

သင်သည် မိသားစုဝင်တစ်ဦး
သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေတစ်ဦးအား
စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပံ့ပိုးမှုပေးနေပါသလား။



Carer Gateway (ပြုစောင့်ရှောက်သူများအတွက်
လမ်းစ) က သင့်အတွက် ဖြစ်သည်



သင်သည် မသန်စွမ်းသူ၊ ရောဂါရှိသူ၊ စိတ်ရောဂါရှင် သို့မဟုတ် အသက်အရွယ်ကြောင့် ချည့်နဲ့နေသူ မိသားစုဝင်တစ်ဦး သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေတစ်ဦးအား စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပံ့ပိုးမှုပေးနေပါသလား။

သင် စောင့်ရှောက်မှုပေးနေသူကို ဆက်လက် စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ရန်အတွက် ပံ့ပိုးပေးနိုင်မည့် ဝန်ဆောင်မှုများရှိပါက အထောက်အကူဖြစ်ပါသလား။

ဤမေးခွန်းတစ်ခုခုအတွက် ဟုတ်ကဲ့ဟု ဖြေခွဲပါက Carer Gateway က သင့်ကို ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

Carer Gateway ဆိုသည်မှာ ဘာလဲနှင့် မည်သူ့အတွက် ဖြစ်သလဲ။

Carer Gateway သည် မိသားစုဝင်တစ်ဦး သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေတစ်ဦးအား စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပံ့ပိုးမှုပေးနေသူများအား အခမဲ့ ပံ့ပိုးရေးဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အချက်အလက်များ ပေးပါသည်။ ယင်းမှာ ၎င်းတို့သည် မသန်စွမ်းမှု၊ ရောဂါ၊ စိတ်ရောဂါ ရှိနေခြင်းကြောင့် သို့မဟုတ် အသက်အရွယ်ကြောင့် ချည့်နဲ့နေခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။

သင်သည် အစိုးရထောက်ပံ့ကြေး ရသည်ဖြစ်စေ၊ မရသည်ဖြစ်စေ Carer Gateway ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေး ပြုစောင့်ရှောက်မှု အခြေအနေ တစ်ခုချင်းစီတိုင်း ကွဲပြားခြားနားပါသည်။

အချို့ပြုစောင့်ရှောက်သူများမှာ အခြားသူတစ်ဦးကို တစ်နေ့လျှင် 24 နာရီ စောင့်ရှောက်ပြီး နေ့စဉ်ဘဝ နေထိုင်မှုကို ကူညီပေးရသည်။ အချို့လူများမှာ နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် ကူညီပေးရန် နာရီအနည်းငယ်သာ ပံ့ပိုးပေးရသည်။

ဝန်ဆောင်မှုများကို မည်သို့ပံ့ပိုးပေးသနည်း။

ဩစတြေးလျ နိုင်ငံတစ်ဝန်းရှိ အဖွဲ့အစည်းများစွာသည် ဒေသတွင်း လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများရှိ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကို Carer Gateway ဝန်ဆောင်မှုများ ပေးပါသည်။

ဝန်ဆောင်မှုများကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ၊ အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့်နှင့် ဖုန်းမှတစ်ဆင့် ပေးပါသည်။

ဝန်ဆောင်မှုများကို ကျွန်ုပ် မည်သို့ ရယူရမည်နည်း။

တနင်္လာ-သောကြာနေ့အထိ ဒေသစံတော်ချိန် နံနက် 8 နာရီ- ညနေ 5 နာရီ အတွင်း 1800 422 737 ကို ခေါ်ဆိုခြင်းဖြင့် သင့်နယ်မြေရှိ Carer Gateway ဝန်ဆောင်မှုပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှ သင့်နှင့် သင့်အခြေအနေကို ဆွေးနွေးပေးမည်ဖြစ်ပြီး သင့်လိုအပ်ချက်များနှင့်လိုက်ဖက်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများ ရယူနိုင်ရန် ကူညီပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

သင်သည် အွန်လိုင်းဝန်ဆောင်မှုများနှင့် နောက်ထပ် အချက်အလက်များကို Carer Gateway ဝက်ဘ်ဆိုက်- carergateway.gov.au တွင် ရယူကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

မည်သည့်ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်သနည်း။



နည်းပြခြင်း

စိတ်ဖိစီးမှုများကို ကိုင်တွယ်နိုင်ပြီး သင်၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို တိုးတက် ကောင်းမွန်စေမည့် နည်းလမ်းသစ်များကို လေ့လာပါ။

- **ကိုယ်တိုင်လမ်းညွှန် နည်းပြခြင်း** - ကိုယ်ပိုင်လေ့လာနိုင်သည့်နည်းဖြင့် အွန်လိုင်း သင်တန်းများ တက်ရောက်ပါ။
- **ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ နည်းပြခြင်း** - သင့်နယ်မြေအတွင်းရှိ နည်းပြတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးချင်းတွေ့ဆုံပါ။



အကြံပြုလမ်းညွှန်ပေးခြင်း

သင်သည် စိတ်ဖိစီးမှု၊ ဝမ်းနည်းမှု သို့မဟုတ် ဒေါသများ ခံစားနေရလျှင် ဆွေးနွေးအကြံပေးသူတစ်ဦးက သင့်အခြေအနေကို ပြောဆို ဆွေးနွေးပြီး သင့်အား ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

- **ကိုယ်တိုင်** - သင့်နယ်မြေဧရိယာအတွင်း အကြံပေးတစ်ဦးနှင့် တစ်ယောက်ချင်း သို့မဟုတ် အဖွဲ့လိုက် စကားပြောပါ။
- **ဖုန်းဖြင့်အကြံပေးခြင်း** - အကြံပေးတစ်ဦးနှင့် ဖုန်းဖြင့် ဆွေးနွေးပါ။



အရေးပေါ် အနားပေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု

သင်သည် မမျှော်လင့်ဘဲ နေမကောင်းဖြစ်ပြီး သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပြီး သင်ပြုစောင့်ရှောက်ပေးနေသူအား ဆက်လက် မစောင့်ရှောက်နိုင်ပါက အရေးပေါ် အနားပေး ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများက သင်နေထိုင်ရာဒေသအထိ ၎င်းတို့ကို ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ပါသည်။ အရေးပေါ် အနားပေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုရယူရန် 1800 422 737 သို့ အချိန်မရွေး ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။



အခြေအနေတူ အခြားသူများနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း

သင့်ကဲ့သို့ မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေတစ်ဦးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသူများနှင့် တွေ့ဆုံပါ။ အချင်းချင်း လေ့လာနိုင်ပြီး ပံ့ပိုးပေးနိုင်စေရန် ဇာတိကြောင်းများ၊ ဗဟုသုတနှင့် အတွေ့အကြုံများ မျှဝေပါ။

- **ကိုယ်တိုင်** - သင့်နယ်မြေဧရိယာအတွင်းရှိ မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေတစ်ဦးကို စောင့်ရှောက်မှုပေးနေသူ အဖွဲ့တစ်ခုနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ။
- **အွန်လိုင်း လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း** - အွန်လိုင်းစကားပြော အဖွဲ့များနှင့် ချိတ်ဆက်ပြီး မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေတစ်ဦးကို စောင့်ရှောက်မှုပေးနေသော အခြားသူများနှင့် စကားပြောပါ။

'သင်က သင်ထင်ထားသည်ထက် ပိုသန်မာပါသည်။ သင့်ကိုယ်သင် စောင့်ရှောက်ပါ။ သင့် ပင်ကိုသိစိတ်ကို ယုံကြည်ပါ။'

Pam | မိမိ၏သားအား ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသူ



အွန်လိုင်း ကျွမ်းကျင်မှုသင်တန်းများ

တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် သင့်ကိုယ်သင် ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်မည့် ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်များကို သင်ယူပါ။ စိတ်ဖိစီးမှုများနှင့် ဥပဒေရေးရာကိစ္စများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်နှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကို တိုးတက်စေနိုင်မည့် နည်းလမ်းသစ်များ ရှာဖွေပါ။ သင်တန်းတစ်ခုစီသည် မတူညီသော အကြောင်းအရာများဖြစ်ပြီး သင်သည် ၎င်းသင်တန်းများကို ကိုယ်ပိုင်လေ့လာနိုင်သည့်နည်းဖြင့် ပြီးမြောက်အောင် တက်ရောက်နိုင်ပါသည်။



အံဝင်ခွင်ကျ စီစဉ်ထားသော ပံ့ပိုးရေးအစီအစဉ်

ပံ့ပိုးမှုများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို သင်၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး တာဝန်တွင် သင့်ကိုကူညီပေးရန် အံဝင်ခွင်ကျစီစဉ်ထားပါသည်။

သင်သည် အောက်ပါတို့ကို အခမဲ့ရရှိနိုင်ပါသည် -

- သင် ပညာဆက်လက်သင်ယူနိုင်ရန် ကူညီပေးမည့် ဝန်ဆောင်မှုများ သို့မဟုတ် ကိရိယာများ - ဥပမာ ပို့ချခြင်း၊ ပညာရေးပံ့ပိုးမှုများ သို့မဟုတ် နည်းပြသင်တန်းများ
- ကြိုတင်စီစဉ်ထားသည့် အနားပေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု၊ ၎င်းမှာ သင်အနားယူနေချိန်အတွင်း သင့်မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေအား ဝန်ဆောင်မှုပံ့ပိုးပေးသူက အစားဝင် စောင့်ရှောက်မှုပေးသည်
- ချက်ပြုခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းရေး ဝန်ဆောင်မှုများ
- ဈေးဝယ်ရန် ကူညီပေးခြင်း
- ဆေးခန်းရက်ချိန်းများ သို့မဟုတ် ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်းကဲ့သို့ သင်သွားရောက်ရမည့်ကိစ္စများကို ကူညီပေးသည့် ပို့ဆောင်ရေး။

ကျွန်ုပ်သည် Carer Gateway ကို မည်သို့ဆက်သွယ်ရမည်နည်း။

သင်ရရှိနိုင်သော ပံ့ပိုးမှုများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း သင့်ဒေသခံ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူနှင့် စကားပြောရန် တနင်္လာ-သောကြာနေ့အထိ နံနက် 8 နာရီ - ညနေ 5 နာရီအတွင်း Carer Gateway ဖုန်း 1800 422 737 ကို ခေါ်ဆိုပါ။ အရေးပေါ် အနားပေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီ တစ်ပတ်လျှင် ခုနစ်ရက် ရရှိနိုင်ပြီး အဆိုပါ ဖုန်းနံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

သင်သည် အင်္ဂလိပ်ဘာသာမဟုတ်သော ဘာသာစကားတစ်ခုဖြင့် အချက်အလက်များ လိုအပ်ပါက ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှု ဖုန်း 131 450 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

သင်သည် နားမကြားပါက သို့မဟုတ် အကြားအာရုံ သို့မဟုတ် စကားပြောဆိုမှုဆိုင်ရာ ရှူယွင်းချက်ရှိပါက သင့်အနေဖြင့် National Relay Service (NRS) (အမျိုးသား ထပ်ဆင့် ဆက်သွယ်ရေး ဝန်ဆောင်မှု) ဖုန်း 133 677 သို့ ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

အွန်လိုင်း ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် နောက်ထပ် အချက်အလက်များကို Carer Gateway ဝက်ဘ်ဆိုက် - carergateway.gov.au တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

carergateway.gov.au

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား ●●●● အထောက်အပံ့ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှု အဖွဲ့အစည်းများဖြင့် ဆက်သွယ်ပေးနေပါသည်။