Выпуск 1, том первый, июнь 2022

THE INFORMER

Мы помогаем пожилым и людям с инвалидностью найти ресурсы, которые помогают планировать и готовиться к независимому проживанию с поддержкой как можно дольше.

ИЗБРАННЫЕ ИСТОРИИ

Уважаемое ALTCEW 2

Community Living Connections 5

Предотвращение падений 6

DE&I в ALTCEW 8

Уголок здоровья мозга 10

Период открытой регистрации в Medicare, 15 октября 13

Станьте волонтером вместе с нами! 14

Посетите наш веб-сайт, чтобы получить больше ресурсов и информации!

Нажмите здесь

обращение от ALTCEW

Добро пожаловать в первый выпуск **The Informer**!

Агентство по делам пожилых людей и долгосрочного ухода Восточного Вашингтона (Aging & Long Term Care of Eastern Washington, ALTCEW) с радостью представляет первый летний выпуск нашего выходящего раз в полгода информационного бюллетеня. В этом выпуске вы найдете новости нашего агентства и информацию о ресурсах и местных услугах.

(Прод. на странице 2)

охлаждаемся этим летом!

Скоро июль, и наступает жаркая погода, несмотря на богатую дождями весну. Хотя летняя погода может быть прекрасной и приятной, важно знать о том, как нужно охлаждать себя в жару. Некоторые люди подвержены более высокому риску болезней, вызванных перегреванием, например, люди в возрасте от 65 лет,

(Прод. а стр. 3)

календарь событий

- 04.07: Выходной — офис закрыт
- 10.07: Акция «Нуждающиеся соседи» проекта помощи бездомным Homeless Connect
- 13.07: Сбережение средств при пользовании Medicare
- 18.07: Всемирный день беженцев
- 20.07: Medicare — с чего начать
- 28.07: Ярмарка физического благополучия и трудоустройства племени Спокан

(Обращение от ALTCEW прод. со стр. 1)

Предоставляя этот ресурс, мы надеемся укрепить связь с сообществом и поделиться ценной информацией.

«Наше агентство с радостью начинает публикацию информационного бюллетеня The Informer! Этот информационный бюллетень помогает выполнять нашу задачу, предоставляя широкой публике еще один способ получить доступ к местным ресурсам и услугам. Спасибо всем, кто читает этот выпуск, поделитесь им со своими друзьями и близкими. В этом выпуске вас ждет много полезной информации.” – **Саванна Римс-Тэйлор, специалист по работе с общественностью**

Aging & Long Term Care — это региональное агентство по делам пожилых в Восточном Вашингтоне. Мы помогаем пожилым и людям с инвалидностью найти ресурсы, которые помогают планировать и готовиться к услугам независимого проживания с поддержкой в округах Спокан, Ферри, Стивенс, Понд-Орей и Уитман. Дополнительные ресурсы и информацию вы найдете на сайте altcew.org.

Этот информационный бюллетень выходит раз в полугодие, выпуски будут публиковаться два раза в год — летом и зимой. Выпуски будут распространяться в цифровом виде и публиковаться на нашем сайте. Следующий выпуск выйдет зимой 2022.

Мы с радостью примем ваши отзывы и ответим на вопросы о любой информации, которую мы предоставляем в выпусках, а также рассмотрим темы, которые вы хотите увидеть в будущих выпусках. Чтобы связаться с нами, подписаться на рассылку или отписаться от нее, отправьте сообщение электронной почты по адресу marketing@altcew.org.

Свяжитесь с нашей службой поддержки для получения БЕСПЛАТНОЙ поддержки!

509-960-7281

Вам нужна помощь в получении доступа к услугам или поддержке в нашем регионе? Позвоните на горячую линию ALTCEW, которой руководит департамент по связи с общественностью Community Living Connections с понедельника по пятницу, с 8:30 до 17:00.

Сотрудники отвечают на звонки в режиме реального времени и могут помочь вам пройти обследование, найти ресурсы, получить ответы на вопросы и порекомендуют вам программы и услуги. Наша горячая линия не является кризисной линией. При возникновении срочных потребностей обращайтесь в службу экстренной помощи.

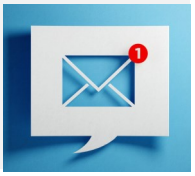
Уважаемое Агентство по делам пожилых и долгосрочного ухода...

«Я получаю огромное количество автоматических и мошеннических звонков, и мне нужно знать, как их блокировать. Не могли бы вы предоставить какие-нибудь ресурсы или информацию о том, как справиться с этими непрекращающимися назойливыми звонками?» — ПОЖАЛУЙСТА, ПОМОГИТЕ!

Уважаемая «Пожалуйста, помогите»,

*Автоматические звонки становятся огромной проблемой для многих людей. Миллиарды таких звонков поступают на американские мобильные телефоны каждый месяц, и за последние несколько лет их количество только увеличилось. Многие из них незаконны или же являются мошенничеством и могут сильно повлиять на пострадавших людей. Лучшая защита от нежелательных звонков — **блокировка** и **маркировка вызовов**. Вид технологии, которую вы используете, зависит от типа вашего телефона. Чтобы узнать, какой вид технологии блокировки или маркировки вызовов следует использовать, посетите веб-страницу Федеральной торговой комиссии на тему блокировки нежелательных вызовов. Нажмите здесь.*

Напишите и отправьте свой собственный вопрос в рубрику «Уважаемое Агентство по делам пожилых и долгосрочного ухода» по адресу marketing@altcew.org.



(«Охлаждаемся этим летом!» продолжается со страницы 1)

дети до 4 лет и люди с определенными заболеваниями или принимающие определенные медикаменты. Как вы и ваша семья можете побороть жару этим летом? Вот несколько рекомендаций о том, как охлаждаться при жаркой погоде

Поборите жару!

- Пейте много воды или фруктовых и овощных соков на протяжении дня, чтобы поддерживать водный баланс.
- Одевайтесь по погоде. Выбирайте свободную, легкую и дышащую ткань и светлые цвета. Носите вещи из хлопка и льна, а не из синтетических тканей.
- Пользуйтесь возможностью побыть в прохладном месте, например, в общественных бассейнах, библиотеках или в общественных центрах.
- Ограничивайте пребывание на открытом воздухе или планируйте упражнения на открытом воздухе в более прохладное время суток. С осторожностью выполняйте упражнения или интенсивную активность во время жары. Не находитесь на солнце, делайте частые перерывы, часто пейте воду или сок, и следите за признаками теплового изнурения или теплового удара.
- Охладитесь, съев фруктовое эскимо или пробежав через ороситель! Рецепт бананового эскимо с базиликом вы найдете на странице 4.
- Старайтесь находиться в тени.
- Если у вас дома нет вентиляторов или кондиционеров, открывайте окна и обеспечивайте поток воздуха, а также завешивайте окно ставнями или занавесками в самое жаркое время дня или когда солнце светит прямо в окна. Вам также может помочь прохладный душ. Не пользуйтесь феном при температуре воздуха выше 95 °F (35 °C) — он выдувает горячий воздух, который может усилить тепловой стресс. Программа SNAP предоставляет ремонт кондиционеров воздуха и бесплатные вентиляторы!

Есть теплая погода, жаркая погода и экстремальная жара! «Экстремальная жара — это период сильной жары и высокой влажности с температурой выше 90 °F (32 °C) на протяжении не мене двух—трех дней. При экстремальной жаре тело вынуждено усиленно работать ад поддержанием нормальной температуры» — ready.gov.

Продолжительное воздействие сильной жары может привести к тепловому изнурению с такими симптомами как головокружение, слабость, тошнота или проблемы с координацией, и может перейти в тепловой удар — угрожающее жизни состояние, которое требует немедленной медицинской помощи. Врачи также предупреждают о том, что температура в запертом автомобиле может достигнуть более 120 °F (49 °C) всего лишь за 10 минут. Прямой солнечный свет и салон темного света могут ускорить этот процесс. Детей и животных ни в коем случае нельзя оставлять в припаркованном автомобиле, даже на несколько минут и с открытыми окнами. Запирайте двери припаркованных авто на ключ, чтобы в них не могли проникнуть играющие дети, а также оставляйте своих питомцев дома, даже если вы отправляетесь в короткую поездку.

Чтобы узнать о симптомах теплового изнурения, теплового удара и как реагировать на них, посетите сайт Регионального управления здравоохранения округа Спокан — srhd.org — и ознакомьтесь со следующими ресурсами:

- Общая информация на тему экстремальной жары
- Руководство по поведению на открытом воздухе при чрезмерной жаре

Хотя мы и готовы к теплу этим летом, мы все же ценим дождь, потому что он способен снизить показатели засушливости и временно увлажнить леса. Однако дождь способствует и росту травы. Летом, с приходом засушливой погоды в регион, эта трава может стать топливом для природных пожаров. Июнь — хорошее время, чтобы приготовиться к задымлению от природных пожаров. Прямо сейчас вы можете подготовиться к этому, предприняв простые действия: создать комнату с очищенным воздухом, запастись респираторами класса N95 и обновить воздушные фильтры в системе вентиляции вашего дома. Посмотрите блог Регионального управления здравоохранения округа Спокан под названием «Неделя готовности к задымлению» (srhd.org) и узнайте, как обеспечить безопасность себе и другим людям в сезон природных пожаров, чтобы предотвратить болезни и оставаться здоровыми.

Вы можете найти дополнительные ресурсы на тему экстремальной жары на странице ready.gov/heat, а также информацию о правилах безопасности в жаркую погоду и о природных пожарах на странице Департамента здравоохранения, посвященной суровой погоде и природным катастрофам.

Благодарим Региональное управление здравоохранения округа Спокан за предоставленные ресурсы и информацию, которые помогли нам составить эту статью.

проект работодателей, ориентированных на потребителя

Автор: Дженнифер Лихоробец, директор по управлению делами клиентов

Начиная с 2018 года законодательное собрание штата Вашингтон подписало закон о создании **работодателя, ориентированного на потребителя.** Между **Департаментом социальных услуг и здравоохранения** и организацией **Consumer Direct of Washington (CDWA)** заключен договор о том, что эта организация станет работодателем, ориентированным на потребителя. CDWA будет выступать в качестве работодателя для индивидуальных поставщиков услуг (IP) персонального ухода на дому и временного ухода в штате Вашингтон. Они будут заниматься проверкой квалификации, начислением заработной платы и другими обязанностями работодателя, которые в настоящее время выполняются Администрацией поддержки пожилых и долгосрочного ухода, Администрацией по работе с пациентами с инвалидностью, связанной с пороками развития и районными агентствами по делам пожилых. Люди будут продолжать выбирать своих IP, составлять расписание, контролировать и увольнять их.

Переход к модели работодателя, ориентированного на потребителя (CDE), передал обязанности, связанные с трудоустройством IP, в ведение CDE и помог DSHS реализовать цель в плане повышения эффективности управления делами, обслуживания клиентов, а также позволил персоналу сосредоточиться на других видах деятельности социальных служб. У сотрудников, занимающихся ведением дел и у других работников будет больше времени для оценки, планирования услуг, контроля за выполнением плана услуг и работы с участниками для поддержки деятельности по поддержанию их здоровья и благополучия. Индивидуальные поставщики услуг теперь будут работать с единой организацией, которая будет начислять зарплату, вести налоговую отчетность и подтверждать квалификацию. Эта организация будет специализироваться исключительно на работе с персоналом из числа IP.

Начиная с ноября 2021 года,, всем клиентам, получающим услуги по уходу на дому и действующим индивидуальным поставщикам услуг была разослана информация о работодателе, ориентированном на потребителя. Затем был проведен процесс перевода всех действующих IP на работу в CDWA. Начиная с 01.04.2022, все действующие IP теперь являются сотрудниками CDWA.

Если клиент, получающий услуги по уходу на дому в рамках программ Community First Choice (CFC), CFC+COPES, MPC или RCL, хочет нанять индивидуального поставщика (включая членов семьи), ему следует обратиться к своему курирующему менеджеру, который может предоставить более подробную информацию.

Как связаться с организацией Consumer Direct of Washington:

Веб-сайт: www.consumerdirectwa.com
Номер телефона: 1-866-214-9899
Адрес электронной почты: infocdwa@consumerdirectcare.com

Охладитесь, съев мороженое!

В детстве это был лучший способ охладиться, и ничего не изменилось. Охладитесь, съев мороженое!

Попробуйте это арбузное мороженое с базиликом по рецепту от Williams-Sonoma, и победите жару!

Ингредиенты:

- Горсть свежесорванного базилика
- 1/2 маленького арбуза без косточек, очищенного от кожуры и порезанного на крупные куски

Рекомендации:

1. Выжмите сок из базилика и арбуза в электрической соковыжималке в соответствии с инструкциями производителя.
2. Перемешайте сок чайной ложкой.
3. Вылейте сок в формочки для фруктового льда и заморозьте их в соответствии с инструкциями производителя.

Получается 8 фруктовых эскимо!

Community Living Connections в Агентстве по делам пожилых и долгосрочного ухода

Добро пожаловать в отдел Community Living Connections (CLC)! Кто мы?

CLC — это отдел в составе Агентства по делам пожилых и долгосрочного ухода, который может предоставить вам нужный вид помощи, когда и где вам это необходимо. Мы помогаем пожилым людям, людям с ограниченными возможностями и лицам, осуществляющим уход, получать доступ к широкому спектру государственных и частных ресурсов и предоставляем услуги долгосрочного ухода и поддержки, необходимые для того, чтобы люди могли оставаться в сообществе по месту жительства как можно дольше.

Пожалуйста, свяжитесь с нашей службой помощи по телефону 509-960-7281, чтобы получить **БЕСПЛАТНУЮ,** объективную, конфиденциальную информацию о ресурсах по месту вашего жительства и о вариантах услуг, отвечающих вашим индивидуальным потребностям. **Вот что вы найдете в CLC:**

Информационно-ресурсная помощь:

- Сотрудники отвечают на звонки по горячей линии в режиме реального времени с 8:30 до 17:00 и помогают проводить скрининг и находить ресурсы, предлагают информацию и рекомендуют программы и услуги. У них есть доступ к обширной базе данных ресурсов. Наша горячая линия не является кризисной линией. При возникновении срочных потребностей обращайтесь в службу экстренной помощи.

Помощь в подаче заявления:

- Технологический барьер? Нужна помощь в правильном заполнении заявления на получение пособий? Наши специалисты по оформлению заявок на получение льгот помогут заполнить все необходимые заявления, включая талоны на питание, заявления на получение долгосрочного ухода, помощь с оплатой аренды/коммунальных услуг, освобождение от налога на недвижимость и многое другое.

Консультации по вопросам выбора вариантов услуг и специализированная помощь:

- Консультанты оказывают краткосрочную помощь пожилым людям и людям с ограниченными возможностями, нуждающимся в поддержке для безопасного и независимого проживания в своем доме. Они помогают сориентироваться в системах получения помощи и поддержки на дому, обеспечивают безопасное обустройство дома и предоставляют ресурсы, необходимые для достижения целей. Если кто-то не может оставаться дома, они помогут получить доступ к льготам и ресурсам для размещения такого человека в учреждении.
- **Помощь с жильем:** Мы обеспечиваем жильем нуждающихся! В условиях нынешнего рынка жилья один из наших консультантов по выбору является специалистом по жилью. Этот сотрудник следит за местными ресурсами и помогает клиентам, которые не всегда могут претендовать на другую жилищную помощь. Свяжитесь с нашей горячей линией для получения поддержки.
- **Работа по уходу за людьми с деменцией:** Теперь у нас есть специалист по уходу за людьми с деменцией, который занимается оказанием помощи клиентам и тем, кто за ними ухаживает. Мы также работаем с сообществом над повышением осведомленности о деменции, чтобы лучше поддерживать эту группу населения. Подробнее на странице 10.

Check and Connect:

- Check and Connect — это волонтерская программа, которая обеспечивает социальную связь с социально-изолированными или теми, кто находится дома во время пандемии. Волонтеры еженедельно встречаются с клиентами для общения и оказания рекомендательной помощи, если возникает необходимость. Узнайте больше об этой программе на странице 6.
- Эта программа ищет дополнительных волонтеров! Узнайте об этой возможности на странице 14.

SHIBA:

- SHIBA — это наши консультанты по медицинскому страхованию по всему штату, которые помогают людям, получающим Medicare, найти подходящую страховку и отвечают на вопросы о Medicare. Это единственная бесплатная, неангажированная организация по оказанию помощи с Medicare в штате. Более подробную информацию вы можете найти в их статье на странице 7.

CLC желает всем безопасного и счастливого лета!

Здоровое старение включает в себя

Автор: Кэти Хилл, главный тренер МОВ

Старение касается всех, а здоровое старение включает в себя профилактику падений, что особенно важно для пожилых людей. Никто не хочет падать, и дополнительная профилактика может стать благом. Занимаясь разными делами этим летом дома, в саду, на озере или в любом другом месте, помните о потенциальной опасности падения и планируйте, как вы сможете предотвратить падение, оставаясь активными и наслаждаясь жизнью.

Если вы еще не сделали этого, то вы можете начать с проверки своего риска падения, ответив на 12 коротких вопросов в Интернете с помощью программы Falls Free Checkup Национального совета по проблемам старения (нажмите здесь), либо на бумаге с помощью брошюры Stay Independent Центра по контролю заболеваний (нажмите здесь). Оба варианта бесплатны. После этого вы можете спланировать шаги, которые вы хотите предпринять, чтобы обезопасить себя без ущерба для своего стиля жизни.

Организация ALTCEW предлагает две замечательные программы по профилактике падений с доказанным снижением риска падений. Эти программы БЕСПЛАТНЫ для взрослых в возрасте 60 лет и старше.

«Вопрос равновесия: Управление опасениями по поводу падений» — это курс (восемь 2-часовых очных занятий или девять занятий онлайн) для групп от 8 до 12 пожилых людей, которые хотят уменьшить страх падения. Курс повышает их осведомленность о факторах риска падения (потенциальных причинах) и сообщает о стратегиях, которые они могут применять для безопасного повышения уровня своей активности.

FallsTalk в рамках ALTCEW — это серия телефонных звонков с обученным фасилитатором, в ходе которых пожилой взрослый может изучить различные варианты снижения потери равновесия и риска падения. В этом году в рамках программы FallsTalk ALTCEW планирует опробовать версию для людей с потерей памяти и родственников, ухаживающих за ними. В этом варианте фасилитатор работает с человеком и тем, кто оказывает ему уход.

Этой осенью **Неделя информирования о профилактике падений** (FPAW, 18-24 сентября) станет еще одним прекрасным поводом для изучения стратегий, которые пожилые люди могут использовать для предотвращения падений во время смены сезонов. ALTCEW примет активное участие в этой общенациональной акции по повышению осведомленности о профилактике падений и снижении риска падений. Следите за публикациями на нашем сайте и в Facebook в сентябре.

Помните, что **падения не являются нормальной частью старения**. Для получения дополнительной информации о любой из этих программ или общей поддержки в предотвращении падений обращайтесь в отдел профилактики падений в ALTCEW: 509-458-2509 или action@ALTCEW.org

Проверяйте и будьте на связи!

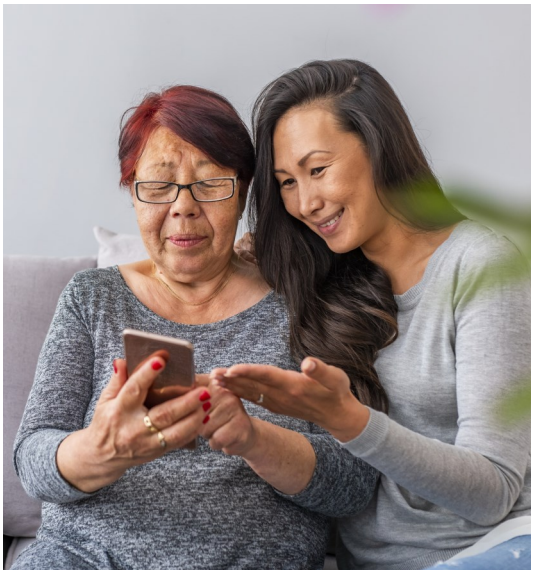
Подпишитесь на программу Check and Connect, чтобы еженедельно проверять состояние здоровья!

Check and Connect — это программа в Агентстве по делам пожилых и долгосрочного ухода, которая обеспечивает регулярные телефонные звонки клиентам, желающим снизить ощущение изоляции во время пандемии и после нее. Их цель — поддержать клиентов и обеспечить удовлетворение их потребностей.

В этой программе работают волонтеры. Волонтеры еженедельно звонят клиентам, чтобы проверить их самочувствие, провести дружескую беседу и порекомендовать доступные ресурсы, при наличии такой необходимости.

Эта ***БЕСПЛАТНАЯ*** программа надеется не только помочь снизить риск виктимизации и проблем со здоровьем, но и уменьшить изоляцию.

Для участия в программе нет никаких требований, кроме как быть пожилым взрослым или взрослым, живущим с инвалидностью. Если вы заинтересованы в регулярных беседах, уменьшении изоляции и получении информации о доступных ресурсах, позвоните на нашу горячую линию и спросите координатора программы **509-960-7281**.



Консультанты по вопросам медицинских страховых выплат на уровне штата

Автор: Моника Кудрна, координатор SHIBA

Программа SHIBA (Statewide Health Insurance Benefits Advisors) является частью службы защиты прав потребителей Управления специального уполномоченного по страхованию штата Вашингтон. На местном уровне нас спонсирует Агентство по делам пожилых и долгосрочного ухода.

Программа SHIBA предоставляет БЕСПЛАТНУЮ, беспристрастную и конфиденциальную помощь по вопросам Medicare и выбора медицинских услуг, доступных в рамках программы Medicare.

Наши консультанты — это добровольцы, прошедшие длительное обучение по программе Medicare. Они предоставляют индивидуальные консультации по целому ряду вопросов. **Вот некоторые услуги, которые предоставляют наши консультанты:**

- Оценка потребностей в медицинском страховании
- Определение права на участие в программах медицинского страхования
- Оценка и сравнение планов и программ медицинского страхования
- Обеспечение регистрации в программе Medicare
- Ведение переговоров с 1-800-Medicare от имени клиента
- Сбор и подача жалоб на случаи потенциального мошенничества

Консультанты SHIBA также проводят публичные образовательные презентации по Medicare, профилактическим услугам Medicare, мошенничеству в связи с Medicare и программам, помогающим оплачивать расходы на Medicare. Они также участвуют в ярмарках здоровья и специальных мероприятиях.

Для получения индивидуальной консультации с сотрудником SHIBA, позвоните по телефону **509-625-4801**, чтобы записаться на прием.

Помощь лицам, оказывающим уход

Вы ухаживаете за родственником или другом — бабушкой, двоюродным братом или кем-то еще, кто нуждается в вашей помощи по уходу? Вам доступна бесплатная или недорогая помощь. **Свяжитесь с нашей службой помощи по телефону 509-960-7281, чтобы узнать больше.**

Оказывать неоплачиваемый уход за родственником или другом может приносить моральное удовлетворение, но в то же время это изолирует, истощает и требует значительных физических усилий. **Программа поддержки лиц, оказывающих** уход, предлагается тем, кто поддерживает близких людей в возрасте 18+. Эта программа поможет вам получить доступ к бесплатной или недорогой поддержке.

Услуги включают в себя:

- Группы поддержки и консультирование
- Обучение лиц, оказывающих уход
- Временный уход, если вам нужен перерыв
- Покупка расходных материалов и/или медицинского оборудования
- Другие услуги, необходимые для оказания помощи лицу, оказывающему неоплачиваемый уход.

Живете в одиночестве и нуждаетесь в помощи?

Если вам 55+ и у вас возникают проблемы с купанием, одеванием, ходьбой и т. д., и вам никто не оказывает уход, пожалуйста, свяжитесь с нами по телефону **509-960-7281**, чтобы получить помощь.

Well Connected

«В это время, когда мы разлучены с близкими, Well Connected и Well Connected Español готовы помочь вам — рассмешить вас, стимулировать интеллектуальную деятельность, вдохновить, побеседовать с вами и многое другое, все это в группах, к которым вы можете присоединиться из дома, по телефону или онлайн». — Well Connected

Well Connected — это виртуальное сообщество, которое предлагает телефонные и онлайн-мероприятия. Эта программа формирует сообщество посредством игр, группового общения и обучения. Well Connected предлагает широкий спектр мероприятий по таким темам, как здоровье и хорошее самочувствие, бинго, книжные клубы, технологии и культура, наука и многое другое!

Для получения дополнительной информации о Well Connected: Нажмите здесь
Для получения руководства по весенне-летним программам Well Connected: Нажмите здесь

Разнообразие, равноправие и инклюзивность в Агентстве по делам пожилых и долгосрочного ухода

Автор: Комитет по вопросам разнообразия, справедливости и инклюзивности в Агентстве по делам пожилых и долгосрочного ухода

В 2021 году по совету и под руководством **Линн Кимбалл**, исполнительного директора, **Кари Стивенс**, директора CLC, и **Пегги Чапел**, координатора по кадрам, ALTCEW набрала среди сотрудников группу добровольцев для создания Комитета по разнообразию, равноправию и инклюзивности. Этот комитет был создан для того, чтобы начать сложные разговоры, обеспечить доступ к тренингам для сотрудников, внести изменения в политику и наладить связи с различными сообществами.

Что такое разнообразие, справедливость и инклюзивность (DE&I)?

- **Разнообразие:** это то, чем люди отличаются друг от друга, что включает в себя различные характеристики, которые отличают одного человека или группу от других. Сюда входят такие маркеры идентичности, как раса, этническая принадлежность, пол, инвалидность, сексуальная ориентация, религия и многое другое. Разнообразие часто можно свести к восприятию, когда человек видит разных людей и говорит: «Люди выглядят по-разному».

- **Справедливость:** это предоставление «справедливого обращения, доступа, возможностей и продвижения для всех людей, и в то же время стремление определить и устранить барьеры, которые препятствовали полноценному участию некоторых групп». Улучшение справедливости включает в себя повышение справедливости и честности в рамках процедур и процессов различных институтов или систем, а также при распределении ресурсов. Справедливость сосредоточена на честном отношении, например, любая группа людей должна иметь доступ к продвижению и возможности для этого, а также ощущать, что они растут в организации».

- **Инклюзивность:** это «акт создания среды, в которой любой человек или группа могут быть и чувствовать себя желанными и уважаемыми, ощущать поддержку и свою важность как полноценных участников». Инклюзивный и доброжелательный климат принимает различия и предоставляет уважение словом и делом для всех людей». Инклюзивность выходит за рамки разнообразия, потому что после подбора разнообразной команды организации должны сосредоточиться на ценности отдельных людей. Разнообразие — это приглашение на вечеринку, а инклюзивность — это приглашение на танец.

Этот комитет состоит из трех рабочих групп. Политика и наем сотрудников, Обучение и образование, а также Работа с населением. **Цели нашего комитета:**

- Поддерживать и приветствовать различие культур, людей любой идентичности, а также расовой и этнической принадлежности, чтобы обеспечить равный потенциал для доступа к одинаковым ресурсам для роста и успеха.
- Реализовать и поддерживать инклюзивную политику и методы.
- Создать план действий по обеспечению персонала ресурсами, необходимыми для изменений.
- Открыто обсуждать расовую принадлежность, чтобы выявить и устранить барьеры на пути к равенству и инклюзивности.
- Выявить и понять причины, по которым сотрудники из разных слоев населения могут быть недовольны или испытывать трудности.
- Понять, что DE&I относится не только к расовым и гендерным различиям, а к систематическому неравенству, которое необходимо устранить.

В течение последнего года Агентство по делам пожилых и долгосрочного ухода уделяло особое внимание стремлению к DE&I в нашем ведомстве. Хотя задачу по обеспечению DE&I никогда нельзя выполнить по-настоящему полностью, такая работа должна в обязательном порядке постоянно продвигаться вперед.

(Продолжение на стр. 9)

(DE&I продолжение на стр. 8)

В частности, мы будем искать способы для более справедливой поддержки сотрудников, клиентов, волонтеров и членов нашего сообществам.

Что именно мы сделали с момента нашего создания в 2021 году?

- Провели опрос по оценке потребностей всего агентства, чтобы определить наши самые большие пробелы и самые серьезные потребности как агентства в наших усилиях в области DE&I.
- Расширили наши информационно-просветительские материалы, включив в них более разнообразные и культурно значимые материалы.
- Пересмотрели политику приема на работу и процедуры собеседования, чтобы способствовать справедливому и инклюзивному отношению ко всем кандидатам.
- Скорректировали формулировки объявлений о вакансиях, чтобы сделать их более инклюзивными.
- Разработали заявление по вопросу разнообразия, справедливости и инклюзивности, которое было размещено на нашем сайте и распространено среди сотрудников, чтобы продемонстрировать нашу приверженность созданию инклюзивного, разнообразного места работы, гостеприимного для всех.
- Начали проводить тренинги для сотрудников по темам DE&I и будем продолжать проводить тренинги, которые отвечают потребностям и пробелам, выявленным в ходе опроса по оценке потребностей.
- Регулярно предоставляем сотрудникам возможности для обучения посредством вебинаров и полезных ресурсов.
- Начали налаживать связи с различными организациями, чтобы подключать клиентов к надежным источникам и оказывать поддержку их сообществам.
- Начали поощрять использование местоимений для обеспечения инклюзивности, например, в подписях электронной почты и на визитных карточках.

Несмотря на то, что уже проделана большая работа, нам еще многое предстоит сделать. Чтобы успешно справиться с этой миссией, мы должны быть терпеливыми, ободряющими и прощающими. Такие темы, как раса, политика и религия больше нельзя обходить стороной — они требуют участия всех нас, чтобы развить навыки, необходимые для начала разговоров о более продуктивном, благоприятном и инклюзивном рабочем месте. Цель — повышение эффективности командной работы, производительности и вовлеченности.

Заявление о разнообразии, равенстве и инклюзивности

ALTCEW стремится поддерживать и продвигать культуру равенства, разнообразия и инклюзивности на нашем рабочем месте и в обществе. Мы демонстрируем это стремление, выясняя и выслушивая различные точки зрения, целенаправленно и критически рассматривая данные и используя обратную связь для улучшения политики, услуг и методов работы, чтобы быть инклюзивными и справедливыми. Мы стремимся быть безопасной и продуктивной средой, которая способствует развитию чувства справедливости и принадлежности для наших сотрудников и сообщества, которому мы служим. Мы создаем рабочее место, где каждый чувствует себя желанным гостем и может быть самим собой.

УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ МОЗГА

Станьте другом деменции!

Автор: Анесса Бойер, координатор по планированию

ALTCEW активно ищет членов сообщества, желающих узнать больше о деменции и стать Друзьями деменции, а также тех, кто хотел бы поделиться этой информацией с другими, пройдя обучение в качестве Друга-чемпиона деменции.

Знаете ли вы, что в Вашингтоне 120 000 человек в возрасте 65 лет и старше живут с деменцией? По прогнозам, это число будет продолжать расти, а вместе с ним должны расти и ресурсы, которыми мы располагаем, чтобы помочь людям, живущим с деменцией.

Одним из способов поддержки этой миссии ALTCEW является организация Друзья деменции в США (Dementia Friends USA) — глобальное движение, которое меняет отношение людей к деменции, их поведение и разговоры на эту тему.

Вы можете присоединиться к этому движению, посетив одночасовую информационную сессию (виртуальную или очную), чтобы стать Другом Деменции!

На этой информационной сессии вам покажут, каково это — жить с деменцией, а затем вы узнаете, как превратить свое понимание в действие. Каждое действие имеет значение — от рассказа своим знакомым о программе «Друзья деменции» до посещения человека, живущего с деменцией. Другом деменции может стать любой человек любого возраста, мы все должны сыграть свою роль в создании сообщества, дружественного к деменции!

Если вы заинтересованы в организации информационной сессии программы «Друзья деменции» или тренинга «Чемпион» для себя, своего рабочего места, церкви, группы по интересам и т. д. или просто хотите узнать больше о программе «Друзья деменции», свяжитесь с **Анессой Бойер** по адресу Anessa.boyer@dshs.wa.gov или по телефону **509-458-2509 доб. 335**.

Роботы-питомцы Joy for All

Автор: Тери Коски, катализатор ресурсов на тему деменции

У ALTCEW есть два новых талисмана: Смоки и Бандит!

Смоки — это наш кот, а **Бандит** — наш пес. Вы, наверное, подумаете: «Домашние животные в офисе? Как ТАКОЕ возможно?» Ну, я должна признаться: Смоки и Бандит — **роботы-питомцы компании Joy for All**.

Роботы-питомцы Joy for All — это вспомогательное устройство, которое обеспечивает комфорт и дружеское общение для тех, кто испытывает изменения в работе мозга. Я узнала об этих животных как об инструменте для людей, страдающих деменцией, но они также могут подойти людям с задержкой развития, психическими заболеваниями, людям, пережившим травму, или всем, кто хотел бы ощутить комфорт от присутствия домашнего животного, но не может — или не хочет — ухаживать за ним.

Питомцы являются продуктом компании Ageless Innovation, и их создание началось с цели вдохновить взрослых на «игру». После того как интерес к роботизированным домашним животным широко распространился, было проведено десять отдельных независимых исследований с целью определить эффективность домашних животных в снижении одиночества и социальной изоляции, а также то, как они поддерживают людей с деменцией и тех, кто оказывает им уход. Все исследования выявили общие тенденции к успеху. Домашние животные не только уменьшали чувство одиночества и изоляции, но и помогали снизить проявления проблемного поведения, улучшали когнитивную активность и помогали людям почувствовать себя целеустремленными.

Питомцы оснащены датчиками и покрыты реалистичным мехом. К тому же они очень милые! Они реагируют на голосовую активацию и физическое прикосновение. Поглаживая Смоки, я слышала, как она мяукает, мурлычет и переворачивается, как настоящая кошка. Бандит гавкал, поворачивал голову в мою сторону и немного скулил, когда я обращала на него мало внимания. ***(Прод. на странице 11)***

УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ МОЗГА

(Продолжение статьи Роботы-питомцы со страницы 10)

Не хватает только опрокинутой цветочной вазы и совочка для лотка!

Для клиентов, имеющих доступ к финансированию по программам Community First Choice или Copes, эти домашние животные могут быть приобретены за счет государственных средств через курирующего менеджера. Если клиент имеет право на финансирование по Закону о пожилых американцах (Older American Act) и соответствует дополнительным критериям, он или она также может претендовать на бесплатное приобретение питомца. Для широкой публики питомцы доступны через Интернет от различных компаний, обычно по цене от 100 до 125 долларов США.

Как люди, мы жаждем общения, внимания и любви, которые может дать только домашнее животное. Нам приятно видеть, как собака приветствует нас, когда мы приходим домой с работы, или как кошка «разрешает» нам погладить ее. Такие питомцы, как Смоки и Бандит, позволяют людям ощутить любовь и радость от домашнего питомца, не создавая бремени заботы для них самих или тех, кто оказывает им уход. После того как я поухаживала за роботами-питомцами, я могу подтвердить, что Смоки и Бандит любят свою работу и с большим удовольствием помогают своему обществу.

Если у вас есть дополнительные вопросы о роботизированных домашних животных AAA Joy for All, свяжитесь с компанией Ageless Innovation по интернету или с **Тери Коски** по адресу teri.koski@dshs.wa.gov.

Июнь был месяцем повышения осведомленности о болезни Альцгеймера и заболеваниях головного мозга

При раннем обнаружении у вас есть возможность жить с потерей памяти

С возрастом многие из нас в той или иной степени испытывают потерю памяти. Забывать что-то время от времени — это нормальная часть старения. Но потеря памяти, нарушающая повседневную жизнь, может быть признаком чего-то более серьезного, например, деменции или других проблем со здоровьем. Деменция — это не одно конкретное заболевание. Это широкий термин, обозначающий ухудшение способности помнить, думать или принимать решения. Для многих из нас это пугающее слово. Но выявление симптомов и возможных причин может со временем существенно изменить вашу жизнь и жизнь вашей семьи.

Вы можете посетить новостную веб-страницу Агентства по делам пожилых и долгосрочного ухода для получения информации о раннем выявлении деменции и ресурсах для людей, живущих с потерей памяти, и их партнеров по уходу. Нажмите здесь.

Как получить поддержку при деменции в Восточном Вашингтоне?

Посетите веб-сайт Сообщества дружественного отношения к деменции в округе Спокан (Spokane Area Dementia Friendly Community):
www.altcew.org/about-who-we-are/spokane-area-dementia-friendly-community/

Посетите веб-сайт Ассоциации Альцгеймера штата Вашингтон:
https://www.alz.org/alzwa?set=1

Свяжитесь со специалистом по уходу за людьми с деменцией по горячей линии Агентства по делам пожилых и долгосрочного ухода с пн. по пт. с 8:30 до 17:00:
(509) 960-7281

Свяжитесь с круглосуточной службой помощи Ассоциации Альцгеймера:
1-800-272-3900

Подпишитесь на полугодовой информационный бюллетень Сообщества дружественного отношения к деменции в округе Спокан:
Email dementia@altcew.org

сентябрь — месяц национальной готовности

Автор: Анесса Бойер, координатор по планированию

Месяц национальной готовности приближается и наступит в сентябре этого года! Жизнь в округе Спокан, как и в любой другой местности, сопряжена с определенным риском природных и техногенных катастроф. В этом округе случались экстремальные температуры, лесные пожары, отключения электричества, землетрясения, пандемия новой коронавирусной инфекции и многое другое.

Что вы можете сделать, чтобы быть готовыми:

- Займитесь самообучением! Закажите через Федеральное агентство по чрезвычайным ситуациям (FEMA) руководства и контрольные списки по подготовке к стихийным бедствиям — они бесплатны и доступны на английском, китайском, вьетнамском и испанском языках.
- Посетите презентацию Общественных организаций, активно участвующих в ликвидации последствий стихийных бедствий (COAD) — это объединение организаций и добровольцев в округе Спокан, которые вместе работают над «определением приоритетности текущих мер реагирования и стратегий восстановления». Связаться с COAD можно по телефону 509-477-3046.
- Зарегистрируйтесь в ALERT Spokane, системе массового оповещения, которая будет рассылать уведомления на сотовый телефон (как смс, так и звонки), стационарный телефон и электронную почту. Зарегистрироваться можно на сайте spokanecounty.org.
- Храните важные документы (паспорта, свидетельства о рождении, завещания, свидетельства о сделке и т.д.) в надежном месте, например, в банковской ячейке или сейфе, чтобы предотвратить их потерю или повреждение в случае чрезвычайной ситуации.
- Держите дома и в автомобиле набор для экстренной ситуации. Готовые наборы можно приобрести в Красном Кресте или во многих интернет-магазинах, а можно сделать самостоятельно. В набор могут входить бутылки с водой, аптечка, непортящиеся продукты питания, такие как батончики, одеяло, батарейки и фонарик.
- Создайте семейный план коммуникации в чрезвычайных ситуациях, включающий места встреч, контакты для экстренной связи и роли членов семьи в различных кризисных ситуациях. Шаблоны планов семейного плана коммуникации можно найти на сайте ready.gov.
- Поддерживайте осведомленность о текущей обстановке: следите за аварийными выходами и обращайте внимание на обстановку, в которой вы находитесь, а также на людей, которые вас окружают.

Конечно, никакая подготовка не может предотвратить большинство катастроф, но принятие упреждающих мер поможет вам обеспечить безопасность, если что-то все-таки произойдет. Дополнительную информацию и ресурсы можно найти на сайтах ready.gov, fema.gov и emergency.cdc.gov.

ЗАЯВЛЕНИЕ О ЦЕЛЯХ

Наша цель заключается в предоставлении лучших услуг на дому и по месту жительства для поддержания здорового образа жизни и старения по месту проживания.

* Мы прислушиваемся... к нашему сообществу, чтобы понять индивидуальные потребности.

* Мы адаптируемся... к нашему меняющемуся миру.

* Мы предлагаем решения... используя инновационные услуги для улучшения качества жизни.

Ежегодная открытая регистрация в Medicare начинается 15 октября

Автор: Моника Кудрна, координатор SHIBA

Для более чем 1,3 миллиона получателей Medicare в штате Вашингтон это важное время года. Период открытой регистрации Medicare — также называемый ежегодным избирательным периодом — длится каждый год с 15 октября по 7 декабря.

В это время участники программы Medicare:

- Могут перейти с Original Medicare на план Medicare Advantage, и наоборот.
- Участники плана Original Medicare могут присоединиться к плану рецептурных лекарств Part D, отказаться от него или же переключиться на него.
- Имеющие план Medicare Advantage могут перейти в другой план Medicare Advantage.

Программа Statewide Health Insurance Benefits Advisors (SHIBA) — часть Управления специального уполномоченного по страхованию — готова помочь в принятии всех этих решений. Medicare — это не универсальная программа. Потребности, ситуация и льготы у каждого человека разные — это касается и супругов, у каждого из которых может быть свой уникальный план Medicare.

Прежде чем принять окончательное решение, примите во внимание эти советы:

- Стоимость плана и страховое покрытие могут меняться каждый год, поэтому изучите и сохраните все письма и уведомления, которые присылает вам ваш текущий план.
- Перечислите все лекарства, которые вы принимаете по рецепту, их дозы и частоту приема. Затем воспользуйтесь программой Plan Finder на сайте medicare.gov, чтобы сравнить планы Part D.
- Изучите справочник «Medicare и вы». Вы должны получить его в середине октября.
- Если у вас есть вопросы, позвоните в SHIBA, прежде чем подписываться на план.
- Посетите семинар SHIBA (посмотрите наш онлайн-календарь мероприятий на сайте insurance.wa.gov/shiba).

Чтобы записаться на индивидуальную консультацию с волонтером SHIBA, позвоните в местный офис SHIBA по телефону 509-625-4801 с понедельника по пятницу с 8:30 до 17:00.

Подумайте о карьере с нами!

Измените жизнь к лучшему в Агентстве по делам пожилых и долгосрочного ухода!

Наше агентство регулярно набирает сотрудников на различные должности, чтобы поддержать работу по реализации нашей концепции, предоставляя лучшие услуги на дому и по месту жительства для поддержания здорового образа жизни и старения.

Агентство по делам пожилых и долгосрочного ухода представляет собой сообщество, участники которого вместе работают над тем, чтобы способствовать благополучию, независимости, достоинству и доступности выбора для всех пожилых людей и лиц, нуждающихся в долгосрочном уходе. Сотрудники регулярно имеют возможность активно заниматься оздоровлением и укреплять свое здоровье посредством общения, волонтерской деятельности, использования нашей программы помощи сотрудникам и прогулок за пределы офиса.

Наше агентство является работодателем, предоставляющим равные возможности, ищет разнообразных и двуязычных сотрудников, а также по запросу предоставляет разумные условия для людей с ограниченными возможностями.

Чтобы узнать больше о карьере и льготах, нажмите здесь.

Станьте волонтером вместе с нами!

Измените жизнь к лучшему вместе с SHIBA

Вы ищете полезный волонтерский опыт в округе Спокан или Уитман?

Подумайте о том, чтобы присоединиться к Консультантам по медицинскому страхованию на территории штата (SHIBA).

Если вы говорите на английском и на другом языке, владеете компьютером и хотите помочь другим людям с программой Medicare — измените ситуацию к лучшему уже сегодня! Станьте волонтером SHIBA.

SHIBA — это бесплатная общественная служба, предоставляемая Управлением специального уполномоченного по страхованию. Более 400 волонтеров SHIBA по всему штату предоставляют бесплатные, конфиденциальные и непредвзятые консультации и информацию в своих местных сообществах.

Узнайте больше о волонтерстве в SHIBA на сайте или позвоните **Монике Кудрна**, координатору программы SHIBA, по телефону **509-458-2509, доб. 339.**

Проверяйте пожилых людей и будьте с ними на связи

Станьте волонтером нашей программы Check and Connect!

Программа Check and Connect обеспечивает регулярные телефонные звонки клиентам, которые хотят снизить ощущение изоляции во время пандемии и после нее. Наша цель — поддержать людей и обеспечить удовлетворение их потребностей.

Наша команда волонтеров еженедельно звонит клиентам, чтобы проверить их самочувствие, поговорить с ними и порекомендовать им имеющиеся ресурсы. Волонтеры регулярно звонят по расписанию, чтобы снизить ощущение изоляции, работают удаленно и сами определяют часы своей работы. Эта программа надеется не только помочь сократить виктимизацию и проблемы со здоровьем, но и уменьшить изоляцию.

Как стать волонтером?

Чтобы получить дополнительную информацию или подать заявку, свяжитесь с координатором программы по телефону **509-960-7281** или зайдите на наш сайт.

Помогите предотвратить падения в нашем регионе

Возможно, вы знаете кого-то, кто падал или боится упасть. «Вопрос равновесия» — это программа, призванная помочь людям справиться с опасениями по поводу падений и повысить физическую активность.

Мы ищем добровольцев для участия в этой программе.

«Вопрос равновесия: Управление опасениями по поводу падений» проводится в течение 8 двухчасовых занятий (9 занятий для онлайн-курса) с использованием групповых дискуссий, стратегий решения проблем, видеоматериалов и нетрудных физических упражнений. Пожилые люди учатся позитивным методам преодоления проблем, чтобы уменьшить страх падения и оставаться активными и независимыми.

Эта программа опирается на добровольцев: тренеров, приглашенных медицинских работников и навигаторов.

Чтобы узнать больше о том, как стать волонтером и помочь пожилым людям избежать падений и их последствий, позвоните по телефону **509-458-2509** или узнайте больше на сайте.

Работайте в нашем Совете по планированию и управлению

Помогите нам выполнить нашу миссию, устроившись на работу в Совет по планированию и управлению (Planning and Management Council, PMC)!

Волонтеры PMC обеспечивают надзор за деятельностью агентства, сотрудничают с персоналом при планировании и разработке программ, выступают в защиту тех, кто испытывает наиболее серьезные социальные, экономические и медицинские потребности, и многое другое. Члены PMC посещают ежемесячные встречи и имеют возможность обсуждать самую актуальную информацию о проблемах, с которыми сталкиваются пожилые люди и люди, живущие с ограниченными возможностями в нашем сообществе.

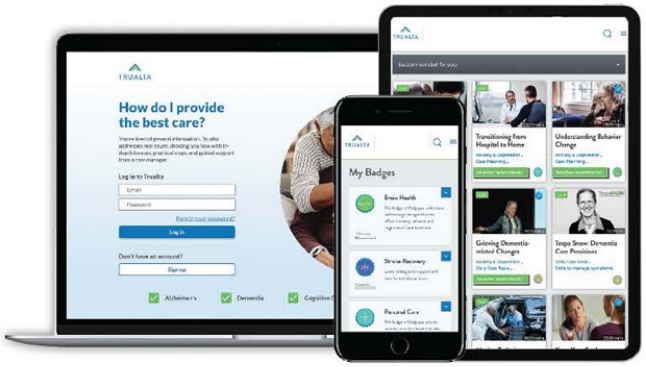
Узнайте больше о волонтерской работе в PMC на нашем сайте.

TRUALTA

COMMUNITY LIVING CONNECTIONS
LINKING YOU TO
Personalized Care & Support Options

Access free training and resources to help you build skills and confidence to provide care at home.

Trualta is an online platform designed to help families build skills to manage care at home for their aging loved ones. Improve confidence, reduce stress and prevent burnout by learning care skills. Once you are registered, you have unlimited access to their articles and tips about caring for your loved one.



"This was wonderful. My husband and I danced and we had a good time singing these oldies but goodies. I will highly recommend these to anyone who's husband or wife has Alzheimer's."

- Pat from "Alzheimer's Music Connect"

Trualta is really easy to use. All you will need to start is a computer, tablet, or smartphone. With lessons ranging from 5 minutes to 2 hours, Trualta makes it easy for you to fit caregiver training in whenever it works for you.

Sign up for FREE at:

WACaregivingJourney.com

Scan me with your camera to visit!

© 2022 Trualta Inc. All Rights Reserved