Burmese | မြန်မာ

Planning and coordinating Healthcare	ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကို အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ခြင်း
Managing your health is something you can do.	သင့် ကျန်းမာရေးကို စီမံခန့်ခွဲရေးဟာ သင် လုပ်နိုင်တဲ့ တစ်စုံတစ်ခုသောအရာ ဖြစ်ပါတယ်။
By being active and informed about your health, and aware of the healthcare options, you can make the most informed decisions for your needs and for those you care for.	လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေတာနှင့် သင့် ကျန်းမာရေး အကြောင်း သိရှိထားတာ အပြင် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု နည်းလမ်းတွေကို သိရှိထားခြင်းအားဖြင့် သင်ဟာ သိရှိနားအလည်ဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ချမှတ်နိုင်ပါတယ် သင့် လိုအပ်ချက်တွေအတွက်နှင့် သင် စောင့်ရှောက်ရမဲ့လူတွေ အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။
There are six key areas for you to consider when managing your healthcare.	သင့်အတွက် စဉ်းစားရမဲ့ အဓိက နယ်ပယ် ခြောက်နေရာရှိပါတယ် သင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကို စီမံခန့်ခွဲသည့်အခါမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
Preparation and research.	ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေးနှင့် ရှာဖွေစူးစမ်းရေး။
Making decisions on treatment and care.	ကုသမှုနှင့် စောင့်ရှောက်မှု ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချမှတ်ရေး။
Communicating openly and honestly.	ပွင့်လင်းစွာနှင့် ရိုးသားစွာ ပြောဆိုဆက်ဆံရေး။
Monitoring health and setting goals.	ကျန်းမာရေးကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုရေးနှင့် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်တွေကို သတ်မှတ်ထားရေး။
Understanding healthcare costs and payment.	ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကုန်ကျငွေတွေနှင့် ပေးချေငွေတွေကို နားလည်ရေး။
And seeking help and support.	အဲဒါတွေအပြင် အကူအညီနှင့် အထောက်အပံ့ကို ရှာဖွေရေး တို့ဖြစ်ပါတယ်။
Being prepared includes taking the things you need toyour healthcare appointment, including a list of questions you want your healthcare professional to answer.	ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေးမှာ ပါတာတွေက သင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရက်ချိန်းကို လိုအပ်တဲ့ အရာတွေ သင် ယူဆောင်သွားဖို့ဖြစ်ပါတယ် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အတတ်ပညာရှင်တွေက ဖြေဆိုပေးဖို့ သင် အလိုရှိတဲ့ မေးခွန်းတွေ အပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။

The Victorian Health System © Copyright State of Victoria 2017

Being prepared is also about seeking reliable health information to educate yourself about your health issues or medical conditions.

အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ထားရှိရေးဟာ စိတ်ချရတဲ့ ကျန်းမာရေး အချက်အလက်တွေကို ရှာဖွေဖို့အတွက်လည်း ဖြစ်တယ် သင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ ဒါမှမဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေတွေ အကြောင်းကို သင့်ကိုယ်တိုင် သိရှိထားဖို့ အတွက်ဖြစ်ပါတယ်။

If taking medication, take time to understand your medication, including what it is specifically for, any special instructions, and potential side effects.

ဆေးဝါး သောက်သုံးနေရရင် သင့် ဆေးဝါးတွေကို နားလည်ဖို့ အချိန်ယူပါ၊ ဘယ်ဆေးမှာ ဘယ်လို သီးခြားကိစ္စအတွက် ဖြစ်ကြောင်း၊ အထူးညွှန်ကြားချက်တစ်ခုခုနှင့် ဖြစ်တတ်တဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကို သိထားဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

When researching, seek out reliable sources such as from pamphlets at a doctor surgery, pharmacies, and community health centres.

လေ့လာစူးစမ်းတဲ့အခါမှာ ယုံကြည်ရတဲ့ အချက်အလက်ဇစ်မြစ်ကို ရှာပါ ဆရာဝန်ဆေးခန်း၊ ဆေးဝါးအရောင်းဆိုင် နှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ကျန်းမာရေး စင်တာများတွေက လက်ကမ်းစာစောင်တွေလို အချက်အလက်ဇစ်မြစ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

Government endorsed health websites and apps such as Better Health Channel, are also a reliable source of health information.

အစိုးရ ထောက်ခံထားသည့် ကျန်းမာရေး ဝက်ဘ်ဆိုက်တွေနှင့် ဖက်ဖ် apps တွေဖြစ်တဲ့ Better Health Channel လိုဟာတွေလည်း ယုံကြည်ရတဲ့ ကျန်းမာရေး အချက်အလက် ဇစ်မြစ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

When making healthcare decisions, talk with your medical team in depth, and make sure you fully understand your options and the benefits and risks.

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ချမှတ်တဲ့အခါမှာ သင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့နှင့် နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် ပြောဆိုပါ အဲ့ဒါအပြင် သင့် ကုသမှုနည်းလမ်းတွေကို သင် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ နားလည်အောင်လုပ်ပါ အကျိုးကျေးဇူးတွေနှင့် အန္တရာယ်အလားအလာတွေ အပါအဝင်တွေကို နားလည်အောင်လုပ်ပါ။

Ask a doctor for a second opinion if you are unsure about your doctor's suggested medical treatment or a diagnosis.

ဒုတိယမြောက် အကြံဉာဏ်အတွက် ဆရာဝန် တစ်ဦးကို မေးပါ အကယ်လို့ သင် သင့်ဆရာဝန်ရဲ့ အကြံပေးထားတဲ့ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှု ဒါမှမဟုတ် ရောဂါဖော်ထုတ်မှုကို မသေချာရင် ဖြစ်ပါတယ်။

The Victorian Health System © Copyright State of Victoria 2017

Planning includes setting goals for your health or healthcare combined with the ability to monitor your progress.	အစီအစဉ်ရေးဆွဲရေးမှာ ပါဝင်တာက ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တွေကို ချမှတ်ခြင်းပါဝင်ပါတယ် သင့်ကျန်းမာရေး ဒါမှမဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတွက်ဖြစ်ပါတယ် သင့် တိုးတက်မှုကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုဖို့ အရည်အချင်းနှင့် အတူဒွန်တွဲပြီးဖြစ်ပါတယ်။
When planning for the future, it is important to be realistic about your future health and discuss this with your doctor.	အနာဂတ်အတွက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲတဲ့အခါမှာ သင့် အနာဂတ် ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်လို့ လက်တွေ့ကျကျဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ် ဒီအကြောင်းကို သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။
Incorporating preventative measures into your plan, such as visiting you doctor for regular health checks, or improving diet and physical activity levels, are also important to overall wellbeing.	သင့် အစီအစဉ်မှာ ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးထားတဲ့ လုပ်ဆောင်စရာတွေကို ထည့်သွင်းထားတာဟာ ပုံမှန် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုတွေ အတွက် သင့် ဆရာဝန်ဆီ သွားရောက်တာ ဒါမှမဟုတ် စားသောက်ပုံစနစ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင်လုပ်တာ နှင့် ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု အဆင့်တွေလိုဟာတွေဟာ အလုံးစုံ သာယာဝပြောရေး အတွက် အရေးကြီးပါတယ်။
If taking medication, it is good practice to schedule time to review medications with your doctor.	အကယ်လို့ ဆေးဝါး သောက်သုံးနေရရင် ဆေးဝါးတွေကို သင့်ဆရာဝန်နှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ဖို့ အချိန်ဇယားဆွဲထားတာဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ လုပ်ကိုင်ပုံ ဖြစ်ပါတယ်။
Monitoring the changes in signs and symptoms you experience is also important.	သင် ကြုံတွေ့ရတဲ့ အချက်ပြတာတွေနှင့် ရောဂါလက္ခဏာတွေရဲ့ ပြောင်းလဲချက်တွေကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုတာဟာလည်း အရေးကြီးပါတယ်။
And make sure you see your doctor when you first notice symptoms.	အဲ့ဒါအပြင် ဆရာဝန်နှင့်တွေ့ဖို့ သေချာအောင်လုပ်ပါ သင် ရောဂါလက္ခဏာတွေကို ဦးစွာ သတိပြုမိတဲ့အခါ တွေ့ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။
Open and honest doctor-patient communication is an important step in building trust.	ပွင့်လင်းပြီးရိုးသားတဲ့ ဆရာဝန်-လူနာ ပြောဆိုဆက်ဆံရေးဟာ ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်ရာမှာ အရေးကြီးတဲ့ အဆင့်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။
Some healthcare issues may be difficult to	ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပြဿနာအချို့ဟာ

The Victorian Health System © Copyright State of Victoria 2017

discuss.	ဆွေးနွေးဖို့ ခက်ခဲကောင်းခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။
However, healthcare professionals are trained to deal with sensitive issues, and the different cultural needs of the people in their care.	သို့သော်လည်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အတတ်ပညာရှင်တွေဟာ လေ့ကျင့်ခံထားရသူများ ဖြစ်ကြပါတယ်၊ ထိခိုက်လွယ်တဲ့ ပြဿနာတွေနှင့် အမျိုးမျိုး ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေ ရှိနေတဲ့ သူတို့ရဲ့ စောင့်ရှောက်မှုအောက်ရှိတဲ့ လူတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပေးဖို့ လေ့ကျင့်ခံထားရပါတယ်။
If you see more than one healthcare professional, it helps to tell each of them about the other treatments you are having, or medication you are taking,including over the counter, vitamins, and herbal supplements.	အကယ်လို့ သင်ဟာ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အတတ်ပညာရှင် တစ်ဦးထက်ပိုပြီး တွေ့နေရင် သူတို့တစ်ဦးစီကို သင် ရယူနေသည့် အခြားကုသမှုတွေ ဒါမှမဟုတ် သင် သောက်သုံးနေတဲ့ ဆေးဝါးတွေ အကြောင်းကို ပြောပြထားသင့်တယ် ကောင်တာမှ အလွတ်ဝယ်ယူရတဲ့ ဗီတာမင်၊ နှင့် တိုင်းရင်းဆေးတွေ အပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။
Your general practitioner, GP, is often the best person to coordinate all your healthcare treatments.	သင့် အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန် GP ဟာ များသောအားဖြင့် သင်ရဲ့ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ကုသမှုတွေ အားလုံးကို စီမံခန့်ခွဲပေးဖို့ အကောင်းဆုံးလူ ဖြစ်ပါတယ်။
Healthcare costs will vary depending on the kind of treatment you are getting, whether you have private health cover, and what government services you are eligible for.	ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကုန်ကျစရိတ်တွေဟာ သင် ရရှိနေတဲ့ ကုသမှု အမျိုးအစား အပေါ် မူတည်ပြီးတော့ ကွဲပြားခြားနားပါတယ်၊ သင့်မှာ ပုဂ္ဂလိက ကျန်းမာရေး အာမခံ ရှိမရှိနှင့် သင် မည်သည့်အစိုးရ ဝန်ဆောင်မှုတွေကို ရထိုက်တာ အပေါ် လည်း မူတည်ပြီး ကွဲပြားပါတယ်။
You can get a wide range of free and subsidised healthcare services through the Medicare system.	သင်ဟာ အမျိုးမျိုးဖြစ်တဲ့ အခမဲ့နှင့် ငွေစိုက်ပေးထားတဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုတွေကို မက်ဒီကဲမှတစ်ဆင့် ရရှိနိုင်ပါတယ်။
It is recommended that you ask about the fees for	သင့်အနေနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို

The Victorian Health System © Copyright State of Victoria 2017

seeing a healthcare provider before you make an appointment.

ကြည့်ရှုပေးတဲ့အတွက် ဆောင်ရွက်ခကို ရက်ချိန်းမလုပ်မီ မေးဖို့ တိုက်တွန်းပါသည်။

By planning, managing, and coordinating your healthcare, you can get the best from the range of health services and options available to you.

သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို အစီအစဉ်ရေးဆွဲရေး၊ စီမံခန့်ခွဲရေးနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးရေးတို့အားဖြင့် သင်ဟာ သင့်အတွက် ရရှိနိုင်တဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုတွေနှင့်ကုသမှုနည်းလမ်းတွေ အမျိုးမျိုးထဲက အကောင်းဆုံးကို ရနိုင်ပါတယ်။

For more information, visit: betterhealth.vic.gov.au/planning

ပိုမိုသိရှိလိုတဲ့ အချက်အလက်တွေ အတွက်- betterhealth.vic.gov.au/planning မှာကြည့်ရှုပါ။

The Victorian Health System © Copyright State of Victoria 2017