

### ဆေးရုံတွင် တစ်ဦးတစ်ယောက် သေဆုံးသည့်အခါ

Eastern Health ဆေးရုံ အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့နှင့် ဝန်ထမ်းများသည် ဤအချိန်ကာလတွင် သင့်ထံသို့ ဝမ်းနည်းကျေကွဲကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့၏ သဝန်လွှာကို ပေးပါသည်။ Eastern Health ဆေးရုံ ဝန်ထမ်းများသည် ဆေးရုံတွင် တစ်စုံတစ်ဦးသေဆုံးပြီး နောက် ဘာဖြစ်မည်ကို သင်နားလည်ရန်နှင့် သင့်အတွက် သို့မဟုတ် သေဆုံးသူအတွက် သေဆုံးမှုနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာရေးဆိုင်ရာနှင့် ရိုးရာယုံကြည်မှုနှင့်ဓလေ့များ အမျိုးမျိုးရှိသည့်အလျောက် ဘယ်အရာကသင့်တော် သည်ကိုသင်လုပ်နိုင်ရန်အတွက် သူတို့အကောင်းဆုံးလုပ်ပေးပါလိမ့်မည်။

ဤအချက်အလက်များကို အောက်ပါတို့ကိုရည်ညွှန်းပြီး လမ်းညွှန်အဖြစ် ပေးအပ်ထားပါသည် -

- ဆေးရုံတွင် သေဆုံးသည့်အခါ မေးခွန်း အချို့ကို မေးကြသည်
- သေဆုံးသည့်အခါ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများကို ကြုံတွေ့ကြသည်
- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် အထောက်အပံ့ဝန်ဆောင်မှုများ
- သင်လုပ်ရန်လိုအပ်သည့် လက်တွေ့ကျသောအခက်အခဲများ စာရင်းတစ်ခု



**စကားပြန်များ- အိမ်မှ သင် ကျွန်ုပ်တို့အားမည်ကဲ့သို့ဆက်သွယ်နိုင်သည်-**

အကယ်၍ သင့်တွင် အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား အခက်အခဲ တစ်ခုခုရှိလျှင်နှင့် သင် ကျွန်ုပ်တို့အား ဆက်သွယ်လိုလျှင် ၊ သင် တယ်လီဖုန်းစကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု -ဖုန်း 131450 ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ပထမဦးစွာ ၊ လူတစ်ဦးသည် သင့်ဖုန်းကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့် ဖြေလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး သင့်အနေဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါအဆင့်များကို လိုက်နာရန် လိုအပ်ပါလိမ့်မည်-

- ၁) သင့် ဘာသာစကားအမည်ကို ပြောပြပြီး တယ်လီဖုန်းပေါ်တွင် စောင့်ဆိုင်းပါ။ သင့်ဘာသာစကားကိုပြောဆိုသည့် စကားပြန်တစ်ဦးကို သင့်အားဆက်သွယ်ပေးလိမ့်မည် ၎င်းနောက်
- ၂) သင် ခေါ်လိုသည့် တယ်လီဖုန်း နံပါတ်ကို ပေးပါ
- ၃) အကယ်၍ သင်သိလျှင် ၊ သင် ပြောဆိုလိုသည့် သူ၏အမည်ကိုပေးပါ
- ၄) အဆက်အသွယ်ရသည်ထိ ဖုန်းပေါ်တွင်စောင့်ဆိုင်းပါ။ စကားပြန်က သင့်အား ကူညီပါလိမ့်မည်။ စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများသည် သင့်အတွက် အခမဲ့ ဖြစ်ပါသည်။


ဤဝန်ဆောင်မှုသည် အစိုးရရန်ပုံငွေ မတည်ထားသော  သင်္ကေတတံဆိပ်ပါရှိသည့် အဖွဲ့အစည်းအားလုံးအတွက် အခမဲ့\* ဖြစ်သည်။

Eastern Health ဆေးရုံ၏ ဆက်သွယ်ရမည့်သူများ -

Eastern Health ဆေးရုံ - ဆရာဝန်များ၊ သူနာပြုများ၊ လူမှုအကျိုးဆောင်ဝန်ထမ်းများ၊ ခရစ်ယာန်ဘုန်းကြီးများနှင့် ဘာသာရေး စောင့်ရှောက်ဝန်ထမ်းများတို့အား ဤအချိန်တွင် သင့်မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုရန်၊ အချက်အလက်များကို ပြောပြရန်နှင့် အကူအညီပေးရန် ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဝန်ထမ်းများကို တနင်းလာမှသောကြာနံနက် 9 နာရီ ညနေ 5 နာရီ အတွင်းဆက်သွယ်ပါ။ သင် ပြောဆိုလိုသည့်ဌာန သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်း အားဆက်သွယ်ပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဧည့်ကြို ကောင်တာဝန်ထမ်းအား ပြောပါ။ အကယ်၍သူတို့က မအားလပ်လျှင် သင့်အနေဖြင့် သင့်ဆက်သွယ်ရမည့်ဖုန်းနံပါတ်နှင့် တကွ အမှာစကားထားကောင်း ထားနိုင်ပါသည်။

**ဝနေ တနင်္ဂနွေရက်များအတွင်းရရှိနိုင်သောထောက်ပံ့ဝန်ထမ်းများအရေအတွက်မှာနည်းပါသည်။**

Angliss Hospital	ဖုန်း-	(03) 9764 6111
Box Hill Hospital	ဖုန်း-	(03) 9895 3333
Healesville Hospital	ဖုန်း-	(03) 5962 4300
Maroondah Hospital	ဖုန်း-	(03) 9871 3333
Peter James Centre	ဖုန်း-	(03) 9881 1888
Wantirna Health	ဖုန်း-	(03) 9955 1200
Yarra Ranges Health	ဖုန်း-	(03) 9091 8888
Yarra Valley Community Health Service	ဖုန်း-	1300 130 381

 အထက်ဖော်ပြပါ ဆေးရုံ အားလုံး

**နောက်ဘာဖြစ်မည်နည်း။**

**ဆေးရုံတွင်သေဆုံးသည့်သူ၏အလောင်အား ကြည့်ရှုခြင်း**

သေဆုံးသည့်သူအား ကြည့်ရှုခြင်းသည် တစ်ဦးချင်း၏ ဆုံးဖြတ်ချက် ဖြစ်ပါသည်။ ဤဖြစ်စဉ်တွင် ဆေးရုံဝန်ထမ်းများ သို့မဟုတ် အသုဘဦးဆောင်လူကြီးများသည် သင့်အားကူညီရန်ရှိနေကြောင်း မှတ်ထားရန်အရေးကြီးပါသည်။

အချို့လူများအတွက် သေဆုံးသူအား ကြည့်ရှုခြင်းသည် သူတို့၏ပူဆွေးမှု၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်း တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးရုံတွင် ရှိနေပြီး သေဆုံးသွားသူအား ကြည့်ရှုရန်ကိစ္စကို စီစဉ်ပေးနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် ကျန်မိသားစုများရောက်ရှိလာရန်စောင့်ဆိုင်းနေလျှင်၊ သင့်လိုအပ်ချက်ကို ဝန်ထမ်းများနှင့် ဆွေးနွေးရန် သူတို့အား အသိပေးပါ။ ဆေးရုံအတွင်း ပံ့ပိုးမှုများမှာ အကန့်အသတ်ရှိပါသည်။ ကြည့်ရှုရန်အတွက် အသုဘဌာနနေရာတွင် ဦးစားပေး သင့်ပါသည်။

အသုဘဦးဆောင်လူကြီးကို သင်ဌားရမ်းမပြီးမချင်း သင်ကြိုက်နှစ်သက်သည့် အသုဘဌာနနေရာသို့သေဆုံးသူကို လွှဲပြောင်းပေးရန် သူတို့အား သင် ခွင့်မပြုမချင်း သေဆုံးသူသည် ဆေးရုံတွင်ရှိနေလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။

**သေဆုံးသူအလောင်အား အသုဘဌာနနေရာတွင်ကြည့်ရှုခြင်း**

သေဆုံးသူအားကြည့်ရှုရန်ကိစ္စကို အသုဘဦးဆောင်လူကြီးမှတစ်ဆင့်လည်း စီစဉ်နိုင်ပါသည်။ ဤကိစ္စအတွက် ငွေကုန်ကျ နိုင်ကောင်း ကုန်ကျနိုင်ပါသည်။ သေဆုံးသည့်အချိန်တွင် ဆေးရုံသို့မရောက်ရှိလာနိုင်သော မိသားစု သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်း များအတွက် ကြည့်ရှုခွင့်ပေးနိုင်ပါသည်။ သူတို့နောက်ဆုံးအကြိမ် နတ်ဆက်ရန်အတွက် အခွင့်အလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ သေဆုံးသူအား အခြားပြည်နယ် သို့မဟုတ် ပင်လယ်ရပ်ခြား သို့ပြောင်းရွှေ့၍ မြေမြုပ်သင်္ဂြိုဟ်ရန်၊ မီးသင်္ဂြိုဟ်ရန်

သို့မဟုတ် ဂူဖိမ္မာန်သွင်းရန် ဖြစ်လျှင် ကြည့်ရှုခြင်းသည်အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

**အသုဘဦးဆောင်လူကြီးများအာဇာနည်သွယ်ခြင်း**

Eastern Health ဆေးရုံသည် မည်သည့်အသုဘဦးဆောင်လူကြီးများ ကောင်းကြောင်း အကြံမပြုနိုင်ပါ။ သေဆုံးသူသည် သူတို့၏ကိုယ်ပိုင် အသုဘအစီအစဉ်များကို စီစဉ်ကောင်း စီစဉ်ထားနိုင်သည် သို့မဟုတ် သူတို့၏ လိုအပ်ဆန္ဒများကို မိသားစု သို့မဟုတ် ရင်းနှီးမိတ်ဆွေတစ်ဦးအား အသိပေးထားကောင်း အသိပေးထားနိုင်သည် သို့မဟုတ် သူတို့၏ သေတမ်းစာတွင် ရေးထားကောင်း ရေးထားနိုင်သည် - ဤဆုံးဖြတ်ချက်ကို သင့် မိသားစု သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေများနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ အသုဘဦးဆောင်လူကြီး၏ စာရင်းတစ်ခုကို သင့်ဒေသ တယ်လီဖုန်းလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင်ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် ဆေးရုံဝန်ထမ်းအားမေးမြန်းပါ။

**ကြိုတင်ပေးချေထားသောအသုဘအစီအစဉ်များ**

အသုဘဦးဆောင်လူကြီးကို မခန့်အပ်မီ၊ မြေမြုပ်သင်္ဂြိုဟ်၊ မီးသင်္ဂြိုဟ် သို့မဟုတ် ဂူသွင်းဖိမ္မာန် အပါအဝင်ဖြစ်သော အသုဘအစီအစဉ်များကို သီးခြားကုမ္ပဏီတစ်ခုဖြင့် ကြိုတင်ပေးချေထားကြောင်းညွှန်ပြသည့် စာရွက်စာတမ်းတစ်ခုခုကို သေဆုံးသူက ထားရစ်ခဲ့ကြောင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။

ကုန်ကျစရိတ်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများမှာ အသုဘဦးဆောင်လူကြီးများ အချင်းချင်းတွင် ကွာခြားမှုရှိပါသည်။ အပြီးသတ် ဆုံးဖြတ်ချက်မချမီ၊ ကုမ္ပဏီအမျိုးမျိုးနှင့် သင်ပြောဆိုပြီး နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါဟု ကျွန်ုပ်တို့ တိုက်တွန်းသည်။ သင့်လိုအပ်ချက် များနှင့်ကိုက်ညီကြောင်း၊ ငွေပေးချေရန် သင်သဘောတူထားသည့် ကုန်ကျစရိတ်များကို သင်နားလည်ကြောင်း သေချာစေပါ။

အချို့လူများတွင် အသုဘအစီအစဉ်များအတွက် ငွေရေးကြေးရေး အထောက်အပံ့ ရခွင့်ရှိပါသည်။

**ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့်ရွေးချယ်မှုများ**

သင်ရွေးချယ်သည့် အသုဘဦးဆောင်လူကြီးသည် သင့်အကြိုက် မြေမြုပ်သင်္ဂြိုဟ်၊ ဂူသွင်းဖိမ္မာန်၊ သို့မဟုတ် မီးသင်္ဂြိုဟ် မည့်ကိစ္စ ကိုသင့်နှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပါလိမ့်မည်။ အသုဘအခမ်းအနား သို့မဟုတ် လွှမ်းဆွတ်ဖွယ်ရာ သို့မဟုတ် သတိရဖွယ်ရာ အခမ်းအနား သို့မဟုတ် သင့် လိုအပ်ချက်၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာရေး၊ ဝိညာဉ် သို့မဟုတ် ရိုးရာဓလေ့ ဆိုင်ရာနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် အခြားပုဏ္ဏားအခမ်းအနား တို့ကိုလည်း ရွေးချယ်စရာ ရှိပါသည်။

အချို့ကိစ္စများတွင် မိသားစုများသည် သေဆုံးသူအား မြို့၊ စွန်၊ အခြားပြည်နယ် သို့မဟုတ် ပင်လယ်ရပ်ခြားတွင် မြေမြုပ်သင်္ဂြိုဟ်ရန်၊ မီးသင်္ဂြိုဟ်ရန် သို့မဟုတ် ဂူသွင်းဖိမ္မာန်လုပ်ရန် လုပ်လိုကောင်း လုပ်လိုသည်။ ဤကိစ္စကို အမြန်ဆုံး အသုဘဦးဆောင်လူကြီးနှင့် ဆွေးနွေးသင့်သည်။

အသုဘအခမ်းအနား သို့မဟုတ် ပုဏ္ဏားအခမ်းအနား မည်သည့်အမျိုးအစားအတွက်မျှ ဥပဒေအရ သတ်မှတ်ချက် မရှိပါ။ သင်လိုက်နာရမည့် တစ်ခုတည်းသော ဥပဒေအရသတ်မှတ်ချက်မှာ သေဆုံးသူ၏ရုပ်ကလပ်ကို မြေမြုပ်သင်္ဂြိုဟ်ရန်၊ ဂူဖိမ္မာန်သွင်းရန် သို့မဟုတ် မီးသင်္ဂြိုဟ်ရန် ကိစ္စကို အသိအမှတ်ပြုထားသည့် သင်္ချိုင်း သို့မဟုတ် မီးသင်္ဂြိုဟ်စက် ဖြင့်တစ်ဆင့် လုပ်ရန်ဖြစ်သည်။

**အထူး ဓလေ့များသို့မဟုတ် ရိုးရာထုံးစံများ**

သင့်တွင်ရှိသည့် ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာရေး၊ ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံများအပါအဝင် မည်သည့်သီးခြား လိုအပ်ချက်များကိုမဆို Eastern Health ဆေးရုံ စောင့်ရှောက်မှုအောက်တွင်ရှိနေစဉ်အတွင်း သင်လုပ်လိုလျှင် ကျေးဇူးပြု၍ အမြန်ဆုံး ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝန်ထမ်းများအား အကြောင်းကြားပါ။



**ဘာသာရေးဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှု**

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်ဝန်ထမ်းများသည် ဆေးရုံတိုင်းတွင် ရရှိနိုင်ပြီး သင့်ဘာသာရေးထုံးတမ်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ အထူးကိုယ်စားလှယ်တစ်ယောက်ယောက်အား ဆက်သွယ်ရန် သို့မဟုတ် အထွတ်အမြတ်ထားရာ ကျမ်းစာ များ ရယူမှု အပါအဝင်ဖြစ်သော သင်လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်သည့် မည်သည့်သီးခြားဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ သို့မဟုတ် ပူဇော်ပွဲအခမ်းအနားများကိုမဆို စီစဉ်ရန် သင့်အား ကူညီနိုင်ပါသည်။

ဤဘာသာရေးဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်ဝန်ထမ်းများအား လူအားလုံးအတွက် သီးခြားဘာသာကို ကိုးကွယ်သည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် သူတို့က တစ်ဦးတစ်ယောက်အားပြောဆိုလိုလျှင်ဖြစ်စေ ရရှိနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍သူတို့အား သင်ပြောဆို လိုလျှင် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုကို ဆက်သွယ်ပါ။

ဆေးရုံတိုင်းတွင်လည်း တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သော အာရုံပြုရန် သို့မဟုတ် ဘုရားဝတ်ပြုရန်အတွက် နေရာSacred Space အဖြစ်ရရှိနိုင်ပါသည်။

**Eastern Healthဆေးရုံမှ စောင့်ရှောက်မှုကိုလွှဲပြောင်းပေးခြင်း**

သီးခြားအသုဘဦးဆောင်လူကြီး၏ဝန်ဆောင်မှုကို ရယူရန် သင်ဆုံးဖြတ်ပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သင့်အကြိုက် အသုဘဌာန နေရာသို့ သေဆုံးသူအား သူတို့ကလွှဲပြောင်းပေးပါလိမ့်မည်။

အကယ်၍ သေဆုံးသူအား ရင်ခွဲစစ်ဆေးရန်လိုအပ်လျှင် အသုဘဦးဆောင်လူကြီးသို့ အလောင်းအား လွှဲပြောင်းပေးရန် အချိန် ကြန့်ကြာကောင်း ကြန့်ကြာနိုင်ပါသည်။ အချိန်ကြန့်ကြာမည့်အခြား အကြောင်းရင်းတစ်ခုမှာ ပြည်နယ်သေမှုသေခင်း စစ်ဆေး သည့်တရားသူကြီး ပါဝင်မှုဖြစ်နိုင်ပါသည်။

**သေစာရင်းလက်မှတ်**

ကုသပေးသည့် ဆရာဝန်အဖွဲ့က သေစာရင်းလက်မှတ်တစ်စောင်ကို ဖြည့်စွက်ပါလိမ့်မည်။ ဆေးရုံဝန်ထမ်းများက ဤ သေစာရင်းလက်မှတ်ကို အသုဘဦးဆောင်လူကြီးထံသို့ ပေးပို့ပြီး အသုဘဦးဆောင်လူကြီးက မွေး သေ ထိမ်းမြား ဗျူရိုရုံးသို့ လျှောက်ထားတင်ပြပါသည်။ သေစာရင်းလက်မှတ်မိတ္တူတစ်စောင်ကို မွေး သေ ထိမ်းမြား ဗျူရိုရုံးမှ သက်ဆိုင်သူထံသို့ စာတိုက်မှပေးပို့ပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ သေစာရင်းလက်မှတ်မိတ္တူကို အရေးပေါ် လိုအပ်လျှင် ကျေးဇူးပြု၍ အသုဘဦးဆောင် လူကြီးနှင့် ပြောဆိုပါ။


**ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းသို့မဟုတ်အမြှေးတစ်သျှူးပေးလှူခြင်း**

ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း သို့မဟုတ် အမြှေးတစ်သျှူး ပေးလှူခြင်းအတွက် Eastern Health ဆေးရုံ ဝန်ထမ်းများက သင့်အားမေးကောင်း မေးနိုင်ပါသည်။

ဤကိစ္စတွင် သေဆုံးသူထံမှ သီးခြားကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ သို့မဟုတ် တစ်သျှူးများကိုထုတ်ယူရန်ခွင့်ပြုသည့် သင့် စာဖြင့်ရေးသားထားသည့် သဘောတူညီချက် ပါဝင်ပြီး ယင်းနောက် အပြင်းအထန် နာမကျန်းဖြစ်နေသူအတွက် အခြေအနေတိုးတက်ရန်၊ အချို့ကိစ္စများတွင် အသက်ကိုကယ်ရန်အတွက် ကိုယ်အင်္ဂါအစားထိုးကုပေးရန်ပါဝင်ပါသည်။ အချို့ကိစ္စများတွင် သေဆုံးသူသည် ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း သို့မဟုတ် တစ်သျှူး ပေးလှူသူ ဖြစ်လိုကြောင်း ညွှန်ကြားချက်များ ထားရစ်ကောင်း ထားရစ်နိုင်ပါသည်။ သူတို့၏ညွှန်ကြားချက်ကို သင့်သဘောတူညီချက်ဖြင့် ဖြည့်စွမ်းရန် သင့်အားမေးမြန်းပါလိမ့်မည်။ ဝန်ထမ်းများသည် အကယ်၍သေဆုံးသူက ကိုယ်အင်္ဂါ ပေးလှူသူ မဖြစ် လိုကြောင်းရေးသား ထားသည့် စာရွက်စာတမ်း တစ်ခုခု ထားရစ်ခဲ့ကြောင်းကိုလည်း စစ်ဆေးပါလိမ့်မည်။ ၎င်းသည် သူတို့၏လိုအပ်ဆန္ဒများကို လေးစားရန် သေချာပါလိမ့်မည်။



အကယ်၍ ဤကိစ္စတွင် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ဦးတည်ချက်များတစ်ခုခုရှိလျှင် ကျေးဇူးပြု၍ ဝန်ထမ်းများအား ချက်ချင်း အကြောင်းကြားပါ။

ထပ်ဆင့်အချက်အလက်များကို အောက်ပါတို့မှ ရရှိနိုင်ပါသည် -  
Donate life, Australian Organ & Tissue Donation & Transplantation Authority  
[www.donatelife.org](http://www.donatelife.org) 

**ရင်ခွဲစစ်ဆေးခြင်း(autopsy)**

ရင်ခွဲစစ်ဆေးခြင်း နှစ်မျိုး ရှိပါသည်-

- သေမှုသေခင်း စစ်ဆေးသည့် တရားသူကြီး မပါဝင်သည့် ရင်ခွဲစစ်ဆေးခြင်းများ - ၎င်းကို ဆေးရုံတွင် ပြုလုပ်သည်
- သေမှုသေခင်း စစ်ဆေးသည့် တရားသူကြီး ပါဝင်သည့် ရင်ခွဲစစ်ဆေးခြင်း - ပြည်နယ် သေမှုသေခင်း စစ်ဆေးသည့် တရားသူကြီး၏ သုံးသပ်စစ်ဆေးမှု အပိုင်းဖြစ်သည်။

**သေမှုသေခင်းစစ်ဆေးသည့်တရားသူကြီးမပါဝင်သည့်ရင်ခွဲစစ်ဆေးခြင်း**

Eastern Health ဆေးရုံ ဝန်ထမ်းများသည် ရင်ခွဲစစ်ဆေးရန်အတွက် သဘောတူညီချက်ပေးရန် သင့်အားမေးမြန်းကောင်း မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍သင့်တွင် သေဆုံးသူအတွက် အထူးယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ဓလေ့ထုံးစံများနှင့်ပတ်သက်၍ ဤကိစ္စကို ကန့်ကွက်လိုလျှင် သို့မဟုတ် စိုးရိမ်မှုများရှိလျှင် သင် ဝန်ထမ်းများအား အသိပေးရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ဤရင်ခွဲစစ်ဆေးမှုသည် အဘယ်ကြောင့်သေဆုံးကြောင်း နားလည်ရန် ဝန်ထမ်းများအား အထောက်အကူ ပေးနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အကယ်၍ မမျှော်လင့်ဘဲ သေရသည့်ကိစ္စတွင်ဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့် မိသားစုဝင်များသည်လည်း အကြောင်းရင်းကို သိလိုကြပါသည်။ သင် ဆုံးဖြတ်ချက်မချမီ ဝန်ထမ်းများက ဘာဖြစ်လိမ့်မည်၊ မည်သည့် အတွက်ကြောင့် အထောက်အကူပြုမည် တို့ကိုဆွေးနွေးပါလိမ့်မည်။ ၎င်းပြင် သင် မရှင်းလင်းသည့်အချက်ကို ရှင်းလင်းရန် မည်သည့် မေးခွန်းကိုမဆို သို့မဟုတ် ထပ်ဆင့်အချက် အလက်များ သင်လိုအပ်လျှင် မေးမြန်းရန် ကျွန်ုပ်တို့ တိုက်တွန်း ပါသည်။

ရင်ခွဲစစ်ဆေးရင်ခံစား မိတ္တူတစ်စောင်ကို သေဆုံးသူအားကုသပေးသည့် ဆရာဝန်အဖွဲ့သို့ ပေးပို့ပါလိမ့်မည်။ သင့် အထွေထွေ ရောဂါကုဆရာဝန်သည်လည်း ဤအစီရင်ခံစာ မိတ္တူတစ်စောင်ကို တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။ မိသားစုများသည် အစီရင်ခံစာ ကိုကုသပေးသည့်ဆရာဝန်အဖွဲ့ သို့မဟုတ် သင့် အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်ထံမှ တစ်ဆင့်ရယူနိုင်ပါသည်။ ဤအစီရင်ခံစာကို အပြီးသတ်ဆောင်ရွက်ရန် 4 ပတ်အထိ အချိန်ကြာမြင့်ကောင်း ကြာမြင့်နိုင်ပါသည်။ အချို့ကိစ္စများတွင် အထူးပြု စမ်းစစ်မှုများ ပိုမိုလိုအပ်နိုင်ကောင်း လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ အပြီးသတ်အစီရင်ခံစာ ရရှိနိုင်မှုမှာ ပိုမိုကြာမြင့်ကောင်း ကြာမြင့်နိုင်ပါသည်။

**ပစ်တိုးရိုးယားပြည်နယ်သေမှုသေခင်းစစ်ဆေးသည့်တရားသူကြီးပါဝင်စစ်ဆေးမှု**

သေဆုံးသူ၏ ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ သမိုင်းကြောင်းနှင့် သေဆုံးရခြင်း၏အခြေအနေများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်လိုအပ် သည့်အခါ သေမှုသေခင်း စစ်ဆေးသည့်တရားသူကြီး ပါဝင်စစ်ဆေးရသည်။ သာမန်အားဖြင့် ဆေးရုံနှင့် သေမှုသေခင်း စစ်ဆေးသည့် တရားသူကြီးတို့ တယ်လီဖုန်းဖြင့်သာလျှင် ပြောဆိုကြသည်။ အခါအားလျော်စွာ သေဆုံးသူကို ပိုမို အသေးစိတ်စစ်ဆေးရန်အတွက် ဆေးရုံမှ Southbank, Melbourne ရှိ သေမှုသေခင်း စစ်ဆေးသည့်တရားသူကြီး တရားရုံးသို့ တိုက်ရိုက် ပို့ပေးရသည်။

- သေမှုသေခင်း စစ်ဆေးသည့် တရားသူကြီးသည် အောက်ပါအမှုကိစ္စများတွင် တရားဝင် စစ်ဆေးခွင့်အာဏာရရှိသည် -  
➢ သေဆုံးသူသည် မမျှော်လင့်ဘဲသေဆုံးခြင်း သို့မဟုတ် မတော်တဆဖြစ်ရပ်တစ်ခုဖြင့် သေဆုံးခြင်း၊ ဒဏ်ရာဖြင့်



- သေဆုံးခြင်း သို့မဟုတ် သဘာဝမဟုတ်သောနည်းဖြင့် သေဆုံးခြင်း
- မသေဆုံးမီ သေဆုံးသူသည် ရဲအချုပ်အနှောင်တွင် ရှိနေသည်
- သေဆုံးသူသည် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ ခွဲစိတ်စစ်ဆေးမှုအတွင်း မမျှော်လင့်ဘဲ သေဆုံးသည်
- ဆရာဝန်က သေဆုံးသည့်အကြောင်းရင်းကိုပေးနိုင်သည့် သေစာရင်းလက်မှတ်ကို လက်မှတ် မထိုးနိုင်သည်ကို
- သေဆုံးသူ၏ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းကို မသိရှိသည့်ကိစ္စ
- သေဆုံးသူသည် လူမှုဝန်ဆောင်မှုများ ဌာန (Department of Human Services) ၏စောင့်ရှောက်မှု အောက်တွင် ရှိနေသည့်ကိစ္စ
- စိတ်ရောဂါ ကျန်းမာရေး အက်ဥပဒေအရ သေဆုံးသူသည် မိမိသဘောအလျောက်မဟုတ်သော လူနာစာရင်း တွင်ရှိသော လူနာဖြစ်သည့်ကိစ္စ

သေဆုံးသူ၏သေဆုံးမှုသည် သေမှုသေခင်း စစ်ဆေးသည့် တရားသူကြီး ပါဝင်မှု လိုကောင်းလိုနိုင်သည်ဟု စိုးရိမ်လျှင် Eastern Health ဆေးရုံ ဆရာဝန်သည် သေမှုသေခင်းစစ်ဆေးသည့် တရားသူကြီး၏ ရုံးနှင့် တိုက်ရိုက် ဆွေးနွေးပါလိမ့်မည်။ ယင်းနောက် မိသားစုနှင့်ဆွေးနွေးပါလိမ့်မည်။ သေဆုံးသူ၏မိသားစုသည် အကယ်၍ ပုပန်မှုများရှိလျှင် အကြံဉာဏ် အတွက် သေမှုသေခင်းစစ်ဆေးသည့် တရားသူကြီးရုံး နှင့်လည်း ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

**Coroner's Service Centre** 

ဖုန်း: 03 9684 4444

ကျေးလက်မှ ခေါ်သူများ- 1800 136 852 (အခမဲ့ ခေါ်နိုင်သည်)

[www.coronerscourt.vic.gov.au](http://www.coronerscourt.vic.gov.au)

သေမှုသေခင်း စစ်ဆေးသည့် တရားသူကြီးသည် ဥပဒေအရ အောက်ပါတို့ကို အစီရင်ခံရသည် -

- သေဆုံးသူ၏ အမည်
- သေဆုံးသူ သေဆုံးရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများ
- သေဆုံးသူ၏သေဆုံးမှုကို တရားဝင် မှတ်ပုံတင်ရန်လိုအပ်သည့် အသေးစိတ်အချက်အလက်များ

**သေမှုသေခင်း စစ်ဆေးသည့် တရားသူကြီး၏ စစ်ဆေးမှု ဖြစ်စဉ်**

သေဆုံးသူ၏ သေဆုံးမှုအခြေအနေများကို သုံးသပ်သည့်အခါ ရင်ခွဲစစ်ဆေးခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါဖော်ထုတ်ခါတ်ခွဲ စစ်ဆေးခြင်းများကို လုပ်ရန်လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်သည်။ အကယ်၍သင်သည် သေဆုံးသူအား ရင်ခွဲစစ်ဆေးခြင်းကို မလုပ်လိုလျှင် သင် Eastern Health ဆေးရုံကို အကြောင်းကြား ရမည်ဖြစ်သည်။ ဝန်ထမ်းများသည် သင့်လိုအပ်ဆန္ဒများကို သေမှုသေခင်း စစ်ဆေးသည့် တရားသူကြီးထံ အကြောင်းကြားနိုင်သည်။ ထိုအခါ ၎င်းတို့ကို တည့်သွင်းစဉ်းစားပါလိမ့်မည်။

သေဆုံးသူ၏ အခြေအနေများအပေါ် မူတည်၍ ရဲ၊ ဆရာဝန်များ၊ မီးသတ်တပ်ဖွဲ့နှင့် သေဆုံးသူ၏သေဆုံးမှုအတွက် သက်သေများ၏ ထွက်ဆိုချက်များ ကဲ့သို့သော ကျွမ်းကျင်သူများထံမှ အထူးပြုအစီရင်ခံစာများကိုလည်း စုစည်းထားရန် လိုပါသည်။ သေဆုံးမှု အနည်းငယ်သာလျှင် တရားရုံးစစ်ဆေးကြားနာသည် (တရားရုံး ကြားနာမှု) ၎င်းကြားနာမှုတွင် သက်သေ အားလုံးနှင့် အစီရင်ခံစာအားလုံးကို ကြားနာသုံးသပ်ပါသည်။

ကြားနာစုံစမ်းမှု အများစုမှာ သဘာဝအကြောင်းရင်းများဖြင့် သေဆုံးသည့် လူများဖြစ်ကြပါသည်။ သေမှုသေခင်း စစ်ဆေးသည့် တရားသူကြီး ပါဝင်မှုသည် တစ်စုံတစ်ဦးက အမှားအယွင်းတစ်စုံတစ်ခုကိုလုပ်ကြောင်း သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များအနေဖြင့် စိုးရိမ်စရာ တစ်ခုခုရှိကြောင်းအဖြစ် မဆိုလိုပါ။



ဤစစ်ဆေးမှုတွင် ပါဝင်ပတ်သက်သည့် တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ်များ သို့မဟုတ် မိသားစုများ အတွက် အထောက်အပံ့ ဝန်ဆောင်မှုများ စာရင်းတစ်ခု သေမှုသေခင်း စစ်ဆေးသည့် တရားသူကြီး တရားရုံးတွင် ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ သေမှုသေခင်း စစ်ဆေးသည့် တရားသူကြီး တရားရုံး လက်ကမ်းစာစောင်တွင်ရှိပြီး ၎င်းတို့ကို Eastern Health ဆေးရုံ ဝန်ထမ်းများ၊ ရဲ သို့မဟုတ် သေမှုသေခင်း တရားသူကြီး တရားရုံးတွင် ရယူနိုင်ပါသည်။

**အသုဘအစီအစဉ်များကြန့်ကြာမှု**

အသုဘအစီအစဉ်များအတွက် သေဆုံးသူအလောင်းကို ထုတ်ပေးခြင်းသည် အကယ်၍ သေမှုသေခင်း စစ်ဆေးသည့် တရားသူကြီး ပါဝင်ပတ်သက်လျှင် 24 နာရီထက်ပို၍ ကြာမြင့်ကောင်း ကြာမြင့်နိုင်ပါသည်။ သေမှုသေခင်းစစ်ဆေးသည့် တရားသူကြီးက ၎င်း၏လုပ်ငန်းတာဝန်များကိုပြီးစီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အသုဘဦးဆောင်လူကြီးသည် သင့်ကိုယ်စား သေဆုံးသူအလောင်းကို သေမှုသေခင်း စစ်ဆေးသည့် တရားသူကြီးရုံးမှ တိုက်ရိုက် လွှဲပြောင်း ယူနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ အသုဘအစီအစဉ်များကို တိတိကျကျအချိန်တစ်ခုအတွင်း လုပ်ရန်သင်လိုအပ်လျှင် သေမှုသေခင်း စစ်ဆေး သည့်တရားသူကြီးအား အကြောင်းကြားပေးရန် Eastern Health ဆေးရုံ ဝန်ထမ်းအား ပြောပါ။


**လက်တွေ့ကျသည့်အခက်အခဲများ**


သင့်အနေဖြင့် ယုံကြည်ရသည့် သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် စသည့်အခြားလူတစ်ဦးကို သင့်အားကူညီရန်အတွက် မေးမြန်းရန် သင်လိုကောင်း လိုနိုင်ပါသည်။ လူအချို့အနေဖြင့် ဤလက်တွေ့ကျကျ လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ဆောင်ရွက်ခြင်း သည်အထောက်အကူပြုကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ သင့်အတွက်မှန်ကန်ကြောင်း သင်ခံစားရသည့်အရာကိုလုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ အခြားသူများ၏အကူအညီကို တောင်းရန် မကြောက်ရွံ့ပါနှင့်။ လူအများသည် ဤအချိန်တွင် ကူညီ လိုကြသည် သို့သော်လည်း မည်သို့ကူညီရမည်ကို မသိကြပါ။

**သေတမ်းစာများ**

သေဆုံးသူ၏ သေတမ်းစာ၊ နောက်ဆုံးညွှန်ကြားချက်များ သို့မဟုတ် အခြားမည်သည့် တရားဝင်စာရွက်စာတမ်းမဆိုကို တွေ့ရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ သေတမ်းစာ သို့မဟုတ် နောက်ဆုံးညွှန်ကြားချက်များသည် အသုဘနှင့် မြေမြုပ်သင်္ဂြိုဟ်၊ မီးသင်္ဂြိုဟ် သို့မဟုတ် ဂူသွင်းငိမ္မာန် နှင့်စပ်လျဉ်း၍ သေဆုံးသူ၏ ဆန္ဒများကို သတ်မှတ်ထားကောင်း သတ်မှတ်ထား နိုင်ပါသည်။ အခြားအရေးကြီးသော စာရွက်စာတမ်းတစ်ခုမှာ သီးခြားသင်္ချိုင်းတစ်ခုနှင့် ကြိုတင်ပေးချေထားသည့် အသုဘ သဘောတူညီချက် သို့မဟုတ် အစီအစဉ်များ ရှိကောင်း ရှိနေနိုင်ပါသည်။

သေတမ်းစာနှင့် နောက်ဆုံးညွှန်ကြားချက်များအကြောင်း ဥပဒေ အကြံဉာဏ်အတွက် အောက်ပါတစ်ခုခုအား ဆက်သွယ် ပါ-

- The Victorian State Trustees 
- PH (03) 9667 6444
- [www.statetrustees.com.au](http://www.statetrustees.com.au)


- The Victorian Legal Aid Commission 
- PH (03) 9269 0234 or 677 402 (ကျေးလက်မှ ဖုံးခေါ်သူများ)
- [www.legalaid.vic.gov.au](http://www.legalaid.vic.gov.au)



- သေဆုံးသူ၏ ပုဂ္ဂလိက ရှေ့နေ သို့မဟုတ် သင့်အကြိုက် ရှေ့နေ -- ရှေ့နေစာရင်းတစ်ခုကို သင့်ဒေသ တယ်လီဖုန်း လမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် ကြည့်ပါ။

**သေတမ်းစာကိုအတည်ပြုခြင်း**

သေတမ်းစာ အတည်ပြုရုံသည် တရားရုံးချုပ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး ၎င်းရုံးသည် သေဆုံးသူ၏ ကျန်ရစ်ပစ္စည်းအား စီမံခန့်ခွဲရန် အခွင့်အာဏာရှိသူဖြစ်သည့် သေတမ်းစာအကောင်အထည်ဖော်သူ (Executor) ကို တရားဝင် အသိအမှတ်ပြု ပေးသည်။ အကယ်၍ သေတမ်းစာ မရှိလျှင် သေတမ်းစာအတည်ပြုအရာရှိသည် သေဆုံးသူကျန်ရစ်ပစ္စည်းအတွက် သေတမ်းစာ အကောင်အထည်ဖော်သူ (Executor) တစ်ဦး (သာမန်အားဖြင့် နီးစပ်ရာဆွေမျိုး) ကို ခန့်အပ်ပေးပါလိမ့်မည်။ သေတမ်းစာ အတည်ပြုရုံသည် အပြီးသတ်ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ဖော်ပြထားသည့် လမ်းညွှန်များကို သင့်အားပေးပါလိမ့်မည်။ သေတမ်းစာအကောင်အထည်ဖော်သူ (Executor) ဖြစ်ခြင်း၏ တာဝန်ဝတ္တရားများကို ကူညီရန် ရှေ့နေတစ်ဦး သို့မဟုတ် အပ်နှင်းခံ ဂေါပကကုမ္ပဏီတစ်ခုကို အဆိုပြုထားကောင်း ပြုထားနိုင်သည်။


The Probate Office   
PH (03) 9603 9296

**အသုဘထောက်ပံ့ကြေး**

အသုဘစရိတ်ကို မတတ်နိုင်သည့် မည်သူမဆိုသည် ကွယ်လွန်ဆုံးရှုံးမှု ထောက်ပံ့ကြေး ရရှိနိုင်ကောင်း ရရှိနိုင်သည်။ အကယ်၍သင်သည် ဤကိစ္စအတွက် ထပ်ဆင့်အကူအညီလိုအပ်လျှင် ဆေးရုံ လူမှုရေးရာဝန်ထမ်းအား ကျေးဇူးပြု၍ ပြောဆိုပါ။

ဖုန်း: 03 9564 7778  
[www.bereavementassistance.org.au](http://www.bereavementassistance.org.au)

**ငွေရေးကြေးရေးအကူအညီ**



အသုဘ အစီအစဉ်များသည် ဈေးကြီးနိုင်ပါသည်။ အချို့လူများတွင် အသုဘအစီအစဉ်များအတွက် ငွေရေးကြေးရေး အထောက်အပံ့ကို Centrelink မှတစ်ဆင့် ရခွင့်ရှိသည်။ သင့်အနေဖြင့် ငွေရေးကြေးရေး အထောက်အပံ့တစ်ခုခုကို ရရှိခွင့်ရှိ မရှိ စစ်ဆေးရန် သင့်ဒေသရှိ Centrelink ရုံးကို ဆက်သွယ်ပါ။   
[www.centrelink.gov.au](http://www.centrelink.gov.au)

**မည်သူ့အားအကြောင်းကြားရမည်- စစ်ဆေးစာရင်း**





လူတစ်ဦး သေဆုံးသည့်အခါ လူအချို့နှင့် အဖွဲ့အစည်းများ အချို့ကို အကြောင်းကြားရန် လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်သည်။ အကယ်၍ သင့်အိမ်ထောင်ဖက် သို့မဟုတ် ကြင်ဖော်ဖက် သေဆုံးလျှင် ပူးတွဲဘဏ်စာရင်းများကို သင့်အမည်သို့ပြောင်းရန် သင် လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်သည်။

- လမ်းညွှန်အဖြစ် အောက်တွင် စာရင်းပြုထားပါသည်။
- မိသားစုဝင်များ၊ ဆွေမျိုးများ၊ မိတ်ဆွေများ နှင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ
  - သေတမ်းစာအကောင်အထည်ဖော်သူ (Executor) အဖြစ် အမည်တပ်ခံရသူ
  - အကျိုးဆောင် ရှေ့နေ





- ဆရာဝန်၊ သွားဆရာဝန် နှင့်၎င်းသေဆုံးသူ၏ဘဝတွင် ပါဝင်ပတ်သက်နေသော အခြား ကျန်းမာရေးကုသပေးသူ တစ်ဦးဦး
- ငွေကြေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများ (ဘဏ်၊ အဆောက်အဦး အသင်းအဖွဲ့များ၊ အိုနာစာ ရန်ပုံငွေ အဖွဲ့များ)
- သေဆုံးသူက အဖွဲ့ဝင်အဖြစ်ပါဝင်နေသည့် ဘာသာရေးအဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် ခရစ်ယာန်ဘုရားကျောင်း/ ပလီကျောင်း စသဖြင့်
- Medicare  နှင့် ကျန်းမာရေး အာမခံများ
- အာမခံ ကုမ္ပဏီများ (အသက်အာမခံ၊ အိမ်အာမခံ၊ ကားအာမခံ စသဖြင့်)
- အလုပ်ရှင်များ - အကယ်၍ သင်အလုပ်မှ အနားလိုလျှင် သေဆုံးသူအတွက်နှင့် သင်ကိုယ်တိုင်အတွက်
-  Centrelink- အကယ်၍ သေဆုံးသူသည် ပင်စင်ကို လက်ခံရယူနေလျှင် ထပ်ဆင့်၍ အိမ်ထောင်ဖက် သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်သူသည် ကွယ်လွန်ဆုံးရှုံးမှု ထောက်ပံ့ငွေကို သေဆုံးပြီးနောက် 14 ပတ်အထိ ရကောင်း ရနိုင်သည်။ သင် စောင့်ရှောက်သူ ပေးငွေ/ထောက်ပံ့ကြေး ကိုလက်ခံရယူနေလျှင် သူတို့အားအသိပေးရန်လည်း သင်လိုအပ်လိမ့်မည်။

Centrelink PH 13 23 00  
[www.centrelink.gov.au](http://www.centrelink.gov.au)

-  စစ်မှုထမ်းဟောင်းများ ရေးရာ ဌာန (DVA)  
 (အကယ်၍ သေဆုံးသူသည် DVA အငြိမ်းစားပင်စင်ကို လက်ခံရယူနေလျှင်)  
 PH (03) 9284 6000  
[www.dva.gov.au](http://www.dva.gov.au)
- အကယ်၍ သေဆုံးသူသည် အိမ်ငှားနေလျှင် အိမ်ရှင်
-  ဒေသဆိုင်ရာ အစားအသောက် သို့မဟုတ် ကောင်စီ အထောက်အပံ့ ဝန်ဆောင်မှုများ (အကယ်၍ သေဆုံးသူသည် အိမ်၌စောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ နှင့်/သို့မဟုတ် ထမင်းချိုင့်ခွဲ (Meals on Wheels) ရယူနေလျှင်)
-  သေဆုံးသူကို ကုသပေးရေးတွင် ပါဝင်ခဲ့သည့် အခြားဆေးရုံများ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက် အေဂျင်စီများ - ဥပမာ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း အစားထိုးဌာန
-  သြစတြေးလျန် အခွန် ရုံး



-  ရွေးကောက်ပွဲ ကော်မီရှင်ရုံး - ပြည်ထောင်စု နှင့် ပြည်နယ်
-  RACV, အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်, Vic Roads  
ဥပမာ- လိုင်စင်ကို ပယ်ဖျက်ရန် သို့မဟုတ် ကားမှတ်ပုံတင်ကို ပြောင်းလဲရန် သို့မဟုတ် ပယ်ဖျက်ရန်
- အသင်း သို့မဟုတ် အသင်းအဖွဲ့များ ဥပမာ - အားကစား သို့မဟုတ် လူမှု ရေးရာအုပ်စုများ
- စာတိုက် နှင့် အများပြည်သူ ဝန်ဆောင်မှုများ ဥပမာ- စာကြည့်တိုက်

အခြေခံသုံးစွဲမှု ဖြန့်ဖြူးသူ ဥပမာ- ဓါတ်ငွေ့၊ ရေ၊ လျှပ်စစ်၊ တယ်လီဖုန်း ကိုပယ်ဖျက်ရန် သို့မဟုတ် ငွေတောင်းခံလွှာတွင် အမည်ပြောင်းရန်

### ပူဆွေးမှုကို နားလည်ခြင်း

#### ကိုယ်ဟန်မှုရာပြသမှုနှစ်စားမှုအမျိုးမျိုး

လူတစ်ဦးသေဆုံးပြီးနောက် ပူဆွေးမှုသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး အမျိုးမျိုးနည်းလမ်းများဖြင့် ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ထန်လှန်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း ဟာတာတာဖြစ်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်ကုန်ခမ်းခြင်း၊ အထီးကျန်ခြင်း၊ အပြစ်ရှိခြင်း၊ ထုံကျင်ခြင်း၊ အော့အန်ချင်စဖွယ်ဖြစ်ခြင်းနှင့် စိတ်ကျခြင်း အပါအဝင်ဖြစ်သော ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများ အမျိုးမျိုး အစားစား ရှိကြပါသည်။

ပူဆွေးမှုတွင် ပြေပျောက်ခြင်းလည်း ပါဝင်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် သေဆုံးသူသည် ကာလအတန်ကြာ မကျန်းမမာ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နေနိုင်သည် သို့မဟုတ် သေဆုံးသူနှင့် သင် သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုဝင် တို့၏ဆက်ဆံရေးသည် အခက်အခဲ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နေနိုင်သည်။ အချို့လူများအတွက် ၎င်းသည် သင့်ကမ္ဘာပျက်သွားဘိသကဲ့သို့ ခံစားရနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် သင်သည် မည်သို့မျှပြောင်းလဲ မခံစားရနိုင်ပြီး ပုံမှန်အနေအထားဖြင့် သင့်ဘဝကို ဆက်လက်လျှောက်လှမ်း မည်ဖြစ်သည်။

ပူဆွေးမှုကို ခံစားရန် သို့မဟုတ် ပြသရန် မှန်ကန်သော သို့မဟုတ် မှားယွင်းသော နည်းလမ်းဟူ၍ မရှိပါ။ မိသားစုအတွင်း တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ်များ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် မိတ်ဆွေများသည်လည်း အနီးတစ်ဝိုက်ရှိ အခြားသူများ နှင့်မတူကွဲပြားစွာ ပူဆွေးမှုကို ခံစားပြီး ပြသနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင့်ပူဆွေးမှုသည် အကြီးအကျယ်ခံစားရလျှင် ဤအချိန်အတောအတွင်း သင့်အားထောက်ပံ့ပေးရန် သင့်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် သင့်အားကူညီရန်အတတ်ပညာရှင် ဆွေးနွေးနှစ်သိမ့်ကုစားပေးသူ ရရှိသည်ကို မှတ်သားထားရန် အရေးကြီး ပါသည်။ အကယ်၍ သင့်တွင် သင့်ပူဆွေးမှုနှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်မှု တစ်ခုခုရှိလျှင် သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲချက်များကို သင်ကြိုတွေ့နေရသည်ဟု ခံစားရလျှင် သင့်ဒေသ ဆရာဝန်၊ ဆွေးနွေးနှစ်သိမ့်ကုစားပေးသူ၊ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင် နှင့်ဆွေးနွေးပါ။

#### ပူဆွေးမှုနှင့်တကွရှင်သန်နေခြင်း

ပူဆွေးမှုကို သင်မည်သို့ခံစားရသည်မှာ တစ်ဦးချင်းခံစားရသည့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စ ဖြစ်သည်။ အချို့လူများက ကြိုက်နှစ်သက်သည်မှာ -

- မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများနှင့် အချိန်ဖြုန်းနေလိုသော်လည်း အချို့မှာ အထီးကျန် သီးသန့်နေလိုသည်။



- အထူးအစားအသောက်များ၊ ပူဇော်ပွဲများ၊ သင်္ချိုင်းသို့သွားရောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အထွတ်အမြတ် ထားရာ အထူးနေရာများသို့သွားရောက်ခြင်း အပါအဝင်ဖြစ်သော သီးခြား ရိုးရာဓလေ့ ကိုကျင့်သုံးခြင်း။ အခြားလူများသည် သေဆုံးသူနှင့်အတူသွားခဲ့သော အထူးနေရာများသို့ ပြန်လည်သွားရောက်ရန် လုပ်ကောင်း လုပ်နိုင်ပါသည်။
- အလုပ်ခွင်သို့ သို့မဟုတ် ပုံမှန်လုပ်စရာများကို ပြန်လုပ်သော်လည်း အချို့လူများမှာ အလုပ်မှအဝေးသို့ အချိန်ပိုမို လိုသည် သို့မဟုတ် အလုပ်သို့ ဖြည်းဖြည်းချင်းပြန်သွားသည်။
- ယုံကြည်ရသောသူအား မိမိတို့၏ ခံစားချက်များအားပြောပြခြင်း - သူငယ်ချင်း၊ မိသားစုဝင်၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ ဘာသာရေး/ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ ခေါင်းဆောင်၊ ဆွေးနွေးနှစ်သိမ့်ကုစားပေးသူ တို့ဖြစ်သည်။ အခြားလူတစ်ဦးမှာ တစ်ယောက်ယောက်အားပြောဆိုတာထက် ဆောင်းပါးရေးနေရသည်ကို နှစ်သက်ကောင်း နှစ်သက်နိုင်သည်။
- ငိုယိုခြင်း - ဝမ်းနည်းမှုနှင့် ပူဆွေးမှုကို ကိုယ်ခန္ဓာက ဖြေလျော့သော နည်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အကယ်၍ငိုယိုခြင်းကို သင်လုပ်လျှင် သင့်ခံစားချက်များကို ဖြေလျော့ရန် လုံခြုံသည်ဟုသင်ခံစားရသော နေရာတစ်ခုကို ရှာဖွေပါ။ အခြားသူများမှာ ငိုယိုရန်အတွက် အခက်အခဲ ရှိကောင်း ရှိနိုင်မည်။

သင့်အတွက်အထောက်အကူပြုသည့်ကိစ္စသည် သင့်အနီးရှိအခြားသူများအတွက် အတူတူဖြစ်လိမ့်မည်မဟုတ်နိုင်ကြောင်းသတိပြုရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင့်နှင့်နီးကပ်သည့်သူများပင်လျှင် သင့်ခံစားချက်များကို တုံ့ပြန်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ကြောင်း ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင် သည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် သင့်အနီးရှိလူများအား ဘာကိုလုပ်ပေးရန် သင်ကလိုလားကြောင်း ပြောဆိုပါ။ ဤကိစ္စများကို သင့်ပူဆွေးမှု အတိုင်းအတာ ပြောပျောက်လာသည့်အခါ ပိုမို၍အသေအချာ စဉ်းစားနိုင်သည်။ သင်ချမှတ်သည့်ဆုံးဖြတ်ချက်သည် သင့်အတွက် မှန်ကန်ကြောင်း သင့်အနေဖြင့် သေချာစေနိုင်သည်။ တစ်ချိန်မှာ မှန်ကန်သည်ဟုခံစားရသည့်အရာသည် အခြားတစ်ချိန်တွင် မှားကောင်း မှားနိုင်သည်။

သင့်ပူဆွေးမှုနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်ရှည်ရှည်ထားပါ။ လူတစ်ဦးချင်းအတွက် မတူကွဲပြားသော အချိန်အမျိုးမျိုး လိုပါသည်။ အချို့လူများအတွက် ပူဆွေးမှုသည် ဘယ်သောအခါမျှ ပြောပျောက်မသွားပါ သို့သော်လည်း အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ခံနိုင်ရည်စွမ်းရှိလာပါသည်။ အတိုင်းအတာလျော့နည်းလာသည့်အလျောက်၊ ကောင်းသောအထူးသတိရစရာများအပေါ် အာရုံပြုရန် ပိုမိုလွယ်ကူလာလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး သင့်ဘဝကို သင်ပြန်လည်ပုံကိုင်လာလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။

မည်သည့်ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုမျှ ချရန်အတင်းအကြပ်မလုပ်ပါနှင့်။ သင့်အိမ်ကိုရောင်းခြင်းကိစ္စ၊ အလုပ်ထွက်ခြင်းကိစ္စ၊ သို့မဟုတ် သေဆုံးသူ၏ ပိုင်ဆိုင်ပစ္စည်းတစ်ခုခု သို့မဟုတ် အမှတ်ရစရာတစ်ခုခု ကိုစွန့်ပစ်ခြင်းကိစ္စ စသည်တို့ဖြစ်သည်။

**ကလေးများအားအထောက်ပံ့ပေးခြင်း**

ကလေးများအား ၎င်းတို့၏ခံစားချက်များကို ပူဆွေးရန်နှင့်ပြသရန် ကူညီသောကိစ္စသည် ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုနှင့်တစ်ခု၊ ရိုးရာတစ်ခုနှင့်တစ်ခု၊ နှင့်မိသားစုတစ်ခုနှင့်တစ်ခု မတူကွဲပြားကြပါသည်။ သင့်သီးခြားရိုးရာဓလေ့များနှင့်သင့်တော်သလို ကလေးများအား သူတို့၏ခံယူချက်များနှင့်ခံစားချက်များကို ကြိုးစား ပံ့ပိုးပေးပြီး သေဆုံးသူအား အမှတ်ရဖွယ် သို့မဟုတ် ဂုဏ်ပြုဖွယ်ရာဖြစ်သော မည်သည့်အခန်းအနားကိုမဆို လုပ်စေရန် ကြိုးစားပံ့ပိုးပေးပါ။

**သေဆုံးခြင်းဆိုသည်မှာဘာကိုဆိုလိုသလဲ။**

သူတို့၏အသက်အရွယ်ပေါ် မူတည်ပြီး ကလေးများသည် လူကြီးများနှင့်ကွာခြား၍ သူတို့၏ပူဆွေးမှုကို ပြသကြပါသည်။

၎င်းတွင် သေဆုံးသူနှင့်ပတ်သက်၍ မေးခွန်းများ အများအပြား မေးမြန်းခြင်းတို့ပါဝင်ပါသည်။

- သူတို့ ဘယ်မှာလဲ။
- သူတို့ ဘာဖြစ်နေသလဲ။
- သူတို့ အိမ်ကိုဘယ်တော့ပြန်လာမည်နည်း။
- သူတို့ ဘယ်ကိုသွားနေသလဲ။

အကယ်၍ ကလေးသည် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် သို့မဟုတ် ချစ်ခင်ရသူတစ်ဦး သေဆုံးမှုကို မကြုံတွေ့ခဲ့ရလျှင် ကလေးများ အနေဖြင့် သေဆုံးခြင်း၏အဓိပ္ပာယ်ကို သိလိုကောင်း သိလိုနိုင်ပါသည်။ ကလေးများ၏မေးခွန်းများကို တတ်နိုင်သမျှ ရိုးသားစွာဖြင့် အသက်အရွယ်ကိုလိုက်ပြီး ဖြေဆိုပေးရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍ သင် သို့မဟုတ် အခြား မိသားစုဝင်များက ဤမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရန် သက်သောင့်သက်သာမရှိလျှင် သင့်အား ဤကိစ္စကိုကူညီဖြေရှင်းပေးရန် ဆေးရုံဝန်ထမ်း၊ အသုဘဦးဆောင်လူကြီးများ သို့မဟုတ် ဆွေးနွေးနှစ်သိမ့်ကုစားပေးသူ အားမေးမြန်းပါ။

မရေရာသည့်အဖြေများ သို့မဟုတ် သေဆုံးသူကို အဝေးသို့သွားသည် သို့မဟုတ် အိပ်ပျော်သွားသည် ဟုရည်ညွှန်းသည့် အဖြေများသည် ရှုထောင့်မူကိုသာဖြစ်စေပြီး တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကလေးများအား ပို၍ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်မည်သည့်နေရာတွင်ရှိနေသည်ကိုမသိခြင်းသည်ကလေးများအဖို့ အခြား ပျောက်ကွယ်နေသည့် လူကြီးများ ကတိပြုသည့်အတိုင်း ပြန်လာလိမ့်မည်ကို ယုံကြည်ရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကလေးများသည် ဤလူကြီးများလည်း သူတို့အား ပစ်သွားနိုင်သည်ဟု ကြောက်ရွံ့ခံစားရသည်။ ဤကိစ္စဖြစ်လိမ့်မည်မဟုတ်ကြောင်း သူတို့အနေဖြင့်အာမခံချက်ရယူလိုကြသည်။ သူတို့အားဆက်လက်ပြီး စောင့်ရှောက်ကာ ချစ်ခင်ခံလိုကြသည်။

ကလေးများအနေဖြင့် သေဆုံးသူသည် မည်သည့်အခါတွင် ပြန်လာမည်ကိုလည်း သိလိုနိုင်ကောင်း သိလိုနိုင်သည်။ အချို့ကလေးများအနေဖြင့် အမြဲတမ်းအဆက်အသွယ်ရှိနေရင်းက ယခုလုံးဝအဆက်အသွယ်မရှိတော့သဖြင့် သူတို့တစ်ခုခု အမှားအယွင်းလုပ်ခဲ့ရသည်ဟု စဉ်းစားနေသည်။

**ကလေးများပူဆွေးမှုကိုဖော်ပြနေခြင်း**

ကလေးများသည် များသောအားဖြင့် လူကြီးများနှင့်မတူ ကွဲလွဲ၍ ခံစားချက်များကိုဖော်ပြခြင်းများဖြစ်သော ကွဲကွာခြင်းစိတ်လှုပ်ရှားမှု (Separation anxiety) ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ နေ့အချိန်အိပ်မက်မက်ခြင်း၊ ကနာမငြိမ်ဖြစ်လာခြင်း တို့ဖြင့် ပူဆွေးကြပါသည်။ အချို့ကလေးများသည် ချစ်ခင်ရသူ၏သေဆုံးမှုမှာ သူတို့အားသက်ရောက်မှုမရှိသောနည်းဖြင့် ပြုမူကောင်း ပြုမူနိုင်ပါသည်။ ခပ်ခာခာ သို့မဟုတ် ဆောင်ရွက်စရာများကို စိတ်မဝင်စားကြောင်းသည် တုံ့ပြန်မှု အခြားတစ်ခု ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ကလေးများအား သူတို့ခံစားချက်များကို ဖွင့်ဟရန် လုံခြုံသောနည်းလမ်းများနှင့် စိတ်ချကြောင်းသူတို့ခံစားရသည့် နေရာတွင် ပြုလုပ်ရန်အတွက် အခွင့်အလမ်းပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကလေးများသည် သူတို့သိသောသူတစ်ဦးဦး သေဆုံးခြင်းမှာ သူတို့အားသက်ရောက်မှုမရှိကြောင်း ပြသမည်ဖြစ်ပြီး သူတို့၏ခံစားချက်များကို ကစားနေခြင်း သို့မဟုတ် အသုဘတွင် ရိမောနေခြင်း သို့မဟုတ် “ပုံမှန်” လုပ်ဆောင်စရာများကို လျင်မြန်စွာပြန်လုပ်နေခြင်း အပါအဝင်ဖြစ်သည့် မတော်တရားပုံစံဖြင့် ပြသကောင်း ပြသနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သူတို့ဂရုမစိုက်ဟု မဆိုလိုပါ။ သူတို့အနေဖြင့် သူတို့၏ခံစားချက်များကို ကိုင်တွယ်မဖြေရှင်းမီ အချိန်အချို့ သူတို့လိုနေကြောင်း ဆိုလိုကောင်း ဆိုလိုနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ကလေးများသည် မငိုယို သို့မဟုတ် မပတ်သက်လျှင် အကယ်၍ ကလေးများ၏ အမူအကျင့်များမှာ ထူးဆန်းနေ ကြောင်း သို့မဟုတ် စိုးရိမ်စရာဖြစ်ကြောင်း ပြောင်းလဲချက်ကို မတွေ့ရှိသမျှ လူကြီးများအနေဖြင့် မစိုးရိမ်သင့်ပါ။

ဆရာ ဆရာမများနှင့် မူကြိုကျောင်းဝန်ထမ်းများကဲ့သို့သော ကလေးများကို စောင့်ရှောက်ပေးသူများအား ကလေးများကို သင့်တော်သလို ထောက်ပံ့ပေးသွားနိုင်ရန် နှင့်ဖြေရှင်းပေးရန်လိုအပ်နိုင်သည့် အမူအရာပြောင်းလဲချက်တစ်ခုခုကို

သတိထားရန်အတွက် သေဆုံးမှုကို ပြောထားသင့်သည်။

**သေဆုံးသူအလောင်းအားကြည့်ရှုခြင်းတွင်ကလေးများပါဝင်ခြင်း**

သေဆုံးသူအလောင်းကို ကြည့်ရှုခြင်းတွင် ကလေးများပါဝင်ခြင်းကို အကယ်၍သင့်ယဉ်ကျေးမှုက လိုက်လျောညီထွေလျှင် တိုက်တွန်းသင့်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ၌ ကလေးများသည် အခေါင်းထဲတွင် အထူးပစ္စည်းများ ထည့်ချင်ကြသည်။ အကယ်၍ ဤကိစ္စကို သူတို့ကိုယ်တိုင်မလုပ်နိုင်လျှင် ၎င်းအရာပစ္စည်းများကို ထည့်ပေးရန် အသုဘဦးဆောင်လူကြီးအား လုပ်ခိုင်းပါ။

အခေါင်းကိုမပိတ်မီ၊ သေဆုံးသူအလောင်းအား ကြည့်ရန်အခွင့်အလမ်းကို ပေးခံရသည့်ကလေးများသည် များသောအားဖြင့် သေဆုံးသူသည် အသက်မရှုတော့ကြောင်း၊ စကားမပြောတော့ကြောင်း၊ မလှုပ်ရှားတော့ကြောင်း လက်တွေ့ကျကျ ပိုမို နားလည်ကြသည်။ ဤနားလည်မှုသည် ကလေးများအတွက် ထိုသူမှာသေဆုံးသွားပြီး အကြီးအကျယ် စိတ် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေနိုင်သည့် အခေါင်း သို့မဟုတ် မြေကြီးထဲတွင် အသက်ရှင်လျက်မရှိတော့ကြောင်းလက်ခံရန် ပိုမိုလွယ်ကူစေနိုင်ကောင်း လွယ်ကူစေနိုင်သည်။

**အသုဘအခမ်းအနားတွင်ကလေးများပါဝင်ခြင်း**

မည်သည့်ပုံစံနှင့်မဆိုပြုလုပ်သော ဆုတောင်းပွဲ၊ ပူဇော်ပွဲ သို့မဟုတ် လှမ်းဆွတ်သတိရဖွယ်တို့တွင် ကလေးများပါဝင်ခြင်း သည် သူတို့အား ဘာဖြစ်နေကြောင်းကိုစွဲ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် ခံစားစေရန်အခွင့်အလမ်းပေးပါသည်။ သူတို့၏ အသက်အရွယ်ကိုမူတည်၍ သူတို့အား သေဆုံးသူအကြောင်း သူတို့အတွက်အရေးကြီးသည့် တစ်ခုခုကိုပြသသော ပုံပေးပြောရန် သို့မဟုတ် ရုပ်ပုံပေးဆွဲရန် အခွင့်အလမ်းကို ပေးနိုင်ပါသည်။ ဆုတောင်းပွဲကြော်ညာ လက်ကမ်းစာစောင် သို့မဟုတ် အမှတ်ရဖွယ်တစ်မျိုးမျိုး ဝေခိုင်းသည့် ရိုးရိုးရှင်းရှင်းအလုပ်တာဝန်ပင်လျှင် သူတို့အားပါဝင်ပတ်သက်ရန် လုံလောက်နိုင်ပါသည်။

မည်သည့်ပါဝင်မှု၏ အရေးကြီးဆုံးအပိုင်းမှာ သူတို့မေးသောမေးခွန်းများကို ရိုးသားစွာနှင့် အသက်အရွယ်နှင့် လိုက်လျော ညီထွေသည့် အဖြေများကိုဖြေမည့်လူကြီးတစ်ယောက်ရှိနေစေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤလူကြီးသည် သူတို့အား ဘာဖြစ်နေသည်၊ အဘယ်ကြောင့်ဖြစ်နေသည်၊ လူများလုပ်နေသည့် အရာအမျိုးမျိုး၏ အဓိပ္ပါယ်သည်ဘာဖြစ်သည် တို့ကိုရှင်းပြပေးရန် လိုအပ်သည်။ ဤလူကြီးသည် ယုံကြည်ရသည့် မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်း တစ်ဦးဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်သည်။


အကယ်၍သင်သည် ဤအသုဘအခမ်းအနားများ တစ်ခုခုတွင် ကလေးများကို ပါဝင်စေချင်ပြီး ကလေးများအတွက် ထောက်ပံ့မှုမည့်လူကြီး ဖြစ်လိမ့်မည်မဟုတ်ဟု ခံစားရလျှင် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်မည့် အခြားလူကြီးတစ်ယောက်နှင့် စီစဉ်ပါ သို့မဟုတ် ဤကိစ္စကို အသုဘဦးဆောင်လူကြီးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

**လာမည့် ရက်သတ္တပတ်များတွင်အထောက်အပံ့**

**အထောက်အပံ့ဝန်ဆောင်မှုများ**

အောက်တွင်စာရင်းပြထားသည်မှာ ချစ်ခင်ရသူ သေဆုံးပြီးနောက် တစ်ဦးချင်းပုဂ္ဂိုလ်အား အထောက်အပံ့ပေးမည့်၊ သင့် ပူဆွေးမှုကို နားထောင်ပြီး အကူအညီပေးမည့် အဖွဲ့အစည်းအချို့၏ ဆက်သွယ်ရမည့် အသေးစိတ်အချက်အလက်များ ဖြစ်ပါသည်။

**NALAG (VIC)**

**ဆုံးရှုံးမှုနှင့်ပူဆွေးမှုအတွက်တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာအသင်းအဖွဲ့ **

NALAG သည် သင့်ဒေသရှိ ဆွေးနွေးနှစ်သိမ့်ကုစားပေးသူများ၏ ဆက်သွယ်ရမည့်အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ပေးအပ်နိုင်ပါသည်။

ဖုန်း: 1800 100 023 (အခမဲ့ ခေါ်နိုင်သည်)



[www.nalagvic.org.au](http://www.nalagvic.org.au)

**ပူဆွေးမှုဖုန်းလိုင်း **

24 နာရီ ကွယ်လွန်ဆုံးရှုံးမှု တယ်လီဖုန်း ဆွေးနွေးနှစ်သိမ့်ကုစားပေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှု (နေ့လည် 12 နာရီ -- နေ့ခင်း 3 နာရီ)

ဖုန်း 03 9935 7400

[www.griefline.org.au](http://www.griefline.org.au)

**ပူဆွေးမှုနှင့်ကွယ်လွန်ဆုံးရှုံးမှုအတွက်သြစတြေးလျန်ဆင်တာ **

ကွယ်လွန်ဆုံးရှုံးမှု ဆွေးနွေးနှစ်သိမ့်ကုစားပေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှု

ဖုန်း 03 9265 2100

ဖုန်း 1800 642 066 (အခမဲ့ ခေါ်နိုင်သည်)

[www.grief.org.au](http://www.grief.org.au)


**လမ်းစိတ်ဒဏ်သင့်အထောက်အပံ့အဖွဲ့**

ကွယ်လွန်ဆုံးရှုံးမှု အထောက်အပံ့ အုပ်စု

ဖုန်း 1300 367 797 (အခမဲ့ ခေါ်နိုင်သည်)

**အရှေ့ပိုင်းဒေသအသိုင်းအဝိုင်းကျန်းမာရေးစင်တာများ**

အဖိုးအခ အနည်းအကျဉ်းဖြင့် ဆွေးနွေးနှစ်သိမ့်ကုစားပေးခြင်း ကိုပြုလုပ်ပေးသည်

**Inner East အသိုင်းအဝိုင်း ကျန်းမာရေး စင်တာ **

ဖုန်း (03) 9818 6703

[www.iechs.org.au](http://www.iechs.org.au)

**Eastern Access အသိုင်းအဝိုင်း ကျန်းမာရေး (EACH) **


ဖုန်း (03) 9879 3933

[www.each.com.au](http://www.each.com.au)

**Knox အသိုင်းအဝိုင်း ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှု **

ဖုန်း 03 9757 6200

[www.kchs.org.au](http://www.kchs.org.au)

**Monash Link အသိုင်းအဝိုင်း ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှု **

ဖုန်း 1300 552 509

[www.monashlink.org.au](http://www.monashlink.org.au)

**Inspiro အသိုင်းအဝိုင်း ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှု **






ဖုန်း: (03) 9738 8801 (Lilydale)

[www.inspiro.org.au](http://www.inspiro.org.au)

Whitehorse အသိုင်းအဝိုင်း ကျန်းမာရေး စင်တာ 

ဖုန်း: 03 9890 2220

[www.wchs.org.au](http://www.wchs.org.au)


Yarra Valley အသိုင်းအဝိုင်း ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှု 

ဖုန်း: 1300 130 381

[www.easternhealth.org.au/yarra/yvchs](http://www.easternhealth.org.au/yarra/yvchs)

**ရောဂါကျွမ်းကျင်မှု စောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့အစည်းစိတ်ပညာရှင်၊လူမှုရေးရာဝန်ထမ်းများ နှင့်ဆွေးနွေးနှစ်သိမ့်ကုစားပေးသူများ**

သင့်ဒေသ တယ်လီဖုန်း လမ်းညွှန်ကို ရည်ညွှန်းပါ သို့မဟုတ် Eastern Health ဝန်ထမ်းနှင့် ဆွေးနွေးပါ


**သနားကရုဏာသူငယ်ချင်းများ- ကွယ်လွန်ဆုံးရှုံးမိဘများစင်တာ **

မည်သည့်အကြောင်းရင်းမဆို၊ မည်သည့်အသက်အရွယ်တွင်မဆို သေဆုံးသွားသော သား သို့မဟုတ် သမီး အတွက် ပူဆွေးနေရသော မိဘများအတွက်

ဖုန်း: (03) 9888 4944 or 1800 641 091(အခမဲ့ ခေါ်နိုင်သည်)

[www.compassionatefriendsvictoria.org.au](http://www.compassionatefriendsvictoria.org.au)

**SANDS: အသေမွေးဖွားမှုနှင့် နို့တိုက်အရွယ်သေဆုံးမှု**

**အထောက်အပံ့ (ဗစ်တိုးရီးယား) **

ရင်သွေးငယ်နို့တိုက်အရွယ် ကလေးသေဆုံးမှုကြောင့် ထိခိုက်ခံရသောသူများအတွက် ဝန်ဆောင်မှု ဖုန်း: 1300 072 637

[www.sandsvic.org.au](http://www.sandsvic.org.au)

**SIDS နှင့် ကလေးများဗစ်တိုးရီးယား**

ဖုန်း- 1300 308 307

[www.sidsandkidsvic.org](http://www.sidsandkidsvic.org)

**ရင်သွေးငယ်ရုတ်တရက်သေဆုံးမှုဖောင်ဒေးရှင်း **





