

ການປະຊຸມດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ຄວາມສຸກ

ພວກເຮົາມຸ່ງໝັ້ນທີ່ຈະປັບບຸງສຸຂະພາບ ແລະ ຄວາມສຸກຂອງຜູ້ສູງອາຍຸໃນເຂດ Milwaukee. ຮ່ວມກັບຄູ່ຮ່ວມງານຂອງຊຸມຊົນຂອງພວກເຮົາ, ພວກເຮົາສະເໜີໂຄງການຄວາມສຸກ ແລະ ການປ້ອງກັນທີ່ສົ່ງເສີມຄວາມສູງອາຍຸທີ່ມີສຸຂະພາບດີໃນພື້ນທີ່ຮວມທັງການເບິ່ງແຍງ, ສະພາບຊໍາເຮື້ອ, ການປ້ອງກັນການລົ້ມ ແລະ ການອອກກຳລັງກາຍ.



ການໃຊ້ຊີວິດຢ່າງແຂງແຮງກັບພະຍາດ
ເບົາຫວານ ການໃຊ້ຊີວິດຢ່າງແຂງແຮງກັບ
ການເຈັບປວດ ການໃຊ້ຊີວິດທີ່ດີກັບສະພາບຊໍາ
ເຮື້ອ ເລື່ອງສໍາຄັນ (MOM)
ກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍເພື່ອຄວາມສໍາເລັດ
ຕະຫຼອດຊີວິດ (PALS)
ເຄື່ອງມືທີ່ມີປະສິດທິພາບສໍາລັບຜູ້ເບິ່ງແຍງ
ໄບຣແກຣມຜູ້ເບິ່ງແຍງທີ່ມີຄວາມຮອບຮູ້
ຍືນຂັ້ນ ແລະ ເຄື່ອນໄຫວຫຼາຍຂຶ້ນ
ການກ້າວຕໍ່ໄປ: ໂຄງການປ້ອງກັນການລົ້ມ
Tomando Control de su Salud
Vivir Saludable con Diabetes
ຢ່າງແບບງ່າຍດາຍ

ສໍາລັບລາຍລະອຽດຂອງໂຄງການ ແລະ ກຳນົດການຂອງການປະຊຸມໃນເຂດ Milwaukee ໃຫ້ເຂົ້າເບິ່ງ:
[county.milwaukee.gov/aging](https://www.county.milwaukee.gov/aging)

ຫຼື ຕິດຕໍ່ຜູ້ປະສານງານໂຄງການດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ຄວາມສຸກຂອງພວກເຮົາໄດ້ທີ່ (414) 289-6352



ການໃຊ້ຊີວິດຢ່າງແຂງແຮງກັບພະຍາດເບົາຫວານ

ຄວບຄຸມພະຍາດເບົາຫວານຂອງທ່ານໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນດ້ວຍການປະຊຸມພາກປະຕິບັດ 6 ອາທິດ (ໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ). ສໍາລັບຜູ້ໃຫຍ່ 18 ປີຂຶ້ນໄປທີ່ມີພາວະກ່ອນເປັນພະຍາດເບົາຫວານ ຫຼື ເບົາຫວານປະເພດ 2. ຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການກົນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ, ການຈັດການຄວາມກົດດັນ, ເຕັກນິກການອອກກໍາລັງກາຍ ແລະ ການຜ່ອນຄາຍ, ການສື່ສານທີ່ປະສິດທິຜົນ ແລະ ການກໍານົດເປົ້າໝາຍ. **ມັນຍັງມີໃຫ້ໃນພາສາສະເປນ.**

ການໃຊ້ຊີວິດຢ່າງແຂງແຮງກັບການເຈັບປວດ

ຮັກສາຊີວິດຢ່າງໜ້ອຍ ແລະ ເຕັມໄປດ້ວຍຄວາມສໍາເລັດດ້ວຍກອງປະຊຸມພາກປະຕິບັດ 6 ອາທິດ (ໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ). ສໍາລັບຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ມີອາຍຸ 18 ປີຂຶ້ນໄປຜູ້ທີ່ມີ-ຫຼື ກໍາລັງອາໄສຢູ່ກັບຜູ້ທີ່ມີອາການປວດຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ. ຮຽນຮູ້ທັກສະ ແລະ ຍຸດທະສາດເພື່ອຈັດການກັບອາການເຈັບປວດຮວມທັງ: ການອອກກໍາລັງກາຍທີ່ອ່ອນໄຫວ ແລະ ການຜ່ອນຄາຍ, ການຈັດການກັບຄວາມກົດດັນ, ການໃຊ້ຢາ, ການສື່ສານທີ່ມີປະສິດທິຜົນ, ການກໍານົດເປົ້າໝາຍ ແລະ ການແກ້ໄຂບັນຫາ. ບັບຸງຄຸນນະພາບຊີວິດໂດຍຮວມຂອງທ່ານໂດຍການເຂົ້າຮ່ວມກອງປະຊຸມໃນມື້ນີ້!

ການໃຊ້ຊີວິດທີ່ດີກັບສະພາບຊໍາເຮື້ອ

ຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ ແລະ ຄວບຄຸມຊີວິດຂອງທ່ານ! ໂຄງການນີ້ແມ່ນສໍາລັບຜູ້ໃຫຍ່ 18 ປີຂຶ້ນໄປຜູ້ທີ່ມີ-ຫຼື ອາໄສຢູ່ກັບບາງຄົນທີ່ມີບັນຫາສຸຂະພາບຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງຢ່າງໜ້ອຍໜຶ່ງຢ່າງເຊັ່ນ: ພະຍາດຫອບຫືດ, ໂລກຂ້ອກເສບ, ໂລກຫົວໃຈ, ຄວາມດັນເລືອດສູງ ແລະ ອື່ນໆ. ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ເຕັກນິກການອອກກໍາລັງກາຍ ແລະ ການຜ່ອນຄາຍ, ການກົນອາຫານທີ່ມີສຸຂະພາບດີ ແລະ ໂພຊະນາການ, ການກໍານົດເປົ້າໝາຍ, ການຈັດການກັບຄວາມກົດດັນ ແລະ ການຊົມເສົ້າ, ທັກສະການສື່ສານ ແລະ ການແກ້ໄຂບັນຫາ. **ມັນຍັງມີໃຫ້ໃນພາສາສະເປນ.**

ເລື່ອງສໍາຄັນ: ລໍາໄສ້ແຂງແຮງ, ພິກຍ່ວແຂງແຮງ (MOM)

ໂຄງການນີ້ໄດ້ຖືກອອກແບບເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງສູງອາຍຸບ້ອງກັນ ຫຼື ບັບຸງພາວະກັບບັດສະວະ ແລະ/ຫຼື ລໍາໄສ້ຂອງເຂົາເຈົ້າ. ພົບກັນທຸກໆອາທິດໃນຊັ້ນຮຽນສໍາລັບທັງໝົດ 3 ພາກ. ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມກໍານົດເປົ້າໝາຍສ່ວນບຸກຄົນ ແລະ ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການອອກກໍາລັງກາຍລຸ່ມທ້ອງ, ການໄດ້ຮັບຂອງແຫຼວ ແລະ ເສັ້ນໄຍ ແລະ ການແກ້ໄຂບັນຫາ. ມັນໄດ້ຖືກພິຈາລະນາເພື່ອບັບຸງການຮົ່ວໄຫຼຂອງພິກຍ່ວສໍາລັບແມ່ຍິງ 71% ແລະ ການຮົ່ວໄຫຼຂອງລໍາໄສ້ສໍາລັບ 55% ຂອງແມ່ຍິງ.

ກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍເພື່ອຄວາມສໍາເລັດຕະຫຼອດຊີວິດ (PALS)

ໂຄງການນີ້ລວມມີການອອກກໍາລັງກາຍວົງຈອນ ແລະ ຍຸດທະສາດການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ສູງອາຍຸມີການເຄື່ອນໄຫວຫຼາຍຂຶ້ນ. ຫ້ອງຮຽນປະຊຸມ 3 ຄັ້ງຕໍ່ອາທິດເປັນເວລາ 10 ອາທິດ, ໂດຍມີການຝຶກສອນ 6 ເດືອນ ມັນຊ່ວຍບັບຸງຄວາມໄວໃນການຍ່າງ ແລະ ໄລຍະທາງ.

ເຄື່ອງມືທີ່ມີປະສິດທິພາບສໍາລັບຜູ້ເບິ່ງແຍງ

ກາຍມາເປັນຜູ້ເບິ່ງແຍງທີ່ດີຂຶ້ນໂດຍການຮຽນຮູ້ວິທີເບິ່ງແຍງຄວາມຕ້ອງການດ້ານຮ່າງກາຍ, ອາລົມ ແລະ ການເງິນໃຫ້ດີຂຶ້ນດ້ວຍໂຄງການ 6 ອາທິດນີ້ (ໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ). ທ່ານຈະໄດ້ຮຽນຮູ້ທັກສະເພື່ອຮັບມືກັບສິ່ງທ້າທາຍທີ່ມາພ້ອມກັບບົດບາດຂອງທ່ານໃນການເປັນຜູ້ເບິ່ງແຍງ. ນອກຈາກນີ້ຍັງຮຽນຮູ້ວິທີການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມກົດດັນ, ຄວາມໂມໂຫ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກຜິດ, ຈັດການເວລາຂອງທ່ານ, ການຕັດສິນໃຈທີ່ເຄັ່ງຄັດ ແລະ ຕິດຕໍ່ສື່ສານຢ່າງມີປະສິດທິພາບກັບຜູ້ທີ່ຕ້ອງການການເບິ່ງແຍງ, ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ.

ຜູ້ເບິ່ງແຍງທີ່ມີຄວາມຮອບຮູ້

ໂຄງການນີ້ແມ່ນສໍາລັບການເບິ່ງແຍງຄອບຄົວຂອງຄົນທີ່ມີພາວະສະໝອງເສື່ອມ. ຜູ້ເບິ່ງແຍງຈະໄດ້ຮັບຄວາມຮູ້ໃນການຄຸ້ມຄອງການເບິ່ງແຍງປະຈໍາວັນ, ມີທັກສະໃນການບັບປ່ຽນວິທີການໃນໜ້າທີ່ການເບິ່ງແຍງຂອງພວກເຂົາ ແລະ ສ້າງຄວາມໝັ້ນໃຈໃນການກໍານົດ ແລະ ບັນລຸເປົ້າໝາຍ. ພົບກັນໃນຊັ້ນຮຽນອາທິດລະຄັ້ງເປັນເວລາ 6 ອາທິດ.

ຍືນຊື່ນ ແລະ ເຄື່ອນໄຫວຫຼາຍຂຶ້ນ

ໂຄງການນີ້ແມ່ນສໍາລັບຜູ້ໃຫຍ່ເພື່ອຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນເວລານັ່ງໂດຍການຍືນຊື່ນ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວຫຼາຍຂຶ້ນ. ຮຽນຮູ້ທີ່ຈະກໍານົດອຸປະສັກໃນການຍືນຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ປຶກສາຫາລືຍຸດທະສາດທີ່ຈະເພີ່ມເວລາຍືນ. ການປະຊຸມແມ່ນປະຊຸມກັນ 4 ອາທິດ, ອາທິດລະເທື່ອ ເປັນເວລາ 2 ຊົ່ວໂມງ, ຕາມດ້ວຍເຊດຊັ້ນກະຕຸ້ນໃນອາທິດທີ 8.

ກ້າວຕໍ່ໄປ: ໂຄງການບ້ອງກັນການລົ້ມ

ຫຼຸດຜ່ອນໂອກາດຂອງການລົ້ມໂດຍການເຂົ້າຮ່ວມໃນໂຄງການ 7 ອາທິດນີ້ (ໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ), ເຊິ່ງໄດ້ອອກແບບມາສໍາລັບຜູ້ໃຫຍ່ 60 ປີຂຶ້ນໄປທີ່ມີຄວາມສ່ຽງ ຫຼື ມີຄວາມຍ້ານກົວການລົ້ມ ຫຼື ມີບັນຫາໃນການຊິງຕົວ. ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຈະສ້າງການຊິງຕົວ ແລະ ຄວາມເຂັ້ມແຂງ ໂດຍຜ່ານການອອກກໍາລັງກາຍທີ່ມ່ຽງເປົ້າໄປໃສ່ຮ່າງກາຍສ່ວນລຸ່ມ ແລະ ຍັງຮຽນຮູ້ທັກສະການປະຕິບັດເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການລົ້ມນໍາອີກ. ຮຽນຮູ້ວ່າວິໄສທັດ, ການໃສ່ເກີບ, ການໃຊ້ຢາ ແລະ ການນອນທັງໝົດມີຜົນກະທົບແນວໃດຕໍ່ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການລົ້ມ. ໂຄງການນີ້ໄດ້ຮັບການຄົ້ນຄວ້າ ແລະ ພິສູດການຫຼຸດຜ່ອນລົ້ມໄດ້ 30%.

ຢ່າງແບບງ່າຍດາຍ

ຖ້າທ່ານກໍາລັງຊອກຫາການບັນເທົາໂລກຂ້ອກເສບ ຫຼື ພຽງແຕ່ຕ້ອງການທີ່ຈະມີການເຄື່ອນໄຫວ, ໃຫ້ເຂົ້າຮ່ວມໂຄງການຢ່າງ 6 ອາທິດ (3 ເທື່ອຕໍ່ອາທິດ). ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຈະໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນ ແລະ ເຄື່ອງມືເພື່ອກໍານົດ ແລະ ບັນລຸເປົ້າໝາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ. ໂຄງການສ້າງຄວາມເຊື່ອໝັ້ນທີ່ຈະອອກກໍາລັງກາຍ, ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມເຈັບປວດຈາກໂລກຂ້ອກເສບ ແລະ ເພີ່ມການຊິງຕົວ, ຄວາມເຂັ້ມແຂງ ແລະ ຈັງຫວະການຍ່າງ.