



တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

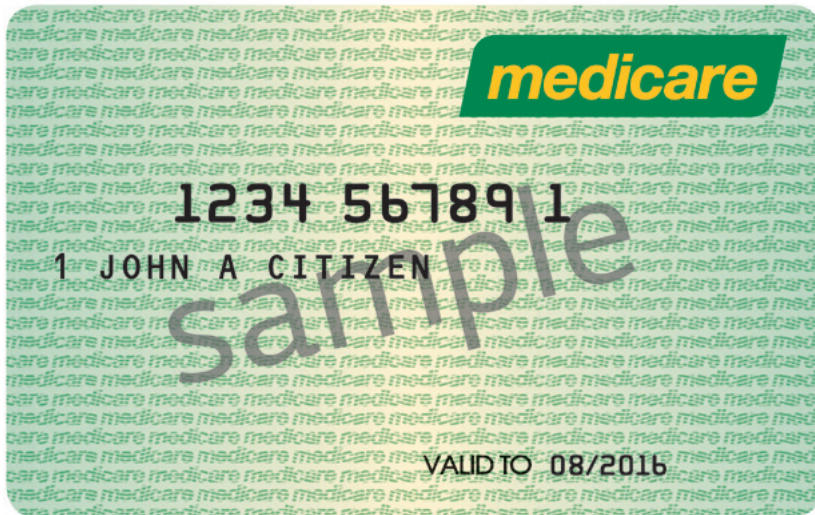
ဖဲန့ဟဲတၢ်လၢအီးစၢ်တြၢ်ယၢ်အပူၤ

ဖဲန့ဟဲတၢ်တယၢ်တမိၢ်အတီၢ်ပူၤ ပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအကွၢ်ထွဲန့ၤ မ့တမ့ၢ် ပုၤလၢအကိးန့ၤ ကမၤစၢၤန့ၤလၢ-

1. လဲၤဆဲးလီၤနမံၤလၢ Medicare
2. လဲၤမၤကွၢ်န့သးလၢကသံၣ်သရၣ်ဒီးမၤလီၤတၢ် မ့ၢ်န့ဟံၣ်ဖိယီဖိ ဆဲးတၢ်ကသံၣ်ဒီးတၢ်တၢ်ဆါ တဖၣ်ချ့းဆၢကတီၢ်စ့ၢ်ဧါ.

Medicare

Medicare န့ၣ် မ့ၢ်ဖဲဒၣ် အီးစၢ်တြၢ်ယၢ်ဒီးတဘျီ အဆူၣ်ချ့ အကျိၤကျဲတခါန့ၣ်လီၤ. Medicare န့ၣ်ဟ့ၣ်န့ၢ်ဝဲ ကသံၣ်ကသီဒီးတၢ်ဆါဟံၣ်အတၢ်လၢာ်ဝဲလၢာ် မ့တမ့ၢ် တၢ်တတၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢကဆဲးလီၤမံၤအဂီၢ် နကဘၣ်ဒုးန့ၣ် နတၢ်လဲၤတၢ်ကျဲအလံာ်တီလံာ်မီ ဒ်တၢ်အမ့ၢ်တၢ်ဆူၣ်သးတခါန့ၣ်လီၤ. တုၤမ့ၢ်နဆဲးလီၤနမံၤ လၢ Medicare လံၣ်န့ၣ် တၢ်ကဟ့ၣ်န့ၤ Medicare အခးက့တဘျီန့ၣ်လီၤ. ဖဲန့လဲၤထံၣ်ကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် လဲၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်တဘျီလၢလံာ်န့ၣ် နကဘၣ်လဲၤမိၢ် ယုၣ် ခးအဝဲအံၤန့ၣ်လီၤ.



ဟံၣ်ဖိယီဖိကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်သရၣ်ထီၣ်ရီၤ (General Practitioner - GP)

နကဘၣ်ယု “ဟံၣ်ဖိယီဖိကသံၣ်သရၣ်” လၢအမ့ၢ်ပုၤတဂၤလၢ နနၢ်အီၤသ့ ဒီးကဘၣ်မၤသ့ၣ်ညါအသးလၢနဟံၣ်ဖိယီဖိ ဒီးနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်လိာ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကသံၣ်ကရၢၢ်အံၤန့ၣ် ဘၣ်တၢ်ကိးအီၤလၢ General Practitioners မ့တမ့ၢ် GPs န့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်ကွၢ်တၢ်ဘၣ်ထွဲ တၢ်ဟ့ၣ်ကသံၣ်ကသီတၢ်လိာ်ဘၣ်ထီၣ်ရီၤ လၢတၢ်ဆါလၢ တၢ်ဒီးန့ၣ်ညါန့ၣ်အီၤတဖၣ်အဂီၢ် ဒီးပုၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါထီၣ်တဖၣ်မံၤ ဒီးအိၣ်ဆိးဒၣ်လၢဟံၣ်ပူၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တဒီးသီးထံကီၢ်အဂၤ လၢတၢ်ကဘၣ်လဲၤထံၣ် ကသံၣ်သရၣ်လၢတၢ်ဆါဟံၣ်ဘၣ်, အီးစၢ်တြၢ်ယၢ်အ GPs တဖၣ် အါတက့ၢ်မၤတၢ်လၢအဟံၣ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးအဝဲဒၣ် (တၢ်ကူကွဲးအလီၢ်), တၢ်ဆါဟံၣ်ဖိ လၢစ့ၢ်မ့ၢ်တဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. ညိၣ်န့ၣ်ပုၤလဲၤထံၣ်ကသံၣ်သရၣ် လၢအအိၣ်ဘူးအလၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်တၢ်အလီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. နတၢ်သးမံၤလၢနကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် အတၢ်မၤစၢၤအဖီခိၣ်မ့ၢ်တအိၣ်န့ၣ် နအိၣ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢ နဆိတလဲသသံၣ်သရၣ်န့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢနကလဲၤထံၣ် GP အဂီၢ် နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ် ပုၤလၢကတဲကျိၣ်ထံၣ်န့ၣ်တၢ်လၢနဂီၢ်န့ၣ် ဒုးသ့ၣ်ညါဘၣ်အီၤတက့ၢ်. GP ကိးဂၤ ယုၤပုၤတဲကျိၣ်ထံၣ်တဖၣ်မိလၢ တၢ်ကွဲးဒီးတဲကျိၣ်ထံၣ်တက့ၢ် (Translating and Interpreting Service - TIS National) အအိၣ် ခိဖျိအကိးဝဲလၢလီၤဝဲစီနီၣ်ဂံၢ် 13 1450 သ့ဆၢကတီၢ်ထီၣ်ရီၤတဘျီချ့န့ၣ်လီၤ.

ကသံဉ်သရဉ်လီၤဆီအတၢ်ကူစါ

တၢ်ဆါလီၤဆီမ့ၢ်အိၣ်န့ၣ်, နဟံဉ်ဖိယိဖိကသံဉ်သရဉ် မ့တမ့ၢ် GP ကဆုၤန့ၣ်ဆူ ကသံဉ်သရဉ်လီၤဆီ လၢအတၢ်သ့တၢ်ဘဉ်အိၣ်လီၤဆီလၢတၢ်ဆါတခါခါအဖီခိၣ် အဆိၣ်န့ၣ်လီၤ. နီၣ်န့ၣ်အသိး နီၣ်သိးကထံဉ်ဘဉ်ကသံဉ်သရဉ်လီၤဆီအဂီၢ် နကသံဉ်သရဉ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆါဟံဉ် ကဘဉ်ကျဲၤန့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကသံဉ်သရဉ်လီၤဆီန့ၣ် အပူၤလၢကိၣ်န့ၣ်န့ၣ် GPS န့ၣ်လီၤ. လၢကဒီးန့ၣ်ဘဉ်ကသံဉ်သရဉ်လီၤဆီအတၢ်သ့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်သီအဂီၢ်န့ၣ် တမ့ၢ်တၢ်ညီဘဉ် ဒီးဘဉ်တဘဉ် နကဘဉ်အိၣ်ခိးအိၣ်တဘျုးန့ၣ် မ့တမ့ၢ် တဘျုးလၢညါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆါဟံဉ်တဖၣ်

လၢအိးစၢၤလၢယၢ်အပူၤ ကမ့ၢ်တၢ်ဆါဟံဉ်ဒီးနီၣ်ကစၢ်တၢ်ဆါဟံဉ်တဖၣ် အိၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. ကမ့ၢ်တၢ်ဆါဟံဉ်န့ၣ် န့ၣ်ဘဉ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲဒီးကျိၣ်စုလၢပဒိၣ် ဒီးပုၤလၢအဆိၣ်ဒီး Medicare တဖၣ်အဂီၢ် တလိၣ်ဟ့ၣ်တၢ်ဆါလဲဘဉ်. မ့မ့ၢ်နီၣ်ကစၢ်တၢ်ဆါဟံဉ်တဖၣ် ကယုဝဲတၢ်ဆါလၢလၢ ပုၤဆါအဆိၣ်လီၤလီၤန့ၣ်လီၤ. Medicare ကမၤစၢၤက့ၤတၢ်လၢအံၤတနီၤ ဒီးအိၣ်တၢ်ဆါကတဖၣ်န့ၣ် ပုၤဆါကဘဉ်ဟ့ၣ်လၢအကစၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤဆါကသံဉ် ပုၤဆါကိၣ်

ပုၤဆါကသံဉ်န့ၣ်, တၢ်ကိးစၢ်ကိးအိၣ်လၢပုၤဆါကိၣ်, မ့ၢ်ပုၤလၢဆါန့ၣ်ပုၤဆါအကသံဉ်လၢအဆိၣ်ဒီးကသံဉ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. ဒီးတၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီးတၢ်ယံတၢ်လၢအတၢ်ဖိတၢ်လံၤ အကတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ကသံဉ်သရဉ် မ့တမ့ၢ် GP အကသံဉ်အလံာ်န့ၣ်လီၤမ့ၢ်အိၣ်မး တၢ်ဆါန့ၣ်န့ၣ်ကသံဉ်သ့လီၤ. နီၣ်သိးတၢ်ဆါန့ၣ်န့ၣ်ကသံဉ်အပူၤဘဉ်ဘဉ်အဂီၢ် န့ၣ်န့ၣ်ပုၤဆါကသံဉ်လၢန Medicare အခး ဒီးန့ၣ် Centrelink အတၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အခး တဖၣ်တက့ၢ်.

ပုၤဆါကသံဉ်တဖၣ် ဒီးန့ၣ်ပုၤဝဲကျိၣ်ထံတၢ်လၢ တၢ်ကွဲးဒီးဝဲကျိၣ်ထံတၢ်ကရၢ အဆိၣ်လၢအပူၤတလၢ ၈ လိဝဲမိနီၣ်ဂံၢ် 13 1450 သ့န့ၣ်လီၤ.

ကသံဉ်အိၣ်တနီၤ လၢနကသံဉ်သရဉ် မ့တမ့ၢ် GP အလံာ်မ့ၢ်တအိၣ်သန့ကု နပူၤအိၣ်လၢ ပုၤဆါကသံဉ် မ့တမ့ၢ် ပုၤဆါကိၣ်အဆိၣ်သ့န့ၣ်လီၤ. ကသံဉ်အံၤတကလုာ် ဘဉ်တဘဉ် တၢ်ပုၤအိၣ်ဝဲကျိၣ်ဖိဒီး မ့တမ့ၢ် ပနံၣ်ရိကျဲးသ့စၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

သးပုၤတၢ်မၤစၢၤ (My Aged Care)

My Aged Care န့ၣ်မၤစၢၤဝဲပုၤသးပုၤ, အဟံဉ်ဖိယိဖိ ဒီးပုၤလၢအကွၢ်ထွဲအိၣ်တဖၣ်ခိဖျိဒုးသ့ညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ ဘဉ်ထွဲတၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤသးပုၤအဂီၢ်ခိဖျိန့ၣ် ဂီၢ်ယမေ့အဝဲဒီးအပူၤန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်ဘဉ်သးသ့ညါ အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤန့ၣ် လဲၤကွၢ်ဘဉ်အိၣ်ဖေ www.myagedcare.gov.au မ့တမ့ၢ် ဆဲးကျိးဘဉ် My Aged Care လၢ လိဝဲမိနီၣ်ဂံၢ် 1800 200 422 တက့ၢ်.

တၢ်လၢတၢ်ကဘဉ်သ့ၣ်နီၣ်

နမ့ၢ်လိၣ်ဘဉ်ပုၤဝဲကျိၣ်ထံတၢ်ဖိ လၢကမၤစၢၤန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်န့ၣ်န့ၣ်သီဒီးကသံဉ်သရဉ်န့ၣ် Translating and Interpreting Service မၤစၢၤခိလိန့ၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်ဘဉ်သးသ့ညါ တၢ်ဝဲကျိၣ်ထံတၢ်အတၢ်မၤစၢၤအံၤ ဆဲးကျိးလၢ လိဝဲမိနီၣ်ဂံၢ် 13 1450, မ့တမ့ၢ် လဲၤကွၢ်ဖးဖေ

www.tisnational.gov.au/en/Non-English-speakers တက့ၢ်.

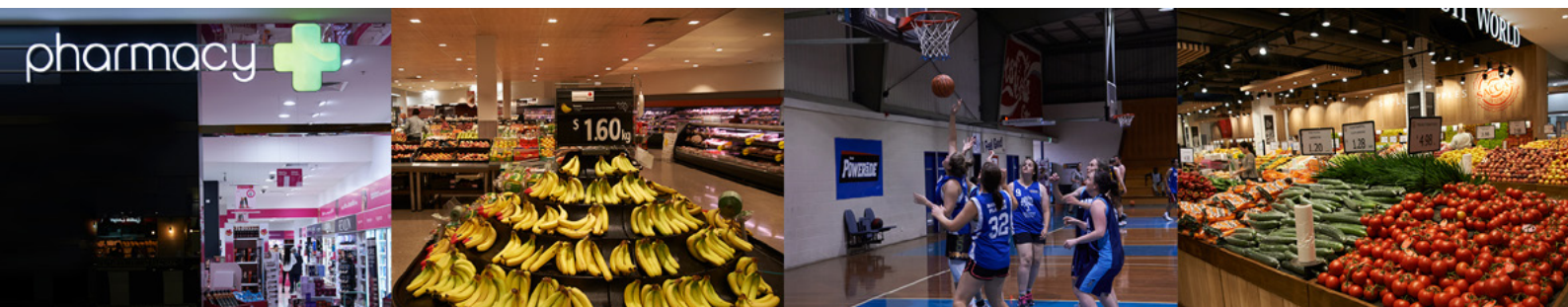
တၢ်ဟ့ၣ်ကသံဉ်ကသီအလဲ

Medicare

တၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အပူၤဝဲဒၣ်နီၣ် နီၣ်အမ့ၢ် ကသံဉ်သရဉ်, ကသံဉ်သရဉ်လီၤဆီ, ဖဲၣ်ချံကသံဉ်သရဉ် ဒီးမဲကသံဉ်သရဉ် (လၢတၢ်ဆိၣ်သးလီၤဆီအဖီခိၣ်) အလဲတဖၣ်န့ၣ် Medicare ဟ့ၣ် န့ၣ်ဝဲလၢမ့ၢ် တနီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်မ့ၢ်ထီၣ်တၢ်ဆါဟံဉ်ဖဲ ကမ့ၢ်အတၢ်ဆါဟံဉ်န့ၣ် အဝဲကဟ့ၣ်န့ၣ် တၢ်ကူစါယါဘျုးဒီးတၢ်ဆိၣ်ဆဲးအလဲလၢမ့ၢ် န့ၣ်လီၤ.

နီၣ်တၢ်ဂၤတၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အုၣ်ကီၤ

နမ့ၢ်ဘဉ်သးန့ၣ် နပူၤန့ၣ်န့ၣ် နီၣ်တၢ်ဂၤတၢ်ဆိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အုၣ်ကီၤသ့န့ၣ်လီၤ. တၢ်အဝဲအံၤမ့ၢ်အိၣ်န့ၣ် နထီၣ်နီၣ်ကစၢ်တၢ်ဆါဟံဉ်ညီ ဒီးကဟ့ၣ်န့ၣ်န့ၣ် ကသံဉ်သရဉ်အလဲ လၢအပုၤယုာ်တၢ်ကူစါဒီးအမ့ၢ် မဲမ့တမ့ၢ်မဲၣ်ချံအလဲတနီၤ လၢ Medicare တဟ့ၣ်ဝဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ဟ်ဖိုင်ဒီးဟ့ၣ်အပူၤခဲလၢ်တၢ်ချီယီ

ကသံၣ်သရၣ်တနီၤ တူၢ်လိာ်ဝဲ တၢ် “ဟ်ဖိုင်ဒီးဟ့ၣ်အပူၤခဲလၢ်တၢ်ချီယီ” လၢအခိပညီၣ်မ့ၢ်ဝဲ ကသံၣ်သရၣ်အံၤ တူၢ်လိာ်ဝဲလၢ တၢ်ကဟ့ၣ်အိၤတၢ်အလဲခဲလၢ် ခိဖျိ Medicare န့ၣ်လီၤ. နကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တတူၢ်လိာ် “ဟ်ဖိုင်ဒီးဟ့ၣ်အပူၤခဲလၢ်တၢ်ချီယီ” ဘၣ်န့ၣ် နကဘၣ်ဟ့ၣ်အိၤအလဲလၢနနီၢ်ကစၢ် ဒီးယုလၢ Medicare ကဟ့ၣ်စၢၤ က့ၤန့ၣ်တနီၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ်ပနီၣ်တၢ်အလဲ

ပဒိၣ်ဟ်ပနီၣ်ယၢ်ဝဲ တၢ်ကူၤစၢၤတၢ်ချီယီလၢအဒီးန့ၣ်ဘၣ် Medicare တၢ်မၤစၢၤသ့တဖၣ်အလဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကဟ့ၣ်မၤစၢၤက့ၤန့ၣ် Medicare တၢ်ဟ်ပနီၣ်အလဲအိၣ်အသိး လီၤ. ကသံၣ်သရၣ်တနီၤ ကယုတၢ်အလဲအါန့ၣ်ဒီး တၢ်ဟ်ပနီၣ်အိၣ်အသိး ဒီးလၢတၢ်အံၤအယီ တၢ်အလဲလၢအအါန့ၣ်ဒီးတၢ်ဟ်ပနီၣ်အိၣ်အံၤန့ၣ် နကဘၣ်ဟ့ၣ်လၢနကစၢ် န့ၣ်လီၤ.

က့ၢ်ဂီၤတလၢပဲၤ

မ့ၢ်ဘၣ်သးသ့ၣ်ညါ တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဒီးတၢ်မၤစၢၤလၢ ပုၤက့ၢ်ဂီၤတလၢပဲၤ ဒီးအဝဲသ့ၣ်အဟံၣ်ဖိယီဖိအဂီၢ် ဒီးပုၤက့ၢ်ထွဲတၢ်တဖၣ်န့ၣ် လဲၤက့ၢ်ဘၣ်အိၣ်ဝဲ www.dss.gov.au ဒီးယုက့ၢ်ဝဲ ‘Disability and Carers’ အပူၤက့ၢ်.

နီၢ်သးတၢ်ဆါ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး

နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်သးအုး မ့တမ့ၢ် တၢ်သးဆံး မ့တမ့ၢ် က့ၢ်ဆၢၣ်မၢ် တၢ်ကိတိခဲလၢကအိၣ်မူ တၢ်အိၣ်မူဖဲအိးစၢၤတြုလ်ယၢ်န့ၣ် နကြၢၤယုတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးန့ၣ်လီၤ. တဲဘၣ် တၢ်လၢနကသံၣ်သရၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်ဆုၤန့ၣ်ဆူ နီၢ်သးတၢ်ဆါကမိၣ်ကသံၣ်သရၣ် မ့တမ့ၢ် ပုၤဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်အဆိၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. ဖဲနလဲၤခိဖျိတၢ်အိၣ်မူအတၢ်ဆိတလဲဖးဒိၣ်န့ၣ်တၢ် တူၢ်ဘၣ်ဒီးသိးအံၤတဖၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢအညီန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ထွဲဒီးနီၢ်သးတၢ်ဆါအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်န့ၣ် အရဲဒိၣ်လၢနကယုတၢ်မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အဝဲအံၤအကါဒိၣ်ထဲသိး နီၣ်ခိတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်န့ၣ် ဒီးတၢ်ဘၣ်ဘၣ်အိၣ်န့ၣ်ကစီဒိန့ၣ်လီၤ.

အိးစၢၤတြုလ်ယၢ်တၢ်မၤစၢၤပုၤလဲၤခိဖျိတၢ်မၤဆါပယွဲဒီးတၢ်တၢ်တနါအလၢအိၣ်မူဒီးတဖၣ်အပျီၣ်စီ (FASSTT) န့ၣ်မ့ၢ်ကရၢတဖုလၢ အဆိၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လီၤဆိ လၢ ကကူၤစၢၤပုၤလၢ အလဲခိဖျိတၢ်တၢ်တနါဒီးတၢ်မၤဆါပယွဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်ဘၣ်သးသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤန့ၣ် လဲၤက့ၢ်ဘၣ်ဝဲ www.fasstt.org.au အပူၤတက့ၢ်.

တၢ်ကရၢကရိတဖၣ်အံၤ မၤစၢၤဝဲဒၣ် ပုၤလၢအတူၢ်ဘၣ်နီၢ်သးတၢ်ဆါ လၢအအိၣ်လၢ အိးစၢၤတြုလ်ယၢ်အပူၤကိးဂၤဒီးန့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်ဘၣ်သးသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ န့ၣ် လဲၤက့ၢ်ဘၣ်ဖး

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

အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်

အကျဲၤဂ့ၢ်ကတၢ်လၢတၢ်ဒိတဒၢတၢ်ဆါန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲဒၣ်အိၣ်မူလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူၣ်အပူၤ.

- တဘၣ်အိၣ်သးအါအါ
- တဘၣ်အိၣ်မိၣ်
- မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ – မ့ၢ်ကျဲၤအဂ့ၢ်တဘီလၢ ကထံၣ်သ့ၣ်ညါဘၣ်ပုၤအသိးဒီးအိၣ်ဒီးနီၢ်ခိတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါ
- အိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ – အိးစၢၤတြုလ်ယၢ် မ့ၢ်ထံၣ်ကီၢ်တဘျီလၢ အဆိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်တၢ်ဖျးတၢ်မၤလီၤဖးဒိၣ်တဖၣ် ဒီးလၢတၢ်အံၤအယီ ကျးတဖၣ်အပူၤန့ၣ် တၢ်ဆါဝဲတၢ် ဒီးတၢ်လၢၣ်, တၢ်သူတၢ်သၣ် ဒီးတၢ်ဖဲတၢ်ညၣ်အကလုာ်ကလုာ်လၢအကဆွဲကဆွဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



လိာ်ကဘျဲးပၤတဘျီအံၤ တၢ်ဟံၤလိာ်ဟီၤအိၤ န်အံၤန့ၣ်လိာ်.



Australian Government
Department of Social Services

ဘၣ်တၢ်မၤဖျါထီၣ်အိၤလၢ ဘီၣ်မုၢ်သးဘီၣ်မုၢ်က
ရၢလၢတၢ်န့ၣ်လိာ်ဟးထီၣ်ကီၢ် လၢအိးစံၤထွဲ
လိာ်ယၢ်ပုၤဂ့ၢ်ဝိတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤအဂီၢ်

