

၃-ဗဟုကသိုဉ်သရၢ်လၢကမၤစၢၤမၤပျဲၤန့ၢ်နၢတၢ်ရဲၣ်
ကျဲၤဆိပၣ်စၢၤတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲအလံာ်တက့ၢ်
(advance care directive)

ဒီးပုၤကျိၣ်ထံတၢ်ဖိတဂၤ
ဖဲနမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်အိၤန့ၣ်တက့ၢ်.တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲဒၣ်လံာ်တီ
လံာ်မိလၢတၢ်အၢၣ်လီၤပၣ်ပနီၣ်အိၤလၢတၢ်ကကွဲးဟံးလီၤ
တၢ်လၢနမိၣ်န့ၢ်သးလီတဖၣ်လၢဘၣ်ဃးဒီးနအံၣ်တၢ်ကွၢ်
ထွဲနၤဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်ဆိးကွၢ်ထီၣ်နးနးလၢခါဆူညါန့ၣ်,ကသံၣ်သရၢ်
လၢအကွၢ်ထွဲနၤတဖၣ်န့ၣ်ကသုဝဲလံာ်တက့ၢ်အံၤဖဲအမၤ
~~တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဆိပၣ်စၢၤတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲအလံာ်တက့ၢ်~~

တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကူစါယါဘျါပုၤဆၢတဲာ်တၢ်
Medical treatment decision maker

နဃုထၢပုၤလၢကဆၢတဲာ်န့ၢ်နၢဘၣ်ဃးဒီးကသံၣ်ကသီ
တၢ်ကူစါယါဘျါလၢနဂီၢ်သ့စ့ၢ်ကိးဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤက
ဘၣ်မ့ၢ်ဝဲပုၤတဂၤလၢအဘူးဒီးနၤ လၢနနၢန့ၢ်အိၤ လၢ
အဝဲကဆၢတဲာ်တၢ်လၢနဂီၢ် ဒီးသန့ၤထီၣ်သးလၢတၢ်
လၢနအဲၣ်ဒီးဃုထၢလၢနကွဲးတၢ်ဟံးလံာ်အိၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါအိၤလၢလံာ်တီလံာ်မိ
လၢတၢ်အၢၣ်လီၤပၣ်ပနီၣ်အိၤအပူၤသ့ဝဲစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.
နဃုထၢပုၤအါန့ၢ်တဂၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ



တၢ်ကဘၣ်မၤနလံာ်တက့ၢ်လၢတၢ်မၤပျဲၤအိၤဝံၤတဘျီ
န့ၣ်ဒ်လဲၣ်. What to do with your completed forms

- ဖဲကျဲးအါထီၣ်အိၤဒီး ဟ့ၣ်လီၤအိၤဆူနဟံၣ်ဖိဃီဖိ,
နဟံၣ်ဖိဃီဖိအကသံၣ်သရၢ်, ဒီးစိာ်အိၤဖဲနမ့ၢ်ဘၣ်လဲၤ
လၢတၢ်ဆါဟံၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးဆိတလဲတၢ်လၢနတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဆိပၣ်စၢၤတၢ်
အံးထွဲကွၢ်ထွဲ အလံာ်တက့ၢ် (advanced care directive)
အပူၤမ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်ကူစါယါဘျါအပူၤ
ဆၢတဲာ်တၢ်အလံာ်တက့ၢ်န့ၣ်, တဲသကိးတၢ်ဒီးနကသံၣ်
သရၢ် ဒီးနဟံၣ်ဖိဃီဖိ ဒ်သိးအဝဲသ့ၣ်ကနၢ်ပာ်
တၢ်ဆိတလဲတဖၣ်တက့ၢ်.

ဖဲကျဲးလံာ်တီလံာ်မိလၢအသီတဖၣ် လၢပုၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢ
နဟ့ၣ်တၢ်ဟံးအိၤလံာ်အံၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဆိပၣ်စၢၤတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲန့ၣ် မၤစၢၤတၢ်
ဒ်သိးနကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢနသးလီ
ဒီးမၤညီထီၣ်တၢ်လၢပုၤလၢနအဲၣ်အိၤတဖၣ်အဂီၢ်သ့
ဖဲတၢ်ကိတၢ်ခဲအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

စးထီၣ်တၢ်တဲသကိးတၢ်တနံၤအံၤတက့ၢ်.
Start a conversation today.



Information adapted from Advance Care Planning Australia
ACN: 136 467 715 April 2025



တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဆိပၣ်စၢၤတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ
Advance Care Planning

Advance Care Planning မ့ၢ်ဝဲကျဲတဘီလၢတၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤန့ၢ်န
တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်အံးထွဲကွၢ်
ထွဲလၢခါဆူညါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
is a way to plan for your future health care.

တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဆိပၣ်စၢၤတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲန့ၣ်မ့ၢ်လၢပုၤ
ကိးဂၤဒီးအဂီၢ်,သးစၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤသးပျံးမ့ၢ်ဂ့ၤ,လၢတအိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်ချ့မ့တမ့ၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့မ့ၢ်ဂ့ၤန့ၣ်လီၤ.
တၢ်အံၤအရူဒိၣ်လီၤဆိ
လၢပုၤလၢ-

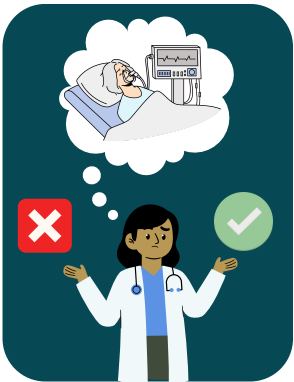
- အသးပျံး
- အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါလၢအနး
- အသးသမူဘူးအကတၢ်
အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



နမ့်ဆိးကွထီၣ်နးနးကလဲၣ်မ့တမ့ၢ်နအိၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်
ဘၣ်ဒီးဘၣ်ထံးသတူၢ်ကလၢလၢအနးကလဲၣ်န့ၣ်,
ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကတဲးဒုးသ့ၣ်ညါတၢ်တသ့ဘၣ်သ့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကတဲးဘၣ်ကသံၣ်သရၣ်လၢနအိၣ်တၢ်
အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချအတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲမနုၤတဖၣ်လဲၣ်
မ့တမ့ၢ်တအိၣ်တၢ်တဖၣ်န့ၣ်တသ့လၢဘၣ်သ့ၣ်
န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤမ့ၢ်ကဲထီၣ်သးန့ၣ်,နဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီးကသံၣ်
သရၣ်တဖၣ်ကဘၣ်မၤတၢ်ဆၢတဲၣ်တဖၣ်လၢဘၣ်သး
ဒီးတၢ်ကကွၢ်ထွဲနၤဒ်လဲၣ်,ဒီးဆူၣ်ချ့တၢ်ကူစါယါဘျါ
လၢကဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤနၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤကပၣ်သ့ၣ်
သ့ၣ်ဒုးဒီးပီၤဘိ (tubes)
လၢတၢ်ကသါထီၣ်ကသါလီၤ
မ့တမ့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်
လၢန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါအဂီၢ်,မ့တမ့ၢ်
စးဖိကဟ့ၣ်လၢအကဟ်မူဒီး
နၤသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤကမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအကီၢ်အခဲသ့ၣ်ဒီးတၢ်မၤ
တၢ်ဆၢတဲၣ်လၢဘၣ်သးဒီးပုၤလၢဘၣ်တၢ်အိၣ်အီၤတၢ်အ
ဆူၣ်ချ့တၢ်ကူစါယါဘျါန့ၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်သးဘၣ်တံၢ်
တၢ်ဖးဒိၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဃုထၢလၢအဘၣ်နသးသ့ၣ်တဖၣ်
လၢတၢ်ကွဲးလီၤဟ်အီၤန့ၣ်အကမၤညီထီၣ်န့ၣ်ဝဲနဟံၣ်ဖိ
ဃီဖိအတၢ်ဆၢတဲၣ်ဘၣ်သးနတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲသ့ၣ်
န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ကဘၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဆိဟ်စၢၤတၢ်အံး
ထွဲကွၢ်ထွဲဒ်လဲၣ်

How to make an Advance Care Plan

၁-ဆိကမိၣ်ဘၣ်သးမ့ၢ်မနုၤအရူၤဒိၣ်လၢနတၢ်အိၣ်မူ
အပူၤလဲၣ်.ဆိကမိၣ်ဘၣ်သးတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢ
နအိၣ်ဒီးဒီးတအိၣ်တၢ်ဖးမ့ၢ်ဆိးကွထီၣ်နးနးကလဲၣ်
ဒီးနတဲးဒုးသ့ၣ်ညါတၢ်တသ့လၢဘၣ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမၤစၢၤနၤသ့ၣ်လၢကဆိကမိၣ်
တၢ်အံၤအခိပညီကမ့ၢ်ဒ်လဲၣ်-

တၢ်အံၤအခိပညီမ့ၢ်ဝဲဖဲလၢနကွၢ်နီၣ်မ့တမ့ၢ်တဲတၢ်ပုၤ
လၢနအိၣ်တဖၣ်တသ့လၢဘၣ်အခါန့ၣ်နကတူၢ်လိာ်တၢ်
ကူစါယါဘျါ:စ့ၢ်ခါ?

တၢ်အံၤအခိပညီမ့ၢ်ဝဲဖဲနအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်မ့ၢ်တန့ၢ်လၢ
ဘၣ်န့ၣ်နကတူၢ်လိာ်တၢ်ကူစါယါဘျါ:စ့ၢ်ခါ?

တၢ်အံၤအခိပညီမ့ၢ်ဝဲဖဲနအိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးမၤတၢ်လၢနနီၣ်
ကစၢ်န့ၣ်နမ့ၢ်တသ့လၢဘၣ်န့ၣ်နကတူၢ်လိာ်တၢ်ကူစါ
ယါဘျါ:စ့ၢ်ခါ?

၂-တဲသကိးတၢ်ဒီးနဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီးနတံၢ်
သကိးသ့ၣ်တဖၣ်ဒ်သီးအဝဲသ့ၣ်
ကနၢ်ပၢ်နတၢ်မိၣ်န့ၣ်သးလီၤဒီးတၢ်လၢအရူၤဒိၣ်လၢနဂီၢ်
တဖၣ်တက့ၢ်.