

សូមចងចាំថា ក្រុមគាំទ្រគឺជារៀបរៀងជូនជំនួយជូនជំនាញ។ លោកអ្នកប្រហែលជាត្រូវមកចូលរួមការរៀបចំដោយបានពីរបី ដងទើបមានអារម្មណ៍ថាលោកអ្នក "ស្ថិតក្នុងក្រុមនេះ"។ ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនសប្បាយចិត្តនឹងក្រុមណាមួយ លោកអ្នក អាចសាកល្បងក្រុមមួយទៀតបានគ្រប់ពេលវេលា។

តើ Carer Support Group ចូលរួមនូវលទ្ធផលវិជ្ជមានដល់អ្នកបំប៉ន?

សូមទាក់ទង **Carers NSW** តាមលេខទូរស័ព្ទ **1800 242 636** ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានពិស្តារអំពី carer support group ដែលនៅក្នុងតំបន់របស់លោកអ្នក ឬដើម្បីស្នើសុំបញ្ជីក្រុមគាំទ្រនៅក្នុងតំបន់របស់លោកអ្នក។

សូមទាក់ទង **Commonwealth Carelink** និង **Carer Respite Centre** តាមលេខទូរស័ព្ទ **1800 059 059** ដើម្បី ទទួលបានព័ត៌មានពិស្តារបន្ថែមអំពី carer support groups ដែលគេជួយគាំទ្រ។ គេក៏អាចជួយលោកអ្នករៀបចំការឈប់ សំរាកពីការមើលថែ និងមធ្យោបាយធ្វើតំណើរ ប្រសិនបើចាំបាច់ ដើម្បីអោយលោកអ្នកអាចចូលរួមបាន។

ចូលរួមលោកអ្នកអាចទាក់ទង សមាគមស្រាវជ្រាវអ្នកជំងឺចាស់ ដែលជួយជនចាស់លោកអ្នកចើលថែបំប៉ន **Stroke Recovery Association** (សមាគមស្រាវជ្រាវជំងឺចាស់ស្រាវជ្រាវចាស់), **Autism Association** (សមាគមស្រាវជ្រាវ អ្នកចាញ់ចិត្ត) **Mental Health Association** (សមាគមសុខភាពខួរក្បាល)។ ឬចុះទៅទាក់ទងមន្ត្រីសុខាភិបាលស្រុករបស់លោកអ្នក។

បំណុលព័ត៌មានសំរាប់បណ្តាអ្នកថែទាំ

3

ក្រុមគាំទ្រអ្នកមើលថែ



ការមើលថែសមាជិកគ្រួសារ សាច់ញាតិ ឬមិត្តភក្តិអាចជាការងារដែលទាមទារខ្លាំងផង និងមានផលល្អផង។ ក្នុងនាមជាអ្នកមើលថែ លោកអ្នកមានសេចក្តីត្រូវការផ្សេងពីអ្នកដែលលោកអ្នកមើលថែ។ លោកអ្នកអាចនឹងយល់ថាមិត្តភក្តិ គ្រួសារ និងអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈជាច្រើនដែលលោកអ្នកជួបមិនយល់ពីស្ថានភាពរបស់លោកអ្នកទេ ទោះបីជាពួកគេមានបំណងល្អនឹងចង់ផ្តល់ “តំបន់សុខុមាល្ម” ក្តី។

Carer support groups គឺជាកិច្ចប្រជុំមួយក្នុងចំណោមកិច្ចប្រជុំមួយចំនួនតូចដែលមានសំរាប់អ្នកមើលថែ។ ជារៀងៗ អ្នកមើលថែជ្រើសរើសក្រុមនេះជាជំនួយពីល្អបំផុត។ ក្រុមនេះផ្តល់ឱកាសអោយលោកអ្នកបានជួបអ្នកដទៃទៀតដែលមានស្ថានភាពដូចលោកអ្នក ហើយដែលយល់ច្បាស់ថាតើតួនាទីជាអ្នកមើលថែនោះវាដឹងណា។ ការនិយាយលេងជាមួយអ្នកមើលថែដូចគ្នា តែងជួយលោកអ្នកអោយយល់ថា សេចក្តីត្រូវការរបស់លោកអ្នកគឺមិនខុសគេទេ ហើយលោកអ្នកអាចរៀនសូត្រគំនិតមានប្រយោជន៍ខ្លះៗ ដើម្បីជាជំនួយក្នុងការបំពេញនាទីរបស់លោកអ្នកជាអ្នកមើលថែ។

តើការចូលរួម Carer Support Group មានប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ?

Carer Support Group គឺជាក្រុមអ្នកមើលថែដែលជួបជុំគ្នាជាប្រចាំដើម្បីពិភាក្សាស្ថានភាពមើលថែរបស់គេ ហើយ “ឈប់សំរាក” ពីការមើលថែ។ វាផ្តល់ឱកាសអោយលោកអ្នកដើម្បី៖

ទទួលបានព័ត៌មាន

ការទៅចូលរួម Carer Support Group ផ្តល់ឱកាសអោយលោកអ្នកទទួលបានព័ត៌មានថ្មីៗទាក់ទងនឹងសិទ្ធិទទួលបានកិច្ចប្រជុំ និងព័ត៌មានសំរាប់អ្នកមើលថែ។ គេអាចអញ្ជើញភ្ញៀវផ្សេងៗមកនិយាយពីប្រធានបទដែលមានប្រយោជន៍ សំរាប់អ្នកមើលថែ ឬពីកន្លែងដែលអ្នកមើលថែអាចទទួលបានព័ត៌មាន។ វាជាប្រភពផ្តល់ព័ត៌មានសំរាប់អ្នកមើលថែដែលមានដើមកំណើតមិននិយាយភាសាអង់គ្លេស។

ទទួលបានគំនិតច្នៃប្រឌិត

លោកអ្នកអាចជួបប្រទះបញ្ហាជាក់ស្តែងក្នុងការបំពេញតួនាទីជាអ្នកមើលថែ ហើយយល់ថាអ្នកដទៃទៀតរួមទាំងអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈមិនដឹងជួយលោកអ្នកតាមរបៀបណា។ លោកអ្នកក៏អាចជួបប្រទះនូវអារម្មណ៍ដូចជាភាពក្រៀមក្រំ ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ភាពមានកំហុស ការរលាយចិត្ត ការនឹងសម្បារ ការធ្វើការងារ ហើយមានអារម្មណ៍ថាលោកអ្នកមិនគួរបញ្ចេញវាចេញមកទេ។ Carer support groups ផ្តល់ឱកាសអោយលោកអ្នកនិយាយវាចេញមក ហើយរៀនពីអ្នកមើលថែដទៃទៀតក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាជាក់ស្តែង និងអារម្មណ៍ទាំងនេះ។

នៅថាចូលរួមអ្នកដែលយល់អំពីចលនាចំពោះការមើលថែ

ការមើលថែអាចជាបទពិសោធន៍មួយដែលធ្វើអោយលោកអ្នកមានភាពឯក។ វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលលោកអ្នកមិនត្រូវមានអារម្មណ៍ឯកនោះទេ។ តាមរយៈការនិយាយលេងជាមួយអ្នកមើលថែដទៃទៀត លោកអ្នកនឹងយល់ថាលោកអ្នកមិនមែនជាមនុស្សតែម្នាក់គត់ដែលមានអារម្មណ៍ដូច្នោះ ហើយការនេះអាចជារៀងមួយធ្វើអោយលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ត្រូវការស្រឡាញ់។

ជួបមនុស្សថ្មីៗ

លោកអ្នកប្រហែលជាចាំបាច់ត្រូវផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់លោកអ្នក ហើយរៀនសូត្រជំនាញថ្មីៗសំរាប់បំពេញតួនាទីមើលថែរបស់លោកអ្នក។ មិត្តភក្តិ និងគ្រួសាររបស់លោកអ្នកអាចមិនយល់ការផ្លាស់ប្តូរក្នុងជីវិតរបស់លោកអ្នក។ Carer support groups ផ្តល់ឱកាសអោយលោកអ្នកជួបមនុស្សថ្មីៗដែលមានបទពិសោធន៍ ជំនាញ និងគំនិតផ្សេងៗ។ លោកអ្នកអាចនឹងបង្កើតមិត្តភក្តិខ្លះៗនៅក្នុងក្រុមនេះ។

តើមានក្រុមគាំទ្រគ្រប់គ្រងផ្សេងទៀតឬទេ?

មាន។ មាន carer support groups ប្រភេទផ្សេងទៀតដើម្បីបំពេញសេចក្តីត្រូវការអ្នកមើលថែផ្សេងៗ។

✓ ក្រុមសំរាប់អ្នកដែលមានស្ថានភាពថាមពលទាប ឬទូទៅ

ក្រុមខ្លះគឺសំរាប់អ្នកដែលកំពុងមើលថែជនដែលមានស្ថានភាពមួយចំនួនដូចជាជំងឺចាត់ការចងចាំ ឬជំងឺសរសៃប្រសាទ។ ក្រុមខ្លះទៀតគឺសំរាប់ឪពុកម្តាយដែលមានកូនមានពិការភាព។ ក៏ប៉ុន្តែក្រុមជាច្រើនគឺបើកចំហសំរាប់អ្នកមើលថែដែលមានស្ថានភាពមើលថែផ្សេងៗ។

✓ ក្រុមដែលនិយាយភាសាដទៃទៀត និងមានវប្បធម៌ដទៃទៀត

សាលាក្រុង មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាព មជ្ឈមណ្ឌលក្នុងតំបន់ជិតខាង (neighbourhood centres) និងអង្គការឯកទេសមួយចំនួនមានបើកក្រុមដែលចំរុះជាភាសាដទៃ និងក្រុមសំរាប់អ្នកនិយាយភាសាដទៃ និងវប្បធម៌ដទៃទៀតនៅកន្លែងផ្សេងៗគ្នា សំរាប់អ្នកមើលថែដែលមានដើមកំណើត និងវប្បធម៌ខុសៗគ្នា។

✓ ក្រុមជួបមនុស្សដទៃ ឬទាមទារសម្លាប់

ក្រុមខ្លះជួបគ្នាតាមទូរស័ព្ទ។ ក្រុមនេះមានភាពងាយស្រួលសំរាប់អ្នកមើលថែដែលមិនអាចមកចូលរួមក្រុមដោយផ្ទាល់បាន ដោយសារបញ្ហាពេលវេលា និងទីកន្លែង។ ក្រុមនេះក៏មានប្រយោជន៍ដែរសំរាប់ស្ត្រីរៀនសូត្រអ្នកមើលថែដែលមានវប្បធម៌ដទៃទៀត ហើយដែលរស់នៅពេញរដ្ឋស្រីស្រី។

តើមានអ្វីទៀតដែលខ្ញុំត្រូវចងចាំពី Support Groups?

✓ ចំនួនបង ម៉ែ/ម៉ែម៉ែ និងទីកន្លែងរស់នៅរបស់អ្នក

ក្រុមភាគច្រើនជួបជុំគ្នាម្តងមួយខែរយៈពេលពីរដំបូង ហើយជាទូទៅនៅកន្លែងដដែល។ ក្រុមខ្លះជួបគ្នាច្រើនជាងនេះ ហើយក្រុមខ្លះទៀតផ្លាស់ប្តូរថ្ងៃ ម៉ោង និងទីកន្លែងនៅដាច់ស្រយាលគេផ្លាស់ប្តូរទីកន្លែងដែរ។

✓ មធ្យោបាយធ្វើតំណើរ ការឈប់សំរាកពីការមើលថែ និងចំនួនផ្សេងទៀត

ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវការមធ្យោបាយធ្វើតំណើរ ការឈប់សំរាកពីការមើលថែ និងជំនួយផ្សេងទៀតដើម្បីមកចូលរួមក្រុមគាំទ្រ សូមទាក់ទងអ្នកសម្របសម្រួល ឬទំនាក់ទំនងរដ្ឋបាល (Commonwealth Carelink) និងមជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ការឈប់សំរាកសំរាប់អ្នកមើលថែ (Carer Respite Centre) តាមលេខទូរស័ព្ទ 1800 059 059 ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានរបស់លោកអ្នក។

✓ ការសម្ងាត់

Carer support groups គោរពនូវការសម្ងាត់ ហើយការពិភាក្សាស្តីអំពីបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួននឹងមិនត្រូវគេយកមកពិភាក្សាជាមួយអ្នកមិននៅក្នុងក្រុមឡើយ។

✓ ការចំណាយ

ការចូលរួមក្រុមមិនត្រូវការបង់ប្រាក់អ្វីទេ ទោះបីជាក្រុមខ្លះអាចសុំវិភាគទានសំរាប់ថយទៅលើចំណី និងភេសជ្ជៈ។