



# ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း

သင်၏ အနာဂတ် ကျန်းမာရေးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်စောင့်ရှောက်မှု စီစဉ်ခြင်း

## ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ မည်သည်နည်း။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းသည် နောင်တွင် သင်ရယူလို သောစောင့်ရှောက်မှုကိုဆုံးဖြတ်ရာတွင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းက သင့်ကျန်းမာရေးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်စောင့်ရှောက်မှု ဆုံးဖြတ်ချက်များ မချနိုင်တော့သောအခါတွင် သင့်အရည်အသွေးများ၊ ယုံကြည်မှုများ နှင့် နှစ်သက်မှုများကို အခြားသူများအား နားလည်စေရန် ကူညီပေးပါသည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းကို မည်သည့်အရွယ်တွင်မဆို စတင်နိုင်ပါသည်။ သင်နေကောင်းနေပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်သည့်အချိန်တွင် စတင်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

## ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းသည် မည်သည့်အတွက် အရေးကြီးပါသနည်း။

သင့်အတွက်အရေးကြီးသည်များကို သင်မပြောနိုင်သောအချိန်ရောက်သောအခါ၊ သင့်ဆန္ဒများကို အခြားသူများက နားလည်နေစေသောကြောင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းက သင့်အား စိတ်အေးချမ်းမှုကို ပေးနိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင် သင့်မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် နောင်တွင် သင့်အားပြုစုကုသမည့် ကျန်းမာရေးပညာရှင်များအတွက် လည်း ပိုမိုလွယ်ကူစေနိုင်ပါသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း ပြုလုပ်ကြသူများ၏ မိသားစုများ နှင့် သူငယ်ချင်းများက ၎င်းတို့ချစ်ရသည့်သူရရှိသော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်စိမ်းမူပိုနည်းပြီး ပိုမိုစိတ်ချမ်းသာကြသည်ဟု ဆိုပါသည်။



## ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းသည် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်နေသည့် လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်ပြီး၊ အဓိကအချက် ၄ ချက် ပါဝင်ပါသည်-

- စဉ်းစားပါ
- ပြောပြပါ
- ရေးပါ
- မျှဝေပါ။

သင်သည် ဤအချက်များကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပြီး သင်၏ အခြေအနေ၊ ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် နေထိုင်မှုပုံစံ အပြောင်းအလဲများနှင့်အညီ သင်၏ရွေးချယ်မှုများကို ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။

### စဉ်းစားပါ

သင်၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်ကို သင်နှင့် သင်၏ယုံကြည်မှုများ၊ အရည်အသွေးများနှင့် နှစ်သက်မှုများက လမ်းညွှန်ပါမည်။

သင့်စိတ်ကူးများကို စုစည်းပြီး၊ ‘ကောင်းမွန်စွာနေထိုင်ခြင်း’က သင့်အတွက် မည်သည့်အဓိပ္ပါယ်ဖြစ်ကြောင်း စဉ်းစားပါ။ သင့် အနာဂတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်း စဉ်းစားသောအခါ သင် မည်သည့်ကို စိုးရိမ်ပါသနည်း။ သင် မလိုလားသော ဆေးကုသမှုများ ရှိပါသလား။

### ပြောပြပါ

သင်၏ အရည်အသွေးများ၊ ယုံကြည်မှုများအပြင် နေမကောင်းဖြစ်နေချိန်တွင် သင်ရယူလိုသော ကုသမှုများအကြောင်း သင့်အား ဂရုစိုက်သူများကို ပြောပြပါ။

သင်၏ ကျန်းမာရေးအတွက် ပူပန်မှုများနှင့် နောင်ကုသမှုအတွက် ရွေးချယ်စရာများကို သင်၏ကျန်းမာရေးပညာရှင်များနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

## ရေးပါ

သင့်အတွက် အရေးကြီးသည်များကို သင်စဉ်းစားမိသောအခါနှင့် အခြားသူများကို ပြောပြသောအခါ ၎င်းတို့ကို ရေးမှတ်ထားပါ။

သင်မျှဝေလိုသော ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့် စိတ်ကူးများကို စဉ်းစားခြင်းက မည်သည့်စာရွက်စာတမ်း(များ)က အသုံးဝင်နိုင်ကြောင်းဆုံးဖြတ်ရာတွင် ကူညီပေးပါမည်။ သင်အသုံးပြုနိုင်သော ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း စာရွက်စာတမ်းအချို့မှာ-

- **အရည်အသွေးများနှင့် ဦးစားပေးမှုပုံစံ- မိမိ၏ အနာဂတ်ကုသမှုစီစဉ်ခြင်းသည်** သင်၏အနာဂတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ကုသမှုဆိုင်ရာ သင်၏ အရည်အသွေးများ၊ နှစ်သက်မှုများနှင့် ဆန္ဒများဖော်ပြချက် ဖြစ်ပါသည်။
- **ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက် (AHD ဟုလည်း ခေါ်သည်)** သည် သင်သည် အလွန် နာမကျန်းဖြစ်ပါက သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက သင်ရယူလိုသော သို့မဟုတ် မရယူလိုသော ကုသမှုဆိုင်ရာဆုံးဖြတ်ချက်များကို မှတ်တမ်းတင်ရန်အတွက် အသုံးပြုသည့် ဥပဒေရေးရာစာရွက်စာတမ်း ဖြစ်ပါသည်။
- **အုပ်ထိန်းသူအဖြစ် လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးခြင်း (EPG ဟုလည်း ခေါ်သည်)** သည် သင် မစွမ်းဆောင်နိုင်ချိန်တွင် သင့်အတွက် အရေးကြီးသော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ၊ နေထိုင်မှုပုံစံနှင့် ကုသမှုဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ရန် တစ်စုံတစ်ဦးအား လွှဲအပ်ထားသည့် ဥပဒေရေးရာစာရွက်စာတမ်း ဖြစ်ပါသည်။

အခြားစာရွက်စာတမ်းများရှိ အချက်အလက်များရယူရန် [healthywa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning](https://healthywa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning) သို့ ဝင်ရောက်လေ့လာပါ။

မသန်စွမ်းသူအတွက် တောင်းဆိုပါက ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားပုံစံများဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဘဝနေဝင်ချိန် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အစီအစဉ်မှ ထုတ်ဝေသည်  
© Department of Health 2022

ဤပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းအတွက် မူပိုင်ခွင့်ကို အခြားနည်းဖြင့် မဖော်ပြထားပါက အနောက်ဩစတြေးလျပြည်နယ်အစိုးရအား ပေးအပ်ထားပါသည်။ မူပိုင်ခွင့်အက်ဥပဒေ ၁၉၆၈ပါပြဋ္ဌာန်းချက်များအရ ခွင့်ပြုထားသည့် ကိုယ်ပိုင်လေ့လာမှု၊ သုတေသန၊ ဝေဖန်မှု သို့မဟုတ် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းများအတွက် တရားမျှတစွာ သုံးစွဲခြင်းမှအပ၊ အနောက်ဩစတြေးလျပြည်နယ်အစိုးရ၏ စာဖြင့်ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ မည်သည့်အကြောင်းအတွက်မဆို မည်သည့်အပိုင်းကိုမျှ ပြန်လည်ပုံနှိပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသုံးပြုခြင်း မပြုရ။

## မျှဝေပါ

သင်၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း ဆိုင်ရာစာရွက်စာတမ်းများအား မည်သည့်နေရာတွင်ရှာဖွေရမည်ကို သင့်အနီးနားရှိသူများသိထားရန် အရေးကြီးပါသည်။

မူရင်းကို လိုခြုံသောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။ မိတ္တူကို **ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း (My Health Record)** တွင် တင်ထားပါ။ သို့မှသာ ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များက ထိုအချက်အလက်များကို ရယူနိုင်ပါမည်။ မိတ္တူများကို အောက်ပါတို့နှင့်လည်း မျှဝေနိုင်သည်-

- မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ
- အုပ်ထိန်းသူအဖြစ်လွှဲအပ်ထားသူ/များ (EPG)
- ကိုယ်စားလှယ်အဖြစ်လွှဲအပ်ထားသူ (EPA)
- ကျန်းမာရေးပညာရှင်များနှင့် အထူးကုဆရာဝန်များ (ဥပမာ- GP)၊
- သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာ
- ဒေသန္တရဆေးရုံ
- ဥပဒေပညာရှင်။

## ပိုမိုသိရှိလိုပါက

**WA ကျန်းမာရေးဌာန၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း သတင်းဖုန်းလိုင်း**

အထွေထွေမေးခွန်းများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း အရင်းအမြစ်များ ရယူရန်

ဖုန်း- **၉၂၂၂ ၂၃၀၀**  
အီးမေးလ်- **acp@health.wa.gov.au**  
ဝဘ်ဆိုဒ်- **healthywa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning**