

# NEBRASKA LIFESPAN RESPITE တာ်ဘျးစဲ မ့ာ်တာ်မနုာ်လဲာ်.

တာ်ကွာ်ထွဲကဟုကယာ်မာ်သ့ာ်မံသးမ့ာ်ပုာ်, ဘာ်ဆာ်  
လိာ်ဘာ်တာ်ထဲးဂံာ်ထဲးဘါအါမး ဒီး အဒူးအိာ်ထီာ်တာ်သးယာ်န့ာ်လီာ်.  
တာ်ဘျးစဲအံာ် ဟ့ာ်လီာ် တာ်ဂ့ာ်တာ်ကျါ, တာ်ကူာ်ဘာ်ကူာ်သ့,  
တာ်တိစါမးစါအါဂါတဖာ် ဒီး တာ်ဆီာ်ထွဲဆူ  
ဟံာ်ဖိဃီဖိပုာ်ကွာ်ထွဲတာ်တဖာ်အါအိာ်န့ာ်လီာ်.

**ဆဲးကျါးနုာ်လီာ်ကဝီာ် Respite  
ပုာ်မာ်ဘာ်လီာ်ဖိမံတာ်-**

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

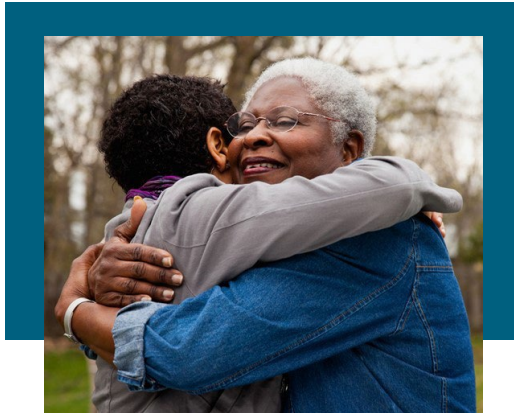
မ့တမ့ာ် လဲာ်ဆူ [respite.ne.gov](https://respite.ne.gov) လာ်ကပတံထီာ်တာ်အါဂီာ်န့ာ်တက့ာ်.

ဝံသးစူာ်ဆဲးကျါး Nebraska Lifespan Respite တာ်ဘျးစဲ  
လာ်ကတျာ်ပီာ်သကိးနု တာ်အိာ်ဘျးတစါဖိ အတာ်လိာ်ဘာ်တဖာ်န့ာ်တက့ာ်.



## ယမ့ာ်ဟံာ်ဖိဃီဖိအပုာ်ကွာ်ထွဲတာ်တဂါဒါ.

ဟံာ်ဖိဃီဖိပုာ်ကွာ်ထွဲတာ်မ့ာ်ဝဲ  
ပုာ်တဂါလါအဟ့ာ်လီာ်တာ်ကွာ်ထွဲကဟုကယာ်အဆါ  
တတာ်လါ  
ပုာ်တဂါစုာ်စုာ်လာ်ကွာ်ထွဲလီာ်အါနီာ်ကစါအသးတန့ာ်မီ  
ဖျါလာသးနံာ်, ကျါဂီာ်သးဂ့ာ်ဝီတဂ့ာ်တဘာ်, မ့တမ့ာ်  
တာ်ဆူးတာ်ဆါအါန့ာ်လီာ်. လဲာ်ဆူ [respite.ne.gov](https://respite.ne.gov)  
လာ်ကန့ာ်အါထီာ်တာ်ဂ့ာ်တာ်ကျါ မ့တမ့ာ် ဒီ QR  
နီာ်ဂံာ်အတာ်ခူသ့ာ်လာ်အါဖိလာ်န့ာ်တက့ာ်.



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

စဲးဆါတာ်သံကွာ်ခါန့ာ်တက့ာ်!  
စံာ်လီာ် မ့တမ့ာ် ဒီ QR  
နီာ်ဂံာ်ခူသ့ာ်ပနီာ်

တာ်ကွာ်ထွဲလီာ်နုာ်ကစါန့ာ်မ့ာ်ကျါအ  
ဂါတဖာ်အကျါတဘိလာ်ကမးစါပုာ်  
လာ်န့ာ်အဲာ်န့ာ်လီာ်!



**နသ့ၣ်ညါၼါ...**

- ✓ လၢ Nebraska အပူၤ ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိတဖၣ်အိၣ်ဝဲအါန့ၣ် 179,000 န့ၣ်လီၤ. ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိတဖၣ်အိၣ်ဟ့ၣ်လီၤဝဲ တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်လၢတန့ၢ်ဘၣ်အပူၤ 168 ကကွၢ်န့ၣ်ရံၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ✓ ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိလၢတန့ၢ်ဘၣ်အပူၤ 60% တဖၣ် မၤတၢ်ဖိးတၢ်မၤတၢ်ဆၢကတီၢ်ပုၤပုၤ မ့တမ့ၢ် လၢတၢ်ဆၢကတီၢ်အဖီခိၣ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.
- ✓ ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖိလၢတန့ၢ်ဘၣ်အပူၤ 30% တဖၣ် ကွၢ်ထွဲဝဲ ဟံၣ်ဖိဃီဖိခံစိၤန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဂ့ၢ်ထၢဖျိၣ်ဟဲလၢ AARP - တၢ်ဟံၣ်လုၢ်ဟံၣ်ပူၤပုၤလၢအလုၢ်ဒိၣ်ပူၤဒိၣ်

**မတၤဟ့ၣ်လီၤ RESPITE လဲၣ်.**

တၢ်ရဲၤထၢတၢ်သ့အိၣ်ဝဲလၢတၢ်ဃုကွၢ်ပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. န့ၣ်လီၤကဝီၤ Respite ပုၤမၤဘၣ်လိာ်ဖိးမံတၢ်မၤစၢၤန့ၣ်ဒီးတၢ်ဃုကွၢ်ပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်မၤစၢၤလၢန့ၣ်လီၤကဝီၤအပူၤသ့န့ၣ်လီၤ. န့ၣ်လီၤကါ ဟံၣ်ဖိဃီဖိ, တံၤသကိး, မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢဟံၣ်ဃၢၤတဖၣ်ဒ် ပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်မၤစၢၤလၢကန့ၢ်ဘၣ်အပူၤတဖၣ်သ့လီၤ.

**တၢ်လၢအကဲထီၣ်သ့အဂၤတဖၣ် ပၣ်ဃုာ်-**

- ✓ ပုၤတၢ်တၢ်ကရၢကရိတဖၣ်
- ✓ တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်
- ✓ လီၢ်ကဝီၤကရၢရၢခးစးတဖၣ်
- ✓ က့ၢ်အပူၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်
- ✓ တၢ်ဒီးကသ့ၣ်တၢ်ကူၤစါယါဘျါတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တဖၣ်
- ✓ တၢ်စူၢ်တၢ်န့ၢ်အတၢ်ကရၢကရိတဖၣ်

န့ၣ်ထီၣ်န့ၢ် တၢ်ဘျးစဲပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်မၤစၢၤတဖၣ်လၢတၢ်သမံထံအိၣ်ဝဲသ့ဖဲ

[respite.ne.gov](http://respite.ne.gov) စံၢ်လီၤလၢ- **Find a Provider**  
(ပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်မၤစၢၤ)



**RESPITE မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်**

တၢ်မၤစၢၤလၢပုၤမၤစၢၤတၢ်ဖိတဖၣ်အဂီၢ်. Respite မ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဘျးကသ့ၣ်တခါလၢ ဟံၣ်ဖိဃီဖိပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်လၢတန့ၢ်အပူၤတဖၣ်အဂီၢ်လၢကကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ် ပုၤလၢအအဲၣ်ဝဲတဂၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်လိာ်ဘၣ်လီၤဆီတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. Respite ပုၤဟံၣ်ဖိဃီဖိပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်လၢအအိၣ်ဘျးစဲတၢ်ဖိလၢကကွၢ်ထွဲလီၤအဝဲသ့ၣ် အနီၢ်ကစၢ်ဒ်ဝဲအတၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဃုထံၣ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ဖျါဝဲလၢ ဖဲဟံၣ်ဖိဃီဖိအပူၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ်ဟံးန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အနီၢ်က စၢ်ဒ်ဝဲအဂီၢ်အခါန့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်မၤဂ့ၢ်ထၢထီၣ်အနီၢ်ဒီးသးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်လီၤ.

**န့ၣ်လီၤကါ တၢ်အိၣ်ဘျးမိကိာ်ဖိ လၢ-**

- ✓ ကလဲၤဆူပနံၣ်ရိကျးသ့
- ✓ ကလဲၤဒီးပုးသးဒီးကသံၣ်သရၣ်သ့
- ✓ ကအိၣ်မုၢ်ထူၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးတံၤသကိးသ့
- ✓ ကမံတယူၣ်ဖိသ့
- ✓ ကဖးလံာ်သ့
- ✓ မ့တမ့ၢ် ကျဲအဂၤတမံၤဂ့ၢ်ထၢမံၤဂ့ၢ်ထၢလၢန့ၣ်ထၢလၢကမၤစ့ၤလီၤတၢ် ဃၢတၢ်စံာ်သ့