

LRI တစ်ကိုယ်ရေ စောင့်ရှောက်မှု

NFOCUS ဝန်ဆောင်မှုကုဒ်များ

LRI တစ်ကိုယ်ရေ စောင့်ရှောက်မှု 7995 (အေဂျင်စီ ပံ့ပိုးပေးသူ)

LRI တစ်ကိုယ်ရေ စောင့်ရှောက်မှု 5011 (လွတ်လပ်သော ပုဂ္ဂလိက ပံ့ပိုးပေးသူ - ခြွင်းချက်သာ)

ဝန်ဆောင်မှု၏ အဓိပ္ပါယ်

LRI (တရားဝင်တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်) တစ်ကိုယ်ရေ စောင့်ရှောက်မှုသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှင့် မသန်စွမ်းကလေးများ (AD) ၏ ထောက်ပံ့မှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး နေ့စဉ်နေထိုင်မှုလှုပ်ရှားမှုများ (ADLs)၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် လှုပ်ရှားသွားလာမှုများ သို့မဟုတ် နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝအတွက် လိုအပ်သောအကူအညီများကို ပံ့ပိုးပေးသော ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်သော (IADLs) သည် ပါဝင်သူ၏အိမ်နှင့် အခြားအသိုင်းအဝိုင်းဆက်တင်များတွင် ပေးထားပါသည်။ LRI တစ်ကိုယ်ရေ စောင့်ရှောက်မှုသည် လူတစ်ဦးသည် မသန်စွမ်းမှုရှိပါက၎င်းတို့ ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ရမည့် အလုပ်များကို ပြီးမြောက်အောင်မြင်စေရန် ထိုသူအား အကူအညီများစွာ ပေးပါသည်။

အထူး စောင့်ရှောက်မှု (DD-26) ကို အသုံးပြု၍ ပါဝင်သူသည် Nebraska ၏ အထူး စောင့်ရှောက်မှု၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်နှင့် ကိုက်ညီမှုသာ ဤဝန်ဆောင်မှုကို ခွင့်ပြုနိုင်ပါသည်။ အထူး စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ပြဌာန်းမှုတွင် ဖော်ပြထားသော အရည်အချင်းပြည့်မီသော လိုအပ်ချက်အမျိုးအစားများကိုသာ ခွင့်ပြုချက်ဆိုင်ရာ တွက်ချက်မှုတွင် ထည့်သွင်းမည်ဖြစ်ပါသည်။

- A. အထူး စောင့်ရှောက်မှုကို မိဘ သို့မဟုတ် အိမ်ထောင်ဖက်သည် အသက်အရွယ်တူ မသန်စွမ်း သို့မဟုတ် နာတာရှည်ဖျားနာမှုမရှိဘဲ လူတစ်ဦး၏ကိုယ်စား အိမ်ထောင်စုအတွင်း ပုံမှန်လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသည့် လှုပ်ရှားမှုများထက် ကျော်လွန်သော ADLs နှင့် IADLs တို့ကို လက်လှမ်းမီသော အကူအညီအဖြစ် သတ်မှတ်ပါသည်။
- B. အထူး စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ကိရိယာကို မိသားစုနှင့်အတူ ဝန်ဆောင်မှုတာဝန်ခံ မှ အစပိုင်းတွင် အပြီးသတ်ပြီး PCP အဖွဲ့မှ သင့်လျော်သလို သုံးသပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။
 - 1. ဤကိရိယာသည် အလုပ်များ ပြီးမြောက်ရန်အတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကူအညီလိုအပ်မှုကို ကြည့်ရှုပါသည်။
 - 2. ပါဝင်သူတစ်ဦးသည် လုပ်ငန်းတာဝန်ကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပုံအပေါ်တွင် အမှတ်ပေးပါသည်။

ပံ့ပိုးမှုဆိုင်ရာ အခြေအနေများ

- A. LRI တစ်ကိုယ်ရေ စောင့်ရှောက်မှုအောက်ရှိ လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုစီအတွက် လိုအပ်ချက်ကို အထူး စောင့်ရှောက်မှု အကဲဖြတ်ခြင်း၏ရလဒ်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်ပြီး လူကိုဗဟိုပြုသောအစီအစဉ် (PCP) တွင် ပါဝင်မည်ဖြစ်ပါသည်။
- B. အထူး စောင့်ရှောက်မှု၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်နှင့် ကိုက်ညီသော လိုအပ်ချက်များကိုသာ ခွင့်ပြုချက် ပေးနိုင်သည့်အရာတွင် ထည့်သွင်းထားပါသည်။
- C. LRI တစ်ကိုယ်ရေ စောင့်ရှောက်မှုအတွက် စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများသည် တစ်ကြိမ်လျှင် ပါဝင်သူ တစ်ဦးထက်ပို၍ ဝန်ဆောင်မှုများ ပေးဆောင်ရန် ငွေတောင်းခံခြင်း မပြုနိုင်ပါ။
- D. LRI တစ်ကိုယ်ရေ စောင့်ရှောက်မှုသည် တစ်ပတ်လျှင် နာရီ ၄၀ ထက် ပိုမရနိုင်ပါ။ တစ်ဦးချင်းစီကို တစ်ပတ်လျှင် နာရီ ၄၀ ထက်ပို၍ အကဲဖြတ်ထားပါက နာရီ ၄၀ သာ ခွင့်ပြုမည်ဖြစ်ပါသည်။
- E. ပါဝင်သူအား နောက်ဆက်တွဲ I တွင်ဖော်ပြထားသော နယ်ပယ်တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုသော နယ်ပယ်များအတွက် အကူအညီကို အကဲဖြတ်နိုင်ပြီး အချို့သောလိုအပ်ချက်များအတွက် အသက်ကန့်သတ်ချက်များရှိပါသည်။
- F. LRI တစ်ကိုယ်ရေ စောင့်ရှောက်မှုသည် ကိုယ်တိုင်ညွှန်ကြားနိုင်ခြင်း မရှိပါ။

လိုအပ်သော အမျိုးအစား

- A. အထူး စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ကိရိယာ၏ လုပ်ငန်းတာဝန် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များကို ဤစာတမ်း၏ နောက်ဆက်တွဲ I တွင် ကိုးကားထားပါသည်။
- B. ပံ့ပိုးပေးသည့်အကူအညီတွင် ပံ့ပိုးသူသည် လူတစ်ဦးအတွက် လုပ်ငန်းဆောင်တာတစ်ခုကို လုပ်ဆောင်ပေးရာတွင် ကျွမ်းကျင်စွာညွှန်ပြအကူအညီပေးနိုင်သည့် ပုံစံသို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူက ပါဝင်သူအား အလုပ်တစ်ခုလုပ်ဆောင်ရန် နေရာအား ညွှန်ပြပေးသည်ပုံစံမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- C. ဝန်ဆောင်မှုများကို အပိုင်းအလိုက် သို့မဟုတ် ဆက်တိုက်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

- D. LRI အမှီအခိုကင်းမှုနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဆိုင်ရာများကို တတ်နိုင်သမျှ ထိန်းသိမ်းထားသော နည်းလမ်းဖြင့် ပါဝင်သူအား တစ်ကိုယ်ရေ စောင့်ရှောက်မှုများကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။
- E. ဝန်ဆောင်မှုညှိနှိုင်းရေးမှူးနှင့် ပါဝင်သူများသည် အသုံးပြုမှု သို့မဟုတ် စွန့်လွှတ်ခြင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများကို စစ်ဆေးခြင်းအပါအဝင် ပါဝင်သူ၏ PCP ကို အနည်းဆုံး လစဉ် စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးပါ။
- F. တစ်ကိုယ်ရေ စောင့်ရှောက်မှု၊ အဖော်ပြုဝန်ဆောင်မှု၊ Adult Day ကျန်းမာရေး၊ ရေတို ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု၊ မသန်စွမ်းကလေးများအတွက် အထူးစောင့်ရှောက်မှု၊ အမှီအခိုကင်းသော လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း တည်ဆောက်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးကုသမှုနှင့် သက်ဆိုင်သော သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ထပ်နေသည့်အချိန်များတွင် ပါဝင်သူတစ်ဦးသည် ဤဝန်ဆောင်မှုကို လက်ခံရရှိရန် အခွင့်အာဏာ မရရှိနိုင်ပါ။
- G. နိုင်ငံတော်အစီအစဉ်အောက်တွင် အကျုံးဝင်နိုင်သော တစ်ကိုယ်ရေ စောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုများကို အစောပိုင်းနှင့် အချိန်ပိုင်းအလိုက် စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်း၊ ရောဂါရှာဖွေခြင်းနှင့် ကုသခြင်း (EPSDT) အောက်တွင် လိုအပ်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများအဖြစ် အသက် ၂၁ နှစ်အောက် ပါဝင်သူများကို ထောက်ပံ့ကူညီပေးရန် ပြင်ဆင်ပေးပါသည်။

ပံ့ပိုးသူဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ

အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော အချက်အလက်များတွင် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူမှ လိုအပ်သော လိုအပ်ချက်အားလုံး မပါဝင်ပါ။ ၎င်းသည် ဤသီးသန့် AD ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအကြောင်း ယေဘုယျအချက်အလက်များဖြစ်စေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

- A. ကူညီထောက်ပံ့မှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူအားလုံးသည်-
 - 1. Medicaid ပံ့ပိုးသူဖြစ်ရပါမည်။
 - 2. Nebraska အုပ်ချုပ်ရေးကုန်နှင့် Nebraska ပြည်နယ် အခြေအနေများနှင့် သက်ဆိုင်သော လိုင်စင်များ အားလုံးနှင့်အညီ လိုက်နာရပါမည်။
 - 3. Medicaid နှင့် ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုပေးသူဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်စံနှုန်းများကိုလိုက်နာပါ။
 - 4. တောင်းဆိုချက်အရ ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားဝန်ဆောင်မှုဌာန သင်တန်းများကို ပြီးမြောက်ရန် နှင့်
 - 5. အားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သော ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကိုအသုံးပြုပါ။
- B. LRI တစ်ကိုယ်ရေ စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများသည် ပါဝင်သူအတွက် LRI ဖြစ်ရပါမည်။
 - 1. LRI ကို ထောက်ပံ့ရာတွင် ပါဝင်သူ၏ အရွယ်မရောက်သေးသော ကလေး သို့မဟုတ် အိမ်ထောင်ဖက်၏ သွေးသားတော်စပ်သော သို့မဟုတ် မွေးစားမိဘများအဖြစ် သတ်မှတ်ပါသည်။
- C. LRI တစ်ကိုယ်ရေ စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများသည် အောက်ပါတို့ လိုအပ်ပါသည်-
 - 1. ဝန်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ ချိန်းဆိုမှုများတွင် အီလက်ထရွန်းနစ်စနစ်ဖြင့် check in နှင့် out လုပ်ခွင့်ပြုသည့် လည်ပတ်နေသော အီလက်ထရွန်းနစ်လည်ပတ်မှုအတည်ပြုခြင်း (EVV) စနစ်တစ်ခု လိုအပ်ပါသည်။ ထို့အပြင်
 - 2. နိုင်ငံတော်မှ ချမှတ်ထားသော အမှုကိစ္စစီမံခန့်ခွဲမှုစနစ်အား လမ်းညွှန်ရန်အတွက် လိုအပ်သော ကွန်ပျူတာကျွမ်းကျင်မှုနှင့် နည်းပညာများ ရှိရပါမည်။

နှုန်းထားများ

- A. ဝန်ဆောင်မှုပေးသူနှင့် အရင်းအမြစ်ပြုစုသူ (RD) အကြား ညှိနှိုင်းမှုလုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုမှတစ်ဆင့် တစ်ဦးချင်းဝန်ဆောင်မှုပေးသူပေါ်ရှိ အခြေခံ နှုန်းထားများကို သတ်မှတ်ပေးပါသည်။
- B. ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ၏ နှစ်ပတ်လည် သဘောတူညီချက်ကို အပြီးသတ်ရန် စီစဉ်ထားချိန်တွင် နှုန်းထားများကို နှစ်စဉ်ပြန်လည်သုံးသပ်ပါသည်။
- C. ဝန်ဆောင်မှုပေးသူမှ တစ်ဦးချင်းစီကို သီးသန့်ပေးဆောင်သော ကောက်ခံမည့် နှုန်းထားများထက် မပိုသော ပုံမှန်နှုန်းထားများနှင့် သတ်မှတ်ထားသော နှုန်းထားများပေါ်တွင် အခြေခံ၍ နှုန်းထားများကို သတ်မှတ်ထားပါသည်။
- D. ဝန်ဆောင်မှုများကို နာရီအလိုက် အကြိမ်ရေနှုန်းဖြင့် ခွင့်ပြုခွင့်ပေးနိုင်ပါသည်။
- E. ပါဝင်သူသည် တစ်နာရီပြည့်အောင် မတက်ရောက်သည့်အခါ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည် နာရီ၏လေးပုံတစ်ပုံအတွက် ဘီလ်ကောက်ခံရမည်ဖြစ်ပါသည်။

နောက်ဆက်တွဲ I-	
အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ	
အလှည့်ကျ/နေရာချထားခြင်း။	လမ်းလျှောက်နိုင်ရန် အကူအညီပေးခြင်း
ပါဝင်သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို လှည့်ရွှေ့ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ကုတင်ပေါ်တွင် ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားကို ပြောင်းလဲခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်ယာနာဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ထိုင်စေခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် လုပ်ဆောင်မှု ကောင်းမွန်စေရန်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် မသက်မသာဖြစ်ခြင်းမှ သက်သာစေရန် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း။	ပါဝင်သူသည် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ တွားသွားခြင်း၊ လျှောစီးခြင်း သို့မဟုတ် အထောက်အကူကိရိယာကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကို အသုံးပြု၍ အခြားနေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့နိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ အထောက်အကူပြုကိရိယာများတွင် ဘီးတပ်ကုလားထိုင်များ၊ တုတ်ကောက်များ၊ သို့မဟုတ် ဓာတ်လှေကားများ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။
ပြောင်းရွှေ့နိုင်ရန် ကူညီမှု	ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေး
ပါဝင်သူများကို နေရာတစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ပေးရန် အနည်းဆုံးလူတစ်ဦးထံမှ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကူအညီ လိုအပ်ပါသည်။ ဥပမာများတွင် ပါဝင်သူအား ၎င်းတို့၏ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်သို့ ပြောင်းရွှေ့ပေးခြင်း၊ ပါဝင်သူကို ဓာတ်လှေကားအသုံးပြု၍ ပြောင်းရွှေ့ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ပါဝင်သူအား ၎င်းတို့၏ မတ်တပ်ရပ်ရန် အကူထောက်ခံသို့ ပြောင်းရွှေ့ပေးခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။	ပါဝင်သူ၏ သွားများနှင့် သွားဖုံးများကို ၎င်းတို့၏ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးပေးသူမှ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ပုံမှန် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်သော အဆင့်များအားလုံးကို ပြီးမြောက်စေပါသည်။ သွားတိုက်ဆေးနှင့် ရိုးရာသွားတိုက်တံဖြင့် သွားတိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် xylitol wipes ကဲ့သို့သော သွားများနှင့် သွားဖုံးများကို သန့်ရှင်းစေရန် အခြားနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတွင် ပါဝင်သူ၏ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးပေးသူမှ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း အံကပ်များ၊ သွားထိန်းများ၊ သို့မဟုတ် သွားကြားထိုးကြိုးအသုံးပြုခြင်းကဲ့သို့သော ထပ်ပေါင်း သွားဘက်ဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို စောင့်ရှောက်မှုများ ပါဝင်ပါသည်။
ရေချိုးခြင်း	အိမ်သာတက်ခြင်း
ပါဝင်သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်အား ရေချိုးပေးခြင်း၊ ရေချိုးကန်တွင် ချိုးပေးခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်ရာတွင် ရေချိုးပေးခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံမှုကို ထိန်းသိမ်းရန် လိုအပ်သည့် အဆင့်အားလုံးကို ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ အဆင့်များတွင် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး ထုတ်ကုန်များကို အသုံးပြု၍ ဆေးကြောခြင်း၊ ဘေးကင်းသော ရေအပူချိန်ကို ရွေးချယ်ခြင်းနှင့် ရေလျှံခြင်းကို တားဆီးခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။	အိပ်ရာတွင်းသို့ ပက်လက်နောက်ဖေးအိုး အသုံးပြုမှု လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်၊ ဖယ်ရှားပြီးနောက် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးခြင်းနှင့် သေးခံ လဲလှယ်ပေးခြင်းအပါအဝင် ဝမ်း သို့မဟုတ် ဆီးသွားခြင်း လုပ်ဆောင်ချက်များကို လိုအပ်သည့်အခါ စီမံပေးပြီး လိုအပ်သည့် အဆင့်အားလုံးကို ပြီးမြောက်စေခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ပြောင်းရွှေ့နိုင်ရန် ကူညီမှုတွင် ဖော်ပြထားသော ပြောင်းရွှေ့မှုများတွင် ဤအရာများ မပါဝင်ပါ။ အကယ်၍ ပါဝင်သူသည် ဆီးဝမ်းများ မထိန်းနိုင်သောအခါတွင် ၎င်းတို့၏ ဆီးဝမ်းမထိန်းနိုင်မှုလိုအပ်ချက်များကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှုအပေါ် အခြေခံ၍ အမှတ်ပေးပါ။
အဝတ်ဝတ်ဆင်ခြင်း	အခြေခံ အစားအစာပြင်ဆင်ခြင်း။
အဝတ်အစားများနှင့်ဖိနပ်များကို ဝတ်ဆင်ရန်နှင့် ဖယ်ရှားရန် လိုအပ်သော အဆင့်များအားလုံးကို ပြီးဆုံးအောင်လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း။ ၎င်းတွင် ဇစ်များ၊ ကြယ်သီးများ၊ ဖိကြယ်သီးများ၊ ဖိနပ်ကြိုးများ၊ ကပ်ခွာများ သို့မဟုတ် အခြားအရာများကို အသုံးပြု၍ ပါဝင်သူ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အဝတ်အစားများ လုံခြုံစေရန် ဤနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုခြင်း ပါဝင်ပါသည်။ ၎င်းတွင် ပါဝင်သူ၏ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီသော အဝတ်အစားများ၊ ရာသီဥတုဒဏ်ခံ ကိရိယာများနှင့် ဖိနပ်များကို ရွေးချယ်ခြင်းတို့လည်း ပါဝင်ပါသည်။	ပါဝင်ပစ္စည်းများ သန့်ရှင်းပေးခြင်း၊ အစားအစာများကို လှီးဖြတ်ပေးခြင်း၊ စားသုံးရန်အဆင်သင့်အစားအစာကိုဖွင့်ခြင်း၊ အသားညှပ်ပေါင်မုန့်ပြုလုပ်ခြင်း၊ အစားအစာကို အပူပေးခြင်း သို့မဟုတ် ပြန်အပူပေးရန်အတွက် စက်ပစ္စည်းများကိုအသုံးပြုခြင်းနှင့် ချက်ပြုတ်နည်းကို လိုက်နာခြင်းစသည့် အစားအစာပြင်ဆင်ခြင်းလုပ်ငန်းတာဝန်များကို ပေါင်းစပ်လုပ်ဆောင်ခြင်း။ အစားအစာတစ်နပ်တွင် ပြင်ဆင်ထားသော အစားအသောက်တစ်ခု ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ အမှီအခိုကင်းသူအဖြစ် အမှတ်ပေးခံရရန်၊ ပါဝင်သူသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေး စိုးရိမ်စရာမရှိဘဲ အစားအသောက်ပြင်ဆင်ရန် လိုအပ်သည့် အဆင့်အားလုံးကို ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရပါမည်။

ဆံပင်၊ လက်သည်း (သို့) အသားအရေထိန်းသိမ်းမှု	အဝတ်လျှော်ခြင်း
လက်သည်းနှင့် ခြေသည်းများကို ညှပ်ရန် လက်သည်းညှပ်များကို အသုံးပြုခြင်း၊ ဆံပင်ဖြိုးခြင်း သို့မဟုတ် ခေါင်းဖြိုးခြင်း၊ အသားအရေကို ကာကွယ်နိုင်ရန် လိုအပ်သော အသားအရေထိန်းသိမ်းမှုဆိုင်ရာ ထုတ်ကုန်များကို အသုံးပြုခြင်း၊ မှတ်ဆိတ်ရိတ်ခြင်း၊ မိတ်ကပ်လိမ်းခြင်း၊ လက်နှင့် မျက်နှာကို ဆေးကြောခြင်းနှင့် အခြောက်ခံပေးခြင်း။	အဝတ်လျှော်ခြင်းတွင် ညစ်ပေးနေသော အဝတ်များကို စက် သို့မဟုတ် လက်ဖြင့် သန့်ရှင်းပေးခြင်း၊ အဝတ်အမျိုးအစားများ ခွဲပေးခြင်း၊ မီးပူတိုက်ခြင်း၊ အဝတ်ခေါက်ခြင်းနှင့် အဝတ်များကို စွန့်ပစ်ခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။
သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး အသုံးပြုခြင်း။	ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားမှု
Uber သို့မဟုတ် Lyft စီးခြင်း၊ တက္ကစီစီးခြင်း၊ ဘတ်စ်ကားစီးခြင်း၊ ထောက်ပံ့မှု အကူအညီပေးဆောင်သူနှင့် လိုက်ပါစီးခြင်း သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းတစ်ဦးနှင့်အတူတကွ စီးခြင်းကဲ့သို့သော လူမှုရပ်ရွာနေရာများသို့ ဝင်ရောက်ရန် ပါဝင်သူ၏ အဓိကစောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှ ပေးဆောင်ခြင်းမရှိသော သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို ညှိနှိုင်းအသုံးပြုရန်နှင့် အသုံးပြုရန် လိုအပ်သောအဆင့်အားလုံးကို ပြီးအောင်လုပ်ဆောင်ခြင်း။ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး စနစ်ထည့်သွင်းရန် အဆင့်များသည် အကပ်တစ်ခုအသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် စီးနင်းရန် စီစဉ်ခေါ်ဆိုခြင်း၊ ရွေးချယ်ထားသည့်အချိန်အတွင်း လာရောက်ခေါ်ယူမည့်နေရာတွင် စောင့်ဆိုင်းခြင်း၊ လိုအပ်သလို ယာဉ်မောင်း သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းနှင့် စီးနင်းခအတွက် ပေးဆောင်ခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ပါဝင်သူအား ယာဉ်ထဲသို့ ဝင်နိုင်ရန် သို့မဟုတ် အပြင်သို့ ထွက်နိုင်ရန် ပြောင်းရွှေ့ပေးရန် အနည်းဆုံးလူတစ်ဦးထံမှ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကူအညီ လိုအပ်ပါသည်။	ပါဝင်သူ၏ ဆေးစာပေးသူ သို့မဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပံ့ပိုးသူမှ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဆေးစာ သို့မဟုတ် ကောင်တာမှ ဆေးဝါးများကို ဘေးကင်းစွာ စီမံခန့်ခွဲရန် လိုအပ်သော အဆင့်အားလုံးကို ပြီးမြောက်စေခြင်း။ အဆင့်များတွင် ဆေးစာများအရ ဆေးများ ဖြည့်သွင်းခြင်း၊ ဆေးဆိုင်မှ မှန်ကန်သောဆေးပမာဏ၊ အမျိုးအစားနှင့် သောက်သုံးရန် ပမာဏကို ရရှိကြောင်းသေချာစေခြင်းတို့ ပါဝင်ပြီး လက်ခံရရှိသောဆေးဝါးများနှင့် ပတ်သက်သော စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို အစီရင်ခံခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများ၏ ဆိုးရွားသော တုံ့ပြန်မှုများ၊ မှန်ကန်သောဆေးပမာဏ၊ အမျိုးအစားနှင့် ပမာဏကို စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆေးထည့်သည့်သေတ္တာများကို အသုံးပြုခြင်း။ ၎င်းတွင် G/J-Tube၊ စုပ်စက်၊ အကြောထိုးဆေး၊ ရှူသွင်းခြင်း၊ ဆေးဝါးများကို အစာ သို့မဟုတ် အချိုရည်ထဲသို့ ကြိတ်ခွဲထည့်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးအရည် စီမံပေးခြင်းစသည့် ပါဝင်သူ၏ လိုအပ်ချက်အပေါ်မူတည်၍ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ဆေးဝါးကို စီမံပေးခြင်းလည်း ပါဝင်ပါသည်။
အစားအစာ ကျွေးမွေးခြင်းအား ကူညီပေးခြင်း	အသက်ရှူလမ်းကြောင်း/အဆုတ်နှင့် သက်ဆိုင်သော စောင့်ရှောက်မှု
ပါဝင်သူသည် ပါးစပ်အား လှုံ့ဆော်ပေးခြင်း၊ မေးရိုးနေရာချပေးခြင်း၊ အရည်များပစ်အောင်လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း၊ အစာနှင့်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအတွင်း အစာဝင်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် ကြိုးကြပ်မှု သို့မဟုတ် ပြွန်ဖြင့် အစာကျွေးခြင်းတို့ကို လိုအပ်ပါသည်။ ပြွန်ဖြင့်အစာကျွေးခြင်းတွင် G/J-Tube မှတစ်ဆင့် အရည် သို့မဟုတ် အာဟာရများ ပေးဆောင်ပေးခြင်း ပါဝင်ပါသည်။	ပါဝင်သူသည် ခွဲစုပ်ပေးခြင်း၊ အသက်ရှူစက် စောင့်ရှောက်မှု၊ လေပြွန်ပေါက်လမ်းကြောင်း စောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် အောက်ဆီဂျင် စီမံခန့်ခွဲမှု လိုအပ်ပါသည်။
ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု	ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှ အရည်များ ထုတ်ယူရာ၌ အသုံးပြုသော ပြွန်အသေး သို့မဟုတ် ဝမ်းဗိုက်နံရံကို အပေါက်ဖောက်၍ မစင်စွန့်ပစ်ရန် အူမကြီးအား အပေါက်ဖောက်ထားမှုအား စောင့်ရှောက်ပေးမှု
ပါဝင်သူ၏ နှုတ်ဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်း၊ စာဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်း၊ အမေရိကန် လက်ဟန်ပြဘာသာစကား၊ မှတ်သားထားသော စကား၊ အကူအညီပေးသော ဆက်သွယ်ရေး ကိရိယာများ သို့မဟုတ် အကပ်များ သို့မဟုတ် ရုပ်ပုံဖလှယ်ရေး ဆက်သွယ်ရေးစနစ် (PECS) ကဲ့သို့သော နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာချိန်းဆိုမှုများအတွင်း ပါဝင်သူ၏ လိုလားချက်များ၊ လိုအပ်ချက်များနှင့် အကျိုးစီးပွားများကို အခြားသူများထံ မျှဝေနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။	ပါဝင်သူသည် ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှ အရည်များ ထုတ်ယူရာ၌ အသုံးပြုသော ပြွန်အသေး သို့မဟုတ် ဝမ်းဗိုက်နံရံကို အပေါက်ဖောက်၍ မစင်စွန့်ပစ်ရန် အူမကြီးအား အပေါက်ဖောက်ထားမှုအား စောင့်ရှောက်ပေးမှု လိုအပ်ပါသည်။