Vision 20/20 Australia

မျက်စိကွယ်နေသော သို့မဟုတ် အမြင်အာရုံ ချွတ်ယွင်းနေသော လူများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများ

မျက်စိကွယ်နေသော သို့မဟုတ် အမြင်အာရုံ ချွတ်ယွင်းနေသော လူများအတွက် အထောက်အကူများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ အများအပြား ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဤဝန်ဆောင်မှုများသည် အမြင်အာရုံ ကွယ်ပျောက်မှုကို နေသားကျအောင် သင့်အား အကူအညီပေးရန်အတွက် သင့် လိုအပ်ချက်များကို စိစစ်ပေး နိုင်ပြီး သင့် အမြင်အာရုံကို အများဆုံး အသုံးချနိုင်အောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် မှီခိုကင်းမဲ့စွာ ဆက်လက်နေနိုင်ရန်နှင့် သင ကြိုက်နှစ်သက်သည့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများတွင် ပါဝင်လုပ်ရန် သေချာအောင်အတွက် နေ့စဉ် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ဆောင်ရွက်ရန် ၎င်းသူတို့သည် သင်နှင့်အတူ နည်းလမ်းအသစ်များကို လေ့လာရန်လုပ်ကိုင်ပေးပါသည်။

ဝန်ဆောင်မှုများကို အထူးပြု အဖွဲ့အစည်းများက ဆောင်ရွက်ပေးသည်၊ မျက်စိမျက်မှန် အတတ်ပညာရှင်များနှင့် အချို့ မျက်စိအထူးကု ဆရာဝန်များလည်း ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

သင်သည် ဤဝန်ဆောင်မှုများ (အထူးကုမျက်စိဗေဒမှ လွဲ၍) က ရယူရန် လွှဲပို့စာ မလိုအပ်ပါ။

Services for people who are blind or vision impaired

There are many supports and services available for people who are blind or vision impaired.

These services can assess your needs to help you adjust to vision loss, and make the most of your vision. They work with you to learn new ways to carry out everyday tasks to make sure you can continue to be independent and participate in your chosen activities.

Services are provided by specialist organisations as well as some optometrists and some ophthalmologists.

You do not need a referral to access these services (excluding ophthalmology).

အထောက်အပံ့ပေး ဝန်ဆောင်မှုများသည် ကျွန်ုပ်အား မည်ကဲ့သို့ ကူညီမည်နည်း။

အထောက်အကူပြု ဝန်ဆောင်မှုများသည် ကူညီပေးနိုင်သည်မှာ-

- စာဖတ်ပေးခြင်း၊ စာရေးပေးခြင်း၊ ကွန်ပျူတာကို သုံးပေးခြင်း သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်ပေးခြင်း။ အမြောက်အမြားသော အထောက်ကူပြု ပစ္စည်း ကိရိယများနှင့် နည်းပညာများ ရရှိနိုင်ပါသည်၊ နေ့စဉ် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို အကူအညီပေးနိုင်သည့် အကြီးချဲ့မှန်ဘီလူးများ၊ ကွန်ပျူတာအတွက် မြင်လွှာဖတ်ရှုမှုများ၊ မှန်ကန်သော မီးအလင်းရောင်များ၊ အိမ်သုံးပစ္စည်းများအတွက် အထိအတွေ့ဖြင့်လုပ်သည့် အမှတ်အသားများ၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်မှု ရှိသည့်လူများသုံးသည့် မိုဘိုင်းဖုန်းများ နှင့် အက်ဖ် 'apps' များ (ဆော့ဝဲ အက်ဖ်) တို့ဖြစ်ပါသည်။

How can support services help me?

Support services can help with:

- Reading, writing, using a computer or cooking. Many aids, equipment and technologies are available such as magnifiers, screen readers for computers, correct lighting, tactile markers for household appliances, accessible mobile phones and ‘apps’ (software applications) that can help with everyday tasks.

Burmese. April 2017.
Vision 2020 Australia သည် ဗစ်တိုးရီးယား အစိုးရ၏ အထောက်အပံ့ကို အသိအမှတ်ပြုပါသည်။

- သင့် အိမ်တစ်လျောက်၊ အလုပ်၌ နှင့် အသိုင်းအဝိုင်း အတွင်း ဘေးကင်းလုံခြုံစွာဖြင့် ရွေ့လျားသွားလာခြင်း။ လေ့ကျင့်ပြီးသား အထူးပညာရှင်များသည် သင် သွားလိုသည့် နေရာများကို လမ်းကြောင်းပေးရန် သင်ကြားပေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတွင် တုတ်တံရှည် သို့မဟုတ် လမ်းပြခွေးကို မည်သို့သုံးရန် ပါဝင်ကောင်း ပါဝင်နိုင်သည်။
- သင့် အကြိုက် လူမှုရေး၊ အားကစားနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်း။ များပြားသော ဝန်ဆောင်မှုများသည် နေ့အချိန် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု အစီအစဉ်များကို စီစဉ်ပေးသည် သို့မဟုတ် စာကြည့်တိုက် ဝန်ဆောင်မှုများကို ဆောင်ရွက်ပေးသည်။

အချို့သော အဖွဲ့အစည်းများသည် ဆွေးနွေးနှစ်သိမ့်ကုစားပေးသော ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ဒေသ အထောက်အကူပြု အဖွဲ့များနှင့် အလုပ်အကိုင် ဝန်ဆောင်မှုများတို့ကိုလည်း ဆောင်ရွက်ပေးကောင်း ပေးနိုင်ပါသည်။

ဤ အထောက်အကူပြု ဝန်ဆောင်မှုများကို မည်သည့်အခါတွင် ကျွန်ုပ် ရယူရလိမ့်မည်နည်း။

အကယ်၍ သင်သည် မျက်စိကွယ်သူ သို့မဟုတ် အမြင်အာရုံ ချွတ်ယွင်းသူဖြစ်လျှင် သင်သည် အထောက်အကူပြု ဝန်ဆောင်မှုများကို အချိန်မရွေး ရယူနိုင်ပါသည်။

သင့်အနေဖြင့် သင့် အမြင်အာရုံ ကွယ်ပျောက်မှုမှာ သင့် ဘဝအား စတင်ထိခိုက်သောအခါ သူတို့အား ဆက်သွယ်ရန် သင် စဉ်းစားရလိမ့်မည်။

အမြင်အာရုံ ကွယ်ပျောက်မှု ဆိုးဝါးလာသည့်အလျောက် ဝန်ဆောင်မှု အမျိုးမျိုးကို သုံးနိုင်ပါသည်။

သင့် မျက်စိမျက်မှန် အတတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် မျက်စိအထူးကု ဆရာဝန်နှင့် ပုံမှန် သုံးသပ်နေမှုကို အထောက်အကူပြု ဝန်ဆောင်မှု တစ်ခုနှင့် ထိတွေ့နေသည့်တိုင်အောင် ဆက်လက်လုပ်နေရန် မမေ့ပါနှင့်။

ပိုမိုသော အချက်အလက်များ အတွက်

သင့် ဒေသရှိ ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများကို ရှာဖွေရန် သင့် မျက်စိမျက်မှန် အတတ်ပညာရှင်၊ မျက်စိအထူးကု ဆရာဝန် သို့မဟုတ GP နှင့်စကားပြောဆိုပါ။

ဒေသရှိ မျက်စိမျက်မှန် အတတ်ပညာရှင်ကို ရှာရန် www.optometry.org.au/victoria တွင်ကြည့်ရှုပါ။

ဒေသရှိ မျက်စိအထူးကု ဆရာဝန်ကို ရှာရန် www.ranzco.edu တွင်ကြည့်ရှုပါ။

- Moving about your home, at work and in the community safely. Trained specialists can teach you to navigate areas you wish to travel in. This may include how to use a long cane or a dog guide.
- Participating in your favourite social, sport and cultural activities. Many services organise day activity programs or offer library services.

Some organisations may also provide counselling services, local support groups and employment services.

When should I access these support services?

If you are blind or vision impaired, you can access support services at any time.

You should consider contacting them when your vision loss starts to impact on your daily life.

Different services can be used as vision loss progresses.

Don’t forget to keep having regular reviews with your optometrist or ophthalmologist, even if you are engaged with a support service.

For more information

To find out the services available in your local area, speak to your optometrist, ophthalmologist or GP.

To find a local optometrist visit www.optometry.org.au/victoria

To find a local ophthalmologist visit www.ranzco.edu

မျက်စိ ကျန်းမာရေး အကြောင်း ပိုမိုသိလိုလျှင် www.visioninitiative.org.au တွင်ကြည့်ပါ။

ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်ရှိ အားနည်းသော အမြင်အာရုံ ဝန်ဆောင်မှုများ

ဩစတြေးလျှန်း မျက်စိမျက်မှန် အတတ်ပညာ ကောလိပ် (Australian College of Optometry) – အားနည်းသော အမြင်အာရုံ ဆေးခန်း (low vision clinic) - ဖုန်း (03) 9349 7400 ကိုခေါ်ပါ သို့မဟုတ် www.aco.org.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။

လမ်းပြ ခွေးများ ဗစ်တိုးရီးယား (Guide Dogs Victoria) ဖုန်း (03) 9854 4444 ကိုခေါ်ပါ သို့မဟုတ် www.guidedogsvictoria.com.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။

အမြင်အာရုံ ဩစတြေးလျ (Vision Australia) ဖုန်း 1300 847 466 ကိုခေါ်ပါ သို့မဟုတ် www.visionaustralia.org တွင်ကြည့်ရှုပါ။

အချက်အလက်များနှင့် အထောက်အကူပြု ဝန်ဆောင်မှုများ

မျက်စိကွယ် နိုင်ငံသားများ ဩစတြေးလျ (Blind Citizens Australia) ဖုန်း 1800 033 066 ကိုခေါ်ပါ သို့မဟုတ် www.bca.org.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။

ရေတိမ် ဩစတြေးလျ (Glaucoma Australia) ကို ဖုန်း 1800 500 880 ဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ သို့မဟုတ် www.glaucoma.org.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။

ကာရာတိုကိုးနပ် ဩစတြေးလျ (Keratoconus Australia) - ဖုန်း 0409 644 811 ခေါ်ပါ သို့မဟုတ် www.keratoconus.asn.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။

မက်ကျူလာမြင်လွှာ ရောဂါ ဖောင်ဒေးရှင်း ဩစတြေးလျ (Macular Disease Foundation Australia) ကို ဖုန်း 1800 111 709 ဖြင့်ဆက်သွယ်ပါ သို့မဟုတ် www.mdfoundation.com.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။

ရက်သီနာမြင်လွှာ ဩစတြေးလျ (**Retina Australia**) ဖုန်း 1800 999 870 ကိုခေါ်ပါ သို့မဟုတ် www.retinaaustralia.com.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။

ဆွံ့အနှင့် မျက်မမြင် ကလေးများအတွက် တော်ဝင် အဖွဲ့အစည်း (Royal Institute for Deaf and Blind Children) ဖုန်း (02) 9871 1233 ကိုခေါ်ပါ သို့မဟုတ် www.ridbc.org.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။

To find out more about eye health visit www.visioninitiative.org.au

Low vision services in Victoria

Australian College of Optometry – low vision clinic: call (03) 9349 7400 or visit www.aco.org.au

Guide Dogs Victoria: call (03) 9854 4444 or visit www.guidedogsvictoria.com.au

Vision Australia: call 1300 847 466 or visit www.visionaustralia.org

Information and support services

Blind Citizens Australia: call 1800 033 066 or visit www.bca.org.au

Glaucoma Australia: call 1800 500 880 or visit www.glaucoma.org.au

Keratoconus Australia: call 0409 644 811 or visit www.keratoconus.asn.au

Macular Disease Foundation Australia: call 1800 111 709 or visit www.mdfoundation.com.au

Retina Australia: call 1800 999 870 or visit www.retinaaustralia.com.au

Royal Institute for Deaf and Blind Children: call (02) 9871 1233 or visit www.ridbc.org.au