|  |  |
| --- | --- |
| **Aged care | ការថែទាំមនុស្សចាស់** | |
|  |  |
| 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.”  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.  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.  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.”  “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 | នៅក្នុងរដ្ឋវិចតូរីយ៉ា មានសេវាកម្មជាច្រើនប្រភេទសម្រាប់គាំទ្រ ដល់សុខភាព និងសុខុមាលភាពរបស់អ្នក ខណៈពេលដែល អ្នកឈានចូលដល់វ័យចាស់។ ចាប់ពីសេវាផ្គត់ផ្គង់តាមផ្ទះ និងសេវាកម្មផ្សេងទៀតដែលជួយផ្គត់ផ្គង់ដល់ភាពឯករាជ្យ របស់អ្នកនៅផ្ទះ រហូតដល់មន្ទីរថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅ ដ្ឋាន នៅមានសេវាជាច្រើនទៀតសម្រាប់ផ្គត់ផ្គង់ដល់សុខភាព និងសុខុមាលភាពរបស់អ្នក ខណៈពេលដែលអ្នកឈានចូល ដល់វ័យចាស់។  “យើងមានសំណាងខ្លាំងណាស់នៅក្នុងរដ្ឋវិចតូរីយ៉ា ដោយ មានប្រព័ន្ធការថែទាំមនុស្សចាស់ដ៏ទូលំទូលាយ។ ដូច្នេះហើយ មនុស្ស អាចចំណាយពេលវេលាច្រើនរស់នៅក្នុងផ្ទះរបស់ខ្លួន ផ្ទាល់។ មានសេវាកម្មជាច្រើនទៀតដែលអាចផ្តល់ជូនពី សហគមន៍។"  "មនុស្សត្រូវមានទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គម និងប្រាស្រ័យទាក់ទង គ្នា ដូច្នេះវាជាការចាំបាច់ដែលត្រូវចូលរួមនៅក្នុងសហគមន៍ តាមដែលខ្ញុំគិត។ ខ្ញុំចាប់អារម្មណ៍យ៉ាងខ្លាំងលើវិស័យតន្ត្រី។ ខ្ញុំតែងតែនិយាយថានៅពេលអ្នកចូលនិវត្តន៍ អ្នកត្រូវរកឱ្យ ឃើញនូវអ្វីដែលអ្នកចូលចិត្ត។ អ្នកដឹងទេថាមានអ្វីមួយ សម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា។  ដូច្នេះ នៅពេលយើងចូលវ័យកាន់តែចាស់ គឺជាការសំខាន់ ណាស់ដែលត្រូវការរក្សាសុខភាពឱ្យបានល្អ ហើយមិនត្រឹមតែ មានស្ថានភាពល្អខាងផ្លូវកាយប៉ុណ្ណោះទេ ក៏ប៉ុន្តែត្រូវមានសុខ ភាពល្អ ក្នុងទំនាក់ទំនងខាងសង្គមផងដែរ ធ្វើកិច្ចការទាំង ឡាយដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អ។”  កាលដែលយើងកាន់តែចាស់ទៅ យើងប្រឈមមុខនឹងបញ្ហា លំបាកថ្មីៗ។ ដូច្នេះ យកល្អត្រូវពិភាក្សាអំពីគម្រោងរបស់អ្នក និងបំណងប្រាថ្នាសម្រាប់ពេលអនាគត ជាមួយក្រុមគ្រួសារ ឬបណ្តាញគាំទ្ររបស់អ្នក រួចហើយចាប់ផ្តើមគម្រោងពេល ខាងមុខ។  អ្វីដែលសំខាន់ គឺការធ្វើការជាមួយគ្រូពេទ្យជំនាញ និងសេវា កម្មដែលមាន ហើយសួរសំណួរដើម្បីធានាថាអ្នកយល់ពី ជម្រើសដែលមានសម្រាប់អ្នក។  រដ្ឋាភិបាលអូស្រ្តាលី ផ្តល់ជូនសេវាថែទាំមនុស្សចាស់យ៉ាង ច្រើនបំផុត រួមមានការផ្តល់សេវាគាំទ្រដល់អ្នកនៅតាមផ្ទះ និងលំនៅដ្ឋានថែទាំមនុស្សចាស់ ឬសេវាថែទាំមនុស្សចាស់ តាមលំនៅដ្ឋាន។ My Aged Care គឺជាវិថីជាតិឆ្ពោះទៅរក ការទទួលបានសេវាកម្មទាំងនេះ។  My Aged Care ផ្តល់ជំនួយសេវាកម្មតាមផ្ទះ ដូចជាការផ្តល់ ជំនួយធ្វើកិច្ចការក្នុងផ្ទះ ហើយប្រសិនបើការស្នាក់នៅក្នុងមន្ទីរ ពេទ្យ គឺជាការចាំបាច់ បុគ្គលិកមន្ទីរពេទ្យអាចរៀបចំសម្រាប់ សេវាកម្មក្រោយពេលចេញពីមន្ទីរពេទ្យ ឬសេវាថែទាំអន្តរការ តាមរយៈ My Aged Care។  ក៏មានសេវាកម្មផ្សេងទៀតសម្រាប់ផ្គត់ផ្គង់ ដើម្បីជួយអ្នករស់ នៅដោយឯករាជ្យផងដែរ។  ប្រព័ន្ធ ឬសេវាជូនដំណឹងផ្ទាល់ខ្លួន អាចផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវទំនុក ចិត្តបន្ថែមទៀត ក្នុងការរស់នៅក្នុងផ្ទះផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។ ប្រព័ន្ធជូនដំណឹងផ្ទាល់ខ្លួន ជូនដំណឹងដល់សេវាសង្គ្រោះ បន្ទាន់ និងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំអំពីគ្រោះថ្នាក់ណាមួយដូចជា ការដួលជាដើម។  រដ្ឋាភិបាលរដ្ឋវិចតូរីយ៉ា ផ្តល់មូលនិធិដល់ប្រព័ន្ធ Personal Alert Victoria ដែលជាសេវាតាមដានប្រចាំថ្ងៃ និងឆ្លើយ តបទៅនឹងការសង្គ្រោះបន្ទាន់សម្រាប់ពលរដ្ឋចាស់ជរា និងទន់ខ្សោយ ហើយនិងជនពិការនៅក្នុងរដ្ឋវិចតូរីយ៉ា។  ក៏មានសេវាឯកជនផងដែរ ដែលអាចជួយអ្នក។  GP របស់អ្នកអាចណែនាំអ្នក ហើយភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងអ្នក ជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យជំនាញផ្នែកថែទាំសុខភាពផ្សេងទៀត តាមការចាំបាច់។  សូមសួរ GP របស់អ្នក អំពីការវាយតម្លៃសុខភាពប្រចាំឆ្នាំ ដោយមិនគិតថ្លៃ សម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុចាប់ពី៧៥ឆ្នាំ ឬអាយុចាប់ពី៥៥ឆ្នាំឡើង ទៅសម្រាប់ជនជាតិដើម និងប្រជា ពលរដ្ឋរស់នៅកោះ Torres Strait។  ចំពោះមនុស្សភាគច្រើន ប្រហែលជាអាចមានការលំបាកក្នុង ការគ្រប់គ្រងតម្រូវការទាំងអស់របស់ខ្លួននៅផ្ទះ។  នៅពេលនេះ ការថែទាំតាមលំនៅដ្ឋាន ជាញឹកញាប់គឺជា ជម្រើសល្អមួយ។  សម្រាប់ការថែទាំមនុស្សចាស់តាមផ្ទះ ឬសេវាថែទាំតាម លំនៅដ្ឋាន My Aged Care អាចជួយផ្តល់ការផ្គត់ផ្គង់សេវា កម្មជាច្រើនប្រភេទ។ សូមកត់ចំណាំថាថ្លៃសេវាណាមួយ និងសិទ្ធិទទួលប្រាក់ឧបត្ថម្ភនឹងត្រូវបានពិភាក្សា និងឯកភាព ជាមួយអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នក មុនពេលផ្តល់ជូនសេវាកម្ម។  អ្នកប្រហែលអាចត្រូវបង់ប្រាក់ខ្លះ លើថ្លៃចំណាយនៃសេវា ថែទំាសុខភាពអ្នក។  "សព្វថ្ងៃនេះ ការថែទាំតាមលំនៅដ្ឋានត្រូវបានច្បាប់កំណត់ យ៉ាងច្បាស់លាស់។ ដូច្នេះ មានបទដ្ឋានច្បាប់តឹងរ៉ឹងខ្លាំង ណាស់ក្នុងការធ្វើឱ្យប្រាកដថា សេ​វាថែទាំដែលអ្នកទទួល បាននោះគឺដិតដល់ល្អប្រសើរ ។ ជាការពិតណាស់មាន ស្ថាប័នផ្តល់សេវាថែទាំតាមលំនៅដ្ឋានមួយចំនួន ដែលផ្តល់ ជូនការថែទាំល្អប្រសើរ ហើយមានបរិស្ថានពោរពេញដោយ ក្ដីស្រឡាញ់ និងស្វាគមន៍យ៉ាងកក់ក្តៅ។"  "អ្វីដែលធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍ដូចនៅផ្ទះ ជាជំនួសវិញនោះជា ជាងការរស់នៅក្នុងផ្ទះដោយម្នាក់ឯង អ្នកកំពុងរស់នៅជា មួយមហាគ្រួសារដ៏ល្អមួយ។ អត្ថប្រយោជន៍នោះគឺថាខ្ញុំលែង ឯកោទៀតហើយ។ អត្ថប្រយោជន៍ផ្នែកសង្គមវិញគឺច្រើន សម្បើម។ ខ្ញុំនៅក្រៅផ្ទះ ដើម្បីធ្វើការងារបន្តិចបន្តួចនៅក្នុង សិក្ខាសាលា ដែលជួយដល់ជីវិតខ្ញុំយ៉ាងច្រើន។"  “មានរឿងជាច្រើនទៀតដែលត្រូវធ្វើការពិចារណា ក្នុងការ រៀបចំផែនការនាពេលអនាគតរបស់អ្នក ខណៈពេលដែល អ្នកឈានចូលដល់វ័យចាស់។ វាជាការសំខាន់ត្រូវរក្សាសុខ ភាពឱ្យល្អ និងភាពមាំមួន ការទទួលបានដំណឹងអំពីសេវាថែ ទាំមនុស្សចាស់ ហើយរៀបចំគម្រោងពេលខាងមុខ"។  ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីភាពចាស់ជរា និងសេវាថែទាំមនុស្ស ចាស់ សូមអញ្ជើញទៅកាន់ My Aged Care ឬដើម្បីទាក់ទង ជាមួយមណ្ឌលសូមទូរស័ព្ទលេខ 1800 200 422។  សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមបើកចូល www.BETTERHEALTH.vic.gov.au/agedcare |