

## Aged care

## | သက်ကြီးရွယ်အို စောင့်ရှောက်ရေး

In Victoria, a broad range of services is available to support your health and well-being as you age. From home support services and other services that help support your independence at home, to residential aged care homes, there are numerous services to support your health and well-being as you age.

“We're very fortunate in Victoria to have an extremely comprehensive system of aged care. So people can spend a lot of time living in their own homes. There's multitude of services that can be provided from the community.”

“Human beings are meant to socialise and communicate, so it's necessary to be involved in the community, I think. I'm very interested in music. I always say when you retire, you find what you like. You know, there's something for everyone.

So as we get older, it's important to maintain good health, and that's not just good medical health, but it's also good social health, doing the things that make you feel good.”

ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်မှာ အမျိုးမျိုး ဝန်ဆောင်မှုတွေကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။ သင် အသက်ကြီးလာတဲ့အလျောက် သင့် ကျန်းမာရေးကို ပံ့ပိုးပေးဖို့နှင့် သာယာဝပြောရေးကို ပံ့ပိုးပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်အထောက်အကူပြုဝန်ဆောင်မှုတွေ အခြား ဝန်ဆောင်မှုတွေကစပြီးတော့ အိမ်မှာ မှီခိုခွင့်ရနိုင်ရေးကို ပံ့ပိုးပေးတဲ့ သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာတွေ အထိ ဝန်ဆောင်မှု အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ သင် အသက်ကြီးရင့်လာတဲ့အလျောက် သင့် ကျန်းမာရေးနှင့် သာယာဝပြောရေးကို ပံ့ပိုးပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

“ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်မှာ အလွန် ကံကောင်းပါတယ်။ အလွန်အလွန် အလုံးစုံ အကျုံးဝင်တဲ့ သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး စနစ်ရှိတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အိမ်တွေမှာ အချိန်ကာလကြာမြင့်စွာ နေထိုင်နိုင်ကြပါတယ်။ ဝန်ဆောင်မှု အမျိုးမျိုးရှိကြပြီး အဲဒါတွေကို လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက လုပ်ကိုင်ပေးနိုင်ကြပါတယ်။”

“လူသားတွေဟာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံဖို့နှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ဖို့ ရပ်တည်နေတဲ့ အတွက်ကြောင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှာ ပါဝင်ပတ်သက်ဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ ကျွန်ုပ် ထင်မြင်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်ဟာ တေးဂီတကို အလွန် ခံမင်ပါတယ်။ သင် အငြိမ်းစားယူသည့်အခါမှာ သင် လိုချင်တာကို သင် ရှာပါလို့ ကျွန်ုပ် အမြဲတမ်းပြောပါတယ်။ လူတိုင်းအတွက် တစ်စုံတစ်ရာ ရှိတာကို သင် သိပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ကြီးလာတဲ့ အလျောက် ကောင်းမွန်တဲ့ ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒါဟာ ကောင်းတဲ့ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးသာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒါဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ လူမှုရေးဆိုင်ရာ

As we get older, we face new challenges. So it's a good idea to discuss your plans and wishes for the future with your family or support network, and begin to plan ahead.

The key thing is to work with the experts and services that are available, and ask questions to ensure you understand the options available to you.

The Australian Government provides the majority of aged care services, including services to support you at home, and aged care homes or residential aged care services. My Aged Care is the national gateway for accessing these services.

My Aged Care provides assistance with home services, such as domestic help, and if a stay in hospital is necessary, hospital staff can arrange for after-hospital or transition-care services through My Aged Care.

ကျန်းမာရေးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ကောင်းစွာခံစားစေမည့် အရာတွေကို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရင်း ဖြစ်ပါတယ်။”

ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ကြီးလာတဲ့အလျောက် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အခက်အခဲ အသစ်တွေကို ကြုံတွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်အစီအစဉ်တွေနှင့် အနာဂတ်အတွက် လိုအပ်ဆန္ဒတွေကို သင့် မိသားစု ဒါမှမဟုတ် အထောက်အပံ့ပြု ကွန်မြူနစ်နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးဖို့နှင့် ရှေ့ရေးအတွက် စတင်စီစဉ်ဖို့ ကောင်းပါတယ်။

အဓိက အရာကတော့ ကျွမ်းကျင်သူတွေနှင့်ဝန်ဆောင်လုပ်ငန်းတွေနှင့် အတူတကွလုပ်ကိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ရရှိနိုင်တဲ့ ဝန်ဆောင်လုပ်ငန်းတွေကို မေးခွန်းတွေ မေးပါ သင့်အတွက် ရရှိနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို သင်နားလည်ကြောင်း သေချာဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဩစတြေးလျနိုင်ငံအစိုးရဟာ အများစုဖြစ်တဲ့ သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုတွေဖြစ်ကြတဲ့ သင့်ကို အိမ်မှာ ပံ့ပိုးပေးတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေနှင့် သက်ကြီးစောင့်ရှောက်အိမ်တွေမှာ ဒါမှမဟုတ် သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာတွေမှာ ဆောင်ရွက်ပေးကြပါတယ်။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး (My Aged Care) ဟာ ဒီ ဝန်ဆောင်မှုတွေကို ရယူရေးအတွက် တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ဝင်ထွက်ရာလမ်းပေါက် ဖြစ်ပါတယ်။

My Aged Care ဟာ အိမ်ဝန်ဆောင်မှုတွေနှင့် ပံ့ပိုးမှုကို လုပ်ဆောင်ပေးပါတယ်။ အိမ်တွင်းကူညီပံ့ပိုးမှုလိုဟာမျိုးဖြစ်ပြီး ဆေးရုံမှာ နေဖို့လိုအပ်လာရင် ဆေးရုံဝန်ထမ်းများဟာ ဆေးရုံတင်ပြီးနောက်ပိုင်း စောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုတွေနှင့် ကြားနေကာလ စောင့်ရှောက်ရေးဝန်ဆောင်မှုတွေကို စီစဉ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ My Aged Care ကတစ်ဆင့် လုပ်ဆောင်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

There are other services to support you to live independently too.

Personal alert systems or services can provide you with added confidence to live in your own home. Personal alert systems notify emergency services and caregivers of an accident, such as a fall.

The Victorian Government funds Personal Alert Victoria, a daily monitoring and emergency response service for frail, older Victorians and Victorians with disabilities.

There are also private services that can assist you.

Your GP can advise you and connect you with other health care professionals as needed.

Ask your GP about the free annual health assessment for people aged 75 years and over or 55 years and over for Aboriginal and Torres Strait Islanders.

တစ်ခြား ဝန်ဆောင်မှုတွေကိုလည်း သင့်ကို အထောက်အကူပြုပေးဖို့ရှိပါတယ် မှီခိုကင်းမဲ့စွာ နေထိုင်ဖို့ အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သတိပေးမှု စနစ်တွေ ဒါမှမဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုတွေဟာ သင့်ကို စိတ်ချလက်ချ ပိုရှိဖို့နှင့် သင့် ကိုယ်ပိုင်အိမ်မှာ ဆက်လက်နေနိုင်ဖို့အတွက် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သတိပေးမှု စနစ်တွေဟာ အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုဌာနတွေကို အကြောင်းကြားပေးပြီး လဲကျတဲ့ကိစ္စတွေလို မတော်တဆဖြစ်ရပ်ကို စောင့်ရှောက်ပေးတဲ့သူကို အကြောင်းကြားပေးပါတယ်။

ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ် အစိုးရဟာ Personal Alert Victoria ကို ရန်ပုံငွေ မတည်ပေးထားပါတယ် နေ့စဉ် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုပေးမှုနှင့် အရေးပေါ် တုံ့ပြန်ရေး ဝန်ဆောင်မှုကို အင်အားချိနဲ့ တဲ သက်ကြီး ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်သူပြည်နယ်သားတွေနှင့် မသန်မစွမ်းဖြစ်မှုရှိတဲ့ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်သူပြည်နယ်သားတွေ အတွက် ဆောင်ရွက်ပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပုဂ္ဂလိက ဝန်ဆောင်မှုဌာနတွေဟာလည်း သင့်ကို ကူညီဖို့ ရှိပါတယ်။

သင့် GP ဟာ သင့်ကို အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်ပြီးတော့ တစ်ခြား ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အတတ်ပညာရှင်တွေနှင့် လိုအပ်သလို ဆက်သွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

သင့် GP ကို အခမဲ့ နှစ်စဉ် ကျန်းမာရေး စိစစ်ပေးဖို့ အတွက် မေးမြန်းပါ အသက် 75 နှင့် အထက်လူတွေနှင့် အဘိုရင်းဂျင်းလူမျိုးနှင့် တောရက်စ်ရေလက်ကြား ကျွန်းသားလူမျိုး အသက် 55 နှစ်အထက်လူတွေ အတွက် အခမဲ့ဖြစ်ပါတယ်။

For many people, it may become difficult to manage all their needs at home.

At this time, residential care is often the choice.

For care in an aged care home or residential services, My Aged Care can assist with range of services support. Note that any fees and eligibility for subsidies will be discussed and agreed upon with your service provider before the services are provided.

You may have to pay something towards the cost of your care.

“So residential care is, these days, very highly regulated. So there are very stringent standards to make sure that the care you receive is outstanding. Certainly, there are some wonderful residential facilities available that provide excellent care and a loving and welcoming environment.”

“What makes this feel like a home is, instead of living at home on your own, you’re just living with one great big family. Benefits of that are I’m no longer lonely. The social benefits are enormous. I’m outside doing quite a bit of work in the workshop, which helps a lot.”

များပြားတဲ့ လူတွေအတွက် အိမ်မှာ သူတို့ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေ အားလုံးကို စီမံဖို့ ခက်ခဲကောင်း ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ အိမ် သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေးဟာ များသောအားဖြင့် ရွေးချယ်မှုတစ်ခုဖြစ်လာပါတယ်။

သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေးအိမ် ဒါမှမဟုတ် သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာတွေမှာရှိတဲ့ စောင့်ရှောက်မှု အတွက် My Aged Care ဟာ အထောက်အကူပြု ဝန်ဆောင်မှုတွေ အမျိုးမျိုးကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါတယ်။ ဆောင်ရွက်ခဲတွေနှင့် ငွေစိုက်ထုတ်ပေးမှုတွေ အတွက် ရထိုက်ခွင့်ကို ဆွေးနွေးပြီး သဘောတူထားရမယ် ဖြစ်တဲ့အကြောင်း သတိထားပါ သင့် ဝန်ဆောင်မှုဖြန့်ချိပေးသူနှင့် ဝန်ဆောင်မှုတွေကို မပေးမီမှာ ဆွေးနွေးပြီး သဘောတူထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်အနေနှင့် ငွေကြေးတစ်စုံတစ်ရာကို သင့် စောင့်ရှောက်မှု ကုန်ကျစရိတ်အတွက် ထည့်ဝင်ပေးရနိုင်ပါတယ်။

“ဒါကြောင့် အိမ်စောင့်ရှောက်မှုကို ယခုအခါမှာ အလွန်အလွန် စဉ်းမျဉ်းကြပ်မှတ်ထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် အလွန်ကြပ်မှတ်တဲ့ စံနှုန်းတွေရှိနေစေဖို့ သေချာအောင်လုပ်ရပါတယ် သင် လက်ခံရရှိတဲ့ စောင့်ရှောက်မှုဟာ ထူးထူးခြားခြားကောင်းနေဖို့ သေချာစေရပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းတဲ့ အိမ်စောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းတွေ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါတွေဟာ အကောင်းဆုံး စောင့်ရှောက်မှု နှင့် ယူယပြီး နှစ်သိမ့်ကြိုဆိုတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးပေးပါတယ်။”

“အိမ်မှာ နေသလို ခံစားရအောင် လုပ်ပေးတာက သင့်ကိုယ်ပိုင်အိမ်မှာ နေမည့်အစား သင်ဟာ မိသားစု ကြီးကြီးတစ်ခုနှင့် နေရသလိုဖြစ်အောင် လုပ်ပေးတာပါပဲ။ အဲဒါရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေဟာ သင် ဘယ်တော့မှ အထီးကျန် မဖြစ်တော့ပါဘူး။ လူမှုရေးဆိုင်ရာ အကျိုးကျေးဇူးတွေဟာ

“There are many things to consider in planning your future as you age. It is important to keep healthy and fit, be informed about aged care services, and plan ahead.”

To learn more about ageing and aged care services, visit My Aged Care, or call the contact centre on 1800 200 422.

For more information, visit [www.BETTERHEALTH.vic.gov.au/agedcare](http://www.BETTERHEALTH.vic.gov.au/agedcare)

အလွန်ကြီးမားပါတယ်။ ကျွန်ုပ်ဟာ အလုပ်အတော်များကိုလည်း လုပ်နေပါတယ် အလုပ်ရုံတစ်ခုမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ အလွန် အထောက်အကူပြုပါတယ်။”

“များပြားတဲ့ အရာတွေကို စဉ်းစားဖို့ လိုပါတယ် သင် အသက်ကြီးရင့်လာတဲ့အလျောက် သင့် အနာဂတ်ကို စီစဉ်ရာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာနေဖို့နှင့်သန်စွမ်း နေအောင်ထားရှိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုတွေကို သိရှိနေဖို့ နှင့် ကြိုတင်အစီအစဉ်ရေးဆွဲထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။”

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာတာနှင့် သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုတွေ အကြောင်း ပိုမိုလေ့လာဖို့ My Aged Care သို့သွားရောက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ဆက်သွယ်ရမဲ့ စင်တာကို ဖုန်း 1800 200 422 ဖြင့်ခေါ်ပါ။

ပိုမိုသိရှိလိုတဲ့ အချက်အလက်တွေ အတွက်- [www.BETTERHEALTH.vic.gov.au/agedcare](http://www.BETTERHEALTH.vic.gov.au/agedcare) မှာကြည့်ရှုပါ။