



Palliative Care
South East

රැකවරණකරුවන් සඳහා වූ උපකාර කට්ටලය

පවුල් සහ රැකවරණ ලබාදෙන්නන් සඳහා

මේ සඳහා අපි සියළු දෙනා එක්ව සිටිමු



අප හා සම්බන්ධවීම



පවුල සහ රැකවරණ ලබාදෙන්නන් සඳහා වූ උපකාර



හෙද සේවා ඇතුළු ඔබගේ සියළුම දිවා කාලයේ සහන සත්කාර සේවා (palliative care services) සම්බන්ධයෙන් එක් දුරකථන අංකයක් ඔස්සේ ඇමෙතිය හැකිය:

දිවා කාලයේ (පෙව 7 සිට පව 7 දක්වා)

03 5991 1300

අපගේ දිවාකාල හෙද සේවා සහ සහන සත්කාර සේවා ලබා දෙන්නේ සහන සත්කාර සවුත් ඊස්ට් (Palliative Care South East (PCSE)) (පැලයට්ට් කෙසාර් සවුත් ඊස්ට්) කණ්ඩායම මගිනි.

පහත සේවාවන් පමණක් ලබාගත හැකිය: සැදුදා සිට සිකුරාදා දක්වා / පෙව 8:30 සිට පව 4:30 දක්වා

- PCSE කාර්යාලය
- ජංගම/වෘත්තීය විකිත්සක
- අධ්‍යාත්මික රැකවරණ
- උපදේශක සේවා
- සංගීත විකිත්සාව
- සමාජ සේවා
- ස්වේච්ඡා



රාත්‍රී කාලයේ (පව 7 සිට පෙව 7 දක්වා)

03 5991 1300

- රෝග ලක්ෂණ කළමනාකරණය
- තත්වයේ සැලකිය යුතු වෙනස්කම්
- ඔබට රැකවරණය සම්බන්ධ දුෂ්කරතා තිබීම
- වෙනත් හෝ උපකරණ ගැටළු

අඩංගු දේ

අප හා සම්බන්ධවීම	2
පෙරවදන	4
ස්තූතිය	4
ඔබගේ භාෂා සහ සංස්කෘතික අවශ්‍යතාවයන් සඳහා උපකාර ලබාදීම	5
0 රැකවරණකරුවන් සඳහා උපකාර කට්ටලයට හැඳින්වීමක්	6
0.1 සහන සත්කාර (palliative care) සේවාවල අරමුණ	8
0.2 පැලියේටිව් කෙයාර් සමූහ රිසිට් (Palliative Care South East)	10
0.3 රැකවරණකරුවෙකු සහ පවුල් රැකවරණ ලබාදෙන්නකු වීම	12
0.4 රැකවරණ ලබාදෙන්නකු වශයෙන් ඔබට ඇති අවශ්‍යතා ඇගයීම	14
1 ඔබ ඔබ විසින් රැකබලා ගැනීම සහ ඒ සඳහා ප්‍රායෝගික හේතුවාවන්	17
1.1 රැකවරණකරුවන් සහ පවුල් රැකවරණ ලබාදෙන්නන් සඳහා ස්වයං රැකවරණ	18
1.2 ඔබගේ චින්තවේගී අවශ්‍යතාවයන් රැකබලා ගැනීම	19
1.3 ආතතිය පාලනය කිරීම	21
1.4 ඔබගේ උපකාර සේවා ජාලය සකස් කර ගැනීම	22
1.5 රැකවරණකරුවන් සහ පවුල් සඳහා උපකාර කණ්ඩායමක්	23
1.6 දිනපතා රැකවරණය සම්බන්ධ ප්‍රායෝගික හේතුවාවන්	24
1.7 ඇසිය යුතු ප්‍රශ්න	27
1.8 ඔබගේ අරමුණ වෙනුවෙන් කථා කිරීම සහ ඔබගේ අයිතිවාසිකම්	29
1.9 වෛද්‍ය හමුවකට සූදානම් කිරීම	31
1.10 කල්තියා සැලසුම් කිරීම: රැකවරණය කල්තියා සැලසුම් කිරීම	32
2 වේදනාව කළමනාකරණය, රෝග ලක්ෂණ සහ බෙහෙත්	33
2.1 වේදනා කළමනාකරණය	35
2.2 රෝග ලක්ෂණ කළමනාකරණය	37
2.3 බෙහෙත් කළමනාකරණය	38
2.4 ආපදා රැකවරණ සැලසුම් කිරීම	41
2.5 රාජකාරී වේලාවලින් පසුව සම්බන්ධවීම සඳහා දුරකථන අංක	43
2.6 රාජකාරී වේලාවලින් පසුව අපගේ හෙද සේවා වෙත ප්‍රවේශය	44
3 මරණය සඳහා සූදානම්වීම	49
3.1 මරණය සඳහා සූදානම්වීම	50
3.2 ශෝකය	59
3.3 විශේෂඥ හා සම්බන්ධ උපකාර	60
4 සම්පත් සහ සබඳතා පුරුක	63

සිය ජීවිත කාලයේදී කරන අපහසුම කාර්යවලින් එකක් වන්නේ ඔබ ආදරය කරන අයෙකු අසනීප අවස්ථාවක රැකබලා ගැනීමටය. රැකවරණකරුවෙකුගේ කාර්යභාරය නිරන්තර වන අතර ජීවිතයේ සහ වෙනස්කරවේ. රැකවරණකරු සැමවිටම රාජකාරියේ සිටින අතර විවේක ගැනීමට හෝ නිදහසේ සිටීමට ලැබෙන කාලය ඉතාම සීමිතය.

පැලියටිව් කෙසාර් සවුත් ඊස්ට් හි සිටින අපි පවුලේ සහ රැකවරණකරුවන් විසින් කරනු ලබන අතිවිශාල දායකත්වය සහ රැකවරණයට අදාළ නිරන්තර දුෂ්කරතාවයන් සම්බන්ධ මනා වැටහීමකින් සිටීමු. අප මෙහි සිටින්නේ ඔබගේ රැකවරණ කාර්යභාරයට උපකාර කිරීමට මෙන්ම ඔබගේ සමීප අය හට අවශ්‍ය කායික, චිත්තවේගී සහ අධ්‍යාත්මික රැකවරණය ලබාදීම සඳහාය.

මෙම කට්ටලය සකස්කර ඇත්තේ රැකවරණ කාර්යභාරය සම්බන්ධයෙන් පවුලේ අය සහ රැකවරණකරුවන් හට අවශ්‍ය විශ්වාසය ගොඩනැගීමට අවශ්‍ය තොරතුරු, අදහස් සහ උපකාර ලබාදීමටත්, රැකවරණ කාර්යභාරය හා සම්බන්ධ ආතතිය අඩුකිරීමත් අරමුණු කරගෙනවේ. මෙම කට්ටලය අපගේ PCSE කණ්ඩායම මගින් පවුලේ අය සහ රැකවරණකරුවන් හට අවශ්‍ය විය හැකි අමතර උපකාර හඳුනාගැනීමටත් එක් එක් රැකවරණකරුවන් හට ඇති වෙන් වෙන් අවශ්‍යතාවයන් අනුව උපකාර ලබාදීමටත්වේ. මෙම කට්ටලය ප්‍රධාන රැකවරණකරු හට පමණක් නොව, සමස්ථ ප්‍රජාවටම සම්පතක් වන අතර සිය සංස්කෘතික පසුබිම, අදාළ පුද්ගලයා ජීවත්වන ස්ථාන හෝ ඔවුන් රැකවරණය ලබා දෙන්නේ කා හටද යන්න නොතකා සිය නිවසේදී දැරුණු ලෙස රෝගාතුරව සිටින සිය සමීප අයෙකු ව බලා ගැනීමට උපකාර කරන අය හටද සම්පතක්වේ.

පැලියටිව් කෙසාර් සවුත් ඊස්ට් හි විශේෂඥ හෙද කණ්ඩායමක්, වෛද්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයක්, සමාජ සේවකයන්, උපදේශකයන්, වෘත්තීය විකිත්සකයන්, සංගීත විකිත්සකයන්, ස්වේච්ඡා සේවකයන් සහ පරිපාලන කාර්ය මණ්ඩලයකින් සමන්විත වන අතර අප සියළු දෙනාගේ අරමුණ වන්නේ දැරුණු ලෙස රෝගාතුර අය, ඔවුන්ගේ රැකවරණකරුවන්, ඔවුන්ගේ පවුලේ අය සහ මිතුරු මිතුරියන් හට උපකාර අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී එම උපකාර ලබා දීමටය. අප මෙහි සිටින්නේ සැමවිටම ඔබ හට උපකාර කිරීමට බැවින් ඔබට ප්‍රශ්නයක් ඇතිනම්, අපගේ කාර්යාලය අමතන්න නැතිනම් අපගේ කාර්ය මණ්ඩලයේ අයෙකු ඔබ වැලීමට පැමිණී අවස්ථාවල ඔවුන් සමඟ ඔබගේ ප්‍රශ්නය සම්බන්ධයෙන් කථා කරන්න. ඔබට තිබිය හැකි බොහෝ ප්‍රශ්න අප සාමාන්‍යයෙන් පිළිතුරු දෙන ප්‍රශ්න බව දැනගත් විට ඔබ පුදුම වනු ඇත. ඔබට ඇති බොහෝ ඕනෑම සහ කනස්සළු දැරුණු ලෙස රෝගාතුරවු අයෙකු ව බලා

ගන්නා අයට පොදුවූ ප්‍රශ්නවන බැවින් ඔබට ඇසීමට නොහැකි කිසිම ප්‍රශ්නයක් ඇති බව නොසිතන්න. අප මෙහි සිටින්නේ අපට හැකි ඕනෑම ආකාරයකට ඔබට උපකාර කිරීම සඳහා වන අතර මෙම කට්ටලය ඔබගේ ගමනේදී ඔබට උපකාර විය හැකි අමතර සම්පතක් වන බව අපගේ බලාපොරොත්තුවේ.

මොලී කාර්ලයිල AM

ප්‍රධාන විධායක නිලධාරී
පැලියටිව් කෙසාරා සවුත් ඊස්ට්



ස්තූතිය

රැකවරණකරුවන් සඳහා වූ උපකාර කට්ටලයට උපකාර කල සහ දායක වූ පහත අයට අපි ස්තූතිවන්ත වෙමු:

- සවුත් ඊස්ටර්න් මෙල්බර්න් ප්‍රාථමික සෞඛ්‍යය ජාලය (South Eastern Melbourne Primary Health Network)
- වික්ටෝරියානු රජය
- පැලියටිව් කෙසාර් ඕස්ට්‍රේලියා (Palliative Care Australia)
- සදර්න් මෙට්‍රොපොලිටන් ඊස්ත් පැලියටිව් කෙසාර් කොන්සෝටියම් (Southern Metropolitan Region Palliative Care Consortium)
- PCSE විකිත්සක කණ්ඩායම

ඔබගේ භාෂා සහ සංස්කෘතික අවශ්‍යතාවයන් සඳහා උපකාර ලබාදීම

PCSE හි අපි විවිධත්වය අගය කරමු

අප පහත දේ කිරීමට ඇපකැපව සිටිමු:

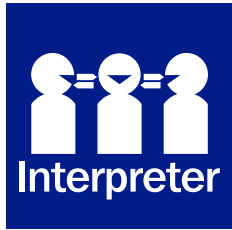
- මිනිසුන් හට සිය උදාරත්වය සහ ගරුත්වය රැකෙන ආකාරයට සැලකීම
- පුද්ගලයන් අරමුණු කරගත් උපකාර සහ පුද්ගලයන් තුළ ඇති වෙනස්කම් ඇතුළත්වන ආකාරයට සුනම්‍ය රැකවරණය ලබාදීම
- සියළු සහන සත්කාර කිරීම් අද්විතීය බව පිළිගැනීම
- පවුල් සහ රැකවරණකරුවන් සම්බන්ධ අර්ථ නිරූපණ ඇතුළත්වන ආකාරයට කිරීමට උපකාර කිරීම
- අපගේ කලාපයේ ඇති විවිධ ප්‍රජාවන් හට සහන සත්කාර සඳහා ඇති ප්‍රවේශය වැඩිදියුණු කිරීම

ඔබගේ සංස්කෘතික හෝ අධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා සම්බන්ධයෙන් කරුණාකර අප වෙත දැනුම් දෙන්න. ඔබට අධ්‍යාත්මික රැකවරණ සඳහා සේවකයෙකු හෝ වෙනත් විශේෂිත උපකාර අවශ්‍යනම්, අප වෙත දැනුම් දෙන්න.

ඔබගේ භාෂාවෙන් අපගේ සේවා ලබා ගැනීම: භාෂණ පරිවර්තන සේවා

ඔබට කථා කිරීමට වඩා පහසු භාෂාවෙන් අප සමඟ කථා කරන ලෙස අපි ඔබව උනන්දු කරමු.

ඔබ හමුවට පැමිණෙන විට ඔබට භාෂණ පරිවර්තකයෙකු අවශ්‍යද යන්න අප වෙත දැනුම් දෙන්න.



කරුණාකර දුරකථන අංක 13 14 50 අමතන්න (නොමිලේ ලබාදෙන සේවාවකි)

ඔබට ඔබගේ භාෂාවෙන් කථාකර ඔවුන් හට PCSE 03 5991 1300 යන දුරකථන අංකයට කථා කරන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න.

රැකවරණකරුවන් සඳහා වූ උපකාර කට්ටලයට හැඳින්වීමක්

මෙම රැකවරණකරුවන් සඳහා වූ උපකාර කට්ටලය සැලසුම් කර ඇත්තේ රැකවරණකරුවන් සහ පවුලේ රැකවරණ සපයන්නන් හට සිය සහන සත්කාර ගමනට උපකාර වන ආකාරයටය. මෙහි අන්තර් ගතය වර්ධනය කර ඇත්තේ රැකවරණකරුවන් සහ පවුලේ අය විසින්ම ලබාදුන් අනුබලය මතවේ.

අප නියම රැකවරණකරුවන් සහ පවුලේ උදවියගේ හඬ ඇතුළත් කර ඇත, ඔවුන් බොහෝවිට අපට කියන්නේ...

“කවුරුහරි මට කියල තිබුණනම් සහන සත්කාරකරුවකු වීම මේ වගේ කියල...”

මෙම කට්ටලය මගින් ඔබ රැකවරණකරුවෙකු වශයෙන් ඔබගේ කාර්යභාරය සම්බන්ධයෙන් ඔබට අවශ්‍ය තොරතුරු ලබාදෙන අතර ඔබගේ සුඛසිද්ධිය වෙනුවෙන් කටයුතු කර ගැනීමට මතක් කර දීමක්ද සිදු කෙරේ.

රැකවරණකරුවන් සහ පවුලේ උදවිය හට අපගේ ඇපකැපවීම

සේවාදායකයාගේ සහ රැකවරණකරුවන්ගේ අපේක්ෂාව නිවසේදී රැකවරණය දිගින් දිගටම ලබාදීම නම්, සියළුම රැකවරණකරුවන් හට එම කර්තව්‍යය ඉටු කිරීමට අවශ්‍ය අධ්‍යාපනය සහ තොරතුරු ලබාදීම මගින් උපකාර ලබාදේ.

රැකවරණකරුවන් හට අනපේක්ෂිත දේ සිදුවූණවිට සිය කටයුතුවලදී උපකාර කිරීමට අප විසින් දිනකට පැය 24 පුරාත් සතියකට දින 7 පුරාත් විශේෂඥ සහන සත්කාර උපදෙස් ලබා දෙනු ඇත.

රැකවරණ සපයන්නන් හට ලබා දෙන උපකාර ඉතා වැදගත්වේ

රැකවරණකරුවෙකු වීම මගින් ඔබගේ ජීවිතය ආකාර කිහිපයකින් වෙනස්වේ.

සහන සත්කාර ගමනේදී ඔබට උපකාර කිරීමට ඇතිතරම් සම්පත් හා උපකාර සේවා ඇත. මෙම උපකාර සඳහා ප්‍රවේශය ලබා ගැනීම සහ ඔබ ඔබව රැකබලා ගන්නා බවට සහතික වීම ඉතා වැදගත්වේ.

ඔබ තනිව නොසිටී: අපගේ කාර්ය මණ්ඩලය සහ ස්වේච්ඡා සේවකයන් ඔබ වෙනුවෙන් සිටී. ඉදිරියට එන දේ සඳහාද සැලසුම් කිරීමට අපි ඔබට උපකාර කරමු.

ඔබට විශ්වාසය ඇති බවටත් දිනකට පැය 24 පුරාත් සතියකට දින 7 පුරාත් උපකාර කළමනාකරණය කලහැකි බව දැනගැනීම වැදගත්වේ.


අප රැකවරණකරුවන් සම්බන්ධයෙන් කතාකරන විට, අප කතා කරන්නේ පවුලේ උදවිය සහ සමීප උදවිය සහ රෝගාතුරව සිටින අයෙකු සමඟ ජීවත්වන සහ රැකවරණයට සම්බන්ධවන සහ ඒ සඳහා උපකාර කරන අය සම්බන්ධයෙන්ය.

මෙම කට්ටලය භාවිතා කරන ආකාරය

මෙම කට්ටලය වෙනම කාණ්ඩ කිහිපයකට බෙදා ඇත: ඔබට ඔබ විසින් රැකබලා ගැනීම සහ ඒ සඳහා වූ ප්‍රායෝගික හේතුවාවන්, වේදනාව කළමනාකරණය කිරීම, රෝග ලක්ෂණ සහ බෙහෙත් සහ සම්පත් සහ සම්බන්ධතාවයන්. මේවා කෙටි මාර්ගෝපදේශ සහ කථාබහට ඇරඹුමක් වශයෙන් සැලසුම්කර ඇත. ඔබගේ ගමනේදී විවිධ අදියරවල PCSE කණ්ඩායම සමඟ වඩා සවිස්තරාත්මකව කථා කිරීමට මේවා උපකාරවේ. මෙම කට්ටලය අපගේ රැකවරණ අධ්‍යාපන සේවාවේ (Carer Education services) කොටසක් වන අතර ඔබටද එය ලබාගත හැකිවේ.



හේතුවාවන් සහ වැදගත් සටහන්
නිල් පැහැ කොටුවල



කථාබහක ඇරඹුම
දම් පැහැ කොටුවල

ඔබගේ PCSE කණ්ඩායමට, වෛද්‍යවරයාට හෝ විශේෂඥවරයාට කථා කිරීමෙන් ප්‍රතිලාභ ලබාගත හැකි විට, උරුකවනගෙන් හෝ හමුවීමට ගිය විට



උපකරණ හේතුවාවන්
කොළ පැහැ කොටුවල



මෙම කට්ටලය සහ එක් එක් විස්තර පත්‍රිකා www.palliativecaresoutheast.org.au වෙතින් ලබාගත හැකිය.



0.1 සහන සත්කාර (palliative care) සේවාවල අරමුණු

සහන සත්කාර යනු කුමක්ද?

යම් අයෙකුගේ ජීවිතය අවසානයේදී හෙදින ජීවත්වීමට සහන සත්කාර උපකාරවේ.

සහන සත්කාර යනු මුළුමනින්ම රෝගයකින් පෙළෙන අයෙකු සම්බන්ධවයි.
සහන සත්කාරවල සමහර අරමුණු අතර පහත දේ ඇත:



මිනිසුන් හට
ආත්මාභිමානයෙන්
ජීවත්වීමට උපකාර කිරීම



පවුලේ අය සහ
රැකවරණකරුවන් හට
සමාජ, මානසික සහ
භෞතික උපකාර
ඇතුළත් සමස්ථ රැකවරණය
නිවැසේදී ලබාදීම වේ.



සැප පහසුව
උපරිම කිරීම
(වේදනාව සමනය
සහ රෝග ලක්ෂණ
කළමනාකරණය)



සේවාදායක රැකවරණය
සම්බන්ධ හේරීම
සහ තීරණ ගැනීමට
උපකාර කිරීම

සටහන: ජීවිතයට තර්ජනයක් ඇති රෝගයකින් පෙළෙන අයෙකු හඟු ලබන ඕනෑම තීරණයක මාධ්‍යයේ සිටී. ඔවුන්ට හරැකල යුතු අතර ඔවුන්ට අවශ්‍ය සේවාවක් තෝරා ගැනීමට ඉඩකඩ ලබාදිය යුතුය.

වරකට දිනක් ගන්න

සහන සත්කාර යනුවෙන් ඔබට කුමක් අදහස්වේද?

ඔබ සහ ඔබ රැකවරණය ලබාදෙන අය සඳහා ඉලක්ක කිහිපයක් සටහන් කරන්න.

*ඔබ විසින් සලකා බැලීමට කැමති උදාහරණ කිහිපයක්...
මට හැකි තරම් කාලයක් මාගේ පවුලේ අය සමඟ සිටීමට අවශ්‍යයි
මම වඩාත්ම කැමති දේවල් දිගින් දිගටම කිරීමට කැමතියි*

සරළ කෙටි කාලීන, මධ්‍ය කාලීන සහ දීර්ඝ කාලීන ඉලක්ක කිහිපයක් ඇතිකර ගන්න.

කෙටි කාලීන (දිනපතා) (උදා. උද්‍යානය වෙත යාම, සාප්පු සවාරි යාම, දිනය සතුටින් ගත කිරීම)

මධ්‍යම කාලීන (සතිපතා) (උදා. රාත්‍රී ශෝඡනය සඳහා පවුලේ අය සමඟ සිටීම, මල් පාත්තියක පැල ඉන්ද්‍රීම)

දීර්ඝ කාලීන (මාසයකට හෝ මාස 6කට වරක්) (උදා. කෙටි නිවාඩුවක්/සති අන්තයට ගමනක් යාම පවුලේ අය සමඟ රාත්‍රියට පිටතට යාම)

ඔබ රැකවරණය ලබාදෙන අය සමඟ ඔවුන්ගේ ජීවිතය අවසාන කාලයේ රැකවරණ ලබාදීම සම්බන්ධයෙන් ඔවුන් මියයාමට වඩා කැමති ස්ථානය සම්බන්ධයෙන් කථා කරන්න, ඒ මගින් ඒ සඳහා ඔබට සුදානම් විය හැකිය. රැකවරණ කරුවෙකු වශයෙන් ඔබ කැමති දේ සම්බන්ධයෙන් සලකා බලන්න, ඒ අනුව සංවාදය එතනින් පටන් ගත හැකිය.

මා මියගිය පසු, මාගේ දේහය ආදාහනය කරනවාට මා කැමති අතර මාගේ භෂ්මාවශේෂ බෙරික් හි තැන්පත් කර තැබීමට කැමැත්තෙන් සිටී. මා වලංපරොත්තුවන්නේ හැකිතාක් කාලයක් නිවසේ සිටිය හැකි බවයි.

ඔබ කැමති කුමකටද යන්න ඔබ සිතා බැලුවාද?

0.2 පැලියේටිව් කෙසාර් සමූහ රීසර්ව් (Palliative Care South East)

පැලියේටිව් කෙසාර් සමූහ රීසර්ව් (PCSE) මගින් ජීවිතයකට තර්ජනය ගෙන දෙන රෝගයක් ඇතිව නිවසේ ජීවත්වන අය හට විශේෂඥ සහ සර්ව සම්පූර්ණ රැකවරණ ලබාදෙන අතර පවුලේ අය සහ රැකවරණ කරුවන් හට මානසික සහ ප්‍රායෝගික උපකාර ලබාදේ.

අපගේ සර්ව සම්පූර්ණ ප්‍රවේශය මගින් ජීවිතයට තර්ජන ඇතිකරන රෝගයක් මගින් අදාළ පුද්ගලයා හට සමස්ථ වශයෙන් සහ ඔවුන්ගේ පවුලේ අය සහ රැකවරණකරුවන් හට කායිකව, මානසිකව, සමාජීයව සහ භාවාත්මකව බලපාන බව පිළිගැනේ.

රැකවරණය සම්බන්ධයෙන් PCSE මගින් කණ්ඩායම් ප්‍රවේශයක් ගනී:



අපගේ පුහුණුවලත් ස්වේච්ඡා සේවකයන් විසින් සේවාදායකයන්, රැකවරණකරුවන් සහ පවුලේ අය හට සාප්පු යාම, විනෝදජනක දේ කිරීම, විනෝදාංශ, පිටතට යාම, සවන්දීම, කියවීම, සංගීතය, සිනමා, සැහැල්ලු ආහාර පිළියෙල කිරීමේ වැනි දේ සඳහා උපකාර කිරීම ආදී දේ සඳහා උපකාර කිරීම ප්‍රායෝගික උපකාර ලබාදීම සහ ඔවුන් සමඟ තනියට සිටීම සිදු කරනු ඇත.

අපගේ ස්වේච්ඡා සේවකයන් විසින් මාගේ කථාව අන් අය සමඟ බෙදාහදා ගැනීම (Sharing My Story) වැඩසටහන කරන අතර එරිත කථාව සහ ලිපි ලිවීම ආදිය සම්බන්ධයෙන් උපකාර කල හැකිය.

වෘත්තීය විකිණිකාව

සමතුලිතතාව සහ සම්බන්ධීකරණය වැඩිදියුණු කිරීම සහ ස්වාධීනත්වය, ආරක්‍ෂාව සහ සුවපහසුව උපරිම කිරීම සඳහාම විඩා කළමනාකරණයට උපකාර කිරීම. ආධාරක, උපකරණ, තව්කරණයන්, අධ්‍යාපනය භාවිතා කිරීම



සමාජ සේවාව

ඔබට ගැටළු ඇතිකල හැකි පුද්ගලික, සාමාජික සහ පවුලේ අවස්ථා සඳහා උපකාර කිරීම.

ප්‍රතිලාභ, මූල්‍ය සහ උපකාර පැයේප, නීති උපකාර සඳහා ප්‍රවේශය ලබා ගැනීමට ඔබට උපකාර කිරීම.



සේවාදායකයා

උපදේශක සේවා - මානසික උපකාර

සහන සත්කාර ගමනේ සියළුම අධීයනවලදී මානසික උපකාර ලබාදීම, හෝ සේවා සඳහා යොමු කිරීම. මේවාට විශේෂිත සම්බන්ධ උපදේශක සේවාද ඇතුළත්වේ. සේවාදායකයන්, රැකවරණකරුවන් සහ පවුලේ අය හට මේවා ලබාගත හැකිවේ.



රැකවරණකරු හට අධ්‍යාපනය ලබාදීම

අධ්‍යාපන වැඩසටහන් මගින් රැකවරණකරුවන් හට අවශ්‍යතා අනුව සැලසුම් කිරීමටත් එවා අපේක්‍ෂා කිරීමටත්, හොඳින් මිගයාම සඳහා අවශ්‍ය දැනුම සහ කුසලතා ලබාදීමත්, තත්වයන් හට මුහුණ දීමට ශක්තිය ලබාදීමත්, සහ වෙනත් රැකවරණකරුවන් / පවුලේ සාමාජිකයන්ගෙන් උපකාර සඳහා ප්‍රවේශය ලබාදීමත් සිදු කෙරේ.



භවත්මක රැකවරණය

අපගේ භවත්මක රැකවරණකරු විසින් සේවාදායකයන්, රැකවරණකරුවන් සහ පවුලේ අය හට භවත්මක උපකාර ලබාදේ. මෙම උපකාර අතරට ආගමික සහ භවත්මක පසුබිම කුමක් වුවත් සියළුම සංස්කෘතීන් ඇතුළත්වේ.



PCSE මගින් පහත සඳහන් සේවා ලබා නොදේ:

- ආපදා කැඳවුම් සේවා
- සනීපාරක්‍ෂක, පුද්ගලික රැකවරණ සහ තුළාල රැකවරණය
- නිතිපතා ලබාදෙන වට්ටෝරු සහ දිනපතා බෙහෙත් කළමනාකරණ සැපයීම
- රැකියා තුනී කරන හෝ දිගුවැඩියා එන්නත්
- රැකියා සාම්පල එකතු කිරීම
- ක්‍රිමෝතෙරපි, ඉම්යුනොතෙරපි හෝ හෝර්මෝන් තෙරපි එන්නත්
- සම ඇතුළට ලබාදෙන ප්‍රතිජීවක හෝ ක්‍රිමෝතෙරපි කැකිටර් පවත්වාගෙන යාම හෝ එවාට බෙහෙත් දැමීම
- නිවස තුළ විරාම හෙද උපකාර

අප විසින් ඔබට අදාළ සේවා සපයන අය වෙත යොමු කල හැකිය.

0.3 රැකවරණකරුවෙකු සහ පවුල් රැකවරණ ලබාදෙන්නකු වීම

රැකවරණකරුවෙකු වීම මගින් ඔබගේ ජීවිතය ආකාර ගණනාවකින් වෙනස්වේ. රැකවරණය ලබාදීමෙහි අභියෝගයන් ගණනාවක් ඇති අතර එය අතිවිශේෂ ප්‍රතිඵල ගෙනදෙන අත්දැකීමක් විය හැකිය. හේතුව ඔබගේ පිහිට අවශ්‍ය අයෙකු හට ඔබ උදව්කල බව සහ ඔබ විසින් ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවයට වෙනසක් සිදුකර ඇතිබව දැන ගැනීම. එය මගින් දුෂ්කර අවස්ථාවකදී ජීවත්වීමට අරමුණක් ඇති බවට හැඟීමක් ලබාදෙන අතර ඔබට නව කුසලතාවයන් ඇතිදැයි කර ගැනීමට සහ එවා වර්ධනය කර ගැනීමට අවස්ථාව උදාකර දීම.

ඔබට ගැටළු හෝ දුෂ්කර සහ සංකීර්ණ හැඟීම් ඇති අවස්ථාවල ඔබට උපකාර කිරීමට අප මෙහි සිටී. උදාහරණ වශයෙන්:

- සෞඛ්‍යය රැකවරණ සහ සමාජ උපකාර ක්‍රමයේ විවිධ කොටස් සමඟ ඔබ සම්බන්ධතා තබා ගැනීමට බොහෝ ඉඩකඩ ඇත - ඔබට මේවා සොයා ගැනීමට අප විසින් උපකාර කල හැකි අතර, ඔබට අවශ්‍ය පරිදි එවා ක්‍රියාත්මක වන බවට වගබලා ගත හැකිය.
- ඔබගේ සාමාජීය ජීවිතය සමබරව තබා ගැනීමට දුෂ්කර බව ඔබට හැඟෙන අතර හුදෙකලා වන බවට සිතිය හැකිය - අපගේ උපදේශකවරුන් හෝ සමාජ සේවකයන් සමඟ කථා කරන්න
- වැඩ කිරීම හෝ ඉගෙනීම අපහසුවන බව සිතිය හැකිය. ඔබට මානව සේවා (සේනටර්ලින්ක්) ඔස්සේ මූල්‍ය උපකාර ලබා ගැනීමට සුදුසුකම් තිබිය හැකිය

ඔබට වෙනත් බොහෝ උපකාර විකල්ප තිබිය හැකි අතර අප විසින් ඔබට එවා වෙත යොමුකල හැකිවේ.

ඔබගේ හැඟීම් සහ ප්‍රශ්න ලියා තබන්න. ඔබගේ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු ලැබුණු පසු ඔබට සහනයක් දැනෙනු ඇත. ඔබගේ රැකවරණ උපකාරක කණ්ඩායම වෙත කථා කරන්න.

රැකවරණකරුවෙකුගේ කාර්යභාරය

එක් එක් රැකවරණකරුගේ කාර්යභාරය වෙනස්වන අතර කෙටි කාලයකට හෝ දිගු කාලයකට එය පවතී.

ඔබ රැකවරණකරුවෙකු වශයෙන් කරන දේ තීරණය වන්නේ ඔබ රැකවරණ ලබාදෙන අයගේ අවශ්‍යතාවයන් සහ ඔබට කල හැකි දේ මතය.

ඔබගේ කාර්යභාරය කුමක්ද යන්න හොඳින් හඳුනා ගැනීම වැදගත් වන්නේ එ මගින් ඔබට අවශ්‍ය සම්පූර්ණ සහාය ලබාගත හැකි වීමත්, හැකි අවස්ථාවල ඔබට අදාල සේවා, තොරතුරු සහ මූල්‍ය උපකාර සඳහා ප්‍රවේශය ලබාගත හැකි වීමත් නිසාය.

මෙම වගකීම් සහ රාජකාරිවලින් සමහරකට උපකාර කිරීමට අපගේ PCSE ස්වේච්ඡා සේවකයන් හට හැකියාව ඇත.

ආදරය කාර්යභාරය
 දයාව පුද්ගලිකත්වය
 කරුණාව සෞඛ්‍ය
 වගකීම ශර්ඛාව

වගකීම් දිනපතා වෙනස්විය හැකි අතර කාලයක් ඔස්සේද වෙනස් විය හැකිය, හමුත් මේවා අතර:



වෛද්‍ය රැකවරණය සහ බෙහෙත් සම්බන්ධීකරණය



වේදනා කළමනාකරණය සහ තුවාල රැකවරණය



මූල්‍ය හෝ මූල්‍ය උපකාර කළමනාකරණය



නීත්‍යානුකූල වැඩපිළිවෙලවල් සහ ආපදා රැකවරණ සැලසුම්



භාවාත්මක සහ සමාජ උපකාර (පිළිගැනුම් විසඳාගැනීම සහ පවුලේ අය සමඟ සන්නිවේදනය ඇතුළුව)



තිරණ ගැනීම සහ උපදේශක සේවා



මාර්ගෝපදේශ, සංවිධානය සහ අධීක්‍ෂණය



ප්‍රායෝගික උපකාර (ප්‍රවාහණ, වැසිකිළි ශාලා, ජේක්කුවීම, ගෙවල් දොරවල් නඩත්තු කිරීම, ආහාර පිළියෙල කිරීම, ආහාර ගැනීමට උපකාර කිරීම)

පුද්ගල-බද්ධ රැකවරණයේ රැකවරණකරුවන්ේ කාර්යභාරය

ඔබ රැකවරණය ලබාදෙන අයට ඔබ හොඳින් දන්නවා විය හැකිය. අදහස් සහ දෘෂ්ටිකෝණයන් ඇතුළු ඔබගේ දැනුම, ඔවුන් ජීවත්වීමට කැමති ආකාරය, ඔවුන්ගේ සංස්කෘතික, භාවාත්මක සහ ආගමික අවශ්‍යතා, සහ ඔවුන්ගේ මූල්‍ය තත්වය PCSE කණ්ඩායමට වැදගත්වේ.

මෙම දැනීම අදාළ පුද්ගලයාගේ සුවපහසුව සහ රැකවරණය උපරිම කිරීමට අපට උපකාර වන අතර, ඔවුන්ගේ ජීවිතය අවසානයේ ඇති ඉලක්ක කරා ලගාවීමට ප්‍රමාණවත්ව සැලසුම්කර ඇති බවට සහතිකවේ.

රැකවරණකරුවකු වීම සම්බන්ධ සම්පත් බොහෝමයක් ඇත. 63 වන පිටුවේ ඇති සම්පත් දෙස බලන්න, නැතිනම් අපගේ කණ්ඩායම් සාමාජිකයෙකුගෙන් විමසන්න.



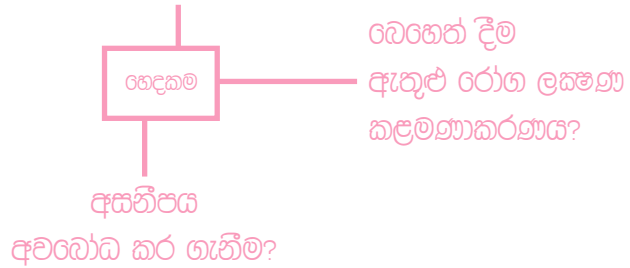
0.4 රැකවරණ ලබාදෙනතුළු වශයෙන් ඔබට ඇති අවශ්‍යතා ඇගයීම

ඔබට අවශ්‍ය විශ්වාසය වැඩිදියුණු කර ගැනීමට සහ ඔබට අවශ්‍ය කුසලතාවයන් ලබා ගැනීමට අපගේ කැපවූ PCSE කණ්ඩායම විසින් ඔබගේ නිවසේදී ඔබට උපකාර ලබාදෙනු ඇත.

කලින් කල පහත ඇති ප්‍රශ්න සමාලෝචනය කර, රැකවරණකරුවකු වශයෙන් ඔබගේ කාර්යභාරය ඉටු කිරීමට ඔබට කුමන උපකාර අවශ්‍යද යන්න ඔබ විසින්ම අසාගත යුතුය.

රැකවරණකරුවකු වශයෙන් ඔබට වැඩිපුර උපකාර අවශ්‍ය වන්නේ...

ඔබට කනස්සල්ලක් ඇතිනම්, කා හා සම්බන්ධ වන්නේද යන්න දැන ගැනීම (රාත්‍රී කාලයේ ඇතුළු හේතූන් විශාල සංඛ්‍යාවකට)?



දිවා කාලය ඔබ වෙනුවෙන් තබා ගැනීම?



නිවසේදී ප්‍රායෝගික උපකාර?

හැඟීම් සහ කනස්සල් සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කිරීම?



තමාගේ කායික සෞඛ්‍යය රැක බලා ගැනීම

නිවස සඳහා
උපකරණ
වෘත්තීය විකිත්සාව

මුද්‍රා, නීති
හෝ රාජකාරී
සම්බන්ධ ගැටළු?
රාත්‍රිය පුරා
රැකවරණ ලබා දීමෙන්
විවේක ගැනීම?
සාමාජීය වැඩ

උපදේශක සේවා,
හෙදකම
අසනීප අය සමග
අසනීපය ගැන
කථා කිරීම?

පුද්ගලික රැකවරණ ලබාදීම
(උද. ඇඳුම් ඇන්දවීම, සේදීම,
වැසිකිළි ගාම)
හෙදකම,
රැකවරණ අධ්‍යාපනය,
සාමාජීය වැඩ

භවත්මක රැකවරණ
ඔබගේ විශ්වාසයන් හෝ
භාවාත්මක ගැටළු?

හෙදකම,
සාමාජීය වැඩ
අදාළ පුද්ගලයා හට රැකවරණ ලබා දෙන විට
අනාගතයේදී කුමක් බලාපොරොත්තු විය හැකිද යන්න දැන ගැනීම

ඔබට වෙන කුමන දේ සඳහා උපකාර අවශ්‍යද?

පහත දේ ගැන සිතා ඉන් කිසිවක් ඔබට අදාළ වන්නේ නම් අප වෙත දැනුම් දෙන්න.
 අදාළ වන ඒවා සලකුණු කරගෙන මිලගට අප හමුවට අවස්ථාවේ අප සමඟ ඒවා සාකච්ඡා කරන්න.

	ඔබ තවදුරටත් ඔබගේ පවුලේ වගකීම භාර ගැනීමට හැකි තත්වයක නැතිද?
	සමාජීය ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළු ඔබ විසින් කලින් ඉටුකල දේවල් ඔබ හට තව දුරටත් කල නොහැකිද?
	ඔබගේ පවුල තුළ කිසියම් පිළිගැටුමක් හෝ පීඩාකාරී තත්වයක් ඇතිද?
	ඔබගේ පවුලේ මරණයක් නිසා ඇතිවන ප්‍රතිඵලයක් සම්බන්ධයෙන්, විශේෂයෙන් දරුවන් හට, ඔබ කනස්සල්ලෙන් සිටීද?
	ඔබ රෝගාතුරව සිටීද නැතිනම් රෝගී තත්වයකට මුහුණපා සිටීද?
	ඔබට රාජකාරිය හෝ අධ්‍යාපනය අවසන් කිරීමට සිදු වුවද?
	ඔබට මූල්‍ය උපකාර අවශ්‍යද, නැතිනම් වෘද්ධෝපගත දීමනා (superannuation) ඇතුළු සේවර්ලින්ක් සහ වෙනත් රජයේ ආයතනවලින් ලබාදෙන ප්‍රතිලාභ සඳහා ප්‍රවේශවීමට උපකාර අවශ්‍යද?
	ඇරන්ජ් බලපත්‍ර, අන්තිම කැමති පත්‍ර සහ භාරකාරත්වය වැනි නීති උපකාර සඳහා ඔබට සහාය අවශ්‍යද?
	ඔබට ප්‍රජා රැකවරණ පැකේජ (community care packages) සම්බන්ධ තොරතුරු අවශ්‍යද?
	ඔබ නේවාසික වෘද්ධ රැකවරණ පහසුකම් (residential aged care facilities) සහ විරාම රැකවරණ (respite care) සේවා සඳහා ප්‍රවේශය ලබා ගැනීම සඳහා වෘද්ධ රැකවරණ ඇගයීමේ සේවාව (Aged Care Assessment Service) වෙත යොමු කරනු ලැබීමට කැමතිද?
	ඔබගේ අවශ්‍යතාවලට විශේෂිතවු සංවිධාන සහ උපකාර කණ්ඩායම් ඇතුළු ප්‍රජාව තුළ ඇති සම්පත් සමඟ සම්බන්ධවීමට කැමැත්තෙන් සිටීද?

ඔබට ලබාදෙන සියළුම උපකාර පිළිගන්න

1. මගේ මා විසින් රැකගත ගැනීම සහ එ සඳහාම ප්‍රායෝගික කොටුපාලන

මේ සඳහා අපි සියළු දෙනා එකම සිටිමු



රැකවරණකරුවන් විසින් ඔවුන් රැකබලා ගන්නා අයව මෙන්ම තමාවද රැකබලා ගැනීම වැදගත්වේ. ඔබගේ සෞඛ්‍යය සහ සුබසිද්ධිය සහන සත්කාරවල වැදගත් අංගයක් වන්නේ, ඔබගේ පුද්ගලික අවශ්‍යතා ඔබ විසින් රැකබලා ගත් විට, ඔබ රැකබලා ගන්නා අය හටද එයින් ප්‍රතිලාභ ලැබේ.

1.1 රැකවරණකරුවන් සහ පවුල් රැකවරණ ලබාදෙන්නන් සඳහා වූ ස්වයං රැකවරණ

ස්වයං රැකබලා ගැනීම යනුවෙන් අදහස් වන්නේ ඔබ විසින් ඔබව රැකබලා ගැනීමයි. මෙයට රාත්‍රියේදී ප්‍රමාණවත් ලෙස නිදා ගැනීම, දිවා කාලයේදී ඔබ රැකබලා ගන්නා අය නිදාගත් විට ප්‍රමාණවත් විවේකයක් ලබා ගැනීම, සෞඛ්‍යය සම්පන්න ආහාර ගැනීම සහ නිතිපතා ව්‍යායාම සිදු කිරීම ඇතුළත්වේ.

ඔබව රැකබලා ගැනීමට ඔබ විසින් කළ හැකි ප්‍රායෝගික දේවල්

මා වෙනුවෙන් දිවා කාලයේදී තරමක කාලයක් තබා ගන්න	පිටත ඉදහෙත හෝ කෝප්පයක් පානය කරන්න, නැතිනම් ස්නානය කරන්න	කායික ශෛෂ්‍ය කරන්න	දිවා කාලයේ අවස්ථාවක් ලද විට විවේක ගන්න	ඇවිදින්න යන්න	මිතුරෙකුට කථා කරන්න නැතිනම් කථාවක් දමන්න	නැවීම හෝ දිග ඇදීම කරන්න
උපකාර සඳහා ඉදිරිපත් වුවහොත් එවා ලබා ගන්න	ඔබගේ සුරතල් සනා සමග සෙල්ලම් කරන්න	යෝග කරන්න, නැතිනම් භාවනා කරන්න	ලැබුණු අවස්ථාවක විශේෂ ආහාර වේලක් ලබාගන්න	නිරෝගිමත් අහාර ගන්න	පරිභෝජන ගැනීම සඳහා වෛද්‍යවරයෙකු හමුවීමට වේලාවක් යොදා ගන්න	විවේකයක් ගන්න
පිම් එකට හෝ ඇක්වා එරොබික්ස් පංතිශකට යන්න	පවුලේ අයගේ හමුවීමක් පිළියෙල කර ගන්න	කා සමග හෝ කථා කරන්න	ඔබ ඔබට කාරුණික වන්න	සක්‍රීය දේවල් දෙස බලන්න	භාසනය පවත්වා ගන්න	ඔබගේ දුරකථනය වොයිස් මේලය වෙත යන්න හරින්න

ඔබට සරිලන වෙනත් උපාය මාර්ග මොනවාද?



1.2 ඔබගේ චිත්තවේගී අවශ්‍යතාවයන් රැකබලා ගැනීම

සිය ජීවිතය අවසානයේ සිටින ඔබ අගයන අයෙකු හට උපකාර කිරීම බොහෝ දුෂ්කර සහ පිළිගැනුම් හැඟීම් ඇතිවිය හැකිය

රැකවරණකරුවන් සමඟ වට පහත දේ අත්විඳියි:

-  හුදෙකලාවීම
-  රෝග නිශ්චයට හුරුවීම
-  පවුලේ සංකීර්ණ තත්වයන්
-  ශෝකය විඳදුරා ගැනීම
-  තෙහෙට්ටුව

රැකබලා ගැනීමේදී කායිකව, මානසිකව සහ චිත්තවේගීව කරන දේ හේතුවෙන් පහසුවෙන් තෙහෙට්ටුවීම විය හැකිය. ඔබ රැකබලා ගන්නා අය හට කුමක් සිදුවේද යන්න අවබෝධයක් නැතිව සිටීම මහා පීඩාවක් විය හැකිය.

ඔබගේ හැඟීම්, කරදර සහ අවිනිශ්චිතතා සම්බන්ධයෙන් කථා කිරීම උපකාරී විය හැකිය. PCSE මගින් පවුලේ අය හට සහ රැකවරණකරුවන් හට මානසික, භාවාත්මක සහ සංස්කෘතික රැකවරණ ලබා දිය හැකි අතර නිවසේදී ඔබගේ හැඟීම් පාලනය කර ගැනීමට සහ ඒවා අවබෝධ කර ගැනීමට උපකාර කිරීම සම්බන්ධ උපායයන් ලබාදිය හැකිය.

ස්වයං පරීක්ෂාව - මම හොඳින් තත්වය හසුරුවා ගන්නවාද?

ඔබට මානසික උපකාර සහ උපදේශක සේවා මගින් මෙම අවස්ථාවේදී ප්‍රතිලාභ ලැබේද යන්න තීරණය කිරීමට මෙම සෝදිසි ලැයිස්තුව උපකාරීවේ.

ප්‍රශ්නය	ඔව්/ නැත
මා සම්පූර්ණයෙන් මානසිකව වැටී සිටී හෝ ව්‍යාකූලවී සිටී	
මා හට සිත එකතැන තබා ගැනීමට හෝ තීරණ ගැනීමට අපහසුය	
මාගේ හැඬීම නැවැත්වීමට අපහසු බව හැඟේ	
මම මාගේ වේදනාව යටපත් කර ගැනීමට මම මත් දූව්‍ය, මධ්‍යසාර හෝ වෙනත් ඇබ්බැහිවන දේ භාවිතා කරමි	
මට තරඟාව, කළකිරුණු බව, වරදකාරී බව හෝ හුරුසේනාව බව හැඟේ	
මට නිදා ගැනීමට හෝ ආහාර ගැනීමට අපහසු බව දැනේ	
මට අඩු මානසික බවක්, වෙහෙසකර බවක්, දුර්වල බවක් හෝ සිටින තත්වයට මුහුණ දිය නොහැකි බවක් හැඟේ	
මට අවුල් සහගත බවක්, හයක් හෝ හිරිවැටුණු බවක් හැඟේ	
මා තනිව බවක් දැනෙන අතර කිසිවෙකු මාව තේරුම් නොගනී	

මගේ ජීවිතය සතුටින් ගතකිරීමට අපහසු බව දැනේ

ඔබගේ මෙම හැඟීම් සම්බන්ධව කථා කිරීමට අපගේ උපදේශකයන් සිටී. ඔබට දැනට ඇති ගැටළු ඔබ සමඟ කථා කර අවබෝධ කර ගැනීමට, ප්‍රතිචාර දැක්වීමට සහ එවා විසඳාලීමට ඔබ සමඟ කටයුතු කළ හැකිය.

ඔබට අමතර උපකාර අවශ්‍ය බව හැඟේ නම්, ඔබට හැකි විගස ඔබගේ PCSE කණ්ඩායම හෝ ඔබගේ වෛද්‍යවරයා සමඟ කථා කරන්න.



“ යම් කිසිවෙකු මා හට කියා තිබුණා නම් සහන සත්කාර සේවකයෙකු වීම මෙවැන්නක් බව ... ”

මාගේ කටයුතු විසඳ ගැනීමට මම සමත් නොවේනම් කුමක් වේද?

ඔබට හැකි විගස කා සමඟ හෝ කථා කිරීමට අවශ්‍යනම්

ශ්‍රීරජයින් (GriefLine)	(03) 9935 7400
ලයිෆ්ලයින් (Lifeline):	
පැය 24	13 11 14
බියොන්ඩ් බ්ලූ (Beyond Blue):	
පැය 24	1300 224 636

ඔබ හදිසියේ විරාම ගැනීම (Emergency respite) සඳහා

විරාම ගැනීම යනු විවේකයක් ගැනීමවේ. ඔබට විවිධ ආකාරයට විරාම ගත හැකිය (ඔබ ජීවත්වන ස්ථානය අනුව). මේවා අතර, නිවස තුළ, හේවාසික හෝ රෝගීන් අතර විරාම හෝ දිවා මධ්‍යස්ථාන හෝ ස්වේච්ඡා සේවා.

හදිසි සහ කලබල විරාම සොයන අය හට ප්‍රථම ස්ථාන වශයෙන් කොමන්වෙල්ත් රෙස්පයිට් (Commonwealth Respite) සහ කෙයාර්ලින්ක් (Carelink) මධ්‍යස්ථාන ඇත.

කොමන්වෙල්ත් රෙස්පයිට් ඇන්ඩ් කෙයාර්ලින්ක් සෙන්ටර් සවුත් ඊජන් (Commonwealth Respite and Carelink Centre Southern Region)
1800 052 222
www.carersouth.org.au

1.3 ආතති පාලනය කිරීම

ඔබ දිගු කාලයකට බොහෝම ජීවිතාර්ථ ඉටුකොට, ඔබගේ සෞඛ්‍යය සහ සුබසිද්ධියට බලපෑම් ඇතිවීමට බොහෝම ඉඩකඩ ඇත.

ඔබගේ මානසික ආතති පාලනය කර ගැනීමට පහත උපක්‍රම උපයෝගීවේ.



1.4 ඔබගේ උපකාර සේවා ජාලය සකස් කර ගැනීම

ඔබ සහ ඔබ රැකවරණය ලබාදෙන අය වටා ශක්තිමත් උපකාර ක්‍රමයක් ඇතිකර ගතහොත්, ඔබට වඩා අඩු කායික සහ මානසික ආතතිය සම්බන්ධ රෝග ලක්ෂණ අත්විඳිය හැකිය.

හැකි සෑම අවස්ථාවකම අන් අය සමඟ සම්බන්ධ වෙමින් ඔබගේ මිත්‍රත්වය සහ සම්බන්ධතා ශක්තිමත් කර ගන්න. ඔබගේ ජීවිතයේ සිටින ඔබට උපකාර කළ හැකි අය ගැන සිතන්න. ඔවුන් විසින් ඔබට කළ හැකි උපකාර මොනවාද? ඔබට වෙනස් ආකාරවල උපකාර අවශ්‍ය වූ විට, එනම්, ප්‍රායෝගික, මානසික, හෝ අධ්‍යාත්මික උපකාර සඳහා, කුමන අය වෙත ලඟාවිය හැකිද යන්න සටහන් කර ගන්න.

ඔබට උපකාර කිරීම සඳහා මිතුරන් හෝ පවුලේ උදව්‍ය නැතිනම්, වෙනත් උපකාර විකල්පයන් සඳහා PCSE කණ්ඩායම සමඟ කථා කරන්න, නැතිනම් 63 වන පිටුවෙහි සම්පත් සහ සබඳතා කොටස බලන්න.

ප්‍රායෝගික උපකාර පිළියෙල කර ගැනීම සඳහා විවිධ හිපිටල් මෙවලම් ඇත.

පැලියේටිව් කෙයාර් ඕස්ට්‍රේලියා (Palliative Care Australia) සතුව AllowMe! නම්වූ මොබයිල් ඇප්ලිකේෂනයක් ඇත.
palliativecare.org.au/allowme/

Gather My Crew යනු මිතුරන්, පවුලේ අය, අසල්වැසින් සහ සහායදහන් වීසින් කුමන ආකාරයට කෙසේ උපකාර කළ හැකිද යන්න තීරණය කළ හැකි නොමිලේ ලබාගත හැකි මාර්ගගත වැඩිවාර සටහන් මෙවලමකි (online rostering tool)
www.gathermycrew.org/

-  රැකවරණකරුවන් සඳහා වූ උපකාර කණ්ඩායම් මර්ගගත ප්‍රජාවන්
-  ප්‍රජා සහ ස්වේච්ඡා කණ්ඩායම් ප්‍රජා සංවිධාන
-  ආගමික නායකයන් සහ විවිධ විශ්වාසයන් ඇති ප්‍රජාවන්
-  රාජකාරී සහ ව්‍යාපාර සහායදහන් ක්‍රියාකාරී හෝ විනෝදාංශ කණ්ඩායම් අධ්‍යාපන පවුල්කරුවන්
-  අසල්වැසින් අසල්වැසි කණ්ඩායම්
-  පවුලේ අය
-  මිතුරන්
-  සුරතල් සතුන්

1.5 රැකවරණකරුවන් සහ පවුල් සඳහා උපකාර කණ්ඩායමක්

රැකවරණකරුවන් සිය උපකාරවලට එක්වීම අපි උනන්දු කරමු. රැකවරණකරුවන්ගේ උපකාර කණ්ඩායමක් මගින් සමාන අත්දැකීම් සහිත වෙනත් රැකවරණකරුවන් සමඟ සමාජශීලීව සඳහා අවස්ථාව ලබාදේ.

ඔබගේ රැකවරණ තත්වය සම්බන්ධයෙන් කථාබහ කිරීම, ඔබට කීමට ඇති දේ බෙදා හදා ගැනීම සහ උපදෙස් සහ තොරතුරු හුවමාරු කර ගැනීම සිදුකල හැකිය.

ඔබගේ හැඟීම් සහ ඔබට ඇති ගැටළු සම්බන්ධයෙන් කථාබහ කිරීමට මෙම කණ්ඩායම් අරඹනකාරී ස්ථානයක් වන අතර අනෙකුත් රැකවරණකරුවන් දුෂ්කර අවස්ථාවලදී කටයුතු කල ආකාරය සම්බන්ධයෙන් අසා දැනගැනීමට හැකිවනු ඇත.

PCSE මගින් රැකවරණකරුවන් සඳහා උපකාර කණ්ඩායමක් (Carer Support Group), රැකවරණකරුවන් සඳහා අධ්‍යාපන වැඩසටහනක් (Education program) සහ ඇවිදීමේ කණ්ඩායමක් (Walking Group) පවත්වාගෙන යයි.

වැඩිදුර විස්තර සඳහා අපගේ රැකවරණකාර අධ්‍යාපනවේදියා හා සම්බන්ධවන්න.

ග්‍රංථිසි හැර වෙනත් භාෂාවලින් පවත්වන කණ්ඩායම් ඇතුළු උපකාර කණ්ඩායම් සම්බන්ධ වැඩිදුර විස්තර සඳහා අපගේ සමාජ සේවකයන් හෝ උපදේශකයන් සමඟ කථාබහ කරන්න.

උපකාර කණ්ඩායම් සම්බන්ධ වැඩිදුර විස්තර සඳහා 63 වන පිටුවෙහි සම්පත් කොටස බලන්න.

ඔබගේ භාෂා අවශ්‍යතා සම්බන්ධයෙන් අප විසින් ඔබට උපකාර කල හැකි ආකාරය සම්බන්ධයෙන් අප හා කථා කරන්න.

“ මෙය ජීවිතයේ කණ්ඩායමක් වන අතර කරුණු හුවමාරු කර ගැනීමට කදිම තැනකි. අප සැමටම නැවත සිහිගසීමට හැකිවන බව පෙනේ. ”

ජීවිතයට තර්ජනය ගෙනදෙන රෝගයක් ඇති අයෙකු හට රැකවරණය ලබාදීම සඳහා සැලසුම් කිරීම සහ කණ්ඩායම් උත්සාහය අවශ්‍යවේ. කළු ඇතිව සැලසුම් කිරීම සහ අන් අය සමඟ එක්ව කටයුතු කිරීම මගින් ලබාදිය හැකි හොඳම රැකවරණය ලබා දෙන බවටත් ඔබ රැකවරණකරු වශයෙන් කාර්යභාරය දිගටම ඉටු කිරීම සඳහා ඔබට උපකාර ලැබෙන බවටත් සහතිකවේ.

මෙම කොටසෙහි දිනපතා රැකවරණ කළමනාකරණය, සෞඛ්‍ය ලැයිස්තු, සහ PCSE කණ්ඩායමෙන් සහ වෛද්‍යවරුන්ගෙන් ඇසිය යුතු ප්‍රශ්න සම්බන්ධ හෝඳුවාවන් ඇතුළත්වේ.

1.6 දිනපතා රැකවරණය සම්බන්ධ ප්‍රායෝගික හෝඳුවාවන්

රැකවරණය සම්බන්ධයෙන් ඔබ වටා සිටින අයට උපකාරයට යොදවා ගැනීම වැදගත්වේ. වැඩ වෙන අය වෙත පැවරීමට බිය නොවන්න. මෙයට උපකාර ඉල්ලා සිටීමද ඇතුළත් වන අතර සමහර අයට මෙසේ උපකාර ඉල්ලීම දුෂ්කර විය හැකිය.

මතක තබා ගන්න:

- උපකාර ඉල්ලා සිටීම අසාර්ථකවේ සලකුණක් නොවේ
- පවුලේ අය සහ මිතුරන් උපකාර කිරීමට කැමැත්තෙන් සිටී
- සමහර අවස්ථාවල සමහර අය උපකාර ඉල්ලන තෙක් බලා සිටී

ඔබ වෙනුවෙන් උපකාර පිළියෙල කර දෙන ලෙසද අනික් අයගෙන් ඉල්ලා සිටිය හැකිය.

උපකාර කිරීමට ඉදිරිපත්වුණු සෑම අයෙකුටම කිරීමට විශේෂ දෙයක් ලබා දෙන්න. 26 වන පිටුවෙහි ඇති රැකවරණ ලබාදීමේ මුර වැඩසටහන බලන්න - අන්අයට පැවරිය හැකි කටයුතු අනන්තවත් ඇත.

වෙන කිසිවෙකු නැතිනම් අමතර උපකාර හෝ ස්වේච්ඡා සේවකයන් සඳහා ඔබගේ PCSE කණ්ඩායම හා කථා කරන්න.

පවුලේ අය විසින් කුමන ආකාරයට උපකාර කළ හැකිද යන්න සොයා බැලීම සඳහා රැස්වීමක් පිළියෙල කර ගන්න. මෙය දුෂ්කර නම් හෝ පිළිගැනුම් හෝ වැරදි අවබෝධයන් තිබීමට ඉඩකඩ ඇතිනම්, PCSE කාර්ය මණ්ඩලය මගින් මෙය පිළියෙල කර ගැනීමට උපකාර කළ හැකිය.

අපගේ සමහර රැකවරණකරුවන්ගෙන් ප්‍රායෝගික හේතුවලින්:

ඔබගේ නිවසට පිට අය එම සම්බන්ධයෙන් හුරු වන්න
- වෘත්තීයයන් සහ පවුලේ අය සහ මිතුරන්

මිනිසුන් ආ බවට හැඟවීමක් වශයෙන් බේබි මොනිටර්
(baby monitor) හෝ ඩොර් චයිම් (door
chime) භාවිතා කරන්න.

සියළුම බෙහෙත් ජලාස්ථික බහාලනයක් තුළ එකට
තබන්න

වේදනාව සඳහා රෙදි ආවරණයක් සහිතව උණුවතුවර
බෝතලයක් තබා ගන්න

බටයක් (straw) සමඟ වතුර බෝතලයක් ගන්න

කොට්ට කිහිපයක් ගන්න

සස්ට්පන් පානයන් ගබඩා කර තබා ගන්න

රෝහලෙන් පිටත් කර යෑම කිසිවිටෙක සැලසුම් කළ
ආකාරයට සිදු නොවේ

සියළුම අපද්‍රව්‍ය දැමිය හැකි පරිදි ප්‍රමාණයෙන් දෙගුණ
වඩා විශාල කුණු දමන භාජනයක් (rubbish bin)
ගන්න

දුක්මනින් ගත හැකි ආකාරයට නිවස පුරා වමනය
බැඳ තබන්න

සුප් මගින් හොඳ ආහාර වේලක් සකසා ගත හැකිය

**උපකාර සහ දිනපතා රැකවරණය සම්බන්ධ වෙනත්
ප්‍රායෝගික අදහස්**



පවුලේ රැස්වීම්, PCSE කණ්ඩායම සඳහා, නැතිනම්
වෙනත් අය තොරතුරු ඉල්ලූ විට ලබා දීම සඳහා
රැකවරණ ගැටළු සම්බන්ධ දිනපොතක් තබා ගන්න.
ඔබ විසින් ප්‍රගතිය, අවසාන වශයෙන් වැසිකිළි ගිය
වේලාව, වේදනාව ඇති ප්‍රදේශය, බෙහෙත් මාත්‍රාව
සහ වේලාව, හිතෙහි ස්වභාවය, සංවාද ආදිය
සම්බන්ධ වාර්තා තබාගත හැකිය.



වෛද්‍ය හමුවීම් සහ ආපදා / රෝහල් අරමුණු
වෙනුවෙන් සැම විටම ලබා ගන්නා බෙහෙත්
ලැයිස්තුවක් (නම්, මාත්‍රා, ගන්නා වාර ගණන) ලග
තබා ගන්න.



උපකාර සඳහා නිර්දේශිත සේවා පසු විපරම් කරන්න
(නැතිනම් වෙන අයෙකුගේ උපකාරය එ සඳහා ඉල්ලා
ගන්න)



බිල්පත් රිසිට්, පරීක්ෂණ ප්‍රතිපල, වාර්තා සහ ලිපි
සම්බන්ධ සොයා බැලීම සඳහා නිසි ක්‍රමයක් සකස්
කර ගන්න



ඔබගේ සේවාවේ සමඟ සුනම්‍ය රාජකාරී
විකල්පයන් සාකච්ඡා කරන්න



තත්වයන් වෙනස් විය හැකිය.
වෙනස්වීම්වලට සූදානම්ව සිටින්න
















ඔබ රැකවරණය ලබාදෙන අයගේ සෞඛ්‍යය තත්වය වෙනස් විය හැකිය නැතිනම් තවත් සංකීර්ණ විය හැකිය. වෙනස්වීම් සඳහා සැලසුම් කිරීම වැදගත්වේ.

රෝග ලක්ෂණ සහ හැසිරීම් වෙනස්වීම සමබන්ධයෙන් වාර්තා තබා ගන්න. ඔබගේ PCSE කණ්ඩායම දැනුවත් කරන්න.

රැකවරණය ලබාදීම සම්බන්ධ මුර වැඩසටහනක් සකස්න්න

උපකාර කිරීමට එකඟවූ අයට ලබාදිය හැකි කාර්යයන් සම්බන්ධ උදාහරණ ලැයිස්තුවක් මෙන්න. හැකිනම්, අනෙක් අයගේ උපකාර ලබා ගැනීම සඳහා විනිපතා වේලාවන් සහිත මුර වැඩසටහනක් සකසා ගන්න.

වෙන මොනවාද? ඔබට උපකාර අවශ්‍ය වෙනත් උපකාර සම්බන්ධ ලැයිස්තුවක් සකස්න්න.

-  පිරිසිදු කිරීම්, රෙදි සේදීම්, ඇඳුම් මැදීම, සාප්පු සවාරි ගාම හෝ ගෙවතු වැඩ ආදී නිවසේ කටයුතු කිරීම
-  බෙහෙත් රැස්කිරීම
-  නැවීම හෝ ඇඳුම් ඇන්දවීම
-  සමහර ආහාර වේල පිළියෙල කිරීම හෝ නිවසට භාණ්ඩ ගෙනත් දීම පිළියෙල කර ගැනීම
-  හමුවීම් සඳහා වාහනයෙන් රැගෙන යාම සහ/හෝ හමුවීම්වලට යාම
-  නිවස වඩා ආරක්ෂාකාරී කිරීම
-  මුදල් පාලනය කිරීම
-  නීත්‍යනුකූල කටයුතු පිළියෙල කර ගැනීම
-  දුරකථන ඇමතුම්වලට පිළිතුරු දීම හෝ අමුත්තන් පිළිගැනීම
-  ළමුන්ව පාසලෙන් හෝ වෙන ක්‍රියාකාරකම්වලින් රැගෙන එම
-  බිල් පත් ගෙවීම
-  අනික් අයට සිදුවන දේ සම්බන්ධයෙන් දැනුවත් කිරීම (දුරකථනයෙන්, ඊමේල්, බ්ලොග් හෝ සමාජ මාධ්‍ය මගින්)
-  ඔබ විවේකයක් ගන්නා අතර ඔබ රැකවරණය ලබාදෙන අය සමඟ ඉඳගෙන කථා කිරීම
-  ඔබට විවේකයක් ගැනීම සහ සමාගම පැවැත්වීම සඳහා රාත්‍රියේ නැවතීම
-  ඇඳුන් මාරු කිරීමට උපකාර කිරීම

1.7 ඇසිය යුතු ප්‍රශ්න

නිවේශනයට පැමිණි අවස්ථාවල ඔබ පිළිතුරු ලබාගැනීමට කැමති ප්‍රශ්න කලකිසි දැන ගැනීම. හමුවීම යනු එම අවස්ථාවේදී ඔබට ඇසිය යුතු දේ ඇසීමට අමතක වන අවස්ථාවකි. එමනිසා සුදානම්ව සිටින්න. සිතේ තබාගත යුතු ප්‍රශ්න ලැයිස්තුවක් පහත ඇත.

ඔබට නොතේරෙන පිළිතුරු ලබාදුන්නොත් පහදා දෙන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න.



PCSE කණ්ඩායමෙන් ඔබට ඇසීමට අවශ්‍ය විය හැකි ප්‍රශ්න

රැකවරණ ලොදීම සම්බන්ධ ප්‍රශ්න

	රැකවරණකරුවෙකු වශයෙන් මට අවශ්‍ය කුමන කුසලතාද?
	අදාළ පුද්ගලයාගේ රැකවරණය මට නිවසේ සිට ලබාදිය හැකි බවට ඔබ සිතන්නේද?
	මට පාලනය කරගත නොහැකි නම්, මට උපකාර ලබාගත හැකිද?
	මම රැකවරණ ලබාදෙන අය හට වඩාත්ම හොඳින් උපකාර කල හැක්කේ කෙසේද?
	මම රැකවරණ ගන්නා අයගේ පුද්ගලිකත්වය/සංස්කෘතියට ගරු කරන ආකාරයට PCSE කණ්ඩායම ගිණි කපා කිරීම සඳහා මා විසින් ඔවුන්ට කෙසේ උපකාර කල හැකිද?
	අදාළ පුද්ගලයා විසින් ලබන රැකවරණය සම්බන්ධයෙන් මට ගැටළුවක් ඇතිනම් මා විසින් කා හට කපා කල යුතුද?
	මම නිවසේදී රැකවරණය ලබාදෙන අය හට දිගටම රැකවරණය ලබා දිය නොහැකි නම්, ඒ සම්බන්ධයෙන් මා හිත හදා ගන්නේ කෙසේද?

ඔබ විසින් වැදගත් දේ වෙත ප්‍රමුඛතාවය ලබා දෙන්න බිය නොවන්න - කුඩා දේවලට කලබල නොවන්න

ප්‍රායෝගික උපකාර සම්බන්ධ ප්‍රශ්න

	නිවසේදී දිනපතා ජීවිතය පහසු කිරීමට උපකරණ ලබාදිය හැකිද? (ගාස්තු අය කරන්නේද?)
	ආබාධිත අය හට වාහන නැවතීමට අප හට සුදුසුකම් තිබේද? මේ සඳහා මා අයදුම් කරන්නේ කෙසේද?
	මා හට උපකාර කල හැකි ස්වේච්ඡා සේවකයන් සිටීද? (උදා. මාව හමුවීමකට හෝ සාප්පු සවාරි රැගෙන යාමට)

මුදල් සම්බන්ධ ප්‍රශ්න

	අසනීපය කාලයේදී ඇති වියදම් මොනවාද (උදා. අවශ්‍ය උපකරණ හෝ බෙහෙත් සඳහා)?
	වෛද්‍ය උපකරණ (උදා. ඔක්සිජන්) හෝ බෙහෙත් අඩු මුදලකට ගත හැකි කිසියම් ක්‍රමයක් ඇතිද?
	මා හෝ මා රැකවරණය ලබාදෙන අය හට කුමන ආකාරයේ මූල්‍ය උපකාර ලබාගත හැකිද (උදා. විශ්‍රාම වැටුප්)?
	මුදල් කටයුතු සම්බන්ධයෙන් මා හට කථාකල හැකි කිසිවෙකු සිටීද?
	මාගේ කටයුතු ක්‍රමානුකූල කර ගැනීම හෝ අන්තිම කැමති පත්‍රයක් ලියා ගැනීමට කෙසේ උපකාර ගත හැකිද?

හෙදකම් සම්බන්ධ ප්‍රශ්න

	ගුදිරියේදී ඇතිවිය හැකි රෝගලක්ෂණ මොනවාද සහ එවැනි දෙයක් සිදුවුවහොත් මා විසින් කුමක් කල යුතුද?
	වේදනාව සහ රෝග ලක්ෂණ අනාගතයේදී පාලනය කරගත හැකිද?
	මා රැකවරණය ලබාදෙන අය වැඩිපුර ආහාර ගන්නේ නැතිනම් මා විසින් කුමක් කල යුතුද?
	ඔවුන් වැඩිපුර ආහාර ගන්නේ නම් ඔවුන් දිගු කාලයක් ජීවත්වේද?
	නරකම දවස් කොයි ආකාරයට වේද?

පැලියේටිව් කෙයාර් ඕස්ට්‍රේලියා හි අනුමැතිව ඇතිව නැවත සකස් කරන ලදී (කුඩා වෙනස්කම් සහිතව)

වැඩිපුර විස්තර සඳහා පැලියේටිව් කෙයාර් ඕස්ට්‍රේලියා වෙතින් ප්‍රශ්න ඇසීමෙන් උපකාර ගත හැක (Asking Questions Can Help from Palliative Care Australia) නැමැති පොත් පිංච බලන්න.








ඔබට ප්‍රශ්න මතක් වෙත ආකාරයට ලියන්න. හමුවීම් වලට හෝ නිවසට පැමිණී වීට භාවිතා කිරීමට ආරක්‍ෂාකාරී ස්ථානයක තබා ගන්න.

1.8 ඔබගේ අරමුණ වෙනුවෙන් කථා කිරීම සහ ඔබගේ අයිතිවාසිකම්

ඔබගේ අයිතිවාසිකම්

ඕස්ට්‍රේලියානු සෞඛ්‍ය රැකවරණ ක්‍රමය භාවිතා කරන අයෙකු වශයෙන් ඔබට ඇති අයිතිවාසිකම් සෞඛ්‍ය රැකවරණ අයිතිවාසිකම් සම්බන්ධ ඕස්ට්‍රේලියානු ප්‍රඥාපතියේ (Australian Charter of HealthCare Rights) ඇතුළත්ව ඇත. රැකවරණකරුවෙකු වශයෙන් ඔබගේ අයිතිවාසිකම් සාධාරණ ආකාරයට සහ ගෞරවනීයව සැලකිය යුතු අතර වයස, වාර්ගිකත්වය, භෞතිකවත්, ලිංගිකත්වය, ස්ත්‍රී පුරුෂවත්/ලිංගික මනාපයත් මත වෙනස්කමකට ලක් නොකළ යුතුය.

ඔබට පහත දේ සම්බන්ධ අයිතිවාසිකම් ඇත:

 ප්‍රවේශය	 සහභාගිත්වය
 ආරක්‍ෂාව	 පුද්ගලිකත්වය
 ගරු කිරීම	 විවේචනය
 සන්නිවේදනය	

සටහන: අපගේ ස්වභාව සම්බන්ධ ඔබගේ අදහස් අපි අගය කරමු - PCSE වෙතින් ලබාගත හැකි ඔබට ඇති දේ පවසන්න යන ආකෘතිය (Having Your Say Form) සම්පූර්ණ කරන්න

රැකවරණ ලබාගන්නා අය වෙනුවෙන් කථා කිරීම (advocate) සම්බන්ධයෙන් ඔබගේ කාර්යභාරය

රැකවරණකරුවෙකු වශයෙන්, සෞඛ්‍ය රැකවරණ කණ්ඩායම වෙත ඔබට ඇති වැදගත් කාර්යභාරයක් නම් රැකවරණ ලබාගන්නා අය වෙනුවෙන් කථා කිරීමයි. එනම්, ඔබ රැකවලා ගන්නා අය වෙනුවෙන් කථා කිරීමයි. මේවානම්:

- ඔවුන්ගේ අයිතිවාසිකම් සහ පැතුම්වලට ගරුකරන බවට වග බලා ගැනීම
- ඔවුන්ට ගරුත්වයක් සලකන බවට වගබලා ගැනීම
- ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා සපුරාලන බවට වගබලා ගැනීම
- වෘත්තීය ආකාරයට සේවා ලබාදෙන බවට වග බලා ගැනීම
- කිසියම් බාධක හෝ වෙනසකට ලක් කිරීම් ඇතිනම් ඒවාට අභියෝග කිරීම

සෞඛ්‍ය වෘත්තීයයෙකු සමඟ පුද්ගලික හමුවකදී හෝ දුරකථනයෙන් හෝ රැකවරණ රැස්වීමකට පරිබාහිර අවස්ථාවකදී ඔවුන් වෙනුවෙන් කථා කිරීම.

ඔබට කිසියම් ප්‍රශ්න ඇතිනම් හෝ ඔබ රැකවලා ගන්නා අය වෙනුවෙන් කථා කිරීම සඳහා ඔබට උපකාර අවශ්‍ය නම්, PCSE හා සම්බන්ධ වන්න.

කාර්යක්ෂම ලෙස රැකවරණ ලබාගන්නා අය වෙනුවෙන් කථා කිරීම සඳහා හේතුවාවන්

ගැටළු සම්බන්ධ සියළුම තොරතුරු ඇතුළත් ලිඛිත වාර්තාවක් තබා ගන්න

ඔබගේ සහ ඔබ රැකවරණය ලබාදෙන අයගේ අයිතිවාසිකම් සම්බන්ධයෙන් දැනුවත් වන්න

ගැටළු ඉදිරිපත් කිරීමට වඩාත්ම උචිත ආකාරය තෝරා ගන්න

විශ්වාසයෙන් සිටින්න

ඔබට අවශ්‍ය දේ සම්බන්ධයෙන් පැහැදිලි පණිවුඩයක් සකස් කර ගන්න

සාකච්ඡාවට සහ යෝජනාවලට කල්පනාවෙන් සවන්දී විස්තර සටහන් කර ගන්න

මහජන අද්වකාත් (Public advocate)

රැකවරණය සම්බන්ධ ගැටළුවලට අදාළව ඔබ වෙනුවෙන් කටයුතු කිරීම සඳහා මහජන අද්වකාත් කාර්යාලය (Office of the Public Advocate) හා සම්බන්ධවිය හැකිය.

දුරකථන: 1300 309 337 හෝ www.publicadvocate.vic.gov.au වෙබ්අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න.

දෙවන මත

ඔබට දෙවන මතයක් ලබාගැනීම සඳහා අයිතිය ඇත. සාරාංශ වශයෙන්:

- වෛද්‍යවරයා විසින් යෝජනා කළ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර හෝ රෝග විනිශ්චයක් සම්බන්ධයෙන් සැකයක් ඇතිනම් වෛද්‍යවරයෙකුගේ දෙවන මතයක් ලබා ගැනීමට ඔබට අයිතිය ඇත
- ඔබගේ වෛද්‍යවරයාගෙන් වෙනත් වෛද්‍යවරයෙකු හෝ වෛද්‍ය විශේෂඥයෙකු වෙත යොමු කිරීමක් ලබා ගන්න
- ඔබගේ පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල හෝ වෛද්‍ය ඉතිහාසය අනෙක් වෛද්‍ය වෘත්තිකයා වෙත යවන ලෙස ඔබගේ වෛද්‍යවරයාගෙන් ඉල්ලා සිටින්න

පැමිණිල්ලක් ඉදිරිපත් කිරීම

සෞඛ්‍යය පැමිණිල්ල කොමසාරිස් කාර්යාලය (Office of the Health Complaints Commissioner) වෙත සෞඛ්‍යය සේවාවක් සම්බන්ධයෙන් පැමිණිල්ලක් ඉදිරිපත් කිරීම සම්බන්ධයෙන් හවුල්කාරිත්වයෙන් එක්ව වැඩ කිරීම (Working Together in Partnership) යන අපගේ පොත් පිංච බලන්න - www.hcc.vic.gov.au හෝ දුරකථන අංක 1300 582 113 අමතන්න.

පැමිණිල්ල වෘද්ධෝපගත රැකවරණ සේවා සම්බන්ධයෙන් නම්, වික්ටෝරියාවේ පෞරුෂයන්ගේ අයිතිවාසිකම් (Seniors Rights Victoria) වෙත යොමු කරන්න. දුරකථන: 1300 368 821 හෝ seniorsrights.org.au යන වෙබ්අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න.

1.9 වෛද්‍ය හමුදාවක සුදානම් කිරීම

ජීවිතයට තර්ජනය ඇතිකරන රෝගයක් සහිතව ජීවත්වීම යනුවෙන් බොහෝ වෛද්‍ය හමුදාවේ ගණනාවක් අදහස්වේ. සෞඛ්‍යය රැකවරණ වෘත්තිකයෙකු හා කථා කිරීම බියගන්වන සුළු විය හැකිය. වෛද්‍යවරයා වෙත යාමට පෙර හමුදාවේ සම්බන්ධයෙන් සුදානම් වන්න.

හමුදාව යාමට පෙර

	ඔබ දෙදෙනාටම ඇති ප්‍රශ්න ලැයිස්තුවක් ලියා ගන්න. සරල ප්‍රශ්න ඇසීමට බිය නොවන්න. (ඔබට ප්‍රශ්න ගණනාවක් ඇතිනම් දිගු හමුදාවක් ඉල්ලා සිටින්න)
	ඔබට සාකච්ඡා කිරීමට අවශ්‍ය සියළුම රැකවරණ ගැටළු සම්බන්ධ ලැයිස්තුවක් සාදා ගන්න
	අනුපූරක විකිත්සා ඇතුළු ලබා ගන්නා සියළුම බෙහෙත් සම්බන්ධ ලැයිස්තුවක් සාදා ගන්න. මාත්‍රාව සහ අතුරු ආබාධ සටහන් කර ගන්න
	රැගෙන ආ ශ්‍රත්තේ මොනවාද? (උදා. පරීක්ෂණ ප්‍රතිපල, ස්කෑන් ප්‍රතිපල, රැකිර පරීක්ෂණ) - වෛද්‍යවරයාගේ පිළිගැනීමේ නිලධාරී සමඟ කථාකර බලන්න
	තත්වයේ හෝ රෝග ලක්ෂණවල මෑත කාලීන වෙනස්කම් වාර්තා කර ගන්න



හමුදා අවස්ථාවේ

	වෛද්‍යවරයා සමඟ සිදුකරන සාකච්ඡාව සම්බන්ධ සටහන් ගන්න නැතිනම් පටිගත කරන්න
	දෛපැත්තට දිවෙන සංවාදයක් ඇති බවට වගබලා ගන්න. ඔබ දන්නා සියළු අදාළ දේ සම්බන්ධයෙන් වෛද්‍යවරයාට පවසන්න.
	කිසියම් විශේෂිත උපදෙස් ඇතිනම්, සටහන් කර ගන්න
	ඔබට නොහේරෙන සෑම දෙයක් පැහැදිලි කර ගන්න
	වෛද්‍යවරයාගෙන් මුද්‍රිත දේ ලබා ගන්න නැතිනම් තවදුර විස්තර සොයාගන්නා ආකාරය අසා ගන්න
	වැඩිදුර උපකාර සඳහා කා සමඟ සම්බන්ධ විය යුතුද යන්න අසා දැනගන්න

හමුදාවට පසු

	ඔබගේ සටහන් සමාලෝචනය කරන්න
	මිළිගත හමුදා දිනපොතක් හෝ දින දුර්ගතයක සටහන් කර ගන්න
	අවශ්‍යනම්, පරීක්ෂණ ප්‍රතිපල සඳහා වෛද්‍යවරයා අමතන්න
	තත්වයේ හෝ රෝගලක්ෂණවල වෙනස්කම් ඇතිනම් වෛද්‍යවරයා හමුවන්න



1.10 කල්තියා සැලසුම් කිරීම: රැකවරණය කල්තියා සැලසුම් කිරීම

තීරණ ගැනීම

පුද්ගලයාගේ තත්වය වෙනස්වීමත් සමඟ, ඔවුන් හට තීරණ ගැනීමට හෝ තීරණ ප්‍රකාශ කිරීමට හෝ නොහැකි විය හැකිය. මේවා අතර වෛද්‍ය තීරණ, මූල්‍ය උපකාර සඳහා ආකෘති සම්පූර්ණ කිරීම හෝ සේවා සඳහා ප්‍රවේශය ලබා ගැනීම ඇතුළත් විය හැකිය. කල් තියා සැලසුම් කිරීම, සහ ආදේශිත තීරණ ගන්නා අයෙකුගේ කාර්ය භාරය ගැනීමට විශ්වාසවන්ත පුද්ගලයෙකුට පත් කිරීම මගින් දේවල් පහසු වනු ඇත. මෙය කල යුත්තේ අදාළ පුද්ගලයාට ඇති හැකියාව නැතිවීමට පෙරය. මෙය කිරීමට උපකාර වීමට නීති ආකෘති ඇත. ඔබට වැඩිදුර විස්තර අවශ්‍යනම් කරුණාකර PCSE කණ්ඩායම සමඟ කථා කරන්න.

බොහෝ අවස්ථාවල ඔබ රැකබලා ගන්නා අය විසින් ඔවුන්ගේ බැංකුව, සේව්‍යාලය සහ වෛද්‍යවේදීන්ගේ රැකවරණ සපයන අය වැනි විශේෂිත ආයතන සමඟ සම්බන්ධ වී නම් කරන ලද කාර්යාලයකට අනුව විශේෂිත පුද්ගලයෙකු හට තමා වෙනුවෙන් කටයුතු කිරීමට විශේෂිත බලය ලබා දිය හැකිය.

මෙම විකල්පයන් සම්බන්ධ වැඩිදුර උපකාර සහ තොරතුරු සඳහා PCSE හි සමාජ සේවක හා කථා කරන්න.

උසස් රැකවරණ සැලසුම් (Advance Care Planning) සම්බන්ධ PCSE භෞතචික කිසවන්ත. අපගේ උසස් රැකවරණ සැලසුම් ශූරයා (Advance Care Planning champion) විසින් කල් ඇතිව ඔබ සමඟ සැලසුම් සාකච්ඡා කරනු ඇත.

උසස් රැකවරණ සැලසුම් (Advance care planning)

උසස් රැකවරණ සැලසුම් යනු පුද්ගලයෙකුගේ වටිනාකම් සහ සිය අනාගත සෞඛ්‍යය රැකවරණය සම්බන්ධ මනාපයන් සම්බන්ධයෙන් කථා බහ කිරීමට ඇති අවස්ථාවකි.

කල් තියා සැලසුම් කිරීම යනු ජීවිතයට තර්ජනයක් ඇති රෝගයක් සහිත පුද්ගලයෙකු විසින් පහත දේ තීරණය කිරීම වේ:

-  ඔවුන්ට රැකවරණය ලබාදෙන ස්ථානය
-  ඔවුන්ට මියයාමට කැමති ස්ථානය
-  ඔවුන්ගේ අත්තිම කැමැත්ත
-  අනාගත වෛද්‍ය තීරණ වරණයන් ඇතුළු වෙනත් ඕනෑම රැකවරණ ග්‍රහකක

ලිඛිත සැලසුමක් මගින් සෑම දෙනාම සතුව ඇති අවබෝධයේ ඒකාකාරීව සහ පැහැදිලි බව සහතික කරන අතර කැමැත්තට ගරු කරන ආකාරයට කටයුතු කිරීමට උපරිම අවස්ථාව ලැබේ.

උසස් රැකවරණ සැලසුම් කිරීමේදී භාවිතා කරන ප්‍රධාන ප්‍රවේශයන් සහ මෙවලම් දෙකක් ඇත:

1. උසස් රැකවරණ විධානය - සෞඛ්‍යය රැකවරණ සපයන්නන් හට සිය මනාපයන් ලිඛිතව තැබිය හැකිය
2. විකල්ප තීරණ ගන්නකු (දිගින් දිගට සිටින ඇටරනි බලකරු - වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර (Enduring Power of Attorney - Medical Treatment) හෝ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර තීරණ ගන්නෙකු පත් කිරීම.



2. වේදනාව කළමනාකරණය, රෝග ලක්ෂණ සහ බෙහෙත්

2. වේදනාව කළමනාකරණය, රෝග ලක්ෂණ සහ බෙහෙත්

මේ සඳහා අපි සියළු දෙනා එක්ව සිටිමු



පහත කොටස් වේදනාව, රෝග ලක්ෂණ සහ බෙහෙත් කළමනාකරණය කිරීම සම්බන්ධ හැඳින්වීමකි. ඔබගේ සමීප අය හට නිවස තුළ සිට සළල ලෙස අපහසුව සහ වේදනාව සමනය කිරීමට උපකාර කිරීමට අවශ්‍ය කුසලතා ඔබ විසින් ලබා ගැනීම අපට අවශ්‍යවේ.

නිවසේ සිට වේදනාව, රෝග ලක්ෂණ සහ බෙහෙත් කළමනාකරණය සඳහා ඉංග්‍රීසි භාෂා මාර්ගෝපදේශයක් PCSE මගින් ලබාදේ. PCSE කණ්ඩායම මෙම මාර්ගෝපදේශය ඔබ සමඟ සාකච්ඡා කරනු ඇත. අවශ්‍ය නම් භාෂණ පරිවර්තකයෙකුගේ සහාය ලබාදෙනු ඇත.

මෙහි ඇති තොරතුරු පරිශීලනය සඳහා පමණක් උපයෝගී කරගත යුතු අතර ඔබගේ සහන සත්කාර කණ්ඩායමෙන් ලබාදෙන උපදෙස් වෙනුවට භාවිතා නොකළ යුතුය. PCSE කණ්ඩායම මගින් අදාළ ගැටළු සහ රෝග ලක්ෂණ ඔබ සමඟ සවිස්තරාත්මකව කථා කරනු ඇත.

වේදනාව, රෝග ලක්ෂණ හෝ බෙහෙත් සම්බන්ධ ගැටළුවක් ඇතිනම් අප සමඟ කථා කරන්න.

2.1 වේදනා කළමනාකරණය

මිනිසුන් සහ ඔවුන්ගේ රැකවරණකරුවන්ට ඇති ප්‍රධාන හීෂණයන්ගෙන් එකක් වන්නේ දරුණු සහ පාලනය කරගත නොහැකි වේදනාවයි.

ජීවිතවලට තර්ජනය ගෙනදෙන බොහෝ අය දරුණු සහ පාලනය කරගත නොහැකි වේදනාව සම්බන්ධයෙන් බියෙන් සිටියද සෑම ඇයෙකුම මෙය අත්විඳින්නේ නැත.

වේදනාව අවබෝධකර ගැනීම

- වේදනාව පුද්ගලික දෙයකවේ. ප්‍රතිකාරවල ප්‍රවේශය තීරණය වන්නේ පුද්ගලයෙකු සිය වේදනාව විග්‍රහ කරන ආකාරයටය
- වේදනාව සැමවිටම කළමනාකරණය කල හැකි අතර වඩා හොඳින් කළමනාකරණය කල හැක්කේ කල් ඇතිව හඳුනාගත් විටය. වේදනාවේ තරම සහ ස්වරූපය සම්බන්ධයෙන් අවංක වන්න - අවංක වීමෙන් යම් අයෙකු තම තත්වය පාලනය කර නොගන්නා බව නොහැරේ
- ප්‍රතිකාර නොකල වේදනාව මගින් වෙහෙසකරබව, දුර්වල හැඟීම් ස්වරූපය, කණස්සල්ල, තර්භා යාම, කෑම අරුචිය, සහ ආතතිය ඇතිවීම හෝ වැඩිවීම සිදුවේ.
- වේදනා ප්‍රතිකර්ම අතර බෙහෙත් ඇති අතර තවද උණුසුම්/ශීත පැක්, සම්බාහනය, විවේකීව සිටීම සහ භාවාත්මක දේ ඇතුළත්වේ

වේදනා බෙහෙත්

- වේදනා නාශක බෙහෙත් අතර පැරසිටමෝල්/ඇස්ලින්, කෝඩීන්, මෝලීන් හෝ හයිඩ්‍රොමෝර්ෆෝන්, ඔක්සිකෝඩෝන් හෝ ෆෙන්ටනිල් පැවස් වැනි වැනි වෙනත් ඔපියොයිඩ් ඇත
- මධ්‍යස්ථ සිට දරුණු වේදනාව සම්බන්ධයෙන් වඩා බහුලව භාවිතා කරන්නේ මෝර්ෆීන්ය.

මෝර්ෆීන් වැනි ඔපියොයිඩ් භාවිතය සම්බන්ධයෙන් මිත්‍යා සහ දුර්මත ඇත. මේ මගින් මිනිසුන් කනස්සල්ලට පත්විය හැකිය. ඔබ පහත දේ සම්බන්ධයෙන් කණ්ඩායම සමඟ කථා කිරීමට කැමති නම් PCSE කණ්ඩායම සමඟ කථා කරන්න

- ඇබ්බැහිවීම
- මෝර්ෆීන් ප්‍රමාද කිරීම
- මරණය ඉක්මන්වීම සම්බන්ධ කණස්සල්ල



මිපියේටිසවල අතුරු විපාක මොනවාද (මෝර්ලීන් සහ සමාන බෙහෙත්)?

- බඩ විරේකවීම, මෙය ලැක්සට්වී මගින් පාලනය කල හැක (අතුණු රැකවරණය සම්බන්ධයෙන් අප හා කථා කරන්න)
- කෙටි කාලීන ඔක්කාරය, නිදිමත හෝ වනකුලබව, මේවා සාමාන්‍ය වශයෙන් යථා තත්වයට පත්වේ
- දිගින් දිගට පවතින, පිලිගත නොහැකි අතුරු ආබාධ ඇතිනම්, වෙනත් බෙහෙත් සාකච්ඡා කල හැකිය

මාත්‍රා ආකාර

දිගු කාලීන මාත්‍රා: වෛද්‍යවරයා විසින් දිගු කාලයක් ක්‍රියාකාරී වන, උදා. පැය 12 හෝ 24, වේදනා නාශක බෙහෙත් හිඟිපතා ලබාදෙන මාත්‍රාවක් නිසම කල හැකිය.

පාරවේධන වේදනා: මාත්‍රා අතර වේදනාව ඇතිවන විට ඔබ හට මිනිත්තු 30-60 අතර ක්‍රියාකාරී වන පාරවේධන වේදනා බෙහෙත් ලබා ගැනීම අවශ්‍යවේ.

පාරවේධන බෙහෙත් ලබා ගැනීම සම්බන්ධ වාර්තා තබා ගන්න. ඒ අනුව PCSE කණ්ඩායම හට මූලික බෙහෙත් මාත්‍රාව සමාලෝචනය කල හැකිය.



ඔබ විසින් කල හැකිදේ: රැකවරණකරුවන් සහ පවුලේ අය

- PCSE කණ්ඩායම විසින් තමන් ලග බොහෙත් තබා නොගනී. කාර්ය මණ්ඩලය මගින් ඔබ ලග ප්‍රමාණවත් බෙහෙත් ඇති බවට වගබලා ගනී
- PCSE කණ්ඩායම හට සමාලෝචනය කිරීමට සහ විකල්පයන් සාකච්ඡා කිරීම සඳහා වේදනාවේ ස්වරූපය සහ ස්ථානය සඳහන් වේදනා දිනපොතක් තබා ගන්න.
- සිය වේදනාව කළමනාකරණය සම්බන්ධයෙන් ඔබ රැකවරණය ලබා දෙන අය විසින් සක්‍රීය කාර්ය භාරයක් ඉටු කරන ලෙස ඔවුන්ව උනන්දු කරන්න

වේදනාව පාලනයවී නොමැති බව හෝ ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය වැඩි කිරීම සඳහා වඩා හොඳින් වේදනාව පාලනය කල හැකි බව ඔබට හැඟේනම්, අප වෙත දැනුම් දෙන්න.



2.2 රෝග ලක්ෂණ කළමනාකරණය

නිවසේදී ඇති වඩා බහුල සහන සත්කාර රෝග ලක්ෂණ කළමනාකරණය සම්බන්ධ ඉංග්‍රීසි භාෂා මාර්ගෝපදේශයක් PCSE වෙතින් ලබාදේ. මාර්ගෝපදේශය මගින් පවුලේ අය සහ රැකවරණ ලබා දෙන්නන් හට අපහසුව සහ වේදනාව සමනය කිරීම සඳහා තොරතුරු ලබාදේ. මාර්ගෝපදේශය මගින් හේදියක් හා සම්බන්ධවීමට සුදුසු වේලාව සම්බන්ධයෙන්ද උපදෙස් ලබාදේ. මාර්ගෝපදේශය මගින් පහත පොදු රෝග ලක්ෂණ සාකච්ඡා කෙරේ:

-  අන්ත්‍ර රැකවරණ
-  ව්‍යාකූලබව
-  සවලතාව සහ වැරිම් අඩුවීම
-  ආහාර සහ පාන ගැනීමේ වෙනස්කම්
-  ඔක්කාරය සහ වමනය
-  තෙහෙට්ටුව සහ නිදිමත ගතිය
-  බිය සහ අවුල්සහගත බව
-  මුඛ රැකවරණය
-  හුස්ම ගැනීමේ කෙටිබව
-  සම රැකබලා ගැනීම
-  අවසන් වංචලබව

මාර්ගෝපදේශය මගින් රෝග ලක්ෂණ සාකච්ඡා කරන අතර බෙහෙත් සඳහා විකල්ප සකච්ඡා කරයි. එසේම රෝග ලක්ෂණ සහ අපහසුව අවම කිරීමට සහ පහසුව සහ ජීවිතයේ ගුණාත්මකබව වැඩි කිරීමට පවුලේ අය සහ රැකවරණ ලබාදෙන්නන් හට විශේෂිත හේතුවාවන් ලබාදේ.

PCSE හෙද කණ්ඩායම මගින් ඔබ සහ ඔබගේ පවුලේ අය සමග වේදනාව කළමනාකරණය, රෝග ලක්ෂණ කළමනාකරණය සහ බෙහෙත් කළමනාකරණය සම්බන්ධයෙන් සාකච්ඡා කරනු ඇත.

ඔබ කිසියම් විශේෂිත දෙයක් සම්බන්ධයෙන් විශේෂයෙන් කනස්සල්ලෙන් සිටිනම් අප හා කථා කරන්න.

ඔබ ඔබට කල හැකි හොඳම දේ කරයි

2.3 බෙහෙත් කළමනාකරණය

PCSE මගින් බෙහෙත් නිවසේ සිට කළමනාකරණය සඳහා ඉංග්‍රීසි මාර්ගෝපදේශයක් ලබාදේ. අප ඔබ හට මෙම මාර්ගෝපදේශය ලබාදී වැදගත් කරුණු ඔබ සමඟ සාකච්ඡා කරනු ඇත.

මාර්ගෝපදේශයේ පහත කරුණු සම්බන්ධ තොරතුරු ඇතුළත්වේ:

- බෙහෙත් ආරක්‍ෂාකාරීව භාවිතා කිරීම
- බෙහෙත් ලබාදීම
- PBS ආරක්‍ෂක ජාල කාඩ්පතකට (PBS safety net card) අයදුම් කිරීම
- බෙහෙත් ගබඩා කර තැබීම
- බෙහෙත් සම්බන්ධ යහපත් පරිචයන්
- බෙහෙත් සම්බන්ධ තොරතුරු වාර්තා කර තිබීම
- සහන සත්කාර බෙහෙත් සම්බන්ධ තොරතුරු
- අනවශ්‍ය බෙහෙත් විමර්ශනය කිරීම
- ආපදා බෙහෙත්
 - ආපදා බෙහෙත් භාවිතා කළයුතු අවස්ථාව
 - ආපදා බෙහෙත් ලබාදිය හැක්කේ කා විසින්ද
 - ආපදා බෙහෙත් බලා කියා ගැනීම
- සිරිංජරයක් නිවසේ තබා ගැනීම
- නිවසේදී එන්නත් මගින් බෙහෙත් ලබාදීම

බෙහෙත් සම්බන්ධ සටහන් කර ගත යුතු වැදගත් තොරතුරු සමහරක්:

නැවත ලබාදෙන වට්ටෝරුගත බෙහෙත් අවසන්වීමට පෙර ඇණවුම් කරන්න - අවම වශයෙන් දින 2ක් කල් තබන්න



PCSE කාර්ය මණ්ඩලය ඔවුන් සමඟ බෙහෙත් රැගෙන නොයයි. කාර්ය මණ්ඩලය මගින් ඔබගේ නිවසේ ප්‍රමාණවත් බෙහෙත් ප්‍රාමාණයක් ඔබගේ නිවසේ ඇති බවට වග බලා ගනී.



සැමවිටම ඔබ භාවිතා කරන බෙහෙත් සම්බන්ධයෙන්
PCSE හෙද කණ්ඩායමට දැනුම්දී තබන්න.
උදා. ආහාර පැළෑටි බෙහෙත් හෝ කවුන්ටරයෙන්
ගනු ලබන බෙහෙත්



නිවසේදී ඇතිවන අපහසු තත්වයන් සඳහා වේදනාව
අඩු කිරීමට සුදානම් කර ඇති එන්නත් ලබා දීමට
පවුල රැකවරණකරුවන් හට ඉගැන්විය හැකිය.
කෙසේද යන්න අපගෙන් අසා දැනගන්න.



ඔබ රැකවරණය ලබාදෙන අය මියයෑමින් සිටී නම්,
එම අවස්ථාවේදී එන්නතක් මගින් අපහසුව සහ
වේදනාව සමනය කළ හැකිවේ. මෙය ඉතා බහුල
අතර මරණය ඉක්මන් නොකරයි.



ඔබට ඕනෑම අවස්ථාවක බහෙත් ගැන ප්‍රශ්න ඇසිය හැකිය
- භෞතිකචිකිත, වෛද්‍යවරයා හෝ PCSE කණ්ඩායමෙන් අසා දැනගන්න

බෙහෙත් කුමන නමින් හඳුන්වයිද සහ ඒවා ලබා දෙන්නේ මොනවාටද?

කොපමණ ප්‍රමාණයක් කුමන අවස්ථාවේදී ලබාදිය යුතුද?

බෙහෙත් ලබා දෙන්නේ කෙසේද (උද. ආහාර සමගද, ආහාර නැතිවද)?

බෙහෙත් ගන්නා අතර මධ්‍යසාර හෝ ඊයුදුරු පැදීම වැනි දේවලින් වැළකී සිටිය යුතුද?

ලබාදෙන බෙහෙත් වෙනත් බෙහෙත් හෝ විටමින් පරිපූරක සමග අන්තර් ක්‍රියා කරන්නේද?

තිබිය හැකි අතුරු ආබාධ මොනවාද?

බෙහෙත් කොතරම් කාලයකට අවශ්‍යද?

මාත්‍රාවක් අතපසු වුවහොත් කුමක් කළ යුතුද?

කළු ඉකුත්වන දිනය කුමක්ද?

බෙහෙත් ගබඩා කර තබන්නේ කෙසේද?

බෙහෙත් කළමනාකරණය කිරීම සම්බන්ධයෙන් PCSE කණ්ඩායම ඔබ සහ ඔබගේ පවුලේ අය සමඟ සාකච්ඡා කරනු ඇති. කණ්ඩායම විසින් බෙහෙත් කළමනාකරණ මාර්ගෝපදේශයේ (Managing Medications Guide) ඉංග්‍රීසි පිටපත උපයෝගී කරගනු ලබන අතර අවශ්‍යනම් භාෂණ පරිවර්තකයෙකු උපකාර කරගනු ඇත.

කිසිදු බෙහෙතක් සම්බන්ධ කිසිදු ගැටළුවක් ඇතිනම් අප සමඟ කථා කරන්න.



2.4 ආපදා රැකවරණ සැලසුම් කිරීම

සහන සත්කාර ලබන අතර, ආපදාවක් යනු ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය මත නව ආකාරයකට ඇතිවන ඝණික වෙනස්කමකි.

ආපදා රැකවරණ සඳහා සැලසුම් කිරීම සහ සූදානම් වීම ඉතා වැදගත්වේ. හැකිවිය හැකි සිදුවීම් සහ කෙසේ ප්‍රතිචාර දැක්විය යුතුද යන්න අවබෝධයක් තිබීම මගින් හදිසියේ එවැනි තත්වයක් ඇතිවූ විට විශ්වාසය ලබාදේ. සමහර සිදුවීම් අපේක්ෂා කළ හැකි අතර සමහර සිදුවීම් වළක්වා ගත හැකිය.

ආපදා රැකවරණ සඳහා සූදානම්වීම (guide to Planning for Emergency Care) සඳහා වූ මර්ගෝපදේශය PCSE මගින් ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් ලබාදේ. මෙහි බහුලව සිදුවන සහන සත්කාර ආපදා තත්වයන් සහ ඔබට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග දැක්වේ.

හෙද කණ්ඩායම මගින් බහුලව සිදුවන සහන සත්කාර ආපදා තත්වයන් සම්බන්ධයෙන් ඔබට කථා කරන අතර ඒ මගින් ඔබට සහ ඔබගේ පවුලේ අය හට සූදානම්වීම සිටිය හැකිය.

ආපදා රැකවරණ සඳහා සැලසුම් කිරීම සම්බන්ධයෙන් අපගේ සාමාන්‍ය ප්‍රවේශයට ඇතුළත් වන දේ:

- 1 කිසියම් ආපදා තත්වයක් ඇතිවීමට පෙර එය වළක්වාලීමට සැලසුම් කිරීම
- 2 අදාළ සිද්ධියට හේතුව තෝරා ගන්න
- 3 සිදු කරන ක්‍රියාවලිය තීරණය කරන්න (හෙදියක පිලියෙල කර ගන්න නැතිනම් ගිලන් රථයක් කැඳවන්න)



බහුලව සිදුවන සහන සත්කාර ආපදා තත්වයන් අතර පහත දේ තිබිය හැකිය:

-  වැරීම්
-  අධික උෂ්ණත්වය
-  ඔක්කාරය සහ වමනය යාම
-  නොසන්සුන් බව / කලබලකාරීත්වය
-  හදිසි ආබාධය/කලාන්ත ගතිය
-  දරුණු ලෙස රැඳීර වහනය
-  හුස්ම ගැනීමේ කෙටිබව
-  කොඳු ඇටපෙළ හිරවීම
-  හුස්ම ගැනීමේ ඝෞණික වෙනස්වීම්
-  සවලතාවයේ / එහෙ මෙහෙ යාමේ සිදුවන ඝෞණික අඩුවීම්
-  සිහිබුද්ධියේ සිදුවන ඝෞණික අනපේක්ෂිත වෙනස්කම්
-  වේදනාව වැඩිවීමේ සිදුවන ඝෞණික අනපේක්ෂිත වෙනස්කම්

ආපදා අවස්ථාවකදී ඔබගේ ප්‍රතිචාරය හැසිරවීම සඳහා ඉහළ රැකවරණ විධාන සම්බන්ධයෙන් අවබෝධයෙන් සිටීම.

ඔබේ රථයක කැඳවිය යුතුනම්, සේවාදායක විසින් පිළියෙල කළ කිසිදු විධාන හෝ සහතික සම්බන්ධයෙන් අවබෝධයෙන් සිටින්න. ඔබේ රථ කාර්ය මණ්ඩලය පැමිණි විගස පෙන්වීමට අදාළ ලියකියවිලි අපේ තබා ගන්න.

කුමන ආකාරයට කටයුතු කළ යුතුද යන්න සැක සහිත නම්, PCSE කණ්ඩායම හා සම්බන්ධ වන්න.

2.5 රාජකාරී වේලාවලින් පසුව සම්බන්ධවීම සඳහා දුරකථන අංක

000 ඇමෙරිකා යුතු අවස්ථාව

ඔබ රැකවරණය ලබාදෙන අය හට පහත කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් ඇතිනම්:

- පපුවේ මැද තෙරපෙන වේදනාවක් ඇතිනම්
- අනපේක්ෂිත සිහි මුරපවීම් හෝ මීමැස්මොර තත්වයක් ඇතිනම්
- හූස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව හෝ නිල පැහැවීම
- හදින රුධිර වහනයවේ නම්
- දරණු හදිසි අනතුරකට භාජනයවී ඇතිනම්
- නැතිනම් PCSE නර්සිං හෙල්ප්ලයින් (**nursing helpline**) වෙතින් උපදෙස් ලැබී ඇතිනම්

ලයිෆ්ලයින් ක්‍රයිසිස් සපෝර්ට්
(Lifeline crisis support)

13 11 44

ග්‍රීෆ් කවුන්සලිං සපෝර්ට්
(Griefline counselling support)
(03) 9935 7400

ඔබගේ පළාතේ රාජකාරී වේලාවලින් පිටත ජී.ජී. සායනය (අදාළ නම්)

රාජකාරී වේලාවෙන් පිටත ජී.ජී. හෙල්ප්ලයින් හෙල්ප් ඩිරෙක්ට්
(After hours GP helpline health direct)
1800 022 222

නිවස වෙත පැමිණෙන ජී.ජී. සේවා:

ජාතික නිවාස වෛද්‍ය සේවාව
(National Home Doctor Service)
13 74 25

මයි හෝම් ජී.ජී. (My Home GP)
1300 968 737

ඩොක්ටර් ඩොක්ටර් (Doctor Doctor)
13 26 60

වෙබ්අඩවිය:

ජාතික සෞඛ්‍යය සේවා ඩිරෙක්ටරිය
(National Health Service Directory):
about.healthdirect.gov.au/nhsd

කාර්නල වේලාවලින් පසු ගාමසි සොයා ගැනීම:
www.healthdirect.gov.au/after-hours-gp-helpline

රෝග ලක්ෂණ පරීක්ෂාකරනය (Symptom Checker):
www.healthdirect.gov.au/symptom-checker

භාෂණ පරිවර්තන සේවය:
13 14 50

2.6 රාජකාරී වේලාවලින් පසුව අපගේ හෙද සේවා වෙත ප්‍රවේශය

රාජකාරී වේලාවලින් පසුව නිවසේදී රැකවරණ සැපයීම, විශේෂයෙන් රාත්‍රියේදී, තනිකම දැනෙනවා විය හැකිය. ඔබට උපකාර කිරීමට රාජකාරී වේලාවලින් පසුව ඇමතිගේ හැකි හෙද උපකාර දුරකථන අංකයක් ඇත.



ආචාර අවර්ෂ පැලියට්ව් (After Hours Palliative)





නර්සින්ග් හෙල්ප්ලයින් (Nursing Helpline)

(පව 7 සිට පව 7)

1300 33 44 55





සමහර අවස්ථාවල මෙම සේවාව සඳහා ප්‍රමාදයක් ඇතිවූත් ඔබගේ දුරකථන ඇමතුමට පිළිතුරු ලබාදෙනු ඇත.

රාජකාරී වේලාවෙන් පසු හෙද සේවාව:

-  සේවාදායක තොරතුරු සඳහා ප්‍රවේශය ඇත
-  ඉහළ ගුණාත්මක සහන සත්කාර සහ රැකවරණකාර උපකාර ලබාදීමට සුදුසුකම් ඇත
-  දුරකථනය මගින් ඔබගේ තත්වය සම්බන්ධ ඇගයීමක් කරන අතර ඔබට හොඳින්ම උපකාර කිරීම සඳහා අවශ්‍ය අවස්ථාවල නිවසට පැමිණෙනු ඇත
-  උද්‍යුක්තව PCSE කණ්ඩායමට අදාළ තොරතුරු ලබාදෙනු ඇත

මා ඇමතිය යුත්තේ කුමන වේලාවේදී?

පහත ආකාරයේ හදිසි ප්‍රතිචාරයක් අවශ්‍ය අවස්ථාවල රාජකාරී වේලාවෙන් පසු සේවය ඔබට උපකාර විය හැකිය

-  රෝග ලක්ෂණ කළමනාකරණය
-  තත්වයේ සැලකිය යුතු වෙනස්කම්
-  ඔබට රැකවරණය සම්බන්ධ දුෂ්කරතා තිබීම
-  බෙහෙත් හෝ උපකරණ ගැටළු

සරලව දුරකථන ඇමතුමක් දීම මගින් අවශ්‍ය සහනය සහ රාත්‍රිය ආරක්ෂාවේ ගතකළ හැකිබවට තහවුරුවක් ලබාගත හැකිය. 000 ඇමතීමට පෙර හෙද කාර්ය මණ්ඩලය ඇමතීම මගින් දිගු වේලාවක් බලා සිටීම සහ රෝහල් ගත කිරීම වළක්වා ගත හැකිය.

දුරකථන ඇමතුම ඉතා හදිසි නොවේනම්, කරුණාකර රාජකාරී වේලාවෙන් පසු ඇමතීම නොකරන්න.



කුඩා අසනීප, දිනපතා ලියකියවිලි කටයුතු සහ වට්ටෝරු කළමනාකරණය, හමුවීම් පිළියෙල කිරීම, උපකරණ හෝ සේවා සම්බන්ධ ප්‍රශ්න පසුදින උද්‍යුක්ත වෙත කල් දැමිය හැකිය.

රාජකාරී වේලාවෙන් පසු ඇමතුමක් කුමක් සිදුවේද?

ඔබගේ ඇමතුමට ඇමතුම් සේවාවක් මගින් පිළිතුරු සපයන අතර ඔබට පණිවුඩයක් තැබිය හැකිය. ඔබට හේදියකට කථා කිරීමට අවශ්‍ය බව පවසා ඔබගේ විස්තර තබන්න. මෙම පණිවුඩය රාජකාරී කරන හේදිය වෙත යන අතර එම හේදිය ඔබට කථා කරනු ඇත.

අසනීපයේ දරුණු බව අනුව, රාජකාරී වේලාවලින් පසුව සිටින හේද සේවාව විසින්:

- රෝග ලක්ෂණ සාකච්ඡා කර ඔබට තහවුරුවක් ලබාදේ
- දුරකථනයෙන් ඔබට උපදෙස්දී අදාළ පුද්ගලයාට බලා ගන්නා ලෙස පවසයි
- ලෝකම් හෝ රාජකාරී වේලාවෙන් පසු ජී.පී. කෙනෙකු වෙත යොමු කිරීම
- උදැසන ජී.පී. වෙත යොමු කිරීම
- වෙනත් සේවාවකට යොමු කිරීම
- හේදියකට යාමට කටයුතු කරන්න (සිටිනම්)
- ඔබ ආපදා දෙපාර්තමේන්තුවකට යාම හෝ 000 අමතන ලෙස උපදෙස් දීම

ඔබ කිසිම අවස්ථාවක කනස්සල්ලෙන් සිටිනම් හෝ සැක සහිත නම්, රාත්‍රිය පුරා කනස්සල්ලෙන් සිටිනවාට වඩා තහවුරුවක් ලබා ගැනීම සඳහා ඇමතුමක් ලබා දෙන්න.

භාෂණ පරිවර්තන සේවය:

13 14 50

රාජකාරී වේලාවෙන් පසු හෙද සේවාව හට පහත දේ කල හැකිය

රාජකාරී වේලාවලින් පසු හෙද සේවාව මගින් පහත දේ කල නොහැක

	<p>උපදෙස් දීම, උදා. රෝග ලක්ෂණ වැඩිදියුණු කරන ආකාරය</p>		<p>රෝග විනිශ්චයක් හෝ රෝග විග්‍රහයක් කිරීම</p>
	<p>බෙහෙත් ලබාදීම සම්බන්ධයෙන් ඔබට උපදෙස් ලබාදිය හැකිය</p>		<p>වෛද්‍ය උපකාර ලබාදීම</p>
	<p>අවශ්‍ය නම් හෙදියකට පැමිණීමට කටයුතු කල හැකිය</p>		<p>ආපදා සේවාවක් ලබාදීම</p>
	<p>පුද්ගලයෙකු සිහිකුණුව වැටුණහොත් හෝ තුවාල ඉවහොත් කුමක් කල යුතුද යන්න උපදෙස් දීම</p>		<p>බෙහෙත් පිළියෙල කර දීම හෝ වට්ටෝරු නියම කිරීම</p>
	<p>හදිසි අවස්ථාවක හෝ මරණය ආසන්න නම් කුමක් කල යුතුද යන්න උපදෙස්</p>		<p>ඔබගේ වෛද්‍යවරයා නියම නොකල බෙහෙත් භාවිතා කිරීම හෝ මාත්‍රා නියම කිරීම</p>
	<p>මරණය සිදුවුණි නම් කුමක් කල යුතුද යන්න උපදෙස්</p>		<p>තත්වය හදිසි නොමැතිනම් හෙදියකු පැමිණීම පිළියෙල කිරීම, හෝ නිවසේ භාවිතයට බෙහෙත් නැතිනම් ඒවා ලබාදීම</p>
	<p>අවශ්‍ය නම් ගිලන් ශාලාවක් හෝ රෝහලක් පිළියෙල කර දීම</p>		

සටහන: අපගේ හෙද සේවාව ආපදා සේවාවක් නොවේ, කෙසේවුවද අප හා සැමවිටම දුරකථනයෙන් සම්බන්ධවිය හැකි අතර විගසින් පිළිතුරු සපයයි.



අපගේ රාජකාරී වේලාවන් පසු හෙද සේවාව භාවිතා කිරීම සම්බන්ධ හේඛුලාවන්



අපට ඇමරිකාව පෙර රෝගලක්ෂණවලට ප්‍රතිකාර කිරීමට පාරවේදන ඇතුළු අවශ්‍ය පරිදි ගනු ලබන නිපතා බෙහෙත් ලබා ගන්න. මෙම කට්ටලයේ ඇති වේදනා සහ රෝග ලක්ෂණ කළමනාකරන මාර්ගෝපදේශ කියවන්න



හෙදියට වැටගෙන බව සනාථ කිරීමට සැලැස්ම නැවත හෙදිය වෙත කියන්න. ඇමතුම අවස්ථාවේ බෙහෙත් සහ නිවසේ ඇති ෆෝලඩරය ලග තබා ගැනීම වැදගත්වේ



ඔබගේ ඇමතුමෙන් මිනිත්තු 10කට පසු හෙදියගෙන් ඇමතුමක් නැතිනම්, නැවත අමතන්න. ඇමතුම අවස්ථාවේ සාමකාමීව සහ ඉවසීමෙන් සිටින්න





3. මරණය සඳහා සූදානම්වීම

මේ සඳහා අපි සියළු දෙනා එකවර සිටීම



3.1 මරණය සඳහා සූදානම්වීම

ඔබගේ PCSE කණ්ඩායම සමඟ සංවාදය අරඹන විට ඔබ විසින් භාවිතා කළ හැකි සමහර ප්‍රශ්න.

	ජීවිතයේ අවසාන දින කිහිපය තුළ අපට බලාපොරොත්තු විය හැක්කේ මොනවාද?
	මා රැකබලා ගන්නා අය මා මිය යන්නේද ඇසුවොත් මා විසින් කුමක් කිව යුතුද?
	මා රැකවරණය ලබාදෙන අය මිය යාමට ආසන්න වන්නේ කවදාද යන්න මට කීමට හැකි වන්නේ කවදාද?
	මා විසින් පවුලේ අනෙක් අයව කැඳවිය යුත්තේ කවදාද? මා ඔවුන්ට කිව යුත්තේ කුමක්ද? ඔබට පුළුවන්ද ඔවුන් සමඟ කථා කරන්න?
	මා රැකබලා ගන්නා අය මිය ගිය බව මම දැනගන්නේ කෙසේද?
	ඔවුන් මියගිය පසු කුමක් සිදුවේද? (දේහයට කුමක් සිදුවේද? මරණයේ වැඩකටයුතු පිළියෙල කර ගන්නේ කෙසේද?)
	පුද්ගලයා මියගිය පසු පවුලේ අය හට කුමන උපකාර ලබාගත හැකිද?

සූදානම්වීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?

මනුෂ්‍යයෙකුගේ ජීවිතයේ අවසාන දින කිහිපය බොහෝමයක් වෙනස්වේ - මෙම දුෂ්කර කාලය පසුකිරීමට සූදානම්වීම ඔබට උපකාරවේ. මෙම කාලයේදී ඔබට උපකාර සහ අවබෝධය ලබාදීමට අප සිටී. අප විසින් ඔබ හට ඝණිකව ඇතිවන ප්‍රායෝගික ගැටළු සම්බන්ධයෙන් සරල සැලැස්මක් ඇති කර ගැනීමට උපකාර කළ හැකිය.

විශේෂයෙන් ඔබට විශේෂිත පුද්ගලික හෝ ආගමික වත්පිලිවෙත් ඇතිනම් (උදා. මරණය භූමදාන කිරීම පැය 24ක් ඇතුළත කළ යුතු නම්) මරණ සහතිකය සඳහා පළාතේ ජී.පී. කෙනෙකු කල් තිසා සූදානම් කර තබා ගන්න. විශේෂයෙන්ම මරණය සහිත අන්තයේ සිදුවුවහොත් මෙය වැදගත්වේ

ඔබට විශේෂිත සම්ප්‍රදායන් හෝ සංස්කෘතික අවශ්‍යතාවයන් ඇතිනම්, කරුණාකර PCSE කණ්ඩායමට දන්වන්න

ඔබගේ සමීප අය සමඟ ඔබ සාමාන්‍යයෙන් තනියෙන් සිටිනම්, මෙම අවස්ථාවේදී කෙටි දැන්වීමකින් ඔබ සමඟ සිටීමට සමීප මිතුරෙකු හෝ ළොතිගෙකු සිටීමට කටයුතු කිරීමට ඔබ මනාප වනු ඇත. මියගිය අයගේ දේහය පැය කිහිපයක් යනතුරු නිවසේ තිබීමට ඉඩ ඇත. ඔබගේ අනෙක් සමීප මිතුරන් සහ ළොතින් මියගිය අයගේ දේහය දැකීමට ඔබ කැමතිවන අතර මීට අමතරව දේහය අවමංගල්‍ය අධ්‍යක්ෂකවරු රැගෙන යාමට පෙර ඔවුන් සමඟ සිටීමට ඔබ කැමති වනු ඇත.

ඔබ සමඟ යම් අයෙකු සිටීමට සැලසුම් කර ගන්න.

අවමංගල්‍ය අධ්‍යක්ෂකවරු විසින් වැඩපිලිවෙල සහ විශදම් කථා කිරීමට හමුවක් යොදා ගනු ඇත. මෙය සාමාන්‍යයෙන් මරණය සිදුවී දිනයක් හෝ දෙකක් ඇතුළත ඔබ සුදානම්වූ විට සිදුවේ. ඔබට කැමති තරම් මිතුරන් සහ පවුලේ අය මේ සඳහා සහභාගි කරගත හැකිය.

අවමංගල්‍ය අධ්‍යක්ෂකවරයෙකු තෝරා ගන්න

මරණ සෝදිසි ලැයිස්තුව සුදානම් කර ගනීම

ඉක්මණින් කරන භූමදානයක් අවශ්‍යද?	<input type="checkbox"/> ඔව් <input type="checkbox"/> නැත
ඔව් නම්, මාගේ PCSE කණ්ඩායම සමඟ සාකච්ඡා කලාද?	<input type="checkbox"/> ඔව් <input type="checkbox"/> නැත
කෙටි දැන්වීමකින් මා හට උපකාර කිරීමට සිටින්නේ කවුරුද?	1.
නම් සහ දුරකථන අංක මෙහි සඳහන් කරන්න:	2.
	3.
	4.
මරණ සහතිකයක් සඳහා ජී.ජී.ව පිලියෙල කර ඇතිද?	<input type="checkbox"/> ඔව් <input type="checkbox"/> නැත
අවමංගල්‍ය අධ්‍යක්ෂකවරයෙකු තෝරාගෙන ඇතිද?	<input type="checkbox"/> ඔව් <input type="checkbox"/> නැත
ආගමික / භවත්මක මාර්ගෝපදේශයක් සඳහා දැනුම්දී ඇතිද?	<input type="checkbox"/> ඔව් <input type="checkbox"/> නැත

යම් අයෙකු මියයන බවට ඇති ලකුණු

- මරණයට කලින් කාලය සාමාන්‍යයෙන් සාමකාමීවේ
- ඕනෑම අවස්ථාවක PCSE කණ්ඩායමේ උපකාර ඉල්ලා සිටින්න
- අප සාමාන්‍යයෙන් ජීවිතයේ අවසාන භාගයේදී ඔබ සමඟ ඇති සම්බන්ධතා වැඩි කරගෙන ඇත
- සරලව පුද්ගලයෙකු සමඟ ඉදහිත, ඔවුන්ගේ අත් අල්ලාගෙන සාමකාමීව සහ විශ්වාසය ඇතිකරවන ආකාරයට කථා කිරීම මගින්ම, ප්‍රතිචාරයක් නොවුවද, අතිවිශාල ප්‍රතිලාභ ගෙන දේ.

එකට සිටීම මගින් යමක් කිරීමට වඩා වැදගත් විය හැකිය

ජීවිතය අවසාන වීමට පෙර පහත ඇති සුලභ කායික හා මානසික වෙනස්කම් මගින් දළ විශ්ලේෂණයක් පෙන්වාදේ. සියළුම වෙනස්කම් සැමවිටම සිදු නොවන අතර ඒවා කිසිදු විශේෂිත අනුක්‍රමනයකට සිදු නොවේ. මේවා මගින් හැඟවෙන්නේ සිය කය ජීවිතයේ අවසාන අවස්ථාව කරා සුදානම් වන බවයි. මෙම අදියරේදී ජීවිතය පවත්වාගෙන යන පද්ධති ක්‍රමානුකූලව වසා දැමීම ආරම්භවේ. එසේම කායික, මානසික, භාවාත්මක සහ ආගමික වෙනස්කම් සති ගණනාවකට හෝ දින ගණනාවකට හෝ මරණයට පැය කිහිපයකට පමණක් පෙර සිදුවිය හැකිය.

කායික වෙනස්කම්



නිදාගැනීම

පුද්ගලයා ක්‍රමානුකූලව වැඩියෙන් නිදා ගැනීමට කාලය ගත කරයි, එසේම කථාබහ කිරීම නැවැත්විය හැකිවා මෙන්ම නින්දෙන් නැගිටීම අපහසු විය හැකිය. එම අයට හෘදයේ කථා කිරීම හෝ සෙලවීම නොකරන්න. මෘදු ලෙස සහ ස්වාභාවික ආකාරයට කරන්න. කිසිදු අවස්ථාවක කිසිවෙකුට ඇසීමට නොහැකි බව නොසිතන්න - අවසාන වශයෙන් නැතිවන සංවේදය වන්නේ ඇසීමවේ.

ඔවුන් අවධියෙන් සිටින අවස්ථාවල ඔබගේ සමීප අය සමඟ කාලය ගත කරන්න.





දියර ආහාර සහ ආහාර

මරණය ආසන්න වන විට ආහාර සහ පාන සඳහා ඇති අවශ්‍යතාවය අඩුවේ මෙයට හේතුව පුද්ගලයා ස්වාභාවිකව ශක්තිය සංරක්ෂණය කිරීමටය. මෙය ස්වාභාවික ක්‍රියාවලියකි. ශීඝ්‍රමට අපහසු අයෙකු හට කැවීමට යාම මගින් එම පුද්ගලයා තුළ අපහසුතාවයක් ඇතිවිය හැකිය.

සිරුර වැසිගෙන යන අතර ආහාර සඳහා ඇති අවශ්‍යතාවය අඩුවේ:

සහ ආහාර → මෘදු ආහාර → දියර
 ජලය ← අයිස් විප්ප් ←

තෙත්කල කටට දමන ස්වොබ් (කුඩා ඉරට්ටක ගැඹු ස්පොංජ්) (swabs (sponge on a stick)) හෝ කුඩාවට කැඩූ අයිස් ඉතා සුළු ප්‍රමාණයක් පිපාසය සිදුවීමට උපකාරවේ. මෙම අවස්ථාවේ ආහාර හෝ පාන බලෙන් නොදෙන. මෙම අවස්ථාවේ ආහාර පාන නොගන්නාට කමක් නැති බව ඔබගේ සමීප අයට දැනෙන්න හරින්න.

ගරු කිරීම සහ පිළිගැනීම ඔබට සහ ඔබගේ සමීප අයට උපකාරවේ.

ඔබගේ PCSE හේදිය විසින් කටට අවශ්‍ය රැකවරණය ලබාදීමට උපකාර කල හැකිය.



අසහනකාරීබව

ජීවිතයේ අවසාන දින හෝ හෝරාවලදී අසහනකාරීබව, කලබලකාරී බව හෝ එකම දේ නැවත කිරීම සිදුවිය හැකිය. මේවා රැකියා සංසරණයේ අඩුකම, විෂ, අධ්‍යාත්මික හෝ මනෝ හේතු නිසා ඇතිවිය හැකිය.

ඇතිවන වලහයන් සීමා කිරීමට උත්සාහ නොගන්න. පරිසරය ආරක්ෂාකාරී කරන්න. සාමකාමීව සහ හෙමිහිට කපා කරන්න.

ඔබගේ සමීප අය හට ඇති ආතතිය හෝ බිය සමනය කිරීමට ක්‍රම සොයන්න. උපකාර විය හැකි දේ අතර:

- මෘදු ආහාරයට අත හෝ නලල පිරිමැදීම
- වඩා කැමති ස්ථානයක් මතක් කිරීම
- වඩා කැමති අත්දැකීමක් මතක් කිරීම
- පහසුව ගෙන දෙන යමක් කියවීම
- ඉතා මෘදු සහ හුරු පුරුදු සංගීතය වාදනය කිරීම
- අතහැර යාම කමක් නැති බවට සහතිකයක් ලබා දෙන්න

ඔබට තනස්සල්ලක් ඇතිනම් PCSE අමතන්න. බෙහෙත් ඇත.

ව්‍යාකූලබව සහ මංමුලාවූ බව

කාලය, ස්ථානය තමා දන්නා අය සම්බන්ධයෙන් අදාළ පුද්ගලයා බොහෝසේ ව්‍යාකූල තත්වයකට පත්විය හැකිය. අවබෝධයේ මට්ටම හිතර සහ අනපේක්ෂිතව වෙනස්විය හැකිය. රාත්‍රී එළිය භාවිතා කිරීම උපකාර විය හැකිය. ඔවුන් කියන දේට වරද්දබව කිසිවක් නොකියන්න. ඔවුන්ගේ අත් අල්ලාගෙන විශ්වාසය තහවුරු කරන්න.

ඔබගේ නම කියා විශ්වාසයෙන් සහ සාමකාමීව විශ්වාසය තහවුරු කරන්න.

ඔබගේ සමීප අය සම්බන්ධ ඔබට කනස්සල්ලක් ඇතිනම් PCSE අමතන්න.

මුත්‍රා සහ මළපහකිරීම පාලනය කරගත නොහැකිකම

මරණයට ඉතා ආසන්න අවස්ථාවේ මුත්‍රා සහ මළපහ පාලනය කරගත නොහැකි විය හැකිය.

උදාරත්වය සහ ගරුත්වය පවත්වා ගන්න. පුද්ගලයාට සහ ඇඳ ආරක්ෂා කර ගැනීමට මළ මුත්‍ර පහ කිරීම සඳහා වූ පැඩ් සහ ඇඳ ඇතිරීම භාවිතා කරන්න. මේ මගින් සුවපහසුව සහ පිරිසිදුව රැකගත හැකිවේ. මළ පහවන ආකාරය සම්බන්ධයෙන් වාර්තා තබාගෙන PCSE කණ්ඩායමට අමතන විට එ බව එ අයට දැනුම් දෙන්න.

සම පිරිසිදුව සහ වියළිව තබා ගැනීම වැදගත්වේ.

මුත්‍ර පිටවීම

මුත්‍ර පිටවීම අඩුවන අතර වර්ණයෙන් තද පැහැ විය හැකිය. මෙයට හේතුව අඩු දූවණ ප්‍රමාණයක් ලබා ගැනීමවේ.

සුළු වියළීම

කෙළ සහ සෙම වැඩිවිය හැකි අතර කැස්ස සහ ගිලීම අඩුවන අතර එවා උගුරේ පිටුපස එකතු විය හැකිය. මෙය හේතුවෙන් සමහර අවස්ථාවල ගරුගර ශබ්දයක් ඇතිවිය හැක, මෙය මරණ දෙඩවිලල ('death rattle') ලෙස හැඳින්වේ. මෙය රැකවරණ ලබාදෙන අයට බලා සිටීම පීඩාකාරී විය හැකි වුවද අදාළ පුද්ගලයාට සාමාන්‍යයෙන් හානියක් සිදු නොකරයි. මෙම ශබ්දය මගින් අළුත් හෝ දරුණු වේදනාවක් නොහැඟවේ.

හිස කොට්ටයත් සමග ඇඳෙන් ඔසවන්න. සිරුර පැත්තෙන් පැත්තට හෙලවීම මගින් උපකාරවේ.

ඔබට කනස්සල්ලක් ඇතිනම් PCSE අමතන්න. සමහර බෙහෙත් මගින් සුළු වියළීම සහ වියළීම සහ වියළීම වියළී යා හැකිය.

උෂ්ණත්වය

සිරුරේ උෂ්ණත්වය වෙනස්වීම බහුලවේ. ඔබගේ සමීප අයහට සමහර විට උණුසුම් බව හෝ සමහර විට සිසිල් බව දැනිය හැක. රැඹිට සංසරණය කෙමින් අඩුවීමත් සමඟ අත්වල, පාවල, සහ යටිපස සිරුරේ පැහැය වෙනස්විය හැකිය.

ඔවුන්ට ශීතල බව පෙනුනහොත් උණුසුම් කරන්න, එසේම උණුසුම් බව පෙනුනහොත් සිසුම් පොරොන්යක් උපකාර කරන්න.

අනවශ්‍ය උණුසුම පීඩාකාරී විය හැකිය. අවශ්‍යනම් හොඳ වාතාශ්‍රයක් සහ සිසිල් තුවා ලබා දෙන්න. ඔබට සමීප අයහට කැමති දේ අනුව කටයුතු කරන්න - එවා තරමක් අමතුවුවත්

හ්‍රස්ම ගැනීම

හ්‍රස්ම ගන්නා ආකාරය වෙනස් විය හැකිය: සමහර අවස්ථාවල වඩා වේගයෙන් සහ සමහර අවස්ථාවල වඩා සෙමෙන්. හ්‍රස්ම නොවැටී සිටින කාලය තත්පර 10 සිට මිනිත්තු ගණනක් විය හැකිය. මෙම අවස්ථාවේදී ඔක්සිජන් ලබාදීම අවශ්‍ය නොවේ.

ඔබගේ සමීප අය හට දිගින් දිගටම උපකාර දී විශ්වාසය තහවුරු කරන්න - ඔවුන්ගේ අත් අල්ලාගෙන මෘදු ලෙස කථා කරන්න. ඔවුන් සමඟ සිටිය යුතු අවශ්‍යම වේලාව මෙයයි.

ඔබට කනස්සල්ලක් ඇතිනම් PCSE අමතන්න.

මානසිකව සිදුවන වෙනස්කම්

මරණය ලගාවනවාත් සමඟ බාහිර ලෝකය සහ දිනපතා ජීවිතය සම්බන්ධව ඇති උනන්දුව අඩුවේ. වෙනත් අය කෙරෙහි උනන්දුවක් නැති අතර සමීප අය කිහිප දෙනෙක් පමණක් අවශ්‍යවේ. මෙය අතහැර යාමේ සහ ආයුරෝචන කීමේ ක්‍රියාවලියේ කොටසකි.

යම් අයෙකු විවිධ මතකයන් සිහිපත් කල හකි අතර දැනටමත් මියගොස් සිටින අය සමඟ කථාබහ කරනවා විය හැකිය. ඔවුන් සිහිමද ගතියෙන් කටයුතු කල හැකි අතර මේවා අතර කැළඹීම, ව්‍යාජ දර්ශන දැකීම හෝ සාමාන්‍යයෙන් නොකරන දේ කිරීම හෝ අසාමාන්‍ය ඉල්ලීම් කිරීම ඇතුළත්වේ.

මෙම කාලයේදී ඔබට කිසියම් කනස්සල්ලක් ඇතිනම් PCSE අමතන්න. අප විසින් ඔබට උපකාර, සහ අවබෝධය ලබාදීමට සිටී.

පසුබැසීම

ඔබ රැකවරණය දෙන අය ප්‍රතිචාර නොමැති සහ සිහි විකල් වූ පසුබැස ඇති ආකාරයකට සිටිනවා දැකිය හැකිය. මෙයින් අදහස් වන්නේ ඔවුන් මරණයට සූදානම් වෙමින් සිටින බවයි. පරිසරයෙන් සහ සමීප දෛතීන්ගෙන් ඉවත්වී ඔවුන් හික්ම යන බවට සංඥා කරනවා විය හැකිය. අවසාන වශයෙන් නැතිවන්නේ ඇසීමේ හැකියාවයි.

ඔබගේ සමීප අයට සාමාන්‍ය හඩකින් කථා කරන්න. ඔබගේ නමින් කථාකර ඔවුන්ගේ අත් අල්ලාගෙන ඔබට කීමට අවශ්‍ය දේ කියන්න.

දෘෂ්‍යී ආදී අත්දැකීම්

මියයමින් සිටින අයෙකු දැනටමත් මියගිය අය සමඟ කථාකරන බව හෝ එසේ කල බව කිව හැක. මෙයින් ඔවුන් මායාවන් දකින බව අදහස් නොවන අතර සිය ජීවිතයෙන් සමුගන්නා බව අදහස්වේ.

කියන හෝ දකින කිසිම දෙයකට විරුද්ධව කථා නොකරන්න. අත්දැකීම් තහවුරු කර ගන්න - එවා සාමාන්‍ය සහ බහුලවේ.

අනුමැතිය ලබාදීම

ඔවුන් අපව හැරයාම නිසා වරදකරුවන් ලෙස හැඟෙන්නේ නැති ආකාරයට ඔවුන්ට අවසන් ගමන යාමට අනුමැතිය දෙන්න. ඔබගේ අවශ්‍යතා වෙනුවෙන් ඔවුන්ව ඔබ ලග තබා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම උෂ්කර විය හැකිය. මියයන අයෙකු ඔවුන්ට අපහසුතාවය ගෙන දුන්නත් තව දුරටත් සිටීමට උත්සාහ කරනු ඇත. ඔවුන් හැරයන අය සිය කටයුතු කරගන්නා බව හැඟීමට ඉඩ හරින්න.

මෙම අවස්ථාවේදී ඔබ විසින් කල හැකි වඩාත්ම වැදගත් දෙයනම්, ඔවුන් යාමට සූදානම් අවස්ථාවේදී ඔවුන් යාම යහපත් බවට තහවුරුවක් ලබාදීමවේ.

ආයුබෝවන් කීම

ඔවුන් හට පවුලේ අයව හැරයාමට හැකි බවට නැවත සහතික කිරීම මගින් ඔවුන් හට අවසන් ගමන් යාමට පහසු වනු ඇත. මියයන අයෙකු හට ආයුබෝවන් කීම පුද්ගලික දෙයක් වන අතර කිහිප ආකාරයට කල හැකිය. මේවා අතර ඔවුන් සමඟ ඇදේ වැහිර සිටීම, ඔවුන්ගේ අත් අල්ලා සිටීම හෝ ඔබට කීමට ඇති දේ කීම මේවා අතරවේ.

ශෝකවීමේ ක්‍රියාවලියේ එක් ස්වභාවික අංගයක් වන්නේ කඳුළුය. කඳුළු හැඟවිය යුතු හෝ එය සමාවගත යුතු දෙයක් බව නොසිතිය යුතුය.

යම් අයෙකු මියගියවිට කුමක් සිදුවේද?

මරණය සිදුවූ බව මා විසින් දැනගන්නේ කෙසේද?



මරණය සිදුවූ බවට සලකුණු:

-  භ්‍රෂ්ම නොගැනීම
-  භෘද ස්පන්දනය නැතිවීම
-  ස්නායු වැටීම නැවතීම
-  මළ සහ මුත්‍ර පිටවීම
-  ප්‍රතිචාර නැතිවීම
-  ඇති පිහාටු තරමක් ඇරී තිබීම
-  කළු ඉතිරියාව විශාලවීම
-  ඇස් එක් දෙසකට යොමුව තිබීම, ඇති පිහාටු ගැසීම සිදු නොවේ
-  හක්ක නිදහසේ ඇති අතර කට තරමක් විවෘතව ඇත

මිලගට කුමක් කල යුතුද?

මරණයක් ආපදාවක් ලෙස නොසලකයි. කලබලේ කලයුතු කිසිවක් නැත

තද භ්‍රෂ්මක් ගන්න. සෑම දෙයක්ම කල්වේලා අරගෙන කරන්න - කලබලවීමට කිසිදු හේතුවක් නැත

පොලීසිය හා සම්බන්ධවීමට හෝ ගිලන් රථයක් කැඳවීම අවශ්‍ය නැත

කිසිවෙකු සමග කලබලේ සම්බන්ධ විය යුතු නැත

ඔබගේ සමීප අය සමග ඇති තරම් කාලය ගත කරන්න

ඔබගේ සමීප අය ඔබට ඇති තරම් කාලයක් නිවසේ තබාගත හැකිය (පැය ගණනක් හෝ දින ගණනක්), ඒ අනුව පවුලේ අය සහ මිතුරන් හට දේහයට ගෞරව කල හැකිය

ඔබ සුදානම්වූ විට

- යම් උපකාරයක් අවශ්‍යනම් ඔබ විසින් PCSE කණ්ඩායමට කථාකල හැක. අපට ඔබගේ නිවසට පැමිණිය හැකිය.
- මරණය සනාථ කිරීම සම්පූර්ණ කිරීම සඳහා PCSE හෙදියකු හෝ ඔබගේ ජී.ජී. හට කථා කරන්න
- අවමංගල්‍ය අධ්‍යක්ෂ ඔබගේ නිවසට පැමිණී විට මෙම මරණය සනාථ කිරීම ලබා ගනු ඇත

මරණය රාත්‍රියේදී සිදුවුවහොත්, මරණය සනාථ කිරීම සඳහා පසුදින උදෑසන තෙක් සිටිය හැකිය.

- මියගිය අයව නැවීමේ අවශ්‍යතාවයක් නැත. නමුත් දේහයේ ශ්‍රාවයන් හෝ දහඩිය ස්පොංජයක් භාවිතා කර පිසදා දැමිය හැකිය
- කාමරයේ ඇති ඕටර්, විදුලි බිලැන්කට් හෝ උණුවතූර බෝතල් වැනි උණුසුම් දේ ඉවත් කරන්න
- ඝනවීම වැළැක්වීමට ඔබගේ සමීප අයගේ දේහය කෙලින් කරන්න. බොරු දත් ඇතිනම් ඒවා ඉවත් කරන්න.

ඔබගේ සමීප අයව මාරුකර යැවීමට

සුදානම් වූ විට

- අවමංගල්‍ය අධ්‍යක්ෂක වෙත කථා කරන්න
- මරණ සහතිකයක් ලබා ගැනීමට ඔවුන් ජී.ජී./වෛද්‍යවරයා සමඟ සම්බන්ධීකරණය කරනු ඇත (මරණ සහතිකය නැතිනම් අවමංගල්‍යයක් සංවිධානය කල නොහැක)
- ඔබගේ සමීප අයගේ දේහය ඔවුන් රැගෙන ගොස් අවමංගල්‍යය කටයුතු සම්බන්ධයෙන් ඔබට උපකාර කරනු ඇත

ඔබට උපකාර හෝ සහාය අවශ්‍ය නම් PCSE කණ්ඩායම අමතන්න

3.2 ශෝකය

වියෝවට පෙර මිනිසුන් ශෝකවීම අත්දකී. රැකවරණකරුවකු වශයෙන් ඔබගේ නිදා ගැනීමේ, ආහාර ගැනීමේ, දේවලට සිත යොමු කිරීමේ සහ හැඟීම් පාලනය කිරීමේ වෙනස්කම් දැකිය හැකිය. ඔබගේ තත්වයට ඇති සාමාන්‍ය ප්‍රතිචාරය මෙය බව අවබෝධ කර ගැනීම මගින් ඔබ ගැන ඇතිවන අනුකම්පාව සම්බන්ධයෙන් හිත හදා ගත හැකිවනු ඇත.

අප සැම දෙනෙකුම අපගේ ආකාරයට ශෝකවේ. හරි හෝ වැරදි ආකාරයක් නැත. ඔබට අවශ්‍ය පමණට අවශ්‍ය කාලයක් ශෝකවීමට ඉඩ හැරීම වැදගත්වේ.

සමහර අවස්ථාවල අපට හැඟෙන ආකාරය තේරුම් ගැනීම දුෂ්කර විය හැකිය. ශෝකය විවිධ ආකාරයෙන් විරූපණය විය හැකිය. තරඟාව, පසුතැවීම, දුක, බයවීම, භීෂණය, තනිකම, අමනාපය, වරදකාරිත්වය, සහනය හෝ වෙනත් හැඟීම් හෝ සිතිවිලි, නිදා ගැනීමේ වෙනස්කම් හෝ කැම ආකාර ආදී කායික ලක්ෂණ, භාවාත්මක ලෙස ප්‍රශ්න කිරීම සහ සාමාජයීය වශයෙන් සිදුවන වෙනස්කම් මේවා අතරවේ.

ශෝකී ප්‍රතිචාර එන සහ යන අතර සමහර විට පාලනය කරගත නොහැකි අතර සමහර විට පාලනය කරගත හැකිවේ. තවත් සමහර අවස්ථාවල අපගේ ඇතුලත්තයේ ඇති වේදනාවට නිමක් නැති බව හැඟෙන අතර ඉදිරි ගමනක් සිතිය නොහැක.

මෙම වෙනස්කම් සිදුවන කාලයේදී අපි ඔබ සමඟ සිටිමු.



ඔබටම පාරිතෝෂ ලබා දෙන්න



3.3 විශේෂිත හා සම්බන්ධ උපකාර

විශේෂිත සම්බන්ධ උපකාර වැඩසටහන (Bereavement Support Program)

විශේෂිත යනුවෙන් අදහස් වන්නේ සමීප අයගේ මරණයෙන් පසු ශෝකවන කාලයයි. මෙම කාලපරිච්ඡේදය වඩාත්ම සැලකිය යුතු ජීවන අත්දැකීම් ගෙන දෙන කාලය විය හැකි අතර සමහර විට බොහෝ අභියෝගාත්මක කාලය විය හැකිය. මේ මගින් සැලකිය යුතු වෙනසක් ජීවිතවලට සිදුවිය හැකි අතර තමාට පාලනය කරගත නොහැකි විය හැකිය. මෙම අත්දැකීම සමඟ තමා ගැන හොඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම සහ පුද්ගලික වශයෙන් දියුණුවීමක් සිදුවිය හැකිය.

මෙම ගමනට උපකාර කිරීම සඳහා PCSE සතුව ශෝකය, නැතිවීම සහ විශේෂිත සම්බන්ධ පුහුණුව ලත් කාර්ය මණ්ඩලයක් ඇත.

අපගේ විශේෂිත සම්බන්ධ උපකාර වැඩසටහන මගින් මාස 13ක කාලයකට තනි පුද්ගලයන් සහ කණ්ඩායම් හට උපකාර ලබාදේ. මේවා අතර උපදේශක සේවා, සංගීත විකිත්සාව, භාවාත්මක රැකවරණය සහ සහකාරයන්, දරුවන්, පවුලේ සාමාජිකයන් සහ සමීප මිතුරන් හට උපකාර ලබාදේ.

“ ඔබගේ අවස්ථානුගත කරුණු අවබෝධකරගත් සමාන ආකාරයේ අත්දැකීම් ලත් වෙනත් අය සමඟ හමුවීම ඉතා හොඳ අත්දැකීමකි. ”

අපගේ පුහුණුව ලත් කාර්ය මණ්ඩලය සමඟ කථා කිරීම මගින් ඔබට උපකාරවේ

-  ඔබගේ ශෝකය පාලනය කිරීම සහ අවබෝධ කර ගැනීම
-  ඔබට ජීවාව ගෙන දෙන හෝ ගැටළු ඇතිකරන සිතුවිලි හෝ විශ්වාසයන් මතක් කර ගැනීම
-  ජීවිතයේ වෙනස්කම්වලට මුහුණ දිය හැකි ආකාරයට උපාය මාර්ගයන් වර්ධනය කර ගැනීම
-  ජීවාව අඩුකර ගැනීමට ක්‍රම සොයා ගැනීම
-  සාංකෘතික සහ අවපාතය ඇතිවන හේතු සාකච්ඡා කිරීම
-  සානුකම්පිතව, රැකවරණය සහ ඔබ ගැන තීරණ නොගෙන ඔබට සවන් දීමට අවස්ථාව උදාකර දීම
-  දුෂ්කර අවස්ථාවලදී පැහැදිලි කිරීම් සහ අර්ථය සොයා ගැනීම
-  ජීවිතයේ වෙනස්වීම් පිළිගැනීමට ඇති ආකාරයට වැඩ කටයුතු සිදු කිරීම
-  විශේෂිත ඇතිවීම ඔබ අත්දකින දේ සම්බන්ධයෙන් අධ්‍යාපනය ලැබීම

විශේෂ සම්බන්ධ උපකාර වැඩසටහන ඔබට සහ ඔබගේ පවුලේ අය හට නොමිලේ ලබාගත හැකිය.



අනුස්මරණ සේවාව (Remembrance Service)

අනුස්මරණ සේවාවක් වසරකට දෙවරක් පවත්වන අතර ඔබගේ සමීප අය සම්බන්ධ සිහිවටන බෙදාහදා ගැනීමට PCSE කාර්ය මණ්ඩලය මගින් මෙය පවත්වයි.

විශේෂ සම්බන්ධ සමාජ උපකාර කණ්ඩායම (Bereavement Social Support Group)

සිය සමීප අයෙකු නැතිවූ අය වෙනුවෙන් PCSE මගින් මාසික සමාජ කණ්ඩායමක් පවත්වයි. කණ්ඩායම මගින් තම හිතවතෙකු නැතිවූ අනෙක් අය සමඟ ඔබව සම්බන්ධ කර ඔවුන් සිය ජීවිතය ගොඩනගා ගන්නා ආකාරය දෙස බලා ඉගෙනීමට ඔබට අවස්ථාව ලබාදේ. මෙම කණ්ඩායමේ කටයුතු පහසු කරන්නේ අපගේ පුහුණුවලත් කාර්ය මණ්ඩලය සහ ස්වේච්ඡා සේවකයන් මගින් වන අතර උපකාර ඇති පරිසරයක ඔබට සාමාජීය වශයෙන් එක්ව කටයුතු කිරීමට මෙයින් ඔබට අවස්ථාව ලබාදේ.

ඔබ ඔබට කාරුණික වන්න





4. සම්පත් සහ සබඳතා පුරැස්

මේ සඳහා අපි සියළු දෙනා එකවර සිටීම



සංවිධානය	දුරකථනය	වෙබ්අඩවිය	විස්තරය
රැකවරණ තොරතුරු			
Alfred Health Carer Services	1800 052 222	carersouth.org.au	මෙල්බර්න් සවුත්හි රැකවරණකරුවන්ට උපදේශ සහ උපකාර. රැකවරණකරුවන්ගේ උපකාර කණ්ඩායම්වල ලැයිස්තුගත.
CareSearch	08 7221 8233	www.caresearch.com.au	සහන සත්කාර දැනුම වෙබ්අඩවිය පහත තොරතුරු සමඟින්: රෝගාතුරව ජීවත්වීම, රැකවරණය ලබා දෙන්නේ කෙසේද, අවසානය, විශේෂයක, ශෝකය සහ අභිමිච්ච, විශේෂිත අවශ්‍යතා ඇති කණ්ඩායම්
Carers Victoria	1800 242 636	www.carersvic.org.au	විකට්ටේට ප්‍රාන්තයේ සිටින රැකවරණකරුවන් හට උපකාර ලබාදෙන සහ ඔවුන්ව නියෝජනය කරන ප්‍රාන්තය පුරා පවුල් රැකවරණකරුවන්ගේ හඬ
Carer Gateway		www.carergateway.gov.au	රැකවරණකරුවන් හට උපකාර කිරීමට ප්‍රායෝගික තොරතුරු සහ සම්පත් ලබාදෙන ජාතික මාර්ගගත සහ දුරකථන සේවාව. අන්තර්ක්‍රියා සිදුකරන සේවා සපයන්නන් විසින් රැකවරණකරුවන් හට පළාතේ උපකාර සේවා සොයා ගැනීමට උපකාර කරයි.
Palliative Care Australia		www.palliativecare.org.au	සහන සත්කාර සම්බන්ධ ජාතික මුදුන් ආයතනය. ඔබගේ පළාතේ සේවා සඳහා පුරුක සහ සම්පත් සපයයි
Palliative Care Victoria	03 9662 9644	www.pallcarevic.asn.au	ගුණාත්මක සහන සත්කාර සඳහා තොරතුරු, උපකාර සහ උපදේශ. එජඩ මගින් වැදගත් පොත් පිංචුවල් දෙකක් ලබාදේ: 1. සහන සත්කාර සම්බන්ධව 2. සහන සත්කාර අවශ්‍ය අයෙකු හට උපකාර කිරීම - පවුල්වල අය සහ මිතුරන් හට මාර්ගෝපදේශයක්
LGBTI Carers	1800 242 636	www.carersvictoria.org.au/how-we-help/LGBTI-carers	LGBTI රැකවරණකරුවන් හට උපකාර
Young Carers Respite and Information Services Program	1800 242 636	www.youngcarers.net.au	රැකවරණකරුවන්ගේ කටා, හෝඩුලාවන්, සම්පත්, ශිෂ්‍යත්ව වැඩසටහන, උපදේශක සේවා. වයස අවුරුදු 25ට අඩු රැකවරණකරුවන් සඳහා වූ විරාම, ප්‍රායෝගික උපකාර සහ සමාජ ක්‍රියාකාරකම් සම්බන්ධයෙන් සොයාගැනීම සඳහා දුරකථන අංක 1800 052 22 ද ඇමතික හැකිය.
LifeCircle		www.lifecircle.org.au	මරණය අවබෝධකර ගැනීමට උපකාරවන තොරතුරු සහ මෙවලම්

සංවිධානය	දුරකථනය	වෙබ්අඩවිය	විස්තරය
රැකවරණ සේවා			
උපදේශක සේවා			
The Office of Public Advocate	1300 309 337	www.publicadvocate.vic.gov.au	Level 5, 436 Lonsdale Street, Melbourne, VIC 3000
State Trustees	03 9667 6444	www.statetrustees.com.au	පුළුල් පරාසයක නීති සහ මූල්‍ය සේවා (අන්තිම කැමැති පත්‍ර, මුදල සැලසුම් කිරීම, ප්‍රොබේට් බලපත්‍ර, ඇරර්නි බලපත්‍ර සහ භාරකාර සේවා)
Elders Rights Advocacy	1800 700 600	www.era.asn.au	වික්ටෝරියා ප්‍රාන්තයේ සිටින ඕස්ට්‍රේලියානු රජයේ අරමුදලේ ලබාගන්නා වෘද්ධෝපගත රැකවරණ සේවා ලබන මිනිසුන් හට උපදේශක සේවා ලබාදීම සඳහා ඕස්ට්‍රේලියානු රජය මගින් මුදල ප්‍රතිපාදන ලබාදෙන ස්වාධීන ආයතනයක්.
Seniors Rights Victoria	1300 368 821	www.seniorsrights.org.au	වැඩිහිටියන්ව අපහාර කිරීම වැළැක්වීම සහ ඔවුන්ගේ අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කිරීමට, ඔවුන්ගේ ආත්මාභිමානය සහ ස්වාධීනත්වය ආරක්ෂා කිරීමට උපකාර සපයන තොරතුරු, උපකාර, උපදෙස් සහ අධ්‍යයනය
Aged Care Complaints Commissioner	1800 550 552	www.agedcarecomplaints.gov.au	ඕස්ට්‍රේලියානු රජය මගින් සහකාර ලබාදී වෘද්ධෝපගත රැකවරණ සේවා ලබාදෙන අයගේ රැකවරණ සේවාවල ගුණාත්මකභව සම්බන්ධයෙන් ගැටළු මතුකරන නොමිලේ සේවාව
Veterans' Affairs Network (VAN)	1300 551 918	www.dva.gov.au/contact/van-state-office-locations#vic	ශ්‍රී ලංකාවේ සිටි වෘද්ධ අය, වැන්දඹු සහ ඔවුන්ගේ පවුල්වලට උපකාර
Australian Charter of Healthcare Rights		www.safetyandquality.gov.au/national-priorities/charter-of-healthcare-rights	සෞඛ්‍යය රැකවරණ සේවා ලබාගන්නා හෝ ඉල්ලා සිටින විට රෝගීන්ගේ සහ පාරිභෝගිකයන්ගේ මූලික අයිතිවාසිකම්



සංවිධානය	දුරකථනය	වෙබ්අඩවිය	විස්තරය
රැකවරණ සේවා			
උපදේශක සේවා			
beyondblue	1300 22 4636	www.beyondblue.org.au	පැය 24 පුරා ඇති දුරකථන උපදේශක සේවාව. සතිගේ දින 7 පුරා ඇති මාර්ගගත සහ ඊමේල් ඔස්සේ උපදේශක සේවා
Lifeline	13 11 14	www.lifeline.org.au	පැය 24 පුරා ඇති දුරකථන මගින් අර්බුද උපකාර සහ සියලු විභවනීය ගැනීම් වැළැක්වීම
National Carer Counselling Program	1800 242 636	www.carersaustralia.com	කෙසාර්ස් ඕස්ට්‍රේලියා වැඩසටහන (Carers Australia program): මේ මගින් කෙටි කාලීන උපදේශක සේවා ලබාදේ. එක් එක් ප්‍රාන්තයේ ඇති රැකවරණකරුවන්ගේ සමිති (Carers Associations) මගින් පළාත් උපකාර කණ්ඩායම් පවත්වා ගෙන යයි
Australian Centre for Grief & Bereavement	1800 642 066	www.grief.org.au	පුද්ගලයන්ගේ, සංවිධානවල සහ ප්‍රජාවන් හට නැතිවීම් සම්බන්ධයෙන් සජීව ලෙස කටයුතු කිරීමට උපකාරවන ශේක අධ්‍යාපන සහ උපදේශක සේවා ගෙනාවත්.
GriefLine	03 9935 7400	griefline.org.au/ griefline.org.au/online-counselling-service	ශ්‍රී ලංකාවේ කොමියුනිටි ඇන්ඩ් ෆැමිලි සර්විසස් (Griefline Community and Family Services) මගින් සිය ජීවිතයේ ඕනෑම අවස්ථාවක යම් අයෙකු මියයාම මගින් ශේකය ඇතිවූ අයගේ සවන්දී උපකාර කරයි.
උපකරණ සහ ආහාර			
Coastcare Medical Equipment	03 9707 4955	www.coastcaremed.com.au	කුලියට දීමට සහ විකිණීමට පුනරාත්මන සහ වෛද්‍ය විපසුම්. සිංහ සක්‍රීය සඳහා පිලිගෙන ඇත. එක් රැයකින් ලබාදිය හැකි නිෂ්පාදන: නැම සඳහා වූ පුටු, කොමෝඩි, ඊස්ලේන් පුටු, රෝහල් ඇඳුම් ආදිය.
Independent Living Centres Australia	1300 885 886	ilcaustralia.org.au	දිනපතා ජීවිතයට උපකාරවන බොහෝ නිෂ්පාදන සහ සේවා ඇත. මේවා අතර සංචලනාච ඇතිකරන, නිදා ගැනීමට, ආහාර ගැනීමට සහ ප්‍රවාහනයට.
Endeavour Life & Care	9703 2900	endeavourlifecare.com.au	නිවෙස් සෞඛ්‍යය රැකවරණ උපකරණ.
City of Casey		www.casey.vic.gov.au/ community-services/disability-services/disability-services-directory/equipment-and-aids	සිටි ඔෆ් කේසි හි ආබාධිත අය සඳහා වැඩසටහන් සහ සේවා සඳහා උපකරණ සහ ආහාරක සම්බන්ධ මාර්ගෝපදේශය.

සංවිධානය	දුරකථනය	වෙබ්අඩවිය	විස්තරය
රැකවරණ සේවා			
මූල්‍ය උපකාර / රජයේ ආයතන			
Financial Counselling Australia	1800 007 007	www.financialcounsellingaustralia.org.au	මූල්‍ය උපදේශ සම්බන්ධ තොරතුරු සහ සුදුසුකම්ලත් උපදේශක සේවා සොයා ගැනීම සඳහාමු තොරතුරු.
Centrelink	13 27 17	www.humanservices.gov.au/individuals/centrelink	
Department of Veterans Affairs	13 32 54	www.dva.gov.au	
නිවෙස් උපකාර			
ඔබගේ පළාත් පාලන ආයතනය	PCSE මගින් සමහර කවුන්සිල් පුරා සහ නිවෙස් තුළ සේවා සංවිධානය කිරීමට උපකාර කළ හැකිය.		
නිවෙස් නවීකරණය කිරීම			
Peninsula Health Domiciliary Care Referral	1300 665 781	www.peninsulahealth.org.au/services/services-a-e/aged-care/domiciliary-care	දුර්වල, වයසක සහ වයසින් අඩු ආබාධිත අය සහ නිවෙස් ජීවත්වන ඔවුන්ගේ රැකවරණකරුවන් හට නිවෙස් පදනම් ඇගයීම් සහ නඩත්තු වැඩසටහන්
Home Modifications Australia	02 9281 2680	www.moda.org.au	සපයන්නන් නියෝජනය කරන සහ නිවෙස් නවීකරණය කිරීමේ ප්‍රතිඵල ප්‍රවර්ධනය කරන අයගේ ජාතික ඔබර කර්මාන්ත ආයතනය
mecwacare	1800 163 292	www.mecwacare.org.au	මෙල්බර්න් උතුරු සහ නැගෙනහිර නගර පුරා නිවෙස් තුළ හෙද සහ රැකවරණ සපයයි.
නිවෙස් හෙදකම			
PCSE	ඔබගේ සහන සත්කාර සේවයේ කොටසක් වශයෙන් නිවෙස් හෙදකම සංවිධානය කළ හැකිය. පුද්ගලික සේවාද ඇත.		
Bolton Clarke at Home Support	03 5991 1300	www.boltonclarke.com.au	විවිධ ආකාරවල ප්‍රායෝගික, හෙදකම ඇතුළත් සුනම්‍ය නිවෙස් රැකවරණ සේවා, නිවෙස් උපකාර, අදාළ සෞඛ්‍යය සහ මානසික සෞඛ්‍යය සේවා ලබාදේ.

සංවිධානය	දුරකථනය	වෙබ්අඩවිය	විස්තරය
රැකවරණ සේවා			
ගැටළු විරාකරණය කිරීම			
Health Complaints Commissioner	1300 582 113	hcc.vic.gov.au	ඔබගේ සෞඛ්‍යය සේවා සපයන්නා සම්බන්ධයෙන් ඔබ සතුටු වන්නේ නැතිනම්, ඔබගේ ගැටළු සෞඛ්‍යය පැමිණීම සඳහා වූ කොමසාරිස් (Health Complaints Commissioner) වෙත ගොමු කල හැකිය.
තිවෙස් ඇගයීම් පිවිසීම (Living at home assessments)			
Council services		Your local council website	කාඩ්පතක, කේසි, ග්‍රේටර් ඩැවිනෝංග්, කිංග්ස්ටන් කවුන්සිල්. තිවෙස් ඇගයීම් පිවිසීම මගින් මිනිසුන් හට ස්වාධීනව ජීවත්විය හැකි ක්‍රම බොහෝමයක් ගවේශණය කිරීමට හැකි අතර සිය ප්‍රජාවල ක්‍රියාකාරීව සිටීමට අවස්ථාව ලැබේ.
පුද්ගලික රැකවරණ			
Council carers Alfred Care Baptcare MECWA Bolton Clarke at Home Support	13 22 78 1800 163 292 1300 33 44 55	Your local council website www.alfredhealth.org.au www.baptcare.org.au www.mecwacare.org.au www.boltonclarke.com.au	කාඩ්පතක, කේසි, ග්‍රේටර් ඩැවිනෝංග්, කිංග්ස්ටන් කවුන්සිල්.
විරාම / කෙටි විවේක			
Commonwealth Respite and Carelink Centre Southern Region	1800 052 222 (BH) 1800 059 059 (Outside BH)	www.dss.gov.au/disability-and-carers/programmes-services/for-carers/commonwealth-respite-and-carelink-centres	සඳුරන් මෙල්බර්න්හි සිටින රැකවරණකරුවන් හට විරාම, ප්‍රායෝගික සහ මානසික උපකාර.
උපකාර කණ්ඩායම්			
PCSE Carers Support Group	03 5991 1300	www.palliativecaresoutheast.org.au	වැඩිදුර විස්තර සඳහා PCSE අමතන්න
Alfred Health Carer Services	1800 052 222	carersouth.org.au	මෙල්බර්න් සමූහයේ සිටින රැකවරණ කණ්ඩායම් සමඟ සම්බන්ධ කිරීම

සංවිධානය	දුරකථනය	වෙබ් අඩවිය	විස්තරය
රැකවරණ සේවා			
ප්‍රවාහනය			
Red Cross	03 8327 7700	vic@redcross.org.au	රෝග විශේෂිතවූ සංවිචිත ප්‍රවාහන පහසුකම් ඇත
රෝග විශේෂිත සංවිධාන			
Cancer Council of Victoria	13 11 20	www.cancervic.org.au	<p>පිළිකා හැඳුනු ප්‍රජාවන් සමඟ ඔබට මාර්ගගතව, දුරකථනයෙන් හෝ පුද්ගලිකව හමුවිය හැකිය</p> <p>දුරකථන අංක සඳහා සිට සිකුරාදා දක්වා පෙව 9 සිට පව 5 දක්වා විවෘත අතර පිළිකා සම්බන්ධ සුදුසුකම් සහ පලපුරුද් ඇති හෙදියන් මෙම දුරකථන ඇමතුම්වලට පිළිතුරු ලබාදේ. කාර්ය මණ්ඩලය හට පුද්ගලික වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාදිය නොහැකි වුවද, ඔවුන් හට විශේෂිත ආකාරයේ පිළිකා සම්බන්ධයෙන් කථා කල හැකිය. එසේම කිවීමට අපහසු, රේඩියෝතෙරපි සහ වෙනත් පිළිකා ප්‍රතිකාර කරන අවස්ථාවලදී කුමක් සිදුවන්නේද යන්න ඔවුන් විසින් පැහැදිලි කර දිය හැකිය.</p>
Dementia Australia	1800 100 500	www.dementia.org.au Helpline email: helpline.nat@dementiaalzheimers.org.au Webchat: www.dementia.org.au/helpline/webchat	<p>ඩිමෙන්ෂියා ඕස්ට්‍රේලියා (Dementia Australia) මගින් සියළුම ආකාරයේ ඩිමෙන්ෂියා ඇති අයගේ, ඔවුන්ගේ පවුල්වල සහ රැකවරණකරුවන් වෙනුවෙන් කථා කරන අතර ඔවුන් හට උපකාර සේවා, අධ්‍යාපනය හට තොරතුරු ලබාදේ.</p> <p>උපකාර දුරකථන මාර්ගය රජයේ ප්‍රසිද්ධ නිවාඩු දින හැර සඳුදා සිට සිකුරාදා දක්වා පෙව 9 සිට පව 5 දක්වා රට පුරාම ඇත. රාජකාරී වේලාවලින් පිටත පණිවුඩ සේවාවක් ඇත. පණිවුඩයක් තබන්න. ඔබගේ ඇමතුමට මිලුන වැඩිකරන දිනයේ ඔබට අමතනු ඇත.</p>
MND Victoria	1800 806 632	www.mnd.asn.au	මේ මගින් මෝටර් නියුරෝන් ආසාදනය (Motor Neurone Disease) ඇති අය හට වඩාත්ම හොඳ රැකවරණය සහ උපකාර ලබාදෙනු ඇත.



සංවිධානය	දුරකථනය	විස්තරය
සහන සත්කාර ඒකක		
McCulloch House, Monash Medical Centre Clayton	03 9594 5320	මොනෂ් වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයේ පිහිටා ඇති සහන සත්කාර අරමුණින් ගොඩනැගූ රෝගීන් නේවාසිකව තබා ගන්නා සහන සත්කාර රැකවරණ ඒකකයකි.
Wantirna Health Palliative Care Inpatient Unit	03 9955 1341	ඇදුන් 32ක් සහිත සහන සත්කාර රැකවරණ ඒකකය මගින් රෝග ලක්ෂණ පාලනය කිරීම, ජීවිතය අවසානයේ ලබාදෙන රැකවරණ, වීරාම සහ ඇගයීම් ලබාදේ.
Peninsula Health Palliative Care Unit, Frankston	03 9784 8600	සහන සත්කාර අරමුණින් ගොඩනැගූ රෝගීන් නේවාසිකව තබා ගත හැකි සහන සත්කාර රැකවරණ ඒකකයකි (inpatient Palliative Care Unit).
South Eastern Private Hospital	03 9549 6555	ඇදුන් 11ක් ඇති සහන සත්කාර ඒකකය (ඇබ්ලිත) හි පලපුරුද්ද ඇති හෙදියන් ඇත. පැස්ටෝරල් රැකවරණයද ලබාදේ.
Peninsula Private Hospital	03 9788 3466	ඇදුන් 23 ක් සහිත ඇතැයික පිළිකා සහ රක්තවේද වාට්ටුව (Acacia Cancer and Haematology ward) පිළිකා, රක්තවේද සහ සහන සත්කාර මිශ්‍ර වාට්ටුව
St John of God, Berwick Hospital	03 9709 1414	අංශ සම්පූර්ණ තනි කාමර 6ක් සහිත විශේෂඥ සහන සත්කාර රැකවරණ ඒකකය.
Ward D, Casey Hospital, Berwick	03 8768 1550	දුරුණු වෛද්‍ය සහ සහන සත්කාර වාට්ටුව
දිස්ත්‍රික් හෙදිය		
Bolton Clarke	1300 33 44 55	කලින් රෝයල් ඩිස්ත්‍රික් නර්සින්ග් සර්විස් (Royal District Nursing Service (RDNS)) ලෙස හැඳින්වූ බොල්ටන් ක්ලාර්ක් (Bolton Clarke) මගින් PCSE සේවාදායකයන් හට රාජකාරී වේලාවලින් පිටත සේවා ලබාදේ. ඇතුළත් වන විට ඔබ විසින් රාජකාරී වේලාවලින් පිටත බොල්ටන් ක්ලාර්ක් හා සම්බන්ධ විය යුතුද යන්න ඔබට දැනුම් දෙනු ඇත.
Kooweerup Regional Health Service	03 5997 9679	
පළාතේ රෝහල්		
Casey Hospital	03 8768 1200	
Dandenong Hospital	03 9554 1000	
Frankston Hospital	03 9784 7777	
Moorabbin Hospital	03 9928 8111	
Monash Medical Centre (Clayton)	03 9594 6666	
Peter MacCullum Cancer Centre	03 9656 1111	
South Eastern Private Hospital	03 9549 6555	
St John of God, Berwick Hospital	03 9709 1414	
Wantirna Hospital	03 9955 7341	

පැලෑටිවි කොකර් සමුත් රිසිට් නර්සින්ග් සර්විස් (Palliative Care South East Nursing Service) අමතන්න:  **දිවා කාලය** (පෙව 7 සිට පව 7 දක්වා) **03 5991 1300**

 **රාත්‍රී කාලය** (පෙව 7 සිට පෙව 7 දක්වා) **03 5991 1300**





කාර්යාල වේලාවෙන් පසු ආපදා රැකවරණ සැලැස්ම

රැකවරණය අවශ්‍ය පුද්ගලයා		රැකවරණකරුගේ නම	
නම		නම	
වයස		රැකවරණය අවශ්‍ය අයට ඇති නැකම	
ලිපිනය		ලිපිනය	
දුරකථනය		දුරකථනය	
කථා කරන භාෂා		කථා කරන භාෂා	

ආපදා සඳහා වූ දුරකථන අංක		
නම	නැකම	දුරකථනය

සෞඛ්‍ය තොරතුරු - රැකවලා ගන්නා අය සම්බන්ධ තොරතුරු

පුද්ගලයාගේ අකමිචය:	
වෛද්‍යවරයාගේ නම, ලිපිනය, දුරකථන අංකය (පී.පී. සහ/හෝ විශේෂඥ):	
මෙඩිකේසාර් අංකය:	
සෞඛ්‍ය සේවක අංකය:	
සෞඛ්‍ය රක්ෂණ අරමුදල සහ අංකය:	
ගිලන් රථ අරමුදල/ලියාපදිංචි අංකය:	
මෙඩික-ඇලර්ට් අංකය:	
අවශ්‍ය රැකවරණයේ විස්තරය:	

ආපදා සැලැස්ම: ආපදා අවස්ථාවකදී මා වෙනුවෙන් සම්බන්ධ වන අය හට පහත දේ ඇත (අදාළ ස්ථානය සලකුණු කරන්න):

<input type="checkbox"/> එන්. එච්. ආර්. ඇණවුම (NFR orders)	<input type="checkbox"/> ඉහළ රැකවරණ සැලසුම් විධානය (Advance Care Plan directive)	<input type="checkbox"/> ප්‍රතිකාර ප්‍රතිකෝප කිරීමේ සහතිකය (Refusal of Treatment Certificate)
දිගටම පවතින ඇවර්තිබලකරු (Enduring Power of Attorney) (වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර) සම්බන්ධ තොරතුරු:		
මිය යාමට වඩා කැමති ස්ථානය:		
<input type="checkbox"/> උපදෙස්වලට විධානය (Instructional Directive)	<input type="checkbox"/> වටිනාකම් විධානය (Values Directive)	
<input type="checkbox"/> වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සම්බන්ධ තීරණ ගන්නා අයගේ තොරතුරු:		



Palliative Care South East

140-154 Sladen Street
Locked Bag 2500
Cranbourne VIC 3977

☎ 03 5991 1300 • 📠 03 5991 1301
✉ reception@palliativecarese.org.au

www.palliativecaresoutheast.org.au



පැලියෙටිව් කෙසාර් සචුත් ඊස්ට් මගින් දෙශයේ සාම්ප්‍රදායික භාරකරුවන් ලෙස ධුනුරොග් සහ චුරුන්ඩිරෙයි මිනිසුන් පිලිගන්නා අතර ධුනුරොග් සහ චුරුන්ඩිරෙයි වැඩිහිටි, අතීත, වර්තමාන සහ නැඹි එන අයට අපගේ ගෞරවය ප්‍රණාමය කෙරේ.