

**ការណែនាំក្នុងការរស់នៅជាមួយ
ភាពងងឹតភ្នែក ឬគំហើញទាប**



Cheryl
អតិថិជន Vision Australia

សេចក្តីផ្តើម

ការណែនាំនេះគឺជាកន្លែងដ៏ល្អមួយដើម្បីចាប់ផ្តើម ប្រសិនបើគ្រូពេទ្យភ្នែក ដូចជាគ្រូពេទ្យឯកទេសភ្នែក បានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាអ្នកមានភាពងងឹតភ្នែក ឬគំហើញទាប ហើយអ្នកមិនប្រាកដថាត្រូវធ្វើអ្វីបន្ទាប់ទៀត។

យើងយល់ដឹងថាការបាត់បង់គំហើញ អាចមានផលប៉ះពាល់យ៉ាងជ្រាលជ្រៅដែលផ្លាស់ប្តូរជីវិត - មិនត្រឹមតែសម្រាប់អ្នកប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែសម្រាប់ក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់អ្នកផងដែរ។

អ្នកប្រហែលជាពិបាកក្នុងការស្រមៃ ពីរបៀបដែលអ្នកនឹងបន្តធ្វើអ្វីៗដែលអ្នកតែងតែរីករាយ។

ការណែនាំនេះគ្របដណ្តប់លើជំនួយផ្នែកអារម្មណ៍ ជាក់ស្តែង និងហិរញ្ញវត្ថុមួយចំនួនដែលផ្តល់ជូនអ្នក។ ក៏មានព័ត៌មានអំពីការរស់នៅល្អជាមួយនឹងស្ថានភាពបាត់បង់គំហើញផងដែរ។

អ្វីៗទាំងអស់ដែលបានរាយចុះនៅក្នុងការណែនាំនេះ ត្រូវបានណែនាំដោយមនុស្សពិការភ្នែក ឬមានគំហើញទាប រួមទាំងអ្វីដែលពួកគេបានរកឃើញថាមានប្រយោជន៍ បន្ទាប់ពីបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ។

ចូររក្សាការណែនាំនេះនៅកន្លែងមានសុវត្ថិភាព ដើម្បីឱ្យអ្នកអាចយោងទៅវា នៅពេលណាដែលអ្នកចង់។ វាក៏មានបញ្ជីត្រួតពិនិត្យនៅចុងការណែនាំផងដែរដើម្បីគាំទ្រអ្នកឱ្យរស់នៅ និងទៅអនាគត។



បុគ្គលិក Vision Australia បង្ហាញអតិថិជននូវផលិតផលផ្ទះបាយ។



កែវពង្រីកត្រូវបានប្រើដើម្បីអានសៀវភៅបោះពុម្ពអក្សរតូច។

ការយល់ដឹងអំពីស្ថានភាពភ្នែករបស់អ្នក

វាមានប្រយោជន៍ក្នុងការស្វែងយល់អំពីស្ថានភាពភ្នែករបស់អ្នក និងអ្វីដែលត្រូវរំពឹងទុក។ ប្រសិនបើអ្នកចាប់អារម្មណ៍ សូមចូលមើលធនធានរបស់យើងអំពី [ស្ថានភាពភ្នែក](#)។

ការទទួលស្គាល់អារម្មណ៍របស់អ្នក

វាជារឿងធម្មតាទេក្នុងការជួបប្រទះនូវអារម្មណ៍ជាច្រើនដូចជា ដំណើរធ្លាក់ទឹកចិត្ត ការកើតទុក្ខព្រួយ និងកំហឹង បន្ទាប់ពីបានទទួលការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យមានភាពងងឹតភ្នែក ឬគំហើញទាប។

ការព្យាយាមដោះស្រាយតែម្នាក់ឯងនៅពេលដែលអ្នកកំពុងមានអារម្មណ៍ទាប អាចធ្វើឱ្យអ្វីៗរឹតកាន់តែពិបាក។ តាមបទពិសោធន៍របស់យើង ប្រសិនបើអ្នកបើកចិត្តមើលថែសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក វាអាចធ្វើឱ្យស្ថានភាពប្រសើរឡើងយ៉ាងខ្លាំងចំពោះទស្សនៈលើជីវិតរបស់អ្នក។



Brittnee,
អតិថិជន Vision Australia

ក្រុមរស់នៅប្រកបដោយគុណភាព

រឿងដ៏មានឥទ្ធិពលបំផុតមួយ គឺការនិយាយដោយសេរីអំពីអារម្មណ៍របស់អ្នកជាមួយអ្នកដទៃដែលឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍ស្រដៀងគ្នានេះ។ ក្រុមរស់នៅប្រកបដោយគុណភាពរបស់ Vision Australia គឺប្រសើរបំផុតប្រសិនបើអ្នកមានចិត្តចង់ចែករំលែកអ្វីដែលមាននៅក្នុងគំនិតរបស់អ្នក និងរៀនពីអ្នកដទៃនៅកន្លែងមានសុវត្ថិភាព និងយកចិត្តទុកដាក់។

ក្រុមមានមូលដ្ឋានតាមទូរសព្ទរយៈពេលប្រាំបីសប្តាហ៍នេះ ផ្តោតលើ៖

- ការបង្កើតវិធីដោះស្រាយ សាងសង់ភាពធន់ និងទំនុកចិត្ត។
- ការយល់ដឹងពីរបៀបដែលអ្នកដទៃដោះស្រាយកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ ឧទាហរណ៍ ការដុសធ្មេញ ការធ្វើដំណើរ ការបរិភោគអាហារ។
- ការពិភាក្សាអំពីវិធីនានា ដើម្បីនិយាយអំពីស្ថានភាពភ្នែករបស់អ្នកជាមួយអ្នកដទៃ រួមទាំងរបៀបឆ្លើយតបចំពោះសំណួរអវិជ្ជមាននានា។
- បច្ចេកវិទ្យាដែលអាចជួយអ្នក (ឧទាហរណ៍ ឈើច្រត់ពណ៌ស ស្មាតហ្វូន ដើម្បីជួយអ្នកអានម៉ឺនុយ ឬកំណត់អត្តសញ្ញាណពណ៌ ឧបករណ៍ពង្រីក ឧបករណ៍បណ្តាលយ។ល។)

សម្រាប់អ្នកចូលរួមជាច្រើន វាគឺជាការចាប់ផ្តើមនៃមិត្តភាពថ្មី និងយូរអង្វែងជាមួយអ្នកដទៃដែលយល់យ៉ាងពិតប្រាកដ។

ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ៖ visionaustralia.org/qualityliving។



Paul, អតិថិជន Vision Australia

ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតពិនិត្យរោគទូទៅរបស់អ្នក (GP)

GP អាចជួយអ្នកតាមវិធីជាច្រើន៖ ពួកគេអាចបង្កើតផែនការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តសម្រាប់អ្នក ហើយបញ្ជូនបន្តអ្នកទៅកាន់សេវាកម្មនានាក្នុងមូលដ្ឋានដូចជាអ្នកប្រឹក្សា ឬអ្នកចិត្តសាស្ត្រជាដើម។

ពិភាក្សាជាមួយអ្នកចិត្តសាស្ត្រ ឬអ្នកប្រឹក្សា

មនុស្សជាច្រើនយល់ឃើញថាការប្រជុំទៀងទាត់ជាមួយអ្នកចិត្តសាស្ត្រ ឬអ្នកប្រឹក្សាមានប្រយោជន៍ណាស់។ តាមរយៈការបញ្ជូនបន្តពី GP ក្នុងករណីជាច្រើន ការទៅជួបពិនិត្យរហូតដល់ទៅ 10 ដងក្នុងមួយឆ្នាំ អាចទាមទារបានពី Medicare ដែលមានន័យថាអ្នកនឹងទទួលបានមកវិញនូវការចំណាយទាំងអស់ ឬមួយចំនួននៃការទៅជួបពិនិត្យរបស់អ្នក។ អ្នកវិជ្ជាជីវៈទាំងនេះអាចជួយអ្នកក្នុងការសម្របខ្លួនទៅនឹងការផ្លាស់ប្តូរជីវិតសំខាន់ៗ ដូចជាការបាត់បង់គំហើញជាដើម។

ការគាំទ្រដែលមានផ្តល់ជូន

ផ្នែកនេះគ្របដណ្តប់សេវាកម្មមួយចំនួន ដែលអាចជួយអ្នករក្សាឯករាជ្យភាពរបស់អ្នកតែប៉ុណ្ណោះ។

សេវាកម្មទាំងនេះត្រូវបានផ្តល់ជូនដោយអ្នកឯកទេស Vision Australia ដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់ ដែលធ្វើការជាមួយអ្នក ដើម្បីយល់ដឹងពីគោលដៅរបស់អ្នក។

មិនមានការប្រញាប់ប្រញាល់ក្នុងការទទួលយកសេវាណាមួយនោះទេ - យើងគ្រាន់តែចង់ឱ្យអ្នកដឹងថាការធ្វើអ្វីៗដែលអ្នកតែងតែធ្វើ គឺអាចធ្វើទៅបានបន្ទាប់ពីការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យមានភាពងងឹតភ្នែក ឬគំហើញទាប។

ចូលរួមក្នុងសកម្មភាពធម្មតា

អ្នកឯកទេសតម្រង់ទិស និងចល័តអាចគាំទ្រអ្នកចូលរួមក្នុងសកម្មភាពធម្មតាដោយសុវត្ថិភាព និងដោយឯករាជ្យ។ តួនាទីរបស់ពួកគេគឺផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលមួយទល់មួយ ដើម្បីគាំទ្រចំណាប់អារម្មណ៍ និងគោលដៅរបស់អ្នក។ អ្នកអាចរៀនពីរបៀបប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ដូចជាឈើច្រត់ពណ៌ស ការដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ ឆ្លងកាត់ផ្លូវថ្នល់ និងការស្ទង់មើលទិសទីដើម្បីបោះជំហាន។

ស្វែងយល់បន្ថែមអំពី [ការតម្រង់ទិស និងការចល័ត](#)។

ផ្ទះដែលមានសុវត្ថិភាពតាមដែលអ្នកចង់បាន

អ្នកព្យាបាលដោយធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗ អាចណែនាំការផ្លាស់ប្តូរតូចតាចនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក ដែលអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកនៅតែប្រើគ្រប់កន្លែងដោយសុវត្ថិភាព។ ពួកគេអាចបង្ហាញអ្នកនូវគន្លឹះនានាដូចជាការប្រើលក្ខណៈពិសេសៗដោយកាយវិញ្ញាណលើឧបករណ៍ផ្ទះបាយ វិធីឈានជំហានដល់ទ្វារមុខផ្ទះរបស់អ្នក ការបន្ថែមពណ៌ផ្ទុយគ្នាដើម្បីស្វែងរកពែងយ៉ាងងាយស្រួល និងការរៀបចំទូទៅអារ និងទូដាក់ចាន។

ឧបករណ៍ដែលអាចជួយអ្នកបាន

មានឧបករណ៍ជាច្រើនដើម្បីគាំទ្រឯករាជ្យភាពរបស់អ្នក ដូចជាឧបករណ៍ពង្រីកដើម្បីជួយក្នុងការអានជម្រើសភ្លើងបំភ្លឺ ឧបករណ៍បង្ហាញកម្រិតវត្សរ៍ (ដើម្បីជួយអ្នកធ្វើភេសជ្ជៈក្តៅ) ម៉ាយក្រូវ៉េវចេះនិយាយ និងច្រើនទៀត។

នៅពេលអ្នកនិយាយជាមួយបុគ្គលិកឯកទេសរបស់យើង ពួកគេនឹងណែនាំថាតើឧបករណ៍ណាដែលនឹងដំណើរការល្អបំផុតសម្រាប់អ្នក។ អាស្រ័យលើស្ថានភាពរបស់អ្នក ការផ្តល់ផ្តល់មូលនិធិរបស់រដ្ឋាភិបាលអាចគ្របដណ្តប់លើការចំណាយទាំងអស់ ឬមួយចំនួននៃការទិញរបស់អ្នក។

ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ៖ shop.visionaustralia.org។

ការផ្គត់ផ្គង់មូលនិធិរបស់រដ្ឋាភិបាល

ប្រហែលជាមានការផ្គត់ផ្គង់មូលនិធិរបស់រដ្ឋាភិបាល ដើម្បីជួយគ្របដណ្តប់លើថ្លៃសេវាសាធារណៈដែលអ្នកចង់ចូលប្រើ។ ការឧបត្ថម្ភធននីមួយៗនឹងមានលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យសិទ្ធិទទួលបានខុសៗគ្នា ដូច្នោះវាមានសំខាន់ដើម្បីពិនិត្យមើលថាតើមួយណាដែលសមនឹងអ្នក។ ទោះបីជាអ្នកមានការងារធ្វើក៏ដោយ អ្នកប្រហែលជាអាចមានសិទ្ធិទទួលបានការគាំទ្រពីរដ្ឋាភិបាល។

- ប្រាក់សោធននិវត្តន៍ឧបត្ថម្ភជនពិការ (ពិការភ្នែក)។
 - ប្រាក់សោធននិវត្តន៍វ័យចំណាស់ជនពិការភ្នែក សម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុលើសពី 65 ឆ្នាំ។
 - គម្រោងធានារ៉ាប់រងជនពិការថ្នាក់ជាតិ (NDIS) សម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុក្រោម 65 ឆ្នាំ។
 - My Aged Care (ការថែទាំភាពវ័យចាស់របស់ខ្ញុំ) សម្រាប់មនុស្សដែលមានអាយុលើសពី 65 ឆ្នាំ។
 - ប័ណ្ណដៃគូជាតិ។
 - ការឧបត្ថម្ភធនលើការធ្វើដំណើរ (គេហទំព័ររដ្ឋាភិបាលរដ្ឋរបស់អ្នក គ្របដណ្តប់ព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែម)។
- សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលមើលធនធានរបស់យើងអំពី [ការឧបត្ថម្ភធនរបស់រដ្ឋាភិបាល](#)។

គាំទ្រដើម្បីបន្តការងារ

ប្រសិនបើអ្នកមានការងារធ្វើ ការផ្លាស់ប្តូរគំហើញរបស់អ្នកមិនមានន័យថាអ្នកចាំបាច់ត្រូវឈប់ធ្វើការនោះទេ ដោយសារមានឧបករណ៍ និងជំនួយផ្សេងទៀតផ្តល់ជូនដើម្បីគាំទ្រអ្នកឱ្យនៅបន្តការងាររបស់អ្នក។ វាក៏ខុសច្បាប់ផងដែរសម្រាប់និយោជក ក្នុងការរើសអើងចំពោះនរណាម្នាក់ដោយផ្អែកលើពិការភាពរបស់ពួកគេ។

អាស្រ័យលើតួនាទីរបស់អ្នក វាមិនអីទេដែលអ្នករំពឹងថានិយោជករបស់អ្នកនឹងធ្វើការកែតម្រូវសមហេតុផលចំពោះកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក ដែលអាចឱ្យអ្នកនៅតែបំពេញតួនាទីរបស់អ្នក។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមពិនិត្យមើល [ធនធានតស៊ូមតិរបស់យើង](#)។

Job Access

អ្នកអាចទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពី Job Access ដែលជាកំនិតផ្តួចផ្តើមរបស់រដ្ឋាភិបាល ដែលផ្តល់មូលនិធិដល់ជនពិការដែលមានសិទ្ធិ និងនិយោជកដើម្បីទិញគ្រឿងបរិក្ខារកែសម្រួល និងឧបករណ៍នានាទាក់ទងនឹងការងារ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងសេវាកម្មការងារ Vision Australia ឬក្រុមតស៊ូមតិរបស់យើងតាមទូរសព្ទលេខ 1300 847 466 ឬអ៊ីមែល info@visionaustralia.org.



អតិថិជន Vision Australia, Caroline និយាយទៅកាន់អ្នកគាំទ្រមិត្តភក្តិ

បណ្ណាល័យ Vision Australia

បណ្ណាល័យ Vision Australia អាចរកបានសម្រាប់អ្នកដែលពិការភ្នែក ឬមានគំហើញទាប ហើយជាអ្នករស់នៅអចិន្ត្រៃយ៍អូស្ត្រាលី។ មានសៀវភៅអូឌីយ៉ូ សៀវភៅអក្សរស្នាប និងទស្សនាវដ្តីរាប់ពាន់ក្បាល។ កាសែតអូស្ត្រាលីទាំងអស់ត្រូវបានបង្ហាញជាសំឡេងជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវចំណងជើងថ្មីៗបំផុត។

ដើម្បីចុះឈ្មោះ សូមបំពេញទម្រង់ពាក្យស្នើសុំចូលសមាជិកភាពបណ្ណាល័យ Vision Australia។

Britnee,
អតិថិជន Vision Australia



យុទ្ធសាស្ត្រគ្រប់គ្រងជីវិត (Life hacks)

ប្រសិនបើអ្នកទើបនឹងកើតមានភាពងងឹតភ្នែក ឬគំហើញទាប កិច្ចការប្រចាំថ្ងៃនានាដូចជាការចម្អិនអាហារ ការដើរទិញត្រីវ៉ាន់ ឬសូម្បីតែងូតទឹក ប្រហែលជាមានអារម្មណ៍ថាមិនអាចទៅរួចនោះទេ។

រីឯអ្នកខ្លះៗ យុទ្ធសាស្ត្រគ្រប់គ្រងជីវិតរបស់យើង បង្ហាញពីមនុស្សនៅដំណាក់កាលផ្សេងៗគ្នានៃការបាត់បង់ គំហើញដែលស្ថិតក្នុងស្ថានភាពរបស់អ្នក ហើយនៅក្នុងពេលវេលារបស់ពួកគេផ្ទាល់បានសម្រេចចិត្តដើម្បី ទទួលបានការគាំទ្រ។

គន្លឹះសាមញ្ញៗរបស់ពួកគេក្នុងការធ្វើកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃអាចមានប្រយោជន៍ដល់អ្នក។

គន្លឹះ៖

ប្រសិនបើអ្នកសម្រេចចិត្តចូលរួមក្រុមរបស់នៅប្រកបដោយគុណភាព ឬទទួលបានការគាំទ្រពីអ្នកឯកទេសពីពួក យើង អ្នកនឹងរៀនពីវិធីសាមញ្ញៗជាច្រើនដើម្បីរស់នៅដោយឯករាជ្យ ដែលសាកសមនឹងតម្រូវការរបស់ អ្នក។

មើលយុទ្ធសាស្ត្រគ្រប់គ្រងជីវិត នៅទីនេះ។



ខ្សែម៉ែត្រវាស់ដែលមានលេខធំ

បញ្ជីត្រួតពិនិត្យការណែនាំ

ផ្នែកនេះផ្តល់នូវបញ្ជីនៃអ្វីដែលអាចជួយអ្នកក្នុងការស្វែងរកអ្វីដែលត្រឹមត្រូវសម្រាប់អ្នក។

- ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីស្ថានភាពភ្នែករបស់អ្នក រួមទាំងអ្វីដែលត្រូវរំពឹងទុក និងការព្យាបាលដែលពាក់ព័ន្ធ។
- ពិនិត្យមើលថាតើអ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាដែរ។
 - និយាយជាមួយ GP របស់អ្នក។
 - ពិភាក្សាជាមួយអ្នកចិត្តសាស្ត្រ ឬអ្នកប្រឹក្សា។
- ភ្ជាប់ និងរៀនពីអ្នកផ្សេងទៀតដែលជួបប្រទះការបាត់បង់កំហើញ។
- សរសេររបៀបសេវាកម្ម និងជំនួយនានាដែលអាចជួយជីវិតរបស់អ្នក។ គិតអំពីផ្ទះ ការងារ ចំណូលចិត្តរបស់អ្នក - វាអាស្រ័យលើអ្នកទាំងស្រុង។
- ចុះឈ្មោះជាមួយ My Aged Care (ការថែទាំភាពវ័យចាស់របស់ខ្ញុំ) ឬគម្រោងធានារ៉ាប់រងជនពិការថ្នាក់ជាតិ (NDIS) ដើម្បីស្វែងយល់ថាតើអ្នកអាចដាក់ពាក្យសុំមូលនិធិដើម្បីបង់ថ្លៃសេវា និងជំនួយដែលអ្នកត្រូវការដែរឬទេ។
- ចុះឈ្មោះសម្រាប់ការឧបត្ថម្ភធនផ្សេងទៀតដែលអ្នកមានសិទ្ធិទទួលបាន។

យើងដឹងថាមានព័ត៌មានច្រើនណាស់ដែលវាពិបាកក្នុងការយល់ ឬដំណើរការវាទាំងអស់ក្នុងពេលតែមួយ។ ប្រសិនបើមានអ្វីនៅក្នុងបញ្ជីនេះដែលអ្នកចាប់អារម្មណ៍ ហើយអ្នកចង់បានព័ត៌មានបន្ថែម សូមទូរសព្ទមកយើងតាមលេខ 1300 847 466 ឬអ៊ីមែល info@visionaustralia.org។

