



# PULSAR သတင်းစာစောင် - CALD အငယ်စား လေ့လာမှု

2018 ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ

## PULSAR ယဉ်ကျေးမှု

အမျိုးမျိုးပေါင်းစပ်နေသော

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး

ပြန်လည်ကောင်းမွန်မှု မေးခွန်းလွှာ (QPR)

စီမံကိန်း သတင်းစာစောင်မှ ကြိုဆိုပါ၏။

ဤသတင်းစာစောင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ သုတေသနနှင့် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခဲ့သူတိုင်း အတွက်ဖြစ်ပါသည်။ ရလဒ်အဖြေများအကြောင်း သင့်အား အသိပေးရန်နှင့် သင်၏ ပါဝင်လုပ်ဆောင်မှု အတွက် ကျေးဇူးတင်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ ဤသတင်းစာစောင်အချက်အလက်များကို PULSAR သုတေသန အဖွဲ့က သင့်ထံ ပေးပို့ပါသည်။ PULSAR သည် သုတေသနစီမံကိန်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး လူနာများ၏ ကိုယ်တိုင်ပြန်လည်ကောင်းမွန်ရေးကို အထောက်အကူပြုစေရန် ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် နည်းလမ်းများကို ဖွံ့ဖြိုးပေးစေရန် ရည်မှန်းထားပါသည်။ စီမံကိန်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ပိုမိုသော အချက်အလက်များအတွက် ကျေးဇူးပြု၍ -

[www.med.monash.edu.au/scs/psychiatry/southern-synergy/health-services/pulsar-dev/](http://www.med.monash.edu.au/scs/psychiatry/southern-synergy/health-services/pulsar-dev/) တွင်ကြည့်ရှုပါ။

## ဤသုတေသနမှာ ဘာအကြောင်းဖြစ်ပါသလဲ။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းနှင့် ဩစတြေးလျနိုင်ငံတွင် အများပြည်သူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အဓိက ပြဿနာ တစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ လတ်တလော နှစ်များအတွင်း နာလန်ထပ်ပြန်လည်ကောင်းမွန်ရေး-ယဉ်ပါးသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာပြောင်းလဲကာ ဦးတည်လျက်ရှိသည့် ၎င်းတွင် လူများအား မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ကောင်းမွန်ရေးကို တိုးတက်စေရန်၊ ကိုယ်တိုင်-ဦးဆောင်သည့် ဘဝ တစ်ခုကို ရှင်သန်စေရန်နှင့် မိမိတို့၏ ရှေ့ရေး အလားအလာအပြည့်အဝကို ရောက်အောင် လျှောက်လှမ်းရန်တို့ကို ပံ့ပိုးထားပါသည်။

PULSAR ၏ အငယ်စားလေ့လာမှု တစ်ခု အဖြစ်တည်ရှိသည့် ဤစီမံကိန်း သုတေသန ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်မှာ "Questionnaire about the Process of Recovery" (QPR) ဟုအမည်ရသော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပြန်လည်ကောင်းမွန်ရေး ကိုယ်တိုင်-အစီရင်ခံတိုင်းတာမှုတစ်ခုမှာ ယဉ်ကျေးမှုအရနှင့် ဘာသာစကားအရ ကွဲပြားခြားနား ကျယ်ပြန့်သည့် CALD လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများ၏ လိုအပ်ချက်များကို သက်ဆိုင်မှု ရှိသည့် မရှိသည်ကို လေ့လာရန်ဖြစ်ပါသည်။ QPR တွင် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဖော်ပြချက် 22 ခုပါရှိပြီး ပါဝင်လုပ်ဆောင်သူများ အနေဖြင့် လွန်ခဲ့သည့် 7 ရက်အတွင်း သူတို့မည်ကဲ့သို့ တည်ရှိခဲ့သည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန်အတွက် ၎င်းဖော်ပြချက်များအား သဘောတူညီသည့်အတိုင်းအတာကို ဖော်ပြရန်ဖြစ်ပါသည်။ (နမူနာမေးခွန်းများ အတွက် အကွက်များကိုကြည့်ပါ။)

ဤအငယ်စား လေ့လာမှု ယဉ်ကျေးမှုအရနှင့်ဘာသာစကားအရ ကွဲပြားခြားနား ကျယ်ပြန့်သည့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း CALD နောက်ခံများမှ ပါဝင်လုပ်ဆောင်သူ 9 ဦး (မြန်မာ 4 ဦး၊ အီရန် 5 ဦး) တို့အား မိမိတို့၏ အရပ်သုံးဘာသာစကားများဖြင့် ဘာသာပြန်ဆိုထားသော မေးခွန်းလွှာ QPR ကိုဖြေဆိုပေးရန် စိတ်ကြားခဲ့ပါသည်။ ယင်းနောက် ပါဝင်လုပ်ဆောင်သူများကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် ပြန်လည်ကောင်းမွန်ရေး အပေါ် သူတို့၏ နားလည်မှုအကြောင်း အပြင် သူတို့အတွက်နှင့် သူတို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ပိုမိုကျယ်ပြန့်စွာဖြင့် QPR ၏ အရေးကြီးပုံနှင့်သက်ဆိုင်မှုအပေါ် သူတို့၏အကြံဉာဏ်အကြောင်းတို့နှင့်ပတ်သက်၍ လူတွေ့အင်တာဗျူးလုပ်ခဲ့ပါသည်။

အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန် GP နှစ်လုံးကိုလည်း သူတို့၏ CALD လူနာများအား မေးခွန်းလွှာ QPR ဖြေဆိုခြင်းအပေါ် သူတို့၏အမြင်များနှင့်ပတ်သက်၍ လူတွေ့အင်တာဗျူးလုပ်ခဲ့ပါသည်။

	Disagree strongly အလွန် သဘောမတူ	Disagree သဘောမတူ	Neither agree nor disagree သဘောတူ လှည့်မဟုတ် သဘောမတူလှည့် မဟုတ်	Agree သဘော တူ	Agree Strongly အလွန် သဘောတူ
1. I feel better about myself ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ပိုင်ဆိုင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုကောင်းစွာ ခံစားရသည်					
2. I feel able to take chances in life ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘဝ၌ အခွင့်အလမ်းများကို ရယူနိုင်ကြောင်း ခံစားရသည်					
3. I am able to develop positive relationships with other people ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြားလူများနှင့် အပြုသဘောကောင်းသည့် ဆက်ဆံရေးများကို တည်ဆောက်နိုင်ပါသည်။					
4. I feel part of society rather than isolated ကျွန်ုပ်တို့သည် အတိကျအမှန်အတိုင်း အသိုင်းအဝိုင်း၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်အဖြစ် ခံစားရပါသည်။					
5. I am able to assert myself ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အပိုင်အမာ ခပ်တည်နိုင်ပါသည်။					
6. I feel that my life has a purpose ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝ၌ ရည်ရွယ်ချက် တစ်ခုရှိသည်ဟု ခံစားရပါသည်။					
7. My experiences have changed me for the better ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေ့အကြုံများသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် အပြောင်းလဲပေးခဲ့ပါသည်။					
8. I have been able to come to terms with things that have happened to me in the past and move on with my life ကျွန်ုပ်တို့သည် အတိတ်က ကျွန်ုပ်တို့အား ခြိမ်းခြောက်ခဲ့သည့် အရာများကို ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝကို ရေ့ဆက်ခဲ့ပါသည်။					

မြန်မာဘာသာ ပြန်ဆိုထားသော QPR - နမူနာ

ကမ္ဘာလ	မူရင်း	မြန်မာ	ကမ္ဘာလ	မူရင်း
1.	احساس بهتری درباره خودم دارم.			
2.	احساس میکنم میتوانم فرصت های زندگی را دریابم.			
3.	می توانم رابطه خوب و مثبتی با دیگران برقرار نمایم.			
4.	احساس میکنم عضوی از جامعه هستم نه یک فرد تنها و منزوی			
5.	می توانم خودم را اثبات کنم			
6.	احساس میکنم زندگی هدفمند است			
7.	تجربه هایم من را به سمت بهتر بودن تغییر داده است			
8.	توانسته ام با اتفاقاتی که در گذشته برام پیش آمده کنار بیایم و زندگی را ادامه دهم			


မြန်မာဘာသာ ပြန်ဆိုထားသော QPR - နမူနာ

# ရလဒ်အဖြေများမှာ အဘယ်နည်း။


## ပါဝင်လုပ်ဆောင်သူ လူတွေ့အင်တာဗျူးများ

ပါဝင်လုပ်ဆောင်သူ အများစုအနေဖြင့် မေးခွန်းလွှာများမှာ ယဉ်ကျေးမှုအရအားဖြင့် လက်ခံနိုင်ကြောင်းနှင့် နားလည်ရန် လွယ်ကူကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ရသော်လည်း အချို့ပါဝင်လုပ်ဆောင်သူများအဖို့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပြန်လည်ကောင်းမွန်ရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် အကြံဉာဏ်များကို နားလည်ရန် အခက်အခဲရှိခဲ့ပါသည်။ ပါဝင်လုပ်ဆောင်သူများတွင် များသောအားဖြင့် မေးခွန်းလွှာ QPR အပေါ် ကောင်းသောအတွေးအမြင်ရှိကြပါသည် အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းသည် သူတို့အား သူတို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို မြင်သာသိမြင်စေရန် အခွင့်အလမ်းပေးသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

“ မဟုတ်ပါ။ နားလည်ရန် အလွန် မခက်ခဲပါ။ အလွန် ရိုးရိုးလေးဖြစ်ပြီး လေးလေးနက်နက်ရှိပါသည်... စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့် ပြဿနာတစ်ခုရှိနေသောလူများအတွက် ကောင်းပါသည်။ ဤမေးခွန်းလွှာသည် သူတို့အား သူတို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး အခြေအနေအကြောင်း စဉ်းစားရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ ထို့ပြင် ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏အကြောင်း စဉ်းစားရန်ကိုလည်း အထောက်အကူပြုခဲ့ပါသည်။ ”




“ ကျွန်ုပ်တို့သည် အဆိုပါ မေးခွန်းများကို မြင်တွေ့ခဲ့သည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်ကို စိစစ်အကဲဖြတ်ရန် အချိန်ရခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ လက်ရှိဘဝကို ကျွန်ုပ်တို့ သိခဲ့ပါသည်။ ... ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေး ပြန်လည်တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။ ”




## အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန် GP လူတွေ့အင်တာဗျူးများ

အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်များ GPs တို့တင်ပြခဲ့သည်မှာ CALD အသိုင်းအဝိုင်းမှ သူတို့၏လူနာများတွင် နည်းပါးလှသော ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ နောက်ကြောင်း ရာဇဝင်အချက်အလက်သာရှိပြီး သူတို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ကုသလိုစိတ်နည်းပါးကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန် GPs နှစ်ဦးလုံးအနေဖြင့် QPR မှာ ဤလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် အသုံးဝင်သည့်ကိရိယာတစ်ခုဖြစ်လိမ့်မည်ဟု သဘောတူခဲ့ပါသည်။ သူတို့တင်ပြခဲ့သည့် QPR ၏ အချို့အကျိုးကျေးဇူးများမှာ- လိုအပ်ချက်များကို ဖော်ထုတ်ရာ၌ ကူညီပေးခြင်း၊ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာရေးအတွက် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို ချမှတ်ပေးခြင်းနှင့် လွှဲပို့စာများကို ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

“ ၎င်းသည် လုံးဝ အဓိပ္ပါယ်ရှိနိုင်သည့် အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အမျိုးမျိုးအရာများအတွက် ညွှန်းချက်ရှိသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ပြီးတော့ ဟုတ်ပါသည်။ ၎င်းမှာ ကောင်းသော (ကိရိယာ) တစ်ခုဖြစ်နိုင်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ လက်ခံပါသည်။ အကယ်၍ သူတို့ ၎င်းကိုအပြည့်အဝ နည်းလမ်းလျှင်ဖြစ်ပါသည်။ ”



“ ၎င်းမှာ ရှေ့သို့ဆက်လျှောက်မည့် ကောင်းသောလမ်းကြောင်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ ထင်မြင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အထင်မှာ... ဘာသာစကားအမျိုးမျိုးဖြင့် အရာများရှိခြင်းသည် အလွန်အသုံးဝင်ပါသည်... အချို့ကိရိယာများကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလုပ်ရန် ဖြစ်နိုင် မဖြစ်နိုင် ကျွန်ုပ်တို့ မသိပါ။... ကျွန်ုပ်တို့အထင်၊ အကယ်၍ ၎င်းကိုစဉ်းစားပေးနိုင်မည်ဆိုလျှင် ကိရိယာများကို ပိုမိုပြီး အဆင်သင့်စွာဖြင့် လက်ခံပါလိမ့်မည်။ ”



## သိသာထင်ရှားမှု

ပါဝင်လုပ်ဆောင်သူ ဖြေဆိုချက်များမှာ မြန်မာနှင့်အီရန် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၌ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး လိုအပ်ချက်များကို ဖော်ထုတ်ပေးရေးအတွက် QPR သည် အလွန် အသုံးဝင်သည့် ကိရိယာတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း အကောင်းမြင်မှုကို ပြသခဲ့ပါသည်။ အမျိုးမျိုးသော ယဉ်ကျေးမှုများ၌ QPR ကို အောင်မြင်စွာ သွတ်သွင်းရန် နောက်ဆက်တွဲ လုပ်ကိုင်ရန်လိုအပ်နေသေးသည်တိုင် ဤလေ့လာမှု၏ တွေ့ရှိချက်များက CALD လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၌ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ကြီးထွားနေသည့်လိုအပ်ချက်များကို စိစစ်ရာ၌ QPR မှာ သက်ဆိုင်မှုရှိကြောင်းနှင့် အသုံးချရန်အလားအလာကို ရည်ညွှန်းပါသည်။

## သင့်အား နောက်ဆုံး ကျေးဇူးတင်လွှာ

နိဂုံးချုပ်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် သင့်အား CALD လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများ၏ အကျိုးကျေးဇူးအတွက် ဤလေ့လာမှု၌ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ပေးသည့် သင်၏ စိတ်စေတနာကြောင့် ထပ်မံ၍ ကျေးဇူးတင်လိုပါသည်။ ရရှိခဲ့သည့် ရလဒ်အဖြေများသည် ဤလုပ်ငန်းကို GPs နှင့် CALD လူနာများ နှစ်ဖက်လုံးအတွက် ဖွံ့ဖြိုးပေးရာ၌ နောက်ဆက်တွဲ လုပ်ကိုင်ရမည့်အလုပ်ကို လမ်းညွှန်ပေးလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး မျိုးစုံသော ယဉ်ကျေးမှုများ၌ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပြန်လည်ကောင်းမွန်ရေး အယူအဆကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာနားလည်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အား အထောက်အကူပြုပါသည်။

## PULSAR ကိုဆက်သွယ်ပါ

အကယ်၍ သင့်တွင် PULSAR နှင့် ၎င်း၏တွေ့ရှိချက်များတို့နှင့်ပတ်သက်၍ မေးရန်မေးခွန်း တစ်ခုခုရှိလျှင် ကျေးဇူးပြု၍ ကျွန်ုပ်တို့အား ဆက်သွယ်ပါ-

- ဖုန်း- (03) 9902 9695
- အီးမေးလ်- pulsar.admin@monash.edu
- တယ်လီဖုန်း စကားပြန်- 131 450

CRICOS Provider: Monash University 00008C. TRSU411470