Part 1: Radio advertisement

BURMESE

Are you a person with a disability?	သင် မသန်စွမ်းသူတစ်ဦးလား
If you are an Australian citizen, a Permanent resident or a recently accepted refugee or humanitarian entrant under the age of 65, you are able to apply for access to the National Disability Insurance Scheme.	သင်ဟာ ဩစတြေးလျားနိုင်ငံသား ဒါမှမဟုတ် အမြဲတမ်းနေထိုင်ခွင့်ရှိသူ ဒါမှမဟုတ် လတ်တလောမှာ ဒုက္ခသည်အဖြစ်လက်ခံထားရသူဖြစ်စေ၊ လူမှုရေး စာနာထောက်ထားမှုအရ ဝင်ရောက်လာသူဖြစ်စေ အသက် ၆၅နှစ်အောက်ဆိုရင်၊ National Disability Insurance Scheme ကို ရယူဖို့ လျှောက်ထားခွင့်ရှိပါတယ်။
If you have met access requirements, the National Disability Insurance Scheme, also known as the NDIS, will help you access the government-funded supports you need.	တကယ်လို့ သင်အရည်အချင်းပြည့်မီရင် သင်လိုအပ်မယ့် အစိုးရရန်ပုံငွေနဲ့ ပံ့ပိုးပေးထားတဲ့ အထောက်အပံ့တွေကို ရယူဖို့ NDIS ဆိုပြီး လူသိများတဲ့ National Disability Insurance Scheme က သင့်ကို ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။
To find out more, visit the NDIS website or go to your nearest 'NDIS Partner office', and ask for a language interpreter to help you.	နောက်ထပ်ပိုသိဖို့ NDIS ဝက်ဘ်ဆိုက်မှာ ကြည့်ပါ ဒါမှမဟုတ် သင်နဲ့ အနီးဆုံး NDIS Partner Office ကိုသွားပြီး သင့်ကို ကူညီပေးဖို့ စကားပြန်ကို တောင်းပါ။
"NEDA and NDIA are sponsors of this radio station"	NEDA နှင့် NDIA တို့သည် ဤအသံလွှင့်ဌာနကို ထောက်ပံ့သူများဖြစ်ကြသည်။

Part 2: Podcast 1 – Female

My name is Hla Hla, and like many others, I didn't really understand what disability meant. I wrongly believed that most people with a disability had a visible form from birth and that their loved ones were committed as full-time carers.	ကျွန်မနံမယ် လှလှဖြစ်ပြီး တခြားသူတွေ အများကြီးလိုဘဲ မသန်စွမ်းမှုဟာ ဘာလဲဆိုတာ အသေအချာ နားမလည်ခဲ့ပါဘူး။ မသန်စွမ်းသူ အများစုဟာ မွေးကတည်းက မြင်သာတဲ့ ပုံစံရှိကြပြီး သူတို့ကို မေတ္တာရှိသူတွေက အချိန်ပြည့် ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်တဲ့ တာဝန်ခံတွေဖြစ်ကြရမယ်လို့ တလွဲ နားလည်ခဲ့ပါတယ်။
I was appointed 'carer' after my husband was diagnosed with Dementia, a condition that gradually decreased his ability to think, remember and actively participate in social life. With the support of Dementia Australia, our case manager strongly encouraged us to apply for the National Disability Insurance Scheme, or the NDIS. I met with an interpreter and a support coordinator at an 'NDIS Partner office', who helped me understand the application process better, and after a period of waiting, our application was approved.	ကျွန်မယောက်ျားမှာ စဉ်းစားနိုင်စွမ်း၊ မှတ်ဉာဏ်နဲ့ လူဝင်ဆန့်နိုင်စွမ်းတွေကို တစ်ဖြည်းဖြည်း လေ လျော့နည်းလာခဲ့စေတဲ့ စိတ်ယိုယွင်းရောဂါရှိတာကို သိပြီးနောက်ပိုင်း ကျွန်မကို သူ့ရဲ့ 'စောင့်ရှောက်သူ' အဖြစ် ခန့်ခဲ့ပါတယ်။ Dementia Australia ရဲ့ အထောက်အပံ့နဲ့အတူ ကျွန်မတို့ရဲ့ အမှုကိစ္စမန်နေဂျာက National Disability Insurance Scheme (ဝါ) NDIS ကို လျှောက်ထားဖို့ အရမ်း အားပေးခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်မ NDIS Partner Office မှာ တွေ့ဆုံခဲ့တဲ့ စကားပြန်နဲ့ ထောက်ပံ့ရေး ညှိနှိုင်းရေးမှူးတို့ကို လျှောက်လွှာတင်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်ကို ပိုနားလည်အောင် ကူညီပေးခဲ့ပြီး အချိန်တာတစ်ခုကြာပြီးနောက် ကျွန်မတို့ရဲ့ လျှောက်လွှာကို လက်ခံအတည်ပြုလိုက်ပါတယ်။
When faced with a disability at any stage of life, your sense of independence and freedom feels threatened. The stigma attached to disability in our community adds another layer of complexity when dealing with	ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ဘယ်အချိန်မှာမဆို မသန်မစွမ်း ဖြစ်လာရတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့ လွတ်လပ်မှု ထိပါးခံရမယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။ မသန်စွမ်းမှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနေရတဲ့အထဲ

disability challenges. So, when our support coordinator asked my husband, "What is your goal for the next 12 months"? After a forced retirement at the age of 55, memory loss, emotional withdrawal, and anxiety, it was difficult to answer, as all his goals and dreams seemed unsuitable.	ကိုယ့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှာ ရှိလေ့ရှိထ မသန်စွမ်းမှုဆိုင်ရာ အမည်းစက်က ရှုပ်ထွေးမှုကို ပိုနက်နဲလာစေပါတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ထောက်ပံ့ရေး ညှိနှိုင်းရေးမှူးက ယောကျ်ားကို "ရှေ့လာမဲ့ ၁၂ လမှာ ခင်ဗျားရဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်က ဘာလဲ" လို့ မေးတော့ ၅၅ နှစ်အရွယ်မှာ အဓမ္မအငြိမ်းစားယူလိုက်ရပြီး မှတ်ဉာဏ်ထိခိုက်၊ စိတ်ဓာတ်ကျ၊ စိုးရိမ်ပူပန်နေတဲ့အတွက် သူ့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေနဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေဟာ မသင့်တော်ဘူးလို့ထင်မှတ်ရတာမို့ ပြန်ဖြေဖို့ ခက်ခဲခဲ့ပါတယ်။
But it shouldn't be that way. Today, although we have accepted that dementia is irreversible, my husband is a much happier man. As a carer, I have resumed part-time work as my husband regularly participates in social and community activities. On some days, while I'm at work, he receives help to go to the shops and even cook meals. Thanks to his NDIS plan, he now gets to maintain his independence, choice, and confidence, while I get to work to support my family further - I can testify he has overcome many of his earlier challenges, and our goals have been refreshed since accessing the NDIS.	ဒါပေမဲ့ ဒီလိုမဖြစ်သင့်ပါဘူး။ စိတ်ယိုယွင်းမှုဟာ ပြန်မကောင်းနိုင်ဘူးလို့ လက်ခံထားကြပေမဲ့ ကျွန်မယောကျ်ားဟာ အခုပိုပြီး ပျော်ရွှင်နေသူတစ်ဦးပါ။ သူက လူမှုရေးနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း လှုပ်ရှားမှုတွေမှာ ပုံမှန်ပါဝင်တာကြောင့် သူ့ကိုစောင့်ရှောက်နေရတဲ့ ကျွန်မဟာ အချိန်ပိုင်းအလုပ်ကို ပြန်လုပ်နေပါပြီ။ တစ်ချို့နေ့တွေ ကျွန်မအလုပ်မှာရှိရင် ဈေးဝယ်ဖို့နဲ့ ထမင်းချက်ဖို့တောင် သူ့ကို လာကူပေးပါတယ်။ သူ့ NDIS အစီအစဉ်ကျေးဇူးကြောင့် ကျွန်မမိသားစုကို ပိုပြီးထောက်ပံ့ဖို့ ကျွန်မအလုပ်လုပ်နိုင်သလို၊ သူကလည်း သူ့ရဲ့ လွတ်လပ်မှု၊ ရွေးချယ်နိုင်မှုနှင့် သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်ကိုးစားမှုတွေကို အခုထိန်းသိမ်းခွင့်ရပါပြီ။ NDIS ကို ရပြီးကတည်းက သူဟာ သူ့ရဲ့ စဦးပိုင်း စိန်ခေါ်မှုတွေကို ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့ပြီး ကျွန်မတို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေကလည်း ပြန်လည်ရှင်သန်လာတာကို ကျွန်မသက်သေခံနိုင်ပါတယ်။
"NEDA and NDIA are sponsors of this radio station"	NEDA နှင့် NDIA တို့သည် ဤအသံလွှင့်ဌာနကို ထောက်ပံ့သူများဖြစ်ကြသည်။

Part 3: Podcast 2 – Male

Hi! My name is Ko Win, and I have had cerebral palsy my entire life. As a result, I was frail with weak muscles, recurring spasms and cramps all over. When I was bullied at the age of 13 for having a disability, I couldn't defend myself, and this affected my self-esteem and mental wellbeing. I used to rely on my parents a lot and doctors told me I would require full-time home care by the age of 25.	မင်္ဂလာပါ၊ ကျွန်တော့်နံမယ် ကိုဝင်း ဖြစ်ပြီး ကျွန်တော့်တစ်သက်လုံး ဦးနှောက် ချို့ယွင်းမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ လှုပ်ရှားမှု ယိုယွင်းတဲ့ရောဂါရှိနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်ဟာ ကြွက်သားတွေ အားနည်း၊ ခဏခဏ အကြောဆွဲပြီး တစ်ကိုယ်လုံး ကြွက်တက်လို့ ချည့်နဲ့နေခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် ၁၃ နှစ်အရွယ်မှာ သန်စွမ်းမှု မရှိလို့ဆိုပြီး အနိုင်ကျင့်ခံရတဲ့အခါက ကိုယ့်ကိုယ်ကို မခုခံနိုင်ခဲ့ဘူး၊ ဒါက ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ် ယုံကြည်ကိုးစားမှုနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ထိခိုက်စေခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော့်မိဘတွေအပေါ် အရမ်းအားကိုးလေ့ရှိခဲ့ပြီး အသက် ၂၅ နှစ်ပြည့်တဲ့အခါ အိမ်အခြေပြု စောင့်ရှောက်ခံရမှုကို အချိန်ပြည့်လိုလိမ့်မယ်လို့ ဆရာဝန်တွေက ပြောခဲ့ပါတယ်။
That's no longer the case. After a couple of years, I enquired about the National Disability Insurance Scheme at my 'NDIS Partner office' and made an	အခုဒီလို မဟုတ်တော့ပါဘူး။ နှစ်နှစ်ကြာပြီးနောက် NDIS Partner Office မှာ National Disability Insurance Scheme အကြောင်းကို ကျွန်တော် စုံစမ်း၊ အခမဲ့

application using the free language interpreter service available. I chose to manage my own plan, received translated copies of my plan, and began exercising with the help of my physiologist. The exercises helped me get stronger and improved my mental wellbeing.	စကားပြန်ကိုသုံးပြီး လျှောက်လွှာတင်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်အစီအစဉ်ကို စီမံခန့်ခွဲဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်၊ ကျွန်တော့်အစီအစဉ်ရဲ့ ဘာသာပြန်မိတ္တူကို လက်ခံရရှိပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဗေဒပညာရှင် အကူအညီနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို စလုပ်ပါတော့တယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကြောင့် ကျွန်တော် ပိုသန်စွမ်းလာပြီး ကျွန်တော့် စိတ်ချမ်းသာမှု တိုးတက်လာပါတယ်။
I now train 4-5 times a week and am much fitter. My support carers help me with personal care and assistive technology items; like my new scooter, it provides the mobility I need to go wherever I want and do whatever I want. Through the NDIS, I also receive speech therapy lessons to help improve my speech. This journey has been a great learning experience and has helped me recognize my strengths.	ကျွန်တော်အခု တစ်ပတ်မှာ ၄-၅ ကြိမ် လေ့ကျင့်ပြီး ပိုပြီး ကျန်းမာလာပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကို ပံ့ပိုးစောင့်ရှောက်ပေးသူတွေက တစ်ကိုယ်ရေ ဂရုစိုက်ဖို့နဲ့ နည်းပညာပိုင်းအရ ကူညီရေး ပစ္စည်းတွေသုံးဖို့ ကူညီပေးပါတယ်။ ကျွန်တော့် မော်တော်ဆိုင်ကယ်အသစ်က ကိုယ်လိုအပ်တဲ့နေရာတိုင်းကို သွားဖို့နဲ့ လုပ်ချင်သမျှအရာတိုင်းကို လုပ်ဖို့ သွားလာနိုင်စွမ်းကိုပေးပါတယ်။ ကျွန်တော့် စကားပြောဆိုမှု တိုးတက်ဖို့ ပြောဆိုမှုဆိုင်ရာကုထုံး သင်တန်းတွေကိုလည်း NDIS ကတဆင့် ရရှိပါတယ်။ ဒီဘဝခရီးဟာ သင်ယူခြင်း အတွေ့အကြုံကောင်းကြီးတစ်ခုဖြစ်ခဲ့ပြီး ကျွန်တော့် အားသာချက်တွေကို အသိအမှတ်ပြုဖို့ အထောက်အကူပြုခဲ့ပါတယ်။
With the supports and services I receive, I have allowed my Mum and Dad to do less for me.	ကျွန်တော်ရရှိခဲ့တဲ့ အထောက်အပံ့တွေနဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေကြောင့် ဖေဖေနဲ့မေမေတို့အတွက် ကျွန်တော့်အပေါ်အလုပ်တွေ ပေါ့ပါးသွားစေခဲ့ပါတယ်။
Thanks to the NDIS, I now feel more confident and independent.	NDIS ကျေးဇူးကြောင့် ကျွန်တော်အခု ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်ကိုးစားမှုနဲ့ လွတ်လပ်မှု ပိုရှိလာပြီလို့ ထင်မှတ်ပါတယ်။
"NEDA and NDIA are sponsors of this radio station"	NEDA နှင့် NDIA တို့သည် ဤအသံလွှင့်ဌာနကို ထောက်ပံ့သူများဖြစ်ကြသည်။

Part 4: Interview questions

1. Did you receive disability supports before you joined the NDIS?	1. သင် NDIS အဖွဲ့မဝင်ခင် မသန်စွမ်းမှုဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့တွေကို ရခဲ့သလား။
2. What kind of support do you receive from the NDIS?	2. NDIS ဆီက ဘာအထောက်အပံ့တွေကို သင်ရခဲ့သလဲ။
3. Do you think the NDIS has made your life better? How so?	3. NDIS က သင့်ဘဝကို ပိုစိုပြေလာစေခဲ့တယ်လို့ ထင်သလား။ ဘယ်လိုနည်းနဲ့လဲ။
4. What is the best thing/s you got out of it?	4. သင်ရရှိခဲ့တဲ့ အကောင်းဆုံးအရာတွေက ဘာလဲ။
5. What are you able to do now as a person with a disability or as a carer that you were not able to do before?	5. မသန်စွမ်းသူ ဒါမှမဟုတ် စောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးအဖြစ် သင်အရင်တုံးက မလုပ်နိုင်ခဲ့တဲ့ စွမ်းဆောင်မှုတွေ အခုဘာနိုင်ပြီလဲ။
6. What is your advice for people with disability, their families and/or carers in	6. သင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းက မသန်စွမ်းသူတွေ သူတို့ရဲ့ မိသားစုနဲ့ စောင့်ရှောက်သူတွေကို

your community?	သင်ဘာအကြံပေးမလဲ။
7. What is your advice to someone who may want to access the NDIS?	7. NDIS ရယူလိုချင်သူကို သင်ဘာအကြံပေးမလဲ။