

ခိန်နုအဂံၢ်စုၤလီၤအယိတၢ်သး ပုၤနီၣ်တၢ်ဆူၣ်ဖဲသးပုၤကတီၢ်

ဂံၢ်ထံးတဖၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢကမၤစၢၤန့ၣ်အိၣ်မုၢ်ဂ့ၤ

တၢ်ထံၣ်သ့ၣ်ညါဝဲခိန်နုအဂံၢ်စုၤလီၤအယိတၢ်သးပုၤနီၣ်တၢ်ဆူၣ်ဖဲသးပုၤကတီၢ်

တၢ်သ့ၣ်ညါလၢန့ၣ်မ့ၢ်တဖၣ်န့ၣ်ဟံၣ်ဖိဖိတဂၤအိၣ်ဒီး ခိန်နုအဂံၢ်စုၤလီၤအယိတၢ်သးပုၤနီၣ်တၢ်ဆူၣ်ဖဲသးပုၤကတီၢ်န့ၣ်ကဲတၢ်သးတဖၣ်တလၢဒိၣ်ဒိၣ်သ့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တဘျုးမံၤလီၤ. တၢ်လၢပကဘၣ်မၤလိအိၣ်အိၣ်အါမံၤသန့ကွၢ်တၢ်မၤစၢၤန့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လီၤ. န့ၣ်လိကဝီၤအကသံၣ်သရၣ် (GP) မၤစၢၤန့ၣ်လၢန့ၣ်ကန့ၣ်ပၤမ့ၢ်တၢ် မနုၤကမၤအသးဆူၣ်ညါလဲၣ်ဒီးမ့ၢ်တၢ်ကထံၣ်န့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢန့ၣ်ဟံၣ်ဖိဖိမ့ၢ်တဖၣ်တံၤသကိးတဖၣ်ဘၣ် တဘၣ်ကလိၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအကဘျုးခဲၣ်လီၤဟံၣ်တၢ်လီၤလၢတၢ်ကထံၣ်န့ၣ်တၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲတဖၣ်လၢန့ၣ်ကလိၣ်ဘၣ်အီၤအခဲအံၤဒီးလၢခါဆူၣ်ညါန့ၣ်လီၤ.

ကွၢ်ယုတၢ်မၤစၢၤခိဖျိတၢ်သ့ၣ်လီၤကဝီၤ ခိန်နုအဂံၢ်စုၤလီၤအယိတၢ်သး

ပုၤနီၣ်တၢ်ဆူၣ်ဖဲသးပုၤကတီၢ်အတၢ်န့ၣ်ကျဲၤန့ၣ်ကွၢ်ယုလီၤကဝီၤ တၢ်မၤစၢၤလၢ ခိန်နုအဂံၢ်စုၤလီၤအယိတၢ်သးပုၤနီၣ်တၢ်ဆူၣ်ဖဲသးပုၤကတီၢ်အတၢ်န့ၣ်ကျဲၤအပူၤသ့ၣ်လီၤအဒိန့ၣ်-



- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးဂံၢ်ထံးတဖၣ်
- တၢ်ဆိၣ်ထွဲအကရူၢ်တဖၣ်
- တၢ်အိၣ်ဘုးလၢတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်အတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်
- Cognitive, Dementia and Memory Services (CDAMS) (သးသ့ၣ်ညါပလၢတၢ်သ့, ခိန်နုအဂံၢ်စုၤလီၤအယိတၢ်သးပုၤနီၣ်တၢ်ဆူၣ်ဖဲသးပုၤကတီၢ် ဒီးတၢ်သ့ၣ်နီၣ်အတၢ်မၤစၢၤ)

လဲၤအိၣ်သကိးကံး- murrayphn.org.au/dementiapathways

တၢ်န့ၣ်ကျဲၤအံၤတဟ်ယုတၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ရဲၣ်လီၤဟံၣ်အီၤလၢ My Aged Care, NDIS မ့ၢ်တဖၣ်ပုၤလၢအလိၣ်ဘၣ် GP အတၢ်ဆၢယီၤဆူၣ်ညါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ဒီလီၤ QR အခိး(တ)နီၣ်ဂံၢ်လၢတၢ်ကလဲၤအိၣ်သကိး Dementia Local Support Finder (ခိန်နုအဂံၢ်စုၤလီၤအယိတၢ်သးပုၤနီၣ်တၢ်ဆူၣ်ဖဲသးပုၤကတီၢ် လီၤကဝီၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲတၢ်ယုကွၢ်တၢ်)

ဘဉ်ကွၢ်လၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်

1. လဲၣ်အိၣ်သကိးနကသံၣ်သရၣ်


နလီၢ်ကဝီၤအကသံၣ်သရၣ် (GP) ကသံကွၢ်န့ၤဒီးတၢ်သံကွၢ်ဘဉ်ဃးတၢ်ဆီၣ်တလဲလၢန့ၤမ့တမ့ၢ်ပှၤအဂၤကထံၣ်န့ၢ်န့ၢ်တၢ်အိၣ်မူအက့ၢ်အဂီၢ်,ဟံၣ်ဖိယီဖိအတၢ်စံၣ်စိၤဒီးကသံၣ်ကသီအတၢ်စံၣ်စိၤလၢအဂၤတဖၣ်န့ၢ်လီၤ. ဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ကမၤဝဲဒၣ်နီၣ်ဒီးအတၢ်မၤကွၢ်ဒီးသံကွၢ်န့ၤလၢတၢ်ကမၤဝဲတၢ်မၤကွၢ်တနီၤလၢတၢ်ကသမံသမိးနတၢ်သ့ၣ်နီၣ်ဒီးတၢ်ဆီကမိၣ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်တဖၣ်ဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကကဲထီၣ်အသးလၢတၢ်သ့ၣ်န့ၤဖးသီတဘျုးကတီၢ်အတီၢ်ပှၤန့ၢ်လီၤ. ဝဲတၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်ဝံၤအလီၢ်ခဲ,အဝဲသ့ၣ်ကဆှၢန့ၤလၢတၢ်ကထံၣ်လီၢ်သးဒီးဆူၣ်ချ့အပှၤစဲၣ်နီၤလၢအဂၤလၢတၢ်မၤကွၢ်ဆူၣ်ညါအဂီၢ်လီၤ.

ဖဲနမၤမ့ၢ်သ့ၣ်န့ၢ်,လဲၣ်ကိးပှၤအဂၤတဂၤဒီးန့ၤဆူၣ်တၢ်သ့ၣ်န့ၤဖးသီအိၣ်တက့ၢ်. အဝဲသ့ၣ်ဆီၣ်ထွဲန့ၤဒီးမၤစၢၤန့ၤလၢနကသ့ၣ်နီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအကါဒိၣ်သ့ၣ်လီၤ.

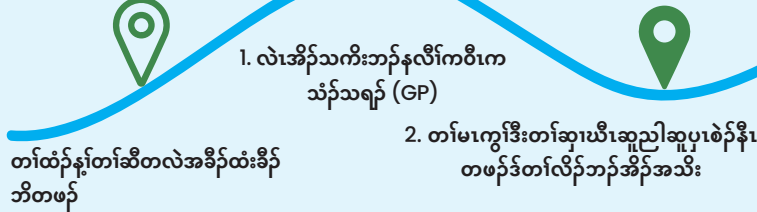
တၢ်အိၣ်ကတံၢ်ကတီၤသးလၢနတၢ်လဲၣ်အိၣ်သကိးအဂီၢ်

- မၤန့ၢ်တၢ်သ့ၣ်န့ၤဖးသီအဆၢကတီၢ်ထီထီတခါတက့ၢ်
- လဲၣ်စိၤနကသံၣ်ကသီအစရီတခါတက့ၢ်
- ကွဲးလီၤတၢ်ဆီတလဲတဖၣ်လၢနထံၣ်န့ၢ်အီၤ(သးပှၤနီၣ်မူလၢအကဲထီၣ်ဖဲအတၢ်ယံၣ်ဒီးဘဉ်တဖၣ်,သးကဒိကဒါ,တၢ်ဆီတလဲလၢနီၣ်တဂၤအသကံၢ်ပဝးဒီးတၢ်ဘဉ်ယိၣ်တမံၤလၢလၢအအိၣ်ဒီးန့ၤနဟံၣ်ဖိယီဖိမ့တမ့ၢ်နတံၤသကိးတဖၣ်
- သံကွၢ်ကသံၣ်သရၣ်လၢတၢ်ကကွဲးလီၤခိၣ်ခါဆူၣ်ညါတဖၣ်တက့ၢ်.

တၢ်သံကွၢ်လၢတၢ်ကသံကွၢ်နကသံၣ်သရၣ် 

- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢယက့ၤစိၤဃုာ်ဒီးယၤသ့န့ၢ်အိၣ်ခါ.

ခိၣ်န့ၢ်အဂံၢ်စ့ၤလီၤအယိတၢ်သးပှၤနီၣ်တၢ်ဆူၣ်ဖဲသးပှၤကတီၢ်အတၢ်လဲၣ်ကျဲ



2. တၢ်မၤကွၢ်ဒီးတၢ်ဆှၢ်ဃီၤဆူညါဆူကသံၣ်သရၣ်စံၣ်နီၤဒဲးတၢ်လိာ်ဘၣ်အသိး

ဖဲန့ၣ်လီၤကဝီၤအကသံၣ်သရၣ် (GP) မ့ၢ်ဆိကမိာ်လၢန့ၣ်မ့ၢ်ကအိၣ်ဒီး ခိၣ်န့ၣ်အဂီၢ်စ့ၤလီၤအယိတၢ်သးပုၤနီၣ်တၢ်ဆူၣ်ဖဲသး ပုၤကတီၢ်န့ၣ်အဝဲသ့ၣ်ကဆှၢ်ဃီၤဆူညါဆူကသံၣ်သရၣ်စံၣ်နီၤဒဲးသိးခိၣ်န့ၣ်အကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တၢ်သးပုၤတၢ်ဆါအကသံၣ်သရၣ်စံၣ်နီၤအအိၣ်မ့ၢ်တၢ်မ့ၢ် Cognitive, Dementia and Memory Service (CDAMS) သးသ့ၣ်ညါပလၢၤတၢ်သ့ၣ် ခိၣ်န့ၣ်အဂီၢ်စ့ၤလီၤအယိတၢ်သးပုၤနီၣ်တၢ်ဆူၣ်ဖဲသးပုၤကတီၢ် ဒီးတၢ်သ့ၣ်နီၣ်အတၢ်မၤစၢၤ)အအိၣ်လီၤ.

အဝဲသ့ၣ်ကသမံၣ်သမိးတၢ်ကဲထီၣ်အသးအတၢ်ဂ့ၢ်လၢအဂၤလၢတၢ်ဆိတလဲလၢန့ၣ်န့ၢ်အိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်ဒီးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဆှၢ်ဃီၤန့ၣ်လၢတၢ်မၤကွၢ်ဆူညါအဂီၢ်အဒိဒ်သိး-

- သ့ၣ်ဆိာ်
- ဒိတၢ်ဂီၤလၢန့ၣ်သမံၣ်သမိးန့ၣ်န့ၢ်အဂီၢ်
- တၢ်သ့ၣ်ညါပလၢၤတၢ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်သးတၢ်ဆိကမိာ်ဆိကမိာ်မးအတၢ်မၤကွၢ်လၢတၢ်ကွၢ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်တၢ်သ့ၣ်နီၣ်,တၢ်သးစၢၤဆါ,တၢ်ဆိကမိာ်ဒီးတၢ်ယဲၣ်လီၤဘျါလီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤယိာ်ယိာ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်သမံၣ်သမိးမၤကွၢ်တခါဒီဖျါသးတၢ်ဆိကမိာ်အကသံၣ်သရၣ်လၢတၢ်ကသမံၣ်သမိးတၢ်အိၣ်သးအဂၤဒီးလၢတၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ဆါပနီၣ်လၢအကဲထီၣ်အသးယုၢ်ဒီး ခိၣ်န့ၣ်အဂီၢ်စ့ၤလီၤအယိတၢ်သးပုၤနီၣ်တၢ်ဆူၣ်ဖဲသးပုၤကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်ကလိာ်ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်န့ၢ်ဖးသီဒီးန့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်လီၤဆိတဘျုးသီတဘျုးန့ၣ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆါအတၢ်ထံၣ်သ့ၣ်ညါအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သံကွၢ်လၢတၢ်ကသံကွၢ်န့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်

- န့ၣ်ကလိာ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်တဘျုးန့ၣ်မၤတၢ်မၤကွၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ထံၣ်ကသံၣ်သရၣ်စံၣ်နီၤအလဲကအိၣ်ထဲလဲၣ်.
- မ့ၢ်ယမၤန့ၣ်သ့ၣ်ကျိၣ်စ့ၤအတၢ်ဆိာ်ထွဲလၢကသံၣ်သရၣ်စံၣ်နီၤအဂီၢ်သ့ၣ်.
- ကသံၣ်သရၣ်စံၣ်နီၤလၢအဂၤမတၢ်တဖၣ်ကဟံၣ်ယုၢ်ဒ်လဲၣ်.
- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢယက့ၢ်စိာ်ဆူဟံၣ်သ့ၣ်န့ၣ်အိၣ်.



3. တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤပၤဆှၢ်ဃီၤအအိၣ်ထံးခိၣ်သီ

4. တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤပၤဆှၢ်ဃီၤတၢ်ဆိာ်ထွဲအဟံၣ်ဘျုးစဲလၢအလဲအသးဆူညါ

တၢ်သမံၣ်သမိးတၢ်ဒီးန့ၣ်ကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်ဆါဘၣ်ကတီၢ်မ့ၢ်ဖဲတၢ်ဆိတလဲကဲထီၣ်အသးအခါ

3. တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤပၤဆၢအတၢ်ဃုထၢအခိၣ်ထံးခိၣ်သီတဖၣ်

ဖဲတၢ်မ့ၢ်တဲဘၣ်န့ၣ်လၢန့ၣ်အိၣ်ဒီး ခိၣ်န့ၣ်အဂံၢ်စ့ၤလီၤအယိတၢ်သးပုၤနီၣ်တၢ်ဆူၣ်ဖဲသးပုၤကတီၢ်အခါန့ၣ်,တၢ်လၢနမၤအီၤသ့လၢကမၤစၢၤမၤကဘၢလီၤန့ၣ်တၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်န့ၣ်အိၣ်တနီၤလီၤ.

- အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢအပုၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
- မၤနီၣ်ခိၣ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ
- အိၣ်ဘျးစဲနသးလၢပုၤဂ့ၢ်ဝီတကပၤ
- ဟးဆွဲးတၢ်အိၣ်မိၣ်
- ဟံၣ်နီၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ဟးဆွဲးသံးကိးကသံၣ်မူၤဘျီးလၢအဂၤတက့ၢ်

ကသံၣ်ကသီတနီၤမၤစ့ၤလီၤတၢ်ဆါပနီၣ်ဒီးအတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီး ခိၣ်န့ၣ်အဂံၢ်စ့ၤလီၤအယိတၢ်သးပုၤနီၣ်တၢ်ဆူၣ်ဖဲသးပုၤကတီၢ်န့ၣ်သ့လီၤ. ကသံၣ်အံၤမၤတၢ်ဂ့ၢ်ထဲလဲၣ်န့ၣ်ဒီးသန့ၤထီၣ်လၢန့ၣ် ခိၣ်န့ၣ်အဂံၢ်စ့ၤလီၤအယိတၢ်သးပုၤနီၣ်တၢ်ဆူၣ်ဖဲသးပုၤကတီၢ်အကလုာ်န့ၣ်လီၤ.

ဆူၣ်ချ့အပုၤစဲၣ်နီၤလၢအမၤစၢၤန့ၣ်လၢတၢ်ကမၤတၢ်အိၣ်မူအိၣ်ဂဲၤအက့ၢ်အဂီၢ်အတၢ်ဆိတလဲန့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လီၤ(အဒိန့ၣ်, တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအသရၣ်သရၣ်မုၢ်ဒီးနီၣ်ခိၣ်တၢ်ဟူးသ့ဂဲၤဘၣ်အသရၣ်သရၣ်မုၢ်)ဒီးဆိၣ်ထွဲန့ၣ်တၢ်သ့ဆါထၢတၢ်လၢန့ၣ်ကစၢ်အခိၣ်(အဒိန့ၣ်-တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဝံၤတၢ်ကူၤစါယါဘျါအသရၣ်သရၣ်မုၢ်ဒီးနီၣ်ခိၣ်တၢ်သ့ဟူးဂဲၤဘၣ်အသရၣ်သရၣ်မုၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.) ပုၤအဂၤမၤစၢၤန့ၣ်ဒီးန့ၣ်အတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒီးသးတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့(ပုၤတၢ်ပီၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်,သးတၢ်ဆိကမိၣ်အကသံၣ်သရၣ်တဖၣ်)သ့လီၤ.

လီၢ်ကဝီၤတၢ်ဆိၣ်ထွဲအကရူၢ်တဖၣ်မၤစၢၤန့ၣ်န့ၣ်တၢ်သးကိးဒီးဟံၣ်ဖိယီဖိလၢတၢ်ကဘျးစဲဒီးန့ၣ်ဒီးမၤလိတၢ်ဘးမ့ၢ်တၢ်ကအိၣ်မူဃုာ်ဒီး ခိၣ်န့ၣ်အဂံၢ်စ့ၤလီၤအယိတၢ်သးပုၤနီၣ်တၢ်ဆူၣ်ဖဲသးပုၤကတီၢ်ဒိလဲၣ်န့ၣ်သ့လီၤ. လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူၣ်ညါအဂီၢ်,သံကွၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၢ်ကဝီၤကသံၣ်သရၣ် (GP) မ့ၢ်လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ်

murrayphn.org.au/dementiapathways

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်

1. ဖဲမ့ၢ်သ့န့ၣ်,လဲၤကိးပုၤတဂၤဒီးန့ၣ်ဆူၣ်တၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီတက့ၢ်-ပုၤတဂၤအံၤကဲဟံၣ်ဖိယီဖိ,ပုၤကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်တၢ်မ့ၢ်တံၤသကိးတဂၤသ့လီၤ.
2. ဖဲန့ၣ်လိာ်ဘၣ်ပုၤကတီၢ်ကျိးထံတၢ်တဂၤ,မ့ၢ်လၢတၢ်ကမၤန့ၣ်သ့ထံကီၢ်တၢ်သးထီထီၣ်ဆူၣ်ညါတဆီအတၢ်မၤစၢၤန့ၣ်,ဒုးသ့ၣ်ညါဘၣ်ပုၤတူၢ်လီၢ်ပုၤဆါလၢအိၣ်လၢတၢ်မိၣ်ညါဖဲနမၤန့ၣ်သံၣ်သရၣ်အတၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီအခါတက့ၢ်.
3. ဖဲမ့ၢ်သ့န့ၣ်,ကွဲးလီၤမ့ၢ်တမ့ၢ်မၤကသံၣ်သရၣ်ကွဲးလီၤတၢ်လၢန့ၣ်လိာ်မၤအီၤဆူၣ်ညါန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်သံကွၢ်လၢတၢ်ကသံကွၢ်နကသံၣ်သရၣ် ?


- မ့ၢ်ယအိၣ်ဒီး ခိၣ်န့ၣ်အဂံၢ်စ့ၤလီၤအယိတၢ်သးပုၤနီၣ်တၢ်ဆူၣ်ဖဲသးပုၤကတီၢ်ဒိလဲၣ်တကလုာ်လဲၣ်.
- မ့ၢ်ယနီၣ်သိလ့ၣ်သ့ဒီးခါ. မ့ၢ်ယမၤတၢ်သ့ဒီးခါ.
- ဒိတၢ်ဆါကတီၢ်လဲၤပူၤကွၢ်အသိးတၢ်အံၤကမၤဘၣ်ဒိယလၢကျဲဒိလဲၣ်.
- ကသံၣ်ကသီလၢအမၤစၢၤယၤသ့အိၣ်တမံၤမံၤခါ.
- မ့ၢ်မတၢ်မၤစၢၤယၤလၢယကဆီတလဲတၢ်အိၣ်မူအိၣ်ဂဲၤအက့ၢ်အဂီၢ်သ့လဲၣ်.
- တၢ်ကူၤစါယါဘျါအဂၤလၢယမၤသ့န့ၣ်အိၣ်ခါ.
- မ့ၢ်ယကွၢ်ဃုတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢယသန့ၤသးလၢအီၤသ့လၢတၢ်လီၢ်ဖဲလဲၣ်. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢယက့ၢ်စိၣ်ဆူၣ်ညါသ့န့ၣ်အိၣ်ခါ.

4. တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤပၤဆၢဒီးတၢ်ဆီၣ်ထွဲအပုၣ်ဘျးဖဲလၢအလဲၤအသးဆူညါ

မၤတၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်ခဲအံၤခဲအံၤဃုာ်ဒီးန့ၣ်လီၤကစီၤကသံၣ်သရၣ် (GP) န့ၣ်ကမၤစၢၤန့ၣ်လၢကမၤလီၤတၢ်န့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အိၣ်သးဒီးတခါန့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုၤကယၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်န့ၣ်ပုၤကွၢ်ထွဲကဟုၤကယၢ်န့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တမံၤလၢလၢအဘၣ်သးဒီးန့ၣ်ခိၣ်န့ၣ်အဂီၢ်စ့ၤလီၤအယိတၢ်သးပုၤနီၣ်တၢ်ဆူၣ်ဖဲသးပုၤကတီၢ်မ့ၢ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲတမံၤလၢလၢလီၤဆီၣ်ဒၣ်တဖဲန့ၣ်မ့ၢ်န့ၣ်ပုၤကွၢ်ထွဲကဟုၤကယၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ထံၣ်န့ၣ်တၢ်ဆီၣ်တလဲတမံၤလၢလၢအခါန့ၣ်သ့လီၤ.

နကသံၣ်သရၣ်မၤစၢၤန့ၣ်ဒီးန့ၣ်ပုၤကွၢ်ထွဲန့ၣ်လၢတၢ်ကထံၣ်န့ၣ်တၢ်ဆီၣ်ထွဲလၢအဘၣ်ကတၢ်လၢန့ၣ်န့ၣ်သ့လီၤ. တၢ်အံၤဟံၣ်ဃုာ်တၢ်မၤန့ၣ်သ့ပုၤဂ့ၢ်ဝီၤအတၢ်ဆီၣ်ထွဲတဖၣ်,ဟံၣ်အတၢ်မၤစၢၤ,ဆူၣ်ချ့အပုၤဖဲန့ၣ်နီၤလၢအဂၤတဖၣ်(အဒိဒိပုၤတၢ်ပိၣ်ဟ့ၣ်ကွၢ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်တဖၣ်,သရၣ်သရၣ်မ့ၢ်ကူၤစါမၤစၢၤတၢ်ဖဲပုၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဝံၤအလီၢ်ခံၣ်န့ၣ်တၢ်ဟူးသ့ဂဲၤဘၣ်အသရၣ်သရၣ်မ့ၢ်ကူၤစါတၢ်,တၢ်စံးတၢ်ကတီၢ်ဂ့ၢ်ဝီၤအသရၣ်သရၣ်မ့ၢ်ကူၤစါတၢ်,တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအသရၣ်သရၣ်ကူၤစါမၤစၢၤတၢ်)ဒီးတၢ်အိၣ်ဘျးလၢတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုၤကယၢ်အတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ကသံကွၢ်ယကသံၣ်သရၣ် 

- မ့ၢ်ယကြၢၤမၤတၢ်သမံသမိး,တၢ်မၤကွၢ်သးလၢအဘၣ်ဆၢဘၣ်ကတီၢ်န့ၣ်ဆံးယံၣ်တဘျီလဲၣ်ဒီးမ့ၢ်ယကြၢၤထံၣ်လီၢ်သးဒီးမတၢ်လဲၣ်. မ့ၢ်ယလိၣ်ကိးပုၤကွၢ်ထွဲကဟုၤကယၢ်တၢ်တဂၤမ့ၢ်တမ့ၢ်ပုၤဆီၣ်ထွဲတၢ်တဂၤဆူတၢ်မၤကွၢ်အလီၢ်ခါ.
- လၢတၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤယခါဆူညါအဂီၢ်ယမၤတၢ်မန့ၣ်သ့လဲၣ်.
- တၢ်ဆီၣ်ထွဲမ့ၢ်တမံၤမၤစၢၤအတၢ်ဖဲတၢ်မၤအကလုာ်တဖၣ်လၢယပုၤကွၢ်ထွဲကဟုၤကယၢ်တၢ်ဒီးယမၤန့ၣ်အိၣ်သ့ဒီးလၢတၢ်ကမၤန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤအဂီၢ်ပဘၣ်မၤတၢ်မန့ၣ်သ့လဲၣ်.

အဝဲသ့ၣ် မၤစၢၤန့ၣ်ဃုာ်ဒီး Advance Care Planning (တၢ်ကွၢ်ထွဲအတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလၢညါ),တၢ်တမံၤလၢအဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကွၢ်အိၣ်လၢပုၤကိးဂၤဒီးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤအကါဒိၣ်စ့ၢ်ကိးဝဲဒၣ်လၢန့ၣ်ပုၤကွၢ်ထွဲကဟုၤကယၢ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်မၤကွၢ်အသးဒီးအဝဲသ့ၣ်အကသံၣ်သရၣ်ခဲအံၤခဲအံၤ(အစ့ၤကတၢ်ကိးန့ၣ်ဒဲး),မ့ၢ်ဒိသိးအဝဲသ့ၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီးအတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤန့ၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအိၣ်န့ၣ်လီၤ.

4. မၤပုၤဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤမ့ၢ်တမံၤကသံၣ်သရၣ်ကကတီၢ်တၢ်ဒီးန့ၣ်လီၤလီၤ,တမ့ၢ်ထဲပုၤတဂၤလၢအဟဲဃုာ်ဒီးန့ၣ်ဆူတၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီန့ၣ်တဂ့ၢ်.
5. မၤဘၣ်ပုၤဟ့ၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤမ့ၢ်တမံၤကသံၣ်သရၣ်လၢကဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖးသီလၢအထီတခါဖဲန့ၣ်မ့ၢ်လိၣ်တဲသကိးတၢ်ဘျးမံၤအခါန့ၣ်တက့ၢ်.
6. ကွၢ်ဘၣ် Dementia Australia အတၢ်မၤနီၣ်အစရီၤလၢအအိၣ်လၢ Dementia Guide လၢကမၤစၢၤန့ၣ်လၢန့ၣ်တၢ်လဲၤအပတီၢ်တခါစုာ်စုာ်အပူၤအဂီၢ်တက့ၢ်. (သ့ဘၣ် QR မိး(တ)လၢလိာ်ကဘျးလၢလိာ်အပူၤတက့ၢ်).

ဂံဝ်ထံးတဖၣ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢကမၤစၢၤန့ၢ်အိၣ်မူဂ့ၤဂ့ၤ

တၢ်ဆိၣ်ထွဲအတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်



တၢ်ဆိၣ်ထွဲဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢအမၤစၢၤန့ၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လီၤ.

တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကဟံၣ်ဃုာ်-တၢ်မၤစၢၤလၢဟံၣ်အကပိၤကပပုၤဂ့ၢ်ဝီဒီးကိးနံၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်နီၣ်တကၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဘျးလၢတၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်ဆူၣ်ချ့တၢ်မၤစၢၤဘၣ်ထွဲတဖၣ်(အဒိဒိနီၣ်ခိတၢ်ဟူးသ့ၣ်ဘၣ်အတၢ်မၤတၢ်အိၣ်န့ၢ် ဂံၢ်န့ၢ်ဘၣ်,တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဝံၤတၢ်မၤဟူးဂဲၤမၤဆူၣ်ထီၣ်က့ၤတၢ်အတၢ်ကူၤစါ),တၢ်ဆူၣ်ထီၣ်ဆူၣ်လီၤဒီးလီၢ်အိၣ်ဆိးထံးသးပုၤ ကတီၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲန့ၢ်လီၤ.

လၢတၢ်ကထံၣ်န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢန့ၢ်လိာ်ဘၣ်အဂီၢ်,ကွၢ်ဘၣ်တၢ်လၢလံာ်တက့ၢ်-

- **ဖဲနသးမ့ၢ်အိၣ် ၆၅ နံၣ်ဆူအဖီလံာ်န့ၢ်**
ဆဲးကျိးဘၣ် National Disability Insurance Scheme (NDIS)
(ထံကိၢ်သးနီၣ်ခိကွၢ်ဂီၤတလၢတပုၤတဆူၣ်တချ့အတၢ်အုၣ်ကီၤအတၢ်ထီၣ်ကျဲၤ)
လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ် [ndis.gov.au](https://www.ndis.gov.au) မ့တမ့ၢ်ကိးဘၣ်- **1800 800 110**
ဂီၤ 8 - ဟါ 8 န့ၣ်ရံၣ် မ့ၢ်ဆၣ် - မ့ၢ်ဖီဖး
- **ဖဲအသးမ့ၢ်အိၣ် ၆၅ နံၣ်ဆူအဖီခိၣ်န့ၢ်,**
ဆဲးကျိးဘၣ် My Aged Care (ယသးပုၤထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ) တက့ၢ်.
လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ် [myagedcare.gov.au](https://www.myagedcare.gov.au) မ့တမ့ၢ်ကိးဘၣ်-
1800 200 422
ဂီၤ 8 - ဟါ 8 န့ၣ်ရံၣ် မ့ၢ်ဆၣ် - မ့ၢ်ဖီဖး ဂီၤ 10 - 2 န့ၣ်ရံၣ် မ့ၢ်ဘူၣ်
- **ဖဲနမ့ၢ်အဘီရံက့ၢ်န့ၢ်မ့တမ့ၢ်ထီၣ်ရး(တ) ကိးဖိလၢအသးအိၣ် 50 - 64 နံၣ်,**
န့ၢ်နမၤန့ၢ်သူၤ NDIS မ့တမ့ၢ် My Aged Care တခါခါသ့လီၤ.



တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢပုၤကွၢ်ထွဲကဟ့ကဟံာ်တၢ်တဖၣ်အဂီၢ်

ဖဲနမ့ၢ်ဆိၣ်ထွဲပုၤတဂၤဃုာ်ဒီး ခိၣ်န့ၢ်အဂံၢ်စ့ၤလီၤအဃိတၢ်သးပုၤနီၣ်တၢ်ဆူၣ်ဖဲသး ပုၤကတီၢ် န့ၢ်န့ၢ်န့ၢ်ဃုာ်တၢ်ဂ့ၢ်ကျိၤမၤန့ၢ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲဒီးမၤန့ၢ်သူၤတၢ်မၤစၢၤတဖၣ် လၢန့ၢ်လီၤကဝီၤဒီးလီၢ်ပုၤယဲၤအဖီခိၣ် **Carer Gateway** န့ၢ်သ့လီၤ.

လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ်- [carergateway.gov.au](https://www.carergateway.gov.au)
or call: **1800 422 737**



တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢကျိၢ်အဂၤ

Dementia Australia ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ,တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲ,ဟ်ဃုၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ လၢတၢ်ကျိၤထံက့ၢ်အီၤဆူကျိၢ် ၃၈ ကျိၢ်အပူၤန့ၣ်တက့ၢ်. လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ် dementia.org.au/languages

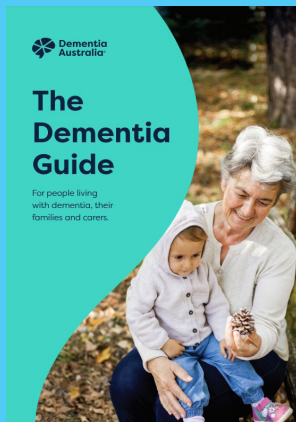
Dementia Support Australia အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်ကျိၤထံဟ်လၢလီၤပုၣ်ယဲၤအဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ. လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ် dementia.com.au/resource-hub

Moving Pictures န့ၣ်ကျိၤထံဟ်လံတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဂီၤမူအဖျၢၣ်လၢအအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢကျိၢ်တဘျုးကျိၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ် movingpictures.org.au/Pages/FAQs/Category/mp-genie or movingpictures.org.au/films

ပုၤကတိၤကျိၤထံတၢ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ဟူၤအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်

ဖဲန့ၣ်လိာ်ဘၣ်ပုၤကတိၤကျိၤထံတၢ်တက့ၢ်န့ၣ်,ဝံသးစူၤကိးဘၣ်တၢ်ကျိၤထံဒီးတၢ်ကတိၤကျိၤထံအတၢ်မၤစၢၤလၢ **131 450** န့ၣ်တက့ၢ်.

မ့ၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တပူၤမ့ၢ်တမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ဟူၤမ့ၢ်တၢ်သ့စံးသ့ကတိၤအတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးန့ၣ်,ဝံသးစူၤကိးဘၣ် National Relay Service လၢ **133 677** န့ၣ်တက့ၢ်.



စကဲ(န)ဒိလီၤလၢတၢ်ကလဲၤအိၣ်သကိး
The Dementia Guide

The Dementia Guide န့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်စးကျိၤ မ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်ကလဲၤအက့ၢ်အဂီၢ်အသိးန့ၣ်လီၤ. တၢ်နီၤဖးတခါစုၣ်စုၣ်န့ၣ်ဘၣ်ထွဲဒီးန့ၣ်န့ၣ်အဂီၢ်စူၤလီၤအပိတၢ်သးပုၤနီၣ်တၢ်ဆူၣ်ဖဲသးပုၤကတိၤအတၢ်လဲၤကျဲၣ်န့ၣ်လီၤ. လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ် dementia.org.au

ကိုးဘဉ်ထံကီၢ်တၢ်မၤစၢၤအလီၤကျိၤတက့ၢ်

The National Dementia Helpline ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်,သးအတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမးအတၢ်ဆိၣ်ထွဲဒီးတၢ်န့ၣ်ကျဲၤဒီးကဘျးစဲန့ၢ်ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲအတၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

1800 100 500 လီၤတဲမိတၢ်ကိးကလီၤတသီ

24 န့ၣ်ရံၣ်, တနံၣ် 7 သီ



Dementia Support Australia (ဒိၣ်န့ၣ်အဂီၢ်စ့ၤလီၤအယိတၢ်သးပုၤနီၣ်တၢ်ဆူၣ်ဖဲသးပုၤကတီၢ် တၢ်ဆိၣ်ထွဲအိးစၢၤတြၢလယါ)

The Dementia Behaviour Management Advisory Service (ဒိၣ်န့ၣ်အဂီၢ်စ့ၤလီၤအယိတၢ်သးပုၤနီၣ်တၢ်ဆူၣ်ဖဲသးပုၤကတီၢ် တၢ်သကဲၣ်ပဝးအတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤပုၤဆုၤအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အတၢ်မၤစၢၤ) မ့ၢ်ထံကီၢ်အပူၤဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်အတၢ်မၤစၢၤလၢ ဟံၣ်ဖိယိဖိဒီးပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ်လၢပုၤလၢအအိၣ်ဒီး ဒိၣ်န့ၣ်အဂီၢ်စ့ၤလီၤအယိတၢ်သးပုၤနီၣ်တၢ်ဆူၣ်ဖဲသးပုၤကတီၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤစၢၤဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်,တၢ်သမံသမိး,တၢ်န့ၣ်လီၤကျဲၤမၤဘၣ်ဆိတၢ်,တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့ဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲလီၤဆီလၢအဟံၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ခူသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

1800 699 799 တၢ်ကိးကလီၤတသီ

24 န့ၣ်ရံၣ်, တနံၣ် 7 သီ



Funded by the Australian Government
A service led by HammondCare



မ့ၢ်န့ၣ်လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ကမၤန့ၢ်သ့လွး(ခ)လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတခါအံၤအပူၤတဖၣ်န့ၣ်ဒါ. ကိးဘဉ် 1800 100 500 မ့တမ့ၢ်သံကွၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤကဝီၤ ကသံၣ်သရၣ် (GP) တက့ၢ်.

တၢ်ဟံၣ်ဖိၣ်မၤသကိးတၢ်အတၢ်တီၢ်ကျဲၤတခါအံၤဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စ့ဆိၣ်ထွဲဒီဖျိအိးစၢၤတြၢလယါ အပဒိၣ်လၢတၢ်ကဆိၣ်ထွဲတၢ်မၤန့ၢ်သ့ဝဲဒၣ် ဒိၣ်န့ၣ်အဂီၢ်စ့ၤလီၤအယိတၢ်သးပုၤနီၣ်တၢ်ဆူၣ်ဖဲသးပုၤကတီၢ်အတၢ်ကွၢ်ထွဲလၢပပုၤတဝၢအပူၤကဂ့ၤဒိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအလံာ်ကဘျးအံၤဘၣ်တၢ်မၤကဲထီၣ်အိၤဒီဖျိတၢ်သ့တၢ်ဂ့ၢ်ဒိၣ်တီၤလၢအအိၣ်လၢe Dementia Guide ဒီဖျိ Dementia Australia ဒီးပဲၤတၢ်တၢ်ပီၣ်တဲသကိးတၢ်ဒီးပုၤ လၢအအိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဂဲၤဒီး ဒိၣ်န့ၣ်အဂီၢ်စ့ၤလီၤအယိတၢ်သးပုၤနီၣ် တၢ်ဆူၣ်ဖဲသးပုၤကတီၢ်,ပုၤကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယာ်တၢ်ဒီးဆူၣ်ရၢအပုၤစဲၣ်နီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



An Australian Government Initiative