Wakati unapowasili katika Australia

Unapowasili nchini Australia, mfanyikazi wa kesi yako au mpendekezo wako atakusaidia wewe:

- jisajili na Medicare

- kutembelea daktari:

  - kwa kuangaliwa afya

  - ili kuhakikisha kuwa chanjo ya jamii yako ipo sawa

Medicare

Medicare ni mfumo wa taifa wa huduma za afya ya Australia.

Medicare inalipa gharama zote au sehemu ya:

- huduma za matibabu
- huduma za hospitali

Ili kujisajilisha na Medicare, wewe utahitaji nyaraka zako za usafiri kama ushahidi wa kitambulisho chako – kuwa wewe ni nani.

Wewe utapewa kadi ya Medicare.

Wewe unahitaji kuibeba kadi yako ya Medicare kila wakati:

- unapomuona daktari

- unapoenda hospitali

Daktari wa jamii

Wewe utahitaji kutafuta daktari kwa jamii yako.

Pia madaktari huitwa Wataalamu Wakuu au GPs (General Practitioners - GPs).

Madaktari hutoa matibabu ya jumla kwa matatizo ya kawaida ya afya.

Pia huwatembelea watu nyumbani ikiwa wana matatizo makubwa ya afya au ya kuendelea.

Wewe hauhitajiki kwenda hospitali ili kumuona daktari.

Katika Australia, madaktari hufanya kazi katika viongo vya jiji katika ofisi au kliniki.

Wewe unaweza kumpata daktari karibu na mahali unapoishi.

Daktari wako anafaa:

- kuwa mtu unayeamini

- kufahamu jamii yako
- kuelewa kuhusu mahitaji ya afya ya jamii yako

Unaweza kubadilisha daktari wako ikiwa hufurahi na huduma anazokutoa.

Madaktari anaweza kupiga simu kutumia wakalimani kwa bure wakati wowote kupitia Huduma ya Utafsiri na Ukalimani (Translating and Interpreting Service - TIS National) kwenye 13 14 50.

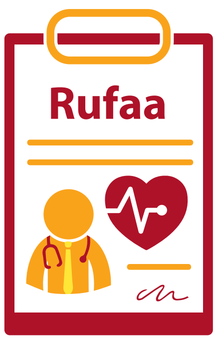
Umwambie daktari ikiwa unahitaji mkalimani wakati unapopanga miadi – muda wa kumwona.

Mtaalamu wa matibabu na huduma za afya

Daktari wako anaweza kukuambia kwamba unahitaji kuona daktari wa kitaalumu kuhusu tatizo la matibabu au afya.

Mtaalamu ni daktari ambaye ni mtaalamu wa aina fulani ya tatizo la matibabu au afya.

Daktari wako ataandika rufaa kwako.



Rufaa ni barua inayosema kuwa:

- ni shida gani ya matibabu au kiafya uliyo nayo
- ni mtaalamu wa aina gani ambaye wewe unahitaji kuona

Inagharimu zaidi kuona mtaalamu.

Inaweza kuwa vigumu kupata miadi pamoja na mtaalamu kwa mara moja.

Wewe unaweza kulazimika kusubiri wiki au hata miezi kabla ya kuonana nao.

Hospitali

Hospitali nchini Australia huwa ni za:

- umma

- kibinafsi

Serikali hulipia gharama ya hospitali za umma.

Matibabu katika hospitali ya umma huwa ni bure kupitia huduma ya Medicare.

Wewe unahitaji kulipa matibabu kwa hospitali za kibinafsi.

Medicare inaweza kurudisha baadhi ya fedha unazotumia.

Utahitaji kulipa fedha iliyobaki wewe mwenyewe.

Famasia pamoja na duka la dawa

Famasia ni duka ambazo huuza:

- madawa
- bidhaa za afya
- bidhaa za urembo

Pia zinaitwa famasia.

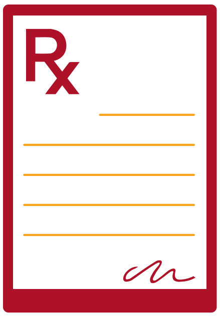
Wewe unaweza kununua:

- madawa ya kawaida
- madawa yaliyoagizwa na daktari

Madawa ya kawaida ni madawa ambayo wewe unaweza kuhitaji kutumia kwa matatizo ya kiafya uliyo nayo lakini wewe huhitaji kumuona daktari kuhusu matatizo haya.

Pia wewe unaweza kuyanunua kutoka kwa maduka makubwa.

Dawa za maagizo ya daktari ni madawa ambayo daktari amesema unahitaji kutumia.



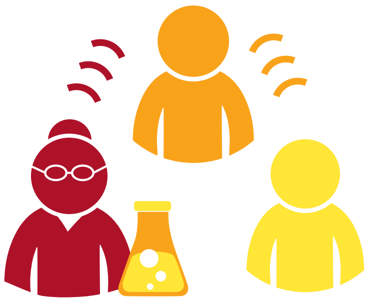
Daktari atakupa agizo la madawa – fomu iliyochapishwa inayosema:

- nini unachohitaji kuchukua
- kiasi unachohitaji kutumia
- mara ngapi

Wewe unaweza kupata bei ya chini kwa madawa ya agizo ikiwa utaonyesha:

- kadi yako ya Medicare

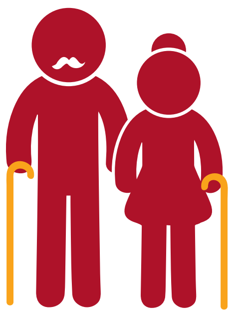
- kadi yako ya utunzaji wa afya



Wafamisia wanaweza kutumia wakalimani kupitia huduma ya TIS National.

Wewe unaweza kupigia simu TIS National kwenye 13 14 50.

Utunzaji Wangu wa Uzee (My Aged Care)



Utunzaji Wangu wa Uzeeni ni huduma kwa watu wazee.

Hii hutoa maelezo kwa watu wazee, jamii zao pamoja na watunzaji wao kuhusu huduma wanazoweza kutumia.

Wewe unaweza kupata maelezo zaidi kuhusu tovuti ya Utunzaji Wangu wa Uzeeni.
www.myagedcare.gov.au

Au kwa kupiga simu kwenye 1800 200 422.

Kumbuka

Wewe unaweza kupigia simu huduma ya TIS National ili kukusaidia wewe kupangia miadi yako ya matibabu.

Hii haitakugharimu pesa zozote.

Wewe unaweza kupigia simu huduma ya TIS National kwenye 13 14 50.

Wewe unaweza kupata maelezo zaidi kuhusu huduma ya TIS National kwenye tovuti yao.
www.tisnational/gov.au/en/Non-English-speakers

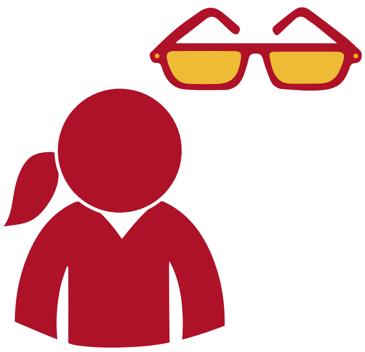
Kulipia utunzaji wa matibabu

Medicare

Medicare hulipia baadhi au gharama zote za matibabu kutoka:

- madaktari

- madaktari maalamu



- optometrists – madaktari wa macho

Medicare inaweza kulipia kwa aina fulani ya matibabu unayopata kutoka:

- madaktari wa meno

- huduma zinginezo za utunzaji wa afya

Ikiwa wewe utakwenda hospitalini ya umma, Medicare italipia:

- matibabu yako
- gharama ya kukaa kwako

Bima ya afya ya kibinafsi

Unaweza kulipa kwa ajili ya bima yako mwenyewe binafsi ya afya.

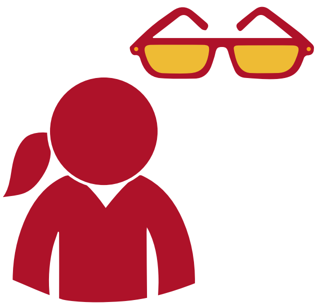
Bima ya Afya ya Kibinafsi hukusaidia wewe kulipia gharama ya matibabu ambayo hailipiwi na Medicare.

Hiyo ni pamoja na huduma kutoka kwa:

- hospitali za kibinafsi

- madaktari

- madaktari wa meno



- madaktari maalum, pamoja na optometrists (madaktari wa macho)

- huduma zinginezo za utunzaji wa afya

Ada

Medicare huweka gharama ambazo watu wanapaswa kulipia kwa huduma tofauti.

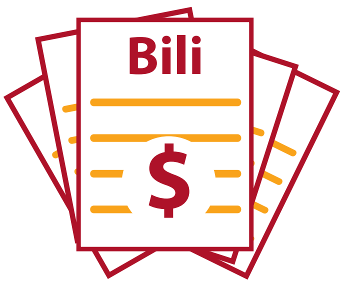
Hizo huitwa ada za kawaida au ada zilizopangiliwa.

Medicare itakurudishia tu ada ya kawaida pekee.

Madaktari wengine watakudai ada zaidi juu ya ada ya kawaida.

Wewe unahitaji kulipia gharama ziada.

Bili kwa wingi

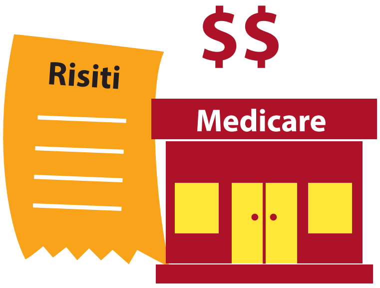


Madaktari wengine hutoa bili nyingi.

Malipo ya bili nyingi ni wakati daktari anadai ada ya kawaida kwa ajili ya huduma zao.

Hii inamaanisha kuwa si lazima wewe kulipia ziara yako.

Ikiwa daktari wako hatoi bili nyingi, basi wewe utahitajika kulipia ziara yako.



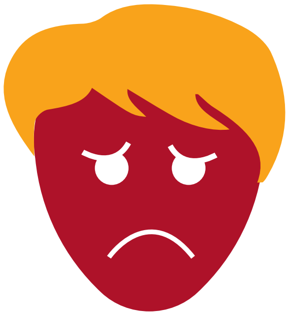
Ikiwa wewe ukiichukua risiti yako kwa Medicare, basi watakurudishia baadhi ya pesa ulizolipa.

Ulemavu

Kuna mipango ya kusaidia watu wenye ulemavu, familia zao na watunzaji.

Unaweza kupata maelezo zaidi ikiwa ukitafuta 'ulemavu na watunzaji' (disability and carers) kwenye tovuti ya Idara ya Huduma za Jamii (Department of Social Services - DSS).
www.dss.gov.au

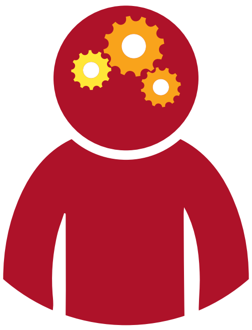
Afya ya akili pamoja na ushauri nasaha



Wewe unaweza kupata mtu fulani ambaye anaweza kukusaidia wewe ikiwa:

- unahisi huzuni au mfaidhaiko

- unayo shida ya kuzoea maisha nchini Australia



Hizi huitwa matatizo ya afya ya akili.

Ni kawaida kujisikia kama hivi.

Inatokea kwa watu ambao wamekuwa na mabadiliko makubwa katika maisha yao.

Ni muhimu sana kupata msaada kwa matatizo ya afya ya akili.

Hayo ni muhimu kama vile matatizo ya afya ya kimwili.

Wanaweza kutibiwa na ushauri nasaha.

Ikiwa unazungumza na daktari wako anaweza kukupeleka kwa:

- mwanasaikolojia
- mshauri

Kunazo huduma zinazotoa msaada wa afya ya akili kwa mtu yeyote anayeishi nchini Australia.

Kwa maelezo zaidi, nenda kwa:

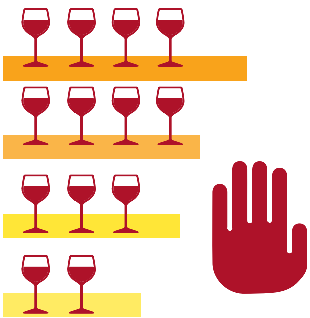
- www.beyondblue.org.au
- www.lifeline.org.au
- www.mindhealthconnect.org.au

Jukwaa la Huduma za Australia kwa Waokoka wa Utesaji na Mateso (Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma - FASSTT) husaidia waathirika wa maumivu au mateso.

Wewe unaweza kupata maelezo zaidi kwenye tovuti ya FASSTT.
www.fasstt.org.au

Kukaa kwa afya

Njia bora ya kujizuia kutoka mgonjwa ni kuishi maisha yenye afya.



Kunayo mambo ambayo wewe unaweza kufanya ili kuwa na afya:

- punguza kiasi chako cha kunywa pombe

- usivute sigara r

- fanya mazoezi mara nyingi – ni njia nzuri ya kukutana na watu wapya pamoja na kuweka mwili wako vizuri

- kula vyakula vyenye afya

Maduka nchini Australia yamejaa na:

- matunda mengi
- majani mengi
- nyama mengi

Ukurasa huu umewachwa tupu makusudi

Kutumia taswira ya kadi ya Medicare ni kwa madhumuni ya maonyesho pekee na sio kwa ridhaa kutoka kwa Jumuiya ya Madola.

Australian Government
Department of Social Services

Inaletwa kwako na Shirika la Uhamiaji la Kimataifa kwa niaba ya Idara ya Huduma za Jamii nchini Australia

IOM • OIM