AUSCO

ဩစတြေးလျားနိုင်ငံ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် အကျွမ်းဝင် ကျင့်သားရစေခြင်းဆိုင်ရာ အစီအစဉ် သင်တန်း

ကျန်းမာရေး

သင် ဩစတြေးလျား၌ ဆိုက်ရောက်လာသည့်အခါ

သင် ရောက်ရှိလာပြီး များမကြာမီ၊ သင့် အမှုတွဲလုပ်သား သို့မဟုတ် သင့်အား အဆိုပြုသူသည် အောက်ပါတို့အတွက် သင့်အား ကူညီပါလိမ့်မည်

1. မယ်ဒီကဲ ၌ မှတ်ပုံတင် စာရင်းသွင်းခြင်း
2. ကျန်းမာရေး ဆေးစစ်ခံရန် ဆရာဝန်တစ်ဦးထံ သွားပြခြင်း နှင့် သင့်မိသားစုအား ကာကွယ်ဆေး ထိုးပေးထားခြင်းတို့မှာ အချိန်နှင့်တပြေးညီရှိနေရန် သေချာစေခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

မယ်ဒီကဲ

မယ်ဒီကဲသည် ဩစတြေးလျား၏ နိုင်ငံတော် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးစနစ်ဖြစ်ပါသည်။ မယ်ဒီကဲစနစ်ဖြင့် အခမဲ့ သို့မဟုတ် ထောက်ပံ့ကြေး တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြင့် ရရှိနိုင်ရာ ဆေးဝါး၊ ဆေးရုံ ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူခွင့်ပေးပါသည်။ မှတ်ပုံတင် စာရင်းသွင်းရန်အတွက် သင် မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း အထောက်အထားအဖြစ် သင့် ခရီးသွားလက်မှတ်ကို လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ မယ်ဒီကဲ ၌ မှတ်ပုံတင် စာရင်းသွင်းသည့်အခါ၊ သင့်အား မယ်ဒီကဲ ကတ်ပြားတစ်ခု ထုတ်ပေးပါလိမ့်မည်။ သင် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးရုံကို သွားသည့်အခါတိုင်း ဤကတ်ပြားကို မိမိနှင့်အတူ ယူဆောင်သွားရန် လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။

မိသားစု ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အထွေထွေကု ဆရာဝန် (General Practitioner – GP)

သင် စိတ်ချယုံကြည်ပြီး သင့်မိသားစုနှင့် သူတို့၏ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များဖြင့် အကျွမ်းဝင်နိုင်လိမ့်မည့်သူတစ်ဦး - "မိသားစု ဆရာဝန်" တစ်ဦးအား သင် ရှာဖွေလိုပါလိမ့်မည်။ ဤဆရာဝန်များအား အထွေထွေကု ဆရာဝန် သို့မဟုတ် GP ဟုခေါ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် နာမကျန်းမှုများ နှင့် အိမ်တွင် နေထိုင်သော နာတာရှည်လူနာများအား အထွေထွေပုံစံ ဆေးကုသပေးပါသည်။ ဆရာဝန်အား ပြသရန် ဆေးရုံသို့ သွားရန်လိုအပ်သည့် အချို့နိုင်ငံများနှင့်မတူဘဲ၊ ဩစတြေးလျား GP များသည် အများအားဖြင့် ဆင်ခြေဖုံးများတွင်ရှိသော အိမ်များ သို့မဟုတ် ရုံးခန်းများ (ခွဲစိတ်ကုသခန်းများ) သို့မဟုတ် ဆေးပေးခန်းများ၌ အလုပ်လုပ်ကြပါသည်။ လူများသည် အများအားဖြင့် သူတို့နေထိုင်သည့်နေရာ အနီးအနားရှိ ဆရာဝန်အား သွားပြလေ့ရှိကြပါသည်။ အကယ်၍ သင့်အတွက် အဆင်မပြေလျှင် သို့မဟုတ် ရရှိသည့် ဝန်ဆောင်မှုအပေါ် ကျေနပ်မှု မရှိလျှင်၊ အခြားဆရာဝန်တစ်ဦးထံ လွတ်လပ်စွာ သွားပြနိုင်ပါသည်။

သင် စကားပြန်တစ်ဦး လိုအပ်လျှင် သင် ရက်ချိန်းယူသည့်အခါ၌ ဆရာဝန်အားပြောပါ။ ဆရာဝန်များအားလုံး 13 1450 ၌ ဖုန်းဆက်ခြင်းအားဖြင့် တစ်ပြည်လုံးဆိုင်ရာ ဘာသာပြန် နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု အဖွဲ့အစည်းမှတဆင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှုကို အချိန်မရွေး အခမဲ့ ရနိုင်ပါသည်။

အထူး ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပေးမှု

အထူးအခြေအနေများကို ကုသပေးရန်အတွက်၊ သင့် မိသားစု ဆရာဝန် သို့မဟုတ် GP သည် သင့်အား ထိုသို့သော သီးသန့်ရောဂါအခြေအနေအား ကျွမ်းကျင်သူထံသို့ လွှဲပြောင်းပေးနိုင်ဖွယ်ရှိပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အထူးကုတစ်ဦးထံသို့ သွားနိုင်ရန် သင်သည် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးရုံမှ လွှဲပြောင်းထောက်ခံပေးစာ လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။

အထူးကု ဆရာဝန်များအား ပြသရာ၌ သာမန် ဆရာဝန်များထက် ပို၍ဈေးကြီးပါသည်။ အထူးကုနှင့် ချက်ခြင်းရက်ချိန်းရရန် ခက်ခဲလေ့ရှိပြီး သင့်အနေနှင့် အပတ်ပေါင်း သို့မဟုတ် လပေါင်းများစွာ စောင့်ရနိုင်ဖွယ်ရှိပါသည်။

ဆေးရုံများ

ဩစတြေးလျားတွင် အစိုးရ နှင့် ပုဂ္ဂလိက ဆေးရုံများရှိပါသည်။ အစိုးရ ဆေးရုံများသည် အစိုးရ ထောက်ပံ့ကြေးရရှိကာ မယ်ဒီကဲ စနစ်အရ လူနာများအတွက် အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။ ပုဂ္ဂလိက ဆေးရုံများသည် ၎င်းတို့၏ ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် လူနာထံမှ အခကြေးများကို တိုက်ရိုက်ယူကြပါသည်။ ဤကုန်ကျစရိတ်များ၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသကို မယ်ဒီကဲ မှ ပြန်အမ်းမည်ဖြစ်သော်လည်း လူနာက ကျန်စရိတ်ကို မဖြစ်မနေ ပေးရပါလိမ့်မည်။

ဆေးဖော်စပ်သူ / ဆေးရောင်းသူ

ဆေးရောင်းသူများဟုလည်း ခေါ်ဝေါ်သိရှိကြသည့် ဆေးဖော်စပ်ကြသူများသည် ဆေးညွှန်းစာပါ ဆေးများ၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ နှင့် အလှကုန်များ အမျိုးစုံကို ရောင်းချပေးပါသည်။ သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် GP ထံမှ ဆေးညွှန်းစာကို ပြသနိုင်ခြင်းအားဖြင့်သာ ဆေးညွှန်းစာပါ ဆေးများကို ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။ ဆေးညွှန်းစာပါ ဆေးများကို ဈေးသက်သက်သာသာ ဝယ်နိုင်ရန်အတွက်၊ ငွေချေသည့်အခါ၌ သင်၏ မယ်ဒီကဲ ကတ်ပြား နှင့် စင်တာလင့်ခ် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်ခံ ကတ်ပြားကို ဆေးရောင်းသူအား ပြသပါ။

ဆေးဖော်စပ်ကြသူများသည် ဆေးထုတ်ပေးသည့်အခါတွင် တစ်ပြည်လုံးဆိုင်ရာ ဘာသာပြန် နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု အဖွဲ့အစည်းကို 13 1450 ၌ ဖုန်းဆက်ခြင်းအားဖြင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှုကို အခမဲ့ ရနိုင်ပါသည်။

ဆရာဝန် သို့မဟုတ် GP ထံမှ ဆေးညွှန်းစာ မလိုဘဲ ဆေးရောင်းဆိုင် သို့မဟုတ် ဆေးရောင်းသူထံမှ ဝယ်နိုင်သော ဆေးဝါးများလည်းရှိပါသည်။ လက်ရွေးစင် သာမန်ဆေးဝါးများကို ကုန်ပဒေသာတိုက်ကြီးများ နှင့် ကုန်စုံဆိုင်များမှလည်း ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏ သက်ကြီးရွယ်အိုဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု အဖွဲ့အစည်း(My Aged Care)

ကျွန်ုပ်၏ သက်ကြီးရွယ်အိုဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု အဖွဲ့အစည်းသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ၎င်းတို့၏ မိသားစုများ နှင့် ၎င်းတို့ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ကြသူများ အား ယင်းအဖွဲ့အစည်း၏ ဝက်ဘ်ဆိုက် မှတဆင့် သက်ကြီးရွယ်အိုဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ရရှိရန် ကူညီပေးပါသည်။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် www.myagedcare.gov.au ၌ ကြည့်ပါ၊ သို့မဟုတ် ၎င်းအဖွဲ့အစည်း၏ ဆက်သွယ်ရေးဌာန 1800 200 422 ၌ ဖုန်းဆက်ပါ။

မမေ့ပါနှင့်

သင်၏ မည်သည့် ဆေးကုသရေးဆိုင်ရာ ရက်ချိန်းများအတွက်မဆို စီစဉ်ရယူရေး အကူအညီအတွက် သင်သည် ဘာသာပြန် နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု အဖွဲ့အစည်းကို အခမဲ့အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် 13 1450 ကိုဆက်ပါ၊ သို့မဟုတ် www.tisnational.gov.au/en/Non-English-speakers ၌ ကြည့်ပါ၊

ဆေးကုသပြုစုမှုအတွက် ငွေပေးရခြင်း

မယ်ဒီကဲ

မယ်ဒီကဲ သည် ဆရာဝန်များ၊ အထူးကုများ၊ မျက်စိဆရာဝန်များ၊ သီးသန့်အခြေအနေများတွင် သွားဆရာဝန်များ နှင့် အခြား ဆက်စပ်မှုရှိရာ ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များ ကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်အတတ်ပညာရှင်များ၏ ဆေးကုသကုန်ကျငွေများကို အခမဲ့ သို့မဟုတ် ထောက်ပံ့ကြေး တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ကုန်ကျခံပေးပါသည်။ မယ်ဒီကဲ သည် အစိုးရဆေးရုံ၌ အစိုးရလူနာအတွက် ဆေးကုသခ နှင့် နေထိုင်စရိတ်ကို အခမဲ့ ကုန်ကျခံပေးပါသည်။

ပုဂ္ဂလိက ကျန်းမာရေး အာမခံ

သင်သည် သင့် ကိုယ်ပိုင် ပုဂ္ဂလိက ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အာမခံကို ထားထားနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် သင့်အား ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံများကို တက်စေနိုင်ပြီး၊ ယေဘုယျအားဖြင့် မယ်ဒီကဲ မှ ကုန်ကျခံမပေးသည့် သွားကုသရေး နှင့် မျက်စိကုသရေး ကဲ့သို့သော ဝန်ဆောင်မှုများအပါအဝင်၊ ဆရာဝန် ကုသစရိတ်များ အချို့အဝက်ကို ကုန်ကျခံပေးပါသည်။

ကျသင့်ငွေကို ပုံတိုက် တောင်းခံခြင်း

အချို့ဆရာဝန်များသည် "ကျသင့်ငွေကို ပုံတိုက် တောင်းခံခြင်း" ပြုလုပ်ကြပါသည်၊ ဆိုလိုသည်မှာ မယ်ဒီကဲ မှ လူနာအား ထုတ်ပေးသည့် ထောက်ပံ့ကြေးကို ဆရာဝန်က သူ၏ ဝန်ဆောင်မှုအတွက် အပြည့်အဝရပြီဟု လက်ခံခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင့်ဆရာဝန်က ဤသို့ လုပ်လျှင်၊ ဆရာဝန်ပြခကို သင့်ဘာသာသင် ပေးရန် လိုအပ်လိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး၊ ထိုနောက် မယ်ဒီကဲ မှ အချို့အဝက် ပြန်အမ်းငွေကို ရရှိရန် လျှောက်လွှာတင်ရပါလိမ့်မည်။

သတ်မှတ်ထား အခကြေး

ပုံမှန် (သို့မဟုတ် "သတ်မှတ်ထား") အခကြေးဆိုသည်မှာ မယ်ဒီကဲ-အရည်အချင်းပြည့်မီသည့် ဝန်ဆောင်မှု ပုံစံအမျိုးမျိုးများအတွက် အစိုးရက သတ်မှတ်ထားသော အခကြေးဖြစ်ပါသည်။ သင့်အား မယ်ဒီကဲ မှ သတ်မှတ်ထားသည့် ပုံမှန်အခကြေးကိုသာ ပြန်အမ်းလိမ့်မည်ဖြစ်ပါသည်။ အချို့ဆရာဝန်များသည် ပုံမှန်အခကြေးထက် ပိုယူကြသဖြင့် ကွာခြားချက်ကို သင်ပေးရပါလိမ့်မည်။

မသန်မစွမ်းဖြစ်မှု

မသန်မစွမ်းဖြစ်နေသူများ၊ ၎င်းတို့၏ မိသားစုများ၊ ၎င်းတို့အား ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် ထောက်ပံ့ရေးဆိုင်ရာ အစီအစဉ်များ နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်းကို ပိုမိုသိရှိရန် www.dss.gov.au ၌ကြည့်ပြီး "မသန်မစွမ်းဖြစ်မှု နှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ" (Disability and Carers) ကို ရှာဖွေပါ။

စိတ်ပိုင်း ကျန်းမာရေး/ဆွေးနွေးနှစ်သိမ့် လမ်းညွှန်ပေးခြင်း

အကယ်၍သင် ဝမ်းနည်းနေလျှင် သို့မဟုတ် စိတ်ဓာတ်ကျနေလျှင် သို့မဟုတ် ဩစတြေးလျား လူနေမှုဘဝနှင့် ကိုက်ညီနေထိုင်နေရာ၌ ဒုက္ခရောက်နေလျှင်၊ သင့်အနေနှင့် ဆွေးနွေးနှစ်သိမ့် လမ်းညွှန်ပေးသည့် ကုသမှုကို ခံယူသင့်ပါသည်။ သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပြီးနောက် ဆရာဝန်က သင့်အား စိတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် ဆွေးနွေးနှစ်သိမ့် လမ်းညွှန်ပေးသူတစ်ဦးထံသို့ လွှဲပြောင်းရည်ညွှန်းပေးနိုင်ပါသည်။ ဤခံစားချက်များသည် အလွန်ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိပြီး အထူးသဖြင့် ဘဝလမ်းကြောင်းတွင် အပြောင်းအလဲကြီးများအား ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့်အခါ၌ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ စိတ်ပိုင်း ကျန်းမာရေးပြဿနာများအတွက် အကူအညီတောင်းရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးပြဿနာများကဲ့သို့ပင် လေးနက်ပြင်းထန်ပြီး အောင်မြင်စွာ ကုသပေးနိုင်ပါသည်။

နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှု နှင့် စိတ်ဒဏ်သင့်မှု ခံခဲ့ရပြီး ကျန်ရစ်နေသူများအတွက် ဩစတြေးလျားနိုင်ငံဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှု အဖွဲ့အစည်းအစု (Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma – FASSTT) သည် စိတ်ဒဏ်သင့်နေကြသူများ သို့မဟုတ် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခံခဲ့ကြရသူများအား အထူးကုသပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့အစည်းများဖြစ်ပါသည်။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် www.fasstt.org.au ၌ ကြည့်ပါ

ဤအဖွဲ့အစည်းများသည် ဩစတြေးလျား၌ နေထိုင်သူ မည်သူ့အတွက်မဆို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အထောက်အပံ့များကို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက်

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

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ခြင်း

နာမကျန်းမှုကို ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

- အရက်ကို အကန့်အသတ်နှင့် သောက်ပါ
- ဆေးလိပ် မသောက်ပါနှင့်
- လေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်လုပ်ပါ။ ၎င်းသည် လူသစ်များအား တွေ့ဆုံရန် နှင့် ကျန်းကျန်းမာမာနေနိုင်ရန် အလွန်ကောင်းသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။
- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ စားသောက်ပါ။ ဩစတြေးလျားသည် ကြီးမားသော စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေး လုပ်ငန်းရှိသည့်နိုင်ငံတစ်ခုဖြစ်သဖြင့်၊ ဆိုင်များတွင် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နှင့် အသားများဖြင့် ပြည့်နှက်နေပါသည်။

ဤစာမျက်နှာကို ရည်စူး၍ အလွတ်ထားခြင်းဖြစ်သည်

Australian Government
Department of Social Services

ဩစတြေးလျားနိုင်ငံ လူမှုဝန်ဆောင်ရေးဌာန ၏
ကိုယ်စား အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ရေးရာ အဖွဲ့အစည်း
မှ ပို့ချပေးသည်။

IOM • OIM