အကျိုးရလဒ်တိုင်းတာမှုများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုရယူသူ၏ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး စီမံချက်များကို အသုံးပြုသူ ဝန်ဆောင်မှု ရယူသူ၏ ဖြတ်သန်းမှု အတွေ့အကြုံများ

" ကျွန်ုပ်ရောဂါကို ပိုပြီးနားလည်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းကို သူတို့ပေးခဲ့ပါတယ် "

" ကျွန်ုပ်မည်သို့ ခံစားရနေသည်များနှင့် ရောဂါဟောင်းပြန်ထလာခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် သူတို့က ကူညီပေးပါတယ် "

" ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရာတွင် ပိုပြီး အားတက်သရော ပါဝင်ရန် အခွင့်အရေးများ ရှိသည်ကို သိစေပါတယ် "

" ကျွန်ုပ်ကို တရက်တလေ စိတ်လက်ရွှင်ပြမှု မရှိတာ အရေးမကြီးပါဘူးလို့ပြောပြီး ထိုကဲ့သို့ အမြဲ ခံစားရမှာ မဟုတ်ကြောင်း သူတို့ကပြောပြပါတယ် "

- ဝန်ဆောင်မှုရယူသူမှ တိုင်းတာမှုကို NSW အစိုးရဌာနဆိုင်ရာ စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ဖြည့်ပေးသည်နှင့်အမျှ ဝန်ဆောင်မှုရယူသူများသည် K10 ကို အသုံးပြုရန် ရွေးချယ်သည့်နေရာမှာ အဓိကနေရာမှ ပါဝင်နေပါသည်။
- *ဝန်ဆောင်မှုရယူသူများသည် ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်ရေးစီမံချက်* ချမှတ်ရာ၌ အဓိကအရေးပါသူများဖြစ်ပါသည်။
- APQ6 ဖြစ်လာမှုတွင်လည်း *ဝန်ဆောင်မှုရယူသူများက* အရေးပါသည့်အဆင့်တွင် ရှိနေပါသည်။
- NSW ကျန်းမာရေးဌာနက NSWCAG မှတစ်ဆင့် ဝန်ဆောင်မှုရယူသူများကို ဆက်လက်ပြီး ဆက်သွယ်နေပါမည်။

နောက်ထပ် အချက်အလက်များကို ဘယ်မှာရယူနိုင်ပါသလဲ။

အကျိုးရလဒ် တိုင်းတာမှုများနှင့် *ဝန်ဆောင်မှုရယူသူ၏ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးစီမံချက်* နှင့် ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းများ၊ သိလိုသည့်အရာများ သို့မဟုတ် နောက်ထပ် အချက်အလက်များ လိုအပ်ပါက

- သင်၏ စိတ်ကျန်းမာရေးဆရာဝန်
- ဝန်ဆောင်မှုရယူသူကို အကြံပေးသော အရာရှိများ /ဝန်ထမ်းများ နှင့်ပြောဆိုပါ
- အကျိုးရလဒ် တိုင်းတာမှုများနှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို ပိုမိုသိလိုပါက www.amhocn.org တွင် ရနိုင်ပါသည်။

ဒေသအတွင်း ဆက်သွယ်မှုပြုနိုင်သည့် အချက်အလက်များ

NSW GOVERNMENT | Health

August 2014

SHPN (MHDAO) 140281

Burmese / မြန်မာဘာသာ

ဒါတွေဟာ ဘယ်သူရဲ့ ပြန်လည်ကျန်းမာလာရေးနှင့် အကျိုးရလဒ်အတွက်လဲ။

စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ဝန်ဆောင်မှုရယူသူ၏ မိမိကိုယ်ကို ဆန်းစစ်မှု

NSW GOVERNMENT | Health

ပြန်လည်ကျန်းမာလာရေး မျှော်မှန်းမှုအတွက် ဖွင့်ဟပြောဆိုချက်

နာမကျန်းမှုမှ ပြန်လည်ကျန်းမာလာခြင်းတွင် အားမာန်ဖြည့်စည်းခြင်း၊ မျှော်လင့်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်မှုများ၌ တက်ကြွစွာ ပါဝင်မှုများ ပါဝင်သည်။

အကျိုးရလဒ် တိုင်းတာမှုများဆိုတာဘာတွေလဲ။

- အကျိုးရလဒ်ဆိုင်ရာ တိုင်းတာမှုများ စတင်ခြင်းသည် တနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ စိတ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုရလဒ်များအတွက် ဦးဆောင်ကြိုးပမ်းမှု တစိတ်တဒေသ ဖြစ်ပါသည်။
- များစွာသော တိုင်းတာမှုများကို သုံးခြင်းအားဖြင့် သင့်ဆရာဝန်က သင်နှင့် ပူးပေါင်းကာ ပြန်လည်ကျန်းမာရေးလမ်းကြောင်းဆီသို့ အချိန်နှင့်အမျှ လုပ်ဆောင်ပေးသွားနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။
- ကောက်ခံ၍ရထားသည့် အချက်အလက်များ ကို သင့်ရဲ့စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ စီမံချက်နှင့် တိုးတက်မှုများအား သုံးသပ်ရန် အသုံးပြုနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။
- အချက်အလက်များကို ဒေသခံဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းကလည်း ယင်းတို့၏ဝန်ဆောင်မှု ပိုမို ကောင်းမွန်စေရေး စီမံမှုအတွက် အသုံးပြုနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။
- အချို့သော ရလဒ်တိုင်းတာမှုများကို ဆရာဝန်များက ဖြည့်ပေးမည်ဖြစ်ပြီး၊ ဝန်ဆောင်မှုရယူသူများအား ကိုယ်ပိုင်ဆန်းစစ်မှု အခွင့်အလမ်းများပေးကာ ယင်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဆန်းစစ်မှုများကို ဖြည့်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ NSW တွင် ဤအရာသည် Kessler 10 (K10) နှင့် လူပ်ရှားမှု တရပ်နှင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုမေးခွန်းများ (APQ6) ဖြစ်ပါသည်။

အဲဒီထဲတွင် သင့်အတွက် ဘာပါရှိသလဲ။

- အကျိုးရလဒ်ဆိုင်ရာ တိုင်းတာမှု သတင်း အချက်အလက်များသည် သင့်ကိုစောင့်ရှောက်ရန် အတွက် ဝန်ဆောင်မှု ပိုကောင်းလာစေရန် အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေပါသည်။
- အကျိုးရလဒ်ဆိုင်ရာ တိုင်းတာမှု သတင်းအချက်အလက်များသည် သင့်အတွက် စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပြန်လည်ကျန်းမာလာစေရေးအတွက် ပါဝင်မှုတရပ်၌ ပံ့ပိုးပေးလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

သင်ဘာကိုမျှော်လင့်နိုင်လဲ။

- သင်၏စိတ်ကျန်းမာရေး ဆရာဝန်က သင့်ကို ဆန်းစစ်မှုပြုသည့်အခိုက်၌ K10 ပုံစံ ဖြည့်ရန် အခွင့်အလမ်းမျိုး ကမ်းလှမ်းနိုင်ပါသည်။ ယင်းတွင် လတ်တလော သင်မည်ကဲ့သို့ ခံစားနေရကြောင်းသိလာရန် မေးခွန်း ၁၀ ခုပါဝင်ပါသည်။
- မကြာခင်က လူ့အဖွဲ့အစည်း၊ အလုပ် နှင့်/သို့မဟုတ် စာသင်ကြားမှုတွင် ပါဝင်မှု အကြောင်းများ မေးမြန်းထားသော APQ6 ကို သင့်အား ပေးလာနိုင်ပါသည်။
- ဤတိုင်းတာမှုများကို သင့်ဘာသာသင် ဖြည့်နိုင်ပြီး၊ ယင်းသို့မဟုတ်ပါက သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အခြားသော ဝန်းထမ်း၏ အကူအညီတို့ကို လိုအပ်မည် ဆိုပါက ယင်းတို့က သင့်အား ကူညီဖြည့်ပေးနိုင်ပါသည်။
- သင့်ရဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု စီမံချက်ကို ကူညီပေးရန် သင့်ရဲ့ အဖြေများကို သင့်ဆရာဝန်က သင်နှင့် ဆွေးနွေးကောင်း ဆွေးနွေးလိမ့်မည်။
- သင့်ကိုစောင့်ရှောက်နေသော အချိန်အတွင်း သင့်တိုးတက်မှုကိုစစ်ဆေးရန်၊ K10 နှင့်/သို့မဟုတ် APQ6 ကို ထပ်မံ ဖြည့်ခိုင်း နိုင်ပါသည်။
- အကယ်၍ သင့်၌ စာဖတ်ရန် အခက်အခဲရှိပါက၊ သင်၏ဆရာဝန်သည် တိုင်းတာမှုများကို ဖြည့်ရန် ကူညီနိုင်ပါသည်။
- အကယ်၍ အင်္ဂလိပ်စာဖတ်ရန် သင့်၌ အခက်အခဲရှိပါက၊ K10 ကို အခြား ဘာသာစကားများဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။
- အကယ်၍ အင်္ဂလိပ်စကားပြောဆိုရန် သင့်၌ အခက်အခဲရှိပါက၊ သင်၏ တိုင်းတာမှုများကို ပြီးအောင်ကူညီဖြည့်ပေးရန် စကားပြန်တစ်ဦးကိုလည်း ပေးကမ်းနိုင်ပါသည်။ သင်မည်သည့် ဘာသာစကားကို ကြိုက်နှစ်သက်ကြောင်း သင်၏ဆရာဝန်ကို အသိပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- တိုင်းတာမှုများကို မိမိသဘောဆန္ဒအရ ဖြည့်နိုင်သကဲ့သို့၊ ငြင်းဆန်လိုလျှင်လည်း ရပါသည်။

ဝန်ဆောင်မှုရယူသူ ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်ရေး စီမံချက်ဆိုတာ ဘာလဲ။

အကျိုးရလဒ် တိုင်းတာမှုများနှင့်အတူ *ဝန်ဆောင်မှုရယူသူ၏ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးစီမံချက်* က သင့်ကိုယ်သင် စောင့်ရှောက်မှုတွင် တက်ကြွစွာပါဝင်ရန် နည်းလမ်းတစ်ခုကို ပေးထားပါသည်။

*ဝန်ဆောင်မှုရယူသူ၏ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးစီမံချက်*ကို NSW စိတ်ကျန်းမာရေး၏ ဝန်ဆောင်မှုရယူသူများက စီမံရေး ဆွဲထားခြင်းဖြစ်သည်။ သင့်အား စောင့်ရှောက်နေစဉ်၌ သင့်ဆရာဝန်က *စီမံချက်*ကို ဖြည့်ရန် သင့်ကို တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။ ဝန်ဆောင်မှုရယူသူအားလုံးက သူတို့၏ ဆရာဝန် နှင့်/သို့မဟုတ် ရွေးချယ်ထားသည့် စောင့်ရှောက်သူနှင့်အတူ ပူးပေါင်း၍ *စီမံချက်*ကို ဖြည့်ရန် တိုက်တွန်းပါသည်။ *စီမံချက်*၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ သင်ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ပါဝင်မှုတွင် ကူညီပေးရန်၊ အထူးသဖြင့် ရောဂါလက္ခဏာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမှုနှင့်၊ ရောဂါပြောင်း ပြန်ထလာခြင်းကို ကာကွယ်မှုနှင့် အရေးပေါ် ပြဿနာကို စီမံကိုင်တွယ်မှုတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် ပြန်လည်ကျန်းမာလာခြင်းကို အထောက်အကူပြုရန်၊ သင်ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာရန်အတွက် ဘာတွေလုပ်သင့်သည်ကို လှုံ့ဆော်သတိပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

- သင့်ကိုယ်ကိုကြည့်ရှုရာတွင် သင့်သဘောကို ပြောဆိုရန် *စီမံချက်*မှ အခွင့်အလမ်းတရပ်ကို ပေးပါသည်။
- သင့်အတွက် ဘယ်အရာက အကောင်းဆုံးဖြစ် ခဲ့သည်ကို သင့်ဝန်ဆောင်မှုအား သိစေသည့် အခွင့်အလမ်း တခုဖြစ်ပါသည်။
- ဝန်ဆောင်မှုနှင့် တွဲဖက်လုပ်ကိုင်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများကို ဖေါ်ထုတ်ရန် အကူအညီ ဖြစ်စေပါသည်။
- သင့်ကိုစောင့်ရှောက်ပေးမှုနှင့် ပြန်လည်ကျန်းမာမှုတို့တွင် မည်သည်က အရေးကြီးကြောင်းကို သင် သိမြင်အောင် အကူအညီ ဖြစ်စေပါသည်။
- သင့်ကိုကြည့်ရှုနေစဉ် ကာလအတွင်း သင်၏ *ကျန်းမာရေးစီမံချက်*သည် ခေတ်ကာလနှင့် တစ်ပြေးညီမှု ရှိသည် ၊မရှိသည်ကို ဆန်းစစ်သည့်အခွင့်အလမ်းတရပ်ကို သင့်အား ပေးနိုင်ပါသည်။