

# NEBRASKA LIFESPAN RESPITE NETWORK ဆိုသည်မှာ ဘာပါလဲ။

ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် ပီတိဖြစ်ရပါသော်လည်း တောင်းဆိုမှုနှင့် ဖိအားများ ရှိပါသည်။ ကွန်ရက် (Network) က မိသားစုတွင်း ပြုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် အချက်အလက်၊ ပညာပေး၊ ထပ်ဆောင်း ရင်းမြစ်များနှင့် ကူညီပံ့ပိုးမှုများ ပေးအပ်ပါသည်။

## သင်၏ ဒေသန္တရ သက်သာစေရေး (Respite) ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရေးမှူးအား ဆက်သွယ်ပါ -

**1-866-RESPITE**  
**1-866-737-7483**

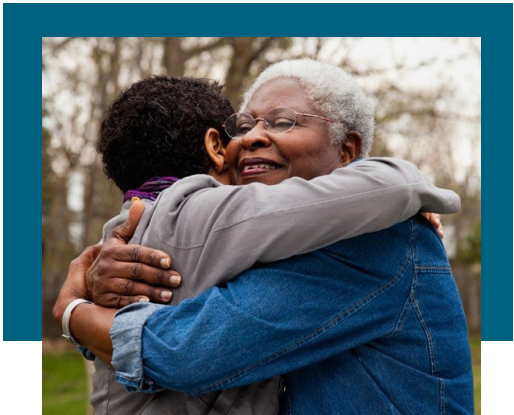
သို့မဟုတ် လျှောက်ထားရန် [respite.ne.gov](http://respite.ne.gov) သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

သင်၏ သက်သာစေရေး လိုအပ်ချက်များအကြောင်း ဆွေးနွေးရန် ကျေးဇူးပြု၍ Nebraska Lifespan Respite Network အား ဆက်သွယ်ပါ။



**ကျွန်ုပ်သည် မိသားစုတွင်း ပြုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦး ဖြစ်ပါသလား။**

မိသားစုတွင်း ပြုစောင့် ရှောက်သူတစ်ဦး ဖြစ်ပါသလား။ ပြုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦး ဆိုသည်မှာ အသက်အရွယ်၊ မသန်စွမ်းမှု သို့မဟုတ် နာမကျန်းမှုကြောင့် မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်နိုင်စွမ်း မရှိသူ လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအတွက် စဉ်ဆက်မပြတ် စောင့်ရှောက်မှု ပေးသူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ အချက်အလက်ပိုမိုရရှိရန် [respite.ne.gov](http://respite.ne.gov) သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် အောက်ရှိ QR ကုဒ်ကို စကန်ဖတ်ပါ။

Nebraska  
**Family**  
Caregiver  
**Support**  
**LIFESPAN RESPITE NETWORK**

**စစ်တမ်းလွှာကို ဖြေဆိုလိုက်ပါ။**  
QR ကုဒ်ကို နှိပ်ရန် သို့မဟုတ် စကန်ဖတ်ရန်



မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် သင်ချစ်ရသူတစ်ဦးအား ကူညီရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းများမှ တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။



**သင်သိထားပါသလား...**

- ✓ Nebraska ၌ စောင့်ရှောက်မှုပေးသူ 179,000 ကျော် ရှိပါသည်။ အဆိုပါ စောင့်ရှောက်မှု ပေးသူများသည် ငွေမပေးရသည့် စောင့်ရှောက်ချိန် နာရီပေါင်း 168 မီလျံ ပေးအပ်ပါသည်။
- ✓ ငွေမပေးရသည့် စောင့်ရှောက်မှု ပေးသူများမှ 60% သည် အချိန်ပြည့် သို့မဟုတ် အချိန်ပိုင်း အလုပ်လည်း လုပ်ကြသည်။
- ✓ စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများမှ 30% သည် မျိုးဆက်နှစ်ဆက်စာကို စောင့်ရှောက်နေကြသည်။

-



AARP ၏ ဒေတာကို ရည်ညွှန်းထားသည် - တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သောအရာကို တန်ဖိုးထားခြင်း

**သက်သာစေရေး (RESPIRE) ကို မည်သူက ပေးအပ်ပါသလဲ။**

ပံ့ပိုးပေးသူများကို ရှာဖွေရာတွင် ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိပါသည်။ သင်၏ ဒေသန္တရ Respite ညှိနှိုင်း ဆောင်ရွက်ရေးမှူးက သင့်ဧရိယာတွင်း ပံ့ပိုးမှုပေးသူတစ်ဦး ရှာဖွေရာတွင် သင့်အား ထောက်ပံ့နိုင်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် မိသားစုဝင်များ၊ မိတ်ဆွေများ သို့မဟုတ် အိမ်နီးချင်းများကို ငွေပေးရသည့် ပံ့ပိုးသူများအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်စွမ်း ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါသည်။

**အခြား ဖြစ်နိုင်ခြေများတွင်း ပါဝင်သည်မှာ -**

- ✓ အသိုင်းအဝိုင်း အဖွဲ့အစည်းများ
- ✓ စခန်းများ
- ✓ ဒေသန္တရ အေဂျင်စီများ
- ✓ ကျောင်းအခြေပြု အစီအစဉ်များ
- ✓ ကုထုံးအဖြစ် မြင်းစီးသည့် အစီအမံများ
- ✓ ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှုအခြေပြု အဖွဲ့အစည်းများ

သင့်အနေဖြင့် ကွန်ရက်မှ စိစစ်ထားသည့် ပံ့ပိုးပေးသူများအား [respite.ne.gov](http://respite.ne.gov) တွင် ရှာတွေ့နိုင်ပါသည်။ **ပံ့ပိုးသူတစ်ဦးအား ရှာဖွေရန်**ကို နှိပ်လိုက်ပါ



**သက်သာစေရေး (RESPIRE) ဆိုသည်မှာ ဘာပါလဲ**

ထောက်ပံ့ကူညီသူများအတွက် အကူအညီ။ Respite သည် အထူးလိုအပ်ချက်များရှိသည့် ချစ်ရသူတစ်ဦးအား စောင့်ရှောက်ရန် ငွေမရသည့် မိသားစုတွင်း ပြုစုစောင့်ရှောက်သူအတွက် အနားရစရာ တစ်ခုဖြစ်သည်။

Respite က မိသားစုတွင်း ပြုစုစောင့်ရှောက်သူအတွက် မိမိကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လိုအပ်ချက်များကို ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ရန် အဝေးသွားနေချိန် ခွင့်ပြုပေးပါသည်။

သုတေသနအရ မိသားစုတွင်း ပြုစုစောင့်ရှောက်သူသည် မိမိကိုယ်တိုင်အတွက် အချိန်ယူသောအခါ၌ ၎င်းတို့၏ ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး တိုးတက်လာပါသည်။

**အောက်ပါတို့အတွက် Respite ကို သင် အသုံးပြုနိုင်သည် -**

- ✓ ကုန်စုံစတိုးဆိုင်သို့ သွားရန်
- ✓ ဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ပေးရန်
- ✓ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးနှင့် နေ့လယ်စာ စားပေးရန်
- ✓ နေ့ခင်းပိုင်း ခေတ္တအိပ်စက်ရန်
- ✓ စာအုပ်တစ်အုပ် ဖတ်ပြရန်
- ✓ သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုလျှော့ချရန် သင်ရွေးချယ်သည့် အခြားနည်းတစ်ခုအတွက်