

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။ လူမှုဝန်ထမ်းနှင့် အုပ်ချုပ်ရေးမှူးတို့ကို ရအောင်ယူပါ။ သိသည်။ အဲဒါ သင် ပါ လိုချင်တယ်။ ရန် ဖြစ် တိုင်ပင်တယ်။ ၌ အသင်း၏ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ၏ အဆိုပါ ဂရုစိုက်ပါ။ အစီအစဉ်။ ဝေငှခြင်း။ ရန် ဖြစ် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း အဆိုပါ အသင်းအဖွဲ့ အစည်းအဝေး သို့မဟုတ် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သည်။ အားဖြင့် a အဖွဲ့ဝင် ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ စီစဉ်ခြင်း။ အသင်းအဖွဲ့။ မေး ရန် ကြည့်ပါ။ အဆိုပါ နောက်ဆုံး ဂရုစိုက်ပါ။ အစီအစဉ်။ ကြည့်လိုက် အဲဒါ ကျော်လွန် ရန် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ အမေရဲ့ အထူး ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ၊ သို့မဟုတ် လေဝင်လေထွက်ပေါ်မူတည်၍ လိုအပ်ချက်များ ဖြည့်ဆည်းပေးလျက်ရှိသည်။ ဟိ သူနာပြု အိမ် သမားတော် ပါလိမ့်မယ်။ အမိန့် အဆိုပါ ဂရုစိုက်ပါ။ အစီအစဉ်အသက်ဝင်သည်။ တစ်ဖန်

တာဝန်ခံသူနာပြုနှင့် သူနာပြုအကူများသည်
ဤစောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်ကို လိုက်နာပြီး
၎င်းတို့၏တိုးတက်မှုကို လိုက်လျောညီထွေစွာ
မှတ်တမ်းတင်သင့်သည်။ ဤအစီအစဉ်များကို တစ်နှစ်ပတ်လုံး
မွမ်းမံပြင်ဆင်ထားပါသည်။ အစီအစဉ်၏ အပ်ဒိတ်မိတ္တူများကို
သင့်ထံပေးပို့ရန် အိမ်သို့ 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၊ ၎င်း ဆဲ တစ်ခု အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ
မင်းအမေနဲ့မရင်းနှီးတဲ့ သူစိမ်းတွေ အများကြီးရှိတဲ့ ဘဝ။ ဒါကြောင့်
မင်းရဲ့ပထမဆုံးအကြိမ်လည်ပတ်မှုအနည်းငယ်မှာ သူမဟာ စိတ်ရှုပ်ပြီး
စိတ်ရှုပ်ထွေးနေပုံရတဲ့အတွက် မအံ့ဩပါနဲ့။ သင်လည်း အပြစ်ရှိသလိုခံစားရခြင်းမှ
နာရီပတ်လုံးဂရုစိုက်နေရသည့်အတွက် စိတ်သက်သာရာရသည်အထိ စိတ်ခံစားမှုများ
ရိုလာကိုစတာကို 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 ဘို့
ဝန်ထမ်း ရန် ကြည့်ပါ။

- > ယူလာပါ။ မိသားစု ဓာတ်ပုံများ၊ နံရံ တွဲလောင်း အဲဒါ သူမ အကြိုက်၊ a ပြကွဒိန်၊ 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။ အခွဲ များပါတယ်။ ဖြစ် သဟဇာတ
- > ရယူပါ။ ရန် သိသည်။ သင်၏ အမေ့ရဲ့ အခန်းဖော်။ အကယ်လို့ ပြီးနောက် a ခြောက်ပတ် အစမ်း ကာလ၊ သင်၏ အမေနှင့် အဆိုပါ အခန်းဖော် ဖြစ်ကြပါသည်။ a ပိုဆိုးတယ်။ တစ်ပွဲ 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 မေဂျ 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 ရုပ်မြင်သံကြားရိုး ER ။ အဲဒီအစား သူနာပြုတွေကို သင်တွေ့ပါလိမ့်မယ် (သူတို့ကို ဘာလို့ သူနာပြု လို့ခေါ်တာလဲ။ အိမ်များ) ကြီးကြပ်ခြင်း။ နှင့် ပေးသည်။ အဆိုပါ ဂရုစိုက်ပါ။ ဟိ စာရင်းသွင်း သူနာပြုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆေးဝါးများ ပေးဝေခြင်း၊ သူနာပြုအကူများအဖို့ 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 ပြည်နယ်စာမေးပွဲကိစ္စ 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၊ ၎င်း သင်တန်း၊ ရှိသည် a လိုင်စင်ရ စီမံခန့်ခွဲသူ နှင့် အများဆုံး အိမ်များ အလုပ်ခန့်သည်။ သို့မဟုတ် ရှိသည် စာချုပ်များ အတူ မတူဘူး။ အမျိုးအစားများ ၎င်း 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။

မျှော်လင့်ထား

ဘိုးဘွားရိပ်သာများသည် စောင့်ရှောက်မှု၏ အနည်းဆုံးစံနှုန်းများနှင့် ကိုက်ညီရမည်။ ပြည်နယ်နှင့် ဖက်ဒရယ်ဥပဒေများက လိုအပ်သည်။ စစ်တမ်းသမားများဟု အများအားဖြင့် ရည်ညွှန်းသော သူနာပြုအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို စစ်တမ်းကောက်ယူရန် စေလွှတ်ထားသည်။ နှင့် စစ်ဆေးပါ။ အဆိုပါ အိမ် တိုင်း ၁၂ ရန် ၁၅ လများ ရန် သေချာအောင်လုပ်ပါ အဲဒါ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အစည်းအဝေး အဲဒါတွေ စံနှုန်းများ။ ဤသည်မှာ သင့်မိဘ၏ ဂရုစိုက်မှုအကြောင်း သိထားသင့်သည်။ လက်ခံသည်-

- > **လွတ်လပ်ရေး** ဘိုးဘွားရိပ်သာများသည် သင့်အဖေအား အတတ်နိုင်ဆုံး အမှီအခိုကင်းစွာ ရှိနေစေရန် ကူညီပေးသင့်သည်။ ဤ ဖျော်ဖြေခြင်း။ နေ့စဉ် လုပ်ငန်းတာဝန်များ 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 မင်းမှာ တစ်ခုခုရှိတယ်။ ရန် ဖြစ် နိုးနိုးကြားကြား အကြောင်း။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ 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 ကူးစက်မှုဒဏ်ကို 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 ဌ
 ဆီး ဘို့ ရယ် ရှည်လျားသော၊ သို့မဟုတ်
 မဟုတ်ဘူး ဂရုစိုက်တယ်။ ၏ အဆိုပါ
 လူပုဂ္ဂိုလ်များ အရေပြား။ အမျှ အတွင်းရေးမှူး
 အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာလို့
 ဘိုးဘွားရိပ်သာလူနာတွေကို လုံးလုံးလျားလျား
 လျစ်လျူရှုခဲ့တဲ့ အမှုပေါင်းများစွာကို
 ငါစုံစမ်းခဲ့တယ်။
 ဒီလောက်ကြောက်စရာကောင်းတဲ့
 ကုတင်အနာတွေက သူတို့သေသွားတယ်။

- **ချုပ်နှောင်ထားသည်။** သူနာပြု အိမ်များ မရဘူး သိုင်းကြိုး သင်၏ အမေ ရန် သူမ အိပ်ရာ သို့မဟုတ် a ကုလားထိုင်၊ နေရာ သူမအတွက် a ကုလားထိုင် အဲဒါ သူမ မရဘူး ရယူ ထွက် ၏။ သို့မဟုတ် အသုံးပြု အိပ်ရာ သံလမ်း အဲဒါ သူမ မရဘူး နေလည်း သူ့ကိုယ်တိုင် မဟုတ်သလို၊ နိုင်သည် သူတို့ ဓာတုဗေဒအရ စောင့်စည်းပါ။ သူမ အားဖြင့် ပေးခြင်း သူမ မူးယစ်ဆေးဝါး အဲဒါ စိတ်ငြိမ်သည်။ သူမ အားလုံး နေ့တာရှည် ဒါကြောင့် သူမ မဟုတ်ဘူး အနှောက်အယှက် ဘယ်သူမဆို ချုပ်နှောင်ထားသည်။ မရနိုင်ပါ။ ဖြစ် အသုံးပြုခွဲ ဘို့ 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 ချုပ်နှောင်မှု နှင့် ဘာလဲ အခြားရွေးချယ်စရာများ သူတို့ အသုံးပြု ရန် စောင့်ရှောက် လူနာများကိုယ်တိုင် ထိခိုက်နစ်နာစေခြင်း၊
- **ဆေးဝါးများ။** သူနာပြု အိမ်များ လုပ်ရမယ်။ ပေး ဆေးဆိုင် ဝန်ဆောင်မှုများ ရန် တစ်ခုစီ နေထိုင်သူ၊ ဒါပေမယ့် အဲဒါ မပါဘူး။ ဆိုလိုတာ အဆိုပါ အိမ် ပေးတယ်။ ဘို့ အဆိုပါ ဆေးစာ။ မှတ်ထား၊ လက်ရှိ Medicare မပါဘူး။ ကာဗာ ဆေးစာ၊ ဒါကြောင့် မဟုတ်လျှင် သင်၏ အမေ

ရှိသည်။ အထူး အာမခံ၊

ဆေးစာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပေးဆပ်ခဲ့သည်။ ထွက် ၏ အိတ်ကပ်။ ဟိ သူနာပြု အိမ် ကိုလည်း ဝန်ထမ်းများ a ဆေးဆရာ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သုံးသပ်ချက် သင်၏ အမေ့ရဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါး စည်းကမ်း မှာ အနည်းဆုံး တခါ 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) ဖြစ်သင့် 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 ပြုလုပ်လေ့ရှိသော 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 60%)။ 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။ သင်သူမကိုဖုန်းဆက်သောအခါ၊ သူမနောက်ဆုံးသောက်သည့်ရေနှင့် လတ်တလောအစာစားချိန်အတွင်း သူမဘာစားခဲ့လဲမေးရန်သေချာပါစေ။ သင့်အမေက ဆေးတွေသောက်နေတယ်ဆိုရင် ဝန်ထမ်းတွေက သူ့မှာ 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 သူ့နာပြုဖြစ်ရန် 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။ မင်းအဖေ အရှုံးပေါ်မနေပါစေနဲ့။

ချမှတ်ခြင်း မင်းရဲ့ သူ့နာပြု အိမ် သွားလည်ပါ။ အရေအတွက်- ဘာလဲ ရန် ကြည့်လိုက် ဘို့

- အထူးသဖြင့် အမြီးကဲ့သို့သော အရိုးများအနီး အရေပြားပေါ်တွင် နီမြန်းခြင်း သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာများ၊ အရိုး၊ ဒေါက်ဖိနပ်၊ နှင့် တံတောင်ဆစ်? မင်း စစ်ဆေးခြင်း။ ဘို့ 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 ဘို့ ခေါ်ဆိုမှုများ ရန် ဖြစ် ဖြေတယ်၊ လက်ထောက်များ မကြာခဏ ပြောပြပါ။ "တောင်းပန်ပါတယ် ဒီနေ့ ဝန်ထမ်းနည်းနည်းပဲ နောက်ကျသွားတယ်" အစားအသောက် ဗန်းများ နောက်ကျပြီးမှ ရေချိုမရှိ၊ အခန်း၊ လက်ထောက်များ တာဝန်ပေးသည်။ ရန် နောက်ထပ် နေထိုင်သူများ ထက် သူတို့ နိုင်သည် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ ကိုင်တွယ်? ဒါတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ လက္ခဏာများ ၏ ဆင်းရဲ ဂရုစိုက်ပါ။ ပေးဆပ်ခြင်း ရန် မရှိခြင်း။ ၏ ဝန်ထမ်း။
- အဝတ်အစား သို့မဟုတ် ပစ္စည်းများ ပျောက်ဆုံးနေပါသလား။ ဗီရိုများနှင့် 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 ဘို့ မြင့်မားသော ဝန်ထမ်းတွေရဲ့လည်ပတ်မှုနှုန်းက ညံ့ဖျင်းတဲ့စောင့်ရှောက်မှုထဲကို ယိုဖိတ်သွားတယ်။

ဘာလဲ ရန် လုပ်ပါ။ on မင်းရဲ့ လည်ပတ်မှု

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။ လက်ဆောင် ဘယ်တော့လဲ သင် လာ ဒါကြောင့် ဖေဖေ နိုင်သည် သတိရပါ။ သင် လာခဲ့တယ်။ (သကြားလုံး သည် မဟုတ်ဘူး ကောင်းတယ် စိတ်ကူး) အမှတ်အသား အဆိုပါ ပြက္ခဒိန် ရန် ရှိ သူ့ကို သင် ခဲ့ကြသည် ဟိုမှာ၊ ဖက်သည် သူ့ကို၊ လက်ကိုကိုင်၊ နှင့် ဘယ်တော့လဲ သင် ဝင်ပါ။ အဆိုပါ အခန်း၊ ကြေငြာ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သင် ဖြစ်ကြတယ်၊ “မင်္ဂလာပါ။ ဖေဖေ၊ င်း သင်၏သမီး လင်ဒါ။” (ကျွန်တော် အမြဲတမ်း ထည့်၊ “မင်း သိတယ်၊ သင်၏ အကြိုက်ဆုံး သမီး” ရုံ ရန် ပလုတ်တုတ်ငဲ့ ညီမ။) မင်း နိုင်

ကိုလည်း ယူလာပါ။ a ပိုလာရှိက 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 အားဖြည့်ရန် 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 လုပ်ရမယ်။ ဆုံ တင်းကြပ် စံနှုန်းများ ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ အားဖြင့် ဥပဒေ အကယ်၍ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရန် ပါဝင်ပါ။ Medicare သို့မဟုတ် Medicaid ။ သို့သော်၊ မလုပ်နဲ့ ယူဆ အဲဒါ ရဲ့ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဆိုပါ ဥပဒေများ ဖြစ်ကြပါသည်။ on စာအုပ်များ အဲဒါ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ လုံလောက်သော လူတွေ ကြီးကြပ်ခြင်း။ အဆိုပါ ဥပဒေများ။ ၌ 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 ဟော့လိင်းကို ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ သင့်တိုင်ကြားချက်ကို လျှို့ဝှက်ကြည့်ရှုပြီး ဘာလုပ်ရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် ထိုနေရာတွင်ရှိသူများသည် ကျွမ်းကျင်မှုရှိသည်။

သင့်မိဘထံ သွားရောက်ကြည့်ရှုပြီး မိခင် သို့မဟုတ် ဖခင် ပြုတ်ကျခြင်း သို့မဟုတ် အခြားမတော်တဆမှုတစ်ခုခုရှိနေကြောင်း တွေ့ရှိပါက သင့်အား အကြောင်းကြားခြင်း မရှိပါက

မတော်တဆမှုအစီရင်ခံစာကို ကြည့်ရှုရန် တောင်းဆိုပါ။ ဥပဒေအရ သင့်မိဘသည် မတော်တဆမှု တစ်ခုခု ဖြစ်ခဲ့ပါက အိမ်သို့အကြောင်းကြားရမည်။ အခြေအနေတွေကို ရှာဖွေပါ။ တခါတရံမှာ မတော်တဆမှုတွေ ဖြစ်တတ်ပြီး ရှောင်လွှဲလို့မရပါဘူး။ အိမ်၏ဇာတ်လမ်းနှင့် ပတ်သက်၍ တစ်စုံတစ်ရာ အဆင်မပြေပါက သင့်မိဘက ၎င်းကို ငြင်းဆိုခြင်း သို့မဟုတ် ထူးထူးခြားခြား တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် ဖြစ်နေခြင်း သို့မဟုတ် ဤမတော်တဆမှုများသည် အိမ်တွင် မကြာခဏ ဖြစ်ပုံပေါ်သည် (အိမ်၏ လစဉ်မတော်တဆမှု အစီရင်ခံစာကို ကြည့်ရန် တောင်းဆိုပါ) ombudsman ကို ကြည့်ပါ။ အဖြစ်အပျက်ကို သတင်းပို့ပါ။ အလှည့်အပြောင်းအမျိုးမျိုးမှာ သူ့ကို ဂရုစိုက်တတ်တဲ့သူဆိုတာ ပိုသိလာစေဖို့ တစ်နေ့တာရဲ့ မတူညီတဲ့အချိန်တွေမှာ မင်းအဖေဆီ လာလည်ပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် နေထိုင်သူကောင်စီအစည်းအဝေးများကို အနည်းငယ်တက်ပါ။ ဘယ်အရာက အလုပ်ဖြစ်သလဲ ဆိုတာကို သိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

တန်ဖိုးထားပါ။ 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။ ဘို့ မှာ a အဆောက်အဦ သည် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အများကြီး ပိုကောင်းပါတယ်။ အမေ့ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ထက် ဖြစ်ခြင်း။ ဂရုစိုက်တယ်။ ဘို့ မှာ အိမ်။ အမျှ ခက်ခဲသည်။ အဖြစ် အဆိုပါ ဆုံးဖြတ်ချက် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဘို့ ငါ့ကို ရန် နေရာ အဖွား a သူနာပြု အိမ်၊ ငါ သိသည်။ အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး ဘို့ သူမ။ သူမလိုအပ်သောစောင့်ရှောက်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့ထက်သာလွန်သည်။

ဂရုစိုက်တယ်။ ဘို့ အသက်ကြီး၊ ယဲ့ယဲ့ လူတွေ သည် နှစ်ခုလုံး ဆုလာဘ် အလွန်ခက်ခဲသည်။ သူနာပြုဆရာမ 700 ကျော်ကို ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ အင်တာဗျူးခဲ့ပြီး သူတို့အတွက် ဘာအရေးကြီးလဲလို့ မေးပါတယ်။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ။ လေးစားမှု ဆိုတဲ့ စကားလုံးက အသံကျယ်ကျယ်နဲ့ ထွက်လာတယ်။ ရှင်းလင်းသော။ စီမံခန့်ခွဲမှု နှစ်ခုလုံးရဲ့ လေးစားမှုကို ခံချင်ကြတယ်။ သူတို့ရဲ့အသိပညာ၊ သူတို့ရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုနဲ့ မိသားစုတွေအတွက် ဘို့ သွားမယ်။ အဆိုပါ အပို မိုင် ရန် လုပ်ပါ။ သင်၏ မိဘ အချစ်ကိုခံစားပါ။ အများစုသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းကို ခေါ်ဆိုခြင်းအဖြစ် မြင်ကြသည်။ အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးတဲ့

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.

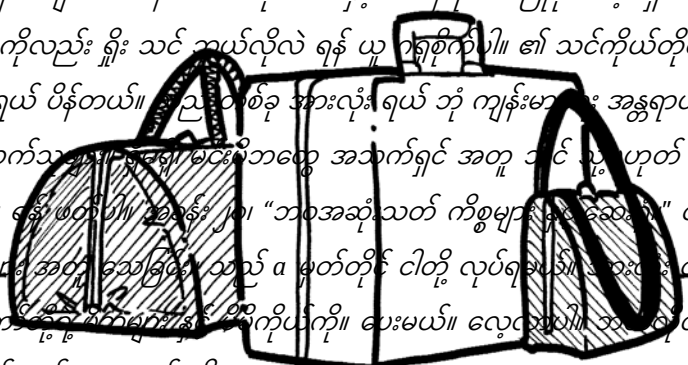
နောက်ကွယ်မှာ လက်လီ တန်ပြန် မှာ အဆိုပါ ကုန်တိုက်။
ဒီတော့၊ အခါတိုင်း သင် ပြန်ပေးတယ်။ ဝန်ထမ်း
လေးစားပါတယ်။ နှင့် ကျေးဇူးတင်ပါတယ် သူတို့ကို၊ လုပ်ပါ။
အဲဒါ။

အပိုင်း ၄

Caregi v ing- လာမည်။ ရန် လီ v e အတူ မင်း

ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ ဤ အဆိုပါ အိမ်မှာလား။ ငါး ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း။ ကလေးတွေ၊
 ဂရုစိုက်သည်။ ဘို့ တစ်ခု နာမကျန်း အိမ်ထောင်ဖက်၊ သို့မဟုတ် ကားစီးခြင်း။ ဘို့ သင်၏ မိဘများ
 — သည် ဘယ်တော့မှ လွယ်ပါတယ်။ ဒါတောင် အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ် တစ်ခု ၏ အဆိုပါ အများဆုံး
 ဆုလာဘ် မင်းလုပ်မယ့်အရာတွေ အမြဲတမ်း လုပ်ပါ။ မင်း လုပ်ရမယ်။ ဖြစ် အရမ်း ရိုးရိုးသားသား
 အတူ သင်ကိုယ်တိုင်၊ သို့သော် on ဘာလဲ အဲဒါ ယူတယ်။ ဂရုစိုက်ရန် ဘို့ 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။ အဆိုပါ ဆုံးဖြတ်ချက် နှင့် ငါး a သွား၊ သင်ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်
 ပေးသည် a ပျက်ကျ သင်တန်း on အဆိုပါ ins နှင့် တနေရာ ၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။
 ကျွန်တော်တို့ ကိုလည်း ရှိ သင် ဘယ်လိုလဲ ရန် ယူ ဂရုစိုက်ပါ။ ၏ သင်ကိုယ်တိုင်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
 ဆန့်တန်းပါ။ ရယ် ပိန်တယ်။ ဤ တစ်ခု အားလုံး ရယ် ဘုံ ကျန်းမာရေး အန္တရာယ် တို့တွင်
 ပြုစုစောင့်ရှောက်သည့် အရာ မင်းမိဘတွေ အသက်ရှင် အတူ သင် သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး၊ ဖြစ်
 သေချာတယ်။ ရန် ဖတ်ပါ။ စာနန်း ၂၁။ “ဘဝအဆိုသတ် ကိစ္စများ နှင့် ဆေးဝါး” လာမည်။ ရန်
 အသုံးအနှုန်းများ အတူ သေခြင်း သည် a မှတ်တိုင် ငါတို့ လုပ်ရမယ်။ အားလုံး လက်လှမ်းမီ
 အတူ ကျွန်တော်တို့နှင့် မိတ်ဆွေ နှင့် မိတ်ဆွေကို။ ပေးမယ်။ လေ့လာပါ။ အတူလဲ 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 ငါတို့ ဒီအချစ်ဆောင်ပုဒ်ကို ရောက်နေတော့ မင်းရဲ့မိဘတွေကို မင်းတကယ်ချစ်တာလို့ ငါ ခန့်မှန်းရတော့မယ်။ ဂရုမစိုက်ရင် ဒီစာအုပ်ကို ဝယ်ဖို့ စိတ်မကူးမိဖို့ အခွင့်အလမ်းများပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ သက်သာချောင်ချိရေးအကြောင်း။ 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။ ဝင်္ဂဘာ—ပင် ထံမှ a အကွာအဝေး”) ဒါကြောင့် အဲဒါ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ အပြည့်အဝ သတိထားပါ။ ၎င်း သူတို့ရဲ့ လိုအပ်ချက်များ။ ဒါပေမယ့် ပင် အကယ်၍ သင် ဖြစ်ကြတယ်၊ ဘာသာပြန်ခြင်း။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ ထဲသို့ နေ့တိုင်း ဘဝ သည် နောက်တစ်ခု ဇာတ်လမ်း။ ဒါကြောင့် ခင်တယ်။ သင် လုံးဝ ကျူးလွန်သည်။ ရန် ဂရုစိုက်သည်။ ဘို့ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ မှာ အိမ်၊ လုပ်ပါ။ သင်၏ ကိုယ်ပိုင် အကဲဖြတ်ခြင်း ။

နေ့စဉ်နေထိုင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင် ဖေဖေမည်မျှလိုအပ်သည်ကို သင့်ကိုယ်သင်မေးခြင်းဖြင့် သင့်အကဲဖြတ်ချက်ကို စတင်ပါ။ အချိန်မည်မျှလိုအပ်ပြီး အောက်ပါလုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုစီအတွက် မည်သူက စောင့်ရှောက်ပေးမည်ကို ခန့်မှန်းရန် အောက်ပါဇယားကို အသုံးပြုပါ-

လုပ်ဆောင်ချက်	အချိန်ပမာဏ။
	ပြုစောင့်ရှောက်သူလား? အစားအစာခြင်း
(ကြိုတင်စားရပါမည်လား။	
pare အားလုံး အစားအစာများ?	
ဖြစ်ပါ တယ်။ သူ နိုင် သူ့ကိုယ်သူ	
ကျွေးဖို့လား? သူ	
အထူးစားနေသလား။)	
ရေချိုးခြင်း (သူသည် ရေချိုးရန်	
အကူအညီ လိုအပ်ပါသလား။	
မှတ်ဆိတ်ရိတ်ခြင်း၊	
ကူညီကြပါ အတူ နေ့စဉ် အလှပြင်ခြင်း?)	
အိမ်သာသုံးခြင်း။ (အလိုတော် သူ	
ရေချိုးခန်းဝင်ရန် အကူအညီ	
လိုအပ်ပါသလား။ သူ	
မထိန်းနိုင်ဘူးလား?)	
ဝတ်စားဆင်ယင်ခြင်း (မိမိဘာသာ	
ဝတ်ဆင်နိုင်ပါသလား။)	

ဆေးဝါးများ (အလိုတော် သူ
လိုပါတယ်။ သတိပေးရန်
သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကို စီမံခန့်ခွဲရန်
လိုအပ်ပါသလား။)

သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး (ဘယ်လိုလဲ
မကြာခဏ ဆရာဝန်ဆီ
သွားရမှာလား။
ကုထုံးဆရာများလား။ အစီအစဉ်
ဆွဲမှာလား။)

အိမ်တွင်းကုထုံးများ
(နေ့စဉ်ကုထုံးများ ရှိပါသလား။
သူသည်
မည်သည့်နေ့စဉ်ဆေးကုသမှု
လိုအပ်သနည်း။)

ငွေရေးကြေးရေး (အလိုတော်
သင် ဖြစ် သူ့ဘဏ္ဍာငွေအားလုံးကို
သိမ်းပိုက်ထားသလား။
ဘီလ် ပေးရမလား?)

ကြီးကြပ်မှု (သူ ဘေးကင်းစွာ
အထီးကျန်နေနိုင်သလား
ဒါမှမဟုတ် စိတ်ရှုပ်နေသလား၊
လမ်းလွဲတတ်သလား၊
လဲကျတတ်သလား၊ ညဘက်
မအိပ်ဘူးလား။)

ဒီလုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုစီမှာ ဘယ်လောက်အလုပ်လုပ်ရမယ်ဆိုတာကို လျှော့မတွက်ပါနဲ့။ မင်းအဖေရှိတယ်ဆိုရင် အဆိုပါ စောစော အဆင့်များ ၏ a ရောဂါ၊ အထူးသဖြင့် အယ်လ်ဇိုင်းမား၊ တွေးပါ။ မှတဆင့် ဘာလဲ သင်ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် လုပ်နေတယ်။ ရန် ဂရုစိုက်ပါ။ ဘို့ သူ့ကို ဆင်း အဆိုပါ လိုင်း။ ဂရုစိုက်တယ်။ ဘို့ သင်၏ မိဘ နိုင်သည် ဖြစ် အလွန်အမင်း ဆုလာဘ်။ ယူခြင်း။ ဂရုစိုက်ပါ။ ၏ အဖွား (ငါ့ ကလေးများ၏ အရမ်းကောင်းတယ်။ အဖွား) ဘို့ a တစ်နှစ် ဖြစ်ခဲ့သည်။ တစ်ခု အတွေ့အကြုံဟောင်း အပြည့် အတူ “ကိုဒက် အခိုက်အတန့်” နှင့် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း မြတ်နိုးသည်။ အမှတ်တရများ ဘို့ ငါ့ကို ငါမလုပ်ဘူး။ ကုန်သွယ်မှု အဲဒါ တစ်နှစ် ဘို့ ဘာမဆို ဒါပေမယ့် ဂရုစိုက်သည်။ ဘို့ သူမ ဖြစ်ခဲ့သည်။ မဟုတ်ဘူး မပါဘဲ အခက်အခဲများမှာ အဆိုပါ အဆုံး ၏ အဆိုပါ တစ်နှစ်၊ သူမ ခံစားခဲ့ရသည်။ နှစ်ခု လေဖြတ်ခြင်း။ နှင့် စူးရှသည်။ dementia။ ငါ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ရန် လေ့လာပါ။ ထားရန် သွား နှင့် နေရာ သူမ ၌ a ဆက်တင် အဲဒါ နိုင် ဆုံ သူမ တောင်းဆိုနေသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ ထက် ပိုကောင်းပါတယ်။ ငါ နိုင်။ ပေးမယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် သပိတ် a လက်ကျန် အကြား ဘာလဲ။ ကောင်းတယ် ဘို့ သင်၏ မိဘ ပြီးတော့ဘာလဲ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ နိုင် ရန် လုပ်ပါ။ အဲဒါ ကိုလည်း ဆိုလိုသည်။ သိခြင်း။ ဘာလဲ သည် ကောင်းတယ် ဘို့ 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 တာဝန်သုံးဆဆွဲနေကြတယ်- ပြုစုစောင့်ရှောက်သူလေးယောက်မှာ တစ်ယောက်ဟာ အိမ်မှာ ကလေးတွေရှိတယ်။ ဂုဏ်ပြုပါသည်။ ဘဝမှာ အမေ၊ ဇနီး၊ သမီး၊ ဝန်ထမ်းတွေ အများကြီးပါဝင်ရမယ်။ caregiv ကိုထည့်ခြင်း၊ ရောနှောမှုတွင် မှီခိုနေသော မိဘတစ်ဦး၏ အခန်းကဏ္ဍသည် သင်ရနိုင်သည့် ဟန်ချက်အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိမည်ဖြစ်သည်။ သင့်မိသားစုနှင့် အလုပ်ဖြင့် အောင်မြင်မည်။ ဒါကြောင့် အကြေးခွဲတွေ လုံးဝမကျွတ်ခင်မှာ မင်းနှစ်သက်တဲ့ အကြေးခွဲတွေကို 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၏ လူသား အရင်းအမြစ်များ (HR) ရုံး သို့မဟုတ် EAP မေး သင်၏ HR သို့မဟုတ် EAP ဝန်ထမ်း အကယ်၍ ဤစာချုပ်ချုပ်ဆိုထားသော အကူအညီကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင့်လုပ်ငန်းခွင်သည် ဝန်ဆောင်မှုကို အကျိုးမဝင်ပါက၊ အလုပ်သမားများအား ၎င်းတို့ပေးဆောင်သော အကူအညီအမျိုးအစားများကို အကြံဉာဏ်ရယူရန် အောက်ပါကုမ္ပဏီများ၏ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်များသို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ ဤအချက်အလက်ကို သင့်ကုမ္ပဏီနှင့် မျှဝေရန် သေချာပါစေ။

- **ကလေး နှင့် အသက်ကြီးပြီ။ ဂရုစိုက်ပါ။ ထိုးထွင်းဉာဏ်။ Inc.** ကမ်းလှမ်းချက်များ နှစ်ခု ကုန်အမှတ်တံဆိပ် ဒေတာဘေ့စ်များ ရန် ဝန်ထမ်းများအား ကူညီပေးခြင်း—CHILD BASE နှင့် ELDERBASE။ ဝန်ထမ်းများသည် ကုမ္ပဏီကို ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်းဖြင့် သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့် ဒေတာဘေ့စ်များကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ အတိုင်ပင်ခံများသည် တစ်ဦးချင်းအကူအညီကို နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည်- ဖုန်းဖြင့်၊ အီးမေးလ်ကို တုံ့ပြန်ခြင်းဖြင့်၊

တောင်းဆိုချက်ကို၊ 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.dcllifecare.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၏ မိခင်များသည် 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 ပြသသည့် အစီအစဉ်တစ်ခုကို တင်ပြပါ။ သင့်အလုပ် ရည်မှန်းချက်များ နှင့် သင်၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအသစ်ကို ပြည့်မီအောင်၊ mandis မလုပ်နဲ့ ထားပါတော့ လွတ်သွားတယ်။ အစည်းအဝေးများ၊

လာမည် ၌ နောက်ကျ၊ သို့မဟုတ် ကုမ္ပဏီအချိန်အတွင်း
ခရီးဝေးခေါ်ဆိုမှုများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ မင်းဘာကြောင့်
ပြုတ်ကျတာလဲ သူ့ဌေးကို နောက်ဆုံးမှာ မင်းပြောခိုင်းလို့
နောက်ကွယ်။

မရှိ ကိစ္စ ဘယ်လိုလဲ မြင့်မြတ်သော အဲဒါ သည် အဲဒါ သင် ယူ
ဂရုစိုက်ပါ။ မင်းရဲ့မိဘ၊ မင်းမှာ မင်းမှာ တာဝန်ရှိတယ်
အလုပ်သမားများ ၌ 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။ ဘို့ သင်၏ ဖေဖေ ပြီးတော့ ထိန်းသိမ်းပါ။ သင်၏
အလုပ်၌ နှင့် တခြား ကတိကဝတ်များ။ ရန် ဒီလိုလုပ်ပါ။
သင်ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် စာရင်းသွင်း ကူညီကြပါ
(ပေးဆောင်ခဲ့သည်။ နှင့် မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ)၊ ဖော်ထုတ်
လုပ်ငန်းတာဝန်များ နှင့် လှုပ်ရှားမှုများ အဲဒါ
တစ်စုံတစ်ယောက် တခြားလုပ်နိုင်တယ်။ လုပ်ပါ။ သို့မဟုတ်
အဲဒါ သင် နိုင်သည် ယူ a ချိုး ထံမှ၊ နှင့် မိသားစုဝင်များ
အလုပ်တွင် သင်၏အချိန်ကို လေးစားသည့်နေရာတွင်
နယ်နိမိတ်အချို့သတ်မှတ်ပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့် မင်းရဲ့ Wonder
ကို စွန့်ပစ်လိုက်ပါ။ မိန်းမ ငှူ။ မင်း မရဘူး လုပ်ပါ။ အဲဒါ
အားလုံး မဟုတ်သလို၊ လုပ်သင့်တယ်။ သင်!



ငွေ အနားသပ်

၁၉၉၃ ခုနှစ်တွင် ကွန်ဂရက်လွှတ်တော်မှ မိသားစုနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ခွင့်ပြုပဒေ (FMLA) ကို အတည်ပြုခဲ့သည်။ 50 သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုသော အလုပ်ရှင်များ ဝန်ထမ်းများ လုပ်ရမယ်။ ခွင့်ပြုပါ။ သူတို့ရဲ့ အလုပ်သမားများ မှာ အနည်းဆုံး ၁၂ ရက်သတ္တပတ် လစာ မရသော အပြင်းဖျားနေတဲ့ မိသားစုဝင်ကို ထားခဲ့ပါ။ ။ ဥပဒေတွင် မိသားစုဝင်ကို အလုပ်သမား၏ အိမ်ထောင်ဖက်၊ မိဘ၊ သို့မဟုတ် ကလေး။ အကယ်လို့ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ ဂရုစိုက်သည်။ ဘို့ သင်၏ အိမ်ထောင်ဖက်နှင့်ပတ်သက်။ ဆွေမျိုးတော်စပ်သူ သို့မဟုတ် အဘိုးအဘွား၊ အဆိုပါ ဥပဒေ မပါဘူး။ လျှောက်ထားပါ။ ရန် အရည်အချင်းပြည့်မီပါက သင်သည် ကုမ္ပဏီတွင် တစ်ပတ်လျှင် ပျမ်းမျှ 24 နာရီ သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ အလုပ်လုပ်ဖူးရပါမည်။ အနည်းဆုံး တစ်ခု တစ်နှစ်။ မင်းရဲ့ ကုမ္ပဏီ လုပ်ရမယ်။ ပေးပါ။ သင် အပြည့် ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးများ ကာလအတွင်း သင်၏ ထားခဲ့၊ သင်၏အလုပ်ဟောင်း သို့မဟုတ် တူညီသောတာဝန်၊ လစာ တူညီသော အခြားရာထူးကို သင်ရပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ နှင့် အကျိုးကျေးဇူးများ။ ဘို့ 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၊ အမေ့အိမ်တွင်နေရန် ဆုံးဖြတ်ချက်သည် သင်ဆုံးဖြတ်ပြီး သင့်မိသားစုအား ရိုးရိုးရှင်းရှင်းကြေညာသည့် အမိန့်တစ်ခုမဟုတ်သင့်ပါ။ သင့်အိမ်ထောင်ဖက်နှင့် ကလေးများသည် သင်နှင့်အတူနေထိုင်ပါက ပါဝင်သည့် ဤဆုံးဖြတ်ချက်။ တစ်မိသားစုလုံး အရမ်းစိတ်ချမ်းသာကြလိမ့်မယ် ထိခိုက်သည်။ အားဖြင့်



Gerri-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။ ဘေ့စ်ဘောဂိမ်းကို 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။ ဘို့ a မိဘ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ရှိသည်။ 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 သင်အံ့ဩလိမ့်မည်။ အခြားတစ်ဖက်တွင်၊ သင်သည် သင့်မိသားစုနှင့် အလုပ်ဝတ္တရားများအားလုံးနှင့်အတူ သင့်မိခင်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် သင်ဦးခေါင်းထက်တွင် ရှိနေသည်ကို သင်တွေ့နိုင်သည်။



Geriatric-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.

ယူ စတော့ ၏ သင်၏ အားနည်းချက်များနှင့် 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
 တုန်လှုပ်ချောက်ချားနေပါက- အင်ဆူလင်ထိုးခြင်း၊
 မထိန်းနိုင်ခြင်း၊ မထိန်းနိုင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ်
 အဝတ်အစားမဝခြင်း ပြောင်းလဲခြင်း ၊ ၎င်းသည်
 နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သင့်မိဘများ လိုအပ်သည် ၊
 သင်ဤသို့လုပ်ဆောင်နိုင်သည်ရှိမရှိ သင့်ကိုယ်သင်
 အမှန်တကယ်မေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဒါကို လက်တွေ့ကျကျ မလုပ်ဆောင်ဘူးဆိုရင်တော့ သင်ဟာ
 နာကျည်းမှု ဒါမှမဟုတ် ပိတ်မိနေတယ်လို့ ခံစားလာရနိုင်တဲ့
 အန္တရာယ်ရှိပါလိမ့်မယ်။ နေဖို့ကောင်းတဲ့နေရာမဟုတ်ဘူး။

အရွယ်အစား တက် မင်းရဲ့ အရင်းအမြစ်များ

ယခု သင့်အသက်တာကို အရွယ်အစားမြင့်ပြီး သင့်တွင်ရှိသော အရင်းအမြစ်များကို ဂရုတစိုက်
 အကဲဖြတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ရရှိနိုင် ရန် ယူ ဂရုစိုက်ပါ။ ၎င်း 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
 အရင်းအမြစ်များ ရန် လုပ်ပါ။ a

ပြုပြင်မွမ်းမံမှုအနည်းငယ်?

မိဘတစ်ဦးကိုလိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန်ပိုမိုအသုံးများသောပြန်လည်ဒီဇိုင်းဗျူဟာများထဲမှတစ်ခုမှာထမင်းစားခန်းကိုအိပ်ခန်းအဖြစ်ဖြစ်စေရန်ဖြစ်သည်။ အကျိုးကျေးဇူး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်- ထမင်းစားခန်း သည် များသောအားဖြင့် on အဆိုပါ ပထမ ကြမ်းပြင်၊ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ ကြမ်းပြင် အဖြစ် a ရေချိုးခန်း၊ နှင့် အဲဒါ ခွင့်ပြုသည်။ အထူးသဖြင့် သားဖြစ်သူ အိပ်ယာထဲ လဲနေလျှင် မိသားစုဘဝ၏ ကြွလာခြင်းနှင့် သွားခြင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို အသက်ကြီးသူက ခံစားရသည်။ သင်မည်သည့်အခန်းကိုရွေးချယ်ပါ။ ရေချိုးခန်းသည် သင့်အမေအနီး သို့မဟုတ် အနည်းဆုံးကြမ်းပြင်တွင် ရှိပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုမိဘများအတွက် အိမ်လိုခြံစေခြင်းဆိုင်ရာ 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။ စဉ်းစားကြည့် 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 အဖြေစဉ် 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 စောင့်ကြည့် အမေ့ စဉ်တွင် သင် ရယူ ထွက် ၏ အဆိုပါ အိမ် ဘို့ ခဏနား။ ရယူပါ။ လူတိုင်း ရန် လုပ်ပါ။ a စာရင်း ၏ သူတို့ရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှု နှင့် ဘာလဲ သူတို့ ပါ ကြိုက်တယ်။ ရန် လုပ်ပါ။ ကူညီဖို့။ 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။ ။ ။ “အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။” ။ ။ “အိမ် အခန်း ၁၂။ “နေထိုင်ခြင်း။ ။ ။ “အိမ် အသိုင်းအဝိုင်း- ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး။” အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် အိမ်ရှင်မလက်ထောက်များကို ခြေရာခံခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို သင့်အား ပေးထားပါသည်။ ဒါပေမယ့် အုပ်ထိန်းမှု စောင့်ရှောက်မှု အများစုနဲ့ ပတ်သက်လာတဲ့အခါ သင်ကိုယ်တိုင် တက်ဘ်ကို ကောက်ကိုင်ထားတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ 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 အထောက်အပံ့များ (လူကြီး အတိုချုံးများ ဘို့ မထိန်းနိုင်၊ ကြက်ဥ သေတ္တာ pads ဘို့ အဆိုပါ အိပ်ရာ၊ တစ်ရှူးများ၊ အစိုဓာတ်ခံ pads)

- > လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ
- > ငှားရမ်းထားသော အကူအညီကုန်ကျစရိတ် (သန့်ရှင်းရေးဝန်ဆောင်မှု၊ ဂရုစိုက်ကူညီရန်တစ်စုံတစ်ဦး၊ လူတစ်ဦးနှင့်အတူနေရန်)
- > ကုန်ကျစရိတ် ၏ လူကြီး နေ့ ဂရုစိုက်ပါ။
- > တွဲဖက်ပေးချေသည်။ ဘို့ 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 (လူမှုမှုလုံရေး၊ 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။

ကိုင်သည်။ 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၊
အရည်အချင်းပြည့်မီသော လူ
(သာသနာ့ ယဇ်ပုရောဟိတ်၊ ဝန်ကြီး၊ သို့မဟုတ် ရုဗ္ဗိ) ရန်
လွယ်ကူချောမွေ့အဆိုပါ အစည်းအဝေး။ လူတိုင်းက
အဲဒီအတွက် ပေးဆပ်ရမယ်ဆိုရင်တောင်၊ လူမှုဝန်ထမ်း၊
စရိတ်စကနဲ့ ထိုက်တန်ပါလိမ့်မယ်။

မိသားစုတွေဆုံပွဲ ဘာကြောင့်လုပ်တာလဲ။
သင်တစ်ဦးတည်းသောသားဖြစ်ပြီး သင့်မိဘတွင်
ဆွေမျိုးများမရှိလျှင် သင့်မိဘနှင့် သင့်ညီအစ်မများကို
သင့်ကိုယ်သင် ပေးဆောင်ရန်၊

မိသားစုတစ်စုလုံးသည် သင့်မိဘကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရာတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်ကြသည်။ ဒါဟာ
အလွန်အကျိုးရှိတဲ့ အတွေ့အကြုံတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘို့ လူတိုင်း; ၎င်း 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 ၎င်း ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။
ဒါကြောင့် အဲဒါ အခြားမိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ ရယူ a လက်တွေ့ သဘော ၎င်း ဘာလဲ
သည် ပါဝင်ပါတယ်။ သုံးပါ။ အဆိုပါ လုပ်ဆောင်ချက်/ပမာဏ ၎င်း
အချိန်/ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ ဇယား မှာ အဆိုပါ အစ ၎င်း ဒီ အခန်း။

3. ကော်လံတစ်ခုတွင် သင့်မိဘ၏ရင်းမြစ်များနှင့် လစဉ်ဝင်ငွေကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားသော ဘတ်ဂျက်တစ်ခုနှင့် အခြားကော်လံတစ်ခုရှိ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ကုန်ကျစရိတ်များကို တင်ပြပါ။ ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော အကြွေးများကို ဖော်ထုတ်ပါ။
4. ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။ သင်၏ မွေးချင်းများ ရန် အဆိုပါ အစည်းအဝေး။ အကယ်လို့ ဥပဒေအရ ဖြစ်ကြပါသည်။ နီးစပ် 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 လုပ်ရမယ်။ ဖြစ် ပြန်လည်ကြည့်ရှုသည်။ အကယ်လို့ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ သည် အရည်အချင်း၊ သူ သို့မဟုတ် သူမ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ပါဝင်ပါတယ်။ မင်း လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ လိုချင်တယ်။ ရန် ပါဝင်တယ်။ a နောက်ထပ် ဝေးသည်။ ဆွေမျိုး ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည်။ ကျွမ်းကျင်မှု ၌ a သေချာပါတယ်။ ရှေ့နေ သို့မဟုတ် သူ့နာပြုလုပ်သော ဝမ်းကွဲဝမ်းကွဲတစ်ဦးကဲ့သို့ ဧရိယာ။
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 မြေပြင် စည်းကမ်း။ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ခံစား a နည်းနည်းထူးဆန်းတယ်။ ဘို့ 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။ အမေ့အတွက် အကောင်းဆုံးအရာတွေကို လှည့်ပတ်ကြည့်။
- > အခြားသူပြောသည့်အချက်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မသိပါက ထိုသူကို ဆိုလိုသည်မဟုတ်ဟု ယူဆရမည့်အစား ၎င်းကို ရှင်းလင်းပေးရန် တောင်းဆိုပါ။
- > တစ်ဖက်လူပြောသောစကားကို သင်နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း သေချာလိုပါက ဤချဉ်းကပ်နည်းကို စမ်းကြည့်ပါ- "ဒါက မင်းပြောတာကို ငါကြားတယ်.... အဲဒါမှန်လား?"



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။ ဘို့

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

ချမှတ်ခြင်း 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၏
လက်ငင်း မိသားစု ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပါလိမ့်မယ်။ စာသားအတိုင်းဖြစ်ပါစေ။ နေထိုင်ခြင်း။
အတူ ဒီ ဆုံးဖြတ်ချက်။ လူငယ် ကလေးတွေ ထိုက်တန်ပါတယ်။ ရန် နားလည်သည် ဘာလဲ။
ဆက်နေတယ်။ အတူ အဖွား နေထိုင်ခြင်း။ အတူ သူတို့ကို၊ အဆိုပါ လူငယ်များ ပါလိမ့်မယ်။
မကြာမီ လေ့လာပါ။ အဲဒါ အဆိုပါ ကမ္ဘာ့လောကတစ်ခုလုံး မပါဘူး။ လှည့်ပတ် ပတ်ပတ်လည်
သူတို့ကို။ ပေးမယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် ဖြစ် ထိလွယ်ရှလွယ် ရန် သူတို့ရဲ့
ပြောင်းလဲနေသောလိုအပ်ချက်များ နှင့် သူတို့ရဲ့ ခံစားချက်များ ၏ အပြစ် ဘယ်တော့လဲ သူတို့
တိတ်တဆိတ် ဆန္ဒ အဲဒါ အဖွား ပါ ရဲ့ သွားပါ သို့မဟုတ် ပင် သေ လုပ်ပါ။ သင်၏ ကလေးတွေ
ခံစား 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။ ဘို့ ရိုတ်စ်ယောက်ယော က် - ဟိ

အခြေခံအချက်များ

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

မင်းနဲ့ အတူနေဖို့ အမေ ဒါမှမဟုတ် အဖေကို အိမ်ပြန်ခေါ်ဖို့ မင်း ဆုံးဖြတ်ချက် ချပြီးပြီ။ သို့မဟုတ် သင်သည် ၎င်းကို စမတ်ကျကျ ကစားနေပြီး ဤအခန်းကို သင်ဖတ်မည်ဟု တွက်ဆထားသောကြောင့် သင်ဘာအတွက်ဖြစ်ကြောင်း သင်သိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကောင်းသောအရွှေ့။ အဖွားကို အိမ်ပြန်ခေါ်လာဖိခို 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 ကလေးအသစ်လေးကို ဘယ်လိုပြုစုရမလဲ။ ငါက ငါ့ခေါင်းပေါ်ရောက်နေတာလား။ ငါတို့အချင်းချင်း ပေါင်းမှာလား။

သက်ကြီးရွယ်အိုအကဲဖြတ်မှုအပြီးတွင် သူမ၏စိတ်ရောဂါသည် ချို့ယွင်းချက်ကြောင့်ဖြစ်ခြင်းဖြစ်သည်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိရသည်။ ကျွေးမွေးသည်။ နှင့် သူမ မထိန်းနိုင် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် မဟုတ်ဘူး ဖြစ်ခြင်း။ နိုင် ရန် ညှိနှိုင်းသည် ခြေလှမ်းတွေဘာကြောင့်လဲ။ ၏ a အတွင်းတိမ်။ ဒါကြောင့် ပြီးနောက် a လ ၏ ကောင်းတယ် အစားအသောက်၊ အတွင်းတိမ် ခွဲစိတ်မှု၊ နှင့် အများကြီး ၏ အာရုံစူးစိုက်မှု၊ အဖွား ဖြစ်လာတယ်။ a အသစ် လူ။ ဂရုစိုက်တယ်။ ဘို့ 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။ ဌ ဒီ အခန်း ငါလိုက်မယ်။ မျှဝေပါ။ အချို့ ၏ စောင့်ရှောက်မှု အခြေခံများ အဲဒါ ငါ သင်ယူခဲ့သည်။ တစ်လျှောက် အဆိုပါ နည်းလမ်း နှင့် အချို့ အဲဒါ 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 ဘို့ a သေးငယ်သော ရှစ်ပေါင် မျက်နှာသစ် ရန် အဆိုပါ မိသားစု အိမ်သား။ ပင် သို့သော်လည်း အဲဒီမှာ a နည်းနည်း ၏ ကွာခြားချက် ဌ အလေးချိန်၊ အဲဒီမှာ လုပ်သင့်တယ်။ ကိုလည်း ဖြစ် a ပျာယာခတ် ၏ လှုပ်ရှားမှု ရယူခြင်း။ အဆိုပါ အိမ် အဆင်သင့် ဘို့ 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 ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ရှိသည် 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။

အကောင်းဆုံးဗီဒီယိုစီးရီးတစ်ခုဖြစ်သည့် *အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သောမိဘများ- မိသားစုရှင်သန်ရေးလမ်းညွှန်* သည်သင့်အား မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ပြောပြထားသည်။

သင်၏အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သောမိဘကိုစောင့်ရှောက်ရန်။ သက်ကြီးရွယ်အိုဆိုင်ရာ အမျိုးသားကောင်စီက ထောက်ခံထားသည်။ ကုန်ကျငွေ သည် \$99 (ဖြစ်ကောင်း a ပြည်တွင်း ဆေးရုံ ပါ့ 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။ အခန်း 7၊ “ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝင်ပါကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း—
အဝေးမှပင်” စုဆောင်းရမည့်အရာနှင့် ၎င်းကိုမည်ကဲ့သို့ စုစည်းရမည်ကို စစ်ဆေးသည့်စာရင်းကို
သင့်အား ပေးပါသည်။ သင့်အမေက ဆေးအများအပြားသောက်ပါက အခန်း 8၊ “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 ပြဿနာတစ်ခုတစ်ရာ
ကြုံတွေ့ရပါက ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်သော နံပါတ်တစ်ခုတောင်းပါ။

မတော်တဆမှု- သက်သေပြခြင်း။ အဆိုပါ အိမ်

အဖွားနဲ့ သားလေး Matthew ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးတဲ့အခါ စိတ်ကြွရောဂါခံစားရတယ်။
အိမ်ရဲ့တစ်ဖက်စွန်းမှာ သူ့ကို ဒုက္ခ မဖြစ်အောင် အတားအဆီးတွေ ဖန်တီးနေပြီး
နောက်တစ်ဖက်မှာတော့ အဖွားကို ဒုက္ခ မဖြစ်အောင် အတားအဆီးတွေကို ဖယ်ရှားနေပါတယ်။
မျှော်လင့်ချက်အပြည့်၊ သင် နိုင်သည် ဖြစ် စိတ်တစ်ခုတည်း အကြောင်း ဒီ အခန်း ၁၁၊ “ကျန် မှာ
အိမ်- အလုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ” ၊ သင့်မိဘတစ်ဦးတည်းနေထိုင်ရန်
ဘေးကင်းလုံခြုံသောပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဖန်တီးရန် သင့်အား အကြံဉာဏ်အမျိုးမျိုးပေးသည်။
သင့်အိမ်အတွက် တူညီသောအကြံဉာဏ်များကို အသုံးပြုပါ။ ဤတွင် နောက်ထပ်
အကြံပြုချက်အချို့ရှိပါသည်။

- > ထည့်သွင်းပါ။ အသံချဲ့စက်များ နှင့် မီးများ ရန် သတိပေးချက် သက်ကြီးရွယ်အိုများ အဲဒါ အဆိုပါ တယ်လီဖုန်း သည် မြည်သည်။ ဒါမှမဟုတ် တစ်ယောက်ယောက်က တံခါးခေါက်သံ မြည်နေတယ်။
- > ဝယ်ယူပါ။ အိပ်စက်သူများ သို့မဟုတ် ထိုင်ခုံ နားလည်မှုတွေ၊ အဲဒါ လုပ်ပါ။ ရယူခြင်း။ ဌာနနှင့် ထွက် ဧါ 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 ရှင်းလင်းသော၊ အထူးသဖြင့် အဆိုပါ လမ်းကြောင်း ရန် အဆိုပါ ရေချိုးခန်း ။
- > ရေချိုးခန်းနှင့် စင်္ကြံများတွင် ကဲ့သို့သော ညအချိန်တွင် အလိုအလျောက် မီးဖွင့်ပေးသည့် လှုပ်ရှားမှု detector များကို တပ်ဆင်ထားပါက အမှောင်ထဲတွင် မီးခလုတ်ကို ရှာတွေ့ရန် မေမေက ရှုပ်ပွဲနေစရာ မလိုပါ။ ညမီး တစ်ခုတည်းက လုံလောက်တဲ့ အလင်းရောင် 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၊ သူ့အဖေရဲ့ကုလားထိုင်ကို ဘုန်းကြီးနဲ့တွဲပြီး တွေးကြည့်တယ်။ Frasier ၏ဈေးကြီးသောပရိဘောဂများကြားတွင်ပြန်တိပ်။

မင်းရဲ့ မိဘရဲ့ အိပ်ခန်း

သင့်မိဘ၏ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်များတိုးလာသည်နှင့်အမျှ အိပ်ခန်း ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်လာသည် အဆိုပါ ဗဟို ၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ စကြဝဠာ 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။ ဘို့ အဆိုပါ နေ့နှင့် မပါဘူး။ အိပ်ရာအဝတ်၌နေကြလော့။ ကျွန်တော်၏သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်သည် အလုပ်သွားရန်အတွက် နေ့တိုင်း ဝတ်စုံဝတ်ထားသော ဆေးဆရာတစ်ဦးဖြစ်သည်။ အငြိမ်းစားယူသည့်တိုင် ဝတ်စုံကို ဝတ်ထားသည်။ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါဖြင့် ဆင်းလာသောအခါတွင်၊ သူ့ဇနီးသည်က သူ့ကို လေးစားမှုနှင့် ရည်ရွယ်ချက်ရှိစေရန် နေ့စဉ် သူ့ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ရန် ကူညီပေးခဲ့သည်။

ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့ အိပ်ခန်း အလှဆင်ခြင်း။ အကြံပေးချက်များ ရန် လုပ်ပါ။ ဘဝ ပိုလွယ်လိုက်တာ ဘို့ သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် အဖေ-

- သင့်အဖေအတွက် အိပ်ရာဝင်ထွက်ရခက်ရင် ဆေးရုံတင်ကို ယူပါ။ Medicare သည် များသောအားဖြင့် ဤကုန်ကျစရိတ်ကို အကျုံးဝင်သော်လည်း အချိန်မီစစ်ဆေးရန် သေချာပါစေ။ မင်းအဖေကို အိပ်ယာထဲမှာ လှုံ့နေတယ်ဆိုရင် မင်းကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့က ပိုလွယ်လိမ့်မယ်။
- ပြတင်းပေါက်ပါတဲ့ အခန်းကို သုံးနိုင်ရင် အရမ်းကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မင်းရဲ့ ပထမဦးစားပေးက ရေချိုးခန်းနဲ့နီးတဲ့ အခန်းကို တပ်ဆင်ပါ။ ယင်းကို မပြီးမြောက်နိုင်ပါက သင်သည် ခရီးဆောင် ကွန်မင်္ဂျစ်တစ်ခု ရရှိရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ ဒါကိုလည်း Medicare က ပေးလေ့ရှိပါတယ်။
- မင်း နိုင်သည် ကိုလည်း ငှား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပစ္စည်းကိရိယာ အဲဒီလို အဖြစ် a စားပွဲ အဲဒါ လွှဲသည်။ ဖြတ်ပြီး အိပ်ရာ ဘို့ 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 နောက်ခံပုံများ နှင့် ပုံ။ အကယ်လို့ ဖြစ်ဖြစ်၊ ထင်ရသည်။ ရန် ပိုဆိုးသည်။ သို့မဟုတ် ဇေဝေဝေ သူ့ကို (သူ ကြိုးစားတယ်။ ရန် ကောက် အဆိုပါ ပန်းပွင့် off

ပန်းပွင့်သည်။ နောက်ခံပုံများ 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 လုပ်ရမယ်။ 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 အထောက်အပံ့များ ထွက် ဧါ 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 ၎င်း အရမ်း လွယ်ပါတယ်။ ရယူသည် စိတ်ရှုပ်သွားသည်။ ဘယ်တော့လဲ သင် ဖြုန်း ဒါကြောင့် အများကြီး အချိန် ၌ တစ်ခု အခန်း။ အကယ်လို့ ဖေဖေ ရှိသည်။

demen-tial ၎်း ကိုလည်း အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ ရန် ရှိသည် a မှတ် အမှတ်အသား ဘုတ်အဖွဲ့ ဘယ်မှာလဲ။ သင် နိုင်သည် ရေးပါ။ ဆင်းသောအရာ ကြိုက်တယ်။ ဘာလဲ ဖေဖေ ရှိသည်။ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဘို့ နေ့လယ်စာ၊ သို့မဟုတ် ဘာလဲ အချိန် သင် လာမည် ကျော။

ဘာပဲလုပ်လုပ် အခန်းကို သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ အိပ်ယာတွေနဲ့ ထားပါ။ ကောင်းမွန်တဲ့ Clean Sheet တွေကြားထဲမှာ တွားသွားရတာ ဘယ်လောက်ကောင်းလဲဆိုတာ အားလုံးသိပါတယ်။ ဒါဟာ ဘယ်တော့မှ မပျောက်ကွယ်သွားနိုင်တဲ့ ခံစားချက်တစ်ခုပါပဲ။

အာဟာရ-ဘာလဲ ရန် စားသည်?

အကယ်၍ သင်သည် ဆေးရုံတက်ဖူးပါက ထမင်းစားချိန်သည် မည်မျှအရေးကြီးသည်ကို သင်သိသည် (မဟုတ်ပါက သင်သည် Jell-O သို့ တန်းဆင်းသွားသည်)။ တခြားလုပ်စရာလေးတွေမရှိရင် မနက်စာ၊ နေ့လယ်စာနဲ့ ညစာတွေကို အများစုအာရုံစိုက်လာကြတယ်။ ထို့ကြောင့် ထမင်းစားချိန်သည် သင့်အမေအတွက် အရေးပါလာပါက မအံ့ဩပါနှင့်။ မနက်တိုင်း အဖွားနဲ့ ကျွန်တော် လက်ဖက်ရည်နဲ့ မုန့်လုပ်တယ်။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ထုံးတမ်းစဉ်လာတစ်ခုနှင့် နေ့တစ်နေ့ကို စတင်ရန် ကောင်းမွန်သောနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ငါနောက်ကျရင်၊ "ဒီမှာ မုန့်တွေ အရမ်းရှားတယ်" လို့ စပြောလိမ့်မယ်။ အဲဒါက ကျွန်တော့်ရဲ့ လမ်းညွှန်ချက်ပါပဲ။

ယနေ့ခေတ်၏ ရှုပ်ထွေးသောအချိန်ဇယားများနှင့် အမြန်စားအစားအစာနေထိုင်မှုပုံစံများဖြင့်၊ ပုံမှန်စားရန် အချိန်မရှိနိုင်ပါ။ ထိုင်ပါ အစားအစာများ အဲဒါ သင်၏ မိဘများ ရှိခဲ့ပါတယ်။ စဉ်တွင် 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။

အစားအသောက်ရဲ့ အချိန်နဲ့ 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 သူတို့ရဲ့ အဘိုးအဘွားတွေက ရေငတ်တဲ့သဘော ပျောက်နေတယ်။ အသက်ကြီးသောဆေးများသည် ၎င်းတို့သောက်သောဆေးများသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ရေဓာတ်ကိုပိုမိုလျော့နည်းစေသောကြောင့် ကျောက်ကပ်ဆိုင်ရာပြဿနာများ၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် အခြားနောက်ဆက်တွဲပြဿနာများရှိနေပါသည်။ မင်းအဖေလည်း နှိမ့်ချနေနိုင်တယ်။ ရေချိုးခန်းထဲသွားရတာ ခက်ခဲတဲ့အတွက် သူ့အမေက ရေမထိန်းနိုင်တော့မှာစိုးလို့ ရေဖြတ်လိုက်ရပါတယ်။ သင့်မိဘ၏အခြေခံအချက်ကို ရှာဖွေပါ။ ရေဓာတ်ချို့တဲ့ပြီး ပြုပြင်ပါ။

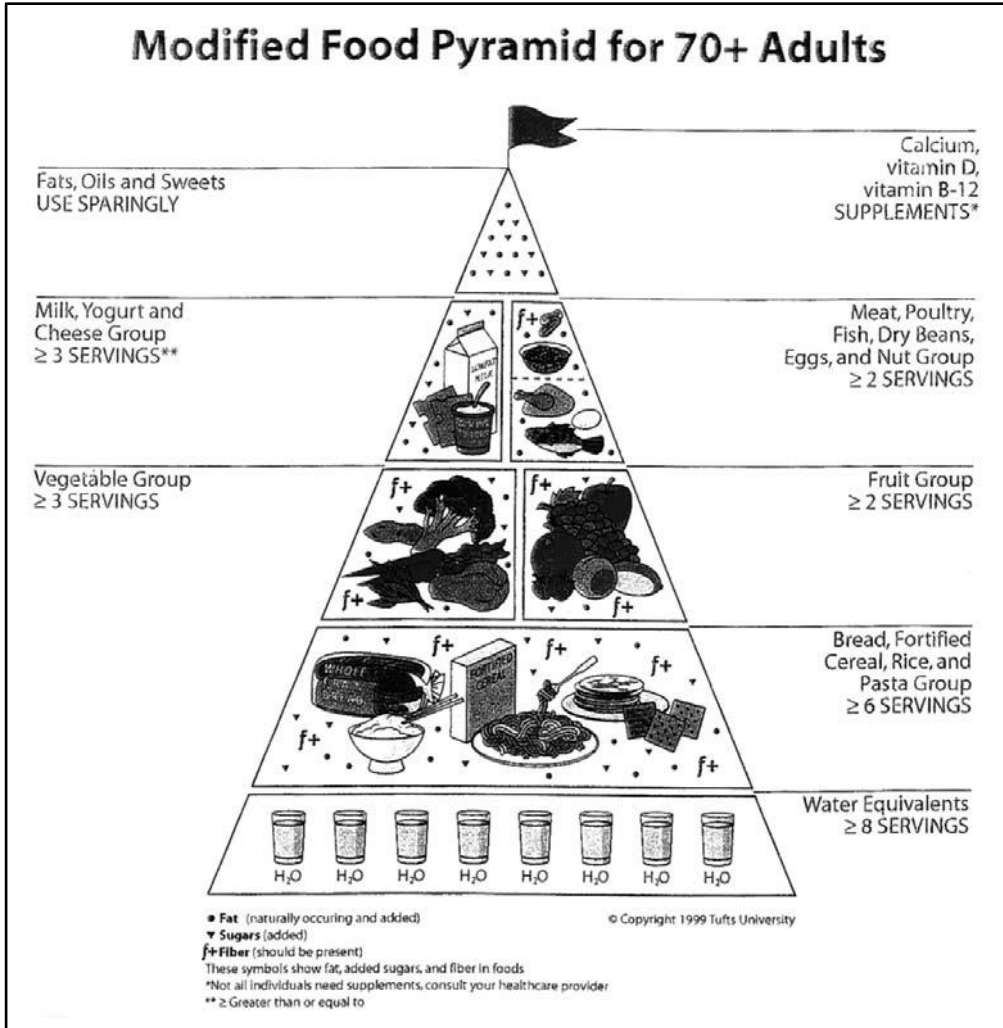
လတ်ဆတ်သောဖန်ခွက်ကို အမြဲသုံးဆောင်ပါ သို့မဟုတ်
ငယ်ရွယ်သောရုပ်ရည်ဖြင့် အဖေ့ကို အားကစားလုပ်ခိုင်းပါ။
သူ့ကိုယ်ပိုင်ရေပုလင်း။

ပေးမယ်။ ကိုလည်း အသိပေးစာ on အဆိုပါ 70-အပေါင်း
ပိရမစ် နည်းနည်း f-pluss နေရာတိုင်း။ ၎င်းတို့သည်
ဖိုက်ဘာအတွက် ရုပ်တည်ပြီး သင့်မိဘက ၎င်းကို
များစွာလိုအပ်ပါသည်။ အမျှင်ဓာတ်သည်
အစာခြေလမ်းကြောင်းအတွက် ကောင်းမွန်သော
အရာများဖြစ်သည်။ သင့်မိဘ ဗီတာမင်ဖြည့်စွက်စာများ
ပေးခြင်းဖြင့် ပိရမစ်ထိပ်တွင် အလံကို အလေးပြုရန် မမေ့ပါနှင့်။

ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ a အနည်းငယ် t ခြား အာဟာရ အကြံပေးချက်များ အကယ်၍ သင်ပြီးပြီ။
ယခု ဖြစ်လာသည် 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 အစားအသောက်ပညာရှင် ရန်
ကူညီကြပါ သင် ဒီဇိုင်း a မိနူး။
- မင်းအဖေက အစာစားချင်စိတ် ပျောက်သွားရင် သေးငယ်ပြီး ခဏခဏ ကျွေးကြည့်ပါ။
ဒါမှမဟုတ် သူ့အစာစားချင်စိတ် အထွတ်အထိပ်ရောက်တဲ့အခါ သူ့အတွက် ပိုကြီးတဲ့
အစားအစာကို ကျွေးပါ။
- မင်းအဖေက ကောင်းကောင်းမမြင်နိုင်ရင် 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။ ရန် ရှိသည် အစားအစာများ ယူဆောင်လာသည်။ ဤ မလုပ်နဲ့ မေ့ရန် ခေါ်ဆိုပါ။ သင်၏ ပြည်တွင်း ဧရိယာ အေဂျင်စီ သင့်အနီးဆုံး Meals on Wheels ပရိုဂရမ်ကို မည်သို့ဆက်သွယ်ရမည်ကို သိရှိရန် အိုမင်းရင့်ရော်မှုအပေါ်။



ဟိ 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 ဝတ် ဆိုင်များ 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 ဝတ် ဆိုင်များ on အာဟာရ။ မင်း နိုင်သည် hy- perlink ရန် အဲဒါတွေ သူတို့ သုံးသပ်ချက်

> **Mayo ဆေးခန်း ကျန်းမာရေး အိုင်အေစ် (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 ဘို့ a "ပြုပြင်မှု" on ဘယ်လိုလဲ ရန် လုပ်ပါ။ အဲဒါ နည်းသော အဆီ ကျခြင်း။ နှင့် နောက်ထပ် ကျန်းမာသည်။ နှိပ်ပါ။ on အဆိုပါ အာဟာရ စင်တာ on အဆိုပါ အိမ် စာမျက်နှာ။

ရေချိုး ပျူဟာများ

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 AI “အရင်းအမြစ်များ” ကိုကြည့်ပါ) နန်စီ။

၄။ တင်းပုတ် နှင့် ပီ v. ယုန် အကြံပြုသည်။ အဲဒါ သင် မလုပ်နဲ့ ရယူ ထဲသို့ တစ်ခု ဆင်ခြေ ကျော်လွန် a ရေချိုး။ အစား သင် အကြောင်းကြား သင်၏ ဖေဖေ ၏ အဆိုပါ အခြေခံ ခြေလှမ်းများ နှင့် စောင့်ရှောက် သူ့ကို ရွှေ့လှား 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။ ဤ အကြား၊ စောင့်ရှောက် အာရုံစိုက် on အဆိုပါ နောက်တစ်ခု ခြေလှမ်းများ။

အသက်ကြီးသော အရေပြားသည် အလွန်နုနယ်သောကြောင့် ရေချိုးရေသည် နွေးသည်။ ဘယ်သောအခါမှ မပူသင့်ပါ။ အလွန်အဆီများသော သို့မဟုတ် glycerin အခြေခံထားသော အလွန်နူးညံ့သောဆပ်ပြာများကို အသုံးပြုပါ။ အထူးသဖြင့် အရေပြားခေါက်များ၊ ရင်သားအောက်၊ ခြေချောင်းများနှင့် လိင်အင်္ဂါကြားရှိ နေရာအားလုံးကို ခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ။ ပြောင်းဖူးကစီဓာတ် 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။



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).

Caregiving နှင့် Dementia

ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် မဖြတ်သန်းပါက အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါရှိခြင်း မည်ကဲ့သို့ဖြစ်နေသည်ကို မည်သူမျှ သိမည်မဟုတ်ပါ။ *Star Trek* ၏ Mr. Spock သည် သူ၏ Vulcan စိတ်ကို နှိမ်ချမှုတစ်ခု ပြုလုပ်ခဲ့ပါက၊ တစ်ချိန်လုံး ပျောက်ဆုံးသွားသလို ခံစားရကြောင်း ၎င်းက ကျွန်ုပ်တို့အား ပြောပြ ပေ မည်။ 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။

ထံမှ ငါ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အတွေ့အကြုံနှင့် ဘာလဲ တခြား ကျွမ်းကျင်သူများ ၌ အဆိုပါ

လယ်ကွင်း ပြော၊ ဒီမှာ ဘာလဲ dementia ရှိသူတစ်ဦးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ သင်ယူခဲ့ပြီးဖြစ်သည် (အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် အခန်း 6၊ “အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါနှင့် 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 အံ့ဆွဲတွေ၊ တံခါးတွေ၊ ဗီရိုတွေကို ဖေဖေက သူတို့မှာ ဘာတွေပါလဲဆိုတာ သိလာလိမ့်မယ်။
- ဘဝကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်းထားပါ။ မင်းအမေက မထိန်းနိုင်ဘူး။ input အများကြီး။ အဲဒါက သူမကို စိတ်ပျက်စေလိမ့်မယ်။ မေ တုံ့ပြန်သည်။ ဤတစ်ခု ပေါက်ကွဲ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ စိတ်မကောင်းဖြစ်သည် သူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူတိုင်း၊ အလျင်စလိုမလုပ်ပါနှင့် ရန် လုပ်ပါ။ အဲဒါ လိုအပ်သည် အများအပြား ခြေလှမ်းများ တစ်ချိန်တည်းမှာ။ အလုပ်များကို တစ်ကြိမ်လျှင် ခြေတစ်လှမ်းခွဲပါ။
ဥပမာ- “ကျွန်မတို့ ဆရာဝန်ကို တစ်နာရီအတွင်း သွားပြမယ်” လို့ ကြေညာဖို့ မလိုပါဘူး၊ ဒါပေမယ့် “မေမေ၊ မင်းရဲ့အင်္ကျီကို ဝတ်ရအောင်” “အိမ်တံခါးကို ကူညီပေးပါရစေ” “မေမေ၊ အခုငါတို့ လှေကားထစ်တွေ ဆင်းလိုက်၊” “ဒီမှာ၊ ငါတို့ ရောက်နေပြီ။”



Geriatric 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 ကြိုက်ခဲ့ ရန် အလည်အပတ် ဒါကို သူမကို တင်ပြရင် ဆရာဝန်က ခြိမ်းခြောက်တယ်လို့ သူမ မမြင်ပါဘူး။ မင်းမိဘလုပ်ရတာ ဝါသနာပါတာကို စဉ်းစားပါ။ ထိုအခြေအနေတွင် အရာများကို ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပါ။

- > ယူ အဆိုပါ အချိန် ရန် စောင့်ကြည့်ပါ။ သင်၏ မိဘရဲ့ အသစ် 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

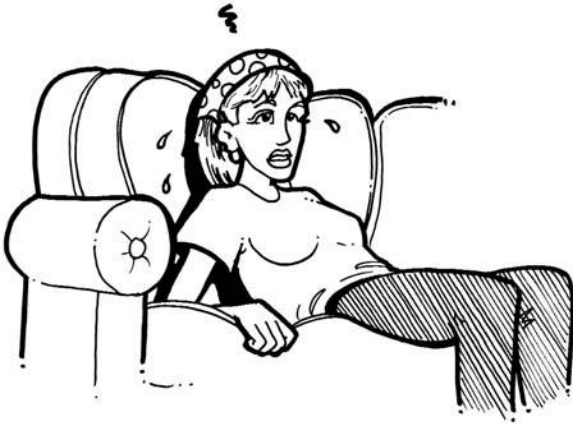
ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ခေါ်ဆိုပါ။ ၁-
၈၀၀-၄၃၂-၅၃၇၈။

- > ကတ်ပေါ် ရှိ 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 စားသုံးမှု 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 ၌ 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 (ကိုးဆယ့်ခြောက်နှစ်) 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 မင်းအသက်ရှုမဝရင် မင်းကလေးကို ကူညီနိုင်တဲ့ အနေအထားမှာ ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ ထိုနည်းတူ၊ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သောမိဘကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် စွမ်းအင်မရှာမီ သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်ပြီး ဤအခန်း၏အကြောင်းအရာဖြစ်သည်။

ဘာလဲ မင်း မေ ခံစား 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 သင့်မိဘဘာမက 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 အဘယ်ကြောင့် 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 ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးဆက်များ ရှိသည်။ များများသင်ပါ။ နားလည်သည် အဆိုပါ သဘာဝ ဧာ 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။ မင်းတို့ပြန်တယ်။ မင်းရဲ့စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို သူက
ကောက်ကိုင်တယ်။ နှင့် အရာများ မြန်မြန် ခရုပတ် ထွက် ဧါ
ထိန်းချုပ်မှု။ မင်း အကူအညီလိုတယ် ဌ 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။ ဘို့ အိုမင်းခြင်း။ မိဘများ- “မလုပ်နဲ့ ဒီလိုလုပ်ပါ။ တစ်ယောက်တည်း။” ပေးမယ်။
ဖြစ် အံ့ဩ မှာ ဘယ်လိုလဲ မြန်မြန် သင် နိုင်သည် ဖြစ်လာသည် အထီးကျန် ထံမှ မိသားစုနှင့်
သူငယ်ချင်း။ ပေးမယ်။ စတင်ပါ။ ရန် ခံစား အဲဒါ င်း ပိုလွယ်လိုက်တာ ရန် ရုံ လုပ်ပါ။ အရာများ
သင်ကိုယ်တိုင်။ သို့မဟုတ် သင်၏ ပါရီ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်လာသည် ဒါကြောင့် မှီခို အပေါ်သို့ သင်၊
အဲဒါ သူ သို့မဟုတ် သူမ ဘယ်တော့မှ လိုလား သင် ရန် ထားခဲ့ပါ။

အဖွား ခေါ်တယ်။ ငါ့ကို သူမ “မန်နေဂျာ။” သူမက အဲလို 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
သူ့နာပြုဆရာမကို ခေါ်လာခဲ့တယ်။ အကြိမ်အနည်းငယ်လုပ်ခဲ့တယ်။
ကလေးအသက်ကြီးလာသောအခါ အပြင်ထွက်၍ စောင့်ရှောက်သူနှစ်ဦးကို
ခေါ်ဆောင်လာရသည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူ အတော်များများက အပြင်ထွက်ဖို့
ကြိုးစားတာကို စွန့်လွှတ်ပြီး “အသက်ရှင်မယ်” လို့ ပြောကြလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် မီ သင် ရှာပါ။ သင်ကိုယ်တိုင်ဖ ဖမ်းမိ တက် ဌ် a ရက်စက်တယ်။ သံသရာ၊ ရှာဖွေ ဘို့
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
ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပေး အစိုင်းအခဲ၊ နည်းပညာပိုင်း သတင်းအချက်အလက် အကြောင်း အဆိုပါ
ရောဂါ နှင့်ခြေလှမ်းများ သင်နိုင်သည် ယူ ရန် ဆက်ဆံပါ။ အဆိုပါ အခြေအနေ အကယ်လို့
သင်၏ မိဘ ခံစားနေရသည်။ ထံမှ dementia ငါ အကြံပြုလိုမရပါဘူး။ အလွန် လုံလောက်သော
အဲဒါ သင် ပူးပေါင်းပါ။ တစ်ခု အယ်လ်ဇိုင်းမား ထောက်ခံမှု အဖွဲ့။ အကယ်လို့ ပါဝင်ခြင်း။
အုပ်စုတစ်ခု မဟုတ်ဘူး ဘို့ သင် (မှာ အနည်းဆုံး ပေးပါ။ အဲဒါ a ကြိုးစားပါ) ယူ အားသာချက် ၏
အဆိုပါ အင်တာနက် နှင့် လုပ်ပါ။ သင်၏သူတေသန on သင်၏ မိဘရဲ့ ရောဂါ နှင့် ပူးပေါင်းပါ။ a
စကားစမြည် အခန်း သို့မဟုတ် ဆွေးနွေးခြင်း။ ဘုတ်အဖွဲ့ ၏ အခြား ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ။
ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့အကြံပေးချက်များ on ရှာဖွေခြင်း။ a ထောက်ခံမှု အဖွဲ့-

➤ ဒေသခံဆေးရုံအများစုသည်
ရပ်ရွာပညာရေးအစီအစဉ်များနှင့်



Sage Source

လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးသည့်အဖွဲ့များကို
ပံ့ပိုးပေးသည်။ ၎င်းတို့၏ ကမ်းလှမ်းမှုများနှင့်
အချိန်ဇယားကို သိရှိရန် ဆေးရုံ၏
ပြည်သူ့ရေးရာရုံးကို ခေါ်ဆိုပါ။

- Yellow Pages ရှိ အသင်းအဖွဲ့များအောက်တွင်
ဖော်ပြထားသော အဖွဲ့အစည်းများ၏ အမည်များကို
တွေ့ရပါမည်။ icated ရန် a အထူးသဖြင့် ရောဂါ၊
အဲဒီလို အဖြစ် နှလုံးသား အသင်းအဖွဲ့၊
ဆီးချိုရောဂါ အသင်း၊ ကင်ဆာ လူ့ဘောင်သစ်၊
လေဖြတ်ခြင်း။ အသင်းအဖွဲ့။ ပေးပါ။ သူတို့ကို a
ခေါ်ဆိုပါ။ ရန် တစ်ပုဒ် ဆင်း a ထောက်ခံမှု အဖွဲ့။
- သင့်အနီးတွင်ရှိသော အခန်းကိုရှာဖွေရန်
အမျိုးသားအယ်လ်ဇိုင်းမားအသင်း (1-800-272-
3900) သို့ ဆက်သွယ်ပါ။
- သက်ကြီးရွယ်အိုမိဘများ၏ ကလေးများထံ
ဖုန်းဆက်ပါ (1-800-227- 7294) ဘို့
သတင်းအချက်အလက် 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 နေထိုင်ခြင်း။ အတူ သင် ပေးပါ။ မြို့ပြင် မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ လုပ်ငန်းတာဝန်များ၊ အဲဒီလို အဖြစ် ခြေရာခံ ဆင်း ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက် on အင်တာနက်၊ ချမှတ်ခြင်း ခေါ်ဆိုမှုများ ရန် သတ်မှတ် တက် ချိန်း၊ သို့မဟုတ် ဈေးဝယ် ပတ်ပတ်လည် ဘို့ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပစ္စည်းကိရိယာ။ ငါ အလွန် အကြံပြုသည်။ သုံးပြီး အီးမေးလ်- မိသားစု နိုင်သည် ဖြစ် on a အဖွဲ့ စာရင်း၊ နှင့် သင်လုပ်နိုင်သည် ပေးပါ။ အပတ်စဉ် အပတ်များ 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 အထောက်အပံ့များ နှင့် တာရှည်ခံသည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုန်စည်။ မေး မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ ရန် ဖော်ထုတ် တုံး အချိန် ဘယ်တော့လဲ သူတို့ ပဲ့ ကြိုက်တယ်။ ရန် အလည်အပတ် ဖေဖေ။ ရှင်းပြပါ။ ရန် သူတို့ကို အဲဒါ သင် ပဲ့ ကြိုက်တယ်။ အသုံးပြုရန် ဒီ အချိန် ဘို့ သင် ရန် ရယူ ကွာ။ ပင် အကယ်၍ င်း a နေ့ ခရီး၊ င်း အရေးကြီးတယ်။ ဘို့ 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

ယူ အားသာချက် ၏ ရုပ်ရှာ ဝန်ဆောင်မှုများ

သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ဒေသဆိုင်ရာအေဂျင်စီများစွာသည် သင့်အား ကူညီပေးနိုင်သည့် မိသားစုစောင့်ရှောက်မှုပေးရေးအစီအစဉ်များကို ကမ်းလှမ်းသည်။ ဤ ဂရုစိုက်သည်။ ဘို့ 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 တစ်စုံတစ်ဦးကို ရိုးရှင်းစွာ ကျေးဇူးတင်မယ့်အစား အဲဒီလူကို လက်ခံလိုက်ပါ။ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲ။ အတူ၊ “မင်း သိသည်။

ဘာလဲ ပါ့ 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

အနိပ်ခံခြင်းကဲ့သို့သော သင့်ဘဝအတွက်

စိတ်ဖိစီးမှုနည်းစေမည့် အရာများကို တွေးတောပါ။ အခန်း 12

ရှိ ကွန်မြူနတီ ဝန်ဆောင်မှုများကို အမြန်ကြည့်ရှုခြင်း ဇယား၊

“အသိုက်အဝန်းတွင် နေထိုင်ခြင်း- ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်

သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး” သည် သင့်အတွက် ရရှိနိုင်သော

ဝန်ဆောင်မှုများ၏ အကြံဉာဏ်များစွာကို ပေးပါသည်။

ဤအစီအမံများပြုလုပ်ရန် အချိန်ယူပါ—

ကြိုးစားရကျိုးနပ်မည်ဖြစ်သည်။

အငှား ကူညီကြပါ

ဟိ တခြား တက်လမ်း ရန် ရယူ ကူညီကြပါ၊ ၎င်း သင်တန်း၊ သည် ရန် အငှား အဲဒါ။ ဖြစ်ပါစေ။
 သေချာတယ်။ ရန် သွား ကျော်လွန် အခန်း 10၊ “အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ” ဘို့
 သတင်းအချက်အလက် on အလုပ်ခန့် ကူညီကြပါ အဲဒါ သင့်လျော်သော ဘို့ သင်၏ အမေ့ရဲ့
 အဆင့် ၎င်း ဂရုစိုက်ပါ။ အကယ်လို့ သင်၏ မွေးချင်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အံ့ဩနေသည်။ ဘာလဲ
 သူတို့ နိုင်သည် လုပ်ပါ။ ရန် ကူညီကြပါ ထွက် (သို့မဟုတ် လိုအပ်သည်။ ရန် ဖြစ် ပေးသည် a
 သဲလွန်စ)၊ ရယူ သူတို့ကို ရန် စေး ဘို့ အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ဖြစ်ကောင်း
 သင်၏ပေးကမ်းခြင်း။ ဖေဖေ a ရေချိုး သည် တည့်တည့် အန္တရာယ်ရှိသည်။ ဘို့ သင်-သူက
 လေဖြတ်သည်။ on တစ်ခု ဖွတ် နှင့် အလွန်သည်။ အဲဒါ တန်ခိုး လုပ်ပါ။ သဘော ရန် ရှိသည် a
 ကျွမ်းကျင်စွာ လေ့ကျင့်ထားသည်။ လူ လာ ဘို့ တစ်ကြိမ် တစ်ပတ် နှင့် ကူညီပေးပါ။ အတူ အဆိုပါ
 ရေချိုး။ အကယ်လို့ သင်၏ မိဘ အဆက်မပြတ် စောင့်ရှောက်သည်။ သင် တက် အားလုံး ည၊
 ဖြစ်နိုင်တယ်။ လုပ်ပါ။ သဘော ရန် ရှိသည် တစ်စုံတစ်ယောက် လာ ဘို့ 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 ဘို့ 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
 ၎င်း ဒါ၊ 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 ကြီးကြပ်ပေးသည် အစီအစဉ်များဖြစ်သည်။ လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ခံစားနေရသည်။ ထံမှ နာတာရှည် အခြေအနေများ၊ မကြာခဏ dementia။ တစ်မျိုး အရာ အားလုံး ပါဝင်သူများ ရှိသည် ဘုံ၌ သည် အဲဒါ သူတို့ မရနိုင်ပါ။ ဖြစ် အန္တရာယ်ကင်းစွာ ဝဲ တစ်ယောက်တည်း။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူနေ့စဉ်ဝန်ဆောင်မှုစင်တာအများစုသည် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ၎င်းတို့၏ပါဝင်သူများအတွက် အစီအစဉ်အမြောက်အမြားကို ပေးဆောင်သည်။ စင်တာအများစုသည် မှတ်ဉာဏ်ကုထုံး၊ လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်များ၊ စကားပြောဆိုခြင်းကို ပေးသည်။ နှင့် ဂီတ ကုထုံး၊ နှုတ်ခြား 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 ခံစား 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၊ "မိန်းကလေးများ။"



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 ပုံသဏ္ဍာန်မျိုးစုံနှင့် အရွယ်အစားများစွာရှိနိုင်သည်။ ဟိ သင်အာရုံစိုက်သည်။ အနားယူခြင်း (အနားယူခြင်း) အကြောင်း၊ သင်၏ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုမှ—တစ်နည်းအားဖြင့် အောက်ဆီဂျင်ပိုမိုရရှိခြင်း။ အချို့သောသူများသည် တစ်ပတ်လျှင် နှစ်ရက် သို့မဟုတ် သုံးရက်ခန့် အပန်းဖြေအနားယူခြင်းအဖြစ် သက်ကြီးနေဝန်ဆောင်မှုများကို အသုံးပြုကြသည်။ သူများတွေ ယူလာကြတယ်။ မိသားစုဝင်များ သည် နေ့အတွက် ဝေးရာသို့ ထွက်ခွာကြသည်။

နည်းလမ်းရှာပါ။ ရယူ တသမတ်တည်း အားလပ်ချိန် ဤ သင်၏
ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ အကယ်လို့ သင် မရှိပါ။ ရှိခဲ့ပါတယ်။ a
အားလပ်ရက် ဘို့ 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 ဘို့

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 သင်နှင့်အနီးဆုံးပရိုဂရမ်၏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၏ ဝက်ဘ်ဆိုက် www.NFIVC.org တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

အထောက်အပံ့ မင်းရဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်

ဟီ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း ၏ အဆိုပါ ပျမ်းမျှ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ သည့် a မိန်းမ ၌ သူမ နောက်ကျ 50s သို့မဟုတ် စောစော 60s ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အလုပ်တစ်ခုရပြီး အိမ်ထောင်ကျတယ်။ ယောဘ၏ စိတ်ရှည်သည်းခံမှုဖြင့် ကမ္ဘာပေါ် ရှိ 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 ဘို့ အဲဒါတွေ ၏ သင် ပေးသည်။ အဆိုပါ ဂရုမစိုက်၊ မလုပ်နဲ့ မေ့ ရန် ယူ အချိန် ထွက် ရန် ဖြစ်

အတူ သင့်အိမ်ထောင်ဖက်။ သတိရပါ။ အဆိုပါ နေ့ရက်များ ဘယ်တော့လဲ သင် ခွဲကြသည် 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 မီ 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၊” ထောက်ပံ့ သင် အတူ အဆိုပါ လမ်းညွှန်မှု ရန် ရှာပါ။ a ကောင်းတယ် အိမ်။ အများကြီးပဲ။ လူတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ နေထိုင်ခြင်း။ အများကြီး ကြာကြာ ယနေ့ခေတ်တွင် လိုအပ်သော ရှုပ်ထွေးသော အခြေအနေများ ရိုးရှင်းစွာသင့်ရဲ့ca- ထက်ကျော်လွန်နိုင်စေသောခေတ်မီသောစောင့်ရှောက်မှု စွမ်းရည်များ။ ဤအရာများသည် အမှန်တကယ်ပင် လွယ်ကူပြီး အပြစ်ပြောနည်းသော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ဖြစ်လာသည်။ ခက်ခဲတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေက အဓိကကျတတ်တယ်။ မင်းရဲ့အိမ်စောင့်ရှောက်မှုကို မတတ်နိုင်တဲ့အခါ ကုန်ကျစရိတ် မိဘတောင်းဆိုချက်။ 'နာရီလက်တံ ပြုစုရတာ အရမ်းရတယ်။ သင့်မိဘတွေရဲ့ စောင့်ရှောက်မှုက လိုလားတယ်ဆိုရင်တောင် ဈေးကြီးတယ်၊ ဗီဒီယို အားဖြင့် အဲဒါတွေက 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 ရခဲ့တယ်။ ရင်းနှီးမြုပ်နှံပါ။ ဤ နာရီပတ်ပတ်လည် ဂရုစိုက်ပါ။ ဘယ်ဟာ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ကျွန်တော်တို့ကို တစ်ရက် \$80 နဲ့ လည်ပတ်နေတာ (လွန်ခဲ့တဲ့ 18 နှစ်)။ သူမသည် အလွန်တိုက်ခိုက်ရန်၊ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ကာ ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရဖြစ်လာသည်။ ငါရေးထားသလိုပဲ။ ဒီ ငါ ဆဲ ခံစား အချို့ အပြစ် နှင့်အဆိုပါ လိုပါတယ်။ ရန် တရားမျှတပါ။ ထားလိုက်ပါ။ သူမ

သွား ဒါတောင်၊ ငါ သိသည်။ အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဘို့ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး ဘို့ သူမ ငါတို့ကို။ ဟိ အိမ် ငါတို့ နေရာချထားသည်။ သူမ ဌ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အရမ်းကောင်းတဲ့ အတွင်း ရုံ a အနည်းငယ် မိုင်။ ငါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ နိုင် ရန် အလည်အပတ် သူမ အနည်းငယ်စီ နေ့ရက်များ 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။



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.

Caregiver's အယူဝါဒ

အများစု ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ လှတယ်။ စေတနာ ဝိညာဉ်များ-အဲဒါ ဘာကြောင့် ဒီတာဝန်ကို အရင်စလုပ်တာလဲ။ ဒါကြောင့် သူတို့ကို သူတို့ယုံကြည်လာအောင် လုပ်တာက နည်းနည်းကြာနိုင်တယ်။ သူတို့မှာ ချစ်ရတဲ့သူကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ ကန့်သတ်ချက်အချို့ကို ကန့်သတ်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

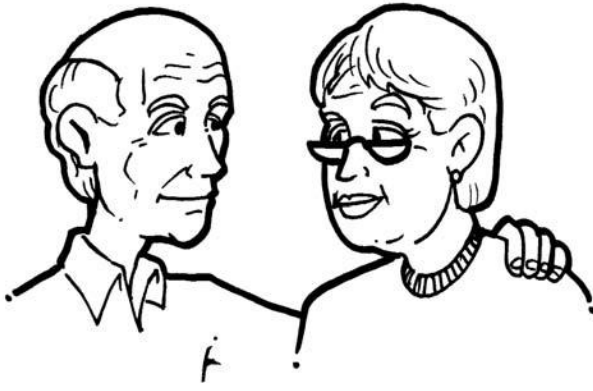
ဒါကတော့ a ယုံကြည်ချက် ဘို့ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ

- > မေး ဘို့ 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။
- > ယူ ဂရုစိုက်ပါ။ ၎င်း သင်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး။
- > ယူ ပုံမှန်အစည်းအဝေး အားလပ်ချိန် ထံမှ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။
- > စောင့်ရှောက်ပါ။ တက် သင်၏ အကျိုးစီးပွား နှင့် ဝါသနာ
- > သိလား။ အဲဒါ သင် ရှိသည် a မှန်တယ် ရန် a ဘဝ ၎င်း သင်၏ ကိုယ်ပိုင်
- > သင့်ကိုယ်သင် ခွင့်လွှတ်ပါ။ တစ်ခါတလေ ဒေါသနဲ့ ဒေါသဖြစ်ရတာ အဆင်ပြေတယ်။ မင်းရဲ့ချို့ယွင်းချက်တွေကို မှီခိုမနေပါနဲ့။ ရှေ့ဆက်သွားသည်။
- > ရယ်ပါ။ နှင့် ရယ်ပါ။ အချို့ နောက်ထပ်!
- > မလုပ်နဲ့ မီးရှို့ ထွက် သင်၏ အိမ်ထောင်ဖက် - ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း။ သင်၏ အိမ်ထောင်ရေး။
- > ယူ ထိန်းချုပ်မှု၊ ဖန်တီးပါ။ a ထောက်ခံမှု ကွန်ရက် ရန် ကူညီကြပါ သင် အတူ သင်၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ လုပ်ငန်းတာဝန်များ။
- > ယူ ပျော်ရွှင်မှု ဤ 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.



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 ဩပီစင် အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ တစ်သားတည်း ရန် ဖန်တီးခြင်း။ a အပြုသဘော ဘဝ၏အဆုံး အတွေ့အကြုံ -

- နာကျင်မှုကို ကာကွယ်ခြင်းသည် လူနာအတွက် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ လူတော်တော်များများက သူ့ကိုယ်သူသေတာထက် ဝေဒနာနဲ့သေရမှာကို ပိုကြောက်ကြတယ်။ ဆရာဝန်များသည် နာကျင်မှုကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ပြီး နာကျင်မှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည့် မိသားစုနှစ်ရပ်လုံးကို စိတ်ချလက်ချ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည်။
- လူနာများ လိုချင်တယ်။ ရန် ပါဝင်ပါစေ။ ဤ ချမှတ်ခြင်း 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 မျှော်လင့်ထား ထံမှ အဆိုပါ အသက်အန္တရာယ် အခြေအနေ နှင့်ကုသမှု။ ဤအသိပညာသည် အဖြစ်အပျက်များ၊ ရောဂါလက္ခဏာများအတွက် ၎င်းတို့အား ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ပြင်ဆင်နိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။ နှင့် ကုသမှု ရလဒ်များ ပတ်ဝန်းကျင် အဆိုပါ မကြာမီ သေခြင်း။

➢ လူနာများ နှင့် မိသားစုများ ရှာဖွေ ဘို့သူတို့ဘဝရဲ့ အဓိပ္ပါယ်နဲ့ ဘဝအဆုံးမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး။ ဖြေသိမ့်မှုကို ရှာကြမယ်။



Gerri-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။

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။ "လျှော့ချ။" 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 ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည် "ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဟိုမှာ," အဆိုပါ အဖြေက ဟုတ်ကဲ့။

စကားဝိုင်းတွင် ပါဝင်ရန် သင့်အား အရိပ်အမြှောက်များနှင့် အခွင့်အလမ်းများပေးကာ သေလူမျောပါးနေသူများအတွက် အဆန်းမဟုတ်ပေ။ ငါသွားပြီတဲ့ အချိန် ဒါမှမဟုတ် ငါ့ရဲ့ဘဏ္ဍာရေးကိစ္စတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ကိုးကားပြီး စ လိုက် နိုင်တယ်။ 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။ အဲဒီလိုလုပ်ဖို့။ 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 အတွေးအမြင်အခမ္ဘမ္ဘ) 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။ နေး၊ နှင့် “လုပ် မဟုတ်ဘူးလား။ အသက်ပြန်ရှင်ပါ” အမိန့် (ကြည့် အခန်းများ ၂၄၊ “စီစဉ်ခြင်း။ ဘို့ 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 စကားဝိုင်း။

- ဆွေးနွေးရန် သင့်မိဘထံမှ ခွင့်ပြုချက်တောင်းပါ။ ဥပမာ- “ဖေဖေ၊ တကယ်နေမကောင်းရင် ဘယ်လို ပြုစုစောင့်ရှောက်ချင်လဲ ဆိုတာ ပြောပြချင်ပါတယ်။ ဖြစ်ပါတယ်။ အဆင်ပြေလား?” ဒါမှမဟုတ် “အမေ၊ မင်းက အရမ်းမှန်တယ်ဆိုရင် ငါတကယ်လုပ်ချင်တာ။ နေမကောင်း။ မင်းလိုချင်တာကို ငါသိရင် ပိုကောင်းမယ်။ ငါတို့ အဲဒီအကြောင်း ပြောလို့ရမလား။”
- အရှိန်အဟုန်သတ်မှတ်ရန် သင့်မိဘကို ခွင့်ပြုပါ။ တိတ်ဆိတ်မှုကို ဖြည့်ဆည်းဖို့ အလျင်စလိုမလုပ်ပါနဲ့။ အာရုံစူးစိုက်မှုရှိနေပါ- မင်း မိဘတွေ ဆီကနေ မင်းရဲ့ဆန္ဒတွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ဖို့ မင်းမိဘတွေဆီကနေ သင်ယူချင်တာကြောင့် မင်းဒီစကားပိုင်းကို လုပ်နေတာ ။ ဒါက မင်းအကြောင်းမဟုတ်ဘူး။
- နားထောင်ပါ။ သင့်မိဘက သင့်အား သင်ကြားဖူးသည့်အရာကို ပြန်လုပ်ပါ။ ဥပမာ- “မေမေ၊ ငါကြားတဲ့စကားက တတ်နိုင်သမျှ အိမ်ထဲမှာပဲ နေချင်တယ်။ အမှန်တော့ ဆေးပညာအရ ဖြစ်နိုင်ချေရှိပြီး နာကျင်မှုမရှိရင် ဆေးရုံတက်တာထက် မင်းရဲ့နောက်ဆုံးနေ့ရက်တွေကို အိမ်မှာပဲ ကုန်ဆုံးစေချင်ပါတယ်”
- 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 သေလုမြောပါး

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. အလျော့အတင်း။ အမြဲတမ်း တိတ်တဆိတ် လုပ်ပါ။ a သဘောတူညီချက် အတူ ဘုရားသခင်—သို့မဟုတ် ဘာဖြစ်ဖြစ် ပိုမြင့်တယ်။ ပါဝါ ကောင်းတာတစ်ခုခုလုပ်ရင် တစ်ခုခုပြန်ရလိမ့်မယ်လို့ သင်ယုံကြည်တယ်။ သို့မဟုတ် သင်ပါလိမ့်မယ်။ ကြည့် ဘို့ a “နိမိတ်” ရန် ကူညီကြပါ သင် လုပ်ပါ။ a ကြီးတယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်? အဲဒါ ညှိနှိုင်းခြင်းအဆင့်သည် အဓိကအားဖြင့် မည်သည်အရာဖြစ်သည်။ သင့်မိဘက ဈေးလျော့ပေးနိုင်သည်။ အချိန်။ ဖြစ်ကောင်း၊ 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 အပီး 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 ဖြစ်ကောင်း တစ်ခု သင်၏ မောင်နှမ၊ တန်ခိုး ဖြစ် ဒေါသထွက်သည်။ 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။

ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်ခြင်း။ သတိထားပါ။ ၏ အဆိုပါ အမျိုးမျိုး အဆင့်များ အဲဒါ အများကြီး လူတွေ အတွေ့အကြုံ ဌ် တုံ့ပြန်မှု သို့ သေခြင်း။ ၏ a ချစ်တယ်။ တစ်ခု မေ ကူညီကြပါ သင် ပိုကောင်းပါတယ်။ နားလည်သည် 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 အသင်းအဖွဲ့ ချဉ်းကပ် ယူဆောင်လာသည်။ အတူ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဂရုစိုက်၊ 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 လုံလောက်သော ရန် သင် ဘယ်လိုလဲ အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ ဆေးရုံဆေးခန်းသည် သင်နှင့် သင့်မိသားစုအတွက် ဖြစ်နိုင်သည်။ Hospice သည် သင့်မိဘ၏နာကျင်မှုကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ပြီး သင့်မိခင် သို့မဟုတ် ဖေဖေတို့ ကြုံတွေ့နေရသည့်အရာများကို 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။ ဘို့ ဆေးရုံ

ဆေးရုံစောင့်ရှောက်မှုသည် သင့်မိဘ (နှင့် မိသားစု) ဖျားနာမှု၏ နောက်ဆုံးအဆင့်များအထိ ကူညီပေးရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ အရည်အချင်းပြည့်မီခြင်း။ စည်းကမ်း ၏ Medicare သတ်မှတ် အတိအကျ ကန့်သတ်ချက်များ ဆေးရုံဆေးခန်းကို ဘယ်အချိန်ရှာရမလဲ။ သမားတော်တစ်ဦးနှင့် ဆေးရုံဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဒါရိုက်တာသည် သင့်မိဘ၏ ပျမ်းမျှသက်တမ်းသည် ခြောက်နှစ်အောက်သာရှိကြောင်း အတည်ပြုရပါမည်။ လများ။ သင်၏မိဘများသည် terminal နာမကျန်းမှုကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသရန်အတွက် ကုသမှုများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်မည်မဟုတ်ကြောင်းကိုလည်း သဘောတူရပါမည် ။



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.

ဒါကြောင့် သင့်အမေက သူ့ရဲ့ terminal disease ကို သတိထားရင်၊ အသက်ကို မရှာတော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေ တိုးချဲ့ပြီး သူမဟာ သေချင်တယ်၊ အိမ်၊ ထို့နောက် ဆေးရုံ သည် တစ်ခု အရမ်းကောင်းတဲ့ ရွေးချယ်မှု ဘို့ သူမ။ အကယ်လို့ သင် ဆုံးဖြတ်ပါ။ အဲဒါ သင် လိုချင်တယ်။ ရန် ပေးပါ။ a သူ့အတွက် အိမ်မှာ သေလုမြောပါး အတွေ့အကြုံ ရှိတယ် ၊ ငါ အရမ်း သဘောကျတယ်- ပြုပြင်ပါ။ ခေါ်ဆိုခြင်း။ ဤ ဆေးရုံ ရန် ကူညီကြပါ သင် အတူ အဆိုပါ သေချာပေါက် လိုအပ်မယ့် ဂရုစိုက်မှုနဲ့ သက်သာရာရပါစေ။

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။ ဘို့ a သေခြင်း။ လူ ကာလအတွင်း သူ့ သို့မဟုတ် သူမ နောက်ဆုံး ခြောက် လများ
ဘဝရဲ့။ ရန် အရည်အချင်းပြည့်မီ ဘို့ အဆိုပါ Medicare ဆေးရုံ အကျိုး ...

- > မင်းရဲ့ မိဘ လုပ်ရမယ်။ ရှိသည် Medicare အပိုင်း တစ်
- > သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆေးရုံ၏ဆေးဘက်ဆိုင်ရာညွှန်ကြားရေးမှူးသည်
သင့်မိဘ၏သက်တမ်းသည် ခြောက်လအောက်သာရှိကြောင်း အတည်ပြုရပါမည်။
- > မင်းရဲ့ မိဘ လုပ်ရမယ်။ 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 ၏ကွန်ရက်တွင်း။ သင့်မိဘသည် စီမံခန့်ခွဲထားသော စောင့်ရှောက်မှုမှ ထွက်ရန်လည်း မလိုအပ်ပါ။ အစီအစဉ်။ အကယ်၍ သင့်မိဘသည် စီမံခန့်ခွဲထားသော စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်မှ ဝန်ဆောင်မှုများ လိုအပ်ပါက၊ ဆေးရုံစောင့်ရှောက်မှုအပြင်၊ သင့်မိဘက စာရင်းသွင်းထားသရွေ့ ၎င်းကို အကျုံးဝင်မည်ဖြစ်သည်။

ဟို Medicare ဆေးရုံအကျိုးခံစားခွင့် အောက်ပါတို့ကို အကျုံးဝင်သည် -

- > လိမ္မာတယ်။ သူနာပြု ဝန်ဆောင်မှုများ
- > စေတနာ့ဝန်ထမ်း ဝန်ဆောင်မှုများ
- > သမားတော် လည်ပတ်မှုများ
- > လိမ္မာတယ်။ ကုထုံး
- > ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ လူမှုရေး ဝန်ဆောင်မှုများ
- > ဝိညာဏ အကြံဉာဏ်
- > အာဟာရ အကြံဉာဏ်
- > ကျန်ရစ်သူ ထောက်ခံမှု ဘို့ အဆိုပါ မိသားစု

ဟို အကျိုး ကိုလည်း အဖုံးများ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်း ၏ အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ် ၏ ဆေးစာ မူးယစ်ဆေးဝါး ဘို့ 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။ ကျော်လွန် ၂၄၀၀ ဆေးရုံ အစီအစဉ်များ တစ်လျှောက်လုံး အဆိုပါ

နိုင်ငံ သုံး ကောင်းတယ် အရင်းအမြစ်များ ၏ သတင်းအချက်အလက် 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

မင်းရဲ့ မိဘရဲ့ မူလတန်း 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 အသိအမှတ် 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 ဌ အဆိုပါ အဖြစ်အပျက် သင်၏ မိဘ ပုံ 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 မျှော်လင့်ထား?
- > ပေးမည်။ အဆိုပါ ဆေးရုံ ကိုင်တွယ် အားလုံး ၏ အဆိုပါ စာရွက်စာတမ်း နှင့် ငွေတောင်းခံ?
- > 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 ဌ တစ်ခု အရေးပေါ် အခန်း နှင့် အကြိတ်အနယ် ဂရုစိုက်ပါ။ ယူနစ်။ တခြား ထက် ပေးခြင်း အဆိုပါ သူနာပြုများ တစ်ခု အပို လက်၊ ငါ့မေဂျာ အလုပ် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရန် လုပ်ရပ် အဖြစ် အဆိုပါ သူနာပြု ဝန်ထမ်း ဆက်ဆံရေးရုံး အတူ မိသားစုများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိခဲ့ပါတယ်။ a ချစ်တယ်။ ဘယ်သူလဲ။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဌ ဝေဖန် အခြေအနေ သို့မဟုတ် ရှိခဲ့ပါတယ်။ ရုံ ကွယ်လွန် အမျှ မိသားစုများ ပါ စိုးရိမ်တကြီး စောင့်ပါ သတင်းအတွက် အကြောင်း သူတို့ရဲ့ ချစ်တယ်။ တစ်ဦး၏ အခြေအနေ၊ ငါ ပါ 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 ဌ a သီးသန့်အခန်း ဒါကြောင့် အဲဒါ အဆိုပါ ဆရာဝန် နိုင် ပြောပြပါ။ သူတို့ကို အဲဒါ တစ်စုံတစ်ယောက် သူတို့ မြတ်နိုးသည်။ “မလုပ်ဘူး။ လုပ်ပါ။” ငါ့မှာ ဘယ်တော့မှ မကျန်ခဲ့တဲ့ တစ်နှစ်။

မိသားစုနဲ့ ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်တဲ့ မှတ်တမ်းကောင်းရှိသူတွေ ထက် အများကြီး

ပိုကောင်းလာတယ်။ အဲဒါတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ မဟုတ်ဘူး အားလုံး ရယ် မကြာခဏ။ a သား ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ မရှိခဲ့ပါ။ စကားပြော ရန် သူ့ ဖေဖေ ဘို့ 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။ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေတောင်မှ တွေ့နိုင်တယ်။ ကိုယ်တိုင် ဌှံ a အလွန် စွဲချက်တင်သည်။ စကားရည်လှပွဲ ကျော်လွန် ဘာလဲ သည် အမေ့အကျိုးစီးပွားအတွက်။

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 မင်းနဲ့ a ချစ်တယ်။ တစ်ခု အတိတ် အိပ်ရာ အချိန်။ ဘယ်တော့မှ မုန်တိုင်း ထွက် ၏ အဆိုပါ

ဒေါသတကြီးနဲ့ အိမ်ကို ကားပေါ် ခုန်တက်တယ်။ သူတို့အားလုံး စီစဉ်ပြီးတဲ့အခိုက်အတန့်မှာ လူတွေ့ဆီက ခိုးယူလာတာ မြင်ခဲ့ရတဲ့ သေခြင်းတရားတစ်ခု အများကြီးပဲ။ မင်းဘယ်တော့မသိမာမဟတ်ဘူး။

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 နားလည်သည် 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 ဘို့ သင်၏ မိဘများ ပြီးတော့၊ နောက်ဆုံး ဒါပေမယ့် မဟုတ်ဘူး အနည်းဆုံး၊ ငါတို့ ဝင်ရောက်ပါ။ ကမ္ဘာ ၏ လူကြီး ဥပဒေ ဘက်စုံလဲ ရန် အစီအစဉ် ဘို့ မသန်စွမ်းမှု၊ နေထိုင်ခြင်း။ ဆန္ဒများ၊ ပါဝါ ၏ ရှေ့နေ၊ ဆန္ဒ ယုံကြည် သည်၊ နှင့် ဖြစ်ခြင်း။ တစ်ခု စီမံအုပ်ချုပ်သူ။ ကျွန်တော်တို့ ဖပးပါ။ သင် အကြံပေး နေရာများ on ဘယ်လိုလဲ ရန် ရှာပါ။ တစ်ခု လူကြီး ဥပဒေရှေ့နေ။ ဘို့ အစီအစဉ် ၏ သင် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ခံစား a နည်းနည်း အာရုံကြော အကြောင်း ချဉ်းကပ် သင်၏ မိဘများ ပေါ်မှာ အကြောင်းအရာ ၏ ဘာလဲ သူတို့ အစီအစဉ် on ထွက်ခွာ နောက်ကွယ် ဘို့ မျှဝေပါ။ အချို့ အကြံဉာဏ် on ရှိခြင်း။ စကားပိုင်း

။





ရပြီ။ ရန် Have MGMS- Medicare 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 တက်ဘက်ကို 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 သတင်းအချက်အလက် 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 ဘို့ သုံး အဖွဲ့များ ၏ လူများ-

- > လူတွေ့ ဖြေ နှစ်များ ၏ အသက် နှင့် ကျော်လွန်
- > တချို့က မသန်စွမ်း လူတွေ့ အောက်မှာ အဆိုပါ အသက် ၏ ဖြေ 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။ ဘို့ သင်၏ မိဘများ နုတ်ကြတယ်။ အဆိုပါ ဆေးရုံ အာမခံ လစဉ် ပရီမီယံ ထံမှ အမေ နှင့် ဖေဖေ လူမှုဖူလုံရေး စစ်ဆေးပါ။ နှင့် zap အဲဒါ ကျော်လွန် ရန် အဆိုပါ Medicare ယုံကြည်မှု ရန်ပုံငွေ။ ရုံ ကြိုက်တယ်။ တစ်ခုခု တခြား in-အာမခံ အစီအစဉ်၊ သင်၏ မိဘများ ရှိသည် ရန် ကန်တယ်။ ဤ ဘို့ နုတ်ယူနိုင်သော၊ အမျှ ၏ ၂၀၀၀၊ သူတို့ပေးမယ်။ ၇၇၆ ဒေါ်လာ ဘို့ 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 ဘို့ အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အောက်မှာ သေချာသည်။ အခြေအနေများ၊ တာရှည်ခံသည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပစ္စည်းကိရိယာ (ဘီးတပ်ကုလားထိုင်၊ ဆေးရုံ ကုတင်၊ အောက်ဆီဂျင်၊ လမ်းလျှောက်သူများ)၊ ဆေးရုံစောင့်ရှောက်မှု၊ သွေးသွင်းခြင်း။

2. အပိုင်း ၁ ဒီ သည် အဆိုပါ ဒုတိယ အပိုင်း ၏ Medicare လူသိများသည်။ အဖြစ် အဆိုပါ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အာမခံ အပိုင်း ၎င်းသည် ဆရာဝန်များ၏ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ဆေးခန်း ဓာတ်ခွဲခန်း ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ပြင်ပလူနာ ဆေးဝါးနှင့် အကျုံးဝင်ပါသည်။ 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။ အဖေနဲ့အမေက ဖြတ်ယူခွင့် ပေးတယ်။ ၏ \$100 နှင့် ထို့နောက် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း ၏ အဆိုပါ ငွေတောင်းခံ လွှာ

မင်္ဂလာပါ? ဥပဒေကြမ်း၏နှစ်ဆယ်ရာခိုင်နှုန်း။ ဟုတ်တယ် အဲဒီ အယောက် ၂၀၊ cents တွေ တကယ် ပေါင်းလို့ရတယ်။ လူတိုင်းက "ကွာဟချက်" (သင့်ကလေးတွေ ဈေးဝယ်တဲ့စတိုးဆိုင်မဟုတ်ပါ)။ ရဲ့ ကွာဟချက်ပိတ်ဖို့ လူတိုင်းက အာမခံကို ဝယ်ကြတယ်။ ကာဗာ အဆိုပါ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း အဲဒါ Medicare မပါဘူး။ ၎င်း အဖြစ်လူသိများသည်။ Medi-gap အာမခံ (နောက်ထပ် အကြောင်း အဲဒါ ၅ a အခိုက်အတန့်)။

လူမှုဖူလုံရေးသည်လည်း မိခင်၏ လစဉ်ကို အလိုအလျောက် နုတ်ယူမည်ဖြစ်သည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အာမခံ ပရီမီယံ (အပိုင်း ၁) ထံမှ သူမ၏လူမှုရေး လုံခြုံရေး စစ်ဆေးပါ။ သူမ နိုင်သည် ငြင်းဆို အပိုင်း ၁၊ ဒါပေမယ့် သူမ ဒီအကြောင်းကို လူမှုဖူလုံရေးအဖွဲ့က အသိပေးရမယ်။ တစ်ခုတည်းသောအကြောင်းပြချက်

သူမ လုပ်သင့်တယ်။ ငြင်းဆို အဲဒါ သည် အကယ်၍ သူမ အောက်မှာ အချို့ တခြား အစီအစဉ် အဲဒါ အဖုံးများ သူမ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အာမခံ။ သူမ တန်ခိုး ဖြစ် ရယူခြင်း။ အဲဒါ ထံမှ a အငြိမ်းစား အထုပ်၊ ဒါကြောင့် သူမ မပါဘူး။ လိုပါတယ်။ ရန် ပေးဆောင် ဘို့ ပရီမီယံ။ ဤအကျုံးဝင်မှုမရှိဘဲ 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
<p>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.</p>	<p>For each benefit period you pay:</p> <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.
<p>Skilled Nursing Facility (SNF) Care**: Semiprivate room, meals, skilled nursing and rehabilitative services, and other services and supplies (after a 3-day hospital stay).</p>	<p>For each benefit period you pay:</p> <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>
<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.</p>	<p>You pay:</p> <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>
<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.</p>	<p>You pay:</p> <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>
<p>Blood: Given at a hospital or skilled nursing facility during a covered stay.</p>	<p>You pay:</p> <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
<p>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).</p> <p>Also covers outpatient physical and occupational therapy including speech-language therapy.</p> <p>Outpatient mental health services.</p>	<p>You pay:</p> <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.
<p>Clinical Laboratory Service: Blood tests, urinalysis, and more.</p>	<p>You pay:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nothing for Medicare-approved services.
<p>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.</p>	<p>You pay:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nothing for services. • 20% of approved amount for durable medical equipment.
<p>Outpatient Hospital Services: Services for the diagnosis or treatment of an illness or injury.</p>	<p>You pay:</p> <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.
<p>Blood: Pints of blood needed as an outpatient, or as part of a Part B covered service.</p>	<p>You pay:</p> <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 ဧူလိုင်လ။
 အမျှ သင် သဘောတူညီချက် အတူ အဆိုပါ ကမ္ဘာ ၏ Medicare၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှစ်ခု
 မတူဘူး။ အဖွဲ့များ သင် ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ကြိုတွေ့ရသည်။ 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 အသိပေးစာ" သင်၏ မိဘများ ရယူ ပြီးနောက် သူတို့ လက်ခံသည်။ a မှန်ဆောင်မှု a ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ပံ့ပိုးပေးသူ အဲဒါ ငွေတောင်းခံလွှာ Medicare

Co v ering အဆိုပါ ကွာဟချက်- Medi- ကွာဟမှု

ဟုတ်ပြီ၊ ကျော ရန် အဆိုပါ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း အဲဒါ Medicare မပါဘူး။ ကာဗာ ဘို့ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ။ အဖေလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဝယ် a Medi-gap အာမခံ မူဝါဒ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ကာဗာ အဆိုပါ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း။ အဲဒါ သည် အရေးကြီးတယ်။ အဲဒါ သူရရှိသည် ဒီ အာမခံ-မဟုတ်လျှင် သူ ရွေးချယ်သည်။ ရန် ရယူ ထဲသို့ a Medicare စီမံထားသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ (HMO) အစီအစဉ်။ အမျှ မကြာမီ အဖြစ် သူက လက်ခံခြင်း။ သို့ 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။ ဘို့ အက်ခရာ 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 သင့်မိဘများဧရိယာတွင် မည်သည့် Medi-gap မူဝါဒများကို ကမ်းလှမ်းထားသည်ကို သင်ရှာဖွေနိုင်သည့် ပထမအဆင့် ဝတ်ဆိုက်တစ်ခု 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 သင်သတိထားလိုသောအရာဖြစ်သည်-

- > အစီအစဉ်တစ်ခုပဲဝယ်ပါ။ 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။ ဟိ ပြည်နယ် 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 ချမှတ်ခြင်း အာမခံ ဆုံးဖြတ်ချက်များ၊ ကျော်သွားပါ။ အဆိုပါ သတင်းအချက်အလက် အတူ သူတို့ကို သို့မဟုတ် ရှိသည် သူတို့ကို စကားပြော ရန် a သဘော အတိုင်ပင်ခံ
- > သင့်မိဘက မူဝါဒတစ်ခုဝယ်ရန် ဆုံးဖြတ်ပြီးသည်နှင့် ဆေးမှတ်တမ်းကဏ္ဍကို ဖြည့်စွက်ပါ။ အလွန်ဂရုတစိုက်။ အကယ်၍ သင်သည် မည်သည့်အချက်အလက်ကိုမှ ချန်လှပ်ထားပါက၊ ကုမ္ပဏီသည် သင်အစီရင်ခံမထားသော 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 မျက်လုံး 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။ ဒါဆိုရင် 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။ ဘို့ အဲဒါ ဝန်ဆောင်မှု။ ဒီတော့၊ ပြော၊ ဥပမာအားဖြင့်၊ အဲဒါ Medicare တာဝန်ပေးသည်။ \$100 ဘို့ 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 မစွန့်လွှတ်ပါ။
- > ပုံမှန်ဆရာဝန် စာမေးပွဲများ၊ သွားနှင့်ခံတွင်းစောင့်ရှောက်မှု၊ နားကြားကိရိယာ၊ မျက်မှန်နှင့် ဆေးစာများကဲ့သို့သော ကြိုတင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုများကို များသောအားဖြင့် အကျုံးဝင်ပါသည်။
- > ဟိ HMO လက်ကိုင် အားလုံး အဆိုပါ စာရွက်စာတမ်း။
- > အနည်းဆုံးအားဖြင့်၊ မူရင်း Medicare မှ ကမ်းလှမ်းထားသည့်အရာအားလုံးကို ပေးဆောင်ရပါမည်။

သင့်မိဘများသည် ၎င်းတို့ ကျဆင်းသွားသော Medi-gap မူဝါဒအတွက် ၎င်းတို့ပေးချေသည့်ပမာဏထက် နည်းလေ့ရှိသည့် HMO သို့ လစဉ် ပရီမီယံကြေးကို ပေးဆောင်နိုင်ပါသည်။

အကယ်လို့ သင်၏ မိဘများ ကြည့်ပါ။ ဆရာဝန်များ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပြီးပြီ။
၌ အဆိုပါ အစီအစဉ်၊ မလုပ်နဲ့ လိုအပ်သည် a အများကြီး ၏ အထူးကျွမ်းကျင်သူများ သို့မဟုတ်
အစီအစဉ်တွင်မပါသော အထူးကျွမ်းကျင်သူ သို့မဟုတ် တစ်နှစ်အတွင်း မတူညီသောနေရာနှစ်ခုတွင်
နေထိုင်ပါ။ တန်ခိုး ဖြစ် စံပြ နှင့် အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ကယ်တင်ပါ။ သူတို့ကို ပိုက်ဆံ

၌ Medicare စီမံထားသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ သင်၏ မိဘများ လုပ်ရမယ်။ အသုံးပြု အဆိုပါ
ဆရာဝန်တွေ၊ ဆေးရုံတွေ၊ ကုထုံးပညာရှင်များနှင့် သူနာပြု အိမ်များ ၌ အဆိုပါ HMO များ
ကွန်ရက်။ သူတို့ လုပ်ရမယ်။ ကိုလည်း လက်ခံသည်။ ကြိုတင်ခွင့်ပြုချက် ဒါတွေအတွက်
ဝန်ဆောင်မှုများ။ ဟိ HMO ဆုံးဖြတ်သည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဘာလဲ၊ ဘယ်မှာလဲ။ နှင့်
ဘယ်တော့လဲ။ အကယ်လို့ သင်၏ မိဘများ ဝင်သည် ရန် ဖြစ် မကျေနပ်၊ သူတို့ နိုင်သည်
ပြန်ဝင်ပါ။ အဆိုပါ မူရင်း Medicare သူတို့ ပါလိမ့်မယ်။ ကိုလည်း လိုပါတယ်။
ပြန်လည်စာရင်းသွင်းရန် ထဲသို့ a Medi-gap မူဝါဒ။ ဖြစ်ပါစေ။ အကြံပေးသည်။ 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 ဘို့ 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 စုပုံယူ အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ်။ အကယ်လို့ သင်၏ မိဘများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဤ Medicare စီမံထားသည်။ ဂရုမစိုက်၊ သင် ရှိသည် ရန် ဆက်နေပါ။ ထိပ်တန်း ၏ အဲဒါ။ တချို့က ဆေးရုံတွေ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ နိုင်ငံ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကျဆင်းခြင်း။ ထွက် ၏ အစီအစဉ်များ၊ အဲဒါကိုပြောတာ အဆိုပါ စီမံထားသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ ကုမ္ပဏီများ၊ မဟုတ်ဘူးလား။ ပေးခြင်း သူတို့ကို လုံလောက်သော ပိုက်ဆံ ဤ အဲဒါ အမှုတွဲ၊ မင်းရဲ့ မိဘများ အသက်ရှင် ဤ 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။ ပေး ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ လွှမ်းခြုံ on a တစ်ခါလည်ပတ်ပါ။ အစီအစဉ်။ ဟိ အာမခံ ကုမ္ပဏီသည် Medicare ပရိုဂရမ်ထက် ၎င်းတို့ရရှိသည့် ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် 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 အချို့ အရမ်း အရေးကြီးတယ်။ ကြိုတင်ကာကွယ်မှု စာမေးပွဲများ အဲဒါ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် on မိဘတိုင်းရဲ့ ပြုကွေဒီနဲ့။ မလုပ်နဲ့ ထားပါတော့ သင်၏ မိဘများ လိုက်နာပါ။ အဆိုပါ အဟောင်း ဆိုရိုးစကား၊ "ဘာလဲ သင် မလုပ်နဲ့ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိတယ်။ ထိခိုက် မင်း။" ဤ ဒါတွေ ဖစ်စဉ်များ၊ ဘာလဲ သင် မလုပ်နဲ့ သိသည်။ နိုင်သည် သတ်ပါ။ သင် လုပ်ပါ။ သင့်မိဘများသည် ဤပြဿနာများကို သေချာပေါက်ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ မဖြစ်ဖို့ ဆင်ခြေမရှိပါဘူး။

တိုက်ပွဲများ ဘို့ မင်းရဲ့ အခွင့်အရေး

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 သင်သိသင့်တယ်:

- > အကယ်လို့ သင်၏ မိဘများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဤ အဆိုပါ မူရင်း Medicare အစီအစဉ် နှင့် သူတို့ တွေးပါ။ အဲဒါ Medi-စောင့်ရှောက်မှု လုပ်သင့်တယ်။ ရှိသည် ပေးဆပ်ခဲ့သည်။ ဘို့ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး ပေးဆောင် လုံလောက်သော ဘို့ တစ်ခု ပစ္စည်း သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှု မင်းအမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ခံယူ ထို့နောက် သင်၏ မိဘ နိုင်သည် အယူခံဝင် အဲဒါ။ ဂရန် အဆိုပါ ကျော ၏ အဆိုပါ "အစီအစဉ်ဟောင်း ၏ Medicare အကျိုးကျေးဇူးများ သို့မဟုတ် Medicare အနှစ်ချုပ် အသိပေးစာ" 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 တွေးပါ။ သင်၏ မိဘတွေရဲ့ ကုမ္ပဏီ၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကြောင့် ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာထိခိုက်စေနိုင်ပြီး လျင်မြန်သောတုံ့ပြန်မှုကို တောင်းဆိုပါ။ အားဖြင့် ဥပဒေ၊ အဆိုပါ ကုမ္ပဏီ လုပ်ရမယ်။ ဖြေ သင် ဤ ဂျ နာရီ။
- > 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 (ဌာ 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 မရရှိနိုင်ပါ။ ဖြစ် ရေတွက်သည်။ 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 ဘို့ 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 ဘို့တစ်ခုစီ အစီအစဉ်။

ဟိ အနည်းဆုံး မင်း လိုတယ်။ ရန် သိလား။

- Medicare သည် ဆေးရုံအများစုနှင့် အကျုံးဝင်သော ပြည်ထောင်စုကျန်းမာရေးအာမခံအစီအစဉ်ဖြစ်သည်။ သမားတော် ဂရုစိုက်ပါ။ ဘို့ လူတွေ ၆၅ နှစ်များ နှင့် အသက်ကြီး၊ မသန်စွမ်း လူပုဂ္ဂိုလ်များ၊ 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 ဘို့ 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-အကြေးငွေ-ဝန်ဆောင်မှုအစီအစဉ် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့သည် မူရင်း Medicare တွင် ရှိနေနိုင်သည်။
- အကယ်လို သင်၏ မိဘများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၎် နိမ့် ဝင်ငွေ၊ သူတို့ မေ အရည်အချင်းပြည့်မီ ဘို့ 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 ဝတ် 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။ ဘို့ သူ့ Medi-gap မူဝါဒ သူ ခေါ်ဆိုမှုများ ငါ့ကို တက် “ရှိလား။ သင် သေချာတယ်။ ငါ မရဘူး တစ်စက် ဒီ မူဝါဒ ငါက a တိရစ္ဆာန်ဆေးကုဆရာဝန်၊ သူတို့လုပ်မယ်။ ယူ ဂရုစိုက်ပါ။ ၊ ၊ ၊ ငါ။” ငါ့ ဖေဖေ၊ တော်တော်များများကို ကြိုက်တယ်။ တခြား စစ်မှုထမ်းဟောင်းများ၊ ထင်သည်။ အဲဒါ အကယ်၍ သူ လိုအပ်ချက်များ ဆေးရုံ ဂရုစိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် a သူ့နာပြု အိမ် အဲဒါ စစ်မှုထမ်းဟောင်းရေးရာ (VA) စနစ်သည် ကယ်တင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

င်း မဟုတ်ဘူး အဲဒါ သူတို့ မလုပ်နဲ့ လိုချင်တယ်။ သို့ င်း ရုံ အဲဒါ အဆိုပါ နံပါတ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပြန်ဖြစ် ဟိုမှာ ပြီးပြီ။ ကိုး သန်း စစ်ပြန်များ အသက်ကြီးပြီ။ ၆၅ နှစ်များ သို့မဟုတ် အသက်ကြီး၊ နှင့် ဌ ရုံ ၁၀ နှစ်၊ သူတို့ ပါလိမ့်မယ်။ ac-အရေအတွက် ဘို့ နီးပါး တစ်ဝက် ၊ ၊ ၊ အဆိုပါ တစ်ခုလုံး ဝါရင့် လူဦးရေ။ ဂရန် တစ်ခုခု ပေးသည် နေ့၊ ကျော်လွန် a သန်းတစ်ဝက် စစ်ပြန်များ လိုပါတယ်။ အချို့ ပုံစံ ၊ ၊ ၊ ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။

စစ်မှုထမ်းဟောင်းရေးရာစီမံခန့်ခွဲမှုသည် သင့်အဖေအတွက် များစွာအထောက်အကူဖြစ်စေမည့် ကျယ်ပြန့်သောဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးဆောင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏အဖေများ (နှင့်အမေများ) အများစုသည် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်၏ စစ်ပြန်များဖြစ်သောကြောင့် VA စနစ်မှပေးဆောင်သည့်အခန်းသည် များစွာအထောက်အကူဖြစ်မည်ဟု ကျွန်တော်ထင်ခဲ့သည်။

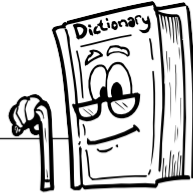
အသစ် စည်းကမ်းများ- ဖေဖေ ရပြီ။ ရန် စာရင်းသွင်းပါ။

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 စာရင်းသွင်းခြင်း။ စင်တာ မှာ 1-877-222- VETS။
- > မှာယူခြင်း။ အဆိုပါ ပုံစံ အွန်လိုင်း မှာ www.va.gov။

မင်းရဲ့ ဖေဖေ 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 ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည် a ဝန်ဆောင်မှုချိတ်ဆက်ထားသည်။ မသန်စွမ်းမှု၊ နှင့် ရန် ယခင် POWs၊ ပထမကမ္ဘာစစ် စစ်မှုထမ်းဟောင်းများနှင့် ဝင်ငွေနည်း စစ်ပြန်များ။ ရန်ပုံငွေပေါ်မူတည်၍ VA လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

ကမ်းလှမ်း သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ ရန် ဒီ အဖွဲ့အဖြစ် ကောင်းပြီ ဟိ မသန်စွမ်းမှု သည် အဆင့်သတ်မှတ်ထားသည်။ နှင့် ပေးသည် ဦးစားပေး အဆင့်များ။ နိမ့်သည်။ ဝင်ငွေ သည် ဆုံးဖြတ်ထားသည်။ အားဖြင့် တစ်ခု ဝင်ငွေ အရည်အချင်းပြည့်မီမှု၊ စမ်းသပ် လူသိများသည်။ အဖြစ် a စမ်းသပ် ခြင်းကို 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။ ဘို့ 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 ဆုံးဖြတ်ထားသည်။ 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။ ဘို့ ဝန်ဆောင်မှုများပေးသော်လည်း ပူးတွဲပေးချေမှုကို ပေးဆောင်မည်ဖြစ်သည်။

VA ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အကျိုးကျေးဇူးများ အထုပ်

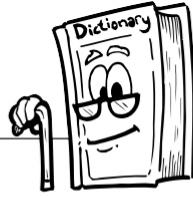
ဟိ VA ယခု ကမ်းလှမ်းချက်မစဉ် a ယူနီဖောင်း အကျိုးကျေးဇူးများ အထုပ်။ ဒီ သည် a စံ ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးများ အဲဒါကို စီစဉ်ပါ။ သည် ယေဘုယျအားဖြင့် ရရှိနိုင် ရန် အားလုံး စာရင်းသွင်းခဲ့သည်။ စစ်ပြန်များ မသက်ဆိုင် ၏ ဦးစားပေး အဖွဲ့။ ဒီလိုပြောတာပဲ။ မဟုတ်ဘူး ဆိုလိုတာ အဲဒါ ၎် အခမဲ့ အကယ်၍ သင် ရှိသည် a အလယ်အလတ် ဝင်ငွေ။ ဟိ ဂရုစိုက်ပါ။ သည် ပေးထားသည်။ on တစ်ခု "အဖြစ် လိုအပ်တယ်" အခြေခံ အဲဒါ သည် ဆုံးဖြတ်ထားသည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ VA စနစ်။ လိုအပ်တယ်။ ဂရုစိုက်ပါ။ သည် သတ်မှတ်သည်။ "ဂရုစိုက်မှုအဖြစ် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုများ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ မြှင့်တင်ရန်၊ ထိန်းသိမ်း၊ နှင့် ပြန်လည်ရယူပါ။ ကျန်းမာရေး။"

စစ်ပြန်များ လက်ခံတယ်။ ဘို့ 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။
- > အရေးပေါ် ဂရုစိုက်ပါ။ 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



Gerri-အချက်

စစ်ပြန်များ ၏ ကမ္ဘာ စစ်ပွဲ ။ စိုးမိုး အဆိုပါ ရှုခင်း ၏ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မိဘတွေရဲ့ မျိုးဆက်။
ဤအချက်များကို သုံးသပ်ကြည့်ပါ -

- > ဟိ အဆိုပါ ၁၆,၅၃၅,၀၀၀ စစ်သားများ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ တိုက်ပွဲ ဌာ ကမ္ဘာ စစ်ပွဲ ။ ခြောက် သန်း ဖြစ်ကြပါသည်။ အသက်ရှင်လျက် ဒီနေ့
- > ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကျော်လွန် ၃၀၀၀ နေထိုင်ခြင်း။ စစ်ပြန်များ ထံမှ ကမ္ဘာ စစ်ပွဲ ငါ။
- > နီးပါး သုံး သန်း သမ္မတလောင်း အမှတ်တရ အောင်လက်မှတ်များ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပေးသည် ရန်
JFK သည် 1962 ခုနှစ်တွင် အစဉ်အလာ ကို စတင်ခဲ့ပြီးကတည်းက ၎င်းတို့၏ ချစ်ခင်သူများ၏ စစ်မှုထမ်းခြင်းကို ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သော မိသားစုဝင်များ ။
- > ဟိ အမျိုးသား သုသာန် အုပ်ချုပ်ရေး ထိန်းသိမ်းသည်။ နောက်ထပ် ထက် ၂.၃ သန်း သိချိုင်း အန့် 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
အိမ်

နှင့် ဆေးဝါး စောင့်ရှောက်မှု; VA သည်
ဘိုးဘွားရိပ်သာ 131 ခု ဖွင့်လှစ်ထားသည်။

။ VA ထောက်ပံ့ မူလတန်း ဂရုစိုက်ပါ။ ။ ။ အဆိုပါ

ရန် ပြင်းထန်စွာ မသန်စွမ်း၊ နာတာရှည်
နေမကောင်းပါ။

တိရစ္ဆာန်ဆေးကုဆရာဝန်များ; VA သည်
ဆေးဝါးများ၊ စက်ကိရိယာများ၊

အထောက်အပံ့များနှင့်

အိမ်တွင်းတိုးတက်မှုများကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

ရန် လိုက်လျောပါ။ နေထိုင်ခြင်း။ မှာ အိမ်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများနေ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု 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 စောင့်ရှောက်မဏ္ဍိုင် မလိုအပ်သော်လည်း တစ်ယောက်တည်း နေထိုင်နိုင်ခြင်း မရှိသော စစ်မှုထမ်းဟောင်းများအတွက် နေထိုင်ရာ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး နှင့် ကျန်းမာရေး ထိန်းသိမ်းရေးစင်တာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ရောဂါဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှု။

အကယ်၍ 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 ဘိုးဘွားရိပ်သာ စောင့်ရှောက်မှု၊ အိမ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသော နေ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် အိမ်တွင်းရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ သို့မဟုတ် သင့်မိခင်သည် အနားယူစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ပြီး VA မှ တိုက်ရိုက်မပေးနိုင်ပါက အခြားဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ပေးဆောင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်အဖေ သို့မဟုတ် အမေအတွက် အဖွဲ့အစည်း။ 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 စစ်သားများ” နှင့် သင်္ဘောသား အိမ်များ” အဖြစ် သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ လူသိများသည်။ ဤ အများကြီး ရပ်ရွာ၊ တကယ်တော့ 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။

အယ်လ်ဇိုင်းမား / 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 သုတေသီများ နှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ တော်များ လေ့လာပါ။ မှာ ဒါတွေ စင်တာများ သူတို့

ပေးသည်။ ရန် အဆိုပါ တကိုယ်လုံး VA စနစ်။ အမျှ ၏ ၁၉၉၉၊ ဟိုမှာ နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းတွင် အဆိုပါစင်တာပေါင်း 20 ရှိပြီး နောက်ထပ်ငါးခုကို ပံ့ပိုးရန် ပြည်ထောင်စုရန်ပုံငွေဖြင့်



Silver Lining

ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။ သင့်မိဘသည်
အနီးအနားတွင်နေထိုင်ရန် လုံလောက်သောကံကောင်းပါက၊
၎င်းသည် အဖေအား ကောင်းမွန်သော၊
ပြည့်စုံသောစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်သည်။
အနီးတွင်တည်ရှိသော GRECC ကိုရှာဖွေရန် သဂျသဂျ
slcgrecc.med.utah.edu/ greccweb
တွင်၎င်းတို့၏ဝဘ်ဆိုက်ကိုဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ 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 ဝက်ဘ်ဆိုက်သို့
ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပြီး သင့်အဖေအတွက်
ဆေးခန်းစမ်းသပ်မှုရနိုင်၊ ဟုတ်ပါတယ်၊
ကင်ဆာစမ်းသပ်မှုများကို VA
စနစ်အပြင်ဘက်တွင်လည်းရရှိနိုင်သည်။
လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုများသည် သုတေသီများအလိုရှိသော
အခြေအနေရှိသည့် လူနာများအတွက်
အခမဲ့ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးဆောင်သည်။
ရန် လေ့လာချက်။ 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 ဖြစ်မှု မြှုပ်နှံထားသည်။ မှာ အမျိုးသားသင်္ချိုင်းတစ်ခု။ အရည်အချင်းပြည့်မီမှုကို ဆုံးဖြတ်ရန် 1-800-827-1000။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း အစိုးရပိုင် စစ်မှုထမ်းဟောင်းသုသာန်။ ၎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 နှာရေးကူညီမှုအသင်း ဂုဏ်ထူးများ

ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်ရုံးသည် ဇန်နဝါရီ ၁ ရက်၊ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်တွင် စစ်မှုထမ်းဟောင်းများအား
ဂုဏ်ပြုသည့် “တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သူများအား ဂုဏ်ပြုခြင်း” အစီအစဉ်အတွက် တာဝန်ရှိသည်။
မိသားစုများ လုပ်ရမယ်။ တောင်းဆိုချက်ကို ဒီ ဝန်ဆောင်မှု; သင်၏ အသုဘ ဒါရိုက်တာ
လုပ်သင့်တယ်။ မေး သင် အကယ်၍ သင် လိုချင်တယ်။ ၎င်းသည် သင့်အတွက်
အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ပါ။ စစ်ရေးပြ ဈာပန အခမ်းအနားတစ်ခုတွင် စစ်ဝတ်တန်ဆာ နှစ်ဦး
သို့မဟုတ် ထိုထက်ပိုသော စစ်ဝတ်တန်ဆာများ ပါဝင်ပြီး "ပုတ်ပများ" ကစားကာ အုတ်ဂူကို
လက်ဆောင်အဖြစ် ရောက်ရှိလာသည်။

မိသားစု အတူ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် တိတ် သင်္ချိုင်း အလံ။ စဉ်တွင် 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 ဘို့ သူ့ကို အဲဒါက ... ဖြစ်တယ် a ဓမ္မ နှင့် မြတ်နိုးသည်။ ခဏ ဘို့ အားလုံး ၏ ငါတို့ ဘယ်တော့လဲ ငါ့ အမေ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဖြင့်တင်ပြသည်။ အဆိုပါ အမေရိကန် အလံ ရန် ဂုဏ် အဆိုပါ ဝန်ဆောင်မှု ၏ ရှုမေ့လ ည။
Baressi

သမ္မတလောင်း အမှတ်တရများ နှင့် သင်္ချိုင်း 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 သင်္ချိုင်း အလံများ တိုင်း တစ်နှစ် ရန် ဂုဏ် ကွယ်လွန် စစ်ပြန်။ မင်း နိုင်သည် ရရှိသည် 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။ အကယ်လို့ သင်၏ ဖေဖေ ရှိသည်။ ဆုံးရှုံး သူ့ဥတု စာတမ်းများ၊ နှိပ်ပါ။ on တောင်းဆိုချက်များ ဘို့ 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 ဟီ ဂေါင် မဂ္ဂဇင်း။ သူ သွားတယ်။ ရန် သူ့ပြန်လည်ဆုံဆည်းခြင်း။ 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—အကနဦး အသတ်မရှိပဲ ဝင်ငွေအလားအလာ မရှိတော့ဘူး။ အလုပ်တစ်ခု။

အငြိမ်းစားယူတဲ့လမ်းမှာ ဘဝဆိုတာ ပုံသေပါပဲ။ မင်းမိဘတွေရဲ့ စရိတ်စကအသစ်က အဖေ့အမေရဲ့လူမှုဖူလုံရေးနဲ့ 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။
မြင့်မားသောအသုံးဝင်မှုငွေတောင်းခံလွှာများနှင့်တွဲလျက်အိမ်ပြုပြင်မှုများကိုပေါင်းထည့်ပါ။ ၎င်းသည်ပေါင်နှံခြင်းမရှိဘဲအိမ်သည်အလွန် ဈေးကြီးသည်။

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၊ ဥပမာပ on တကျိပ် ဒေါ်လာများ a နေ့ သို့မဟုတ် ၁၀၀ အခမဲ့ ဥစ္စာ လုပ်ရန် ၌ အသစ် ခ်? င်း လှတယ်။ အံ့ဩဖွယ် ဘာလဲ။ ထွက် ဟိုမှာ ဘယ်တော့လဲ သင် သိသည်။ ဘယ်မှာလဲ။ နှင့် ဘယ်လို ကြည့် ဘို့ အဲဒါ။ ၌ အဆိုပါ နောက်လိုက် အပိုင်းများ ငါတို့ ယူ a ပိုနီးစပ်တယ်။ ကြည့် မှာ အများအပြား နည်းလမ်းများ သင် အသုံးစရိတ်တွေကို လျော့ချနိုင်တယ်။

ဟိဟိ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ယူ ဟယ်

တစ်မျိုး ၏ အဆိုပါ ပထမ မေးခွန်းများ သင် လုပ်သင့်တယ်။ မေး သင်၏ မိဘရဲ့ သမားတော် သည် ရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် သူ သို့မဟုတ် သူမသည် Medicare တာဝန်ကို လက်ခံသည်မဟုတ်ပါ (အခန်း 21 ကိုကြည့်ပါ။ “ထို M&M များ ရှိရမည်- Medicare နှင့် Medicaid!” ဘို့ 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 သူရဲ့နှစ်စဉ် 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၊ သူ 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" ကိုဂရုစိုက်ရန် Medi-gap မူဝါဒကို
 ဆောင်ထားကြသည်။

အခမဲ့ ခများ

တုပ်ကွေး ရိုက်ချက် နိုင်သည် စာသား ဖြစ် a အသက်ကယ်ပါ။ ဘို့ သင်၏ မိဘ၊ အထူးသဖြင့်
 အကယ်၍ သူတို့ ရှိသည် တစ်ခုခု pul- monary ပြဿနာများ။ ဟင်းဟင်း ထက် ပေးဆောင် ၃၅
 ဒေါ်လာ ဘို့ တစ်ခု ရုံး အလည်အပတ် နှင့် နောက်တစ်ခု \$15 ဘို့ ရိုက်ချက်၊ သင်၏ မိဘများ
 နိုင်သည် ရယူ အဆိုပါ ရိုက်ချက် ဘို့ 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။ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သည် ပူဇော်သက္ကာ တုပ်ကွေး
 ရိုက်ချက်; ပေးပါ။ သူတို့ကို a ခေါ်ဆိုပါ။ မှာ ၁-၈၀၀-၆၇၇-၁၁၁၆။

စီနီယာ လျှော့ဈေးများ

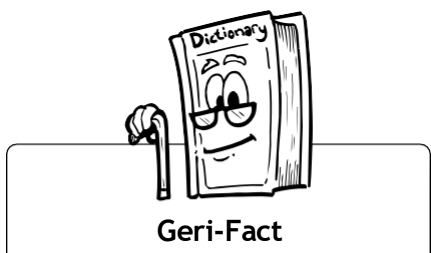
စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ ကြီးမားသော နှင့် သေးငယ်သည်။ လိုချင်တယ်။ a မျှဝေပါ။ ၎င်း အဆိုပါ အသက်ကြီးသည်။ ဈေး၊ ထို့ကြောင့် အဆိုပါ ပေါက်ကွဲမှု ၎င်း လျှော့ဈေးများ ကမ်းလှမ်းသည်။ ရန် အဲဒါတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၅၅-ပေါင်း။ ပေးမယ်။ ရှာပါ။ များနေပြီ။ ၎င်း ကုန်စုံ စတိုးဆိုင်များ သက်ကြီးရွယ်အို လျှော့ရက်များအပြင် ပုံမှန်ဖောက်သည်များကို အခမဲ့ ပို့ဆောင်ပေးပါသည်။ အင်တာနက်ဝယ်ခြင်း။ မှတဆင့် အဖွဲ့များ ကြိုက်တယ်။ Priceline.com နိုင်သည် ခွင့်ပြုပါ။ သင် ရန် ဆိုင် ဘို့ အမေ့ နှင့် ဖေဖေ ထံမှ မင်းရဲ့အိမ် နှင့် ရယူ သူတို့ကို လျှော့ဈေးများ။ ဆေးဆိုင်များ များသောအားဖြင့် ကမ်းလှမ်း မှာ အနည်းဆုံး a ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း လျှော့ဈေး သက်ကြီးရွယ်အိုများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပေးဆောင် ငွေသား ဘို့ သူတို့ရဲ့ ဆေးစာ။ ပင် အသုံးဝင်မှု ကုမ္ပဏီများ၊ ကမ်းလှမ်း လျှော့ဈေးများ အသက်ကြီးသည်။ ဖောက်သည်များ၊ အချို့ ကမ်းလှမ်း လျှော့ချ နှုန်းထားများ ဘို့ အဲဒါတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ မှာ a အလယ်အလတ် ရန် ဝင်ငွေနည်းသည်။ ကာလအတွင်း အပူ လှိုင်း ဘယ်တော့လဲ လေ အေးစက်သည်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၎် မြင့်မားသော တောင်းဆိုမှု သို့မဟုတ် ကာလအတွင်း se- vere အေး စာလုံးပေါင်း၊ အများကြီး အသုံးဝင်မှု ကုမ္ပဏီများ၊ ခွင့်ပြုပါ။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ ရန် ပေးဆောင် သူတို့ရဲ့ ငွေတောင်းခံလွှာများ ကျော်လွန် အချိန်ကာလပိုကြာသည်။

အစုံပါပဲ။ လျှော့ဈေးများ၊ သင်၏ မိဘ နိုင်သည် ရယူ အခမဲ့ ပြသမှုများ ဘို့ a နံပါတ် ၎င်း ကျန်းမာရေး အခြေအနေများ (ဒါပေမယ့် ဒါတွေ ပြသမှုများ လုပ်သင့်တယ်။ မဟုတ်ဘူး ဖြစ် အစားထိုးခဲ့သည်။ ဘို့ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ)။

အများကြီးပဲ။ ၎င်း ဒါတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကမ်းလှမ်းသည်။ မှာ ကုန်တိုက်များ၊ မေး ဘို့ အဆိုပါ ကုန်တိုက်များ ပြက္ခဒိန် ၎င်း အဖြစ်အပျက်များ မှာ အဆိုပါ သတင်းအချက်အလက် စားပွဲခုံ များသောအားဖြင့် တည်ရှိသည်။ ၎် အဆိုပါ ဗဟို ၎င်း အဆိုပါ ကုန်တိုက်၊ သို့မဟုတ် ခေါ်ဆိုပါ။ အဆိုပါ ကုန်တိုက်များ အဓိက နံပါတ် ပြည်တွင်း ဆေးရုံတွေ နှင့် စီနီယာ စင်တာများ ကိုလည်း ကမ်းလှမ်း အခမဲ့ ပြသမှုများ on a ပုံမှန်အစည်းအဝေး အခြေခံ။ ကိုယ့်အကြောင်း တိုင်း လိုင်း ၎င်း စီးပွားရေး ကမ်းလှမ်းချက်များ အချို့ အမျိုးအစား ၎င်း စီနီယာ လျှော့ဈေး၊ ရုံ မေး။

အသုံးပြုပြီးသား ပေးရတယ်။

အကြီးတန်းစင်တာများတွင် အကြိုအစီအစဉ်များရှိသည်။



ဘီးတပ်ကုလားထိုင်၊ တုတ်၊ လမ်းလျှောက်၊ ချိုင်းထောက်၊
နှင့် တခြံတခြာ တာရှည်ခံသည်။ 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
အကျိုးဝင်မည်ဖြစ်ကြောင်း 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၊ အနားယူခြင်း စောင့်ရှောက်မှု၊
ကျွေးမွေးဧည့်ခံသည့် အစားအစာများ၊ အိမ်မှုကိစ္စများနှင့် အသေးစား ပြုပြင်မှုများကဲ့သို့သော
အရာများအတွက် ငွေမချေမီ၊ ၎င်းတို့သည် ဝန်ဆောင်မှုပေးသည်ရှိ၊ သို့မဟုတ် သိရှိရန်
အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သော ဒေသဆိုင်ရာ ဘုရားကျောင်း သို့မဟုတ် တရားဇရပ် သို့မဟုတ်
ဒေသဆိုင်ရာ အေဂျင်စီကို ဖုန်းဆက်ပါ။ အခကြေးငွေ အနည်းငယ် သို့မဟုတ် လှူဒါန်းပေးမည့်
အဖွဲ့အစည်း။ 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၊ င်း
တကယ် ရယ် နောက်ကျ ရန် ဖြစ် ၏ တစ်ခုခု တန်ဖိုး။ သူတို့အတွက်တော့ ခွဲ သူတို့ရဲ့ 60s နှင့်
စောစော 70s၊ နားထောင်ပါ။ တက်

ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုအာမခံသည် အာမခံအခင်းအကျင်းအတွက် အသစ်အဆန်းဖြစ်သည်။
ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး အသက်အာမခံ၊ ကားအာမခံနှင့် မသန်မစွမ်း အာမခံတို့ကို ကျင့်သုံးနေကြပြီ
(ဒါကို သင်သဘောမပေါက်သော်လည်း သင်အလုပ်လုပ်နေပါက အန်ကယ်ဆမ်သည် သင့်အား
လူမှုဖူလုံရေးမှတဆင့် အကျုံးဝင်သည်)။ 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) သူတို့စွန့်စားရလိမ့်မယ်။
သင့်အတွက်။ သူတို့က မင်းကို ကံကောင်းတဲ့ ဝိညာဉ်တစ်ခုလို့



မျှော်လင့်တယ်။ သူတို့ ဘယ်တော့မှ ပေးဆောင်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ အန္တရာယ်က ပိုများတယ်။ လက်ဆင့်ကမ်း၊ အဆိုပါ နည်းသော လူတိုင်း လိုအပ်ချက်များ ရန် ချစ်ပဲ ဌ။

ဘယ်လိုလဲ အများကြီး ပြောတာပဲ။ အဲဒါ ကုန်ကျစရိတ်?

ဟိ ပြဿနာ မှန်တယ် ယခု အတူ ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အာမခံက ဝယ်တဲ့လူအရေအတွက်က များနေသေးတယ်။ လှတယ်။ သေးငယ်သည်။ ၌ 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။

ကြက်နှင့်ကြက်ဥဂိမ်းကို ဝင်ပါ- နောက်ထပ်လူများ မပါဝင်မချင်း အာမခံပရီမီယံကြေးများ ကျလာမည်မဟုတ်ပါ။ ပရီမီယံကြေးက လျော့မသွားမချင်း ပိုများလာမယ်။

လူတွေပူးပေါင်းပါ။ တစ်ချိန်တည်းတွင်၊

ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုအတွက်ကုန်ကျစရိတ်များသည်အမေရိကန်မိသားစုများစွာကိုဒေဝါလီခံနိုင်
သည်။ ပျမ်းမျှဘိုးဘွားရိပ်သာသည် တစ်နှစ်လျှင် ဒေါ်လာ ၅၀၀၀၀ ကုန်ကျသည်။

ကိုင်တွယ်နိုင်ပါသလား။

\$1,000 a တစ်ပတ်လား?

အဘယ်ကြောင့် ဝယ်ပါ။ ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အာမခံလား?

အဲဒါကို တွေးကြည့်တဲ့အခါ ဘိုးဘွားရိပ်သာ စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်တာထက် အများကြီး ပိုများတယ်။ သင့်အိမ် မီးလောင်ခံရခြင်း၊ သင့်ကားကို ဆုံးရှုံးခဲ့ခြင်း 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 စိတ်ချ 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 ဘို့ သင်၏ ကလေးတွေ ကောလိပ် ငွေတောင်းခံလွှာများ နှင့် ခြေအိတ် ပိုက်ဆံကွာ ဘို့ သင်၏ အငြိမ်းစား။ နှင့် သင် ရန် လုပ်ပါ။ ဒီ စဉ်တွင် သင် ပေးရတာ။ a ပေါင်နှံ၊ ကားချေးငွေ နှင့် ရုံ လွင်ပြင် 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 အဘယ်ကြောင့် 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
- > ပေး သူတို့ကိုယ်သူတို့ အတူ နောက်ထပ် ရွေးချယ်စရာများ ထက် ရုံ သူနာပြု အိမ် ဂရုမစိုက်၊ နှင့် လိုအပ်ပါက ဘိုးဘွားရိပ်သာ စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ပေးဆောင်ရန်
- > ရန် ထိန်းသိမ်းပါ။ သူတို့ရဲ့ စံ ၏ နေထိုင်ခြင်း။

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) ပါ၊ ကြွေးကြော်သံ သင်၏ မိသားစု အရင်းအမြစ်များ၊ သင် လုပ်သင့်တယ်။ အလေးအနက်ထား စဉ်းစားပါ။ တစ်ဦးရယူခြင်း။ မူဝါဒ။ ဒီ သည် အထူးသဖြင့် အမှန် အကယ်၍ သင်၏ မိဘ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး လိုချင်တယ်။ ရန် လျော့နည်းလာသည်။ သူ့ သို့မဟုတ် သူမ es- tate အားဖြင့် ပေးရတာ။ ဘို့ ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့်/သို့မဟုတ် ဟိုမှာ သည် a ခိုင်မာတယ်။ သမိုင်း ၏ အားနည်းခြင်း။ ရောဂါများ ၌ မိသားစု (လေဖြတ်ခြင်း၊ ပါကင်ဆန်၊ အယ်လ်ဇိုင်းမား) အဲဒါ မကြာခဏ အမှတ် ရန် ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။

ရှာဖွေခြင်း။ a ကောင်းတယ်။ အာမခံ ကုမ္ပဏီ

ဘယ်တော့လဲ သုတေသနပြုခြင်း။ တစ်ခု အာမခံ ကုမ္ပဏီ ရန် ပေး ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အာမခံ (သို့မဟုတ် တစ်မျိုး ၏ အာမခံ)၊ အဆိုပါ ပထမ အရာ သင် လိုချင်တယ်။ ရန် လုပ်ပါ။ သည် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဆိုပါ ကုမ္ပဏီ သည် ငွေကြေးအားဖြင့် အစိုင်အခဲ၊ အတူ တစ်ခု အရမ်းကောင်းတဲ့ ဂုဏ်သတင်း ၌ င်း ဝန်ဆောင်မှု ပေးပို့ခြင်း။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ လေး အဆင့်သတ်မှတ်ချက်ကုမ္ပဏီများ အဲဒါ ထုတ်ပြန်သည် အဆင့်များ on အာမခံ ကုမ္ပဏီများ၊ နံနက် အကောင်းဆုံး သည် ကောင်းပြီ သိပြီးသား၊ အဖြစ် သည်

စံ နှင့် ဆင်းရဲ၏။ မလုပ်နဲ့ ယူ a မူဝါဒ အတူ ကုမ္ပဏီ အဲဒါ ရှိသည်။ အောက်ပိုင်း ထက် တစ်ခု တစ် ကြွက်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ 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 စုပ်ယူ 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 ဘို့၌ a မူဝါဒ

မည်သည့်အာမခံပေါ်လစီကိုမဆို ဝ ယ်သကဲ့သို့၊ 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၍ သူတို့ လက်ခံ Medicare မဟုတ်ဘူးလား။ အားလုံး အဆောက်အဦများ 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။ အိမ်မှာ ဂရုစိုက်ပါ။ on a နေ့စဉ် အခြေခံ၊ a ချိုး ထံမှ သူ့ သို့မဟုတ် သူမ၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးတာဝန်များ။
- **ဆေးရုံ ဂရုစိုက်ပါ။** ဒီ ထောက်ပံ့ ဂရုစိုက်ပါ။ ဘို့ 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 လုပ်ငန်းတာဝန်များ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏နေ့စဉ်နေထိုင်မှု။

ဘိုးဘွားရိပ်သာ လွှမ်းခြုံမှု လိုချင်တာတော့ ဟုတ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုဖြစ်မလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းပါ။ အကြာက[] (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၊ ရေချိုးပေးဖို့၊ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ကြည့်ပြီး တစ်စုံတစ်ယောက်ယောက်ကို သတိပေးဖို့ သေချာပေါက် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ အမေက ဆရာဝန်သွားပြရရင် ဒါက အုပ်ထိန်းမှုအောက်မှာ ရှိလိမ့်မယ်။ သင့်ပက်ကော့ဂျ်၏ ဤအပိုင်းကို ပြုလုပ်ရန် အထူးအကြံပြုလိုပါသည်။ ၎င်းသည် “အချိန်မီချုပ်ရိုးကိုးချက်” အချက်ဖြစ်သည်။

ဘာဖြစ်ဖြစ် သင် လုပ်ပါ။ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဆိုပါ အေးဂျင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း စာလုံးပေါင်း ထွက် ဘာလဲ အဆိုပါ ကုမ္ပဏီ for လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ 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 နေထိုင်ခြင်း။ (ADL) လုပ်ငန်းတာဝန်များ ရှေ့သို့ အဆိုပါ လွှမ်းခြုံ ကန်တယ်။ ဤ (စား၊ ရေချိုး၊ သုံးပြီး အဆိုပါ အိမ်သာ၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု)။ ကုမ္ပဏီများ မကြာခဏ ပို့ပါ။ ထွက် a ကုမ္ပဏီ သူနာပြု ရန် အကဲဖြတ်ပါ။ သင်၏ မိဘရဲ့ အခြေအနေ 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။ (မဟုတ်ပါ။) ချုပ်နှောင်ထားသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ ပျမ်းမျှ အဆိုပါ နှုန်းထားများ ထွက်၊ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ပေးပါ။ သင် a သင့်အာမခံကုမ္ပဏီမှ သင်လိုချင်သော အများဆုံးပမာဏကို သိရှိရန်အတွက် ballpark ကိန်းဂဏန်း

သင့်အတွက် ဖုံးအုပ်ပါ။ ဥပမာဆိုပါစို့၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာမှာ တစ်ရက်အတွက် ပျမ်းမျှနှုန်းထားက မင်းရဲ့ဒေရိုလာမှာ \$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 အရေးမကြီးသောကြောင့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောကြောင့် သူမသည် ၎င်းကိုပိုမိုမြန်ဆန်စွာသုံးနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အယ်လ်ဇိုင်းမား 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။ ၎င်း 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 အခြားတွေးခေါ်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များတွင် ပြဿနာများစွာ ပါဝင်နေသောကြောင့် ထိုလူကို အထီးကျန်မနေနိုင်ပေ။ အခြေအနေသည် ပြောင်းပြန်လှန်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ပြောင်းပြန်လှန်၍မရသော သိမြင်မှုချို့ယွင်းမှုကို ကန့်သတ်ထားသော မူဝါဒကို သင်မလိုချင်ပါ။

စောင့်ဆိုင်း ဂိမ်း

ဟိ ပိုနည်း နေ့ရက်များ သင် ရှိသည် ရန် စောင့်ပါ ရန် လက်ခံသည်။ အကျိုးခံစားခွင့်၊ အဆိုပါ ပိုမြင့်တယ်။ အဆိုပါ ပရီမီယံ။ Medicare ကစလို့ ပါလိမ့်မယ်။ များသောအားဖြင့် ပေးဆောင် ဘို့ အဆိုပါ ပထမ ၁၀၀ နေ့ရက်များ ၏ သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်၊ သင် နိုင်သည် သင်၏ခြံ အလောင်းအစား အတူ အဆိုပါ အာမခံ ကုမ္ပဏီ နှင့် ဖယ် ဘို့ a ရက် ၁၀၀ စောင့်နေသည်။ ကာလ မိ ကန်တယ်။ ၌ အတူ သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ ဒါပေမယ့် မှတ်ထား၊ သင်ပါလိမ့်မယ်။ ဆဲ လိုပါတယ်။ a Medi-gap မူဝါဒ ဖုံးအုပ်ရန် အဆိုပါ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း အဲဒါ Medicare မဟုတ်ဘူး။ ပေးဆောင် ဘို့။ မင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း ယူ a လောင်းကစား ရှိပါတယ် သေချာပါတယ်။ လိုအပ်ချက်များ အဲဒါ လုပ်ရမယ်။ ဖြစ် တွေ့ဆုံခဲ့သည်။ မိ Medicare ပေးတယ်။ ဘို့ သူနာပြု အိမ်စောင့်ရှောက်မှု၊ အာမခံချက်မရှိပါ (အခန်း 21 ကိုကြည့်ပါ)။

အခု၊ စောင့်နေသည်။ ဘို့ 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 ရရှိစိုက်ပါ။ အပိုင်း ၏ သင်၏ လွှမ်းခြုံ။



Silver Lining

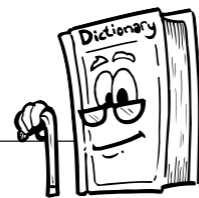
Some states have a partnership going between the insurance industry and Medicaid. People who buy long-term care insurance that covers them for a set period of time can go on Medicaid without losing their assets. Contact your state insurance department to see if your state has such a program. You can find the directory of all state insurance offices by visiting www.insure.com.

ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ အရည်အချင်းပြည့်မီမှု လိုအပ်ချက်များ

အာမခံကုမ္ပဏီသည် အိမ်တွင်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအကျိုးခံစားခွင့်များမ ရရှိမီ သို့မဟုတ် ဘိုးဘွားရိပ်သာစောင့်ရှောက်မှုမရရှိမီ သင့်မိဘအား ဆေးရုံတင်ထားရန် လိုအပ်ခြင်းရှိ၊ အဆိုပါ ရရှိစိုက်ပါ။ 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



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 အပိုင်း
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။

သတ်မှတ်ထားတဲ့ ပရီမီယံများ ဘို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ 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 ဘုတ်အဖွဲ့ ဘို့ 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။
 လိမ်ဖြူ 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 မရှိဘဲ အဆိုပါ အမေရိကန် နယ်နိမိတ်များ
 ဒီတော့၊ အကယ်၍ အမေ ရရှိသည်။ တခြားနိုင်ငံမှာ
 ဆေးကုသမှု တစ်ခုခု ခံယူရပါလိမ့်မယ်။ တက်ဘ်
 (ချစ်စရာကောင်းတဲ့ အမှတ်တရလက်ဆောင်တစ်ခုအကြောင်း
 ပြောပြပါ!) မူဝါဒအချို့ ပါလိမ့်မယ်။ ကိုလည်း ကာဗာ တစ်ခုခု
 ဆင်း ငွေပေးချေမှုများ လုပ်ထားတယ်။ ဘို့ a ခရီး အမေ
 ရှိခဲ့ပါတယ်။ ရန် ပယ်ဖျက်ပါ။ ပေးဆပ်ခြင်း ရန် တစ်ခု
 နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း။

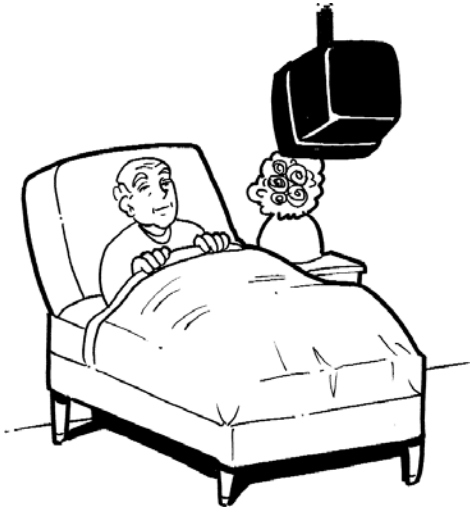
ဤပုလဲပညာသည် သင်္ဘောပေါ်တွင် မကြာသေးမီက နေမကောင်းဖြစ်ခဲ့သော ငါ့ယောက္ခမထံမှ ဆင်းသက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ သူမသည် အပျော်စီးသင်္ဘောမှ ဂရိနိုင်ငံရှိ ဆေးခန်းသို့ ငါးရက်ကြာ လမ်းကြောင်းပြောင်းခဲ့သည်။

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

သေခြင်းတရားအကြောင်း ငါတို့ဘယ်သူမှ မတွေးချင်ဘူး။ ဒါမှမဟုတ် ထိန်းချုပ်မှု ဆုံးရှုံးသွားမယ်။ သို့မဟုတ် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါရှိခြင်း။ သို့မဟုတ် ဇာတ်သိမ်း တက် ဌာန ကိုးမား။ မဟုတ်သလို၊ သည် အဲဒါ မြင့်မားသော on ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စာရင်း ရန် စကားပြော တစ်ခုခု ၏ ဒီ ကျော်လွန် 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။ ကြော်ငြာ Directi v အီး? တစ်ခု V ance

ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက်များသည် အနာဂတ်ဆေးကုသမှုနှင့် ကုသရေးဆိုင်ရာ သင့်မိဘများ၏ဆန္ဒကို ပုံဖော်ပေးသည့် တရားဝင်စာရွက်စာတမ်းများဖြစ်သည်။ ။ ၎င်းသည် ဥပဒေ၏ အဓိက အခြေခံမူနှစ်ခုအပေါ် အခြေခံသည်- လူတစ်ဦးသည် ကုသမှုကို လက်ခံရန် သို့မဟုတ် ငြင်းဆိုပိုင်ခွင့် (အသိပေး သဘောတူညီချက်) နှင့် လူတစ်ဦးသည် ၎င်း၏ကိုယ်စား ပြုမှုရန် 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 နေထိုင်ခြင်း။ ပါလိမ့်မယ်။ နှင့် တာရှည်ခံသည်။ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ပါဝါ ၏ ရှေ့နေ။ ရအောင် ယူ a ပိုနီးစပ်တယ်။ တစ်ခုချင်းစီကိုကြည့်ပါ။

နေထိုင်ခြင်း။ ပေးမည်။

တစ် နေထိုင်ခြင်း။ 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 ဖြစ်လာသည် နောက်ဆုံး နေမကောင်းပါ။ သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာရ၊ သို့မဟုတ် အမြဲတမ်း သတိလစ်။ ဟိ နေထိုင်ခြင်း။ ပါလိမ့်မယ်။ ယူတယ်။ အကျိုးသက်ရောက်မှု ဘယ်တော့လဲ a ဆရာဝန် ဆုံးဖြတ်သည်။ အဲဒါ သေခြင်း။ သည် မျှတစွာ 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။ နေထိုင်ခြင်း။ အလိုရှိသည်။ အများစု ပြည်နယ်များ ရှိသည် မွေးစားသည်။ သီးခြားနေထိုင်မှု ပါလိမ့်မယ်။ ပုံစံများ ဘို့ သင် ရန် အသုံးပြု တိတ် ကိုလည်း ဖော်ထုတ် အောက်မှာ ဘာလဲ အခြေအနေများ အဆိုပါ အသက်ရှင်နေမည်။ သည် စဉ်းစားသည်။ တရားဝင် ကတည်းက ပြည်နယ် ဥပဒေများ နိုင်သည် ပြောင်းလဲမှု မှာ တစ်ခုခု အချိန်၊ ၎င်း အရေးကြီးတယ်။ သင်လက်ရှိပုံစံကိုအသုံးပြုပြီး ယင်းနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သင့်ကိုယ်ပိုင်ပြည်နယ်ဥပဒေများကို သိရှိလာစေရန် ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက် တစ်မျိုး။

အကယ်လို့ သင်၏ မိဘ (သို့မဟုတ် မင်း) သည် စိတ်ဝင်စားခဲ့သည် ၌ အရေးအသား a နေထိုင်ခြင်း။ လုပ်မယ်၊ ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှစ်ခု အရမ်းကောင်းတဲ့ ပြန်လည် အရင်းအမြစ်များ-

- ပိုကောင်းအောင် မြှင့်တင်ပေးသည့် အကျိုးအမြတ်မယူသော အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သော **Aging with Dignity** သေလုမြှောက်ပေးခြင်းနှင့် 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 သတုတေ ၁၆၆၁၊ တာလာဟာဆီ၊ ဖလော်ရီဒါ ၃၂၃၀၂; ၁-၈၀၀-၅၆၂-၁၉၃၁။

> **ရွေးချယ်မှု ဌာန သေလုဆဲဆဲ Inc.** a အကျိုးအမြတ်မယူသော အဖွဲ့အစည်း၊ မွေးစားသည်။ ဆက်သွယ်ရေး ရှုပ်ထွေးသောအကြောင်း ဘဝ၏အဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်များ။ သူတို့ ပေးကြိုတင် ညွှန်ကြားချက်၊ အကြံ လူနာများနှင့် မိသားစုများ၊ ရထား ပညာရှင်များ၊ နှင့် လုပ်ရပ်အဖြစ် ထောက်ခံသူများ ဘို့ တိုးတက် ဥပဒေများ။ သူတို့နားမှာ အခြေခံ website (www.choices.org) သင် နိုင်သည် ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ။ တစ်ခုစီ ပြည်နယ်များ၊ နောက်ဆုံးဘဝပြဿနာများကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းရန်၊ ဆက်စပ်အရင်းအမြစ်များကို ခြေရာခံပါ။ ဆက်သွယ်ရန် Choice in Dying, Inc., 1035 30th Street, NW, Washington, DC 20007; ၁-၈၀၀-၉၈၉၉-၉၄၅၅။



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 ဆိုင်းငံ့ခြင်းအတွက် မည်သည့်တရားဝင်တာဝန်ယူမှုမှ လွတ်မြောက်စေမည့် ကြေညာချက်များရှိသည်။ ဘဝ။ သင်တွေးကြည့်နိုင်သည်အတိုင်း၊ 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။

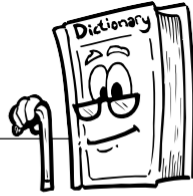
မင်းရဲ့ မိဘများ ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် လက္ခဏာ သူတို့ရဲ့ နေထိုင်ခြင်း။ အလိုရှိသည်။ ဤ ရှေ့
၏ သက်သေများ။ အသီးသီး ပြည်နယ် အမျိုးအစားများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။
စဉ်းစားသည်။ လက်ခံနိုင်သော သက်သေများ၊ ဒါကြောင့် ဖြစ် သေချာတယ်။ ရန် ရှာပါ။ ထွက်
သင်၏ ပြည်နယ် စည်းကမ်း။

သက်သေခံများသည် မိသားစုဝင်များ၊ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ မဖြစ်သင့်သော ယေဘုယျ စည်းမျဉ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် ဘယ်သူမဆို အတူ a ငွေကြေး လောင်းကြေး ဌာ သင်၏ မိဘတွေ့ရဲ့အိမ်ခြံမြေ။ တချို့က ပြည်နယ်များ နေထိုင်မှုဆန္ဒကို မှတ်တမ်းတင်ရန် လိုအပ်သည်။ မလုပ်ဘူးဆိုရင်တောင် စေတနာမရှိရင် မထိခိုက်ပါဘူး။

တာရှည်ခံတယ်။ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ပါဝါ ၏ ရှေ့နေ

ဒါကြောင့် ဘာလဲ။ အဆိုပါ ကွာခြားချက် အကြား a တာရှည်ခံသည်။ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ပါဝါ ၏ ရှေ့နေ နှင့် a အသက်ရှင်မည်လာ? အသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်းသည် ဘဝ၏အဆုံးအဖြတ်များကို အဓိကထားလုပ်ဆောင်မည်ဖြစ်သည်။ ပြန်လည်ကောင်းမွန်ရန် သို့မဟုတ် သေဆုံးရန်မျှော်လင့်ချက်မရှိသည့်အခါတွင် ဆေးဝါးကုသမှုများသည် အသက်ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်ရေးကို အဓိကထား၍ မေးခွန်းထုတ်စရာဖြစ်လာသည်။

တာ ရှည်ခံသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရှေ့နေ၏ ပါဝါသည် သက်ရှိဆန္ဒထက် 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 ထုတ်လွှတ်မှုများ နှင့် ထံမှ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အဆောက်အဦများ၊ ဘာလဲ ရန် လုပ်ပါ။ အတူ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းများ နှင့် အင်္ဂါ လူဒါန်းမှာလား။ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး ရန် ရွှေ့ အဆိုပါ လူနာ၊ လုပ်ပါ။ အစီအစဉ်များ ဘို့ အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့် လက်ခံသည်။ သို့မဟုတ် ငြင်းဆို ကုသမှု အဲဒါ အကျိုးသက်ရောက်သည်။ အဆိုပါ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ၏ အဆိုပါ လူနာ။ ထိုမျှသာမက၊ ဒါတွေ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဘို့ 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 တာရှည်ခံသည်။
 ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ပါဝါ ၏ ရှေးနေ။ ဤအခွင့်အရေးပေးသည့်
 စာရွက်စာတမ်းများစွာတွင်လည်း အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုမှုအပိုင်းပါရှိသည်။

ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့ ၏ အဆိုပါ အခြေခံ အိမ်ငှား ၏ တာရှည်ခံသည်။ 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 တရားဥပဒေလို 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။ သင်နှင့် သင့်မိဘသည်
လိုအပ်သည်များကို ရင်းနှီးသင့်သည်။
များသောအားဖြင့် သမားတော်များနှင့် ရှေ့နေများ
ဖြစ်လာသည် ပါဝင်ပါတယ်။ ဤ 3 ဆုံးဖြတ်ချက် ။

သင့်ပြည်နယ်သည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပုဂ္ဂိုလ်ရေးစီမံ
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကိုယ်စားလှယ်၊
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအာဏာစသည့်
အမျိုးမျိုးသောအမည်များဖြင့်
တာရှည်ခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ရှေ့နေပါဝါကို
ရည်ညွှန်းကြောင်း သင်တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ၎င်း ရှေ့နေ၊ သို့မဟုတ်
ရှေ့နေ။ ဘို့ နောက်ထပ် 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။

ပြည်ထောင်စုငွေလက်ခံရရှိသည့် မည်သည့်အေဂျင်စီမဆို ဤအခွင့်အရေးကို သင်နှင့်
သင့်မိဘထံ အကြောင်းကြားရန် လိုအပ်ပါသည်။ လူတိုင်း—ဆေးရုံ၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာ၊
အိမ်ကျန်းမာရေးအေဂျင်စီများ—ဖက်ဒရယ်ငွေများရရှိသောကြောင့် ၎င်းတို့အားလုံးသည်
ဤအခွင့်အရေးကို သင့်အား အသိပေးရန် လိုအပ်သည်။ သူတို့

ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက်များနှင့် လူနေမှုဆန္ဒများနှင့် ဤမူဝါဒများကို အုပ်ချုပ်သည့် ပြည်နယ်၏ဥပဒေများနှင့် ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့၏ မူဝါဒများဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ ပေးရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။

သင့်မိဘက ဆေးရုံတက်ရတဲ့အခါ၊ အမေ ဒါမှမဟုတ် ဖေဖေက သူ့မှာ အသက်ရှင်လိုစိတ်ရှိမရှိ ဒါမှမဟုတ် တာရှည်ခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရှေ့နေပါဝါရှိမရှိ မေးမြန်းပါလိမ့်မယ်။ 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။ ဖြစ်ကောင်း သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခြောက် လများ ၏ 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။ ပေးထားသည့် အခွင့်အာဏာများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း



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.

စာလုံးပေါင်းခြင်းမှလွဲ၍ ဤရှေ့နေပါဝါ
 အမျိုးအစားသည် အသက်ဝင်သင့်သည် ရှိမရှိကိုလည်း
 ပြဋ္ဌာန်းသင့်ပါသည်။ သင်၏ မိဘများ ဖြစ်လာသည်
 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။ ဖြစ်လာသည် a အစစ်အမှန်
 အန္တရာယ် ရန် သူ- သို့မဟုတ် သူ့ကိုယ်တိုင် နှင့် တခြားသူတွေ၊ သင် မျက်နှာ a ခက်တယ်။
 သတ်မှတ် ၏ is- တရားစွဲ။ ဖြစ်ကောင်း အမေ့ ရှိသည်။ ခံစားခဲ့ရသည်။ a ပြင်းထန်သည်။
 လေဖြတ်ခြင်း။ နှင့် ဟိုမှာ သည် မဟုတ်ဘူး အခွင့်အလမ်း ဘို့ 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 အကြောင်းကြားမည်ဖြစ်ပြန်၍ 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 အသုံးပြုခွဲ ရန် ဖြစ် a လှတယ်။
ရိုးရှင်းသော အကျိုးတူ။ မရဏ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဆုံးဖြတ်ထားသည်။ ဘယ်တော့လဲ



Geriatric-Fact

Brain death is the irreversible loss of brain function needed to sustain basic life processes such as respiration and circulation.

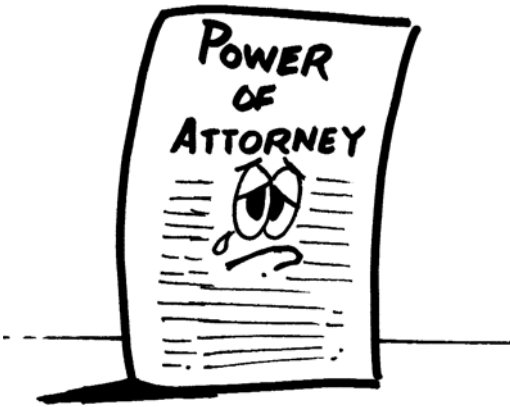
နှလုံးခုန်တာ ရပ်သွားတယ်။ နှလုံးက အလုပ်မလုပ်တော့ဘဲ
တခြားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေ လိုက်လျှောက်ဖို့
အချိန်အကြာကြီး မကြာလိုက်ပါဘူး။ သို့သော် ယနေ့တွင်၊
အသက်ရှုစက်များနှင့် CPR များသည် လူများကို သေခြင်းမှ
ပြန်လာစေခဲ့သည်။ အသက်ရှုကိရိယာ တီထွင်မှုဖြင့်
အဆုတ်ကို လေကို စက်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ထုတ်ပေးပြီး၊
သွေးများ ဆက်လက်စီးဆင်းနေကာ နှလုံးအား
ဆက်လက်ညှစ်ထုတ်ကာ ဦးနှောက်ကို ရရှိသည်။
၎င်း၏အောက်စီဂျင်။ ဒါကြောင့် နှလုံးမခုန်နိုင်ရင်တောင်
နည်းပညာပိုင်းအရပေါ့။
on ၎င်း ကိုယ်ပိုင်၊ အဲဒါ ဆဲ စည်းချက်။ ထို့ကြောင့်၊ အောက်မှာ
အဆိုပါ အဟောင်း စည်းကမ်း၊
မင်းမသေဘူး။ ကဲ ဘာလဲ? ကျွမ်းကျင်သူတွေ ပါပါတယ်။
သေခြင်းတရားကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုရန် နည်းလမ်းသစ်ကို
ရှာဖွေရန် သူတို့ ဦးနှောက်သေဆုံးမှု တွေ ပေါ်လာတယ် ။
အံ့ဩစရာ! 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 ကိုးမား 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 အချက်ပြမှုမစ၍ ရန် ရှု။ ပျံ့နှံ့ နှင့် ထိန်းချုပ်မှု အပူချိန် ဟိ လူ လုပ်ရမယ်။ အသက်ကို ထိန်းသိမ်းရန် အသက်ရှူစက်ပေါ်တွင် ထားရှိပါ။

မရှိ ကိစ္စ ဘယ်လိုလဲ သေခြင်း။ သည် သတ်မှတ်ထားသော၊ အဆိုပါ နောက်ဆုံး အဖြစ်မှန် အရွက် ကျိုး နှလုံးသားများ (နှင့် တစ်ခါတစ်ရံ၊ ကယ်ဆယ်ရေးစခန်း အဲဒါ a ချစ်တယ်။ တစ်ဦး၏ ဆင်းရဲဒုက္ခ သည် ကျော်လွန်)။ 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 နှုတ်လုံး 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 ဖြစ်လာသည် ဂိတ် နှင့် မသန်စွမ်း။ တာရှည်ခံသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရှေ့နေပါဝါသည် သင့်မိဘများက ခန့်အပ်ထားသော



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

ရှိသော်ငြား “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 မည်သို့ ရယူရမည်နည်း။



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.

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 ဘို့သင်၏ ဖေဖေ အငြိမ်းစား နှင့် ပင်စင် အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် သင့်မိခင်သည် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူ၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိကြောင်း သေချာပါစေ။ ပေးဆပ်ခြင်း သူမ။ ဒါတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ယောက်ျားတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ နိုင်သည် ကူညီကြပါ အသက်ရှင်လိုသောဆန္ဒ၊ တာရှည်ခံရှေ့နေအာဏာ၊ သင့်မိဘကို အလွဲသုံးစားလုပ်သည်ဟု သင်သံသယရှိပါက သို့မဟုတ်



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.

အမေ သို့မဟုတ် အဖေ၏ လှည့်စားခြင်းခံရပါက၊
ရှေ့နေလူကြီးသည် 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 ဥပဒေပညာရှင် အများစု
လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ့် အရာတစ်ခုပါ။
သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် အလုပ်လုပ်ခြင်း၏ အသိပညာနှင့်
အာရုံခံနိုင်စွမ်းတို့၊ ဖောက်သည်များ။ သူတို့ ရှိသည်
ရရှိခဲ့သည်။ တစ်ခု ကျေးဇူးတင်ခြင်း နှင့်
ထိုးထွင်းသိမြင်မှုအဖြစ် ရန် အဆိုပါ လိုအပ်ချက်များ ၏
အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို နှင့် ဘယ်လိုလဲ အဆိုပါ “စနစ်” လို့
ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အလုပ် ဘို့ 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. ဖြစ်ကောင်း 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။ ကူညီဖို့ သင် ကျဉ်းသော 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 ၏ သူ့ သို့မဟုတ် သူမ လေ့ကျင့်သည် 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။ ဆွေးနွေးပွဲမှ 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 မျှော်လင့်ထား 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
ရိုသေပစ္စည်း 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 ၏ အဆိုပါ လိမ်မယ်” (သူမ ဗားရှင်း ၏ “အချိန် ထွက်”)။ ဆန္ဒဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာကို သဲသဲကွဲကွဲ မသိရပေမယ့် အဲဒီထဲမှာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ငါတို့ နားလည်သဘောပေါက် သူမ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရုံ နောက်နေ၊ ဒါပေမယ့် ငါတို့ ကိုလည်း သင်ယူခဲ့သည်။ အဲဒါ အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ တားမြစ်ချက် ရန် မေး

သူမ ဘာလဲ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ၌ အဆိုပါ ပါလိမ့်မယ်။ ကြိုက်တယ်။ အများဆုံး အမေရိကန် မိသားစုများ၊ ငါတို့ သိတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အဘိုးအဘွား နှင့်မိဘများ လိုချင်တယ်။ ရန် Pass တ 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 အဘယ်ကြောင့် လူတွေ ရေးပါ။ အလိုရှိသည်။ သို့မဟုတ် ဖန်တီးပါ။ ယုံကြည်သည်-

- > သူတို့ လိုချင်တယ်။ ရန် Pass တ သူတို့ရဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှု on ရန် သူတို့ရဲ့ မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ ပြောတယ်။ ထက် ထားပါတော့ အစိုးရသည် ၎င်းတို့၏ ပိုင်ဆိုင်မှုများကို သိမ်းယူသည်။
- > သူတို့ မသေ 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 ရင်းနှီးမြုပ်နှံထားရင် 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၊ မင်းရဲ့ဆန္ဒတွေကို တကယ်အကောင်အထည်ဖော်ချင်ပေမယ့် အဲဒါတွေကို ပိုနားလည်ဖို့လိုတယ်။ မိသားစုကို အမွေပေးချင်တာလား။ မင်းနဲ့ မေမေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ မင်းရဲ့ပိုင်ဆိုင်မှုတွေကနေ ပိုက်ဆံတွေ ဆွဲထုတ်ချင်လား။ မြင့်မားသောအခွန်အခများနှင့် နှစ်ရှည်ထောင်ဒဏ်များကို ရှောင်ရှားရန် နည်းလမ်းများကို တွေးဖူးပါသလား။
- ဤအရာသည် ၎င်းတို့၏ ငွေဖြစ်သည်ကို 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။ ဖြစ်ကောင်း 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 စီစဉ်သူ ထံ 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 နေထိုင်ခြင်း။ 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၊ သူ မ၏ သား သမီး များသည် အခွန် နှင့် ၎င်း အကျဉ်းကျခံခြင်း ဖြင့် ၎င်းတို့၏ မိဘများ၏ ခက်ခက်ခဲခဲ စည်းစိမ်ဥစ္စာများစွာကို ဆုံးရှုံးစေပါသည်။

- ထက်မြက်ပြီး ပိုကောင်းတဲ့နည်းလမ်းကို သိတယ်ဆိုရင် မင်းမိဘတွေက မင်းကို ပိုက်ဆံထားခဲ့ဖို့ (ဥပမာ၊ မှတဆင့် a ယုံကြည်မှု) သင် တန်ခိုး ကြိုးစားပါ။ “ဖေဖေ၊ ငါ မင်းငါ့ကို



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.

ထားသွားမှန်း မသိဘူး၊ အဲဒါပဲ။ အိုကေ၊ ဒါပေမယ့်
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။ ၌ 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။ ၌ a လုပ်မယ်။ သင်၏ မိဘ လိုအပ်ချက်များ

၎င်း၏ပိုင်ဆိုင်မှုကို စီမံခန့်ခွဲမည့်သူအား ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန်-
ဆိုလိုသည်မှာ အခွန်များပေးဆောင်ပြီး
ကျန်ရှိသည့်ငွေတောင်းခံလွှာများကို ပေးဆောင်ကာ
အလိုတော်ရှိ ညွှန်ကြားချက်များကို ဆောင်ရွက်ပေးကြောင်း
အာမခံပါသည်။ ဟိ

လူ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ 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 ကိုယ်ပိုင်ပိုင်ဆိုင်မှုမှတ်စုတို” ဟုခေါ်သော “ညွှန်ကြားချက်ပေးစာ” တစ်စောင်ပါရှိသည်။ ၎င်းသည် အလိုတော်တွင်မပါဝင်သည့် သင့်မိဘ၏ဆန္ဒများကို ဖော်ပြသည့် အလွတ်သဘော၊ အနှောင့်အယှက်ကင်းသော 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။ ဘို့ a အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်။
- အသုဘနှင့် သင်္ဂြိုဟ်ခြင်းဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်များ။ အထိမ်းအမှတ်အလှူငွေတွေကို ဘယ်သူတွေ လက်ခံသင့်လဲ။
- အရေးကြီးသော တရားဝင်စာရွက်စာတမ်းအားလုံး၏တည်နေရာ ။
- အာမခံမူဝါဒများ၊ စတော့များ၊ အကျိုးခံစားခွင့်များအားလုံး၏စာရင်း၊ ဘဏ် အကောင့်များ၊ သက်သေခံခြင်း။ ၏ စကားပုဒ်နှင့် ပင်နံပါတ်နံပါတ်များ။
- အကြွေးဝယ်ကတ်များနှင့် ပတ်သက်သည့် ညွှန်ကြားချက်များ၊ ဂိတ်များ၊ ကားများ၏ ခေါင်းစဉ်များ၊ အိမ်ခြံမြေများ၊ ဝင်ငွေတည်နေရာ အခွန် ပြန်လှာ၊ နှင့် a စာရင်း ၏ အကြွေးများ။
- လုပ်ငန်းပိုင်များ၊ ဆော့ဖ်ဝဲ၊ စက်ကိရိယာများနှင့်



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).

ကွန်ပျူတာသို့ စကားတိုက်များအကြောင်း
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 ဘို့ a သီးခြား အကြောင်းပြချက်၊ အဲဒီလို အဖြစ် ကလေး ကောလိပ် ပညာရေး။ ဒီ ကြင်နာပါ။ ၏ ယုံကြည်မှု လာပါသည်။ ထဲသို့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ပြီးနောက် သင်၏ အလိုတော်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း မိဘသေဆုံးခြင်း။ သင့်မိဘ၏ ပိုင်ဆိုင်မှုများက ၇၇ ဂေါပကထံ လွှဲပေးသည် အဲဒါ ဘုရားဂေါပက ခွဲကြသည် အဆိုပါ အကျိုးခံစားခွင့်။ ဟိ ဂေါပကရဲ့ အလုပ် သည် ရန် ကိုင် အဆိုပါ ပစ္စည်းဥစ္စာ ဘို့ အဆိုပါ actu- al အကျိုးခံစားခွင့်။ နှစ်ယောက် အဓိက အကြောင်းပြချက်များ လူတွေ သတ်မှတ် တက် ဒီ အမျိုးအစား ၏ ယုံကြည်မှု သည် ရန် လွတ်မြောက် အခွန်နှင့် ရန် ပေး 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 ဖြတ်သန်းဖိစီး မလိုပါဘူး။ ယုံကြည်မှုသည် လုံးဝသီးသန့်ဖြစ်ပြီး ဆန္ဒများသည် အများသူငှာ စာရွက်စာတမ်းများဖြစ်သည်။ ဆန္ဒရှိသလောက် ယုံကြည်မှုကို ဘယ်သူကမှ မယှဉ်နိုင်ပါဘူး။ 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 ကြွယ်ဝသော နှင့် နာမည်ကြီး တစ်ချက်လွတ် နေထိုင်ခြင်း။ ယုံကြည်သည်။
 ဖြစ်ကြပါသည်။ အသုံးပြုခံ အားဖြင့် လူတွေ အတူ လွန်စွာ ကြီးမားသော အိမ်ရာများ နှင့် အဖြစ်
 အဆိုပါ နာမည် ဆိုလိုသည်မှာ၊ ဒါတွေ ယုံကြည်သည်။ မရဘူး ဖြစ် ပြောင်းလဲခဲ့သည်။ သို့မဟုတ်
 ဖျက်ဆီးပစ်။ ဟိ ထောက်ပံ့သူ အစုံ အဆိုပါ အသုံးအနှုန်းများ ၏ အဆိုပါ ယုံကြည်မှု
 ကာလအတွင်း သူ့ သို့မဟုတ် သူမ တစ်သက်တာ၊ သို့သော်၊ ထောက်ပံ့သူ မရဘူး ပြောင်းလဲမှု
 အဲဒါတွေ အသုံးအနှုန်းများ တခါ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ သတ်မှတ် ၌ လှုပ်ရှားမှု။ ဒီ သည် အဖြစ်
 နီးစပ် 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။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သည် ပေးဆပ်ခြင်း ငွေ—ကြွေးရှင်များ နှင့် အခွန်တွေ ရတယ်။ ပထမ သိပ်။ တစ်ခု စာရင်းကိုင် ၏ အဆိုပါ အိမ်ခြံမြေ အကြွင်းအကျန်များ ပြီးစီးပြီးနောက် အမွေဆက်ခံသူများသည် ၎င်းတို့၏ အမွေကို ရရှိကြသည်။



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.

တချို့လူတွေက တရားစွဲတာကို ရှောင်ကြတယ်။ လုပ်ငန်းစဉ် အားဖြင့် ရှိခြင်း။ "အဆစ် အိမ်ငှား။" ဤ ဒီ အမှုတွဲ၊ သင့်မိဘနှင့်အတူ သင်ပိုင်ဆိုင်သော ပိုင်ဆိုင်မှုများ။ ဥပဒေအရ သင်သည် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူအနေဖြင့် ပိုင်ဆိုင်မှုကို ပူးတွဲပိုင်ဆိုင်သည်။ ပိုင်ရှင်သေဆုံးခြင်း။ ဒါပေမယ့် သင်နဲ့လည်း ထိတွေ့ခွင့် ရမှာပါ။ စည်းစိမ်ဥစ္စာကို စီရင်ဆုံးဖြတ်ခြင်းတို့ကို ပြုစေလော့ အိမ်ထောင်ဖက်။ င်း အကောင်းဆုံး ရန် စကားပြော အတူ a ကောင်းတယ် အိမ်ခြံမြေ စီစဉ်သူ ဆုံးဖြတ် ရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး ဒီ သည် အကောင်းဆုံး ဘို့ သင်နှင့် သင့်မိဘ။

အသက်အာမခံနှင့် ပင်စင်ခံစားခွင့်- လျော်ကြေးငွေသည်
အကျိုးခံစားခွင့်ရှိသူများနှင့်/သို့မဟုတ် ကျန်ရစ်သူများထံ
တိုက်ရိုက်သွားပါသည်။

ဂရန် ဖြစ်ခြင်း။ တစ်ခု စီမံအုပ်ချုပ်သူ- ဘုန်း သို့မဟုတ် ခေါင်းကိုက်နေလား?

အမှုတော်ဆောင်အဖြစ် ရွေးချယ်ခံရသော ပေါက်ဖော်ကို အမှန်တကယ် ဂုဏ်ပြုထိုက်သည်ဟု
ကလေးအချို့က ယူဆကြသည်။ ဒါပေမယ့် သင်ရွေးချယ်မခံရရင် 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 ပြန်အမ်းပေးပါသည်။
- > ဆုံးဖြတ်သည်။ ရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး ပိုင်ဆိုင်မှု လုပ်ရမယ်။ ဖြစ် ရောင်းတယ်။ ရန် ကျေနပ်သည်။ အကြွေးများ
- > ဖြန့်ဝေသည်။ အဆိုပါ ပိုင်ဆိုင်မှု အဖြစ် ညွှန်ကြားသည်။ ၌ အဆိုပါ ပါလိမ့်မယ်။

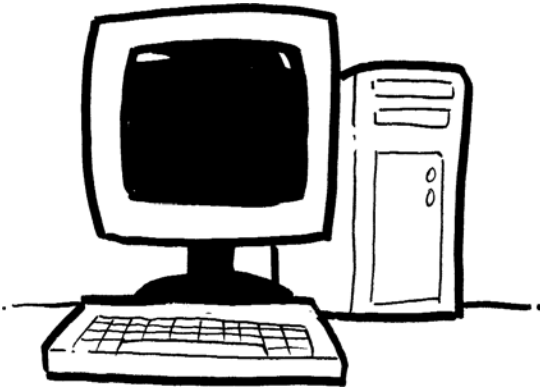
ဂုဏ်ယူစရာလို့ ထင်နေသေးလား။ သင့်မိဘ၏အိမ်ခြံမြေ မည်မျှကြီးမားသည် သို့မဟုတ် ရှုပ်ထွေးမှုအပေါ်မူတည်၍ ဤလုပ်ငန်းစဉ်သည် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာနိုင်သည်ဟု သင်ခန့်မှန်းနိုင်သည်။ လျော်ကြေးငွေကို အမွေဆက်ခံသူအပေးဆောင်ပြီး ပြည်နယ်များစွာတွင် ဥပဒေအရ သတ်မှတ်ထားသော ပမာဏဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်သည် မြို့ပြင်တွင် နေထိုင်ပါက သို့မဟုတ် အလွန်အလုပ်များသော ဘဝမျိုးရှိလျှင် သင့်ကိုယ်စား လုပ်ဆောင်ရန် တစ်စုံတစ်ဦးကို ငှားရမ်းခြင်းသည် ပို၍ အဓိပ္ပာယ်ရှိပေမည်။ တစ်စုံတစ်ဦးကို ငှားရမ်းသည်ဖြစ်စေ သင်ကိုယ်တိုင် စီရင်ရေးမှူး၏ အလုပ်ကို လုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ သင် နိုင်သည့် 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 င်း ယူထားသည်။ သင် on a ခရီး အဲဒါ ပေးသည် သင် အဆိုပါ ကိရိယာများ၊ မျက်မှောက်၊ နှင့် sensitivity ရန် ဂရုစိုက်ပါ။ ဘို့ သူတို့ကို အဖြစ် သူတို့ အသက်။ ပေးကမ်းခြင်း။ ကျော ရန် သင်၏ မိဘများ နည်းလမ်းများ အဲဒါ

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 အသင်းအဖွဲ့ ဝဘ် site သည် အရမ်း နေရာအနှံ၊ ပေးခြင်း 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 ထောက်ပံ့ သုတ၊ သတင်းအချက်အလက်၊ နှင့် ပညာရေး အကြောင်း အဆိုပါ နှလုံး။ နှိပ်ပါ။ on ကြီးသော site မြေပုံ ရန် ကြည့်ပါ။ ဘာလဲ။ ရရှိနိုင် ပါဝင်ပါသည် သတိပေးချက် လက္ခဏာများ ၏ နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုများ လေဖြတ်ခြင်း၊ သီးခြား အပိုင်းများ on အမျိုးသမီး၊ လူနာ သတင်းအချက်အလက်၊ နှင့် လင့်များ ရန် တခြား ဆိုင်များ

ဟိ အမေရိကန် အဆုတ် အသင်းအဖွဲ့

ဖုန်း- ၁-၈၀၀-၅၈၆- ၄၈၂၂

အီးမေးလ်- info@lungusa.org

ဝက်ဘ်ဆိုက်-

www.lungusa.org

ဆက်သွယ်ရန် a ပြည်တွင်း အခန်း အားဖြင့် စာရိုက်ခြင်း။ ၌ သင်၏ ဇစ် ကုဒ် on အဆိုပါ ဝဘ် site. ရှာရန် အဆိုပါ site သတင်းအချက်အလက်အတွက် 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။ ၎င်း၏ အဆစ်နာ။ အဲဒါ ထောက်ပံ့ သတင်းအချက်အလက် နှင့် ရည်ညွှန်းချက် ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် နိုင်သည် ကိုးကား သင့်အား ဒေသန္တရအခန်းတစ်ခု၊ ပံ့ပိုးကူညီမှုအဖွဲ့များနှင့် အတန်းများကို ဖုန်းဖြင့်ဖြစ်စေ ဝဘ်ဆိုက်တွင်ဖြစ်စေ။ ဝဘ်ဆိုက်တွင် ကုန်ပစ္စည်းအရောင်းဆိုင်နှင့် စည်းရုံးရေးကဏ္ဍလည်း ပါရှိပါသည်။

ကျန်းမာရေးရှာဖွေသူ

ဝဘ် ဆိုက်- www.healthfinder.gov

ဒီ သည် a တံခါးပေါက် site ရန် စားသုံးသူ ကျန်းမာရေး နှင့် လူသား ဝန်ဆောင်မှုများ သတင်းအချက်အလက် ထံမှ အဆိုပါ အမေရိကန် ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားဝန်ဆောင်မှုဌာန။ ၎င်းသည် ကောင်းမွန်သောဆိုင်တစ်ခုဖြစ်ပြီး အသုံးပြုရလွယ်ကူသည်။ အေဂျင်စီများနှင့် ဒေတာဘေ့စ်များသို့ လင့်ခ်များပါရှိပြီး ဝန်ဆောင်မှုလမ်းညွှန်တစ်ခုရှိပါသည်။

ဟိ မီးပြတိုက် အမျိုးသား စင်တာ ဘို့ 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 ပြောပြပါမည်။

MEDLINEplus

ဝဘ်ဆိုက်- www.nlm.nih.gov/medlineplus

ဤသည်မှာ အမျိုးသားဆေးပညာစာကြည့်တိုက်နှင့် အမျိုးသားကျန်းမာရေးအင်စတီကျုများအတွက် ဆိုက်ဖြစ်သည်။ သင့်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအချက်အလက်များအတွက် ဆိုက်တစ်ခုတည်းကို bookmark လုပ်လိုပါက၊ ဤသည်မှာ။ ၎င်းသည် သင့်အား အခြားအရင်းအမြစ်များနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးသည့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်အမျိုးမျိုးအတွက် အလွန်ကောင်းမွန်သောအရင်းအမြစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ နိပ်ပါ။ on အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး သတင်းအချက်အလက် ဆိုက်-မင်း နိုင်သည် သုံးသပ်ချက် အစီရင်ခံစာများ on ကျော်လွန် 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 ညွှန်ပေါင်းအဖွဲ့ ဘို့ 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 နိပ်ပါ - 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၊ ကိုနိပ်ပါ။ “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- ၅၂၄၈

ဝက်ဘ်ဆိုက်- www.nei.nih.gov

ဤအင်စတီကျုသည် ပရော်ဖက်ရှင်နယ်များ၊ လူထု၊ မီဒီယာနှင့် ပညာတတ်များအတွက် အမြင်အာရုံ—သုတေသနနှင့် အချက်အလက်များကို အထူးပြုပါသည်။ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် အရာအားလုံး—ရှာဖွေမှုလုပ်ဆောင်ချက်၊ မျက်လုံးဇယားများ၊ အွန်လိုင်း စာစောင်များ၊ နှင့် a အရမ်းကောင်းတယ်။ site မြေပုံ။

အမျိုးသား ကျန်းမာရေး သတင်းအချက်အလက် စင်တာ

ဖုန်း- 1-800-336- 4797

အီးမေးလ်- nhicinfo@health.org

ဝက်ဘ်ဆိုက်- [www.nhic- nt.health.org](http://www.nhic-nt.health.org)

ဒီ သည် a ဘက်စုံသုံး ဝဘ် site ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။ ရန် ကူညီကြပါ အဆိုပါ အထွေထွေ အများသူငှာ နှင့် ပရော်ဖက်ရှင်နယ်တွေ့ရှာတယ်။ ကျန်းမာရေး သတင်းအချက်အလက်။ အဲဒါ ပါဝင်ပါသည်။ a စာရင်းပေး ၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သော အဖွဲ့အစည်းတွေ၊ လင့်ခ်များဖြင့်၊ နှင့် a တစ်နှစ် ၂၀၀၀ စာရင်း ၏ အခမဲ့ နံပါတ်များ ဘို့ 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 ၏ သတင်းအချက်အလက် on ဒါတွေ ရောဂါများ၊ ပေးခြင်း၊ သင် အဆိုပါ နောက်ဆုံးပေါ် ပြန်လည်ရှာဖွေပါ။ ရလဒ်များ၊ a ဆေးခန်း အစမ်း ရှာဖွေသူ၊ နားလည်နိုင်သော ကျန်းမာရေး သတင်းအချက်အလက်၊ နှင့် လင့်ခ်များ အခြားသို့ အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ ဆိတ်များ 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 ဗျူဟာများ။ အဲဒါ ကိုလည်း ကမ်းလှမ်းချက်များ သတင်းအချက်အလက် on တခြား ဦးနှောက် 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 အခမဲ့ထုတ်ဝေမှုများကို 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၊ ဘရိုရှာ၊ 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 အခြားဆက်စပ်ဆိုက်များနှင့် 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

ဝဘ် ဆိုက်- www.parkinsonsresource.org

တစ် ၁၀ နှစ်သား အမျိုးသား အဖွဲ့အစည်း ရှင်းရှင်း ရန် ကူညီသည်။ လူတွေ ထိခိုက်သည်။ အားဖြင့် ပါကင်ဆန်ရောဂါ၊ သတင်းအချက်အလက်၊ ပညာရေး၊ ပံ့ပိုးမှု၊ နှင့် သတင်းလွှာကို ပေးဆောင်သည်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကူညီကြပါ ဘို့ ခက်တယ်။ ၏ အကြားအာရုံ လူတွေ

ဖုန်း- ၃၀၁-၆၅၇- ၂၂၄၈

ဝဘ် ဆိုက်- www.shhh.org

ဤအကျိုးအမြတ်မယူသော ပညာရေးအဖွဲ့အစည်းသည် ကြားနာခြင်းဆိုင်ရာ လင့်ခ်များနှင့် အချက်အလက်များ အလွန်ကောင်းမွန်ပါသည်။ ဆုံးရှုံးမှု နှင့် အကြားအာရုံ လက်ထောက်များ အဲဒါ ခွဲခြားသတ်မှတ်သည်။ အခမဲ့ စိစစ်ခြင်း။ ဆိုဒ်များ တစ်လျှောက်လုံး အဆိုပါ နှစ်စဉ် အကြားအာရုံဆုံးရှုံးမှု ရက်သတ္တပတ်အတွင်း နိုင်ငံအတွက် ကြိုးစားပါ။

သေခြင်းနှင့် သေလုမြှောပါး

ဇရာ အတူ ဂုဏ်သိက္ခာ

ဖုန်း- 850-681- 2010

အီးမေးလ်- fivewishes@aol.com

ဝဘ် ဆိုက်- 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

ဝဘ် ဆိုက်- 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

ဝက်ဘ်ဆိုက်- www.growthhouse.org

ဤအဖွဲ့အား "ဘဝအဆုံးသတ်စောင့်ရှောက်မှုအတွက် အင်တာနက်၏ ထိပ်တန်းအွန်လိုင်းအသိုင်းအဝိုင်း" အဖြစ် ကောက်ခံပါသည်။ အဲဒါ သည် တစ်ခု ဆုရ တံခါးပေါက် site ရန် အရင်းအမြစ်များ ဘို့အသက်အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ ရောဂါများ နှင့် ဘဝအဆုံးသတ်စောင့်ရှောက်မှု။ သင်သည် chat room မှတစ်ဆင့် ကောင်းမွန်သော အချက်အလက်နှင့် အဖွဲ့၏ပံ့ပိုးကူညီမှုကို ရရှိပါသည်။

အမျိုးသား ဆေးရုံ အဖွဲ့

ဖုန်း- ၁-၈၀၀-၆၅၈-၈၈၉၈

ဝက်ဘ်ဆိုက်- www.nho.org

သတင်းများ၊ အများသူငှာ မူဝါဒဆိုင်ရာ အချက်အလက်၊ အထွေထွေ ဆေးရုံ သတင်းအချက်အလက်နှင့် အခြားသော ကောင်းသောဆိုင်များသို့ လင့်ခ်များကို ဤဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ကမ်းလှမ်းထားသည်။

သွား V ernment အေဂျင်စီများ နှင့် ဆား V ရေခဲ

သုံးစွဲခွင့် အမေရိက ဘို့အကြီးတန်းများ

ဝဘ်ဆိုက်- www.seniors.gov

ဒီ သည်- "... a အစိုးရတစ်ခုလုံး အစပျိုးမှု ရန် ပို့ဆောင် အီလက်ထရောနစ် ဝန်ဆောင်မှုများ ထံမှ အစိုးရ အေဂျင်စီများ နှင့် အဖွဲ့အစည်းများ ရန် သက်ကြီးရွယ်အိုများ။" တစ် one-stop ဝဘ် site ဘို့ ဘယ်သူမဆို ဘယ်သူလိုချင်လဲ သတင်းအချက်အလက် 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။ ဟီ 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 လမ်းညွှန်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ ဝတ်ဆိုက်ကို ဝင်ကြည့်ခြင်းဖြင့်လည်း ဤအချက်အလက်ကို သင်ရရှိနိုင်ပါသည်။

အိမ်ရာ နှင့် မြို့ပြ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး (HUD)

ဖုန်း- ၈၈၈-၅၆၉- ၄၂၈၇

ဝတ် ဆိုက်- www.HUD.gov/senior.html

ဒီ ဖက်ဒရယ် အေဂျင်စီ ပြေးသည် ဝင်ငွေနည်း အိမ်ရာ ဘို့ သက်ကြီးရွယ်အိုများ။ သွားလည်ပါ။ င်း ဝတ် site ရန် ရှာပါ။ out if သင်၏ မိဘ အရည်အချင်းပြည့်မီသည်။ ဘို့ 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” ကိုနိပ်ပြီး နိုင်ငံအတွင်းရှိ ဘိုးဘွားရိပ်သာတိုင်း၏ နောက်ဆုံးစစ်ဆေးရေးအစီရင်ခံစာများကို ရယူနိုင်ပါသည်။

လူမှုရေး လုံခြုံရေး အုပ်ချုပ်ရေး (SSA)၊

ဖုန်း- ၁-၈၀၀-၇၇၂-၂၅၃၃

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 ခွဲခြားသတ်မှတ်သည်။ 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 သတင်းအချက်အလက် နှင့် ရည်ညွှန်းချက်များ အဲဒါ သည် စာရင်းပြုစုထားသည်။ ၌ al- ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသော လွှဲပြောင်းပေးမှုနှင့် အချက်အလက်များကို စာရင်းပြုစုသော လမ်းညွှန် သို့မဟုတ် အရင်းအမြစ် လမ်းညွှန်ချက်တိုင်း အရင်းအမြစ်များ။ ဖုန်းဆက်ပါ။ ဘို့ သတင်းအချက်အလက် 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။ ဘို့ 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 ဌ် 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 ဘို့ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ။ အဲဒါ ထောက်ပံ့ အကူအညီ ဌ် သတင်းအချက်အလက်နှင့် ပညာရေး၊ ပံ့ပိုးကူညီမှုနှင့် တရားဝင်မှုဆိုင်ရာ နယ်ပယ်များနှင့် အများပြည်သူ သိရှိစေရန်နှင့် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှုတို့ ဖြစ်သည်။ ၎င်း၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်သည် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရှိသည်။

အမျိုးသား အဖွဲ့ချုပ် ၏ ဘာသာပေါင်းစုံ စေတနာ့ဝန်ထမ်း ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ

ဖုန်း- 1-800-350- 7438

ဝက် ဆိုက်- www.NFIV.org

၎င်းသည် ယုံကြည်ခြင်းအခြေခံ၊ ရပ်ရွာအခြေပြုပရိုဂရမ် 1,300 ၏တစ်နိုင်ငံလုံးမဟာမိတ်အဖွဲ့ဖြစ်သည်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်း ကူညီကြပါ လူတွေ ကျန်နေ လွတ်လပ်သော၊ နှင့် ပေး သက်သာရာရ ဘို့ မိသားစုများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများဖြစ်ကြသည်။ ဒေသန္တရအခန်းတစ်ခုနှင့် ချိတ်ဆက်ရန် သို့မဟုတ် ဝက်ဆိုက်သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန် အခမဲ့နံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုပါ။

အထွေထွေ အရင်းအမြစ်များ

AAA ဖောင်ဒေးရှင်း ဘို့ အသွားအလာ ဘေးကင်းရေး

ဖုန်း- 1-800-305- 7233

ဝဘ်ဆိုက်- www.aafts.org

တစ် အခြေခံအုတ်မြစ် အာရုံစိုက် on ကားသမား ပညာရေး၊ ဘေးကင်းရေး၊ နှင့် ကာကွယ်ရေး။ အော် အခမဲ့လက်ကမ်းစာစောင်များ on မောင်းနှင်မှု 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 ငွေကြေးထောက်ပံ့သော်လည်း မည်သည့်ထုတ်ကုန်ကိုမျှ ထောက်ခံခြင်းမရှိပါ။

အမေရိကန် အသင်းအဖွဲ့ ၏ အိမ်တွေ နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ ဘို့ အဆိုပါ ဇရာ

ဖုန်း- ၂၀၂-၇၈၃- ၂၂၄၂

ဝဘ်ဆိုက်- www.aahsa.org

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများနှင့် အကူအညီပေးနေသော အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြုသူများကို စောင့်ရှောက်ပေးသည့် အကျိုးအမြတ်မယူသော အဆောက်အအုံ 5,000 ကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ဝဘ်ဆိုက်တွင် “စားသုံးသူများနှင့် မိသားစု ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက်” သတ်မှတ်ထားသော ကဏ္ဍတစ်ခု ရှိသည်။ အကျိုးအမြတ်မယူသော ဘိုးဘွားရိပ်သာ၊ အကူအညီပေးသည့် နေထိုင်ရေးဌာန သို့မဟုတ် ရပ်ရွာအခြေပြု ဝန်ဆောင်မှုကို ရှာဖွေရန် မြို့၊ ပြည်နယ်၊ ဇစ်၊ နှင့် ဝန်ဆောင်မှု သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုအမျိုးအစားတို့ကို ရှာဖွေပါ။

အမေရိကန် အသင်းအဖွဲ့၏ အငြိမ်းစား လူပုဂ္ဂိုလ်များ (AARP)

ဖုန်း- ၁-၈၀၀-၄၂၄- ၃၄၁၀

ဝဘ်ဆိုက်- www.aarp.org

တစ်ခု ပညာရေး နှင့် လုပ်ဆောင်ချက် အဖွဲ့အစည်း ဘို့ အဲဒါတွေ ၅၀ နှင့် အသက်ကြီးသည်။ ဟိ
ဝဘ် site သည် excel-ချေး။ ရန် ရှာပါ။ ဂရုစိုက်သည်။ ဘို့ တစ်ခု အိုမင်းခြင်း။ မိဘ
အချက်အလက်၊ အမျိုးအစား အဆိုပါ စကားလုံး "ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ" ထဲသို့ ရှာဖွေမှု
သတျတော။ AARP အဖွဲ့ဝင်များ နိုင်သည် ယူ အားသာချက် ၏ အဆိုပါ AARP ဥပဒေရေးရာ
ဝန်ဆောင်မှုများ ကွန်ရက် (www.aarp.org/lsn)၊ ရှေ့နေတစ်ဦးနှင့် ပထမဆုံး အခမဲ့
တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း။

စင်တာ ဘို့ 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 သက်ကြီးရွယ်အိုများအား အလွဲသုံးစားပြုမှု၊ အုပ်ထိန်းမှုနှင့် အခြားအရာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသည်။ ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက်ကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်နိုင်ပါသည်။ (ကော်မရှင် ပြည်နယ်အားလုံးတွင် မလှုပ်ရှားပါ။)

ElderWeb

ဝဘ်ဆိုက်- www.elderWeb.com

စဉ်းစားသည်။ အဆိုပါ "ခမ်းနားတယ်။ ဖေဖေ" ၏ အိုမင်းခြင်း။ သတင်းအချက်အလက် ဝဘ်ဆိုဒ်များ အဲဒါ ကမ်းလှမ်းချက်များ a ကျယ်ပြန့်သည်။ အကွာအဝေး အကြောင်းအရာများ အဲဒါ ထိခိုက်သည်။ အသက်ကြီးသည်။ လူများ; င်း လွယ်ပါတယ်။ ရန် သုံး၊ ရှိသည်။ အရမ်းကောင်းတယ်။ လင့်များ၊ နှင့် သည် a အရမ်း bookmark လုပ်လို့ကောင်းတဲ့ 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 ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သဘောတူညီချက် အတူ အဆိုပါ အထူးပြု ကိစ္စများ ၏ တရားဝင် ဝန်ဆောင်မှုများ ရန် အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို မသန်စွမ်း။ ဝဘ်ဆိုက်တွင် သင့်ဒေသရှိ သက်ကြီး ဥပဒေရှေ့နေများကို ရှာဖွေရန် ကူညီပေးသည့် လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုလည်း ပါရှိသည်။

အမျိုးသား အသင်းအဖွဲ့ ဘို့ ဟစ်စပန်နစ် သက်ကြီးရွယ်အို

ဖုန်း- 1-800-953- 8553

ဒီ အေဂျင်စီ ထောက်ပံ့ သတင်းအချက်အလက် နှင့် ရည်ညွှန်းချက် ဝန်ဆောင်မှုများ ဘို့ သက်ကြီးရွယ်အို ဟစ်စပန်နစ် နှင့် ဝင်ငွေနည်းတဲ့လူတွေ။ အလုပ်အကိုင်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း၊ လေ့ကျင့်ပေးခြင်းနှင့် နေရာချထားပေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အခြား လွှဲပြောင်းပေးမှုများတွင် အိမ်ရာ၊ သဘာဝဘေး ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ဝင်ငွေခွန် အကူအညီတို့ ပါဝင်သည်။

အမျိုးသား အသင်းအဖွဲ့ ဘို့ အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။

ဖုန်း- ၂၀၂-၅၄၇- ၇၄၂၄
ဝဘ် ဆိုက်- 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
ဝဘ် ဆိုက်- www.ncba- blackaged.org

စင်တာ၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သော အာဖရိကန်-အမေရိကန်များကြားတွင် လူနေမှုဘဝတိုးတက်စေရန်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူမဟုတ်ပါ။ သို့သော်လည်း ၎င်းသည် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ အိမ်ရာရွေးချယ်မှုများနှင့် ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ပရိုဂရမ်များကို ပေးဆောင်ပါသည်။

အမျိုးသား စင်တာ ဘို့ အိမ် ညီမျှမှု ပြောင်းလဲမှု

ဖုန်း- ၆၅၁-၂၂၂- ၆၇၇၅
ဝဘ် ဆိုက်- 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 ဘို့ re-ပိုဒ် ညီမျှမှု အိမ် ပေါင်နှံခြင်း။ လေ့လာပါ။ အားလုံး သင် နိုင် ဖြစ်နိုင်တယ်။ လိုချင်တယ်။ ရန် သိသည်။ အကြောင်း ဆုံးဖြတ်ချက်များမချမီ ပြန်လည်ပေါင်နှံခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။

အမျိုးသား စားသုံးသူများ အဖွဲ့ချုပ်

ဖုန်း- 202-835- 3323
အီးမေးလ်- info@nclnet.org
ဝဘ် ဆိုက်- www.nclnet.org

တစ် သီးသန့်၊ အကျိုးအမြတ်မယူသော အဖွဲ့ ကြော်ငြာထားသည်။ အဖြစ် အဆိုပါ အသက်အကြီးဆုံး စားသုံးသူများ အဖွဲ့ ၌ အဆိုပါ ယူအက်စ်။ အဲဒါ ကိုယ်စားပြုသည်။ စားသုံးသူများ on အားလုံး အလုပ်ခွင် နှင့် ဈေး ကိစ္စများ။ တစ်မျိုး ကလစ်ပေးသည်။ သင် ဝင်ရောက်ခွင့် ရန် သတင်းအချက်အလက် on တယ်လီမားကတ်တင်း နှင့် အင်တာနက် လိမ်လည်မှု၊ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါး အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှုများ ။

အမျိုးသား ကောင်စီ ၏ စီနီယာ နိုင်ငံသားများ

ဖုန်း- ၁-၈၈၈-၃၇၃- ၆၄၆၇
အီးမေးလ်- membership@ncscerc.org
ဝက်ဘ်ဆိုက်- www.ncscinc.org

ဒီ အဖွဲ့အစည်း အလုပ်များ ရန် တိုးတက် အဆိုပါ အသက်တွေ ၏ သက်ကြီးရွယ်အို လူတွေ။ အဲဒါ သည် a ကိုယ်တိုင် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ အေဂျင်စီ ကိုယ်စားပြုသည်။ အသက်ကြီးသည်။ အမေရိကန်တွေ၊ အတူ ကျော်လွန် ၂၀၀၀ တွဲဖက် 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 ဘို့ သတင်းအချက်အလက် 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 အာရုံစိုက် on အမျိုးသမီးများရဲ့ ကိစ္စများ။ သုံးပါ။ အဆိုပါ "ရှာဖွေခြင်း" သတျေတော အားဖြင့် စာရိုက်ခြင်း။ အလွန်ကောင်းမွန်သော တိုက်ရိုက်လင့်ခ်များစွာအတွက် "အိုမင်းခြင်း" "ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ" သို့မဟုတ် "သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်မှု" တွင်။ အရင်းအမြစ်အချက်အလက် သည် ရရှိနိုင် on အယ်လ်ဇိုင်းမား၊ အားကောင်းစေခြင်း။ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ နှင့် အလုပ်လုပ် အမျိုးသမီးများနှင့် သက်ကြီး စောင့်ရှောက်ရေး။

အသက်ကြီးတယ်။ အမျိုးသမီးများရဲ့ အဖွဲ့ချုပ် (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 ဘို့အားလုံး တရားဝင် ကိစ္စ ထိခိုက်သည်။ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ။ အဲဒါ ရှိသည်။ အရမ်းကောင်းတယ်။ လင့်ခ်များနှင့် အချက်အလက်များနှင့် ၎င်း၏ လက်ရှိအခြေအနေ။

လာရောက်လည်ပတ် 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။

ဘာရက်ဖိုးဒ်၊ 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။ ပေးမည်။*

အရင်းအမြစ်စာအုပ်များ၊ Inc.၊ 1997. Kübler-Ross၊ Elisabeth၊ MD *ဂရန် မရဏ နှင့်*

သေလှမြော်ပါး။ 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။ အယ်လ်ဟာ
စာအုပ်တွေ၊ 1997. McLeod၊ ဗ Witrogen ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ အဆိုပါ ဝိညာဏ ခရီး ၏ အချစ်၊
ဆိုးရွုံးမှု 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 သတျှတော ၃၀၁၈၅၁

၇၇၀ ဝါရှင်တန် ရိပ်သာ၊ Ste. ၄၇၀

မွန်ဂိုမာရီ၊ အယ်လ် ၃၆၁၃၀- ၁၈၅၁

ဆက်သွယ်ရန်- Melissa Mauser Galvin,

အမှုဆောင်ဒါရိုက်တာ

ဖုန်း- ၃၃၄-၂၄၂-၅၇၄၃ သို့မဟုတ် ၁- ၈၀၀-၂၄၃-၅၄၆၃

၂၄၃-၅၄၆၃

ဖက်စ်- ၃၃၄-၂၄၂- ၅၅၉၄

အီးမေးလ်- mgalvin@coa.state.al.us

အလက်စကာ

ဌာနခွဲ ၏ စီနီယာ ဝန်ဆောင်မှုများ

ဌာန ၏ အုပ်ချုပ်ရေး

စာတိုက် သတျှတော ၁၁၀၂၀၉

Juneau အေကေ ၉၉၈၁၁- ၀၂၀၉

ဆက်သွယ်ရန်- Jane Demmert,

အမှုဆောင်ဒါရိုက်တာ

နောက်ဆက်တွဲ

ခ

Arkansas

ဌာနခွဲ ၏ ဇရာ နှင့် လူကြီး ဝန်ဆောင်မှုများ

Arkansas ဌာန လူသား ဝန်ဆောင်မှုများ

စာတိုက် သတျှဏ်း 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

၁၃၀၅၂၂၊ 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

ဖက်စ်- ၈၆၀-၄၂၄-၄၉၆၆
အီးမေးလ်- christine.lewis@
po.state.ct.us

ဌာန ၏ ဇရာ

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

ကော်လိုရာဒို

ဝန်ဆောင်မှု ဌာနခွဲ

ဌာန ၏ လူသား ဝန်ဆောင်မှုများ 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.

ဟတ်ဖီးဒ် CT ၀၆၁၀၆

ဆက်သွယ်ရန်- Christine Lewis

ဒါရိုက်တာ ဖုန်း- 860-424-5277

ဒလာဝဲ

ဌာနခွဲ ၏ ဝန်ဆောင်မှုများ ဘို့ဇရာ
ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေး ဝန်ဆောင်မှု

ဌာန ၊
1901 N. DuPont
Hwy ။ 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 ဟာနန်ဒက်ခ်၊
အတွင်းရေးမှူး ဖုန်း- ၈၅၀-၄၁၄-၂၀၀၀
ဖက်စ်- ၈၅၀-၄၁၄- ၂၀၀၄
အီးမေးလ်- hernandezg@elderaffairs.org

ဂျော်ဂျီယာ

ဌာနခွဲ ၏ ဇရာ ဝန်ဆောင်မှုများ
#၂ Peachtree စိန့်၊ NW၊ #၃၆- ၃၈၅
အတ္တလန်တာ၊ GA ၃၀၃၀၃

ခရိုင် ၏ တို့ဖြစ်သည်။

ရုံး on ဇရာ
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 ။ 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 သတုတော ၂၈၁၆
Hagaina၊ ဂူအမ် ဇြိဇြာ

ဆက်သွယ်ရန်- Arthur U. San
Agustin, MHR အုပ်ချုပ်ရေးမှူး
ဖုန်း- ၀၁၁-၆၇၁-၄၇၅- ၀၂၆၃
ဖက်စ်- ၆၇၁-၄၇၇- ၂၉၃၀
အီးမေးလ်- arthursa@mail.gov.gu

အိုင်ဒါဟို

ကော်မရှင် on ရော

၃၃၈၀ Americana လှေကားထမ်း Ste. ၁၂၀
စာတိုက် သတုတော ၈၃၂၂၀
ဘိုက်စ်၊ အမှတ်သညာ ၈၃၂၂၀- ၀၀၀၇

ဆက်သွယ်ရန်- Lupe Wissel၊ ဒါရိုက်တာ ဖုန်း-
208-334-2423
ဖက်စ်- 208-334- 3033
အီးမေးလ်- lwissel@icoa.state.id.us

ဟာဝိုင်အီ

အမှုဆောင် ရုံး on ရော
အမှတ် ၁ Capitol District
250 ငှါ၊ ဟိုတယ် စိန်၊ Ste
၁၀၉
ဟိုနိုလူလူ၊ ဟိုင်း ဇြိဇြာ- ၂၈၃၁
ဆက်သွယ်ရန်- Marilyn Seely၊
ဒါရိုက်တာ ဖုန်း- 808-586-0100
ဖက်စ်- 808-586- 0185
အီးမေးလ်-
mrseely@health.state.hi.us

အီလီနွိုက်

ဌာန on ရော
421 E. Capitol
Ave.
Springfield၊ IL
၆၂၇၀၁

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 သတျတော 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 ၏ အသက်ကြီးပြီ။ ရေးရာ
Clemens Bldg.,
3rd Fl. 200
ဒသမ 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 ရော
အသစ် အင်္ဂလန် Bldg
503 အက်စ် ကန်စပ်
Topeka၊ KS ၆၆၆၀၃- ၃၄၀၄
ဆက်သွယ်ရန်- Connie Hubbell၊
အတွင်းရေးမှူး ဖုန်း- 785-296-5222
ဖက်စ်- ၇၈၅-၂၉၆- ၀၂၅၆
အီးမေးလ်- ConnieH@
aging.wpo.state.ks.us

ဖရန်ကို

သက်ကြီးရွယ်အိုဝန်ဆောင်မှု

အဖွဲ့ရုံး ဘို့ကျန်းမာရေး

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

လူသားဝန်ဆောင်မှုဌာန #11 State

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

သတျတော

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

မေရီလန်

ဌာန ၏ ဇရာ

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 ဇရာ

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 ၏ အသက်ကြီးပြို။

ဇေးရာ

1 Ashburton Place, 5th Fl.

ဘော်စတန်၊ MA 02108

ဆက်သွယ်ရန်- Lillian Glickman၊

အတွင်းရေးမှူး ဖုန်း- 617-727-7750

ဖက်စ်- ၆၁၇-၇၂၇- ၆၉၄၄

အီးမေးလ်-

lillian.glickman@state.ma.us

မီရှီဂန်

ရုံး ၏ ဝန်ဆောင်မှုပျံ့နှံ့ ရန် အဆိုပါ

ဇေးရာ

စာတိုက် သတျတော ၃၀၆၇၆

Lansing၊ MI ၄၈၉၀၉- ၈၁၇၆

မစ္စူစီ

ကောင်စီ on ရော

သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့်
သက်ကြီးဝန်ဆောင်မှုဌာနခွဲ 750 N.
ပြည်နယ် St.
ဂျက်ဆင်၊ ဒေါ် ၃၉၅၂၂
ဆက်သွယ်ရန်- Fran Bridges၊ ဒါရိုက်တာ
ဖုန်း- 601-359-4925
ဖက်စ်- ၆၀၁-၃၅၉- ၄၃၇၀
အီးမေးလ်- fbridges@mdhs.state.ms.us

ဆက်သွယ်ရန်- Charles Rehbein၊
ညှိနှိုင်းရေးမှူး
ဖုန်း- ၄၀၆-၄၄၄- ၇၇၈၈
ဖက်စ်- ၄၀၆-၄၄၄- ၇၇၄၃
အီးမေးလ်- crehbein@state.mt.us

Nebraska

သက်ကြီးရွယ်အိုဝန်ဆောင်မှုဌာန ၊
ကျန်းမာရေးနှင့် လူသား ဝန်ဆောင်မှု ဌာန
စာတိုက် သတျှေတော ၉၅၀၄၄
၃၀၁ နှစ်တစ်ရာ Mall- တောင်ဘက်
လင်ကွန်း၊ NE ၆၈၅၀၉

မစ်ဆူရီ

ဌာနခွဲ ၏ ရော

ဌာန ၏ လူမှုရေး ဝန်ဆောင်မှုများ
စာတိုက် သတျှေတော 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။ ဌာနခွဲ
၁၁၁ Sanders စိန့်
စာတိုက် သတျှေတော ၄၂၁၀
ဟယ်လီနာ၊ MT ၅၉၆၀၄

ဆက်သွယ်ရန်- Mark Intermill
စီမံခန့်ခွဲသူ ဖုန်း- 402-471-2307
ဖက်စ်- ၄၀၂-၄၇၁-၄၆၁၉
အီးမေးလ်-
mark.intermill@hhss.state.ne.us

ဌာနခွဲ ၏ စီနီယာ ရေးရာ

ဌာန ၏ ကျန်းမာရေး & စီနီယာ
ဝန်ဆောင်မှုများ
စာတိုက် သတျှေတော 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

Ne v ada

သက်ကြီးရွယ်အိုဝန်ဆောင်မှု

ဌာနခွဲ ၏ လူသား သယံဇာတ
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

အသစ် Hampshire

ဌာနခွဲ ၏ 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

အီးမေးလ်- karen.gottovi@ncmail.net

အသစ် မက္ကဆီကို

ပြည်နယ် အေဂျင်စီ on ရော

လ ဝီလာ Rivera Bldg

228 E. Palace Ave., မြေညီ Fl. Santa

Fel NM 87501

ဒါရိုက်တာ Michelle Lujan-Grisham

ဖုန်း- ၅၀၅-၈၂၇-၇၆၄၀

ဖက်စ်- ၅၀၅-၈၂၇-၇၆၄၉

အီးမေးလ်- michelle.grisham@

state.nm.us

မြောက်ဦး ခြူး

သက်ကြီးရွယ်အိုဝန်ဆောင်မှု ဌာနခွဲ ၏ လူသား

ဝန်ဆောင်မှုများ 600 S. 2nd St., Ste. 1C

Bismarck ND ၅၈၅၀၄

အသစ် ဖူးသည်။

ရုံး ဘို့ အဆိုပါ ရော

2 Empire State Plaza

Albany, NY 12223-1251

ဆက်သွယ်ရန်- အဲဒီ ဟိုးမာ၊ ဒါရိုက်တာ

ဖုန်း- ၅၁၈-၄၇၄-၅၇၃၁

ဖက်စ်- ၅၁၈-၄၇၄-၁၃၉၈

အီးမေးလ်- walter.hoefer@

ofa.state.ny.us

မြောက်ဦး ကာရိုလိုင်းနား

ဌာနခွဲ ၏ ရော

2101 Mail Service Center

693 Palmer Dr.

Raleigh NC ၂၇၆၂၆- ၀၅၃၁

ဆက်သွယ်ရန်- Karen Gottovi

ဒါရိုက်တာ ဖုန်း- 919-733-3983

ဖက်စ်- ၉၁၉-၇၃၃- ၀၄၄၃

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

ဟိုင်း

ဇရာ ဝန်ဆောင်မှုများ ဌာနခွဲ

ဌာန ၏ လူသား ဝန်ဆောင်မှုများ
စာတိုက်သေ
တ္တာ 25352
312 NE
28th St.
ဟိုင်း 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 ဌာနခွဲ

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 ၏ ဇရာ

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

အမေရိကန် ဆာမိုအာ

နယ်မြေ အုပ်ချုပ်ရေး on ဇရာ

အမေရိကန် ဆာမိုအာအစိုးရ ပဲခူး ပဲခူး၊
အမေရိကန် ဆာမိုအာ ၉၆၇၉၉

ဆက်သွယ်ရန်- Pc Lualemaga E. Faoai
ဒါရိုက်တာ
ဖုန်း- ၀၁၁-၆၈၄-၆၃၃-၁၂၅၁- ၁၂၅၂
ဖက်စ်- ၆၈၄-၆၃၃- ၂၅၃၃

ဟွာတို ရီကို

အုပ်ချုပ်ရေးမှူးရဲ့ ရုံး ဘို့ သက်ကြီးရွယ်အို

ဇေးရာ

စာတိုက် သတျှတော ၅၀၀၆၃

Old San Juan Station
San Juan, PR 00902

ဆက်သွယ်ရန်- ပတ္တမြား ရှိဒရစ်စ်၊
အလုပ်အမှုဆောင် ညွှန်ကြားရေးမှူး
ဖုန်း- ၇၈၇-၇၂၁- ၅၇၁၀
ဖက်စ်- ၇၈၇-၇၂၁- ၆၅၁၀
အီးမေးလ်- rrodrigu@ogave.prstar.net

ရိုဒ် ကျွန်း

ဌာန ၏ သက်ကြီးရွယ်အို ဇေးရာ

၁၆၀ ရင်ကွဲနာ စိန်

ပေးကမ်း၊ RI ၀၂၉၀၃- ၃၇၀၈

ဆက်သွယ်ရန်- Barbara Rayner၊ ဒါရိုက်တာ
ဖုန်း- 401-222-2858
ဖက်စ်- ၄၀၁-၂၂၂- ၁၄၉၀

တောင် ကာရိုလိုင်းနား

ဝန်ဆောင်မှု ဌာန

စာတိုက် သတုတော ၈၂၀၆

၁၈၀၁ အဓိက စိန့်

ကိုလံဘီယာ၊ SC ၂၉၂၀၂- ၈၂၀၆

ဆက်သွယ်ရန်- Elizabeth M. Fuller,

လက်ထောက် ညွှန်ကြားရေးမှူး

ဖုန်း- 803-898- 2501

ဖက်စ်- 803-898- 4515

အီးမေးလ်- fullerb@dhhs.state.sc.us

တောင် ခြူး

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

အင်ဒဂျူး ဂျက်ဆင် Bldg., 9th Fl.

500 Deaderick St.

Nashville၊ TN ၃၇၂၄၃- ၀၈၆၀

အမှုဆောင်ဒါရိုက်တာ James Whaley

ဖုန်း- 6၁၅-၇၄၁- ၂၀၅၆

ဖက်စ်- 6၁၅-၇၄၁- ၃၃၀၉

အီးမေးလ်- jwhaley2@mail.state.tn.us

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 ဘို့အဆိုပါ ဧရာ
1600 Forest Ave. Preston
Bldg.၊ Ste. 102 Richmond, VA
23229

Utah

ဝန်ဆောင်မှု ဌာနခွဲ
ဌာန ၏ လူမှုရေး ဝန်ဆောင်မှုများ
စာတိုက် သတျှဏေ ၄၅၅၀၀
၁၂၀ N.-200 ဒဗလျူ။
ဆားငန် Lake City, UT 84145- 0500

ဆက်သွယ်ရန်- Helen Goddard၊
ဒါရိုက်တာ ဖုန်း- 801-538-3910
ဖက်စ်- 801-538- 4395
အီးမေးလ်- HSADM2.hgoddard@
state.ut.us

ဗားမောင့်

ဧရာ နှင့် မသန်စွမ်း
၁၀၃ ၄။ အဓိက စိန့်
ရေဘူရီ၊ VT ၀၅၆၇၁- ၂၃၀၁
ဆက်သွယ်ရန်- ပက်ထရစ် ရေဘေး၊

ဆက်သွယ်ရန်- Ann McGeel
ကော်မရှင်နာ ဖုန်း- 804-662-9333
ဖက်စ်- 804-662- 9354
အီးမေးလ်- amcgee@vdh.state.va.us

**အနောက်ဗာဂျီးနီးယားဗျူရို၏အကြီးတန်း
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

မနေဘူး။ ကျွန်းများ

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 သတျတော ၄၅၀၅၀
အိုလံပီယာ၊ WA ၉၈၅၀၄- ၅၀၅၀
ဆက်သွယ်ရန်- Kathy Leitch၊
ယာယီလက်ထောက် အတွင်းဝန်
ဖုန်း- ၃၆၀-၉၀၂- ၇၇၉၇
ဖက်စ်- ၃၆၀-၉၀၂- ၇၈၄၈
အီးမေးလ်- leitckj@dshs.wa.gov

အနောက် ဗာဂျီးနီးယား

Wisconsin

သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် ရေရှည်စောင့်ရှောက်ရေး

အရင်းအမြစ်များ ဗျူရို

ဝန်ဆောင်မှု ဌာန

တစ်မျိုး ဒဗလျူ၊ ပြောချင်သည် စိန့်

စာတိုက် သတုတော 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၊ ဌာနခွဲ 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- wnilto@missc.state.wy.us



ဒေါက်တာ Rhodes

'သူနာပြု Home Navigator

ကောင်းမွန်သော ဘိုးဘွားရိပ်သာ (ကျွမ်းကျင်သော သူနာပြုဌာန) ကို ရှာဖွေခြင်းသည် အထူးသဖြင့် သေးငယ်သော အလုပ်မဟုတ်ပါ။ အကယ်၍ သင်သည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကျပ်အတည်းတစ်ခုအတွင်း သုတေသနလုပ်နေပါက၊ ကျွန်ုပ်၏ လမ်းညွှန်လမ်းညွှန်ချက်သည် သင့်အား ခိုင်မာသောစတင်မှုတစ်ခုရရန် ကူညီပေးသင့်သည်—သို့သော် ၎င်းသည် သင်အသုံးပြုသည့်တစ်ခုတည်းသောကိရိယာဖြစ်ရန် မရည်ရွယ်ပါ။ ombudsman သည်လည်းသင့်အတွက်အလွန်အထောက်အကူဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဤသူ၏အမည်နှင့် ဖုန်းနံပါတ်ကို ရေးတင်ထားသည်။ ဘိုးဘွားရိပ်သာ၏ဧည့်ခန်း။

အပိုင်း 1 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 3 သည် သင့်အား စက်ရုံသို့သွားရောက်သည့်အခါ ရှာဖွေရမည့်အရာများစာရင်းကို ပေးသည်။ လမ်းညွှန်ချက်တစ်လျှောက်တွင် သင်သည် ဤမေးခွန်းများကို ဘာကြောင့်မေးရကြောင်းကို ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်စေရန် အကြံဉာဏ်များပေးထားပါသည်။ သင်လေ့လာသည့် အထောက်အကူပစ္စည်းတစ်ခုစီအတွက် ဤလမ်းညွှန်ချက်ကို မိတ္တူကူးယူနိုင်ပါသည်။

အပိုင်း ၁- အလှူ မင်းရဲရှာရန်

စက်ရုံအမည်-_____

လိပ်စာနှင့် ဖုန်းနံပါတ်-

Medicare က လက်မှတ်ရလား။ _____ အိပ်ရာဝင်ဆံ့ _____ အမှတ်ပြည့် (မှတ်ချက်-
လစ်လပ်နေရာ ကြီးကြီးမားမားရှိလျှင် နှုန်း၊ မေး အဘယ်ကြောင့်။ အကယ်လို့ မဟုတ်ဘူး၊ မေး
အကယ်၍ ဟိုမှာ သည် a စောင့်ပါ။)

အထူး ယူနစ်များ (ဘို့ ဥပမာ၊ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး၊ အယ်လ်ဒီဇ်မား)

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ မပါဘူး။ အဲဒါ လက်ခံလား (ဘို့ ဥပမာ၊ နေထိုင်သူများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ventilator-မီခို၊ အောက်ဆီဂျင် မီခိုမှု၊ on ကျောက်ကပ်ဆေး၊ ရှိသည် a tracheostomy)

ဤသည်မှာ အမြတ်အစွန်းအတွက် အထောက်အကူပစ္စည်းတစ်ခုလား။_ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ကိုပိုင်ဆိုင် အဲဒါ?

ကွင်းဆက်တစ်ခု၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုလား။_____
_____ ၎င်းသည် အကျိုးအမြတ်မယူသော

အဆောက်အအုံတစ်ခုလား။_____ ဆက်နွယ်မှုလား?

ပြောတာပဲ။ အဲဒါ ရှိသည် a ဆေးရုံ ဆက်စပ်မှု?

အာလဲ-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။ ၎င်း 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။ ဘို့ သင်၏ မိဘ ထက် အေဂျင်စီတစ်ခုမှတစ်ဆင့် စာချုပ်ချုပ်ထားသူ။

သူနာပြု၏လက်ထောက်များသည် တစ်နှစ်လျှင် လေ့ကျင့်ရေးနာရီမည်မျှရရှိသနည်း။_____

သူနာပြု၏လက်ထောက်များသည် အလွဲသုံးစားပြုမှုကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ သင်တန်းများ

ရရှိခဲ့ပါသလား။_____ နေထိုင်သူတစ်ဦးလျှင်

သူနာပြုအကူမည်မျှရရှိသနည်း။_____

ဘယ်လိုလဲ အများကြီး မိနစ်များ နှုန်း နေ့ လုပ်ပါ။ သူနာပြု လက်ထောက်များ ပြုန်း on တိုက်ရိုက် ဂရုစိုက်သည်။ ဘို့ a နေထိုင်သူ

အကြံပြုချက်- နေထိုင်သူများ လုပ်ပါ။ ပိုကောင်းပါတယ်။ ဘယ်တော့လဲ သူနာပြု လက်ထောက်များ ပြုန်းမှာ အနည်းဆုံး ၂ နာရီနှုန်း နေ့နှုန်း နေထိုင်သူ။ 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

မနက်အဆင်းအတွင်း နေထိုင်သူ တစ်ဦးလျှင် သူနာပြုအကူ မည်မျှရရှိသည်။_____

နေ့ခင်းအဆင်း- ညနေအဆင်း-_____ စနေ၊_____

အကြံပြုချက်- ကြည့်လိုက် မှာ ဘယ်လိုလဲ အများကြီး ဒါတွေ အချိုးများ ပြောင်းလဲမှု ကာလအတွင်း ဆိုင်း။ ညနေပိုင်း ဆိုင်း မေ ဖြစ် အောက်ပိုင်း ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ နေထိုင်သူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အိပ်ပျော်နေတဲ့။ ကင်း ဘို့ တစ်ခုခု အဓိက ဖြတ်တောက်မှုများ ကာလအတွင်း စနေ၊ ဟီ နောက်ထပ် ဝန်ထမ်းတစ်ဦးလျှင် နေထိုင်သူ အဆိုပါ ပိုကောင်းပါတယ်။ ဘယ်တော့လဲ သင် နှိုင်းယှဉ် အိမ်တွေ၊ ကြည့် ဘို့ 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 မိနစ်များ 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 ၀။ ကျောက်ကပ်ဆေး၊ သို့မဟုတ် လူတွေ မှီခို ၀။ အောက်ဆီဂျင် သို့မဟုတ် လေဝင်လေထွက်၊ ကြည့် ဘို့ အဆိုပါ မှတ်ပုံတင်ထားသော သူနာပြုများ ပိုမိုခန့်အပ်ရန် အထောက်အကူပစ္စည်းများ။

အပိုင်း ၂- သူနာပြု အိမ် ချို့တဲ့ခြင်း။ နှင့် Sur V ey အစီရင်ခံစာများ

ဘိုးဘွားရိပ်သာတိုင်းကို ပြည်နယ်နှင့် ဗဟိုအစိုးရအေဂျင်စီများက စစ်ဆေးသည်။ အေဂျင်စီတစ်ခုစီသည် စက်ရုံတွင်တွေ့ရှိသည့် ချို့ယွင်းချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ အစီရင်ခံစာတစ်စောင်ထုတ်သည်။ ဖက်ဒရယ်အစိုးရသည် ဤအစီရင်ခံစာများ၏ရလဒ်များကို အင်တာနက်ပေါ်တွင် အစီရင်ခံသည်။ www.medicare.gov ကိုသွားပြီး Nursing Home Compare ကိုနှိပ်ပါ။ ဒါက မင်းရဲ့ သုတေသနရဲ့ အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်သင့်တယ်။

အလွန်ကောင်းမွန်သော အိမ်များပင်လျှင် ချို့ယွင်းချက် အနည်းငယ်ရှိမည်။ အဲဒီ ချို့ယွင်းချက် တွေကို ကြည့် ချင် တယ်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှင့် ဘယ်လိုလဲ လေးနက်သည်။ တစ်စုံတစ်ယောက် ထိခိုက် သို့မဟုတ် ခွဲကြသည် အဆိုပါ နေထိုင်သူများ နေရာချထားသည်။ ချို့တဲ့မှုကြောင့် အန္တရာယ်ရှိပါသလား။ သင်၏ သုတေသနပြုသောအခါ၊ ဤအဆင့်များကိုလိုက်နာပါ-

- ဘိုးဘွားရိပ်သာရှိ နေအိမ်ကို ကြည့်ရှုပြီး အိမ်တွင် ဆိုးရွားသော ချို့ယွင်းချက်များနှင့် ၎င်းတို့တွင် ပုံစံတစ်မျိုးရှိမရှိ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။ ဒါကို www.medicare.gov မှာ အင်တာနက်မှာ တွေ့နိုင်ပါတယ် ။
- 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 ဘို့ 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

ကုလားထိုင်များတွင် ချုပ်နှောင်ထားသင့်ပါ။ ၎င်းတို့အား ဓာတုဗေဒနည်းအရ တားမြစ်ခြင်းမပြုသင့်ပါ (၎င်းတို့ကို မလှုပ်မယှက်ထားရန် သတ်မှတ်ထားသည်)။

- **ဆီးအိမ် ကုသမှု။** တိုက်ကြီးအတွင်း နေထိုင်သူများအတွက် သင့်လျော်သော စောင့်ရှောက်မှုခံယူမှု ပြောင်းလဲခြင်း မရှိပေ။ လူကြီးဘောင်းဘီများ သို့မဟုတ် အိပ်ယာ။
- **ရေဓါတ် ။** နေထိုင်သူများ မဟုတ်ဘူး ရယူခြင်း။ လုံလောက်သော အရည်များ
- **Catheter အသုံးပြုခြင်း။** တိုက်ကြီးအတွင်းနေထိုင်သူများအတွက် သင့်လျော်သော catheter care သို့မဟုတ် catheter မလိုအပ်သောအခါတွင် အသုံးပြုသည်။
- **ရောဂါပိုး ထိန်းချုပ်မှု။** နေထိုင်သူများ ဖော်ထုတ် ရန် ရောဂါပိုးများ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ၎င်း၏ ဆင်းရဲမိလ္လာ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများသည် ကူးစက်မှုထိန်းချုပ်ရေး အလေ့အကျင့်များကို လိုက်နာခြင်းမရှိပါ။
- **ဖိအား (အိပ်ယာ) အနာများ။** လူနာအလှည့်ကျခြင်းနှင့် အရေပြားစောင့်ရှောက်မှု ညံ့ဖျင်းခြင်းတို့ကြောင့် ပွင့်ထွက်အနာများ ဖြစ်တတ်သည်။
- **မလိုအပ်ပါ။ မူးယစ်ဆေးဝါး။** နေထိုင်သူများ ဖြစ်ခြင်း။ ပေးသည် မူးယစ်ဆေးဝါး သူတို့ မလုပ်နဲ့ လိုပါတယ်။

- **ဆေးဝါး အမှားများ** အမှားတွေ ခွဲ ပေးခြင်း 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 ခွဲ အန္တရာယ်? လုပ်ခဲ့တယ်။ အဆိုပါ စစ်ဆေးရေးမှူးများ ဖော်ထုတ်ပါ။ ဒီ အဖြစ် a ပုံစံ သို့မဟုတ် ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဲဒါ a တစ်ကြိမ် ဖြစ်ပျက်မှု။ ဟိ အစီရင်ခံစာ စာလုံးပေါင်း ဒီ ထွက်

ကြေကျ အစီရင်ခံစာများ- အဖြစ်အပျက်များနှင့်ပတ်သက်၍ စက်ရုံ၏နှစ်ပတ်လည်အစီရင်ခံစာကို ကြည့်ရှုရန် စီမံခန့်ခွဲသူကို မေးမြန်းပါ။ ကျရောက် တစ် မြင့်မားသော ကြေကျ နှုန်း မေ ညွှန်ပြ မလုံလောက်ပါ။ ဝန်ထမ်း။ ဟိ ombudsman လုပ်သင့်တယ်။ နိုင်ပါစေ။ ရန် ကူညီကြပါ သင် ဆုံးဖြတ် အကယ်၍ အဆိုပါ ကြေကျ နှုန်း သည် မြင့်မားသော သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး

ပိတ်ပင်ထားမှု on ဝင်ခွင့်များ- မေး အဆိုပါ စီမံခန့်ခွဲသူ အကယ်၍ အဆိုပါ အိမ် ရှိသည်။ အမြဲတမ်း ရှိခဲ့ပါတယ်။ a ပိတ်ပင်ထားမှု on ဝင်ခွင့်များ။ မေး ဘယ်တော့လဲ၊ ဘာလဲ ဘို့ နှင့် ဘယ်လိုလဲ အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပြုပြင်ခဲ့သည်။ ထို့အတူ မေး အဆိုပါ ombudsman ရန် မင်းကိုပေးတယ် အဆိုပါ အပြည့် ဇာတ်လမ်း။ ဘယ်တော့လဲ ပြည်နယ် သို့မဟုတ် ဖက်ဒရယ် စစ်ဆေးရေးမှူးများ ရှာပါ။ အရမ်း ပြင်းထန်သည်။ ပြဿနာများ မှာ အိမ်တစ်လုံး၊ သူတို့ ပိတ်ပင်ထားမှု အဆိုပါ အိမ် ထံမ ၇ 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 နားလည် သည်။

အပိုင်း ၃- လမ်းလျှောက် ရှောက် အဆိုပါ

အထောက်အကူပြုပစ္စည်း

ကဲ င်း အချိန် ရန် ယုံကြည်မှု သင်၏ ဗီဇ နှင့် သင်၏ အာရုံများ မလုပ်နဲ့ ရုံ နေပါ။ ဤ a ဖန်စီ ဧည့်ခန်း သို့မဟုတ် စီမံခန့်ခွဲသူ ရုံး ဘယ်တော့လဲ သင် အလည်အပတ် အဆိုပါ အဆောက်အဦ။ (အကယ်၍ သင် အလည်အပတ် a နေထိုင်သူ အခန်း၊ သေချာပါစေ။ ရန် ရယူ ခွင့်ပြုချက် ထံမှ အဆိုပါ နေထိုင်သူ မိ သင် ဝင်ပါ။) ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့ ၏ အရာများ သင် လုပ်သင့်တယ်။ ကြည့် ဘို့ အတူ အကာသ ရန် jot ဆင်း သင်၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များ-

- ပြောတာပဲ။ အဲဒါ ခံစား 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 ဘို့ 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 ခွံများ?

➤ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခေါ်ဆိုပါ။ ခလုတ်များ ဝဲ ဖုန်းမကိုင် ဘို့ 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 ဘို့ ဘေးကင်းရေး ကိရိယာများ ရန် တားဆီး ကျရောက်

> ဖြစ်ပါ တယ်။ ဟိုမှာ လတ်ဆတ်သော ရေ on ညှစ်များ အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ ဘို့ နေထိုင်သူများ

အပိုဆောင်း မှတ်စုများ-

ပြန်လည်ပုံနှိပ်ပါ။ ခွင့်ပြုချက် ခွင့်ပြုခဲ့သည်။ ဘို့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အသုံးပြု အားလုံးအတွက်



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.

များ

- 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.

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;

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

အလှူခံ (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 ဘို့ အသွားအလာ
ဘေးကင်းရေး
ယာဉ်မောင်းစာအုပ်တိုက် ၁၄၂
ဝတ် ဆိုက်၊ ၃၀၁
AAHSA (အမေရိကန် အသင်းအဖွဲ့၏
အိမ်များနှင့်ဝန်ဆောင်မှုများ ဇရာ)
ဝတ်ဆိုက် ၁၆၁
AARP (အမေရိကန်အသင်း
အငြိမ်းစားများ) ၁၂၈၊ ၂၀၆
55 အသက်ရှင်လျက်
ရင့်ကျက်သော မောင်းနှင်မှု
အစီအစဉ် ၁၄၂

လုပ်ရှားမှု အချိန်ဇယားများ၊ လူကြီး
ဝန်ဆောင်မှု
စင်တာများ၊ ၂၁၇-၂၁၈
လက်လျှော့ညီထွေမှု၊
ဝတ်ဆင်ရလွယ်ကူသည်။ အထည်-
ထောင်း၊ ၁၃၀
ADEA (အသက် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှု
၌ အလုပ်အကိုင်ဥပဒေ) ၄
ADEAR (အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ
ပညာရေးနှင့် ရည်ညွှန်းမှု)၊ ဝတ်
ဆိုက်၊ ၆၀၊ ၂၉၃
ချိန်ညှိခြင်း။ ရန် သူနာပြု
အိမ်တွေ၊ ၁၈၀-၁၈၁
ADL များ (လုပ်ရှားမှုများ ၏ နေ့စဉ်
အသက်ရှင်ခြင်း)။
စီမံအုပ်ချုပ်ခြင်း။ မေ့ဆေး၊ ၉၈
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။ အလုပ်သမားများ၊ ၁၁၇
သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်
အမေရိက။ ဝတ်သို့ ဝင်ရောက်ပါ။
ဆိုက်၊ ၂၉၉
Access Foundation, 125, 130
ဆက်စပ်ပစ္စည်း တိုက်ခန်းများ။
သက်ကြီးရွယ်အို
အိမ်ရာ၊ ၁၄၉
မတော်တဆမှုကာကွယ်ပေးခြင်း။
ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း။
၂၀၃-၂၀၄
လုပ်ရှားမှုများ ၏ နေ့စဉ် နေထိုင်သည်။

ဟန့်တားခြင်း၊ ၅၀

TIA (ဓမ္မတာ ischemic
တိုက်ခိုက်ခြင်း) ၄၈
ကင်ဆာ၊ ၆၂- ၆၃
အန္တရာယ် ဆိုင်းဘုတ်များ၊ ၆၃-
၆၄
ရယူခြင်း။ ရောဂါအမည်၊ ၆၄-
၆၅
ကာကွယ်ရေး၊ ၆၂၊ ၆၆
စာရေးဇယား ဘို့၊ ၆၃
ကုသမှု၊ ၆၅- ၆၆
COPD (နာတာရှည်
အဟန့်အတား အဆုတ်
အဆုတ် ရောဂါ) ၃၃-၃၄

ဆိုးရွားရောဂါ၊ ၂၉-၃၀
ဆိပ်ပင် အစားထိုးခြင်း၊ ၄
ကြည့်ပါ။ ADL များ

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်းဆိုင်ရာ
စီမံခန့်ခွဲမှု၊ ၀၇ ဆိုဒီ၊ ၁၈၂

အုပ်ချုပ်ရေး on ဇရာ
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၊ ၉
၀၇ ဆိုဒီ၊ ၂၉၉

ဝင်ခွင့်လိုအပ်ချက်များ၊ သူနာပြုများ
အိမ်များ၊ ၁၇၅-၁၇၆

သက်ကြီးရွယ်အို စောင့်ရှောက်ရေး
သက်ကြီးရွယ်အို ဝန်ဆောင်မှု ၁၃၈
အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနေ့

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ 254-255
သက်ကြီးဝန်ဆောင်မှုစင်တာများ၊ 217-

219 ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက် ၂၇၄
တာရှည်ခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်

မှုစွမ်းအား ရှေ့နေ၊ ၂၇၇-၂၇၈
နေထိုင်ခြင်း။ လုပ်မယ်၊ ၂၇၄- ၂၇၆
ထောက်ခံသူများ၊ လူနာ၊ ၁၀၂-၁၀၃

အသက်အရွယ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု၊
ADEA (အသက်

အလုပ်အကိုင် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု
ဥပဒေ) ၄

အသက်အရွယ်ခွဲခြားဆက်ဆံမှု
အလုပ်အကိုင် မတွေ့သေး။

ကြည့်ပါ။ ADEA
အသက် အပိုင်းများ၊ ၄
ဂုဏ်သိက္ခာရှိသောခေတ်၊ ၀၇ဆိုဒီ၊

၂၉၈ အေဂျင်စီများ
အောင်လက်မှတ်များ၊ ၁၁၁-

၁၁၃
အိမ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု
၊ ၁၁၆-၁၁၇ စာရင်းအင်းများ၊

၁၁၁-၁၁၃
ပြန်အမ်းငွေ၊ ၁၁၁- ၁၁၃
သင်တန်း၊ ၁၁၁- ၁၁၃

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုမူဝါဒ
အေဂျင်စီ နှင့် သုတေသန၊ ၃၈

ဇရာ၊ ၁၂- ၃၃
အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ၊ ၅၈
dementia၊ ၅၈- ၆၀
အဆင်ဆင်၊ ၆၁

ကုသမှုများ၊ ၆၀- ၆၁
သတ်ပေးချက် ဆိုင်းဘုတ်များ၊
၅၈- ၅၉

အဆစ်အမြစ်ရှောင်ခြင်း၊ ၃၂- ၃၃
ခွန်ကုန် အပူချိန်၊ ၁၉- ၂၀
ဦးနှောက် တိုက်ခိုက်မှုများ၊ ၄၈
ရောဂါအမည်၊ ၄၉-၅၀
သွေးယိုခြင်း။ လေဖြတ်ခြင်း၊ ၄၉

အကြားအာရုံ ဆုံးရှုံးမှု၊ ၁၄- ၁၇
နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုများ၊ ၅၀
အန္တရာယ် အချက်များ၊ ၅၁- ၅၅
ရောဂါလက္ခဏာများ၊ ၅၆

ဖျားနာမှုများ၊ ၆
လွတ်လပ်ရေး၊ ၆
ဘဝ အပြောင်းအလဲများ၊ ၄
မှတ်တမ်း ဆုံးရှုံးမှု၊ ၂၀- ၂၁
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဟိသံ၊ ၃၆

အရက်၊ ၃၈- ၃၉
ပပိုင်သောက၊ ၄၃
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ၃၉- ၄၃
ကြောက်စိတ်၊ ၃၇
အကူအညီ၊ ၄၄- ၄၅

ဆုံးရှုံးမှု၊ ၃၇- ၃၈
နှေးတီးမှုများ၊ ၃၆
အိပ်ပျော်နေတဲ့ မုမုန်၊ ၃၆
မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်း၊ ၄၂-

၄၃
သွားမန်၊ ၁၂
အရိုးပုံရောဂါ၊ ၃၁- ၃၂
ပလပ်စတစ် ခွဲစိတ်မှု၊ ၄
မူလတန်း၊ ၃၂- ၃၃

အလွယ်တကူ၊ ၃၃
ကိုယ်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု၊ ၄
အိပ်ပျော်နေတဲ့၊ ၁၇- ၁၉
လူအဖွဲ့အစည်း၊ ၄

အပိုပိုင်းဒေသ အချက်များ၊ ၁၂
ဆီးမိတ်နိုးခြင်း၊ 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၊ ဝီဒီယို၊ ၂၀၂

သက်ကြီးရွယ်အိုမိဘများ၊ ဝတ်ဆိုင်ကံ၊ ၂၀၂-၂၀၃ သိက္ခာ ၂၇၄၊ ၂၇၈ သဘောတူညီချက်များ၊ CCRCs (ဆက်ရန် ၈၅၈၀၂၀၊ အငြိမ်းစားယူ အသိုင်းအဝိုင်းများ)၊ ၁၅၅ Al-Anon Family Groups, Inc.၊ ဝတ်ဆိုင်၊ ၃၉ ဘားမား အိုမင်းမူကော်မရှင်၊ ၃၀၇ အလာစကာ၊ အကြီးတန်းဌာနခွဲ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၃၀၇ အရက် CAGE မေးခွန်းမေးသူ ၃၉ စိတ်ကျန်းမာရေး အိုမင်းမူအခြေအနေ၊ အဆို၊ ၃၈- ၃၉ အရက်သမားအမည်မသိ။ AA ကို ကြည့်ပါ။ အယ်လ်ဇိုင်းမား နှင့် စိတ်ကျရောဂါ အယ်လ်ဇိုင်းမားအသင်း၊ ၂၈၄ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ သတိပေးချက် လက္ခဏာ၊ ၅၉ ဝတ်ဆိုင်၊ 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 ဝတ်ဆိုင်၊ ၂၆၅-၂၆၆ လူနာတင်ယာဉ် ရောက်ရှိလာခြင်း၊ ဆေးရုံဖုံး- အသက်၊ ၉၇ အမေရိကန်အကယ်ဒမီ အရိုးအထူးကု ခွဲစိတ်ဆရာဝန်များ၊ ၇ အမေရိကန် အသင်းအဖွဲ့၏ အိမ်တွေ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်

ဝန်ဆောင်မှုများ၊ CCRC စစ်ဆေးခြင်းနှင့် အသိအမှတ်ပြုခြင်း စုံစမ်းရေး၊ ၁၅၁ ဝတ် ဆိုင်၊ ၃၀၁ အမေရိကန် အငြိမ်းစားအသင်း လူပုဂ္ဂိုလ်များ။ AARP ကို ကြည့်ပါ။ အမေရိကန်ပြည်တွင်းရေးဘုတ်အဖွဲ့ ဆေးဝါးကုသရေး၊ ၇၅ အမေရိကန်ကင်ဆာအဖွဲ့အစည်း ကင်ဆာအန္တရာယ်လက္ခဏာ များ၊ ၆၃-၆၄ ကင်ဆာစာရင်းဇယား၊ ၆၃ ကင်ဆာကုသမှုဆိုင်ရာ အချက်အလက်၊ ဝတ်ဆိုင်၊ ၆၆ အမေရိကန်ကောလိပ် ဒူလာဗေဒ၊ ဝတ် ဆိုင်၊ ၃၃ အမေရိကန်ဆီးချိုအသင်း၊ ဝတ်ဆိုင်၊ ၂၀၈၊ ၂၉၄ American Geriatrics Society၊ ဝတ် ဆိုင်၊ ၇၄ အမေရိကန်နုလုံးအဖွဲ့အစည်း လေဖြတ်ရောဂါလက္ခဏာ ၄၉ ဝတ်ဆိုင်၊ ၅၄-၅၅၊ ၂၉၄ အမေရိကန် ဆေးရုံ ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ၂၂၈-၂၂၉၊ ၂၉၈

၃၈

အမေရိကန် အဆုတ် အသင်းအဖွဲ့၊ ဝတ် ဆိုင်၊ ၂၉၄ အမေရိကန်-ဆာမိုအာ၊ နယ်မြေ အုပ်ချုပ်ရေး on ဇရာ၊ ၃၃၃ ပိုမိုကောင်းမွန်သော စောင့်ရှောက်မှုအတွက် အမေရိကန်များ သေခြင်း၊ ဝတ်ဆိုင်၊ 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 တို့နှင့် Terminal Illness- မိသားစု ဆေးရုံလမ်းညွှန်စာအုပ် အိမ်၊ ၃၀၅ အိုမင်းရင့်ရော်မှုဆိုင်ရာ နယ်မြေအေဂျင်စီ။ AAA ကို ကြည့်ပါ။ အာလင်တန် အမျိုးသား သုသာန်၊ ၂၅၇ ဆေးရုံများ၊ လူနာတင်ယာဉ်များ ရောက်ရှိလာခြင်း။ အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း၊ ၃၂- ၃၃ အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း။ ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ဝတ် ဆိုင်၊ ၂၉၄ အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း။ ဖောင်ဒေးရှင်း သတင်းအချက်အလက် လိုင်း၊ ကတ်ဆိုက်များ 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 မိသားစုဝင် ကျွမ်းကျင်မှု၊ ၁၉၇ ငွေကြေး၊ ၁၉၇- ၁၉၈

ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည် ၁၉၆
ကိုယ်ပိုင်အလုပ်ဘဝ၊ ၁၉၃-၁၉၅
အာကာသ၊ ၁၉၆
အချိန်ခွဲဝေမှု၊ ၁၉၂-၁၉၃
လူနာ ဘိုးဘွားရိပ်သာ ၁၈၀
ခရီးဝေးသွားခြင်း၊
ထောင်း၊ ၇၈
ပိုင်ဆိုင်မှု၊ ၂၈၆-၂၈၇
တာဝန်၊ Medicaid၊ ၂၆၂
အကူအညီအစီအစဉ်များ (အလုပ်)၊
ကလေး

နှင့် Elder Care Insights, Inc.၊

၁၉၃

အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြု
အဆောက်အအုံများ၊ ၁၅၈-၁၅၉
ကျန်းကျစရိတ်၊ ၁၆၆
သတ်မှတ်ချက် ဘိုး၊ ၁၅၈-၁၅၉
dementia၊ ၁၅၈
မိဘ၊ လာရောက်လည်ပတ်၊ ၁၆၀
စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ၊ ၁၆၁
သုတေသနပြုခြင်း၊ ၁၆၂
မေးခွန်းမေးသူ၊ ၁၆၂-၁၆၅
ဂုဏ်သတင်း၊ ၁၆၅-၁၆၆
ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၁၆၀-၁၆၁

Terminal Illness (ဖြင့် အိမ်တွင်း) A
မိသားစု လမ်းညွှန်စာအုပ် ရန် ဆေးရုံ
၌ အဆိုပါ အိမ်၊ ၃၀၅
ရှေ့နေများ၊ သက်ကြီးဥပဒေ၊ ၂၈၄-၂၈၅
ရှေ့နေချုပ်ရုံး၊ သုတေသန-
နေထိုင်ရေးအထောက်အကူပြုပ
စွည်းများ၊ ၁၆၆ ရှေ့နေ ၂၉၀
သူနာပြုရေးချယ်ခြင်း၊ ရရှိနိုင်မှု
အိမ်ခြေ ၁၇၂

ခ

ကလေး boomers၊
ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှု အမခံ၊ ၂၆၄
Baltimore အလျားလိုက်
လေ့လာချက် ၏ ၉ရာ၊ ၅၁
ဘဏ်လုပ်ငန်းရှင်များ၊ ခရီးဝေး
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး၊ ၇၆
ရေချိုးခြင်း။
နေထိုင်ရေးအထောက်အကူပြု
ဝန်ဆောင်မှု၊ ၁၆၀
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ ၂၀၈-၂၀၉
ဘေးကင်းရေး၊ ၂၀၈-၂၀၉
ရေချိုးခန်း၊ မိုးလုံလေလုံ အိမ်
ဘေးကင်းရေး၊ ၁၅၅-၁၂၆
အိပ်ရာ အနာများ
ဆေးရုံများ၊ ကာကွယ်ခြင်း၊ ၁၀၁-
၁၀၂ ဘိုးဘွားရိပ်သာ
စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်သည့်-
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။
နေထိုင်ရေးအထောက်အကူပြုပစ္စ
ည်းများ 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
သင်္ချိုင်းစရိတ်၊ 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
 ရောက်မှု၊ 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
 ကိုထုံးများ၊ ၁၈၄
 Caregiver Survival Resources၊ ဝတ်
 ဆိုက်၊ ၂၀၂
 ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ လမ်းညွှန်၊ ၂၀၉၊
 ၂၀၅
 ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ ၉၁၊ 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 အဖွဲ့၊ ၂၀၂- ၂၀၃
 သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ၂၀၂- ၂၀၃
 စိတ်ခံစားမှု အခြေအနေတွေ၊ ၂၁၄
 သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အန္တရာယ်၊
 ၂၀၃- ၂၀၄
 မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ၊ ၂၁၄- ၂၁၆၊
 ၂၁၉- ၂၂၀
 အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူ၊ ၇၉- ၈၁
 အလုပ်ခန့်အကူညီ၊ ၂၁၇

အိမ် ကျန်းမာရေး
 ဂရုစိုက်၊ ၂၁၇
 အိမ်ဖော် ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၂၁၇
 ဆေးရုံ၊ ၂၂၈- ၂၂၉
 ဖျားနာမှုများ၊ ၂၁၄
 မန်နေဂျာများ၊ ၂၁၄- ၂၁၅
 အစားအစာများ၊ ၂၀၅- ၂၀၈
 ဆေးဝါးများ၊ ၂၀၅- ၂၁၁
 သူနာပြု မှတ်စုများ၊ ၂၀၂- ၂၀၃
 အာဟာရ၊ ၂၀၅- ၂၀၈
 စည်းရုံးရေး စာရွက်စာတမ်း၊ ၂၀၃
 ပြင်ဆင်မှုများ၊ ၂၀၂
 သက်သာရာရ ဂရုစိုက်၊ 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၊ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြု
 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
 ကျွေးမွေးဧည့်ခံသော၊
 လူနေမှုပုံစံများ၊ ၁၂၉
 အစာကျွေးခြင်း၊ ၅၄ CCAC
 (ဆက်လက်ပြုစုစောင့်ရှောက်
 က်ရေး
 အသိအမှတ်ပြုပါတယ်။ ကော်မရှင်)၊
 ဝတ် ဆိုဒ်၊ ၁၅၅
 CCRCs (ဆက်လက်ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု
 အငြိမ်းစားယူ အသိုင်းအဝိုင်းများ)၊
 အသက်ကြီး early အိမ်ရာ၊ 151-153
 ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးဗဟိုဌာန၊
 အကြောင်းအရာများ၊ ၉၉
 စင်တာ ဘွီ 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 ခွဲ သေလုဆဲဆဲ။
Inc.၊ ၂၇၅၊ ၂၇၇-၂၇၈
ကိုလံဘီယာတက္ကသိုလ်
နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ၊ တိုရို၊ ၅၃-
၅၄
အိမ်မှုကိစ္စဆောင်ရွက်
ပေးခြင်း။
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ
ကံသူ၊ 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။
မောင်းနှင်မှု စွမ်းရည်များ၊ ၁၄၃
အဝတ်အစား၊ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေနဲ့
လိုက်ဖက်တဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံ၊ ၁၃၀

CNAs (အသိအမှတ်ပြု သူနာပြုအကူ-
tants) ၁၈၁
codicil၊ ၂၉၀ ဆက်သွယ်ရေး
သေခြင်း၊ ၂၅၅-၂၆၂၊ ၂၃၂
အမျိုးသားဆေးရုံဖောင်ဒေးရှင်း။
၂၅၅-၂၆၂
အဖျားရောဂါ၊ ၂၅၄
ရပ်ရွာငွေပေးချေမှုရွေးချယ်စရာများ၊
၁၁၅-၁၁၆
အသိုင်းအဝိုင်း
ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၂၆၄
ရော၊ 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။
အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ၊ ၅၈-၆၁
အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း၊ ၃၂- ၃၃
ခန္ဓာကိုယ် 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
မိတ်ဆက် ဆုံးရှုံးမှု၊ ၂၀- ၂၁
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၊ ၃၆-
၄၅
အရိုးအဆစ်ရောင်ခြင်း၊ ၃၂
အရိုးပွရောဂါ၊ ၃၃-၃၅
ဒုလ္လာ အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း၊ ၃၂
အိပ်ပျော်နေတဲ့၊ ၁၇- ၁၉
ဆီး မထိန်းနိုင်၊ ၂၄- ၂၇
အမြင်အာရုံအခြေအနေများ၊
၁၄၅-၂၉၂ ညီလာခံ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု၊
မိသားစု အစည်းအဝေးများ၊
၁၉၉၀
congestive heart failure နှလုံး
တိုက်ခိုက်မှုအန္တရာယ်အချက်၊ ၅၅
သဘောတူညီချက်ပုံစံများ၊ ၉၇-၉၈

စားသုံးသူ၊ ခွေတာရေး
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၊
217-218 လူနေရေး
အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ
၁၆၆
မူးယစ်ဆေးဝါး၊ ၉၂- ၉၃
ဆေးရုံ၊ ၂၂၉- ၂၃၀

နှစ်ရှည်စောင့်ရှောက်မှုအာမခံ၊ ၂၆၄
Medicare၊ 243-244

သူနာပြု အိမ်ထောင် ၁၆၉
Medi-gap မှုဝါဒများ၊ ၁၇၁
Medicaid၊ ၁၇၀-၁၇၁
Medicaid စွန့်လွှတ်မှု
အစီအစဉ်များ၊

၁၇၂
Medicare၊ ၁၆၉- ၁၇၀
Medicare မှ စီမံခန့်ခွဲသော

စောင့်ရှောက်မှု၊ ၁၇၂
စစ်မှုထမ်းဟောင်း
ဘိုးဘွားရိပ်သာ၊

၁၇၁
အာမခံ (အာမခံ) လူနာတင်ယာဉ်
ဆိုက်ရောက်၊ ၉၇
အာမခံမှုဝါဒများ၊ ၂၆၉
နှစ်ရှည်စောင့်ရှောက်မှုအာမခံ

၊
၂၆၆- ၂၆၇
အယူဝါဒ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၊

၂၂၀-၂၂၁ အရေးကြီးသော
အခြေအနေများ၊ မိသားစုဝင်များ၊

ဘီယာ၊ ၂၃၂
CRNA၊ မေ့ဆေး စီမံခန့်ခွဲရေး၊ ၉၈
CT (ကွန်ပျူတာ မြေမျက်နှာသွင်ပြင်)

စကင်နာ၊ ၄၉
ယဉ်ကျေးမှု ဘိုးဘွားရိပ်သာ

ရွေးချယ်ခြင်း၊ ၁၇၃
ချုပ်နှောင်ထားသည်။ ဂရုမစိုက်၊ အိမ်

ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။
လက်ထောက် ၁၀၉

ဃ

သက်ကြီးရွယ်အို ဝန်ဆောင်မှု-
နေ့စဉ် နေထိုင်ခြင်း။ လှုပ်ရှားမှုများ
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

မိုးခိုနေသောမိဘ၊ 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
၁၇၁၊ ဆေးရုံတွေ၊ ၁၀၄

လျှော့စျေးများ၊ ဈေးကွက်ရှာဖွေရေး
မိသားစုဝင် ၂၃၂ ချစ်တယ်။

မထင်ပါနဲ့၊ စကားပိုင်းများ၊
၂၂၅-၂၂၆

ဂိတ်အခြေအနေများ၊ 226-228
ဂုဏ်သိက္ခာရှိစွာဖြင့် သေခြင်းတရား

ဗဟို၊ ဝဘ် ဆိုက်၊ ၂၃၂
တရားမျှတခြင်း၊ ၂၉၀

အလှဆင်ခြင်း၊ အိပ်ခန်း၊ ၂၀၄-၂၀၅
နုတ်ယူနိုင်သော၊ Medicaid၊ ၂၄၈

မူးယစ်ဆေးဝါး။ ကြည့်ပါ။
ကိုလည်းဆေးဝါးများ

အမှတ်တံဆိပ်၊ ၈၅
ကုန်ကျစရိတ်၊ ၉၂- ၉၃

သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ၈၄- ၈၆
ယေဘုယျ ၈၅

သတင်းအချက်အလက်
အမျိုးသား

စာကြည့်တိုက် ၏
ဆေးတက္ကသိုလ် ၈၇၊

၉၀
ဆေးဝါးပညာရှင်များ၊ ၈၇- ၈၉

အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှု၊ ၈၄-၈၅၊ ၁၀၁
ဆရာဝန်လက်မှတ်မပါပဲဝယ်ယူနိုင်
သော တံဆိပ်များ၊ ၈၆

PBMs၊ ၈၈- ၈၉
တုံ့ပြန်မှုများ၊ ဂျာနယ် အမေရိကန်

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အသင်းအဖွဲ့၊
၈၄

တာရှည်ခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု
အာဏာ ney၊ ၂၇၇-၂၇၈

တာရှည်ခံသည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ
ပစ္စည်းကိရိယာ။ ကြည့်ပါ။

DME
သေလုမြှော့ပါး ကောင်းပြီ၊ ၃၀၅

E-F

EAP (ဝန်ထမ်းအကူအညီ
အစီအစဉ်များ) ၁၉၃

အစာကြော်၊ ဝဘ် ဆိုက်၊ ၂၀၅- ၂၀၈
ECT (အိလက်ထရောနစ်ဓာတ်ထိုး)၊ ၄၄

အသက်ကြီးပြီ။ အိမ်တွင်း အိမ်ရာ

အိမ်ရှင်အလမ်း၊ သက်ကြီးရွယ်အို
ယိုယွင်းခြင်း၊ macular (အမြင် con-

ရာထူး)၊ ၂၈
ဒလာဝါ၊ ဌာနခွဲ ၏ ဝန်ဆောင်မှုများ ဘို့

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်၍
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၊ မသန်စွမ်းမှု
၃၀၈

ပို့ဆောင်မှု၊ ဆေးဝါးများ၊ ၁၂၉
dementia

The Complete Idiot's Guide to Caring for Aging Parents

အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ၊ ၂၀၉
 ရောဂါရှာဖွေခြင်း၊ ၅၉-၆၀
 အန္တရာယ် အချက်များ၊ ၅၈
 ပူပင်သောက်၊ ၂၀၉
 အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြု
 အဆောက်အဦများ၊ ၁၅၈
 ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၊ 209-211

ကျန်းမာရေးဌာနများ၊
 သုတေသနလုပ်ငန်းများ၊
 အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြု
 အဆောက်အဦများ၊ ၁၆၅

ရေခဲများ၊ ၁၃၇
 ခွဲခြားဆက်ဆံမှု (အသက်)၊ ADEA
 (အသက် အလုပ်အကိုင်
 ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ပုဒ်မ) ၄
 ရောဂါများ
 ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ ၂၁၄၊ ၂၁၇-
 ၂၂၀
 ဆေးရုံ၊ ၂၂၈-၂၂၉
 ဂိတ် နာမ်ကျန်းဖြစ်ခြင်း၊ ၂၂၄
 DME (တာရှည်ခံသည်။
 ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ
 ပစ္စည်းကိရိယာ- ment) ၁၁၃
 DNR (အသက်မရှင်ပါ)၊ ၂၇၇
 အသက်မရှင်ပါနှင့်။ DNR ကို
 ကြည့်ပါ။ ဆရာဝန်များ
 ဆေးဝါးများ၊ ၈၆- ၈၈
 အမိန့် ရန် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ ၂၀၂-
 ၂၀၃ အဖျားရောဂါ၊ ၂၂၄
 စာရွက်စာတမ်းများ
 (တရားဝင်)
 ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက်
 ၂၇၄
 တာရှည်ခံကျန်းမာရေးစောင့်
 ရှောက်မှုစွမ်းအား ရှေ့နေ၊
 ၂၇၇-၂၇၈
 အသက်ရှင်ခြင်းဆန္ဒ၊
 ၂၇၄-၂၇၆ စာ နီ
 နည်းဥပဒေ၊ ၂၈၉
 အလိုတော်၊ ၂၈၈
 အိပ်ခန်း ဂရုမစိုက်၊ VA ကျန်းမာရေး
 ဂရုမစိုက်၊ ၂၅၄-၂၅၅
 ဒေါက်တာ Ira ဗျောင်၊ ဝဘ် ဆိုက်၊
 ၂၂၈ DRGs
 (ရောဂါရှာဖွေရေးဆိုင်ရာအဖွဲ့များ)၊
 ၁၀၄
 မောင်းနှင်
 မှု
 ဆေးဝါးများ၊ ၁၄၀
 မိဘ၊ ၁၃၉
 အက်ဖြတ်ခြင်း။ စွမ်းရည်များ၊
 ၁၄၃-၁၄၃
 ရုပ်ခြင်း၊ ၁၄၄- ၁၄၅
 အမြင်အာရုံ၊ ၁၄၀

၁၅၀
 သက်ကြီးဥပဒေရှေ့နေများ၊ ၂၈၄-၂၈၅
 Eldercare Locator၊ 128၊ 132၊ 299
 သက်ကြီးရွယ်အို
 ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ ၂၀၂- ၂၀၃
 ရောဂါအမိန့်၊ ၄
 မူးယစ်ဆေးဝါး၊ ၈၄
 ခန္ဓာကိုယ် တုံ့ပြန်မှု၊ ၈၆
 အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှု၊ ၈၄- ၈၅
 အလုပ်အကိုင် စာရင်းဇယားများ၊ ၉
 ကြောက်စိတ်၊ ၈
 ပြုတ်ကျ၊ ၆- ၇
 ဖျားနာမှုများ၊ ၇
 ရုပ်မြင်သံကြား၊ ၃၇
 မျိုးဗီဇ၊ ၈ အိမ်ရာ၊
 အသုံးအဆောင် တိုက်ခန်းများ ၁၄၉
 CCRCs
 (ဆက်လက်ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု
 အငြိမ်းစားအသိုင်းအဝိုင်းများ)၊
 ၁၅၁-၁၅၃
 အသက်ကြီးပြီ။ အိမ်တွင်း အိမ်ရာ
 အခွင့်အလမ်း၊ ၁၅၀
 မွေးစား ဂရုမစိုက်၊ ၁၅၀- ၁၅၁
 အိမ်ဖော်၊ တည်နေရာ၊ ၁၄၉
 စိန်ယာ တိုက်ခန်းများ၊ ၁၄၈- ၁၄၉
 ဆေးဝါးများ၊ ၈၅- ၈၈
 အများသူငါ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး၊
 ၁၄၅
 ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၁၃၇- ၁၃၉
 အပြာ စာမျက်နှာများ၊ ၁၃၆
 အစိုးရ အေဂျင်စီများ၊ ၁၃၆
 ဈေးကွက်ရှာဖွေရေး
 လျှော့ဈေးများ၊ 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၊ ဂရမ် ၁၉၄
အလုပ်အကိုင်
အသက် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှု၊ ADEA
(အသက် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းနှင့်
အလုပ်အကိုင်ဥပဒေ) ၄
သက်ကြီးရွယ်အို
ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၁၃၉
စာရင်းဇယားများ၊ ၉
ဘဝ၏အဆုံး၊ ဂိတ် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၊
၂၂၄ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အန္တရာယ်၊
ဂရုစိုက်မှု၊
ပေးလှူသူများ၊ ၂၀၃-၂၀၄
စက်ပစ္စည်းအစီအစဉ်များ၊ ters, 263
အစုရှယ်ယာခွဲဝေမှုအခကြေးငွေ
၁၅၄ Erickson, Erik,
generativity, ၈ အမှားများ
ဆေးရုံ ဥပဒေကြမ်းများ၊ ၁၀၅
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ၊
ဆေးရုံတွေ၊ ၉၈-၉၉
သမားတော်များ၊
ကာကွယ်ခြင်း၊
၃၀၀-၃၀၃
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။ မိတွေ့သေး။ *(ကြည့်ပါ။)*
FMLA
မိသားစုများ
မိဘလိုအပ်ချက်များကို
အကဲဖြတ်ခြင်း ၁၉၅-ခု၊
၁၉၉၀
အစည်းအဝေးများ၊
အစည်းအဝေးခေါ်ဆိုမှုများ၊ ၁၉၉
အဖွဲ့ဝင်များ
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ ၂၁၄-၂၁၆
ဝေဖန် အခြေအနေများ၊ ၂၃၂
သေခြင်း၊ ၂၃၂
အစီအစဉ်၊ မိဘကို
ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း ၇၅
ဌာနေကောင်စီ၊ သူနာပြု
အိမ်တွေ၊ ၁၈၂
အခန်းကဏ္ဍများ၊ ကူးပြောင်းခြင်း၊
ဗိုတ်ဖိစီးမှု၊
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
အမှုငြိတ်၊ 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
အစားအစာပိုရမစ်၊ 206-207
မွေးစား၊ သက်ကြီးရွယ်အိုအိမ်ရာ၊
၁၅၀-၁၅၁
ဖရေစီယာ၊ တီဗွီ ရှိုး၊ ၂၀၄
သူငယ်ချင်း (မိဘ)၊ ရှည် အကွာအဝေး
ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ၇၇

G-H

ဂက်ဂျက်များ၊
သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်
အဆင်ပြေသော လူနေမှုပုံစံများ၊ ၁၃၁
အထွေထွေ ပါဝါ ၏ ရှေ့နေ၊ ၂၇၉
အသက်ကြီးခြင်း၊ ၈
ဘဝတစ်ခု မှူးယစ်ဆေးဝါး၊ ၈၅၊ ၂၆၃
သက်ကြီးရွယ်အို သုတေသန၊
ပညာရေးနှင့် ဆေးခန်းများ။ GRECC
ကို *(ကြည့်ပါ။)*
သက်ကြီးရွယ်အို၊ ၇၃
အကဲဖြတ်ချက်များ
American Geriatrics
လူမှုအဖွဲ့အစည်း၊ ၇၄
သက်ကြီးရွယ်အို

The Complete Idiot's Guide to Caring for Aging Parents

အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများ၊

၇၃-၇၄

စောင့်ရှောက်မှုမန်နေဂျာများ

ကုန်ကျစရိတ် ၉၁၊ ၈၀
အင်တာဗျူး မေးခွန်းများ၊ ၈၀-
၈၁

တည်နေရာ၊ ၈၀
ဝန်ဆောင်မှုများ၊

၇၉-၈၀

သက်ကြီးရွယ်အိုဆရာဝန်

များ

သက်ကြီးရွယ်အို အကဲဖြတ်မှုများ၊

၇၃-၇၄ အိမ်ဖော် ဂရုမစိုက်၊ ၁၀၈

တည်နေရာ၊ ၇၄- ၇၅

ရေတံမီးအမြင်အာရုံအခြေအနေ၊ ၂၈

ရွှေနှစ်၊ ၈

ဂေါက်ရောဂါ၊ အဆစ်အမြစ်ရောင်

ရောဂါအခြေအနေ၊ ၃၃

အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများ၊

သက်ကြီးရွယ်အိုများ

ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၁၃၆

အကြီးမြတ်ဆုံးမျိုးဆက်၊ ၂၅၉ GRECC

(သက်ကြီးရွယ်အိုသုတေသန၊ ပညာရေး၊

အဆို၊ နှင့် ဆေးခန်း စင်တာများ)

၂၅၆ ကုန်စုံ စတိုးဆိုင်များ၊ စီနီယာ

လျှော့စျေးများ၊

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 သူ့နာပြု

ဂရုမစိုက်၊ ကျွမ်းကျင်

ဂရုမစိုက်၊ ၁၁၀

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

ဘဏ္ဍာငွေ အုပ်ချုပ်ရေး၊

ကုန်ကျစရိတ် ဘို့ သူ့နာပြု-

အိမ်ခြေ ၁၆၉ လုံး၊

ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။

သတင်းအချက်အလက်၊ စည်းရုံး-

ing, 72

ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၊

အလုပ်ခန့်ထားမှု၊ 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

နှလုံးရောဂါ၊

အိုမင်းမှုအခြေအနေ၊ ၅၀-၅၆

နှလုံးရောဂါ၊ ဦးနှောက်ဖောက်ပြန်ခြင်း၊

၅၀ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက်

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်းအတွက်

အကူအညီ၊

အမျိုးအစားများ၊ ၄၄- ၄၅

ကူညီပေးခြင်း သင်ကိုယ်တိုင်

ကူညီကြပါ အခြားသူများ၊ ၂၁၆၊

၃၀၅

သွေးလွန်လေဖြတ်ခြင်း၊

ဦးနှောက်ဖောက်ပြန်ခြင်း။

အိုမင်းမှုအခြေအနေ၊ ၄၉

သွေးတိုး ဦးနှောက်

တိုက်ခိုက်မှုများ၊ ၅၀

နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရနိုင်ခြေအချက်၊ ၅၂-

၅၃ အလုပ်ခန့်ရန် အကူအညီနှင့်

အကြံပြုချက်များ

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ ၂၁၇

ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။

အလုပ်သမား၊ 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
အလုပ်သမားများ၊ 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၊ ၂၅၈-၂၆၉

ကုန်ကျစရိတ်၊ ၂၂၉- ၂၃၀
ရောဂါများ၊ ၂၅၈-၂၆၉

မေးမြန်းခြင်း။ မေးခွန်းများ၊ ၂၃၁-
၂၃၂
Medicare၊ ၂၂၉- ၂၃၁

ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ၊ ၂၃၁-

၂၃၂ မေးရမည့်မေးခွန်းများ၊

၂၃၁-၂၃၂ အဖျားရောဂါ၊ ၂၂၉

စေတနာ့ဝန်ထမ်း၊ ၂၂၄

ဆေးရုံ ဖောင်ဒေးရှင်း ၏ အမေရိက၊

ဝတ်ဆိုင်၊ ၂၂၉

ဆေးရုံအုပ်လက်စွဲစာအုပ်၊ ၃၀၅

ဆေးရုံတက်ဖို့ လိုအပ်ချက်တွေ၊

အာမခံကုမ္ပဏီများ၊ ၂၆၉

ဆေးရုံတွေ

လူနာတင်ယာဉ်ရောက်ရှိမှု၊

လွှမ်းခြုံမှု၊ ၉၇

နေထိုင်ရေးအထောက်အကူပြုပစ္စ

ည်းများ၊

သုတေသနပြုခြင်း၊ ၁၆၅

အိပ်ရာဝင်အနားများကို

ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ ၁၀၁-၁၀၂

ဥပဒေကြမ်းများ၊ ၁၀၄-၁၀၅

သဘောတူညီချက် ပုံစံများ၊ ၉၇- ၉၈

ဥတု၊ ၁၀၄

ရောဂါပိုးများ၊ ၉၉- ၁၀၀

အာမခံ၊ ရွေးချယ်ခြင်း၊ ၉၇

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အမှားများ၊ ၉၈-

၉၉
ရွေးချယ်ခြင်း၊ ၉၆

အိမ်ဖော်၊ သက်ကြီးရွယ်အို အိမ်ရာ၊

၁၄၉ အိမ်ရာ၊ သက်ကြီးရွယ်အို
အသုံးအဆောင် တိုက်ခန်းများ

၁၄၉ CCRCs

(ဆက်လက်ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု

အငြိမ်းစားအသိုင်းအဝိုင်းများ။)

၁၅၁-၁၅၃

အသက်ကြီးပြီ။ အိမ်တွင်း အိမ်ရာ

အခွင့်အလမ်း၊ ၁၅၀

မွေးစား ဂရုမစိုက်၊ ၁၅၀- ၁၅၁

အိမ်ဖော်၊ ၁၄၉

စိန်ယာ တိုက်ခန်းများ၊ ၁၄၈- ၁၄၉

ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ဆုံးရှုံးခြင်းမှ မည်သို့

ရှင်သန်နိုင်မည်နည်း။ ၃၀၅

မင်းရဲကိုယ်ပိုင်နေထိုင်မှုဆန္ဒကို

ဘယ်လိုရေးရမလဲ။ ၂၇၅၊ ၃၀၅

HUD (မြို့ပြနှင့် ဌာန အိမ်ရာဖွံ့ဖြိုးရေး)

ပြောင်းပြန် ပေါင်နှံခြင်း၊ ၁၅၄

စိန်ယာ တိုက်ခန်းများ၊ ၁၄၈

ဝတ် ဆိုက်၊ ၁၄၈၊ ၂၉၉

ရေဓါတ်၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာ
စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ချက်၊ ၁၈၄
အပူလွန်ကဲခြင်း၊ ၂၀

I-J-K

ရောဂါများ

ဇရာ၊ နားလည်မှု၊ ၆

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ ၂၁၄

သက်ကြီးရွယ်အို ကြောက်စိတ်၊ ၇

အိမ်မှာ 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

မိုးလုံလေလုံ အိမ် ဘေးကင်းရေး၊

၁၂၄ ရေချိုးခန်း၊ 125-126

ကွက်တွေခင်းခြင်း၊ ၁၂၆

မီးဖိုချောင်၊ ၁၂၅

အလင်းရောင်၊ ၁၂၇

တစ်ထပ်အိမ်၊ 127-128

တစ်ကိုယ်ရေ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ

အချက်ပေးစနစ်၊

၁၂၄

ရောဂါပိုးထိန်းချုပ်ရေးဌာန၊ 100

ကူးစက်မှု ၉၉-၁၀၀

ငွေကြေးဖောင်းပွမှု အကာအကွယ်၊

အာမခံ မူဝါဒများ၊ ၂၆၈

အချက်အလက်နှင့်

သက်ကြီးရွယ်အိုများကို

လွှဲပြောင်းပေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများ၊

၁၃၇

ပြတ်ရည် ကုထုံး၊ ၁၁၂- ၁၁၄

အမွေ၊ ၂၈၆-၂၈၇
probate၊ ၂၉၃
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

နှစ်ရှည်စောင့်ရှောက်မှုအာမ
ခံ၊ 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
လွှမ်းခြုံမှုဝါဒများ၊ ၂၆၉
ချိန်လုပ်ခြင်း၊ ၂၇၀
သတိမတိထားတဲ့ ဝင်ငွေများ၊ ၂၇၀
သတိမတိထားတဲ့ ပရိမိယံ၊ ၂၇၀
ငွေကြေးဖောင်းပွမှု အကာအကွယ်၊
၂၆၈
နဂိုရိုးပြီးသား အခြေအနေများ၊ ၂၇၀
ခရီးသွား အာမခံများ၊ ၂၇၀-၂၇၁
အာမခံ၊ ဝိဘိ 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

၄

တံဆိပ်များ၊ အရောင်းဆိုင်မှ
ဆေးဝါးများ၊ ၈၆
နောက်ဆုံးတမန်တော်များ၊ ဝတ်ဆိုက်၊
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

ဂေါင်း 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
 ဧည့်ခံသည်။ အစားအစာများ၊ ၁၂၉
 အဝတ်အစား၊ ၁၃၀
 ဂက်ဂျက်များ၊ ၁၃၁
 ဆံပင်ပုံစံတွေ၊ ၁၃၀
 ဆေးဝါး ပြုဆောင်မှု၊ 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၊ ၂၄၄-၂၇၆
 ဘေးကင်းရေး-အပ်ငွေ သေတ္တာများ၊
 ၂၇၅
 သက်သေများ၊ ၂၇၆
 Llardo, 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

စီများ ၁၃၆
 ပြည်တွင်း အိမ်ရာ အာဏာပိုင်များ၊
 အုပ်ချုပ်-
 သက်ကြီးရွယ်အိုဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်
 စီများ၊ 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၊ ၁၂၂
 ခရီးဝေးစောင့်ရှောက်မှု မိဘ၊
 ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး၊ ၇၆-၇၈
 လူနာရှေ့နေ ၁၀၃
 ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အဆောက်အဦများ။
 ကြည့်ပါ။ သူနာပြု- အိမ်တွေမှာ
 ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုအာမခံ
 အယ်လ်ဇိုင်းမားနှင့် စိတ်ကျရောဂါ၊
 ၂၆၈ ကလေး boomers၊ ၂၆၄
 ဝယ်ယူခြင်း။ အာမခံ၊ ၂၆၅

ကုန်ကျစရိတ်၊ ၂၆၄
 လွှဲပေးခြင်း အမျိုးအစားများ၊ ၂၆၆-၂၆၇
 အာမခံ ကုမ္ပဏီများ၊ ၂၆၅-၂၆၆
 မူဝါဒ လွှဲပေးခြင်း၊ ၂၆၆-၂၆၇
 ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ Ombudsam
 အစီအစဉ်၊ AAAs၊ ၁၃၄
 ရှုံးတယ်။ မင်းရှု မိဘ၊ ၃၀၅
 ဆုံးရှုံးမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး
 အိုမင်းခြင်း၊ condi- စာ၊ ၃၇-၃၈
 လူဝီစီယားနား၊ ရုံး၊ ၏ သက်ကြီးရွယ်အို
 ရေးရာ၊ ၃၁၀
 ချစ်ရသူ၊ သေခြင်းတရား၊ ၂၅၅-၂၆၆

M-N

တင်းပုတ်၊ နန်စီ ငှူ နှင့် ပီ v.
 Robins၊ ၃၆ 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
 ဆိုက်၊ ၂၀၈
 Mayo ကျန်းမာရေး၊ ဝတ် ဆိုက်၊ 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၊ ၁၁၅-၁၁၆၊
 ၁၉၈၀
 ဟယ်၊ ၂၆၂
 နုတ်ယူနိုင်သော၊ ၂၄၈

The Complete Idiot's Guide to Caring for Aging Parents

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
 တာရှည်ခံသည်။ ကျန်းမာရေး
 ဂရုစိုက်ပါ။ ပါဝါ၏ ရှေးနေ

၂၇၇
 နေထိုင်ခြင်း။ 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၊ ၂၂၉-၂၃၀
 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 Hotlines၊ ဝတ် ဆိုက်၊ ၂၉၉

ဆေးဝါးများ။ မူးယစ်ဆေးဝါး

ကိုလည်းကြည့်ပါ။

နေထိုင်ရေးအထောက်အကူပြု
 ဝန်ဆောင်မှု၊ ၁၆၀
 ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ ၂၀၅- ၂၁၁
 ဆေးခန်း စမ်းသပ်မှုများ၊ ၈၉
 ပို့ဆောင်မှု၊ ၁၂၉
 မောင်းနှင်မှု၊ 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
 ပွပ်ပင်သောကျ၊ ၄၁
 စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ၃၉- ၄၃
 ကြောက်စိတ်၊ ၃၇
 အကူအညီ၊ ၄၄- ၄၅
 ဆုံးရှုံးမှု၊ ၃၇- ၃၈
 ဆေးဝါးများ၊ ၃၆
 အိပ်ပျော်နေတဲ့ မှုမုန်း၊ ၃၆
 မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်း၊ ၄၂- ၄၃
 Merck လူကိုယ်တိုင် အိမ် ထုတ်ဝေမှု၊ ၃၆
 Merck လူကိုယ်တိုင် ၏
 အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း၊ ၃၆

Mercki ဝတ် ဆိုက်၊ ၃၆
စစ်တပ် အသုဘ၊ ဌာန ၏
ကာကွယ်ရေး၊ ၂၅၇-၂၅၈
Mini-Mental အဆင့်အတန်း စာမေးပွဲ၊
diag- နှာခေါင်းသွေးယိုရောဂါ၊ ၆၀
ပေါင်နံခြင်း၊ ပြောင်းပြန်၊ ၁၅၃-၁၅၄
လှုပ်ရှားမှု-
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 အရွယ်ရောက်ခြင်းနေ့
ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ဝတ် ဆိုက်၊ ၂၁၈
အမျိုးသား လူကြီး နေ့ ဝန်ဆောင်မှုများ
အသင်း၊ ၂၁၈
အမျိုးသား အယ်လ်ဒိုင်မားအသင်း၊
၂၁၅
အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ်
Continence, Web site, ၂၆
အမျိုးသား အသင်းအဖွဲ့ဘို့
ဟစ်စပန်နစ် သက်ကြီးရွယ်အို ၃၀၂
အမျိုးသား အသင်းအဖွဲ့ဘို့ အိမ်
ဇာဂနာ၊ ၁၁၄၊ ၃၀၃
အမျိုးသား အသင်းအဖွဲ့၏ ပျဉ်ပြား၊ ၏
ဆေးဆိုင်၊ ဝက်ဘ်ဆိုက် ၉၂

အမျိုးသားလွတ်တော်
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 စားသုံးသူများ 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၊
၂၉
အမျိုးသားဆေးရုံဖောင်ဒေးရှင်း၊
ဆက်သွယ်ရေး အကြံပြုချက်များ၊
၂၅၅- ၂၆၆
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၊ ဝက်ဘ်ဆိုက် ၃၁
အမျိုးသားစိတ်ပညာသိပ္ပံ
ကျန်းမာရေး ၄၀ ၂၉၆

အမျိုးသားစိတ်ပညာသိပ္ပံ ကျန်းမာရေး
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း အသိ နှင့်
ကုသရေးအစီအစဉ်၊ ၄၄
အမျိုးသား စက်မှုတက္ကသိုလ် ၏
အာရုံကြော Disorders and
Stroke ဝက်ဘ်ဆိုက်၊ ၂၉၆
National Institute on Aging၊ ဝဘ်
ဆိုက်၊ ၂၉၆
အမျိုးသားကျန်းမာရေးသိပ္ပံ၊ ၅၀-
၅၁
ဆေးခန်းစမ်းသပ်မှုများ၊ ၈၉
ဝဘ် ဆိုက်၊ ၈၉၊ ၂၉၇
အမျိုးသား အာမခံ စားသုံးသူ
အကူအညီလိုင်၊ ၁၀၅
အမျိုးသား စာကြည့်တိုက် ၏ ဆေးဝါး၊
ဝဘ် ဆိုက်၊ ၈၇-၉၀
အမျိုးသား စိတ်ကျန်းမာရေး
အသင်းအဖွဲ့၊ ဝဘ် ဆိုက်၊
၂၉၇
အမျိုးသား အာရုံကြောဆိုင်ရာ
ရောဂါများ နှင့် Stroke၊ ဝဘ်ဆိုက်၊
၅၀
အမျိုးသား အရိုးပွရောဂါဖောင်ဒေးရှင်း
အရိုးပွရောဂါ အရင်းအမြစ်၊ ၃၁
ဝဘ်ဆိုက်၊ ၃၁၊ ၂၉၇
အမျိုးသား
ပြန်လည်ထူထောင်ရေး
သတင်းအချက်အလက် ဗဟို၊ ၁၂၅၊
၁၂၈ National Resource Center
ဖြင့်
ဖေးမသည်။ အိမ်ရာ နှင့် အိမ်
ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း၊ ဝဘ်ဆိုက် ၁၄၉

အမျိုးသားလုံခြုံရေးကောင်စီ
ဝက်ဘ်ဆိုက်၊ ၃၀၄
အမျိုးသား စီနီယာ တပ်မကြီး၊
သက်သာရာရ ဂရုမစိုက်၊ ၂၁၈-၂၁၉
National Shared Housing
Resource စင်တာ၊ ဝဘ်ဆိုက်၊ ၃၀၄
အမျိုးသား အိပ်ပါ။ ဖောင်ဒေးရှင်း၊
၁၇-၁၈၊ ၂၉၇
အမျိုးသားလေဖြတ်အဖွဲ့၊ ဝဘ် ဆိုက်၊
၅၀၊ ၂၉၇
အမျိုးသား အမျိုးသမီး
ကျန်းမာရေး
သတင်းအချက်အလက် ဗဟို၊
ဝဘ် ဆိုက်၊ ၃၀၄
လမ်းကြောင်းပြ၊ ဝဘ်ဆိုက်၊ ၂၀၅-
၂၀၈ Ncoa၊ ဝဘ်ဆိုက်၊ ၂၁၇-၂၁၈
အိမ်နီးချင်းများ
သော့များ၊ အပြင်မှာ အိမ်
ဘေးကင်းရေး၊ ၁၂၃ ခရီးဝေး
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး၊ ၇၆
အာရုံကြော နားပင်းခြင်း၊ ၁၅
ကွန်ရက်များ၊ HMOs၊ 244-245
NFIVC၊ ဝဘ် ဆိုက်၊ ၂၁၈- ၂၁၉
Nhpc၊ ဝဘ် ဆိုက်၊
၂၂၉ နိုလို၊ ဝဘ်ဆိုက်၊
၂၈၈ *Nolo's Will*
Book၊ ၂၈၈
Nolo ၏ Willmaker၊ CD/ROM၊
288 ရှုံးနိမ့်ခြင်း
အကာအကွယ်များ၊ အာမခံ-
နောက်ဆက်တွဲကုမ္ပဏီများ၊
၂၇၀ စတီးရှိုက်မဟုတ်သော
ရောင်ရမ်းမှုဆန့်ကျင်
မူးယစ်ဆေးဝါး။
NAIDs ကို ကြည့်ပါ။
ပုံမှန်အိုမင်းခြင်း ၁၂
nosocomial ကူးစက်မှုများ၊ 99-
100 သူနာပြုများ
လက်ထောက် ဘိုးဘွားရိပ်သာ ၁၈၈
မှတ်စုများ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၊
၂၀၂-၂၀၃ မှတ်ပုံတင်၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာ
၁၈၁

သူနာပြု အိမ်ထောင်၊ ၁၆၈၊ ၂၅၄၊ ၂၆၆
180-181 သို့ ချိန်ညှိခြင်း။
ဝင်ခွင့်လိုအပ်ချက်များ၊
၁၇၅-၁၇၇
စောင့်ရှောက်မှုအစီ
အစဉ်၊ ၁၈၀
ဂရုစိုက်ပါ။
လိုအပ်ချက်များ
အိပ်ရာ အနာများ၊ ၁၈၃
ရွေးချယ်၊ ၁၈၄
မထိန်းနိုင်၊ ၁၈၃
လွတ်လပ်ရေး၊ ၁၈၂
ဆေးဝါးများ၊ ၁၈၄
အဟာရ၊ 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

မိဘရဲ့ သတင်းအချက်အလက်၊ ၁၇၄
 လူနာ အကဲဖြတ်မှုများ၊ ၁၈၀
 ငွေပေးချေမှုများ၊ ၁၇၆
 အိပ်နိုးဖြေ ဒါရိုက်တာများ၊ ၁၈၂
 စာရင်းသွင်း သွားပြုများ၊ 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 အလုပ်သမားများ၊ 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၊ ဝတ် ဆိုက်၊ ၃၀၄
 ombudsman၊ ၃၀၅
 တိုင်ကြားချက် ဝန်ဆောင်မှု၊ ၁၃၉
 ဘိုးဘွားရိပ်သာ ၁၈၂
 ဘိုးဘွားရိပ်သာများကို
 သုတေသနပြုခြင်း၊
 ၁၇၄-၁၇၅
 မရုဏ်နှင့်သေခြင်းတရား၊ ၂၂၆၊
 ၃၀၅ တစ်ထပ် နေထိုင်၊

မိုးလုံလေလုံ အိမ်
 ဘေးကင်းရေး၊
 ၁၂၇-၁၂၈
 စည်းရုံးရေး
 ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။
 သတင်းအချက်အလက်၊ ၇၂ ဆေး
 ၇၂၊ ၁၃၀
 osteoarthritis အဆစ်ကျန်းမာရေး
 အခြေအနေ၊ ၃၂
 အရိုးပူရောဂါ၊ ၃၁- ၃၂
 OTs (လုပ်ငန်းခွင်ကုထုံး) ၁၁၀၊ ၁၁၄
 အိတ်ကပ်ထဲက၊ သူနာပြုအိမ်
 ကုန်ကျစရိတ်၊ ၁၇၁
 အပြင်မှာ အိမ် ဘေးကင်းရေး၊ ၁၂၂-
 ၁၂၃ တိုင်မာပေါ်မှ မီးများ ၁၂၂
 motion-sensitive ဖြစ်ပါတယ်။
 အလွင်းရောင်၊ ၁၂၂
 အိမ်နီးချင်းများ သော့များ၊ ၁၂၃
 ရဲ့၊ ၁၂၃
 စာတိုက် သယ်ဆောင်သူများ၊ ၁၂၃
 လုံခြုံရေး စနစ်များ၊ ၁၂၄
 ဆရာဝန်လက်မှတ်မပါဝယ်ယူနိုင်
 သော မူးယစ်ဆေးဝါး၊ တံဆိပ်များ၊ ၈၆
 overflow incontinence, ဆီး
 မထိန်းနိုင်၊ ၂၄

စာရွက်စာတမ်း၊ စည်းရုံးရေး၊ ၂၀၃
 လေဖြတ်တယ်။ စစ်ပြန်များ ၏
 အမေရိက၊
 ဝတ် 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
 အချိန်ခွဲဝေမှု၊ ၁၉၂-၁၉၃
 မိဘများ
 အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း၊
 အမီအနိကင်းခြင်း၊ ၆
 ပိုင်ဆိုင်မှု၊ ၂၈၆- ၂၈၇
 နေထိုင်ရေးအထောက်အကူစည်း
 များ၊ ing, 160
 အိပ်ခန်းများ၊ ၂၀၄-၂၀၅
 ဂရုစိုက်သည်။
 မိသားစု အစီအစဉ်များ၊ ၇၅
 ခရီးဝေး ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး၊
 ၇၆-၇၈
 မှီခို၊ ကူးပြောင်းခြင်း။ မိသားစု
 ရာထူး၊ ၅
 မောင်းနှင်မှု၊ ၁၁၉
 အကဲဖြတ်ခြင်း။ စွမ်းရည်များ။
 ၁၄၁- ၁၄၃
 ရပ်ခြင်း၊ ၁၄၄- ၁၄၅
 အိမ်တွေ၊ ၁၂၂
 အင်တာနက်၊ အရေးကြီးပုံ ဇာ၊ ၇၉
 လေးစားခြင်း၊ ၅
 Parkinson ၏အရင်းအမြစ်
 အဖွဲ့အစည်း၊ ဝတ်ဆိုက်၊ 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 အိမ်ထောင်၊ ၁၇၆
ရွေးချယ်စရာများ၊ ၁၁၅- ၁၁၆

PBMs
(လူကိုအကျိုးပြုသောဆေးဆိုင်၊
အသက်ကြီးသူများ) ၈၈-၈၉

သက်တူရွယ်တူ သုံးသပ်ချက်
အဖွဲ့အစည်းများ။ ကြည့်ပါ။
ပီရီ

PEMED၊ ဝတ်ဆိုင်က၊ ၁၂၈
Pennsylvania၊ ဌာန ၏

ဇရာ၊ ၃၃၃
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 ကို ကြည့်ပါ။ သမားတော်များ
အမှားအယွင်းများ၊ ကာကွယ်ခြင်း။
100-101 ခရီးဝေး
ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း။

၇၈
ဆေးပြားခြေရာခံဇယား၊
၈၈ ဆေးပြား
စီစဉ်သူများ၊ အကြီးတန်း
အဆင်ပြေသည်။ လူနေမှုပုံစံ၊ ၁၃၀
အိပ်ပျော်နေတဲ့၊ ၁၈- ၁၉
သင့်အိမ်သာကို စီစဉ်ပါ။ ၂၈၈
စီမံကိန်း၊ မြေယာ၊ ၂၈၆-၂၈၇
ပလပ်စတစ် ခွဲစိတ်မှု၊ ဇရာ၊ ၄

PMC (သမ္မတအောက်မေ့ဖွယ်
လက်မှတ်)၊ ၂၅၈
ရဲ့ အပြင်မှာ အိမ် ဘေးကင်းရေး၊ ၁၂၃
မူဝါဒများ
လွမ်းခြုံ အမျိုးအစားများ၊ ၂၆၆- ၂၆၇
အာမခံ ကုမ္ပဏီများ၊ ၂၆၆
Medi-gap၊ ၂၄၁- ၂၄၂
နှစ်ရှည်စောင့်ရှောက်မှုအာမ
ခံ၊ ၂၆၆-၂၆၇

စာတိုက်ကယ်ရီယာများ၊ ပြင်ပအိမ်
လိုခြံရေး၊ ၁၂၃
ပါဝါ ၏ ရှေ့နေ၊ ၂၇၉ POWs,

၂၅၂
လက်ရှိအခြေအနေ၊ အာမခံ မူဝါဒများ၊

၂၇၀
ကြိုတင်သတိပေးချက်များ၊
အင်တာနက် ဆေးဝါးများ၊ ၉၁
ပရီမီယံ၊ Medicaid၊ ၂၄၈ ဆေးညွှန်း၊
အထွေထွေဆေးဝါး ၂၆၃ သမ္မတလောင်း
အမှတ်တရ လက်မှတ်။

ကြည့်ပါ။ PMC
ဖိအားအနာများ။
ကုတင်အနာများကို ကြည့်ပါ။
ထားဆီးခြင်း။

ကုတင်အနာများ ဆေးရုံ၊ ၁၀၁-၁၀၂
ဦးနှောက် ထိုက်ခိုက်မှု အိုမင်းခြင်း။
အခြေအနေ၊

၅၀
ဆေးရုံ ရောဂါပိုးများ၊ ၁၀၀
အရိုးပွဲရောဂါ၊ ၃၂
သမားတော်အမှားများ၊ 100-101

ကာကွယ်မှုများ
ကင့်ဆာ၊ 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 ဂရုမစိုက်၊ 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၊ *ဟိ ဂုဏ် နာရီ နေ့*၊
၃၀၅
RDs (မှတ်ပုံတင်ထားသည်။
အစားအသောက်သမားများ၊ ၁၁၄
အပန်းဖြေ ဒါရိုက်တာများ၊ သူနာပြုများ
အိမ်တွေ၊ ၁၈၂
သက်ကြီးရွယ်အိုများအား
ရည်ညွှန်းခြင်းနှင့် အချက်အလက်များ
ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၁၃၇
ဒေသတွင်း အိမ်တွင်းကျန်းမာရေး
ကြားခံ၊ ary RHHI ကို *ကြည့်ပါ။*
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၊
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
(ဆက်လက်ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု
အငြိမ်းစားအသိုင်းအဝိုင်းများ)၊
၁၅၁-၁၅၃
အိမ်တွေ၊ ၃၇၃
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၊
ထောင်း၊ ၁၄၈-၁၄၉
စီနီယာ စင်တာများ၊ ၁၃၅
အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြု
အဆောက်အအုံများ၊ ၁၆၅
သက်ကြီးရွယ်အို ဝန်ဆောင်မှု၊ ၁၃၉
ပစ္စည်းကိရိယာ အစီအစဉ်များ၊ ၂၆၃
HUD (အိုးအိမ်ဦးစီးဌာန
မြို့ပြဖွံ့ဖြိုးရေး)၊ ၁၅၄
ချေးငွေ၊ ၁၅၃
ရုပ်သိမ်းနိုင်သော
သက်ရှိယုံကြည်မှု ၂၉၀
အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ၊
အဆစ်အမြစ်ရောင် ကျန်းမာရေး
condi- အဆို၊ ၃၂
RHHI
(ဒေသတွင်းအိမ်တွင်းကျန်းမာရေးအချ
င်းချင်း၊ mediary), 230-231
ရိုဒ် ကျွန်း၊ ဌာန၏
သက်ကြီးရွယ်အိုရေးရာ ၃၁၃
အန္တရာယ်အချက်များ
dementia၊ ၅၈
နုလုံးဖောက် ဇရာအခြေအနေ၊ ၅၁-
၅၅
ရော၊ ကယ်ရိုလိုင်း၊ *ဟိ*
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ လမ်းညွှန်၊ ၃၀၅
အခန်းကဏ္ဍ (မိသားစု)၊ ကူးပြောင်းခြင်း၊
၅ Rottenberg၊ Dani *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 အပ်ငွေပုံးများ၊
 လူနေမှုဆန္ဒများ၊ ၂၇၅
 ကုန်ကျစရိတ်သက်သာဆေး ၉၃
 စီစဉ်ထားသောအစားအစာများ၊
 ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၊
 ၂၀၅-၂၀၈
 အလယ်တန်း ဇရာ၊ ၁၃
 Secular Victoria၊ 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
 ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကူညီကြပါ ဘို့
 ခက်တယ်။ ၏ အကြားအာရုံ
 လူများ၊ ဝဘ် ဆိုက်၊ ၁၆၊ ၂၉၈
 ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု၊ ဇရာ၊ ၄

တပ်ကွေး ရိုက်ချက်တွေ၊ ၂၆၂
 အကြီးတန်းလျှော့ဈေး 263
 စီနီယာ ဥပဒေ၊ ဝဘ် ဆိုက်၊
 ၂၈၅
 သက်ကြီးရွယ်အို ငွေစု၊
 အထွေထွေဆေးဝါး ၂၆၃
 သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့်
 အဆင်ပြေသော နေထိုင်မှုပုံစံ ၁၃၁
 ညှိနှိုင်းသည်။ အစားအစာများ၊ ၁၂၉
 အငိုက်အစား၊ ၁၃၀
 ဂက်ဂျက်များ၊ ၁၃၁
 ဆံပင်ပုံစံတွေ၊ ၁၃၀
 ဆေးဝါး ပိုဆောင်မှု၊ ၁၂၉
 ဆေးလုံး စီစဉ်သူများ၊ ၁၃၀
 တယ်လီဖုန်း၊ ၁၃၁
 SeniorLaw၊ ဝဘ်ဆိုက်၊ ၃၀၄
 အကြီးတန်းများ ကျန်းမာရေး အာမခံ
 အစီအစဉ်။
 ကြည့်ပါ။ 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
 အိပ်ပျော်နေတဲ့ ဆေးပြား၊ ၁၈- ၁၉
 အကြံပြုချက်များ၊ ၁၈
 SLMB (သတ်မှတ်ထားသော ဝင်ငွေနည်း
 Medicare Beneficiary), 248
 လူမှုရေး လုံခြုံရေး၊ ၂၃၈-၂၄၁
 လူမှုဖူလုံရေးအဖွဲ့ ဝဘ်ဆိုက်၊ ၂၃၈၊
 ၂၄၁၊ ၃၀၀
 လူမှုရေး လုံခြုံရေး ရုံး၊ အစိုးရ
 သက်ကြီးရွယ်အိုဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်
 စီများ 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။ ဝင်ငွေနည်း
 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၊ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ
 ၆၁

ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

၅၆

T-U-U

ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။
 အလုပ်သမား၊ အလုပ်ခန့်
 အကြံပြုချက်များ၊
 ၁၁၀-၁၁၁
 ဆေးရုံတွေ၊ ရွေးချယ်ခြင်း၊ ဗြိတိန်
 Medicaid၊ ၂၄၇-၂၄၈
 ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးအာမခံအကူအညီ
 အစီအစဉ်၊ ၁၇၀
 စာရင်းဇယား
 ကင်ဆာ၊ အိုမင်းမှု အခြေအနေ ဗီဒီ
 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
 ဂရုစိုက်ပါ။ ၁၁၃
 ထောက်ပံ့ကူညီရေးအဖွဲ့များ၊
 ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၊ ၂၁၅ ခွဲစိတ်မှု
 အတွင်းတိမ်၊
 အမြင်အာရုံအခြေအနေ၊ ၂၇
 ပလပ်စတစ်၊ ၄
 အငှားရုံးများ၊ ၂၉၁
 မိသားစုအခန်းကဏ္ဍပြောင်းခြင်း
 ၂၅ ရောဂါလက္ခဏာများ
 ဦးနှောက်ဖောက်ပြန်မှု၊
 အိုမင်းမှုအခြေအနေ၊ ၄၉
 စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း
 စိတ်ကျန်းမာရေး၊
 အိုမင်းမှုအခြေအနေ၊ ၄၀-၄၃
 ဆီးချိုရောဂါ၊ ကျန်းမာရေး
 အခြေအနေ၊ ၃၀ နှလုံး တိုက်ခိုက်မှု၊
 အိုမင်းခြင်း။ အခြေအနေ၊

“မြင်သာထင်သာရှိသော
 ကိုယ်ပိုင်ပိုင်ဆိုင်မှု မှတ်စု၊ ၂၈၉
 ကန်စာအုပ်များ၊ ၀ဘ် ဆိုက်၊ ၂၅၈-၂၅၉
 အခွန် ရွှေ့ဆောင်းခြင်း 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၏ အဆိုပါ မသိ စစ်သား၊
 ၂၅၇
 လေ့ကျင့်ရေးအေဂျင်စီများ၊ ၁၁၁-၁၁၃
 ယာယီ ischemic တိုက်ခိုက်မှု။ TIA ကို
ကြည့်ပါ။ အစားထိုးခြင်း၊ ဆံပင်၊ ၄
 သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး
 နေထိုင်ရေးအထောက်အကူပြု
 ဝန်ဆောင်မှု၊ ၁၆၁
 သက်ကြီးရွယ်အို ဝန်ဆောင်မှု၊ ၁၃၇
 အများသူငှာ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊
 ၁၄၅
 ခရီးသွားအာမခံ၊ အာမခံမူဝါဒ၊ ciesa၊ ၂၇၀-
 ၂၇၁
 ကုသ မှုများ ကုထုံး တွေ့ကိုလည်း *ကြည့်ပါ။*
 // အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ၊ ၆၀-၆၁
 အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း၊ NSAIDs များ
 (စတိုးရှိုက်မဟုတ်သော
 ရောင်ရမ်းမှုဆန့်ကျင်
 မူးယစ်ဆေးဝါး) ၃၃
 ကင်ဆာ၊ ၆၅-၆၆
 COPD (နာတာရှည် လေဖြန်ကျဉ်းခြင်း၊
 အဆုတ်ရောဂါ) ၃၄
 စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။
 စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၊
 အိုမင်းမှုအခြေအနေ၊ ၄၁
 ဆီးချိုရောဂါ၊
 ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ ၃၀
 ရေတိမ်၊ အမြင်အာရုံအခြေအနေ၊ ၂၈
 macular degeneration,
 အမြင်အာရုံ
 အခြေအနေ၊ ၂၈
 ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ
 တာရှည်ခံသည်။ ကျန်းမာရေး
 ဂရုစိုက်ပါ။ ပါဝါ ရှေးနေ၊ ၂၇၇
 နေထိုင်ခြင်း။ ဆန္ဒများ၊ ၂၇၅
 လူနာ Self-Determination
 အက်ဥပဒေ၊ ၂၇၈-၂၇၉
 အပူပိုင်းဒေသဆိုင်ရာအချက်များ
 (အိုမင်းခြင်း) ၁၂ ယုံကြည်သည်၊
 ၂၈၆-၂၈၉

The Complete Idiot's Guide to Caring for Aging Parents

ရုပ်သွိမ်းလို့မရပါဘူး။ နေထိုင်၊ ၂၉၀
ရုပ်သွိမ်းနိုင်သော 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 ဆိုင်း၊ ၁၉၅
အမေရိကန် ဌာန ၏ စစ်ပြန်များ
ရေးရာ ၂၅၇
အိုမင်းခြင်းရောဂါများကို
နားလည်ခြင်း၊ ၆ ယူနိုက်တက်
နည်းလမ်း အေဂျင်စီ၊ သက်ကြီးရွယ်အို
ဝန်ဆောင်မှု-
ရေခဲများ၊ ၁၁၆
ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း၊ ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း၊
တင်းနစ်၊ ၂၅
ဆီး မထိန်းနိုင်၊ ၂၄-၂၅
ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း။ အတူ၊ ၂၅-၂၆
စက်ပစ္စည်းများ၊ ၂၇
ဆေးဝါးများ၊ ၂၆
ပြည်လုံ့၊ မထိန်းနိုင်၊ ၂၄
စိတ်ဖမ်းမှု မထိန်းနိုင်၊ ၂၄
တိုက်တွန်းသည် မထိန်းနိုင်၊ ၂၅
ကြိမ်ရဲ့အစားအသောက် လမ်းညွှန်
ပိရမစ်၊ Tuft ရဲ့ ၇၀ ပေါင်း ပိရမစ်၊
၂၀၆
Utah၊ သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့်
အရွယ်ရောက်မှု အပိုင်း
ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၃၁၄

VA (စစ်မှုထမ်းဟောင်းရေးရာ)
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ ၂၅၁-
၂၅၆
အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနေ့
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ 254-
255 အယ်လ်ဇိုင်းမား dementia
အစီအစဉ်များ၊
၂၅၆
အကျိုးကျေးဇူးများ အထုပ်၊ ၂၅၃-
၂၅၄
သိချိန်း အသုံးစရိတ်၊ ၂၅၇
ကင်ဆာ ဂရမ်စိုက်၊ ၂၅၆
DD-214၊ ၂၅၂-၂၅၃
အိပ်ခန်း ဂရမ်စိုက်၊ ၂၅၄-၂၅၅
ပုံစံ 10-10EZ၊ ၂၅၂-၂၅၃
အိမ်အခြေခံမှုလတန်းစောင့်
ရှောက်မှု၊ ၂၅၄-၂၅၅
အာမခံ၊ ၂၅၆
ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုဝန်
ဆောင်မှုများ၊ ၂၅၄-၂၅၅
အမှတ်တရ
အကျိုးကျေးဇူးများ၊
၂၅၇ အမျိုးသားသုသာန်
အုပ်ချုပ်ရေး၊ မြေမြှုပ်၊ ၂၅၇
သူနာပြု အိမ်၊ ၁၇၁၊ ၂၅၄-၂၅၅
သက်သာရာရ ဂရမ်စိုက်၊ 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 ကို
ကြည့်ပါ။ စစ်ပြန်များ
ကျန်းမာရေး ဂရမ်စိုက်ပါ။
အရည်အချင်းပြည့်မီခြင်း။
ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး အက်၊ ၂၅၂-၂၅၃
စစ်မှုထမ်းဟောင်းအိမ်များ၊ VA
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ ၂၅၅-
၂၅၆
စစ်ပြန်များ သူနာပြု အိမ်တွေ၊
သူနာပြု အိမ်စရိတ် ၁၇၁
ဗီယက်နမ် အောက်မေ့ဖွယ်၊
၂၅၇
အမြင်အာရုံအခြေအနေများ
အွတ်တင်းတိမ်၊ ၂၇
ဆီးချိုရောဂါ
မျက်ကြည်လွှာရောဂါ၊ ၂၉
မောင်းနှင်မှု၊ ၁၄၀

ရေတိုမ်း၊ ၂၈
ဆိုးရွားမှု၊ ၁၄
Macular degeneration၊ ၂၈
လာလည်သော မိဘ၊ ဖေးမ-
နေထိုင်ခြင်း။
အဆောက်အဦများ၊ ၁၆၀
သူနာပြုအသင်းမှ
လာရောက်တွေ့ဆုံသည်။
အမေရိက (VNA)၊ ဝတ် ဆိုက်၊
၃၀၅
လည်ပတ်မှုများ
အကဲဖြတ်ချက်များ၊ 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

လမ်းလွဲနေထိုင်သူများ၊
 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 ဘို့
 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 ဝဂ္ဂစိုက်မှု၊ 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
 ဘို့ အဆိုပါ ဇရာ၊ ၃၀၁
 အမေရိကန် ကင်ဆာ
 လူ့ဘောင်သစ်၊ ၆၆
 အမေရိကန်ကောလိပ်
 ဒူလာဗေဒ၊ ၃၃
 အမေရိကန်ဆီးချိုအသင်း၊
 ၃၀၃-၂၉၄
 အမေရိကန် Dietetic
 အသင်းအဖွဲ့၊ ၂၀၈
 American Geriatrics Society၊
 ၇၄ အမေရိကန် နှလုံးအဖွဲ့၊
 ၅၄-၅၅၊ ၂၉၄
 အမေရိကန် ဆေးရုံ
 ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ၂၉၊ ၂၉၈
 အမေရိကန် အဆုတ်
 အသင်းအဖွဲ့၊ ၂၉၄
 အမေရိကန်-ဆာမိုအာနယ်မြေ
 အုပ်ချုပ်ရေးတွင်
 အိုမင်းမူ၊ ၃၁၃

ပိုမိုကောင်းမွန်သော
 စောင့်ရှောက်မှုအတွက်
 အမေရိကန်များ သေခြင်းတရား၊
 ၂၃၂
 အရီဇိုးနားပြည်နယ် 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၊ ၂၀၅
 ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ ရုပ်ဝန်း၊ ၂၀၂-
 ၂၀၃၊ ၂၀၅
 ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု၊ ၂၀၅
 CARF၊ ၁၆၁
 CCAC၊ ၁၅၅
 စင်တာ ဘို့ 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 ၂ ဗဟို၊ ၂၃၂
 ဒလာဝဲ ဌာနခွဲ ၏ ဝန်ဆောင်မှုများ
 သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့်
 လူကြီးများအတွက်

The Complete Idiot's Guide to Caring for Aging Parents

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှု ၃၀၈
 စစ်မှုထမ်းဟောင်း ဦးစီးဌာန၊ ၂၉၉
 ကိုလံဘီယာခရိုင်ရုံး ဇရာ၊ ၃၀၈
 ဒေါက်တာ Ira ဗျောင့်၊
 ၂၅၈ အစာကြေ၊ ၂၀၅-
 ၂၀၈
 သက်ကြီးစောင့်ရှောက်မှု တည်နေရာ၊
 ၂၉၉
 သက်ကြီးရွယ်အိုဝက်ဘ်၊ ၃၀၂
 မိသားစုများ ယူအက်စ်အေ၊ ၃၀၂
 FDA၊ အင်တာနက်
 မကျေနပ်ချက်များ၊ ၉၂ ဖလော်ရီဒါ
 ဌာန ၏ အသက်ကြီးပြီ။
 ရေးရာ၊ ၃၀၈
 FMLA၊ ၁၉၅
 ဂျော်ဂျီယာဌာနခွဲ ဝန်ဆောင်မှုများ၊
 ၃၀၈
 Growth House, Inc., 228, 298
 ဂူအမ်ဌာနခွဲ 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
 အိုမင်းမှုဗျူရီ/
 အိမ်တွင်းဝန်ဆောင်မှုများ၊
 309
 အာမခံ၊ ၂၅၆
 အာမခံ၊ ၂၆၆- ၆၉၉
 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
 Muscanet၊ ၂၅၈-၂၅၉

Nahc၊ ၁၁၄
 အမျိုးသားဥပဒေပညာအထက်တန်းအ
 ကယ်ဒမီ ရှေးနေများ၊ ၃၀၂
 အမျိုးသားနေ့ ဆောင်ရွက်ပေးမှု၊
 ၂၁၈
 အမျိုးသား အသင်းအဖွဲ့ ဘို့ ကာချုပ်၊
 ၂၆
 အမျိုးသား အသင်းအဖွဲ့ ဘို့ အိမ်
 ဇာဂနာ၊ ၃၀၃
 အမျိုးသား အသင်းအဖွဲ့ ၏ ပျဉ်ပြား၊
 ဆေးဆိုင်၊ ၉၂
 အမျိုးသားအသင်းမှ
 သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊
 ဥပဒေရှေးနေများ၊ ၂၈၄
 အမျိုးသားအသင်း အတတ်ပညာ
 သက်ကြီးရွယ်အို ဂရုစိုက်ပါ။
 မန်နေဂျာ ၃၀၀၊
 အမျိုးသား အသင်းအဖွဲ့ ဘို့ အိမ်
 ဇာဂနာ၊ ၁၁၄

အမျိုးသား ကင်ဆာ အင်စတီကျု၊
 ၆၆ အမျိုးသားဗဟိုဌာန
 ညီမျှခြင်းကူးပြောင်းခြင်း၊ 303
 National Citizen's Coalition
 ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။
 သူနာပြု အိမ်
 ပြုပြင်ပြောင်းလဲရေး၊ ၁၈၂
 အမျိုးသားရှင်းလင်းရေးဌာန
 ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။
 အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါး
 ပြန်ကြားရေး၊ ၃၉
 ကင်ဆာအတွက်
 အမျိုးသားညွှန်ပေါင်းအဖွဲ့
 ရှင်သန်ခြင်း၊ ၂၉၅
 အမျိုးသား စားသုံးသူများ
 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 ဘို့
 စိတ်ကျရောဂါ၊ ၄၄
 အမျိုးသားကျန်းမာရေးအချက်အ
 လက် ဗဟို၊ ၂၉၅
 အမျိုးသားနှလုံး၊ အဆုတ်နှင့်
 သွေး အင်စတီကျု၊ ၅၅၊ ၂၉၆
 အမျိုးသား ဆေးရုံ နှင့် Palliative
 စောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့၊ ၂၂၉

အမျိုးသားဆေးရုံကြီး၊ ၂၃၁၊ ၂၉၈
 အမျိုးသား စက်မှုတက္ကသိုလ် ၏
 ဆီးချိုရောဂါ၊
 အစာခြေနှင့်ကျောက်ကပ် ၂၉၆၊
 ၃၀
 အမျိုးသားစိတ်ပညာသိပ္ပံ
 ကျန်းမာရေး၊ ၂၉၆
 အမျိုးသားတက္ကသိုလ် အာရုံကြော
 မမှန်နှင့် 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၊
 မမှန်နှင့် လေဖြတ်ခြင်း၊ ၅၀
 အမျိုးသားအရိုးပွရောဂါ
 ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ၃၁၊ ၂၉၇
 အမျိုးသား အရင်းအမြစ် စင်တာ
 on ထောက်ပံ့သောအိမ်ရာနှင့်
 နေအိမ်ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်း၊ ၁၄၉

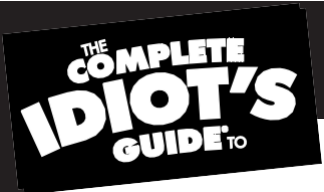
အမျိုးသားလုံခြုံရေးကောင်စီ၊ ၃၀၄
 အမျိုးသား မျှဝေအိမ်ရာ
 အရင်းအမြစ်ဌာန၊ 304 အမျိုးသား
 အိပ်ပျံ။ ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ၁၈၊
 ၂၉၇
 အမျိုးသား လေဖြတ်အသင်းက ၅၀၊ ၂၉၇
 အမျိုးသား အမျိုးသမီး
 ကျန်းမာရေး
 သတင်းအချက်အလက် ဗဟို၊
 ၃၀၄
 ရေကြောင်းပြု၊ ၂၀၅- ၂၀၈
 Ncoa၊ ၂၁၇-၂၁၈
 Nebraska ဌာနခွဲ ဝန်ဆောင်မှုများ၊
 ၃၁၁
 သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်
 Nevada ဌာနခွဲ ဝန်ဆောင်မှုများ၊
 ၃၁၁
 အသစ် Hampshire ဌာနခွဲ on
 သက်ကြီးရွယ်အို နှင့် လူကြီး
 ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ၃၁၁
 နယူးဂျာစီဌာနခွဲ အကြီးတန်း ရေးရာ
 ၃၁၁
 New Mexico State Agency on
 ဇရာ ၃၁၂
 New York Office for the Aging၊ ၃၁၂
 NFIVCI၊ ၂၁၈- ၂၁၉
 Nhpco၊ ၂၂၉
 နီလို၊ ၂၈၈
 မြောက်ကာရိုလိုင်းနားဌာနခွဲ ဇရာ ၃၁၂
 မြောက်ဦး ခြူး ဇရာ ဝန်ဆောင်မှုများ
 တပ်မ ၃၁၂
 အိုဟိုင်းယိုးပြည်နယ် သက်ကြီးဌာန၊ ၃၁၂
 အိုကလာဟိုမား
 အိုမင်းခြင်းဝန်ဆောင်မှုများ
 တိုင်း၊ ၃၁၂
 အသက်ကြီးတယ်။
 အမျိုးသမီးများရဲ့အဖွဲ့ချုပ်၊ ၃၀၄
 အော်ရီဂွန် စီနီယာ နှင့် မသန်စွမ်း
 ဝန်ဆောင်မှုဌာနခွဲ ၃၁၂
 လေဖြတ်ထားသော အမေရိကန်
 စစ်ပြန်များ၊
 ၂၉၇
 ပါကင်ဆန် အရင်းအမြစ်
 အဖွဲ့အစည်း၊ ၂၉၈
 PEMED၊ ၁၂၈

The Complete Idiot's Guide to Caring for Aging Parents

Pennsylvania ဌာန ၏ ဇရာ ၃၁၃
 Phrma Patient Assistance, ၉၃
 ပွာတို ရီကို အုပ်ချုပ်ရေးမှူးရဲ့ ရုံး
 သက်ကြီးရွယ်အိုရေးရာ၊ ၃၁၃
 ပြောင်းပြန်ပေါင်နှံခြင်း၊ ၁၅၄
 Rhode Island ဌာန၊
 သက်ကြီးရွယ်အို ရေးရာ၊ ၃၁၃
 ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကူညီကြပါ ဘို့
 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 ဘို့ အဆိုပါ
 ဇရာ ၃၁၄
 လာရောက်လည်ပတ်
 သူနာပြုများ အသင်းအဖွဲ့ ၏
 အမေရိက (VNA), 305
 Vnaa၊ ၁၁၄
 ဝါရှင်တန်သည် ဇရာနှင့်
 အရွယ်ရောက်သည်။
 ဝန်ဆောင်မှုများ အုပ်ချုပ်ရေး၊
 ၃၁၄
 အနောက်ဗာဂျီးနီးယားပျူရီ၏
 အကြီးတန်း ဝန်ဆောင်မှုများ၊
 ၃၁၄
 အဝါရောင် စာမျက်နှာများ၊ ၇၇
 လူမှုဖူလုံရေး၊ Medicaid၊
 247-248
 မိဘများသေသောအခါ
 ၃၀၅ အလိုတော်၊ ၂၈၆-
 ၂၈၈
 တာရှည်ခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု
 က်မှုစွမ်းအား ရှေ့နေ၊ ၂၇၇-၂၇၈
 executor/executrix၊ ၂၉၁-၂၉၂
 စေတနာ၊ ၂၇၄-၂၇၆
 probate၊ ၂၉၁
 သက်သေများ၊ ၂၈၈
 သက်သေများ
 နေထိုင်ခြင်း။ ဆန္ဒများ၊ ၂၇၆
 ဆန္ဒများ၊ ၂၈၈

အမျိုးသမီး လေ့တပ် ဝန်ဆောင်မှု
 လေယာဉ်မှူး။ 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
 ဝဘ် ဆိုက်၊ ၇၇



ပိဋကံ ။ စီးပွားရေး ။ ကွန်ပျူတာများ ။ ဝိသားစု ။ ဝါသနာ ။ ဘာသာစကား ။ ကျန်းမာရေး ။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ။ အားကစားများ ။
 Enrichment Recreation Fitness

IDIOTSGUIDES.COM

မိတ်ဆက်ပေးခြင်း a အသစ် နှင့် မတူဘူး။ ဝတ် site

The Complete Idiot's Guide မှတစ်ဆင့် သန်းနှင့်ချီသောလူများသည် သင်ယူလိုကြသည်။* စာအုပ်များ။ ရှာဖွေပါ။ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ ပျော်ရွှင်မှု အွန်လိုင်း ၌ idiotsguides.com - အပိုင်း Learning Network ၏

Idiotsguides.com သည် a အသစ် နှင့် မတူဘူး။ ဝတ် ဆိုက်၊ ဘယ်မှာလဲ။ သင် နိုင်သည်-

- စူးစမ်းပါ။ နှင့် ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ။ နောက်ထပ် ထက် ၅၅၀ 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

၏ *ပြီးအောင် Idiot ရဲ့ လမ်းသစ်** စာအုပ်များ။

ရှာပါ။ ထွက်က ဘာလဲလို့လဲ ရန် ဖြစ်လာမည် ဘာစမှ စာရေးသူ လာမည့်စာအုပ်ပရိုမိုးရှင်းများနှင့်စာရေးဆရာခေါ်ယူမှုများကိုကြည့်ပါ။

သင့်စိတ်ကြိုက်အွန်လိုင်းလက်လီရောင်းချသူမှတစ်ဆင့် စာအုပ်များကို

ဝယ်ယူပါ။

**သင်ယူခြင်း။ အို့ ပျော်စရာ။ သင်ယူခြင်း။ အို့
ဘဝ။**

မူပိုင်ခွင့် © ၂၀၀၀ Macmillan မူဒါးကမ်းအေ၊ Inc.

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.



THE
COMPLETE
IDIOT'S
GUIDE[®] TO

ပြုစုစောင့်
ရှောက်ခြင်း။
ဇရာမိဘများ

အားဖြင့် လင်ဒါ Colvin Rhodes၊

Ed.D.

**alpha
books**

Macmillan USA, Inc.

201 အနောက် 103 လမ်း

အင်ဒီယာနာပိုလစ်

46290 တွင်

တစ် Pearson ပညာရေး ကုမ္ပဏီ

ရန် ငါ့ အမေ နှင့် ဖေဖေ၊ ဒေါ်ရှယ်လီ အမ် Baressi နှင့် ယော ဒဗလျူ။ Colvin
မေ ငါ လုပ်ပါ။ အဖြစ် ကောင်းပြီ အားဖြင့် သင် အဖြစ် သင် ရှိသည် အားဖြင့်
ငါ့ကို

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

အားလုံး အခွင့်အရေး လက်ဝယ်ရှိသည်။ မရှိ အပိုင်း ၏ ဒီ စာအုပ် ရလိမ့်မည်။ ဖြစ် မပါမဖြစ်၊
သိမ်းဆည်းထားသည်။ ၌ a ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ခြင်း။ sys-tem၊ သို့မဟုတ် ကူးစက်သည်။ အားဖြင့်
တစ်ခုခု ဆိုလိုသည်မှာ၊ အီလက်ထရောနစ်၊ စက်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ မိတ္တူကူးခြင်း၊ မှတ်တမ်းတင်ခြင်း၊
သို့မဟုတ် မဟုတ်ရင်၊ မပါဘဲ ရေးသားခဲ့သည်။ ခွင့်ပြုချက် ထံမှ အဆိုပါ ထုတ်ဝေသူ။ မရှိ မူပိုင်ခွင့်
တာဝန်ယူမှု၊ သည် အဖြစ်- စုစည်းထားသည်။ အတူ လေးစားပါတယ်။ ရန် အဆိုပါ အသုံးပြု ၏
အဆိုပါ သတင်းအချက်အလက် ပါရှိသော ဤနေရာတွင် သို့ပေမယ့် တိုင်း သတိပေးချက် ရှိသည်။
ဖြစ်ခဲ့သည်။ ယူထားသည်။ ၌ အဆိုပါ ပြင်ဆင်မှု ၏ ဒီ စာအုပ်၊ အဆိုပါ ထုတ်ဝေသူ နှင့် စာရေးသူယူဆ
မဟုတ်ဘူး တာဝန် ဘို့ အမှားများ သို့မဟုတ် ချန်လှပ်မှုများ။ မဟုတ်ဘူးလား။ သည် တစ်ခုခု
တာဝန်ယူမှု၊ ယူဆသည်။ ဘို့ ပျက်စီးမှုများ ရလဒ် ထံမှ အဆိုပါ အသုံးပြု ၏
သတင်းအချက်အလက် ပါရှိသော ဤနေရာတွင် ဘို့ သတင်းအချက်အလက်၊ ကြော်ငြာ-
အဝတ်အစား အယ်လ်ဖာ စာအုပ်တွေ၊ ၂၀၁ အနောက် ၁၀၃ လမ်းဘေး၊ အင်ဒီယာနာပိုလစ်၊ IN
၄၆၂၉၀။

THE ပြီးအောင်လုပ်ပါ။ IDIOT များ လမ်းညွှန် TO နှင့် ဒီဇိုင်း ဖြစ်ကြပါသည်။
စာရေးသွင်း ကုန်အမှတ်တံဆိပ်များ ၏ Macmillan ယူအက်စ်အေ၊ Inc.

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

အပေါ်သို့ တောင်းဆိုချက်ကို။ ၀၃ ၀၂ ၀၁ ၈ ၇ ၆ ၅ ၄
၃ ၂ ၁

စကားပြန် ၏ အဆိုပါ ပုံနှိပ်ခြင်း။ ကုဒ်း ဟိ ညာဘက်ဆုံး နံပါတ် ၏ အဆိုပါ ပထမ စီးရီး ၏
နံပါတ်-ဘီယာ သည် အဆိုပါ တစ်နှစ် ၏ အဆိုပါ စာအုပ်များ ပုံနှိပ်ခြင်း၊ အဆိုပါ ညာဘက်ဆုံး
နံပါတ် ၏ အဆိုပါ ဒုတိယ စီးရီး ၏ နံပါတ်များ သည် အဆိုပါ နံပါတ် ၏ အဆိုပါ စာအုပ်များ
ပုံနှိပ်ခြင်း။ ဘို့ ဥပမာ၊ a ပုံနှိပ်ခြင်း။ ကုဒ် ၏ ၀၁-၁ ရှိ အဲဒါ အဆိုပါ ပထမ ပုံနှိပ်ခြင်း။
ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။ ၌ ၂၀၀၁။

ပုံနှိပ်သည်။ ၌ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် တိတ် ၏ အမေရိက

မှတ်ချက် - ဒီ ထုတ်ဝေမှု ပါရှိသည်။ အဆိုပါ အမြင်များ နှင့် စိတ်ကူးများ ၏ င်း စာရေးသူ အဲဒါ

သည် ရည်ရွယ်သည်။ ရန် ပေး အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ နှင့် သတင်းအချက်အလက် ပစ္စည်း on အဆိုပါ ဘာသာရပ် ကိစ္စ ဖုံးထားသည်။ အဲဒါ သည် ရောင်းတယ်။ အတူအဆိုပါ နားလည်မှု အဲဒါ အဆိုပါ စာရေးသူ နှင့် ထုတ်ဝေသူ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး စေ့စပ်သည်။ ဤ ပုံဖော်ခြင်း။ ပါမောက္ခ- စာအုပ်ထဲမှာ sional ဝန်ဆောင်မှုများ။ စာဖတ်သူသည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအကူအညီ သို့မဟုတ် အကြံဉာဏ်များ လိုအပ်ပါက com-ယုတ်မာသော ပရော်ဖက်ရှင်နယ် လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် တိုင်ပင်သည်။

ဟိ စာရေးသူ နှင့် ထုတ်ဝေသူ အထူးသဖြင့် ငြင်းဆိုချက် တစ်ခုခု တာဝန် ဘို့ တစ်ခုခု တာဝန်ယူမှု၊ ဆုံးရှုံးမှုသို့မဟုတ် အန္တရာယ်၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သို့မဟုတ် မဟုတ်ရင်၊ ဘယ်ဟာ သည် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။ အဖြစ် a အကျိုးဆက်၊ တိုက်ရိုက် သို့မဟုတ် indi-မှန်ကန်စွာ၊ ၏ အဆိုပါ အသုံးပြု နှင့် လျှောက်လွှာ ၏ တစ်ခုခု ၏ အဆိုပါ အကြောင်းအရာများ ၏ ဒီ စာအုပ်။

ဤစာအုပ်၏ အီလက်ထရွန်းနစ် မိတ္တူများ ဖန်တီးခြင်း သို့မဟုတ် ဖြန့်ဝေခြင်းသည် မူပိုင်ခွင့်ဖြစ်သည်။ ချိုးဖောက်မှုနှင့် ရာဇဝတ်မှုဆိုင်ရာနှင့် အရပ်ဘက်ဆိုင်ရာ ချိုးဖောက်မှုများကို လက်အောက်ခံနိုင်သည်။ တာဝန်ယူမှု။

ထုတ်ဝေသူ
မာရီ Butler-Knight

ထုတ်ကုန် မန်နေဂျာ
ဖိမ်းဖိုချောင်း

စီမံခန့်ခွဲခြင်း။ အယ်ဒီတာ
Cari Luna

စီနီယာ ဝယ်ယူမှု အယ်ဒီတာ
Renee Wilmeth

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အယ်ဒီတာ
လင်း Northrup

စီနီယာ ထုတ်လုပ်မှု အယ်ဒီတာ
ခရစ္စတီ Wagner

ကော်ပီ အယ်ဒီတာ
စူဇန် Aufheimer

ကာတွန်းဆရာ
ဘရိုင်ယန် Moyer

ကာဗာ ဒီဇိုင်းနာများ
မိုက် လွတ်ပါတယ်။
ကီဗင် လုံ

စာအုပ် ဒီဇိုင်းနာများ
ဇော်ဇော် ထမင်းချက် နှင့် အေမီ မဒမ် ၏
DesignLab

အညွှန်း
Deborah Hittel
လီဆာ

ပြောချင်သည်

အပြင်အဆင်/ သက်သေပြခြင်း။
မေရီ အဲလ်ဂိုက်
ဂလိုရီယာ
Schurick

မာတိကာ မှာ a တစ်ချက်ကြည့်လိုက်ပါ။

အပိုင်း	မြင်နေရတယ်။ ဇရာ ရှောက် မင်းရဲ့ မိဘများ မျက်စိ	၁
၁-		
၁	ဇရာ အဖြစ် မင်းရဲ့ မိဘ မြင်သည်။ အဲဒါ ကိုင်တယ်ဖြေရင်းခြင်း။ အတူ သက်ကြီးရွယ်အိုများ နှင့် အပြောင်းအလဲများ ၌ မိသားစု အခန်းကဏ္ဍများ။	၃
၂	သမထ ရွန် သိလား။ a မတူဘူး။ ခန္ဓာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ လူတိုင်း သွား မှတဆင့်။	၁၁
၃	ပုံမှန်မဟုတ်ပါ အိုမင်းခြင်း- ဟိ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ သင်၏ မိဘများ လုပ်သင့်တယ်။ ကိုယ်ရံတော် ဆန်ကျင်ဘက်။	၂၃
၄	ပုံမှန်မဟုတ်ပါ အိုမင်းခြင်း- ဟိ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ အများကြီး လူတွေ မျက်နှာ အတူ အိုမင်းခြင်း။	၃၅
၅	ဦးနှောက် တိုက်ခိုက်မှုတွေ (လေဖြတ်ခြင်း) နှင့် နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုတွေ ဘယ်လိုလဲ ရှန်ဖြစ် on အဆိုပါ သတိပေးချက် ဘို့ လေဖြတ်ခြင်း။ နှင့် နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုများ။	၄၇
၆	အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ နှင့် ကင်ဆာ နားလည်မှု dementia နှင့် ကင်ဆာ။	၅၇

အပိုင်း	ဟိ ကမ္ဘာ ၏ သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။	၆၉
၂-		
၇	စီမံခန့်ခွဲခြင်း။ အဆိုပါ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ဝင်္ကံဘာ-- တောင်မှ ထံမှ a အကွာအဝေးစီမံပါ။ အဆိုပါ ကမ္ဘာ ၏ သက်ကြီးရွယ်အို နှင့် ပေးပါ။ သင်၏ မိဘများ တစ်ခု အစွန်း	၇၁
၈	ဆေးပြား နှင့် မင်းရဲ့ မိဘများ နေ့ပိုင်း on ထိပ်တန်း ၏ အမေရိကား တခြား မူးယစ်ဆေးဝါး ပြဿနာ။	၈၃
၉	တစ် ခရီး ရန် အဆိုပါ ဆေးရုံ ကာကွယ်သည် သင်၏ မိဘ; ဖြစ်လာသည် a လူနာ ထောက်ခံသူ။	၉၅
၁၀	အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ သိလား။ ဘာလဲ သင်၏ မိဘ တကယ် လိုအပ်ချက်များ နှင့် ဘယ်လိုလဲ ရန် ရှာပါ။ အဲဒါ။	၁၀၇

အပိုင်း	နားလည်မှု မင်း နှင့် မင်းရဲ့ မိဘရဲ့ ရွေးချယ်စရာများ	၁၁၉
၃-		
၁၁	လက်ကျန် မှာ အိမ်- ချမှတ်ခြင်း အဲဒါ အလုပ် ဗျူဟာများ ရန် လုပ်ပါ။ နေထိုင်ခြင်း။ မှာ အိမ် ဘေးကင်းသည်။ နှင့်	၁၂၁

အကြီးတန်း-ဖော်ရွေ။

- ၁၂ နေထိုင်ခြင်း။ ဤ အဆိုပါ အသိုင်းအဝိုင်း- ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် ၁၃၃
လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးရှာဖွေခြင်း။ အသိုင်းအဝိုင်း
ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် ဆုံးဖြတ်ခြင်း။ အကယ်၍ အမေ
လုပ်သင့်တယ်။ မောင်း ရန် ရယူ ဟိုမှာ။
- ၁၃ အိမ်ရှာ ရွေးချယ်စရာများ ၁၄၇
ဖန်တီးမှု နည်းလမ်းများ ရန် နေပါ။ ဤ အဆိုပါ အသိုင်းအဝိုင်း။
- ၁၄ ကုသီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်ခြင်း။ ၁၅၇
သိလား။ ဘယ်တော့လဲ ငါ့ မှန်တယ် ဘို့ ဖေဖေ နှင့် ဘယ်မှာလဲ။
ရန် ကျသ်

၁၅ ရွေးချယ်ခြင်း။ a သူနာပြု အိမ်ရှာဖွေခြင်း။ a ကောင်းတယ် တစ်ခု၊ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ပေးတယ်၊ နှင့် ဘယ်တော့လဲ ၎င်း ဘို့ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး ၁၆၇

၁၆ နေထိုင်ခြင်း။ ဤ a သူနာပြု အိမ်လုပ်ပါ။ သင်၏ လည်ပတ်မှုများ ရေတွက် နှင့် လေ့လာပါ။ ဘာလဲ ရန် စောင့်ကြည့် ထက် ဘို့။ ၁၇၉

အပိုင်း ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း- လာမည်။ ရန် နေထိုင်ပါ။ အတူ ၁၈၉

4- မင်း

၁၇ ဖြစ်ကြပါသည်။ မင်း တက် ဘို့ ဒီ? အကျဖြတ်ခြင်း။ ရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး သင် နိုင်သည် ကိုင်တယ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ ၁၉၁

၁၈ ဂရုစိုက်တယ်။ ဘို့ တစ်စုံတစ်ယောက် မှာ အိမ်- ဟိ အခြေခံအချက်များ ဗျူဟာများ ရန် လုပ်ပါ။ အဲဒါ အလုပ် ဘို့ နှစ်ခုလုံး ၎င်း သင် ၂၀၀

၁၉ မင်း မရဘူး လုပ်ပါ။ အဲဒါ အားလုံး ဘယ်လိုလဲ ရန် ယု ဂရုစိုက်ပါ။ ၎င်း သင်ကိုယ်တိုင် ဒါကြောင့် သင် နိုင်သည် ယု ဂရုစိုက်ပါ။ ၎င်း ဖေဖေ။ ၂၁၃

၂၀ ဘဝအဆုံးသတ်ရေးကိစ္စများနှင့် ဆေးရုံဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။ ဘို့ a ကောင်းတယ် သေခြင်း။ ၂၂၃

အပိုင်း ငွေကြေး နှင့် ဥပဒေရေးရာ ကိစ္စများ ၂၃၅

၅-

၂၁ ရပြီ။ ရန် ရှိသည် အဲဒါတွေ M&Ms- Medicare နှင့် Medicaid ချမှတ်ခြင်း သဘော ၎င်း ဖက်ဒရယ် Medicare နှင့် ပြည်နယ် Medicaid ။ ၂၃၇

၂၂ ဟိ သိမ်းဆည်းခြင်း။ သီးသန့် ရှိင် မျိုးဆက် ဘာလဲ အဆိုပါ စစ်ပြန်များ အုပ်ချုပ်ရေး ရှိသည်။ ရန် ကမ်းလှမ်း ၂၅၁

၂၃ ရိုက်နှက်ခြင်း။ Out-of-Pocket အသုံးစရိတ်များ ထက်မြက်တယ်။ စားသုံးသူ အကြံပေးချက်များ နှင့် အဆိုပါ ပိန်တယ်။ on ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။အာမခံ။ ၂၆၁

၂၄ စီစဉ်ပေးသည်။ ဘို့ မသန်စွမ်း အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာအခြေခံများ၊ တာရှည်ခံရှေ့နေပါဝါနှင့်အုပ်ထိန်းမှု။ ၂၇၃

၂၅ ရှေ့နေများ၊ ဆန္ဒများ၊ နှင့် မဏ္ဍိုင် စီစဉ်ပေးသည်။ ပြောနေတာ ရန် သင်၏ မိဘများ အကြောင်း သူတို့ရဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှု၊ အသက်ကြီးပြီ။ ဥပဒေရှေ့နေများ ရန် အဆိုပါ ကယ်တင်ခြင်း။ ၂၈၃

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 ဘို့ 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- လူတိုင်းရဲ့လုပ်နေတယ်။ ၁၄.....	
ဟိ အမြင် အရာ	၁၄
ဘာလဲ လုပ်ခဲ့တယ်။ မင်း ဆိုလား?	၁၄
ပြီးပြီ။ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါ အတူ ရေတွက်ခြင်း။ သိုး!	၁၇
ဟိ ပူတယ်။ နှင့် အေး ၎် အဲဒါ	၁၉
အခု၊ အဘယ်ကြောင့် လုပ်ခဲ့တယ်။ ငါ သွားတော့ ရန် အဆိုပါ ဆိုင်လား?	
.....	၂၀

3 ပုံမှန်မဟုတ်ပါ အိုမင်းခြင်း- ဟိ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွတ် ၂၃

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

4 ပုံမှန်မဟုတ်ပါ အိုမင်းခြင်း- ဟိ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွတ် ၃၅

အဘယ်ကြောင့် မင်းရဲ့ မိဘများ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဖြစ်ပါ တယ်။
 မှာ အန္တရာယ်၃၆
 အပြောင်းအလဲများ ၌ အိပ်ပါ။ ပုံစံများ ၃၆
 ဆေးဝါးများ ၃၆
 သံဝေဂ ၃၆
 မျိုးစုံ ဆိုးရွုံးမှု ၃၇
 အရက် ၃၈
 ဘယ်တော့လဲ င်း နောက်ထပ် ထက် ရုံ အဆိုပါ ဘလူးစ် ၃၉
 ဘာလဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ 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။ ဘို့ အဆိုပါ စိတ် ၄၅

5 ဦးနှောက် တိုက်ခိုက်မှုတွေ (လေဖြတ်ခြင်း) နှင့် နှလုံး တိုက်ခိုက်မှု

၄၇

ဦးနှောက် တိုက်ခိုက်မှုတွေ (ဒဏ်) 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 ဒရိုင်းဘာ ထိုင်ခုံ၅၁

ဟိ အကြီးကြီး လေး “မုဆိုးမ ဖန်တီးသူများ”၅၂

မြင့်သည်။ သွေး ဖိအား ၅၂

ကိုလက်စထရော၅၃

Angina ၅၄

ဝမ်းလျှောခြင်း။ နှလုံး ပျက်ကွက်ခြင်း။ (CHF)၅၅

6 အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ နှင့် ကင်ဆာ ၅၇

အယ်လ်ဇိုင်းမား- ရုံ ဘယ်လိုလဲ အဖြစ်များသည်။ ဖြစ်ပါ တယ်။ အဲဒါ?၅၈

Dementia နှင့် အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ၅၈

ဟိ သတိပေးချက် လက္ခဏာ၅၈

အကယ်လို့ မင်း စဉ်းစားကြည့် မင်းရဲ့ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ရှိပြီး
Dementia၅၉

ဟိ သုံး အဆင့်ဆင့် ၏ အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ၆၁

ဟိ အကြီးကြီး “C”- ကင်ဆာ ၆၂

မင်းရဲ့ မိဘရဲ့ အမြင် ၆၂

ဘာလဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ 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 ဇာဂနာ ၆၉

7 စီမံခန့်ခွဲခြင်း။ အဆိုပါ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ဝက်ပါ-

ပင် တစ်ဦးထံမှ 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

ချမှတ်ခြင်း မင်းရဲ့ သွားလည်ပါ။ ရေတွက်ခြင်း 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 မင်းရဲ့ မိဘ 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 90

9 တစ် ခရီး ရန် အဆိုပါ ဆေးရုံ ၉၅

ရှာဖွေခြင်း။ အဆိုပါ မှန်တယ်။ ဆေးရုံ ၉၆

ရောက်ရှိလာသည်။ အားဖြင့် လူနာတင်ယာဉ် ၉၇

သဘောတူညီချက် မှာ အဆိုပါ စသည်ဖြင့် စားပွဲခုံ ၉၇

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဆင်ပြေကြပါစေ ဌှိ ဆေးရုံ ၉၈

ပိုးဝင်ခြင်း ၉၉

သမားတော် အမှား 100

အိပ်ရာဝင် အနာ ၁၀၁

ဖြစ်လာခြင်း။ a သည်းခံပါ။ တရားလွတ်တော်ရှေ့နေ ၁၀၂

ယုံကြည်မှု မင်းရဲ့ ဗီဇ ၁၀၃

အကယ်လို့ မင်း မရဘူး ဖြစ်ပါစေ။ အဲဒီမှာ ၁၀၃

အိမ် ချုံမြိန် နေအိမ် ၁၀၄

10 အိမ် ကျန်းမာရေး ဇာဂနာ ၁၀၇

ဘာလဲ ပြောတာပဲ။ မင်းရဲ့ မိဘ လိုပါသလား? ၁၀၈

အိမ်ဖော် ဇာဂနာ ၁၀၈

အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ လက်ထောက် ၁၀၉

လိမ္မာတယ်။ ဇာဂနာ ၁၁၀

ရှာဖွေနေပါသည်။ ဘို့ ပံ့ပိုးပေးသူ ၁၁၀

အလုပ်ခန့်ခြင်း။ ရှောက် a အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အေလျင်စီ
..... ၁၁၁

ဘယ်သူလဲ။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဌှိ အဆိုပါ အိမ် ကျန်းမာရေး
ဂရုစိုက်ပါ။ Biz 112

တာရှည်ခံတယ်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပေးရတယ်။ (DME) နှင့် ထောက်ပံ့ရေး
ကုမ္ပဏီ ၁၁၃

ဆေးဝါး နှင့် ပြုတ်ရည် ကုထုံး ကုမ္ပဏီ ၁၁၃

ဟိ ကာ ဧါ ကုထိုးဆရာ၁၁၄
 ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဟုတ်ပါရဲ့လား။ ဘို့ ဘာလဲ?၁၁၅
 ဆက်တင် တက် မြေပြင် နည်းဥပဒေ၁၁၆
 ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း။ a ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၁၁၇
 ဖြစ်ပါစေ။ သတိထားပါ၁၁၇

အပိုင်း ၃- သင်နှင့် သင့်မိဘကို နားလည်ခြင်း။

ရွေးချယ်စရာများ

၁၁

၉

11 လက်ကျန် မှာ အိမ်- ချမှတ်ခြင်း အဲဒါ အလုပ် ၁၂၁

အိမ် အန္တရာယ်ကင်းတယ်။ နေအိမ်၁၂၂
 အပြင်မှာ ဘေးကင်းရေး၁၂၂
 အထဲမှာ ဘေးကင်းရေး၁၂၄
 ဖန်တီးခြင်း။ a တကယ်လည်း အဆင်ပြေတယ်။ နေအိမ်၁၂၄
 ထမင်းစား တွင်- ဟိ မီးဖိုချောင်၁၂၅
 အန္တရာယ် ဇုန်- ဟိ ရေချိုးခန်း၁၂၅

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 နေ့ရက်များ! ၁၃၀

ပစ္စည်းများ လိုး ၁၃၀

နိုင်သလား ကျွန်တော်တို့ စကားပြောမလား? ၁၃၁

တစ် လက်တွေ့ဘဝ ဇာတ်လမ်း။ ၁၃၁

**12 နေထိုင်ခြင်း။ ၌ အဆိုပါ အသိုင်းအဝိုင်း-
ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး ၁၃၃**

ဝန်ဆောင်မှုများ ၌ အဆိုပါ အသိုင်းအဝိုင်း- ပထမ ရပ်, အဆိုပါ AAA
..... ၁၃၄

စီနီယာ စင်တာများ— နောက်ထပ် ထက် ဘင်ဂို ၁၃၅

အစိုးရ အေဂျင်စီ ၁၃၅

ဟိ ဖုန်း စာအုပ်— သွားပါ။ ဘို့ အဆိုပါ အရောင် ၁၃၆

စီနီယာ ဈေးကွက်ရှာဖွေရေး လျှော့ဈေးများ နှင့် ဝန်ဆောင်မှု ၁၃၇

သမထ ပတ်ပတ်လည် ၌ အဆိုပါ ရပ်ရွာ ၁၃၉

လုပ်သင့်တယ်။ လွမ်းတယ်။ ဒေစီ ဖြစ်ပါစေ။ မောင်းနှင်မှု? ၁၄၀

အကဲဖြတ်ခြင်း။ အဆိုပါ အခြေအနေ ၁၄၁

စေတနာ ကန့်သတ်ချက်များ ၁၄၂

အချိန် ရန် ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း ၁၄၂

အသုံးပြုခြင်း။ အများသူငှာ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ၁၄၅

13 အိမ်ရာရွေးချယ်မှုများ ၁၄၇

စီနီယာ တိုက်ခန်း ၁၄၈

ကောလိပ် နေ့ရက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဒီမှာ တဖန်- အိမ် မိတ်ဖက်
..... ၁၄၉

အသုံးအဆောင် တိုက်ခန်း ၁၄၉

ပဲတင်သံ အိမ်ရာ ၁၅၀

မွေးစားပါ။ စောင့်ရှောက်မှု- င်း မဟုတ်ဘူးလား။ ရုံ ဘို့ 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 ငွေကြေးညံ့ ၁၅၃
 ပြောင်းပြန် ပေါင်နှံခြင်း ၁၅၃
 ပစ္စည်းဥစ္စာ အခွန် ရွှေ့ဆိုင်းခြင်း။ အစီအစဉ် ၁၅၄
 ပြောင်းရွှေ့ ၁၅၅

14 ကူညီပေးခဲ့သည်။ အသက်ရှင်ခြင်း 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 တစ်ဦးကိုရွေးချယ်ခြင်း။ သူနာပြု နေအိမ် ၁၆၇

ဘာလဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ a သူနာပြု အိမ်လား? ၁၆၈
 ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သွားသည် 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။ ဇာဂနာ၁၇၂

Medicaid စွန့်လွှတ်လိုက်ပါ။ အစီအစဉ်များ၁၇၂

ပစ်မှတ်ထား မင်းရဲ့ ရှာဖွေရန်၁၇၂

လုပ်နေတယ်။ အဆိုပါ သုတ၁၇၃

ဂရန် ဖြစ်လာခြင်း။ a စုံထောက် ၁၇၄

ကင်း ဘာလဲ မင်း သဘောတူတယ်။ ၁၇၅ သို့.....

16 နေထိုင်ခြင်း။ သူ့နာပြုတစ်ဦးတွင် နေအိမ် ၁၇၉

ပထမ ဥစ္စာ ပထမ- အကဲဖြတ်ခြင်း။ မင်းရဲ့ မိဘရဲ့ ဇာဂနာ ၁၈၀

ဖြေလျှော့ပေးတယ်။ အဆိုပါ များတော့ ကာလ ၁၈၀

တစ် အားကုန်သည် ၏ အဆိုပါ မေဂျာ ကစားသမား ၁၈၁

ဟိ ကြင်နာတယ်။ ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ မင်း လုပ်သင့်တယ်။ မျှော်လင့် 182

လုပ်ပါ။ မင်းရဲ့ လည်ပတ်မှု ရေတွက်လျှင် ၁၈၅

ဘာလဲ ရန် လုပ်ပါ။ on မင်းရဲ့ လည်ပတ်မှု ၁၈၆

မင်းရဲ့ မိဘရဲ့ အခွင့်အရေး၁၈၇

တန်ဖိုးထားပါ။ အဆိုပါ ဝန်ထမ်း ၁၈၈

**အပိုင်း 4- ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း- လာမည်။ ရန် နေထိုင်ပါ။ အတူ
မင်း ၁၈၉**

17 ဖြစ်ကြပါသည်။ မင်း တက် ဘို့ ဒီ? ၁၉၁

ဘာလဲ ပြောတာပဲ။ မင်းရဲ့မိဘ လိုပါသလား? ၁၉၂

အရွယ်အစား တက် မင်းရဲ့ဘဝ ၁၉၃

မင်းရဲ့ အလုပ် ဘဝ ၁၉၃

မင်းရဲ့ မိသားစု ဘဝ ၁၉၅

မင်းရဲ့ စွမ်းရည် ၁၉၆

အရွယ်အစား တက် မင်းရဲ့ အရင်းအမြစ်များ။ ၁၉၆

အာကာ ၁၉၆

ကျွမ်းကျင်မှု နှင့် မွေးချင်း ၁၉၇

ဘဏ္ဍာရေး ၁၉၇

ကိုင်သည်။ a မိသားစု အစည်းအဝေး ၁၉၈

ချမှတ်ခြင်း အဆိုပါ ဆုံးဖြတ်ချက် ၂၀၀

**18 ဂရုစိုက်တယ်။ ဘို့ တစ်စုံတစ်ယောက် မှာ အိမ်- ဟိ အခြေခံများ
201**

သမထ အဆင်သင့် ၂၀၂

စည်းရုံးရေး အဆိုပါ စာရွက်စာတမ်း ၂၀၃

ဟိဟိ အော် နှင့် သူနာပြု မှတ်စု ၂၀၃

မတော်တဆမှု- သက်သေပြခြင်း။ အဆိုပါ အိမ် ၂၀၃

မင်းရဲ့ မိဘရဲ့ အိပ်ခန်း ၂၀၄

အာဟာရ—ဘာလဲ ရန် စားသည်? ၂၀၅

ရေချိုး နည်းဗျူဟာ ၂၀၈

ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ နှင့် Dementia 209

ဟိ လိုတယ်။ ရန် လှည့်လည်ခြင်း ၂၁၀

19 မင်း မရဘူး လုပ်ပါ။ အဲဒါ ၂၁၃ လုံး

ဘာလဲ မင်း မေ ခံစား အကြောင်း ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း ၂၁၄

သမထ အကူအညီ ၂၁၄

ပူးပေါင်းပါ။ a အထောက်အပံ့ အဖွဲ့ ၂၁၅

ပါဝင်ပတ်သက် တခြား မိသားစု အဖွဲ့ဝင် ၂၁၆

ယူ အားသာချက် ၏ ရပ်ရွာ ဝန်ဆောင်မှု ၂၁၆

အငှား အကူအညီ ၂၁၇

လူကြီး နေ့ ဝန်ဆောင်မှုများ ရန် အဆိုပါ ကယ်ဆယ်ရေး ၂၁၇

သက်သာရာရ၏။ ဇာနည် ၂၁၈

အထောက်အပံ့ မင်းရဲ့ အိမ်ထောင်ဖက် ၂၁၉

သိခြင်း။ ဘယ်တော့လဲ ရန် ရအောင် 219 သွားပါ ။ ၂၁၉

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ Creed ၂၂၀

20 ဘဝနိဂုံးပိုင်းကိစ္စများ 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။ ဘို့ ဆေးရုံ ၂၂၉

Medicare အဖုံးများ ဆေးရုံ ဇာနည် 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 ရှိသည် အဲဒါတွေ M&Ms- Medicare နှင့် Medicaid **၂၃၇**

Medicare- ဘာလဲ ဖြစ်ပါ တယ်။ 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 ဘို့ မင်းရဲ့ အခွင့်အရေး ၂၄၇

ဟိ တခြား "M"- Medicaid ၂၄၇
 ဘယ်သူလဲ။ ဤ တာဝန်ခံ? ၂၄၇
 အသုံးစရိတ် ဆင်း ၂၄၈
 ကူညီကြပါ အတူ ပရီမီယံ ၂၄၈

22 ဟိ သိမ်းဆည်းခြင်း။ သီးသန့် ရှိင် မျိုးဆက် ၂၅၁

အသစ် စည်းကမ်းများ- ဖေဖေ ရပြီ။ ရန် စာရင်းသွင်းရန် ၂၅၂
 VA ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အကျိုးကျေးဇူးများ အထုပ်။ ၂၅၃
 ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ ဝန်ဆောင်မှု ၂၅၄
 အကယ်လို့ 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 အိတ်ထဲမှ ရိုက်နှက်ခြင်း။ အသုံးစရိတ် ၂၆၁

ထက်မြက်တယ်။ စားသုံးသူ အကြံပြုချက်များ ၂၆၂
 ဟိဟိ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ယူ တာဝန် ၂၆၂
 အခမဲ့ ရိုက်ချက် ၂၆၂
 စီနီယာ လျှော့ဈေး ၂၆၃
 အသုံးပြုပြီးသား စက်ပစ္စည်း ၂၆၃
 ဘဝတစ်ခု မှူးယစ်ဆေးဝါး ၂၆၃
 စေတနာ့ဝန်ထမ်း ဝန်ဆောင်မှု ၂၆၄
 ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အာမခံ ၂၆၄
 ဘယ်လိုလဲ အများကြီး ပြောတာပဲ။ အဲဒါ ကုန်ကျစရိတ်? ၂၆၄
 အဘယ်ကြောင့် ဝယ်ပါ။ ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အာမခံလား? ၂၆၅
 ရှာဖွေခြင်း။ a ကောင်းတယ်။ အာမခံ ကုမ္ပဏီ ၂၆၅
 ဘာလဲ မင်း လုပ်သင့်တယ်။ ကြည့်လိုက် ဘို့ ဌ a မူဝါဒ ၂၆၆
 ဘာလဲ ကြင်နာတယ်။ ဧါ ဂရုစိုက်ပါ။ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဖုံးထားသလား? ၂၆၆
 ဘာလဲ။ a အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် ပြန်အမ်းငါ့နဲ့ နှုန်းထားလား။ ၂၆၇
 ငွေကြေးဖောင်းပွမှု ကာကွယ်ရေး ၂၆၈
 လွမ်းခြံ ဘို့ အယ်လ်ဇိုင်းမား နှင့် Dementia ၂၆၈
 ဟိ စောင့်နေသည်။ ဂိမ်း ၂၆၈
 ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ အရည်အချင်းပြည့်မီခြင်း။ လိုအပ်ချက်များ? ၂၆၉
 ဘာလဲ။ အဆိုပါ အများဆုံး၊ နှင့် ဘို့ ဘယ်လိုလဲ ကြာပြီလား? ၂၆၉

စွန့်လွှတ်ခြင်း။ နှင့် အာမခံပါသည်။ သက်တမ်းတိုးခြင်း ၂၆၉
 သတ်မှတ်ထားတဲ့ ပရီမီယံများ ဘို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ဝင်ငွေ ၂၇၀
 အဆင့်မြှင့်ပါ။ အခွင့်ထူးများ နှင့် အတုအယောင် ကာကွယ်မှု ၂၇၀
 နဂိုရှိပြီးသား အခြေအနေများ နှင့် ချန်လှပ်ခြင်း ၂၇၀
 တစ် စကားလုံး on ခရီးသွား အာမခံ ၂၇၀

24 စီစဉ်ပေးသည်။ မသန်စွမ်းမှုအတွက် ၂၇၃

ဘာလဲ။ တစ်ခု ကြိုပေး ညွှန်ကြားချက်? ၂၇၄
 နေထိုင်ခြင်း။ ၂၇၄
 တာရှည်ခံတယ်။ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ပါဝါ ၏ ရှေ့နေ ၂၇၇

ဖက်ဒရယ် ဥပဒေ- ဟိ သည်းခံပါ။ Self-Determination အက်ဥပဒေ ၂၇၈
 အထွေထွေ ပါဝါ ၏ ရှေ့နေ၂၇၉
 အုပ်ထိန်းမှု—အဲ မင်း 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 ရှေ့နေ၂၈၄
 ဘာလဲ ရန် ၂၈၅ မေး.....
 ပြောနေတာ ရန် မင်းရဲ့ မိဘများ အကြောင်း သူတို့ရဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှု ၂၈၆
 ဘယ်မှာလဲ။ ဟိုမှာ a သွားမယ်၊ ဟိုမှာ a နည်း ၂၈၈
 စာ ၏ နည်းဥပဒေ ၂၈၉
 ဌ ယုံကြည်သည်။ ကျွန်တော်တို့ ယုံကြည်မှု ၂၈၉
 မေ့စာရီ ယုံကြည်သည် ၂၈၉
 ရုပ်သိမ်းနိုင်သည်။ နေထိုင်ခြင်း။ 290 ယုံကြည်သည်။
 တစ်ချက်လွတ် နေထိုင်ခြင်း။ 290 ယုံကြည်သည်။
 ဘာလဲ။ တက် အတူ Probate လား? ၂၉၁
 ဂရန် ဖြစ်ခြင်း။ တစ်ခု စီမံအုပ်ချုပ်သူ- ဘုန်း သို့မဟုတ်
 ခေါင်းကိုက်နေလား? ၂၉၁

နောက်ဆက်တွဲများ

တစ် သယံဇာတ ၂၉၃

B အမျိုးသားစာရင်း ပြည်နယ် ယူနစ် အသက် ၃၀၇ နှစ်

C ဒေါက်တာ Rhodes' သူ့နာပြု အိမ် Navigator	၃၁၇
D သူ့နာပြု အိမ် ဘီလ် ၏ အခွင့်အရေး	၃၂၅
အညွှန်း	၃၂၇

ရှေ့စကား

အမျှ a တာဝန်ရှိတယ်။ အစိုးရ တရားဝင် ဘို့ အများကြီး နှစ်၊ ငါ နံနက် ပြင်းပြင်းထန်ထန် သတိထားပါ။ ၎င်း အဆိုပါ အရမ်းကောင်းတယ်။ အများကြီး လိုအပ်ချက်များ ၎င်း အမေရိကား အသက်ကြီးပြီ။ ဘို့ သန်းပေါင်းများစွာ ၎င်း သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ သူတို့ရဲ့ လူမှုရေး လုံခြုံရေး စစ်ဆေးပါ။ သည် အဆိုပါ အုတ်မြစ် ၎င်း သူတို့ရဲ့ အငြိမ်းစား ဝင်ငွေ။ အမျှ a အဖော် အတူ အဆိုပါ Medicare အစီအစဉ်၊ လူမှုရေး လုံခြုံရေး ကိုလည်း လက်ကိုင် အငြိမ်းစား စာရင်းသွင်းခြင်း။ ဘို့ Medicare ဆေးရုံ အကျိုးကျေးဇူးများ နှင့် ဆရာဝန် ငွေတောင်းခံလွှာများ နှင့် သည် မကြာခဏ နိုင် ရန် ပေး ဦးတည်ချက် ရန် ဆက်စပ် ဖက်ဒရယ်၊ ပြည်နယ်၊ နှင့် ပြည်တွင်း အစီအစဉ်များ။ လူမှုရေး လုံခြုံရေး၊ Medicare၊ နှင့် မဟာမိတ် အစီအစဉ်များ ရှိသည် လှူဒါန်းခဲ့သည်။ အလွန်တရာ ရန် အဆိုပါ သုခ ၎င်း အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို။

တစ်မျိုး ၎င်း ငါ့ ဝီရိယ စိုးရိမ်မှုများ သည် ဘယ်လိုလဲ ရန် အကောင်းဆုံး လက်လှမ်းမီ ထွက် ရန် အဆိုပါ အမေရိကန် အများသူငှာ၊ အတွင်း- များခြင်း။ သူတို့ကို ၎င်း အဆိုပါ အများကြီး အစိုးရ အကျိုးကျေးဇူးများ နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင် ရန် သူတို့ကို။ ဤ ငါ့ခရီးများ ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ တိုင်းပြည်၊ ငါ နံနက် အဆက်မပြတ် အံ့ဩ ရန် လေ့လာပါ။ ဘယ်လိုလဲ နည်းနည်း အဆိုပါ အများသူငှာ ပြန်လည်- မဟာမိတ် နားလည်သည်။ ဘာလဲ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခံစားခွင့်ရှိသည်။ သို့ ဒါပေမယ့် ၎င်း မဟုတ်ဘူး အံ့ဩစရာ ဤ ဒီနေ့ မြန်သည်။ နှင့် ရှုပ်ထွေးသည်။ ကမ္ဘာ၊ အဝေး ရယ် အများကြီး ၎င်း ငါတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖမ်းမိ တက် ဤ အဆိုပါ အရေးတကြီး ၎င်း ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အသက်တွေ။ ၎င်း ခက်တယ်။ ရန် ရှာပါ။ အဆိုပါ အချိန် သို့မဟုတ် စွမ်းအင် ရန် တစ်ပုဒ် ဆင်း အကျိုးကျေးဇူးများ နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ အဲဒါ နိုင်သည် ကူညီကြပါ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ချစ်တယ်။ မထင်ပါနဲ့။

နှင့် အဲဒါ ဘယ်မှာလဲ။ ဒေါက်တာ လင်ဒါ Rhodes' စာအုပ် နိုင်သည် လုပ်ပါ။ a ကွာခြားချက်။ ဟိ ပြီးအောင် Idiot ရဲ့ လမ်းညွှန် ရန် ဂရုစိုက်တယ်။ ဘို့ ဇရာ မိဘများ မျှော်မှန်းသည်။ အဆိုပါ အများကြီး လက်တွေ့ မေးခွန်းများ သင် မေ ရှိသည် ဤ ယူ ဂရုစိုက်ပါ။ ၎င်း သင်၏ မိဘများ ရှိမရှိ၊ သူတို့ အသက်ရှင် အတူ သင်၊ ဖြတ်ပြီး မြို့၊ သို့မဟုတ် သင်-သဲများ ၎င်း မိုင် အဝေး၊ ဒေါက်တာ Rhodes ရှိ သင် ဘယ်လိုလဲ ရန် နေပါ။ on ထိပ်တန်း ၎င်း သင်၏ မိဘတွေရဲ့ ကျန်းမာရေး ဂရုမစိုက်၊ ဘယ်လိုလဲ ရန် လမ်းညွှန် အဆိုပါ ကမ္ဘာ ၎င်း သက်ကြီးရွယ်အို ဂရုမစိုက်၊ နှင့် ဘယ်မှာလဲ။ ရန် တစ်ပုဒ် ဆင်း အသိုင်းအဝိုင်းဝန်ဆောင်မှုများ။ တစ်မျိုး အထူး ထူးခြားချက် ၎င်း အဆိုပါ စာအုပ် သည် သူမ သူနာပြု အိမ် ရေကြောင်းပြ / a လမ်းညွှန် အဲဒါ ကူညီသည်။ သင်

ရှာပါ။ a အရည်အသွေးမြင့်မားသော သူနာပြု အိမ် ထိုက်တန် ၏ သင်၏ မိဘများ

ဟိ စာအုပ် သည် လွယ်ပါတယ်။ ရန် အသုံးပြု နှင့် တစ်ခု အရမ်းကောင်းတဲ့ အကိုးအကား ရန် ဝတ် ဆိုဒ်များ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ကယ်တင်ပါ။ သင် နာရီ ခွဲ ရှာဖွေခြင်း။ a ကျယ်ပြန့်သည်။ အပိုင်းအခြား ၏ အရင်းအမြစ်များ ရန် ကူညီကြပါ သင် ဂရုစိုက်ပါ။ ဘို့ သင်၏ မိဘများ နှင့် ဒေါက်တာ Rhodes သိတယ်။ သင်၏ လိုအပ်ချက်များ နှင့် စိန်ခေါ်မှုများ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူမ နေထိုင်ခဲ့သည်။ ၎င်းတို့ မဟုတ်ဘူးလား။ သာ လုပ်တာ သူမ Pennsylvania ၏ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုဆိုင်ရာ အတွင်းရေးမှူးဟောင်းအဖြစ် ကျယ်ပြန့်သော ပရော်ဖက်ရှင်နယ် အတွေ့အကြုံ ရှိသည်။ နှင့် အဖြစ် a အချိန်ကြာမြင့်စွာ ထောက်ခံသူ ဘို့ အဆိုပါ ဇရာ၊ သူမ ရှိသည်။ အဆိုပါ လက်တွေ့ဘဝ အတွေ့အကြုံ ၏ ဂရုစိုက်သည်။ ဤသူမ ကိုယ်ပိုင် အိမ် ဘို့ တစ်ခု အသက်ကြီးသည်။ မိသားစု အဖွဲ့ဝင် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ခံစားခဲ့ရသည်။ ထံမှ a လေဖြတ်ခြင်း။ နှင့် dementia။

မင်းမိဘတွေကို ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပြီး ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ပါ။ ဒီစာအုပ်ကို ရနိုင်ပါစေလို့ ဆန္ဒပြုရင်း မကြာသေးခင်ကမှ ထွက်ခွာသွားတဲ့ အမေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခဲ့တဲ့ နှစ်တွေတုန်းကပေါ့။ မင်းမှာ ရှိမလား။ ချက်ခြင်းဖြေရှင်းရန် သို့မဟုတ် သင့်တစ်ခုခုကို မလွဲမသွေဖြစ်ကြောင်း သေချာစေချင်သည်။ လုပ်သင့်တယ်။ သိသည်။ သို့မဟုတ် ဖြစ် လုပ်နေတယ်။ ဒီ စာအုပ် နိုင်သည် ကူညီကြပါ သင်

စတန်းဖို့ဒ် ဂျီရော့စ်၊ အမေရိကန် လူမှုဖူလုံရေး စီမံခန့်ခွဲရေး ကော်မရှင်နာဟောင်းနှင့် အများသူငှာ ဂေါပက ၏ အဆိုပါ လူမှုရေး လုံခြုံရေး နှင့် Medicare ယုံကြည်မှု ရန်ပုံငွေများ

နိဒါန်း

ကာလအတွင်း ငါ့ နှစ်များ အဖြစ် အတွင်းရေးမှူး ၏ ဇရာ ဘို့အဆိုပါ ပြည်နယ် ၏ Pennsylvania ငါ ရရှိခဲ့သည်။ ရေတွက်- နည်းသော မေးခွန်းများ ထံမှ ကလေး boomer သူငယ်ချင်း အကြောင်း ဘာလဲ သူတို့ လုပ်သင့်တယ်။ လုပ်ပါ။ ဘို့ သူတို့ရဲ့ မိဘများ ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ငါ ရယူ ငါ့ ဖေဖေ ရန် a ကောင်းတယ် သက်ကြီးရွယ်အို အထူးကု? ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ငါ ဤပါ။ a သက်ကြီးရွယ်အို အထူးကု? ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ နိုင်သည် ငါ ခေါ်ဆိုပါ။ ရန် ပုံ ထွက် ရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး ငါ့ အမေ ရှိသည်။ အယ်လ်ဇိုင်းမားလား? ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ငါ သိသည်။ င်း ဘေးကင်းသည်။ ဘို့ ငါ့ အမေ ရန် အသက်ရှင် တစ်ယောက်တည်းလား? ဘာလဲ။ အဆိုပါ သဘောတူညီချက် အတူ Medi-gap အာမခံ? ဖြစ်ကြပါသည်။ Medicare စီမံထားသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ အစီအစဉ်များ a ဘေးကင်းသည်။ အလောင်းအစား? ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ သင် ဤပါ။ a ကောင်းတယ် သူနာပြု အိမ်လား?

ငါ ပုံ ငါ့ သူငယ်ချင်း မဟုတ်ဘူးလား။ ဒါကြောင့် မတူဘူး။ ထံမှ အဆိုပါ အနားယူပါ။ ၏ အဆိုပါ ကမ္ဘာ။ နှင့် ဒါကြောင့် အဆိုပါ အစေ့များ ဘို့ဒီ စာအုပ် ခဲ့ကြသည် ကြတယ်။

ဒါကြောင့် အများကြီး လူတွေ ဒီနေ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အောက်မှာ အဆိုပါ အထင်အမြင်လွဲခြင်း။ အဲဒါ အမေရိကန်တွေ အလိုအလျောက် နေရာ သူတို့ရဲ့ အိုမင်းခြင်း။ မိဘများ ၌ သူနာပြု အိမ်များ။ ဘာမှမဖြစ် နိုင် ဖြစ် နောက်ထပ် ထံမှ အဆိုပါ အမှန်တရား။ တစ် မျှသာ အပိုင်းအစ-- နည်းသည်။ ထက် ၅ ရာခိုင်နှုန်း အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို အသက်ရှင် ၌ a ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အဆောက်အဦ။

နေထိုင်သူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရမ်း ဖျားနာ၊ မရှိသလောက် သည် အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ စွန့်ပစ်ခဲ့သည်။ အားဖြင့် သူတို့ရဲ့ မိသားစု။ တိုင်း နေ၊ သမီးတို့၊ သားတို့၊ နှင့် အိမ်ထောင်ဘက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ချမှတ်ခြင်း တိတ်တိတ်၊ မကြာခဏ သူရဲကောင်းဆန်ဆန်၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှု ရန် ဂရုစိုက်ပါ။ ဘို့ သူတို့ရဲ့ အိုမင်းခြင်း။ ချစ်တယ်။ မထင်ပါနဲ့။ ဒီ စာအုပ် သည် ဘို့ သူတို့ကို။

ဘယ်လိုလဲ ရန် သုံးပါ။ ဒီ စာအုပ်

ဟိ ပြီးအောင် Idiot ရဲ့ လမ်းညွှန် ရန် ဂရုစိုက်တယ်။ ဘို့ ဇရာ မိဘများ သည် ပိုင်းခြားထားသည်။ ထဲသို့ ငါး အစိတ်အပိုင်းများ။ ဟိ စာအုပ်စတင်သည်။ အတူ တစ်ခု ခြုံငုံသုံးသပ်ချက် ၏ အဆိုပါ လုပ်ငန်းစဉ်

၏ အိုမင်းခြင်း။ **အပိုင်း ၁၊ “မြင်တယ်။ ဇရာ ရောက် မင်းရဲ့မိဘများ မျက်လုံး၊”** စူးစမ်းသည်။
အိုမင်းခြင်း။ ဤ အမေရိကန် ယဉ်ကျေးမှု ပြီးတော့ မင်းကို ဖြတ်ပြီး ခေါ်သွားတယ်။ အဓိက
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ လူတိုင်း အတွေ့အကြုံများ။ အသီးသီး အခန်း ထို့နောက်
တိုးတက်သည်။ ရန် နောက်ထပ် ဘုံ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ အဲဒါ အများကြီး
လူတွေ မျက်နှာ အဖြစ် သူတို့ အသက်။ ဒီ အပိုင်း နိဂုံးချုပ်သည်။ အတူ အဆိုပါ အခြေခံများ on အဆိုပါ
“ကြီးတယ်။ 4” လူတော်တော်များများကြောက်ကြာတဲ့ ကင်ဆာ၊ နှလုံး၊ ပစ်မှတ်များ၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ နှင့်
အယ်လ်ဇိုင်းမား။

တခါ သင် ရှိသည် a အစိုင်အခဲ နားလည်မှု ၏ အဆိုပါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ရှုထောင့် ၏ ဇရာ၊ **အပိုင်း ၂၊ “အဲ ကမ္ဘာ ၏ သက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ”** ယူတယ်။
သင် မှတဆင့် အဆိုပါ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ sys-tem။ ပေးမယ်။ လေ့လာပါ။ အဆိုပါ ကမ္ဘာ
၏ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူ၊ ဘာလဲ ရန် စောင့်ကြည့် ဘို့ ဘယ်တော့လဲ သင်၏ မိဘ ရှိသည်။ a
ဆေးရုံ နေဖို့၊ ဘယ်လိုလဲ ရန် တစ်ပုဒ် ဆင်း အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုမစိုက်၊ နှင့် ဘယ်လိုလဲ ရန်
နေပါ။ on ထိပ်တန်း ၏ သင်၏ မိဘရဲ့ ဆေးဝါးများ။

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ များနေပြီ။ ၏ ရွေးချယ်စရာများ ရရှိနိုင် ဒီနေ့ ဘို့ သင်၏ မိဘများ- သူတို့
နိုင်သည် နေပါ။ မှာ အိမ်၊ အသက်ရှင် ဤ အဆိုပါ ရပ်ရွာ၊ ရှာပါ။ a ဖန်တီးမှု အိမ်ရာ ရွေးချယ်စရာ၊
သို့မဟုတ် ဖယ် ဘို့ ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်သည်။

ဖြစ်ကောင်း၊ a ဆက်ရန် ဂရုစိုက်ပါ။ အငြိမ်းစား အသိုင်းအဝိုင်း ပြုလုပ်သည်။ သဘော သို့မဟုတ်
အဲဒါ တန်ခိုး ဖြစ် အချိန် ရန် လုံခြုံသည်။ သူ့နာပြု အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ **အပိုင်း ၃၊ “နားလည်မှု မင်း နှင့်
မင်းရဲ့မိဘရဲ့ ရွေးချယ်စရာများ”** ဖော်ပြသည်။ တစ်ခုစီ နေထိုင်ခြင်း။ စီစဉ်မှု၊

လက်နက်တပ်ဆင်ခြင်း။ သင် အတူ စားသုံးသူ အကြံပေးချက်များ ဒါကြောင့် သင်ပါလိမ့်မယ်။
သိသည်။ ဘာလဲ ရန် ကြည့် ဘို့ နှင့် ဘာလဲ ရွေးချယ်မှု သည် အဆိုပါ အကောင်းဆုံး ဘို့ သင်၏
မိဘများ ပေးသည် သူတို့ရဲ့ သတ်မှတ် ၏ cir- အခြေအနေများ

အကယ်လို့ သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ လုပ်တာ လာ ရန် အသက်ရှင် အတူ သင်၊ **အပိုင်း ၄၊ "ဂရုစိုက်ခြင်း- လာမည်။ ရန် နေထိုင်ပါ။အတူ မင်း။"** ကူညီသည်။ သင် အကဲဖြတ်ပါ။ ရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး ဒီ သည် အဆိုပါ အကောင်းဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက် ဘို့ နှစ်ခုလုံး သင် နှင့် သင်၏ မိဘ။ မင်း ထို့နောက် ပေးသည် လက်တွေ့ ဗျူဟာများ သင့်မိဘကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် အိမ်၊ ဘယ်လိုလဲ ရန် ကယောင်ကတမ်း ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဖြင့် သင်၏အလုပ်၊ သင်၏ခံနိုင်ရည်ကို မည်သို့ထိန်းသိမ်းမည်နည်း။ ဟိ နောက်ဆုံး အခန်း သည် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ ရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး သင် ယူ ဂရုစိုက်ပါ။ ၎င်း သင်၏ မိဘများ ၌ အဆိုပါ အိမ်၊ အဲဒါ ကူညီသည်။ သင် နားလည်သည် အဆိုပါ ဆေးရုံဆေးခန်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက်များ၊ ရှိသည် a heart-to-heart ဆွေးနွေးခြင်း။ အတူ သင်၏ မိဘ အကြောင်း သေခြင်း။ နှင့် သေခြင်း။

အပိုင်း ၅၊ "ဘဏ္ဍာရေး နှင့် ဥပဒေရေးရာ ကိစ္စများ" လမ်းညွှန်သည်။ သင် မှတဆင့် Medicare၊ Medicaid နှင့် အဆိုပါ စစ်ပြန်များ အုပ်ချုပ်ရေး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စနစ်။ ပေးမယ်။ လေ့လာပါ။ အဆိုပါ အရေးကြီးပုံ ၎င်း၏ Medi-ကွာဟချက် အာမခံ မူဝါဒများ နှင့် အဆိုပါ ကွဲပြားမှုများ အကြား ရိုးရာ နှင့် HMO (စီမံခန့်ခွဲသည်။ ဂရုစိုက်ပါ) Medicare၊ ကောက် တက် အချို့အကြံပေးချက်များ on ဘယ်လိုလဲ ရန် ရိုက်တယ်။ အိတ်ကပ်ထဲက အသုံးစရိတ်၊ နှင့် ရှာပါ။ ထွက်ဘာလဲ ရန် တကယ် ကြည့် ဘို့၌ a ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အာမခံ မူဝါဒ။ စီစဉ်ပေးသည်။ ဘို့ မသန်စွမ်း မှတဆင့် နေထိုင်ခြင်း။ ဆန္ဒများ၊ တာရှည်ခံသည်။ ပါဝါ ၎င်း၏ ရှေ့နေ၊ နှင့် အုပ်ထိန်းမှု ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိစ္စများ အဲဒါ အများဆုံး ၎င်း၏ ငါတို့ မလုပ်နဲ့ ကြိုက်တယ်။ ရန် စကားပြော အကြောင်း၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီမှာ a အခန်း အတူ a ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ်၊ စာနာသော ဟောင်း- Planation ၎င်း၏ အဆိုပါ ခြေလှမ်းများ သင် လိုပါတယ်။ ရန် ယူ။ ကျွန်တော်တို့ ပင် လမ်းညွှန် သင် မှတဆင့် အဆိုပါ စကားဝိုင်း အတူ သင်၏ မိဘများ နှင့် ဘယ်မှာလဲ။ ပျံ ငါတို့ ဖြစ် မပါဘဲ ရှေ့နေများ ဟိုမှာ a အခန်း on လူကြီး ရှေ့နေများ၊ နှင့် အဆိုပါ အခြေခံများ ၎င်း၏ အလိုရှိသည်။ နှင့် အိမ်ခြံမြေ စီစဉ်ခြင်း။

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

အပိုတွေ

၌ တစ်ခုစီ အခန်း၊ ကျွန်တော်တို့ ပါဝင်ပါသည်။ သေတ္တာများ အဲဒါ ပစ္စုပ္ပန် စိတ်ဝင်စားစရာ နှင့် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ သတင်းအချက်အလက်။



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.

နိဒါန်း

တစ် စကားလုံး အကြောင်း စတိုင်

ဒီ စာအုပ် သည် ရေးသားခဲ့သည်။ ဘို့အဆိုပါ သားတို့ နှင့် သမီးတို့ ၏ အိုမင်းခြင်း။ မိဘများ ဟိ သတင်းအချက်အလက် တစ်လျှောက်လုံး ဒီ စာအုပ်၊ သို့သော်၊ နိုင်သည် ဖြစ် ရုံ အဖြစ် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ ရန် အိမ်ထောင်ဘက်များ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း ဂရုစိုက်-ပေးသူများ

ဟင်းဟင်း ထက် ဖြစ်ခြင်း။ ရယ် တရားဝင် သို့မဟုတ် ရယ် ခက်တယ်။ အားဖြင့် အမြဲတမ်း ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် "မင်းရဲ့ပါရီ- အင်၊" သင်ပါလိမ့်မယ်။ ရှာပါ။ အဲဒါ ငါ အပြန်အလှန် အကိုးအကား ရန် ဖြစ်ဖြစ်၊ သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ဟိ သင်တန်းဖြစ်ဖြစ်၊ အကိုးအကား အကျုံးဝင်သည်။ ရန် အများဆုံး တစ်ခုခု အခြေအနေ ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ဤ ဒီ စာအုပ်။

ကျေးဇူးတင်လွှာ

နှစ်ယောက် လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ရှိသည် လွန် on လွမ်းမိုးထားသည်။ ဒီ စာအုပ် ဌ နည်းလမ်းများ သူတို့ ဘယ်တော့မှ သိသည်- ဆလီနာRichards၊ ငါ ကလေးများ၏ အဘွား၏အမေ၊ လာခဲ့တယ်။ ရန် အသက်ရှင် အတူ ငါတို့ ဘို့ a တစ်နှစ်။ ငါ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဆိုပါ ဂုဏ် ၏ ဂရုစိုက်သည်။ ဘို့ သူမ။ ဟိ နှလုံး ဌ ဒီ စာအုပ် လာပါသည်။ ထံမှ ဘာလဲ ငါ

သင်ယူခဲ့သည်။ ထံမှ နေထိုင်ခြင်း၊ အတူ အဖွား၊ နှင့် အဆိုပါ နောက်ကျ အုပ်ချုပ်ရေးမှူး သီဟ P ဇီ ၏ Pennsylvania ဘို့ ယုံကြည်ခြင်း။ ဤကို နှင့် ခန့်အပ်ခြင်း။ ဤကို အဖြစ် သူ့ အတွင်းရေးမှူး ၏ ဇရာ။ ဟိ စည်းရုံးရေး ဌီ ဒီ စာအုပ် လာပါသည်။ ထံမှ ဖြစ်ခြင်း။ သူ့အဖော် ဌီ a ညား တိုက်ပွဲ ဘို့ အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို ၏ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပြည်နယ်။

တစ် အထူး ကျေးဇူးတင်ပါတယ် သွား ရန် ငါ့ အယ်ဒီတာ၊ လင်း Northrup၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ မဟုတ်ဘူး သာ လမ်းညွှန်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ စာအုပ် မှတစ်ဆင့် အဆိုပါ စမ်းသပ်မှုများ ၏ သဒ္ဒါ နှင့် စတိုင် ဒါပေမယ့် အားပေး ငါ့ကို on ရန် အဆိုပါ ပြီးအောင် လိုင်း။ သုံး လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ယူတယ်။ အချိန် ထွက် ၏ သူတို့ရဲ့ အလုပ်ရှုပ်သည် အချိန်ဇယားများ ရန် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ ငါ ရပြီ အဲဒါ မှန်တယ် ဖြစ်ကြပါသည်။ နှင်းဆီ ဆ ဖာရာရို၊ တည်ထောင်သူ ၏ အဆိုပါ Forbes စင်တာ ဘို့ Gerontology ဌီ ပစ်စဘတ်၊ Pennsylv- ဗာနီယာ; ဘာနစ် ပူဇော်ခြင်း၊ တည်ထောင်သူ ၏ အဆိုပါ နိုင်ငံအလိုက် အသိအမှတ်ပြု ombudsman အစီအစဉ်၊ ကယ်ရီ နှင့် ရှယ်လီ Sommerhof လေဗင်၊ သမားတော် ဆက်ဆံရေးရုံး၊ ဆေးရုံ ၏ Baltimore နှင့် သူ၏ အံ့ဩစရာကောင်းသော သုတေသနစွမ်းရည်အတွက်၊ ယခင်က Centers နှင့် Ed Powers တို့ကို ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ရောဂါ ထိန်းချုပ်မှု။

မြောက်

နှင့် ရန် ငါ့ ခင်ပွန်း အဲဒါ Schnuerl ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဘို့ အဆိုပါ နည်းပြ၊ အဆိုပါ ညစာများ၊ ခွင့်ပြုခြင်း။ သွား ၏ စနော နှင့် အမြဲတမ်း၊ အမြဲတမ်း ဖြစ်ခြင်း။ ဟိုမှာ ဘို့ ငါ့ကို နောက်ဆုံး၊ မက်သယူး နှင့် ဘရန်နန်၊ ကျေးဇူးပြု စောင့်ရှောက် ဒီ စာအုပ် နေရာလေးကို ဘယ်တော့လဲ ဌ အဆိုပါ မဝေးလွန်း အနာဂတ် သင်၏ ချစ်လှစွာသော အမေ လိုအပ်ချက်များသင် ရန် ဖတ်ပါ။ အဲဒါ။ ကျေးဇူးပါ။ ဘို့ ဖြစ်ခြင်း။ နှစ်ခု အရမ်းကောင်းတယ်။ ကလေးတွေ အဲဒါ ငါ သိသည်။ ငါ နိုင်သည် ရေတွက် on.

တစ် အထူး ကျေးဇူးပါ။ ရန် အဆိုပါ နည်းပညာပိုင်း သုံးသပ်သူ

သက်ကြီးရွယ်အိုမိဘများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် ပြီးပြည့်စုံသော Idiot ၏လမ်းညွှန်ချက်ကို ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးက သုံးသပ်ခဲ့သည်။ မဟုတ်ဘူး သာ စစ်တယ်။ အဆိုပါ တိကျမှု ၏ ဘာလဲ သင်ပါလိမ့်မယ်။ လေ့လာပါ။ ဌ ဒီ စာအုပ်၊ ဒါပေမယ့် ကိုလည်း ပေးထားသည်။ အတွင်း-အဖိုးတန် ထိုးထွင်းသိမြင်မှု ရန် ကူညီကြပါ သေချာပါစေ။ အဲဒါ ဒီ စာအုပ် ပြောထားတယ်။ သင် အရာအားလုံး သင် လိုပါတယ်။ ရန် သိသည်။ အကြောင်း ဂရုစိုက်သည်။ ဘို့ သင်၏ အိုမင်းခြင်း။ မိဘများ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အထူး ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဖြစ်ကြပါသည်။ တိုးချဲ့ရန် ဂျာ ည။ Cadieux MD

ဒေါက်တာ Cadieux သည် a လက်တွေ့ ပါမောက္ခ ၏ စိတ်ရောဂါကု ဌ အဆိုပါ ဌာန ၏ စိတ်ရောဂါကု မှာ အဆိုပါ Pennsylvania ပြည်နယ် တက္ကသိုလ် ကောလိပ် ၏ ဆေးဝါး မှာ Hershey နှင့် သည် a အဖော် ၏ အဆိုပါ အမေရိကန် စိတ်ရောဂါ အသင်းအဖွဲ့။ ဒေါက်တာ Cadieux သည် ကိုလည်း အဆိုပါ သမားတော် အတိုင်ပင်ခံ ရန် အဆိုပါ Pennsylvania ဌာန ၏ ဇရာ။

ဒေါက်တာ Cadieux ရှိသည်။ ပါဝင်ခဲ့သည်။ on အဆိုပါ အမျိုးသား HCFA အကြံပေးကော်မတီ လျှောက်ထားခြင်း။ မူးယစ်ဆေးဝါး အသုံးပြု သုံးသပ်ချက် ရန် အဆိုပါ Medicare/Medicaid လူဦးရေ နှင့် သည် တစ်ခု တက်ကြွသော အကြံပေး on အဆိုပါဓန ၏ Pennsylvania ၏ ဆေးဝါး ကုထုံး အကြံပေးသည်။ ကော်မတီ ဘို့ အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို။ ဒေါက်တာ Cadieux သည် a လေ့ကျင့် သက်ကြီးရွယ်အို စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန် ဌ Hershey၊ Pennsyl- ဗန်ယား။ သူ ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ အဖြစ် တစ်ခု အယ်ဒီတာ၊ စာရေးဆရာ၊ နှင့် ဝေဖန်သုံးသပ်သူ ၏

သက်ကြီးရွယ်အို နှင့် စိတ်ရောဂါ publica-ကိစ္စတွေ

ကုန်အမှတ်တံဆိပ်များ

အားလုံး အသုံးအနှုန်းများ ဖော်ပြခဲ့သည်။ ဤ ဒီ စာအုပ် အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ လူသိများသည်။ ရန် ဖြစ် သို့မဟုတ် ဖြစ်ကြပါသည်။ သံသယ ၏ ဖြစ်ခြင်း။ ကုန်အမှတ်တံဆိပ်များ သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှု အမှတ်အသားများ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ သင့်လျော်စွာ စာလုံးကြီး။ အယ်လ်ဖာ စာအုပ်များ နှင့် Macmillan ယူအက်စ်အေ, Inc.၊ မရနိုင်ပါ။ သက်သေ ရန် အဆိုပါ တိကျမှု ၏ ဒီ သတင်းအချက်အလက်။ သုံးပါ။ ၏ a သက်တမ်း၌ ဒီ စာအုပ် လုပ်သင့်တယ်။ မဟုတ်ဘူး ဖြစ် မှတ်ယူသည်။ အဖြစ် မည်သည့်ကုန်အမှတ်တံဆိပ်၏တရားဝင်မှုကိုထိခိုက်စေသည်သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှု အမှတ်အသား။

အပိုင်း ၁

မြင်နေရတယ်။ ဇရာ ရှောက် မင်းရဲ့မိဘများ မျက်စိ

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

ဌ ဒီ အပိုင်း ငါတို့ ပေးပါ။ သင်၏ စာရေးတစောင်း ၏ ဘာလဲ သင်၏ မိဘများ ကြည့်ပါ ဘယ်လိုလဲ အများကြီး သူတို့ရဲ့ အစောင်းများ ပြောင်းလဲနေသည်။ သူတို့ကြိုတွေ့နေရသော အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သော မလိခန်းထား မျှ ကြောက်ရွံ့မှု ဌ အသက်ရှင်နေထိုင်ပုံတို့၊ ကင်ဆာ၊ နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုများ၊ ဌ နှေးနှေး တိုက်ခိုက်မှုများ (မလဖြစ်ခြင်း)၊ နှင့် အယ်လ်ဇိုင်းမား။ ပင် သို့သော်လည်း အချို့ ၏ အခြေအခြေကြောက်ရွံ့မှုများ မလဖြစ် အခြေအဖြစ်မရှိ၊ င်း အရေးကြီးတယ်။ သို့သော် ရန် သိသည်။ အဆိုပါ ဇရာ၊ လက္ခဏာများ နှင့် အဆိုပါ အမှန်တကယ် ဖြစ်နိုင်ခြေ အဲဒါ သင်၏ အဖေ နှင့် ဖေဖေ နှင့် ကြိုတွေ့ရသည်။ တစ်ခု ၏ အဆိုပါ အများကြီး အသက် အရွယ်ဆိုင်ရာ အခြေအနေများ ငါတို့ သုံးသပ်ချက်





သင်၏အဖြစ်အပျက်အစွဲအမင်း ခြင်း။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 ငါ့မိဘများ တော်တော်
အံ့ဩဖွယ် ဘယ်လိုလဲ မိဘများ ရယူ စမတ်ကျကျ။ အဆိုပါ အသက်ကြီးသည်။ ငါတို့ ရယူ
ဒါပေမယ့် အနည်းငယ် ၏ ငါတို့ နိုင်သည် ဆုပ်ကိုင် ဘာလဲ အဲဒါ လုပ်ရမယ်။ ဖြစ် ကြိုက်တယ်။
ရန် ဖြစ် အဟောင်း- ရန် လာ ရန် အသုံးအနှုန်းများ အတူ ဇရာ၊ အဆိုပါ ပြောင်းလဲမှု ၏

အခန်းကဏ္ဍများ၊ နှင့် အဆိုပါ အပြောင်းအလဲများ ဌ၌ a ခန္ဓာကိုယ် သင် အတွေး သင် သိတယ်။ မိ
သင် အစ ဂရုစိုက်သည်။ ဘို့ သင်၏ အမေ နှင့် ဖေဖေ၊ အဆင့် ကျော a ခဏ နှင့် ရယူ ဌ၌ ထိပါ။
အတူ ဘာလဲသူတို့ လုပ်ရမယ်။ ဖြစ် သွားမယ်။ မှတဆင့်။

နေထိုင်ခြင်း။ ၌ တစ်ခု အသက်ကြီးသူ လူ့အဖွဲ့အစည်း

ဘယ်တော့လဲ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ နောက်ဆုံး အချိန် သင် ရပ်လိုက်သည်။ မှာ အဆိုပါ ကုန်စုံ
စစ်ဆေးပါ။ ထွက် နှင့် လွှ မရေမတွက်နိုင်သော ပုံတွေ၏ ကျန်းမာ၊ တင်ပါးဆုံ အသက်ကြီးသည်။
အမျိုးသမီးများ နှင့် ယောက်ျား on အဆိုပါ ရှေ့ ကာဗာ ၏ ခေတ်မှီ မဂ္ဂဇင်းများ
(တောင်းပန်ပါတယ်

ပေါလု လူသစ် မပါဘူး။ အရေအတွက်။) ကျွန်တော်တို့ အသက်ရှင် ဌာ a ယဉ်ကျေးမှု အဲဒါ ကိုးကွယ်သည်။ လူငယ်။ အဝတ်အစား၊ cos-ဆေးဝါးများ၊ နှင့် နေထိုင်မှုပုံစံ ထုတ်လုပ်သူများ ခရီး ကျော်လွန် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကြိုးစားနေပါတယ်။ ရန် လူငယ်ကိုရောက်ရှိ ဈေးကွက်။ ပင် ဘယ်တော့လဲ အလှကုန် ဖြစ်ကြပါသည်။ ပစ်မှတ်ထား ရန် အသက်ကြီးသည်။ အမျိုးသမီးတွေ၊ သူတို့ဟာ "ဆန့်ကျင်ဘက်" လို့ အထင်ကြီးခံရတယ်။ အိုမင်းခြင်း" ထုတ်ကုန်များ။ လူကြိုက်များသော ရုပ်မြင်သံကြားရှိုးများသည် အသက်ကြီးသူများကို သက်ကြီးရွယ်အို၊ မိုက်မဲသော၊ ဇာတ်ဆောင်၊ နှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခ ထံမှ a ရှည် စာရင်း ၏ ဝေဒနာတွေ။

အကယ်လို့ သင် a မိန်းမ၊ င်း စဉ်းစားသည်။ ချစ်စရာ ရန် လိမ်တယ် အကြောင်း သင်၏ အသက်။ ဌာ အဟီး၊ င်း ဌာ ဆင်းရဲ အရသာ ရန် မေး a မိန်းမ သူမ အသက်၊ အကြံပြုခြင်း။ သူမ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ရှက်တယ်။ ၏ အဆိုပါ ဖြေ၊ နှင့် အဲဒီမှာဘာမှ ကြိုက်တယ်။ အနက်ရောင် ဖယောင်းတိုင်များ ရန် လုပ်ပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက် အလှည့် ၅၀ သဘောပေါက် သူ သို့မဟုတ် သူမ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ဌာဝမ်းနည်းစရာ။ ပလပ်စတစ် ခွဲစိတ်မှု နှင့် ဆံပင် အစားထိုးခြင်း ကယ်ဆယ်ရေး အဲဒါတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှာပါ။ အဆိုပါ အိုမင်းခြင်း။ ကြည့်မတုန်မလှုပ်။

ဟိ ရလဒ်များ ၏ သက်ကြီးရွယ်အိုများ သွား အများကြီး ပိုပြီးနက်နက်လုပ်။ မရေတွက်နိုင် လေ့လာမှုများ ရှိသည် ပြသထားသည်။ ဘယ်လိုလဲ သက်ကြီးရွယ်အို pa- တဲများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မကြာခဏ ရောဂါအမည်မှား ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ရဲ့ မကျေနပ်ချက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ စဉ်းစားသည်။ "ပုံမှန်" စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ဘို့ ဥပမာ၊ သွား ဒလဟော သို့ပေမယ့် အဆိုပါ အဟီး အဲဒါ သေကြောင်းကြံ နှုန်းထားများ တို့တွင် အသက်ကြီးသည်။ ယောက်ျား အဆင့် အမြင့်ဆုံး ဌာ အဆိုပါ လူမျိုးသည်။ (ငါ ပြောပြပါ။ သင် နောက်ထပ် အကြောင်း အဲဒါ ဌာ အခန်း ၄၊ "ပုံမှန်မဟုတ်သေးဘူး။ အိုမင်းခြင်း- ဟိ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘက်။") ရှိသော်ငြား အဆိုပါ အဟီး အဲဒါ အဆိုပါ အသက် ခွဲခြားမှု- လူမျိုးသည် ဌာ အလုပ်အကိုင် မတွေ့သေး (ADEA) တားမြစ်သည်။ အသက် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှု ဌာ အဆိုပါ လုပ်ငန်းခွင်၊ အသက်ကြီးသော အလုပ်သမားများ မကြာခဏ ကျော်သွားပြီ ပရိုမိုးရှင်းများအတွက်၊ အတိုဖြတ်ခြင်း။ ပြည့်စုံခြင်း။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း။

အသစ် လေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ်များ မဟုတ်ဘူးလား။ ပင် ကမ်းလှမ်းသည်။ ရန် အသက်ကြီးသည်။ အလုပ်သမားများ အောက်မှာ အဆိုပါ အကြောင်းပြချက် အဲဒါ "မင်း မရဘူး သင်ပေးပါ။ တစ်ခု အဟောင်း ခွေး အသစ် လှည့်ကွက်များ။ (ဒါတောင် သက်ကြီးရွယ်အိုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ တိုးတက်မှုအမြန်ဆုံး အဖွဲ့ onအဆိုပါ အင်တာနက်!) နီးပါး ၂၀၀၀၀ တရားစွဲမှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။

တင်သွင်းခဲ့သည်။ တစ်ခုစီ တစ်နှစ် ဟုဆိုကာ အသက် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှု။

ဖြစ်ခြင်းအပြင် နှိပ်စက်ခဲ့သည်။ a လူငယ်ယဉ်ကျေးမှု၊ သင်၏ မိဘများမှာ a အရေအတွက် ဘဝ အပြောင်းအလဲများအဲဒါ သိသိသာသာ ထိခိုက်သည်။ သူတို့ရဲ့အမြင် ၏ ဘဝ-



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.

- > အငြိမ်းစားယူ ထံမှ a ကြာရှည်စွာ ကိုင်ထားသည်။ အလုပ်တစ်ခုလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ဆုံးရှုံးမှု ၏ အဆင့်အတန်း၊ ဝင်ငွေ၊ နှင့် အဆိုပါ ကွန်ရက် ၏ rela-ဆက်ဆံမှုများ ကျင်းပသည်။ မှာ အလုပ်။
- > အမျှ သူတို့ရဲ့ကလေးတွေ ဖြစ်လာသည် လူကြီးများ အတူ မိသားစုများ ၏သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်၊ အမေ နှင့် ဖေဖေ အတွေ့အကြုံ အများကြီး နည်းသော နေ့စဉ် ဆက်သွယ်ရန် နှင့် အပြန်အလှန် အတူ သူတို့ရဲ့ ကလေး- dren
- > အိမ်ထောင်ဖက် ၊ သူငယ်ချင်း ၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမ များ သည် အသက်ကြီး၍ ကျန်ရစ်ခဲ့ကြသည် သိသာထင်ရှားသော ဆွေမျိုးများ ဆုံးရှုံးခြင်းအတွက် ဝမ်းနည်းကြေကွဲရသူများ၊ဆက်ဆံမှုများ။
- > နာတာရှည် ရောဂါများ နှင့် အပြောင်းအလဲများ ၌ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ap-ပုံပန်းသဏ္ဍာန် အကြောင်းရင်း သင်၏ မိဘများ ရန် ကြည့်ပါ။ သူတို့ကိုယ်သူတို့မတူ၊ စာသား

အားလုံး ၏ ဒါတွေ အပြောင်းအလဲများ နိုင်သည် ရှေ့ခံ ဘယ်သူမဆို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည့်မှု။ဒါကြောင့် ဘယ်တော့လဲ သင် စတင်ပါ။ a ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ အခန်းကဏ္ဍ အတူ သင်၏ ပါရီ- enti လုပ်ပါ။ အဲဒါ အမြဲတမ်း ဒါကြောင့် ညင်သာစွာ။

ပြောင်းလဲပါ။ ၎် ရာထူးတာဝန်များ

ငါ့ ခန့်မှန်း သည် အဲဒါ အကယ်၍ သင် ဝယ်သည်။ ဒီ စာအုပ်၊ သင်၏ ပါရီ-ents လိုပါတယ်။ သင် ရန် ယူ a နောက်ထပ် တက်ကြွသော အခန်းကဏ္ဍ ၌ သူတို့ရဲ့ အသက်တွေ။ ဖြစ်ကောင်း၊ င်း ရန် ကူညီကြပါ သူတို့ကို ရှာပါ။ အဆိုပါ မှန်တယ် သမားတော်၊ တစ်ပုဒ် ဆင်း အသိုင်းအဝိုင်း ဝန်ဆောင်မှုများ၊ သို့မဟုတ် သဖန်းသီး-ure ထွက် ဘာလဲ ကြင်နာပါ။ ၎် အိမ်ရာ ရွေးချယ်စရာများ လုပ်ပါ။ သဘော ဘို့ သူတို့ကို။ ဖြစ်နိုင်စရာ သင် စဉ်းစားနေသည်။ ရှိခြင်း။ သင်၏ အမေ လာ ရန် အသက်ရှင် အတူ သင် သို့မဟုတ် င်း အချိန် ရန် ရှာပါ။ a ကောင်းတယ် သူနာပြု အိမ် ဘို့ သင်၏ ဖေဖေ မိဘ-သားသမီး ဆက်ဆံရေး ဖြစ်ကြပါသည်။ လှတယ်။ ရှုပ်ထွေးသည်။ (အဖြစ် အကယ်၍သင် မဟုတ်ဘူး သိသည်။) တချို့က သေးငယ်သည်။ မှတ်ချက် ထံမှ သင်၏ ဖေဖေ နိုင်သည် လျော့ချပါ။ သင် ရန် a နှစ်ခု တစ်နှစ် အဟောင်း။ မင်း မေ ခံစား အဲဒါ သင်၏ မိဘများ ရှိသည် တစ်နည်းနည်းနဲ့ လွတ်မြောက်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ အဟီး အဲဒါ သင် ယခု a အသက် 50 နှစ် မိန်းမ အတူ a အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနဲ့ အရွယ်ရောက်တဲ့ ကလေးတွေ။ အဲဒီအစား၊ သင်က အထဲမှာ ပိတ်မိနေတယ်။ လူလတ်ပိုင်းကလေး အထိုင် သို့မဟုတ် သင် ဆဲ အဆိုပါ "ကလေး" ၌ အဆိုပါ မိသားစု။ မင်း မေ လိုပါတယ်။ ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။ သူတို့ကို ထဲသို့ သင်၏ လူကြီး ကမ္ဘာ။ အဲဒါ မေ ဘုန်းဘုန်း ကြိုက်တယ်။ သင် နောက်ပြန်ဆုတ်ခြင်း။ အတူ "ရှိုး နှင့် ပြောပြ" ဒါပေမယ့် ရှိုး သူတို့ကို ဥပမာများ ၎် သင်၏ အလုပ်၊ သို့မဟုတ် ယူ သူတို့ကို ရန် သင်၏ နေရာ ၎် အလုပ်။



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.

ဒီနေ့၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဒါကြောင့် အများကြီး
မတူဘူး။ အမျိုးအစားများ ၏ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း
အဲဒါ သင်၏ မိဘများ မေ အမှန်တကယ် မဟုတ်ဘူး
နားလည်သည် ဘာလဲ သင် လုပ်ပါ။ အမျှ a ရလဒ်၊
သူတို့ရဲ့ပုံများ ၏ သင် မေ ဖြစ် အေးခဲ ခွဲ အချိန်။

အမျှ သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ဖြစ်လာသည်။ နောက်ထပ် မှီခို၊ အဆိုပါ အခန်းကဏ္ဍများ
၏ အားလုံး မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ ပါလိမ့်မယ်။ ပြောင်း။ ဟိ အငယ်ဆုံး ကလေး
ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည်။ ကျွမ်းကျင်မှု ခွဲ တစ်ခု ဧရိယာ ဘယ်မှာလဲ။ သင်၏ မိဘ
လိုအပ်ချက်များ ကူညီကြပါ (ဘို့ ဥပမာ၊ တစ်ခု ၏ သင် သည် တစ်ခု အာမခံ အေးလျှင် သို့မဟုတ်
a သူနာပြု) တန်ခိုး ဖြစ်လာသည် အဆိုပါ ခေါင်းဆောင် ၏ အဆိုပါ အုပ်စု-က ရာထူး အဲဒါ
အဆိုပါ အကြီးဆုံး ကလေး တန်ခိုး ရှိသည် ကျင်းပသည်။ ဘို့ နှစ်များ။ ဟိ ပေါက်ဖော်
ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သည် ခွဲ a ရာထူး ရန် ယူ အမေ ရန် အားလုံး ၏ သူမ ဆရာဝန် ချိန်းတယ်။
မေ ဖြစ် အဆိုပါ တစ်ခု ရန် စည်းရုံး အဆိုပါ အနားယူပါ။ ၏ အဆိုပါ မိသားစု ပတ်ပတ်လည်
အမေရဲ့ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဂရုစိုက်ပါ။ ဟိ သား ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည်။ ယူထားသည်။
ဖေဖေ ခွဲ ရန် အသက်ရှင် အတူ သူ့ကို မေ ဖြစ် ပေးသည် နောက်ထပ် ၏ တစ်ခု ကျမ်းကိုး
အခန်းကဏ္ဍ တို့တွင် တခြား မိသားစု-ily အဖွဲ့ဝင်များ ခွဲ ချမှတ်ခြင်း အနာဂတ် ဆုံးဖြတ်ချက်များ
အတူ ဖေဖေ နှင့် on သူ့ ကိုယ်စား။ အားလုံး ၏ သင် လိုပါတယ်။ ရန် ဖြစ် ပြင်ဆင် ဘို့ ဒီ ပြောင်း။
ကြိုးစားနေပါတယ်။ ရန် ကိုင် on ရန် အရာများ "ရုံ ကြိုက်တယ်။ သူတို့ရှိတယ်။ အမြဲတမ်း
ဖြစ်ခဲ့တယ်" ပါလိမ့်မယ်။ အကြောင်းရင်း a အရမ်းကောင်းတယ်။ သဘောတူညီချက် ၏
အလိုမကျခြင်း နှင့် ငြင်းဆိုခြင်း။ မိသားစုများ၊ ရုံ ကြိုက်တယ်။ တစ်ခုခု တခြား အဖွဲ့၊ ရှင်သန် on
လက်ကျန်။ ပြီးပြီ။ ရောက်တယ်။ a သက်တောင့်သက်သာနေ ခွဲ သိခြင်း။ လူတိုင်း၏ နေရာ နှင့် ခွဲ
ထိန်းသိမ်းခြင်း။ ပုံစံများ ၏ အပြုအမူ သင်ပြီးပြီ။ ကြီးထွားလာသည်။ နေသားတကျ ရန်
ကျော်လွန် အဆိုပါ နှစ်များ။ ဒါပေမယ့် သင်၏ မိဘရဲ့ နေရာ ပါလိမ့်မယ်။ ပြောင်းလဲမှု အဖြစ် သူ
သို့မဟုတ် သူမ ဖြစ်လာသည်။ နောက်ထပ် မှီခို နှင့် simi- လာ ရန် ဂီတ ကုလားထိုင်၊ ဒါကြောင့်
ပါလိမ့်မယ်။ အဆိုပါ နေရာများ ၏ အဆိုပါ အနားယူပါ။ ၏ အဆိုပါ မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ။

သင့်မိဘများ၏ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုကို သင်လက်ခံပြီး တန်ဖိုးထားပုံသည်
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတိုင်းအတွက် အရေးကြီးသောအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။
သင်ယူဆသောအခန်းကဏ္ဍ။ သင်၏ တိုးတက်ပြောင်းလဲလာသော ဆက်ဆံရေး၏ လေသံနှင့်
ဦးတည်ချက်ကို သတ်မှတ်ပေးလိမ့်မည်။ မင်းမိဘတွေနဲ့ ရောဂါရဲ့ သဘောသဘာဝကို

ပိုနားလည်လာလေလေ၊ ing အတူ သို့မဟုတ် အဆိုပါ ဘဝ အဆင့်များ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။
သွားမယ်။ ရှောက်၊ အဆိုပါ ပိုကောင်းပါတယ်။ off သင်ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ခဲ့ သိခြင်း။

ဘယ်လိုလဲ ရန် တုံ့ပြန်သည်။ အကယ်လို့ ဖေဖေ သည် စွပ်စွဲသည်။ သင် ၏ ခိုးခြင်း။ ထံမှ သူ့ကို နှင့် သူ သည် ၌ အဆိုပါ ဒုတိယ စင်မြင့် ၏ အယ်လ်ဇိုင်းမား၊ သင်ပါလိမ့်မယ်။ ခံစား ပိုကောင်းပါတယ်။ သိခြင်း။ အဲဒါ ဒီ သည် a ဘုံ ဖြစ်ပျက်မှု တို့တွင် အဲဒါတွေ ငြိုငြင် အတူ အဆိုပါ ရောဂါ။ အဲဒါ မေ ဆဲ ထိခိုက် သင်၊ ဒါပေမယ့် အဲဒါ ယူတယ်။ အဆိုပါ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာတုပ် ထွက် ၏ အဆိုပါ စွပ်စွဲချက်။ ဟင်းဟင်း ထက် တုံ့ပြန်သည်။ ၌ a အံ ၏ ဒေါသ ဆန့်ကျင်ဘက် သင်၏ ဖေဖေ၊ သင် သင်ယူနိုင်ပါတယ်။ နောက်ထပ်တစ်ခု သင့်လျော်သောတုံ့ပြန်မှု။ ပန်းတိုင် ဒီထဲက စာအုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ရန် ပိုကောင်းအောင်ပြင်ဆင်ပါ။ သင် ဘို့ အဆိုပါ ကျယ်ပြောသော ဇွတ် ၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ အခွင့်အလမ်းများ နှင့် အခြေအနေများ အဲဒါ သင် သွားမယ်။ ရန် ရှာပါ။ သင်ကိုယ်တိုင် ၌။

တိုက်ပွဲ ဘို့ လွတ်လပ်ရေးရတယ်။

ဒါကြောင့် သင် အတွေး သင် ခဲ့ကြသည် ပြီးပြီ။ အတူ ဟန်ချက်ညီခြင်း။ လုပ်ဆောင်ချက်များ- အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း နှင့် မိသားစု၊ ကျောင်း နှင့် အလုပ်။ ပြင်ဆင်ပါ။ လုပ်ဆောင်ချက်အသစ်- ဟန်ချက်ညီခြင်း။ မင်းမိဘတွေရဲ့လိုအပ်ချက် လွတ်လပ်ရေးအတွက် ဆန့်ကျင်ဘက် သူတို့ရဲ့ ဘေးကင်းရေး။ ဘယ်လိုလဲ ရှည် လုပ်သင့်တယ်။ သင်၏ ဖေဖေ မောင်း? ဘာလဲ လုပ်ပါ။ သင် လုပ်ပါ။ ဘယ်တော့လဲ သင် သိသည်။ င်း မဟုတ်ဘူး ဘေးကင်းသည်။ ဘို့ သူ့ကို ရန် ဖြစ် နောက်ကွယ် အဆိုပါ ဘီး နှင့် သူက သန်မာသော အကြောင်း မောင်းနှင်မှု? ဘာလဲ လုပ်ပါ။ သင် လုပ်ပါ။ ဘယ်တော့လဲ အမေ့ အရွက် အဆိုပါ ဓာတ်ငွေ့ မီးဖို on၊ နှင့် ရရှိသည်။ ဆုံးရှုံး ၌ အဆိုပါ ရပ်ကွက်ထဲ? လုပ်ပါ။ သင် ဖာထေးခြင်း။ a ကွန်ရက် ၏ ဝန်ဆောင်မှုများ အတူ ဒါကြောင့် သူမ နိုင်သည် နေပါ။ မှာ အိမ်လား? သို့မဟုတ် လုပ်သင့်တယ်။ သူမ ရွှေ့ ရန် တစ်ခု ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်ခြင်း။ အသုံးအဆောင်? အမျှ အမေ့ ပြန်လည်သက်သာလာသည်။ ထံမှ တင်ပါးဆုံ ခွဲစိတ်မှု၊ ဘယ်တော့လဲ လုပ်ပါ။ သင် အားပေးပါ။ သူမ ရန် စတင်ပါ။ လမ်းလျှောက် နှင့် ဘယ်တော့လဲ သည် သူမ အဆင်သင့် ရန် ရယူ ကျော ရန် နေထိုင်ခြင်း။ on သူမ ကိုယ်ပိုင်လား? (အပိုင်း ၃၊ “နားလည်မှု မင်း နှင့် မင်းရဲ့ မိဘရဲ့ ရွေးချယ်စရာများ” နိုင်သည် ကူညီကြပါ သင် ရှာပါ။ အဖြေများ ရန် ဒါတွေ မေးခွန်းများ။)

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 ဌာ a ယဉ်ကျေးမှု အဲဒါ
 လေးစားပါတယ်။ လွတ်လပ်ရေး အများစုအသက်ကြီးသည်။
 လူတွေ အစီရင်ခံစာ အဲဒါ သူတို့ မလုပ်နဲ့ လိုချင်တယ်။ ရန်
 ဖြစ် a bur- တွင်း ရန် သူတို့ရဲ့ မိသားစုများ ခိခိ သူတို့
 တန်ဖိုးထား သူတို့ရဲ့ ကလေးများ၏ ကမ်းလှမ်းချက်များ ရန်
 ကူညီကြပါ၊ အများဆုံး မိဘများ လိုချင်တယ်။ ရန်
 ထိန်းသိမ်းပါ။ သူတို့ရဲ့ ပါဝါ နှင့် ဂရုစိုက်ခြင်း။ ရာထူးများ
 သူတို့ရှိတယ်။ ရှည် ကျင်းပသည်။ ဌာ အဆိုပါ မိသားစု။
 အခန်း ၁၁။ “ကျန်တယ်။ မှာ အိမ်-ချမှတ်ခြင်း အဲဒါ အလုပ်။”
 ခွဲခြားသတ်မှတ်သည်။ a အပိုင်းအခြား ၏ ဗျူဟာများ အဲဒါ
 နိုင်သည် အန္တရာယ်ကင်းစွာ ကူညီကြပါ သင်၏ မိဘများ
 ကျန်နေ လွတ်လပ်သော။ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်
 အရေးကြီးတယ်။ ရန် ထောက်ခံမှု သူတို့ရဲ့ လိုပါတယ်။ ဘို့
 သီးခြား-ence နှင့် မွေးစား အဲဒါ ရန် စောင့်ရှောက် သူတို့ကို
 တက်ကြွသော နှင့် ကောင်းပြီ

အမျှ အရည်အချင်း လူကြီးများ၊ အမေ နှင့် ဖေဖေ ရှိသည် ပိုင်ခွင့်
 ယူ အန္တရာယ်များ နှင့် ပင် လုပ်ပါ။ အမှားများ။ ရုံ အဖြစ် သူတို့
 ရှိခဲ့ပါတယ်။ ရန် ထားပါတော့ သွား ဘယ်တော့လဲ သင်
 ခဲ့ကြသည် a ဆယ်ကျော်သက်၊ သင်ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။
 ရန် လုပ်ပါ။ အဆိုပါအတူတူပါပဲ။ ဘို့ သူတို့ကို။ ဟိ သင်တန်း၊
 အကယ်၍ သူတို့ လက်ဝါးကပ်တိုင် ကျော်လွန် ထဲသို့ terri-
 ဇာတ်လမ်း ဘယ်မှာလဲ။ သူတို့ ကိုယ်ဟန်ပြု a ဘေးကင်းရေး
 အန္တရာယ် ဘို့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ သို့မဟုတ်တခြားသူတွေ၊
 သင်ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ပါ။

ဟိ လိုင်း “ငါရှိတယ်။ ကျသွားတယ်။ နှင့် ငါ မရဘူး ရယူ အပေါ်” ထံမှ a နာမည်ကြီး
 ရုပ်မြင်သံကြား စီးပွားဖြစ် ရှိသည်။ ဖြစ်- လာ အဆိုပါ ရိုင်းတယ်။ ၏ အများကြီး a ဟာသ။
 ဒါပေမယ့် အဆိုပါ ကုမ္ပဏီ သုံးပြီး အဆိုပါ ကြော်ငြာ ဖြစ်ခဲ့သည်။ လှတယ်။ စမတ်။ သူတို့သိတယ်။
 အဲဒါ တစ်ခု ၏ အဆိုပါ အကြီးမြတ်ဆုံး ကြောက်ရွံ့မှုများ ၏ အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို သည်

ပြတ်ကျ အသက်ကြီးတယ်။ လူတွေ စိတ်မပူနဲ့ အဲဒါ

သူတို့လုပ်မယ်။ ကြွေကျ on ရေခဲ၊ ကြွေကျ ဆင်း ခြေလှမ်းများ၊ ခရီး on ကျိုး လမ်းဘေး၊ သို့မဟုတ် ကြွေကျ ဌ အဆိုပါ ရေချိုးခန်း။ ရန် လုပ်ပါ။ ဒီ ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ ပင် ပိုဆိုးသည် သူတို့ ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ အဲဒါ မဟုတ်ဘူး တစ်ခု ပါလိမ့်မယ်။ သိသည်။ သူတို့ရှိတယ်။ ကျသွားတယ်။ မှာ အိမ် အကယ်၍ သူတို့ အသက်ရှင် တစ်ယောက်တည်း။ င်း မဟုတ်ဘူး ပုံမှန်မဟုတ်သော ဘို့ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ရန် ကန့်သတ် သူတို့ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှု ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ၏ ဒီ ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ ဟိ ပြဿနာ က၊ ဒီ ဗျူဟာ အကြောင်းတရားများ သူတို့ကို ရန် ဖြစ်လာသည် အထီးကျန်၊ နယ်မှာ၊ နှင့် ထွက် ၏ ပုံစံ-အားလုံး ၏ ဘယ်ဟာ ပါလိမ့်မယ်။ လုပ်ပါ။ သူတို့ကို နောက်ထပ် ယဲ့ယဲ့ နှင့် နောက်ထပ် များပါတယ်။ ရန် လုပ်ပါ။ အဆိုပါ တစ်ခု အရာ သူတို့ ကြောက်လန့်ခြင်း။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အမေ တန်ခိုး ခံစား ယဲ့ယဲ့ နှင့် အားနည်းချက်၊ သူမ မေ ရှာပါ။ သူကိုယ်တိုင် နောက်ထပ် ကြောက်စရာ ထက်သူမ အမြဲတမ်း ရှိသည်။ ဌ အဆိုပါ အတိတ်- သူမ မြင်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်မ ၂၅၂၅ လမ်းလျှောက် ဆီသို့ သူမ ဌ အဆိုပါ ကုန်တိုက် အဖြစ် a ဂိုဏ်း သူပိုက်ဆံအိတ်ကို ခိုးယူတော့မည်။ ဖေဖေက တစ်ယောက်ယောက်ကို ကြောက်လို့ တံခါးပြန်မဖြေတော့ဘူး။ ပါလိမ့်မယ်။ လုယက် သူ့ကို



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 ပြုတ်ကျခြင်းနှင့် ခြိမ်းခြောက်ခြင်းများကို စိုးရိမ်ခြင်းအပြင် သင့်မိဘများကလည်း

စိုးရိမ်ပူပန်ကြသည်။ အကြောငါးခု သူတို့ရဲ့အလောင်းများ အဖြစ် သူတို့ စောင့်ကြည့် သူငယ်ချင်း ရယူ ရောဂါအမည်တပ် အတူ ကင်ဆာ သို့မဟုတ် အယ်လ်ဇိုင်းမား သို့မဟုတ် ခံစားနေရသည်။ a လေဖြတ်ခြင်း။ (ဘယ်ဟာ ပေးမယ်။ ကာဗာ ဌ အခန်းများ ၅၊ “ဦးနှောက် တိုက်ခိုက်မှုတွေ (လေဖြတ်ခြင်း) နှင့် နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုတွေ၊ နှင့် ၆၊ “အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ နှင့် ကင်ဆာ”)။ သူတို့ အသက်ရှင် ဌ ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ အဲဒါ ဒီ နိုင် ဖြစ်ပျက် ရန် သူတို့ကို သို့မဟုတ် သူတို့ရဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်။ တစ် စဉ်ဆက်မပြတ် ဆေးထိုး ၏ ရုပ်မြင်သံကြား မပါဘူး။ ကူညီကြပါ ကိစ္စ ei- သူတို့ စောင့်ကြည့် နေ့ဘက် စကားပြော ရှိ ဌ ဘယ်ဟာ ဒါကြောင့် အများကြီး အမေရိကန် မိသားစုများ ပေါ်လာ ရန် ဖြစ် အလုပ်မလုပ်သော သို့မဟုတ် နားထောင်နေသည် ရန် a စဉ်ဆက်မပြတ် ရေနှေးငွေ ၏ မငြိမ် သတင်း ခဲ အများကြီး သက်ကြီးရွယ်အို ကြည့်ရှုသူများ ရန် တွေးပါ။ အဲဒါ အဆိုပါ ကမ္ဘာ ရှိသည်။ ဖြစ်လာသည် a အန္တရာယ်ရှိသည်။ နှင့် မရင်းနှီး နေရာ အများကြီးပဲ။ ဆုတ်ခွာ နှင့် ရုပ်သိမ်း။ အကယ်လို့ သူတို့ အသက်ရှင် တစ်ယောက်တည်း နှင့် မလုပ်နဲ့ ရှိသည် a အခွင့်အလမ်း ရန် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ပါ။ အတူ a ကျန်းမာ၊ အလုပ်လုပ်တဲ့ အပြင်မှာ ကမ္ဘာ၊ သူတို့ရဲ့ ကြောက်ရွံ့မှုများ ဖြစ်လာသည် အားလုံး အဆိုပါ နောက်ထပ် တီး၊ အထူးသဖြင့် ဘယ်တော့လဲ သူတို့သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွန်အားနည်းသည်ဟု ခံစားရသည်။ အဲဒါကြောင့် သင့်မိဘများအတွက် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။



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.

ရန် ကျန်နေ တက်ကြွသော အားဖြင့် ပါဝင်ခြင်း။ သူငယ်ချင်း ဌ် လူမှုရေး ပွဲလမ်းသဘင်များ၊ ရယူခြင်း။ ထွက် ရန် a စီနီယာ ဗဟို၊ ရှာဖွေခြင်း။ a အချိန်ပိုင်း အလုပ်သို့မဟုတ် စေတနာ့ဝန်ထမ်း။ အားဖြင့် နေနေ စေ့စပ်၊ သူတို့လုပ်မယ်။ ထိန်းသိမ်းပါ။ လက်ကျန် ဌ် သူတို့ရဲ့ အသက်တွေ။ ဘို့ စိတ်ကူးများ on ဘယ်လိုလဲ သင်၏ အမေ နှင့် ဖေဖေ နိုင်သည် ကျန်နေ တက်ကြွသော နှင့် လွတ်လပ်သော၊ ကြည့်ပါ။ အခန်း ၁၂၊ “နေထိုင်ခြင်း။ ဌ် အဆိုပါ အသိုင်းအဝိုင်း- ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး။”

ဖြစ်ပါစေ။ သတိထားပါ။ ၏ သင်၏ မိဘရဲ့ အရင်းခံ ကြောက်စိတ်၊ ဘယ်ဟာ မေအရှက်ရ သူတို့ကို နှင့် အကြောင်းရင်း သူတို့ကို ရန် ရုပ်သိမ်း ထံမှ တစ်ခု တက်ကြွသော နေထိုင်မှုပုံစံ။ မင်း တန်ခိုး ဖြစ် တွေး အမေ နှင့် ဖေဖေ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရုံ သွားမယ်။ မှတဆင့် a အဆင့် သို့မဟုတ် ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး ကြာကြာ အချင်းချင်း ယုံကြည်ခဲ့သည်။ ငါ့ ဖေဖေ ရပ်သွားတယ်။ သွားမယ်။ ထွက် ရန် စားသည်၊ ဘယ်ဟာ သူ ချစ်တယ်။ လုပ်နေတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူ ရှိခဲ့ပါတယ်။ a အစာခြေ ပြဿနာ နှင့် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဒါကြောင့် ကြောက်တယ်။ ၏ လိုအပ်နေပါသည်။ ရန် ရယူ ရန် အဆိုပါ ရေချိုးခန်း။ အဲဒါ ယူတယ်။ ငါတို့ ခဏကြာ ရန် ပုံ ထွက် ဘာလဲ ဖြစ်ခဲ့သည်။ သွားမယ်။ on. တခါ သူ့ရဲ့ အစာခြေလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါကို ဆေးဝါးနဲ့ ပြုပြင်ပေးခဲ့ပါတယ်။ နှင့် အစားအသောက် အပြောင်းအလဲများ၊ သူ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ကျော on အဆိုပါ စားသောက်ဆိုင် မြင်ကွင်းကြည့်နူးခြင်း။ သူ့ကိုယ်သူ နှင့် သရုပ်ဆောင် a အများကြီး နည်းသော စိတ်ဓာတ်ကျ

ဟိ ဇောက်ထိုး ၏ ဇရာ

အားဖြင့် ယခု သင် တွေးခေါ်မှု၊ ဘာလဲ။ တက် အတူ အဆိုပါ ရွှေ နှစ်? ဇရာ သေချာတယ်။ ထင်ရသည်။ ကြိုက်တယ်။ အတော်လေး a အောက်ခံ။ ဒါပေမယ့် ရန် အဆိုပါ ဆန့်ကျင်ဘက်၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အများကြီး အပြုသဘော ရှုထောင့် ၌ ကြီးထွားလာသည်။ အသက်ကြီးသည်။ ဘို့ အဲဒါတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လုပ်ပါ။ အဆိုပါ အကူးအပြောင်း၊ သူတို့ လက်လှမ်းမီ a စင်မြင့် ၏ ငြိမ်းချမ်းရေး နှင့် ရောင့်ရဲခြင်း။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ မှာ ငြိမ်းချမ်းရေး အတူ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှင့် ဘာလဲ သူတို့ရှိတယ်။ ပြီးပြီ။ အတူ သူတို့ရဲ့ အသက်တွေ။ အဲရစ် အဲရစ်ဆန်၊ a နာမည်ကြီး စိတ်ပညာရှင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည်။ လေ့လာခဲ့သည်။ ဘဝ အဆင့်ဆင့်၊ ရှင်းပြသည်။ အဲဒါ တစ်ခု ၏ အဆိုပါ ဇာတ်ကောင်- istics ၏ a ကောင်းစွာချိန်ညှိ အသက်ကြီးသည်။ လူ သည် ဘာလဲ သူ ခေါ်ဆိုမှုများ “မျိုးပွားမှု”—က နက်နဲသည်။ စိုးရိမ်စရာ အကြောင်း အဆိုပါ သက်သာချောင်ချိရေး ၏ အဆိုပါ နောက်တစ်ခု မျိုးဆက်။ ပုဂ္ဂိုလ်များ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လက်လှမ်းမီ ဒီ အဆင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ နိုင် ရန်ရွှေ့ ကျော်လွန် သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် လိုအပ်ချက်များ။ သူတို့ မဟုတ်ဘူး ကြာကြာ ဖြစ်ကြပါသည်။ လောင်တယ်။ အတူ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းလုပ်ငန်း၊ အဆိုပါ demands ၏ “ချမှတ်ခြင်း အဲဒါ” နှင့် ဖြစ်ခြင်း။ စုပ်ယူသည်။ အတူ သူတို့ကိုယ်သူတို့ (လှတယ်။ ကောင်းတဲ့ နေရာ ရန် ဖြစ်)။ ဟိုမှာ များနေပြီ။ ၏ အထောက်အထား အဲဒါ အများကြီး ၏ လူတွေ ရှိသည် ရောက်တယ်။ ဒီ ကုန်းပြင်မြင့် - အများဆုံး ၏ အဆိုပါ သန်းပေါင်းများစွာ ၏ စေတနာ့ဝန်ထမ်း တစ်လျှောက်လုံး ဒီ နိုင်ငံ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို။

အများစု လူတွေ အချစ် ဖြစ်ခြင်း။ a အဘိုးအဘွား၊ သူတို့ ပျော်ပျော်ပါးပါး သူတို့ရဲ့ အပန်းဖြေ အချိန်၊ နှင့် အများကြီး dis- ကာဗာ အသစ် ဝါသနာ အဲဒါ နှိပ်ပါ။ သူတို့ရဲ့ ဖန်တီးမှု ဖျော်ရည်များ ဖြစ်ပါစေ။ သေချာတယ်။ ရန် အားပေးပါ။ သင်၏ မိဘများ ရန်ဆက်လက် စူးစမ်းခြင်း။ နှင့် နေနေ ၌ ကောင်းတယ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပုံသဏ္ဍာန်။ ကစားပါ။ ရန် အဆိုပါ ဇောက်ထိုး ၌ အိုမင်းခြင်း။

မင်း မဟုတ်ဘူးလား။ တစ်ယောက်တည်း

ဟိုမှာ a ဒဏ္ဍာရီ ထွက် ဟိုမှာ အဲဒါ အများဆုံး ၏ အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို ၌ ဒီ နိုင်ငံ အသက်ရှင် ၌ သူနာပြု အိမ်များ။ ဟိ အမှန်တရား က၊ င်း သာ a အပိုင်း ၏ အဆိုပါ လူဦးရေ-၄

ရာခိုင်နှုန်း မှာ တစ်ခုခု ပေးသည် အချိန်။ ဟိ အများစု အသက်ရှင် မှာ အိမ်၊ ၌ အဆိုပါ ရပ်ရွာ၊
သို့မဟုတ် အတူ ဆွေမျိုးများ။ ဟိ အကြီးမြတ်ဆုံးပမာဏ ၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ သည်
ပေးသည် အားဖြင့် မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ နှင့် သူငယ်ချင်း။

အမျိုးသမီးများသည် ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းကို ကိုယ်စားပြုပြီး အများစုမှာ အိမ်ထောင်ဖက်နှင့် သမီးများဖြစ်ကြသည်-ters။ အရ၊ ရန် အဆိုပါ အုပ်ချုပ်ရေး on ဇရာ (ထို ဖက်ဒရယ် အစိုးရ၏ အေဂျင်စီ on အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှုရေးရာ)၊ ပျမ်းမျှ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူမှာ အမျိုးသမီး၊ အသက် 46 နှစ်၊ အိမ်ထောင်သည်ဖြစ်ပြီး အလုပ်လုပ်သည်။ အချိန်ပြည့်၊ နှင့် သည် ကိုလည်း ဂရုစိုက်သည်။ ဘို့မှာ အနည်းဆုံး တစ်ခု ကလေး။ င်း မဟုတ်ဘူး အံ့ဩစရာ သူမ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရည်ညွှန်းသည်။ ရန်အဖြစ် အပိုင်း ၏ အဆိုပါ “အသားညှပ်ပေါင်မုန့် မျိုးဆက်”—ဖမ်းမိ အကြား ဂရုစိုက်သည်။ ဘို့မှီခို ကလေးတွေ နှင့် မှီခို မိဘများ ဟိ သင်တန်း၊ မဟုတ်ဘူး အားလုံး ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ အံ ဒီ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း။ အများကြီးပဲ။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အသက်ကြီးသည်။ အမျိုးသမီးများ ၌ သူတို့ရဲ့ 60s နှင့် 70s ဂရုစိုက်သည်။ ဘို့ တစ်ခု နာမကျန်း အိမ်ထောင်ဖက်။ နှင့် ဒီမှာ a အံ့ဩစရာ ဟိ အသက်အကြီးဆုံး ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခင်ပွန်းများ၊ နီးပါး တစ်ဝက် ဖြစ်ခြင်း။ ကျော်လွန် အဆိုပါ အသက် ၏ ၇၅ နှစ်များ။



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!

ခြံ၊ ဟို့မှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အကြောင်း ၂၂ သန်း ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ ၏ အိုမင်းခြင်း။ မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ တစ်လျှောက်လုံး အဆိုပါ လူမျိုးသည် ဒီနေ့ နှင့် အဲဒါတွေ နံပါတ်များ မဟုတ်ဘူးလား။ လျော့နည်းလာသည်။ အချိန်မရွေး မကြာမီ အောင်မြင်မှုများ ၌ ကင်ဆာ သုတ၊ အယ်လ်ဇိုင်းမား၊ နှင့် တခြား အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ ရောဂါများ၊ တစ်လျှောက် အတူ တိုးတက်မှု ၌ ဂျီနီအာ သုတ၊ ပါလိမ့်မယ်။ တွန်း အဆိုပါ စာအိတ် on ဘယ်လိုလဲ ရှည် ငါတို့ အသက်ရှင်

ကလေး boomers ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဒီနေ့ ရှာပါ။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဌာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။
အခန်းကဏ္ဍများ၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပြီးပြီ။ အစ ရန် အတွေ့အကြုံ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အိုမင်းခြင်း။
ရနိုင်တဲ့ အရင်းအမြစ်တွေ အများကြီးရှိတယ်ဆိုတာ ဒီစာအုပ်တစ်အုပ်လုံးမှာ သင်ယူရမှာပါ။ ရန်
သင် ဌာ ဂရုစိုက်သည်။ ဘို့ သင်၏ မိဘများ ဟိ လယ်ကွင်း သည် ပြောင်းလဲခြင်း။ တိုင်း နေ့ အတူ
အသစ် အရင်းအမြစ်များနှင့် အသစ် စိန်ခေါ်မှုများ။ ငါ့ ပန်းတိုင် သည် ရန် လုပ်ပါ။
ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ ပိုလွယ်လိုက်တာ ဘို့ သင် အားဖြင့် ဖြတ်တောက်ခြင်း။ မှတဆင့် အဆိုပါ
ရှုပ်ပွဲ နှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း။ သင် ရန် အဆိုပါ ကိရိယာများ နှင့် ထောက်ခံမှု သင်ပါလိမ့်မယ်။
လိုပါတယ်။

ဟိ အနည်းဆုံး မင်း လိုတယ်။ ရန် သိလား။

- နေထိုင်ခြင်း။ ဤ a လူ့အဖွဲ့အစည်း အဲဒါ တန်ဖိုးများ လူငယ်၊ နှင့် တွေ့ကြုံနေရပါသည်။ ဘဝ အပြောင်းအလဲများ အဲဒီလို အဖြစ် ပြန်လည်-ပင်ပန်းခြင်း၊ နိုင်သည် ထိခိုက်သည်။ သင်၏ မိဘတွေရဲ့အမြင် ၏ ဘဝ။
- အမျှ သင်၏ မိဘ ဖြစ်လာသည်။ နောက်ထပ် မှီခို၊ အဆိုပါ အခန်းကဏ္ဍများ ၏ အားလုံး မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များအစ ရန် ရွေး၊ သို့သော်၊ "မိဘအုပ်ထိန်းခြင်း။ သင်၏ မိဘ" သည် ဘယ်တော့မှ ကျန်းမာသည်။
- င်း အရေးကြီးတယ်။ ရန် လက်ကျန် သင်၏ မိဘတွေရဲ့လိုပါတယ်။ ဘို့ လွတ်လပ်ရေး ဆန့်ကျင်ဘက် သူတို့ရဲ့ဘေးကင်းရေး။
- နာတာရှည် ဖျားနာမှုများ၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ ၏ ဒဏ်ရာ၊ နည်းသော ပါဝင်ပတ်သက်မှု ဤ သူတို့ရဲ့ ကလေးများ၏ အသက်တွေ၊ အငြိမ်းစား-ment ၊ နေထိုင်ခြင်း။ ဤ a လူငယ် ယဉ်ကျေးမှု၊ နှင့် အဆိုပါ သေခြင်း။ ၏ အိမ်ထောင်ဘက်များ၊ မောင်နှမ၊ နှင့် သူငယ်ချင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ စိန်ခေါ်မှုများ အိုမင်းခြင်း။ မိဘများ မျက်နှာ။
- အသက်ကြီးတဲ့သူတွေ အများကြီးပဲ။ တစ်နေရာသို့ရောက်ရှိ ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် သူတို့နဲ့ ကျေနပ်တယ်။ အသက်တွေ၊မျိုးဆက်သစ်တွေကို ပြန်ပေးတယ်။ မင်းမိဘတွေ ဒီအခွင့်အရေးကို လက်လွတ်မခံပါနဲ့ tunity။
- ဟိ အများစု ၏ သက်ကြီးရွယ်အိုများ အသက်ရှင် မှာ အိမ်၊ ဤ အဆိုပါ ရပ်ရွာ၊ သို့မဟုတ် အတူ ဆွေမျိုး၊ မဟုတ်ဘူး ဤ သူနာပြု အိမ်များ။ ဟိ အကြီးမြတ်ဆုံး ပမာဏ ၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။ သည် ပေးသည် အားဖြင့် မိသားစု အဖွဲ့ဝင်- ဘီယာ နှင့် သူငယ်ချင်း။

အခန်း ၂



သမထ ရန် သိလား။ a 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

သတိရပါ။ ဘယ်တွေ့လဲ သင် ပထမ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ကလေးတွေ? ဘယ်လိုလဲ သင် ဖတ်ပါ။ အရာအားလုံး သင် နိုင် ရယူ သင်၏ လက်တို့ကို on ရန် သိသည်။ ရုံ ဘယ်မှာလဲ။ သင်၏ ကလေး ကျသွားတယ်။ on အဆိုပါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ဇယားများ? သေချာပါတယ်။ သင် လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။ ကြိုက်တယ်။ အဲဒါ တကယ် မဟုတ်ဘူး ကိစ္စ။ ဒါပေမယ့် ဝန်ခံပါ။ အဲဒါ။ မင်း ချစ်တယ်။ သိခြင်း။ ဘယ်လိုလဲ သင်၏ ကလေး ဖြစ်ခဲ့သည်။ တွား ရှေ့သို့ ၏ အချိန်ဇယား၊ ပြောနေတာ တက် a မှန်တိုင်း မီ အများဆုံး တခြား ကလေးတွေ နှင့် ၏ သင်တန်း၊ ယူတယ်။ ရန် အိုးခွက် လေ့ကျင့်ရေး မီ နှမ်း လမ်း ငှ ရေတွက်ပါ။ Dracula နိုင် ရေတွက် ရန် သုံး။ (ဟုတ်ပြီ၊ ဖြစ်နိုင်စရာ ရန် ၁၀။)

20 အလိုရှိသည်။ ရန် ဖြစ် ပုံမှန် နှင့်၊ အခါတိုင်း ဖြစ်နိုင်သည်၊ ဖြစ်ခြင်း။ ပိုကောင်းပါတယ်။ ထက် ပုံမှန်

သည် a တစ်သက်တာ လိုက်စားသည်။ သည်အထိ ငါတို့ ရိုက်တယ်။ အိုမင်းခြင်း။ ထို့နောက်၊
အားလုံး ၏ a ရုတ်တရက်၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ကူးများ ၏ ဘာလဲ။ ပုံမှန် နှင့် မရှိသောအရာသည်
မှောက်လျက်၊ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါဖြစ်ရန် ပုံမှန်ဆိုလျှင် Pass တ ခွဲစိတ်မှု နှင့် ရှိသည် သင်၏
တင်ပါးဆုံ အစားထိုး၊ ထို့နောက် မေ့ အဲဒါ။ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လိုအပ်ချက်များ ရန် ဖြစ်
ပုံမှန်လား?

ဟိ ရော ပေါက်ကွဲမှု

ဟိ အမှန်တရား သည် အများဆုံး ၏ ငါတို့ မလုပ်နဲ့ သိသည်။ ဘာလဲ ပုံမှန် အိုမင်းခြင်း။ တကယ် ရုပ်ရည် ကြိုက်တယ်။ ဟိုမှာ မရှိသေးပါ။ဖြစ်ခဲ့သည်။ a ဒေါက်တာ Spock ထွက် ဟိုမှာ ပေးခြင်း ငါတို့ မိုင်တိုင်များ တစ်လျှောက် အဆိုပါ နည်းလမ်း။ ဒါပေမယ့် ဒေါက်တာ Spock ရှိခဲ့ပါတယ်။ သန်း-ခြင်္သေ့ ၏ နည်းနည်း ကလေးတွေ ရန် လေ့လာချက်။ လူတိုင်း ဖြစ်ခဲ့သည်။ လုပ်နေတယ်။ သွားမယ်။ မှတဆင့် ကလေးဘဝ၊ အဲဒါ သည် ဒါပေမယ့် ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ သင် ရှာပါ။ သန်းပေါင်းများစွာ ၏ လူတွေ နေထိုင်ခြင်း။ ရန် ၁၀၀ နှစ်များ အဟောင်း သို့မဟုတ် ပင် 80? သူတို့ ရှိ မရှိပါ။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပတ်ပတ်လည်။ ဒါပေမယ့် ဒီနေ့ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ရန် အရာများ ကြိုက်တယ်။ ပိုကျန်းမာ နေထိုင်မှုပုံစံများ နှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အောင်မြင်မှုများ၊ လူတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ နေထိုင်ခြင်း။ ကြာကြာ ထက် အမြဲတမ်း မိ။ လူသားမျိုးနွယ် ရှိသည်။ ဘယ်တော့မှ မြင်သည်။ ဘာမဆို အတော်လေး ကြိုက်တယ်။ အဲဒါ။ စစ်ဆေးပါ။ ထွက် ဒါတွေ နံပါတ်များ-



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.

- > ခွဲ ၁၉၅၀ ဟိုမှာ ခွဲကြသည် ၂၀၀ သန်း လူတွေ ခွဲ အဆိုပါ ကမ္ဘာ ၆၀ နှစ်များ နှင့် အသက်ကြီးသည်။ အဲဒါ နံပါတ် ရှိသည်။ အယ်လ်-အများဆုံး သုံးဆ ဒီနေ့ မှာ ၅၉၀ သန်း၊ နှင့် ခွဲ အဆိုပါ နောက်တစ်ခု ၂၅ နှစ်များ အဆိုပါ နံပါတ် ပါလိမ့်မယ်။ ထိပ်တန်း ၁ ဘီလီယံ။
- ဟိ တကိုယ်လုံး ကမ္ဘာ သည် သွားမယ်။ မီးခိုးရောင်!
- > 2004 ခုနှစ်လောက်မှာ ခန့်မှန်းခြေရှိမယ်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ရာကျော်သက်တန်း 140,000— အဆိုပါ လူတွေ ဘယ်သူလဲ။ လုပ်ထားတယ်။ အဲဒါ ရန် ၁၀၀ နှစ်များ အဟောင်း။
- > ဟိ ပျမ်းမျှ အမေရိကန် အသက်တွေ ရန် ၇၆ နှစ်များ အဟောင်း; ခွဲအဆိုပါ ၁၉၂၀ ခုနှစ်များ သင် ခွဲကြသည် ချမှတ်ခြင်းအဆိုပါ သတင်း

အကယ်၍ သင် နေထိုင်ခဲ့သည်။ ရန် ၆၀။

အတူ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မိဘများ ကြည့်နူးခြင်း။ a ပုံမှန် ဘဝ ထွာ ၏ ၇၆ နှစ်၊ နှင့် ကလေး boomers (အဲဒါတွေ ၏ ငါတို့ မွေးဖွားသည်။ အကြား 1946 နှင့် 1960) ကိုကျော်ရန်မျှော်လင့်ထားသည်။ ကျွန်ုပ်တို့တွင်တစ်ခုရှိသည်။ နည်းနည်း ၏ a ဘတ်ဂျက် ပြဿနာ အတူ လူမှုရေး လုံခြုံရေး ဘယ်တော့လဲ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ကလေးတွေ အနားယူပါ။ ဒါပေမယ့် အဲဒါ a အကြောင်းအရာ ဘို့ နောက်တစ်ခု စာအုပ်။ ရအောင် ရယူ ကျော ရန် ခုလောက်ဆို ထွက် ရုံ ဘာလဲ သည် ပုံမှန်အိုမင်းခြင်း။

နှစ်ယောက် အမျိုးအစားများ ၏ ဇရာ

ဟိ လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ လေ့လာနေပါတယ်။ အိုမင်းခြင်း။ ရှိသည် ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။ နှစ်ခု အမျိုးအစားများ ၏ အိုမင်းခြင်း- မူလတန်း နှင့် အလယ်တန်း။ မင်းရဲ့ မိဘများ မလုပ်နဲ့ ရယူ ရန် ကောက် ဘယ်ဟာ တစ်ခု။ သူတို့ သွားမယ်။ ရန် အတွေ့အကြုံ နှစ်ခုလုံး။

မူလတန်း ဇရာ

မူလတန်း အိုမင်းခြင်း။ သည် မျိုးရိုး။ င်း အဲဒါ အပိုင်း မင်းရဲ့မိဘတွေ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှု တစ်လျှောက် ဘို့ အဆိုပါ စီး င်း အဆိုပါ ကြိုတင်အစီအစဉ်လုပ်ထားသည်။ coding အဲဒါ သူတို့ရဲ့ အလောင်းများ လိုက်နာပါ။ တချို့က people ရှိသည် အရမ်းကောင်းတယ်။ မျိုးဗီဇ နှင့် အသက်ရှင် a ရှည် အချိန် အတူ a အပြည့် ခေါင်း ၏ ဆံပင်။

သူတို့ရဲ့ မျိုးရိုးဗီဇ ဘယ်လောက်ပဲ ကြီးကြီးမားမား ရှိပါစေ သင့်မိဘတွေက တစ်ခုခုကို ကျဆင်းစေပါလိမ့်မယ်။ trophic factor ဟုခေါ်သည် // အခြေခံအားဖြင့် ဤအရာများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ ဟော်မုန်းဓာတ်များဖြစ်သည်။ ဆွဲဆောင်သည်။ ကြိုက်တယ်။ အီစထရိုဂျင်၊ တက်စတိုစတီရုန်း၊ နှင့် လူသား ကြီးထွားမှု အချက်များ။ ဘယ်တော့လဲ အမေ့ သို့မဟုတ် ဖေဖေ

ဒုက္ခ။

ကတည်းက ငါတို့ on ဒီ "နေ့နေ့ ဒါပေမယ့် သေချာတယ်" အပြင်အဆင်၊ ကြစို့ မဟုတ်ဘူး ထားခဲ့ပါ။ ထွက် အဆိုပါ ဦးနှောက်။ ဟိ အရှိန် ၏လုပ်ဆောင်နေသည် သတင်းအချက်အလက် အားဖြင့် အဆိုပါ ဦးနှောက် သည် လျော့သွားတယ်။ အတူ အသက်; သို့သော်၊ အဆိုပါ အရည်အသွေး ၏ တွေးခေါ် နိုင်စွမ်း—သင်ယူနိုင်စွမ်းနှင့် ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်မှု—တို့သည် သဘာဝအတိုင်း လျော့နည်းသွားခြင်း မရှိပေ ။ အတူ အသက်။



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- လူတိုင်းရဲ့ လုပ်နေတယ်။ အဲဒါ

ဒါကြောင့် ဘာလဲ အပြောင်းအလဲများ နိုင်သည် တစ်ခုခု ပုံမှန် လူ ကျော်လွန် ၆၀ မျှော်လင့်ထား ထံမှ သူ့ သို့မဟုတ် သူမ ခန္ဓာကိုယ်? ဟိုမှာဖြစ်ကြပါသည်။ အတော်လေး a အနည်းငယ် အပြောင်းအလဲများ၊ နှင့် ၏ သင်တန်း၊ လူတိုင်းရဲ့ မတူ၊ ဒါပေမယ့် ဤ အဆိုပါ အနားယူပါ။ ၏ ဒီ အခန်း ငါလိုက်မယ်။ ပြောပြပါ။ သင် အကြောင်း အဆိုပါ ငါး အများဆုံး ဘုံ အပြောင်းအလဲများ။

ဟိ အမြင် ဟိုဒင်း

အသိပေးစာ ဘယ်လိုလဲ ဖက်ရှင် အဲဒါတွေ မူးယစ်ဆေးဝါး စတိုးဆိုင် စာဖတ်ခြင်း။ မျက်မှန် ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြစ်လာ? သူတို့ ပင်ရောင်းတယ်။ မှာ အဆိုပါ ခေတ်မှီ စာအုပ်ဆိုင်များ ဘယ်မှာလဲ။ သင် တန်ခိုး ရှိသည် ခူး တက် ဒီ စာအုပ်။ အဲဒါ တန်ခိုး ရှိသည် တစ်ခုခု ရန် လုပ်ပါ။ အတူ အဆိုပါ အဟီး အဲဒါ သန်းပေါင်းများစွာ ၏ ကလေး boomers ဖြစ်ကြပါသည်။ တွေ့ကြုံနေရပါသည်။ တစ်ခု ၏ အဆိုပါ ပထမ လက္ခဏာများ ၏ အိုမင်းခြင်း။

အမျှ ငါတို့ အသက်၊ အဆိုပါ မှန်ဘီလူး ၏ အဆိုပါ မျက်လုံး စတင်သည်။ ရန် ဖြစ်လာသည် နောက်ထပ် တောင့်တင်း၊ ဘယ်ဟာ ဦးဆောင်သည်။ ရန် a ပုံစံ ၏ အမြော်အမြင်ကြီးခြင်း။ ခေါ်တယ်။ အနီးမှန်၊ ဤ ဘယ်ဟာ အဆိုပါ မျက်လုံး အနီးကပ် 0b- ကို အလွယ်တကူ အာရုံစိုက်လို့မရပါဘူး ဝတ္ထုတိုများ အားဖြင့် အဆိုပါ အချိန် သင်၏ မိဘများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဤ သူတို့ရဲ့ 60s နှင့် 70s ဒီ အခြေအနေ ဖြစ်လာသည်။ အများကြီးနောက်ထပ် အသံထွက်။ သူတို့ ပါလိမ့်မယ်။ ကိုလည်း ဖြစ် သတိထားမိသည်။ တခြား အပြောင်းအလဲများ။ တောက်ပသော၊ အထူးသဖြင့် ထံမှ ရှေ့မီး နိုင်သည် အမှန်တကယ် မျက်စိကန်းသော ၎င်းတို့နှင့် ညအချိန်ကားမောင်းခြင်းအတွက် ပြဿနာဖြစ်စေသည်မှာ သေချာပါသည်။ ထောင်း။ သူတို့ ရှာပါ။ အဲဒါ ခက်တယ်။ ရန် ကြည့်ပါ။ ဤ မှန်မှိန်ပျံပျံ မီးထွန်း အခန်းများ စကြံနှင့်။ အာရုံစူးစိုက်မှုလူတယ်။ ကြာကြာ ဘယ်တော့လဲ သူတို့က သွားမယ်။ ထံမှ အလင်း ရန် မှောငှမိုကျသော အခန်းများ။ ခွဲခြားရ ပိုခက်တယ်- ဆယ့်နှစ် အရောင်များ ဆန့်ကျင်ဘက်များ နှင့် အရိပ်များ ဖြစ်လာသည် နောက်ထပ် ခက်တယ်။ ရန် စကားဝှက် ချမှတ်ခြင်း အဲဒါ ဒုက္ခ ရန် သွား ဆင်း ခြေလှမ်းများ သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက် တစ်လျှောက် လမ်းဘေး။

အများစု ၏ ဒါတွေ အမြင် ပြဿနာများ နိုင်သည် ဖြစ် ဘာရှိလဲ။ အတူ အားဖြင့် ချမှတ်ခြင်း သေချာတယ်။ အဆိုပါ



ဟောခန်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကောင်းပြီ မီးထွန်း ခြင်း သင်၏ မိဘတွေရဲ့အိမ်၊ အဲဒါ အဆိုပါ အိမ် မဟုတ်ဘူး a ရှုပ်ပွနေသည်။ အတားအဆီး သင်တန်း၊အထူးသဖြင့် ခြံ မြင့်မားသော အသွားအလာ နယ်မြေများ၊ နှင့် အဲဒါ သင်၏ မိဘများ ရယူ နှစ်စဉ် မျက်လုံး စာမေးပွဲများ။ အမျှ ဖတ်ပါ။ အကြောင်း ခြံ အခန်း ၃၊ “ပုံမှန်မဟုတ်သေးဘူး။ အိုမင်းခြင်း- ဟိ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘက်” အသက်ကြီးသည်။ peo- ple နိုင်သည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် အချို့အရမ်း လေးနက်သည်။ အမြင် ပြဿနာများ။ သူတို့ရဲ့ မျက်စိမှန် သည် အဝေး ရယ် အဖိုးတန် ဘို့ သူတို့ကို ရန် ရှိ။

ဘာလဲ လုပ်ခဲ့တယ်။ မင်း ဆိုလား?

ငါ့ ကလေးတွေ နှင့် ခင်ပွန်း ဖြစ်ကြပါသည်။ ရယူခြင်း။ လှတယ်။ ပင်ပန်းသည်။ ၎င်း ငါ့ကို ပြောနေသည်။ "ဘာလဲ?" ငါ တိုင်ကြားပါ။ အဲဒါ သူတို့က အားလုံး မွမ်းမံခြင်း။ သို့မဟုတ် အဲဒီမှာ ရယ် အများကြီး ဆူညံသံ ခြံ အဆိုပါ နောက်ခံ။ ဒါပေမယ့် ငါ သိသည်။ အဆိုပါ အစစ်အမှန် အကြောင်းပြချက် - အဲဒါ ရုံ ခက်တယ်။ ရန် ဝန်ခံပါ။ အဲဒါ ဘယ်တော့လဲ ပြီးပြီ။ ရုံ လှည့် ၅၀။ ဒါပေမယ့် ဟေး၊ အဲဒီမှာ သမ္မတ ကလင်တန် အားကစား a အကြားအာရုံ အကူအညီ ဟိ သင်တန်း၊ သူ ရှိသည်။ a အေးတယ်။ အကြောင်းပြချက် ဘို့ ၎င်း ရယ် အများကြီး အကျယ်ကြီး ဖျော်ဖြေပွဲများ ခြံ အဆိုပါ ၁၉၆၀ ခုနှစ်များ။

ဟိ အဟီး ၎င်း အဆိုပါ ကိစ္စ က၊ အကြားအာရုံ ဆုံးရှုံးမှု စတင်သည်။ စောစောက ထက် ငါတို့ တွေးပါ။ အားဖြင့် အဆိုပါ အချိန် သင်၏ မိဘများ နှင့် သူတို့ရဲ့ သူငယ်ချင်း သုံးယောက်မှာ တစ်ယောက်က အသက် 60 လောက်အထိ လုပ်ထားတာရှိခဲ့ပါတယ်။ သိသိသာသာ အကြားအာရုံ

ဆိုးရှုံးမှု တစ်ဝက် ၏ လူတိုင်း ကျော်လွန် ၇၅

နှစ်များ ရှိသည်။ a အစစ်အမှန် ခက်တယ်။ အချိန် အကြားအာရုံ။ ယောက်ျား ဖြစ်ကြပါသည်။ ထိခိုက်သည်။ နောက်ထပ် ထက် အမျိုးသမီးများ။ အလောတကြီး ၏ ပြန်လည်- ရှာဖွေသူများ တွေးပါ။ အဲဒါ ဖြစ်ခြင်း။ ဖော်ထုတ် ရန် အကျယ်ကြီး အသံများ တစ်လျှောက်လုံး ဘဝ ရှိသည်။ a အများကြီး ရန် လုပ်ပါ။ အတူ အကြားအာရုံ ဆုံးရှုံးမှု ၎င်း အဲဒါ နှေးနှေး, bit-by-bit သဘာဝ ၏ ရှုံးသည်။ သူ့ အကြားအာရုံ အဲဒါ စကားများ ဖေဖေထဲသို့ တွေး သူ တကယ် မရှိသေးပါ။ ဆုံးရှုံး အဲဒါ မရှိသေး။ သေချာတယ်။ မဟုတ်ဘူး လုံလောက်သော ရန် လုပ်ပါ။ သူ့ကို လိုချင်တယ်။ ရန်ဝယ် a အကြားအာရုံ အကူအညီ

အာရုံကြော နားပင်းခြင်း။ ပါလိမ့်မယ်။ အကြောင်းရင်း သင်၏ မိဘ ရန် ဇေဇေဝါ စကားလုံးများ အဲဒါ အသံ အတူတူပါပဲ။ တစ် စကားဝိုင်း-အဆို ကြိုက်တယ်။ ဒီ တန်ခိုး ယူ နေရာ-

သင်- "ဟေး အမေ၊ ၎င်း အချိန် ရန် ယူ သင်၏ ဆေး။"

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

နောက်ခံ ဆူညံသံ မှန်ဝါးခြင်း။ အကြားအာရုံ ပင် နောက်ထပ်။ ဒါကြောင့် ပြောနေတာ ၌ a စားသောက်ဆိုင်၊ မှာ a မိသားစု ဆုံဆည်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် အတူ a တီဗွီ ၌ အဆိုပါ နောက်ခံ ပြုလုပ်သည်။ အဲဒါ နှစ်ဆ ခက်တယ်။ ဘို့ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ရန်နားလည်သည် ဘာလဲ သင် နှင့် သူတို့ရဲ့ သူငယ်ချင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ ပြောနေသည်။

ဘယ်တော့လဲ သယ် on a စကားဝိုင်း ဖြစ်လာသည်။ အစစ်အမှန် အလုပ်၊ သင်ပါလိမ့်မယ်။ ရှာပါ။ ဖေဖေ စတင်သည်။ ရန် နှင့်အတူ-ဆွဲ ပြေတယ်။ ထက် သဘောတူညီချက် အတူ အဆိုပါ လုပ်ရတဲ့ မင်း ကိုလည်း တန်ခိုး ရှာပါ။ သူ့ကို ရယူခြင်း။ အတွန့်တက်သည်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူက မင်းဘာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို နားလည်မှုလွဲနေလို့ပါ။ ပြောနေသည်။ သင်တွေ့ပါလိမ့်မယ်။ သင်ကိုယ်တိုင် ဆုတ်ခွာ၊ ရယ်။ ပေးမယ်။ စတင်ပါ။ အော်ဟစ် မှာ သူ့ကို ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သင် တွေးပါ။ အဲဒါ ချပေးသည်။ တက် အဆိုပါ အသံအတိုးအကျယ် သည် အဆိုပါ ဖြေ။ ဒါပေမယ့် ၎င်း မဟုတ်ဘူး a အသံအတိုးအကျယ် ပြဿနာ၊ ဒါကြောင့် သူ ယူတယ်။ သင်၏ ပြောနေတာ ပိုကျယ်တယ်။ အဖြစ် တစ်ခု ဖော်ကား သူ့ရဲ့ မရဘူး ပုံ ထွက် ဘာလဲ သင် ပြောနေသည်။ မင်း နှစ်ခုလုံး အဆုံး တက် စိတ်ဆိုးတယ်။ အစုံ၊ အဆိုပါ နောက်ထပ် သင် မြင့် သင်၏ အသံ၊ အဆိုပါ ပိုမြင့်တယ်။ ဆောက် သင်၏ အသံ ဖြစ်လာသည်၊ ချမှတ်ခြင်း အဲဒါ ပိုပြင်းပြင်း ဘို့ သူ့ကို ရန် ခွဲခြား အသံများ။

ပင် သို့သော်လည်း လူတိုင်း ခံစားနေရသည်။ အကြားအာရုံ ဆုံးရှုံးမှု ဆက်စပ် အတူ အသက်၊ ရယူခြင်း။ ဖေဖေ ရန် ရယူ သူ့အကြားအာရုံ စစ်တယ်။ မေ ရိုက်တယ်။ a နံရံ ၏ ခုခံမှု။ တစ် အကြားအာရုံ အကူအညီ သည် ကြိုက်တယ်။ a နီယွန် လက္ခဏာ ဖလက်ရှ်- ing အဟောင်း လူ။ င်း တစ်ခု အဟောင်း အမည်းစက် အဲဒါ တကယ် လိုအပ်ချက်များ ရန် သွား အာရုံစူးစိုက်မှု on ဘာလဲ သူက ရှုံးသည်။ ထွက် on. ဟိ စကားပိုင်းများ အတူ သူ့ညား ကလေးတွေ၊ အဆိုပါ အဟိး အဲဒါ အဆိုပါ နှစ်ခု ၏ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ ပြောနေတာနည်းသော ရန် တစ်ခုစီ တခြား၊ နှင့် ဘယ်လိုလဲ အမေ့ သည် ပျောက်ဆုံး သူတို့ရဲ့ အဟောင်း ညစာ စကားပိုင်းများ။ ရအောင် သူ့ကို သိသည်။ အဲဒါ အကြားအာရုံ အကူအညီများ မဟုတ်ဘူးလား။ ဘာလဲ သူတို့ အသုံးပြုခွဲ ရန် ဖြစ် ဘယ်တော့လဲ သူ့ ဖေဖေ အသုံးပြုခွဲ တစ်ခု။ သူတို့ a အများကြီး ပိုသေး နှင့် ကောင်းပြီ ပုဂံကထားသည်။ တချို့က ၏ အဆိုပါ အသစ် အကြားအာရုံ အကူအညီများ (ကျွန်တော် ရှိသည် တစ်ခု) ဖြစ်ကြပါသည်။ ကွန်ပျူတာ- အရွယ်အစား နှင့် အလိုအလျောက် ညှိ အဆိုပါ နောက်ခံ ဆူညံသံ။ ဟိ အသံပညာရှင် နိုင်သည် အထူးသဖြင့် အောက်ပိုင်း အသံများ အဲဒါ သင် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ရှာပါ။ စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်စရာ၊ အဲဒီလို အဖြစ် အဆိုပါ အော်ဟစ်ခြင်း။ ၏ ဟင်းလျာများ ၌ a စားသောက်ဆိုင် (သို့မဟုတ် ငါ့ ဆယ်ကျော်သက်များ မေးပါတယ်။ ဘို့ ငါ့ အေတီအမ် ကတ်)။ ဟိ အသစ် နည်းပညာ သည် amaz- ထောင်း။ မလုပ်နဲ့ ထားပါတော့ သင်၏ မိဘများ လုပ်ပါ။ a ဆုံးဖြတ်ချက် မဟုတ်ဘူး ရန် ရယူ a အကြားအာရုံ အကူအညီ အခြေခံ on အပြင်- ရက်စွဲပါ stereotypes!

တစ်ခု စာမေးပွဲ အားဖြင့် a သမားတော် တန်ခိုး ထုတ်ဖော် အဲဒါ သင်၏ ဖေဖေ မပါဘူး။ လိုပါတယ်။ a အကြားအာရုံ အကူအညီများ၊ ပြီးနောက် အားလုံး (နောက်တစ်ခု အကြောင်းပြချက် ရန် စည်းရုံးသိမ်းသွင်းပါ။ သူ့ကို ရန် သွား ရန် အဆိုပါ ဆရာဝန်။) အသက်ကြီးတယ်။ လူတွေ တည်ဆောက် တက် ပိုထူနှင့် ခြောက်သွေ့ နားဖာချေး။ ရယ် အများကြီး ၏ ဒီ ၌ ရှေ့၏ ဖေဖေ နားစည် ပါလိမ့်မယ်။ အကြောင်းရင်း အကြားအာရုံ ဆုံးရှုံးမှု၊ ဒါကြောင့် သူ တန်ခိုး ရုံ လိုပါတယ်။ a ကောင်းတယ် အဟောင်း နား သန့်ရှင်းရေး။ သို့မဟုတ် သူ တန်ခိုး ရှိသည် ပိုလျှံ အရည် ၌ အဆိုပါ အတွင်းစိတ် နား၊ တစ်ခု နား ကူးစက်ရောဂါ၊ သို့မဟုတ် a မျိုးရိုး အခြေအနေ တချို့က ၏ ဒါတွေ အခြေအနေများ နိုင်သည် ဖြစ်ပြုပြင်ခဲ့သည်။ မှတဆင့် ခွဲစိတ်မှု သို့မဟုတ် ဆေးဝါး။ သာ a အထူးပြု သမားတော် နိုင်သည် ဆုံးဖြတ် အဆိုပါ အကောင်းဆုံး သင်တန်း ဘို့ သင်၏ မိဘ။



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 မျှော်လင့်ထား သူ့ကို ရန် ယူ ရန် အဲဒါ ကြိုက်တယ်။ a ငါး ရန် ရေ။ အဲဒါ ယူတယ်။ ရယူခြင်း။ အသုံးပြုခွဲ ရန် နှင့် အချို့ လေ့ကျင့်ရေး။ တစ်မျိုး ခွဲ လေး လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ကြိုးစားပါ။ ထွက် အကြားအာရုံ အကူအညီများ၊ အဆုံးသတ်သည် သိမ်းဆည်းခြင်း။ သူတို့ကို ခွဲ သူတို့ရဲ့ အိပ်ခန်း အဝတ်လဲသူ။ ဒါကြောင့် လုပ်ပါ။ သေချာပါတယ် ဖေဖေ မြင်သည်။ တစ်စုံတစ်ယောက် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပါလိမ့်မယ်။ ပေးပါ။ သူ့ကို လေ့ကျင့်ရေး နှင့် ကမ်းလှမ်းချက်များ မှာ အနည်းဆုံး a 30 ရက် အစမ်း အစီအစဉ် on ယူ သူ့ကို ကျော မှာ အနည်းဆုံး တခါ ရန် အကောင်းဆုံးအသံဦးခြင်း အဆိုပါ စက်ကိရိယာ။ နှင့် အားဖြင့် အဆိုပါ နည်းလမ်း။ Medicare လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး ကာဗာ အကြားအာရုံ အကူအညီများ ဆိုင် ပတ်ပတ်လည် ဘို့ ဈေးနှုန်း။



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. 301-457-3349

ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့ အကြံပေးချက်များ ရန် ကူညီကြပါ သင် လုပ်ပါ။ အကြားအာရုံ ပိုလွယ်လိုက်တာ ဘို့သင်၏ မိဘများ-

- > စကားပြောပါ။ a နည်းနည်း ဖြေးဖြေး၊ မဟုတ်ဘူး ပိုကျယ်တယ်။
- > ယူ အဆိုပါ အချိန် ရန် အသံထွက် သင်၏ စကားလုံးများ
- > သင်ပြောဖူးတဲ့ စကားပိုင်းအဆင့်ကိုပဲ ကိုင်ထားပါ နည်းလမ်းများ ရှိခွဲ၊ ခွဲ တခြား စကားတွေ၊ မလုပ်နဲ့

စကားပြော ဆင်း ရန် သူတို့ကို။

- > သင်ရောက်နေသောအကြောင်းအရာဖြင့် စကားစမြည်ပြောပါ။ သွားမယ်။ ရန် စကားပြော အကြောင်း- “ဟေး၊ ဖေဖေ၊ အကြောင်း အဲဒါ ဘောလုံး- ဂိမ်း နောက်ဆုံး ည။” ဘယ်တော့လဲ သင် ပြောင်းလဲမှု အဆိုပါ ဘာသာရပ်၊ မိတ်ဆက်ပေးသည်။ အဆိုပါ အသစ် အကြောင်းအရာ၊ “ပြီးတော့ နောက်တစ်ခု အရာ ဖေဖေ၊ ကြစို့ စကားပြော အကြောင်း အမေ့ရဲ့ မွေးနေ့။”
- > သုံးပါ။ မျက်နှာ အသုံးအနှုန်းများ နှင့် အမူအရာများ ပွိုင့်ထိ၊ ခေါင်းညိတ်။
- > လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ နှစ်ခုလုံး ရှာဖွေနေ မှာ တစ်ခုစီ အခြား
- > ဖြတ် ဆင်း နောက်ခံ ဆူညံသံ ပိတ်ပါ။ off အဆိုပါ တီဗွီ၊ ရေဒီယို၊ သို့မဟုတ် ပန်းကန်ဆေးစက်၊ နှင့် မှာ စားသောက်ဆိုင်များ ရှာဖွေဘို့ အဆိုပါ ပိုတိတ်ဆိတ်တယ်။ အစက်အပြောက်။


- > မလုပ်နဲ့ တောက်လျှောက်။ သုံးပါ။ တိုက်ရိုက်၊ ရိုးရိုးသားသား စာကြောင်းများ နှင့် ခေတ္တရပ်ပါ။
a ခဏ ဖြစ်ဆယ့်နှစ် သူတို့ကို။
- > လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒီမှာ လုံလောက်သော အလင်း ဒါကြောင့် သင် နိုင်သည် ကြည့်ပါ။
တစ်ခုစီ တခြား နှင့် အဲဒါ င်း မဟုတ်ဘူး ရှင်- ing ဌ သူတို့ရဲ့ မျက်စိ။

ပြီးပြီ။ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါ အတူ ရေတွက်ခြင်း။ သုံး!

ငါ နိုင်သည် ဆဲ ကြားလား။ ငါ့ အမေ ပြောခြင်း။ ငါ့ကို ရန် လာ ဌ ထံမှ a အရမ်းကောင်းတယ်။
ဂိမ်း ၏ ပုန်း 'n' ရှာသည်။ ဖြစ်-အကြောင်းရင်း အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အိပ်ရာဝင်ချိန်။ “ဒါပေမယ့်
အမေ! ...” နှင့် သူမက ခွန်းတုံ့ပြန်သည်။ အတူ၊ “မင်း လိုပါတယ်။ သင်၏ ရှစ် နာရီ ၏ အိပ်။” အခု၊
ငါက ဒီမှာ နှစ်များ နောက်ပိုင်း အတူ a ဆယ်ကျော်သက် သား ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့
လိုအပ်ချက်များ ၁၀ နာရီ

(ကျွန်တော် ရုံ ဆန္ဒ အဲဒါ မဟုတ်ခဲ့ပါ။ ကာလအတွင်း ကျောင်း)။ ကြီးထွားလာသည်။
အလောင်းများ လုပ်ပါ။ လိုပါတယ်။ a ကောင်းတယ် ပမာဏ ၏ အိပ်ပါ။ရန် အားပြန်သွင်းပါ။
အဲဒါတွေ အားဖြည့်ပေးသည်။ ယုန် အလောင်းများ ၏ သူတို့ရဲ့ ဒါပေမယ့် အဆိုပါ
အသက်ကြီးသည်။ ခန္ဓာကိုယ် အိပ်တယ်။ နည်းသော နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်။ ဂရန် ပျမ်းမျှ အဲဒါ
ပါလိမ့်မယ်။ ယူ ဖေဖေ ကြာကြာ ရန် ကြွေကျ အိပ်ပျော် နှင့် ငရဲ အိပ်ပါ။ ပေါ့ပါး ထက် သူ
လုပ်ခဲ့တယ်။ ဌ သူ ငယ်သည်။ နေ့ရက်များ။ သူ တန်ခိုး တစ်ရေးတစ်မော နောက်ထပ်၊ ဒါပေမယ့်
င်း အလင်း အိပ်ပါ။ အဲဒါ သူက ရယူခြင်း။

အနားယူ၍ ပြန်လည်ကောင်းမွန်သော အိပ်စက်မှုကျဆင်းရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းတစ်ခုမှာ
ဦးနှောက်ဆဲလ်များ နည်းပါးလာခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဌ တာဝန်ခံ ၏ နက်နဲသည်။ အိပ်ပါ ။ ဟိုမှာ
ဖြစ်ကြပါသည်။ ငါး အဆင့်များ ၏ အိပ်။ အတူ အဆိုပါ နက်နဲ။ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး အဆင့်များ
ဖြစ်ခြင်း။ အဆိုပါ တတိယ နှင့် စတုတ္ထ စင်မြင့်။ အသက်ကြီးတယ်။ လူတွေ ဘယ်
နည်းသော ၏ ဒီ သူတို့ ကိုလည်း တတ်သည်။ရန် အတွေ့အကြုံ နည်းသော RE ဌ။
မျက်လုံး လှုပ်ရှားမှု) အိပ်။ ဘယ်ဟာ သည် အဆိုပါ ပဉ္စမ အဆင့်- ကြင်နာမှု ။
သင်၏ မျက်စိ တုန်ခါနေသည်။ စဉ်တွင် သင်
အိပ်မက်မက်ခြင်း။ အားလုံး အဲဒါ တုန်ခါနေသည်။
အကြောင်းတရားများ တစ်ခု တိုးလာသည်။ သွေး
ထောက်ပံ့ရေး နှင့် အဆိုပါ စီးဆင်းမှု ၏ အချို့



Gerri-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

အားကြီးသော အဆင်ပြေတယ်။ ဦးနှောက်
ဓာတုပစ္စည်းများ။ မင်း နိုင်သည် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်
ဒါတွေ ယောက်ျားတွေ ဘို့ အဲဒါပြန်လည်သိမ်းဆည်း၊ ငါက
ထွက် ရန် အောင်နိုင် အဆိုပါ ကမ္ဘာ ခံစားချက် ဘယ်တော့လဲ
သင် နီး တက် (တကယ်၊ Starbucks မပါဘူး။
ထိုက်တန်ပါတယ်။ အဆိုပါခရက်ဒစ်။)

ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် အသက်အရွယ်၊ အဲဒီမှာ
နည်းသော မယ်လာတိုနှင့်၊ အဆိုပါ ဟော်မုန်စ် အဲဒါ
ဖြစ်ခဲ့သည်။ တွေ့တယ်။ ရန် ထိန်းညှိပေးသည်။ အိပ်ပါ။
အကယ်လို့ အမေ့ သည် ဌ သူမ 70s သို့မဟုတ် 80s
အဆိုပါ အဆင့်များ မေ ဖြစ် အနိုင်နိုင်ခြေရာခံနိုင်သော။
အဲဒီအပြင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲတွေ များလာပြီ။
နည်းနည်း လေ့ကျင့်ခန်း၊ သောက် ကဖိန်းဓာတ်၊ နှင့်
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။ အားလုံး ပါဝင်ကူညီ သူတို့ရဲ့
တရားမျှတသော မျှဝေပါ။ ဌ လုယက်ခြင်း။ သင်၏
မိဘများ၏ a ကောင်းတယ် ည အိပ်ပါ။

မင်းရဲ့ မိဘများ တန်ခိုး မဟုတ်ဘူး ဖြစ် ရယ် ပျော်တယ်။
အတူ သူတို့ရဲ့ အသစ် အိပ်ပါ။ ပုံစံများ။ အကယ်လို့ သူတို့
ဇွတ် နေပါ။ ဌ အိပ်ရာ သည်အထိ သူတို့ ရယူ a အပြည့် ည
အိပ်ပါ။ သူတို့လုပ်မယ်။ ဘယ်တော့မှ အနိုင်ရဟိ သော
သည် ရန် ရှာပါ။ နည်းလမ်းများ ရန် လုပ်ပါ။ အိပ်ပါ။
နောက်ထပ် အကျိုးသက်ရောက်မှု- အကာအကွယ် နှင့် နီး
တက် ခံစားချက် လန်းဆန်းစေပါသည်။ အမေ့ သို့မဟုတ်
ဖေဖေ တန်ခိုး ရှိသည် ရန် ရင်းနှီးမြုပ်နှံပါ။ နောက်ထပ်
အချိန် နှင့် ဂရုစိုက်ပါ။ ဌ mak- ing ဒီ ဖြစ်ပျက်

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

- > ဖွံ့ဖြိုး a ပုံမှန်အစည်းအဝေး၊ သက်သာစေသည်။ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် ဘို့ သွားမယ်။ ရန် အိပ်ရာ၊ အဲဒီလို အဖြစ် နားထောင်နေသည် ရန် ဂီတ၊စာဖတ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် မြင်ယောင်ခြင်း။ a အကြိုက်ဆုံး နေရာ ကြိုက်တယ်။ အဆိုပါ ကမ်းခြေ။ ဒီ သည် a အရမ်းကောင်းတယ်။ အချိန် ဘို့ a အနှိပ်ခံ၊ a နွေး ရေချိုး၊ သို့မဟုတ် ချပြီး on အရေပြား ဆေးရည်
- > ချောင်း ရန် အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အိပ်ရာဝင်ချိန် နှင့် အိပ်ချိန် တိုင်း နေ့။ တစ် တသမတ်တည်း အချိန်ဇယား ကူညီသည်။ သတ်မှတ် အမေ့ နှင့် ဖေဖေ ဇီဝဗေဒ နာရီများ နှင့် မှတ်သားစရာများ သူတို့ရဲ့အလောင်းများ အဲဒါ င်း အချိန် ရန် အိပ်ပါ။
- > လေ့ကျင့်ခန်း ဌ အဆိုပါ စောစော နေ့လယ်၊ မဟုတ်ဘူး မှန်တယ် မီ အိပ်ရာဝင်ချိန်။
- > သောက်ပါ။ ခဲ တစ်ခုခု အရည်များ a အနည်းငယ် နာရီ မီ အိပ်ရာဝင်ချိန် ဒါကြောင့် အဲဒီမှာ မဟုတ်ဘူး လိုပါတယ်။ ရန် သွား ရန်အဆိုပါ ရေချိုးခန်း ဌ အဆိုပါ အလယ်တန်း ၏ အဆိုပါ ည။
- > နေပါဦး ရှင်းလင်းသော ၏ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်၊ ကိုလာ၊ နှင့် တခြား ကဖိန်းဓာတ်ပါသော အချို့ရည်များ သို့မဟုတ် အစားအစာများ ရှစ်နာရီ မီ အိပ်ရာဝင်ချိန်။
- > စောင့်ရှောက်ပါ။ နေ့ဘက် ငိုက်သည်။ ကန့်သတ် ရန် နေ့ခင်းပိုင်း၊ မဟုတ်ဘူး နောက်ကျ ဌ အဆိုပါ နေ့ နှင့် မဟုတ်ဘူး ကြာကြာထက် တစ်ခု နာရီ။ ကင်း ထွက် ဘို့ dozing off ဌ ရှေ့ ၏ အဆိုပါ တီဗွီ။
- > ကိုရှောင်ကြဉ် လေးလံ အစားအစာများ နီးစပ် ရန် အိပ်ရာဝင်ချိန် အထူးသဖြင့် အဲဒါတွေ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ အစပ်။ ညစာပတ်ပတ်လည် ၅:၀၀ P M ပေးပါ။ လုံလောက်ပါတယ်။ အချိန် ဘို့ အစာမကြေ။
- > မေး အဆိုပါ ဆရာဝန် အကြောင်း အဆိုပါ ဖွတ် ဆိုးကျိုးများ ပေးနိုင်သော ဆေးအချို့ အကြောင်းရင်း အိပ်ပျော်နေတဲ့ ပြဿနာများ။ ဖြစ်ကောင်း အဆိုပါ သောက်သုံးသော သို့မဟုတ် အချိန် ၏ နေ့ ရန် ယူ အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး နိုင်သည်ဖြစ် ပြောင်းလဲခဲ့သည်။
- > မလုပ်နဲ့ မီးခိုး။ အစုံပါပဲ။ a zillion တခြား အကြောင်းပြချက်များ မဟုတ်ဘူး ရန် မီးခိုး၊ နီကိုတင်း ပြဇာတ်များ အန္တရာယ်အတူ အိပ်ပါ။

- > ကိုရှောင်ကြဉ် အရက် မှာ အိပ်ရာဝင်ချိန်။ သို့ပေမယ့် အဲဒါ မေ ပေါ်လာ ရန် ထား သင် ရန် အိပ်၊ အမေ သို့မဟုတ်ဖေဖေ ပါလိမ့်မယ်။ အမှန်တကယ် နိုးထပါ။ စောစော မပါဘဲ ခံစားချက် ပြန်လည်သိမ်းဆည်းခဲ့သည်။



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။ patterns အဖြစ် အမေ နှင့် ဖေဖေ အသက်၊ မလုပ်နဲ့ ထုတ်ပယ် သင်၏ ဖေဖေ မကျေနပ်ချက်များ ၏ မဟုတ်ဘူး ရယူခြင်း။ လုံလောက်သော အိပ်ပါ။ အကယ်လို့ သူ မဟုတ်ဘူး ခံစားချက် အနားယူ ဘယ်တော့လဲ သူ ရရှိသည်။ တက် ၌ အဆိုပါ မနက်ခင်း ဟိုမှာ မေ ဖြစ် တခြား ပြဿနာများ၊ အဲဒီလို အဖြစ် သွေးကြောကျဉ်း သွေးလွှတ်ကြော dis- သက်တောင့်သက်သာ၊ အဆုတ် ရောဂါ၊ သိုင်းရွိုက် ပြဿနာများ၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ပူပင်သောက၊ သို့မဟုတ် dementia။ ဖွတ် ဆိုးကျိုးများ ၏ ဆေးဝါးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်တစ်ခု တရားခံ မလုပ်နဲ့ ဖြီး off အိပ်ပျော်နေတဲ့ ပြဿနာများ အဖြစ် ရဲ့ "အပိုင်း ၏ အဆိုပါ အထုပ်" အတူ အဟောင်း အသက်။ မင်းရဲ့ ဖေဖေ လုပ်သင့်တယ်။ ဖော်ပြပါ။ သူ့အိပ်ပျော်နေတဲ့ ပြဿနာများ ရန် သူ့ ခန္ဓာကိုယ် ဇီယန်၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပါလိမ့်မယ်။ ထို့နောက် စူးစမ်းပါ။ အားလုံး ၏ အဆိုပါ ဖြစ်နိုင်ခြေများ ဖြစ်- နောက် ဖေဖေ အိပ်ပျော်နေတဲ့ ပြဿနာများ။ မလုပ်နဲ့ ထားပါတော့ သူ့ကို ရိုးရှင်းစွာ လမ်းလျှောက် ထွက် ၏ အဆိုပါ ဆရာဝန် ရုံး အတူ အိပ်ပျော်နေတဲ့ ဆေးပြား ၌ လက် တွေး အဆိုပါ ပြဿနာ သည် ဖြေရှင်း။

ရအောင် စကားပြော အကြောင်း အိပ်ပျော်နေတဲ့ ဆေးပြား ဘို့ a ခဏ။ ဘယ်တော့လဲ ငါဖြစ်ခဲ့သည်။ အတွင်းရေးမှူး နိုင်ငံတော်အတွက် Pennsylvania

ငါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ တာဝန်ရှိတယ်။ ဘို့ a ဆေးစာ အစီအစဉ် ဘို့ အကြောင်း 400,000 သက်ကြီးရွယ်အို။ ပြီးနောက် a အမျိုးသား ရုပ်မြင်သံကြား ရှိုး ဖော်ထုတ် အဆိုပါ ဖွတ် ဆိုးကျိုးများ ၏ အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး Halcion၊ a နာမည်ကြီး အိပ်ဆေး၊ သုတေသနအချို့လုပ်ခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ကျွန်တော်တို့ ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ အဲဒါ ထောင်ပေါင်းများစွာ ၏ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကတ်ကိုင်ဆောင်ထားသူများ၊ အိပ်ဆေးသောက်ဖူးသည်။ နှစ်များ။ အခု တစ်ခုခု ကောင်းတယ် ဆရာဝန် ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါကို ပြောပြပါ။ အိပ်ပျော်နေတဲ့ ဆေးပြား ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆိုလိုသည်။ ရန် ဖြစ် ယူထားသည်။ ဘို့ သာ a အရမ်း တိုတို ကာလ ၏ အချိန်—ငါတို့ ပြောနေတာ ရက်တွေ၊ ဖြစ်နိုင်စရာ a တစ်ပတ် သို့မဟုတ် နှစ်ခု။ ပင် အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး ကုမ္ပဏီများ၊ အဲဒါ မန်နူ- အဖြစ်မှန် အဆိုပါ ဆေးပြား အကြံပြုသည်။ ယာယီ အသုံးပြုမှု။ ဒါတောင် သို့ပေမယ့် အားလုံး အဆိုပါ သတိပေးချက်များ ဆန့်ကျင်ဘက် အဲဒါ၊ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း ၏ အားလုံး လူနာများ ဌံ ဒီ နိုင်ငံ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ဖြစ်ကြပါသည်။ ယူ အိပ်ပွေ့ချပါ။ မူးယစ်ဆေးဝါး ရန် အိပ်ပါ။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကျော်လွန် ၆၅ နှစ်များ။ ဒါတောင်၊ သင်၏ မိဘတွေရဲ့ အသက် အဖွဲ့ ပြုလုပ်သည်။ တက် သာ ၁၂ ရာခိုင်နှုန်း ၏ အဆိုပါ လူဦးရေ-အဆိုပါ ဒုက္ခပဲ။ ပဒေသာပင် ၏ သုတေသန ရှိသည်။ ကျောထောက်နောက်ခံပြု တက် အဆိုပါ အမျိုးသား စက်မှုတက္ကသိုလ် ၏ ဇရာ၏ တောင်းဆိုမှု အဲဒါ “စိတ်ညှို့ဇာတ် ဆေးဝါး မ သင့် ပါ။ ဖြစ် အဆိုပါ အဓိကကျသည်။ ၏ စီမံခန့်ခွဲ- ment ဘို့ အများဆုံး ၏ အဆိုပါ အကြောင်းတရားများ ၏ စိတ်အနှောက်အယှက် အိပ်။”



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 အပြောင်းအလဲများအဖြစ် ငါတို့ အသက်။ ပြည်သူများ ဌ သူတို့ရဲ့ 80s အလယ်ပိုင်း ရှာပါ။ ဒီ အထူးသဖြင့် ဒုက္ခ။ ရှုပ်ထွေးသည်။ ဒီ သွေးလည်ပတ်မှုဆိုင်ရာပြဿနာများ နှင့် ဆေးဝါးများ သင့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ပါတယ်။ မိဘများ၏ အပူချိန်ထိန်းကိရိယာ ထွက် ၏ မွေ့ပါ။ မင်း ကိုလည်း ရှုံး သင်၏ စွမ်းရည် ရန် ချွေး ဌ အဟောင်း အသက်၊ ဒါကြောင့် ယခု သင်၏ မိဘများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဝဲ မပါဘဲ သဘာဝတရား အကာအကွယ် အအေးခံခြင်း။ စနစ်။

မင်းရဲ့မိဘများ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကြီးထွားလာသည်။ တက် မပါဘဲ လေ အေးစက် နှင့် အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ a တံဆိပ် ၏ ဂုဏ်ရန် ဖြစ် နိုင် ရန် "ယူ အဆိုပါ အပူ။" ဒါကြောင့် အဲဒီမှာ သင်၏ အမေ ထွက် ဌ အဆိုပါ ဥယျာဉ် ဌ ၈၀ ဘွဲ့အပူ နှင့် သင်၏ ဖေဖေ တွန်းသည်။ အဆိုပါ မြက်ခင်း ရိတ်စက်။ မဟုတ်ဘူးလား။ a ကောင်းတယ် ဇာတ်လမ်း။ ကာလအတွင်း ငါ့ တွန်းတိုခြင်း။ အဖြစ် အတွင်းရေးမှူး ၏ ဇရာ၊ ငါတို့ ခဲ့ကြသည် ရိုက်တယ်။ အတူ a အပူ လှိုင်း ဌ ဖီလာဒဲလဖီးယား နှင့် နောက်ထပ် ထက် ၁၀၀ လူတွေ နောက်ထပ် ထက် ၆၀ နှစ်များ ၏ အသက် ကွယ်လွန် ၏ အပူနှင့်ဆိုင်သော သေဆုံးမှုများ ပေးဆပ်ခြင်း ရန် သွေးပူ ခြင်း အများကြီးပဲ။ ခဲ့ကြသည် တွေ့တယ်။ ဌ သူတို့ရဲ့အိမ်များ အတူ သူတို့ရဲ့ပြတင်းပေါက် ပိတ်ပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ ခဲ့ကြသည် ကြောက်တယ်။ ၏ လူတွေ ကြေကွဲ ဌ သို့မဟုတ် သူတို့ သိမ်းဆည်းထားသည်။ အဆိုပါ AC off ရန် ကိုရှောင်ကြဉ် မြင့်မားသော အသုံးဝင်မှု ငွေတောင်းခံလွှာများ ကျွန်တော်တို့ သင်ယူခဲ့သည်။ ထံမှ အဲဒါ အတွေ့အကြုံ နှင့် လွတ်တင်ခဲ့သည်။ a ကာကွယ်ရေး အစီအစဉ် အတူ စီနီယာ စင်တာများ နှင့် အဆိုပါဧရိယာ အေဂျင်စီ on ဇရာ။ င်း လုပ်ထားတယ်။ a အရမ်းကောင်းတယ်။ ကွာခြားချက် ၂ ဌ ဖီးလီ၊ ဒါပေမယ့် တိုင်း တစ်နှစ် အတူ နောက်ထပ်အပူ လှိုင်း တစ်လျှောက်လုံး အဆိုပါ တိုင်းပြည်၊ ထောင်ပေါင်းများစွာ ၏ သက်ကြီးရွယ်အို လူတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကျော်လွှား အတူ အပူ လေဖြတ်ခြင်း။ ကာလအတွင်း a အပူ လှိုင်း၊ ဖြစ် သေချာတယ်။ ရန် စစ်ဆေးပါ။ on သင်၏ မိဘများ

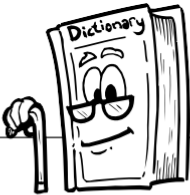
ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့အကြံပေးချက်များ ဘို့ ကူညီသည်။ သင်၏ မိဘများ နိုင်နိုင်နင်းနင်း အတူ အဆိုပါ အပူ

- > လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သူတို့က သောက် များနေပြီ။ ၏ အရည်များ

- လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သူတို့ စောင့်ရှောက် အဆိုပါ လေ အေးစက် on၊ ဒါပေမယ့် အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ လုပ်သင့်တယ်။ မဟုတ်ဘူး ဖြစ် ထိုင်-ting မှန်တယ် ခြံ ရှေ့ ၏ အဲဒါ- သူတို့ရဲ့ အလောင်းများ နိုင် အေးတယ်။ off ရယ် အများကြီး နှင့် ထို့နောက် သူတို့လုပ်မယ်။ ခံစားနေရသည်။ သွေးအားနည်းရောဂါ။

- > အကယ်၍ ၎င်းတို့သည် ပန်ကာကို အသုံးပြုနေပါက၊ မူကြမ်းဖန်တီးရန် ဝင်းဒိုးတစ်ခုကို ဖွင့်ထားကြောင်း သေချာပါစေ။ ရိုးရှင်းစွာ ပျံ့နှံ့နေသည်။ ပူတယ်။ လေ ဌာ a ပိတ်သိမ်း အခန်း ကြိုက်တယ်။ တစ်ခု မီးဖို။
- > အကယ်လို့ သူတို့ မလုပ်နဲ့ ရှိသည် လေ အေးစက်၊ အကြံပြုသည်။ သူတို့ ဖြုန်း အဆိုပါ နေ့ မှာ အဆိုပါ ကုန်တိုက်။ သို့မဟုတ် မင်းမိဘတွေက လေအေးပေးစက်ဝယ်ပြီး ပေးချေဖို့ ဘယ်လို စီစဉ်ထားလဲ။ အပို လျှပ်စစ်?
- > အကြံပြုသည်။ သူတို့ ယူ a ကြက်သီးနွေး ရေချိုး သို့မဟုတ် ရေချိုးခန်း; ၎င်း တစ်ခု ၏ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းများ ရန် အေးတယ်။ off
- > ဖုန်းဆက်ပါ။ သို့မဟုတ် အလည်အပတ် နှစ်ကြိမ် a နေ့ - လျှင် အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ စတင်သည်။ သရုပ်ဆောင် စိတ်ရှုပ်၊ ရှိသည်။ a ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ သည် မူးဝေ၊ သို့မဟုတ် သည် မအီမသာ၊ သင်၏ မိဘ သည် ပြသခြင်း။ လက္ခဏာများ ၏ a အပူ လေဖြတ်ခြင်း။ ဖုန်းဆက်ပါ။ ဘို့ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကူညီကြပါ။

> အကြံပြုသည်။ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ စောင့်ရှောက် a အေးတယ်။ အထည် ပတ်ပတ်လည်အဆိုပါ ကျော ၏ အဆိုပါ လည်ပင်း။



Geri-Fact

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

ဂရန် အဆိုပါ တခြား လက်၊ သင်၏ အမေ နှင့် ဖေဖေ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း vul- သာသာယာယာ ရန် ဖြစ်လာခြင်း။ ရယ် အေး နှင့် နိုင်သည် နောက်ကျ ထဲသို့ ဟေ- ပိုပူရောဂါ။ ဟိ သင်တန်း၊ ဒီ သည် a နောက်ထပ် များပါတယ်။ ပြဿနာ ဌာ အဆိုပါ ဆောင်းရာသီ ဒါပေမယ့် သူတို့ နိုင်သည် ကိုလည်း ဖြစ်လာသည် သားကောင်များ အားဖြင့် ထိုင်သည်။ ဌာ ရှေ့၏ တစ်ခု လေ အေးစက်။ အခန်း အပူချိန်များ အောက်ပိုင်း ထက် ၆၅ ဒီဂရီ နိုင်သည် နှစ်ခြိုက်စွာ သွေးအားနည်းရောဂါ။ Dur- ing အေးတယ်။ ညများ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သင်၏ မိဘများ ရှိသည် နွေး အိပ်ရာခင်းနှင့် စောင် သူတို့ကြောင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် များပါတယ်။ ရန် ရှုံး ခန္ဓာကိုယ် အပူ စဉ်တွင် သူတို့က

အိပ်ပျော်နေတဲ့။

နှစ်ခုလုံး hyperthermia နှင့် သွေးအားနည်းရောဂါ
ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ
အရေးပေါ်အခြေအနေများ။ ဟိ ရာသီဥတု နိုင်သည်
ကိုယ်ဟန်ပြု a အစစ်အမှန် အန္တရာယ် ရန်သင်၏ မိဘများ-
စောင့်ကြည့်ပါ။ ထွက် ဘို့ သူတို့ကို။

အခု၊ အဘယ်ကြောင့် လုပ်ခဲ့တယ်။ ငါ သွားတော့ ရန် အဆိုပါ ဆိုင်လား?

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

ဘာလဲ။ ပုံမှန် သည် အဲဒါ သူမ တန်ခိုး ဖြစ် နောက်ထပ် မေ့တတ်သော ထက် သူမ အမြဲတမ်း
ဖြစ်ခဲ့သည်။ နှင့် သူမ မေ ဖြစ် a နည်းနည်း ဖြေးဖြေး။ ဒါပေမယ့် ဤ မဟုတ်ဘူး နည်းလမ်း
လုပ်တာ အဲဒါ ဆိုလိုတာ သူမ ရှိသည်။ ဆုံးရှုံး သူမ ထောက်လှမ်းရေး။ ဘယ်တော့လဲ သင် ကြည့်
တက် a နံပါတ် ဤ အဆိုပါ ဖုန်း စာအုပ်၊ နီးစပ် အဲဒါ၊ နှင့် ထို့နောက် ဒိုင်ခွက်၊ သင် သုံးပြီး ရေတို
မှတ်ဉာဏ်။ မရှိရင် အများကြီး ပရိတ်သတ်၊ သင် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ အဲဒါ သင် မဟုတ်ခဲ့ပါ။
သွားမယ်။ ရန် စတိုးဆိုင် အဲဒါ ဤ သင်၏ ခေါင်း။ င်း အဲဒါ ကြင်နာပါ။ ၏ မှတ်ဉာဏ် - ကြင်နာပါ။
အဲဒါ သင် ရှိသည် ဤ စိတ် ဘို့ အဆိုပါ တိုတို ဝေါဟာရ- အဲဒါ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ရှိသည်
နောက်ထပ် အခက်အခဲ ထိန်းသိမ်းခြင်း။ နှင့် အကယ်၍ သူတို့ လိုချင်တယ်။ ရန် စတိုးဆိုင် ဒီ
အသစ် သတင်းအချက်အလက် ထဲသို့ ရေရှည် မှတ်ဉာဏ်၊ သူတို့ ရှိသည် ရန် အလုပ် a နည်းနည်း
ပိုပြင်းပြင်း ထက် အဆိုပါ အနားယူပါ။ ၏ 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။ ဆိုးဆိုးအဆိုပါ buzzer အဖြစ် မြန်သည်။ အဖြစ် သူတို့ အသုံးပြုခွဲ ရန် ကစားခြင်း။ တစ်လျှောက် အတူ အန္တရာယ်။

ပင် သို့သော်လည်း သင် တန်ခိုး ရှာပါ။ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ တွက်ချက်ခြင်း။ a စားပွဲထိုး ထိပ်ဖျား ဖြေးဖြေး ထက် သူ သို့မဟုတ် သူမ လုပ်ခဲ့တယ်။ ခင်၊ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး ချမှတ်ခြင်း a အမြန် ဆုံးဖြတ်ချက် ဘယ်တော့လဲ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ မျိုးစုံ ရွေးချယ်မှုများ၊ မလုပ်နဲ့သွား off ချမှတ်ခြင်း အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အမှား သင် လုပ်ခဲ့တယ်။ အဖြစ် a ဆယ်ကျော်သက်—သူတို့ တကယ် ဖြစ်ကြပါသည်။ လှတယ်။ စမတ် လူတွေ။ နှင့် သူတို့ ပိုစမတ်ကျလာနိုင်ပါတယ်။ မင်းရဲ့ အေရိုးဗစ်ဆရာက “သုံးပါးကွာသို့မဟုတ် ရှိအဲဒါ” စောင့်ရှောက်ခြင်း။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတက်ကြွမှုက အဖေနှင့်အမေ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်နေဖို့ ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်—အစရှိသည်။ “သူ တန်ခိုး ဖြစ် အဟောင်း ဒါပေမယ့် သူ့စိတ် သည် အဖြစ် ထက်ထက် အဖြစ် a ခြစ်။” ဟေး၊ တစ်ခု ၏ အဆိုပါ တိုးတက်မှုအမြန်ဆုံး အဖွဲ့များ on အဆိုပါ အင်တာနက် သည် နောက်ထပ် ထက် 60!

သို့သော်၊ အကယ်၍ သင် သံသယ အဲဒါ သင်၏ မိဘ သည် အမှန်တကယ် ရှုပ်သည်။ နှင့် မေ့လျော့ခြင်း။ အရမ်း ဘုံ၊ အရေးကြီးတယ်။ အချက်အလက် ၌ သူ့ သို့မဟုတ် သူမ ဘဝ၊ သင်ပါလိမ့်မယ်။ ရှာပါ။ ကူညီကြပါ ၌ အခန်း ၆၊ “အယ်လ်ဇိုင်း- mer’s ရောဂါ နှင့် ကင်ဆာ။”

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.



ပုံမှန်မဟုတ်ပါ အိုမင်းခြင်း: အဆိုပါ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွတ်

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)

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့ဘုံ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ အဲဒါ သင်၏ မိဘများ နှင့် သူတို့ရဲ့ သူငယ်ချင်း ရှာပါ။ အားလုံးရယ် ရင်းနှီးသည်။ အဲဒါ မပါဘူး။ ဆိုလိုတာ ဒါတွေ အခြေအနေများ ဖြစ်ကြပါသည်။ သာမန်—သူတို့ပါပဲ။ ရုံ ဘုံ။ ဘယ်တော့လဲ သင် ခဲ့ကြသည် ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း။ သင်၏ ကလေးတွေ၊ အဲဒါ မဟုတ်ခဲ့ပါ။ အဆန်း ရန် ကြားလား။ အကြောင်း a ကလေး ရှိခြင်း။ အာသီးရောင်ခြင်း။ သို့မဟုတ် ရှိခြင်း။ ဒါကြောင့် အများကြီး နားကိုက်ခြင်း။ အဲဒါ အဆိုပါ ကလေး လိုအပ်သည်။ ရန် ရှိသည် ပြန်များ ထား ဌ။ သို့သော်၊ ဒါတွေ ပြဿနာများ မဟုတ်ဘူးလား။ ပုံမှန် အတူတူပါပဲ။ သဘောတူညီချက် အတူ သင်၏ မိဘများ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့ဘုံ

ဝေဒနာတွေ နှင့် အခြေအနေများ အဲဒါ အများကြီး အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ မျက်နှာ။ ဒါပေမယ့် အဲဒါ မပါဘူး။ လုပ်ပါ။ သူတို့ကို ပုံမှန် ဒါကြောင့် ဘယ်တော့လဲ သင်၏ အမေ သဲလွန်စ ရန် သင် အကြောင်း ဖြစ်ခြင်း။ တိုက်ကြီး၊ သို့မဟုတ် ရှိသည်။ ဖြစ်လာသည် အလွန်အမင်း ထုတ်ယူ၊ မလုပ်နဲ့လုပ်ပါ။ အဆိုပါ အမှား ၏ တိတ်ဆိတ်စွာ တွေး ရန် သင်ကိုယ်တိုင်, “သူမ ၈၀၊ ဘာလဲ တခြား နိုင်သည် သင် ဟောင်း- ချစ်လား?” ဒါပေမယ့် အများကြီး ၏ ဒါတွေ အခြေအနေများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး par ဘို့အဆိုပါ သင်တန်း။ နှင့် အတူ သင့်လျော်သော အချင်းချင်း လေဝင်လေထွက်၊ ဒါတွေ အခြေအနေများ နိုင်သည် ဖြစ် တိုးတက်သည်၊ လုပ်ထားတယ်။ ပိုလွယ်လိုက်တာ ရန် အသက်ရှင် အတူ၊ နှင့် ၌ အချို့အမှုတွဲနိုင်သည် ဖြစ် လုံးဝ ပြောင်းပြန်။

ခက်တယ်။ ရန် ကိုင်ထားပါ- မထိန်းနိုင်

ဘယ်တော့လဲ ဇွန်လ လော့ခ်ဟတ် Lassie ၏ ကျော်ကြားမှု စတား ဌ် တစ်ခု လူကြီး အတိုချုံးများ စီးပွားဖြစ်, ဆီး အတွင်း-continence တရားဝင် လာခဲ့တယ်။ ထွက် ၏ အဆိုပါ ဗီရို။ ပင် သို့သော်လည်း င်း လန်းဆန်းစေပါသည်။ ရန် ကြည့်ပါ။ ဒီ အခြေအနေ ထွက် ဌ် အဆိုပါ ဖွင့်၊ အဲဒါ ရှိသည်။ ကိုလည်း ပုံဖော်ထားသည်။ မထိန်းနိုင် အဖြစ် ပုံမှန် ဘို့ အဟောင်း အသက်။



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.

အဲဒါ ပေးသည်။ အဆိုပါ အထင်ကြီးမှု၊ အဲဒါ သင် ရိုးရှင်းစွာ ဆက်ဆံပါ။ ဒီ မင်းရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားဖြင့် ဖမ်းဆုပ် ကုန်စုံဆိုင်ရှိ လူကြီးဘောင်းဘီတိုများအတွက် စတိုးဆိုင် သို့မဟုတ် ရှိသည် သူတို့ကို မသိမသာ ပေးပို့ခဲ့သည်။ ရန် သင် မှတဆင့် အဆိုပါ မေးလ်။ အဲဒါ ကိုလည်း ပြုလုပ်သည်။ လူတွေ တွေးပါ။ အဲဒါ အဲဒီမှာ တကယ် ဘာမှ အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ် ပြီးပြီ။ အကြောင်း အဲဒါ။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ မှားတယ်။ on နှစ်ခုလုံး အရေအတွက်များ။

မထိန်းနိုင်၊ သို့သော်လည်း အဲဒါ အကျိုးသက်ရောက်သည်။ မှာ အနည်းဆုံး ၁၃ သန်း အမေရိကန်တွေ၊ သည် မဟုတ်ဘူး ပုံမှန် င်း အတိအကျ a ညီအစ်မများ အရာ- ၈၅ ရာခိုင်နှုန်း ၏ လူတွေ ထိခိုက်သည်။ အားဖြင့် မထိန်းနိုင် အမျိုးသမီးများဖြစ်ကြသည် အမေက အရွယ်ရောက်ပြီးသား အကျဉ်းတွေကို နှုတ်မဆက်ခင်သူမ လိုအပ်ချက်များ ရန်ကြ ဖြစ် မြင်သည်။ အားဖြင့် သူမ မိသားစု ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆီးရောဂါပါရဂူ ရန် ဆုံးဖြတ် အဆိုပါ အကြောင်းရင်း ၏ အဆိုပါ ဖရိုဖရဲ။ ဆေးဝါးများ၊ တစ်ခု စူးရှသည်။ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း, a ဆီး ဝေစာ ကူးစက်မှု သို့မဟုတ် endocrine ပြဿနာများ နိုင်သည် အားလုံး အကြောင်းရင်း မထိန်းနိုင်။ အဲဒါ နိုင် ကိုလည်း ဖြစ် အဆိုပါ ရောဂါလက္ခဏာ ၏ တစ်ခု အရင်းခံ ရောဂါ၊ နှင့် အဲဒါ အဘယ်ကြောင့်သူမ လိုအပ်ချက်များ a သမားတော် ရန် လုပ်ပါ။ အဆိုပါ ခုံထောက် အလုပ် ရန် ရှာပါ။ထွက် ဘာလဲ။ တကယ်

သွားမယ်။ on. ဟိုမှာ ကိုလည်း တန်ခိုး ဖြစ် a အားနည်းခြင်း။
၏ အဆိုပါ ကြွက်သားများ ထောက်ခံသည်။ အဆိုပါ ဆီး
ဝေစာ။

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ သုံး အဓိက အမျိုးအစားများ ၏
မထိန်းနိုင်ခြင်း-

- > **စိတ်ဖိစီးမှု မထိန်းနိုင်။** ဟိ ကြွက်သားများ ၏ အဆိုပါ တင်ပါးဆုံတွင်း ကြမ်းပြင်၊ ဘယ်ဟာ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ တာဝန်ကျေစွာ ထောက်ခံသည်။ အဆိုပါ ဆီးအိမ် ဘို့ အားလုံး ဒါတွေ နှစ်၊ ဖြစ်လာသည် အားနည်းသည်—အများစု ပေးဆပ်ခြင်း ရန် အဆိုပါဝတ်ဆင် နှင့် မျက်ရည် ၏ ကလေးမွေးဖွားခြင်းနှင့် သွေးဆုံးခြင်း၏ ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲများ။ ဆီးအိမ် စာရွက်များ ဆင်း မပါဘဲ အဆိုပါ ကြွက်သား ထောက်ခံမှု နှင့် ယခု အဆိုပါ ဝမ်းဗိုက် ကြွက်သားများ ညှစ် အဆိုပါ ဆီးအိမ်။ ဒါကြောင့် အခါတိုင်း အမေ့ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ တစ်ခုခုကို မော့လိုက်ခြင်း၊ ရောဂါပိုးများ သို့မဟုတ် နှာချေ၊ အဲဒါတွေ ဗိုက်သား ထား လုံလောက်သော စိတ်ဖိစီးမှု on အဆိုပါ ဆီးအိမ် ရန် ယိုစိမ့်ခြင်း။ ထွက် ဆီး
- > **လျှံထွက် မထိန်းနိုင်။** ကျင်ကြီးကျင်ငယ် ၌ အဆိုပါ ဆီးအိမ် တည်ဆောက်သည်။ တက် ရန် a အမှတ် ဘယ်မှာလဲ။ အဆိုပါ ကြွက်သား အဲဒါ ထိန်းချုပ်မှုများ အဆိုပါ စီးဆင်းမှု (ဆီး နားနာ) မရဘူး ကိုင် အဲဒါ။ ကျင်ကြီးကျင်ငယ် ပေါက်ကြားခြင်း။ ထွက် တစ်လျှောက်လုံး အဆိုပါ နေ့။ ယောက်ျား ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ရှိသည် ချဲ့သည်။ ဝပ် ဖြစ်ကြပါသည်။ အထူးသဖြင့် ထိခိုက်လွယ်သည်။ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဆိုပါ ဝပ် တုံး အဆိုပါ ပုံမှန် စီးဆင်းမှု ၏ ဆီး ဖြစ်စေသည်။ အဲဒါ ရန် ကိုင် တက် ၌ အဆိုပါ ဆီးအိမ် သည်အထိ အဲဒါ ပြည့်လျှံသည်။ အများအားဖြင့်၊ အဲဒီမှာ မဟုတ်ဘူး ဆီးအိမ် အာရုံခံစားမှု ပါဝင်ပါတယ်။
- > **တိုက်တွန်းသည် မထိန်းနိုင်။** မင်းရဲ့မိဘ ပါလိမ့်မယ်။ ခံစား တစ်ခု အရေးတကြီး လိုပါတယ်။ ရန် ဆီးသွားပါ။ နှင့် ရုံ မဟုတ်ဘူးဖြစ် နိုင် ရန် ကိုင် အဲဒါ။ ဟိုမှာ ခဲ တစ်ခုခု အချိန် အကြား ခံစားချက် အဆိုပါ လိုပါတယ်။ ရန် ပျက်ပြယ် နှင့်အမှန်တကယ် ဆီးသွားခြင်း။ ဒီ မေ ဖြစ် ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် တစ်ခု ကူးစက်မှု သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများ။ ၌ ဒီ အမှုတွဲ၊ အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ် ပြောင်းပြန်။ ဒါပေမယ့် အကယ်၍ အမေ့ ရှိသည်။ ရှိခဲ့ပါတယ်။ a လေဖြတ်ခြင်း။ သို့မဟုတ် ခံစားနေရသည်။ ထံမှ dementia သို့မဟုတ်

နောက်တစ်ခု အာရုံကြောဆိုင်ရာ ဖရိုဖရဲ၊ အဲဒါ နိုင်သည် ဆိုလိုတာ အဲဒါ အဆိုပါ ဦးနှောက် သည် မဟုတ်ဘူး ကြာကြာ နိုင် ရန် ပို့ပါ။အဆိုပါ “ကိုင် ပိတ်” အချက်ပြမှုများ ရန် အဆိုပါ ဆီးအိမ်။

အခွင့်အလမ်းတွေကို ဖြစ်ကြပါသည်။ အမေ့ မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ် သူမ မထိန်းနိုင်တော့သော အကြောင်း ပြောပြချင်သည်။ တစ်ခုရှိနေတုန်းပဲ။ တားမြစ်ချက် အကြောင်းအရာ ဘို့ အများကြီး လူတွေ။ သမားတော်များပင်။ စာတမ်းများစွာကို လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့သည်။ မလုပ်နဲ့ မေး သူတို့ရဲ့ အသက်ကြီးသည်။ လူနာများ ကာလအတွင်း စာမေးပွဲများ အကြောင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ မထိန်းနိုင်။ နှင့် အဝေး ရယ် အများကြီး ဆရာဝန်များ မရှိပါ။ ရှိခဲ့ပါတယ်။ တစ်ခုခု လေ့ကျင့်ရေး on ဘယ်လိုလဲ ရန် ဆက်ဆံပါ။ အဲဒါ။ ဒါကြောင့် သင် တကယ် ရှိသည် ရန် တွန်းon ဒီ တစ်ခု။ ရုံ ခွင့်ပြုခြင်း။ သင်၏ မိဘတွေက သူတို့သူငယ်ချင်းတွေ ဘယ်လောက်ရှိမယ်ဆိုတာ သိတယ်။ သွားမယ်။ မှတဆင့် အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ ဟိုဒင်း၊ အဲဒါ အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ် ပြောင်းပြန်၊ နှင့် အဲဒါ အဲဒါ နိုင် ဖြစ် a လက္ခဏာ ၏ တစ်ခုခု သူတို့ မလုပ်နဲ့ လိုချင်တယ်။ ရန် လျစ်လျူရှု နိုင်သည် ကူညီကြပါ သူတို့ကို ရယူ အတိတ် အဆိုပါ ရှက်ကိုးရှက်ကန်းအချက်။

မထိန်းနိုင် နိုင်သည် ဖြစ် အရမ်း အထီးကျန်။ မင်းရဲ့ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ တန်ခိုး ရပ် သွားမယ်။ on ခရီးစဉ်များ၊ အဆိုပါရုပ်ရှင်တွေ၊ နှင့် အပြင်ထွက်ခြင်း။ အတူ သင် သို့မဟုတ် သူတို့ရဲ့ သူငယ်ချင်း ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တစ်ခု ၏ သူတို့ကို အသက်တွေ ဌှိ စဉ်ဆက်မပြတ် ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ ၏ ရှိခြင်း။ တစ်ခု မတော်တဆ အကယ်လို့ သင် ကြည့်ပါ။ a အစစ်အမှန် တစ်စက် ဌှိ သင်၏ မိဘတွေရဲ့လူမှုရေး လှုပ်ရှားမှု၊ အတွင်း- continence နိုင် ဖြစ် အဆိုပါ အကြောင်းပြချက်။ ညင်ညင်သာသာ စူးစမ်းပါ။ အဲဒါ အဖြစ် a ဖြစ်နိုင်ခြေ

ဘာလဲ နိုင်သလား ဖြစ်ပါစေ။ ပြီးပြီလား?

မထိန်းနိုင်ရင် သူ့အလိုလို ပျောက်သွားနိုင်ပေမယ့် ဆရာဝန်နဲ့ မပြရင် ရှင်းဖို့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ အကြောင်းရင်းနဲ့ လုပ်ရပ်ကို အဆုံးအဖြတ် ဖြတ်တာက အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ကုသမှုအလိုက် ကွဲပြားပါမည်။ ရန် ဘာလဲ။ မှားတယ်။

မင်းအမေနဲ့ ဖေဖေတို့ ကိုယ်တိုင် ရင်ဆိုင်နိုင်တဲ့ အဆင့်တွေ အများကြီးရှိတယ်။ သူတို့ရဲ့ မထိန်းနိုင်ခြင်း-

- > အချိန်ဇယားဆွဲပါ။ ရန်တိုက်တွန်းအားမကြိုမီ ရေချိုးခန်းခရီးများ စီစဉ်ပါ။

ဆီးအရမ်းပြင်းလာသည်။ ရေချိုးခန်း ခရီးစဉ်များကြားမှ အချိန်ကို ဖြည်းညှင်းစွာ တိုးချဲ့ပါ။
ရထား အဆိုပါ ဆီးအိမ် ရန် “ကိုင် အဲဒါ။”

- > ရေချိုးခန်းသို့သွားသောလမ်းကို ရှင်းလင်းသေချာပါစေ။ အဲဒီကို ရောက်တာ မဖြစ်သင့်ဘူး။ အတားအဆီး သင်တန်း။
- > အကယ်လို့ သင်၏ မိဘများ ရှိသည် ရန် ညှိနှိုင်းသည် ခြေလှမ်းများ ရန် ရယူ ရန် အဆိုပါ ရေချိုးခန်း၊ သူတို့ လုပ်သင့်တယ်။ con-ဘေးထွက် ဝယ်ယူခြင်း။ a ခရီးဆောင် ကွန်ဒုံး၊ သို့မဟုတ် အကယ်၍ သူတို့ နိုင်သည် တတ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါ၊ တပ်ဆင်ခြင်း။ a ဒုတိယ ရေချိုးခန်း။
- > 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။
- > နေပါဦး ရှင်းလင်းသော ၏ အစားအစာများ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး ဆီးအိမ် ဖော်ရွေသော ကြိုက်တယ်။ သကြား၊ ချောကလက်၊ အစပ်အစားအစာများ၊ နှင့် ဂရိတ်ဖရူ။
- > ယူ ဆေးဝါးများ၊ အထူးသဖြင့် ဆီးဆေး၊ on a အချိန်ဇယား အဲဒါ မဟုတ်ဘူး။ အင်အား အမေ့ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ရန် ရယူ တက် ၌ အဆိုပါ အလယ်တန်း ၏ အဆိုပါ ည ရန် ဆီးသွားပါ။ သို့မဟုတ် နိုး တက် ရန် စိမ် စာရွက်များ။ ဒီ နိုင်သည် ကိုလည်း ကယ်တင်ပါ။ သင်၏ မိဘများ ထံမှ a စိတ်ညစ်စရာ ကြွေကျ အဖြစ် သူတို့ gropes ရန် ရှာပါ။ သူတို့ရဲ့ နည်းလမ်းရန် အဆိုပါ အိမ်သာ။

- ဘယ်တော့လဲ သင်၏ မိဘများ ပွဲတခုမှာရှိနေတယ်။ သူတို့ဘယ်မှာရှိလဲဆိုတာ သိဖို့ အကြံပြုပါရစေ အဆိုပါ သန့်စင်ခန်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မိ သူတို့ လိုပါတယ်။ သူတို့ကို အကြံပြုသည်။ သူတို့ ကြိုးစားပါ။ ရန် ရှာပါ။ နေရာထိုင်ခင်း အနီးစပ်ဆုံးရန် အဆိုပါ သန့်စင်ခန်းများ
- အမေ နိုင်သည် လေ့ကျင့်သည် Kegel လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ဘယ်ဟာ ဆိုလိုသည်။ ဖျစ်ညှစ်ခြင်း။ အဆိုပါ ကြွက်သားများ ၏ အဆိုပါ မိန်းမအင်္ဂါ နှင့် စအို သုံး ကြိမ် a နေ့ ဘို့ ၂၅ ထပ်ခါထပ်ခါ မှာ ငါး စက္ကန့် တစ်ခုစီ။ ရန် ဖော်ထုတ် အဲဒါ ကြွက်သား၊ အမေ လိုအပ်ချက်များ ရန် ကြိုးစားပါ။ ရန် ရပ် အဆိုပါ စီးဆင်းမှု ၏ ဆီး ၌ အလယ်ပိုင်း။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ပြင်းထန်သောစိတ်ဖိစီးမှုကို သက်သာစေရန် အလွန်ထိရောက်မှုရှိကြောင်း သက်သေပြခဲ့သည်။ continence
- စီးကရက်ကို ရှုရှိုက်ပါ။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည်။ ဆီးအိမ်။ မလုပ်နဲ့ ဆေးလိပ်သောက်ပြီးနေပါ။ ရှင်းပါတယ်။ အသုံးပြုပြီးသား မီးခိုး။



**ပညာရှိ
အရင်းအမြစ်**

ငါ့ အကောင်းဆုံး ရွေးတယ်။ ဘို့ ကူညီကြပါ အတူ မထိန်းနိုင် များမှာ-
အမျိုးသား အသင်းအဖွဲ့ ဘို့ **မထိန်းနိုင်**
မထိန်းနိုင် **စာတိုက်သေတ္တာ ၈၁၅ Wilmette, IL**
 စာတိုက် သတျှတော ၈၃၁၀ **600911-800-23- Simon**
 Spartanburg၊ SC ၂၉၃၀၅-
 ၈၃၁၀www.nafc.org

ရှိမန် ဖောင်ဒေးရှင်း ဘို့

အမျိုးသား စက်မှုတက္ကသိုလ်
၏ ဆီးချိုရောဂါ နှင့်
အစာခြေခြင်း။ နှင့်

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

တခြား ရွေးချယ်စရာများ

၌ အဆိုပါ ပိုပြင်းထန်တယ်။ အမှုတွဲများ ၏ မထိန်းနိုင် ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ တခြား
ရွေးချယ်စရာများ ဆေးဝါးများ ဘုန်းဘုန်း ရန် ကူညီကြပါ a အရမ်းကောင်းတယ်။ နံပါတ် ၏
အမျိုးသမီးများ။ ၌ အထွေထွေ၊ ဒါတွေ မူးယစ်ဆေးဝါး ကူညီကြပါ အတူ တိုက်တွန်းသည်
မထိန်းနိုင် အဲဒါ သက်တောင့်သက်သာနေပါ အဆိုပါ ဆီးအိမ် ကြွက်သားများ ရန် ရပ် မူမမှန်
ကျုံ့ခြင်း။ တချို့က အမျိုးသမီး၊ သို့သော်၊ အစီရင်ခံစာ အဲဒါ အဆိုပါ ဖွတ် ဆိုးကျိုးများ ၏ ဒါတွေ၊
အဲဒီလို အဖြစ် ပူပင်သောက ဆေးဝါးများ၊ ပေါင်းထားတာတွေ အဆိုပါ အကျိုး

FDA သည် ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုမပြေစေရန် စက်ပစ္စည်းအသစ်နှစ်ခုကို အတည်ပြုနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။။ nence ၌ အမျိုးသမီးများ။ တစ်မျိုး စက်ကိရိယာ လုပ်ရပ်များ အဖြစ် ဆီးအိမ် ပလပ် အကြောင်း တစ်ခု ပဉ္စမ အဆိုပါ အရွယ်အစား ၏ a tam-pon နှင့် အဆိုပါ တခြား သည် a တစ်ခါသုံး အမြှုပ် pad a နည်းနည်း ပိုကြီးတယ်။ ထက် a စာပို့ခ တံဆိပ်ခေါင်း။ ဘို့အချို့အမျိုးသမီးများ ဒီ မေ ဖြစ် ရုံ အဆိုပါ လက်မှတ်, သို့ပေမယ့် သူတို့ ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် ရန် စောင့်ကြည့် ဘို့အတွင်း- နှစ်သက်မှုများ။ ဟိ နောက်ထပ် လေးနက်သည်။ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း။ သည် ခွဲစိတ်မှု ရန် ဖယ်ရှားပါ။ a ပိတ်ဆို့ခြင်း၊ ပြုပြင်ခြင်း။ အဆိုပါ ဆီးလမ်းကြောင်း၊ သို့မဟုတ် နေရာချထားခြင်း။ အဆိုပါ ဆီးအိမ်။ အမျှ a နောက်ဆုံး အားကိုးရာ catheters နိုင်သည် ဖြစ် နေရာချထားသည်။ ထဲသို့အဆိုပါ ဆီးအိမ် မှတဆင့် အဆိုပါ ဆီးအိမ် ရန် မြောင်း အဆိုပါ ဆီးအိမ်။ ပေးမယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် ဖြစ် on အဆိုပါ ကြည့် ထွက် ဘို့ ရောဂါပိုးများ အတူ ဝမ်းသွားဆေး၊ ရယ်။

အကယ်လို့ အမေ 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 စောင့်ရှောက် သူမ အရေပြား သန့်ရှင်း နှင့် ခြောက်သွေ့သည် မရှိမဖြစ်။ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒီမှာ တစ်ခု လုံလောက်ပါတယ်။ ထောက်ပံ့ရေး ၌ အဆိုပါ အိမ်ဒါကြောင့် သူမ မဟုတ်ဘူး။ တွန့်ဆုတ် ရန် ပြောင်းလဲမှု သူတို့ကို အဖြစ် မကြာခဏ အဖြစ် သူမ လုပ်သင့်တယ်။

အမြင် အောက်မှာ တိုက်ခိုက်မှု

လေး အဓိက မျက်လုံး ရောဂါများ မကြာခဏ ညှဉ်းဆဲခြင်း။ အသက်ကြီးသည်။ လူများ- အတွင်းတိမ်၊ ရေတိမ်၊ macularယိုယွင်းခြင်း၊ နှင့် ဆီးချိုရောဂါ မျက်ကြည်လွှာရောဂါ။ ဒါကတော့ ဘာလဲ သင် လုပ်သင့်တယ်။ သိသည်။ အကြောင်း တစ်ခုစီ။

အတွင်းတိမ်

အကယ်လို့ သင် လိုချင်တယ်။ ရန် ရယူ a သဘော ၏ ဘာလဲ အဲဒါ ခံစားရသည် ကြိုက်တယ်။ ရန် ကြည့်ပါ။ အတူ အတွင်းတိမ် ထား အချို့ Vaseline ပါ။ on သင်၏ စာဖတ်ခြင်း။ မျက်မှန်။ ကဲ ကြိုးစားပါ။ လမ်းလျှောက် ပတ်ပတ်လည်။ အများစု လူတွေ အတူ အတွင်းတိမ် ပါလိမ့်မယ်။ ပြောပြပါ။ သင် အဲဒါ သူတို့ ခံစား ကြိုက်တယ်။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရှာဖွေနေ မှတဆင့် a

တိမ်တိုက်။ အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဆိုပါ transparent မှန်ဘီလူး ၏ အဆိုပါ မျက်လုံး ဖြစ်လာသည်။ ရုပ်ရှင်။ အားလုံး အလင်း အဲဒါ ဝင်လာ အဆိုပါ မျက်လုံး ဖြတ်သန်း မှတဆင့် အဆိုပါ မှန်ဘီလူး။ ဒါကြောင့် အကယ်၍ တစ်ခုခု အပိုင်း ၏ အဆိုပါ မှန်ဘီလူး တုံး၊ ပုံပျက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပျံ့နှံ့သည်။ အဆိုပါ ဝင်လာ အလင်းရောင်၊ ထို့နောက် vision ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ချို့ယွင်း။ အတွင်းတိမ် နိုင်သည် ကိုလည်း ဘလောက် တောက်ပ အလင်း ထံမှ ဖြစ်ခြင်း။ ပြန်နံ့သွားသည်။ ဟိ ရလဒ်? ပိတ်မိနေပေါ့ မီးရှူးမီးပန်းများ ထိသည်။ ပြသမှု- မီးရောင်များ ပတ်လည်တွင် ထီးဆောင်းခြင်း၊ ဖြန့်ကြဲ- ing အလင်းရောင်၊ နှင့် တောက်ပ။ မဟုတ်ဘူးလား။ အဆိုပါ ကြင်နာပါ။ ၏ ပြသခြင်း။ သင် လိုချင်တယ်။ ဤ သင်၏ မျက်လုံး

အသက် ၆၅ နှစ်ကျော်သူတိုင်းတွင် အတွင်းတိမ်ရှိကြသည်—အများစုမှာ အလွန်ပျော့ပျောင်းသည်။ နှင့် မရှိသလောက် နာကျင်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်တော့လဲ အတွင်းတိမ် ဖြစ်လာသည် ပြင်းထန်သည်။ နှင့် ယုတ်ညံ့စေ အမြင် ရန် a အမှတ် ဘယ်မှာလဲ။ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ မရဘူး လုပ်ဆောင်ပါ။ နေ့စဉ် လုပ်ငန်းတာဝန်များ သို့မဟုတ် ခံစားရသည် မလုံခြုံ၊ င်း အချိန် ရန် စစ်ဆေးပါ။ ထွက် အတွင်းတိမ် ခွဲစိတ်မှု။ ဟိ မျက်စိအထူးကု ပါလိမ့်မယ်။ implant a အသစ် ပလပ်စတစ် သို့မဟုတ် ဆီလီကွန် မှန်ဘီလူး။ ပေးမယ်။ သင့်မိဘသည် သတ်မှတ်ထားသောအချိန်များတွင် ၎င်း၏မျက်စဉ်များကို ယူဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ နှင့် တာဝန်ကျေစွာ ယူတယ်။ ဘာဖြစ်ဖြစ် တခြား ဆေးဝါး သည် သတ်မှတ်သည်။ ဒီနေ့ အဆိုပါ ခွဲစိတ်မှု သည် များသောအားဖြင့် ပြီးပြီ။ မှာ a နေ့ အဆောက်အဦ နှင့် အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ပါလိမ့်မယ်။ ထားခဲ့ပါ။ အတူ အချို့လှတယ်။ အေးတယ်။ နေ- မျက်မှန်။

ရေတိမ်

ရေတိမ် သည် တိတ်တိတ်ပုန်း။ မင်းရဲ့အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မဟုတ်ဘူး။ တိုင်ကြားပါ။ ၎င်း တစ်ခုခု ပြဿနာများ သည်အထိ ဒီ တရားခံ ရှိသည်။ ပြီးပြီ။ အချို့လှတယ်။ လေးနက်သည်။ ပျက်စီးခြင်း။ ကျွန်တော်တို့ ပြောနေတာ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း သို့မဟုတ် စုစုပေါင်း မျက်စိကွယ်ခြင်း။ ဟိ မက်ဆေ့ချ်? မိဘများ လိုပါတယ်။ ပုံမှန်အစည်းအဝေး စစ်ဆေးမှုများ ရုံ ကြိုက်တယ်။ သင်၏ ကလေးတွေ။ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သူတို့ ကြည့်ပါ။ a ပြည့်စုံသော သမားတော် (မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်) မှာ အနည်းဆုံး တခါ a တစ်နှစ်။

ရေတိမ် သည် ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် ဖိအား ဌ အဆိုပါ မျက်လုံး အဲဒါ တိုးလာသည်။ ရန် အဲဒီလို a အမှတ် အဲဒါ အဲဒါ ပျက်စီးမှုများ အဆိုပါ optic အာရုံကြော တခါ အဆိုပါ ပျက်စီးခြင်း။ သည် ပြီးပြီ။ သင် မရဘူး ပြန်ကောင်း အဆိုပါ ဆုံးရှုံး အမြင်။ ဟိ ဖိအား သည် ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် အရည် အတွင်းပိုင်း အဆိုပါ မျက်လုံး အဲဒါ ပျက်သွားတယ်။ ရန် မြောင်း။ ဒီ ဦးဆောင်သည်။ ရန် a

ဆုံးရှုံးမှု ဌ အရံ အမြင်- စွမ်းရည် ရန် ကြည့်ပါ။ အရာများ မှာ သင်၏ ဖွတ်။ မရှိ တစ်ခု ထင်ရသည်။ ရန် သိသည်။ အဆိုပါ အမှန်တကယ် အကြောင်းရင်း ၎င်း ရေတိမ် ဒါပေမယ့် အဲဒါ လုပ်တာ ဘုန်းဘုန်း ရန် ပြေး ဌ မိသားစုများ၊ ထူးခြားချက်- အီလီ တို့တွင် အာဖရိကန်-အမေရိကန်များ နှင့် လူတွေ အတူ ဒိုင်ယာ- betes။ ကုသမှု နိုင်သည် အပိုင်းအခြား ထံမှ ဆေးဝါးများ ရန် လေဆာကုထုံး နှင့် ခွဲစိတ်မှု။ ဟိ ပန်းတိုင် သည် ရန် ရပ် အဆိုပါ ရောဂါ ထံမှ ရယူခြင်း။ ပိုဆိုးတယ်။



Geri-Fact

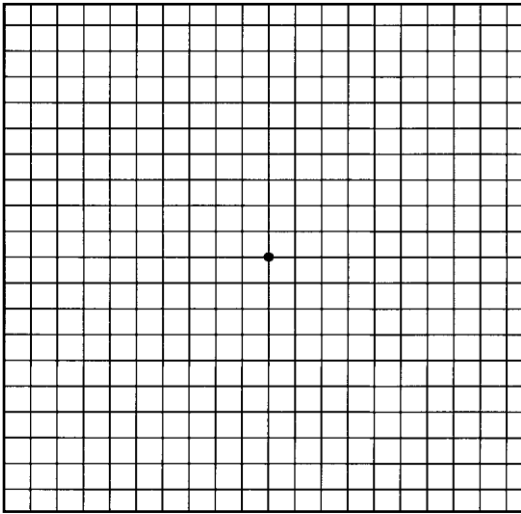
If your parents have an optometrist—an eye and vision specialist who does not have a medical degree—make sure that person has a direct affiliation with a physician. The optometrist is trained to pick up major eye diseases, but treatment and diagnostic decisions should be made by an ophthalmologist.

Macular ယိုယွင်းခြင်း။

Macula သည် မြင်လွှာ၏ ဗဟို၊ အရေးကြီးဆုံး ဧရိယာဖြစ်သည်။ ၎င်း အဓိက အလုပ် သည် ရန် အာရုံစိုက် on အဆင်ပြေတယ်။ အသေးစိတ် ဌ အဆိုပါ ဗဟို ၎င်း သင်၏ လယ်ကွင်း ၎င်း အမြင်။ ဌ တခြား စကားတွေ၊ အဆိုပါ macula သွား on overload ဘယ်တော့လဲ သင် ရှာဖွေနေ ဘို့ Waldo ဘယ်တော့လဲ macula သည် ယိုယွင်းလာသည်။ အမေသည်

com- မျဉ်းပြောင်းများသည် လှိုင်းတွန်းများ ပေါ်လာပုံကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်းပင်(ကြည့် အဆိုပါ Amsler စမ်း၌ အဆိုပါ နောက်လိုက် ပုံ)။ သူမ တန်ခိုး ကိုလည်း ရှိသည် မျက်စိကန်းသော အစက်အပြောက် အဲဒါ ပေါ်လာ တိုက်ရိုက် ၌ ရှေ့၏ ဘာလဲ သူမ ရှာဖွေနေ မှာ။ ငါ့ အမေ ရှိသည်။ ဒီ အခြေအနေ၊ နှင့်သူမ ဟုဆိုသည်။ င်း ကြိုက်တယ်။ မြင်သည်။ ပတ်ပတ်လည် a သေးငယ်သည်။ အနက်ရောင် အပေါက်။

အကယ်လို့ သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ရှိသည်။ ဒီ အခြေအနေ၊ သင်ပါလိမ့်မယ်။ ကြားလား။ အဆိုပါ အသုံးအနှုန်းများ စိုစွတ်သော သို့မဟုတ် ခြောက်သွေ့ အကယ်လို့ သင်၏ ပါရီ- ent ရှိသည်။ ခြောက်သွေ့ macular ယိုယွင်းခြင်း။ ထို့နောက် a ရောင်ခြယ်ပစ္စည်း သည် အပ်နှံခဲ့သည်။ ၌ အဆိုပါ macula အတူ မဟုတ်ဘူးအမာရွတ်၊ သွေး၊ သို့မဟုတ် တခြား အရည် ယိုစိမ့်မှု၊ အကယ်၍ င်း စိုစွတ်သော ထို့နောက် ဟိုမှာ သည် ယိုစိမ့်ခြင်း။ အများကြီး ၏ ကြိမ် ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ သေးငယ်သည်။ သွေးသွန်ခြင်း။ ပတ်ဝန်းကျင် အဆိုပါ macula ၌ ဖြစ်ဖြစ်၊ အမှုတွဲ၊ နှစ်ခုလုံး မျက်စိ ဖြစ်ကြပါသည်။ များသောအားဖြင့် ထိခိုက်သည်။ မှာ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အချိန်။ ချစ်စု ကုသမှု သည် ရနိုင်သည်; သို့သော်၊ ဘယ်တော့လဲ အသစ် သွေး ရေယာဉ်များ ကြီးထွား ၌ သို့မဟုတ် ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ မာကူလာ၊ လေဆာ ခွဲစိတ်မှု နိုင်သည် တစ်ခါတစ်ရံ ဖျက်ဆီး သူတို့ကို ထံမှ လုပ်နေတယ်။ နောက်ထပ် ထိခိုက်မှု။ ဟိ ကောင်းတယ် သတင်း က၊ ဒီ အခြေအနေ မရှိသလောက် အကြောင်းတရားများ စုစုပေါင်း မျက်စိကွယ်ခြင်း။ ဟိ မကောင်းဘူး။ သတင်း က၊ အဲဒါ နိုင်သည် အကြောင်းရင်း ပြင်းထန်သည်။ ဆုံးရှုံးမှု ၏ အမြင်။



ဒီ ဇယားကွက် သည် လူသိများသည်။ အဖြစ် အဆိုပါ Amsler စမ်း။ အကယ်လို့ အဆိုပါ လိုင်း ၌ အဆိုပါ အလယ်တန်း ရှုပ်ရှည် လှိုင်းတွန့် ရန်အဆိုပါ လူ ရှာဖွေနေ မှာ အဲဒါ၊ အဲဒါ လူ တန်ခိုး ရှိသည် macular ယိုယွင်းခြင်း။ နှင့် လိုအပ်ချက်များ ရန် ကြည့်ပါ။ အဆိုပါ မျက်လုံး doc-တို့ တစ်ခု စောစော ရောဂါအမည် နိုင်သည် ရပ် နောက်ထပ် မြင်ကွင်း ဆုံးရှုံးမှု ၎င်း a ကောင်းတယ် စိတ်ကူး ရန် လုပ်ပါ။ a ကော်ပီ ၏ ဒီ နှင့် တိပ်ခွေ အဲဒါ on သင်၏ မိဘတွေရဲ့ ရေချိုးခန်း မှန်!

ဆီးချိုရောဂါ မျက်ကြည်လွှာရောဂါ

ဆီးချိုရောဂါ ပြဇာတ်များ အန္တရာယ် အတူ အဆိုပါ မြင်လွှာ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မြင့်မားသော သွေး သကြား အဆင့်များ လုပ်ပါ။ အဆိုပါ နံရံများ ၏ သေးငယ်သည်။ သွေး ရေယာဉ်များ ၌ အဆိုပါ မြင်လွှာ ပိုထူ၊ မရှိသေး အားနည်းသော၊ ဒါကြောင့်သူတို့က နောက်ထပ် မှောက်လျက် ရန် ပုံပျက်ခြင်း။ နှင့်



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-

ပေါက်ကြားခြင်း။ ဒီ ဦးဆောင်သည်။ ရန် မှန်ဝါးခြင်း။
အမြင် နှင့် အကယ်၍ ဝဲ မကုသဘဲ၊ မျက်စိကွယ်ခြင်း။
ဟိ အဓိက သင်ခန်းစာ ဒီမှာ သည် ရန် စောင့်ရှောက်
အဲဒါတွေ ဂလူးကိုစ် အဆင့်များ ထိန်းချုပ်ထားသည်။
နှင့် သွေး pre- သေချာတယ်။ အဆင့်များ ၌ အဆိုပါ
ပုံမှန် အပိုင်းအခြား။ တဖန်၊ တစ်ခု တစ်ခု- nual
မျက်လုံး စာမေးပွဲ သည် မဖြစ်မနေ ဘို့ သင်၏ မိဘများ
အကယ်၍ သူတို့က ဆီးချိုရောဂါ။

အကယ်လို သင်၏ မိဘများ ရှိသည် တစ်ခုခု ၏
ဒါတွေ အမြင် ပြဿနာ- lems၊ ရှာပါ။ သူတို့ကို a နိမ့်
အမြင် အထူးကု (များသောအားဖြင့်တစ်ခု
မျက်စိအထူးကု သို့မဟုတ် မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်)၊
ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သည်
အထောက်အကူဖြစ်စေရန် ကိရိယာများ ညွှန်ရာတွင်
လေ့ကျင့်ထားသည်။ လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့
ဖြစ်ကြပါသည်။ အမြင်အာရုံ ချို့ယွင်း။

ဆီးချိုရောဂါ မှာ သူမ အသက်အရွယ်?

ကျွန်တော်တို့ များသောအားဖြင့် တွေးပါ။ ၏
ဆီးချိုရောဂါ အဖြစ် a ကလေးဘဝ dis-
သက်တောင့်သက်သာ ဒါပေမယ့် နီးပါး တစ်ခု ၌ ၁၂
လူတွေ ကျော်လွန် ၆၅ နှစ်များ လာ ဆင်း အတူ ဘာလဲ
သည် လူသိများသည်။ အဖြစ် အရွယ်ရောက်ပြီးစ၊
သို့မဟုတ် ရိုက်ပါ။ ၂၊ ဆီးချိုရောဂါ။ အဲဒါတွေ ၏ သင်
အတူ မိဘများ ကျော်လွန် ၈၅ နှစ်များ လုပ်သင့်တယ်။
သိသည်။ အဲဒါ တစ်ခု ၌ လေး ပါလိမ့်မယ်။

ဖြစ်လာသည် ဆီးချိုရောဂါ။ အခု အကယ်၍ အမေ နှင့် ဖေဖေ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဝလွန်ခြင်း။ နှင့် မလုပ်မရှား၊ သူတို့က ပြဇာတ်- သနားစရာ တိုးလာသည်။ သူတို့ရဲ့ လေးလေးနက်နက် ၏ ဖြစ်လာခြင်း။ ဆီးချိုရောဂါ။ ဆီးချိုရောဂါ သည် အဆိုပါ သတ္တမ အမြင့်ဆုံး အကြောင်းရင်း၏ သေခြင်း။ တို့တွင် အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို နှင့် အဆိုပါ ဦးဆောင် အကြောင်းရင်း ၏ မျက်စိကွယ်ခြင်း။ ဘို့ အဲဒါတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ လူလတ်ပိုင်း နှင့် ကျော်လွန်။ နှင့် အဲဒါ မပါဘူး။ အဆုံး ဟိုမှာ အတူ ဆီးချိုရောဂါ သင်၏ အမေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် (အမျိုးသမီးများ ရယူ ဆီးချိုရောဂါ နောက်ထပ် မကြာခဏ ထက် ယောက်ျား) မရဘူး ထိန်းညှိပေးသည်။ အဆိုပါ အဆင့် ၏ ဂလူးကို့စ် ၌ သူမ စနစ်။ မရှိရင် a စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းရေး ၌ 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 ၌ အဆိုပါ သွေး ရေနှေးငွေ့ ပြေး amok မှတဆင့်-ထွက် အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် ထွက်ခွာ ၌ င်း နိုး မာကျောသည်။ သွေးကြောများ၊ ပျက်စီးခြင်း။ ရန် အဆိုပါ မြင်လွှာ၊ အရေပြား မမှန်၊ နှင့် a deterior- လုပ်ပြီး အာရုံကြော စနစ်။

အကယ်လို အမေ စတင်သည်။ မကျေနပ် ၏ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း၊ မှုန်ဝါခြင်း။ အမြင်အာရုံ၊ အစွန်းရောက် ဆာလောင်ခြင်း သို့မဟုတ် ရေငတ်ခြင်းနှင့် ယားယံခြင်း။ အရေပြား၊ ရယူ သူမ ရန် a ဆရာဝန်။ အသက်ကြီးတဲ့ လူနာတိုင်းတော့ မရှိပါဘူး။ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ ဂန္ဓဝင် ရောဂါလက္ခဏာ အဖြစ် ကလေးတွေလိုအပ်တယ်။ ရန် ဆီးသွားပါ။ အားလုံး ၏ အဆိုပါ အချိန်။ ဒါကြောင့် မလုပ်နဲ့ အသုံးပြု ဒီ အဖြစ် သင်၏ သာ barometer. ဆီးချိုရောဂါ ၌ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ပုတ်ခတ် တက် on သူတို့ကို အတူ အများကြီး ၏ အဆိုပါ ဖြစ်စဉ်အားဖြင့် ဖုံးကွယ်ထားသော လက္ခဏာများ၏ အိုမင်းခြင်း။ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သင်၏ မိဘများ ရှိသည် a



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.

သွေး သကြားအဆင့် စမ်းသပ် (ပေါက်ခြင်း။ on အဆိုပါ လက်ချောင်း) အဖြစ် အပိုင်း ၏ သူတို့ရဲ့ နှစ်စဉ် ကိုလက်စထရော စာမေးပွဲများ။

ဟိ ဆရာဝန် ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အကြံပြုသည်။ အချို့ နေထိုင်မှုပုံစံ ကြိုက်သလိုပြောင်း ရှုံးသည်။ ကိုယ်အလေးချိန်၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ နှင့် နောက်လိုက် a ဆီးချိုရောဂါ အစားအသောက်။ အင်ဆူလင် ကုထုံး တန်ခိုး ကိုလည်း ဖြစ် ည့် အော်ဒါ၊ ဘယ်ဟာ ပါလိမ့်မယ်။ လှုံ့ဆော် အင်ဆူလင် လျှို့ဝှက်ချက် ရန် ရယူ အဲဒါတွေ လောင်စာ အဆင့်များကို ထိန်းညှိပေးသည်။ လူနာအနည်းငယ်သည် ဤလုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အသစ်ကို ခံယူသည်။ ကြိုက်တယ်။ ငါး ရန် ရေ။ အဟောင်း အလေ့အထ၊ အထူးသဖြင့် ဘယ်တော့လဲ သူတို့အတွင်း- volve အစားအသောက်၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခက်တယ်။ ရန် ပြောင်းလဲမှု။ ဖြစ်လာသည် သင်၏ အမေ့ရဲ့ သင်တန်းဆရာ နှင့် ကူညီကြပါ အတူ အစားအသောက် ပြင်ဆင်မှု၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ နှင့် ဆေးဝါးများ။ အကယ်လို့ သင် စိုးရိမ်သည်။ အကြောင်း အမေ့ သို့မဟုတ် ဖေဖေ စားသောက်ခြင်း။ စနစ်တကျ၊ အငှား တစ်စုံတစ်ယောက် (သို့မဟုတ် လုပ်ပါ။ အဲဒါ သင်ကိုယ်တိုင်) ရန် ဆီးချိုသမားများအတွက် တစ်ပတ်စာ အစားအသောက်ပြင်ဆင်ပါ။ နှင့် အေးခဲ သူတို့ကို ည့် မိုက်ခရိုဝေ့ဖ် ကွန်တိန်နာများ။ အစားအစာများ onဘီး အစီအစဉ်များ ကိုလည်း ပေး ဆီးချိုရောဂါ အစားအစာများ။ ဖုန်းဆက်ပါ။ သင်၏ ပြည်တွင်း စီနီယာ ဗဟို ရန် ရှာပါ။ အဆိုပါ အစီအစဉ် အဲဒါ အနီးစပ်ဆုံး ရန် သင်၏ မိဘများ ဖြစ်ပါစေ။ လူနာ နှင့် စောင့်ကြည့် အမေ့ရဲ့ဂလူးကို့စ်။ ဒီနေ့၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ မိမိကိုယ်ကို စောင့်ကြည့်ခြင်း။ အစုံ အတူ သွေးစစ်ခြင်း။ မီတာ။ သူ့ခြေထောက်ကိုလည်း သတိထားပါ။ ဂရုစိုက်ပါ။ သူမသည် အားနည်းချက်ကြောင့်-

နိုင် ရန် အာရုံကြော ပျက်စီးခြင်း၊ သူမ တန်ခိုး မဟုတ်ဘူး
အသိပေးစာ ဒဏ်ရာများ on သူမ ခြေ။ ပိုးဝင်ခြင်း။ နိုင်သည်
အလွယ်တကူ သတ်မှတ် ခြင်း၊ အားမရ သူမ မှာ အန္တရာယ် ဘို့
ဖြတ်တောက်ခြင်း

အရိုးပွရောဂါ

တစ်မျိုး ဌ အသက် ၆၅ နှစ်ရှိ အမျိုးသမီးလေးဦး များပါတယ်။ ခံစားနေရသည်။ a ကျိုး အရိုး ထံမှ အရိုးပွရောဂါ အားဖြင့် အဆိုပါအချိန် သူမ ရောက်တယ်။ ၈၅ နှစ်များ အဟောင်း။ သုံးပုံတစ်ပုံ သူတို့ကို ပါလိမ့်မယ်။ ခံစားနေရသည်။ a ကျိုး တင်ပါးဆုံ အားဖြင့် အသက် ၉၀။ ယုံကြည်မှု ငါ့ကို အမျိုးသမီးများ မဟုတ်ဘူးလား။ ဒီဒုက္ခတွေ ပျက်နေလို့ သူတို့က ထဲသို့ အစွန်းရောက် အားကစား။ အဲဒါ ဖြစ်ပျက် ရုံ ရယူခြင်း။ ထွက် နာ အိပ်ရာ၊ သို့မဟုတ် တစ်ခုခုကို လက်လှမ်းမီရုံပင်။ ငါ့ အမေ ရှိသည်။ ဒီ အခြေအနေ နှင့် မကြာသေးမီက ရှိခဲ့ပါတယ်။ a ချောင်းဆိုး-ing စာလုံးပေါင်း ထွက်ခွာ သူမ အတူ a ကျိုး နံရိုး။ တစ် အနည်းငယ် ကြွေကျ၍ နောက်တစ်ခု အခါသမယ ဝဲ သူမ အတူ a ပြင်းထန်စွာ frac- ပင်ပန်းသည်။ လက်ကောက်ဝတ်။ ပင် သို့သော်လည်း သူမ တင်ပါးအရိုးကျိုးမှာကြောက်လို့ သူမ မရသေး တက်ကြွသော ဒါပေမယ့် ရှိသည်။ ဖြစ်လာသည် အများကြီး ပို cau- ပျင်းတယ်။ ဌ သူမ ရွှေ့လျား အကြောင်း။ အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မိခင်များ ကြေကွဲ သူတို့ရဲ့ အရိုး? Osteo- porosis သည် ရိုးရိုးအရိုးများကို ဆိုလိုသည်။ သန္တာဝယ်ဖူးလား။ ဘို့ သင်၏ ရွှေ့ငါး ဇလုံ သို့မဟုတ် ငါးပြတိုက်? အမေ့ရဲ့ အရိုးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ လှတယ်။ အလားတူ သူတို့ တန်ခိုး ဘုန်းဘုန်း ခက်တယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ချွေးပေါက်။ ဟိ နောက်ထပ် ချွေးပေါက် အဆိုပါ အရိုး၊ အဆိုပါ နည်းသော သိပ်သည်း အဲဒါ က၊ ချမှတ်ခြင်း အဆိုပါ အရိုး ဖွဲ့စည်းပုံအရ အားနည်းတယ်။ ကြိုက်တယ်။ အဆိုပါ သန္တာ၊ အဆိုပါ အရိုးများ ခံစား



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 NW, Washington, DC, 20037-1202; 202 223 2226.

ဖြစ်ကြပါသည်။ ပိန်တယ်။ နှင့် အရိုးသေး၊ ပိုးကောင်-ers
ရှိခဲ့ပါတယ်။ အရိုးပွရောဂါ၊ နှင့် အမျိုးသမီးများ
ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ မီးခိုး၊

သောက် အလွန်အကျွံ အရက်၊ အတွေ့အကြုံ စောစော သွေးဆုံးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရှိသည် ယူထားသည်။ prednisone (တစ်ခုရောင်ရမ်းမှုဆန့်ကျင် steroidal ဆေး ဆေး)။

ဘာဖြစ်ဖြစ် သင်၏ အမေ့ရဲ့အသက်၊ သူမ ဆဲ နိုင်သည် ကူညီကြပါ သူမ အရိုးများ အားဖြင့် ယူ ကယ်လ်စီယမ် ပျောင်း- မှတ်ချက်များ၊ စားသောက်ခြင်း။ ကယ်လ်စီယမ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ၊ ရပ်ခြင်း။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ နှင့် လေ့ကျင့်ခန်း။ ရုတ်သိမ်းခြင်း။ အလေး သည်အရမ်းကောင်းတယ်။ နှင့် ဒါကြောင့် သည် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရေကူး၊ ရေ အေရိုးဗစ်၊ သို့မဟုတ် စီးခြင်း။ a စက်ဘီး။ ပင် မှာ သူမ အသက် အမေ့ နိုင်သည် အားကောင်း သူမ အရိုးများ။ ဟိ နှစ်ခု ၏ သင် လုပ်ရမယ်။ ကိုလည်း ဖြစ်လာသည် စောင့်ကြည့်နေသူများ on အကြို လေဝင်လေထွက် ကျရောက် အမေ့ လိုအပ်ချက်များ ရန် နေပါ။ အိမ် ကာလအတွင်း ရေခဲ မုန့်တိုင်းများ (မဟုတ်ပါ။ လူတိုင်း သည် a နှင်း- ငှက်)၊ ရယူ ပစ်ပယ် ၏ ပစ် ကော်ဇော အဲဒါ ယူ သူမ on a မှော် ကော်ဇော စီး၊ ဆင်းသက် သူမ on သူမ အမြီး အရိုး၊ ဝတ်ဆင် လမ်းချော်သည်။ ဖိနပ်၊ မြောင်း အဆိုပါ ဖလိုပီ ဖိနပ်တစ်ရံ၊ နှင့် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဆိုပါ ခြေလှမ်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရှင်းလင်းသော၊ ကောင်းပြီ ထွန်းညှိ၊ နှင့် အဆိုပါ လက် ရထားလမ်း သည် သန်မာသော။ ဘို့ နောက်ထပ် on ချမှတ်ခြင်း အဆိုပါ အိမ် a ပိုလုံခြုံတယ်။ နေရာ၊စစ်ဆေးပါ။ ထွက် အခန်း ၁၁၊ “ကျန်တယ်။ မှာ အိမ်- ချမှတ်ခြင်း အဲဒါ အလုပ်။”

အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း။

အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း။ သည် a ရောဂါ ၏ အဆိုပါ အဆစ်။ Arth ဆိုလိုသည်။ "အဆစ်" နှင့် ရောင်ခြင်း။ ဆိုလိုသည်။ "ရောင်ရမ်းခြင်း" ရောင်တယ်။ ဒေသများ ၏ အဆိုပါ အဆစ် ဖြစ်လာသည် အနီရောင်၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ တောင့်တင်းသော၊ နှင့် နာကျင်၊ ဖြစ်စေသည်။ a ဆုံးရှုံးမှု ၏ ရွေ့လျားမှု။ ဟိ အဆစ် ဖြစ်ကြပါသည်။ လုပ်ထားတယ်။ တက် ၏ shock-absorbers လူသိများသည်။ အဖြစ် အရိုးနု နေရာယူထားသည်။ ၌ အကြား ချိတ်ဆက်ခြင်း။ အရိုးများ။ ဟိုမှာ ထင်ရသည်။ ရန် ဖြစ် နှစ်ခု အဓိက အကြောင်းပြချက်များ ဘို့ ဒီ အဆစ် dis- လွယ်ကူမှု ဟိ shock-absorbers ဝတ်ဆင် ပိန်တယ်။ ထံမှ ဝတ်ဆင် နှင့် မျက်ရည် ရုံ ကြိုက်တယ်။ အဆိုပါ မထင်ပါနဲ့။ on သင်၏ ကား၊နှင့် အဆစ် တစ်ရှူးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကျိုး ဆင်း အားဖြင့် ဇီဝဓာတု အပြောင်းအလဲများ ၌ သူတို့ရဲ့ ဖွဲ့စည်းမှု။

ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အခြေခံများ on သုံး ၏ အဆိုပါ အများဆုံး ဘုံ အဆစ်နာ အခြေအနေများ သင်၏ အမေ သို့မဟုတ်ဖေဖေ တန်ခိုး မျက်နှာ

- **အရိုးအဆစ်ရောင်ခြင်း** ။ အရိုးနု ဌ အဆိုပါ အဆစ် ရှိသည်။ ဖြစ်လာသည် အလွန်အမင်း ပိန်တယ်။ နှင့် မပြေလည်မှု ဖြစ်စေသည်။ အဆိုပါ အဆစ် ရန် ဖောင်းသည်။ အဆစ် ဌ အဆိုပါ လက်တို့ကို ခြေ၊ တင်ပါး၊ ဒူး၊ နှင့် ကျော ဖြစ်ကြပါသည်။င်း ပုံမှန် သားကောင်များ။ တိုင်း နေထိုင်ခြင်း။ ဖြစ်ခြင်း။ အတူ a အရိုးစုဟာ နောက်ဆုံးမှာ ပြုတ်ကျလာပါတယ်။အတူ ဒီ အခြေအနေ ဒါပေမယ့် မဟုတ်ဘူး လူတိုင်း ခံစားရသည် နာကျင်မှု။
- **အဆစ်အမြစ်ရောင်ရောဂါ အဆစ်အမြစ်ရောင်ခြင်း** ။ ဒီ အကျိုးသက်ရောက်သည်။ အဆိုပါ တကိုယ်လုံး ခန္ဓာကိုယ်။ မဟုတ်ဘူး ရုံ a အနည်းငယ် အဆစ်။ ဟိ ကိုယ်ခံအား စနစ် အလှည့် on အဆိုပါ အဆစ် နှင့် တိုက်ခိုက်မှုများ သူတို့ကို။ အဲဒါ ကိုလည်း တိုက်ခိုက်မှုများ တခြား con-necive တစ်ရှူးများ ဌ အဆိုပါ ရွတ် ၏ အဆိုပါ အဆစ်၊ နှလုံး၊ နှင့် အဆုတ်။ အဲဒါ သည် a ရောဂါ အဲဒါပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် သဘင် မီးတောက် ယူပီအက်စ် ချမှတ်ခြင်း အဆိုပါ အဆစ် အလွန်အမင်း တောင့်တင်းသော နှင့် နာကျင် နှင့် ထို့နောက် အခြေချပါ။ ဆင်း ရောဂါလက္ခဏာများ စတင်ပါ။ အတူ တုပ်ကွေးနဲ့တူတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာများ ၏ နာကျင်ခြင်း၊ တင်းမာမှုကိုက်ခဲခြင်း။ အဆစ်၊ နှင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း။ တစ် အထူးကု ဌ စီမံခန့်ခွဲခြင်း။ ဒီ ရောဂါ သည် အလွန် recom- ပြုပြင်ခဲ့သည်။ ရယူပါ။ သင်၏ မိဘ ရန် a ဒူလာအထူးကု။
- **ဂေါက်**။ နောက်ထပ် ယောက်ျား ဖြစ်ကြပါသည်။ ထိခိုက်သည်။ အားဖြင့် ဒီ ပုံစံ ၏ အဆစ်အမြစ်ရောင် ထက် အမျိုးသမီးများ။ အဲဒါ သည် ဟောင်း- အလွန်အမင်း နာကျင်။ ဟိ သဘောတူညီချက် ဒီမှာ သည် အဲဒါ ယူရစ် အက်ဆစ်၊ ဘယ်ဟာ မဟုတ်ဘူး လုပ်ပါ။ င်း ထွက်ပေါက် ကြာချိန်- ing ဆီးသွားခြင်း၊ တည်ဆောက်သည်။ တက် နှင့် ပုံစံများ crystals ဌ အဆိုပါ အဆစ်။ မင်းရဲ့ဖေဖေ ပါလိမ့်မယ်။ ရယူ အဆိုပါ သတင်းစကား အဲဒါ ဒါတွေ ကျူးကျော် ဖြစ်ကြပါသည်။ ဌ သူ့အဆစ် အတူ ရုတ်တရက် ပြင်းထန်သော နာကျင်မှု။ ဟိ ဝိုသည်-tals ခေါင်း ဘို့ အဆိုပါ ကြီးတယ်။ ခြေချောင်း၊ ခြေ၊ ခြေချင်းဝတ်၊ ဒူး၊ သို့မဟုတ် လက်ကောက်ဝတ်။ ဟိ သာ ကောင်းတယ် သတင်း ဒီမှာ သည် အဲဒါ အဆိုပါ ချေမှုန်းခြင်း။ လာပါသည်။ နှင့် သွား နှင့် ကြာရှည်ခံသည်။ ဘို့ a အနည်းငယ် နေ့ရက်များ နှင့် ထို့နောက် နောက်ဆုံးတော့ မှိန်သွားသည်။ ကျော်လွန် a တစ်ပတ် သို့မဟုတ် နှစ်ခု။ လူတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရယူ ဂေါက် တိုက်ခိုက်မှုများ လိုပါတယ်။ ရန် စောင့်ကြည့် အဆိုပါ

အစားအစာများ

သူတို့ စားသည်၊ အထူးသဖြင့် အစားအစာများ အတူ a မြင့်မားသော purine အကြောင်းအရာ ကြိုက်တယ်။ ဘီယာ နှင့် ပျားရည်။ ဟိုမှာဖြစ်ကြပါသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါး (အဲလို အဖြစ် ကော်ချီစင်) အဲဒါ လျှော့ပါ။ အဆိုပါ နာကျင်မှု ကာလအတွင်း တစ်ခု တိုက်ခိုက်မှု။

အကယ်လို့ သင်၏ မိဘများ ရှိသည် တစ်ခုခု ၏ ဒါတွေ အဆစ်နာ အခြေအနေများ၊ သင် သွားမယ်။ ရန် ကြားလား။ အကြောင်း NSAIDs များ (အသံထွက် *N ကပြောပါတယ်*)။ ဒါတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ high-powered စတီးရွိုက်မဟုတ်သော ရောင်ရမ်းမှုဆန့်ကျင်ဆေးဝါး။ သူတို့ရဲ့ အလုပ် သည် ရန် ရပ် အဆိုပါ ထုတ်လုပ်မှု ၏ ပရိုစတာဂလင်းဒင်၊ အဆိုပါ တရားခံ ဌာ ဖြစ်စေသည်။ အမေ နှင့် ဖေဖေ အဆစ် ရောင်ရမ်းခြင်း။ နှင့် နာကျင်မှု။ NSAIDs များ နိုင်သည် ဖြစ် ဟောင်း-



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.

အလွန်အထောက်အကူဖြစ်စေသော်လည်း၊ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတစ်ခုမှာ အနာဖြစ်သင့်သည်။ ဖြစ် နီးနီးကပ်ကပ် စောင့်ကြည့်ခဲ့သည်။ တစ် ကောင်းတယ် နံပါတ် ၏ လူတွေ NSAIDs များသောက်ခြင်းသည်လည်း အစာအိမ်နာခြင်းကို သက်သာစေပါသည်။ တစ်ချိန်တည်း အခုဆို မူးယစ်ဆေးဝါး အမျိုးအစားသစ် ပေါ်လာပါပြီ။ on အဆိုပါ ဈေးကွက် လူသိများသည်။ အဖြစ် "ကော့ပါးတားဆေး" (Cele-brex နှင့် Vioxx)၊ ဘယ်ဟာ တောင်းဆိုမှု ရန် ရှိသည် ပိုနည်း ဖွတ် အကျိုးသက်ရောက်သည်။

ဆရာဝန်လက်မှတ်မပါပဲဝယ်ယူနိုင်သော ဆေးဝါးများ အဲဒီလို အဖြစ် အက်စပရင်၊ ibuprofen နှင့် acetaminophen နိုင်သည် ကိုလည်း လျှော့ချပါ။ အတွင်း-မီးလောင်မှု။ အကယ်လို့ ဆေးဝါးများ မလုပ်နဲ့ အလုပ် ဘို့ သင်၏ မိဘ၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် လုပ်ငန်းခွင် ကုထုံး (ဒါတွေ

ယောက်ျားတွေ ကူညီကြပါ သင် ပုံ ထွက် ဘယ်လိုလဲ ရန်
နေ့စဉ်လုပ်ရမယ့် အလုပ်တွေကို ပိုလွယ်အောင် လုပ်ပါ)
သို့မဟုတ် ပင် ခွဲစိတ်မှု ရန် အစားထိုးပါ။ တင်ပါးဆုံ နှင့် ဒူး
အဆစ်။

နာတာရှည် လေပြွန် အဆုတ် ရောဂါ (COPD)

COPD သည် နာတာရှည် လေပြွန်ကျဉ်း (အဆုတ်) ရောဂါကို ကိုယ်စားပြုသည်။ အဲဒါ ထီးဆိုတဲ့ အသုံးအနှုန်းပါ။ emphysema နှင့် နာတာရှည် လည်ချောင်းနာခြင်းအတွက်။ ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် 16.4 သန်းအမေရိကန်များခံစားနေကြရသည်။ COPD သည် 100,360 ကိုသေဆုံးစေသော စတုတ္ထမြောက် အကြောင်းရင်းဖြစ်သည့် COPD မှဖြစ်သည်။ အမေရိကန်လူမျိုးများ၊ အမေရိကန်လူမျိုး 2 သန်းနီးပါးသည် emphysema ဖြစ်ပြီး 55.8 percent ဖြစ်ကြပါသည်။ အထီး နှင့် ၄၄.၅ ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်ကြပါသည်။ အမျိုးသမီး ၅၅.၅ ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် ယောက်ျား ခံစားနေရသည်။ ထံမှ အဆိုပါ ရောဂါ ထက် လုပ်ပါ။ အမျိုးသမီးအဆိုပါ အခြေအနေ သည် တိုးလာသည်။ အမျိုးသမီးများကြား။ ဟိ အဓိက တရားခံ ဌ COPD သည် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။ ဌ emphysema အဆုတ် တစ်ရှူး၊ အားလပ်ချိန် ဆင်း နှင့် ဖြည့်စွက် သေနှင့်အတူတက် အာကာသ။ သိုးသိုး လေ ရရှိသည်။ ပိတ်မိနေသည်။ ဌ ဒါတွေ နေရာများ နှင့် တားဆီးသည်။ အောက်ဆီဂျင် ထံမှ ရယူခြင်း။ လဲလှယ်ခဲ့သည်။ ဌ လည်ချောင်းနာခြင်း။ အဆိုပါ bronchi ဟင်းသီးဟင်းရွက် အလွန်အကျွံ ချွဲ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ထူလာသည်။ နှင့် ရောင် ထံမှ အမာရွတ်။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။ နှင့် လေ ညစ်ညမ်းမှု ယူ credit ပါ။ ဘို့ COPD ။ မကြာခဏ အအေးမိခြင်း၊ ကြာရှည်ခံခြင်း။ ချောင်းဆိုး အဲဒါ ယူလာပါ။ တက် အကျိအချွဲနှင့် အသက်ရှူမဝခြင်း။ ဖြစ်ကြပါသည်။ သေချာတယ်။ လက္ခဏာများ။



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 ဘို့ဒါတွေ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း အခြေအနေများ အဲဒါ နိုင်သည် အကြိုလေဝင်လေထွက် နောက်ထပ် ပျက်စီးခြင်း။ စစ်ဆေးပါ။ ထွက် သင်၏ ပြည်တွင်း အမေရိကန် အဆုတ် အသင်းအဖွဲ့နှင့် သင်၏ ပါရီ-ents' မိသားစု ဆရာဝန် ဘို့ ကုသမှု။ ဤ လေးနက်သည်။ အမှုတွဲများ၊ သင်၏ မိဘများ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် မြင်သည်။ အားဖြင့် a အဆုတ် (အဆုတ်) အထူးကု။ နှင့် အကယ်၍ သူတို့က ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကူညီကြပါ သူတို့ကို ရန် ရပ်၊ သုံးပြီး အဆိုပါ "ဖာထေး" 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 ထားပါတော့မင်းအမေက ဒါကို လျှို့ဝှက်ထားလိုက်ပြီး အရွယ်ရောက်ပြီးသူရဲ့ အကျဉ်းချုပ်တွေကို နတ်ထွက်လိုက်ပါ-သူလုပ်နိုင်တယ်။ တစ်ခုခု အကြောင်း အဲဒါ။
- သတိရှိဖို့ သင့်မိဘတွေက မျက်စိဆရာဝန်နဲ့ နှစ်စဉ်ပြသသင့်ပါတယ်။ ရောဂါများ အဲဒီလို အဖြစ် ရေတိမ်၊ macular ယိုယွင်းခြင်း၊ အတွင်းတိမ်၊ နှင့် ဆီးချိုရောဂါ မျက်ကြည်လွှာရောဂါ။ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ တစ်ခု မျက်လုံး သမားတော် (မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်) သည် အပိုင်း ၏ အဆိုပါ အသင်းအဖွဲ့။
- အရွယ်ရောက်စ-စတင်ခြင်း။ ဆီးချိုရောဂါ အကျိုးသက်ရောက်သည်။ တစ်ခု ဤ လေး သက်ကြီးရွယ်အို ကျော်လွန် အဆိုပါ အသက် ၏ ၈၅ နှစ်များ။ မင်းရဲ့အမေ သည် နောက်ထပ် များပါတယ်။ ရန် ရယူ အဲဒါ ထက် သင်၏ ဖေဖေ
- Osteoporosis သည် သန်းပေါင်းများစွာသော အရိုးကျိုးခြင်းနှင့် တင်ပဆုံရိုးကျိုးခြင်း 300,000 တိုင်း၊ တစ်နှစ်၊ ညှဉ်းဆဲခြင်း။ အဝေး နောက်ထပ် အမျိုးသမီးများ ထက် ယောက်ျား။ နေ့စဉ် ကယ်လ်စီယမ် ဖြည့်စွက်စာ နိုင်သည် ကူညီကြပါတားဆီး အရိုးပွရောဂါ။
- အကယ်လို သင်၏ မိဘများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ယူ ရောင်ရမ်းမှုဆန့်ကျင် မူးယစ်ဆေးဝါး ဘို့ သူတို့ရဲ့ အဆစ်အမြစ်ရောင် ကြိုက်တယ်။ အက်စပရင်နှင့် NSAIDS၊ ၎င်းတို့၏ဆရာဝန်သည်

ကြီးကြီးမားမားဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကို စောင့်ကြည့်နေကြောင်း သေချာပါစေ။- အနာ။

- တစ် အဓိက တရားခံ ၌ COPD- စတုတ္ထ ဦးဆောင် အကြောင်းရင်း ၏ သေခြင်း-ဟူသည် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။ အကယ်လို့သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ မီးခိုး၊ လုပ်ပါ။ အားလုံး သင် နိုင်သည် ရန် ကူညီကြပါ သူတို့ကို ရန် ရပ်။



ပုံမှန်မဟုတ်ပါ အိုမင်းခြင်း- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွတ်

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

ယောဝိန်း ဘယ်တော့မှ ရှိခဲ့ပါတယ်။ a ကုထုံးဆရာ။ တစ် ကောင်လေး ကြိုက်တယ်။ အဲဒါ ရုံ မဟုတ်ဘူး သွား ရန် တစ်ခု။ မဟုတ်ဘူးလား။ ပျံ ဟမ်ဖရီ Bogart သို့မဟုတ် လပ် မြင်းမိုရ်။ နှင့် ထို့နောက် လာပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့မျိုးဆက်၊ အတူ WoodyAllen ၏ ဒေါသသည် ငွေရောင်ပိတ်ကားပေါ်တွင် ပျံ့နှံ့သွားသည်။ မင်းရုပ်ပုံရပြီ။ ငါတို့မိဘတွေရဲ့မျိုးဆက်ခေတ်၊ သို့ပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့အမေ့ရဲ့ဆည်းကပ်မှု ရန် ဒေါက်တာ Spock၊ အမြင်များ ရှိခြင်း။ a ကုထုံးဆရာ အဖြစ် ဖြစ်ခြင်း။ လှတယ်။ အားနည်းတယ်။

နှင့် အဲဒါ ရယ် မကောင်း ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဖြစ် ငါတို့ အသက်၊ ငါတို့ ဖြစ်လာသည် နောက်ထပ် မှာ အန္တရာယ် ဘို့ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ နှင့် တခြား စိတ်ခံစားမှု ပြဿနာများ အဲဒါ လိုအပ်သည် နောက်ထပ် ထက် ရုံ a ပခုံး ရန် ငိုပါ။ on. နှင့် အဆိုပါ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ တည်ထောင်ခြင်း။ ထင်ရသည်။ ရန် ကစားပါ။ ထဲသို့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မိဘတွေရဲ့ ယောဝိန်း ရဲရင့်သည် လေ့လာမှုများ ရှိ အဲဒါ ဆရာဝန်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှေးနှေး ရန် ကောက် တက် on စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း ၌ အသက်ကြီးသည်။ pa- တဲများ။ သူတို့ မကြာခဏ မလုပ်နဲ့ သွား အတိတ် "ငါက လုပ်နေတယ်။ အဆင်ပြေပါတယ်" ရန် စူးစမ်းပါ။ ရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး သင်၏ အမေသည် ချိန်ညှိခြင်း။ ရန် မုဆိုးမဘဝ ၌ a ကျန်းမာသည်။ နည်း သို့မဟုတ် အကယ်၍ သင်၏ ဖေဖေ အလွန်အမင်း အနုတ်လက္ခဏာ ပြန်လည်- လုပ်ဆောင်ချက် ရန် အငြိမ်းစား သည် ရုံ a အဆင့် သူက သွားမယ်။ မှတဆင့်။

ဒီတော့၊ င်း တက် ရန် သင် ရန် ဖြစ် ထိလွယ်ရှုလွယ် ရန် သင်၏ မိဘတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး။ အခွင့်အလမ်းတွေကို ဖြစ်ကြပါသည်။ သင်၏ မိဘများ မဟုတ်ဘူးလား။ သွားမယ်။ ရန် ဖြစ် လေပြင်းတိုက်သည်။ ရှေ့အားလုံး ၏ သူတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှု လိုအပ်ချက်များ။ ပေးမယ်။ ရှိသည် ရန် ဖတ်ပါ။ အကြား အဆိုပါ လိုင်းများ နှင့် ကူညီကြပါ သူတို့ကို ကြည့်ပါ။ အဲဒါ င်း ရုံ အဖြစ် အရေးကြီးတယ်။ ရန် ယူ ဂရုစိုက်ပါ။ ၏ သူတို့ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အဖြစ် သူတို့ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး။

အဘယ်ကြောင့် မင်းရဲ့ မိဘများ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဖြစ်ပါ တယ်။ မှာ အန္တရာယ်

မင်းရဲ့ အမေ နှင့် ဖေဖေ မေ မဟုတ်ဘူး ရှိသည် a သမိုင်း ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ၊ ဒါပေမယ့် အတူ အားလုံး အဆိုပါ ဇီဝကမ္မ နှင့် ဘဝ အပြောင်းအလဲများ သူတို့ အတွေ့အကြုံ အဖြစ် သူတို့ အသက်၊ သူတို့ မေ တကယ်ပါပဲ လိုပါတယ်။ အဆိုပါ အကျိုး ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ။ ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့၏ အဆိုပါ နောက်ထပ် ဘုံ အချက်များ အဲဒါပါလိမ့်မယ်။ အခွန် သင်၏ မိဘတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး။

အပြောင်းအလဲများ ၌ အိပ်ပါ။ ပုံစံများ

အကြား ၃၀ ရန် ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း ၏ အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို အတွေ့အကြုံ နာတာရှည် ပြဿနာများ အတူ အိပ်ပါ။ dis- လေလှိုင်း။ ကျွန်တော်တို့ အားလုံး သိသည်။ အဲဒါ သုတ်သင်ပယ်ရှင်း ခံစားချက် ငါတို့ ရယူ ထံမှ ဆွဲ တစ်ခု တစ်ညလုံး။ ဒါကြောင့် သင် နိုင်သည် စိတ်ကူးပါ။ ဘာလဲ ဒီ လုပ်တာ ရန် သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ၌ အခန်း ၂၊ “ရယူခြင်း။ ရန် သိလား။ a မတူဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်။” ငါတို့ သွားတယ်။ ကျော်လွန် အဆိုပါ အိပ်ပါ။ အပြောင်းအလဲများ အဲဒါ သင်၏ မိဘများ နိုင်သည် ပုံမှန် မျှော်လင့်ထား နှင့် ဘယ်လိုလဲ ရန် ရယူ a ကောင်းတယ် ည အိပ်ပါ။ ဒါပေမယ့် အကယ်၍ ဖေဖေ သည် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရှိခြင်း။ ပြဿနာများ အိပ်ပျော်နေတဲ့ ဖြစ်စေသည်။ သူ့ကို ရန် ဖြစ် စိတ်တိုစရာ နှင့် ပင်ပန်းသည်။ တစ်လျှောက်လုံး အဆိုပါ နေ့၊ သူ လုပ်သင့်တယ်။ ကြည့်ပါ။ ဆရာဝန်။ အိပ်ပါ။ တာဝန်တရပ် သည် a လူသိများသည်။ ပံ့ပိုးကူညီသူ ရန် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ ပြဿနာများ ၏ ရယူခြင်း။ a ကောင်းတယ် ည အိပ်ပါ။ နိုင်သည် ကိုလည်း ဖြစ် a ရောဂါလက္ခဏာ ၏ a အိမ်ရှင် ၏

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများ။ ဒါကြောင့် သတိထားပါ။ အဆိုပါ သတိပေးချက်။



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 ပါဝင်ကူညီ ရန် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ အိပ်ပါ။
ဆေးဝါးများ (စိတ်ညှိပညာ) မကြာခဏ စာရင်း
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းသည် ဖြစ်နိုင်သော
ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတစ်ခုဖြစ်သည်။
အဆစ်အမြစ်ရောင်ဆေးပြား၊ အနာ၊ နှလုံး ပြဿနာများ၊ နှင့်
မြင့်မားသော သွေး ဖိအား နိုင်သည် ကိုလည်း ပါဝင်ကူညီ ရန်
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ ဖြစ်ပါစေ။ သေချာတယ်။ ရန် ဖတ်ပါ။
အဆိုပါ အဆင်ပြေတယ်။ ပုံနှိပ် အကြောင်း အမျိုးမျိုး ဖွတ်
ဆိုးကျိုးများ ၏ ဆေးဝါးများ အဲဒါ သင်၏ မိဘ ယူတယ်။
အကယ်လို့ သင်၏ မိဘ သည် သရုပ်ဆောင်
စိတ်ဓာတ်ကျတယ်။ နှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ သည်
စာရင်းပြုစုထားသည်။ အဖြစ် အပိုင်း ၏ အဆိုပါ
မူးယစ်ဆေးဝါး ထုတ်လုပ်ရေး- turer ၏သတိပေးချက်၊
သင့်မိဘ၏ ဆေးညွှန်းဆရာဝန်ကို အကြံပေးပါ။ ၏ သင်၏
အမေ့ရဲ့ ပြောင်းလဲမှု ဌ် အပြုအမူ။

သံဝေဂ

ရုစဉ် ဟုဆိုသည်။ အဲဒါ အကောင်းဆုံး- “အဲ သာ အရာ ငါတို့
ရှိသည် ရန် ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ သည် ကြောက်ရွံ့ခြင်း။
ကိုယ်တိုင်။” ဟိ ဒုက္ခ က၊ သင်၏ မိဘများ တန်ခိုး ရှိသည်
အတော်လေး a အနည်းငယ် ကြောက်ရွံ့မှုများ တိတ်ဆိတ်စွာ
စားသောက်ခြင်း။ ကွာ မှာ သူတို့ကို။ သံဝေဂ ၏ ရှိခြင်း။ a
ကပ်ဆိုး နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း ကြိုက်တယ်။ a လေဖြတ်ခြင်း၊ ၏
ဖြစ်ခြင်း။ နေရာချထားသည်။ ဌ် a သူနာပြု အိမ်၊ ၏ ရှုံးသည်။

အားလုံး ၏ သူတို့ရဲ့ဘဝ save-ပါဝင်မှုများ၊ ၏ ဖြစ်ခြင်း။
စွန့်လွှတ်၊ ၏ ဖြစ်ခြင်း။ a ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ရန် သင်၊ ၏

သင် ယူ သူတို့ကို ထွက် ၏ သူတို့ရဲ့ အိမ် နှင့် ရှိခြင်း။ သူတို့ကို အသက်ရှင် အတူ သင်၊ ၏ သေခြင်း။ ... အားလုံး ယူ သူတို့ရဲ့ လမ်းအသုံးပြု on စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး။ စဉ်တွင် အများဆုံး လူတွေ ရှိသည် အချို့အဆင့် ၏ ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ ဤ ဒါတွေနယ်မြေများ၊ င်း ဘယ်လိုလဲ သူတို့ နိုင်နိုင်နင်းနင်း အတူ အဆိုပါ ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ နှင့် တိုင်းတာ အဲဒါ ဆန့်ကျင်ဘက် အဖြစ်မှန် အဲဒါ ပြုလုပ်သည်။ အဆိုပါ ကွာခြားချက် အကြား a ကျန်းမာသည်။ ညှိနှိုင်းမှု ရန် အိုမင်းခြင်း။ နှင့် တစ်ခု အဲဒါ ဤ ဒုက္ခ။

ဒါတွေ ကြောက်ရွံ့မှုများ နိုင်သည် ကိုလည်း ရယူ ဤ အဆိုပါ နည်းလမ်း ၏ ပြောခြင်း။ သင် အဆိုပါ အမှန်တရား အကြောင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ။ တစ် ချစ်လှစွာသော သူငယ်ချင်း ၏ မိုင်း ဤ သူမ 80s ရှိသည်။ မရှိသေး ရန် ပြောပြပါ။ သူမ သား အဲဒါ သူမ ကျသွားတယ်။ ဤ အဆိုပါ ရေချိုးခန်း၊

ဖြတ်တောက်ခြင်း။ သူမ ခေါင်း။ သူမ မပါဘူး။ သိသည်။ ဘယ်လိုလဲ ရှည် သူမ အိပ် သတိလစ်ခြင်း။ ထံမှ အဆိုပါ ကြွေကျ အဲဒါ လုပ်ခဲ့တယ်။ သူမကို တွန်းပို့၊ သို့သော်လည်း၊ ဆုံးဖြတ်ပါ။ အဲဒါက ... ဖြစ်တယ် အချိန် ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်သည်။ ဒါပေမယ့် သူ မရှိရင် ကြောက်တယ်။ ပြောခဲ့သည်။ သူမ သား၊ သူ ပါ ရှိသည် ချက်ချင်း ကြားဝင်ခဲ့သည်။ အခိုင်အမာ သူမ ရောင်း အဆိုပါ အိမ် နှင့် ရွှေ့၍ အတူ သူ့ကို



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.

ဆုံးရှုံးမှုများစွာ

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့အမြတ်များ ဌ အိုမင်းခြင်း- လေးစားမှု ဌ တစ်ဦး၏ အသိုင်းအဝိုင်း နှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း၊ ပညာ၊ လွတ်လပ်မှု ထံမှ တာဝန်၊ နှင့် အဆိုပါ ပျော်ရွှင်မှုများ ၏ အဘိုးအဘွား ဖြစ်ကြပါသည်။ a အနည်းငယ် ဒါပေမယ့် ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း အများကြီး ဆုံးရှုံးမှု- ဟိ ဆုံးရှုံးမှု ၏ a အလုပ် ဘို့ အများကြီး ယောက်ျား နိုင်သည် ဆိုလိုတာ a ဆုံးရှုံးမှု ၏ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှု နှင့် အဆိုပါ ကွန်ရက် ၏ ရုံးက သူငယ်ချင်း။ အမျိုးသမီးများသည်လည်း ဤဆုံးရှုံးမှုကို တွေ့ကြုံခံစားကြရသည်။ သို့သော်၊ သူတို့ ဘုန်းဘုန်း ရန်ရှိသည် a ပိုကြီးတယ်။ အကူးအပြောင်းကို ပိုမိုလွယ်ကူစေရန် သူငယ်ချင်းများကွန်ရက် ထံမှ အလုပ် ရန် အငြိမ်းစား။ အကယ်လို့ သင်၏ ဖေဖေ တကိုယ်လုံး အထောက်အထား ဖြစ်ခဲ့သည်။ သူ့အလုပ်၊ သူ တန်ခိုး ရှာပါ။ ပြန်လည်- ပင်ပန်းခြင်း။ a ဘေးဥပဒ်၊ ခံစားချက် ကြိုက်တယ်။ ဘာမှ မတတ်နိုင်ဘူး၊ အရေးမကြီးဘူး၊ ရှိသည်။ မဟုတ်ဘူး အဓိပ္ပာယ်။ ဆုံးရှုံးမှု ၏ ဝင်ငွေ နှင့် နေထိုင်ခြင်း။ on a ကန့်သတ်ထားသည်။ ဝင်ငွေ နိုင်သည် ဖြစ် ဘာသာပြန်ဆိုသည်။ အဖြစ် a ဆုံးရှုံးမှု ၏ ပါဝါ။ ရန် အားထုတ် a သဘော ၏ ပါဝါ။ သင်၏ ဖေဖေ မေ ပြင်းပြစွာ အခိုင်အမာ on ရွေး- ing တက် အဆိုပါ တက်ဘ် ဘို့ ညစာ ပင် သို့သော်လည်း သူ မရဘူး တတ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါ။ ဆုံးရှုံးမှု ၏ ခွန်အား ကျယ်လောင်စွာ လိုလားသဖြင့် တိုင်ကြားထားသည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ လိုပါတယ်။ ဘို့ a ကြံ၊ a အကြားအာရုံ အကူအညီများ၊ a ဘီး ကုလားထိုင်၊ နှင့်/သို့မဟုတ် မျက်မှန် သည် အမြဲတမ်း a ရိုက်တယ်။ on တစ်ဦး၏ အတ္ထု။

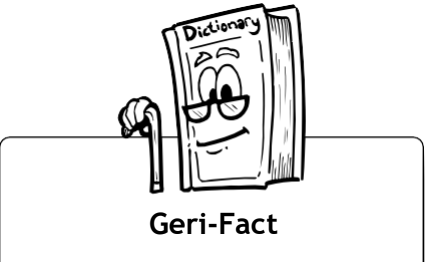
အမှု ငါတို့ ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ ဤ အခန်း ၂၊ အကြားအာရုံ ဆုံးရှုံးမှု၊ ဘို့ ဥပမာ၊ နိုင်သည် ကိုလည်း အကြောင်းရင်း သင်၏ ဖေဖေ ရန် ဖြစ်လာသည် အထီးကျန်၊ စိတ်ဆိုး၊ နှင့် စိတ်တိုစရာ မှာ မဟုတ်ဘူး နားလည်မှု လူတွေ၊ နှင့် ပင် a နည်းနည်း အကြောက်လွန်ခြင်း။ အဲဒါ လူတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ တိတ်ဆိတ်စွာ ပြောနေတာ အကြောင်း သူ့ကို နှင့် ထို့နောက်၊ ၏ သင်တန်း၊ အဲဒီမှာ အဆိုပါ ဆုံးရှုံးမှု ၏ ဘာလဲ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လူငယ်မြတ်နိုးစရာ ယဉ်ကျေးမှု အမြင်များ အဖြစ် ဆွဲဆောင်မှု ဟင်းဟင်း ထက် အမြင် မီးခိုးရောင် ဆံပင်များ နှင့် အရေးအကြောင်းများ အဖြစ် တစ်ခုခု ကျွန်တော်တို့ ရရှိခဲ့သည်၊ ငါတို့ လုပ်ပါ။ အရာအားလုံး ရန် ပုန်း သို့မဟုတ် ဖယ်ရှားပါ။ သူတို့ကို။ အကယ်လို့ သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ရှိသည်။ a နံပါတ် ၏ ဒါတွေ ဆုံးရှုံးမှု ရိုက်နှက်ခြင်း။ မှာ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အချိန် သို့မဟုတ် ဤမြန်သည်။ ဆက်ခံ၊ မလုပ်နဲ့ ယူဆ သူတို့လုပ်မယ်။ သဘာဝကျကျ ရယူ မှတဆင့် အဲဒါ ကြိုက်တယ်။ သူတို့ အမြဲတမ်း ရှိသည်

အရက်

အရက်သည် အရေးကြီးသော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို စုတ်ပြုပျက်စီးစေရုံသာမက သင့်ကျန်းမာရေးကိုပါ ထိခိုက်ပျက်စီးစေပါသည်။ ents ၏စိတ်ကျန်းမာရေး။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ၊ ငြင်းဆိုမှုများ၊ စိတ်အခြေအနေပြောင်းလဲမှုများ၊ နှင့် ချွတ်ယွင်း မြန်မြန် ပူးပေါင်းပါ။ အဆိုပါ ဖောက်ပြန်သည် ။ အဲဒါ အရက် ပုလင်း နိုင်သည် အကြောင်းရင်း a ရက်စက်တယ်။ သံသရာ။

မင်းရဲ့ ဖေဖေ တန်ခိုး ဖြစ် ခံစားချက် ဆင်း နှင့် ယူ a သောက် ရန် “သက်သာစေတယ်။ အဆိုပါ နာကျင်မှု။” ငရဲ ရေနစ် အဲဒါထွက် ဘို့ a တိုတို ကာလ ၏ အချိန် နှင့် ထို့နောက် ခံစား အဆိုပါ ပိုဆိုးတယ်။ ဘို့ အဲဒါ။ သူ တန်ခိုး ကိုလည်း တွေးပါ။ အဲဒါအဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ကူညီကြပါ သူ့ကို အိပ်ပါ။ ပိုကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ အမှန်တကယ် အလုပ် ဆန့်ကျင်ဘက် သူ့ကို ငရဲ ကိုလည်း ရှာပါ။ အဲဒါ သူ့ အိုမင်းခြင်း။ ခန္ဓာကိုယ် သည် နောက်ထပ် ထိလွယ်ရှလွယ် ရန် အဆိုပါ အကျိုးသက်ရောက်သည်။ ၏ အရက် ထက် ဘယ်တော့လဲ သူ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ငယ်သည်။ လေ့လာမှုများအရ အသက် 60 အရွယ်သည် 20- ထက် သွေး-အရက်ပမာဏ 20 ရာခိုင်နှုန်း မြင့်မား သည်။အသက် ... နှစ် သောက် အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ ပမာဏ ၏ အရက်။

အရှင်သာရိပုတ္တရာ ထဲသို့ အဆိုပါ ရောနှော ဆေးဝါးများ နှင့် လျော့နည်းသွားသည်။ အစားအသောက် စားသုံးမှု၊ သင်၏ ဖေဖေ၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ တန်ခိုး မဟုတ်ဘူး ရှိသည်



Geri-Fact

ရှိခဲ့ပါတယ်။ a ပြဿနာအတူ အရက် အလွဲသုံးစားလုပ်ခြင်း။
ခင်၊ နိုင်သည် သေချာတယ်။ ရှိသည် တစ်ခု ယခု မင်းရဲ့
မိဘများ လိုပါတယ်။ ရန် သိသည်။ ဘယ်လိုလဲ အရက်
ပါလိမ့်မယ်။ ထိခိုက်သည်။ သူတို့ကို မတူပါ။ ထံမှ သူတို့ရဲ့
ငယ်သည်။ နေ့ရက်များ။

ဟိ အမျိုးသား စက်မှုတက္ကသိုလ် on ဇရာ အစီရင်ခံစာများ
အဲဒါ သောက် ပြဿနာများ နိုင်သည် ဖြစ် ဖြစ်ဖြစ်၊
နာတာရှည် သို့မဟုတ် အခြေအနေဆိုင်ရာ နာတာရှည်
အလွဲသုံးစားလုပ်သူများ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ လေးလံ
အရက်သောက်သူများ ဘို့နှစ်၊ စဉ်တွင် အခြေအနေ-
ဆင်ခြင်တုံတရား အရက်သောက်သူများ စတင်ပါ။ သောက်
ပေးဆပ်ခြင်း ရန် အဖြစ်အပျက်များ အဲဒီလို အဖြစ် အဆိုပါ
သေခြင်း။ ၎င်း a အိမ်ထောင်ဖက်၊ အငြိမ်းစားယူ၊ သို့မဟုတ်
ပြဿနာများ အတူ အိပ်ပျော်နေတဲ့ သို့မဟုတ် နာကျင်မှု။
မင်းရဲ့အမေ တန်ခိုး ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ a တီတို-
အရပ်ရှည်သည်။ အားလုံး ၎င်း သူမ ဘဝ ဒါပေမယ့် ယခု
တွေ့တယ်။ သူကိုယ်တိုင် ရှိခြင်း။ a အနည်းငယ် ညအိပ်ဖုံးများ
ဘို့ a ကောင်းတယ် ည အိပ်၊ ထို့နောက် a အနည်းငယ်
အချို့ရည်များ ရန် ရယူ မှတဆင့် အဆိုပါ နေ့
ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ၎င်း အဆစ်အမြစ်ရောင် နာကျင်မှု၊ နှင့်
ထို့နောက် a အနည်းငယ် နောက်ထပ် ရန် နိုင်နိုင်နင်းနင်း အတူ
သင်၏ ဖေဖေ သေခြင်း။

မြောက်မြားစွာသော လေ့လာမှုများနှင့် အစီရင်ခံစာများက
အရက်စွဲခြင်းကို ဖော်ပြသည်။ သည် မကြာခဏ ဝဲ
လုပ်စရာမလိုဘူး။ တို့တွင် အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို။
မူလတန်း ဂရုစိုက်ပါ။ သမားတော်များ မလုပ်နဲ့
စုံစမ်းစစ်ဆေးမှု၊ နှင့် လူနာများ မလုပ်နဲ့ ပြောပြပါ။
လူက ၇၇၇ ကလေးတွေ ဖြစ်ဖြစ်၊ ခံစား င်း ရယ် နောက်ကျ
ရန် လုပ်ပါ။ တစ်ခုခုအကြောင်း ဖေဖေ နာတာရှည် သောက်

သို့မဟုတ် သူတို့ တွေးပါ။ အမေ့ရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာများ ၏ ရှုပ်ထွေးမှုများ၊ မေ့လျော့ခြင်း၊ နှင့် မကြာခဏ ကျရောက် ဖြစ်ကြပါသည်။ ပေးဆပ်ခြင်း ရန် အဟောင်း အသက် နှင့် ရှိသည် ဘာမှ ရန် လုပ်ပါ။ အတူ အဆိုပါ ဗလာ အရက် ပုလင်းများ piling တက် ဌ အဆိုပါ ပြန်လည်အသုံးပြု ဘင်

အရ၊ ရန် အဆိုပါ အမျိုးသား ကောင်စီ on အရက်သမား နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး မှီခိုမှု၊ “အရက်သမား သည် a မူလတန်း၊ နာတာရှည် ရောဂါ အတူ မျိုးရိုး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ နှင့် en-ညစ်ညမ်းသော အချက်များ လွှမ်းမိုးမှု င်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နှင့် သရုပ် ဟိ ရောဂါ သည် မကြာခဏ တိုးတက်မှု- အသုံးပြုသည်။ နှင့် အသက်အန္တရာယ် အဲဒါ သည် မရှိလို့ပါ။ အားဖြင့် စဉ်ဆက်မပြတ် သို့မဟုတ် အချိန်ပိုင်း- ချို့ယွင်း ထိန်းချုပ်မှု ကျော်လွန် အရက်သောက်ခြင်း၊ preoccu- pation အတူ အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး အရက်၊ အသုံးပြု ၏ အရက် de- လျှောက် ဆိုးရွားသော အကျိုးဆက်များ၊ နှင့် ပုံပျက်ခြင်း။ ဤ တွေးခေါ်မှု၊ အများဆုံး မှတ်သားဖွယ် ငြင်းဆိုခြင်း။”

အကယ်လို့ သင်၏ မိဘ အဖြေများ ဟုတ်တယ် ရန် တစ်ခုခု တစ်ခု ၏ အဆိုပါ fol- နိမ့်သည်။ (လူသိများသည်။ အဖြစ် အဆိုပါ ကျော် မေးခွန်းလွှာ) ထို့နောက်သူ သို့မဟုတ် သူမ သည် ရောဂါလက္ခဏာ ၏ အရက်သောက်ခြင်း-

- > ရှိသည် သင် အမြဲတမ်း ခံစားခဲ့ရသည်။ သင် လုပ်သင့်တယ်။ Cut ဆင်း onသင်၏ သောက်မလား
- > ရှိသည် လူတွေ စိတ်ဆိုးတယ် ။ သင် အားဖြင့် ဝေဖန်ရေး သင်၏သောက်မလား
- > ရှိသည် သင် အမြဲတမ်း ခံစားခဲ့ရသည်။ မကောင်းဘူး။ သို့မဟုတ် G နဲ့ စားလို့ မဖြစ်ဘူး။ အကြောင်း သင်၏သောက်မလား
- > ရှိသည် သင် အမြဲတမ်း ရှိခဲ့ပါတယ်။ a သောက် ပထမ အရာ ၌ အဆိုပါ မနက်ခင်း ရန် တည်ငြိမ်သည်။



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.

သင်၏ အာရုံကြော သို့မဟုတ် ရယူ ပစ်ပယ် ၏ a
အရက်နာကျခြင်း။ (ဖွင့် ပြသော)?

ဘယ်တော့လဲ င်း နောက်ထပ် ထက်ရုံ အဆိုပါ ဘလူး

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ သည် အဆိုပါ အများဆုံး ဘုံ
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာ ၏
အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ၊ မရှိသေး အဲဒါ သည်
မကြာခဏ သတိမမူမီ အဖြစ် a ဆေးခန်း ဖရိုဖရဲ အတူ
လေးနက်သည်။ ရှုပ်ထွေးမှုများ။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း။
ကျော်လွန် အဆိုပါ သေခြင်း။ ၏ a သူငယ်ချင်း၊ ဆွေမျိုး၊
သို့မဟုတ် အိမ်ထောင်ဖက် နိုင်သည် သေချာတယ်။
ထားခဲ့ပါ။ သင်၏ အမေ နှင့် ဖေဖေ ခံစား-ing
စိတ်ဓာတ်ကျ အဲဒါ ပုံမှန် နှင့် ကျန်းမာသည်။ ဒါပေမယ့်
အများကြီး ၏ ကျွန်တော်တို့ရဲ့လူ့အဖွဲ့အစည်း
ယုံကြည်သည်။ အဲဒါ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ သွား
လက်ချင်းချိတ်သည် အတူ အဟောင်း အသက်။ သူတို့
တွေးပါ။ အဲဒါ အတူ အားလုံး ၏ အဆိုပါ ဆုံးရှုံးမှု
အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ သွား ရောက်၊ အဆိုပါ
ကိုက်ခဲခြင်း။နှင့် ဝေဒနာ အဲဒါ သူတို့ ရှိသည်။ နှင့် အဆိုပါ
ပိုနီးစပ်တယ်။ သူတို့ ရယူ သေခြင်းသို့ရောက်ခြင်း—
သူတို့သည် စိတ်ဓာတ်ကျ သင့်သည် // ဒါဟာ
သဘာဝပါပဲ။ ဖြစ် စိတ်ဓာတ်ကျတယ်။ ဘယ်တော့လဲ
သင် အဟောင်း။ မှားတယ်! အများကြီးပဲ။
အသက်ကြီးသည်။လူတွေ၊ ဌ အဟီး၊ ရှိသည်
ရောက်တယ်။ a အမှတ် ဌ ၁၀ ဘယ်မှာလဲ။

သူတို့ ခံစား ပြည့်စုံ၊ မှာ ငြိမ်းချမ်းရေး အတူ သူတို့ကိုယ်သူတို့၊ နှင့် ဝမ်းသာပါတယ်။ ရန် ဖြစ် ထွက် ၏ အဆိုပါ ဝတ်ဆင် နှင့် မျက်ရည်၏ ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း။ ကလေးတွေ နှင့် တောင်တက်ခြင်း။ အဆိုပါ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လှေခါး။

ပင် သို့သော်လည်း အဆိုပါ ကောင်းတယ် သတင်း သည် အဲဒါ ၎င်း မဟုတ်ဘူး ပုံမှန် ဘို့ သင်၏ မိဘများ ရန် ဖြစ် စိတ်ဓာတ်ကျအဆိုပါ မကောင်းဘူး။ သတင်း သည် အကယ်၍ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ စိတ်ဓာတ်ကျ၊ ၎င်း များပါတယ်။ ရန် ဖြစ် လျစ်လျူရှုထားသည်။ ဟိဟိ နှင့် မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ ရိုးရှင်းစွာ မလုပ်နဲ့ ကောက် တက် on တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအားဖြင့် - သင်ခန့်မှန်းသည် - လူတိုင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထင်သည်။ ၎င်း တစ်ခု အသက် အရာ။ ဟိ စိန်ခေါ်မှု ဘို့ မင်းနဲ့ ဒီ သည် a ခက်တယ်။ တစ်ခု— ရန် သိသည်။ ဘယ်တော့လဲ ၎င်း မဟုတ်ဘူး ရုံ အဆိုပါ ဘလူး။



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 ဖြစ်ပါ တယ်။ စိတ်ကျရောဂါလား?

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ သည် တစ်ခု နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း ၏ ပြင်းထန်သော ဝမ်းနည်းမှု အဲဒါ အချင်းချင်း အခကြေးငွေ အတူ အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် လုပ်ဆောင်ချက်၊ ခံစား အပျော်အပါး၊ သို့မဟုတ် အကျိုးစီးပွားကိုထိန်းသိမ်းပါ။ အဲဒါကို သုတေသီတွေက ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဇီဝဓာတု မညီမျှမှုများ ၌ အဆိုပါ ဦးနှောက် သွား လက် ၌ လက်အတူ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ အဲဒါ မေ လိုက်နာပါ။ a လတ်တလော ဆုံးရှုံးမှု သို့မဟုတ် တခြား ဝမ်းနည်း အဖြစ်အပျက် ဒါပေမယ့် အဆိုပါ ပြင်းထန်မှု ၏ တုံ့ပြန်ခြင်း။ ရန် အဆိုပါ အဖြစ်အပျက်နှင့် အဆိုပါ ကြာချိန် ဆက်နေ အဝေး ကျော်လွန် ဘာလဲ သည် ကျန်းမာသည်။ ဟိ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း မဟုတ်ဘူး ရုံ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း။ တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူး။ ယူလာပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက် ထွက် ၏ အဲဒါ၊ မဟုတ်ပါ။ ပါလိမ့်မယ်။ a ကောင်းတယ် ပြောနေတာရန် အဖြစ် ၌



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.

“အမေ၊ သင်ပြီးပြီ။ ရုံ ရပြီ ရန် လျှပ်တပြက် သင်ကိုယ်တိုင် ထွက် နာဒါက။” သူမ မရဘူး စကားပြော ကွာ အဆိုပါ ဇီဝဓာတု အပြောင်းအလဲများ ၌ သူမ ခန္ဓာကိုယ်။

စိတ်ဓာတ်ကျတာက ရှုပ်ထွေးတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ဘာလဲဆိုတာ သေချာမသိဘူး။ အစပျိုးသည်။ အဲဒါ၊ ဒါပေမယ့် သူတို့ လုပ်ပါ။ သိသည်။ အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ် ချိတ်ဆက်ထားသည်။ ရန် မျိုးဗီဇ-အိုင်အက်စ်များ၊ ဆိုးရှုံးမှု၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ ဧါ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း နှင့် သေခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ ဟော်မုန်း အပြောင်းအလဲများ၊ သီးသန့်ထားခြင်း၊ ခွဲထားခြင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၊ နှင့် ဆေးဝါးများ။ အမျိုးသမီး ဖြစ်ကြပါသည်။ နှစ်ကြိမ် အဖြစ် များပါတယ်။ အဖြစ် ယောက်ျား ရန် ဖြစ် စိတ်ဓာတ်ကျ၊ မကြာခဏ တုံ့ပြန်ခြင်း။ ရန် ဒုက္ခ အားဖြင့် ရုပ်သိမ်းခြင်း။ သို့မဟုတ် အပြစ်တင်သည်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အပျို ဟော်မုန်း အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း သံသယ ဧါ ချမှတ်ခြင်း အမျိုးသမီးများ နောက်ထပ် ထိခိုက်လွယ်သည်။

ဒါကြောင့် ဘာလဲ နိုင်သလား မင်း လုပ်မလား?

စစ်ဆေးပါ။ ထွက် အဆိုပါ နောက်လိုက် စာရင်း၌ ဘို့အဆိုပါ လက္ခဏာများ ဧါ အားကျသည်- sion အကယ်လို့ သင် သံသယ သင်၏ အမေ သည် စိတ်ဓာတ်ကျ၊ ကြိုးစားပါ။ ပြောနေတာရန် သူမ အကြောင်း ယူဆောင်လာသည်။ ဒီ တက် အတူ သူမ မူလတန်း သို့မဟုတ် မိသားစု သမားတော်။ မေး သူမ ရန် ဖော်ပြပါ။ ဘာလဲ သူမ ခံစား- ထောင်း။ အသိအမှတ်ပြုပါ။ အဲဒါ သင် သိသည်။ သူမ ရုံ မရှိသေးပါ။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ သူကိုယ်တိုင် နှင့် အဲဒါ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။

နိုင်သည် ယူ on a ဘဝ ၏ င်း ကိုယ်ပိုင် ရအောင် သူမ
သိသည်။ အဲဒါ သင် နားလည်သည် အဲဒါ သူမ မဟုတ်ဘူး
ထိန်းချုပ်ခြင်း။ ဘာလဲ သူမ ခံစားရသည် မင်း သိသည်။ အဲဒါ
သူမ မဟုတ်ဘူး ကိုယ့်ကိုကိုယ် သနားသလို
ထိုင်ကြည့်နေမိသည်။ စိတ်ချပါ။ သူမ အဲဒါ ဟိုမှာ
ဖြစ်ကြပါသည်။ အရာများ အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ် ပြီးပြီ၊
ဒါပေမယ့် အခွံ လိုပါတယ်။ a ဆရာဝန် ရန် အမျိုးအစား
အရာများ ထွက်

**ရောဂါလက္ခဏာများ ၏ လက်တွေ့စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။
(ထံမှ အဆိုပါ အမေရိကန် ဌာန ၏ ကျန်းမာရေး နှင့် လူသား
ဝန်ဆောင်မှုများ)**

1. ဝီရိယ ဝမ်းနည်းမှု၊ ပူပင်သောက၊ သို့မဟုတ် ဗလာ စိတ်ခံစားချက်
2. ဆုံးရှုံးမှု ၏ အကျိုးစီးပွား သို့မဟုတ် ပျော်ရွှင်မှု ၌ သာမန် လှုပ်ရှားမှုများ၊ မိသားစု၊ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်း
3. ယုတ်လျော့ စွမ်းအင်၊ စာရင်းမဲ့ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ခံစားချက် “နွေးသွားတယ်။ အောက်” အထူးသဖြင့် ၌ အဆိုပါမနက်ခင်း
4. အိပ်ပါ။ ပြဿနာများ နှင့် အပြောင်းအလဲများ ၌ အိပ်ပါ။ ပုံစံများ (မရဘူး ရယူ ရန် အိပ်၊ အိပ်ငိုက်ခြင်း၊ နိုး တက် ရယ် အစောပိုင်း)
5. စားရေးပြဿနာများ နှင့် အပြောင်းအလဲများ ၌ စားသောက်ခြင်း။ ပုံစံများ သို့မဟုတ် အစားအစာများ လောင်တယ်။ (အလေးချိန်ဆုံးရှုံးမှု သို့မဟုတ် အမြတ်၊ အမြတ် သို့မဟုတ် ဆုံးရှုံးမှု ၌ စားချင်စိတ်)

6. အခက်အခဲ အာရုံစိုက်ခြင်း၊ သတိရခြင်း၊ သို့မဟုတ် ချမှတ်ခြင်း ဆုံးဖြတ်ချက်များ
7. ခံစားချက်များ ၏ မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် အဆိုးမြင်ဝါဒ
8. ခံစားချက်များ ၏ အပြစ်ရှိတယ်၊ တန်ဖိုးမရှိခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် အကူအညီမဲ့ခြင်း
9. အတွေးများ ၏ သေကြောင်းကြံ သို့မဟုတ် သေခြင်း။
10. ယားယံခြင်း။
11. အလွန်အကျွံ ငို၊ တစ်ခါတစ်ရံ မပါဘဲ အကြောင်းပြချက်
12. ထပ်တလဲလဲ ကိုက်ခဲခြင်း။ နှင့် ဝေဒနာ (ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခါးနာခြင်း) အဲဒါ မလုပ်နဲ့ တုံ့ပြန် ရန် ကုသ-ment

အဲဒါ ပါ့ ဖြစ် ကောင်းတယ် အကယ်၍ သင် နိုင်သည် သွား ရန် ဒီ ဆရာဝန် ရက်ချိန်း အတူ သင်၏

အမေ သို့မဟုတ် မှာ အနည်းဆုံး စကားပြော ရန် အဆိုပါ ဆရာဝန် ရှေ့သို့ ၏ အချိန်။ မလုပ်ပါနဲ့၊ သို့သော်၊ လုပ်ပါ။ ဒီ ထဲသို့ အချို့ ဂျိမ်း ဘွန်း စစ်ဆင်ရေး နောက်ကွယ် သူမ ကျော။ ပေးမယ်။ သာ ဖြစ် ပေးပို့ခြင်း။ သူမ အဆိုပါ သတင်းစကား အဲဒါ ဒီ သည် တစ်ခုခု ရှက်စရာ။ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ဖော်ပြပါ။ အဆိုပါ ရောဂါလက္ခဏာများ အဖြစ် သင် ပါ တစ်ခုခု တခြား နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း။ ပေးထားတယ်။ သူမ ပြည်နယ် ၏ စိတ်၊ သို့သော်၊ သူမ တန်ခိုး လိုပါတယ်။ a နည်းနည်း ကူညီကြပါ ဌ ဖော်ပြခြင်း။ အဆိုပါ ရောဂါလက္ခဏာများ နှင့် ဘယ်လိုလဲ သူတို့ ရှိသည် ထိခိုက်သည်။ သူမ နေ့စဉ် ဘဝ။ မင်း ကိုလည်း နိုင်သည် ဖြစ် a ကောင်းတယ် အရင်းအမြစ် on ဘယ်လိုလဲ ဒီ သည် မတူဘူး။ ထံမှ တစ်ခုခု အတိတ် နည်းလမ်းများ အမေ့ ရှိသည်။ တုံ့ပြန်ခဲ့သည်။ ရန် ပြဿနာများ။ ဟိဟိ မကြာခဏ အသုံးပြု စံပြုသည်။ မေးခွန်းပုံစံများ နှင့် သွေး အလုပ် ရန် ရောဂါရှာဖွေ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။

နိုင်သလား a ဆေးလုံး ပြင်ပါ။ အဲဒါ?

ကဲ ရန် လုပ်ပါ။ ဒီ ပင် တစ်ကယ်၊ ဒီမှာ တစ်ခု ဆိုရိုးစကား ရန် စောင့်ရှောက် ဌ စိတ်၊ “အဲ ပျောက်ကင်းသည်။ နိုင်သည် ဖြစ် ပိုဆိုးတယ်။ ထက် အဆိုပါ ရောဂါ။” စိတ်ကျဆေး မူးယစ်ဆေးဝါး နိုင်သည် ဖြစ် အရမ်းကောင်းတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ လုပ်သင့်တယ်။ မဟုတ်ဘူး ဖြစ် ပေးခဲ့သည်။ သည်အထိ a ကွဲပြားမှု ရောဂါအမည် (ပုံဖော်ခြင်း။ ထွက် ဘာလဲ။ တကယ် မှားသည်) ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ လုပ်ထားတယ်။ ရုံ ပေးခြင်း ထွက် တစ်ခု စိတ်ဓာတ်ကျဆေး မပါဘဲ သိခြင်း။ အဆိုပါ အရင်းခံ အကြောင်းရင်း နိုင်သည် မျက်နှာဖုံး a လေးနက်သည်။ ကျန်းမာရေး ပြဿနာ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ သာ ရယူ ပိုဆိုးတယ်။ လေ့လာမှုများ ရှိသည် ပြသထားသည်။ အဲဒါ အဝေးရယ် အများကြီး သက်ကြီးရွယ်အို ဖြစ်ကြပါသည်။ ပေးသည် a ဆေးလုံး ပြေတယ်။ ထက် ကမ်းလှမ်းသည်။ စိတ်ကုထုံး သို့မဟုတ် တခြား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ။

ဒါတွေ မူးယစ်ဆေးဝါး ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း အရမ်း အစွမ်းထက် နှင့် အဲဒါ ယူတယ်။ အချိန် ရန် ရယူ အဆိုပါ ဆေးသောက်ခြင်း။ ရုံ မှန်တယ်- အထူးသဖြင့် တို့တွင် အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို။ သူတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် မူးယစ်ဆေးဝါး စုပ်ယူမှု နှုန်း သည် မတူဘူး။ ထံမှ အဆိုပါ ငယ်သည်။ ဘာသာရပ်များ အဲဒါ အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး ကုမ္ပဏီများ၊ စမ်းသပ်ခဲ့သည်။ မီ အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ လုပ်ထားတယ်။ ရရှိနိုင် ရန် အဆိုပါအထွေထွေ အများသူငှာ။ တစ် သက်ကြီးရွယ်အို စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန် သည် အဆိုပါ အကောင်းဆုံး ပြင်ဆင် ဖော်ထုတ်ဖို့ သမားတော်ဘာလဲ သည် အကောင်းဆုံး ဘို့ သင်၏ အမေ ဟိ မှန်တယ် ဆေးဝါး အတူ အဆိုပါ မှန်တယ်။ သောက်သုံးသော နိုင်သည် လုပ်ပါ။ အံ့ဖွယ်များ ဒါပေမယ့် ဖြစ် သေချာတယ်။ ရန် စောင့်ကြည့် သင်၏ မိဘရဲ့ တုံ့ပြန်မှု ရန် အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး အရမ်း ဂရုတစိုက်!

ဟိ အမျိုးသား
စက်မှုတက္ကသိုလ် ၏
စိတ်ကျန်းမာရေး
အားကျသည့်- sion ကို
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
Monte Health FAX: 301-443-5158

သေကြောင်းကြံ

ပြင်းထန်သော စိတ်ကျရောဂါသည် ဒလဟော မထားခဲ့ပါက မိမိကိုယ်ကို သတ်သေနိုင်သည်။ မင်းအဖေရဲ့အသက်အုပ်စု (၆၅ နှစ် အပေါင်း) ရှိသည်။ အဆိုပါ အမြင့်ဆုံး သေကြောင်းကြံ နှုန်း ၏ တစ်ခုခု အသက် အဖွဲ့ ၌ အဆိုပါ တိုင်းပြည်! အဖြူ အမျိုးသားများ ကျော်လွန် ၈၅ နှစ်များ ၏ အသက် ဖြစ်ကြပါသည်။ မှာ အကြီးမြတ်ဆုံး အန္တရာယ်။ ၌ အဆိုပါ အလယ် ၏ အရေးအသား ဒီ စာအုပ်၊ a ချစ်လှစွာသော သူငယ်ချင်းရဲ့

ဖေဖေ ယူတယ်။ သူ့ဘဝ။ သူ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်တော့မှ ရှိခဲ့ပါတယ်။ a သမိုင်း ၏ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း။ သူ ဖြစ်ခဲ့သည်။ a ခက်တယ်။ အလုပ်သမား၊ ချစ်တယ်။ သူ့မိသားစု၊ နှင့် မဟုတ်ဘူး ရှိသည် တစ်ခုခု ပိုက်ဆံ ပြဿနာ- Iems။ ဒါပေမယ့် a ရှုပ်ထွေးမှု ကာလအတွင်း ကျော ခွဲစိတ်မှု ဝဲ သူ့ကို အတူ ပင် နောက်ထပ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ၊ နောက်တစ်ခု ခွဲစိတ်မှု၊ နှင့် a ကြီးမားသော ပမာဏ ၏ နာကျင်မှု။ သူ့နောက်ဆုံးမှတ်ချက် ထံမှ သူ့ဆရာဝန် ရက်ချိန်း ဖြစ်ခဲ့သည်။ “ငါ ရုံ ဆန္ဒ သူတို့ နိုင် ရုံ ပေးပါ။ ငါ့ကို အချို့ မျှော်လင့်ချက်။” သူ ပြီးသွားတယ်။ သူ့ဘဝ နေ့ရက်များ နောက်ပိုင်း အတူ a ချစ်သော မှတ်ချက် ရန် သူ့မိသားစု စိတ်ချပါ။ သူတို့ကို အဲဒါ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဘာမှ ရန် လုပ်ပါ။

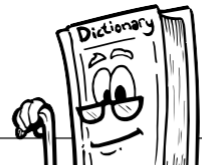
အတူ သူတို့ကို။ သူ ရုံ မရနိုင်ပါ။ အသက်ရှင် အတူ အဆိုပါ နာကျင်မှု နှင့်စိတ်ပျက်အားငယ် တစ်ခု နေ့ ကြာကြာ။ ငါ သူငယ်ချင်းရဲ့ဖေဖေ အံ အဆိုပါ ပုံစံ-က လတ်တလော လေ့လာချက် ရှိသည်။ ပြသထားသည်။ အဲဒါ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းသက်ကြီးရွယ်အို သတ်သေခြင်းခံရသူများ၏ မူလရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဇီယန် အတွင်း တစ်ခု တစ်ပတ် ၏ ကျူးလွန်သည်။ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်း၊ နှင့် ၇၀ ရာခိုင်နှုန်း အတွင်း အဆိုပါ လ! ဟိ အောက်ခြေ လိုင်း? ပင် အဆိုပါ ဆရာဝန်များ မဟုတ်ဘူးလား။ တစ်ခွန်း တက် on ကျွန်တော်တို့ရဲ့မိဘတွေရဲ့သတ်သေခြင်း ပြည်နယ် ၏ စိတ်။

အကယ်လို့ သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ရှိသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများ ၏ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ မလုပ်နဲ့ ရိုးရှင်းစွာ ကြည့် တခြားနည်းနဲ့ တွေးကြမယ်။ ရယူ



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.



အတိတ် အဲဒါ မပါဘဲ တစ်ခုခု ကူညီကြပါ။ မျှဝေပါ။
အတူ သူတို့ကို အဆိုပါ NIMH စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ ကို
ကတ် ပြသထားသည်။ စောစောက။ တိုက်တွန်းသည်
သူတို့ကို ရန် ရှာသည်။ ကူညီကြပါ ထံမှ သူတို့ရဲ့
မူလတန်း ဂရုစိုက်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ် ဇီယန် သို့မဟုတ် a
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အထူးကု။

ပူပင်သောက မမှန်

အမြဲတမ်း ရှိသည် သင်၏ အသက် ၁၇ နှစ် ပြောပြပါ။
သင် ရန် အေး ထွက် သို့မဟုတ် စွပ်စွဲသည်။ သင် ၏
စိုးရိမ်စရာ ရယ် အများကြီး? င်း လှတယ်။ ခက်တယ်။
မဖြစ်ရ။ စိုးရိမ်သောက မင်းရဲ့မိဘ ဆယ်ကျော်သက်
လမ်းလျှောက်ထွက် အဆိုပါ တံခါး အတူ သော့များ ဌ
လက် အကယ်လို့ သင် မဟုတ်ဘူး စိတ်မပူနဲ့၊ တစ်ခုခု ပါ
ဖြစ် မှားတယ်။ ဒါပေမယ့် အကယ်၍ သင်၏ ဖေဖေ
ပေါ်လာသည်။ ရန် ဖြစ် အလွန်အကျွံ စိုးရိမ်သည်။
အကြောင်း အဆိုပါ အနာဂတ်၊ ခံစားရသည် အာရုံကြော
တင်းမာမှု၊ သို့မဟုတ် ရှိသည်။ ဖြစ်လာသည် အရမ်း
ကြောက်စရာ၊ သူ တန်ခိုး ဖြစ် တွေ့ကြုံနေရပါသည်။
တစ်ခု ပူပင်သောက ဖရှိဖရဲ။

အသက် ၅၅ နှစ်အထက် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ၁၀ ဦးတွင်
တစ်ဦးခန့် ရှိသည်။ ဤအခြေအနေသည်
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီ
ပေးသည့်နေရာအထိဖြစ်သည်။ လိုအပ်သည်။ ရန် ရယူ
ကျော်လွန် အဲဒါ။ မင်း လိုပါတယ်။ a ပရော်ဖက်ရှင်နယ်
ရန်

ပုံ ထွက်အ ကယ်၍ ဒီ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတစ်ခုနှင့်
သက်ဆိုင်သည်။ ဆန့်ကျင်စိတ်များ မူးယစ်ဆေးဝါး လုပ်ရမယ်။ ဖြစ် သတ်မှတ်သည်။ အရမ်း
ဂရုတစိုက် နှင့် ဘို့ a အရမ်း တိုတို ကာလ ၏ အချိန်။ ဖြစ်ပါစေ။ အရမ်း သတိထားပါ။ ၏ အဆိုပါ

အတန်း ၏ မူးယစ်ဆေးဝါး လူသိများသည်။ အဖြစ် benzodiazepines- သူတို့ တတ်သည်။ ရန် ဖြစ်လာသည် ဖြတ်တယ်။ များခြင်း၊ နှင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ လူသိများသည်။ ရန် အကြောင်းရင်း အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပြဿနာများ၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ နှင့် စိတ်ပညာရှင် ချွတ်ယွင်း အဲဒါ နိုင်သည် အလှည့် သင်၏ ဖေဖေ ထဲသို့ a ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော ကားသမား၊ လုပ်ပါ။ သူ့ကို စိတ်ရှုပ်၊ နှင့် ငါက-တွဲ သူ့မှတ်ဉာဏ်။

လိုက်ရှာသည်။ ကူညီကြပါ

လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သင် အလုပ်လုပ် အတူ a ဆရာဝန် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အပြည့်အဝ ချီးကျူးပါတယ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာ- lems တို့တွင် အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို နှင့် သည် တက် on a မျိုးစုံ ၏ ကုသမှုများ ထံမှ အကြံဉာဏ် ရန် မူးယစ်ဆေးဝါး ကုထုံး နှင့် နေထိုင်မှုပုံစံ အပြောင်းအလဲများ အပါအဝင် အာဟာရနှင့် လေ့ကျင့်ခန်း၊ တစ်လျှောက် အတူ တခြား ပြောင်းလဲ-ဇာတိ ဆေးဝါး တုံ့ပြန်မှုများ မင်း ကိုလည်း လိုချင်တယ်။ a သမားတော် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ပါလိမ့်မယ်။ ဖြုန်း အဆိုပါ အချိန် ရန် လုပ်ပါ။ a နံ့နံ့စပ်စပ် စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး ထဲသို့ ဘာလဲ သည် ဖြစ်စေသည်။ သင်၏ အမေ့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ အဲဒါ နိုင် ဖြစ် တစ်ခုခု အဖြစ် ရိုးရှင်းသော အဖြစ် a ဖွတ် အကျိုးသက်ရောက်မှု ထံမှ တစ်ခု ၏ အဆိုပါ အများကြီး မူးယစ်ဆေးဝါး သူမ သည် ယူ သို့မဟုတ် အဲဒါ



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).

နိုင် ဖြစ် a သိုင်းရွိုက် ပြဿနာ။ သို့မဟုတ် အဲဒါ နိုင် ဖြစ် ... သင် ရယူအဆိုပါ အမှတ်။

သက်ကြီးစိတ်ရောဂါအထူးကု—အထူးပြုသော သမားတော် ၌ အဆိုပါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး, ရောဂါများ နှင့် ကုသမှု ၏ အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို - နိုင်ပါတယ်။ ဖြစ် အလွန်အမင်း အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ ၌ ရောဂါရှာဖွေခြင်း။ ဘာလဲ။ မှားတယ်။ အကယ်လို့ သင် အသက်ရှင် ၌ တစ်ခု ဧရိယာ ဘယ်မှာလဲ။ မရှိ ဖြစ်ကြပါသည်။ အလွယ်တကူ ရနိုင်၊ ကြည့် ဘို့ a သမားတော် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည်။ လက်မှတ်- သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် cation ၊ အခု ဆေးရုံတွေ အများကြီး သက်ကြီးပူဇော်ပွဲအထူးပြု ဆေးခန်းများ အဲဒါ ရှိသည် စိတ်ပညာရှင် နှင့် လူမှုရေး အလုပ်သမားများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ဖြစ်ကြပါသည်။ အထူး လေ့ကျင့်ထားသည်။ ၌ ဒီ လယ်ကွင်း။

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ a နံပါတ် ၏ အရာများ အဆိုပါ သမားတော် တန်ခိုး အကြိုစာရေးဆရာ- စိတ်ဓာတ်ကျဆေး



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).

မူးယစ်ဆေးဝါး (ဒါ ယူတယ်။ နှစ်ခု ရန် သုံး လများ ဘို့ ဒါတွေ ရန် အပြည့်အဝ ထိရောက်မှုရှိသည်) များသောအားဖြင့် တစ်လျှောက် အတူ စိတ်ကုထုံး၊ အနားယူခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ နှင့် နေထိုင်မှုပုံစံ အပြောင်းအလဲများ အဲဒါ ပါဝင်ပါတယ်။ အာဟာရ နှင့် လေ့ကျင့်ခန်း။

သမားတော် ဖြစ်ကောင်းဖြစ်လိမ့်မည်။ တိုင်းတာ မင်းဘယ်လိုလဲ။ မိဘထင်သည်၊ လူသိများသည်။ အဖြစ် သိမြင်မှု လုပ်ဆောင်မှု၊ ရန် ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ သူ့ သို့မဟုတ် သူမ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာ သည် ပေးဆပ်ခြင်း ရန် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ ဌ အဆိုပါ ဦးနှောက်။ တစ်မျိုး ၏ အဆိုပါ အများဆုံး ဘုံ အသေးစား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေ စာမေးပွဲများ သင်ပါလိမ့်မယ်။ ကြားလား။ အကြောင်း သည် အဆိုပါ ဖောစတိန်း၊ ဘယ်ဟာ အတိုင်းအတာများ မှတ်ဉာဏ် နှင့် အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် တွက်ချက်သည်၊ လိုက်နာပါ။ ညွှန်ကြားချက်များ၊ နှင့် နားလည်သည်။ မင်းရဲ့မိဘ ပါလိမ့်မယ်။ Beck Depression Inven- တိုရီ၊ ဘို့ ဥပမာ) ရန် ကောက် တက် ရောဂါလက္ခဏာများ ၏ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ သွေး အလုပ် ပါလိမ့်မယ်။ ကိုလည်း ဖြစ် အမိန့်ပေးသည်။ ရန် ကောက် တက် ဇီဝဓာတု- ကယ်လိုရီ နှင့် ဟော်မုန်း အပြောင်းအလဲများ။

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၏ လွန်ကဲသော အခြေအနေများတွင် နောက်ဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သော ကုသမှု၊ sion သည် အီလက်ထရောနစ် (ECT) ကုထုံး။ ဒီထဲမှာ လုပ်ငန်းစဉ်- ကြာရှည် အဆိုပါ လူနာ သည် ပေးသည် တစ်ခု ထုံဆေး နှင့် ကြွက်သား အပန်းဖြေခြင်း။ လျှပ်စစ် ပဲမျိုးစုံ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပေးပို့ခဲ့သည်။ မှတဆင့် အဆိုပါ ဗိမာန်တော် padded electrode ဖြင့် ဦးနှောက်အနည်းငယ်အတက်အကျဖြစ်တတ်သည်။

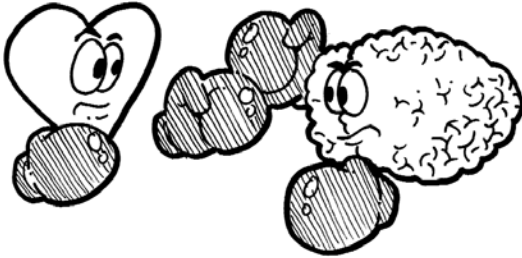
လှုံ့ဆော်ပေးသည်။ ဟုတ်တယ်၊ ဒီ အသံများ လှတယ်။
ကြမ်းတမ်းသည်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါ ရှိသည်။ သက်သေပြ ရန်
ဖြစ် အောင်မြင်သည်။ နှင့် မှာ ကြိမ်၊ အသက်ကယ်၊
ဘယ်လိုလဲ-အမြဲ၊ အဲဒါ သည် မဟုတ်ဘူး များသောအားဖြင့်
အကြံပြုသည်။ ဘို့ တစ်စုံတစ်ယောက် အတူdementia။

နေထိုင်မှုပုံစံ အပြောင်းအလဲများ- ကောင်းတယ်။ ဘို့ အဆိုပါ စိတ်နဲ့

၌ ထပ်လောင်း ရန် တစ်ခုခု ၏ အဆိုပါ ကုသမှုများ ကမ်းလှမ်းသည်။ ရန် ကူညီကြပါ သင်၏ မိဘ နိုင်နိုင်နင်းနင်း အတူ သူ့ သို့မဟုတ် သူမ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာ၊ ကောင်းတယ် အာဟာရ၊ ဗီတာမင်၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ နှင့် တစ်ခု တက်ကြွသော လူမှုရေး ဘဝ လုပ်သင့်တယ်။ အမြဲတမ်း ဖြစ် အပိုင်း ၏ အဆိုပါ အစီအစဉ်။ သုတေသန ရှိသည်။ ပြသထားသည်။ အဲဒါ တစ်ခု ၌ လေး လူတွေ အတူ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ချို့တဲ့ ၌ အချို့ပုံစံ ၏ ခ ဗီတာမင်။ သကြား သည် နောက်တစ်ခု လူသိများသည်။ တရားခံ ပူဇော်သက္ကာ a အမြန် ပြင်ဆင်ပါ။ ဘို့ ခံစားချက် "တက်" ဒါပေမယ့် ထို့နောက် ပစ်ခြင်း။ သင်၏ စိတ်ခံစားချက် ကျော ဆင်း ထဲသို့ အဆိုပါ အမှိုက်ပုံများ တစ်ခု နာရီ နောက်ပိုင်း ကတည်းက စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။ သည် a ဇီဝဓာတု

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

ဟိ တစ်ခု အရာ အဲဒါ ငါ့ ဖေဖေ ကြောက်ရွံ့မှုများ အများဆုံး သည် a လေဖြတ်ခြင်း။ ဟိ နောက်ဆုံး အရာ သူ လိုလား သည် ရန် ဖြစ် ကြိုက်တယ်။ အော်စကာ၊ a သူငယ်ချင်း ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ နေထိုင်ခဲ့သည်။ ဤ အဆိုပါ မြန်သည်။ လမ်းသွား ဒါပေမယ့် ပြီးသွားတယ်။ သူ့ နေ့ရက်များ on အဆိုပါ ဘေးကနေ ချည်နှောင်ထားသည်။ ရန် a ဝိုးချဲ့ ပြီးနောက် a

အားနည်းခြင်း။ လေဖြတ်ခြင်း။ ဟိ အဟီး အဲဒါ ငါ့ ဖေဖေ အဖေ ရှိခဲ့ပါတယ်။ a လေဖြတ်ခြင်း။ တိုးလာသည်။ သူ့ လေးလေးနက်နက် ၏ ရှိခြင်း။ တစ်ခု သူ့ကိုယ်သူ ငါ့ အမေ ကြောက်ရွံ့မှုများ ကင်ဆာ။ သူမ ဖေဖေ ကွယ်လွန် ၏ အဲဒါ နှင့်ဒါကြောင့် လုပ်ခဲ့တယ်။ အဝေး ရယ် အများကြီး သူငယ်ချင်း။ တစ် ချစ်လှစွာသော သူငယ်ချင်း ၏ မိုင်း၊ a အငြိမ်းစား သူ့နာပြု အိမ် စီမံခန့်ခွဲရေး- tor၊ ကြောက်ရွံ့မှုများ အယ်လ်ဇိုင်းမား။ အားလုံး ၏ သူတို့ကို တွေးပါ။ အကြောင်း နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုများ။

လေဖြတ်ခြင်း၊ နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရခြင်း၊ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါနှင့် ကင်ဆာရောဂါ ကြီးလေးခုသည် အများဆုံးဖြစ်သည်။ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း ဘာလဲ လူကြီး ကလေးတွေ ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ အများဆုံး ဘို့သူတို့ရဲ့ မိဘများ ပင် သို့သော်လည်း အရမ်းကောင်းတယ်။ ခြေလှမ်းများ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ နှင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြစ်ခြင်း။ လုပ်ထားတယ်။ ဤ ကုသပေးခြင်း ဒါတွေ အခြေအနေများ၊ သူတို့ နိုင်သည် ဖြစ်၍ ကပ်ဆိုး။ ဘို့ ကောင်းတယ် အကြောင်းပြချက်- လေဖြတ်ခြင်း၊ နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုများ၊ နှင့် ကင်ဆာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ဦးဆောင်အကြောင်းတရားများ ၏ သေခြင်း။ တို့တွင် အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ဤ ဒီ နိုင်ငံ

၌ ဒီ အခန်း၊ ပေးမယ်။ ယူ a ကြည့် မှာ အဆိုပါ တိုက်ခိုက်သူများ- ဦးနှောက် တိုက်ခိုက်မှုများ နှင့် နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုများ။ ၌အဆိုပါ နောက်တစ်ခု အခန်း ပေးမယ်။ ကာဗာ အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ နှင့် ကင်ဆာ။

ဦးနှောက် တိုက်ခိုက်မှုတွေ (လေဖြတ်ခြင်း)

ဟိ “အတွင်း” သက်တမ်း ဒါတွေ နေ့ရက်များ ဘို့လေဖြတ်ခြင်း။ သည် ဦးနှောက် တိုက်ခိုက်မှု။ အမြဲတမ်း အံ့ဩစရာ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ပြုလုပ်သည်။ ဒါတွေ de-ဆုံးဖြတ်ချက်များ ဒါပေမယ့် အဆိုပါ အသစ် သက်တမ်း အမှန်တကယ် ပြုလုပ်သည်။ နောက်ထပ် သဘော။ ရုံ အဖြစ် a နှလုံး တိုက်ခိုက်မှု ရလဒ်များ ၌ နည်းသော သွေး နှင့် အောက်ဆီဂျင် ရယူခြင်း။ ရန် အဆိုပါ နှလုံး၊ ဒါကြောင့် အဲဒါ သည် အတူ a လေဖြတ်ခြင်း၊ ဘယ်ဟာ ဖြတ်တောက်ခြင်း။ off သွေးထောက်ပံ့ရေး ထံမှ အပိုင်း ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက်။ တစ်ခု သွေးလွှတ်ကြော တန်ခိုး ဖြစ် ဆို့ သို့မဟုတ် a သဘော မျက်ရည်၊ ပေါက်ကြားခြင်း။ ဦးနှောက်သို့မရောက်မီနှင့်/သို့မဟုတ် ပြီးနောက် သွေးများ။ ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေ ဘယ်လောက် ပျက်စီးနေလဲ။ နှင့် ဘယ်မှာလဲ။ အဲဒါတွေ ဆဲလ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ တည်ရှိသည်။ မူတည်တယ်။ on ဘာလဲ အပိုင်း ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက် မဟုတ်ဘူး လက်ခံသည်။ င်း သွေး ထောက်ပံ့ရေး။

ပေးထားတယ်။ အဆိုပါ အဟီး အဲဒါ အဆိုပါ လူသား ဦးနှောက် ရှိသည်။ နောက်ထပ် လုပ်ဆောင်ချက်များ ထက် အဲ့တုန်းက ရှိသည်။ အသည်း ဆေးပြား၊ နှင့် အဲဒါ တစ်ခုခု အပိုင်း နိုင်သည် ရယူ a "တောင်းပန်ပါတယ် ငါတို့ မရဘူး ပို့ဆောင်ပေး” သတင်းစကား၊ အဆိုပါ နည်းလမ်းများ ၌ ဘယ်ဟာ လေဖြတ်ခြင်းများသည် မြေပုံပေါ်တွင် လူများကို သက်ရောက်မှုရှိသည်။ တစ်ခြမ်းလုံး လေဖြတ်နိုင်သည် (များသောအားဖြင့်၊ မှန်တယ်) သို့မဟုတ် ရုံ တစ်ခု အပိုင်း ၏ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် အဲဒီလို အဖြစ် တစ်ခု လက်မောင်း။ တချို့က လူတွေ အတွေ့အကြုံ ပြုမူပါ- အိုင်အိုရီရယ် အပြောင်းအလဲများ စဉ်တွင် အချို့မရဘူး မျို့၊ စကားပြော၊ ရေးပါ။ သို့မဟုတ် ဆီးသွားပါ။ ပင် အကယ်၍ အဆိုပါ လေဖြတ်ခြင်း။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ နူးညံ့သိမ်မွေ့ အကယ်၍ အဲဒါ ထိခိုက်သည်။ a အပိုင်း ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက် အဲဒါ ထိန်းချုပ်မှုများ a အဓိက လုပ်ဆောင်ချက်၊ အဆိုပါ ရလဒ် နိုင်သည် ဖြစ် အပျက်အစီး။

ဦးနှောက် တိုက်ခိုက်မှု Lingo

အကယ်လို့သင်၏ မိဘ ခံစားနေရသည်။ a လေဖြတ်ခြင်း၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ a နံပါတ် ၏ အသုံးအနှုန်းများ သင်ပါလိမ့်မယ်။ ကြားလား။ နှင့် ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။မတူဘူး။ အမျိုးအစားများ ၏ လေဖြတ်ခြင်း။ ဒါကတော့ ဘာလဲ သင် သင့်ပါတယ်။ 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

TIA ရပ်တည်သည်။ ဘို့ ယာယီ ischemic (အသံထွက် iss-ဓာတုဗေဒ) တိုက်ခိုက်မှု မင်း မေ ကြားလား။ အဲဒါ ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် အဖြစ် a “မိနီ- လေဖြတ်” ဒါပေမယ့် သင်၏ ဆရာဝန် ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ခေါ်ဆိုပါ။ အဲဒါ a TIA အဲဒါ လာပါသည်။ on ရုတ်တရက် နှင့် များသောအားဖြင့် ကြာရှည်ခံသည်။ ထံမှ နှစ်ခု ရန် ၃၀ မိနစ်များ။ ဟိုမှာ သည် a ယာယီ ချိတ်ခြင်း။ ဤ အဆိုပါ ဦးနှောက်သွေး ထောက်ပံ့ရေး။ ဟိ ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အလားတူ ရန် a လေဖြတ်ခြင်း။ ဒါပေမယ့် သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ယာယီ နှင့် ပြောင်းပြန်။ ဒါကြောင့် သင်၏ ဖေဖေ တန်ခိုး ရယူ မူးဝေ၊ တန်ခိုး မဟုတ်ဘူး ဖြစ် နိုင် ရန် မြင်၊ နှင့် တန်ခိုး အတွေ့အကြုံ အာလေး မိန့်ခွန်း ဘို့ အကြောင်း သုံး မိနစ်များ နှင့်ထို့နောက် ပြန်လာ ကျော ရန် ပုံမှန် ဒီ သည် a သတိပေးချက် လက္ခဏာ ရုံ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ a TIA ပေါ်လာတယ်။ ထွက် ၏ အဆိုပါ ရှင်းလင်းသော အပြာ ကောင်းကင် နှင့် ထို့နောက် ပျောက်သွားတယ်။ မပါဘူး။ ဆိုလိုတာ သူက ဤ အဆိုပါ ရှင်းလင်းသော။ အကြောင်း တစ်ခု တတိယ ၏ အားလုံး လေဖြတ်ခြင်း။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရှေ့ အားဖြင့် a TIA နှင့် အကြောင်း တစ်ဝက် ပါလိမ့်မယ်။ ရိုက်တယ်။ အတွင်း အဆိုပါ တစ်နှစ်။ ဒါကြောင့် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။သင်၏ ဖေဖေ မြင်သည်။ a ဆရာဝန်။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ များနေပြီ။ ၏ နည်းလမ်းများ ရန် တားဆီး a လေဖြတ်ခြင်း။ မလုပ်နဲ့ ထားပါတော့ အဲဒါ သွား!

Ischemic လေဖြတ်ခြင်း။

အတူ တစ်ခု ischemic လေဖြတ်ခြင်း၊ တစ်ခု သွေးလွှတ်ကြော သယ် သွေး ရန် အဆိုပါ ဦးနှောက် သည် ပိတ်ဆို့၊ များသောအားဖြင့် အားဖြင့် ဖက်တီး ပစ္စည်း ဟိ မရှိခြင်း။ ၎င်း သွေး နှင့် အောက်ဆီဂျင် ပျက်စီးမှုများ အဆိုပါ အပိုင်း ၎င်း အဆိုပါ ဦးနှောက် အဲဒါ မဟုတ်ဘူးရယူ အဆိုပါ ကုန်ပစ္စည်း-သွေး နှင့် အောက်ဆီဂျင်

သွေးယိုခြင်း။ လေဖြတ်ခြင်း။

၌ ဒီ ဥပမာ၊ သို့သော် သွေးနှင့် အောက်ဆီဂျင်သည် ဦးနှောက်ဆီသို့ ဦးတည်စေသည်။ အဆိုပါ သင်္ဘော သယ် အဲဒါ ပေါက်ကွဲ နှင့် ပေါက်ကြားခြင်း။ သွေး ထဲသို့ အဆိုပါ ဦးနှောက် ဖျက်ဆီးခြင်း။ ဦးနှောက် ဆဲလ်များ ၌ င်းနိုး။ တစ် လေဖြတ်ခြင်း။ ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် သွေးသွန်ခြင်း။ အတွင်းပိုင်း အဆိုပါ ဦးနှောက် သည် စဉ်းစားသည်။ နောက်ထပ် အန္တရာယ်- အရှင် နှင့် သည် ပါဝင်ပါတယ်။ ၌ အကြောင်း ၁၇ ရာခိုင်နှုန်း ၎င်း ၎င်း လေဖြတ်ခြင်း။ အမှုတွဲများ။ မင်းရဲ့ဆရာဝန်အုပ်စု ischemic နှင့် သွေးယိုခြင်း။ လေဖြတ်ခြင်း။ အတူ နှင့် ကိုးကား ရန် သူတို့ကို အဖြစ် a ဦးနှောက်သွေးကြော မတော်တဆ

လေဖြတ်ခြင်း။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အမေရိကား နံပါတ် သုံး လူသတ်သမား၊ မှန်တယ် ပြီးနောက် နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုများ နှင့် ကင်ဆာ။ မင်း နှင့်သင်၏ မိဘများ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် သတိထားပါ။ ၎င်း အဆိုပါ ရောဂါလက္ခဏာများ။ ဒီ သည် အတိအကျ အဆိုပါ အချိန် ရန် ခေါ်ဆိုပါ။ ၉၁၁။

ဟိ အမေရိကန် နှလုံး အသင်းအဖွဲ့ စာရင်းများ အဆိုပါ နောက်လိုက် လေဖြတ်ခြင်း။ အချက်ပြမှုများ

- > ရုတ်တရက် အားနည်းချက် သို့မဟုတ် ထုံခြင်း။ ၎င်း အဆိုပါ မျက်နှာ၊ လက်မောင်း၊ နှင့် ခြေထောက် on တစ်ခု ဖွတ် ၎င်း အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ်
- > ရုတ်တရက် ရှုပ်ထွေးမှုများ၊ ဒုက္ခ ပြောရမယ်ဆိုရင် သို့မဟုတ် နားလည်မှု
- > မှိန်ခြင်း။ သို့မဟုတ် ဆုံးရှုံးမှု ၎င်း အမြင်အာရုံ၊ အထူးသဖြင့် ၌ တစ်ခု မျက်လုံး
- > ရုတ်တရက် ဒုက္ခ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ဆုံးရှုံးမှု ၎င်း လက်ကျန် သို့မဟုတ် ညှိနှိုင်း
- > ရုတ်တရက် ပြင်းထန်သည်။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း။ အတူ မဟုတ်ဘူး လူသိများသည်။ အကြောင်းရင်း

ဟိ လေဖြတ်ခြင်း။ ခန့်မှန်းချက်



အကယ်လို့ သင်၏ မိဘ ရှိသည်။ လေဖြတ်တယ်ဆိုတာ သိလာလိမ့်မယ်။ ပထမ နှစ်ခု နေ့ရက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရေးကြီးတယ်။ ဘို့ သင်၏ မိဘရဲ့ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး။ င်း a ခက်တယ်။ စောင့်ကြည့် သတိထားပါ။ သည်အထိ သင် သိသည်။ အဆိုပါ ပျက်စီးမှုအတိုင်းအတာ။ ဆရာဝန်က အမိန့်ပေးတယ်။ CT စကင်နံသို့မဟုတ် a MRI ရန် ကူညီကြပါ သူ့ကို သို့မဟုတ် သူမ ညွှန်ပြပါ။ အကြောင်းရင်း ၏ အဆိုပါ လေဖြတ်ခြင်း။

ဟိ ကောင်းတယ် သတင်း သည် အဲဒါ အများကြီး လူတွေ ပြန်ကောင်း ထံမှ သူတို့ရဲ့ လေဖြတ်ခြင်း။ နှင့် နိုင်သည် ကိုယ်ရေးအကျဉ်း a ပုံမှန် ဘဝ။ ဘို့ တခြားသူတွေ၊ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် a ပိုပြင်းထန်တယ်။

ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ကာလ နှင့် ပါလိမ့်မယ်။ ပါဝင်တယ်။ အချို့အကြိတ်အနယ် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး။ မင်းရဲ့ မိဘ ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ a အများကြီး ၏ ထောက်ခံမှု နှင့် သင် လုပ်သင့်တယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းအတွက် သတိထားပါ။ ဝမ်းနည်းစရာက 20 လောက်ရှိတယ်။ ရာခိုင်နှုန်း ၏ အဆိုပါ လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည် လေဖြတ်ခြင်း။ ပါလိမ့်မယ်။ သေဆုံး၊ ဘယ်တော့မှ ထွက်ခွာ အဆိုပါ ဆေးရုံ။ အဲဒါတွေ ခွဲ သူတို့ရဲ့ 80s နှင့် 90s ဖြစ်ကြပါသည်။ အထူးသဖြင့် ထိခိုက်လွယ်သည်။

အကယ်လို့ သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ရှိသည်။ မြင့်မားသော သွေး ဖိအား၊ အတိအကျ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သူ သို့မဟုတ် သူမ မော်နီတာများအဲဒါ။ ငါလိုက်မယ်။ ဘယ်တော့မှ မေ့ အဆိုပါ နေ့ အဆိုပါ လူနာတင်ယာဉ် လာခဲ့တယ်။ ရန် ကယ်ဆယ်ရေး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ချစ်လှစွာသော သူငယ်ချင်း နှင့် အိမ်နီးချင်း- bor သူ ခံစားခဲ့ရသည်။ a အားနည်းခြင်း။ လေဖြတ်ခြင်း။ ထံမှ ဘယ်ဟာ အဲဒါ ယူတယ်။ နှစ်ခု နှစ်များ ရန် ပြန်ကောင်း။ သူ မရှိခဲ့ပါ။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ယူ သူ့ သွေး ဖိအား ဆေးဝါး။

ဟန့်တားခြင်း။ လေဖြတ်ခြင်း။

မင်းရဲ့ မိဘ နိုင်သည် လုပ်ပါ။ နောက်ထပ် ရန် တားဆီး a လေဖြတ်ခြင်း။ ထက် ခေတ်မီ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ နည်းပညာ နိုင်သည်လုပ်ပါ။ အရ၊ ရန် အဆိုပါ အမျိုးသား တက္ကသိုလ်များ ၏ ကျန်းမာရေး၊ အဆိုပါ အများဆုံး ကုသနိုင်သော အခြေအနေများ ချိတ်ဆက်ထားသည်။ ရန် လေဖြတ်ခြင်း။ များမှာ-

- > **မြင့်သည်။ သွေး ဖိအား။** တစ် ကောင်းစွာဟန့်ချက်ညီသည်။ အစားအသောက်၊ ကျန်းမာသည်။ ကိုယ်အလေးချိန်၊ နှင့် လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်ကြပါသည်။ a သေချာတယ်။ ဖော်မြူလာ ရန် ထိန်းချုပ်မှု မြင့်မားသော သွေး ဖိအား။ ဆေးဝါးများ နိုင်သည် ကိုလည်း ထိန်းချုပ်မှု အဲဒါ။ *အောက်ခြေ လှိုင်း- ဆက်ဆံပါ။ အဲဒါ။*
- > **စီးကရက် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။** ပဒေသာပင် ၏ အထောက်အထား ရှိသည်။ ပြသထားသည်။ အဲဒါ စီးကရက် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။ အလွန်တိုးလာသည်။ အန္တရာယ် ဘို့ လေဖြတ်ခြင်း။ *အောက်ခြေ လှိုင်း- ထွက်သည်။*
- > **ဆီးချိုရောဂါ။** ရှုပ်ထွေးမှုများ ထံမှ ဆီးချိုရောဂါ ပါဝင်ကူညီ ရန် လေဖြတ်ခြင်း။ *အောက်ခြေ လှိုင်း- ထိန်းချုပ်မှုအဆိုပါ ဆီးချိုရောဂါ ရန် လျော့ချပါ။ အဆိုပါ အခွင့်အလမ်း ၏ လေဖြတ်ခြင်း။*

- > **နှလုံး ရောဂါ။** နှလုံး ရောဂါ ဖန်တီးသည်။ a ဖော်ရွေသော ပတ်ဝန်းကျင် ဘို့ လေဖြတ်ခြင်း။ ဆေးပြား ကြိုက်တယ်။ အက်စပရင် နိုင်သည် တားဆီး သွေးခဲခြင်း။ *အောက်ခြေ လှိုင်း- စီမံပါ။ သင်၏ နှလုံးရောဂါ ရန် ရပ်ကွက် off လေဖြတ်ခြင်း။*



Sage Source

The National Institute of Neurological Disorders and Stroke has a top-notch Web site

မနော၊ အဆိုပါ အကြီးမြတ်ဆုံး အတားအဆီး သင်ပါလိမ့်မယ်။
မျက်နှာ အတူ ပြောင်းလဲခြင်း။ သင်၏ ဖေဖေ (သို့မဟုတ်
အမေ) နေထိုင်မှုပုံစံ သည် အဆိုပါ ယုံကြည်ချက် အဲဒါ သူက
ရယ် အဟောင်း ရန် လုပ်ပါ။ a ကွာခြားချက် ရန် သူ့
ခန္ဓာကိုယ်။ သို့မဟုတ် cရဲ့ con- တတ်သည်။ အဲဒါ
ကတည်းက အဆိုပါ ပျက်စီးခြင်း။ သည် ပြီးပြီ။ ပြီးပြီ၊ ဘာလဲ။
အဆိုပါ အမှတ် ၌ ပြောင်းလဲလား? သူ လိုအပ်ချက်များ ရန်
ဖြစ် စိတ်ချ အဲဒါ၊ ၌ အဟီး၊ နောက်ထပ် ပျက်စီးခြင်း။
နိုင်သည် ဖြစ် ပြီးပြီ။ အကယ်၍ သူ လုပ်တာ ဘာမှ
နှင့် on အဆိုပါ တောက်ပ ဖွတ်၊ သူ နိုင်သည် ရယူ
ပိုကောင်းပါတယ်။ နှင့် ပင် ခံစားငယ်သည်။ အတူ a ခန္ဓာကိုယ်
ပေးသည် ကောင်းတယ် အာဟာရ၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ နှင့် a
ဆေးလိပ်ကင်းစင် ပတ်ဝန်းကျင်။

နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုတွေ

နေ့တိုင်း ၌ ဒီ တိုင်းပြည်၊ ကျော်လွန် ၁၃၀၀ လူတွေ ရှိသည် a
အသက်အန္တရာယ် နှလုံး တိုက်ခိုက်မှု။ လေး ထွက် ၏ ငါး
သားကောင်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကျော်လွန် ၆၅ နှစ်များ
အဟောင်း။ ရန် ပြော ဒီ သည် တစ်ခု "အသက် အရာ" သည်
တစ်ခု အောက်- ကြေညာချက် ဒါပေမယ့် ခန့်မှန်း ဘာလဲ? ပင်
သို့သော်လည်း နှလုံး ရောဂါသည် ဘုံ တို့တွင်
အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ၊ အဲဒါ မဟုတ်ဘူး
ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဟောင်း နှလုံးသားများသည်
သင့်ကား၏ မော်တာကဲ့သို့ စွန့်ကြဲပေးသည်။
အကြောင်းကတော့ ၏ ဘာလဲ သင်၏ အမေ နှင့် ဖေဖေ
ရှိသည် ပြီးပြီ။ ရန် သူတို့ရဲ့

နှလုံးသားများ— ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အဆိုပါ ဖက်တီး အစားအစာများ ပိတ်ဆို့ခြင်း။ အဆိုပါ သွေးကြောများ၊ အဆိုပါ အပို ကိုယ်အလေးချိန်၊ အဆိုပါ မရှိခြင်း။ ၎င်း လေ့ကျင့်ခန်း၊ နှင့် မြင့်မားသော သွေး ဖိအား သွားမယ်။ မစစ်ဆေးဘဲ-အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ လုပ်ပါ။ သူတို့ရဲ့ နှလုံးသားများ ဌ။ သူတို့မထိန်းချုပ်နိုင်သော ဧရိယာ—နှလုံးရောဂါ မိသားစုရာဇဝင်— ၎င်းတို့ရှိရန် လိုအပ်သည်။ အားလုံး အဆိုပါ နောက်ထပ် နီးနီးကြားကြား အကြောင်း ဘာလဲ သူတို့ နိုင်သည် ထိန်းချုပ်မှု။

မိဘများ ၌ အဆိုပါ ဒရိုင်ဘာ ထိုင်ခုံ

သင်ဟာ ခေတ်ဟောင်းပုံစံတွေနဲ့ ခေတ်မမီတဲ့ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအမြင်တွေကို ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်ပါလိမ့်မယ်။ တခြားသူတွေထက် သူတို့ နှလုံးသားကို ထိန်းထားနိုင်တယ်ဆိုတာကို သင့်မိဘတွေကို ယုံကြည်အောင်ကြိုးစားပါ။ တိုက်ခိုက်မှု။

ရုံ ၁၅ နှစ်များ လွန်ခဲ့သော၊ အဆိုပါ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အသိုင်းအဝိုင်း အတွေး အဲဒါ နှလုံးသွေးကြောစနစ်၏ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ရုံ ပေးတယ်။ ထွက် သာမန်အိုမင်းရင့်ရော်မှုနှင့်အတူ။ ဒါပေမယ့် လိုက်လာခဲ့တယ်။ ဒီ ကျိုကျိုတက်၊ ၂၅ နှစ် လေ့လာပါ— Baltimore အလျားလိုက် လေ့လာချက် on ဇရာ အားဖြင့် အဆိုပါ အမျိုးသားတက္ကသိုလ်များ ၎င်း ကျန်းမာရေး။ အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အတော်လေး a ထိတ်လန့်စရာ ဘယ်တော့လဲ သူတို့ ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ အဲဒါ အဆိုပါ အသက်ကြီးသည်။ ယောက်ျားလေး နှလုံးသားများ ခွဲကြသည် ချပေးသည်။ သွေး လက်တွေ့ကျကျ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ နည်းလမ်း အဖြစ် အဆိုပါ လူငယ် ကြယ်သီးများ ၌ အဆိုပါ Sam- ple လေ့လာချက်။ အဲဒါ မဟုတ်ခဲ့ပါ။ ပုံမှန် ဇရာ၊ ပြီးနောက် အားလုံး



စီနီယာ သတိပေးချက်

ဘယ်သူလဲ။ မှာ အန္တရာယ် ဘို့ နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုများ?

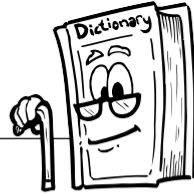
- > မိဘများ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆေးလိပ်သောက်သူများ
- > အဝလွန်သောမိဘများ
- > မိဘများ အတူ မြင့်မားသော သွေးဖိအား
- > မိဘများ အတူ မြင့်မားသော ကိုလက်စထရော
- > ဆီးချိုရောဂါ မိဘများ
- > အလေးပေး မိဘများ (မင်း ပိုကောင်းပါတယ်။ မဟုတ်ဘူး ဖြစ် အဆိုပါ အကြောင်းရင်း!)
- > "အိပ်ရာခင်းအာလူး" မိဘများ
- > မိဘများ အတူ နှလုံး ရောဂါ ၌ အဆိုပါ မိသားစု သစ်ပင်

ဟိ အကြီးကြီး လေး “မုဆိုးမ ဖန်တီးသူများ”

ငါ နိုင်သည် ဆဲ ကြည့်ပါ။ ငါ့ ဖေဖေ နှလုံးအထူးကု (က ဆရာဝန် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အထူးပြုသည်။ ၌ ကုသပေးခြင်း အဆိုပါ နှလုံး) ညွှန်ပြသည်။ ရန် တစ်ခု ဓာတ်မှန်ရိုက်ပါ။ ၏ ဖေဖေက သွေးကြောပိတ်လို့ “ဒါက ငါတို့လို့ခေါ်တယ်။ မုဆိုးမ ထုတ်လုပ်သူ။” ကံကောင်း၊ ဘို့ ငါ့ ဖေဖေ သူ့ ဆရာဝန် ခြေရာခံသည်။ ဆင်း အဆိုပါ အကြောင်းရင်း ၏ သူ့ တိုတောင်းခြင်း။ ၏ အသက်ရှု နှင့် unclogged သူ့ သွေးလွှတ်ကြော။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ လေး ဦးဆောင် အခြေအနေများ အဲဒါ လုပ်ပါ။ သင်၏မိဘများ ဖြစ်စရာ ရန် နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုများ။ ဒါကတော့ a အတိုချုပ် ရှင်းလင်းချက် ၏ တစ်ခုစီ အတူ အချို့အကြံပေးချက်များ on ဘယ်လိုလဲ သင်၏ အမေ နှင့် ဖေဖေ နိုင်သည် စောင့်ရှောက် ရှင်းလင်းသော ၏ ဒါတွေ မုဆိုးမ ထုတ်လုပ်သူများ။

မြင့်သည်။ သွေး ဖိအား

ဟိ အားလုံး အရာများ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ထား သင်၏ မိဘ မှာ အန္တရာယ် - မြင့်မားသည်။ သွေး ဖိအား သည် အဆိုပါ “ကြီးတယ်။ တစ်ခု။” င်း ကိုလည်း အဆိုပါ တစ်ခု သူတို့ နိုင်သည် လုပ်ပါ။ တစ်ခုခု အကြောင်း။ စိတ်ကူးပါ။ သင်၏ ဥယျာဉ် ရေပိုက် ချိတ်ထားသည်။ တက် ရန် a မီး ထရပ်ကား။ ဟိ ဖိအား ရိုက်ကူး မှတဆင့် အဆိုပါ ရေပိုက် ပါ့ ဝတ်ဆင် အဲဒါ ပိန်တယ်။ ၌ မဟုတ်ဘူးအချိန်။ ကဲ စိတ်ကူးပါ။ a သေးငယ်သည်။ စုပ်သည်။ မှာ အဆိုပါ အဆုံး ၏ အဆိုပါ ရေပိုက် ကြိုးစားနေပါတယ်။ ရန် ပြန်ညွှန်းသည်။ အဆိုပါ မြင့်- ဖိအားပေးခဲ့သည်။ ရေ မှတဆင့် တခြား သေးငယ်သည်။ ပိုက်များ။ တစ်ခုခု အလောင်းအစား on ဘယ်လိုလဲ ရှည် အဆိုပါ စုပ်သည်။ နိုင်သည် ဟန်-dle အဆိုပါ ဖိအား? ၌ a နည်းသော သဘင် နည်းလမ်း၊ ဒီ သည် ဘာလဲ မြင့်မားသော သွေး ဖိအား လုပ်တာ ရန် သင်၏မိဘရဲ့နှလုံး။ ဒါဟာ ဆက်တိုက် စီးဆင်းနေတဲ့ ဖိအားမြင့်သွေးတွေပါ။ သွေး သင်္ဘော နံရံများ (ပိုက်နှင့်တူသည်။ သွေးကြောများ နှင့် သွေးကြောများ) သည် အမှတ်တစ်ခုအထိ ကျဆင်းစေသည်။ ဘယ်မှာလဲ။ သူတို့ နိုင်သည် မျက်ရည် သို့မဟုတ် ယိုစိမ့်ခြင်း။



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။ ဘို့ a အနည်းငယ် ရပ်ကွက်များ သင်၏ အမေ နိုင်သည် တုတ် သူမ လက်မောင်း ဌ a tube နှင့် ရယူ a ဒစ်ဂျစ်တယ် သွေးဖိအား စာဖတ်ခြင်း။ သို့သော်၊ ဒါတွေ စက်တွေ မေ မဟုတ်ဘူး ဖြစ် စိတ်ချရသော, ဒါကြောင့် အကယ်၍ အဆိုပါ စာဖတ်ခြင်း။ သည်

ပုံမှန်မဟုတ် မြင့်၊ လိုက်နာပါ။ အဲဒါ တက် အတူ a စာဖတ်ခြင်း။ ထံမှ သင်၏ မိသားစု ဆရာဝန်။ တစ် သွေး ဖိအားနားရင်း ကိုလည်း ပြုလုပ်သည်။ a အရမ်းကောင်းတယ်။ လက်ဆောင် အကယ်၍ သင်၏ မိဘ သည် အိမ်ပြန်။ မေး သင်၏ မိသားစု ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ရေး စတိုးဆိုင် အကယ်၍ သူတို့ နိုင်သည် အကြံပြုသည်။ a ကောင်းတယ်။ စိတ်ချရသော အမှတ်တံဆိပ် ဘို့အိမ် အသုံးပြု။

အောက်ခြေ လိုင်း? ဟိုမှာ မဟုတ်ဘူး ဆင်ခြေ ဘို့ မဟုတ်ဘူး သိခြင်း။ သင်၏ သွေး ဖိအား။ ကာရံ ဆားငန် နိုင်သည် ယူလာပါ။ ဆင်း နှင့် ထိန်းချုပ်မှု သင်၏ မြင့်မားသော သွေး ဖိအား။ ငါက မဟုတ်ဘူး ရဲ့ စကားပြော-ing အကြောင်း အဆိုပါ စားပွဲ ဆားငန် သင် ဖြန်း on သင်၏ အစားအသောက်။ လိုချင်ပါတယ်။ ဖြစ် တုန်လှုပ်ခြောက်ခြား မှာ အဆိုပါ ဆားငန် (သို့မဟုတ် ဆိုဒီယမ်) အကြောင်းအရာ ၌ အများကြီး ထုပ်ပိုးထားသည်။ သို့မဟုတ် ဆောင်ရွက်ပြီး အစားအစာများ။ ထိန်းချုပ်ခြင်း။ ကိုယ်အလေးချိန်၊ စီမံခန့်ခွဲခြင်း။စိတ်ဖိစီးမှု၊ နှင့် ယူ ဆေးဝါးများ နိုင်သည် ကိုလည်း ယူလာပါ။ ဆင်း အဆိုပါ ဖိအား အဆင့်များ။ ဆီးဆေး ဖြစ်ကြပါသည်။ အများအားဖြင့် သတ်မှတ်သည်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ ယူ ထွက် ဆားငန် နှင့် ရေ ထံမှ အဆိုပါ သွေးလည်ပတ်မှု sys- tem နှင့် ပို့ပါ။ သူတို့ကို off ရန် အဆိုပါ ဆီး စနစ်။ တစ်ခုခု ဆေးဝါး ရှိသည်။ ရန် ဖြစ် နီးနီးကပ်ကပ် မိုနို-ကိုက်တယ်။ အားဖြင့် a သမားတော် ဒါကြောင့် အဲဒါ တခြား အခြေအနေများ သင်၏ မိဘ ရှိသည်။ မဟုတ်ဘူးလား။ ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်သည်။ မရှိ ကိစ္စ ဘာလဲ, a ငန် အစားအသောက် ရှိသည်။ ရန် သွား နှင့် သွေး ဖိအား စစ်ဆေးမှုများ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ်- လာ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်။ အာဖရိကန်-အမေရိကန် မိသားစုများ၊ အထူးသဖြင့်၊ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် on မြင့်မားသော သတိပေးချက် ဘို့ မြင့်မားသော သွေး ဖိအား ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သင်၏ မိဘများ ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် များပါတယ်။ ထက် အခြားသူများ ရန် ရှိသည် မြင့်မားသော သွေး ဖိအား။

ကိုလက်စထရော

ရအောင် သွား ကျော ရန် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဥယျာဉ် ရေပိုက် ဥပမာ ဘို့ a ခဏ။ စိတ်ကူးပါ။ ဖက်တီး၊ စေးကပ်ခြင်း။ ပစ္စည်းတွေ ပိတ်မိ ရန် အဆိုပါ အတွင်းပိုင်း ၏ အဆိုပါ ရေပိုက်။ ဟိုမှာ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ အတူ သင်၏ မာသ စတီးဝပ် ဥယျာဉ် လက်အိတ်များကြိုးစားနေပါတယ်။ ရန် ရေ သင်၏ ဈေးကြီးသည်။ အနီေရာင် geraniums တစ် သနားစရာ ရေနွေးငွေ့ ၏ ရေ dribbles ထွက်။

ကိုလက်စထရော သည် အဆိုပါ ဖက်တီး စေးကပ်ခြင်း။ ပစ္စည်းတွေ ပိတ်မိ ရန် သင်၏ အမေ့ရဲ့

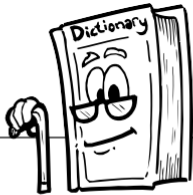
သွေး ရေယာဉ်များ။ ဘယ်တော့လဲ ဒီ ပစ္စည်းတွေ ရောက်တယ်။ a အဆင့် အဲဒါ အမှန်တကယ် ပိတ်ဆို့မှုများ အဆိုပါ ရေယာဉ်များ၊ င်း ပေးသည် a အမည်- atherosclerosis။ Cho- lesterol စာဖတ်ခြင်း နိုင်သည် ပြောပြပါ။ သင်၏ အမေ့စနစ်မှာ ဒီပစ္စည်းတွေ ဘယ်လောက်ရှိလဲ။ မင်းရဲ့အမေ သည် မှာ နောက်ထပ် အန္တရာယ် ၏ ဒီ အကယ်၍ သူမ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ရှိသည်။ မြင့်မားသော သွေး ဖိအား သို့မဟုတ် ဆီးချိုရောဂါ၊ သို့မဟုတ် သည် အဝလွန်ခြင်း။ အကယ်လို့ အဲဒါ အဆိုပါ အမှုတွဲ၊ အဲဒါ မပါဘူး။ ထိခိုက် ရန် ရှိသည် သူမ ကိုလက်စထရော စစ်တယ်။ တခါ a တစ်နှစ်။ အကယ်လို့ သင်၏ အမေရဲ့ရေယာဉ်များ ရယူ ရယ် ပိတ်ဆို့နေတော့ အဲဒီ သနားစရာကောင်းတဲ့ ရေစီးကြောင်းက တကယ်ကို ပျက်စီးစေလိမ့်မယ်။ သူမ နှလုံး။

ရန် လျော့ချပါ။ အဆိုပါ အန္တရာယ် ၏ သွေးကြောကျဉ်း a နိမ့် ကိုလက်စထရော အစားအသောက် သည် အဆိုပါ နည်းလမ်း ရန် သွား ဒါပေမယ့် မလုပ်နဲ့သွား ကျော်လွန် အဆိုပါ ထိပ်တန်း မင်းအမေပေါ်မှာ။ တစ်သက်လုံး အစားအသောက် အလေ့အထကို ပြောင်းလဲရန် ခက်ခဲသည်။ ပြီးပြီ။ ဖြည်းဖြည်းချင်း အဆောက်အအုံ တက် အဆိုပါ ဖက်တီး စေးကပ်ခြင်း။ ပစ္စည်းတွေ ကျော်လွန် a တစ်သက်တာ။ ဟိ သဘောတူညီချက် သည် ရန် ရယူ သူမ ရန် ဖြတ် ဆင်း on အဆီ တစ်ခု အဆင့် မှာ a အချိန်။ အများစု ကျွမ်းကျင်သူများ တွေးပါ။ အဲဒါ မဟုတ်ဘူး နောက်ထပ် ထက် ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း ၏ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကယ်လိုရီ လုပ်သင့်တယ်။ လာ ထံမှ အဆီ ဒီနေ့၊ သင်၏ အမေ နိုင်သည် အလွယ်တကူ ဆုံးဖြတ် ဘယ်လိုလဲ အများကြီးအဆီ သူမ ရယူခြင်း။ အားဖြင့် စစ်ဆေးခြင်း။ ထွက် အစားအသောက်ထုပ်ပိုးမှုတွင် အဆီများ ပြိုကွဲခြင်း၊ ucts

လိုချင်တယ်။ ရန် လေ့ကျင့်သည် ဘာလဲ သင် တရားဟောမလား? လျော့ချပါ။ သင်၏ ကိုယ်ပိုင် အဆီ စားသုံးမှု။ အရ၊ ရန် အဆိုပါအမေရိကန် နှလုံး အသင်းအဖွဲ့၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှစ်ခု အမျိုးအစားများ ၏ ကိုလက်စထရော

- > ဟိ “ကောင်းတယ်” ကြင်နာပါ။ သည် ခေါ်တယ်။ high-density lipoprotein (HDL)။ မင်းရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ပြုလုပ်သည်။ HDL on င်း ကိုယ်ပိုင် ဘို့ သင်၏ အကာအကွယ်။ င်း ယုံကြည်သည် ရန် အမှန်တကယ် သယ်ဆောင်သည် ကိုလက်စထရော ကွာ ထံမှ သွေးလွှတ်ကြော နံရံများ။
- > “ဆိုးတယ်” ကိုလက်စထရော၊ လူသိများသည်။ အဖြစ် အနိမ့်သိပ်သည်းဆ lipoprotein (LDL)၊ ပိတ်ဆို့မှုများ အဆိုပါ သွေးကြောများနှင့် တိုးလာသည်။ သင်၏ အန္တရာယ် ဘို့ နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုများ။

စစ်ဆေးပါ။ ထွက် အဆိုပါ အမေရိကန် နှလုံး အသင်းအဖွဲ့ဝင် site မှာ www.americanheart.org ဘို့အားလုံး အမျိုးအစားများ ၏ ကိုလက်စထရော့ သတင်းအချက်အလက်, အစားအသောက်များ၊ နှင့် ကုသမှုများ။



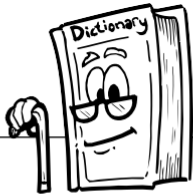
Geri-Fact

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.

Angina

နောက်ဆုံး ခရစ္စမတ် ငါ့ ဖေဖေ သွားတယ်။ အပေါ်ထပ် ရန် တစ်ကို ထွက် အဆိုပါနှစ်စဉ် ခရစ္စမတ် သစ်ပင်။ အားဖြင့် အဆိုပါ အချိန် သူ ရပြီ ကျော အောက်-လှေကား သူ ရပ်သွားတယ်။ ငါ့ ညီမ၊ သူနာပြုတစ်ယောက်က သူဘာလုပ်လဲမေးတယ်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ လုပ်နေတယ်။ "ငါက ယူ a ချိုး။" ငါ့ ဖေဖေ ပြေးလာတဲ့သူ နို့ထွက် နှင့် ဆဲ ထယ် နှင်း on သူ့ အသက် 80 မှာ ထွန်စက်၊ ဘယ်တော့မှ ယူတယ်။ a ချိုး သူ နောက်ဆုံးတော့ ဝန်ခံခဲ့သည်။ အဲဒါ သူ ဖြစ်ခဲ့သည်။ခံစားချက် ရင်ဘတ် ဝေဒနာ။ အောက်မှာ အဆိုပါ စစ်ကြောရေး ၏ ငါ့ ညီမ-ter (ယုံကြည်မှု ငါ့ကို၊ အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ တစ်ခု စစ်ဆေးမေးမြန်းခြင်း) သူ ဝန်ခံခဲ့သည်။ ရန် ခံစားချက် ရင်ဘတ် ဝေဒနာ တိုင်း အချိန် သူ အားထုတ်ခဲ့သည်။ သူ့ကိုယ်သူ သူမ သိတယ်။ သူ ဖြစ်ခဲ့သည်။ တွေ့ကြုံနေရပါသည်။ angina၊ ယာယီရင်ဘတ် ဝေဒနာ သို့မဟုတ် a အာရုံခံစားမှု ၏ ဖိအား ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ နှလုံး mus- ကလိ မဟုတ်ဘူး လက်ခံခြင်း။ လုံလောက်သော အောက်ဆီဂျင်

ပိတ်သည်။ ရန် အဆိုပါ ဆရာဝန် သူ သွားတယ်။ နှင့် သေချာတယ်။ လုံလောက်သော, သူ ရှိခဲ့ပါတယ်။ a အရမ်းကောင်းတယ်။ သဘောတူညီချက် ၏ ပိတ်ဆိုခြင်း။ ဤ a အဓိက သွေးလွှတ်ကြော။ သူ ယခု ရှိသည်။ a stent (က သေးငယ်သည်။ စက်ကိရိယာ အဲဒါ ကိုင်သည်။ a ကျဉ်းသည်။ သွေးကြောကျဉ်း သွေးလွှတ်ကြော ဖွင့်)။ သူ ခံစားချက် အများကြီး ပိုကောင်းပါတယ်။ ကောင်းတယ်။ အရာ ငါ့ညီမ



Geri-Fact

During a **catheterization**, a cardiologist inserts a thin tube into a vein or artery. Using dye

ဖမ်းမိ on. ငါ့ ဖေဖေ ငါးဖယ် အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရုံ အဟောင်း အသက်။

သူ ထင်သည်။ မကျေနပ် သည် ဘို့ wimps။ ပဒေသာပင် ၏ ဖေဖေ တွေးပါ။ ဒီ နည်းလမ်း၊ ဒါကြောင့် သင် တကယ် လိုပါတယ်။ ရန် စုံစမ်းစစ်ဆေး သူတို့ကို ဘို့ သတင်းအချက်အလက်။ ဖြစ်နိုင်စရာ ပင် ယူ သူတို့ကို ရန် အဆိုပါ ကုန်တိုက် နှင့် ကြည့်ပါ။ ဘယ်လိုလဲ သူတို့ လုပ်ပါ။ ကြိုးစားနေပါတယ်။ ရန် စောင့်ရှောက် တက် အတူ သင် မှာ a ဖျတ်လတ်သည်။လမ်းလျှောက်။

ဂန္ထဝင် angina ရောဂါလက္ခဏာများ နိုင်သည် ရှိရေး ၏ ရင်ဘတ် ဝေဒနာ၊ အစာမကြေခြင်း၊ တိုတောင်းခြင်း။ ၏ အသက်ရှူခြင်း၊ ဝေဒနာတစ်ခု ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ လည်ပင်း အဲဒါ ပျံ့နှံ့မှု ရန် မေးရိုး၊ လည်ချောင်း၊ ပခုံး၊ ကျော၊ သို့မဟုတ် လက်နက်များ အမြဲတမ်း ရယူ ဒါတွေ ရောဂါလက္ခဏာများ စစ်တယ်။ ထွက် အကယ်၍ ဖြစ်ဖြစ်၊ မင်းမိဘတွေ ကြုံဖူးလား။ တစ်ခု ၏ သူတို့ကို။ င်း a သတိပေးချက်။ ပြီးတော့ ဖေဖေကိစ္စမှာလည်း ဖြစ်ခဲ့သည်။ a ကောင်းချီး စမ်းသပ်မှုများ ရန် ဆုံးဖြတ် ဘာလဲ။ တကယ် သွားမယ်။ on EKG (electrocardiogram) မှ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စမ်းသပ်မှုများ၊ စကင်န်များ၊ နှင့် echocardiograms။ အကယ်လို့ တစ်ခုခု ၏ ဒါတွေ စမ်းသပ်မှုများ အလှည့် တက် တစ်ခုခု၊ အဆိုပါ ဆရာဝန် တန်ခိုး အကြံပြုသည်။ အဲဒါသင်၏ ဖေဖေ ရှိသည် a အစာကျွေး ခြင်း အကယ်လို့ အဆိုပါ ဆရာဝန် တွေ့တယ်။ အဲဒါ ဟိုမှာ သည် a ပိတ်ဆို့ခြင်း။ ၏ တစ်ခု သွေးလွှတ်ကြောသို့မဟုတ် သွေးပြန်ကြော၊ သူ သို့မဟုတ် သူမ နိုင်သည် ဖြစ်ဖြစ်၊ ထည့်သွင်းပါ။ a သေးငယ်သော မီးပုံးပျံ ရန် ဖွင့်သည်။ တက် အဆိုပါ သင်္ဘော၊ ထား ၌ a stent ရန် စောင့်ရှောက် အဆိုပါ သင်္ဘော

ဖွင့်၊ သို့မဟုတ် ရှောင်ကွင်း အဆိုပါ ပိတ်ဆို့ထားသည်။ သင်္ဘော အားဖြင့် လမ်းလွဲခြင်း။ အဆိုပါ ပိတ်ဆို့ထားသည်။ ရေယာဉ်များ ရန် အဆိုပါ နှလုံး။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း အများကြီး ဆေးဝါးများ အဲဒါ နိုင်သည် ကူညီကြပါ။ ဘာဖြစ်ဖြစ် သင် လုပ်ပါ။ ယူ အဆိုပါ အချိန် ရန် လုပ်ပါ။ အချို့သုတေသန။ အသစ် တိုးတက်မှု ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြစ်ခြင်း။ လုပ်ထားတယ်။ တိုင်း နေ၊ ဒါကြောင့် ဖြစ် သေချာတယ်။ ရန် နေပါ။ လက်ရှိ



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.

ဝမ်းလျော့ခြင်း။ နှလုံး ပျက်ကွက်ခြင်း။ (CHF)

အကယ်လို့ သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ သည် ပေးသည် ဒီ ရောဂါအမည်။ အဆိုပါ နှလုံး ကြွက်သား ကိုယ်တိုင် သည် ပျက်စီးသည်။ ဟိပျက်စီးသည်။ ကြွက်သား နှေးတယ်။ ဆင်း အဆိုပါ နှလုံး သွေး စီးဆင်းမှု။ သွေး ကျော တက် ဖြစ်ဖြစ်၊ ထဲသို့ အဆိုပါ အဆုတ် သို့မဟုတ် ၌ အဆိုပါ သွေးပြန်ကြောများ။ ၌ ဖြစ်ဖြစ်၊ အမှုတွဲ၊ အဲဒါ အကြောင်းတရားများ အရည် ပိတ်နေသည်။ ၌ အဆိုပါ တစ်ရှူးများ။ ဟိပန်းတိုင်? ပျက်စီးခြင်း။ ထိန်းချုပ်မှု။ အစောကြီး ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း။ သည် သော။

အတူ congestive နှလုံး ရှုံးနိမ့်ခြင်း။ သင်၏ ဖေဖေ တန်ခိုး အတွေ့အကြုံ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ တိုတောင်းခြင်း။ ၏ အသက်ရှူခြင်း၊ ဟက်ကာ ချောင်းဆိုး၊ နိုး တက် ၌ အဆိုပါ အလယ်တန်း ၏ အဆိုပါ ည ခံစားချက် ကြိုက်တယ်။ သူက အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ ရုတ်တရက် ကိုယ်အလေးချိန် အမြတ် ၏ နှစ်ခု ရန် လေး အလေးချိန်ပေါင် ၌ a စုံတွဲ ၏ ရက်တွေ၊ ရောင်ရမ်းခြင်း။ ၌ အဆိုပါ

ခြေဆစ်၊ခြေထောက်များ၊ သို့မဟုတ် လက်နက်၊ နှင့် a မြန်သည်။ နှလုံး ရိုက်တယ်။ တဖန်၊ မဟုတ်ဘူး လှည့်စားသည်။ ပတ်ပတ်လည်။ မင်း နှင့် သင်၏ ဖေဖေ ဖြစ်ကြပါသည်။off ရန် အဆိုပါ နှလုံးအထူးကု။

အခွင့်အလမ်းတွေကို ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ဆရာဝန် ပါလိမ့်မယ်။ ညွှန်းသည်။ အချို့ဆေးဝါး ရန် စောင့်ရှောက် အဆိုပါ ပျက်စီးသည်။ နှလုံး ထံမှ ပျက်ကွက် on အဆိုပါ အလုပ်။ CHF သည် မဟုတ်ဘူး a သေခြင်း။ ဝါကျ ဟိ မူးယစ်ဆေးဝါး ဖေဖေ ပါလိမ့်မယ်။ ယူ လုပ်ရမယ်။ ဖြစ် စောင့်ကြည့်ခဲ့သည်။ အရမ်း နီးနီးကပ်ကပ် — မရှိပါ။ ကိုယ်တိုင်ဆေးသောက်ခြင်း။ သူ လုပ်ရမယ်။ ယူ အဆိုပါ မှန်တယ်။ သောက်သုံးသော။ တစ် ကျန်းမာသည်။ နှလုံး အစားအသောက် သည် အတိအကျ ဌ အော်ဒါ၊ ရယ်။ ဟိ အမေရိကန် နှလုံး အသင်းအဖွဲ့ ဝဘ် site ကမ်းလှမ်းချက်များ ကျန်းမာသည်။ နှလုံး အစားအသောက်များ နှင့် a စည်းစိမ်ဥစ္စာ ၏ တခြား အရင်းအမြစ်များ on စားသောက်ခြင်း။ ကောင်းပြီ

အသစ် သုတေသန ရှိသည်။ တွေ့တယ်။ အဲဒါ အမျိုးသမီးများ ရှိသည် a ပိုမြင့်တယ်။ နှလုံး တိုက်ခိုက်မှု သေခြင်း။ နှုန်း ထက် ယောက်ျား၊နောက်ထပ် ရှုပ်ထွေးမှုများ ကာလအတွင်း ဆေးရုံတက်ရတယ်။ ဘို့ a နှလုံး တိုက်ခိုက်မှု၊ နှင့် မတူဘူး။ အမျိုးအစားများ ၏ နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုများ ထက် ယောက်ျား။ အမျိုးသမီး ရှိသည် a ပိုမြင့်တယ်။ အချိုးအစား ၏ မတည်ငြိမ်သော angina - ပြင်းထန်

ရင်ဘတ် ဝေဒနာ အတူ မဟုတ်ဘူး အမြဲတမ်း သွေးခဲ အသက်ကြီးတယ်။ အမျိုးသမီးများ အတူ ဆီးချိုရောဂါ နှင့် မြင့်မားသော သွေး pre- သေချာတယ်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ မှာ အကြီးမြတ်ဆုံး အန္တရာယ် ၏ သေခြင်း။ ထံမှ နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုများ; ငယ်သည်။ အမျိုးသမီးများ (အောက် ၅၀ နှစ်)

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 ရောဂါနှင့် 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

ငါ့ ဆယ်ကျော်သက်များ မေ့ အရာအားလုံး။ ငါ တစ်စက် သူတို့ကို off မှာ ကျောင်း နှင့် တစ်ခု နာရီ နောက်ပိုင်း ငါ ရယူ a des-perate ဖုန်းဆက်၊ "ကျေးဇူးပြု၊ အမေ၊ ငါ မေ့သွားတယ်။ ငါ့ စက္ကူ၊ ဒီ သည် ဘဝ နှင့် သေခြင်း။ ဘို့တီး! ကျေးဇူးပြု၊ ပြီးပြီ။ ရပြီ ရန် ရှိသည် အဲဒါ အားဖြင့် စတုတ္ထ ကာလ!" ငါ သိသည်။ ငါက မဟုတ်ဘူး အဆိုပါ သာ မိဘ ရယူခြင်း။ ဒါတွေ ခေါ်ဆိုမှုများ။ မေ့လျော့ခြင်း။ ထင်ရသည်။ ရန် သွား အတူ အဆိုပါ နယ်မြေ အတူ ဆယ်ကျော်သက်။ ကျွန်တော်တို့ မြေဖြူခဲ အဲဒါ တက် ရန် ဟော်မုန်းများ။

ဒါပေမယ့် ဘယ်တော့လဲ ငါ့ အသက် 80 နှစ် ဖေဖေ စတင်သည်။ မေ့လျော့ခြင်း။ အဆိုပါ

နာမည်များ ၏ အဟောင်း သူငယ်ချင်း၊ သို့မဟုတ် အမေ ဘိုး-ရရှိသည်။ ငါ့ အစ်ကိုရဲ့ ဖုန်း နံပါတ် အဲဒါ သူမ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း။ ဘိုးနှစ်များ ... သူတို့ စိတ်မပူနဲ့။ နှင့်ဒါကြောင့် လုပ်ပါ။ ငါတို့ မရှိရင် ပြောနေသည်။ အဲဒါ၊ လူတိုင်း၏ တိတ်တဆိတ် အံ့ဩစရာ၊ “ရပါတယ် ဒီ ဖြစ် အဆိုပါ ပထမ လက္ခဏာ ၏ အယ်လ်ဇိုင်းမားလား?”

အယ်လ်ဇိုင်းမား- ရုံ ဘယ်လိုလဲ အဖြစ်များသည်။ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါ?

လုပ်သင့်တယ်။ ငါ့ ဖေဖေ ဖြစ် ဒီစိုးရိမ်လား ရအောင် ကြိုးစားပါ။ ရန် ထား ဒီ ခွဲ ရှုထောင့်။ အကြောင်း လေး သန်းလူတွေ ရှိသည် အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ ခွဲ ဒီ နိုင်ငံ အရ၊ ရန် အဆိုပါ အမျိုးသား တက္ကသိုလ်များ ၏ ကျန်းမာရေး၊ အကြောင်း ၃ ရာခိုင်နှုန်း ၏ လူတွေ အကြား အဆိုပါ အသက်အရွယ် ၏ ၆၅ နှင့် ၇၄ ရှိသည် အယ်လ်ဇိုင်းမား။ ဒီ ဖြစ်ပွားမှု သိသိသာသာ တိုးလာသည်။ အတူ တိုးတက်မှု အသက်၊ နီးပါး တစ်ဝက် ၏ အဆိုပါ လူဦးရေ- အဆို ကျော်လွန် ၈၅ နှစ်များ ရှိသည်။ အဆိုပါ ရောဂါ။ အများစု လူတွေ အသက်ရှင် တစ်ခု ပျမ်းမျှ ၏ ရှစ် ရန် ၁၀ နှစ်များ ထံမှ အဆိုပါ စတင်ခြင်း။ ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ။ ဟုတ်တယ်၊ အဲဒါ သည် တစ်ခုခု ရန် ဖြစ် on ကိုယ်ရုံတော် ဘို့၊ အထူးသဖြင့် အဖြစ် မင်းမိဘတွေက သူတို့ရဲ့ 80s အလယ်လောက်ကို ရောက်နေကြပေမယ့် အသက်ကြီးတဲ့လူတိုင်းတွေ မဟုတ်တာတွေ သေချာတယ်။ သား ရှိသည်။ ရန် ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ ပုန်းနေ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ ထောင့်။

Dementia နှင့် အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ

Dementia သည် အမှန်တကယ် တစ်ခု ထီး သက်တမ်း (စာသားအရ အဓိပ္ပါယ် "မရှိဘဲ စိတ်") အဲဒါ ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် အဆိုပါ တိုးတက်သော ဆုံးရှုံးမှု ၏ တွေးခေါ်မှု၊ တရားစီရင်ခြင်း၊ စွမ်းရည် ရန် အာရုံ၊ နှင့် စွမ်းရည် ရန် လေ့လာပါ။ ထက်ဝက်ကျော် dementia ကိစ္စများ ကြောင့်ဖြစ်ကြတယ်။ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ၊ အမည်ပေးထားသည်။ ဂျာမန် သမားတော် Alois အယ်လ်ဇိုင်းမား ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ အဲဒါ ကျော ခွဲ ၁၉၀၆။ မရှိ တစ်ခု သည် အတိအကျ သေချာတယ်။ ဘာလဲ အကြောင်းတရားများ အယ်လ်ဇိုင်းမား၊ ဒါပေမယ့် မျိုးရိုး အချက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အတိအကျ ခွဲ အဆိုပါ ရောနှော။

ဟိ ဒုတိယ ဦးဆောင် အကြောင်းရင်း ၏ dementia သည် multi-infarct dementia ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် အဆိုပါ သေခြင်း။ ၏ ဦးနှောက် ဆဲလ်များ ပေးဆပ်ခြင်း ရန် အသေးစားလေဖြတ်ခြင်း။ အဲဒါ ဘလောက် သွေး ထောက်ပံ့ရေး။ ဒါတွေ အသေး၊ အဆက်ဆက် လေဖြတ်ခြင်း။ မကြာခဏ သွား သတိမပြုမိ အဖြစ် သူတို့ ချစ်ပ် ကွာ မှာ အဆိုပါ

ဦးနှောက်။ လူတွေ အတူ မြင့်မားသော သွေး



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.

ဖိအား နှင့် ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ကြပါသည်။ မှာ အတော်အတန် အန္တရာယ် ဘို့ ဒီအမျိုးအစား ၏ dementia။

ဟိ သတိပေးချက် လက္ခဏာများ

လူတိုင်း ရရှိသည်။ မဆိုင်ပါဘူး။ လူတိုင်း မေ့သည်။ a အမည်၊ နှင့် လူတိုင်း ရှိသည်။ နေရာမှား သူတို့ရဲ့ သော့များ မှာ တစ်ခု အချိန် သို့မဟုတ်နောက်တစ်ခု။ နှင့် ငါတို့ထဲက တချို့က ဘယ်မှာတောင် မေ့နေကြပြီလဲ။ ငါတို့ ရပ်ထားသည်။ အဆိုပါ ကား။ ဒါကြောင့် အကယ်၍ အားလုံး ဒီ သည် သာမန်၊ ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ သင် သိသည်။ ဘယ်တော့လဲ မေ့လျော့ခြင်း ဆလိုက်များ ထဲသို့ အဆိုပါ ကမ္ဘာ ၏ de- စိတ်အာရုံ?

ဟိ အယ်လ်ဇိုင်းမား အသင်းအဖွဲ့ ရှိသည်။ ဖွံ့ဖြိုးသည်။ a စာရင်း ၏ အဆိုပါ ထိပ်တန်း ၁၀ သတိပေးချက် လက္ခဏာများ ၏ အယ်လ်ဇိုင်းမား။ အကယ်လို့ အမေ့ သို့မဟုတ် ဖေဖေ သည် ဤလက္ခဏာများ အများအပြားကို ခံစားရချိန်၊ ရန် ရယူ သူ့ကို သို့မဟုတ် သူမ ရန် a ဆရာဝန်။ တစ်မျိုး နည်းလမ်း သင် နိုင်သည် ဖြစ် အရမ်း အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ ဘယ်တော့လဲ သင်ပြီးပြီ။ စီစဉ်ထားသည်။ သင်၏ မိဘ ဘို့ a ဆေးစစ်ခြင်း ဘို့ dementia သည် ရန် လုပ်ပါ။ a ကော်ပီ ၏ ဒီ စာရင်း နှင့် ရေးပါ။ တက် အဆိုပါ အပြုအမူများ ပြသခဲ့သည်။ အားဖြင့် သင်၏ မိဘ အောက်မှာ တစ်ခုစီ ရောဂါလက္ခဏာ ဟိ အပြုအမူများ အဲဒါ သင် ကိုးကား လုပ်သင့်တယ်။ မဟုတ်ဘူး ဖြစ် ပုံမှန် တစ်သက်တာ အပြုအမူများ ၏ သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ (ငါ့ ကလေးတွေ ဘို့ ဥပမာ၊ သေချာတယ်။ မဟုတ်ဘူး စာရင်း ရှုံးသည်။ ကား သော့များ အဖြစ် a လက္ခဏာ ဘို့ ငါ!)

**ဟိ ထိပ်တန်း ၁၀ သတိပေးချက် လက္ခဏာများ ၏
အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ(ထံမှ အဆိုပါ အယ်လ်ဇိုင်းမား
အသင်း)**

1. ဉာဏ် ဆုံးရှုံးမှု ထိခိုက်သည်။ အလုပ် ကျွမ်းကျင်မှု။ မကြာခဏ မေ့သည်။ တာဝန်တွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ရဲ့ အမည်များ၊ ပေါ်လာသည်။ ရှုပ်သည်။ ဘို့ မဟုတ်ဘူး အကြောင်းပြချက်။
2. အကျွမ်းတဝင်ရှိသော အလုပ်များကို လုပ်ဆောင်ရန် ခက်ခဲခြင်း။
အလွယ်တကူအာရုံပျံ့လွင့်; သူ သို့မဟုတ် အရာကို မေ့နေသည်။ သူမ ဖြစ်ခဲ့သည်။ လုပ်နေတယ်။ သို့မဟုတ် အဘယ်ကြောင့်။ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ပြင်ဆင်ပါ။ a ထမင်းစား နှင့် ထို့နောက် မေ့ ရန် အစေခံ အဲဒါ။ သို့မဟုတ် အဲဒါ သူ သို့မဟုတ် သူမ ပင် လုပ်ထားတယ်။ အဲဒါ။
3. ဘာသာစကားပြဿနာများ။ ရိုးရှင်းသော စကားလုံးများ သို့မဟုတ် မသင့်လျော်သော အစားထိုးမှုများကို မေ့ထားပါ။ စကားလုံးများ; မပါဘူး။ လုပ်ပါ။ သဘော။
4. စိတ်ရှုပ်စရာ ရန် အချိန် နှင့် နေရာ။ မေ ဖြစ်လာသည် ဆုံးရှုံး on သူ သို့မဟုတ် သူမ ကိုယ်ပိုင် လမ်း;မပါဘူး။ သိသည်။ ဘယ်မှာလဲ။ သူ သို့မဟုတ် သူမ က၊ ဘယ်လိုလဲ သူ သို့မဟုတ် သူမ ရပြီ ဟိုမှာ၊ သို့မဟုတ် ဘယ်လိုလဲ ရန် ရယူ ကျော အိမ်။
5. ညံ့ဖျင်းခြင်း သို့မဟုတ် တရားစီရင်ခြင်း လျော့နည်းခြင်း။ မသင့်လျော်စွာ ဝတ်ဆင်ထားလေ့ရှိပြီး၊ အဝတ်အစားစားခြင်း၊ အအေးမိတဲ့အခါ အင်္ကျီဝတ်ဖို့ မေ့သွားတယ်။ a ဝတ်ဆင်သည်။ ရေချိုးဝတ်လုံ ရန် အဆိုပါ စတိုးဆိုင်။
6. စိတ်ကူးယဉ်တွေ့ခေါ်မှု ပြဿနာများ။ နံပါတ်များဖြင့် ပြဿနာကို ပြသသည်။ မရပါ။ကြာကြာ လုပ်ပါ။ ရိုးရှင်းသော တွက်ချက်မှုများ။
7. နေရာမှားများ အရာများ။ မဟုတ်ဘူးလား။ သာ ရှိသည်။ အရာတွေ၊ ဒါပေမယ့် မသင့်လျော်သောအရာများကို ထားရှိခြင်း။ နေရာများ၊ အဲဒီလို အဖြစ် ချပြီး a ပိုက်ဆံအိတ် ဌ အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ သို့မဟုတ် a လက်ပတ်နာရီ ဌ a သကြား ဇလုံ၊ရှိပြီး မဟုတ်ဘူး စိတ်ကူး ဘယ်လိုလဲ အဆိုပါ ပစ္စည်းများ ရပြီ ဟိုမှာ။

- 8. စိတ်ဓာတ် နှင့် အပြုအမူ အပြောင်းအလဲများ။ ပြပွဲတွေ နောက်ထပ် မြန်သည်။ စိတ်ခံစားချက် လွှဲသည်။ ဘို့ မဟုတ်ဘူး ap-မိဘ အကြောင်းပြချက်။
- 9. အပြောင်းအလဲများ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး သိသိသာသာ ပြောင်းလဲခြင်း၊ ဥပမာ- အချို့သော၊ တစ်ခု ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ခဲ့သည်။ စိတ်မပူတတ်သော ယခု ပေါ်လာသည်။ အလွန်အမင်း တင်းတင်းကြပ်ကြပ်။ ဖြစ်လာခြင်း။ သံသယဖြစ်ဖွယ်နှင့် ကြောက်စရာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အများအားဖြင့် အစီရင်ခံပါတယ်။
- 10. အစပျိုးမှု ဆုံးရှုံးခြင်း။ အလွန်အမင်း စိတ်မဝင်စားဘဲ နယ်ပယ်များတွင် မပါဝင်ပါ။ အဲဒါ သူ သို့မဟုတ် သူမ အသုံးပြုခွဲ ရန် ပျော်ပျော်ပါးပါး

အကယ်လို မင်း စဉ်းစားကြည့် မင်းရဲ့ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ရှိပြီး Dementia

ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ သင် သိသည်။ ဘို့ သေချာလား ဟိ သာ နည်းလမ်း တစ်ခု ပကတိ ရောဂါအမည် နိုင်သည် ဖြစ် လုပ်ထားတယ်။ သည် မှတဆင့် တစ်ခု အလောင်းခွဲစိတ်မှု ဘယ်မှာလဲ။ ကမ္ပည်း၊ အရှုပ်အထွေးများ၊ နှင့် မူမမှန် ပရိုတိန်း ပေါ်လာ on အဆိုပါဦးနှောက်။ ကောင်းပြီ၊ သင် မဟုတ်ဘူး အကြောင်း ရန် ရယူ သင်၏ ဖေဖေ စမ်းသပ်ခဲ့သည်။ ဒီ နည်းလမ်း! ဒါကြောင့် ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ဆရာဝန်များ သိလား

ရောဂါရှာဖွေခြင်း။ အယ်လ်ဇိုင်းမား သည် တကယ် a လုပ်ငန်းစဉ် ၏ နှိမ်နှင်းရေး။ ဟိ ပထမ အဆင့် သည် ဘို့ သင်၏ ဖေဖေ မူလတန်း သမားတော် ရန် စည်းကမ်း ထွက် တစ်ခုခု ပြောင်းပြန် လက္ခဏာများ ၏ dementia၊ အဲဒီလို အဖြစ် a မူးယစ်ဆေးဝါး တုံ့ပြန်မှု အဲဒါ အကြောင်းတရားများ သူ့ကို ရန် ဖြစ် ရှုပ်သည်။ အကယ်လို အဲဒါ မဟုတ်ဘူး အဆိုပါ အမှုတွဲ၊ သူ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် မြင်သည်။ အားဖြင့် a အသက်ကြီးသူ သို့မဟုတ် a အာရုံကြောပါရဂူ (က ဆရာဝန် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အထူးပြုသည်။ ၌ အဆိုပါ အာရုံကြော စနစ်)။ တစ် အပြည့် အလုပ်ချိန် ယူတယ်။ နှစ်ခု ရန် သုံး နာရီ။ ဟိ သမားတော် လုပ်သင့်တယ်။ နားထောင်ပါ။ ရန် သင် နှင့် တခြား မိသားစုအဖွဲ့ဝင်များ ဖော်ပြပါ။ အပြောင်းအလဲများ ၌ သင်၏ ဖေဖေ အပြုအမူ။

ဟိ အကဲဖြတ်ခြင်း။ ပါလိမ့်မယ်။ ပါဝင်ပါတယ်။ a Mini-Mental အဆင့်အတန်း စာမေးပွဲ ဘယ်ဟာ သည် a တိုတို စမ်းသပ် ရန် ဟန့်တား- မိုင်း သင်၏ ဖေဖေ စွမ်းရည် ရန် ကိုင်တွယ် ရိုးရှင်းသော လုပ်ငန်းတာဝန်များ၊ အလုပ် အတူ နံပါတ်များ၊ ဆက်သွယ်၊ ပြန်လည်-ခေါ်ဆိုပါ။ အသစ် နှင့် လတ်တလော သတင်းအချက်အလက်၊ နှင့် လုပ်ငန်းစဉ် စိတ္တဇ အတွေး အမျှ a ရလဒ်၊ ဖေဖေ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဖြစ် မေးတယ်။ ရန် နာမည် အဆိုပါ လက်ရှိ သမ္မတ၊ ရေတွက် နောက်ပြန်၊ ဆွဲ a ရင်းနှီးသည်။ အရာဝတ္ထု၊ နှင့် ပြီးပါပြီ။ a တာဝန် အတူ ရိုးရှင်းသော ညွှန်ကြားချက်များ။ ဟိ အကဲဖြတ်ခြင်း။ နိုင်သည် ပါဝင်ပါတယ်။ a အာရုံကြောဆိုင်ရာ စာမေးပွဲ၊ သွေး နှင့် ဆီး စမ်းသပ်မှုများ ရန် ဆုံးဖြတ် အကယ်၍ သူ ရှိသည်။ a အခြေအနေ အဲဒါ နိုင်သည် အကြောင်းရင်း ရှုပ်ထွေးမှုများ အဲဒီလို အဖြစ် a သိုင်းရွိုက် မူမမှန်ခြင်း။ သို့မဟုတ် ဗီတာမင် B-12 ချို့တဲ့ခြင်း၊ နှင့် အမျိုးမျိုး- အရှင် စကင်န် အဲဒီလို အဖြစ် a CAT နှင့် MRI ၏ အဆိုပါ ဦးနှောက် ရန် ဖော်ထုတ် ပျက်စီးခြင်း။ ထံမှ a လေဖြတ်ခြင်း၊ ဖမ်းဆီးရမိ၊ သို့မဟုတ် သွေး သွေးခဲ ဟိ စကင်န် မေ ကိုလည်း ကောက် တက် အဆိုပါ စုဆောင်းခြင်း။ ၏ ကျောရိုး အရည်။ တစ် ကျောရိုး နှိပ်ပါ။ မေ ဖြစ် အမိန့်ပေးသည်။ အကယ်၍ တစ်ခု ကူးစက်မှု သို့မဟုတ် ရောဂါ ၏ အဆိုပါ အာရုံကြော စနစ် သည် sus-ကောက်သည်။ နှင့် နောက်ဆုံးတော့၊ a စိတ်ရောဂါ တိုင်ပင်ပါ။ သည် အကြံပေးသည်။ ရန် ဖော်ထုတ် ဖြစ်နိုင်သည်။ အကြောင်းတရားများ ၏ ဖေဖေ ရောဂါလက္ခဏာများ အဲဒါ တန်ခိုး မဟုတ်ဘူး ဖြစ် ဆက်စပ် ရန် dementia အဲဒီလို အဖြစ် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။

ကတည်းက ဟိုမှာ သည် မဟုတ်ဘူး အတိအကျ၊ သက်သေ-အပြုသဘော စမ်းသပ် ရန် ဆုံးဖြတ် အယ်လ်ဇိုင်းမား၊ အဖြစ် နိုင်သည် ဖြစ် ပြီးပြီ။ အတူ ကင်ဆာ သို့မဟုတ် ဆီးချိုရောဂါ၊ ဆရာဝန်များ အားကိုး on a ဘက်ထရီ ၏ စမ်းသပ်မှုများ ရန် စည်းကမ်း အရာအားလုံး တခြား ထွက် ၌ ၅ ရန် ၁၀

ရာခိုင်နှုန်း ၏ အဆိုပါ အမှုတွဲများ၊ အဆိုပါ ရောဂါလက္ခဏာများ အဲဒါ ပေါ်လာ ရန် ဖြစ် dementia ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် a အခြေအနေ အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ် ပြောင်းပြန်။ ဤအချက်သည် စည်းရုံးသိမ်းသွင်းရန် ကောင်းသောအချက်ဖြစ်နိုင်သည်။ ဖေဖေ သူ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် အကဲဖြတ်သည်။ သူ မေ ဖြစ် ကြိုးစားနေပါတယ်။ ရန် ပုန်း သူ့ ရောဂါလက္ခဏာများ ဘို့ ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ ၏ အယ်လ်ဇ- ဟေမာ နှင့် ငြင်းဆို ရန် ကြည့်ပါ။ a ဆရာဝန်။ ထားလိုက် သင်၏ ဖေဖေ သိသည်။ အဲဒါ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ a နံပါတ် ၏အကြောင်းပြချက်များ အဲဒါ နိုင် အကောင် ဘို့ ဘာလဲ သူ သည် တွေ့ကြုံနေရပါသည်။ တန်ခိုး သက်သာသည်။ သူ့ ကြောက်ရွံ့မှုများ နှင့် အားပေးပါ။ သူ့ကို ရန် ရှာပါ။ ထွက် တကယ်မှားတာလား။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သူနဲ့ သင် ထွက်လာတယ်။ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ပိုကောင်းပါတယ်။ ဘို့ သိခြင်း။ အဆိုပါ အမှန်တရား။



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.

ဝမ်းနည်းစွာ၊ ဟိုမှာ သည် မဟုတ်ဘူး ပျောက်ကင်းသည်။ ဘို့ dementia နှင့် အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ။ အကယ်လို့ ဒီ သည် အဆိုပါ diag- nosis၊ သင်ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် အလုပ် နီးနီးကပ်ကပ် အတူ သင်၏ မိဘရဲ့သမားတော် ရန် စောင့်ကြည့် အဆိုပါ ဆိုးကျိုးများ ၏ တစ်ခုခု ဆေးဝါးများ သင်၏ မိဘ သည် ယူ မူးယစ်ဆေးဝါး နိုင်သည် ကူညီကြပါ ဆက်ဆံပါ။ အချို့၏ အဆိုပါ ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် အလားအလာ အသစ် မူးယစ်ဆေးဝါး ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြစ်ခြင်း။ မိတ်ဆက်ပေးခဲ့သည်။ တိုင်း တစ်နှစ်။ Ginkgo နှင့် ဗီတာမင် c ကိုလည်းရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ အစီရင်ခံပါတယ်။ ရန် နှေးနှေး အဆိုပါ တိုးတက်မှု ၏ အဆိုပါ ရောဂါ ဘို့ အချို့ လူတွေ။

ဖြစ်ပါစေ။ သတိထားပါ။ အဲဒါ စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသော မူးယစ်ဆေးဝါး (စိတ်ပြောင်းလဲခြင်း) ဖြစ်ကြပါသည်။ အရမ်း အစွမ်းထက်။ ခုလောက်ဆို ထွက် အဆိုပါမှန်တယ် သောက်သုံးသော မေ ယူ အချိန် နှင့် ဒါတွေ မူးယစ်ဆေးဝါး လုပ်သင့်တယ်။ ဘယ်တော့မှ ဖြစ် ရောနှော အတူ အရက်။ သို့သော်၊ အများဆုံး ၏ အဆိုပါ ဂရုစိုက်ပါ။ ဘို့ တစ်စုံတစ်ယောက် အတူ အယ်လ်ဇိုင်းမား သည် မဟုတ်ဘူး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ။ အဲဒါ ပါဝင်တယ်။ a အများကြီး ၏ အချစ်၊ ပံ့ပိုးမှု၊ နှင့် ဖန်တီးမှု ဗျူဟာများ ရန် လုပ်ပါ။ ဘဝ ရင်းနှီးသည်။ နှင့် ဘေးကင်းသည်။ ဘို့ သင်၏ ပါရီ-ent. ဘို့ ကူညီကြပါ on ဂရုစိုက်သည်။ ဘို့ တစ်စုံတစ်ယောက် အတူ dementia၊ ကြည့်ပါ။ အခန်း ၁၈၊ “ဂရုစိုက်တယ်။ ဘို့ တစ်စုံတစ်ယောက် မှာ အိမ်- ဟိ အခြေခံများ။”

ဟိ သုံး အဆင့်ဆင့် ၏ အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ

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

- > ကာလအတွင်း **ဇာတ်ခုံ ငါ** ဖေဖေ ရှိသည်။ ဒုက္ခ သတိရခြင်း ဘာမဆို လတ်တလော သူ ရှိသည်။ a ခက်တယ်။ အချိန် အာရုံစိုက်ခြင်း၊ သူ့ မိန့်ခွန်း မေ ဖြစ် အနည်းငယ် ချို့ယွင်းသော၊ သူ ရှိသည်။ ဒုက္ခ စဉ်းစား-ing ၏ အဆိုပါ မှန်တယ် စကားလုံး၊ သူ မပါဘူး။ ဂရုစိုက်ပါ။ အကြောင်း သူ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အလှပြင်၊ စိတ္တဇ တွေး သည် ထွက် ၏ လက်လှမ်းမီ ဘို့ သူ့ကို၊ နှင့် သူ့ အလွယ်တကူ ရရှိသည်။ စိတ်မကောင်းဖြစ်သည်၊ စိတ်စောခြင်း၊ သို့မဟုတ် စိတ်ဆိုး တခြား နေ့ရက်များ သူ မေ ဖြစ် စိတ်ဓာတ်ကျ

➤ **၌ ဇာတ်ခုံ II** ဖေဖေရဲ့အပြုအမူက ပိုပြင်းထန်လာတယ်။ သူ့ရဲ့ရေတိုစာတို အော်ရီ သည် နီးပါး သွားပြီ၊ သူ့ညှိနှိုင်း သည် ဆင်းရဲ၊ နှင့် သူ လိုအပ်ချက်များ ကူညီကြပါ ဝတ်လာခြင်း၊ စားသောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရေချိုးခြင်း။ ချမှတ်ခြင်း ဆုံးဖြတ်ချက်များ—ပင် ရွေးချယ်ခြင်း။ ဘာလဲ ရန် ဝတ်ဆင်-ပုံပေါ်သည်။ ကျော်လွန်- ဆိုးသည်။ သူ ဖြစ်လာသည်။ အလွယ်တကူ တုန်လှုပ်သွားသည်။ နှင့် စတင်သည်။ လမ်းလွဲခြင်း။ သို့မဟုတ် အရှိန်အဟုန် ကျော နှင့် ရှေ့။ ပိုပြင်းပြင်း ရန် နားလည်သည် သူ့ကို အဖြစ် သူ့ မိန့်ခွန်း နှင့် ဘာသာစကား ကျွမ်းကျင်မှု ဆိုးရွားသည်။ မေကြားလား။ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ ဇာတ်လမ်း အကြိမ်ကြိမ် သို့မဟုတ် တူညီတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ကို ပြန်လုပ်နိုင်ပါတယ် အများဆုံး တတွတ်တွတ်။ သူ နိုင်သည် ဖြစ်လာသည် ဒေါသထွက်သည်။ ဘို့ မဟုတ်ဘူး အကြောင်းပြချက်။ သူ အိပ်ပါ။ သံသရာ ဖြစ်ကြပါသည်။ dis-turbed နှင့် ညအချိန် လမ်းလွဲခြင်း။ သည် ဘုံ။

➤ **၌ ဇာတ်ခုံ III** ဖေဖေ သည် ၌ အဆိုပါ နောက်ဆုံး အဆင့်များ ၏ အဆိုပါ ရောဂါ။ ပင် သူ့ ရေရှည် မှတ်ဉာဏ်ရှိသည်။ မှေးမှိန် အဝေး၊ နှင့် သူ လိုအပ်ချက်များ စုစုပေါင်း ဂရုစိုက်ပါ။ ဘာလဲ ဖြစ်လာသည်။ အများဆုံး ခက်တယ်။ ဘို့ မိသားစု- မုသား သည် အဆိုပါ အကြောက်လွန်ရောဂါ ဖေဖေ မေ အတွေ့အကြုံ၊ ယုံကြည်ခြင်း။ အဲဒါတွေ ပတ်ပတ်လည် သူ့ကို ဖြစ်ကြပါသည်။ ထွက် ရန် ထိခိုက် သူ့ကို သူ၏ အဆစ်များ တောင့်တင်းလာပြီး သူ၏ ရွှေ့လျားမှု အကွာအဝေးကို ကန့်သတ်ထားသည်။ နောက်ဆုံးတော့ သူ ဖြစ်လာသည်။ အိပ်ရာပေါ် မရပါ။ ရန် စကားပြောပါ။ သို့မဟုတ် ကျွေးပါ။ သူ့ကိုယ်သူ သူ့ ကိုယ်ခံအား စနစ် ဖြစ်- လာပါသည်။ အန္တရာယ်ရှိ အားပျော့ ထွက်ခွာ သူ့ကို ထိခိုက်လွယ်သည်။ ရန် နမိုးနီးယား နှင့် တခြား ရောဂါပိုးများ။

မဟုတ်ဘူးလား။ လူတိုင်း အတွေ့အကြုံများ တစ်ခုစီ ၏ ဒါတွေ အပြုအမူများ၊ ဒါပေမယ့် ၎င်း အရေးကြီးတယ်။ ဘို့ သင် ရန် သိသည်။ ဘာလဲ ရန် မျှော်လင့်ထား။ မင်းရဲ့ ဖေဖေ မပါဘူး။ အချစ် သင် တစ်ခုခု နည်းသော အကယ်၍ သူ မေ့သည်။ သင်၏ အမည်၊ မရဘူး ပြန်လည်- ခေါ်ဆိုပါ။ သူ့ အိမ်ထောင်ရေး၊ သို့မဟုတ် ကြိမ်ဒဏ် ထွက် မှာ သင် အများစု ၏ အဆိုပါ ဂရုစိုက်ပါ။ ဘို့ တစ်စုံတစ်ယောက် အတူ အယ်လ်ဇိုင်းမား သည် မဟုတ်ဘူး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ။ အဲဒါ ယူတယ်။ a အများကြီး ၏ အချစ် နှင့် ထောက်ခံမှု။ ပူးပေါင်းပါ။ a ထောက်ခံမှု အဖွဲ့ ရန် လေ့လာပါ။ ဘယ်လိုလဲ ရန်နိုင်နိုင်နင်းနင်း နှင့် လုပ်ပါ။ ဘဝ ပိုကောင်းပါတယ်။ ဘို့ သင်၏ ဖေဖေ ထို့အတူ ဖြစ် သေချာတယ်။ ရန် ဖတ်ပါ။ အခန်း ၂၄၊ "စီစဉ်ခြင်း။ ဘို့ မသန်စွမ်း။"

ဟိ အကြီးကြီး “C”- ကင်ဆာ

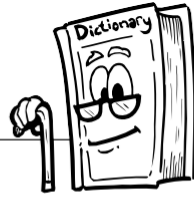
ငါ သတိရပါ။ ဘယ်တော့လဲ ငါ ရှိခဲ့ပါတယ်။ a အသားစယူစစ်ဆေးခြင်း။ ပြီးပြီ။ on a မှဲ့။ နှစ်ယောက် နေ့ရက်များ နောက်ပိုင်း ငါ ဖြေတယ်။ အဆိုပါ ဖုန်း နှင့် အဆိုပါ သူနာပြု ပြောပါတယ်။ “အဲ ဆရာဝန် လိုလာရုံ ရန် စကားပြောပါ။ ရန် မင်း။” နှိုးစက် ခေါင်းလောင်းများ သွားတယ်။ off ဌ ငါ့ ခေါင်း။ ဟေး၊ ငါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရုံ မျှော်လင့်နေသည်။ တစ်ခု ၏ အဲဒါတွေ ပို့စကတ်များ ပြောနေသည်။ သင်၏ စမ်းသပ်မှုများ လာခဲ့တယ်။ ကျော နှုတ်၊ မဟုတ်ဘူး a ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ခေါ်ဆိုပါ။ “လင်ဒါ၊ အဲဒီမှာ ကောင်းတယ် သတင်း နှင့် မကောင်းဘူး။ သတင်း။” ဘယ်တော့မှ a ကောင်းတယ် အဖွင့်။ ငါ သွားတယ်။ ဘို့ အဆိုပါ မကောင်းဘူး။ သတင်း ပထမ။ “လင်ဒါ၊ သင် ရှိသည် ဆိုးရွားသော melanoma နှင့် အဲဒါ ပျံ့နှံ့မှု အရမ်း မြန်သည်။ မင်း လိုပါတယ်။ ရန် ကြည့်ပါ။ တစ်ခု အလုပ်သင်ဆရာဝန် မှန်တယ် ကွာ ရန် ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ အဲဒါ ရှိသည်။ ငါ ကိုလည်း လိုချင်တယ်။ သင် ရန် ကြည့်ပါ။ a ပလပ်စတစ် ခွဲစိတ်ဆရာဝန် ဘို့ a ကျယ်ပြန့်သည်။ ဖြတ်တောက်ခြင်း။ ၏ သင်၏ ပြန်။” င်း အံ့ဩဖွယ် ဘယ်လိုလဲ သင် လုပ်ငန်းစဉ် ဒီ အမျိုးအစား ၏ သတင်းအချက်အလက်။ အဲဒါ တကယ် ခံစားရသည် ကြိုက်တယ်။ အကြားအာရုံ a စီရင်ချက်-သာ သင် လွတ်သွားတယ်။ အဆိုပါ အစမ်း င်း ကိုလည်း ကြိုက်တယ်။ တစ်ခု ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပ အတွေ့အကြုံ။ ကျွန်တော်တို့ သွားတယ်။ on ရန် အဆိုပါ ကောင်းတယ် သတင်း အဆိုပါ ကင်ဆာ ဖြစ်ခဲ့သည်။ a ဒုတိယအဆင့်၊ အဓိပ္ပါယ် အဲဒါ မရှိခဲ့ပါ။ တိုးတက်ခဲ့သည်။ အရမ်းဝေးတယ်။ သူ ခံစားခဲ့ရသည်။ ငါတို့ ရှိခဲ့ပါတယ်။ဖမ်းမိ အဲဒါ ဌ အချိန်။ ငါ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဆိုပါ ခွဲစိတ်မှု နှင့် a ဘက်ထရီ ၏ စမ်းသပ်မှုများ၊ ငါး နှစ်များ နောက်ပိုင်း ငါက ဌ အဆိုပါ ရှင်းလင်းသော။

မင်းရဲ့ မိဘရဲ့ အမြင်

မျှဝေပါတယ်ဗျာ။ ဤအတူ သင် အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်၊ ငါတို့ အားလုံးကြောက်တယ်။ ကင်ဆာ၊ ခန့်မှန်းထားပါတယ်။ အဲဒါ ၄၀ per-cent ၏ အဆိုပါ လူကြီးများ ရောဂါအမည်တပ် အတူ ကင်ဆာ လုပ်ပါ။ ရှင်သန်ပါ။ တိုင်း တစ်နှစ်၊ အဖြစ် a ရလဒ် ၏ ရန်လိုသည်- အသုံးပြုသည်။ ကင်ဆာ သုတ၊ အသစ် နည်းလမ်းများ ရန် ကိုင်း၊ off အဆိုပါ တိုးတက်မှု ၏ ကင်ဆာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြစ်ခြင်း။ ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ မင်းရဲ့မိဘ၊ သို့သော်၊ လာ ထံမှ a မျိုးဆက် ဘယ်မှာလဲ။ ကင်ဆာ မဟုတ်ခဲ့ပါ။ စကားပြော အကြောင်း။ သူတို့ တန်ခိုး ရှိသည် ခံစားခဲ့ရသည်။ ရှက်တယ်။ အကယ်၍ သူတို့ရဲ့မိဘများ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါ ဒါကြောင့် သူတို့ မဟုတ်ဘူး

ပြောပြပါ။ သူတို့ရဲ့သူငယ်ချင်း။ အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဘုံ ဘို့ မိသားစုများ ရန် ထိတွေ့ဆက်ဆံပါ။ ဤ a ပူးပေါင်းကြံစည်မှု ၏ တိတ်ဆိတ်ခြင်း၊ ယုံကြည်သည်- ing အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဤ အဆိုပါ ကင်ဆာ သားကောင် အကောင်းဆုံး အကျိုးစီးပွား မဟုတ်ဘူး ရန် သိသည်။ သူ သို့မဟုတ် သူမ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ကင်ဆာ။

ကြိမ် ရှိသည် ပြောင်းလဲခဲ့သည်။ သိသိသာသာ၊ သို့သော်၊ သင်၏ အမေ နှင့် ဖေဖေ အမြင်များ တန်ခိုး ဆဲ ဖြစ် ကျော ဤ အဆိုပါ ၁၉၅၀ ခုနှစ်များ။ သူတို့ တန်ခိုး မဟုတ်ဘူး ပြောပြပါ။ သင် သို့မဟုတ် သူတို့ရဲ့ ဆရာဝန် အဲဒါ သူတို့ ရှိသည် ရောဂါလက္ခဏာများ ဘို့ ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ ၏ ရှာဖွေခြင်း။ ထွက် အဲဒါ သူတို့ ရှိသည် ကင်ဆာ။ ရုံ အဖြစ် အဲဒါ သလိုပဲ။ အဖြစ် အကယ်၍ ငါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပေးသည် a ver- အမိန့်၊ သူတို့ တွေးပါ။ အဲဒါ င်း a သေခြင်း။ ဝါကျ၊ ပေးသည် ဘာလဲ သူတို့ လွှဲ ဘယ်တော့လဲ သူတို့ ခဲ့ကြသည် လူငယ် လူကြီးများ။ သူတို့ ပိတ်မိနေသည်။ တွေးခေါ်မှု၊ “ရှိတယ် ဘာမှ အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ် ပြီးပြီ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒါကြောင့် အဘယ်ကြောင့် နှောက်ယှက်? ပိုကောင်းပါတယ်။ မဟုတ်ဘူး ရန် သိ။” ဟိ သတင်းစကား ဘို့ သင် ထိုးဆွ ဘို့ ရောဂါလက္ခဏာများ၊ နှင့် အားပေးတယ် - ဆိုရင် မဟုတ်ဘူး ယူ-သင့် အမေ နှင့် ဖေဖေ ရန် ရယူ ပုံမှန်အစည်းအဝေး စစ်ဆေးမှုများ အဲဒါ မျက်နှာပြင် ဘို့ ကင်ဆာ။ မင်း ကိုလည်း နိုင်သည် စိတ်ချပါ။ သူတို့ကို အဲဒါ များနေပြီ။ ၏ ကင်ဆာများ နိုင်သည် ဖြစ် ရပ်သွားတယ်။ သေပြီ။ ဤ သူတို့ရဲ့ သီချင်းများ- if သင် လုပ်ရပ် ဤ အချိန်။ သူတို့ ကိုလည်း လိုပါတယ်။ ရန် သိသည်။ အဲဒါ အဆိုပါ ကုထုံးများ အသုံးပြုခွဲ ဒီနေ့ရန် ဆက်ဆံပါ။ ကင်ဆာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဝေး နောက်ထပ် အဆင့်မြင့် ထက် အဆိုပါ ထိတ်လန့်ပုံပြင်များ သူတို့ တန်ခိုး ရှိသည် ကြားတယ်။ သို့မဟုတ် လွှဲ ဘယ်တော့လဲ သူတို့ ခဲ့ကြသည် ငယ်သည်။ ငါ ပြန်ခေါ် ဘယ်လိုလဲ တုန်လှုပ်ခြောက်ခြား ငါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဘယ်တော့လဲ a လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ၏ မိုင်းလာခဲ့တယ်။ ရန် အလုပ် ဤ အဆိုပါ နေ့ခင်း နောက်လိုက် သူ့ မနက်ခင်း ၏ ဓာတုကုထုံး။ ငါ၊ လွန်း၊ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ကျော ဤ အဆိုပါ မှောငှမိုကျသော အသက်အရွယ် သတိရခြင်း ဘယ်လိုလဲ သေစေသော နေမကောင်းပါ။ ငါ့ အဖိုး ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပြီးနောက် သူ့ ဓာတုကုထုံး။ မင်းရဲ့ မိဘများ လိုပါတယ်။ ရန် သိသည်။ ဘယ်လိုလဲ အများကြီး ကြိမ် ရှိသည် ပြောင်းသွားပြီ!



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 ဖြစ်ပါ တယ်။ ကင်ဆာ?

ကင်ဆာ သည် အခြေခံအားဖြင့် ဆဲလ်များ သွားပြီ ဆံနွယ်ကြိုး။ ကျွန်တော်တို့ ရှိသည် သန်းပေါင်းများစွာ ၏ ဆဲလ်များ အဲဒါ ကြီးထွား နှင့် repro- ဆွဲဆောင်သည်။ နေ့တိုင်း။ ဆဲလ်များ ရယူ သူတို့ရဲ့ အမိန့် on ဘယ်လိုလဲ ရန် မျိုးပွား မှတဆင့် အဆိုပါ ဆဲလ်များ DNA— ကြင်နာပါ။ ၏ ကြိုက်တယ်။ a ကုမ္ပဏီ၏ စီအီးအို။ အကယ်လို့ ကင်ဆာဖြစ်စေသော ဝတ္ထုများ ကြိုက်တယ်။ ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ သို့မဟုတ် အချို့တခြား အဆိပ် ရယူ ရန် အဆိုပါ စီအီးအို၊ သူ့ သို့မဟုတ် သူမ အမိန့် ရယူ ပြန်ပေးဆွဲခံရတယ်။ ဟိ သတင်းစကား သည် မူတီ-နောက်ကျ နှင့် အဆိုပါ ဆဲလ်များ အဲဒါ ရယူ ဒီ မှားသည် သတင်းစကား စတင်ပါ။ မျိုးပွားခြင်း။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ သူတို့ မဟုတ်ဘူးလား။ အရမ်း နာမည်ကြီး အတူ သူတို့ရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ (ပုံမှန် ဆဲလ်များ) ဒါကြောင့် သူတို့ ယူ အဆိုပါ သဲလွန်စ နှင့် ချိုး ကွာ။ သူတို့ ပျော်ရွှင်စွာ စောင့်ရှောက် မျိုးပွားခြင်း။ သူတို့ရဲ့ ပြောင်းလဲခဲ့သည်။ ကိုယ်တိုင် နှင့် မီ သင် သိသည်။ အဲဒါ သူတို့ရှိတယ်။ ဖန်တီးခဲ့သည်။ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ဘေးထွက်ရလဒ် ကုမ္ပဏီ၊ ဘာလဲ ငါတို့ ခေါ်ဆိုပါ။ a အကျိတ်။ တချို့က ၏ ဒါတွေ အကျိတ် ဖြစ်ကြပါသည်။ ကျေနပ်သည်။ ရုံ တွဲလောင်း ထွက် အတူ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဒါကြောင့် သူတို့ နေပါ။ ညင်သာပျော့ပျောင်း နှင့် အန္တရာယ်ကင်း။ ဒါပေမယ့် ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အခြားသူများ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရမ်း ရည်မှန်းချက်ကြီးသည်။ နှင့် သူတို့

လိုချင်တယ်။ ရန် ထိုးဖောက် အဆိုပါ ဈေးကွက် နေရာတိုင်း သူတို့ နိုင်သည် ဒါတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ဆိုးရွားသော ယောက်ျားတွေ။ သူတို့ရဲ့ ပန်းတိုင် သည် ရန် မျက်ရည် ဆင်း သူတို့ရဲ့ ပြိုင်ဆိုင်မှု— သူတို့ရဲ့ ပုံမှန်ဆဲလ်အိမ်နီးချင်းတွေ—နဲ့ မင်းရဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးကို သိမ်းပိုက်လိုက်ပါ။ နှင့် အဲဒါ a သေစေသော ဇာတ်လမ်း။

ဟိ အန္တရာယ် လက္ခဏာများ

ဘို့နှစ်၊ အဆိုပါ အမေရိကန် ကင်ဆာ လူ့အဖွဲ့အစည်း ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ သတိပေးချက် ငါတို့ အကြောင်း အဆိုပါ အန္တရာယ် လက္ခဏာများ ဧကင်ဆာ။ သူတို့ရဲ့ သတင်းစကား အလုပ်လုပ်ခဲ့သည်။ ဘို့ ငါ-ငါ သိတယ်။ အဲဒါ a ပြောင်းလဲမှု ၌ a မှဲ့ ဖြစ်ခဲ့သည်။ a လက္ခဏာ နှင့် လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။ on အဲဒါ။ ရုံ ရန် သတိရစေ သင်၊ ဒီမှာ အဆိုပါ စာရင်း သင် နှင့် သင်၏ မိဘများ လိုပါတယ်။ ရန် စောင့်ရှောက် ၌ စိတ်။

**ကင်ဆာ၏အန္တရာယ်လက္ခဏာများ
(ထံမှ အဆိုပါ အမေရိကန် ကင်ဆာ
လူ့အဖွဲ့အစည်း)**

- > တစ် အနာ အဲဒါ မဟုတ်ဘူး။ ကုစားပါ။
- > သိသာသည်။ အပြောင်းအလဲများ ဌ၌ a မှဲ့ သို့မဟုတ် ကြွက်နို့
- > သွေး ဌ၌ အဆိုပါ ဆီး သို့မဟုတ် ဝီရိယ အခက်အခဲ ဌ၌ ဆီးသွားခြင်း။ သို့မဟုတ် ရှိခြင်း။ ဝမ်း
ရွှေ့မှတ်ချက်များ
- > အထူးအဆန်း နှင့် ဝီရိယ ဝမ်းချုပ်ခြင်း။ သို့မဟုတ် a ပြောင်းလဲမှု ဌ၌ အဆိုပါ ပုံမှန်
အကြိမ်ရေ ၏ဝမ်း လှုပ်ရှားမှုများ
- > ဝီရိယ အစာမကြေခြင်း။ သို့မဟုတ် ဗိုက် မသက်မသာ
- > တစ် အနာ လည်ချောင်း နှင့် အခက်အခဲ ဌ၌ မျိုချခြင်း။
- > အထူးအဆန်း သွေးထွက်ခြင်း။ သို့မဟုတ် ဥတု ဘယ်နေရာမဆို ဌ၌ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ်
- > တစ် ဒေါသ ချောင်းဆိုး၊ အသံဗလံ၊ အခက်အခဲ ဌ၌ အသက်ရှူခြင်း၊ နှင့်
ချောင်းဆိုးခြင်း။ တက်သွေး ဌ၌ အဆိုပါ သလိပ်
- > နာကျင်မှု အဲဒါ သည် ဝီရိယ နှင့် မပါဘဲ ထင်ရှား အကြောင်းရင်း
- > တစ် ထူခြင်း။ သို့မဟုတ် အဖု ဌ၌ အဆိုပါ ရင်သား၊ ယားယံခြင်း၊ လည်ပင်း၊ ခေါင်း၊
သို့မဟုတ် တခြား အပိုင်း ၏အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ်



Geri-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

အကယ်လို့ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ တိုင်ကြားမှုများ ၏ တစ်ခုခု ၏ ဒါတွေ ရောဂါလက္ခဏာများ၊ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သူ သို့မဟုတ် သူမ မြင်သည်။ a မူလတန်း သမားတော်။ အကယ်လို့ သင် မရဘူး ဖြစ် အတူ သင်၏ မိဘ ကာလအတွင်း အဆိုပါ ရက်ချိန်း၊ အများဆုံး ဆရာဝန်များ ပါလိမ့်မယ်။ စကားပြော ရန် သင် ကာလအတွင်း သို့မဟုတ် နောက်လိုက် အဆိုပါ ရုံး အလည်အပတ် ၎င်း a ကောင်းတယ်

နည်းလမ်း ရန် စစ်ဆေးပါ။ on ဘယ်လိုလဲ သင်၏ ပါရီ-ent
သည် လုပ်နေတယ်။ နှင့် ရန် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သင်၏
မိဘ မဟုတ်ဘူး ဘို့- ရယူ ရန် ယူလာပါ။ တက် ဒုက္ခ
ရောဂါလက္ခဏာများ အဲဒါ သူ သို့မဟုတ် သူမတန်ခိုး တွေးပါ။
ဖြစ်ကြပါသည်။ ရုံ ပေးဆပ်ခြင်း ရန် အဟောင်း အသက်။
ရအောင် သင်၏ မိဘ သိသည်။ သင်ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်
ခေါ်ဆိုခြင်း။ ငါ့ ဖေဖေ ချီးကျူးပါတယ် ငါ့ ညီမ ရယူခြင်း။ on
အဆိုပါ ဖုန်း ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူမ a သူနာပြု နှင့်
နိုင်သည် ရှင်းပြပါ။ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ရန် သူ့ကို၊ နှင့် သူမ
မဟုတ်ဘူး။ ထားပါတော့ သူ့ကို သွား မှတဆင့် ဘာမဆို အဲဒါ
မဟုတ်ဘူး လိုအပ်သော။

သမထ အဆိုပါ ရောဂါအမည်တပ်ခြင်း။

သင့်မိဘများ ရောဂါရှာဖွေမှု ရလဒ်များ ရရှိသည့်အခါတိုင်း၊
tic စမ်းသပ်မှုများ၊ အထူးသဖြင့် အဲဒါတွေ ရန် စည်းကမ်း ဌ
သို့မဟုတ် စည်းကမ်း ထွက် ကင်ဆာ၊ သင် လိုပါတယ်။ ရန်
ဖြစ် ဟိုမှာ။ အကယ်လို့ မဟုတ်ဘူး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ထို့နောက်
အားဖြင့် နည်းလမ်း ၏a ညီလာခံ ခေါ်ဆိုပါ။ အတူ အဆိုပါ
သမားတော်။ ဘယ်တော့လဲ လူတွေ သူတို့မှာ
ကင်ဆာရောဂါရှိတယ်ဆိုတာ ကြားတာနဲ့ ငါအဲဒီမှာ
ရောက်ဖူးတယ်ကွအဲဒါ လှတယ်။ ခက်တယ်။ ရန် စိမ်ပါ။ ဌ
အရာအားလုံး သူတို့က ဖြစ်ခြင်း။ ပြောတယ်။

“ကင်ဆာ” ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ကျော်ဖြတ်လို့မရတဲ့ မှတ်တမ်းတစ်ခုလိုပါပဲ။ ကင်ဆာရောဂါကို ဖော်ထုတ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်လာသည် a မိသားစု အရေးအကြောင်း၊ ဒါကြောင့် သင် လုပ်ရမယ်။ ဖြစ် အပိုင်း ၏ အဲဒါ စောစော on.

ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့ မေးခွန်းများ သင် လုပ်သင့်တယ်။ မေး အဆိုပါ ဆရာဝန်-

- > ဘာလဲ။ အဆိုပါ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ နာမည် ဘို့ 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?
- > ရှိပြီး အဆိုပါ ကင်ဆာ ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည် (metastasized)? ဘယ်မှာလဲ။ ရှိသည်။ အဲဒါ ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည်? ဘယ်မှာလဲ။ လုပ်ခဲ့တယ်။ အဲဒါမူရင်း တခြား စကားတွေ၊ ဘာလဲ သည် အဆိုပါ မူလတန်း site ၏ အဆိုပါ ကင်ဆာ?
- > နိုင်သလား ဒီ ကင်ဆာ ဖြစ် သက်သာလား
- > ဘာလဲ ကုသမှုများ လုပ်ပါ။ သင် အကြံပြုလိုပါသလား။
- > ဘာလဲ။ အဆိုပါ ပန်းတိုင် ၏ အဆိုပါ ကုသမှု? ပေးမည်။ အဲဒါ ပျောက်ကင်းသည်။ အဆိုပါ ကင်ဆာ၊ ရပ် အဲဒါ ထံမှ ပြန်ပွားရေး၊ ပြောင်းပြန် င်း ဆိုးကျိုးများ၊ သို့မဟုတ် ရိုးရှင်းစွာ လုပ်ပါ။ ဘဝ နောက်ထပ် အဆင်ပြေတယ်။ စဉ်တွင် အဲဒါ ဆက်သည်။ ရန် ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည်?
- > ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ဖွတ် ဆိုးကျိုးများ ၏ အဆိုပါ ကုသမှု? ဘယ်လိုလဲ ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါ ထိခိုက်သည်။ တခြား အခြေအနေများအဲဒါ ငါ့ မိဘ ရှိသည်?
- > ဘာလဲ။ အဆိုပါ ရှေ့အလားအလာ (ခန့်မှန်းချက်) ဘို့ ငါ့ မိဘလား?
- > မနေနိုင်ဘူး။ သင်၏ ရုံး ဝန်ထမ်း ပြောပြပါ။ ငါ့ကို အကယ်၍ ဒီ ကုသမှု သည် ဖုံးထားသည်။ အောက်မှာ Medicare နှင့်ငါ့ မိဘရဲ့ Medi-gap မူဝါဒ

သမထ ကုသမှု

ကင်ဆာကုသမှုပုံစံကို ခံယူရန် မည်သူမျှ အသက်မပြည့်သေးပါ။ ရွေးချယ်စရာတွေက လူကနေ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းဝေဒနာနှင့် ကင်ဆာရောဂါကို တိုက်ဖျက်ရန် အရည်အသွေးကောင်းအချိန်ကို ဝယ်ယူပါ။ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရာမှာ ပါဝင်လိုက်ပါ။ အကြောင်း အဆိုပါ စည်းစိမ်ဥစ္စာ နှင့်

အပိုင်းအခြား ၏ ကုသမှု ရွေးချယ်စရာများ ဘို့သင်၏ မိဘရဲ့အမျိုးအစား ၏ ကင်ဆာ။
အလုပ် အတူ သင်၏ မိဘရဲ့ဆရာဝန် နှင့် လုပ်ပါ။ အချို့အိမ်စာ on သင်၏ ကိုယ်ပိုင်၊ ရယ်။ ကွဲ
အဆိုပါအလုပ် တက် တို့တွင် သင်၏ မွေးချင်းများ။ ရှိသည် တစ်ခု လူ စစ်ဆေးပါ။ ထွက် ပြည်တွင်း
ထောက်ခံမှု အဖွဲ့များ နှင့် ကုသမှု စင်တာများ တစ်စုံတစ်ယောက် တခြား နိုင်သည် ရေလှိုင်း အဆိုပါ
ပိုက်ကွန်။

ပြီးပြီ။ ရှာဖွေခဲ့သည်။ အဆိုပါ ပိုက်ကွန် ဘို့သင် နှင့် ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။ နှစ်ခု အရမ်းကောင်းတဲ့
ရွေးတယ်။ ဟိ ပထမ နေရာ ရန် ခေါ်ဆိုပါ။သည် အဆိုပါ သတင်းအချက်အလက် ဝန်ဆောင်မှု
ကမ်းလှမ်းသည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ အမျိုးသား ကင်ဆာ စက်မှုတက္ကသိုလ် (NCI)။ သူတို့
ပြောပြပါ။ သင် အကြောင်း အဆိုပါ အနီးဆုံး NCI သတ်မှတ်ထားသော ကင်ဆာ ဗဟို အဲဒါ
နိုင်သည် ဆက်ဆံပါ။ သင်၏ မိဘရဲ့အမျိုးအစား ၏ ကင်ဆာ။ အားဖြင့် အစည်းအဝေး အဆိုပါ
Institute ရဲ့စံချိန်စံညွှန်းများ၊ ဒါတွေ စင်တာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ တက် on အဆိုပါ
နောက်ဆုံးပေါ်ပုံစံများ ၏ ကုသမှု ဘို့သီးခြား ကင်ဆာများ။ ဟိ စက်မှုတက္ကသိုလ် ပါလီမိုမယ်။
ရှာပါ။ a ဗဟို အဲဒါ နည်းသော ထက် a နေ့ရက် မောင်း ကွာ။

ဟိ NCI ပါလီမိုမယ်။ ကိုလည်း ပေး သင် အတူ အရမ်းကောင်းတဲ့ သတင်းအချက်အလက်
အကြောင်း သင်၏ မိဘရဲ့ကင်ဆာ၊ အပါအဝင် နည်းလမ်းများ ၏ ရောဂါအမည်၊ သူထက်ငါ၊ နှင့်
ကုသမှု။ သူတို့ ကိုလည်း ပြောပြပါ။ သင် အကယ်၍ a ဆေးခန်း-ကယ်လိုရီ အစမ်း သည် ရရှိနိုင်
ရန် သင်၏ မိဘ။

Medicare သည် ပစ်လွှတ်ခြင်း။ a အသစ် အစပျိုးမှု ရန် အားပေးပါ။ နောက်ထပ် အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ရန် ပါဝင်ပါ။ ဌဆေးခန်း စမ်းသပ်မှုများ။ သာ ၁ ရာခိုင်နှုန်း ၏ အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို ပါဝင်ပါ။ ဌ ဆေးခန်း စမ်းသပ်မှုများ၊ မရှိသေး သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ မထင်ပါနဲ့။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဝံ အဆိုပါ ရိုင်းတယ်။ ၏ အဆိုပါ အများစု ၏ အဆိုပါ ရောဂါများ ဌ ဒီ နိုင်ငံ သူတို့ရဲ့ ပါရီ-ကမ်းလှမ်းချက် သည် သော့ ရန် ချမှတ်ခြင်း အနာဂတ် တိုးတက်မှု ဌ ဆေးဝါး။ အကယ်လို့ ရိုးရာ ကုသမှု မဟုတ်ဘူး အလုပ်လုပ် ဘို့ သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ၊ ဖြစ်ကောင်း a ဆေးခန်း အစမ်း ပါ ဖြစ် အကျိုးရှိသော။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့ အားနည်းချက်များ။ အကယ်လို့ အဆိုပါ အစမ်း ပါဝင်တယ်။ a ထိန်းချုပ်မှု အဖွဲ့ အဲဒါ ရရှိသည်။ a “အမိုက်စား” ကုသမှု လူသိများသည်။ အဖြစ် a ဆေးထိုးဘို့၊ သင်၏ မိဘ နိုင် ဖြစ် တာဝန်ပေးသည်။ ရန် အဆိုပါ ဆေးထိုးပါ။ အဖွဲ့ နှင့် မဟုတ်ဘူး ပြန်လည်- လက်ခံ တစ်ခုခု ကုသမှု။ မေး အဆိုပါ သမားတော် ရန် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရှင်းပြပါ။ ရန် သင် အဆိုပါ အားသာချက်များ နှင့် mi- nuses ၏ အဆိုပါ အစမ်း Medicare ပေးတယ်။ ဘို့ အားလုံး လူနာ ကုန်ကျစရိတ် ဆက်စပ် အတူ a ဆေးခန်း အစမ်း နှင့် တစ်ခုခု ရှုပ်ထွေးမှုများ အဲဒါ ပေါ်လာ ထံမှ အဲဒါ။

ဘယ်တော့မှ ရယ် အဟောင်း ရန် ဟန့်တားသည်။ ကင်ဆာ

မရှိ တစ်ခု သည် ရယ် အဟောင်း ရန် တားဆီး ကင်ဆာ! မင်း ဘယ်တော့မှ ရယ် အဟောင်း ရန် ရုပ် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ယူ တစ်ခု- ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများ အဲဒီလို အဖြစ် ဗီတာမင် အီး၊ နှင့် စားသည် a ကန်-ကင်ဆာ-ဖင် အစားအသောက် ၏ မြင့်မားသော ဖိုက်ဘာ နှင့် နိမ့် အဆီ။ ပေါ်လာတယ်။ ၏ သုတေသန ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ သွန်ခြင်း။ ဌ ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း။ အဆိုပါ ကင်ဆာ တရားခံ ဌ အဆိုပါ အစားအသောက် ငါတို့



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

စားသည် နှင့် အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင်။ ဓါတ်စာ အလေ့အထ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခက်တယ်။ ရန် ချိုး၊ မဟုတ်ဘူး သံသယ အကြောင်း အဲဒါ၊ အထူးသဖြင့် အကယ်၍ သင်၏ မိဘများ လာ ထံမှ တစ်ခု တိုင်းရင်းသား နောက်ခံ ဘယ်မှာလဲ။ ဖက်တီး အစားအစာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဂုဏ်ပြုသည်။ (ကြိုက်တယ်။ ငါ့ အိုင်းရစ် အမြစ်များ ၏ အသား၊ အာလူး၊ နှင့် အများကြီး ၏ အဆီအနှစ်)။ ဒါပေမယ့် အဖြစ် မိဘများ ရယူ အသက်ကြီး၊ သူတို့ မလုပ်နဲ့ ပြင်ဆင်ပါ။ ကြီးတယ်။ ညစာ

တိုင်း ည။ မင်း နိုင် ဆက်ဆံပါ။ သူတို့ကို ရန် a
 ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။ ဝန်ဆောင်မှု အဲဒါ
 ပို့ဆောင်ပေးသည်။ မျှမျှတတ အစားအစာများ on a
 အပတ်စဉ် အခြေခံ- မင်းရဲ့မိဘများ ရုံ ပေါ့ပဲ အဆိုပါ
 အစားအစာများ ထဲသို့ အဆိုပါမိုက်ခရိုဝေ့ဖ် သို့မဟုတ် မီးဖို။
 သို့မဟုတ် အကယ်၍ သင် တက် ရန် အဆိုပါ တာဝန်၊ လုပ်ပါ။
 အဲဒါ သင်ကိုယ်တိုင်။ မင်း နိုင် ကိုလည်း ခေါ်ဆိုပါ။
 အစားအစာများ on ဘီး မှာ သင်၏ ပြည်တွင်း စီနီယာ ဗဟို၊
 သို့မဟုတ် ကမ်းလှမ်း ရန် ပေးဆောင် a အိမ်နီးချင်း
 ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ချစ်တယ်။ ရန် ထမင်းချက်။

တစ်မျိုး ၏ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းများ ၏ နေနေ
 ရှေ့သို့ ၏ ကင်ဆာ သည် ရန် ရယူ ပုံမှန်အစည်းအဝေး
 စစ်ဆေးမှုများ နှင့် ကင်ဆာ ပြသမှုများ။ မင်းရဲ့ ပါရီ- ents
 ရှိသည် လုံးဝ မဟုတ်ဘူး ဆင်ခြေ ဘို့ မဟုတ်ဘူး ဖြစ်ခြင်း။
 စစ်ဆေးခဲ့သည်။ ဘို့ ရင်သား၊ ဆီးကျိတ်၊ နှင့် အူမကြီး ကင်ဆာ။
 ဒါတွေ နှင့် တခြားပြသမှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပေးဆပ်ခဲ့သည်။
 ဘို့အားဖြင့် Medicare (ကြည့် အခန်း ၂၁၊ “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 ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။

အိမ်ရောက်တော့ တက် အတူ အဆိုပါ ဂျိုးစ် သည် a အများကြီး ပိုလွယ်လိုက်တာ ထက် စောင့်ရှောက်ခြင်း။ တက် အတူ ဒီနေ့ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ စနစ်။ တိုင်း နေ့ သင် ကြားလား။ အကြောင်း ပေါင်းစည်းမှု၊ IPO များ၊ PPO များ၊ HMO များ (အက်ခရာ ဟင်းချို၊ မည်သည့်-တစ်ခုလား?) နှင့် စီမံထားသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ အစီအစဉ်များ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆွဲ အဆိုပါ ပလပ်။ နှင့် ကြိုးစားနေပါတယ်။ ရန် ကူညီကြပါ သင်၏ ပါရီ-ents မှာ a အကွာအဝေး ပြုလုပ်သည်။ အဲဒါ a နှစ်ဆ ဝမ်းမိ။

ဒါပေမယ့် ငါတို့ ဒီမှာ ရန် ကူညီကြပါ။ ပေးပေး။ လေ့လာပါ။ ဘယ်လိုလဲ ရန် စီမံခန့်ခွဲ အဆိုပါ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ဝက်ပါ အဲဒါ သင်၏မိဘ သည် ဖမ်းမိ တက် ဌ။ ပင် အကယ်၍ သင် အသက်ရှင် အဝေး ကွာ။ ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီကြပါ။ ဝက်လမ်းညွှန် a ဆေးရုံ နေဖို့၊ ရှာပါ။ ကောင်းတယ် အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့် ပေးပါ။ သင် a မိနီသင်တန်း on ဖြစ်ခြင်း။ a လူနာ အကြံပေး-ကြောင် ဘို့ သင်၏ မိဘများ



မင်းရဲ့ အမေ နှင့် ဖေဖေ ပြုရုံကြပါလိမ့်။ ရောက်ထပ် မှာ အန္တရာယ် ၏ ရှိခြင်း။ တစ်ခု ဆိုးရွားသော မူးယစ်ဆေးဝါး တုံ့ပြန်မှု ထက် တစ်ခုခု တခြားအသက် အဖွဲ့၌ ဒီနိုင်ငံ လေ့လာပါ။ ဘယ်လိုလဲ ရန် နေပါ။ on ထိပ်တန်း ၏ သူတို့ရဲ့ ဆေးစာ နှင့် စောင့်ရှောက်သူတို့ကို ထွက် ၏ အဆိုပါ ဆေးရုံ။ နှင့် ဟုတ်တယ်၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ နည်းလမ်းများ ရန် ရယူ ဆေးစာ မပါဘဲ ပေးရတာ။ တစ်ခု လက်မောင်း နှင့် a ခြေထောက်။ ကျွန်တော်တို့ ရှိ သင် ဘယ်လိုလဲ။



စီမံခန့်ခွဲခြင်း။

အဆိုပါ

ကျန်းမာရေး

ဂရုစိုက်ပါ။

ဝက်ဘ်—ပင် ထံမှ

အကွာအဝေး

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 အလှည့် ထဲသို့ တစ်ခု အလုပ်အကိုင် အေဂျင်စီ ဘို့ အထူးကုများ- နှလုံး ဆရာဝန်တွေ၊ ခြေ ဆရာဝန်တွေ၊ အဆစ်အမြစ်ရောင် doc- torsi မျက်လုံး ဆရာဝန်တွေ၊ အကြားအာရုံ ဆရာဝန်တွေ၊ ကင်ဆာ ဆရာဝန်တွေ၊ ဆီးချိုရောဂါ ဆရာဝန်တွေ၊ နှင့် a ကောင်းတယ် အဟောင်းအထွေထွေ ဆရာဝန်။ ယုံကြည်မှု ငါ့ကို၊ အမေ့ မဟုတ်ဘူး အားလုံး အဲဒါ စိတ်လှုပ်ရှား အကြောင်း အားလုံး ၏ အဆိုပါ အာရုံစူးစိုက်မှု။ အကယ်လို့ သူမ ရှိသည်။ a ကောင်းတယ် အထွေထွေ လက်တွေ့သမား ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ယူတယ်။ တာဝန်ခံ ၏ အားလုံး ၏ အဆိုပါ အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများ၊ သြဒီနိုတ်များအားလုံး ၏ သူမ ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့် အဆိုပါ ဆေးပြား တစ်ခုစီ ၏ သူတို့ကို ပြဌာန်းသည်၊ သူမ ရှေ့သို့ ၏ အဆိုပါ ဂိမ်း။

ဒါပေမယ့် အဝေး ရယ် အများကြီး အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ကြည့်ပါ။ တစ်ခုစီ အထူးကု ဌာန a ကမ္ဘာ ၏ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ... အဆိုပါ doc- Tor ၏ကမ္ဘာ။ ရလဒ်အနေနဲ့ အမေ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို အပိုင်းပိုင်းနဲ့ ခွဲထားတယ်။ အချို့သော မိဘများအတွက် ဤအရာနိုင်သည် ဖြစ် ဖြစ်ရသည်။ နှင့် ဘို့ အများဆုံး၊ ဒီ မဟုတ်ဘူး အဆိုပါ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်း ရန် လက်ခံသည်။ ကုသမှု။ အားလုံး အဲဒါတွေ စနစ်များ ဌာန အမေ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အလုပ် အတူ ဌာန a အရမ်း အနုစိတ် နည်းလမ်း၊ နှင့် ဒါကြောင့် လုပ်သင့်တယ်။ အားလုံး အဆိုပါ ဆရာဝန်များ ကုသပေးခြင်း သူမ။ ဒါပေမယ့် အများကြီး ကြိမ်၊ သူတို့ မလုပ်နဲ့။ နှင့် အဲဒါ ဘယ်မှာလဲ။ သင် လာ ဌာန။

သမထ စည်းရုံးတယ်။

တစ်နည်းနည်းနဲ့ “အရာတွေ ရန် လုပ်” စာရင်းများ နှင့် အပိုင်းအစများ ၏ စက္ကူ အတူ မှတ်စုများ on သူတို့ကို၊ ရှောင်ပြေး ငါ့ကို သူတို့ ပြေး off တစ်နေရာရာမှာ ရှိ ကြိုက်တယ်။ အဆိုပါ ခြေအိတ် ၌ အဆိုပါ အခြောက်ခံစက်—မှာ အနည်းဆုံး တစ်ခု ခြေအိတ်။ ဒီတော့၊ ပြီးပြီ။ သင်ယူခဲ့သည်။
အဲဒါ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်း ရန် ရယူ ထိန်းချုပ်မှု ၏ ဒါတွေ ထွက်ပြေးသည် မှတ်စုများ သည် ရန် ပါဝင်ပါတယ်။ သူတို့ကို။ ပေးမယ်။ ရှာပါ။ အဲဒါ အကယ်၍ သင် ရယူ ပါဝင်ပါတယ်။ ၌ သင်၏ မိဘရဲ့ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဂရုစိုက်၊ အဆိုပါ မှတ်စုများ ပါလိမ့်မယ်။ မီးပုံ တက် မြန်မြန်။ နှင့် ဒါကြောင့် ပါလိမ့်မယ်။ အဆိုပါ ပုံစံများ၊ အာမခံ စာတမ်းများ၊ နှင့် သတင်းအချက်အလက် on တစ်ခုစီ condi-အဆို ထိခိုက်သည်။ သင်၏ မိဘများ ဒါကြောင့် ရယူ a ကိုင်တွယ် on ဒီ စောစော နှင့် ဝယ် တစ်ခု ချဲ့နိုင်သည်။ ဖိုင်အဲဒါ နိုင်သည် ကိုင် အကြောင်း ၁၀ ဖိုင်တွဲများ ဒါကတော့ ဘယ်လိုလဲ လိုချင်ပါတယ်။ သွား အကြောင်း စည်းရုံးရေး ၎င်းတို့

- > အာမခံ စာရွက်များ စောင်ရေ ၏ အဆက်အသွယ်များ၊ အမှတ်သညာ နံပါတ်များ
- > အသီးသီး ဆရာဝန်- နေရာ အဆိုပါ နာမည် နှင့် ဖုန်း နံပါတ် ၏ တစ်ခုစီ ဆရာဝန် on အဆိုပါ အပြင်-ဖွတ် ၏ a ဖိုလ်ဒါ။ စောင့်ရှောက်ပါ။ မှတ်စုများ ၏ သင်၏ စကားပိုင်းများ နှင့် တစ်ခုခု ပစ္စည်း ပေးသည် အားဖြင့် သမားတော်။
- > ဆေးဝါးများ စာရင်း နှင့် တစ်ခုခု ပစ္စည်း အကြောင်း အဆိုပါ ဆေးဝါးများ အဲဒီလို အဖြစ် စောင်ရေ ၏ မူးယစ်ဆေးဝါးအထုပ် ထည့် နှင့် တစ်ခုခု သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ အဆိုပါ ဆေးဝါးပညာရှင် ပေးတယ်။ အတူ အဆိုပါ ဆေးဝါး။
- > အခွေ ၏ သင်၏ မိဘတွေရဲ့ နေထိုင်ခြင်း။ အလိုရှိသည်။ နှင့် သူတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ပါဝါ ၏ ရှေ့နေ။
- > နောက်ခံ ပစ္စည်း on တစ်ခုစီ အခြေအနေ (က ဆီးချိုရောဂါ ဖိုလ်ဒါ၊ မြင့်မားသော သွေး ဖိအား၊ နှင့် ဒါကြောင့် on)
- > ဆရာကြီး ဆက်သွယ်ရန် စာရင်း- လုပ်ပါ။ တစ်ခု သခင် စာရင်း အဲဒါ သင် နိုင်သည် အလုပ် ထံမှ အဲဒါ ပါဝင်ပါသည် နာမည်များ နှင့် ဖုန်း နံပါတ်များ ၏ သင်၏ မိဘတွေရဲ့ သမားတော်၊ အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အလုပ်-အစာစား၊ အာမခံ ကုမ္ပဏီများ၊ ဆေးဝါးပညာရှင်၊ ဆေးရုံ လူမှုရေး အလုပ်သမား၊ နယ်မြေအေဂျင်စီ ဇရာ၊ အိမ်နီးချင်းများ၊ နှင့် ရပ်ရွာအေဂျင်စီ သို့မဟုတ်

အဖွဲ့တစ်ခုခု (အိမ်အရောက်ပို့ပေးသော အစားအစာများ၊ ဘို့ဥပမာ) အဲဒါ
အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်သည်။ သင်၏ မိဘများ စာရင်း Medicare၊ လူမှုရေး လုံခြုံရေး၊ နှင့်
အတွင်း-အာမခံချက် အမှတ်သညာ နံပါတ်များ

- အခွေ ၏ လူမှုရေး လုံခြုံရေး၊ Medicare၊ နှင့် Medicaid ကတ်များ နှင့် တစ်ခုခု အာမခံ
ကတ်များအဲဒါ သင်၏ မိဘ ရှိသည်။ ရန် ပစ္စုပ္ပန် မှာ ဆရာဝန်များ ရုံးများ
- အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့် အသိုင်းအဝိုင်း ဝန်ဆောင်မှုများ နာမည်များ နှင့် ဖုန်း
နံပါတ်များ နှင့်လက်ကမ်းစာစောင်များ ဖော်ပြခြင်း။ သူတို့ရဲ့ ဝန်ဆောင်မှုများ။
- ဆေးရုံ သတင်းအချက်အလက်: ကောက် တက် a ကော်ပီ ၏ အဆိုပါ လမ်းညွှန် ၏
အဆိုပါ ဆေးရုံ သင်၏ ပါရီ-ents အသုံးပြု နှင့် စောင့်ရှောက် အဲဒါ ၌ အဆိုပါ ဖိုလ်ဒါ။

အားဖြင့် စုဆောင်းခြင်း။ အဆိုပါ သတင်းအချက်အလက် ဘို့တစ်ခုစီ ဖိုလ်ဒါ၊ သင်ပါလိမ့်မယ်။
ဖြစ် ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း။ အဆိုပါ အမျိုးအစားများ ၏ အရာများ သင် လိုပါတယ်။ ရန် သိသည်။
ရန် ကူညီကြပါ စည်းရုံး သင်၏ မိဘတွေရဲ့ ဂရုစိုက်ပါ။ အမျှ သင်ပါလိမ့်မယ်။ လေ့လာပါ။ ၌
အခန်း ၈၊ “ဆေးပြား နှင့် မင်းရဲ့ မိဘများ” တစ်ခု ၏ အဆိုပါ ဦးဆောင် အကြောင်းတရားများ ၏
ဆေးရုံတက်ရတယ်။ တို့တွင် အဆိုပါ အသက်ကြီးerly သည် ဆိုးရွားသော မူးယစ်ဆေးဝါး
တုံ့ပြန်မှုများ။ င်း တကယ် အရေးကြီးတယ်။ ဘို့သင် ရန် သိသည်။ အားလုံး ၏ အဆိုပါ ဆေးပြား
သင်၏ အမေ နှင့် ဖေဖေ ဖြစ်ကြပါသည်။ ယူ ဖတ်ပါ။ နှင့် ထိန်းသိမ်းပါ။ အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး
အထုပ် ထည့် အဲဒါ စာလုံးပေါင်း ထွက် ဖြစ်နိုင်သည်။ ပြဿနာများ အတူ အဆိုပါ
မူးယစ်ဆေးဝါး။ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အားလုံး ၏ သင်၏ မိဘတွေရဲ့ ဆရာဝန်များ သိသည်။
ဘာလဲ သူတို့က ယူပြီး၊ အပါအဝင် ဆရာဝန်လက်မှတ်မပါပဲဝယ်ယူနိုင်သော မူးယစ်ဆေးဝါး။
ရပြန်ပြီ။ a သတ်မှတ်သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါး ရှိသည်။ ဖြစ်ပေါ်လာသော ပြဿနာများ၊ မှတ်ချက်
အဲဒါ ၌ အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး ဖိုလ်ဒါ။ ဒါပေမယ့် လုံလောက်သော ဟုဆိုသည်။ ဒီမှာ၊ အဆိုပါ
နောက်တစ်ခု အခန်း ပါလိမ့်မယ်။ ဖြည့်စွက် သင် ၌ on အဆိုပါ ဆေးဝါးများ မြင်ကွင်း။

သက်ကြီးရွယ်အို အကဲဖြတ်ချက်များ-ရယူခြင်း။ အဆိုပါ Layမြေ

တစ်မျိုး နည်းလမ်း ရန် သဘောတူညီချက် အတူ အဆိုပါ ဝက်ပါ ၏ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ သည် ရန် ထိန်းချုပ်မှု အဲဒါ ထံမှ အဆိုပါ စတင်ပါ။ ဟင်းဟင်း ထက် ရှိခြင်း။ အမေ့ တောင်း ပတ်ပတ်လည် ထံမှ တစ်ခု အထူးကု ရန် အဆိုပါ နောက်တစ်ခု ၎င်း အကောင်းဆုံး ရန် a အပြည့်ဖတ်ပါ။ ၏ ရုံ ဘာလဲ ails သူမ ထံမှ တစ်စုံတစ်ယောက် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့တကယ် နားလည်သည်။ အဆိုပါ ရှုပ်ထွေးပွေလီသော ၏ သူမ ခန္ဓာကိုယ်-က အသက်ကြီးခြင်း။ အကယ်လို့ သင်၏ အမေ သည် ၌ တစ်ခု HMO

(စီမံခန့်ခွဲသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ အစီအစဉ်) သူမ မူလတန်း သမားတော် ပါလီမိုမယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် လုပ်ပါ။ အဆိုပါ ရည်ညွှန်းချက်။ ရင်၊ မဟုတ်ဘူး၊ သင် နိုင်သည် တောင်းဆိုချက်ကိုသူမ မိသားစု ဆရာဝန် လုပ်ပါ။ a ရည်ညွှန်း၊ သို့မဟုတ် သင် နိုင်သည် ရှာပါ။ a အသက်ကြီးသူ on သင်၏ ကိုယ်ပိုင်

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စင်တာများ အဲဒါ အကျင့် အတိုင်းအတာအပြည့် သက်ကြီးရွယ်အို အဖြစ်- ဆက်ရှင်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ သင်၏ အကောင်းဆုံး အလောင်းအစား ရန် ရယူ သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ a ပြီးပါပြီ။ အလုပ်ချိန်။ တစ် အပြည့် အကဲဖြတ်ခြင်း။ နိုင်သည် ယူထံမှ သုံး နာရီ ရန် နှစ်ခု နေ့ရက်များ ၏ စမ်းသပ်ခြင်း အကယ်လို့ သင်၏ မိဘရဲ့ ကျန်းမာရေး သည် အစ ရန် ကျဆင်းခြင်း၊ အကယ်၍ သူ သို့မဟုတ် သူမရှိသည်။ သုံး သို့မဟုတ် နောက်ထပ် နာတာရှည် အခြေအနေများ အဲဒါ လိုအပ်သည် a ကောင်းတယ် ဘွဲ့၏ ထိန်းသိမ်းမှု၊ သို့မဟုတ် အကယ်၍ သင်၏ မိဘ သည် ယူ နောက်ထပ် ထက် ငါး ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှု ဆေးဝါးများ နှင့် သင် မဟုတ်ဘူး



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.

သေချာတယ်။ ဘာလဲ။ သွားမယ်။ om၊ င်း a ကောင်းတယ်
စိတ်ကူး ရန် ရယူ a သက်ကြီးရွယ်အို အကဲဖြတ်ခြင်း။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှုအများစုနှင့် မတူဘဲ
အသက်အရွယ်ကြီးရင့်မှု အကဲဖြတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။
အကဲဖြတ်သည်။ သင်၏ မိဘရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
လုပ်ဆောင်ခြင်း။ ဟိ သမားတော် ပါလိမ့်မယ်။
အကဲဖြတ်ပါ။ သူ့ သို့မဟုတ် သူမ အပိုင်းအခြား ၏
ရွှေ့လျားမှု၊ စွမ်းရည် ရန် လမ်းလျှောက်၊ လက်လှမ်းမီ၊
ကိုင်း၊ ထိန်းသိမ်းပါ။ လက်ကျန်၊ နှင့်စီမံခန့်ခွဲ
ခြေလှမ်းများ၊ နှင့် သူ့ သို့မဟုတ် သူမ ဘွဲ့ ၏ အခက်အခဲ
ရယူခြင်း။ ဤ နှင့် ထွက် ၏ a ကုလားထိုင်။

တစ်ခု interdisciplinary အသင်းအဖွဲ့ ပါလိမ့်မယ်။ ရယူ ပါဝင်ပါတယ်။ ဤ အဆိုပါ
အကဲဖြတ်ခြင်း။ ဘို့ ဥပမာ၊ အာဟာရ-IS ပါလိမ့်မယ်။ ကြည့် မှာ သင်၏ မိဘရဲ့ အစားအသောက်
လိုအပ်ချက်များ နှင့် အလေ့အထ၊ နှင့် တစ်ခု လုပ်ငန်းခွင် ကုထုံးဆရာပါလိမ့်မယ်။ အကဲဖြတ်ပါ။
ဘယ်လိုလဲ သင်၏ မိဘ လုပ်ဆောင်ချက်များ ဤ အဆိုပါ လှုပ်ရှားမှုများ ၏ နေ့စဉ် နေထိုင်သည်။
ဆေးဆိုင် ပါလိမ့်မယ်။ ကြည့် ကျော်လွန် အားလုံး ၏ အဆိုပါ ဆေးပြား အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ
ယူတယ်။ ရန် ဆုံးဖြတ် အကယ်၍ အဆိုပါ ပေါင်းစပ် ၏ ဆေးပြား၊ သောက်သုံးသော၊ နှင့်
ကြာချိန် ဖြစ်ကြပါသည်။ အလုပ်လုပ် ကောင်းပြီ အတူ။ တခြား အထူးကုများ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်
ယူဆောင်လာသည်။ ဤ ရန် အကဲဖြတ်ပါ။ သင်၏ မိဘရဲ့ ထူးခြားသော လိုအပ်ချက်တွေ၊
အထူးသဖြင့် အကယ်၍ တစ်ခုခု သည် ခူး တက် ကာလအတွင်း အဆိုပါ အကဲဖြတ်ခြင်း။

နောက်တစ်မျိုး အဓိက အစိတ်အပိုင်း ၏ အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို အကဲဖြတ်ခြင်း။ သည် တစ်ခု
အကဲဖြတ်ခြင်း။ ၏ သင်၏ ပါရီ- ent's သိမြင်မှု လုပ်ဆောင်ခြင်း။ (စဉ်းစားသည်။ စွမ်းရည်)။ ဟိ
ဆရာဝန် ပါလိမ့်မယ်။ မေး အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ a အမျိုးမျိုး-ety ၏ စိတ္တဇ မေးခွန်းများ နှင့်
ပါလိမ့်မယ်။ စမ်းသပ် ဘို့ မှတ်ဉာဏ် (က Mini-Mental အဆင့်အတန်း စာမေးပွဲ)။ ဟိ ဆရာဝန်
ပါလိမ့်မယ်။ စမ်းသပ် ဘို့ တစ်ခုခု လက္ခဏာများ ၏ dementia သို့မဟုတ် ရှုပ်ထွေးမှုများ (ကြည့်
အခန်း ၆၊ “အယ်လ်ဇိုင်းမား ရောဂါ နှင့် ကင်ဆာ” ဘို့ နောက်ထပ် on dementia)။ လူမှုရေး
အလုပ်သမားများ နှင့် စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်များ ပါလိမ့်မယ်။ ကိုလည်း အကဲဖြတ်ပါ။ သင်၏
အမေ နှင့် ဖေဖေ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ရန် စည်းကမ်း ထွက် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။

သို့မဟုတ် တခြား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမမှန်။



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.

မှာ အဆိုပါ အခြေခံအုတ်မြစ် ၏ အားလုံး ဒီ လေ့လာချက် ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် a စီးရီး ၏ စမ်းသပ်မှုများ (EKGs၊ သွေး အလုပ်၊ စကင်နံများ၊အာရုံကြောဆိုင်ရာ စမ်းသပ်မှုများ) ရန် ဆုံးဖြတ် အကယ်၍ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ တစ်ခုခု ဇီဝကမ္မ အကြောင်းပြချက်များ ဘို့အဆိုပါ 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.

toms သို့မဟုတ် အခြေအနေများ အဲဒါ သင်၏ မိဘ အစီရင်ခံစာများ။ တခါ အားလုံး အဆိုပါ စမ်းသပ်ခြင်း၊ အင်တာဗျူး၊ နှင့် စာမေးပွဲများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မပြီးသေး၊ အဖွဲ့နဲ့တွေ့ပြီး ဘာတွေဆွေးနွေးကြလဲ။ အကြောင်းကို လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ သင်၏ မိဘ။ သူတို့ ထို့နောက် ပစ္စုပ္ပန် သူတို့ရဲ့ တွေ့ရှိချက် နှင့် လာ တက် အတူ a ဂရုစိုက်ပါ။ အစီအစဉ် ရန် ဆုံ သင်၏ မိဘရဲ့ လိုအပ်ချက်များ အဲဒါ ခွဲကြသည် ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။ မှတဆင့် အဆိုပါ အကဲဖြတ်ခြင်း။ အများစု သက်ကြီးရွယ်အိုဌာနတွေမှာလည်း ကုသမှုတွေ ပေးဆောင်ပြီး ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ သင့်မိဘ၏စောင့်ရှောက်မှုမန်နေဂျာ။ အခြားသူများကပေးသည်။ သင့် မိဘ၏ ဦးစားပေးအကဲဖြတ်မှု၏ ရလဒ်များမေရီ သမားတော် ရန် ကူညီပေးပါ။ သူ့ကို သို့မဟုတ် သူမ ဌွဲ ကြီးကြပ်ခြင်း။ သင်၏

မိဘရဲ့ ဂရုစိုက်ပါ။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူ

အကယ်လို့ သင် မဟုတ်ဘူး နိုင် ရန် ရှာပါ။ a
 သက်ကြီးရွယ်အို ဗဟို၊ သင် မေ ဖြစ် နိုင် ရန် တစ်ပုဒ် ဆင်း
 သမားတော်များ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဤ
 သီးသန့် geri- အထူးပြုအုပ်စုတွင် လေ့ကျင့်ခြင်း သို့မဟုတ်
 လေ့ကျင့်ခြင်း atrics။ တချို့က မိသားစု လေ့ကျင့်သည်
 ဆရာဝန်များ နှင့် အလုပ်သင်များ ကျွမ်းကျင်မှုရယူခြင်းဖြင့်
 သက်ကြီးရွယ်အိုဆိုင်ရာ အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်
 ရရှိထားပြီး၊ လူမှုဆက်ဆံရေး သင်တန်းများ နှင့် သွားတာ
 တစ်ခု စာမေးပွဲ။ မေး အဆိုပါ သမားတော် အကယ်၍သူ
 သို့မဟုတ် သူမ ရှိသည်။ a မိတ်သဟာယ သို့မဟုတ်
 ရရှိခဲ့သည်။ အောင်လက်မှတ် ဤ သက်ကြီးရွယ်အို။ ဟိ
 အကျိုး ကမ်းလှမ်းသည်။ အားဖြင့် a သမားတော်
 ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည်။ အထူးပြု ဤ သက်ကြီးရွယ်အို
 သည် အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် “အပိုင်း အရာများ

အတူ။" ဟိ သမားတော် နားလည်သည်။ အဆိုပါ ဇီဝကမ္မ အပြောင်းအလဲများ ၏ ဇရာ၊ နှင့် သိတယ်။
 ဘာလဲ။ ပုံမှန် နှင့် ဘာလဲ။ မဟုတ်ဘူး ဟိ သမားတော် ရှိသည်။ a ပိုကောင်းပါတယ်။
 ကျေးဇူးတင်ခြင်း ၏ ဘယ်လိုလဲ ဆေး- အိုင်ကွန်များ အပြန်အလှန်ဆက်... ၏
 အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
 ယုတ္တိနည်း အပြောင်းအလဲများ။ ဒီ သည် အရေးကြီးတယ်။
 ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အများကြီးမူးယစ်ဆေးဝါး ရှိသည်
 မဟုတ်ဘူး ဖြစ်ခဲ့သည်။ စမ်းသပ်ခဲ့သည်။ on
 သက်ကြီးရွယ်အို လူတွေ။



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

တခါ သင် ရှိသည် a ပြီးပါပြီ။ ပုံ ၏ သင်၏ မိဘရဲ့
 ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေ၊ င်း
 အချိန် ဘို့ အဆိုပါ မိသားစု ရန် လာ အတူ နှင့် ဆုံးဖြတ်
 ဘယ်လိုလဲ အကောင်းဆုံး ရန် ဆိုအဲဒါတွေ
 လိုအပ်ချက်များ။ အကယ်လို့ သင်၏ မိဘ သည်
 အရည်အချင်း၊ ပါဝင်ပါတယ်။ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ၌
 အဆိုပါ ဆွေးနွေးခြင်း။ အမျှ သင်ပါလိမ့်မယ်။ ကြည့်ပါ။
 မှတဆင့် အမျိုးမျိုး အပိုင်းများ ၏ ဒီ စာအုပ်၊ ဟိုမှာ
 ဖြစ်ကြပါသည်။ များနေပြီ။ ၏ ရွေးချယ်စရာများ မူတည်
 အပေါ်သို့ သင်၏ မိဘရဲ့အဆင့် ၏ မှီခိုမှု။

ဂရုစိုက်တယ်။ ဘို့ အမေ နှင့် ဖေဖေ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ်
 a မိသားစု အရေး ဘယ်မှာလဲ။ လူတိုင်း ကွင်းများ ၌။ ပင်
 အဲဒါတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အသက်ရှင် အဝေး ကွာ
 နိုင်သည် ကူညီပေးပါ။ အားဖြင့် ချမှတ်ခြင်း ဖုန်း
 ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု၊ ပြန်လည်- ရှာဖွေနေ သတင်းအချက်အလက်
 on အဆိုပါ အင်တာနက်၊ သို့မဟုတ် ခြေရာခံ ဆင်း နှင့်
 အော်ဒါမှာသည်။ အထောက်အကူပြုသော ကိရိယာများ
 ရန် လုပ်ပါ။ ဘဝ ပိုလွယ်လိုက်တာ။ နောက်တစ်ခုက

စာရွက်စာတန်းတွေအားလုံးကို ခြေရာခံနိုင်တယ်။(အဲလို အဖြစ် အာမခံ စာရွက်များ) သို့မဟုတ် ကူညီပေးပါ။ အတူ ဆက်သွယ်ခြင်း။သမားတော်၊ အိမ်ဖော်၊ သို့မဟုတ် အိမ် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ။ တခါ သင်ပြီးပြီ။ ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လုပ်တာ ဘာလဲ၊ ထား အဲဒါ ဌ် အရေးအသား နှင့် မျှဝေပါ။ အဲဒါ အတူ တစ်ခုစီ အခြား

အမျှ သင် အလုပ် မှတဆင့် အဆိုပါ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ဝင်ပါ၊ သင်ပါလိမ့်မယ်။ ရှာပါ။ သင်ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် ဖြစ်လာသည် တစ်ခု ထောက်ခံသူ ဘို့ သင်၏ မိဘများ အဝေးကြီး ရယ် အများကြီး ၏ သူတို့ရဲ့ မျိုးဆက် တွေးပါ။ အဲဒါ အဆိုပါ ဆရာဝန် အမြဲတမ်း မှန်တယ် သို့မဟုတ် သူတို့ ရိုးရှင်းစွာ မလုပ်နဲ့ သိသည်။ ဘာလဲ ရန် မေး။ ဆုံးဖြတ်ပါ။ တို့တွင် သင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပါ လုပ်ပါ။ အကောင်းဆုံး ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူ ရန် ညှိနှိုင်းသည် အဆိုပါ "sys- တန်။" အဲဒါ ရရှိသည်။ ရယ် ရှုပ်ထွေးသည်။ အကယ်၍ သင် နှင့် သင်၏ မွေးချင်းများဖြစ်ကြပါသည်။ အားလုံး ခေါ်ဆိုခြင်း။ အဆိုပါ ဆရာဝန်။ အကယ်လို့ သင် လိုပါတယ်။ ရန်၊ လုပ်ပါ။ အသုံးပြု ၏ နည်းလမ်းသုံးခု ခေါ်ဆိုခြင်း။ သို့မဟုတ် ပင် a ညီလာခံ ခေါ်ဆိုပါ။ ဘယ်တော့လဲ ပြောနေတာ အတူ a သမားတော်။ နှင့် အဖြစ် မိသားစုများ ဖြစ်- လာ နောက်ထပ် ကျွမ်းကျင် အတူ အီးမေး၊ အဲဒါ ပြုလုပ်သည်။ ဘို့ a အရမ်း ကောင်းတယ် နည်းလမ်း ရန် စောင့်ရှောက် အဆိုပါ ဆက်သွယ်ရေး ချန်နယ်များ ဖွင့်သည်။ အပိုင်း ၄၊ "ဂရုစိုက်ခြင်း- လာမည်။ ရန် အတူနေထိုင်ပါ။ မင်း၊" ကမ်းလှမ်းချက်များ နောက်ထပ် အကြံပေးချက်များ on အလုပ်လုပ် အတူ ဘယ်တော့လဲ တစ်ခု ၏ သင်



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.

ဂရုစိုက်သည်။ ဘို့ a မိဘ မှာ အိမ်။

ခရီးဝေး ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း။

င်း လှတယ်။ နှားပါတယ်။ ဒါတွေ နေ့ရက်များ ဘို့ လက်ငင်း မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ ရန် ဖြစ် နေထိုင်ခြင်း။ ဤ တစ်ခု နေရာ။ ဘယ်တော့လဲ သင် ထည့်ပါ။ on အဆိုပါ နောက်အိမ်ထောင်ပြုတယ်။ ၏ မိဘများ နှင့် လူကြီး ကလေးတွေ၊ အဲဒါ ရရှိသည်။ ပင် နောက်ထပ် ရှုပ်ထွေးသည်။ အကယ်လို့ သင်၏ မိဘများ အသက်ရှင် အဝေး အဝေး၊ ချမှတ်ခြင်း သေချာတယ်။ အဲဒါ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြစ်ခြင်း။ ယူထားသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ ၏ လက်ဆောင်များ င်း ကိုယ်ပိုင် သတ်မှတ် ၏ ပြဿနာများ။ ဒါပေမယ့် အတူ စဉ်းစားစရာ စီစဉ်ခြင်း။ နှင့် စမတ် ကြိုတင်အလုပ်၊ သင် နိုင်သည် ဖြစ် အရမ်း ထိရောက်သည်။ မှာ ဖြစ်ခြင်း။ အဆိုပါ ကောင်းတယ် သား သို့မဟုတ် သမီး သူတို့ ထိုက်တန်ပါတယ်။

ကြိုပေး အလုပ်

ကြိုပေး အသင်းများ ဘို့ နိုင်ငံရေး လှုံ့ဆော်မှုများ နိုင်သည် လုပ်ပါ။ သို့မဟုတ် ချိုး တစ်ခု ပွဲ—နှင့် a ကိုယ်စားလှယ်လောင်း။ င်း သူတို့ရဲ့ အလုပ် ရန် အတိုင်းအတာ ထွက် အဆိုပါ မြို့၊ သိသည်။ အဆိုပါ hot-button ကိစ္စများ ဤ အဲဒါ ရပ်ရွာ၊ ရယူ လူတိုင်းရဲ့ နာမည် မှန်တယ်၊ သိသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရန် ဖိတ်ခေါ်၊ နှင့် အကျဉ်း အဆိုပါ ကိုယ်စားလှယ်လောင်း။ ပေးမယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် လုပ်ပါ။ ခပ်ဆင်ဆင် ၏ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ စဉ်းစားကြည့် ၏ အဲဒါ အဖြစ် သင်၏ မိဘတွေရဲ့ မဲဆွယ်စည်းရုံးရေး ရန် လုပ်ပါ။ အဲဒါ on သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် သူတို့ အဆိုပါ ကိုယ်စားလှယ်လောင်းများ နှင့် သင် အဆိုပါ ကြိုတင် အသင်းအဖွဲ့။ ဒါကတော့ ဘာလဲ သင် လုပ်ပါ

- > **ရယူပါ။ ရန် သိသည်။ အဆိုပါ အိမ်နီးချင်း** များ ဖော်ထုတ်ပါ။ တစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခု အိမ်နီးချင်းများ ဘယ်သူလဲ။ သင် ယုံကြည်မှု ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပါလိမ့်မယ်။ ကြည့် ဤ on သင်၏ မိဘ on a ပုံမှန်အစည်းအဝေး အခြေခံ။ ချိန်းတယ်။ ဖုန်း နံပါတ်များ ဒါကြောင့် အဲဒါ သင် နိုင်သည် ခေါ်ဆိုပါ။ သူတို့ကို အကယ်၍ သင် ဖြစ်လာသည် စိုးရိမ်သည်။ အကြောင်း သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ၊ နှင့် သူတို့ နိုင်သည် ခေါ်ဆိုပါ။ သင် အကယ်လို့ သင် နှင့် သင်၏ မိဘ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆင်ပြေတယ်။ အတူ အဆိုပါ စီစဉ်မှု၊ ပေးပါ။ သူတို့ကို a သတ်မှတ် a သော့များ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဆိုပါ အိမ်နီးချင်း၏ ဖုန်း နံပါတ် သည် အစီအစဉ်ချထားသည်။ on သင်၏ မိဘရဲ့ ဖုန်း၊ ဒါကြောင့် သူ သို့မဟုတ် သူမ သည် ရုံ

a ခလုတ် ကွာ ထံမှ မြန်သည်။ ဝင်ရောက်ခွင့်။

> **ရယူပါ။ ရန် သိသည်။ အဆိုပါ မေးလ် သယ်ဆောင်သူ။** ဟိ မေးလ် သယ်ဆောင်သူ သည် ၎င်း
a ရာထူး ရန် အသိပေးစာ အကယ်၍ အမေ့သို့မဟုတ် ဖေဖေ ရှိသည်။ ရပ်သွားတယ်။ တစ်ခွန်း
mail ကိုတက်ပါ။ စာတိုက်များနှင့် အသုံးဝင်ပစ္စည်းများ အများအပြား၊ မဟုတ်ဘူး ရှိသည်
သက်ကြီး-နာရီ အစီအစဉ်များ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ သတိပေးချက် အဆိုပါ ဧရိယာ အေဂျင်စီ
on အိုမင်းခြင်း။ ရန် con- အကင်းပါးသည်။ မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များသည် ပြဿနာတစ်ခုဟု
သံသယရှိလျှင် ဧရိယာအေဂျင်စီသို့ ဆက်သွယ်ပါ။ အိုမင်းခြင်း။ ရန် လက္ခဏာ သင်၏ မိဘ
တက် ဘို့ အဲဒီလို a အစီအစဉ်။

> **ရယူပါ။ ရန် သိသည်။ အဆိုပါ ဘဏ်လုပ်ငန်းရှင်များ ။** ဖြစ်နိုင်စရာ ၎င်း a ကောင်းတယ်
ဟိုဒင်း၊ ပြီးနောက် အားလုံး၊ အဲဒါ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မိဘတွေရဲ့မျိုးဆက် ဆဲ ကြိုက်တယ်။
အဆိုပါ ကောင်းတယ် အဟောင်း လူသား ထိပါ။ ၎င်း a ဘဏ် ပြောပြသူ နှင့် ဘဏ် လူ-
အသက်ကြီးသည်။ တစ်ခု အေတီအမ် စက် သေချာတယ်။ မဟုတ်ဘူး။ ပေးပါ။ သင် a
ခေါ်ဆိုပါ။ အဲဒါ အမေ့ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ မေးပါတယ်။ ရန် ယူ ထွက်
ကြီးမားသော sums များ ၎င်း ပိုက်ဆံ သို့မဟုတ် အဲဒါ a သူစိမ်း အဖော် သူတို့ကို
ဘယ်တော့လဲ သူ ဖွင့်လှစ် သူ့ဘေးကင်းရေး သိုက် သတျာတော။ မိတ်ဆက်သည်
သင်ကိုယ်တိုင် ရန် အဆိုပါ ဘဏ်လုပ်ငန်း ဝန်ထမ်း နှင့် ပေးပါ။ သူတို့ကို သင်၏ ဖုန်း နံပါတ်
ရန် ခေါ်ဆိုပါ။ သင် အကယ်၍ သူတို့ တွေးပါ။ တစ်ခုခု သည် လွဲချော်

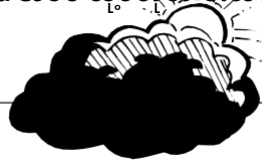
> **သင့်မိဘ၏အကောင်းဆုံးသူငယ်ချင်းများကို သိအောင်လုပ်ပါ။** ကျွန်မခင်ပွန်းနဲ့ ကျွန်မ
နှစ်ယောက်လုံးမှာ အမေရှိတယ်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အသက်ရှင် တစ်ယောက်တည်း ၎င်း
ဖီးနစ်။ ကျွန်တော်တို့ ၎င်း ဖီလာဒဲလ်ဖီးယား။ ကျွန်တော်တို့ ရှိသည် a စာရင်း ၎င်း သူငယ်ချင်း
ဘို့ တစ်ခုစီ ၎င်း ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အမေရဲ့နှင့် ဘယ်တော့လဲ ငါတို့ သွား ရန် အလည်အပတ်၊
ငါတို့ လုပ်ပါ။ အဲဒါ a အမှတ် ရန် စောင့်ရှောက် တက် အတူ သူတို့ရဲ့ သူငယ်ချင်း။
ကျွန်တော်တို့ တစ်ခုစီ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အခါသမယ ရန် ခေါ်ဆိုပါ။ အဲဒါတွေ သူငယ်ချင်း
ဘယ်တော့လဲ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အမေများ လိုအပ်သည်။ ကူညီကြပါ သည်အထိ ငါတို့ နိုင်
ရယူ ဟိုမှာ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အမေများ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှစ်ခုလုံး ၎င်း လှတယ်။ ကောင်းတယ်
ကျန်းမာရေး၊ တက်ကြွသော၊ နှင့် လွတ်လပ်သော။ ဒါတောင်၊ ဘယ်တော့လဲ သူတို့ ရှိသည်
အဆိုပါ တုပ်ကွေး သို့မဟုတ် a ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပြဿနာ hits ၎င်း ကောင်းတယ် ရန်

ခေါ်ဆိုပါ။ on အချို့ သူငယ်ချင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပါလိမ့်မယ်။ ရယူ ကုန်ခြောက်၊
ပြင်ဆင်ပါ။ အချို့ကြက်သား ဟင်းချို၊ နှင့် ကြည့် ခြံ on သူတို့ကို။ သူတို့ နိုင်သည် ကိုလည်း
ဖြစ်လာသည် သင်၏ မျက်စိ နှင့် နား၊ သတိပေးချက် သင် ရန် အပြောင်းအလဲများ နှင့်
စိုးရိမ်မှုများ အဲဒါ သင် မဟုတ်ဘူး။ ကောက် တက် ခြံ a ဖုန်း ခေါ်ဆိုပါ။ သို့မဟုတ် ပင်
ကာလအတွင်း a

တိုတို အလည်အပတ် သူတို့ ဖြစ် နောက်ထပ် ရှိင်း ရန် ဖွင့်သည်။ တက် ရန် သင် အကယ်၍ သင်ပြီးပြီ။ ဖွံ့ဖြိုးသည်။ a ပြန်လည်- ဆက်ဆံရေး အတူ သူတို့ကို၊ ရယ်။ ဒီတော့၊ ပါဝင်ပါတယ်။ သူတို့ကို on a အလည်အပတ် နှင့် ယူလာပါ။ a အပင် သို့မဟုတ် စီးဆင်းမှု- ers ရန် ရှိး သင်၏ ကျေးဇူးတင်ခြင်း

> **ရပ်ရွာဝန်ဆောင်မှုများကို သိအောင်လုပ်ပါ။**

ဖုန်းဆက်ပါ။ အဆိုပါ ပြည်တွင်း ယူနိုက်တက် နည်းလမ်း ရန် ရယူ a လမ်းညွှန် ၏ အသိုင်းအဝိုင်း ဝန်ဆောင်မှုများ ၌ သင်၏ မိဘရဲ့ ဧရိယာ။ ဖုန်းဆက်ပါ။ အဆိုပါ ပြည်တွင်း စီနီယာ ဗဟို ရန် ရှာပဲ သင့်မိဘများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဟိ သင်တန်း၊ ရယူ အဆိုပါ ဖုန်း နံပါတ် ၏ အဆိုပါ ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။ ဖြစ်ပါစေ။ သေချာတယ်။ ရန် ကယ်တင်ပါ။ အားလုံး ၏ သူတို့ရဲ့ နောက်ခံ ပစ္စည်း နှင့် နေရာ အဲဒါ ၌ သင်၏ ဖိုင်တွဲ (ကြည့် “ရယူခြင်း။ စည်းရုံးတယ်” စောစောက ၌ ဒီအခန်း)။ ရယူပါ။ ရန် သိသည်။ အဆိုပါ အရည်အချင်းပြည့်မီမှု၊ သတ်မှတ်ချက် ကြိုတင် ရန် အမှန်တကယ် လိုအပ်နေပါသည်။ အဆိုပါ ဝန်ဆောင်မှု။ အဲဒါ နည်းလမ်း သင် မဟုတ်ဘူး။ ရှုံး အဖိုးတန် အချိန် သို့မဟုတ် ဖြစ် “ထဲမှာ အဆိုပါ မှောငှမိကျသော” အဖြစ် ရန် ဘာလဲ သည် ရရှိနိုင် ရန် သင်၏ ပါရီ- ent ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ လိုပါတယ်။ hits။



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 သိသည်။ အဆိုပါ အိမ် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ကွန်ရက် ရရှိနိုင် ရန် သင်၏ မိဘ၊ ဒါကြောင့် အဲဒါ ဘယ်တော့လဲ အမေ့သို့မဟုတ် ဖေဖေ လိုပါတယ်။ အဲဒါ သင် နိုင်သည် နွေဦး ထဲသို့ လုပ်ဆောင်ချက် အကယ်လို့ သင်၏ မိဘ သည် သုံးပြီး

အိမ် ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်၊ ဖြစ် သေချာတယ်။ ရန် ခေါ်ဆိုပါ။ တိုင်း နေ့ ရန် ရယူ a အစီရင်ခံစာ on ဘယ်လိုလဲ သူ သို့မဟုတ် သူမ သည် လုပ်နေတယ်။ ကြည့်ပါ။ အခန်း ၁၀၊ “အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ” ဘို့ အတိအကျ

- > **ယူလာပါ။ အိမ် အဆိုပါ ဖုန်း စာအုပ်!** တစ် ကောင်းတယ် ကြိုတင် အသင်းအဖွဲ့ရှိသည်။ လူတိုင်းရဲ့ဖုန်း နံပါတ်များ ဒါကြောင့် နောက်တစ်ခု အချိန် သင် လာရောက်လည်ပတ်၊ ယူလာပါ။ ကျော တစ်ခု အပို ကော်ပီ ၏ သင်၏ မိဘတွေရဲ့ပြည်တွင်း ဖုန်း စာအုပ်။ ဟိ အဝါရောင် စာမျက်နှာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အထူးသဖြင့် အထောက်အကူ အကယ်လို့ သင် အွန်လိုင်း၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ a နံပါတ် ၏ ဝဘ် ဆိုဒ်များ အဲဒါ ကမ်းလှမ်း ဖုန်း စာအုပ် ဝန်ဆောင်မှုများ၊ အဲဒီလို အဖြစ် [www. yellowpages.com](http://www.yellowpages.com)
- > **အလုပ်မှုဆောင်မှု ကွန်ရက်တစ်ခုကို တည်ဆောက်ပါ။** မိဘများ မြက်ရိတ်ရန် အကူအညီ လိုအပ်ပါက၊ လှည်းကျင်းခြင်း။ နှင်း၊ လမ်းလျှောက် အဆိုပါ ခွေး၊ သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်ခြင်း။ တက် အတူ အသေးအဖွဲ့ အိမ် ပြုပြင်မှု၊ ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ဟိုမှာ သည် a အိမ်နီးချင်း သို့မဟုတ် ပြည်တွင်း ကောလိပ် ကျောင်းသား ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ နိုင်သည် ဖြစ် ပေးဆပ်ခဲ့သည်။ ရန် ကူညီကြပါ ထွက် အကယ်လို့ သင် လိုပါတယ်။ ရန် သွား a နောက်ထပ် တရားဝင် လမ်းကြောင်း၊ ဆက်သွယ်ရန် အဆိုပါ ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။ ရန် ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ သူတို့နိုင်သည် ဖော်ထုတ် တစ်စုံတစ်ယောက် ဘို့ သင် အခန်း ၁၂၊ “နေထိုင်ခြင်း။ ဤ အဆိုပါ အသိုင်းအဝိုင်း- ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး၊” သည် chock အပြည့် ၏ အရင်းအမြစ်များ ရန် ကူညီကြပါ သင်၏ မိဘများ ကျန်နေ မှာ အိမ်။

ချမှတ်ခြင်း မင်းရဲ့ သွားလည်ပါ။ ရေတွက်ပါ။

အထူးသဖြင့် မင်းမိသားစုကို အလည်လာတဲ့အခါ တစ်နေ့မှာ နာရီအလုံအလောက်မရှိသလို၊ သူငယ်ချင်းဟောင်းတွေဆီ ခိုးဝင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ သင်၏လည်ပတ်မှုကို အများဆုံးပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ နှင့် အသုံးပြု သင်၏ အာရုံခံကိရိယာများ ရန် ကောက် တက် အလားအလာ ဒုက္ခ။ တခါတရံ င်း အရမ်း သိသာသည်။ အဲဒါ

အမေ ရှိသည်။ ဖြစ်လာသည် စိတ်ရှုပ်၊ ဆုံးရှုံး ကိုယ်အလေးချိန်၊ ပေါ်လာသည်။ စိတ်ဓာတ်ကျ၊ သို့မဟုတ် သည် ရှိခြင်း။ အခက်အခဲ ရယူ-ting ပတ်ပတ်လည်။ ဒါပေမယ့် အများကြီး ကြိမ်၊ အဆိုပါ အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ကြပါသည်။ သိမ်မွေ့ပြီး အထူးသဖြင့် ဖြစ်ရမယ်။ ကျွမ်းကျင် မှာ တစ်ခွန်း တက် အဆိုပါ သဲလွန်စ။ ဒါတွေ မေးခွန်းများ နိုင်သည် ကူညီကြပါ သင် လုပ်ပါ။ သင်၏ ကိုယ်ပိုင်အသေးစား 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 electronic-ally deposited.

- > ဖြစ်ပါ တယ်။ မေးလ် ဝဲ မဖွင့်ထား သို့မဟုတ် ဖြစ်ကြပါသည်။ သတင်းစာများစုပုံ တက်?
- > ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ငွေတောင်းခံလွှာများ ဖြစ်ခြင်း။ အခကြေးငွေ?
- > ဖြစ်ပါ တယ်။ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ အော်ဒါမှာသည်။ တစ်ခု အလွန်အကျွံ ပမာဏ ၏ အရာများ ထံမှ ကက်တလောက်များ၊ ထံမှ အာမခံ နှိုင်းယှဉ်- မဟုတ်ဘူး၊ သို့မဟုတ် ထံမှ ရုပ်မြင်သံကြား သတင်းအချက်အလတ်များ?
- > အကယ်လို့ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ တက်ကြွသော၊ ဆုံးဖြတ် ရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး သူ့ သို့မဟုတ် သူမ လှုပ်ရှားမှု အဆင့် ရှိသည်။ ပြန်လည်- အဓိကထား အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ ဘယ်တော့လဲ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ နောက်ဆုံး အချိန် သင်၏မိဘ သွားရောက်ခဲ့သည်။ သူငယ်ချင်းလား? သွားတယ်။ ထွက်?
- > ဘာလဲ။ ဤ အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ? လုယက်သည်။ အစားအသောက်? ရယ် မီး-tle အစားအသောက်?
- > ဘယ်လိုလဲ အများကြီး လုပ်တာ အမေ ထပ်လုပ်ပါ။ သူ့ကိုယ်တိုင်လား? ပြောတာပဲ။ သူမမေးခွန်း သင် ပြီးနောက် သင်ပြီးပြီ။ ရုံ ရှင်းပြသည်။ အချို့အရာ a တို့တို့ စဉ်တွင် အရင်က ပြောတာပဲ။ သူမ ပေးပါ။ သင်



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.

အဆိုပါ အထင်ကြီးမှု၊ အဲဒါ သူမ ဘာကိုမှ မထိန်းသိမ်းဘူး။ သင် ပြော?

- > အကယ်လို့ သင် ယူ a ခရီး ရန် အဆိုပါ ကုန်တိုက် သို့မဟုတ် a စားသောက်ဆိုင်၊ မဟုတ်ဘူး-အခေါက် အကယ်၍ ဖေဖေ ရှိခြင်း။ တစ်ခုခု အခက်အခဲ တွက်ချက်ခြင်း။ လျှော့ဈေးများ သို့မဟုတ် အကြံပြုချက်များ၊ အရေးအသား a စစ်ဆေး၊ သို့မဟုတ် ခုလောက်ဆို ထွက် အပြောင်းအလဲ၊ သို့မဟုတ် လက်တို့ကို ကျော်လွန် a \$10 ဘေလ် တွေး င်း a \$1 ဘေလ်။

စီစဉ်ပါ။ သမားတော် လည်ပတ်မှုများ ပတ်ပတ်လည် သင်၏ ခရီးများ။ ရအောင် အဆိုပါ ဆရာဝန် ရုံး သိသည်။ အဲဒါ သင်ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် လာမည် ၌ ထံမှ ထွက်၏ မြို့။ အများကြီးပဲ။ ဆရာဝန်များ ပါလိမ့်မယ်။ ညှစ် သင် ၌ အကယ်၍ သူတို့ သိသည်။ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ ခရီးသွားလာ ထံမှ ထွက် ၏ မြို့ရန် ဖြစ် ဟိုမှာ။ ပင် အကယ်၍ ဒီ သည် a လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် ရုံး အလည်အပတ်၊ င်း နောက်ထပ် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ အကယ်၍ သင် ဟိုမှာ ရန် မေး မေးခွန်းများ နှင့် ယူလာပါ။ တက် အမှတ်များ အဲဒါ သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ တန်ခိုး မေ့ ဖြစ်ပါစေ။ သေချာတယ်။ ရန် ထားခဲ့ပါ။ သင်၏ ဖုန်း နံပါတ် အတူ အဆိုပါ ဆရာဝန် ဒါကြောင့် အဲဒါ သူ သို့မဟုတ် သူမ နိုင်သည် ခေါ်ဆိုပါ။ သင် ရန် သတိပေးချက် သင် ရန် တစ်ခုခု အပြောင်းအလဲများ ၌ သင်၏ မိဘရဲ့အခြေအနေ

ဆိုက်ဘာ သက်ကြီးရွယ်အိုများ- နေနေ ဌာန ထိပါ။ မှတဆင့် ကွန်ပျူတာ

မီ သင် ကြွေကျ ထဲသို့ အဟောင်း stereotypes အကြောင်း သင်ကြားခြင်း။ အဟောင်း ခွေးများ လှည့်ကွက်သစ်များ သင်သင့်သည်။ သိသည်။ အဲဒါ အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ တိုးတက်မှုအမြန်ဆုံး အဖွဲ့ on အဆိုပါ အင်တာနက်။ (စစ်ဆေးကြည့်ရုံပါပဲ။ AOL ရဲ့ လတ်တလော ကြော်ငြာများ အတူ နှစ်ခု အသက်ကြီးသည်။ အမျိုးသမီးများ ပြောနေတာ သူတို့ရဲ့ အီးမေးလ်အကြောင်း၊ ကလေးတွေ!) ရယူပါ။ အမေ့ နှင့် ဖေဖေ a ကွန်ပျူတာ သို့မဟုတ် WebTV (၌ ဘယ်ဟာ သူတို့ နိုင်သည် အသုံးပြု သူတို့ရဲ့ တီဗွီ ရန် သွားအွန်လိုင်း ဘို့ a လစဉ် အခကြေးငွေ)။ မင်း သို့မဟုတ် တစ်ခု ဧါ သင်၏ ကလေးတွေ နိုင် ပေး မင်းမိဘတွေကို ပြေးတက်အောင် လေ့ကျင့်၊ ning သို့မဟုတ် ရယူ သင်၏ ဒေသခံအသိုင်းအဝိုင်းကောလိပ်တွင် အတန်းတက်ရန် မိဘများ သို့မဟုတ် စီနီယာ ဗဟို။ အများကြီးပဲ။ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ရှာပါ။ သုံးပြီး အဆိုပါ ဝတ် အရမ်း စိတ်လှုပ်ရှားစရာ နှင့် သတင်းအချက်အလက်၊ အထူးသဖြင့် အဖြစ် a အရင်းအမြစ် ဧါ သတင်းအချက်အလက် on သူတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေများ။ အမေရိကန် အသင်းအဖွဲ့ ဧါ အငြိမ်းစား လူပုဂ္ဂိုလ်များ (AARP) ဝတ် site မှာ www.aarp.org သည် a ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အရင်းအမြစ်။ နောက်တစ်မျိုး အကျိုး ဧါ ရှိခြင်း။ a ကွန်ပျူတာ သို့မဟုတ် WebTV သည် သုံးပြီး အီးမေး၊ ဘယ်ဟာ သည် တစ်ခု အရမ်းကောင်းတဲ့နည်းလမ်း ဘို့ သင်၏ မိဘများ ရန် နေပါ။ ၌ ထိပါ။ အတူ အဆိုပါ တကိုယ်လုံး မိသားစု၊ အထူးသဖြင့် အင်တာနက် တတ်ကျွမ်းသူ မြေးလေးတွေ။ မင်း နိုင်သည် ပင် ရယူ သူတို့ကို a သေးငယ်သည်။ ဗီဒီယို ကင်မရာ (သင်လိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် ဝယ် တစ်ခု၊) ဒါကြောင့် အဲဒါ သူတို့ နိုင်သည် ကြည့်ပါ။ သင် တိုင်း နေ။

သက်ကြီးရွယ်အို ဂရုစိုက်ပါ။ မန်နေဂျာများ

ဆုံသည်။ အဆိုပါ အသစ် ကလေး on အဆိုပါ ဘလောက် ၌ သက်ကြီးရွယ်အို။ သဘောပေါက်တယ်။ အဆိုပါ လိုပါတယ်။ ရန် ညှိနှိုင်း အဆိုပါ mul-ခေါင်းစဉ် အလွှာများ ဧါ ဂရုစိုက်ပါ။ အဲဒါ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ လူမှုရေးလုပ်သားများ၊ အတိုင်ပင်ခံများနှင့် သူနာပြုများ လိုအပ်သည်။ ရှိသည် ဖန်တီးခဲ့သည်။ a အသစ် လယ်ကွင်း ဧါ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း- ဂရုစိုက်ပါ။ စီမံခန့်ခွဲမှု၊ အစုံပါပဲ။ အစည်းအဝေး အဆိုပါ လိုအပ်ချက်များ ဧါ မိဘ၊ သူတို့ ကိုလည်း လိပ်စာ အဆိုပါ လိုအပ်ချက်များ ဧါ ကလေး boomers ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖမ်းမိ တက် ၌ အရှည်-အကွာအဝေး ဂရုစိုက်ပါ။

ပေးကမ်းခြင်း။ ဒါကတော့ ဘာလဲ သက်ကြီးရွယ်အို ဂရုစိုက်ပါ။ မန်နေဂျာများ နိုင်သည် လုပ်ပါ

- > အကျင့် တစ်ခု အကဲဖြတ်ခြင်း။ ၏ သင်၏ မိဘ ရန် ဖော်ထုတ် အဆိုပါ အမျိုးအစားများ ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ သင်၏ မိဘလိုအပ်ချက်များ။
- > ဆုံးဖြတ်ပါ။ အရည်အချင်းပြည့်မီမှု၊ ဘို့အမျိုးမျိုး ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ဆက်သွယ်ရန် အဆိုပါ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ နှင့် လုပ်ငန်းစဉ် pa-pers.
- > အင်တာဗျူး၊ စီစဉ်၊ နှင့် စောင့်ကြည့် အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ အလုပ်သမားများ နှင့် တခြား ဝန်ဆောင်မှုများ ပေးထားသည်။ ဤ အဆိုပါ အိမ် ရန် သင်၏ မိဘ။
- > ပေး ရည်ညွှန်းချက်များ ရန် တခြား သက်ကြီးရွယ်အို အထူးကုများ နှင့်/သို့မဟုတ် သတ်မှတ် တက် တစ်ခု ရက်ချိန်း ဘို့ သက်ကြီးရွယ်အို အကဲဖြတ်ခြင်း။
- > စီစဉ်ပါ။ ဘို့ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ရန် နှင့် ထံမှ ချိန်းတယ်။ နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ။
- > ပေး အကျပ်အတည်း ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း။ အကြံဉာဏ်။
- > ကြီးကြပ်ပါ။ ရွေ့လျား သင်၏ မိဘ ထံမှ အိမ် ရန် တစ်ခု ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်ခြင်း။ နေထိုင်ရာ၊ သူနာပြုအိမ်၊ သို့မဟုတ် အငြိမ်းစား အသိုင်းအဝိုင်း။
- > ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပါ။ ငွေကြေး၊ တရားဝင်၊ သို့မဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက် နှင့် အမိပိယံ အဲဒါ ဘို့ မိသားစု အဖွဲ့ဝင်-ဘီယာ ဒါကြောင့် အဲဒါ သူတို့ နားလည်သည် သူတို့ရဲ့ ရွေးချယ်စရာများ
- > ဖြစ်လာသည် a ဆက်ဆံရေးရုံး အကြား သင်၏ မိဘ နှင့် သင်ကိုယ်တိုင် အားဖြင့် စောင့်ကြည့်ရေး သင်၏ မိဘရဲ့အခြေအနေ မှတဆင့် အိမ် လည်ပတ်မှုများ နှင့် အစီရင်ခံခြင်း။ ကျော ရန် သင်



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.

- > သုတေသန အရည်အသွေး စစ်ဆေးရေး အစီရင်ခံစာများ သူ့နာပြု အိမ်တွေ၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဂရုစိုက်ပါ။ အိမ်တွေ၊ နှင့် com- အစုအဝေး ဂရုစိုက်ပါ။ အငြိမ်းစား အသိုင်းအဝိုင်းများ နှင့် လိုလားသူ ဗီဒီယို သင် အတူ အဆိုပါ ရလဒ်များ။

ဘာလဲ လုပ်ပါ။ သက်ကြီးရွယ်အို ဂရုစိုက်ပါ။ မန်နေဂျာများ တာဝန်ခံ။

မှာ အဆိုပါ ပစ္စည်း အချိန်၊ အာမခံ ကုမ္ပဏီများ၊ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ကောက် တက် အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ် ၏ သက်ကြီးရွယ်အို ဂရုစိုက်ပါ။ စီမံခန့်ခွဲမှု၊ ပေးမယ်။ ရှိသည် ရန် ပေးဆောင် ဘို့ ဒီ on သင်၏ ကိုယ်ပိုင် ရှိသော်ငြား အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ်၊ ဘယ်လိုလဲ- အမြဲ၊ အဆိုပါ မန်နေဂျာ နိုင်သည် ကယ်တင်ပါ။ သင် ပိုက်ဆံ အားဖြင့် သိခြင်း။ ၏ ဝန်ဆောင်မှုများ သင်၏ မိဘ မေ အရည်အချင်းပြည့်မီ ဘို့၊ အားဖြင့် ဖြစ်ခြင်း။ အရမ်း တတ်ကျွမ်းသူ ၏ Medicare နှင့် Medicaid၊ နှင့် အားဖြင့် ဟာ-ing ဝင်ရောက်ခွင့် ရန် အသိုင်းအဝိုင်း ဝန်ဆောင်မှုများ။ ဟိ မန်နေဂျာ နိုင်သည် ကိုလည်း ကယ်တင်ပါ။ သင် အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ် ၏ ခရီးသွား နှင့် ဆုံးရှုံး အချိန် ရှာဖွေရေး- ing ဘို့ ဂရုစိုက်ပါ။ အဖိုးအခ နိုင်သည် အပိုင်းအခြား ထံမှ \$50 ရန် \$150 နှုန်း နာရီ မူတည် စောင့်ရှောက်မှုမန်နေဂျာ၏ အထောက်အထားများနှင့် အတွေ့အကြုံများအပေါ်တွင်။ တချို့က တာဝန်ခံ အားဖြင့် အဆိုပါ နာရီ စဉ်တွင် အခြားသူများ တာဝန်ခံ သတ်မှတ် အဖိုးအခ ဘို့ a အထုပ် ၏ ဝန်ဆောင်မှုများ။ ဟိ ကနဦး အကဲဖြတ်ခြင်း။ မေ



Sage Source

Living Strategies is a new elder-care solutions company that will

ကုန်ကျစရိတ် ထံမှ \$150 ရန် \$350 နှင့် ထို့နောက်၊ အခြေခံ အပေါ်သို့ သင်၏ မိဘရဲ့လိုအပ်ချက်၊ သင် နှင့် အဆိုပါ စောင့်ရှောက်မှုမန်နေဂျာ ဆုံးဖြတ်ပါ။ အပေါ်သို့ a လစဉ် အခကြေးငွေ။

မေးခွန်းများ ရန် မေး a အလားအလာ ဂရုစိုက်ပါ။ မန်နေဂျာ

ဘယ်တော့လဲ သင် အင်တာဗျူး a သက်ကြီးရွယ်အို ဂရုစိုက်ပါ။ မန်နေဂျာ၊ ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။အချို့ မေးခွန်းများ သင်ပါလိမ့်မယ်။ လိုချင်တယ်။ ရန် မေး-

- > ဘာလဲ ဝန်ဆောင်မှုများ လုပ်ပါ။ သင် ပေး?
- > ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ သင်၏ အထောက်အထားများ? ဖြစ်ကြပါသည်။ သင် လိုင်စင်ရ ခဲ့သင်၏ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း?
- > ဘယ်လိုလဲ ရှည် ရှိသည် သင် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပေးသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ လူ-ဆောင်ရွက်ချက် ဝန်ဆောင်မှုများ? ဘယ်လိုလဲ ရှည် ရှိသည် သင် ဖြစ်ခဲ့သည်။ လေ့ကျင့် ခဲ့ ဒီ အသိုင်းအဝိုင်း?
- > လုပ်ပါ။ သင် ရှိသည် တစ်ခုခု နှီးနွယ်မှု နှင့် အဖွဲ့ဝင်များ၌ အသိုင်းအဝိုင်း အဖွဲ့အစည်းများ?
- > ဖြစ်ကြပါသည်။ သင် ရရှိနိုင် ဘို့ အရေးပေါ်အခြေအနေများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လုပ်ပါ။ သင်ရှိသည် on အရန်သိမ်း အကယ်၍ သင် မဟုတ်ဘူးလား။ ရနိုင်သလား

- > ဘာလဲ နိုင်သည် ငါ မျှော်လင့်ထား ရန် လေ့လာပါ။ ထံမှ သင်၏ ကနဦး အကဲဖြတ်?
- > ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ မင်းသိပါတယ် သင်ဝန်ဆောင်မှုများ သို့မဟုတ် အကြံပြုသည်။ ရည်ညွှန်းချက်များ ပြုလုပ်ပါ။ ဆုံးဖြတ်မားသော အရည်အသွေး စံချိန်စံညွှန်း?
- > ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ သင် ဆက်သွယ်ပါ။ သတင်းအချက်အလက် 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၏ အကြေးငွေ? နိုင်သလား သင် ပေး ငါ့ကို အတူ ကိုးကား?

စောင့်ရှောက်မှု စီမံခန့်ခွဲမှုကို မကြာခဏ အခမဲ့ သို့မဟုတ် ဝင်ငွေနည်းသော လူတစ်ဦးအတွက် အနည်းဆုံး ကုန်ကျစရိတ်ဖြင့် ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ အကြီးတန်းစင်တာများနှင့် အခြားသော ရပ်ရွာဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့အစည်းမှ ကိစ္စတွေ ဖုန်းဆက်ပါ။ သင်၏ ပြည်တွင်း ဧရိယာ

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.



ဆေးပြား နှင့် မင်းရဲမိဘများ

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 သင့်အတွက် အံ့ဩစရာများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ။ ents အဲဒီဆေးတောင့်သေးသေးလေးက သူတို့ကို အသက်ဆက်ရှင်စေပြီး ဘိုးဘွားရိပ်သာကနေ စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ သူတို့ကို အိပ်ပျော်အောင် ကူညီပေးပါ သို့မဟုတ် ဒေါ်လာတစ်သန်းလို ခံစားရအောင်လုပ်ပါ။ သို့မဟုတ်ပါက ၎င်းတို့ကို မြေချနိုင်သည်။ smack-dab ထဲသို့ အဆိုပါ အရေးပေါ်အခန်း - သို့မဟုတ် ပင် အဆိုပါ သင်္ချိုင်း။

အတူ အဆိုပါ ပျမ်းမျှ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီး ရယူခြင်း။ ၁၈ ဆေးစာ အပြည့် တိုင်း တစ်နှစ် နှင့် အသုံးစရိတ် ထောင်ပေါင်းများစွာ ၏ ဒေါ်လာ ထွက် ၏ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အိတ်ကပ်များ-နေနေ on ထိပ်တန်း ၏ မူးယစ်ဆေးဝါး ဘေးကင်းရေး နှင့် ကုန်ကျစရိတ်နိုင်သည် ဖြစ် a အချိန်ပြည့် အလုပ်။ ၎င်း ငါ့ ဒီအခန်းကိုဖတ်ပြီး အချိန်ကုန်သက်သာမယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ် ပိုက်ဆံ၊ 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၊ ငါက မဟုတ်ဘူး ပြောနေတာ အကြောင်း သက်ကြီးရွယ်အိုများ ၌ မြင့်မားသော ကျောင်း သို့မဟုတ် ကောလိပ်။ အမေရိကန်၏ "အခြားဆေး ပြဿနာ" ဟူ၏။ Sen-Iors 65 နှစ်-+။ ဒီသက်ကြီးရွယ်အိုတွေက မျိုးချနေတာ၊ တတိယ ၏ အားလုံး အဆိုပါ ဆေးစာ ထွက် ဟိုမှာ မရှိသေး သူတို့ လုပ်ပါ။ တက် သာ ၁၃ ရာခိုင်နှုန်း ၏ လူဦးရေ။ ပြီးတော့ ဒီ မပါဘူး။ ပါဝင်ပါတယ်။ အဆိုပါ ဆရာဝန်လက်မှတ်မပါပဲဝယ်ယူနိုင်သော (OTC) မူးယစ်ဆေးဝါး အဲဒါအဆိုပါ စီနီယာ လူစုလူဝေး ယူတယ်။ ကြိုက်တယ်။ အက်စပရင်၊ အေး ဆေးဝါးများ၊ အက်ဆစ်ဓာတ်၊ ဗီတာမင် နှင့် ဝမ်းနုတ်ဆေး။ ဂရန် အဲဒါ ရှေ့ သူတို့ ဝယ် ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း ၏ အားလုံး အဆိုပါ OTC မူးယစ်ဆေးဝါး ၌ အဆိုပါ နိုင်ငံ

မူးယစ်ဆေးဝါး အဲဒါ မလုပ်နဲ့ ရယူပါ။ လျှောက်တယ်။

ဟိ အများဆုံး အန္တရာယ်ရှိသည်။ ပြဿနာ အဲဒါ အသက်ကြီးသည်။ လူကြီးများ မျက်နှာ ဘယ်တော့လဲ ယူ မူးယစ်ဆေးဝါး သည် ဘယ်လိုလဲ မျိုးစုံ မူးယစ်ဆေးဝါး အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ပါ။ အတူတစ်ခုစီ အခြား တစ်မျိုး လေးပုံတစ်ပုံ ၏ အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို ယူ မှာ အနည်းဆုံး သုံး မူးယစ်ဆေးဝါး a နေ့။ ဟိ အသက်ကြီးသည်။ သူတို့ ဖြစ်ကြတယ်။ အဆိုပါ နောက်ထပ် မူးယစ်ဆေးဝါး သူတို့ ယူ။ ဟိ နောက်ထပ် မူးယစ်ဆေးဝါး သူတို့ ယူ၊ အဆိုပါ ပိုကြီးတယ်။ အဆိုပါ အန္တရာယ် ၌ ရှိခြင်း။ အဆိုပါ ပေါင်းစပ် ၏ မူးယစ်ဆေးဝါး ကန်တယ်။ off a ဆိုင်း- မကောင်းသော



Senior Alert

One of the more common side effects of multiple medications is dizziness and confusion. Before anyone decides Dad now has Alzheimer's, make sure his physician rules out medications as a factor. Some doctors put their patients on a "drug holiday" slowly taking them off all drugs to determine exactly what's going on.

ကျန်းမာရေး ပြဿနာ။

အခွင့်အလမ်းတွေကို ဖြစ်ကြပါသည်။ သင်၏ အမေ နှင့် ဖေဖေ ရှိသည် နောက်ထပ် ထက် တစ်ခု နာတာရှည် အခြေအနေ၊ ဒါကြောင့် သူတို့ ရယူ ရန် ဆုံ a နံပါတ် ၏ အထူးကုများ။ အမျှ သူတို့ အလည်အပတ် တစ်ခု ဆရာဝန် ပြီးနောက် အဆိုပါ နောက်တစ်ခု၊ သူတို့ တန်ခိုး လမ်းလျှောက် ကွာ ထံမှ တစ်ခုစီ အလည်အပတ် အတူ a ဆေးညွှန်း- အဆို ဌ လက် အကယ်လို့ သူတို့ မေ့သွားတယ်။ ရန် ပြောပြပါ။ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဆရာဝန် အကြောင်း ဘာလဲ သူတို့က ယူပြီး၊ သူတို့ရှိတယ်။ နေရာချထားသည်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့၌ ဒန်-ဂျေ ဇာ်ဆိုးရွားသောဆေးတုံ့ပြန်မှု။ ဆေးတွေသောက်တာအပြင် အဲဒါ မေ အပျက်သဘော အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ပါ။ အတူ တစ်ခုစီ တခြား၊ သင်၏ မိဘများ တန်ခိုး ကိုလည်း ဖြစ် ယူ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ မူးယစ်ဆေးဝါး နှစ်ကြိမ်— နှင့် မဟုတ်ဘူး သိသည်။ အဲဒါ။

တစ်မျိုး ဆရာဝန် တန်ခိုး ပေးပါ။ a မူးယစ်ဆေးဝါး ၌ အဆိုပါ ဘဝတစ်ခု နာမည် နှင့် နောက်တစ်ခု ၌ အဆိုပါ အမှတ်တံဆိပ် နာမည် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မိဘများ တန်ခိုး တွေးပါ။ အဲဒါ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ယူ နှစ်ခု သီးခြား မူးယစ်ဆေးဝါး ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဆိုပါ နာမည်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရမ်း မတူဘူး။ နှင့် အဆိုပါ ဆေးပြား မလုပ်နဲ့ ကြည့် အတူတူပါပဲ။ အကယ်လို့ အဆိုပါ ဆရာဝန်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ သတိမထားမိ ၏ ဘာလဲ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ သည် တက်-ထောင်း၊ သို့မဟုတ် သင်၏ ဆေးဝါးပညာရှင် မပါဘူး။ ကောက် တက် အဆိုပါ နှစ်ဆ ဝမ်မီ၊ သင်၏ မိဘများ နိုင် ဖြစ် ၌ ဘို့ အချို့ လေးနက်သည်။ ဒုက္ခ။

ဆေးဝါးအားလုံး သို့မဟုတ် ပေါင်းစပ်ဆေးများသည်

မကောင်းပါ။ အတွင်း- အနေအထားအရ၊ သမားတော်သည်
အစာအိမ်နာခြင်းကို ဆန့်ကျင်သောဆေးကို
ညွှန်းပေးနိုင်သည်။ အိုင်ကွန် အတူ တစ်ခု
ရောင်ရမ်းမှုဆန့်ကျင် ဆေးဝါး။ ဟိ

ရောင်ရမ်းမှု ဆန့်ကျင်ဆေးသည် ပြင်းထန်စွာ ယားယံမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် ဆရာဝန်က ဤသို့လုပ်ဆောင်နေသည်။ အစာအိမ်၏အလွှာ။ ထို့ကြောင့် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုအဖြစ် သူ သို့မဟုတ် သူမကို ညွှန်းပေးလိမ့်မည်။ anti-ulcer မူးယစ်ဆေးဝါး။



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

ဆေးဝါး အပျက်အစီးများ မလုပ်နဲ့ အမြဲတမ်း လာ ထံမှ မြင်သည်။ ရယ် အများကြီး ဆရာဝန်များ နှင့် a မရှိခြင်း။ ၎င်းဆက်သွယ်ရေး။ အသက်ကြီးတယ်။ ဆေးလုံး ယူသူများ ရှိသည် a ဂုဏ်သတင်း ဘို့ မဟုတ်ဘူး နောက်လိုက် လမ်းညွှန်ချက်များ

လေ့လာမှုများအရ သက်ကြီးရွယ်အိုလေးဦးတွင် သုံးဦးသည် ၎င်းတို့၏ဆေးဝါးများကို မှန်ကန်စွာ သောက်သုံးခြင်းမရှိကြောင်း သိရသည်။ တစ် လေးပုံတစ်ပုံ ၎င်း အားလုံး သူနာပြု အိမ် ဝင်ခွင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ ချိတ်ဆက်ထားသည်။ ရန် တစ်ခု မတတ်နိုင် ရန် မှန်ကန်စွာ ယူ ဆေးဝါးများ။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ တံဆိပ်တပ်ထားသည်။ ၎် အဆိုပါ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အသိုင်းအဝိုင်း အဖြစ် ဖြစ်ခြင်း။ "မလိုက်နာပါ။" ၎် မဟုတ်ဘူး ကြိုက်တယ်။ သူတို့ ဆိုလိုတာ ရန် ဖြစ် ဒီ နည်းလမ်း။ အကယ်လို့ ဖေဖေ ရှိသည်။ အဆစ်အမြစ်ရောင် နှင့် တွေ့တယ်။ အဲဒါ a နာကျင်မှု ရန် ဖွင့်သည်။ အဆိုပါ ဆေးလုံး ပုလင်း, သည် မေ့တတ်သော၊ သို့မဟုတ် ရှိသည်။ ဆင်းရဲ မျက်စိမှုန် နှင့် မရဘူး ဖတ်ပါ။ အဆိုပါ သေးငယ်သည်။ ပုံနှိပ်၊ ငရဲရှိသည် ပြဿနာများ စောင့်ရှောက်ခြင်း။ တက် အတူ သူ့ မူးယစ်ဆေးဝါး စည်းကမ်း။ ဘယ်တော့လဲ အဲဒါ လာပါသည်။ ရန် ယူ သုံး သို့မဟုတ် လေး ဆေးပြား a နေ့-တိုင်း တစ်ခု မှာ a မတူဘူး။ အချိန် နှင့် a မတူဘူး။ နံပါတ် ၎်

ကြိမ် တစ်လျှောက်လုံး အဆိုပါ နေ့- အဲဒါ မဟုတ်ဘူး အံ့ဩစရာ။ အမြဲတမ်း စစ်ဆေးပါ။ အတူ သင်၏ မိဘရဲ့ဆရာဝန် အကယ်၍ သင် ရှိသည် တစ်ခုခု မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်မှုများ အကြောင်း သူတို့ရဲ့ဆေးဝါးများ။

ဆရာဝန်လက်မှတ်မပါပဲဝယ်ယူနိုင်သော မူးယစ်ဆေးဝါး

ရန် ထည့်ပါ။ ရန် ဆေးဝါးအိုး၊ မင်းမိဘတွေလည်း ကောင်တာမှာဝယ်တယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါး အဲဒါ နိုင်သည် အပျက်သဘော အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ပါ။ အတူ သတ်မှတ်သည်။ မူးယစ်ဆေးဝါး။ အားလုံး ရယ် သင့်မိဘများ မကြာခဏမဟုတ်ဘူး။ တွေးပါ။ ၏ ပြောခြင်း။ အဆိုပါ ဆရာဝန် အဲဒါ သူတို့က ယူ အက်စပရင်၊ အက်ဆစ်ဓာတ်၊ အေး ဆေးဝါးများနှင့် ဝမ်းနုတ်ဆေး။ အကယ်လို့ ဖေဖေ သည် ယူ a သွေးကျဲခြင်း။ ဆေးဝါး နှင့် အက်စပရင်၊ သူက သွားမယ်။ သင်္ဘောပေါ်တက် on အဆိုပါ ပါးလွှာသည်။ နှင့် သွေးသွန်ခြင်းကို အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အမေ့ရဲ့ ကယ်လ်စီယမ်အတွက် အဲဒီ Tums တွေအွမ် နိုင်သည် အကြောင်းရင်း အစစ်အမှန် အန္တရာယ် အတူ သူမ ဆေးဝါး ဘို့ ပါကင်ဆန် ရောဂါ။ အများစုဖြစ်သော်လည်းဒါတွေ OTC မူးယစ်ဆေးဝါး ဖြစ်ကြပါသည်။ အန္တရာယ်ကင်း၊ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး အန္တရာယ် အခဲ။ နောက်ထပ် ထက် ၆၀၀ ၏ ဒါတွေ မူးယစ်ဆေးဝါး ပါဝင်ပါတယ်။

ပါဝင်ပစ္စည်းများနှင့် ဆေးများ အဲဒါ ၂၀ နှစ်များ လွန်ခဲ့သလား မရနိုင်ပါ။ ပင် ဝယ် တစ်ဦး မရှိဘဲ ဆရာဝန် ဆေးစာ။ ရုံ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အမေ နှင့် ဖေဖေ နိုင်သည် ဝယ် ဆေးပြား ကျော်လွန် အဆိုပါ ကောင်တာ၊ မပါဘူး။ ဆိုလိုတာသူတို့က မဟုတ်ဘူး မူးယစ်ဆေးဝါး။



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!

မတူဘူး။ ကောင်၊ မတူဘူး။ ဆေးများ

ဟိ အိုမင်းရင့်ရော်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဒါတွေအားလုံးအတွက် ပြောစရာရှိတယ်။ ဆေးလုံး popping အဲဒါ ခေတ်ဟောင်း ခန္ဓာကိုယ် မရဘူး ယူ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ သောက်သုံးသော အဖြစ် a လူငယ် ခန္ဓာကိုယ်။ ဟိ ကျောက်ကပ် နှင့် အသည်း - ကြီးသည်။ ကစားသမားများ ၌ လုပ်ဆောင်နေသည် မူးယစ်ဆေးဝါး ၌ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ် - နှေးကွေး အတူ အသက်။ နည်းသော ကြွက်သား တစ်ရှူး နှင့် နောက်ထပ် အဆီ တစ်ရံ၂၂၂၂ ၌ အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို ခန္ဓာကိုယ် ဆိုလိုသည်။ အဲဒါ မူးယစ်ဆေးဝါး စုပ်ယူမှု နှုန်းထားများ ရယူ မျက်စောင်းထိုး ဘယ်လိုလဲ ရှည် အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး မရသေး ၌ အဆိုပါ ခန္ဓာကိုယ်၊ ဘယ်လိုလဲ မြန်သည်။ အဲဒါ ရရှိသည်။ မှတဆင့် အဆိုပါ စနစ်၊ နှင့် ဘယ်လိုလဲ မြန်မြန် င်း ဖယ်ထုတ်- နဲ့ အားလုံး ကစားပါ။ a အပိုင်း ၌ အဖေရော အမေရော ဘယ်လောက်ခံနိုင်ရည်ရှိလဲ စားတယ်။ a မူးယစ်ဆေးဝါး။ ဖြစ်ပါစေ။ သတိထားပါ။ အဲဒါ အများဆုံး မူးယစ်ဆေးဝါး ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ စမ်းသပ်ခဲ့သည်။ on လူငယ်များ (ဤအလေ့အကျင့်သည် စတင်နေပြီဖြစ်သော်လည်း၊ ရန် ပြောင်းလဲခြင်း)။ အမျှ a ရလဒ်၊ ဆရာဝန်များနှင့် ဆေးကုမ္ပဏီများ ရှိသည် ရန် ခန့်မှန်းချက် ဘာလဲ။ တစ်ခု သင့်လျော်သောဆေးပမာဏ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ။ ဖေဖေ သမားတော် မေ စတင်ပါ။ သူ့ သောက်သုံးသော နိမ့်နှင့် ဖြည်းဖြည်းချင်း အလုပ် တက် သင့်နှင့်ကိုက်ညီသောပမာဏသို့ ဖေဖေ ထူးခြားသော လိုအပ်ချက်များ။ င်း a စမတ် ရွှေ့။

အလုပ်လုပ်တယ်။ အတူ ဟိဟိ

ယူခြင်း။ ဆေးဝါးများ လုပ်ရမယ်။ ဖြစ် a သမဝါယမ
ကြိုးစားအားထုတ်မှု ဖြစ်- ဆယ့်နှစ် သင်၏ မိဘများ နှင့်
သူတို့ရဲ့ ဆရာဝန်များ။ ခိုင်းတာ။ ယူ

ဆေးပြား အဖြစ် သူတို့ သွား ထံမှ တစ်ခု ဆရာဝန် ရန် နောက်တစ်ခု မဟုတ်ဘူး စမတ် သို့မဟုတ်
ဘေးကင်းသည်။ အမေ နှင့် ဖေဖေ ရှိသည် ရန်မေး မေးခွန်းများ နှင့် ပေးပါ။
သတင်းအချက်အလက်။ သူတို့ လုပ်သင့်တယ်။ လုပ်ပါ။ ဒီ မှာ တိုင်း အလည်အပတ်

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

မေး-

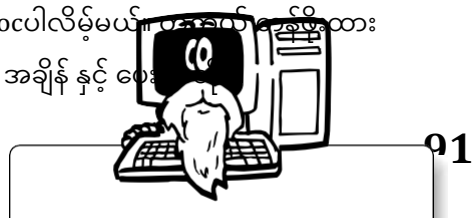
- > ဘာလဲ သည် အဆိုပါ နာမည် ၏ အဆိုပါ ဆေးဝါး (အမှတ်တံဆိပ် နာမည် နှင့် ဘဝတစ်ခု နာမည်)
- > ဘာလဲ သည် အဆိုပါ ဆေးဝါး ယူဆသည်။ ရန် လုပ်မလား
- > အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ သင် အကြံပြုခြင်း။ အဲဒါ ငါ ယူ ဒီ
- > ဘယ်လိုလဲ မကြာခဏ လုပ်သင့်တယ်။ ငါ ယူ အဆိုပါ ဆေး?
- > ဘယ်လိုလဲ ရှည် လုပ်သင့်တယ်။ ငါ ယူ အဆိုပါ ဆေး?
- > ဘယ်တော့လဲ လုပ်သင့်တယ်။ ငါ ယူ အဲဒါ? (တွေ့တိုင်း ငါ လိုပါတယ်။ သို့ ခင်၊ အတွင်း၊ သို့မဟုတ် ပြီးနောက် အစားအစာများ? မှာအိပ်ချိန်?)
- > လုပ်သင့်တယ်။ ငါ ကိုရှောင်ကြဉ် သေချာပါတယ်။ အစားအစာများ သို့မဟုတ် အရက် ဘယ်တော့လဲ ယူ ဒီ ဆေး? လုပ်သင့်တယ်။ ငါ နေပါ။ ထွက်၏ အဆိုပါ နေ?

- > လုပ်သင့်တယ်။ ဒီ ဆေးဝါး ဖြစ် အအေးခန်းလား?
- > အကယ်လို့ ငါ မေ့ ရန် ယူ အဲဒါ။ ဘာလဲ လုပ်သင့်တယ်။ ငါ လုပ်မလား
- > ဘာလဲ ဖွတ် ဆိုးကျိုးများ တန်ခိုး ငါ မျှော်လင့်ထား? အောက်မှာ ဘာလဲ အခြေအနေများ လုပ်သင့်တယ်။ ငါ ခေါ်ဆိုပါ။ သင်
- > ဖြစ်ပါ တယ်။ ဟိုမှာ တစ်ခုခု ရေးသားခဲ့သည်။ ပစ္စည်း on ဒီ ဆေး?
- > ဖြစ်ပါ တယ်။ ဟိုမှာ တစ်ခုခု တခြား ငါ နိုင် ကြိုးစားပါ။ ပထမ၊ အဲဒီလို အဖြစ် a ပြောင်းလဲမှု ဌ အစားအသောက်၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ သို့မဟုတ်ကုထုံး?
- > ဘယ်လိုလဲ အများကြီး လုပ်တာ ဒီ မူးယစ်ဆေးဝါး ကုန်ကျစရိတ်? (ထားပါတော့ အဆိုပါ ဆရာဝန် သိသည်။ အကယ်၍ သင် မရနိုင်ပါ။ တတ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါ။ မေးအကယ်၍ ဟိုမှာ သည် a ဘဝတစ်ခု အစားထိုး၊ ဘယ်ဟာ ကုန်ကျစရိတ် နည်းသော။)

နှင့် ဒီမှာ ဘာလဲ သင်၏ မိဘတွေ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ပြောခြင်း။ သူတို့ရဲ့ ဆရာဝန်-

- > ဟီ နာမည် ၏ အားလုံး ဆေးစာ မူးယစ်ဆေးဝါး သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ယူပြီး၊ အပါအဝင် ဘယ်လိုလဲ ရှည် နှင့် ဘယ်လိုလဲမကြာခဏ သူတို့က ယူထားသည်။
- > တစ်ခုခု ဆရာဝန်လက်မှတ်မပါပဲဝယ်ယူနိုင်သော မူးယစ်ဆေးဝါး သူတို့က ယူပြီး၊ အပါအဝင် ဗီတာမင်
- > အားလုံး ဓာတ်မတည့်ခြင်း။ ရန် ဆေးဝါးများ နှင့် အစားအသောက်။
- > တစ်ခုခု လေးနက်သည်။ ဖွတ် အကျိုးသက်ရောက်မှု သူတို့ရှိတယ်။ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ရန် a အထူးသဖြင့် ဆေးဝါး။
- > အကယ်လို့ အမေ့ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ရှိသည်။ ရပ်သွားတယ်။ ယူ a ဆေးဝါး၊ သင်၏ မိဘ မရဘူး စောင့်ရှောက် အဲဒါ a se-cret ဟီ ဆရာဝန် လိုအပ်ချက်များ ရန် သိသည်။ ကတည်းက အချို့ဆေးဝါးများ အလုပ် ဌ ပေါင်းစပ် အတူ တခြား မူးယစ်ဆေးဝါး။
- > တစ်ခုခု စိုးရိမ်စရာ အကြောင်း မဟုတ်ဘူး ဖြစ်ခြင်း။ နိုင် ရန် တတ်နိုင်ပါတယ်။ အဆိုပါ ဆေးဝါး။

အကယ်လို့ သင်၏ မိဘများ ယူ အတော်လေး a အနည်းငယ် ဆေးဝါးများ၊ လုပ်ပါ။ a ကော်ပီ ၏ အဆိုပါ နောက်လိုက် ဆေးလုံး ခြေရာခံခြင်း။ ဇယား နှင့် ရှိသည် သင်၏ မိဘများ သို့မဟုတ် သင် ယူလာပါ။ အဲဒါ ရန် တိုင်း သမားတော် အလည်အပတ် ဟီ docပါလိမ့်မယ်။ အချို့ဆေးဝါးများ အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ကယ်တင်ပါ။ အချိန် နှင့် ဖေး



သတင်းအချက်အလက် သူ သို့မဟုတ် သူမ လိုအပ်ချက်များ ရန် အကဲဖြတ်ပါ။ ဘာလဲ။
သွားမယ်။ on.

အလုပ်လုပ်တယ်။ အတူ ဆေးဆိုင်

အများစု ဆေးဝါးပညာရှင်များ ဖြစ်ကြပါသည်။
စိတ်အားထက်သန် ရန် ပေးပါ။ သင် အချက်အလက်-
အဆို၊ အကယ်၍ သင် ရှိ မေး။ မင်း နှင့် သင်၏ မိဘများ
ပါလိမ့်မယ်။ ရှာပါ။အဲဒါ အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။
ရန် မေး အဆိုပါ ဆေးဝါးပညာရှင် အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။
စာရင်း ၏ မေးခွန်းများ အဲဒါ သင် မေးတယ်။ အဆိုပါ
ဆရာဝန်။ အကြားအာရုံ အဲဒါ နှစ်ကြိမ် နှင့်
နှစ်ဆစစ်ဆေးခြင်း။ မပါဘူး။ ထိခိုက် ဟိ ဖ- macist
လည်းဖြစ်ပါတယ်။ a အရမ်းကောင်းတယ်။ အရင်းအမြစ်
ရန် မေး အကြောင်း ကျော်လွန်- ကောင်တာ
မူးယစ်ဆေးဝါး။ အများကြီးပဲ။ ဆေးဆိုင်များ ရှိသည်
addi- အတွေးအမြင် စားသုံးသူဖော်ရွေသည်။
သတင်းအချက်အလက် on အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါးအဲဒါ
သူတို့ ဆေးပေး၊ ဒါကြောင့် မေး ဘို့ a ကော်ပီ။ ကျေးဇူးပါ။
ရန် အဆိုပါကွန်ပျူတာ အသက်၊ နီးပါး အားလုံး
ဆေးဆိုင်များ စောင့်ရှောက် a ကိုယ်ရေးအကျဉ်းon
ဘာလဲ မူးယစ်ဆေးဝါး သင် ယူ နှင့် အားလုံး ၏ သင်၏
ဓာတ်မတည့်ခြင်း။
ဘယ်တော့လဲ သင် ပေးသည် a အသစ် ဆေးဝါး ဖြစ်
သေချာတယ်။ ရန် မေး 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 အဆိုပါ အများဆုံး နောက်ဆုံးပေါ်လူ on
 ရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး ဟိုမှာ သည် a ဘဝတစ်ခု ရရှိနိုင် ဘို့ အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး
 သင်ပြုပြီးဖြစ်သည့် ခုတ်မှတ်သည်။ (မင်း များသောအားဖြင့် မလုပ်နဲ့ ရှိသည် ရန် စစ်ဆေးပါ။

Patient Name: _____
 Social Security No.: _____
 Allergies: _____

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

အမည် ကျော်-the-	ဘယ်လိုလဲ အများကြီးပဲ။ ဆေးပြား	ဘာလဲ အချိန်
ကောင်တာ မူးယစ်ဆေးဝါး	a နေ့လား?	၏ နေ့လား?
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

“ကျွန်တော် ဟင်းဟင်း တိုက်ပွဲ ထက် ပြောင်း”

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

အားဖြင့် အာမခံ ကုမ္ပဏီများ၊ em- အလုပ်ရှင်များ၊ နှင့် HMO များ ရန် ကြီးကြပ် သူတို့ရဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါး အကျိုး အစီအစဉ်များ။ PBMs လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ အာမခံသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်များ မလုပ်နဲ့ အလွန်အကျွံ သို့မဟုတ် ဈေးကြီးသောဆေးများကို သုံးပါ။ ဆေးပေးသောကုမ္ပဏီများ ဈေးနှုန်း အားလပ်ချိန် သို့မဟုတ် ပြန်အမ်းငွေ ရယူ on a စာရင်း၊ ခေါ်တယ်။ a ဖော်မြူလာ၊ အတူ အဆိုပါ PBMs ၌ ပြန်လာ၊ အဆိုပါ PBMs ခုတ်မောင်း ဆေးဝါးပညာရှင်များ ဆီသို့ အဲဒါတွေ မူးယစ်ဆေးဝါး on ဘယ်ဟာ အဆိုပါ PBMs ရရှိခဲ့သည်။ a ပိုကောင်းပါတယ်။ ဈေးနှုန်း။င်း ဖြစ်နိုင်သည်။ a PBM ပါလိမ့်မယ်။ ပြောပြပါ။ အဆိုပါ ဆေးဝါးပညာရှင် ရန် ပြောင်း သင်၏ ဆေးစာ ရန် အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး on င်း ဖော်မြူလာ။



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.

ဒါပေမယ့် ဒီမှာ အဆိုပါ ပြဿနာ- အများကြီးပဲ။ ၎် ဒါတွေ PBM’s ရှိသည် ငွေကြေး ဆက်ဆံရေး အတူ မူးယစ်ဆေးဝါး ကုမ္ပဏီများ၊ နှင့်၊ ဌ အဟီး၊ a သိသိသာသာ နံပါတ် ဖြစ်ကြပါသည်။ ပိုင်ဆိုင်သည်။ အားဖြင့် မူးယစ်ဆေးဝါး ကုမ္ပဏီများ၊ ဟိ FDA သည် ယခု စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်း။ ပဋိပက္ခ ၎် အကျိုးစီးပွား ကိစ္စများ နှင့် ရှိမရှိ၊ ဒါတွေ ခလုတ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြစ်စေသည်။ လူနာများအတွက်ဆိုးရွားသောတုံ့ပြန်မှုများ။ သမားတော်များနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ တစ်ဖက်က ထောက်ခံသူတွေ၊ နိုင်ငံ လိုချင်တယ်။ a အပြည့် စုံစမ်းစစ်ဆေးရေး။ အရ၊ ရန် လေ့လာမှုများ ကျင်းပခဲ့သည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ အမေရိကန် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အသင်းအဖွဲ့၊ သန်းပေါင်းများစွာ ၎် အမေရိကန်တွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ မှာ အန္တရာယ် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ၎် ဒီ လေ့ကျင့်သည် နှင့် ပြီးပြီ။ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ထိခိုက် အားဖြင့် ဆိုးရွားသော မူးယစ်ဆေးဝါး တုံ့ပြန်မှုများ။ အကယ်လို့ သင်၏ မိဘ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ လုပ်နေတယ်။ ကောင်းပြီ on a ဆေးဝါး နှင့် အားလုံး ၎် a ရုတ်တရက် သူ သို့မဟုတ် သူမ သည် ပြောခဲ့သည်။ ရန် ပြောင်း၊ ကြည့် ထဲသို့ အဲဒါ။ အကယ်လို့ သင်၏ မိဘပါ ပြေတယ်။ တိုက်ပွဲ ထက် ပြောင်း၊ ထားပါတော့ အဆိုပါ သမားတော် သိသည်။ ဘာလဲ။ သွားမယ်။ on နှင့် ဖိုင် တစ်ခု အယူခံဝင် အတူ သင်၏ အာမခံ သယ်ဆောင်သူ။



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 လုံလောက်သော။ ဒါပေမယ့်၊ အဖြစ် ဌ အများဆုံး အရာတွေ၊ အဲဒီမှာ နောက်ထပ် ရန် အဲဒါ ထက်တွေ့ဆုံသည်။ အဆိုပါ မျက်လုံး။ ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့အကြံပေးချက်များ သင်၏ မိဘများ လိုပါတယ်။ ရန် စောင့်ရှောက် ဌ စိတ်-

- > မလုပ်နဲ့ မျှဝေပါ။ သင်၏ ဆေးဝါးများ အတူ သင်၏ အိမ်ထောင်ဖက် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်း။
- > ယူ အဆိုပါ အပြည့် သောက်သုံးသော ဘို့ အဆိုပါ အချိန် သတ်မှတ်သည်။ မလုပ်နဲ့ ထွက်သည် အဖြစ် မကြာမီ အဖြစ် သင် ခံစား ပိုကောင်းပါတယ်။
- > မလုပ်နဲ့ ယူ ပိုနည်း ဆေးဝါးများ နှုန်း နေ့ ရန် ဆန့် ထွက် အဆိုပါ ဆေးစာ။
- > အကယ်လို့ သင် မဟုတ်ဘူး ခံစားချက် ပိုကောင်းပါတယ်။ သို့မဟုတ် ဖြစ်ကြပါသည်။ တုံ့ပြန်ခြင်း။ ညံ့ဖျင်းသည်။ ရန် အဆိုပါ မူးယစ်ဆေး၊ ခေါ်ဆိုပါ။ သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ဇီယန်
- > အကယ်လို့ သင် ယူ မျိုးစုံ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ သတ်မှတ် တက် a စနစ် ရန် စောင့်ရှောက် တစ်ပုဒ် ၏ ဘာလဲ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ ယူ နှင့် ဘယ်တော့လဲ။ စစ်ဆေးပါ။ သူတို့ကို off အဖြစ် သင် သွား



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။ လွယ်လွန်းတယ်။ ဇဝေဇဝါ အဟောင်း ဆေးဝါး ပုလင်းများ အတူ အသစ် မထင်ပါနဲ့။
- > အကယ်လို့ အဆိုပါ ဆေးစာ ပုလင်း သည် ရယ် ခက်တယ်။ ရန် ဖွင့်သည်။ သို့မဟုတ်ရယ် အသေး၊ မေး သင်၏ ဆေးဝါးပညာရှင် ရန် ဆေးပေးသည်။ အဲဒါ ဌ ပိုကြီးတယ်။ ပုလင်း အတူ ကြီးမားသော ပုံနှိပ် နှင့် တစ်ခု လွယ်ကူသော- ဖွင့်သည်။ ဦးထုပ်။
- > လုပ်နိုင်သော ကိရိယာများအကြောင်း သင့်ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်သူကို မေးပါ။ ကူညီကြပါ သင် စောင့်ရှောက် တစ်ပုဒ် ၏ သင်၏ ဆေးဝါးများ။ (ဟိ ဆေးဝါးပညာရှင် ၎င်းတို့ကို လိုက်နာမှုဆိုင်ရာ အကူအညီများဟု ခေါ်သည်။) to နာမည် a အနည်းငယ်။

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ check-off ပြက္ခဒိန်များ၊ con-
ထိန်းသိမ်းသူများ ဘို့ နေ့စဉ် ဆေးများ၊ နှင့် ပုလင်း
ဦးထုပ်များ အဲဒါ ဘီပီဘယ်တော့လဲ င်း အချိန် ရန် ယူ a
ဆေးထိုး။

- > ဒါကတော့ a shocker- မလုပ်နဲ့ စတိုးဆိုင် သင်၏
ဆေးစာ၌ အဆိုပါ ဆေးဝါး အစိုးရအဖွဲ့ဝင်! အလှည့် အဲ၊
အဆိုပါ ရေချိုး- အခန်း သည် ရယ် နွေး နှင့် စိုစွတ်သော။
ဆေးပြား လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် သိမ်းဆည်းထားသည်။ ၌
အေးတယ်။ နှင့် ခြောက်သွေ့ နေရာများ။

ဝယ်ယူခြင်း။ ဆေးဝါးများ on အဆိုပါ အင်တာနက်

ဆိုက်ဘာ ဆေးပြား။ မင်း သိတယ်။ အဲဒါ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ရန် လာ။ အစား ၏ ရယူခြင်း။ သင်၏
ဆေးပြား မှာ အဆိုပါ ဖော်ရွေသော ကော်-ner ဆေးဆိုင်၊ သင် a နှိပ်ပါ။ ကွာ ရန် အွန်လိုင်း
ဝယ်ယူခြင်း။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ သေချာတယ်။ အချို့advan- တက်ဂ်များ ရန် ရယူခြင်း။
သင်၏ ဆေးများ အွန်လိုင်း-

- > လွယ်ပါတယ်။ ဝင်ရောက်ခွင့် ဘို့ အိမ်ပြန် သက်ကြီးရွယ်အို
- > လွယ်ပါတယ်။ နှိုင်းယှဉ် ဈေးဝယ် ဘို့ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး ဈေးနှုန်း

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

ဟိ FDA၊ သို့သော်၊ သတိပေးသည်။ အဲဒါ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ a ကြီးထွားလာသည်။ နံပါတ် ၏ လူဆိုး ဆိုးများ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ တည့်တည့် အန္တရာယ်ရှိသည်။ သူတို့ ပို့ပါ။ သင် ဆေးပြား မပါဘဲ a ဆေးစာ၊ ဘယ်ဟာ သည် ဘယ်တော့မှ a ကောင်းတယ် စိတ်ကူး။ သို့မဟုတ် သူတို့လုပ်မယ်။ ရှိသည် သင် ဖြည့်စွက် ထွက် a မေးခွန်းလွှာ၊ ထို့နောက် ပြောပြပါ။ သင် အဲဒါ a ဆရာဝန် ရှိသည်။ ကြည့်လိုက်တယ်။ ကျော်လွန် သင်၏ ရောဂါလက္ခဏာများ နှင့် အကြံပြုသည်။ အဆိုပါ နောက်လိုက် ဆေး- ဘယ်တော့လဲ။ မဟုတ်ဘူး အဲဒီလို ဆရာဝန် အမြဲတမ်း ကြည့်လိုက်တယ်။ အဲဒါ ကျော်လွန်!

၌ a နာမည်ကြီး အမျိုးသား အမှုတွဲ၊ a လူ အမိန့်ပေးသည်။ Viagra ဆေး အွန်လိုင်း။ သူ ကိုလည်း ရှိခဲ့ပါတယ်။ a သမိုင်း ၏ ရင်ဘတ် ဝေဒနာ နှင့် a မိသားစု သမိုင်း ၏ နှလုံး ရောဂါ။ အားလုံး သူ လုပ်ခဲ့တယ်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဖြည့်စွက် ထွက် တစ်ခု အွန်လိုင်း မေးခွန်းလွှာ။ သူ ကွယ်လွန် ၏ a နှလုံး တိုက်ခိုက်မှု အဖြစ် မကြာမီ အဖြစ် သူ စတင်ခဲ့သည်။ ယူ အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး။ ခိခိဟိုမှာ သည် မဟုတ်ဘူး တိုက်ခိုက် သက်သေ အဲဒါ အဆိုပါ လူရဲ့ သေခြင်း။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ချိတ်ဆက်ထားသည်။ ရန် အဆိုပါ မူးယစ်ဆေး၊ FDA အရာရှိများ ဆန့်ကျင်ဘက် အဲဒါ a ရိုးရာ ဆရာဝန်-လူနာ ဆက်ဆံရေး အတူ a ကောင်းတယ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မေ ရှိသည် တားဆီးခဲ့သည်။ အဆိုပါ သေခြင်း။ ၌ အဆိုပါ ဒီကြားထဲမှာ၊ ကွန် သည် ပေါက်တတ်ကရ ရန် စောင့်ရှောက် တက် အတူ အွန်လိုင်းမူးယစ်ဆေးဝါး ဝယ်ယူခြင်း။ နှင့် လာ တက် အတူ ဥပဒေပြုရေး ရန် ထိန်းညှိပေးသည်။ အဲဒါ ဘို့ အဆိုပါ အများသူငှာ ဘေးကင်းရေး၊ ရုံ အဖြစ် သူတို့ ထိန်းညှိပေးသည်။ ဆေးဆိုင်များ ဘာဖြစ်သလဲ အကယ်၍ သင် လိုချင်တယ်။ ဒီ အဆင်ပြေသည်။ နှင့် ဖြစ်နေဆဲ စိတ်ချပါ။ င်း ဘေးကင်းသလား ဒါကတော့ အချို့ ဘေးကင်းသည်။ အင်တာနက် ဝယ်ယူခြင်း။ အကြံပေးချက်များ ထံမှ အဆိုပါ FDA-

- စစ်ဆေးပါ။ အတူ အဆိုပါ အမျိုးသား အသင်းအဖွဲ့ ၏ ပျဉ်ပြား၊ ၏ ဆရာမလေး ရန် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ အဆိုပါ site သည် a လိုင်စင်ရ ဆေးဆိုင် ၌ ကောင်းတယ် ရပ်နေသည်။ သွားလည်ပါ။ အဆိုပါ ဝဘ် site မှာ www.nabp.net/vips သို့မဟုတ် ခေါ်ဆိုပါ။ ၈၄၇-၆၉၈-၆၂၇။

- > နေပါဦး ရှင်းလင်းသော ၏ ဆိုဒ်များ အဲဒါ ကမ်းလှမ်း ရန် ညွှန်းသည်။ a ဆေးစာ ဘို့ a မူးယစ်ဆေးဝါး အဆိုပါ ပထမ အချိန်မပါဘဲ a ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စာမေးပွဲ။
- > မလုပ်နဲ့ ဝယ် ထံမှ ဆိုဒ်များ အဲဒါ ရောင်း ဆေးစာ မူးယစ်ဆေးဝါး မပါဘဲ a ဆေးစာ သို့မဟုတ် အဲဒါရောင်း မူးယစ်ဆေးဝါး မဟုတ်ဘူး အတည်ပြုခဲ့သည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ FDA ။
- > သတိထားပါ။ ၏ ဆိုဒ်များ အဲဒါ ကြော်ငြာပါ။ a အသစ် ပျောက်ကင်းသည်။ ဘို့ a လေးနက်သည်။ ဖရီဖရဲ သို့မဟုတ် a အမြန် အားလုံးကိုကုသပါ။ဘို့ အများကြီး ၏ ဝေဒနာတွေ။ င်း ဆိုက်ဘာ မြေ ဆီ!
- > မလုပ်နဲ့ လုပ်ပါ။ စီးပွားရေး အတူ ဆိုဒ်များ အဲဒါ မလုပ်နဲ့ ပေး သင် ဝင်ရောက်ခွင့် ရန် a စာရင်းသွင်း ဖာ-macist
- > ဘို့ တစ်ခုခု ပထမဆုံးအကြိမ် ဆေး- အမြဲ သွား မှတဆင့် သင်၏ သမားတော် ပထမ။

၌ အထွေထွေ တရားဥပဒေအတိုင်းဖြစ်သော အွန်လိုင်း ဆေးဆိုင်များ ပါလိမ့်မယ်။ မေး သင် ရန် ဖွင့်သည်။ တစ်ခု အကောင့် အတူ သူတို့ကိုနှင့် ထို့နောက် တင်ပြပါ။ credit ပါ။ နှင့် အာမခံ သတင်းအချက်အလက်။ သူတို့ မေး သင် ရန် တင်ပြပါ။ a တရားဝင်ဆေးစာ ဘယ်ဟာ သင်၏ ဆရာဝန် နိုင်သည် ခေါ်ဆိုပါ။ ၌၊ ဖက်စ်၊ သို့မဟုတ် မေးလ်။ ဟိ အွန်လိုင်း ဆေးဆိုင် နိုင်သည် သဘော အဲဒါ ရန် သင်၊ သို့မဟုတ် သင် နိုင်သည် ကောက် အဲဒါ တက် မှာ a ပြည်တွင်း ဆေးဆိုင်။ အများစု ဆိုဒ်များ ရှိသည် တစ်ခု အွန်လိုင်း စာရင်းသွင်း ဆေးဝါးပညာရှင် ရန် ဘယ်သူလဲ။ သင် နိုင်သည် အီးမေးလ် မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် နိုင်သည် လက်လှမ်းမီ မှာ a အခမဲ့ နံပါတ်

သိမ်းဆည်းခြင်း။ ပိုက်ဆံ on ဆေးညွှန်း

အဲဒါ သေချာတယ်။ မဟုတ်ဘူး a သတင်း flash အဲဒါ ဆေးစာ ဒါတွေ နေ့ရက်များ ကုန်ကျစရိတ် တစ်ခု လက်မောင်း နှင့် ခြေထောက် Medicare မပါဘူး။ ကောက် တက် အဆိုပါ တက်ဘ် on ဆေးပြား (မဟုတ်လျှင် သင် ၌ အဆိုပါ ဆေးရုံ)၊ အာမခံ သည် ဈေးကြီး၊ နှင့် ဈေးနှုန်းများ ဆက်လက် ရန် အရှိန်ပြင်းပြင်း အကျိုးအမြတ်မယူသော အဖွဲ့အစည်းမှ မကြာသေးမီက လေ့လာမှုတစ်ခု၊ နွေရာသီ စည်းရုံးရေး အဖွဲ့ မိသားစုများ ယူအက်စ်အေ အတည်ပြုခဲ့သည်။ အဲဒါ အဆိုပါ ဈေးနှုန်းများ ၏ မူးယစ်ဆေးဝါး အများဆုံး မကြာခဏ-ly အသုံးပြုခံ အားဖြင့် အသက်ကြီးသည်။ အမေရိကန်တွေ နှင်းဆီ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း on ပျမ်းမျှ ကျော်လွန် အဆိုပါ နောက်ဆုံး ခြောက် နှစ်များ။ ၎င်း မဟုတ်ဘူး အဆန်း ဘို့ 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.

င်း မဟုတ်ဘူး အံ့ဩစရာ ဒါကြောင့် အများကြီး အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ တက် ၌ လက်နက်များ ကျော်လွန်မူးယစ်ဆေးဝါး ဈေးနှုန်းများ။ ငါ့ အမေ၊ ၌ အမိန့် ရန် ရယူ နာကျင်မှု ဆေးဝါး ဘို့ ငါ့ သေခြင်း။ ပထွေး၊ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ရန် အသုံးပြု သူမ တာဝန်ခံ ကတ် ရန် ဝယ် ၁၀ ဆေးပြား ဘို့ a ပြန်ဖြစ် \$800 သူ ကွယ်လွန် လေး နေ့ရက်များ နောက်ပိုင်း မှာ အနည်းဆုံး သူမ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဆိုပါ credit ပါ။ ရန် ကာဗာ အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ်။ အမျှ အတွင်းရေးမှူး ၏ ဇရာ၊ ငါ တွေ့ဆုံခဲ့သည်။ ရာနှင့်ချီ ၏ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ရန် လမ်းလျှောက် ကွာ ထံမှ အဆိုပါ ဆေးဆိုင် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ ရိုးရှင်းစွာ မရနိုင်ပါ။ တတ်နိုင်ပါတယ်။ ရန် ပေးဆောင်။ တခြားသူတွေ ပေးဆပ်ခဲ့သည်။ သူတို့ရဲ့အသုံးဝင်မှု ငွေတောင်းခံလွှာများ နောက်ကျ၊ ပိတ်ပါ။ off အဆိုပါ လေအေးပေးစနစ်၊ သို့မဟုတ် သွားတယ်။ မပါဘဲ အစားအသောက် ၌ အမိန့် ရန် ဝယ် အဆိုပါ ဆေးဝါးများ။ မျှော်လင့်ချက်- အပြည့်အဝ၊ သင် မဟုတ်ဘူး ၌ အဲဒါ အခြေအနေ ဒါပေမယ့် အတူ မဟုတ်ဘူး

အဆုံး ဌ ဆေးဈေးတွေ တက်လာတာကို မြင်ရင် အဲဒါ မင်းအတွက်ပဲ။ အားသာချက်-လာ a စမတ် စားသုံးသူ။ စစ်ဆေးပါ။ ထွက် ငါ ဆေးစာ ဘို့ သိမ်းဆည်းခြင်း။ on ဆေးဝါးများ

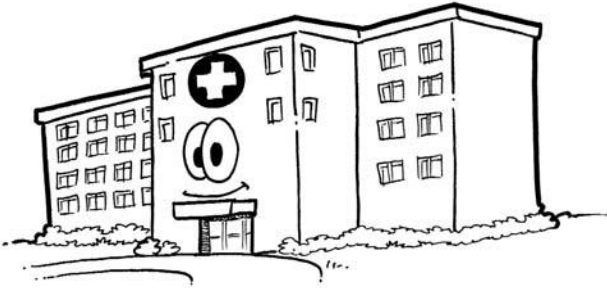
- > မေး အကယ်၍ ဟိုမှာ သည် a ဘဝတစ်ခု ညီမျှသည်။ ၏ အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး ဖြစ်ခြင်း။ သတ်မှတ်သည်။ ဘဝတစ်ခု ဖြစ်ကြပါသည်။ နည်းသော ဈေးကြီးတယ်။ ထက် အဆိုပါ အမှတ်တံဆိပ် နာမည် မူးယစ်ဆေး၊ တစ်ခါတစ်ရံ အဖြစ် နည်းနည်း အဖြစ် တစ်ဝက် အဆိုပါ ဈေးနှုန်း။
- > အကယ်လို့ သင်၏ မိဘ သည် ယူ a အသစ် မူးယစ်ဆေးဝါး ဘို့ အဆိုပါ ပထမ အချိန်၊ မေး ဘို့ a အစမ်း အရွယ်အစား ပြေတယ်။ ထက် a 30 ရက် ထောက်ပံ့ရေး။ အဲဒါ နည်းလမ်း အကယ်၍ သင် ရှိသည် တစ်ခု ဆိုးရွားသော တုံ့ပြန်မှု ရန် အဆိုပါ မူးယစ်ဆေး၊ သင် မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ် ပစ်ခြင်း။ ကွာ သင်၏ ပိုက်ဆံ နှင့် အဆိုပါ ဆေးပြား ဘို့ a အပြည့် 30 ရက် ထောက်ပံ့ရေး။ အကယ်လို့ အဆိုပါမူးယစ်ဆေးဝါး သည် အလုပ်လုပ် ကောင်းပြီ၊ သင်ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် မေး သင်၏ ဆရာဝန် ဘို့ a အားဖြည့်ပါ။ ရန် ပြီးအောင် အဆိုပါ အကြံ prescription
- > မေး အဆိုပါ ဆရာဝန် ဘို့ မူးယစ်ဆေးဝါး နမူနာများ။ ဌ အများဆုံး အမှုတွဲများ၊ အဆိုပါ ဆရာဝန် ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် နိုင် ရန် ရယူသင် စတင်ခဲ့သည်။ on a မူးယစ်ဆေးဝါး အတူ အခမဲ့ နမူနာများ ပေးထားသည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး ကုမ္ပဏီ။
- > အကယ်လို့ သင်၏ မိဘ သည် ယူ a ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှု ဆေး-က မူးယစ်ဆေးဝါး အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ရှိသည်။ ရန် ယူ ဘို့ a ရှည် အချိန် ရန် ထိန်းသိမ်းပါ။ ကျန်းမာရေး-ကြည့် ထဲသို့ ဝယ်ယူခြင်း။ ဌ ပမာဏ။ တစ် 90 ရက် ထောက်ပံ့ရေး ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ဈေးသက်သာသည်။ ထက် a လများ ထောက်ပံ့ရေး။
- > ကြည့်လိုက် ထဲသို့ အော်ဒါမှာသည်။ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှု မူးယစ်ဆေးဝါး အားဖြင့် မေးလ် သို့မဟုတ် အွန်လိုင်း။ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ များသောအားဖြင့် ဈေးသက်သာသည်။ ထက် သူတို့ ပါ ဖြစ် မှာ a မူးယစ်ဆေးဝါး စတိုးဆိုင် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဟိုမှာ သည် နည်းသော ပေါ်ကနေ။ အကယ်လို့ သင် အော်ဒါမှာသည်။ အွန်လိုင်း (ကြည့် အဆိုပါ ယခင် အပိုင်း, "ဝယ်တယ်။ ဆေးဝါးများ on အဆိုပါ အင်တာနက်") လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ င်း a

ယုံကြည်ထိုက်သော အဖွဲ့အဲဒါ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အတည်ပြုခဲ့သည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ
အမျိုးသား အသင်းအဖွဲ့၏ ပျဉ်ပြား၊ ၎င်း၏ ဆရာမလေး။ သွားလည်ပါ။
www.nabp.net/vips ရန် ကြည့်ပါ။ အကယ်၍သူတို့က အဆင်ပြေပါတယ်။

- > ဆိုင် ပတ်ပတ်လည်။ ဖုန်းဆက်ပါ။ ဆေးဆိုင်များ ရန် ရှာပါ။ ထွက် သူတို့ရဲ့ ဈေးနှုန်းများ ဘို့ အမျိုးမျိုး ဆေးဝါးများ။ လိုချင်ပါတယ်။ ဖြစ် အံ့ဩ မှာ အဆိုပါ ကွာခြားချက်။ အများကြီးပဲ။ ပါလိမ့်မယ်။ ပို့ဆောင် ဘို့အခမဲ့၊ ဒါကြောင့် သင် မဟုတ်ဘူး။ ရှိသည် ရန် ခရီးသွား အားလုံး ကျော်လွန် မြို့ ရန် ရယူ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး ဝယ် ထို့အတူ မေး သူတို့ကို အကယ်၍ သူတို့ ကမ်းလှမ်း sen-ior နိုင်ငံသား လျှော့ဈေးများ။
- > အကယ်လို့ သင်၏ မိဘ လုပ်ရမယ်။ ယူ ဆေးဝါးများ ကျော်လွန် အဆိုပါ ရှည် သက်တမ်း (ဘို့ ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေး ဖိအား၊ ပါကင်ဆန်၊ သို့မဟုတ် နှလုံးသွေးကြော ပြဿနာများ၊ ဘို့ ဥပမာ) ကြည့် ထဲသို့ တစ်ခု အတွင်း-အာမခံချက် အစီအစဉ်။ အကယ်လို့ အဆိုပါ လစဉ် ပရီမီယံ နှင့် နတ်ယူနိုင်သော၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ နည်းသော ထက် ဘာလဲ သူတို့ထား ထွက် တိုင်း လ-သွား ဘို့ အဲဒါ။
- > အချို့ပြည်နယ်များတွင် ဝင်ငွေနည်းသက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ဆေးစာအကူအညီအစီအစဉ်များရှိသည်။ ဖုန်းဆက်ပါ။ အဆိုပါ ပြည်တွင်း ရေယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။ ရန် ရှာပါ။ ထွက် ဘယ်လိုလဲ ရန် အရည်အချင်းပြည့်မီ ဘို့ တစ်ခုခု အစီအစဉ်များ ဌ် သင်၏ ပြည်နယ်။
- > တချို့က မူးယစ်ဆေးဝါး ကုမ္ပဏီများ၊ ကမ်းလှမ်း အခမဲ့ သို့မဟုတ် လျှော့ဈေး ဆေးဝါးများ ဌ် သေချာပါတယ်။ အမှုတွဲများ။ သွားလည်ပါ။ www.phrma.org/patients ရန် ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ အဆိုပါ ထုတ်လုပ်သူ ၏ သင်၏ မိဘရဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါး ပါဝင်ပါတယ်။ သာ သင်၏ မိဘရဲ့ သမားတော် နိုင်သည် ဆေးကုမ္ပဏီသို့ လျှောက်ထားသည်။ သင်၏ မိဘရဲ့ ကိုယ်စား။ အဲဒါ မပါဘူး။ ထိခိုက် ဘို့ သင် ရန် လုပ်ပါ။ အဆိုပါ အိမ်စာ နှင့် မျှဝေပါ။ အဆိုပါသတင်းအချက်အလက် အတူ သင်၏ မိဘရဲ့ သမားတော် ဒါကြောင့် သူ သို့မဟုတ် သူမ နိုင်သည် လျှောက်ထားပါ။ on သင်၏ ပါရီ-ent's ကိုယ်စား။
- > အကယ်လို့ သင်၏ မိဘ လက်ခံတယ်။ ဆေးစာ ဌ် a သူနာပြု အိမ် ထံမှ အဆိုပါ စက်ရုံ ဖာ- macist ဖြစ် သေချာတယ်။ ရန် စကင်န် အဆိုပါ လစဉ် ဘေလ်။ အများကြီးပဲ။ အိမ်များ ဖောင်းပွ အဆိုပါ ဈေးနှုန်းများ။ အစား၊ သင် နိုင်သည် ရွေးချယ်ပါ။ ရန် ဝယ် သူတို့ကို on သင်၏ ကိုယ်ပိုင် နှင့် ရိသသ် သင်၏ မိဘရဲ့ ဆေးဝါးများပေးပို့ခဲ့သည်။ ရန် အဆိုပါ သနာပြု အိမ်။

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.



ခရီးတစ်ခု အဆိုပါ 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

အကယ်လို့ ငါ ခဲ့ကြသည် a ကံကြမ္မာ ပြောပြသူ လေ့လာနေပါတယ်။ သင်၏ အသက် 80 နှစ် အမေ့ရဲ့ လက်ဖဝါး၊ ငါ တန်ခိုး ခန့်မှန်း အဲဒါ ဆေးရုံ နေပါ။ သည် ၌ သူမ အနီး အနာဂတ် အခွင့်အလမ်းတွေကို ဖြစ်ကြပါသည်။ လိုချင်ပါတယ်။ ဖြစ် မှန်တယ် နှင့် သင် တွေးပါ။ ငါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ လှတယ်။ ကောင်းတယ်

ဒါပေမယ့် အားလုံး ငါ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ရန် လုပ်ပါ။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ သိသည်။ အဲဒါ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း ၏ လူတွေ ကျော်လွန် ၈၀ ပါလိမ့်မယ်။ ဝင်ပါ။ a ဆေးရုံ ဒီ တစ်နှစ်၊ နှင့် အဲဒီမှာ a တစ်ခု ၌ လေး အခွင့်အလမ်း အဲဒါ ဘယ်သူမဆို ကျော်လွန် ၆၅ နှစ်များ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ဝန်ခံခဲ့သည်။ ရန် a

ဆေးရုံ။ အတူ ဒါတွေ အမျိုးအစားများ ၏ လေးလေးနက်နက်၊ င်း a ကောင်းတယ် စိတ်ကူး ဘို့
သင် ရန် ဖြစ်လာသည် အရမ်း မိသားစု-iar အတူ အဆိုပါ ins နှင့် တနေရာ (စာသားအရ) ၏
ဆေးရုံတွေ။

ရှာဖွေခြင်း။ အဆိုပါ မှန်တယ်။ ဆေးရုံ

ဆရာကောင်း၊ သင်၏ မိဘရဲ့ ဆေးရုံ နေပါ။ ခွင့်ပြုသည်။ ဘို့ a နည်းနည်း ၏ စီစဉ်ခြင်း။ ပြေတယ်။ ထက် တစ်ခု အရေးပေါ်ဝင်ခွင့်။ မင်းမိဘရဲ့ မူလတန်းသမားတော်နှင့်/သို့မဟုတ် ခွဲစိတ်ဆရာဝန်က များတယ်။ အကြံပြုသည်။ a ဆေးရုံ ဘယ်မှာလဲ။ သူတို့ ရှိသည် ဝန်ခံသည်။ အထူးအခွင့်အရေးများ၊ အဓိပ္ပါယ် အဲဒါ အဆိုပါ ဆရာဝန်ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အတည်ပြုခဲ့သည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ ဆေးရုံ ရန် လေ့ကျင့်သည် ဟိုမှာ။ အများစု လူတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကျေနပ်သည်။ အတူ ဒီ ရည်ညွှန်းချက်။ ဒါပေမယ့် အကယ်၍ ဟိုမှာ သည် နောက်တစ်ခု ဆေးရုံ နီးစပ် အားဖြင့် အဲဒါ သင် နှင့် သင်၏ မိဘ ကြိုက်တယ်။ နောက်ထပ်၊ မေး အကယ်၍ အဆိုပါ သမားတော် ရှိသည်။ အခွင့်ထူးများ ဟိုမှာ အဖြစ် ကောင်းပြီ အများကြီးပဲ။ သမားတော်များ ရှိသည် ဝန်ခံ- ting အခွင့်ထူးများ မှာ နောက်ထပ် ထက် တစ်ခု ဆေးရုံ။

ဘယ်တော့လဲ သင် ရှိသည် တစ်ခု ရွေးချယ်စရာ၊ သင် တန်ခိုး လိုချင်တယ်။ ရန် လုပ်ပါ။ a နည်းနည်း သုတေသန on အဆိုပါ ဆေးရုံ— အထူးသဖြင့် အကယ်၍ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ရှိသည်။ a အခြေအနေ အဲဒါ လိုအပ်သည် အလွန် အထူးပြု ဂရုစိုက်ပါ။ Hospi-tals လုပ်ပါ။ သွား မှတဆင့် တစ်ခု အသိအမှတ်ပြုခြင်း။ လုပ်ငန်းစဉ် ကြီးကြပ်သည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ အဆစ် ကော်မရှင် on အသိအမှတ်ပြုပါတယ်။ ၏ ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်များ (JCAH)၊ မကြာခဏ ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် အဖြစ် အဆိုပါ အဆစ် ကော်မရှင်။ အများကြီးပဲ။ ပြည်နယ်များ အသုံးပြု အဆိုပါ ပူးတွဲကော်မရှင်၏ သုံးသပ်ချက် လုပ်ငန်းစဉ်ကို တစ်ခုပေါ်တွင် ဖန်တီးခြင်းအစား၊ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ဟိ အဆစ် ကော်မရှင် ပို့ပေးပါတယ်။ ဤ a အသင်းအဖွဲ့ ၏ စစ်တမ်းသမားများ တိုင်း သုံး နှစ်များ ရန် ဆုံးဖြတ် ရှိမရှိ၊ အဆိုပါ ဆေးရုံ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် အသိအမှတ်ပြု ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရုံ ကျော်လွန် ၅၁၀၀ ဆေးရုံ-tals ၌ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် တိတ်။ ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ မတူဘူး။ "အဆင့်များ" သူတို့ နိုင်သည် ရယူ:

- > **အသိအမှတ်ပြုပါတယ်။ အတူ ချီးမွမ်းခြင်း။** ဒီ သည် ခွေးထိပ် အခြေအနေ သာ အကြောင်း ၁၂ per-cent ၏ ဆေးရုံတွေ ရှိသည် လုပ်ထားတယ်။ ဒီ အတန်း။
- > **အသိအမှတ်ပြုခံရတယ်။** ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် ဆေးရုံများ၏ 4 ရာခိုင်နှုန်းသည် စောင့်ရှောက်မှုစံနှုန်းအားလုံးနှင့် ကိုက်ညီပါသည်။ လိုအပ်သည်။ ရန် လုပ်ပါ။ ဒီ အတန်း။

> **ကျောင်းသား ကျောင်းသူတွေ အတူ ထောက်ခံချက် ဘို့**



တိုးတက်မှု။ ဤ ဒီ ဥပမာ၊ ဆေးရုံတွေ ရှိသည်
တွေ့ဆုံခဲ့သည်။ အများဆုံး ၏ အဆိုပါ စံနှုန်းများ ၏
ဂရုစိုက်ပါ။ ဒါကြောင့် သူတို့ ရယူ အသိအမှတ်ပြု
ဒါပေမယ့် ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ a အနည်းငယ်
အရာများ အဲဒါ သူတို့ ရှိသည် ရန် မှန်တယ်။ နှင့်
ဖြစ်ကြပါသည်။ ပေးသည် a တိုတို ကာလ ၏ အချိန် ရန်
အလှည့် သူတို့ကို ပတ်ပတ်လည်။ အများစု ၏ အဆိုပါ
ဆေးရုံတွေ ဒီနိုင်ငံမှာ- 80 ရာခိုင်နှုန်းလောက်-
ဒီလိုဖြစ်သွားတယ်။ အမျိုးအစား။

> ယာယီအသိအမှတ်ပြု၊ အခြေအနေအရ

အသိအမှတ်ပြု၊ ပဏာမ အသိအမှတ်ပြု၊ သို့မဟုတ်
အသိအမှတ်မပြု။ အကယ်လို့ အဆိုပါ ဆေးရုံ သင်
ဖြစ်ကြပါသည်။ con-ဘေးထွက် ရှိသည်။ တစ်ခုခု ၏
ဒါတွေ အဆင့်၊ ထို့နောက် င်း con- နွေရာသီ
သတိထားပါ။ ရှာပါ။ ထွက် အဘယ်ကြောင့် နှင့်
စတင်ပါ။ ရှာဖွေနေ ဘို့ တခြား ရွေးချယ်စရာများ
အကြောင်း ၄ ရာခိုင်နှုန်း ၏ ဆေးရုံတွေ ရှိသည် a
အနုတ်လက္ခဏာ အသိအမှတ်ပြုခြင်း။ အခြေအနေ

မင်း နိုင်သည် ရှာပါ။ ထွက် ဘယ်လိုလဲ ကောင်းပြီ အဆိုပါ
ဆေးရုံ သင် ယူဆ-ထမင်း ရှိသည်။ ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ on
သူတို့ရဲ့ နောက်ဆုံးပေါ် အဆစ် ကော်မရှင်

630-792-5800 ကိုခေါ်ဆိုခြင်းဖြင့် စစ်တမ်းကောက်ယူပါ။ ဆေးရုံရဲ့အသိအမှတ်ပြုမှု အခြေအနေကို ပြောပြမယ်။ပါလိမ့်မယ်။ ပို့ပါ။ သင် a အခမဲ့ ကော်ပီ ၏ အဆိုပါ အစီရင်ခံစာ မင်း နိုင်သည် ကိုလည်း သွား ရန် အဆိုပါ အဆစ် ကော်မရှင် ဝတ် site မှာ www.jcaho.org ရန် လက်ခံသည်။ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ သတင်းအချက်အလက်။

မင်း နှင့် အမေ တန်ခိုး ရွေးချယ်ပါ။ ရန် ခရီးသွား ရန် a အထူးပြု ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဗဟို၊ ဌာန ဘယ်ဟာ အမှုတွဲ သူမ မူလတန်း သမားတော် ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် လုပ်ပါ။ a ရည်ညွှန်းချက် ရန် အဲဒါ အဖွဲ့အစည်း။ အကယ်လို့ အမေ သည် ဌာန a Medicare HMO သူမ မရနိုင်ပါ။ ရွှင်လန်းစွာ သွား off နှင့် လုပ်ပါ။ ဒီ ခရီး မပါဘဲ ကြိုတင် အတည်ပြုချက် အားဖြင့် အဆိုပါ HMO အကယ်လို့ သူမ လုပ်တာ၊ င်း မှာ သူမ ကုန်ကျစရိတ်၊ ဒါကြောင့် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သင် သိသည်။ ဘာလဲ ဆေးရုံတွေ နှင့် အခြားမဖျော်ဖြေမီ သင့်မိဘများ၏ အာမခံဖြင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနများကို အကျုံးဝင်ပါသည်။ ရွေးချယ်စရာများ

ရောက်ရှိလာသည်။ အားဖြင့် လူနာတင်ယာဉ်

စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများနှင့် ရင်းနှီးလာသင့်သည်။ သင်၏ မိဘတွေရဲ့အာမခံ ပြန်လည်ပေးဆပ်ခြင်းဆိုင်ရာ မူဝါဒ တစ်ခု လူနာတင်ယာဉ် ခရီး ဌာန အမှုတွဲ ၏ တစ်ခု အရေးပေါ်။ အများစု Medi-gap မူဝါဒများ နှင့် HMO များ ကိုလည်း ဖုံးအုပ်ပေးပါမည်။ စီးတယ်။ ဌာန တစ်ခု အရေးပေါ်။ ဟိ သော့ ဒီမှာ သည် ဘာလဲ အဆိုပါ အတွင်း- အာမခံချက် ကုမ္ပဏီများ၊ သတ်မှတ်သည်။ အဖြစ် တစ်ခု အရေးပေါ်။ အများကြီးပဲ။ ပြည်နယ်များ ရှိသည် ဥပဒေများ အဲဒါ ကာကွယ်သည် စားသုံးသူများ အကယ်၍ သူတို့ရဲ့ အတွင်း- အာမခံချက် သယ်ဆောင်သူများ ငြင်းဆို ရန် ပြန်ပေးငွေ အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ် ၏ အဆိုပါ လူနာတင်ယာဉ် ဝန်ဆောင်မှု သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခန်း အလည်အပတ်၊ အဲဒါကို အလှည့် ထွက် အဲဒါ အမေ မဟုတ်ဘူး ရှိသည် တစ်ခု အရေးပေါ်။ ဘို့ဥပမာ၊ ပြော အမေရဲ့ရှိခြင်း။ ရင်ဘတ် ဝေဒနာ နှင့် မင်း တွေးပါ။ သူမ ရှိခြင်း။ a နှလုံး



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.

တိုက်ခိုက်မှု နှင့် ခေါ်ဆိုပါ။ ၉၁၁။
 ဈေးကြီးတဲ့ စမ်းသပ်မှုတွေ လုပ်ပြီးရင် သူမ
 ရောဂါရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အတူ အစာမကြေခြင်း။
 အဲဒါ အဆိုပါ ကောင်းတယ် သတင်း ဟိ မကောင်းဘူး။
 သတင်း ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒါ မဟုတ်ခဲ့ပါ။ a နှလုံး
 တိုက်ခိုက်မှု နှင့် ထို့ကြောင့် မဟုတ်ဘူး တစ်ခု အရေးပေါ်။
 အဆိုပါ အာမခံ ကုမ္ပဏီ မပါဘူး။ ပေးဆောင်။ အကယ်လို့ ဒီ
 ဖြစ်ပျက် ရန် သင်၏ မိသားစု၊ ခေါ်ဆိုပါ။ သင်၏ ပြည်နယ်
 ဌာန ၏ ကျန်းမာရေး ရန် ရှာပါ။ ထွက် ဘာလဲ ဥပဒေများ
 သင်၏ လူပြိန်းတစ်ယောက်ရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို လွှမ်းခြုံထားတဲ့
 နိုင်ငံတော်ကို ကျော်ဖြတ်သွားပြီအရေးပေါ်။

သဘောတူညီချက် မှာ အဆိုပါ စသည်ဖြင့် စားပွဲခံ

ဟိုတုန်းကလို လည်ပင်းခွဲစိတ်မှု။ ငါ့မျက်စိ လွန်မြောက်၍ မရနိုင်၊ အဆိုပါ လည်ပင်း အောက်”
 အဖြစ် ရုံ တစ်ခု ၏ အဆိုပါ အန္တရာယ်များ စာရင်းပြုစုထားသည်။ on အဆိုပါ သဘောတူညီချက်
 ပုံစံ။ အဲဒါ သည် သာ မှန်တယ် အဲဒါဆေးရုံတွေ အိပ် ထွက် အဆိုပါ အေး၊ ခက်တယ်။
 အချက်အလက် on အဆိုပါ အန္တရာယ်များ အဲဒါ တစ်ခုခု ခွဲစိတ်မှု သို့မဟုတ် လုပ်ထုံးလုပ်နည်း
 pre- ents မင်း နှင့် သင်၏ မိဘများ လိုပါတယ်။ ရန် အလေးချိန် အဆိုပါ အကျိုးကျေးဇူးများ
 ဆန့်ကျင်ဘက် အဆိုပါ အန္တရာယ်များ။ မရှိ ကိစ္စ ဘယ်လိုလဲ အသေးအဖွဲ့ အဆိုပါ
 လုပ်ထုံးလုပ်နည်း၊ အဲဒါ မဟုတ်ဘူး အန္တရာယ် အခမဲ့
 အများကြီးပဲ။ လူတွေ မလုပ်နဲ့ သဘောပေါက် အဲဒါ သူတို့ နိုင်သည် လုပ်ပါ။ အပြောင်းအလဲများ on
 အဆိုပါ သဘောတူညီချက် ပုံစံ။ ငါ့ sur- ဂယ်ရီ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဖျော်ဖြေခဲ့သည်။ မှာ a အရမ်း
 အဆင်ပြေတယ်။ သင်ကြားခြင်း။ ဆေးရုံ နှင့် ငါ ရှာဖွေခဲ့သည်။ ဘို့ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး
 အာရုံကြော-ခွဲစိတ်ဆရာဝန် ဌွံ ငါ့ ပြည်နယ်။ ငါ လိုချင်တယ်။ သူ့ကို ရန် လုပ်ပါ။ အဆိုပါ
 အမှန်တကယ် ခွဲစိတ်မှု နှင့် မဟုတ်ဘူး တစ်ခု တခြား ငါ မဟုတ်ဘူး

စိတ် တခြား လူငယ် ဆရာဝန်များ သင်ယူမှု ထံမှ သူ့ကို အားဖြင့် ဖြစ်ခြင်း။ တစ်လျှောက် ဖွတ် ၏ သူ့ကို ကာလအတွင်း အဆိုပါ ခွဲစိတ်မှု။ ဒါပေမယ့် အဲဒါ ဘယ်မှာလဲ။ ငါ လိုချင်တယ်။ သူတို့ကို ရန် ဖြစ် မှာ သူ့ ဖွတ်။ မရှိ ဦးရေပြား ၌ သူတို့ရဲ့ လက်တို့ကို။ ဒါကြောင့် on အဆိုပါ အပိုင်း ၏ အဆိုပါ သဘောတူညီချက် ပုံစံ ဘယ်မှာလဲ။ အဲဒါ ဟုဆိုသည်။ ငါ ပေးတယ်။ ခွင့်ပြုချက် ဘို့ အဆိုပါ ခွဲစိတ်မှု ရန် အဆိုပါ "ခွဲစိတ်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အဲဒါတွေ အောက်မှာ သူ့ကြီးကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း" ငါ ဖြတ်ကျော်ခဲ့သည်။ ထွက် သို့မဟုတ် အဲဒါတွေ အောက်မှာ သူ့ကြီးကြပ်- မင်း နိုင်သည် လုပ်ပါ။ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။

အကယ်လို့ သင် ရှိသည် အချိန် ရန် အစီအစဉ် အဆိုပါ ဆေးရုံ နေပါ။ ၌ ကြိုတင်မဲ၊ ခေါ်ဆိုပါ။ အဆိုပါ ဆေးရုံ နှင့် ရှိသည်သူတို့ကို ပို့ပါ။ သင် သူတို့ရဲ့ စောင့် သဘောတူညီချက် ပုံစံများ ဒါကြောင့် အဲဒါ သင် နိုင်သည် သွား ကျော်လွန် သူတို့ကို။

အကယ်လို့ အဆိုပါ ဆေးရုံ နေပါ။ သည် မထင်မှတ်ဘဲ၊ သင် နိုင် လက္ခဏာ အဆိုပါ ပုံစံ နှင့် ရိုးရှင်းစွာ ရေးပါ။ on အဆိုပါ အောက်ခြေ "ငါ နံနက် လက်မှတ်ထိုး ဒီ ဘို့ ဝင်ခွင့် ရည်ရွယ်ချက်များ သာလျှင်။" တခါ သင်၏ မိဘ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဝန်ခံခဲ့သည်။ နှင့် သင်ပြီးပြီ။ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဆိုပါ အချိန် ရန် ကြည့် အဲဒါ ကျော်လွန်၊ ထို့နောက် လက္ခဏာ အဲဒါ။



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 ခေးရုံတွေ

ဒါကတော့ a စာစောင် ဘို့သင်- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အမှားများ ဖြစ်ကြပါသည်။ တစ်ခု ၏ အဆိုပါ လူမျိုးရဲ့ဦးဆောင် အကြောင်းတရားများ ၏ သေခြင်း။ နှင့် ဒဏ်ရာ။ ဟိ စက်မှုတက္ကသိုလ် ၏ ဆေးဝါး, a အလွန် လေးစားသည်။ သီးသန့်၊ အကျိုးအမြတ်မယူသော အဖွဲ့လူသိများသည်။ ဘို့ င်း ကျန်းမာရေး မူဝါဒ အကြံဉာဏ် အဲဒါ ပေးသည်။ ကွန်၊ မကြာသေးမီက အစီရင်ခံပါတယ်။ အဲဒါ ...

- > ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အမှားများ သတ်ပါ။ အချို့ ၄၄၀၀၀ လူတွေ ဌ အမေရိကန် ခေးရုံတွေ တစ်ခုစီ တစ်နှစ်; သို့သော်၊ တစ်ခု-တခြား လေ့လာချက် ဟုဆိုသည်။ အဆိုပါ နံပါတ် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပိုနီးစပ်တယ်။ ရန် ၉၈၀၀၀။
- > အမြန်လမ်း မတော်တဆမှုထက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အမှားများကြောင့် နှစ်စဉ်သေဆုံးသူ ပိုများကြောင်း၊ရင်သား ကင်ဆာ၊ သို့မဟုတ် အေအိုင်ဒီအက်စ်။

- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအမှားအယွင်းအများစုသည် တစ်ဦးချင်းမဆင်မခြင်ဖြစ်ခြင်းကြောင့်မဟုတ်ဘဲ ရလဒ်များဖြစ်သည်။ အခြေခံ များတယ်။ ဌီ အဆိုပါ နည်းလမ်း အဆိုပါ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ စနစ် သည် စနစ်တကျ။ ဘို့ ဥပမာ- တရားမဝင်လက်ရေး ၏ ဆရာဝန် အမိန့်နှင့် ခေါင်းစွပ် ဆေးဝါးများ မှာ အဆိပ်၊ ခွန်အားအပြည့် lev-el၊ ဘယ်ဟာ တိုးလာသည်။ အဆိုပါ အန္တရာယ် ဘို့ a သုတ်သုတ် နည်းပညာရှင် စီမံအုပ်ချုပ်ခြင်း။ a အဆိပ် ဆေးထိုး မီ သတိရခြင်း ရန် မှေးမှိန် အဲဒါ။
- နောက်ထပ် ထက် ၇၀၀၀ လူတွေ သေ တစ်ခုစီ တစ်နှစ် နှစ်ခုလုံး ဌီ နှင့် ထွက် ၏ ဆေးရုံတွေ ပေးဆပ်ခြင်း ရန် ဆေး-အိုင်ကွန် အမှားများ

ဟိ စက်မှုတက္ကသိုလ် ၏ ဆေးဝါးများ အစီရင်ခံစာ ရှိသည်။ ထိတယ်။ off အတော်လေး a မီးမှန်တိုင်း။ ဟိ သမ္မတ ၏ အဆိုပါ ယူနိုက်တက် တိတ် နှင့် အချို့အဖွဲ့ဝင်များ ၏ ညီ တောင်းဆိုမှု အဲဒါ ဆေးရုံတွေ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ပြန်လည်- မေးမြန်းခဲ့သည်။ ရန် အစီရင်ခံစာ အားလုံး အမှားတွေ အဲဒါ အကြောင်းရင်း လေးနက်သည်။ ဒဏ်ရာ နှင့် သေခြင်း။ နှင့် ဆေးရုံတွေ လုပ်သင့်တယ်။ ဆန္ဒအလျောက် အစီရင်ခံစာ နည်းသော လေးနက်သည်။ အမှားများ အပါအဝင် နီးစပ် ခေါ်ဆိုမှုများ။ မှန်တယ်။ ယခု၊ သာ အကြောင်း ၁၈ ပြည်နယ်များတွင် ဆိုးရွားသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အမှားအယွင်းများကို သတင်းပို့ရန် တောင်းဆိုသည့် ဥပဒေများရှိသည်။ အဖြစ်အပျက်များ။

ဒါကြောင့် ဘယ်မှာလဲ။ လုပ်တာ အားလုံး ဒီ ထားခဲ့ပါ။ သင် နှင့် သင်၏ မိဘများ? ပထမ သင် လိုပါတယ်။ ရန် ဖြစ် တစ်ခု အသိပေးသည်။ စားသုံးသူ နှင့် ဖြစ် အဖြစ် ဝီရိယ လေးနှစ်သားလေးများက ပြေးလာရင်း “ဘာလဲ၊ ဒါက?” နှင့် ဆယ်ကျော်သက်များ သီတင်းကျွတ်၊ “ဒါပေမယ့်၊ အဘယ်ကြောင့်?”

အောက်ဖော်ပြပါ ကဏ္ဍများတွင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အမှားအယွင်းများ အဖြစ်အများဆုံး နယ်ပယ်သုံးခုကို ဆွေးနွေးပါမည်။ ဆေးရုံတွေမှာ သင်လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အဆင့်တွေနဲ့အတူ သင်မေးနိုင်တဲ့ မေးခွန်းတွေ ပါပါတယ်။ မိဘများ မလုပ်နဲ့ ဖြစ်လာသည် သားကောင်များ။

ပိုးဝင်ခြင်း။

ကျွန်တော်တို့ အားလုံး သိသည်။ အဲဒါ ဆေးရုံတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ နေရာများ ဘို့အရမ်း နေမကောင်း



Geriatric Fact

Nosocomial infections are hospital-acquired infections.

လူတွေ၊ နှင့် အရမ်း နေမကောင်း လူတွေ ရှိသည်
 ပိုးမွှားများ ဆရာဝန်တွေ၊ သူနာပြုများ၊ နှင့်
 နည်းပညာရှင်များ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဝရုစိုက်ပါ။ ဘို့
 ဒါတွေ အရမ်း နေမကောင်း လူတွေ လာ ဌ် ဆက်သွယ်ရန်
 အတူ သူတို့ကို ဌ် အဆိုပါ အများဆုံးရင်းနှီးသော ၏
 နည်းလမ်းများ- မှတဆင့် သွေး၊ ဆီး၊ နှင့် ခန္ဓာကိုယ် con-
 အကင်းပါးသည်။ ပိုးမွှားများ ပျော်ရွှင်စွာ ခုန် on ဘုတ်အဖွဲ့
 တစ်ခုခု ဆေးရုံ ဝန်ထမ်း၏လက်များနှင့် လူတိုင်းကို
 အခမဲ့ဝင်ရောက်ခွင့် ရရှိစေပါသည်။ အတူ ဘယ်သူလဲ။
 အဆိုပါ ဝန်ထမ်း လူ လာပါသည်။ ထဲသို့ ဆက်သွယ်ရန်—
 စာသား ရာနှင့်ချီ ၏ လူတွေ တိုင်း နေ့။ အများစု ၏
 အဆိုပါ လူနာများ ရှိသည် အားပျော့သွားသည်။
 ကိုယ်ခံအား စနစ်များ၊ ဒါကြောင့် သူတို့ မရဘူး တိုက်ပွဲ off
 အားလုံး ၏ အဆိုပါ ပိုးမွှားများ ပြေး သောင်းကျန်း
 မှတဆင့် အဆိုပါ ဆေးရုံ။ အကယ်လို့ သူတို့ရှိတယ်။
 ရှိခဲ့ပါတယ်။ ခွဲစိတ်မှု၊ အဆိုပါ site ၏ အဆိုပါ အနာ သည်
 a ချုပ် ဦးတည်ရာ ဆိပ်ကမ်း ဘို့ အဆိုပါ ပိုးမွှားများ မင်း
 မလုပ်နဲ့ လိုပါတယ်။ a ဟား ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ de- ဟေး
 ရန် ရယူ အဆိုပါ ပုံ ဟိ ရောဂါပိုးများ အဲဒါ လူတွေ
 ဆေးရုံတွင် ဆည်းပူးခြင်းကို *nosocomial in-*
ဟုခေါ်သည်။ ဆက်ဆံမှု များ
 ဘာလဲ နိုင်သည် သင် နှင့် သင်၏ မိဘများ လုပ်မလား
 တိုင်း ဆေးရုံအခန်း ရှိသည်။ a ရေချိုးခန်း အတူ a နစ် နှင့်
 ပိုးသတ်ဆေး

ဆပ်ပြာ။ အကယ်လို့ သင် မလုပ်နဲ့ ကြည့်ပါ။ အဆိုပါ ဆေးရုံ ဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် ဆရာဝန် သွား ဌာနနှင့် လက်ဆေးပါ။ သူ့ သို့မဟုတ် သူမ လက်တို့ကို ယဉ်ကျေးစွာ ပြောပြပါ။ အဲဒါ လူ သင် ခံစားအများကြီး နောက်ထပ် အဆင်ပြေတယ်။ အကယ်၍ သူ သို့မဟုတ် သူမ ပျံ့လုပ်ပါ။ ဒါကြောင့် မိထိထိမိမိ သင်၏ မိဘ။ အကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက် ဝင်လာ အဆိုပါ အခန်း ဝတ်ထားသည်။ လက်အိတ်များ၊ မေး အဲဒါ လူ ရန် ကျေးဇူးပြု ထား on a အသစ် တွဲ။ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သင်တခြား မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ၊ နှင့် သူငယ်ချင်း လက်ဆေးပါ။ သူတို့ရဲ့ လက်တို့ကို အဖြစ် မကြာမီ အဖြစ် သူတို့ရှိတယ်။ ဝင်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ အခန်း။ နှင့် အကယ်၍ ဘယ်သူမဆို ရှိသည်။ a အေး သို့မဟုတ် တုပ်ကွေး-နေပါ။ မှာ အိမ်။



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

ရပြန်ပြီ။ ငါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဒေါသတကြီး အတူ ငါ့ နည်းနည်း အစ်ကို ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ရုံ ပြုတ်ကျ ကျော်လွန် ငါ့ လင်ကွန်းအလုံးလိုက် အိမ် (ကောင်းပြီ၊ ဒါကြောင့် ငါ ကြိုတင်မဲ လီဂို) ငါ့ အဖွား ပျံ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ပါ။ နှင့် ပြော၊ “သို့ အမှား သည် လူသား ဒါပေမယ့် ရန် ခွင့်လွှတ်ပါ။ သည် ဘုရား။” ကောင်းပြီ၊ ငါ မဟုတ်ခဲ့ပါ။ ခံစားချက် ရယ် မြင့်မြတ်သော မှာ ရှစ် နှစ်များ အဟောင်း ဒါပေမယ့် အဆိုပါ အမှတ် နှစ်မြုပ် ဌာ အဖြစ် အဆိုပါ နှစ်များ လှိမ့် on. ဟိဟိ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပေးသည် လှတယ်။ di- စပျစ်နွယ်ပင် အခြေအနေ ဌာ ဒီ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဒါကြောင့် အဲဒါ လာပါသည်။ အဖြစ် အတော်လေး a အံ့ဩစရာ နှင့် စိတ်ပျက်စရာ

ဘယ်တော့လဲ သူတို့ လုပ်ပါ။ a အမှား။ နှင့် ဆရာဝန်များ လုပ်ပါ။ လုပ်ပါ။ အမှားများ။

ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ a အနည်းငယ် အရာများ သင် နိုင်သည် လုပ်ပါ။ ရန် အကာအကွယ် သင်၏ မိဘ ထံမှ သမားတော် အမှား-

- ဘယ်တော့လဲ အဲဒါ လာပါသည်။ ရန် ခွဲစိတ်မှု၊ အမြဲတမ်း ဒုတိယထင်မြင်ချက်ကို တောင်းဆိုပါ။ ဒါက တစ်ခုခုပဲ။ အဲဒါ သင်ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရှိသည် ရန် တွန်း ဘို့ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အများကြီး ငါတို့မိဘတွေရဲ့မျိုးဆက် တွေးပါ။ ဒုတိယ အမြင်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ တစ်ခု စော်ကား ရန် သူတို့ရဲ့ ဆရာဝန်တွေ၊ ဒါပေမယ့် ဆရာဝန်တော်တော်များများက လာ နောက်တစ်ခု စာရွက်စာတမ်း ထင်မြင်ချက်။ အကယ်လို့ ဟိုမှာ သည် နောက်တစ်ယောက်၊ ပိုလုံခြုံတယ်။ နည်းလမ်း ရန် ဆက်ဆံပါ။ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေအခြေအနေ မပါဘဲ ခွဲစိတ်မှု၊ င်း အတိအကျ တန်ဖိုးရှိ သုတေသနပြုခြင်း။
- သင့်မိဘရှိဆေးများကို ချရေးခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်ပိုင်ဓာတ်မတည့်မှုသတိပေးချက်ကို ပြုလုပ်ပါ။ မတည့် ရန် နှင့် တိပ် အဲဒါ on အဆိုပါ ခေါင်း ၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ အိပ်ရာ။ ထို့အတူ ရေးပါ။ ဆင်း တစ်ခုခုဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေများ သင်၏ မိဘ ရှိသည်။ (ဆီးချိုရောဂါ၊ ဘို့ ဥပမာ)။

- > ချက်ချင်း အစီရင်ခံစာ ရန် အဆိုပါ ဆရာဝန် နှင့် သူ့နာပြု တစ်ခုခု ဖွတ် ဆိုးကျိုးများ သင်၏ မိဘ အတွေ့အကြုံ-ences အတူ အဆိုပါ မူးယစ်ဆေးဝါး သူ သို့မဟုတ် သူမ သည် ယူ
- > အရောင်းဆိုင်မှ ဆေးဝါးများကို မူးယစ်ဆေးဝါးအဖြစ် သတ်မှတ်ဆဲဖြစ်သည်။ သင့်မိဘကို မပေးပါနဲ့။ ပုံမှန် ဆေးထိုး ၏ အက်စပရင် သို့မဟုတ် ပင် ဗီတာမင် မပါဘဲ စစ်ဆေးခြင်း။ အတူ အဆိုပါ ဆရာဝန်။
- > ယူလာပါ။ ရန် အဆိုပါ ဆေးရုံ အဆိုပါ စာရင်း ၏ မူးယစ်ဆေးဝါး သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ သည် ယူ သုံးသပ်ချက် ဒါတွေအတူ အဆိုပါ ဆရာဝန် ရန် ဆုံးဖြတ် ဘာလဲ သင်၏ မိဘ လုပ်သင့်တယ်။ ဆက်လက် ယူ ကာလအတွင်းအဆိုပါ ဆေးရုံ နေပါ။ ဖြစ်ပါစေ။ သေချာတယ်။ ရန် မေး အဆိုပါ ဆရာဝန် အကြောင်း တစ်ခုခု ရှုပ်ထွေးမှုများ အဲဒါ နိုင်သည် ဆေးသစ်တွေ ပေါ်လာရင်၊ တွင်ထည့်သွင်းထားသည်။ စည်းကမ်း။ ဆေးတွေ များလေလေ၊ မင်းမိဘက တော်တယ်၊ ထောင်း၊ အဆိုပါ နောက်ထပ် များပါတယ်။ သူ သို့မဟုတ် သူမ သည် သွားမယ်။ ရန် ပြေး ထဲသို့ ရှုပ်ထွေးမှုများ ထံမှ ဆိုးရွားသော မူးယစ်ဆေးဝါး အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုများ။



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 အရေးပြား ဖြစ်လာသည်။ နောက်ထပ် ပျက်စီးလွယ်သည်။ အတူ အသက်။

တင်ခြင်း။ ဤ တစ်ခု ရာထူး ဘို့ ရှည် pe-အဓိကရုဏ်းများ ၏ အချိန် နိုင်သည် စိတ်ဆိုး သူတို့ရဲ့ ထိလွယ်ရှလွယ် အရေးပြား၊ အထူးသဖြင့် အရိုးအကြောများကဲ့သို့သော နေရာများ ဒေါက်ဖိနပ်၊ တံတောင်ဆစ်၊ နှင့် အမြီး အရိုး ဖိအားသည် သွေးစီးဆင်းမှုကို လျော့ကျစေသောနေရာတွင် ရှိသည်။ တခါတရံ သင်ပါလိမ့်မယ်။ ကြားလား။ အဆိုပါ သက်တမ်း "ဖိအား အနာများ" ပြေတယ်။ ဤအကြောင်းကြောင့် အိပ်ရာထက် အနာဖြစ်တတ်၏။ အမေရှိရင်မဟုတ်ဘူး ဖြစ်ခြင်း။ ပုံမှန် နေရာယူထားသည်။ သို့မဟုတ် "လှည့်" အဖြစ် အဲဒါ သည် အများအားဖြင့် ရည်ညွှန်းသည်။ ရန်၊ သူမ အရေးပြား စတင်သည်။ ရန် ရယူ အနီရောင် နှင့် နူးညံ့သည်။ အကယ်လို့ မဟုတ်ဘူး ကုသခဲ့သည်။ ချက်ချင်း၊ တစ်ခု ဖွင့်သည်။ အနာ ပါလိမ့်မယ်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဘယ်ဟာ ဖြစ်လာသည်။ a ချုပ် အရင်းအမြစ် ဘို့ ရောဂါပိုးများ။ ဒါတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကြောက်တယ်။ ဤ သူနာပြု အိမ်တွေ၊ ဒါပေမယ့် ငါ ရှိသည် မြင်သည်။ လူနာများ အတူ အရမ်း အသားအရည်ကောင်းရင် ပြန်ရောက်လာတယ် သူနာပြု အိမ် ထံမှ a ဆေးရုံ နေပါ။ အတူ အများအပြား ဖိအား အနာများ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး တစ်ခု ယူတယ်။ အဆိုပါ အချိန် ရန် ပုံမှန် အလှည့် သူတို့ကို။ ဒါကြောင့် ဖြစ် သေချာတယ်။ ရန် စစ်ဆေးပါ။ ကျော်လွန် အမေ့ရဲ့ ထိလွယ်ရှလွယ် အစက်အပြောက် နှင့်

လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သူမ ဖြစ်ခြင်း။ နေရာယူထားသည်။ မေး အဆိုပါ ဝန်ထမ်း ရန် ပေး တစ်ခု ကြက်ဥပုံး အမြှုပ် ဖျာ- tress ၊ အသုံးပြုကြသည်။ ရန် ဖိအားကိုကာကွယ်ပါ။ အနာများ၊ တင်ရန် on ရဲ့ထိပ်မှာ အဆိုပါ ဆေးရုံကုတင် ဖျာ-အကျိတ်။ ဖြစ်ပါစေ။ သေချာတယ်။ ရန် ယူ အဲဒါ အိမ် အတူ သင်

ဖြစ်လာခြင်း။ a သည်းခံပါ။ တရားလွတ်တော်ရှေ့နေ

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ လူတွေ မှာ အဆိုပါ ဆေးရုံ အတူ ဒီ ခေါင်းစဉ်။ အကယ်လို့ သင် ရှိသည် a ပြဿနာ သို့မဟုတ် a ပဋိပက္ခ အတူ ဘယ်သူမဆို သို့မဟုတ် တစ်ခုခု မူဝါဒ ၏ အဆိုပါ ဆေးရုံ စနစ်၊ မေး ရန် ကြည့်ပါ။ အဆိုပါ လူနာ ထောက်ခံသူ ဖြစ်-အကြောင်းရင်း သူ သို့မဟုတ် သူမ နိုင်သည် ဖြစ် အရမ်း အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ ဤ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။ သင် ဤ ရောက်ရှိ a ဖြေရှင်းချက်။ ဒါပေမယ့် အဆိုပါ သင့်မိဘများအတွက် အကောင်းဆုံး ထောက်ခံချက်သည် သင့်ထံမှလာပါသည်။ ဒါကတော့ သူတို့ရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ဘယ်လိုဖြစ်လာမလဲ။ လူနာ ၇ ထောက်ခံသူ-

1. ရယူပါ။ ရန် သိသည်။ အဆိုပါ သူနာပြုများ မှာ အဆိုပါ သူနာပြု ဘူတာရုံ။ မိတ်ဆက်သည် သင်ကိုယ်တိုင် နှင့် ရွေးချယ်ပါ။ တစ်ခုသို့မဟုတ် နှစ်ခု မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် အဆိုပါ ဆက်ဆံရေးရုံး အတူ တခြား မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ ရန် ပေးပါ။ အပ်ဒိတ်များ on အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ အခြေအနေ မလုပ်နဲ့ ဒီခရီးစဉ် အဆိုပါ သူနာပြုများ သို့မဟုတ် လုပ်ပါ။ a မှောင့် ၏ သင်ကိုယ်တိုင်။

2. မေး အဆိုပါ သူနာပြုများ ဘယ်လိုလဲ သင် နိုင်သည် ကူညီကြပါ ထွက် (ဘို့ စာမေးပွဲ-ple ၊ ရယူခြင်း။ အရည်များ ဘို့ မေမေ၊ သူ့ကို ဝင်ကူပေးတယ်။ နှင့် ထွက် ၏ အိပ်ရာ၊ ယူ ဖေဖေ ဘို့ သူ့ နေ့စဉ် လေ့ကျင့်ခန်းဆင်း အဆိုပါ ခန်းမ ဖြစ်ဖြစ်၊ အားဖြင့် ဝိုးချဲ့ သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ယူ အမေ ရန် နှင့် ထံမှ အဆိုပါ ရေချိုးခန်း သို့မဟုတ် ကူညီကြပါ-ing ဖေဖေ အသုံးပြု အဆိုပါ ဆီး ဟိ သင်တန်း၊ သင်လုပ်နိုင်တယ်။ ဒါတွေ အရာများ သာ အကယ်၍ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ နိုင် နှင့်



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

င်း ဘေးကင်းသည်။ ဘို့သင် ရန် လုပ်ပါ။ ဒါကြောင့်
ဒါပေမယ့် ပူဇော်သက္ကံ ဒီ ကြင်နာပါ။ ၏ ကူညီကြပါ
သည် အလွန် တန်ဖိုးထား အားဖြင့် အဆိုပါ ဝန်ထမ်း။

3. ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပညာပေးပါ။ သင့်အပေါ် အမေ
သို့မဟုတ် ဖေဖေရဲ့အခြေအနေအဆို ဒါကြောင့် အဲဒါ
သင် နိုင်သည် ရှိသည် တစ်ခု အသိပေးသည်။
discus-sion အတူ အဆိုပါ သမားတော်
ဘယ်တော့လဲ သင် လိုပါတယ်။ ရန် ဆွေးနွေးပါ။
ကုသမှု ရွေးချယ်စရာများ

4. မလုပ်နဲ့ ဖြစ် ကြောက်တယ်။ ရန် အခိုင်အမာ on
မြင်သည်။ အဆိုပါ ဆရာဝန်သို့မဟုတ် မှာ အဆိုပါ
အရမ်း အနည်းဆုံး၊ ရန် ရယူ သူ့ကို သို့မဟုတ် သူမ
on အဆိုပါ ဖုန်း အများကြီးပဲ။ ဆရာဝန်များ
လုပ်ပါ။ သူတို့ရဲ့ပတ်ပတ်လည် အရမ်းစောစော ၌
အဆိုပါ မနက်ခင်း၊ ဒါကြောင့် မေး အဆိုပါ
သူနာပြုများ ဘယ်တော့လဲအဆိုပါ doc သည်
ပေးဆပ်ခြင်း ၌ နှင့် လုပ်ပါ။ အဲဒါ a အမှတ် ရန်
ဖြစ် ဟိုမှာ။ အကယ်လို့ သင် မရဘူး
ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ၏ အလုပ်၊ ပြောပြပါ။
သူတို့ကို သင် လိုချင်တယ်။ တစ်ခု ရက်ချိန်း။

5. အကယ်လို့ သင် သဘောမတူပါ။ အတူ အဆိုပါ
ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အဆိုပါ အာမခံအစီအစဉ်
ဆုံးဖြတ်ချက် ရန် တားသည်။ ကုသမှု (အဲလို အဖြစ်
မဟုတ်ဘူး ပေးခြင်း သင်၏ မိဘ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ကုထုံး) မေး
ရန် စကားပြောပါ။ ရန် a ကိုယ်စားလှယ် ၏ အဆိုပါ
ဆေးရုံ

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ကျင့်ဝတ် ကော်မတီ။ ပြောပြပါ။ အဆိုပါ ကိုယ်စားလှယ် သင် လိုချင်တယ်။ ရန် သိသည်။ ဘယ်လိုလဲ ရန်အယူခံဝင် အဆိုပါ ဆုံးဖြတ်ချက်။

- 6. အကယ်လိမ္မာ အဆိုပါ Medicare HMO ငြင်းသည်။ a လုပ်ထုံးလုပ်နည်း သို့မဟုတ် ဝင်ခွင့်၊ သို့မဟုတ် သင် တွေးပါ။ ဖေဖေ သည် ဖြစ်ခြင်း။ ဆေးရုံကဆင်းတယ်။ ရယ် မကြာခင်၊ ရယူ ရန် အဆိုပါ လူနာ ထောက်ခံသူ မှာ အဆိုပါ ဆေးရုံ နှင့် ရှာပါ။ ထွက် အဆိုပါ ခြေလှမ်းများ သင် လိုပါတယ်။ ရန် ယူ ရန် ပြောင်းပြန် အဆိုပါ ဆုံးဖြတ်ချက်။ တိုင်း HMO လုပ်ရမယ်။ ပေးသင် a နံပါတ် ရန် ခေါ်ဆိုပါ။ ရန် အယူခံဝင် a ဆုံးဖြတ်ချက်၊ ဒါကြောင့် ရယူ အဲဒါ နံပါတ် တစ်ခါတစ်ရံ၊ ရုံ ချမှတ်ခြင်း တစ်ခု စုံစမ်းရေး နိုင်သည် ရယူ အမေ အဲဒါ အပို နေ့ သူမ တန်ခိုး လိုပါတယ်။
- 7. ဟိုမှာ သည် a အဓိက သူနာပြု ပြတ်လပ်မှု ၌ ဒီ တိုင်းပြည်၊ နှင့် ဆေးရုံတွေ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ လုပ်ခိုင်းတယ်။ အသုံးပြု ယာယီအေဂျင်စီများ အဲဒါ ပို့ပါ။ စာရင်းသွင်း သူနာပြုများ တန်ခိုး မဟုတ်ဘူး ရင်းနှီးပါစေ။ အတူ အဆိုပါ ဆေးရုံ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်နှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ။ ဆေးရုံတွေ တန်ခိုး ကိုလည်း အသုံးပြုမှတ်ပုံတင်ထားသော သူနာပြုများကဲ့သို့ ကောင်းမွန်စွာ လေ့ကျင့်ထားသည့် သူနာပြုအကူများ နှောက်ယှက်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာများ နောက်လိုက် ခွဲစိတ်မှု၊ မလုပ်နဲ့ ယူဆ အဲဒါ တစ်စုံတစ်ယောက် ဝတ်ထားသည်။ အဖြူရောင်သည် a ပြည့်စုံသောသူနာပြု သို့မဟုတ် ဆရာဝန်။ တောင်းပါ။ အဆိုပါ ဧါအမည် အဆိုပါ စာရင်းသွင်း သူနာပြု (RN) တာဝန်ပေးသည်။ ရန် စောင့်ကြည့် သင်၏ မိဘ ကာလအတွင်း တစ်ခုစီ ပြောင်း။ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ တစ်ခုစီ တစ်ခု သည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ စစ်ဆေးခြင်း။ ကျော်လွန် သင်၏ မိဘရဲ့ ဝရစိုက်ပါ။

ယုံကြည်မှု မင်းရဲ့ Instincts

ငါ သတိရပါ။ ဘယ်တွေ့လဲ ငါ့ ဖေဖေ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ခွဲစိတ်မှု၊ တစ်ခု လက်ထောက် ယူတယ်။ သူ့ကို ဆင်း အဆိုပါ ခန်းမ ဘို့ သူ့ ပထမ လမ်းလျှောက်။ သူ ကြည့်လိုက်တယ်။ ဖွေးဖွေး ရန် ငါ့ကို သူမ မေးတယ်။ သူ့ကို အကယ်၍ အရာအားလုံး ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆင်ပြေပါတယ်။ ငါ သိတယ်။ သူ မဟုတ်ဘူး တိုင်ကြားခြင်း၊ ဒါကြောင့် သူမ သိမ်းဆည်းထားသည်။ အားပေးစကား သူ့ကို ရန်

လမ်းလျှောက်။ ဒါပေမယ့် ငါ ကြားဝင်ခဲ့သည်။ နှင့် ဟုဆိုသည်။ ငါအတွေး သူ လုပ်သင့်တယ်။ သွား ကျော ရန် အိပ်ရာ။ တခါ သူ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ကျော ဌ အိပ်ရာ၊ ငါ သတိပြုမိ သူ့အသက်ရှူ သလိုပဲ။ တိမ် နှင့် သူ့အရောင် မရှိခဲ့ပါ။ ပြန်လာသည်။ ငါ ခေါ်တယ်။ ဌ အဆိုပါ သူ့နာပြု နှင့် ပြောခဲ့သည်။ သူမ တစ်ခုခု ဖြစ်ခဲ့သည်။ မှားတယ်၊ သို့ပေမယ့် ငါ နိုင် ပြောပြပါ။ သူမ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း အတွေး ငါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ကျော်လွန် တုံ့ပြန်ခြင်း။

ငါ နောက်ဆုံးတော့ အခိုင်အမာ အဲဒါ အဆိုပါ ဆရာဝန် ကြည့်ပါ။ သူ့ကို အလှည့် ထွက် သူ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အပြေးအလွှား ရန် အကြိတ်အနယ် ဂရုစိုက်ပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဆိုပါ ဆရာဝန် ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။ တစ်ခု လေ ပူဖောင်း (အီဘိုလီ) ဌ သူ့အဆုတ်။ ရှိခဲ့ပါတယ်။ သူ ဆက်သည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အဲဒါ နိုင် ရှိသည် ပေါက်ကွဲ နှင့် သူ ပါ ရှိသည် ကွယ်လွန် မှတ်ထား။ ငါက မဟုတ်ဘူး a သမားတော်သို့မဟုတ် သူ့နာပြု - ငါ ရုံ သိတယ်။ ငါ့ ဖေဖေ။ ဒီတော့၊ မလုပ်နဲ့ ဖြစ် ကြောက်တယ်။ ရန် အမြန် သင်၏ စိုးရိမ်မှုများ နှင့် မြန်မြန် သွား တက် အဆိုပါ လှေခါး ရန် လုပ်ပါ။ သူတို့ကို လူသိများသည်။ ယုံကြည်မှု သင်၏ ပီဇ

အကယ်လို့ မင်း မရဘူး ဖြစ်ပါစေ။ ဟိုမှာ

အကယ်လို့ သင် သို့မဟုတ် သင်၏ မွေးချင်းများ လုံးဝ မင်းမိဘ ဆေးရုံတက်နေချိန် မနေနိုင်ဘူး၊ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သင် စကားပြော တခါ a နေ့ အတူ အဆိုပါ သူ့နာပြု နှင့် ဆရာဝန် ဌ တာဝန်ခံ ၏ သင်၏ မိဘရဲ့ဂရုစိုက်ပါ။ အကယ်လို့ သင် နိုင်သည် တတ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါ၊ အငှား a သီးသန့် တာဝန် သူ့နာပြု သို့မဟုတ် သူ့နာပြု လက်ထောက် ရန် ယူ သင်၏ နေရာ။ အကယ်လို့သင် ရှိသည် မောင်နှမ၊ ဆုံးဖြတ်ပါ။ တို့တွင် သင် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့သည် အဆိုပါ “အချက် စောင့်” အတူ ဆရာဝန်များနှင့် သူ့နာပြုများ။ အားလုံး မခေါ်သင့်ပါဘူး။ လိုအပ်ပါက ကွန်ဖရင့်ဖုန်းဖြင့် စည်းရုံးပါ။ အဆိုပါ ဆရာဝန် နှင့် သင်၏ မွေးချင်းများ အကယ်၍ အရမ်း ဝေဖန် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ရှိသည် ရန် ဖြစ် လုပ်ထားတယ်။ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အစီအစဉ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ လုပ်ထားတယ်။ ရန် ပေး သင်၏ မိဘ အတူ ဂရုစိုက်ပါ။ ဘယ်တော့လဲ သူ သို့မဟုတ် သူမ ရရှိသည်။ အိမ်။ အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အေဂျင်စီများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရမ်း ဘယ်လိုတွေဖြစ်နေလဲ သိအောင်ပြောပြတာကောင်းပါတယ်။ အတူ သင်၏ မိဘ တိုင်း အချိန် သူတို့ ကြည့် ဌ on သူတို့ကို။ ကြည့်ပါ။ အဆိုပါ နောက်တစ်ခု အခန်း ဘို့ အသေးစိတ် on အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။

အိမ် ချုပ်မြိန် အိမ်

မင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တွေးခေါ်မှု၊ “ဟေး၊ ငါ့ ဖေဖေ ရုံ ရပြီ ဒီမှာ နှင့် သင် လိုချင်တယ်။ ရန် ဥတု သူ့ကို ပြီးပြီလား?” တိုင်း ဆေးရုံ ရှိသည်။ a ဌာန လူပါ။ ရန် ဥတု စီစဉ်ခြင်း။ ဒီ သည် များသောအားဖြင့် a အဖွဲ့၏ လူမှုရေး အလုပ်သမားများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့နိုင်သည် ကူညီပေးပါ။ သင် နှင့် သင်၏ မိဘများ ၌ ချမှတ်ခြင်း အစီအစဉ်များ ရန် သွား အိမ်။ ဟိ သဘောတူညီချက် ဒီမှာ၊ သို့သော်၊ သည် ဘို့သင် ရန် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ င်း အထိုက်အလျောက် ဘို့သင်၏ မိဘ ရန် သွား အိမ်။ အထူးသဖြင့် အကယ်၍ အမေ့ သို့မဟုတ် ဖေဖေ အသက်တွေ တစ်ယောက်တည်း သို့မဟုတ် ပါလိမ့်မယ်။ သွား အိမ် ရန် တစ်ခု နာမကျန်း အိမ်ထောင်ဖက်။ အကယ်လို့ သင် လိုပါတယ်။ ရန် ယူလာပါ။ ၌ ကူညီကြပါ၊ သုံးသပ်ချက် အဆိုပါ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဂရုစိုက်ပါ။ လက်ထောက် အပိုင်း ၌အခန်း 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 ထိုး သူတို့ရဲ့ခေါင်းတွေ ထွက် နှင့် မျက်နှာ အဆိုပါ အတွင်း-ရှောင်လွှဲမရ ဆေးရုံ ငွေတောင်းခံလွှာများ

Medicare ထုတ်ပြန်ချက်များ စတင်ပါ။ လူးလိမ့် ခွဲ နှင့် သူတို့ များသောအားဖြင့် အစ အတူ ဒီ ဖြစ်ပါတယ်။ မဟုတ်ဘူးလား။ a ဘီလ်။ ငါ့ယူ on ဒီ သည် အဲဒါ သူတို့က ရုံ ကြိုးစားနေပါတယ်။ ရန် တားဆီး နှလုံး တိုက်ခိုက်မှုများ။ မှာ အချို့အမှတ်၊ သူတို့ စတင်ပါ။ ဖြစ်လာခြင်း။ ငွေတောင်းခံလွှာများ နှင့် သင် ရယူ သူတို့ကို ထံမှ အဆိုပါ ဆေးရုံ စမ်းသပ်ခန်း၊ အဆိုပါ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်များ၊ အဆိုပါ မေ့ဆေးဆရာဝန်များ၊ နှင့် အားလုံး အမျိုးအစားများ ၏ ကုထုံးပညာရှင်များ။ ဟိ ဆေးရုံ ဘေလ် ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ စာရင်း a zillion ကုဒ်များ နှင့် အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ် ပါလိမ့်မယ်။ ဘုန်းဘုန်း ထွက် ၏ မြင်ကွင်း။ ကတည်းက Medicare ပါလိမ့်မယ်။ ကာဗာ ၈၀ per- cent ၏ အဆိုပါ ဘေလ်၊ အများဆုံး ဆေးရုံတွေ အမှတ်အသား တက် အဆိုပါ ဈေးနှုန်း ဒါကြောင့် အဲဒါ အဆိုပါ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း တကယ် အဖုံးများ သူတို့ဘာလဲ စဉ်းစားပါ။ သည် ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း ၏ သူတို့ရဲ့ကုန်ကျစရိတ်။ အောက်မှာ Medicare အပိုင်း တစ် သင်၏ မိဘများ ပေးဆောင် 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-
 အရ ရန် အဆိုပါ အမေရိကန် အထွေထွေ စာရင်းကိုင် ရုံး၊
 နီးပါး အားလုံး ဆေးရုံ ငွေတောင်းခံလွှာများ
 ပါဝင်ပါတယ်။ အမှားများ! မီ သင် ပေးဆောင် တစ်ခုခု
 အိတ်ကပ်ထဲက ကုန်ကျစရိတ် (အပြင် အဆိုပါ မဖြစ်မနေ
 Medicare နှုတ်ယူနိုင်သည်)၊ မေး ဘို့ တစ်ခု ပစ္စည်း-
 အရွယ်အစား ဘေလ် ထံမှ အဆိုပါ ဆေးရုံ ငွေတောင်းခံ
 ဌာန ဒီ သည် အဆိုပါ သာ နည်းလမ်း သင် နိုင်သည်
 ဆုံးဖြတ် အကယ်၍ သင်၏ မိဘများ ခွဲကြသည်
 ငွေတောင်းခံလွှာ ဘို့ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။
 လုပ်ထုံးလုပ်နည်း နှစ်ကြိမ်၊ အကယ်၍ သူတို့ ခွဲကြသည်
 ငွေတောင်းခံလွှာ ဘို့ a လုပ်ထုံးလုပ်နည်း သူတို့ မဟုတ်ဘူး
 ရယူ၊ သို့မဟုတ် ဖမ်း တစ်ခုခု အဲဒါ ရုံ ရုပ်ရည် မှားတယ်။
 အစုံပါပဲ။ ရယူခြင်း။ အဆိုပါ ဆေးရုံ မေးလ်၊ အမေ့ နှင့်
 ဖေဖေ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် အကြားအာရုံ ထံမှ သူတို့ရဲ့
 Medi-gap မူဝါဒ မိတ်ဆွေများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့
 ဖြစ်ကြပါသည်။ တစ်ခွန်း တက် အဆိုပါ တက်ဘ် ဘို့
 အဆိုပါ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း Medicare မဟုတ်ဘူး ပေးဆောင်။
 သူတို့ တန်ခိုး ရယူ သီးခြား ငွေတောင်းခံလွှာများ ထံမှ
 အဆိုပါ ဆရာဝန် ရုံး ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ကုသခဲ့သည်။
 သူတို့ကို။ တချို့က ပြည်နယ်များ ရှိသည်လွန်
 ဥပဒေပြုရေး အဲဒါ မပါဘူး။ ခွင့်ပြုပါ။ ဆရာဝန်များ ရန်
 တာဝန်ခံ နောက်ထပ် ထက် ဘာလဲ Medicare အဖုံးများ။
 ပေးမယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် ရှာပါ။ ထွက် အကယ်၍ သင်၏
 ပြည်နယ် ရှိသည်။ လွန် ဒီ ဥပဒေ- ဆက်ဆံရေး။ မင်းရဲ့
 ပြည်တွင်း ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။ (ကြည့်
 နောက်ဆက်တွဲ ၁၊ “အမျိုးသား စာရင်း ၏ ပြည်နယ်
 ယူနစ်များဖွင့်ထားသည်။ အိုမင်းခြင်း။) နိုင်သည်
 ပြောပြပါ။ သင်



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 you 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။

- > မဝေးတော့သောအနာဂတ်တွင် သင့်မိဘသည် ဆေးရုံတက်ရန် အလားအလာရှိသည်။ သင် ရှိသည် အဆိုပါ ရွေးချယ်စရာ၊ လုပ်ပါ။ အချို့ သုတေသန on အဆိုပါ ဆေးရုံ မိ သင်၏ မိဘ လိုအပ်ချက်များရန် ဖြစ် ဝန်ခံခဲ့သည်။
- > မင်း နိုင်သည် ပြောင်းလဲပါ။ သဘောတူညီချက် ပုံစံများ ဘို့ ခွဲစိတ်မှု နှင့် ဆေးရုံ မရသေး ရန် ပေးပါ။ သင်၏ မိဘများထပ်ပြောသည်။ အကာအကွယ်။ ယူ အဆိုပါ အချိန် ရန် ဖတ်ပါ။ သူတို့ကို ဂရုတစိုက်။
- > နှစ်စဉ် ဆေးရုံများတွင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်များကြောင့် လူပေါင်း 44,000 ကျော် သေဆုံးနေရသဖြင့်လိုပါတယ်။ ရန် ကာကွယ်သည် သင်၏ မိဘ ထံမှ ဖြစ်လာခြင်း။ a အသေအပျောက်
- > အစရှိသည့် အဆင့်များကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် သင့်အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လူနာရှေ့နေ ဖြစ်လာပါ။ ပညာပေးခြင်း သင်ကိုယ်တိုင် on သင်၏ မိဘရဲ့ အခြေအနေ ဒါကြောင့် သင် နိုင်သည် ဆွေးနွေးပါ။ ကုသမှု op-ကိစ္စတွေ အတူ အဆိုပါ ဆရာဝန်။
- > ဆေးရုံတက်နေချိန်အတွင်း မင်းရဲ့အမေ ဒါမှမဟုတ် ဖေဖေနဲ့ အတူမနေနိုင်ရင် ရှိတယ်။ဆဲ မင်းအရာတွေ မင်းရဲ့ညီအကိုတွေ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အဆက်အသွယ်မပြတ်စေနဲ့ အခြေအနေနှင့်အတူ။
- > အရာ၊ ရန် အဆိုပါ အမေရိကန် အစိုးရ စာရင်းကိုင် ရုံး၊ အများဆုံး ဆေးရုံတွေ ငွေတောင်းခံလွှာများ ပါဝင်ပါတယ်။ အမှားများ မေး ဘို့ တစ်ခု အမျိုးအစားခွဲထားသည်။ ဘေလ် ထံမှ အဆိုပါ ဆေးရုံ နှင့် ကြည့် အဲဒါ ကျော်လွန် ဂရုစိုက်-အပြည့်အဝ။



အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။

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

ဘယ်တော့လဲ အဘွား၊ မှာ အသက် ၉၅၊ လာခဲ့တယ်။ ရန် အသက်ရှင် အတူ ငါတို့ သူမ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဆင်းရဲဒုက္ခ ထံမှ dementia ပြန်လည်- sulting ထံမှ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း။ သူမ ရှိခဲ့ပါတယ်။ လိုချင်တယ်။ ရန် အသက်ရှင် တစ်ယောက်တည်း ဒါပေမယ့် ရပ်သွားတယ်။ စားသောက်ခြင်း။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူမ အတွေး သူမ အစားအသောက် ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိပ်သင့် လိုက်နေသည်။ သူမ အတွင်းတိမ် ခွဲစိတ်မှု၊ ကောင်းတယ် အာဟာရ၊ နှင့် အများကြီး

၏ အချစ်၊ သူမ လုပ်ထားတယ်။ a ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး။ သူမ နှစ်သက်သည်။ ရယူခြင်း။ ထွက် နှင့် သွားမယ်။ ရန် လူကြီး နေ့ ဂရုစိုက်ပါ။ (သူမ ရှိခဲ့ပါတယ်။ a နှိပ်စက်ခြင်း။ on သူမ လေ့ကျင့်ခန်း ဆရာမ။) ရပြန်ပြီ။ ဘယ်သူမဆို လိုချင်တယ်။ ရန် လုပ်ပါ။ ဘာမဆို အတူ သူမ၊ သူမ ပါ ပြောပြပါ။ သူတို့ကို သူတို့ ပါ ရှိသည် ရန် စစ်ဆေးပါ။ အတူ သူမ “မန်နေဂျာ” — ကျွန်မ။ ကျွန်တော်တို့ ရှိခဲ့ပါတယ်။ အတော်လေး a တစ်နှစ် အတူ။ ငါ့ အများဆုံး ဘဏ္ဍာတော် ခဏ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဘယ်တော့လဲ သူမ နှုတ်ဆက်သည်။ ငါ့ကို မှာ အဆိုပါ တံခါး ဘယ်တော့လဲ ငါ ယူဆောင်လာသည်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မွေးကင်းစ သား အိမ်။ သူ့အခန်း ဖြစ်ခဲ့သည်။ နောက်တစ်ခု ရန် သူ့အရမ်းကောင်းတယ်။ အဖွား

ပြီးတော့ အဖွား စတင်ခဲ့သည်။ ရှိခြင်း။ လေဖြတ်ခြင်း။ အသီးသီး တစ်ခု ယူတယ်။ သူတို့ရဲ့ လမ်းအသုံးပြုခ။ နှင့် တစ်ခုစီ တစ်ခု ယူတယ်။ ငါ့ကို မှတဆင့် အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ ဝက်ပါ ၏ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အဲဒါ ငါလိုက်မယ်။ မျှဝေပါ။ အတူ သင် ဌာန အခန်း။

ဘာလဲ ပြောတာပဲ။ မင်းရဲ့ မိဘ လိုပါသလား?

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အခြေခံအားဖြင့် သုံး မတူဘူး။ အဆင့်များ ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ အဲဒါ လာ အောက်မှာ အဆိုပါ ခေါင်းစီး ၏ အိမ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု- အိမ်ဖော် ဝန်ဆောင်မှုများ၊ အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်၊ နှင့် ကျွမ်းကျင် ဂရုစိုက်ပါ။ ဟိ ပထမ အရာ သင်ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် လုပ်ပါ။ သည် ဆုံးဖြတ် ဘာလဲ သင်၏ မိဘ လိုအပ်ချက်တွေ၊ နှင့် ထို့နောက် ရှာဖွေ ဘို့အဆိုပါ အဆင့် ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ အဲဒါ တော်ပါတယ်။ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ လိုအပ်ချက်များ။

အိမ်ဖော် ဂရုစိုက်ပါ။

ဖြစ်ကောင်း ဖေဖေ လိုအပ်ချက်များ ကူညီကြပါ အတူ ဘာလဲ သက်ကြီးရွယ်အိုဆရာဝန်များ ခေါ်ဆိုပါ။ အဆိုပါ တူရိယာ လှုပ်ရှားမှုများ ၏ နေ့စဉ်နေထိုင်၊ အဲဒီလို အဖြစ် ...

- > ဆွမ်း ပြင်ဆင်မှု
- > လေးလံသည်။ အိမ်အလုပ်
- > လုပ်နေတယ်။ အဆိုပါ အဝတ်တွေ
- > ကုန်စုံ ဈေးဝယ်
- > စီမံခန့်ခွဲခြင်း။ ပိုက်ဆံ
- > အိမ်ရောက်တော့ တစ်ပုဒ် ၏ ဆေးဝါးများ
- > သမထ ပတ်ပတ်လည် ဌာ အဆိုပါ အသိုင်းအဝိုင်း မှတဆင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သို့မဟုတ် အများသူငှာ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး

မဟုတ်ဘူး ခွင့်မပြု ရန် စီမံပါ။ ဆေးဝါးများ၊ သို့သော်) ကိုင်တွယ် အဆိုပါ ကုန်စုံ ဈေးဝယ်၊ စောင့်ရှောက် တက် အတူ အဆိုပါ အဝတ်တွေ၊ နှင့် ဖြစ်ကောင်း ယူ သူ့ကို ရန် ဆရာဝန် ချိန်းတယ်။ သို့မဟုတ် ရန် လူမှုရေးအဖြစ်အပျက်များ။ ဘို့ ဒါတွေ အမျိုးအစားများ ၏ အရာတွေ၊ ဖေဖေ မပါဘူး။ လိုပါတယ်။ ဘယ်သူမဆို အတူ a သူနာပြု နောက်- မြေပြင် ရန် ဂရုစိုက်ပါ။ ဘို့ သူ့ကို ဟိ အာရုံစိုက် ဒီမှာ သည် on ပေးသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ ဘို့ သင်၏ ဖေဖေ ရန် အသက်ရှင် မှာ အိမ်၊ ဌ် တခြား စကားတွေ၊ အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။

ဒီ အဆင့် ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ နိုင်သည် တားဆီး သင်၏ ဖေဖေ ထံမှ လိုအပ်နေပါသည်။ နောက်ထပ် နေရာအနှံ ဂရုစိုက်ပါ။ ဆင်း အဆိုပါ လိုင်း။ သမထ တစ်စုံတစ်ယောက် ဌ်၊ ပင် နှစ်ခု နေ့ရက်များ a တစ်ပတ်၊ နိုင်သည် တားဆီး ဖေဖေ ထံမှ စားသောက်ခြင်း။ ညံ့ဖျင်းသော၊ မေ့လျော့ခြင်း။ ရန် ယူ သူ့ ဆေးဝါး၊ နှင့် မဟုတ်ဘူး တက်ရောက်သည်။ ရန် သူ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး။ အဲဒါ မပါဘူး။ အမြဲတမ်း ယူ a ကပ်ဆိုး အဖြစ်အပျက် ရန် ပို့ပါ။ ဖေဖေ ဆင်း a မြန်သည်။ မျိုးနွယ် အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း။ နိုင်သည် ခဲ ရန် dementia၊ ရောစပ်ခြင်း။ တက် ဆေးဝါးများ နိုင်သည် အလွယ်တကူ မြေ သူ့ကို ဌ် အဆိုပါ ဆေးရုံ၊ နှင့် ဆင်းရဲ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး နိုင်သည် ခဲ ရန် ရောဂါပိုးများ။

အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ လက်ထောက်

အကယ်လို့ သင်၏ အမေ လိုအပ်ချက်များ ကူညီကြပါ အတူ လှုပ်ရှားမှုများ ၏ နေ့စဉ် နေထိုင်ခြင်း။ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဌ် nature၊ ထို့နောက် သင် လိုပါတယ်။ ရန် ရွှေ့တက် a အဆင့် on အဆိုပါ အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ လှေခါး။ ဖြစ်ကောင်း သင်၏အမေ လိုအပ်ချက်များ ကူညီကြပါ အတူ အဆိုပါ အောက်ပါ-

- > စားသောက်ခြင်း။
- > ဝတ်ပြုး
- > ရေချိုး
- > အသုံးပြုခြင်း။ အဆိုပါ အိမ်သာ
- > သမထ ဌ် နှင့် ထွက် ၏ အိပ်ရာ
- > ယူခြင်း။ ဆေးဝါးများ
- > သမထ ပတ်ပတ်လည် အတွင်းပိုင်း ၏ အဆိုပါ အိမ်



Senior Alert
Giving a bath to an older person

အကယ်လို့ အမေ့ လိုအပ်ချက်များ ကူညီကြပါ
 လုပ်နေတယ်။ ဒါတွေ အရာများ၊ အိမ်တစ်ခု ကျန်းမာရေး
 ဂရုစိုက်ပါ။ လက်ထောက် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည်။
 အချို့လေ့ကျင့်ရေး ဌာန ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်ပါ။ (အဲလို
 အဖြစ် a အသိအမှတ်ပြု သူနာပြု လက်ထောက်) ပုံ ဖြစ်
 အဆိုပါ အကောင်းဆုံး အလောင်းအစား။ မင်း တန်ခိုး
 ကြားလား။ အဆိုပါ သက်တမ်း ချုပ်နှောင်ထားသည်။
 ဂရုစိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဂရုစိုက်ပါ။
 ဖြစ်ခြင်း။ အသုံးပြုခံ ရန် ဖော်ပြပါ။ အဆိုပါ ကြင်နာပါ။ ဧာ
 ဝန်ဆောင်မှုများ သင်၏ အမေ့ လိုအပ်ချက်များ။

ဟိ အသိအမှတ်ပြု သူနာပြု လက်ထောက် ပုံ လုပ်ပါ။
 ကောင်းပြီ ရန် ဖြစ် su- စီမံထားသည်။ အားဖြင့် a သူနာပြု
 on a အချိန်အပိုင်းအခြား အခြေခံ။ ဟိ သူနာပြု
 အခန်းကဏ္ဍ ပုံ ဖြစ် ရန် သတ်မှတ် တက် a ဂရုစိုက်ပါ။
 အစီအစဉ်၊ စောင့်ကြည့် အဆိုပါ အစီအစဉ် နှင့် အမေ့ရဲ့
 အခြေအနေ၊ နှင့် ဖော်ထုတ် တစ်ခုခု တခြား
 အလားအလာ ပြဿနာများ အဲဒါ မေ ပေါ်လာ။ တစ်
 သူနာပြု သည် အကောင်းဆုံး ပြင်ဆင် ရန် ကောက် တက်
 ရောဂါလက္ခဏာများ အဲဒါ ရမ်း နောက်ထပ်စာမေးပွဲ
 အားဖြင့် a သမားတော်။ အလုပ်လုပ်ရင် အတူ တစ်ခု
 အေဂျင်စီ၊ အများဆုံး ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် a သူနာပြု
 ကြီးကြပ် အဆိုပါဂရုစိုက်ပါ။ ပေးထားသည်။ အားဖြင့် a
 သူနာပြု လက်ထောက်။

လိမ္မာတယ်။ ဂရုစိုက်ပါ။

ဟိ အဆင့် ၏ အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ လိုအပ်သည် ကျွမ်းကျင် သူနာပြု ဂရုစိုက်ပါ။ ဤ ဒီ ဥပမာ၊ စာရင်းသွင်း သူနာပြုများ (RNs) သို့မဟုတ် လိုင်စင်ရ လက်တွေ့ သူနာပြုများ (LPNs) ပေး တိုက်ရိုက်၊ လက်ပေါ်မှာ သူနာပြု ဂရုစိုက်ပါ။ ရန် သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ဒီ သည် များသောအားဖြင့် လိုအပ်သည်။ နောက်လိုက် ခွဲစိတ်မှု သို့မဟုတ် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ထံမှ a လေဖြတ်ခြင်း။ အစုံပါပဲ။ လိုအပ်နေပါသည်။ အများဆုံး ၏ အဆိုပါ ချုပ်နှောင်ထားသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ ရုံ ဆွေးနွေး၊ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ မေ လိုပါတယ်။ အဝတ်အစားများ ပြောင်းလဲသွားတယ်။ ဆေးဝါးများ အုပ်ချုပ်မှု၊ နှင့် အမျိုးမျိုး ကုထုံးများ ပေးထားသည်။

မှာ ဒီ အဆင့်၊ a ဆရာဝန် ညွှန်းသည်။ အဆိုပါ ကြင်နာပါ။ ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ အဲဒါ သင်၏ မိဘ လုပ်သင့်တယ်။ လက်ခံသည်။ ဟိဆရာဝန် တန်ခိုး ကိုလည်း အမိန့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုထုံး၊ လုပ်ငန်းခွင် ကုထုံး၊ မိန့်ခွန်း ကုထုံး၊ သို့မဟုတ် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ကုထုံး။ တစ် သူနာပြု ပါလိမ့်မယ်။ ကြီးကြပ် အဆိုပါ ဂရုစိုက်ပါ။ ဖြစ်ခြင်း။ ပေးထားသည်။ အားဖြင့် အားလုံး ၏ ဒါတွေ ထေရ-ပိတ်စ် နှင့် သူနာပြု လက်ထောက်များ

ရှာဖွေနေပါသည်။ ဘို့ ပံ့ပိုးပေးသည်။

မင်း နိုင်သည် သွား ဆင်း နှစ်ခု မတူဘူး။ လမ်းကြောင်းများ ဤ သင်၏ ရှာဖွေ ဘို့ အိမ် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု- အငှား အချို့-တစ်ခု on သင်၏ ကိုယ်ပိုင် သို့မဟုတ် သွား မှတဆင့် တစ်ခု အေဂျင်စီ။ အကယ်လို့ သင် အငှား တစ်စုံတစ်ယောက် on သင်၏ ကိုယ်ပိုင်၊ ထို့နောက် သင့်မိဘကိုကာကွယ်ရန် ထိုလူ၏နောက်ခံကို စူးစမ်းလေ့လာရန် အချိန်ယူပါ။ ရှိပါတယ် များနေပြီ။ ၏ ထိတ်လန့် ပုံပြင်များ အကြောင်း ဘယ်လိုလဲ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ရှိသည် ရှိခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ဘဝ စုဆောင်းငွေ ခိုးတယ်။ သို့မဟုတ် အဆိုပါ ဂရုစိုက်ပါ။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဒါကြောင့် ဆင်းရဲ အဲဒါ သူတို့ ပြီးသွားတယ်။ တက် ဤ a အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်။ အခြေအနေ။

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

> ဖော်ပြပါ။ သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ အခြေအနေ(များ) နှင့် မေး အဆိုပါ

- အလုပ်သမား ရန် ဖော်ပြပါ။ ဘာလဲသူ သို့မဟုတ် သူမ ပါ လုပ်ပါ။ ဘို့ သင်၏ မိဘ။
- > မေး အဆိုပါ အလုပ်သမား ရန် ပြောပြပါ။ သင် ဘာလဲ လေ့ကျင့်ရေး သူ သို့မဟုတ် သူမ ရှိသည်။ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဘို့ တစ်ခုစီ တာဝန် de-ရေးထားသည်။
 - > မေး အဆိုပါ အလုပ်သမား ရန် ရှိ သင် တစ်ခုခု လက်မှတ်များ သို့မဟုတ် ပညာရေး ဒီဂရီ သူ သို့မဟုတ် သူမရှိသည်။ ရရှိခဲ့သည်။
 - > မေး တစ်ခုအတွက် အဲဒါကို ပြန်စပါ။ ကိုဖော်ထုတ်သည်။ ကျောင်း အလုပ်သမား၊ ယခင်အလုပ်များနှင့် နာမည်များ ၏ အလုပ်ရှင်များ။
 - > အကယ်လို့ သင်၏ မိဘ ခံစားနေရသည်။ ထံမှ dementia၊ ရှာပါ။ ထွက် ဘာလဲ အထူးပြု လေ့ကျင့်ရေး အဆိုပါအလုပ်သမား ရှိသည်။ ရရှိခဲ့သည်။ ရန် ဆို အမေ့ သို့မဟုတ် ဖေဖေ လိုအပ်ချက်?
 - > ဘာလဲ လေ့ကျင့်ရေး ရှိသည်။ အဆိုပါ အလုပ်သမား ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဤ ရုတ်သိမ်းခြင်း။ လူလား? ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒီ လူ နိုင် ရန်ဆုံ အဆိုပါ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တောင်းဆိုချက်များ ၏ သင်၏ မိဘလား?
 - > မေး အဆိုပါ အလုပ်သမား ရန် ပေး သင် အတူ a ကော်ပီ ၏ အဆိုပါ ရလဒ်များ ၏ a ရဲ့ နောက်-မြေပြင် စစ်ဆေးပါ။
 - > မေး ဘို့ a စာရင်း ၏ အကိုးအကား—နှင့် ထို့နောက် ခေါ်ဆိုပါ။ သူတို့! လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ မှာ အနည်းဆုံး နှစ်ခုအကိုးအကား ဖြစ်ကြပါသည်။ ထံမှ မိသားစုများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည် အသုံးပြုခွဲ အဆိုပါ အလုပ်သမားများ ဝန်ဆောင်မှုများ။

ဟိ ပထမ အဆင့် သည် ရန် ရှာပါ။ a ရည်ညွှန်းချက် အရင်းအမြစ် သင် နိုင်သည် ယုံကြည်မှု မင်း နိုင်သည် ခေါ်ဆိုပါ။ a ပြည်တွင်း စီနီယာ cen-teri a ယုံကြည်ခြင်းအခြေခံ အဖွဲ့အစည်း၊ အဆိုပါ ဧရိယာ အေဂျင်စီ on ဇရာ၊ လူမှုရေး အလုပ်သမားများ မှာ တစ်ခုခု ပြည်တွင်း ဆေးရုံ၊ သို့မဟုတ် သင်၏ ဆရာဝန် ရုံး။ ဒါတွေ အရင်းအမြစ်များ တန်ခိုး သိသည်။ ၏ တစ်စုံတစ်ယောက် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သည် အရမ်း ဂုဏ်သိက္ခာရှိသော။ ဆင်ခြင်ပါ။ အဆိုပါ နောက်လိုက် အကြံပေးချက်များ ၌ သင်၏ အလုပ်အကိုင် အကျိုးတူ။

ဒေသတွင်း ကော်ပိုရေးရှင်းကဲ့သို့ ကြားနေ နေရာတွင် အလားအလာရှိသော ဝန်ထမ်းများကို အင်တာဗျူးရန် စိတ်ကူးကောင်း၊ အခကြေးငွေဆိုင်။ ဤနည်းဖြင့် သင်သည် သင့်မိဘ၏ အားနည်းချက် သို့မဟုတ် အိမ်ကို ပြီးပြည့်စုံစေရန် ထုတ်ဖော်ပြသခြင်းမဟုတ်ပါ။ သူစိမ်း။ သင်၏ရှာဖွေမှုကို ကျဉ်းမြောင်းပြီးသည်နှင့် သင်၏ထိပ်တန်းရွေးချယ်မှုနှစ်ခုကို ဖိတ်ကြားပါ (ပြီးနောက်သင်ပြီးပြီ။ ခေါ်တယ်။ ကိုးကား) ရန် အဆိုပါ အိမ် နှင့် ကြည့်ပါ။ ဘယ်လိုလဲ သူတို့ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ပါ။ အတူ သင်၏ မိဘ။

အကယ်လို့ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ အလုပ်ခန့် a အသိအမှတ်ပြု သူနာပြု လက်ထောက်၊ သင် နိုင်သည် ကိုလည်း စစ်ဆေးပါ။ အတူ သင်၏ ပြည်နယ် ထွက်ခွာ-ment ၏ ကျန်းမာရေး နှင့် မေး အကယ်၍ သူတို့ ထိန်းသိမ်းပါ။ အဆိုပါ သူနာပြု လက်ထောက် မှတ်ပုံတင် လိုအပ်သည်။ အားဖြင့် ဖက်ဒရယ်ဥပဒေ။ မေး ဘယ်လိုလဲ သင် နိုင်သည် စစ်ဆေးပါ။ ရန် ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ အဆိုပါ သူနာပြု လက်ထောက် သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ အကြောင်း ရန် အလုပ်ခန့် ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အစီရင်ခံပါတယ်။ ဘို့ တစ်ခုခု မရှိစေရ။

အလုပ်ခန့်ခြင်း။ ရှောက် a အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အေဂျင်စီ

အကယ်လို့ သင် ဆုံးဖြတ်ပါ။ ရန် အငှား တစ်စုံတစ်ယောက် မှတဆင့် တစ်ခု အေဂျင်စီ၊ သင် လုပ်ပါ။ အမြတ် အချို့အကာအကွယ်များ ထပ်ဖြည့်ထားသည်။ မလုပ်နဲ့ ဘယ်တော့လဲ သင် သွား



Geriatric 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

အဲဒါ တစ်ယောက်တည်း။ ဟိ ပထမ မင်းအရာ
 လိုချင်တယ်။ ရန် ရှာပါ။ ထွက် သည် အကယ်၍ အဆိုပါ
 အေဂျင်စီ သည် အသိအမှတ်ပြု အားဖြင့် a ပြည်နယ်
 သို့မဟုတ် ဖက်ဒရယ်အေဂျင်စီ။ အေဂျင်စီက
 ပြန်လည်လက်ခံရရှိပါက၊ ဘဏ္ဍာငွေ ထံမှ Medicaid
 (ပြည်နယ်) သို့မဟုတ် Medicare (ကျွေးသည်-အယ်)
 ထို့နောက် အဲဒါ ရှိသည်။ ရန် ဆုံ ဥပဒေပြုထားသည်။
 စံနှုန်းများ ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့် ဘေးကင်းရေး
 စည်းမျဉ်းများ။ လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့
 ဖြစ်ကြပါသည်။ em- ကစားခဲ့သည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ
 အေဂျင်စီ ဆုံ သေချာပါတယ်။ လေ့ကျင့်ရေး မှတ်ချက်-
 ရီယာ ဟိ အေဂျင်စီ လုပ်သင့်တယ်။ ကိုလည်း ဖြစ်
 ပေးရတာ။ ဘို့ အလုပ်သမားများ' လျော်ကြေး ၌ အဆိုပါ
 အဖြစ်အပျက် a အလုပ်သမား ဖြစ်လာသည်။ အတွင်း-
 စီရင်ဆုံးဖြတ် on အဆိုပါ အလုပ်။ ဒီ
 လျော့နည်းစေသည်။ သင်၏ တာဝန်ယူမှု၊
 အခွင့်အလမ်းတွေကို ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အေဂျင်စီ
 သည် ချည်နှောင်ထားသည်။ ဒါကြောင့် တစ်ခုခု
 ပျက်စီးခြင်း။ ဖြစ်ပေါ်လာသော အားဖြင့် တစ်ခု ဝန်ထမ်း
 ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ဖုံးထားသည်။ အားဖြင့်အဆိုပါ
 အေဂျင်စီ။ မင်း ကိုလည်း ရှိသည် a ပိုကြီးတယ်။
 အခွင့်အလမ်း ရန်တစ်ပုဒ် အဆိုပါ စွမ်းဆောင်ရည်
 မှတ်တမ်း ၏ ထက်အေဂျင်စီ သင် လုပ်ပါ။ a သီးသန့်
 နိုင်ငံသား။ ဒါကတော့ a စာရင်း ၏ မေးခွန်းများ သင်
 လုပ်သင့်တယ်။ မေး ဘယ်တော့လဲ ချဉ်းကပ် တစ်ခု
 အေဂျင်စီ-

သွားနေတယ်။ ရှောက် a အိမ်ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အေဂျင်စီ- ဘာလုပ်ရမလဲ 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 လိုက်နာခြင်းမှတ်တမ်း ကျော်လွန် အဆိုပါ နောက်ဆုံး နှစ်ခု နှစ်?
- > ဖြစ်ပါ တယ်။ အဆိုပါ အေဂျင်စီ ချည်နှောင်ထား? ဖြစ်ကြပါသည်။ အားလုံး ဝန်ထမ်းများ ဖုံးလွှမ်း?
- > ဘာလဲ ကြင်နာပါ။ ၎င်း နောက်ခံ စစ်ဆေးပါ။ လုပ်တာ အဆိုပါ အေဂျင်စီ အကျင့် on အားလုံး ၎င်း အလုပ်ခန့်-ဟုတ်လား?
- > ဘာလဲ ဝန်ဆောင်မှုများ လုပ်တာ အဆိုပါ အေဂျင်စီ ပေး? ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ်?
- > ပြောတာပဲ။ အဆိုပါ အေဂျင်စီ အကျင့် တစ်ခု အကဲဖြတ်ခြင်း။ ရန် ဆုံးဖြတ် ငါ့ မိဘရဲ့ လိုအပ်ချက်? ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လုပ်ဆောင်သည်။ အဆိုပါ အကဲဖြတ်? (လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ ၎င်း မှာ အနည်းဆုံး a စာရင်းသွင်း သူနာပြု။)
- > ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အဆိုပါ အေဂျင်စီ အလုပ် အတူ ငါ့ မိဘရဲ့ မူလတန်း ဆရာဝန်?
- > ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သြဒီနိုတ်များ ငါ့ မိဘရဲ့ ဂရုစိုက်လား? ဘာလဲ အဆင့် ၎င်း လေ့ကျင့်ရေး လုပ်တာ အဲဒါ လူရှိသည်?
- > ပြင်ပအဖွဲ့အစည်းမှ ငွေပေးချေမှုများအတွက် အေဂျင်စီမှ စာရွက်စာတမ်းမည်မျှ ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်သနည်း။ (အာမခံ၊ Medicare၊ Medicaid)
- > ပြောတာပဲ။ အဆိုပါ အေဂျင်စီ ကမ်းလှမ်း ၂၄ နာရီ ရရှိနိုင်မှု ၎့် အမှုတွဲ ၎င်း တစ်ခုခု အရေးပေါ်လား?
- > အေဂျင်စီသည် ၎င်း၏အလုပ်သမားများထဲမှ တစ်ဦးမဟုတ်ပါက ချက်ချင်းအရန်ကူးပေးပါသလား။ ရှိ တက်?
- > 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
လက်ခံသည်။အဆိုပါ ဝန်ဆောင်မှု?

ဘယ်သူလဲ။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၌ အဆိုပါ အိမ်

ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ Biz

အမျှ အတူ ဒါကြောင့် အများကြီး ဒါတွေ ရက်တွေ၊ ဘာမှမဟုတ်ပါဘူး ရိုးရှင်းသော။ အတူ
ဒါကြောင့် အများကြီး လူတွေ ဖြစ်ခြင်း။ နိုင် ရန် ဖြစ်ဂရုစိုက်တယ်။ ဘို့မှာ အိမ် အတူ အဆိုပါ
မြင့်တက် ၏ တာရှည်ခံသည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပစ္စည်းကိရိယာ နှင့် ပြုတ်ရည် ကုထုံး၊
သင်ပါလိမ့်မယ်။ ပြေး ထဲသို့ a နံပါတ် ၏ မတူဘူး။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းများ နှင့်
ကုမ္ပဏီများ၊ ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အခြေခံများ။

ဆေးဝါးနှင့် ပြုတ်ရည်ကုထုံး ကုမ္ပဏီတွေ

ဒါတွေ ကုမ္ပဏီများ၊ ပို့ဆောင် ဆေးဝါးများ၊
 ပစ္စည်းကိရိယာများ၊ နှင့် ပရော်ဖက်ရှင်နယ်
 ဝန်ဆောင်မှုများ ရန် လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့
 ဖြစ်ကြပါသည်။ လက်ခံ-ing အကြော (IV) သို့မဟုတ်
 အာဟာရ ကုထုံးများ မှတဆင့် အထူး နေရာချထားသည်။
 ဖြန့်များ။ အာဟာရ ပြုတ်ရည် ကုထုံး ကူညီသည်။
 ပုဂ္ဂိုလ်များ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ မရနိုင်ပါ။ ဖြစ်
 တည်တံ့သည်။မှတဆင့် ပုံမှန် အစာကျွေးခြင်း။
 ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ၏ a အမြဲတမ်း
 ချို့ယွင်းသည် ၏ သူတို့ရဲ့အစာခြေ စနစ်။ တခြား ပုံစံများ ၏ ပြုတ်ရည် ကုထုံး ပေး ဓာတုကုထုံး၊
 အုပ်ချုပ်ရေး ၏ မော်ဖင်း ဘို့ ကင်ဆာ လူနာများ၊ နှင့် ပြုတ်ရည် ပန်းများ



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.

ကုသရန် တခြား အခြေအနေများ Medicare အဖုံးများ ပြုတ်ရည် ကုထုံး သာ အကယ်၍ a သမားတော် ရှိသည်။ တင်ပြခဲ့သည်။ a လက်မှတ်ရေးထိုးခဲ့သည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်၏ထောက်ခံချက်။ အိမ်တွင်းပြုတ်ရည် -apy ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် သတ်မှတ်ထားသော စံနှုန်းများနှင့် ပြည့်မီရမည်ဖြစ်ပါသည်။ Medicare ပေးသွင်းသူ နံပါတ်။ ဆက်ဆံကြောင်း သေချာပါစေ။ Medicare မှ အသိအမှတ်ပြုထားသော အေဂျင်စီတစ်ခုဖြင့်သာ။ နှိုင်းယှဉ်-nies သည် ဖြေရှင်းချက်များနှင့် ပြင်ဆင်သည့် ဆေးဝါးပညာရှင်များကို အလုပ်ခန့်ထားသည်။ သူနာပြုများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ရှိုး လူနာများ ဘယ်လိုလဲ ရန် ယူ အဆိုပါ ဆေးဝါးများနှင့် အာဟာရကုထုံးများ။ တချို့ပြည်နယ်တွေက ဒါတွေကို လိုအပ်တယ်။ အေဂျင်စီများ ရန် ဖြစ် လိုင်စင်ရ

ဟိ ကာ ၏ ကုထုံးဆရာ

မင်းရဲ့မိဘ တန်ခိုး ဖြစ် သတ်မှတ်သည်။ a နံပါတ် ၏ မတူဘူး။ ကုထုံးပညာရှင်များ အားဖြင့် သူ့သို့မဟုတ် သူမ ဆရာဝန်-

> **ရှပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုထုံးပညာရှင်များ (PTs)**

ပြန်လည်ရယူပါ။ အဆိုပါ ရွေ့လျားမှုနှင့် ခွန်အား ၏ လူနာများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ဖြစ်ကြပါသည်။ ကန့်သတ် သို့မဟုတ် dis- တတ်နိုင်သော၊ မကြာခဏ အဖြစ် a ရလဒ် ၏ လေဖြတ်ခြင်း။ ရှောက် လေ့ကျင့်ခန်း၊ အနှိပ်ခံ၊ နှင့် ပစ္စည်းကိရိယာ PTs သက်သာသည်။နာကျင်မှု နှင့် ပြန်လည်ရယူပါ။ လုပ်ဆောင်ခြင်း။ သူတို့ ကိုလည်း သင်ပေးပါ။ မိသားစုများ နှင့် လူနာများ ထံမှမည်သို့လွှဲပြောင်းရမည်နည်း။ ကုလားထိုင်၊ ကုတင်၊

နှင့် အိမ်သာ။ ဒါတွေ ကုထုံးပညာရှင်များ
ဖြစ်ကြပါသည်။ လီ- ဆင်ဆာဖြတ်သည်။ နှင့် ရှိသည်။
ဘွဲ့လွန် ပညာရေး နှင့် လေ့ကျင့်ရေး။

> **လုပ်ငန်းခွင်ကုထုံးဆရာများ (OTs)** သည် သင့်မိဘ၏နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ နေထိုင်ခြင်း။ (စား၊ ရေချိုး၊ သုံးပြီး အဆိုပါ အိမ်သာ၊ ဟင်းချက်၊ တစ်သင်းလုံး၊ နှင့် လုပ်နေတယ်။ အခြေခံ အိမ်သား ဝေယျာဝစ္စ)။ သူတို့ နိုင်သည် အကဲဖြတ်ပါ။ အဆိုပါ အိမ် နှင့် ဖော်ထုတ် နည်းလမ်းများ ရန် လုပ်ပါ။ နေထိုင်ခြင်း။ အိမ်မှာ ပိုလွယ်ပြီး ပိုလုံခြုံတယ်။ OTs တွေ တတ်နိုင်တယ်။ အသုံးပြုနည်းကို သင့်မိဘကိုပြပါ။ လိုက်ဖက်တဲ့ ကိရိယာနေ့စဉ်ဘဝပိုမိုလွယ်ကူစေရန် ment နှင့် စက်ပစ္စည်းများ။ OT များသည် အထူးရထားများ လက်ခံရရှိထားပြီး၊ ing နှင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း လိုင်စင်ရ

> **အပြောအဆို ဘာသာစကား ရောဂါဗေဒပညာရှင်များ** ကူညီကြပါ သင်၏ မိဘ ပြန်လည်ရယူပါ။ သူ့ သို့မဟုတ် သူမ မိန့်ခွန်း အကယ်၍ င်း ဆုံးရှုံး သို့မဟုတ် အကယ်၍ ဖေဖေ သို့မဟုတ် အမေ ဖြစ်လာသည် မသန်စွမ်း ၌ သူ့ သို့မဟုတ် သူမ စွမ်းရည် ရန် ဆက်သွယ်ပါ။ ပေးဆပ်ခြင်းရန် လေဖြတ်ခြင်း၊ ခွဲစိတ်မှု၊ သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာ။
ဒါတွေ ကုထုံးပညာရှင်များ နိုင်သည် ကိုလည်း ကူညီကြပါ သူတို့ကို အတူ အသက်ရှူခြင်း၊ မျိုချခြင်း၊ နှင့် ကြွက်သား ထိန်းချုပ်မှု။ ဤပုဂ္ဂိုလ်များသည် လိုင်စင်ရထားပြီး ဘွဲ့လွန်သင်တန်းများ ကျော်လွန်နေပါသည်။ ကောလိပ်။

> **မှတ်ပုံတင်ထားသည်။ အစားအသောက်သမားများ (RDs)** ကူညီပေးပါ။ သင်၏ မိဘ နှင့် ပရော်ဖက်ရှင်နယ် ဝန်ထမ်း ၌ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်- ing a အာဟာရ အစီအစဉ် ဘို့ သင်၏ မိဘ ပေးသည် သေချာပါတယ်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေများ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ လိုင်စင်ရ နောက်လိုက် ဘွဲ့လွန် လေ့ကျင့်ရေး။

> **အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ကုထုံးပညာရှင်များ (RTs)** အကဲဖြတ်၊ ဟိုဘက်က၊ နှင့် ဂရုစိုက်ပါ။ ဘို့ လူနာများ အတူ အသက်ရှူ-ing မမှန်။ သူတို့ လည်ပတ် ခေတ်မီသည်။ ပစ္စည်းကိရိယာ ရန် စီမံပါ။ အောက်ဆီဂျင်၊ စီမံခန့်ခွဲ စက်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေဝင်လေထွက် ဘို့ လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ မရဘူး ရှု on သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်၊

စီမံပါ။ ဆေးဝါးများ ၌ aerosol ပုံစံ၊ နှင့် စီမံခန့်ခွဲခြင်း ကုထုံး ရန် ကူညီကြပါ။ pa-တဲတွေက အသက်ရှူ ကောင်းတယ်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကုထုံးများတွင် အဆင့်နှစ်ဆင့် ရှိသည်- အသိအမှတ်ပြုခံရသူကုထုံးပညာရှင်နှင့် မှတ်ပုံတင်ထားသော ကုထုံးပညာရှင်။ RT များတွင် တွဲဘက်တစ်ခုခုရှိရန် လိုအပ်သည်။ ဘွဲ့ (ကောလိပ်နှစ်နှစ်) သို့မဟုတ် သိပ္ပံတွင် လေးနှစ်ကောလိပ်ဘွဲ့။ သူတို့ မေ ယူ a အမျိုးသား ဆန္ဒအလျောက် စာမေးပွဲ ရန် ဖြစ်လာသည်။ a အသိအမှတ်ပြု အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ကုထုံးဆရာ (CRT)။ မှတ်ပုံတင်ထားသော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ စာမေးပွဲနှစ်ခုကိုလည်း ဖြေဆိုနိုင်သည်။ ကုထုံးဆရာ (RRT)။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဟုတ်ပါရဲ့လား။ ဘို့ ဘ



အိမ်အတွက် ငွေပေးချေမှု အဓိက ရင်းမြစ်ငါးခုရှိသည်။ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု- ကိုယ်ကျိုး၊ Medicare၊ Medicaid၊ အာမခံ- နောက်နေ၊ နှင့် အသိုင်းအဝိုင်း ဝန်ဆောင်မှု အစီအစဉ်များ။

1. Medicare များသောအားဖြင့် အဖုံးများ သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အကယ်၍ သင်၏ မိဘ သည် အိမ်- သမားတော်၏ စောင့်ရှောက်မှုအောက်တွင် ချည်နှောင်ထားပြီး လိုအပ်သည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာလိုအပ်သော ကျွမ်းကျင် သူနာပြု သို့မဟုတ် အဲဒါ- apy ဝန်ဆောင်မှုများ။ တစ် သမားတော် လုပ်ရမယ်။ အမိန့် ဒါတွေ ဝန်ဆောင်မှုများ ဘို့ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပစ္စည်းကိရိယာနှင့် အထောက်အပံ့များ တစ်လျှောက် အတူ မတူဘူး။ ကုထုံးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း ဖုံးထားသည်။

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.

အောက်မှာ အဆိုပါ Medicare အိမ်
ကျန်းမာရေးအကျိုးကျေးဇူး။ ဝန်ဆောင်မှုများသည်
ကြားဖြတ်ဖြစ်ရမည်-တဲ၊ အဓိပ္ပါယ် အချိန်ပိုင်း။ ဟိ
စည်းကမ်း အုပ်ချုပ်ရေးအိမ် ကျန်းမာရေး
ဂရုစိုက်ပါ။ အကျိုးကျေးဇူးများ ပြောင်းလဲမှု
မကြာခဏ၊ ဒါကြောင့် စစ်ဆေးပါ။ ဤ မကြာခဏ
အတူ အဆိုပါ ဝဘ် site မှာ www.medicare.gov။
မင်း နိုင်သည် တစ်ပုဒ် ဆင်း အဆိုပါ အိမ်
ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ကြားခံ ဖုန်း နံပါတ်-ဘာ
ဘို့ သင်၏ ဒေသ မှာ အဆိုပါ site.

2. Medicaid သည် a အဆစ် ပြည်နယ်-ဖက်ဒရယ်
ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီ-ဟန်ပန် အစီအစဉ် ဘို့
လူတွေ အတူ နိမ့် ဝင်ငွေများ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့
Medicaid သည် ပြည်နယ် အုပ်ချုပ်မှု၊ တစ်ခုစီ
ပြည်နယ် ရှိသည်။ င်း ကိုယ်ပိုင် စည်းကမ်း နှင့်
အကျိုးကျေးဇူးများ အုပ်ချုပ်ရေး
အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အကျိုးကျေးဇူးများ။ ဟိ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်း ရန် ဆုံးဖြတ်
အကယ်၍ သင်၏ မိဘ အရည်အချင်းပြည့်မီသည်။ ဘို့အစီအစဉ်များ ဤ သင်၏ ပြည်နယ်
သည် ရန် ဆက်သွယ်ရန် အဆိုပါ ပြည်တွင်း ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။ (ကြည့်
Appen- dix ၁၊ “အမျိုးသား စာရင်း ၏ ပြည်နယ် ယူနစ် on အိုမင်းခြင်း”) သို့မဟုတ် သင်၏
ပြည်တွင်း သက်သာချောင်ချိရေး ရုံး။

3. အမျိုးမျိုး အာမခံ အစီအစဉ်များ ပါလိမ့်မယ်။ ကာဗာ အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။
ဒါပေမယ့် သင် တကယ် ရှိသည် ရန် ဖတ်ပါ။ သင်၏ မူဝါဒများ ကောင်းပြီ တချို့က Medi-
gap မူဝါဒများ ကမ်းလှမ်း အိမ်မှာပါ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ဘယ်တော့လဲ
အဆိုပါ မူဝါဒကိုင်ဆောင်သူ သည် လက်ခံခြင်း။ Medicare မှ အကျိုးဝင်သည်။ ကျွမ်းကျင်
အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု- ဒုစရိုက်များ၊ ဒါပေမယ့် အဲဒါ လုပ်ရမယ်။ ဖြစ်
အမိန့်ပေးသည်။ အားဖြင့် သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ သမားတော်။ ဒီ အမျိုးအစား ၏

cov- ခေတ် သည် မကြာခဏ အသုံးပြုခွဲ ရန် ကူညီကြပါ သင်၏ မိဘ ပြန်ကောင်း ထံမှ ခွဲစိတ်မှု သို့မဟုတ် တစ်ခု စူးရှသည်။ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း။ ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အာမခံ မူဝါဒများ ကိုလည်း ကမ်းလှမ်း အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ဝန်ဆောင်မှုများ ဒါပေမယ့် အစီအစဉ်များ

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

4. Medicare စီမံထားသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ အစီအစဉ်များ လုပ်ရမယ်။ ကမ်းလှမ်း အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အတိအကျ အကျိုး အဲဒါ မူရင်း Medicare ထောက်ပံ့ပေး။ တချို့က အစီအစဉ်များ ကမ်းလှမ်း နောက်ထပ် ထက် Medicare; တဖန်၊ ဖတ်ပါ။ အဆိုပါ ပိုလီ- cies ဂရုတစိုက်။

5. ဟိ စစ်ပြန်များ အုပ်ချုပ်ရေး ပါလိမ့်မယ်။ ပေး အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ဝန်ဆောင်မှုများ ရန် စစ်ပြန်များကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ မှာ အနည်းဆုံး ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း မသန်စွမ်း ပေးဆပ်ခြင်း ရန် a ဝန်ဆောင်မှုနှင့်ပတ်သက် အခြေအနေ တစ် ခန္ဓာကိုယ်ဇီယန် လုပ်ရမယ်။ လုပ်ပိုင်ခွင့် အဆိုပါ ဝန်ဆောင်မှု၊ နှင့် အဆိုပါ ဂရုစိုက်ပါ။ သည် ပေးပို့ခဲ့သည်။ မှတဆင့် အဆိုပါ VA များ ဆေးရုံအခြေစိုက် အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ ယူနစ်များ။ အိမ်ဖော် ဝန်ဆောင်မှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး ဖုံးထားသည်။

ရပ်ရွာ အဖွဲ့အစည်းများ လုပ်ပါ။ ကမ်းလှမ်း a နံပါတ် ၏ အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ဝန်ဆောင်မှုများ ရန် ကူညီပေးပါ။ မိသားစုများ ဂရုစိုက်ပါ။ ဘို့ a ချစ်တယ်။ တစ်ခု မှာ အိမ်။ တချို့က ပြည်နယ်များ ကမ်းလှမ်း မိသားစု ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ ထောက်ခံမှု အစီအစဉ်များ မှတဆင့် သူတို့ရဲ့ ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။ ယုံကြည်ခြင်းအခြေခံ အဖွဲ့များ ကမ်းလှမ်း အဖော် ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် အိမ်ဖော် ဝန်ဆောင်မှုများ၊ နှင့် အချို့အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အေဂျင်စီများ ကမ်းလှမ်း ဂရုစိုက်ပါ။ မှာလျှော့ချ နှုန်းထားများ ဘို့ ဝင်ငွေနည်း လူပုဂ္ဂိုလ်များ။ စစ်ဆေးပါ။ အတူ အဆိုပါ ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။ ရန် ရှာပါ။ ထွက် ဘာလဲ။ ရရှိနိုင် ဤ သင်၏ အသိုင်းအဝိုင်း နှင့် ပြည်နယ်။

ဆက်တင် တက် မြေပြင် စည်းကမ်းများ

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

နားလည်သည် ဘာလဲ သည် မျှော်လင့်ထားသည့် ၏ 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.

အဆိုပါ အားသာချက် ၏ ရှိခြင်း။ a အဲဒီတော့ ဘယ်သူလဲ။ သင်လုပ်နိုင်သည်အလှည့် ရန် အကယ်၍ ပြဿနာများ ပေါ်လာ။ သို့သော်၊ လုပ်ပါ။ ကြိုးစားပါ။ ရန် အလုပ် ထွက် ကွဲပြားမှုများ မီသင် သွား ရန် a အလုပ်သမားများ အဲဒီတော့။ လုပ်ပါ။ a စာရင်း ၏ အမေ့ရဲ့ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များ နှင့် အထူး အကြိုက်များ အဲဒါ သင် လိုချင်တယ်။ စဉ်းစားသည်။ အဖြစ် အပိုင်း ၏ သူမ ဂရုစိုက်ပါ။ အစီအစဉ်။ ဖြစ်ကောင်း သူမ ရှိသည်။ a သေချာပါတယ်။ မနက်စာ မှာ a သေချာပါတယ်။ အချိန် တိုင်း မနက်ခင်း (အဖွား နှင့် ငါ ရှိခဲ့ပါတယ်။ လက်ဖက်ရည် နှင့် ဆန္ဒပြု မနက်တိုင်း မှာ ၉: ၀၀ A အမ်) ဒါမှမဟုတ် ၀တ်တယ်။ a အထူးသဖြင့် သင်္ကန်း ဘယ်တော့လဲ သူမ အကြောင်း ရန် ယူ a ရေချိုး နှင့် အလှည့် on အဆိုပါ အာကာသ အပူပေးစက် ၁၅ မိနစ်များ မီ ရေချိုး အချိန်။ သူမ တန်ခိုး ဖြစ် on a ဆီးချိုရောဂါ အစားအသောက် သို့မဟုတ် ဖြစ် on a သတ်မှတ် အချိန်ဇယား ဘို့ သုံးပြီး အဆိုပါ အိမ်သာ။ တင်ပါ။ အားလုံး ၏ ဒီ ဌ အရေးအသား၊ ဒါကြောင့် အဲဒါ တိုင်း အလုပ်သမား ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် နောက်လိုက် အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ လမ်းညွှန်ချက်များ။ ရှိခြင်း။ a သတ်မှတ် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် သည် နှစ်သိမ့်မှု ရန် အများဆုံး အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ။ မလုပ်နဲ့ပြီး အဲဒါ ဘေးနား။

အစုံပါပဲ။ သင်၏ မိဘရဲ့ ဂရုစိုက်ပါ။ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်၊ သင်ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် ထားပါတော့ အဆိုပါ အလုပ်သမား သိသည်။ ဘယ်လိုလဲ အများကြီး ၏ အဆိုပါ အိမ် သူတို့ ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် ဝင်ရောက်ခွင့် သို့ ဟိုမှာ မေ ဖြစ် သေချာပါတယ်။ အခန်းများ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ စဉ်းစားသည်။ off ကန့်သတ်ချက်များ၊ အဲဒီလို အဖြစ် တခြား

အိပ်ခန်းများ။ အများအားဖြင့်အဆိုပါ မီးဖိုချောင်
ဖြစ်လာသည်။ a အများဆိုင် အာကာသ ဘယ်မှာလဲ။ သင်
နိုင်သည် ကမ်းလှမ်း အဆိုပါ အလုပ်သမား အာကာသ ၌
အဆိုပါ ရေခဲသေတ္တာ ဘို့နဲ့လယ်စာ

သို့မဟုတ် ညစာ နှင့်ဝင်ရောက်ခွင့် ရန် မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်။ အဲဒါလည်း ပါတယ်။ ပညာရှိ အသိပေးရန် အလုပ်သမား အဲဒါ သူငယ်ချင်းနှင့် မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး ခွင့်မပြု ရန် အလည်အပတ် စဉ်တွင် သူ သို့မဟုတ် သူမ သည် on အဆိုပါ အလုပ်။

ဟိ နောက်ထပ် သင် ရှင်းလင်းပါ။ မျှော်လင့်ချက်များ ထံမှ အဆိုပါ စတင်၊ အဆိုပါ နောက်ထပ် များပါတယ်။ သင် နှင့် သင်၏ မိဘပါလိမ့်မယ်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် a အပြုသဘော နှင့် ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း။ ဆက်ဆံရေး အတူ သင်၏ အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အလုပ်သမား။ ဂရုစိုက် အဆိုပါ တခြား လက်၊ မလုပ်နဲ့ သွား သဘောပေါ်တက် အတူ အဆိုပါ စာရင်း ဒါကြောင့် အဲဒါ အဆိုပါ အလုပ်သမား ခံစားရသည် ကျော်လွန်- ပိုင်းထားသည်။ နှင့် မဟုတ်ဘူး အရမ်း ကြိုဆိုပါတယ်။ မင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ အလုပ်ခန့် a ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အလုပ်သမား ဘို့ သူ သို့မဟုတ် သူမ ပရော်ဖက်ရှင်နယ် ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် ဂရုစိုက်သည်။ သဘောထား။ ဒီ လူတစ်ဦး၊ လွန်း၊ လိုအပ်ချက်မရှိရန် ရန် ခံစား မှာ အိမ် အတူ သင်၏ မိသားစု။

ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း။ a ဆက်ဆံရေး

မင်းရဲ့ မိဘများ လိုပါတယ်။ ရန် ခံစား လေးစားသည်။ နှင့် တန်ဖိုးထားတယ်။ အားဖြင့် အဲဒါတွေ ဂရုစိုက်သည်။ ဘို့ သူတို့ကို။ အမေ့ မေ ခံစား နာကြည်းသည်။ အဲဒါ သူမ ရှုံးသည်။ သူမ လွတ်လပ်ရေး နှင့် အဲဒါ သူမ ရှိသည်။ ရန် အားကိုး on သူစိမ်း ဘို့ အဲဒီလို သီးသန့် အရာများ အဖြစ် ရေချိုးခြင်း။ နှင့် သုံးပြီး အဆိုပါ အိမ်သာ၊ ဒါကြောင့် သူမ မေ လုပ်ရပ် ထွက် သူမ ရှုံးသွပ်- အဆို on အခြားသူများ။ အဲဒါတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဂရုစိုက်ပါ။ ဘို့ သူမ ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် ဖြစ် လူနာ နှင့် ထိလွယ်ရှလွယ်။ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ပိုလွယ်လိုက်တာ ဘို့ သူတို့ကို ရန် ဖြစ် လူနာ အကယ်၍ သူတို့ ရယူ ရန် သိသည်။ သင်၏ အမေ အဖြစ် a လူ။ ဒါနဲ့ သူတို့ကို အဆိုပါ မိသားစု ဓာတ်ပုံ အခွေ၊ နှင့် ရှိုး သူတို့ကို ပုံတွေ ၏ အမေ ညှိ သူမ ဝတ်စုံများ- ဘာလဲ ကြင်နာပါ။ ၏ အလုပ် သူမ ဗျ၊ သူမ စေတနာ့ဝန်ထမ်း စီမံကိန်းများ အဆိုပါ လေ့တွေ သူမ ပြင်း၊ အဆိုပါ လူ သူမ မာ- ထစ်၊ သူမ ဝါသနာ နှင့် အကျိုးစီးပွား။ ထို့အတူ ငါးပါတော့ သူတို့ကို သိသည်။ ဘာလဲ ကြင်နာပါ။ ၏ အရာများ “ရပြီ။ သူမ ဆိတ်” သို့မဟုတ် မာတင်နဲ့ ပူတယ်။ ခလုတ်များ အဲဒါ နိုင် ရယူ သူတို့ကို on အဆိုပါ မှားတတ်မှုများ အဖြစ် ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့ အရာများ အဲဒါ အဆိုပါ အတူ အမေ့ လှတယ်။ မြန်မြန်၊ ရယ်။ မလုပ်နဲ့ စောင့်ရှောက် သူတို့ကို a လျှို့ဝှက်ချက်။



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

ယူ အဆိုပါ အချိန် ရန် ရယူ ရန် သိသည်။ အသစ်
 အဖွဲ့ဝင်များ ၏ သင်၏အသင်းအဖွဲ့အဲဒါ ဂရုစိုက်သည်။ ဘို့
 သင်၏ မိဘ။ လေ့လာပါ။ သူတို့ရဲ့အကြောင်း
 အကျိုးစီးပွား နှင့် ဝါသနာ ဒါကြောင့် အဲဒါ သင် နိုင်သည်
 မျှဝေပါ။ အဲဒါတွေ အတူ သင်၏ အမေ စဉ်တွင်
 မိတ်ဆက်ခြင်း။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆောင်ရွက်ဆဲ။
 ဆရာကောင်း၊ သူတို့လုပ်မယ်။ ရှာပါ။ တစ်ခုခု ဤ ဘုံ ရန်
 အစ ဒီ အသစ် ဆက်ဆံရေး။ အကယ်လို့ သင် အသက်ရှင်
 အဝေး အဝေး၊ အားပေးပါ။ အဆိုပါ အိမ် ကျန်းမာရေး
 ဂရုစိုက်ပါ။ လက်ထောက် သို့မဟုတ် သူနာပြု ရန်
 ခေါ်ဆိုပါ။ သင် မကြာခဏ ရန် အပ်ဒိတ် သင် on အမေ့ရဲ့
 ဂရုစိုက်ပါ။ မင်း မေ ကိုလည်း လိုပါတယ်။ ရန် ဖြစ်
 ပါဝင်ပါတယ်။ ရန် ကူညီကြပါ ချောမွေ့အရာများ
 ကျော်လွန် နှင့် စောင့်ရှောက် အဆိုပါ ဆက်သွယ်ရေး
 ချန်နယ်များဖွင့်သည်။

ဖြစ်ပါစေ။ သတိထားပါ။

အမျှ အတူ တိုင်း အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း၊ ဟိုမှာ
 ဖြစ်ကြပါသည်။ အမြဲတမ်း အချို့မကောင်းဘူး။ ပန်းသီး။
 ကာကွယ်သည် သင်ကိုယ်တိုင် အားဖြင့်
 စောင့်ရှောက်ခြင်း။ လက်ဝတ်ရတနာ နှင့်ပိုက်ဆံ ထွက် ၏
 မြင်ကွင်း ထံမှ ဝန်ထမ်းများ မင်းရဲ့မိဘ မဖြစ်သင့်ဘူး။
 ရှိသည် ကြီးမားသော sums များ ၏ ငွေသား
 သိမ်းဆည်းထားသည်။ ကွာ တစ်နေရာရာမှာ ဤ အဆိုပါ
 အိမ် အကယ်လို့ သင်၏ မိဘ ရှိသည်။ a အရက်
 အစိုးရအဖွဲ့၊ စောင့်ရှောက် အဲဒါ သော့ခတ်ထားသည်။
 သို့မဟုတ် ရယူ ပစ်ပယ် ၏ အဲဒါ အကယ်၍ င်း

မဟုတ်ဘူး ကြာကြာ ဖြစ်ခြင်း။ အသုံးပြုခွဲ။ ဘယ်တော့မှ လက် ကျော်လွန် ဘက် အကောင်များ သို့မဟုတ် အေတီအမ် ကတ်များ ရန် အလုပ်သမားများ။ အကယ်လို့ သင် အသက်ရှင် ခဲ့ အဆိုပါ ဧရိယာ၊ တစ်စက် ခွဲ တခါ ခွဲ ခဏကြာ မကြေညာ။ အကယ်လို့ သင် အသက်ရှင် အဝေး အဝေး၊ မေး a ယုံကြည်သည်။ အိမ်နီးချင်း ရန် ဖြစ် သင်၏ မျက်စိ နှင့် နား။

အမြဲတမ်း စောင့်ကြည့် ဘို့ မရှင်းပြတတ်ပါ။ အမည်း သို့မဟုတ် အစီရင်ခံစာများ အဲဒါ သင်၏ မိဘ စောင့်ရှောက်သည်။ ပြုတ်ကျ ဖြစ်- အကြောင်းရင်း ဒါတွေ နိုင် ဖြစ် လက္ခဏာများ ၏ အလွဲသုံးစားလုပ် ကင်း ဘယ်လိုလဲ ဆေးဝါးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြစ်ခြင်း။ အသုံးပြုခွဲ ရယ်။ အကယ်လို့ သင်၏ မိဘ သည် သတ်မှတ်သည်။ နာကျင်မှု ဆေးပြား၊ ဖြစ် သတိပေးချက် ရန် မကြာခဏ ပြန်ဖြည့်သည်။ ဖြစ်ခြင်း။ အမိန့်၊ ဒီ နိုင် အမှတ် ရန် မူးယစ်ဆေးဝါး အလွဲသုံးစားလုပ်ခြင်း။ အားဖြင့် အဆိုပါ အလုပ်သမား (သို့မဟုတ် ပင် အားဖြင့် ဖေဖေ)။ အကယ်လို့ ဖေဖေ ဖြစ်လာသည်။ အလွန်အမင်းရုပ်သိမ်းခဲ့သည်။ ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ အလုပ်သမား၊ သို့မဟုတ် ရှိုး တခြား အပြုအမူ အဲဒါ သည် ထွက် ၏ ဇာတ်ကောင် ဘို့ သူ့ကို၊ စကားပြော အတူ သူ့ကို ဖြစ်ကောင်း တစ်ခုခု သည် သွားမယ်။ on နှင့် သူက ကြောက်တယ်။ ရန် ယူလာပါ။ အဲဒါ တက် အကယ်လို့ သူ တိုင်ကြားမှုများ—နောက်ထပ် ထက် ပုံမှန်-စကားပြော အတူ အဆိုပါ အလုပ်သမား သို့မဟုတ် အဆိုပါ အလုပ်သမားများ အဲ့ဒီတော့။ မခုန်ပါနှင့် ရန် ကောက်ချက်၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆင့်များ အယ်လ်ဇိုင်းမား ဘယ်မှာလဲ။ လူတွေလုပ်နိုင်တယ်။ ဖြစ်လာသည် အရမ်း အကြောက်လွန်ခြင်း။ သို့သော်၊ သင် လုပ်သင့်တယ်။ စကားပြော အတူ သင်၏ ဖေဖေ သမားတော် ရန် ဟန့်တား-မိုင်း ဘယ်လိုလဲ အများကြီး ၏ ဖေဖေ ကြောက်ရွံ့မှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အစစ်အမှန်။ ပင် အကယ်၍ သူ ကြောက်ရွံ့မှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး တင်ပြနိုင်သည်။ သင် တန်ခိုး စဉ်းစားပါ။ ရှာဖွေခြင်း။ a အစားထိုး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သင်၏ ဖေဖေ စိတ်ခံစားမှု နှစ်သိမ့်မှု သည် အရေးကြီးတယ်။ ရန် သူ့ သုခ။

ဟို အနည်းဆုံး မင်း လိုတယ်။ ရန် သိလား။

- > ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ သုံး အဆင့်များ ၏ အိမ် စောင့်ရှောက်မှု- အိမ်ဖော် ဝန်ဆောင်မှုများ၊ အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်နှင့် ကျွမ်းကျင် ဂရုစိုက်ပါ။
- > သင်တစ်ဦးနှင့်အလုပ်လုပ်ပါက သင့်တွင် အကာအကွယ်နှင့် အရည်အသွေးစောင့်ရှောက်မှု

အာမခံချက်များ ပိုမိုရှိသည်။ Medicare-certified အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။
အေဂျင်စီ။ ဖြစ်ပါစေ။ သတိထားပါ။ ၎င်း အလုပ်ခန့် လူတွေ ထံမှမှတ်ပုံတင်မှုများ၊ ဒါတွေ
ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး အသိအမှတ်ပြု အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အေဂျင်စီများ။

- အကယ်၍ သင်သည် တစ်စုံတစ်ဦးကို ငှားရမ်းရန် ဆုံးဖြတ်ပါက၊ ကိုးကားချက်များကို စစ်ဆေးပါ။ ရထားကို စစ်ဆေးပါ-ing လက်မှတ်များ၊ နှင့် မေး ဘို့ a ကော်ပီ ၎င်း a ရဲ့ နောက်ခံ စစ်ဆေးပါ။
- သင့်မိဘအိမ်တွင်ရှိမှသာ Medicare သည် အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုများကို အကျုံးဝင်မည်ဖြစ်သည်။ ချည်နှောင်ထားသည်။ နှင့် a သမားတော် ဟုဆိုသည်။ ၎င်း လုံးဝ လိုအပ်သော။
- လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်သည် သက်ကြီးရွယ်အိုအများစုအတွက် နှစ်သိမ့်မှုပေးသည်။ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ကို သေချာရေးပါ။ ၎င်း ဂရုစိုက်ပါ။ အဲဒါ သင်၏ မိဘ လိုအပ်ချက်များ နှင့် မျှော်လင့်သည်။ နှင့် မျှဝေပါ။ အဲဒါ အတူ အဆိုပါ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။အလုပ်သမား။
- သင့်မိဘသည် အိမ်တွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုမှ မတော်မတရားပြုခြင်း သို့မဟုတ် လျစ်လျူရှုခြင်းခံရသည်ဟု သင်သံသယရှိပါက အလုပ်သမား၊ ဆက်သွယ်ရန် သင်၏ ပြည်တွင်း ဧရိယာ on အေဂျင်စီ (၁-၈၀၀-၆၇၇-၁၁၁၆)၊ သို့မဟုတ် ခေါ်ဆိုပါ။ သူတို့ရဲ့ အသက်ကြီးပြီ။ အလွဲသုံးစားလုပ်ခြင်း။ Hotline စာရင်းပြုစုထားသည်။ ၎် အဆိုပါ အပြာ စာမျက်နှာများ ၎င်း သင်၏ ဖုန်း စာအုပ်။

အပိုင်း ၃

နားလည်မှု မင်း နှင့် မင်းရဲ့မိဘရဲ့ ရွေးချယ်စရာများ

အဝေးကြီး ရယ် အများကြီး အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ တွေးပါ။ အဲဒါ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ သာ နှစ်ခု ရွေးချယ်မှုများ ဌ သူတို့ရဲ့ အငြိမ်းစား နှစ်များ အသက်ရှင် မှာ အိမ် သို့မဟုတ် ယူ တက် နေထိုင်ရာ ဌ a သူနာပြု အိမ်။ ဒါပေမယ့် "အိမ် ချိုမြိန် အိမ်" နိုင်သည် ယူ အများကြီး ပုံစံများ အဖြစ် သင်၏ မိဘများ အသက်။ အကယ်လို့ သူတို့ လုပ်ပါ။ လိုချင်တယ်။ ရန် နေပါ။ မှာ အိမ်၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အားလုံး အမျိုးအစားများ ၏ နည်းလမ်းများ ရန် လုပ်ပါ။ လွတ်လပ်သော နေထိုင်ခြင်း။ အန္တရာယ်ကင်း၊ တတ်နိုင်တဲ့ နှင့် အကြီးတန်း-ဖော်ရွေ။ ဌ ဒီ အပိုင်း သင်ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ပေးသည် အဆိုပါ သော့များ ရန် သော့ဖွင့်ပါ။ ဝန်ဆောင်မှုများ ကြိုက်တယ်။

အိမ်အရောက်ပို့ပေးပါတယ်။ အစားအစာများ အာမခံ နောက်နေ၊ ကျန်းမာရေး ပြုသမှုများ၊ နှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး။ ကျွန်တော်တို့ ကိုလည်း ကူညီကြပါ။ သင် အကဲဖြတ်ပါ။ ရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူးအား အချိန် ဘို့ သင်၏ မိဘ ရန် အထူး ဌ အဲဒါတွေ ကား သော့များ

အစုံပါပဲ။ အားလုံး ၏ အဆိုပါ လွတ်လပ်သော နည်းလမ်းများ ၏ နေထိုင်၊ သင်၏ မိဘများ တန်ခိုး လုပ်ပါ။ ပိုကောင်းပါတယ်။ ဌ a ဆင်နွှဲရန်-စောင့်ရှောက်မှု အငြိမ်းစား အသိုင်းအဝိုင်း သို့မဟုတ် အကူအညီပေးသည့် နေထိုင်ရေး အစောင့်အရှောက် အသိုင်းပြုခြင်း။ အကြောင်းကို လေ့လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ကျွဲပြားမှု၊ နှင့် ဘယ်လိုလဲ ရန် အကဲဖြတ်ပါ။ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး နေရာ ဘို့ သင်၏ မိဘများ နှင့် အကယ်၍ သင်၏ အိမ် သို့မဟုတ် မိမိလိုအပ်ချက်များ a သူနာပြု အိမ်၊ ပေးမယ်။ ရှိ၊ သင်ဘယ်လိုလဲ ရန် ရှာပါ။ a အရွယ်အသွေး အိမ် နှင့်၊ တခါ သင်၏ ပါရီ-ents ဖြစ်ကြပါသည်။ နေထိုင်ခြင်း၊ ဟိုမှာ ဘယ်လိုလဲ ရန် လုပ်ပါ။ သင်၏ လည်ပတ်မှုများ ရေတွက်





မှာကျန်တယ်။ အိမ်- ချမှတ်ခြင်း အဲဒါ အလုပ်

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

အမျှ အဖွဲ့ဝင်များ ၏ အဆိုပါ GI မျိုးဆက် ၏ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်၊ သင်၏ အမေ နှင့် ဖေဖေ အတွေ့အကြုံရှိ အဆိုပါ အမေရိကန် အိပ်မက် ၏ အိမ်ပိုင်ဆိုင်မှု နောက်ထပ် ထက် တစ်ခုခု တခြား မျိုးဆက် မီ သို့မဟုတ် ပြီးနောက် သူတို့ကို။ ပိုင်ဆိုင်ခြင်း။ ။ အိမ် ကိုယ်စားပြုသည်။ အဆိုပါ ကောင်းတယ် ဘဝ နှင့် သူတို့ အပြည့်အဝ မျှော်လင့်ထားသည့် ရန် မြင့် သူတို့ရဲ့မိသားစုများ နှင့် အလည်အပတ် အတူ သူတို့ရဲ့ မြေးများ ၌ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အိမ်။ ရန် နောက်ထပ် ထည့်ပါ။ ရန် သူတို့ရဲ့ အမြစ်တွယ်ထားသည်။ နေထိုင်မှုပုံစံ၊ အများကြီး ယောက်ျား နှစ်သက်သည်။ အလုပ်များ အတူ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အလုပ်ရှင် ဘို့ သူတို့ရဲ့ တစ်ခုလုံး အလုပ်ဘဝ။

ဒီတော့၊ အဲဒါ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် မဟုတ်ဘူး အံ့ဩစရာ ရန် သင် အဲဒါ သင်၏ မိဘများ။

လိုချင်တယ်။ ရန် နေပါ။ မှာ အိမ် ဘို့အဖြစ် ရှည် အဖြစ် သူတို့ နိုင်သည် ဒါပေမယ့် အဖြစ် သင်၏ မိဘများ အသက် နှင့် ဖြစ်လာသည် နောက်ထပ် ယဲ့ယဲ့၊ အဆိုပါ ပစ္စက္ခ ဘို့သီးခြား- ence မေ ထိပ်ဖျား အဆိုပါ အကြေးခွံ ဆန့်ကျင်ဘက် ဘေးကင်းရေး။ င်း တစ်ခု ၏ အဆိုပါ အခက်ဆုံး ကိစ္စများ သင်၊ အဖြစ် သူတို့ရဲ့ကလေး၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ သွားမယ်။ ရန် မျက်နှာ။ ဘယ်လိုလဲ အများကြီး လုပ်ပါ။ သင် ဂုဏ် သင်၏ မိဘတွေရဲ့လိုပါတယ်။ ဘို့ လွတ်လပ်ရေး နှင့်အတူ-ထွက် အလျှော့အတင်း သူတို့ရဲ့လုံခြုံရေး

အိမ် အန္တရာယ်ကင်းတယ်။ အိမ်

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ a နံပါတ် ၏ အရာများ သင် နိုင်သည် လုပ်ပါ။ ရန် ထိပ်ဖျား အဆိုပါ အကြေးခွံ ၌ သင်၏ မိဘတွေရဲ့ မျက်နှာသာ ဘို့ အန္တရာယ်ကင်းစွာ နေထိုင်ခြင်း။ မှာ အိမ်။ ဟိ စိတ်ကူးများ နှင့် ဗျူဟာများ ငါက သွားမယ်။ ရန် မျှဝေပါ။ အတူ သင် ပါလိမ့်မယ်။ အလုပ် ဘို့ နှစ်ခုလုံး မိဘ။ ဖေဖေ သို့မဟုတ် အမေ။ ဒါပေမယ့် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပြီးပြီ။ ရရှိခဲ့သည်။ ဒါကြောင့် အများကြီး ခေါ်ဆိုမှုများ ကျော်လွန် အဆိုပါ နှစ်များထံမှ သူငယ်ချင်း ကြိုးစားနေပါတယ်။ ရန် ရုန်းကန် အတူ သူတို့ရဲ့ မိခင်၏ ဆုံးဖြတ်ချက် ရန် အသက်ရှင် တစ်ယောက်တည်း။ ဒီ အခန်း ပါလိမ့်မယ်။ အာရုံစိုက် on အမေ။ ဒါပေမယ့် ၏ သင်တန်း၊ အဆိုပါ ဗျူဟာများ လျှောက်ထားပါ။ ရန် ဖြစ်ဖြစ်၊ မိဘ။

ဟိ ခွဲစိတ်မှု စကားလုံး ဒီမှာ သည် ဆုံးဖြတ်ချက် မလုပ်နဲ့ တွေးပါ။ သင် လုပ်နေတယ်။ အမေ a မျက်နှာသာ အားဖြင့် တစ်ခွန်းထွက် အသစ် တူးသည်။ ဘို့ သူမ ရန် အသက်ရှင် သူမ ကိုလည်း တန်ခိုး မဟုတ်ဘူး ဖြစ် ပူတယ်။ on အဆိုပါ စိတ်ကူး ၏ နေထိုင်ခြင်း။ အတူ သင်-ပင် အကယ်၍ သင် ရှိသည် အဆိုပါ အခန်း နှင့် အားလုံး အဆိုပါ အရင်းအမြစ်များ ၌ အဆိုပါ ကမ္ဘာ ရန် လိုက်လျောပါ။ သူမ။ ရန် ပေးပါ။ တက် သူမ အာကာသ ကိုယ်စားပြုသည်။ အများကြီး နောက်ထပ် ထက် အုတ် နှင့် cရတ်ဆုံ။ အဲဒါ ဆိုလိုသည်။ ac- အသိပညာ အဲဒါ သူမ မဟုတ်ဘူး အဆိုပါ လွတ်လပ်သော go-getter သူမ အသုံးပြုခွဲ ရန် ဖြစ် နှင့် အဲဒါ သူမ ထိခိုက်လွယ်သော ပြုတ်ကျ နှင့် မဟုတ်ဘူး တစ်ခု ဖြစ်ခြင်း။ ဟိုမှာ ရန် ကူညီကြပါ၊ သို့မဟုတ် ပြုတ်ကျ သားကောင် ရန် လူတွေ ဘယ်သူပါလိမ့်ယူ အားသာချက် ၏ သူမ။ တစ်ခုမှ ၏ ဒီ သည် ရယ် လွယ်ပါတယ်။ ရန် လက်ခံ ဒါကြောင့် မလုပ်နဲ့ သွား အပြေးအလွှား ၌ ရန် ပြင်ဆင်ပါ။ အရာများ နှင့် ယူ ထိန်းချုပ်မှု။ င်း ထိန်းချုပ်မှု သင်၏ အမေ သည် စိုးရိမ်သည်။ အကြောင်း ရှုံးသည်။ ဒါကြောင့် ကြစို့ ရှာပါ။ နည်းလမ်းများ ရန် အားဖြည့် သူမ သဘော ၏ ထိန်းချုပ်မှု နှင့် လုပ်ပါ။ သူမ ဘေးကင်းသည်။

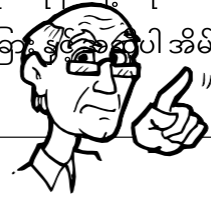
အပြင်မှာ ဘေးကင်းရေး

ဟိ ပထမ အရာ သင် လိုချင်တယ်။ ရန် လုပ်ပါ။ သည် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အမေရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် ဖြစ်ကြပါသည်။ အန္တရာယ်ကင်း၊ ဒါကြောင့် အဲဒါ သူမ မပါဘူး။ စတင်ပါ။ ချုပ်နှောင်ခြင်း။ သူကိုယ်တိုင် ရန် အဆိုပါ အိမ် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူမ ကြောက်တယ်။ ရန် သွား အပြင်မှာ သို့မဟုတ် လာ အိမ် ၌ အဆိုပါ မှောငုမိုကျသော။ လုပ်ပါ။ အဲဒါ a အမှတ်

ညနေစောင်းမှ သူနဲ့အိမ်ပြန်လာတာ။ ပိုကောင်းပါတယ်။ ဖော်ထုတ် သူမ ဘေးကင်းရေး စိုးရိမ်မှုများ နှင့်လိုအပ်ချက်များ။ လုပ်ရမယ့်အရာတွေကို စဉ်းစားပါ။ သင် ခံစား ပိုလုံခြုံတယ်။ ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ a အနည်းငယ် စိတ်ကူးများ

- **ရွှေလျားမှုတို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အလင်းရောင်။** ဖြစ်ကောင်း င်း အချိန် ရန် install လုပ်ပါ။ အသစ် မီးများ အဲဒါ အလိုအလျောက်- သနားစရာ အလှည့် on ဘယ်တော့လဲ အဲဒီမှာ တစ်ခုခု လှုပ်ရှားမှု အနီး သူတို့ကို။ ဘို့ တစ်ခုခု ဖြစ်မှာပါ။ ကျူးကျော်- အော့စ်၊ တစ်ခု အလိုအလျောက် အလင်း အပြင်မှာ အဆိုပါ ဝင်ပေါက် ပြောထားတယ်။ သူတို့ကို တစ်စုံတစ်ယောက် သည် မှာ အိမ် နှင့်သည် သတိထားပါ။ အဲဒါ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၌ အဆိုပါ ကားလမ်း။ ဟိ တခြား အားသာချက် သည် အဲဒါ၊ ပင် အကယ်၍ အမေ့မေ့သည်။ ရန် အလှည့် on အဆိုပါ မီးများ မီ သူမ ဝဲ ကာလအတွင်း အဆိုပါ နေ့၊ အဆိုပါ အလင်း ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် on ဘို့ သူမ ဘယ်တော့လဲ သူမ လာပါသည်။ အိမ်။
- **မီးရောင် on တိုင်မာများ။** အမေ့ လုပ်သင့်တယ်။ ကိုလည်း ရှိသည် တိုင်မာများ ဘို့ အပြင်မှာ မီးများ နှင့် a အလင်း ၌ အဆိုပါ ရေချိုးခန်း ရန် အလှည့် သူတို့ကို on နှင့် စောင့်ရှောက် သူတို့ကို on တစ်လျှောက်လုံး အဆိုပါ ည သောကြောင့်ဘယ်သူမဆို casing အဆိုပါ အိမ် တစ်စုံတစ်ယောက် တက်လာသည်ဟု ထင်လိမ့်မည်။ Timers သည် ဈေးမကြီးပါ။ နည်းလမ်း ရန် သူခိုး-သက်သေ အဆိုပါ အိမ် သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ တပ်ဆင်ထားသည်။ အားဖြင့် ရိုးရှင်းစွာ plugging သူတို့ကို ထဲသို့တစ်ခု လျှပ်စစ် ထွက်ပေါက်။
- **သော့များ နှင့် အဆိုပါ အိမ်နီးချင်းများ** အကယ်လို့ သင်၏ အမေ အသက်တွေ ၌ အဆိုပါ အဟောင်း ရပ်ကွက်ထဲ ဘယ်မှာလဲ။ သင်ကြီးထွားလာသည်။ တက် သင် မေ ဆဲ သိသည်။ အဆိုပါ အိမ်နီးချင်းများ အကယ်လို့ မဟုတ်ဘူး၊ ဘယ်တော့လဲ သင် အလည်အပတ် သူမ ရယူ ရန် သိသည်။ a စုံတွဲ ၏ သူမ အိမ်နီးချင်းများ အကယ်လို့ သူမ နေထိုင်ခြင်း။ ၌ a အထပ်မြင့်၊ ရယူ ရန် သိသည်။ အဆိုပါ se-စူးစမ်းတတ်တဲ့လူတွေ (ရှိလျှင် တစ်ခုမှ မဟုတ်ဘူး။ လုံခြုံရေးများ၊ တွေ့ဆုံပါ။ အိမ်နီးချင်းများ ဖြတ်ပြီး ခန်းမ)။ ဟိ ရည်ရွယ်ချက် ၏ ရယူခြင်း။ ရန် သိသည်။ အဆိုပါ အိမ်နီးချင်းများ သည် ရန် ဖော်ထုတ် တစ်စုံတစ်ယောက် အဲဒါ သင် နှင့်သင်၏ အမေ ယုံကြည်မှု ရန် ရှိသည် တစ်ခု အပို သတ်မှတ် ၏ သော့များ ရန် သူမ အိမ် မျှဝေပါ။ ဖုန်း

နံပါတ်များ ဒါကြောင့် အဲဒါ အကယ်၍ ဖြစ်ဖြစ်၊ ၎င်း သင် ဖြစ်လာသည်။ စိုးရိမ်သည်။
အကြောင်း အမေ-သူမ မရှိသေးပါ။ တစ်ခု-ငြင်းဆိုခဲ့သည်။ အဆိုပါ ဖုန်း သို့မဟုတ် အဆိုပါ
မေးလ် သည် piling တက်-မင်း နိုင်သည် ခေါ်ဆိုပါ။ တစ်ခုစီ တခြား နိုင်အောင်ပါ အိမ်နီးချင်း
နိုင်သည် ကြည့် ခြံ on သူမ။



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.

- **သမထ ထဲသို့ အဆိုပါ အိမ်** အကယ်လို့ သင်၏ အမေ drives များ နှင့် ရှိသည်။ a ကားဂိုဒေါင် ဒါပေမယ့် မဟုတ်ဘူး အလိုအလျောက် ကားဂိုဒေါင်- တံခါး ဖောက်တံ၊ ယခု ပါ အချိန်ကောင်းဖြစ်ပါစေ။ ရယူ တစ်ခု။ အကယ်လို့ သင် ရှိသည် မွေးချင်းများ ရန် ကူညီကြပါ အတူ အဆိုပါကုန်ကျစရိတ်၊ အဆိုပါ opener သည် အလွန်တတ်နိုင်သည်။ အကယ်၍ အားလုံး ၎င်း သင် စေး ခြံ။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း စနစ်များ ရရှိနိုင် အဲဒါ အလှည့် on a ရေဒီယို a အနည်းငယ် မိနစ်များ မိ အမေ ဝင်လာ ဒါမှ အိမ် ဆူညံသံ နိုင်သည် သတိပေးချက် သူခိုး ပြေးတာထက်၊ ဖြစ် အံ့ဩ နှင့် ဖြစ်နိုင်တယ်။ ထိခိုက် အမေ အဖြစ် သူ at-အစုံပါပဲ။ ရန် လွတ်မြောက် ဘယ်သွားသွား သူမ ပန်းခြံများ အဆိုပါ ကား လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ကောင်းပြီ ထွန်းညှိ၊ ဘယ်ဟာ နိုင်သည် ကိုလည်း con- trolled အားဖြင့် အဝေး ထိန်းချုပ်မှု အဖြစ် သူမ ဝင်လာ အဆိုပါ ကားလမ်း။ လုပ်ပါ။ လမ်းကြောင်းသေချာပါစေ။ ထံမှ အဆိုပါ အိမ် သည် ရှင်းလင်းသော မည်သည့်အတားအဆီးမှမဆို အဲဒါ အမေ မဟုတ်ဘူး။ ခရီး ကျော်လွန် သူတို့ကို။ ချုံတွေရှိရင် ဖန်တီးပါ။ a ကောင်းတယ် ပုန်းအောင်း တိုက်ခိုက်သူအတွက် နေရာ၊ ချုံ သို့မဟုတ်

အခြားအပိုင်းသို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ။ ၎င်း၏ အဆိုပါ ခြံ။ အမေ့
လုပ်သင့်တယ်။ အမြဲတမ်း တက္ကစီမေးပါ။
ယာဉ်မောင်းများ နှင့် သူမ သူငယ်ချင်း ရန် ကျေးဇူးပြု
သည်အထိစောင့်ပါ။ သူတို့ ကြည့်ပါ။ သူမ ဝင်ပါ။
အဆိုပါ အိမ်

> **အဆင်ပြေတယ်။ ပြည်တွင်း ရဲ့** အများစု အသိုင်းအဝိုင်းများ တစ်လျှောက်လုံး အဆိုပါ နိုင်ငံ
ရှိသည် ပြည်တွင်း po-ခြင်တွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပါလိမ့်မယ်။ မောင်း အားဖြင့် အမေ့ရဲ့
ရပ်ကွက်ထဲ အဖြစ် a လုံခြုံရေး အတိုင်းအတာ၊ အကယ်၍ သင် မေး။
မင်း လုပ်သင့်တယ်။ ကိုလည်း ရှာပါ။ ထွက် ထံမှ အဆိုပါ ပြည်တွင်း ရဲ့ အကယ်၍ ဟိုမှာ
သည် a ရပ်ကွက်ထဲ စောင့်ကြည့်အဖွဲ့၌ သူမ ရပ်ကွက်ထဲ နှင့် ထားပါတော့ အဆိုပါ အဖွဲ့
သိသည်။ သူမ အသက်တွေ တစ်ယောက်တည်း၊ နှင့် အဲဒါ သင် တန်ဖိုးထား အဲဒါ အကယ်၍
သူတို့ သိမ်းဆည်းထားသည်။ တစ်ခု မျက်လုံး ထွက် ဘို့ သူမ။

> **အဆင်ပြေတယ်။ စာတိုက် သယ်ဆောင်သူများ နှင့် အသုံးဝင်မှု မီတာ စာဖတ်သူများ။**
အများစု မေးလ် သယ်ဆောင်သူများ အလုပ် အဆိုပါအတူတူပါပဲ။ လမ်းကြောင်း တိုင်း နေ့
နှင့် ရယူ ရန် သိသည်။ a ရပ်ကွက်ထဲ အတော်လေး ကောင်းပြီ ဟိ အမေရိကန် စာတိုက်
ဝန်ဆောင်မှု ရှိသည်။ a အစီအစဉ် ရန် သတိပေးချက် အဆိုပါ ဧရိယာ အေဂျင်စီ on
အိုမင်းခြင်း။ အကယ်၍ အဆိုပါ သယ်ဆောင်သူ ဖြစ်- လိမ်သည်။ ဟိုမှာ သည် a ပြဿနာ။
ရှိမှာပေါ့။ ကုမ္ပဏီများ၊ လုပ်ပါ။ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ ဖုန်းဆက်ပါ။ အဆိုပါ ပြည်တွင်း
ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။ ရန် ရှာပါ။ ထွက် အကယ်၍ ဒီ အစီအစဉ် ရှိနေတယ်။ ၎်
သင်၏ အသိုင်းအဝိုင်း (၁-၈၀၀-၆၇၇-၁၁၁၆) ၊

> **လုံခြုံရေး စနစ်များ** အကယ်လို့ သင် နိုင်သည် တတ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါ၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ၎် a
လုံခြုံရေး စနစ် မဟုတ်ဘူး သာ ကာကွယ်ပေးသည်။ သင်၏ အမေ ဒါပေမယ့် ကိုလည်း
ထောက်ပံ့ သူမ အတူ ငြိမ်းချမ်းရေး ၎် စိတ်။ ပေးမယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် လုပ်ပါ။
သေချာပါတယ်။ သို့သော်၊ အဲဒါ သူမ နိုင်သည် အလွယ်တကူ လည်ပတ် အဆိုပါ စနစ်
ဒါကြောင့် အဲဒါ သူမ မဟုတ်ဘူး con-ချက်ခြင်း ထွက်လာပါတယ်။ အဆိုပါ နှိုးစက်များ။
ဖြစ်ပါစေ။ သေချာတယ်။ ရန် ဖြစ် အပိုင်း ၎် ဒီ ဆုံးဖြတ်ချက် ဒါကြောင့် အဲဒါ သူမ
မဟုတ်ဘူး ရောင်းတယ်။ တစ်ခုခု နောက်ထပ် ရှုပ်ထွေးသည်။ သို့မဟုတ် နေရာအနှံ့ ထက်

ဘာလဲ သူမ လိုအပ်ချက်များ။ နှင့် မလုပ်နဲ့

မေ့ အဆိုပါ ရိုးရှင်းသော အရာတွေ၊ ကြိုက်တယ်။ တပ်ဆင်ခြင်း။ a မျက်စိပေါက် ၌ အဆိုပါ ရှေ့နှင့် ဖွတ် တံခါးများ၊ a deadbolt၊ နှင့် တစ်ခု အင်တာကွန် ဒါကြောင့် သူမ မဟုတ်ဘူး။ ရှိသည် ရန် ဖွင့်သည်။ အဆိုပါ တံခါး ရန် a သူစိမ်း။

အထဲမှာ ဘေးကင်းရေး

“ငါရှိတယ်။ ကျသွားတယ်။ နှင့် ငါ မရဘူး ရယူ တက်။” ဘာလဲ အများဆုံး လူတွေ ကြောက်ရွံ့ခြင်း။ ဘယ်တော့လဲ နေထိုင်ခြင်း။ တစ်ယောက်တည်း တစ်ခုခု ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်ပျက် ရန် ၎င်းတို့—က ကြွေကျ။ a လေဖြတ်ခြင်း၊ နှလုံးဖောက်ခြင်း—မဖြစ်နိုင်ပါ။ နိုင် ရန် ရယူ ရန် a ဖုန်း ရန် ခေါ်ဆိုပါ။ ဘို့ ကူညီကြပါ။ အကယ်လို့ ဒီ သည် ၏ အရမ်းကောင်းတယ်။ စိုးရိမ်စရာ ရန် သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် သူမ ရှိသည်။ a အခြေအနေ အဲဒါ တိုးသည် အဆိုပါ ဖြစ်နိုင်ခြေ အဲဒါ အဲဒီလို a အခြေအနေ နိုင် ဖြစ်ပေါ် ကြည့် ထဲသို့ရယူခြင်း။ a ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သတိပေးချက် စနစ်။ ဒါတွေ စနစ်များ ကမ်းလှမ်း သင်၏ မိဘ a ရွေးချယ်မှု ၏ ဝတ်ထားသည်။ a လည်ဆွဲ အတူ a ဆွဲသီး on အဲဒါ သို့မဟုတ် a လက်ကောက် ကြိုက်တယ်။ a လက်ပတ်နာရီ။ အကယ်လို့ အဲဒီမှာ တစ်ခု အရေးပေါ် အားလစုံ သူတို့ လိုပါတယ်။ ရန် လုပ်ပါ။ သည် တွန်း a ခလုတ် နှင့် အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ သတိပေးချက် တစ်ခု အရေးပေါ် ပြန်လည်ပံ့ပိုးကူညီသူ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပါလိမ့်မယ်။ ပို့ပါ။ ၌ တစ်ခု အရေးပေါ် အမှုထမ်း။ တချို့က စနစ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ နိုင် ရန် အသက်သွင်းပါ။ တစ်ခု အင်တာကွန် on အမေ့ရဲ့ ဖုန်း ရန် မေး သူမ ဘာလဲ သည် မှားတယ်။ နှင့် ထို့နောက် ခေါ်ဆိုပါ။ a တုံ့ပြန်သူ။



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

အပြင်မှာ ကွဲပြားတဲ့ စနစ်များစွာ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် လုပ်ပါ။ သင်၏ သုတေသန။ တချို့က တာဝန်ခံ ဘို့ အဆိုပါ ကိရိယာများ သီးခြားစဉ်တွင် အခြားသူများ ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒါ ၌ သူတို့ရဲ့ လစဉ် ဝန်ဆောင်မှု အခကြေးငွေ (အလားတူ ရန် ဆဲလ် ဖုန်း စာချုပ်များ အဲဒါ ပါဝင်ပါတယ်။ အဆိုပါ ဖုန်း)။ ဟိ အများဆုံး အရေးကြီးတယ်။ အရာ သင် လိုပါတယ်။ ရန် သိသည်။ သည် အဆိုပါ စွမ်းရည် ၏ အဆိုပါ ဖြေဆိုခြင်း။ ဝန်ဆောင်မှု။ ဖြစ်ပါစေ။ သေချာတယ်။ ရန် မေး ...

> ဘာလဲ ကြင်နာပါ။ ၏ လေ့ကျင့်ရေး ရှိသည်။ အဆိုပါ

ဝန်ထမ်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့လက်ခံသည်။အဆိုပါ
ခေါ်ဆိုမှုများ ရှိခဲ့?

- > ဘာလဲ တရားဝင် ဆက်ဆံရေး လုပ်တာ အဆိုပါ
ဝန်ဆောင်မှု ရှိသည်အတူ အဆိုပါ ပြည်တွင်း
အရေးပေါ်တုံ့ပြန်ရေးဝန်ဆောင်မှုများ အဆိုပါ
အသိုင်းအဝိုင်း?
- > အကယ်လို့ အင်္ဂလိပ်စာ သည် a ဒုတိယ
ဘာသာစကား ဘို့ သင်၏ အမေလုပ်တာ အဆိုပါ
ဝန်ဆောင်မှု ရှိသည် တစ်ခု စကားပြန်
- > ဘာလဲ သည် အဆိုပါ ကုမ္ပဏီ၏ ပျမ်းမျှ တုံ့ပြန်မှု အချိန်?
- > ဖြစ်ပါ တယ်။ ဟိုမှာ a အစမ်း ကာလ ဘို့ အဆိုပါ
ဝန်ဆောင်မှု?

ဖြစ်ပါစေ။ သေချာတယ်။ ရန် စမ်းသပ် အဆိုပါ စနစ် တခါ
အမေ ယူဆောင်လာသည်။ အဲဒါ အိမ် ရန် ဆုံးဖြတ် င်း
အပိုင်းအခြား တစ်လျှောက်လုံး အဆိုပါ အိမ် နှင့် ဘယ်လိုလဲ
အဝေး သူမ နိုင်သည် အသုံးပြု အဲဒါ အပြင်မှာ အဲဒီလို အဖြစ်
ရန် အဆိုပါ စာတိုက်ပုံး။

ဖန်တီးခြင်း။ a တကယ်လည်း အဆင်ပြေတယ်။ အိမ်

ဘယ်တော့လဲ ငါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဂရုစိုက်သည်။ ဘို့ ငါ့ သား စဉ်တွင် သူ့အရမ်းကောင်းတယ်။
အဖွား နေထိုင်ခဲ့သည်။ အတူ ငါတို့၊ ငါ အယ်လ်အီးဒီ a ပြေတယ်။ စိတ်ရောဂါ ဘဝ။ မှာ တစ်ခု
အဆုံး ၏ အဆိုပါ အိမ် ငါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဖန်တီးခြင်း။ အတားအဆီးများ ရန် စောင့်ရှောက် သူ့ကို
ထွက် ၏ ဒုက္ခ နှင့် မှာ အဆိုပါ တခြား အဆုံး ၏ အဆိုပါ အိမ် ငါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ယူ ကွာ
အတားအဆီးများ ရန်စောင့်ရှောက် အဖွား ထံမှ ရယူခြင်း။ ထဲသို့ ဒုက္ခ။

ဒီနေ့ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အများကြီး အရာများ သင် နိုင်သည် လုပ်ပါ။ ရန် လုပ်ပါ။ သင်၏ အမေ့ရဲ့ အိမ် a ပိုလုံခြုံတယ်။ နောက်ထပ် သုံးစွဲသူလွယ်ကူသော နေရာ ရန် လုပ်ပါ။ အဆိုပါ အရည်အသွေး ၏ သူမ ဘဝ ပိုကောင်းပါတယ်။ နှင့် ပိုလွယ်လိုက်တာ။ ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့ ၏ငါ့ ထိပ်တန်း ရွေးတယ်။

ထမင်းစား တွင်- ဟိ မီးဖိုချောင်

ယုံကြည်ပါ။ အဲဒါ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး၊ တစ်ခု ဌ လေး လူတွေ ကျော်လွန် ၆၅ နှစ်များ ၏ အသက် သည် အာဟာရချို့တဲ့ ဟင်းချက်တယ်။ ဘို့တစ်ခု ထင်ရသည်။ ရန် စိတ်ဓာတ်ကျ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ထံမှ ချမှတ်ခြင်း a ကျန်းမာသည်။ ထမင်းစား သူတို့ ကိုလည်း ရှာပါ။ အဖွင့် အိုးများ၊ ယောက်ယက်ခတ်နေသည်။ အတူ အဆိုပါ မီးဖို၊ နှင့် ရောက်ရှိ ဘို့အိုးများ နှင့် ဒယ်အိုးများ a လုပ်ရတဲ့ ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့နည်းလမ်းများ ရန် လုပ်ပါ။ ဘဝ ဌ အဆိုပါ မီးဖိုချောင် ပိုလွယ်လိုက်တာ နှင့် ပိုလုံခြုံသည်-

- > အားပေးပါ။ အမေ့ ရန် အသုံးပြု a မိုက်ခရိုဝေ့ဖ် မီးဖို ရန် တားဆီး မတော်တဆမှု on ဓာတ်ငွေ့ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်အပိုင်းအခြားများ
- > အစားထိုးပါ။ စံ ဒိုင်ခွက်များ on အဆိုပါ မီးဖို အတူ ဖတ်ရလွယ်ကူသော၊ ကြီးမားသော ဒိုင်ခွက်များ။ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဆိုပါoff ခလုတ် သည် အရမ်း မြင်နိုင်သည်။ (စဉ်းစားပါ။ အမှတ်အသား အဲဒါ အနီရောင်)။
- > ယူ a ကြည့် မှာ အမေ့ရဲ့ သေးငယ်သည်။ အသုံးအဆောင်များ။ လုပ်ပါ။ သူတို့ လိုပါတယ်။ ရန် ဖြစ် အပ်ဒိတ်လုပ်မလား။ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သူမ ရှိသည်။ တစ်ခု လွယ်၊ အလိုအလျောက် နိုင်သည် ဖောက်တံ၊ a ပုလင်း ဖောက်တံ၊ a သေးငယ်သည်။ မိုက်ခရိုဝေ့ဖ် အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ် အလွယ်တကူ အစီအစဉ်- ဆေး ဘို့ သူမ အကြိုက်ဆုံး အစားအစာများ၊ နှင့် a မီးဖိုချောင် မီးဖို ရန် အပူ အစားအစာများ။
- > ဆွဲထား အိုးပိုင်ရှင်များ အနီး အဆိုပါ မီးဖို



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.

လွယ်ကူစေရန်အတွက် cess ဒါကြောင့် အမေ
မဟုတ်ဘူး။ ရှိသည် a ဖမ်းဖို့ လိုတယ်။
မျက်နှာသုတ်ပုဝါ သို့မဟုတ် အသုံးပြု တစ်ခု
မျက်နှာဖုံး အကြံပေးပါ။ သူမ မဟုတ်ဘူး ရန်
ဝတ်ဆင်အိမ်ဝတ်အင်္ကျီများ သို့မဟုတ် တခြား
အဝတ်အစား အတူ ကြီးမားသော ဖွင့်သည်။
လက်စွပ်များ အဲဒါ မီးဖိုပေါ် သို့မဟုတ် ဖမ်းမိနိုင်သည်။
အိုး ကိုင်တွယ်။

> အပျင်းထူတဲ့ Susans တွေကို ပန်းကန်တွေ၊
အိုးတွေ၊ ဒယ်အိုးများ၊ နှင့် ချက်ပြုတ်
သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ အမေ အသုံးပြုသည်။
အများဆုံးမကြာခဏ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဤ
လွယ်ပါတယ်။ လက်လှမ်းမီ ဒါကြောင့် သူမ
မဟုတ်ဘူး ရောက်ရှိ ရယ် မြင့်မားသော သို့မဟုတ်
ရယ် နိမ့် ဘယ်ဟာ နိုင်သည် ပစ် သူမ off
လက်ကျန်။

> ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ။ ဤ a သတ်မှတ် ၏
ပလပ်စတစ်အကြည် မိုက်ခရိုဝေ့ဖ် ကွန်တိန်နာများ
ဘို့ အပူ နှင့် သိမ်းဆည်းခြင်း။ သေးငယ်သည်။ por-
ကိစ္စတွေ ၏ အစားအသောက်။

အန္တရာယ် ဇုန်- ဟိ ရေချိုးခန်း

ဤသည်မှာ သင်အမှန်တကယ် စွမ်းအင်အချို့ကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံရန်နှင့်
အပြောင်းအလဲအချို့ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည့်အခန်းဖြစ်သည်။ အိမ်ရှိ အခြားနေရာများထက်
ဤအခန်းတွင် ယာဉ်မတော်တဆမှု ပိုများသည်။ ဒါကတော့ ဘာလဲ။ သင် နိုင်သည် လုပ်ပါ

- > နေရာ ရော်ဘာ၊ လမ်းချော်သည်။ strips တွေ on အဆိုပါ ရေချိုးခန်း ကြမ်းပြင် နှင့် လမ်းချော်သည်။ ရေချိုးဖျာ ၌ အဆိုပါစည်ပိုင်း နှင့်/သို့မဟုတ် ရေချိုး။
- > အကယ်လို့အမေ့ အသုံးပြုသည်။ a ရေချိုး၊ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဆိုပါ ရေချိုး ကုလားကာ သည် မဟုတ်ဘူး ကျင်းပသည်။ တက် အားဖြင့် a တင်းမာမှုတုတ်-လျှင် သူမ ဖမ်းတယ်။ အဲဒါ ဘို့ အထောက်အပံ့၊ အခွံ ကြွေကျ အတူ အဲဒါ။ တပ်ဆင်ပါ။ a ကြိမ်လုံး အဲဒါ သည် bolted ရန် အဆိုပါ နံရံ။
- > တပ်ဆင်ပါ။ လက်တန်းများ on တစ်ခုစီ ဖွတ် ၏ အဆိုပါ အိမ်သာ နှင့် a ထမြောက်သည်။ အိမ်သာ ထိုင်ခုံ။
- > တပ်ဆင်ပါ။ ဖမ်း အရက်ဆိုင် ၌ အဆိုပါ ရေချိုး နှင့်/သို့မဟုတ် စည်ပိုင်း။
- > လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ အဆိုပါ ရေ အပူချိန် သည် သတ်မှတ် မှာ a ဘေးကင်းသည်။ ဆက်တင် (၁၂၀ ဒီဂရီ သို့မဟုတ် အောက်ပိုင်း); အများကြီး အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ရှုံး သူတို့ရဲ့ sensitivity ရန် အပူချိန် နှင့် နိုင်သည် ရေနွေးပူပူသူတို့ကိုယ်သူတို့
- > စစ်ဆေးပါ။ အဲဒါ အဆိုပါ faucets များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း အမှတ်အသားပြုသည်။ ပူတယ်။ နှင့် အေး။ ဆင်ခြင်ပါ။ အရောင်-ကုဒ်သူတို့ကို အတူ ပူတယ်။ ဖြစ်ခြင်း။ အနီရောင် နှင့် အပြာ ဖြစ်ခြင်း။ အေး။
- > စည်းရုံးပါ။ အဆိုပါ ဆေးဝါး အစိုးရအဖွဲ့ ဖြစ်ကောင်း အရောင်-ကုဒ် အဆိုပါ ကျော ၏ အဆိုပါ စင်ပေါ် ဒါကြောင့်အဲဒါ အေး ဆေးဝါးများ, ဆေးစာ၊ နှင့် ပထမ အကူအညီ အထောက်အပံ့များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အလွယ်တကူ ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။
- > ပန်းကန်စင် သို့မဟုတ် စည်ပိုင်းမှ သေးငယ်သော အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ဘေးကင်းစွာ နေရာချထားပြီး စင်မြင့်ထက်တွင် ထားပါ။အထူးသဖြင့် ဘို့ ဒီ ရည်ရွယ်ချက်။
- > တွဲပါ။ a အရည် ဆပ်ပြာ ရေစင် ရန် အဆိုပါ နံရံ ၌ အဆိုပါ ရေချိုး ဒါကြောင့် အဲဒါ အမေ့ မဟုတ်ဘူး။ ချော်နှင့် ကြွေကျ ဘယ်တော့လဲ သူမ ကြိုးစားတယ်။ ရန် ပြန်လည်ရယူပါ။ a ဘား ၏ ဆပ်ပြာ သူမ ကျဆင်းသွားသည်။

မလုပ်နဲ့ ခရီး တက် on ကော်ဇော

သွားတော့ မှတဆင့် အမေ့ရဲ့အိမ်၊ ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း။ တစ်ခုခု ဒေသများ ၌ အဆိုပါ ကော်ဇော

အဲဒါ နိုင်သည် အကြောင်းရင်း သူမ ရန် ခရီး၊ နှင့် ပြုပြင်ခြင်း။ သူတို့ကို ချက်ချင်း။ ဒီ သည် တစ်ခုခု သင် လုပ်သင့်တယ်။ အမြဲတမ်း ဖြစ် on အဆိုပါ သတိထားပါ ဘို့ ကာလအတွင်း တစ်ခုခု အလည်အပတ် ရှိခြင်း။ အဆိုပါ ကော်ဇော ဆွဲ မှန်တယ် ထံမှ အောက်မှာ သင် သည် ဘယ်တော့မှ တစ်ခုခုပျော်စရာ၊ အထူးသဖြင့် ဘယ်တော့လဲ င်း ပကတိ ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့ အကြံပြုချက်များ

- > ပစ်စည်းများသည် အလွန်အန္တရာယ်များသည်။ ကြီးကျယ်တဲ့ မိသားစုအကြောင်း မပြောဘဲနဲ့ အမွေအနှစ်များ၊ သူတို့ လိုပါတယ်။ ရန် သွား (နှင့် အကယ်၍ င်း တစ်ခု အမွေအနှစ်၊ အဲဒါ တန်ခိုး ကြည့် အရမ်းကောင်းတယ်။ on အဆိုပါ နံရံ!) ပင် အတူ ကော်ဇော တိပ်ခွေ နှင့် လမ်းချော်ခြင်း။ ကော်ဇော ဖျာ၊ င်း လွယ်ပါတယ်။ ဘို့ a လူ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့scuffles ဖြတ်ပြီး အဆိုပါ ကြမ်းပြင် ရန် ချော် a ဖိနပ် အောက်မှာ အဆိုပါ ကော်ဇော နှင့် ခရီး။ အဲဒါ ကိုလည်း ပစ်သည်။ off အနက် သညာ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အမေ ရှိသည်။ ရန် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါ။ သူမ အာရုံစိုက် ကျော နှင့် ရှေ့ထံမှ a ဗလာ ကြမ်းပြင် ရန် ကော်ဇော
- > အားလုံး လှေကားများ လုပ်သင့်တယ်။ ရှိသည် လက်တန်းများ on နှစ်ခုလုံး နှစ်ဖက်။
- > နေရာ တောက်ပ ရောင်စုံ ကော် တိပ်ခွေ on အဆိုပါ အစွန်း ၏ တစ်ခုစီ ခြေလှမ်း၊ ဒါကြောင့် အမေ နိုင်သည် ကြည့်ပါ။အဆိုပါ ဆန့်ကျင်ဘက် နှင့် သိသည်။ သူမ မှာ အဆိုပါ အစွန်း ၏ အဆိုပါ အဆင့်
- > အကယ်လို့ အဆိုပါ ကော်ဇောခင်းခြင်း။ on အဆိုပါ လှေကား သည် ချောင် လုံလောက်သော ရန် ချော် on၊ င်း အကောင်းဆုံး ရန် ရယူ ပစ်ပယ် ၏ အဲဒါဘိုးတော်။

အထွေထွေ အလင်းရောင် စိုးရိမ်စိတ်

အသက်ကြီးတယ်။ မျက်စိ လိုပါတယ်။ နောက်ထပ် အလင်းရောင်၊ စင် နှင့် ရိုးရှင်းသော။ သူတို့ ကိုလည်း လိုပါတယ်။ အဆိုပါ အလင်း ရန် ဖြစ် အညီအမျှဖြန့်ဝေသည်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒါ ယူတယ်။ နောက်ထပ် အချိန် ဘို့ အသက်ကြီးသည်။ မျက်စိ ရန် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ပါ။ ရန် ပြောင်းလဲခြင်း။ အလင်း။ င်းအလားတူ ရန် ဘယ်လိုလဲ သင် ယူ မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း တောက်ပလာစေရန် ချိန်ညှိရန် နေသာသည်။ နေ့ မပါဘဲ သင်၏ နေကာမျက်မှန်။ ဒီမှာ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာများဖြစ်သည်- ရက်စွဲ သင်၏ မိဘရဲ့ ပျက်ကွက် မျက်စိမှန်:

- မှောင်နေသော စင်္ကြံလမ်းများ အထူးသဖြင့် လင်းထိန်နေသော အခန်းများ သို့မဟုတ် အခန်းတစ်ခုဆီသို့ ဦးတည်သွားပါက၊ လှေကားထစ်။ အလင်းရောင်သည် မျက်နှာကျက် သို့မဟုတ် နံရံဆီသို့ သွယ်ဝိုက်သောနည်းဖြင့် ဖြစ်သင့်သည်။ တားဆီး တောက်ပ။
- တပ်ဆင်ပါ။ အလင်း ခလုတ်များ မှာ အဆိုပါ ထိပ်တန်း နှင့် အောက်ခြေ ၏ လှေကား။ အဲဒါ တန်ခိုး ဖြစ် ပိုလွယ်လိုက်တာ ဘို့ အမေ့ ရန် အသုံးပြု အဲဒါတွေ ခလုတ်များ အဲဒါ သင် စာနယ်ဇင်း ပြေတယ်။ ထက် လှန်။ င်း ပိုလွယ်လိုက်တာ ရန် စာနယ်ဇင်း အတူ သင်၏လက် ထက် ရန် အသုံးပြု အဆစ်နာ လက်ချောင်းများ ရန် လှန် a သေးငယ်သော ပြောင်း။ မင်း နိုင်သည် ကိုလည်း install လုပ်ပါ။ အတူ အဖွင့်အပိတ် ခလုတ်များ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ မီးထွန်း
- စီစဉ်ပါ။ ဘို့ အရေးပေါ်အလင်းရောင် ရန် အလိုအလျောက် လာ on ကာလအတွင်း a ပါဝါပြတ်တောက်မှု။
- နေရာ a ဓာတ်မီး အတွင်း လွယ်ပါတယ်။ လက်လှမ်းမီ on အမေ့ရဲ့ ညအိပ်ရာ။ စစ်ဆေးပါ။ on အဆိုပါ မုန့်ဖုတ်-အိုင်ဒီယာ တိုင်း အနည်းငယ် လများ။
- တပ်ဆင်ပါ။ အသံ သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှု ရပါပြီ။ မီးများ အဲဒါ သွား on နှင့် off အလိုအလျောက်ဘယ်တော့လဲ အမေ့ ရရှိသည်။ တက် ၌ အဆိုပါ ည ရန် သွား ရန် အဆိုပါ ရေချိုးခန်း။
- ဘို့ မီးခွက် on အဆိုပါ ညအိပ်၊ install လုပ်ပါ။ အဒက်တာများ အဲဒါ လုပ်ပါ။ အဆိုပါ မီးအိမ် သွား on နှင့် offအတူ a မျှသာ ထိပါ။ ၏ အဆိုပါ လက် on အဆိုပါ အခြေခံ။

(အဖွား နိုင်သည် ရှိ အဆိုပါ မြေးလေးတွေ သူမ မှော် တန်ခိုးများ!)

- > ဖြန့်ဝေပါ။ ညမီးများ တစ်လျှောက်လုံး စကြံ on လမ်းကြောင်း ရန် ဘယ်မှာလဲ။ အမေ တန်ခိုး လိုပါတယ်။ ရန် သွား ကာလအတွင်း အဆိုပါ ည (ထို ရေချိုးခန်း သို့မဟုတ် မီးဖိုချောင်၊ ဘို့ဥပမာ)။ မရှိ ရှုပ်ပွ သို့မဟုတ် ချစ်စရာ နည်းနည်း စားပွဲများ ၌ အဆိုပါ စကြံ!
- > လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အမေ့ မဟုတ်ဘူး သုံးပြီး တိုးချဲ့မှု ကြိုးများ တစ်လျှောက်လုံး အဆိုပါ အိမ် ဘယ်မှာလဲ။ သူမ နိုင်သည်ခရီး on သူတို့ကို။

တစ်လွှာ နေထိုင်ခြင်း။

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

အမျှ ငါ သွားရောက်ခဲ့သည်။ မိသားစုများ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ခဲ့ကြသည် ယူ ဂရုစိုက်ပါ။ ၏ သူတို့ရဲ့ မိဘများ ၌ သူတို့ရဲ့ နှစ်ထပ် အိမ်တွေ၊ ငါတွေ့တယ်။ အများကြီး a ထမင်းစား အခန်း အဲဒါ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဖြစ်လာသည် a အိပ်ခန်း။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ နှစ်ခု အားသာချက်များ မဟုတ်ဘူး နောက်ထပ် ခြေလှမ်းများ တက် နှင့် ဆင်း ရန် အဆိုပါ အိပ်ခန်းထဲမှာ သူတို့မိဘတွေ သူတို့ခံစားနိုင်တယ်။ ခဲ့ကြသည် 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.

ဟိ သင်တန်း၊ အဆိုပါ ထမင်းစား အခန်း အခြားရွေးချယ်စရာ အလုပ်များ သာ အကယ်၍ သင် ရှိသည် a ရေချိုးခန်း on အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ ကြမ်းပြင်။ အများကြီးပဲ။ အသက်ကြီး၊ နှစ်ထပ် အိမ်များ မလုပ်နဲ့ ရှိသည် a ရေချိုးခန်း on အဆိုပါ ပထမ ကြမ်းခင်းကို အရသာမကောင်းဟု ယူဆသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဒါကြောင့် ယူပါ။ကြည့် မှာ ဗီရို နှင့် ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ a ရေချိုးခန်း နိုင်သည် ဖြစ် တပ်ဆင်ထားသည်။င်း အတိအကျ တန်ဖိုးရှိ အဆိုပါ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု အကယ်၍ သင် နိုင်သည် တတ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါ၊ နှင့် အဲဒါ တိုးလာသည်။ အဆိုပါ တန်ဖိုး ၏ အဆိုပါ အိမ်။

အကယ်လို့ သင် မရဘူး ဖန်တီးပါ။ a တစ်ထပ် နေထိုင်ခြင်း။ စီစဉ်မှု၊ ကြည့် ထဲသို့ ဝယ်ယူခြင်း။ a လှေကားထစ် မသည် ဌ ဘယ်ဟာ သင်၏ မိဘ ထိုင်သည်။ on a ကုလားထိုင် အဲဒါ ဆလိုက်များ တက် a ရထားလမ်း ရန် အဆိုပါ ထိပ်တန်း ၏ အဆိုပါ ခြေလှမ်းများ။ လှေကားထစ်များ ရောင်းချသည့် ကုမ္ပဏီများစွာရှိသည်။ ရန် ရှာပါ။ သူတို့ကို၊ ကြည့် ဌ အဆိုပါ အဝါရောင် စာမျက်နှာများ အောက်မှာ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပစ္စည်းကိရိယာ၊ ရှာဖွေ အဆိုပါ အင်တာနက် သုံးပြီး အဆိုပါ သော့ချက်စာလုံးများ "လှေကားထစ် ဓာတ်လှေကား၊" သို့မဟုတ် ခေါ်ဆိုပါ။ အဆိုပါ အမျိုးသား ပြန်လည်ထူထောင်ရေး အချက်အလက်- အဖော် စင်တာ မှာ ၁-၈၀၀-၃၄၆-၂၇၄၂။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုလည်း a အသုံးပြုပြီးသား ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကိရိယာများကို ရောင်းချသည့် ဝက်ဘ်ဆိုဒ်အသစ် အရေအတွက်။ment ။ တစ်မျိုး အဲဒီလို site သည် www.pemed.com ။

အကယ်လို့ သင်၏ အမေ သည် ဖြစ်ခြင်း။ ဆေးရုံကဆင်းတယ်။ ထံမှ a ဆေးရုံ၊ မေးအဆိုပါ လူမှုရေး

အလုပ်သမား အကယ်၍ တစ်ခု လုပ်ငန်းခွင် ကုထုံးဆရာ နိုင်သည် ဖြစ်

အမိန့်ပေးသည်။ ဘို့ a site အလည်အပတ် ရန် သူမ အိမ်။ ဤ ဒီ ဥပမာ၊ Medicare သို့မဟုတ် သူမ HMO မေ ကာဗာအဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ် ၏ အဆိုပါ site အလည်အပတ် (ဖြစ် သေချာတယ်။ ရန် စစ်ဆေး) ။ ဟိ လုပ်ငန်းခွင် ကုထုံးဆရာ ရှိသည်။ ဓာတ်မှန်ရိုက်ပါ။ vi- sion; အခွံ ကြည့်ပါ။ အန္တရာယ် အစက်အပြောက် သင် နှင့် ငါ မဟုတ်ဘူးလား။ သွားမယ်။ ရန် ကောက် တက် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သင် ဟိုမှာ ရန် လေ့လာပါ။ ဘာလဲ သင်ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် လုပ်ပါ။ ရန် လုပ်ပါ။ အမေ့ရဲ့အိမ် ထိုက်တန် ၏ အဆိုပါ ခေါင်းစဉ် “ရှိတယ် မရှိ နေရာ ကြိုက်တယ်။ အိမ်။”



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.

တကယ်လည်း အဆင်ပြေတယ်။ နေထိုင်မှုပုံစံများ

ရပြန်ပြီ။ ငါ ထား off လုပ်နေတယ်။ အချို့အိမ်အလုပ် အဖြစ် a အားရပါးရ၊ ငါ့ အမေ ပါ ပြော၊ "ဘာလဲ လုပ်ပါ။ သင်တွေ့ပါ။ သင် လုပ်နေတယ်။ နေထိုင်ခြင်း။ အဆိုပါ ဘဝ ၏ ရီလီ?" ငါ မဟုတ်ဘူး သိသည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရီလီ ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် အကယ်၍ ဆိုလိုသည်။ ယူ အဲဒါ လွယ်၊ ငါ သိတယ်။ အဲဒါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ a ကောင်းတယ်။ ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ငါတို့ ပေးပါ။ သင်၏ မိဘများ အဆိုပါ "ဘဝ ၏ ရီလီ" မှတ်ထား၊ ဒီ သည် အကြောင်း ပူဇော်သက္ကာ သူတို့ကို a ညွှန်ခံသည်။ နေထိုင်မှုပုံစံ ရန် လုပ်ပါ။ ဖျော်ဖြေခြင်း။ အဆိုပါ နေ့စဉ် လုပ်ငန်းတာဝန်များ ၏ ဘဝပိုလွယ်လိုက်တာ။ အဲဒါ မဟုတ်ဘူး အကြောင်း အာရုံစိုက် on မသန်စွမ်း သို့မဟုတ် ချမှတ်ခြင်း သူတို့ကို ခံစား ကြိုက်တယ်။ သူတို့က ရှုံးသည်။ ထိန်းချုပ်မှု။



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.

ညွှန်ခံသည်။ အစားအစာများ

မင်း တန်ခိုး မဟုတ်ဘူး လိုပါတယ်။ ဒီ ဝန်ဆောင်မှု ချက်ချင်းဘဲသင် အစ ရန် အသိပေးစာ ဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်ခု ၏ သင်၏ မိဘများ မဟုတ်ဘူး ခံစားချက် ကြိုက်တယ်။ ပြင်ဆင်နေသည်။ အစားအသောက်၊ ရှုံးသည်။ ကိုယ်အလေးချိန်၊ သို့မဟုတ် ရှုံးသည်။ သူ့သို့မဟုတ် သူမ၏ အစားအသောက်ကို ခေါ်ဆိုရန် စဉ်းစားပါ။ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။ သို့မဟုတ် a ပြည်တွင်း စီနီယာ ဗဟို ဘို့ အဆိုပါ အနီးဆုံး အစားအစာများ on ဘီး အစီအစဉ် ၌ သင်၏ မိဘတွေရဲ့ ဧရိယာ။ အကယ်လို့ သင်သည် Meals on Wheels ဖြင့် အကောင်အထွင်ပါ။ ဖြစ် မေးတယ်။ ရန် ပေးဆောင် a အရမ်း အနည်းအများအလိုက် ပမာဏ သင်၏ မိဘတွေရဲ့ ဝင်ငွေ။ အစားအစာများ on ဘီး စေတနာ့ဝန်ထမ်း နိုင်သည် ပြင်ဆင်ပါ။ အထူးအစားအစာများ နှင့်

ထိုသူများအတွက် အစားအစာများ ၏ သင် ဌ အေး
ရာသီဥတု၊ သူတို့ နိုင်သည် ပေးပါသည်။ "နှင်းမုန်တိုင်း
သေတ္တာများ၊" ဘယ်ဟာ ဖြစ်ကြပါသည်။
အေးခဲထားသောအစားအစာများဖြစ် ထမင်းစားပြီး
ဘယ်တော့လဲ စေတနာ့ဝန်ထမ်း မရဘူး
ဖောက်သည်များထံရောက်ရှိရန်-ing ဆောင်းရာသီ
မုန်တိုင်းများ။

အကယ်လို့ သင် သို့မဟုတ် သင်၏ မွေးချင်းများ ပျော်ပျော်ပါးပါး ဟင်းချက်၊ ပြင်ဆင်ပါ။
အစားအစာများ ဘို့အဆိုပါ တစ်ပတ် အဲဒါ နိုင်သည် အလွယ်တကူ ဖြစ် ပြု။ ထဲသို့အဆိုပါ
မိုက်ခရိုဝေ့။ အသစ် ဝန်ဆောင်မှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ သီးနှံစိုက်ပျိုးခြင်း။ တက် တိုင်း နေ့ အဲဒါ
ပါလိမ့်မယ်။ ပို့ဆောင်ဧည့်ခံသည်။ အစားအစာများ ရန် အဆိုပါ အိမ်။ (မဟုတ်ဘူး၊ မဟုတ်ဘူး ငါ့
ဆယ်ကျော်သက် ဗားရှင်း ၏ အစားအစာများ on ဘီးများ ပီဇာ တဲ။)

ထို့အတူ အားပေးပါ။ သင်၏ မိဘများ ရန် ရယူ ထွက် နှင့် ပူးပေါင်းပါ။ a ပြည့်တွင်း စီနီယာ ဗဟို
ဘယ်မှာလဲ။ သူတို့ နိုင်သည် စားသည် နေ့လယ်စာ နေ့စဉ် ဘို့ a သေးငယ်သည်။ လှူဒါန်းခြင်း။ ဘို့
အဆိုပါ ထမင်းစား ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကြီးမားသော အရင်းအမြစ်များ မှာ aစီနီယာ ဗဟို
မှတစ်ပါး နေ့လယ်စာ။ င်း a အရမ်းကောင်းတယ်။ အခွင့်အလမ်း ဘို့ အမေ့ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ရန်
ရယူ ပါဝင်ပါတယ်။ ဌ တခြား လှုပ်ရှားမှုများ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်း၊ နှင့် လက်ခံသည်။ အဆိုပါ
နောက်ဆုံးပေါ်သတင်းအချက်အလက် on ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်၊ ကျန်းမာသည်။ နေထိုင်၊
စားသုံးသူ အကာအကွယ်၊ နှင့် အာမခံ။ အများကြီးပဲ။ စီနီယာ စင်တာများ ပင် ကမ်းလှမ်း
မူလတန်း ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ဆေးခန်းများ နှင့် လေ့ကျင့်ခန်း အစီအစဉ်များ on site.

ဆေးပြား on ပေးပို့ခြင်း။ နှင့် နေ့စဉ် ရေစင်အောင်ဆေးပါ။

အကယ်လို့ သင်၏ အမေ လိုအပ်ချက်များ ရန် ရှိသည် သူမ ဆေးစာ အပြည့် သို့မဟုတ် အားဖြည့်၊
စစ်ဆေးပါ။ ထဲသို့ ပြည့်တွင်းဆေးဝါး-Macies အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ဆေးဝါးများ မှီဝဲနိုင်စေရန်
အိမ်အရောက်ပို့ဆောင်ပေးပါသည်။ အကယ်လို့ အမေ 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 အသုံးပြုခွဲ ဘို့a ရက်သတ္တပတ် ထောက်ပံ့ရေး ၏ ဆေးပြား အဲဒါ သူမ နိုင်သည် စည်းရုံး ထဲသို့အဖြစ် အများကြီး အဖြစ် လေး ဆေးများ a နေ့— မနက်ခင်း၊ နေ့လယ်၊ ညနေ၊ နှင့် အိပ်ရာဝင်ချိန်။ အကယ်လို့ သူမ သည် ယူ a ကြီးမားသော နံပါတ် ၏ ဆေးပြား၊ ကြိုက်တယ်။ a သူငယ်ချင်း ၏ မိုင်း ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည်။ ရှိခဲ့ပါတယ်။ a ကျောက်ကပ် အစားထိုးကုသမှု၊ သင် နိုင် ရယူ a ဆေးလုံး စည်းရုံးရေးမှူး ဘို့



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.

တိုင်း နေ့ ၏ အဆိုပါ တစ်ပတ်။ အကယ်လို့ သင် အလည်အပတ် သင်၏ အမေ အပတ်စဉ်၊ သင် သို့မဟုတ် a အိမ်နီးချင်း နိုင် ဖြည့်စွက် အားလုံး အဆိုပါ နေ့စဉ် စီစဉ်သူများ ဘို့အဆိုပါ တကိုယ်လုံး တစ်ပတ် နှင့် ကိုရှောင်ကြဉ် တစ်ခုခု ရှုပ်ထွေးမှုများ သင်၏ အမေ တန်ခိုး အတွေ့အကြုံ အမျိုးအစားခွဲခြင်း။ ထွက် အားလုံး အဲဒါတွေ သေးငယ်သော ဆေးပြား။ အကယ်လို့ သူမရှိသည်။ သူမ ဆေးပြား အမျိုးအစားခွဲထားသည်။ ဤ တစ်ခု စည်းရုံးရေးမှူး၊ င်း လွယ်ပါတယ်။ ရန် သိသည်။ မှာ အဆိုပါ အဆုံး ၏ အဆိုပါ နေ့ အကယ်၍ သူမ ယူထားသည်။ အားလုံး ၏ သူတို့ကို။ ကြည့်ပါ။ အခန်း ၈။ “ဆေးပြား နှင့် မင်းရဲ့ မိဘများ” ဘို့ အသေးစိတ် on ယူ ဆေးဝါးများ။

လွယ်ပါတယ်။ ဖက်ရှင်များ

ခလုတ်များ နှင့် လက်လှမ်းမီရန် ခက်ခဲသည်။ ဇစ် ၏နောက်ကျော၌ ဆင်မြန်း ဖြစ်ကြပါသည်။ ဒုက္ခ on အဆစ်နာ လက်တို့ကို။ အတူ အချို့ဖန်တီးမှု ဈေးဝယ် နှင့် a နည်းနည်း စက်ချုပ်၊ သင် နိုင်သည် လုပ်ပါ။ ရယူခြင်း။ “အားလုံး dolled up” အများကြီးပိုလွယ်တယ်။ အဝတ်အစားများကိုရှာပါ။ အဲဒါ ရှိသည် ဇစ် အတူ ကြီးမားသော ဆွဲ၊ ဖိနပ် အတူ Velcro ပိတ်သည်။ သို့မဟုတ် ချော်လဲသည်။ ဖိနပ်၊ zipperless ဖက်ရှင်တွေ ကြိုက်တယ်။ ဆင်မြန်း အဲဒါ ချော် ကျော်လွန် အဆိုပါ ခေါင်း အတူ a ကျယ်ပြန့်သည်။ လည်ပင်း၊ အင်္ကျီ-

ကြိုက်တယ်။ ဆင်မြန်း၊ ပတ်ပတ်လည် စကတ်များ၊ သို့မဟုတ် စကတ် အတူ elasticအဲဒါ ရုံ ဆွဲပါ တက် ရယူပါ။ သင်၏ ဖေဖေ ကလစ်-အွန်လိုင်း နဲ့ မင်းရဲ့အမေ အသုံးပြုရလွယ်ကူသည်။ ဘေဘီ အဆက်အသွယ်များ (လက်သုတ်ပဝါ ကွင်း အလုပ် ကောင်းပြီ)။

ဘို့ နောက်ထပ် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဝတ်၊ နေရာ elastic ဖိနပ် ကြိုးများ on ဖိနပ် ဒါကြောင့် သူတို့ ချော် on စဉ်တွင် ဆဲ ချည်၊ နှင့် မလုပ်နဲ့ ဘို့- ရယူ အကြောင်း ချွေးဘောင်းဘီ သို့မဟုတ် တခြား ဆွဲ-ပေါ်ဘောင်းဘီ

မရှိ နောက်ထပ် မကောင်းဘူး။ ဆံပင် နေ့ရက်များ!

ငါ့ ဆံပင်ညှပ်သမား စေတနာ့ဝန်ထမ်း မှာ ဘိုးဘွားရိပ်သာတွင် အသက်ကြီးသော ဖောက်သည်တစ်ဦးရှိသည်။ ဘယ်တော့လဲ သူမ ကြားတယ်။ အဲဒါ ငါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ လုပ်နေတယ်။ ဒီ ကလေး boomers တွေကို ဘယ်လိုသတိပေးရမလဲဆိုတဲ့ စာအုပ်ပါ။ အများကြီး သူတို့ရဲ့ မိခင်များ အချစ် ရယူခြင်း။ သူတို့ရဲ့ ဆံပင် ပြီးပြီ။ ဘို့ များစွာသော၊ အဲဒါ သည် အဆိုပါ မီးမောင်းထိုးပြ ၏ အဆိုပါ တစ်ပတ် နှင့် အဲဒါ အတိအကျ သည် a စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး မြှင့်တင်ပါ။ ဒါကြောင့် ဒီမှာ နောက်တစ်ခု အရမ်းကောင်းတယ်။ လက်ဆောင် အဲဒါ အမေ့ မရဘူး ရယူ လုံလောက်သော ၏- သူမအကြိုက်ဆုံး ဆံပင်စတိုင်လ်အတွက် လက်ဆောင်လက်မှတ်များ။ အိုး၊ မမေ့ပါနှင့် အဆိုပါ လက်သည်း၊ a ဆက်ဆံပါ။ သင် နိုင်သည် ပေးပါ။ သူမ အချိန်မရွေး သူမ သို့မဟုတ် အဆိုပါ နှစ်ခုလုံး ၏ သင် သွား ရန် အဆိုပါ ကုန်တိုက်။

ပစ္စည်းများ လှီးပါ

ကျေးဇူးပါ။ ရန် တီထွင်မှု သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ နေထိုင်မှုလိုအပ်ချက်များကို အလေးထားဆောင်ရွက်ကြသော လုပ်ငန်းရှင်များ၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အားလုံး အမျိုးအစားများ ၏ ဂက်ဂျက်များ ထွက် ဟိုမှာ အဲဒါ နိုင်သည် လုပ်ပါ။ သင်၏ မိဘတွေရဲ့ အသက်တွေ ပိုလွယ်လိုက်တာ။ ဟိ တာရှည်ခံသည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပစ္စည်းကိရိယာ (DME) အရင်အခန်းမှာ ပြောခဲ့တဲ့ စီးပွားရေး၊ ter သည် အရမ်း ရင်းနှီးသည်။ အတူ ဘာလဲ Medicare အဖုံးများ နှင့် လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး နီးပါး အားလုံး ၏ ဒါတွေ အလုပ်များအရည်အချင်းများ ပါလိမ့်မယ်။ ပို့ဆောင် ဘာလဲ သင် လိုပါတယ်။ နှင့် ပင် install လုပ်ပါ။ အဲဒါ။ ရှု လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ သင်၏

တကယ် လိုအပ်ချက်များ အဲဒါ။ ပင် သို့သော်လည်း Medicare တန်ခိုး ကာဗာ အဲဒါ။ မှတ်ထား၊ ငါတို့ အားလုံး ဖြစ်ကြပါသည်။ ပေးရတာ။ ဘို့အဲဒါ မှတဆင့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အခွန် နှင့် ငါတို့ လိုပါတယ်။ ရန် ထိန်းသိမ်းပါ။ အဆိုပါ Medicare ယုံကြည်မှု ရန်ပုံငွေ ဘို့အားလုံး ၏ ငါတို့ င်း မဟုတ်ဘူး အခမဲ့။ တချို့က ၏ အဆိုပါ အရာများ ဒါတွေ ကုမ္ပဏီများ၊ ကြိုက်ရောင်း တစ်ခု ကြက်ဥ သေတ္တာ အမြုပ် ဖျာ- tress - နိုင်ပါတယ်။ ဖြစ် ခူး တက် မှာ တစ်ခုခု လျော့စျေး အိပ်ယာ စတိုးဆိုင် ဘို့ a အပိုင်း ၏ ဘာလဲ DME များတာဝန်ခံ။ ရန် ရှာပါ။ a DME အနီး သင်၊ ရုံ ကြည့် ည့် အဆိုပါ အဝါရောင် စာမျက်နှာများ အောက်မှာ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပေးရတယ်။ သို့မဟုတ် အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။

နိုင်သလား ကျွန်တော်တို့ စကားပြောမလား?

မင်းရဲ့အမေ တန်ခိုး မဟုတ်ဘူး ဖြစ် ဂျိုး မြစ်ချောင်းများ၊ ဒါပေမယ့် ငါက သေချာတယ်။ သူမ ချစ်တယ်။ ရန် စကားပြော ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့အရမ်းကောင်းတယ်။ ဖုန်းများ ရရှိနိုင် ဒီနေ့ အဲဒါ ရှိသည် ကြီးမားသော ဒိုင်ခွက်များ၊ ကြီးမားသော ဖုန်းခေါ်ဆိုသူ အမှတ်သညာ ပြဿနာများ (တစ်ခုခု အများဆုံး အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ တကယ် ကြိုက်တယ်။ နှင့် လိုပါတယ်။ ရန် ဖော်ထုတ် အားလုံး ၏ အဆိုပါ ရိုက်စား အနုပညာရှင်များ ကြိုးစားနေပါတယ်။ ရန် ရောင်း သူတို့ကို တစ်ခုခု) နှင့် အရှိန်မြှင့် အသံအတိုးအကျယ် ည့် အဆိုပါ လက်ခံသူ။ ပေးမယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် ပို့ပါ။ ကျော်လွန် သင်၏ ဆယ်ကျော်သက် ရန် အစီအစဉ် အဆိုပါ မှတ်ဉာဏ် ဒိုင်ခွက်များ နှင့် ရယူ အရာများ သတ်မှတ် တက် ဒါပေမယ့် အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ လုပ်ပါ။ အမေ့ရဲ့ ဘဝ ပိုလွယ်လိုက်တာ။ င်း ကိုလည်း ကောင်းတဲ့ ဘို့အမေ့ ရန် ရှိသည် a ခရီးဆောင် ဖုန်း အဲဒါ သူမ နိုင်သည် ယူ အတူ သူမ ဘယ်တော့လဲ သူမ ည့် အဆိုပါ ရေချိုးခန်း ဒါကြောင့် အဲဒါ အကယ်၍ သူမ လုပ်သင့်တယ်။ ချော် နှင့် ကြွေကျ။ သူမ နိုင်သည် လက်လှမ်းမီတစ်စုံတစ်ယောက်။

တစ် လက်တွေ့ဘဝ ဇာတ်လမ်း

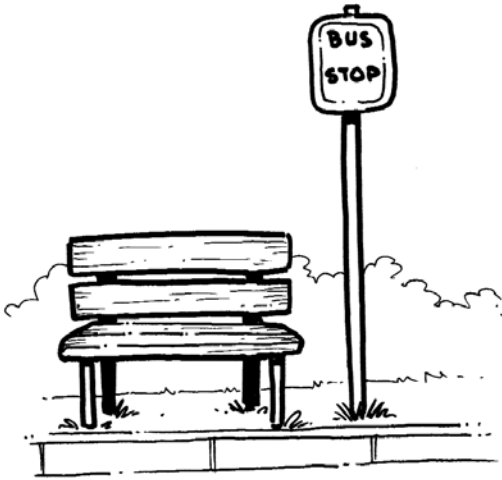
ဖြစ်ချင်တော့ နှင့် ဝမ်းနည်းစရာ၊ ငါ့ ပထွေး ကွယ်လွန် စဉ်တွင် ငါ ဖြစ်ခဲ့သည်။ အရေးအသား ဒီ အခန်း။ ငါ့ အမေ၊ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပါ ယခု အသက်ရှင် တစ်ယောက်တည်း၊ သည် ရှုံးသည်။ မြင်ကွင်း ည့် တစ်ခု မျက်လုံး ပေးဆပ်ခြင်း ရန် macular ယိုယွင်းခြင်း။ ရန်အဆုံး ဒီ အခန်း၊ လိုချင်ပါတယ်။ ကြိုက်တယ်။ ရန် မျှဝေပါ။ အတူ သင် အချို့၏ အဆိုပါ အရာများ ငါတို့ လုပ်ခဲ့တယ်။ အဖြစ် a မိသားစု ရန် လုပ်ပါ။ နေထိုင်ခြင်း။ မှာ အိမ် ပိုလွယ်လိုက်တာ နှင့်

ပိုလုံခြုံတယ်။ ဘို့ ငါ့ အမေ ဖြစ်နိုင်စရာ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ ပေးပါ။ သင် အချို့စိတ်ကူးများ ဘို့ သင်၏ ကိုယ်ပိုင် အခြေအနေ-

- > ရပြီ။ ပစ်ပယ် ၏ သုံး ပစ် ကော်ဇော ၌ အဆိုပါ စကြို။
- > ဝယ်သည်။ သူမ အသစ် ပူတယ်။ pads (သူမ ဖြစ်ခဲ့သည်။ သုံးပြီး မျက်နှာသုတ်ပုဝါ)။
- > လွယ်ကူသော ခလုတ်အကြီးကြီးနှင့် ဖုန်းခေါ်ဆိုသူ ID ပါရှိသော ဖုန်းအသစ်တစ်လုံးကို သူရရှိပါသည်။ ဖတ်ရန်။ ခင်ပွန်းဖြစ်သူရဲ့ ဖုန်းနံပါတ်ကိုလည်း သိမ်းထားရဦးမယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက် သူမ ခေါ်ဆိုမှုများ ရှိသည်။ ဖုန်းခေါ်ဆိုသူ အမှတ်သည်။ သူတို့ မဟုတ်ဘူး။ တွေးပါ။ သူမ အသက်တွေ တစ်ယောက်တည်း။
- > သူမကို Rolodex အသစ် (အမေရဲ့ တက်ကြွမှုအစစ်အမှန်) ဝယ်ခဲ့တယ်။ ပရင့်ထုတ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကြီးမားသော ဖောင့်အမျိုးအစားကို အသုံးပြုခဲ့သည်။ သူမ 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 နံပါတ်-ဘီယာ ၌ အမှုတွဲ ငါတို့ လုပ်သင့်တယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် ဆက်သွယ်ရန် သူတို့ကို။
- > ကတည်းက အမေ အသက်တွေ ၃၀၀၀ မိုင် ကွာ ထံမှ အားလုံး ၏ သူမ လေး ကလေးတွေ၊ ငါတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ယခု တွဲဖက် စည်းရုံးခြင်း။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အချိန်ဇယားများ အတူ လည်ပတ်မှုများ ဒါကြောင့် အဲဒါ တစ်ခု ၏ ငါတို့ သို့မဟုတ် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကြီးထွားလာသည်။ ကလေးတွေ ပါလိမ့်မယ်။ဖြစ် လာရောက်လည်ပတ် အတူ သူမ တိုင်း အနည်းငယ် လများ။

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.



တွင်နေထိုင်သည် ။ အသိုင်းအဝိုင်း- ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး

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

အတူ အဆိုပါ အိုမင်းခြင်း။ ။ ၎် အဆိုပါ အမေရိကန် လူဦးရေ ဟိုမှာ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ။ အနီး

နှင်းမုန်တိုင်း ၏ com- အစုအဝေး ဝန်ဆောင်မှုများ ဘို့ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ။ အဲဒါ စတင်ခဲ့သည်။ အတူ a ဖက်ဒရယ် ဥပဒေ လူသိများသည်။ အဖြစ် အဆိုပါ အသက်ကြီးတယ်။ အမေရိကန်တွေ အက်၊ လွန်နီးပါး ၃၀ နှစ်များ လွန်ခဲ့သော ဒီ မတွေ့သေး ပေးတယ်။ မွေး ရန် a များပြားလှသည်။ ၏ ကွန်မြူ-nity ဝန်ဆောင်မှုများ ဘို့ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ၊ ဘယ်ဟာ သည် မကြာခဏ ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် အဖြစ် အဆိုပါ “အိုမင်းခြင်း။ ကွန်ရက်။” လိုချင်ပါတယ်။ဖြစ် အံ့ဩ မှာ အဆိုပါ နံပါတ် ၏ အသိုင်းအဝိုင်း အရင်းအမြစ်များ ရရှိနိုင် ရန် သင်၏ မိဘ၊ နှင့် ဘယ်လိုလဲ အများကြီး ဖြစ်ကြပါသည်။ အခမဲ့။ အဲဒါ တန်ခိုး ယူ အချို့ ခေါ်ဆိုခြင်း။ ပတ်ပတ်လည် ဒါပေမယ့် င်း အတိအကျ တန်ဖိုးရှိ အဆိုပါ ef- ခံတပ် ဒါကြောင့် မီ သင် သွား off ကြိုးစားနေပါတယ်။ ရန် အငှား ကူညီကြပါ သို့မဟုတ် တွေးပါ။ အဲဒါ အဆိုပါ သာ နည်းလမ်း ထွက် သည် ရန် ရှိသည်သင်၏ မိဘများ ရွေ့ ထဲသို့ a ခွဲခြားထားသည်။ အသိုင်းအဝိုင်း သို့မဟုတ် သူနာပြု အိမ်၊ ယူ a ကြည့် မှာ ဘာလဲ။ ထွက် ဟိုမှာ။

တခါ သင် နှင့် သင်၏ မိဘများ ရှိသည် တွေ့တယ်။ ဒါတွေ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ အဲဒီမှာ အဆိုပါ ထုတ်ပြန်သည် ၏ ရယူခြင်း။ ရန်သူတို့ကို။ အမြဲတမ်း ကြိုးစားပါ။ ပြောခြင်း။ သင်၏ ဖေဖေ ဖြစ်နိုင်စရာ သူ လုပ်သင့်တယ်။ တွေးပါ။ အကြောင်း ပေးခြင်း တက် အဆိုပါ သော့များ ရန် အဆိုပါ ကား? မဟုတ်ဘူးလား။ a သာယာသော မြင်ကွင်း။ အနားယူခြင်း။ ထံမှ မောင်းနှင်မှု သည် တက် ဟိုမှာ အတူ ကွာရှင်းခြင်း။ on အဆိုပါစိတ်ဖိစီးမှု ဇယားများ။ အဲဒါ က၊ ပြီးနောက် အားလုံး၊ a ကွာရှင်းခြင်း။ ၏ အဲသလို ထံမှ တစ်ခု ၏ အမေရိကား အကြီးမြတ်ဆုံး အချစ် ကိစ္စ- ကား။ ဒါကြောင့် ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ သင် သိသည်။ င်း အချိန် ရန် ကားမရပ်ဘူးလား။ မင်းမိဘတွေ နိုင်ပါ့မလားအန္တရာယ်ကင်းစွာ မောင်း ဌ် သူတို့ရဲ့ 80s? ဖြစ်ပါ တယ်။ အများသူငှာ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး a အလားအလာ အခြားရွေးချယ်စရာ ဖတ်ပါ။ on ဘို့အချို့အကြံဉာဏ်။

ဝန်ဆောင်မှုများ ဌ် အဆိုပါ အသိုင်းအဝိုင်း- ပထမ ရပ်, အဆိုပါ AAA

မရှိ၊ ငါက မဟုတ်ဘူး ပြောနေတာ အကြောင်း အဆိုပါ အမေရိကန် မော်တော်ကား အသင်းအဖွဲ့။ ဟိုမှာ နောက်တစ်ခု "သုံးဆ A" ထွက် ဟိုမှာ, နှင့် အဲဒါ ရပ်တည်သည်။ ဘို့ အဆိုပါ ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။ ဟိုမှာ တစ်ခု နီးစပ် ရန် သင်နှင့်အဲဒါ အတွက်တာဝန်ရှိ စည်းရုံးရေး ကျယ်ပြန့်သည်။ ဝန်ဆောင်မှုများ သင့်အတွက် မိဘများထဲတွင် အဆိုပါအသိုင်းအဝိုင်း။ တိုင်း ခရိုင် တစ်လျှောက်လုံး အဆိုပါ လူမျိုးသည် သည် ဖုံးထားသည်။ အားဖြင့် တစ်ခု ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။ အဲဒါ လက်ခံတယ်။ ပြည်နယ်, ဖက်ဒရယ်, နှင့် ပြည်တွင်း ရန်ပုံငွေများ ရန် ဖြစ်ဖြစ်၊ သတ်မှတ် တက် ဝန်ဆောင်မှုများ သို့မဟုတ် ဖြန့်ဝေ အဆိုပါ ပိုက်ဆံ ရန် တခြား အဖွဲ့အစည်းများ အဲဒါ ကမ်းလှမ်း အိုမင်းခြင်း။ ဝန်ဆောင်မှုများ။ စဉ်းစားကြည့် ၏ အဆိုပါ အေဂျင်စီ အဖြစ် အဆိုပါဗဟို အချက်အချာ ဘို့ အားလုံး အိုမင်းခြင်း။ ဝန်ဆောင်မှုများ။ ဒီတော့၊ အကယ်၍ သင် လိုချင်တယ်။ ရန် သိသည်။ ဘာလဲ ဝန်ဆောင်မှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရရှိနိုင် ဘို့ အမေ နှင့် ဖေဖေ နှင့် အကယ်၍ သင်၏ မိဘများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရည်အချင်းပြည့်မီသော၊ ဆက်သွယ်ခြင်း။ အဆိုပါ အိုမင်းခြင်း။ ကွန်ရက်များ အာရုံကြော ဗဟို (ဧရိယာ အေဂျင်စီများ on အိုမင်းခြင်း) ပါလိမ့်မယ်။ 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.

ဟိ ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။ သည် ကိုလည်း အဆိုပါ အဓိက စီစဉ်သူ ဘို့အိုမင်းခြင်း။ ဝန်ဆောင်မှုများ ၌ အဆိုပါ ကွန်မြူ- nity၊ ဒါကြောင့် အဲဒါ ရှိသည်။ a ကောင်းတယ် သဘော ၏ ဘာလဲ အဆိုပါ လိုအပ်ချက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ တို့တွင် အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို။ ဒီ သည် အဆိုပါ အေဂျင်စီ အဲဒါ ကိုလည်း ပြေးသည် အဆိုပါ ဖက်ဒရယ် ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ Ombudsman အစီအစဉ် တာဝန်ပေးသည်။ ရန် တိုင်း သူနာပြု အိမ် ၌ အဆိုပါ အသိုင်းအဝိုင်း။ ဟိ ombudsman ကူညီသည်။ အခြေချပါ။ ပဋိပက္ခများ အကြား

- > ဒေသတွင်းကျန်းမာရေးအေဂျင်စီများသည် အခမဲ့စစ်ဆေးမှုများ၊ တုပ်ကွေးရိုက်ချက်များနှင့် သတင်းအချက်အလက်များကို ပေးဆောင်သည်။ ဒေသတွင်း ဘိုးဘွားရိပ်သာများ၏ အရည်အသွေး၊ အချို့သောပြည်နယ်များတွင် သူတို့သည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာစောင့်ရှောက်မှုကိုလည်း ကြီးကြပ်ကြသည်။ အိမ်များ နှင့် အိမ် ကျန်းမာရေး အေဂျင်စီများ။
- > ပြည်တွင်း အိမ်ရာ အာဏာပိုင်များ နိုင်သည် ပြောပြပါ။ သင် အကြောင်း ထောက်ပံ့သည်။ အိမ်ရာ ရရှိနိုင် ဘို့နိမ့် ဝင်ငွေ၊ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ။
- > ပြည်တွင်း ခရိုင် နှင့် မြို့အစိုးရများသည် ပန်းခြံများနှင့် အပန်းဖြေအစီအစဉ်များကို မကြာခဏ လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသည်။ အဲဒါ မေ ပါဝင်ပါတယ်။ စီနီယာ စင်တာများ၊ လယ်ကွင်း ခရီးစဉ်များ၊ နှင့် အပန်းဖြေစရာ အဖြစ်အပျက်များ။ ခရိုင် နှင့်မြို့အစိုးရများ ကိုလည်း ပြေး အဆိုပါ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး စနစ်၊ အများကြီး ၏ ဘယ်ဟာ ကမ်းလှမ်း dis-အရေအတွက်များ နှင့် shared-စီး အကူးအပြောင်း ဝန်ဆောင်မှုများ ဘို့ စီနီယာ နိုင်ငံသားများ။
- > ဟိ ပြည်တွင်း ခရိုင် ဘုတ်အဖွဲ့ ၏ အကူအညီ အဖြစ် အပိုင်း ၏ အဆိုပါ ပြည်နယ် သက်သာချောင်ချိရေး အေဂျင်စီ နိုင်သည် ကူညီကြပါသင် အတူ Medicaid အရည်အချင်းပြည့်မီမှု၊ ဘို့ သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့် တခြား လူမှုရေး ဝန်ဆောင်မှုများ အဲဒါ သင်၏ ပြည်နယ် ကမ်းလှမ်းချက်များ ဘို့ ဝင်ငွေနည်း သက်ကြီးရွယ်အိုများ။
- > ဟိ လူမှုရေး လုံခြုံရေး ရုံး ကမ်းလှမ်းချက်များ a စည်းစိမ်ဥစ္စာ ၏ အကြံဉာဏ် နှင့် နိုင်သည် လုပ်ငန်းစဉ် အရည်အချင်းပြည့်မီမှု၊စာရွက်များ ဘို့ သင် အကယ်လို့ သင် မလုပ်နဲ့ ရှိသည် a ပြည်တွင်း ရုံး အနီး သင်၊ အလည်အပတ် င်း ဝဘ် site မှာ www.ssa.gov သို့မဟုတ် ခေါ်ဆိုပါ။ ၁-၈၀၀-၇၇၂-၁၂၁၃။
- > မင်း မေ ဖြစ် ကံကောင်းသည်။ လုံလောက်သော ရန် အသက်ရှင် ဌ် a အသိုင်းအဝိုင်း အဲဒါ ရှိသည်။ a စစ်ပြန်များ အုပ်ချုပ်ရေး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဗဟို သို့မဟုတ် တစ်ခု ပြင်ပလူနာ မူလတန်း ဂရုစိုက်ပါ။ ဆေးခန်း။ ရန် ရှာပါ။ အဲခေါ်ဆိုပါ။ 1-800-827-1000။

ဟိ ဖုန်း စာအုပ်— သွားပါ။ ဘို့ အဆိုပါ အရောင်

သင့်ဖုန်းစာအုပ်၏ အပြာရောင်စာမျက်နှာများနှင့် Yellow Pages သည် ကောင်းမွန်သော

နှစ်ခုကို ပေးဆောင်သည်။ သင့်အတွက်နည်းလမ်းများတစ်ပုဒ် ဆင်း ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် အရင်းအမြစ်များ ဘို့သင်၏ 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.

အေဂျင်စီများ မှာ အဆိုပါ ပြည်တွင်း၊ ပြည်နယ်၊ နှင့် ဖက်ဒရယ် အဆင့်များ။ ဟိ စာရင်း-ပါဝင်မှုများ မကြာခဏ ရှင်းပြပါ။ အဆိုပါ အမျိုးအစားများ ၏ ဝန်ဆောင်မှုများ အဆိုပါ အေဂျင်စီ ကမ်းလှမ်းချက်များ။ အများကြီးပဲ။ ၏ အဆိုပါ စာရင်းများ ယခု ပါဝင်ပါတယ်။ ဝတ် site အေဂျင်စီများ၏လိပ်စာများ။ အဝါရောင်စာမျက်နှာများ— ရှေးဟောင်းတစ်ခု အသင့်အနေအထား — သည် a အစိုင်အခဲ အခြေခံ ထံမှ ဘယ်ဟာ ရန် ဖော်ထုတ် အဆိုပါ အမျိုးအစားများ ၏ ဝန်ဆောင်မှုများ သင် မေ လိုပါတယ်။ အားဖြင့် ဘာသာရပ်၊ အဲဒီလို အဖြစ် အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အေဂျင်စီများ၊ သူနာပြု အိမ်တွေ၊ တာရှည်ခံသည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပစ္စည်းများ၊ လူမှုရေးဝန်ဆောင်မှုများ၊ အမြင်ဝန်ဆောင်မှုများ— သင် နာမည် အဲဒါ။

အခြားအရင်းအမြစ် သည် အဆိုပါ ပြည်တွင်း ယူနိုက်တက် နည်းလမ်း အေဂျင်စီ စာရင်းပြုစုထားသည်။၌ အဆိုပါ အဖြူ စာမျက်နှာများ။ ယူနိုက်တက် နည်းလမ်း နိုင်သည် ပို့ပါ။ သင် a အရမ်းကောင်းတယ်။ လမ်းညွှန် ၏ အသိုင်းအဝိုင်း ဝန်ဆောင်မှုများ။ နှင့် အကယ်၍ သင် အသက်ရှင် a ရှည် အကွာအဝေး ထံမှ သင်၏ မိဘ၊ နောက်တစ်ခု အချိန် သင် အလည်အပတ် ဖမ်း a ပြည်တွင်း ဖုန်း စာအုပ် ရန် ယူ ကျော။ အဲဒါ နည်းလမ်း သင် နိုင်သည် လုပ်ပါ။ အချို့ ခေါ်ဆိုမှုများ အကယ်၍ သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ မရဘူး

စီနီယာ ဈေးကွက်ရှာဖွေရေး လျှော့ဈေးများ နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ

ရပ်ရွာစီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေအများကြီး ပြီးတော့ ဆေးရုံတွေကို ပစ်မှတ်ထားတယ်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ၎င်းတို့၏ဝန်ဆောင်မှုများ စားသုံးသူများ၊ တစ်မျိုး ၏ အဆိုပါ နည်းလမ်းများ ရန် ဆွဲဆောင် သူတို့ကို သည် ရန် ကမ်းလှမ်း အခမဲ့ ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် ပရိုမိုးရှင်း လျှော့ဈေးများ။ ဒါကြောင့်ဖြစ် on အဆိုပါ ကြည့် ထွက် ဘို့ ...

- > ဆေးဆိုင်များ အဲဒါ ပါလိမ့်မယ်။ လုပ်ပါ။ အခမဲ့ ပို့ဆောင်မှု။
- > ဆေးရုံတွေ အဲဒါ ကမ်းလှမ်း အခမဲ့ ပြသမှုများ၊ ရိုက်ချက်တွေ၊ နှင့် ပညာရေး အစီအစဉ်များ၊ နှင့် လွန်းပုံယာဉ်ဝန်ဆောင်မှုများ။
- > ဖုန်း နှင့် အသုံးဝင်မှု ကုမ္ပဏီများ၊ အဲဒါ ကူညီကြပါ အတူ ဘေလ် ပေးရတာ၊ ကမ်းလှမ်း လျှော့ဈေးများ နှင့် ဖုန်းဖြင့် အကြားအာရုံနှင့် မြင်လွယ်စေရန် gadgets များ နှင့် ထောက်ပံ့ကြေးများ ပေးသည်။ကာလအတွင်း အဆိုပါ ဆောင်းရာသီ ဘို့ အပူ နှင့် ကာလအတွင်း အဆိုပါ နွေရာသီ ဘို့ လေ အေးစက်။
- > အိမ်အရောက်ပို့ဆောင်ပေးသော ကုန်စုံဆိုင်များ၊ အချို့က ၎င်းတို့၏ ပို့ဆောင်ခကို လျှော့ပေးသည်။ဘို့ အဆိုပါ အိမ်ပြန်။ ပေးမယ်။ ကြည့်ပါ။ a အများကြီး နောက်ထပ် ၏ ဒီ အတူ အဆိုပါ အသုံးပြု ၏ အဆိုပါ အင်တာနက် ဘို့အားမရ အမိန့်။
- > အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် ဝန်ဆောင်မှုများ ပူဇော်သက္ကာ လျှော့ဈေးများ အဲဒါ ပါဝင်ပါတယ်။ လာမည် ရန် သင်၏ အမေ နှင့် ဖေဖေအိမ် ရန် သတို့သား၊ လမ်းလျှောက်၊ သို့မဟုတ် ရယူ Rover ရန် အဆိုပါ တိရစ္ဆာန်ဆေးကုဆရာဝန်။

အဲဒါ ဘယ်တော့မှ နာကျင်စေတယ်။ ရန် မေး ရုံ အကြောင်း တစ်ခုခု စီးပွားရေး ၌ အဆိုပါ ဝန်ဆောင်မှု စက်မှုလုပ်ငန်း ရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး အဲဒါကမ်းလှမ်းချက်များ စီနီယာ လျှော့ဈေးများ။ ဘာလဲ။ ရန် ရှုံးလား?

တစ် အမြန် ကြည့်လိုက် မှာ ရပ်ရွာ ဝန်ဆောင်မှုများ

ကြင်နာတယ်။ ၏ ဝန်ဆောင်မှု	ဘာလဲ အဲဒါ ဖြစ်ပါ တယ်။	ဘယ်မှာလဲ။ ရန် ရှာပါ။ အဲဒါ
--------------------------	-----------------------	---------------------------

<p>သတင်းအချက်အလက် နှင့် ရည်ညွှန်းချက်</p>	<p>သမ္မာဒိဋ္ဌိ သင် ဖော်ထုတ် ဘာလဲ သင် လိုပါတယ်။ နှင့် ဘယ်မှာလဲ။ ရန် ရယူ ကူညီကြပါ</p>	<p>အကြီးတန်းစင် တာများ; နယ်မြေအေဂျင် စီ on အိုမင်းခြင်း၊ ဆေးရုံတွေ</p>
<p>အစားအစာများ on ဘီး</p>	<p>အစားအစာများ ပေးပို့ခဲ့သည်။ ရန် အဆိုပါ အိမ် ဘို့ အိမ်ပြန် သက်ကြီးရွယ်အို</p>	<p>စီနီယာ စင်တာများ; ဘုရားကျောင်း များ; တရားဇရပ်များ ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း၊ အမျိုးသား အစားအစာများ on ဘီး</p>
<p>တယ်လီဖုန်း အာမခံချက်</p>	<p>စေတနာ့ဝန်ထမ်း လုပ်ပါ။ နေ့စဉ် ခေါ်ဆိုမှုများ ရန် ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ အရာအားလုံး သည် အဆင်ပြေပါတယ်။</p>	<p>(၁-၈၀၀-၉၉၉-၆၆၆)၊ အကြီးတန်းစင် တာများ; နယ်မြေအေဂျင် စီ on အိုမင်းခြင်း။</p>
<p>လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ</p>	<p>မျှဝေစီးနင်းမှုများ (ဗင်ကားများ) ရန် စီနီယာ စင်တာများ၊ ဆရာဝန်တွေ၊ ကုန်တိုက်များ၊ ဆေးခန်းများ</p>	<p>အကြီးတန်းစင် တာများ; အများသူငှာ အကူးအပြောင်း အခွင့်အာဏာ; ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။</p>

တစ် အမြန် ကြည့်လိုက် မှာ ရပ်ရွာ ဝန်ဆောင်မှုများ (ဆက်ရန်)

ကြင်နာတယ်။ ၎င်း ဝန်ဆောင်မှု	ဘာလဲ အဲဒါ ဖြစ်ပါ တယ်။	ဘယ်မှာလဲ။ ရန် ရှာပါ။ အဲဒါ
မိသားစု ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ ထောက်ခံမှု အစီအစဉ်များ အိမ်မှုကိစ္စတွေ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ အိမ်ဖော်	ဝန်ဆောင်မှုများ အဲဒါ ကူညီကြပါ မိသားစုများ စောင့်ရှောက် အသက်ကြီးသည်။ အဖွဲ့ဝင်များ မှာ အိမ် အသေးစား ပြုပြင်မှုများ ပြုလုပ်ရန် အဆိုပါ အိမ်၊ မစွတာ။ ပြင်ပါ။အမျိုးအစား ဝန်ဆောင်မှုများ၊ အကူအညီ အတူ အိမ်သား လုပ်ငန်းတာဝန်များ	စီနီယာ စင်တာများ; နယ်မြေအေဂျင် စီ on အိုမင်းခြင်း။ စီနီယာ စင်တာများ; နယ်မြေအေဂျင် စီ on အိုမင်းခြင်း။
သက်သာရာရ၏။ ဂရုစိုက်ပါ။	ဂရုစိုက်ပါ။ ဘို့ ယဲ့ယဲ့၊ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ဒါကြောင့် အဲဒါ မိသားစု ဂရုစိုက်- ပေးသူများ နိုင်သည် ယူ ချိုး	လူကြီး နေ့ ဂရုစိုက်ပါ။ စင်တာများ; သူ့နာပြု အိမ်များ (အချို့ ကမ်းလှမ်းဂရုစိုက်ပါ။ စဉ်တွင် မိသားစုများ သွား on အားလပ်ရက်); ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။
အဆင်ပြေတယ်။ ဧည့်သည် သို့မဟုတ် အဖော် အစီအစဉ်များ	စေတနာ့ဝန်ထမ်း ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လာပါသည်။ အားဖြင့် အပတ်စဉ် ရန် အလည်အပတ်၊ ပြေး အလုပ်များ; သို့မဟုတ်	စီနီယာ စင်တာများ; ဘုရားကျောင်းများ; တရားဇရပ်များ ကော်ပိုရေးရှင်း ဘို့ အမျိုးသား

<p>လူကြီး နေ့ ဂရုစိုက်ပါ။ ဝန်ဆောင်မှုများ</p>	<p>ပေးဆပ်ခဲ့သည်။ အဖော် ရန် လုပ်ပါ။ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ ကြီးကြပ်သည်။ တနေကုန် လူမှုရေး နှင့် အပန်းဖြေ- အတွေးအမြင် အစီအစဉ်များ ဘို့ လူတွေ အတူ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကန့်သတ်ချက်များ (များစွာ ရှိသည် dementia)</p>	<p>ဝန်ဆောင်မှု (၁- ၈၀၀-၄၂၄-၈၈၆၇)၊ စာရင်းပေးထားသည်။ ၌ အဆိုပါ ဖုန်း စာအုပ် အရွယ်ရောက်ပြီး သူ နေ့ စောင့်ရှောက်မှု; ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။</p>
<p>ဖြစ်ရပ်မှန် စီမံခန့်ခွဲမှု၊ ဖောက်သည် အကဲဖြတ်ချက်များ</p>	<p>အမှုတွဲ အစီအစဉ်များ ဘို့ နှင့် စီစဉ်ပေးသည်။ ဝန်ဆောင်မှုများဘို့ သင်၏ မိဘ၊ နှင့် အကဲဖြတ်သည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ခြင်း။</p>	<p>ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အို စောင့်ရှောက်မှုမန် နေဂျာများ (က သီးသန့် ကဏ္ဍကုမ္ပဏီ- www.caremanager.com)</p>
<p>အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။</p>	<p>အပိုင်းအခြား ၏ သူနာပြု နှင့် သူနာပြု လက်ထောက် ဂရုစိုက်ပါ။ ပေးပို့ခဲ့သည်။ ၌ အဆိုပါ အိမ်</p>	<p>စာရင်းပေး ထားသည်။ ၌ အဆိုပါ အဝါရောင် စာမျက်နှာများ အောက်မှာ အိမ် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအေဂျင်စီ များ; လာရောက်လည်ပတ် သူနာပြုများ အသင်းအဖွဲ့</p>

ကြင်နာတယ်။ ၎် ဝန်ဆောင်မှု	ဘာလဲ အဲဒါ ဖြစ်ပါ တယ်။	ဘယ်မှာလဲ။ ရန် ရှာပါ။ အဲဒါ
စီနီယာ စင်တာများ	စင်တာများ ကမ်းလှမ်း အစားအစာများ၊ လူမှုရေး၊ အပန်းဖြေစရာ၊နှင့် ပညာရေး လှုပ်ရှားမှုများ၊ ကျန်းမာရေး ပြသမှုများ၊ သတင်းအချက်အလက် နှင့် ရည်ညွှန်းချက် စုဆောင်းခြင်း၊ အကြံပေးခြင်းနှင့် အသက်ကြီးသော အလုပ်သမားများကို ကူညီပေးပါ။	စာရင်းပေးထားသ ည်။ ၌ အဆိုပါ ဖုန်းစာအုပ် အောက်မှာ စီနီယာ စင်တာများ; ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း၊ သက်ကြီးစောင့်ရှောက်မှု တည်နေရာ(၁-၈၀၀-၆၇၇-၁၁၁၆)၊
အလုပ်အကိုင်	၌ ရှာဖွေခြင်း။ အလုပ်အကိုင်၊ ပြန်လည်လေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ်များ (ဘို့ အားလုံး အသက်)	ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း၊ one-stop အလုပ် စင်တာများ (ဌာန ၏ အလုပ်သမား & စက်မှုလုပ်ငန်း; အပြာ စာမျက်နှာများ ၌ အဆိုပါ ဖုန်း စာအုပ်)
ဥပဒေရေးရာ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ လူကြီး အကာအကွယ် ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ombuds-ယောက်ျား တိုင်ကြားချက် ဝန်ဆောင်မှုများ	ကူညီကြပါ အတူ ငွေကြေး နှင့် တရားဝင် ပြဿနာများ	ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း၊ ဥပဒေရေးရာ ဝန်ဆောင်မှု များ၊ Inc. (အပြာ စာမျက်နှာများ) ; ombudsman;

AARP ဥပဒေရေးရာ
Hotline(၁-၈၀၀-၇၇၂-
၁၂၁၃)။

တွင်းသို့သွားလာခြင်း။ ရပ်ရွာ

ရှိခြင်း။ အသိုင်းအဝိုင်း ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင် သည် တစ်ခု ဟိုဒင်း၊ ဒါပေမယ့် ရယူခြင်း။ ရန် သူတို့ကို သည် နောက်တစ်ခု။ ဟီ စွမ်းရည် ရန် ရယူ တက် နှင့် သွား အခါတိုင်း သင် ကျေးဇူးပြု ရန် ဘယ်သွားသွား သင် ကျေးဇူးပြု သည် နက်နဲသည်။ ၌ အဆိုပါ အမေရိကန် စိတ်ဓာတ်။ ဘယ်မှာလဲ။ ပုံ ငါတို့ ဖြစ် မပါဘဲ ကားတွေလား? ရှိခြင်း။ a သတ်မှတ် ၏ ဘီးများ ရရှိသည်။ အမေ နှင့် ဖေဖေ ရန် သူငယ်ချင်း၊ မိသားစု၊ ဈေးဝယ်၊ a အလုပ်၊ အားလပ်ရက်၊ အဆိုပါ ရုပ်ရှင်တွေ၊ သူတို့ရဲ့ အကြိုက်ဆုံး စားသောက်ဆိုင်၊ ဘုရားကျောင်း၊ ဂေါက်သီး၊ ဘိုးလင်း၊ ဆရာဝန် ချိန်း၊ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်း၊ နှင့် ပညာရေး အဖြစ်အပျက်များ။ ယူ အဆိုပါ ဘီးများ ကွာ နှင့် သူတို့က ဖြတ် off ထံမှ အဆိုပါ အပြင်မှာ ကမ္ဘာ သူတို့ရှိတယ်။ ဖန်တီးခဲ့သည်။

အကယ်လို့ သင်၏ မိဘများ လိုပါတယ်။ တစ်ခုခု ၏ အဆိုပါ အသိုင်းအဝိုင်း ဆာ- ဒုစရိုက်များ ပြီးပြီ။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဖော်ပြခြင်း။ ရန် သင်၊ ထို့နောက် င်း များပါတယ်။ အဲဒါ သူတို့က ရုန်းကန်နေ အတူ အခြေအနေများ အဲဒါ နေရာသူတို့ရဲ့စွမ်းရည် ရန် မောင်း



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.

မှာ အန္တရာယ်။ ဘို့ ဥပမာ၊ အကယ်၍ သင်၏

ဖေဖေ မရဘူး လုပ်ပါ။ ဝေယျာဝစ္စ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဧါ ဆင်းရဲ မျက်စိမှန် နှင့် သူက ရယ် မတုန်လှုပ် on a လှေကားထစ်; သူက ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရှိခြင်း။ ဒုက္ခ အထွက်နှုန်း အဆိုပါ မှန်တယ် ဧါ နည်းလမ်း သို့မဟုတ် ပေါင်းစည်းခြင်း။ ထဲသို့ အသွားအလာ။ အကယ်လို့ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ လိုအပ်ချက်များ လူကြီး နေ့ ဂရုမစိုက်၊ သူ သို့မဟုတ် သူမ အတိအကျ မဖြစ်သင့်ဘူး။ ဖြစ် မောင်းနှင်မှု။

ဒီတော့၊ ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ သင် သိသည်။ ဘယ်တော့လဲ င်း အချိန် ဘို့ သင်၏ မိဘများ ရန် အနားယူပါ။ ထံမှ မောင်းနှင်မှု? နှင့်ဘယ်တော့လဲ သူတို့ လုပ်ပါ။ ရပ် မောင်းနှင်မှု, ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ သင် စောင့်ရှောက် သူတို့ကို မှီဘိုင်း ၌ a ကားပေါ်မူတည် လူ့အဖွဲ့အစည်း?

လုပ်သင့်တယ်။ လွမ်းတယ်။ ဒေစီ ဖြစ်ပါစေ။ မောင်းနှင်မှု?

ကျွန်တော်တို့ အားလုံး အသက် မတူပါ။ နှင့် သို့သော်လည်း င်း သေချာပါတယ်။ အဲဒါ ငါတို့ ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် အချို့ ချို့ယွင်းချက်များ အဖြစ် ငါတို့ အသက်၊ အချို့၏ ငါတို့ ယာဉ်စီးခ ပိုကောင်းပါတယ်။ ထက် အခြားသူများ။ ဒါကြောင့် ရှိလား အဲဒါ လူတိုင်း ကျော်လွန် a သေချာပါတယ်။ အသက် လုပ်သင့်တယ်။ ရိုးရှင်းစွာ ရပ် မောင်းနှင်မှု သည် တစ်ခု မတရားဘူး။ ယူဆချက် နှင့် ပါ သေချာတယ်။ အကြောင်းရင်း a rev-olution ဂရန် အဆိုပါ တခြား လက်၊ လူတွေ ကျော်လွန် ၈၀ ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ထပ် များပါတယ်။ ထက် လူတွေ ၌ တစ်ခုခု တခြား အသက် အဖွဲ့ ရန် အတွေ့အကြုံ အခြေအနေများ အဲဒါ လုပ်ပါ။ ထိခိုက်သည်။ သူတို့ရဲ့ စွမ်းရည် ရန် မောင်း အန္တရာယ်ကင်းစွာ။ အမြင်၊ အထူးသဖြင့် သည် ထိခိုက်သည်။ ဟိ အသက်ကြီးသည်။ မျက်လုံး အတွေ့အကြုံများ ...

- > တောက်ပသောအလင်းရောင်များကို အာရုံခံနိုင်စွမ်း အသက်ကြီးသော ယာဉ်မောင်းများကို ဖြစ်စေသည်။ စူးရှစွာမြင်ရန် သွားလာနေသော လမ်းကြောင်းများမှ ffc မှာ ည နှင့် on နေသာသည်။ နေ့ရက်များ။
- > နက်နဲသော ခံယူချက် ကျဆင်းခြင်း။ အပြိုင်ယာဉ်ရပ်နားခြင်းနှင့် ဘယ်ဘက်အကွေ့များ အလွန်ခက်ခဲခြင်း၊ ဘာသာတရား။
- > တစ် ကျဆင်းခြင်း။ ၌ အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် အာရုံစိုက် ရလဒ် ၌ အတားအဆီး တရားစီရင်ခြင်း။ ဧါ အကွာအဝေးနှင့် အရှိန်။
- > လျော့ကျသွားခြင်း။ ၌ အရံ (ဘက်) အမြင် ဦးဆောင်သည်။ အခက်အခဲများ ၌ အထွက်နှုန်း

အဆိုပါ မှန်တယ်၏ နည်းလမ်း။

- > အတွင်းတိမ်အခြေအနေများ (မှန်ဘီလူးတိမ်ခြင်း)၊ ရေတိမ် (ညှစ်ထားသော မျက်စိအာရုံကြော)၊နှင့် macular ယိုယွင်းခြင်း။ (ပိတ်ဆို့ထားသည်။ ဗဟို လယ်ကွင်း ၏ အမြင်) ဘယ်ဟာ အားလုံး အလေးအနက်ထား အပေးအယူ တစ်ဦး၏ စွမ်းရည် ရန် မောင်း။



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 ပျော့ပြောင်းမှုမရှိခြင်းကို ကြုံတွေ့ရနိုင်ချေ ပိုများပါသည်။ ကျောထောက်ထားသည့်အခါ သို့မဟုတ် ပေါင်းစပ်နေချိန်တွင် လည်ပင်းကို လှည့်ပါ။ ထဲသို့ အသွားအလာ။

အကဲဖြတ်ခြင်း။ အဆိုပါ အခြေအနေ

တစ်မျိုး နည်းလမ်း ရန် အကဲဖြတ်ပါ။ ရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး တစ်ခုခု ၏ ဒါတွေ အခြေအနေများ သို့မဟုတ် ပြဿနာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အလေးအနက်ထား ထိခိုက်သည်။ သင်၏ မိဘတွေရဲ့စွမ်းရည် ရန် မောင်း သည် ရန် ရှိသည် သူတို့ကို ယူ သင် ဘို့ a လှည့်ဖျား။ ကဲ ci suggest သင် မလုပ်နဲ့ ကြာပွတ် ထွက် a ကလစ်ဘုတ် နှင့် စမ်းသပ် သူတို့ကို ကြိုက်တယ်။ သင်၏ မြင့်မားသော ကျောင်း ယာဉ်မောင်း ed နည်းပြဆရာ၊ ဒါပေမယ့် လုပ်ပါ။ စောင့်ရှောက် ခွဲ စိတ် အဆိုပါ ခြောက် အများဆုံး ဘုံ ပြဿနာများ အသက်ကြီးသည်။ ယာဉ်မောင်းများ ရှိသည် (ကြည့် အဆိုပါ စောစောက စီနီယာ သတိပေးချက် ဘေးဘေး)။

အကယ်လို့ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ မောင်းနှင်မှု ရှိသည်။ အချို့အလယ်အလတ် အခက်အခဲများ၊ ထို့နောက် အကြံပြုသည်။ အချို့အခြေခံ အကြံပေးချက်များအဲဒီလို အဖြစ် ...

- > ဖော်ထုတ်ပါ။ လမ်းကြောင်းများ ရန် အကြိုက်ဆုံး နေရာများ အဲဒါ မလုပ်နဲ့ အသုံးပြု အဝေးပြေးလမ်းများ၊ သို့မဟုတ် ပါဝင်တယ်။ ပေါင်းစည်းသည်။ သို့မဟုတ် ဘယ်လက် အလှည့်။
- > ရယူပါ။ အလင်းပြန်-လျှော့ချရေး နေကာမျက်မှန် ဘို့ ညအချိန် မောင်းနှင်မှု။
- > နှင့် အတူ a ခရီးသည် ရန် ကူညီပေးပါ။ အတူ လမ်းမှန် ဆုံးဖြတ်ချက်များ။
- > တိုးမြှင့်လာသည် အဆိုပါ အကွာအဝေး အကြား အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ကား နှင့် တခြား ယာဉ်မောင်းများ ရန် ပေးသည်- ထိုင်ပါ။ ဘို့ သူ့ သို့မဟုတ် သူမ ဖြေးဖြေး တုံ့ပြန်မှု ကြိမ်။
- > အကြံပြုသည်။ သင်၏ မိဘ ယူ a ကားသမား မွမ်းမံ သင်တန်း ကြိုက်တယ်။ AARP ၏ ၅၅ အသက်ရှင်လျက် ရင့်ကျက်တယ်။မောင်းနှင်မှု အစီအစဉ် (ကြည့် အဆိုပါ နောက်လိုက် ပညာရှိ သတင်းအရင်းအမြစ်) ရန် လျှော့ချပါ။ အာမခံ ပရီမီယံ။
- > အကယ်လို့ အမေ သည် ရှိခြင်း။ အခက်အခဲ မြင်သည်။ ကျော်လွန် အဆိုပါ ဒက်ရှ်ဘုတ်၊ သွား ရန် တစ်ခု အော်တို စတိုးဆိုင် နှင့်ရယူ a ထိုင်ခုံ ကူရှင်၊ သင် နိုင်သည် ကိုလည်း ကောက် တက် a စက်ကိရိယာ ရန် မြင့် အဆိုပါ ဓာတ်ငွေစက်ဘီးနင်း

- > စတင်ပါ။ ရယူခြင်း။ သင်၏ မိဘ ရန် ဖြစ် နည်းသော ကား မှီခို ဒါကြောင့် သင် နိုင်သည် သက်တောင့်သက်သာ အမေ့ သို့မဟုတ် ဖေဖေ အကူးအပြောင်း ထဲသို့ a ဒရိုင်ဘာ နေထိုင်မှုပုံစံ။ စတင်ပါ။ စီစဉ်ပေးခြင်း သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ရန် အမေနှင့် ဖေဖေ အကြိုက်ဆုံး နေရာများ၊ ဖော်ထုတ် လွန်းပျံ့ယာဉ် ဝန်ဆောင်မှုများ၊ နှင့် ယူ အားသာချက် ၏ အခမဲ့ ပို့ဆောင်-အိုင်ဒီယာ (ထံမှ ကုန်ခြောက်၊ ဆေးဆိုင်များ၊ ဆရာဝန် ရုံးများ)။
- > သင့်မိဘများသည် ၎င်းတို့၏ မျက်စိအမြင်အာရုံကို စစ်ဆေးပြီး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို စောင့်ထိန်းခိုင်းပါ။ ဆေးဝါးများ သူတို့က ယူ
- > ထည့်ပါ။ သေးငယ်သည်။ မျက်စိကွယ်ခြင်း။ မှန်များ ပေါ်သို့ ဖွတ် မှန်များ။
- > ညအချိန်ကားမောင်းခြင်း မပါဝင်သည့် ဘွဲ့လွန်လိုင်စင်လျှောက်ထားရန် သင့်မိဘများကို ရယူပါ။ ထောင်း။ ဒီ တန်ခိုး သက်တောင့်သက်သာ သူတို့ရဲ့ အကူးအပြောင်း ထဲသို့ ပေးခြင်း တက် သူတို့ရဲ့ အပြည့် လိုင်စင် နောက်ပိုင်း တချို့က အာမခံ ကုမ္ပဏီများ၊ ပါလီမံမယ်။ ကမ်းလှမ်း လျှော့ဈေးများ ဘို့ ဘွဲ့ရ လိုင်စင်များ အဲဒါ တန်ခိုး ဖြစ် အဆိုပါ မုန်လာဥနီ ရန် စည်းရုံးသိမ်းသွင်းပါ။ သင်၏ မိဘများ ရန် သွား ဘို့ အဲဒါ။



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 ကန်သတ်ချက်များ

အများကြီးပဲ။ အသက်ကြီးသည်။ ယာဉ်မောင်းများ ဆန္ဒအလျောက် အစ ကန်သတ်ခြင်း။ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် မောင်းနှင်မှု။ ဟိ ပထမ ရန် သွား သည်ညအချိန် မောင်းနှင်မှု၊ မြန်မြန် လိုက်ခဲ့သည်။ အားဖြင့် စွန့်စားမှုများ on အဆိုပါ အဝေးပြေးလမ်းများ။ မင်းရဲ့ မိဘများ မေ ကိုလည်း ဆုံးဖြတ်ပါ။ ရန် နေပါ။ ရှင်းလင်းသော ဧါ အလျင်စလို နာရီ နှင့် မောင်း သာ on ရင်းနှီးသည်။ လမ်းကြောင်းများ။ ဒီ တန်ခိုး ဝတ်စုံ သူတို့ကို ဒဏ်ငွေ၊ ကိုယ်ဟန်ပြ အနည်းငယ် အန္တရာယ်များ ရန် သူတို့ကိုယ်သူတို့ သို့မဟုတ် အခြားသူများ။ ဒါပေမယ့် ဟိုမှာ ပါလိမ့်မယ်။ လာ a အချိန်ဘယ်တော့လဲ အဲဒါ သည် မဟုတ်ဘူး ကြာကြာ ဘေးကင်းသည်။ ဘို့ သူတို့ကို ရန် ဖြစ် နောက်ကွယ် အဆိုပါ ဘီး။ ကြိုက်တယ်။ အဲဒါ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး၊ င်း သင်၏ တာဝန် ရန် ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ပါ။ အကယ်လို့ သင် ရှိသည် သံသယများ အကြောင်း သင်၏ မိဘရဲ့ စွမ်းရည် ရန် မောင်း အန္တရာယ်ကင်းစွာ၊ မေးအမေ့ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ရန် ယူ အဆိုပါ နောက်လိုက် ပဟေဠိ။

အချိန် ရန် ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း။

အများစု အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ပါလိမ့်မယ်။ ပြောပြပါ။ သင် အဲဒါ သူတို့ ဆိုလိုတာ ရန် ရပ်

မောင်းနှင်မှု "တစ်နေ့နေ့။" သူတို့ သွား on ရန် ပြော အဲဒါ သူတို့လုပ်မယ်။ "မျက်နှာ အဲဒါ ဘယ်တော့လဲ သူတို့ ရှိသည် သို့" သို့မဟုတ် သူတို့လုပ်မယ်။ သိသည်။ ဘယ်တော့လဲ သူတို့ ရှိသည် ရန် ရပ်။ ဒါပေမယ့် အချိန် စာရွက်များ အားဖြင့် နှင့် ငြင်းဆိုခြင်း။ အစုံ ခွဲ နှင့် မီ သင် သိသည်။ အဲဒါ၊ သူတို့က on အဆိုပါ လမ်းအန္တရာယ်ရှိသော သူတို့ကိုယ်သူတို့နှင့် တိုင်း ကားသမား တစ်လျှောက် အတူ သူတို့ရဲ့အဖိုးတန် ကုန်တင်။ မင်း သိသည်။ သင် ရှိသည် ရန် လုပ်ပါ။ တစ်ခုခု ဒါပေမယ့် သင်၊ လွန်း၊ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ခွဲ ငြင်းဆိုခြင်း။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဆိုပါ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်သည်- အဆို သည် ရုံ ရယ် ခက်တယ်။

မလုပ်နဲ့ အသုံးပြု အသုံးအနှုန်းများ ကြိုက်တယ်။ "ပေးခြင်း တက် အဆိုပါ သော့များ" သို့မဟုတ် "သင်ပြီးပြီ။ ရပြီ ရန် ထွက်သည် မောင်းနှင်မှု။" အစား စတင်ပါ။ "အဖမ်းရဲ့အငြိမ်းစားယူဖို့ စီစဉ်တုန်းက မင်းသိပါတယ်အဖေ အလုပ်၊ သင် ရှိခဲ့ပါတယ်။ a နံပါတ် ၏ အရာများ စီတန်း တက်၊ ယခု အဲဒါ သင် ချဉ်းကပ် အငြိမ်းစား ထံမှ မောင်းနှင်မှု၊ ဘာလဲ လုပ်သင့်တယ်။ ငါတို့ လိုင်း တက် ဒါကြောင့် အဲဒါ သင် နိုင်သည် ရယူ ရန် ဘယ်မှာလဲ။ သင် လိုချင်တယ်။ ရန် သွားမလား?"

**Close Call Quiz - သင့်ကိုယ်သင် မေးရန် မေးခွန်း ၁၀ ခု
(ထံမှ AARP ၏ ၅၅ အသက်ရှင်လျက် ရင့်ကျက်တယ်။
မောင်းနှင်မှု အစီအစဉ်)**

တိုင်း နေ့ အဲဒါ ထင်ရသည်။ အသွားအလာ ရရှိသည်။ နောက်ထပ် လူစည်ကား၊ ကားများ ရွေ့
မြန်မြန်၊ နှင့် ဘို့ များစွာသော၊ မောင်း-ing ဖြစ်လာသည်။ အရမ်း စိတ်ဖိစီးမှု နှင့်၊ အတော်လေး
ရိုးရိုးရှင်းရှင်း၊ a လုပ်ရတဲ့ ဖြစ်ပါ တယ်။ အဲဒါ အဆိုပါ အမှုတွဲ အတူ သင်

မေး သင်ကိုယ်တိုင် အဆိုပါ နောက်လိုက် မေးခွန်းများ။

1. Do you sometimes say, "Whew, that was close"? Yes No
2. At times, do cars seem to appear from nowhere? Yes No
3. At intersections, do cars sometimes proceed when you felt you had the right of way? Yes No
4. Are gaps in traffic harder to judge? Yes No
5. Do others honk at you? Yes No
6. After driving, do you feel physically exhausted? Yes No
7. Do you think you are slower than you used to

ဖြစ် ခဲ့ တုံ့ပြန်ခြင်း။ ရန် အန္တရာယ်ရှိသည်။ မောင်းနှင်မှု အခြေအနေများ ဟုတ်တယ်
 မရှိ

8. ရှိသည် သင် ရှိခဲ့ပါတယ်။ တစ်ခု တိုးလာသည်။ နံပါတ် ၏ အနီး-
မတော်တဆမှု ခံ အဆိုပါ အတိတ် တစ်နှစ်လား? ဟုတ်တယ် မရှိ

9. လုပ်ပါ။ သင် ရှာပါ။ အဲဒါ ခက်တယ်။ ရန် ဆုံးဖြတ်ပါ။ ဘယ်တော့လဲ ရန်
ပူးပေါင်းပါ။ အသွားအလာ on a အလုပ်ရှုပ်သည် ပြည်နယ် အဝေးပြေးလမ်း?
ဟုတ်တယ် မရှိ

10. လုပ်ပါ။ လမ်းဆုံများ အနှောက်အယှက် သင် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဟိုမှာ
သည် ဒါကြောင့် အများကြီး ရန် စောင့်ကြည့် ဘို့ ခြံ အားလုံး လမ်းညွှန်? ဟုတ်တယ်
 မရှိ

အကယ်၍ သင်သည် ဤမေးခွန်းများထဲမှ တစ်ခုခုကို Yes ဟုဖြေပါက၊ သင့်ထံ
အနီးကပ်ခေါ်ဆိုမှုတစ်ခု ရှိကောင်းရှိနိုင်သည်။ မတော်တဆမှုတစ်ခု။
ကျွန်ုပ်တို့တတ်နိုင်သောကြောင့် ဤအနီးနားရှိ လွဲချော်မှုများကို ပြန်လည်ပြသပြီး
ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရန် အရေးကြီးပါသည်။ လေ့လာပါ။ ထံမှ သူတို့ကို။ မေး သင်ကိုယ်တိုင် အဆိုပါ
နောက်လိုက် မေးခွန်းများ-

> မနေနိုင်ဘူး။ ငါ ရှိသည် တားဆီးခဲ့သည်။ အဆိုပါ အခြေအနေ

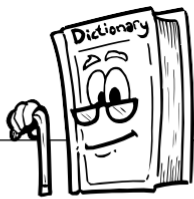
- > လုပ်သင့်တယ်။ ငါ ရှိသည် တုံ့ပြန်ခဲ့သည်။ မတူဘူးလား?
- > လုပ်ခဲ့တယ်။ ငါ ကျရှုံး ရန် ကြည့်ပါ။ တစ်ခုခု
- > အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ တခြား ကားသမား ဟွန်းတီးခြင်း။ မှာ ငါ?

ဟိ အာရုံစိုက် အပြောင်းအလဲများ ထံမှ ပေးခြင်း တက် တစ်ခုခု ရန် ဆက်ရန် ရန် ရယူ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အရာ ဒါပေမယ့် ဤ a မတူဘူး။ နည်းလမ်း။ အားဖြင့် အာရုံစိုက် on အဆိုပါ စကားလုံး အငြိမ်းစား သင် ပုတ်ခြင်း။ ထဲသို့ တစ်ခုခု လူများနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအများစုသည် အပြုသဘောဆောင်သည်ဟု မြင်ကြသည်—ရရှိထားသော ထုံးတမ်းစဉ်လာတစ်ခုဖြစ်သည်။ တန်းစီနိုင်ရင်တက် ယာဉ်မောင်းများ နှင့် တခြား အရင်းအမြစ်များ ၏ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ရန် လုပ်ပါ။ ဘဝ ပိုလွယ်လိုက်တာ၊ အဲဒါ နိုင် ဖြစ် မြင်သည်။ အဖြစ် တစ်ခုခု ဖေဖေ ရှိသည်။ ရရှိခဲ့သည်။ ဒီ ကိုလည်း ယူတယ်။ အာရုံစူးစိုက်မှု ကွာ ထံမှ သူ့မသန်စွမ်း နှင့် 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 အောက်မှာ အဲဒါ ပါးပျဉ်း။

ဟုတ်ပြီ၊ အကယ်၍ သင်ပြီးပြီ။ ကြိုးစားခဲ့သည်။ အားလုံး အဆိုပါ ချဉ်းကပ်မှုများ နှင့် အသက်ကြီးသည်။ ကားသမား ဗျူဟာများ ကျွန်တော်တို့ သွားပြီ ကျော်လွန် နှင့် ဖေဖေ ဆဲ ချပြီး အဆိုပါ စက်ဘီးနင်း ရန် အဆိုပါ သတ္တု နှင့် သင် မဟုတ်ဘူး။ ပင် ရယူ ခဲ့ အဆိုပါ ကား အတူ သူ့ကို ကြိုးစားပါ။ ဤအရာများ-

- မော်တော်ယာဉ်ဌာနကို ဖုန်းဆက်ပြီး မင်းရဲပြည်နယ်ဥပဒေတွေက ဘာတွေလဲ-ing အသက်ကြီးသည်။ ယာဉ်မောင်းများ။ လုပ်ပါ။ သူတို့ လိုအပ်သည် ပြန်လည်စမ်းသပ်ခြင်း။ ၏ ယာဉ်မောင်းများ ဘယ်တော့လဲ သူတို့ လက်လှမ်းမီ a သေချာပါတယ်။အသက်? မနေနိုင်ဘူး။ သူတို့ ရွှေ့ အဲဒါ တက် on သင်၏ ဖေဖေ သို့မဟုတ် မေမေ? လုပ်ပါ။ သူတို့ ရှိသည် a လုပ်ငန်းစဉ် ဘို့ အမည်မသိ အစီရင်ခံခြင်း။ ၏ မလုံခြုံ ယာဉ်မောင်းများ ဘာလဲ ဖြစ်ပျက် အကယ်၍ သင် ခဲ့ကြသည် ရန် အစီရင်ခံစာ သင်၏ ဖေဖေ အကယ်လို့ သူ ခဲ့ကြသည် ရန် ဖြစ် မြင်သည်။ အားဖြင့် သူ့ မျက်လုံး ဆရာဝန်၊ ပါ အဆိုပါ ဆရာဝန် ဖြစ် အတင်းအကြပ် ရန်အစီရင်ခံစာ သူ့အခြေအနေ (များစွာ ပြည်နယ်များ ရှိသည် အဲဒီလို ဥပဒေများ)။ အကယ်လို့ အားလုံး တခြား မရရင်၊ သင် မေ ရှိသည်ရန် အစီရင်ခံစာ သူ့ကို
- စည်းရုံးသိမ်းသွင်းပါ။ ဖေဖေ အဲဒါ အကယ်၍ သူ လိုလား ရန် စောင့်ရှောက် သူ့ လိုင်စင် ထို့နောက် သူ လုပ်သင့်တယ်။ ကြည့်ပါ။ သူ့ မျက်လုံး ဆရာဝန်၊ ဖြစ်ကောင်း အသစ် မျက်မှန် ပါ လုပ်ပါ။ အဆိုပါ ကွာခြားချက်။ လုပ်ပါ။ ထားပါတော့ အဆိုပါ ဆရာဝန် သိသည်။ ၏ သင်၏ စိုးရိမ်မှုများ ကြိုတင် ရန် အဆိုပါ ရက်ချိန်း နှင့် အဲဒါ သင် လိုချင်တယ်။ ဒီ ကျင်းပသည်။ ဤ အပြင်းထန်ဆုံး ၏ ယုံကြည်မှု (မဟုတ်လျှင် သင် နိုင် ရန် ယူလာပါ။ ဒီ တက် ခဲ့ ရှေ့ ၏ ဖေဖေ)။ ရအောင် အဆိုပါ ဆရာဝန် ဆန်းစစ်ပါ။ သူ့ကို နှင့် ဆုံးဖြတ်ပါ။ အကယ်၍ သူ နိုင်သည် မဟုတ်ဘူး ကြာကြာ မောင်း။ အများစု ဆရာဝန်များ မလုပ်နဲ့ ကြိုက်တယ်။ ဖြစ်ခြင်း။ ရင်ဆိုင်တယ်။ အတူ ဒီ ထုတ်ပြန်သည် ဖြစ်ဖြစ်၊ အထူးသဖြင့် အကယ်၍ အဆိုပါ ဆရာဝန် ဖြစ်ခဲ့သည်။ မြင်သည်။ သင်၏ ဖေဖေ သို့မဟုတ် အမေ ဘို့ a ကောင်းတယ် နံပါတ် ၏ နှစ်များ။ ဟီ ဆရာဝန် မေ ရှိသည် တစ်စုံတစ်ယောက် တခြား ခဲ့ အဆိုပါ လေ့ကျင့်သည် ကြည့်ပါ။ သူ့ကို

- သူ့လိုလားသူကို နှိပ်ခြင်းဖြင့် သင့်အဖေနှင့် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။ အာရုံသိစိတ်၊ သူက မင်းကို အမြဲကာကွယ်ပေးတယ်။ ထိခိုက်မှု နှင့် ပါ



Gerri-Fact

ဘယ်တော့မှ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ထိခိုက် မည်သည့်-
 ခန္ဓာကိုယ်။ အကယ်လို့ သူ စောင့်ရှောက်သည်။
 မောင်းနှင်မှု၊ ငရဲ ထိခိုက် အချို့တခြား ဖခင်၏
 မိသားစု။ မင်း အချစ် သူ့ကို a အရမ်းကောင်းတယ်။
 သဘောတူညီချက် ဒါပေမယ့် သင်ပြီးပြီ။
 ရောက်တယ်။ a အမှတ် ဘယ်မှာလဲ။ သင် မဟုတ်ဘူး။
 နေရာ သင်၏ ကိုယ်ပိုင် ကလေးတွေ ဌ အဆိုပါ ကား
 အတူ သူ့ကို အယူခံဝင် ရန် သူ့ အချစ် ၏ သူ့
 မြေးလေးတွေ။ ရုံ အာရုံစိုက် on သူ့ကို သူ့ကိုယ်သူ
 နာကျင်အောင် လုပ်တာက အလုပ်မဖြစ်နိုင်သေးဘူး။
 တွေး သူက invincible။

အကယ်လို့ အားလုံး ၏ ဒါတွေ ပျူဟာများ ကျရှုံး နှင့် သင်
 သိသည်။ ဌ သင်၏ နှလုံး အဲဒါ သူ လုံးဝ လုပ်သင့်တယ်။
 မဟုတ်ဘူး ဖြစ် မောင်းနှင်မှု၊ င်း သင်၏ civic တာဝန် ရန်
 အစီရင်ခံစာ ဖေဖေ ရန် အဆိုပါ သင့်လျော်သော
 အာဏာပိုင်များရန် ယူ သူ့ လိုင်စင် ကွာ။ ပုန်းအောင်း
 သော့များ သို့မဟုတ် ဖယ်ထုတ်ခြင်း အဆိုပါ မော်တာ
 မဟုတ်ဘူး။ ဖြတ် အဲဒါ။

ဟိ အောက်ခြေ လိုင်း? မောင်းနှင်မှု သည် မဟုတ်ဘူး a
 မှန်တယ်။ င်း a အခွင့်ထူး။မင်း မရဘူး တာဝန်မဲ့ ကြည့် အဆိုပါ
 တခြား နည်းလမ်း နှင့် မျှော်လင့်ချက် ဘာမှ ဖြစ်ပျက် ဂရန်
 အဆိုပါ တခြား လက်၊ ရှုံးသည်။ သင်၏ လိုင်စင် နိုင်သည် ဖြစ်
 အပျက်အစီး။ ဘို့ အများကြီး အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ။
 အဲဒါ အမှတ်အသားများ အဆိုပါ အစ ၏ အဆိုပါ အဆုံး။ မရှိ
 နောက်ထပ် သီးခြား- ence. မူတည် အပေါ်သို့ မိသားစု နှင့်
 သူငယ်ချင်း on သူတို့ရဲ့

အချိန်ဇယားများ သည် အဝေး ရယ် နှိမ့်ချခြင်း။ ဘို့သင်၏ လွတ်လပ်ရေးကို မြတ်နိုးသူ ဖေဖေ။ အများကြီးပဲ။ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ရွေးချယ်ပါ။ သီးသန့်ထားခြင်း၊ ခွဲထားခြင်း ဌ် သူတို့ရဲ့ အိမ် ပြေတယ်။ ထက် မေး ဘို့ a စီး ပေးကမ်းခြင်း။ တက် အဆိုပါ သော့များ ဖြေရှင်းသည်။ တစ်ခု ပြဿနာ ဒါပေမယ့် အဲဒါ စတင်သည်။ a တကိုယ်လုံး အိမ်ရှင် ၏ အခြားသူများ အကယ်၍ သင် မလုပ်နဲ့ ရှာပါ။ နည်းလမ်းများ ရန် စောင့်ရှောက် သင်၏ဖေဖေ ချိတ်ဆက်ထားသည်။ ရန် အဆိုပါ အသိုင်းအဝိုင်း။

အသုံးပြုခြင်း။ အများသူငှာ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး

ကျွန်တော်တို့ရဲ့နိုင်ငံ ရှိသည်။ ဖြစ်လာသည် ဒါကြောင့် ကားပေါ်မူတည် အဲဒါ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အများသူငှာ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး စနစ် ရှိသည်။ ခံစားခဲ့ရသည်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ၏ အဲဒါ။ အကယ်လို့ သင်ပြီးပြီ။ သုံးစွဲခဲ့သည်။ တစ်ခုခု အချိန် ဌ် ဥရောပ သင် သိသည်။ ဘာလဲ ငါ ဆိုလိုရင်း၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ များနေပြီ။ ၏ ရထားများ၊ သူတို့က မြန်၊ သန့်ရှင်းမှု၊ နှင့် on အချိန်; သင် ပင် ရှာပါ။ အများကြီး ၏ ဘတ်စ်ကားများဂန္ထဝင်ဂီတကို သင်ဆက်ဆံသည့် မြေအောက်ရထားများ။ အသက်ကြီးလာလေ အရေအတွက်များလေ။ယာဉ်မောင်းများ ရိုက်နှက်ခြင်း။ အဆိုပါ အဝေးပြေးလမ်းများ နှင့် အဆိုပါ ထိုးစစ် ၏ ကလေး boomers ပါဝင်ခြင်း။ သူတို့ရဲ့အဆင့်တန်း၊ ငါတို့ပိုကောင်းပါတယ်။ စတင်ပါ။ တွေး မြန်သည်။ နှင့် ဖန်တီးပါ။ a သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး စနစ် အဲဒါ သည် စီနီယာ ဖော်ရွေသော။

ဒါပေမယ့် ဌ် အဆိုပါ ဒီကြားထဲမှာ၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ကမ်းလှမ်းချက်များ ဘာလဲ? အများကြီးပဲ။ အသိုင်းအဝိုင်းများ ကမ်းလှမ်း အချို့အမျိုးအစား ၏ မျှဝေသည်-စီး အစီအစဉ် ဘယ်မှာလဲ။ ဗင်ကားများ ကောက် တက် အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ မရနိုင်ပါ။ အသုံးပြု အများသူငှာ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး။သူတို့ ယူ သူတို့ကို ရန် ဆရာဝန် ချိန်း၊ ကုန်စုံ ဈေးဝယ်၊ ကုန်တိုက်များ၊ နှင့် စီနီယာ cen-ters ဘို့ a သေးငယ်သည်။ အခွေအဖွဲ့ ဖုန်းဆက်ပါ။ သင်၏ ပြည်တွင်း သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး အာဏာပိုင် ရန် ရှာ မခိုင်- နိုင်။ အကယ်လို့ သင်၏ မိဘ အသက်တွေ ဌ် ထောက်ပံ့သည်။

လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။ အားဖြင့် HUD (အိမ်ရာ နှင့် မြို့ပြ ဖြိုး) အဆိုပါ အိမ်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု မကြာခဏ ပြေးသည် င်း ကိုယ်ပိုင် ဗင် ဝန်ဆောင်မှု။ ပြည်တွင်းစီနီယာ စင်တာများ ကိုလည်း လုပ်ပါ။ အစီအစဉ်များ အတူ shared-စီး အစီအစဉ်များ နှင့်



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

အငှားကား ကုမ္ပဏီများ၊ သို့မဟုတ် ပြေး သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်
 ဗင်ကားများ ရန် ကောက် တက် သက်ကြီးရွယ်အိုများ
 ဘယ်သူက မရဘူး။ ဟိုမှာ on အများသုံးယာဉ်။
 နေထိုင်ရေးအထောက်အကူပြုဌာနများ မကြာခဏ
 ကမ်းလှမ်း သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး အဖြစ် အပိုင်း ၏ သူတို့ရဲ့
 အထုပ် ဒါကြောင့် အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို နိုင်သည်
 ပေးပါ။ တက် သူတို့ရဲ့ ကားများ ဘယ်တော့လဲ သူတို့
 လာ ရန် အသက်ရှင် ဟိုမှာ။ ဘုရားကျောင်းများ နှင့်
 တရားဇရပ်မျှတမှု မကြာခဏရှိသည် သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်
 ဗင်ကားများ အဲဒါ နိုင်သည် ဖြစ် အသုံးပြုခွဲ ရန်
 သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး သူတို့ရဲ့ လူကြီး အဖွဲ့ဝင်များ ရန် ကုန်စုံ
 စတိုးဆိုင်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ နှင့်အထူး
 အဖြစ်အပျက်များ။ နှစ်ယောက် ခရီးများ အဲဒါ သင် နိုင်
 လျှော့ချပါ။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရန် အဆိုပါ ကုန်စုံ စတိုးဆိုင်
 နှင့် ရန် အဆိုပါ ဆေးဆိုင်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အများကြီး
 ၏ သူတို့ကို ယခု ပို့ဆောင် ဒါပေမယ့် မလုပ်နဲ့ သွား
 သင်္ဘောပေါ်တက် on အဆိုပါ အိမ် ပေးပို့ခြင်း။
 လမ်းကြောင်း၊ င်း ပိုကောင်းပါတယ်။ အကယ်၍ အမေ နှင့်
 ဖေဖေ နိုင်သည် ဖြစ် ထွက် နှင့် အကြောင်း၊ အကယ်၍
 ဖြစ်နိုင်သည်။

အကယ်လို သင်၏ မိဘများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အငြိမ်းစား
 ယာဉ်မောင်းများ၊ ယူ အဆိုပါ အချိန် ရန်ရယူ on အဆိုပါ
 ဖုန်း နှင့် အမဲလိုက် ဆင်း သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး
 ရွေးချယ်စရာများ ဘို့ သူတို့ကို ဒါကြောင့် သူတို့ နေပါ။
 တက်ကြွသော။ ပေးမယ်။ ဖြစ် လုပ်နေတယ်။
 နောက်ထပ် ဘို့ သင်၏ မိဘတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
 ကျန်းမာရေး ထက် တစ်ခုခု ဆေးလုံး အမြဲတမ်း နိုင်။

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

အများစု အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ဘုန်းဘုန်း ရန် တွေးပါ။ အဲဒါ ဘယ်မှာလဲ။ သူတို့ အသက်ရှင်သည် တစ်ခု အားလုံး သို့မဟုတ် ဘာမှ အရေးအကြောင်း- နေပါ။ မှာအိမ် သို့မဟုတ် ဖြစ်ပေးပို့ခဲ့သည်။ off ရန် a သူ့နာပြု အိမ်။ အတူ ဒါတွေ ဖြစ်ခြင်း။ အဆိုပါ သာ နှစ်ခု ရွေးချယ်မှုများ ရက်ကန်းစင်- ing မိ သူတို့ကို၊ အများကြီး အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ကိုင် on ရန် သူတို့ရဲ့ အိမ်များ ဘို့ ချစ်လှစွာသော ဘဝ။ သူတို့ လုပ်ပါ။ ဒီ ပင် အကယ်၍ အဲဒါ ဆိုလိုသည်။ သူတို့က a အကျဉ်းသား ဌ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အိမ်များ - မဟုတ်ပါ။ နိုင် ရန် ရယူ ထွက် စဉ်တွင် ပြန်လည်- အဓိကလုပ်ဆောင်ခြင်း။ အထီးကျန် ဌ ရပ်ကွက်များ သူတို့ မဟုတ်ဘူး ကြာကြာ

အသိအမှတ်ပြုပါ။ ရန် အဆိုပါ ဆန့်ကျင်ဘက်၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အတော်လေး a
အနည်းငယ် ရွေးချယ်စရာများ ထွက် ဟိုမှာ ဘို့ a ဖန်တီးမှု အခြားရွေးချယ်စရာ ရန် နေထိုင်ခြင်း။
အိမ် တစ်ယောက်တည်း။

အားလုံး ၏ ဒါတွေ ရွေးချယ်စရာများ ယူဆ အဲဒါ သင်၏ မိဘများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၌
အခြေခံအားဖြင့် ကောင်းတယ် ကျန်းမာရေး နှင့် နိုင်သည် အသက်ရှင်လွတ်လပ်စွာ အကယ်လို့
သူတို့ လိုပါတယ်။ a အလယ်အလတ် ပမာဏ ၏ အကူအညီ ၌ အဆိုပါ လုပ်ငန်းတာဝန်များ ၏
နေ့တိုင်း နေထိုင်ခြင်း။ နှင့် ၎င်း မဟုတ်ဘူး ဘေးကင်းသည်။ ဘို့သူတို့ကို ရန် အသက်ရှင်
တစ်ယောက်တည်း၊ စဉ်းစားပါ။ ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်၊ ဘယ်ဟာ ငါ ဆွေးနွေးပါ။ ၌ အခန်း
၁၄၊ “ကူညီခဲ့တယ်။ အသက်ရှင်ခြင်း။”

စီနီယာ တိုက်ခန်းများ

အများစု အသိုင်းအဝိုင်းများ ရှိသည် မှာ အနည်းဆုံး တစ်ခု တိုက်ခန်း ရှုပ်ထွေးသည်။ အဲဒါ သည် လူပါ။ ရန် ငှားရမ်းခြင်း။တစ်ခုတည်း ရန် သက်ကြီးရွယ်အိုများ။ အများကြီးပဲ။ ၏ ဒါတွေ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ တည်ဆောက်ခဲ့သည်။ နှင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ ထိန်းသိမ်းထားသည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ



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.

ဖက်ဒရယ် ဌာန ၏ အိမ်ရာ နှင့် မြို့ပြ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်- ment (HUD)။ အကယ်လို့ အဆိုပါ စီနီယာ တိုက်ခန်း သည် လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။ အားဖြင့် HUD၊ ထို့နောက် အဆိုပါ နေထိုင်သူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ နိမ့် ဝင်ငွေ နှင့် လက်ခံသည်။ ထောက်ပံ့သည်။ ငှား ထံမှ အဆိုပါ အစိုးရ။ ပေးမယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် စစ်ဆေးပါ။ အတူ သင်၏ ပြည်တွင်း အိမ်ရာ အာဏာပိုင် ရန် ဆုံးဖြတ်အရည်အချင်းပြည့်မီမှု၊

ကန့်သတ်ချက်များ ဘို့ သင်၏ မိဘများ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကန့်သတ်ချက်များ ကွဲပြားသည်။ ပြည်နယ်မှပြည်နယ်။ ဤအထပ်မြင့်အမျိုးအစားသည် အများအားဖြင့် ပြန်လည်ဖောက်ဖျက်သည် ရန် အဖြစ် အပိုင်း ၂၀၂ အိမ်ရာ ၌ အကိုးအကား ရန် အဆိုပါ အပိုင်း ၏ အဆိုပါ ဥပဒေ အဲဒါ လုပ်ပိုင်ခွင့် HUD ရန် တည်ဆောက် ဒါတွေ၌ အဆိုပါ ပထမ နေရာ။

ဒါတွေ တိုက်ခန်းများ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ တည်ဆောက်ခဲ့သည်။ အတူ သက်ကြီးရွယ်အိုများ ၌ စိတ်၊ ပူဇော်သက္ကာ သူတို့ကို မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်း။ အခန်းများ နှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ၊ နှင့် အများကြီး ကမ်းလှမ်း ပရိသတ်-ဂိတ် အစားအစာများ ၌ a ထမင်းစား ခန်းမ အတွင်း အဆိုပါ အဆောက်အဦ။ ရပ်ရွာ အေဂျင်စီများ မကြာခဏ ကမ်းလှမ်း ဝန်ဆောင်မှုများ ထိုနေရာမှာပဲ နှင့် ရှိသည် a ရည်ညွှန်းချက် ဆက်ဆံရေး အတူ အဆိုပါ အေဂျင်စီ အဲဒါ ပြေးသည်အဆိုပါ အဆောက်အဦ။ ပြည်တွင်း အိမ်ရာ အာဏာပိုင်များ ဖြစ်ကြပါသည်။



အကျိုးဝင်သည်။ ရန် ယှဉ်ပြိုင် ဘို့ ရန်ပုံငွေများ အဲဒါ ကမ်းလှမ်း အပန်းဖြေစရာ နှင့် လူမှုရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ရန် အဲဒါတွေ နေထိုင်ခြင်း။ ဤ ဒါတွေ အဆောက်အဦများ။ ဒီတော့၊ မိုခို- ing အပေါ်သို့ ဘယ်လိုလဲ တက်ကြွသော သင်၏ ပြည်တွင်း အိမ်ရာ အာဏာပိုင် က၊ သင် တန်ခိုး ရှာပါ။ a အများကြီး ၏ လှုပ်ရှားမှုများ ဖြစ်ခြင်း။ ကမ်းလှမ်းသည်။ မှာ အဆိုပါ အထပ်မြင့်။ အများကြီးပဲ။ ကြိမ် အဆိုပါ အိမ်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ကိုလည်း တစ်ခုရှိ ခိုင်မာတယ်။ နှင့်ဆက်ဆံရေး a ပြည်တွင်း အလယ်တန်း၊ သို့မဟုတ် a ဗဟို နိုင်သည် အမှန်တကယ် လည်ပတ် ထွက် ၏ အဆိုပါ အထပ်မြင့်။

ဒီ အမျိုးအစား ၏ နေထိုင်ခြင်း။ ရွေးချယ်မှု ကမ်းလှမ်းချက်များ သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ အဆိုပါ အခွင့်အလမ်း ရန် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံပါ။ အတူ တခြားသူတွေ၊ လက်ခံသည်။ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ နှင့် ထိန်းသိမ်းပါ။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ နှင့် လွတ်လပ်ရေး မှာ a ကျိုးနွံခြင်း။ ကုန်ကျစရိတ်။

အတူ a ကြီးထွားလာသည်။ ကလေး Boomer ဈေးကွက် ဌ မျက်မှောက်၊ အဆိုပါ pri-vate ကဏ္ဍ သည် အလုပ်ရှုပ်သည် အဆောက်အဦ တိုက်ခန်း ရှုပ်ထွေးမှုများ သို့မဟုတ် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခြင်း။ အသက်ကြီးသည်။ မထင်ပါနဲ့။ ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။ ဘို့ အကြီးတန်း-ဖော်ရွေ နေထိုင်သည်။ အများကြီးပဲ။ ၏ အဆိုပါ မြေပြင် ကြမ်းပြင်များ ရှိသည် အဆင်ပြေသည်။ စတိုးဆိုင်များ အတူ ဘဏ်လုပ်ငန်း ဝန်ဆောင်မှုများ၊ လုံခြုံရေး အစောင့်များ၊ trans- ဆက်ဆံခြင်း။ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ နှင့် မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်း။ အခန်းများ။ ဟိုမှာ သည် အတော်လေး a ဈေးနှုန်း အပိုင်းအခြား ဘို့ ဒါတွေ တိုက်ခန်းများ၊ နှင့်၊ ၏ သင်တန်း၊ အဲဒါ မူတည်တယ်။ အပေါ်သို့ ဘာလဲ ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် အင်္ဂါရပ်များ သင်၏ အမေ

သို့မဟုတ် ဖေဖေ လိုလား အိမ်ခြံမြေအေဂျင်စီများ မကြာခဏ ရှိသည် အထူး အေးဂျင့်များ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ နိုင်သည် ကူညီကြပါ သင် ရှာဖွေ ဘို့ ဒါတွေတိုက်ခန်း ရှုပ်ထွေးမှုများ။ တစ် အစစ်အမှန် အိမ်ခြံမြေ အေးဂျင့် တန်ခိုး ကိုလည်း

ဖြစ် သတိထားပါ။ ၎် a ရှုပ်ထွေးသည်။ အဲဒါ မေ ရှိသည် a ဆုံးဖြတ် အသက်ကြီးသည်။ ဖောက်သည် မရှိသေး အဲဒါ သည် အခြေခံအားဖြင့် မျိုးရိုးစဉ်ဆက်—တစ်ခုခု အဲဒါ သင်၏ မိဘ တန်ခိုး ပျော်ပျော်ပါးပါး



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!

ကောလိပ် နေရက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဒီမှာ တဖန်-အိမ် ညီလေး

အဘယ်ကြောင့် အသက်ရှင် ဌွံ a ကြီးတယ်။ အဟောင်း အိမ် တစ်ယောက်တည်းလား? သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ espe- အထူးအားဖြင့် အသက်ကြီးသည်။ အမျိုးသမီးများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှင်သန်ပါ။ သူတို့ရဲ့ ခင်ပွန်းများ၊ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရှာဖွေခြင်း။ အဲဒါ အဲဒါ ပြုလုပ်သည်။ a အများကြီး နောက်ထပ် သဘော ရန် မျှဝေပါ။ a အိမ် တစ်လျှောက် အတူ အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ် ပြေတယ်။ ထက် relo- ကြောင်။ သူတို့ နိုင်သည် မျှဝေပါ။ အစားအသောက် အသုံးစရိတ်၊ အသုံးအဆောင်များ၊ နှင့် ရေကန် သူတို့ရဲ့ အရင်းအမြစ်များ ရန် ထိန်းသိမ်းပါ။ အဆိုပါ အိမ် နှင့် ကွဲ တက် လုပ်ငန်းတာဝန်များ အကြား တစ်ခုစီ အခြား ကြင်နာတယ်။ ၎် ကြိုက်တယ်။ မေရီ Tyler Moore နှင့် ရှိဒါ။ ဒါပေမယ့် ဌွံ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အိမ် ဟိ လှည့်ကွက် ဒီမှာ သည် ရှာဖွေခြင်း။ တစ်စုံတစ်ယောက် သင်၏ အမေ သည် သဟဇာတ အတူ နှင့် ထို့နောက် ဆုံးဖြတ်ခြင်း။ ဘယ်သူလဲ။ အိမ် သူမ အသက်တွေ အတွင်း-သူမ သို့မဟုတ် သူမ သူငယ်ချင်းလား?

အကယ်လို့ သူမ မပါဘူး။ ရှိသည် a သူငယ်ချင်း ဌွံ စိတ်



ထို့နောက် သင် နိုင်သည် နေရာ တစ်ခု ကြော်ငြာ ၌
အဆိုပါ စက္ကူနှင့် အင်တာဗျူး နှင့် ပြန်လည်-
လျှောက်ထားသူ၏ရည်ညွှန်းချက်များကို ရှာဖွေပါ။
ဒါမှမဟုတ် သူမတွေ့နိုင်လား။ တစ်စုံတစ်ယောက်
မှတစ်ဆင့် a ပြည်တွင်း ယုံကြည်ခြင်းအခြေခံ အဖွဲ့အစည်း
သို့မဟုတ် စီနီယာ ဗဟို။

အစုံပါပဲ။ အဆိုပါ နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာများ ၌ a အငှား
သဘောတူညီချက်၊ သင်၏ အမေ လိုအပ်ချက်များ ရန်
တွေ့ပါ။ မှတစ်ဆင့် ဘာလဲ သူမ နှင့် သူမ အခန်းဖော်
မျှော်လင့်ထား ၏ တစ်ခုစီ အခြား လုပ်ပါ။ သူတို့ မျှဝေပါ။
ဝေယျာဝစ္စ နှင့် ဘယ်ဟာ သူတွေ့ လုပ်ပါ။ သူတို့ မျှဝေပါ။
အစားအစာများ; ဘာလဲအကြောင်း
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။ နှင့် မျှဝေခြင်း။ အပြန်အလှန်
အာကာသ ကြိုက်တယ်။ အဆိုပါ နေထိုင်ခြင်း။ အခန်း နှင့်
မီးဖိုချောင်; ဘာလဲ အကြောင်း ဧည့်သည်များ,
အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်နှင့် အဆိုပါ အဝတ်တွေ ? အကယ်လို့
သူတို့ လိုချင်တယ်။ ရန် ထိန်းသိမ်းပါ။ သူတို့ရဲ့
ခင်မင်ရင်းနှီးမှု သို့မဟုတ် ထူထောင်ရန် ဤမေးခွန်းများ
ရှိသင့်သည်။ ဖြစ် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးခဲ့သည်။ နှင့်
ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ အပေါ်သို့ မိ အဆိုပါ မေးခွန်းများ ပေါ်ပေါက်
တက် ၌ နေ့စဉ် ဘဝ။

အသုံးအဆောင် တိုက်ခန်းများ

၌ စောင့်ရှောက်ခြင်း။ အတူ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အခန်းဖော်
အပြင်အဆင်၊ တစ်ကိုယ်ရေ- မိသားစု အိမ်များ အတူ
လုံလောက်သော အာကာသ နိုင်သည် ဖြစ်
ပြောင်းလဲခဲ့သည်။ ထဲသို့ a သီးခြား ဆက်စပ်ပစ္စည်း
တိုက်ခန်း၊ ဘယ်ဟာ သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ

နိုင်သည် ငှား ထွက်

ပြောင်းလဲခြင်း။ ပိုလျှံသည်။ အာကာသ ထဲသို့ တစ်ခု

ဆက်စပ်ပစ္စည်း ခြား-ment နိုင်သည် ပေးပါ။

အသက်ကြီးသည်။ အိမ်ပိုင်ရှင်များ အပိုဆောင်း

ဝင်ငွေ၊ အဖော်၊ လုံခြုံရေး၊ နှင့် အဆိုပါ အခွင့်အလမ်း ရန် ကုန်သွယ်မှု ဝန်ဆောင်မှုများ ဘို့ ငှား (သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ဘို့ အိမ် ထိန်းသိမ်းမှု၊ ဘို့ ဥပမာ)။ ဂရန် အဆိုပါ တခြား လက်၊ အကယ်၍ သင်၏ ပါရီ-ent လိုလား ရန် ဖြစ်လာသည် a အိမ်ငှား၊ ဒီ ရွေးချယ်မှု ကမ်းလှမ်းချက်များ တတ်နိုင်ပါတယ်။ ငှား ဘို့ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့မဟုတ်ဘူး 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 အဆောက်အဦ ခွင့်ပြု နှင့် ဇုန်သတ်မှတ်ခြင်း။ ခွင့်ပြုချက် ရန် ပြန်လည်ပြုပြင်ပါ။ အဆိုပါ အိမ် ဘို့ တစ်ခု ဆက်စပ်ပစ္စည်း တိုက်ခန်း တချို့က ဧရိယာ အေဂျင်စီများ on အိုမင်းခြင်း။ ရှိသည် အစီအစဉ်များ ရန် ကူညီကြပါ သက်ကြီးရွယ်အိုများ ဖန်တီးပါ။ ဆက်စပ်ပစ္စည်း တိုက်ခန်းများ၊ ဒါကြောင့် ပေးပါ။ သူတို့ကို a ခေါ်ဆိုပါ။

ပဲ့တင်သံ အိမ်ရာ

အကယ်လို့ သင် ရှိသည် အဆိုပါ မြေ နှင့် လိုချင်တယ်။ သင်၏ မိဘ အနီး၊ ဒါပေမယ့် မဟုတ်ပါ ၏ သင် လိုလား ရန် အသက်ရှင် အောက်မှာ တစ်ခု ခေါင်မိုး ကြိုက်တယ်။ အဆိုပါ ဝေါတန်၊ ထို့နောက် ဒီမှာ a ဖန်တီးမှု ဖြေရှင်းချက်- င်း ခေါ်တယ်။ အသက်ကြီးပြီ။ အိမ်တွင်း အိမ်ရာ အခွင့်အလမ်း (ECHO)၊ a မော်ဂျူလာ အိမ် အဲဒါ နိုင်သည် ယာယီ ဖြစ်နေရာချထားသည်။ on သင်၏ ပစ္စည်းဥစ္စာ။ မလုပ်နဲ့ မေ့ ရန် အလည်အပတ် အဆိုပါ ဇုန်သတ်မှတ်ခြင်း။ လူများ၊ အဆိုပါ အပီး အဲဒါ အဆိုပါ ယူနစ်သည် စဉ်းစားသည်။ ယာယီ ပြုလုပ်သည်။ အဲဒါ နောက်ထပ် လက်ခံနိုင်သော ရန် အများကြီး ဇုန်သတ်မှတ်ခြင်း။ ဘုတ်များ

ဤရွေ့ကား modulars ဖြစ်ကြပါသည်။ အကြောင်း အဆိုပါ အရွယ်အစား a ကားဂိုဒေါင် နှင့် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။ ဘို့ စီနီယာ အသက်ရှင်ခြင်း- တစ်ခုကြမ်းပြင်၊ a အိပ်ခန်း၊ မီးဖိုချောင်၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်း။ ရေချိုးခန်း၊ နှင့် နေထိုင်ခြင်း။ အခန်း။ အများကြီးပဲ။ ၏ ဒါတွေ မော်ဂျူလာများ နိုင်သည် ဖြစ် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။ ရန် အံ အဆိုပါ ဗိသုကာပညာ ၏ သင်၏ အိမ် ဒါကြောင့် အဲဒါ မပါဘူး။ ကြည့် ဒါကြောင့် ထွက် ၏ နေရာ။ အမေ့ ထိန်းသိမ်းသည်။ သူမ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ နှင့် လွတ်လပ်ရေး၊ နှင့် သင် နှစ်ခုလုံး

အမြတ် အဆိုပါ လုံခြုံရေး ၏ ဖြစ်ခြင်း။ ဟိုမှာ ဘို့ တစ်ခုစီ အခြား ဟိ ပျမ်းမျှ ပဲ့တင်သံ ယူနစ် သည် အကြောင်း \$25,000 နှင့် အကြောင်း ၅၅၀ စတုရန်း ခြေ။ ထုတ်လုပ်သူ



Silver Lining

၏ မိုဘိုင်း အိမ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ a ကောင်းတယ် အရင်းအမြစ် ရန် ရှာပါ။ ထွက် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရောင်းချသည်။ ဒါတွေ ဤ သင်၏ com-အစုအဝေး။

မွေးစားပါ။

စောင့်ရှောက်မှု- င်း

မဟုတ်ဘူးလား။ ရုံ ဘို့

ကလေးတွေ

ဒီဒီ သေချာတယ်။ မဟုတ်ဘူး အဖြစ် ဘုံ အဖြစ် မွေးစား ဂရုစိုက်ပါ။ ဘို့ ကလေးတွေ၊ မွေးစား ဂရုစိုက်ပါ။ ဘို့ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ သည် ဖြစ်လာခြင်း။ နာမည်ကြီး အတူ နောက်ထပ် နှင့် နောက်ထပ် မိသားစုများ အများကြီးပဲ။ အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ရှာသည်။ ဒီ ကြင်နာပါ။ ၏ နေထိုင်ခြင်း။ အစီအစဉ် ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ လုပ်ပါ။ ရှိသည် အချို့ကန့်သတ်ချက်များ ဤ အဆိုပါ လုပ်ငန်းတာဝန်များ ၏ နေ့စဉ် နေထိုင်သည်။ သူတို့ လိုပါတယ်။ အဆိုပါ မွေးစား မိသားစု ရန် ပြင်ဆင်ပါ။ သူတို့ရဲ့ အစားအစာများ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး သူတို့ကို၊ နှင့် လုပ်ပါ။ အဆိုပါ အဝတ်တွေ၊ နှင့် သူတို့ ဒါကြောင့် သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။ မလွဲမရှောင်၊ ဖြစ်-လာ ထိခိုက် ဒီ သည် မဟုတ်ဘူး a သင့်လျော်သည်။ အစီအစဉ် အကယ်၍ သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ လိုအပ်သည် နေ့စဉ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကြီးကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း သို့မဟုတ် ဂရုစိုက်ပါ။

တခြား မိသားစုများ ကမ်းလှမ်း သူတို့ရဲ့ ဝန်ဆောင်မှုများ သီးသန့် နှင့် ပါလိမ့်မယ်။ ယူ ဤ တစ်ခု အသက်ကြီးသည်။ လူ

ဘို့ a လစဉ် အခကြေးငွေ။ ဤ ဒီ အတွင်း-ရပ်တည်ချက်၊ ဖြစ်
သေချာတယ်။ ရန် စစ်ဆေးပါ။ ထွက် အကိုးအကား၊ အဆိုပါ
အိမ်

ဘေးကင်းရေး၊ နှင့် င်း သန့်ရှင်းမှု။ ယူ သင်၏ အချိန် ရှာဖွေနေ ကျော်လွန် အဆိုပါ စာချုပ်-သိ အတိအကျ ဘာလဲ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ လက်မှတ်ထိုး ဟိ အကောင်းဆုံး အာမခံချက် ၏ အရည်အသွေး သည် မကြာခဏ လည်ပတ်မှုများ on သင်၏ အပိုင်း သို့မဟုတ်၊ အကယ်၍ သင် အသက်ရှင် a ရှည် အကွာအဝေး အဝေး၊ စာရင်းသွင်း a မိသားစု သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် အိမ်နီးချင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ နိုင်သည် အလည်အပတ် လွတ်လပ်စွာ ခဏတာ။ နှင့် အစီရင်ခံစာ ကျော ရန် သင်

ဆက်နေတယ်။ ဂရုစိုက်ပါ။ အငြိမ်းစားယူ အသိုင်းအဝိုင်းများ(CCRCs)

အကယ်လို့ သင်၏ အမေ နှင့် ဖေဖေ လိုချင်တယ်။ အဲဒါ အားလုံး နှင့် နိုင်သည် တတ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါ ဒီ အိမ်ရာရွေးချယ်မှုကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် အဖြစ် CCRCs သို့မဟုတ် ဘဝ ဂရုစိုက်ပါ။ အသိုင်းအဝိုင်းများ သူတို့ ကမ်းလှမ်း အဲဒါ အားလုံး on တစ်ခု ကျောင်းဝင်း- အင်ဒီ-တုန်လှုပ်ခြင်း။ နေထိုင်ခြင်း။ တိုက်ခန်းများ နှင့် အိမ်တွေ၊ ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်ခြင်း။ တိုက်ခန်းများ၊ နှင့် သူနာပြု အိမ်ဂရုစိုက်ပါ။ တစ် ကျယ်ပြန့်သည်။ မျိုးစုံ ၏ လှုပ်ရှားမှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကမ်းလှမ်းသည်- ဂေါက်သီး၊ ရေကူး၊ လေ့ကျင့်ခန်းပစ္စည်းများ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုထုံး၊ ဆံပင်ညှပ်သမားများ၊ နှင့် ပညာရေး သင်တန်းများ သူတို့ရဲ့ ထမင်းစား ဟောခန်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ များသောအားဖြင့် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။ အဖြစ် အဆင်ပြေတယ်။ ထမင်းစား စားသောက်ဆိုင်များ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ပံ့ပိုးပေးပြီး အများကြီးပါ။ လယ်ကွင်း ခရီးများ စီစဉ်ပေးသည်။ အသိုင်းအဝိုင်းသည် အလွန်တက်ကြွသည်။ သူတို့လည်းရှိတယ်။ ငြိမ်းချမ်းရေး ၏ စိတ် သိခြင်း။ အဲဒါ အကယ်၍ သူတို့ လုပ်ပါ။ ဖြစ်လာသည် နေမကောင်း၊ သူတို့ နိုင်သည် လက်ခံသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ မှန်တယ် on အဆိုပါ ကျောင်းဝင်း—ပင် သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ အဲဒါ သည် အလားတူ ရုပ်မိရပ်ဖရွာတွင် နေထိုင်ရန်။ အများကြီးပဲ။ ကိုလည်း ကမ်းလှမ်း ညတွင်းချင်း အိမ်ရာ ဘို့ မိသားစုများ ဘယ်တော့လဲ သူတို့ လာ ရန် အလည်အပတ် အဖွား ဒီ အိမ်ရာ ရွေးချယ်မှု သည် မဟုတ်ဘူး ပေးထားသည်။ on a လစဉ် အခြေခံ ကြိုက်တယ်။ အများဆုံး အခြားသူများ။ ဤ ဒီ အတွင်း-ရပ်တည်ချက်၊ သင်၏ မိဘများ ပါလိမ့်မယ်။ ပေးဆောင် တစ်ခု ဝင်ပေါက် အခကြေးငွေ ဘယ်နေရာမဆို ထံမှ \$25,000 ရန် \$300,000၊ မူတည် on ဘယ်လိုလဲ high-end a နေရာ သူတို့ နိုင်သည် တတ်နိုင်ပါတယ်။ ဤ ထို့အပြင်၊ သူတို့

ပါလိမ့်မယ်။ ပေးဆောင် a လစဉ် အခကြေးငွေ အဲဒါ နိုင်သည် အပိုင်းအခြား ထံမှ \$500 ရန် ၃၀၀၀ ကျပ်၊ မူတည် on ဘာလဲ ဝန်ဆောင်မှုများ သင်၏ မိဘများ လိုချင်တယ်။

ဘယ်တော့လဲ အဲဒါ လာပါသည်။ ရန် သုတေသနပြုခြင်း။ ဒီ အမျိုးအစား ၏ အဆောက်အဦ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ a အနည်းငယ် အရာများ သင် လုပ်သင့်တယ်။လုပ်ပါ။ အဖြစ် ဖော်ပြထားပါသည်။ ဤ အဆိုပါ နောက်လိုက် အပိုင်းများ။

စစ်ဆေးပါ။ အဲ သူတို့ရဲ့ ငွေကြေး Solvency

မင်းရဲ့အမေ နှင့် ဖေဖေ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သွားမယ်။ ရန် ရင်းနှီးမြုပ်နှံပါ။ အများဆုံး ၏ သူတို့ရဲ့ ဘဝ စုဆောင်းငွေ ထဲသို့ ဒီ အကျိုးတူ၊ ထို့ကြောင့်- အရည်အသွေးကောင်းကြောင်းသေချာစေသည့်အပြင်- အာမခံချက်လည်းရှိချင်မှဖြစ်မည်။ တီရှပ် အဲဒါ အဆိုပါ ကုမ္ပဏီ သည် ငွေကြေးအရ လုံခြုံသည်။ နှင့် ဂုဏ်သိက္ခာရှိသော။ မဟုတ်ဘူးလား။ အားလုံး ပြည်နယ်များ ထိန်းညှိပေးသည်။ CCRCs; မှန်တယ် ယခု အဆိုပါ နံပါတ် သည် မှာ ၃၈၊ နှင့် သင် ရှိသည် ရန် တစ်ပုဒ် ဆင်း ဘယ်ဟာ ထွက်ခွာ- ment ည့် သင်၏ ပြည်နယ် အစိုးရ လုပ်တာ အဆိုပါ ထိန်းညှိပေးခြင်း။ တချို့က ပြည်နယ်များ ခန့်အပ် သူတို့ရဲ့လူသားဝန်ဆောင်မှုများ ဌာန ရန် ကြီးကြပ် CCRC များ၊ စဉ်တွင် အခြားသူများ ခန့်အပ် သူတို့ရဲ့ကျန်းမာရေး ဌာန သို့မဟုတ် အာမခံကော်မရှင်နာ။ စစ်ဆေးပါ။ မင်းရဲ့ပြည်နယ်အစိုးရကို ဖယ်လိုက်ပါ။ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်ကို စိတ်ဝင်စားလို့ သတင်းအချက်အလက် သို့မဟုတ် ခေါ်ဆိုပါ။ သင်၏ ပြည်နယ် အထွေထွေ နံပါတ် ရန် ရှာပါ။ ထွက် ဘယ်ဟာ၊ အကယ်၍ တစ်ခုခု၊ အေဂျင်စီ reg- ulates CCRCs မေး အကယ်၍ သူတို့လုပ်မယ်။ ပို့ပါ။ သင် a လမ်းညွှန် ၏ CCRCs ည့် အဆိုပါ ပြည်နယ်။ နောက်တစ်မျိုး ပြန်လည်- အရင်းအမြစ် သည် သင်၏ ပြည်နယ် ရှေ့နေ ဗိုလ်ချုပ် ရုံး၊ ဘယ်ဟာ နိုင်သည် အကြောင်းကြား သင် ၏ တစ်ခုခု တရားစွဲခြင်း။ သို့မဟုတ် ဒဏ်ငွေ အဲဒါ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ထုတ်ပြန်သည် ဆန့်ကျင်ဘက် အဆိုပါ ကုမ္ပဏီ။

မေး အကယ်၍ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကျောင်းသား ကျောင်းသူတွေ အားဖြင့် အဆိုပါ CCAC

အမေရိကန် အသင်းကြီး အိမ်တွေ နှင့်ဝန်ဆောင်မှုများ အတွက် ဇရာ (AAHSA) စပွန်ဆာ အဆိုပါ ဆက်နေတယ်။ ဂရုစိုက်ပါ။ အသိအမှတ်ပြုပါတယ်။ ကော်မရှင် (CCAC)၊ ဘယ်ဟာ

စစ်ဆေးသည်။ နှင့် အသိအမှတ်ပြုပါတယ်။

ဂရုစိုက်!

3. **ဝန်ဆောင်ခ။** မရှိ သူနာပြု အိမ် လွှမ်းခြုံ သည် ပူဇော်; သင်၏ မိဘ သည် လိုအပ်သည်။ ရန်ပေးဆောင် အဆိုပါ ဘေလ် အိတ်ကပ်ထဲက သို့မဟုတ် သယ်ဆောင်သည် ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အာမခံ။ လွတ်လပ်သော နှင့် ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်ခြင်း။ ဝန်ဆောင်မှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖုံးထားသည်။

မင်းရဲ့ မိဘ ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် လက္ခဏာ a အရမ်း အသေးစိတ် စာချုပ် ရန် ဖြစ်လာသည် a အဖွဲ့ဝင် ၏ အဆိုပါ CCRC ပေးထားတယ်။ အဆိုပါ ပမာဏ ၏ ပိုက်ဆံ ပါဝင်ပါတယ်။ နှင့် အဆိုပါ ရှုပ်ထွေးမှု ၏ အဆိုပါ သဘောတူညီချက်၊ အလွန် အကြံပြုသည်။ ရန် ရှိသည် နှစ်ခုလုံး a ရှေ့နေ နှင့် တစ်ခု စာရင်းကိုင် ကြည့် ကျော်လွန် အဆိုပါ သဘောတူညီချက်။

သင်မေးလိုသောမေးခွန်းများ

အကယ်လို သင် စဉ်းစားနေသည်။ a CCRC၊ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သင် မေး ဒါတွေ မေးခွန်းများ-

- > ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပြုလုပ်သည်။ အဆိုပါ ဆုံးဖြတ်ချက် အဖြစ် ရန် ဘာလဲ အဆင့် ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ သင်၏ မိဘ လိုအပ်ချက်တွေ၊ အထူးသဖြင့်ပြီးနောက် အမေ့ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ရှိသည်။ ဖြစ်လာသည် နေမကောင်း?
- > ဘာလဲ ကြင်နာပါ။ ၏ ပြန်အမ်းငွေ မူဝါဒ လုပ်တာ အဲဒါ ကမ်းလှမ်း နှင့် အောက်မှာ ဘာလဲ အခြေအနေများ
- > ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ ကျန်းမာရေး အာမခံ လိုအပ်ချက်များ (လုပ်ရမယ်။ သင်၏ မိဘ ရှိသည် သေချာပါတယ်။ အမျိုးအစားများ ၏လွှမ်းခြုံ ပြောတာပဲ။ အဆိုပါ CCRC ဝယ်ယူမှု ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အာမခံ on သင်၏ မိဘတွေရဲ့ ကိုယ်စား? အတူ ဘာလဲ ကုမ္ပဏီ?
- > ဖြစ်ပါ တယ်။ အဆိုပါ CCRC ဘာသာရပ် ရန် လိုင်စင် အားဖြင့် တစ်ခုခု ပြည်နယ် အေဂျင်စီ? ဘယ်ဟာလဲ။ သူတွေ? မေး ရန် ကြည့်ပါ။အဆိုပါ အများဆုံး လတ်တလော စစ်ဆေးရေး အစီရင်ခံစာများ။
- > ဘာလဲ သည် အဆိုပါ ငွေပေးချေမှု အချိန်ဇယား? လုပ်ပါ။ နေထိုင်သူများ ကိုယ်ပိုင် သို့မဟုတ် ငှား သူတို့ရဲ့ တိုက်ခန်းများ
- > ဖြစ်ပါ တယ်။ အဆိုပါ CCRC အသိအမှတ်ပြုလား?

အိမ်သူကြွယ် ဒါပေမယ့် ငွေသားညံ့

ဘို့ အများဆုံး ၏ ငါတို့၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အိမ် သည် ကျွန်တော်တို့ရဲ့အကြီးမြတ်ဆုံး ပိုင်ဆိုင်မှု နှစ်ခုလုံး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် ငွေကြေးအရ ဘို့အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ၊ အများဆုံး ၏ သူတို့ရဲ့ ပိုက်ကွန် တန်ဖိုးရှိ သည် များသောအားဖြင့် ချည်ထားသည်။ တက် ညံ့ သူတို့ရဲ့အိမ်။ ဟိ ပြဿနာ သည် သူတို့ လိုပါတယ်။ ရန် ရောင်း အဲဒါ ရန် ရိတ်ပါ။ အဆိုပါ ငွေကြေး အမြတ် ၏ သူတို့ရဲ့ ဝီရိယ ငွေပေးချေမှုများ။ နှင့် အဲဒါ တစ်ခုခု အများကြီး မိဘများ မလုပ်နဲ့ လိုချင်တယ်။ ရန် လုပ်ပါ။ ပင် ဘယ်တော့လဲ သူတို့ ရှာပါ။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ Finan- အထူးအားဖြင့် ချည်နှောင်ထားသည်။ စောင့်ရှောက်ခြင်း။ တက် အတူ ပြုပြင်မှုများ on အဆိုပါ အိမ် ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့ ဘဏ္ဍာငွေ op- ကိစ္စတွေ သင် နှင့် သင်၏ မိဘများ နိုင်သည် စဉ်းစားပါ။ ဒါပေမယ့် စောင့်ကြည့်

ထွက်: ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ a အများကြီး ၏ ရိုက်စား အနုပညာရှင်များထွက် ဟိုမှာ! ဖြစ်ပါစေ။
သေချာတယ်။ ရန် အလုပ် အတူ a ဂုဏ်သိက္ခာရှိသော ချေးငွေ အဖွဲ့အစည်း နှင့် လုပ်ပါ။ သင်၏
သုတေသန။

ပြောင်းပြန် ပေါင်နှံခြင်း။

မင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မရှိပါ။ အတွေး ၏ သင်၏ လစဉ် ပေါင်နှံခြင်း။ အဖြစ် a ရှေ့သို့ ပေါင်နှံခြင်း။
ဒါပေမယ့် အကယ်၍သင် တွေးပါ။ ၏ အဲဒါ အဲဒါ နည်းလမ်း သင်ပါလိမ့်မယ်။ ရယူ အဆိုပါ
ပြောင်းပြန် ပေါင်နှံခြင်း။ အယူအဆ။ ၌ အဆိုပါ ရှေ့သို့ အသေ-ဂေ့ သင် ပေးဆောင် a ငွေချေးသူ
a လစဉ် ငွေပေးချေမှု ၌ မျှော်မှန်းချက် အဲဒါ သင်ပါလိမ့်မယ်။ နောက်ဆုံးတော့ ကိုယ်ပိုင် အဆိုပါ
အိမ်။ အတူ အဆိုပါ ပြောင်းပြန် ပေါင်နှံခြင်း / သင် ကိုယ်ပိုင် သင်၏ အိမ် နှင့် အဆိုပါ ငွေချေးသူ
ပေးတယ်။ သင် a လစဉ် ငွေပေးချေမှု ၌ မျှော်မှန်းချက် ၏ နောက်ဆုံးတော့ ပိုင်ဆိုင်သည်။ အဲဒါ
အဖြစ် တစ်ခု ပိုင်ဆိုင်မှု။ ဟိ ငွေချေးသူ သည် လောင်းကစား အဲဒါ အဆိုပါ ပစ္စည်းဥစ္စာ တန်ဖိုး
ပါလိမ့်မယ်။ ကျန်နေ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ သို့မဟုတ် တန်ဖိုးထား နှင့် အဆိုပါ ငွေချေးသူ
ပါလိမ့်မယ်။ဖြစ် ပေးဆပ်ခဲ့သည်။ ထံမှ အဆိုပါ ရောင်းရန် ၏ အဆိုပါ အိမ် တခါ သင်၏ မိဘများ
ရွှေ့ သို့မဟုတ် သေ ဗကသ၊ သင်၏ မိဘများ နိုင်သည် အသက်ရှင် on ဒီ ဝင်ငွေ၊ ဘယ်ဟာ
နိုင်သည် ကူညီကြပါ အတူ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ကုန်ကျစရိတ် နှင့် en- ဟန် အဆိုပါ
အရည်အသွေး ၏ သူတို့ရဲ့အသက်တွေ။ ဟိ သင်တန်း၊ ဒီ ရွေးချယ်မှု အလုပ်များ သာ အကယ်၍
သင်၏ မိဘများ ရှိသည်ပေးဆပ်ခဲ့သည်။ off သူတို့ရဲ့ပေါင်နှံ၊ သို့မဟုတ် အများဆုံး ၏ အဲဒါ။

တစ်မျိုး ၏ အဆိုပါ နောက်ထပ် နာမည်ကြီး ပြောင်းပြန် ပေါင်နှံခြင်း၊ ကိုလည်း လူသိများသည်။
အဖြစ် အိမ် ညီမျှမှု ပြောင်းလဲမှု ချေးငွေများ၊ သည် အဆိုပါ ရာထူးသက်တမ်း ချေးငွေ။ ဒီ
ခွင့်ပြုသည်။ အိမ်ပိုင်ရှင်များ ရန် နေပါ။ ၌ သူတို့ရဲ့အိမ်များ သည်အထိ သူတို့ သေသို့မဟုတ် ရွှေ့။
ငွေပေးချေမှု သည် တွက်ချက်သည်။ အပေါ်အခြေခံသည်။ သင်၏ မိဘတွေရဲ့ဘဝ မျှော်မှန်းချက်၊
လိုလားသူ ဝေဖန်ချက် on အဆိုပါ ပစ္စည်းဥစ္စာ ကျေးဇူးတင်ခြင်း၊ အကျိုးစီးပွား နှုန်း၊ နှင့်
ပစ္စည်းဥစ္စာ တန်ဖိုး တို့တွင် တခြား အရာများ။ ဖြစ်ပါစေ။ သတိထားပါ။ အဲဒါ သင် လုပ်ရမယ်။
ပေးဆောင် ပိတ်ခြင်း။ ကုန်ကျစရိတ် နှင့် အာမခံ ပရီမီယံ ဘယ်ဟာ နိုင်သည်

\$ 10,000 အထိရောက်ရှိ။ သင့်မိဘများသည် Medicaid သို့မဟုတ် ဖြည့်စွက်လုံခြုံရေးဝင်ငွေတွင် ရှိနေပါက (SSI) သည် လအတွင်း သုံးစွဲနေသရွေ့ ဤဝင်ငွေကို ရရှိနိုင်သည်။ မဟုတ်ဘူး piling အဲဒါ တက် အဖြစ် တစ်ခု ပိုင်ဆိုင်မှု။ အဲဒါ လုပ်ရမယ်။ ဖြစ် အသုံးပြုခွဲ ဘို့ နေထိုင်ခြင်း။ ကုန်ကျစရိတ်။

ဆုံးဖြတ်ခြင်း။ on ရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး a ပြောင်းပြန် ပေါင်နှံခြင်း။ သည် အဆိုပါ အကောင်းဆုံး ရွေးချယ်မှု ဘို့ သင်၏ မိဘများ မဟုတ်ဘူး တစ်ခု ၏ အဲဒါတွေ ဉာဏ်မရှိသူများ။ မင်းရဲ့ မိဘများ ရှိသည် ရန် မေး သူတို့ကိုယ်သူတို့ လုပ်ပါ။ ငါ လိုချင်တယ်။ ရန် ဖြုန်း ငါ ညီမျှမှု အခု ဘယ်လိုလဲ ရှည် လုပ်ပါ။ ငါ မျှော်လင့်ထား ရန် အသက်ရှင်လား? ဘာလဲ လုပ်ပါ။ ငါ လုပ်ပါ။ အကယ်၍ ငါ လိုပါတယ်။ သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်လား? လုပ်ပါ။ ငါ စိတ် မဟုတ်ဘူး ထွက်ခွာ ငါ အိမ် ရန် ငါ့ မိသားစု အဖြစ် အပိုင်း ၏ ငါ့ အိမ်ခြံမြေ? ဘယ်လိုလဲပါလိမ့်မယ်။ ဒီ တိုးတက် အဆိုပါ အရည်အသွေး ၏ ငါ့ ဘဝ? ဘာလဲ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်ပျက် ရန် အဆိုပါ တန်ဖိုး ၏ ငါ့ အိမ်လား?ပေးမည်။ ဒီ ခွင့်ပြုပါ။ ငါ့ကို ရန် အသက်ရှင် လွတ်လပ်စွာ ပြောတာပဲ။ ဒီ ငွေကြေးအရ အသားပေး အဆိုပါ အကောင်းဆုံး ရလဒ်များ ဘို့ ငါ?



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 ၏ ပြောင်းပြန်ပေါင်နှံခြင်း။

အတိုင်ပင်ခံများ၊ a အိမ်လုပ်ထားတာ ပိုက်ဆံ လမ်းညွှန်/နှင့် a 30 မိနစ် ဗီဒီယို ခေါ်တယ်။
ပြောင်းပြန်အပေါင်ရွေးချယ်မှုများ။ မှာယူရန်အတွက် AARP 202-434-6042 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ
သို့မဟုတ် AARP ၏ ဝဘ်ဆိုက်တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ www.aarp.org

ပစ္စည်းခွန် ရွှေ့ဆိုင်းခြင်း။ အစီအစဉ်

ပစ္စည်းဥစ္စာ အခွန် ဘို့ အများကြီး အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့
ဖြစ်ကြပါသည်။ နေထိုင်ခြင်း။ on a သတ်မှတ်ထားတဲ့ ဝင်ငွေ နိုင်သည် ဖြစ်လာသည် a အဓိက
ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး။ တချို့က ပြည်နယ်များ ကမ်းလှမ်း a အစီအစဉ် ၌ ဘယ်ဟာ သင်၏ မိဘများ
နိုင်သည် ရွှေ့ဆိုင်း ငွေပေးချေမှုများ၏ သူတို့ရဲ့အိမ် ပစ္စည်းဥစ္စာ အခွန် သည်အထိ သူတို့ ရောင်း
သူတို့ရဲ့အိမ် သို့မဟုတ် သေ အများအားဖြင့်၊ ဒီ အမျိုးအစား ၏ ရွှေ့ဆိုင်းခြင်း။ သည် အခြေခံ on
ဝင်ငွေ လမ်းညွှန်ချက်များ - အဲဒါ မဟုတ်ဘူး ဘို့ အဆိုပါ ကြွယ်ဝသော နှင့် နာမည်ကြီး ဖုန်းဆက်ပါ။
သင်၏ ပြည်တွင်း အခွန်ကောက်ခံခြင်း။ ခန္ဓာကိုယ် သို့မဟုတ် အဆိုပါ ဧရိယာ အေဂျင်စီ on
အိုမင်းခြင်း။ ရန် ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ ဒီ ရွေးချယ်မှု သည် ကမ်းလှမ်းသည်။ ၌ သင်၏ မိဘတွေရဲ့
ဧရိယာ။

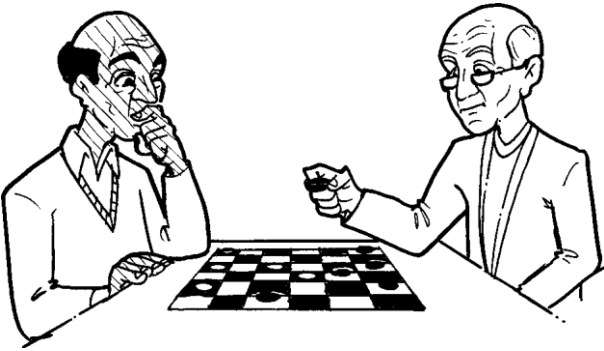
ရွှေ့လျား

ဟေး၊ ဒီ သည် လူတိုင်းရဲ့ အကြိုက်ဆုံး။ ငါက အံ့သြ အဲဒါ မာသ စတီးဝပ် မရှိသေးပါ။ ပြောခဲ့သည်။
တိုင်း- တစ်ခု အဲဒါ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်း ရန် သန့်ရှင်း အိမ် သည် ရန် ရိုးရှင်းစွာ ရွှေ့
တိုင်း ငါး နှစ်များ!

အကယ်လို့ အဆိုပါ အတွေး ၏ ရွှေ့လျား လေဖြတ်သည်။ သင်၏ မိဘ၊ အထူးသဖြင့် အကယ်၍
အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ အသက်တွေ တစ်ယောက်တည်း၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့အသစ်
ယောက်ျားတွေ ခွဲ မြို့။ တစ် ကောင်းတယ် နံပါတ် ၏ နာမည်ကြီး အိမ်ခြံမြေ နှိုင်းယှဉ်-မဟုတ်ဘူး
ယခု ရှိသည် အထူး တို့ဖြစ်ပါသည်။ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ အထူးသဖြင့် ဂီယာ ရန် ကူညီသည်။
အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ရွှေ့။ သူတို့ လာ ခွဲ နှင့် စည်းရုံး a ရောင်းရန် ၏ သူတို့ရဲ့ ပရိဘောဂ၊
ကသီကြပါ သတိကိ ပံ ထက် ဘာလဲ ရန် ယလာပါ။ ရန် အဆိုပါ အသစ် နေထိုင်ခြင်း။ ရပ်ကက်!

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.



ကူညီပေးခဲ့သ ည့်။ နေထိုင်ခြင်း။

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

ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တစ်ခု ၏ အဆိုပါ အများဆုံး ရှုပ်ထွေးသည်။ အရာများ အကြောင်း ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်ခြင်း။ သည် သတ်မှတ်ခြင်း။ အဲဒါ။ ပေးမယ်။ ရည်ညွှန်းကြောင်းကြားပါ။ တစ်ခုအတွက် အရေအတွက် နည်းလမ်းများ : စားဝတ်နေရေး ၊ ဘော်ဒါအိမ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အိမ်တွေ၊ ဘုတ်အဖွဲ့နှင့် ဂရုစိုက်ပါ။ အိမ်တွေ၊ နှင့်၊ နောက်ဆုံးတော့၊ ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်သည်။ ဘာဖြစ်ဖြစ် သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခေါ်တယ်၊ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ တစ်နေရာရာမှာ အကြား သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့် လွတ်လပ်သော နေထိုင်ခြင်း။ နှင့် သူတို့ ကွဲပြားသည်။ တွင်ကျယ်စွာ ၌ ဘာလဲ သူတို့ ကမ်းလှမ်း

ဟိ လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အသက်ရှင် ဌာန ဒါတွေ အဆောက်အဦများ လုပ်ပါ။ လိုပါတယ်။
အလယ်အလတ် အကူအညီ ဌာန အဆိုပါ လုပ်ငန်းတာဝန်များ ၏ နေ့စဉ် နေထိုင်သည်။ ဒီတော့၊
အကယ်၍ သင်၏ ဖေဖေ ရှိသည်။ ရောက်တယ်။ a အမှတ် ဘယ်မှာလဲ။ င်း မဟုတ်ဘူး
ဘေးကင်းသည်။ ရှိခြင်း။ သူ့ကို အသက်ရှင် တစ်ယောက်တည်း နှင့် သူ သည် မဟုတ်ဘူး
နေမကောင်း လုံလောက်သော ရန် လက်ခံသည်။ သူ့နာပြု အိမ် ဂရုမစိုက်၊ ထို့နောက်
ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်ခြင်း။ သည်တစ်ခု ရွေးချယ်မှု ဘို့ သူ့ကို ရန် စဉ်းစားပါ။

ဘယ်သူက မသွားသင့်တာလဲ။ ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်ခြင်း။ Facility?



Geriatric

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.

လုပ်သင့်တယ်။

သွားမလား?

တစ်မျိုး နည်းလမ်း ၏ ကူညီသည်။ သင် အမျိုးအစား မှတစ်ဆင့် ရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူးသင့်မိဘများအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် နေထိုင်ရေးအထောက်အကူပြုပစ္စည်း တစ်ခုသည် ရယူခြင်း။ ရန် အဆိုပါ အောက်ခြေ လိုင်း မှန်တယ် ကွာ။ ဒီတော့၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ မဖြစ်သင့်ဘူး။ သွား? အများစု အဆောက်အဦများ ပါလိမ့်မယ်။ မဟုတ်ဘူး ယူ ဘယ်သူမဆို ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ခံစားနေရသည်။ ထံမှ အလယ်အလတ် ရန် ပြင်းထန်သည်။ dementia သို့မဟုတ် သည် အဆင်မပြေသော-တိုက်ခန်း။ မလုပ်နဲ့ ကြိုးစားပါ။ ရန် ခိုးကြောင်ခိုးဝှက် သင်၏ မိဘ ၌ အားဖြင့် မဟုတ်ဘူး ပြောခြင်း။ အဆိုပါ အပြည့် အမှန်တရား အကြောင်း တစ်ခုခု အဆင့် ၏ dementia။ အဆောက်အဦအများစုသည် လူများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် ရိုးရှင်းစွာ မတည်ဆောက်ထားပေ။ dementia နှင့်ကျန်းမာရေးပြဿနာများစွာနှင့်အတူ။ တစ်ဖန်- sulti သင်၏ မိဘ မေ ကြွေကျ ထဲသို့ ထိခိုက်မှု နည်းလမ်း။ အကယ်လို့ သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ရှိသည်။ ကျယ်ပြန့်သောဆေးဘက်ဆိုင်ရာပြဿနာများ အဲဒါ လိုအပ်သည် နေ့စဉ် စောင့်ကြည့်၊ ဒါပေမယ့် သူ သို့မဟုတ် သူမ မပါဘူး။ လိုအပ်သည် သူနာပြု အိမ် ဂရုမစိုက်။

သင်ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန်
ရှာဖွေ ဘို့ a အဆောက်အဦ အဲဒါ
ရှိသည်။ အဆိုပါ
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန်
ဝန်ထမ်းများနှင့် လေ့ကျင့်ရေး သင်

မိဘ။ အားလုံး ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်ရေး အဆောက်အအုံ
မတူပါ။ နှင့် သူတို့ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ရှိသည် ရန် ဆုံ အဆိုပါ
တင်းကြပ် ဂရုစိုက်ပါ။ စံ-Dards ၏ သူနာပြု အိမ်များ။ ဟိ
ဂရုစိုက်ပါ။ စံနှုန်းများ ကွဲပြားသည်။ ထံမှပြည်နယ် ရန်
ပြည်နယ်။

ဟိ ပန်းတိုင် ၏ ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်ခြင်း။ သည် ရန် လုပ်ပါ။ ဖျော်ဖြေခြင်း။ အဆိုပါ
လုပ်ငန်းတာဝန်များ ၏ နေ့စဉ် နေထိုင်ခြင်း။ ပိုလွယ်လိုက်တာ နှင့် ပိုလုံခြုံတယ်။ အခြားသူများနှင့်
ပေါင်းသင်းနေထိုင်ခြင်းက အကျိုးကျေးဇူးများစွာ ရရှိစေပါသည်။ လူတွေက သူတို့ကိုယ်သူတို့
ကောင်းကောင်းစား၊လေ့ကျင့်ခန်း၊ နှင့် ကြည့်နှုန်းခြင်း။ အသစ်တွေ့ရှိ သူငယ်ချင်း။ ဟိ လူမှုရေး
ကွန်ရက်များ အဲဒါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ဖြစ်ကြပါသည်။ အရမ်းခိုင်မာတယ်။ နှင့် နိုင်သည် လုပ်ပါ။ a
အရမ်းကောင်းတယ်။ သဘောတူညီချက် ဘို့ အမေ့ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ရှေ့အလားအလာ on ဘဝ။
အပေါင်း၊ သင်၏ မိဘရဲ့အခွင့်အလမ်းတွေကို ၏ ရယူခြင်း။ လေ့ကျင့်ခန်း နှင့် စားသောက်ခြင်း။
ကောင်းပြီ ဖြစ်ကြပါသည်။ သိသိသာသာ တိုးလာသည်။ အားဖြင့် နေထိုင်ခြင်း။ ဤ တစ်ခု
ပတ်ဝန်းကျင် အတူ a စည်း ၏ မိတ်ဆွေများ အတူ ဝန်ထမ်း ပတ်ပတ်လည် ရန် ကြည့် ထွက် ဘို့
သူတို့ရဲ့ ကောင်းပြီ- ဖြစ်ခြင်း၊ မိဘများ မကြာခဏ လုပ်ပါ။ အမှတ်အသားပြုသည်။
တိုးတက်မှုများ တခါ သူတို့ရှိတယ်။ ဝဲ အဆိုပါ အထီးကျန်၊ အထိုင်များ နေထိုင်မှုပုံစံ ၏
နေထိုင်ခြင်း။ တစ်ယောက်တည်း။

မင်း နှင့် သင်၏ မိဘများ ကိုလည်း ရှိသည် အဆိုပါ လုံခြုံရေး ၏ ဖြစ်ခြင်း။ အနီး တခြား လူတွေ
နှင့် ရှိခြင်း။ a ၂၄ နာရီ ထိုနေရာမှာပဲ ဝန်ထမ်း ရရှိနိုင် ခဲ့ အမှုတွဲ ၏ တစ်ခု အရေးပေါ်။
ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်ခြင်း။ ပြုလုပ်သည်။ သဘော ဘယ်တော့လဲ အမေ့ သို့မဟုတ် ဖေဖေ
သည် ရှိခြင်း။ အခက်အခဲ ခွဲ ဖျော်ဖြေခြင်း။ အဆိုပါ လှုပ်ရှားမှုများ ၏ နေ့စဉ် နေထိုင်ခြင်း။ ရန်
အဲဒီလို တစ်ခု အတိုင်းအတာ အဲဒါ သူ သို့မဟုတ် သူမ ဖြစ်ဖြစ်၊ ရှိသည်။ a အစစ်အမှန်
ခက်တယ်။ အချိန် လုပ်နေတယ်။ သူတို့ကို သို့မဟုတ် မရဘူး လုပ်ဆောင်ပါ။သူတို့ကို မှာ အားလုံး
င်း ကိုလည်း ရောက်တယ်။ a အမှတ် ဘယ်မှာလဲ။ င်း ရိုးရှင်းစွာ မဟုတ်ဘူး ကြာကြာ
ဘေးကင်းသည်။ ရန် ထားခဲ့ပါ။ သူတို့ကို to- တာလီ တစ်ယောက်တည်း။

အကယ်လို့ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရှိခြင်း။ အလယ်အလတ် ရန် အစွန်းရောက် အခက်အခဲ ခွဲ
ဖျော်ဖြေခြင်း။ နှစ်ခု သို့မဟုတ် သုံး ၏ အဆိုပါနောက်လိုက် လုပ်ငန်းတာဝန်များ၊ ကူညီပေးခဲ့သည်။
နေထိုင်ခြင်း။ ရုံ တန်ခိုး ဖြစ် အဆိုပါ ဖြေ။

လှုပ်ရှားမှုများ ၏ နေ့စဉ် အသက်ရှင်ခြင်း-

- > ရေချိုး
- > စားသောက်ခြင်း။
- > အသုံးပြုခြင်း။ အဆိုပါ အိမ်သာ
- > ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း။
- > ဝတ်ပြုခြင်း

လုပ်ငန်းတာဝန်များ ၏ နေ့တိုင်း ဘဝ-

- > ဈေးဝယ်ခြင်း
- > နေရာထိုင်ခင်း
- > အသုံးပြုခြင်း။ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး
- > ယူခြင်း။ ဆေး
- > > စာဖတ်ခြင်း ။
- > ဆက်သွယ်ခြင်း။
- > ဟင်းချက်တယ်။
- > လုပ်နေတယ်။ အဝတ်တွေ
- > စီမံခန့်ခွဲခြင်း။ ပိုက်ဆံ
- > အသုံးပြုခြင်း။ အဆိုပါ ဖုန်း
- > စောင့်ထိန်းခြင်း။ a အိမ်

ဟို လှုပ်ရှားမှုများ ၏ နေ့စဉ် နေထိုင်ခြင်း။ ဖြစ်ကြပါသည်။ လူသိများသည်။ အဖြစ် ADLs; အဆိုပါ လုပ်ငန်းတာဝန်များ ၏ နေ့တိုင်း ဘဝ ဖြစ်ကြပါသည်။ လူသိများသည်။ အဖြစ် တူရိယာ ADL များ။ ဒီတော့၊ အကယ်၍ သင် လိုချင်တယ်။ ရန် အထင်ကြီးသည်။ အဆိုပါ သက်ကြီးရွယ်အို အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများ၊ ပြောပြပါ။ သူတို့ကို ဘယ်လိုလဲ သင်၏မိဘများ ဖြစ်ကြပါသည်။ လုပ်နေတယ်။ အတူ သူတို့ရဲ့ ADL များ

ပေးမယ်။ ရှာပါ။ အဲဒါ အများဆုံး ၏ အဆိုပါ လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အသက်ရှင် မှာ ဒါတွေ အဆောက်အဦများ ဖြစ်ကြပါသည်။ တက်ကြွသော နှင့် အခြေခံအားဖြင့် ၌ ကောင်းတယ် ရန် တရားမျှတသော ကျန်းမာရေး။ သူတို့ ရှိသည်။ သို့သော်၊ ကျန်းမာရေး အခြေအနေများ သို့မဟုတ် အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာ မသန်စွမ်း- အဆက်အသွယ်များ အဲဒါ လုပ်ပါ။ နေထိုင်ခြင်း။ တစ်ယောက်တည်း ခက်တယ်။ နှင့် ၌ အချို့ ဖစ်စဉ်များ မလုံခြုံ။ ပေးမယ်။ ကြည့်ပါ။ လူတွေ ဟိုမှာ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် သုံးပြီး လမ်းလျှောက်သူများ နှင့် ဘီးတပ်ကုလားထိုင်၊ စဉ်တွင် အခြားသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ နိုင် ရန် ရွှေ့ပတ်ပတ်လည် on သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် သူတို့ ပျော်ပျော်ပါးပါး အဆိုပါ လူမှုရေး ဆွပေးသည်။ ၏ အစားအစာများ မှာ

အဆိုပါ ထမင်းစား ခန်းမ နှင့် ကျန်နေ မျှတစွာ တက်ကြွသော။ သူတို့ ပိုကြိုက်တယ်။ a ညဉ့်ခံသည်။ နေထိုင်မှုပုံစံ ဘယ်မှာလဲ။ သူတို့ မလုပ်နဲ့ ရှိသည် ရန် ထမင်းချက်၊ထိန်းသိမ်းပါ။ a အိမ်၊ သန့်ရှင်းမှု၊ သို့မဟုတ် လုပ်ပါ။ အဝတ်တွေ (ငါ့ ဆယ်ကျော်သက် သား သိသာသည်။ ထင်သည်။ သူက နေထိုင်ခြင်း။ ဤ တစ်ခု။

အခွင့်အလမ်းတွေကို ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်ခြင်း။ အဆောက်အဦ ပါလိမ့်မယ်။ လိုချင်တယ်။ သင်၏ မိဘ ရန် ရှိသည် တစ်ခု စာမေးပွဲ ရန် ဆုံးဖြတ် သူ့ သို့မဟုတ် သူမ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး တစ်လျှောက် အတူ အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် လုပ်ဆောင်ပါ။ လှုပ်ရှားမှုများ ၏ နေ့စဉ် နေထိုင်သည်။ ဒါတွေ အဆောက်အဦများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မှန်ကန်စွာ စိုးရိမ်သည်။ အဲဒါ သူတို့ တန်ခိုး ယူလာပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက် ဤ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည်။ လိုအပ်ချက်များ အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကျော်လွန် သူတို့ရဲ့ ခေါင်းတွေ။ အကယ်လို့ သူတို့ မလုပ်နဲ့ ဘုန်းဘုန်း စိုးရိမ်သည်။အကြောင်း ဤ-မင်း သင့်!

ဘာလဲ လုပ်ပါ။ ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်ခြင်း။ အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ ကြည့်လိုက် ကြိုက်လား?

ဒါတွေ အဆောက်အဦများ နိုင်သည် အပိုင်းအခြား ထံမှ a အိမ် အဲဒါ တစ်စုံတစ်ယောက် ရှိသည်။ ပိုင်းခြားထားသည်။ ထဲသို့အခန်းများ (ဘုတ်- ing အိမ် ဇစ်မြစ်) ယူ ဤ သုံး ရန် ၂၀ လူတွေ၊ ရန် a ကြီးမားသော ရှုပ်ထွေးသည်။ ၏ နေထိုင်မှုများ ထဲသို့အဆိုပါ ရာနှင့်ချီ။ ဘို့ဥပမာ၊ a လူသိများသည်။ ဟိုတယ် ကွင်းဆက် သည် အဆောက်အဦ a အရမ်းကောင်းတယ်။ နံပါတ် ၏ ဒါတွေ အဆောက်အဦများ တစ်လျှောက်လုံး အဆိုပါ နိုင်ငံ အဲဒါ ကြည့် ကြိုက်တယ်။ ကိုလိုနီခေတ် တောင်ပိုင်း အိမ်ကြီး အတူ ကြီးမားသော ခြုံငုံ အခန်းများ။



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.

တစ်ချို့က အဆောက်အဦများရပ် တစ်ယောက်တည်းနေချိန် တခြားသူတွေပါ။ အပိုင်း၏ a ရှုပ်ထွေးသည်။ သို့မဟုတ် ကျောင်းဝင်း အဲဒါ ကိုလည်း ကမ်းလှမ်းချက်များ လွတ်လပ်သော နေထိုင်ခြင်း။ တိုက်ခန်းများ ဘို့ လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လိုပါတယ်။ မဟုတ်ဘူး အကူအညီ နှင့် သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ ဘို့ အဲဒါတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရမ်း နေမကောင်း။

ဤကိစ္စရပ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သော နေထိုင်ရေးအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ စဉ်ဆက်မပြတ်စောင့်ရှောက်မှုအငြိမ်းစားအသိုင်းအဝိုင်း၏အ စိတ်အပိုင်းများဖြစ်ကြသည်။ အဲဒါ ငါ ပြောခဲ့သည်။ သင် အကြောင်း ဤ အဆိုပါ ယခင် အခန်း။

ဘာလဲ အမေ့ သို့မဟုတ် ဖေဖေလုပ်သင့်တယ်။ မျှော်လင့်ထား

ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်ခြင်း။ အဆောက်အဦများ လုပ်ပါ။ ကွဲပြားသည်။ ဤ ဘာလဲ သူတို့ ကမ်းလှမ်း ဒါပေမယ့်ဒီမှာ အဆိုပါ အနည်းဆုံး သူတို့ လုပ်သင့်တယ်။ ကမ်းလှမ်းချက်-

- > သုံး အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများ a နေ့
- > နေရာထိုင်ခင်း
- > အဝတ်တွေ
- > အနည်းဆုံး ပမာဏ ၏ ကြီးကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း
(စစ်ဆေးခြင်း။ ဤ onသင်၏ မိဘ တိုင်း နေ့ရန် လုပ်ပါ။
သူ သို့မဟုတ် သေချာသည်။သူမ သည် ကောင်းပြီ)

> တချို့က လူမှုရေး-အပန်းဖြေ လှုပ်ရှားမှုများ

- > တစ် သာယာသော၊ သီးသန့်၊ သန့်ရှင်းမှု၊ ပြင်ဆင်ပြီး အခန်း
- > တစ် ဘေးကင်းသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်
- > မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်း။ ရေချိုးခန်း အဆောက်အဦများ
- > နှစ်ဆယ့်လေးနာရီ ဝန်ထမ်း on အဆိုပါ ဥပစာ

အဆောက်အဦများစွာ ကိုလည်း ကမ်းလှမ်း တခြား ဝန်ဆောင်မှုများ အများအားဖြင့် တာဝန်ခံ ဘို့ သူတို့ကို။ ဒါကတော့ အချို့အဆိုပါ အရာများ အဲဒါ သင် မေ လိုချင်တယ်။ ရန် စီစဉ်ပါ။ ဘို့ သင်၏ မိဘများ-

- > **ကူညီမှု အတူ နေ့စဉ် ဆေးဝါးများ။** သာ a စာရင်းသွင်း သူနာပြု ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သည် အသိအမှတ်ပြု ရန် "Pass တ ဆေး" နိုင်သည် အမှန်တကယ် စီမံပါ။ ဆေးဝါးများ ရန် သင်၏ မိဘ။ သို့သော်၊ တစ်ခု လက်ထောက် နိုင် သတိရစေ သင်၏ မိဘ ရန် ယူ သူ သို့မဟုတ် သူမ ဆေးဝါးများ၊ နှင့် နေရာ အဲဒါ ထွက် ဘို့ သူ့ကို သို့မဟုတ် သူမ၊ ဒါပေမယ့် သင်၏ မိဘ ရှိသည်။ ရန် ယူ အဆိုပါ ဆေးဝါး မပါဘဲ အကူအညီ မင်း နိုင် ကိုလည်း တောင်းဆိုချက်ကို တစ်ခု လက်ထောက် ရန် နေရာ သင်၏ မိဘတွေရဲ့ ဆေးဝါးများ ၌ a နေ့စဉ် သို့မဟုတ် အပတ်စဉ် ရေစင်
- > **ရေချိုးရာတွင် အကူအညီပေးသည်။** သူနာပြု၏ လက်ထောက်များသည် သင့်မိဘကို ကူညီရန် သင်တန်းများ ရှိသည်။ အတူ a ရေချိုး။ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ အဆိုပါ ရေချိုး နှင့် ရေချိုးခန်း အဆောက်အဦများ ရှိသည် ဘေးကင်းရေး အရက်ဆိုင်၊ a ကုလားထိုင် ဘို့ ထိုင်သည်။ ၌ အဆိုပါ ရေချိုး၊ လမ်းချော်ခြင်း။ ကြမ်းပြင်များ၊ နှင့် a ခေါ်ဆိုပါ။ ခလုတ် ဘို့ ကူညီကြပါ။
- > **အခြားနေ့စဉ်အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအလုပ်များကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။** သင့်မိဘများ၏လိုအပ်ချက်အပေါ်မူတည်နှင့် အဆိုပါ အဆင့် ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ အဆိုပါ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဂရုစိုက်ပါ။ အိမ် ထောက်ပံ့၊ အဆိုပါ ဝန်ထမ်း မှာ အဆိုပါ အဆောက်အဦ မေ ကိုလည်း ပေး တစိတ်တပိုင်း အကူအညီ အတူ တစ်သင်းလုံး၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရေချိုး၊ သုံးပြီး အဆိုပါ

အိမ်သာနှင့် စားသောက်ခြင်း။ (ကျေးဇူးပြုပြီးမှတ်သားထားပါ အဆိုပါ စကားလုံး တပိုင်းတစ။ ဒါတွေ အဆောက်အဦများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ပါ။ peo- ple ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ဖြစ်ကြပါသည်။ လုံးဝ မှီခို ခွဲ ဒါတွေ ဝန်ဆောင်မှုများ။) မင်း လုပ်သင့်တယ်။ ကိုလည်း မေး အကယ်၍ အဆိုပါ ဝန်ထမ်းသည် နိုင် ရန် ယူလာပါ။ အစားအစာများ ရန် သင်၏ မိဘရဲ့အခန်း အကယ်၍ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ မဟုတ်ဘူး ခံစားချက် ကောင်းပြီ လုံလောက်သော ရန် သွား ရန် အဆိုပါ ဘုံ ထမင်းစား အခန်း။

> **လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး။** အဆောက်အဦအများစုသည် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးဝန်ဆောင်မှု အမျိုးအစားအချို့ကို ပေးဆောင်သည်။ ဈေးဝယ်ကုန်တိုက်များ၊ အကြီးတန်းစင်တာများနှင့်၊ ဆရာဝန် ရုံးများ

ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ထိန်းညှိပေးသည်။ သူ



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 re-search the facility to make sure it meets your parents' needs.

ဘို့ အဆိုပါ အများဆုံး အပိုင်း၊ ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်ခြင်း။ အဆောက်အဦများ ဖြစ်ကြပါသည်။ regu- နောက်ကျ အားဖြင့် အစိုးရ အေဂျင်စီများ ဘယ်ဟာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အလားတူ ပါဝင်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်ရန် လိုင်စင်ထုတ်ပေးခြင်း။ ဟိုတယ်များ ဟိ ဆောက်လုပ်ရေး ၏ အဆိုပါ အဆောက်အဦ ရှိသည်။ ရန် ဆိုအဆောက်အဦ ကုန်များ နှင့် ဇန်သတ်မှတ်ချက်များ၊ မီးဖိုချောင်နှင့် ထမင်းစားခန်းများ ပြည့်မီရန် လိုအပ်သည်။ အတူတူပါ။ လိုအပ်ချက်များ အဖြစ် လုပ်တာ တစ်ခုခု စားသောက်ဆိုင်၊ နှင့် အဆိုပါအဆောက်အဦ လုပ်ရမယ်။ ဆုံ မီး နှင့် ဘေးကင်းရေး ကုန်များ မျိုးစုံ ပြည်နယ် အေဂျင်စီများ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ပါဝင်မယ်။ အဲဒီလို အဖြစ် အဆိုပါ ထွက်ခွာ- ment ၏ စိုက်ပျိုးရေး၊ ဌာန ၏ ပတ်ဝန်းကျင် သယံဇာတ၊ ကျန်းမာရေးဌာန၊ ဌာန ၏ လုပ်အား နှင့် စက်မှုလုပ်ငန်း၊ ဒေသန္တရ အုပ်ချုပ်ရေးလည်း ပါမယ်။ ment မီး နှင့် ဘေးကင်းရေး အာဏာပိုင်များ။

အကယ်လို့ အဲဒါ သည် a သေးငယ်သည်။ fa- မြို့ ပြော ဘို့
 ဥပမာ အောက်မှာ ၂၀ လူတွေ၊ အဆိုပါ ပြည်နယ်
 စစ်ဆေးရေးမှူးများ မေ လုပ်ပါ။ ခြင်းချက် ရန် အချို့ ၏
 အဆိုပါ ar-ဗိသုကာပညာ လိုအပ်ချက်များ။



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.

အကယ်၍ အဆောက်အဦ လူတွေကို ဝန်ခံတယ်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ဖြစ်ကြပါသည်။ Medicaid ပေါ်တွင် (ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီ)၊ အဲဒီပြည်နယ် de-အခန်း ၏ သက်သာချောင်ချိရေး၊ ဌာန ၏ ကျန်းမာရေး၊ သို့မဟုတ် ဌာန ၏ လူသား ဝန်ဆောင်မှုများ မေ ပြန်လည်- စုံစမ်းပါ။ အဆိုပါ အဆောက်အဦ ရန် ဆုံ သေချာပါတယ်။ စံနှုန်းများ ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့် ဝန်ထမ်း ဘို့ ဘယ်ဟာ အဆိုပါ ပြည်နယ် ပါလိမ့်မယ်။ ထုတ်ပြန်သည် a လိုင်စင်။ ပေးမယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် မေး အဆိုပါ အဆောက်အဦ အကယ်၍ အဲဒါ ယူတယ်။ Medicaid ။ အကယ်လို အဲဒါ လုပ်တာ၊ မေး ရန်ကြည့်ပါ။ a ကော်ပီ ၏ a လတ်တလော စစ်ဆေးရေး အစီရင်ခံစာ

လုပ်နေတယ်။ မင်းရဲ့ အိမ်စာ

တည်နေရာ နှင့် တတ်နိုင်သည်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ပထမ နှစ်ခု အချက်များ သင် လုပ်သင့်တယ်။ စဉ်းစားပါ။ စဉ်တွင် ရှာဖွေရေး- ing ဘို့ a အဆောက်အဦ။ အများစု လူတွေ လိုချင်တယ်။ ရန် ဖြစ် နီးစပ် လုံလောက်သော ဒါကြောင့် အဲဒါ ဆွေမျိုးများ နှင့် သူငယ်ချင်း နိုင်သည် ထိန်းသိမ်းပါ။ ဆက်သွယ်ရန်။ နှင့် အဖြစ် အတူ အရာအားလုံး တခြား ၌ ဘဝ၊ သင် နိုင်သည် ဝယ် သာ ဘာလဲ သင်နိုင်သည် တတ်နိုင်ရင်၊ ဒါကြောင့် ပုံ ထွက် ဘာလဲ သင်၏ မိဘ နိုင်သည် တတ်နိုင်ပါတယ်။ တိုင်း လ အများစု အဆောက်အဦများ op-ဖျက်ဆီးသည်။ on a လစဉ် အခကြေးငွေ အခြေခံ။

တခါ သင်ပြီးပြီ။ သူညီ ၌ on a အနည်းငယ် အဆောက်အဦများ၊ သင်ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် သတ်မှတ် တက် ချိန်းတယ်။ ရန် ကြည့်ပါ။ အဆိုပါ အဆောက်အဦများ နှင့် စကားပြော အတူ အဆိုပါ စီမံခန့်ခွဲသူ ၏ တစ်ခုစီ တစ်ခု။ ဒါကတော့ a စစ်ဆေးရန်စာရင်း ၏ ဘာလဲ ရန်ကြည့် ဘို့ ၌ a အဆောက်အဦ နှင့် ဘာလဲ မေးခွန်းများ ရန် မေး။ ၎င်း a ကောင်းတယ် စိတ်ကူး ရန် လုပ်ပါ။ a ကော်ပီ ရန် ယူ အတူ သင် ဘယ်တော့လဲ သင် အလည်အပတ် မလုပ်နဲ့ ထားခဲ့ပါ။ အိမ် မပါဘဲ အဲဒါ!

**မင်းရဲ့ လမ်းညွှန် ရန် အင်တာဗျူး နှင့်
စစ်ဆေးနေပါတယ်။ တစ်ခု
ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်ခြင်း။
အထောက်အကူပြုပစ္စည်း**

ဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုပါ အဆောက်အဦ ပြည်နယ် လိုင်စင်ရ?

- > ဘာလဲ ကြင်နာပါ။ ၏ လိုင်စင် နှင့် အဆိုပါ ရက်စွဲ ၏ အဆိုပါ လိုင်စင်?
- > ပြောတာပဲ။ အဲဒါ လက်ခံ Medicaid လား?

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ကိုပိုင်ဆိုင် အဆိုပါ အသုံးအဆောင်?

- > ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါ ပြေး အားဖြင့် a ကြီးမားသော ကော်ပိုရေးရှင်း သို့မဟုတ် ကွင်းဆက်?
- > ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါ a အကျိုးအမြတ်မယူသော သို့မဟုတ် အမြတ်အစွန်း အဖွဲ့အစည်း?
- > ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါ a ဘာသာရေး (ယုံကြည်မှုအခြေခံ) အသုံးအဆောင်?
- > ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါ ပြေး အားဖြင့် တစ်ဦးချင်း?
- > ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါ တွဲဖက် အတူ a သူနာပြု အိမ်လား?

စကားလုံး ရန် အဆိုပါ ပညာရှိ- ရှာဖွေခြင်း။ ထွက် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သည် တရားဝင် တာဝန်ရှိတယ်။ နှင့် လည်ပတ်သည်။ အဆိုပါ အဆောက်အဦ ကူညီသည်။ ပိုမိုကောင်းမွန်သော စီးပွားရေးဗျူရိုနှင့် အုပ်ချုပ်မှုဖြင့် ၎င်း၏ မှတ်တမ်းနှင့် ဂုဏ်သတင်းကို သင်ခြေရာခံပါ။ ment အေဂျင်စီများ။ တချို့က ဘာသာရေး နှင့် အကျိုးအမြတ်မယူသော အိမ်များ ပါလိမ့်မယ်။ ကူညီကြပါ ထောက်ပံ့ပါ။ ငွေပေးချေမှုများ။

ဘာလဲ။ အဆိုပါ စွမ်းရည် ဘယ်လိုလဲ အများကြီး လူတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ ခွင့်ပြုသည်။ ရန် နေထိုင်သည်။ ဤ 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 နီးစပ် ရန် စွမ်းရည် နှင့် ဘယ်မှာလဲ။ လူတွေရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ နေထိုင်သူများ ဘို့ a ရှည် ကာလ ၏ အချိန်။

ဘယ်လိုလဲ အများကြီး ဝန်ထမ်း ဖြစ်ကြပါသည်။ အလုပ်ခန့်သည်။ အချိန်ပြည့်?

- > နိုင်သလား သင် ဖော်ပြပါ။ သူတို့ရဲ့ ရာထူး?
- > ဘယ်လိုလဲ အများကြီး လက်ထောက်များ လုပ်ပါ။ သင် အလုပ်ခန့်မလား။ ဖြစ်ကြပါသည်။ သူတို့ အသိအမှတ်ပြု အဖြစ် သူနာပြု လက်ထောက်?
- > ဘာလဲ။ အဆိုပါ ပျမ်းမျှ အရှည် ၏ အလုပ်အကိုင် ၏ သင်၏ ဝန်ထမ်း?
- > ဘယ်လိုလဲ အများကြီး ဝန်ထမ်း ဖြစ်ကြပါသည်။ အလုပ်ခန့်သည်။ အချိန်ပိုင်း?

စကားလုံး ရန် အဆိုပါ ပညာရှိ- ကင်း ထွက် ဘို့ အဆောက်အဦများ အဲဒါ ရှိသည် မြင့်မားသော ဝန်ထမ်း လည်ပတ်မှု နှုန်းထားများ၊ သို့မဟုတ် နေထိုင်သူ အများအပြားကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် ဝန်ထမ်းနည်းပါးလွန်းသည်။ မြို့ခံတွေ ပေါ်လာတာရှိရင်အတော်လေး a အနည်းငယ် လိုအပ်ချက်တွေ၊ ထို့နောက် အဆိုပါ အဆောက်အဦ သည် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဝန်ထမ်းနည်းပါးသည်။

- > ဘာလဲ ကြင်နာပါ။ ၏ လုပ်ဆောင်ဆဲ လေ့ကျင့်ရေး လုပ်တာ သင်၏ ဝန်ထမ်း လက်ခံလား?
- > ရှိပြီး အားလုံး သင်၏ ဝန်ထမ်း ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရှင်းလင်းခဲ့သည်။ အားဖြင့် a နောက်ခံ စစ်ဆေးပါ။ (ရဲ့ စစ်ဆေးပါ။ နှင့် ပြည်နယ်မှတ်ပုံတင် ဘို့ သူနာပြု လက်ထောက်များ)
- > မနေနိုင်ဘူး။ သင် ကျေးဇူးပြု ဖော်ပြပါ။ အဆိုပါ လိုအပ်ချက်များ ၏ အဆိုပါ လက်ရှိ နေထိုင်သူများ
- > ဘာလဲ ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်ကြပါသည်။ ဝိုးချဲ့ ချည်နှောင်?
- > ဘာလဲ ရာခိုင်နှုန်း လိုပါတယ်။ ကူညီကြပါ အတူ စား?
- > ဘာလဲ ရာခိုင်နှုန်း လိုပါတယ်။ ကူညီကြပါ အတူ ရေချိုး?

စကားလုံး ရန် အဆိုပါ ပညာရှိ- အကယ်လို့ ဒါတွေ ရာခိုင်နှုန်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မြင့်၊ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဆိုပါ အဆောက်အဦ ရှိသည်။ a ကောင်းတယ် ဝန်ထမ်းအချင်းချင်း အချိုး ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒါတွေ လူတွေ ဖြစ်ကြပါသည်။ သွားမယ်။ ရန် လိုပါတယ်။ a သိသိသာသာ ပမာဏ ၏ကူညီကြပါ တိုင်း နေ။

ဘာလဲ အူတိုင် ဝန်ဆောင်မှုများ လုပ်တာ အဆိုပါ အဆောက်အဦ ကမ်းလှမ်း အောက်မှာ အဆိုပါ လစဉ်

နှိပ်နိပ်နိပ်?

1. အစားအစာများ

- > ဘယ်လိုလဲ အများကြီး a နေ့?
- > အကယ်လို့ ငါ့ မိဘ သည် နေမကောင်း၊ ပါလိမ့်မယ်။ သင် ပို့ဆောင် ရန် အဆိုပါ အခန်း?
- > ဖြစ်ပါ တယ်။ ဟိုမှာ a အစားအသောက်ပညာရှင် ကြီးကြပ်ခြင်း။ အဆိုပါ မိနူးများ?
- > နိုင်သလား ငါ ကြည့်ပါ။ a ကော်ပီ ၏ နောက်ဆုံး လများ မိနူး?
- > နိုင်သလား သင် ဆုံ ငါ့ မိဘတွေရဲ့ အထူး အစားအသောက် လိုအပ်ချက်များ (ဘို့ ဥပမာ၊ ကျန်းမာသည်။ နှလုံး အစားအသောက်ဆီးချိုရောဂါ အစားအသောက်)
- > လုပ်ပါ။ သင် ပေး အကူအညီ အတူ စား?
- > ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပြင်ဆင်သည်။ အဆိုပါ အစားအစာများ? ဘာလဲ သည် သူတို့ရဲ့ သင်တန်းလား?

2. နေ့စဉ် နေထိုင်ခြင်း။ တာဝန် ကူညီမှု

- > ဘာလဲ ကြင်နာပါ။ ၏ အိမ်ထိန်း ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ပြီးပြီ။ ဤ ငါ့ မိဘရဲ့ အခန်း နှင့် ဘယ်လိုလဲ မကြာခဏ?
- > ဘာလဲ အဝတ်တွေ ဝန်ဆောင်မှုများ လုပ်ပါ။ သင် ပေး?

ဆက်သည်။

ဆက်သည်။

- > ပြောတာပဲ။ ငါ့ မိဘ လိုပါတယ်။ ရန် ယူလာပါ။ သူ့ သို့မဟုတ် သူမ ကိုယ်ပိုင် ပိတ်ချော (ရေဆေး၊ မျက်နှာသုတ်ပုဝါ၊ အိပ်ယာခင်းများ၊ ခေါင်းအုံးစွပ်)
- > ဘယ်လိုလဲ မကြာခဏ သည် အဆိုပါ အိပ်ယာ ပြောင်းလား?
- > လုပ်ပါ။ သင် လက်ဆေးပါ။ အားလုံး အဝတ်အစား သို့မဟုတ် သည် ဒီ တစ်ခု အပို တာဝန်ခံ?
- > ကျွန်ုပ်မိဘ ယူဆောင်လာနိုင်သော ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများ (ဥပမာ- သေးငယ်သော အသုံးအဆောင်များ၊ မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်၊ စိုထိုင်းမှုထိန်းစက်၊ သေးငယ်သည်။ ရေခဲသေတ္တာ၊ အိပ်ခန်း ပရိဘောဂ၊ ကုလားထိုင်၊ နံရံ တွဲလောင်းများ)
- > ဖြစ်ပါ တယ်။ ဟိုမှာ a ခြောက်သွေ့သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှု?
- > လုပ်ပါ။ သင် ပေး အကူအညီ အတူ ရေချိုး?
- > ဘာလဲ ကြင်နာပါ။ ၏ လေ့ကျင့်ရေး လုပ်တာ အဆိုပါ လူ ရှိသည် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ 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။ ဘို့ ဆရာဝန် ချိန်း?
- > ဖြစ်ပါ တယ်။ ဟိုမှာ a တာဝန်ခံ? ဘယ်လိုလဲ အများကြီး?

ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ တစ်ခုခု တရားဝင် ဆက်ဆံရေး အတူ ဆေးရုံတွေ၊ မူလတန်း ဂရုစိုက်ပါ။ ဆေးခန်းများ၊ နှင့် သူ့နာပြု 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?
- > အကယ်လို့ ငါ့ မိဘ သည် ထွက် ဘို့ တစ်ခု တိုးချဲ့ကာလ ၏ အချိန် အဲဒီလို အဖြစ် ဌ

အဆိုပါ ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ဂေဟာမှာ ငါ့မိဘက
စောင့်ရှောက်မှာလား။ အခန်းက လျော့သွားသလား တာဝန်ခံ?

- > လုပ်ပါ။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုထုံးပညာရှင်များ၊ လုပ်ငန်းခွင် ကုထုံးပညာရှင်များ၊ နှင့်
မိန့်ခွန်း ကုထုံးပညာရှင်များ လာပုံမှန် ရန် အဆိုပါ အသုံးအဆောင်?
- > 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 လများ လှုပ်ရှားမှု ပြကွဒိန်?
- > လှုပ်ရှားမှုတွေက ကွဲပြားပြီး စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းသလား။ အစီအစဉ်တွင် နေထိုင်သူများ
ပါဝင်နိုင်ပါသလား။ ning အဆိုပါ လှုပ်ရှားမှုများ?

ဘာလဲ ဘေးကင်းရေး အင်္ဂါရပ်များ လုပ်တာ အဆိုပါ အဆောက်အဦ ပေး?

- > ပြောတာပဲ။ အဲဒါ ရှိသည် a ရေဖြန်းစက် စနစ်?
- > ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ လုံလောက်ပါတယ်။ နံပါတ်များ ၏ မီးခိုး ထောက်လှမ်းကိရိယာများ

- > ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ လက်တန်းများ ၌ အဆိုပါ စင်္ကြံ?
- > ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့သော ခလုတ်များ ၌ အဆိုပါ အခန်းတွေလား?
- > ဖြစ်ပါ တယ်။ ဟိုမှာ လေ အေးစက်လား? (အပူ လှိုင်း ဖြစ်ကြပါသည်။ သေစေသော ရန် အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ၊ ဒါကြောင့် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ဟိုမှာ သည် သင့်လျော်သော အပူချိန် ထိန်းချုပ်မှု ဘို့ အားလုံး ရာသီများ။)
- > ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ အဆိုပါ အဆောက်အဦ ကာကွယ်သည် အသက်ကြီးသည်။ လူတွေ ထံမှ လမ်းလွဲခြင်း။ off (နှင့် မရှိသေးဘူး၊ မဟုတ်ဘူးသော့ခတ် သူတို့ကို ၌ အမှုတွဲ ၏ a မီး)
- > ဘာလဲ သည် အဆိုပါ မီး လွတ်မြောက် အစီအစဉ်?
- > ဖြစ်ပါ တယ်။ အဆိုပါ ဝန်ထမ်း ချည်နှောင်ထားသည်။ ၌ အမှုတွဲ ၏ ခိုးမှု?

ဘာလဲ အပို ဝန်ဆောင်မှုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကမ်းလှမ်းသည်။ နှင့် ဘာလဲ သည် အဆိုပါ တာဝန်ခံ? ဘို့ ဥပမာ-

- > သင်သည် နေထိုင်သူများကို ခေါ်ဆောင်ရန် ငွေကြေးနှင့် ငွေတောင်းခံလွှာများ ပံ့ပိုးပေးပါသလား။ ဘဏ်၊ ကူညီကြပါ အတူ ပေးရတာ။ ဥပဒေကြမ်းများ၊ စတာတွေ? (ဖြစ် သေချာတယ်။ ဟိုမှာ သည် မဟုတ်ဘူး ပဋိပက္ခ ၏ အကျိုးစီးပွား။

အခွင့်အလမ်းတွေကို ဖြစ်ကြတယ်။ သို့သော်၊ အဲဒါ အများဆုံး ၏ သင်၏ မိဘရဲ့လစဉ် ဝင်ငွေ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် သွားမယ်။ တိုက်ရိုက် ရန် အဆိုပါ ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်ခြင်း။ အဆောက်အဦ။ ကြည့်လိုက် ထဲသို့ ပေးရတာ။ ငွေတောင်းခံလွှာများ ဘို့ သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ အီလက်ထရွန်းနစ် နှင့် ရှိခြင်း။ အားလုံး ဝင်ငွေ တိုက်ရိုက် အပ်နှံခဲ့သည်။ ထဲသို့ သူ့သို့မဟုတ် သူမ အကောင့်။)

- > တယ်လီဖုန်းဝန်ဆောင်ခ ဘယ်လောက်ကုန်ကျလဲ။ Facility က ဘာအတွက်ပေးတာလဲ။ ကိုယ်ပိုင်ဖုန်းမရှိသော နေထိုင်သူများ နေထိုင်သူတိုင်းတွင် ရှိကြပါသည်။ ကိုယ်ပိုင် လိုင်း?
- > ဖြစ်ပါ တယ်။ ဟိုမှာ a ဆံပင်ညှပ်သမား သို့မဟုတ် ဆံပင်ညှပ် on အဆိုပါ ဥပမာ? ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ နှုန်းထားများ
- > ဖြစ်ပါ တယ်။ နှိပ်နယ်ပါ။ ကုထုံး ရနိုင်သလား ဘာလဲ သည် အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ်?

> လုပ်ပါ။ သင် ကမ်းလှမ်း ခြောက်သွေ့သန့်ရှင်းရေး ကောက်ကိုင်လိုက်သည် နှင့် ပို့ဆောင်ခြင်း ဘယ်လိုလဲ မကြာခဏ? ဘာလဲ သည် အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ်?

စစ်ဆေးနေပါတယ်။ အဲ သူတို့ရဲ့ ဂုဏ်သတင်း

ပင် သို့သော်လည်း အများကြီး ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်ခြင်း။ အဆောက်အဦများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး လိုင်စင်ရ၊ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အများကြီး အေဂျင်စီများအဲဒါ လုပ်ပါ။ လာ ဌ် ဆက်သွယ်ရန် အတူ သူတို့ကို ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ ကိုးကား သို့မဟုတ် ဆက်ဆံပါ။ လူတွေ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဖြစ်ကြပါသည်။ နေထိုင်ခြင်း။ မှာ အဆိုပါ အဆောက်အဦ။ အကယ်လို့ ငါ ခဲ့ကြသည် လုပ်နေတယ်။ အချို့ ခုံထောက် အလုပ် ဘို့ သင် on ခြေရာခံ ဆင်း သူတို့ရဲ့ ဂုဏ်သတင်း၊ ဒီမှာ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လိုချင်ပါတယ်။ ခေါ်ဆိုမှု-

- > သင့်နယ်မြေအေဂျင်စီကို ဖွင့်ပါ။ အိုမင်းခြင်း (AAA): ၎င်းတို့ကို အဝါရောင်စာမျက်နှာများတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ မေး အတွက် ombudsman ၏ ရုံး သို့မဟုတ် စစ်ဆေးပါ။ နောက်ဆက်တွဲ ခ၊ “အမျိုးသား စာရင်း ၏ ပြည်နယ် ယူနစ်များဖွင့်ထားသည်။ အိုမင်းခြင်း။”
- > ပြည်တွင်း စီနီယာ ဗဟို (မေး အဆိုပါ AAA ဘို့ အဆိုပါ အနီးစပ်ဆုံး တစ်ခု ရန် သင်၊ သို့မဟုတ် စစ်ဆေးပါ။ ထွက် အဆိုပါအပြာ စာမျက်နှာများ ဌ် သင်၏ ဖုန်း စာအုပ် အောက်မှာ လူကြီး ဝန်ဆောင်မှုများ)။
- > ပြည်တွင်း ဆေးရုံ (မေး ဘို့ 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။
- > နိုင်ငံတော် ရှေ့နေချုပ်ရုံး (များစွာ ရှိသည်။ စားသုံးသူ အကာအကွယ် ရုံး)။

ဘာလုပ်မလဲ။ သူတို့ ကုန်ကျစရိတ်?

ဟိ ကုန်ကျစရိတ် ၏ နေနေ မှာ တစ်ခု ကူညီပေးခဲ့သည်။ နေထိုင်ခြင်း။ အဆောက်အဦ ကွဲပြားသည်။ ကျယ်ပြန့် ၏ သင်တန်း၊ အများကြီး ၏ အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ် မူတည်တယ်။ on အဆိုပါ ဝန်ဆောင်မှုများ ထောက်ပံ့ပေးကြသည်။ ပျမ်းမျှ လစဉ်နှုန်း နိုင်ငံအပိုင်းအခြား ဘယ်နေရာမဆို ထံမှ \$350 ရန် ၃၅၀၀ ကျပ်။ တချို့က အဆင်ပြေအဆက်အသွယ်များ လိုချင်တယ်။ တစ်ခုလဲ ဤကြိုတင်မဲ၊ အခြားသူများ တန်ခိုး လိုချင်တယ်။ a သတ်မှတ် ပမာဏ ရှေ့သို့ နှင့် အခြားသူများ အလုပ် on a လစဉ် အခကြေးငွေ အခြေခံ။

အကယ်လို့ သင်၏ အမေ သည် နိမ့် ဝင်ငွေ နှင့် သည် on အဆိုပါ ပြည်နယ် Medi- ကာဒ် အစီအစဉ်၊ သူမ တန်ခိုး ကိုလည်း ဖြစ် အကျိုးဝင်သည်။ ဘို့ ပျောင်း- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံရေး ဝင်ငွေ (SSI)။ မင်း နှစ်မျိုးလုံးသုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေ ဝင်ငွေများ ရန် လုပ်ပါ။ a လစဉ် ငွေပေးချေမှု ရန် အဆိုပါ အဖြစ်- ညီအစ်မ နေထိုင်ခြင်း။ အဆောက်အဦ။ ကျေးဇူးပြု မှတ်ချက် အဲဒါ အများဆုံး ပြည်နယ်များ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး အကူအညီပေးထားသည့် နေထိုင်ရေး အဆောက်အဦများကို တိုက်ရိုက် ပြန်အမ်းပေးပါ- ၎င်းတို့သည် သင့်အား ပေးချေသည်။ မိဘ နှင့် ထို့နောက် သင်၏ မိဘ ပေးတယ်။ အဆိုပါ အဆောက်အဦ။ ဤ con-

ဘဏ္ဍာ၊ ဘယ်တော့လဲ အဲဒါ လာပါသည်။ ရန် သူနာပြု အိမ်တွေ၊ အဆိုပါ ပြည်နယ် ပေးတယ်။ သူတို့ကို တိုက်ရိုက် နှင့် လိုအပ်သည် အဲဒါ အဆိုပါ သူနာပြု အိမ် ဆုံ သေချာပါတယ်။ ကျန်းမာရေး နှင့် ဘေးကင်းရေး လိုအပ်ချက်များ မှာ နှစ်စဉ် စစ်ဆေးမှုများ။

တချို့က ပြည်နယ်များ၊ သို့သော်၊ ရှိသည် အထူး အစီအစဉ်များ ရန် ကူညီပေးပါ။ လူတွေ အတူ အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ် ၏ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းပြုခဲ့သည်။ ကမ်းလှမ်းထားသည်များကို ရှာဖွေရန် သင်၏ ဒေသဆိုင်ရာ အေဂျင်စီကို ခေါ်ဆိုပါ။ သင်၏

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



ရွေးချယ်ခြင်း။ a သူနာပြု အိမ်

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

လုပ်သင့်တယ်။ သင်၏ မိဘ သွား ထဲသို့ a သူနာပြု အိမ်လား? ဒီ သည် တစ်ခု ၏ အဆိုပါ ပိုပြင်းထန်တယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်များ သင် ပါလိမ့်မယ်။ အမြဲတမ်း ဖြစ်အောင်၊ ဒါပေမယ့် အကြောင်း တစ်ခု တတိယ ၏ အဆိုပါ အချိန် အဆိုပါ ဆုံးဖြတ်ချက် သည် လုပ်ထားတယ်။ ဘို့ သင် ပေးဆပ်ခြင်း ရန် a ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကျပ်အတည်း။ တစ် အားနည်းခြင်း။ ဦးနှောက် သို့မဟုတ် နှလုံး တိုက်ခိုက်မှု၊ မြန်သည်။ တိုးတက်မှု ၏ dementia၊ သို့မဟုတ် a တင်ပါးဆုံ ကျိုး သို့မဟုတ် နောက်တစ်ခု ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေ အဲဒါ သည် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ကျော်လွန် သင်၏ မိသားစု သို့မဟုတ် အိမ် ကျန်းမာရေး လက်ထောက် စွမ်းရည် ရန် ဆက်ဆံပါ။

176 ပြုလုပ်သည်။ အဆိုပါ ဆုံးဖြတ်ချက် a နည်းနည်း ပိုလွယ်လိုက်တာ။ ဤ ဒါတွေ ဖစ်စဉ်များ၊သင်

မလုပ်နဲ့ ရှိသည် အများကြီး ၏ a ရွေးချယ်မှု။

ဟိ ဆုံးဖြတ်ချက် ရရှိသည်။ ပိုပြင်းထန်တယ်။ ဘယ်တော့လဲ သင်၏ မိဘ သည် နေမကောင်းနှင့် မှီခို၊ မရှိသေး အတူ လုံလောက်ပါတယ်။အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ အမေ့ သို့မဟုတ် ဖေဖေ သည် နိုင် ရန် ကျန်နေ မှာ အိမ်။ ဌီ ဒီ ဥပမာ သင် လုပ်ရမယ်။ သင့်မိသားစု၏ အရင်းအမြစ်များနှင့်အတူ သင့်မိဘ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ဆန္ဒများကို ချိန်ညှိပါ ကတိကဝတ် ရန် စောင့်ရှောက်ခြင်း။ အမေ့ သို့မဟုတ် ဖေဖေ မှာ အိမ်။ မရှိ ကိစ္စ ဘာလဲ အဆိုပါ အခြေအနေ၊ သင်၏

အမေ နှင့် ဖေဖေ၊ အကယ်၍ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ နိုင် ရန် ဆက်သွယ်၊ လုပ်ရမယ်။ ဖြစ် အပိုင်း ၏ ဒီ ဆုံးဖြတ်ချက်။ နှင့် အကယ်၍ သူတို့ မရဘူး မျှဝေပါ။ သူတို့ရဲ့ အတွေးများ အတူ သင်၊ စောင့်ရှောက် သူတို့ရဲ့ တန်ဖိုးများ ဌ စိတ် စဉ်တွင် သင် ရွေးချယ်ပါ။ a သူနာပြု အိမ်။



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။ သူတို့ ကမ်းလှမ်း ကျွမ်းကျင် သူနာပြု ဂရုစိုက်၊ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုများ၊ အကာအကွယ်ကြီးကြပ်မှု နှင့် အကူအညီများ အဆိုပါ လုပ်ငန်းတာဝန်များ ၏ နေ့စဉ် နေထိုင်ခြင်း။ ရန် လူတွေ အတူ ရေရှည် ရောဂါများ။ အများကြီးပဲ။ ၏ အဆိုပါ နေထိုင်သူများ ရှိသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချွတ်ယွင်းချက်များ အဲဒါ လိုအပ်သည် နေထိုင်ခြင်း။ ဌ a အပြည့်အဝ su- ခွင့်ပြုထားသောပတ်ဝန်းကျင်။ ဘိုးဘွားရိပ်သာတွေမှာ ဝန်ထမ်းတွေ ရှိတယ်။ မှတ်ပုံတင်ထားသောသူနာပြုများ၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာညွှန်ကြားရေးမှူး (သမားတော်) နှင့် အသိအမှတ်ပြု သူနာပြု လက်ထောက်များ ကုသရေးသမားများ အဲဒီလို လယ်ကွင်းများ အဖြစ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုထုံး၊ လုပ်ငန်းခွင် ကုထုံး၊ မိန့်ခွန်း ကုထုံး၊ နှင့် ဂီတ ကုထုံး ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်ခန့်သည်။ သို့မဟုတ် Facility က စာချုပ်ချုပ်တယ်။ အပန်းဖြေစခန်းမှာလည်းဆင်ခြင်တုံတရား နှင့် လူမှုရေး လှုပ်ရှားမှုများ ဘို့ နေထိုင်သူများ။ ဘိုးဘွားရိပ်သာတွေဖြစ်ကြတယ်။ စစ်ဆေးပြီး စစ်တမ်းကောက်ယူခဲ့ပါတယ်။ ပြည်နယ်အလိုက် နှင့်

ဖက်ဒရယ် အစိုးရ အေဂျင်စီများ ရန် ထိန်းသိမ်းပါ။ သူတို့ရဲ့ လိုင်စင်များ။ နှစ်ခုလုံး ပြည်နယ် နှင့် ဖက်ဒရယ် ဥပဒေများ အုပ်ချုပ်သည်။ အဆိုပါ စံ-

Dards အဲဒါ သူနာပြု အိမ်များ လုပ်ရမယ်။ ကျေနပ်သည်။ ရန် နေပါ။ ၌ စီးပွားရေး။ ဟိုမှာ နောက်ထပ် on ဘာလဲ သင်လုပ်သင့်တယ်။ သိသည်။ အကြောင်း ဒါတွေ ဥပဒေများ နောက်ပိုင်း ၌ ဒီ အခန်း။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သွားသည် ရန် သူနာပြု အိမ်တွေလား?

လူတွေ အတူ ရေရှည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေများ အဲဒါ လိုအပ်သည် a ၂၄ နာရီ ကာကွယ်- အကာအကွယ် ပတ်ဝန်းကျင် အတူ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ နှင့် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ဝန်ဆောင်မှုများ လိုပါတယ်။ သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ တစ် သမားတော် လုပ်ရမယ်။ လုပ်ပါ။ အဆိုပါ ဆုံးဖြတ်ချက် ၏ ရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ လိုအပ်ချက်များ သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ တစ် ရောဂါရှာဖွေရေး အလုပ်ချိန် လုပ်ရမယ်။ ဖြစ် ပေးသည် ရန် တရားမျှတပါ။ သင်၏ မိဘ လိုအပ်နေပါသည်။ ဒီ အဆင့် ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ ဒီ မဟုတ်ဘူး တစ်ခုခု အဲဒါ သင်၊ သင်၏ မိဘ၊ နှင့် သင်၏ မွေးချင်းများ ရဲ့ တက် နှင့် ဆုံးဖြတ်ပါ။ တစ်ခု နေ့၊ သူနာပြု အိမ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဘို့ နာတာရှည် နေမကောင်းပါ။ နှင့် ဆုတ်ယုတ်ခဲ့သည်။ လူတွေ။ အများစု ၏ အဆိုပါ နေထိုင်သူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကောင်းပြီ တက် ၌ အသက်; ကျော်လွန် တစ်ဝက် ၏ အားလုံး အမျိုးသမီးများ ကျော်လွန် အဆိုပါ အသက် ၏ ၈၅ နှစ်များ အသက်ရှင် ၌ သူနာပြု အိမ်များ စဉ်တွင် တစ်ခု ထွက် ၏ သုံး ယောက်ျား အဲဒါ အသက် လုပ်ပါ။

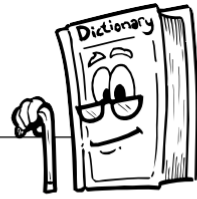
ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့ ၏ အဆိုပါ လက္ခဏာများ ၏ သူနာပြု အိမ် နေထိုင်သူများ၊ အဖြစ် အစီရင်ခံပါတယ်။ အားဖြင့် အဆိုပါ ကျွေးသည်-eral အေဂျင်စီ ဘို့ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ မူဝါဒ & သုတေသန ၌ ၁၉၉၆-

- > တစ်ဝက် ၏ အားလုံး နေထိုင်သူများ ရှိသည် အချို့ပုံစံ ၏ dementia တစ်ဝက် ရှိသည် အချို့ပုံစံ ၏ နှလုံးရောဂါ၊ နှင့် တစ်ခု ထွက် ၏ ငါး ရှိသည်။ ခံစားခဲ့ရသည်။ a လေဖြတ်ခြင်း။
- > ဟိ ပျမ်းမျှ အသက် ၏ a သူနာပြု အိမ် နေထိုင်သူ သည် ၈၅ နှစ်များ။

> ရုံ ကျော်လွန် တစ်ဝက် ၏ အားလုံး နေထိုင်သူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ တိုက်ကြီး (အူ နှင့် ဆီးအိမ်)။

- > တစ်မျိုး ဌာန ၁၅ နေထိုင်သူများ သည် on a လေဝင်လေထွက် သို့မဟုတ် ကျောက်ကပ်ဆေး၊ သို့မဟုတ် သည် လက်ခံခြင်း။ အချို့ တခြား ပုံစံ ၏ အထူးပြု ကုသမှု။
- > ကျော်လွန် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း ရှိသည် အရမ်းကောင်းတယ်။ အခက်အခဲ အတူ သုံး သို့မဟုတ် နောက်ထပ် နေ့စဉ်နေထိုင်မှု လှုပ်ရှားမှုများအဖြစ် ရေချိုး၊ တစ်သင်းလုံး၊ စားသောက်ခြင်း၊ သုံးပြီး အဆိုပါ အိမ်သာ၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရယူခြင်း။ ဌာန နှင့် ကုလားထိုင်ထဲက သို့မဟုတ် အိပ်ရာ။

အဲဒါ သည် ကိုလည်း ဘုံ ဒီနေ့ ရန် ရှာပါ။ လူနာများ ထံမှ ဟို့- pitals ဖြစ်ခြင်း။ လွှဲပြောင်း ရန် သူနာပြု အိမ်များ ဘို့ တိုတို မရသေး။ နီးပါး ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း ၏ သူနာပြု အိမ်ဝင်ခွင့်- သီချင်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဘို့ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ထံမှ ခွဲစိတ်မှု သို့မဟုတ် နေမကောင်း ness ဟိ အကြောင်းပြချက် ဘို့ အဆိုပါ လွှဲပြောင်း သည် အဲဒါ င်း ဈေးသက်သာသည်။ ဘို့ အဆိုပါ ဆေးရုံ ရန် လွှဲပြောင်း သင်၏ မိဘ ရန် အဆိုပါ သူနာပြု-ing အိမ် ရန် ပြန်လည်သက်သာ မြင့်သောအရပ်ကို ချီမြှောက်ခြင်းထက်၊ ကုန်ကျစရိတ် ၏ a ဆေးရုံ နေပါ။



Geriatric Fact

According to the latest figures from the Health Care Financing Administration, as a nation (government, insurance, and you) we spent nearly \$360 billion on hospital 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 hospitals and Medicare are transferring people to nursing homes to recover—it's a lot cheaper.

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ဟုတ်ပါရဲ့လား။

နှင့် သင် အတွေး ကောလိပ် ကျူရှင် ဖြစ်ခဲ့သည်။ a ဘတ်ဂျက် breaker ! ဘယ်လိုလဲ အကြောင်း \$45,000 a တစ်နှစ် ဘို့ အဆိုပါ ပျမ်းမျှသူနာပြု အိမ် နေမလား မရှိ အတိုးနည်း ကျောင်းသားချေးငွေသို့မဟုတ် ပညာသင်ဆုများ ဒီမှာ။ ဒါကြောင့် ဘာလဲ။ a ပုံမှန်,

အလယ်တန်း-

ဝင်ငွေ မိသားစု ရန် လုပ်မလား အကယ်လို့ သင်၏ မိဘများ ခွဲကြသည် ကံကောင်းသည်။ လုံလောက်သော နှင့် ချမ်းသာတယ်။ လုံလောက်သော ရန် ရှိသည် ဝယ်ယူခဲ့သည်။ ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အာမခံ ထို့နောက် အဆိုပါ ငွေကြေး ရိုက်တယ်။ ပါလီမန်မယ်။ ဖြစ် အနည်းဆုံး။ ဒါပေမယ့်အကယ်၍ သူတို့ မလုပ်နဲ့ ရှိသည် အဲဒါ၊ ဘယ်ဟာ အကောင့်များ ဘို့ ၉၈ ရာခိုင်နှုန်း ၏ ငါတို့၊ ဒီမှာ ဘာလဲ သင် လုပ်သင့်တယ်။ သိသည်။

Medicare

အောက်မှာ အရမ်း ကန့်သတ် အခြေအနေများ Medicare ပါလီမန်မယ်။ ပေးဆောင် ဘို့ အချို့ သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ ကုန်ကျစရိတ် ဘို့ အဲဒါတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ လိုအပ်သည် ကျွမ်းကျင် သူနာပြု သို့မဟုတ် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ။ ဒါကတော့ a shocker-Medicareပေးတယ်။ ဘို့ နည်းသော ထက် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း ၏ အားလုံး သူနာပြု အိမ် ငွေတောင်းခံလွှာများ အများစု လူတွေ တွေးပါ။ ဦးလေး ဆမ် ရွေးတယ်။ တက် အဆိုပါ တက်ဘ် မှားတယ်။

အကယ်လို့ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ ကံကောင်းသည်။ လုံလောက်သော ရန် ရှိသည် အချို့ ၏ အဆိုပါ ဘေလ် ပေးဆပ်ခဲ့သည်။ အားဖြင့် Medicare ထို့နောက် သင်ပြီးပြီ။ ရပြီ ရန် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ သင်၏ မိဘ သွား ရန် a အိမ် အဲဒါ သည် အသိအမှတ်ပြု အားဖြင့် Medicare မဟုတ်ဘူးလား။ အားလုံးဖြစ်ကြတယ်၊ ဒါကြောင့် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သင် မေး။ ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ငါး အခြေအနေများ သင်၏ မိဘ လုပ်ရမယ်။ ဆုံ မီ Medicare ပါလီမန်မယ်။ ပေးဆောင် ဘို့ တစ်ခုခု စောင့်ရှောက်မှု-

1. လိမ္မာတယ်။ ဂရုစိုက်ပါ။ သည် လိုအပ်သည်။ တိုင်း နေ့ အဖြစ် တစ်ခု အတွင်းလူနာ။
2. မင်းရဲ့မိဘ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ၌ အဆိုပါ ဆေးရုံ ဘို့ သုံး ဆက်တိုက် ရက်တွေ၊ မဟုတ်ဘူး အပါအဝင်အဆိုပါ နေ့ ၏ ဥတု။

3. ဝင်ခွင့် ရန် အဆိုပါ သူနာပြု အိမ် သည် လုပ်ထားတယ်။ အတွင်း ၃၀ နေ့ရက်များ ၏ အဆိုပါ ဆေးရုံတက်။
4. ဝင်ခွင့် ရန် အဆိုပါ သူနာပြု အိမ် သည် ဘို့အဆိုပါ အတူတူပါ။ အခြေအနေ အဖြစ် ဖြစ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ ဆေးရုံ-အဆို။
5. တစ် သမားတော် လုပ်ရမယ်။ အသိအမှတ်ပြုပါ။ အဆိုပါ လိုပါတယ်။ ဘို့ 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။ ဒါတောင်မှ ပထမရက် 20 ပြီးရင် Medicare လုပ်မှာပါ။ ပေးဆောင် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း ၏ အဆိုပါ ဘေလ်၊ ဒါကြောင့် မျှော်လင့်ပါတယ်။ သင်၏ မိဘများ ရှိသည် a Medi-gap မူဝါဒ ရန် ကောက် တက် အဆိုပါ တခြား ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း။ ပြီးနောက် အဆိုပါ ၁၀၀ ရက်တွေ၊ သင် on သင်၏ ကိုယ်ပိုင် ကျေးဇူးပြု ပေးဆောင် အာရုံစူးစိုက်မှုရန် အဆိုပါ စကားလုံးများ - အကန့်အသတ်၊ အချို့ နှင့် မေ - ဟိုမှာ မဟုတ်ဘူးလား။ တစ်ခုခု အာမခံချက်။ ဖြစ်ပါစေ။ သေချာတယ်။ ရန် မေး အဆိုပါ 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 အစီအစဉ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပြေး အားဖြင့် အဆိုပါ ပြည်နယ်၊ များသောအားဖြင့် အဆိုပါ ဌာန ၏ အများသူငှာ သက်သာချောင်ချိရေး သို့မဟုတ် လူသား ဝန်ဆောင်မှုများ။ Medicaid ပေးတယ်။ အဆိုပါ သူနာပြု အိမ် ကုန်ကျစရိတ် ဘို့ လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ရှိသည် a နိမ့် အတွင်း-လာပြီး ပိုင်ဆိုင်မှု အကန့်အသတ်ရှိတယ်။ ယနေ့တွင် Medicaid သည် နေထိုင်သူ ၁၀ ဦးလျှင် ခုနစ်ဦးအတွက် ပေးဆောင်သည်—ဒါကြောင့်ဖြစ်သည်။ ပြည်နယ် သက်သာချောင်ချိရေး ဘတ်ဂျက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ သွေးသွန်ခြင်း။

အများစု လူတွေ စတင်ပါ။ ထွက် ပေးရတာ။ ဘို့ သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ မိမိတို့၏ စုဆောင်းငွေများမှတစ်ဆင့်၊ ဖြုန်း ဆင်း ရန် a အမှတ် ဘယ်မှာလဲ။ သူတို့ အရည်အချင်းပြည့်မီ ဘို့ Medicaid ။ တိုင်း ပြည်နယ် ရှိသည်။ မတူဘူး။ စည်းကမ်းဘို့ အရည်အချင်းစစ်၊ ဒါကြောင့် သင် လုပ်သင့်တယ်။ ဆက်သွယ်ရန် သင်၏ ပြည်တွင်း ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။ သို့မဟုတ်

သက်သာချောင်ချိရေး ရုံးရန် ရှာပါ။ ထွက် သင်၏ ပြည်နယ် အရည်အချင်းပြည့်မီမှု၊ လိုအပ်ချက်များ။



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 ဘယ်ဟာဆိုလိုသည်။ အဆိုပါ အိမ်ထောင်ဖက် ပါလိမ့်မယ်။ ရှုံး သူ့ သို့မဟုတ် သူမ အိမ် နှင့် ဖြုန်း အဆိုပါ အနားယူပါ။ ၎င်း သူ့ သို့မဟုတ် သူမ ဘဝ ၌ ဆင်းရဲခြင်း ဒါပေမယ့် ဖက်ဒရယ် ဥပဒေများ ကာကွယ်သည် လုံလောက်သော ၎င်း သင်၏ မိဘရဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှု ဒါကြောင့် အဲဒါ အဆိုပါ တစ်ခု နေထိုင်ခြင်း။ မှာ အိမ် မဟုတ်ဘူး အတင်းအကြပ် ထဲသို့ ဆင်းရဲခြင်း

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရှေ့နေများ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ပါလိမ့်မယ်။ ရှိုး သင် ဘယ်လိုလဲ ရန် အရည်အချင်းပြည့်မီ ဘို့ Medicaid ပင် အကယ်၍ သင် ရှိသည် a မြင့်မားသော ဝင်ငွေ။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ a နံပါတ် ၎င်း ခြေလှမ်းများ သင် နိုင်သည် ယူ ရန် ကာကွယ်သည် သင်၏ ပိုင်ဆိုင်မှု အများအပြား နှစ်များ ၌ ကြိုတင် ၎င်း သင်၏ မိဘ လိုအပ်နေပါသည်။ သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ ပင် သို့သော်လည်း ဒီ မေ ဖြစ်တရားဝင် မှန်ကန်သော၊ အဆိုပါ ကျင့်ဝတ် ဖြစ်ကြပါသည်။ အရမ်း မေးခွန်းထုတ်စရာ တိတ် ပါလိမ့်မယ်။ ကြည့် ကျော ကျော်လွန် a ကာလ ၎င်း သုံး ရန် ငါး နှစ်များ ရန် ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ သင် ရှိသည် လွှဲပြောင်း ပိုင်ဆိုင်မှု ရန် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ အလွဲသုံးစားလုပ် Medi- ကာဒ် ဒါတွေ ပြည်နယ် နှင့် ဖက်ဒရယ် ရန်ပုံငွေများ ဖြစ်ကြပါသည်။ လက်ဝယ်ရှိသည်။ ဘို့ အဲဒါတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အမှန်တကယ် လိုပါတယ်။ အဆိုပါ ငွေကြေးကူညီကြပါ။ ဂိမ်းဆော့တယ်။ အဆိုပါ စနစ် နာကျင်စေတယ်။ ငါတို့ အားလုံး ၌ အဆိုပါ ရှည် ပြေး စည်းကမ်း ၎င်း လက်မ- အကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက် နိုင်သည် တတ်နိုင်ပါတယ်။ ရန် အငှား a ရှေ့နေ ရန် ပြန်လုပ်တယ်။ သူ့ သို့မဟုတ် သူမ ဘဏ္ဍာရေး ရန် အမြတ်ထုတ်သည်။ Medicaid၊ အဲဒါ per-သား နိုင်သည် တတ်နိုင်ပါတယ်။ ရန် ယူ ဂရုစိုက်ပါ။ ၎င်း သူ့ သို့မဟုတ် သူမ မိဘများ မပါဘဲ ချပြီး သူတို့ကို on သက်သာချောင်ချိရေး။

အဲ ၎င်း မင်းရဲ့ အိတ်ဆောင်

နီးပါး တစ်ဝက် ၎င်း အားလုံး သူနာပြု အိမ် နေထိုင်သူများ ပေးဆောင် ဘို့ သူတို့ရဲ့ ဂရုစိုက်ပါ။ ထွက် သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အိတ်ကပ်များ။ ၌ ဘဇ္ဇာဇာ၊ သီးသန့် ငွေပေးချေမှုများ ဘို့ သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ ရောက်တယ်။ ရုံ ကျော်လွန် \$30 ဘီလီယံ။ တစ်ဝက် ၎င်း အားလုံး နေထိုင်သူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆေးရုံကဆင်းတယ်။ အတွင်း သုံး လများ စဉ်တွင် တစ်ခု ၌ ငါး ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ ဘို့ နောက်ထပ်ထက် a တစ်နှစ် ဒါပေမယ့် နည်းသော ထက် သုံး နှစ်များ။ အကယ်လို့ တစ်ခု တစ်ဦးချင်း မရသေး ဘို့ a ရှည် ကာလ ၎င်း အချိန် နှင့် သုံးစွဲသည်။ အားလုံး ၎င်း သူ့ သို့မဟုတ် သူမ၏ စုဆောင်းငွေ၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် အများအားဖြင့် အကျုံးဝင်ပါသည်။ Medicaid ။

Medi-Gap သို့မဟုတ် Medicare နောက်ဆက်တွဲ အာမခံ

အခွင့်အလမ်းတွေကို ဖြစ်ကြပါသည်။ သင်၏ မိဘများ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပေးရတာ။ ဘို့ a ဖြည့်စွက် အာမခံ မူဝါဒ ရန် သူတို့ရဲ့ Medicare ဤမူဝါဒများကို Medi-gap မူဝါဒများဟု အများအားဖြင့် ရည်ညွှန်းထားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သူတို့ဖြည့်စွက် ၌ အဆိုပါ ကွာဟချက် အကြား ဘာလဲ Medicare ပေးတယ်။ နှင့် ဘာဖြစ်ဖြစ် သည် အဆိုပါ အမှန်တကယ် ဘေလ် ထံမှ a ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးရုံ။ သူတို့ ပါလိမ့်မယ်။ ကိုလည်း ကူညီကြပါ အတူ အဆိုပါ ကွာဟချက် အကြား ဘာလဲ အဆိုပါ သူနာပြု အိမ်သုံးနှင့် Medicare ပေးချေမှုများ။ သို့သော် သတိရပါ- အလွန်ဆုံး ရက် 100 ကို ပြောနေပါသည်။၏ ဂရုစိုက်ပါ။ အကယ်၍ Medicare အဖုံးများ အဲဒါ။ ဒါတွေ Medi-gap မူဝါဒများ လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး ပေးဆောင် အဆိုပါ အပြည့် ဘေလ်။

စစ်ပြန်များ သူနာပြု အိမ်တွေ

ငါ ဖေဖေ၊ a ကမ္ဘာ စစ်ပွဲ II ဝါရင့်၊ ခေါ်ဆိုမှုများ ငါ့ကို မှာ အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ် a တစ်နှစ် ဘယ်တော့လဲ သူက ပေးရတာ။ သူ့ Medi-gap အာမခံ မူဝါဒ နှင့် မေးတယ်။ ငါ့ကို၊ “ရှိလား။ သင် သေချာတယ်။ ငါ လိုပါတယ်။ ဒီ မရဘူး ငါ ရုံ သွား ထဲသို့အဆိုပါ စစ်ပြန်များ အိမ် နှင့် ထို့နောက် ငါ မဟုတ်ဘူး။ ရှိသည် ရန် ပေးဆောင် တစ်ခုခု?” နှင့် ငါ အမြဲတမ်း ပြော၊ “မဟုတ်ဘူး၊ ဖေဖေ။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ သန်းပေါင်းများစွာ ၏ စစ်ပြန်များ ထွက် ဟိုမှာ ရုံ ကြိုက်တယ်။ သငါ့ ဟိုမှာ ရိုးရှင်းစွာ မဟုတ်ဘူးလား။ လုံလောက်သော ကုတင်။ မင်း ရှိသည် ရန် အရည်အချင်းပြည့်မီ ရန် ရယူ ၌ နှင့် သူတို့က ရှာဖွေနေ ဘို့ လူတွေ အတူ လှတယ်။ နိမ့် ဝင်ငွေ။” ပင် သို့သော်လည်း အဆိုပါ ဌာန ၏ စစ်ပြန်များ ရေးရာ ထောက်ပံ့ ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ ဝန်ဆောင်မှုများ ဘို့ ထောင်ပေါင်းများစွာ ၏ စစ်မှုထမ်းဟောင်းများ၊ အဲဒါ မဟုတ်ဘူး အခဲ။ ကြည့်ပါ။ အခန်း ၂၂၊ “အဲ သိမ်းဆည်းခြင်း။ သီးသန့် ရှိင် မျိုးဆက်” ဘို့ နောက်ထပ် သတင်းအချက်အလက် on ဝန်ဆောင်မှုများ ဘို့ စစ်ပြန်များ။

Medicare စီမံခန့်ခွဲသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။

အကယ်လို့ သင်၏ မိဘ ရှိသည်။ ကိုကို့ ထွက် ၏ အဆိုပါ ရိုးရာ၊ ဝန်ဆောင်ခ Medicare နှင့် ထဲသို့ a Medicare စီမံခန့်ခွဲ-စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်၊ သင် လုပ်သင့်တယ်။ သိသည်။ အဲဒါ အဆိုပါ စီမံခန့်ခွဲ-စောင့်ရှောက်မှု အဖွဲ့အစည်း လုပ်ရမယ်။ ကမ်းလှမ်း သင်၏ မိဘ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အကျိုးကျေးဇူးများ အဖြစ် အဲဒါတွေ ကမ်းလှမ်းသည်။ အောက်မှာ ရိုးရာ Medicare ဒီ သည် အဆိုပါ အနည်းဆုံး အဆိုပါ စီမံခန့်ခွဲ-စောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ် လုပ်ရမယ်။ ပေး။ စစ်ဆေးပါ။ အတူ သင်၏ မိဘရဲ့အစီအစဉ် ရန် ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ အဲဒါ အဖုံးများ ဘာမဆို နောက်ထပ် ထက် အဆိုပါ အနည်းဆုံး



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

အများစု ပြည်နယ်များ ရှိသည် ရရှိခဲ့သည်။ စွန့်လွှတ်ခြင်း ထံမှ အဆိုပါ ဖက်ဒရယ် အစိုးရ ရန် ကမ်းလှမ်း လူတွေ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ အရည်အချင်းပြည့်မီ ဘို့ Medicaid နှင့်ဖြစ်ကြပါသည်။ အသိအမှတ်ပြု အဖြစ် အကျိုးဝင်သည်။ ဘို့ သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ a ရွေးချယ်မှု ရန် ဖြစ်ဖြစ်၊ သွား ထဲသို့ a သူနာပြု အိမ် သို့မဟုတ် ကျန်နေ မှာ အိမ်။ အကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက် ရွေးချယ်သည်။ ရန် နေပါ။ မှာ အိမ်၊ အဆိုပါ ပြည်နယ် ပါလိမ့်မယ်။ ပေးဆောင် a ကြီးမားသော အပိုင်း ၏ အဆိုပါ အိမ် ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ သင်၏ မိဘ ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ တိုင်း ပြည်နယ် ရှိသည်။ ကိုယ်ပိုင် သတ်မှတ် ၏ စည်းကမ်း။ ဖုန်းဆက်ပါ။ သင်၏ ပြည်တွင်း ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။ ရန် ရှာပါ။ ထွက် ဘယ်လိုလဲ ရန် အရည်အချင်းပြည့်မီ။

ဒါကြောင့် ဟိုမှာ သင် ရှိသည် အဲဒါ။ အကယ်လို့ သင်ပြီးပြီ။ သင်ယူခဲ့သည်။ အဲ့မှာ၊ ငါ မျှော်လင့်ချက် င်း အဲဒါ သင်

ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး ကြာကြာ တို့တွင် အဆိုပါ လမ်းလွဲခြင်း။ Medicare သည် သင့်မိဘ၏ သူနာပြုကို ကာမိသည်ဟု ထင်သူအိမ် နေပါ။

မင်းရဲ့တစ်ခုလုံး မိသားစု-မိဘများ နှင့် ညီအစ်ကို မောင်နှမမမ ၂၂၂- သင့်သည်။ ရှိသည် a လေးနက်သည်။ ဆွေးနွေးခြင်း။ on ဘယ်လိုလဲ ရန်ငွေကြေးအရ ပြင်ဆင်ပါ။ ဘို့ သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ အကယ်လို့ သင်၏ အမေ သည် ၈၅ နှစ်များ အဟောင်း၊ သူမ ရှိသည်။ a ၅၀- ၅၀ အခွင့်အလမ်း ၏ လိုအပ်နေပါသည်။ သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်ပါ။ အတူ အဲဒါတွေ အမျိုးအစားများ ၏ လေးလေးနက်နက် နှင့် အဆိုပါ အဆင့် ၏ ကုန်ကျစရိတ် ငါတို့ ပြောနေတာ အကြောင်း၊ သင် မရဘူး တတ်နိုင်ပါတယ်။ ရန် သွား ရွှင်လန်းစွာ တစ်လျှောက် မျှော်လင့်သည်။ ဘို့ အဆိုပါ အကောင်းဆုံးတချို့က မိသားစုများ ဖြစ်ကြပါသည်။ pitching ၌ ရန် ဝယ် ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အာမခံ ဘို့ သူတို့ရဲ့ မိဘများ စဉ်တွင် သူတို့က ၌ သူတို့ရဲ့ 60s ဘယ်တော့လဲ ၎င်း နောက်ထပ် တတ်နိုင်ပါတယ်။ ၎င်း မဟုတ်ဘူး အဲဒီလို a မြင့်မားသော ဘေလ် ရန် ပေးဆောင် ဘယ်တော့လဲ သုံး သို့မဟုတ် လေး မိသားစု အဖွဲ့ဝင်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ မျှဝေခြင်း။ ၌ အဆိုပါ ကုန်ကျစရိတ်။ ဘို့ နောက်ထပ် on ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အတွင်း- အာမခံ၊ ကြည့်ပါ။ အခန်း ၂၃၊ “ရိုက်တယ်။ Out-of-Pocket အသုံးစရိတ်များ။”

ပစ်မှတ်ထား မင်းရဲ့ ရှာရန်

အကယ်လို့ သင် အသက်ရှင် ၌ a ကျေးလက် ဧရိယာ သို့မဟုတ် သေးငယ်သည်။ မြို့၊ ရှာဖွေနေ ဘို့ a သူနာပြု အိမ် တန်ခိုး မဟုတ်ဘူး ဖြစ်အဲဒါ ခက်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သင် မလုပ်နဲ့ ရှိသည် အဲဒါ အများကြီး ရွေးချယ်မှုများ။ ဒါပေမယ့် အကယ်၍ သင် လုပ်ပါ။ ရှိသည် a ကောင်းတယ် နံပါတ် ရန် ရွေးချယ်ပါ။ ထံမှ၊ ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ငါး သတ်မှတ်ချက် အဲဒါ နိုင်သည် ကူညီကြပါ သင် ကျဉ်းသော သင်၏ ရှာဖွေမှု-


1. **တည်နေရာ။** အကယ်လ ၂၂၂ ဖြစ်နိုင်သည်၊ ရှာပါ။ a အိမ် အဲဒါ သည် နီးစပ် ရန် မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ နှင့် သင်၏ အမေသို့မဟုတ် ဖေဖေ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အထူးကုများ ဒါကြောင့် အဲဒါ လည်ပတ်မှုများ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် အဆင်ပြေတယ်။
2. **ရရှိနိုင်မှု။** တချို့က အိမ်များ ရှိသည် စောင့်နေသည်။ စာရင်းများ ဒါကြောင့် မူတည် အပေါ်သို့ သင်၏ အချိန် con- အားအင်များ၊ ဒီ သည် အဆိုပါ ပထမ မေးခွန်း

သင်ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် မေး ဘယ်တော့လဲ သင် ခေါ်ဆိုပါ။ ပတ်ပတ်လည်။ မရှိ သဘော အသုံးစရိတ် တစ်ခု နာရီ အင်တာဗျူး တစ်ခု ဝင်ခွင့် ဒါရိုက်တာ ရန် ရှာပါ။ ထွက် အဲဒါ အဆိုပါအဆောက်အဦ မရဘူး ယူ သင်၏ အမေ ဘို့ နောက်တစ်ခု ခြောက် လများ နှင့် သူမ လိုအပ်ချက်များ အဲဒါ ၌ a တစ်ပတ်။

3. **အထူး ဂရုစိုက်ပါ။ လိုအပ်ချက်များ။** အကယ်လို့ သင်၏ မိဘ ရှိသည်။ အယ်လ်ဒိုင်းမား ရောဂါ၊ အဆုံးအဆင့် ကျောက်ကပ် dis- သက်တောင့်သက်သာ လိုအပ်ခြင်း။ ကျောက်ကပ်ဆေး၊ သို့မဟုတ် လိုအပ်သည် a လေဝင်လေထွက်၊ သူ သို့မဟုတ် သူမ လိုအပ်ချက်များ အထူးပြု ဝန်ဆောင်မှု- ရေခဲများ နှင့် ဝန်ထမ်း။ မဟုတ်ဘူးလား။ အားလုံး အိမ်များ ကမ်းလှမ်း ဒီ အမျိုးအစား ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ ဒါကြောင့် ကန့်သတ် သင်၏ ရှာဖွေ ရန် အဲဒါတွေအဲဒါ ရှိသည် အဲဒါ၊ အကယ်၍ ဒီ သည် ဘာလဲ သင်၏ မိဘ လိုအပ်ချက်များ။

4. **Medicare သို့မဟုတ် Medicaid အသိအမှတ်ပြု** အကယ်လို့ သင်၏ အမေ သည် အတည်ပြုခဲ့သည်။ အားဖြင့် Medicare ဘို့ a တိုတို နေဖို့၊ သင်ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် မေး အကယ်၍ အဆိုပါ အိမ် သည် Medicare အသိအမှတ်ပြု အကယ်လို့ အဲဒါ သည် မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒါ မရဘူး ယူ သင်၏ အမေ့ မဟုတ်လျှင် သင်ပြီးပြီ။ အနိုင်ရ အဆိုပါ ထိ နှင့် လိုချင်တယ်။ ရန် ကောက် တက် အဆိုပါ တက်ဘ် သင်ကိုယ်တိုင်။ အကယ်၍ အမေ့ သည် a Medicaid အကျိုးခံစားခွင့်၊ သင်ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန်

အိမ် ရှိသည်။ အတည်ပြုခဲ့သည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ ပြည်နယ် ရန် လူနာများ။ သူနာပြု အိမ်များသတ်မှတ် ဘေးနား a သေချာပါတယ်။ Medicare နှင့် Medicaid နေထိုင်သူများ နှင့် အဆိုပါ ကုတင် ဖြည့်စွက် တက် မြန်မြန်။ အကယ်လို့ အမေ့ စတင်သည်။ off အဖြစ် a ပုဂ္ဂလိက-ပေးဆောင် နေထိုင်သူ ဒါပေမယ့် ကာလအတွင်း အဆိုပါ သင်တန်း ၏ a ရှည် နေပါ။ ဖြစ်လာသည်။ a Medicaid အကျိုးခံစားခွင့်၊ ဖြစ် ရှေး- သတိပေးခဲ့သည်။ အဲဒါ အဆိုပါ သူနာပြု အိမ် လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး ရှိသည် ရန် ကမ်းလှမ်း သူမ a အိပ်ရာ။ ရှာပါ။ ထွက် စောစော ဘာလဲ င်း pol-ရေခဲ သည် ပတ်သက် ဒီ အခြေအနေ မင်း မလုပ်နဲ့ လိုချင်တယ်။ အမေ့ ရှိခြင်း။ ရန် လွှဲပြောင်း အကယ်၍ သူမ သည် ပျော်တယ်။ အတူ အဆိုပါ ဂရုစိုက်ပါ။ နှင့် ရှိသည်။ လာ ရန်



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.

ကြိုက်တယ်။ ဘယ်မှာလဲ။ သူမ နေထိုင်သည်။

5. ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာရေးကို ဦးစားပေးသည်။

တချို့က သူ့နာပြု အိမ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ပြေးအားဖြင့် ဘာသာရေး စည်းရုံးရေး- ကိစ္စတွေ နှင့် ဖြစ်ကြပါသည်။ မကြာခဏ ရည်ညွှန်းသည်။ ရန်အဖြစ် "ယုံကြည်မှု- အခြေခံ။" ခိခိ အများကြီး ၏ ဒါတွေ အကျိုးအမြတ်မယူသော နေအိမ်များကို ဘာသာရေးအရ တည်ထောင်ခဲ့သည်။ အဖွဲ့အများကြီး ကြိုဆိုပါတယ်။ လူတွေ ထံမှ တခြားယုံကြည်ချက်များ အကယ်လို့ ဘာသာရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ သို့မဟုတ် a ဘာသာစကားနှစ်မျိုး ဝန်ထမ်း သည် အရေးကြီးတယ်။ ရန် သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ၊ ထို့နောက် သင် တန်ခိုး လိုချင်တယ်။ ရန် ပစ်မှတ် ဒါတွေ အမျိုးအစားများ ၏ အိမ်များ ဘို့သင်၏ ရှာဖွေ

လုပ်နေတယ်။ အဆိုပါ သုတေသန

အကယ်လို့ သင်ပြီးပြီ။ မကြာသေးမီက သွားပြီ မှတဆင့် အဆိုပါ စိတ်ဆင်းရဲ ၏ ရှာဖွေခြင်း။ a ကောလိပ် သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ရေး ကျောင်း ဘို့သင်၏ ကလေးတွေ သင် သိသည်။ ဘာလဲ င်း ကြိုက်တယ်။ ရန် အမျိုးအစား မှတဆင့် ပေါ်လာတယ်။ ၏ ပစ္စည်း on ကျောင်းများ၊ အသုံးချ- cations၊ ပညာသင်ဆုများ၊ နှင့် ချေးငွေ လျှောက်လွှာများ။ ကောင်းပြီ၊ ဒီမှာ သင် သွား တဖန်။ ရယူပါ။ သင်ကိုယ်တိုင် တစ်ခု ချဲ့နိုင်သည်။ ဖိုင်တွဲ နှင့် သတ်မှတ် တက် အဆိုပါ နောက်လိုက် ဘာသာရပ်များ-

1. မိဘရဲ့ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ မှတ်တမ်းများ
2. မိဘရဲ့ လူမှုရေး လုံခြုံရေး နံပါတ် နှင့် Medicare ဒေတာ
3. Medi-gap မူဝါဒ စာရွက်များ

- 4. တစ် ဖိုင်တွဲ on တစ်ခုစီ သူနာပြု အိမ် သင် စိတ်ဝင်စားခဲ့သည် ။ အပါအဝင် အဆိုပါ အမည်၊ ဖုန်းနံပါတ်၊ လူ သင် စကားပြော ရန်၊ အဆိုပါ အိမ် ပရိုမိုးရှင်း သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ၊ နှင့် အဆိုပါ ပြန်လည်- ရလဒ်များ ၏ သင်၏ site အလည်အပတ် နှင့်/သို့မဟုတ် အင်တာဗျူး
- 5. မင်းရဲ့ မှတ်စုများ ထံမှ အဆိုပါ သူနာပြု အိမ် ဆိုက် သွားလည်ပါ။ လမ်းညွှန် (ကြည့် နောက်ဆက်တွဲ on “ဒေါက်တာ Rhodes သူနာပြု အိမ် Navigator”)၊ နှင့် တစ်ခုခု တခြား အစီရင်ခံစာများ on အဆိုပါ အဆောက်အဦများ သင် စဉ်းစားနေသည်။
- 6. ဆက်သွယ်ရန် စာရင်း ၏ အားလုံး အေဂျင်စီ အရင်းအမြစ်များ ၌ သင်၏ အသိုင်းအဝိုင်း (ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ ombuds-လူ၊ ဧရိယာ အေဂျင်စီ on ဇရာ၊ နှင့် ဒါကြောင့် on)

ခိုင်မာအောင်၊ ဒီ သတင်းအချက်အလက် နှင့် ရှိခြင်း။ အဲဒါ on လက် ဘယ်တော့လဲ သင် ချမှတ်ခြင်း ခေါ်ဆိုမှုများ ပါလိမ့်မယ်။ ကူညီကြပါ သင် ကျန်နေ စနစ်တကျ နှင့် နေပါ။ အာရုံစိုက် င်း အရမ်း လွယ်ပါတယ်။ ရန် ဖြစ်လာသည် လွှမ်း၊ အထူးသဖြင့် အကယ်၍ သင် ဆောင်ရွက်နေပါသည်။ ဒီ ရှာဖွေ အောက်မှာ အဆိုပါ စိတ်ခံစားမှု စိတ်ဖိစီးမှု ၏ a ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ cri-sis အတူ သင်၏ မိဘ။

ဂရန် ဖြစ်လာခြင်း။ a ခုံထောက်

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ များနေပြီ။ ၏ သဲလွန်စ နှင့် သတင်းအချက်အလက် on သူနာပြု အိမ်များ အဲဒါ နိုင်သည် ပြောပြပါ။ သင် ရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး သူတို့က ထိုက်တန် ၏ ယူ ဂရုစိုက်ပါ။ ၏ သင်၏ အမေ နှင့် ဖေဖေ ရုံ ရှာဖွေနေ ကျော်လွန်တောက်ပသော လက်ကမ်းစာစောင်များ နှင့် ယူ a လမ်းညွှန်ခဲ့သည်။ ခရီး မဟုတ်ဘူး သွားမယ်။ ရန် ဖြတ် အဲဒါ။ တချို့က လူတွေ ဖြုန်း နောက်ထပ် အချိန် နှင့် သုတေသန ဝယ်ယူခြင်း။ သူတို့ရဲ့ကား ထို့နောက် တစ်ခွန်း a သူနာပြု အိမ်! ဒါပေမယ့် မဟုတ်ဘူး သင် ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ငါ့ အကောင်းဆုံး အထောက်အပံ့ ခုံထောက် အကြံပေးချက်များ

မင်းရဲ့ပထမဆုံးမှတ်တိုင်က အင်တာနက်ပါ။ ပြည်ထောင်စု အစိုးရ www.medicare.gov တွင် သင့်အား ပေးဆောင်သည်။ ၏ရလဒ်များ လက်ဆွဲ- အီးအက်စ်တီ စစ်ဆေးရေး



Sage Source

Get the latest survey inspection

အစီရင်ခံစာ ၏ တိုင်းဒေသ သူနာပြု အိမ် ၌ အဆိုပါ နိုင်ငံ တိုင်း တစ်နှစ် သူနာပြုများ ထံမှ သင်၏ ပြည်နယ် အလည်အပတ် အဆိုပါ အိမ် ရန် ဆုံးဖြတ် ဘယ်လိုလဲ ကောင်းပြီ အဆိုပါ အဆောက်အဦ တွေ့ဆုံသည်။ ဖက်ဒရယ်နှင့် ပြည်နယ် လိုအပ်ချက်များ ဘို့ ကျန်းမာရေး နှင့် ဘေးကင်းရေး။ အခြေခံ အပေါ်သို့ ဒါတွေ တွေ့ရှိချက်၊ အဆိုပါ အစီရင်ခံစာ ပါလိမ့်မယ်။ ရှိ သင် ဘယ်လိုလဲ နှင့် ဘာလဲ ကြင်နာပါ။ ၏ ချို့ယွင်းချက်များ အဆိုပါ အိမ် ရှိခဲ့ပါတယ်။ မှာ အဆိုပါ အချိန် ၏ အဆိုပါ စစ်ဆေးရေး။ အားလုံး သင် ရှိသည် ရန် လုပ်ပါ။ သည် ဝင်ပါ။ အဆိုပါနာမည် ၏ အဆိုပါ အိမ် နှင့် ဘန်း-မင်း ရယူ အဆိုပါ အဓိက ပြန်လည်- ရလဒ်များ ၏ အဆိုပါ စစ်ဆေးရေး။ သို့မဟုတ် သင် နိုင်သည် ရှာဖွေ ဘို့ အိမ်များ အားဖြင့် ခရိုင် ဒါကြောင့် သင် နိုင်သည် နှိုင်းယှဉ် အဆိုပါ အိမ် သင် ကြည့်- ing မှာ အတူ အခြားသူများ။

မင်းရဲ့ ဒုတိယ ရပ် သည် ရန် အဆိုပါ ပြည်တွင်း ombudsman ရုံး။ အကယ်လို့ သင် အသုံးပြုခဲ့ အဆိုပါ Medicare ဝတ် site သင် ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် ပေးသည် အဆိုပါ နာမည် နှင့် ဖုန်း နံပါတ် ၏ အဆိုပါ ဒေသခံပြည်သူ (ကြည့် အခန်း ၁၂၊ “နေထိုင်ခြင်း။ ၌ အဆိုပါ အသိုင်းအဝိုင်း- ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့် လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး။” ဘို့ နောက်ထပ် on အဆိုပါ အခန်းကဏ္ဍ ၏ အဆိုပါ om- ဘူးသီးသမား)။ မင်း နိုင်သည် ကိုလည်း ခေါ်ဆိုပါ။ သင်၏ ပြည်တွင်း ဧရိယာ အေဂျင်စီ on အိုမင်းခြင်း။ ရန် ရယူ အဆိုပါ နံပါတ်

ဒါကတော့ a စာရင်း ၏ မေးခွန်းများ သင် လုပ်သင့်တယ်။ မေး အဆိုပါ ပြည်တွင်း ombudsman-

- > ရှိပြီး ဟိုမှာ အမြဲတမ်း ဖြစ်ခဲ့သည်။ a ပိတ်ပင်ထားမှု on ဝင်ခွင့် မှာ အဆိုပါ အိမ်လား? (အကယ်၍ ဒါကြောင့်၊ အဘယ်ကြောင့် နှင့် ဘယ်တော့လဲ?)
- > ဖြစ်ပါ တယ်။ ဟိုမှာ တစ်ခု တက်ကြွသော မိသားစု နှင့် နေထိုင်သူများ ကောင်စီ မှာ အဆိုပါ အိမ်လား?
- > ပြည်နယ်နှင့် ဗဟိုအစိုးရတို့မှ မည်သို့သော စစ်ဆေးရေးအစီရင်ခံစာများ ပုံမှန်ရရှိကြသနည်း။ လမ်းကြောင်းများ (စုံစမ်းပါ။ ဘို့ ရှိမရှိ၊ သို့မဟုတ် မဟုတ်ဘူး သူတို့က အထက် သို့မဟုတ် အောက်တွင် ပျမ်းမျှ။)
- > ဘာလဲ နိုင်သည် သင် ပြောပြပါ။ ငါ့ကို အကြောင်း ဒီ သူနာပြု အိမ် ၌ အထွေထွေ (လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ် ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူးခွင့်ပြုသည်။ ရန် အကြံပြုသည်။ တစ်ခု သူနာပြု အိမ် ကျော်လွန် နောက်တစ်ယောက်၊ ဒါကြောင့် မလုပ်နဲ့ ကြိုးစားပါ။ တွန်းသည်။ သူ့ကို သို့မဟုတ် သူမ ဘို့ တစ်ခု ထင်မြင်ချက်။)

အကယ်လို့ သင် ရရှိခဲ့သည်။ a အစီရင်ခံစာ on အဆိုပါ သူနာပြု အိမ် ထံမှ အဆိုပါ Medicare ဝတ်ဆိုက်၊ မေး အဆိုပါ ombudsman ရန် ရှင်းပြပါ။ အဲဒါ ရန် သင်

မင်းရဲ့ တတိယ ရပ် သည် အတူ ဆေးရုံ လူမှုရေး အလုပ်သမားများ။ အခွင့်အလမ်းတွေကို ဖြစ်ကြပါသည်။ သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်ဝင်ရောက် a သူနာပြု အိမ် တိုက်ရိုက် ထံမှ အဆိုပါ ဆေးရုံ သို့မဟုတ် မကြာမီ ပြီးနောက်၊ ဒါကြောင့် သင်ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် a အခွင့်အလမ်း ရန် စကားပြော အတူ အဆိုပါ လူမှုရေး အလုပ်သမားများ။ မေး အကယ်၍ သူတို့ ရှိသည် အများကြီး ဝင်ခွင့် ထံမှ အဆိုပါ သူနာပြု အိမ် အဲဒါ သင် စဉ်းစားနေသည်။ နှင့် သူတို့ရဲ့ အထင်ကြီးမှု၊ ၏ အဆိုပါ ကြင်နာပါ။ ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ ဒါတွေ လူနာများ ရယူ မေး အကယ်၍ သူတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ သတိထားပါ။ ၏ တစ်ခုခု ထူးချွန် ပြဿနာများ သို့မဟုတ် မကျေနပ်ချက်များ အကြောင်း အဆိုပါ အိမ်။

ဟိ နောက်ဆုံး ရပ် သည် မှာ အဆိုပါ သူနာပြု အိမ် ကိုယ်တိုင် သွားလည်ပါ။ အဆိုပါ အိမ် မှာ အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ်၊ တခါ ကာလအတွင်းအဆိုပါ နေ့နှင့် တခါ ၌ အဆိုပါ ညနေ င်း တကယ် မဟုတ်ဘူး ရန် သင်၏ အားသာချက် ရန် လုပ်ပါ။ a အံ့ဩစရာ လည်ပတ်-ထွက်ခွာ အဲဒါ ရန် အဆိုပါ စစ်ဆေးရေးမှူးများ။ ပေးမယ်။ ရှာပါ။ ငါ့ သူနာပြု အိမ် ရေကြောင်းပြ ၌ နောက်ဆက်တွဲ ဂ မျက်ရည် အဲဒါ ထွက် နှင့် လုပ်ပါ။ စောင်ရေ ဘို့ တိုင်း အိမ် သင် အလည်အပတ် ဟိ လမ်းညွှန်

suḡ- ကြီးတယ်။ မေးခွန်းများ သင် လုပ်သင့်တယ်။ မေး၊ အရာများ ရန် ကြည့် ဘို့၊ နှင့် အကြံပေးချက်များ on ဘယ်လိုလဲ ရန် ဖတ်ပါ။ အကြား အဆိုပါ လိုင်းများ။

ကင်း ဘာလဲ မင်း သဘောတူတယ်။ ရန်

ရုံ ကြိုက်တယ်။ အဆိုပါ အဟောင်း ကောလိပ် ရက်တွေ၊ သင် ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် ပြီးပါပြီ။ တစ်ခု လျှောက်လွှာ ဘို့ အဆိုပါ သူနာပြု- ing အိမ်၊ နှင့် သင်ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် လိုအပ်သည်။ ရန် ပို့ပါ။ တခြား စာရွက်စာတမ်းများ- တစ် သမားတော် ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် ရန် အသိအမှတ်ပြုပါ။ အဲဒါ သင်၏ မိဘ တကယ် လိုအပ်ချက်များ သူနာပြု အိမ် ဂရုစိုက်၊ သင်ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ စာရွက်စာတမ်း အဖြစ်ရန် ဘယ်လိုလဲ အမေ့ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ဂရုစိုက်ပါ။ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ် အခကြေးငွေ၊ အဖြစ် ကောင်းပြီ အဖြစ် တစ်ခုခု တရားဝင် စာရွက်စာတမ်းများ အဲဒီလို အဖြစ် ကြော်ငြာ- ကား ညွှန်ကြားချက်၊ a နေထိုင်ခြင်း။ လုပ်မယ်၊ a တာရှည်ခံသည်။ ပါဝါ ၏ ရှေ့နေ ဘို့ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်၊ နှင့်/သို့မဟုတ် a ပါဝါ ၏ ရှေ့နေ။ အမေ့ သို့မဟုတ် ဖေဖေ သမားတော် ပါလိမ့်မယ်။ ကြိုတင်ဝင်ခွင့် စိစစ်ရေးပုံစံကို ဖြည့်သွင်းရန် လိုအပ်သည်-ing တစ်ခုခု သမိုင်း ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နောက်ကျခြင်း home pro ကိုသေချာစေရန်၊ ဗီဒီယိုများ သင် မိဘ အထူးပြု ဂရုစိုက်ပါ။ အကယ်၍ ဤအခြေအနေများထဲမှ တစ်ခုခုအတွက် လိုအပ်ပါသည်။ သေချာအောင်လုပ်ပါသင် ယူ ခြေလှမ်းများ ရန် ရှိသည် အဆိုပါ ဝင်ခွင့် ကြိုတင်ခွင့်ပြုထားသည်။ အားဖြင့် တစ်ခုခု အာမခံ သယ်ဆောင်သူ ပါဝင်ပါတယ်။ သင်၏ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ ဂရုစိုက်ပါ။ အကယ်လို့ ဒီ ဝင်ခွင့် မဟုတ်ဘူး အဆင်ပြေပါတယ်။ အတူ အဆိုပါ အာမခံ သယ်ဆောင်သူ ဖြစ်- ရှေ့ သင်၏ မိဘ ဝင်လာ အဆိုပါ အိမ်၊ သင်ပါလိမ့်မယ်။ ရယူ ခြေအိတ် အတူ a လှတယ်။ ကြီးသော ဘေလ်။ ဟိ သူနာပြု- ing 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 ယူထားသည်။ အဆိုပါ အချိန် ရန် ဂရုတစိုက် ဖတ်ပါ။ အဆိုပါ ဝင်ခွင့် သဘောတူညီချက်။ သူနာပြု အိမ်များ လုပ်ရမယ်။ သင့်အား အခကြေးငွေ အစီအစဉ်တစ်ခု ပေးဆောင်ပါ။၏ ဘာလဲ သည် ဖုံးထားသည်။ အောက်မှာ သူတို့ရဲ့ အခြေခံ နှုန်း နှင့် အပို စွဲချက် ဘို့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဝန်ဆောင်မှုများ ကြိုက်တယ်။ ဆံပင်ညှပ်၊ လက်သည်း၊ တယ်လီဖုန်း၊ သို့မဟုတ် ခြောက်သွေ့ သန့်ရှင်းရေး။ ဟိ အခြေခံ နှုန်း သည် များသောအားဖြင့် ပြန်လည်-ဖောက်သည် ရန် အဖြစ် အဆိုပါ နှုန်း သေဆုံး အခကြေးငွေဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။နှုန်း နေ့။ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဆိုပါ အိမ် စာလုံးပေါင်း ထွက် ဘာလဲ သည် ဖြစ်ခြင်း။ ဖုံးထားသည်။ အားဖြင့် Medicare၊ Medicaid၊ Medi-gap၊ Medicare စီမံထားသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် ရေရှည် ဂရုစိုက်ပါ။ အာမခံ နှင့် ဘို့ ဘယ်လိုလဲရှည်။ ထို့အတူ မေး အဆိုပါ အိမ် ဘာလဲ င်း မူဝါဒ သည် ဘယ်တော့လဲ a resi- အံ ရှိသည်။ သုံးစွဲခဲ့သည်။ အားလုံး ၏ သူ့သို့မဟုတ် သူမ သီးသန့် ဒေါ်လာ နှင့် နောက်ပိုင်းတွင် Medicaid အကျိုးခံစားခွင့် ဖြစ်လာသည်။ ပြောတာပဲ။ အဆိုပါ နေထိုင်သူ ရှိသည် ရန် ထွက်သွား?

ဟိ ဥပဒေ ကိုလည်း ကာကွယ်ပေးသည်။ သင် နှင့် သင်၏ မွေးချင်းများ ထံမှ သင့်မိဘ၏စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ငွေကြေးအရ တာဝန်ရှိပါသည်။ မကောင်းပါဘူး- ကောင်မလေး ဘို့ အဆိုပါ သူနာပြု အိမ် ရန် လိုအပ်သည် ဒီ ၏ သင် အဖြစ် a အခြေအနေ ၏ ဝင်ခွင့် ရန် အဆိုပါ အဆောက်အဦ။ ထို့အတူ ကိုရှောင်ကြဉ် တစ်ခုခု ကြိုတင် ငွေပေးချေမှုများ ရန် အဆိုပါ အိမ်။ Medicare စည်းကမ်း လိုလားသူ hibit သူနာပြု အိမ်များ ထံမှ လိုအပ်ခြင်း။ သင် ရန် ပေးဆောင် တစ်ခု ကြော်ငြာ-ကား မဟုတ်လျှင် အဲဒါ သည် မေးတာ၊ အပြုသဘော ရှင်းလင်းသော အဲဒါ Medicare



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.

ပါလိမ့်မယ်။ မဟုတ်ဘူး ပေးဆောင် ဘို့ အဆိုပါ ဂရုစိုက်ပါ။
ဒီမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့ မေးခွန်းများ သင် လုပ်သင့်တယ်။
မေး မိ လက္ခဏာ-ing အဆိုပါ ဝင်ခွင့် သဘောတူညီချက်-

- > ဘယ်လိုလဲ အများကြီး လုပ်ပါ။ သင် တာဝန်ခံ နှုန်း
နေ့? ဘာလဲ။ အတွင်း-ဖုံးကွယ်?
- > ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ငါ့ မိဘရဲ့ မှတ်တမ်းများ ကျန်နေ
ယုံကြည်သည်-tial?
- > ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆေးဆိုင် ဝန်ဆောင်မှုများ
လုပ်ထားတယ်။ ရနိုင်သလား ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့
ညွှန်းသည်? ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ ပေးရမလား
- > လွှဲပြောင်းမှုအတွက် အထောက်အကူပစ္စည်းများနှင့်
နိုင်ငံတော် စည်းမျဉ်းများကား အဘယ်နည်း။ လက်စွပ်
ငါ့ မိဘ ထံမှ အဆိုပါ အိမ် ရန် အဆိုပါ ဆေးရုံ
သို့မဟုတ် တခြား ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အသုံးအဆောင်?
- > အကယ်လို့ ငါ့ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ သည် ဤ
အဆိုပါ ဆေးရုံ၊ ဘယ်လိုလဲ ရှည်လုပ်ပါ။ သင် ကိုင်
အဆိုပါ အိပ်ရာ မှာ အဆိုပါ သူနာပြု အိမ် နှင့်
ဘယ်လိုလဲ လုပ်တာ ငါ့ မိဘရဲ့ နှုန်း သေဆုံး နှုန်း
အပြောင်းအလဲလား?
- > ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ သင်၏ ငွေတောင်းခံ
အလေ့အကျင့်? ဖြစ်ကြပါသည်။ ဟိုမှာ နောက်ကျ
စွဲချက်? အကယ်လို့ ငါ့ အမေ သို့မဟုတ် ဖေဖေ
လုပ်သင့်တယ်။ သွား on Medi-ကာဒ်၊ ပါလိမ့်မယ်။
ဘာမဆို ပြောင်းလဲမှု ပတ်သက် သူ သို့မဟုတ် သူမ
ဂရုစိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် နေထိုင်မှု မှာ အဆိုပါ
အသုံးအဆောင်?

- ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ သင်၏ စည်းကမ်း နှင့် မူဝါဒများ ပတ်သက် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ရန်ပုံငွေ အကောင့်များ (အသေးပမာဏများ ၏ ပိုက်ဆံ သင်၏ မိဘ ရှိသည်။ ဝင်ရောက်ခွင့် ရန် ဘို့ မတော်တဆ အသုံးစရိတ်)

မှာ အဆိုပါ အချိန် ၏ ဝင်ခွင့်၊ သင် ပါလိမ့်မယ်။ လက်ခံသည်။ a packet ၏ သတင်းအချက်အလက် on ဘယ်လိုလဲ ရန် လျှောက်ထားပါ။ ဘို့ Medicaid နှင့် Medicare၊ a နေထိုင်သူ ဘေလ် ၏ အခွင့်အရေး၊ a ဖော်ပြချက် ၏ သင်၏ မိဘရဲ့ တရားဝင် အခွင့်အရေး၊ ဘယ်လိုလဲ ရန် ဖိုင် a တိုင်ကြားချက်၊ ဘယ်လိုလဲ ရန် လက်ခံ သို့မဟုတ် ငြင်းဆို ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ခွဲစိတ်ခန်း ကုသ-ment ၊ နှင့် ဘယ်လိုလဲ ရန် ဆက်သွယ်ရန် အဆိုပါ သမားတော် ပေးသည်။ ဂရုစိုက်ပါ။ ရန် သင်၏ မိဘ မှာ အဆိုပါ သူနာပြု အိမ်။ ဖြစ်ပါစေ။ သေချာတယ်။ ရန် ယူ အဆိုပါ အချိန် ရန် ဖတ်ပါ။ ဒါတွေ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ။

ဟိ အနည်းဆုံး မင်း လိုတယ်။ ရန် သိလား။

- အကြမ်းအားဖြင့် ၄ ရာခိုင်နှုန်း ၏ အဲဒါတွေ ၆၅ နှစ်များ နှင့် အသက်ကြီးသည်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဤ သူနာပြု အိမ်များ ဤအမေရိကန်။ ပျမ်းမျှနေထိုင်သူမှာ အနည်းဆုံး အသက် 85 နှစ်ရှိပြီဖြစ်သည်။ နာတာရှည်၊ အားနည်းခြင်း။ အခြေအနေ
- သင့်မိဘ၏ ဘိုးဘွားရိပ်သာ စောင့်ရှောက်မှုအတွက် Medicare ကို ပေးဆောင်ရန် မစဉ်းစားပါနှင့်- gen- eral၊ Medicare သည် ဘိုးဘွားရိပ်သာ ကုန်ကျစရိတ်အားလုံး၏ 10 ရာခိုင်နှုန်းအောက်သာ ပေးဆောင်ရပြီး cer- tain ကန့်သတ်ချက်များ လျှောက်ထားပါ။
- Medicaid သည် ဘိုးဘွားရိပ်သာ စောင့်ရှောက်မှုအတွက် အခကြေးငွေပေးသော အစိုးရအစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး သင့်အား ထောက်ပံ့ပါက၊ ent တွင်တစ်ခုရှိသည်။ ဝင်ငွေနည်းတယ်။ အရည်အချင်းပြည့်မီသည်။
- Medi-gap အပါအဝင် ဘိုးဘွားရိပ်သာ စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ပေးချေရာတွင် အခြားရွေးချယ်စရာများ ရှိပါသည်။ သို့မဟုတ် Medicare ဖြည့်စွက်အာမခံ၊ Medicare စီမံခန့်ခွဲသောစောင့်ရှောက်မှုနှင့် Medicaidစွန့်လွှတ်ခြင်း အစီအစဉ်များ။
- ဘိုးဘွားရိပ်သာတွေကို သုတေသနလုပ်တဲ့အခါ အိမ်စာတွေလုပ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ မင်းရဲ့

ပြည်တွင်း ombudsman နိုင်သည် ဖြေ တစ်ခုခု မေးခွန်းများ သင် မေ ရှိသည် ဟိ Medicare ဝဘ်site (www.medicare.gov) သည် နောက်တစ်ခု အရမ်းကောင်းတဲ့ အရင်းအမြစ်။

- မိ လက်မှတ်ထိုး တစ်ခုခု ဝင်ခွင့် သဘောတူညီချက်၊ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သင် လေ့လာချက် အဲဒါ ဂရုတစိုက် နှင့်သိသည်။ အတိအကျ ဘာလဲ သင် သဘောတူသည်။ သို့



နေထိုင်ခြင်း ၊ သူနာပြု အိမ်

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 နေထိုင်ခြင်း။ ။ ။ a သူနာပြု အိမ်၊ သင်ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် သိသည်။ ဘာလဲ ရန် မျှော်လင့်ထား နှင့် ဘယ်လိုလဲ ရန် လုပ်ပါ။ အမေ့ သို့မဟုတ် ဖေဖေ အသစ် နေထိုင်ခြင်း။ အစီအစဉ် အဆိုပါ အကောင်းဆုံး ဘို့ နှစ်ခုလုံး ၏ သင် သူနာပြု အိမ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ a ကမ္ဘာ သို့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ မှာ ပထမ၊ နှစ်ခုလုံး သင် နှင့် သင်၏ မိဘ တန်ခိုး ခံစား ကြိုက်တယ်။ နိုင်ငံခြားသားများ။ မင်း မဟုတ်ဘူး။ သိသည်။ အဆိုပါ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် သို့မဟုတ် ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ သည် တာဝန်ရှိတယ်။ ဘို့ ဘာလဲ။ ဟိ အချိန်ဇယား တန်ခိုး ဘုန်းဘုန်း နိုင်နင်းသော၊ နှင့် ပင် သို့သော်လည်း အဆိုပါ အိမ် ပါလိမ့်မယ်။ ကြိုးစားပါ။ ခက်တယ်။ ရန် လုပ်ပါ။ သင် ခံစား "မှာ အိမ်" သင်၏ မိဘ သည် ယခု a အပိုင်း ၏ အဖွဲ့

နေထိုင်သည်။

ငါ့ ပန်းတိုင် ၌ ဒီ အခန်း သည် ရန် ရယူ သင် အတိတ် အဆိုပါ ခရီးသွား ခံစားချက် နှင့် ကူညီကြပါ သင် နှစ်ခုလုံး ခံစားအဆင်ပြေတယ်။ အကြောင်း အဆိုပါ သူနာပြု အိမ်။