နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် အဆုံးရှိ QR ကုတ်ကို စကန်(scan) ဖတ်ပါ။

အချက်အလက်များပိုမိုသိရှိရန်အတွက်

HIV ဆရာဝန်များ

ဩစတြေးလျတွင် HIV ကို စီမံခန့်ခွဲပြီး HIV ဆေးဝါးများ ညွှန်ကြားပေးနိုင်သော အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်များ (ဆရာဝန်များ) စာရင်း။ သင်နေသောနေရာနှင့် ပြောဆိုသော ဘာသာစကားများ အလိုက် ရှာဖွေနိုင်သည်။

HIV Peer Navigation

SAMESH ရှိ Peer Navigation သည် HIV ပိုးရှိသူများအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရယူရာတွင် ကူညီလမ်းညွှန်အားပေးနိုင်သော၊ လူမှုရေးဆက်သွယ်မှုများ တည်ဆောက်နိုင်သော၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်နှင့် ရှင်လန်းကျန်းမာရေး မြှင့်တင်လုပ်ငန်းများကို ရယူနိုင်သော လေ့ကျင့်ထားသည့် အပေါင်းအဖော်များနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးသည်။

samesh.org.au/services/hiv-peer-navigation/

လူနာကူညီ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး အစီအစဉ် (PATS)

တောင်ဩစတြေးလျဒေသတွင်း နေထိုင်သူများအတွက် ခရီးသွားလာမှုနှင့် တည်းခိုစရိတ် လျှော့နည်းစေရန် ကူညီထောက်ပံ့ကြေးပေးသည်။

https://www.pats.sa.gov.au/

ဤအကြောင်းအရာကို Queensland Positive People’s Peer Navigation Program မှ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ဆီလျော်အောင် ပြုပြင်ထားပါသည်။ ပြန်လည်ဒီဇိုင်းရေးဆွဲခြင်းနှင့် ထုတ်လုပ်မှုတို့ကို Living Positive Victoria’s Health Promotion Program မှ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် မျှဝေထားသည်။

SA Health သည် ဤအစီအစဉ်အတွက် ရန်ပုံငွေများ ပံ့ပိုးပေးထားသည်

အချက်အလက်များ

ဩစတြေးလျ ကျန်းမာရေးစနစ်ကို နားလည်ခြင်း

Burmese | ဗမာ

HIV ဆရာဝန်တစ်ဦးရှာဖွေခြင်း

သင်၏ HIV ကို ကိုင်တွယ် ကုသခြင်းကို ကူညီပေးရန် သင်သည် HIV ဆရာဝန်တစ်ဦး လိုအပ်ပါသည်။ အထူးလေ့ကျင့်ထားသည့် ဆရာဝန်များသာ ၎င်းကိုလုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ သင့်ကို စစ်ဆေးပြီး ရောဂါအမည်တပ်ပေးသည့် ဆရာဝန်သည် HIV ဆရာဝန်တစ်ဦး မဟုတ်ပါက သင့်ကို HIV သင်တန်းဆင်း ဆရာဝန်တစ်ဦးထံ ပေးပို့ပါမည်။ သင်ဆန္ဒရှိပါက အခြားကျန်းမာရေး ပြဿနာများအတွက် သင့်ဆရာဝန်ကို ပြသနိုင်ပါသေးသည်။ HIV ဆရာဝန်များသည် HIV ကို စီမံကိုင်တွယ်ရန်နှင့် ကုထုံးများနှင့်ပတ်သက်၍ လေ့ကျင့်ထားပြီး ၎င်းတို့ကသာ HIV ကုထုံးကို ညွှန်းပေးနိုင်ပါသည်။ သင့်တွင် သင့်ကိုယ်ပိုင် HIV အထူးကုဆရာဝန်ကို ရွေးချယ်ခွင့်ရှိပါသည်။

HIV အထူးကုဆရာဝန်များမှာ အောက်ပါတို့ဖြစ်နိုင်သည် -

- ဆေးရုံတစ်ခုရှိ ကူးစက်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်များ
- လိင်ကျန်းမာရေးဆေးခန်းရှိ ဆရာဝန်များ
- HIV ကုထုံးနှင့် စီမံမှုအတွက် သင်တန်းတက်ရောက်ထားသည့် အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန်များ (GPs)၊ ၎င်းတို့ကို S100 ဆေးညွှန်းသူများဟုလည်း ခေါ်သည်

သင့် HIV ဆရာဝန်၏ တာဝန်

သင့်ဆရာဝန်သည် သင်၏ HIV ကို စီမံကိုင်တွယ်ပြီး ကုသရန်နှင့် သင်ကျန်းမာနေစေရန် သင်နှင့်အတူ လက်တွဲလုပ်ကိုင်ပါမည်။

သင့် HIV ဆရာဝန်ထံ ပထမဆုံးအကြိမ် သွားရောက်ပြသမှုများ

သင်၏ ပထမဆုံးအကြိမ် သွားရောက်ပြသမှုတစ်ခုတွင် သင့် HIV ဆရာဝန်သည် -

- သင့်ကိုယ်ခံအား စနစ်ကို စစ်ဆေးပါမည် (CD4)
- သင်၏အထွေအထွေ ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးပါမည်
- သင်၏ ဗိုင်းရပ်စ်ပမာဏ သွေးစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ပါမည်
- ကုထုံးဆေးယဉ်ပါးမှုအတွက် စစ်ဆေးပါမည်။

၎င်းတို့က သင်၏ ရောဂါရှာဖွေမှု အသစ်နှင့်အတူ သင်၏ အထွေထွေ ကျန်းမာရေး၊ အခြားကျန်းမာရေး အခြေအနေများနှင့် သင့်ကို အထောက်အကူပြုမည့် ပံ့ပိုးမှုများအကြောင်းလည်း ဆွေးနွေးပါမည်။

သင့်ဆေးညွှန်းခြင်း

သင့်တွင် HIV ရှိကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိသည်နှင့် တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး ကုထုံးစတင်ရန် အကြံပြုပါသည်။ ယင်းမှာ CD4 အရေအတွက် နိမ့်သူ၊ HIV နှင့်ဆက်စပ်ရောဂါအခြေအနေတစ်ခုရှိသူနှင့် ကိုယ်ဝန်ရှိသူများအတွက် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ သင့်ဆရာဝန်သည် သင့်အတွက် မည်သည့်ဆေးဝါးသည် သင့်လျော်ကြောင်း သိရှိစေရန် သင်နှင့်အတူ ကုထုံးအကြောင်း ဆွေးနွေးပါမည်။

သင့်ကျန်းမာရေးကို စောင့်ကြည့်ခြင်း

သင်၏ HIV ဆရာဝန်သည် ပုံမှန် သွေးစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင့်ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးပါမည်။ သင့်ဆရာဝန်ကို မည်မျှလျှင်တစ်ကြိမ်တွေ့ရန်လိုအပ်သည်ကို ၎င်းတို့အား မေးပါ။ သင်သည် အစပိုင်းတွင် ဆရာဝန်နှင့် ပို၍မကြာခဏ တွေ့ရနိုင်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင် လျော့သွားပါမည် (3 လတစ်ကြိမ်၊ 6 လတစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် နှစ်စဉ်)။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် သင့်ကျန်းမာရေးကို စောင့်ကြည့်ခြင်း အချက်အလက်ကတ်ကို ကြည့်ပါ။

သင်နှင့်သင့်လျော်သော ဆရာဝန်ကို ရွေးချယ်ခြင်း

သင် ဆွေးနွေးနိုင်မည့်၊ ယုံကြည်နိုင်ပြီး သင်၏ HIV ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အဖွဲ့နှင့် လက်တွဲလုပ်ကိုင်နိုင်မည့် ဆရာဝန်တစ်ဦးကို ရှာတွေ့ရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင်၏ HIV ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့တွင် HIV ဆရာဝန်တစ်ဦး၊ HIV သူနာပြုတစ်ဦး၊ HIV လူနာများကို ကူညီလမ်းညွှန်ပေးသူတစ်ဦး၊ စိတ်ပညာရှင်တစ်ဦး၊ လူမှုလုပ်သား သို့မဟုတ် အကြံပေးတစ်ဦးနှင့် အခြားသော ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ ပါဝင်ပါသည်။

ပြသနေသော ဆရာဝန်တစ်ဦးနှင့် မသင့်လျော်ဟု ခံစားရလျှင် သင်သည် ဆရာဝန် ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ သင်သည် ဆေးရုံ၊ လိင်ကျန်းမာရေးနှင့် GP ဆေးခန်းများကိုလည်း ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည် သို့မဟုတ် ဤဆေးခန်းများရှိ ဆရာဝန်များကြား ပြောင်းလဲရန်လည်း တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။ ယင်းမှာ သင့်ရွေးချယ်မှုဖြစ်ပါသည်။

အချို့လူများတွင် ဆရာဝန်နှစ်ဦးရှိပြီး HIV ဆရာဝန်နှင့် အထွေထွေကျန်းမာရေးအတွက် GP တစ်ဦးဖြစ်သည်။ အခြားသူများတွင် HIV နှင့် ၎င်းတို့၏ အထွေထွေ ကျန်းမာရေးကို ကြည့်ရှုပေးသည့် S100 ဆေးညွှန်း GP တစ်ဦးရှိပါသည်။

သင်သည် မဲလ်ဘုန်းမြို့ပြင်ပတွင် နေထိုင်ပါက သင့်နယ်မြေတွင် HIV စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ရွေးချယ်စရာနည်းနိုင်သည်။ သင်သည် အတွင်းရေးလျှို့ဝှက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍လည်း စိုးရိမ်နိုင်ပါသည်။ Living Positive Victoria HIV လူနာများကို ကူညီလမ်းညွှန်ပေးသူတစ်ဦးက သင်နှင့်သင့်လျော်သော ဆရာဝန်တစ်ဦး ရှာဖွေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ SAMESH Peer Navigators သည် သင့်အတွက် အသုံးဝင်သော လုပ်ငန်းများရှာဖွေရာတွင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့ကို မည်သည်တို့ ပြောပြရမည်နည်း

- သင်မည်သို့ခံစားနေရသည်
- သင်သောက်နေသည့် အခြားဆေးများ (ဆေးညွှန်းမပါသောဆေးများနှင့် ဖြည့်စွက်ဆေးများ အပါအဝင်)
- သင်စားသောက်သည့်အရာများ၊ ကော်ဖီ၊ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲမှု
- ပြောင်းလဲမှု သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ၊ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ၊ အိပ်စက်မှု ပုံစံများ၊ စိတ်ခံစားမှုများ

သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အဖွဲ့အား မည်သည်တို့ကို မေးရမည်

- ကျွန်ုပ် HIV ကုထုံး (မစတင်ရသေးလျှင်) စတင်သင့်ပါသလား။
- မည်သည့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို သတိထားရမည်နည်း။
- ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး အရေအတွက် (သွေးတွင်းရှိ ဗိုင်းရပ်စ်ပမာဏ) မည်မျှနည်း။
- CD4 ပမာဏ (ကိုယ်ခံအားစနစ် လုပ်ဆောင်ချက်) မည်မျှနည်း။
- ကုထုံးအလုပ်ဖြစ်ပါသလား။ တစ်ခုခုကို ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်ပါသလား။
- ကုထုံးနှင့် တုံ့ပြန်နိုင်သည့် ကျွန်ုပ်သောက်နေသော သို့မဟုတ် အသုံးပြုနေသော အရာတစ်ခုခုရှိပါသလား။
- ကျန်းမာရေးနှင့် ကောင်းကျိုးသုခကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် မည်သို့ မြှင့်တင်နိုင်မည်နည်း။

ခရီးသွားခြင်း အထောက်အကူ

လူနာအကူအညီ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး အစီအစဉ် (PATS) သည် တောင်ဩစတြေးလျနယ်ဒေသတွင် နေထိုင်ပြီး အထူးကုဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံရန် ကီလိုမီတာ ၁၀၀ ကျော် ခရီးသွားရမည့်သူများအတွက် ခရီးသွားလာမှုနှင့် နေရာထိုင်ခင်းအတွက် ငွေကြေးအကူအညီအချို့ ကူညီပေးပါသည်။ အထူးပြုအမျိုးအစားများကို SA Health ၏ နယ်ဒေသပံ့ပိုးရေးလုပ်ငန်းတွင် ထည့်သွင်းထားပါသည်။

PATS သည် နယ်ဒေသနေထိုင်သူများ ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများနှင့် ရက်ချိန်းများသွားနိုင်ရန် အကူအညီပေးရေးအတွက် အထွေထွေ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ရွေးချယ်စရာများနှင့် သတင်းထုတ်ပြန်ချက်များကို စုစည်းထားသည်။