

Carers caring and respite care

| စောင့်ရှောက်သူ စောင့်ရှောက်ပေးခြင်းနှင့် စောင့်ရှောက်သူအား အနားပေးခြင်း

Being a full-time carer can be rewarding, but also challenging.

Victoria has a wealth of support services to help those that are carers and those being cared for. The term "carer" can refer to paid and unpaid professional and lay carers.

Professional carers are people who are trained and paid to look after people, but many carers are family members looking after older parents, their child, or their partner. Or carers can be friends or neighbours.

As well as family members, partners, friends and neighbours caring for someone, there are a number of different professional carers known as care workers.

Paid carers include home care workers, personal care workers, and disability support workers.

အချိန်ပြည့် စောင့်ရှောက်သူတစ်ဦး ဖြစ်ရတာဟာ လုပ်ရကျိုးနပ်နိုင်ပါတယ်။ သို့သော်လည်း အခက်အခဲတွေကိုလည်းကြုံရနိုင်ပါတယ်။

ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်မှာ အထောက်အကူပြု ဝန်ဆောင်မှုတွေဟာ ကြွယ်ကြွယ်ဝဝ ရှိကြပါတယ်။ စောင့်ရှောက်သူတွေ အတွက်နှင့် စောင့်ရှောက်ခံရသူတွေ အတွက် ကူညီပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ "စောင့်ရှောက်သူ" လို့ခေါ်ရတဲ့ ဝေါဟာရကို လုပ်ခရတဲ့ အတတ်ပညာရှင်နှင့် လုပ်ခ မရတဲ့အတတ်ပညာရှင် အပြင် ရိုးရိုးစောင့်ရှောက်သူတွေလို့ ရည်ညွှန်းထားပါတယ်။

အတတ်ပညာရှင် စောင့်ရှောက်သူတွေဟာ လေ့ကျင့်ခံထားရတဲ့လူတွေဖြစ်ပြီး လူတွေကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပေးဖို့ အတွက် လုပ်ခရပါတယ်။ သို့သော်လည်း စောင့်ရှောက်သူ အများအပြားဟာ မိသားစုဝင်တွေဖြစ်ကြပြီး သက်ကြီးမိဘတွေ၊ သူတို့ရဲ့ ကလေး ဒါမှမဟုတ် သူတို့ရဲ့ ကြင်ဖော်ဖက်ကို စောင့်ရှောက်ပေးကြပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် စောင့်ရှောက်သူတွေဟာ မိတ်ဆွေတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အိမ်နီးချင်းတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

မိသားစုဝင်တွေ၊ ကြင်ဖော်ဖက်တွေ၊ မိတ်ဆွေတွေနှင့် အိမ်နီးချင်းတွေဟာလည်း တစ်စုံတစ်ယောက်ကို စောင့်ရှောက်ပေးနေကြပါတယ်။ အမျိုးမျိုးဖြစ်တဲ့ အတတ်ပညာရှင် စောင့်ရှောက်သူတွေ ရှိကြပြီး စောင့်ရှောက်သူ လုပ်သားတွေအဖြစ် လူသိများကြပါတယ်။

လုပ်ခရ စောင့်ရှောက်သူတွေမှာ ပါဝင်တာကတော့ အိမ်စောင့်ရှောက်သူလုပ်သားတွေ၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာစောင့်ရှောက်သူလုပ်သားတွေနှင့် မသန်မစွမ်းဖြစ်မှု အထောက်အကူပေးလုပ်သားတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

All personal care workers in Victoria must have a Certificate Three in home and community care or related area such as disability or aged care, with the relevant personal care and first aid competencies.

Aged care workers, for example, provide care and support to older people in residential facilities, clinics, hospitals, and private homes.

They help with personal care, such as showering, dressing and eating, domestic duties, preparing meals and cleaning, and managing illness, such as helping a person with medicines.

“What my job involves more is to look after residents’ three basic needs. The first one is their physical needs. The second one is social need. And the third one is psychological emotional needs. We help the residents to be independent, but also be there if they need us to help them.”

ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်မှာရှိတဲ့ အားလုံးသော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စောင့်ရှောက်သူလုပ်သားတွေဟာ အိမ်နှင့်အသိုင်းအဝိုင်း စောင့်ရှောက်ရေး ပညာရပ်တွေမှာ အောင်လက်မှတ် အဆင့် သုံး ရထားရမယ် ဒါမှမဟုတ် ဆက်နွယ်နေတဲ့နယ်ပယ်တွေဖြစ်ကြတဲ့ မသန်မစွမ်းဖြစ်မှု ဒါမှမဟုတ် သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေးအပြင် သက်ဆိုင်တဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စောင့်ရှောက်မှု နှင့် ရှေ့ဦးသူနာပြု ကျွမ်းကျင်မှုပညာရပ်တွေမှာ အောင်လက်မှတ် အဆင့် သုံး ရရှိထားရပါမယ်။

ဥပမာ-သက်ကြီးစောင့်ရှောက်ရေး လုပ်သားတွေဟာ စောင့်ရှောက်မှုနှင့် အထောက်အပံ့တွေကို သက်ကြီးလူ စောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာတွေ၊ ဆေးခန်းတွေ၊ ဆေးရုံတွေ နှင့် ပုဂ္ဂလိက အိမ်တွေမှာ စောင့်ရှောက်ပေးကြပါတယ်။

သူတို့ဟာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စောင့်ရှောက်မှုကို လုပ်ပေးကြတာပါ။ ရေချိုးပေးတာ၊ အဝတ်အစားဝတ်ပေးတာနှင့်အစာကျွေးတာ၊ အိမ်တွင်းလုပ်စရာတာဝန်တွေ၊ စားစရာများကို ပြင်ဆင်ပေးတာတွေ နှင့်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးတာ နှင့် နာမကျန်းမှုတွေကို စီမံခန့်ခွဲပေးတဲ့အပြင် လူတစ်ဦးကို ဆေးတိုက်ပေးတာလိုမျိုး စောင့်ရှောက်ပေးကြပါတယ်။

“ကျွန်ုပ်ရဲ့ အလုပ် ပိုပြီးတော့ ပတ်သက်နေတာကတော့ ဂေဟာ နေထိုင်သူတွေကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပေး တာဖြစ်ပါတယ်။ အခြေခံလိုအပ်ချက် သုံးမျိုးကို စောင့်ရှောက်ပေးတာပါ။ ပထမအချက်ဟာ သူတို့ရဲ့က ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေ ဖြစ်တယ်။ ဒုတိယအချက်ဟာ လူမှုရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်ဖြစ်တယ်။ တတိယအချက်ဟာ စိတ်ပညာပိုင်း စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ နေထိုင်သူတွေကို မှီခိုကင်းအောင် ကူညီပေးပါတယ် သို့သော်လည်း အကယ်လို့ သူတို့ ကူညီပေးဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ကို

While many carers talk of the rewards of being a carer, it is important to consider how much is involved, especially as an unpaid carer looking after a loved one.

There could be reduced income if you give up your job, emotional and physical stress, or feeling isolated.

That's where support comes in.

“There are times where it’s a bit challenging. It’s great with palliative care, they’ve got their social workers and so forth, which is a great help for me as well as dad’s, and they do a wonderful, wonderful job.”

The Australian government offers support to carers caring for someone with a disability or mental illness, with a medical condition, after an illness or accident, or an older person with care needs.

လိုအပ်လာရင်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ အသင့် ရှိနေကြပါတယ်။”

စောင့်ရှောက်သူ အများအပြားဟာ စောင့်ရှောက်သူအဖြစ် လုပ်ရတဲ့အတွက် လုပ်ကျိုးနပ်တဲ့အကြောင်း ပြောကြားတဲ့အခါမှာ စဉ်းစားဖို့ အရေးကြီးတဲ့ အချက်ဟာ ငွေကြေး ဘယ်လောက် ပါဝင်ပတ်သက်နေသလဲ ဆိုတာဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လုပ်ခမရတဲ့ စောင့်ရှောက်သူတစ်ဦး အနေနှင့် ချစ်ခင်ရသူ တစ်ဦးကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပေးသည့်အခါ ဖြစ်ပါတယ်။

အကယ်လို့ သင့် အလုပ်ကို စွန့်လွှတ်လိုက်ရင် ဝင်ငွေ လျော့ကျသွားနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာနှင့် ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်သောက ရောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အထီးကျန် ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

ဒီအကြောင်းတွေကြောင့် အထောက်အပံ့ဟာ ရှိနေရပါတယ်။

“အနည်းငယ် အခက်အခဲရင်ဆိုင်ရတဲ့ အချိန်တွေ ရှိပါတယ်။ ရောဂါကျွမ်း (နာကျင်မှုသက်သာအောင်) စောင့်ရှောက်မှုဟာ အလွန်ကောင်းပါတယ်။ သူတို့တတွေဟာ သူတို့ရဲ့ လူမှုကိစ္စဆောင်ရွက်ပေးတဲ့လုပ်သားတွေနှင့် အစရှိတဲ့ဟာတွေဟာ ရှိနေကြပါတယ်။ အဲ့ဒါတွေဟာ ကျွန်ုပ် အတွက် အလွန်ကောင်းတဲ့ အကူအညီဖြစ်ပါတယ် ဖခင် အတွက်လည်း အလွန်ကောင်းပါတယ်။ သူတို့ဟာ အံ့ဩဖွယ်၊ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ကြပါတယ်။”

ဩစတြေးလျနိုင်ငံ အစိုးရဟာ အထောက်အပံ့ကို မသန်မစွမ်းဖြစ်မှု တစ်ခုရှိတဲ့ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပေးတဲ့ စောင့်ရှောက်သူတွေ အတွက် ဒါမှမဟုတ် ရောဂါတစ်ခုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုရှိသူ တစ်ဦးကိုစောင့်ရှောက်ပေးတဲ့သူ တွေအတွက် ပေးအပ်တာဖြစ်ပါတယ်။ နာမကျန်းမှု ဒါမှမဟုတ် မတော်တဆဖြစ်ရပ် ဖြစ်ပြီးနောက်

Support is also available to carers of people with a terminal or life-limiting illness, including respite, personal support, financial support, information, education, counselling, networking opportunities.

The carer payment provides financial support to people who cannot work insubstantial paid employment because they provide full-time daily care.

Visit the Department of Human Services to find out more detailed information about carer payments.

There is a range of support to assist carers in the vital role they undertake. For more information, visit: BetterHealth.vic.gov.au/carers

ဒါမှမဟုတ် စောင့်ရှောက်မှုကို လိုအပ်နေတဲ့ သက်ကြီးလူကို စောင့်ရှောက်ပေးတဲ့အခါ ပေးတာဖြစ်ပါတယ်။

အထောက်အပံ့ကို ရောဂါကျွမ်းနေတဲ့လူတွေရဲ့ စောင့်ရှောက်သူတွေ ဒါမှမဟုတ် အသက်ရှင်ဖို့ အကန့်အသတ်ရှိတဲ့ နာမကျန်းမှုရှိတဲ့ လူတွေရဲ့ စောင့်ရှောက်သူတွေ အတွက်လည်း ရရှိနိုင်ပါတယ်။ စောင့်ရှောက်သူအနားပေးတဲ့ကိစ္စကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အထောက်အပံ့၊ ငွေကြေးဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့၊ သတင်းအချက်အလက်၊ ပညာပေးရေး၊ ဆွေးနွေးအကြံပေးကုစားရေး၊ အလုပ်ကွန်ခြာ အခွင့်အလမ်းတွေ အပါအဝင်ဖြစ်ကြပါတယ်။

စောင့်ရှောက်သူ ထောက်ပံ့ကြေးပေးငွေဟာ ငွေကြေးဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ကို လုပ်ခရတဲ့ အလုပ်ကို မလုပ်နိုင်တဲ့ လူတွေကို ပေးတာဖြစ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူတို့ဟာ အချိန်ပြည့်-နေ့စဉ် စောင့်ရှောက်မှုကို လုပ်ပေးနေတဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

လူမှုရေးရာဝန်ဆောင်မှုများ ဌာန ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို စောင့်ရှောက်သူထောက်ပံ့ကြေးပေးငွေနှင့်ပတ်သက် လို့ ပိုပြီး အသေးစိတ်ကျကျ အချက်အလက်တွေ ရှာဖွေဖို့ ကြည့်ရှုပါ။

အထောက်အပံ့ အမျိုးမျိုးကို စောင့်ရှောက်သူတွေကို ပံ့ပိုးပေးဖို့ ရှိပါတယ်။ အဓိကကျတဲ့ အခန်းကဏ္ဍမှာ တာဝန်ယူလုပ်ပေးတဲ့ စောင့်ရှောက်သူတွေ အတွက်ဖြစ်ပါတယ်။ ပိုမိုသိရှိလိုတဲ့ အချက်အလက်တွေ အတွက်- betterhealth.vic.gov.au/carers မှာကြည့်ရှုပါ။

