Pashto

Nebraska Family Caregiver Support

LIFESPAN RESPITE NETWORK

خپل ځان ته پاملرنه، له خپلو خواخوږو سره د مرستې له یوه غوره لارو څخه ده!

آیا زه د کورنۍ یو پالونکی یم؟

د کورنۍ پالونکی هغه څوک دی چې په دوامداره توګه د یو داسې کس پالنه کوي چې د عمر، معلولیت یا ناروغۍ له امله نه شي کولی له ځان څخه پالنه وکړي. د نورو معلوماتو لپاره respite.ne.gov وېب پاڼې ته مراجعه وکړئ یا د QR لاندې کوډ سکېن کړئ.

نظرپوښتنه بشپړه کړئ!
پر QR کوډ کلیک یا
یې هم سکېن کړئ

CFS-PAM-26 نسخه. 2 / 2024

د NEBRASKA LIFESPANRESPITE شبکه څه شی ده؟

پالنه امتیاز لرونکې ده، اما په عین حال کې ستونزمنه او په انسان فشار راوړي. دا شبکه د کورنۍ د پالونکو لپاره د معلوماتو، ښوونې او روزنې، اضافي سرچینو، او ملاتړ اړوند خدمات وړاندې کوي.

د رخصت ورکوونې/وقفه ورکوونکې له سمییز همغږي کوونکي سره مو اړیکه ونیسئ:

1-866-RESPITE

1-866-737-7483

یا **respite.ne.gov** ته مراجعه وکړئ ترڅو غوښتنلیک وسپارئ.

مهربانی وکړئ د خپلې پالنې د اړتیاوو په اړه خبرو اترو لپاره د Nebraska Lifespan Respite له شبکې سره اړیکه ونیسئ.

ايا تاسو پوهيږئ چې ...

- ✓ په Nebraska کې له 179,000 څخه زيات پالونکي موجود دي. دغه پالونکي 168 ميليون ساعته پالنه له معاش پرته وړاندې کوي.
- ✓ له معاش پرته 60٪ پالونکي د بشپړ يا نيمه وخت ډوله دندې ترسره کوي.
- ✓ له دغو پالونکو څخه 30٪ يې د دوو نسلونو لپاره د پالنې خدمات ترسره کوي.

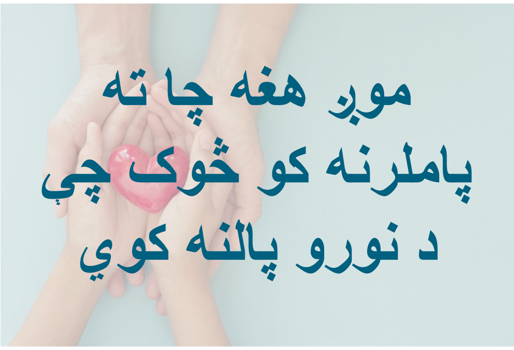
څوک د رخصت ورکولو خدمات وړاندې کوي؟

د وړاندې کوونکي په موندلو کې انعطاف پذيری موجوده ده . د رخصت ورکوونکي سيمه ييز همغږي کوونکی کولی شي ستاسو په سيمه کې د يوه وړاندې کوونکي په موندلو کې درسره مرسته وکړي. تاسو کېدای شي د کورنۍ غړي، دوستان يا ګاونډيان د پيسو پر وړاندې د وړاندې کوونکي په توګه وکاروئ.

نور احتمالات عبارت دي له:

- ✓ تولنيز سازمانونه
- ✓ کېمپونه
- ✓ سمه ييزې اداري
- ✓ د ښوونځي اړوند برنامې
- ✓ د آس څغلونې اړوند د درملنې اسانتياوې
- ✓ د ديني چارو اداري

تاسو کولی شئ په **respite.ne.gov** کې د شبکې اړوند چمتو کوونکي پيداکړئ په دې برخه کليک وکړئ: **Find a Provider**



رخصت يا دمه څه شی دی؟

د مرسته کوونکو لپاره مرسته ده. رخصت يا دمه د کورنۍ د پالونکو لپاره يوه وقفه ده چې ترڅو د خپلو هغو خواخوږو پاملرنه وکړي چې ځانګړې اړتياوې لري.

رخصت يا دمه د کورنۍ پالونکي ته اجازه ورکوي چې له خپلو شخصي اړتياوو لپاره پاملرنه وکړي.

څيړنې ښيي چې کله د کورنۍ پالونکی د ځان پاملرنې ته وخت ورکوي، له دې لارې دوی خپلې فزيکي او احساساتي روغتيا ته وده ورکوي.

تاسو کولی شئ د لاندې موارد‌و لپاره له رخصت يا دمې څخه کار واخلئ:

- ✓ د سودا اخيستو مغازې ته ولاړ شئ
- ✓ له ډاکټر سره ووينئ
- ✓ له يوه ملګري سره د غرمې ډوډۍ وخورئ
- ✓ لنډ مهاله خوب وکړئ
- ✓ يو کتاب ولولئ
- ✓ يا د هرې بلې لارې له مخې چې تاسو کولی شئ خپل ذهني فشار راکم کړئ