

ကျန်းမာရေးအတွက်စိတ်ပျက်စီးရခြင်းသည်လည်းကောင်း၊အခြားအန္တရာယ်များစွာရှိပါသည်။ကျန်းမာရေးအတွက်အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ကျန်းမာရေးအတွက်အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ကျန်းမာရေးအတွက်အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ကျန်းမာရေးအတွက်အန္တရာယ်ရှိပါသည်။

ကျန်းမာရေးအတွက်အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ကျန်းမာရေးအတွက်အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ကျန်းမာရေးအတွက်အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ကျန်းမာရေးအတွက်အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ကျန်းမာရေးအတွက်အန္တရာယ်ရှိပါသည်။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းဝန်ဆောင်မှုကတိပြား။
ဒီလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းဝန်ဆောင်မှုကတိပြားရှိပါသည်။အောက်ပါကျန်းမာရေးကိစ္စများအတွက်ကျန်းမာရေးအတွက်အန္တရာယ်ရှိပါသည်။
ဆရာဝန်နှင့်တွေ့ဆုံခြင်း၊ဆေးဝယ်ခြင်း၊အလုပ်ချိန်နောက်ပိုင်း၊ပုဂ္ဂလိကဆရာဝန်များနှင့်တွေ့ဆုံခြင်း၊၁၅နှစ်အောက်ကလေးသူငယ်အတွက်မျက်စေ့စစ်ဆေးခြင်းနှင့်မျက်မှန်ဝယ်ယူခြင်း၊၁၅နှစ်အောက်ကလေးသူငယ်အတွက်အမျိုးမျိုးဆေးရုံများရှိဆေးပေးသွားခြင်း၊ပေးစစ်တွင်းအတွက်ကြည့်ရှုမှုနှင့်အခြားသွားနှင့်ပေးစစ်တွင်းဆေးခန်းများ။

ဘာသာစကားပံ့ပိုးမှု။
ဆေးရုံတိုင်းတွင်အခမဲ့စကားပြန်များရှိပါသည်။ရက်ချိန်းမတိုင်ခင်ကြိုတင်ပြီးစကားပြန်ရအောင်တောင်းဆိုပါ။ထိုမှသာစကားပြန်ကိုရရှိပါမည်။မိမိရဆရာဝန်ကိုစကားပြန်လိုအပ်ကြောင်းရက်ချိန်းမတိုင်ခင်ကြိုတင်ပြောပါ။

တိုင်ကြားမှုများ။
မိမိကိုကျန်းမာရေးအတွက်စစ်ဆေးသည့်ဆရာဝန်၊သူနာပြုများနှင့်အခြားကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည်မိမိကိုရရှိသောသေချာသောဆက်ဆံရန်အခွင့်အရေးရှိပါသည်။အကယ်၍မိမိသည်အထက်ပါကိစ္စများအတွက်စိုးရိမ်မှုရှိခဲ့ရင်၊တိုင်ကြားခြင်းလျှင်သက်ဆိုင်ရာအထက်လူကြီးများကိုသော်လည်းကောင်း၊ကျန်းမာရေးနှင့်မစွမ်းမသန်ကော်မရှင်ထံသို့တိုင်ကြားနိုင်ပါသည်။ နိုင်ငံအနှံ့အဝှမ်းတယ်လီဖုန်းလိုင်း ၀၈၀၀-၁၁၂ ၂၃၃

ကျန်းမာရေးကွန်ပျူတာလိုင်းများ။
ယုံကြည်စိတ်ချရသည့်ကျန်းမာရေးညွှန်ကြားမှုများရရှိပါကအောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင်ကြည့်ပါ။ www.healthnavigator.org.nz

တခြားဘာသာစကားဖြင့်ကျန်းမာရေးညွှန်ကြားမှုများရရှိပါကလိုပါကအောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင်ကြည့်ပါ။
www.health.govt.nz
ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သည့်အခြားကိစ္စများကိုသိလိုပါကအောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင်ကြည့်ပါ။www.healthpoint.co.nz

ကုန်ကျစရိတ်နှင့်အခြားကူညီပံ့ပိုးမှုများ။	
အထွေထွေကုသမှုစွမ်းဆောင်သူ (GP)/ မိသားစုဆရာဝန်။	စါရင်းသွင်းထားသည့်လူကြီးများဈေးနှုန်းသက်သာမည်။မှတ်ပုံတင်ထားသည့်လူကြီးများဈေးနှုန်းသက်သာမည်။သုန္ဒရီအောက်ကလေးသူငယ်များအတွက်အခမဲ့ဖြစ်သည်။သို့မဟုတ်ဈေးနှုန်းသက်သာမည်။အောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင်မိမိအကျိုးဝင်/မဝင်ကိုကြည့်လိုရပါသည်။ www.health.govt.nz/eligibility
ပြည်သူ့ဆေးရုံ သို့မဟုတ်အထူးကုပါရဂူ(အရေးပေါ်ဌာနအပါအဝင်)	အခမဲ့ဖြစ်သည်။ အောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင်မိမိအကျိုးဝင်/မဝင်ကိုကြည့်လိုရပါသည်။ www.health.govt.nz/eligibility
ဆေးရုံအတွင်းစကားပြန်များ။(ရက်ချိန်းမတိုင်ခင်ကြိုတင်တောင်းဆိုပါ။)	အခမဲ့ဖြစ်သည်။
ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုနှင့်ဆေးကုသမှုဆေးကုသမှုဆေးခန်းများ။	ကုန်ကျစရိတ်ရှိပါသည်။
ဆေးအညွှန်းစာဖြင့်ဆေးဝယ်ရန်။	လူကြီးနှင့်၁၄နှစ်အထက်လူငယ်များဆေးဝယ်မှုအတွက်၅၀ဝဒေါ်လာပေးရပါမည်။၁၄နှစ်အောက်ကလေးသူငယ်များအတွက်အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။အမျိုးမျိုးဆေးများသည်ငွေပေးရပါသည်။အောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင်မိမိအကျိုးဝင်/မဝင်ကိုကြည့်လိုရပါသည်။ www.health.govt.nz/eligibility
ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှု။(သားဖွားဆရာမ၊ပြည်သူ့ဆေးရုံ)	အခမဲ့ဖြစ်သည်။ အောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင်မိမိအကျိုးဝင်/မဝင်ကိုကြည့်လိုရပါသည်။ www.health.govt.nz/eligibility
စစ်ဆေးမှုများ။ - ပုံရိပ်ကိုသုံးခြင်း။(ဥပမာ-အသံကိုသုံး၍ပုံဖော်ခြင်း)သွေးစစ်ခြင်း။သားအိမ်ခေါင်းအတွင်းကင်ဆာရောဂါရှိ/မရှိစစ် ဆေးခြင်း။ - ရင်သားစစ်ဆေးခြင်း။	ကုန်ကျစရိတ်ရှိပါသည်။မိမိဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ပါ။ရင်သားစစ်ဆေးခြင်း အေအိုတီယာသည်တနိုင်ငံလုံးနှင့်ဆိုင်သည့်ရင်သားကုစစ်ဆေးသည့်အစီအစဉ်ဖြစ်ပြီး(၄၅)နှစ်မှ(၆၉)နှစ်အရွယ်အမျိုးသမီးအားလုံးအတွက်အခမဲ့ဖြစ်သည်။
လူနာတင်ကား။ - ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု၊ - ဆေးဖက်ဆိုင်ရာအရေးပေါ်အခြေအနေ။	မတော်တဆထိခိုက်မှုလျော်ကြေးကော်မရှင်နှင့်အကျိုးဝင်လျှင်အခမဲ့ဖြစ်သည်။ ကုန်ကျစရိတ်ရှိသည်။ ၀၈၀၀ ၇၈၆ ၆၄၆ ကိုဖုန်းဆက်မေးပါ။ www.stjohn.org.nz တွင်ကြည့်ပါ။
သွားဆရာဝန်။	၁၈နှစ်အောက်ကလေးသူငယ်များအခမဲ့ဖြစ်သည်။လူကြီးများအတွက်ကုန်ကျစရိတ်ရှိပါသည်။အောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင်မိမိအကျိုးဝင်/မဝင်ကိုကြည့်လိုရပါသည်။ www.health.govt.nz/eligibility
အထူးကုပါရဂူများနှင့်ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံများ။	ကုန်ကျစရိတ်ရှိပါသည်။ပါရဂူများနှင့်ပဌမအကြိမ်တွေ့ဆုံခြင်းအတွက်ဒေါ်လာ ၁၅၀,၀၀၀မှစပါသည်။

Te Whatu Ora

Health New Zealand

နယူးဇီလန်နိုင်ငံ

ကျန်းမာရေးစနစ်။



မိသားစုဆရာဝန်။ (GP)

မိသားစုဆရာဝန်သို့ မဟုတ်အထွေထွေကုသမှုစွမ်းဆောင်သူ (GP)သည်၊ မိသားစုအားလုံးရဲ့ကျန်းမာရေးကိုကြည့်ရှုဆောင်ရွက်၊ ကူညီသည့်ဆရာဝန်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိရဲ့ကျန်းမာရေးအတွက်သော်လည်းကောင်း၊ မိသားစုရဲ့ကျန်းမာရေးအတွက်သော်လည်းကောင်း စိုးရိမ်မှုရှိရင်ပဋ္ဌမဦးဆုံးသွားရောက်တွေ့ရမည့်သူဖြစ်သည်။

ဆရာဝန်များသည်မိမိနေထိုင်သည့်ရပ်ကွက်အတွင်းရှိကျန်းမာရေးဌာနတွင်တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ သူ့နာပြုဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် တခြားကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကိုလည်းထိုနေရာတွင်အလုပ်လုပ်ကြပါသည်။ မိမိဆရာဝန်သည်ဆေးရုံအတွင်းရှိအထူးကုသဆောင်ရွက်မှုများနှင့် ရပ်ကွက်အတွင်းရှိအခြားကျန်းမာရေးဆောင်ရွက်မှုပေးသည့်ဌာနများနဲ့ ကူညီမှုရအောင်၊ မိမိကိုကူညီရှာဖွေပေးပါမည်။

မိမိဆရာဝန်နဲ့၊ မိမိရဲ့ဆေးခန်းမှာစါရင်းသွင်းဘို့အရေးကြီးပါသည်။ စါရင်းသွင်းထားပါကဈေးနှုန်းသက်သာမှုရှိပါမည်။ ဆေးခန်းအတွင်းမှာရှိသည့်စာရေးမကိုမိမိစာကားပြန်လိုကြောင်းပြောပါ။

ဆေးခန်းပိတ်ချိန်၊ အစိုးရရုံးပိတ်ရက်များတွင်ပုဂ္ဂလိကဆေးခန်း၊ အရေးပေါ်ဆေးခန်း (A&E)ကိုသွားနိုင်ပါသည်။ ငွေကြေးကုန်ကျမှုရှိပါမည်။ မိမိကိုမကုသနိုင်ပါက၊ ဆေးရုံအတွင်းရှိအရေးပေါ်ဌာနသို့ပို့ပေးပါမည်။ အောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင်မိမိအကျိုးဝင် /မဝင်ကိုကြည့်လို့ရပါသည်။ www.health.govt.nz/eligibility
စါရင်းသွင်းရန်အတွက်ပိုမိုသိလိပါကအောက်ဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင်ကြည့်လို့ရပါသည်။ www.yourlocaldoctor.co.nz



ဆေးအရောင်းဆိုင်။ Pharmacist/Chemist

ဆရာဝန်နှင့် သွားတွေ့ပါကဆေးသောက်သုံးရန်ဆေးအညွှန်းစာရွက်ကိုရေးပေးပါမည်။ ဒီဆေးအညွှန်းစာရွက်ကိုဆေးရောင်းသည့်ဆိုင်ရှိဆေးအတတ်ပညာရှင်ကိုသွားပြရမည်။ ဆေးအတတ်ပညာရှင်ကမိမိဆေးကိုဘယ်လိုသောက်ရမယ်၊ ဘယ်အချိန်မှာသောက်ရမယ်ဆိုတာကိုရှင်းပြပါမည်။ ကုန်ကျငွေကိုပေးရပါမည်။
မိမိနေသည့်ရပ်ကွက်အတွင်းဆေးအရောင်းကိုရှာလိုပါကအောက်ပါဝက်(ဘ်)ဆိုက်တွင်ကြည့်ပါ။ www.yourlocaldoctor.co.nz

တခြား ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ။



သွားဆရာဝန်။

မွေးစအရွယ်မှ ၁၈နှစ် အရွယ်အထိကလေးသူငယ်များအတွက်အခြေခံသွား၊ ပါးစပ်နှင့်ဆိုင်သည့်ကုသမှုများအတွက်အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။ ဒီကိစ္စအတွက်ကျောင်းများမှစီစဉ်ပေးပါမည်။ ကလေးများ၏ကျောင်းတွင်စါရင်းသွင်းရန်လိုအပ်ပါသည်။

လူကြီးများအတွက်သွားနှင့် ပါးစပ်ခံတွင်းအတွက်အခမဲ့မရပါ။ မိမိကိုငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးသည့်ဌာန WINZမှဝန်ထမ်းများကအချို့သွားနှင့် ပါးစပ်ခံတွင်းကုသမှုအတွက်ကုန်ကျစရိတ်ကူညီပံ့ပိုးမှုငွေကိုဘယ်လိုရရှိနိုင်သည်ကိုပြောပြပါလိမ့်မည်။ အချို့သောဆေးရုံများတွင်အရေးတကြီးသက်သာမှုရအောင်ပြုလုပ်ပေးပါမည်။ ကုန်ကျငွေရှိပါသည်။



မျက်စေ့စစ်ဆေးမှု။

ဒုက္ခသည်များကိုအချို့သောမျက်စေ့ကုသသည့်ဆရာဝန်များကမျက်စေ့စစ်ဆေးမှုအတွက်အခမဲ့ပြုလုပ်ပေးပါသည်။ ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုဘယ်လိုရရှိနိုင်သည်ကိုမိမိကိုထောက်ပံ့ငွေပေးသည့် WINZမှဝန်ထမ်းများနှင့်ဆက်သွယ်မေးမြန်းပါ။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု။

ကိုယ်ဝန်ရှိနေသည့်မှစ၍ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ်အတွင်းနှင့် မွေးပြီး(၆)ပါတ်အထိအခမဲ့ကြည့်ရှုမှုရပါမည်။ မိမိဆရာဝန်နှင့် သွားတွေ့ပါ။ မိမိကိုရှေ့ဆောင်လမ်းပြကြည့်ရှုဆောင်ရွက်မည့်သူ (Lead Maternity Carer, LMC) ကိုဘယ်လိုရွေးချယ်သင့်သလဲကိုကူညီပြောပြပါလိမ့်မည်။ ဒီရှေ့ဆောင်လမ်းပြကြည့်ရှုဆောင်ရွက်မည့်သူသည်ဝမ်းဆွဲဆရာမသော်လည်းကောင်း၊ သားဖွားအထူးကုဆရာဝန်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
ကလေးမွေးပြီးပါကကလေးစောင့်ရှောက်မှုကူညီပေးသည့်ဌာနမှတဦးဦးကမိမိကလေး ၅နှစ်အရွယ်ရောက်အထိကူညီပံ့ပိုးမှုပေးပါလိမ့်မည်။



ပြည်သူ့ဆေးရုံ။

နယူးဇီလန်နိုင်ငံတွင်းရှိမြို့ကြီးများတွင်ဆေးရုံများရှိပါသည်။ ဆေးရုံအတွင်းမှအထူးကုဆေးပညာရှင်၊ ပါရဂူများနှင့်တွေ့လိုပါကမိမိဆရာဝန်နှင့်တွေ့ဆုံပြောကြားပါ။ ၎င်းကရက်ချိန်းယူပေးပါလိမ့်မည်။ ဤကိစ္စကို “ညွှန်ခြင်း” လို့ခေါ်ပါသည်။ အရေးပေါ်မဟုတ်ပါက၊ အထူးကုဆရာဝန်၊ ပါရဂူများနှင့်တွေ့ရန်ဆောင်ရွက်ပါမည်။ တွေ့ရမည့်ရက်နှင့်အချိန်ကိုမိမိထံစာဖြင့်အကြောင်းကြားပါမည်။ ၎င်းရက်ချိန်းကိုဘယ်လိုဖုန်းဖြင့်ဆက်သွယ်ပြီးအတည်ပြုရပါမည်။
ဆေးရုံအတွင်းစကားပြန်အတွက်အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။ စကားပြန်လိုအပ်ပါကဘယ်လိုဖုန်းဆက်သွယ်အတည်ပြုချိန်တွင်လိုအပ်ကြောင်းကိုပြောပါ။

အရေးပေါ်ကိစ္စများ။ အရေးပေါ်ဌာန။



အကယ်၍မိမိသည်ပြင်းပြင်းထန်ထန်နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ရင်သော်လည်းကောင်း၊ ဒါဏ်ရာရခဲ့ရင်သော်လည်းကောင်း၊ မိမိနှင့်အနီးဆုံးဆေးရုံအတွင်းရှိအရေးပေါ်ဌာနသို့သွားပါ။
လူနာတင်ကားအရေးတကြီးလိုအပ်ပါက(၁၁၁)သို့တယ်လီဖုန်းဆက်သွယ်ပြီးတောင်းခံပါ။ ကုန်ကျငွေရှိပါသည်။

အရေးပေါ်ဥပမာများ၊ မိမိသည်-----

- ပြင်းပြင်းထန်ထန်နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခဲ့လျှင်။
- ရင်ဘတ်မခံနိုင်အောင်နာခွဲလျှင်။
- ပြင်းထန်သည့်ဒါဏ်ရာရခဲ့လျှင်။
- အသက်ကောင်းကောင်းမရှူနိုင်လျှင်။
- မိမိသား /သမီး /ကလေးငယ်ရဲ့ကျန်းမာရေးအတွက်အလွန်စိုးရိမ်နေလျှင်။
- ဝမ်းဗိုက်နှင့်အစာအိမ်ပြင်းထန်စွာနာကျင်မှုရှိခဲ့လျှင်။
- ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်ခဲ့လျှင်။