

Burmese မြန်မာ



သက်ကြီးရွယ်အို စောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်

ဤလမ်းညွှန်ကို အောက်ပါ ဘာသာစကား 10 မျိုးဖြင့် ရနိုင်ပါသည်။
အာရဗစ်၊ မြန်မာ၊ ကန်တိုနီးစ်၊ ခရိုအေရှန်၊ ဒတ်ချ်၊ ဖါရဝီ၊ ဂျာမန်၊ မန်ဒရင်၊
တာဂါလော့ နှင့် ဗီယက်နမ်တို့ဖြစ်ကြပါသည်။

Anglicare
Southern Queensland

သြစတြေးလျား၌ အိုမင်းလာမှု

ကျွန်ုပ်တို့ အိုမင်းလာသည်နှင့်အမျှ တစ်ချိန်တုံးက လွယ်ကူစွာ လုပ်ကိုင်နိုင်သည့်အလုပ်များမှာ ပိုမိုခက်ခဲလာနိုင်ပါသည်။ အိမ်အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ ခြံအလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် ဈေးဝယ်ခြင်းကဲ့သို့သော အလုပ်များကို လုပ်ဆောင်ရန် ပိုခက်ခဲပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဟိုဒီသွားလာရန် လမ်းလျှောက်တုတ်ကဲ့သို့သော အထောက်အကူပစ္စည်းများကို အသုံးပြုရန် လိုအပ်လာနိုင်ဖွယ်ရှိမည်။

သင်အသက်ကြီးလာသည့်နှင့်အမျှ သင့်ကို ကူညီပံ့ပိုးပေးမည့် အစီအစဉ်များ ကံကောင်းထောက်မစွာ ရှိပါသည်။ ဤအစီအစဉ်များကို သြစတြေးလျားအစိုးရက ကုန်ကျခံပေးပါသည်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံတွင်မူ သင်လိုအပ်သည့် အကူအညီ၏ အတိုင်းအတာပေါ်မူတည်၍ သင် ငွေထည့်ဝင်ရနိုင်ဖွယ်ရှိပေမည်။ ဤပမာဏသည် သင့်ဝင်ငွေအပေါ် မူတည်ပါသည်။

သင် အသက် ၆၅ နှစ်အထက်ရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍သင် အသက် ၆၅ နှစ်အောက်ရှိပြီး သင်နေထိုင်လိုချင်သလို မနေထိုင်နိုင်ရန် သင့်အား အမြဲတမ်း ဟန့်တားနေသော အခြေအနေရှိပါက သင်အရည်အချင်း ပြည့်မီနိုင်ပါသည်။ သင် သြစတြေးလျားနိုင်ငံသားဖြစ်ရန် မလိုအပ်ပါ။ သို့သော် သင့်ဗီဇာအပေါ်မူတည်၍ ကုန်ကစရိတ် တစ်ချို့တစ်ဝက်ရှိနိုင်ပါသည်။ အဓိက စံသတ်မှတ်ချက်မှာ သင့်အိမ်တွင် ဆက်လက်နေထိုင်သွားနိုင်ရန်အတွက် သင် အကူအညီ တစ်ချို့တစ်ဝက် လိုအပ်နေရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဤလမ်းညွှန်သည် သင်ရွေးချယ်နိုင်စရာများနှင့် သင်မည်ကဲ့သို့ အကူအညီရယူနိုင်မည်တို့ကို နားလည်ရန် အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။



အကူအညီ အမျိုးအစားများ

1. အိမ်၌အကူအညီ

အိမ်၌ ရနိုင်မည့်အကူအညီသည် သင့်လိုအပ်ချက်များအပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားခြားနားပါလိမ့်မည်။ သင် ဈေးဝယ်ရန်နှင့် ချက်ပြုတ်ရန် အကူအညီကို လိုအပ်နိုင်ဖွယ်ရှိမည်။ သို့မဟုတ် ရေချိုးရန်နှင့် ဝတ်စားဆင်ယင်ရန် ကိုယ်ရေးပိုင်းအကူအညီ လိုအပ်နိုင်ဖွယ်ရှိမည်။ အိမ်ဝန်းကျင်၌ သင့်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် သွားလာရေး ပိုကောင်းစေရန်အတွက် ပြုပြင်မွမ်းမံမှုများကို သင်လိုအပ်နိုင်မည်။

2. ရေတို အကူအညီ

သင် ဆေးရုံမှဆင်းပြီးနောက် အထောက်အပံ့ သို့မဟုတ် သင့်အား ပုံမှန်စောင့်ရှောက်သူက အားလပ်ရက် ယူခဲ့လျှင် သင် အကူအညီအချို့ကို သင် လိုအပ်နိုင်ဖွယ်ရှိမည်။ ကာလတို စောင့်ရှောက်မှုသည် ဘဝတာ အနှောင့်အယှက်ဒဏ်များကို ကူညီဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါသည်။

3. သက်ကြီးရွယ်အို စောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာများ

သင်အထောက်အပံ့ ပိုမိုလိုအပ်သည့်အဆင့် ရောက်ကောင်းရောက်နေ ပြီဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အိမ်၌ အကူအညီအချို့ဖြင့် လွတ်လပ်စွာ နေထိုင်ရန် မလုံလောက်တော့ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်မည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခဲ့လျှင် သက်ကြီးရွယ်အို စောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာသို့ ပြောင်းရွှေ့ရန် စဉ်းစားချိန်တန်ပြီဖြစ်ပါသည်။



My Aged Care (ကျွန်ုပ်အတွက် သက်ကြီးရွယ်အို စောင့်ရှောက်ရေး)

သင်သည် အစိုးရဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူရန် My Aged Care နှင့် မှတ်ပုံတင် စာရင်းသွင်းရန် လိုအပ်ပါသည်။

သင် 1800 200 422 ကို ဖုန်းခေါ်နိုင်ပါသည် သို့မဟုတ် myagedcare.gov.au ဌ် အွန်လိုင်း စာရင်းသွင်းနိုင်ပါသည်။



My Aged Care ကို 1800 200 422

၌ ဖုန်းဆက်ပါ



အွန်လိုင်း **myagedcare.gov.au** တွင်ကြည့်ပါ

သင်စာရင်းသွင်းပြီးနောက် သင်လိုအပ်သည့် အကူအညီအမျိုးအစားအကြောင်းကို ပိုမိုသိရှိရန် သင့်အိမ်၌ လာတွေ့ရန် တစ်စုံတစ်ယောက်က အချိန်ကိုသတ်မှတ်ပေးပါလိမ့်မည်။

အကယ်၍သင် အင်္ဂလိပ်စကား မပြောဆိုတတ်လျှင် သတင်းအချက်အလက်များကို My Aged Care ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ဘာသာစကားပေါင်း ၂၂ မျိုးနှင့်လည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။

အကဲဖြတ်မှု

1. ဖုန်းနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်း

အစိုးရက ငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးသော သက်ကြီးရွယ်အို စောင့်ရှောက်ပေးမှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူရန် ပထမခြေလှမ်းမှာ My Aged Care ကို ဖုန်းခေါ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဖော်ရွေပြီး ဗဟုသုတရှိသော ဆက်သွယ်ရေးဌာနဝန်ထမ်းများက သင်၏ လိုအပ်ချက်များအကြောင်းနှင့် သင့်အား လူချင်းတွေ့ဆုံ၍ အကဲဖြတ်ရန် လို၊ မလိုကို သင်နှင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုပါလိမ့်မည်။

2. လူချင်းတွေ့ဆုံ၍ အကဲဖြတ်ခြင်း

သင် My Aged Care ကို ဖုန်းခေါ်ပြီးနောက် သင့်အား လူချင်းတွေ့ဆုံ၍ အကဲဖြတ်ရန် လွှဲပေးပါလိမ့်မည်။ အကဲဖြတ်သည့်အလုပ်ကို သင့်အိမ်၌ လူချင်းတွေ့၍ လုပ်ဆောင်ပါသည်။

3. သင့်အား အကဲဖြတ်ပြီးနောက်

သင့်အား လူချင်းတွေ့ဆုံ၍ အကဲဖြတ်ပြီးနောက် သင်သည် အစိုးရက ငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးသော ဝန်ဆောင်မှုများကို ရထိုက်ခွင့် ရှိ၊မရှိနှင့် အကယ်၍ ရထိုက်ခွင့်ရှိပါက မည်သည့်အမျိုးအစားများဖြစ်မည်ကို သင်သိရှိရပါလိမ့်မည်။



စကားပြန်များ

အကယ်၍သင် အင်္ဂလိပ်စကား မပြောဆိုတတ်လျှင် သင့်အတွက် စကားပြန်ကို My Aged Care က အခမဲ့စီစဉ်ပေးနိုင်ပါသည်။

သင် My Aged Care ကို ဖုန်းခေါ်သည့်အခါ “အင်တာပရက်တာ” (interpreter/စကားပြန်) နှင့် “Burmese” (ဘားမီးစ်/မြန်မာ) ဟုပြောပါ။ ဖုန်းကို ဆက်လက်ကိုင်ထားလျှင် စကားပြန်တစ်ဦးနှင့် စကားပြောနိုင်ပါလိမ့်မည်။

သင့်အား လူချင်းတွေ့ဆုံ၍ အကဲဖြတ်သည့်အခါ၌လည်း စကားပြန်ကို အသုံးပြုခွင့်ရှိပါသည်။

ဤလမ်းညွှန်၏အဆုံး၌ စကားပြန် ကတ်ပြားတစ်ခုရှိပါသည်။ ဝန်ဆောင်မှုများကို အသုံးပြုသည့်အခါ ယင်းကတ်ပြားကို ပြလျှင် ၎င်းတို့က မြန်မာစကားပြန်ကို ရှာဖွေပေးပါလိမ့်မည်။

သင်သည် ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်ပေးမှု အဖွဲ့အစည်း (ပြည်တွင်း TIS) ကို 131 450 ၌လည်း ဖုန်းဆက်နိုင်ပြီး “Burmese” (ဘားမီးစ်/မြန်မာ) ဟုပြော၍ စကားပြန်ရသည်အထိ စောင့်ပါ။ ထိုနောက်တွင် သင်သည် စကားပြန်အား အသုံးပြု၍ မည်သည့် ဝန်ဆောင်မှု အဖွဲ့အစည်းနှင့်မဆို စကားပြောဆိုနိုင်ပါသည်။

အထောက်အပံ့

ဤလုပ်ငန်းစဉ်ကို သင့်ဘာသာသင် တစ်ယောက်တည်း လုပ်ရန်မလိုပါ။ သင့်မိတ်ဆွေ၊ သင့်အား စောင့်ရှောက်သူ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦးက လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုလုံး၌ ပါဝင်ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍သင့်အား ကူညီပံ့ပိုးသူ မည်သူမျှ မရှိလျှင် သင့်အား ကူညီပေးနိုင်သည့် အဖွဲ့အစည်းများရှိပါသည်။

National Aged Care Advocacy Program (NACAP) (နိုင်ငံတစ်ဝန်း သက်ကြီးရွယ်အို စောင့်ရှောက်ပေးမှုဆိုင်ရာ အကျိုးဆောင် အစီအစဉ်) ကို ဩစတြေးလျားအစိုးရက ငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးထားပြီး ဩစတြေးလျားအစိုးရက ငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးထားသော သက်ကြီးရွယ်အိုများအား စောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ သက်ကြီးများအား အကျိုးဆောင် ထောက်ပံ့ပေးခြင်းနှင့် အချက်အလက်များ အသိပေးခြင်းတို့ကို တစ်သီးပုဂ္ဂလ လျှို့ဝှက်စွာ အခမဲ့ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ Older Persons Advocacy Network (OPAN) (သက်ကြီးများအတွက် အကျိုးဆောင် ကွန်ချာ) သည် နိုင်ငံတစ်ဝန်း ဤဝန်ဆောင်မှုများကို လုပ်ဆောင်ပေးသည့် အဖွဲ့အစည်းဖြစ်ပါသည်။



OPAN ကို **1800 700 600** ၌ ဖုန်းခေါ်ပါ



အွန်လိုင်းအရ **open.com.au** ၌ကြည့်ပါ

အပိုဆောင်း အထောက်အပံ့

ကွင်းစလန်ပြည်နယ်တွင် သင်သည် အချက်အလက်များ၊ ပညာပေးခြင်းနှင့် အထောက်အပံ့တို့အတွက် Aged & Disability Advocate (သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် မသန်စွမ်းသူများအတွက် အကျိုးဆောင် အဖွဲ့အစည်း) ကိုလည်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။



ADA ကို **1800 818 338** ဌ် ဖုန်းခေါ်ပါ



အွန်လိုင်း **adaaustralia.com.au** တွင်ကြည့်ပါ

အကယ်၍သင်သည် ဘေးဒုက္ခ ကျရောက်စေရာ သို့မဟုတ် စိတ်သောက ဖြစ်စေရာ တစ်စုံတစ်ခုကို ကြုံတွေ့ခံစားနေရပါက သင်သည် Elder Abuse Hotline (သက်ကြီးများ မတော်မတရားပြုခံရခြင်းဆိုင်ရာ အရေးပေါ်ဖုန်း) သို့ ဖုန်းဆက်၍ သင့်အမည်ကို ဖော်ပြရန်မလိုဘဲ လျှို့ဝှက်အကူအညီကို အခမဲ့တောင်းခံနိုင်ပါသည်။



Elder Abuse Hotline ကို **1300 651 192**

ဌ် ဖုန်းခေါ်ပါ



အွန်လိုင်း **eapu.com.au** တွင်ကြည့်ပါ

အကယ်၍သင့်ထံ၌ သင့်အား ဝန်ဆောင်မှုပေးသူနှင့် ပတ်သက်၍ တိုင်တန်းစရာရှိပြီး ၎င်းတို့က ကိုင်တွယ်ပေးလိုက်ပုံအပေါ် သင်မကျေနပ်ပါက သင်သည် Aged Care Quality & Safety Commission (သက်ကြီးရွယ်အို စောင့်ရှောက်ရေး အရည်အသွေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာ ကော်မရှင်) ကို တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။



ACQSC ကို **1800 951 822** ၌ ဖုန်းခေါ်ပါ



အွန်လိုင်း **agedcarequality.gov.au** တွင်ကြည့်ပါ

စောင့်ရှောက်ပေးသူများအတွက် အကူအညီ

အကယ်၍သင်သည် စောင့်ရှောက်ပေးသူဖြစ်ပါက သင်သည် အစိုးရနှင့် အခြားအဖွဲ့အစည်းများထံမှ အကူအညီနှင့် အထောက်အပံ့ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍သင်သည် မသန်စွမ်းမှု၊ နာတာရှည် ရောဂါ၊ ရူးသွပ်မှု၊ စိတ်ရောဂါ၊ ဆေးစွဲနေမှုရှိနေသည့် သို့မဟုတ် ချိနဲ့အိုမင်းနေသည့် သင်၏ မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေအား ကူညီစောင့်ရှောက်နေပါက Carer Gateway (စောင့်ရှောက်ပေးသူ လမ်းစ) အဖွဲ့အစည်းက သင့်အား ကူညီနိုင်ပါလိမ့်မည်။

စောင့်ရှောက်ပေးသူများသည် မိသားစုဝင်များ သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေများဖြစ်နိုင်ပြီး ၎င်းတို့မှာ မိဘများ၊ ကလေးများ၊ မွေးချင်းများ၊ အဖိုးအဖွားများ သို့မဟုတ် အိမ်နီးချင်းများဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အချို့စောင့်ရှောက်ပေးသူများသည် အခြားသူ၏ နေ့စဉ် လူနေထိုင်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို တစ်နေ့တွင် ၂၄ နာရီလုံး

ကူညီပေးစဉ် အခြားစောင့်ရှောက်ပေးသူများကမူ အတန်အသင့် လွှပ်လပ်စွာ နေထိုင်နိုင်ကြသော်လည်း အချို့သော နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများအတွက် အကူအညီလိုသူများအား စောင့်ရှောက်ပေးပါသည်။



Carer Gateway ကို 1800 422 737

၌ ဖုန်းခေါ်ပါ



အွန်လိုင်း carergateway.gov.au တွင်ကြည့်ပါ

Anglicare က သင့်အား ကူညီပေးနိုင်ပုံ

Anglicare က သင့်အား အဆင့်အားလုံး၌ ကူညီရန် ရှိနေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ထံ၌ သင့်အား ကူညီရန် အထောက်အပံ့ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုမျိုးစုံရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝါရင့်ဝန်ထမ်းများက သင်၊ သင့်မိသားစုနှင့် သင့်အား စောင့်ရှောက်ပေးသူတို့အတွက် ယာယီအစားထိုး စောင့်ရှောက်ပေးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးကို အချက်အချာထားသော အထောက်အပံ့၊ အယူဝါဒပိုင်း၊ လူမှုရေးပိုင်း၊ စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်ပေးခြင်းတို့ပါဝင်ကြသော ဝန်ဆောင်မှုများကို လုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘက်စုံဝန်ဆောင်မှုသည် ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ထောက်ပံ့ကြေးရရန် လျှောက်ပေးခြင်းနှင့် အစီအစဉ်များကို ရေးဆွဲပေးခြင်းတို့ဖြင့်သက်ဆိုင်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်ကြီးတစ်ခုလုံးတွင် သင့်အား ပံ့ပိုးပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်ဘဝကို သင်မည်သို့ဖြစ်စေလိုသည်၊ သင့်အတွက် ဘာကအရေးကြီးသည်နှင့် သင်ဘာကို စွမ်းဆောင်ရယူလိုသည်တို့ကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် ကျွန်ုပ်တို့က သင်နှင့် အတူပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်ပါမည်။

သင့်အနေနှင့် ရွေးချယ်နိုင်စရာများကို စူးစမ်းလေ့လာပြီး သင်လိုအပ်သမျှ ဝန်ဆောင်မှုများအားလုံးပါဝင်သော ကိုယ်ပိုင်တစ်ကိုယ်ရေ အစီအမံကို ဖော်ထုတ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ Package Builder (အစီအမံ ရေးဆွဲဖော်ထုတ်ရေး အစီအစဉ်) ကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



Anglicare ကို **1300 610 610** ၌ ဖုန်းခေါ်ပါ



အွန်လိုင်း **anglicaresq.org.au** တွင်ကြည့်ပါ

မှတ်စု



Anglicare

Southern Queensland

ကျွန်ုပ်တို့အား ယနေ့ပင် ဆက်သွယ်ပါ
1300 610 610 anglicaresq.org.au



Australian Government

Department of Health

I need an interpreter



TRANSLATING
AND
INTERPRETING
SERVICE

I speak: Burmese / မြန်မာ



The bearer of this card requires the assistance
of an interpreter

