Burmese

Multicultural Seniors Information Guide

ယဉ်ကျေးမှုစုံ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်

ကောင်းမွန်စွာ နေထိုင်စေရန် ရရှိနိုင်သည့် အစိုးရ ရန်ပုံငွေပံ့ပိုးထားသည့် ဝန်ဆောင်မှုများဆိုင်ရာ အချက်အလက် လမ်းညွှန်

မည်သည့်ဝန်ဆောင်မှုများကို ကျွန်ုပ်တို့ လိုအပ်ပါသလဲ။

သင့် ဘဝတွင် သတင်းအချက်အလက်နှင့် ပံ့ပိုးမှု လိုအပ်ခြင်းမှာ အချိန်မရွေး ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပြီး သတင်းအချက်အလက် စနစ်မှတစ်ဆင့် ရှာဖွေရခြင်းမှာ အလွန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ငယ်ကို အသက် 65 နှစ်နှင့်အထက်အရွယ်များ အတွက် ကျန်းမာရေးကောင်းပြီး ဘဝကို ပြည့်ဝစွာရှင်သန်နိုင်ရေးအတွက် အစိုးရရန်ပုံငွေ ပံ့ပိုးပေးထားသည့် ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ သင်နှင့်သင့်မိသားစု သဘောထားအမြင်များရရှိစေရန် ပံ့ပိုး၍ ရေးသားပြုစုထားသည်။

မာတိကာ

My Aged Care သုံးစွဲသူ ခရီးလမ်းကြောင်း (My Aged Care Customer Journey) 2

ဩစတြေးလျနိုင်ငံရှိ သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး စနစ် (The Aged Care System in Australia) 3

ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှုများ (Translating and Interpreting Services)................ 4

မှတ်ဉာဏ် ချွတ်ယွင်းမှု ရောဂါ (Dementia)... 6

စောင့်ရှောက်သူ ဖြစ်ရခြင်း (Being a Carer) 9

ကြိုတင် စီစဉ်ခြင်း (Planning Ahead)... 11

ရောဂါကျွမ်းနေသူအား ဖြေသိမ့်စောင့်ရှောက်ရေး (Palliative Care).............................. 17

သက်ကြီးရွယ်အို နှိပ်စက်မှု (Elder Abuse)... 19

သင့်အခွင့်အရေးများကို နားလည်ခြင်း (Understanding Your Rights).............................. 21

ဆီး ဝမ်း မထိန်းနိုင်မှု (Incontinence) 24

သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး စေတနာ့ဝန်ထမ်း ဧည့်သည်များ အစီအစဉ်
(Aged Care Volunteer Visitors Scheme (ACVVS)) 27

ရပ်ရွာလူထု သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး (Community Transport).................................... 28

ကားဖြင့်လိုက်ပို့ပေးသည့် အစားအစာများ (Meals on Wheels) 29

စောင့်ရှောက်သူ ရှာဖွေ ဝန်ဆောင်မှု (Care finders) 30

စိတ်ကျန်းမာရေး (Mental Health) 31

အရင်းအမြစ် စာရင်း (SOURCE LIST) 33

© မူပိုင်ခွင့် 2018 ခုနှစ်၊ ယဉ်ကျေးမှုစုံ အသိုင်းအဝိုင်း ကောင်စီ Illawarra Inc. စတုတ္ထအကြိမ် ထုတ်ဝေမှု 2023 ခုနှစ်။ သင့်အနေဖြင့် ဤအချက်အလက်များကို မိတ္တူကူးနိုင်သည်၊ ဖြန့်ဝေပေးနိုင်သည်၊ ပြသပေးထားနိုင်သည်၊ ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲယူနိုင်သည် ထို့ပြင် အခြားနည်း လွတ်လပ်စွာ သုံးစွဲနိုင်သည် သို့သော် MCCI ကို ပိုင်ရှင်အဖြစ် ဖော်ပြပေးပါ။

ယဉ်ကျေးမှုအရ ထိုက်သင့်သော စောင့်ရှောက်မှု လုပ်ဆောင်ပေးရေး မိတ်ဖက်များ (Partners in Culturally Appropriate Care (PICAC) NSW & ACT) အဖွဲ့အစည်းသည် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ(PICAC Alliance) အဖွဲ့အစည်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်ပြီး ယဉ်ကျေးမှုအရနှင့် ဘာသာစကားအရ ကွဲပြားခြားနားကျယ်ပြန့်သည့် လူထု (CALD) ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုက်ဖက်သည့် စောင့်ရှောက်မှုကို သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာများက ပေးနိုင်စေရေးအတွက် ပံ့ပိုးရန် ဩစတြေးလျနိုင်ငံအစိုးရက ၎င်းအဖွဲ့အစည်းကို ရန်ပုံငွေပံ့ပိုးပေးထားသည်။ PICAC NSW & ACT သည် MCCI ၏ လက်အောက်ခံ အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်သည်။

My Aged Care
သုံးစွဲသူ ခရီးလမ်းကြောင်း

အချက်အလက်များကို ရှာဖွေရန်– **www.myagedcare.gov.au** **1800 200 422**

1

ဝန်ဆောင်ဌာနများကို ရှာဖွေခြင်း

သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာများကို ရှာဖွေရန် သင်ကိုယ်တိုင် မလုပ်နိုင်ပါက မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ၊ စောင့်ရှောက်သူ သို့မဟုတ် သင့်ဆရာဝန်ထံမှ အကူအညီတောင်းပါ။

2

အွန်လိုင်းတွင် ရှာပါ သို့မဟုတ် "MY AGED CARE" သို့ဖုန်းခေါ်ပါ

- ✓ ၎င်းကို သင်ကိုယ်တိုင် မလုပ်နိုင်ပါက မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများ၊ စောင့်ရှောက်သူများ သို့မဟုတ် သင့် ဆရာဝန်သည် သင့်ကိုယ်စား အွန်လိုင်း လွှဲပို့မှုကို လုပ်ပေးနိုင်သည် သို့မဟုတ် My Aged Care သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပေးနိုင်သည်။
- ✓ My Aged Care သည် သင်၏ စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ချက်များကို သိရှိရန် မေးခွန်း အမျိုးမျိုး သင့်အား မေးမြန်းပါမည်။
- ✓ သင် အင်္ဂလိပ်စကားပြောရန် အဆင်မပြေလျှင် My Aged Care သည် ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှုများ (TIS) ကို စီစဉ်ပေးပါမည်။

3

သင့်လိုအပ်ချက်များကို သိရှိအောင်လုပ်ပါ

- ✓ My Aged Care သည် အခြေခံ စောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ (ဥပမာ– အစားအစာ သို့မဟုတ် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး) ရယူရန် သင့်အား ညွှန်းပေးနိုင်သည်။

သို့မဟုတ်

- ✓ သင်၏စောင့်ရှောက်ရေးလိုအပ်ချက်များအကြောင်းပိုမိုသိရှိစေရန် My Aged Care သည် စိစစ်ရေးမှူးများကို သင့်အိမ်သို့ လွှတ်ပေးပါမည်။
- ✓ သင့်ထံသို့ RAS သို့မဟုတ် ACAT စိစစ်ရေးမှူးများ လာရောက်ပါမည်။

ဒေသတွင်း စိစစ်ရေး ဝန်ဆောင်ဌာန (RAS) က အကြံပြုပေးနိုင်သည်မှာ–

လူမှုရေး၊အိမ်ပံ့ပိုးမှုနှင့် စောင့်ရှောက်သူအားအနားပေးခြင်း (ဥပမာ– သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်စင်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်သူ အကူညီ)

သက်ကြီး စောင့်ရှောက်ရေး အဖွဲ့ (ACAT) က အကြံပြုပေးနိုင်သည်မှာ–

အိမ်၌ စောင့်ရှောက်မှု အမျိုးအစားများ၊ ဂေဟာ စောင့်ရှောက်သူအား အနားပေးခြင်းနှင့် စောင့်ရှောက်မှု (ဥပမာ– အိမ်၌ သို့မဟုတ် ဂေဟာ၌ နေထိုင်ရန် ပံ့ပိုးမှု)

4

ရယူရမည့် ဝန်ဆောင်မှုများ

အောက်ပါ ဝန်ဆောင်မှုများမှ သင့်အကြိုက်ကို ရယူရန် စိစစ်ရေးမှူးသည် သင့်အား ဝန်ဆောင်ဌာန တစ်ခုသို့ ညွှန်းပေးပါမည်–

- ♥ ဗဟိုအစိုးရ အိမ်၌ ပံ့ပိုးမှု အစီအစဉ်
- ♥ အိမ်၌ စောင့်ရှောက်မှု အမျိုးအစား
- ♥ စောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာ၌ စောင့်ရှောက်မှု

တစ်စုံတစ်ခု ပြောင်းလဲပါက **My Aged Care** သို့ပြန်သွားပါ

ဩစတြေးလျနိုင်ငံရှိ သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး စနစ်

အိမ်၌ပံ့ပိုးမှု

ရပ်ရွာလူထု အခြေခံ ဝန်ဆောင်မှုများ

- အိမ်တွင်းပံ့ပိုးမှု
- ဈေးဝယ်ခြင်း
- သူနာပြု စောင့်ရှောက်မှု
- သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး
- စောင့်ရှောက်သူကို အနားပေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှု

စောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာ၌ စောင့်ရှောက်မှု

သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေးအိမ်များ

- နေရာထိုင်ခင်း
- တစ်ကိုယ်ရေ စောင့်ရှောက်မှု
- အပန်းဖြေရေး ပံ့ပိုးမှုများ

စောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာ၌ စောင့်ရှောက်သူကို အနားပေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှု

- အထူးပညာရှင် စောင့်ရှောက်မှု
- ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ

အစိုးရ-မဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းမှ ရန်ပုံငွေပံ့ပိုးပေးထားသည့် စောင့်ရှောက်ရေးနည်းလမ်းများ

- အပန်းဖြေရေး ပံ့ပိုးမှုများ
- ကျန်းမာရေးနှင့် အလှအပရေးရာ ဝန်ဆောင်မှုများ
- အစားအစာ အရောင်းဆိုင်များ
- တွေ့ဆုံရာနေရာများ

အမှီခိုကင်းသည့် နေထိုင်ရေး

ဝေမျှသုံးစွဲရသည့် ပံပိုးမှုများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ

ဘာသာပြန် နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု

ဘာသာပြန် နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု (TIS) သည် အင်္ဂလိပ်စကား မပြောသည့်သူများနှင့် မိမိတို့၏ အင်္ဂလိပ်စကား မပြောသော အသုံးပြုသူများနှင့် ဆက်သွယ်ရန်လိုအပ်သည့် အေဂျင်စီရုံးများနှင့် စီးပွားလုပ်ငန်းများအတွက် ပြည်ထဲရေးဌာန (Department of Home Affairs) က လုပ်ဆောင်ပေးသည့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။

အောက်ပါတို့အတွက် TIS ကိုအသုံးပြုပါ

ဘာသာပြန် နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှုကိုအသုံးပြုပုံ

သင်သည် ဘာသာပြန် နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု(TIS) မှတစ်ဆင့် My Aged Care ကို ဖုန်းခေါ်နိုင်သည်။

1. သင် ပြောဆိုသည့် ဘာသာစကားအမည်ကို ဖုန်းအော်ပရေတာအား ပြောပြပါ။
2. ယင်းနောက် ဖုန်းအော်ပရေတာသည် သင့် စကားပြောတတ်သည့် စကားပြန်တစ်ဦးနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးပါမည်။
3. My Aged Care ဖုန်း 1800 200 422 ကို သင် ဆက်သွယ်လိုကြောင်း စကားပြန်ကို ပြောပါ၊ TIS အော်ပရေတာက သင့်အတွက် ဖုန်းခေါ်ပေးပါမည်။ My Aged Care က ဖုန်းဖြေလိုက်သည်နှင့် စကားပြန်သည် သင် ပြောဆိုသည့်စကားများကို စကားပြန် ပေးပါမည်။

DID YOU KNOW?

ATIS (အလိုအလျောက် တယ်လီဖုန်း စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု) သည် တောင်းဆိုသည့် ဘာသာစကားအမည်ကို အသံမှတ်မိသည့် နည်းပညာ အသုံးချပြီး အဆိုပါ ဘာသာစကားပြောသည့် စကားပြန်နှင့် သင့်အား အလိုအလျောက် ဆက်သွယ်ပေးသည်။ ATIS ကို အေဂျင်စီရုံးများက ခေါ်ဆိုသည့် ဖုန်းများအတွက် အသုံးပြုနိုင်သည်၊ အင်္ဂလိပ်စကား-မပြောတတ်သူများက ခေါ်သည့် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများအတွက် မဟုတ်ပါ။

အင်္ဂလိပ်စကား- မပြောတတ်သူများက စကားပြန်ရရန် ဖုန်း**131 450** ကိုခေါ်ဆိုရမည်။

ပိုမိုသိရှိပါ

ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု

www.tisnational.gov.au

131 450

မှတ်ဉာဏ်ချွတ်ယွင်းမှု ရောဂါ

DID YOU KNOW?

မှတ်ဉာဏ်ချွတ်ယွင်းမှု ရောဂါ ဆိုသည်မှာ သိမှုအာရုံစွမ်းရည်များကို ထိခိုက်သည့် ရောဂါ အမျိုးအစား 100 ကျော်အတွက် ခြုံငုံသုံးနှုန်းလိုက်သည့် အသုံးအနှုန်း ဖြစ်သည်။ သူငယ်ပြန် ရောဂါသည် မှတ်ဉာဏ်ချွတ်ယွင်းမှု ရောဂါ၏ အဖြစ်အများဆုံး အမျိုးအစားဖြစ်သည်။ မှတ်ဉာဏ်ချွတ်ယွင်းမှု ရောဂါသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အဖြစ်များကြသော်လည်း ၎င်းမှာ သာမန် အသက်ကြီးရင့်ခြင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း မဟုတ်ပါ။

မှတ်ဉာဏ်ချွတ်ယွင်းမှု ရောဂါအမျိုးအစားများ

သူငယ်ပြန် ရောဂါ (Alzheimer's)	သူငယ်ပြန် ရောဂါသည် ဦးနှောက်ကို ဖျက်ဆီးသည်	ရလဒ်အဖြစ် မှတ်ဉာဏ်၊ စဉ်းစားခြင်းနှင့် အပြုအမူကို ချွတ်ယွင်းစေပြီး ရောဂါမှာ ဦးနှောက်အတွင်းပိုင်းဆီသို့ ပျံ့နှံ့သွားသည့်အခါ ရေရှည် မှတ်ဉာဏ်ကိုလည်း ဆုံးရှုံးသည်။
ဦးနှောက်သို့ သွေးလည်ပတ်မှု နည်းပါးသည့် မှတ်ဉာဏ်ချွတ်ယွင်းမှုရောဂါ(Vascular dementia)	ဦးနှောက်သို့ သွေးလည်ပတ်မှု ပြဿနာများဖြင့် စပ်လျဉ်းသည့် မှတ်ဉာဏ်ချွတ်ယွင်းမှုရောဂါ	သင်ယူဆည်းပူးခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ် နှင့် ဘာသာစကား ဆုံးရှုံးခြင်းတို့နှင့် ဆက်နွယ်နေပြီး နေးကွေးမှုနှင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု၊ လမ်းလျှောက်ရ ခက်ခဲခြင်း၊ စိတ်ခံစားမှု အတက်အကျရှိခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။
ဦးနှောက်အာရုံခံ ဆဲလ်များကြောင့်ဖြစ်သည့် မှတ်ဉာဏ်ချွတ်ယွင်းမှုရောဂါ (Lewy body dementia (LBD))	ဦးနှောက်အာရုံခံ ဆဲလ်များကြောင့်ဖြစ်သည့် မှတ်ဉာဏ်ချွတ်ယွင်းမှု သည် ဦးနှောက်အတွင်းရှိ အာရုံခံဆဲလ်များ ယိုယွင်းဆုတ်ယုတ်မှု သို့မဟုတ် သေဆုံးမှုကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် ရောဂါဖြစ်သည်။	အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် အလေးပေးမှု၊ အမြင် ယောင်ဝါး မြင်ခြင်း၊ ပါကင်ဆန်ရောဂါတို့နှင့်ဆက်နွယ်သည့် အခက်အခဲ
အရက်နှင့် ဆက်နွယ်သည့် မှတ်ဉာဏ် ချွတ်ယွင်းမှု ရောဂါ (Alcohol related dementia)	အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းနှင့် ဆက်နွယ်သည်	မှတ်ဉာဏ်၊ သင်ယူဆည်းပူးခြင်းနှင့် အခြားသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများကို ထိခိုက်သည်
ဦးနှောက်အခန်းများကြောင့်ဖြစ်သည့် မှတ်ဉာဏ် ချွတ်ယွင်းမှုရောဂါ (Frontotemporal dementia)	ဦးနှောက်အရှေ့ဘက်အခြမ်းနှင့် အပေါ်ပိုင်းအခြမ်း ယိုယွင်းပျက်စီးမှုကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။	ဉာဏ်ရည်စွမ်းအားကို လျော့ကျသွားနိုင်ပြီး ပင်ကိုစရိုက်၊ စိတ်ခံစားမှုနှင့် အပြုအမူကို ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်သည်။

မှတ်ဉာဏ်ချွတ်ယွင်းမှု ရောဂါ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ

အကူညီ တောင်းခံပုံ

1. သင်ကိုယ်တိုင်တွင်ဖြစ်စေ၊ မိတ်ဆွေတွင်ဖြစ်စေ၊ မိသားစုဝင်တွင်ဖြစ်စေ ရောဂါလက္ခဏာများကို သိရှိပြီး အသိအမှတ်ပြုပါ။
2. ပညာရှင်နှင့် စကားပြောဆိုပါ၊ ကနဦးအားဖြင့် သင့် GP (ဆရာဝန်) နှင့်စကားပြောဆိုပြီး လွှဲပေးပါလိမ့်မည်။
3. ပညာရှင်က ရောဂါဖော်ထုတ်မှုကို ရယူပါ။
4. ရရှိနိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ထိုက်သင့်သည့် စောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးပေးမည့်နည်းလမ်းများ အကြောင်း ရှာဖွေပါ။
5. မှတ်ဉာဏ် ချွတ်ယွင်းမှု ရောဂါ ရှိနေစဉ် ပံ့ပိုးမှုအတွက် သင့်တော်သော ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေး စောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများ ရယူပါ။

ပိုမိုသိရှိပါ

Dementia Australia အဖွဲ့အစည်းသည် သင့်အား အကယ်၍ သင့်တွင် မှတ်ဉာဏ် ချွတ်ယွင်းမှု ရောဂါရှိလျှင် သို့မဟုတ် မှတ်ဉာဏ် ချွတ်ယွင်းမှု ရောဂါရှိသူ တစ်ဦးဦးကို စောင့်ရှောက် ပေးနေရလျှင် ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် အမှန်တကယ် အတိအကျ လိုအပ်နေသည့် ဝန်ဆောင်မှု အမျိုးမျိုးကို လုပ်ဆောင်ပေးသည်။ အချက်အလက်များကို ဘာသာစကား 43 မျိုးဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

www.dementia.org.au **1800 100 500**

Dementia Support Australia (DSA) အဖွဲ့အစည်းသည် သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး လုပ်ငန်းကဏ္ဍ တစ်ခုလုံးမှ မှတ်ဉာဏ် ချွတ်ယွင်းမှု ရောဂါ စောင့်ရှောက်ရေး၌ ကျွမ်းကျင်မှုကို အတူစုစည်းပေးသည့် HammondCare အဖွဲ့အစည်းက ဦးစီးဆောင်ရွက်ပေးသည့် ဝန်ဆောင်ဌာန တစ်ခုဖြစ်သည်။

https://dementia.com.au **1800 699 799**

စောင့်ရှောက်သူ ဖြစ်ရခြင်း

စောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးဆိုသည်မှာ မသန်စွမ်းမှု၊ စိတ်ရောဂါ၊ မူးယစ်ဆေးဝါး နှင့်/သို့မဟုတ် အရက် စွဲနေသူ၊ နာတာရှည် ရောဂါ၊ ကုမရလောက်အောင် လွန်ကျူးနေသည့်ရောဂါ သို့မဟုတ် အားအင်ချိနဲ့မှု ရှိနေသည့် မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေ တစ်ဦးအား စောင့်ရှောက် ပံ့ပိုးပေးသူ မည်သူမဆို ဖြစ်ပါသည်။ စောင့်ရှောက်သူသည် စောင့်ရှောက်ပေးနေရသူအတွက် ချက်ပြုတ်ပေးနိုင်သည်၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးနိုင်သည်၊ ၎င်းတို့ကို ကိုယ်တိုင် ရေချိုးခန်းသုံးရန်နှင့် ရေချိုးရန် ကူညီပေးနိုင်သည်၊ ၎င်းတို့၏ ဆေးဝါးများကို စီမံပေးနိုင်ပြီး ဆရာဝန် ရက်ချိန်း ခေါ်သွားပေးနိုင်သည် သို့မဟုတ် စိတ်အလိုကျအောင် အားပေးစကားမျှသာ ပြောပေးနိုင်သည်။ အချို့ စောင့်ရှောက်သူများသည် တစ်ပတ်လျှင် နာရီအနည်းငယ်သာ စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်သော်လည်း စောင့်ရှောက်သူ အများအပြားမှာ အချိန်ပြည့်တာဝန်ယူ၍ စောင့်ရှောက်ပေးကြပါသည်။

စောင့်ရှောက်သူ ပံ့ပိုးမှု

တစ်ခါတစ်ရံ၌ စောင့်ရှောက်သူများသည် စိတ်ဖိစီးတတ်သည်၊ အထီးကျန်တတ်သည် သို့မဟုတ် စိတ်သောကရောက်တတ်သည် အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့၏ စောင့်ရှောက်ရသည့် ကဏ္ဍတွင် ပံ့ပိုးပေးမှု ကင်းမဲ့သည်ဟု ခံစားရသည့်အခါမျိုးတွင်ဖြစ်ပါသည်။ ဤခံစားချက်များမှာ ပုံမှန်ဖြစ်သော်လည်း အကယ်၍ ဤသို့ခံစားနေရပါက အကူညီတောင်းခံရန် အရေးကြီးပါသည်။ ကူညီပေးနိုင်သည့် အခြား မိသားစုဝင်များ သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေများ သင့်တွင် ရှိကောင်းရှိနိုင်သည် သို့မဟုတ် တရားဝင် ဖွဲ့စည်းထားသည့် ဌာနများမှ ထပ်ဆင့် ပံ့ပိုးမှုကို ရှာဖွေရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ စောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် Centrelink ထံမှ ငွေရေးကြေးရေး အကူအညီလည်း ရခွင့်ရှိနိုင်ပါသည်၊ စောင့်ရှောက်သူ ခွင့်ပြုငွေ (Carers Allowance) သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်သူ ထောက်ပံ့ကြေး (Carer Payment) ကဲ့သို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

စောင့်ရှောက်သူများအတွက် ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများ ရှိကြပါသည်၊ ၎င်းတို့မှာ-

DID YOU KNOW?

သင် စောင့်ရှောက်ပေးရသူသည် အစိုးရ သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းမှု ဝန်ဆောင်ဌာနများမှ ထပ်ဆင့် စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပံ့ပိုးမှု ရကောင်း ရနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင် စောင့်ရှောက်ပေးနေရသူတွင် မသန်စွမ်းမှု တစ်ခုရှိပြီး အသက် 65 နှစ်အောက်ဖြစ်ပါက နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှု အာမခံ စီမံချက် (National Disability Insurance Scheme (NDIS)) ထံမှ မသန်စွမ်းမှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှု ရထိုက်ခွင့်ရှိကောင်း ရှိနိုင်သည်။ ပိုမိုသိရှိရန် ဖုန်း 1800 800 110 ကိုခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် ဝက်ဘ်ဆိုက် www.ndis.gov.au တွင်ကြည့်ပါ။ အကယ်၍ သင် စောင့်ရှောက်ပေးနေရသူသည် အသက် 65 နှစ်အထက် အရွယ်ဖြစ်ပါက နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် My Aged Care စာမျက်နှာ 2 တွင်ကြည့်ပါ။

ပိုမိုသိရှိပါ

Carers Australia အဖွဲ့အစည်းသည် သြစတြေးလျနိုင်ငံ လုပ်ခမရသည့်စောင့်ရှောက်သူများကို ကိုယ်စားပြုပေးသည့် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ဦးစီးဦးဆောင် အဖွဲ့အစည်းဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် စောင့်ရှောက်သူများ၏ ကျန်းမာရေး၊ သာယာဝပြောရေး၊ ကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ငွေကြေးလုံခြုံမှုကို တိုးမြှင့်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးကြပြီး စောင့်ရှောက်ပေးခြင်းမှာ မိသားစု၊ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းနှင့် အစိုးရတို့၏ အတူဝေမျှ လုပ်ဆောင်ပေးရသည့် တာဝန်ဖြစ်သည်ကို သေချာစေရန် လုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။

Carers Australia အဖွဲ့အစည်းသည် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည့် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်သူ ဝန်ဆောင်မှု အမျိုးမျိုးကို လုပ်ဆောင်ပေးရန် ပြည်နယ်နှင့် အုပ်ချုပ်ခံနယ်မြေ မိတ်ဖက်သူများနှင့် အဖွဲ့ဝင် အဖွဲ့အစည်းများတို့နှင့်အတူ ပူးပေါင်း၍ လုပ်ဆောင်ပေးသည်။

www.carersaustralia.com.au **1800 242 636**

Carer Gateway အဖွဲ့အစည်းသည် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ အွန်လိုင်းနှင့် ဖုန်းလိုင်း ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး စောင့်ရှောက်သူများကို ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် လက်တွေ့ကျကျ သတင်းအချက်အလက်နှင့် ပံ့ပိုးရင်းမြစ်များကို ဖြန့်ချီပေးပါသည်။

www.carergateway.gov.au **1800 422 737**

ကြိုတင် စီစဉ်ခြင်း

သင့်ဘဝတွင် အခြေအနေအရပ်ရပ်တို့မှာ အလျင်အမြန် ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ ကြိုတင်ပြီးစီစဉ်ခြင်းအားဖြင့် သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင်ချစ်ခင်ရသူကို ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်သည့်အရာများ အဆင်သင့်စီစဉ် ချမှတ်ထားရမည့်အကြောင်း သင် စဉ်းစားထားရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။

သေတမ်းစာ

ကျွန်ုပ် သေဆုံးသည့်အခါ ကျွန်ုပ်၏ အရာပစ္စည်းအားလုံးကို မည်သူ ရမည်နှင့် ကျွန်ုပ်၏ ဆန္ဒများကို မည်သူက အကောင်အထည် ဖော်ပေးမည်နည်း။

ရှင်းလင်းပြီး ဥပဒေအရ တရားဝင်ကာ နောက်ဆုံးအဆင့် ပြင်ဆင်ပြီးသား သေတမ်းစာ တစ်စောင် ရှိထားခြင်းအားဖြင့် သင့်ပိုင်ဆိုင်ပစ္စည်းများကို ကာကွယ်ရန် သေချာစေမည့် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် သင် ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်း ရှိနေသမျှ ဥပမာ သင်ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း-အချိန်မရွေး အကြိမ်များများ သင့်သေတမ်းစာကို သင် ပြောင်းလဲပြင်ဆင်နိုင်ပါသည်။

ကိုယ်စားလှယ် လွှဲစာ

ငွေကြေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး အကယ်၍ ကျွန်ုပ်က မဆုံးဖြတ်နိုင်လျှင် မည်သူက ဆုံးဖြတ်ပေးမည်နည်း။

သင်၏ တရားဝင် ကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် မိသားစုဝင်၊ မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် NSW Trustee & Guardian ကို သင် ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် ကိုယ်စားလှယ်လွှဲစာကိုလည်း သင့်တွင် ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းရှိနေသမျှ အချိန်မရွေး ပယ်ဖျက်နိုင်ပါသေးသည်။ အခြားပြည်နယ်များ၏ အချက်အလက်နှင့် ပတ်သက်၍ အောက်ပါ ဆက်သွယ်ရမည့် စာရင်းကို ဆက်သွယ်ပါ။

ကျန်းမာရေးကိစ္စ တရားဝင် အုပ်ထိန်းသူ (Enduring Guardian)

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးကိစ္စအပြင် နေထိုင်မည့်နေရာတို့နှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်က မဆုံးဖြတ်နိုင်လျှင် မည်သူက ဆုံးဖြတ်ပေးမည်နည်း။

ကျန်းမာရေးကိစ္စ တရားဝင် အုပ်ထိန်းသူများကို ကျန်းမာရေးကိစ္စနှင့် နေပုံထိုင်ပုံကိစ္စ ရွေးချယ်မှုများလုပ်ပေးရန် အကယ်၍ သင် ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်း မရှိပါက ခန့်အပ်နိုင်ပါသည်။

အနာဂတ် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု စီမံချက် (Advance Care Planning)

အနာဂတ်ကာလ၌ ကျွန်ုပ်သည် မည်သည့် ဆေးကုသမှုနှင့် စောင့်ရှောက်မှုကို လိုချင်ပါသနည်း။

အကယ်၍ သင်ကိုယ်တိုင် မပြောဆိုနိုင်တော့သည့်အခါ သင်ရယူလိုသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနှင့်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အမျိုးအစားအကြောင်းကို သင့်ဆရာဝန်နှင့်တကွ သင်နှင့်ရင်းနှီးသူများနှင့် ပြောဆိုထားပါ။

ကြိုတင် စီစဉ်ခြင်းအတွက် စိစစ်ရမည့်စာရင်း

သင့်အဖို့ ကြိုတင် စီစဉ်နိုင်ရန် အောက်ပါ စိစစ်ရမည့်စာရင်းကို သင် အသုံးပြုနိုင်သည်။

1. သင်၏ ကြိုတင် စီစဉ်ခြင်း စိစစ်ရမည့်စာရင်း

ကြိုတင် စီစဉ်ခြင်း မှတ်တမ်း	ရှိသည် / မရှိပါ	အခြား အချက်အလက်များ
သင် ကျန်းမာရေးကိစ္စ တရားဝင် အုပ်ထိန်းသူ (Enduring Guardian) ခန့်ထားပြီးပြီလား။		၎င်းခန့်စာ မည်သည့်နေရာမှာနည်း။ ကျန်းမာရေးကိစ္စ တရားဝင် အုပ်ထိန်းသူ မည်သူနည်း။
ကျွန်ုပ်၏ လိုအင်ဆန္ဒများမှတ်တမ်း (Record of My Wishes) ပုံစံကို ဖြည့်စွက်ပြီးပြီလား။		၎င်းပုံစံ မည်သည့်နေရာမှာနည်း။
ကိုယ်စားလှယ် လွှဲစာ (Power of Attorney) လုပ်ထားပြီးပြီလား။		၎င်းကိုယ်စားလှယ် လွှဲစာ မည်သည့် နေရာမှာနည်း။ သင်၏ ကိုယ်စားလှယ် လွှဲစာရသူ မည်သူနည်း။
အနာဂတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ညွှန်ကြားချက် (Advance Care Directive) ရေးသားထားပြီးပြီလား။		၎င်းညွှန်ကြားချက် မည်သည့်နေရာမှာလဲ။
ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါနှင့် တစ်ရှူး လှူဒါန်းခြင်းကို စဉ်းစားထားပြီးပြီလား။		သင် မှတ်ပုံတင်ဖို့ လိုအပ်ပါသလား။ သင် မည်သူ့ကို ပြောထားပါသနည်း။
သင် အသုဘ အစီအစဉ် လုပ်ထားပြီးပြီလား။		၎င်းအစီအစဉ် မည်သည့်နေရာမှာနည်း။

2. သင် ဆက်သွယ်ရမည့်သူများ စိစစ်ရန်စာရင်း

စကားပြောရမည့်သူ	ရှိသည် / မရှိပါ	၎င်းတို့၏ ဆက်သွယ်ရမည့် အသေးစိတ် အချက်များ
လိုအင်ဆန္ဒများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေး စောင့်ရှောက်မှု ပညာရှင်များနှင့် ပြောဆိုပြီးပြီလား။ ပြောဆိုပြီးလျှင် အနာဂတ် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု စီမံချက် အတိုချုပ်ကို သင့်ကိုယ်စား လုပ်ထားပြီးပြီလား။		
လိုအင်ဆန္ဒများနှင့်ပတ်သက်ပြီး မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေနှင့် ပြောဆိုထားပြီးပြီလား။		
ကြိုတင် စီစဉ်ခြင်း စာရွက်စာတမ်းများ (သေတမ်းစာ၊ ကိုယ်စားလှယ်လွှဲစာ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကိစ္စ အုပ်ထိန်းသူ) ကို ပညာရှင်က ရေးဆွဲထားပြီးပြီလား။		
သေတမ်းစာ စီမံခန့်ခွဲသူအဖြစ် လူတစ်ယောက် သို့မဟုတ် ယုံမှတ်အုပ်ထိန်းမှုအဖွဲ့ကို ခန့်အပ်ထားပြီးပြီလား။		

3. သင်၏ အချက်အလက်များနှင့် စာရွက်စာတမ်းများ စိစစ်ရမည့်စာရင်း

အချက်အလက် / စာရွက်စာတမ်း	သိမ်းဆည်းထားသည့်နေရာကို မည်သူသိပါသလဲ။	မှတ်ချက်
မွေးစာရင်း		
ဘဏ်စာရင်း		
အသက်အာမခံ ပေါ်လစီ		
အိမ် အာမခံ ပေါ်လစီ		
ကား အာမခံ ပေါ်လစီ		

DID YOU KNOW?

သေတမ်းစာရေးဆွဲပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို Centrelink သက်ကြီးပင်စင် အပြည့် ရထိုက်သူများ (စစ်မှုထမ်းဟောင်းရေးရာ ဌာန ပင်စင်ကဲ့သို့ အခြား အစိုးရ ထောက်ပံ့ကြေးများ ရရှိနေသူများအပါအဝင် ၎င်းတို့မှာ သို့မဟုတ်ပါက Centrelink သက်ကြီးပင်စင် အပြည့် ရမည့်သူများဖြစ်သည်) ကို အခမဲ့ လုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။

ပိုမိုသိရှိပါ

သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ကိုယ်စားဆောင်ရွက်ပေးသည့် ကွန်ရက် (Older Persons Advocacy Network (OPAN)) အဖွဲ့အစည်းသည် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး ဩစတြေးလျတစ်နိုင်ငံလုံးရှိ သက်ကြီးရွယ်အိုများသို့ အခမဲ့ ကိုယ်စားဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ သတင်းအချက်အလက်နှင့် ပညာရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို ပို့ချပေးပါသည်။

www.opan.com.au — **1800 700 600**

NSW Trustee & Guardian အဖွဲ့တွင် ကြိုတင် စီစဉ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် အကြောင်းချင်းရာများကို ဘာသာစကား အမျိုးမျိုးဖြင့်ရှိသည့်အပြင် အဘိုရင်ဂျင်နယ်တိုင်းရင်း လူမျိုးများအတွက် ထုတ်ဝေစာစောင် အမျိုးမျိုးလည်း ရှိပါသည်။

www.tag.nsw.gov.au — **1300 364 103**

Planning Ahead Tools ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် သေတမ်းစာ၊ ကိုယ်စားလှယ်လွှဲစာနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကိစ္စ အုပ်ထိန်းသူ ရေးဆွဲခြင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ရိုးရှင်းသော အချက်အလက်များ ပါရှိသည်။

www.planningaheadtools.com — **1300 554 791**

Advanced Care Planning Australia သည် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ အစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး အနာဂတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စီမံချက် (Advanced Care Planning) နှင့် အနာဂတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ညွှန်ကြားချက်များ (Advanced Care Directives) နှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို ဖော်ပြပေးထားသည်။

www.advancecareplanning.org.au — **1300 208 582**

Legal Aid သည် ဩစတြေးလျတစ်နိုင်ငံလုံးသို့ သေတမ်းစာ၊ ကိုယ်စားလှယ် လွှဲစာနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကိစ္စ အုပ်ထိန်းသူနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို အခမဲ့ ဖြန့်ဝေပေးသည်။ ၎င်းတို့သည် ဤစာရွက်စာတမ်းများကို ရေးဆွဲပေးရန်အတွက်လည်း သင့်အား တစ်နေရာသို့ လွှဲပေးနိုင်သည်။

Legal Aid ACT	**www.legalaidact.org.au**	**1300 654 314**
Legal Aid NSW	**www.legalaid.nsw.gov.au**	**1300 888 529**
Legal Aid NT	**www.legalaid.nt.gov.au**	**1800 019 243**
Legal Aid QLD	**www.legalaid.qld.gov.au**	**1300 65 11 88**
Legal Aid SA	**www.lsc.sa.gov.au**	**1300 366 424**
Legal Aid TAS	**www.legalaid.tas.gov.au**	**1300 366 611**
Legal Aid VIC (၎င်းတို့ကို ဘာသာစကား 19 မျိုးဖြင့် ရရှိနိုင်သည်)	**www.legalaid.vic.gov.au**	**1300 792 387**
Legal Aid WA	**www.legalaid.wa.gov.au**	**1300 650 579**

ပြည်နယ် စီမံခန့်ခွဲရေးဆိုင်ရာ ခုံရုံ (State Administrative Tribunals) သည် ကိုယ်စားလှယ် လွှဲစာ/ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကိစ္စ အုပ်ထိန်းသူ စာတမ်းများ ရေးဆွဲသည့်အခါ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၌ ဥပဒေအရ စွမ်းဆောင်ရည် မရှိသည့်အမှုများ သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်၌ စွမ်းဆောင်ရည် ရှိမရှိ ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ သံသယရှိသည့် အမှုများကို ကြားနာစစ်ဆေးပေးသည်။

NSW Civil and Administrative Tribunal (NCAT)

www.ncat.nsw.gov.au — **1300 006 228**

VIC Civil and Administrative Tribunal (VCAT)

www.vcat.vic.gov.au — **1300 018 228**

ACT Civil and Administrative Tribunal (ACAT)

www.acat.act.gov.au — **(02) 6207 1740**
(နည်းလမ်းကို ရွေးပါ #1)

QLD Civil and Administrative Tribunal (QCAT)

www.qcat.qld.gov.au — **1300 753 228**

SA Civil and Administrative Tribunal (SACAT)

www.sacat.sa.gov.au — **1800 723 767**

WA State Administrative Tribunal (SAT)

www.sat.justice.wa.gov.au — **(08) 9219 3111**

NT Civil and Administrative Tribunal (NTCAT)

www.nt.gov.au — **(08) 8999 5511**

TAS Civil and Administrative Tribunal

www.guardianship.tas.gov.au — **1300 799 625**

ရောဂါကျွမ်းနေသူအား ဖြေသိမ့်စောင့်ရှောက်ရေး (Palliative Care)

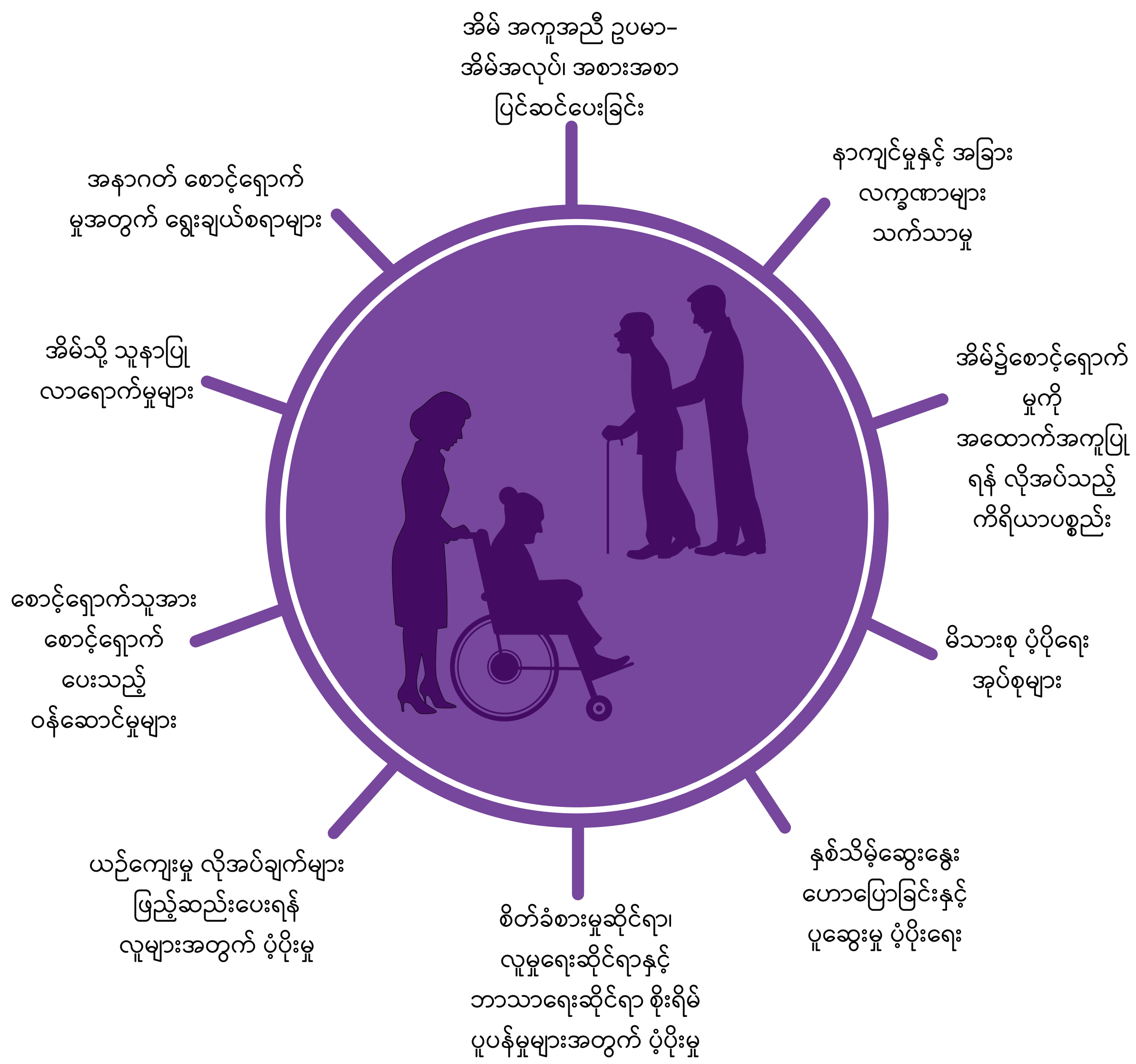
ရောဂါကျွမ်းနေသူအား ဖြေသိမ့်စောင့်ရှောက်ရေး သည် လူများအား လူ့သက်တမ်း အကန့်အသတ်ရှိနေသည့် နာမကျန်းမှု သို့မဟုတ် ရောဂါကျွမ်းနေသည့် နာမကျန်းမှုဖြင့် နေထိုင်နေရသည့်အခါ လူ့ဘဝကို တတ်နိုင်သမျှ အပြည့်အဝနှင့် သက်သောင့်သက်သာစွာ နေထိုင်စေရန် ပံ့ပိုးပေးသည့် စောင့်ရှောက်ရေးဖြစ်ပါသည်။

DID YOU KNOW?

ရောဂါကျွမ်းနေသူအား ဖြေသိမ့်စောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိနိုင်သည့်နေရာများမှာ-

- ဆေးရုံ
- အိမ်
- ရောဂါကျွမ်းနေသူအား ဖြေသိမ့်စောင့်ရှောက်ရေး အထူးယူနစ်
- သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာ

ရရှိနိုင်သည့် စောင့်ရှောက်မှု အမျိုးအစားများ



ပိုမိုသိရှိပါ

Palliative Care Australia သည် ရောဂါကျွမ်းနေသူအား ဖြေသိမ့်စောင့်ရှောက်ရေးအတွက် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ဦးစီးဦးဆောင် အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သည်။ Palliative care သည် သင်၏ နာမကျန်းမှု အထူးသဖြင့် နာကျင်မှုနှင့် ဆက်နွယ်သည့်လက္ခဏာများကို သက်သာအောင် စောင့်ရှောက် ပေးသောကြောင့် သင့်အနေဖြင့် လူ့သက်တမ်း အကန့်အသတ်ရှိနေသည့် နာမကျန်းမှုကို ရင်ဆိုင်နေရင်း လူ့ဘဝကို တတ်နိုင်သမျှ ဆက်လက် ရှင်သန်နေနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ Palliative care သည် စောင့်ရှောက်သူများနှင့် မိသားစုဝင်များကိုလည်း ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။

www.palliativecare.org.au **02 6232 0700**

သက်ကြီးရွယ်အို နှိပ်စက်မှု (Elder Abuse)

သက်ကြီးရွယ်အို နှိပ်စက်မှုဆိုသည်မှာ သက်ကြီးရွယ်အို တစ်ယောက်အပေါ် ထိခိုက်နစ်နာမှု ဖြစ်စေမည့် သို့မဟုတ် စိတ်သောက ရောက်စေမည်ဟု ယုံကြည်မျှော်လင့်နိုင်သည့် ဆက်ဆံရေးတစ်ခုအတွင်း ဖြစ်ပေါ်ကာ တစ်ကြိမ်တည်းသော်လည်းကောင်း သို့မဟုတ် အကြိမ်ကြိမ်သော်လည်းကောင်း ပြုလုပ်သည့် ပြုလုပ်မှု သို့မဟုတ် အထိုက်အလျောက်လုပ်သင့်သည့် ပြုလုပ်မှုကို လုပ်ပေးရန်ပျက်ကွက်မှု ဖြစ်သည် (ကမ္ဘာ့ ကျန်းမာရေး အဖွဲ့ (World Health Organisation))။

သက်ကြီးရွယ်အို နှိပ်စက်မှု (Elder abuse) အမျိုးအစားများ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှိပ်စက်မှု/ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ နှိပ်စက်မှု

- တစ်ယောက်ယောက်က သင့်ကို နာကျင်အောင် လုပ်နေသည် သို့မဟုတ် သင့် ပစ္စည်းများကို ဖျက်ဆီးနေသည်
- ခြိမ်းခြောက်ခံရခြင်း၊ အရှက်ခွဲခံရခြင်း သို့မဟုတ် အနှောက်အယှက်ပေးခံရခြင်း
- ဘိုးဘွားရိပ်သာသို့ ပို့မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခံရခြင်း
- ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်မည့် အခွင့်အရေးကို ငြင်းဆိုခံရခြင်း

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှိပ်စက်မှု (Physical Abuse)

- လက်ဝါးဖြင့်ပုတ်ခြင်း၊ ထိုးခြင်း၊ တွန်းခြင်း၊ ခါရမ်းခြင်း၊ အတင်းတွန်းထိုးခြင် သို့မဟုတ် ချုပ်တည်းခြင်း
- ခွင့်ပြုထားခြင်း မရှိသော ခန္ဓာကိုယ် ချုပ်တည်းထားခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးတိုက်၍ငြိမ်သက်အောင် ချုပ်တည်းထားခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ် ချုပ်တည်းထားခြင်း ဥပမာ ကုလားထိုင်တွင် ချည်နှောင်ခံရခြင်း

ငွေကြေးဆိုင်ရာ နှိပ်စက်မှု (Financial Abuse)

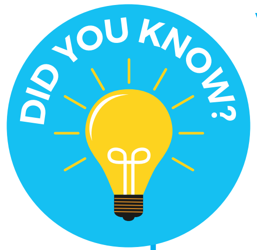
- သင့် ပင်စင်ကုန်သွားခြင်း သို့မဟုတ် ဘဏ်စာရင်းမှ ငွေထုတ်ယူလိုက်ခြင်း
- သင့်ပစ္စည်းများကို ခွင့်ပြုချက် မယူဘဲ ရောင်းချခြင်း
- သေတမ်းစာကို အတင်း ပြောင်းလဲခံရခြင်း
- သင့် ငွေများ နှင့်/သို့မဟုတ် ပိုင်ဆိုင်မှုကို တစ်ယောက်ယောက်သို့ ပြောင်းပေးရန် သင့်အား လက်မှတ်ထိုးခိုင်းခြင်း
- သင့် ငွေကြေးအပေါ် ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို မသိရခြင်း သို့မဟုတ် သင့် ငွေကြေး သို့မဟုတ် ပိုင်ဆိုင်ပစ္စည်းများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်များတွင် မပါရခြင်း

လျစ်လျူရှုမှု (Neglect)

- တစ်စုံတစ်ယောက်အား ဆေးဝါး အလွန်များများ သို့မဟုတ် အလွန်နည်းနည်း ပေးခြင်း။
- တစ်စုံတစ်ယောက်အား "သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင် လုံခြုံရေးအတွက်" အိမ်၌ထားခဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် အခန်းအတွင်း သော့ခတ်ပိတ်ထားခြင်း ဥပမာ- မှတ်ဉာဏ်ချွတ်ယွင်းမှုရောဂါ (dementia) ရှိသည့်တစ်စုံတစ်ယောက်။
- စောင့်ရှောက်မှု ရယူရန် တားမြစ်ထားခြင်း။ ဥပမာ- အိမ်တွင်း ပံ့ပိုးပေးထားခြင်း၊ ကိုယ်ရေးကိစ္စ စောင့်ရှောက်မှု၊ GP နှင့် ပြသခြင်း၊ ဈေးဆိုင်များသို့ သွားခြင်း၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ပြင်ပတွေ့ဆုံပွဲများ။
- အစားအစာ၊ လုံလောက်သော အဝတ်အစားနှင့် နေရာထိုင်ခင်း ကဲ့သို့သော အခြေခံ လိုအပ်ချက်များကို ပေးရန်ပျက်ကွက်မှု

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှု (Sexual Abuse)

- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှု (Sexual abuse) သည် ပြစ်မှုဖြစ်ပြီးသင့်အား မသက်မသာဖြစ်စေရန်၊ ကြောက်ရွံ့စေရန်၊ ထိပ်လန့်စေရန် သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်ခံရစေရန် လုပ်သည့် လိင်သဘောသဘာဝဖြစ်သော အပြုအမူ ပါဝင်သည်။
- ခွင့်မပြုသည့် လိင်ပိုင်း ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မှု၊ ဥပမာ- တစ်စုံတစ်ယောက်၏ လိင်အင်္ဂါကို ကိုယ်တွယ်ခြင်း၊ မလိုလားသည့် ညစ်ညမ်း ပုံရိပ်ခတ်ပုံ ပြသခြင်း၊ အတင်းအကျပ် ကိုယ်လုံးတည်းဖော်ခိုင်းခြင်း၊ လိင်ပိုင်း အနှောင့်အယှက်ပြုခြင်း၊ လိင်ပိုင်း လက်ရောက်မှုကျူးလွန်ခြင်း။



NSW ပြည်နယ်အစိုးရသည် အိုမင်းလာခြင်းနှင့် မသန်စွမ်းမှု ကော်မရှင်နာကို အရွယ်ရောက်သော မသန်စွမ်းသူများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအား အိမ်၌ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းဖြစ်စေ ၎င်းတို့သိသည့် တစ်စုံတစ်ဦးက နှိပ်စက်မှု၊ လျစ်လျူရှုမှုနှင့် ခေါင်းပုံဖြတ်အမြတ်ထုတ်မှုမှ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ကာကွယ်ပေးနိုင်ရန် ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ပေးခဲ့သည်။

NSW Ageing and Disability Abuse အကူအညီဖုန်းလိုင်း ဖုန်း 1800 628 221 ကို အောက်ပါကိစ္စများအတွက် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ-

- ရရှိနိုင်သည့် ပံ့ပိုးဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ သတင်းအချက်အလက် ရယူရန်
- သင်၏ စိုးရိမ်မှုများအကြောင်းကို ပညာရှင်နှင့် ပြောဆိုရန်
- ဝေဖန်မှုကင်းစွာဖြင့် နားထောင်ပေးစေရန်

အကူအညီဖုန်းလိုင်းကို ဖုန်းခေါ်ဆိုသည့်အခါ သင် အမည်မဖော်ဘဲနေနိုင်ပြီး သင့်ကို ပံ့ပိုးရန် မိတ်ဆွေတစ်ဦး ရှိနေနိုင်သည်။ စကားပြန် အသုံးပြုလိုပါက အကြံပေးကို အသိပေးပါ။

သင် အကူအညီ လိုအပ်လျှင် ယခု ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ

ပိုမိုသိရှိပါ

Older Persons Advocacy Network (OPAN) အဖွဲ့အစည်းသည် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး ဩစတြေးလျ တစ်နိုင်ငံလုံးရှိ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ကိုယ်စားဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ သတင်းအချက်အလက်နှင့် ပညာရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို အခမဲ့ လုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။ ပြည်နယ်တစ်ခုစီတွင် သီးခြား အကူအညီဖုန်းလိုင်း တစ်ခုစီရှိသည်။ ပိုမိုသိရှိရန် OPAN **ကိုဆက်သွယ်ပါ။**

www.opan.com.au

1800 700 600

1800 ELDERHelp (1800 353 374) သည် အခမဲ့ ဖုန်းခေါ်ရသည့် ဖုန်းနံပါတ်ဖြစ်ပြီး သက်ကြီးရွယ်အို နှိပ်စက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ သတင်းအချက်အလက်နှင့် အကြံဉာဏ် ရှာကြံသူများအား ၎င်းတို့၏ နေထိုင်ရာ ပြည်နယ် သို့မဟုတ် အုပ်ချုပ်ခံနယ်မြေရှိ ဖုန်းဝန်ဆောင်မှုသို့ အလိုအလျောက် ဖုန်းလွှဲပေးပါသည်။

1800 353 374

သင့်အခွင့်အရေး များကိုနားလည်ခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ မည်သည့်နေရာ၌ နေသည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးမှု မည်မျှလိုအပ်သည်ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးတွင် အခွင့်အရေးများ ရှိပါသည်။ အကယ်၍ အစိုးရ ရန်ပုံငွေ ပံ့ပိုးပေးထားသည့် စောင့်ရှောက်မှုနှင့် သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို သင် ရနေပါက သင့်တွင် အခွင့်အရေးများရှိပါသည်။

သက်ကြီး စောင့်ရှောက်ရေး အခွင့်အရေးများ ပဋိညာဉ်စာတမ်း (Charter of Aged Care Rights)

ကျွန်ုပ်တွင် အခွင့်အရေး ရှိသည်မှာ-

1. လုံခြုံပြီး အရည်အသွေးအဆင့်မြင့်သော စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ
2. ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် လေးစားမှုဖြင့် ဆက်ဆံခံရမှု
3. ကျွန်ုပ်၏ မည်သူဖြစ်မှု၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ကွဲပြားခြားနားမှုကို တန်ဖိုးထားပေးပြီး ပံ့ပိုးပေးရန်
4. နှိပ်စက်မှုနှင့် လျစ်လျူရှုမှု ကင်းဝေးစွာ နေထိုင်ရန်
5. ကျွန်ုပ်၏ စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ကျွန်ုပ်နားလည်သော နည်းလမ်းဖြင့် အသိပေးရန်
6. ကျွန်ုပ်၏ အခွင့်အရေးများ၊ စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ အပါအဝင် ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်နှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက် အားလုံးကို ရယူရန်
7. ကျွန်ုပ်၏ စောင့်ရှောက်မှု၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့် လူမှုဘဝအပေါ် ထိန်းချုပ်မှုရှိပြီး ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အန္တရာယ်ပါဝင်သည့် ရွေးချယ်မှု များအပါအဝင် ရွေးချယ်မှုများလုပ်ရန်
8. ကျွန်ုပ်၏ နေ့စဉ်ဘဝ၊ ငွေကြေးကိစ္စများနှင့် လက်ဝယ်ရှိမှုများ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများအပေါ် ထိန်းချုပ်မှုအပြင် ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ရေး
9. ကျွန်ုပ်၏ အမှီအခိုကင်းမှု
10. နားထောင်ပေးစေပြီး နားလည်ပေးစေရန်
11. ကျွန်ုပ်အား ပံ့ပိုးသည့် သို့မဟုတ် ကိုယ်စားပြောဆိုပေးသည့် သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ကိုယ်စားဆောင်ရွက်ပေးသူအပါအဝင် ကျွန်ုပ် စိတ်ကြိုက် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ရရှိရန်
12. လက်စားချေတုံ့ပြန်မှုကင်းစွာဖြင့် မကျေနပ်ချက်တိုင်တန်းရန်၊ နှင့် မကျေနပ်ချက်ကို မျှမျှတတနှင့် မဆိုင်းမတွ ဖြေရှင်းပေးရန်
13. ကိုယ်ရေးအချက်အလက် လုံခြုံမှုနှင့် ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ရေး အချက်အလက်ကို ကာကွယ်ပေးထားစေရန်
14. ကျွန်ုပ်အား ဆက်ဆံသည့်နည်းလမ်းကို ထိခိုက်မှုမရှိစေဘဲ ကျွန်ုပ်၏ အခွင့်အရေးများကို သုံးစွဲရန်

သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး အရည်အသွေးနှင့် လုံခြုံရေး ကော်မရှင် (Aged Care Quality and Safety Commission)

Aged Care Quality and Safety Commission သည် ဩစတြေးလျ အစိုးရက ရန်ပုံငွေပံ့ပိုးပေးထားသော အောက်ပါတို့အပါအဝင် သက်ကြီး စောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ၏ အရည်အသွေးနှင့် ပတ်သက်၍ မိမိတို့၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို မည်သူမဆို တင်ပြရန်အတွက် အခမဲ့ ဝန်ဆောင်မှုပေးပါသည်-

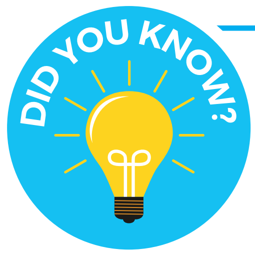
- စောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာ သို့မဟုတ် ဂေဟာရှိ စောင့်ရှောက်သူ အနားပေးမှု
- ဂေဟာ စောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုအစုလိုက်
- ဗဟိုအစိုးရ အိမ် ပံ့ပိုးရေး အစီအစဉ်
- ကူးပြောင်းကာလ စောင့်ရှောက်ရေး အပါအဝင် ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ် စောင့်ရှောက်ရေး

အကူအညီ ရယူပုံ

- Aged Care Quality and Safety Commission ဖုန်း 1800 951 822 သို့ သင် အခမဲ့ ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်သည်။ လိုအပ်လျှင် စကားပြန် အခမဲ့ စီစဉ်ပေးပါမည်
- ဝက်ဘ်ဆိုက်မှ ဒေါင်းလုဒ်ဆွဲယူနိုင်သည့် မကျေနပ်ချက်တိုင်တန်းစာ ပုံစံကို ဖြည့်စွက်၍ တင်သွင်းပါ- www.agedcarequality.gov.au
- စာတစ်စောင် ရေးသားပါ- Aged Care Quality and Safety Commission, GPO Box 9819, (သင်နေထိုင်ရာ မြို့တော်တွင်)

သင့်စာတွင် ပါဝင်ရမည်မှာ-

- ☐ သင့် အမည်၊ လိပ်စာ နှင့် တယ်လီဖုန်း နံပါတ်
- ☐ သင့်မကျေနပ်ချက်တိုင်တန်းစာကို တင်သွင်းသည့် ရက်စွဲ
- ☐ သင့် မကျေနပ်ချက် အသေးစိတ်အကြောင်းရာ၊ ဖြစ်ရပ်၏ တိတိကျကျ ရက်စွဲနှင့် ဆက်နွယ်သည့် ထင်မြင်ချက်များ
- ☐ သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာ၏ အမည် သို့မဟုတ် အိမ် စောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှု အမည်နှင့် ၎င်းတို့တည်ရှိရာ ပြည်နယ်/အုပ်ချုပ်ခံနယ်မြေ
- ☐ သင့် မကျေနပ်ချက်နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ရယူနေသူ၏ အမည်။



သင် ကုန်စည်များ သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုများကို ဝယ်ယူသည့်အခါ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ သုံးစွဲသူ ဥပဒေအရ သင့်တွင် အခွင့်အရေးများရှိပါသည်။ သင် အိမ်စောင့်ရှောက်ရေး ကုန်စည်များ သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုများကို ဝယ်ယူသည့်အခါ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကို အစိုးရ ရန်ပုံငွေပံ့ပိုးထားသည့် အိမ်စောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုအစုလိုက် (Home Care Package) ကို လက်ခံရယူသည့်အခါ သင့်တွင် အလားတူ အခွင့်အရေးများရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင့်ကိုယ်ပိုင် ငွေကြေးဖြင့်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် အစိုးရ ရန်ပုံငွေဖြင့်ဖြစ်စေ သင် အသုံးပြုပါက သင်၏ သုံးစွဲသူ အခွင့်အရေးများကို သိရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင်၏ သုံးစွဲသူ အခွင့်အရေးများကို ဝက်ဘ်ဆိုက် www.accc.gov.au/agedcare တွင် သင် ပိုမိုတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်စားဆောင်ရွက်ပေးခြင်း

သက်ကြီး စောင့်ရှောက်ရေး ကိုယ်စားဆောင်ရွက်ပေးခြင်း (Aged care advocacy) ဆိုသည့်အကြောင်းမှာ သင့်ဘဝကို သက်ရောက်မှုရှိသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များတွင် သင့်သဘောထားကို နားထောင်ပေးစေရန် သင်အား ထောက်ခံပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ကိုယ်စားဆောင်ရွက်ပေးခြင်း (Advocacy) သည် စောင့်ရှောက်မှု၊ ဝန်ဆောင်မှုနှင့် ဘဝအရည်အသွေးအပေါ် သင်၏ ထိန်းချုပ်မှုအား တိုးမြှင့်ပေးစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

အကျိုးဆောင်ပေးသူများ-

- သင်၏ အခွင့်အရေးများနှင့် တာဝန်များနှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ ပေးသည်
- သင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို နားထောင်သည်
- သင်၏ သက်ကြီး စောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာများနှင့် ပြဿနာများ သို့မဟုတ် မကျေနပ်ချက်များကို ကူညီဖြေရှင်းပေးသည်
- လိုအပ်လျှင် သင်၏ ဝန်ဆောင်ဌာနနှင့် ပြောဆိုပေးသည်
- လိုအပ်သည့်အခါ အခြား အေဂျင်စီရုံးများသို့ လွှဲပို့ပေးသည်

အကယ်၍ သင် ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် အခကြေးငွေ အလွန်များများ ပေးနေရသည်၊ သင့်အား မမျှမတ ဆက်ဆံနေသည် သို့မဟုတ် သင်၏ သဘောတူစာချုပ်ပါ ဝန်ဆောင်မှုများကို မရရှိပါဟု သင် ထင်မြင်လျှင် အကျိုးဆောင်ပေးသူများ (Advocates) က ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

DID YOU KNOW?

ကိုယ်စားဆောင်ရွက်ပေးသည့် ဝန်ဆောင်ဌာနများမှာ လူမှုအသိုက်အဝန်း အခြေခံသည့် အဖွဲ့အစည်းများဖြစ်ကြပါသည်။ ကိုယ်စားဆောင်ရွက်ပေးခြင်းသည် အခမဲ့၊ သီးခြား လွတ်လပ်ပြီး လျှို့ဝှက်ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ အကျိုးဆောင်ပေးသူတစ်ဦးသည် ပြုလုပ်မှုကို မလုပ်ပေးမီ သင်၏ ခွင့်ပြုချက်ကို အမြဲ တောင်းခံပါမည်။

ပိုမိုသိရှိပါ

Older Persons Advocacy Network (OPAN) သည် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး ဩစတြေးလျတစ်နိုင်ငံလုံးရှိ သက်ကြီးရွယ်အိုများအား ကိုယ်စားဆောင်ရွက်ပေးမှု၊ သတင်းအချက်အလက်နှင့် ပညာရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို အခမဲ့ အကျိုးဆောင်ပေးပါသည်။

www.opan.com.au **1800 700 600**

Aged Care Quality & Safety Commission သည် သင်၏စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ဝန်ဆောင်မှု လုပ်ဆောင်ပေးသည့်ဌာနသို့ တိုက်ရိုက်တင်ပြပေးခြင်းဖြင့် သင့်အတွက် အကျိုးဆောင်ပေးနိုင်ပြီး မကျေနပ်ချက်တိုင်တန်းချက် လုပ်ငန်းစဉ်အတောအတွင်း မည်သည့်အဆင့်၌မဆို သင့်အား ဆက်လက် ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည်။

www.agedcarequality.gov.au **1800 951 822**

ဆီး ဝမ်း မထိန်းနိုင်မှု

သင် သက်ကြီးအိုမင်းလာသည့်အလျောက် သင်၏ ဆီးအိမ်နှင့် ကျင်ကြီးလမ်းကြောင်းကို ထိန်းချုပ်မှု ဆုံးရှုံးရန် ပိုမို အဖြစ်များလာသည်။ ဆီး ဝမ်း မထိန်းနိုင်မှု၏ အကြောင်းရင်းအချို့မှာ -

သက်ကြီးအိုမင်းသူများအဖို့ ဆီး ဝမ်း မထိန်းနိုင်မှု ဖြစ်ရခြင်းမှာ ပိုမိုအဖြစ်များသော်လည်း ၎င်းကို ကုသမှုခံယူပြီး စီမံထိန်းချုပ်နိုင်ပါသည်။

DID YOU KNOW?

ဆီး ဝမ်း မထိန်းနိုင်သောသူ အချို့အဖို့ ၎င်းအခြေအနေကို စီမံထိန်းချုပ်ရန်အတွက် ဂွမ်းဖတ်အောက်ခံများနှင့် ဘောင်းဘီများ အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဩစတြေးလျနိုင်ငံအစိုးရ နှင့် ပြည်နယ်နှင့် အုပ်ချုပ်ခံနယ်မြေ အစိုးရများသည် ဤကုန်ကျငွေ အချို့ကို သက်သာစေရန် ငွေကြေး အထောက်အပံ့များ ထောက်ပံ့ပါသည်။

လက္ခဏာများမှာ ဘာလဲ

	ဟုတ်ပါသည်	မဟုတ်ပါ
• ဆီးအိမ်ထဲမှ ဆီးကုန်သွားသည့်အထိ ဆီးမသွားခဲ့ရဟု သင် တစ်ခါတစ်ရံ ခံစားရပါသလား။	☐	☐
• အိမ်သာ အသုံးပြုရန် အလောတကြီး သွားရပါသလား။	☐	☐
• သင့် ဆီးအိမ် သို့မဟုတ် ကျင်ကြီးလမ်းကြောင်းကို အောင့်ထား၍ မရနိုင်ဟု သင် ထင်နေသောကြောင့် သင် မကြာခဏ စိတ်လှုပ်ရှား ထိတ်လန့်နေပါသလား။	☐	☐
• ညအချိန်အတောအတွင်း အိမ်သာသွားရန် နှစ်ခါ သို့မဟုတ် ပို၍ သင် အိပ်ရာမှထရပါသလား။	☐	☐
• သင် တစ်ခါတစ်ရံ အိမ်သာသို့ မရောက်မီ ထွက်ကျတတ်ပါသလား။	☐	☐
• သင် တစ်ခါတစ်ရံ အလေးအပင် ပင့်မသည့်အခါ၊ နှာချေလိုက်သည့်အခါ၊ ချောင်းဆိုးသည့်အခါ သို့မဟုတ် ရယ်မောလိုက်သည့်အခါ ထွက်ကျတတ်ပါသလား။	☐	☐
• သင် တစ်ခါတစ်ရံ ထိုင်နေရာမှ သို့မဟုတ် လှဲနေရာမှ မတ်တပ် ရပ်လိုက်သည့်အခါ ထွက်ကျတတ်ပါသလား။	☐	☐
• ဝမ်း အကုန်အစင် သွားနိုင်ရန် သင် အားစိုက်ရပါသလား။	☐	☐
• တစ်ခါတစ်ရံ သင့် အောက်ခံဘောင်းဘီ ပေကျံသွားတတ်ပါသလား။	☐	☐
• အနီးဆုံးရှိသည့် အိမ်သာ တစ်ဝိုက်တွင် သင်၏ နေ့စဉ် သမားရိုးကျ လုပ်စရာကိုလုပ်ရန် သင် စီစဉ်ရပါသလား။	☐	☐

ဤမေးခွန်းများအနက် တစ်ခုခုကို ဟုတ်ပါသည်ဟု ဖြေဆိုခဲ့ပါက သင့်တွင် ဆီးအိမ် သို့မဟုတ် ကျင်ကြီးလမ်းကြောင်း ထိန်းချုပ်မှုဆိုင်ရာပြဿနာ ရှိနိုင်သည်။ ဆီး ဝမ်း မထိန်းနိုင်ခြင်းကို များသောအားဖြင့် ခွဲစိတ်ကုသရန် မလိုအပ်ဘဲ ကုသပေးနိုင်ပြီး စီမံထိန်းချုပ်နိုင်သဖြင့် ကုသမှုခံယူပါ။

မည်သို့ကုသခံရမည်နည်း။

သင့်ဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ သို့မဟုတ် **National Continence Helpline** ဖုန်း **1800 33 00 66**ကို ခေါ်ဆိုပါ။ National Continence Helpline မှာ အခမဲ့ ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်သော ဖုန်းဖြစ်ပြီး ဆီး ဝမ်း မထိန်းနိုင်မှုဆိုင်ရာတတ်ကျွမ်းသည့် သူနာပြု အကြံပေးများ ခန့်အပ်ထားသည်။ အကူအညီဖုန်းလိုင်းသည် အောက်ပါ အကြောင်းအချက်အလက်များနှင့် အကြံဉာဏ်ကို ပေးနိုင်သည်-

- ဆီး ဝမ်း မထိန်းနိုင်သည့် ပြဿနာများ
- ကုသပေးမည့် နည်းလမ်းများ
- ဂွမ်းဖတ်အောက်ခံများကဲ့သို့ ပစ္စည်းများအပါအဝင် ဆီး ဝမ်း မထိန်းနိုင်မှုကို မည်သို့ စီမံထိန်းချုပ်ရမည်
- ဆီး ဝမ်း မထိန်းနိုင်မှု ပစ္စည်းများ ဝယ်ယူရာ၌ ကုန်ကျစရိတ်များ သက်သာစေရန် ရန်ပုံငွေ ပံ့ပိုးပေးရေး အစီအစဉ်
- ဆီး ဝမ်း မထိန်းနိုင်မှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ပစ္စည်း ဖြန့်ချီသူများနှင့် ပစ္စည်းထုတ်လုပ်သူများ၏ တည်ရှိရာ နေရာ

၎င်းတို့သည် အချက်အလက်စာစောင်များကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား မဟုတ်သော အခြား ဘာသာစကားများဖြင့်လည်း အခမဲ့ ဖြန့်ချီပေးနိုင်သည်။

ဆီး ဝမ်း မထိန်းနိုင်မှု

Continence Foundation of Australia အဖွဲ့အစည်းသည် ဆီးအိမ်နှင့် ကျင်ကြီးလမ်းကြောင်း ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်အောင် တိုးမြှင့်လှုံ့ဆော်ပေးနေသည့် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ဦးစီးဦးဆောင် အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သည်။ အဖွဲ့အစည်းသည် ဆီးအိမ်နှင့် ကျင်ကြီးလမ်းကြောင်း မထိန်းနိုင်မှု ပြဿနာများ ကြုံတွေ့နေရသော သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိနေသော ဩစတြေးလျလူထု၏ ကောင်းကျိုးများကို ကိုယ်စားပြုပေးပြီး ၎င်းတို့၏ ကောင်းကျိုးအတွက် အကျိုးဆောင်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ပေးသည်။

www.continence.org.au **1800 330 066**

Bladderbowel.gov.au သည် ဆီးအိမ်နှင့် ကျင်ကြီးလမ်းကြောင်း ပြဿနာများကို တားဆီးရေးနှင့် စီမံထိန်းချုပ်ရေးတို့နှင့် ပတ်သက်၍ ပံ့ပိုးကူညီပေးရန် အချက်အလက်များကို ဖြန့်ဖြူးပေးသည်။

www.bladderbowel.gov.au

National Public Toilet သည် ဩစတြေးလျတစ်နိုင်ငံလုံးရှိ အများပြည်သူ အသုံးပြုနိုင်သည့် အိမ်သာ 16,000 ကျော်နှင့်ပတ်သက်၍ မသန်စွမ်းသူအသုံးပြုနိုင်ပုံ၊ ဖွင့်ချိန်များနှင့် သုံးစွဲပစ္စည်းပံ့ပိုးမှုများ အပါအဝင် တည်နေရာ အကြောင်းအချက်အလက် ဖြန့်ဖြူးပေးသည်။

www.toiletmap.gov.au

သက်ကြီး စောင့်ရှောက်ရေး စေတနာ့ဝန်ထမ်း ညှိသည်များ အစီအစဉ်

မိမိ၏ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ရိုးရာဓလေ့မှ အထီးကျန်နေသည့် သို့မဟုတ် ကင်းကွာနေသည့် အပြင် လူသစ်များနှင့် တွေ့ဆုံလိုကြသည့် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် သက်ကြီး စောင့်ရှောက်ရေး စေတနာ့ဝန်ထမ်း ညှိသည်များ အစီအစဉ် (Aged Care Volunteer Visitors Scheme (ACVVS)) ထံမှ တစ်ဆင့် ပံ့ပိုးမှုကို အခမဲ့ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဤအစီအစဉ်သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ပုံမှန် လာရောက်တွေ့ဆုံမှုများ သို့မဟုတ် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများမှတစ်ဆင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများနှင့် ဆက်သွယ်ပေးပါသည်။ ACVVS ကို အစိုးရ ရန်ပုံငွေ စိုက်ထုတ်ပေးထားသည့် သက်ကြီး စောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာ သို့မဟုတ် အိမ် စောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုအစုလိုက် (Home Care Packages) ရရန် အတည်ပြုခံရသည့် သို့မဟုတ် ရနေသည့် အသက် 65 နှစ်နှင့် အထက်အရွယ်များ၊ ဂေဟာ စောင့်ရှောက်ရေး သို့မဟုတ် အိမ် စောင့်ရှောက်ရေးအတွက် အတည်ပြုပြီးဖြစ်သည့် စောင့်ရှောက်မှု လက်ခံသူ သို့မဟုတ် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ဦးစားပေး စနစ် (National Priority System) တွင်ရှိနေသူအပါအဝင်အတွက် ရရှိနိုင်ပါသည်။

DID YOU KNOW?

ဩစတြေးလျနိုင်ငံတွင် ACVVS လူမှုအသိုက်အဝန်း အဖွဲ့အစည်း 140 ခု ရှိသည်ကို သင် သိပါသလား။ အဆိုပါ အစီအစဉ်ကို ယခင်က လူမှုအသိုက်အဝန်း ညှိသည်များ အစီအစဉ် (Community Visitors Scheme (CVS)) ဟု သိကြပြီး နှစ်ပေါင်း 30 ဆောင်ရွက်ပေးနေလျက်ရှိသည်။ ဤရင်းနှီးဖော်ရွေသည့် အစီအစဉ်မှာ အခမဲ့ဖြစ်ပြီး ဩစတြေးလျနိုင်ငံ အစိုးရက ရန်ပုံငွေ ပံ့ပိုးပေးထားသည်။

ပိုမိုသိရှိပါ

Aged Care Volunteer Visitors Scheme (ACVVS) အဖွဲ့ဝင်များသည် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ဆက်သွယ်ပေးသည်။ ၎င်းမှာ မည်သို့လုပ်ကိုင်ကြောင်းနှင့် လာရောက်မှုတွေ့ဆုံမှုကို မည်သို့ တောင်းဆိုရကြောင်း သိရှိပါ။

ACT, NSW & Victoria **0491 272 417**

ACVVS website

health.gov.au/our-work/aged-care-volunteer-visitors-scheme-acvvs

ရပ်ရွာလူထု သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး

ရပ်ရွာလူထု သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးမှာ ကုန်ကျစရိတ်သက်သာပြီး အဆင်ပြေကာ သုံးစွဲရလွယ်ကူပါသည်။သင် အောက်ပါတို့ကို သွားရောက်ရန် ရပ်ရွာလူထု သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို အသုံးပြုနိုင်သည်-

- ဆေးခန်း ရက်ချိန်းများသို့ သွားရောက်ရန်
- ဈေးဝယ်ထွက်ရန်
- အပန်းဖြေခြင်း သို့မဟုတ် ပြင်ပလူမှုရေးပွဲလမ်းများ
- မဖြစ်မနေသွားရမည့် ပွဲလမ်းများကို တက်ရောက်ပါ

သင့်အား (ကား သို့မဟုတ် ဘတ်စ်ကား) ဖြင့် လာရောက် ခေါ်ဆောင်ပေးနိုင်သည် သို့မဟုတ် သင် အငှားယာဉ် ဝန်ဆောင်မှုများ အပါအဝင် ဘောက်ချာများ ရနိုင်သည်။

အကူအညီ ရယူပုံ

သင်သည် အောက်ပါတို့ဖြစ်လျှင် ရပ်ရွာလူထု သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို သုံးစွဲခွင့်ရနိုင်သည် -

- ကွဲပြားခြားနားကျယ်ပြန့်သော နောက်ခံမှ ဖြစ်လျှင်
- လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှုရှိပြီး ၎င်းကြောင့် သမားရိုးကျ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို သုံးစွဲ၍ မရနိုင်လျှင် / သို့မဟုတ် မှတ်ဉာဏ်ချွတ်ယွင်းမှုရောဂါ (dementia) ဖြင့်နေထိုင်နေရသူဖြစ်လျှင် (အသက် 65 နှစ်အထက် သို့မဟုတ် အဘော်ရီဂျီနယ် သို့မဟုတ် တောရက်စ်ရေလက်ကြားကျွန်းသား လူမျိုးဖြစ်ပါက 50 နှစ်အထက် ဖြစ်ရမည်)။
- သမားရိုးကျ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး သုံး၍မရနိုင်သည့် ပို၍ ဝေးလံခေါင်းပါးအရပ်/ဆက်သွယ်ရေးပြတ်လပ်သည့်နယ်မြေတွင် နေထိုင်လျှင်
- ငွေရေးကြေးရေးအားဖြင့် ချို့တဲ့နေလျှင်

ဒေသခံ ရပ်ရွာလူထု သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးသည် စိုက်ပေးငွေ ခံစားခွင့်ကို ဆွေးနွေးပေးနိုင်သည်၊ အကယ်၍ ရထိုက်လျှင် စိစစ်အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် မှတ်ပုံတင်ပေးခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်ကို လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သည်။

ပိုမိုသိရှိပါ

Community Transport သည် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး အခက်အခဲများ ကြုံတွေ့နေရသူများအတွက် တစ်အိမ်တက် တစ်အိမ်ဆင်း ဝန်ဆောင်မှုကို လုပ်ဆောင်ပေးသည်။ ဩစတြေးလျတစ်နိုင်ငံလုံးရှိ ရပ်ရွာလူထု သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးများသည် လူများအား လူမှုရေးပွဲလမ်းများ၊ မိသားစု ပွဲလမ်းများနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အခင်းအကျင်းများ၊ ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်းများနှင့် ဆေးခန်း ရက်ချိန်းများသို့ ပို့ဆောင်ပေးပါသည်။

www.cto.org.au **1300 679 286**

ကားဖြင့်လိုက်ပို့ပေးသည့် အစားအစာများ (Meals on Wheels)

ကားဖြင့်လိုက်ပို့ပေးသည့် အစားအစာများ (Meals on Wheels) ကို အိမ်တိုင်ယာရောက် အစားအစာ လာရောက်ပို့သည်ကို လိုချင်သော သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဤဝန်ဆောင်မှုသည် စားသောက်ပုံလိုအပ်ချက် အမျိုးမျိုး၊ ဆီးချို ရောဂါနှင့်လိုက်ဖက်သော အစားအစာ ၊ ဆားလျှော့ထည့်ထားသော အစားအစာ၊ ယဉ်ကျေးမှုအရ ကွဲပြားခြားနားသည့် အစားအစာ အမျိုးမျိုး ချက်ပြုတ်ပေးပါသည်။

မည်သို့ ရယူနိုင်မည်

- အကယ်၍ သင်သည် အသက် 65 နှစ်အထက်အရွယ် (အဘော်ရီဂျီနယ်နှင့် တောရက်စ်ရေလက်ကြားကျွန်းသား လူမျိုးအဖို့ အသက် 50 နှစ်) ဖြစ်ပါက သင်သည် အစားအစာ အိမ်တိုင်ယာရောက် ပို့ပေးခြင်း အပါအဝင် အိမ် ပံ့ပိုးမှု ဝန်ဆောင်မှုများ (Home Support Services) ကို ရခွင့်ရှိနိုင်ပါသည်။
- အောက်ပါ ဝက်ဘ်ဆိုက်ပါ သင့်ဒေသတွင်းရှိ ကားဖြင့်လိုက်ပို့ပေးသည့် အစားအစာများ (Meals on Wheels) ဝန်ဆောင်ဌာနကို ဆက်သွယ်ပါ။ ၎င်းတို့က ဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းလည်ပတ်ပုံကို ရှင်းပြပေးပြီး သင့်အား စတင်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။
- စရိတ်စိုက်ပေးထားသည့် အစားအစာများကို ရယူရန် သင်သည် မသန်စွမ်း ပင်စင် သို့မဟုတ် သက်ကြီးပင်စင် အပြည့် သို့မဟုတ် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ရနေရန် လိုအပ်ပါသည်။ စောင့်ရှောက်သူများလည်း များသောအားဖြင့် ရခွင့်ရှိကြပါသည်။

DID YOU KNOW?

အကယ်၍ သင် အစားအစာကို အရေးပေါ် လိုအပ်နေလျှင် သင့်ဒေသတွင်းရှိ ကားဖြင့်လိုက်ပို့ပေးသည့် အစားအစာများ (Meals on Wheels) ဝန်ဆောင်ဌာနကို တိုက်ရိုက် ဆက်သွယ်နိုင်သည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် ချက်ချင်း ပို့ပေးပါမည် ယင်းနောက် သင့်အား My Aged Care သို့ လွှဲပို့ပေးနိုင်ပါသည်။

ပိုမိုသိရှိပါ

Australian Meals on Wheels Association (AMOWA) သည် ပြည်နယ်နှင့် အုပ်ချုပ်ခံနယ်မြေက ကိုယ်စားပြုထားသည့် ဝန်ဆောင်ဌာန 600 အကြားတွင် အကောင်းဆုံး လုပ်ကိုင်ပုံကို ပျိုးထောင်ပေးနှင့် ဝေမျှဖလှယ်ပေးခြင်းတို့ ဆုံဆည်းရာနေရာအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပေးသည်၊ ဩစတြေးလျနိုင်ငံရှိ ကားဖြင့်လိုက်ပို့ပေးသည့် အစားအစာများ (Meals on Wheels) သိရှိမှုကိစ္စကို တိုးမြှင့်ပေးခြင်းနှင့် လှုံ့ဆော်ပေးခြင်း အပါအဝင်ကို လုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။

NSW	**www.nswmealsonwheels.org.au**	**(02) 8219 4200**
ACT	**www.redcross.org.au**	**(03) 9345 1800**
QLD	**www.qmow.org**	**1300 090 97 90**
VIC	**www.mealsonwheelsvictoria.org.au**	**0459 406 433**
SA	**www.mealsonwheelssa.org.au**	**1800 854 453**
TAS	**www.mowtas.org.au**	**1800 696 325**
WA	**www.mealsonwheelswa.org.au**	**contactwa@mealsonwheels.org.au**

စောင့်ရှောက်မှု ရှာဖွေရေး ဝန်ဆောင်မှု (Care finders)

အချို့လူများသည် ၎င်းတို့လိုအပ်သည့် ပံ့ပိုးဝန်ဆောင်မှုများကို နားလည်ရန်နှင့် ရယူရန် အကူအညီ ပိုလိုအပ်ကြသည်။ စောင့်ရှောက်မှု ရှာဖွေဝန်ဆောင်မှု (Care finders) မှာ အခမဲ့ ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်ပြီး မိသားစု သို့မဟုတ် ကူညီပေးရန် မိတ်ဆွေများမရှိကြသည့် အားနည်းထိခိုက်လွယ်ဆုံးသော သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် အခမဲ့ ဝန်ဆောင်မှု ဖြစ်ပါသည်။

စောင့်ရှောက်မှု ရှာဖွေရေးဝန်ဆောင်မှု (Care finders) သည်-

- သင်ဆန္ဒရှိလျှင် သင်နှင့် လူချင်းတွေ့ဆုံပါမည်
- သင့်အား သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး စနစ်အကြောင်း ရှင်းပြပေးပါမည်
- သင် ရခွင့်ရှိနိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို သင် ရအောင် ကူညီပေးပါမည်

စောင့်ရှောက်မှု ရှာဖွေရေး ဝန်ဆောင်မှု (care finders) ထံမှ အကူအညီ

ဩစတြေးလျနိုင်ငံ တစ်ဝန်းလုံးတွင် **စောင့်ရှောက်မှု ရှာဖွေရေး** အဖွဲ့အစည်းများ ရှိပါသည်၊ အကူအညီအတွက် သင် ဖုန်းဆက်နိုင်သည်။

www.myagedcare.gov.au/help-care-finder

အခြား ဝန်ဆောင်ဌာနများသို့ လွှဲပေးစေရန် **MCCI** ဖုန်း **(02) 4229 7566** ကိုခေါ်ဆိုပါ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုသည် ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပြီး ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ ခံစားပုံ၊ တွေးခေါ်ပုံ၊ ပြုမူပုံများနှင့် အခြားသူများနှင့်ဆက်ဆံပုံကို သိသိသာသာ သက်ရောက်မှုရှိပါသည်။

လူမှုရေး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ အကြောင်းခံများ အစုံအလင်တို့သည် သင်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အဆင့်ကို ဆိုးဝါးစွာဖြင့် သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်သည်။

သင်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးသည် သင်၏ အလုံးစုံသော သာယာဝပြောမှု၏ အဓိကကျသည့် အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပါသည်။ နိမ့်ကျနေသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးသည် ဘဝကို ရင်ဆိုင်ရန် သင်၏ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်ချစိတ်နှင့် စွမ်းရည်ကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

အသက်အရွယ် အိုမင်းလာခြင်းမှာ အခက်အခဲများနှင့်အတူ ရောက်ရှိလာပြီး သင့်အနေဖြင့် အချိန်တိုင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ သွက်လက်နေရန် အခက်အခဲ တွေ့နိုင်ပါသည်။

သင်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်သည့် နာမကျန်းမှု၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုနှင့် ဆုံးရှုံးမှု၊ ငွေကြေးပူပန်မှု၊ နေရေးထိုင်ရေး ပြောင်းလဲသည့် အစီအမံများ၊ နှင့် လူမှုအထီးအတွေ့ကင်းမဲ့မှု ကဲ့သို့သော ပြဿနာအခက်အခဲများ အများအပြားရှိပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုနှင့် ကွဲပြားခြားနားမှု မရှိသည်ကို သတိပြုရန် အရေးကြီးပါသည်။ နှလုံးရောဂါကို စောစီးစွာ ဖော်ထုတ်သိရှိခြင်းမှာ လူနာအဖို့ ကုသမှုနှင့် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာမှုအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်မှုရှိသလို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုအတွက်လည်း အမြောက်အမြား အလားတူ လိုအပ်ပါသည်။

အကူအညီ ရယူပုံ

သင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး အကြံဉာဏ်ကို သင့်ဆရာဝန်ထံမှ တောင်းခံခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော ပထမအဆင့် ဖြစ်ပါသည် – လိုအပ်လျှင် ဆရာဝန်သည် သင့်လိုအပ်ချက်များနှင့် အကောင်းဆုံး လိုက်ဖက်မည့် ပံ့ပိုးဝန်ဆောင်ဌာနများသို့ သင့်အား လွှဲပို့ပေးနိုင်သည်။ အကူအညီ ရယူရန် သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် စောင့်ရှောက်သူများက ဆက်သွယ်နိုင်သည့် အလွန်ကောင်းမွန်သော အဖွဲ့အစည်းများလည်း ရှိပါသည်။

ပိုမိုသိရှိပါ

- **My Aged Care -** ဩစတြေးလျအစိုးရက ပံ့ပိုးပေးသည့် သက်ကြီး စောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ဖြစ်ပါသည်။
  www. myagedcare.gov.au — **1800 200 422**

- **Head to Health** သည် သင့်အား ဩစတြေးလျနိုင်ငံ၏ ယုံကြည်စိတ်အချရဆုံး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အဖွဲ့အစည်းများ ထံမှ အွန်လိုင်းဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို သင် ရှာဖွေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းအားဖြင့် အက်ပ်၊ အွန်လိုင်း အစီအစဉ်များ၊ အွန်လိုင်း ဆွေးနွေးပွဲများ၊ ဖုန်းဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အွန်လိုင်း သတင်းအချက်အလက် ရင်းမြစ်များကို စုစည်းပေးထားပါသည်။
  www.headtohealth.gov.au — **1800 648 911**

- **At Ease -** သည် စစ်မှုထမ်းဟောင်းများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှုဖြစ်သည်၊ ၎င်းတို့သည် သင့်အား လက္ခဏာများကို သတိပြုမိရန်၊ အရေးတယူလုပ်ဆောင်ရန်နှင့် ကောင်းမွန်ရေးအဆင့် မြင့်မားအောင် ထိန်းသိမ်းရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။
  www.at-ease.dva.gov.au — **133 254**

- **Beyond Blue -** သည် ဩစတြေးလျနိုင်ငံရှိ လူတိုင်းအား အသက်အရွယ် နေထိုင်ရာနေရာ မရွေးဘဲ အကောင်းဆုံး ဖြစ်နိုင်သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ရရှိစေရန်အတွက် သတင်းအချက်အလက်နှင့် ပံ့ပိုးမှု ဆောင်ရွက်ပေးသည်။
  www.beyondblue.org.au — **1300 22 4636**

- **SANE Australia -** သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အသိရှိမှု၊ အွန်လိုင်း ဘဝတူအချင်းချင်း ပံ့ပိုးမှုနှင့် သတင်းအချက်အလက်၊ အယူသည်းမှု လျှော့ပါးရေး၊ အထူးကု အကူအညီဖုန်းလိုင်း ပံ့ပိုးမှု၊ သုတေသနနှင့် ကိုယ်စားဆောင်ရွက်ပေးခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ပေးသည်။
  www.sane.org — **1800 187 263**

- **Lifeline -** 24 နာရီ အရေးပေါ်ပဋိပက္ခ ပံ့ပိုးမှုနှင့် သေကြောင်းကြံစည်မှု တားဆီးရေး ဝန်ဆောင်မှုများ။
  www.lifeline.org.au — **13 11 14**

- **Suicide Call Back Service -** သည် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှု တစ်ခုဖြစ်ပြီး 24/7 တယ်လီဖုန်း၊ ဗီဒီယိုနှင့် အွန်လိုင်းဖြင့် ပညာရှင် ဆွေးနွေးအကြံပေးခြင်းကို သေကြောင်းကြံစည်မှုကြောင့် စိတ်ထိခိုက်သူများအား ဆွေးနွေးပေးသည်။
  www.suicidecallbackservice.org.au — **1300 659 467**

- **Health Direct Australia –** 24 နာရီ အခမဲ့ ကျန်းမာရေး အကြံဉာဏ်နှင့် သတင်းအချက်အလက်။
  www.healthdirect.gov.au — **1800 022 222**

အရင်းအမြစ် စာရင်း

www.mindhealthconnect.org.au/anxiety

www.bspg.com.au/dam/bsg/product?client=BEYONDBLUE&prodid=BL/0063&type=file

www.tisnational.gov.au/

www.myagedcare.gov.au/

www.dementia.org.au/

www.healthdirect.gov.au/dementia-symptoms

www.cancercouncil.com.au/blog/palliative-care-infographic/

www.palliativecare.org.au/understanding-palliative-care-parent-menu/what-is-palliative-care

www.carersnsw.org.au/facts/who-are-carers

www.agedcare.health.gov.au/support-services/the-national-aged-care-advocacy-program

www.agedcarecomplaints.gov.au/raising-a-complaint/lodge-a-complaint/

www.continence.org.au/

www.opan.com.au

www.health.nsw.gov.au

www.australiancta.org.au

www.mealsonwheels.org.au

www.alz.org/alzheimers_disease_10_signs_of_alzheimers.asp

www.agedcare.health.gov.au/older-people-their-families-and-carers/community-visitors-scheme

www.mcci.org.au/media/WEB_Carers_Support_Booklet_English_11.10.2017.pdf

www.dhi.health.nsw.gov.au

www.health.nsw.gov.au/patients/acp/Pages/acd-form-info-book.aspx

www.be.macmillan.org.uk

ထောက်ခံပံ့ပိုးပေးသည့် အဖွဲ့အစည်းများ

Continence Foundation of Australia | NATIONAL CONTINENCE HELPLINE 1800 33 00 66

Meals on Wheels

NSW GOVERNMENT | Health Mid North Coast Local Health District

Australian Government Aged Care Quality and Safety Commission

NSW elder abuse helpline & resource unit

NSW GOVERNMENT | NSW Trustee & Guardian

Carers NSW Australia

Seniors Rights Service

Australian Government Department of Home Affairs

TIS TRANSLATING AND INTERPRETING SERVICE

ဤပံ့ပိုးရင်းမြစ်ကို စီစဉ်ရေးသားသူ-

MCCI

Offices in the Illawarra & ACT

(02) 42297566 / (02) 6169 3986

admin@mcci.org.au

mcci.org.au

Facebook တွင် ကျွန်ုပ်တို့အား ရှာဖွေပါ