ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ အထောက်အပ ရှာဖွေရရှိနိုင်သောနေရာ

Carer Gateway
An Australian Government Initiative
benevolent SOCIETY
In partnership with YourSide

မိမိ၏သမီးအား ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသူ **Sargoon** (ဆာဂွန်း)။

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူဆိုသူမှာ မသန်စွမ်း သူ၊ ရောဂါရှိသူ၊ စိတ်ရောဂါရှင် သို့မဟုတ် အသက်အရွယ်ကြောင့် ချည့်နဲ့နေသူ မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေတစ်ဦးဦးအား ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်နေသူဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍သင်သည် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးဖြစ်လျှင် သင်သည် **Carer Gateway** (ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် လမ်းစ) အဖွဲ့အစည်းထံမှ အကူအညီနှင့် အထောက်အပံ့ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

Carer Gateway ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ။

Carer Gateway သည် ဩစတြေးလျားတွင် အခမဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးနေကြသူ ၂.၆၅ သန်းအား ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ၊ ဖုန်းနှင့် အွန်လိုင်း နည်းလမ်းများအရ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အထောက်အပံ့တို့ကို ပေးပါသည်။

Carer Gateway ၌ သင့်အား ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူတစ်ဦး အနေဖြင့် သင်ကြုံတွေ့ရနိုင်ဖွယ်ရှိမည့် နေ့စဉ် ဒုက္ခအခက်အခဲများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ငွေရေးကြေးရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုများကို ကူညီဖြေရှင်းပေးနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများစွာရှိပါသည်။

Carer Gateway ဝန်ဆောင်မှုများကို ကျွန်ုပ် မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုနိုင်သနည်း။?

သင်သည် Carer Gateway ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကို တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့ နံနက် ၈ နာရီမှ ညနေ ၅ နာရီအတွင်း **၁၈၀၀ ၄၂၂ ၇၃၇** ကို ဖုန်းဆက်၍ စကားပြောဆိုနိုင်ပါသည်။ သင်လိုအပ်သည့် အရာများ၊ သင်ရှာဖွေလိုသည့် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အထောက်အပံ့တို့ကို ရယူရန် Carer Gateway ဝန်ထမ်းက သင့်အား ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍သင်သည် တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် မြန်မာလို ပြောဆိုလိုလျှင် Translating and Interpreting Service (စကားပြန်နှင့် ဘာသာပြန် ဝန်ဆောင်မှုဌာန) **၁၃၁ ၄၅၀** ကို ဖုန်းဆက်နိုင်ပါသည်။ Translating and Interpreting Service ထံမှ ဘာသာစကားပေါင်း ၁၆၀ ကျော် တတ်ကျွမ်းသည့် စကားပြန်များကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ ယင်းဝန်ဆောင်မှုကို တစ်ပတ်လျှင် ၇ ရက်လုံး၊ တစ်ရက်လျှင် ၂၄ နာရီလုံး ရရှိနိုင်ပါသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူဖြစ်သူ သင့်အား ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် Carer Gateway ၏ နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ဝက်ဘ်ဆိုက် (**carergateway.gov.au**) ၌ အွန်လိုင်း ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် သတင်းအချက်အလက်များလည်းရှိပါသည်။

Carer Gateway သည် အောက်ပါတို့ အပါအဝင်ဖြစ်သော ဝန်ဆောင်မှုများစွာကို လုပ်ဆောင်ပေးပါသည်-

နည်းပြခြင်း

အကယ်၍သင်သည် သင်၏ စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းချုပ်ရန်နှင့် သင်၏ ကောင်းကျိုးသုခကို တိုးမြှင့်ပေးရန် နည်းလမ်းအသစ်များကို လေ့လာသင်ယူလိုပါက Carer Gateway ဝက်ဘ်ဆိုက်ရှိ မိမိဘာသာမိမိ လမ်းညွှန်ပေးနိုင်သော နည်းပြသင်တန်းများက သင့်အား အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။

အကြံပြုလမ်းညွှန်ပေးခြင်း

အကယ်၍သင် စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားနေရလျှင်၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေလျှင်၊ ဝမ်းနည်းနေလျှင် သို့မဟုတ် စိတ်ရှုပ်နေလျှင် အကြံပြုလမ်းညွှန်ပေးသည့် အတတ်ပညာရှင်က သင့်သောကများအကြောင်းကို ပြောဆိုဆွေးနွေးပြီး သင့်အား ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ သင်သည် သင့်ဒေသခံအရပ်၌ ယင်းအတတ်ပညာရှင်ဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး လူချင်းတွေ့ဆုံ၍ သို့မဟုတ် သူနှင့် သင့်အိမ်တွင် ဖုန်းဖြင့် သက်သောင့်သက်သာရှိစွာ စကားပြောဆိုနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍သင်သည် တစ်စုံတစ်ဦးဖြင့် မြန်မာလို ပြောဆိုလိုလျှင် Translating and Interpreting Service ၁၃၁ ၄၅၀ ကို ဖုန်းဆက်နိုင်ပါသည်။

အနားပေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု

'အနားပေးမှု' သို့မဟုတ် 'အနားပေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု' ဆိုသည်မှာ သင် ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသူအား အခြားသူတစ်ဦးက သင့်ကိုယ်စား ပြုစုစောင့်ရှောက် ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍သင်သည် ရုတ်တရက် မပြုစု မစောင့်ရှောက်နိုင်လျှင်၊ ဥပမာ သင် နာမကျန်းဖြစ်ခဲ့လျှင် သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခဲ့လျှင် သင့်အနေဖြင့် အရေးပေါ် အနားပေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ သင်အနားယူနိုင်ရန်အတွက် အနားပေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကိုလည်း သင်စီစဉ်နိုင်ပါသည်။ အရေးပေါ် အနားပေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို စီစဉ်ရန် သို့မဟုတ် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည့် အနားပေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို စီစဉ်ရန် သင့်ဒေသခံအရပ်တွင် ရွေးချယ်ရယူနိုင်မည့် အစီအစဉ်များအကြောင်းကို ပြောဆိုဆွေးနွေးရေးအတွက် Carer Gateway ၁၈၀၀ ၄၂၂ ၇၃၇ ကို ဖုန်းဆက်ပါ။

အခြား ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း

အကယ်၍သင်သည် အထီးကျန်နေသည်ဟု ခံစားရပါက သို့မဟုတ် အခြားပြုစုစောင့်ရှောက်သူများထံမှ အကြံဉာဏ်ရယူလိုပါက၊ Carer Gateway သည် သင့်လို ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသည့် အခြေအနေချင်းတူ လူများဖြင့် တွေ့ဆုံ၍ သင့်ဖြစ်ရပ်များ၊ ဗဟုသုတနှင့် အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေပေးရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ သင်သည် ဒေသခံ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများနှင့် လုံခြုံသည့်နေရာတစ်ခု၌ လူချင်းတွေ့ဆုံ၍ အကြံဉာဏ်များ ဖလှယ်နိုင်ပြီး တစ်ဦးထံမှတစ်ဦး သင်ခန်းစာများယူနိုင်ပါသည်။ Carer Gateway ဝက်ဘ်ဆိုက်သည် သင်အဖွဲ့ဝင်နိုင်သော အွန်လိုင်းစင်မြင့်တစ်ခုကိုလည်း စီမံပေး၍ အခြားပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူများနှင့်အတူ အချင်းချင်း ပံ့ပိုးကူညီပေးသည့် အွန်လိုင်း လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းဝင်ဖြစ်လာရန် စီစဉ်ပေးပါသည်။

"တစ်စုံတစ်ဦးအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် အချိန်ကာလနှင့် စွမ်းအားများစွာ လိုအပ်သော်လည်း သင့်ကိုယ်သင် အချိန်ပေးရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။"

မိမိ၏သမီးအား ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသူ
Sargoon (ဆာဂွန်း)။

ကျွမ်းကျင်မှုဆိုင်ရာ အွန်လိုင်း သင်တန်းများ

သင်သည် Carer Gateway ဝက်ဘ်ဆိုက်၌ ပြန်လှန်တုံ့လှယ်မှုနည်းကို အသုံးပြု၍ ပို့ချပေးသော တိုတောင်းသည့် အွန်လိုင်းသင်တန်းများအရ ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို လေ့လာသင်ယူနိုင်ပါသည်။ ဤသင်တန်းများသည် သင်၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု အပိုင်းကဏ္ဍတွင် ထောက်ကူပေးလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး သင့်ကောင်းကျိုးချမ်းသာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် တရားဥပဒေရေးရာ ပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပုံနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို ရှင်းလင်းတင်ပြပါလိမ့်မည်။

ငွေရေးကြေးရေးအကူအညီ

သင်သည် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးအဖြစ် ငွေရေးကြေးရေးအကူအညီ ရကောင်းရနိုင်ပါမည်။ အရည်အချင်းပြည့်မီသော ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် ငွေရေးကြေးရေးထောက်ပံ့မှု အစီအစဉ်နှစ်ခုကို Carer Gateway မှ ရရှိနိုင်ပါသည်။ သင့်အား ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အပိုင်းကဏ္ဍတွင် ထောက်ကူပေးရန် ပစ္စည်းကိရိယာ သို့မဟုတ် အရာတစ်ခုခုပုံစံဖြင့် လက်တွေ့ကျသော တစ်ခါကောင်း အထောက်အပံ့မျိုးကို ဝယ်ယူနိုင်သည့် ရန်ပုံငွေကို သင်ရရှိကောင်းရရှိနိုင်ပါမည်။ သင်သည် ကြိုတင်စီစဉ်ထားသော အနားပေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကဲ့သို့သော လက်တွေ့ကျသည့် အထောက်အပံ့မျိုးစုံကို ၁၂ လ ကြာကာလအတွက် ပံ့ပိုးပေးသွားမည့် ရန်ပုံငွေကိုလည်း သင်ရရှိကောင်းရရှိနိုင်ပါမည်။

ကျွန်ုပ် **Carer Gateway** ကို မည်ကဲ့သို့ ဆက်သွယ်ရမည်နည်း။

Carer Gateway ၌ နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ဝက်ဘ်ဆိုက် **www.carergateway.gov.au** ရှိပါသည် သို့မဟုတ် သင်သည် တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့၊ နံနက် ၈ နာရီမှ ညနေ ၅ နာရီအတွင်း ၁၈၀၀ ၄၂၂ ၇၃၇ ကို ဖုန်းဆက်နိုင်ပါသည်။

Carer Gateway
An Australian Government Initiative
benevolent SOCIETY
In partnership with Your Side

carergateway.gov.au
Connecting carers to support services