

မတူစူးကဲ တံတိစါမေစါအံး သုလဲဉ်?

IPC Health ဟ့ဉ်လီဝဲ သးဖျါဉ်ဂ့ဝီတံဆါ တံကူစါမေစါဂ့ဝီတံကူတံ (Cardiac Rehabilitation) ဆူပုးကီးဂး လာအလဲဒီဖျါဘဉ် သးဖျါဉ်တံဂ့ကီ လာတယံဒီးဘဉ်အပူတဖဉ် ဒီး ပုလဲအိဉ်ဆိး၊ ဖဲးမတံ မုတမ့ မလိမဒီး တံ လာ Brimbank, Wyndham ဒီး Hobsons Bay အပူတဖဉ် အဂီ န့ဉ်လီဝဲ

မ့ယကဘဉ်ဟံးနုးဆိဟံးစါ တံသ့ဉ်နုးသီတခါ ဒ်လဲဉ်?

ဆဲးကျိး IPC Health Intake team ကရံ လာ **1300 472 432** တက့ာ်

တချးန့ဉ်လီဝဲပုဉ်ဆူကရံအံးအပူအခါ၊ ဘဉ်တဘဉ်တံကမာနဟ့ဉ်လီဝဲ ကသံဉ်ကသီတံကူစါယါဘျါ တံဆူဒီတမံ လာ နု GP မုတမ့ သးဖျါဉ်ဂ့ဝီ ပီညါတံဆါကသံဉ်သရဉ် အအိဉ်န့ဉ်လီဝဲ

မ့တံလက်ဘျဉ်လက်စုးအိဉ်ခါ?

တံလင်ဘျဉ်လင်စုးကအိဉ်ဝဲ လာတံတိစါမေစါအံးအဂီလီဝဲ လာကသ့ဉ် ညါအါထီဉ်တံအံးအဂီ၊ ဝဲသးစုးဆဲးကျိးဘဉ် ပပုးစုးကါတံဖိတံတိစါမေ စါတဖဉ် (Client Services) ကရံ တက့ာ်



IPC Health ဟံပနီဉ်အာဉ်လီဝဲစံးဘျးဝဲ အိစထုဉ်ယါပဒိဉ် ဒီး ဝဲ ထိရံယါပဒိဉ် အတံဆီဉ်ထွဲမါစါန့ဉ်လီဝဲ

IPC Health ကရံဟံးဖျါဉ်ဂ့ဝီဒါး

106 Station Road
Deer Park VIC 3023
PO Box 171 Deer Park VIC 3023

ACN 136 685 151
ABN 68 846 923 225

Deer Park

106 Station Road
Deer Park 3023

St Albans

1 Andrea Street
St Albans 3021

Sunshine

Level 1, 499 Ballarat Road
Sunshine 3020

Altona Meadows

330 Queen Street
Altona Meadows 3028

Hoppers Crossing

117–129 Warringa Crescent
Hoppers Crossing 3029

Wyndham Vale

510 Ballan Road
Wyndham Vale 3024

1300 472 432

W ipchealth.com.au

E ipchealth@ipchealth.com.au

f IPC Health in IPC Health t IPCHealth_au



သးဖျါဉ်ဂ့ဝီတံဆါ တံကူစါမေစါဂ့ဝီတံ
ကူတံ (Cardiac Rehabilitation)



သးဖျာၣ်ဂ့ၢ်ဝီတၢ်ဆါ တၢ်ကူစါမၤဘျါဂ့ၢ်ထီၣ်က့ၤတၢ် (Cardiac Rehabilitation) န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်?

သးဖျာၣ်ဂ့ၢ်ဝီတၢ်ဆါ (သးဖျာၣ်) တၢ်ကူစါမၤဘျါဂ့ၢ်ထီၣ်က့ၤတၢ် အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤန့ၣ် သိၣ်လိၤန့ၤလၢ ဖဲသးဖျာၣ်ဂ့ၢ်ဝီတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲ တဖၣ် ကဲထီၣ်သးဝံၤအလီၤခံ မ့ၢ်ကဒုးအိၣ်ထီၣ်က့ၤ နတၢ်န့ၣ်န့ၣ် ဒီးသန့ၤလီၤသး ဒီး သးသမူအကၢ်အစီ လၢကျဲၣ်လဲၣ်အဂ့ၢ် န့ၣ် လီၤ.

ကိးနွံကရူၢ်တၢ်ထံၣ်လိာ်သးတဖၣ်န့ၣ် ဘၣ်တၢ်သုးကျဲၤအီၤလၢ သရၣ် /သရၣ်မုၢ်ကွၢ်ပုၤဆါတဖၣ်, နီၣ်ခိၣ်ဝီတၢ်ကူစါမၤဘျါဂ့ၢ်ထီၣ်က့ၤသံၣ်သရၣ်တဖၣ်, နီၣ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ တၢ်မူတၢ်မဲၣ်ဝီပီညါပုၤသ့ပုၤဘၣ်တဖၣ် ဒီး ပုၤသ့ပုၤဘၣ်စဲၣ် နီၣ်အဂၤတဖၣ် အကရူၢ်တဖၣ် န့ၣ်လီၤ. လိာ်ကျဲၤခိၣ်ဆူၣ်ချ့တၢ်ဆဲးကျိး (Telehealth) တၢ်ဃုထၢတဖၣ် (လၢလီၤတဲစိ မ့တမ့ၢ် ခိၣ်ဖူထၢ) အိၣ်ဝဲစ့ၢ်ကိး န့ၣ်လီၤ.



နကမၤလိၤန့ၢ်ဘၣ် တၢ်မနုၤလဲၣ်?

နကမၤလိၤန့ၢ်ဘၣ် တၢ်ဂ့ၢ်လၢလၢတဖၣ်လီၤ-

- သးဖျာၣ်တၢ်ဆါ အတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ် တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိတဖၣ်
- သးဖျာၣ် တၢ်ကူစါမၤဘျါဂ့ၢ်ထီၣ်က့ၤ ဒီး တၢ်ကူးကွဲးယါဘျါတၢ်တဖၣ်
- သးဖျာၣ် ကသံၣ်ဖျာၣ်တဖၣ် ဒီး ကသံၣ်ကသီတဖၣ်
- တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ ကပြဲဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီး မ့ၢ်ကဖးကွၢ် တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ ပနံၣ်လၢ်ကျဲးစဲတဖၣ် ဒ်လဲၣ်
- နီၣ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ ဒီး တၢ်မၤနီၣ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ
- တၢ်အိၣ်ဘုးအိၣ်သါ ဒီး တၢ်မၤလီၤစ့ၤ တၢ်ဃာတၢ်စံာ်
- တၢ်ဟံလီၤ ဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝီ တၢ်ပညိၣ်ဖီတၢ်တဖၣ်
- CPR တၢ်ဂ့ၢ်မိၤပုၤတဖၣ် (ဂ့ၢ်ကီၢ်အူတၢ်မၤသါက့ၤပုၤဒီးမၤစံာ်သးဖျာၣ်)
- သးဖျာၣ်တၢ်ဆါကဲထီၣ်သးဝံၤအလီၤခံ သ့ၣ်လီၤဘုးသးလီၤဘျါ (Cardiac Blues)

ပမၤစၢၤတၢ်သ့ၣ်လဲၣ်?

သးဖျာၣ်ဂ့ၢ်ဝီတၢ်ဆါ တၢ်ကူစါမၤဘျါဂ့ၢ်ထီၣ်က့ၤတၢ် (Cardiac Rehabilitation) မၤစၢၤမၤအါထီၣ် နတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢ် ဘၣ်ဃး သးဖျာၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီး မၤ ဂ့ၢ်ထီၣ် နတၢ်န့ၣ်န့ၣ်လီၤသး ဒီဖျါ တၢ်လၢလၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ-

- ကိးနွံ ကရူၢ်တၢ်သိၣ်လိၤန့ၣ်လိာ် ဒီး တၢ်မၤနီၣ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်
- နီၣ်ကစၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီး တၢ်မၤနီၣ်ခိၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ တၢ်သမံသမိးဆၢ တၢ်တဖၣ်
- တၢ်ဟံလီၤ တၢ်ပညိၣ်ဖီတၢ်တဖၣ်
- တၢ်ထံၣ်လိာ်သးဒီး ပုၤအဂၤလၢအိၣ်ဒီး တၢ်ပညိၣ်ဖီတၢ်လၢအဒ်သးလိာ်သး တဖၣ်
- တၢ်မၤန့ၢ်တုၤထီၣ်ဘးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ ဒီး တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ အဂ့ၢ်အဂၤ တဖၣ် လၢလီၤကဝီၤအပူၤ ဒ်သးကထီၣ်အီၤ ဖဲန့ၣ်ထီၣ် တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤ တကီၢ်ခါ

ယကပြဲကူသိးတၢ်မနုၤလဲၣ်?

အလီၤအိၣ်လၢနကဘၣ်ကူသိး တၢ်ကူတၢ်ကၢၤ ဖူဖုံညီညီတဖၣ် (ဒ်အမ့ၢ် တၢ်လိာ် ကွဲဆူကူဆူကၢၤ) ဒီး ခိၣ်ဖဲဖျါလၢအကးဘၢခိၣ်ဘိတဖၣ် (ခိၣ်ဖဲးယုာ်လိာ်ကွဲ မ့ တမ့ၢ် စနံးခါ).

မ့ၢ်ယမၤန့ၢ် ပုၤတဲကျိးထံတၢ်တဂၤကသ့ၣ်ခါ?

မ့ၢ်, ပုၤတဲကျိးထံတၢ်တဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲအကလီၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲသ့ၣ်နံၤဖးသီ တၢ်သ့ၣ်ဆၢ ဖးကတီၢ်အခါ ဝံသးစူၤဒုးသ့ၣ်ညါဘၣ်ပုၤ တက့ၢ်.

