



*Aging & Disability Resource Centers of Wisconsin*

# COV KAUJ RUAM TOM NTEJ

Kuv Txoj Kev Npaj  
Cov Lus Taw Qhia



**NEXT STEPS**

**MY PLANNING GUIDE**

## Cov Txheej Lus

Lus Qhib Thawj .....	3
Kauj Ruam 1: Ua Kom Paub Koj .....	4
Kauj Ruam 2: Nhiav Kom Paub Cov Chaw Muab Kev Pab & Cov Kev Pab.....	5
Kauj Ruam 3: Dab Tsi yog Qhov Tom Ntej?.....	6
Kuv Cov Kauj Ruam Tom Ntej Daim Duab Kos ...	8
Qhia Paub ADRC Cov Chaw Hu Tau .....	10
Lus Cim.....	11

# ***Zoo Siab Tos Txais Tuaj rau Kuv Txoj Kev Npaj Cov Lus Taw Qhia...***

Kev npaj ua ntej rau txoj kev kho mob rau tus kheej mus ntev-ntev rau yav tom ntej yuav txo tau txoj kev nyuaj siab kom tsawg, ua kom ntseeg tau tias koj muaj kev xaiv raws li koj xav tau thiab pab koj muab tej nyiaj uas muaj los pab koj tso rau qhov kev siv uas zoo tshaj rau koj. Kev npaj ua ntej yeej tsis yooj yim hlo li, tab sis nws muaj cov neeg paub hauj lwm nyob rau ntawm Qhov Chaw Pab Cov Laus & Cov Muaj Mob Xiam Oob Qhab (Aging & Disability Resource Center, ADRC) los pab koj nrhiav kom tau cov kev xaiv kom koj thiaj paub txiav txim siab rau koj cov kauj ruam tom ntej.

Koj twb rhais tau ib kauj ruam tseem ceeb los ntawm kev uas koj hu rau ADRC lawm. Txoj kev npaj cov lus taw qhia no yog txhob txwm ua los pab koj npaj rau txoj kev sib tham uas koj yuav muaj nrog ADRC Ib Tus Kws Paub Hauj Lwm uas yuav ntsib koj tim ntsej tim muag.

## Kauj Ruam 1 Ua Kom Paub Koj



**Dab tsi yog  
qhov tseem  
ceeb tshaj rau  
koj thiab cov  
neeg hauv koj  
lub neej?**

Kev ua kom paub koj yog thawj kauj ruam. Ib tus neeg twg nyias muaj nyias txoj kev koj ua thiab lub siab nyiam. Cov nqi lus nram qab no muaj cov piv txwv txog cov lus nug thiab cov ntsiab lus uas koj thiab ADRC Tus Kws Paub Hauj Lwm yuav tham txog thaum koj ntsib nws.

- A. Koj cov lus nug los yog tej lus ntsawv siab tseem ceeb yog dab tsi?
- B. Puas yog koj nrhiav kev pab rau koj tus kheej los yog rau lwm tus? Yog rau lwm tus, koj puas yog tus uas lawv tso siab rau tshaj? Qhov ntawd puas yog rau koj?
- C. Yam dab tsi uas tseem ceeb tshaj hauv koj lub neej?
- D. Yam dab tsi uas ua hauj lwm zoo hauv koj lub neej?
- E. Yam dab tsi uas ua hauj lwm tsis zoo?
- F. Leej twg yog cov neeg tseem ceeb hauv koj lub neej?
- G. Yam kev paub dab tsi txog koj tus kheej uas yuav pab rau peb paub koj?

## Kauj Ruam 2 Nrhiav Kom Paub Cov Chaw Muab Kev Pab

Kev nrhiav kom paub cov chaw muab kev pab thiab cov kev pab yog kauj ruam tom ntej. Thaum koj paub txog cov kev pab thiab cov kev pab cuam uas muaj nyob hauv koj cheeb tsam lawm, nws yuav yog ib qho pab tau koj los mus xav txog cov lus nug nram qab no:

- A. Puas muaj cov phooj ywg thiab tsev neeg pab tam sim no los yog muaj sij hawm pab?
- B. Yog tias koj yog tus neeg uas koj tus phooj ywg los yog tsev neeg tso siab rau tshaj, dab tsi yog qhov yuav pab tau zoo tshaj rau koj? Puas muaj cov hauj lwm ua ub no uas koj tsis ua lawm es koj xav rov ua dua?
- C. Qhov them nyiaj rau cov kev pab puas yog ib qhov txhawj xeeb?
- D. Dab tsi yog qhov zoo thiab qhov phem ntawm ib qhov kev xaiv twg?
- E. Puas muaj lwm yam uas yuav ua kom koj txiav txim siab tau?
- F. Tej zaum qhov muaj cov kev pab hauj lwm xub thawj uas muab sim ua ntej yog ib txoj kev zoo los mus pib. Qhov ntawd nws zoo li cas rau koj?

*Nrhiav kom paub cov chaw muab kev pab thiab cov neeg hauv koj lub neej thiab hauv koj lub zej zos!*



## Dab Tsi yog Qhov Tom Ntej?

*Ntsuam xyuas cov kev  
uas koj yuav xaiv thiab  
xaiv cov kauj ruam tom  
ntej uas ntxim yog rau  
koj?*

### Kauj Ruam 3 Dab Tsi yog Qhov Tom Ntej?

Dab tsi yog qhov tom ntej? Tsam no koj tau siv sij hawm me ntsis los mus kawm txog thiab kev ntsuam xyuas txog koj cov kev xaiv lawm? Cov kauj ruam tom ntej no qhov twg ntxim yog rau koj?

- A. Thawj kauj ruam yog dab tsi? Koj puas xav tau kev pab dab tsi rau kauj ruam ntawd?
- B. Tsev neeg thiab cov phooj ywg puas khoom pab?
- C. Yog tias ib tug neeg hauv tsev neeg los yog ib tus phooj ywg yuav pab, puas muaj tej yam ntaub ntawv dab tsi uas yuav pab tau rau lawv? Lawv xav li cas hais txog qhov muab kev pab? Lawv puas muaj lus nug los yog lus txhawj xeeb dab tsi? Muaj tej zaum mas cov neeg uas pab lawv tsev neeg thiab tej phooj ywg yuav ua rau lawv nkees, muaj hauj lwm ntau dhau rau lawv los yog tsis xav pab ntxiv lawm ua ntej lawv thov kom pab. Yam dab tsi uas yuav pab kom zam dhau es txhob muaj tej no ntxiv lawm?
- D. Yog koj tsis paub tseeb tias yuav pib kauj ruam tom ntej li cas, puas muaj tej yam dab tsi ntxiv uas yuav pab tau? Yam dab tsi uas cheem tsum ua kom tshwm sim rau kom koj paub tias txog caij los mus pib kauj ruam ntawd lawm?



Tsam no koj tau kawm txog cov kev pab thiab cov kev txhawb zog uas muaj nyob hauv koj cheeb tsam thiab yuav tau xav txog cov kev pab uas koj cov phooj ywg thiab tsev neeg yuav pab tau, koj npaj tau rau cov kauj ruam tom ntej lawm. Koj xav tias koj cov kauj ruam tom ntej yuav yog dab tsi? Yam dab tsi yog yam uas koj xav hais ua ntej?



*Siv sij hawm ob peb fiab thaum koj mus ntsib nrog  
ADRC Tus Kws Paub Hauj Lwm thiab sau cia seb  
koj xaiv dab tsi los yog cov kauj ruam twg tom ntej  
no uas koj tau txiav txim siab ua lawm.*

Daim duab uas nyob phab tom qab no yuav pab kom koj taug qab cov kauj ruam uas koj yuav xub ua ua-ntej.

Tej zaum yuav muaj ntau yam hauj lwm uas cheem tsum ua. Cov hauj lwm uas pheej txeev ua kuj muaj xws li: kev pab hauv tsev (pab tu vaj tu tsev, ntxhua khaub ncaws, ua zaub ua mov noj, mus yuav zaub mov noj), kev mus los (caj tsheb mus ntsib kws kho mob los yog mus saib tej phooj ywg/tsev neeg), pab txog phab nyiaj txiag (saib xyuas thiab them tej nuj nqis), kev tu tus kheej (da dej thiab hnav khaub ncaws), pab cuab yeej siv (mub kom tau ib tus pas txheem mus kev los yog nruab kom muaj ib tus pas tuav).

# Kuv Cov Kauj Ruam Tom Ntej

1 Txoj hauj lwm yuav ua

Leej twg \_\_\_\_\_

Thaum twg \_\_\_\_\_

2 Txoj hauj lwm yuav ua

Leej twg \_\_\_\_\_ Thaum twg \_\_\_\_\_



## Kuv Cov Kauj Ruam Tom Ntej

**3** Txoj hauj lwm yuav ua


Leej twg \_\_\_\_\_

Thaum twg \_\_\_\_\_

**4** Txoj hauj lwm yuav ua

Leej twg \_\_\_\_\_

Thaum twg \_\_\_\_\_



Ua tsaug rau lub sij hawm uas tau ntsib koj. Yog muaj kev hloov dab tsi, thov hu rau ADRC ntxiv rau yav tom ntej.

## **Qhia Paub ADRC Cov Chaw Hu Tau**





**Lus cim** – ntxiv lwm tus xov tooj tseem ceeb, cov kev pab, lwm yam ntxiv.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Wisconsin Department of Health Services**

Division of Long-Term Care

Office for Resource Center Development

**Yog xav paub ntxiv, mus saib:**

<http://www.dhs.wisconsin.gov/adrc>



Daim ntawv no tsim tawm los ntawm peev nyiaj pab 900C0010 Options Counseling Standards, U.S. Department of Health and Human Services, Administration on Community Living.