

မတူစူးကါ တာ်တိစါမေစါအံၤ သ့လဲၣ်?

IPC Health ဟ့ၣ်လီၤဝဲ သးဖျါၣ်ဂ့ၢ်ဝီတၢ်ဆါ တၢ်ကူစါမေ့ၣ်ဂ့ၢ်ဝီတၢ်က့ၤတၢ် (Cardiac Rehabilitation) ဆူပုၤကိးဂၤ လၢအလဲၤဒီဖျါၣ်တၢ် သးဖျါၣ်တၢ် ဂ့ၢ်ကီ လၢတယံၣ်ဒီးဘၣ်အပူၤတဖၣ် ဒီး ပုၤလၢအိၣ်ဆိး, ဖဲးမၤတၢ် မ့တမ့ၢ် မၤ လိမၤဒီးတၢ် လၢ Wyndham ဒီး Hobsons Bay အပူၤတဖၣ် အဂီၢ် န့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်ယကဘၣ်ဟံးန့ၢ်ဆိတ်စါ တၢ်သ့ၣ်န့ၢ်ဖးသီတခါ ၆ လဲၣ်?

ဆဲးကျိး IPC Health Hoppers Crossing ကရူၢ် လၢ **1300 472 432** တက့ၢ်.

တချူးန့ၢ်လီၤပၣ်ယုၣ်ဆူကရူၢ်အံၤအပူၤအခါ, ဘၣ်တဘၣ်တၢ်ကမၤန့ၣ်ဟ့ၣ်လီၤ ကသံၣ်ကသီတၢ်ကူစါယါဘျါ တၢ်ဆူဒီတမံၤ လၢ န GP မ့တမ့ၢ် သးဖျါၣ်ဂ့ၢ်ဝီပီ ညါတၢ်ဆါကသံၣ်သရၣ် အအိၣ်န့ၢ်လီၤ.

မ့ၢ်တၢ်လၢာ်ဘျုးလၢာ်စ့ၤအိၣ်ခါ?

တၢ်လၢာ်ဘျုးလၢာ်စ့ၤကအိၣ်ဝဲ လၢတၢ်တိစါမေစါအံၤအဂီၢ်လီၤ. လၢကသ့ၣ် ညါအါထီၣ်တၢ်အံၤအဂီၢ်, ဝံသးစူၤဆဲးကျိးဘၣ် ပပုၤစူးကါတၢ်ဖိတၢ်တိစါမေ စါတဖၣ် (Client Services) ကရူၢ် တက့ၢ်.



IPC Health ဟံပနီၣ်အၢၣ်လီၤစံးဘျူးဝဲ အိစတြေလယါပဒိၣ် ဒီး ဝံး ထိရံယါပဒိၣ် အတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစါန့ၣ်လီၤ.

IPC Health ကရူၢ်ဖျါၣ်ဝဲဒါး

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



သးဖျါၣ်ဂ့ၢ်ဝီတၢ်ဆါ တၢ်ကူစါမေ ဘျါဂ့ၢ်ဝီတၢ်က့ၤတၢ် (Cardiac Rehabilitation)



သးဖျာဂ်ဂ်ဝီတင်ဆါ တင်ကူစါမးဘျါဂ်ဝီထီဂ်က့တင် (Cardiac Rehabilitation) နှ် မှ်တင်မနုလဲဂ်?

သးဖျာဂ်ဂ်ဝီတင်ဆါ (သးဖျာဂ်) တင်ကူစါမးဘျါဂ်ဝီထီဂ်က့တင် အတင် ရဲဂ်တင်ကျဲန့ဂ် သိဂ်လိနုလါ ဖဲသးဖျာဂ်ဂ်ဝီတင်ကီတင်ခဲတဖဂ် ကဲထီဂ် သးဝံအလီခဲ မှ်ကဒုးအိဂ်ထီဂ်က့ နတင်န့ဂ်ဒီးသနုလီသး ဒီး သး သမူအကံအစီ လါကျဲဒ်လဲဂ်အဂ် နှ်လီ။

ကိးနွံကရူဂ်တင်ထံဂ်လီသးတဖဂ်နှ် ဘဂ်တင်သးကျဲအီလါ သရဂ် /သရဂ်မှ်ကွဲပုဆါတဖဂ်, နီခိဂ်ဝီတင်ကူစါမးဘျါဂ်ဝီထီဂ်က့သံဂ်သရဂ်တဖဂ်, နီခိတင်ဟူးတင်ဂဲ တင်မူတင်မဲဂ်ဝီထီဂ်ပုသ့ပုဘဂ်တဖဂ် ဒီး ပုသ့ပုဘဂ်စဲဂ် နီအဂါတဖဂ် အကရူဂ်တဖု နှ်လီ။ လီကျဲခိဂ်ဆူဂ်ချ့တင်ဆဲးကျိး(Telehealth) တင်ဃုထါတဖဂ် (လါလီတစိ မ့တမ့ ခိဂ်ပူထါ) အိဂ်ဝဲစ့ကိးနှ်လီ။



နကမလီန့ဘဂ် တင်မနုလဲဂ်?

နကမလီန့ဘဂ် တင်ဂ်လါလင်တဖဂ်လီ-

- သးဖျာဂ်တင်ဆါ အတင်လီဘဂ်ယိဂ် တင်ဂ်ခိဂ်ထံးခိဂ်ဘိတဖဂ်
- သးဖျာဂ် တင်ကူစါမးဘျါဂ်တဖဂ် ဒီး တင်ကူးကွဲးယါဘျါတင်တဖဂ်
- သးဖျာဂ် ကသံဂ်ဖျာဂ်တဖဂ် ဒီး ကသံဂ်ကသီတဖဂ်
- တင်အိဂ်တင်အီ ကြါးဒီးတင်အိဂ်ဆူဂ်ချ့ဒီး မှ်ကဖးကွဲ တင်အိဂ်တင်အီ ပနံဂ်လံာ်ကျဲးစဲတဖဂ် ဒ်လဲဂ်
- နီခိတင်ဟူးတင်ဂဲ ဒီး တင်မနုခိတင်ဟူးတင်ဂဲ
- တင်အိဂ်ဘူးအိဂ်သါ ဒီး တင်မလီစုါ တင်ဃါတင်စံာ်
- တင်ဟ်လီ ချဲဂ်ခိ တင်ပညိဂ်ဖိတဂ်တဖဂ်
- CPR တင်ဂ်မိဂ်ပုတဖဂ် (ဂုဂ်အူတင်မးသါက့ပုဒီးမးစံဂ်သးဖျာဂ်)
- သးဖျာဂ်တင်ဆါကဲထီဂ်သးဝံအလီခဲ သူဂ်လီဘူးသးလီဘျါ (Cardiac Blues)

ပမးစါတင်သ့ဒ်လဲဂ်?

သးဖျာဂ်ဂ်ဝီတင်ဆါ တင်ကူစါမးဘျါဂ်ဝီထီဂ်က့တင် (Cardiac Rehabilitation) မးစါမးအါထီဂ် နတင်သ့ဂ်ညါန့ပုဂ် ဘဂ်သး သး ဖျာဂ်တင်အိဂ်ဆူဂ်ချ့ဒီး မးဂ့ထီဂ် နတင်န့ဂ်လီသး ဒီဖျိ တင် လါလင်တဖဂ်နှ်လီ-

- ကိးနွံ ကရူဂ်တင်ထံဂ်လိန့ဂ်လီ ဒီး တင်မနုခိတင်ဟူးတင်ဂဲတဖဂ်
- နီကစာ် တင်အိဂ်ဆူဂ်ချ့ဒီး တင်မနုခိတင်ဟူးတင်ဂဲ တင်သမံသမိးခါ တင်တဖဂ်
- တင်ဟ်လီ တင်ပညိဂ်ဖိတဂ်တဖဂ်
- တင်ထံဂ်လီသးဒီး ပုအဂါလါအိဂ်ဒီး တင်ပညိဂ်ဖိတဂ်လါအဒ်သးလီသး တဖဂ်
- တင်မနုတုထီဂ်ဘးတင်ဆီဂ်ထွဲမးစါ ဒီး တင်တီစါမးစါ အဂုအဂါ တဖဂ် လါလီကဝီအပူါ ဒ်သးကထီဂ်အီ ဖဲန့ဖျိထီဂ် တင်ရဲဂ်တင်ကျဲအံါ တကီခါ

ယကြါးကူသီးတင်မနုလဲဂ်?

အလီအိဂ်လါနကဘဂ်ကူသီး တင်ကူတင်ကါ ဖုံဖုံညီညီတဖဂ် (ဒ်အမ့ တင်လီဂ် ကွဲဆူကူဆူကါ) ဒီး ခိဂ်ဖဲးဖျိဂ်လါအကးဘါခိဂ်ဘိတဖဂ် (ခိဂ်ဖဲးယုဂ်လီဂ် မ့ တမ့ စနံးခါ).

မှ်ယမးန့ ပုတဲကျိးထံတင်တဂါကသ့ခါ?

မှ် ပုတဲကျိးထံတင်တဖဂ်နှ် မှ်ဝဲအကလီနှ်လီ။ ဖဲသ့ဂ်နုဖးသီ တင်သ့ဂ်ဆါ ဖးကတီအခါ ဝံသးစုါဒုးသ့ဂ်ညါဘဂ်ပု တက့ဂ်။

