

JOURNAL POU ASISTAN PASYAN



Caregiving
Collaborations™



sunshine health™

1-866-796-0530 [SunshineHealth.com](https://www.SunshineHealth.com)

Asistans pou pasyan

Adaptab

Moun konfyans

Ankourajan

Koutwa

Enkwayab

Gen anpil valè

Eksepsyonnèl

Respektab

Bonjou Asistan pasyan,

Sunshine Health ta renmen di ou mèsi dèske ou fè patnè avèk nou pou asistans moun ou renmen. Ou pral jwe yon wòl enpòtan nan plannifye ak nan kontinye asistans pou moun ou renmen avèk Sunshine Health.

Kòm yon pati nan Pwogram Kolaborasyon avèk Asistan Pasyan nou an, nou fè ou kado klasè pou asistan pasyan sa a, pou montre w jan nou apresye w. Genyen anndan li dokiman ak fòmilè k ap itil pou anrejistre enfòmasyon enpòtan sou pasyan/asistan yo, plis yon klandriye ki genyen dat ak konsèy enpòtan pou moun k ap asiste pasyan. Klasè sa a pral ede w kenbe tout enfòmasyon sou asistans pasyan ki enpòtan yo nan yon sèl kote ki pratik, ak fasil pou jwenn. Nou swete pou bagay sa yo ede w nan travay ou kòm asistan pasyan.

Volonte ou montre chak jou pou ede a, se yon sous enspirasyon. Gwo travay ou fè, ansanm ak devouman ou, vital anpil pou byennèt moun ou renmen an. Moun apresye w, epi moun wè bèl travay w ap fè.

Mèsi pou bon jan travay w ap fè a.

An tout senserite,



“

*Doktè poze dyagnostik, enfimyè geri, epi moun
k ap ede pasyan an bay tout sa yon sans.*

— Brett H. Lewis —

”

Tabdèmatyè

ENFÒMASYON ELEMANTÈ SOU MANM / ASISTAN PASYAN AN

- A. Enfòmasyon elemantè sou Manm lan
- B. Enfòmasyon elemantè sou Asistan pasyan an
- C. Kontak pou ranplasman / Ijans

ENFÒMASYON MEDIKAL SOU MANM LAN

- A. Enfòmasyon sou doktè / espesyalis
- B. Enfòmasyon medikal
- C. Lòt ajans
- D. Ekipman medikal dirab

ENFÒMASYON JURIDIK / DIREKTIV ANTISIPE

- A. Enfòmasyon jiridik / Direktiv antisipe
- B. Fòmilè pou direktiv antisipe

PLANNIFIKASYON POU IJANS

- A. Plan ijans pou katastwòf
- B. Preparasyon pou katastwòf

RESOUS POU ASISTAN PASYAN

- A. Nimewo telefòn enpòtan
- B. Konsèy / Fòmil pou anpeche asistan pasyan fatige
- C. Resous ak zouti siplemantè
- D. Kalandriye
- E. Remak



MANM LAN/
ASISTAN PASYAN
AN ENFÒMASYON
ELEMANTÈ

- A. ENFÒMASYON ELEMANTÈ SOU MANM LAN
- B. ENFÒMASYON ELEMANTÈ SOU ASISTAN PASYAN AN
- C. KONTAK POU RANPLASMAN / IJANS

Enfòmasyon elemantè sou Manm lan

ENFÒMASYON ELEMANTÈ POU IDANTIFIKASYON

Prenon ak non fanmi: _____
Adrès: _____
Nimewo telefòn: _____ Dat nesans: (jou / mwa / lane) _____

ENFÒMASYON MEDIKAL ELEMANTÈ

Non doktè prensipal la: _____ Nimewo telefòn: _____
Dyagnostik prensipal: _____
Eta sante kounye a: _____
Alèji kounye a: _____
Nenpòt bezwen espesyal: _____
Kontak pou ijans: _____

ENFÒMASYON SOU ASIRANS PRENSIPAL

Konpayi asirans: _____
Nimewo telefòn konpayi an: _____
Adrès konpayi an: _____
Non moun ki asire a: _____
Manm / Nimewo asirans lan: _____ Nimewo gwoup: _____

ENFÒMASYON SOU ASIRANS SEGONDÈ

Konpayi asirans: _____
Nimewo telefòn konpayi an: _____
Adrès konpayi an: _____
Non moun ki asire a: _____
Manm / Nimewo asirans lan: _____ Nimewo gwoup: _____

“

*Pran pasyans avèk yo; pa eseye korije yo. Kite yo viv nan
kèlkeswa moman yo ye a... epi rankontre yo la.*

Martha B.

”

Enfòmasyon elemantè sou Asistan pasyan an

ENFÒMASYON ELEMANTÈ POU IDANTIFIKASYON

Prenon ak non fanmi: _____
 Kisa li ye pou Manm lan: _____
 Adrès: _____
 Nimewo telefòn: _____ Dat nesans: (jou / mwa / lane) _____

KALANDRIYE POU ASISTAN PASYAN AN

LÈ:	Dimanch	Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi	Samdi
7è dimaten – 3zè apremidi							
3zè apremidi – 11è diswa							
11è diswa – 7è dimaten							

ESTRATEJI ASISTAN PASYAN AN

1. Rete nan woutin pou chak jou yo. Konstans ak woutin pèmèt konnen kouman jounen an pral pase, epi sa fè gen mwens konfizyon.
2. Kreye pwoteksyon pou sekirite moun lan lakay li. Retire debri, klete pòt, mete siy ak nòt ekri pou fè moun lan sonje, mete prekosyon pou anpeche moun lan tonbe.
3. Òganize kote a. Sèvi avèk alam nan telefòn selilè, mete etikèt sou etajè, ak netwaye plaka.
4. Redui fristrasyon. Divize travay yo ann etap, fè pasyan an patisipe nan aktivite ki enterese li, pou li pa santi kò l nui li oswa li poukont li.
5. Pran pasyans, montre souplès. Prewa tan siplemantè, redui distraksyon.
6. Konsantre sou swen pèsonnèl. Gade moun lan, pa gade maladi li.

“

*Pa gen okenn solisyon paspatou pou asiste yon pasyan.
Chak ka pote pwòp pwoblèm ak pwòp satisfaksyon li.*

— Anonima —

”

Kontak pou ranplasman / Ijans

PREMYE RANPLASAN NAN KA IJANS

Prenon ak non fanmi: _____

Kisa li ye pou Manm lan: _____

Adrès: _____

Nimewo telefòn: _____

Dat nesans: (jou / mwa / lane) _____

KALANDRIYE RANPLASMAN (si sa nesèsè)

LÈ:	Dimanch	Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi	Samdi
7è dimaten – 3zè apremidi							
3zè apremidi – 11è diswa							
11è diswa – 7è dimaten							

DEZYÈM RANPLASAN NAN KA IJANS

Prenon ak non fanmi: _____

Kisa li ye pou Manm lan: _____

Adrès: _____

Nimewo telefòn: _____

Dat nesans: (jou / mwa / lane) _____

KALANDRIYE RANPLASMAN (si sa nesèsè)

LÈ:	Dimanch	Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi	Samdi
7è dimaten – 3zè apremidi							
3zè apremidi – 11è diswa							
11è diswa – 7è dimaten							

“

Asiste yon pasyan, se yon aprantisaj k ap fèt tout tan.



sunshine health™



ENFÒMASYON
MEDIKAL SOU
MANM LAN

- A. ENFÒMASYON SOU DOKTÈ / ESPESYALIS
- B. ENFÒMASYON MEDIKAL
- C. LÒT AJANS
- D. EKIPMAN MEDIKAL DIRAB

Enfòmasyon sou doktè / espesyalis

DOKTÈ PRENSIPAL

Non li: _____ Espesyalite: _____
Telefòn: _____ Adrès: _____
Remak: _____

DOKTÈ ESPESYALIZE

Non li: _____ Espesyalite: _____
Telefòn: _____ Adrès: _____
Remak: _____

DOKTÈ ESPESYALIZE

Non li: _____ Espesyalite: _____
Telefòn: _____ Adrès: _____
Remak: _____

DOKTÈ ESPESYALIZE

Non li: _____ Espesyalite: _____
Telefòn: _____ Adrès: _____
Remak: _____

FAMASI

Non li: _____ Espesyalite: _____
Telefòn: _____ Adrès: _____
Remak: _____

LOPITAL MOUN LAN PITO

Non li: _____ Espesyalite: _____
Telefòn: _____ Adrès: _____
Remak: _____

“

Chèche separe emosyon ou avèk travay w ap fè a, epi toujou montre koutwazi.

Lòt ajans

TANKOU: Iospis, ajans pou swen sante lakay, òganizasyon volontè; epi mete kisa yo fè pou manm lan.

NON AJANS LAN:

Moun pou kontakte a: _____
 Adrès: _____
 Nimewo telefòn: _____
 Kalandriye / Sèvis: _____
 Remak: _____

NON AJANS LAN:

Moun pou kontakte a: _____
 Adrès: _____
 Nimewo telefòn: _____
 Kalandriye / Sèvis: _____
 Remak: _____

NON AJANS LAN:

Moun pou kontakte a: _____
 Adrès: _____
 Nimewo telefòn: _____
 Kalandriye / Sèvis: _____
 Remak: _____

“

Lè moun di w “Mwen pa ta kapab fè sa w ap fè a”, gade sa kòm yon konpliman. Sa vle di ou gen anpil kouraj, epi ou espesyal anpil.



ENFÒMASYON JIRIDIK / DIREKTIV ANTISIPE

- A. ENFÒMASYON JIRIDIK / DIREKTIV ANTISIPE
- B. FÒMILÈ POU DIREKTIV ANTISIPE

Enfòmasyon jiridik / Direktiv antisipe

Nan lavi, reflechi sou “sa ki ka rive” konn yon kesyon nou pa renmen mete nan tèt nou, men se yon bagay tout moun dwe pran oserye. Pi ba la a, gen kèk egzanp Direktiv antisipe. Ou ka mete kopi dokiman jiridik, si ou genyen ki deja pare, oubyen sèvi avèk resous ou resevwa yo pou kreye / konpoze yo.

Yon **Pwokirasyon (Power of Attorney, oswa POA)** se yon dokiman ki pèmèt manm lan nonmen yon moun oswa yon ògànizasyon pou administre zafè l, si li ta vin malad nan yon pwen ki pa pèmèt li fè sa. Moun li nonmen an ap tounen reprezantan li (oswa avoka ki deside pou li), epi moun ki nonmen reprezantan li a rele moun prensipal la. Men sèlman, tout POA yo pa bay menm pouvwa. Chak kalite ladan yo bay ajan (ki gen dwa pran desizyon) / reprezantan pasyan an yon diferan nivo kontwòl:

1. Pwokirasyon dirab

Li pèmèt ajan an administre tout zafè moun prensipal la, si moun sa a ta vin nan yon pwen ki pa pèmèt li fè sa. POA sa a pa gen limit nan tan li ka dire, epi li antre anvigè tousuit si moun prensipal la vin envalid. Li fini tou, lè moun prensipal la mouri.

2. Pwokirasyon medikal

Li pèmèt reprezantan an pran kontwòl espesifik sou desizyon sante moun prensipal la, si moun sa a ta vin envalid epi li pa kapab fè sa li menm. Nòmalman POA sa a antre anvigè avèk konsantman doktè anchèf la, epi li pèmèt reprezantan an otorize tout desizyon medikal ki anrapò avèk moun prensipal la.

3. Pwokirasyon espesyal oubyen limite

Li sèvi sou yon baz limite pou tranzaksyon finans oswa labank ki fèt yon sèl fwa, tankou lavant yon pwopriyete. Reprezantan an pa otorize pran lòt desizyon pou moun prensipal la, sòf sa ki ekri nan pwokirasyon limite a.

Lòd pa Resisite a (Do Not Resuscitate, oswa DNR) fè respekte volonte yon moun ki pa vle yo fè CPR ni lòt teknik pou kenbe li anvi si kè oubyen respirasyon li sispann travay. Men kèk pwen enpòtan pou moun sonje:

1. Lòd DNR la dwe gen siyati yon doktè.
2. Si ou se yon asistan ki fanmi pasyan an, ou kapab genyen pou w siyen lòd la tou.
3. Lòd DNR la pral rete anvigè toujou, menm si pa gen moun ki resevwa pwokirasyon pou swen sante.
4. Genyen tou yon lòd DNR pou Deyò Lopital, ki di ekip medikal pou ijans lan pa fè CPR si kè pasyan an rete pandan li lakay li. Lòd sa a dwe gen siyati yon doktè tou.

Lwa nan Florid ki rele Florida Designation of Healthcare Surrogate la pèmèt yon manm nonmen yon moun majè ki konpetan pou pran desizyon sou swen sante li, sa ki vle di tou desizyon sou pwosedi ki kenbe moun anvi, si manm lan pa kapab di ankò kisa li vle. Rezon ki fè li espesyalman enpòtan pou chwazi yon reprezantan pou swen sante, se paske sa pèmèt yon moun pale pou manm lan nenpòt kilè manm lan vin pa kapab pran pwòp desizyon li – pa sèlman lè li pral mouri. Pouvwa reprezantan pou swen sante a antre anvigè lè doktè a di pasyan an pa gen kapasite fizik oswa mantal ankò, pou fè konnen desizyon sou sante li an tout konsyans ak tout volonte li.

Florida Living Will (Testaman vivan) pèmèt manm yo fè konnen sa yo vle kòm swen sante, si yo tonbe nan yon eta vejetatif k ap dire, oswa si yo antre nan etap final yon maladi, oswa si yo vin gen yon maladi mòtèl. Testaman vivan an antre anvigè si doktè pasyan an jwenn li nan youn nan ka sa yo, epi li pa kapab pran pwòp desizyon li ankò pou swen sante li. Testaman vivan an ap pèmèt manm yo fè konnen tou kisa yo vle deside, sou kesyon kado ògàn.

Ki moun yon manm dwe nonmen kòm reprezantan / POA li?

Reprezantan / POA a se moun manm lan nonmen pou pran desizyon sou swen sante li, si manm lan vin pa kapab pran desizyon sa yo li menm. Reprezantan / POA a kapab yon moun nan fanmi an, oswa yon bon zanmi pasyan an fè konfyans pou pran desizyon enpòtan pou li. Moun ki nonmen kòm reprezantan an dwe konprann akèl kisa pasyan an vle, epi li dwe pare pou aksepte responsablite pran desizyon sou swen sante pasyan an.

Pasyan an gen dwa nonmen yon dezyèm moun tou kòm ranplasan pou reprezantan an. Dezyèm moun lan ap antre ann aksyon si premye moun pasyan an nonmen kòm reprezantan an vin pa kapab, oswa pa vle sèvi ankò, oubyen si yo pa kapab jwenn li.

Kouman pou mwen fè Direktiv antisipe mwen an vin legal nan Florid?

Lalwa mande pou manm yo siyen Direktiv antisipe yo devan de temwen ki majè, epi moun sa yo dwe siyen dokiman an tou. Si yon manm fizikman pa kapab siyen, li mèt fè yon lòt moun siyen pou li, pandan li la pou di sa, epi devan de temwen yo.

Reprezantan ak ranplasan reprezantan an pa gen dwa sèvi kòm temwen pou dokiman sa a. Omwen youn nan temwen manm lan dwe yon lòt moun pase moun li marye a, oswa yon moun ki pa fanmi li nan san.

Èske manm yo dwe ajoute enstriksyon pèsonnèl nan Direktiv antisipe yo nan Florid?

Youn nan pi gwo rezon pou nonmen yon reprezantan, se pou genyen yon moun ki ka reyaji avèk fleksiblite si eta sante pasyan an chanje, epi ki ka reyaji anfas yon ka ki pa te prevwa. Si yon manm ajoute enstriksyon pèsonnèl nan dokiman sa a, sa kapab ede reprezantan an pran desizyon dapre volonte li, men manm lan dwe fè atansyon pou li pa jennen reprezantan an nan aksyon li ka bezwen pran nan enterè manm lan. Antouka, manm lan dwe pale avèk reprezantan li sou swen sante yo ka ba li pi devan, epi fè reprezantan an konnen kisa li konsidere tankou yon “kalite lavi” ki akseptab.

Asistans avoka

Se yon bon lide pou pale avèk yon avoka sou dokiman sa yo, ak sou kèk konsiderasyon nan zafè finans. Yon avoka kapab ede tabli yon testaman oswa yon plan pou byen manm lan genyen, epi li ka bay konsèy sou kesyon enpòtan nan lavi moun k ap resevwa swen an.

Dokiman	Pare	Kote orijinal yo ye
<i>Lòd pa Resisite</i>		
<i>Pwokirasyon</i>		
<i>Reprezantan pou swen sante</i>		
<i>Pwokirasyon pou swen sante</i>		
<i>Testaman vivan</i>		

*** Tanpri sèvi avèk katab an plastik la pou kenbe kopi dokiman legal yo, pou si gen yon ka ijans.*

Si pa genyen yon Direktiv antisipe ki anvigè, ou ka telechaje fòmilè espesyal sou Direktiv antisipe pou swen sante (Healthcare Advance Directives) nan adrès www.floridahealthfinder.gov. Ou mèt gade nan seksyon fòmilè nan klasè sa a, pou wè ki fòmilè ou ka jwenn. Ou ka jwenn fòmilè Direktiv antisipe pou swen sante ak Testaman vivan an tou, nan liv ki rele Sunshine Health Plan Member Handbook la.

“5 Wishes” se yon lòt resous ou ka jwenn tou. Pou mande yon kopi, rele nan nimewo 1-888-5-WISHES oubyen 1-888-594-7437, oswa ale nan adrès entènèt: www.agingwithdignity.org pou telechaje yon fòmilè.



Pa rete chita pou sonje maladi a. Jwi moman an, ak bon pawòl sajès li pote pou ou, souri moun, ak tout sa ki ka ede w ri.



Direktiv antipe

TESTAMAN VIVAN

Deklarasyon ki fèt nan dat jodi a, ki se _____ (20 ____): Mwen _____, fè konnen ak tout volonte mwen, pou yo pa fè teknik atifisyèl sou mwen pou kenbe mwen anvi nan sikonstans ki esplike pi ba la yo, epi mwen deklare, si nenpòt kilè mwen ta vin envalid, epi:

_____ (inisyèl) men gen yon maladi ki rive mòtèl, oswa

_____ (inisyèl) men gen yon pwoblèm sante ki rive nan dènje faz li, oswa

_____ (inisyèl) mwen antre nan yon eta vejetatif k ap dire, epi doktè prensipal mwen ak yon lòt doktè konsiltan deside pa genyen okenn chans medikal rezonnab pou mwen geri, mwen vle pou yo pa kòmanse oubyen pou yo sispann tout teknik atifisyèl pou kenbe mwen anvi si teknik sa yo pral sèvi sèlman kòm mwayen atifisyèl pou fè mwen pran plis tan pou mouri, epi mwen vle pou yo kite mwen mouri natirèlman avèk sèlman medikaman oswa pwosedi medikal yo kwè ki nesèsè pou fè m santi mwen pi alèz oubyen pou soulaje doulè mwen.

Se volonte mwen pou moun nan fanmi mwen ak doktè mwen gade deklarasyon sa a kòm dènje sa mwen di sou dwa legal mwen genyen pou refize tretman medikal oswa operasyon, ak pou mwen aksepte konsekans refi sa a.

Si ta gen yon ka ki fè mwen pa kapab bay konsantman klè mwen, dapre enfòmasyon mwen dwe genyen, pou yo pa fè, oswa pou yo sispann, oswa pou yo kontinye teknik pou kenbe mwen anvi, moun mwen vle nonmen kòm reprezantan mwen pou egzekite sa ki ekri nan deklarasyon sa a, se:

Non li: _____ **Adrès:** _____
Telefòn: _____

Mwen byen konprann tout enpòtans deklarasyon sa a, epi mwen konpetan emosyonèlman ak mantalman pou fè deklarasyon an.

Enstriksyon siplemantè (fakiltatif):

Siyati temwen:

_____	Siyati	_____	Siyati
_____	Non ekri an lèt detache	_____	Non ekri an lèt detache
_____	Adrès	_____	Adrès
_____	Telefòn	_____	Telefòn

DEZIYASYON REPREZANTAN POU SWEN SANTE A

Mwen _____, nonmen kòm reprezantan pou swen sante mwen dapre Lwa S. 765.202 nan Florid la:

Non li: _____ **Adrès:** _____
Telefòn: _____

Si reprezantan pou swen sante mwen an pa vle, oswa pa kapab, oswa yo pa ka jwenn li nòmalman pou fè sa li dwe fè a, mwen nonmen kòm dezyèm reprezante pou swen sante mwen:

Non li: _____ **Adrès:** _____
Telefòn: _____

ENSTRIKSYON POU SWEN SANTE

Mwen bay reprezantan pou swen sante mwen otorizasyon pou: (Ekri inisyal yo nan espas vid pi ba la yo.)

Resevwa nenpòt enfòmasyon sou sante mwen, kit se nan bouch, kit se sa ki anrejistre nan nenpòt ki fòm oubyen medyòm, ki:

1. tabli oswa resevwa pandan travay yon pwofesyonèl sante, yon sant pou swen sante, yon plan pou sante, yon founisè piblik pou swen sante, yon konpayi asirans lavi, yon lekòl, yon inivèsite, oswa yon ògànizasyon ki administre swen sante; epi
2. ki anrapò avèk sante oubyen eta fizik oubyen mantal mwen anvan, oswa kounye a, oswa pi devan; avèk swen sante yo fè pou mwen; oubyen avèk peman yo te fè, y ap fè, oubyen yo pral fè pou mwen pou swen sante mwen resevwa.

Mwen bay reprezantan pou swen sante mwen otorizasyon tou pou:

Pran tout desizyon yo pou mwen, sa ki vle di moun sa a genyen otorizasyon mwen pou:

1. Bay konsantman enfòmè, refize konsantman, oswa retire konsantman pou tout pwosedi pou sante mwen, menm pwosedi pou kenbe mwen anvi.
2. Fè aplikasyon sou non mwen pou avantaj prive, piblik, gouvènmantal, oswa pou veteran, pou peye pou swen sante mwen resevwa.
3. Ale gade enfòmasyon sou sante mwen ki kapab nesèsè vre, pou pèmèt reprezantan pou swen sante mwen pran desizyon sou tretman mwen, ak pou fè aplikasyon pou avantaj sou non mwen.

Enstriksyon ak restriksyon espesyal:

Toutotan mwen kapab pran desizyon, se volonte mwen pou yo suiv, epi doktè ak lòt pwofesyonèl sante mwen yo dwe fè mwen konnen akèl ki plan yo vle suiv pou tretman mwen, oswa ki chanjman yo vle fè nan tretman mwen davans.

Toutotan mwen kapab konprann sa yo di m, reprezantan pou swen sante m dwe fè tout sa li kapab pou mwen konnen tout desizyon li pran sou non mwen anrapò avèk mwen.

Deziyasyon reprezantan pou swen sante mwen pa pral chanje paske mwen vin envalid, sòf nan kondisyon ki ekri nan Chapit 765 nan Lwa Florid yo.

Dapre seksyon 765.104 nan Lwa Florid yo, mwen byen konprann mwen gen dwa, toutotan mwen konsève kapasite mwen, ànile oswa chanje deziyasyon sa a, si mwen:

1. Siyen ak mete dat sou yon papye ki di mwen vle ànile oswa chanje deziyasyon sa a;
2. Chire deziyasyon sa a mwen menm, oswa mande yon lòt moun fè sa devan mwen, lè mwen mande li;
3. Di volonte mwen pou ànile oswa chanje deziyasyon sa a; oswa
4. Siyen yon lòt deziyasyon ki genyen diferans enpòtan avèk deziyasyon sa a.

Pouvwa reprezantan pou swen sante mwen ap antre anvigè lè doktè prensipal mwen deklare mwen pa kapab pran pwòp desizyon mwen ankò pou swen sante m, sòf si mwen mete inisyal mwen nan youn oswa toude nan ti espas pi ba la yo:

Si mwen mete inisyal mwen isit la [_____], pouvwa reprezantan pou swen sante mwen ap antre anvigè tousuit, pou li resevwa enfòmasyon sou sante mwen.

Si mwen mete inisyal mwen isit la [_____], pouvwa reprezantan pou swen sante mwen ap antre anvigè tousuit, pou li pran desizyon sou swen sante mwen. Dapre seksyon 765.204(3) nan Lwa Florid yo, nenpòt ki enstriksyon mwen bay pou desizyon sou swen sante mwen, kit se nan bouch kit se sou papye, pandan mwen genyen kapasite mwen toujou, ap pran priyorite sou enstriksyon oswa desizyon reprezantan sou sante m, si gen yon konfli enpòtan avèk pwòp desizyon mwen.

SIYEN EPI EKRI DAT LA SOU FÒMILÈ A ISIT LA:

Dat:	_____	_____	Siyen non ou
Adrès:	_____	_____	Ekri non ou avèk lèt detache
Vil, Eta	_____		

SIYATI PREMYE AK DEZYÈM TEMWEN AN

Non ekri an lèt detache:	_____	Non ekri an lèt detache:	_____
Adrès:	_____	Adrès:	_____
Vil, Eta:	_____	Vil, Eta:	_____
Siyati:	_____	Siyati:	_____
Dat:	_____	Dat:	_____



PLANNIFIKASYON
POU IJANS

- A. PLAN IJANS POU KATASTWÒF
- B. PREPARASYON POU KATASTWÒF

Plan ijans pou katastwòf

Èske ou enskri kounye a nan yon refij pou ijans pou si gen yon ijans _____ **Wi** _____ **Non**

Si ou reponn **Wi**, di non kote a: _____

Aprè yon katastwòf, enskri nan "Safe and Well" pou fè fanmi ak zanmi w konnen ou byen nan adrès <https://safeandwell.communityos.org/cms/> oswa rele nan nimewo 1-800-733-2767.

Ou mèt rele yo tou, oswa voye yon tèks rapid, oswa fè konnen kouman ou ye nan rezo entènèt sosyal yo.

Lis kontwòl pou ka ijans

PAJ KONTAK POU IJANS

Pou tout ijans yo: _____ **911** _____ Lapolis (san ka ijans): _____
 Ponpye (san ka ijans): _____ Ajans anbilans: _____
 Doktè fanmi an: _____ Sant pou kontwòl pwazon: _____ 1-800-222-1222

Non Manm lan: _____
 Adrès lakay: _____
 Enfòmasyon pou kontakte moun nan fanmi an: _____
 Kote pou fanmi an rankontre ki pa nan katye a: _____

WOUT POU CHAPE, AK KOTE POU RANKONTRE

- Dlo – yon galon pou chak moun, chak jou (pwovizyon pou 3 jou pou kite kay, ak pwovizyon pou 2 semenn pou lakay)
- Manje – se yon bon lide pou mete manje ki pa bezwen kuit (konsèrv, manje seche, elatriye.) (pwovizyon pou 3 jou pou kite kay, ak pwovizyon pou 2 semenn pou lakay) - Sonje pote zouti pou louvri mamit alamen an
- Flach avèk kèk pil ak anpoul siplemantè (pa sèvi avèk bouji)
- Radyo ki sèvi avèk pil oswa avèk manivèl
- Twouso ak liv pou premye sekou
- Medikaman (pwovizyon pou 7 jou) ak founiti medikal
- Zouti ki sèvi plizyè fonksyon (plizyè zouti ki pliyè pou fòme yon sèl, ki ka antre nan pòch)
- Atik pou sàntasyon ak pou ijyèn pèsònèl (papyè ijyennik, sache fatra an plastik)
- Kopi dokiman pèsònèl (lis medikaman ak enfòmasyon medikal ki anrapò avèk yo, papyè pwopriyete / lwaye kay, sètifika nesans, kontra asirans)
- Telefòn selilè avèk pil ak chajè siplemantè
- Enfòmasyon pou kontakte fanmi ak zanmi pou ijans
- Lajan papyè ak monnen (ATM yo kapab pa travay)
- Dra pou ijans
- Kat jeografik pou zòn lan
- Siflèt (pou kapte atansyon pèsònèl sekouris yo)
- Rad pou chanje yon fwa
- Founiti pou bèt kay (tankou manje ak papyè vaksinasyon)
- Yon je kle siplemantè (kle oto, kay, elatriye)
- Yon je kat pou anmizman ak pou pase tan

WOUT POU CHAPE, AK KOTE POU RANKONTRE

- Plannifye wout ki pi bon ak pi rapid pou chape nan kay ou, ak pou kite katye a.
- Chwazi yon kote pou nou reyini deyò katye a, si ou pa kapab retounen lakay ou.
- Si oumenm oswa yon moun lakay ou sèvi avèk fotèy woulan, gade si tout wout pou chape lakay ou yo pèmèt pase sou fotèy woulan.
- Gade davans ki kote ou ka an sekirite anndan lakay ou, pou si ou bezwen pwoteksyon pandan yon gwo move tan (tankou yon tònad).
- Pratike plan pou chape a chak sis mwa.
- Pare mwayen transpò, si ou bezwen ale nan yon refij.

***Tanpri mande Kowòdinatè Swen an pou yon kopi aplikasyon pou bezwen espesyal nan refij pou zòn ou rete a, ansanm ak yon kat ki montre refij ak zòn evakyasyon ki genyen yo.*

NIMEWO ENPÒTAN POU SI GENYEN YON KATASTWÒF / YON IJANS

Enskripsyon / Asistans pou katastwòf nan FEMA:	800-621-3362 TTY: 800-462-7585	Nimewo FEMA pou rapòte moun k ap fè koken:	866-720-5721
Nimewo 24 sou 24 pou enfòmasyon sou ijans nan Eta Florid:	800-342-3557	Nimewo asistans Safe and Wellness (pou konnen si yon moun byen, oswa si li nan yon refij):	844-221-4160
Manje, Refij ak Asistans finansye Red Cross:	866-438-4636	Depatman pou enfòmasyon sou timoun ak sou fanmi yo:	866-762-2237
Nimewo asistans pou granmoun anpil laj:	800-963-5337	Verifikasyon lisans kontraktè:	850-487-1395

Si ou pa genyen yon plan ijans:

Pwovèb la di, si ou pa fè yon plan, zafè w ap pase mal (“Fail to Plan, Plan to Fail”). Si ou pa prevwa posiblite pou yon katastwòf, rezilta yo kapab yon gwo malè. Se pou sa ou bezwen Plannifikasyon pou Ijans.

Ijans yo ka soti nan nenpòt direksyon. Yo ka gen pou lakòz yon katastwòf natirèl, tankou siklonn, inondasyon, tranblemanntè... menm yon tanpèt lanèj. Lakòz ensandi ak esplozyon kapab nenpòt bagay, tankou etensèl ki soti nan yon machin oswa yon sigarèt moun jete atè.

Ou dwe fè plan davans, ak prevwa kisa ki ka pase mal, ak konnen kisa ou dwe fè pou redui konsekans yon ka ijans.

“

Sonje byen, menm si yo sanble yo pa konnen ou, ou toujou konnen yo.

Preparasyon pou katastwòf

Ijans ak katastwòf kapab frape vit, san avètisman, epi yo ka fòse w kite katye w, oswa rete fèmen lakay ou. Kisa ou ta fè si sèvis prensipal ou yo – tankou dlo, gaz, kouran, ak kominikasyon – te koupe?

Aprann kouman pou w fè plan davans pou pwoteje tèt ou, ak reyaji devan katastwòf. Menm si ou genyen limitasyon fizik, ou ka toujou pwoteje tèt ou ak fè preparasyon.

Sèvis piblik lokal yo ak sekouris yo ka pa rive ede tout moun tousuit. Ou ka koresponn ak katastwòf yo pi fasil si ou fè preparasyon davans, ak si ou travay avèk moun ki nan rezo sipò ou: fanmi, vwazinaj, ak zanmi, tankou yon ekip. Se responsablite w pou chèche konnen kisa ou dwe fè.

TWA ETAP NAN FÈ PREPARASYON YO

- 1. Mete yon twousou ijans lakay ou** – Katastwòf la ka rive nenpòt kilè. Lè ou fè preparasyon davans, sa kapab fè ou pa bezwen kanpe lontan devan kès magazen pou achte founiti enpòtan, tankou manje, dlo ak medikaman, epi ou pral deja genyen atik esansyèl ou bezwen si ou oblije kite kay ou.
 - Pou sekirite ak konfò w, pare yon twousou ijans ki gen founiti yo ladan, epi mete l nan yon kote espesyal anvan katastwòf la rive.
 - Pare ase founiti pou dire omwen twa jou.
 - Mete founiti yo nan youn oswa plizyè kontnè ki fasil pou pote, tankou yon sak nan do oswa yon pakèt ki vlope.
 - Li kapab bon pou w mete founiti yo nan yon kontnè ki woule sou wou.
 - Sonje mete yon etikèt pou idantifye pakèt la.
 - Mete etikèt sou tout ekipman ou ka bezwen, tankou fotèy woulan, baton, oswa sipò pou mache, avèk non ou, adrès ou ak nimewo telefòn ou.
 - Li enpòtan tou, pou w kenbe sa ou pare nan twousou a nan bon kondisyon. Enspekte sa ki nan twousou a chak sis mwa, oswa anmezi bezwen w ap chanje.
 - Veye dat ekspirasyon yo, epi mete pi ansyen founiti yo an sèvis anvan yo gate. Ranplase manje, dlo, pil ak medikaman ak lòt atik perisab yo dapre prensip “antre anvan, soti anvan”.
- 2. Fè yon plan** – Pwochen fwa yon katastwòf rive, ou ka pa gen anpil tan pou reyaji. Lè ou fè plan davans, sa fè ou gen mwens kè sote. Pare depi kounye a pou ijans k ap rive yon sèl kou, epi sonje gade regilyèman kisa ki chanje.

Fè reyinyon avèk fanmi ak zanmi w

- Esplike fanmi ak lòt moun ki nan rezo sipò ou kisa ki ka enkyete w, epi travay avèk yo tankou yon ekip pou fè preparasyon. Antann ou ak yon moun, pou li pran nouèl ou lè yon katastwòf rive. Sonje envite tout moun k ap okipe w nan reyinyon ak nan preparasyon w ap fè.
- Evalye tèt ou ak posiblite moun ki rete lakay ou. Ki kapasite ak ki limitasyon pèsonnèl ki kapab gen konsekans sou reyaksyon w, si gen yon katastwòf? Reflechi sou jan ou ka reponn kesyon sa yo oubyen lòt kesyon, epi pale sou sa avèk fanmi ak zanmi w. Detay yo enpòtan pou fè plan ou koresponn avèk bezwen ou. Apre sa, eseye aksyon ou prevwa nan plan an, pou wè si tout bagay “mache byen”.

2. Fè yon plan (kontinye)

Plan kominikasyon pou fanmi

- Pote enfòmasyon pou kontakte fanmi w nan pòtfèy ou.
- Chwazi yon moun ki pa rete nan menm vil la, pou kontakte. Apre yon katastwòf, li konn pi fasil pou fè yon koutfil long distance, pase pou rele yon moun nan menm zòn kote katastwòf la rive a.

Plan kominotè pou katastwòf

- Mande pou plan ak pwosedi ijans ki genyen nan kominote ou.
- Chèche konnen plan reyaksyon ak evakyasyon kominote ou, tankou plan pou evakye moun ki pa gen mwayen transpò prive.
- Antann ou avèk yon vwazen ki kapab ba ou plas nan oto li.
- Chèche konnen wout pou chape, ak kote pou reyini yo (gade lis kontwòl ki nan paj apre sa a).

Mete nimewo telefòn ijans toupre telefòn ou

- Mete nimewo ijans toupre tout telefòn ou yo. Sonje mete nimewo moun ki nan rezo sipò ou yo. Sonje byen, gen kèk ka ijans ki konn lakòz liy telefòn yo pa kapab travay. Gade si ou kapab fè plan altènativ pou kontakte moun ki nan rezo ou.

Fè plan pou moun ki envalid

- Mete akseswa tankou fotèy woulan ak sipò pou mache nan yon kote espesyal pou w ka jwenn yo fasil. Etap sa a enpòtan anpil pou moun ki gen asistan pou sante k ap ede yo lakay yo, espesyalman pou pasyan ki oblije rete nan kabann.

Dlo, kouran, gaz, elatriye

- Mande konpayi ki ba ou sèvis dlo, kouran, gaz, elatriye pwosedi ijans ki genyen, epi chèche konnen kilè pou koupe dlo, gaz ak kouran nan enteriptè oswa valv prensipal yo. Pataje enfòmasyon sa yo avèk moun nan fanmi w. Kenbe tout zouti ou ka bezwen yo toupre. Koupe sèvis dlo, oswa gaz, oswa kouran yo sèlman si ou sispèk yo gen kote ki domaje, oubyen yon fuit, oubyen si responsab lokal yo di ou fè sa. (Remak: Si sèvis gaz la koupe pou nenpòt rezon, se sèlman yon teknisyen kalifye ki dwe rekonnekte li. Sa kapab pran plizyè semenn pou teknisyen an vini. Ou ka bezwen lòt sous pou chofaj ak pou kuit manje.)

Alam pou lafimen ak pou dyoksid kabòn

- Teste alam pou lafimen ak pou dyoksid kabòn ou regilyèman. Gade si ou dwe mete yon sistèm alam ki kliyote oubyen ki vibre, dapre bezwen ou genyen. Chanje pil ki nan sistèm alam la omwen yon fwa chak lane, oubyen dapre enstriksyon fabrikasyon an.

Kouvèti asirans

- Mande ajan asirans ou si ou genyen ase kouvèti asirans. Asirans pwopriyete kay pa kouvri dega inondasyon, epi li ka pa bay kouvèti konplè pou lòt danje.

Dosye ak Dokiman vital

- Kenbe kopi dosye fanmi ki vital, ak lòt dokiman enpòtan, tankou sètifika nesans ak maryaj, kat sekirite sosyal, paspò, testaman, tit pwopriyete, ak dosye finans, asirans ak vaksen nan yon kote pou yo an sekirite, tankou yon kòfrefò oswa yon kazyè sekirite.

Pwotèz nan zòrèy / Enplan anndan zòrèy

- Si ou mete pwotèz nan zòrèy oswa aparèy pou asistans, gade si ou ka mete yo nan yon kontnè ki tache avèk vèlkwo, sou yon ti mèb bò kabann ou. Genyen katastwòf (tankou tranblemanntè) ki ka deplase yon atik ki pa fikse yon kote, epi fè li difisil pou jwenn li vit.

3. Pran enfòmasyon

Sistèm avètisman kominotè

Aprann kouman otorite lokal yo ap fè w konnen lè gen yon katastwòf ki nan wout oubyen ki rive, epi kouman yo pral voye enfòmasyon ba ou anvan, pandan ak apre yon katastwòf.

Zanmi, moun nan fanmi k ap okipe w, vwazinaj

Anvan yon katastwòf rive, li bon pou ou fè yon konvèsasyon avèk moun ki nan rezo sipò ou: zanmi, fanmi ak vwazinaj ou. Fè yo konnen kisa w ap bezwen si gen yon ka ijans; mande yo kouman yo kapab ede w nan plan ou genyen, ak si yo ta vle ede w. Sonje byen, gen ka ijans ki konn fè li difisil pou moun sikile, epi yo ka pa kapab rive nan kote ou ye a.

Ekip ijans lokal nan katye

Pran kontak avèk yon gwoup lokal ki nan katye w. Nan pami gwoup konsa, konn genyen CERT (Ekip kominotè pou reyaksyon ijan), gwoup siveyans katye, asosyasyon blòk kominotè, òganizasyon relijye, elatriye. Menm si ou kwè ou pa kapab antre nan gwoup sa yo, fè yo konnen sa ou bezwen epi mande yo kouman yo ta kapab ede w, nan plan pou katastwòf ou. Si ou gen sa nan zòn ou, kontakte sistèm enskripsyon ki ede moun ki bezwen asistans pandan ijans nan kominote a.

Sèvis ponpye lokal volontè

Kontakte sèvis ponpye lokal volontè ou, pou fè yo konnen kisa ou bezwen (espesyalman si ou rete nan yon zòn riral). Mande yo kouman yo ta kapab ede w, nan plan pou katastwòf ou a.

EAS (Emergency Alert System) lokal

Genyen estasyon radyo ak televizyon ki difize mesaj pou otorite lokal yo. Chèche konnen ki estasyon ki difize sou Emergency Alert System (EAS) la.

NOAA Weather Radio/All-Hazard Alert Radio

Radyo espesyal sa yo difize youn nan premye avètisman sou move tan ak lòt ijans yo, epi yo ka pwograme pou avèti w sou danje nan zòn kote ou ye a. Rele biwo lokal National Weather Service la, oubyen ale nan adrès www.nws.noaa.gov pou plis enfòmasyon.

Avètisman pòt an pòt responsab piblik pou ijans yo fè

Nan kèk sikonstans, genyen anplwaye piblik lokal ki kapab mache pòt an pòt pou bay mesaj oswa avètisman sou ijans lan. Koute yo byen, epi suiv enstriksyon yo ba ou!

Lojman pou retrèt ak Kominote pou viv avèk asistans

Si ou viv nan yon kominote pou moun ki gen anpil laj, chèche konnen tout plan avètisman pou katastwòf yo ka deja genyen. Pale avèk administrasyon kominotè a, oswa konsèy residan an, sou jan nou tout kapab pare pi byen ansanm.

LÈ KATASTWÒF LA FRAPE

Refij an plas oubyen Rete lakay ou

Gen ka ijans, tankou ijans chimik, ki konn fè ou bezwen konnen kouman pou sele yon pyès kay tanporèman pou sekirite w. Sa rele “refij an plas”. Gen ka ki kapab fè yo mande w “rete lakay ou”. Sa vle di rete kote ou ye a, epi mete tèt ou an sekrite pi byen ou kapab jouktan ka ijans lan pase, oubyen jouktan yo di w kite kote a. Nan sikonstans konsa, gen mwens danje si ou rete anndan kay pase si ou ale deyò. Rete lakay ou, epi koute enstriksyon sèvis ijans lan ap bay. Koute radyo oubyen televizyon ou pou tande mesaj sou ijans lan. Pare pou w rete poukont ou, avèk ase manje ak dlo pou 14 jou.

Si ou bezwen kite kote ou rete a

Fè kowòdinasyon avèk fanmi w ak moun ki okipe w lakay ou, pou pwosedi evakyasyon yo.

- Eseye pataje oto ak lòt moun si sa posib.
- Mete rad ki adapte ak sikonstans yo sou ou ak soulye ki solid.
- Pran twousou founiti pou katastwòf ou – “Go Bag”.
- Fèmen kay ou byen.
- Suiv wout kote yo di ki genyen asistans espesyal responsab lokal yo ap mete. Pa fè okenn wout dekoupe, paske yo ka gen danje.
- Lè ou rive nan yon refij, fè pèsonnèl direksyon an konnen nenpòt bezwen ou ka genyen. Y ap fè tout sa yo kapab pou ede w ak pou w santi ou alèz.
- Fè moun ki kontak ou nan lòt vil la konnen kilè w ap kite kay ou, ak kote ou prale.
- Pran dispozisyon pou bèt ou gen lakay ou.

Refij piblik

Ògànizasyon sekou, tankou American Red Cross, kapab louvri refij si gen yon katastwòf ki frape anpil moun, oubyen si gen yon ijans ki pral dire plizyè jou.

Pare pou w ale nan yon refij si:

- Pa gen kouran elektrik nan zòn ou ye a.
- Dlo inondasyon an ap monte.
- Kay ou sibi gwo dega.
- Lapolis oswa lòt responsab lokal yo di ou kite kay ou.

Tousuit apre yon katastwòf

- Si ijans lan rive pandan ou nan kay ou, sèvi avèk yon flach pou enspekte dega yo. PA limen alimèt ni bouji, ni pa limen enteriptè elektrik yo. Gade si gen dife, oswa pwodui chimik ki koule, oswa gaz k ap chape.
- Koupe tout sikui kouran, dlo, oswa gaz ki domaje.
- Gade kouman vwazen ou ye, espesyalman moun ki gen anpil laj oswa ki andikape.
- Rele moun ki kontak ou nan lòt vil, epi fè yo konnen ou byen.
- Rete lwen fil elektrik ki tonbe atè.
- Pa pase avèk oto w nan wout ki inonde.
- Koute emisyon lokal yo, pou tande enfòmasyon sou kote ou ka jwenn sekou pou katastwòf.

Esplwatasyon finansyè / Koken

Malerèzman, apre yon katastwòf, kapab gen moun ki chèche esplwate andikap ou. Pran prekosyon lè moun ap mete presyon pou fè ou achte yon bagay, oswa nan bay enfòmasyon finansyè pèsonnèl ou (tankou nimewo kont labank ak enfòmasyon sou kat kredi ou), oswa sèvis y ap ofri w san yon kontra ekri.



Pa kite lakay ou san sa yo!

YON REFIJ POU MOUN KI KITE KAY, SE PA YON KOTE OU PRAL JWENN ANPIL KONFÒ, PASKE AP GEN ANPIL MOUN LADAN.

Ou dwe pare pou pote atik k ap ede w santi ou pi alèz.

LÈ W AP KITE KAY OU POU ALE NAN YON REFIJ, POTE ATIK SA YO:

1. **Tout medikan ou bezwen ak ekipman medikal pou sipò**
 - Fotèy woulan / sipò pou mache, oksijèn, bandaj, ekipman pou ba ou manje ak pou aspire, kouchèt, elatriye
 - Tout enstriksyon ki bay presizyon pou pran medikaman oswa pou swen (POU DIRE 2 SEMENN)
 - Non ak nimewo telefòn doktè / ajans pou swen lakay moun / lopital kote ou resevwa swen
2. **Sa ou bezwen pou manje** – Ou dwe pote manje ki pa pral gate pou dire 72 èdtan pou chak moun
3. **Manje ak dlo / Likid** – Goute, ji fwi, Gatorade, dlo, fwi, bisuit sèk (pou dire 72 èdtan)
4. **Materyèl pou dòmi**– Pote pwòp zòrye w, dra, kouvèti, matla gonflab oubyen kad pòtab, kannape, chèz pliyab, oswa sak kouchaj pou chak moun. Refij pou moun ki kite kay yo gen tandans frèt, kidonk pote yon dra oswa yon chanday pou kenbe w cho. **YO PA BAY KABANN NI KAD NAN REFIJ LA.**
5. **Papye enpòtan**– Testaman, tit pwopriyete, lisans, kontra asirans, envantè lakay, òdonnans doktè, Lòd pa Resisite, Testaman vivan.
6. **Idantifikasyon** – avèk foto ak adrès kounye a, kat didantite medikal.
7. **Kach** – Ou ka pa rive jwenn sèvis pou touche chèk / kat kredi pandan plizyè jou apre yon move tan. MEN SÈLMAN: Pa pote twòp! Pa pral genyen kote pou sere lajan ni atik ki gen anpil valè, nan refij pou evakyasyon an.
8. **Atik pou konfò**– Ti jwèt, kat, liv, pil, zouti pou louvri mamit alamen, elatriye.
9. **Atik pou ijyèn pèsonnèl**– Bwòs pou dan, pat dantifris, dezodorizan, sèvyèt, bwòs / peyn pou cheve, ratelye, linèt, gout pou je, pwotèz pou zòrèy ak pil, elatriye.
10. **Rad siplemantè**– Rad pou mete pandan yon semenn, ansanm ak souvètman ak chosèt siplemantè.



RESOUS ASISTAN
POU PASYAN

- A. NIMEWO TELEFÒN ENPÒTAN
- B. KONSÈY / FÒMIL POU ANPECHE ASISTAN PASYAN FATIGE
- C. RESOUS AK ZOUTI SIPLEMANTÈ
- D. KALANDRIYE
- E. REMAK

Nimewo telefòn enpòtan

SÈVIS POU KLIYAN SUNSHINE HEALTH: 1-866-796-0530

Sèvis pou kliyan an kapab reponn kesyon sou plizyè kalite sèvis, tankou sa yo:

- Kontak pou konsèy enfimyè
- Kesyon / pwoblèm sou swen dantis ak vizyon
- Kesyon / pwoblèm sou famasi
- Asistans nan lang
- Sèvis transpò ki pa ijan
- Pwoblèm livrezon CMS, kesyon oswa pwoblèm HHA / founisè

Reprezantan nan sèvis pou kliyan an, se pwofesyonèl ki resevwa fòmasyon pou rezoud pwoblèm ak reponn kesyon. Si gen nenpòt rezon ki fè yo pa kapab ede w, y ap pran kontak avèk Kowòdinatè pou swen k ap sèvi w la, pou mande l pale avèk ou.

GWROUP SIPÒ POU ASISTAN LOKAL LA

- **Alyans fanmi ak asistan** – National Center on Caregiving se yon resous ki la pou ede fanmi ak asistan yo anliy, nan idantifikasyon gwoup sipò.
www.caregiver.org/support-groups
- Today's Caregiver ede jwenn resous lokal, sa ki pèmèt ou chèche nan Eta ak nan vil ou ye a, pou jwenn gwoup pou w patisipe.
www.caregiver.com

Pou plis enfòmasyon lokal sou gwoup sipò nan zòn ou, pran kontak avèk Kowòdinatè Sunshine Health Plan Care ou, ki kapab ede w jwenn gwoup ki bon pou ou nan zòn ou.

KOWÒDINATÈ K AP SÈVI W LA SE:

Si gen yon ka ijans: 911

Medicare

www.Medicare.gov
1-800-MEDICARE

Depatman pou Zafè Moun Anpil Laj

www.elderaffairs.state.fl.us
1-800-96-ELDER

Medicaid

www.Medicaid.gov
1-888-367-6554

Asosyasyon pou Alzheimer

www.alz.org
1-800-272-3900

AARP

www.aarp.org
1-888-689-2277

Asosyasyon pou Parkinson

www.parkinson.org
1-800-4PD-INFO

Andikap

www.disability.gov

Sunshine MMA

www.sunshinehealth.com
1-866-796-0530

Administrasyon Sekirite Sosyal

www.ssa.gov
1-800-772-1213

Pwogram Abitraj Florida LTC

<http://ombudsman.myflorida.com>
1-888-831-0404

Ajans pou Moun Anpil Laj nan Zòn lan

www.agingcare.com

Abi, neglijan ak esplwatasyon

1-800-96-ABUSE
1-800-962-2873

“

*Sonje se yon benediksyon pou ou dèske ou gen yon jou
anplis avèk moun ou renmen, paske yon jou yo p ap la ankò.*

Debbie M.

”

Konsèy / Fòmil pou anpeche asistan pasyan fatige

GID POU EDE ASISTAN PASYAN SIVIV

Ou ka okipe yon lòt moun sèlman si ou rive okipe tèt ou. Mete w nan plas yon paran ki nan yon avyon ki sanble li pral tonbe. Lè yo desann mask oksijèn yo, ou mete pa w anvan, epi ou mete pa pitit ou nan figi l. Pou yon asistan pasyan, se menm bagay. Pou ou kapab yon bon asistan pasyan, ou oblije okipe pwòp sante w.

1. Kenbe woutin ou.

Si, lè w leve, ou abitye fè egzèsis ak pran yon douch anvan ou bwè kafe pandan w ap abiye ak gade nouvèl, kontinye fè sa. Menm si ou santi ou pi prese jwenn doktè a, pase pou w konnen sa ki nan dènye nouvèl aktyalite a, kontinye fè sa ou gen abitud fè. Sa pral ede w ansanm ak fanmi w, espesyalman si nou genyen timoun lakay nou toujou.

2. Pran pwòp sante w oserye.

Pa neglije vizit doktè regilye w! Sonje fè egzamen ànyèl ou, epi di doktè w ou gen yon moun ou ki malad w ap okipe. Sa ki pi bon ankò, se si ou mande pou fè tès ou bezwen yo nan menm sant medikal ou mennen moun w ap okipe a, epi ou pran randevou menm jou avèk li.

3. Chèche yon aktivite fizik ou renmen fè.

Wí, mwen konnen byen – ou gen lontan w ap di ou pral kòmanse fè egzèsis! Sèlman, chèche yon kalite egzèsis ou renmen fè – kit se naje, mache, monte bisiklèt, danse, oswa gade yon videyo pandan w ap mache oubyen ou sou yon tapi woulan. Egzèsis fè moun pwodui plis andòfin ki fè ou santi ou byen, epi sa kapab konbat òmonn estrès kò ou kapab ap pwodui plis.

4. Bay tèt ou yon rekonpans.

Ekri yon lis ti bagay ou renmen – kit se bay fè zong ou, oswa bwè yon kafe late, oswa li jounal nan restoran toupre a, oswa ale nan magazen – epi pran desizyon fè youn nan bagay sa yo chak jou. Ou bezwen pran distans pou yon moman avèk sa ki chaje tèt ou, epi bay tèt ou yon rekonpans pou bon jan asistans w ap bay yon moun ou renmen. Sa ki pi enpòtan, pa santi se yon move bagay, si ou vle santi ou byen.

5. Respire!

Chak fwa nou gen tèt chaje, repirasyon nou vin kout, epi poumon nou yo pa janm fin plen nèt. Se sa ki fè pa gen ase fòs pou pote oksijèn nan tout selil nan kò w, ki bezwen rejennere. Sa lakòz sèvo a pa jwenn òmonn kont estrès li bezwen pou travay akèl, avèk trankilite. Si ou pran sèlman 10 minit pou respire dousman, jouk nan fon poumon w, pandan w ap medite, sa pral ede w nan travay byen, epi kalme emosyon w, epi fè li pi fasil pou w gen lide w klè. Chak fwa ou santi responsablite w ap twòp pou ou, kòm yon asistan pasyan, pran yon repo pou w chita trankil, epi fè sa.

Gid pou asistan pasyan rive sivi (kontinye)

6. Veye sentonm depresyon.

Lè w ap okipe yon moun malad ou renmen, oswa yon moun anpil laj, sa kapab fatigan anpil – men se yon bagay ki nòmal. Malerèzman, sa kapab mennen nan depresyon tou; moun k ap okipe malad ki gen demans, se yo ki sanble yo pi vilnerab. An reyalyite, Family Caregiver Alliance fè yon sondaj sou asistan pasyan nan Kalifòni k ap okipe moun majè ki gen pwoblèm kwonnik; yo jwenn 45 pousan ladan yo gen sentonm depresyon. Sa fè plis rezon toujou pou pran aksyon pou pwoteje sante w. Siy ki montre kapab gen yon pwoblèm: Èske ou pa kapab dòmi (oubyen èske ou dòmi twòp)? Èske ou manke apeti (oubyen w ap manje tout tan)? Èske ou santi ou pesimis pou lavni w? Èske ou pa pran plezi ankò nan aktivite ou te konn renmen, tankou ale nan sinema oubyen rankontre zanmi? Si nenpòt nan pwoblèm sa yo la depi plis pase 2 semenn, li lè pou ou ale wè yon doktè oswa yon terapis.

7. Fè tèt ou plezi.

Soulaje moral ou pandan w ap bese tansyon w. Fè yo ba ou yon masaj. Ale bay fè zong pye w. Tranpe kò w nan yon beywa ki gen kim savon, anba yon ti limyè fèb. Ale fè yon bon manje nan restoran. Nenpòt aktivite ki dekontrakte w, ak fè w santi ou espesyal, ap bay rezilta dirab kont estrès.

8. Rete ògànize.

Eseye administre tan w pi byen ou kapab. Ekri yon lis bagay pou w fè, epi mete nòt pou fè w sonje sou kalandriye. Fè yon lis priyòrite, epi okipe pwen sa yo anvan. Pa jennen pou mande lòt moun nan fanmi an fè sa ou bezwen pou ede w okipe pasyan an.

9. Aprann règleman konpayi yo.

Pou asistan pasyan k ap travay, li liv pou anplwaye a, oubyen pale avèk Resous Imen (HR) sou tan repo ou ka pran. Konpayi ou ka genyen yon EAP (Pwogram Asistans Anplwaye) ki bay avantaj pou moun k ap okipe yon paran ki gen anpil laj.

“

Chak swa anvan ou ale dòmi, gade tèt ou nan glas epi di tèt ou konsa ou se yon moun eksepsyonèl pou sèvis w ap rann lòt moun.

Kalandriye

PLAN POU YON MWA

MWA A: _____						
Dimanch	Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi	Samdi

PLAN POU YON SEMENN:

SEMENN NAN: _____		
Lendi _____	Madi _____	Mèkredi _____
Jedi _____	Vandredi _____	Remak
Samdi _____	Dimanch _____	

SEMENN NAN: _____		
Lendi _____	Madi _____	Mèkredi _____
Jedi _____	Vandredi _____	Remak
Samdi _____	Dimanch _____	

** Ou ka jwenn plis kalandriye pou semenn, si ou mande sa.

“

*Si ou kriye, eseye ri sa, epi apresye ti moman kè
kontan yo, ki pral toujou rete nan memwa w.*



sunshine health™

1-866-796-0530 | [SunshineHealth.com](https://www.SunshineHealth.com)

JOURNAL POU
ASISTAN PASYAN



Caregiving
Collaborations™

1-866-796-0530 SunshineHealth.com
