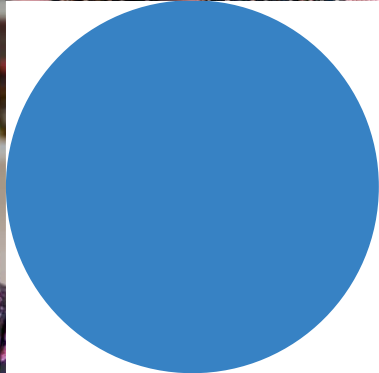


# ပတ်တိစာမေစာတဖန်



# ပဝ်ပကျို

## IPC Health အံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်လၢ Melbourne အမုၢ်န့ၢ်တကပၤလီၤ.

ပၤတၢ်လၢလၢ အိၣ်ဆိး, မၤတၢ် မ့တမ့ၢ် မၤလိတၢ်လၢ Brimbank, Wyndham မ့တမ့ၢ် Hobsons Bay ဝၢ်အကိၣ်ကးလီၢ်ကဝီၤတဖၣ်အပူၤဒီးန့ၢ်ဝဲ ပၤတၢ်ဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝီ တၢ်တိၣ်မၤမၤအါအါဂီၢ်ဂီၢ် လၢတၢ် အိၣ်သးတခါဃီအဖီလၢ သ့ဝဲန့ၢ်လီၤ

### ပၤတၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၢ် မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်?

ပၤတၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ကရၢကရိတဖၣ် ပညိၣ်လီၤလီၤလီၤလၢ တၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ် လီၢ်ကဝီၤ ပၤတၢ်တဖၣ် အတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဒီး အတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤအပူၤ န့ၢ်လီၤ.

အဝဲသ့ၣ် ဟ့ၣ်စ့ၢ်ကိး တၢ်သိၣ်လိန့ၢ်လီၤ ပၤလီၢ်ကဝီၤဖိတဖၣ်အဂီၢ် ဘၣ်ဃးဒီး တၢ်ဒိသဒါတၢ်ဆူးတၢ်ဆါလီၤ.

IPC Health ဟ်လုၢ်ဟ်ပၤ တၢ်လီၤဆိတဒ်သိးလိာ်သး ဒီး အၢၣ်လီၤဟ့ၣ်လီၤသးလၢ တၢ်တုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်တိၣ်မၤမၤလၢ အပူၤဖျးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်, အကဲဘျး ဒီး အတူၢ်လိာ်မုၢ်ကမျၢၢ်လၢအလုၢ်လၢတၢ်ဆဲးတၢ်လၢအိၣ်အါမံၤ,ဟ်ဃုာ်ဒီး သန့ၢ်က့တမ့ၢ်ထဲဒၣ်-

- ပၤအဘီရံက့န့ၢ်ဖိ ဒီး Torres Strait ကိးဖိတဖၣ်
- မုၢ်အဲၣ်ပကၤ, ခွါအဲၣ်ပကၤ, မုၢ်ခွါအဲၣ်ပကၤ, မုၢ်သးလီၤခွါ/ခွါသးလီၤမုၢ်, ပၤသးစဲခွါသကိးခွါ, ပၤအိၣ်ဒီးမုၢ်ခွါက့ၢ် ဂီၤခံမံၤလၢ ဒီး ပၤတၢ်အိၣ်ဒီးမုၢ်က့ၢ်ဂီၤခွါက့ၢ်ဂီၤ (LGBTQIA+) တကဖၣ်စ့ၢ်
- ပၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ခဲလၢ်
- ပၤလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီ လၢကဃုထံၣ် ကံၢ်စိဂ့ၢ် ဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝီတၢ်ကွၢ်ထွဲ ဖဲတၢ်လီၢ်တတီၤတီၤ
- ပၤလၢအိၣ်ဒီး တၢ်ဆဲးတၢ်လၢဒီးတၢ်စဲးတၢ်ကတီၤ တၢ်လီၤဆိတဒ်သိးလိာ်သးတဖၣ်



# အီးစထြလယါ သးပှ်တဖှ်

အီးစထြလယါအပဒိှ်တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ My Aged Care ပှ် အီးစထြလယါ ပှ်သးပှ်တဖှ် (65 နှ် ဒီး ဆူအဖီခိှ်, ဒီး ပှ်အဘိရံက့နှ်ဖိ ဒီး Torres Strait ပှ်ကီးဖိ လၢအသးအိှ် 50 နှ် ဒီး ဆူအဖီခိှ်) လၢကဒီးန့ၢ်ဘၣ် ပှ်သးပှ် တၢ်အိးထွဲကွၢ်ထွဲ တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖှ် ဒီး တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖှ်လီၤ.

နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤ လၢတၢ်ကအိှ်ဆိးလၢဟံၣ်အဂီၢ်ဆူညါနှ်, နပတံထီၣ်အိး ဒီဖျိ My Aged Care လၢ ဟံၣ်ပှ်ယီၤပှ်တၢ်ကွၢ်ထွဲအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ (Home Care Package) တခါအဂီၢ် သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါ ကဟ့ၣ်အါထီၣ်န့ၤဒီး တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢကပၤဆှါ တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ လၢနဒီးန့ၢ်အိးလၢဟံၣ်န့ၣ်လီၤ.

နသးကျဲၤတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖှ် ဒ်အမ့ၢ် နီၢ်ဒိဂ့ၢ်ဝီတၢ်က့

စါယါဘျါ, ဒိှ်လၢတၢ်ဆါဂ့ၢ်ဝီတၢ်က့စါယါဘျါ, တၢ်ဒုးဟူးဂဲးဖိးမၤက့စါယါဘျါတၢ်, တၢ်အိှ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဂ့ၢ်ဝီတၢ်က့စါယါဘျါ ဒီး တၢ်စံးတၢ်ကတိတၢ်က့စါယါဘျါ ဒီဖျိ My Aged Care သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

IPC Health နှ်မ့ၢ်ဝဲ ပှ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ကွၢ်ထွဲ လၢအိှ်ဒီးလဲးစ့ၢ် ဘၣ်သးဒီး My Aged Care နှ်လီၤ. လၢတၢ်နှ်အယီ, နယုထီၣ် IPC Health လၢအကကဲဝဲ ပှ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ကွၢ်ထွဲ လၢနဘၣ်သးအိးဒိှ်န့ၣ် သ့လီၤ.

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါအဂီၢ်, လဲးဆူ myagedcare.gov.au မ့တမ့ၢ် ဆဲးကျိး 1800 200 422 တက့ၢ်.

ပှ်စူးကါတၢ်ဖိ လၢအသးပှ်တဖှ် ဆဲးကျိး IPC Health လီၤလီၤ. လၢကဒီးန့ၢ် ဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်ဝီတၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖှ် သ့ဝဲလီၤ.



# ပတ်တိစာမေးမေးတဖန်

တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲပှၤသးပှၤ ဒီးသးနီၢ်  
ခိတလၢတပျဲတဆူၣ်တချ့အ တၢ်  
ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ

- ဟံၣ်ပူၤဃီပူၤတၢ်ကွၢ်ထွဲအတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ တဖန်
- ဟံၣ်ဖိဃီဖိ တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ
- IPC Health တၢ်ဃုထံၣ် တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ တၢ် တိစၢၤမၤစၢၤ
- ပှၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်ဖံးတၢ်မၤ ဒီး တၢ်အိၣ်သဘျ့အတၢ် ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ

ဖိသၢ်, ပှၤသးစၢ် ဒီး ဟံၣ်ဖိဃီဖိ

- Brimbank Melton လီၢ်ကဝီၤ ဖိသၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့ဒီး တၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤ
- ဖိသၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိ Hub @Wyndham Vale
- ကတီၢ်ဆိတၢ်မၤစၢၤ ဟံၣ်ဖိဃီဖိ တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤ
- တၢ်ဒုးဘျးစဲဟံၣ်ဃုာ် Wyndham ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖန်
- ဟံၣ်ဖိဃီဖိ တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖန်
- မိၢ်လၢအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တဖန်, ဖိဆံးဖိလၢအိၣ်ဆူၣ် အိၣ်ချ့တဖန်
- Hungry Caterpillars တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ တၢ်လိာ်ကွဲ ကရူၢ်
- တၢ်ဒုးဟူးဂဲၤဖံးမၤကူၤစါယါဘျါတၢ် လၢဖိသၢ်တဖန် အဂီၢ်
- သးဂ့ၢ်ဝီပီညါ လၢဖိသၢ်တဖန်အဂီၢ်
- တၢ်စံးတၢ်ကတီၢ်ဆိတၢ်ဆါဂ့ၢ်ဝီပီညါ လၢဖိသၢ်တဖန် အဂီၢ်
- မုၢ်န့ၢ်အပှၤသးစၢ်ခိၣ်န့ၢ်တဖန်
- ပှၤသးစၢ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့



## ကသံကသိတကူစါယါဘျါ ဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

- ပုၤအဘီရံကုၤန့ၣ်ဖိ ဒီး Torres Strait ကီးဖိ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
- တၢ်ထီၣ်ဒွဲးတၢ်န့ၣ်ဟူၣ်ဝီပီညါ
- ခဲစၢ်တၢ်ဆါ တၢ်ဒီသဒါ
- သးဖျါၣ်ဂ့ၢ်ဝီတၢ်ဆါ တၢ်ကူစါမၤဘျါဂ့ၢ်ထီၣ်က့ၤတၢ်
- ပုၤတၢ်ဝါ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ကွၢ်ထွဲပုၤဆါ
- မဲၣ်ဂ့ၢ်ဝီ တၢ်တိၣ်စါမၤစၢၤတဖၣ်
- သွံၣ်ဆါဆံၣ်ဆါတၢ်ဆါ တၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့
- တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါဂ့ၢ်ဝီပီညါ
- နီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ တၢ်မူတၢ်ဂဲၤဂ့ၢ်ဝီပီညါ
- GP ကသံၣ်ဒါး
- တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ ပုၤဟံၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
- ထးဆဲးကသံၣ် ဒီး ကသံၣ်ဆဲးပီၤဘိ တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ
- တၢ်ဒုးဟူးဂဲၤဖဲမၤကူစါယါဘျါတၢ်
- ဖိသၣ်ကသံၣ်သရၣ် တၢ်တိၣ်စါမၤစၢၤ
- နီၢ်ခိဂ့ၢ်ဝီတၢ်ကူစါယါဘျါပီညါ
- ခိၣ်လၢၣ်တၢ်ဆါဂ့ၢ်ဝီပီညါတၢ်ကူစါယါဘျါ
- ပုၤဘၣ်ကီၤဘၣ်ခဲ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
- တၢ်စံးတၢ်ကတိၤ တၢ်ဆါဂ့ၢ်ဝီပီညါ
- ဟံၣ်မုၢ်တဖၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

## သးတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိကမး အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ဒီး တၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤ

- သးဒီးကသံၣ်မူၤဘျီးအဂၤတဖၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဲသကိးတၢ်
- ပုၤတၢ်ဝါ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဲသကိးတၢ်
- ဟံၣ်ဖိဃီဖိ တၢ်စုဆူၣ်ခိၣ်တကး တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ
- ပုၤတၢ်ကျိၣ်တၢ်စု အတၢ်မၤစၢၤ
- လဲၤဆူတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ (Head to Health)
- တၢ်အိၣ်မူဘၣ်ဂ့ၢ်ဝီ (Living Well)
- တၢ်ဖိတၢ်ကမီၤလၢ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအဖီခိၣ် (Power Over Pain)

တၢ်တိၣ်စါမၤစၢၤတနီၤနီၤ တၢ်ဟ့ၣ်လီၤအီၤ ထဲဒုၣ်ဖဲလီၢ် ကဝီၤတခါဒီးအပူၤန့ၣ် ဝံသးစူၤ ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးအီၤတက့ၢ်

အဂၤတဖၣ် ဟ့ၣ်လီၤဝဲ ဟံၣ်ဃီတၢ်လဲၤအိၣ်သကိးတဖၣ် ဒီး/မ့တမ့ၢ် လီၤတဲစိအလီၤဆူၣ်ချ့ (telehealth) လီၤ. လၢကယုၤသ့ၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်, ဆဲးကျိးဘၣ် တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲ အဘူးကတၢ်ဒီးန့ၣ် မ့တမ့ၢ် လဲၤဆူ ပပုၤယဲၤသန့ ဖဲ ipchealth.com.au တက့ၢ်.





# တၢ်ဂ့ၢ်လၢညီၣ်ပုၤသံကွၢ်အီၤတဖၣ်

## မ့ၢ်တၢ်ဘျးတၢ်လဲအိၣ်ခါ?

ပတၢ်တီၢ်စၢၤမၤစၢၤ အါတက့ၢ်န့ၣ် အဘျးအလဲတအိၣ်ဘၣ်, သန့က့ၢ် တၢ်အလဲဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကအိၣ်ဝဲလၢတၢ်တီၢ်စၢၤမၤစၢၤတနီၤနီၤအဂီၢ်လီၤ. ဝံသးစူၤ သံကွၢ်ပုၤမၤတၢ်ဖိသမံသမိးတၢ် (intake worker) န့ၣ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢ တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အလဲအဂီၢ်န့ၣ်,ဝံသးစူၤ တဲသကိးတၢ်ဒီး ပပုၤစူးကါတၢ်ဖိအတၢ်တီၢ်စၢၤမၤစၢၤတဖၣ် (Client Services) ကရူၢ် တက့ၢ်.

## မ့ၢ်ယဟံးန့ၢ်ဆိဟံးစၢၤ တၢ်သ့ၣ်ဆာဖးကတီၢ်တခါ ကသ့ဝဲဒ်လဲၣ်?

ဆဲးကျိး ပတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲ တခါဂ့ၢ်တခါဂ့ၢ် လၢကဟံးန့ၢ် တၢ်သ့ၣ်ဆာဖးကတီၢ်တခါအဂီၢ် တက့ၢ်.

တချုး တၢ်ဒီးန့ၢ် တၢ်သ့ၣ်ဆာဖးကတီၢ်အခါဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နကဘၣ်အိၣ်ခိးတၢ်လီၤ.

နသ့ၣ်န့ၢ်ဖးသီဆိဟံးစၢၤ န GP တၢ်လဲၤဒီးပုးသး လၢလီၢ်ပှ်ယဲၤ အဖီခိၣ်သ့ဝဲ ဒီဖျါ ပပှ်ယဲၤသန့ ဖဲ ipchealth.com.au/appointments


## မ့ၢ်ယကဘၣ်န့ၢ်လီၢ်ဟံးဘုၣ်လၢ တၢ်တီၢ်စၢၤမၤစၢၤတခါအပူၤ လၢကျဲဒ်လဲၣ်?

ပုၤမၤတၢ်ဖိသမံသမိးတၢ်တကၤကသမံသမိး မ့ၢ်တၢ်တီၢ်စၢၤမၤစၢၤမနုၤတဖၣ် ကကဲဘျုးလၢနဂီၢ်လဲၣ် ဒီး ဒူးသ့ၣ်ညါန့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်လီၤ တၢ်လီၤဆဲးတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် တၢ်ဘျးတၢ်လဲတဖၣ် ဒီးတၢ်အိၣ်ခိးတၢ်အဆၢကတီၢ်တဖၣ်လီၤ.

## ယဟ့ၣ်လီၤ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဆၢက့ၢ်တၢ် သ့ခါ?

သ့လီၤ. ဝံသးစူၤ လဲၤဆူ ပပှ်ယဲၤသန့ ဖဲ ipchealth.com.au မ့တမ့ၢ် ဆဲးကျိး ပတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲ အဘျးကတၢ်ဒီးန့ၢ် တက့ၢ်.

## မ့ၢ်ယမၤန့ၢ် ပုၤတဲကျိးထံတၢ်တကၤ သ့ခါ?

သ့လီၤ, ပုၤတဲကျိးထံတၢ်န့ၣ် တၢ်လၢာ်ဘျုးလၢာ်စူၤတအိၣ်ဘၣ်. ပအိၣ်ဒီး ပုၤတဲကျိးထံတၢ်လၢဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤလိတဖၣ် ဒီး Auslan(ပုၤအီးစၢၤတြုလၢယါဖိ တၢ်ပနီၣ် အကျိၣ်) စ့ၢ်ကိးလီၤ. ဖဲ နသ့ၣ်န့ၢ်ဖးသီ တၢ်သ့ၣ်ဆာဖးကတီၢ်အခါ ဝံသးစူၤ ဒူးသ့ၣ်ညါဘၣ် ပုၤတက့ၢ်. 

## တၢ်ဆၢဒီးဆူညါတဖၣ် ဒီး တၢ်ထၢန့ၢ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်

ဂ့ၢ် Brimbankလီၤတဲစိ-  
1300 472 432

ဂ့ၢ် Hobsons Bay လီၤတဲစိ-  
1300 472 432

ဂ့ၢ် Wyndhamလီၤတဲစိ-  
1300 472 432

သံးဒီးကသံၣ်မူၤဘျိးအဂၤတဖၣ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဲသကိးတၢ်လီၤတဲစိ-  
9296 1228 or 1800 700 514

ကျိၣ်စ့ဂ့ၢ်ဝီ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဲသကိးတၢ် ဒီး ပုၤတၢ်ကျိၣ်တၢ်စ့ အတၢ်မၤစၢၤလီၤတဲစိ-  
1400 472 432

ဟံၣ်ဖိယီဖိ တၢ်တီၢ်စၢၤမၤစၢၤတဖၣ် Brimbank Melton Orange Door လီၤတဲစိ-  
1800 271 046

မ့ၢ်န့ၢ် Melbourne Orange Door လီၤတဲစိ-  
1800 271 045

## **IPC Health Corporate Office**

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](http://ipchealth.com.au)

**E** [ipchealth@ipchealth.com.au](mailto:ipchealth@ipchealth.com.au)

**f** [IPC Health](#)

**in** [IPC Health](#)

**t** [IPCHealth\\_au](#)