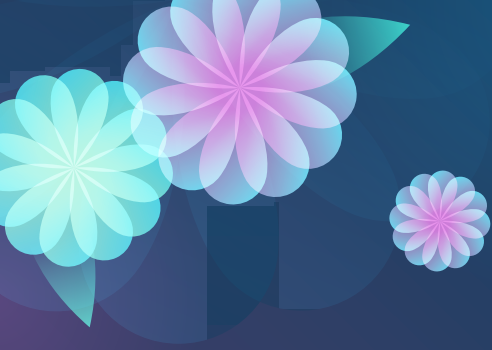


ချစ်ရသောသူ ကွယ်လွန်သွား သောအခါ

သတင်းအချက်အလက်နှင့် ပံ့ပိုးမှု



Western Health



အနောက်ပိုင်းကျန်းမာရေးဌာန (Western Health) ရှိ ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများက သင်တို့ချစ်ရသော သူ ကွယ်လွန်ခြင်းကြောင့် စိတ်ထိခိုက်နေသော သင်နှင့်တကွ သက်ဆိုင်သူများကို ဝမ်းနည်းစကား ပြောကြားလိုပါသည်။

ဤအချိန်သည် ခက်ခဲသောအချိန် ဖြစ်နိုင်ပြီး မကြာခဏဆို သလို မကြုံဖူးသော ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့် အစီအစဉ်များ ပြုလုပ်ရမည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ နားလည်ပါသည်။

ဤစာစောင်တွင် သင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် လက်တွေ့ ကိစ္စများနှင့် သင် နောက်ထပ်အကူအညီ ရယူနိုင်မည့် ဝန်ဆောင်လုပ်ငန်းဌာနများကဲ့သို့သော သင့်အတွက် အသုံးဝင်လိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်လင့်ရသည့် သတင်း အချက်အလက်များ ပါရှိပါသည်။ ဤစာစောင်တွင် လူတစ် ဦး ကွယ်လွန်သောအခါ တွေ့ကြုံရနိုင်သည့် စိတ်ခံစားချက် များနှင့် စိတ်ထိခိုက်မှု အချို့၏ အကြောင်းအချက်များ လည်း ပါရှိပါသည်။

သင့်ချစ်ရသောသူကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခွင့်ရခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အထူးအခွင့်အရေးဖြစ်ခဲ့ပြီး၊ ယခုအချိန် တွင် သင်နှင့်အတူ ကျွန်ုပ်တို့ ပူးဆွေးကြေကွဲရပါသည်။





မာတိကာ

ချစ်ရသောသူ ကွယ်လွန်ပြီးနောက်	၂
အသုဘကိစ္စ အစီအမံများ	၄
အကြောင်းကြားရမည့်သူများ (စစ်ဆေးရန်စာရင်း)	၆
ပူဆွေးဝမ်းနည်းခြင်း	၁၀
မိမိကိုယ်မိမိ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း	၁၂
ကလေးများ၊ လူငယ်များနှင့် ပူဆွေးဝမ်းနည်းခြင်း	၁၄
ကလေးများနှင့် လူငယ်များအား စောင့်ရှောက်ခြင်း	၁၆
ပံ့ပိုးဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းများ	၁၈
ငွေရေးကြေးရေးနှင့် တရားဥပဒေဆိုင်ရာ အကူအညီ	၂၂
အခြားဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းများ	၂၂



ချစ်ရသောသူ ကွယ်လွန်သွားပြီးနောက်

ကိုယ့်ချစ်ရသောသူများနှင့်အတူ နေထိုင်ပါ။

သင်နှင့် သင့်ချစ်ရသောသူအတွက် ယခုအချိန်တွင် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ လုပ်လိုသည်များ ရှိ၊ မရှိ ဝန်ထမ်းများအား အသိပေးပါ။

ဆေးရုံမှ ပြန်ရန်အဆင်သင့်ဖြစ်ပါက လူနာဆောင်ဝန်ထမ်းများအား အကြောင်းကြားပါ။ ထို့နောက် သင့်ချစ်ရသောသူအား အနောက်ပိုင်း ကျန်းမာရေး ဌာနအတွင်းရှိ နေရာတစ်ခု သို့ သို့မဟုတ် အနီးနားရှိ အသုဘစီစဉ်ရေးလုပ်ငန်းသို့ ပြောင်းရွှေ့ပေးပါမည်။ ထို့နောက် သင့်ရွေးချယ်သည့် အသုဘစီစဉ်ရေးလုပ်ငန်းသည် သင့်ချစ်ရသောသူကို သူတို့၏လုပ်ငန်း နေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ပေးပါမည်။

သေစာရင်း

သင့်ချစ်ရသောသူ ကွယ်လွန်သွားသည်ကို ဆရာဝန်က အတည်ပြုပေးပြီး မွေးဖွားမှု၊ သေဆုံးမှုနှင့် မှတ်ပုံတင်ရုံးသို့ အကြောင်းကြားပေးပါမည်။ သင်ရွေးချယ်လိုက်သည့် အသုဘစီစဉ်ရေးလုပ်ငန်းသည် ပုံမှန်သေစာရင်းကို သင့်ကိုယ်စား သာမန်အားဖြင့် လျှောက်ပေးပါမည်။ သေစာရင်းအား မည်သူထံသို့ ပို့ပေးရမည်ကို အသုဘစီစဉ်ရေးလုပ်ငန်းအား သေချာစွာ အသိပေးပါ။

သေစာရင်းထုတ်ပေးရန် ရက်သတ္တပတ်များစွာ ကြာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။

အသေးစိတ် အကြောင်းအချက်များအတွက် မွေးဖွားမှု၊ သေဆုံးမှုနှင့် ထိမ်းမြားမှု မှတ်ပုံတင်ရုံး

ဖုန်း ၁၃၀၀ ၃၆၉ ၃၆၇ ကိုဆက်သွယ်ပါ သို့မဟုတ် ဝက်ဘ်ဆိုက် www.bdm.vic.gov.au တွင်ကြည့်ပါ။

သေမှုသေခင်းစစ်ဆေးသည့် တရားသူကြီးသို့ အမှုလွှဲခြင်း

ဆရာဝန်သည် အချို့သေဆုံးမှုများကို သေမှုသေခင်း စစ်ဆေးသည့် တရားသူကြီးထံသို့ သေဆုံးသည့် အကြောင်းရင်း(များ)ကို စစ်ဆေးကြားနာရန် လွှဲပြောင်းပေးနိုင်သည်။ ဤသို့ လွှဲပြောင်းရန် လိုအပ်ပါက လူနာဆောင်ဝန်ထမ်းများက ဆောင်ရွက်ရမည့်ကိစ္စများကို သင်နှင့် ဆွေးနွေးပါမည်။

နောက်ထပ် အကြောင်းအချက်များအတွက် သေမှုသေခင်း စစ်ဆေးကြားနာမှု လက်ခံရေးနှင့် စုံစမ်းမှုများဌာန (Coronial Admissions and Enquiries) ဖုန်း ၁၃၀၀ ၃၀၉ ၅၁၉ ကို ဆက်သွယ်ပါ သို့မဟုတ် ဝက်ဘ်ဆိုက် www.coronerscourt.vic.gov.au တွင်ကြည့်ပါ။



ငွေကြေး အထောက်အပံ့

သင့်အခက်အခဲအပေါ်မူတည်၍ အစိုးရ ငွေကြေးအထောက်အပံ့ကို သင် ရနိုင်ခွင့်ရှိနိုင်ပါသည်။ နောက်ထပ် အကြောင်းအချက်များအတွက် **Services Australia** ဖုန်း ၁၃ ၂၃ ၀၀ ကိုဆက်သွယ်ပါ သို့မဟုတ် ဝက်ဘ်ဆိုက် www.servicesaustralia.gov.au တွင်ကြည့်ပါ။

သေတမ်းစာများ

သေတမ်းစာသည် လူတစ်ဦး ကွယ်လွန်ပြီးနောက် ၎င်း၏ပိုင်ဆိုင်မှုများကို မည်ကဲ့သို့ခွဲဝေရမည်ကို ဖော်ပြသည့် ဥပဒေဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ သေတမ်းစာပါ ညွှန်ကြားချက်များကို အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရန် သေတမ်းစာ စီမံခွင့်ရသူတွင် တာဝန်ရှိပါသည်။ သင့်ချစ်ရသောသူတွင် သေတမ်းစာမရှိပါက သို့မဟုတ် သင် ရှာမတွေ့ပါက၊ ဤလုပ်ငန်းစဉ်အတွက် သင့်အား လမ်းညွှန်ပြရန် ဥပဒေအကျိုးဆောင် သို့မဟုတ် အခြား ဥပဒေရေးရာအကျိုးဆောင်လုပ်ငန်းများထံမှ (စာမျက်နှာ ၁၂ တွင် ကြည့်ပါ) ဥပဒေအကြံဉာဏ်ရယူရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

အသုဘ အစီအမံများ

ကွယ်လွန်သူ၏ဆန္ဒနှင့် မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများ၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်အတွက် အသုဘ အခမ်းအနား စီစဉ်ရန် နည်းလမ်းများစွာ ရှိပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လူတစ်ဦးသည် ၎င်း၏နာရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး ၎င်း၏ဆန္ဒကို သေတမ်းစာ၌ ဖော်ပြထားနိုင်သည် သို့မဟုတ် ၎င်းရွေးချယ်ထားသည့် အသုဘစီစဉ်ရေးလုပ်ငန်းသို့ အသုဘအတွက် အခကြေးငွေ ကြိုတင်ပေးထားနိုင်သည်။

အသုဘ အခမ်းအနားကို ကြိုတင်စီစဉ်မထားပါက ပထမဆုံးလုပ်ရမည့်အဆင့်အနေဖြင့် အသုဘစီစဉ်ရေး လုပ်ငန်းကို ဆက်သွယ်ရန်ဖြစ်သည်။ အင်တာနက်ပေါ်တွင် ရှာဖွေခြင်းဖြင့် သို့မဟုတ် သြစတြေးလျ အသုဘ စီစဉ်ရေးလုပ်ငန်းအသင်း ဖုန်း ၉၈၅၉ ၉၉၆၆ ကို ဆက်သွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် www.afda.org.au တွင် ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် အသုဘ စီစဉ်ရေး ကုမ္ပဏီကို သင်ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။

- ဈာပနကုန်ကျစရိတ်များသည် ကုမ္ပဏီများအကြား ကွဲပြားနိုင်သည်။ အပြီးသတ် ဆုံးဖြတ်ချက်မချမှီ ကုမ္ပဏီအချို့ကို သင် ဆက်သွယ်ကောင်း ဆက်သွယ်ချင်ပါမည်။ အသုဘစီစဉ်ရေးလုပ်ငန်း အများစုကို တစ်ရက် ၂၄ နာရီလုံးလုံး ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။
- သင် အသုဘ စီစဉ်ရေးလုပ်ငန်းကို ရွေးချယ်လိုက်သည်နှင့်၊ ဤလုပ်ငန်းသည် သင့်ချစ်ရသောသူကို ၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းနေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ရန် လိုအပ်သောအစီအစဉ်များကို ပြုလုပ်ပါမည်။ အသုဘ စီစဉ်ရေးလုပ်ငန်းသည် အသုဘကိစ္စအတွက်နှင့် မွေးဖွားမှု၊ သေဆုံးမှုနှင့် ထိမ်းမြားမှု မှတ်ပုံတင်ရုံးအတွက် လိုအပ်သောစာရွက်စာတမ်းများကို စီစဉ်ပါလိမ့်မည်။
- တစ်ခါတစ်ရံ ပုဂ္ဂလိက ကျန်းမာရေးအာမခံ၊ ဖျားနာအာမခံ၊ မတော်တဆအာမခံ သို့မဟုတ် အသက်အာမခံ ပေါ်လစီ စာချုပ်များသည် အသုဘကုန်ကျစရိတ်များနှင့် အခြားကုန်ကျစရိတ်များကို ကျခံစေနိုင်ပါသည်။ သင့်ချစ်ရသောသူတွင် အာမခံ ရှိပါက ဤကုမ္ပဏီကို ဖုန်းဆက်ပြီး ဤကဲ့သို့ ကုန်ကျစရိတ်ကျခံပေးနိုင်မည်လားဟု မေးနိုင်ပါသည်။
- အသုဘ အစီအမံများအတွက် ဝံ့ပိုးမှုနှင့် ကုန်ကျစရိတ်အကူငွေ လိုအပ်သော **Aboriginal and Torres Strait Islander** လူမျိုးများသည် အောက်ပါဌာနသို့ ဆက်သွယ်နိုင်သည်-

Aborigines Advancement League
2 Watt Street
Thornbury, Victoria, 3071
ဖုန်း - ၉၄၈၀ ၇၇၇၇

- မိသားစုများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ဒေသခံ **Aboriginal Community Co-Operative** ကို ဆက်သွယ်နိုင်သည်။ အဆိုပါ ဌာနများတွင် ချစ်ရသောသူ ဆုံးရှုံးသွားခြင်းကို ကြုံတွေ့နေရသည့် မိသားစုများနှင့် လူပုဂ္ဂိုလ်များ၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သည့် ပံ့ပိုးမှုလုပ်ငန်းများနှင့် အချိတ်အဆက် ရှိပါလိမ့်မည်။

Aboriginal Hospital Liaison Officers (AHLO) အရာရှိများကို အနောက်ပိုင်း ကျန်းမာရေးဌာန (Western Health) ဆေးရုံများအားလုံးတွင် ရနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ AHLO နှင့်တွေ့ဆုံလိုပါက ဆေးရုံဝန်ထမ်းများအား အသိပေးပါ။ ၎င်းတို့က အဆိုပါ အရာရှိကို သင့်ကိုယ်စား ဆက်သွယ်ပေးမည် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကို တိုက်ရိုက် ဆက်သွယ်ရန် ၎င်းတို့၏ ဖုန်းနံပါတ်များကို သင့်အား ပေးပါမည်။

ဆက်သွယ်ရမည့်သူ စာရင်း

သေဆုံးမှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင် ဆက်သွယ်ရန်လိုအပ်မည့် လူအချို့ သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်း အချို့ကို အောက်ပါစစ်ဆေးရမည့်စာရင်းတွင် အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသည်။ အချို့ကို ချက်ချင်းဆက်သွယ်ရန် လိုမည်မဟုတ်ပါ။

ဆက်သွယ်ရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်/အဖွဲ့အစည်း	ဆက်သွယ်ရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဖုန်းနံပါတ်နှင့် လိပ်စာ (လိုအပ်ပါက)	သေဆုံးသွားသူ၏ အသေးစိတ်အချက်အလက်များ (ဥပမာ စာရင်းအမှတ် သို့မဟုတ် ရည်ညွှန်းနံပါတ်)	သေဆုံးကြောင်း တိုင်ကြားခြင်း (ဟုတ်/မဟုတ်)
စာရင်းကိုင်			
Australian Taxation Office	၁၃ ၂၈ ၆၅		
ဘဏ်များ/ငွေချေးအဖွဲ့များ			
Services Australia	၁၃ ၂၃ ၀၀		
Child Support Services	၁၃ ၁၂ ၇၂		
ရပ်ကျေးအဖွဲ့များ သို့မဟုတ် အသင်းအဖွဲ့များ (ဥပမာ RSL၊ အားကစား၊ လူမှုရေး/ယဉ်ကျေးမှု)			
Department of Veterans' Affairs (DVA)	၁၃ ၃၂ ၅၄		
Australian Electoral Commission	၁၃ ၂၃ ၂၆		
အလုပ်ရှင်/စီးပွားရေးလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ			
စက်ပစ္စည်းကိရိယာ အငှားငှာန (ဥပမာ ဆေးရုံ၊ ပုဂ္ဂလိက အငှား)			
သေတမ်းစာ စီမံခွင့်ရသူ			
နိုင်ငံခြားပင်စင် အာဏာပိုင်အဖွဲ့ (Services Australia international Services)	၁၃ ၁၆ ၇၃		

ဆက်သွယ်ရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်/အဖွဲ့အစည်း	ဆက်သွယ်ရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဖုန်းနံပါတ်နှင့် လိပ်စာ (လိုအပ်ပါက)	သေဆုံးသွားသူ၏ အသေးစိတ်အချက်အလက်များ (ဥပမာ စာရင်းအမှတ် သို့မဟုတ် ရည်ညွှန်းနံပါတ်)	သေဆုံးကြောင်း တိုင်ကြားခြင်း (ဟုတ်/မဟုတ်)
အသုဘ စီစဉ်ရေး လုပ်ငန်း			
အသုဘ အာမခံ	(ရှိ/မရှိ)		
ကျန်းမာရေးပညာရှင်များ (ဥပမာ- ဆရာဝန်များ၊ လူနာစီမံမန်နေဂျာ၊ သွားဆရာဝန်၊ ခြေဖဝါးပညာရှင်) အာမခံကုမ္ပဏီများ (ဥပမာ ကား၊ ကျန်းမာရေး၊ အိမ်နှင့် အိမ်တွင်းပစ္စည်းများ၊ အသက်)			
အိမ်ရှင်/အိမ်ခြံမြေ ကိုယ်စားလှယ်			
နှင့် ရပ်ကျေးဝန်ဆောင်မှုများ (ဥပမာ- Meals on Wheels၊ စာကြည့်တိုက်၊ နှုန်းထားများ၊ အိမ်အကူအညီ၊ ဘော်တန်ကလာမ်)			
ဒေသတွင်း စာတိုက်			
မက်ဒီကဲ	၁၃ ၂၀ ၁၁		
“My Aged Care”	၁၈၀၀ ၂၀၀ ၄၂၂		
NDIS ဝန်ဆောင်မှုဌာနများ			
အများဆိုင် ယုံမှတ်အုပ်ထိန်းမှုအဖွဲ့			
ကျောင်း/တက္ကသိုလ်/ကောလိပ် ဥပဒေအကျိုးဆောင်/ရှေ့နေ			
အိုနာစုဆောင်းရန်ပုံငွေ			

ဆက်သွယ်ရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်/အဖွဲ့အစည်း	ဆက်သွယ်ရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဖုန်းနံပါတ်နှင့် လိပ်စာ (လိုအပ်ပါက)	သေဆုံးသွားသူ၏ အသေးစိတ်အချက်အလက်များ (ဥပမာ စာရင်းအမှတ် သို့မဟုတ် ရည်ညွှန်းနံပါတ်)	သေဆုံးကြောင်း တိုင်ကြားခြင်း (ဟုတ်/မဟုတ်)
-----------------------------------	---	--	---

တီဗီလစဉ်ကြေးများ (ဥပမာ Netflix၊ Foxtel၊ Stan စသည်ဖြင့်)			
အိမ်သုံးဝန်ဆောင်မှုများ (ဥပမာ ဓါတ်ငွေ့၊ လျှပ်စစ်၊ ရေ၊ ဖုန်း၊ အင်တာနက်၊ Citylink)			
VicRoads (ယာဉ်လိုင်စင်မှတ်ပုံတင်)	၁၃ ၁၁ ၇၁		
အခြား-			





ပူဆွေးဝမ်းနည်းခြင်း

ပူဆွေးဝမ်းနည်းခြင်းသည် ဆုံးရှုံးမှုအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့၏ တုံ့ပြန်သည့်စိတ်ခံစားမှု ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ဆုံးရှုံးမှုအပေါ် ပုံမှန်နှင့် သဘာဝအလျောက် စိတ်ခံစားမှုဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးအခေါ်များ၊ အပြုအမူများ၊ ယုံကြည်ချက်များ၊ ခံစားချက်များ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် အခြားသူများနှင့်ဆက်ဆံရေး အပါအဝင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝအစိတ်အပိုင်း တိုင်းကို သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ပူဆွေးဝမ်းနည်းခြင်းကို ကိုယ်ပိုင်ပုံစံဖြင့် ခံစားကြပြီး ဖော်ပြကြပါသည်။ ပူဆွေးကြေကွဲရာတွင် ‘မှန်သော’ သို့မဟုတ် ‘မှားသော’ ပုံစံမျိုး မရှိသလို ပူဆွေးကြေကွဲမှုတွင် အချိန်အပိုင်းအခြား သတ်မှတ်ချက်လည်း မရှိပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ ပူဆွေးဝမ်းနည်းသည့် အခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတွင် ပြောင်းလဲသွားသည့်အရာများကို ဖြည်းဖြည်းချင်း လက်ခံလာကြရပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ အများအပြား ကြုံတွေ့ရနိုင်ပြီး အားလုံးမှာ ပုံမှန် စိတ်ခံစားမှုများဖြစ်ကြပါသည်။

ဥပမာအချို့မှာ-

စိတ်ခံစားချက်များဖြစ်ကြသည့်-

- ဝမ်းနည်းခြင်း
- ပူပန်ခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်း
- ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်တိုလွယ်ခြင်း
- မယုံကြည်နိုင်ခြင်း
- သက်သာမှုရခြင်း
- ထုံထိုင်းခြင်း
- စိတ်ပူခြင်း

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ-

- အိပ်စက်မှုပုံစံ ပြောင်းလဲခြင်းများ
- မောပန်းခြင်း/ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- အစားချင်စိတ် မရှိခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ပျို့ခြင်း
- ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း

လူမှုရေး-

- သင့် စိတ်ကြိုက်ဖြစ်နေကျ အရာများကို စိတ်ဝင်စားမှု မရှိတော့ခြင်း
- အပြင်ထွက်ခြင်း၊ သူငယ်ချင်းများနှင့်တွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်အိမ်မှုကိစ္စများ လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်း၊ အစားအစာများစသည်တို့ကို စိတ်ဝင်စားမှု မရှိခြင်း
- ကမ္ဘာတွင် ဖြစ်ပျက်နေသည့်အရာများကို စိတ်ဝင်စားမှုမရှိခြင်း
- ရင်းနှီးသော မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများကို အလွန်အကျွံ အကာအကွယ်ပေးခြင်း

မိမိကိုယ်မိမိ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

မိမိကိုယ်မိမိ ပြုစုပေးချိန်ယူရခြင်းသည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ သင် ရင်ဆိုင်ရန် အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။ အောက်ပါတို့သည် သင်အား အထောက်အကူ ပြုစေနိုင်သော အကြံပြုချက်အချို့ ဖြစ်သည်။

- ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကို တတ်နိုင်သမျှ ထိန်းသိမ်းထားရန် သေချာစေပါ။ ဥပမာ ပုံမှန်အစားအစာများ၊ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်စက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း။
- သူတပါး၏အကူအညီကို လက်ခံခြင်း။
- သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေသော သို့မဟုတ် ဖြေသိမ့်စေသော အရာများကို လုပ်ပါ ဥပမာ။ စာဖတ်ခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ အမှတ်ရစေမည့် အထူးနေရာတစ်ခု ပြုလုပ်ခြင်း၊ ဥယျာဉ်ခြံလုပ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အနိပ်ခံခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း။
- သင့်အမှတ်တရအရာများ၊ ဇာတ်လမ်းများ၊ အတွေးအမြင်များနှင့် ခံစားချက်များကို သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုအား ပြောပြခြင်းသည် ဝမ်းနည်းမှုနှင့်အတူ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် တစ်ကိုယ်တည်းဖြစ်ခြင်းနှင့် အထီးကျန်ဆန်ခြင်းကို လျော့ချပေးနိုင်သည်။
- အိမ်ရောင်းခြင်း သို့မဟုတ် ပိုင်ဆိုင်ပစ္စည်းများ ပေးကမ်းစွန့်ပစ်ခြင်းကဲ့သို့သော ပြန်မပြောင်းနိုင်သော အဓိကကျသော ဆုံးဖြတ်ချက်များချရာတွင် အချိန်ဆွဲထားပါ။ အစောပိုင်း လများတွင် ဝမ်းနည်းစိတ်ခံစားမှု များစွာဖြင့် ပြည့်နှက်နေနိုင်ပြီး ဤဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်ရန် အကောင်းဆုံးအချိန် မဟုတ်နိုင်ပါ။
- သင့်အတွေးနှင့်ခံစားချက်များကို မိမိကိုယ်မိမိ သီးသန့် ဖော်ထုတ်ပါ။ ဥပမာ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းတစ်ခု ထားရှိခြင်း၊ ဓာတ်ပုံများ စုဆောင်းခြင်း၊ ပုံဆွဲခြင်း၊ စာ သို့မဟုတ် ကဗျာရေးခြင်း
- အလားတူ အတွေ့အကြုံရှိသူများနှင့် အတွေ့အကြုံ မျှဝေလှယ်ရန်အတွက် အထောက်အကူပြုအုပ်စုတစ်ခုတွင် ပူးပေါင်းအဖွဲ့ဝင်ရန် စဉ်းစားပါ။

လူအများစုသည် ၎င်းတို့၏မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်အရင်းအမြစ်များ၏ ပံ့ပိုးမှုအားဖြင့် ၎င်းတို့၏ဆုံးရှုံးမှုနှင့်အတူ နေထိုင်ရန်အတွက်လေ့လာရမည့် နည်း



လမ်းများကို တဖြည်းဖြည်း တွေ့ရှိလာကြပြီး ပညာရှင်အကူအညီကို ရယူရန် မလိုအပ်တော့ပါ။

သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံတွင်၊ သေခြင်း၏ ပတ်ဝန်းကျင် အကြောင်းတရားများကြောင့် အထူးသဖြင့် စိတ်ထိခိုက်လွန်းနေနိုင်သည် ၎င်းတို့မှာ မမျှော်လင့်ပဲ သေဆုံးခြင်း သို့မဟုတ် ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကို ပုံရှုပ်ထွေးစေမည့် သင့်ဘဝရှိ အခြား အခက်အခဲများ ရှိနေကောင်း ရှိနေနိုင်သည် ကဲ့သို့ဖြစ်ကြသည်။

အကယ်၍ ၎င်းတို့ကို သင် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ စီမံခန့်ခွဲရန် ခက်ခဲနေပါက၊ အခြားကျန်းမာရေး ပညာရှင်များ၏ ပံ့ပိုးမှုအကြောင်း သင့်အား ပြောဆိုနိုင်သည့် သင့်ဒေသခံ ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးခြင်းသည် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်သည် ဥပမာ။ ဆွေးနွေးအကြံပေးသူ၊ စိတ်ပညာရှင်။

ကလေး၊ လူငယ်နှင့် ပူဆွေးဝမ်းနည်းခြင်း

လူတစ်ဦးသေဆုံးခြင်းကို ကလေးများ သို့မဟုတ် လူငယ်များ ကြုံတွေ့ရသောအခါ မိဘများ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများနှင့် ဆရာများသည် ကလေးများ၏လိုအပ်ချက်များကို မည်သို့ အကောင်းဆုံး ပံ့ပိုးပေးပြီး ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မည်ကို များသောအားဖြင့် စိုးရိမ်ပူပန်လေ့ရှိကြသည်။

ကလေးများနှင့် လူငယ်များသည်လည်း ၎င်းတို့၏ အသက်အရွယ်၊ ဖွံ့ဖြိုးကြီးပြင်းမှုအဆင့်၊ ပင်ကိုယ်စရိုက်နှင့် ယခင်ဆုံးရှုံးမှု အတွေ့အကြုံများ အပေါ်မူတည်၍ ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ဝမ်းနည်းပူဆွေးကြပါသည်။

၎င်းတို့ကို သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သော ဖြစ်လေ့ရှိသည့် အချို့သော စိတ်ထိခိုက်မှုများမှာ-

ခံစားချက်များဖြစ်ကြသည်-

- လူတစ်ယောက် သေဆုံးသွားသည်ကို ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်၍ မယုံကြည်နိုင်ခြင်း
- ဝမ်းနည်းခြင်း
- ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားရခြင်း
- ဒေါသထွက်ခြင်း
- အနာဂတ်အတွက် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း
- စိတ်ပူခြင်း
- သေခြင်းတရားကို တစ်ချိန်လုံး စဉ်းစားတွေးခေါ်နေခြင်းနှင့် အသေးစိတ် သိရှိလိုခြင်း

ပိုမိုငယ်သော ကလေးငယ်များသည် အချိန်ကာလတစ်ခုလုံး အတောအတွင်း အလားတူ မေးခွန်းများကို ထပ်ခါတလဲလဲ မေးနိုင်သည်။ လွယ်လွယ်နှင့် ရိုးသားစွာ ဆက်လက်၍ ဖြေဆိုပေးပါ။

ရုပ်လက္ခဏာ-

- အိပ်စက်ခြင်းပုံစံများနှင့် အစားအသောက်စိတ် ပြောင်းလဲခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ “ဝမ်းဗိုက်နာခြင်း”
- အာရုံစူးစိုက်ရန် သို့မဟုတ် မှတ်မိရန် ခက်ခဲခြင်း။



လူမှုရေး-

- ကျန်ရစ်သူမိသားစုဝင်များအား တွယ်ကပ်ခြင်း - အထူးသဖြင့် ပိုငယ်သော ကလေးငယ်များ
- အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည့် အပြုအမူများ - ရန်ဖြစ်ခြင်း၊ ငြင်းခုံခြင်း၊ တောင်းဆိုမှုများကို လျစ်လျူရှုခြင်း
- ကျောင်းတက်ရန် ဝန်လေးခြင်း
- လူမှုရေးရာလုပ်စရာများကို ရှောင်ဖယ်ခြင်း
- စိတ်အတက်အကျမြန်ခြင်း
- အခြားမိသားစုဝင်များကို လိုက်လံကြည့်နေပြီး ၎င်းတို့နှင့် ကိုယ်ချင်းနီးနီးကပ်ကပ် နေလိုခြင်း

ကလေးများနှင့် လူငယ်များအား ဂရုစိုက် စောင့်ရှောက်ခြင်း

ကလေးများနှင့် လူငယ်များကို ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်မည့် အကြံပြုချက်အချို့ကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

- ကောင်းသောစတင်ရမည့်အချက်မှာ ၎င်းတို့ သိထားသည့် အရာများကို မေးမြန်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အသက်အရွယ်နှင့် ဆီလျော်စွာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များကို ကလေးများနှင့် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရှိသားစွာ ပြောဆိုပါ။ ဥပမာ “အဖွားက သူ့ခန္ဓာကိုယ် ကောင်းကောင်း အလုပ်မလုပ်တော့လို့ သေသွားပါပြီ”
- နားထောင်ပါ။ ၎င်းတို့သည် ချက်ချင်း ပြောလိုစိတ် မရှိနိုင်သော်လည်း စိတ်ပြောင်းသွား မသွားကို ဆက်လက်ပြီး စောင့်ကြည့်ပေးပါ။
- မိသားစု၏ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း ကြုံတွေ့မှုတွင် ကလေးများ လိုက်ပါလာအောင်ကြိုးစား ပါ ဥပမာ ကလေးများ ဆန္ဒရှိပါက အသုဘ အခင်းအကျင်းကို တက်ရောက်စေခြင်း။ ၎င်း တို့ တက်ရောက်လိုပါက တတ်နိုင်သလောက် များနိုင်သမျှများများ ကြိုတင်ပြောဆို ထားပါ သို့မှသာ ၎င်းတို့ ဖြစ်လာမည့်အရာကို သိရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးကြီးများ နှင့် လူငယ်များသည် အသုဘအခမ်းအနားတွင် ပိုမို၍တက်တက်ကြွကြွ ပါဝင်လုပ်လို နိုင်ပါသည်။
- ကလေးများအား ဆက်လက်ဂရုစိုက်ပြီး ချစ်နေမည့် အကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။
- ကလေးများ၊ အထူးသဖြင့် ပိုငယ်သော ကလေးငယ်များသည် ၎င်းတို့၏ စိတ်ပူဆွေး မှုများကို အပြုအမူနှင့်တကွ ကစားခြင်းအားဖြင့် ဖော်ပြကြသည်။ ပုံဆွဲခြင်း၊ ပန်းချီ ဆွဲခြင်း၊ ပုံပြင်ပြောခြင်း၊ ဓာတ်ပုံများ စာများပါသည့် အမှတ်တရသေတ္တာတစ်ခု ပြုလုပ် ခြင်းတို့အားဖြင့် ၎င်းတို့ကို စိတ်သက်သာရာရစေနိုင်သည်။ ထို့အပြင် ကလေးကြီး များသည် နေ့စဉ်မှတ်တမ်း သို့မဟုတ် ကဗျာတစ်ပုဒ် ရေးရန်ကိုလည်း ကြိုက်နှစ်သက် နိုင်ပါသည်။
- ၎င်းတို့၏ ပံ့ပိုးမှု လိုအပ်ချက်များကို ၎င်းတို့၏ ကျောင်းဆရာများနှင့် ဆွေးနွေးပါ။
- တတ်နိုင်သမျှ ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကို ဆက်လက်လုပ်ပါ ဥပမာ။ အားကစားလုပ် ခြင်း၊ ဝါသနာပါရာ လုပ်ခြင်း၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း။

- အခြားမိသားစုဝင်များနှင့် မတူကွဲပြားစွာ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းသည် ပူဆွေးရနိုင်သည် ဖြစ်ကြောင်း သူတို့ကို ရှင်းပြပါ။

မိမိကိုယ်တိုင်ကို ရုပ်ပိုင်းရော စိတ်ပိုင်းပါ ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ သို့မှသာ သင့်ကလေးကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အကူအညီတောင်းဖို့ မကြောက်ပါနဲ့။

သတင်းအချက်ကောင်းများ၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ပံ့ပိုးမှုများဖြင့် ကလေးများနှင့် လူငယ်များသည် ၎င်းတို့၏ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကို နားလည်ပြီး ရင်ဆိုင်နိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ၎င်းတို့ နောက်ထပ် အကူအညီ သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးမှု လိုအပ်နိုင်သည်ဟု သင် ထင်ပါက၊ အခြားကျန်းမာရေးပညာရှင်များ၏ ပံ့ပိုးမှုအကြောင်း ရှင်းပြပြောဆိုနိုင်သော သင့်ဒေသခံဆရာဝန်ထံ သွားရောက် ဆွေးနွေးရန် တို့ဆိုင်းမနေပါနှင့်။ ဥပမာ ကျောင်းမှ ဆွေးနွေးဖြေသိမ့်ပေးသူ၊ စိတ်ပညာရှင်။

ပံ့ပိုး ဝန်ဆောင်ငှာနများ

အောက်ဖော်ပြပါ ပံ့ပိုး ဝန်ဆောင်ငှာနများမှာ ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်ငှာနအချို့အတွက် လမ်းညွှန်ဖြစ်သည်။

ပူဆွေးဝမ်းနည်းခြင်းနှင့် ကြေကွဲသောကရောက်ခြင်းအတွက် ဝန်ဆောင်ငှာနများ

မိသားစုဆရာဝန် (ဒေသခံ ဆရာဝန်)

ကောင်းသောစတင်ရမည့်အချက်မှာ သင် မည်သို့ခံစားနေရသည်ကို ဒေသခံ ဆရာဝန်နှင့် ပြသရန်ဖြစ်သည်။ လိုအပ်ပါက ထိုဆရာဝန်များသည် သင့်အား နောက်ထပ် ပံ့ပိုးပေးမှု အတွက် အခြား ကျန်းမာရေးပညာရှင်များသို့ လွှဲပို့ပေးနိုင်ပါသည်။

ရပ်ရွာကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်လုပ်ငန်းများ (CHS)

CHS သည် လူကြီးများ၊ ကလေးများနှင့် လူငယ်များအတွက် အခမဲ့ သို့မဟုတ် စရိတ် သက်သာသော ဆွေးနွေးဖြေသိမ့်ပေးခြင်း လုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ အင်တာနက်တွင်ရှာဖွေခြင်း ဖြင့် Community Health Centres and Services ခေါင်းစဉ်အောက်ရှိ သင်၏ ဒေသခံ ဝန်ဆောင်ငှာနကို ဆက်သွယ်ပါ။ ဒေသခံ CHS တွင် IPC Health နှင့် CoHealth တို့ ပါဝင် သည်။

Mercy Grief Services (MGS)

MGS သည် အနောက်စည်ပင်သာယာနယ်နိမိတ်အတွင်းရှိ မိသားစုဝင်၊ သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦး သေဆုံးပြီးနောက် ပူဆွေးသောကရောက်နေသော ကျန်ရစ်သူတိုင်းအတွက် ကျွမ်းကျင်သော ပညာရှင်၏ ဆွေးနွေးဖြေသိမ့်ပေးခြင်းကို အခမဲ့ ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ MGS တွင် ကလေးများ၊ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် အရွယ်ရောက် ပြီးသူ ထောက်ပံ့ရေး အစီအစဉ်များလည်း ရှိသည်။

3 Devonshire Road, Sunshine, Victoria, 3020
ဖုန်း - ၁၃၀၀ ၃၆၉ ၀၁၉

ကြေကွဲခြင်းနှင့် ပူဆွေးသောကရောက်ခြင်းဆိုင်ရာ ဩစတြေးလျဌာန (ACGB)

ACGB သည် ကြေကွဲခြင်းနှင့် ပူဆွေးသောကရောက်ခြင်းအတွက် ပညာရေး၊ ဆွေးနွေး ဖြေသိမ့်ပေးခြင်း၊ သုတေသနနှင့် ကုသမှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများကို လုပ်ဆောင်ပေးနေ သည့် အမြတ်အစွန်း- မယူသော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ လူကြီး၊ ကလေးနှင့် လူငယ်များအတွက် ဆွေးနွေးဖြေသိမ့်ပေးခြင်း (အခကြေးငွေ ပေးရနိုင်သည်)။

253 Wellington Road, Mulgrave, Victoria, 3170
ဖုန်း - ၉၂၆၅ ၂၁၀၀ သို့မဟုတ် ၁၈၀၀ ၆၄၂ ၀၆၆

www.grief.org.au

Victorian Aboriginal Health Service (VAHS)

VAHS သည် Aboriginal အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းရှိ မိသားစုများအတွက် အခမဲ့ ဆွေးနွေး ဖြေသိမ့်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။

186 Nicholson street, Fitzroy VIC 3065

ဖုန်း : ၉၄၁၉ ၃၀၀၀

www.vahs.org.au

တယ်လီဖုန်းနှင့် အွန်လိုင်း ဆွေးနွေးဖြေသိမ့်ခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများ

GriefLine

၉၉၃၅ ၇၄၀၀ (မုန်းတည့် ၁၂ နာရီမှ နံနက် ၃ နာရီအထိ)
၁၃၀၀ ၈၄၅ ၇၄၅ (နယ်စွန့်ဒေသများသာ)

လူပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် မိသားစုများအတွက် ဆွေးနွေးဖြေသိမ့်ပေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများ။
www.griefline.org.au

Kids Helpline

၁၈၀၀ ၅၅၁ ၈၀၀ (၂၄ နာရီ)

အသက် ၅ နှစ်မှ ၂၅ နှစ်အကြား ကလေးများနှင့် လူငယ်များအတွက် ဆွေးနွေးဖြေသိမ့်ပေး ခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများ။ www.kidshelpline.com.au

CanTeen

၁၈၀၀ ၈၃၅ ၉၃၂

CanTeen သည် ကင်ဆာရောဂါရှိသော (အသက် ၁၂-၂၅ နှစ်အထိ) လူငယ်များအတွက် အခမဲ့နှင့် လျှို့ဝှက် ဆွေးနွေးဖြေသိမ့်ပေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများကို ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။
www.canteen.org.au

အွန်လိုင်း စကားပြောခြင်း / ဖုန်း / အီးမေးလ်

နံနက် ၁၀:၀၀ နာရီမှ ည ၁၀:၀၀ နာရီ ရုံးဖွင့်ရက်များ

နံနက် ၁၀:၀၀ နာရီမှ ညနေ ၆:၀၀ နာရီ စနေ၊ တနင်္ဂနွေ

Lifeline

၁၃ ၁၁ ၁၄ (၂၄ နာရီ)

အကျပ်အတည်းရောက်ချိန် ပံ့ပိုးမှုနှင့် မိမိကိုယ်မိမိသတ်သေခြင်း တာဆီးရေး ဝန်ဆောင်မှု များ။ www.lifeline.org.au

Beyond Blue

၁၃၀၀ ၂၂၄ ၆၃၆ (၂၄ နာရီ)

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့် သာယာဝပြောရေး သတင်းအချက်အလက်နှင့် ပံ့ပိုးမှု။
www.beyondblue.org.au

Headspace

၁၈၀၀ ၆၅- ၈၉၀

လူငယ်များနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများအတွက် သတင်းအချက်အလက်နှင့် ပံ့ပိုးမှု။

www.eheadspace.org.au

SuicideLine

၁၃၀၀ ၆၅၁ ၂၅၁ (၂၄နာရီ)

အကျပ်အတည်းရောက်ချိန် ပံ့ပိုးမှုနှင့် ဆွေးနွေးဖြေသိမ့်ပေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများ။

www.suicideline.org.au

Red Nose Australia

၁၃၀၀ ၃၀၈ ၃၀၇ (၂၄ နာရီ)

မမွေးမီ၊ မွေးနေ့စဉ် သို့မဟုတ် မွေးပြီးပြီးချင်း ကလေးသေဆုံးခြင်းအတွက် ပံ့ပိုးမှုနှင့် သတင်းအချက်အလက်။

www.rednose.org.au



ငွေရေးကြေးရေး အကူအညီ

Services Australia

၁၃ ၂၃ ၀၀ သို့မဟုတ် ၁၃ ၁၂ ၀၂
(ဘာသာစကားပေါင်းစုံ)

သင့် အခြေအနေအပေါ်မူတည်၍ သင်သည် အစိုးရ ထောက်ပံ့ကြေးငွေနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ ရ ထိုက်နိုင်သည်။ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ-

www.humanservices.gov.au/individuals/subjects/what-do-following-death

နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ အကြွေးငွေ အကူအညီ ဖုန်း ၁၈၀၀ ၀၀၇ ၀၀၇

ငွေရေးကြေးရေးအခက်အခဲကြုံနေသူများကို သတင်းအချက်အလက်နှင့် ပံ့ပိုးမှု ဖုန်းမှ တစ်ဆင့် အခမဲ့ ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ လိုအပ်ပါက အခြား ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းဌာနများသို့ လွှဲပို့ပေးနိုင်သည်။

ဥပဒေ အကူအညီ

Victoria Legal Aid

၁၃၀၀ ၇၉၂ ၃၈၇

အခမဲ့ ဥပဒေဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်။

www.legalaid.vic.gov.au

ရပ်ရွာ ဥပဒေဆိုင်ရာ ဌာနများ အဖွဲ့ချုပ်
(ရန်)

၉၆၅၂ ၁၅၀၀ (သင်၏ဒေသခံ ဌာနကိုရှာဖွေရန်)

ငွေကြေး သို့မဟုတ် လူမှုရေးအားနည်းချက်များ ကြုံတွေ့နေရသူများအတွက် အခမဲ့ ဥပဒေဆိုင်ရာအကူအညီ

Victorian Aboriginal Legal Services

၉၄၁၈ ၅၉၉၉ သို့မဟုတ် ၁၈၀၀ ၀၆၄ ၈၆၅

Koorie community အတွက် အခမဲ့ ဥပဒေအကြံပေးနှင့် ကိုယ်စားပြုမှု။

www.vals.org.au

အခြား ဝန်ဆောင်ဌာနများ

လွမ်းဆွတ် ဈာပန ကူညီရေး အဖွဲ့

၀၉၅၆၄ ၇၇၇၈

(Bereavement Assistance Funeral Service)

ကြေးငွေ အကန့်အသတ်ရှိသူများ သို့မဟုတ် မရှိသူများအတွက် ကုန်ကျစရိတ် သက်သာသော





လွမ်းဆွတ် ဈာပန ကူညီရေးအဖွဲ့ များ
www.bereavementassistance.org.au

ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှုများ ၁၃၁ ၄၅၀ (၂၄ နာရီ)
ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဘာသာစကား မတူကွဲပြားသော နောက်ခံများမှ လူများအတွက် အခမဲ့
တယ်လီဖုန်း စကားပြန်ဌာန။
www.tisnational.gov.au

မွေးဖွားမှု၊ သေဆုံးမှုနှင့် ထိမ်းမြားမှု မှတ်ပုံတင်ဌာန ၁၃၀၀ ၃၆၉ ၃၆၇
www.bdm.vic.gov.au

ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ် သေမှုသေခင်း စစ်ဆေးကြားနာသည့် တရားရုံး ၁၃၀၀ ၃၀၉ ၅၁၉
www.coronerscourt.vic.gov.au

ကိုးကားချက်များ

- ☐ **ဩစတြေးလျ ဝမ်းနည်းမှုဆွေးနွေးမှုနှင့် လွမ်းဆွတ်မှုဆိုင်ရာ ဗဟိုဌာန** (Australian Centre for Grief and Bereavement(ACGB))
www.grief.org.au
- ☐ **တစ်စုံတစ်ဦးသေဆုံးသောအခါလုပ်ရမည့်အရာ- လွမ်းဆွတ်မှု ပံ့ပိုးရေး** Alfred Health, 2014.
- ☐ **သေဆုံးပြီးနောက် လုပ်ရမည့်အရာ**- Centrelink:
www.humanservices.gov.au/customer/subjects/what-do-following-death

မှတ်သားရန် -
 ဤစာစောင်ကို လူနာပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၊ အကျိုးဆောင်ပေးသူများနှင့် မိသားစုဝင်များအတွက် အရင်းအမြစ်တစ်ခုအဖြစ် ရေးသားထားပါသည်။ ထုတ်ဝေချိန်တွင်သာ သတင်းအချက်အလက်များ တိကျမှန်ကန်သည်ကို သတိပြုပါ။ မည်သို့ဆိုစေ ဤ စာစောင်ကို အပြီးသတ်ဖြစ်သည် သို့မဟုတ် ပြီးပြည့်စုံသည် ဟုမဆိုလိုပါ။ ဤထုတ်ဝေစာစောင်ပါ အချက်အလက်များကို ဝမ်းနည်းမှုဆွေးနွေးမှုဆွေးနွေးဖြေသိမ့်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ကုစားပေးသည့်ကုထုံး အပါအဝင် ပညာရှင်၏ ဝန်ဆောင်ပေးခြင်းများ သို့မဟုတ် ပညာရှင်၏အကြံပေးခြင်းကို အစားထိုးရန် မရည်ရွယ်ပါ။



Prepared by Palliative Care Consultancy,
Spiritual Care and Social Work.



Western Health

