AUSCO

ဩစတြေးလျားနိုင်ငံ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် အကျွမ်းဝင်ရေးဆိုင်ရာ အစီအစဉ် သင်တန်း

ကျန်းမာရေး

သင် ဩစတြေးလျား၌ ရောက်လာသည့်အခါ

သင် ဩစတြေးလျား၌ ရောက်လာသည့်အခါ သင့် အမှုတွဲလုပ်သား သို့မဟုတ် သင့်အား အဆိုပြုသူသည် သင့်အား ကူညီမည့်အရာများမှာ၊

- မယ်ဒီကဲ (Medicare) ၌ မှတ်ပုံတင် စာရင်းသွင်းခြင်း

- ဆရာဝန်တစ်ဦးထံ သွားပြခြင်း တို့ဖြစ်သည်

  - ကျန်းမာရေး ဆေးစစ်ခြင်းအတွက်

  - သင့်မိသားစုအား ကာကွယ်ဆေးများ ထိုးပေးထားခြင်းတို့မှာ အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီရှိနေရေးကို သေချာစေရန်အတွက်ဖြစ်သည်

မယ်ဒီကဲ

မယ်ဒီကဲသည် ဩစတြေးလျား၏ နိုင်ငံတော် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးစနစ် ဖြစ်ပါသည်။

မယ်ဒီကဲသည် အောက်ပါကုန်ကျစရိတ်တို့အတွက် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း သို့မဟုတ် အားလုံးကို ပေးချေသည်

- ဆေးကုသရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှု
- ဆေးရုံဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှု တို့ဖြစ်သည်

မယ်ဒီကဲ၌ မှတ်ပုံတင် စာရင်းသွင်းရန်အတွက် သင် မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း အထောက်အထားအဖြစ် သင့် ခရီးသွားလက်မှတ်ကို လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။

သင့်အား မယ်ဒီကဲ ကတ်ပြားတစ်ခုကို ထုတ်ပေးပါလိမ့်မည်။

သင် အောက်ပါသို့ သွားသည့်အခါတိုင်း ဤကတ်ပြားကို မိမိနှင့်အတူ ယူဆောင်သွားရန် လိုအပ်သည်။

- ဆရာဝန်နှင့် ပြသရာ၌

- ဆေးရုံကို သွားရာ၌ တို့ဖြစ်သည်

မိသားစုဆရာဝန်

သင့်မိသားစုအတွက် မိသားစု ဆရာဝန်တစ်ဦးအား သင် ရှာဖွေလိုပါလိမ့်မည်။

ဆရာဝန်များအား အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန်များ သို့မဟုတ် (General Practitioners - GP) များ ဟုလည်းခေါ်ပါသည်။

ဆရာဝန်များသည် ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများအား ဆေးကုပေးပါသည်။

လူများ၌ ပိုပြီးပြင်းထန်ဆိုးရွားသော သို့မဟုတ် ရေရှည်အတွက်ဖြစ်သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများရှိလျှင်၊ ဆရာဝန်များက အိမ်သို့လည်း လာရောက်ကြပါသည်။

ဆရာဝန်အား ပြသရန် သင့်အနေနှင့် ဆေးရုံသို့ သွားရန်မလိုအပ်ပါ။

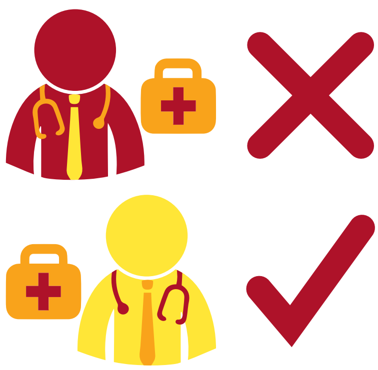
ဩစတြေးလျား၌ ဆရာဝန်များသည် ဆင်ခြေဖုံးများတွင်ရှိသော ရုံးခန်းများ သို့မဟုတ် ဆေးပေးခန်းများ၌ အလုပ်လုပ်ကြပါသည်။

သင်နေထိုင်သည့်နေရာ အနီးအနား၌ ဆရာဝန်ကို ရှာဖွေတွေ့နိုင်ပါသည်။

သင့်ဆရာဝန်သည်

- သင် စိတ်ချယုံကြည်သူတစ်ဦးဖြစ်သင့်သည်

- သင့်မိသားစုနှင့် အကျွမ်းဝင်ရန် ကြိုးစားသူဖြစ်သင့်သည်
- သင့်မိသားစု၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို နားလည်သင့်သည်



အကယ်၍ သင်သည် ဆရာဝန်၏ ဝန်ဆောင်မှုအပေါ် ကျေနပ်မှု မရှိလျှင်၊ သင် ပြောင်းလဲ၍ အခြားဆရာဝန်တစ်ဦးထံ သွားပြနိုင်ပါသည်။

ဆရာဝန်များသည် တစ်ပြည်လုံးဆိုင်ရာ ဘာသာပြန် နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု အဖွဲ့အစည်း (Translating and Interpreting Service - TIS National) ကို 13 14 50 ၌ ဖုန်းဆက်ခြင်းအားဖြင့် စကားပြန်များကို အချိန်မရွေး အခမဲ့ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သင် ဆရာဝန်အားပြသသည့်အခါ၌ စကားပြန်တစ်ဦး
လိုအပ်လျှင် သင် ရက်ချိန်းယူသည့်အခါ၌
ဆရာဝန်အားပြောပါ။

အထူးဆေးကုသမှု နှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု

သင်သည် ဆေးပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ်
ကျန်းမာရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာနှင့် ပတ်သက်ပြီး
အထူးကုဆရာဝန်အား တွေ့ရန်လိုအပ်သည်ဟု
သင့်ဆရာဝန်က ပြောကောင်းပြောနိုင်သည်။

အထူးကုဆရာဝန်ဆိုသည်မှာ
သတ်သတ်မှတ်မှတ်ရှိသော ဆေးပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ်
ကျန်းမာရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာမျိုးအား
အထူးကျွမ်းကျင်သောဆရာဝန်ဖြစ်သည်။

သင့်ဆရာဝန်က သင့်အတွက် လွှဲပြောင်းရည်ညွှန်းစာ
ရေးပေးလိမ့်မည်။

လွှဲပြောင်းရည်ညွှန်းစာတွင် ရေးသားထားမည်မှာ၊

- သင့်ထံ၌ မည်ကဲ့သို့သော ဆေးပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာ ရှိကြောင်း
- သင် မည်သည့်အထူးကုဆရာဝန်မျိုးကို တွေ့ရန်လို အပ်ကြောင်းတို့ဖြစ်သည်။

အထူးကု ဆရာဝန်များအား ပြသရာ၌ ပို၍ဈေးကြီးပါသည်။

အထူးကုနှင့် ချက်ခြင်းရက်ချိန်းရရန် ခက်ခဲနိုင်သည်။

သင့်အနေနှင့် အပတ်ပေါင်း သို့မဟုတ် လပေါင်းများစွာပင် စောင့်ရနိုင်ဖွယ်ရှိမည်။

ဆေးရုံများ

ဩစတြေးလျားတွင်ရှိသော ဆေးရုံများမှာ

- အစိုးရပိုင် သို့မဟုတ်

- ပုဂ္ဂလိကပိုင် ဖြစ်သည်

အစိုးရဆေးရုံ၌ အစိုးရက ကုသစရိတ်ကိုကျခံသည်။

အစိုးရဆေးရုံ၌ ဆေးကုသစရိတ်သည် မယ်ဒီကဲစနစ်အရ အခမဲ့ဖြစ်သည်။

ပုဂ္ဂလိကပိုင်ဆေးရုံများ၌ ကုသစရိတ်ကို သင့်အိတ်ကပ်ထဲမှပေးရန် လိုအပ်သည်။

သင် ကုန်ကျခဲ့သည့်ငွေ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို မယ်ဒီကဲက ပြန်အမ်းကောင်းအမ်းမည်။

ကျန်ကုန်ကျစရိတ်များအားလုံးကို သင့်ဘာသာသင် ပေးရန်လိုအပ်သည်။

ဆေးဖော်စပ်ဆိုင်များ နှင့် ဆေးဆိုင်များ

ဆေးဖော်စပ်ဆိုင်များက ရောင်းသည်မှာ၊

- ဆေးဝါးများ
- ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကုန်ပစ္စည်းများ
- အလှကုန်များ တို့ဖြစ်သည်

၎င်းတို့အား ဆေးဆိုင်များဟုလည်းခေါ်သည်

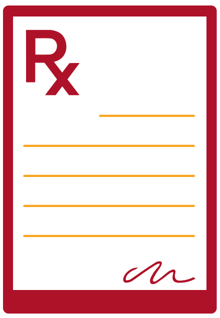
သင်ဝယ်နိုင်သည်မှာ၊

- သာမန်ဆေးဝါးများ
- ဆေးညွှန်းစာနှင့်သာ ဝယ်နိုင်သည့်ဆေးဝါးများ တို့ဖြစ်သည်

သာမန်ဆေးဝါးများမှာ ကျန်းမာရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများအတွက် သင့်အနေနှင့် မှီဝဲရန် လိုအပ်နိုင်ဖွယ်ရှိသော ဆေးဝါးများဖြစ်သော်လည်း၊ ၎င်းအတွက် ဆရာဝန်အား ပြရန်မလိုသော ဆေးဝါးမျိုးဖြစ်သည်။

သင်သည် ၎င်းတို့အား ကုန်ပဒေသာဆိုင်ကြီးများ၌လည်း ဝယ်နိုင်သည်။

အညွှန်းဆေးဆိုသည်မှာ ဆရာဝန်က သင့်အား စာသုံးရန် လိုအပ်ကြောင်း ညွှန်ကြားထားသည့် ဆေးများကို ဆိုလိုသည်။

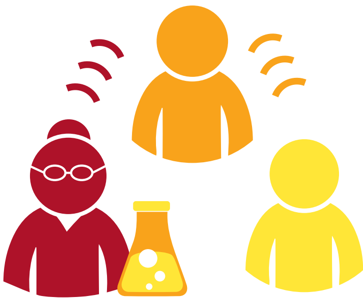


ဆရာဝန်သည် ဆေးစာကို ပုံနှိပ်စာလုံးဖြင့် ရေးပေးမည်ဖြစ်ပြီး ယင်းစာတွင်၊

- သင် ဘာသောက်သုံးရန်လိုအပ်သည်
- ဘယ်လောက် သောက်သုံးရမည်
- ဘယ်နှစ်ကြိမ်ဖြစ်သည်တို့ဖြစ်သည်

အကယ်၍သင်သည် အောက်ပါတို့ကို ပြသလျှင်၊
အညွှန်းဆေးကို ဈေးလျှော့ပေးဝယ်နိုင်သည်

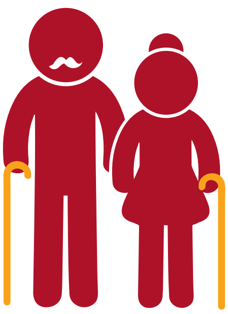
- မယ်ဒီကဲ ကတ်ပြား
- ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ခံကတ်ပြားတို့ဖြစ်သည်



ဆေးရောင်းသူများသည် TIS National မှ စကားပြန်များကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

သင်သည် TIS National ကို 13 14 50 ၌ ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။

ကျွန်ုပ်၏ သက်ကြီးရွယ်အိုဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု အဖွဲ့အစည်း (My Aged Care)



My Aged Care သည် အိုမင်းနေကြသူများအတွက် ဝန်ဆောင်မှု အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

ဤအဖွဲ့အစည်းက အိုမင်းနေကြသူများ၊ ၎င်းတို့၏ မိသားစုများ နှင့် ၎င်းတို့ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ကြသူများအား အသုံးပြုနိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ပေးသည်။

သင်သည် နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို My Aged Care ၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်၌ ရှာဖွေတွေ့နိုင်သည်။
www.myagedcare.gov.au

သို့မဟုတ် 1800 200 422 ကို ဖုန်းဆက်ခြင်းအားဖြင့် ရယူနိုင်သည်

မမေ့ပါနှင့်

သင်၏ ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ရက်ချိန်းများနှင့်ပတ်သက်သည့် အကူအညီကိုရရန် သင်သည် TIS National ကို ဖုန်းဆက်နိုင်သည်။

သင် ငွေပေးရန်မလိုပါ။

သင်သည် TIS National ကို 13 14 50 ၌ ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။

သင်သည် TIS National နှင့်ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို ၎င်းတို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်၌ ရှာဖွေတွေ့နိုင်သည်။
www.tisnational/gov.au/en/Non-English-speakers

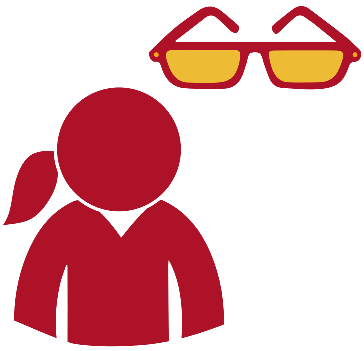
ဆေးကုသပြုစုမှုအတွက် ငွေပေးရခြင်း

မယ်ဒီကဲ

မယ်ဒီကဲက အောက်ပါ ဆေးပညာရှင်များတို့၏
ဆေးကုသခ အချို့ သို့မဟုတ် အားလုံးကို ပေးချေသည်။

- ဆရာဝန်များ

- အထူးကုများ ဆရာဝန်များ



- မျက်စိကု ဆရာဝန်များ တို့ဖြစ်သည်

မယ်ဒီကဲက ကုန်ကျခံပေးနိုင်ဖွယ်ရှိသော သင့်အတွက်
ကုသခ ပုံစံအချို့တို့မှာ၊

- သွားကု ဆရာဝန်များ

- အခြား ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများတို့ဖြစ်သည်

အကယ်၍သင်သည် အစိုးရဆေးရုံတက်လျှင် မယ်ဒီကဲက ကုန်ကျခံပေးမည်မှာ၊

- သင့်အား ကုသပေးခ
- သင့် နေထိုင်စရိတ်တို့ဖြစ်သည်

ပုဂ္ဂလိက ကျန်းမာရေး အာမခံ

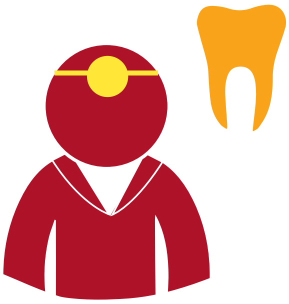
သင်သည် သင့် ကိုယ်ပိုင် ပုဂ္ဂလိက ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အာမခံကို ထားထားနိုင်ပါသည်။

မယ်ဒီကဲက ကုန်ကျခံ၍ မပေးချေသည့် ဆေးကုသခများကို ပုဂ္ဂလိက ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အာမခံ အဖွဲ့အစည်းက သင့်အား ကူညီပေးချေသည်။

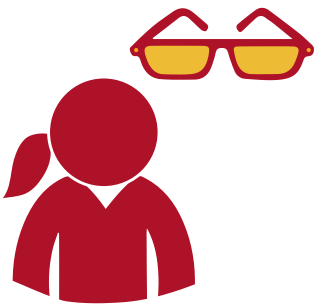
၎င်းတွင် ပါဝင်နိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများမှာ

- ပုဂ္ဂလိကပိုင် ဆေးရုံများ

- ဆရာဝန်များ



- သွားကု ဆရာဝန်များ



- မျက်စိကု ဆရာဝန်များအပါအဝင် အထူးကုများ

- အခြား ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများတို့ဖြစ်သည်

အခကြေးများ

မယ်ဒီကဲက လူများအနေနှင့် ဝန်ဆောင်မှု
ပုံစံအမျိုးမျိုးများအတွက် ပေးသင့်ခကို သတ်မှတ်ထားသည်။

၎င်းတို့အား ပုံမှန်အခကြေးများ သို့မဟုတ် သတ်မှတ်ထား
အခကြေးများဟုခေါ်သည်။

မယ်ဒီကဲက သင့်အား ပုံမှန်အခကြေးကိုသာ ပြန်အမ်းသည်။

အချို့ဆရာဝန်များက ပုံမှန်အခကြေးထက်
ပိုယူကြသည်။

အခကြေး၏ ကွာခြားချက်ကို သင်ပေးရပါလိမ့်မည်။

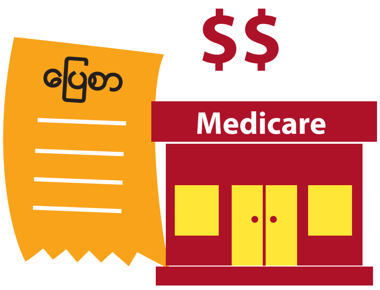
ကျသင့်ငွေကို ပုံတိုက် တောင်းခံခြင်း

အချို့ဆရာဝန်များက ကျသင့်ငွေကို ပုံတိုက်
တောင်းခံကြသည်၊

ကျသင့်ငွေကို ပုံတိုက် တောင်းခံခြင်းဆိုသည်မှာ
ဆရာဝန်က သူ၏ ဝန်ဆောင်မှုအတွက်
ပုံမှန်အခကြေးကို တောင်းခံခြင်းဖြစ်သည်။

၎င်း၏အဓိပ္ပာယ်မှာ သင်သည် ဆရာဝန်ပြခကို မပေးရခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

အကယ်၍ သင့်ဆရာဝန်က ဤသို့ မလုပ်လျှင်၊ ဆရာဝန်ပြခကို သင့်အိတ်ထဲမှ စိုက်ထုတ်ပေးရန် လိုအပ်လိမ့်မည်ဖြစ်သည်။



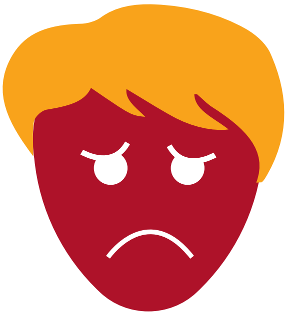
အကယ်၍သင်သည် ဆရာဝန်ပြခ၏ ပြေစာအား မယ်ဒီကဲကို တင်ပြလျှင်၊ ၎င်းတို့က ငွေအချို့အဝက်ကို ပြန်အမ်းလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။

မသန်မစွမ်းဖြစ်မှု

မသန်မစွမ်းဖြစ်နေသူများ၊ ၎င်းတို့၏ မိသားစုများ နှင့် ၎င်းတို့အား ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား ကူညီပံ့ပိုးသော စီမံချက်များရှိသည်။

အကယ်၍သင်သည် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများဌာန (Department of Social Services) ၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်၌ 'မသန်မစွမ်းဖြစ်မှု နှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ' ('disability and carers') အပိုင်းကို ရှာဖွေကြည့်လျှင် နောက်ထပ် သိကောင်းစရာအချက်အလက်များအား ရှာတွေ့နိုင်သည်။
www.dss.gov.au

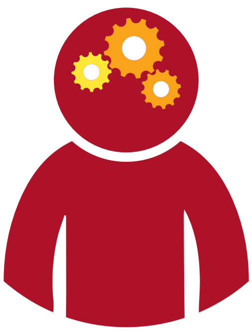
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး နှင့် ဆွေးနွေးနှစ်သိမ့် လမ်းညွှန်ပေးခြင်း



အကယ်၍သင် အောက်ပါတို့ဖြစ်နေလျှင်၊ သင့်အား ကူညီပံ့ပိုးမည့်သူတစ်ဦးဦးကို သင်ရှာဖွေတွေ့နိုင်သည်

- ဝမ်းနည်းနေလျှင် သို့မဟုတ် စိတ်ဓာတ်ကျနေလျှင်

- ဩစတြေးလျား လူနေမှုဘဝနှင့် ကိုက်ညီနေထိုင်နေရာ၌ ဒုက္ခရောက်နေလျှင် တို့ဖြစ်သည်



ဤခံစားချက်များကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာများဟုခေါ်သည်။

ဤသို့ ခံစားရခြင်းမှာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

၎င်းမှာ မိမိတို့၏ ဘဝလမ်းကြောင်းတွင် အပြောင်းအလဲကြီးများကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရသူများ၌ ဖြစ်တတ်သည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာများအတွက် အကူအညီတောင်းရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

၎င်းတို့သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာများကဲ့သို့ပင် လေးနက်ပြင်းထန်သည်။

၎င်းတို့ကို ဆွေးနွေးနှစ်သိမ့် လမ်းညွှန်ပေးခြင်းနည်းအရ ကုသပေးနိုင်သည်။

အကယ်၍သင်သည် ဆရာဝန်အား တင်ပြလျှင်၊ သူက သင့်အား လွှဲပြောင်းရည်ညွှန်းပေးနိုင်သူများမှာ၊

- စိတ်ပညာရှင်
- ဆွေးနွေးနှစ်သိမ့် လမ်းညွှန်ပေးသူ တို့ဖြစ်သည်

သြစတြေးလျား၌ နေထိုင်သူ မည်သူ့အားမဆိုအား ကူညီပံ့ပိုးပေးသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အဖွဲ့အစည်းများရှိသည်။

နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် ကြည့်ရမည့်နေရာမှာ၊

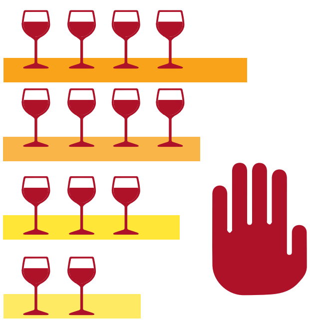
- www.beyondblue.org.au
- www.lifeline.org.au
- www.mindhealthconnect.org.au

နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှု နှင့် စိတ်ဒဏ်သင့်မှု ခံခဲ့ရပြီး ကျန်ရစ်နေသူများအတွက် ဩစတြေးလျားနိုင်ငံဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှု အဖွဲ့အစည်းအစု (Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma - FASSTT) သည် စိတ်ဒဏ်သင့်နေကြသူများ သို့မဟုတ် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခံခဲ့ကြရသူများအား ကူညီပံ့ပိုးပေးသည်။

သင်သည် နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို FASSTT ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်သည်။
www.fasstt.org.au

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ခြင်း

သင် နာမကျန်း မဖြစ်ရေးကို ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။



ကျန်းမာစေရန် သင် လုပ်ကိုင်နိုင်သော အရာများမှာ

- အရက်ကို အကန့်အသတ်နှင့် သောက်ခြင်း

- ဆေးလိပ် မသောက်ခြင်း

- လေ့ကျင့်ခန်းကို မကြာခဏလုပ်ခြင်း။ ၎င်းသည် လူသစ်များနှင့် တွေ့ဆုံရန် နှင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းနေရန် အလွန်ကောင်းသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်

- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ စားသောက်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်

သြစတြေးလျား ဆိုင်များ၌ အောက်ပါ များပြားသော လတ်ဆတ်သည့် ပစ္စည်းများနှင့် ပြည့်နက်နေပါသည်

- သစ်သီးဝလံ
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- အသားတို့ဖြစ်သည်

ဤစာမျက်နှာကို ရည်စူး၍ အလွတ်ထားခြင်းဖြစ်သည်

မယ်ဒီကဲ ကတ်ပြား၏ ပုံရိပ်လွှာကို အသုံးပြုခြင်းမှာ သရုပ်ပြရေး ရည်ရွယ်ချက်အတွက်သာဖြစ်ပြီး၊
ဗဟိုအစိုးရက ထောက်ခံပေးခြင်း မဟုတ်ပါ။

Australian Government
Department of Social Services

သြစတြေးလျားနိုင်ငံ လူမှုဝန်ဆောင်ရေးဌာန ၏
ကိုယ်စား အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ရေးရာ
အဖွဲ့အစည်း မှ ပို့ချပေးသည်။

IOM • OIM