၊
၂၇၇-၂၇၈
executor/executrix၊ ၂၉၁-၂၉၂
စေတနာ၊ ၂၇၄-၂၇၆
probate၊ ၂၉၁
သက်သေများ၊ ၂၈၈

သက်သေများ
နေထိုင်သည်။ ဆန္ဒများ၊ ၂၇၆
ဆန္ဒများ၊ ၂၈၈
အမျိုးသမီး လေ့တုပ် ဝန်ဆောင်မှု
လေ့လာမှု။ ကြည့်ပါ။
WASPS
အမျိုးသမီးများရဲ့တပ်မတော်
တပ်မကြီး။ ကြည့်ပါ။ WACs အလုပ်
အကူအညီ အစီအစဉ်များ၊ ကလေး
နှင့် Elder Care Insights, Inc.၊
၁၉၃-၁၉၄
အလုပ်ဘဝ၊ မိဘလိုအပ်ချက်များကို
အကဲဖြတ်ခြင်း၊ ၁၉၃-၁၉၅
အလုပ်/ဘဝ အစီအစဉ်များ၊
၁၉၃ ပထမကမ္ဘာစစ်
စစ်မှုထမ်းဟောင်း ၂၅၂
အဝါရောင် စာမျက်နှာများ
သက်ကြီးရွယ်အို ဝန်ဆောင်မှုများ၊
၁၃၆
ဝတ် ဆိုက်၊ ၇၇



Arts & Music



Business & Finance



Computers & Technology



Family & Relationships



Hobbies & Leisure



Language Learning



Health & Fitness



Personal Enrichment



Sports & Recreation



Teens

IDIOTSGUIDES.COM

မိတ်ဆက်ခြင်း။ a အသစ်
နှင့် မတူဘူး။ ဝတ် site

သန်းပေါင်းများစွာ ၏ လူတွေ အချစ် ရန် လေ့လာပါ။ မှတဆင့် ပြီးပြည့်စုံသော
Idiot ၏လမ်းညွှန်® စာအုပ်များ။ ရှာဖွေပါ။ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ ပျော်ရွှင်မှု
အွန်လိုင်း ဌာ **idiotsguides.com** - အပိုင်း Learning Network ၏

Idiotsguides.com သည် a အသစ် နှင့် မတူဘူး။ ဝတ် ဆိုက်၊ ဘယ်မှာလဲ။ သင်
နိုင်သည်-

စုစမ်းပါ။ နှင့် ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ။ နောက်ထပ် ထက် ၁၅၀ စိတ်ဝင်စားစရာ နှင့်
အသုံးဝင်သည်။ လမ်းညွှန်အသေးစား- အခမဲ့။ ညောင်ပင် ထွက် သို့မဟုတ် ပို့ပါ။ ရန် a
သူငယ်ချင်း။

မျှဝေပါ။ သင်၏ ကိုယ်ပိုင် ဗဟုသုတ နှင့် အတွေ့အကြုံ အဖြစ် a လမ်းညွှန်အသေးစား
ပံ့ပိုးကူညီသူ။

စာရေးဆရာများနှင့် ဆွေးနွေးမှုများ ပါဝင်ပြီး အခြားသော တစ်သက်တာသင်ယူသူများနှင့်



အကြံဉာဏ်များ ဖလှယ်ပါ။ ဖတ်ပါ။ နမူနာ အခန်းများ ထံမှ a ကျယ်ပြောသော စာကြည့်တိုက်

ရှာပါ။ ထွက် ဘယ်လိုလဲ ရန် ဖြစ်လာ တစ်ခု စာရေးသူ

လာမည့်စာအုပ်ပရိမိုးရှင်းများနှင့်စာရေးဆရာခေါ်ယူမှုများကိုကြည့်ပါ။

သင့်စိတ်ကြိုက်အွန်လိုင်းလက်လီရောင်းချသူမှတစ်ဆင့် စာအုပ်များကို

ဝယ်ယူပါ။

**သင်ယူခြင်း။ အတွက် ပျော်စရာ။ သင်ယူခြင်း။
အတွက် ဘဝ။**

မူပိုင်ခွင့် © ၂၀၀၀ Macmillan ယူအက်စ်အေ, Inc.