

ယလိပ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤအခဲအံၤလီၤ

Pain Link တၢ်မၤစၢၤလီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ်
300 340 357
painmanagement.org.au

တၢ်အံၤမ့ၢ် တၢ်ကိးကဒါက့ၤလီၤတဲစိ တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတမံၤလီၤ. တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤ
စၢၤအပူၤမၤတၢ်ဖိတဂၤ ကဆိးကျိးက့ၤန့ၤမ့ၢ်ဆဉ်တုၤမ့ၢ်ဖိဖး, ဂီၤ 9 န့ၣ်ရံၣ်
တုၤဆူ ဟါ 5 န့ၣ်ရံၣ် န့ၣ်လီၤ.

MSK (Musculoskeletal Australia)
တၢ်မၤစၢၤလီၤတဲစိနီၣ်ဂံၢ်- 1800 263 265
msk.org.au/help-line/
Email: helpline@msk.org.au

မ့ၢ်ဆဉ်တုၤမ့ၢ်ဖိဖးဂီၤ 9 န့ၣ်ရံၣ်-ဟါ 5 န့ၣ်ရံၣ်
ကသံၣ်သရၣ်/သရၣ်မ့ၢ်ကွၢ်ပုၤဆါတဖၣ်ဒီးပုၤမ့ၢ်သးမၤကလီၤတၢ်ဖိလၢအဒီးန့ၢ်
ဘဉ်တၢ်မၤလိတဖၣ်

NURSE-ON-CALL (နးစံအိၣ်ကတီၤဟံးသးတဖၣ်)
1300 606 024
healthdirect.gov.au/nurse-on-call

လီၤကျိၤခိၣ်လံၣ်လဲၣ်တၢ်ကွဲးကဲဘျူးတဖၣ်

MindSpot တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအတၢ်မၤလီၤ
mindspot.org.au/pain-course

မ့ၢ်ဝဲ ဃီးနွံ အိၣ်လဲ တၢ်မၤလီၤ ဒ်သးကမၤလိန့ၢ် ကျိၤကျဲၤလၢ ကပၤဆူ တၢ်ဆါ
အတၢ်ဒိဘဉ်အသဟီၣ် လၢအလီၤဘဉ်လၢ နသးတၢ်ဆိကမိၣ်ဒီးသးတၢ်တူၢ်ဘဉ်
တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အလီၤ



Power Over Pain န့ၢ် ဘဉ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအိၣ်လဲ တၢ်ထံၣ်ရဲယါဝဲဒိၣ် (Victorian Government) န့ၣ်လီၤ</p></div>

IPC Health ကရၢဟံးဖျိၣ်ဝဲၤဒီး
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

Power Over Pain (စိကမီၤလၢတၢ်ဆါအဖီခိၣ်)

Power Over Pain နှင့် မှတ်တမ်းမနှုတ်ခွင့်

Power Over Pain နှင့် မှတ်တမ်းမနှုတ်ခွင့်သည် IPC တာဝန်ခံဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို လက်ခံသည့် အခွင့်အလမ်းကို ပေးအပ်သည်။

- ဘုရားရှိခိုးနှင့် ဆူညံသံများကို လက်ခံနိုင်ရန် အားပေးခြင်း
- ဟုတ်လို့ တာဝန်ခံခြင်း
- မာ ပျက်စီးမှုများကို ကွင်းကွင်းကွင်း နှုတ်ခွင့်ပေးခြင်း
- မာ၏ အခွင့်အလမ်းကို တာဝန်ခံခြင်း
- ဟုတ်လို့ တာဝန်ခံခြင်းကို လက်ခံနိုင်ရန် အားပေးခြင်း

ဘဏ်မှတ်တမ်းမနှုတ်ခွင့်

ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေအရ၊ နှုတ်ခွင့်ပေးခြင်းသည် နှုတ်ခွင့်ပေးခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ နှုတ်ခွင့်ပေးခြင်းကို လက်ခံခြင်း ဖြစ်သည်။

ပထမဦးစွာ နှုတ်ခွင့်ပေးခြင်းကို လက်ခံခြင်းကို လက်ခံခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ နှုတ်ခွင့်ပေးခြင်းကို လက်ခံခြင်း ဖြစ်သည်။



Power Over Pain နှင့် မှတ်တမ်းမနှုတ်ခွင့်

Power Over Pain နှင့် မှတ်တမ်းမနှုတ်ခွင့်သည် လက်ခံခြင်းကို လက်ခံခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ နှုတ်ခွင့်ပေးခြင်းကို လက်ခံခြင်း ဖြစ်သည်။

မှတ်တမ်းမနှုတ်ခွင့်နှင့် မှတ်တမ်းမနှုတ်ခွင့်

မှတ်တမ်းမနှုတ်ခွင့်နှင့် မှတ်တမ်းမနှုတ်ခွင့်သည် လက်ခံခြင်းကို လက်ခံခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ နှုတ်ခွင့်ပေးခြင်းကို လက်ခံခြင်း ဖြစ်သည်။

မှတ်တမ်းမနှုတ်ခွင့်နှင့် မှတ်တမ်းမနှုတ်ခွင့်

မှတ်တမ်းမနှုတ်ခွင့်နှင့် မှတ်တမ်းမနှုတ်ခွင့်သည် လက်ခံခြင်းကို လက်ခံခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ နှုတ်ခွင့်ပေးခြင်းကို လက်ခံခြင်း ဖြစ်သည်။

မှတ်တမ်းမနှုတ်ခွင့်နှင့် မှတ်တမ်းမနှုတ်ခွင့်

မှတ်တမ်းမနှုတ်ခွင့်နှင့် မှတ်တမ်းမနှုတ်ခွင့်သည် လက်ခံခြင်းကို လက်ခံခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ နှုတ်ခွင့်ပေးခြင်းကို လက်ခံခြင်း ဖြစ်သည်။

