MIGRANT INFORMATION CENTRE
eastern melbourne

සහන රැකවරණ සේවා

Sinhalese

පහත දැක්වෙන තොරතුරු මෙම පත්‍රිකාවේ ඇතුලත් වේ:

- සහන රැකවරණය යනු කුමක්ද?
- සහන රැකවරණ සලසන්නේ කවුරුන් සඳහාද?
- කුමන ආකාරයේ සහන රැකවරණ ලබාගැනීමට පුලුවන්ද?
- සහන රැකවරණ සඳහා ගාස්තුව කොපමනද?
- සහන රැකවරණ ලබා ගැනීමට උදව් කල හැක්කේ කාටද?
- වැඩිදුර විස්තර ලබා ගත හැක්කේ කොහෙන්ද?

සහන රැකවරණය යනු කුමක්ද?

සහන රැකවරණය යනු කෙටි කාලීන රැකවරණයයි. එමගින් රැකවරණකරුට තම සාමාන්‍ය රැකවරණ කාර්යභාරයෙන් කෙටි විවේකයක් ලබා දෙනු ලැබේ. මෙයින් රැකවරණකරුට විවේකයක් ගැනීමට, තමාගේ එදිනෙදා වැඩකටයුතු වල යෙදීමට හෝ නිවාඩුවක් ගැනිමට ඉඩකඩ සැලසේ. රැකවරණ සත්කාර ලබන්නාටද මෙනිසා වෙනත් උදව්ය හමුවීමටත් වෙනත් සමාජ ක්‍රියාවන්හි යෙදී සතුටු වීමටත් අවස්ථාවක් සැලසේ.

සහන රැකවරණ තම නිවසේදීම හෝ ප්‍රජාව තුලදී සැපයිය හැක. එම රැකවරණය පැය කීහිපයකට, දවසකට, එක් රාත්‍රියකට හෝ දිග කාලයක් සඳහා සලසා දිය හැක. එය සෑම සතියකම සිදුවන දෙයක හෝ වසරකට වරක් සිදුවන දෙයක් විය හැක. සහන රැකවරණ හදිසි අවස්ථාවකදී වුවද ලබා ගත හැක.

සහන රැකවරණය වැදගත් සේවයක් වනුයේ පහත සඳහන් කරුනු නිසාය:

- මෙයින් රැකවරණකරුවන්ට අතිරේක උපකාරයක් ලැබෙන නිසා ඔවුනට තම පවුලේ සාමාජිකයන් සඳහා තම ගෙදරදීම රැකවරණ සත්කාර කරගන යාමට ඉඩ සැලසේ.
- රැකවරණකරුවන්ට වරින්වර දැනෙන ආතතිය සහ විඩාව සමනය කරගැනීමට මෙය උදව් වේ.
- මෙමගින් රැකවරණකරුගේ සෞඛ්‍යය සහ ශුභ සාධනය වර්ධනය කෙරේ.
- රැකවරණ ලබන්නාට අලුත් අත්දැකීම් සහ ක්‍රියාකාරකම් මෙමගින් සැලසේ.

සහන රැකවරණ සලසන්නේ කවුරුන් සඳහාද?

සහන රැකවරණය රැකවරණකරුට මෙන්ම රැකවරණ ලබන්නාටද ආධාර වන එක වර්ගයක සේවයකි.

රැකවරණකරු යනු තම පවුලේ සාමාජිකයෙකු හෝ මිත්‍රයෙකු තම ගෙදරදීම හෝ ප්‍රජා ස්ථානයකදී බලා කියා ගන්නා කෙනෙකි. රැකවරණකරුවෝ සතියකට පැය කිහිපයක් හෝ දිනපතා මුලු දවස පුරාම රැකවරණ සත්කාර කරනවා විය හැක. බොහෝ විට රැකවරණකරුගේ උපකාරය නොමැති වුයේ නම් රැකවරණය ලබන්නාට සිය නිවසේ ජීවත් වීමට නොපුලුවන.

තමන් බලාකියා ගන්නා තැනැත්තා

- වසර 65 කට වඩා වයසක සහ දුබල නම්
- වසර 65 කට වඩා වයසක සහ ආබාධිත නම්
- චිත්ත වික්ෂේපයෙන් (විමනස්‍යය) පෙලෙන්නේ නම්
- මානසික, නිදන්ගත හෝ මාරාන්තික රෝගයකීන් පෙලෙන්නේ නම්

එම රැකවරණකරුවන්ට සහන රැකවරණ සේවය මගින් ආධාර කරනු ලැබේ.

තනිවම ජීවත්වන අතර තමන්ට තමන්ව බලාකියා ගැනීමටද නොහැකියයි සිතන වයසක උදව්යට (උදාහරනයක් වශයෙන් ඔවුන් රෝගයකින් සනීප වෙමින් සිටින විට) විරාමයක් ලබා ගැනීම සඳහාද සහන රැකවරණ ලබා ගත හැක.

කුමන ආකාරයේ සහන රැකවරණ ලබාගැනීමට පුලුවන්ද?

සහන රැකවරණ ක්‍රම කිහිපයකට සැලසේ. මින් එක් ක්‍රමයක් හෝ ක්‍රම කිහිපයක එකතුවක් තෝරා ගැනිම තුලින් සහන රැකවරණ සේවය රැකවරණකරුගේ මෙන්ම රැකවරණ ලබන්නාගේද අවශ්‍යතාවන් පිරිමසාලයි. සුලබ සහන රැකවරණ ක්‍රම කීපයක් පහත දැක්වේ:

තම නිවසේදීම සහනය

තම නිවසේදීම සහනය මගින් සහන රැකවරණකරුවකු ගෙදරටම පැමිණ රැකවරණ සත්කාර සපයන නිසා රැකවරණකරුවකුට කෙටි නිවාඩුවක් ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දේ. සාමාන්‍යයෙන් මෙය සතියකට පැය කීපයක සහන රැකවරණය වන අතර මෙය කලින් සැලසුම් කරගනු ලැබේ. තම නිවසේදීම සහනය බොහෝ විට සැපයෙන්නේ නගර සභා මගිනි.

තම නිවසේදීම සහනය මගින්

- තම නිවසේදීම එක් රැකවරණකරුවකුගේ සේවාව
- උචිත නම් පුද්ගලික සත්කාරය සහ තම නිවසේදීම රැකවරණය
- එක් එක් පුද්ගලයාගේ රුචිය සහ විනෝදාංශ අනුව, ප්‍රාදේශික උද්‍යාන වලට යාම හෝ චිත්‍රපට නැරඹීමට යාම වැනි විවිධාකාර විනෝද ක්‍රියාකාරකම් සැපයේ.

This Migrant Information Centre (Eastern Melbourne) CPP project, received funding assistance from the Australian Government Department of Health and Ageing under the Community Partners Program (CPP).

සහන රැකවරණ සේවා

ප්‍රදේශයේ නගර සභාව විසින් රැකවරණ අවශ්‍යතා සහ ප්‍රමුඛතා තක්සේරු කර තීරනය කරනු ඇත.

ප්‍රජා ස්ථාන පාදක සහනය

ප්‍රජා ස්ථාන පාදක සහනය සැලසෙනුයේ නිවසෙන් පිටතදීය. රැකවරණ ලබන්නා ප්‍රජා ස්ථාන තුල ක්‍රියාකාරකම් වලට සහභාගි වන අතර රැකවරණකරුවකුට විරාමයක් ලබා ගැනීමට ඉඩ ලැබේ.

දිවා සහනය

දිවා සහනය බොහෝ විට සපයනු ලබන්නේ දිවා රැකවරණ මධ්‍යස්ථාන, ප්‍රජා සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථාන, සහ සමහර නේවාසික වයෝවෘද්ධ රැකවරණ නිවාස වලදීය. සාමාන්‍යයෙන් මෙය ස්ථිර පදනමක් මත දවස් බාගයක් හෝ මුලු දවසක් පුරා සැපයේ.

සාමූහික ක්‍රියාකාරකම් වලට පහත දේ ඇතුලත් විය හැක:

- මෘදු ව්‍යායාම, ටයි චී (tai chi)
- අත් වැඩ, ලී වැඩ
- ලෑල්ල මත කරන ක්‍රීඩා (Board Games), කාඩ් ක්‍රීඩාව, බිංගෝ
- විනෝද ක්‍රියා
- තොරතුරු සාකච්ඡා (Information Talks)
- ආහාර සහ ප්‍රවාහනය
- වැදගත් ස්ථාන බැලීමට යාම හෝ සාප්පු යාම

රාත්‍රී සහනය

සමහර දිවා රැකවරණ මධ්‍යස්ථාන සහ ප්‍රජා සහන නිවාස මගින් රාත්‍රී සහන සේවය සපයනු ලැබේ. මෙම රාත්‍රී සහ කෙටි කාලීන රැකවරණය මගින් රැකවරණකරුවනට කෙටි සහ සුනම්‍ය විරාමයන් ගැනීමට ඉඩ සලසයි. රාත්‍රී සහන සේවය කල් තියා සැලසුම් කර ගැනීමට හෝ හදිසි අවස්ථා වලදී ලබා ගැනීමට පුලුවන.

රාත්‍රී සහනය පහත සඳහන් දේ ලබා දෙනු ලැබේ:

- නිවසේ ජීවත් වනවා සමාන වාතාවරණයක්
- අඩු මට්ටමේ සත්කාර අවශ්‍ය අයට රැකවරණය
- කෙටි කාලීන රැකවරණය, එක් වරකට රාත්‍රී 7ක් දක්වා වෙන් කර ගත හැක.
- තමන්ට පුද්ගලික නිදන කාමර ඉඩක් සහ කණ්ඩායම් ක්‍රියාකරකම්
- පැය 24 පුරාම පුහුනු කාර්ය මණ්ඩලයක උපකාරය.

ප්‍රජා පාදක සහනය සඳහා තක්සේරු කිරීම සහන රැකවරණ සපයන්නා විසින් කරනු ලැබේ.

නිවාස පාදක සහනය

නිවාස පාදක සහනය වඩාත්ම සුලබ සහන රැකවරණ ක්‍රමයයි. රැකවරණ ලබන්නා වයෝවෘද්ධ රැකවරණ නිවාසයක සතියක් දෙකක් හෝ ඊට වැඩි කලක් නැවතී සිටින අතර රැකවරණකරුවකුට කෙටි කාලීන විරාමයක් ලබා ගැනීමට මින් ඉඩ ලැබේ.

නිවාස පාදක සහනය:

- නේවාසිකාගාර සහ සාත්තු නිවාස නමින් හැඳින්වෙන, පහල සුරැකුම් මට්ටමේ සහ ඉහල සුරැකුම් මට්ටමේ නේවාසික රැකවරණ නිවාස දෙවර්ගයේම නිවාස පාදක සහනය සලසනු ලැබේ.
- බොහෝවිට රැකවරණකරු අසනීප වූ විට, රැකවරණකරු නිවාඩු ගොස් සිටින විට හෝ රැකවරණකරු කෙටි කලකට සේවයේ නොමැති අවස්ථා වලදී නිවාස පාදක සහනය ලබා ගැනේ.
- නිවාස පාදක සහනය කල් තියා සැලසුම් කරගැනීමට මෙන්ම හදිසි අවස්ථාවන් සඳහා ලබා ගැනීමටද පුලුවන.
- පහල සුරැකුම් මට්ටමේ සහ ඉහල සුරැකුම් මට්ටමේ සහන රැකවරණ යන දෙවර්ගයම සඳහා වයෝවෘද්ධ රැකවරණ තක්සේරු සේවයේ Aged Care Assessment Service [ACAS] අනුමැතිය ලබා ගත යුතුය. (විස්තර සඳහා 4 වන පිටුව බලන්න)
- නිවාස පාදක සහනය එක මුදල් වර්ෂයකට දින 63 ක් රජයේ සහනාධාර ලබන වයෝවෘද්ධ රැකවරණ නිවාසයක නැවතීමට සීමාවේ. ACAS හි අනුමැතිය ලබා ගතහොත් අතිරේ\ක දින 21ක සහන කාලයකට මෙය දීර්ඝ කර ගැනීමට පුලුවන.
- නිත්‍ය රැකවරණය සඳහා යාමට පෙර සහන නිවාසය ගැන දැන බලා ගැනීමටද මෙය හොඳ ක්‍රමයකි.

හදිසි අවස්ථා සහනය

අනපේක්ෂිත හෝ හදිසි අවස්ථා වලදී හදිසි අවස්ථා සහනය ප්‍ර යෝජනයට ගැනේ. රැකවරණකරුගේ නෑදෑයෙකුගේ මරණය, හදිසියේ රෝගාතුර වීම හෝ හදිසි අනතුරකට ලක්වීම නිසා රැකවරණකරුට තමාගේ රැකවරණය ලබන්නාට සත්කාර කිරීමට නොහැකි විම මෙවන් හදිසි අවස්ථාවන්ය.

හදිසි අවස්ථා සහනය ලබා ගැනීම සඳහා ෆෙඩරල් රජයේ රැකවරණ සහන මධ්‍යස්ථානය (Commonwealth Carer Respite Centre) දවසේ පැය 24 පුරාම ඇමතිය හැක.

රැකවරණකරුන් හදිසි අවස්ථා සඳහා ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි විකල්පයක් සුදානම් කරගන සිටීම වැදගත්ය. තම විකල්ප සැලසුම ගැන හදිසි අවස්ථාවලදි දැනුම් දෙන්නන් ලෙස නම් කර ඇති පුද්ගලයන් සමග කල් තියා සාකච්ඡා කල යුතුය. හදිසි අවස්ථාවලදි දැනුම් දෙන්නන් ලෙස නම් කර ඇත්තේ පවුලේ සාමාජිකයන්, මිතුරන් හෝ ප්‍රාදේශිය සේවා යෝජකයක් විය හැක.

This Migrant Information Centre (Eastern Melbourne) CPP project, received funding assistance from the Australian Government Department of Health and Ageing under the Community Partners Program (CPP).

සහන රැකවරණ සේවා

හදිසි අවස්ථා සඳහා කල් තියා සැලසුම් කිරීමට උපකාර වන පිනිස හදිසි රැකවරණ කට්ටලයක් (Emergency Care Kit) ෆෙඩරල් රජයේ රැකවරණ සම්පත් මධ්‍යස්ථානයෙන් (Commonwealth Carer Resource Centre) නොමිලේ සැපයේ.

නම්‍ය සහනය

රැකවරණකරුවන්ගේ සහ ඔවුන්ගෙන් රැකවරණය ලබන්නන්ගේත් සුවිශේෂ අවශ්‍යතා පිරිමසන පිනිස නව ක්‍රමයේ සුනම්‍ය වැඩ සටහන් මගින් නම්‍ය සහනය ලබා දේ. සාමාන්‍ය වැඩසටහන් කාලවේලා වලින් පිටත, ඉඳ හිට, සති අන්ත වල හෝ නිවාඩු කාලවල නම්‍ය සහන ලබා දිය හැක.

සහන රැකවරණ සඳහා ගාස්තුව කොපමනද?

සහන රැකවරණ සඳහා යන ගාස්තුව අවශ්‍ය කරන සේවාවේ ස්වභාවය සහ මුදල් ගෙවීමට ඇති හැකියාව යන සාධක දෙක අනුව වෙනස්වේ.

තම නීවසේම සහනය සඳහා මිල නියම වන්නේ පැය ගනන අනුවය. සහන සේවය සැපයෙන හෝරාවන් සහ මිල අනුපාතය නගර සභාවෙන් නගර සභාවට වෙනස් විය හැක.

ප්‍රජා ස්ථාන පාදක සහන සේවා ගාස්තුව නියම වනුයේ ලබා ගත් සේවයේ වර්ගය අනුවය. දිවා සහන සේවා සඳහා උදේ වරු හෝ සවස් වරු සැසි ගාස්තුවක් අය කරයි. සුවිශේෂ ක්‍රියාකාරකම් හෝ ගමනක් යාමට පහසුකම් සැපයුවොත් අතිරේක ගාස්තුවක් අය කෙරේ. රාත්‍රී සහනය සඳහා දෛනික ගාස්තුවක් අය කෙරෙන අතර මෙය සේවා යෝජකයාගෙන් සේවා යෝජකයාට වෙනස් වේ.

නිවාස පාදක සහනය සඳහා ගාස්තු නියම කරන්නේ රජය මගිනි. මේ සඳහා 2008 සැප්තැම්බර 20 වන දිනට බල පවත්වන වන ගාස්තුව දිනකට ඩොලර් 32.95 කි. මෙම ගාස්තුව වසරට දෙවරක්, වයෝවෘද්ධ විශ්‍රාම දීමනාවේ වැඩිවීමට සමගාමීව සංශෝධනය කෙරේ.

මිල මුදල් අගහිඟ කමෙන් පෙලෙන අය ගැන විශේෂ සානුකම්පික සැලකිල්ලට ගනු ලැබේ. ගාස්තුව ගෙවා ගැනීමට නුපුලුවන් වීම මත කිසිවෙකුට මෙම සේවා නොලැබී යාමට ඉඩ දෙනු නොලැබේ.

සහන රැකවරණ ලබා ගැනීමට උදව් කල හැක්කේ කාටද?

සේවා යෝජකයන්ව කෙලින්ම ඇමතීමෙන් හෝ පහත පෙනෙන සේවා ඇමතීමෙන් සහන රැකවරණ සේවා ලබා ගත හැක.

මෙම සේවා ඇමතීමේදී භාෂා පරිවර්තන සේවය නොමිලේ සැපයේ.

- පහත දුරකතන අංකය අමතා භාෂා පරිවර්තකයෙක් ඉල්ලන්න. නැතහොත්
- 131 450 අංකයට පරිවර්තන සහ භාෂා පරිවර්තන සේවය Translating and Interpreting Service (TIS) අමතන්න. තමන්ගේ භාෂාව සඳහන් කර සේවයට සන්ධි කරන ලෙස ඉල්ලන්න.

නගර සභාවේ වයෝවෘද්ධ සහ ආබාධිත සේවා

Boroondara City Council	9278 4722
Knox City Council	9298 8345
Manningham City Council	9840 9700
Maroondah City Council	9298 4389
Monash City Council	9518 3553
Whitehorse City Council	9262 6100
Shire of Yarra Ranges	1300 368 333

ෆෙඩරල් රජයේ රැකවරණ සහන මධ්‍යස්ථානය (Commonwealth Carer Respite Centre) 1800 059 059

- සහන රැකවරණ සේවා ගැන සහ එම සේවා ලබාගත හැකි ප්‍රාදේශික ස්ථාන ගැන නුතනම තොරතුරු මෙමගින් සැපයේ.
- කෙනකුට වඩාත්ම උචිත සහන සේවය ලබා ගැනීමට මෙමගින් ආධාර කෙරේ.
- හදිසි හෝ කෙටි කාලීන සහන මෙමගින් සපයනු ලබේ.

Direct2Care 1300 121 121

- නැගෙනහිර ප්‍රදේශයේ තිබෙන (Eastern region) වයෝවෘද්ධ රැකවරණ සේවා ගැන මෙමගින් තොරතුරු සැපයේ.
- මෙමගින් දුරකතනය හරහා මූලික තක්සේරුව සිදු කෙරේ. අනතුරුව සේවය ලබා ගනු පිනිස හෝ සේවා තක්සේරුව සඳහා යොමු කිරීම සිදු කෙරේ.

සහන තොරතුරු සහ සංවර්ධනය නැගෙනහිර පෙදෙස (Respite Information & Development in the East) 1300 886 798

- මෙමගින් නැගෙනහිර පලාතේ ජීවත්වන, වයස අවුරුදු 6-64 අතර වයසැති ආබාධිතයන්ට සහ රැකවරණකරුවන්ට ඇති සේවාවන් පිලිබඳව තොරතුරු සපයනු ලැබේ,

This Migrant Information Centre (Eastern Melbourne) CPP project, received funding assistance from the Australian Government Department of Health and Ageing under the Community Partners Program (CPP).

සහන රැකවරණ සේවා

වයෝවෘද්ධ රැකවරණ තක්සේරු සේවය
Aged Care Assessment Service (ACAS)

- මෙම සේවය වෛද්‍යවරුන්, හෙදියන්, සමාජ සේවකයන් සහ අනෙකුත් සෞඛ්‍ය වෘත්තීන්හි නියැලෙන්නන්ගෙන් සමන්විතය.
- තැනැත්තෙකුට තම දෛනික සහ පෞද්ගලික අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට කවර ආකාරයක උදව් අවශ්‍යද යන්න නිශ්චය කිරීම පිනිස කාර්ය මණ්ඩලය විසින් ප්‍රශ්න මාලාවක් අසනු ඇත.
- කාර්ය මණ්ඩලය විසින් උචිත නේවාසික රැකවරණය ලබා ගැනීමට උපකාර කරනු ලැබේ. නැතහොත් උචිත රැකවරණය ලබා ගැනීම පිනිස යොමු කරනු ලැබේ.
- මෙම සේවය සෑම ප්‍රාදේශිකයකම ඇත.

Peter James Centre: 9881 1875
(මොනෑෂ්, වගුට්හෝස් සහ මැනින්ග්හම්)
(Monash, Whitehorse & Manningham)

Angliss House: 9764 6390
(යරා ප්‍රදේශය, ක්නොක්ස්, මැරූන්ඩා)
(Yarra Ranges, Knox, Maroondah)

St. George's Health Service: 9816 0566
(බොරූන්දරා)
(Boroondara)

වැඩිදුර විස්තර ලබා ගත හැක්කේ කොහෙන්ද?

තම ප්‍රදේශයේ වෛද්‍යවරුන්ගෙන්, ප්‍රජා සෞඛ්‍ය සේවා සහ තව නොයෙකුත් සංවිධානයන්ගෙන් සහන රැකවරණ සේවා ගැන තොරතුරු ලබා ගැනීමට පුලුවන.

- වයෝවෘද්ධ රැකවරණ තොරතුරු දුරකතන සේවය (Aged Care Information Line)
  1800 500 853
- Commonwealth Carelink Centre
  1800 052 222
- ෆෙඩරල් රජයේ රැකවරණ සම්පත් මධ්‍යස්ථානය
  (Commonwealth Carer Resource Centre)
  1800 242 636
- ජාතික විමනස්‍ය උපකාර දුරකතන සේවය
  (National Dementia Helpline)
  1800 100 500
- Centrelink - ආබාධිත, රෝගී සහ රැකවරණකරුවන්
  (Disability, Sickness and Carers)
  132 717
- Centrelink – බහු භාෂා ඇමතුම
  131 202
- වයෝවෘද්ධ රැකවරණ පැමිනිලි නිශ්චය යෝජනා ක්‍රමය
  (Aged Care Complaints Resolution Scheme)
  1800 550 552
- වික්ටෝරියානු ජ්‍යෙෂ්ඨයන්ගේ තොරතුරු
  (Seniors Information Victoria)
  1300 135 090
- වයෝවෘද්ධ සහ ප්‍රජා රැකවරණ වෙබ් අඩවිය
  (Aged and Community Care website)
  www.health.gov.au

Migrant Information Centre (Eastern Melbourne)

Address: Suite 2, 27 Bank Street, Box Hill VIC 3128
Telephone: (03) 9285 4888
Fax: (03) 9285 4882
Website: www.miceastmelb.com.au

MIGRANT INFORMATION CENTRE eastern melbourne
A.B.N. 27 084 251 669

National Respite for Carers Program (NRCP) and other Australian Government support for carers, Australian Government, Department of Health and Ageing, September 2006: copyright Commonwealth of Australia reproduced by permission. Taking a Break, Australian Government, Department of Health and Ageing, copyright Commonwealth of Australia reproduced by permission. How Aged Care Assessment Teams (ACATs) can help you, Australian Government, Department of Health and Ageing, January 2008: copyright Commonwealth of Australia reproduced by permission.

This Migrant Information Centre (Eastern Melbourne) CPP project, received funding assistance from the Australian Government Department of Health and Ageing under the Community Partners Program (CPP).