# පූර්ව මනාප ප්‍රකාශනය සඳහා වන මාර්ගෝපදේශය

වික්ටෝරියාවේ ***2022 මානසික සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැත්ම පනත* යටතේ** පූර්ව මනාප ප්‍රකාශනය ලිවීම නීත්‍යානුකූල අයිතියක් වේ. ඔබ අනිවාර්ය ප්‍රතිකාර ලබන අතරතුර මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ඔබේ ප්‍රතිකාර, රැකවරණය සහ සහාය මනාපයන් සහ අත්දැකීම් සන්නිවේදනය කිරීමට මෙම ලේඛනය මගින් අවස්ථාව ලබා දෙයි.

මෙම මාර්ගෝපදේශය අපගේ පූර්ව මනාප ප්‍රකාශ ආකෘතිය සමග භාවිතා කළ හැකි අතර, එය අපගේ වෙබ් අඩවියෙන් ([www.imha.vic.gov.au](http://www.imha.vic.gov.au)) බාගත කළ හැකිය. එසේ නැත්නම් ඔබේ ශෛලියට හෝ අවශ්‍යතාවලට ගැලපෙන පරිදි වෙනත් ආකාරයකින් ලිවීමට ඔබට තෝරා ගත හැකිය.

## *පූර්ව මනාප පිළිබඳ* ප්‍රකාශයක් යනු කුමක්ද?

පනත යටතේ, පුද්ගලයෙකු අනිවාර්ය ප්‍රතිකාර යටතේ තබා ඇත්නම් ඔහුගේ ප්‍රතිකාර, සහාය, සහ රැකවරණ මනාපයන් ගෙනහැර දක්වන ලේඛන, පූර්ව මනාප ප්‍රකාශය යනුවෙන් අදහස් කෙරේ. ප්‍රතිකාර කණ්ඩායම ඔබේ **ප්‍රකාශයේ ඇති දේ කිරීමට සියලු සාධාරණ (සාධාරණ සහ සංවේදනීය) උත්සාහයන් ගත යුතු** නමුත් ඔවුන් එසේ කිරීමට **නීත්‍යානුකූලව බැඳී නොමැත.** ඔවුන් ඒවා අනුගමනය නොකිරීමට තෝරා ගන්නේ නම්, ව්‍යාපාරික දින 10ක් ඇතුළත ඔබේ කැමැත්ත අනුගමනය නොකිරීමට හේතු ලිඛිතව සැපයිය යුතුය. ප්‍රතිකාර/සුව කිරීමේ මනාපයක් ඔබේ ප්‍රකාශයේ ඇතුළත් කර ඇත්නම්, මානසික සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැත්ම සේවාවට ඔබට වෙනස් ප්‍රතිකාරයක් සිදු කිරීමට අවශ්‍ය විය හැක්කේ:

* ඔබට අවශ්‍ය දේ සායනිකව සුදුසු නොවන බව ඔවුන් සිතන්නේ නම්, හෝ
* ඔබට අවශ්‍ය දේ ලබා දීමට උත්සාහ කිරීමට ඔවුන් සියලු සාධාරණ (සාධාරණ සහ සංවේදී) පියවර ගත් පසුවත්, එය ඔබට ලබා දිය නොහැකි නම්.

රැකවරණය සහ සහාය සඳහා ඔබට ප්‍රතිකාර නොවන මනාපයන් ඇතුළත් කළ හැකිය. මේවාට ඔබේ මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ තමාගේ ම වාර්තාව, පවුලේ අයට, ඥාතීන්ට, සහායක පුද්ගලයින්ට හෝ රැකබලා ගන්නන්ට දැනුම් දීම සඳහා උපදෙස්, සුරතල් සතුන් රැකබලා ගැනීම, මූල්‍ය කළමනාකරණය, ශාරීරික සෞඛ්‍ය අවශ්‍යතා, සමාජීය සහ චිත්තවේගීය යහපැවැත්ම (SEWB), සංස්කෘතික සුව කිරීම, අධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා, සහ දරුවන් රැකබලා ගැනීම ඇතුළු අනෙකුත් වගකීම් ඇතුළත් වේ. සන්නිවේදනය කිරීමට සහ තීරණ ගැනීමට ඔබට උපකාරී වන දේ සහ ඔබේ සෞඛ්‍ය තොරතුරු ලබා දිය හැක්කේ කාටද යන්න ඔබට ඇතුළත් කළ හැකිය.



## මම *පූර්ව* මනාප ප්‍රකාශයක් කළ යුතුද?

පූර්ව මනාප ප්‍රකාශයක් ලිවීමට පෙර, පුද්ගලයින් එවැන්නක් කිරීමට තෝරා ගන්නේ මන්දැයි සලකා බැලීම අවශ්‍ය විය හැකිය. මනාප පිළිබඳ අත්තිකාරම් ප්‍රකාශයක් කිරීම නිසා ලැබිය හැකි ප්‍රතිලාභ වන්නේ:

* ඔබ කැමති ප්‍රතිකාරය ප්‍රකාශ කිරීමට ඔබට හැකියාව ලබා දීමෙන්, ස්වයං පාලනය සහ ස්වයං නිර්ණය සඳහා ඔබේ අයිතිය ප්‍රවර්ධනය කිරීම.
* මානසික සෞඛ්‍යය, අසනීප, හෝ පීඩාවන් පිළිබඳ ඔබේ අත්දැකීම් ඔබේම වචනවලින් ප්‍රකාශ කිරීමට ඔබට ඉඩ සලසා දීම.
* ඔබ සහ ඔබේ රැකවරණයට සම්බන්ධ පුද්ගලයින් අතර සන්නිවේදනය වැඩි දියුණු කිරීමෙන් ඔබට ප්‍රතිකාර තීරණ සම්බන්ධයෙන් වැඩි පාලනයක් සහ සහභාගීත්වයක් ලබා දීම.
* ඔබේ සුවය සහ යහපැවැත්මට හානිකර විය හැකි යැයි ඔබ විශ්වාස කරන අනවශ්‍ය ප්‍රතිකාරවලින් ඔබව ආරක්ෂා කිරීමට උපකාරී වීම.
* මීට පෙර ඔබ වෙනුවෙන් භාවිත කර එහෙත් සාර්ථක නොවූ ප්‍රතිකාර පිළිබඳව දැනුවත්භාවය වැඩි කිරීම.
* ඔබ භාවිතා කර සාර්ථක වූ විකල්ප ප්‍රතිකාර/සුව කිරීම් ගැන යෝජනා ඉදිරිපත් කිරීමට ඔබට ඉඩ සලසා දීම.
* ඔබ අසනීප වී සිටින විට සහ/හෝ රෝහල්ගතව සිටින විට රැකබලා ගැනීමට සහ/හෝ ප්‍රතිචාර දැක්වීමට අවශ්‍ය වෙනත් දේවල් පිළිබඳව ඔබේ ප්‍රතිකාර කණ්ඩායමට දැනුම් දීමට ඔබට ඉඩ සැලසීම (නිදසුනක් ලෙස පවුලේ අයට හෝ රැකබලා ගන්නන්ට සහාය සේවකයන්ට දැනුම් දීම, සුරතල් සතුන් රැකබලා ගැනීමට, මූල්‍ය, ශාරීරික සෞඛ්‍ය අවශ්‍යතා, සංස්කෘතික අවශ්‍යතා, අධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා සහ වෙනත් වගකීම් කළමනාකරණය).
* ඔබ වෙනුවෙන් මානසික සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැතුම් කොමිසමට (MHWC) ඔබගේ පැමිණිල්ල ඉදිරිපත් කිරීමට පුද්ගලයෙකුට බලය පැවරීමට ඉඩ සැලසීම.

## *පූර්ව* මනාප ප්‍රකාශයක් කරන්නේ කෙසේද?

[www.health.vic.gov.au](http://www.health.vic.gov.au) හි ඇති පූර්ව මනාප ප්‍රකාශයේ ආකෘති පෝරමය භාවිතා කළ හැකිය. සහායක පුද්ගලයෙකු හෝ ඔබ නම් කරන ලද ආධාර කරුවෙකු සමග ඔබට ඔබේ පූර්ව මනාප ප්‍රකාශයක් ලිවීමට තීරණය කළ හැකිය. එකම අවශ්‍යතා වන්නේ එය:

* ඔබ විසින් අත්සන් කර දිනය දමා තිබිය යුතු වීම.
* ඕනෑම වැඩිහිටියෙකු (වයස අවුරුදු 18 හෝ ඊට වැඩි) විසින් විධිමත් ලෙස ලිඛිතව සක්ෂි දැරීම. මෙයින් අදහස් කරන්නේ ඔබ පෝරමයට අත්සන් කිරීම වැඩිහිටියෙකු ඉදිරිපිට සිදු විය යුතු බවයි. සාක්ෂිකරුගේ ප්‍රකාශයක් ද ඇතුළත් කළ යුතු වේ. පූර්ව මනාප ප්‍රකාශය සඳහා වික්ටෝරියානු රජයේ ආකෘතිය මගින් සාක්ෂි වශයෙන් දැක්වීමට පහත වචන යෝජනා කර ඇත:

*“මගේ මතය අනුව, මෙම පූර්ව මනාප ප්‍රකාශය කරන පුද්ගලයා පහත දැක්වෙන දේඅවබෝධකර ගෙන ඇත:*

* *පූර්ව මනාප ප්‍රකාශයක් යනු කුමක්ද යන්න;*
* *ප්‍රකාශය සිදු කිරීමේ ප්‍රතිවිපාක; සහ*
* *එය අවලංගු කරන්නේ කෙසේද යන්න.*

*මගේ මතය අනුව, ඔවුන් මෙම පූර්ව මනාප ප්‍රකාශය තමාගේ ම කැමැත්තෙන් කර ඇති බව පෙනෙන අතර, ඉහත නම් කර ඇති පුද්ගලයා ප්‍රකාශයට අත්සන් කරන ආකාරය මම නිරීක්ෂණය කළෙමි.”*

*සාක්ෂිකරුගේ නම: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*සාක්ෂිකරුගේ අත්සන: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*දිනය: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*වේලාව: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

ඔබ විසින් පූර්ව මනාප ප්‍රකාශයක් කර ඇත්නම්, එය සංශෝධනය කළ නොහැක. ඔබට එය අවලංගු කිරීමට අවශ්‍ය නම් හැර එය බලාත්මකව පවතිනු ඇත. මෙය අවලංගු කිරීමට නම්:

* [www.health.vic.gov.au](http://www.health.vic.gov.au) හි ඇති පූර්ව මනාප ප්‍රකාශය අවලංගු කිරීමේ පෝරමය භාවිතා කර ඔබගේ ප්‍රකාශය අවලංගු කරන්න.
* නව ප්‍රකාශයක් සිදු කරන්න, එවිට මෙය ඔබගේ දැනට පවතින ප්‍රකාශය ස්වයංක්‍රීයව අවලංගු කරනු ඇත.

## මගේ සාක්ෂිකරු විය හැක්කේ කාටද?

ඕනෑම වැඩිහිටියෙකුට (වයස අවුරුදු 18 හෝ ඊට වැඩි) ඔබේ සාක්ෂිකරු විය හැකිය. මෙයට මිතුරන්, පවුලේ අය හෝ සහායක සේවකයින් ඇතුළුව ඔබ තෝරා ගන්නා ඕනෑම අයෙකු ඇතුළත් විය හැකිය.

**බලයලත් සාක්ෂිකරු ඔබේ ප්‍රතිකාර මනාපයන් සමග එකඟ වීමට අවශ්‍ය නොවන බව සැලකිල්ලට ගැනීම වැදගත්ය.**

ඔවුන් විසින් පහත දැක්වෙන දේ විශ්වාස කරන බව දක්වන ප්‍රකාශයකට අත්සන් කළ යුතුය:

* පූර්ව මනාප ප්‍රකාශයක් යනු කුමක්දැයි ඔබ අවබෝධ කරගෙන සිටියි,
* එවැන්නක් පැවතීමේ ප්‍රතිවිපාක ඔබ අවබෝධ කරගෙන සිටියි,
* අවශ්‍ය නම් එය අවලංගු කරන්නේ කෙසේදැයි ඔබ දැන සිටියි, එසේ ම
* ඔබ සිය කැමැත්තෙන් පූර්ව මනාප ප්‍රකාශය සිදු කරයි.

ඔබට මේ දේවල් අවබෝධ වී තිබේද යන්න සම්බන්ධයෙන් ඔබේ සාක්ෂිකරුට අවිනිශ්චිතතාවක් පවතියි නම්, ඔබට එය ඔවුන්ට පැහැදිලි කළ හැකිය, එසේ නැත්නම් ඔවුන් හා එක්ව මෙම මාර්ගෝපදේශය කියවිය හැකිය.

රැකියාවෙන් ඔවුන්ට අවසර නොමැති නිසා සමහර අයට ඔබේ පූර්ව මනාප ප්‍රකාශන පෝරමය සඳහා සාක්ෂිකරුවන් විය නොහැකි වනු ඇත. ඔමේ පෝරමයට සාක්ෂිකරුවකු ලෙස අත්සන් කිරීමට පෙර ඔබේ සාක්ෂිකරුට තම සේවායෝජකයා සමග පරීක්ෂා කිරීමට අවශ්‍ය විය හැකිය. ඔබේ සාක්ෂිකරුට පෝරමයට අත්සන් කළ නොහැකි බව පවසන්නේ නම්, ඔබේ සාක්ෂිකරු ලෙස වෙනත් වැඩිහිටියෙකු තෝරා ගත හැකි බව මතක තබා ගන්න.

## *පූර්ව* මනාප ප්‍රකාශයක් *අත්හිටුවන්නේ* කරන්නේ කෙසේද (අවලංගු කරන්නේ)?

පූර්ව මනාප ප්‍රකාශයක් අවලංගු කිරීම සඳහා එවැන්නක් සෑදීම හා සමාන අවශ්‍යතා පවතියි, වෙනත් වචන වලින් කිවහොත් ප්‍රකාශය:

* ඔබේ පෙර පැවති පූර්ව මනාප ප්‍රකාශය අවලංගු කිරීම සඳහා ඔබේ කැමැත්ත ප්‍රකාශ කළ යුතුය.
* ඔබ විසින් අත්සන් කර දිනය දමා තිබිය යුතුය.
* පූර්ව මනාප ප්‍රකාශයක් යනු කුමක්දැයි ඔබ තේරුම් ගෙන ඇති බවත් ඔබ එය ඔබේම නිදහස් කැමැත්තෙන් අවලංගු කරන බව පෙනෙන බවත් තහවුරු කරන ප්‍රකාශයක් සමග වැඩිහිටියෙකු විසින් සාක්ෂි දරා තිබිය යුතුය.

## මගේ මානසික සෞඛ්‍ය *සේවාව* *විසින් මට පූර්ව* මනාප ප්‍රකාශයක් ඇති බව දැන *සිටින බව මා* *සහතික කර ගන්නේ* කෙසේද?

* ඔබ පෝරමය පුරවන විට, එය ඔබේ මානසික සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැතුම් සේවාවට ලබා දෙන්න. එවිට ඔවුන් ඔබේ සායනික ගොනුවේ පිටපතක් තබා රෝහලේ විද්‍යුත් තොරතුරු පද්ධතියේ සටහන් කරනු ඇත.
* ඔබ වෙනත් රෝහලකට හෝ සේවාවකට යන අවස්ථාවක දී ඔබට පෝරමයේ පිටපතක් තමා වෙනුවෙන් තබා ගැනීමට අවශ්‍ය විය හැකිය. ඔබ වෙනුවෙන් පිටපත් සෑදීමට ඔබට ඔබේ මානසික සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැතුම් සේවාවෙන් ඉල්ලා සිටිය හැකි අතර ඔබට ඔබේ රැකබලා ගන්නාට, සහායක පුද්ගලයාට හෝ නම් කරන ලද සහායක පුද්ගලයාට පිටපතක් ලබා දිය හැකිය.

## *උපදේශකයෙකුට* උදව් කළ හැකිද?

ඔබට අවශ්‍ය නම්, අපගේ උපදේශකයන්ට මනාප පූර්ව ප්‍රකාශයක් සකස් කිරීමට ඔබට උදව් කළ හැකිය.

අපගේ ස්වාධීන උපදේශකයන්ට සහ ස්වාධීන පළමු ජාතීන්ගේ උපදේශකයන්ට ද:

* ඔබට අවශ්‍ය දේට සවන් දී ඔබේ විකල්ප ගැන ඔබ සමග කතකිරීමට හැකිය.
* ඔබේ අයිතිවාසිකම් සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කිරීමට ඔබට තොරතුරු සහ සහාය ලබා දීමට හැකිය.
* ඔබේ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට හැකි වන පරිදි ඔබ සමග කටයුතු කිරීමට හැකිය.
* අවශ්‍ය නම් වෙනත් සේවාවන් වෙත ඔබව යොමු කිරීමට හැකිය.

## IMHA හා සම්බන්ධ වී වැඩි විස්තර සොයා ගන්නේ කෙසේද

* [www.imha.vic.gov.au](http://www.imha.vic.gov.au) වෙබ් අඩවියට පිවිස අපගේ පූර්ව මනාප අත්තිකාරම් ප්‍රකාශන වීඩියෝ බලන්න.
* [contact@imha.vic.gov.au](mailto:contact@imha.vic.gov.au) වෙත ඊමේල් පණිවුඩයක් යොමු කරන්න.
* IMHA උපදේශකයින් විසින් සතියේ දින හතේම පෙ.ව. 9:30 සිට ප.ව. 4:30 දක්වා (රජයේ නිවාඩු දින හැර) කාර්ය සපයන IMHA දුරකථන අංකය **1300 947 820** අමතන්න.
* ඔබේ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ පටිගත කිරීමක් ඇසීමට **1800 959 353** ඔස්සේ IMHA හි අයිතිවාසිකම් අංකය අමතන්න.
* IMHA හා සම්බන්ධ වීමට උදව් කරන ලෙස මානසික සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නෙකු, රැකබලා ගන්නෙකු, ඥාතියෙකු හෝ වෙනත් සහායකයෙකුගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.

