SINHALESE / සිංහල

Palliative Care South East

රැකවරණකරුවන් සඳහාවූ උපකාර කට්ටලය

පවුල් සහ රැකවරණ ලබාදෙන්නන් සඳහා

මේ සඳහ අපි සියළු දෙනා එක්ව සිටිමු

අප හා සම්බන්ධවීම

24/7 පවුල් සහ රැකවරණ ලබාදෙන්නන් සඳහාවූ උපකාර

හෙද සේවා ඇතුළු ඔබගේ සියළුම දිවා කාලයේ සහන සත්කාර සේවා (palliative care services) සම්බන්ධයෙන් එක් දුරකථන අංකයක් ඔස්සේ ඇමතිය 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)) (පැලියටිව් කෙයාර් සවුත් ඊස්ට්) කණ්ඩායම මගිනි.

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

- PCSE කාර්යාලය
- සංගීත චිකිත්සාව
- ජංගම/වෘත්තීය චිකිත්සක
- සමාජ සේවා
- අධ්‍යාත්මික රැකවරණ
- ස්වේච්ඡා
- උපදේශක සේවා

රාත්‍රී කාලයේ (පව 7 සිට පෙව 7 දක්වා)

1300 33 44 55

අපගේ රාත්‍රී කාල හෙද සේවා ලබා දෙන්නේ බෝල්ටන් ක්ලාර්ක් (කලින් RDNS) මගිනි. ඔවුන් විසින් පහත දේ සඳහා උපකාර කල හැකිය:

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

අඩංගු දේ

අප හා සම්බන්ධවීම 2

පෙරවදන 4

ස්තුතිය 4

ඔබගේ භාෂා සහ සංස්කෘතික අවශ්‍යතාවයන් සඳහා උපකාර ලබාදීම 5

0 රැකවරණකරුවන් සඳහාවූ උපකාර කට්ටලයට හැඳින්වීමක් 6

0.1 සහන සත්කාර (palliative care) සේවාවල අරමුණු 8

0.2 පැලියටිව් කෙයාර් සවුත් ඊස්ට් (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 ඔබව ඔබ විසින් රැකබලා ගැනීම සහ ඒ සඳහාවූ ප්‍රායෝගික හෝඩුවාවන් 17

1.1 රැකවරණකරුවන් සහ පවුල් රැකවරණ ලබාදෙන්නන් සඳහාවූ ස්වයං රැකවරණ 18

1.2 ඔබගේ චිත්තවේගී 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 හෝඩුවාවන් 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 කළමණාකරණය, රෝග ලක්‍ෂණ සහ බෙහෙත් 33

2.1 වේදනා කළමණාකරණය 35

2.2 රෝග ලක්‍ෂණ කළමණාකරණය 37

2.3 බෙහෙත් කළමණාකරණය 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 වියෝදුක හා සම්බන්ධ උපකාර 60

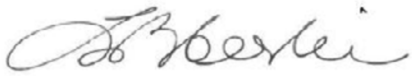
4 සම්පත් සහ සබඳතා පුරුක් 63

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

පැලියටිව් කෙයාර් සවුත් ඊස්ට් හි සිටින අපි පවුල් සහ රැකවරණකරුවන් විසින් කරනු ලබන අතිවිශාල දායකත්වය සහ රැකවරණයට අදාල නිරන්තර දුෂ්කරතාවයන් සම්බන්ධ මනා වැටහීමකින් සිටිමු. 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, අදාල පුද්ගලයා ජීවත්වන ස්ථාන හෝ ඔවුන් රැකවරණය ලබා දෙන්නේ කා හටද යන්න නොතකා සිය නිවසේදී දරුණු ලෙස රෝගාතුරව සිටින සිය සමීප අයෙකුව බලා ගැනීමට උපකාර කරන අය හටද සම්පතක්වේ.

පැලියටිව් කෙයාර් සවුත් ඊස්ට් හි විශේෂඥ හෙද කණ්ඩායමක්, වෛද්‍ය කාර්‍ය මණ්ඩලයක්, සමාජ සේවකයන්, උපදේශකයන්, වෘත්තීය චිකිත්සකයන්, සංගීත චිකිත්සකයන්, ස්වේච්ඡා සේවකයන් සහ පරිපාලන කාර්‍ය මණ්ඩලයකින් සමන්විත වන අතර අප සියළු දෙනාගේ අරමුණ වන්නේ දරුණු ලෙස රෝගාතුර අය, ඔවුන්ගේ රැකවරණකරුවන්, ඔවුන්ගේ පවුලේ අය සහ මිතුරු මිතුරියන් හට උපකාර අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී එම උපකාර ලබා දීමවේ. අප මෙහි සිටින්නේ සැමවිටම ඔබ හට උපකාර කිරීමට බැවින් ඔබට ප්‍රශ්නයක් ඇතිනම්, අපගේ කාර්‍යාලය අමතන්න නැතිනම් අපගේ කාර්‍ය මණ්ඩලයේ අයෙකු ඔබව බැලීමට පැමිණි 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 භීතීන් සහ කනස්සළු දරුණු ලෙස රෝගාතුරවූ අයෙකුව 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 බලාපොරොත්තුවවේ.



මොලී කාර්ලයිල AM
ප්‍රධාන විධායක නිලධාරී
පැලියටිව් කෙයාරා සවුත් ඊස්ට්

ස්තුතිය

රැකවරණකරුවන් සඳහාවූ උපකාර කට්ටලයට උපකාර කල සහ දායකවූ පහත අයට අපි ස්තුතිවන්ත වෙමු:

- සවුත් ඊස්ටර්න් මෙල්බර්න් ප්‍රාථමික සෞඛ්‍යය ජාලය (South Eastern Melbourne Primary Health Network)
- වික්ටෝරියානු රජය
- පැලියටිව් කෙයාර් ඕස්ට්‍රේලියා (Palliative Care Australia)
- සදර්න් මෙට්රොපොලිටන් රීජන් පැලියටිව් කෙයාර් කොන්සෝටියුම් (Southern Metropolitan Region Palliative Care Consortium)
- PCSE චිකිත්සක 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 තුල ඇති වෙනස්කම් ඇතුලත්වන ආකාරයට සුනම්‍ය රැකවරණය ලබාදීම
- සියළු සහන සත්කාර කිරීම් අද්විතීය බව පිළිගැනීම
- පවුල් සහ රැකවරණකරුවන් සම්බන්ධ අර්ථ නිරූපණ ඇතුලත්වන 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 සමග කථා කරන ලෙස අපි ඔබව උනන්දු කරමු.

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

Interpreter

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

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

රැකවරණකරුවන් සඳහාවූ 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 අන්තර්ගතය වර්ධනය කර ඇත්තේ රැකවරණකරුවන් සහ පවුලේ අය විසින්ම ලබාදුන් අනුබලය මතවේ.

අප නියම රැකවරණකරුවන් සහ පවුලේ උදවියගේ හඬ ඇතුලත් කර ඇත, ඔවුන් බොහෝවිට අපට කියන්නෙ...

> *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 සුබසිද්ධිය 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 සිදුවුණවිට 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 කළමණාකරණය කළහැකි බව දැනගැනීම වැදගත්වේ.

අප රැකවරණකරුවන් සම්බන්ධයෙන් කථාකරන විට, අප කථා කරන්නේ පවුලේ උදවිය සහ සමීප උදවිය සහ රෝගාතුරව සිටින අයෙකු සමග ජීවත්වන සහ රැකවරණයට සම්බන්ධවන සහ ඒ සඳහා උපකාර කරන අය සම්බන්ධයෙන්ය.

මෙම කට්ටලය භාවිතා කරන ආකාරය

මෙම කට්ටලය වෙනම කාණ්ඩ කිහිපයකට බෙදා ඇත: ඔබව ඔබ විසින් රැකබලා ගැනීම සහ ඒ සඳහාවූ ප්‍රායෝගික හෝඩුවාවන්, වේදනාව කළමණාකරණය කිරීම, රෝග ලක්ෂණ සහ බෙහෙත්ෂ 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.

හෝඩුවාවන් සහ වැදගත් සටහන්

නිල් පැහැ කොටුවල

කථාබහක ඇරඹුම

දම් පැහැ කොටුවල

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

උපකරණ හෝඩුවාවන්

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 හොඳින් ජීවත්වීමට සහන සත්කාර උපකාරවේ.

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

- මිනිසුන් හට ආත්මාභිමානයෙන් ජීවත්වීමට උපකාර කිරීම
- පවුලේ අය සහ රැකවරණකරුවන් හට සමාජ, මානසික සහ භවාත්මක උපකාර ඇතුළු සමස්ථ රැකවරණය නිවසේදී ලබාදීමවේ.
- සැප පහසුව උපරිම කිරීම (වේදනාව සමනය සහ රෝග ලක්ෂණ කළමණාකරණය)
- සේවාදායක රැකවරණය සම්බන්ධ තේරීම් සහ තීරණ ගැනීමට උපකාර කිරීම

සටහන: ජීවිතයට තර්ජනයක් ඇති රෝගයකින් පෙලෙන අයෙකු ගනු ලබන ඕනෑම තීරණයක මාධ්‍යයේ සිටී. ඔවුන්ට ගරුකල යුතු අතර ඔවුනට 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 භෝජනය සඳහා පවුලේ අය සමග සිටීම, මල් පාත්තියක පැල ඉන්දවීම)*

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

ඔබ රැකවරණය ලබාදෙන අය සමග ඔවුන්ගේ ජීවිතය අවසාන කාලයේ රැකවරණ ලබාදීම සම්බන්ධයෙන් ඔවුන් මියයාමට වඩා කැමති ස්ථානය සම්බන්ධයෙන් කථා කරන්න, ඒ මගින් ඒ සඳහා ඔබට සූදානම් විය හැකිය. රැකවරණ කරුවෙකු වශයෙන් ඔබ කැමති දේ සම්බන්ධයෙනුත් 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 බලාපෙරොත්තුවන්නේ හැකිතාක් කාලයක් නිවසේ සිටිය හැකි බවයි.

ඔබ කැමති කුමකටද යන්න ඔබ සිතා බැලුවාද?

0.2 පැලියටිව් කෙයාර් සවුත් ඊස්ට් (Palliative Care South East)

පැලියටිව් කෙයාර් සවුත් ඊස්ට් (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 අදාල 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:

සේවාදායකයා

සංගීත චිකිත්සාව

මානසික සහ භවාත්මක වශයෙන් ප්‍රකාශ කිරීමට, නිර්මාණාත්මකතාව උත්තේජනය කිරීමට, වේදනාව සහ වෙනත් රෝග ලක්ෂණ සම්බන්ධ අවබෝධය අඩු කිරීමට, විවේකීව ගත කිරීමට සහ අදාල තත්වයට මුහුණදිය හැකි වන සේ සජීවී සහ තැටිගත කල සංගීතය භාවිතා කරයි.

හෙදකම - අංග සම්පූර්ණ ප්‍රවේශය

ඔබගේ අවශ්‍යතාවයනට ගැලපෙන ආකාරයට වේදනාව සහ රෝගලක්ෂණ කළමණාකරණය නිපුණ කර ඇත. ඔවුන්ගේ අරමුණ වන්නේ ඔබගේ නිවසට නිතර පැමිණීම මගින් ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව වැඩිදියුණු කර, ඔබගේ සුවපහසුව උපරිම කර රැකවරණ තේරීම් සඳහා උපකාර කිරීමවේ.

වෛද්‍ය

1. රෝග ලක්ෂණ කළමණාකරණය සඳහා වෛද්‍යවරයා සමඟ කටයුතු කිරීම, හෝ
2. වඩා විශාල සහන සත්කාර කණ්ඩායම සමඟ කටයුතු කිරීම, හෝ
3. සංකීර්ණ අවස්ථාවල කෙළින්ම ඔබ හෝ ඔබ රැකවරණය ලබාදෙන අය සමඟ කටයුතු කිරීම (නිවෙස වෙත පැමිණීම, දුරකථන ඇමතුම් ආදිය)

පවුල් උපකාර ස්වේච්ඡා සේවකයන්

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 කරදීම 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 චරිත කථාව සහ ලිපි ලිවීම ආදිය සම්බන්ධයෙන් උපකාර කල හැකිය.

සේවාදායකයා

වෘත්තීය චිකිත්සාව

සමතුලිතතාව සහ සම්බන්ධීකරණය වැඩිදියුණු කිරීම සහ ස්වාධීනත්වය, ආරක්ෂාව සහ සුවපහසුව උපරිම කිරීම සඳහාෂ විඩා කළමණාකරණයට උපකාර කිරීම. ආධාරක, උපකරණ, නවීකරණයන්, අධ්‍යාපනය භාවිතා කිරීම

සමාජ සේවාව

ඔබට ගැටළු ඇතිකල හැකි පුද්ගලික, සාමාජයීය සහ පවුල් අවස්ථා සඳහා උපකාර කිරීම.

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

උපදේශක සේවා - මානසික උපකාර

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

ආධ්‍යාත්මක රැකවරණය

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

රැකවරණකරු හට අධ්‍යාපනය ලබාදීම

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

PCSE මගින් පහත සඳහන් සේවා ලබා නොදේ:

- ආපදා කැඳවුම් සේවා
- සනීපාරක්ෂක, පුද්ගලික රැකවරණ සහ තුවාල රැකවරණය
- නිතිපතා ලබාදෙන වට්ටෝරු සහ දිනපතා බෙහෙත් කළමණාකරණ සැපයීම
- රුධිරය තුනී කරන හෝ දියවැඩියා එන්නත්
- රුධිර සාම්පල එකතු කිරීම
- කීමොතෙරපි, ඉම්යුනොතෙරපි හෝ හෝර්මෝන් තෙරපි එන්නත්
- සම ඇතුලට ලබාදෙන ප්‍රතිජීවක හෝ කීමොතෙරපි කැතීටර් පවත්වාගෙන යාම හෝ ඒවාට බෙහෙත් දැමීම
- නිවස තුල විරාම හෙද උපකාර

අප විසින් ඔබව අදාල 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 හැකියෂ 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 ඇතිදැඩි කර ගැනීමට සහ ඒවා 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 සමග ඔබ සම්බන්ධතා තබා ගැනීමට බොහෝ ඉඩකඩ ඇත - ඔබට මේවා සොයා ගැනීමට අප විසින් උපකාර කල හැකි අතර, ඔබට අවශ්‍ය පරිදි ඒවා ක්‍රියාත්මක වන බවට වගබලා ගත හැකිය.
- ඔබගේ සාමාජීය ජීවිතය සමබරව තබා ගැනීමට දුෂ්කර බව ඔබට හැගෙන 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 (සෙන්ටර්ලින්ක්) ඔස්සේ මූල්‍ය උපකාර ලබා ගැනීමට සුදුසුකම් තිබිය හැකිය

ඔබට වෙනත් බොහෝ උපකාර විකල්ප තිබිය හැකි අතර අප විසින් ඔබව ඒවා 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 කාර්යයභාරය 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 ඒ 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.

වගකීම් දිනපතා වෙනස්විය හැකි අතර කාලයක් ඔස්සේද වෙනස් විය හැකිය, නමුත් මේවා අතරඃ

- වෛද්‍ය රැකවරණය සහ බෙහෙත් සම්බන්ධීකරණය
- වේදනා කළමණාකරණය සහ තුවාල රැකවරණය
- මූල්‍ය හෝ මූල්‍ය උපකාර කළමණාකරණය
- නීත්‍යානුකූල වැඩපිළිවෙලවල් සහ ආපදා රැකවරණ සැලසුම්
- භාවාත්මක සහ සමාජ උපකාර (පිළිගැටුම් විසඳාගැනීම සහ පවුලේ අය සමග සන්නිවේදනය ඇතුළුව)
- තීරණ ගැනීම සහ උපදේශක සේවා
- මාර්ගෝපදේශ, සංවිධානය සහ අධීක්ෂණය
- ප්‍රායෝගික උපකාර (ප්‍රවාහණ, වැසිකිළි යාම, ජේත්තුවීම, ගෙවල් දොරවල් නඩත්තු කිරීම, ආහාර පිළියෙල කිරීම, ආහාර ගැනීමට උපකාර කිරීම)

පුද්ගල-බද්ධ රැකවරණයේ රැකවරණකරුගේ කාර්යභාරය

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

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

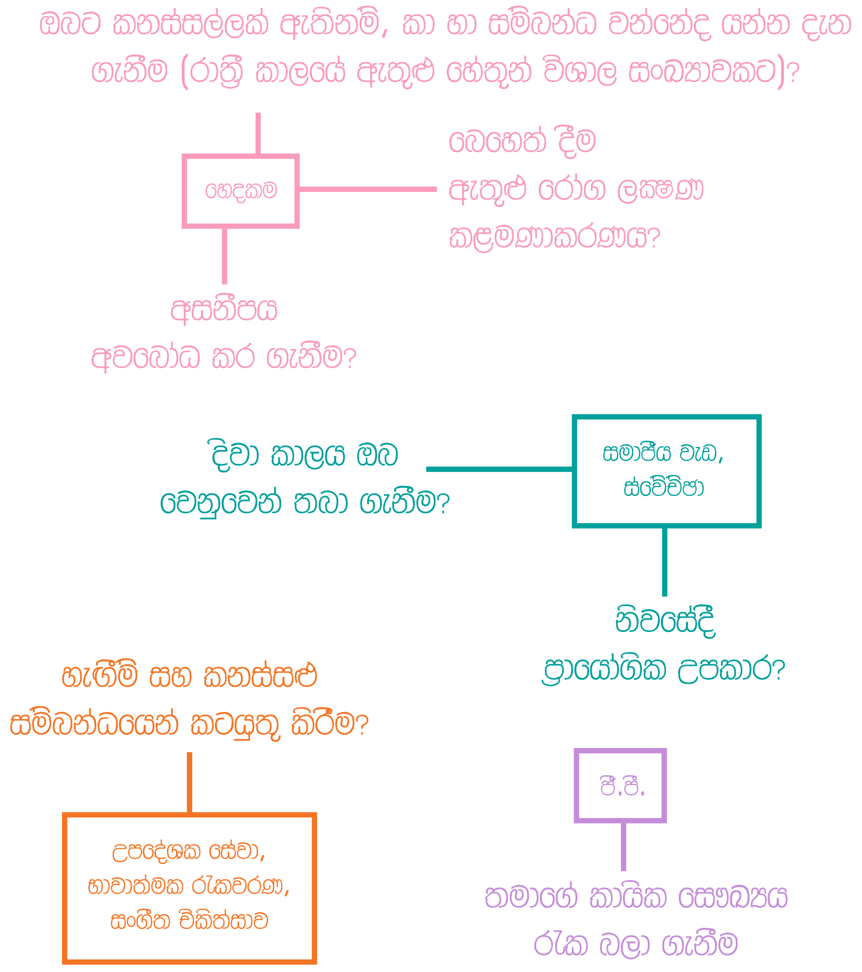
රැකවරණකරුවකු වීම සම්බන්ධ සම්පත් බොහෝමයක් ඇත. 63 වන පිටුවේ ඇති සම්පත් දෙස බලන්න, නැතිනම් අපගේ කණ්ඩායම් සාමාජිකයෙකුගෙන් විමසන්න.

0.4 රැකවරණ ලබාදෙන්නකු 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...



නිවස සඳහාවු උපකරණ

වෘත්තීය චිකිත්සාව

මූල්‍ය, 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 (උදා. ඇඳුම් ඇන්දවීම, සේදීම, වැසිකිළි යාම)

හෙදකම, රැකවරණ අධ්‍යාපනය, සාමාජීය වැඩ

භවාත්මක රැකවරණ

ඔබගේ විශ්වාසයන් හෝ භාවාත්මක ගැටළු?

හෙදකම, සාමාජීය වැඩ

අදාල 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 අදාල වන්නේ නම් අප වෙත දැනුම් දෙන්න. අදාල වන ඒවා සලකුණු කරගෙන මීලගට අප හමුවට අවස්ථාවේ අප සමග 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 තුල කිසියම් පිළිගැටුමක් හෝ පීඩාකාරී තත්වයක් ඇතිද?
	ඔබගේ පවුලේ මරණයක් නිසා ඇතිවන ප්‍රතිවිපාක සම්බන්ධයෙන්, විශේෂයෙන් දරුවන් හට, ඔබ කනස්සල්ලෙන් සිටීද?
	ඔබ රෝගාතුරව සිටීද නැතිනම් රෝගී තත්වයකට මුහුණපා සිටීද?
	ඔබට රාජකාරිය හෝ අධ්‍යාපනය අවසන් කිරීමට සිදු වුවාද?
	ඔබට මුල්‍ය උපකාර අවශ්‍යද, නැතිනම් වෘද්ධෝපගත දීමනා (superannuation) ඇතුළු සෙන්ටර්ලින්ක් සහ වෙනත් රජයේ ආයතනවලින් ලබාදෙන ප්‍රතිලාභ සඳහා ප්‍රවේශවීමට උපකාර අවශ්‍යද?
	ඇටර්නි 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 විශේෂිතවූ සංවිධාන සහ උපකාර කණ්ඩායම් ඇතුළු ප්‍රජාව තුල ඇති සම්පත් සමග සම්බන්ධවීමට කැමැත්තෙන් සිටීද?

ඔබට ලබාදෙන සියළුම උපකාර පිළිගන්න

1. ඔබව ඔබ විසින් රැකබලා ගැනීම සහ ඒ සඳහාවූ ප්‍රායෝගික හෝඩුවාවන්

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 සඳහාවූ 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 ඇතුලත්වේ.

ඔබව රැකබලා ගැනීමට ඔබ විසින් කල හැකි ප්‍රායෝගික දේවල්

මා වෙනුවෙන් දිවා කාලයේදී තරමක කාලයක් තබා ගන්න	පිටත ඉදගෙන තේ කෝප්පයක් පානය කරන්න, නැතිනම් ස්නානය කරන්න	කායික යමක් 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 ඒවා ලබා ගන්න	ඔබගේ සුරතල් සතා සමග සෙල්ලම් කරන්න	යෝග කරන්න, නැතිනම් භාවනා කරන්න	ලැබුණු අවස්ථාවක විශේෂ ආහාර වේලක් ලබාගන්න	නිරෝගිමත් අහාර ගන්න	පරීක්ෂාකර ගැනීම සඳහා වෛද්‍යවරයෙකු හමුවීමට වේලාවක් යොදා ගන්න	විවේකයක් ගන්න
ජිම් එකට හෝ ඇක්වා එරොබික්ස් පංතියකට යන්න	පවුලේ අයගේ හමුවීමක් පිළියෙල කර ගන්න	කා සමග හෝ කථා කරන්න	ඔබ ඔබට කාරුණික වන්න	සක්‍රීය දේවල් දෙස බලන්න	හාස්‍යය පවත්වා ගන්න	ඔබගේ දූරකථනය 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 පිළිගැටුම් හැඟීම් ඇතිවිය හැකිය

රැකවරණකරුවන් සමහර විට පහත දේ අත්විඳියි:

- හුදෙකලාවීම
- රෝග නිශ්චයට හුරුවීම
- පවුලේ සංකීර්ණ තත්වයන්
- ශෝකය විඳදරා 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, භවාත්මක සහ සංස්කෘතික රැකවරණ ලබා දිය හැකි අතර නිවසේදී ඔබගේ හැඟීම් පාලනය කර ගැනීමට සහ එවා 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 ද්‍රව්‍ය, මධ්‍යසාර හෝ වෙනත් ඇබ්බැහිවන දේ භාවිතා කරමි	
මට තරහාව, කළකිරුණු බව, වරදකාරී බව හෝ නුරුස්නාබව 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, භයක් හෝ හිරිවැටුණු බවක් හැඟේ	
මා තනිවූ 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 සමග කථා කර අවබෝධ කර ගැනීමට, ප්‍රතිචාර දැක්වීමට සහ ඒවා විසඳාලීමට ඔබ සමග කටයුතු කළ හැකිය.

ඔබට අමතර උපකාර අවශ්‍ය බව හැගේ නම්, ඔබට හැකි විගස ඔබගේ PCSE කණ්ඩායම හෝ ඔබගේ වෛද්‍යවරයා සමග 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 සමග හෝ කථා කරීමට අවශ්‍යනම්

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

ඔබට හදිසියේ විරාම ගැනීම (Emergency respite) සඳහා

විරාම ගැනීම යනු විවේකයක් ගැනීමවේ. ඔබට විවිධ ආකාරයට විරාම ගත හැකිය (ඔබ ජීවත්වන ස්ථානය අනුව). මේවා අතර, නිවස තුල, නේවාසික 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 රීජන්
(Commonwealth Respite and Carelink Centre Southern Region)
1800 052 222
www.carersouth.org.au

1.3 ආතතිය පාලනය කිරීම

ඔබ දිගු කාලයකට බොහෝසේ පීඩාකාරී වුවහොත්, ඔබගේ සෞඛ්‍යය සහ සුබසිද්ධියට බලපෑම් ඇතිවීමට බොහෝසේ ඉඩකඩ ඇත.

ඔබගේ මානසික ආතතිය පාලනය කර ගැනීමට පහත උපක්‍රම උපයෝගීවේ.

1.4 ඔබගේ උපකාර සේවා ජාලය සකස් කර ගැනීම

ඔබ සහ ඔබ රැකවරණය ලබාදෙන අය වටා ශකතිමත් 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 කල හැකි අය ගැන සිතන්න. ඔවුන් විසින් ඔබට කල හැකි උපකාර මොනවාද? ඔබට වෙනස් ආකාරවල උපකාර අවශ්‍ය වු විට, එනම්, ප්‍රායෝගික, මානසික, හෝ අධ්‍යාත්මික උපකාර සඳහා, කුමන අය වෙත ලඟාවිය හැකිද යන්න සටහන් කර ගන්න.

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

ප්‍රායෝගික උපකාර පිළියෙල කර ගැනීම සඳහා විවිධ ඩිජිටල් මෙවලම් ඇත.

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

Gather My Crew යනු මිතුරන්, පවුලේ අය, අසල්වාසීන් සහ සහෘදයන් විසින් කුමන ආකාරයට කෙසේ උපකාර කල හැකිද යන්න තීරණය කල හැකි නොමිළේ ලබාගත හැකි මාර්ගගත වැඩවාර සටහන් මෙවලමකි (online rostering tool) www.gathermycrew.org/

- රැකවරණකරුවන් සඳහාවු උපකාර කණ්ඩායම් මර්ගගත ප්‍රජාවන්
- ප්‍රජා සහ ස්වේච්ඡා කණ්ඩායම් ප්‍රජා සංවිධාන
- ආගමික නායකයන් සහ විවිධ විශ්වාසයන් ඇති ප්‍රජාවන්
- රාජකාරී සහ ව්‍යාපාර සහෘදයන් ක්‍රියාකාරී හෝ විනෝදාංශ කණ්ඩායම් අධ්‍යාපන හවුල්කරුවන්
- අසල්වාසීන් 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 සමාජශීලීවීම 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 අරක්ෂාකාරී ස්ථානයක් වන අතර අනෙකුත් රැකවරණකරුවන් දුෂ්කර අවස්ථාවලදී කටයුතු කල ආකාරය සම්බන්ධයෙන් අසා දැනගැනීමට හැකිවනු ඇත.

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

වැඩිදුර විස්තර සඳහා අපගේ රැකවරණකාර අධ්‍යාපනවේදියා හා සම්බන්ධවන්න.

ඉංග්‍රීසි 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 ප්‍රීතිමත් කණ්ඩායමක් වන අතර කරුණු හුවමාරු කර ගැනීමට කදිම තැනකි. අප සැමටම නැවත සිනහසීමට හැකිවන බව පෙනේ."

ජීවිතයට තර්ජනය ගෙනදෙන රෝගයක් ඇති අයෙකු හට රැකවරණය ලබාදීම සඳහා සැලසුම් කිරීම සහ කණ්ඩායම් උත්සාහය අවශ්‍යවේ. කල් ඇතිව සැලසුම් කිරීම සහ අන් අය සමග 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 කළමණාකරණය, සෝදිසි ලැයිස්තු, සහ PCSE කණ්ඩායමෙන් සහ වෛද්‍යවරුන්ගෙන් ඇසිය යුතු ප්‍රශ්න සම්බන්ධ හෝඩුවාවන් ඇතුලත්වේ.

1.6 දිනපතා රැකවරණය සම්බන්ධ ප්‍රායෝගික හෝඩුවාවන්

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

මතක තබා ගන්න:

- උපකාර ඉල්ලා සිටීම අසාර්ථකබවේ සළකුණක් 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 කල හැකිද යන්න සොයා බැලීම සඳහා රැස්වීමක් පිළියෙල කර ගන්න. මෙය දුෂ්කර නම් හෝ පිළිගැටුම් හෝ වැරදි අවබෝධයන් තිබීමට ඉඩකඩ ඇතිනම්, PCSE කාර්ය මණ්ඩලය මගින් මෙය පිළියෙල කර ගැනීමට උපකාර කල හැකිය.

අපගේ සමහර රැකවරණකරුවන්ගෙන් ප්‍රායෝගික හෝඩුවාවන්:

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

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

සියළුම බෙහෙත් ප්ලාස්ටික් බහාලනයක් තුල එකට තබන්න

වේදනාව සඳහා රෙදි ආවරණයක් සහිතව උණුවතුර බෝතලයක් තබා ගන්න

බටයක් (straw) සමඟ වතුර බෝතලයක් ගන්න

කොට්ට කිහිපයක් ගන්න

සස්ටජන් පානයන් ගබඩා කර තබා ගන්න

රෝහලෙන් පිටත් කර යැවීම කිසිවිටෙක සැලසුම් කල ආකාරයට සිදු නොවේ

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

ඉක්මණින් ගත හැකි ආකාරයට නිවස පුරා චමනය බෑග් 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 සෑම විටම ලබා ගන්නා බෙහෙත් ලැයිස්තුවක් (නම්, මාත්‍රා, ගන්නා වාර ගණන) ළඟ තබා ගන්න.
- උපකාර සඳහා නිර්දේශිත සේවා පසු විපරම් කරන්න (නැතිනම් වෙන අයෙකුගේ උපකාරය ඒ සඳහා ඉල්ලා ගන්න)
- බිල්පත් රිසිට්, පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල, වාර්තා සහ ලිපි සම්බන්ධ සොයා බැලීම සඳහා නිසි ක්‍රමයක් සකස් කර ගන්න
- ඔබගේ සේවායෝජකයා සමඟ නම්‍යශීලී රාජකාරි විකල්පයන් සාකච්ඡා කරන්න

තත්වයන් වෙනස් විය හැකිය. වෙනස්වීම්වලට සූදානමින් 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 සම්බන්ධයෙන් වාර්තා තබා ගන්න. ඔබගේ PCSE කණ්ඩායම දැනුවත් කරන්න.

රැකවරණ ලබාදීම සම්බන්ධ මුර වැඩසටහනක් සකසන්න

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

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

- පිරිසිදු කිරීම්, රෙදි සේදීම්, ඇඳුම් මැදීම, සාප්පු සවාරි යාම හෝ ගෙවතු වැඩ ආදී නිවසේ කටයුතු කිරීම
- බෙහෙත් රැස්කිරීම
- නෑවීම හෝ ඇඳුම් ඇන්දවීම
- සමහර ආහාර වේල් 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
- නීත්‍යානුකූල කටයුතු පිළියෙල කර ගැනීම
- දුරකථන ඇමතුම්වලට පිළිතුරු දීම හෝ අමුත්තන් පිළිගැනීම
- ළමුන්ව පාසලෙන් හෝ වෙන ක්‍රියාකාරකම්වලින් රැගෙන ඒම
- 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
- ඇඳන් මාරු කිරීමට උපකාර කිරීම

1.7 ඇසිය යුතු ප්‍රශ්න

නිවෙස්වලට පැමිණි අවස්ථාවල ඔබ පිළිතුරු ලබාගැනීමට කැමති ප්‍රශ්න කල්තියා දැන ගැනීම. හමුවීම් යනු එම අවස්ථාවේදී ඔබට ඇසිය යුතු දේ ඇසීමට අමතක වන අවස්ථාවකි. එමනිසා සූදානමින් සිටින්න. සිතේ තබාගත යුතු ප්‍රශ්න ලැයිස්තුවක් පහත ඇත.

ඔබට නොතේරෙන පිළිතුරු ලබාදුනහොත් පහදා දෙන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න.

PCSE කණ්ඩායමෙන් ඔබට ඇසීමට අවශ්‍ය විය හැකි ප්‍රශ්න

රැකවරණ ලබාදීම සම්බන්ධ ප්‍රශ්න

	රැකවරණකරුවෙකු වශයෙන් මට අවශ්‍ය කුමන කුසලතාද?
	අදාල 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 රැකබලා ගන්නා අයගේ පුද්ගලිකත්වය/සංස්කෘතියට ගරු කරන ආකාරයට PCSE කණ්ඩාමය මගින් කථා කිරීම සඳහා මා විසින් ඔවුනට කෙසේ උපකාර කල හැකිද?
	අදාල පුද්ගලයා විසින් ලබන රැකවරණය සම්බන්ධයෙන් මට ගැටළුවක් ඇතිනම් මා විසින් කා හට කථා 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 ක්‍රමානුකුල කර ගැනීම හෝ අන්තිම කැමති පත්‍රයක් ලියා ගැනීමට කෙසේ උපකාර ගත හැකිද?

ශෙදකම් සම්බන්ධ ප්‍රශ්න

	ඉදිරියේදී 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?

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

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

ඔබට ප්‍රශ්න මතක් වෙන ආකාරයට ලියන්න. *හමුවීම් වලට හෝ නිවසට පැමිණි විට භාවිතා කිරීමට ආරක්ෂාකාරී ස්ථානයක තබා ගන්න.*

1.8 ඔබගේ අරමුණ වෙනුවෙන් කථා කිරීම සහ ඔබගේ අයිතිවාසිකම්

ඔබගේ අයිතිවාසිකම්

ඕස්ට්‍රේලියානු සෞඛ්‍යය රැකවරණ ක්‍රමය භාවිතා කරන අයෙකු වශයෙන් ඔබට ඇති අයිතිවාසිකම් සෞඛ්‍යය රැකවරණ අයිතිවාසිකම් සම්බන්ධ ඕස්ට්‍රේලියානු ප්‍රඥප්තියේ (Australian Charter of HealthCare Rights) ඇතුලත්ව ඇත. රැකවරණකරුවෙකු වශයෙන් ඔබගේ අයිතිවාසිකම් සාධාරණ ආකාරයට සහ ගෞරවාන්විතව සැලකිය යුතු අතර වයස, වාර්ගිකත්වය, හැකියාවන්, ලිංගිකත්වය, ස්ත්‍රී පුරුෂබව/ලිංගික මනාපයන් මත වෙනස්කමකට ලක් නොකළ යුතුය.

ඔබට පහත දේ සම්බන්ධ අයිතිවාසිකම් ඇත:

- ප්‍රවේශය
- ආරක්ෂාව
- ගරු කිරීම
- සන්නිවේදනය
- සහභාගිත්වය
- පුද්ගලිකත්වය
- විවේචනය

සටහන: අපගේ සේවාව 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

රැකවරණකරුවකු වශයෙන්, සෞඛ්‍යය රැකවරණ කණ්ඩායම වෙත ඔබට ඇති වැදගත් කාර්යභාරයක් නම් රැකවරණ ලබාගන්නා අය වෙනුවෙන් කථා කිරීමයි. එනම්, ඔබ රැකබලා ගන්නා අය වෙනුවෙන් කථා කිරීමයි. මේවානම්:

- ඔවුන්ගේ අයිතිවාසිකම් සහ පැතුම්වලට ගරුකරන බවට වග බලා ගැනීම
- ඔවුනට ගරුත්වයෙන් 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

සෞඛ්‍යය වෘත්තිකයෙකු සමග පුද්ගලික හමුවකදී හෝ දුරකථනයෙන් හෝ රැකවරණ රැස්වීමකට පරිබාහිර අවස්ථාවකදී ඔවුන් වෙනුවෙන් කථා කිරීම.

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

කාර්යක්ෂම ලෙස රැකවරණ ලබාගන්නා අය වෙනුවෙන් කථා කිරීම සඳහා හෝඩුවාවන්

ගැටළුව සම්බන්ධ සියළුම තොරතුරු ඇතුලත් ලිඛිත වාර්තාවක් තබා ගන්න

ඔබගේ සහ ඔබ රැකවරණය ලබාදෙන අයගේ අයිතිවාසිකම් සම්බන්ධයෙන් දැනුවත් වන්න

ගැටළුව 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 අදාලව 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 කල 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 ලියා ගන්න
- ඔබගේ පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල හෝ වෛද්‍ය ඉතිහාසය අනෙක් වෛද්‍ය වෘත්තිකයා වෙත යවන ලෙස ඔබගේ වෛද්‍යවරයාගෙන් ඉල්ලා සිටින්න

පැමිණිල්ලක් ඉදිරිපත් කිරීම

සෞඛ්‍යය පැමිණිලි 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 ජ්‍යෙෂ්ඨයන්ගේ අයිතිවාසිකම් (Seniors Rights Victoria) වෙත යොමු කරන්න. දුරකථන: 1300 368 821 හෝ seniorsrights.org.au යන වෙබ්අඩවිය වෙත පිවිසෙන්න.

1.9 වෛද්‍ය හමුවකට සූදානම් කිරීම

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

හමුවට යාමට පෙර

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

හමුවූ අවස්ථාවේ

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

හමුවීමට පසු

	ඔබගේ සටහන් සමාලෝචනය කරන්න
	මීළඟ හමුව දිනපොතක හෝ දින දර්ශනයක සටහන් කර ගන්න
	අවශ්‍යනම්, පරීක්ෂණ ප්‍රතිපල සඳහා වෛද්‍යවරයා අමතන්න
	තත්වයේ හෝ රෝගලක්ෂණවල වෙනසක් 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 ඇතුලත් විය හැකිය. කල් තියා සැලසුම් කිරීම, සහ ආදේශිත තීරණ ගන්නා අයෙකුගේ කාර්ය භාරය ගැනීමට විශ්වාසවන්ත පුද්ගලයෙකුව පත් කිරීම මගින් දේවල් පහසු වනු ඇත. මෙය කල යුත්තේ අදාල පුද්ගලයාට ඇති හැකියාව නැතිවීමට පෙරය. මෙය කිරීමට උපකාර වීමට නීති ආකෘති ඇත. ඔබට වැඩිදුර විස්තර අවශ්‍යනම් කරුණාකර PCSE කණ්ඩායම සමඟ කථා කරන්න.

බොහේ අවස්ථාවල ඔබ රැකබලා ගන්නා අය විසින් ඔවුන්ගේ බැංකුව, සෙන්ටර්ලින්ක් සහ වෘද්ධෝපගත රැකවරණ සපයන අය වැනි විශේෂිත ආයතන සමඟ සම්බන්ධවී නම් කරන ලද කාර්යාවලියකට අනුව විශේෂිත පුද්ගලයකු 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 පොත්පිංච කියවන්න. 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 කිරීමයි:

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

ලිඛිත සැලසුමක් මගින් සෑම දෙනාම සතුව ඇති අවබෝධයේ ඒකාකාරීබව සහ පැහැදිලි බව සහතික කරන අතර කැමත්තට 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 ඇටර්නි බලකරු - වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර (Enduring Power of Attorney – Medical Treatment) හෝ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර තීරණ ගන්නෙකු පත් කිරීම.

2. වේදනාව කළමණාකරණය, රෝග ලක්ෂණ සහ බෙහෙත්

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

නිවසේ සිට වේදනාව, රෝග ලක්ෂණ සහ බෙහෙත් කළමණාකරණය සඳහා ඉංග්‍රීසි භාෂා මාර්ගෝපදේශයක් PCSE මගින් ලබාදේ. PCSE කණ්ඩායම මෙම මාර්ගෝපදේශය ඔබ සමග 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 නොකල යුතුය. PCSE කණ්ඩායම මගින් අදාල ගැටළු සහ රෝග ලක්ෂණ ඔබ සමග සවිස්තරාත්මකව කථා කරනු ඇත.

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

2.1 වේදනා කළමණාකරණය

මිනිසුන් සහ ඔවුන්ගේ රැකවරණකරුවන්ට ඇති ප්‍රධාන භීෂණයන්ගෙන් 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 දෙයක්වේ. ප්‍රතිකාරවල ප්‍රවේශය තීරණය වන්නේ පුද්ගලයෙකු සිය වේදනාව විග්‍රහ කරන ආකාරයටය
- වේදනාව සෑමවිටම කළමණාකරණය කල හැකි අතර වඩා හොඳින් කළමණාකරණය කල හැක්කේ කල් ඇතිව හඳුනාගත් විටය. වේදනාවේ තරම සහ ස්වරූපය සම්බන්ධයෙන් අවංක වන්න - අවංක වීමෙන් යම් අයෙකු තම තත්වය පාලනය කර නොගන්නා බව නොහැඟේ
- ප්‍රතිකාර නොකල වේදනාව මගින් වෙහෙසකරබව, දුර්වල හැඟීම් ස්වරූපය, කණස්සල්ල, තරහා 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 ඇතුලත්වේ

වේදනා බෙහෙත්

- වේදනා නාශක බෙහෙත් අතර පැරසිටමෝල්/ඇස්ප්‍රින්, කෝඩීන්, මෝෆීන් හෝ හයිඩ්‍රොමෝර්ෆෝන්, ඔක්සිකෝඩෝන් හෝ ෆෙන්ටනිල් පැචස් වැනි වැනි වෙනත් ඕපියේට්ස් ඇත
- මධ්‍යස්ථ සිට දරුණු වේදනාව සම්බන්ධයෙන් වඩා බහුලව භාවිතා කරන්නේ මෝර්ෆීන්ය.

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

- ඇබ්බැහිවීම
- මෝර්ෆීන් ප්‍රමාද කිරීම
- මරණය ඉක්මන්වීම සම්බන්ධ කණස්සළු

ඕපියේට්ස්වල අතුරු විපාක මොනවාද (මෝර්ෆීන් සහ සමාන බෙහෙත්)?

- බඩ විරේකවීම, මෙය ලැක්සටිව් මගින් පාලනය කල හැක (අතුණු රැකවරණය සම්බන්ධයෙන් අප හා කථා කරන්න)
- කෙටි කාලීන ඔක්කාරය, නිදිමත හෝ ව්‍යාකූලබව, මේවා සාමාන්‍ය වශයෙන් යථා තත්වයට පත්වේ
- දිගින් දිගට පවතින, පිළිගත 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 නිතිපතා ලබාදෙන මාත්‍රාවක් නියම 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 ලඟ බොහෙත් තබා නොගනී. කාර්ය මණ්ඩලය මගින් ඔබ ලඟ 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 කළමණාකරණය 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 හොදින් වේදනාව පාලනය කල හැකි බව ඔබට හැගේනම්, අප වෙත දැනුම් දෙන්න.

2.2 රෝග ලක්ෂණ කළමණාකරණය

නිවසේදී ඇති වඩා බහුල සහන සත්කාර රෝග ලක්ෂණ කළමණාකරණය 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 හෙදියක් හා සම්බන්ධවීමට සුදුසු වේලාව සම්බන්ධයෙන්ද උපදෙස් ලබාදේ. මාර්ගෝපදේශය මගින් පහත පොදු රෝග ලක්ෂණ සාකච්ඡා කෙරේ:

- අන්ත්‍ර රැකවරණ
- ව්‍යාකූලබව
- සචලතාව සහ වැටීම් 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 චංචලබව

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

PCSE හෙද කණ්ඩායම මගින් ඔබ සහ ඔබගේ පවුලේ අය සමඟ වේදනාව කළමණාකරණය, රෝග ලක්ෂණ කළමණාකරණය සහ බෙහෙත් කළමණාකරණය 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 කළමණාකරණය

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

මාර්ගෝපදේශයේ පහත කරුණු සම්බන්ධ තොරතුරු ඇතුලත්වේ:

- 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 කලයුතු අවස්ථාව
  - ආපදා බෙහෙත් ලබාදිය හැක්කේ කා විසින්ද
  - ආපද 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 සමග බෙහෙත් රැගෙන නොයයි. කාර්ය මණ්ඩලය මගින් ඔබගේ නිවසේ ප්‍රමාණවත් බෙහෙත් ප්‍රාමණයක් ඔබගේ නිවසේ ඇති බවට වග බලා ගනී.

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

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

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

ඔබට ඕනෑම අවස්ථාවක බෙහෙත් ගැන ප්‍රශ්න ඇසිය හැකිය - ෆාමසිස්ට්, 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 සමඟද, ආහාර නැතිවද)?

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

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

තිබිය හැකි අතුරු ආබාධ මොනවාද?

බෙහෙත් කොතරම් කාලයකට අවශ්‍යද?

මාත්‍රාවක් අතපසු වුවහොත් කුමක් කල යුතුද?

කල් ඉකුත්වන දිනය කුමක්ද?

බෙහෙත් ගබඩා කර තබන්නේ කෙසේද?

බෙහෙත් කළමණාකරණය කිරීම සම්බන්ධයෙන් PCSE කණ්ඩායම ඔබ සහ ඔබගේ පවුලේ අය සමඟ සාකච්ඡා කරනු ඇති. කණ්ඩායම විසින් බෙහෙත් කළමණාකරණ 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 ක්ෂණික 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 කල 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 සූදානමින් සිටිය හැකිය.

ආපදා රැකවරණ සඳහා සැලසුම් කිරීම සම්බන්ධයෙන් අපගේ සාමාන්‍ය ප්‍රවේශයට ඇතුලත්වන දේ:

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

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

- වැටීම්
- අධික උෂ්ණත්වය
- ඔක්කාරය සහ වමනය යාම
- නොසන්සුන් බව / කලබලකාරීත්වය
- හදිසි ආබාධය/ක්ලාන්ත ගතිය
- දරුණු ලෙස රුධිර වහණය
- හුස්ම ගැනීමේ කෙටිබව
- කොදු ඇටපෙළ හිරවීම
- හුස්ම ගැනීමේ ක්ෂණික වෙනස්වීම්
- සචලතාවයේ / එහෙ මෙහෙ යාමේ සිදුවන ක්ෂණික අඩුවීම්
- සිහිබුද්ධියේ සිදුවන ක්ෂණික අනපේක්ෂිත වෙනස්කම්
- වේදනාව වැඩිවීමේ සිදුවන ක්ෂණික අනපේක්ෂිත වෙනස්කම්

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

ගිලන් රථයක් කැඳවිය යුතුනම්, සේවාදායක විසින් පිළියෙල කල කිසිදු විධාන හෝ සහතික සම්බන්ධයෙන් අවබෝධයෙන් සිටින්න. ගිලන් රථ කාර්ය මණ්ඩලය පැමිණි විගස පෙන්වීමට අදාල ලියකියවිලි අතේ තබා ගන්න.

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

2.5 රාජකාරී වේලාවලින් පසුව සම්බන්ධවීම සඳහා දුරකථන අංක

000 ඇමතිය යුතු අවස්ථාව

ඔබ රැකවරණය ලබාදෙන අය හට පහත කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් ඇතිනම්:

- පපුවේ මැද තෙරපෙන වේදනාවක් ඇතිනම්
- අනපේක්ෂිත සිහි මූර්ජාවීම් හෝ මීමැස්මොර තත්වයක් ඇතිනම්
- හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව හෝ නිල් පැහැවීම
- තදින් රුධිර වහනයවේ නම්
- දරුණු 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.පී. සායනය (අදාල නම්)

____

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

නිවස වෙත පැමිණෙන ජී.පී. සේවා:

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

මයි හෝම් ජී.පී. **(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

කාර්යාල වේලාවලින් පසු ෆාමසි 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 ඇමතිය හැකි හෙද උපකාර දුරකථන අංකයක් ඇත.

ආෆ්ටර් අවර්ස් පැලියටිව් (After Hours Palliative)

නර්සිංග් හෙල්ප්ලයින් (Nursing Helpline)

(පව 7 සිට පෙව 7)

1300 33 44 55

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

රාජකාරී වේලාවෙන් පසු හෙද සේවාවඃ

- 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
- උදෑසනට PCSE කණ්ඩායමට අදාල තොරතුරු ලබාදෙනු ඇත

මා ඇමතිය යුත්තේ කුමන වේලාවේද?

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

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

සරලව දුරකථන ඇමතුමක් දීම මගින් අවශ්‍ය සහනය සහ රාත්‍රිය ආරක්ෂාරීව ගතකල 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 කළමණාකරණය, හමුවීම් පිළියෙල කර ගැනීම්, උපකරණ හෝ සේවා සම්බන්ධ ප්‍රශ්න පසුදින උදෑසන තෙක් කල් දැමිය හැකිය.

රාජකාරි වේලාවෙන් පසු ඇමතුවොත් කුමක් සිදුවේද?

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

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

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

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

භාෂණ පරිවර්තන සේවය:

13 14 50

රාජකාරී වේලාවෙන් පසු හෙද සේවාව හට පහත දේ කල හැකිය
උපදෙස් දීම, උදා. රෝග ලක්‍ෂණ වැඩිදියුණු කරන ආකාරය
බෙහෙත් ලබාදීම සම්බන්ධයෙන් ඔබට උපදෙස් ලබාදිය හැකිය
අවශ්‍ය නම් හෙදියකට පැමිණීමට කටයුතු කල හැකිය
පුද්ගලයෙකු සිහිසුන්ව වැටුණහොත් හෝ තුවාල වුවහොත් කුමක් කල යුතුද යන්න උපදෙස් දීම
හදිසි අවස්ථාවක හෝ මරණය ආසන්න නම් කුමක් කල යුතුද යන්න උපදෙස්
මරණය සිදුවුණි නම් කුමක් කල යුතුද යන්න උපදෙස්
අවශ්‍ය නම් ගිලන් ශාලාවක් හෝ රෝහලක් පිළියෙල කර දීම

රාජකාරී වේලාවලින් පසු හෙද සේවාව මගින් පහත දේ කල නොහැක
රෝග විනිශ්චයක් හෝ රෝග විග්‍රහයක් කිරීම
වෛද්‍ය උපකාර ලබාදීම
ආපදා සේවාවක් ලබාදීම
බෙහෙත් පිළියෙල කර දීම හෝ වට්ටෝරු නියම කිරීම
ඔබගේ වෛද්‍යවරයා නියම නොකල බෙහෙත් භාවිතා කිරීම හෝ මාත්‍රා නියම කිරීම
තත්වය හදිසි නොමැතිනම් හෙදියකු පැමිණීම පිළියෙල කිරීම, හෝ නිවසේ භාවිතයට බෙහෙත් නැතිනම් ඒවා ලබාදීම

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

අපගේ රාජකාරී වේලාවෙන් පසු හෙද සේවාව භාවිතා කිරීම සම්බන්ධ හෝඩුවාවන්

- අපට ඇමතීමට පෙර රෝගලක්ෂණවලට ප්‍රතිකාර කිරීමට පාරවේදන ඇතුළු අවශ්‍ය පරිදි ගනු ලබන නිපතා බෙහෙත් ලබා ගන්න. මෙම කට්ටලයේ ඇති වේදනා සහ රෝග ලක්ෂණ කළමණාකරන මාර්ගෝපදේශ කියවන්න
- හෙදියට වැටගෙන බව සනාථ කිරීමට සැලැස්ම නැවත හෙදිය වෙත කියන්න. ඇමතුම අවස්ථාවේ බෙහෙත් සහ නිවසේ ඇති ෆෝල්ඩරය ලඟ 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 එක්ව සිටිමු

3.1 මරණය සඳහා සූදානම්වීම

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

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

විශේෂයෙන් ඔබට විශේෂිත පුද්ගලික හෝ ආගමික වත්පිළිවෙත් ඇතිනම් (උදා. මරණය භූමදාන කිරීම පැය 24ක් ඇතුලත කල යුතු නම්) මරණ සහතිකය සඳහා පළාතේ ජී.පී. කෙනෙකු කල් තියා සූදානම් කර තබා ගන්න. විශේෂයෙන්ම මරණය සති අන්තයේ සිදුවුවහොත් මෙය වැදගත්වේ

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

ඔබගේ සමීප අය සමඟ ඔබ සාමාන්‍යයෙන් තනියෙන් සිටීනම්, මෙම අවස්ථාවේදී කෙටි දැන්වීමකින් ඔබ සමඟ සිටීමට සමීප මිතුරෙකු හෝ ඥාතියෙකු සිටීමට කටයුතු කිරීමට ඔබ මනාප වනු ඇත. මියගිය අයගේ දේහය පැය කිහිපයක් යනතුරු නිවසේ තිබීමට ඉඩ ඇත. ඔබගේ අනෙක් සමීප මිතුරන් සහ ඥාතීන් 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 වැඩපිළිවෙල සහ වියදම් කථා කිරීමට හමුවක් යොදා ගනු ඇත. මෙය සාමාන්‍යයෙන් මරණය සිදුවී දිනයක් හෝ දෙකක් ඇතුලත ඔබ සූදානම්වූ විට සිදුවේ. ඔබට කැමති තරම් මිතුරන් සහ පවුලේ අය මේ සඳහා සහභාගි කරගත හැකිය.

අවමංගල්‍ය අධ්‍යක්ෂකවරයෙකු තෝරා ගන්න

මරණ සෝදිසි ලැයිස්තුව සූදානම් කර ගනීම

ඉක්මණින් කරන භූමදානයක් අවශ්‍යද?	☐ ඔව් ☐ නැත
ඔව් නම්, මාගේ PCSE කණ්ඩායම සමඟ සාකච්ඡා කලාද?	☐ ඔව් ☐ නැත
කෙටි දැන්වීමකින් මා හට උපකාර කිරීමට සිටින්නේ කවුරුද? නම් සහ දුරකථන අංක මෙහි සඳහන් කරන්න:	1.
	2.
	3.
	4.
මරණ සහතිකයක් සඳහා පී.පී. ව පිළියෙල කර ඇතිද?	☐ ඔව් ☐ නැත
අවමංගල්‍ය අධ්‍යක්ෂවරයෙකු තෝරාගෙන ඇතිද?	☐ ඔව් ☐ නැත
ආගමික / භවාත්මක මාර්ගෝපදේශයක් සඳහා දැනුම්දී ඇතිද?	☐ ඔව් ☐ 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 ඉදගෙන, 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 අදියරේදේ 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

නිද්‍රාගැනීම

පුද්ගලයා ක්‍රමානුකූලව වැඩියෙන් නිදා ගැනීමට කාලය ගත කරයි, එසේම කථාබහ කිරීම නැවැත්විය හැකිවා මෙන්ම නින්දෙන් නැගිටීම අපහසු විය හැකිය. එම අයට හයියෙන් 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 කිරීමවේ. මෙය ස්වාභාවික ක්‍රියාවලියකි. ගිලීමට අපහසු අයෙකු හට කැවීමට යාම මගින් එම පුද්ගලයා තුල අපහසුතාවයක් ඇතිවිය හැකිය.

සිරුර වැසීගෙන යන අතර ආහාර සඳහා ඇති අවශ්‍යතාවය අඩුවේ:

ඝන ආහාර → මෘදු ආහාර → දියර → අයිස් චිප්ස් → ජලය

තෙත්කල කටට දමන ස්වොබ් (කුඩා ඉරට්ටක ගැසූ ස්පොංජියක්) (swabs (sponge on a stick)) හෝ කුඩාවට කැඩූ අයිස් ඉතා සුළු ප්‍රමාණයක් පිපාසය සිඳවීමට උපකාරවේ. මෙම අවස්ථාවේ ආහාර හෝ පාන බලෙන් නොදෙන්න. මෙම අවස්ථාවේ ආහාර පාන නොගත්තාට කමක් නැති බව ඔබගේ සමීප අයට දැනෙන්න හරින්න.

ගරු කිරීම සහ පිළිගැනීම ඔබට සහ ඔබගේ සමීප අයට උපකරවේ.

ඔබගේ PCSE හෙදිය 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 රුධිර සංසරණයේ අඩුකම, විෂ, අධ්‍යාත්මික හෝ මනෝ හේතු නිසා ඇතිවිය හැකිය.

ඇතිවන චලනයන් සීමා කිරීමට උත්සාහ නොගන්න. පරිසරය ආරක්ෂාකාරී කරන්න. සාමකාමීව සහ හෙමිහිට කථා කරන්න.

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

- මෘදු ආකාරයට 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 කනස්සල්ලක් ඇතිනම් PCSE අමතන්න. බෙහෙත් ඇත.

ව්‍යාකූලබව සහ මංමුලාවූ බව

කාලය, ස්ථානය තමා දන්නා අය සම්බන්ධයෙන් අදාල පුද්ගලයා බොහෝසේ ව්‍යාකූල තත්වයකට පත්විය හැකිය. අවබෝධයේ මට්ටම නිතර සහ අනපේක්ෂිතව වෙනස්විය හැකිය. රාත්‍රී එළිය භාවිතා කිරීම උපකාර විය හැකිය. ඔවුන් කියන දේට විරුද්ධව 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. පුද්ගලයාව සහ ඇඳ ආරක්ෂා කර ගැනීමට මළ මුත්‍ර පහ කිරීම සඳහාවූ පෑඩ් සහ ඇඳ ඇතිරිලි භාවිතා කරන්න. මේ මගින් සුවපහසුව සහ පිරිසිදුබව රැකගත හැකිවේ. මළ පහවන ආකාරය සම්බන්ධයෙන් වාර්තා තබාගෙන PCSE කණ්ඩායමට අමතන විට ඒ බව ඒ අයට දැනුම් දෙන්න.

සම පිරිසිදුව සහ වියළිව තබා ගැනීම වැදගත්වේ.

මුත්‍රා පිටවීම

මුත්‍රා පිටවීම අඩුවන අතර වර්ණයෙන් තද පැහැ විය හැකිය. මෙයට හේතුව අඩු ද්‍රවණ ප්‍රමාණයක් ලබා ගැනීමවේ.

ස්‍රාවයන්

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

හිස කොට්ටයත් සමඟ ඇදෙන් ඔසවන්න. සිරුර පැත්තෙන් පැත්තට හෙලවීම මගින් උපකාරවේ.

ඔබට කනස්සල්ලක් ඇතිනම් PCSE අමතන්න. සමහර බෙහෙත් මගින් ස්‍රාවයන් වියළී යා හැකිය.

උෂ්ණත්වය

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

ඔවුනට ශීතල බව පෙනුනහොත් උණුසුම් කරන්න, එසේම උණුසුම් බව පෙනුනහොත් සියුම් පොරෝනයක් උපකාර කරගන්න.

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

හුස්ම ගැනීම

හුස්ම ගන්නා ආකාරය වෙනස් විය හැකිය: සමහර අවස්ථාවල වඩා වේගයෙන් සහ සමහර අවස්ථාවල වඩ සෙමෙන්. හුස්ම 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 සමග සිටිය යුතු අවශ්‍යම වේලාව මෙයයි.

ඔබට කනස්සල්ලක් ඇතිනම් PCSE අමතන්න.

මානසිකව සිදුවන වෙනස්කම්

මරණය ලඟාවනවාත් සමග බාහිර ලෝකය සහ දිනපතා ජීවිතය සම්බන්ධව ඇති උනනදුව අඩුවේ. වෙනත් අය කෙරෙහි උනන්දුවක් නැති අතර සමීප අය කිහිප දෙනෙක් පමණක් අවශ්‍යවේ. මෙය අතහැර යාමේ සහ ආයුබෝවන් කීමේ ක්‍රියාවලියේ කොටසකි.

යම් අයෙකු විවිධ මතකයන් සිහිපත් කල හකි අතර දැනටමත් මියගොස් සිටින අය සමග 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 ඇතුලත්වේ.

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

පසුබෑසීම

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

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

දෘෂ්ඨි ආදී අත්දැකීම්

මියයමින් සිටින අයෙකු දැනටමත් මියගිය අය සමග 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. අත්දැකීම තහවුරු කර ගන්න - ඒවා සාමාන්‍ය සහ බහුලවේ.

අනුමැතිය ලබාදීම

ඔවුන් අපව හැරයාම නිසා වරදකරුවන් ලෙස හැඟෙන්නේ නැති ආකාරයට ඔවුනට අවසන් ගමන යාමට අනුමැතිය දෙන්න. ඔබගේ අවශ්‍යතා වෙනුවෙන් ඔවුන්ව ඔබ ළඟ තබා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම දුෂ්කර විය හැකිය. මියයන අයෙකු ඔවුනට 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 ඇඳේ වැතිර 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:

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

මීලගට කුමක් කල යුතුද?

මරණයක් ආපදාවක් ලෙස නොසලකයි. කලබලේ කලයුතු කිසිවක් නැත

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

පොලීසිය හා සම්බන්ධවීමට හෝ ගිලන් රථයක් කැදවීම අවශ්‍ය නැත

කිසිවෙකු සමඟ කලබලේ සම්බන්ධ විය යුතු නැත

ඔබගේ සමීප අය සමඟ 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 සූදානම්වූ 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.පී. හට කථා කරන්න
- අවමංගල්‍ය අධ්‍යක්‍ෂ ඔබගේ නිවසට පැමිණි විට මෙම මරණය සනාථ කිරීම ලබා ගනු ඇත

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

- මියගිය අයව නෑවීමේ අවශ්‍යතාවයක් නැත. නමුත් දේහයේ ශ්‍රාවයන් හෝ දහඩිය ස්පොංජයක් භාවිතා කර පිසදා දැමිය හැකිය
- කාමරයේ ඇති හීටර්, විදුලි බ්ලැන්කට් හෝ උණුවතුර 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 සූදානම් වූ විට

- අවමංගල්‍ය අධ්‍යක්‍ෂක වෙත කථා කරන්න
- මරණ සහතිකයක් ලබා ගැනීමට ඔවුන් ජී.පී./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 සම්බන්ධයන 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 හැගෙන ආකාරය තේරුම් ගැනීම දුෂ්කර විය හැකිය. ශෝකය විවිධ ආකාරයෙන් නිරූපණය විය හැකිය. තරහාව, පසුතැවීම, දුක, බයවීම, භීෂණය, තනිකම, අමනාපය, වරදකාරිත්වය, සහනය හෝ වෙනත් හැඟීම් හෝ සිතිවිලි, නිදා ගැනීමේ වෙනස්කම් හෝ කෑම 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 ඇතුලාන්තයේ ඇති වේදනාවට නිමක් නැති බව හැගෙන අතර ඉදිරි ගමනක් සිතිය නොහැක.

මෙම වෙනස්කම් සිදුවන කාලයේදී අපි ඔබ සමග සිටිමු.

ඔබටම පාරිතෝෂ ලබා දෙන්න

3.3 වියෝදුක හා සම්බන්ධ උපකාර

වියෝදුක සම්බන්ධ උපකාර වැඩසටහන (Bereavement Support Program)

වියෝදුක 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 තමාව 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 වියෝදුක සම්බන්ධ පුහුණුව ලත් කාර්ය මණ්ඩලයක් ඇත.

අපගේ වියෝදුක සම්බන්ධ උපකාර වැඩසටහන මගින් මාස 13ක කාලයකට තනි පුද්ගලයන් සහ කණ්ඩායම් හට උපකාර ලබාදේ. මේවා අතර උපදේශක සේවා, සංගීත චිකිත්සාව, 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 පීඩාව ගෙන දෙන හෝ ගැටළු ඇතිකරන සිතුවිලි හෝ විශ්වාසයන් මතක් කර ගැනීම
- ජීවිතයේ වෙනස්කම්වලට මුහුණ දිය හැකි ආකාරයට උපාය මාර්ගයන් වර්ධනය කර ගැනීම
- පීඩාව අඩුකර ගැනීමට ක්‍රම සොයා ගැනීම
- සාංකාව 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 ඇකි ආකාරයට වැඩ කටයුතු සිදු කිරීම
- වියෝදුක ඇතිවිට ඔබ අත්දකින දේ සම්බන්ධයෙන් අධ්‍යාපනය ලැබීම

වියෝදුක සම්බන්ධ උපකාර වැඩසටහන ඔබට සහ ඔබගේ පවුලේ අය හට නොමිළේ 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.

වියෝදුක 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 පුරුක්

මේ සඳහ අපි සියළු දෙනා එක්ව සිටිමු

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 ලැයිස්තුවක්.
CareSearch	08 7221 8233	www.caresearch.com.au	සහන සත්කාර දැනුම වෙබ්අඩවිය පහත තොරතුරු සමගින්: රෝගාතුරව ජීවත්වීම, රැකවරණය ලබා දෙන්නේ කෙසේද, අවසානය, වියෝදුක, ශෝකය සහ අභිමිවීම, විශේෂිත අවශ්‍යතා ඇති කණ්ඩායම්
Carers Victoria	1800 242 636	www.carersvic.org.au	වික්ටෝරියා 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 පුරුක් සහ සම්පත් සපයයි
Palliative Care Victoria	03 9662 9644	www.pallcarevic.asn.au	ගුණාත්මක සහන සත්කාර සඳහා තොරතුරු, උපකාර සහ උපදේශ. එපඬ මගින් වැදගත් පොත් පිංචවල් 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 කථා, හෝඩුවාවන්, සම්පත්, ශිෂ්‍යත්ව වැඩසටහන, උපදේශක සේවා. වයස අවුරුදු 25ට අඩු රැකවරණකරුවන් සඳහා වූ විරාම, ප්‍රායෝගික උපකාර සහ සමාජ ක්‍රියාකාරකම් සම්න්ධයෙන් සොයාගැනීම සඳහා දුරකථන අංක 1800 052 22 ද ඇමතිය 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 කැමති පත්‍ර, බූදල සැලසුම් කිරීම, ප්‍රොබේට් බලපත්‍ර, ඇටර්නි බලපත්‍ර සහ භාරකාර සේවා)
Elders Rights Advocacy	1800 700 600	www.era.asn.au	වික්ටෝරියා ප්‍රාන්තයේ සිටින ඕස්ට්‍රේලියානු රජයේ අරමුදල් ලබාගන්නා වෘද්ධෝපගත රැකවරණ සේවා ලබන මිනිසුන් හට උපදේශක සේවා ලබාදීම සඳහාවූ ඕස්ට්‍රේලියානු රජය මගින් මුදල් ප්‍රතිපාදන ලබාදෙන ස්වාධීන ආයතනයක්.
Seniors Rights Victoria	1300 368 821	www.seniorsrights.org.au	වැඩිහිටියන්ව අපචාර කිරීම වැළැක්වීම සහ ඔවුන්ගේ අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කිරීමට, ඔවුන්ගේ ආත්මාභිමානය සහ ස්වාධීනත්වය ආරක්ෂා කිරීමට උපකාර සපයන තොරතුරු, උපකාර, උපදෙස් සහ අධ්‍යාපනය
Aged Care Complaints Commissioner	1800 550 552	www.agedcarecomplaints.gov.au	ඕස්ට්‍රේලියානු රජය මගින් සහනාධාර ලබාදී වෘද්ධෝපගත රැකවරණ සේවා ලබාදෙන අයගේ රැකවරණ සේවාවල ගුණාත්මකබව සම්බන්ධයෙන් ගැටළු මතුකරන නොමිළේ සේවාව
Veterans' Affairs Network (VAN)	1300 551 918	www.dva.gov.au/contact/van-state-office-locations#vic	යුධ සේවයේ 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. සතියේ 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 සියදිවිහානිකර ගැනීම වැළැක්වීම
National Carer Counselling Program	1800 242 636	www.carersaustralia.com	කෙයාරර්ස් 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 සඵල ලෙස කටයුතු කිරීමට උපකාරවන ශෝක අධ්‍යාපන සහ උපදේශක සේවා ගණනාවක්.
GriefLine	03 9935 7400	griefline.org.au/ griefline.org.au/online-counselling-service	ග්‍රීෆ්ලයින් කොමියුනිටි ඇන්ඩ් ෆැමිලි සර්විසස් (Griefline Community and Family Services) මගින් සිය ජීවිතයේ ඕනෑම අවස්ථාවක යම් අයෙකු මියයාම මගින් ශෝකය ඇතිවූ අයහට සවන්දී උපකාර කරයි.
උපකරණ සහ ආධාර			
Coastcare Medical Equipment	03 9707 4955	www.coastcaremed.com.au	කුලියට දීමට සහ විකිණීමට පුනරුත්ථාපන සහ වෛද්‍ය නිපයුම්. ඩඩං සහ්ෟඑ සඳහා පිළිගෙන ඇත. එක් රැයකින් ලබාදිය හැකි නිෂ්පාදන: නෑම සඳහාවූ පුටු, කොමෝඩ්, රික්ලයින් පුටු, රෝහල් ඇඳන් ආදිය.
Independent Living Centres Australia	1300 885 886	ilcaustralia.org.au	දිනපතා ජීවිතයට උපකාරවන බොහෝ නිෂ්පාදන සහ සේවා ඇත. මේවා අතර සංචලතාව 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 සඳහාවූ වැඩසටහන් සහ සේවා සඳහාවූ උපකරණ සහ ආධාරක 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 සඳහාවූ 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 ප්‍රජා සහ නිවෙස් තුල 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 නිවසේ 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 ප්‍රතිලාභ ප්‍රවර්ධනය කරන අයගේ ජාතික ශිඛර කර්මාන්ත ආයතනය
mecwacare	1800 163 292	www.mecwacare.org.au	මෙල්බර්න් උතුරු සහ නැගෙනහිර නගර පුරා නිවෙස් තුල 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	1300 33 44 55	www.boltonclarke.com.au	විවිධ ආකාරවල ප්‍රායෝගික, හෙදකම ඇතුලත් සුනම්‍ය නිවෙස් රැකවරණ සේවා, නිවෙස් උපකාර, අදාල සෞඛ්‍යය සහ මානසික සෞඛ්‍යය සේවා ලබාදේ.

සංවිධානය	දුරකථනය	වෙබ්අඩවිය	විස්තරය
රැකවරණ සේවා			
ගැටළු නිරාකරණය කිරීම			
Health Complaints Commissioner	1300 582 113	hcc.vic.gov.au	ඔබගේ සෞඛ්‍යය සේවා සපයන්නා සම්බන්ධයෙන් ඔබ සතුටු වන්නේ නැතිනම්, ඔබගේ ගැටළු සෞඛ්‍යය පැමිණිලි සඳහාවු කොමසාරිස් (Health Complaints Commissioner) වෙත යොමු කළ හැකිය.
නිවෙස් ඇගයීමේ ජීවත්වීම (Living at home assessments)			
Council services		Your local council website	කාඩීනියා, කේසි, ග්‍රේටර් ඩැංඩිනෝංග්, කිංග්ස්ටන් කවුන්සිල්. නිවෙස් ඇගයීමේ ජීවත්වීම 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	කාඩීනියා, කේසි, ග්‍රේටර් ඩැංඩිනෝංග්, 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	සදර්න් 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 සවුත්හි සිටින රැකවරණ කණ්ඩායම් සමග සම්බන්ධ කිරීම

සංවිධානය	දුරකථනය	වෙබ්අඩවිය	විස්තරය
රැකවරණ සේවා			
ප්‍රවාහනය			
Red Cross	03 8327 7700	vic@redcross.org.au	රෝග විශේෂිතවූ ස්වේච්ඡා ප්‍රවාහන පහසුකම් ඇත
රෝග විශේෂිත සංවිධාන			
Cancer Council of Victoria	13 11 20	www.cancervic.org.au	පිළිකා හැදුනු ප්‍රජාවන් සමග ඔබට මාර්ගගතව, දුරකථනයෙන් හෝ පුද්ගලිකව හමුවිය හැකිය දුරකථන අංක සඳුදා සිට සිකුරාදා දක්වා පෙව 9 සිට පව 5 දක්වා විවෘත අතර පිළිකා සම්බන්ධ සුදුසුකම් සහ පළපුරුද් ඇති හෙදියන් මෙම දුරකථන ඇමතුම්වලට පිළිතුරු ලබාදේ. කාර්ය මණ්ඩලය හට පුද්ගලික වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාදිය නොහැකි වුවද, ඔවුන් හට විශේෂිත ආකාරයේ පිළිකා සම්බන්ධයෙන් කථා කළ හැකිය. එසේම කීමොතෙරපි, රේඩියෝතෙරපි සහ වෙනත් පිළිකා ප්‍රතිකාර කරන අවස්ථාවලදී කුමක් සිදුවන්නේද යන්න ඔවුන් විසින් පැහැදිලි කර දිය හැකිය.
Dementia Australia	1800 100 500	www.dementia.org.au Helpline email: helpline.nat@dementiaalzheimers.org.au Webchat: www.dementia.org.au/helpline/webchat	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. 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 මීළඟ වැඩකරන දිනයේ ඔබව අමතනු ඇත.
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	මොනෑෂ් 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	ඇඳන් 32ක් සහිත සහන සත්කාර රැකවරණ ඒකකය මගින් රෝග ලක්ෂණ පාලනය කිරීම, ජීවිතය අවසානයේ ලබාදෙන රැකවරණ, විරාම 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	ඇඳන් 11ක් ඇති සහන සත්කාර ඒකකය (ඇබීලියා) හි පලපුරුද්ද ඇති හෙදියන් ඇත. පැස්ටෝරල් රැකවරණයද ලබාදේ.
Peninsula Private Hospital	03 9788 3466	ඇඳන් 23 ක් සහිත ඇකේසියා 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	අංග සම්පූර්ණ තනි කාමර 6ක් සහිත විශේෂඥ සහන සත්කාර රැකවරණ ඒකකය.
Ward D, Casey Hospital, Berwick	03 8768 1550	දරුණු වෛද්‍ය සහ සහන සත්කාර වාට්ටුව
දිස්ත්‍රික් හෙදිය		
Bolton Clarke	1300 33 44 55	කලින් රෝයල් ඩිස්ට්‍රික් නර්සිංග් සර්විස් (Royal District Nursing Service (RDNS)) ලෙස හැඳින්වූ බෝල්ටන් ක්ලාර්ක් (Bolton Clarke) මගින් PCSE සේවාදායකයන් හට රාජකාරී වේලාවලින් පිටත සේවා ලබාදේ. ඇතුලත් වන විට ඔබ විසින් රාජකාරී වේලාවලින් පිටත බෝල්ටන් 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	

කාර්යාල වේලාවෙන් පසු ආපදා රැකවරණ සැලැස්ම

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

ආපදා සඳහා වූ දුරකථන අංක		
නම	නෑකම	දුරකථනය

<table>
<tr><th colspan="3">සෞඛ්‍යය තොරතුරු - රැකබලා ගන්නා අය සම්බන්ධ තොරතුරු</th></tr>
<tr><td>පුද්ගලයාගේ අසනීපය:</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>වෛද්‍යවරයාගේ නම, ලිපිනය, දුරකථන අංකය (ජී.පී. සහ/හෝ විශේෂඥ):</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>මෙඩිකෙයාර් අංකය:</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>සෙන්ටර්ලින්ක් අංකය:</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>සෞඛ්‍යය රක්ෂණ අරමුදල සහ අංකය:</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>ගිලන් රථ අරමුදල/ලියාපදිංචි අංකය:</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>මෙඩික්-ඇලර්ට් අංකය:</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>අවශ්‍ය රැකවරණයේ විස්තරය:</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><th colspan="3">ආපදා සැලැස්ම: ආපදා අවස්ථාවකදී මා වෙනුවෙන් සම්බන්ධ වන අය හට පහත දේ ඇත (අදාල ස්ථානය සළකුණු කරන්න):</th></tr>
<tr><td>☐ එන්. එෆ්. ආර්. ඇණවුම
(NFR orders)</td><td>☐ ඉහළ රැකවරණ සැලසුම් විධානය
(Advance Care Plan directive)</td><td>☐ ප්‍රතිකාර ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ සහතිකය
(Refusal of Treatment Certificate)</td></tr>
<tr><td>දිගටම පවතින ඇටර්නිබලකරු (Enduring Power of Attorney) (වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර) සම්බන්ධ තොරතුරු:</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>මිය යාමට වඩා කැමති ස්ථානය:</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>☐ උපදේශාත්මක විධානය
(Instructional Directive)</td><td>☐ වටිනාකම් විධානය (Values Directive)</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">☐ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සම්බන්ධ තීරණ ගන්නා අයගේ තොරතුරු:</td></tr>
</table>

Palliative Care South East

140-154 Sladen Street
Locked Bag 2500
Cranbourne VIC 3977

දු 03 5991 1300 • ෆැ 03 5991 1301
ඊ reception@palliativecarese.org.au

www.palliativecaresoutheast.org.au

පැලියටිව් කෙයාර් සවුත් ඊස්ට් මගින් දේශයේ සාම්ප්‍රදායික භාරකරුවන් ලෙස බුනුරොංග් සහ වුරුන්ඩ්රෙයි මිනිසුන් පිළිගන්නා අතර බුනුරොංග් සහ වුරුන්ඩ්රෙයි වැඩිහිටි, අතීත, වර්තමාන සහ නැගී එන අයට අපගේ ගෞරවය ප්‍රණාමය කෙරේ.