

KUSIMAMIA HUDUMA ZA UTUNZAJI

Mwongozo wa Watunzaji wa Huduma kwa Wanaozeeka na Watu Wazima
wa Wilaya ya Salt Lake



*"Hujaishi kikamilifu leo hadi utakapomfanyia kitu
mtu ambaye hawezi kukulipa."*

~ John Bunyan, Mwandishi (1628 - 1688)

Mwongozo wa Kusimamia Huduma za Utunzaji ni seti ya zana na nyenzo zilizoundwa ili kuwasaidia watu binafsi kusimamia vyema mazingira yao ya utunzaji—na kuwapa watunzaji muda wa kupata nguvu tena na kuimarisha ubora wa maisha yao.

Kwa taarifa zaidi, tafadhali wasiliana nasi:

Mpango wa Usaidizi kwa Watunzaji

Huduma kwa Wanaozeeka na Watu Wazima wa Wilaya ya Salt Lake

2001 S State Street S1-600, Salt Lake City, Utah 84114-4575

385.468.3280 | TTY 7-1-1

slco.org/caregiver

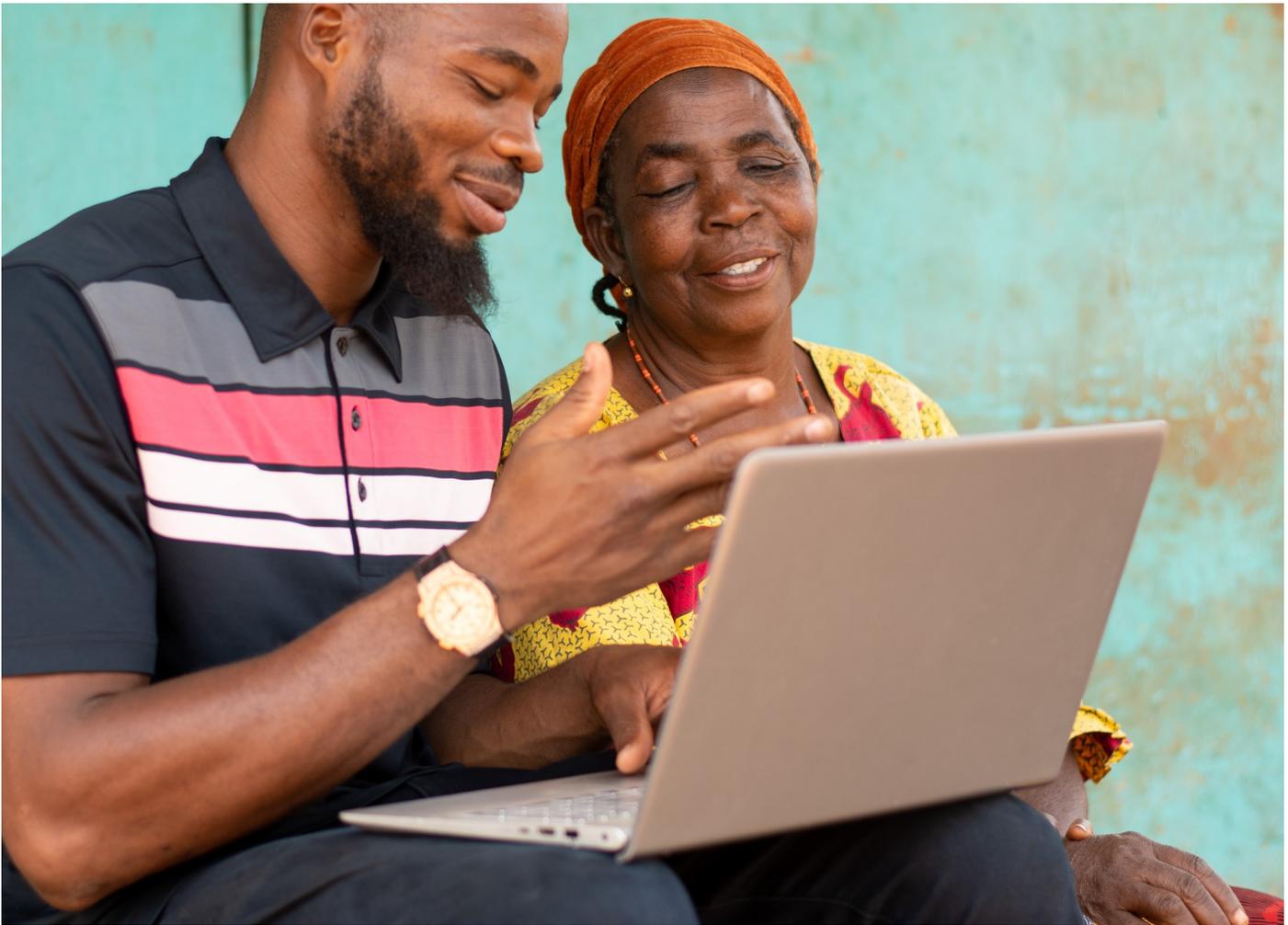
Taarifa za maeneo mengine:

eldercare.acl.gov (USA)

daas.utah.gov/locations-new/ (Utah)

YALIYOMO

Kujifunza Kusimamia Huduma za Utunzaji	Ukurasa wa 4
Kutambua Mahitaji na Uwezo wa Kutoa Huduma za Utunzaji	Ukurasa wa 8
Kuhusisha Familia na Watu Wengine	Ukurasa wa 14
Kupanga Kazi na Miadi	Ukurasa wa 18
Kufuatilia Dalili na Mienendo	Ukurasa wa 22
Kuchagua Bidhaa na Huduma	Ukurasa wa 28
Kufanya Maamuzi Kuhusu Kuzeeka	Ukurasa wa 32



KUJIFUNZA KUSIMAMIA HUDUMA ZA UTUNZAJI

Baada ya muda, ujuzi na uwezo ulioimarishwa hufanya mtu ajiamini na asimamie wakati wake vyema zaidi, na hili husaidia kupunguza msongo wa mawazo.

Kujifunza Stadi. Watunzaji wanahitaji machaguo na usaidizi wa kuongeza stadi.

Kusimamia Kazi. Kupanga kazi na shughuli zinazohitajika ili anayetunzwa awe salama hufanya huduma ya utunzaji iwe inayotabirika zaidi na inayoweza kusimamiwa kwa urahisi. Kila mwanachama wa timu ya utunzaji anahitaji kuelewa kazi yake kwa uwazi na kupewa kazi mahususi ili ahisi yuko salama katika kazi yake.

Kuongeza Maarifa na Kupata Msaada

Ongeza Maarifa Yako. Serikali, hospitali, maktaba, vyuo vikuu na vikundi vya jamii vya mitaa hutoa machaguo ya kulipia elimu ya bure na ya kibinafsi.

Hudhuria Kikundi cha Usaidizi. Kuna aina tatu za vikundi vya usaidizi katika Utah:

- Utunzaji wa jumla (msaada wa watunzaji wenza)
- Unaozingatia hisia (mfadhaiko, huzuni, msiba)
- Unaozingatia ugonjwa (Ugonjwa wa Alzheimer, Ugonjwa wa Parkinson, na mengine)

Vikundi vyote vitatu vya usaidizi ni muhimu kwani kila kimoja kinasaidia kiwango tofauti cha afya na ustawi wa mtunzaji.

Tafuta Kalenda za Matukio ya Watunzaji. Matukio kwa ujumla hutolewa na wilaya za Utah. Machaguo ya fuatayo yanaorodhesha mafunzo, siku za wageni, maonyesho ya afya na matukio:

- Mashirika Yote ya Eneo la Utah yanayohusu Wanaozeeka hutoa machaguo yanayolingana na kila wilaya. Kwa mfano: Wilaya ya Salt Lake hutoa kalenda ya slco.org/caregiver, barua pepe za kila mwezi, mitandao ya kijamii na kalenda za matukio. Tembelea slco.org/aging na scolibrary.org kwa maelezo zaidi.
- monami.io/calendars/utah-aaa hutoa aina mbalimbali za matukio ya Mashirika ya Eneo la Utah yanayohusu huduma za Uzeeni, vikundi vya usaidizi na mafunzo. Matukio hufanyika mtandaoni na ana kwa ana.
- NowPlayingUtah.com hutoa aina mbalimbali za matukio, maonyesho na tamasha ambapo watunzaji wanaweza kupumzika na kupata faraja mbali na changamoto za kila siku za utunzaji.
- 211utah.org (United Way) hutoa huduma mbalimbali za kijamii katika nyanja zote za utunzaji wa familia, ikiwa ni pamoja na vyakula kwa watu wenye mapato ya chini, orodha za huduma za afya na matibabu ya meno kulingana na wilaya.



Tafuta Zana za Kielektroniki. Mtandao wa intaneti hutoa aina mbalimbali za programu za simu za mkononi, tabiti na kompyuta za kusaidia watunzaji kupanga na kuratibu shughuli. Huenda ukatozwa gharama au ada ya usajili. Unaweza kupata viungo vya wavuti na kulinganisha bidhaa za programu kwa kuuliza maswali ya msingi kwenye injini ya utafutaji ya wavuti, kama vile “Orodhesha programu 10 bora zaidi za watunzaji.”

Shiriki katika Mitandao ya Kijamii. Mitandao ya kijamii ni njia ya bei nafuu ya kujifunza na kushiriki taarifa na watunzaji wengine. Facebook, Pinterest, Twitter, YouTube, blogu za watunzaji na mitandao mingine ya kijamii huunganisha watu binafsi na tafiti za mahusiano ya magonjwa, video, mihtasari kuhusu bidhaa, na mbinu mbalimbali ambazo mtunzaji anaweza kutumia kutekeleza shughuli mwenyewe. Hakuna njia isiyo sawa ya kupata msaada kwa watunzaji.

Kuboresha Stadi za Msingi

Ruhusu Wengine Wakusaidie. Mazingira ya utunzaji huwa mazuri wakati yanamfanya mpokeaji huduma ajisikie salama, atulie na ahisi kuwa anaeleweka. Chukua muda wa kuchunguza ujuzi na uwezo wa familia, marafiki na wataalamu. Kila mtu ana kitu cha thamani cha kutoa.

Kuwa na Huruma. Mazingira ya utunzaji yana changamoto nyingi. Kila mtu anayehusika hufaidika wakati maombi na mabadiliko yanafanywa kwa huruma.

Zingatia Yanayoendelea Sasa. Mara nyingi watunzaji huwaza sana kuhusu kazi ambazo hazijakamilika. Tafuta njia za kufurahia na kupumzika kila wakati. Zingatia thamani ya wakati wa sasa—kesho itafika hivi karibuni.

Tafuta Vichekesho. Kucheka unapofanya kosa au kuwa mchangamfu katika hali ngumu ni jambo la maana sana. Kicheko huondoa maumivu ya kile ambacho hatuwezi kudhibiti—na hutusaidia kujisameheha kwa kuwa wanadamu. Jifunze kufurahia sa fari hii.

Kuwa Mwenye Mpango. Hudhuria mafunzo ya mbinu za kupanga. Ikiwa mtu anajua kinachohitajika, wakati na jinsi ya kutoa huduma ya utunzaji, mpango wa utunzaji utatekelezwa vizuri zaidi na anaweza kuwa na nguvu ya kushughulikia dharura halisi ikitokea.

Weka Mipaka. Kujifunza kuweka na kudumisha mipaka hupunguza msongo wa mawazo.

Kila mtu huzoea sheria za kazi baada ya muda fulani na huanza kuhisi kuwa anajua jinsi mpango wa utunzaji unavyofanya kazi. Mipaka ni muhimu ili kudumisha mahusiano mazuri.

Punguza Kasi. Utunzaji hauhusu kufanya mambo upesi. Kwa kawaida mpokeaji huduma hupendelea ubora wa huduma kuliko wingi wake. Jifunze kupanga wakati wa ziada kwa ajili ya kazi sahili, hasa unapowasaidia watu walio hatarini zaidi. Jifunze kuthamini na kusherehekea maendeleo badala ya kusherehekea kukamilika kwa kazi.

Endelea Kuwa Mdadisi. Kuna thamani kubwa katika kujifunza kuta futa fursa na kuuliza maswali kuhusu jinsi mambo yana vyofanywa. Kuwa tayari kwa machaguo mapya na yaliyoboreshwa kunaweza kuongeza rasilimali muhimu na kupunguza msongo wa mawazo.



Kuweka Vipaumbele na Kuweka Malengo

Mpango kazi hufanya familia au watu wengine wazingatie mambo muhimu ya mpango wa utunzaji uliokubaliwa.

Mpango kazi unapaswa kujumuisha ya fuatayo:

Nini. Orodhesha hasa kile kitakacho fanywa—kuosha sakafu, kununua mboga au vifaa vya nyumbani au kuendesha gari kwenda kuhudhuria miadi ya matibabu.

Vipi. Ni muda gani hasa utakao hitajika, au ni kiasi gani cha kazi kitakacho fanywa—saa mbili za muda wa usafiri, usiku mmoja wa kutoka kwenda kula chakula cha jioni au ziara mbili kila mwezi.

Lini. Orodhesha wakati kazi au huduma ita fanywa—Jumane, tarehe 2 Agosti kuanzia saa 4:00 pm hadi 6:00 pm, au kila baada ya Jumatatu nyingine kuanzia Juni 1 saa 10:00 am.

Wapi. Orodhesha eneo la tukio—nyumbani ya Mama, ofisini ya daktari au ofisini ya tibamaungo. Andika anwani halisi inapohitajika.

Kipimo cha Mafanikio. Tia alama kwenye kazi ulizokamilisha na ufurahie mafanikio ili washiriki wahisi kuwa kuna maendeleo. Unaweza kupata lahakazi ya msingi ya kuandikia shughuli kwenye ukurasa wa 21 wa mwongozo huu.

Mifano ya Kazi Zinazohitaji Kufanywa:

- Jerry atampeleka mama kununulia mboga na vifaa vya nyumbani kila Jumatatu saa 10:00 am.
- Jumane na Alhamisi usiku Sharon atakwenda kwa Baba baada ya kazi kwa saa moja ili amsaidie kusaifisha nyumba, kupika mlo sahili na kuhakikisha kuwa Baba yuko salama.

Kupanga Malengo Kulingana na Kipaumbele. Isipokuwa kama hali fulani ni ya dharura, unapaswa kuzipa kazi kipaumbele ili watunzaji wa familia na watu wengine wasilemewe. Amua ni vitu au kazi gani zilizo muhimu na waache watu wengine wasubirie mkutano unaofuata wa familia wa kufanya mipango.

Ukadiriaji wa Kiwango cha Kujiamini katika Kutimiza Lengo. Baada ya kazi kufanywa, waombe washiriki wachore mduara kwenye namba inayoashiria imani waliyo nayo katika kukamilisha kazi au malengo yao:

Kiwango cha Kujiamini Katika Kazi

Kidogo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sana

Ikiwa washiriki wa lengo hawana uhakika kwa angalau 70% kuwa watafanikisha kazi kama ilivyoainishwa, familia na watu wengine wanaweza kutaka kurekebisha kiasi cha kazi wanazopewa. Lengo ni kufanya maendeleo, si kulemea familia na watu wengine wanaoshiriki.



KUTAMBUA MAHITAJI NA UWEZO WA KUTOA HUDUMA ZA UTUNZAJI

Uwezo wa Mpokeaji Matunzo. Familia, wataalamu na watu wengine wanapaswa kushiriki mahitaji ya utunzaji, ili kupunguza kuchanganyikiwa na kuletea matokeo yanayohitajika.

Mapitio ya Mahitaji ya Jumla. Kupitia tena mahitaji ya jumla husaidia mtunzaji kubaini rasilimali zinazoweza kusaidia kufanya mazingira ya utunzaji yawe yanayoweza kudhibitiwa zaidi.

Changamoto za Mtunzaji. Mpango mzuri wa utunzaji huakisi uwezo wa sasa wa mtunzaji na mpokeaji huduma.

Uwezo wa Kimwili wa Mpokeaji Utunzaji

Lahakazi hii humsaidia mtunzaji kubaini mahali ambapo wataalamu na watu wengine wanaweza kukumbwa na matatizo wanapooombwa watoe huduma.

Mtu anapaswa kuhimizwa kufanya shughuli nyingi kadiri aweza vyo. Kujishughulisha kutakuza nguvu za kimwili, kusudi la maisha na ustawi wa kihisia.

Shughuli za Maisha ya Kila Siku	Ana weza Kufanya Peke Yake	Ana weza Kufanya Kwa Usaidizi	Anahitaji Usaidizi Kamili	Ana weza Lakini Hatafanya	Hatakubali Asaidiwe Kufanya Kazi Hii (kwa nini?)
Kuhamishwa (kutoka kitandani au kitini)					
Kuoga					
Kwenda chooni (kushindwa kujizuia kukojoa na kunya)					
Kuvaa					
Kula (vidokezo/kukata)					
Kutembea (vifaa?)					

Shughuli za Kuishi Maisha ya Kila Siku kwa Kujitegemea	Ana weza Kufanya Peke Yake	Ana weza Kufanya Kwa Usaidizi	Anahitaji Usaidizi Kamili	Ana weza Lakini Hatafanya	Hatakubali Asaidiwe Kufanya Kazi Hii (kwa nini?)
Kusimamia Matumizi ya Dawa					
Kufanya Ununuzi					
Maandalizi ya Milo					
Kutumia Simu					
Shughuli Sahili za Usimamizi wa Nyumba					
Shughuli Ngumu za Usimamizi wa Nyumba					
Kudhibiti Matumizi ya Pesa					

Uwezo wa Utambuzi wa Akili wa Mpokeaji Huduma

Chati hii humsaidia mtunzaji kutambua kazi ya hati za mpokeaji huduma au kazi za kifedha ambazo huenda anahitaji usaidizi kukamilisha. Chora mduara kwenye uwezo wa sasa wa mpokeaji huduma na uandike mihtasari inapohitajika.

Kazi ya Utambuzi wa Akili	Kwa Sasa Anajifanyia		Mienendo Inayohusiana na Shughuli Hii (anaonekana amechanganyikiwa, anafanya makosa katika kitabu cha hundi, bili hazijalipwa, wasiwasi kuhusu dhuluma)
	Ndiyo	Hapana	
Anasimamia bima	Ndiyo	Hapana	
Anadhibiti matumizi ya pesa	Ndiyo	Hapana	
Hulipa bili	Ndiyo	Hapana	
Bili zinalipwa na mhusika mwingine au kampuni	Ndiyo	Hapana	
Anawasiliana vizuri, anaeleweka kwa urahisi	Ndiyo	Hapana	
Anaweza kutumia simu	Ndiyo	Hapana	
Anaweza kusikia kinachosemwa	Ndiyo	Hapana	
Anaweza kuona na kusoma hati	Ndiyo	Hapana	
Anaweza kuelewa hati	Ndiyo	Hapana	
Anaweza kujaza fomu na hati	Ndiyo	Hapana	
Ana mshauri wa kifedha	Ndiyo	Hapana	
Ana wakili	Ndiyo	Hapana	
Anaomba msaada kuendesha shughuli za kifedha	Ndiyo	Hapana	
Hataki watu wengine wamsaidie kusimamia akaunti za benki.	Ndiyo	Hapana	
Ana matatizo ya wastani hadi sugu ya kumbukumbu	Ndiyo	Hapana	

Kupitia Tena Mahitaji ya Jumla

Fomu hii humsaidia mtunzaji kutambua mahitaji ya jumla ya mpokeaji huduma. Humsaidia mtunzaji kubaini rasilimali zinazohitaji kutafutwa na kujua mahali zinapatikana.

- Je, ni wasiwasi gani unaotajwa sana na mpokeaji huduma? Mara ngapi?
- Je, mpokeaji huduma yuko salama katika makazi yake ya sasa anapoishi? Ikiwa sivyo, kwa nini? Na je, mpokeaji huduma yuko tayari kuishi katika makazi mengine? Ikiwa sivyo, kwa nini?
- Je, mpokeaji huduma yuko katika hatari ya kunyanyaswa, kutelekezwa, kutojitunza au kudhulumiwa? Ikiwa ndivyo, kwa nini? *(Tafadhali piga simu kwa 911 au Huduma za Ulinzi wa Watu Wazima kupitia 1-800-371-7897 ili uripoti wasiwasi ulio nao.)*
- Je, mpokeaji huduma anaweza kuendesha gari? Ikiwa ndiyo, je, mpokeaji huduma yuko salama anapoendesha gari? Ikiwa jibu ni hapana, huduma gani mbadala ya usafiri inatumika au inajadiliwa?
- Je, mtunzaji ameona matatizo yoyote yanayohusu ulaji wa mpokeaji huduma? Ikiwa ndiyo, ameona matatizo gani?
- Je, majirani, familia au marafiki wameelezea wasiwasi wao kuhusu mpokeaji huduma? Ikiwa ndiyo, kuna wasiwasi gani?

Kutambua Changamoto za Mtunzaji

Watunzaji wanahitaji kudhibiti msongo wa mawazo na mienendo ya uchovu. Inapendekezwa kuwa watunzaji wawe na muda wa mapumziko angalau mara moja kwa wiki na siku tatu za mapumziko baada ya kila miezi minne.

Shughuli hili itasaidia katika kutambua nyanja zinazohitaji kuimarishwa au mtu anapohitaji kujitunza mara moja.

Pitia tena orodha ya mabadiliko iliyo hapo chini. Tia alama kwenye vipengele vinavyoashiria mambo yaliyopitiwa katika miezi 6 iliyopita. Angalia ili uone ikiwa nyanja fulani ina alama nyingi kuliko nyingine yoyote.

Changamoto za Kimwili

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Kuishiwa na nguvu, uchovu | <input type="checkbox"/> Kukosa hamu ya kula |
| <input type="checkbox"/> Matatizo ya tumbo au kumeng'anya chakula | <input type="checkbox"/> Maumivu ya kifua / hofu ya ghafla |
| <input type="checkbox"/> Matatizo ya kulala | <input type="checkbox"/> Kushindwa kupumua |
| <input type="checkbox"/> Maumivu ya kichwa ya mara kwa mara | <input type="checkbox"/> Chunusi au kubadilika kwa rangi ya ngozi |
| <input type="checkbox"/> Maumivu ya misuli, shingo, mabega | <input type="checkbox"/> Nyingine: |

Changamoto za Kihisia

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Kupoteza hamu ya kufanya shughuli au kazi | <input type="checkbox"/> Kukosa subira |
| <input type="checkbox"/> Wasiwasi | <input type="checkbox"/> Kuchukulia mambo kwa uzito zaidi kuliko kawaida, kuwa na hisia za juu kuliko kawaida |
| <input type="checkbox"/> Kukasirishwa na watu wengine | <input type="checkbox"/> Kutotulia mara kwa mara, kuwa na wasiwasi |
| <input type="checkbox"/> Huzuni, hali ya kuwa na mfadhaiko | <input type="checkbox"/> Kuwa na mawazo hasi |
| <input type="checkbox"/> Kujihisi umenaswa au kuhisi kuwa unashinikizwa | <input type="checkbox"/> Kujihisi umelemewa / msongo wa mawazo |
| <input type="checkbox"/> Kubadilika kwa ghafla kwa hisia | <input type="checkbox"/> Kukosa kusudi / mwelekeo wa maisha |

Changamoto za Utambuzi wa Akili

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Tatizo la kumakinika / kuchanganyikiwa | <input type="checkbox"/> Kuelewa watu wengine vibaya |
| <input type="checkbox"/> Kuvutwa mawazo kwa urahisi / kutokuwa makini | <input type="checkbox"/> Kufanya maamuzi mabaya |
| <input type="checkbox"/> Kushindwa kujaza fomu, hati | <input type="checkbox"/> Kutojiamini au kushuku maamuzi yako |
| <input type="checkbox"/> Ugumu wa kufanya maamuzi | <input type="checkbox"/> Kutarajia mabaya yataokea / mawazo hasi |
| <input type="checkbox"/> Kuwa na mawazo yanayojirudia kila wakati | <input type="checkbox"/> Zingine: _____ |

Changamoto za Tabia

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Kuongezeka kwa unywaji pombe au matumizi ya dawa za kulevya | <input type="checkbox"/> Kufanya shughuli kwa kiwango kisicho cha kawaida |
| <input type="checkbox"/> Kuongezeka kwa matumizi ya tumbaku | <input type="checkbox"/> Kutembea, kutotulia, kuuma kucha |
| <input type="checkbox"/> Kuendesha gari kwa kasi sana / hasira za barabarani | <input type="checkbox"/> Kucheka au kulia kwa namna isiyostahili |
| <input type="checkbox"/> Kusaga meno yako | <input type="checkbox"/> Kulala sana |
| <input type="checkbox"/> Kuwa mjeuri, kuweka mipaka mikali | <input type="checkbox"/> Zingine: |

Imetoholewa kutoka: Harvard Extension Education, **Carson, Shelley H. PhD.** Ilitazamwa katika www.isites.harvard.edu, Desemba 2016.

Kukuza Ustahimilivu wa Mtunzaji

Watunzaji wana hitaji kuwa na ustahimilivu—uwezo wa kutokata tamaa au kukabiliana na changamoto za kutoa huduma ya muda mrefu.

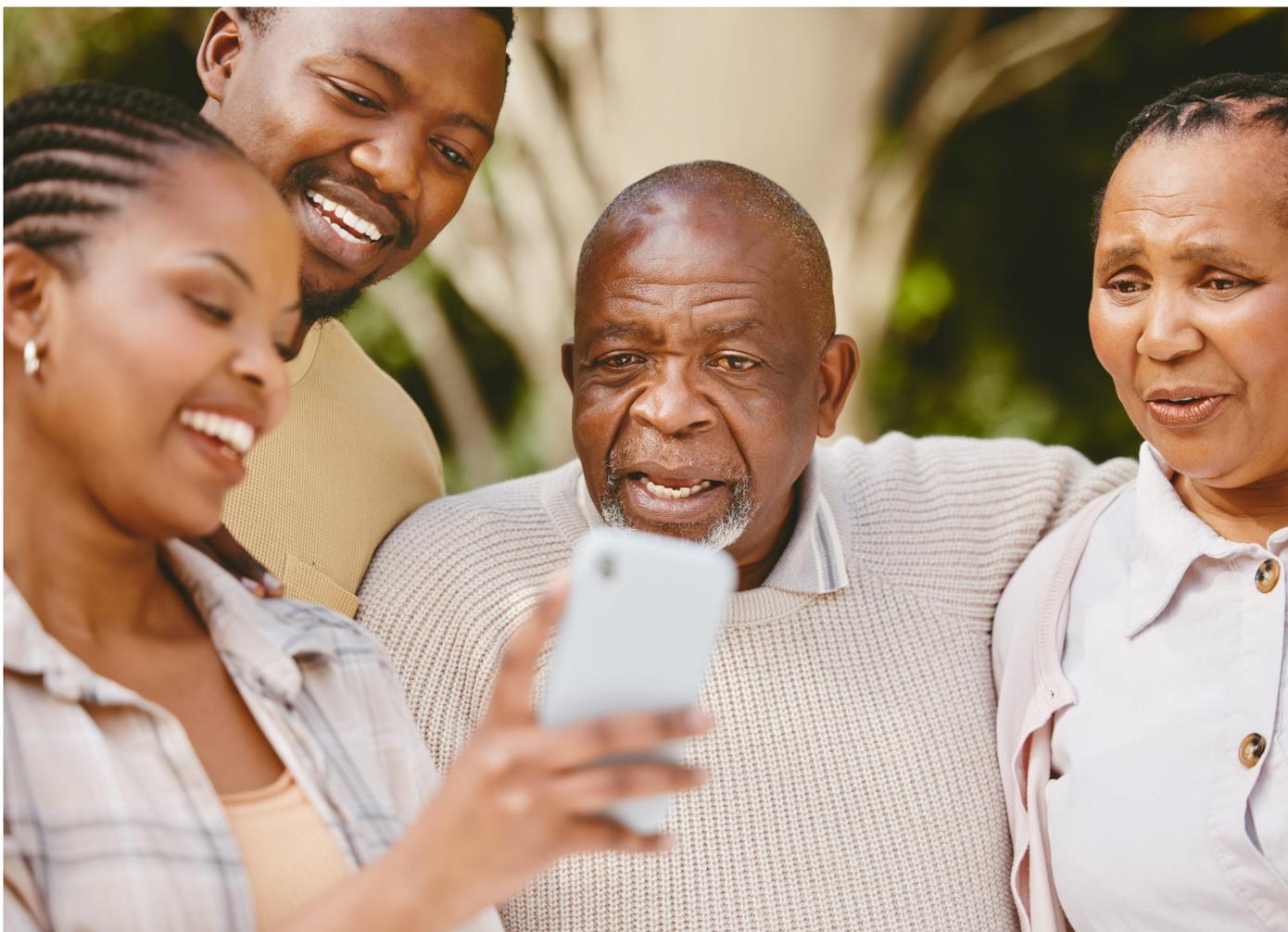
Shughuli hii itasaidia kutambua uwezo unaohitaji kuimarishwa na kuendelezwa ili kupunguza hatari zinazohusiana na uchovu unaotokana na kuwaonyesha wengine ukarimu (kutoweza kutoa huduma ya huruma kwa wengine).

Pitia tena orodha iliyo hapo chini. Tia alama kwenye uwezo wako wa jumla unaotumia kukabiliana na hali ngumu. Tia alama kwenye uwezo unaotambua na uwezo ambao mara nyingi watu wengine husema wanaona kwako.

Mimi ni:

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Jasiri | <input type="checkbox"/> Aliyepevuka | <input type="checkbox"/> Mwenye kusaidia |
| <input type="checkbox"/> Mwenye mantiki | <input type="checkbox"/> Mwenye subira | <input type="checkbox"/> Mdadisi |
| <input type="checkbox"/> Mwaminifu | <input type="checkbox"/> Anayetarajia mema yatatokea | <input type="checkbox"/> Mtulivu |
| <input type="checkbox"/> Msikilizaji mzuri | <input type="checkbox"/> Mpole / mkarimu | <input type="checkbox"/> Mwenye kufikiri haraka |
| <input type="checkbox"/> Nakaribisha mawazo tofauti | <input type="checkbox"/> Mwenye motisha | <input type="checkbox"/> Mchambuzi |
| <input type="checkbox"/> Mbunifu | <input type="checkbox"/> Wa kuaminika | <input type="checkbox"/> Mwenye busara |
| <input type="checkbox"/> Mwenye shauku | <input type="checkbox"/> Mtendaji | <input type="checkbox"/> Msanii |
| <input type="checkbox"/> Mkweli | <input type="checkbox"/> Msiri | <input type="checkbox"/> Asiyekata tamaa |
| <input type="checkbox"/> Anayezingatia maadili yake | <input type="checkbox"/> Shupavu | <input type="checkbox"/> Anayeweza kushiriki majukumu |
| <input type="checkbox"/> Mwenye shukrani | <input type="checkbox"/> Mwenye haiba | <input type="checkbox"/> Mkimya / mwenye kufikiria |
| <input type="checkbox"/> Mpole | <input type="checkbox"/> Mcheshi | <input type="checkbox"/> Anayeweza kushughulikia maombi |
| <input type="checkbox"/> Mchangamfu | <input type="checkbox"/> Mwenye nidhamu | <input type="checkbox"/> Anayeweza kukubali mawazo mapya |
| <input type="checkbox"/> Mstahimilivu | <input type="checkbox"/> Asiyejivuna | <input type="checkbox"/> Anayejali |
| <input type="checkbox"/> Anayeweza kuhamasisha wengine | <input type="checkbox"/> Mwenye akili | <input type="checkbox"/> Anayejua kuweka mipaka |
| <input type="checkbox"/> Anayeweza kuaminika | <input type="checkbox"/> Mwenye stadi za maisha | <input type="checkbox"/> Mwenye mtazamo mpana |
| <input type="checkbox"/> Mwenye mawazo ya kirazini | <input type="checkbox"/> Mwenye urafiki | <input type="checkbox"/> Mwenye nia au tamaa ya makuu |
| <input type="checkbox"/> Mtulivu | <input type="checkbox"/> Mwenye sifa njema | <input type="checkbox"/> Anayefikiria vyema wakati wa changamoto |
| <input type="checkbox"/> Mwenye mipango | <input type="checkbox"/> Msaidifu | <input type="checkbox"/> Anayefahamu kazi yake |
| <input type="checkbox"/> Anayeweza kuamini wengine | <input type="checkbox"/> Mleta amani | <input type="checkbox"/> Zingine: |

Je, ninaweza kuimarisha au kukuza uwezo gani kati ya uwezo wangu ili niongeze ustahimilivu wangu wa kutoa huduma ya utunzaji ?



KUHUSISHA FAMILIA NA WATU WENGINE

Familia na marafiki ni sehemu muhimu ya mpango wowote wa utunzaji.

Watu binafsi. Kila mtu anahitaji kubaini kile anachoweza kufanya na alichotayari kufanya. Kazi za ziada zinaweza kufanywa na mashirika ya utunzaji na watoa huduma inapofaa.

Kazi. Kuruhusu wanafamilia na watu wengine kushiriki kwa njia mbalimbali hupunguza machovu na kero za utunzaji. Mawazo yanaweza kujumuisha msaada wa kifedha, chakula cha mara kwa mara au kufanya kazi na kutoa vifaa vinavyohitajika. Hakuna ofa iliyo ndogo sana au isiyo ya haki.

Kufanya Mikutano ya Familia

Unda Timu ya Utunzaji. Kutoa vipengele vyote vya utunzaji bila msaada wa watu wengine kunaweza kusababisha kuchoka sana na uchovu unaotokana na kuwapa watu huduma za kuwafariji.

Huenda mtunzaji hana familia. Dhana ya mkutano wa familia bado ni muhimu, kwani bado majirani na wataalamu wanachukua jukumu la usaidizi.

Tambua Ni Nani Anayepaswa Kuhudhuria Mkutano. Hii inaweza kujumuisha familia, marafiki, majirani, washiriki wa kanisa, wahudumu wa afya wa nyumbani, madaktari au wataalamu wengine wanaosaidia katika mpango wa utunzaji.

Amua Ni Nani Atafanya Mipango. Mwana familia anaweza kujitolea kwa jukumu hili au mtaalamu anaweza kulipwa kulitekeleza. Familia nyingi hufurahia kufanya kazi na wahusika wengine ili wapate maarifa na ukweli wa mambo. Iwapo kuna wana familia wengi, familia inaweza kuchukua zamu ya kupanga na kufadhili kila mkutano. Mtu huyu pia ataendesha na kusimamia ajenda ya mkutano anaopanga.

Tambua Wakati na Mahali. Ni jambo la busara kufanya mkutano unaoratibiwa mara kwa mara ili kupanga ratiba iwe rahisi. Kupanga tarehe ya mkutano mapema yaani baada ya mwezi mmoja huwapa watu nafasi ya kurekebisha ratiba zao, kufikiria juu ya wasiwasi na kukamilisha kazi walizopewa. Watu binafsi wanaweza kuchagua kushiriki kupitia Skype, simu, au Facetime ili kuepuka changamoto za usafiri na hali ya hewa. Mkutano unaweza kufanywa popote ambapo washiriki wanataka (kwenye bustani, mgahawa, nyumbani, maktaba, n.k).

Tengeneza na Usambaze Ajenda Kabla ya Mkutano. Kutuma ajenda huwakumbusha washiriki kuhusu mkutano ujao na huwapa nafasi ya kukamilisha kazi zozote walizopewa au utafiti ambao wanahitaji kuripoti matokeo yake.

Fanya Mikutano Iwe ya Kupendeza. Chukua muda katika kila mkutano ili ukuze mahusiano ya familia. Zingatia kujumuisha shughuli, michezo, zawadi, vitafunio, muda wa kuzungumzia historia ya familia, n.k.

Hakikisha kuwa Watu Wanapokezana Zamu katika Lahakazi ya Mkutano wa Familia. Ongeza kazi zilizotolewa kwenye lahakazi ya familia na kalenda ya familia. Shukuru kila mtu kwa kushiriki na kukubali kusaaidia katika utunzaji. Sambaza nakala ya lahakazi iliyojazwa ya mkutano na kalenda ya familia kwa kila mtu aliye kwenye timu ya utunzaji. Ni muhimu kuwajua na kuwakumbusha watu kuhusu kazi zilizotolewa. Hati zinaweza kutumwa kwa barua pepe, barua ya posta, au kuwekwa kwenye kisanduku cha pamoja au programu ya mtandaoni.

*Kumshinikiza mtu
kufanya kazi
ambayo hafurahii,
au asiyoweza
kufanya, kuna weza
kusababisha
kumkatisha tamaa,
kutelekezana na
kuvunjika kwa
mahusiano ya
kifamilia.*

Kuelewa Maoni ya Watu Wengine Kuhusu Utunzaji

Sehemu muhimu ya kuwa na mkutano mzuri wa familia ni kuelewa jinsi kila mwana familia anavyochukulia na kuhisi kuhusu utunzaji. Hati hii husaidia familia kuamua msaada unaoweza kutarajiwa kutoka kwa kila mwana familia. Mahitaji na uwezo wa kila mwana familia unapaswa kukubaliwa na kuheshimiwa ili kudumisha mazingira mazuri ya utunzaji.

Ninapofikiria kuhusu kutoa huduma kwa mtu mwingine, mimi ... (nahisi, nafikiria, naona)

Mambo ambayo niko tayari na ninayoweza kufanya:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Mambo ambayo siko tayari na nisiyoweza kufanya:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Orodhesha ujuzi, vifaa au rasilimali unazoweza kuchangia katika hali ya utunzaji:

Je, kuna kitu unachotaka kujifunza ili uongeze uwezo wako wa kutoa huduma?

Ajenda ya Mkutano wa Familia

Tarehe ya Mkutano: _____ Mahali pa Mkutano: _____

Kipengee cha Ajenda	Vidokezo vya Majadiliano

Kazi ya Kukamilishwa	Je, Nani Ata fanya Kazi Hiyo?	Je, Ita fanywa Lini?

Tarehe, saa, pahali na mfadhili wa mkutano unao fuata:



KUPANGA KAZI NA MIADI

Mara nyingi watunzaji humsaidia mpokeaji huduma kufanya kazi kama vile kulipa bili, kununua mboga na vifaa vya nyumbani au kupanga huduma. Kupanga huduma husaidia kuweka mpaka katika mambo ambayo mtunzaji anaweza na asiyoweza kufanya.

Rasilimali na misaada inaweza kupatikana kwa kupiga simu kwa Huduma za wilaya kwa Wanaozeeka na Watu Wazima au kwa kutembelea tovuti zifuatazo:

- uw.org/211
- daas.utah.gov
- sco.org/aging
- sco.org/apps/55plus/
- seniorsbluebook.com
- eldercare.gov
- dexknows.com
- medlineplus.gov/organizations/all_organizations.html

Kulipa Bili

Lahakazi hii humsaidia mtunzaji kufuatilia miamala ya msingi ya kila mwezi. Mtunzaji anaweza kubaini masuala na chaguzi zinazowezezana, kama vile malipo ya kiotomatiki, kutozwa pesa za ziada, kutozwa bili sawa mara mbili na uwezekano wa visa vya ulaghai na matumizi mabaya ya fedha.

Gharama ya Kulipiwa (Kodi, Umeme, Huduma za Kutunza Bustani)	Kampuni au Mtu (Comcast, John Smith)	Kiasi (\$25.00)	Tarehe ya Mwisho ya Kulipa

Miadi

Kufuatilia miadi kwa njia rahisi, na kwa mpangilio huruhusu familia kuona historia ya huduma za utunzaji zilizotolewa. Mihtasari iliyotolewa hupatia familia na wahudumu wa afya wa nyumbani mahali pa kushiriki masasisho, kutathmini maendeleo na kupata habari kuhusu maendeleo ya mpokeaji huduma.

Tarehe ya Miadi	Je, Mabadiliko Yalipendekezwa?		Vidokezo (matokeo ya vipimo, masasisho ya lishe, mabadiliko ya dawa, maoni kutoka kwa wataalamu, n.k.)
	Ndiyo	Hapana	
	Ndiyo	Hapana	
	Ndiyo	Hapana	
	Ndiyo	Hapana	
	Ndiyo	Hapana	
	Ndiyo	Hapana	
	Ndiyo	Hapana	
	Ndiyo	Hapana	
	Ndiyo	Hapana	
	Ndiyo	Hapana	



KUFUATILIA DALILI NA MIENENDO

Mienendo ndiyo lugha ambayo wapokeaji huduma wengi hutumia kuwajulisha watoa huduma na familia kuwa kuna jambo fulani lisilo sawa na linahitaji kushughulikiwa.

Mabadiliko ya tabia kutokana na dawa, utambuzi wa ugonjwa, msongo wa mawazo na changamoto zingine ni sehemu ya kawaida ya shughuli za utunzaji. Mwenendo unapaswa kuchukuliwa kwa uzito kila wakati.

Kufuatilia mabadiliko ya tabia huwasaidia watu kutambua:

- Jinsi wapokeaji huduma wanavyotaka kutendewa
- Kile ambacho mpokeaji huduma hutatizika kukubali
- Dhiki ya kihisia na changamoto zingine ambazo mpokeaji huduma anaweza kuwa anakabiliana nazo lakini hawezi kuelezea
- Masuala ya ustawi yanapaswa kujadiliwa na wataalamu

Kufuatilia na Kuripoti Ratiba

Mara nyingi wapokeaji huduma huwekwa chini ya uangalizi wa watu wengine au wafanyakazi wa kituo. Ni vyema kutoa orodha ya taratibu za kawaida za anayepokea huduma ili wafanyakazi na watu wengine waelewe ni kwa nini mtu huyo anaweza kukerwa ratiba ikibadilishwa au ikiwa inahitaji kurekebishwa. Taratibu zilizovurugika zinaweza kusababisha tabia zisizotarajiwa.

Ratiba ya Kuoga na Utunzaji wa Kibinafsi

Siku kwa Wiki: Jumatatu Jumanne Jumatano Alhamisi
 Ijumaa Jumamosi Jumapili Saa: _____ (AM/PM)

Aina: Kitanda Kuoga Hodhi na/ Kiti cha Kuogea
 Nyingine _____

Utunzaji wa Nywele: Jumatatu Jumanne Jumatano Alhamisi Ijumaa Jumamosi
 Jumapili Inaporuhusiwa

Utunzaji wa Kinywa: Kupiga Mswaki Kusukutua meno Meno Bandia Mahitaji Maalum _____

Utunzaji wa Ngozi: Losheni ya Mwili Losheni ya Mikono Anatomia Poda au _____

Kwenda Haja: Anatomia Vifaa vya Kusitiri Haja Sodo Nepi Vifuto

Msaada wa Kimwili na Kijamii

Kutembea: Fimbo ya Matembezi Bakora Kiti cha Magurudumu Banzi Nyingine

Kusimama: Muda Mfupi Anahitaji Usaidizi Anahitaji Kusaidiwa na Watu Wawili

Vifaa: Kiti cha kujiinulia Vibao vya kujishikilia Pembea Nyingine _____

Shughuli: Ndiyo Hapana Lini/Mara Ngapi: _____

Mazoezi: Ndiyo Hapana Lini/Mara Ngapi: _____

Runinga: Ndiyo Hapana Lini/Mara Ngapi: _____

Muziki: Ndiyo Hapana Lini/Mara Ngapi: _____

Wageni: Ndiyo Hapana Lini/Mara Ngapi: _____

Simu: Ndiyo Hapana Lini/Mara Ngapi: _____

Dalili za Kimwili

Mara nyingi wataalamu humuuliza mtunzaji aina za dalili anazooka. Hati hii husaidia katika kuripoti dalili hizo kwa madaktari na wataalamu wa afya.

Dalili zifuatazo zilizonekana tangu miadi ya mwisho ya matibabu:

Chakula / Lishe

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Kiu iliyokithiri | <input type="checkbox"/> Kutohisi kiu | <input type="checkbox"/> Kuongeza/kupunguza uzito bila sababu |
| <input type="checkbox"/> Kukosa hamu ya kula | <input type="checkbox"/> Kushindwa kutafuna | <input type="checkbox"/> Maumivu kabla/baada ya kula |
| <input type="checkbox"/> Maumivu ya fizi/meno | <input type="checkbox"/> Kushindwa kumeza | <input type="checkbox"/> Anakohoa anapokula |

Mitindo ya Kulala na Kufanya Shughuli

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Hawezi kulala | <input type="checkbox"/> Huamka mara nyingi | <input type="checkbox"/> Ana ndoto mbaya |
| <input type="checkbox"/> Analala bila utulivu | <input type="checkbox"/> Anasinzia kila wakati | <input type="checkbox"/> Miguu hutetemeka wakati wa kulala |
| <input type="checkbox"/> Huanguka mara nyingi (mara ___) | <input type="checkbox"/> Maumivu ya mguu anapotembea | <input type="checkbox"/> Anahisi maumivu anaposogea |
| <input type="checkbox"/> Hawezi kusimama | <input type="checkbox"/> Kushindwa kupumua | <input type="checkbox"/> Zingine: |

Utumbo, Kibofu au Tumbo

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Uvimbe | <input type="checkbox"/> Mtetemeko wa misuli | <input type="checkbox"/> Kujamba kupita kiasi |
| <input type="checkbox"/> Vidonda vinavyovuja | <input type="checkbox"/> Maumivu katika sehemu za siri | <input type="checkbox"/> Maumivu katika sehemu ya figo |
| <input type="checkbox"/> Kutokwa na majimaji ukeni | <input type="checkbox"/> Kukojoa mara kwa mara | <input type="checkbox"/> Maumivu wakati wa kukojoa |
| <input type="checkbox"/> Maambukizi ya mara kwa mara | <input type="checkbox"/> Damu kwenye mkojo | <input type="checkbox"/> Damu kwenye kinyesi |
| <input type="checkbox"/> Maumivu ya tumbo | <input type="checkbox"/> Kutapika | <input type="checkbox"/> Anakataa kunywa |

Mifupa, Misuli, Maungo na Ngozi

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Uvimbe kwenye mguu wa ___ | <input type="checkbox"/> Uvimber kwenye mkono wa ___ | <input type="checkbox"/> Kuhisi mchonyoto au kufa ganzi |
| <input type="checkbox"/> Maungo yenye joto na yanayouma yanapoguswa | <input type="checkbox"/> Wekundu kwenye maungo | <input type="checkbox"/> Mkao usio wa kawaida wa viungo |
| <input type="checkbox"/> Kubadilika kwa rangi ya midomo | <input type="checkbox"/> Kubadilika kwa rangi ya vidole vya miguu | <input type="checkbox"/> Vidonda vilivyosababishwa na shinikizo (vidonda vya kitandani) |
| <input type="checkbox"/> Badiliko la halijoto | <input type="checkbox"/> Kuwashwa ghafla | <input type="checkbox"/> Vipele vya ghafla (mavimbe) |

Kifua, Moyo na Kichwa

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Maumivu ya kifua | <input type="checkbox"/> Mapigo ya haraka ya moyo | <input type="checkbox"/> Kuhisi mchonyoto mkononi / mguuni |
| <input type="checkbox"/> Matatizo ya matiti | <input type="checkbox"/> Kikohozi kisicho cha kawaida | <input type="checkbox"/> Kuongezeka kwa kamasi |
| <input type="checkbox"/> Rangi ya kamasi isiyo ya kawaida | <input type="checkbox"/> Kupumua kwa haraka | <input type="checkbox"/> Kupumua kwenye maumivu / mvumo kifua |
| <input type="checkbox"/> Kizunguzungu | <input type="checkbox"/> Maumivu ya kichwa | <input type="checkbox"/> Maumivu ya masikio au macho |
| <input type="checkbox"/> Kutokwa na majimaji machoni | <input type="checkbox"/> Vidonda kinywani | <input type="checkbox"/> Maumivu ya pua, kutokwa na damu, harufu mbaya |

Dalili za Ustawi

Mara nyingi wataalamu humuuliza mtunzaji aina ya dalili anazoon. Hati hii husaidia katika kuripoti dalili hizo kwa madaktari na wataalamu wa afya.

Dawa

- Ndiyo Hapana Anameza dawa zilizoagizwa kwa wakati unaofaa
- Ndiyo Hapana Anameza dawa zilizoagizwa kama ilivyoielezwa / dozi sahihi
- Ndiyo Hapana Analalamika au anapata athari mbaya zitokanazo na matibabu, aina: _____
- Ndiyo Hapana Aliacha kumeza dawa iliyoagizwa _____, sababu _____
- Ndiyo Hapana Dawa mpya iliyoagizwa na Dkt. _____ kuanzia _____
- Ndiyo Hapana Mabadiliko ya ghafla baada ya dawa mpya iliyoagizwa _____
- Ndiyo Hapana Zingine: _____

Ustawi wa Kihisia na Akili

- Ndiyo Hapana Tabia zisizo za kawaida (uhasama, hasira, kujitenga, kuwa na fikra za kujiua)
- Ndiyo Hapana Njozi
- Ndiyo Hapana Wasiwasi / Kuisimka
- Ndiyo Hapana Mfadhaiko / Huzuni / Kupoteza Mtu
- Ndiyo Hapana Kupunguka kwa utendaji wa akili
- Ndiyo Hapana Mabadiliko katika kumbukumbu ya muda mfupi au ya muda mrefu (chora mduara kwenye jibu linalofaa)
- Ndiyo Hapana Kuongezeka kwa kuchanganyikiwa
- Ndiyo Hapana Kutojali (hakuna hisia halisi inayoonyeshwa)
- Ndiyo Hapana Analalamika kuwa hafai / hapendwi/ hana thamani

Historia ya Mienendo

Tabia zote hazisababishwi na utambuzi mpya wa ugonjwa au dawa. Baadhi ya tabia husababishwa na mazoea ya maisha marefu, sifa ya mtu, hali ya afya ya kurithi au changamoto ya maisha au tukio lisiloweza kudhibitiwa. Kuweka taarifa za tabia za muda mrefu husaidia wataalamu kutambua tofauti kati ya tabia za zamani na tabia mpya zinazotokana na utambuzi wa sasa wa ugonjwa au dawa.

Tabia Iliyochunguzwa	Muda Ambao Tabia Ilichunguzwa	Vidokezo vya Hali ya Sasa (anadhibiti matumizi ya sukari, anadhibiti hali ya kukosa utulivu, anahudhuria Alcoholics Anonymous (Mpango wa Walevi Wasiotambulishwa) mara mbili kwa wiki, anakataa kumeza dawa, n.k.)

Mienendo ya Sasa

Kufuatilia tabia na dalili baada ya utambuzi mpya wa ugonjwa au baada ya kuagizwa dawa mpya husaidia wataalamu na watu wengine kuelewa tabia zinazoweza kuhusishwa moja kwa moja na hali mpya. Usisite kupiga simu kwa 911 au kwa wataalamu wengine mara moja ikiwa mtunzaji hawezi kudhibiti tabia fulani.

Tabia Iliyochunguzwa	Tarehe na Saa Ambayo Tabia Ilichunguzwa	Vidokezo vya Kubeba katika Mkutano Ufuatao na Wataalamu (kuchanganyikiwa, uhasama, mfadhaiko, kutoweza kufanya kazi maalum, njozi, n.k)



KUCHAGUA BIDHAA NA HUDUMA

Mojawapo ya changamoto kuu ambazo mtunzaji hukabiliana nazo anapo fanya kazi na wataalamu ni kujua msaada anahitaji kuomba. Kutoa huduma ya utunzaji kwa ujumla kuna hitaji ujuzi na stadi katika kategoria nne:

Matokeo. Kubaini kile ambacho mtunzaji anahitaji ni muhimu katika kutambua bidhaa na huduma bora.

Bidhaa. Kujifunza kuhusu machaguo ya bidhaa na huduma. Kujifunza mahali ambapo bidhaa zinaweza kununuliwa au kupatikana kabla ya kuzinunua.

Mchakato. Kupata machaguo rahisi ya kununua, kupokea na kurejesha bidhaa—kujua lini, vipi na mahali pa kuwasilisha bidhaa kwa mafanikio.

Mafanikio. Bainisha na uwasiliane na wataalamu kuhusu dhana ya mafanikio kwa mtunzaji na mpokeaji huduma.

Mienendo ya Sasa

Kuna aina mbalimbali za bidhaa na huduma kwa ajili ya watunzaji. Kutafuta machaguo bora zaidi kunategemea lengo ambalo mtunzaji anajaribu kutimiza. Kujibu maswali yaliyo hapo chini husaidia mtunzaji kueleza matokeo yanayohitajika kwa wataalamu ili bidhaa na mchakato sahihi uweze kubainishwa.

Je, ninahitaji nini zaidi? (kulala zaidi, kufua nguo kidogo, mapumziko, amani, mahali pa kuepuka changamoto)

1. _____
2. _____
3. _____

Je, ninahitaji msaada gani ili jambo hilo liwezekane? (kusaidiwa kufanya kazi, usaidizi wa huduma ya usafiri)

1. _____
2. _____
3. _____

Huduma ninayohitaji... (itapunguza muda wa kufua kwa nusu, itanipa nafasi ya kuhudhuria miadi au likizoni)

1. _____
2. _____
3. _____

Mambo matatu ninayotamani ningekuwa na wakati wa kuyafanya: (kusoma kitabu, kuhudhuria mafunzo fulani, kuhudhuria kikundi cha usaidizi, kwenda kwenye mahafali ya mjukuu wangu)

1. _____
2. _____
3. _____

Je, ninahitaji msaada gani ili nipate muda wa kupumzika na kujisikia kuwa na nguvu zaidi?

1. _____
2. _____
3. _____

Kuchagua Bidhaa Sahihi

Kupata bidhaa sahihi kunategemea kitu ambacho mtunzaji anahitaji kufanya kwa kutumia bidhaa hiyo. Kujibu maswali machache rahisi humsaidia mtunzaji kueleza mahitaji ya bidhaa na husaidia kupunguza kigezo cha utafutaji cha mtunzaji na wataalamu.

Je, bidhaa hii inahitaji kufanya nini? (kusaidia kuwa thabiti anapotembea, kukausha vitambaa, kupunguza muda wa kupika)

- _____
- _____

Je, bei ya juu zaidi ya bidhaa hii ni gani? (ubora/bei, kodi, kukopa, chini ya \$25)

- _____
- _____

Je, sifa gani zinahitajika? (kwa mwanamume mwenye uzito wa pauni 280, wikiendi pekee, lazima iwe buluu)

- _____
- _____

Orodha ya Bidhaa Zinazoweza Kuhitajika	Inakidhi Mahitaji	Inalingana na Bajeti Iliyowekewa	Inakidhi Vigezo

Kuandaa Mchakato Wenye Mafanikio

Muda, pesa na nguvu ya mtunzaji ni muhimu sana. Mchakato fanisi huruhusu mtunzaji kupata, kuagiza na kupokea bidhaa au huduma katika muda unaofaa.

Pia ni jambo la busara kununua kutoka kwa shirika ambalo limeeleza kwa uwazi sera za kurejesha bidhaa na sheria za mazungumzo kuhusu migogoro.

Orodhesha mahitaji mahususi ya kuwasilisha bidhaa: (kwa barua ya posta, baada ya saa 5:00 pm, inachukuliwa na mtu mwenyewe, inawasilishwa katika nyumba ya wanachama wa klabu)

- Bidhaa _____ Mahitaji ya kuwasilisha bidhaa: _____
- Bidhaa _____ Mahitaji ya kuwasilisha bidhaa: _____

Maswali ya jumla ya kuuliza unapoagiza bidhaa au huduma:

1. Je, mchakato wa sasa wa kuwasilisha bidhaa una kasoro na unafadhaisha? Ndiyo Hapana
2. Je, bidhaa zinaweza kuwasilishwa nyumbani kwako kwa usalama wakati haupo? Ndiyo Hapana
3. Je, kuna gharama ya kuwasilisha bidhaa? (Kwa bei gani? Kagua machagu.) Ndiyo Hapana
4. Je, migogoro, marejesho ya bidhaa na majadiliano yanashughulikiwa kwa wakati unaofaa? Ndiyo Hapana
5. Je, ahadi ya kuwasilisha bidhaa / kutoa huduma ni ya maandishi? Ndiyo Hapana
6. Je, niko tayari kurekebisha hitaji langu la kutumiwa bidhaa ili nipokee bidhaa hii? Ndiyo Hapana
7. Je, uko tayari kujaribu bidhaa au huduma mpya ili upunguze muda au uwe na njia bora ya kutumiwa bidhaa au huduma hiyo? Ndiyo Hapana

Mahali pa kupata vifaa vya usaidizi na bidhaa zinazohusiana na umri:

- Maduka yenye bei zilizopunguzwa kama vile Costco na Sam's Club.
- Maduka ya bidhaa za matibabu kama vile Affinity, Alpine, JQ, Red Rock, Peterson and Wasatch.
- Maduka ya eneo hillo kama vile Walgreens, Walmart, Smith's na maduka mengine yenye maduka ya dawa. Mengi ya maduka haya pia huwa na tovuti za kununulia bidhaa kwa bei zilizopunguzwa au kununua bidhaa nyingi kwa pamoja.
- Maduka ya vifaa kama vile Ace, Home Depot na Lowes.
- Tovuti za maduka yenye bei zilizopunguzwa kama vile Amazon.com, hpfystores.com, na Overstock.com.



KUFANYA MAAMUZI KUHUSU KUZEKA

Kuna wakati ambao mtu hawezi kupata nafuu au kuishi salama akiwa peke yake. Huenda mtu akahitaji kuzingatia usaidizi wa utunzaji wa nyumbani au kuwekwa kwa muda mfupi au mrefu katika kituo cha huduma ya afya.

Utunzaji wa Nyumbani. Machaguo ya nyumbani kama vile usimamizi wa nyumbani, kuoga na misaada mingine ya maisha ya kila siku.

Msaada wa Kifedha. Mipango ya serikali na jamii ya watu wenye mapato ya chini, ikiwa ni pamoja na wafanyakazi wa kujitolea, ambayo husaidia wazee kuepuka kuingizwa mapema katika makazi ya kutunzia wakongwe.

Utetezi na Usaidizi wa Kisheria. Sheria na fomu za Utah za kusaidia katika kutambua matakwa ya wazee wakati wanapoelekea kuaga. Fomu zilizojazwa na huduma za utetezi pia husaidia kuzuia unyanyasaji na dhuluma kwa wazee.

Utunzaji wa Nyumbani na Machaguo ya Makazi ya Utunzaji

Fafanuzi za msingi za huduma na vituo zimetolewa katika hati hii. Fafanuzi na taarifa zaidi zinaweza kupatikana kwenye tovuti ya Medicare.gov. Tembelea [slco.org/apps/55plus](https://www.slc.org/apps/55plus) kwa orodha ya kampuni na watoa huduma wa eneo lako.

Utunzaji wa Kibinafsi. Huduma ya mahitaji ya kimwili ya mtu binafsi kama vile kuoga, kuvaa, kwenda chooni au kupika.

Huduma ya Afya ya Nyumbani dhidi ya Msaidizi wa Afya wa Nyumbani. Huduma za Afya ni pamoja na utunzaji wa majeraha, usaidizi wa dawa, sindano na uuguzi unaotolewa nyumbani kwa ajili ya ugonjwa au jeraha. Msaidizi wa Afya wa Nyumbani husaidia katika kutangamana na jamii, kufanya shughuli, kupata chakula kutoka kwenye friji na zaidi.

Kutunza Nyumba / Mtunza Nyumba. Mtu anayesaidia kusafigha, kupika, kufua na kufanya kazi zingine za nyumbani.

Kuishi kwa Kujitegemea / Jamii za Watu wenye Umri wa Miaka 55+. Jumba la makazi ya wazee. Wakazi wanaishi kwa kujitegemea, lakini jamii inaweza kutoa shughuli, mikusanyiko ya kijamii na vituo vya kufanyia mazoezi.

Kituo cha Marekebisho ya Tabia. Kituo kinachotoa tiba na mafunzo ili kumwezesha mtu kuishi maisha ya kawaida, au kumrejsha mtu katika hali nzuri, maisha yenye manufaa au afya njema.

Makazi ya Wanaohitaji Usaidizi Kuishi ya I na II. Vituo hivi ni vya watu wasioweza kuishi peke yao, lakini hawahitaji huduma ya matibabu kwa saa 24 kila siku. Vituo hivi hufuatilia shughuli za wakaazi ili kuhakikisha kuwa wana afya, usalama na ustawi, ikiwa ni pamoja na kusaidiwa kufanya shughuli za maisha ya kila siku (ADLs).

Makazi ya Utunzaji Yenye Wauguzi Stadi Ustadi (SNF). Makazi ya utunzaji ya bwani ambayo hutoa huduma ya uuguzi ya kila wakati kwa watu wanaohitaji utunzaji kwa saa 24 kila siku na walio na shida kubwa ya kukabiliana na shughuli zinazohitajika za maisha ya kila siku (ADLs).

Utunzaji wa Wenye Magonjwa Sugu. Mbinu ya kuimarisha ubora wa maisha kwa watu wanaohitaji afueni kutokana na mahangaiko yanayosababishwa na ugonjwa unaohatarisha maisha. Zungumza na mhadumu wa afya kuhusu chaguo hili.

Makazi ya Wenye Magonjwa Yasiyopona. Utunzaji wa watu wanaokabiliwa na kuzorota kwa afya au ambao wanaoelekea kufa. Huduma hii inaweza kutolewa nyumbani au katika makazi ya utunzaji. Tembelea Medicare.gov ili kupata miongozo ya hospitali.

Kuomba Msaada wa Kifedha

Fomu hii humsaidia mtunzaji kuelewa mahitaji ya kimsingi ya kifedha anapotuma maombi ya mipango ya watu wenye mapato ya chini katika Utah—mipango ambayo imeundwa ili kuzuia kuingizwa mapema katika makazi ya utunzaji.

Mipango ya serikali ya Utah hutoa usaidizi wa huduma. Watunzaji na watu wazima walio hatarini hawapokei pesa taslimu za kulipia huduma, ila huduma kama vile usaidizi wa kuoga au kutunza nyumbani husimamiwa na msimamizi wa huduma. Kila Shirika la Eneo la Utah kuhusu maisha ya Uzeeni (AAA) lina mikataba na watoa huduma walio ndani ya mipaka yake. Watu binafsi wanaomba usaidizi lazima watume maombi kupitia AAA ya wilaya ya eneo hilo.

Maombi ya usaidizi kwa watu wenye mapato ya chini katika Utah yanaweza kuhitaji sehemu fulani au maelezo yote yafuatayo ili kubaini ustahiki:

Hojaji ya afya na ustawi inayozingatia uwezo wa mtu wa kufanya shughuli za kila siku, kama vile kuoga, kuvaa na kula.

Taarifa za Kuthibitisha Mapato

- a. Mali zinazoweza kubadilishwa kwa urahisi kwa pesa taslimu kama vile akiba, hundi
- b. Akaunti zingine za pesa taslimu
- c. Taarifa za benki za miaka mitano iliyopita za Desemba
- d. Taarifa za benki za kila mwezi za mwaka huu (miezi yote)
- e. Barua ya Kuzawadiwa Usalama wa Kijamii
- f. Hati za ushuru kutoka kwa ushuru wa mapato ya mwaka uliopita

Uthibitisho wa Mali (mali zinazoweza kubadilishwa kwa urahisi kwa pesa taslimu / zinazoweza kutumika)

- a. Uthibitisho wa sera ya mazishi na bima ya maisha (thamani)
- b. Pensheni, hisa, dhamana, vyeti vya pesa zilizowekwa kwenye benki, urithi wa malipo yote kwa pamoja n.k.

Gharama na chaguzi zingine ambazo zinaweza kukatwa kutoka kwa vikomo vya mapato na mali ili kubaini sifa za mapato ya chini:

- a. Kiasi cha dola cha bili za matibabu na maagizo ya dawa (zaidi ya 10% ya mapato ya jumla)
- b. Matunzo ya mtoto na masurufu yanayolipwa kwa familia nyingine
- c. Kiasi cha dola cha rehani / kodi (zaidi ya 30% ya mapato ya jumla)
- d. Gharama zisizorejeshwa za kifo/mazishi au misiba ya asili (ndani ya miezi 12 iliyopita)
- e. Kiasi cha dola cha malipo ya bima ya matibabu (jumuisha Medicare Sehemu za B na D)

Kwa kuwa hii ni orodha ya msingi, vipengele vingine vinaweza kuhusika. Tafadhali wasiliana na mipango moja kwa moja kwa mahitaji ya sasa ya kustahiki kwa mpango. Mipango ya Wilaya ya Salt Lake inapatikana katika slco.org/aging.

Kuorodhesha Mapato na Mali

Mara nyingi watunzaji huwasaidia wapokeaji huduma kwa kuandaa taarifa za kifedha ili kutuma maombi ya usaidizi wa huduma kwa watu wenye mapato ya chini. Huenda mtunzaji hajui kuhusu mali ambazo mzazi au mpokeaji huduma wake anazo. Lahakazi hii sahili humsaidia mtunzaji kukusanya data ya kutumia wakati wa kutuma maombi ya usaidizi. Tia alama kwenye data itakayokusanywa kwa ajili ya faili ya maombi. Msimamizi wa kesi atanakili hati asilia wakati wa mchakato wa kutuma maombi.

Data Itakayokusanywa	Maelezo ya Maendeleo (kushiriki benki, n.k.)	Kiasi au Thamani (\$)	Imekusanywa kwa ajili ya Faili ya Maombi
Mapato ya kila mwezi			
Pesa taslimu alizo nazo			
Akaunti za Akiba			
Akaunti za Pesa za Matumizi			
Taarifa za Benki za Desemba (Miaka 5 Iliyopita)			
Taarifa za Benki (Mwaka wa Sasa)			
Hati za Kodi za Mwaka Uliopita			
Barua ya Kuzawadiwa Usalama wa Kijamii			
Uthibitisho wa Bima ya Maisha			
Uthibitisho wa Bima la Kugharamia Mazishi			
Hati za Pensheni			
Hisa, Dhamana na CDs			
Vyeti vya Pesa Zilizowekwa kwenye Benki			
Urithi wa Malipo Yote kwa Pamoja			
Malipo ya Kutatua Kesi			
Malipomwaka			
Mgao wa Mali kwa Wategemezi			
Masurufu na Malipo Mengine			

Kuorodhesha Gharama

Mara nyingi watunzaji huwasaidia wapokeaji huduma kwa kuandaa taarifa za kifedha ili kutuma maombi ya usaidizi wa huduma kwa watu wenye mapato ya chini. Huenda mtunzaji hajui kuhusu mali ambazo mzazi au mpokeaji huduma wake anazo. Lahakazi hii sahili humsaidia mtunzaji kukusanya data ya kutumia wakati wa kutuma maombi ya usaidizi. Tia alama kwenye data itakayokusanywa kwa ajili ya faili ya maombi. Msimamizi wa kesi atanakili hati asilia wakati wa mchakato wa kutuma maombi.

Gharama za Kila Mwezi	Hati Zitakazokusanywa (bili ya mwisho, taarifa ya kila mwezi)	Kiasi (\$)	Imekusanywa kwa ajili ya Faili ya Maombi
Malipo ya Rehani			
Malipo ya Kodi			
Malipo ya Kukodisha Ardhi			
Gharama za Dawa Zilizoaizwa na Daktari			
Gharama za Bili ya Matibabu			
Gharama za Bima ya Afya			
Zingine:			

Maamuzi ya Huduma ya Afya

Watu wote wanapaswa kujua wanachotaka watu wengine wajue kuhusu maamuzi yao ya matibabu. Watunzaji wanapaswa pia kujua na kupitia upya machaguo ya huduma ya afya ya mtu ambaye wanampa huduma. Fomu hii sahili itasaidia kuongoza majadiliano ya huduma za afya.

Tia alama kwenye visanduku vyote vinavyofaa:

- Ndiyo _____ (jina) anataka taratibu za kudumisha maisha.
- Hapana _____ (jina) hataki taratibu za kudumisha maisha.
- Sina uhakika _____ (jina) hajafanya uamuzi.

Hali ya sasa ya maamuzi ya huduma ya afya / hati:

- Nadiyo Hapana Maelekezo ya Huduma ya Afya Yamejazwa.
Eneo: _____
Nakala zilitolewa kwa: _____
- Nadiyo Hapana Agizo la Daktari la Matibabu ya Kudumisha Maisha (PO LST) au fomu ya Kuishi kwa Heshima imejazwa na Daktari.
Eneo: _____
Nakala zilitolewa kwa: _____
- Nadiyo Hapana Mamlaka ya Uwakilishi ya Huduma ya Afya imejazwa.
Eneo: _____
Nakala zilitolewa kwa: _____
- Nadiyo Hapana Mamlaka ya Uwakilishi ya Kifedha imejazwa (anaweza kulipa bili).
Eneo: _____
Nakala zilitolewa kwa: _____

Kumbukumbu	Mahali Kumbukumbu Muhimu Zipo
Vyeti vya Kuzaliwa/Ndoa	
Bima za Maisha	
Bima za Afya	
Mpango wa Kulipia Mazishi	
Wosia	
Hati Rasmi ya Makubaliano ya Nyumba na Rehani	
Taarifa za Ushuru	

Utetezi na Usaidizi wa Kisheria

Huduma za Kulinda Watu Wazima. Sheria ya Utah (62A-3-305) inaamuru kuwa lazima mtu yeyote ambaye ana sababu ya kuamini kuwa mtu mzima aliye hatarini ananyanyaswa, anatelekezwa, au anadhulumiwa aarifu Huduma za Kulinda Watu Wazima au aripoti kwa ofisi ya polisi iliyo karibu naye mara moja. Tafadhali piga simu kwa 911 ukimpata mtu mzima katika hali ya dharura. Huduma za Kulinda Watu Wazima zinaweza kupatikana kwa kutembelea daas.utah.gov/adult-protective-services au kwa kupiga simu kupitia 1-800-371-7897.

Usaidizi wa Kisheria. Huduma za Kisheria za Utah (ULS) zinaweza tu kutoa usaidizi wa kisheria kwa wanaostahiki katika kesi zisizo za uhalifu. Machaguo ya kesi ya sasa yameorodheshwa hapa utahlegalservices.org. Vigezo vya ustahiki ni pamoja na mahitaji ya ukazi, fedha na kesi. Piga simu kupitia 801-328-8891 ndani ya Wilaya ya Salt Lake au bila malipo kupitia 1-800-662-4245 nje ya Wilaya ya Salt Lake. Wazee wenye umri wa miaka 60 na zaidi wanaweza kupiga simu kwa Huduma ya Usaidizi kwa Wazee ya Huduma za Kisheria ya Utah kupitia 1-800-662-1772 (bila malipo).

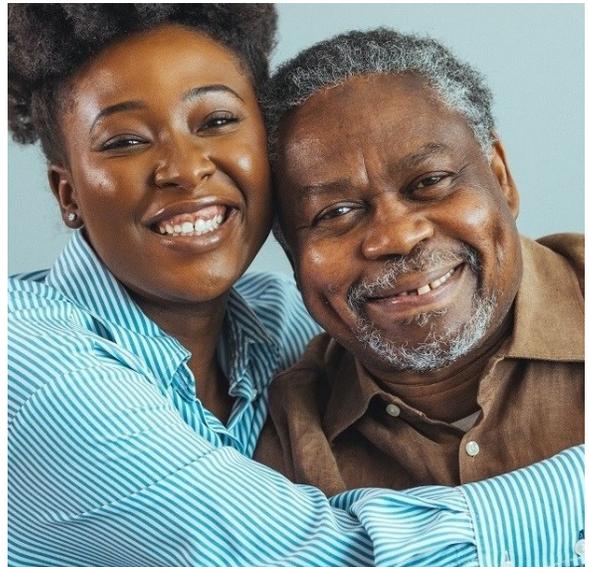
Mchunguzi Maalum. Mchunguzi Maalum wa Huduma za Utunzaji za Muda Mrefu (LTCO) hutatua matatizo na kutetea haki za wakazi wa vituo vya utunzaji wa muda mrefu ili kuhakikisha na kuimarisha ubora wa maisha na utunzaji wa wakazi. Orodha ya Wachunguzi Maalum wa wilaya mahususi wanaweza kupatikana kwa kutembelea daas.utah.gov/long-term-care-ombudsman.

Piga simu kupitia 801-538-3924 ili kufikia Ofisi ya Mchunguzi Maalum wa Utah.

Huduma kwa Watu wenye Ulemavu / Usaidizi wa Kisheria kwa Ulemavu. Huduma, zinazolenga hasa kila mtu na familia, zimeundwa ili kuruhusu watu wenye ulemavu kuishi maisha jinsi wanavyopenda na kuwa washiriki kamili katika jamii zao. Tembelea dspd.utah.gov au piga simu kupitia 801-538-4171 ili kupata maelezo zaidi.

Kituo cha Sheria cha Walemavu cha Utah kinapigania kutekeleza na kuimarisha sheria zinazolinda fursa, maamuzi na haki za kisheria za watu wenye ulemavu katika Utah. Tembelea disabilitylawcenter.org au piga simu kupitia 1-800-662-9080 ili kupata maelezo zaidi.

Mtetezi wa Mwathiriwa (Polisi). Mpango wa Watetezi wa Waathiriwa umeundwa ili kuwapa waathiriwa wa uhalifu usaidizi kupitia mfumo wa haki na vile vile kuwapa waathiriwa rasilimali na misaada ya jamii. Piga simu kwenye kituo cha polisi cha eneo lako kwa taarifa zaidi kuhusu huduma za waathiriwa katika eneo lako. Piga simu kwa 911 kwa hali zote za dharura.



Hati za Kisheria za Utah na Fafanuzi

Sheria na Fomu za Maelekezo ya Huduma ya Afya. Fomu ya kisheria inayokuruhusu kuteua mtu mwingine kukufanyia maamuzi ya huduma ya afya wakati huwezi kufanya maamuzi au kujieleza. Fomu hiyo ina sehemu mbili: 1) Kuteua Wakala; na, 2) Matakwa Yangu ya Huduma ya Afya (Wosia Hai). Fomu inapatikana kwa kutembelea aging.utah.edu/programs/utah-coa/directives/. Sheria ya Utah ya 75 Sura ya 2a Kifungu cha 104.

Mamlaka ya Uwakilishi ya Huduma ya Afya au Fedha. Hizi ni hati mbili tofauti za kisheria ambapo mtu mmoja humpa mwingine mamlaka ya kufanya maamuzi maalum, yaliyoandikwa kuhusu huduma za afya au fedha. Iwapo mtu binafsi hawezi kujieleza, haki zozote zinazokabidhiwa kwa mtu mwingine lazima ziidhinishwe wazi na ziandikwe kwenye Mamlaka ya Uwakilishi. Sheria ya Utah ya 75 Sura ya 5 Kifungu cha 5.

Mamlaka ya Uwakilishi haimpi wakala aliyeteuliwa haki ya kutenda kama mtunzaji au anayefanya maamuzi ya matibabu. Ili mtu awe mlezi au mwangalizi anahitaji kutuma maombi na kuruhusiwa na mahakama akithibitisha kwamba mtu atakayetunzwa hana uwezo kupitia ushahidi thabiti na wa kuridhisha. Tembelea utcourts.gov kwa maelezo zaidi.

Agizo la Daktari la Matibabu ya Kudumisha Maisha (POLST) / Agizo la Maisha yenye Heshima. Agizo la matibabu lililojazwa na daktari kuhusu maelekezo ya mwisho ya utunzaji wa afya wakati uko chini ya uangalizi katika kituo cha huduma ya afya kilichoidhinishwa. Hati hii ni inazingatia kila mgonjwa na inabaki katika faili za mgonjwa; inaweza kuhamishiwa katika kituo kipyaa. Fomu hiyo inapatikana katika ofisi ya daktari. Sheria ya Utah ya R432-31 (1 Aprili 2016).

Fomu ya Matakwa ya Mgonjwa Wakati wa Matibabu ya Akili. Hati iliyojazwa na mtu mzima anayeelezea matakwa yake kwa hiari, ambayo angependa ya fuatwe wakati matibabu ya afya ya akili. Mtu mzima mwenye uwezo wa kufanya maamuzi anaweza kuelezea mapendeleo au maelekezo kuhusu matibabu yake ya afya ya akili (kukubali au kukataa matibabu mahususi ya afya ya akili.) Sheria ya Utah ya 62A Sura ya 15 Kifungu cha 1004.

Mahali Kwingine Ambapo Hati za Kisheria Zipo. Sheria za Utah kuhusu wosia, mamlaka ya uwakilishi, uhamishaji wa umiliki wa mali baada ya kifo na zaidi zinaweza kupatikana kwenye tovuti ya Utah.gov chini ya Sheria ya Utah ya 75. Sura ya 2a inaelezea Sheria ya Maelekezo ya Huduma ya Afya Usipoweza Kujieleza Kwa maelezo mengine kuhusu haki za wazee, ulezi au uangalizi tembelea utcourts.gov au sehemu ya sheria katika tovuti ya Utah.gov kwa kutembelea le.utah.gov.

“Wakati mwingine wakati mambo yanaonekana kuwa yanaenda mrama, huenda yanaelekea kuwa sawa”

~Msemaji Asiyejulikana



Mpango wa Usaidizi kwa Watunzaji

Huduma kwa Wanaozeeka na Watu Wazima wa Wilaya ya Salt Lake

2001 S State Street S1-600, Salt Lake City, Utah 84114-4575

385.468.3280 | TTY 7-1-1

slco.org/caregiver

Taarifa za maeneo mengine:

eldercare.acl.gov (USA)

daas.utah.gov/locations-new/ (Utah)