

ጥፊ 4፡ ደንበኛ እና መብታቸው

ትምህርት 1፡ ደንበኛው

ቁልፍ ደንቦች

- የአዋቂ ቤተሰብ ቤት (ኤኤፍኤች)፡የመኖሪያ፣ ከሁለት እስከ ስድስት ሰዎችን ለመንከባከብ ፈቃድ ያለው የሰፈር ቤት (ብቃት ያላቸው ቤቶች እስከ ስምንት ሰዎች ለመያዝ አቅም ሊኖራቸው ይችላል)።
- ግምገማ፡ደንበኛ ምን አይነት እንክብካቤ እና አገልግሎቶች እንደሚፈልጉ እና እንዴት እና መቼ እርዳታ እንደሚፈልጉ ለማወቅ መረጃ መሰብሰብ።
- የታዝ የመኖሪያ ተቋም (ALF)፡ ሰባት ወይም ከዚያ በላይ ሰዎችን ለመንከባከብ ፈቃድ ያለው ትልቅ የመኖሪያ ተቋም።
- የእንክብካቤ መቼት፡ደንበኛ የሚኖርበት፣ እንደ የአዋቂ ቤተሰብ ቤት፣ የታዝ የመኖሪያ ቦታ፣ የተሻሻለ የአገልግሎት መስጫ ወይም የራሳቸው ቤት ወይም አፓርታማ።
- የእንክብካቤ ቡድን፡ደንበኛን የሚደግፉ ሁሉ ባለሙያዎችን፣ ጓደኞችን፣ ቤተሰብን እና ደንበኛውን ጨምሮ።

- የተሻሻለ የአገልግሎት መስጫ (ESF)፡ እስከ አስራ ስድስት ለሚደርሱ ሰዎች የመኖሪያ ተቋማት ልዩ ባለሙያተኛ እና የተጠናከረ አገልግሎት በባህሪ ጣልቃገብነት ላይ ያተኮሩ።
- ተግባራዊ አካል ጉዳተኞች፡ በበሽታ፣ በእድገት እክል ወይም በኬሚካላዊ ጥገኝነት ምክንያት የሚከሰት የአካል፣ የግንዛቤ፣ የስሜታዊ ወይም የአእምሮ ሁኔታ የሰውን ራሱን ችሎ የመኖር ችሎታን የሚጎዳ።
- ራስን መወሰን፡ አንድ ሰው የሚያደርገውን እና የሚደርስበትን የመቆጣጠር ችሎታ።
- የአገልግሎት እቅድ ወይም የእንክብካቤ እቅድ፡ አገልግሎቶች እንዴት እና መቼ መቅረብ እንዳለባቸው እና ማን እንደሚሰጣቸው ጨምሮ፣ ደንበኛው የሚፈልጋቸው እና የሚያስፈልጋቸው አገልግሎቶች መመሪያ ወይም ካርታ። በረዳት የመኖሪያ ተቋም ውስጥ፣ ይህ ሰነድ "የተደራደረ የአገልግሎት ስምምነት" ይባላል።

ደንበኞች

- ቃላት: "ደንበኛ" ወይም "ነዋሪ?"
 - የማህበራዊ እና የጤና አገልግሎት መምሪያ የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ለሚያገኙ ሰዎች "ደንበኛ" የሚለውን ቃል በተደጋጋሚ ይጠቀማል። በመኖሪያ አካባቢዎች፣ እንደ የጎልማሳ ቤተሰብ ቤት፣ የታገዘ የመኖሪያ ቦታ ወይም የተሻሻለ የአገልግሎት መስጫ ተቋም፣ "ነዋሪ" ብዙ ጊዜ ጥቅም ላይ ይውላል። እንደ "እንክብካቤ ተቀባይ"፣ "አገልግሎት ተሳታፊ" ወይም "ሸማች" የሚሉ ሌሎች ቃላትን ሊሰሙ ይችላሉ።
- የእንክብካቤ መቸት (Care Settings)
 - ደንበኛው የሚመርጠው የእንክብካቤ መቼት አይነት በሚያስፈልጋቸው አገልግሎቶች እና ድጋፍ መስረት ይወሰናል። ደንበኞች ከቤት እንክብካቤ ረዳቶች በብዙ የተለያዩ መቼቶች እርዳታ ሊያገኙ ይችላሉ፣ እነዚህንም ጨምሮ፡-
 - የግል ቤት ወይም አፓርታማ፣
 - የአዋቂ ቤተሰብ ቤት መኖሪያ፣
 - የታገዘ የመኖሪያ ተቋም፣
 - ወይም
 - የተሻሻለ የአገልግሎት ተቋም።
- የእንክብካቤ ቡድኖች
 - እንደ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት፣ የደንበኛውን ደህንነት የሚደግፍ ቡድን አካል ነዎት። ይህ ቡድን ደንበኛው ራሱ እና ደንበኛው የሚመርጠውን ማንኛውንም ሰው ያጠቃልላል፣ ለምሳሌ፡
 - የደንበኛው ዘመዶች፣
 - ጓደኞቻቸው፣
 - ዶክተሮች፣
 - ነርሶች፣
 - መደበኛ ተወካዮች፣
 - ማህበራዊ ሰራተኞች እና
 - የጉዳይ አስተዳዳሪ።

- እንብክቤ እና የደንበኛ ምርጫ

- ሰውን ያማከለ የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ዓላማ የደንበኛውን ነፃነት መደገፍ እና ምርጫቸውን ማክበር ነው

- የአገልግት እቅዶች

- የአገልግት እቅዶች አንድ ሰው የረጅም ጊዜ የእንክብካቤ አገልግሎቶችን መቀበል ሲጀምር፣ ግምገማ ፍላጎታቸውን እና ምርጫቸውን ይወስናል። የጉዳይ አስተዳዳሪው ወይም ተቆጣጣሪው ከደንበኛው እና ከተቀረው የእንክብካቤ ቡድን ጋር አብሮ ይሰራል የአገልግሎት እቅድ (በተጨማሪም የድርድር እንክብካቤ እቅድ ይባላል)።
- የአገልግሎት ዕቅዱ የደንበኛውን ፍላጎት እና የሚያገኟቸውን አገልግሎቶች ዝርዝር ማብራሪያ ነው በአጠቃላይ፣ የአገልግሎት እቅድ የሚከተሉትን ይለያል፡-
 - 1. ደንበኛው የሚፈልጋቸው እናድጋፍ የሚያስፈልግባቸው ተግባራት፤
 - 2. በእያንዳንዱ ተግባር ማን እንደሚረዳቸው፤ እና
 - 3. ደንበኛው ስራው እንዴት እና መቼ እንዲሰራ እንደሚፈልግ። የእንክብካቤ ቡድኑ የደንበኛውን የአገልግሎት እቅድ እንድታደስ ለማድረግ ሃላፊነት አለበት።
- የደንበኛ ፍላጎቶች በጊዜ ሂደት ሊለወጡ ይችላሉ፤ እና ምናልባት ድጋፍን፣ ወይም ብዙ ወይም ያነሰ ድጋፍ ሊፈልጉ ይችላሉ። የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት አንዱ ኃላፊነት እነዚህን ለውጦች ለተቀረው የእንክብካቤ ቡድን ሪፖርት ማድረግ ነው።

እድሜ እና ጤና

- የእርጅናን ሂደትን መረዳት

- እያንዳንዱ ሰው እድሜ በገፉ ቁጥር ላውጥን ይለማመዳል። ስለ ተፈጥሯዊ የእርጅና ሂደት ብዙ የተለመዱ አለመግባባቶች አሉ፡ ፡ ለምሳሌ፣ አንዳንድ ሰዎች ሁሉም አረጋውያን የሚከተሉት ናቸው ብለው ያምኑ ይሆናል፡- ❖ የታመመ፣ ❖ ብቸኛ እና ሀዘንተኛ፣ ❖ የግንዛቤ ተቀባይነት አላገኘም፣ ❖ ምርታማ ያልሆነ፣ ❖ ሙሉ በሙሉ በሌሎች ላይ ጥገኛ፣ እና ❖ ደካማ ወይም የማይረባ። ከእነዚህ ውስጥ አንዳቸውም ቢሆኑ ለሁሉም ሰው እውነት አይደለም፡፡

- ከእርጅና ጋር የተያያዙ የተለመዱ አካላዊ ለውጦች

- በእርጅና ጊዜ ሁሉምን ሰው የተለያዩ ለውጦች ሊያጋጥማቸው ይችላል፣ ሆኖም ብዙ ሰዎች የሚያጋሯቸው አንዳንድ የተለመዱ ለውጦች አሉ፡ ❖ የዓይን እይታ, መስማት, ማሽተት እና ቅመሱ, ንክኪ, ❖ ኩላሊት እና ፊኛ, አጥንት, ልብ, ሳንባዎች, ጡንቻዎች, ቆዳ, ጥፍሮች, መፈጨት, እና የነርቭ ሥርዓት

- የተለመዱ በሽታዎች እና ሁኔታዎች

- አብዛኛዎቹ አዛውንቶች ከአንድ ወይም ከዚያ በላይ ስር የሰደደ የጤና ችግሮች ጋር ይኖራሉል የሚከተሉት በጣም የተለመዱ ናቸው

- ❖ የደም ግፊት (ከፍተኛ የደም ግፊት) ❖ ስትሮክ ❖ ከፍተኛ ኮሌስትሮል ❖ አርትራይተስ/ ቁርጥማት ❖ የልብ ሕመም ❖ የስኳር በሽታ ❖ ስር የሰደደ የኩላሊት በሽታ ❖ የልብ ድካም ❖ የመንፈስ ጭንቀት ❖ የአልዛይመር በሽታ ወይም ሌሎች የመርሳት በሽታ ዓይነቶች ❖ ስር የሰደደ የሳንባ ምች በሽታ ❖ የጡንቻ መዳከም

- ማስታወስ እና እርጅና

- የማስታወስ ችሎታን ማጣት ከመርሳት የተለየ ሲሆን፣ የተለመደ የእርጅና ሂደት አካል አይደለም፡፡፡ የማስታወስ ችሎታን ማጣት ማካታት የሚተላው፡-

- ❖ አስፈላጊ ክስተቶችን ማስታወስ አለመቻል (ለምሳሌ የቤተሰብ ሰርግ፣ የታወቁ ሰዎች ወይም ቦታዎች)፤
- ❖ የተለመዱ ስራዎችን እንዴት መስራት እንደሚቻል መርሳት (ለምሳሌ በርን በቁልፍ መክፈት)፤
- ❖ በተመሳሳይ ንግግሮች ውስጥ ሀረጎችን ወይም ታሪኮችን መደጋገም፣ እና
- ❖ ምርጫዎችን ለማድረግ መቸገር

ትምህርት 2 የነዋሪ እና የደንበኛ መብቶች

የሰው የየተሸለ ህይወት የሚመሰረተው የመሰረታዊ ሰብአዊ መብቶችን ለመጠቀም ባለው ነፃነት ላይ ነው። እንደ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት፣ የስራዎ አካል እርስዎ የሚደግፏቸውን ሰዎች መብት መጠበቅ ነው።

ቁልፍ ደንቦች

- **በደል (Abuse) (RCW 74.34.020):-** ሆን ተብሎ ተጋላጭ በሆነ ጎልማሳ ላይ የሚወሰድ እርምጃ ወይም የአካል ጉዳት፣ ምክንያታዊ ያልሆነ እስራት፣ ማስፈራራት ወይም ቅጣት፣ ወሲባዊ ጥቃትን፣ አእምሮአዊ ጥቃትን፣ አካላዊ ጥቃትን እና የተጋላጭን የግል ብዝበዛን ጨምሮ ለአደጋ ተጋላጭ በሆነ ጎልማሳ ላይ የሚፈፀም ተገቢ ያልሆነ የእገዳ አጠቃቀም።
- **የቅድሚያ መመሪያዎች(Advance directive):** አንድ ሰው ለራሱ ውሳኔዎችን ማድረግ በማይችልበት ጊዜ የሕክምና እንክብካቤን በሚመለከት የሚፈልገታቸውን ነገሮች የጽሁፍ ሰነድ።
- **የልብ መነቃቃት (CPR):** የሰውን ልብ ዳግም መስራት ለማስጀመር እጅ በደረት ላይ በመጫን እና አየርን ለማስተንፈስ የሚደረግ ሙከራ።
- **ሚስጥራዊ(confidential):** ሚስጥራዊ የሆነ የግል መረጃን ለደንበኛው እንክብካቤ አስፈላጊ ካልሆነ በስተቀር ላለማጋራት።
- **ቅሬታ (Grievance):** መደበኛ ቅሬታ።
- **አሳዳጊ (Guardian):** አቅም ለሌለው ደንበኛ ምትክ በሚጠቅም መልኩ እንዲሰራ እና ውሳኔ እንዲሰጥ በፍርድ ቤት የተፈቀደለት ሰው።

- **የአቅም ማነስ (Incapacitated):** ትክክለኛ የሆኑ ውሳኔዎችን ማድረግ፣ ለማድረግ መንቀሳቀስ ወይም ማስተላለፍ አለመቻል (ማለትም ስለራሱ እንክብካቤ ውሳኔ ማድረግ የማይችል።)
- **ያለፍላጎት መገለል(Involuntary seclusion):** አንድን ሰው ከፍላጎቱ ውጭ ብቻውን እንዲቆይ ማድረግ፣ የአእምሮ ጥቃት አይነት።
- **እንባ ጠባቂዎች (Ombuds):** በረጅም ጊዜ እንክብካቤ መስጫ ተቋማት ውስጥ ለደንበኞች መብት የሚሟገት ሰው።
- **ገደቦች(Restraints):** ለህክምና አስፈላጊ ያልሆነ፣ ለቅጣት ወይም ለምቶት ሲባል እንቅስቃሴን የሚገድብ ነገር ወይም ዘዴ። እገዳዎችን መጠቀም ሕገ-ወጥ ነው።
- **ተጋላጭ ጎልማሳ (Vulnerable adult) (RCW 74.34.020):** እድሜው የስድሳ ዓመት ወይም ከዚያ በላይ ሆኖ ለራሱን ወይም ራሷን ለመንከባከብ የተግባር፣ አእምሯዊ ወይም አካላዊ አቅም ያጣ፣ ወይም በምዕራፍ 11.88 RCW ስር አቅም እንደሌለው የተለየ፣ ወይም በRCW 71A.10.020 እንደተገለጸው የእድገት እክል ያለበት፣ ወይም በማንኛውም ተቋም ውስጥ የገባ፣ ወይም ከምዕራፍ 70.127 RCW ስር ፈቃድ ከተሰጣቸው ወይም ከቤት ጤና፣ ሆስፒታል ወይም የቤት ውስጥ እንክብካቤ ኤጀንሲዎች ፣ ወይም ከግል አገልግሎት ሰጪ አገልግሎቶችን የሚቀበል፣ ወይም የራሱን እንክብካቤ በራሱ የሚመራ እና ከምዕራፍ ስር 74.39 RCW.

መሠረታዊ መብቶች

በሽታ፣ የአካል ጉዳተኝነት ወይም ሌላ ሁኔታ ቢኖራቸውም፣ ሁሉም ሰዎች የሰብአዊ፣ ሲቪል እና ህጋዊ መብቶች አሏቸው።

- ከጥቃት እና ከቸልተኝነት ነፃ መውጣት
 - ደንበኞች ከጥቃት ነፃ ሆነው የመኖር መብት አላቸው።
- ራስን መወሰን
 - ሁሉም ደንበኞች የህይወታቸውን ውሳኔዎች የመቆጣጠር መብት አላቸው።
- የደንበኛን የመምረጥ እና የደህንነት መብት ማመጣጠን
 - ደንበኞች የራሳቸውን ምርጫ የመምረጥ መብት አላቸው፣ ምንም እንኳን እነዚያ ምርጫዎች በጣም ጤናማ ወይም ደህና ባይሆኑም። የደንበኛ የግል ምርጫ ለራሳቸው ወይም ለሌሎች ጤናማ ያልሆነ ወይም ደህንነቱ ያልተጠበቀ ከሆነ፣ እነዚህን ሁኔታዎች ይከተሉ፡-
 1. ለምን እንደሚያሳስብዎት ለደንበኛው ያብራሩ።
 2. የመጨረሻውን ምርጫ እንዲያደርጉ እየፈቀዱላቸው እያሉ፣ የደንበኛውን ፍላጎት ሊያሟሉ የሚችሉ አስተማማኝ አማራጮችን ያቅርቡ።
 3. ስጋቶችዎን በእንክብካቤዎ መቸት ውስጥ ላሉ ተገቢው ሰው ያሳውቁ (የደንበኛው ምርጫ በአገልግሎት ዕቅዱ ውስጥ ይጠቀሳል)።
 4. ስጋትዎን፣ ምን እንደሰሩ እና ለማን እንደዘገቡ ይመዝግቡ።

- የደንበኛው የጤና ክብካቤ ውሳኔዎችን የማድረግ መብት
 - በዋሽንግተን ግዛት ውስጥ፣ ሁሉም ጎልማሶች ስለራሳቸው የህክምና እንክብካቤ ውሳኔ የማድረግ መብት አላቸው። ደንበኛው ህክምናውን ከማግኘቱ በፊት፣ ስለዓላማውን፣ ጥቅሞቹን፣ አማራጮችን እና ሊያስከትሉ ስለሚችሉት አደጋዎች መረዳት አለበት። የደንበኛው የጤና እንክብካቤ አቅራቢ እነዚህን ያብራራል። ከዚያም ደንበኛው ህክምናውን እንደ ሚፈልጉ ወይም እንደማይፈልጉ ይወስናሉ። ይህ ሂደት “በመረጃ የተደገፈ ስምምነት” ይባላል። ሆኖም ግን፣ ደንበኛው በማንኛውም ጊዜ ምንም አይነት ህክምና ለማግኘት አለመቀበል ወይም ያለመምረጥ መብት አለው
- ህክምናን ያለመቀበል መብት
 - ደንበኞች በማንኛውም ጊዜ ህክምናን፣ መድሃኒቶችን ወይም አገልግሎቶችን ያለመቀበል መብት አላቸው። ማንም ሰው ደንበኛው ማድረግ የማይፈልገውን ነገር እንዲያደርግ ማስገደድ አይችልም።

- ከክልሉ ነጻ የሆነ አካባቢ፡ ሁሉም ሰዎች ከእገዳ እና ያለፈቃድ መገለል ነጻ ሆኖ የመኖር ሰብአዊ እና ህጋዊ መብት አላቸው። የአካላዊ/ሜካኒካል እና ኬሚካላዊ ክልከላዎች እና ያለፈቃድ መገለል አደገኛ እና ከባድ ጉዳት ሊያስከትል ይችላል

- አካላዊ / ሜካኒካል እገዳዎች

- ማንኛውም የደንበኛን እንቅስቃሴ ወይም ወደ ሰውነታቸው መድረስን የሚከለክል ወይም የሚገድብ ነገር አካላዊ ክልከላ ነው።
- የአካላዊ ክልከላዎች ምሳሌዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-
 - ❖ ደንበኛው ከአልጋ ወይም ከወንበር እንዳይወርድ ለመከላከል የሚያገለግል ክራባት፣ ቀበቶ ወይም ልብስ፤
 - ❖ ደንበኛው ብቻውን ሊያወልቅ የማይችል ልብስ (ለምሳሌ ደንበኛው እንዳያወልቅ ለማድረግ ከኋላ የሚይዝ)።
 - ❖ ደንበኛው ከተቀመጠ ወይም ከመኝታ ወንበር፣ ከሶፋ ወይም ከአልጋ መውጣት የማይችል፤
 - ❖ ደንበኛው ብቻውን ሊወርድ የማይችል ወይም በአልጋ ላይ ለማስቀመጥ የሚያገለግል የአልጋ ሀዲድ፣ወይም
 - ❖ "የድጋፍ ትራሶች" በተሽከርካሪ ወንበር ላይ።

- የኬሚካል ክልከላዎች
 - የኬሚካል ክልከላዎች ስሜትን ፣ አእምሮአዊ ሁኔታን ወይም ባህሪን የሚቆጣጠሩ መድሐኒቶች ናቸው፤
- ያለፍላጎት መገለል
 - ያለፈቃድ መገለል ወይም ማግለል ማለት ከልካዮች አንድን ሰው ከፍላጎቱ ውጭ በሆነ ቦታ ላይ ሲገድቡ ማለት ነው። ምሳሌዎች፡ ❖ ደንበኞችን በክፍላቸው ውስጥ መቆለፍ፤ ወይም ❖ ደንበኞችን ከፍላጎታቸው ውጪ አልጋ ላይ እንዲቆዩ ማስገደድ
- የክልከላዎች አማራጮች የክልከላዎች አደጋዎች
 - ክልከላወች ለአስቸጋሪ ችግሮች እና ባህሪያት መልስ አይደሉም። ይልቁንም የእንክብካቤ ቡድኑ የችግሩን ዋና መንስኤዎች ለመለየት መስራት አለበት። ስለዝህም፣ የእንክብካቤ ሰልፋዊ ክልከላዎችን ሳይጠቀሙ የግለሰብ ደንበኛው ፍላጎቶች ማሟላት አለባቸው።

- ሚስጥራዊነት እና ግላዊነት

- የደንበኛን ግላዊነት መጠበቅ. E.g.

- ወደ ደንበኛው ክፍል ከመግባትዎ በፊት ማንኳኳትና ለመግባት ለመጋበዝ መጠበቅ፤ * ደንበኛው በግል እንክብካቤ ወቅት ለህዝብ እይታ አለመጋለጡን ያረጋግጡ፤ * የደንበኞችን ፎቶዎች፣ ቪዲዮዎች ወይም የድምፅ ቅጂዎች አለውሰድ፤ እና * ደንበኛው በሚነጋገርበት ጊዜ (ለምሳሌ፡ ጉብኝቶች፣ ስብሰባዎች፣ ስልክ እና ደብዳቤ) ግላዊነት እንዳለው ማረጋገጥ።

- መረጃን በሚስጥር መያዝ

- * የሚፈለጉትን እና ለደንበኛው የሚበጀውን ብቻ ማካፈል፤ * አትሙ፣ እና * ሌሎች ሊሰሙት በሚችሉበት ቦታ ላይ ውይይት አታካሂዱ።
 - ከደንበኛው የጽሁፍ ፍቃድ ውጭ፣ ከእንክብካቤ ቡድኑ በዘለለ ለሌሎች ሚስጥራዊ መረጃን ማጋራት አይችሉም።

- የጤና ኢንሹራንስ ተንቀሳቃሽነት እና ተጠያቂነት ህግ (HIPAA)

- HIPAA የጤና መረጃን አጠቃቀም እና ይፋ ማድረግን የሚቆጣጠር የፌዴራል ሕግ ነው። ይህ ህግ የአንድን ሰው የጤና መረጃ ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎቻቸው ተደራሽ በሚያደርግበት ጊዜ ይጠብቃል።

- ተርጓሚዎች እና ትርጉሞች

- ደንበኞች ያለ ምንም ወጪ እና ያለ ምንም መዘግየት አስተርጓሚ/ የትርጉም አገልግሎት የማግኘት መብት አላቸው።

የነዋሪነት መብቶች

- የመሠረታዊ መብቶች ጥበቃ
 - ፡፡ ሁሉም ነዋሪዎች ያለማንም ጣልቃ ገብነት፣ ማስገደድ፣ መድልዎ እና ቅጣት በነጻነት መብቶቻቸውን የመጠቀም መብት አላቸው፡፡
- የመረጃ የማግኘት መብት
- ምቹት እና ደህንነት
 - ነዋሪዎች ደህንነቱ የተጠበቀ፣ ንጹህ፣ ምቹ እና ቤት መሰል አካባቢ የማግኘት መብት አላቸው፡፡
- ግንኙነት እና ጉብኝት
 - ተቋሙ ነዋሪው ሊያያቸው የሚፈልጋቸውን ጉብኝቶች ማየት ሲፈልጉ መፍቀድ አለበት፡፡
- ንብረት እና ፋይናንስ
 - ነዋሪዎች የግል ንብረታቸውን በአስተማማኝ እና ምክንያታዊ በሆነ መንገድ የመያዝ እና የመጠቀም መብት አላቸው፡፡
- ቅሬታዎች
 - ነዋሪዎች ስለ አገልግሎቶች ወይም ስለአገልግሎቶች ማጣት አፈሴላዊ ቅሬታዎችን የማቅረብ መብት አላቸው፡፡

የህግ ጥበቃዎች

- **የቅድሚያ መመሪያዎች (Advance Directive):** ደንበኛው የራሱን ውሳኔ የማድረግ መብትን የሚጠብቁ ህጋዊ ሰነዶች ናቸው።
 - **ህያወ ኑዛዜ (Living will):** ደንበኛው የህይወት ማቆያ ሂደቶችን ለመቀበል ወይም ለመከልከል ያለውን ፍላጎት ያሳያል። ደንበኛ አቅም የሌለው ከሆነ፣ የሚኖሩት ኑሮአቸው ለጤና አጠባበቅ አቅራቢዎች የትኛውን አሰራር እንደሚያደርጉ እና ለማድረግ እንደማይስማሙ ይነግራቸዋል። ለምሳሌ፣ ኑሮ ደንበኛው የህይወት ድጋፍን ወይም ሰው ሰራሽ አየር ማናፈሻን እንደማይቀበል ለጤና እንክብካቤ አቅራቢው ሊነግር ይችላል። ሕያው ኑዛዜዎች አንዳንድ ጊዜ የጤና እንክብካቤ መመሪያዎች ይባላሉ።
 - **የውክልና ስልጣን (POA)** ሌላ ሰው ደንበኛውን ወክሎ በሱ ፋንታ ውሳኔ እንዲሰጥ ወይም እንዲሰራ ስልጣን ይሰጣል።
 - ቀላል **POA** የሚሰራው ደንበኛው የራሳቸውን ውሳኔ ማድረግ ሲችሉ ብቻ ነው። እሱም ደንበኛው አቅም በሚያጣበት ጊዜ ያበቃል።
 - ደንበኛው ውሳኔ ማድረግ ሲያቅተው **ዘላቂ የውክልና ስልጣን** ስራ ላይ ይወላል (ወይም ይቆያል)።
 - በተለምዶ፣ የጤና እንክብካቤ **POAs** እና የፋይናንስ **POAs** የተለያዩ ሰነዶች ናቸው።

- ሞግዚቶች (Guardians)

- አንድ አዋቂ ደንበኛ አቅም የሌለው ከሆነ፣ ህጋዊ ሞግዚቱ ለፍላጎቱ ኃላፊነቱን መውሰድ ይችላል።
- ዘመድ፣ ጓደኛ፣ የእንክብካቤ ተቋም ወይም የጉዳይ ሥራ አስኪያጅ፣ ህጋዊ ሞግዚት እንዲሾም ፍርድ ቤቱን ሊጠይቁ ይችላሉ።
- ከዝርዝር ሂደት እና ግምገማ ከተካሄደ በኋላ፣ ዳኛው ሞግዚቱን የሹመት ወረቀቶችን ይፈርማሉ።

- ተንቀሳቃሽ ማዘዣዎች ለሕይወት ማቆያ ሕክምና (POLST) ቅጽ

- በቅድሚያ በመመሪያቸው ውስጥ የተገለጸውን ህይወትን የሚቀጥል ህክምናን በተመለከተ የደንበኛው ፍላጎቶች ጭማቂ ነው።
- አንድ ወይም ከዚያ በላይ ስር የሰደዱ ሕመሞች ወይም ለሕይወት አስጊ የሆነ ሕመም በመጨረሻው ደረጃ ላይ ያሉ ደንበኞች የ POLST ቅጽ ሊያዘጋጁ ይችላሉ።
- ደንበኛው (ወይም ህጋዊ ወኪላቸው) ከህክምና አቅራቢ ጋር በመሆን ለመሙላት እና ለመፈረም ይሰራል።
- ቅጹም የሕክምና ድንገተኛ ሁኔታ ሲያጋጥም ለዶክተሮች እና ለድንገተኛ ህክምና ሰራተኞች መመሪያን ይሰጣል። ደንበኛው ምን ዓይነት ሕክምናዎችን እንደሚፈልግ፣ እና የልብ መተንፈስ (CPR) መጀመር አለመጀመሩን ያብራራል።

- DNAR ማለት ልባቸው ወይም አተነፋፈላቸው ከቆመ CPR ላለመቀበል የደንበኛ ጥያቄ ነው።

- ለህክምና ድንገተኛ አደጋዎች ምላሽ መስጠት

የዋሽንግተን ግዛት የረጅም ጊዜ እንክብካቤ እንባ ጠባቂ ፕሮግራም

በረጅም ጊዜ እንክብካቤ መስጫ ተቋማት ውስጥ የግለሰቦችን መብት፣ ክብር እና ደህንነት ይጠብቃል።

- የእንባ ጠባቂ ተግባራት
 - ❖ የነዋሪዎችን ቅሬታ ለመፍታት መስራት፤ ❖ የግዛት ቁጥጥር ኤጀንሲዎችን መከታተል፤ እና ❖ በታቀዱት የክልል ህጎች እና መመሪያዎች ላይ አስተያየት መስጠት።
- የእንባ ጠባቂ ፕሮግራምን መድረስ
 - ማንኛውም የረጅም ጊዜ እንክብካቤ መስጫ ተቋማት ነዋሪዎችን ደህንነት የሚመለከት ቡድን ወይም ግለሰብ፤ እና ❖ ሰፊ ማህበረሰቡ።
 - ለበለጠ መረጃ ወይም የአካባቢዎን የእንባ ጠባቂ ተቋም ለማግኘት፣ waombudsman.orgን ይጎብኙ ወይም 1-800-562-6028 ይደውሉ።
 - ስለ የእድገት አካል ጉዳተኞች እንባ ጠባቂ ተቋም መረጃ ለማግኘት www.ddombuds.orgን ይጎብኙ።
- የአካል ጉዳት መብቶች ዋሽንግተን (DRW)
 - DRW በስቴት ደረጃ የአካል ጉዳተኞችን መብቶች የሚጠብቅ ለትርፍ ያልተቋቋመ የግል ድርጅት ነው። DRWን በ1-800-562-2702 ያግኙ ወይም disabilityrightswa.orgን ይጎብኙ።