

Living Well ကရုအံ ပါဆာသုးကျဲဝဲ ကရူလါ လာ်တဖန်လီ-

- **တၢ်မၤလိတၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သါ (Learning to Relax):** လၢ ပၤလၢအဲၣ်ဒီးမၤလိန့ၢ်ကျိၤကျဲတဖန် ဒ်သိးကပါဆၢ အတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤ ဒီး တၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သါ တုၤလီၤတီၤလီၤ အါန့ၢ်အန့ၢ် တဖန်အဂီၢ်
- **တၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤလၢပၤကိးဂၤအဂီၢ် (Well Being for Every Body):** လၢ ပၤလၢအဲၣ်ဒီးမၤလိန့ၢ် မ့ၢ်ကအိၣ်တၢ်အိတၢ် ပွဲၤဒီးတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢ် ဒီး ပူၤဖျိးဒီးတၢ်ဟံၣ်ဒုၣ်ဟံၣ်ကမၤလိသးဒ်လဲၣ်, မ့ၢ်ကသုးလဲၤန့ၢ်ကစၢ် ဒ်တၢ်မ့ၢ်ဘၣ်န့ၤအသိးဒ်လဲၣ်, မ့ၢ်ကမၤဂ့ၤထီၣ် နတၢ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးဒီး နနီၢ်ကစၢ် ဒ်လဲၣ် ဒီး တၢ်အိးထွဲကွၢ်ထွဲလီၤသး တဖန်အဂီၢ်
- **အိၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤလၢသးသမ့ၢ်အဂီၢ် (Live Well for Life):** လၢပၤလၢအိၣ်ဒီးဆံၣ်ဆၢတၢ်ဆါ ဒီး သးဖျၢၣ်တၢ်ဆါတဖန်အဂီၢ် မ့တမ့ၢ် လၢပၤလၢတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်အိၣ်လၢကမၤန့ၢ် တၢ်ဆါတဖန်အံၤအဂီၢ် ဒီး လၢပၤလၢအဲၣ်ဒီးမၤလိန့ၢ် ကျိၤကျဲလၢကမၤဂ့ၤထီၣ်အတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တဖန်အဂီၢ်

မ့ၢ်ယကဘၣ်ဟံးန့ၢ်ဆိဟံၣ်စၢၤ တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်တခါ ဒ်လဲၣ်?

လၢကဟံးန့ၢ်ဆိဟံၣ်စၢၤ တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်တခါအဂီၢ်, ဆဲးကျိး န IP Health ကိုကရၢၢ် တက့ၢ်.

တၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်သးစဲန့ၢ် တၢ်တူၢ်လိာ်မ့ၢ်အိၣ် ဒီဖျိ QR နီၣ်ဂံၢ်ပနီၣ်အံၤ န့ၢ်လီၤ.



တၢ်သံကွၢ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးန့ၢ်န့ၢ်, ဝံသးစူၤဆဲးကျိးဘၣ်ပုၤဖဲ livingwell@ipchealth.com.au မ့တမ့ၢ်ကိးလီၤတဲမိ ဆူ 1300 472 432 တက့ၢ်.



Living Well တၢ်တီၤစၢၤမၤစၢၤအံၤ ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအိၣ်လၢ ဗံးထီၣ်ယိၣ်ပဒိၣ် (Victorian Government) ဒီဖျိ တၢ်န့ၢ်လီၤသးကျဲၤဖဲမၤဆိတၢ်လၢ ကတီၢ်ယာ်တၢ်ဆါ တၢ်တီၢ်ကျဲအပူၤ န့ၢ်လီၤ.

IPC Health ကရၢၢ်ဖိၣ်ဝဲၤဒါး

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 IPHealth_au



Living Well (တၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤလၢ)



Living Well ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ် မၤတၢ်မနုၤလဲၣ်?

Living Well clinicians will listen to your health concerns and provide support and education tailored to your needs. Appointments can be offered either via phone or face-to-face.

Living Well တၢ်တိၣ်စၢၤမၤစၢၤ မၤစၢၤတၢ်သ့ၣ်လဲၣ်?

They will help you to:

- learn how to make healthier choices
- stay motivated and improve your confidence
- learn how to turn health goals into long-lasting habits

၂ Living Well ကသံၣ်သရၣ်တဖၣ် ဟ့ၣ်လီၤပုၤစူးကါတၢ်ဖိတဖၣ်လၢ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီး တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတဖၣ် ဘၣ်ထွဲဒီး-

- အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢဆူၣ်ချ့အဂီၢ်
- တၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအါန့ၢ်အန့ၢ်
- တၢ်ပတုၣ်ကွၢ် တၢ်အိၣ်မိၣ်
- တၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ် နတၢ်မိၣ်တၢ်ဂဲၤ အလုၢ်အလၢတဖၣ်
- နီၢ်ကစၢ်-သုးကျဲၤ ဆူၣ်ချ့ဂ့ၢ်တၢ်အိၣ်သးတဖၣ်
- တၢ်ပၤဆုၤ တၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤ ဒီး တၢ်အိၣ်ဘျးအိၣ်သါ
- ပုၤဂ့ၢ်တီ တၢ်ဘျးစဲလိာ်သးတဖၣ်



“ယထံၣ်လၢ တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအံၤ တၢ်သုးကျဲၤအီၤဂ့ၢ်ဂ့ၢ်, ဟ့ၣ်လီၤဝဲ တၢ်ထံၣ်ဆိကမိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ် လၢအကဲဘျးတဖၣ် အါအါဂီၢ်ဂီၢ်ဒီး တၢ်အိၣ်ကတၢ်န့ၢ် တစံၣ်ညီၣ်ဟံၣ်ဒုၣ်ဟံၣ်ကမၢ်တၢ်ဘၣ်. ဖဲယအိၣ်မိၣ် 40+ နံၣ်ဝံၤအလီၢ်ခံ, ဒ်သိးကမၤစၢၤယၤ လၢကပတုၣ်ကွၢ် တၢ်အိၣ်မိၣ်အဂီၢ်, လၢခံကတၢ် တၢ်တိၣ်ကျဲၤတၢ်န့ၢ်န့ၢ်အီၤသ့တခါန့ၢ် ယဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤဝံၤလဲၣ်လီၤ.”

— June, Living Well client

မ့ၢ်တၢ်လၢၣ်ဘျးလၢၣ်စ့ၤအိၣ်ခါ?

တၢ်တိၣ်စၢၤမၤစၢၤအံၤအဘျးအလဲတအိၣ်ဝဲဘၣ်.

မတၤစူးကါ တၢ်တိၣ်စၢၤမၤစၢၤအံၤ သ့ၣ်လဲၣ်?

ပုၤလၢအသးအိၣ် 18 ဆူအဖီခိၣ် လၢအအိၣ်ဆိး, မၤတၢ် မ့တမ့ၢ် မၤလိမၤဒီးတၢ်လၢ Brimbank မ့တမ့ၢ် Wyndham အပူၤတဖၣ်.

မ့ၢ်ယမၤန့ၢ် ပုၤတဲကျိးထံတၢ်တဂၤကသ့ခါ?

မ့ၢ်, ပုၤတဲကျိးထံတၢ်တဖၣ်န့ၢ် အဘျးအလဲတအိၣ်ဝဲဘၣ်. ဖဲသ့ၣ်နံၤဖးသီ တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်အခါ ဝံၤသးစူၤဒုးသ့ၣ်ညါဘၣ်ပုၤ တက့ၢ်.

