Better Health Channel

Burmese | မြန်မာ

Seeing a doctor specialist or health professional

ဆရာဝန်၊ အထူးကု သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး | အတတ်ပညာရှင် တစ်ဦးနှင့်ပြသတွေ့ဆုံခြင်း

Victoria has a wide range of health care professionals to meet all your health needs.

ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်မှာ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အတတ်ပညာရှင် အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ် သင့် ကျန်းမာရေး လိုအပ်ချက်တွေကို ကုသပေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

From your local GP to specialists and allied services covering both complimentary medicine and conventional treatments, there is a diverse range of expert to help you.

သင့် ဒေသခံ အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန်ကစပြီးတော့ အထူးကု ဆရာဝန်တွေနှင့် အထောက်အကူပြု ဝန်ဆောင်မှုတွေ တိုင်းရင်းဆေးတွေ နှင့် ရှေးရိုး ကုသမှုတွေ နှစ်မျိုးလုံး ရှိကြပါတယ်၊ အဲ့ဒီမှာ နယ်ပယ်စုံက အတတ်ပညာရှင် အမျိုးမျိုး သင့်ကို ကူညီဖို့ ရှိကြပါတယ်။

For everyday non-emergency and ongoing health issues, your first place for treatment and advice will usually be your local GP, who is a general practitioner, but is commonly known as a GP.

နေ့စဉ် အရေးပေါ် ကိစ္စ မဟုတ်တဲ့ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေနှင့် ဖြစ်နေဆဲ ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေ အတွက် ကုသမှုနှင့် အကြံဉာဏ်ရယူဖို့ဟာ သင့် ပထမဦးဆုံး နေရာဖြစ်တာကတော့ သာမန်အားဖြင့် သင့် ဒေသခံ GP ဖြစ်ပါမယ်၊ အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန် ဖြစ်ပါတယ်၊ ဂျီပီ (GP) လို့ လူသိများကြပါတယ်။

GPs, as well as other allied health professionals, such as physiotherapists, psychologists, podiatrists, and dentists can be accessed directly without referral.

GP တွေနှင့် အခြား အထောက်အကူပြုကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင်တွေဟာလည်း ဥပမာ ခန္ဓာဗေဒ လေ့ကျင့်ခန်းပညာရှင်တွေ၊ စိတ်ပညာရှင်တွေ၊ ခြေထောက်ပညာရှင်တွေ၊ နှင့် သွားဆရာဝန်တွေကို လွှဲပို့စာမလိုဘဲ တိုက်ရိုက် ပြသနိုင်ပါတယ်။

This is called primary, or first, care.

There are also medical specialists.

အဲ့ဒါကို အခြေခံ စောင့်ရှောက်မှု ဒါမှမဟုတ် ရှေးဦး စောင့်ရှောက်မှု လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အထူးကုဆရာဝန်များလည်း ရှိပါတယ်။

However, you will need to have a referral from your GP to access these services.

သို့သော်လည်း သင့်အနေနှင့် လွှဲပို့စာတစ်စောင်ကို သင့် GP ဆီက အဲ့ဒီလိုပြသဖို့ အတွက် လိုပါတယ်။

Talk to your GP for more information.

ပိုမိုသိရှိလိုတဲ့ အချက်အလက်တွေ အတွက် သင့် GP နှင့် စကားပြောဆိုပါ။

betterhealth.vic.gov.au

The Victorian Health System © Copyright State of Victoria 2017

Your GP will have an understanding of you and your medical history.

သင့် GP ဟာ သင်နှင့် သင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ရာဇဝင်ကို နားလည်ပါလိမ့်မယ်။

"I think it's really important for someone to have a good relationship with their GP. As someone they can come to and trust with their health problems.

ကျွန်ုပ် အထင်မှာ တစ်စုံတစ်ယောက်အနေနှင့် မိမိတို့ရဲ့ GP နှင့် ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံရေး တစ်ခုရှိထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်သောလူအဖြစ်နှင့် သူတို့က လာရောက်နိုင်ပြီး သူတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေကို ယုံကြည်စိတ်ချနိုင်ဖို့ အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

A GP is a person who's fairly central and you might have any kind of health problem, whether it be physical problem or a mental problem or you might want to just talk about your general health and prevention, you can be really well assured that anything you tell the doctor's not going to go outside of the room. It's completely confidential.

GP ဟာ မျှမျှတတ တိုင်ပင်နိုင်သူ တစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်၊ သင့်အနေနှင့် ဘယ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကိုမဆို၊ ကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာဘဲဖြစ်ဖြစ် ဒါမှမဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာဘဲဖြစ်ဖြစ် သင် ပြောဆိုနိုင်ပါတယ် ဒါမှမဟုတ် သင့်အနေနှင့် သင့်ရဲ့ အထွေထွေ ကျန်းမာရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးကိုသာ ပြောချင်ကောင်း ပြောချင်ပါမယ်၊ သင့်အနေနှင့် အမှန်တကယ် သေချာအောင်လုပ်နိုင်ရမှာက ဘယ်စကားကိုမဆို သင် ဆရာဝန်ကို ပြောသမျှမှာ အခန်းအပြင်ကို မပေါက်ကြားသွားဖို့ဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြောဆိုစကားတွေကို လုံးဝလျှို့ဝှက်ထားရှိရပါတယ်။

It's really important when a person comes to the doctor to tell the doctor exactly what you're doing, exactly what you're taking. Whether it be prescribed medication or over the counter medication, alternative substances, natural medicines. That's all okay, just tell the doctor and also alcohol and any elicit substances you might be taking. The doctor just wants to know to get the best outcome for you."

အမှန်တကယ် အရေးကြီးတဲ့အချက်ဟာ လူတစ်ဦး ဆရာဝန်ဆီလာတဲ့အခါမှာ ဆရာဝန်ကို သင် ဘာလုပ်နေကြောင်း တိတိကျကျပြောပြဖို့ ဘယ်ဆေးဝါးကို သောက်သုံးနေတာဖြစ်ကြောင်း တိတိကျကျပြောပြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီဆေးဝါးတွေမှာ ဆေးညွှန်းစာဆေးဘဲဖြစ်ဖြစ် ဒါမှမဟုတ် ကောင်တာကနေ အလွတ်ဝယ်ယူလို့ရတဲ့ ဆေးဘဲဖြစ်ဖြစ် တိုင်းရင်းဆေးတွေ သဘာဝဆေးဝါးတွေဘဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်တဲ့အကြောင်းကို ပြောပြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်ကို ပြောသာပြောပါ၊ သင် သောက်ကောင်း သောက်နေတဲ့ အရက်နှင့် ဘယ်မူးယစ်ဆေးဝါးတွေ အကြောင်းကိုမဆို ပြောသာပြောပါ။ ဆရာဝန်ဟာအကောင်းဆုံး ဖြစ်လာစေဖို့ သိရှိလိုတာသာ ဖြစ်ပါတယ် သင့် အတွက်ဖြစ်ပါတယ်။

The Victorian Health System © Copyright State of Victoria 2017

Your GP can also prescribe suitable medications, refer you to specialists for further treatment, recommend allied health professionals, or write medical leave cover notes for your employer if you are unwell.

သင့် GP ဟာ သင့်တော်တဲ့ဆေးဝါးတွေကိုလည်း
ဆေးညွှန်းပေးနိုင်ပါတယ် သင့်ကို အထူးကု
ဆရာဝန်ကြီးဆီ လွှဲပို့ပေးနိုင်တယ် ထပ်ဆင့်
ကုသမှုအတွက် ဖြစ်ပါတယ်၊ အထောက်ကူပြု
ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင်တွေဆီ
လွှဲပို့ပေးနိုင်ပါတယ် ဒါမှမဟုတ် သင့်
အလုပ်ရှင်အတွက် ဆေးခွင့် ဆေးစာကို သင်
နေမကောင်းရင် ရေးပေးနိုင်ပါတယ်။

Having an open and honest relationship with your GP and any other healthcare professionals you see is essential to assist in helping you stay as healthy as possible.

ပွင့်လင်းပြီး ရိုးသားတဲ့ ဆက်ဆံရေးတစ်ခုကို သင့်
GP နှင့်တကွ သင် ပြသနေတဲ့တစ်ခြား
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတတ်ပညာရှင်တွေနှင့်
ထားရှိတာဟာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါတယ်၊
တတ်နိုင်သမျှ သင် ကျန်းမာနေစေဖို့ သင့်ကို
အထောက်အကူပြုရာမှာ လိုအပ်ပါတယ်။

If you are dissatisfied with a healthcare professional, you have the right to get a second medical opinion.

အကယ်လို့သင့်အနေနှင့် ကျန်းမာရေး
စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အတတ်ပညာရှင်ကို
သဘောမကျရင် သင့်မှာ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဒုတိယ
အကြံဉာဏ်တစ်ခုကိုရယူဖို့ အခွင့်အရေးရှိပါတယ်။

Healthcare professionals play an important role in advising and helping you to prevent illness and maintain good health.

ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ
အတတ်ပညာရှင်တွေဟာ အရေးကြီးတဲ့
အခန်းကဏ္ဍမှာ ရှိကြပါတယ်၊ သင့်ကို
နာမကျန်းမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးဖို့နှင့်
ကောင်းတဲ့ ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းထားပေးဖို့
ကူညီပေးရာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

They can help with a whole range of health and wellbeing issues, such as eating well, keeping active, maintaining good mental health.

သူတို့ဟာ အလုံးစုံဖြစ်တဲ့ ကျန်းမာရေးနှင့်
သာယာဝပြောရေး ပြဿနာ အမျိုးမျိုးကို
ကူညီပေးနိုင်ကြပါတယ်၊ ကောင်းမွန်စွာ
စားသောက်တဲ့ကိစ္စ၊လှုပ်လှုပ်ရှားရှားလုပ်နေတဲ့ကိစ္စ၊
ကောင်းမွန်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို
ထိန်းသိမ်းထားပေးမဲ့ကိစ္စတွေလို ကိစ္စတွေဘဲ
ဖြစ်ပါတယ်။

As an example, let's say you're concerned

ဥပမာပေးရရင် သင်ဟာ စိုးရိမ်ပူပန်နေတယ်လို့
ဆိုကြပါစို့ သင့်ဒူးနာတဲ့ ကိစ္စကြောင့် ဆိုပါစို့။

The Victorian Health System © Copyright State of Victoria 2017

about a painful knee.

Your GP will assess your condition and may refer you to a radiologist.

သင့်GP ဟာ သင့် အခြေအနေကို စိစစ်ပေးမှာဖြစ်ပြီးတော့ သင့်ကို ဓါတ်မှန်ပညာရှင်ဆီ လွှဲပို့ကောင်းလွှဲပို့ပေးနိုင်ပါတယ်။

You may decide to contact a physiotherapist and make an appointment.

သင်ဟာ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းပညာရှင်ကို ဆက်သွယ်ကောင်းဆက်သွယ်နိုင်ပါတယ်၊ ရက်ချိန်းတစ်ခုကို လုပ်နိုင်ပါတယ်။

You don't always require a referral from your GP.

သင်ဟာ အမြဲတမ်းအားဖြင့် သင့် GP ဆီက လွှဲပို့စာ မလိုအပ်ပါဘူး။

There are, of course, benefits to seeing your GP about this issue, too.

ဟုတ်ပါတယ်၊သင့် GP နှင့်တွေ့နေရတာဟာ အကျိုးကျေးဇူးတွေရှိပါတယ်။ ဒီကိစ္စနှင့်ပတ်သက်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

Your GP can assess your issue in conjunction with the picture they already have of your overall health.

သင့်GP ဟာ သင့် ပြဿနာကို စိစစ်ပေးနိုင်ပါတယ်၊ သူတို့မှာ ရှိနေတဲ့ သင့်ရဲ့ အလုံးစုံ ကျန်းမာရေး အခြေအနေနှင့်တွဲဖက်ပြီးတော့ စိစစ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

Once you have seen the radiologist you have been referred to the results will be returned to your GP who will talk with you about the next steps in your health plan.

လွှဲပို့ပေးခံရတဲ့ ဓါတ်မှန်အတတ်ပညာရှင်ကို သင် တွေ့တာနှင့်တစ်ပြိုင်နက်တည်း သင့် GP ဟာ သင့်ကို နောက်ထပ် ဆက်လုပ်ရမည့်အဆင့်ဆင့် အကြောင်းကို ပြောဆိုပါမယ် သင့် ကျန်မာရေး အစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်လို့ ပြောဆိုပါမယ်။

If it turns out that you need further more specialised help, in this case it could be an orthopaedic surgeon, then a referral must be obtained.

သင့်အနေနှင့် အထူးပြုအကူအညီ ပိုပြီးတော့ လိုအပ်လာရင် ဒီကိစ္စမှာတော့ အရိုးခွဲစိတ်အထူးကုဆရာဝန်ကြီးဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ အဲ့ဒီနောက် လွှဲပို့စာကို ရယူထားရပါမယ်။

Seeing your GP is either free or subsidised by a government rebate.

သင့် GP နှင့်ပြသတာဟာ အခမဲ့ဖြစ်ဖြစ် ဒါမှမဟုတ် အစိုးရပြန်အမ်းငွေ (government rebate) နှင့်ဖြစ်ဖြစ် တွေ့ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

If your GP bulk bills, medicare should cover the whole cost.

အကယ်လို့ သင့် GP က သင့်အိတ်ထဲက စိုက်ငွေ မပေးရတဲ့ ကုသခ (Bulk bills) တောင်းရင် မက်ဒီကဲဟာ ကုန်ကျငွေအားလုံးကို ကျခံရပါတယ်။

If they charge a set consultation fee,

အကယ်လို့ သူတို့ဟာ သတ်မှတ်ထားတဲ့

The Victorian Health System © Copyright State of Victoria 2017

medicare pays a portion of this.	ဆရာဝန်ကြည့်ခကိုတောင်းရင် မက်ဒီကဲဟာ ကုန်ကျငွေ တစ်ချို့ကို ပေးချေပါတယ်။
Costs to see other healthcare professionals or other specialists can vary.	တစ်ခြား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အတတ်ပညာရှင်တွေ ဒါမှမဟုတ် တစ်ခြား အထူးကုဆရာဝန်တွေရဲ့ စမ်းသပ်ခတွေဟာ ကွဲပြားခြားနားနိုင်ပါတယ်။
Most charge a fee, but medicare refunds part of that cost.	အထူးကုဆရာဝန် အများစုဟာ စမ်းသပ်ခ တောင်းကြသော်လည်း မက်ဒီကဲဟာ ကုန်ကျစရိတ် တစ်ချို့ကို ပြန်အမ်းပေးပါတယ်။
It's a good idea to check how much you will have to pay before you start your treatment.	သင် ဘယ်လောက်ပေးရမလဲဆိုတာကို သင် ဆေးမကုမီ မေးထားဖို့ ကောင်းပါတယ်။
There can be times when your GP and other healthcare professionals are unavailable.	သင့် GP နှင့် တစ်ခြားကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အတတ်ပညာရှင်တွေ မအားမလပ်တဲ့ အချိန် ရှိနိုင်ပါတယ်။
In this instance, there are telephone helplines, like nurse on call, available 24 hours a day for general medical advice.	အဲ့ဒီလိုဖြစ်ရင် တယ်လီဖုန်း အကူအညီလိုင်းတွေ ရှိပါတယ်၊ အသင့်စောင့်ဆိုင်းနေတဲ့ သူနာပြု (Nurse On-Call) လို အကူအညီတွေကို 24 နာရီလုံး ရရှိနိုင်ပါတယ်၊ အထွေထွေ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။
Finding a GP, specialist, or other healthcare professional is something you can play a big part in.	GP တစ်ဦး၊ အထူးကုဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦး ဒါမှမဟုတ် တစ်ခြား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အတတ်ပညာရှင်ကို ရှာဖွေရတာဟာ သင့်အနေနှင့် အကျွရာကျသည့်ကိစ္စကို လုပ်ဆောင်နိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။
By being involved in your healthcare and talking openly and honestly with your GP, you'll get the best results.	သင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုမှာ ပါဝင်ပြောဆိုတာနှင့်ပွင့်လင်းပြီးရိုးသားစွာ သင့် GP နှင့်ပြောဆိုတာဟာ သင့်အနေနှင့် အကောင်းဆုံး ရလဒ်အဖြေတွေကို ရစေပါတယ်။
Remember to ask questions, get a second opinion if you need to, listen to health advice, ask for a translator if needed, and	မေးခွန်းများ မေးဖို့၊ ဒုတိယအကြံဉာဏ်ကို ရယူဖို့ သတိရပါ၊ အကယ်လို့ သင် လိုအပ်ရန် ဖြစ်ပါတယ်၊ ကျန်းမာရေး အကြံဉာဏ်ကို နားထောင်ပါ၊

The Victorian Health System © Copyright State of Victoria 2017

act early.

လိုအပ်ရင် စကားပြန်ကို တောင်းပါ စောစီးစွာ လုပ်ဆောင်ပါ။

For more information, visit: betterhealth.vic.gov.au/healthprofessionals.

ပိုမိုသိချင်တဲ့ အချက်အလက်တွေ အတွက် betterhealth.vic.gov.au/healthprofessionals မှာကြည့်ရှုပါ။

The Victorian Health System © Copyright State of Victoria 2017