



အနောက်သြစတြေးလျ တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အတွက် ကြိုတင် စီစဉ်ခြင်းဆိုင်ရာ သင့်လမ်းညွှန်

သင့်အနာဂတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် စီစဉ်ရာတွင်
အထောက်အကူဖြစ်စေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်



ဤလမ်းညွှန်တွင် ထုတ်ပြန်ပြီးနောက်ပိုင်း ကွယ်လွန်သွားသူများ၏ ရုပ်ပုံများပါဝင်နိုင်သည်ကြောင်း စာဖတ်သူများကို သတိပေးပါသည်။

© Department of Health, State of Western Australia (2024)

ဤလမ်းညွှန်ပါ ထုတ်ပြန်ချက်နှင့် ရုပ်ပုံများအားလုံးကို မူပိုင်ခွင့်ဖြင့် ကာကွယ်ထားပါသည်။ မူပိုင်ခွင့်ကို အနောက်ဩစတြေးလျ ပြည်နယ်တွင် ထားရှိသည်။ မူပိုင်ခွင့်အက်ဥပဒေ ၁၉၆၈ (cth) အရ ခွင့်ပြုထားသည်မှအပ ဤလမ်းညွှန်ပါ အချက်အလက်များကို အနောက်ဩစတြေးလျ ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာန၊ End-of-Life Care Program (ဘဝနောင်ချိန် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ပရိုဂရမ်) ၏ တိကျသောခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ မည်သည့်အကြောင်းအရာကိုမဆို ထုတ်ဝေခြင်း သို့မဟုတ် ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်း မပြုရ။

အကြံပြုကိုးကားချက်

ကျန်းမာရေးဌာန အနောက်ဩစတြေးလျ၊ အနောက်ဩစတြေးလျ တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းဆိုင်ရာ သင့်လမ်းညွှန်-သင်၏ အနာဂတ်ကုသပြုစုမှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်။ Perth- ဘဝနောင်ချိန် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ပရိုဂရမ်၊ ကျန်းမာရေးဌာန၊ Western Australia၊ ၂၀၂၂။

အရေးကြီးသော ရှင်းလင်းချက်

ဤလမ်းညွှန်သည် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းအပေါ်ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်ကို ပေးရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ၎င်းသည် နောက်ထပ် ထုတ်ပြန်ချက်များနှင့် အရင်းအမြစ်များသို့ ဆက်သွယ်မှုများ ပေးထားပါသည်။ ၎င်းကို ဥပဒေရေးရာ သို့မဟုတ် အခြားကျွမ်းကျင်ပညာရှင် ဆိုင်ရာအကြံဉာဏ်များအတွက် အစားထိုးအနေဖြင့် အသုံးမပြုသင့်ပါ။ ဥပဒေရေးရာ သို့မဟုတ် အခြားကျွမ်းကျင်ပညာရှင်ဆိုင်ရာ အကြံပေးမှုများလိုအပ်သည့် အချို့သော အခြေအနေများအတွက် အမှီအခိုကင်းသောအကြံဉာဏ်ကို ရှာဖွေသင့်ပါသည်။



Interpreter

စကားပြန်လုပ်ငန်း

ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် စကားပြောရာတွင် အကူအညီလိုပါက သင့်ဘာသာစကားဖြင့် စကားပြန် တောင်းပါ။

ဒေသခံကျန်းသားစကားပြန် WA

ဖုန်း- ၀၄၃၉ ၉၄၃ ၆၁၂
ဝဘ်ဆိုဒ်- aiwaac.org.au

ဘာသာပြန်၊ စကားပြန်များ
အတွက် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ
အသံအမှတ်ပြု အာဏာပိုင်အဖွဲ့
(NAATI) အွန်လိုင်းလမ်းညွှန်
ဝဘ်ဆိုဒ်- naati.com.au

နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ TIS

ဖုန်း- ၁၃၁ ၄၅၀
စကားပြန်တောင်းဆိုပြီး ၎င်းတို့ကို
အကူအညီရရှိနိုင်မည့်နေရာ စာရင်းမှ ဌာန
များသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

မိမိ၏ အနာဂတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး

2

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းဆိုသည်မှာ မည်သည်နည်း။	2
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းသည် မည်သည့်အတွက် အရေးကြီးပါသနည်း။	3
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းက မည်သို့ အကူအညီဖြစ်စေနိုင်သနည်း။	4
ဆောင်ရွက်ချက် ၁- သင့်အခြေအနေမှ စတင်ကြပါစို့	5
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းတွင် မည်သည်တို့ ပါဝင်သနည်း။	6

၁. စဉ်းစားပါ

7

ယခု မိမိအတွက် အရေးကြီးဆုံးက ဘာလဲ။ နောင်တွင် နာမကျန်းဖြစ်ပါက မိမိအတွက် အရေးကြီးဆုံးက ဘာလဲ။	7
ဆောင်ရွက်ချက် ၂- တန်ဖိုးထားမှုများ၊ ယုံကြည်မှုများနှင့် နှစ်သက်မှုများ	7-10

၂. ပြောပြပါ

11

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းအကြောင်း မည်သူနှင့် ဆွေးနွေးနိုင်ပါသလဲ။	11
မည်သည့်အကြောင်းများကို ပြောရမည်နည်း။	12
ဆောင်ရွက်ချက် ၃- စကားပြောရမည့်သူများ	14-15

၃. ရေးပါ

16

မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်များကို မချနိုင်ပါက သို့မဟုတ် မပြောဆိုနိုင်ပါက မိမိအတွက် ကုသမှုဆုံးဖြတ်ချက်များကို မည်သူက ချမှတ်မည်နည်း။	17
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်သော စာရွက်စာတမ်းများ	19
ဆောင်ရွက်ချက် ၄- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်းကို ရွေးချယ်ခြင်း	25-26

၄. မျှဝေပါ

27

မိမိ၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း စာရွက်စာတမ်းများကို မည်သည့်နေရာတွင် သိမ်းဆည်းရမည်နည်း။	27
မိမိ၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်း(များ)ကို မည်သူနှင့် မျှဝေသင့်ပါသနည်း။	27
ဆောင်ရွက်ချက် ၅- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း စာရွက်စာတမ်းများကို မျှဝေခြင်း	28-29

အကူအညီရနိုင်သောနေရာများ

30-31

ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဖော်ပြခြင်း

32

ဤလေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်သည် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းများအကြောင်း လေ့လာရာတွင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတွင် သင့်စိတ်ကူးများစုစည်းရန်၊ စတင်ရန်နှင့် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်လျှောက် သင့်အား လမ်းညွှန်ရန် ကူညီပေးသည့် ဆောင်ရွက်ချက်များပါဝင်သည်။*

ACP ရေးဆွဲရာတွင် သင်နေမကောင်းပြီး သင့်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်များမချမှတ်နိုင်သော အနာဂတ် အခြေအနေများကို လေးလေးနက်နက်စဉ်းစားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းက စိတ်ပင်ပန်းမှုဖြစ်စေလျှင် မိသားစုဝင်၊ သူငယ်ချင်း၊ ဆရာဝန် များ၏ အကူအညီကို ရယူပါ။

မိမိ၏ အနာဂတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းဆိုသည်မှာ မည်သည်နည်း။

သင့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် ရရှိမည့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအမျိုးအစားအတွက် ပါဝင်ပြောဆိုခွင့် သင်ရရှိလိုနိုင်ပါသည်။ သင်နေမကောင်းချိန်၊ သင့်ဆန္ဒသဘောထားကို မပြုလုပ်နိုင်ချိန် သို့မဟုတ် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု မပြုလုပ်နိုင်ချိန်တွင် ယင်းသည် အခက်အခဲ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင်၏တန်ဖိုးထားမှုများ၊ ယုံကြည်မှုများနှင့် နှစ်သက်မှုများအကြောင်းကို သင်ချစ်ရသူများ၊ သင့်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးတွင် ပါဝင်နေသူများနှင့်ပြောဆိုခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းကို မည်သည့်အရွယ်တွင်မဆို စတင်နိုင်ပါသည်။ သင်နေကောင်းနေပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်သည့်အချိန်တွင် စတင်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ အချို့သူများအတွက် ယင်းက ခက်ခဲနိုင်သော်လည်း- သင့်အတွက် အရေးကြီးသည့်အရာများအကြောင်း ရိုးသားပွင့်လင်းမှုရှိခြင်းသည် လုပ်ငန်းစဉ်အတွက် အကောင်းဆုံးကို ဖြစ်စေသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းသည် အနာဂတ် ကျန်းမာရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအတွက် မိမိဆန္ဒအလျောက်ရေးဆွဲသည့် အစီအစဉ်ဖြစ်ပြီး ရေးဆွဲသူ၏ တန်ဖိုးထားမှုများ၊ ယုံကြည်ချက်များ၊ နှစ်သက်မှုများကို ဖော်ပြထားသည်။ ယင်းတို့က နောင်တွင် ရေးဆွဲသူအနေဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ဆက်သွယ်ပြောကြားခြင်း မပြုနိုင်သောအခါ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန် လမ်းညွှန်ပေးပါသည်။

အရင်းအမြစ်- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာမူဘောင်

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းသည်-



ဆန္ဒအလျောက်ဖြစ်သည်



လူတစ်ဦးစီအတွက် ဖြစ်သည်- ၎င်းက သင့်အတွက် အရေးကြီးဆုံးအရာကို ဦးစားပေးသည်



သင်၏ ယုံကြည်မှု၊ တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် ဓလေ့ထုံးစံကို လေးစားသည်



သင်ရွေးချယ်သလောက် လူများစွာ သို့မဟုတ် လူအနည်းငယ်သာ ပါဝင်နိုင်သည်



လိုသလိုပြင်ဆင်ပြောင်းလဲနိုင်သည့် ပြုလုပ်ဆဲလုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်ပြီး၊ သင့်အခြေအနေ၊ ကျန်းမာရေး၊

နေထိုင်မှုပုံစံ ပြောင်းလဲမှုအပေါ် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ပြုလုပ်ပြီး ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

* ဤလေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်သည် သတင်းအချက်အလက်များပါသည့် အရင်းအမြစ် ဖြစ်ပါသည်။ သီးသန့်ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ကုသမှုအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပါက၊ [အခန်း ၃ ကိုကိုးကားပါ](#)- WA တွင် ရရှိနိုင်သော ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း စာရွက်စာတမ်းများစာရင်းကို ရေးပါ။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းသည် မည်သည့်အတွက် အရေးကြီးပါသနည်း။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းသည် အောက်ပါတို့တွင် အကူအညီဖြစ်စေနိုင်ပါသည်-

- မိမိတို့၏ အနာဂတ်ကျန်းမာရေး၊ တစ်ကိုယ်ရေပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ အရေးကြီးသည့်အရာများကို သေသေချာချာစဉ်းစားခြင်း
- မိမိတို့၏ ယုံကြည်မှုများနှင့် တန်ဖိုးထားမှုများအပြင် ၎င်းတို့သည် မိမိတို့၏ အနာဂတ်ကျန်းမာရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များအပေါ် မည်ကဲ့သို့အကျိုးသက်ရောက်နိုင်သည်ကို ဖော်ပြခြင်း
- မိမိတို့အတွက် အရေးအကြီးဆုံးအရာများကို အခြေခံ၍ မိမိတို့၏ အနာဂတ်ကျန်းမာရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအတွက် အစီအစဉ်ပြုလုပ်ပြီး ထိုအစီအစဉ်ကို အခြားသူများနှင့် မျှဝေခြင်း
- ဆုံးဖြတ်ချက်များ မချနိုင်တော့ချိန် သို့မဟုတ်မိမိတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့် မိမိတို့အတွက် အရေးကြီးသည်များအကြောင်း အခြားသူများ ကို ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုမလုပ်နိုင်တော့ချိန်တွင် မိမိတို့၏ဆန္ဒများကို တစ်စုံတစ်ဦးမှ သိရှိနားလည်ကြောင်း သိရှိခြင်းဖြင့် နှစ်သိမ့်မှုရရှိခြင်း။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းသည် မိသားစုများ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးတွင် ပါဝင်သော ဆရာဝန်များ အတွက်လည်း အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။

- ၎င်းတို့၏ အနာဂတ်ကျန်းမာရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကို စဉ်းစားခြင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာ ကြိုတင်စီစဉ်မှုများပြုလုပ်သူများသည် စိုးရိမ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးခြင်းများ နည်းပါးပြီး ရရှိသည့်ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို ပိုမိုနှစ်သက်ကြသည်ဟု ဆိုပါသည်။
- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းသည် ဆေးရုံတက်ရန်လိုအပ်မှုကို လျော့ချနိုင်သည်။
- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းသည် မခံယူလိုသော ကုသမှုများ ခံယူရနိုင်ခြေကို လျော့ချနိုင်သည်။



ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းက မည်သို့ အကူအညီဖြစ်စေနိုင်ပါသနည်း။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းစတင်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်သည် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက် ဖြစ်ပါသည်။ အခြားသူများ၏ အတွေ့အကြုံများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းအတွက် တွေ့ရှိထားသော အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်သော အရာများကို စတင်စဉ်းစားခြင်းသည် အကျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ ပုံ ၁ တွင် ဥပမာအချို့ ရှိပါသည်။

ပုံ ၁။ မတူညီသော ဘဝအတွေ့အကြုံများအတွင်း ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းက မည်သို့အကူအညီဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း ဥပမာများ

ဤအခြေအနေများသည် သင့်အတွက် သက်ဆိုင်ပါသလား။

မိမိသည် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်သော အသက် ၂၀ ကျော်အရွယ်ဖြစ်ပြီး မိမိ၏ မိသားစုတွင် ကလေးငယ်များ ရှိပါသည်။

နောင်တွင် မျှော်လင့်မထားသည်များ ဖြစ်လာပါက မိမိ၏ ကျန်းမာရေးပညာရှင်များနှင့် မိသားစုက မိမိအတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ရေး မိမိအတွက် မည်သည်တို့က အရေးကြီးကြောင်းကို မျှဝေရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါသည်။



မိမိသည် အသက် ၆၁ နှစ်ဖြစ်ပြီး သားသမီးမရှိ၊ တစ်ဦးတည်း နေပါသည်။

မိမိတွင် ငွေရေးကြေးရေး ပြည့်စုံမှုရှိသော်လည်း နေမကောင်းပါက မည်သူ ပြုစုပေးမည်ကို စိတ်ပူနေပါသည်။ မိမိ၏ ကျန်းမာရေးဆိုးရွားလာပါက မိမိနေထိုင်လိုသည့် နေရာနှင့် မိမိအတွက် အရေးကြီးသည့်အရာများအကြောင်းကို သူငယ်ချင်းများ၊ ဆရာဝန်များ၊ ရှေ့နေများနှင့် ဆွေးနွေးခြင်းသည် အထောက်အကူဖြစ်စေကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ရှိခဲ့သည်။



မိမိသည် မကြာသေးမီက သက်တမ်းကို အကန့်အသတ်ဖြစ်စေသော အခြေအနေရှိကြောင်း ရောဂါရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သည်။

မိမိ၏ အခြေအနေတွင် တိုးတက်မှုများကဲ့သို့သော ဖြစ်လာနိုင်သည့် အရာများကို မိမိချစ်သောသူများနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များနှင့် ဆွေးနွေးခြင်းက ၎င်းတို့ကို အနာဂတ်တွင် မိမိပြုလုပ်လိုသော သို့မဟုတ် မပြုလုပ်လိုသောအရာများအား နားလည်စေရန် အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။ မိမိအတွက် အရေးကြီးသည့်အရာများကို ထိုသူများ နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းကလည်း မိမိအတွက် စိတ်သက်သာရာဖြစ်စေပါသည်။



မိမိသည် မကြာမီ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟသို့ ပြောင်းရွှေ့ပါမည်။

မိမိနေမည့်နေရာနှင့် ထိုနေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ချိန်တွင် မိမိအနားတွင်ရှိစေလိုသူများအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက် ချလိုပါသည်။ မိမိအတွက်လိုအပ်မည့် ကုသမှုများ ကဲ့သို့သော မိမိ၏ အနာဂတ်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအကြောင်းနှင့် ရနိုင်သော ပံ့ပိုးကူညီမှုများအကြောင်း ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးခဲ့သည်။





ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းတွင် မည်သည့်တို့ ပါဝင်သနည်း။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းတွင် အဓိကအချက် ၄ ချက်ပါဝင်သည်-

- စဉ်းစားပါ
- ပြောပြပါ
- ရေးပါ
- မျှဝေပါ။

ဤသည်တို့ကို ပုံ ၂ တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

သင်၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းကို သင်က လမ်းညွှန်ပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်တွင် တစ်ချက်ချင်းစီ ကို နားလည်ပြီး ဆက်လက်လေ့လာရန် ကူညီပေးသည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ ပါဝင်သည်။

ပုံ ၂။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းပုံစံ



© 2022 Palliative Care WA

၁. စဉ်းစားပါ

ယခု မိမိအတွက် အရေးကြီးဆုံးက ဘာလဲ။ နောင်တွင် နာမကျန်း ဖြစ်ပါက မိမိအတွက် အရေးကြီးဆုံးက ဘာလဲ။

အကောင်းဆုံးစတင်ရန်မှာ သင်၏တန်ဖိုးထားမှုများ၊ ယုံကြည်မှုများနှင့် နှစ်သက်မှုများကို တွေးတောရန်ဖြစ်သည်။ ဤနည်းက သင့်ကျန်းမာရေး၊ တစ်ကိုယ်ရေပြုစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင့်အတွက် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်များကို ဖော်ထုတ်ရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

အထောက်အကူပြုအရင်းအမြစ်များ

- အနာဂတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှုများနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်ဆန္ဒများကို ဖော်ထုတ်ရာတွင်၊ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရာတွင်နှင့် ဆက်သွယ် ပြောဆိုရာတွင် သင့်အားအကူအညီပေးရန် ဒီဇိုင်းရေးဆွဲထားသော ထုတ်ပြန်ချက်များစွာကို ပံ့ပိုးပေးထားသည့် MyValues ဝဘ်ဆိုဒ် (myvalues.org.au) သို့ ဝင်ရောက်လေ့လာပါ။
- Palliative Care WA သို့ ၁၃၀၀ ၅၅၁ ၇၀၄ ဖြင့် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ (တနင်္လာမှ ကြာသပတေးနေ့အတွင်း)
 - ပြုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းဆိုင်ရာ အခမဲ့ လူထုအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများအကြောင်း ယေဘုယျမေးခွန်းများ၊ အရင်းအမြစ်များနှင့် အချက်အလက်များ (palliativecarewa.asn.au/advance-care-planning)
 - အရေးကြီးဆုံးများ ကတ်အစုံ ရယူပါ
- အခြားဘာသာစကားဖြင့် ပြုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များနှင့် ဒေသခံတိုင်းရင်းသားများ အတွက် အရင်းအမြစ်များ healthywa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning



ဆောင်ရွက်ချက် ၂- တန်ဖိုးထားမှုများ၊ ယုံကြည်မှုများနှင့် နှစ်သက်မှုများ

အောက်ပါမေးခွန်းများက သင့်အရည်အသွေးများ၊ ယုံကြည်မှုများနှင့် နှစ်သက်မှုများအကြောင်း စဉ်းစားရာတွင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ဤမေးခွန်းများအတွက် မှားယွင်းသောအဖြေ မရှိပါ။

သင့်ဘဝ

‘ကောင်းမွန်စွာနေထိုင်ခြင်း’ သည် သင့်အတွက် မည်သည့်အဓိပ္ပါယ် ဖြစ်သနည်း။

မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် အချိန်ဖြုန်းခြင်း။

အမှီအခိုကင်းစွာ နေထိုင်ခြင်း။

မိမိဇာတိမြို့၊ ဇာတိနိုင်ငံသို့ အလည်သွားခြင်း သို့မဟုတ် နိုင်ငံအတွင်း၌ အချိန်ဖြုန်းနိုင်ခြင်း။

မိမိကိုယ်မိမိ စောင့်ရှောက်ယူနိုင်ခြင်း (ဥပမာ- ရေချိုးခြင်း၊ အိမ်သာသွားခြင်း၊ အစားအသောက်ခြင်း)။

တက်တက်ကြွကြွ နေထိုင်ခြင်း (ဥပမာ- အားကစားလုပ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးခြင်း၊ အပြင်ထွက်လည်ခြင်း၊ အိမ်နီးချင်းများနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း)။

အပန်းဖြေခြင်း၊ ဝါသနာများနှင့် စိတ်ဝင်စားသည်များကို လုပ်ကိုင်ခြင်း (ဥပမာ- ဂီတ၊ ခရီးသွားခြင်း၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ခြင်း၊ ပဟေဠိများ)။

ဘာသာရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ယုံကြည်သက်ဝင်မှုနှင့်/သို့မဟုတ် လူထုလှုပ်ရှားမှုများ လုပ်ဆောင်ခြင်း (ဥပမာ- ဆုတောင်းခြင်း၊ ဘာသာရေး ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ တက်ရောက်ခြင်း)။

မိမိ၏ယုံကြည်မှုများ သို့မဟုတ် ဓလေ့ထုံးစံနှင့် ဘာသာရေးတန်ဖိုးများအတိုင်း နေထိုင်ခြင်း (ဥပမာ- ဟာလာ အစားအစာစားခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဘုရားမဲ့ဝါဒီအဖြစ် နေထိုင်ခြင်း)။

လစာရသော သို့မဟုတ် လစာမရသော အလုပ်လုပ်ခြင်း။

အခြား (သင့်အတွက် အခြား အရေးကြီးသည်များကို ရေးရန် သို့မဟုတ် သင်အမှန်ခြစ်သည်များအကြောင်း အသေးစိတ်ဖော်ပြရန် အောက်ပါနေရာလွတ်ကို အသုံးပြုပါ)။

ကောင်းမွန်စွာနေထိုင်ခြင်း၏ အဓိပ္ပါယ်၊ သင့်ဘဝ၏ အရေးကြီးဆုံးအရာများကို စဉ်းစားပါ (ဥပမာ- မိသားစု၊ ငွေကြေးဖူလုံမှု၊ ကျန်းမာရေး၊ ခရီးသွားနိုင်မှု)

သင့်အနာဂတ်အတွက် စိတ်ပူစရာများ ရှိပါသလား။ ရှိပါက မည်သည့်အရာများ ဖြစ်ပါသလဲ။ (ဥပမာ- မိဘ/လက်တွဲဖော်/သားသမီးကို ပြုစု စောင့်ရှောက်နိုင်ရန်၊ မိသားစုနှင့် ခွဲခွာနေရခြင်း)။

သင်၏လက်ရှိကျန်းမာရေး

သင့်ကျန်းမာရေးက သင့်နေ့စဉ်ဘဝအပေါ်ထိခိုက်မှု ရှိပါသလား။ ကျန်းမာရေးမကောင်းခြင်းကြောင့် သင်လုပ်လိုသည့်အလုပ်များကို ရပ်တန့် လိုက်ရပါသလား။ ရပ်တန့်လိုက်ရပါက မည်သို့ဖြစ်သနည်း။ (ဥပမာ- အဆစ်ရောင်ရောဂါကြောင့် နေ့စဉ်လမ်းမလျှောက်နိုင်သော်လည်း ပန်းခြံထဲ တွင် ထိုင်နိုင်ပါသည်။)

သင်၏ အနာဂတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး

သင်သည် အနာဂတ်တွင် မကျန်းမာခြင်း သို့မဟုတ် ပို၍မကျန်းမာခြင်းဖြစ်ပါက၊ ဖြစ်လာနိုင်သည့် ကိစ္စရပ်အပေါ်မည်သည့်အရာကို သင်အစိုးရိမ်ဆုံးဖြစ်သနည်း။ (ဥပမာ- နာကျင်ကိုက်ခဲနေခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်မချနိုင်ခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရုစမစိုက်နိုင်ခြင်း။)

၂. ပြောပြပါ

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းအကြောင်း ပြောဆိုခြင်းသည် သင်ချစ်ရသူများနှင့် သင့်ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုတွင် ပါဝင်နေသူများ အား သင့်အနာဂတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုတို့အတွက် သင်ဖြစ်စေလိုသည်။ မဖြစ်စေလိုသည့်အရာများကို သိစေသည့် နည်းလမ်းဖြစ် ပါသည်။ ရင်းနှီးသော သို့မဟုတ် ချစ်ခင်သော ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးသည် သင့်အတွက် အရေးကြီးသောအရာကို တစ်စုံတစ်ဦးမှ သိရှိသည်ဟု အမြဲတမ်း မဆိုလိုနိုင်ပါ။ စကားပြောဆိုခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးနိုင်ပါသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းအကြောင်း မည်သူနှင့် ဆွေးနွေးနိုင်ပါသလဲ။

သင်သည် သင့်လိုအပ်ချက်များနှင့် သင့်အတွက် အရေးကြီးသည်များကို သင်ယုံကြည်ရသူများနှင့် ဆွေးနွေးလိုပါမည်။ ၎င်းတွင် အောက်ဖော်ပြ ပါတို့ ပါဝင်နိုင်ပါသည်-



မိသားစု



သူငယ်ချင်းများ



ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ(များ)



အုပ်ထိန်းသူအဖြစ် လွှဲအပ်ထားသူ(များ)
(ခန့်အပ်ထားပါက)



GP သို့မဟုတ် သင့် ကုသရေးအဖွဲ့ဝင်တစ်ဦး (ဥပမာ- ဒေသခံ တိုင်းရင်းသားဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ အကူ ဝန်ထမ်း၊ စိတ်ပညာရှင်)



ဥပဒေပညာရှင်



ဘာသာရေးဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ယုံကြည်သက်ဝင်မှုဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်။

အကူအညီ ရနိုင်သောနေရာ အခန်းတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင်ပြောဆိုနိုင်သည့်လုပ်ငန်းဌာနများ စာရင်း ရှိပါသည်။



မည်သည့်အကြောင်းများကို ပြောရမည်နည်း။

အကြောင်းအရာပေါင်းစုံကို လူပေါင်းစုံနှင့် ပြောဆိုနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ချစ်ရသူများနှင့် စကားပြောသည့်အခါ အောက်ပါတို့ကို သင်မျှဝေလိုပေမည်-

- သင့် အရည်အသွေးများနှင့် ယုံကြည်မှုများ
- မကျန်းမာချိန်တွင် ဦးစားပေးလိုသည်များ။

သင့်ဆရာဝန်များနှင့် အောက်ပါတို့ သင်ပြုလုပ်လိုနိုင်သည်-

- သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် စိုးရိမ်စရာများကို ဆွေးနွေးခြင်း
- အနာဂတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင်၏ရွေးချယ်စရာများအပေါ် ဆွေးနွေးခြင်း
- ထိုရွေးချယ်စရာများ၏ ကောင်းခြင်းနှင့် မကောင်းခြင်းများအပေါ် အကြံဉာဏ်တောင်းခြင်း
ဥပမာ- ၎င်းတို့သည် လက်တွေ့ကျမကျ၊ တတ်နိုင်မတတ်နိုင် သို့မဟုတ် သင့်လျော်မှုရှိမရှိ။

အောက်ပါတို့သည် အခြားသူများနှင့် စကားပြောသည့်အခါ သင့်အား ကူညီပေးနိုင်သည့် စကားစခြင်းအချို့ဖြစ်ပါသည်။

မိမိအကြောင်း	စွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်းသည်... မိမိအတွက် အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်ကြောင်း။	မိမိအတွက် နေထိုင်ရကျိုးနပ် သော ဘဝဆိုတာ...	ကောင်းကောင်းမွန်မွန်နေနိုင် ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်အတွက် အရေးကြီးတာက...
ဘဝအကြောင်း	သင့်အတွက် ကောင်းမွန်သောနေ့ဆိုသည်မှာ မည်သည့်နေ့မျိုးဖြစ်သနည်း။	သင်လုပ်လိုသည့်စာရင်းတွင် မည်သည်တို့ ပါဝင်သနည်း။	ဘဝတွင် မည်သည့်အရာကို တန်ဖိုးထားဆုံးဖြစ်သနည်း။
ရွေးချယ်စရာများအကြောင်း	ဖြစ်ခဲ့တာတွေကို တွေးနေမိတယ်... နောက် အဲ့ဒါကနေမိမိ သဘောပေါက်လိုက်တဲ့အရာ ကတော့...	ငါသာ... ဒီလိုဖြစ်ခဲ့ရင် ငါလုပ်ချင်တာက...	မိမိ မလုပ်နိုင်သောအချိန်တွင် မိမိကိုယ်စား ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် ရွေးချယ်လိုသူကတော့...

အရင်းအမြစ်- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း ဩစတေးလျ (advancecareplanning.org.au)

နောင်တွင် မကျန်းမမာဖြစ်လာပါက ဖြစ်လာမည့်အကြောင်းများကို ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများနှင့် ပြောဆိုရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။

မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများသည် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းတွင် သင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည့်အရာများနှင့်ပတ်သက်၍ ကိုယ်ပိုင် ထင်မြင်ယူဆချက်များ ရှိလေ့ရှိကြသည်။ အခြားသူများ၏ထင်မြင်ယူဆချက်ကို နားထောင်ခြင်းသည် အထောက်အကူ ဖြစ်နိုင်သော်လည်း သင်သည် သင့်အတွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်မည့်အရာကို သင့်ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်သင့်ကြောင်း သတိရပါ။ စကားစမြည်ပြောဆိုရန် အချိန်ကောင်းနှင့် သက်သောင့်သက်သာရှိသော နေရာတစ်ခုကို စဉ်းစားခြင်းက အထောက်အကူပေးနိုင်ပါသည်။

အချိန်ယူပါ-
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းသည် စဉ်ဆက်မပြတ် ဆွေးနွေးခြင်းဖြစ်ပြီး အရာရာအားလုံးကို တစ်ကြိမ်တည်းအပြီး လုပ်ဆောင်ရန် မလိုအပ်ကြောင်း သတိရပါ။

သင်ပြောလိုသော အခြားအကြောင်းအရာများ

သေဆုံးခြင်းအတွက် မိမိဆန္ဒအလျောက် အကူအညီရယူခြင်း (health.wa.gov.au/voluntaryassisteddying) သည် သတ်မှတ်ချက်စံနှုန်းများနှင့် ကိုက်ညီသော Western Australia ပြည်နယ်သားများအတွက် တရားဝင်ရွေးချယ်မှု ဖြစ်သည်။ ကြိုတင်ကျန်းမာရေး ညွှန်ကြားချက်တွင် သေဆုံးခြင်းအတွက် မိမိဆန္ဒအလျောက် အကူအညီရယူခြင်းကို ထည့်သွင်းရန် မဖြစ်နိုင်သော်လည်း ၎င်းသည် ရွေးချယ်မှုတစ်ခုအဖြစ် သင်စဉ်းစားပါက၊ သင်သည် သင့်ဆရာဝန်နှင့် စကားပြောနိုင်သည့် သို့မဟုတ် WA VAD Statewide ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ လမ်းပြဝန်ဆောင်မှုသို့ ဆက်သွယ်ပါ (အီးမေးလ် VADcarenavigator@health.wa.gov.au သို့မဟုတ် ၉၄၃၁ ၂၇၅၅ သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ)။ သေဆုံးခြင်းအတွက် မိမိဆန္ဒအလျောက် အကူအညီရယူခြင်းကို ဘဝအဆုံးသတ်ရန်အတွက်ရွေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ထိုလုပ်ငန်းအတွက် ဦးဆောင်လုပ်ဆောင်နေသော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ လမ်းပြများသည် ဗဟုသုတများစွာရှိသည့် အရည်အချင်းပြည့်မီသော ကျန်းမာရေးပညာရှင်များဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့တွင် လူနာများနှင့် မိသားစုများကို ပံ့ပိုးပေးခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံများစွာရှိသည်။



အခြားအသုံးဝင်သောအရင်းအမြစ်များ

- ဩစတြေးလျ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းမှ စတင် ဆွေးနွေးခြင်းအတွက် အကြံဉာဏ် (advancecareplanning.org.au/understand-advance-care-planning/starting-the-conversation)
- Dementia Australia Start2talk (dementia.org.au/information/about-dementia/planning-ahead-start2talk)



ဆောင်ရွက်ချက် ၃- စကားပြောရမည့်သူများ

သင်၏ အနာဂတ်ကျန်းမာရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအကြောင်း မည်သူများနှင့် ဆွေးနွေးလိုပါသနည်း။ အောက်တွင် စာရင်းပြုစုထားပါ။

အထက်ဖော်ပြပါလူများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းအကြောင်း စကားစမြည်ပြောဆိုရန် မည်သည့်အချိန်သည် အချိန်ကောင်းဖြစ်သနည်း။ (ဥပမာ- ယခုနှစ်၊ သင်၏ အထူးကုနှင့် နောက်ရက်ချိန်းမတိုင်မီ၊ သင်၏ နောက်မွေးနေ့မတိုင်မီ)။ သင်သည် ၎င်းတို့နှင့် မည်သည့်နေရာတွင် စကားပြောလိုပါသနည်း။ (ဥပမာ- ဖုန်းဖြင့်၊ ညစာစားရင်း၊ လမ်းလျှောက်ထွက်စဉ်)။

အောက်ပါတို့သည် သင် စကားစတင်နိုင်ရန်အတွက် အကြံဉာဏ်အချို့ ဖြစ်ပါသည်။ သင်အသုံးပြုရန် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်သောအကြံဉာဏ်များကို အမှတ်ခြစ်ပါ။ အောက်တွင် သင့်ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးများအတွက် မှတ်စုအချို့ကိုလည်း ထည့်နိုင်ပါသည်။

အခွင့်အလမ်း	ဥပမာ
အငြိမ်းစားယူချိန်အတွက် ငွေရေးကြေးရေး စီစဉ်ခြင်း	‘မိမိတို့သည် အငြိမ်းစားယူချိန် နီးကပ်လာသည်နှင့်အမျှ ကျွန်ုပ်တို့၏ငွေကြေးသုံးစွဲပုံ၊ နေထိုင်လိုသည့်နေရာများကို စတင်စဉ်းစားသင့်ပါသည်။ မိမိတို့ထဲမှ တစ်ဦး သို့မဟုတ် နှစ်ဦးစလုံးသည် နောင်တွင် အရေးကြီးဆုံးဖြတ်ချက်များမချနိုင်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည့်အတွက် အစီအစဉ်ပြုလုပ်ခြင်းသည် အကြံကောင်း ဖြစ်နိုင်သည်။’
ဆေးစစ်ခြင်းများ	‘နှစ်စဉ်ဆေးစစ်ခြင်းအတွက် နောက်တစ်ပတ်တွင် ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ပါမယ်။ ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးလိုသည့် အကြောင်းအရာ အနည်းငယ် ရှိပါသည်။ နောင်တွင် ကျန်းမာရေးကုသပြုစုမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်အချို့ချရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်ကို သိပါတယ်။ အဲဒီအကြောင်းကို ဆရာဝန်ကိုအပြင် မင်းကိုလည်း ပြောပြချင်ပါတယ်။’

အခွင့်အလမ်း	ဥပမာ
သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးတစ်ဦးသေဆုံးခြင်း	‘သေဆုံးသွားပြီဖြစ်တဲ့ သူငယ်ချင်းအဖြစ်ကို တွေ့ရတော့ နောင်မှာ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ပုံစံကို တွေးမိတယ်။ တို့တွေ ဒီအကြောင်းပြောဖို့ အချိန်နည်းနည်း ရမလား။ တို့တွေအတွက် အရေးကြီးတာတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အတွေးအချိုးကို ချရေးထားနိုင်ပြီး နောက်တော့ အဲဒီအကြောင်း ဆွေးနွေးကြတာပေါ့။’ ‘အမေသေတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အမေရဲ့ ဆန္ဒအတိုင်း မိသားစုနဲ့ ဆရာဝန်တွေက လိုက်လုပ်ပေးတဲ့ အတွက် တကယ်ကို ကျေနပ်မိတယ်။ အဲဒါက ငါ့အတွက် ဘာက အရေးကြီးသလဲဆိုတာကို တွေးမိပြီး မင်းအတွက် ဘာအရေးကြီးသလဲဆိုတာ သိချင်မိတယ်။ အဲဒီအကြောင်းကို တို့တွေ ဆွေးနွေးကြမလား။ ပြောရရင် နောင် အဲဒီအချိန်ရောက်ရင် တို့တွေအတွက် ဘာအရေးကြီးမယ်ဆိုတာ သိနိုင်အောင် တစ်ချို့ကို ချရေးထားကောင်း ရေးထားနိုင်မယ်။’
ရုပ်ရှင်များ၊ စာနယ်ဇင်းမှ သတင်းများ	‘သူမ ဘာဖြစ်ချင်သလဲဆိုတာကို ဘယ်သူမှ မသိတော့ ဘဝအဆုံးမှာ သူမ ဖြတ်သန်းရပုံကိုကြည့်ပြီး စိတ်မကောင်းဖြစ်မိတယ်။ တို့တွေ ဒီလိုဖြစ်လာမှာကို မလိုချင်ဘူး။ တို့တွေအတွက် အရေးကြီးတဲ့ အရာတွေအကြောင်းတွေ ဆွေးနွေးမလား။’

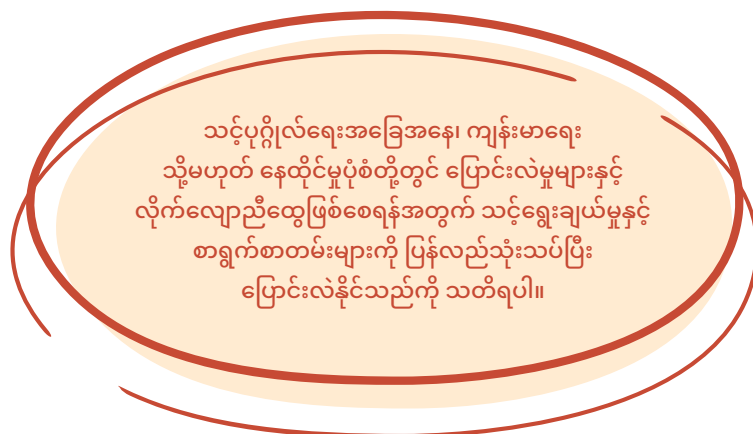
စကားစပြောရန်အတွက် သင့်စိတ်ကူးများ

စကားပြောဆိုချိန်အတွင်း သင်ပြောလိုသော အဓိကအချက် ၃ ချက်မှာ အဘယ်နည်း။

- ၁၊

- ၂၊

- ၃။



၃. ရေးပါ

သင့်အတွက် အရေးကြီးသည့်အရာများကို စဉ်းစားပြီးသည့်နှင့် အခြားသူများ ဆွေးနွေးပါ။ သင့်ဆုံးဖြတ်လိုက်သည့် အရာများကို ချရေးထားသင့်သည်။

WA တွင် သင့်အနာဂတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင့်အရည်အသွေးများနှင့် ဦးစားပေးမှုများကို အများကသိရှိစေရန် သင်အသုံးပြုနိုင်သော စာရွက်စာတမ်းအမျိုးမျိုး ရှိပါသည်။

ယင်းတို့အနက် အချို့မှာ ဥပဒေအရ အသိအမှတ်ပြုထားသော စာရွက်စာတမ်းများ ဖြစ်ပါသည်။ အခြားစာရွက်စာတမ်းများသည် သီးခြားဥပဒေများဖြင့် အသိအမှတ်ပြုထားသော စာရွက်စာတမ်းများဖြစ်ပြီး တူညီသော ဥပဒေကြောင်းအရသက်ရောက်မှု မရှိပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်၏ [အကူအညီရနိုင်သောနေရာများ](#)အခန်းတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း စာရွက်စာတမ်းများ၏ တရားဝင်မှုအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာနိုင်မည့်နေရာများအကြောင်း ပါဝင်ပါသည်။

ဥပဒေအရ အသိအမှတ်ပြုထားသောစာရွက်စာတမ်းများ

အနာဂတ်ကျန်းမာရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနှင့် စပ်လျဉ်း၍ သင့်ဆန္ဒများမှတ်တမ်းတင်ရန်အတွက် အခိုင်မာဆုံးနှင့် တရားဝင်ဆုံးနည်းလမ်းမှာ ဥပဒေအရ အသိအမှတ်ပြုထားသော စာရွက်စာတမ်း ဖြစ်ပါသည်။ ဥပဒေများတွင် ကြိုတင်ကျန်းမာရေး ညွှန်ကြားချက်နှင့် အုပ်ထိန်းသူအဖြစ် လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးခြင်းများ ပါဝင်သည်။

ထိုစာရွက်စာတမ်းများကို WA ၏ဥပဒေအောက်တွင် အသိအမှတ်ပြုထားပြီး အခြေအနေအများစုတွင် လိုက်နာရပါမည်။

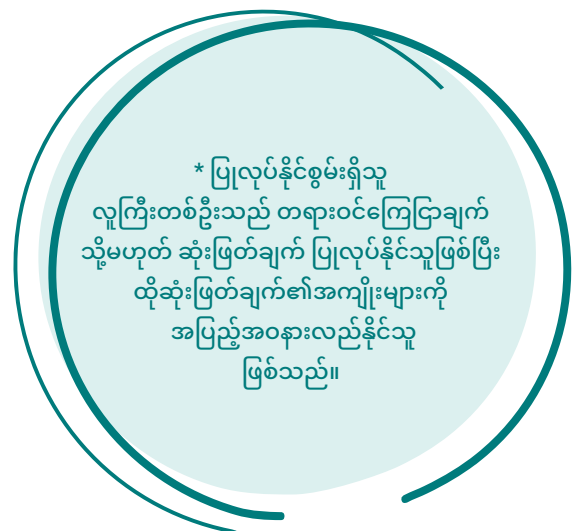
ဥပဒေအရအသိအမှတ်ပြုထားသော စာရွက်စာတမ်းများသည် အောက်ပါတို့နှင့် ကိုက်ညီရမည်-

- ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိသည့် လူကြီးတစ်ဦးမှ ပြုလုပ်ရမည်*
- ကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်ရမည် (အခြားတစ်ယောက်မှ ကိုယ်စားလုပ်ထားခြင်း မဖြစ်ရပါ)
- ကိုယ်တိုင် လက်မှတ်ထိုး၍ တရားဝင်လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ သက်သေမှ လက်မှတ်ထိုးရမည်။

ဥပဒေအရအသိအမှတ် ပြုမထားသော စာရွက်စာတမ်းများ

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းအတွက် အသုံးပြုနိုင်သည့် ဥပဒေအရ အသိအမှတ်ပြုမှုနည်းသော အခြားစာရွက်စာတမ်းများကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ထိုစာရွက်စာတမ်းများကို ဥပဒေအရအသိအမှတ် ပြုမထားသော စာရွက်စာတမ်းဟု ခေါ်ပါသည်။ WA ရှိ ဥပဒေစာရွက်စာတမ်းများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်သည်-

- အရည်အသွေးများနှင့် ဦးစားပေးမှုပုံစံ- မိမိ၏အနာဂတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအတွက် စီစဉ်ခြင်း (ဤပုံစံသည် အရည်အသွေးများနှင့် ဦးစားပေးမှုများကို ရယူထားသော်လည်း ဥပဒေအရအသိအမှတ်ပြုထားသော စာရွက်စာတမ်းတစ်ခု၏ တရားဝင်လိုအပ်ချက်များနှင့် မကိုက်ညီပါ)
- ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စွမ်း မရှိသူအတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း (ဤသည်မှာ ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းမရှိသူကိုယ်စား ရေးထားသည့် စာရွက်စာတမ်း ဖြစ်ပါသည်)
- လူနာပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ပန်းတိုင်များ (ဤသည်မှာ လူနာနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုနှင့် ပတ်သက်သည့် လက်ရှိ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအပိုင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ပန်းတိုင်များအကြောင်း ဆရာဝန်မှမှတ်ချက်ချသည့်နေရာဖြစ်သည်။)



သင့် အရည်အသွေးများနှင့် ဆန္ဒများကို မှတ်တမ်းတင်ရန် ဥပဒေအရအသိအမှတ် ပြုထားသော စာရွက်စာတမ်းများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းတို့သည် ဥပဒေကြောင်းအရ တူညီသော သက်ရောက်မှု မရှိဘဲ လိုက်နာမည့် အလားအလာနည်းပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ မတူညီသည့် စာရွက်စာတမ်းများတစ်ခုစီကို ဤအခန်း၏ နောက်ပိုင်းတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ထုံးတမ်းစဉ်လာဥပဒေ ညွှန်ကြားချက်များ

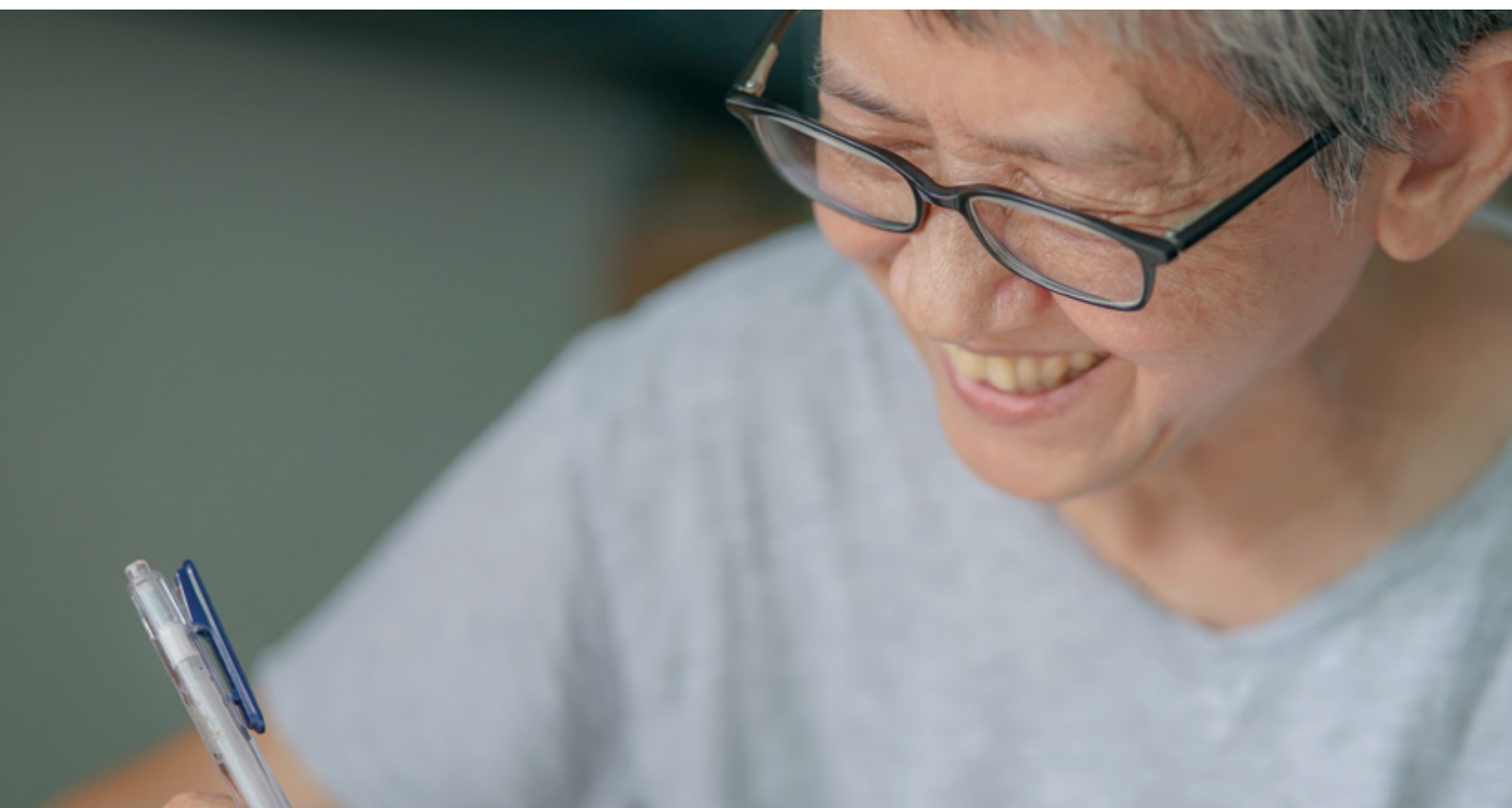
ဥပဒေအရအသိအမှတ် ပြုထားသော စာရွက်စာတမ်းအချို့ကို ထုံးတမ်းစဉ်လာဥပဒေ ညွှန်ကြားချက်များအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် နောင်သီးသန့်အခြေအနေများတွင် ကုသပေးရမည့် သို့မဟုတ် ကုသမပေးရမည့် လူတစ်ဦး၏ ဆန္ဒကို စာဖြင့် သို့မဟုတ် နှုတ်ဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထုံးတမ်းစဉ်လာဥပဒေ ညွှန်ကြားချက်များနှင့် စပ်လျဉ်း၍ တရားဝင် သတ်မှတ်ချက်များ မရှိပါ။ ထုံးတမ်းစဉ်လာ ဥပဒေညွှန်ကြားချက်သည် တရားဝင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိနှင့် ၎င်းကို လိုက်နာရန် သင့်၊ မသင့် ဥပဒေအရ သတ်မှတ်ရန် ခက်ခဲနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်များကြောင့် ကုသရေးဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များချရန်အတွက် ထုံးတမ်းစဉ်လာ ဥပဒေညွှန်ကြားချက်ကို အကြံပြုလိုပါ။

မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်များကို မချနိုင် သို့မဟုတ် မပြောဆို နိုင်ပါက မိမိအတွက် ကုသမှုဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို မည်သူက ပြုလုပ်မည်နည်း။

သင့်ဆုံးဖြတ်ချက်များမချနိုင် သို့မဟုတ် သင့် အလိုရှိသည်များကို မပြောပြနိုင်ပါက သင့်အတွက် ကုသမှုနှင့်ပတ်သက်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု လိုအပ်ချိန်တွင် ဆရာဝန်များသည် အချို့သောညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာရပါသည်။

ဤသည်ကို [ကုသမှုဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်သူများ ဝါစဉ်ဟု](#) ခေါ်ပါသည်။

သင့်အတွက် မည်သူက ဆုံးဖြတ်ချက်များချနိုင်သည်ကို နားလည်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းက သင့်အတွက် အရေးကြီးသည်များကို သင် ပြောဆိုရမည့်သူနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းအတွက် အသုံးဝင်သော စာရွက်စာတမ်း(များ)ကို ဆုံးဖြတ်ရာတွင် သင့်အား ကူညီနိုင်ပါသည်။



ကုသမှုဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်သူများ ဝါစဉ်

AHD မရှိပါက သို့မဟုတ် ၎င်းက လိုအပ်သော ကုသမှုဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို လွှမ်းမိုးနိုင်မှုမရှိခြင်းမရှိပါက၊ ဆရာဝန်သည် အသက် ၁၈ နှစ်အထက်ဖြစ်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်သူများ ဝါစဉ်၏ ထိပ်ဆုံးသူထံမှ အရေးပေါ်ကုသမှုအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ရယူရပါမည်။ ထိုသူသည် ဥပဒေနှင့်အညီ ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းအပြည့်ရှိပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် ဆန္ဒရှိသူလည်း ဖြစ်ရပါမည်။



သင့်ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်များကို မချနိုင် သို့မဟုတ် မပြောဆိုနိုင်ချိန်တွင်-

- သင့်တွင် ကြိုတင်ကျန်းမာရေး ညွှန်ကြားချက် ရှိပါက ၎င်းကို သင့်အတွက် ကုသမှုဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်ရာတွင် လမ်းညွှန်အဖြစ် အသုံးပြုပါမည်
- သင့်တွင် ကြိုတင်ကျန်းမာရေး ညွှန်ကြားချက်မရှိ သော်လည်း အုပ်ထိန်းသူအဖြစ်လွှဲအပ်ထားသူ ခန့်အပ်ထားပြီးပါက၊ သင်၏ အုပ်ထိန်းသူ အဖြစ်လွှဲအပ်ထားသူကို သင့်ကိုယ်စား ကုသမှုဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များချရန် တောင်းဆိုပါမည်
- သင့်တွင် ကြိုတင်ကျန်းမာရေး ညွှန်ကြားချက် သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူအဖြစ်လွှဲအပ်ထားသူ မရှိပါက၊ ဆရာဝန်သည် သင့်ကိုယ်စား ဆုံးဖြတ်ချက်ချပေးနိုင်မည့် သင့်တော်ပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသူတစ်ဦးကို ရှာဖွေရာတွင် အထက်ဖော်ပြပါစာရင်းကို အသုံးပြုပါမည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း စာရွက်စာတမ်းများ

အခြားသူများအား သင်မျှဝေလိုသော ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့် အတွေးအမျိုးအစားများကို စဉ်းစားခြင်းက သင့်အတွက် အသုံးဝင်နိုင်သည့် စာရွက်စာတမ်းများကို ဆုံးဖြတ်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဤစာရွက်စာတမ်းများကို သင်အသုံးပြုရန်မလိုအပ်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့သည် မတူညီသောအခြေအနေများတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေ နိုင်သည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ရန် နှင့် အခြားအနာဂတ်အစီအစဉ်အတွက် မတူညီသောစာရွက်စာတမ်းများကို မည်သည့်အချိန်တွင်အသုံးပြုရမည်ကို နားလည်ကူညီရန် ၎င်းတို့ကို အောက်ပါနည်းလမ်းဖြင့် စဉ်းစားနိုင်သည်-



တရားဝင်
စာရွက်စာတမ်းများသည်
မိမိတို့၏ဆန္ဒများကို
မှတ်တမ်းတင်ရန်အတွက်
အခိုင်မာဆုံးနှင့် တရားဝင်မှုအရှိဆုံး
နည်းလမ်းဖြစ်ကြောင်း သတိရပါ။



သင့်ကျန်းမာရေးနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု
ဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်းများ

- အရည်အသွေးများနှင့် ဦးစားပေးမှုပုံစံ-
မိမိ၏ အနာဂတ်ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအတွက် စီစဉ်ခြင်း
- ကြိုတင်ကျန်းမာရေး ညွှန်ကြားချက်
- အုပ်ထိန်းသူအဖြစ် လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းနှင့် တစ်ရှူးလူ့ဒါန်းခြင်း



အိမ်ခြံမြေနှင့် ငွေကြေးဆိုင်ရာ
ကိစ္စရပ်များနှင့် စပ်လျဉ်းသော
စာရွက်စာတမ်းများ

- သေတမ်းစာ
- ရှေ့နေအဖြစ်လွှဲအပ်ခြင်း



သင့်ကိုယ်စား အခြားသူများ
ဖြည့်စွက်နိုင်သော စာရွက်စာတမ်းများ

- ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်သောစွမ်းမရှိသူတစ်ဦးအတွက်
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်အစီအစဉ်
- လူနာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးပန်းတိုင်များ

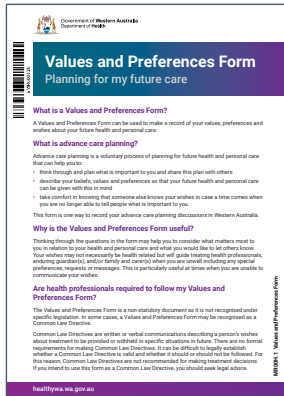
ဤစာရွက်စာတမ်းတစ်ခုစီကို နောက်စာမျက်နှာများတွင် အတိုချုံးဖော်ပြပါမည်။



သင့်ကျန်းမာရေးနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်းများ

အရည်အသွေးများနှင့် ဦးစားပေးမှုပုံစံ- မိမိ၏အနာဂတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအတွက် စီစဉ်ခြင်း

healthywa.wa.gov.au/ACPvaluesandpreferencesform



စာရွက်စာတမ်းအမျိုးအစား- ဥပဒေအရ အသိအမှတ်ပြုထားသော (သို့သော် အချို့ကိစ္စများတွင် ထုံးတမ်းစဉ်လာဥပဒေ ညွှန်ကြားချက်များအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုခံရနိုင်သည်)

ထိုသည်မှာ- သင်၏ကျန်းမာရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်အရည်အသွေးများ၊ နှစ်သက်မှုများနှင့် ဆန္ဒများဆိုင်ရာ ဖော်ပြချက်ဖြစ်သည်။

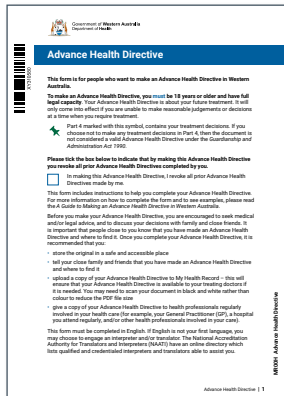
အသုံးဝင်ရသည့်အကြောင်းရင်း- သင့်အရည်အသွေးများ၊ နှစ်သက်မှုများနှင့် ဆန္ဒများကို လူအများသိစေရန်။ သင့်ဆန္ဒများသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိရန် မလိုအပ်သော်လည်း အထူးနှစ်သက်မှုများ၊ တောင်းဆိုမှုများ သို့မဟုတ် မက်ဆေ့ချ်များအပါအဝင် သင်မည်ကဲ့သို့ ကုသမှုခံယူလိုကြောင်းကို ဖော်ပြခြင်းဖြင့် ဆရာဝန်များ၊ အုပ်ထိန်းသူအဖြစ်လွှဲအပ်ထားသူ(များ)နှင့်/သို့မဟုတ် မိသားစုကို ကုသမှုအတွက် လမ်းညွှန်ပေးပါမည်။

ပါဝင်သည်များ- မေးခွန်းများသည် ကြိုတင်ကျန်းမာရေး ညွှန်ကြားချက်၏ ‘မိမိ၏ အရည်အသွေးများနှင့် ဦးစားပေးမှုပုံစံ’ အခန်းနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်သည် (အောက်တွင်ကြည့်ပါ)။ တရားဝင်သက်သေခံခြင်းနှင့် လက်မှတ်ရေးထိုးခြင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များနှင့်အတူ ကြိုတင်ကျန်းမာရေး ညွှန်ကြားချက်အပြည့်အစုံကို ဖြည့်စွက်ရန် အဆင်သင့်မဖြစ်သေးပါ။ သင်သည် ဤပုံစံကို ဖြည့်စွက်ခြင်းဖြင့် စတင်နိုင်ပါသည်။

ကြိုတင်ကျန်းမာရေး ညွှန်ကြားချက် (AHD ဟုလည်းခေါ်သည်)

healthywa.wa.gov.au/AdvanceHealthDirectives

စာရွက်စာတမ်းအမျိုးအစား- ဥပဒေအရ အသိအမှတ်ပြုထားသော

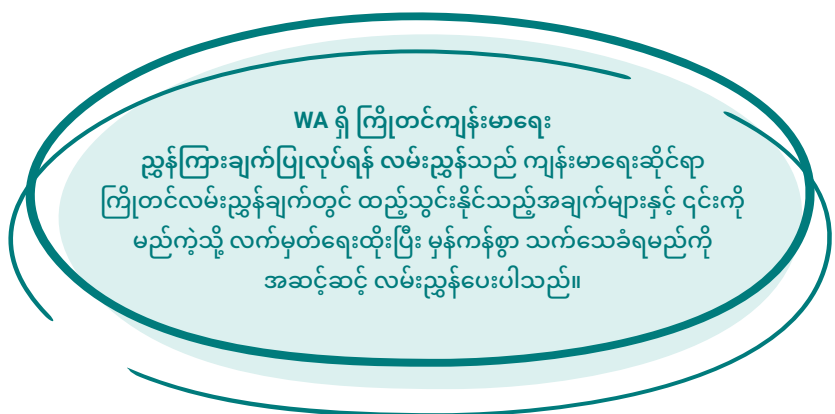


ထိုသည်မှာ- နောင်တွင် နေမကောင်းဖြစ်လာပါက သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပါက သင်ပြုလုပ်လို၊ မပြုလုပ်လိုသော ကုသမှု(များ)နှင့် ပတ်သက်သော သင်၏ဆုံးဖြတ်ချက်များဆိုင်ရာ ဥပဒေမှတ်တမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းကို ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်များချနိုင်ပြီး ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်သည့် အသက် ၁၈နှစ်အထက်လူမှသာ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

အသုံးပြုရမည့်အချိန်- ဆုံးဖြတ်ချက်များ မချနိုင် သို့မဟုတ် မပြောနိုင်ချိန် သို့မဟုတ် သင်အလိုရှိသည်များကို လူအများကို မပြောပြနိုင်ချိန်မှသာ ကြိုတင်ကျန်းမာရေး ညွှန်ကြားချက်ကို အသုံးပြုပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာပါက သင့် ကြိုတင်ကျန်းမာရေး ညွှန်ကြားချက်က သင့် ‘အသံ’ ဖြစ်လာပါသည်။ ၎င်းတွင်ပါရှိသော အချက်အလက်များသည် သင်လိုအပ်သောကုသမှုနှင့်/သို့မဟုတ် ပြုစုမှုနှင့်သက်ဆိုင်သော ၎င်းကိုအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ကြိုတင်ကျန်းမာရေး ညွှန်ကြားချက်သည် [ကုသပြုစုမှုဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်သူများဝါစဉ်](#) တွင် ထိပ်ဆုံး၌ ရှိပါသည်။

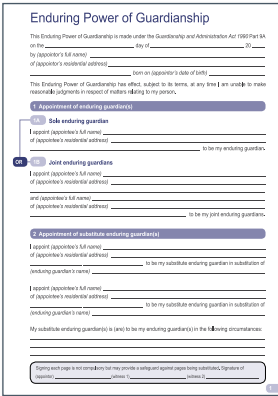
ပါဝင်သည်များ- ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကြိုတင်ညွှန်ကြားချက်တွင် သင်ထည့်သွင်းလိုသော ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့် ကုသမှုများကို သင်ကဆုံးဖြတ်ပါသည်။ သင်က ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ၊ ခွဲစိတ်မှုနှင့် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှုများ၊ ဝေဒနာသက်သာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု၊ ရှင်သန်မှုအထောက်အကူနှင့် အသက်ကယ်ဆယ်ရေးကဲ့သို့သော အစီအမံများ ထည့်သွင်းနိုင်သည်။ သင်၏ ကုသမှုဆိုင်ရာဆုံးဖြတ်ချက်များသည် တတ်နိုင်သမျှ တိကျမှုရှိပါက အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။

ဤပုံစံတွင် ‘မိမိ၏ အရည်အသွေးများနှင့် ဦးစားပေးမှုပုံစံ’ အခန်းပါရှိပြီး သင့်ကျန်းမာရေးနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင့်အရေးကြီးဆုံးအရာများကို ချရေးနိုင်ပါသည်။ ဤကဏ္ဍရှိ မေးခွန်းများသည် အရည်အသွေးများနှင့် ဦးစားပေးမှုပုံစံပါ မေးခွန်းများနှင့် တူညီပါသည်။



အုပ်ထိန်းသူအဖြစ် လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးခြင်း (EPG ဟုလည်းခေါ်သည်)

justice.wa.gov.au/epg



စာရွက်စာတမ်းအမျိုးအစား- ဥပဒေအရ အသိအမှတ်ပြုထားသော

ထိုသည်မှာ- သင့်ကိုယ်စား ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ၊ နေထိုင်မှုပုံစံနှင့် ကုသမှုဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်ရန် လူတစ်ဦးအား တရားဝင်ခွင့်ပြုသည့် စာရွက်စာတမ်းဖြစ်သည်။ ဤအခန်းကဏ္ဍကို ထမ်းဆောင်မည့်သူကို သင်ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ ထိုသူကို အုပ်ထိန်းသူအဖြစ်လွှဲအပ်ထားသူ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးနှင့် နေထိုင်မှုပုံစံကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချသူအဖြစ် ခေါ်ကြပါသည်။ အုပ်ထိန်းသူအဖြစ် လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးခြင်းကို ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ချမှတ်နိုင်ပြီး ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်သည့် အသက် ၁၈ နှစ်အထက်လူကြီးများသာလျှင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။

အသုံးပြုရမည့်အချိန်- သင်က ဆုံးဖြတ်ချက်များ မချနိုင် သို့မဟုတ် မပြောနိုင်ခြင်း ဖြစ်မှသာ အုပ်ထိန်းသူအဖြစ် လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးခြင်းကို အသုံးပြုပါသည်။

ပါဝင်သည်များ- အုပ်ထိန်းသူအဖြစ် လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးခြင်းကို သင့်ကိုယ်စား ဆုံးဖြတ်ချက်များအားလုံး သို့မဟုတ် အချို့ကိုပြုလုပ်ရန် တစ်စုံတစ်ဦးအား လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ၎င်းတွင် အောက်ပါတို့အကြောင်း ဆုံးဖြတ်ချက်များ ပါဝင်နိုင်သည်-

- သင်နေမည့် နေရာ
- သင် ရယူနိုင်သော အထောက်အပံ့ဝန်ဆောင်မှုများ
- သင်ရရှိမည့် ကုသမှု(များ)။

သင့်တွင် အုပ်ထိန်းသူအဖြစ်လွှဲအပ်ထားသူတစ်ဦးထက်ပို၍ ရှိနိုင်ပါသည်။ သို့သော် သင့်ကိုယ်စား ၎င်းတို့ပြုလုပ်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များအပေါ် ထိုသူများအားလုံး သဘောတူရပါမည်။ အုပ်ထိန်းသူအဖြစ်လွှဲအပ်ထားသူသည် သင့်ကိုယ်စား ပိုင်ဆိုင်မှုဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ငွေကြေးဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များ မချနိုင်ပါ။

အကြံပြုချက်- သင့်တွင် ကြိုတင်ကျန်းမာရေး ညွှန်ကြားချက်နှင့် အုပ်ထိန်းသူအဖြစ် လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးခြင်း နှစ်ခုစလုံး ရှိနိုင်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းနှင့် တစ်ရှူးလူဒါန်းခြင်း

ထိုသည်မှာ- သင်သေဆုံးချိန်တွင် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများနှင့် တစ်ရှူးများ လူဒါန်းလိုခြင်းရှိမရှိ စာရင်းသွင်းနည်း ဖြစ်သည်။ ဤအချက်အလက်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းစာရွက်စာတမ်းတွင် မှတ်တမ်းတင်၍ မရပါ။

အသုံးပြုရမည့်အချိန်- ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းနှင့် တစ်ရှူးလူဒါန်းခြင်းသည် လူတစ်ဦးသေဆုံးပြီးမှသာ သင့်လျော်ပါသည်။ ဆွေမျိုးများကို သဘောတူခြင်းရှိ၊ မရှိမေးသောကြောင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများနှင့် တစ်ရှူးများ လူဒါန်းခြင်းအတွက် သင့်နှစ်သက်မှုများကို မိသားစုအား အသိပေးထားရန် အရေးကြီးပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းနှင့်
တစ်ရှူးလူဒါန်းရန်
Donate Life
donatelife.gov.au
တွင်သာ တရားဝင်စာရင်း
သွင်းနိုင်ပါသည်



အိမ်ခြံမြေနှင့် ငွေကြေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် စာရွက်စာတမ်းများ

သေတမ်းစာ

publictrustee.wa.gov.au

စာရွက်စာတမ်းအမျိုးအစား- ဥပဒေအရ အသိအမှတ်ပြုထားသော

ထိုသည်မှာ- သေတမ်းစာသည် လူတစ်ဦးသေဆုံးသည့်အခါ ၎င်းတို့၏ငွေကြေးများ၊ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများနှင့် ပိုင်ဆိုင်မှုများ (မြေအပါအဝင်) အပေါ်ပြုလုပ်လိုသည်များကို ရေးသားထားသည့် တရားဝင်စာရွက်စာတမ်း ဖြစ်သည်။

အသုံးပြုရမည့်အချိန်- သင်သေဆုံးပြီးနောက်တွင် သေတမ်းစာသည် သက်ရောက်မှု ရှိလာပါသည်။

ရှေ့နေအဖြစ်လွှဲအပ်ခြင်း (EPA သို့မဟုတ် ငွေကြေးဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်နိုင်သူ အဖြစ်လည်း ရည်ညွှန်းသည်)

justice.wa.gov.au/epa

စာရွက်စာတမ်းအမျိုးအစား- ဥပဒေအရ အသိအမှတ်ပြုထားသော

ထိုသည်မှာ- သင့်ကိုယ်စား ငွေကြေးနှင့် ပိုင်ဆိုင်မှုဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များချရန် ယုံကြည်ရသောလူ သို့မဟုတ် လူများကို ခန့်ထားရန် အသုံးပြုသည့် စာရွက်စာတမ်းဖြစ်သည်။

အသုံးပြုရမည့်အချိန်- ခွင့်ပြုချက်ကို ချက်ချင်းစတင်ရန် သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း ဆုံးရှုံးချိန်မှ စတင်ရန် သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်။ ရှေ့နေအဖြစ်လွှဲအပ်ခြင်းကို အသက် ၁၈ နှစ်အထက်ရှိသော ကိုယ်ပိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်နိုင်ပြီး ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်ဆဲသူကသာ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

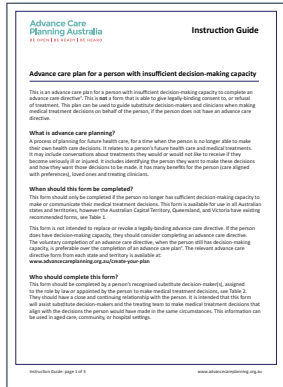




ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စွမ်း မရှိသူတစ်ဦးအတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်အစီအစဉ်

www.advancecareplanning.org.au/_data/assets/pdf_file/0029/178427/advance-care-plan_full-name.pdf

စာရွက်စာတမ်းအမျိုးအစား- ဥပဒေအရ အသိအမှတ်ပြုထားသော



ထိုသည်မှာ- သင့်နှင့် အနီးကပ်ရှိနေပြီး ပတ်သက်မှုဆက်ရှိနေသည့်သူ (ဆိုလိုသည်မှာ ကုသမှုဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်သူများ ဝါစဉ်၏ ထိပ်ဆုံးတွင်ရှိနေသော တရားဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းအပြည့်ရှိပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန်ဆန္ဒရှိသူ)နှင့် အသိအမှတ်ပြုထားသော ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်သူ(များ)က သင့်ကိုယ်တည်း ရေးသားထားသော ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်အစီအစဉ် ဖြစ်သည်။ သင့်တွင် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချနိုင်စွမ်း သို့မဟုတ် ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်စွမ်း မရှိတော့ဘဲ ကြိုတင်ကျန်းမာရေး ညွှန်ကြားချက်သို့မဟုတ် အရည်အသွေးများနှင့် ဦးစားပေးမှုများပုံစံကို မပြုလုပ်ထားမှသာ ဤပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ကြိုတင် အစီအစဉ်အမျိုးအစားကို ရေးဆွဲရပါမည်။

အသုံးပြုရမည့်အချိန်- ကြိုတင်ကျန်းမာရေး ညွှန်ကြားချက်မရှိသူနှင့် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်များကို မချနိုင် သို့မဟုတ် ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်ခြင်းမရှိတော့သူတစ်ဦးကိုယ်တည်း ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက် များချရာတွင် ဤပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာ ကြိုတင်အစီအစဉ် အမျိုးအစားကို အသုံးပြုပါသည်။ ၎င်းကို

ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ကုသမှုဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို လမ်းညွှန်ရန်နှင့် အသိပေးရန်သာ အသုံးပြုနိုင်သည်။ ကုသမှုအတွက် တရားဝင် ခွင့်ပြုချက်ပေးရန် သို့မဟုတ် ငြင်းဆိုရန် ၎င်းကို အသုံးမပြုနိုင်ပါ။

၎င်းတွင် ပါဝင်သည်များ- ဤပုံစံကို သိရှိထားသော နှစ်သက်မှုများ၊ ယခင်ရွေးချယ်မှုများနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များအပေါ်အခြေခံ၍ နောင်ဆေးကု သမှုအတွက် လူတစ်ဦး၏ အရည်အသွေးများနှင့် ဦးစားပေးမှုများဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ ရရှိနိုင်ရန်အသုံးပြုပါသည်။

လူနာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးပန်းတိုင်များ (GoPC) နှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအတွက် နေထိုင်မှုဆိုင်ရာပန်းတိုင်များ (RGoC)

healthywa.wa.gov.au/Articles/F_I/Goals-of-patient-care

စာရွက်စာတမ်းအမျိုးအစား- ဥပဒေအရ အသိအမှတ်ပြုထားသော၊ ကုသရေးသုံး

ထိုသည်မှာ- လူနာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးပန်းတိုင်များနှင့် ကုသပြုစုမှုအတွက် နေထိုင်မှုဆိုင်ရာပန်းတိုင်များသည် ဆေးရုံများနှင့် သက်ကြီးရွယ် အိုစောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာများရှိ သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့မှ ရေးဆွဲသော ကုသမှုဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးစီမံချက်လုပ်ငန်းစဉ် များဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းစဉ်တွင် သင့်အခြေအနေ ပိုဆိုးလာပါက သင့်အတွက် မည်သည့်ကုသမှုများက အသုံးဝင်နိုင်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် သင့်နှင့် သင့်မိသားစု သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ(များ)နှင့် သင့်လျော်သည့်နေရာတွင် စကားပြောဆိုခြင်း ပါဝင်ပါသည်။ သင့်နှင့်အတူ ပြုလုပ်ထား သော ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ချရေးရန် သင့်ဆရာဝန်က လူနာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးပန်းတိုင်များပုံစံကို အသုံးပြုပါသည်။

အသုံးပြုရမည့်အချိန်- ဆေးရုံတက်နေစဉ်၊ ကုသမှုတစ်ခုရယူနေစဉ် သို့မဟုတ် သင်နေထိုင်သည့် သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာတွင် ရှိနေစဉ် သင့်အခြေအနေပိုဆိုးလာပါက သင်ရရှိသည့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို အကြောင်းကြားရန် ဤပုံစံများကို အသုံးပြုပါသည်။ ၎င်းကို ပြုစု စောင့်ရှောက်မှု ဆက်တင်အမျိုးမျိုးတွင် ဆရာဝန်များအကြား ဆက်သွယ်ရေးကိရိယာအဖြစ်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဤဆွေးနွေးမှုများကို သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့နှင့် ပုံမှန်ပြုလုပ်သင့်သည်။

၎င်းတွင် ပါဝင်သည်များ- သင့်နှင့် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့၏ အဖွဲ့ဝင်များသည် သင့် လူနာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးပန်းတိုင်များပုံစံတွင် ပါဝင်မည့်အရာများကို ဆုံးဖြတ်ပါသည်။ ဤပုံစံသည် သင် အလွန်နေမကောင်းဖြစ်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်များကို မချနိုင် သို့မဟုတ် မပြောဆိုနိုင်ပါက အသုံးပြုမည့်ကုသမှုများကို မှတ်တမ်းတင်ပါသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းနှင့် လူနာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးပန်းတိုင်များအတွက် ဆွေးနွေးခြင်းများသည် သီးခြားစီဖြစ်သော်လည်း ဆက်စပ်နေသောလုပ်ငန်းစဉ်များ ဖြစ်ပါသည်။ သင့်တွင် ကြိုတင်ကျန်းမာရေး ညွှန်ကြားချက် သို့မဟုတ် အရည်အသွေးများနှင့် ဦးစားပေးမှုပုံစံကဲ့သို့သော ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်းရှိပါက၊ သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့ကို မိတ္တူ မျှဝေထားသင့်ပါသည်။ ၎င်းက သင့်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးရည်မှန်းချက်များဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးမှုများကို အသိပေးပြီးဖြစ်စေသည်။

အကြံပြုချက်များ

- ဤလေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်ပါ လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် သင်၏အဖြေများသည် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း စာရွက်စာတမ်းအချို့တွင် လိုအပ်သောအချက်အလက်များကို ဖြည့်စွက်ရန် သင့်အား ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။
- သင်သည် အမြင်အာရုံ ချို့ယွင်းနေပါက သို့မဟုတ် စာမဖတ်နိုင်သူနှင့်/သို့မဟုတ် စာမရေးနိုင်သူ ဖြစ်ပါက သင်သည် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း စာရွက်စာတမ်းများကို ဖြည့်စွက်နိုင်ပါသေးသည်-
 - တစ်စုံတစ်ဦးအား သင့်အတွက် စာရွက်စာတမ်းများ ဖတ်ပြခိုင်းပြီး သင်ပြောသမျှကို ချရေးခိုင်းနိုင်သည်
 - သင့်ကိုယ်စား တစ်စုံတစ်ဦးအား စာရွက်စာတမ်းကို လက်မှတ်ထိုးခိုင်းနိုင်သည်
 - အမှတ်အသားပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် စာရွက်စာတမ်းကို လက်မှတ်ရေးထိုးနိုင်သော်လည်း ၎င်းသည် သင်၏အမှတ်အသားဖြစ်ကြောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိစေရန် ‘အမှတ်အသားပြုသူ ပြဋ္ဌာန်းချက်’ ကို ဖြည့်စွက်ရပါမည်။ ဤရွေးချယ်မှုကို ရွေးချယ်ပါက ဥပဒေရေးရာအကြံဉာဏ်ရယူရန် အကြံပြုအပ်ပါသည်။
- အကူအညီရနိုင်သောနေရာများ အခန်းတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း စာရွက်စာတမ်းများကို သင် ဖြည့်စွက်ရာတွင် ဥပဒေရေးရာအကြံဉာဏ်များအပါအဝင် သင့်ကို ကူညီမည့်ဝန်ဆောင်မှုများအပြင် ပုံစံများကို နားလည်ရန်၊ ဖတ်ရှုရန်၊ ဖြည့်စွက်ရန် ကူညီပေးသော ဝန်ဆောင်မှုများစာရင်း ပါရှိပါသည် (ဥပမာ - နားမကြားသူများ သို့မဟုတ် အကြားအာရုံချို့ယွင်းနေသူများ သို့မဟုတ် စကားပြောစွမ်းရည် ချို့ယွင်းနေသူများအတွက် အကူအညီ)။
- သင်သည် ဩစတြေးလျရှိ ပြည်နယ်များကြားတွင် ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်သူဖြစ်ပါက အဆိုပါပြည်နယ်များကလက်ခံသည့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း စာရွက်စာတမ်းများအကြောင်း ဥပဒေရေးရာအကြံဉာဏ်ကို ရယူသင့်ပါသည်။ ပြည်နယ်တစ်ခုစီတွင် ကိုယ်ပိုင်ဥပဒေရှိသည်။ ပြည်နယ်နှင့် နယ်မြေအလိုက် သီးသန့်ဖြစ်သော ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းဆိုင်ရာ ဥပဒေများအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် advancecareplanning.org.au/law-and-ethics တွင် ဝင်ရောက်ဖတ်ရှုပါ။

နောက်ထပ် အချက်အလက်များ

- လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာအဖွဲ့ရုံး (wa.gov.au/government/publications/who-will-make-decisions-you) တွင် သင်ကိုယ်တိုင် မဆုံးဖြတ်နိုင်ပါက ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်သောသူများဆိုင်ရာ နောက်ထပ် အချက်အလက်များ ရှိပါသည်။



ဆောင်ရွက်ချက် ၄- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင် စီစဉ်ခြင်းဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်းကို ရွေးချယ်ခြင်း

ရ မည်သည့်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်း(များ)က သင့်အတွက် သင့်လျော်မှုရှိကြောင်း ဆုံးဖြတ်ခြင်းကို မေးခွန်းတစ်ခုဖြင့် စတင်ပါ- သင့်အနာဂတ် ကုသမှုနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအတွက် လမ်းညွှန်ရာတွင်အသုံးပြုနိုင်မည့် သင့်အတွက် အရေးကြီးသောအရာများကို သင်မှတ်တမ်းတင်လိုပါသလား။

ဤမေးခွန်းအတွက် အဖြေမှာ ဟုတ်ပါသည် ဖြစ်ပါက နောက်တစ်ခုဆုံးဖြတ်ရန်မှာ မည်သည့်စာရွက်စာတမ်းကို အသုံးပြုရမည်နည်းဆိုသည့် အချက်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်အတွက် အသုံးဝင်သော စာရွက်စာတမ်း(များ)ကို စဉ်းစားရန် အောက်ပါစာရင်းကို အသုံးပြုပါ။

သင်သည် အောက်ပါဖော်ပြချက်များနှင့် သက်ဆိုင်ပါသလား။



မိမိသည် နောင်တွင် မိမိရယူလိုသော သို့မဟုတ် မရယူလိုသော ကုသမှု(များ)အပေါ်ခိုင်မာသော အမြင်ရှိသည်။

- မိမိလုပ်နိုင်သောအရာ-
- မိမိ၏ ကုသမှုဆုံးဖြတ်ချက်များကို မှတ်တမ်းတင်ရန်အတွက် ကြိုတင်ကျန်းမာရေး ညွှန်ကြားချက် ပြုလုပ်ခြင်း
 - နှင့်/သို့မဟုတ်
 - အုပ်ထိန်းသူအဖြစ် လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးခြင်းကို အသုံးပြု၍ အုပ်ထိန်းသူကို ခန့်အပ်ပြီး မိမိ၏ နှစ်သက်မှုများကို ပြောပြခြင်း။



နောင်တွင် ရယူလိုသော သို့မဟုတ် မရယူလိုသော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိစေမည့် ခိုင်မာသော အရည်အသွေးများနှင့် ယုံကြည်မှုများ ကျွန်ုပ်တို့တွင်ရှိသည်။ သို့ရာတွင် မိမိရယူလိုသော သို့မဟုတ် မရယူလိုသော တိကျသောကုသမှုများနှင့်ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် ကျွန်ုပ်တို့အဆင်သင့် မဖြစ်သေးပါ။

- မိမိလုပ်နိုင်သောအရာ-
- အရည်အသွေးများနှင့် ဦးစားပေးများပုံစံကို ဖြည့်ခြင်း
 - နှင့်/သို့မဟုတ်
 - ထိုသူတို့သည် မိမိကို ကောင်းစွာသိပြီး၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို မိမိဖြစ်စေလိုသည့်အတိုင်း ချမှတ်မည်ဟု ယုံကြည်သောကြောင့် အုပ်ထိန်းသူအဖြစ် လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးခြင်းကို အသုံးပြုပြီး အုပ်ထိန်းသူ ခန့်အပ်ခြင်း။



မိမိ၏ ဘဏ္ဍာရေးအခြေအနေများနှင့် ပိုင်ဆိုင်မှုများ စနစ်တကျရှိနေကြောင်း သေချာလိုပါသည်။

- မိမိလုပ်နိုင်သောအရာ-
- သေတမ်းစာ ရေးခြင်း
 - နှင့်/သို့မဟုတ်
 - ရှေ့နေအဖြစ်လွှဲအပ်ထားသူကို ခန့်အပ်ခြင်း။

ထိုစာရွက်စာတမ်းများအနက် မည်သည့်စာရွက်စာတမ်းက သင့်အတွက် အလုပ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်း မသေချာသေးပါက အောက်ပါတို့ကို သင်လုပ်နိုင်သည်-

- သူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် ချစ်ရသူများ သို့မဟုတ် သင့်ပြုစောင့်ရှောက်မှုတွင် ပါဝင်သော ဆရာဝန်များနှင့် ဆွေးနွေးခြင်း
- ဝေဒနာသက်သာရေး ပြုစောင့်ရှောက်မှု WA သို့ ၁၃၀၀ ၅၅၁ ၇၀၄ ဖြင့် (တနင်္လာနေ့မှ ကြာသပတေးနေ့) ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း
- ပြုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းဆိုင်ရာ အခမဲ့လူထုအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများအကြောင်း ယေဘုယျမေးခွန်းများ၊ အရင်းအမြစ်များနှင့် အချက်အလက်များ
- သက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းထံမှ တိကျသောအကြံဉာဏ်ရယူပါ
([အကူအညီရနိုင်သော နေရာများ](#) အခန်းတွင် ကြည့်ပါ)။



သင့်ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအခြေအနေ၊ ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် နေထိုင်မှုပုံစံတို့တွင် ပြောင်းလဲမှုများနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်စေရန် အတွက် သင့်ရွေးချယ်မှုနှင့် စာရွက်စာတမ်းများကို ပြန်လည်သုံးသပ် ပြီး ပြောင်းလဲနိုင်သည်ကို သတိရပါ။

၄. မျှဝေပါ

သင့်နှစ်သက်မှုများနှင့် ဆန္ဒများကို ချရေးပြီးသည့်နှင့် သင်နှင့် နီးစပ်သူများက ထိုအကြောင်းအရာအား ရှာဖွေနိုင်မည့်နေရာကိုသိရန် အရေးကြီးပါသည်။

မိမိ၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း စာရွက်စာတမ်းများကို မည်သည့်နေရာတွင် သိမ်းဆည်းရမည်နည်း။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်း(များ)ကို ရေးပြီးပါက မူရင်းကို လုံခြုံသောနေရာတွင် သိမ်းထားပါ။

သင်၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်း(များ)ကို အွန်လိုင်းအသုံးပြု၍ My Health Record (myhealthrecord.gov.au) တွင် မိတ္တူသိမ်းဆည်းနိုင်သည်။ ၎င်းက သင့်ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုတွင် ပါဝင်နေသော ဆရာဝန်များအား ထိုစာရွက်စာတမ်းများကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ရန် ကူညီပေးပါမည်။ ၎င်းတို့ထံ တောင်းဆိုပါက ဆရာဝန်များသည် သင့်အတွက် စာရွက်စာတမ်းများကိုလည်း တင်သွင်းပေးနိုင်ပါသည်။

မိမိ၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်း(များ)ကို မည်သူနှင့် မျှဝေသင့်ပါသနည်း။

သင်ယုံကြည်စိတ်ချရသောသူများထံ သင်၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်း(များ) မိတ္တူကို ပေးထားရန် ရွေးချယ်နိုင်သည်။ ၎င်းတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်ပါသည်-

- မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ
- သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာ
- အုပ်ထိန်းသူအဖြစ် လွှဲအပ်ထားသူ(များ)
- ဒေသန္တရဆေးရုံ
- ရှေ့နေအဖြစ်လွှဲအပ်ထားသူ(များ)
- ဥပဒေပညာရှင်။
- GP သို့မဟုတ် ဒေသခံဆရာဝန်
- အခြားအထူးကု(များ)နှင့်/သို့မဟုတ် ဆရာဝန်များ

သင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်အစီအစဉ်(များ) မိတ္တူယူထားသူများစာရင်းကို ပြုလုပ်ပါ။ ယင်းက သင့်စာရွက်စာတမ်း(များ)ကို နောင်တွင် ပြောင်းလဲပါက သို့မဟုတ် ရုပ်သိမ်း (ပယ်ဖျက်) ပါက ဆက်သွယ်ရမည့်သူများကို ကောင်းကောင်း သတိပေးနိုင်သည်။ မိတ္တူရှိသူများကိုမှတ်သားရန် နောက်စာမျက်နှာရှိ ဆောင်ရွက်ရန်စာရင်းကို အသုံးပြုပါ။

ကြိုတင်ကျန်းမာရေး ညွှန်ကြားချက် ပြုလုပ်ရန် ဆုံးဖြတ်ပါက၊ သင်သည် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ထားနိုင်သည်-

- သင့်လက်ကိုင်အိတ် သို့မဟုတ် ပိုက်ဆံအိတ်ထဲတွင် ကြိုတင်ကျန်းမာရေး ညွှန်ကြားချက် (AHD) သတိပေးကတ် (healthywa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning)
- MedicAlert လက်ပတ် (Medicalert.org.au) - ထွင်းထားသော မှတ်တမ်းက သင့်တွင် ကြိုတင်ကျန်းမာရေး ညွှန်ကြားချက်ရှိကြောင်း ညွှန်ပြမည်ဖြစ်ပြီး သင်၏ကျကြိုတင်ကျန်းမာရေး ညွှန်ကြားချက်ကို ရှာဖွေရန် ကျန်းမာရေးပညာရှင်များ အသုံးပြုနိုင်သည့် ID တစ်ခု ပါဝင်သည်။

ကျန်းမာရေးဌာန၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းဆိုင်ရာ ဖုန်းလိုင်း ၉၂၂၂ ၂၃၀၀ သို့ ဖုန်းဆက်၍ သို့မဟုတ် acp@health.wa.gov.au သို့ အီးမေးလ်ဖြင့် ဆက်သွယ်၍ AHD သတိပေးကတ်ကို မှာယူပါ။



ဆောင်ရွက်ချက် ၅- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း စာရွက်စာတမ်းများကို မျှဝေခြင်း

သင့်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်းတစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပို၍ ရှိပါက၊ ထိုစာရွက်စာတမ်းတစ်ခုစီ၏မိတ္တူ ရှိထားသူများကို မှတ်တမ်းတင်ရန်အတွက် အောက်ပါစာရင်းကို အသုံးပြုပါ။

၎င်းတို့ထံတွင် မိမိ၏ အောက်ပါမိတ္တူများ ရှိသည်-						
အသေးစိတ်အချက်အလက်များ	အရည်အသွေးများနှင့် ဦးစားပေးမှုပုံစံ	ကြိုတင်ကျန်းမာရေးညွှန်ကြားချက်	အုပ်ထိန်းသူအဖြစ် လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးခြင်း (EPG)	ရှေ့နေအဖြစ်လွှဲအပ်ခြင်း (EPA)	သေတမ်းစာ	
မည်သူ့ထံတွင် မိတ္တူရှိသည်နည်း။						
မိမိ၏ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ	ပုဂ္ဂိုလ် ၁	နာမည်				
		ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များ				
		☐	☐	☐	☐	☐
	ပုဂ္ဂိုလ် ၂	နာမည်				
		ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များ				
		☐	☐	☐	☐	☐
မိမိ၏ လွှဲအပ်ထားသော အုပ်ထိန်းသူ(များ)	လွှဲအပ်ထားသော အုပ်ထိန်းသူ ၁	နာမည်				
		ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များ				
		☐	☐	☐	☐	☐
	လွှဲအပ်ထားသော အုပ်ထိန်းသူ ၂	နာမည်				
		ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များ				
		☐	☐	☐	☐	☐
မိမိ၏ ကျန်းမာရေးပညာရှင်များ	မိသားစုဆရာဝန်	နာမည်				
		ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များ				
		☐	☐	☐	☐	☐
	အထူးကု/ ကျန်းမာရေးပညာရှင် ၁	နာမည်				
		ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များ				
		☐	☐	☐	☐	☐
	အထူးကု/ ကျန်းမာရေးပညာရှင် ၂	နာမည်				
		ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များ				
		☐	☐	☐	☐	☐
	သက်ကြီးရွယ်အို စောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာ	ဂေဟာအမည်				
		ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များ				
		☐	☐	☐	☐	☐
ဒေသန္တရဆေးရုံ	ဆေးရုံအမည်					
	ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်များ					
	☐	☐	☐	☐	☐	
အွန်လိုင်းဗားရှင်းများ						
မိမိ၏ ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း	☐	☐	☐	☐	☐	
မိတ္တူရယူထားသော အခြားသူများ						
	☐	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	☐	

မိမိ၏ မူရင်းစာရွက်စာတမ်းများကို သိမ်းဆည်းခြင်း

သင့်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်း(များ)မူရင်းအား မည်သည့်နေရာတွင် ထားရှိသည်ကို သင်သိရှိရန် အရေးကြီးပြီး သင် (နှင့် သင့်မိသားစု) က ၎င်းကို လိုအပ်ပါက အလွယ်တကူ ရယူနိုင်ရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ ၎င်းတို့အားလုံးကို တစ်နေရာ တည်းတွင် သိမ်းဆည်းထားပါက အကျိုးရှိနိုင်ပါသည်။

စာရွက်စာတမ်း	မိမိ၏ လက်ရှိ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်း(များ) မူရင်းကို မည်သည့်နေရာတွင် သိမ်းဆည်းရမည်နည်း။
အရည်အသွေးများနှင့် ဦးစားပေးမှုပုံစံ	
ကြိုတင်ကျန်းမာရေး ညွှန်ကြားချက်	
အုပ်ထိန်းသူအဖြစ် လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးခြင်း (EPG)	
ရှေ့နေအဖြစ် လွှဲအပ်ခြင်း (EPA)	
သေတမ်းစာ	



အကူအညီရနိုင်သောနေရာများ

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း

WA ကျန်းမာရေးဌာန (ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်ပံ့ပိုးရေးလှိုင်း)

ယေဘုယျမေးခွန်းများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းဆိုင်ရာ အခမဲ့အရင်းအမြစ်များကို မှာယူရန် (ဥပမာ- ကြိုတင်ကျန်းမာရေး ညွှန်ကြားချက်များ၊ အရည်အသွေးများနှင့် ဦးစားပေးမှုပုံစံများ)

ဖုန်း- ၉၂၂၂ ၂၃၀၀

အီးမေးလ်- acp@health.wa.gov.au

ဝဘ်ဆိုဒ်- healthywa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning

Palliative Care WA

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းဆိုင်ရာ အခမဲ့ လူထုအလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများအကြောင်း ယေဘုယျမေးခွန်းများနှင့် အချက်အလက်များ သို့မဟုတ် အရေးကြီးဆုံးအရာများ (What Matters Most) ကတ်အစုံ ကိုမှာယူရန်

၁၃၀၀ ၅၅၁ ၇၀၄ (တနင်္လာ မှ ကြာသပတေးနေ့)

ဝဘ်ဆိုဒ်- palliativecarewa.asn.au

နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း အခမဲ့ ပံ့ပိုးကူညီရေး ဝန်ဆောင်မှု

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း စာရွက်စာတမ်းများဖြည့်စွက်ခြင်းနှင့်အတူ အထွေထွေမေးခွန်းများနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုများ

ဖုန်း- ၁၃၀၀ ၂၀၈ ၅၈၂ (တနင်္လာ မှ သောကြာနေ့၊ သြစတြေးလျအရှေ့ပိုင်းစံတော်ချိန် နံနက် ၉ နာရီ မှ ညနေ ၅ နာရီ အထိ)

အွန်လိုင်းလွှဲစာပုံစံ- advancecareplanning.org.au/about-us/contact-us

အုပ်ထိန်းသူအဖြစ် လုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးခြင်းနှင့် ရှေ့နေအဖြစ်လွှဲအပ်ခြင်း

လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာရုံး

ဖုန်း- ၁၃၀၀ ၈၅၈ ၄၅၅

အီးမေးလ်- opa@justice.wa.gov.au

ဝဘ်ဆိုဒ်- publicadvocate.wa.gov.au

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကြံဉာဏ်

အကြံဉာဏ်ရယူရန် သင့်မိသားစုဆရာဝန်၊ အထူးကုဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဒေသခံဆရာဝန်နှင့် ပြသပါ။

ကျွမ်းကျင်သည့် ယုံကြည်အပ်နှံခံရသူနှင့် ပိုင်ဆိုင်မှုစီမံခန့်ခွဲရေးဝန်ဆောင်မှုများ

ယုံကြည်အပ်နှံခံရသူ အစိုးရဝန်ထမ်း

သေတမ်းစာနှင့် ရှေ့နေအဖြစ်လွှဲအပ်ခြင်း မူကြမ်းရေးရန်အတွက် အကူအညီနှင့် အကြံဉာဏ်များ ပါဝင်သည်

ဖုန်း- ၁၃၀၀ ၇၄၆ ၁၁၆ (စုံစမ်းမေးမြန်းမှုအသစ်များနှင့် ရက်ချိန်းများ)

ဖုန်း- ၁၃၀၀ ၇၄၆ ၂၁၂ (ကိုယ်စားပြုပုဂ္ဂိုလ်များ)

ဝဘ်ဆိုဒ်- publictrustee.wa.gov.au

အထွေထွေဥပဒေရေးရာအကြံပေး

သီးသန့်ဥပဒေရေးရာအကြံဉာဏ်အတွက် သင်၏ရှေ့နေ သို့မဟုတ် ဥပဒေအကျိုးဆောင် (တစ်ဦးရှိပါက)နှင့် တွေ့ဆုံပါ။

Western Australia ဥပဒေရေးရာအဖွဲ့အစည်း

ဖုန်း- ၉၃၂၄ ၈၆၅၂

ရှေ့နေညွှန်းဆိုမှု စုံစမ်းရေးဌာနကို ရှာပါ-
lawsocietywa.asn.au/find-a-lawyer

နိုင်ငံသားအကြံပေးဌာန

ဖုန်း- ၉၂၂၁ ၅၇၁၁

ဝဘ်ဆိုဒ်- cabwa.com.au

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ဥပဒေရေးရာ စင်တာများ

ဖုန်း- ၉၂၂၁ ၉၃၂၂

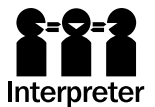
ဝဘ်ဆိုဒ်- communitylegalwa.org.au

ဥပဒေရေးရာအကူအညီ WA

ဖုန်း- ၁၃၀၀ ၆၅၀ ၅၇၉

ဝဘ်ဆိုဒ်- legalaids.wa.gov.au

စကားပြန်လိုအပ်ပါက



ဤလေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ်ကို နားလည်ရန်အခက်အခဲရှိပါကနှင့်/သို့မဟုတ် ဘာသာစကားအကူအညီ လိုအပ်ပါက-

- **တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ TIS** ကို ၁၃၁ ၄၅၀ ဖြင့်ဖုန်းခေါ်၍ စကားပြန် တောင်းဆိုပြီး နောက် [အကူအညီရနိုင်သောနေရာများ](#) စာရင်းပါ အေဂျင်စီများသို့ ဆက်သွယ် ပေးရန် တောင်းဆိုပါ။
- **ဘာသာပြန်၊ စကားပြန်များအတွက် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ အသိအမှတ်ပြု အာဏာပိုင်အဖွဲ့** (NAATI) အွန်လိုင်းလမ်းညွှန်ကို www.naati.com.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။ ၎င်းတွင် သင့်အား ကူညီပေးနိုင်သည့် အရည်အချင်း ပြည့်မီပြီး ယုံကြည်စိတ်ချရသော ဘာသာပြန် များနှင့် စကားပြန်များကို ဖော်ပြထားသည်။
- **ဒေသခံတိုင်းရင်းသား စကားပြန် လုပ်ငန်း WA** သို့ ၀၄၃၉ ၉၄၃ ၆၁၂ ဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ။ aiwaac.org.au သို့ လေ့လာပါ။

သင်သည် နားမကြားသူ သို့မဟုတ် အကြားအာရုံ သို့မဟုတ် စကားပြောချို့ယွင်းသူဖြစ်ပါက



ဤအကူအညီရနိုင်သောနေရာများစာရင်းမှ အေဂျင်စီများထံ ဖုန်းဆက်ရန် တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ဆွဲအ နားမကြားသူများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုကို အသုံးပြုပါ။ ပိုမိုသိရှိလိုပါကသွားရောက်ကြည့်ရှုရန်- communications.gov.au/accessshub

ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဖော်ပြခြင်း

WA ကျန်းမာရေးဌာနအနေဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ် ပြုစုရာတွင် ပါဝင်ပံ့ပိုးသူအားလုံးကို အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ထိုသူများတွင် ဤစာရွက်စာတမ်းကို ပုံဖော်ရန် နောက်ခံကျွမ်းကျင်မှုနှင့် လမ်းညွှန်မှုများ ပံ့ပိုးပေးသော ဤဌာန၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း ပညာရေးဆိုင်ရာကိုးကားအဖွဲ့နှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း သုံးစွဲသူ ရင်းမြစ်အဖွဲ့ခွဲမှ အဖွဲ့ဝင်များ ပါဝင်ပါသည်။

တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေဖြင့် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသူများနှင့် အကြံပြုချက်ပေးခဲ့သူများကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

အောက်ပါစာရွက်စာတမ်းများနှင့် အရင်းအမြစ်များက လေ့ကျင့်ခန်းစာအုပ် ပြုစုရေးတွင် အချက်အလက်များ ပံ့ပိုးပေးပါသည်-

- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း ဩစတြေးလျ။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းကို ရှင်းလင်းတင်ပြခဲ့သည်။ Austin ကျန်းမာရေးဌာန၊ ဩဂုတ်လ ၂၀၂၁ ခုနှစ်။
- Nous အဖွဲ့။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်းစာရွက်စာတမ်းများအတွက် နိုင်ငံတော်အဆင့်မူဘောင်။ ဩစတြေးလျ ကျန်းမာရေးဌာန၊ မေလ ၂၀၂၁ ခုနှစ်။
- ဝေဒနာသက်သာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ဩစတြေးလျ။ ဆွေးနွေးပြောဆိုရန် အစပြုမှုများအကြောင်း ပြောဆိုရန် စိတ်အားထက်သန်ခြင်း-သင့်အတွက် အလုပ်ဖြစ်မည့်အရာအတွက် အသေးစိတ် ပြင်ဆင်ခြင်း။ ၂၀၁၈ ခုနှစ်။
- ဝေဒနာသက်သာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု WA။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ကြိုတင်စီစဉ်ခြင်း မိတ်ဆက်ပုံစံ။ Perth, WA; PCWA ACP Consortium, 2022.

မသန်စွမ်းသူအတွက် တောင်းဆိုပါက ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားပုံစံများဖြင့် ရရှိနိုင်သည်
(၉၂၂၂ ၂၃၀၀ သို့မဟုတ် acp@health.wa.gov.au သို့ ဆက်သွယ်ပါ) ဤစာတမ်း၏
ဖတ်ရလွယ်ကူသောပုံစံကို healthywa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

© Department of Health 2024

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