ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး

လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှု

အရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲ

သင်ယူလေ့လာရေးပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်

~ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုနှင့်
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းသုံးဂျပန်စာ ~

မြန်မာဘာသာဖြင့်

ဂျပန်နိုင်ငံပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်သားများအစည်းအရုံး
(The Japan Association of Certified Care Workers)
2024 ခုနှစ် မတ်လ

はじめに

本書は、厚生労働省の補助事業（介護の日本語学習支援等事業）を活用して、介護分野の特定技能１号の評価試験に対応する初めての学習用テキストとして策定したものです。

2019 年４月に施行された在留資格「特定技能」の制度は、深刻化する人手不足に対応するため、生産性向上や国内人材の確保のための取組を行ってもなお人材を確保することが困難な状況にある産業上の分野において、一定の専門性・技能を有する外国人材を受け入れる制度です。

介護分野において特定技能の在留資格で入国するためには、国際交流基金が実施する日本語基礎テスト等の日本語試験のほか、厚生労働省が実施する介護技能評価試験と介護日本語評価試験を受験し、合格することが基本となります。

今後、試験の実施国は拡大されていく予定ですので、介護分野で特定技能により入国される方は、さらに増えていくことが見込まれます。そこで本書は、介護技能評価試験と介護日本語評価試験に対応できるようにしつつ、介護現場で働く上で、最初に習得しておいていただきたい内容を中心に作成いたしました。

本書は、介護技能評価試験と介護日本語評価試験の受験対策として活用されることに加え、特定技能の在留資格で入国して介護現場で働かれる皆様が、引き続き本書を手元に置き、ご活用いただけるような構成にしています。

本書が、「日本の介護」を知る契機となり、その魅力を存分に感じていただくものになること、さらに、介護分野の特定技能により入国して介護現場でご活躍いただく際の一助となることを切に願っております。

公益社団法人 日本介護福祉士会
特定技能評価試験対応テキスト検討会

ဤစာအုပ်အသုံးပြုနည်း

[ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုအရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲ သင်ယူလေ့လာရေးပြဋ္ဌာန်းစာအုပ် ~ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းသုံးဂျပန်စာ ~] သည်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှု အရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲ နှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းသုံး ဂျပန်စာစာမေးပွဲ အတွက် သင်ယူလေ့လာရေးပြဋ္ဌာန်းစာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။

- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းလောက၏ ကျွမ်းကျင်မှုအရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲ၏ စာမေးပွဲအခြေခံစံညွှန်းများအရ [ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှု] နှင့် [ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းသုံးဂျပန်စာ] တို့ဖြင့် ဤစာအုပ်ကို ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။
- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုအရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲကို မိခင်ဘာသာစကားဖြင့် စစ်ဆေးမည်ဖြစ် ၍ [ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှု] အပိုင်းကို စာမေးပွဲကျင်းပမည့် နိုင်ငံများ၏ ဘာသာစကားသို့ အစဉ်လိုက် ဘာသာပြန်ဆိုသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။
- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းသုံးဂျပန်စာအရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲကိုမူ ဂျပန်ဘာသာဖြင့် စစ်ဆေးမည်ဖြစ်၍ [ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းသုံးဂျပန်စာ] အပိုင်းကို ဘာသာပြန်ဆိုမှုမပြုဘဲ ဂျပန်ဘာသာတစ်ခုတည်းကိုသာ အသုံးပြုလျက်ရှိပါသည်။

[ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှု (Kaigo Ginou)] အပိုင်းကို စာမေးပွဲမေးခွန်းများအရ အောက်ပါအတိုင်း 4 ပိုင်း ခွဲခြားထားပါသည်။

အပိုင်း 1 ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်း၏အခြေခံအချက်များ
အပိုင်း 2 စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်၏အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်
အပိုင်း 3 ဆက်ဆံပြောဆိုရေးနည်းပညာ
အပိုင်း 4 နေထိုင်စားသောက်မှုကူညီရေးနည်းပညာ

◉ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးပြုလုပ်ရာနေရာတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ဖူးခြင်းမရှိသူများပင် စိတ်ကူးပုံဖော်ရလွယ်စေရန် ရုပ်ပုံအမြောက်အမြား ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။

တစ်ကိုယ်လုံးအသုံးပြုမည်ဆိုလျှင် သက်သာစွာ လှုပ်ရှားနိုင်လိမ့်မည်။

◉ အထူးသဖြင့် အရေးကြီးအချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ သင်္ကေတ(Icon) များဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

◉ ခက်ခဲသောဝေါဟာရများအတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်များ ထည့်သွင်းထားပါသည်။

အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်

ခြေဖဝါးနှစ်ဘက်နှင့်ကြားရှိဧရိယာ (Base of Support)
ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်မပျက်စေရန် ထိန်းပေးပြီး ကြမ်းပြင်တွင် ထိနေသည့် အစိတ်အပိုင်းများ၏ ဘေးပတ်လည် နေရာတစိုက်ကို ဆိုလိုသည်။
ခြေနှစ်ဘက်ကိုခွဲကား၍ မတ်တပ်ရပ်နေချိန်တွင် ခြေဖဝါးနှစ်ဘက်၏အပြင်ဘေးပတ်လည်ကို ဝိုင်းရံထားသော ဧရိယာ ဖြစ်သည်။

[ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းသုံးဂျပန်စာ] အပိုင်းရှိ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်းဖြင့် သဘာဝကျကျဖြင့် ဂျပန်စာကို ပိုမိုသိရှိနားလည်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းသုံးဂျပန်စာအရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲသည် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးပြုလုပ်ရာနေရာတွင် လက်တွေ့အသုံးပြုရမည့်ဂျပန်စာကို တတ်မြောက်ခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးအတည်ပြုမည့် အကြောင်းအရာများပါရှိသည်။ ဂျပန်ဘာသာအခြေခံစာမေးပွဲ (JFT-Basic) သို့မဟုတ် ဂျပန်စာအရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲ(JLPT) တို့အတွက် သင်ယူလေ့လာမှုနှင့်အညီ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းသုံးဂျပန်စာကို သင်ယူလေ့လာခြင်းက ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးပြုလုပ်ရာနေရာ၌ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာတွင် လိုအပ်သော ဂျပန်စာကို တတ်မြောက်ရန်အတွက် ပိုမိုထိရောက်စေပါသည်။

- စာမေးပွဲမေးခွန်းများနှင့်အညီ လက်တွေ့ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပြုလုပ်သောနေရာ၌ မကြာခဏအသုံးပြုမည့် [စကားလုံး] (ဝေါဟာရ)၊ [စကားပြောခြင်းနှင့် လှမ်းခေါ်ခြင်း] (မေးခွန်း)၊ [ဝါကျ] (မေးခွန်း) များဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။
- [စကားလုံး] များကို စာမေးပွဲကျင်းပမည့်နိုင်ငံ၏ဘာသာစကားနှင့် ယှဉ်တွဲ၍ အစဉ်လိုက် ဖော်ပြသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။
- [စကားပြောခြင်းနှင့် လှမ်းခေါ်ခြင်း] [ဝါကျ] များအတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးပြုလုပ်ရာနေရာတွင် မကြာခဏအသုံးပြုရမည့် အသုံးအနှုန်းများဖြင့် မေးခွန်းများ ပြုလုပ်ထားပါသည်။

မာတိကာ

はじめに ········ 1

ဤစာအုပ်အသုံးပြုနည်း 2

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှု

အပိုင်း 1 ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်း၏အခြေခံအချက်များ

အခန်း 1 ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းရှိ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနှင့်လွတ်လပ်မှု..............10
အခန်း 2 ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်း၏အခန်းကဏ္ဍ လုပ်ငန်းကျင့်ဝတ်..............16
အခန်း 3 ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကြပ်မတ်မှုနှင့်
အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေစီမံခန့်ခွဲမှု..............24

အပိုင်း 2 စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်၏အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်

အခန်း 1 စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်၏အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်ကို နားလည်ခြင်း..............42
အခန်း 2 ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလိုအပ်သူကို နားလည်ခြင်း..............68
—— အသက်အရွယ်အိုမင်းခြင်းကို အခြေခံနားလည်ခြင်း
—— မသန်စွမ်းခြင်း/ ချို့ယွင်းခြင်းကို အခြေခံနားလည်ခြင်း
—— မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ (Dementia) ကို အခြေခံနားလည်ခြင်း

အပိုင်း 3 ဆက်ဆံပြောဆိုရေးနည်းပညာ

အခန်း 1 ဆက်ဆံပြောဆိုရေးအခြေခံအချက်များ.............98
အခန်း 2 စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့်ဆက်ဆံပြောဆိုရေး.............102
အခန်း 3 အဖွဲ့တွင်းဆက်ဆံပြောဆိုရေး.............114

အပိုင်း 4 နေထိုင်စားသောက်မှုကူညီရေးနည်းပညာ

အခန်း 1 ရွေ့လျားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း.............120
အခန်း 2 စားသောက်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း.............144
အခန်း 3 ဆီးဝမ်းသွားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း.............152
အခန်း 4 သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာဖြီးလိမ်းဝတ်စားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း.............170
အခန်း 5 ရေချိုးခြင်းနှင့်သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေခြင်းကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း.............186
အခန်း 6 အိမ်မှုကိစ္စပြုလုပ်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း.............198

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းသုံးဂျပန်စာ

စကားလုံးများကို မှတ်သားကြပါစို့။
ခန္ဓာကိုယ်.............204
ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေ.............206
ရောဂါများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ.............207

ရွှေ့လျားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း
စကားလုံးများ.............208
မေးခွန်း (စကားပြောခြင်းနှင့် လှမ်းခေါ်ခြင်း).............209

စားသောက်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း
စကားလုံးများ.............213
မေးခွန်း (စကားပြောခြင်းနှင့် လှမ်းခေါ်ခြင်း).............215

ဆီးဝမ်းသွားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း
စကားလုံးများ.............219
မေးခွန်း (စကားပြောခြင်းနှင့် လှမ်းခေါ်ခြင်း).............220

သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာဖြီးလိမ်းဝတ်စားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း
စကားလုံးများ.............224
မေးခွန်း (စကားပြောခြင်းနှင့် လှမ်းခေါ်ခြင်း).............225

ရေချိုးခြင်းနှင့်သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေခြင်းကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း
စကားလုံးများ.............230
မေးခွန်း (စကားပြောခြင်းနှင့် လှမ်းခေါ်ခြင်း).............231

အိမ်မှုကိစ္စပြုလုပ်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း
စကားလုံးများ.............238
မေးခွန်း (စကားပြောခြင်းနှင့် လှမ်းခေါ်ခြင်း).............239

ဝါကျ
စကားလုံးများ.............245
မေးခွန်း (ဝါကျ).............247

အဖြေကဏ္ဍ
မေးခွန်းများ၏အဖြေများ [စကားပြောခြင်းနှင့် လှမ်းခေါ်ခြင်း] [ဝါကျ].............271
မေးခွန်း၏ အဖြေ.............272

ဂျပန်စာသင်ယူလေ့လာရေးဝက်ဘ်ဆိုက်အကြောင်းအရာ **“Nihongo o Manabou”** အကြောင်း မိတ်ဆက်တင်ပြခြင်း

အပိုင်း 1

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်း၏ အခြေခံအချက်များ

အခန်း 1 ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းရှိ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနှင့်လွတ်လပ်မှု

အခန်း 2 ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်း၏ အခန်းကဏ္ဍ လုပ်ငန်းကျင့်ဝတ်

အခန်း 3 ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကြပ်မတ်မှုနှင့် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေစီမံခန့်ခွဲမှု

1 ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းရှိ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနှင့်လွတ်လပ်မှု

1 ဂုဏ်သိက္ခာကိုထောက်ပံ့ပေးမည့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်း

1) လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနှင့်လူ့အခွင့်အရေးအား အလေးထားခြင်း

- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်း ဆိုသည်မှာ အသက်အရွယ်အိုမင်းခြင်းနှင့် မသန်စွမ်းခြင်း/ ချို့ယွင်းခြင်းကြောင့် နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်ရေးတွင် အခက်အခဲရှိသူအား သူ့ဘာဝနှင့်သူ ဆက်လက် နေထိုင်စားသောက်သွားနိုင်ရန် ကူညီပေးသော အတတ်ပညာရှင်များ ဖြစ်ပေသည်။
- ကူညီပေးရန်အတွက် အခြေခံကျသော စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံမှာ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာပင် ဖြစ်ပါသည်။
- လူ့ဂုဏ်သိက္ခာ ဆိုသည်မှာ လူတိုင်းလူတိုင်းသည် လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့် အလေးထားခံရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကို လိုအပ်သော်လည်း လူသားတစ်ဦးအနေဖြင့် အလေးထားခံရမည်ဖြစ်ပြီး လူ့အခွင့်အရေးကို ကာကွယ်ပေးခံရမည်ဖြစ်ပါသည်။

2) နေထိုင်စားသောက်ရေးကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်ရခြင်း

- နေထိုင်စားသောက်မည့်သူများ၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံနှင့် အကျင့်စရိုက်အလေ့အထ စသည်တို့ကြောင့် နေထိုင်စားသောက်ရေးတွင် လူတိုင်းလူတိုင်း ကွာခြားချက်များ ရှိကြသည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကို လိုအပ်သော်လည်း နေထိုင်စားသောက်ရေးကို ဦးဆောင်ပြုလုပ်ရမည်မှာ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကိုယ်တိုင်ပင် ဖြစ်သည်။
- မည်သို့နေထိုင်စားသောက်လိုသည်ဆိုသော နေထိုင်စားသောက်ရေးအား ပြုလုပ်ပုံနှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံကို အလေးထား၍ သူ့ဘာဝနှင့်သူ နေထိုင်စားသောက်နိုင်ရန် ကူညီပေးသွားရမည်မှာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်း၏ အခြေခံအချက် ဖြစ်ပါသည်။

- နေထိုင်စားသောက်မှုဘဝပုံစံအမျိုးမျိုး

3) QOL (Quality of life - နေထိုင်စားသောက်မှုဘဝအရည်အသွေး)

- QOL ကို လူ့ဘဝအရည်အသွေးနှင့် ဇီဝအသက်အရည်အသွေးဟုလည်း ခေါ်ကြသည်။ QOL သည် လူ့ဘဝအပေါ် စိတ်ကျေနပ်မှုနှင့်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု၊ အသက်ရှင်နေရသည့်ရည်ရွယ်ချက် စသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြည့်စုံချမ်းသာမှု ပါဝင်သော နေထိုင်စားသောက်မှုအပေါ်စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံ ဖြစ်ပေသည်။

4) ပုံမှန်ဘဝပြန်ရခြင်း (Normalization)

- ပုံမှန်ဘဝပြန်ရခြင်း ဆိုသည်မှာ မသန်စွမ်းသူ/ချို့ယွင်းချက်ရှိသူများကိုလည်း သန်စွမ်းသူများကဲ့သို့ပင် သာတူညီမျှဖြင့် လူ့အခွင့်အရေးကို ကာကွယ်ပေးခံရပြီး ပုံမှန်အတိုင်း နေထိုင်စားသောက်နိုင်ရမည် ဟူသော စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံ ဖြစ်သည်။
- လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ဒေသရပ်ရွာအတွင်း သူ့ဘဝနှင့်သူ သည်းခံနိမ့်ချစရာမလို ပုံမှန်အတိုင်း ဆက်လက် နေထိုင်စားသောက်သွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

2 ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးနိုင်ရေးကူညီပေးခြင်း

1) ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးနိုင်ရေးအတွက် ကူညီပေးရမည်။

- ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးနိုင်ရေး ကူညီပေးခြင်း ဆိုသည်မှာ စောင့်ရှောက်ခံ ဘိုးဘွားကိုယ်တိုင်က မည်သို့ နေထိုင်စားသောက်လိုသည်ကို ရွေးချယ်ကာ ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်၍ ကိုယ့်ဘဝနှင့်ကိုယ့် နေထိုင်စားသောက်ရန်အတွက် ကူညီပေးခြင်းဖြစ်သည်။
ရွေ့လျားခြင်းနှင့် အဝတ်အစားလဲခြင်း စသော ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုများသာမက ထိုသူတွင်ရှိသော လုပ်နိုင်စွမ်းအပေါ် မူတည်၍ ကူညီပေးရမည်။

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ တန်ဖိုးထားသည့်အရာများနှင့် စေ့စပ်ဇီဇာကြောင်မှုကို အရေးတယူပြု၍ ကာယကံရှင်၏ဆန္ဒသဘောထားနှင့် သူကိုယ်တိုင်၏ခွန်အားဖြင့် လုပ်နိုင်သည်များကို တိုးပွားလာစေကာ အောင်မြင်မှုအရသာ ခံစားနိုင်စေရန် ကူညီပေးရမည်။

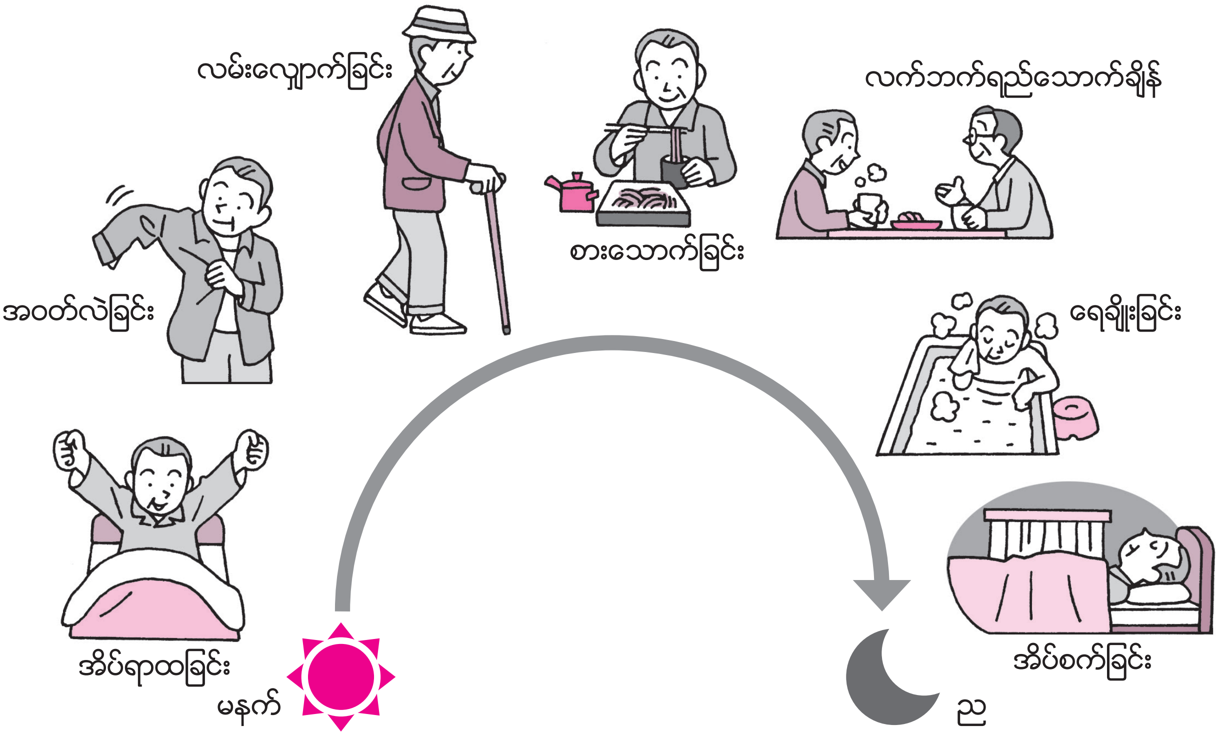
2) ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ခြင်း

- နေထိုင်စားသောက်ရေးကို ဦးဆောင်ပြုလုပ်ရမည်မှာ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကိုယ်တိုင်ပင် ဖြစ်သည်။ ယခင်က နေထိုင်စားသောက်ခဲ့ပုံနှင့် တန်ဖိုးထားသည့်အရာများအလိုက် သူကိုယ်တိုင် မည်သို့ နေထိုင်စားသောက်လိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်သွားရပါမည်။
- ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးခြင်းဟူ၍ ရှိသည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကို လိုအပ်သော်လည်း ကိုယ့်ဘဝနှင့် ကိုယ့်နေထိုင်စားသောက်သွားနိုင်ရန် နေထိုင်စားသောက်ရေးအား ပြုလုပ်ပုံနှင့်နည်းလမ်းကို ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်၍ ဆုံးဖြတ်ရပါမည်။

3 နေ့ထိုင်စားသောက်ရေးကိုနားလည်ခြင်း

1) နေ့ထိုင်စားသောက်ရေးဆိုသည်မှာ

- နေ့ထိုင်စားသောက်ရေးတွင် နိုင်ငံအလိုက် ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ဓလေ့ထုံးစံ ကွဲပြားမှုများ ရှိကြသည်။ တစ်ဦးချင်း၏ ဆန္ဒသဘောထား၊ တန်ဖိုးထားသည့်အရာများနှင့် စေ့စပ်ဇီဇာကြောင်မှုအလိုက် နေ့ထိုင်စားသောက်ပုံ မျိုးစုံရှိကြသည်။
- မနက်ဘက် အိပ်ရာထပြီးနောက် အဝတ်လဲခြင်း၊ မျက်နှာသစ်ခြင်း၊ စားသောက်ခြင်း၊ ဆီးဝမ်းသွားခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ အပန်းဖြေလှုပ်ရှားခြင်း၊ ညဘက်အိပ်စက်ခြင်းဟူသော ဘဝစည်းချက်များ ရှိကြသည်။



- နေ့ထိုင်စားသောက်ရန်အတွက် ကာယကံရှင်၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၊ နေအိမ်နှင့်အိမ်မှုကိစ္စ လုပ်နိုင်စွမ်း၊ မိသားစု၊ ဒေသရပ်ရွာ၊ လူ့အဖွဲ့အစည်း စသည်တို့နှင့်လည်း ဆက်စပ်မှုရှိပါသည်။

2) ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းမှ နေ့ထိုင်စားသောက်ရေးကူညီပေးခြင်း

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ နေ့ထိုင်ပုံကို နားလည်မှုအပြည့်အဝထား၍ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးခြင်းဖြင့် သူ့ဘဝနှင့်သူ နေ့ထိုင်စားသောက်ရေးကို ဟန်ချက်မပျက်စေရန် ထိန်းပေးနိုင်သည်။
- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကို လိုအပ်လာလျှင် စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံနှင့် အပြုအမူများသည် အပျက်သဘောဆောင်လာတတ်သည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှုကို ဖော်ထုတ်ပေးရမည်။

2 ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်း၏ အခန်းကဏ္ဍ လုပ်ငန်းကျင့်ဝတ်

1 ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်း၏ လုပ်ငန်းကျင့်ဝတ်

1) ကိုယ်ရေးလွတ်လပ်မှု (Privacy) ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားသည် ရေချိုးရာနှင့်ဆီးဝမ်းသွားရာနေရာတွင် အသားပေါ်မည် ဖြစ်သည်။ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား အရှက်မရစေရန် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် ကိုယ်ရေးလွတ်လပ်မှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အရေးကြီးပေသည်။

2) လျှို့ဝှက်ချက်ကို ထိန်းသိမ်းပေးခြင်း

- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို သင့်တော်သော ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး လုပ်ပေးနိုင်ရန် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များ သိရှိထားရန် လိုအပ်သည်။ သို့သော် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့် ပတ်သက်သော ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအချက်အလက်များ (အသက်၊ လိပ်စာ၊ ရောဂါရာဇဝင် စသည်) ကို မိမိသဘောဖြင့် သူတပါးအား ပြောမပြရ။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ သဘောတူညီမှုမရရှိဘဲ အင်တာနက်နှင့် SNS စသည်တို့တွင် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များကို မတင်ရ။

3) ခန္ဓာကိုယ်အားဖမ်းချုပ်ထားမှု မပြုရ။

- ခန္ဓာကိုယ်အားဖမ်းချုပ်ထားမှုဆိုသည်မှာ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ခန္ဓာကိုယ်လွတ်လပ်မှုကို လုယူဖျက်ဆီးခြင်း ဖြစ်သည်။

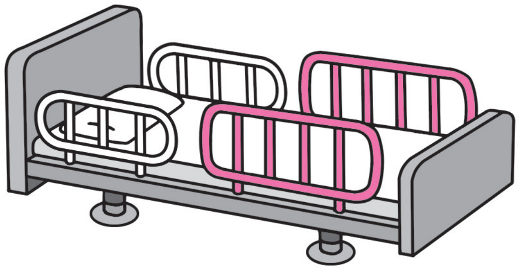
⦿ ခန္ဓာကိုယ်အားဖမ်းချုပ်ထားမှု၏ ဘေးဥပဒ်များ

ခန္ဓာကိုယ်အားဖမ်းချုပ်ထားမှုသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခွန်အားကိုယုတ်လျော့စေခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါကို ပိုမိုဆိုးရွားစေခြင်း စသော ဆိုးကျိုးများ သက်ရောက်စေသည်။

● ခန္ဓာကိုယ်အားဖမ်းချုပ်မှု အထမြောက်သောလုပ်ရပ် ဥပမာများ

① ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ခြေလက်များကို ကြိုးဖြင့်ချည်၍ မလှုပ်ရှားနိုင်ရန် ပြုလုပ်ခြင်း

② ခုတင်ကို တန်းဖြင့် ကာရံပြီး မိမိဘာသာဆင်း၍ မရစေရန် ပြုလုပ်ခြင်း



③ အခန်းကို သော့ခတ်၍ ပိတ်လှောင်ထားခြင်း

④ ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်သောသိုင်းကြိုးကို တပ်ဆင်၍ မထနိုင်ရန်ပြုလုပ်ခြင်း

⑤ စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသောဆေးများ (Psychoactive Drugs) အလွန်အကျွံတိုက်ခြင်း

4) ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း

- ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းဆိုသည်မှာ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏လူ့အခွင့်အရေးကို ချိုးဖောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ပုံ 5 မျိုး

① ခန္ဓာကိုယ်အား ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း
စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား ကိုယ်ထိလက်ရောက်ကျူးလွန်ခြင်း

② စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း
စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအားစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်စေရန် ပြုမူပြောဆိုခြင်း

③ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်း စသည်ကို စွန့်ပစ်ထားခြင်း (လျစ်လျူရှုခြင်း)
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန်လိုအပ်သူကို ပစ်ထားခြင်း

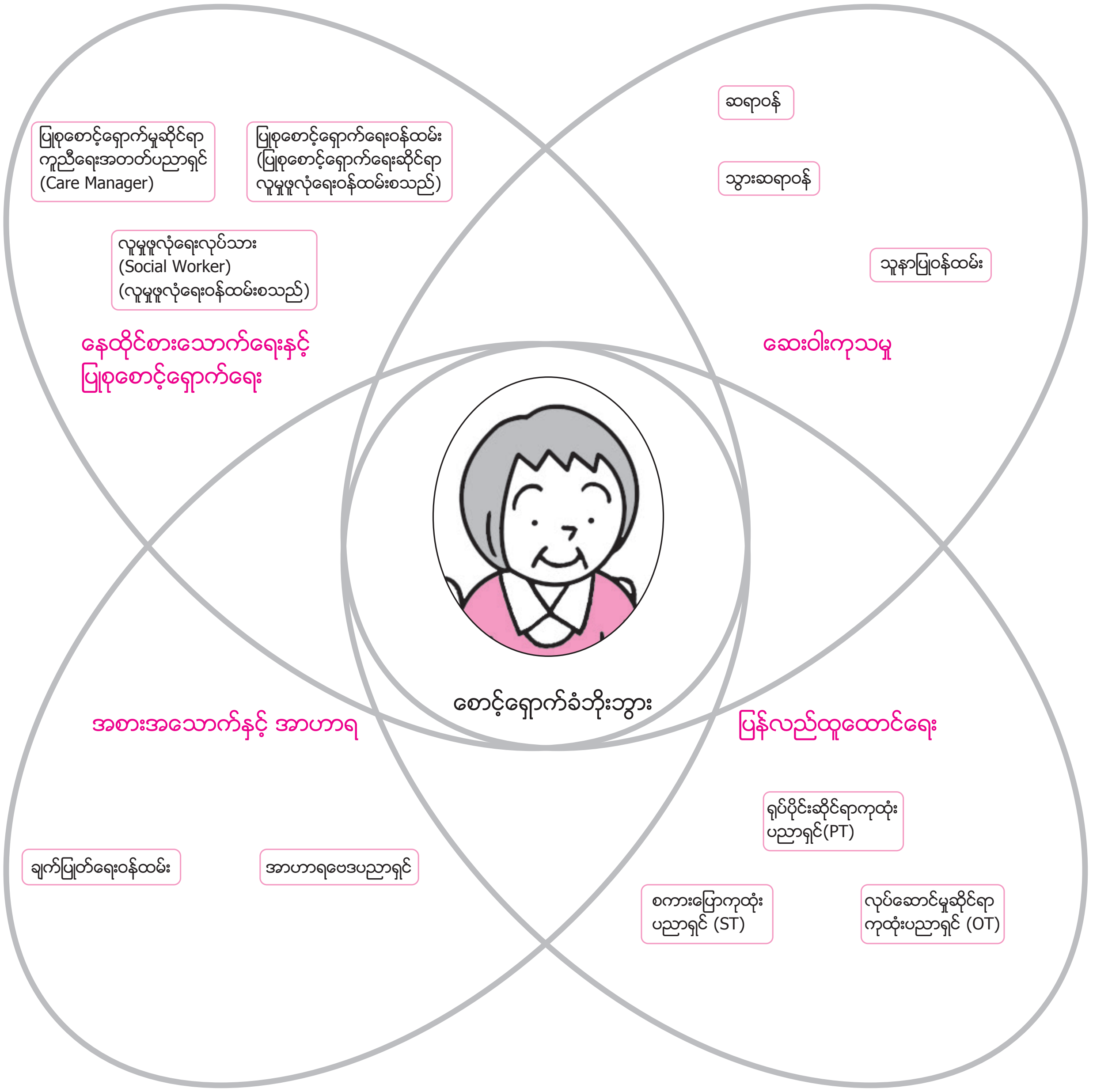
④ စီးပွားရေးအရ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း
စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားထံမှ အိုးအိမ်စည်းစိမ်ဥစ္စာကို မတရားအမြတ်ထုတ်ခြင်း

⑤ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း
စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို မဖွယ်မရာလုပ်ရပ်များ ပြုမူခြင်း

2 ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်မျိုးစုံဖြင့် ချိတ်ဆက်လုပ်ဆောင်ခြင်း (Interprofessional Collaboration)

1) အဖွဲ့လိုက်ဆောင်ရွက်ခြင်း (Team Approach)

- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းများအပြင် အတတ်ပညာရှင်မျိုးစုံမှ ပညာရပ်အသီးသီးကို အသုံးချ၍ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို အဖွဲ့လိုက် စောင့်ရှောက်မှုပေးလျက်ရှိပါသည်။



2) အခြားအလုပ်အကိုင်အမျိုးအစားများ၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့် လုပ်ဆောင်ရည်များ

(ဆေးဝါးကုသမည့် အတတ်ပညာရှင်များ)

ဆေးဝါးကုသမှုသည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအသိပညာနှင့်နည်းပညာကိုအခြေခံ၍ ဆောင်ရွက်ရသော ပြုမူလုပ်ဆောင်မှု ဖြစ်သည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် အခြေခံစည်းမျဉ်းအဖြစ် ဆေးဝါးကုသမှု မပြုရပေ။ ဆေးဝါးကုသမည့် အတတ်ပညာရှင်များအဖြစ် ဆရာဝန်နှင့် သူနာပြု ဝန်ထမ်းများ ရှိကြသည်။

- ဆရာဝန်

ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးရေးနှင့်ကုသရေးကို ဆောင်ရွက်သည်။

- သူနာပြုဝန်ထမ်း

ဆရာဝန်၏ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ရောဂါသက်သာ၍ နာလန်ထူလာစေရန် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးကုသရာတွင် ကူညီပံ့ပိုးမှုတို့ကို ပြုလုပ်သည်။

(ပြန်လည်ထူထောင်ရေးကို ဆောင်ရွက်ပေးသော အတတ်ပညာရှင်များ)

ခန္ဓာကိုယ်၏လုပ်ဆောင်ရည် ပြန်လည်နာလန်ထူစေသော လေ့ကျင့်ခန်း စသည်ကို ဆောင်ရွက်ပေးသော အတတ်ပညာရှင်များအဖြစ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုထုံးပညာရှင်၊ လုပ်ဆောင်မှုဆိုင်ရာကုထုံးပညာရှင်၊ စကားပြောကုထုံးပညာရှင်များ ရှိကြသည်။

- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုထုံးပညာရှင် (PT)

လမ်းလျှောက်ခြင်း စသောလှုပ်ရှားမှုကို လုပ်နိုင်စွမ်းရှိလာစေရန် လေ့ကျင့်ပေးသည်။

- လုပ်ဆောင်မှုဆိုင်ရာကုထုံး ပညာရှင် (OT)

နေ့စဉ်နေထိုင် စားသောက်ရေးတွင် လိုအပ်သော ပြုမူလုပ်ဆောင်မှုများကို လေ့ကျင့်ပေးသည်။

- စကားပြောကုထုံးပညာရှင် (ST)

စကားပြောခြင်းနှင့် ရှူရှိုက်မျိုချခြင်း (မျိုချခြင်း (Swallowing)) တွင် အခက်အခဲရှိသော စောင့်ရှောက်ခံ ဘိုးဘွားကို လေ့ကျင့်ပေးသည်။

(အစားအသောက်ဆိုင်ရာ အတတ်ပညာရှင်)
ရောဂါကြောင့် အစားအသောက်ပုံစံနှင့် ကယ်လိုရီ စသည်တို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားများ ရှိကြသည်။ အစားအသောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတတ်ပညာရှင်များအဖြစ် အာဟာရဗေဒပညာရှင် ရှိပါသည်။

- အာဟာရဗေဒပညာရှင်

အာဟာရမျှတရေးကို စဉ်းစား၍ ဟင်းလျာ စာရင်းကိုရေးဆွဲသည်။

(လူမှုဖူလုံရေးဝန်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေး ညှိနှိုင်းပေးသော အတတ်ပညာရှင်များ)
စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားမှ လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ဆောင်မှုစသည်ကို ရယူအသုံးပြုချိန်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာကူညီရေးအတတ်ပညာရှင်နှင့် လူမှုဖူလုံရေးလုပ်သားတို့သည် ဝန်ဆောင်မှုအရေး တိုင်ပင်ဆွေးနွေးညှိနှိုင်း ပေးသော အတတ်ပညာရှင်များအနေဖြင့် ကူညီရေးအစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲချမှတ်ကြသည်။

- ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာကူညီရေး အတတ်ပညာရှင် (Care Manager)
- လူမှုဖူလုံရေးလုပ်သား (လူမှုဖူလုံရေးဝန်ထမ်းစသည်)

စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပေးမှု၊ မိသားစုနှင့်ဆက်သွယ်မှုညှိနှိုင်းမှုတို့ ပြုလုပ်ပေးသည်။

3 ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ဆောင်မှု

1) ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ဆောင်မှုအကြောင်း အနှစ်ချုပ်

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ဆောင်မှုတွင် အမျိုးအစားမျိုးစုံ ရှိပါသည်။

① အိမ်တိုင်ရာရောက်ဝန်ဆောင်မှု

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏နေအိမ်သို့ သွားရောက်ပြီး စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ဝန်ဆောင်မှုပေးသည်။
- အိမ်တိုင်ရာရောက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး (Home Help Service) စသော ဝန်ဆောင်မှုများ ရှိသည်။

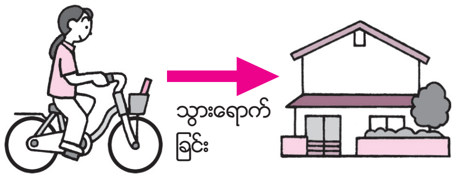
② ဂေဟာသို့နေ့ဘက်သွားရမည့်ဝန်ဆောင်မှု

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို နေ့ဘက်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာ၌ ဝန်ဆောင်မှုပေးသည်။
- နေ့ဘက်တွင် ဂေဟာသို့အသွားအပြန်လုပ်ရမည့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု (Day Service) စသော ဝန်ဆောင်မှုများ ရှိသည်။

③ ဂေဟာတွင်နေသွားရမည့်ဝန်ဆောင်မှု

- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာ၌ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ဝန်ဆောင်မှုပေးသည်။
- ဘိုးဘွားရိပ်သာ (သက်ကြီးရွယ်အိုအထူးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာ) စသော ဝန်ဆောင်မှုများ ရှိသည်။

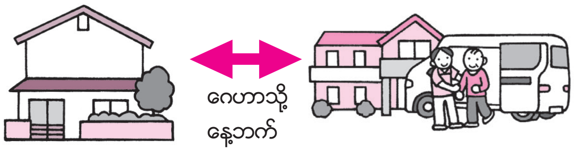
① အိမ်တိုင်ရာရောက်ဝန်ဆောင်မှု



(Home Help Service) စသည်

နေအိမ်

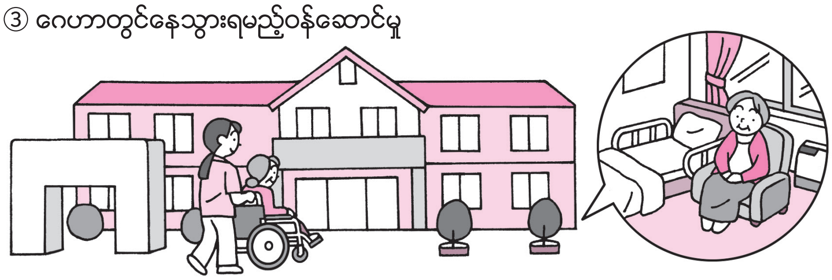
② နေ့ဘက်တွင် ဂေဟာသို့အသွားအပြန်လုပ်ရမည့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု



နေအိမ်

Day Service စသည်

③ ဂေဟာတွင်နေသွားရမည့်ဝန်ဆောင်မှု



သက်ကြီးရွယ်အိုအထူးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာ စသည်

2) ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်

- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးနိုင်ရန် ကူညီပေးရေးကို ရည်မှန်းပြီး စီမံချက်နှင့်အညီ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည်။
- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်တွင် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားတစ်ဦးချင်း၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး စီမံချက်ကို ရေးဆွဲရမည်။

● ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်၏ အခြေခံကျသောလုပ်ငန်းအစီအစဉ်များ

① လေ့လာဆန်းစစ်မှု (Assessment)

စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များကို စုစည်းကာ နေထိုင်စားသောက်ရေးတာဝန် စသည်တို့နှင့် ပတ်သက်၍ လေ့လာခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရမည်။

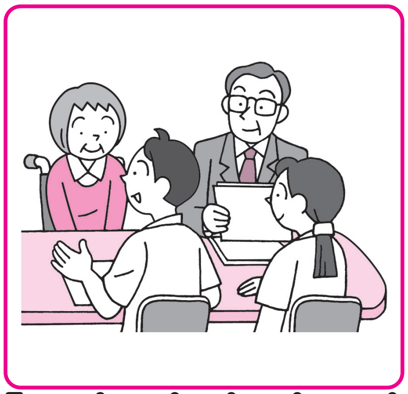
② စီမံချက်ရေးဆွဲခြင်း

စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ဆောင်ရွက်ပေးမည့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးစီမံချက်အသေးစိတ်ကို ရေးဆွဲရမည်။

③ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်း

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးစီမံချက်အတိုင်း စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ပြုစု စောင့်ရှောက်ရမည်။

④ အကဲဖြတ်အမှတ်ပေးခြင်း



ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးစီမံချက်အသေးစိတ်သည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့် ကိုက်ညီခြင်းရှိမရှိ အကဲဖြတ်အမှတ်ပေးရမည်။

အခန်း

3 ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကြပ်မတ်မှုနှင့် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေစီမံခန့်ခွဲမှု

1 ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကြပ်မတ်မှု

1) လေ့လာကြည့်ရှုရေး၏ အရေးပါပုံ

◉ လေ့လာကြည့်ရှုရေး ဆိုသည်မှာ

စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏အခြေအနေကို သိရှိရန်အတွက် လေးနက်စွာသတိပြု၍ ကြည့်ရှုခြင်းဖြစ်သည်။

◉ ကြည့်ရှုလေ့လာမှုအသိရှိရေး

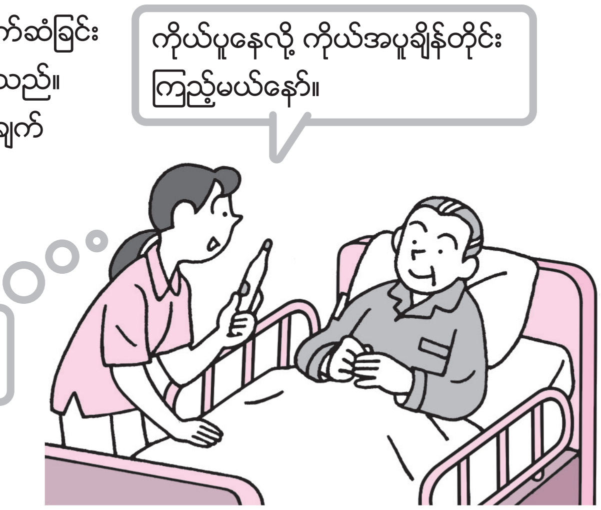
စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ နေထိုင် စားသောက်မှု တိုးတက်ရေးတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းမှ လေ့လာကြည့်ရှုခဲ့သည်များကို အသုံးချရမည်။

လေ့လာကြည့်ရှုခဲ့သည်များကို မှတ်တမ်းတင်ပြီး ဝန်ထမ်းအားလုံးကို အသိပေးမျှဝေပေးရမည်။

◉ လေ့လာကြည့်ရှုရေးနည်းလမ်းများ

① စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့်ပတ်သက်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် သတင်းအချက်အလက်များ ရရှိနိုင်သည်။

② တိုင်းတာခြင်း စသည်တို့ဖြင့် သတင်းအချက်အလက်များ ရရှိနိုင်သည်။



2) ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းကိုယ်တိုင်၏ ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းမှု

◉ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်း၏ ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းမှု၏အရေးပါပုံ

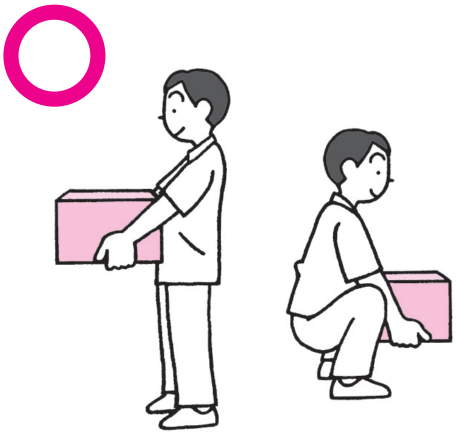
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းကိုယ်တိုင်သည် ကျန်းမာရေးကိုထိန်းသိမ်းရန် လိုအပ်သည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းကိုယ်တိုင် မကျန်းမာလျှင် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို ကျင့်သုံးဆောင်ရွက်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

◉ ကျန်းမာရေးကိုထိန်းသိမ်းရန် လိုအပ်သောအချက်များ

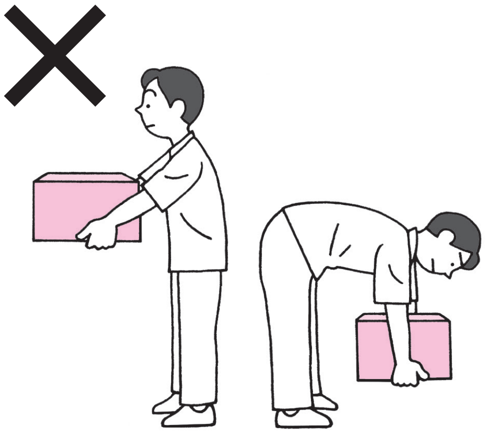
(ခါးနာခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း)

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် ခါးနာတတ်သဖြင့် သတိပြုရမည်။ မှန်ကန်သောအသိပညာ၊ မှန်ကန်သောကျင့်သုံးဆောင်ရွက်မှုတို့ဖြင့် ခါးနာခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သည်။

● ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့် ခါးနာခြင်း



ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားစနစ် (Body Mechanics) ကို အသုံးချခြင်းဖြင့် ခါးနာခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရာ ရောက်ပါသည်။

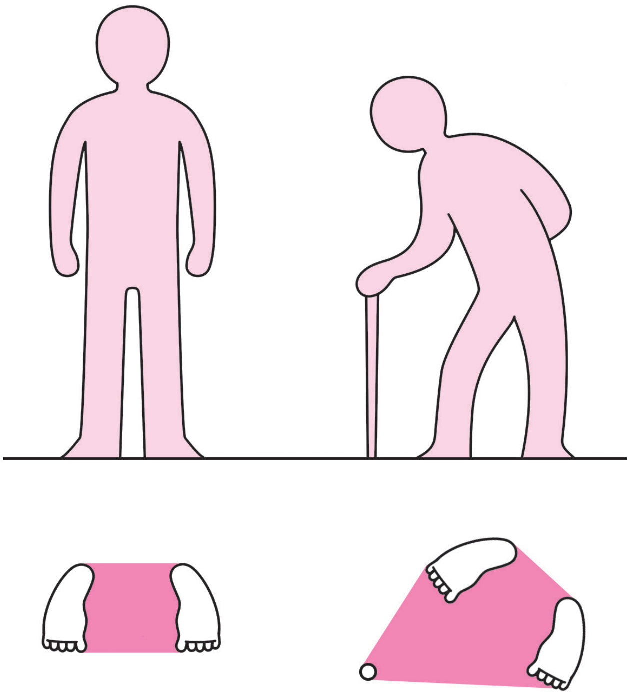


ခါးတွင် ဝန်ပိတတ်သည်။

3) ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားစနစ်၏အခြေခံနိယာမကို အသုံးချခြင်း

- ရွေ့လျားခြင်းကို ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပြုလုပ်သောနေရာ၌ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား ဘေးကင်းလုံခြုံရန်နှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းအပေါ် ဝန်ပိမှုကို လျှော့ချရန် လိုအပ်သည်။
- ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားစနစ် ဆိုသည်မှာ အရိုးစုနှင့်ကြွက်သား အပြန်အလှန်ဆက်စပ်မှုဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ခန္ဓာကိုယ်၏လှုပ်ရှားပုံစနစ် ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားစနစ်၏ အခြေခံနိယာမကို အသုံးချခြင်းကြောင့် အားအနည်းငယ်စိုက်ရုံဖြင့် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

① ခြေဖဝါးနှစ်ဘက်နှင့်ကြားရှိဧရိယာ (Base of Support) ကို ချဲကားပြီး အားစိုက်ရာနေရာကို နှိမ့်ချထားရမည်။



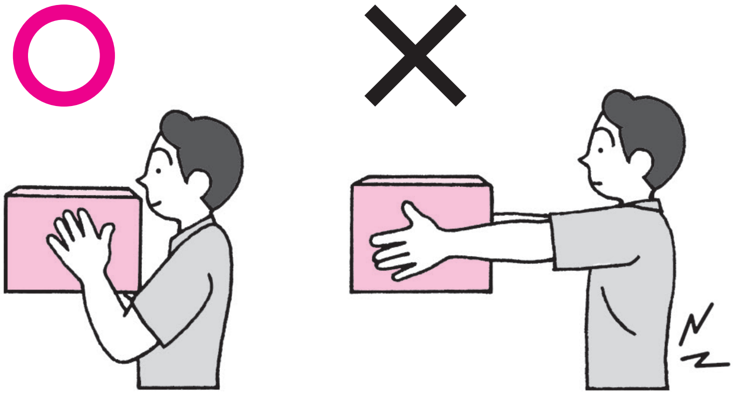
တုတ်ကောက်ကို ထောက်ခြင်းဖြင့် ခြေဖဝါးနှစ်ဘက်နှင့် ကြားရှိ ဧရိယာ (Base of Support) ကျယ်လာပြီး ပိုမိုတည်ငြိမ်လာမည်။

အဓိပ္ပာယ် ရှင်းလင်းချက်

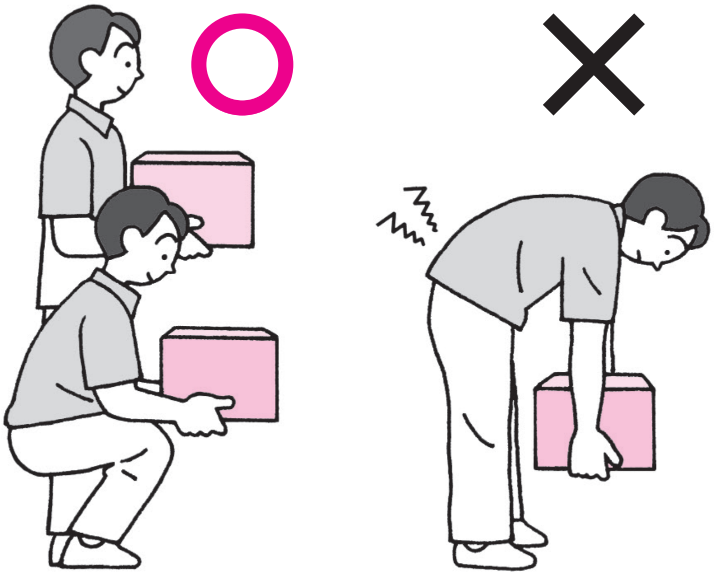
ခြေဖဝါးနှစ်ဘက်နှင့်ကြားရှိဧရိယာ (Base of Support)

ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်မပျက်စေရန် ထိန်းပေးပြီး ကြမ်းပြင်တွင်ထိနေသည့် အစိတ်အပိုင်းများ၏ ဘေးပတ်လည် နေရာတဝိုက်ကို ဆိုလိုသည်။ ခြေနှစ်ဘက်ကိုချဲကား၍ မတ်တပ်ရပ်နေချိန်တွင် ခြေဖဝါး နှစ်ဘက်၏ အပြင်ဘက်ပတ်လည်ကို ဝိုင်းရံထားသော ဧရိယာ ဖြစ်သည်။

② ပြုစုစောင့်ရှောက်မည့်သူဘက်မှ အားစိုက်ရာနေရာနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခံမည့်သူဘက်မှ အားစိုက်ရာနေရာ နှစ်ခုသည် နီးကပ်စွာရှိနေရမည်။



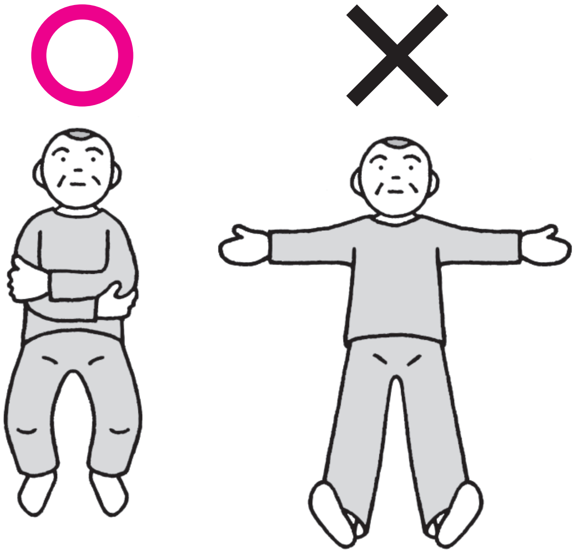
③ ပေါင် စသော ပိုမိုကြီးမားသော ကြွက်သားစုကို သုံးရမည်။

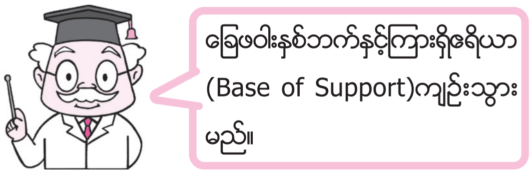


ခြေသလုံးနှင့်တင်ပါးမှ ကြီးမားသော ကြွက်သားအုပ်စုကို အသုံးပြုနေသည်။

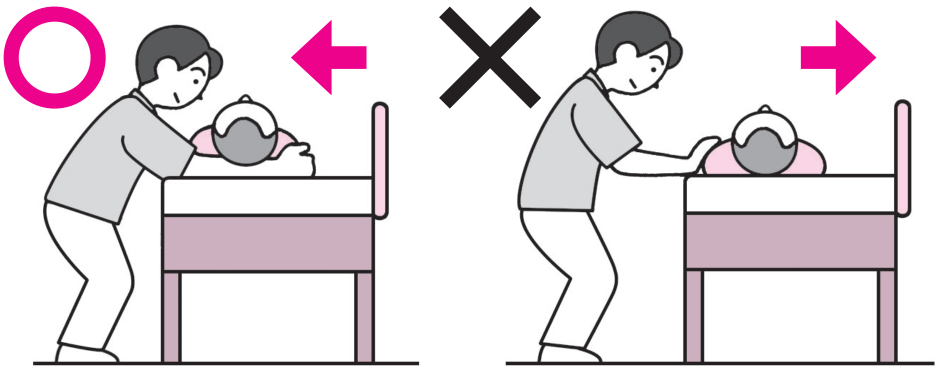
ဒူးဆစ်ကိုဆန့်လျက် ခါးရိုးမနေရာရှိ ကြွက်သားဖြင့်သာ မနေသည်။

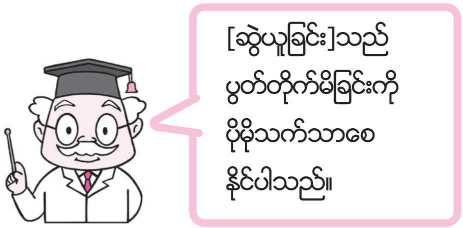
④ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျုံ့ထားစေရမည်။



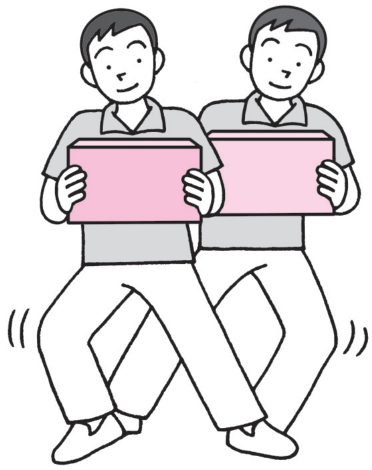


⑤ [တွန်းထုတ်ခြင်း] ထက် မိမိအနားသို့ [ဆွဲယူခြင်း] ကို ပြုလုပ်ရမည်။

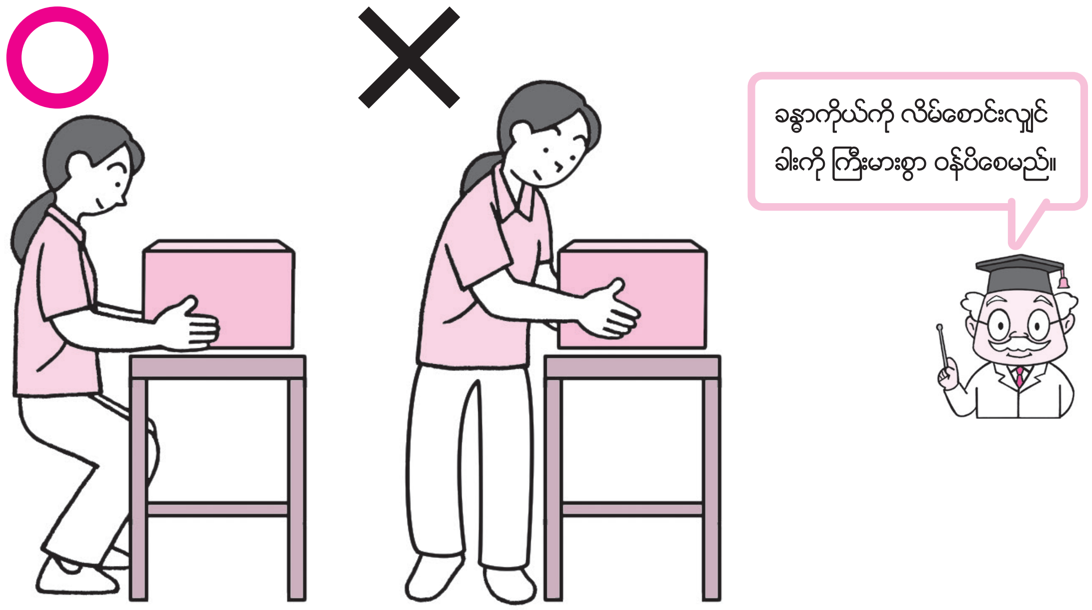




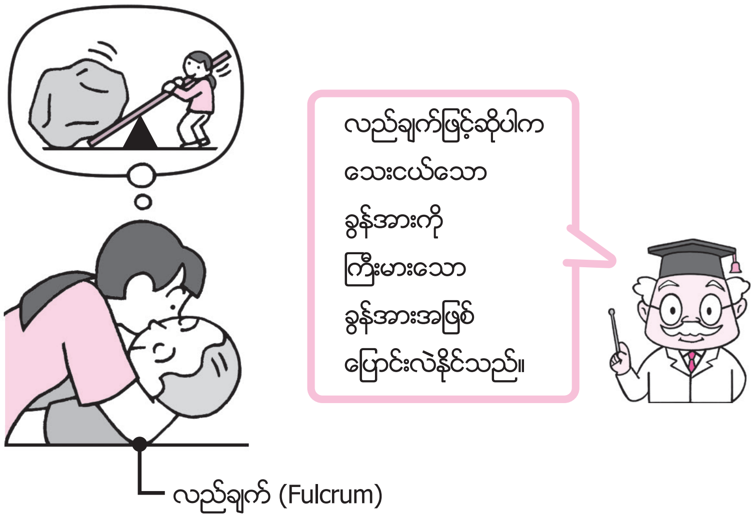
⑥ အားစိုက်ရာနေရာကို ရွှေ့လျားရာတွင် ရွှေ့နိုင်သည့်အထိသာ အလျားလိုက်ရွှေ့ရမည်။



⑦ ခန္ဓာကိုယ်ကို လိမ်စောင်းခြင်းမပြုဘဲ ခြေချောင်းများကို ရွေ့လျားမည့်ဘက်သို့ မျက်နှာမူထားရမည်။

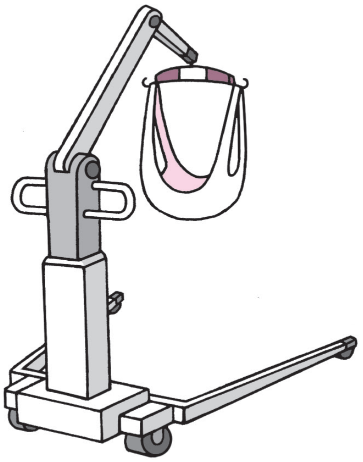


⑧ ကုတ်အားနည်းယာမကို အသုံးပြုရမည်။



◉ ခါးနာခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သောအချက်များ

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ လုပ်နိုင်စွမ်းကိုအသုံးချခြင်း : စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏အခြေအနေကို စစ်ဆေးအတည်ပြုပြီး စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ခွန်အားကို အသုံးချရမည်။
- အကူကိရိယာအသုံးချခြင်း : ဝန်ချီစက် (Lift) နှင့် တင်ပါးတရွတ်ဆွဲရွှေ့နိုင်သောဘုတ်ပြား (Sliding Board) စသည်ကို အသုံးချရမည်။
- ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားစနစ် (Body Mechanics) အသုံးချခြင်း
- နေထိုင်စားသောက်မှုအလေ့အထကို ပြုပြင်ခြင်း : ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း၊ အာဟာရနှင့် အပန်းဖြေအနားယူခြင်းတို့ကို သင့်တော်သလိုပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။



ရွှေ့လျားရာတွင်သုံးသော ဝန်ချီစက်

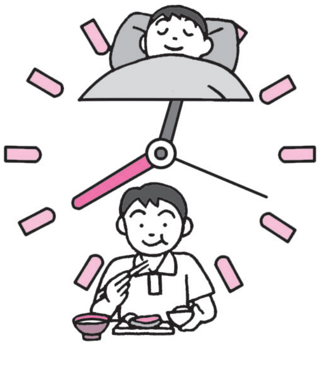
တင်ပါးတရွတ်ဆွဲရွှေ့နိုင်သောဘုတ်ပြား

◉ စိတ်ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းမှု

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအလုပ်ကို ဆက်လက်လုပ်ကိုင်နိုင်ရန် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းကိုယ်တိုင်၏ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းရန် လိုအပ်သည်။ စိတ်သောကနှင့် ပူပန်မှုများကို တစ်ယောက်တည်း ကြိတ်မှိတ်ခံစားခြင်း မပြုစေလိုပါ။

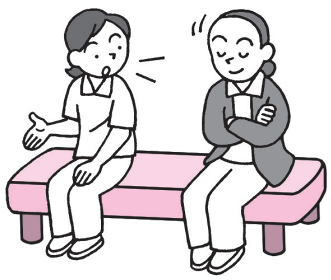
စည်းကမ်းတကျဖြင့် နေထိုင်စားသောက်မှု ပြုလုပ်သွားခြင်းသည် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်သည်။

● စိတ်ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းပုံနည်းလမ်းများ



စားချိန်နှင့်အိပ်ချိန်ကို ကြပ်မတ်ရမည်။

မိမိနှင့်ကိုက်ညီသော စိတ်ဖိစီးမှု ဖြေဖျောက်နည်းများကို သိရှိထားရမည်။



စီနီယာများ၊အပေါင်းအသင်းများနှင့် စကားပြောဆိုခြင်း၊ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရမည်။

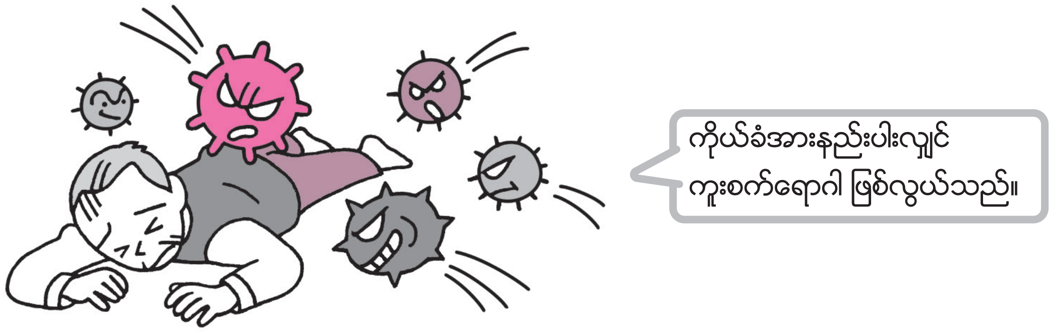
4) ကူးစက်ရောဂါများနှင့် စီမံဖြေရှင်းရေး

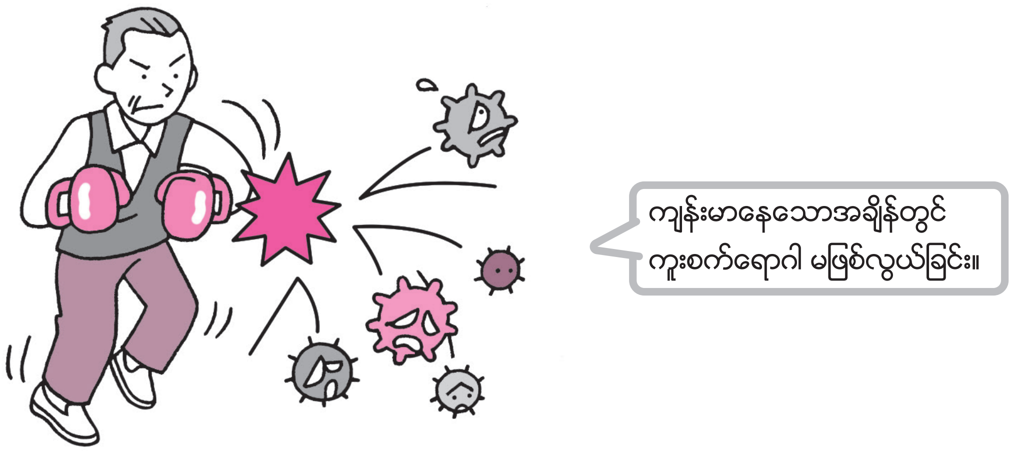
◉ ကူးစက်ရောဂါဆိုင်ရာ အခြေခံအသိပညာဗဟုသုတ

ကူးစက်ရောဂါဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ရောဂါပိုးစသည်တို့ ဝင်ရောက်ပြီး ရောဂါလက္ခဏာအမျိုးမျိုးကို ပေါ်ပေါက်စေသော ရောဂါကို ခေါ်သည်။

စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားများသည် ကိုယ်ခံအားနည်းပါးသောအခြေအနေတွင် ရှိကြသည်။ လူစုဝေး၍ နေထိုင်စားသောက်ကြလျှင် ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်လွယ်သည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းတိုင်းသည် ကူးစက်ရောဂါများအကြောင်း အသိပညာဗဟုသုတ ရှိထားရန် လိုအပ်သည်။





◉ ရောဂါပိုးအမျိုးအစားများ

ရောဂါဖြစ်ပွားရခြင်းအကြောင်းရင်းများတွင် ဗိုင်းရပ်စ်၊ ဘက်တီးရီးယား၊ မှိုနှင့် ကပ်ပါးကောင် စသည်တို့ ပါဝင်သည်။

◉ လေ့လာကြည့်ရှုရေးရှုထောင့်

ကူးစက်ရောဂါစီမံဖြေရှင်းရာတွင် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို လေ့လာကြည့်ရှုရန် အရေးကြီးသည်။ လေ့လာကြည့်ရှုရမည့်အချက်အနေဖြင့် ကိုယ်ပူခြင်း၊အအန်ခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ အင်ပြင်ထခြင်း၊ မျက်နှာအရောင်အသွေး ဖြူဖပ်ဖြူလျော်ဖြစ်ခြင်း စသော ရောဂါလက္ခဏာများတွေ့လျှင် ဆေးကုသရေးဝန်ထမ်းထံတင်ပြရန် အရေးကြီးသည်။

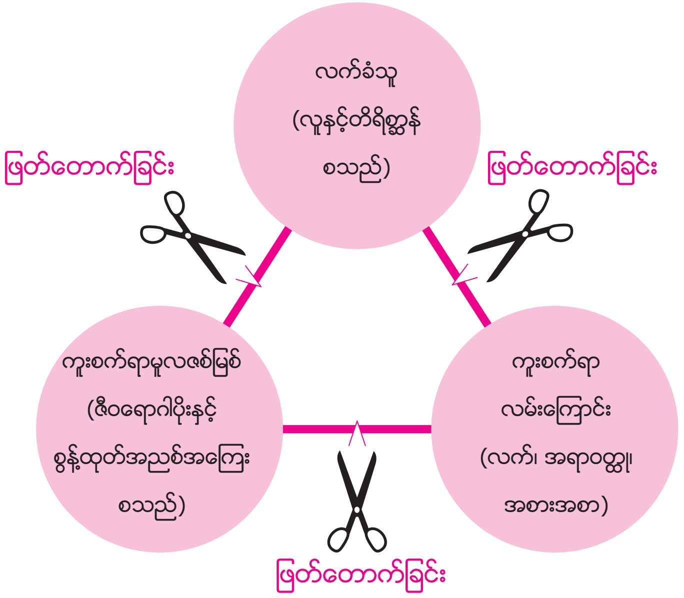
◉ ကူးစက်ရောဂါအင်္ဂါရပ် 3 ခုနှင့် စီမံဖြေရှင်းရေး၏အခြေခံစည်းမျဉ်း

ရောဂါကူးစက်မှုအင်္ဂါရပ် 3 ခုမှာ ကူးစက်ရာမူလဇစ်မြစ်၊ ကူးစက်ရာလမ်းကြောင်းနှင့် လက်ခံသူတို့ ဖြစ်သည်။ အင်္ဂါရပ် 3 ခုတို့ ချိတ်ဆက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါကူးစက်သည်။

ရောဂါကူးစက်မှု စီမံဖြေရှင်းရေးအခြေခံစည်းမျဉ်းမှာ ကွင်းဆက်ကိုဖြတ်တောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ရောဂါကူးစက်မှု ကွင်းဆက်ကို ဖြတ်တောက်ခြင်း ဆိုသည်မှာ ① ကူးစက်ရာမူလဇစ်မြစ်ကို ဖယ်ရှားခြင်း ② ကူးစက်ရာလမ်းကြောင်းကို တားဆီးခြင်း ③ လက်ခံသူ (လူ) ၏ကိုယ်ခံအားကို မြှင့်တင်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

● ကူးစက်ရောဂါအင်္ဂါရပ် 3 ခုနှင့် တားဆီးရေးအခြေခံစည်းမျဉ်း



ကူးစက်မှုထိန်းချုပ်ခြင်းအခြေခံအချက်များမှာ အောက်ပါ 3 ခုတို့ ဖြစ်ကြသည်။

① သွင်းမလာရ။

② ထုတ်မသွားရ။

③ မကျယ်ပြန့်စေရ။

● ကူးစက်ရာလမ်းကြောင်းအမျိုးအစား

လွင့်စင်ထွက်၍ကူးစက်ခြင်း

တုပ်ကွေး စသည်

လေမှတဆင့်ကူးစက်ခြင်း

တီဘီ၊ ဝက်သက် စသည်

ထိတွေ့မိ၍ကူးစက်ခြင်း

Norovirus (နိုရိုဗိုင်းရပ်စ်)၊ O-157 (အီးကိုလိုင်ပိုး) စသည်

● ကူးစက်ရာမူလဇစ်မြစ်၏အမျိုးအစား

သွေး

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှအရည် (တံတွေး၊ နှာရည် စသည်)

စွန့်ထုတ်အညစ်အကြေး (အန်ဖတ်၊ ဆီး၊ မစင် စသည်)

⦿ စံချိန်မီ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအစီအမံများ (Standard Precautions)

စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံအခြေခံအချက်မှာ [လူနာအားလုံး၏ သွေး၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှအရည်၊ စိမ့်ထွက်ရည်၊ စွန့်ထုတ်အညစ်အကြေး၊ ဒဏ်ရာ၊ အရေပြား၊ ချွဲအမြှေးပါး စသည်တို့သည် ကူးစက်တတ်သောအန္တရာယ် ရှိနိုင်သောအရာများအနေဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမည်။] ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

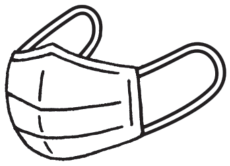
သွေး၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှအရည်၊ စွန့်ထုတ်အညစ်အကြေး စသည်တို့ကို လက်ဗလာဖြင့် ထိတွေ့ကိုင်တွယ်မှုမပြုရ။ လက်အိတ်ဖြင့်သာ မဖြစ်မနေသုံးပြီး ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည်။

● အသုံးပြုရမည့် ပစ္စည်းဥပမာများ

လက်အိတ်

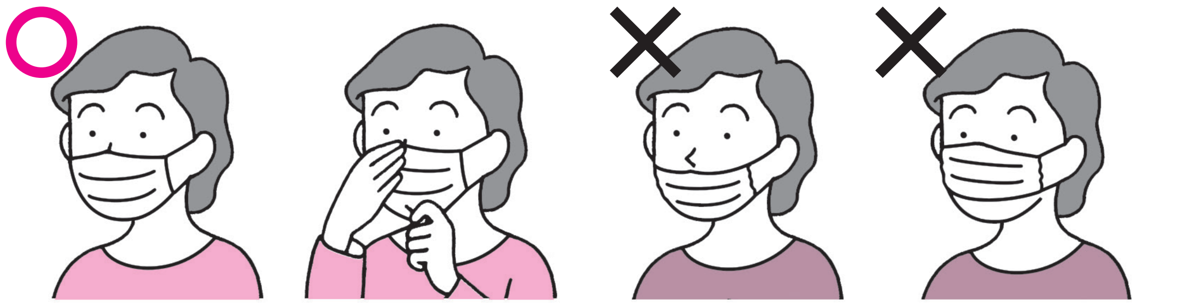
ပလပ်စတစ်ရှေ့ဖုံးခါးစည်း

နှာခေါင်းစည်း



လက်အိတ်ဖြုတ်ထားစေကာမူ လက်ဆေးရပါမည်။

● နှာခေါင်းစည်းကို မှန်ကန်စွာအသုံးပြုနည်း



နှာခေါင်းမှစ၍ မေးစေ့အထိ ဖုံးအုပ်ရမည်။

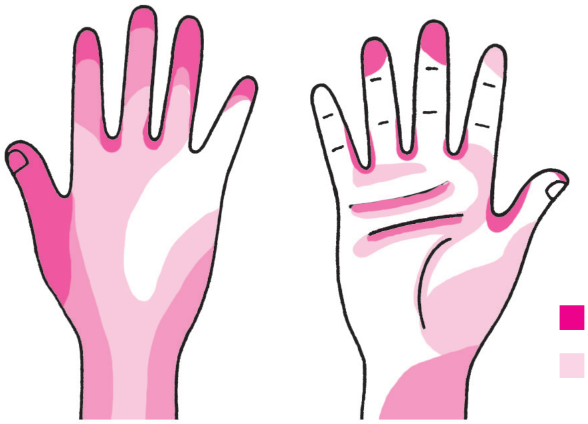
⊙ တစ်ခါသုံးလက်အိတ် လဲလှယ်နည်း

- ညစ်ပေသွားသောဘက်ကို အတွင်းဘက်ထား၍ စွန့်ပစ်ရမည်။
- သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင်သာ စွန့်ပစ်ရမည်။
- ကိစ္စတစ်ခုလုံးတွင်သုံးပြီးတိုင်း တစ်ခါ လဲလှယ်ရမည်။

⊙ လက်ဆေးနည်းနှင့် သတိပြုရမည့်အချက်များ

စီးကျနေသောရေနှင့် ဆပ်ပြာရည်တို့ဖြင့်သာ လက်ဆေးရမည်ဖြစ်ပြီး အရက်ပြန်ပါသော လက်ပိုးသတ်ဆေးရည်နှင့်လည်း ဆေး၍ရသည်။

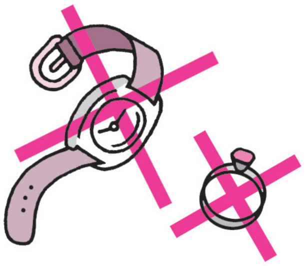
● ညစ်ပေလွယ်သော အပိုင်းများ



■ လက်ဆေးရာတွင် မပြောင်ဆုံးအပိုင်းများ
■ လက်ဆေးရာတွင် မပြောင်ဘဲ မကြာခဏ ကျန်တတ်သောအပိုင်းများ

ညစ်ပေလွယ်သော အပိုင်းများမှာ လက်ချောင်းထိပ်၊ လက်ချောင်းများကြား၊ လက်ဖမိုး၊ လက်မအောက်ခြေ၊ လက်ကောက်ဝတ်တို့ ဖြစ်ကြသည်။

● စီးကျနေသောရေနှင့် ဆပ်ပြာရည်တို့ဖြင့် လက်ဆေးခြင်း



① လက်စွပ်နှင့်လက်ပတ်နာရီတို့ကို ချွတ်ရမည်။

② လက်ချောင်းများကို စီးကျနေသော ရေဖြင့် စိုစေရမည်။

③ ဆပ်ပြာရည်ကို လက်ဖဝါးဖြင့် သင့်တော်သောပမာဏ ခံယူရမည်။

④ လက်ဖဝါးအချင်းချင်းပွတ်၍ ဆပ်ပြာအမြှုပ် များများထွက်စေပြီး အကုန်နှံ့သည်ထိ ဆပ်ပြာတိုက်ရမည်။

⑤ လက်ဖမိုးကို တစ်ဖက်လက်မှလက်ဖဝါးဖြင့် ပွတ်၍ ဆပ်ပြာတိုက်ရမည်။ (လက်နှစ်ဖက်လုံး)

⑥ လက်ချောင်းများကို ဆုပ်၍ လက်နှစ်ဖက်မှလက်ချောင်းများကြားကို ပွတ်၍ ဆပ်ပြာတိုက်ရမည်။

⑦ လက်မကို တစ်ဖက်လက်ဖြင့် အုပ်မိုးပြီး ပွတ်၍ ဆပ်ပြာတိုက်ရမည်။ (လက်နှစ်ဖက်လုံး)

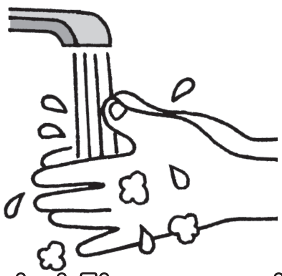
⑧ လက်ချောင်းထိပ်များကို တစ်ဖက်လက်မှ လက်ဖဝါးဖြင့် ပွတ်၍ ဆပ်ပြာတိုက်ရမည်။ (လက်နှစ်ဖက်လုံး)

⑨ လက်ကောက်ဝတ်အထိ နှံ့စပ်စွာ ပွတ်သပ် ဆပ်ပြာတိုက်ရမည်။

⑩ စီးကျနေသောရေဖြင့် သေချာစွာ လောင်းချရမည်။

⑪ စက္ကူသုတ်ပဝါ(Paper Towel) ဖြင့် ရေသုတ်၍ လုံးဝ ခြောက်သွေ့စေရမည်။

ပွတ်သပ်ဆေးရသည့် အရက်ပြန်ပါသော လက်ပိုးသတ်ဆေးရည်



① လက်တွင် မြင်နေရသော အညစ်အကြေး များရှိလျှင် အရင်ဆုံးဆပ်ပြာရည်ဖြင့် လက်ဆေးခြင်းကို ရှေ့စာမျက်နှာရှိ အစီအစဉ်တန်း အတိုင်းပြုလုပ်ရမည်။

② ဖြန်းမှုတ်လိုက်သော လက်ပိုးသတ်ဆေးရည်ကို လက်ခုပ်ခံ၍ သင့်တော်သော ပမာဏ ခံယူရမည်။

③ လက်ဖဝါးအချင်းချင်း ပွတ်ရမည်။

④ လက်ချောင်းထိပ်၊ လက်ချောင်းနောက်ဘက်ကို တစ်ဖက်လက်မှ လက်ဖဝါးဖြင့် ပွတ်ရမည်။ (လက်နှစ်ဖက်လုံး)

⑤ လက်ဖမိုးကို တစ်ဖက်လက်မှ လက်ဖဝါးဖြင့် ပွတ်ရမည်။ (လက်နှစ်ဖက်လုံး)

⑥ လက်ချောင်းများကို ဆုပ်၍ လက်နှစ်ဖက်မှလက်ချောင်းများကြားကို ပွတ်ရမည်။

⑦ လက်မကို တစ်ဖက်လက်ဖြင့် အုပ်မိုးပြီး လိမ်ရစ်ပွတ်သပ်ရမည်။ (လက်နှစ်ဖက်လုံး)

⑧ လက်ကောက်ဝတ် နှစ်ဖက်လုံးအထိ နှံ့စပ်စွာ ပွတ်သပ်ရမည်။

⑨ ခြောက်သွားသည်အထိ ပွတ်သပ်ပစ်ရမည်။

5) မတော်တဆမှုကာကွယ်တားဆီးရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအစီအမံများ

စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားများသည် အသက်အရွယ်အိုမင်းခြင်း၊ မသန်စွမ်းခြင်း/ ချို့ယွင်းခြင်းတို့ကြောင့် မတော်တဆမှုဖြစ်လွယ်သော အခြေအနေတွင် ရှိကြသည်။

[လဲကျခြင်းနှင့်ပြုတ်ကျခြင်းကို ကာကွယ်တားဆီးခြင်း]

စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားသည် နေထိုင်စားသောက်မှု ပြုလုပ်ရာနေရာတွင် ရွေ့လျားခြင်းနှင့် ကူးပြောင်းခြင်းကို မကြာခဏဆိုသလို ပြုလုပ်ရသည်။ ထို့ကြောင့် မတော်တဆမှုများ ဖြစ်ပွားတတ်သည်။

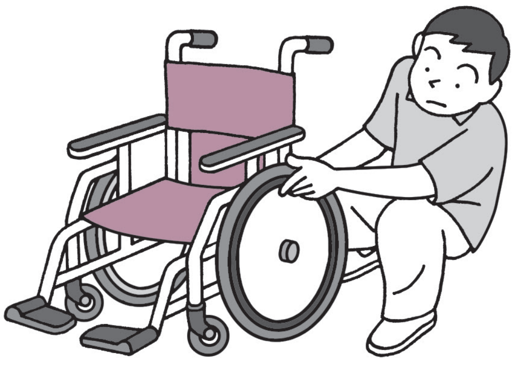
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏အခြေအနေကို မကြာခဏ လေ့လာကြည့်ရှုရမည်။

အမြဲတမ်း လုပ်နိုင်ခဲ့သည့်အရာပင် မလုပ်နိုင်သည့် အခါလည်း ရှိတတ်သည်။

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ အဝတ်အထည်နှင့် ဖိနပ်များသည် သင့်တော်မှုရှိမရှိ စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။

ကွင်းထိုးဖိနပ်သည် ကျွတ်လွယ်ပြီး ခြေချော်လွယ်သည်။ ဘောင်းဘီအောက်စ ရှည်နေလျှင် ခလုတ်တိုက်လဲတတ်သည်။

- အကူကိရိယာ အသုံးပြုချိန်တွင် အသုံးမပြုမီ ချို့ယွင်းမှု ရှိမရှိစစ်ဆေးရမည်။



အကူကိရိယာ ပျက်စီးနေလျှင် မတော်တဆမှု ဖြစ်ပွားမည့် အကြောင်းရင်းတစ်ရပ် ဖြစ်လာမည်။

- ပတ်ဝန်းကျင်ကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။

ကြမ်းပြင်ရေစိုနေလျှင် ခြေချော်တတ်သည်။

မီးကြိုးကို ခလုတ်တိုက်မိလျှင် လဲကျတတ်သည်။

◉ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေစီမံခန့်ခွဲမှု (Risk Management)

အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေစီမံခန့်ခွဲမှု (Risk Management) ဆိုသည်မှာ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေရှိသော အန္တရာယ်များကို ကြိုတင်မှန်းဆ၍ မတော်တဆမှုများကို အဖွဲ့အစည်းအလိုက် ကြိုတင်ကာကွယ်တားဆီးရန် ကြိုးပမ်းခြင်း ဖြစ်သည်။ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည်များကို ကြိုတင်မှန်းဆ၍ တားဆီးနိုင်သည်များကို တားဆီးမည်ဟူသော စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံက အရေးပါလာမည်။

အန္တရာယ်ကိုသိရှိနိုင်ရန်မှာ မှတ်တမ်းများကို မှန်ကန်စွာမှတ်တမ်းတင်ထားရမည်။ မတော်တဆမှုများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်မှာ မှတ်တမ်းများက အရေးပါလှသည်။

- အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေစီမံခန့်ခွဲမှု လက်တွေ့သာဓကများ

① စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားသည် ခုတင်မှနေ၍ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်သို့ ရွှေ့လျားနေစဉ် လဲကျတော့မလို ဖြစ်သွားသည်။

②အဘယ့်ကြောင့် ဖြစ်ပွားရသနည်းဟု စဉ်းစားရမည်။
⇒ ဘရိတ်ခ်ဆွဲဖို့ မေ့သွားခဲ့သည်။
⇒ မှတ်တမ်းတင်ထားရမည်။

③ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအစီအမံ
⇒ ဘရိတ်ခ်ဆွဲထားခြင်းရှိမရှိကို နောင်တွင် မပျက်မကွက် စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။
⇒ သတင်းအချက်အလက်ကို ဝန်ထမ်းအားလုံးထံ အသိပေးမျှဝေရမည်။

◉ သဘာဝဘေးကာကွယ်ရေးအစီအမံ

သဘာဝဘေး ဆိုသည်မှာ လျှင်လှုပ်ခြင်း၊ မုန်တိုင်းတိုက်ခြင်း၊ မီးလောင်ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ကြုံတွေ့ရသော ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းကို ခေါ်သည်။ အရေးပေါ် သဘာဝဘေးဖြစ်ပွားချိန်တွင် ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်မည့် အဖွဲ့အစည်းစနစ်တစ်ခုကို ဂေဟာနှင့်ဒေသရပ်ရွာတွင် အမြဲတမ်း ပြင်ဆင်ထားသည်။ သဘာဝဘေးသည် မည်သည့်အချိန် ပေါ်ပေါက်စေကာမူ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း မဖြစ်စေရန်အတွက် အသင့်ပြင်ဆင်ထားရန် အရေးကြီးလှသည်။

- လိုအပ်သောပစ္စည်းများကို အသင့်ပြင်ဆင်ထားရမည်။

- မီးဘေးကာကွယ်ရေးကို လေ့ကျင့်ထားရမည်။

အပိုင်း 2

စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်

အခန်း 1 စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်၏အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်ကို နားလည်ခြင်း

အခန်း 2 ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလိုအပ်သူကို နားလည်ခြင်း

— အသက်အရွယ်အိုမင်းခြင်းကို အခြေခံနားလည်ခြင်း

— မသန်စွမ်းခြင်း/ ချို့ယွင်းခြင်းကို အခြေခံနားလည်ခြင်း

— မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ (Dementia) ကို အခြေခံနားလည်ခြင်း

အခန်း

1 စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်၏အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်ကို နားလည်ခြင်း

1 စိတ်၏အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်ကို နားလည်ခြင်း

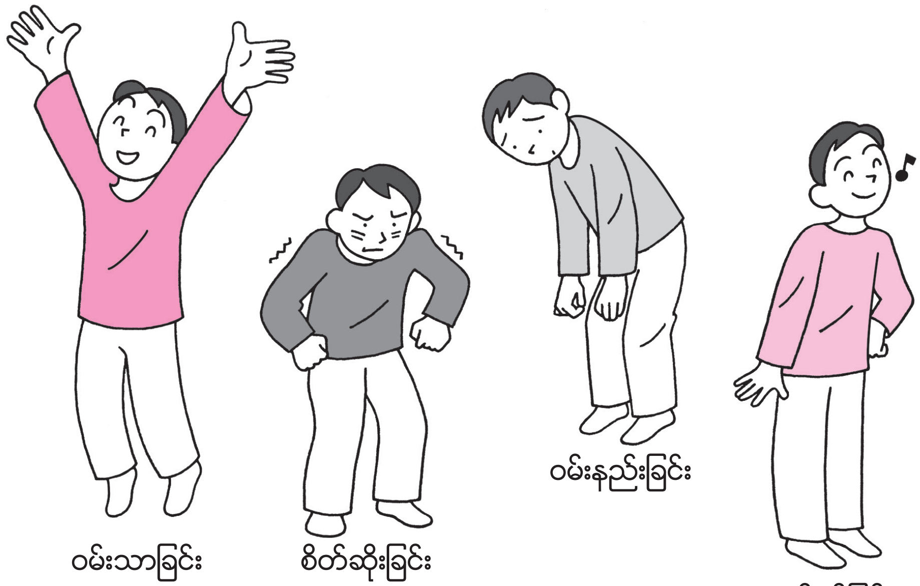
1) စိတ်ကို နားလည်ခြင်း

လူတို့တွင် ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်နှင့်စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံတို့ ရှိကြသည်။ ခံစားချက်နှင့်စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံ၊ ခံစားချက်ဖော်ပြပုံများသည် လူတိုင်းလူတိုင်း ကွဲပြားကြသည်။

ထိုကွဲပြားမှုများသည် ထိုသူတို့၏ပင်ကိုစရိုက်၊ ယခင်က နေထိုင်စားသောက်ခဲ့သည်များနှင့် ပညာရေးစသည်တို့နှင့် ဆက်စပ်မှုရှိသည်။ ခံစားချက်နှင့်စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံသည် အသက်အရွယ်အလိုက်ပြောင်းလဲတတ်ပြီး စိတ်ခံစားချက်နှင့် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှုအဖြစ် ပေါ်ထွက်သည်။

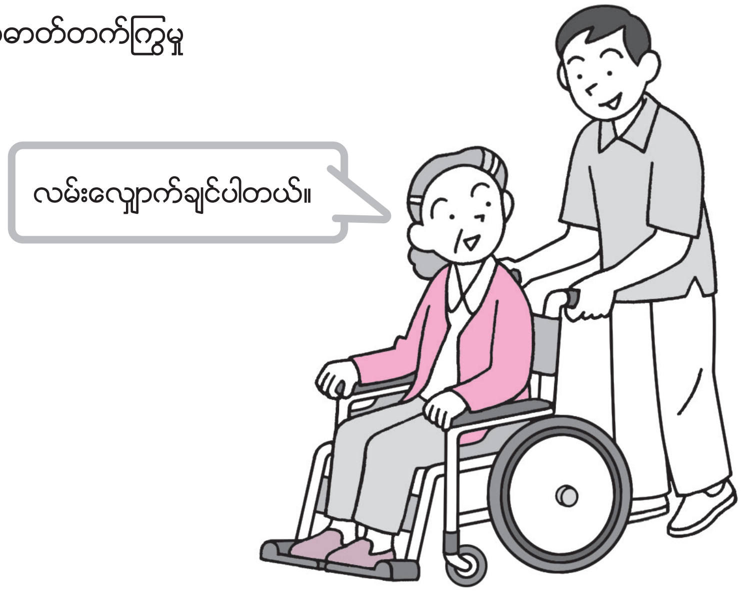
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် တစ်ဘက်သား၏ခံစားချက်ကို နားလည်ရန်လိုအပ်သည်။

● စိတ်ခံစားချက်များ



(စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှု)
စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှုသည် တစ်ခုခုကို ပိုမိုပြုလုပ်လိုသောခံစားချက် ဖြစ်သည်။ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို စိတ်ဓာတ်တက်ကြွစွာ နေထိုင်စားသောက်နိုင်ရန် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းမှ ကူညီပေးရမည်။

- စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှု



(စိတ်ဖိစီးမှု)
စိတ်ဖိစီးမှုသည် စိတ်နှင့်ကိုယ်တွင် ဖြစ်ပွားသော ပူပန်လှုပ်ရှားမှုအခြေအနေကို ခေါ်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှု၏ အကြောင်းရင်းများတွင် ဆူညံသံများနှင့် အပူချိန် စသော သက်မဲ့ပိုင်းဆိုင်ရာများ၊ ပင်ပန်းနွမ်းနွယ်ခြင်း၊ အိပ်ရေးမဝခြင်း၊ ဗိုက်ဆာခြင်း စသော ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာများ၊ စိတ်သောက၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ သွေးဆူခြင်း၊ လူလူချင်းဆက်ဆံရေး စသော စိတ်ပိုင်းနှင့်လူ့အဖွဲ့အစည်းပိုင်းဆိုင်ရာများ ပါဝင်သည်။

- စိတ်ဖိစီးမှု အကြောင်းရင်းများ

(မှတ်ဉာဏ်)

မှတ်ဉာဏ် ဆိုသည်မှာ အရာကိစ္စများကို မမေ့လျော့ဘဲ မှတ်မိနေခြင်းကို ခေါ်သည်။

● မှတ်ဉာဏ်၏လုပ်ငန်းစဉ်

မှတ်သားခြင်း (ကိစ္စအသစ်ကို မှတ်သားခြင်း) → ထိန်းသိမ်းခြင်း (သတင်းအချက်အလက်ကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းခြင်း) → အောက်မေ့သတိရခြင်း (သတင်းအချက်အလက်ကို ဖော်ထုတ်ခြင်း)

● မှတ်ဉာဏ်အမျိုးအစား

ကာလတိုမှတ်ဉာဏ် ယာယီမှတ်ဉာဏ်		
ကာလရှည်မှတ်ဉာဏ် ကာလရှည်ထိန်းသိမ်းမှတ်ဉာဏ်	ဖြစ်ရပ်မှတ်ဉာဏ် (Episodic Memory)	ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်များ၊အမှတ်ရစရာများနှင့်ပတ်သက်သော မှတ်ဉာဏ်
	အနက်အဓိပ္ပာယ်မှတ်ဉာဏ် (Semantic Memory)	အသိပညာဗဟုသုတဆိုင်ရာ မှတ်ဉာဏ်
	ပရိုင်းမင်းမှတ်ဉာဏ် (Priming Memory)	သတိမပြုမိဘဲ မှတ်မိနေသော မှတ်ဉာဏ်
	လုပ်ထုံးလုပ်နည်းမှတ်ဉာဏ် (Procedual Memory)	ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် မှတ်မိနေသော မှတ်ဉာဏ်

(လိုအင်ဆန္ဒ)

တစ်ခုခုကိုလိုချင်သည်ဟု စဉ်းစားကြံစည်သောအခြေအနေကို ခေါ်သည်။
စိတ်ပညာရှင်ဖြစ်သော Maslow, A. H. သည် လူသားတို့တွင်ရှိနေသော လိုအင်ဆန္ဒကို အဆင့်ငါးဆင့်ရှိသည်ဟု ပြောပြခဲ့သည်။ (Maslow, A. H. ၏ ဆင့်ကဲလိုအင်ဆန္ဒသီအိုရီ (Maslow's hierarchy of needs))

● Maslow, A. H. ၏ ဆင့်ကဲလိုအင်ဆန္ဒသီအိုရီ

2 ခန္ဓာကိုယ်၏အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်ကို နားလည်ခြင်း

1) (ကိုယ်အပူချိန်၊ အသက်ရှူခြင်း၊ သွေးခုန်နှုန်း၊ သွေးဖိအား စသည်)ဇီဝအသက်တည်တံ့ရေးနှင့် တစ်သမတ်တည်းသော အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်

⦿ ကိုယ်တွင်းအားမျှခြေစနစ် (Homeostasis - တစ်သမတ်တည်းဖြစ်ခြင်း)

ကိုယ်တွင်းအားမျှခြေစနစ် ဆိုသည်မှာ ပတ်ဝန်းကျင် ပြောင်းလဲစေကာမူ ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေကို တသမတ်တည်းထိန်းထားရန် ကြိုးပမ်းသော ဇီဝဗေဒစနစ်ကို ခေါ်သည်။

ဥပမာ ပူအိုက်လာပြီး ကိုယ်အပူချိန်မြင့်တက်လာလျှင် ချွေးထွက်စေပြီး ကိုယ်တွင်းအပူကို ထုတ်ပစ်ကာ ပုံမှန်အခြေအနေသို့ ပြန်ရောက်စေရန် ကြိုးပမ်းသောအလုပ် ဖြစ်သည်။

● ကိုယ်တွင်းအားမျှခြေစနစ်၏အလုပ်များ

(အရေးကြီးလက္ခဏာများ (Vital Signs))

အရေးကြီးလက္ခဏာများ (Vital Signs) ဆိုသည်မှာ ကိုယ်အပူချိန်၊ အသက်ရှူခြင်း၊ သွေးခုန်နှုန်း၊ သွေးဖိအား စသော အသက်ရှင်နေသည့် အရိပ်အယောင်လက္ခဏာများကို ပြသခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့် ပုံမှန်မဟုတ်သည်များကို ထင်ဟပ်ပြသောအညွှန်းလက္ခဏာများဖြစ်သည်။

① ကိုယ်အပူချိန်

- ကိုယ်အပူချိန်တွင် 1 ရက်တာစည်းချက် ရှိနေပြီး နေ့ဘက်တွင် မြင့်တက်၍ အိပ်စက်သောညကာလတွင် ကျဆင်းလာသည်။
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွာဟချက် ကြီးမားသောကြောင့် ပုံမှန်အပူသည် လူကိုလိုက်၍ ကွဲပြားသည်။

● ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းသောနေရာနှင့် သတိပြုရမည့်အချက်များ

ချိုင်း

သာမိုမီတာ၏အဖျားပိုင်းကို ချိုင်းကြားတွင် ထားရမည်။

တိုင်းနေစဉ် ချိုင်းကို တင်းကြပ်စွာဖိထားရမည်။

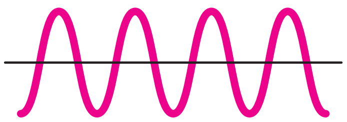
အခြားနေရာများ

နဖူးနှင့်နားထဲတွင်တိုင်းတာနိုင်သော သာမိုမီတာများလည်း ရှိသည်။

② အသက်ရှူခြင်း

- ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ အောက်ဆီဂျင်သွင်းယူပြီး ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်စွန့်ထုတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။
- အသက်ရှူခြင်းသည် အသိစိတ်မလိုဘဲ စနစ်တကျလုပ်ဆောင်နေခြင်း ဖြစ်သည်။
- အသက်ရှူနှုန်းသည် အသက်အရွယ်နှင့် လှုပ်ရှားမှုအခြေအနေ၊ စိတ်အခြေအနေ၊ ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေနှင့် ရောဂါရှိမရှိ စသော အကြောင်းရင်းများကြောင့် ပြောင်းလဲတတ်သည်။
- အသက်ရှူရသည်မှာ ပင်ပန်းခြင်း၊ ချွဲကျပ်ခြင်း၊ အသံထွက်နေခြင်းတို့ ရှိမရှိကို စစ်ဆေးရမည်။
- အသက်ရှူရ အလွန်ခက်ခဲနေလျှင် နှုတ်ခမ်းနှင့်လက်သည်းအရောင်များ ခရမ်းပြာရောင်သန်းလာမည်။ ဤအခြေအနေကို ပြာနှမ်းခြင်း (Cyanosis) ဟု ခေါ်သည်။

● အသက်ရှူမှု စည်းချက်လှိုင်းပုံစံ



ပုံမှန်

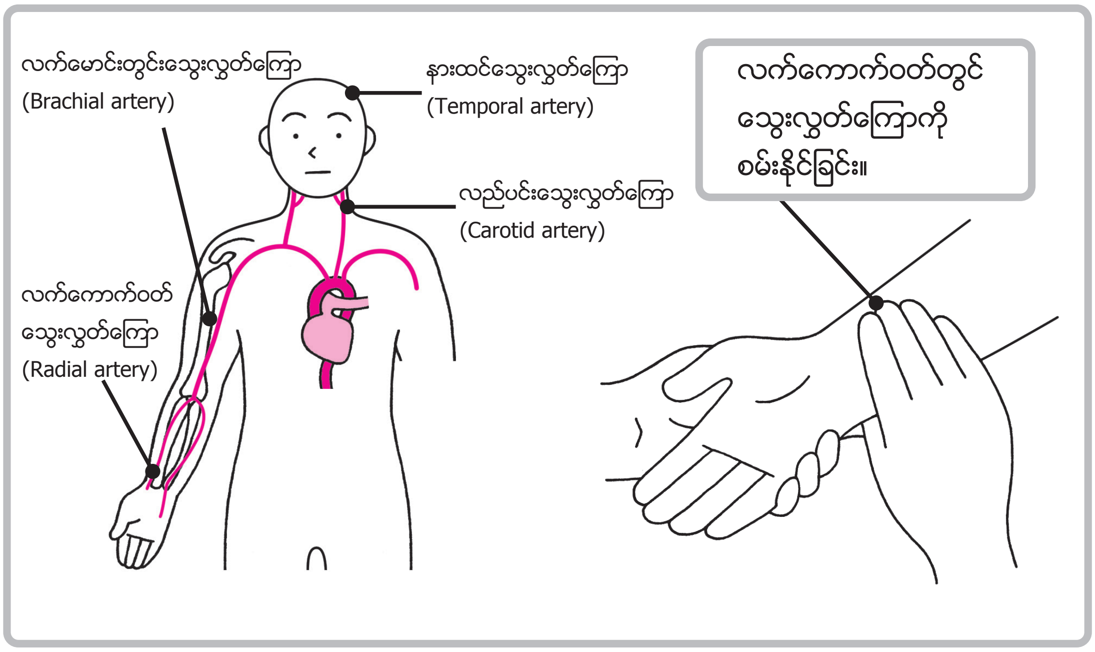
လူကြီးဖြစ်ပါက တစ်မိနစ်လျှင် 12 ~ 18 ကြိမ်

ရှူသွင်းရှူထုတ်သည် တစ်သမတ်တည်းဖြစ်နေသည်။

③ သွေးခုန်နှုန်း

- သွေးခုန်နှုန်းသည် နှလုံးခုန်မှုက သွေးလွှတ်ကြောအတွင်း ကူးစက်လာသောအရာ ဖြစ်သည်။
- သာမန်အားဖြင့် အသက်အရွယ်ငယ်လျှင် ငယ်သလို သွေးခုန်နှုန်းအကြိမ်ရေ များပြီး အသက်ကြီးလာလျှင် အကြိမ်ရေနည်းလာသည်။
- သွေးခုန်နှုန်းအကြိမ်ရေသည် အသက်အရွယ်နှင့် လှုပ်ရှားမှုအခြေအနေ၊ စိတ်အခြေအနေ၊ ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေနှင့် ရောဂါရှိမရှိ စသော အကြောင်းရင်းများကြောင့် ပြောင်းလဲတတ်သည်။
- သွေးခုန်နှုန်းအား အကြိမ်ရေ၊ စည်းချက်၊ အပြင်းအပျော့ကို လေ့လာကြည့်ရှုရမည်။

● သွေးခုန်နှုန်းတိုင်းတာနိုင်သော အဓိကအပိုင်းများ

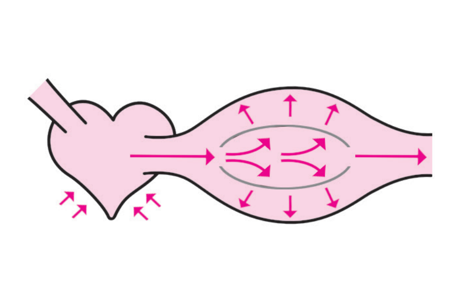
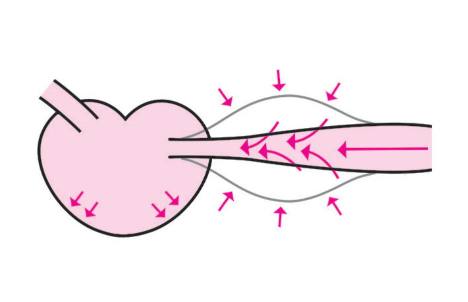


သွေးခုန်နှုန်းကို နားထင်နေရာ၊ လည်ပင်း၊ တံတောင်ဆစ်အတွင်းဘက်၊ လက်ကောက်ဝတ်အတွင်းဘက်၊ ပေါင်ရင်း၊ ခြေဖမိုး စသည်တွင် ထိတွေ့စမ်းသပ်နိုင်သည်။

④ သွေးဖိအား (သွေးပေါင်ချိန်)

- သွေးဖိအား ဆိုသည်မှာ နှလုံးမှပို့လွှတ်သောသွေးက သွေးကြော(သွေးလွှတ်ကြော)ကို တွန်းသောအားကို ခေါ်သည်။
- သွေးဖိအားသည် 1 ရက်ထဲအတွင်းမှာပင် အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲနေသည်။
- သွေးဖိအားသည် ကိုယ်နေဟန်ထား၊ လှုပ်ရှားမှုအခြေအနေ၊ စိတ်အခြေအနေနှင့် ရောဂါရှိမရှိ စသော အကြောင်းရင်းများကြောင့် ပြောင်းလဲတတ်သည်။
- သွေးပေါင်ချိန်ဆက်တိုက်တက်ခြင်း/သွေးတိုး ဖြစ်နေလျှင် ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ရောဂါ ခေါ် လေဖြတ်လေငန်းရောဂါ (Cerebrovascular Disease) နှင့် နှလုံးရောဂါ စသည်တို့အထိ ဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်တက်လာမည်။

● နှလုံးအခြေအနေနှင့် သွေးဖိအား (သွေးပေါင်ချိန်) ၏ ပတ်သက်မှု

နှလုံးမှသွေးတစ်ခါညှစ်ထုတ်စာကာလ (Systole)	နှလုံးကျုံ့ရာမှ ပြန်လျော့သောကာလ (Diastole)
သွေးပေါင်ချိန် : မြင့်တက်	သွေးပေါင်ချိန် : ကျဆင်း
	
Systole ကာလအတွင်းရှိ သွေးပေါင်ချိန် (Systolic Blood Pressure) (သွေးပေါင်ချိန်အမြင့်ဆုံး) နှလုံးကျုံ့နေချိန် (Systole ဖြစ်နေချိန်) ရှိ သွေးပေါင်ချိန်	Diastole ကာလအတွင်းရှိ သွေးပေါင်ချိန် (Diastolic Blood Pressure) (သွေးပေါင်ချိန်အနိမ့်ဆုံး) နှလုံးပြန်ပြေလျော့နေချိန်(Diastole ဖြစ်နေချိန်) ရှိ သွေးပေါင်ချိန်

● သွေးပေါင်ချိန် (သွေးဖိအား) တက်လာမည့်အချိန်များ

သွေးဆူနေချိန်

အိပ်ရေးမဝခြင်း

ဝမ်းသွားခြင်း စသော ဗိုက်ကို
ဖိအားပေး၍ညှစ်ချိန်

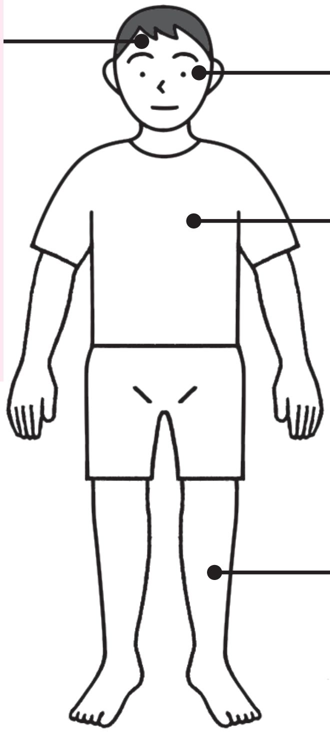
စိတ်ပူပန်လှုပ်ရှားနေချိန်

အပူချိန်ရုတ်တရက်ပြောင်းလဲမှု

ရုတ်တရက်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု

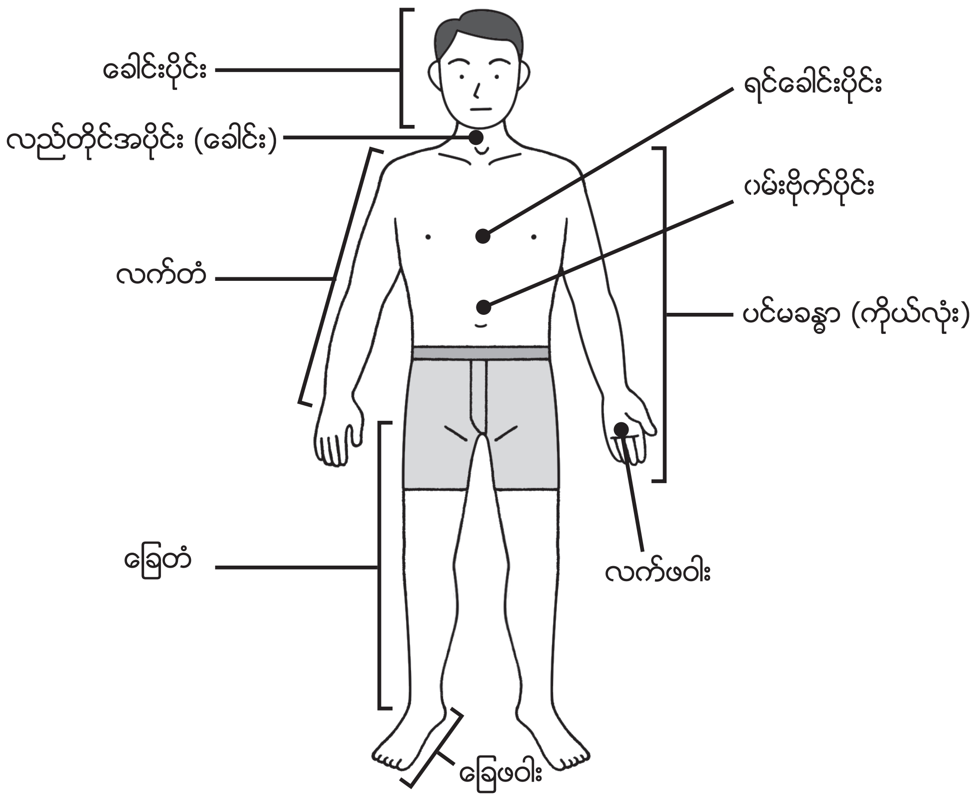
(ဆီး) ဝမ်းသွားချင်စိတ်ကို ချုပ်တည်းထားရချိန်

● သွေးပေါင်ချိန် (သွေးဖိအား) တက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်သောရောဂါများ



2) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေခံဖွဲ့စည်းပုံ

- ခန္ဓာကိုယ်ကို ခေါင်းပိုင်းနှင့်လည်တိုင်အပိုင်း (ခေါင်းမှလည်ပင်းထိ)၊ ပင်မခန္ဓာ (ကိုယ်လုံး)၊ လက်တံများ (လက်မောင်းနှစ်ဘက်) နှင့် ခြေတံများ (ခြေထောက်နှစ်ဘက်) ဟူ၍ ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။



[အာရုံကြောစနစ်]

အာရုံကြောစနစ်ကို ဗဟိုအာရုံကြောစနစ် (Central Nervous System) နှင့် အစွယ်အပွားအာရုံကြောစနစ် (Peripheral Nervous System) ဟူ၍ အကြမ်းအားဖြင့် ခွဲခြားနိုင်သည်။

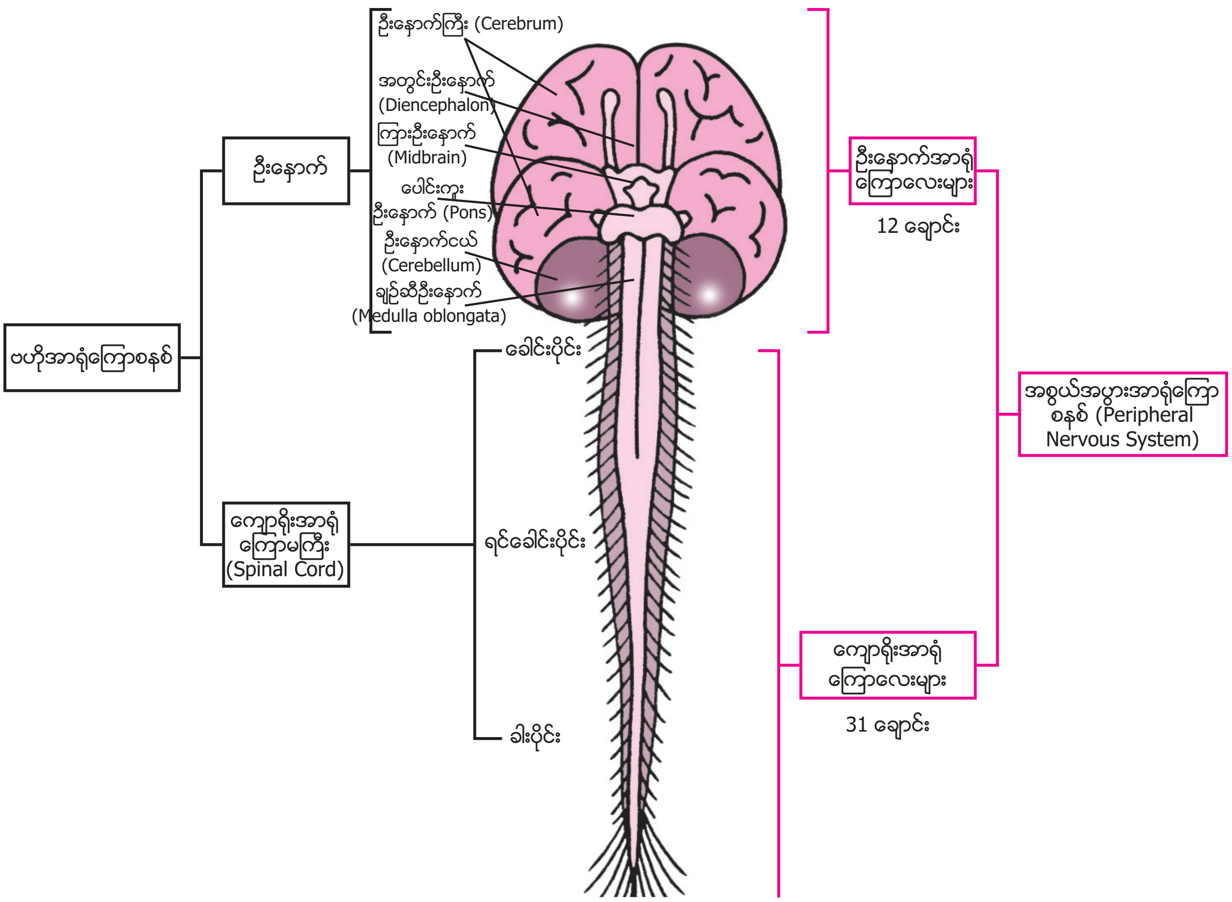
⦿ ဗဟိုအာရုံကြောစနစ် (ဦးနှောက်နှင့် ကျောရိုးအာရုံကြောမကြီး)

- ဦးနှောက်သည် တစ်ကိုယ်လုံးမှသတင်းပေးပို့ချက်ကို စုစည်းပြီး ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာဆုံးဖြတ်၍ တစ်ကိုယ်လုံးထံ ပြန်လည် အမိန့်ပေးညွှန်ကြားသည်။
- ကျောရိုးအာရုံကြောမကြီးသည် ဦးနှောက်နှင့်ချိတ်ဆက်နေပြီး တစ်ကိုယ်လုံးမှ ဦးနှောက်ထံသို့ လည်းကောင်း၊ ဦးနှောက်မှ တစ်ကိုယ်လုံးထံသို့လည်းကောင်း သတင်းအချက်အလက်များကို တစ်ဆင့်ခံထုတ်လွှင့်ပေးသော လုပ်ဆောင်ရည်အရ သတင်းအချက်အလက်များ ဆုံးဖြတ်ခြင်းနှင့် အမိန့်ပေးညွှန်ကြားခြင်းကိုလည်း သီးခြားလွတ်လပ်စွာ လုပ်ဆောင်သည်။

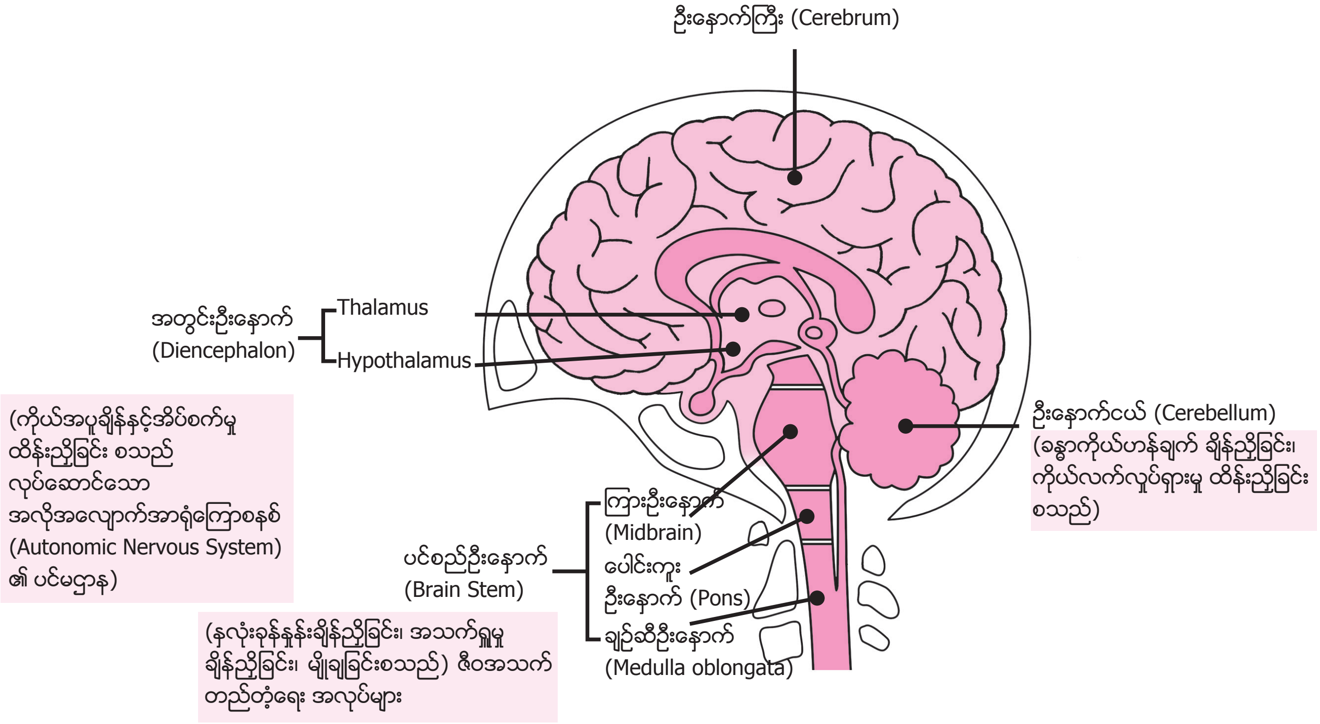
⦿ အစွယ်အပွားအာရုံကြောစနစ် (ဦးနှောက်အာရုံကြောလေးများ (Cranial Nerves) နှင့် ကျောရိုးအာရုံကြောလေးများ (Spinal Nerves))

- ဗဟိုအာရုံကြောစနစ်နှင့် တစ်ကိုယ်လုံးရှိကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများအကြားတွင် သတင်းအချက်အလက်များ သယ်ပို့ခြင်းကို လုပ်ဆောင်သည်။

● အာရုံကြောစနစ် ခွဲခြားခြင်း



ဦးနှောက်ရှိအစိတ်အပိုင်းများနှင့် အဓိကအလုပ်များ



⊙ အလိုအလျောက်အာရုံကြောစနစ် (Autonomic Nervous System)

- အလိုအလျောက်အာရုံကြောစနစ် (Autonomic Nervous System) သည် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ၏ အလုပ်များကို အသိစိတ်မလိုဘဲ ထိန်းချုပ်နေသော အာရုံကြောစနစ်ဖြစ်ပြီး Sympathetic နှာ့ဗ်ကြောနှင့် Parasympathetic နှာ့ဗ်ကြော ဟူ၍ အမျိုးအစားခွဲခြားထားသည်။
- Sympathetic နှာ့ဗ်ကြောသည် လှုပ်ရှားမှုပြုနေချိန်နှင့် စိတ်သောက၊ စိတ်ဆိုးမှု၊ စိတ်ဖိစီးမှု စသည်တို့ ခံစားနေရချိန် စသော ပူပန်လှုပ်ရှားနေချိန်တွင် အလုပ်လုပ်သော အာရုံကြော ဖြစ်သည်။
- Parasympathetic နှာ့ဗ်ကြောသည် အိပ်ပျော်နေချိန်နှင့်အသက်ရှူချိန် စသော သက်သောင့်သက်သာဖြစ်နေချိန်တွင် အလုပ်လုပ်သော အာရုံကြော ဖြစ်သည်။

● အလိုအလျောက်အာရုံကြောစနစ် (Sympathetic နှာ့ဗ်ကြောနှင့် Parasympathetic နှာ့ဗ်ကြော)၏ လှုပ်ရှားမှုများ

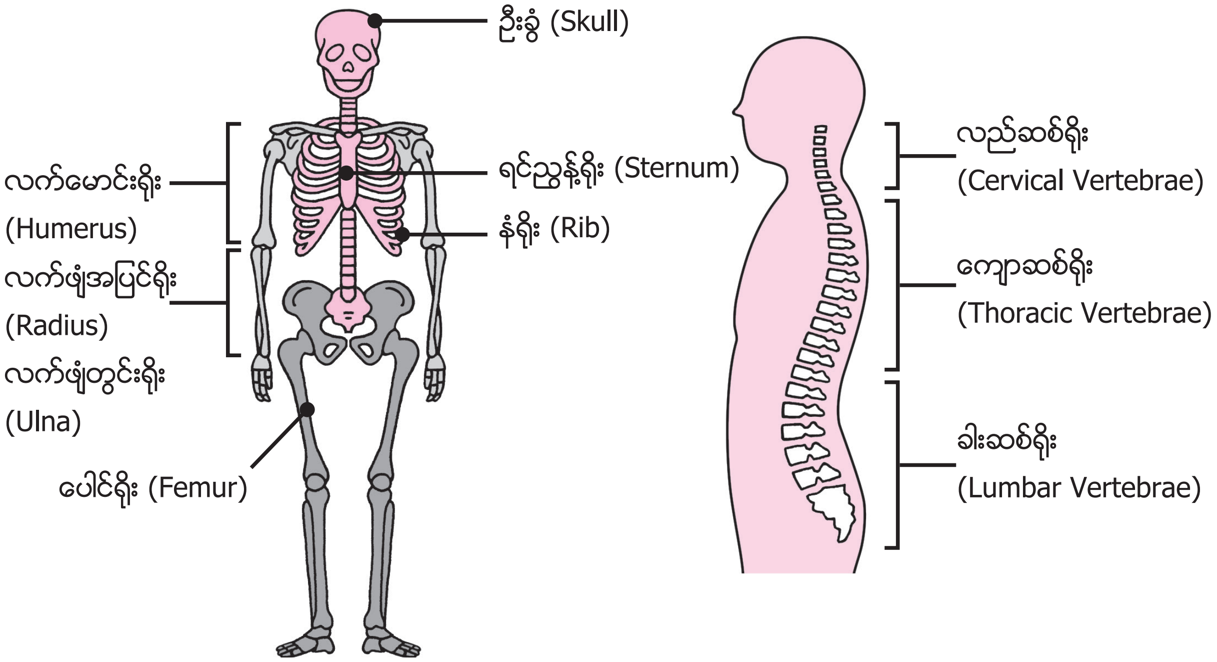
Sympathetic နှာ့ဗ်ကြော (လှုပ်ရှားမှု)		Parasympathetic နှာ့ဗ်ကြော (အနားယူမှု)
သွေးခုန်နှုန်းမြန်လာမည်။	နှလုံး	သွေးခုန်နှုန်းနှေးလာမည်။
ကျုံ့မည်။	အရံသွေးကြော	ကျယ်မည်။
တက်မည်။	သွေးပေါင်ချိန် (သွေးဖိအား)	ကျမည်။
ကျယ်မည်။	သူငယ်အိမ်	ကျဉ်းမည်။
လှုပ်ရှားမှုကိုထိန်းချုပ်မည်။	အူ	လှုပ်ရှားမှုကိုအားပေးမည်။
လေပြွန်ချောင်းပြေလျော့မည်။	အသက်ရှူလမ်းကြောင်း	လေပြွန်ချောင်း ကျုံ့မည်။
ပိုထွက်မည်။	ချွေးထွက်ခြင်း	လျော့နည်းမည်။

အလိုအလျောက်အာရုံကြောစနစ်သည် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ၏အလုပ် စသည်တို့ကို ချိန်ညှိပေးနေသည်။ အလိုအလျောက်အာရုံကြောစနစ် ဖရိုဖရဲဖြစ်သွားလျှင် စိတ်ပိုင်းနှင့်ရုပ်ပိုင်းနှစ်ခုလုံးတွင် ဆိုးကျိုးအမျိုးမျိုး သက်ရောက်မည်။

[အရိုးစနစ် (Skeletal system)]

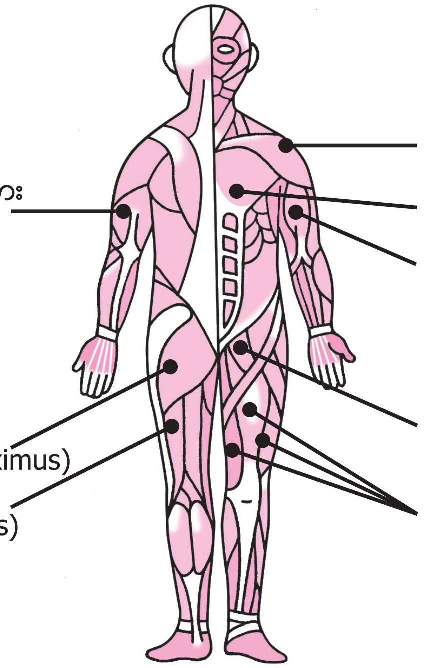
- တစ်ကိုယ်လုံးတွင် အရိုးသည် အကြီးရောအသေးပါ ရှိနေပြီး ထိုအရိုးအားလုံးကို ချိတ်ဆက်ပေါင်းစည်းပြီး အရိုးစုကို ဖွဲ့စည်းသည်။
- အရိုး၏အဓိကအလုပ်များမှာ ① ခန္ဓာကိုယ်၏ဒေါက်တိုင်သဖွယ်ဆောင်ရွက်သော အခန်းကဏ္ဍ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအင်္ဂါသဖွယ်ဆောင်ရွက်သော အခန်းကဏ္ဍ၊ ② ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများအား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ③ ကယ်လ်ဆီယမ်သိုလှောင်ခြင်း၊ ④ သွေးသစ်ထုတ်လုပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။
- လူသား၏ကျောရိုးသည် ဇီဝကမ္မဗေဒအရ S စာလုံးပုံစံ ကွေးလျက်ရှိသည်။

● လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ အရိုးစုရုပ်ပုံ



[ကြွက်သားစနစ် (Muscular system)]

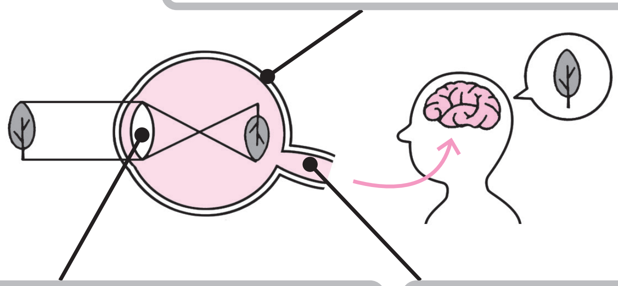
- ကိုယ်နေဟန်ထားကိုထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားခြင်း၊ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါဖွဲ့စည်းခြင်းတို့နှင့် ပတ်သက်သည်။



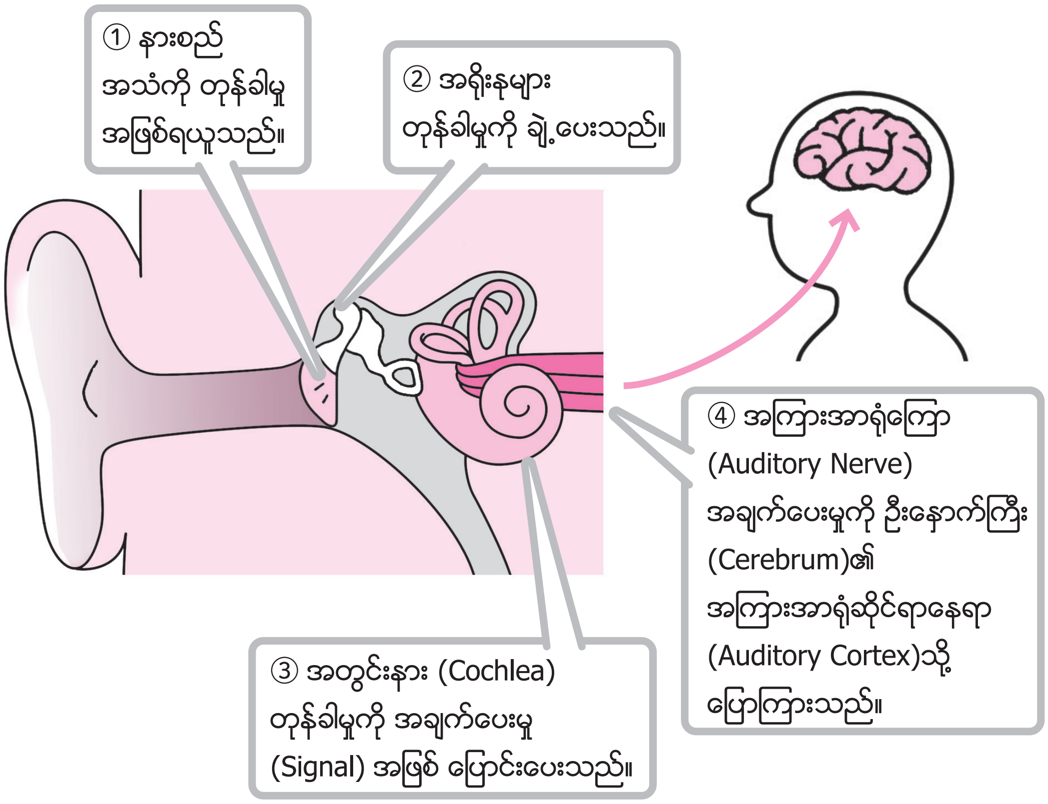
[အာရုံခံအင်္ဂါစနစ်]

- အရာဝတ္ထုများကို မြင်ခြင်း (အမြင်အာရုံ)၊ ကြားခြင်း (အကြားအာရုံ)၊ အနံ့ခံခြင်း (အနံ့အာရုံ)၊ အရသာ ခံစားခြင်း (အရသာအာရုံ)၊ ထိတွေ့လိုက်သောအရာဝတ္ထုကို သိရှိခံစားခြင်း (အထိအတွေ့အာရုံ) တို့သည် လှုံ့ဆော်မှုကို အာရုံခံအင်္ဂါများမှ ခံယူပြီး အာရုံခံအာရုံကြော (Sensory nerve) မှတဆင့် ဦးနှောက်သို့ ပြောကြားသည်။

● အရာဝတ္ထုများကိုမြင်နိုင်သော အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်



● အသံကြားနိုင်သော အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်

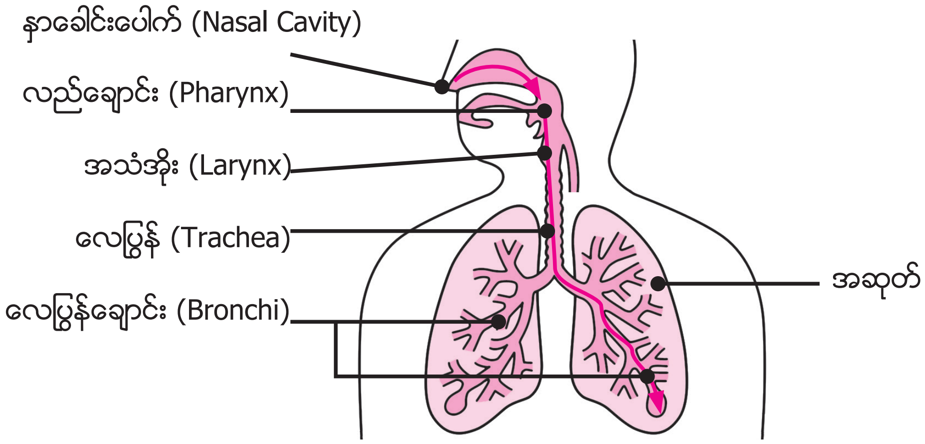


[အသက်ရှူအင်္ဂါစနစ်]

ရှူသွင်းလိုက်သောလေမှာ လေပြွန်ကိုဖြတ်သွားမည်။ အောက်ဆီဂျင်ကို အဆုတ်က ရယူပြီး ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ကို လေပြွန်မှတဆင့် စွန့်ထုတ်သည်။

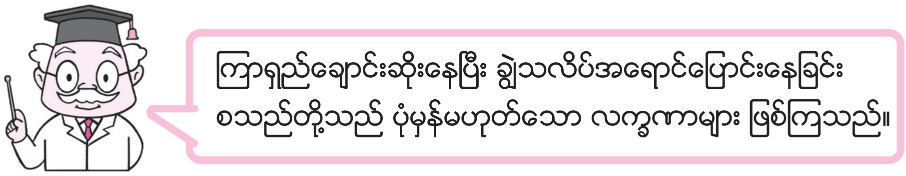
နှာခေါင်းမှအဆုတ်အထိ လေဖြတ်သန်းသောပြွန်သည် လေပြွန်ဖြစ်သည်။

- အသက်ရှူခြင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ



◉ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် ချွဲသလိပ်

- ဘက်တီးရီးယားနှင့် အိမ်အတွင်းမှဖုန်မှုန့် စသော အမှုန်အမွှားများ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းသို့ ဝင်ရောက်သည်နှင့် ချောင်းနှင့်ချွဲသလိပ်အဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက်သို့ စွန့်ထုတ်ပစ်သည်။



[နှလုံးနှင့်သွေးကြောစနစ် (Cardiovascular System)]

- အောက်ဆီဂျင်နှင့် အာဟာရ ဓာတ်များ၊ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ စသည်ကို သွေးနှင့် သွေးဖြူဆဲလ်များ ပါရှိသည့် ကိုယ်တွင်းထွက်အရည်ကြည်(Lymph) စီးကြောင်းတွင် သယ်ဆောင်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးသို့ ပို့ဆောင်ကာ လှည့်ပတ်သောအလုပ်ကို လုပ်သည်။

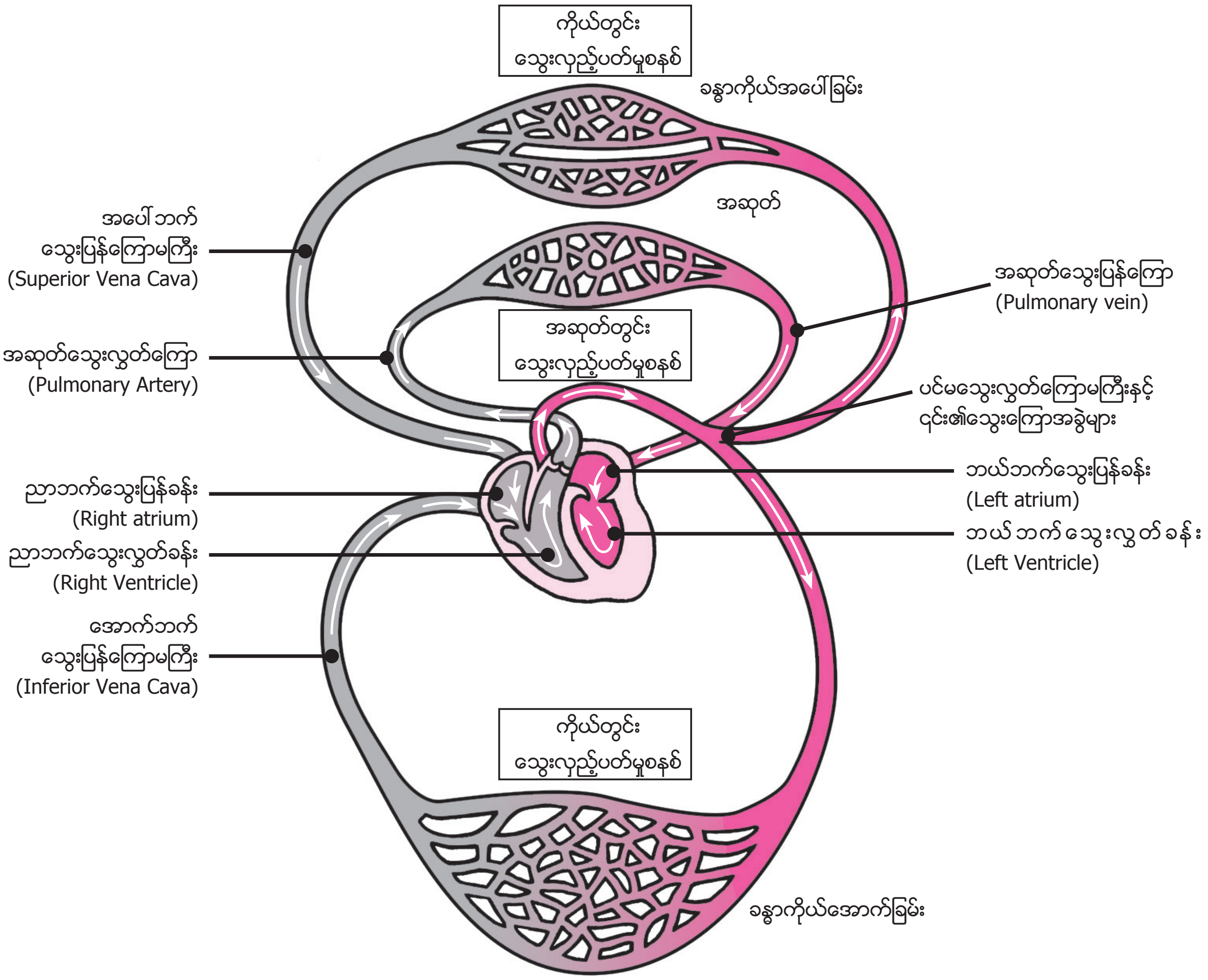
◉ နှလုံး

- နှလုံးကို အခန်း 4 ခန်း ခွဲခြားထားသည်။
- အကြိမ်ကြိမ် ကျုံ့လိုက်ချဲ့လိုက်လုပ်ပြီး သွေးများကို ရေစုပ်စက်ကဲ့သို့ တွန်းထုတ်သည်။

◉ သွေးကြောများနှင့်သွေး

- သွေးလွှတ်ကြော (Artery) သည် နှလုံးမှနေ၍ တစ်ကိုယ်လုံးသို့ဦးတည်ကာ အောက်ဆီဂျင် အမြောက်အမြားပါသောသွေးကို သယ်ဆောင်ပေးသော သွေးကြောဖြစ်သည်။
- သွေးပြန်ကြော (Vein) သည် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်နှင့်စွန့်ပစ်ပစ္စည်း အမြောက်အမြားပါသော သွေးကို ခန္ဓာကိုယ်၏ ချောင်ကြိုချောင်ကြားမကျန် နေရာအနှံ့အပြားမှနေ၍ သိမ်းယူလာပြီး နှလုံးနှင့် အဆုတ်ထံ ပြန်ပို့သည်။
- ဆံချည်မျှင်သွေးကြောဆိုသည်မှာ သွေးလွှတ်ကြော (Artery) မှ သွေးပြန်ကြော (Vein) သို့ ပို့ဆောင်ပေးသည့်အပိုင်းကို ခေါ်သည်။

- အဆုတ်တွင်းသွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ် (Pulmonary Circulation) နှင့် ကိုယ်တွင်းသွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ် (Systemic Circulation/ Circulatory system)



အဆုတ်တွင်းသွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ်တွင် အောက်ဆီဂျင်မပါသော သွေးမှ အောက်ဆီဂျင်ပါဝင်သော သွေးသို့ ပြောင်းလဲတတ်သည်။

◉ ကိုယ်တွင်းသွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ်နှင့် အဆုတ်တွင်းသွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ်

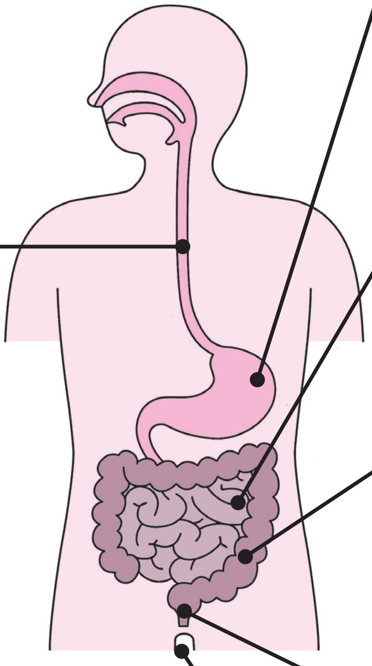
သွေးလွှတ်ကြောတွင် သွေးလွှတ်ကြောသွေးများကလည်းကောင်း၊ သွေးပြန်ကြောတွင် သွေးပြန်ကြောသွေးများကလည်းကောင်း စီးဆင်းကာ ခန္ဓာကိုယ်ကို လှည့်ပတ်နေသည်။၎င်းကို ကိုယ်တွင်း သွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ်ဟု ခေါ်သည်။

သွေးများသည် နှလုံးမှနေ၍ အဆုတ်သို့ရောက်ရှိပြီး နှလုံးသို့ပြန်ရောက်လာသော လှည့်ပတ်မှုကို အဆုတ်တွင်းသွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ်ဟု ခေါ်သည်။ နှလုံး၏ ညာဘက်သွေးလွှတ်ခန်းမှနေ၍ သွေးပြန်ကြောသွေးများသည် အဆုတ်သွေးလွှတ်ကြောမှတဆင့် အဆုတ်သို့ရောက်ရှိပြီး ဓာတ်ငွေ့(အောက်ဆီဂျင်နှင့်ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်) ကို လဲလှယ်၍ သွေးလွှတ်ကြောသွေးများ ပြန်ဖြစ်လာကာ အဆုတ်သွေးပြန်ကြောမှတဆင့် ဘယ်ဘက်သွေးပြန်ခန်းသို့ ပြန်ရောက်လာသည်။

[အစာခြေအင်္ဂါစနစ် (Digestive System)]

- ခံတွင်းမှနေ၍ စအိုဝအထိရှိသော အစာခြေအင်္ဂါများ (အစာပြွန်၊ အစာအိမ်၊ အူသိမ်၊ အူမကြီး) နှင့်တကွ အစာခြေအင်ဇိုင်း ထုတ်ပေးသော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ ဖြစ်သည်။
- အစားအစာ ခြေဖျက်ခြင်းနှင့်စုပ်ယူခြင်းကို ပြုလုပ်ပြီး လိုအပ်သောအာဟာရကို ရယူကာ ခြေဖျက်ခြင်းနှင့်စုပ်ယူခြင်းမှ ကြွင်းကျန်သည်များကို မစင်အဖြစ် စွန့်ထုတ်သောအလုပ်ကို လုပ်သည်။

အစာရွေ့လျားစီးဆင်းခြင်းနှင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအသီးသီးတို့၏ အလုပ်များ



① အစာပြွန်
မျိုချလိုက်သော အစားအစာကို အစာပြွန်မှနေ၍ အစာအိမ်သို့ ပို့ဆောင်ခြင်း။

② အစာအိမ်
အစာအိမ်အတွင်းသို့ အစားအစာများ ရောက်လာသည်နှင့် အစာခြေလှိုင်းလှုပ်ရှားမှု စတင်ခြင်း။ အစာခြေရည်ဖြင့် အစာခြေဖျက်ခြင်းကို ပြုလုပ်ခြင်း။

③ အူသိမ်
အစားအစာများထံမှ အာဟာရကို စုပ်ယူခြင်း။

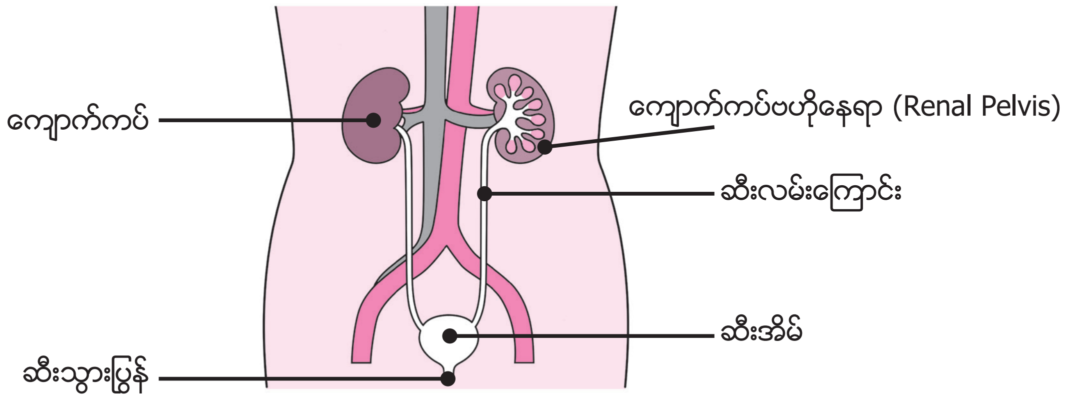
④ အူမကြီး
အာဟာရနှင့်ရေဓာတ်စုပ်ယူမှုကို ထပ်မံလုပ်ဆောင်ပြီး မစင်များ ဖြစ်လာခြင်း။

⑤ စအိုလမ်းကြောင်း
မစင်များစုပုံလာလျှင် စအိုလမ်းကြောင်းနံရံများကို လှုံ့ဆော်ပြီး ဝမ်းသွားချင်စိတ် ပေါ်လာခြင်း။

⑥ စအို
စအိုဝကြွက်သားစု ပျော့ပျောင်းလာပြီး မစင်များကို စွန့်ထုတ်ခြင်း။

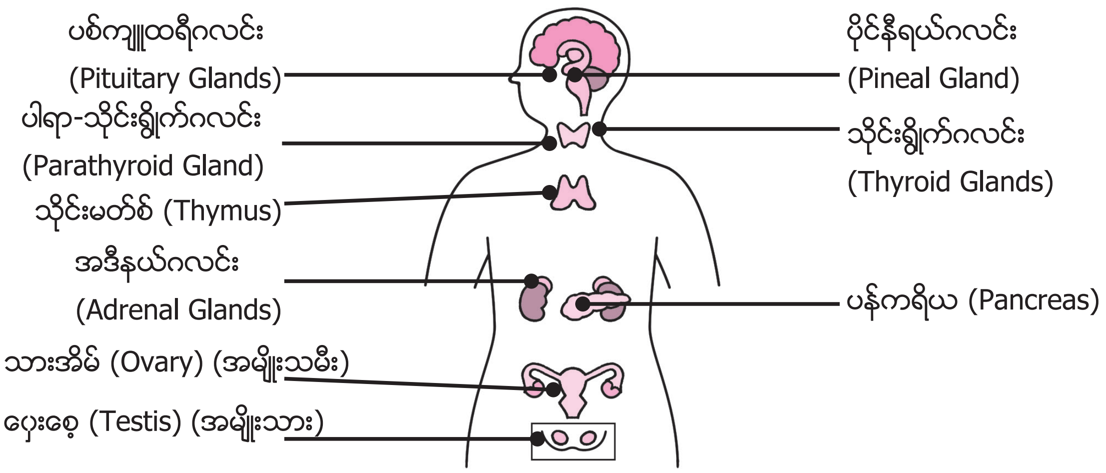
[ဆီးလမ်းကြောင်းစနစ် (Urinary System)]

- ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့ ဆီးအဖြစ် စွန့်ထုတ်သောအလုပ်ကို လုပ်သည်။
- ဆီးကို ကျောက်ကပ်တွင် ထုတ်လုပ်ပြီး ဆီးလမ်းကြောင်း (Ureter) မှတဆင့် ဆီးအိမ်သို့ပို့ဆောင်ကာ ခေတ္တမျှ သိုလှောင်ထားပြီးနောက် ဆီးသွားပြွန် (Urethra) မှတဆင့် ခန္ဓာကိုယ် ပြင်ပသို့ စွန့်ထုတ်သည်။



[ကိုယ်တွင်းထုတ်ဂလင်းစနစ် (Endocrine System)]

- ခန္ဓာကိုယ်၏အလုပ်အမျိုးမျိုးကို ထိန်းညှိပေးသည့်ဟော်မုန်းအား ထုတ်ပေးသောဂလင်းများကို ပိုင်ဆိုင်သည့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ ဖြစ်သည်။



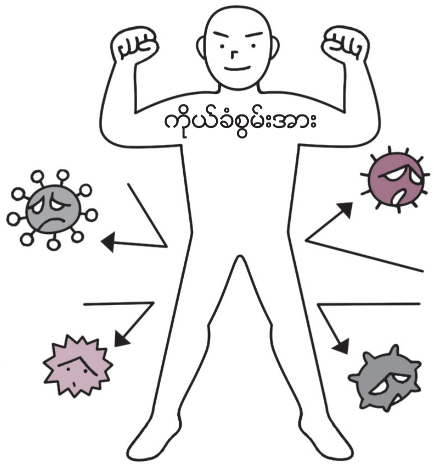
[ကိုယ်ခံအားစနစ် (Immune system)]

- ကိုယ်ခံအားဆိုသည်မှာ ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှိနေသော အမျိုးမျိုးသော ဘက်တီးရီးယား နှင့် ဗိုင်းရပ်စ် စသောရောဂါပိုးများက ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ချိန်တွင် ခုခံတိုက်ထုတ်ကာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သည့် တုံ့ပြန်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။
- နေထိုင်စားသောက်မှုအလေ့အထနှင့် စိတ်အခြေအနေသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအားအတွက်အကျိုး ဖြစ်စေသည်။

ကိုယ်ခံစွမ်းအားကိုမြှင့်တင်ပေးသော နေထိုင်စားသောက်မှုအလေ့အထနှင့်စိတ်အခြေအနေ

ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို မြှင့်တင်ပေးသောအရာများ

- သင့်တော်သောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု
- မကြာခဏရယ်မောခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်ကို နွေးနွေးထွေးထွေးထားခြင်း
- အာဟာရမျှတသော အစားအသောက်



ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို ကျဆင်းစေသောအရာများ

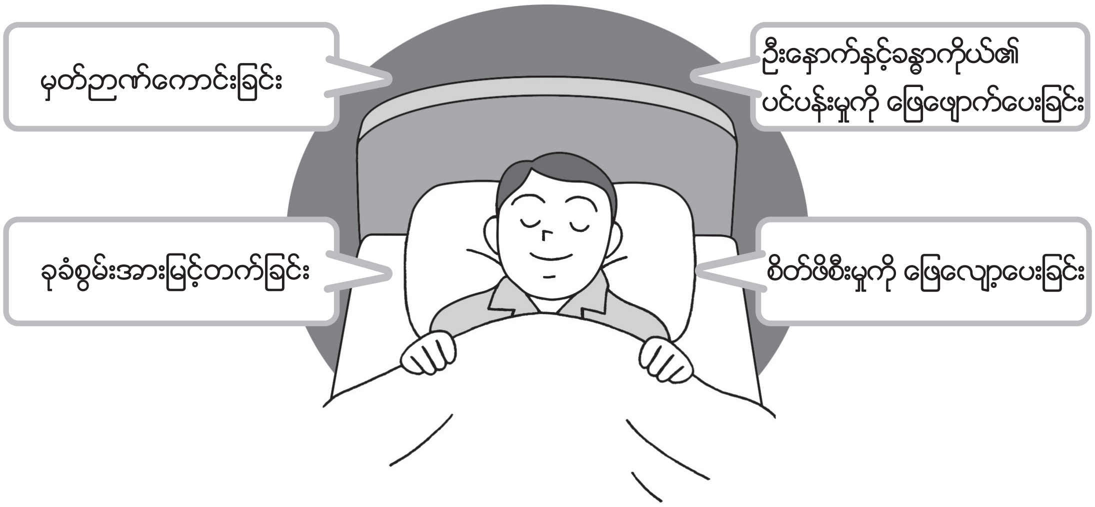
- အသက်ကြီးလာခြင်း
- အိပ်ရေးမဝခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- ပြင်းထန်သောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု
- စိတ်ဖိစီးမှု

3) အနားယူခြင်းနှင့်အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာကိုယ်၏အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်

1. အနားယူခြင်းနှင့်အိပ်စက်ခြင်းကို လိုအပ်မှု

- အနားယူခြင်း ဆိုသည်မှာ လှုပ်ရှားမှုကိုရပ်တန့်ပြီး စိတ်နှင့်ကိုယ်ကို လျှော့ချနားနေခြင်း ဖြစ်သည်။
- သင့်တော်သလို အနားယူခြင်းသည် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ပြေပျောက်စေခြင်းနှင့် တက်ကြွရွှင်လန်းစွာ နေထိုင်စားသောက်နိုင်ခြင်းတို့၏မူလဇစ်မြစ် ဖြစ်သည်။
- အိပ်စက်ခြင်းသည် ဦးနှောက်ကို ပုံမှန်အနားပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ စိတ်ရောကိုယ်ပါကျန်းမာရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။

● နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်စက်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများ



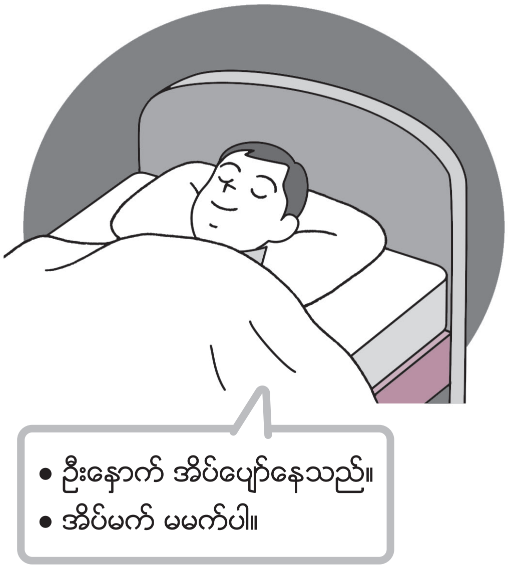
2. အိပ်စက်မှုအလုပ်လုပ်ပုံစနစ်

- လူတို့တွင် 1 ရက်တာသံသရာစက်ဝန်းကို စည်းချက်ဖြင့် လည်ပတ်နေသော ကိုယ်တွင်းဇီဝနာရီတစ်ခု ပါရှိသည်။
- ကိုယ်တွင်းဇီဝနာရီသည် မနက်တွင် အလင်းရောင်ခံယူရရှိသည်နှင့် စတင်လည်ပတ်ကာ စည်းချက် တစ်သမတ်တည်းဖြင့် လည်ပတ်သည်။

3. အိပ်စက်မှုသံသရာစက်ဝန်း

- အိပ်စက်ရာတွင် NREM အိပ်စက်မှု (နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်မှု) နှင့် REM အိပ်စက်မှု (အနည်းငယ်အိပ်ပျော်မှု) တို့သည် တစ်ညအတွင်းတွင် တစ်လှည့်စီ အကြိမ်ကြိမ် ဖြစ်ပေါ်သည်။
- NREM အိပ်စက်ချိန်တွင် ဦးနှောက်သည် အနားယူသောအခြေအနေ ဖြစ်သည်။ REM အိပ်စက်ချိန်တွင် ဦးနှောက် နိုးကြားနေချိန်နှင့်နီးစပ်သော အခြေအနေ ဖြစ်သည်။ အိပ်မက်သည် REM အိပ်စက်ချိန်တွင် မက်လေ့ရှိသည်ဟု ပြောကြသည်။

NREM (Non-Rapid Eye Movement) အိပ်စက်မှု



REM (Rapid Eye Movement) အိပ်စက်မှု

4. သက်ကြီးရွယ်အိုများအိပ်စက်မှုရှိ ထူးခြားချက်

- အိပ်ချိန် တိုတောင်းလာမည်။
- NREM အိပ်စက်မှု (နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်မှု) အချိန် လျော့နည်းလာသည်။ ထို့ကြောင့်ဆီးသွားချင်စိတ်နှင့် အနည်းငယ်မျှသောအသံဗလံ စသည်တို့ကြောင့် အကြိမ်ကြိမ် နိုးလာတတ်သည်။

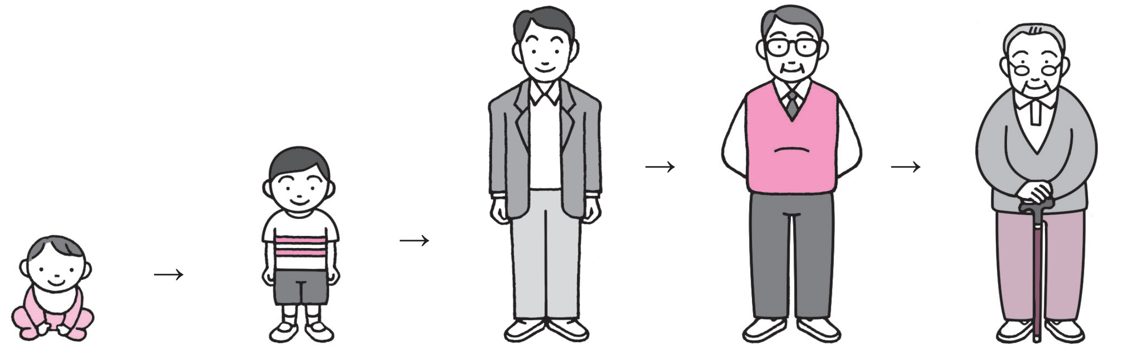
အခန်း

2 ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလိုအပ်သူကို နားလည်ခြင်း

1 အသက်အရွယ်အိုမင်းခြင်းကို အခြေခံနားလည်ခြင်း

1) အသက်အရွယ်အိုမင်းခြင်းကြောင့် စိတ်နှင့်ကိုယ်ပြောင်းလဲမှုကိုနားလည်ခြင်း

1. အသက်အရွယ်အိုမင်းခြင်း ဆိုသည်မှာ
   လူသည် အသက်ကြီးလာလျှင် စိတ်နှင့်ကိုယ်၏ လုပ်ဆောင်ရည်များ ကျဆင်းလာသည်။ ၎င်းကို အသက်အရွယ်အိုမင်းခြင်း ဟုခေါ်သည်။ လူအားလုံးသည် အသက်အရွယ်အိုမင်းကြရမည် ဖြစ်သည်။



(အသက်အရွယ်အိုမင်းခြင်း၏ ထူးခြားချက်များ)

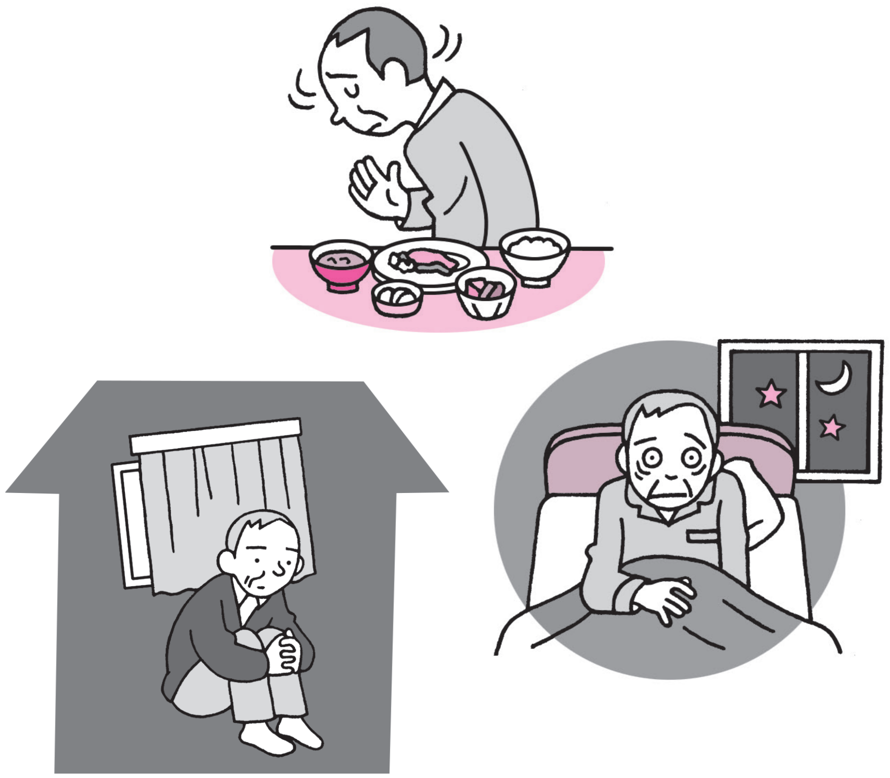
- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွာဟချက် ရှိသည်။
- ရောဂါဖြစ်လွယ်သည်။
- နေထိုင်စားသောက်မှုအလေ့အထပေါ် မူတည်သည်။

2. အသက်အရွယ်အိုမင်းခြင်းကြောင့် စိတ်အပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်း

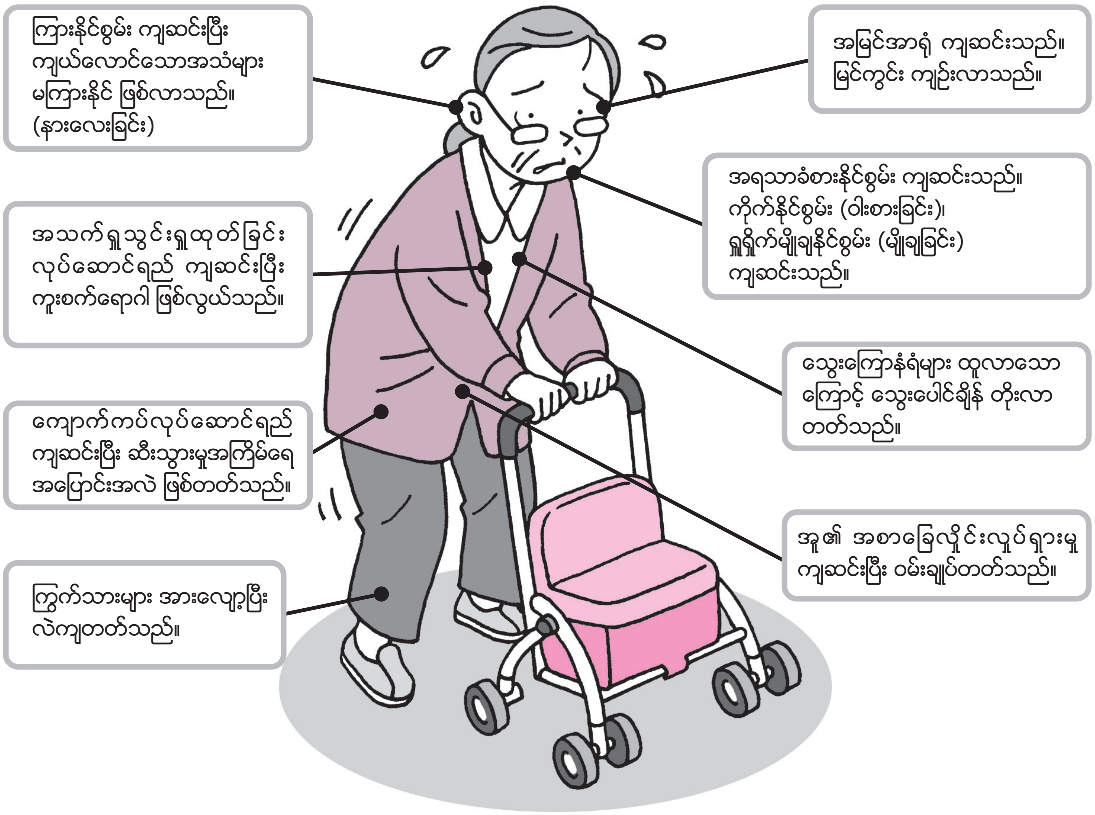
စိတ်အပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်းသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ရှင်သန်နေထိုင်လာခဲ့သောသမိုင်းကြောင်း၊ ခေတ်ကာလနောက်ခံ၊ နေထိုင်စားသောက်ရာပတ်ဝန်းကျင် စသည်တို့၏ လွှမ်းမိုးမှုကိုခံရသောကြောင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွာဟချက် ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးပြုလုပ်ချိန်တွင် လူတိုင်းလူတိုင်း ကွဲပြားမှုရှိကြောင်း နားလည်ရန်လိုအပ်သည်။

(စိတ်အပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်း)

- စိတ်သောကခံစားရခြင်းနှင့် စိတ်ပျက်ခြင်း
  ယခင်က လုပ်နိုင်ခဲ့သည်များ မလုပ်နိုင်တော့သည်ကို အကြောင်းပြု၍ ခံစားရသည်။
- ဟာတာတာဖြစ်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကိုအသုံးမကျဟုခံစားရခြင်း
  ခင်ပွန်းနှင့်ဇနီး၊မိသားစု၊သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေများ ကွယ်လွန်ဆုံးပါး၍ပူဆွေးရခြင်း၊ အခန်းကဏ္ဍနှင့် တာဝန်များ အပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ကို အကြောင်းပြု၍ ခံစားရသည်။ စိတ်အပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်းကြောင့် စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်တတ်သည်။



3. အသက်အရွယ်အိုမင်းခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်း
   အသက်အရွယ်အိုမင်းခြင်းကြောင့် ပုံပန်းသွင်ပြင်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းပြောင်းလဲမှုကို တွေ့မြင်နိုင်သည်။



တစ်ယောက်တည်းနှင့် ရောဂါများစွာ ခံစားရပြီး နာတာရှည်ရောဂါသဖွယ် ကြာရှည်ခံစားရတတ်ပြီး ပူးတွဲရောဂါများလည်း ဖြစ်တတ်သည်။

2) သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အဖြစ်များသောရောဂါလက္ခဏာနှင့် ရောဂါ၏ ထူးခြားချက်များ

သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အဖြစ်များသော ရောဂါလက္ခဏာများအဖြစ် ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်ခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း (ဖောအစ်ခြင်း) ၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အသုံးမပြုမှုကြောင့် အားနည်းသော ရောဂါလက္ခဏာစု (Disuse Syndrome)၊ အိပ်ရာနာပေါက်ခြင်း (Bedsores) စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

◉ သက်ကြီးရွယ်အိုများခံစားရသော ရောဂါ၏ထူးခြားချက်များ

- ရောဂါများစွာ ခံစားရလေ့ရှိသည်။
- ရောဂါလက္ခဏာ စသည်တို့သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွာဟချက် ကြီးမားသည်။
- ရောဂါ ဖြစ်လွယ်ပြီး နာတာရှည်ခံစားရတတ်သည်။
- ရောဂါလက္ခဏာများ ငုပ်လျှိုးနေတတ်သည်။ (ရောဂါလက္ခဏာ ပုံမှန်မရှိခြင်း)

3) သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အဖြစ်များသောရောဂါလက္ခဏာများ

ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်ခြင်း

. . . . . . ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ရေဓာတ်ပမာဏသည် ပုံမှန်ပမာဏထက် လျော့နည်းသောအခြေအနေ

ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် ရေဓာတ်ပမာဏတစ်ခုကို ထိန်းသိမ်းထားသော်လည်း စုပ်ယူမှုပမာဏနှင့် စွန့်ထုတ်မှုပမာဏ ဟန်ချက်ပျက်ယွင်းသောကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။

အကြောင်းရင်း : ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း၊ ရေသောက်သောပမာဏ လျော့နည်းခြင်း စသည်။

ရောဂါလက္ခဏာ : နှုတ်ခမ်း၊ခံတွင်းထဲနှင့်အရေပြားတို့ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ ဆီးသွားမှုအကြိမ်ရေနှင့်ဆီးပမာဏ လျော့နည်းခြင်း၊ သွေးပေါင်ချိန်ကျလာပြီး သွေးခုန်နှုန်းမြန်လာခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်တက်လာခြင်း စသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- ရေတိုက်ပေးရမည်။
- အခန်းတွင်းအပူချိန်ကို စီမံပေးရမည်။
- ရေမချိုးမီနှင့်ရေချိုးပြီးချိန်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားချိန်တွင် ရေသောက်ရမည်။
- ရေဓာတ် ပြင်းထန်စွာ ခမ်းခြောက်လျှင် သေဆုံးနိုင်သော အန္တရာယ်ရှိသည်။ ဆေးရုံသို့သွားရမည်။

◉ ရေဓာတ်ပမာဏဟန်ချက်ညီမှု

အစားအစာနှင့်သောက်ရေကို ပါးစပ်မှသွင်း၍ ထွက်သွားမည့်ရေနှင့်ထည့်သွင်းမည့်ရေတို့ ဟန်ချက်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်းက ကျန်းမာစွာ နေထိုင်စားသောက်ရေးကို ထိန်းသိမ်းရာရောက်ပါသည်။

ကိုယ်ပူခြင်း

. . . . . . ကိုယ်အပူချိန် ပုံမှန်ထက်မြင့်နေသောအခြေအနေ

ကိုယ်အပူချိန်ထိန်းညှိခြင်းကို ဦးနှောက်ကြီး (Cerebrum) ရှိ Hypothalamus တွင် ပြုလုပ်သည်။
အကြောင်းရင်း : ကူးစက်ရောဂါ၊ ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်ခြင်း စသည်
ရောဂါလက္ခဏာ : ကိုယ်ပူလာခြင်း၊ မျက်နှာနီလာခြင်း၊ ရှင်လန်းမှုမရှိ၊ အစာစားချင်စိတ်မရှိ စသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- ရေတိုက်ပေးရမည်။
- ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းရမည်။
- သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ကိုယ်ပူနေချိန်ရှိ ရောဂါလက္ခဏာများကို နားလည်ရခက်သည့်အခါလည်း ရှိသည်။
- အခြားရောဂါလက္ခဏာများ ရှိမရှိကိုလည်း လေ့လာကြည့်ရှုရမည်။

ဝမ်းချုပ်ခြင်း

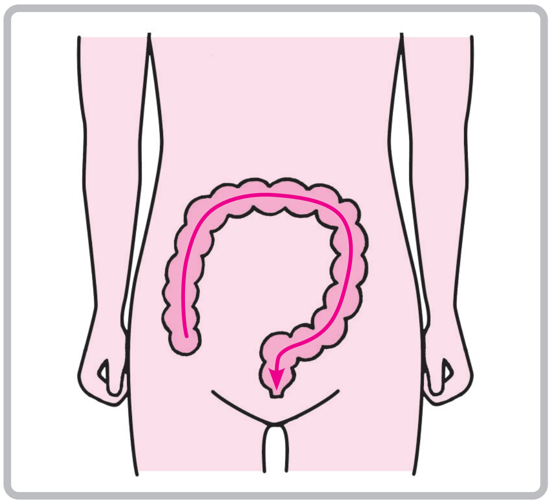
. . . . . . အူမကြီးထဲတွင် မစင်များ ကြာရှည်စွာ အောင်းနေသောအခြေအနေ

ပုံမှန်အချိန်တွင် စားလိုက်သောအစာများကို 24 ~ 72 နာရီခန့်တွင် မစင်အဖြစ် စွန့်ထုတ်သည်။
အကြောင်းရင်း : အူ၏လုပ်ဆောင်ရည် ကျဆင်းခြင်းနှင့် ကြွက်သားအားနည်းခြင်း၊ ဝမ်းသွားချင်စိတ်ကို အောင့်ထားခြင်း စသည်။
ရောဂါလက္ခဏာ : အစာစားချင်စိတ်မရှိခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ဗိုက်နာခြင်း၊ ပျို့ချင်အန်ချင်ခြင်း စသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- အမျှင်ဓာတ်ပါသောအစာများ စားရမည်ဖြစ်ပြီး သင့်တော်သောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုရမည်။
- အစာစားပြီးနောက် အိမ်သာတွင် ထိုင်သည့်အကျင့်ကို ပြုလုပ်ရမည်။
- အူလမ်းကြောင်းအတိုင်း နှိပ်နယ်ရမည်။

● အူလမ်းကြောင်းအတိုင်း နှိပ်နယ်မှု



ရောင်ရမ်းခြင်း (ဖောအစ်ခြင်း)

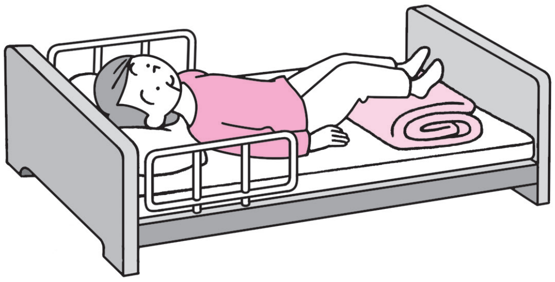
. . . . . . ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ၏လုပ်ဆောင်ရည် ကျဆင်းခြင်းနှင့် ကြွက်သားအားနည်းခြင်း စသည်တို့ကြောင့် သွေးလှည့်ပတ်မှုပျက်ယွင်းကာ မလိုအပ်သော ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအရည်များ ခန္ဓာကိုယ်တွင် စုပုံလာသောအခြေအနေ

အကြောင်းရင်း : ခြေထောက်ကြွက်သားအားနည်းခြင်း၊ နှလုံးနှင့်ကျောက်ကပ်တို့၏လုပ်ဆောင်ရည် ကျဆင်းခြင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင်ဖြစ်တတ်သော အာဟာရချို့တဲ့မှု၊ ထိုင်လျက်အနေကြာမှု စသည်။

ရောဂါလက္ခဏာ : ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာခြင်း စသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- ရောင်ရမ်းသောနေရာများနှင့် ရောင်ရမ်းမှုပမာဏကို လေ့လာကြည့်ရှုရမည်။
- လေဖြတ်ထားသူဖြစ်ပါက လေဖြတ်ထားသောဘက်တွင် ဖြစ်ပွားတတ်သည်။
- သင့်တော်သောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ခြေထောက်ကို မြှောက်ထားခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရမည်။
- ရောင်ရမ်းခြင်းကိုဖြစ်စေသောအကြောင်းရင်းခံရောဂါများ ရှိနေလျှင် ဆေးကုသမှုခံယူရမည်။



အရေပြားယားယံခြင်း (ယားယံခြင်း)

. . . . . . အရေပြားပေါ်တွင်ယားယံသော အခြေအနေ

အကြောင်းရင်း : အသက်အရွယ်အိုမင်းခြင်းကြောင့် အရေပြားခြောက်သွေ့ခြင်း၊ အပူချိန်နှင့် စိုထိုင်း စပြောင်းလဲခြင်း၊ အဝတ်အထည်အမျိုးအစားတို့ကြောင့် ယားယံခြင်း စသည်။

ရောဂါလက္ခဏာ : အနီရောင်အဖုအပိန့်ထခြင်း၊ အင်ပြင်ထခြင်း၊ မခံချိမခံသာဖြစ်ခြင်း စသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- အရေပြားအစိုဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းပေးရမည်။
- အရေပြားတွင် ဒဏ်ရာမရစေရန်နှင့် နှစ်မြိုက်စွာအိပ်ပျော်စေရန် ကြိုးပမ်းရမည်။ ယားယံခြင်းသည် ကူးစက်တတ်သောကြောင့် ဆေးကုသရေးဝန်ထမ်းနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ရမည်။

အိပ်မပျော်ခြင်း

. . . . . . အိပ်ချင်စိတ်မရှိခြင်း၊ တော်ရုံနှင့်အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အိပ်နေရင်းနိုးလာခြင်း စသော အိပ်ရေးဝဝ မအိပ်ရသည့်အခြေအနေ

အကြောင်းရင်း : အိပ်စက်ခြင်းကိစ္စအသေးစိတ်အရာများ ပြောင်းလဲခြင်း စသည်။
ရောဂါလက္ခဏာ : မခံချိမခံသာဖြစ်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်းစသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- ဘဝစည်းချက်နှင့် ညီညွတ်ရမည်။
- အိပ်ရာထချိန်တွင် နေရောင်ခံနေပူဆာလှုံရမည်။
- သင့်တော်သောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုရမည်။
- နေ့ဘက် အချိန်ကြာကြာအိပ်စက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။
- အခန်းတွင်းရှိ အတွင်းပိုင်းအပြင်အဆင်၊အပူချိန်၊ အလင်းရောင်နှင့်အခြားအရာများကို စီစဉ်ချိန်ညှိရမည်။
- နေထိုင်စားသောက်ရေးတွင် အခက်အခဲရှိပါက ဆေးကုသရေးဝန်ထမ်းနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ရမည်။

သွေးပေါင်ချိန်တက်ခြင်း (သွေးတိုးခြင်း)

. . . . . . သွေးပေါင်ချိန်မြင့်တက်သော အခြေအနေ

အကြောင်းရင်း : နှလုံးနှင့်ကျောက်ကပ်ရောဂါများ၊ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ သွေးကြောအပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်း၊ အစားအသောက်နှင့်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု စသော နေထိုင်စားသောက်မှု အလေ့အထစသည်။
ရောဂါလက္ခဏာ : ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း စသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- နေထိုင်စားသောက်မှုအလေ့အထကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရမည်။ အလွန်အကျွံမစားခြင်း၊ အငန်ဓာတ်လျှော့စားခြင်း စသည်ဖြင့် အစားအသောက်တွင် ဂရုစိုက်ရမည်။ သင့်တော်သော ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု ပြုရမည်။
- ဆေးကုသရာတွင် အစားအသောက်ကုထုံး၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကုထုံး၊ ဆေးဝါးကုထုံးတို့ ရှိသည်။
- သွေးပေါင်ချိန်ဆက်တိုက်တက်နေလျှင် (သွေးတိုးမကျလျှင်) သွေးလွှတ်ကြောကျဉ်းခြင်း/ သွေးလွှတ်ကြောနံရံထူခြင်း ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ ၎င်းကို အကြောင်းပြု၍ ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ရောဂါခေါ် လေဖြတ်လေငန်းရောဂါ (Cerebrovascular disease) နှင့် နှလုံးရောဂါတို့ ဖြစ်တတ်သည်။

4) သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အဖြစ်များသောရောဂါများ

သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အဖြစ်များသောရောဂါများမှာ ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ရောဂါခေါ် လေဖြတ်လေငန်းရောဂါ (Cerebrovascular Disease)၊ နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်ရောင်နမိုးနီးယား (Pneumonia)၊ ပြင်ပအရာများအဆုတ်ထဲဝင်၍ဖြစ်ပွားသော အဆုတ်ရောင်နမိုးနီးယား (Aspiration Pneumonia)၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ အရိုးပွရောဂါ၊ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ (Dementia) စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ပြုလုပ်ချိန်တွင် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားရန် လိုအပ်သူလည်း ရှိပါသည်။

ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ရောဂါ ခေါ် လေဖြတ်လေငန်းရောဂါ (Cerebrovascular Disease)

. . . . . . ဦးနှောက်သွေးကြောတွင် ဖြစ်သောရောဂါ ဖြစ်သည်။ သွေးကြောများ ပေါက်ခြင်း၊ ပိတ်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။ ဦးနှောက်ရှိ ထိခိုက်ခံရသောနေရာအပိုင်းများတွင် ချို့ယွင်းမှု အမျိုးမျိုး ဖြစ်ကျန်ရစ်သည်များလည်း ရှိတတ်သည်။

အကြောင်းရင်း : အကြမ်းအားဖြင့် 2 ပိုင်းခွဲနိုင်သည်။

1 ဦးနှောက်အတွင်းရှိသွေးကြောများ ပိတ်သွားသောကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။ (ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ခြင်း ခေါ် ဦးနှောက်တစ်ရှူးများ သေခြင်း (Cerebral Infarction))

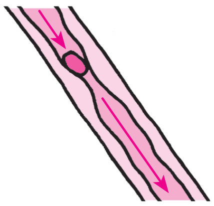
2 ဦးနှောက်အတွင်းရှိသွေးကြောများ ပေါက်သွားသောကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။ (ဦးနှောက်တွင်းသွေးယိုခြင်း (Cerebral Hemorrhage))

ရောဂါလက္ခဏာ : ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ ပျို့ချင်အန်ချင်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊ အာရုံခံစားနိုင်စွမ်းကျဆင်းခြင်း စသည်။

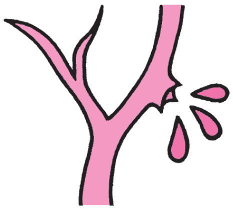
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ရောဂါလက္ခဏာကိုလိုက်၍ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည်။
- နေ့ထိုင်စားသောက်မှုအလေ့အထနှင့် ပတ်သက်သောကြောင့် အစားအသောက်ပမာဏနှင့် ကျွေးမည့် အစားအသောက်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတို့ကို ဂရုစိုက်ရမည်။

ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ခြင်း ခေါ်
ဦးနှောက်တစ်ရှူးများ သေခြင်း
(Cerebral Infarction) (သွေးကြောပိတ်ခြင်း)



ဦးနှောက်တွင်းသွေးယိုခြင်း
(Cerebral Hemorrhage)
(သွေးကြောပေါက်ခြင်း စသည်)



နှလုံးရောဂါ

. . . . . . နှလုံးတွင် ဖြစ်ပွားသောရောဂါ ဖြစ်သည်။ နှလုံးသွေးကြောများ ပိတ်ဆို့ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။

အကြောင်းရင်း : သွေးတိုးနှင့်ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးသွေးလွှတ်ကြောပြောင်းလဲမှုများ စသည်။

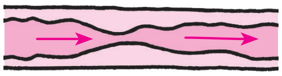
- နှလုံးသွေးကြော ကျဉ်းလာသောကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။ (နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း၍ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း (Angina Pectoris))
- နှလုံးသွေးကြော ပိတ်သောကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။ (နှလုံးသွေးကြောပိတ်၍ နှလုံးကြွက်သားပုပ်ခြင်း (Myocardial infarction))
- နှလုံး၏လုပ်ဆောင်ရည် ကျဆင်းသောကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။ (နှလုံးညှစ်အားနည်းခြင်း (Heart Failure))

ရောဂါလက္ခဏာ : နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း၍ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း (Angina Pectoris) ဖြစ်လျှင် အောက်ဆီဂျင် ယာယီပြတ်တောက်၍ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း စသည် ဖြစ်ပွားသည်။ သွေးမလျှောက်၍ ပုပ်သွားသောကြောင့် ရင်ဘတ်စူးအောင့်ခြင်း စသည် ဖြစ်ပွားသည်။
နှလုံးညှစ်အားနည်းခြင်း (Heart Failure) ဖြစ်လျှင် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာခြင်း၊ ဆီးပမာဏနည်းလာခြင်း စသည် ဖြစ်ပွားသည်။

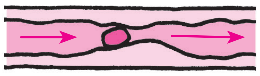
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားပါက အငန်ဓာတ်နှင့် ရေဓာတ်ကို ထိန်းချုပ်ရန် လိုအပ်သည်။
- အသက်ရှူရန် ခက်ခဲနေပါက စိတ်ငြိမ်ငြိမ်ထား၍ နှလုံးဝန်ပိမှုကို သက်သာစေသော ကိုယ်အနေအထားနှင့် နေရမည်။

နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း၍ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း
(Angina Pectoris)
(သွေးကြောကျဉ်းခြင်း)



နှလုံးသွေးကြောပိတ်၍ နှလုံးကြွက်သားပုပ်ခြင်း
(Myocardial infarction)
(သွေးကြောပိတ်ခြင်း)



- နှလုံးဝန်ပိမှုကို သက်သာစေသော ကိုယ်အနေအထား

အဆုတ်ရောင်နမိုးနီးယား (Pneumonia)

. . . . . . ရောဂါပိုးများက အဆုတ်ထဲဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။

အကြောင်းရင်း : ဘက်တီးရီးယားနှင့်ဗိုင်းရပ်စ် စသော ရောဂါပိုးများ ကူးစက်ခြင်း စသည်။

ရောဂါလက္ခဏာ : ကိုယ်ပူခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်းနှင့် အစာစားချင်စိတ်မရှိခြင်း စသော တစ်ကိုယ်လုံးနှင့်ဆိုင်သော ရောဂါလက္ခဏာ။
ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် ချွဲထခြင်း စသော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာ။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- ရေတိုက်ခြင်းနှင့် စားရလွယ်သောအစားအစာ ကျွေးမွေးခြင်းကို ကြိုးပမ်းပြုလုပ်ရမည်။
- သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မပေါ်တတ်သောကြောင့် သတိပြုရန်လိုအပ်သည်။

ပြင်ပအရာများအဆုတ်ထဲဝင်၍ဖြစ်ပွားသော အဆုတ်ရောင်နမိုးနီးယား (Aspiration Pneumonia)

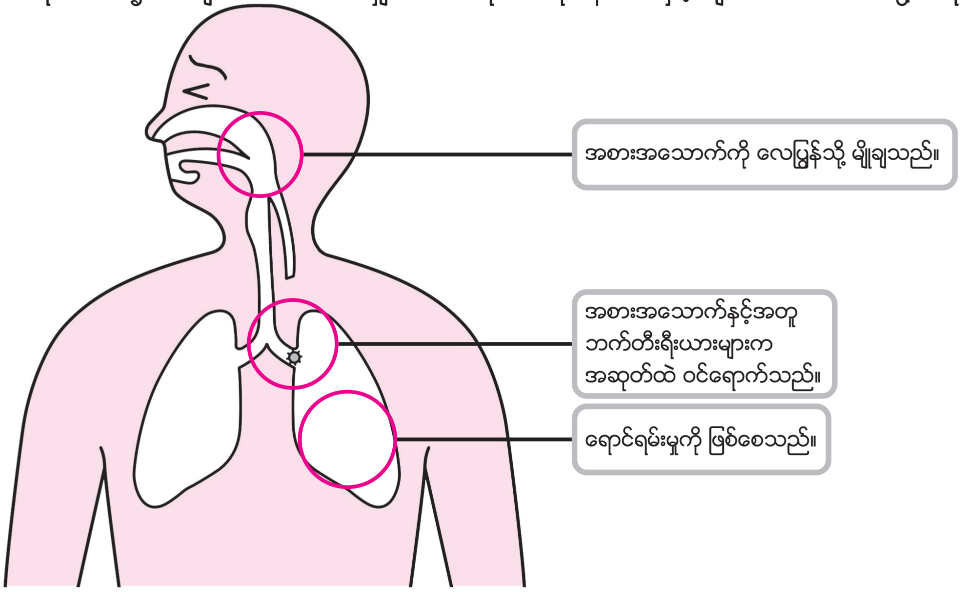
. . . . . . ဘက်တီးရီးယားများသည် အစားအစာ၊တံတွေးနှင့်အတူ မှားယွင်းပြီး လေပြွန်နှင့် လေပြွန်ချောင်းအတွင်း ဝင်ရောက်သောကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။

အကြောင်းရင်း : အစားအစာနှင့်အရည်သည် အစာပြွန်တွင်းမဝင်ဘဲ လေပြွန်အတွင်းဝင်သွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။

ရောဂါလက္ခဏာ : ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့်ချွဲထခြင်း၊ အစာစားချင်စိတ်မရှိခြင်း စသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- အစာစားချိန်ရှိ ကိုယ်နေဟန်ထားကို သတိပြုရမည်။ အစာစားပြီးလျှင် ချက်ချင်းလှဲမနေဘဲ ခဏထိုင်နေရမည်။
- သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပြုရမည်။
- ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လျှင် ဆေးကုသရေးဝန်ထမ်းနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ရမည်။



ဆီးချိုရောဂါ

. . . . . . သွေးတွင်းသကြားဓာတ် မြင့်တက်လာသော ဇီဝဖြစ်စဉ်မူမမှန်သည့် ရောဂါဖြစ်သည်။

အကြောင်းရင်း : ဆီးချိုရောဂါတွင် ပုံစံ 2 မျိုးရှိသည်။

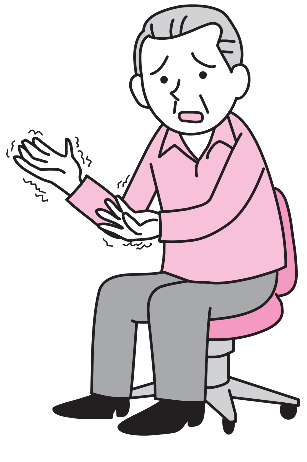
- နံပါတ် 1 ဆီးချိုရောဂါသည် အင်ဆူလင် မထွက်ခြင်းချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရသည်။ လူငယ်များတွင် များစွာတွေ့ရသည်။
- နံပါတ် 2 ဆီးချိုရောဂါသည် အင်ဆူလင်ထွက်ရှိမှုကျဆင်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် များစွာတွေ့ရသည်။ အစားကို လိုသည်ထက်ပိုစားခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးခြင်း စသည်တို့ကို အကြောင်းပြုခြင်းဖြစ်ပြီး နေထိုင်စားသောက်မှု အလေ့အထကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါဟု သတ်မှတ်ထားသည်။

ရောဂါလက္ခဏာ : ရေငတ်ခြင်း၊ ရေသောက်လေဆီးသွားလေ ဖြစ်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျလာခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း စသည်။

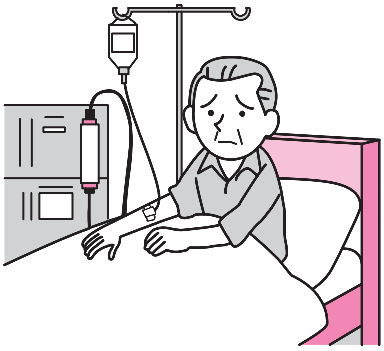
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- ဆေးကုသရာတွင် အစားအသောက်ကုထုံး၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကုထုံး၊ ဆေးဝါးကုထုံးတို့ ရှိသည်။
- အစားအသောက်ကုထုံးတွင် အစားအသောက်စားသုံးမှုကယ်လိုရီကို ထိန်းချုပ်ရမည်။
- အစားအသောက်တင်းတိမ်ကျေနပ်သောစိတ်ကို ကျမသွားစေရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရမည်။
- သွေးတွင်းသကြားဓာတ်သည် ဆက်လက်မြင့်တက်နေပါက ဒဏ်ရာရလျှင် အနာကျက်ရန် ခက်ခဲသည်။
- ပူးတွဲရောဂါများမှာ မြင်လွှာသွေးကြောထိခိုက်၍ အမြင်အာရုံချို့ယွင်းရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ချို့ယွင်းမှု၊ အာရုံကြောရောဂါတို့ ဖြစ်သည်။ ဆေးကုသရေးဝန်ထမ်းနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်၍ ပူးတွဲရောဂါများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် လိုအပ်သည်။

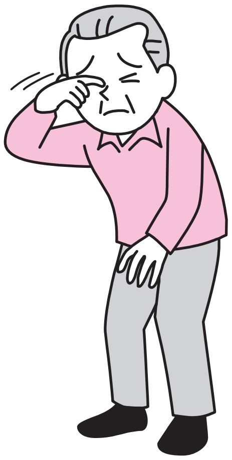
● ဆီးချိုရောဂါနှင့်ပူးတွဲရောဂါများ



အာရုံကြောရောဂါ



ကျောက်ကပ်ချို့ယွင်းမှု



မြင်လွှာသွေးကြောထိခိုက်၍ အမြင်အာရုံချို့ယွင်းရောဂါ

အရိုးပွရောဂါ

. . . . . . အရိုးထုထည် (Bone Mass) လျော့နည်းလာခြင်း စသည်တို့ကြောင့် အရိုးများကြွပ်ဆတ်လာသော ရောဂါဖြစ်သည်။

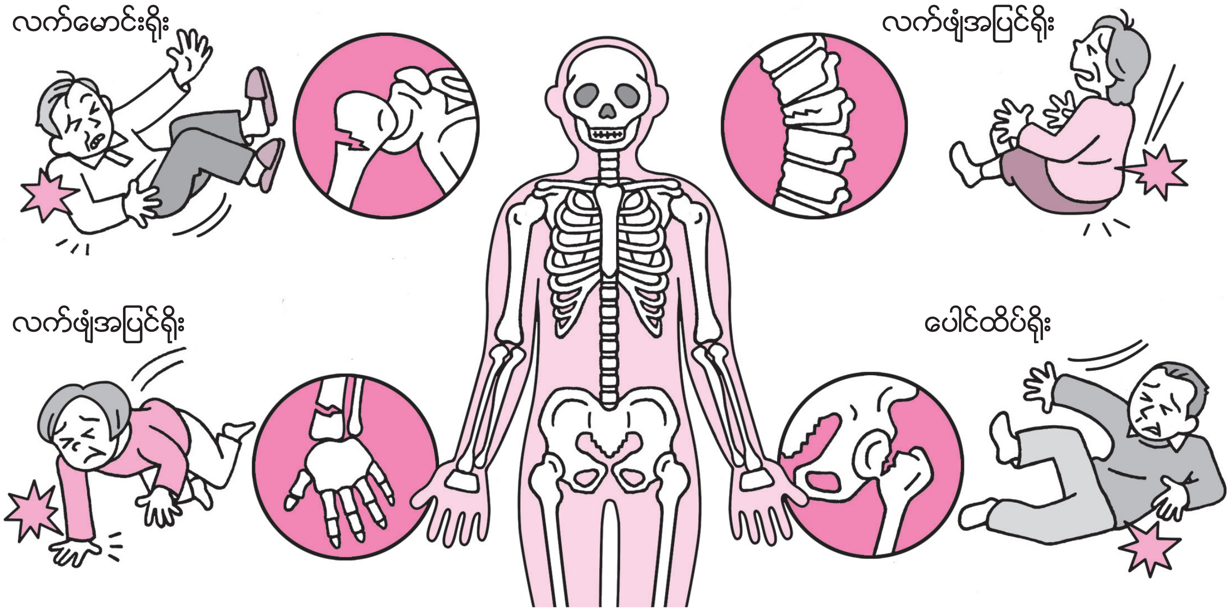
အကြောင်းရင်း : အိပ်ရာပေါ် ကာလရှည်ကြာလှဲနေရခြင်း၊ ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်း စသည်။
အမျိုးသမီးများတွင် မဟော်မုန်း လျော့နည်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာ : ခါးကုန်းလာခြင်း၊ အရပ်နိမ့်ဝင်သွားခြင်း၊ ခါးနာခြင်း စသည်။
အရိုးကျိုးလွယ်သောကြောင့် လဲကျခြင်းနှင့်အရိုးကျိုးခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- ကယ်လ်ဆီယမ်ပါသော အစားအစာများ စားသုံးပေးရမည်။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် နေရောင်ခံနေပူဆာလှုံခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ရမည်။
- လဲကျမှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် နေထိုင်စားသောက်ရာပတ်ဝန်းကျင်၏ အတွင်းပိုင်းအပြင်အဆင်၊ အပူချိန်၊အလင်းရောင်နှင့် အခြားအရာများကို ပြင်ဆင်ချိန်ညှိရမည်။

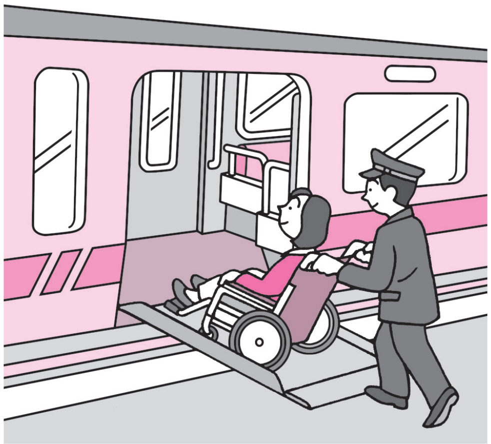
● သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အရိုးပွခြင်းအဖြစ်များသော အရိုးနေရာများ



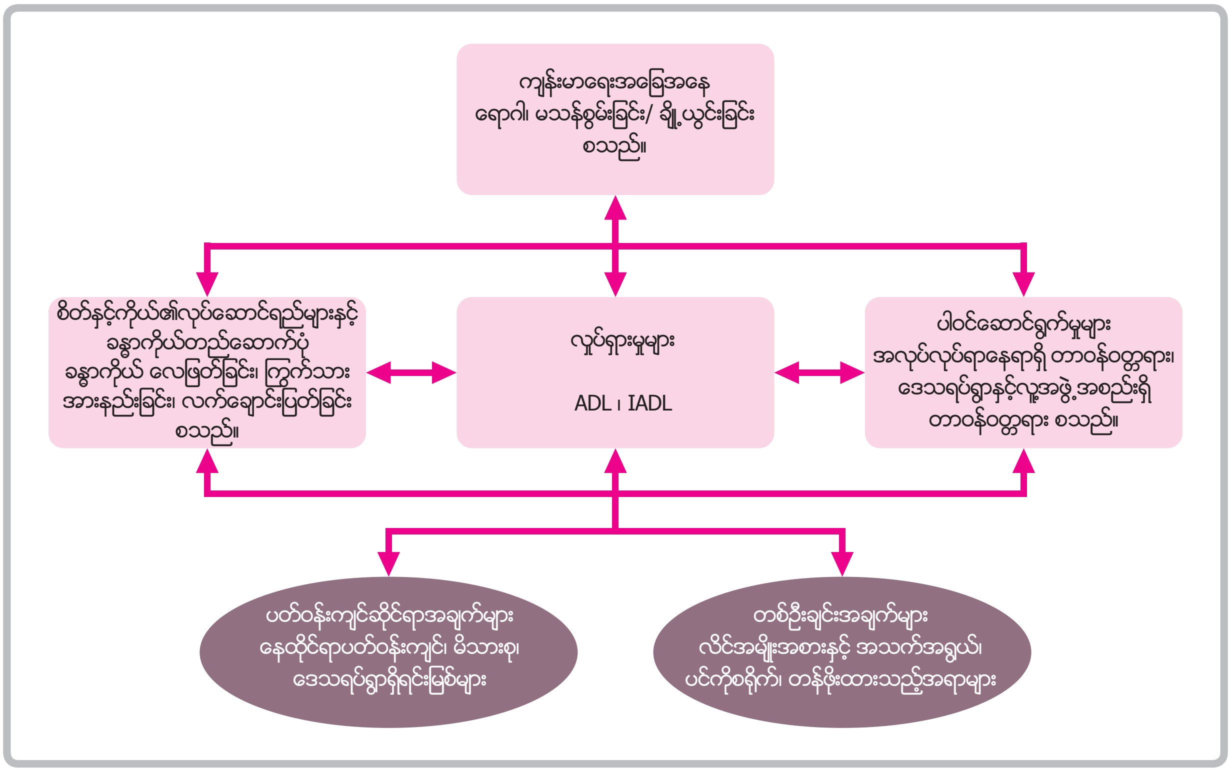
2 မသန်စွမ်းခြင်း/ချို့ယွင်းခြင်းကို အခြေခံနားလည်ခြင်း

1) မသန်စွမ်းခြင်း/ ချို့ယွင်းခြင်း ဆိုသည်မှာ

မသန်စွမ်းခြင်း/ချို့ယွင်းခြင်း ဆိုသည်မှာ မသန်စွမ်းသူများအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်ရှိ [အတားအဆီးအမျိုးမျိုးနှင့် အပြန်အလှန် အကျိုးသက်ရောက်မှုကြောင့်ဖြစ်ပွားသောအရာဖြစ်သည်။] ဟု အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ထားသည်။ ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health - နိုင်ငံတကာ နေထိုင် စားသောက် ရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ရည် အမျိုးအစားများ)တွင် မသန်စွမ်းခြင်း/ ချို့ယွင်းခြင်းကို အနုတ်လက္ခဏာ ပုံရိပ်အဖြစ်မရှုမြင်ဘဲ လူသား၏ ပင်ကိုလက္ခဏာ တစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ထားပါသည်။



● ICF - နိုင်ငံတကာ နေထိုင်စားသောက်ရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ရည်အမျိုးအစားများ



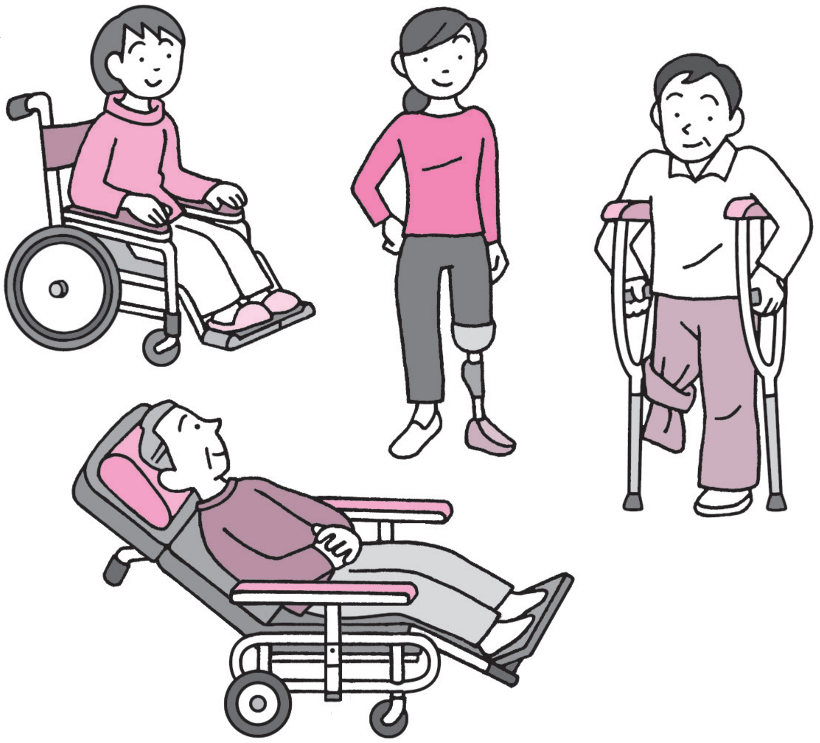
2) မသန်စွမ်းမှု/ချို့ယွင်းမှုအမျိုးအစား၊ အကြောင်းရင်းနှင့် ထူးခြားချက်

[ကိုယ်လက်အင်္ဂါမသန်စွမ်းခြင်း]

ကိုယ်လက်အင်္ဂါမသန်စွမ်းခြင်း ဆိုသည်မှာ ရောဂါနှင့်မတော်တဆမှုကြောင့် ခြေနှစ်ဘက်လက်နှစ်ဘက်နှင့်ကိုယ်လုံးတွင် မသန်စွမ်းမှုကို ကြုံတွေ့ရပြီး နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်ရေးနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း နေထိုင်စားသောက်ရေးတွင် အခက်အခဲရှိသော အခြေအနေကို ခေါ်သည်။

ရောဂါနှင့်မတော်တဆမှုကြောင့် ခြေလက်ထိခိုက်ပျက်စီးမှု၊ ဦးနှောက်နှင့်ကျောရိုးအာရုံကြောလေးများ ထိခိုက်ပျက်စီးမှု၊ ရောဂါနှင့်နောက်ဆက်တွဲလက္ခဏာများကြောင့် အဆစ်နှင့်ကျောရိုးများ ပုံပျက်ယွင်းမှု၊ လက်ချောင်းများကောက်ကွေးခြင်း (Contracture) တို့ကြောင့် ဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

မသန်စွမ်းသောနေရာနှင့်ပမာဏပေါ်မူတည်၍ နေထိုင်စားသောက်ရေးအခက်အခဲ၌ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွာဟချက် ရှိသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလုပ်ဆောင်ရည် ချို့ယွင်းမှုနှင့်အတူ ဉာဏ်ရည်မမီခြင်း စသည်တို့သည် တစ်ချိန်တည်းတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ တုတ်ကောက်နှင့် ဘီးတပ်ကုလားထိုင်၊ ခြေတု စသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့် ကိုက်ညီသော အကူကိရိယာကို သုံးရမည်။



အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်

ICF (International Classfication of Functioning, Disability and Health နိုင်ငံတကာ နေထိုင်စားသောက်ရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ရည်အမျိုးအစားများ)

ICF ဆိုသည်မှာ လူသားတို့၏ နေထိုင်စားသောက်ရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ရည်ကို အမျိုးအစားခွဲခြားပြီးသက်ဆိုင်သူ၏ယေဘုယျရုပ်လုံးကို နားလည်ရန်အတွက်ဖြစ်သည်။ လူသားတို့၏ နေထိုင်စားသောက်ရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ရည်များ ဆိုသည်မှာ စိတ်နှင့်ကိုယ်၏ လုပ်ဆောင်ရည်များ၊ ခန္ဓာ ကိုယ်တည်ဆောက်ပုံ၊ လှုပ်ရှားမှု၊ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု ဟုခေါ်သော နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်ရေးကို စီမံလုပ်ကိုင်သွားရန်အတွက်ဖြစ်သော လုပ်နိုင်စွမ်းနှင့်အလုပ်များ၊ ပတ်ဝန်းကျင် စသည်တို့ကို ဆိုလိုသည်။

[အမြင်အာရုံချို့ယွင်းခြင်း]

အမြင်အာရုံချို့ယွင်းခြင်း ဆိုသည်မှာ အမြင်အာရုံနှင့်မြင်ကွင်း စသော အရာဝတ္ထုများကို မြင်ပုံ မြင်နည်းတွင် ချို့ယွင်းချက်ရှိပြီး နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်ရေးနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း နေထိုင်စားသောက်ရေးတွင် အခက်အခဲရှိသော အခြေအနေကို ခေါ်သည်။

အကြောင်းရင်းများတွင် မွေးရာပါအခြေအနေ (ဝမ်းတွင်းပါ) နှင့် ရောဂါ၊ မတော်တဆမှု၊ အသက် အရွယ်အိုမင်းခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်သည်။ ဆီးချိုရောဂါကြောင့် အမြင်အာရုံချို့ယွင်းသော ဖြစ်ရပ်များလည်း တိုးပွားလျက်ရှိသည်။

လုံးဝမမြင်ရသူများ၊ အလင်းရောင်ကိုခံစားနိုင်သူများ၊ မြင်ကွင်းကျဉ်းနေသူများ စသော အမြင် အာရုံချို့ယွင်းခြင်းအမျိုးအစား မျိုးစုံရှိသည်။

● အမြင်အာရုံချို့ယွင်းလျှင် မြင်ရပုံ

အလယ်တွင်အမဲစက်ရှိနေခြင်း/ မြင်ကွင်းမပြည့်စုံခြင်း

မြင်ကွင်းကျဉ်းမြောင်းခြင်း

မြင်ကွင်းတဝက်ကွယ်ခြင်း

[အကြားအာရုံချို့ယွင်းခြင်း]

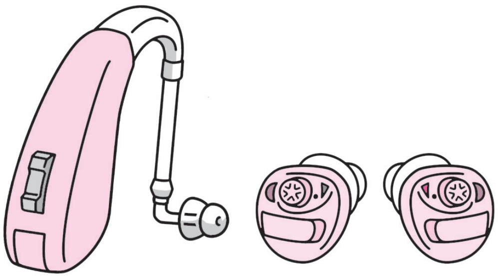
အကြားအာရုံချို့ယွင်းခြင်း ဆိုသည်မှာ နားမှနေ၍ အကြားပင်မဌာနထိ ပို့လွှတ်မှုလုပ်ငန်းစဉ်တွင် ထိခိုက်ခံရပြီး မကြားနိုင်တော့ခြင်း သို့မဟုတ် ကြားရန်ခက်ခဲသောအခြေအနေကို ခေါ်သည်။ အကြားအာရုံ၏လုပ်ငန်းစဉ်နှင့် ချို့ယွင်းသောအပိုင်းများ၊ စတင်ခံစားရသောကာလတို့အပေါ် မူတည်၍ အမျိုးအစား ခွဲခြားထားသည်။

နားလေးခြင်း ဆိုသည်မှာ အသံကြားရန်ခက်ခဲသော အခြေအနေကို ခေါ်သည်။ ဆက်ဆံပြောဆိုရေးနည်းလမ်းအဖြစ် နားကြားကိရိယာသုံးခြင်း၊ စာရေးပြောခြင်း၊ လက်သင်္ကေတဘာသာ၊ စကားပြောသည်ကိုဖတ်ရှုခြင်း (ပါးစပ်ကိုကြည့်၍ နားလည်ခြင်း) စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

စာရေးပြောခြင်း

လက်သင်္ကေတဘာသာ

စကားပြောသည်ကိုဖတ်ရှုခြင်း
(ပါးစပ်ကိုကြည့်၍နားလည်ခြင်း)


နားကြားကိရိယာ

[ဘာသာစကားချို့ယွင်းခြင်း (Language Disorder)]

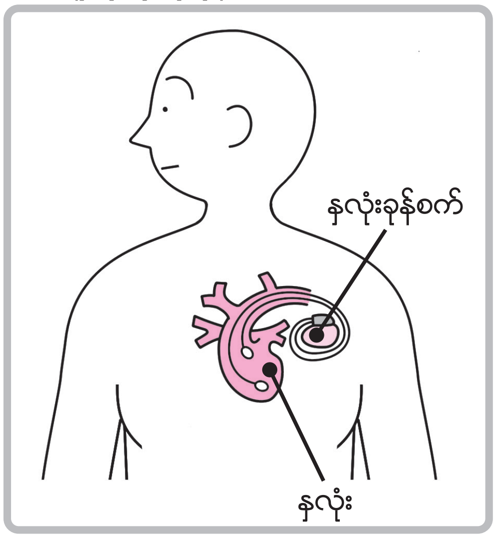
- ဘာသာစကားချို့ယွင်းခြင်း (Language Disorder) ဆိုသည်မှာ ဦးနှောက်ကြီး (Cerebrum) ၏ ဘာသာစကားပင်မဌာနနှင့် အသံထွက်ခြင်းဆိုင်ရာအင်္ဂါများတွင် ထိခိုက်ခံရပြီး ဘာသာစကား အသုံးပြု၍ ဆက်ဆံပြောဆိုရာတွင် အခက်အခဲရှိသောအခြေအနေကို ခေါ်သည်။
- ဦးနှောက်ကြီး၏ ဘာသာစကားပင်မဌာနသည် အကောင်းပကတိမွေးပြီးနောက်မှ ထိခိုက်ခံရပြီး [ကြားခြင်း] [စကားပြောခြင်း] [ဖတ်ခြင်း] [ရေးခြင်း] တို့ ခက်ခဲလာသော အခြေအနေ ဖြစ်သည်။
- ဆက်ဆံပြောဆိုရေးနည်းလမ်းအဖြစ် စာရေးပြောခြင်းနှင့် ပုံပြကတ်များအသုံးချခြင်း စသည်ဖြင့် မသန်စွမ်းသောအခြေအနေပေါ် မူတည်၍ ကွဲပြားသည်။

● ဦးနှောက်ထိခိုက်မှုကြောင့်စကားပြောခက်ခဲခြင်း (Aphasia) ဖြစ်နေသော စောင့်ရှောက်ခံ ဘိုးဘွား၏ အခြေအနေ

ပြောလိုသော်လည်း စကားထစ်နေသော အခြေအနေ

[နှလုံး၏လုပ်ဆောင်ရည် ကျဆင်းခြင်း]

● လူလုပ်နှလုံးခုန်စက်



တစ်ကိုယ်လုံးသို့ သွေးများပို့ဆောင်ရန် ခက်ခဲသော အခြေအနေဖြစ်သည်။

သွေးခုန်နှုန်းတွင် ပြဿနာရှိသော စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားများတွင် နှလုံးခုန်စက် (Pacemaker) ကို ရင်ဘတ်တွင် ထည့်သွင်းထားရသည့်သူများလည်း ရှိသည်။

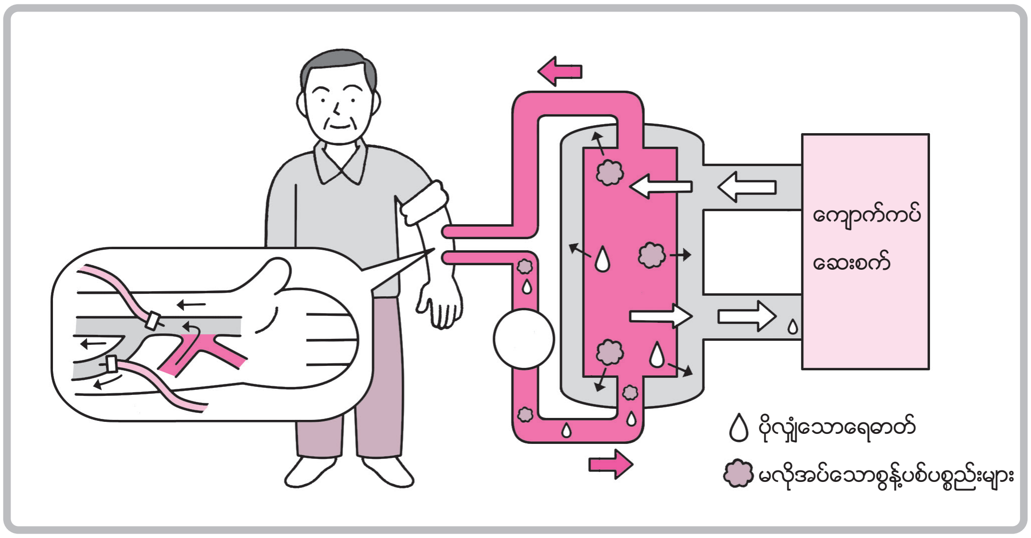
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- ရင်ဘတ်တွင်ထည့်သွင်းထားသောနေရာကို အားနှင့် လှုပ်ရှားသကဲ့သို့သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမျိုးကို ရှောင်ရမည်။

[ကျောက်ကပ်၏လုပ်ဆောင်ရည် ကျဆင်းခြင်း]

သွေးသန့်စင်သည့်အလုပ်လုပ်ရန် ခက်ခဲသောအခြေအနေ ဖြစ်သည်။
ကျောက်ကပ်၏လုပ်ဆောင်ရည် ကျဆင်းနေသော စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ကျောက်ကပ်ဆေးခြင်း (Hemodialysis) ကို ပြုလုပ်ပြီး သွေးကိုသန့်စင်ပေးရသည်။

● ကျောက်ကပ်ဆေးခြင်းအလုပ်လုပ်ပုံစနစ်



ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

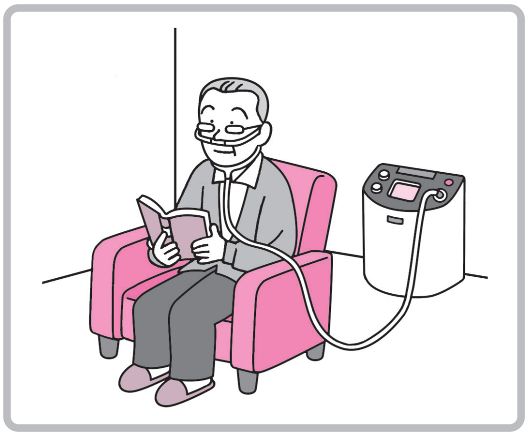
- ကျောက်ကပ်ဆေးသောရက်တွင် ရေချိုးခြင်းကို ရှောင်ရမည်။
- သွေးဖောက်သောဘက်မှလက်မောင်းတွင် လေးလံသည်များ မကိုင်ရ။
- အငန်ဓာတ်နှင့်ရေဓာတ်ကို ကန့်သတ်ရမည်။

[အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၏လုပ်ဆောင်ရည် ကျဆင်းခြင်း]

အသက်ရှူခက်သော အခြေအနေဖြစ်သည်။
အသက်ဝဝ မရှူနိုင်သော စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို အောက်ဆီဂျင်ကုထုံး ပြုလုပ်ရမည်။

● လက်ကိုင်အောက်ဆီဂျင်ရှူစက် (Portable Oxygen Inhaler)

● အောက်ဆီဂျင်ရှူစက် (Oxygen Concentrator)



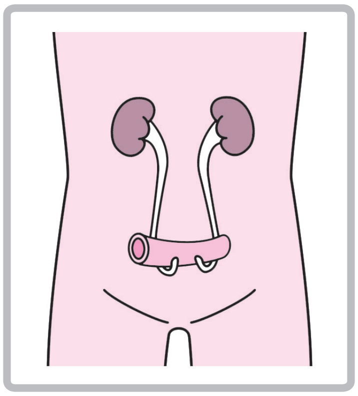
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- အောက်ဆီဂျင်ရှူစက် သုံးချိန်တွင် မီးကို ရှောင်ရမည်။
- ကူးစက်ရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်ရန် အရေးကြီးသည်။
- မီးပျက်ချိန်များအတွက် အရံဘက်ထရီ စသည်ကို အသင့်ပြင်ထားရမည်။

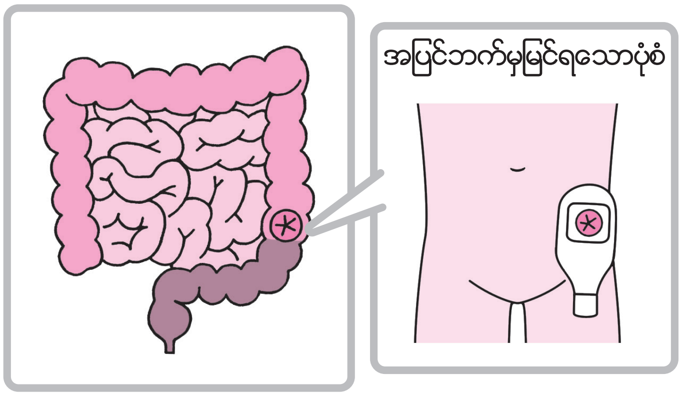
[ဆီးအိမ်နှင့်စအိုလမ်းကြောင်းတို့၏လုပ်ဆောင်ရည် ကျဆင်းခြင်း]

ဆီးအိမ်နှင့်စအိုလမ်းကြောင်းရှိ ရောဂါများကြောင့် ဆီးနှင့်မစင်ကို စွန့်ထုတ်ခြင်းမပြုနိုင်သောအခြေအနေ ဖြစ်သည်။
ဝမ်းဗိုက်ကိုခွဲစိတ်၍ ဆီးဝမ်းအညစ်အကြေးများ ထုတ်ယူရန်အတွက် အပေါက်ဝ (စအိုအတု) ကို ပြုလုပ်ရမည်။
ဆီးအိမ်အတုနှင့်စအိုအတု ဟူ၍ရှိသည်။ ရောဂါပေါ်မူတည်၍ အပေါက်ဖောက်သောနေရာ ကွဲပြားသည်။

● ဆီးအိမ်အတု



● စအိုအတု



ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- စအိုအတုကို ဖုံးသော Pouch (အိတ်) ထဲမှ ဆီးဝမ်းအညစ်အကြေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ထမ်းမှ ရှင်းလင်းပေးရမည်။
- စအိုအတုအနားပတ်လည်တွင် နီရဲ၍ ပြည်တည်လာပါက ဆေးကုသရေးဝန်ထမ်းထံ တင်ပြရမည်။

[ဉာဏ်ရည်မမီခြင်း]

ဉာဏ်ရည်မမီခြင်း ဆိုသည်မှာ ယေဘုယျအားဖြင့် ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးနေသူများကို ခေါ်သည်။ နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်ရေးတွင် အခက်အခဲဖြစ်နေချိန်တွင် အထူးအကူအညီတစ်ခုခုကို လိုအပ်သည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- အရွယ်အလိုက် ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ပေးရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏အခြေအနေကို သိရှိပြီး ထိုစောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့် ကိုက်ညီသော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို ပြုရမည်။

[စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းခြင်း]

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းခြင်းဆိုသည်မှာ စိတ်ရောဂါကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်ရည်များ ချို့ယွင်းပြီး နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်ရေးနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုတွင် အခက်အခဲ ဖြစ်ပေါ်နေသောအခြေအနေကို ခေါ်သည်။ ရောဂါအခြေအနေ ပြင်းထန်လာလျှင် ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းနှင့်အပြု အမူထိန်းချုပ်ခြင်းတို့ သိသိသာသာ ကျဆင်းတတ်သည်။ စိတ်ရောဂါများတွင် စိတ်ကစဉ့်ကလျားရောဂါ (Schizophrenia)၊ စိတ်ကြွစိတ်ကျရောဂါ (Mood Affective disorder) တို့ ရှိကြသည်။

စိတ်ရောဂါသည်များ၏ရောဂါလက္ခဏာများအဖြစ် စိတ်အာရုံချောက်ခြားခြင်း၊ ထင်ယောင်ထင်မှား ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ကျခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

● စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းခြင်းရောဂါလက္ခဏာများ

● ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်း

စိတ်အာရုံချောက်ခြားခြင်းနှင့် ထင်ယောင်ထင်မှား ဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားသည်။

● စိတ်ကျခြင်း

စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းပြီး စကားနည်းလာကာ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှုမရှိသောအခြေအနေ။

● စိတ်ကြွရောဂါ

စိတ်ခံစားချက်သည် ပုံမှန်နှင့်မတူ မှုမမှန်စွာတက်ကြွနေပြီးလွတ်ထွက်နေသော အခြေအနေ။

3 မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ (Dementia) ကို အခြေခံနားလည်ခြင်း

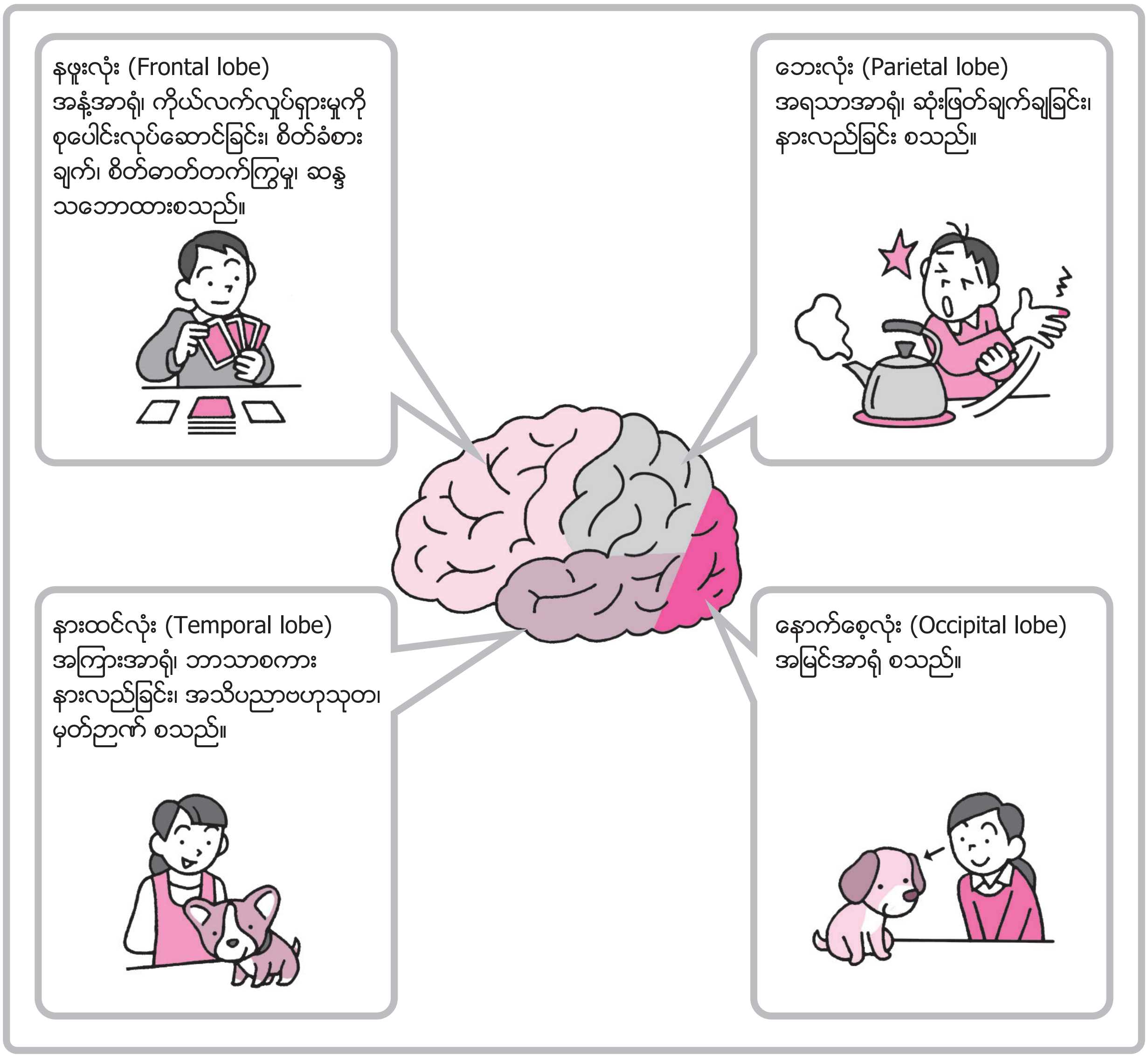
1) မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ (Dementia) ကို နားလည်ခြင်း

ဦးနှောက်သည် လူ၏လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းချုပ်နေသောအစိတ်အပိုင်း ဖြစ်သည်။ မှတ်ဉာဏ် ချို့ယွင်းမှု ရောဂါဆိုသည်မှာ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ဦးနှောက်ရှိ သိမှတ်ခံစားမှုလုပ်ဆောင်ရည် ကျဆင်းပြီး နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်ရေးနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းနေထိုင်စားသောက်ရေးတွင် အခက်အခဲ ဖြစ်ပေါ်သော ရောဂါကို ခေါ်သည်။

ဦးနှောက်၏ အလုပ်များ

မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါကို နားလည်ရန် ဦးနှောက်၏အလုပ်များကို သိထားရန်လိုအပ်သည်။ ဦးနှောက်၏အလုပ်များ ကျဆင်းပါက နေထိုင်စားသောက်ရေးတွင် အခက်အခဲရှိလာမည်။

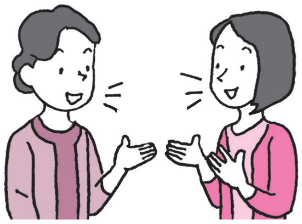
● ဦးနှောက်ကြီး (Cerebrum) ၏ ပိုင်နက်နယ် 4 ခုနှင့် လုပ်ဆောင်ရည်များ



မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ၏ အဓိကပြယုဂ်သတ်မှတ်ချက်

● သိမှတ်ခံစားမှုလုပ်ဆောင်ရည် ဆိုသည်မှာ

မှတ်ဉာဏ်
(မှတ်သားခြင်းနှင့် သတိရခြင်း)



ဘာသာစကား
(စကားပြောခြင်းနှင့်နားလည်ခြင်း)

လုပ်ရပ်များ
(နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်ရေးရှိ ပြုလုပ်မှုများ)

အသိအမှတ်ပြုခြင်း
(အရာဝတ္ထုများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း)

စီမံချက်နှင့်အစီအစဉ်ကို
စီစဉ်ချမှတ်ခြင်း စသည်

သတိမေ့လျော့ခြင်းနှင့် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ၏ ကွာခြားချက်

မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ၏ အဓိကရောဂါလက္ခဏာတွင် သတိမေ့လျော့ခြင်း ပါဝင်သည်။ သတိမေ့လျော့ခြင်းသည် အသက်ကြီးလာသည်နှင့် တွေ့ရတတ်သော ရောဂါလက္ခဏာ ဖြစ်သော်လည်း မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါကြောင့် သတိမေ့လျော့ခြင်းနှင့် ကွဲပြားသည်။

● သတိမေ့လျော့ခြင်း၏ ကွာခြားချက်များ

အသက်ကြီးလာ၍ သတိမေ့လျော့ခြင်း	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါကြောင့် သတိမေ့လျော့ခြင်း
ကြုံတွေ့မှုကိစ္စတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို မေ့သည်။	ကြုံတွေ့မှုကိစ္စတစ်ခုလုံးမေ့သည်။
ရောဂါတိုးလာခြင်းမရှိ။	ရောဂါတိုးလာသည်။
သတိမေ့နေသည်ကို ကိုယ်တိုင်သိသည်။	သတိမေ့နေသည်ကို ကိုယ်တိုင်မသိ။
နေထိုင်စားသောက်ရေးတွင် အခက်အခဲမဖြစ်	နေထိုင်စားသောက်ရေးတွင် အခက်အခဲဖြစ်သည်။

2) မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါအတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါရှင်အားပြုစုစောင့်ရှောက်ချိန်တွင်

① စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏နေရာမှ စဉ်းစားရမည်။
ထိုသူကိုအဓိကထား၍ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်သည်။

② စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ နေထိုင်စားသောက်ရေးကို နားလည်ရမည်။
တည်ငြိမ်စွာ နေထိုင်စားသောက်ရေးကို ကူညီပေးရန် လိုအပ်သည်။

③ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား လုပ်နိုင်သည်များကို ကြည့်ပြီး ကူညီပေးရမည်။
ထိုသူ၏ လုပ်နိုင်စွမ်းနှင့် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှုကို ဖော်ထုတ်ပေးခြင်းဖြင့် ကူညီပေးရမည်။

3) မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါကိုဖြစ်စေသော အဓိကကျသည့် အကြောင်းရင်းခံ ရောဂါများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ စသည်။

မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါကို ဖြစ်စေသောအကြောင်းရင်းခံရောဂါများမှာ ① အယ်လ်ဇိုင်းမားအမျိုးအစား မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ၊ ② ဦးနှောက်တွင်းသွေးလည်ပတ်မှု မမှန်ခြင်းကြောင့် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ၊ ③ လူဝီရောဂါ (Lewy body dementia)၊ ④ ဦးနှောက်ရှေ့ခြမ်းမှုမမှန်ဖြစ်ခြင်း (Frontotemporal Dementia) စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

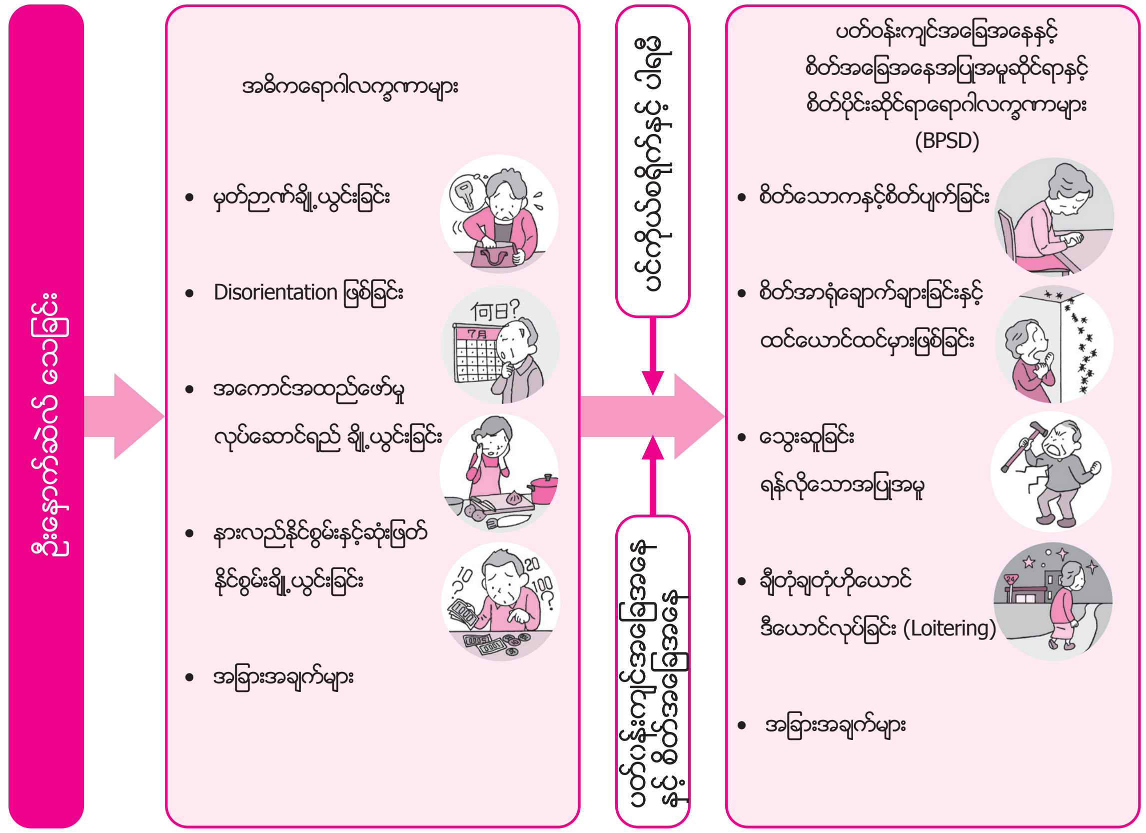
● မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါကိုဖြစ်စေသော အဓိကကျသည့် အကြောင်းရင်းခံရောဂါများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ စသည်။

အမျိုးအစား	ဦးနှောက်အခြေအနေ	အဓိကရောဂါလက္ခဏာများ စသည်
① အယ်လ်ဇိုင်းမားအမျိုးအစား မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ	ဦးနှောက်ကျုံ့လာခြင်း။ Senile plaque ဖြစ်ပေါ်ခြင်း။	• လက္ခဏာပေါ်ခြင်းနှင့် ရောဂါ တိုးခြင်းမှာ သိမ်မွေ့သည်။ • မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်းမှ အစပြု။ • ခံစားချက်ကောင်းနေသည်က များပြား။ • ရောဂါတိုးခြင်းကို နှေးကွေးစေသော ဆေးများရှိသည်။
② ဦးနှောက်တွင်း သွေးလည်ပတ်မှု မမှန်ခြင်းကြောင့် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ	ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ရောဂါ ခေါ် လေဖြတ်လေငန်းရောဂါကြောင့် သွေးကြောပိတ်ပြီး ဦးနှောက်ဆဲလ်တစ်စု သေခြင်း။	• ရောဂါ အဆင့်ဆင့်တိုးခြင်း။ • ကိုယ်တစ်ခြမ်းလေဖြတ်ခြင်းနှင့် ဘာသာစကား ချို့ယွင်းချက်ရှိခြင်း စသည်။ • လုပ်နိုင်သည်နှင့် မလုပ်နိုင်သည်များ ရှိသည်။
③ လူဝီရောဂါ (Lewy body dementia)	နောက်စေ့လုံး (Occipital lobe) ကို ကျုံ့စေသော Lewy body များ ထွက်ခြင်း။	• မမြင်နိုင်သည်များ မြင်ရခြင်း (ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်း)။ • ခြေလှမ်းကျဲကျဲမလှမ်းနိုင် စသည် (ပါကင်ဆန်ရောဂါလက္ခဏာ)။ • အိပ်မက်ထဲ ယောင်၍ စကားပြောခြင်း စသည် (အိပ်စက်မှုအပြုအမူချို့ယွင်းခြင်း)။
④ ဦးနှောက်ရှေ့ခြမ်း မှုမမှန်ဖြစ်ခြင်း (Frontotemporal Dementia)	နဖူးလုံး (Frontal lobe) နှင့်နားထင်လုံး (Temporal lobe) တို့ ကျုံ့လာသည်။	• ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းတို့ မရှိ။ • ပင်ကိုစရိုက်ပြောင်းလဲခြင်း။ • ပုံစံတစ်မျိုးတည်း လှုပ်ရှားနေခြင်း။ • စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် ရန်လိုခြင်း။

4) မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ

မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို အောက်ပါအတိုင်း အမျိုးအစားခွဲနိုင်သည်။
အဓိကရောဂါလက္ခဏာများ - ဦးနှောက်ချို့ယွင်းမှုကြောင့်ဖြစ်ပွားသည်။
မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်း၊ Disorientation ဖြစ်ခြင်း၊ အကောင်အထည်ဖော်မှုလုပ်ဆောင်ရည် ချို့ယွင်းခြင်း၊ နားလည်နိုင်စွမ်းနှင့်ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းချို့ယွင်းခြင်း စသည်။
အပြုအမူဆိုင်ရာနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာများ (BPSD) - ပတ်ဝန်းကျင်၊ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ပင်ကိုစရိုက်နှင့်ပါရမီ၊ လူလူချင်းဆက်ဆံရေး စသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။
စိတ်သောကနှင့်စိတ်ပျက်ခြင်း၊ စိတ်အာရုံချောက်ချားခြင်းနှင့်ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်း၊ သွေးဆူခြင်းနှင့်ရန်လိုခြင်းအပြုအမူ၊ ချီတုံချတုံဟိုယောင်ဒီယောင်လုပ်ခြင်း (Loitering) စသည်။

● မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ၏ အဓိကရောဂါလက္ခဏာများနှင့် အပြုအမူဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ



အပြုအမူဆိုင်ရာနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာများကို အစွယ်အပွားရောဂါလက္ခဏာများ (Peripheral symptoms) ဟုလည်း ခေါ်သည်။

[အဓိကရောဂါလက္ခဏာများ]

① မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်း

မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်းသည် ကိစ္စရပ်အသစ်နှင့်သတင်းအချက်အလက်အသစ်များကို မှတ်သားနိုင်ခြင်း မရှိတော့သော ချို့ယွင်းမှုမျိုး ဖြစ်သည်။ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ၏ အဓိကကျသော ရောဂါလက္ခဏာ ဖြစ်သည်။

② Disorientation ဖြစ်ခြင်း

Disorientation ဖြစ်ခြင်းသည် အချိန်၊နေရာ၊လူတို့ကိုမသိတော့သော ချို့ယွင်းမှုမျိုး ဖြစ်သည်။

- ညကြီးသန်းခေါင် နိုးလာကာ အပြင်ထွက်ရန် ပြုလုပ်တတ်သည်။
- မိသားစုဝင်များကို သူစိမ်းဟု ထင်မှတ်တတ်သည်။

③ အကောင်အထည်ဖော်မှုလုပ်ဆောင်ရည် ချို့ယွင်းခြင်း

အကောင်အထည်ဖော်မှုလုပ်ဆောင်ရည် ချို့ယွင်းခြင်းသည် လုပ်ကိုင်ပုံအဆင့်ဆင့်ကို နားမလည်တော့ခြင်း၊ ပြုမူဆောင်ရွက်မှု မပြုနိုင်တော့ခြင်းဖြစ်သည်။

- ဟင်းချက်ပုံအဆင့်ဆင့်ကို နားမလည်တော့ပေ။

④ နားလည်နိုင်စွမ်းနှင့်ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းချို့ယွင်းခြင်း

- နားလည်နိုင်စွမ်းနှင့်ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်း ကျဆင်းခြင်းကြောင့် ကိစ္စရပ်များကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်း မရှိတော့ပေ။
- ငွေကြေးတွက်ချက်ရန် ခက်ခဲလာသည်။

[အပြုအမူဆိုင်ရာနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာများ (BPSD)]

◉ အပြုအမူဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာများ"

① သွေးဆူခြင်းနှင့်ရန်လိုသောအပြုအမူ

သွေးဆူခြင်းနှင့်ရန်လိုသောအပြုအမူသည် မည်သည်ကိုလုပ်နေသည်ဆိုသည်ကို နားမလည်နိုင်ဘဲ စိတ်သောကခံစားရမှုမှနေ၍ ဖြစ်ပွားသော အပြုအမူဖြစ်သည်။ နာကျင်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားချင်စိတ်၊ ဆီးသွားချင်စိတ် စသည်ကို သေချာစွာ ပြောမပြနိုင်တော့ခြင်းသည်လည်း ရန်လိုသောအပြုအမူများ ဖြစ်စေသည်ဟု ထင်မြင်လျက်ရှိကြသည်။။

② ဟိုနားယောင်ဒီနားယောင်လုပ်ခြင်း (Loitering)

ဟိုနားယောင်ဒီနားယောင်လုပ်ခြင်း (Loitering) သည် တစ်ခုခုလုပ်လိုခြင်းနှင့် ငြိမ်ငြိမ်လေး မနေနိုင်ခြင်းကို အကြောင်းပြု၍ ဟိုနားဒီနားလျှောက်သွားနေသောအပြုအမူကို ခေါ်သည်။

◉ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာများ

မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါရှိသူသည် စိတ်သောကနှင့်စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်းကို ခံစားနေရတတ်သည်။

① စိတ်အာရုံချောက်ချားခြင်း

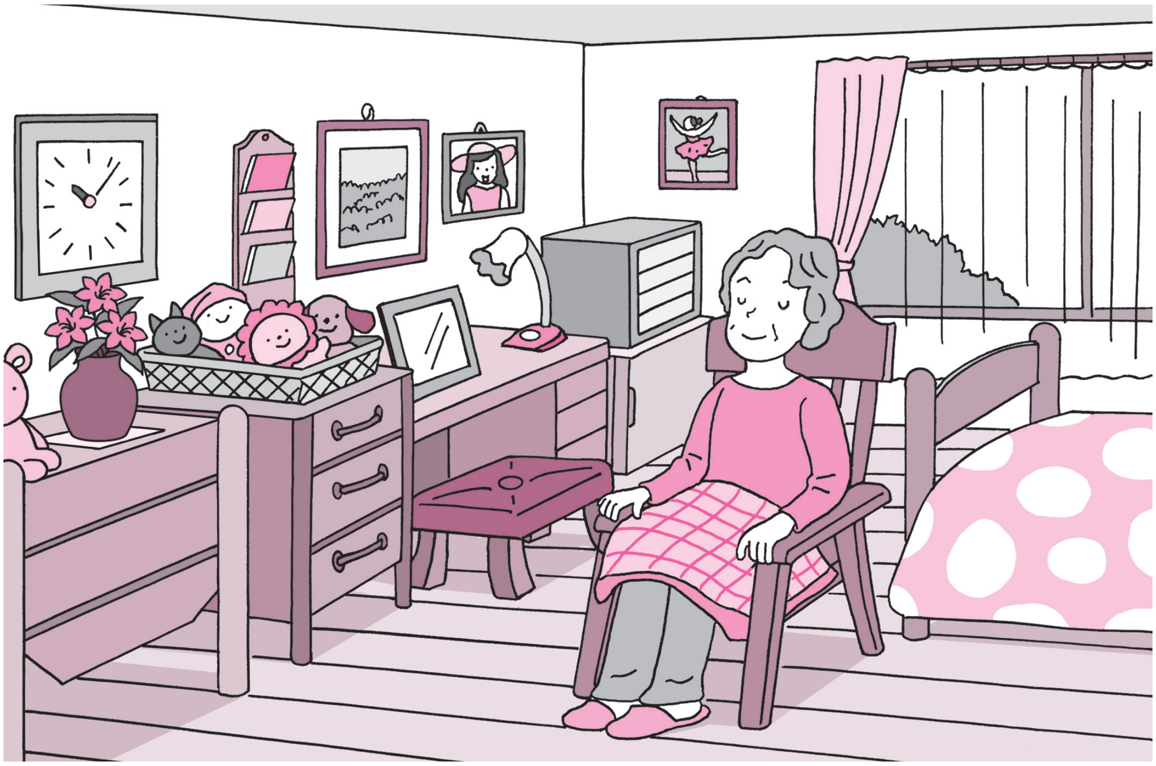
စိတ်အာရုံချောက်ချားခြင်းသည် လက်တွေ့တွင်မရှိသည့်အရာများ ရှိသယောင်ခံစားနေရခြင်းကို ခေါ်သည်။

② ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်း

ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်းသည် အဖြစ်မှန်မဟုတ်သည်ကို အဖြစ်မှန်ဟု ခံစားနေရခြင်းကို ခေါ်သည်။

◉ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါရှိသူအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ပြောစကားနှင့်အပြုအမူကို ငြင်းဆန်ခြင်းမပြုဘဲ လက်ခံပေးရမည်။
- စကားကို သေချာနားထောင်ပေးပြီး စိတ်ချလုံခြုံမှုရှိစေရန် ပြုလုပ်ပေးရမည်။
- နားလည်နိုင်စွမ်းပေါ် မူတည်၍ နားလည်လွယ်သော လိုတိုရှင်းစကားကိုသာ ပြောရမည်။
- မနက်အိပ်ရာထသည်မှစ၍ အိပ်ရာဝင်သည်အထိ ဖြစ်သော ဘဝစည်းချက်နှင့်အညီ နေထိုင်ရမည်။
- စိတ်သောကကို ဖယ်ရှားပေးရန် အတူတကွစဉ်းစားပေးပြီး ပြုမူပေးရမည်။
- အခန်းနှင့်ဘေးပတ်လည်ရှိ အတွင်းပိုင်းအပြင်အဆင်၊အပူချိန်၊အလင်းရောင်နှင့် အခြားအရာများကို အလွယ်တကူ ပြောင်းလဲမပစ်ရ



အပိုင်း 3

ဆက်ဆံပြောဆိုရေးနည်းပညာ

အခန်း 1 ဆက်ဆံပြောဆိုရေးအခြေခံအချက်များ

အခန်း 2 စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့်ဆက်ဆံပြောဆိုရေး

အခန်း 3 အဖွဲ့တွင်းဆက်ဆံပြောဆိုရေး

1 ဆက်ဆံပြောဆိုရေးအခြေခံအချက်များ

1 ဆက်ဆံပြောဆိုရေး၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ဆက်ဆံပြောဆိုရေး ဆိုသည်မှာ အချင်းချင်း၏ စိတ်ခံစားချက်နှင့် အတွေးအခေါ် စသည်ကို အပြန်အလှန် ပြောဆိုကာ အသိပေးမျှဝေခြင်း ဖြစ်သည်။

တစ်ဘက်သားနှင့် ယုံကြည်မှုရှိသောဆက်ဆံရေးတစ်ရပ်ကို တည်ဆောက်သောနည်းလမ်းအဖြစ် ဆက်ဆံပြောဆိုရေးနည်းပညာကို လေ့လာဆည်းပူးရန်လိုအပ်သည်။

● ဆက်ဆံပြောဆိုရေးအကြောင်းရုပ်ပုံ

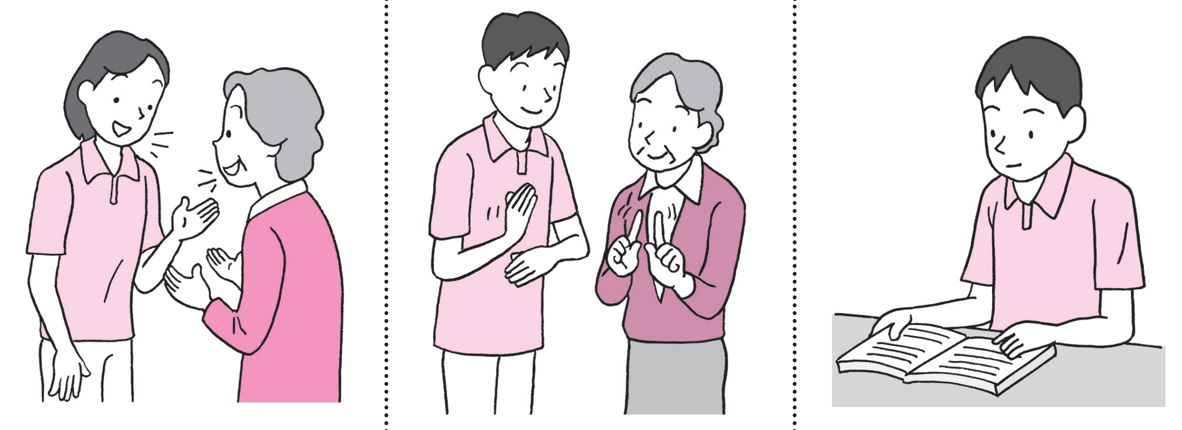
2 သတင်းအချက်အလက်ပို့လွှတ်ရေးနည်းလမ်းများ

သတင်းအချက်အလက်ပို့လွှတ်ရေးနည်းလမ်းများတွင် ဘာသာစကားအသုံးပြု၍ ဘာသာစကားဖြင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေး၊ ၎င်းအပြင် ကိုယ်အမူအရာနှင့်မျက်နှာအမူအရာစသော အခြား နည်းလမ်းများ အသုံးပြု၍ ဘာသာစကားမဟုတ်သည်ဖြင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေးနည်းလမ်းများ ရှိသည်။

1) ဘာသာစကားဖြင့်ဆက်ဆံပြောဆိုရေး

ဘာသာစကားဖြင့်ဆက်ဆံပြောဆိုရေးတွင် ဘာသာစကားအသံထွက်နှင့် လက်သင်္ကေတဘာသာတို့ဖြင့် စကားအပြန်အလှန်ပြောခြင်း၊ စာလုံးများဖြင့်ပို့လွှတ်ခြင်း ပါရှိသည်။

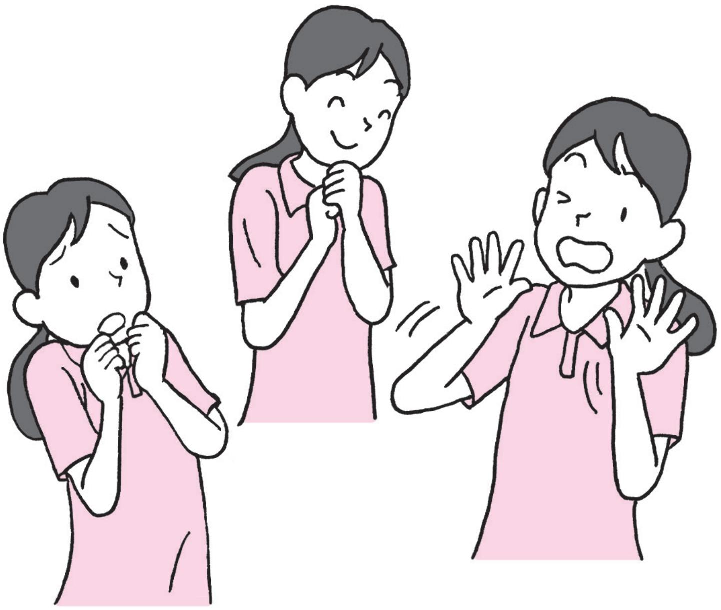
● ဘာသာစကားဖြင့်ဆက်ဆံပြောဆိုရေးဥပမာ



ဘာသာစကားအသံထွက် | လက်သင်္ကေတဘာသာ | စာလုံး

2) ဘာသာစကားမဟုတ်သည်ဖြင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေး

ဘာသာစကားမဟုတ်သည့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေးနည်းလမ်းများတွင် ကိုယ်အမူအရာနှင့် လက်ဟန်အမူအရာ စသော ဟန်အမူအရာနှင့် မျက်နှာအမူအရာ စသည်တို့ ပါရှိသည်။



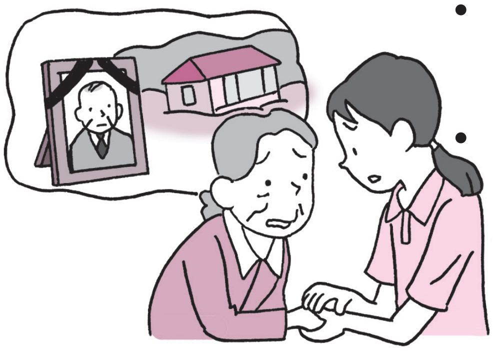
3 ဆက်ဆံပြောဆိုရေးနည်းပညာ

ဆက်ဆံရေးကိုထူထောင်ရန် အောက်ပါတို့ကို အသိသတိထား၍ ဆက်ဆံပြောဆိုရမည်။

● နားစိုက်ထောင်ခြင်း

- နားစိုက်ထောင်ခြင်း ဆိုသည်မှာ စိတ်အားထက်သန်စွာ နားထောင်သောဟန်အမူအရာဖြင့် ပြောစကားများကို သတိကြီးစွာ လုံးစေ့ပတ်စေ့ နားထောင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

● စာနာစိတ်



- စာနာစိတ်ဆိုသည်မှာ တစ်ဘက်သား၏ ထင်မြင်ယူဆချက်နှင့် စိတ်ခံစားချက် စသည်ကို မိမိသည်လည်း တူညီသောခံစားချက်အဖြစ် ခံစားရခြင်း ဖြစ်သည်။
- တစ်ဘက်သား၏နေရာမှနေ၍ နားလည်ပေးရန် ကြိုးပမ်းခြင်းက အရေးကြီးပေသည်။

● လက်သင့်ခံခြင်း

- လက်သင့်ခံခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်ဘက်သား၏ခံစားချက်နှင့်ထင်မြင်ယူဆချက်ကို ငြင်းပယ်ခြင်းအတည်ပြုခြင်း မပြုဘဲ လက်ခံယူခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

အခန်း

2 စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေး

1 စကားနားထောင်နည်းနိဿရည်း (တက်ကြွစွာနားစိုက်ထောင်နည်းနိဿရည်း)

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ နေထိုင်စားသောက်နိုင်ရေး ကူညီပေးရန်အတွက် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့်သူ၏မိသားစုအပြင် အခြားအတတ်ပညာရှင်များနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရမည်။

1) စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ တန်ဖိုးထားသည့်အရာများကို အလေးထားခြင်း

စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားများသည် မွေးဖွားလာပြီးနောက် ကြီးပြင်းခဲ့သောခေတ်ကာလနှင့် နေထိုင်စားသောက်ခဲ့သောပတ်ဝန်းကျင် စသည်တို့ကြောင့် တစ်ဦးစီတွင် မတူညီသော တန်ဖိုးထားသည့်အရာများ ရှိကြသည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ စိတ်ခံစားချက်၊ စိတ်ကူးနှင့် အတွေးအခေါ်၊ တန်ဖိုးထားသည့်အရာများကို အလေးထား၍ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးရမည်။

2) ဘာသာစကားဖြင့်ဆက်ဆံပြောဆိုရေးတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များ

[စကားလုံးအသုံးအနှုန်း]

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် ယဉ်ကျေးသော စကားလုံးများကို မမေ့မလျော့ သုံးနှုန်းရမည်။

[မေးခွန်းမေးနည်းနိသျှရည်း]

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် သိလိုသည်များကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားထံ တစ်ဘက်သတ် မေးမြန်းခြင်း မပြုရဘဲ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့် အသွားအပြန်ရှိသော ဆက်ဆံပြောဆိုရေးကို မမေ့မလျော့ ပြုလုပ်ရမည်။

မေးခွန်းမေးရာတွင် ① အပိတ်မေးခွန်းနှင့် ② အဖွင့်မေးခွန်း ဟူ၍ရှိသည်။

① အပိတ်မေးခွန်း

အပိတ်မေးခွန်းသည် [ဟုတ်ကဲ့] သို့မဟုတ် [ဟင့်အင်း]၊ [A] သို့မဟုတ် [B] စသော တစ်ဘက်သားက တစ်ခွန်းတည်းနှင့် ရိုးရှင်းစွာ ဖြေဆိုနိုင်သော မေးခွန်းမျိုးဖြစ်သည်။ အပိတ်မေးခွန်းသက်သက်ကိုသာ ဆက်တိုက်မေးနေလျှင်လည်း တစ်ဘက်သက်ဆက်ဆံပြောဆိုရေး ဖြစ်လာမည်။

② အဖွင့်မေးခွန်း

အဖွင့်မေးခွန်းသည် [ဘယ်လိုထင်ပါသလဲ။] [ဘယ်လိုလုပ်ချင်ပါသလဲ။] စသော တစ်ဘက်သားက လွတ်လပ်စွာ ဖြေဆိုနိုင်သော မေးခွန်းမျိုးဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် [အဘယ့်ကြောင့်] ဟူသော အကြောင်းပြချက်ကိုမေးသည့် အဖွင့်မေးခွန်းကို ဆက်တိုက်မေးလျှင် အပြစ်တင်ခံနေရသည်ဟု တစ်ဘက်သားမှ ခံစားရတတ်သဖြင့် သတိထားရန် လိုအပ်သည်။

● မေးခွန်းဥပမာ

အပိတ်မေးခွန်း　　　　အဖွင့်မေးခွန်း

[ထပ်မံပြောဆိုခြင်း]

စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား ထုတ်ပြောလိုက်သောစကားလုံးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းမှ လိုက်ပြောပေးခြင်းဖြင့် [စကားကိုနားထောင်နေသည်] ဟု အထင်ရောက်စေနိုင်သည်။

● ထပ်မံပြောဆိုခြင်းဥပမာ

3) ဘာသာစကားမဟုတ်သည်ဖြင့်ဆက်ဆံပြောဆိုရေးတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များ

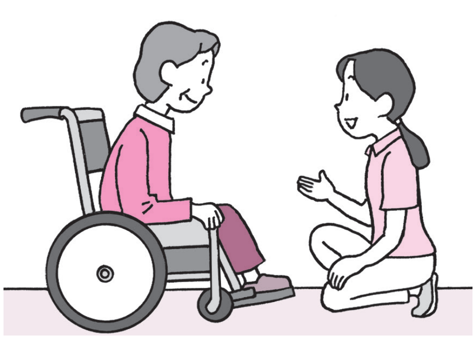
[ကိုယ်အမူအရာနှင့်မျက်နှာအမူအရာ]

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ကိုယ်အမူအရာနှင့်မျက်နှာအမူအရာကို လေ့လာကြည့်ရှုပြီး ၎င်းတို့နှင့်အညီ ဆက်ဆံပြောဆိုရမည်။

[မျက်လုံးချင်းဆုံရာမျဉ်းတန်း]

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့် မျက်လုံးချင်းဆုံ၍ ဆက်ဆံရမည်။ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့် မျက်လုံးချင်းမဆုံလျှင် စကားနားထောင်နေခြင်းမရှိဟု အထင်ရောက်နိုင်သည်။

● မျက်လုံးချင်းဆုံနည်း



မျက်လုံးချင်းဆုံခြင်း

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို အပေါ်စီးမှ ငုံ့ကြည့်လျှင် ခြိမ်းခြောက်သလို ခံစားရနိုင်သည်။

[လေသံ/စကားသံအနိမ့်အမြင့်]

စကားကို ဖြည်းညှင်းသောလေသံ၊ သင့်တော်သော အဖြတ်အတောက်များဖြင့် တည်ငြိမ်စွာ ပြောရမည်။

[ခေါင်းငြိမ့်ခြင်းနှင့် စကားထောက်ပေးခြင်း]

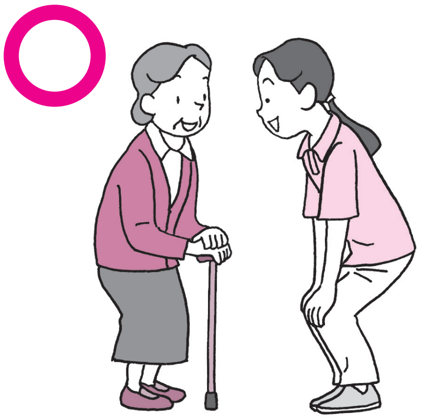
လည်ပင်းကို ဒေါင်လိုက်လှုပ်ရမ်း၍ ခေါင်းငြိမ့်ခြင်းနှင့် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏စကားကို [ဟုတ်တယ်နော်။] ဟု စကားထောက်ပေးခြင်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား ပြောနေသည်များကို ကောင်းစွာ နားထောင်ပြီး နားလည်ရန် ကြိုးပမ်းနေသော ဟန်အမူအရာကို ဖော်ပြသည်။

[ကိုယ်နေဟန်ထား၊ ကိုယ်အမူအရာနှင့်လက်ဟန်အမူအရာ]

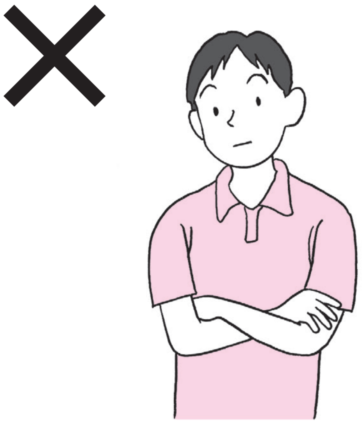
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ ဆက်ဆံပြောဆိုရမည်။

- သူတပါးစကားကို နားထောင်ချိန်တွင် လက်ပိုက်ခြင်းနှင့် ခြေချိတ်ထိုင်ခြင်း၊ ခြေပစ်လက်ပစ်ထိုင်ခြင်းတို့သည် တစ်ဘက်သားထံမှ ပုံရိပ်ကောင်းမရနိုင်၊ အမြင်မကြည်နိုင်ပေ။
- ကိုယ်အမူအရာနှင့် လက်ဟန်အမူအရာ၏ သက်ဆိုင်ရာအဓိပ္ပာယ်များမှာ နိုင်ငံနှင့်ယဉ်ကျေးမှုအလိုက် ကြီးမားစွာကွဲပြားသည်။

● ကိုယ်နေဟန်ထားတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များ

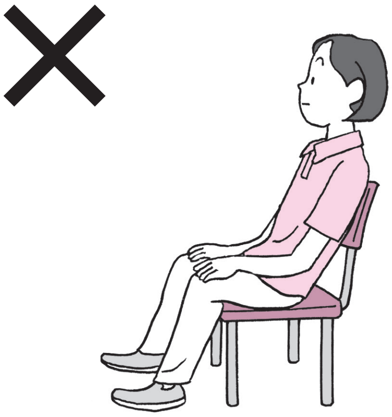


မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ စကားပြောခြင်း



လက်ပိုက်ခြင်း

ခြေချိတ်ထိုင်ခြင်း



ခြေပစ်လက်ပစ်ထိုင်ခြင်း

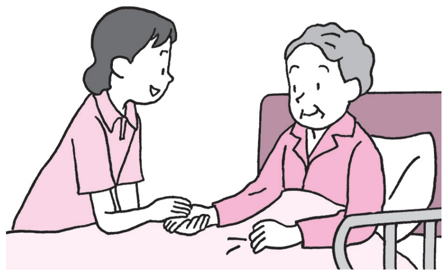
[အကွာအဝေးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အားထိတွေ့ခြင်း]

နိုင်ငံပေါ်မူတည်၍ နီးကပ်စွာစကားပြောခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အားထိတွေ့ခြင်းသည် ရင်းနှီးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အခါလည်း ရှိပါသည်။

ဂျပန်နိုင်ငံတွင်မူ ဖော်ရွေသောဆက်ဆံရေးရှိကြသူများပင် အကွာအဝေးတစ်ခုခြား၍နေခြင်းက သက်သောင့်သက်သာဖြစ်သူ အများအပြားရှိသည်ဟု ပြောစမှတ်ရှိပါသည်။

တစ်ဘက်သား၏ခန္ဓာကိုယ်အား ထိတွေ့ရာတွင် အချိန်အခါနှင့်ထိတွေ့မှုပြင်းအား၊ အကြိမ်ရေစသည်တို့ပေါ် မူတည်၍ တစ်ဘက်သားထံ ပြောပြမည့် အကြောင်းအရာ ကွဲပြားသည်။

● ခန္ဓာကိုယ်အားထိတွေ့ခြင်းဥပမာ



ညင်သာစွာ လက်ကိုကိုင်၍ ဆက်ဆံပြောဆိုရမည်။

2 ရှင်းပြခြင်းနှင့် သဘောတူညီခြင်း (အသိပေးသဘောတူညီချက်)

စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအနေဖြင့် ကိုယ့်ဘဝနှင့်ကိုယ့် နေထိုင်စားသောက်သွားရန်အတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားမှ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ရာတွင် ကူညီပေးရမည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ခြင်းကို ကူညီပေးရာတွင် အောက်ပါအချက်များကို သတိပြုရမည်။

① ရွေးချယ်စရာများကို တင်ပြရမည်။
② ရွေးချယ်စရာအချက်အသီးသီး၏ အကျိုးအပြစ်နှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်ရှည်စွာရှင်းပြရမည်။
③ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကိုယ်တိုင်၏ ဆန္ဒသဘောထားဖြင့် ရွေးချယ်ပြီး ဆုံးဖြတ်စေရမည်။

စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား ဆုံးဖြတ်ထားသည်များကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရန် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ထမ်းသည် ထိုရွေးချယ်မှုကို အလေးထား၍ ကူညီပေးရမည်။

3 စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏အခြေအနေအလိုက် ဆက်ဆံပြောဆိုရေး

စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားသည် ရောဂါနှင့်မသန်စွမ်းမှုကြောင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရန် ခက်ခဲသည့်အခါလည်း ရှိတတ်သည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ရောဂါ နှင့် မသန်စွမ်းမှုပေါ် မူတည်၍ သင့်တော်သော ဆက်ဆံပြောဆိုရေးနည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ရန် အရေးကြီးသည်။

1) မသန်စွမ်းမှုအမျိုးမျိုး၏ ဝိသေသလက္ခဏာများအလိုက် ဆက်ဆံပြောဆိုရန် အရေးကြီးမှု

ဆက်ဆံပြောဆိုရာတွင် ရောဂါနှင့်မသန်စွမ်းမှုပေါ်မူတည်၍ အခက်အခဲဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ဆက်ဆံပြောဆိုရာတွင် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားသည် မည်သို့သော အခက်အခဲရှိသည်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းမှ သေချာစွာသိရှိထားပြီးမှ ထိုဘိုးဘွားနှင့်ကိုက်ညီသော ဆက်ဆံပြောဆိုမှုကို ပြုရမည်။

မကြာသေးမီနှစ်များတွင် ဆက်ဆံပြောဆိုရေးနည်းလမ်းအဖြစ် ICT (သတင်းအချက်အလက် ဆက်သွယ်ရေးနည်းပညာ) ကို အသုံးချခြင်းသည် တိုးတက်လျက်ရှိပါသည်။

2) အမြင်အာရုံချို့ယွင်းသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေး

1. အမြင်အာရုံချို့ယွင်းသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေး၏ထူးခြားချက်များ

အမြင်အာရုံချို့ယွင်းခြင်းသည် မျက်လုံးမမြင်နိုင်ခြင်း တနည်း မျက်လုံးမြင်ရခက်ခြင်း စသော ချို့ယွင်း မှုမျိုး ဖြစ်သည်။ အမြင်အာရုံမှနေ၍ သတင်းအချက်အလက်ကို အပြည့်အဝမရနိုင်သောကြောင့် အရာဝတ္ထုများ၏ အကွာအဝေးနှင့်နေရာကို နားမလည် ဖြစ်တတ်သည်။

2. အမြင်အာရုံချို့ယွင်းသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုချိန်တွင် သတိပြုရမည့်အချက်များ

⦿ အမြင်အာရုံအပြင် အခြားသတင်းအချက်အလက်ကို အသုံးချရမည်။

အရာဝတ္ထုများ၏ တည်နေရာနှင့်ထူးခြားချက် စသည်တို့ကို လက်တွေ့ကျသောစကားလုံးများဖြင့် အသေးစိတ်ရှင်းပြရမည်။ ထို့အပြင် အသံအနံ့အမြင်နှင့် စကားပြောပုံဆိုပုံ စသည်ကို အသိသတိထား ရှိရန် အရေးကြီးသည်။

တိုက်ရိုက်ထိတွေ့စေခြင်းဖြင့်လည်း သတင်းအချက်အလက်များကို ပြောပြနိုင်သည်။

⦿ နာမည်ခေါ်၍ အသံပေးရမည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် ဘာမှမပြောဘဲ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို တို့ ထိလိုက်လျှင် ထိတ်လန့်သွားမည်ဖြစ်၍ အရင်ဆုံး မဖြစ်မနေအသံပေးရမည်။ အသံပေးရာတွင် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ နာမည်ကို ခေါ်ပြီးမှ စကားပြောရမည်။

ထို့အပြင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် မိမိ၏ နာမည်ကို ကိုယ်တိုင်ပြောပြရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။

● နာမည်ခေါ်၍ အသံပေးရမည်။

⦿ နေရာနှင့်ဦးတည်ရာကို လက်တွေ့ကျစွာ ရှင်းပြရမည်။

နေရာကိုရှင်းပြရာတွင် [သင်၏ညာဘက်တွင်] [ကျွန်ုပ်၏အသံလာရာဘက်တွင်] စသည်ဖြင့် လက်တွေ့ကျစွာ ပြောပြရမည်။ စားသောက်ချိန်တွင် အစားအသောက်နေရာချထားပုံကို ရှင်းပြသည့်အခါ နာရီ၏ဒိုင်ခွက်ပေါ်တွင် တင်သည့်အတိုင်း နေရာများကိုရှင်းပြသော နာရီပေါ်မှနေရာများ ဟူသော နည်းလမ်း ရှိပါသည်။

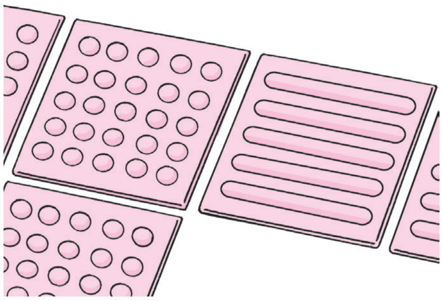
3. အမြင်အာရုံချို့ယွင်းသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေးနည်းလမ်းနှင့်အကူကိရိယာဥပမာ

စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ အမြင်အာရုံချို့ယွင်းမှုအခြေအနေအလိုက် အကူကိရိယာကို အသုံးပြုခြင်း ဖြင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရ လွယ်ကူလာမည်။

(မျက်မမြင်စာ)

မျက်လုံးမမြင်နိုင်သူ၏ သတင်းအချက်အလက် ပို့လွှတ်ရေးကိရိယာအဖြစ် မျက်မမြင်စာနှင့် မျက်မမြင် စာဘလောက်တုံးများ ရှိပါသည်။

မျက်မမြင်စာ


မျက်မမြင်စာဘလောက်တုံး

3) အကြားအာရုံချို့ယွင်းသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေး

1. အကြားအာရုံချို့ယွင်းသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေး၏ထူးခြားချက်များ

အသံကို အပြည့်အဝမကြားနိုင်သောကြောင့် အထီးကျန်ခြင်းနှင့်ဟာတာတာဖြစ်ခြင်းကို ဆိုးရွားစွာခံစားရပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကူညီပေးရန် လိုအပ်သည်။

2. အသိအာရုံချို့ယွင်းသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များ

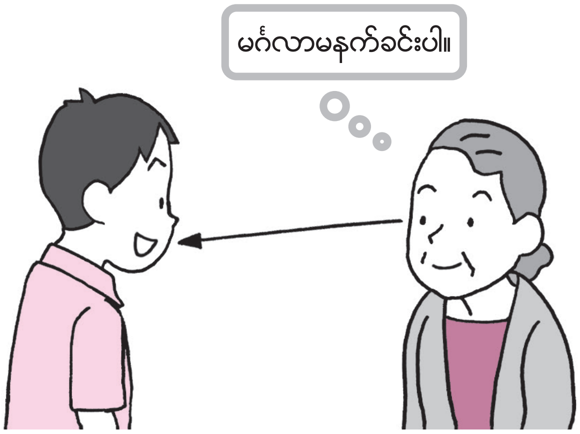
- မျက်နှာအမူအရာနှင့်ပါးစပ်လှုပ်ရှားမှုကို အပြန်အလှန်နားလည်စေရန် အရှေ့ဘက်မှ စကားပြောရမည်။
- ကြားနိုင်သောနားတစ်ဘက်ရှိလျှင် ထိုဘက်မှ စကားပြောရမည်။
- ဖြည်းဖြည်းနှင့် ပြတ်သားစွာ အသံပြုရမည်။
- လိုအပ်သည်ထိ ပိုကျယ်စွာ အသံမပြုရ။
- တတ်နိုင်သမျှ ဆိတ်ငြိမ်သောနေရာတွင် စကားပြောရမည်။

3. အကြားအာရုံချို့ယွင်းသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေးနည်းလမ်းနှင့်အကူကိရိယာဥပမာ

(စကားပြောသည်ကိုဖတ်ရှုခြင်း (ပါးစပ်ကိုကြည့်၍ နားလည်ခြင်း))

ပါးစပ်လှုပ်ရှားမှုကို ဖတ်ရှုပြီး ဆက်ဆံပြောဆိုရန် ကြိုးပမ်းရမည်။

- ပါးစပ်လှုပ်ရှားမှုကို ဖတ်ရှု၍ စကားပြောခြင်း



(စာရေးပြောခြင်း)

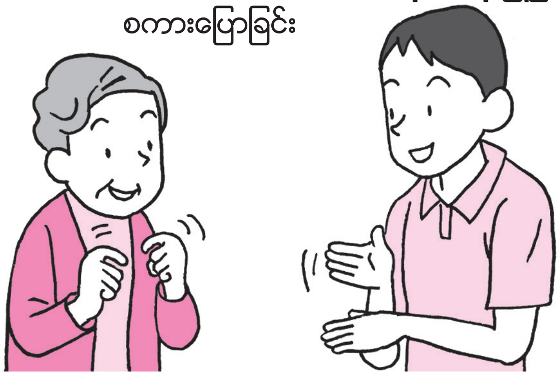
စက္ကူ၊ စာရေးကိရိယာ စသည်ကို အသုံးပြု၍ ဆက်ဆံပြောဆိုရန် ကြိုးပမ်းရမည်။ ICT စသည်တို့ကိုလည်း အသုံးချကြသည်။

- စာရေးပြောခြင်းဖြင့် စကားပြောခြင်း

(လက်သင်္ကေတဘာသာ)

လက်နှင့်လက်ချောင်းများ၏လှုပ်ရှားမှုနှင့် မျက်နှာနှင့်လည်ပင်းစသည်တို့၏ လှုပ်ရှားမှုကို ပေါင်းစပ်၍ အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောပြရမည်။

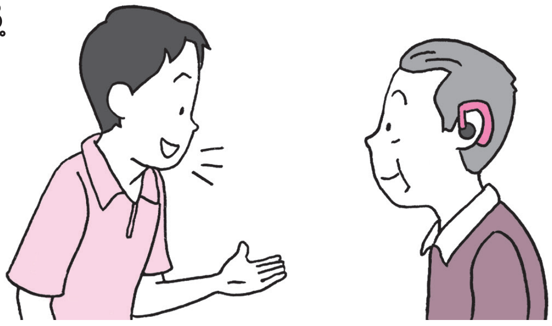
- လက်သင်္ကေတဘာသာကို အသုံးပြု၍ စကားပြောခြင်း



(နားကြားကိရိယာ)

နားကြားကိရိယာသည် မိုက်ခွက်ဖြင့် အသံ များကို စုစည်း၍ အသံချဲ့ကာ နားသို့ ပို့ဆောင်ပေးသော ကိရိယာဖြစ်သည်။

- နားကြားကိရိယာအသုံးပြု၍ စကားပြောခြင်း



4) ဦးနှောက်ထိခိုက်မှုကြောင့်စကားပြောခက်ခဲသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေး

1. ဦးနှောက်ထိခိုက်မှုကြောင့်စကားပြောခက်ခဲသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေး၏ထူးခြားချက်များ

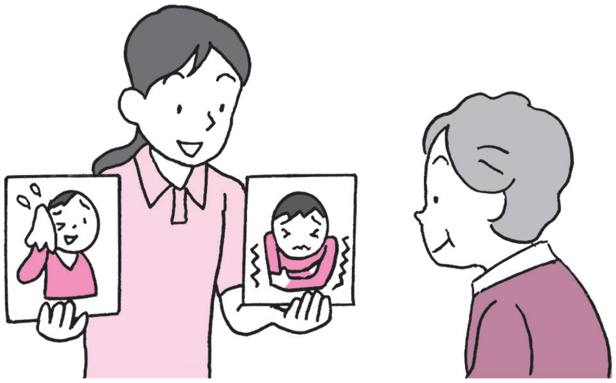
ဦးနှောက်ထိခိုက်မှုကြောင့်စကားပြောခက်ခဲခြင်း (Aphasia) သည် ဦးနှောက်ကြီး (Cerebrum) ၏ ဘာသာစကားဆိုင်ရာပိုင်နက်နယ် ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းကြောင့် [စကားနားထောင်၍နားလည်ခြင်း] [ရေးထားသည်ကိုဖတ်၍ နားလည်ခြင်း] [စကားပြောခြင်း] [စာရေးခြင်း] စသော လုပ်ဆောင်ရည်များ ကျဆင်းမှုကို မြင်တွေ့နိုင်သည်။

2. ဦးနှောက်ထိခိုက်မှုကြောင့်စကားပြောခက်ခဲသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရာတွင် သတိပြုရမည့် အချက်များ

- လိုတိုရှင်းစကားလုံးများဖြင့် ဖြည်းဖြည်းနှင့် ပြတ်သားစွာ စကားပြောပေးရမည်။
- ပန်းချီနှင့်ဓာတ်ပုံ၊ ကိုယ်အမူအရာနှင့်လက်ဟန်အမူအရာ စသော ဘာသာစကားမဟုတ်သည့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေးကို အသုံးချရမည်။
- အသေးအမွှာစကားပြောမှားခြင်းကို ထောက်ပြပေးခြင်း မပြုရ။
  အပိတ်မေးခွန်းကို မေး၍ [ဟုတ်ကဲ့] [ဟင့်အင်း] စသည်ဖြင့် ဖြေဆိုရလွယ်စေရန် ကြိုးပမ်းရမည်။

3. ဦးနှောက်ထိခိုက်မှုကြောင့်စကားပြောခက်ခဲသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေးနည်းလမ်းနှင့်အကူ ကိရိယာ ဥပမာ

- အသံထွက်ခြင်းအပြင် ကိုယ်အမူအရာနှင့်လက်ဟန်အမူအရာ စသည်တို့ကို အသုံးချခြင်း
- ပန်းချီနှင့်ရုပ်ပုံ စသည်တို့ကို အသုံးချခြင်း



5) ဦးနှောက်ထိခိုက်မှုကြောင့်စကားပြောခက်ခဲသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေး

1. ဦးနှောက်ထိခိုက်မှုကြောင့်စကားပြောခက်ခဲသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေး၏ထူးခြားချက်များ

သိမှတ်ခံစားမှုလုပ်ဆောင်ရည် ကျဆင်းခြင်းကြောင့် စကားတစ်ခွန်းကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာထပ်ခါတလဲလဲ ပြောခြင်းနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းနှင့် စောင့်ရှောက်ခံသိုးဘွားကြားရှိ ဆက်ဆံပြောဆိုရေး မကိုက်ညီခြင်း ဖြစ်ပွားတတ်သည်။

2. ဦးနှောက်ထိခိုက်မှုကြောင့်စကားပြောခက်ခဲသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ဖြည်းညှင်းစွာ စကားပြောပေးရမည်။
- နားလည်လွယ်သောစကားလုံး၊ ဝါကျတိုများဖြင့် ပြောပြရမည်။
- ကာယကံရှင်ပြောသောအကြောင်းအရာက အဖြစ်မှန်နှင့် ကွာခြားစေကာမူ ငြင်းပယ်ခြင်းမပြုဘဲ ထိုအတိုင်း လက်သင့်ခံပြီး မျှဝေခံစားပေးရမည်။

● ဦးနှောက်ထိခိုက်မှုကြောင့်စကားပြောခက်ခဲသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေးဥပမာ

ဦးနှောက်ထိခိုက်မှုကြောင့်စကားပြောခက်ခဲသူ၏ စိတ်သောကကို လက်သင့်ခံပေးရမည်။

အခန်း

3 အဖွဲ့တွင်းဆက်ဆံပြောဆိုရေး

1 မှတ်တမ်းများဖြင့် သတင်းအချက်အလက်အသိပေးမျှဝေခြင်းကို အခြေခံနားလည်ခြင်း

1) သတင်းအချက်အလက်အသိပေးမျှဝေခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသာမက ဆေးကုသရေးဝန်ထမ်းစသော အခြားဝန်ထမ်းများနှင့်လည်း ချိတ်ဆက်ပြီး အဖွဲ့လိုက်ဆောင်ရွက်ရမည်။ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား ပိုမိုကောင်းမွန်သော ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကို ဝန်ဆောင်ပေးရန်အတွက် မည်သည့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအား ပြုလုပ်မည်ဆိုသည်နှင့် ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်ကိုအဖွဲ့တွင်း အသိပေးမျှဝေရမည်။

◉ သတင်းအချက်အလက် အသိပေးမျှဝေရေးနည်းလမ်းများ

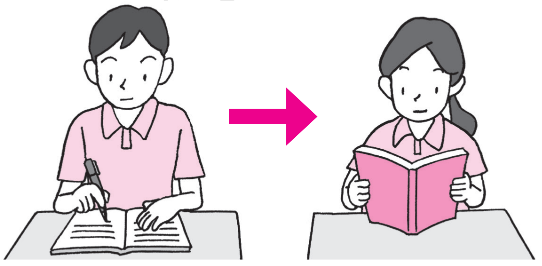
မှတ်တမ်းများဖြင့် သတင်းအချက်အလက်အသိပေးမျှဝေခြင်း

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး စသည်တို့အကြောင်း စီမံချက်စာတမ်း၊ တစ်ဦးချင်းဖြစ်စဉ်မှတ်တမ်း၊ တာဝန်လွှဲပြောင်းရေးသုံးမှတ်စုတို စသည်တို့ ရှိသည်။

အစည်းအဝေး (စကားပြောဆိုခြင်း) ဖြင့် သတင်းအချက်အလက်အသိပေးမျှဝေခြင်း

စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်ကို ဝန်ထမ်းများကြား သတင်းစကား တဆင့်ပါးသော တာဝန်လွှဲပြောင်းရေးသုံးမှတ်စုတိုနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာအကြောင်းအရာ အသေးစိတ်ကို ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းသော အစည်းအဝေး စသည်တို့လည်း ရှိပါသည်။

● မှတ်တမ်းများဖြင့် သတင်းအချက်အလက် အသိပေးမျှဝေခြင်း



● တာဝန်လွှဲပြောင်းရေးသုံးမှတ်စုတို၏ ပုံစံ

2) ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းရှိ မှတ်တမ်း၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

အရည်အသွေးမြင့်မားသော ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကို ဆောင်ရွက်ရန် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်ကို သေချာစွာ သိရှိထားရန် လိုအပ်သည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏အခြေအနေ၊ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား တိုက်တွန်းအားပေးမှုနှင့် ထိုတိုက်တွန်းအားပေးမှုအပေါ် တုံ့ပြန်မှုတို့ကို မှတ်တမ်းတင်ရမည်။

မှတ်တမ်း၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်တွင် ပိုမိုကောင်းမွန်သောပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကို ဝန်ဆောင်ပေးခြင်းနှင့် အဖွဲ့လိုက်ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို ကျင့်သုံးခြင်း ဟူ၍ ရှုထောင့် 2 ခု ရှိပါသည်။

3) ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးမှတ်တမ်းရေးရန်အတွက် အခြေခံအချက်များ

① မှတ်ဉာဏ်အတွင်း တိကျသေချာစွာရှိနေစဉ် မှတ်တမ်းတင်ရမည်။

② နေ့စွဲနှင့်အချိန်ကို မှန်ကန်တိကျစွာ မှတ်တမ်းတင်ရမည်။
ဖြည့်သွင်းလိုက်သော ကိစ္စရပ်များသည် မည်သည့်အချိန်ကကိစ္စ ဆိုသည်ကို နားလည်စေရန် နေ့စွဲကို မှတ်တမ်းတင်ရမည်။

③ ဖြစ်ရပ်မှန်ကိုသာ မှတ်တမ်းတင်ရမည်။
ဖြစ်ရပ်မှန်တွင် [ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန်ကျသောဖြစ်ရပ်မှန်] နှင့် [ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျသောဖြစ်ရပ်မှန်] ဟူ၍ ရှိသည်။

ဖြစ်ရပ်မှန်	ကိစ္စအသေးစိတ်
ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန်ကျသော ဖြစ်ရပ်မှန်	• စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား တွေ့မြင်ခဲ့သည်များနှင့် ထိုဘိုးဘွား၏ အတွေ့အကြုံ၊ ထိုဘိုးဘွား၏ ညည်းညူတိုင်ကြားမှု စသည်။ • စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ဖွင့်ပြောမှု စသည်။
ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျသော ဖြစ်ရပ်မှန်	• ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်း စသည်တို့က လေ့လာကြည့်ရှုခဲ့သည်များ။ • သွေးပေါင်ချိန်၊ ကိုယ်အပူချိန်အတိုင်းအတာများနှင့် စစ်ဆေးထားသော အချက်အလက်များ စသည်။

● မှတ်တမ်းဥပမာ

နေ့စွဲ	အကြောင်းအရာ
2019/7/20	မနက် 8 နာရီတွင် ဆီးဝမ်းသွားရန်ကူညီပေးချိန် ဦး/ဒေါ် ○○ ၏ တင်ပါးရိုး (Sacrum) တွင် 1 စင်တီမီတာအရွယ် အနီရောင်အဖုအပိန့်ကို တွေ့ခဲ့သည်။ ကာယကံရှင်ကို အတည်ပြုမေးမြန်းခဲ့ရာ [မနာကျင်ပါ။] ဟု ပြောပါသည်။ သူနာပြုဝန်ထမ်းထံတင်ပြပြီး အိပ်ရာနာပေါက်ခြင်း ကနဦးအဆင့်ဖြစ်ကြောင်း သိခဲ့ရသည်။

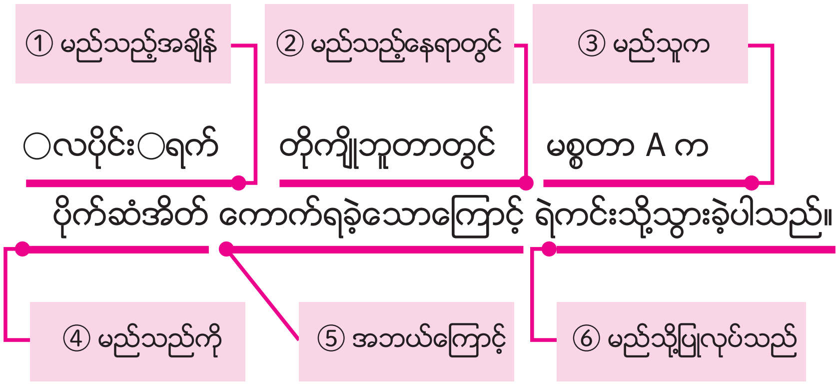
ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန်ကျသော ဖြစ်ရပ်မှန်

ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျသော ဖြစ်ရပ်မှန်

④ တစ်ခေါက်ဖတ်ပြီးနားလည်မည့်အကြောင်းအရာကို မှတ်တမ်းတင်ရမည်။
မှတ်တမ်းတွင် အောက်ပါ 6 ချက်ကို ရှင်းလင်းစွာ ရေးရမည်။

①	When	⇒	မည်သည့်အချိန်
②	Where	⇒	မည်သည့်နေရာတွင်
③	Who	⇒	မည်သူက
④	What	⇒	မည်သည်ကို
⑤	Why	⇒	အဘယ်ကြောင့်
⑥	How	⇒	မည်သို့ပြုလုပ်သည်

● နားလည်လွယ်သော ဝါကျဥပမာ



4) ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအချက်အလက်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် လျှို့ဝှက်ချက်ထိန်းသိမ်းခြင်း

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် သတင်းအချက်အလက်စီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍အပြည့်အဝသတိပြုရမည်။ အထူးသဖြင့် အတတ်ပညာရှင်များ၏ လုပ်ငန်းကျင့်ဝတ်အဖြစ် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအချက်အလက် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် လျှို့ဝှက်ချက်ထိန်းသိမ်းခြင်းကို လိုက်နာရန် လေးနက်စွာတောင်းဆိုပါသည်။

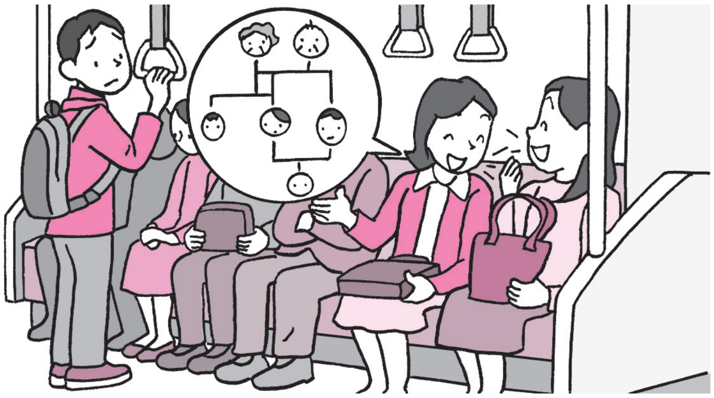
ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအချက်အလက်ကို အသိပေးမျှဝေသည့်အခါ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအချက်အလက် စီမံကိုင်တွယ်ခြင်း စသည်တို့နှင့်ပတ်သက်၍ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကိုယ်တိုင်ထံမှ သဘောတူညီချက်ကို ရယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

(ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအချက်အလက်အမျိုးအစားများ)

အမည်၊ လိပ်စာ၊ ဖုန်းနံပါတ်၊ ကာယကံရှင်ကိုရိုက်ထားသောဓာတ်ပုံ စသည်။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအချက်အလက်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် အောက်ပါတို့ကို သတိပြုရမည်။

- လုပ်ငန်းခွင်ပြင်ပတွင် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအကြောင်းနှင့်လုပ်ငန်းခွင်အကြောင်းကို မပြောရ။
- အင်တာနက်နှင့် SNS စသည်တို့တွင် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့် အလုပ်ခွင်နေရာနှင့် ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများကို မတင်ရ။



2 အစီရင်ခံတင်ပြခြင်း၊ ဆက်သွယ်ခြင်း၊ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း

1) အစီရင်ခံတင်ပြခြင်းနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းများသည် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကို အဖွဲ့ဖြင့် ပြုလုပ်ရမည်။ ထို့ကြောင့် မိမိက စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့်ပတ်သက်၍ သတိပြုမိသည်များနှင့် မိမိလုပ်ငန်းတာဝန်များ၏ တိုးတက်ပြီးစီးမှုအခြေအနေ စသည်ကို အဖွဲ့အတွင်းတွင် အစီရင်ခံ တင်ပြခြင်းနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်းကို ပြုလုပ်၍အသိပေးမျှဝေရမည်။

အစီရင်ခံတင်ပြခြင်းနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း ပြုလုပ်သောအချိန်အခါသည် အကြောင်းအရာပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားရမည်။ မတော်တဆမှုဖြစ်ပွားခြင်းစသော အရေးပေါ်အဆင့် မြင့်မားသောအချိန်တွင် မဆိုင်းမတွအစီရင်ခံ တင်ပြရမည်။

- သတင်းအချက်အလက် ပေးပို့သည့်ဘက်
  - အတိုချုပ် ပြောပြရမည်။
  - ဖြစ်ရပ်မှန်နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ခွဲခြား၍ ပြောပြရမည်။
  - နေရာနှင့်အချိန်အခါကို စဉ်းစားပြီး အစီရင်ခံ တင်ပြရမည်။

- သတင်းအချက်အလက် လက်ခံသည့်ဘက်
  - မှတ်စုရေးရမည်။
  - ဖြစ်ရပ်မှန်နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ခွဲခြား၍ မေးရမည်။
  - ပြန်ရွတ်ဆိုပြရမည်။

2) တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း

တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းသည် အခက်အခဲဖြစ်သောကိစ္စနှင့် နားမလည်သောကိစ္စများ ရှိလျှင် အခြားသော ဝန်ထမ်းနှင့်အတတ်ပညာရှင် စသည်တို့ထံမှ အကြံဉာဏ်ရယူရန် ဖြစ်သည်။ ဝေခွဲမရ ဒုက္ခရောက်နေချိန်တွင် မိမိဘာသာ ဆုံးဖြတ်ချက်မချဘဲ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရမည်။

အပိုင်း 4

နေထိုင်စားသောက်မှုကူညီရေးနည်းပညာ

အခန်း 1 ရွေ့လျားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

အခန်း 2 စားသောက်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

အခန်း 3 ဆီးဝမ်းသွားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

အခန်း 4 သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာဖြီးလိမ်းဝတ်စားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

အခန်း 5 ရေချိုးခြင်းနှင့်သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေခြင်းကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

အခန်း 6 အိမ်မှုကိစ္စပြုလုပ်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

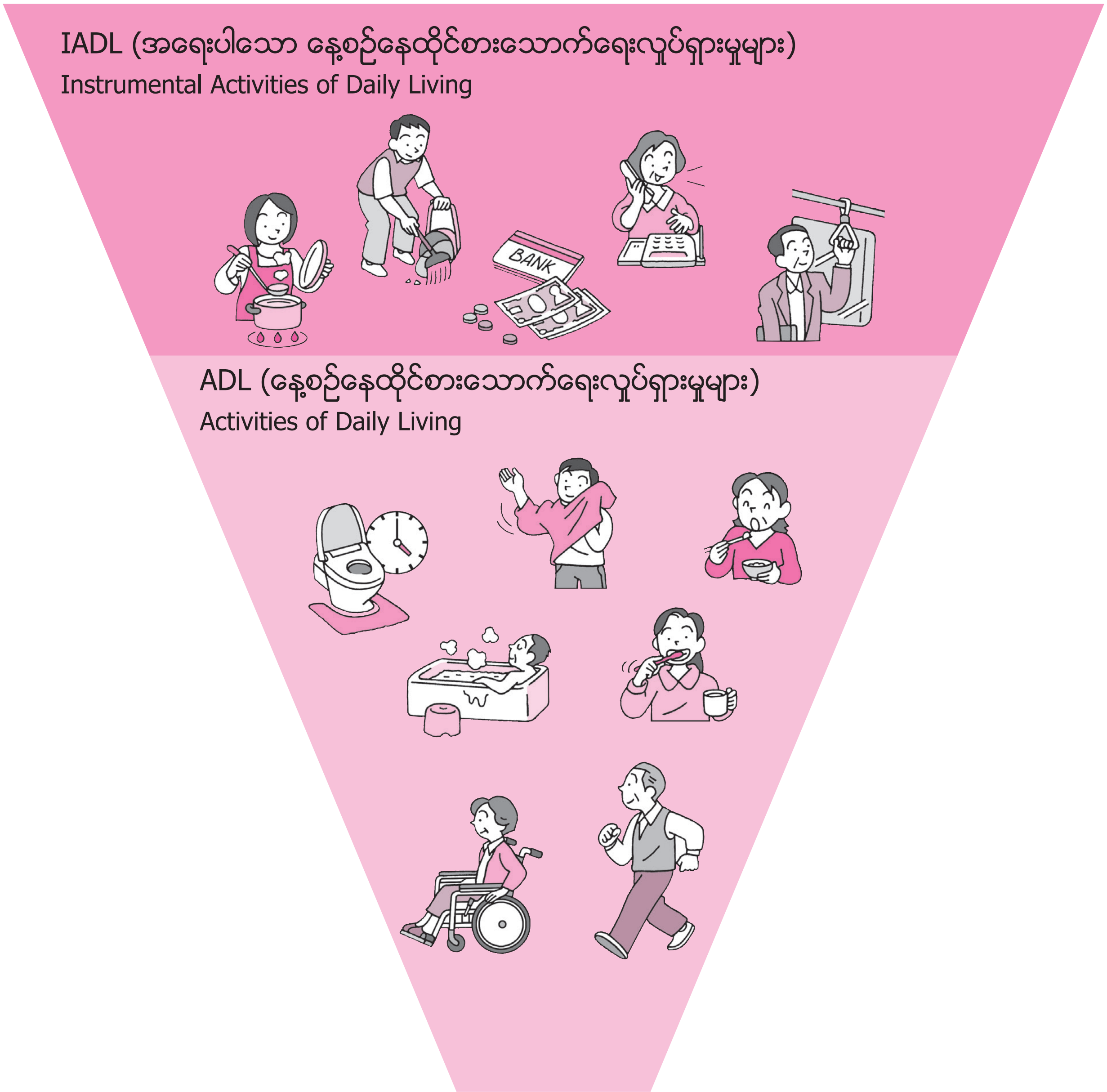
1 ရွေ့လျားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

1 ရွေ့လျားခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

1) ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းရှိ ရွေ့လျားခြင်း၏အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

လူဟူသည် ရွေ့လျားခြင်းဖြင့် ပြုမူလှုပ်ရှားမှုနယ်ပယ် ကျယ်ပြန့်လာသည်။ ပြုမူလှုပ်ရှားမှုနယ်ပယ် ကျယ်ပြန့်သော နေထိုင်စားသောက်မှုသည် ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်ရည်များ ထိန်းသိမ်းမှုတိုးတက်ရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည်။ နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်ရေးပြုလုပ်ရာနေရာတွင် စားသောက်ခန်းမ၌ စားသောက်ခြင်း၊ အိမ်သာ၌ ဆီးဝမ်းသွားခြင်း၊ ရေချိုးခန်း၌ရေချိုးခြင်းတို့ကဲ့သို့ပင် ထိုလှုပ်ရှားမှုပြုသောနေရာအထိ ရွေ့လျားရလေ့ရှိသည်။ ရွေ့လျားခြင်းသည် နေထိုင်စားသောက်ရေးအပြုအမူ အားလုံးနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။

● ADL၊ IADL နှင့် ပတ်သက်မှု



အဓိပ္ပာယ် ရှင်းလင်းချက်

ADL (Activities of Daily Living : နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်ရေးလှုပ်ရှားမှုများ) နှင့် IADL (Instrumental Activities of Daily Living : အရေးပါသော နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်ရေးလှုပ်ရှားမှုများ)

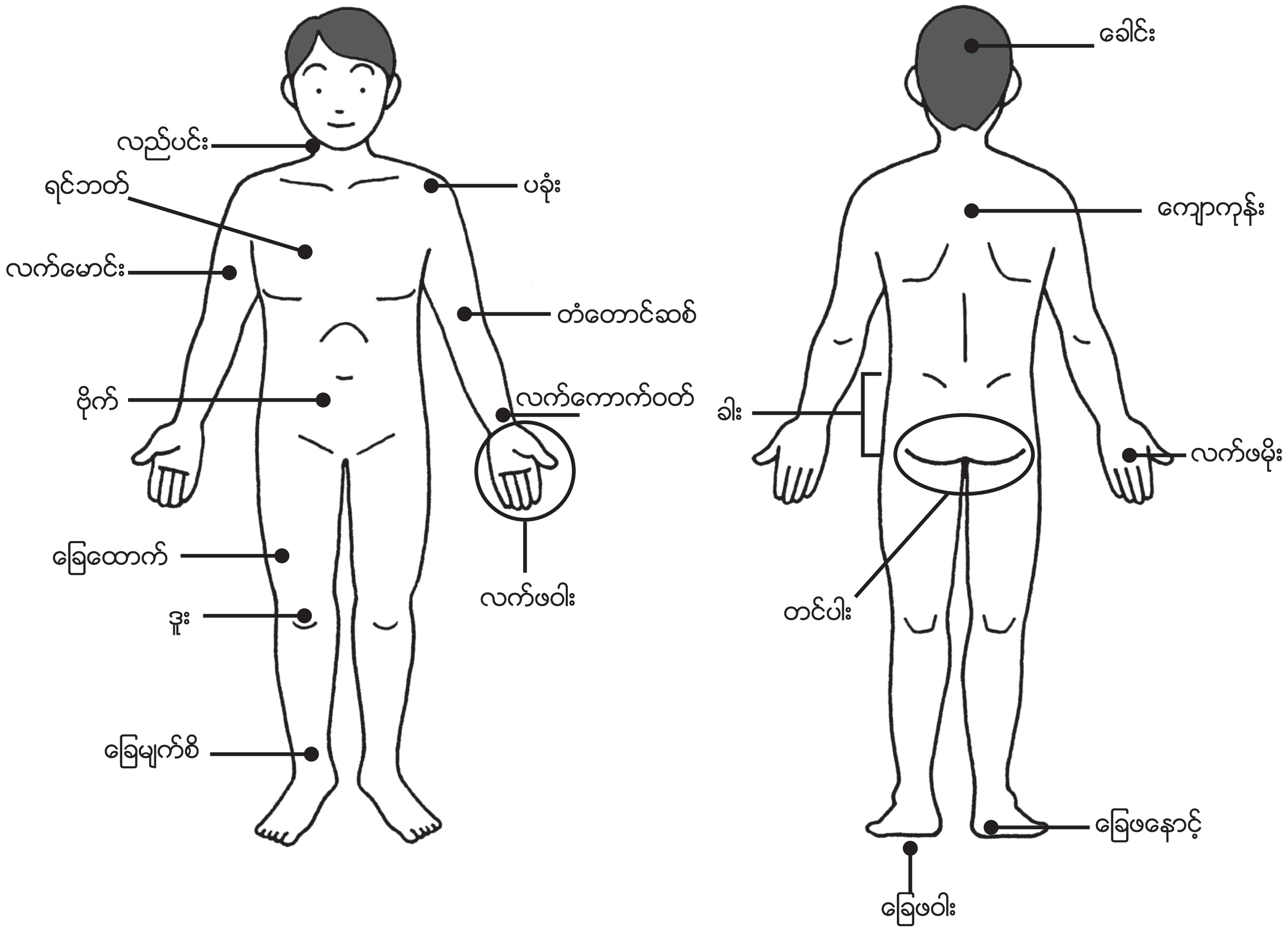
ADL သည် လူသားတစ်ဦးက မိမိဘာသာ နေထိုင်စားသောက်ရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ရသော အခြေခံကျသည့် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုအစီအစဉ်တန်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ADL တွင် ရွေ့လျားခြင်း၊ စားသောက်ခြင်း၊ အဝတ်လဲခြင်း၊ ဆီးဝမ်းသွားခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်သည်။ IADL သည် နေအိမ်နှင့်ဒေသရပ်ရွာရှိ နေထိုင်စားသောက်ရေးကို ထိန်းသိမ်းသွားရန်အတွက် လိုအပ်သော လုပ်နိုင်စွမ်း ဖြစ်ပါသည်။ IADL တွင် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ ဈေးဝယ်ခြင်း၊ အဝတ်လျှော်ခြင်း၊ ယာဉ်တစ်ခုခု အသုံးပြုခြင်း၊ ဆက်သွယ်ရေးစက်ကိရိယာ အသုံးပြုခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်သည်။

2 ရွေ့လျားခြင်းဆိုင်ရာ စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်၏အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်

1) ရွေ့လျားခြင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာကိုယ်၏အစိတ်အပိုင်းများ

ရွေ့လျားရာတွင် အမျိုးမျိုးသောကြွက်သား၊အဆစ်များနှင့် ပတ်သက်လျက်ရှိသည်။

● ရွေ့လျားခြင်းဆိုင်ရာ အဓိကကျသော ခန္ဓာကိုယ်၏အစိတ်အပိုင်းများ

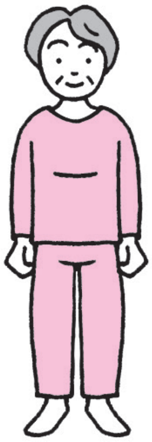


2) ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား

ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားကို ရပ်နေသောကိုယ်အနေအထား (မတ်တပ်ရပ်လျက်)၊ ထိုင်နေသောကိုယ်အနေအထား (ထိုင်လျက်)၊ အိပ်နေသောကိုယ်အနေအထား (အိပ်လျက်) ဟူ၍ ခွဲခြားထားသည်။

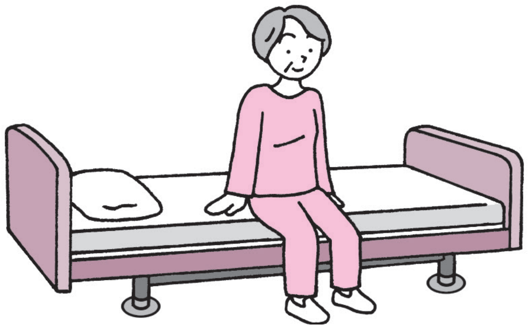
① မတ်တပ်ရပ်ခြင်း

● မတ်တပ်ရပ်ခြင်း

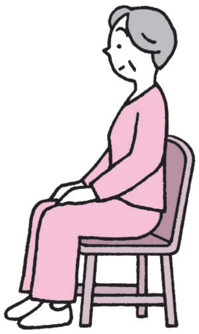


② ထိုင်လျက်

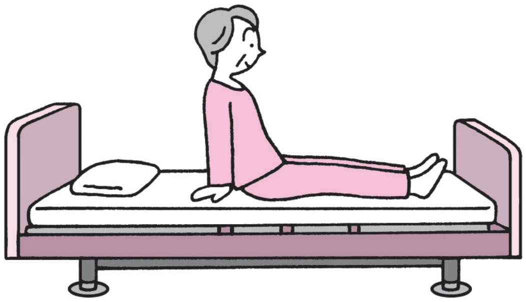
● ခြေထောက်ချထိုင်လျက်



● ထိုင်ခုံတွင်ထိုင်လျက် (ထိုင်လျက်)



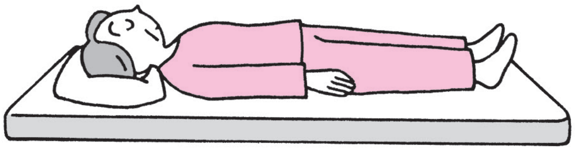
● ခြေဆန့်ထိုင်လျက်



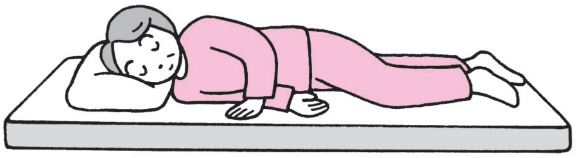
● တစ်ဝက်ထိုင်လျက် (Faller အနေအထား)

③ အိပ်လျက်

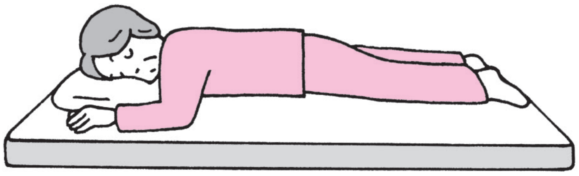
- ပက်လက်အိပ်လျက်



- ဘေးတစ်စောင်းအိပ်လျက်



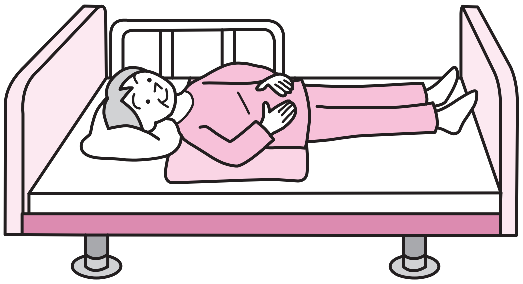
- မှောက်အိပ်လျက်



3) သက်သောင့်သက်သာကိုယ်အနေအထား

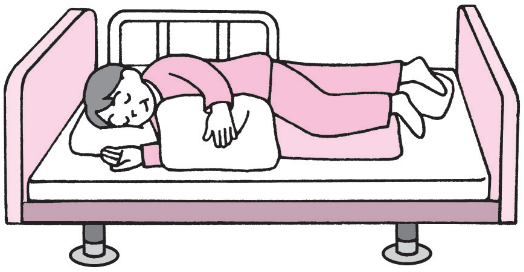
- ပက်လက်အိပ်လျက်ဖြင့် သက်သောင့်သက်သာကိုယ်အနေအထား

  အတည်ငြိမ်ဆုံး ကိုယ်နေဟန်ထား ဖြစ်သည်။



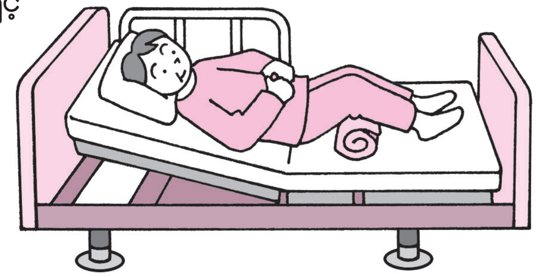
- (ညာဘက်) ဘေးတစ်စောင်းအိပ်လျက်ဖြင့် သက်သောင့်သက်သာကိုယ်အနေအထား

  ရင်ဘတ်အရှေ့တွင် ကူရှင် ခံပေးရမည်။ ခြေနှစ်ချောင်းကြား၌ ညာဘက်ခြေထောက်အောက်တွင် ကူရှင် ခံပေးရမည်။



- တစ်ဝက်ထိုင်လျက် (Faller အနေအထား) ဖြင့် သက်သောင့်သက်သာ ကိုယ်အနေအထား

  ခုတင်ခြေရင်းပိုင်းကို မြှင့်ထားပေးရမည်။ မြှင့်၍မရလျှင် ဒူးနှစ်ဘက်အောက်တွင် ကူရှင်ခံ ပေးရမည်။



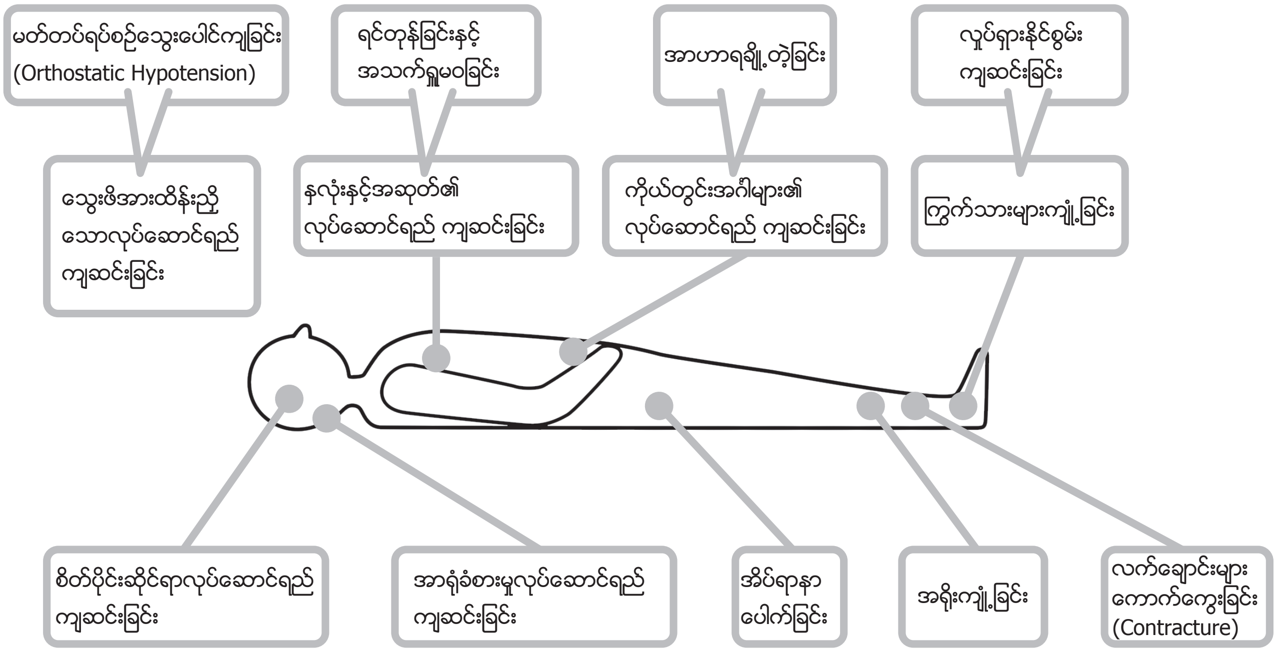
အဓိပ္ပာယ် ရှင်းလင်းချက်

ကျောကုန်းခွာခြင်း (စဲ့နူခိ)

စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို ထူမပေးပြီးလျှင် ကျောကုန်းကို ခုတင်မှ ခဏ ခွာပေးရမည်။ ၎င်းကို ကျောကုန်းခွာခြင်း (စဲ့နူခိ) ဟု ခေါ်သည်။ ကျောကုန်းကို ခွာပေးခြင်းဖြင့် အိပ်ရာနာပေါက်ခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရာ ရောက်သည်။

4) အသုံးမပြုမှုကြာ၍ အားနည်းသော ရောဂါလက္ခဏာစု (Disuse Syndrome)

အသုံးမပြုမှုကြာ၍ အားနည်းသော ရောဂါလက္ခဏာစုသည် ကာလရှည် မလှုပ်မရှားနေခြင်းနှင့် သွက်လက်တက်ကြွမှုကျဆင်းခြင်း ဟူသောအခြေအနေတွင် ဖြစ်ပွားသော စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြေအနေအမျိုးမျိုး ဖြစ်သည်။



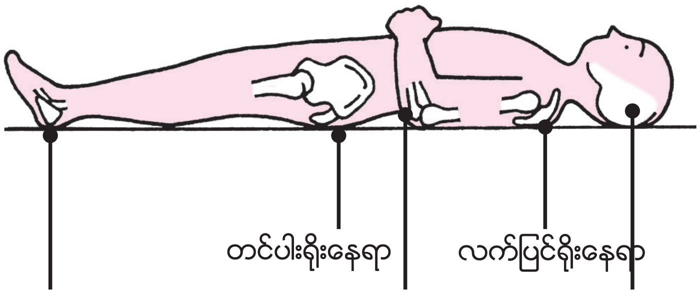
5) အိပ်ရာနာပေါက်ခြင်း

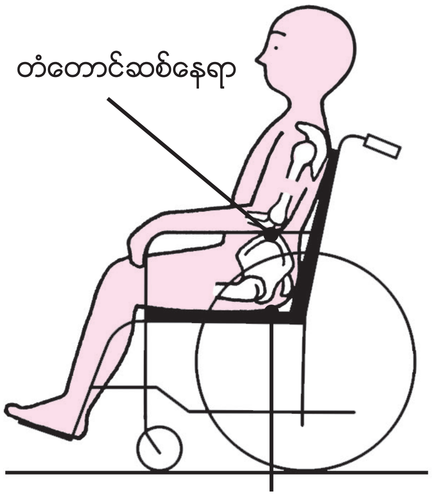
အိပ်ရာနာများပေါက်ခြင်းသည် အိပ်ရာပေါ်လှဲနေသောအချိန် ကြာလာခြင်းကြောင့် အရိုးထိုးထွက်နေသော နေရာအပိုင်းများတွင် သွေးမလျှောက်ဘဲ အရေပြားပုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ အိပ်ရာခင်းတွန့်ခေါက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်အနေအထားပြောင်းလဲချိန်တွင် ပွတ်တိုက်မိခြင်းတို့သည်လည်း အိပ်ရာနာပေါက်ရသော အကြောင်းရင်းများ ဖြစ်ကြသည်။

⦿ အိပ်ရာနာပေါက်ခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းများ

① ဖြစ်နိုင်လျှင် အိပ်ရာပေါ်မှ ထူမပေးခွာပေးရမည်။
② ကိုယ်အနေအထားကို အချိန်မှန်မှန် ပြောင်းပေးရမည်။
③ အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားရမည်။

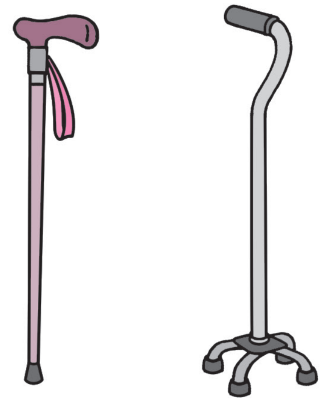
● အိပ်ရာနာပေါက်တတ်သော နေရာအပိုင်းများ



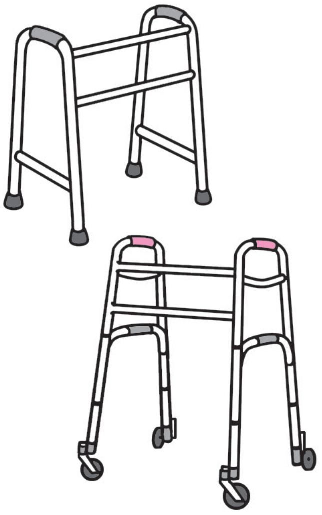


6) ရွေ့လျားခြင်းဆိုင်ရာ အကူကိရိယာများ

ရွေ့လျားခြင်းဆိုင်ရာအကူကိရိယာများမှာ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်အပါအဝင် တုတ်ကောက်နှင့် လမ်းလျှောက်ကိရိယာ၊ ဝန်ချီစက် စသည်တို့ ဖြစ်ကြသည်။



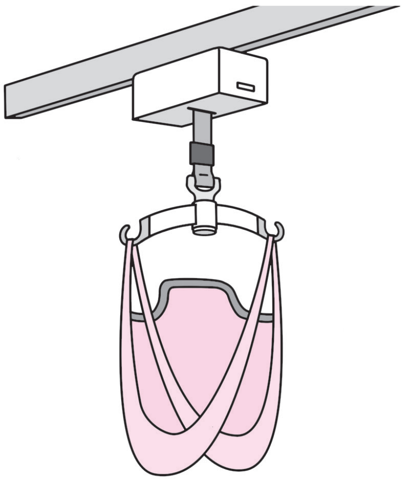
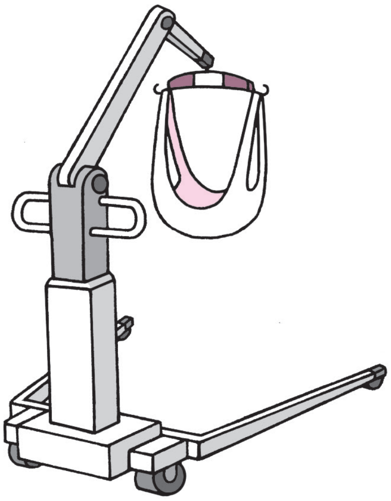
T ပုံတုတ်ကောက်　　Multipont Cane တုတ်ကောက်



T ပုံတုတ်ကောက် : ပေါ့ပါး၍ သုံးရလွယ်ကူသည်။
Multipont Cane တုတ် ကောက် : T ပုံတုတ်ကောက် ထက်ပို၍ တုတ်ကောက်ဒေါက်ထောက်ရာနေရာ ပတ်လည် ပိုကျယ်သောကြောင့် ရောဂါဖြစ်နေသော ဘက်ဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ကောင်းစွာ မထောက်နိုင်ပါက သုံးရမည်။

လမ်းလျှောက်ကိရိယာ : ခြေဖဝါးနှစ်ဘက်နှင့်ကြားရှိ ဧရိယာ (Base of Support) သည် တုတ်ကောက်ထက် ပိုကျယ်ပြီး တည်ငြိမ်မှုပိုရှိသည်။

ဝန်ချီစက်သည် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဝန်ပိခြင်းကို လျှော့ချရာတွင် ထိရောက်သည်။

① မျက်နှာကျက်တပ် သွားလာရေးဝန်ချီစက်	② ကြမ်းပြင်အထိုင်ချဝန်ချီစက်
	

2 ကူးပြောင်းခြင်းနှင့်ရွှေ့လျားခြင်းကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းလက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှု

1) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု အခြေခံ

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအပြအမူအားလုံး တူညီရမည်။

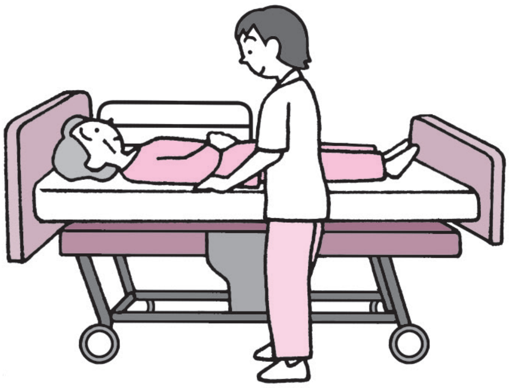
① စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးပြုလုပ်ချိန်တွင် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို ကြိုတင်၍ မပျက်မကွက် စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးမကောင်းလျှင် မိမိဘာသာ ဘာမှမလုပ်ဘဲ ဆေးကုသရေးဝန်ထမ်းထံသို့ တင်ပြရမည်။

② ယခုပြုလုပ်မည့်ကိစ္စ၏ရည်ရွယ်ချက်နှင့်အကြောင်းအရာကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား ရှင်းပြကာ သဘောတူညီမှု ယူရမည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးပြုလုပ်ချိန်တွင် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အလေးထားရမည်။ ထို့အပြင် ပြုစုစောင့်ရှောက်မည့်အကြောင်းအရာကို ကြိုတင်သိရှိထားစေခြင်းဖြင့် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို စိတ်ချလုံခြုံမှုနှင့် စိတ်ကျေနပ်မှုကို ရရှိစေကာ ကူညီမှုကို ခံယူစေနိုင်ပါမည်။

③ ခုတင်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ရလွယ်သော အမြင့်တွင် ချိန်ညှိထားရမည်။



ခုတင်အမြင့်ကိုချိန်ညှိပြီး ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်း၏ ခါးတွင်ပိနေသောဝန်ကို လျှော့ချရမည်။

အဓိပ္ပာယ် ရှင်းလင်းချက်

ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးနိုင်ရန် ကူညီပေးရေး

မလုပ်နိုင်သောနေရာတွင် ကူညီပေးရမည်။ ထို့အတွက် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ အခြေအနေကို ကောင်းစွာ စစ်ဆေးအတည်ပြုရန် လိုအပ်သည်။

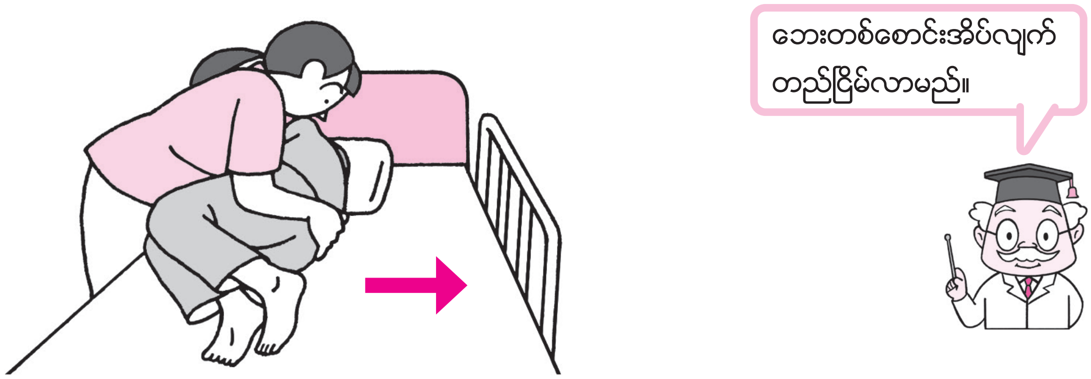
ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်း၏ လုပ်ရှားမှုများကို ရှင်းပြထားသော်လည်း လက်တွေ့တွင်မူ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား လုပ်နိုင်သည်များရှိပါက လုပ်စေရမည်။

2) အိပ်နေရင်း လှဲစောင်းပေးသည့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု

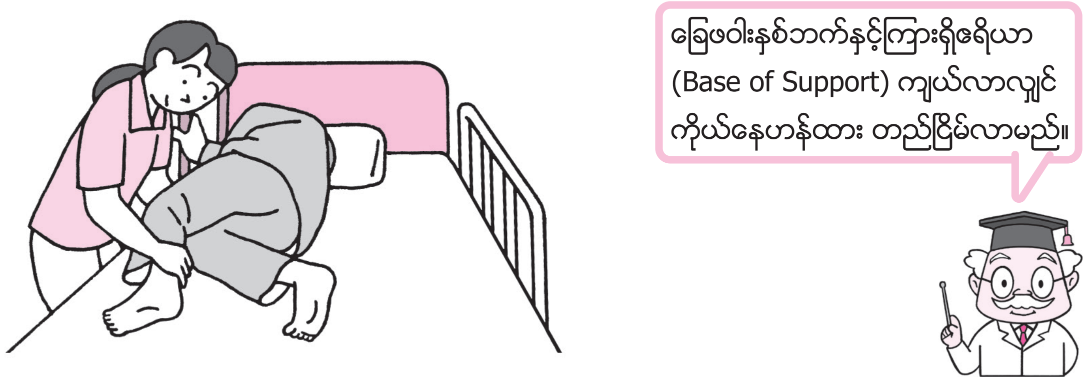
ဤနေရာတွင် ဘယ်ဘက်ကိုယ်တခြမ်းလေဖြတ်ထားသော စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ဥပမာထား၍ ရှင်းပြပါမည်။

① ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။
② ယခုပြုလုပ်မည့်ကိစ္စကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား ရှင်းပြကာ သဘောတူညီမှု ယူရမည်။
③ ခုတင်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရလွယ်သော အမြင့်တွင် ချိန်ညှိရမည်။
④ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ဒူးကို ထောင်ပေးရမည်။
⑤ လေဖြတ်ထားသောဘက်ကို အပေါ်ဘက်ထား၍ ဘေးတစ်စောင်းအိပ်လျက် ထားပေးရမည်။

⑥ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ခါးကို အနောက်ဘက်သို့ ဆွဲပေးရမည်။



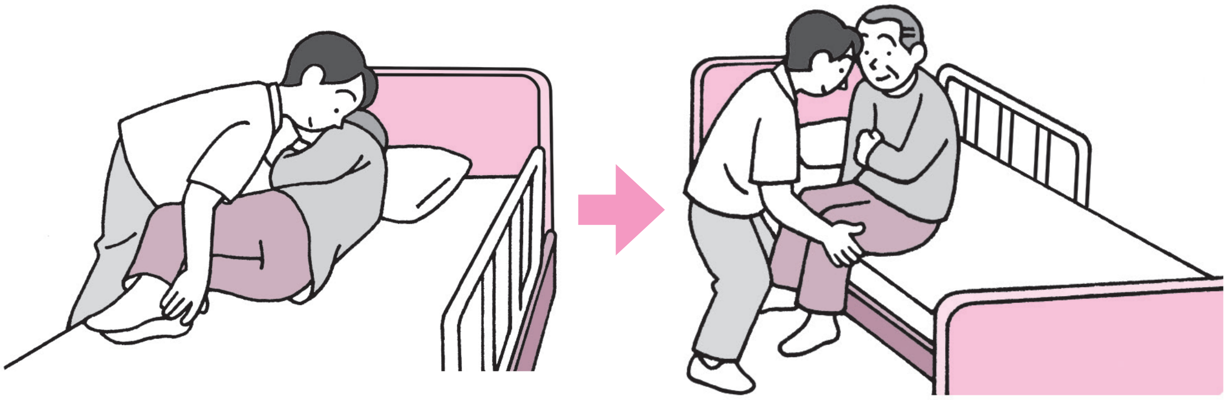
⑦ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ခြေထောက်ကို သက်သောင့်သက်သာဖြစ်မည့်နေရာသို့ ရွှေ့ပေးရမည်။



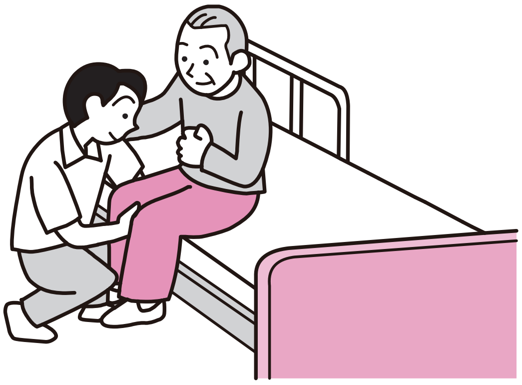
3) ခန္ဓာကိုယ်ထူမရာတွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး (ညာဘက်ဘေးတစ်စောင်းအိပ်လျက်မှ ခြေထောက်ချထိုင်ရန်)

① စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။
② ယခုပြုလုပ်မည့်ကိစ္စ၏ရည်ရွယ်ချက်နှင့်အကြောင်းအရာကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား ရှင်းပြကာ သဘောတူညီမှု ယူရမည်။
③ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားက ခြေထောက်ချထိုင်လျှင် ခြေဖဝါးနှစ်ဘက် ကြမ်းပြင်နှင့်ထိသည်အထိ ခုတင်၏အမြင့်ကို ချိန်ညှိရမည်။
④ လေဖြတ်ထားသောဘက်ကို□အပေါ်ဘက်ထား၍ ဘေးတစ်စောင်းအိပ်လျက် ထားပေးရမည်။
⑤ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ခြေနှစ်ချောင်းကို ခုတင်အစွန်းသို့ ရွှေ့ရမည်။

⑥ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခြေနှစ်ချောင်းကို ခုတင်မှချ၍ ညာဘက်တံတောင်တွင် အားပြုစေရမည်။ ပြီးလျှင် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို ထူမပေးရမည်။



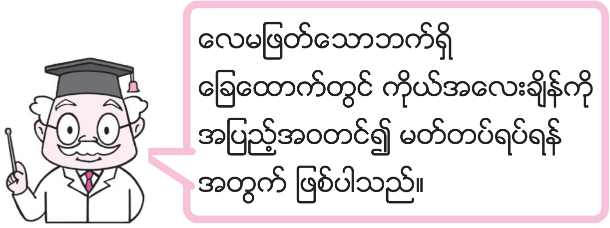
⑦ စိတ်ခံစားချက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။
⑧ ခြေဖဝါးနှစ်ဘက်လုံး ကြမ်းပြင်နှင့်ထိနေခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။



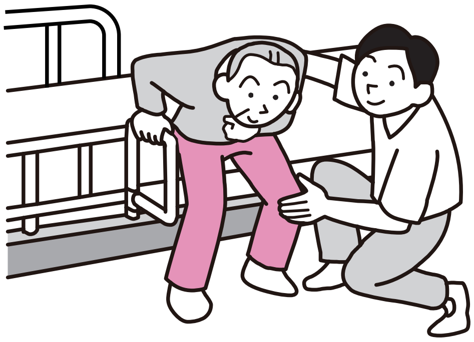
4) မတ်တပ်ရပ်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း (ခြေထောက်ချထိုင်လျက်မှ မတ်တတ်ရပ်ရန်)

① စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။
② ယခုပြုလုပ်မည့်ကိစ္စ၏ရည်ရွယ်ချက်နှင့်အကြောင်းအရာကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား ရှင်းပြကာ သဘောတူညီမှု ယူရမည်။
③ တင်ပါးစွန်းထိရုံသာလေးသာကျန်သည်အထိ ရှေ့တိုးထိုင်စေရမည်။

④ စောက်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏လေမဖြတ်သောဘက်မှခြေထောက်ကို နောက်သို့ဆွဲယူရမည်။
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် ထိုအချိန်တွင် လေဖြတ်ထားသောဘက်မှ နေရမည်။



⑤ လေဖြတ်ထားသောဘက်မှ ဒူးညွတ်မကျစေရန် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းမှ လက်ဖြင့် ထောက်ထားပေးရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို လုံလောက်စွာ ကုန်းစေရင်းမှ မတ်တပ်ရပ်စေရမည်။



⑥ စိတ်ခံစားချက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။

အဓိပ္ပာယ် ရှင်းလင်းချက်

ဒူးညွတ်ကျခြင်း

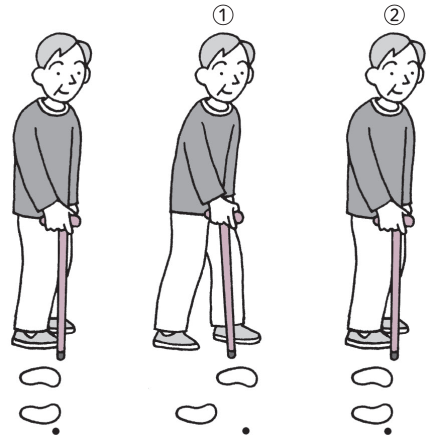
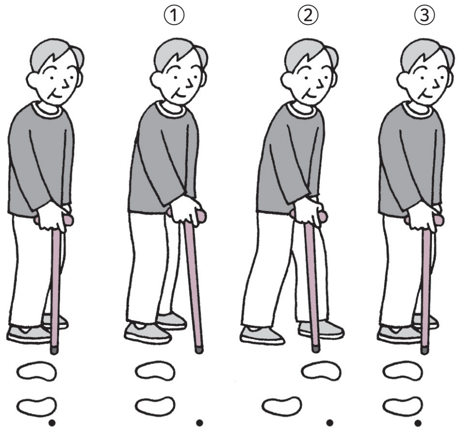
ဒူးညွတ်ကျခြင်းဆိုသည်မှာ မတ်တပ်ရပ်ချိန်နှင့်လမ်းလျှောက်ချိန်တွင် ဒူးတွင် အားမထည့်ရဘဲ [ဆက်ကနဲ] ကွေးခြင်း ဖြစ်သည်။ လဲကျရသည့် အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပါသည်။

5) လေတစ်ခြမ်းဖြတ်ထားသောစောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား လမ်းလျှောက်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

(တုတ်ကောက်ဖြင့်လမ်းလျှောက်ခြင်း)

တုတ်ကောက်ဖြင့်လမ်းလျှောက်ရာတွင် 2 ဆင့်လျှောက်ခြင်းနှင့် 3 ဆင့်လျှောက်ခြင်း ဟူ၍ ရှိသည်။

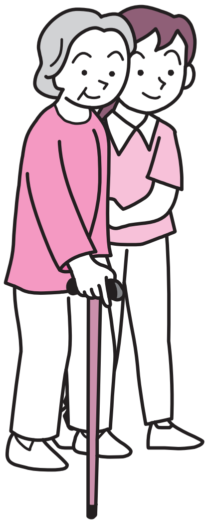
● 2 ဆင့်လျှောက်ခြင်းနှင့် 3 ဆင့်လျှောက်ခြင်းကို နှိုင်းယှဉ်ချက်

လမ်းလျှောက်ခြင်း	2 ဆင့်လျှောက်ခြင်း	3 ဆင့်လျှောက်ခြင်း
ခြေလှမ်းသော အစီအစဉ်	① တုတ်ကောက်နှင့် → ② လေဖြတ်ထားသောဘက် 	① တုတ်ကောက် →② လေဖြတ်ထားသောဘက် → ③ လေမဖြတ်သောဘက် 
တည်ငြိမ်မှု	နည်း	များ

လေဖြတ်ထားသောဘက်ရှိခြေထောက်မှနေ၍ ခြေစလှမ်းရသည့် အကြောင်းရင်းမှာ လမ်းစလျှောက် လျှင် ထောက်အားကောင်းသည့် လေမဖြတ်သောဘက်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်မပျက်စေရန် ထိန်းထား စေလို၍ ဖြစ်သည်။

တုတ်ကောက်ဖြင့်လမ်းလျှောက်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ လေဖြတ်ထားသောဘက် အနောက်ခြမ်းတွင် မတ်တပ်ရပ်ရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းနှင့်ခါး ဟန်ချက်မပျက်စေရန် လိုအပ်သလို ထိန်းပေးရမည်။



(လှေကားတက်ခြင်း)

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကိုကြပ်မတ်ရန်အတွက် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားရှိရာ အထစ်မှ အောက်တစ်ထစ် (နောက်ဘက်) တွင်နေရမည်။ စောင့်ရှောက်ခံ ဘိုးဘွားသည်။ ① တုတ်ကောက် →② လေမဖြတ်သောဘက်မှခြေထောက် →③ လေဖြတ်ထားသောဘက်မှ ခြေထောက်ဟူသော အစီအစဉ်အတိုင်း လှေကားတက်ရမည်။

လက်ကိုင်တန်းရှိပါက လက်ကိုင်တန်းကိုကိုင်ထားလျှင် ပို၍တည်ငြိမ်ပါသည်

(လှေကားဆင်းခြင်း)

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကိုကြပ်မတ်ရန်အတွက် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားရှိရာ အထစ်မှ အောက်တစ်ထစ် (ရှေ့ဘက်) တွင် နေရမည်။ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားသည်။ ① တုတ်ကောက် →② လေဖြတ်သောဘက်မှခြေထောက် →③ လေမဖြတ်ထားသောဘက်မှ ခြေထောက်ဟူသော အစီအစဉ်အတိုင်း လှေကားဆင်းရမည်။

လက်ကိုင်တန်းရှိပါက လက်ကိုင်တန်းကိုကိုင်ထားလျှင် ပို၍တည်ငြိမ်ပါသည်။

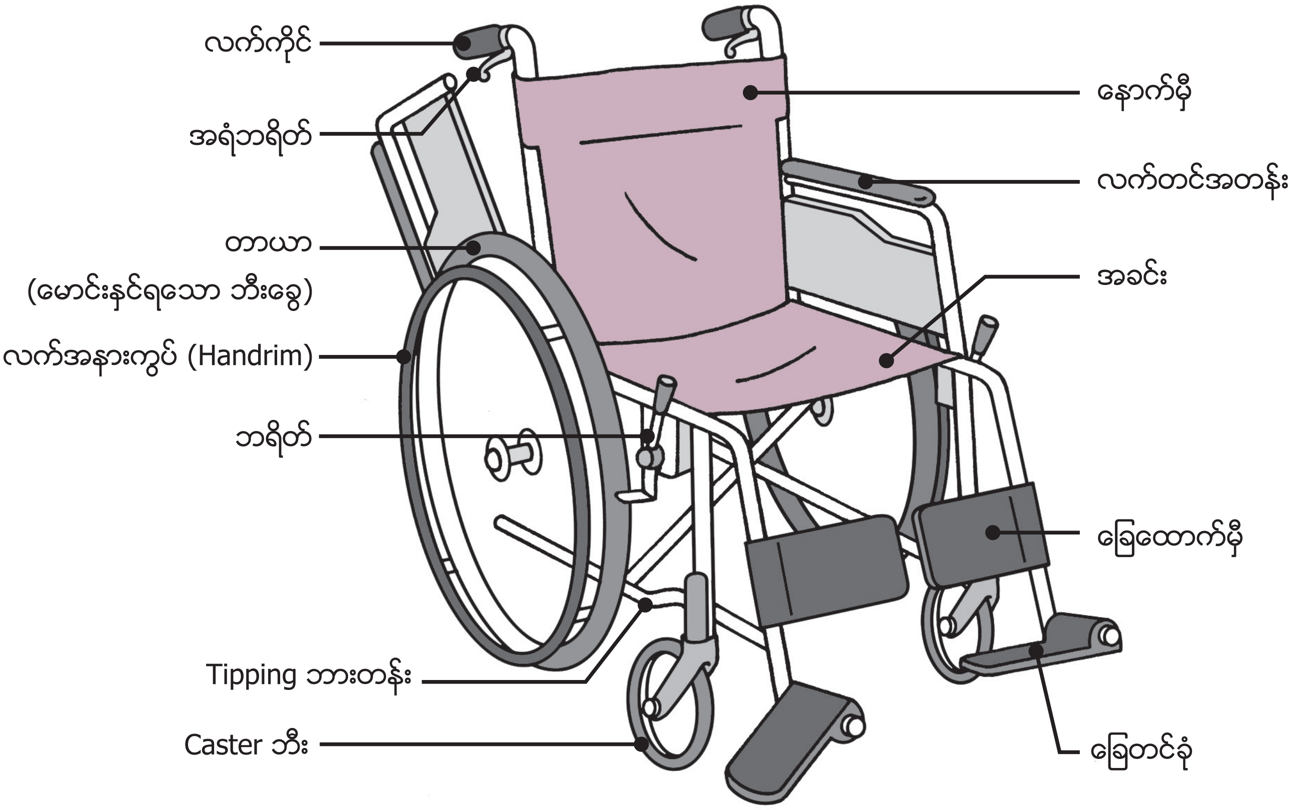
6) အမြင်အာရုံချို့ယွင်းသောစောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား လမ်းလျှောက်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

လမ်းလျှောက်သောအမြန်နှုန်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ အရှိန်နှုန်းနှင့်ကိုက်ညီရမည်။ အထစ်နှင့် ထောင့်ချိုး စသော အခြေအနေပြောင်းသွားလျှင်ထိုမတိုင်မီလေးတွင် နှုတ်မှရှင်းပြရမည်။

● လမ်းပြခေါ် ဆောင်ချိန်ရှိ အခြေခံကိုယ်နေဟန်ထား

7) ဘီးတပ်ကုလားထိုင်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

● ဘီးတပ်ကုလားထိုင်၏ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် အစိတ်အပိုင်းအသီးသီး၏အမည်များ

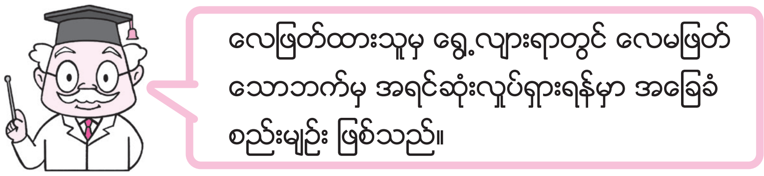


(ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ဆိုင်ရာ သတိပြုရမည့်အချက်များ)

- ဘီးတပ်ကုလားထိုင် အသုံးပြုချိန်တွင် တာယာ၏လေပေါင်နှင့် ဘရိတ်အခြေအနေ စသည်ကို ချို့ယွင်းချက်ရှိမရှိ ကြိုတင်၍စစ်ဆေးရမည်။ တာယာ၏လေပေါင်နည်းနေလျှင် ဘရိတ်ကောင်းကောင်း မမိတော့ဘဲ အန္တရာယ်ရှိသည်။
- ရပ်ထားချိန်တွင် ဘရိတ်ကို မပျက်မကွက်ဆွဲထားရမည်။ လူမစီးချိန်တွင်လည်း လှုပ်နေလျှင် အန္တရာယ်ရှိသောကြောင့် ရပ်ထားချိန်တွင် ဘရိတ်ဆွဲထားရမည်။

8) ခုတင်မှ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ပေါ်သို့ ကူးပြောင်းခြင်း

① စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။
② ယခုပြုလုပ်မည့်ကိစ္စ၏ရည်ရွယ်ချက်နှင့်အကြောင်းအရာကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား ရှင်းပြကာ သဘောတူညီမှု ယူရမည်။
③ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားက ခြေထောက်ချထိုင်လိုက်လျှင် ခြေဖဝါးနှစ်ဘက် ကြမ်းပြင်နှင့် ထိသည်အထိ ခုတင်၏အမြင့်ကို ချိန်ညှိရမည်။
④ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏လေမဖြတ်သောဘက်တွင်ထား၍ ဘရိတ်ဆွဲထားရမည်။
⑤ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ လေမဖြတ်သောဘက်မှလက်ဖြင့် အဝေးဘက်မှလက်တင်အတန်းကို ဖမ်းဆုပ်စေရမည်။
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် လေဖြတ်ထားသောဘက်မှ ဒူးညွှတ်မကျစေရန် ကာကွယ်ရမည်။



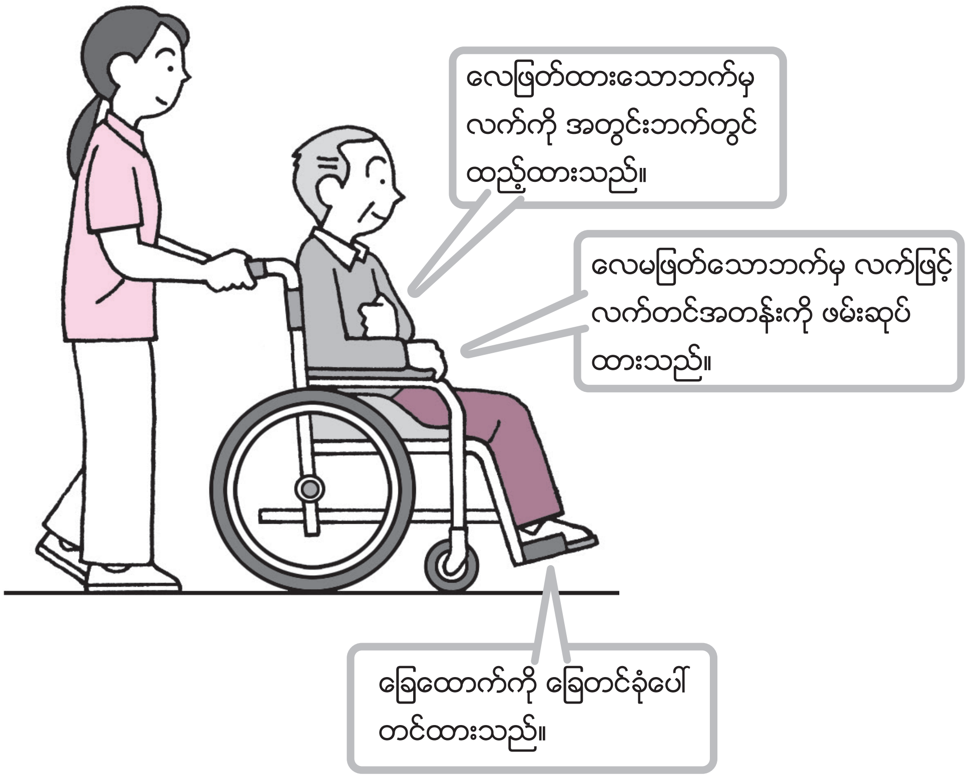
⑥ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား ခေါင်းငုံ့ထားရင်းမှ တဖြည်းဖြည်းထရပ်စေပြီး
ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ဘက်သို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို လှည့်စေရမည်။

⑦ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား ထိုင်ချစေရမည်။ ခြေတင်ခုံတွင် ခြေထောက်တင်စေရမည်။

⑧ စိတ်ခံစားချက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။

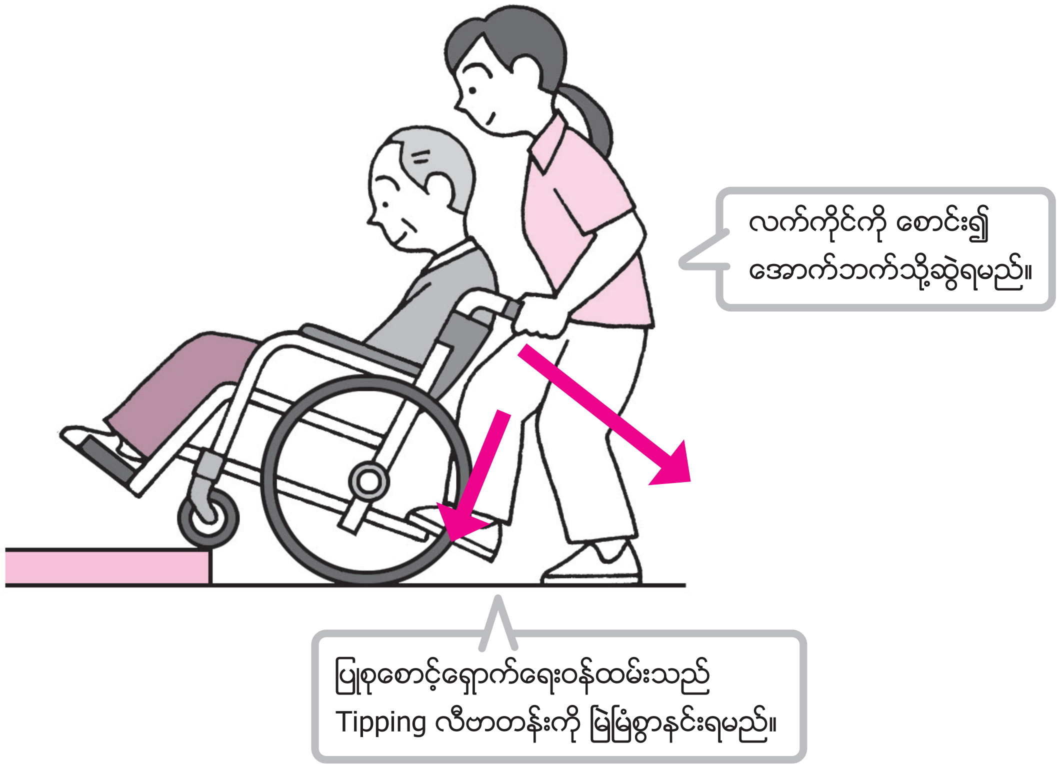
9) ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ဖြင့် ရွေ့လျားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

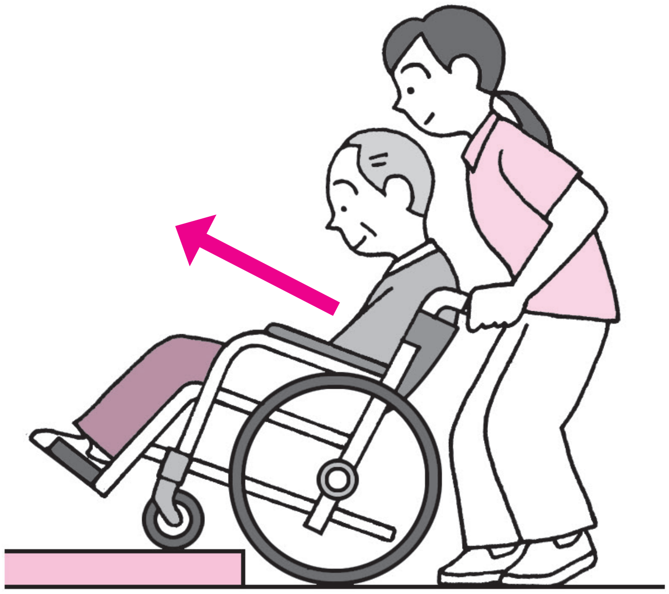
① စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။
② ယခုပြုလုပ်မည့်ကိစ္စ၏ရည်ရွယ်ချက်နှင့်အကြောင်းအရာကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား ရှင်းပြကာ သဘောတူညီမှု ယူရမည်။
③ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ခြေထောက်ကို ခြေတင်ခုံပေါ် တင်ရမည်။
④ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏လက်က မောင်းနှင်ရသောဘီးခွေတွင် မညှပ်မိစေရန် သတိပြုရမည်။
⑤ ဘရိတ်ဖြုတ်ပြီး ရွေ့လျားတော့မည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပြီးနောက် ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ကို ရွှေ့ရမည်။



(အထစ်ပေါ်တက်ခြင်း)

အထစ်ရှေ့တွင် ခဏရပ်ပြီး အထစ်ပေါ်တက်မည်ဖြစ်ကြောင်း စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ရှင်းပြရမည်။

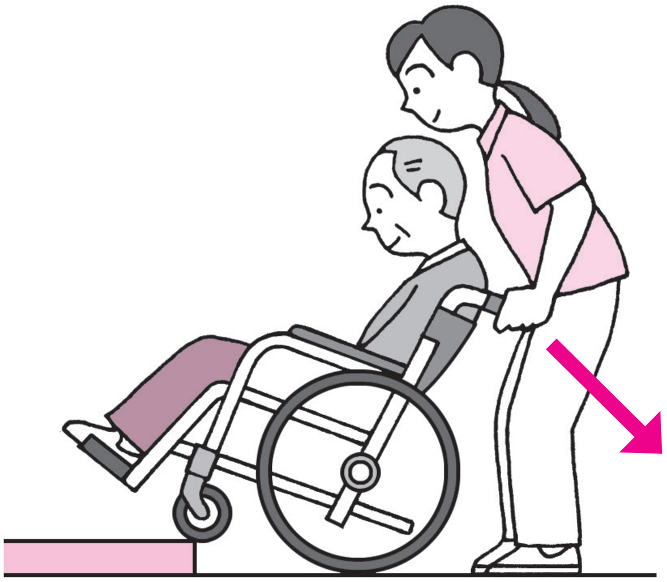




Caster ဘီးကို အထစ်ပေါ်သို့ ဖြည်းဖြည်းလှိမ့်တင်ပြီးနောက် မောင်းနှင်ရသောဘီးခွေကို မတင်ရမည်။

(အထစ်ပေါ်မှဆင်းခြင်း)

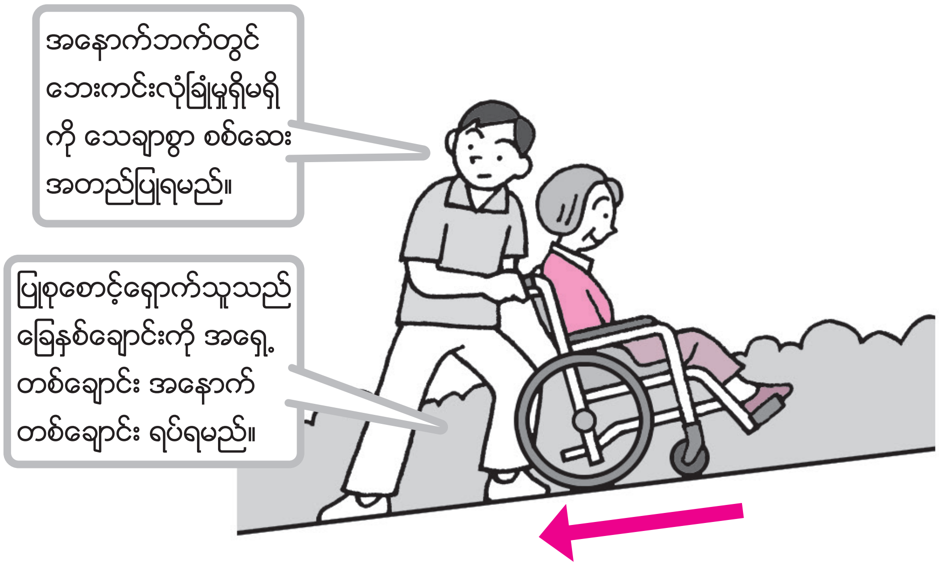
အထစ်ရှေ့တွင် ခဏရပ်ပြီး အထစ်ပေါ်မှဆင်းမည်ဖြစ်ကြောင်း စောင့်ရှောက်ခံသူကို ရှင်းပြရမည်။ နောက်ဘက်သို့မျက်နှာမူ၍ မောင်းနှင်ရသောဘီးခွေကို တည်ငြိမ်စွာ ချပေးရမည်။



မောင်းနှင်ရသောဘီးခွေတစ်ခုလုံးကို ဆွဲချပြီး Caster ဘီးကို အထစ်အောက်သို့ ဖြည်းဖြည်း ချပေးရမည်။

(ဆင်ခြေလျှောကို ဆင်းခြင်း)

မတ်စောက်သောဆင်ခြေလျှောကိုဆင်းချိန်တွင် ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ကို နောက်ပြန်ထားမည်ဖြစ်ကြောင်း စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ရှင်းပြရမည်။



ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ကို နောက်ပြန်ထား၍ ရှေ့ဘက်သို့ ဆင်းလာရမည်။

နောက်ပြန်ထား၍ဆင်းရခြင်းမှာ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ပေါ်မှ လျှောမကျစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ဖြစ်သည်

အခန်း

2 စားသောက်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

1 စားသောက်ခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

စားသောက်ခြင်း ဆိုသည်မှာ ပါးစပ်မှနေ၍ စားခြင်းကို ခေါ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် အာဟာရဓာတ်ကို စုပ်ယူပြီး လှုပ်ရှားမှုပြုရန်နှင့် ဇီဝအသက်တည်တံ့စေရန်အတွက် ဖြစ်သည်။

ပါးစပ်မှနေ၍ စားပြီး အရသာခံစားမှုသည် ဦးနှောက်ကြီးကို လှုံ့ဆော်ပြီး ဘဝစည်းချက်ကို ဖန်တီးရာတွင် အသုံးဝင်သည်။

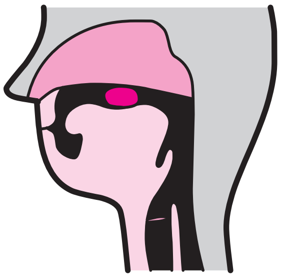
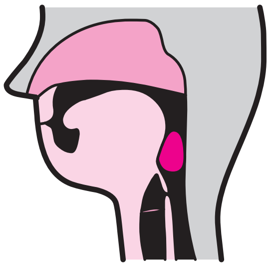
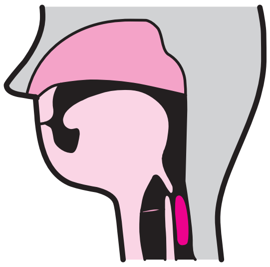
စားသောက်ခြင်းသည် နေ့ထိုင်စားသောက်မှုများအနက် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာတစ်ခုဖြစ်ပြီး လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ပေးသည့် ပြောဆိုဆက်သွယ်နိုင်သောအခွင့်အရေး လည်းဖြစ်သည်။

2 စားသောက်ခြင်းဆိုင်ရာ စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်၏အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်

လူသည် ဗိုက်ထဲတွင်အစာမရှိခြင်းကို ဦးနှောက်မှ ခံစားသိရှိခြင်းဖြင့် စားလိုသည်ဟူသော ခံစားချက်ပေါ်လာသည်။

- ထမင်းစားပွဲထိ ရွှေ့လျားပြီး ကိုယ်နေဟန်ထားကို ပြင်ဆင်ရမည်။ ထို့နောက် စားစရာကို မျက်လုံးဖြင့် အတည်ပြုနိုင်သည်။ တူနှင့်ဇွန်း စသည်ကို အသုံးပြုပြီး စားစရာကို ပါးစပ်ထဲသို့ ပို့ရမည်။ ဝါးပြီးမျိုချရမည်။
- စားသောက်ရာတွင် အမြင်အာရုံ၊အနံ့အာရုံဖြင့် စားစရာကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရပြီး အရသာအာရုံ၊ ထိတွေ့မှုအာရုံဖြင့် အရသာနှင့်ကြွတ်ရွမှုကို ခံစားရမည်။
- စားသောက်ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်၏လုပ်ဆောင်ရည်များစွာနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။

◉ စားသောက်ခြင်းနှင့်မျိုချခြင်း ပြုလုပ်သည့်လမ်းကြောင်း

ကနဦးကာလ		• စားစရာ၏အရောင်နှင့်အဆင်းသဏ္ဍာန်၊အနံ့ စသည်ကို အသိအမှတ်ပြုရမည်။ • တံတွေးစိုစွတ်လာမည်။
အသင့်ပြင်ကာလ		• ပါးစပ်ထဲသို့ထည့်လိုက်သော စားစရာကိုဝါးပြီး တံတွေးနှင့် ရောကာ စားစရာအလုံးအခဲ (အစာလုံး (Bolus)) ကို ပြုလုပ်သည်။
ခံတွင်းအတွင်းကာလ		• အစာလုံးကို ခံတွင်းမှနေ၍ အသံအိုး/လေပြွန်ဝသို့ ပို့ပေးသည်။ • ပို့ရာတွင် လျှာကို အဓိကအသုံးပြုသည်။
လည်ချောင်းတွင်းကာလ		• မျိုချမှုအပေါ်အလိုအလျောက်တုံ့ပြန်မှု (Swallowing Reflex) ဖြစ်ပေါ်ပြီး အစာလုံးသည် လည်ချောင်းကို ဖြတ်သွားသည်။ • လေပြွန်ဖုံး (Epiglottis) ပိတ်သွားပြီး လေပြွန်တွင်းသို့ အစာလုံးမဝင်စေရန် ကာကွယ်သည်။
အစာပြွန်တွင်းကာလ		• အစာလုံးသည် အစာပြွန်မှနေ၍ အစာအိမ်အတွင်းသို့ ရောက်ရှိသည်။

ဤကဲ့သို့ သွားလာသည့်လမ်းကြောင်းအတွင်း တနေရာရာတွင် ချို့ယွင်းမှုဖြစ်ပေါ်ပါက အစားအစာကို လုံခြုံဘေးကင်းစွာစားရန် ခက်ခဲလာမည်။ ၎င်းကို အစာနင်ခြင်း/အစာမျိုရခက်ခြင်း (Dysphagia) ဟု ခေါ်သည်။

3 စားသောက်ရာတွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှု

⦿ စားသောက်ရာတွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းအတွက် သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ကြိုက်သောအစားအစာနှင့် မကြိုက်သောအစားအစာကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။
- ရောဂါကုသနေခြင်းနှင့်အလာဂျစ်ထတတ်ခြင်းကြောင့် စား၍မရသည်များရှိမရှိကို သတိပြုရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ဝါးစားနိုင်စွမ်းနှင့်မျိုချနိုင်စွမ်းအလိုက် ပျော့ပျောင်းစွာချက်ခြင်း၊ နုပ်နုပ်စင်းခြင်းတို့ဖြင့် စားရလွယ်စေရန် ပြုလုပ်ရမည်။
- ပူပူနွေးနွေးစားရမည်ကို ပူပူနွေးနွေးစားနိုင်ရန်၊ အေးအေးလေးစားရမည်ကို အေးအေးလေး စားနိုင်ရန် သတိပြု ဆောင်ရွက်ရမည်။

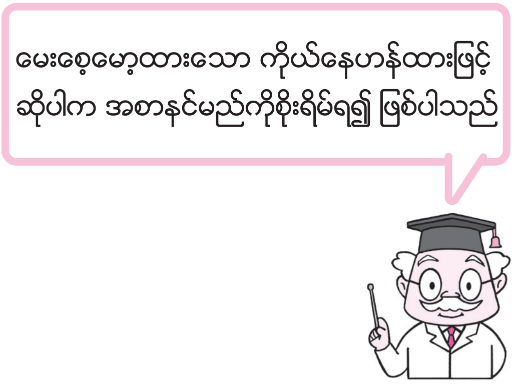
(ဝါးစားနိုင်စွမ်းနှင့်မျိုချနိုင်စွမ်းအလိုက် ချက်ပြုတ်ထားသောအစားအစာပုံစံများ)

နုပ်နုပ်စင်းထားသောအစာ	: စားစရာကို စားရလွယ်စေရန် နုပ်နုပ်စင်းထားသည်များကို
ပျစ်ပျစ်ချက်ထားသောအစာ	: စားစရာကို ခပ်ပျစ်ပျစ်လုပ်ထားသောအရာ
အစာပျော့	: စားစရာကို ပုံမပျက်စေဘဲ ပျော့ပျော့ချက်ထားသောအရာ
တိုရှော့မိကော်ရည်ဆမ်းအစာ	: မျိုချနိုင်စွမ်းနည်းပါးသူကို စိုစိုစွတ်စွတ်စားရစေရန် တိုရှော့မိကော်ရည် ဆမ်းထားသောအရာ

1) စားသောက်သည့် ကိုယ်နေဟန်ထား

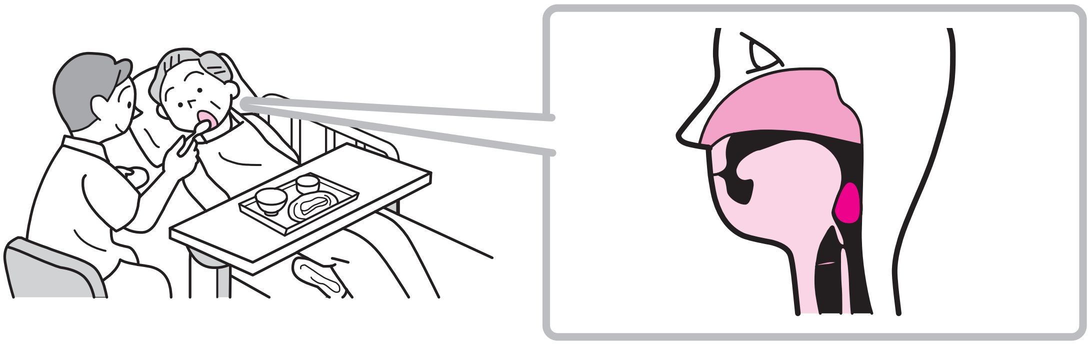
⦿ မှန်ကန်စွာစားသောက်သည့် ကိုယ်နေဟန်ထား

ထိုင်ခုံတွင်ခါးဆန့်ထိုင်ချပြီး ကြမ်းပြင်တွင် ခြေဖဝါးကိုချထားရမည်။ ရှေ့ကိုအနည်းငယ်ကိုင်းပြီး မေးစေ့အောက်ချထားလျက် နေစေရမည်။



● ခုတင်ပေါ်တွင်စားသောက်သည့် ကိုယ်နေဟန်ထား

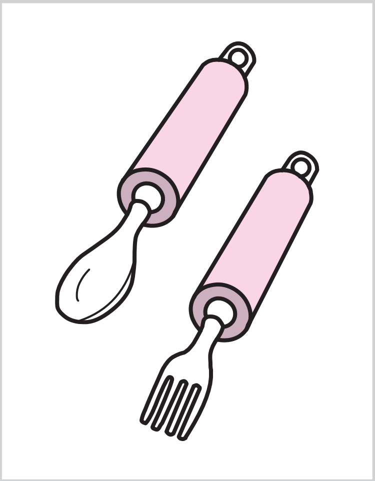
ထိုင်လျက်ဖြင့် စားသောက်ရန် ခက်ခဲပါက ခုတင်ပေါ်တွင် စားရသည့်အခါလည်း ရှိပါသည်။



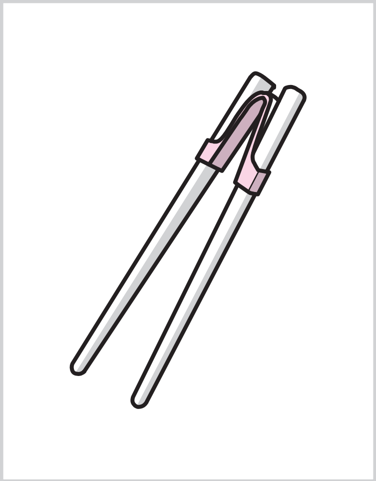
- ခုတင်ခေါင်းရင်းပိုင်းကို မြှင့်ကာ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို ထူမထားသော ပုံစံအတိုင်း နေစေရမည်။
- ထူမပြီးလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ကို မွေ့ယာနှင့်ခဏခွာပြီး ပြန်ချပေးသော ကျောကုန်းခွာခြင်း (စဲ့နုခိ) ကို ပြုလုပ်ရမည်။
- ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်း ထူမလျက် နေရန်ခက်ခဲပါက ဘေးတစ်စောင်းအိပ်လျက် နေစေရမည်။

ကိုယ်တစ်ခြမ်းလေဖြတ်ထားပါက လေမဖြတ်သောဘက်ကို အောက်တွင် ထားရမည်။

စားသောက်ရာတွင်အသုံးပြုသော ပန်းကန်ခွက်ယောက်ပစ္စည်းများ

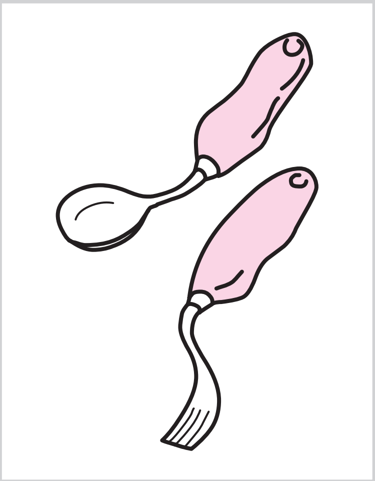


ဆုပ်ကိုင်ရလွယ်သော
ဇွန်းနှင့် ခက်ရင်း

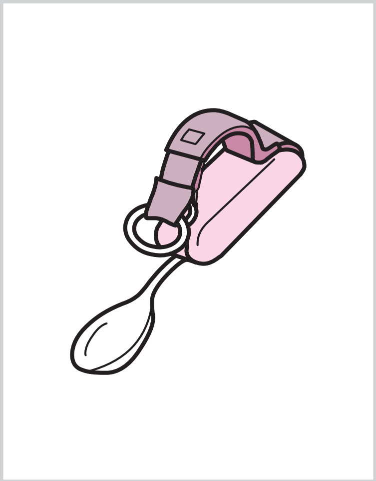


ဆုပ်ကိုင်ရလွယ်သော ပန်းကန်လုံး

လက်ကိုင်ပါသောခွက်

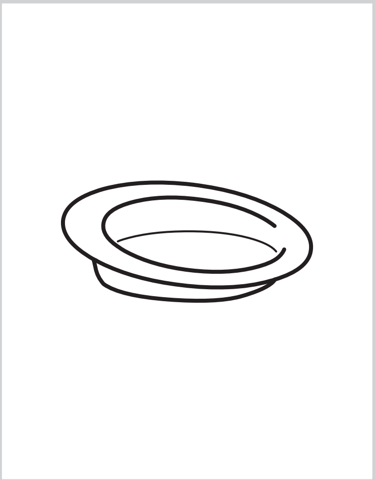


ဇွန်းအကွေးနှင့် ခက်ရင်းအကွေး

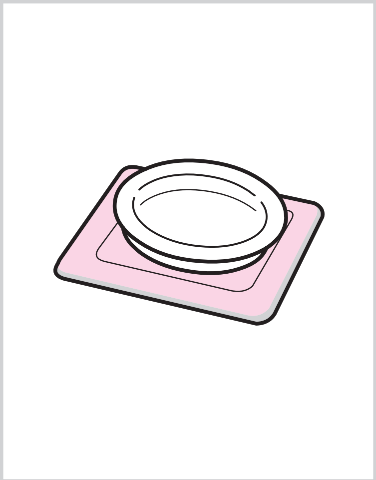


လက်ထည့်ခါးပတ်ကွင်းပါသော
ဇွန်းအိမ်

လက်ကိုင်ပါသောခွက်



ခပ်ယူရလွယ်သောပန်းကန်ပြား



ချောမထွက်သော အောက်ခံအခင်းပြား

2) စားသောက်ရာတွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှု

① စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။
② ယခုပြုလုပ်မည့်ကိစ္စ၏ရည်ရွယ်ချက်နှင့်အကြောင်းအရာကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား ရှင်းပြကာ သဘောတူညီမှု ယူရမည်။
③ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏လက်ကို စင်ကြယ်စွာဆေးရမည်။

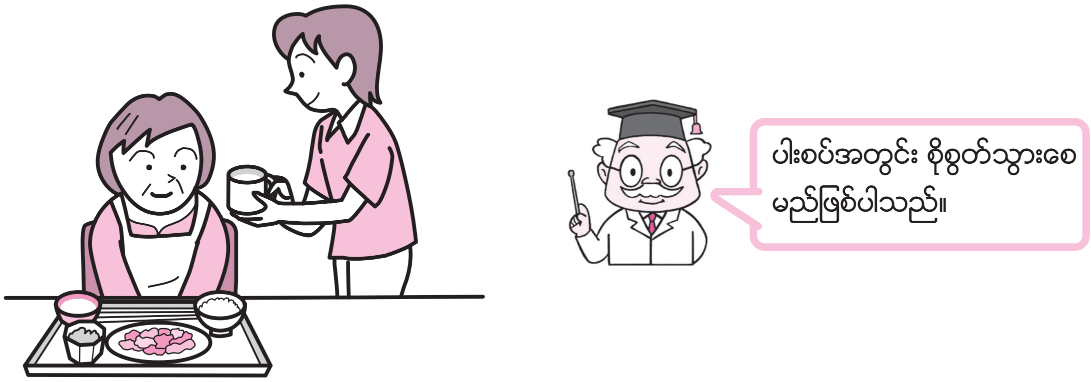
④ ထမင်းစားပွဲသို့ ရွှေ့လျားပြီး ထိုင်ခုံတွင် ထိုင်ရမည်။

ရောဂါကုသနေခြင်းနှင့် အလာဂျစ်ထတတ်ခြင်းကြောင့် စား၍မရသည်များ ရှိမရှိကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းမှ ကြိုတင်၍ စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။ အစားအသောက်ကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ရှေ့တည့်တည့် မြင်နိုင်သောနေရာတွင် ထားရမည်။

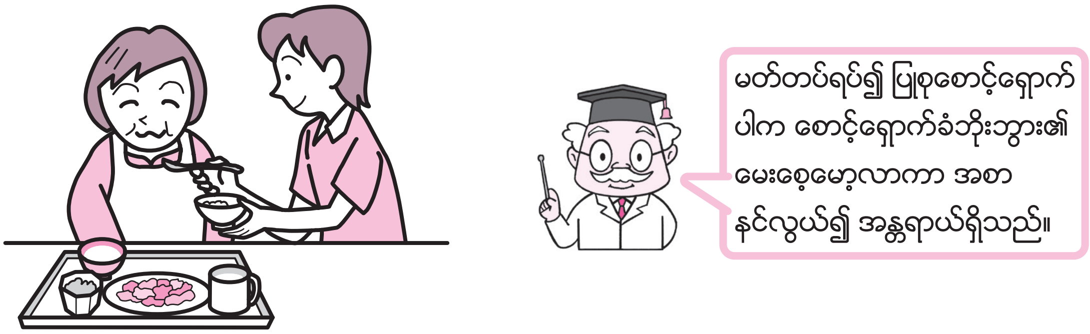
⑤ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ သန်သောလက် သို့မဟုတ်
⑥ လေမဖြတ်သောဘက်မှလက်၏ ဘေးတစ်စောင်းနေရာတွင် ထိုင်ရမည်။

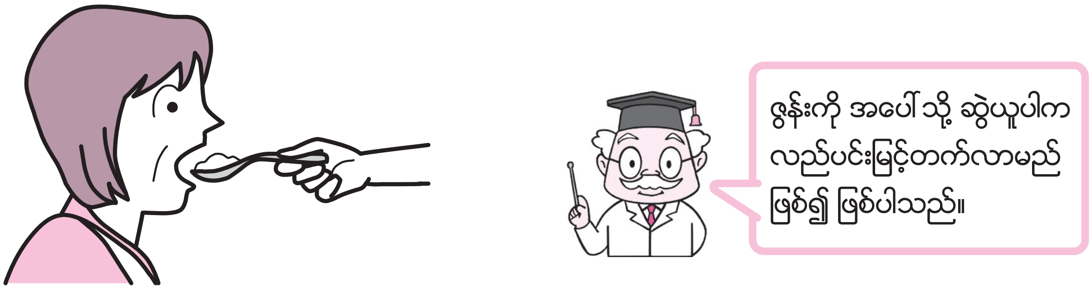
● ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်း နေရမည့်နေရာ

⑦ ဟင်းလျာစာရင်း (Menu) ကို ရှင်းပြရမည်။
⑧ အစားအသောက်မစားမီ ရေးဦးစွာ ရေနွေးကြမ်းနှင့် မီဆိုဟင်းချို စသော အရည်များကို တိုက်ရမည်။



⑨ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏စားသောက်မှုအရှိန်နှုန်းကိုလိုက်၍ စားသောက်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည်။
- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့် မျက်လုံးချင်းဆုံ၍ထိုင်ပြီး ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည်။
- ပါးစပ်ထဲသို့ အစားတစ်လုပ်စာခွံ့ပေးသောအမြန်နှုန်းကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားထံ မေးမြန်းခြင်း၊ လေ့လာကြည့်ရှုခြင်းကို ပြုလုပ်ပြီး ချိန်ညှိရမည်။
- လေဖြတ်ထားပါက လေမဖြတ်သောဘက်ရှိ ပါးစပ်ထောင့်မှနေ၍ စားစရာကို ခွံ့ပေးရမည်။
- အစာနင်ခြင်းမဖြစ်စေရန် အစာဝါးနေချိန်တွင် စကားမပြောရ။
- မေးစေ့အောက်ချထားသောအနေအထားဖြင့် အစာဝါးနေခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။
- ဇွန်းဖြင့်ခွံ့ကျွေးချိန်တွင် ဇွန်းကို အလျားလိုက် ပြန်ဆွဲထုတ်ရမည်။





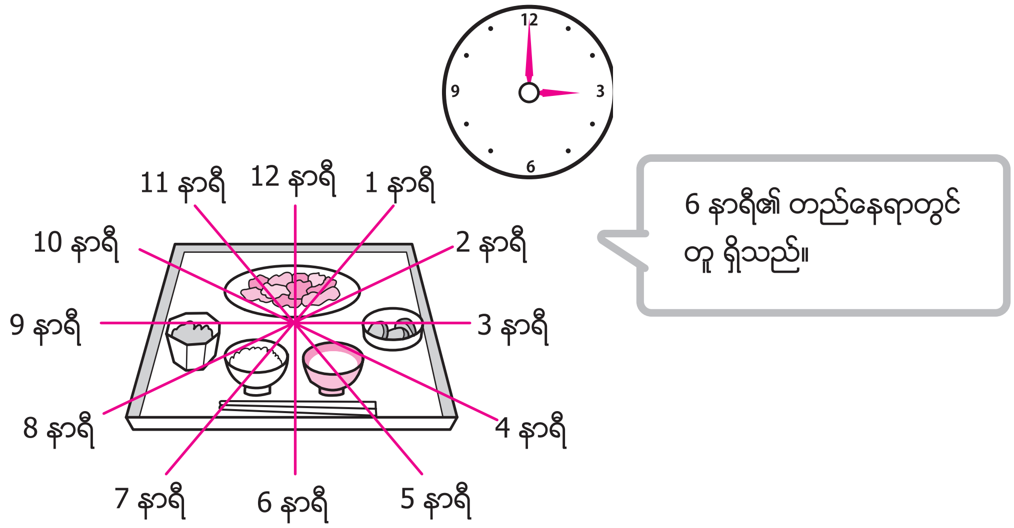
⑩ စားသောက်ပြီးစီးခြင်းရှိမရှိကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။
⑪ ပါးစပ်ထဲတွင် အစာများကျန်နေခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။
⑫ သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု (ပလုပ်ကျင်းခြင်း၊ သွားတိုက်ခြင်း၊ အံကပ်တိုက်ချွတ်ဆေးကြောခြင်း) ကို ပြုလုပ်ရမည်။
⑬ ပြင်ပအရာများအဆုတ်ထဲဝင်၍ဖြစ်ပွားသော အဆုတ်ရောင်နမိုးနီးယား (Aspiration Pneumonia) ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် စားသောက်ပြီးနောက် ထိုင်လျက်ဖြင့် မိနစ် 30 ခန့် နေစေရမည်။

3) စားသောက်ရာတွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းအတွက် သတိပြုရမည့်အချက်များ

- စားသောက်မှုအရှိန်နှုန်း၊ကိုယ်နေဟန်ထား၊စားသောက်ပုံအမူအရာတွင် ပြဿနာရှိ မရှိကို လည်းကောင်း၊ ဝါးစားခြင်းနှင့်မျိုချခြင်း၏အခြေအနေ စသည်ကိုလည်းကောင်း လေ့လာကြည့်ရှုရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားမှ စားစရာကို ခွဲ့စေလိုသည့်အချိန် ခွဲ့ကျွေးဖြစ်ရန် ကြိုးပမ်းရမည်။
- အမြင်အာရုံချို့ယွင်းသူဖြစ်ပါက နာရီပေါ်မှနေရာများ (နာရီ၏လက်တံတည်နေရာဖြင့်အသိပေးပုံ) ကို အသုံးပြုရမည်။

အစားအသောက်၏ ပူနွေးမှုနှင့်အေးမှု၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် စသည်တို့ကိုလည်း ရှင်းပြရမည်။

● နာရီပေါ်မှနေရာများဥပမာ



3 ဆီးဝမ်းသွားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

1 ဆီးဝမ်းသွားခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ဆီးဝမ်းသွားခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ မလိုသောအရာများကို ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့ ထုတ်ပစ်ခြင်းဖြစ်သည်။ မလိုသောအရာများတွင် ဆီးနှင့်ဝမ်း၊ ချွေး၊ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် စသည်တို့ ပါဝင်သည်။

ဆီးဝမ်းသွားခြင်းသည် ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းရာတွင် လိုအပ်သော လူ့ခန္ဓာကိုယ်အလုပ်လုပ်ပုံစနစ် ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် စွန့်ထုတ်လိုက်သော ဆီးနှင့် ဝမ်းသည် ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ဖော်ပြသည်။ ဆီးဝမ်းသွားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်သောအကြောင်းရင်းပေါ်မူတည်၍ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် အရေးကြီးသည်။

ဆီးဝမ်းသွားခြင်းသည် အရှက်တရားလွှမ်းမိုးသောအပြုအမူ ဖြစ်သည်။
ဆီးဝမ်းသွားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရပါက စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏
စိတ်ခံစားချက်ကို နားလည်ပြီးမှ ကူညီပေးရန် အရေးကြီးသည်။

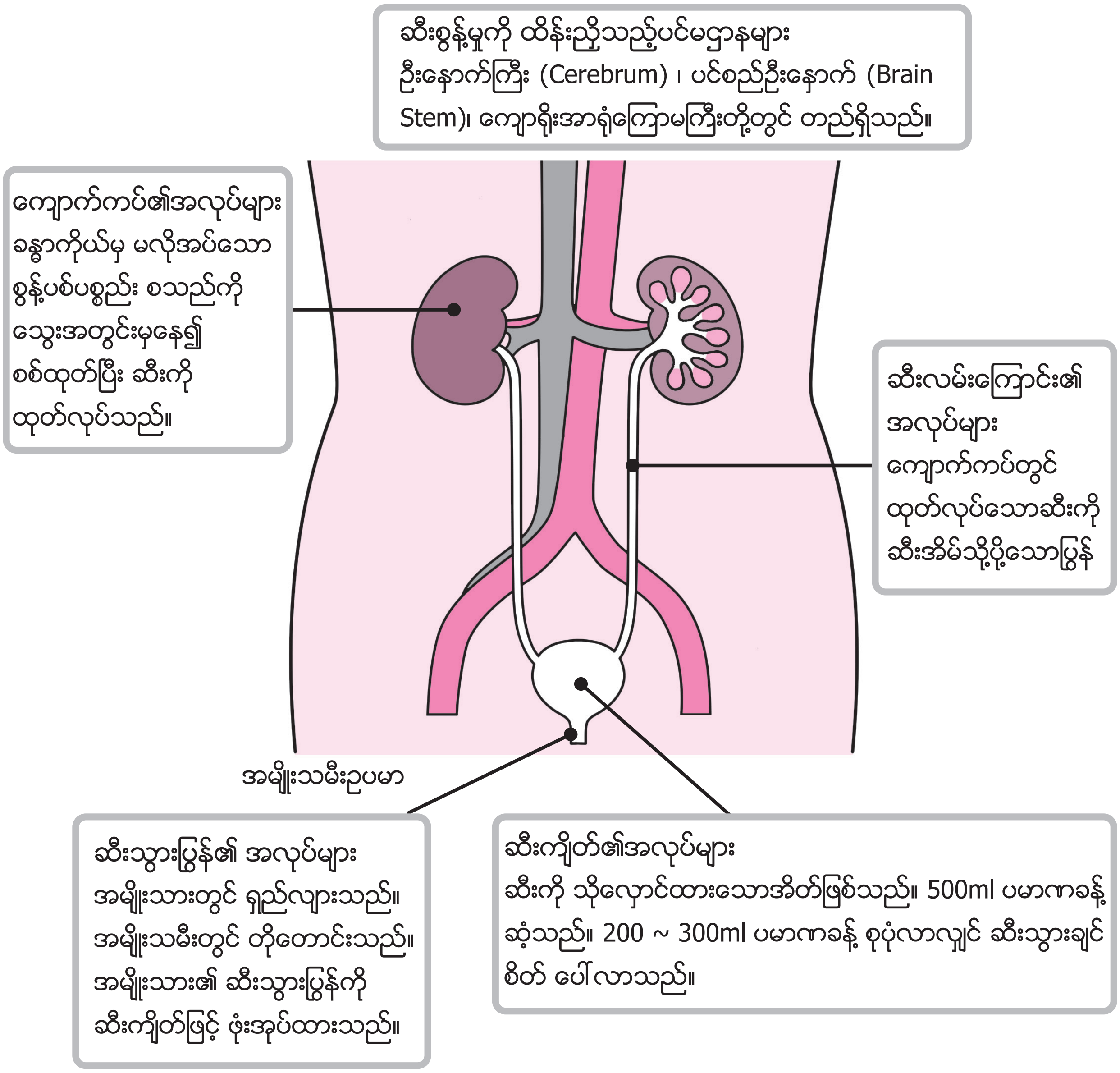
2 ဆီးဝမ်းသွားခြင်း၏ အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်

1) ဆီးသွားခြင်း၏ အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်

ဆီးကို ကျောက်ကပ်မှထုတ်၍ ဆီးအိမ်တွင် တစ်ကြိမ် စုထားပြီးနောက် ဆီးသွားပြွန်မှနေ၍ စွန့်ထုတ်သည်။ ၎င်းကို ဆီးစွန့်ခြင်းဟု ခေါ်သည်။

ဆီးအိမ်တွင် ဆီးများ 200 ~ 300ml ခန့် စုပုံလာလျှင် [အိမ်သာသွားချင်သည်] ဟု ခံစားရသည်။ ၎င်းကို ဆီးသွားချင်စိတ်ဟု ခေါ်သည်။

● ဆီးထုတ်လုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာကိုယ်၏အစိတ်အပိုင်းများ

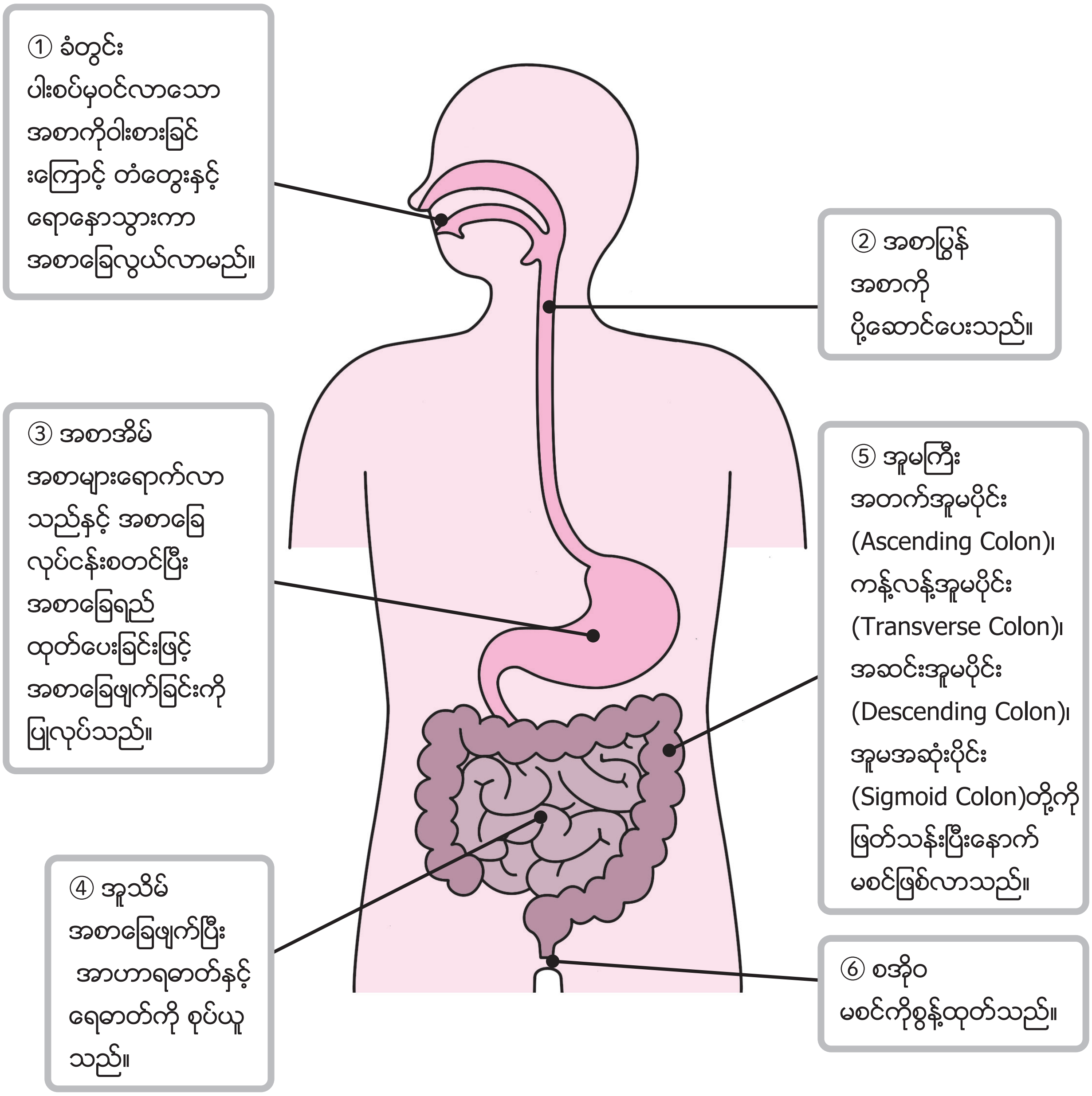


2) ဝမ်းသွားခြင်း၏အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်

ပါးစပ်မှစားလိုက်သော အစာနှင့်အရည်ကို အစာအိမ်သို့ပို့ဆောင်ပြီး အစာခြေလုပ်ငန်းစတင်သည်။ အစာနှင့်အရည်ကို အူသိမ်သို့ပို့ဆောင်ပြီး အာဟာရဓာတ်နှင့်ရေဓာတ်ကို စုပ်ယူသည်။ စုပ်ယူပြီးနောက် ကြွင်းကျန်သည်များ မစင်အဖြစ်ပြောင်းသွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့စွန့်ထုတ်သည်။ ၎င်းကို ဝမ်းသွားခြင်းဟု ခေါ်သည်။ အူတွင် မစင်များစုပုံလာလျှင် [အိမ်သာသွားချင်သည်] ဟု ခံစားရသည်။ ၎င်းကို ဝမ်းသွားချင်စိတ် ဟု ခေါ်သည်။

ဝမ်းသွားချင်စိတ်သည် အချိန်ကြာလျှင် ပျောက်သွားတတ်သည်။

- မစင်ထုတ်လုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာကိုယ်၏အစိတ်အပိုင်းများ



- ဝမ်းသွားသော ကိုယ်နေဟန်ထား
  အရှေ့ဘက်သို့ကိုင်းလျက် ခြေဖနောင့်ကို မြှင့်လိုက်လျှင် မစင်ထွက်ပေါက်ဖြစ်သော စအိုလမ်းကြောင်းမှနေ၍ စအိုဝအထိ ဖြောင့်တန်းသွားပြီး မစင်များ ထွက်ရလွယ်လာမည်။

3 ဆီးနှင့်မစင်တို့၏ ပုံသဏ္ဍာန်နှင့်ပမာဏ

1) ဆီးအခြေအနေ

ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ခံစားရသောရောဂါသည် ဆီးပမာဏနှင့်အကြိမ်ရေအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည်။

- ပုံမှန်ဆီးနှင့် ပုံမှန်မဟုတ်သောဆီး

		ပုံမှန်ဆီး	ပုံမှန်မဟုတ်သောဆီး
ဆီး	ပမာဏ	1 ရက်လျှင် 1000 ~ 1500ml	1 ရက်လျှင် 2000 ~ 3000ml အထက်(ဆီးများခြင်း) 300 ~ 500ml အောက်(ဆီးနည်းခြင်း)
	အကြိမ်ရေ	1 ရက်လျှင် 4 ~ 6 ကြိမ်	10 ကြိမ်အထက် (မကြာခဏဆီးသွားခြင်း)
	အနံ့	အနံ့မရှိ	အမိုးနီးယားအနံ့ပြင်းပြင်း
	အရောင်	အဝါဖျော့မှ အကြည်	အရောင်နောက်နေခြင်း၊ အညိုရင့်၊ အနီ စသည်။

2) မစင်အခြေအနေ

စားလိုက်သောအစားအစာနှင့်ခံစားရသောရောဂါ စသည်တို့သည် မစင်အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုအချိန်များရှိအခြေအနေကိုလိုက်၍ ပုံသဏ္ဍာန်နှင့်အရောင်၊ အကြိမ်ရေတို့ပြောင်းလဲသွားမည်။
ပြုစုစောင့်ရှောက်ချိန်တွင် ပုံမှန်မစင်အခြေအနေကို သိထားကြပါစို့။

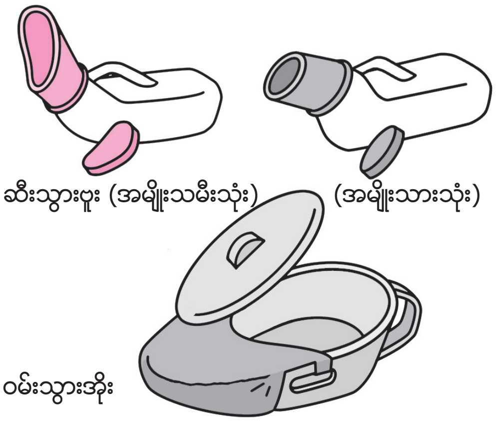
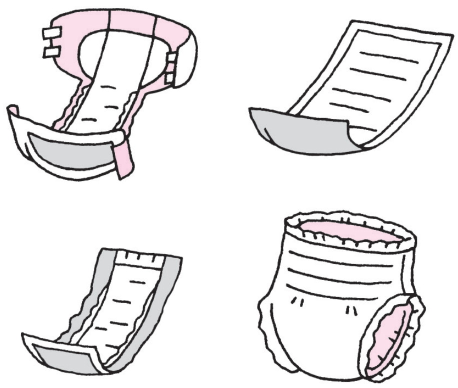
● ပုံမှန်မစင် နှင့် ပုံမှန်မဟုတ်သောမစင်

		ပုံမှန်မစင်	ပုံမှန်မဟုတ်သောမစင်
မစင်	အကြိမ်ရေ	1 ရက်လျှင် 1 ~ 2 ကြိမ်	အညိုရောင်
	အရောင်	နည်းနေလျှင် (ဝမ်းချုပ်ခြင်း)	အနီရောင်၊ အမည်းရောင်၊ အဖြူရောင် စသည်။

4 ဆီးဝမ်းသွားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးသုံး ပစ္စည်းကိရိယာများ

ဆီးဝမ်းသွားရာတွင်သုံးသော ပစ္စည်းကိရိယာအမျိုးမျိုးရှိသည်။ ထိုသူ၏အခြေအနေနှင့်ကိုက်ညီသော ပစ္စည်းကိရိယာကို သုံးရမည်။

● ဆီးဝမ်းသွားရာတွင်သုံးသော ပစ္စည်းကိရိယာအမျိုးမျိုး

ပစ္စည်းကိရိယာ	ပုံသဏ္ဍာန်	အသုံးပြုမည့်သူ
သယ်သွား၍ ရသော အိမ်သာအိုး		ဆီးသွားချင်စိတ်နှင့် ဝမ်းသွားချင်စိတ် ရှိသော်လည်း အိမ်သာထိမသွားနိုင်သူနှင့် ညကြီးသန်းခေါင် ဆီးဝမ်းသွားချိန် စသည်တို့တွင် သုံးသည်။
ဆီးသွားဗူးနှင့် ဝမ်းသွားအိုး		ဆီးသွားချင်စိတ်နှင့် ဝမ်းသွားချင်စိတ် ရှိသော ပက်လက်နေရသူနှင့် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးယိုယွင်းနေသူ၊ ကြာရှည် ထိုင်ရခက်သူတို့ သုံးသည်။
ဒိုင်ပါနှင့် ဆီးခံသော Pad		(ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်းနှင့် ဝမ်းမထိန်းနိုင်ခြင်း) ဆီးနှင့် ဝမ်း ထွက်ကျလျှင် မသိရှိသော အခြေအနေ၊ အိမ်သာနှင့် သယ်သွား၍ ရသော အိမ်သာအိုး စသည်တွင် ဆီးဝမ်းသွားရန် ခက်ခဲသူတို့ သုံးသည်။

5 လုပ်ဆောင်ရည် ကျဆင်းခြင်းနှင့်ချို့ယွင်းခြင်းကြောင့် ဆီးဝမ်းသွားသည့် အပေါ်သက်ရောက်မှုများ (ဆီးနှင့်ဝမ်းမထိန်းနိုင်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှောခြင်း)

1) ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း

ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း ဆိုသည်မှာ မိမိသဘောဆန္ဒမပါဘဲ ဆီးထွက်ကျခြင်းကို ခေါ်သည်။

● ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်းအမျိုးအစားများ

	အခြေအနေ
Stress Incontinence (ဗိုက်ဖိအားကြောင့်ဆီးထွက်ကျခြင်း)	ချောင်းဆိုးနှင့်နှာချေခြင်း စသော ဗိုက်ကို ဖိထားသလိုဖြစ်ချိန်တွင် ဆီးထွက်ကျခြင်း
Urge Incontienece (အရေးပေါ်ဆီးထွက်ကျခြင်း)	ဆီးသွားချင်စိတ်ရှိသော်လည်း အိမ်သာ ထိသွားရန်အချိန်မမီဘဲ ထွက်ကျခြင်း
Overflow Incontinence (ဆီးလျှံကျခြင်း)	ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်း စသည်ကြောင့် ဆီးလမ်းကြောင်း ပိတ်သွားပြီး ဆီးတစ်စက်တစ်စက် ထွက်ကျခြင်း
Reflex urinary Incontinence (အာရုံကြော တုံ့ပြန်မှုကြောင့် ဆီးထွက်ကျခြင်း)	ကျောရိုးအာရုံကြောမကြီး ထိခိုက်ပျက်စီးမှု စသည် ကြောင့် ဆီးသွားချင်စိတ် မရှိဘဲ ဆီးထွက်ကျခြင်း
Functional Incontinenece (လုပ်ဆောင်ရည် ချို့ယွင်းခြင်းကြောင့် ဆီးထွက်ကျခြင်း)	ဆီးသွားရန် ပြုလုပ်သော်လည်းအချိန်မမီဘဲ ထွက်ကျခြင်း။ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ စသည်ကြောင့် အိမ်သာနေရာကို မသိတော့ဘဲ အချိန်မမီဘဲ ထွက်ကျခြင်း။

2) ဝမ်းချုပ်ခြင်း

ဝမ်းချုပ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ ပုံမှန်အချိန်နှင့်စာလျှင် ဝမ်းသွားသော အကြိမ်ရေနှင့် ပမာဏ ဆက်တိုက် လျော့နည်းလာခြင်းကို ခေါ်သည်။

● ဝမ်းချုပ်ခြင်းအမျိုးအစားများ

	အခြေအနေ
Functional Constipation (လုပ်ဆောင်ရည် ချို့ယွင်းခြင်းကြောင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်း)	ခန္ဓာကိုယ်၏လုပ်ဆောင်ရည်များကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ဝမ်းချုပ်ခြင်း
Organic Constipation (ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ ချို့ယွင်းမှုကြောင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်း)	အကျိတ်နှင့်ရောင်ရမ်းခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ဝမ်းလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့ပြီး ဖြစ်ပွားသော ဝမ်းချုပ်ခြင်း

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- စည်းကမ်းတကျ ပုံမှန် ဆီးဝမ်းသွားသောအကျင့်ကို ပြုလုပ်ရမည်။
- ရေသောက်သောပမာဏ ထိန်းထားရမည်။
- စားသောက်ရာတွင် အမျှင်ဓာတ်ပါသောအစာကို များများစားရမည်။
- နေထိုင်စားသောက်ရာတွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ရမည်။

ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ပြုပြင်၍မရလျှင် ဆေးကုသရေးဝန်ထမ်းထံ တင်ပြရမည်။

3) ဝမ်းလျှောခြင်း

ဝမ်းလျှောခြင်း ဆိုသည်မှာ မစင်ထဲတွင် ရေဓာတ်ပမာဏများနေပြီး ပျော့ပျောင်းနေသောမစင်ကို ခေါ်သည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးမည်ဖြစ်၍ ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်ခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည်။
- ပါးစပ်မှသောက်နိုင်ပါက ရေနွေးဖြူနှင့် အခန်းအပူချိန်ရှိ ဓာတ်ဆားရည်ကို တိုက်ရမည်။
- အရည်ပုံစံမစင်သည် စအိုဝပတ်လည်ရှိ အရေပြားကို လှုံ့ဆော်၍ ယားယံစေသောကြောင့် ဆေးကြော ပေးခြင်းဖြင့် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ထားရမည်။

ရုတ်တရက်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းသည် ကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာအဖြစ် သံသယရှိနိုင်သောကြောင့် ဆေးကုသရေးဝန်ထမ်းထံ တင်ပြရမည်။

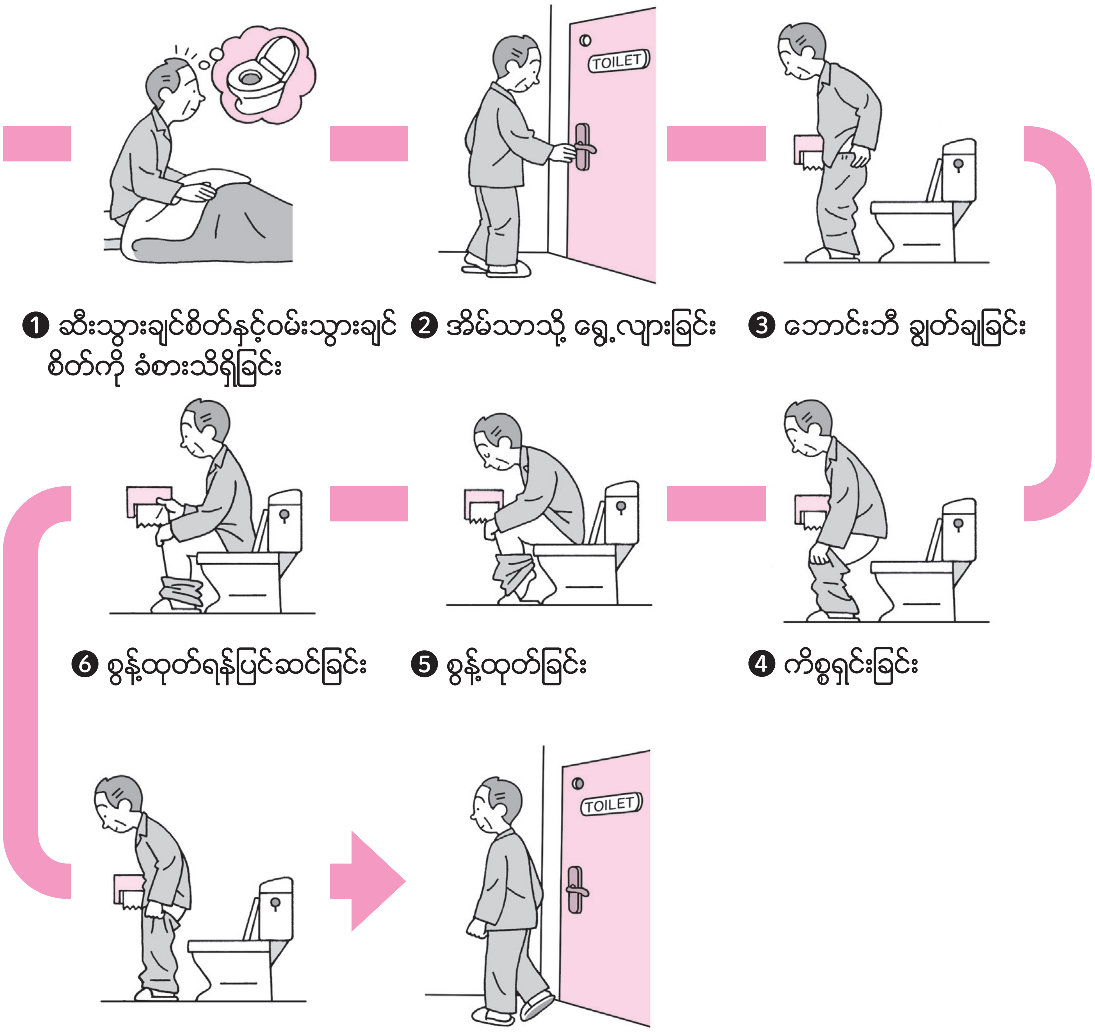
စိတ်ဖိစီးမှုသည် ဆီးဝမ်းသွားသည့်အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသောကြောင့် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ အခြေအနေနှင့် ညည်းညူတိုင်ကြားသည်များကို သေချာနားထောင်ပေးရမည်။ စွန့်ထုတ်လိုက်သော ဆီးနှင့်ဝမ်း၏အခြေအနေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းမှ သေချာစွာ လေ့လာကြည့်ရှုရမည်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပုံမှန်မဟုတ်သည်များကို ခံစားနေရသည်ဟုထင်ပါက ဆေးကုသရေးဝန်ထမ်းထံ ချက်ချင်း တင်ပြရမည်။ ၎င်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရာ ရောက်ပါသည်

6 ဆီးဝမ်းသွားသောလုပ်ငန်းစဉ်

သာမန်ဆီးဝမ်းသွားခြင်းတွင် လှုပ်ရှားမှုအများအပြားပါရှိသည်။ ဆီးဝမ်းသွားရာတွင် အာရုံကြောများ၏ ရှုပ်ထွေးသောအလုပ်များနှင့် ခန္ဓာကိုယ်၏လှုပ်ရှားမှုများက ဆက်စပ်လျက် ရှိပါသည်။

● ဆီးဝမ်းသွားသောလုပ်ငန်းစဉ်



❶ ဆီးသွားချင်စိတ်နှင့်ဝမ်းသွားချင်စိတ်ကို ခံစားသိရှိခြင်း
❷ အိမ်သာသို့ ရွှေ့လျားခြင်း
❸ ဘောင်းဘီ ချွတ်ချခြင်း
❹ ကိစ္စရှင်းခြင်း
❺ စွန့်ထုတ်ခြင်း
❻ စွန့်ထုတ်ရန်ပြင်ဆင်ခြင်း
❼ ဘောင်းဘီ မတင်ခြင်း
❽ အိမ်သာမှ ထွက်ခြင်း

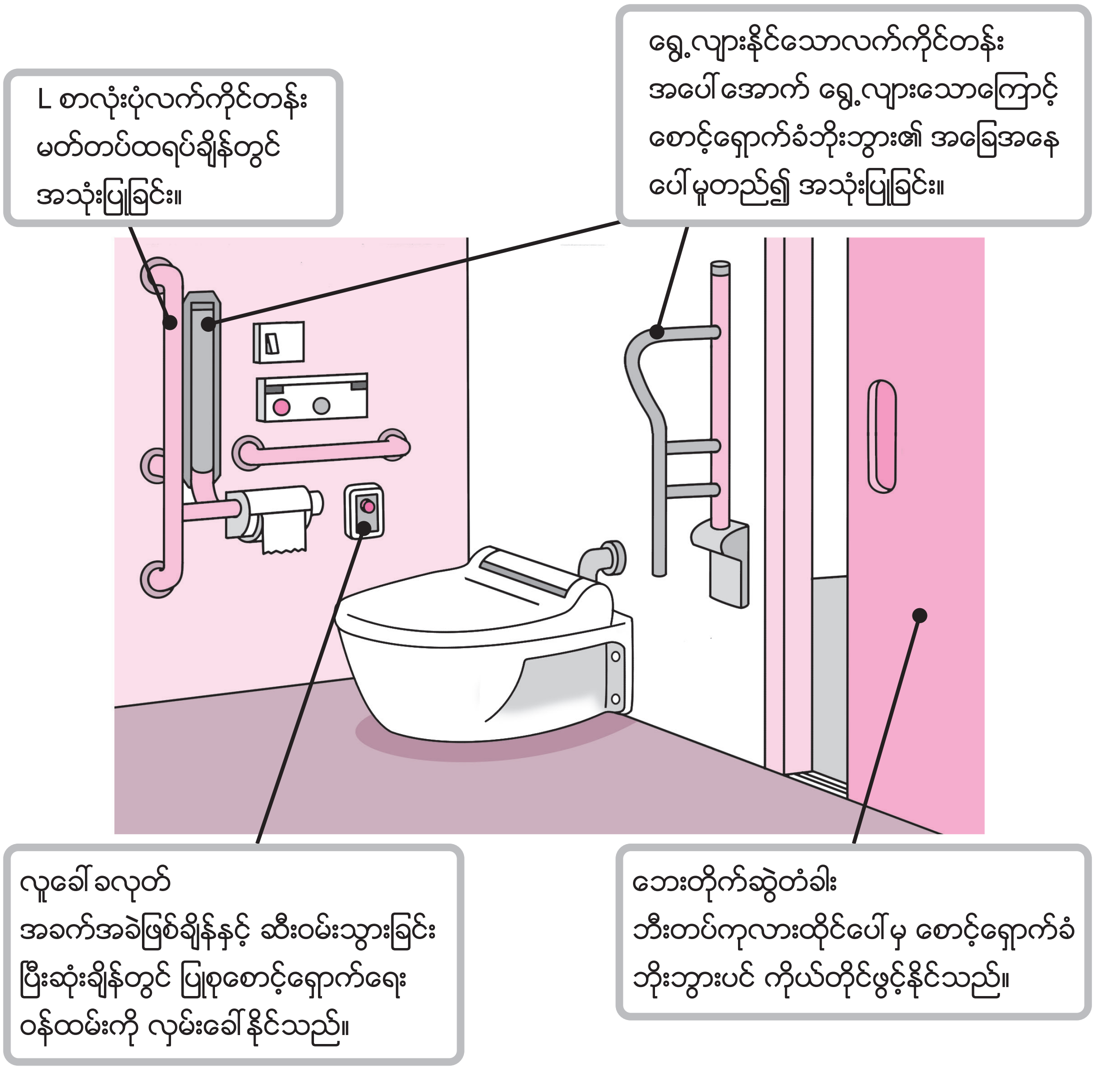
ဆီးဝမ်းသွားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်သော စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားသည် စိတ်ထဲတွင် အလွန်ဝန်လေးကြသည်။ မပြောဘဲသိက္ခာထိန်းနေခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးအတည်ပြုပြီး ပြုစုစောင့်ရှောက် ပေးရန် လိုအပ်သည်။

7 ဆီးဝမ်းသွားရာတွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှု

◉ ဆီးဝမ်းသွားရာတွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းအတွက် သတိပြုရမည့်အချက်များ

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ဆီးဝမ်းသွားခြင်းအလေ့အထကို မပျက်စေရ။
- အရှက်မရစေရန် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးရမည်။
- အနံ့ဆိုးများမထွက်စေရန် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးရမည်။
- ဆီးဝမ်းသွားသောနည်းလမ်းနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာကို သင့်တော်စွာ ရွေးချယ်ရမည်။
- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် တစ်ခါသုံးလက်အိတ်နှင့်ရှေ့ဖုံးခါးစည်း သုံး၍ ကူးစက်ရောဂါကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည်။

● ဆီးဝမ်းသွားသောနေရာ၏ အတွင်းပိုင်းအပြင်အဆင်၊အပူချိန်၊အလင်းရောင်နှင့်အခြားအရာများ၏ ဥပမာ

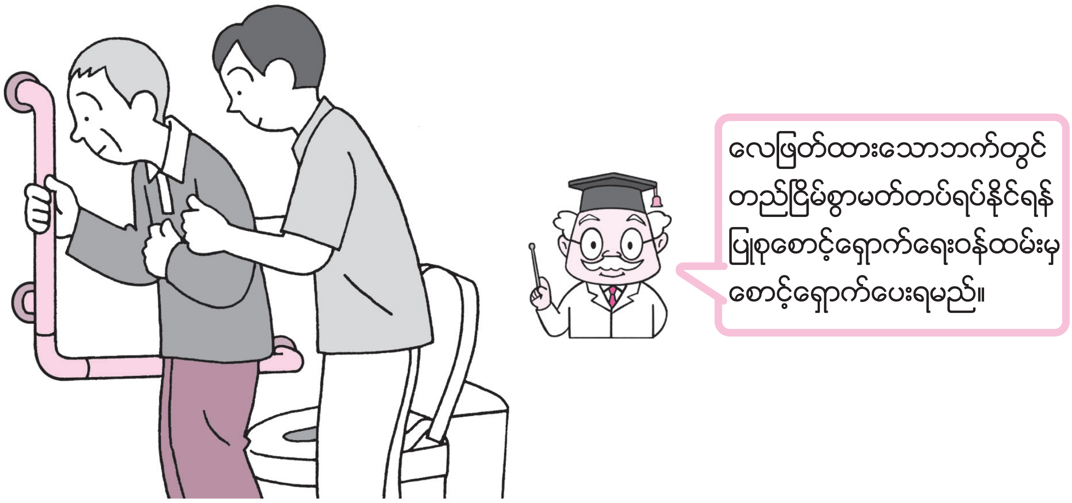


1) ဆီးဝမ်းသွားရာတွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှု

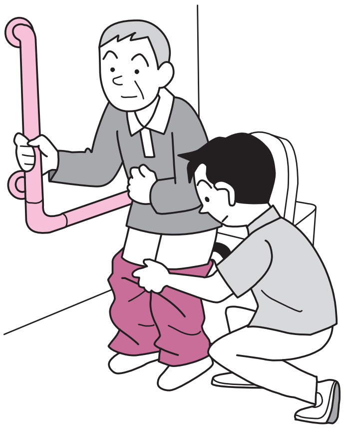
ဤနေရာတွင် ဘယ်ဘက်ကိုယ်တခြမ်းလေဖြတ်ထားသော စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ဥပမာထား၍ ရှင်းပြပါမည်။

① စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို အိမ်သာအထိ လမ်းပြခေါ်ဆောင်လာရမည်။

② စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ လေမဖြတ်သောဘက်ဖြင့် လက်ကိုင်တန်းကို ဖမ်းဆုပ်စေရမည်။



③ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် လေဖြတ်ထားသောဘက်မှနေပြီး ဘောင်းဘီနှင့်အတွင်းခံကို အောက်ဆွဲချပေးရမည်။

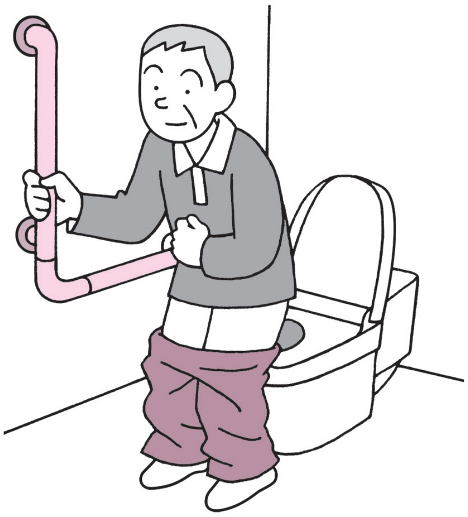


④ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားသည် လက်ကိုင်တန်းကို ဖမ်းဆုပ်ရင်းဖြင့် အိမ်သာဘိုထိုင်တွင် ထိုင်ချရမည်။

⑤ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် အိမ်သာမှထွက်ပြီး တံခါးပိတ်ပေးထားရမည်။
⑥ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားထံမှ ပြီးဆုံးကြောင်းအချက်ပြပါက အိမ်သာတွင်းသို့ ဝင်ရမည်။

⑦ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ အတွင်းခံနှင့်ဘောင်းဘီကို အပေါ်ရောက်နိုင်သမျှ ရောက်အောင် ဆွဲတင်ပေးရမည်။

⑧ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားသည် လက်ကိုင်တန်းကို ဖမ်းဆုပ်ထားလျက် မတ်တပ်ရပ်ရမည်။



⑨ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား မတ်တတ်ရပ်ခြင်း တည်ငြိမ်သွားပါက အတွင်းခံနှင့်ဘောင်းဘီကို ကိုယ်တိုင် ဝတ်စေရမည်။

⑩ အတွင်းခံနှင့်ဘောင်းဘီကို အပေါ်ထိဝတ်ထားခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။

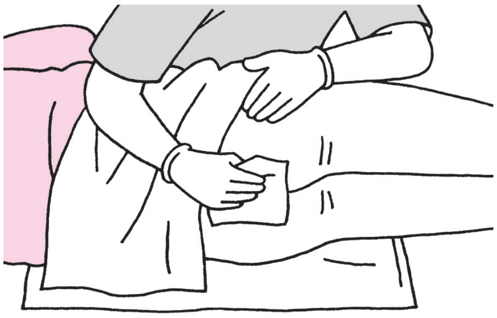
2) ဆီးသွားဗူးနှင့်ဝမ်းသွားအိုးထည့်ပေးသော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု

① လိုအပ်သောပစ္စည်းများကို အသင့်ပြင်ထားရမည်။
② လိုက်ကာကို ကာရံပြီး ကိုယ်ရေးလွတ်လပ်ခွင့်ကို ကာကွယ်ပေးရမည်။
③ ခုတင်၏အမြင့်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းနှင့် လျော်ညီစွာ ချိန်ညှိရမည်။ ရေလုံအခင်းကို ခင်းရမည်။
④ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ဒူးကိုထောင်ပြီး ခါးကိုမကာ ဘောင်းဘီ၊အတွင်းခံကို အောက်ဆွဲချပေးရမည်။
⑤ စအိုဝအပိုင်းသည် ဝမ်းသွားအိုး၏အလယ်တည့်တည့်တွင် ရောက်စေရန် ခါးကိုမကာ အိုးကိုထည့်သွင်းပြီး တည်ငြိမ်ခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။

ဝမ်းဗိုက်နေရာတွင် သဘက်ကို ဖုံးလွှမ်းကာ ကိုယ်ရေးလွတ်လပ်ခွင့်ကို ကာကွယ်ပေးရမည်။

ခုတင်ခေါင်းရင်းပိုင်းကို မြှင့်လိုက်လျှင် ဗိုက်ကို ဖိထားသလိုဖြစ်လာမည်။

⑥ ခါးကိုမကာ ညစ်ပေနေသောအပိုင်းကို သန့်ရှင်းပေးပြီး ဝမ်းသွားအိုးကို ဆွဲထုတ်ရမည်။



⑦ အရေပြားကို လေ့လာကြည့်ရှုရမည်။

⑧ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ဘေးတစ်စောင်းအိပ်စေ၍ ရေလုံအခင်းကို ဆွဲထုတ်ရမည်။

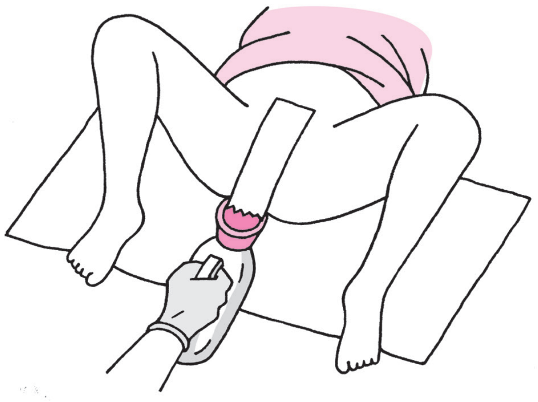
⑨ အတွင်းခံနှင့်ဘောင်းဘီကို ဆွဲတင်ပေးကာ အဝတ်အစားကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် လုပ်ပေးရမည်။

⑩ ခုတင်အမြင့်ကို နဂိုနေရာ ပြန်ထားရမည်။

⑪ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။

⑫ ပစ္စည်းပစ္စယများကို ရှင်းလင်းအပြီးသတ်ရမည်။

● ဆီးသွားပူးအသုံးပြု၍ စွန့်ထုတ်ခြင်း

အမျိုးသား	အမျိုးသမီး
ဘေးတစ်စောင်းအိပ်စေပြီး ကျောကုန်းတွင် ကူရှင် စသည်ကိုခံပေးကာ ဆီးသွားပူးကို ထည့်ပေးရမည်။	ဆီးများ လွင့်စင်မထွက်စေရန် တစ်ရှူးစက္ကူ စသည်ဖြင့် ဆီးသွားပူးထဲသို့ ဆီးများ တည့်မတ်စွာ ဝင်စေရန် ပြုလုပ်ပေးရမည်။
	

3) ဒိုင်ပါလဲလှယ်သောပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး

① စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။
② ယခုပြုလုပ်မည့်ကိစ္စ၏ရည်ရွယ်ချက်နှင့်အကြောင်းအရာကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား ရှင်းပြကာ သဘောတူညီမှု ယူရမည်။
③ လိုအပ်သောပစ္စည်းများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည်။
④ ခုတင်၏အမြင့်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းနှင့် လျော်ညီစွာ ထိန်းညှိရမည်။ ရေလုံအခင်းကို ခင်းရမည်။
⑤ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ဘေးတစ်စောင်းအိပ်စေ၍ ရေလုံအခင်းကို ခင်းရမည်။

⑥ ပက်လက်အိပ်အနေအထားသို့ ပြန်ထားပြီး ခါးကိုမကာ ဘောင်းဘီကို ဆွဲချပေးရမည်။

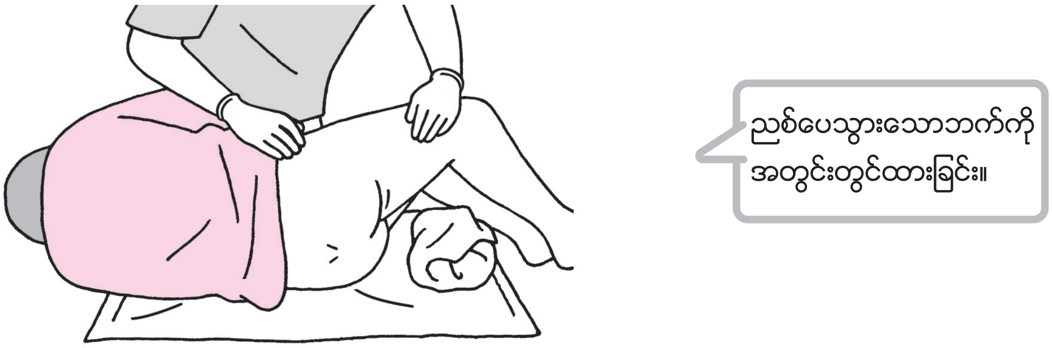
⑦ ဒိုင်ပါရှိ တိပ်စကို ဆွဲခွာရမည်။
⑧ ရေဖြန်းဗူးတွင် ထည့်ထားသောရေနွေးဖြင့် ဆီးခုံနေရာကို ဆေးကြောပေးရမည်။

အမျိုးသမီးဖြစ်ပါက ဆီးလမ်းကြောင်းမှစအိုဘက်သို့ (တနည်းအားဖြင့် အရှေ့မှ အနောက်သို့) ဦးတည်၍ ပွတ်သပ်ဆေးကြောရမည် (ကူးစက်ရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း)။ အရေပြားတွန့်နေ ထပ်နေသောနေရာတွင်လည်း နှံ့စပ်စွာ ဆေးကြောပေးရမည်။

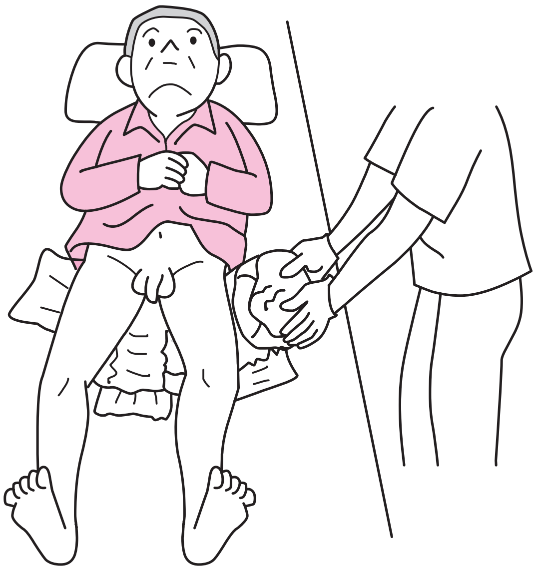
ရေနွေးသည် ခန္ဓာကိုယ်
အပူချိန်အတိုင်းထားခြင်း။
(ဆီးခုံနေရာသည်
အပူမခံနိုင်၍ ဖြစ်သည်။)

⑨ ခြောက်သွေ့သောသဘက်ဖြင့် ရေသုတ်ပေးရမည်။

⑩ ညစ်ပေသွားသောဒိုင်ပါကို လုံးထုပ်၍ ဘေးတစ်စောင်းအိပ်အနေအထားကို ထားပေးရမည်။

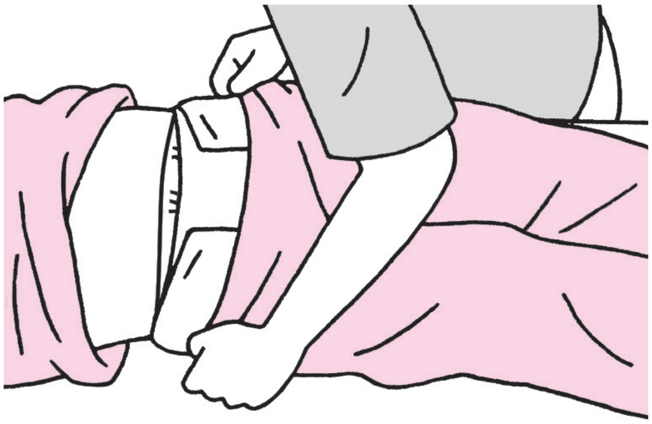


⑪ ဒိုင်ပါအသစ်ကို ညစ်ပေသွားသောဒိုင်ပါ၏ အောက်တွင် ထားရမည်။ ပက်လက်အိပ်အနေအထားသို့ ပြန်ထားပြီး တစ်ဘက်မှနေ၍ ညစ်ပေသွားသောဒိုင်ပါကို ဆွဲထုတ်ရမည်။ ညစ်ပေသွားသောဒိုင်ပါကို ဖယ်ရှားရှင်းလင်းပြီးလျှင် လက်အိတ်ချွတ်ရမည်။



⑫ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းနှင့် ပေါင်ပိုင်းတွင် လက်ချောင်း 2 ~ 3 ချောင်းစာခန့် ချောင်ချောင်ချိချိထား၍ တိပ်စကို ပိတ်ရမည်။

⑬ ခါးကိုမ၍ ဘောင်းဘီကို ဆွဲတင်ရမည်။
အဝတ်အစားနှင့်အခင်းကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် လုပ်ပေးရမည်။



⑭ အခန်းတွင်းတွင် လေဝင်လေထွက်ရစေရန် ပြုလုပ်ပေးရမည်။
⑮ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။
⑯ ပစ္စည်းပစ္စယများကို ရှင်းလင်းအပြီးသတ်ရမည်။

အခန်း

4 သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာဖြီး လိမ်းဝတ်စားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

1 သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာဖြီးလိမ်းဝတ်စားခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာဖြီးလိမ်းဝတ်စားခြင်းဆိုသည်မှာ မျက်နှာသစ်ခြင်း၊ ဆံပင်ဖြီးခြင်း၊ အဝတ်လဲခြင်း စသော မိမိကိုယ်ကို သပ်သပ်ရပ်ရပ်ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာဖြီး လိမ်းဝတ်စားခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုကို ထိန်းသိမ်းပေးရုံသာမက ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလွတ်လပ်မှု ရရှိလာမည်။ ထို့အပြင် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းတွင် အခြား သူများနှင့် ဆက်ဆံရေးတည်တံ့ရန်အတွက် အရေးကြီးသော အပြုအမူတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။

2 သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာဖြီးလိမ်းဝတ်စားခြင်းဆိုင်ရာ စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်

သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာဖြီးလိမ်းဝတ်စားခြင်းသည် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ဖော်ပြသောနည်းလမ်း 1 ခု ဖြစ်သည်။ ထိုသူ၏ နေထိုင်စားသောက်မှုအလေ့အထနှင့် တန်ဖိုးထားသည့်အရာများကို အလေးထား၍ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်သည်။ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာဖြီးလိမ်းဝတ်စားခြင်းကို ကူညီခြင်းမှာ နေထိုင်စားသောက်လိုစိတ်ကို ဖော်ထုတ်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာဖြီးလိမ်းဝတ်စားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ)

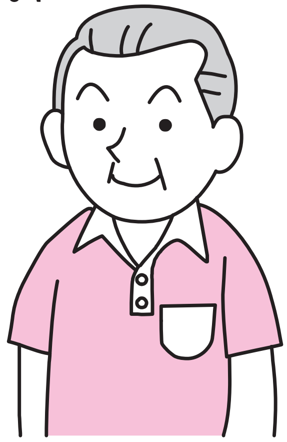
① ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို ထိန်းညှိပေးပြီး အရေပြားကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးသည်။
② စိတ်နှင့်ကိုယ်၏လုပ်ဆောင်ရည်များကို တည်တံ့စေခြင်းနှင့်မြှင့်တင်ခြင်းကို ပြုလုပ်သည်။
③ လုံခြုံသေးကင်းပြီး ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်စားသောက်နိုင်မည်။
④ နေထိုင်စားသောက်ရာတွင် ဘဝအမောများ ပြေပျောက်စေသည်။
⑤ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ဖော်ပြနိုင်သည်။

⦿ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာဖြီးလိမ်းဝတ်စားရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များ

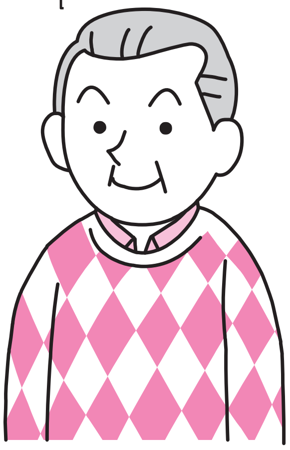
- နေထိုင်စားသောက်မှုအလေ့အထနှင့် ကြိုက်နှစ်သက်သည်များ စသော ထိုသူ၏ လူ့သဘော သဘာဝကို အလေးထားရမည်။
- ရာသီဥတု၊ ထိုနေ့ရက်ရှိလှုပ်ရှားမှုများ စသည်တို့နှင့် ကိုက်ညီစွာ ကူညီပေးရမည်။
- စိတ်နှင့်ကိုယ်၏အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီရမည်။

● ရာသီဥတုနှင့်ကိုက်ညီသော အဝတ်အထည်များ

နွေရာသီ



ဆောင်းရာသီ



3 အဝတ်အစားဝတ်ခြင်းချွတ်ခြင်းကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှု

◉ ဝတ်ခြင်းချွတ်ခြင်းကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များ

- အသားပေါ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး အရှက်မရစေရန် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးရမည်။
- လေဖြတ်ထားပါက လေမဖြတ်သောဘက်မှ ချွတ်ပေးပြီး လေဖြတ်ထားသောဘက်မှ ဝတ်ပေးရမည်။ (ချွတ်လျှင်လေမဖြတ်သောဘက်၊ ဝတ်လျှင်လေဖြတ်ထားသောဘက်)

1) ထိုင်လျက်ဖြင့် အပေါ်ဝတ်အင်္ကျီဝတ်ခြင်းချွတ်ခြင်းကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ဤနေရာတွင် လေဖြတ်ထားသော စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ဥပမာထား၍ ရှင်းပြပါမည်။

① စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။

② ယခုပြုလုပ်မည့်ကိစ္စ၏ရည်ရွယ်ချက်နှင့်အကြောင်းအရာကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား ရှင်းပြကာ သဘောတူညီမှု ယူရမည်။

③ ဘေးပတ်လည်ရှိ အတွင်းပိုင်းအပြင်အဆင်၊အပူချိန်၊ အလင်းရောင်နှင့်အခြားအရာများကို စီစဉ်ချိန်ညှိရမည်။
အခန်းတွင်းအပူချိန်ကို ချိန်ညှိရမည်။

④ လဲလှယ်မည့်အဝတ်အစားကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည်။
စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ အကြိုက်ကိုလိုက်၍ အင်္ကျီကို ရွေးစေရမည်။

အင်္ကျီသည် သူ့အကြိုက်ကိုယ့်အကြိုက်များရှိကြပြီး ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ဖော်ပြသောအရာ ဖြစ်သည်။ အမြင်အာရုံချို့ယွင်းသူဖြစ်ပါက ပိတ်စကို ထိကိုင်စေပြီး ပုံသဏ္ဍာန်ကို ရှင်းပြရမည်။

⑤ အပေါ်ဝတ်အင်္ကျီကို ချွတ်ရမည်။

- ထိုင်လျက်အနေအထား တည်ငြိမ်နေခြင်းရှိမရှိ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းမှ စစ်ဆေးအတည်ပြုပြီး လေဖြတ်ထားသောဘက်တွင် ရပ်ရမည်။

- အင်္ကျီချွတ်လျှင် လေမဖြတ်သောဘက်မှ ချွတ်ရမည်။ (ချွတ်လျှင်လေမဖြတ်သောဘက်၊ ဝတ်လျှင်လေဖြတ်ထားသောဘက်)

- လက်မောင်းလှုပ်ရှားရခက်သောနေရာနှင့် လက်မမီသောနေရာ စသည်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းမှ ကူညီပေးရမည်။

⑥ အပေါ်ဝတ်အင်္ကျီကို ဝတ်ရမည်။

- လေဖြတ်ထားသောဘက်ရှိ လက်ပေါက်မှ အရင် သွင်းရမည်။

⑦ သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်မဖြစ်ကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။

- အတွင်းထဲမှအဝတ်အစား တွန့်ခေါက်နေခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။

⑧ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေး အပြောင်းအလဲရှိမရှိ၊ နာကျင်မှုရှိမရှိ စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။

2) ထိုင်လျက်ဖြင့် ဘောင်းဘီဝတ်ခြင်းချွတ်ခြင်းကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ဤနေရာတွင် လေဖြတ်ထားသော စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ဥပမာထား၍ ရှင်းပြပါမည်။

① ~ ④ အထိသည် ထိုင်လျက်ဖြင့် အပေါ်ဝတ်အင်္ကျီဝတ်ခြင်းချွတ်ခြင်းကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်သည်။

⑤ ဘောင်းဘီကို ချွတ်ရမည်။

တည်ငြိမ်သောနေရာကို ဖမ်းဆုပ်ထားပြီး ဖြစ်နိုင်လျှင် မတ်တပ်ရပ်နေစေရမည်။

ဘောင်းဘီကို လေမဖြတ်သောဘက်မှ ချွတ်ရမည်။ (ချွတ်လျှင်လေမဖြတ်သောဘက်၊ ဝတ်လျှင် လေဖြတ်ထားသောဘက်)

ရပ်လျက်ဖြင့်မတည်ငြိမ်ပါက ထိုင်လျက်ဖြင့် လေမဖြတ်သောဘက်မှခါးကိုမြှောက်၍ ဘောင်းဘီကို ဆွဲချနိုင်သောနေရာအထိ ဆွဲချရမည်။

⑥ ဘောင်းဘီ ဝတ်ရမည်။

- ထိုင်လျက်ဖြင့် လေဖြတ်ထားသောဘက်၊ လေမဖြတ်သောဘက် ဟူသော အစဉ်လိုက်ဖြင့် ခြေထောက်ကို သွင်းရမည်။ ဘောင်းဘီကို မတင်နိုင်သောနေရာအထိ မတင်ပြီးမှ မတ်တပ်ရပ်ကာ ဘောင်းဘီကို မတင်ရမည်။

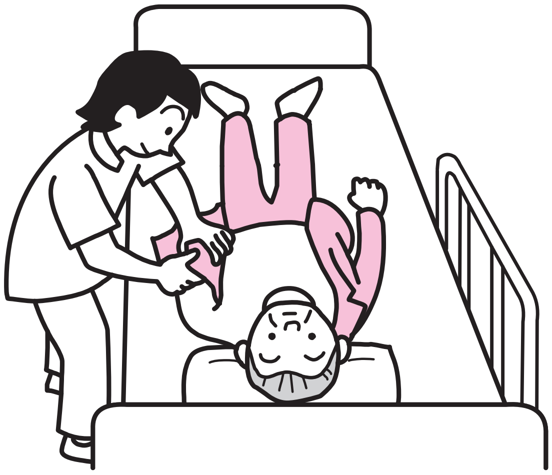
⑦ သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်မဖြစ်ကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။
⑧ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေး အပြောင်းအလဲရှိမရှိနှင့် နာကျင်မှုရှိမရှိ စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။

⦿ (ခုတင်ပေါ်တွင်) ပက်လက်အနေအထားဖြင့် ဝတ်ခြင်းချွတ်ခြင်းကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

① မှ ④ အထိသည် ထိုင်လျက်ဖြင့် အပေါ်ဝတ်အင်္ကျီလဲလှယ်ခြင်းကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်သည်။

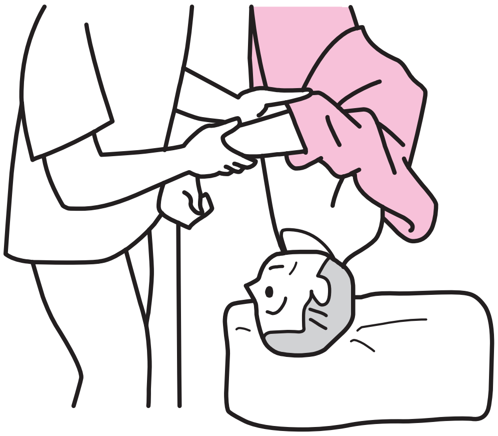
⑤ အပေါ်ဝတ်အင်္ကျီကို ချွတ်ရမည်။

- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် လေမဖြတ်သောဘက်တွင် ရပ်ရမည်။
- ကြယ်သီးကိုဖြုတ်ပြီး လေမဖြတ်သောဘက်မှ ချွတ်ရမည်။ ချွတ်လိုက်သောအင်္ကျီကို အတွင်းဘက်ကိုလုံးထားပြီးမှ ခန္ဓာကိုယ်အောက်တွင် ထည့်ထားရမည်။



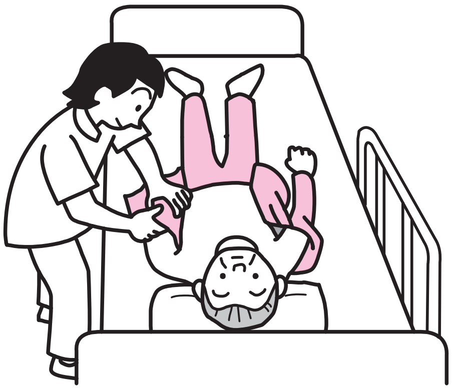
- လေမဖြတ်သောဘက်ကို အောက်တွင်ထား၍ ဘေးတစ်စောင်းအိပ်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်အောက်တွင် ထည့်ထားသော အင်္ကျီကို ဆွဲထုတ်ရမည်။

- နောက်ဆုံးတွင် လေဖြတ်ထားသောဘက်ရှိ လက်ပေါက်မှ ချွတ်ရမည်။



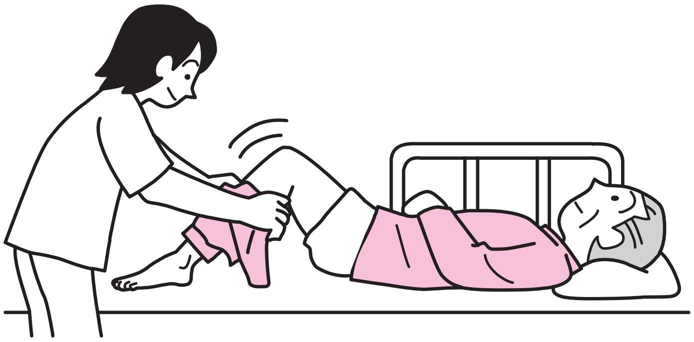
⑥ အပေါ်ဝတ်အင်္ကျီကို ဝတ်ရမည်။

- လေဖြတ်ထားသောဘက်ရှိလက်ပေါက်မှ သွင်းရမည်။
- အင်္ကျီကို ခန္ဓာကိုယ်အောက်ဘက်သို့ ထည့်သွင်းရမည်။
- ပက်လက်အနေအထားဖြစ်လာပြီး အင်္ကျီကို ဆွဲထုတ်ရမည်။
- အဝတ်အစား၏ ကျောဘက်နှင့်ချိုင်းကြားချုပ်ရိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့်အံကျခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။



- လေမဖြတ်သောဘက်ရှိလက်ပေါက်မှ လက်မောင်းကိုသွင်း၍ ကြယ်သီးတပ်ပြီး အင်္ကျီကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် လုပ်ပေးရမည်။

⑦ ဘောင်းဘီကို ချွတ်ရမည်။
- ချွတ်လျှင် လေမဖြတ်သောဘက်မှ ချွတ်ရမည်။
- ခါးကို မနိုင်သူအား ခါးကို မထားစေရမည်။



⑧ ဘောင်းဘီကို ဝတ်ရမည်။
- ဝတ်လျှင် လေဖြတ်ထားသောဘက်မှ ဝတ်ရမည်။
- ခါးကို မနိုင်သူအား ခါးကို မထားစေရမည်။

⑨ သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်မဖြစ်ကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။
⑩ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေး အပြောင်းအလဲရှိမရှိနှင့် နာကျင်မှုရှိမရှိ စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။

4 မျက်နှာသစ်ခြင်း၊ ဆံပင်ဖြီးခြင်း၊ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ခြင်း၊ လက်သည်းညှပ်ခြင်း၊ မိတ်ကပ်လိမ်းခြင်းအတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

◉ မျက်နှာသစ်ရာတွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းအတွက် သတိပြုရမည့်အချက်များ

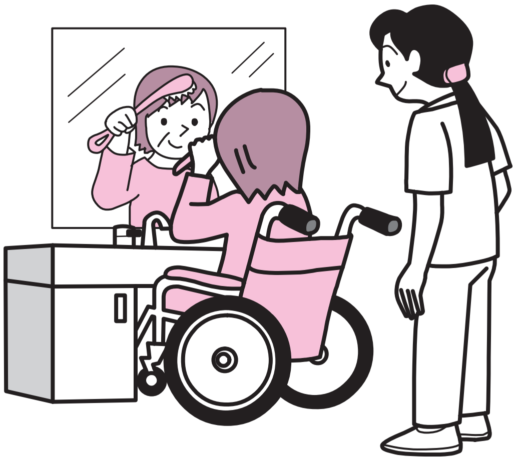
မနက်အိပ်ရာထလျှင် မျက်နှာသစ်ခြင်းဖြင့် အရေပြားရှိအညစ်အကြေးများကို ဖျက်ချခြင်းဖြစ်ပြီး လန်းဆန်းစေနိုင်သည်။

- မျက်နှာသစ်ပြီးနောက် အရေပြားခြောက်သွေ့မှုကိုကာကွယ်ရန် အစိုဓာတ်ပါသောတစ်ခုခု လိမ်းပေးရမည်။
- မျက်နှာမသစ်နိုင်သော စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို သဘက်နွေးနွေးလေးဖြင့် မျက်နှာကိုပွတ်သပ်၍ ကူညီပေးရမည်။

◉ ဆံပင်ဖြီးရာတွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းအတွက် သတိပြုရမည့်အချက်များ

ဆံပင်ပုံစံတွင် တစ်ဦးချင်း၏အကြိုက်များ ရှိကြသည်။

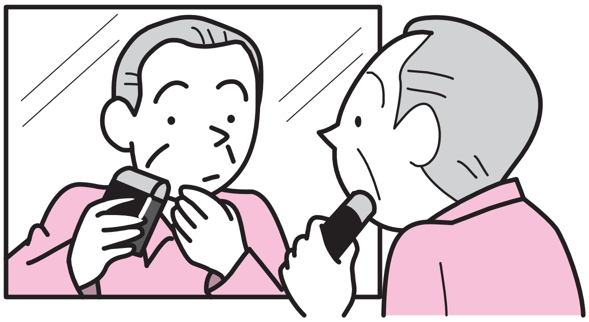
- ဆံပင်နှင့်ဦးရေပြား၏ အခြေအနေကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။
- ဦးရေပြားကို ဘရပ်ရှ်ဖြင့်ဖြီးသင်ခြင်းဖြင့် သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းမွန်စေသည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏အခြေအနေကိုလိုက်၍ ပစ္စည်းကိရိယာကို သုံးရန် ကြိုးပမ်း အားထုတ်ရမည်။



⦿ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ရာတွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းအတွက် သတိပြုရမည့်အချက်များ

မုတ်ဆိတ်ရိတ်ရာတွင် တစ်ဦးချင်း၏အကြိုက်များ ရှိကြသည်။

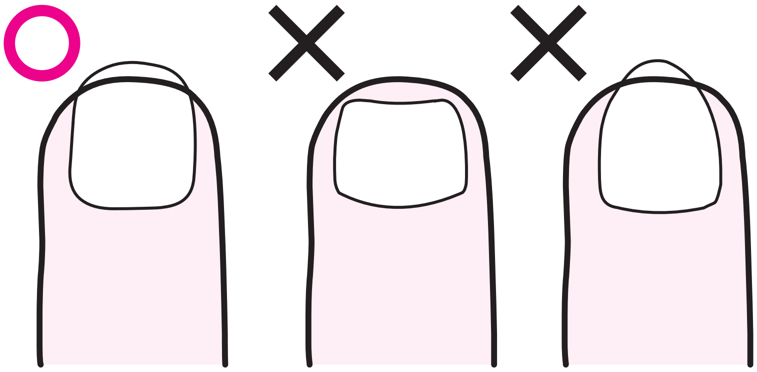
- လျှပ်စစ်မုတ်ဆိတ်ရိတ်စက်ကို သုံးလျှင် အရေပြားပေါ်တွင် ထောင့်မှန်ကျကျ ထားရမည်။
- မုတ်ဆိတ်ရိတ်ခြင်းသည် မျက်နှာကြောအတွန့်အခေါက်ကို ဆန့်လျက် ပြုလုပ်ရသည်။
- မုတ်ဆိတ်ကျန်နေသည်များ မရှိစေရ။
- မုတ်ဆိတ်ရိတ်ချိန်တွင် လိုးရှင်း စသည်ဖြင့် အရေပြားကို ကာကွယ်ပေးရမည်။



⦿ လက်သည်းညှပ်ရာတွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းအတွက် သတိပြုရမည့်အချက်များ

လက်သည်းကိုမညှပ်လျှင် အညစ်အကြေးများကပ်ငြိပြီး သန့်ရှင်းမှုမရှိတော့ပေ။ လက်သည်းရှည်လာလျှင် အရေပြားကို ထိခိုက်ပွန်းပဲ့စေသည်။ လက်သည်းသည် ကျန်းမာရေးအခြေအနေအပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိသည်။

- လက်သည်းသည် ရေချိုးပြီးနောက် ပျော့ပျောင်းနေသောအချိန်တွင် ညှပ်ရမည်။
- လက်သည်းနှင့် အနီးတဝိုက်ရှိအရေပြား၏အခြေအနေကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။



- လက်သည်းညှပ်

- လက်သည်းတံစဉ်း

◉ မိတ်ကပ်လိမ်းရာတွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းအတွက် သတိပြုရမည့်အချက်များ
မိတ်ကပ်လိမ်းခြင်းသည် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဖော်ပြခြင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏အကြိုက်နှင့်လိုလားချက်အတိုင်း လိမ်းပေးရမည်။
- အိပ်ရာမဝင်မီတွင် မိတ်ကပ်များကိုဖျက်ပြီး အသားအရေကို သပ်ရပ်သန့်ရှင်းစွာထားရမည်။

5 သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

1) သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

- ခံတွင်းထဲကို သန့်ရှင်းစွာထားပြီး သွားပိုးစားခြင်းနှင့်သွားဖုံးရောဂါ၊ ပါးစပ်နံခြင်းတို့ မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ပေးသည်။
- ပြင်ပအရာများအဆုတ်ထဲဝင်၍ဖြစ်ပွားသော အဆုတ်ရောင်နမိုးနီးယား (Aspiration Pneumonia) မဖြစ်စေရန် ခံတွင်းထဲမှဘက်တီးရီးယားများကို ပိုးသတ်ပြီး ကာကွယ်ပေးသည်။
- တံတွေးထွက်ခြင်းကို တိုးမြှင့်ပေးပြီး ခံတွင်းထဲတွင် ခြောက်သွေ့ခြင်းမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ပေးသည်။
- အရသာအာရုံကို ထိန်းသိမ်းပေးပြီး အစာစားချင်စိတ်ကို တိုးပွားစေသည်။

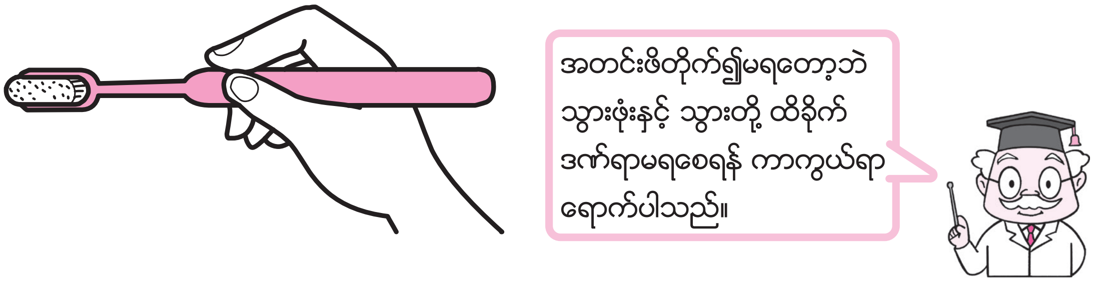
◉ သွားတိုက်ရာတွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းအတွက် သတိပြုရမည့်အချက်များ

- အရင်ဆုံး ပလုပ်ကျင်းရမည်။
- သွားတိုက်ရာတွင်မကျန်စေရန် သွားအထပ်များကို 1 ချောင်းစီ တိုက်ရမည်။
- ခံတွင်းထဲမှအခြေအနေကို လေ့လာကြည့်ရှုရမည်။
- လေဖြတ်ထားသော စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား ဖြစ်ပါက လေဖြတ်ထားသောဘက်တွင် အစာများ ကျန်ခဲ့တတ်သောကြောင့် သတိပြုရမည်။
သွေးထွက်ခြင်းနှင့်သွားဖုံးရောင်ရမ်းခြင်း ဖြစ်နေပါက ဆေးကုသရေးဝန်ထမ်းထံ တင်ပြရမည်။

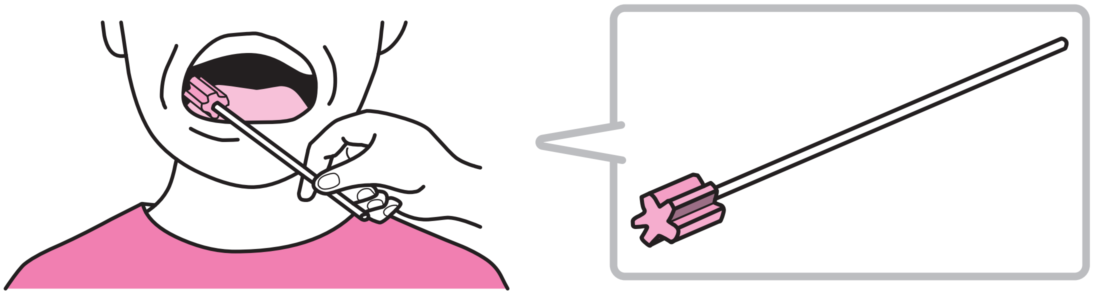
● သွားတိုက်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း (အရှေ့ဘက်မှ)
မျက်လုံးချင်းဆုံပြီး ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့် အစာနင်ခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သည်။

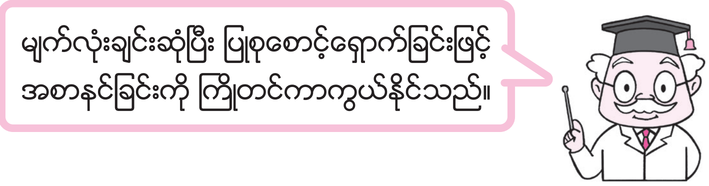
- သွားတိုက်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း (အနောက်ဘက်မှ)
  အစာနင်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသောကြောင့် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏
မေးစေ့ကို မမော့စေရ။

- သွားတိုက်တံကိုင်ပုံ
  သွားတိုက်တံကို ခဲတံကိုင်သကဲ့သို့ ကိုင်ရမည်။



- ရေမြှုပ်တိုက်တံအသုံးပြုပုံဥပမာ
  သွားတိုက်တံဖြင့် သွားမတိုက်နိုင်ပါက ရေမြှုပ်တိုက်တံ စသည်ကို သုံးရမည်။



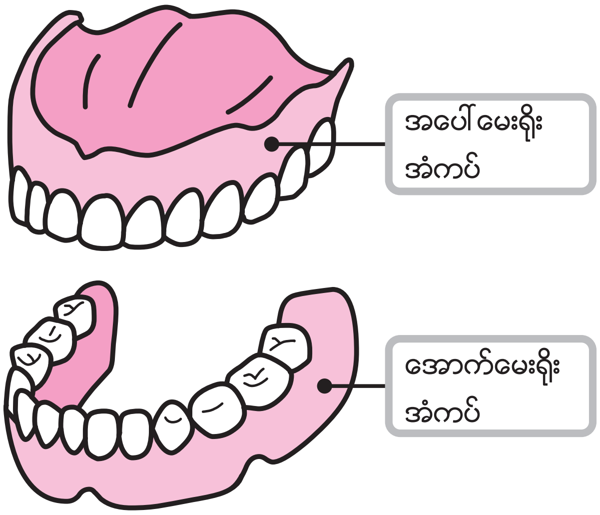


⦿ အံကပ်ကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားခြင်းနှင့် သိမ်းဆည်းခြင်း

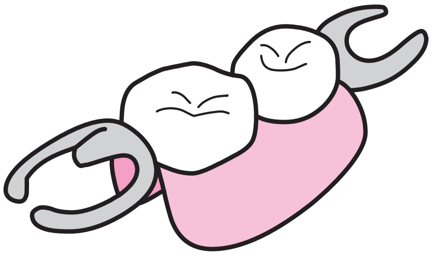
အံကပ်သည် မရှိတော့သောသွားများကို အစားထိုးရန်အတွက်ဖြစ်သည်။ သွားအပြည့်ပါအံကပ်နှင့် သွားတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပါအံကပ် ဟူ၍ ရှိသည်။

- ဘက်တီးရီးယားများ ပေါက်ပွားတတ်သောကြောင့် အစာစားပြီးတိုင်း ဖြုတ်ဆေးရမည်။
- ဘရပ်ရှ်သုံး၍ စီးကျနေသောရေဖြင့် ဆေးပစ်ရမည်။
- အံကပ်သည် ခြောက်သွေ့သွားလျှင် အက်ကွဲရာစသည်တို့ ဖြစ်တတ်သည်။ ပန်းကန်လုံးတွင် ရေနှင့်အံကပ်ဆေးသောဆေးရည်ကို ထည့်၍ သိမ်းဆည်းရမည်။
- အံကပ်ဖြုတ်ပြီးနောက် ကျန်သောသွားများကို တိုက်ပေးရမည်။

● သွားအပြည့်ပါအံကပ်



● သွားတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပါအံကပ်



အခန်း

5 ရေချိုးခြင်းနှင့်သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေခြင်းကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

1 ရေချိုးခြင်းနှင့်သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ရေချိုးခြင်း၏အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်မှာ အညစ်အကြေးများကိုဖျက်ချပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားခြင်း ဖြစ်သည်။ လန်းဆန်းသာယာမှုနှင့် ကျေနပ်နှစ်သက်မှုကို ခံစားရပြီး သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဘဝစည်းချက်နှင့်ကိုက်ညီခြင်း စသော အကျိုးကျေးဇူးများ ရှိသည်။

2 ရေချိုးခြင်းနှင့်သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေခြင်းဆိုင်ရာ စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်

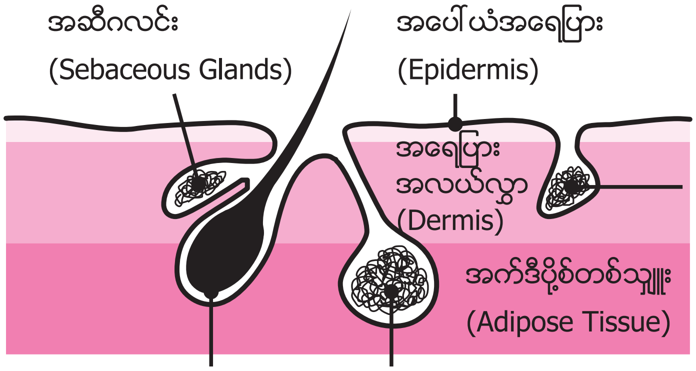
⦿ ရေချိုးခြင်းနှင့်သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

- သွေးကြောများ ကျယ်လာပြီး သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းမွန်လာမည်။
- ဇီဝဖြစ်ပျက်မှု (Metabolism)ကို မြန်ဆန်စေသည်။
- အဆစ်ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် ကြွက်သားနာကျင်ခြင်းကို လျှော့ချပေးပြီး အဆစ်လှုပ်ရှားမှု ကောင်းမွန်လာမည်။
- အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်း၏လှုပ်ရှားမှု ကောင်းမွန်လာပြီး အစာစားချင်စိတ် တိုးပွားလာမည်။
- အရေပြားကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေပြီး ကူးစက်ရောဂါများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးသည်။
- စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချပေးပြီး လန်းဆန်းသာယာမှုနှင့် ကျေနပ်နှစ်သက်မှုကို ခံစားရမည်။

1) အရေပြား၏လုပ်ဆောင်ရည်များ

- ပြင်ပမှတိုက်ခိုက်မှုများကို စုပ်ယူပြီး ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးသည်။
- အဆိပ်အတောက်ရှိပစ္စည်းများမှ လုံ့ဆော်မှုကို ကာကွယ်ပေးသည်။
- အဆီနှင့်ချွေးဖြင့် အရေပြားကို စိုစွတ်စေသည်။
- အပူချိန်ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် ချွေးထွက်စေခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို ထိန်းညှိပေးသည်။

● အရေပြားနှင့်ချွေးဂလင်းတို့၏ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ



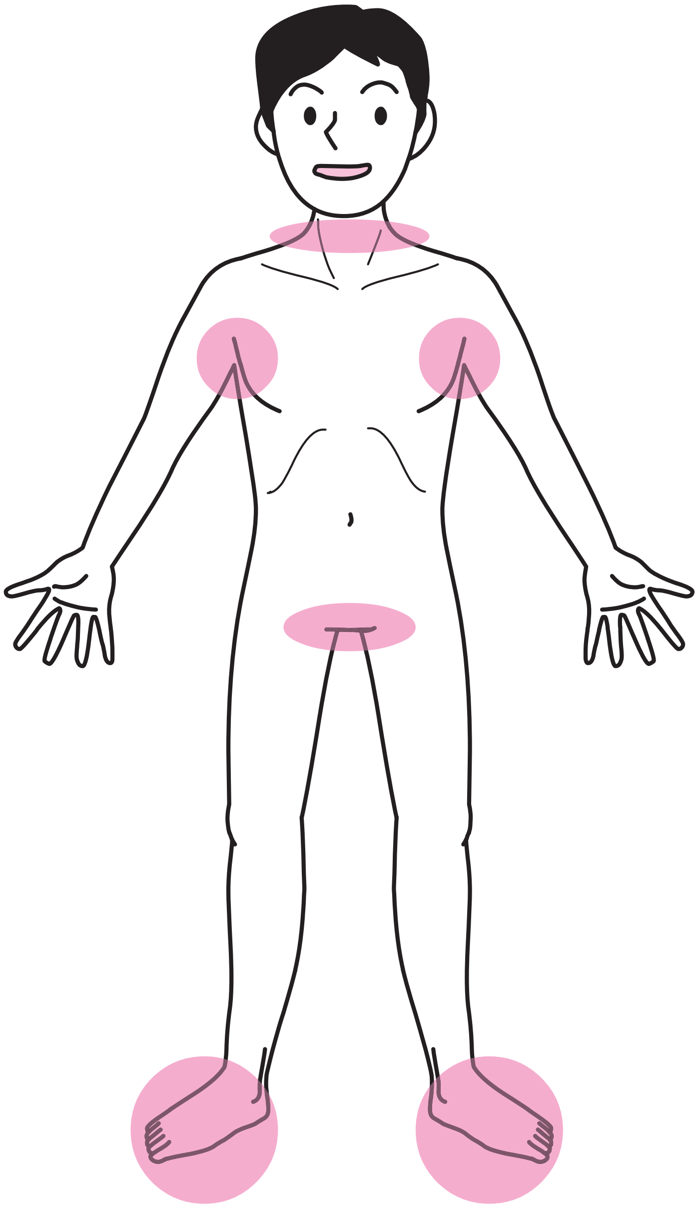
⊙ ချွေးဂလင်းအမျိုးအစားများ

ပြွန်စီးဂလင်း (Eccrine Gland) - တစ်ကိုယ်လုံးတွင် ပျံ့နှံ့နေပြီး အနံ့မရှိ။

မွေးညင်းပေါက်ရှိဂလင်း (Apocrine Gland) - ချိုင်းအောက် စသည်တွင် ပျံ့နှံ့နေပြီး အနံ့ရှိသည်။

◉ အရေပြားပေါ်ရှိ ညစ်ပေလွယ်သောအစိတ်အပိုင်းများ
အရေပြား ညစ်ပေရခြင်းမှာ ချွေးနှင့်အဆီထွက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

● ညစ်ပေလွယ်သောအစိတ်အပိုင်း



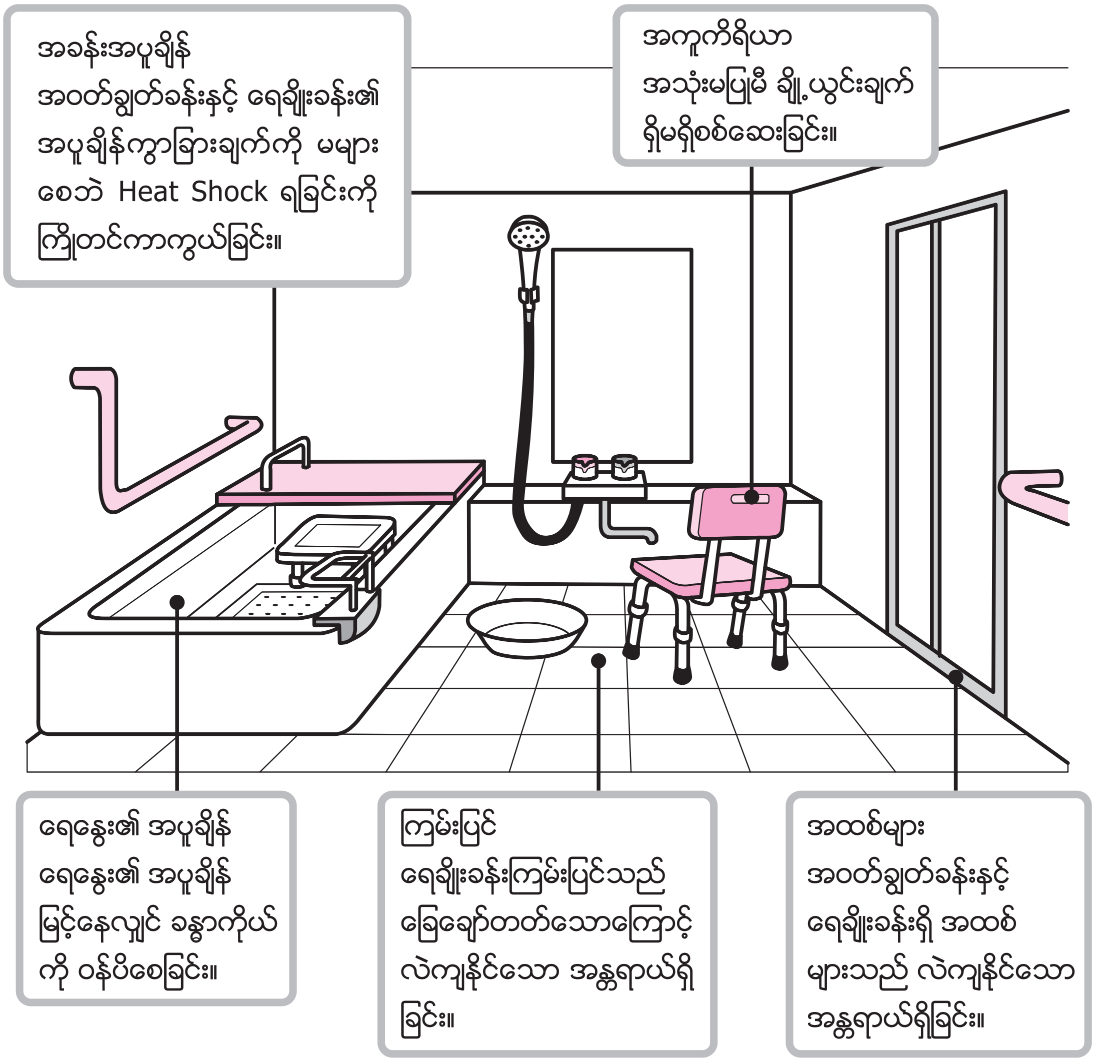
ညစ်ပေလွယ်သည်မှာ အရေပြားတွန့်နေထပ်နေသော အစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်သည်

3 ရေချိုးခြင်းနှင့်သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေခြင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှု

⦿ ရေချိုးခြင်းနှင့်သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေခြင်းအတွက် သတိပြုရမည့်အချက်များ

- အရှက်မရစေရန် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးရမည်။
- ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းပေးရမည်။ အရေပြားအခြေအနေကို လေ့လာကြည့်ရှုပြီး ပုံမှန်မဟုတ်သည်များ ရှိပါက ဆေးကုသရေးဝန်ထမ်းထံ တင်ပြရမည်။
- ပတ်ဝန်းကျင်၏အတွင်းပိုင်းအပြင်အဆင်၊အပူချိန်၊အလင်းရောင်နှင့်အခြားအရာများကို ပြင်ဆင်ချိန်ညှိပြီး လဲကျခြင်းနှင့် Heat Shock ရခြင်း စသည်တို့ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည်။

● ရေချိုးသည့်နေရာ၏ အတွင်းပိုင်းအပြင်အဆင်၊အပူချိန်၊အလင်းရောင်နှင့် အခြားအရာများကို ပြင်ဆင်ချိန်ညှိခြင်း



အဓိပ္ပာယ် ရှင်းလင်းချက်

Heat Shock ရခြင်း

ရုတ်တရက်ပြင်းထန်သော အပူချိန်ကွာခြားချက်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် ဆိုးရွားသော သက်ရောက်မှု ဖြစ်သည်။

1) ရေချိုးရာတွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

(ရေမချိုးမီ)

① စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။

② ယခုပြုလုပ်မည့်ကိစ္စ၏ရည်ရွယ်ချက်နှင့်အကြောင်းအရာကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား ရှင်းပြကာ သဘောတူညီမှု ယူရမည်။

③ ဘေးပတ်လည်၏ အတွင်းပိုင်းအပြင်အဆင်၊အပူချိန်၊အလင်းရောင်နှင့် အခြားအရာများကို စီစဉ်ချိန်ညှိရမည်။

- အခန်းတွင်းအပူချိန်ကို ချိန်ညှိရမည်။

④ လဲလှယ်မည့်အဝတ်အစားကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည်။

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏အကြိုက်ကိုလိုက်၍ အင်္ကျီကို ရွေးစေရမည်။

⑤ "ဆီးဝမ်းသွားထားစေရမည်။

- ရေချိုးနေစဉ် ဆီးသွားချင်စိတ် ပေါ်တတ်သည်။"

အစာခြေဖျက်စုပ်ယူခြင်းလုပ်ဆောင်ရည် ကျဆင်းစေသောကြောင့် အစာမစားမီ 1 နာရီနှင့် အစာစားပြီး 1 နာရီအတွင်း ရေချိုးခြင်းကို ရှောင်ရမည်။ ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်မှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် ရေမချိုးမီတွင် ရေသောက် ထားရမည်။

(အဝတ်ချွတ်ခြင်း)

ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကို ကြပ်မတ်စွာဆောင်ရွက်ရန်အတွက် ထိုင်ခုံတွင်ထိုင်ပြီးမှ အဝတ်ကို ချွတ်ခြင်း။

- လေဖြတ်ထားပါက လေမဖြတ်သောဘက်မှ ချွတ်ပြီး လေဖြတ်ထားသောဘက်မှ ဝတ်ရမည်။

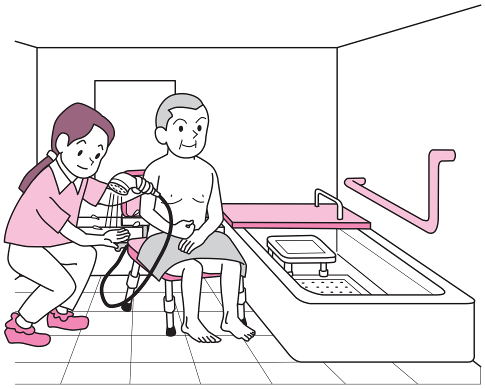
(ရေချိုးနေစဉ်)

① ရွှေ့လျားချိန်တွင် အဖော်ပြုပေးကာ လဲမကျစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည်။

- လေဖြတ်ထားပါက ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် လေဖြတ်ထားသောဘက်မှ ရပ်ရမည်။

② ရေပန်းရေကို ဖြန်းပေးရမည်။

- ဦးစွာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်း၏လက်ဖြင့် ရေနွေး၏အပူချိန်ကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကိုလည်း ရေနွေး၏အပူချိန်ကို စစ်ဆေးအတည်ပြုစေရမည်။



ဆီးခုံနေရာတွင် သဘက်ကို ဖုံးလွှမ်းကာ ကိုယ်ရေးလွှတ်လပ်ခွင့်ကို ကာကွယ်ပေးရမည်။

- ရေပန်းကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏လက်ချောင်းထိပ်မှ စတင်ပက်ဖြန်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်းသို့ တဖြည်းဖြည်းစီ ပက်ဖြန်းပေးရမည်။
- လေဖြတ်ထားပါက လေမဖြတ်သောဘက်မှ စတင်ဖြန်းပေးရမည်။

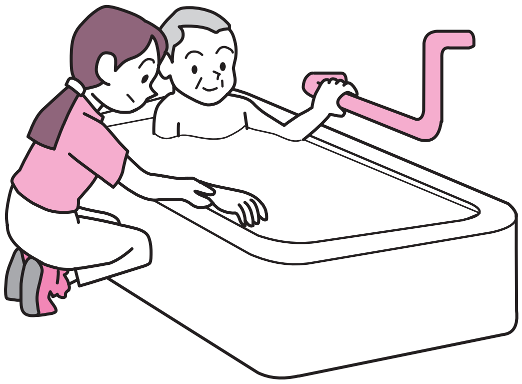
③ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆပ်ပြာတိုက်ဆေးကြောရမည်။

- ဆပ်ပြာရည်ကို အမြှုပ်များများထစေပြီး အရေပြားကို ကြမ်းတမ်းစွာမပွတ်မိစေဘဲ ပွတ်တိုက်ဆေးကြောရမည်။
- ညစ်ပေလွယ်သောအစိတ်အပိုင်းများကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။

ခြေတံလက်တံများကို ဆပ်ပြာတိုက်ဆေးကြောရာတွင်လက်ချောင်းထိပ်မှတဆင့် နှလုံးသို့ဦးတည်၍ ပွတ်တိုက် ဆေးကြောရမည်။ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို မြှင့်တင်ပေးသည်။

④ ရေချိုးဇလားထဲ ဝင်ရမည်။

လေဖြတ်ထားပါက လေမဖြတ်သောဘက်မှ ဝင်ရမည်။



- ကိုယ်နေဟန်ထား တည်ငြိမ်ခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။
- လေဖြတ်ထားသောဘက်ကို ပေါလောပေါ်နေစေရန်အတွက် ပင့်မထားပေးရမည်။
- မျက်နှာအမူအရာ စသည်မှနေ၍ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။

⑤ ရေချိုးဇလားမှ ထွက်ရမည်။

- ရေချိုးဇလား (Bath-tub) မှ ရုတ်တရက်ထရပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော မတ်တပ်ရပ်စဉ် သွေးပေါင်ကျခြင်း (Orthostatic hypotension) ကို သတိပြုရမည်။

⑥ ရေနွေးကို ပက်ဖြန်းပေးရမည်။

(ခေါင်းလျှော်ခြင်း)

- ဆံပင်များကို ရေပန်းဖြင့် ရေဆွတ်ထားရမည်။
- ရှန်ပူကို အမြှုပ်ထစေပြီးမှ သုံးရမည်။
- လက်ချောင်းရှိလက်ဖွေ့နေရာများဖြင့် ခေါင်းကိုပွတ်လျှော်ရမည်။ လက်သည်းဖြင့် ကုတ်လျှော်လျှင် အရေပြား ထိခိုက်ပွန်းပဲ့တတ်သည်။

(ရေချိုးပြီးနောက်)

① ခန္ဓာကိုယ်ကို သုတ်ရမည်။
- ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကျဆင်းခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် ခြောက်သွေ့သောသဘက်ဖြင့် သုတ်ရမည်။
- ပွတ်တိုက်လျှင် အရေပြား ထိခိုက်ပွန်းပဲ့တတ်၍ သဘက်အပေါ်မှ ထိန်း၍သုတ်ရမည်။
- အရေပြား၏တွန့်နေခေါက်နေသောအစိတ်အပိုင်းများကိုလည်း မမေ့မလျော့ သုတ်ပေးရမည်။
- အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ် စသည်ဖြင့် အရေပြားခြောက်သွေ့ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးရမည်။

② အဝတ်ဝတ်ရမည်။
③ ဆံပင်လေမှုတ်စက်ဖြင့် ဆံပင်ခြောက်အောင် ပြုလုပ်ရမည်။

④ ရေသောက်စေပြီး အနားယူစေရမည်

● တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းရေချိုးခြင်း (လက်ရေလောင်းခြင်းနှင့်ခြေထောက်ရေလောင်းခြင်း)

လက်ရေလောင်းခြင်း
မျက်နှာသစ်ဇလုံ စသည်တွင် ရေနွေးကိုထည့်၍ လက်ကိုဆေးကြောရမည်။ နောက်ဆုံးတွင် ရေနွေးကိုလောင်းပေးပြီး ဆေးချရမည်။

ခြေထောက်ရေလောင်းခြင်း
ရေပုံးစသည်တွင် ရေနွေးကိုထည့်၍ ခြေထောက်ကို ဆေးကြောရမည်။ နောက်ဆုံးတွင် ရေနွေးကို လောင်းပေးပြီး ဆေးချရမည်။

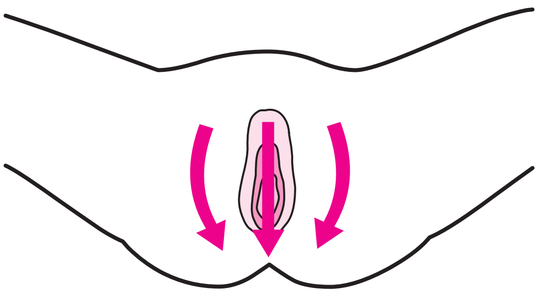
လက်ရေလောင်းခြင်းနှင့်ခြေထောက်ရေလောင်းခြင်းဖြင့် လက်သည်းခြေသည်းများ ပျော့ပျောင်းလာစေ၍ လက်သည်းခြေသည်း ညှပ်ရလွယ်သည်။

◉ ဆီးခုံနေရာ၏ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်း

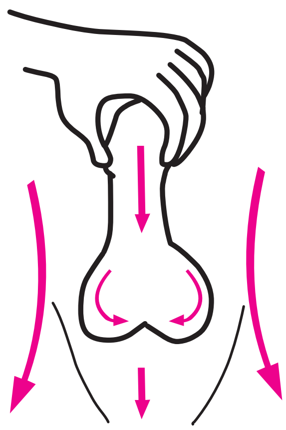
ဆီးခုံနေရာသည် ဆီးဝမ်းအညစ်အကြေးနှင့် ချွေးထွက်ခြင်းတို့ကြောင့် ညစ်ပေလွယ်သော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။ သန့်ရှင်းစွာမထားပါက အနံ့နံခြင်းနှင့် ဘက်တီးရီးယားပိုးကူးစက်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။

◉ လုပ်ကိုင်ပုံအဆင့်ဆင့်နှင့် သတိပြုရမည့်အချက်များ

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ကိုယ်ရေးလွတ်လပ်ခွင့်ကို ကာကွယ်ပေးရမည်။
  ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော ရေနွေး၏အပူချိန်သည် လူ့အသားအပူချိန်အတိုင်း ဖြစ်ရမည်။
- ဆီးခုံနေရာသည် အပူမခံနိုင်၍ ဖြစ်သည်။
- ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရန်အတွက် တစ်ခါသုံးလက်အိတ်များကို သုံးရမည်။
- ဆေးကြောပြီးနောက်တွင် ခြောက်သွေ့သောသဘက်ဖြင့် ဖွဖွဖိတွန်းသကဲ့သို့ သုတ်ပေးရမည်။
  အရေပြားကို လေ့လာကြည့်ရှုပြီး အနီရောင်အဖုအပိန့်စသည်တို့ ရှိပါက ဆေးကုသရေးဝန်ထမ်းထံ တင်ပြရမည်။



အမျိုးသမီးများ၏ဆီးခုံနေရာကို ပွတ်သပ်ပုံ
ကူးစက်ရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်ရန်
ဆီးလမ်းကြောင်းမှစအိုဘက်သို့
(တနည်းအားဖြင့် အရှေ့မှ အနောက်သို့)
ဦးတည်၍ပွတ်သပ် ဆေးကြောရမည်။
မျက်နှာပြင်တစ်နေရာတည်းတွင်
အကြိမ်ကြိမ် အခါခါ ပွတ်သပ်ဆေးကြောခြင်းမပြုရ။



အမျိုးသားများ၏ဆီးခုံနေရာကို ပွတ်သပ်ဆေးကြောပုံ
အမျိုးသားဖြစ်ပါက ဝှေးစေ့နောက်ဘက်ကို
ဆန့်ထုတ်၍ ပွတ်သပ်ဆေးကြောရမည်။

⦿ ရေပတ်တိုက်ခြင်း

ရေပတ်တိုက်ခြင်းသည် အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ရေစိမ်ချိုးခြင်းနှင့် ရေပန်းဖြင့်ချိုးခြင်းကို မပြုလုပ်နိုင်ပါက ရေနွေးနှင့်ဆပ်ပြာရည်၊သဘက်ကိုသုံး၍ ပြုလုပ်ရသော သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ရေးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ အရေပြားကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းဖြစ်စေပြီး သွေးလည်ပတ်မှုကို မြှင့်တင်ပေးကာ ကြွက်သားကို ပြင်းထန်စွာလှုံ့ဆော်ပေးသော အကျိုးရှိသည်။

(ရေပတ်တိုက်ခြင်းအမျိုးအစားများ)

တစ်ကိုယ်လုံးရေပတ်တိုက်ခြင်း	: ခုတင်ပေါ်တွင် တစ်ကိုယ်လုံး ရေပတ်တိုက်ခြင်း။
တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းရေပတ်တိုက်ခြင်း	: ခန္ဓာကိုယ်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို ရေပတ်တိုက်ခြင်း။ တစ်ကိုယ်လုံး ရေပတ်တိုက်ရန် ခက်ခဲပါက ပြုလုပ်ရမည်။

(ရေပတ်တိုက်ပုံအဆင့်ဆင့်)

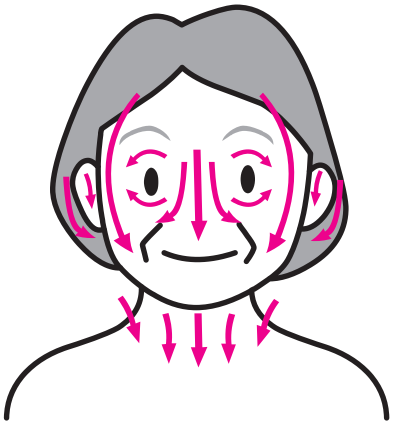
တစ်ကိုယ်လုံးရေပတ်တိုက်ခြင်းကို ① မျက်နှာ၊ ② လက်မောင်း၊ ③ ရင်ဘတ်(ဗိုက်)၊ ④ ကျောကုန်း၊ ⑤ ခြေထောက်၊ ⑥ ဆီးခုံနေရာ ဟူသော အစဉ်လိုက်ဖြင့် ပြုလုပ်ရမည်။

(လိုအပ်သောပစ္စည်းပစ္စယများ)

ရေချိုးသဘက်၊ သဘက်၊ ဆပ်ပြာရည်၊ လဲစရာအဝတ် စသည်။

- ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော ရေနွေး၏အပူချိန်သည် ချိုးရေ၏အပူချိန်ထက် ပိုများရမည်။
- ရေနွေးသည် ချက်ချင်းအေးသွားတတ်၍ ရေနွေးပူကိုလည်း ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည်။

● မျက်နှာကို ရေပတ်တိုက်ပုံ

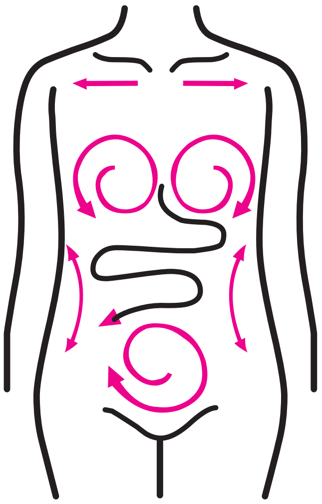


- မျက်လုံးတစ်ဝိုက်မှနေ၍ ရေပတ်တိုက်ရမည်။
- နားရွက်နောက်နား၊ လည်ပင်းကို နှံ့စပ်စွာ ရေပတ်တိုက်ရမည်။

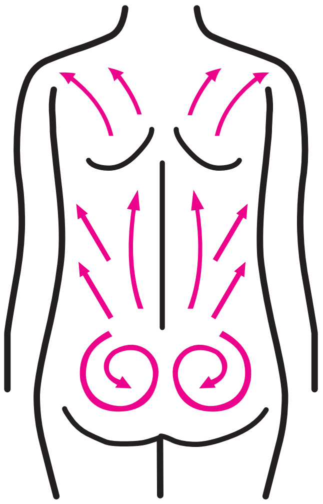
- လက်မောင်းနှင့်ခြေထောက်ကို ရေပတ်တိုက်ရာတွင် လက်ချောင်းထိပ်မှစ၍ နှလုံးသို့ဦးတည်ပြီး ရေပတ်တိုက်ရမည်။

အရိုးအဆစ် တစ်ဆစ်စာ မှန်း၍ ရှည်လျားစွာ ရေပတ်တိုက်ရမည်။

- ရင်ဘတ်နှင့်ဂမ်းဗိုက်ကို ရေပတ်တိုက်ပုံ

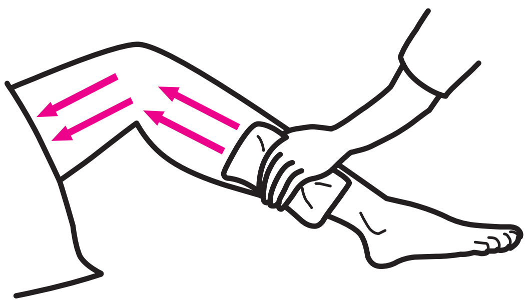


- ကျောကုန်းကို ရေပတ်တိုက်ပုံ



- အမျိုးသမီးရင်သားများကို ဝိုင်းပတ်၍ ရေပတ်တိုက်ရမည်။
- ကျောကုန်းကို ကြွက်သားအတိုင်းရှည်လျားစွာ ရေပတ်တိုက်ရမည်။

- ဆပ်ပြာရည်ဖြင့် ဆပ်ပြာတိုက်ပြီးနောက် လုံလောက်စွာ ရေပတ်တိုက်ရမည်။ ရေပတ်တိုက်ရန် ကျန်နေလျှင် ယားယံစေတတ်သည်။
- ရေပတ်တိုက်ပြီးနောက် ခြောက်သွေ့သော သဘက်ဖြင့် ရေများကို ချက်ချင်းသုတ်ရမည်။ ရေကျန်နေလျှင် ခန္ဓာကိုယ်၏ အပူဓာတ်လျော့သွားမည်။



အစွန်အဖျားပိုင်းမှစ၍ အလယ်ဗဟိုအထိ တသမတ်တည်းသောဖိအားဖြင့် ရေပတ်တိုက်ရမည်။

အခန်း

6 အိမ်မှုကိစ္စပြုလုပ်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

1 အိမ်မှုကိစ္စ၏အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

IADL (Instrumental Activities of Daily Living အရေးပါသော နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်ရေးလှုပ်ရှားမှု)များအနက် အိမ်မှုကိစ္စဆိုသည်မှာ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း၊ လျှော်ဖွပ်ခြင်း၊ အဝတ်အစားများကို စီရီသိမ်းဆည်းခြင်း၊ ဈေးဝယ်ခြင်း စသော အပြုအမူများကို ခေါ်သည်။ အိမ်မှုကိစ္စသည် နေထိုင်စားသောက်ရေး၏ အခြေခံအချက် ဖြစ်နေသည်။ ဆက်လက်၍ နေထိုင်စားသောက်သွားရန်အတွက် IADL ကို လိုအပ်သည်။

အိမ်မှုကိစ္စသည် နေထိုင်စားသောက်မှုအလေ့အထနှင့် စေ့စပ်ဇီဇာကြောင်မှုများရှိပြီး အများနှင့် မတူမှု မြင့်မားသောအရာ ဖြစ်သည်။

● IADL ဥပမာများ

2 အိမ်မှုကိစ္စပြုလုပ်ရာတွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှု

1) ချက်ပြုတ်ခြင်း

- လူသည် ဇီဝအသက်ကိုတည်တံ့စေရန်နှင့် ကျန်းမာသောဘဝတွင်နေထိုင်ရန်အလို့ငှာ အစာစားရန် လိုအပ်သည်။
- စားစရာကို စားရလွယ်စေရန်နှင့် အာဟာရကို ထိရောက်စွာရရှိစေရန် ချက်ပြုတ်ရမည်။
- ဟင်းလျာစာရင်းကို ဆုံးဖြတ်ပြီး ဟင်းချက်ပစ္စည်းများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကာ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ပွဲပြင်ခြင်း၊ ဟင်းပွဲချပေးခြင်း၊ သိမ်းဆည်းခြင်း ဟူသောအစီအစဉ်ဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းကို ပြုလုပ်ရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေအလိုက် ချက်ပြုတ်ရန်လိုအပ်သည်။ ရောဂါနှင့်အလာဂျစ်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား၍ ဟင်းချက်ပစ္စည်းများနှင့် ချက်ပြုတ်နည်းကို ရွေးချယ်ရမည်။

ဂျပန်နိုင်ငံနှစ်သစ်ကူးပွဲတော်အစားအစာ
[နှစ်သစ်ကူးဟင်းလျာများ]

◉ အစားအသောက်ကျွေးမွေးခြင်း

စားသောက်မှုအလေ့အထနှင့် စားနေသောအစားအစာများသည် နိုင်ငံနှင့် ရပ်ရွာဒေသအလိုက် ကွဲပြားကြသည်။ ထိုသူများစားနေကျ ဟင်းခပ်အမွှေးအကြိုင်နှင့် ကြိုက်နှစ်သက်သည်များလည်း တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးကွဲပြားကြသည်။

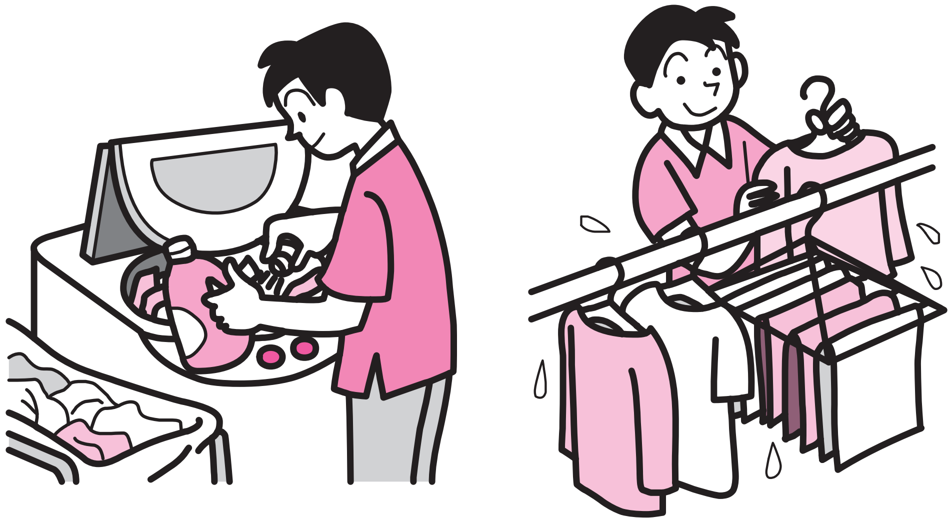
ထို့အပြင် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ရိုးရာပွဲတော်များ၊ ရာသီဥတုများနှင့် ကိုက်ညီသော အစားအသောက်နှင့် ဟင်းချက်ပစ္စည်းများရှိကြသည်။

2) သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း

- ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်စားသောက်နိုင်ရန် အမှိုက်နှင့်ဖုန်၊ အညစ်အကြေး စသည်ကို လှည်းကျင်းခြင်း၊ သုတ်ပစ်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပြီး သန့်ရှင်းစင်ကြယ်၍လုံခြုံဘေးကင်းသော နေထိုင်စားသောက်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးခြင်းသည် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။
- နေထိုင်စားသောက်မှုပြုလုပ်ရာနေရာတွင် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ နေထိုင်စားသောက်ရေးသုံး ပစ္စည်းမှာ များစွာရှိသည်။ မလိုအပ်ဟု အစပိုင်းတွင် မြင်နိုင်သော်လည်း စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား အတွက်မူ အရေးကြီးအရာများ ရှိနိုင်သည်။ စီရီသိမ်းဆည်းခြင်းနှင့် ဖယ်ရှားစွန့်ပစ်ခြင်းကို ပြုလုပ်ချိန်တွင် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားထံ မပျက်မကွက်အတည်ပြုကာ သဘောတူညီမှုရပြီးမှ ပြုလုပ်ရမည်။

3) လျှော်ဖွပ်ခြင်း

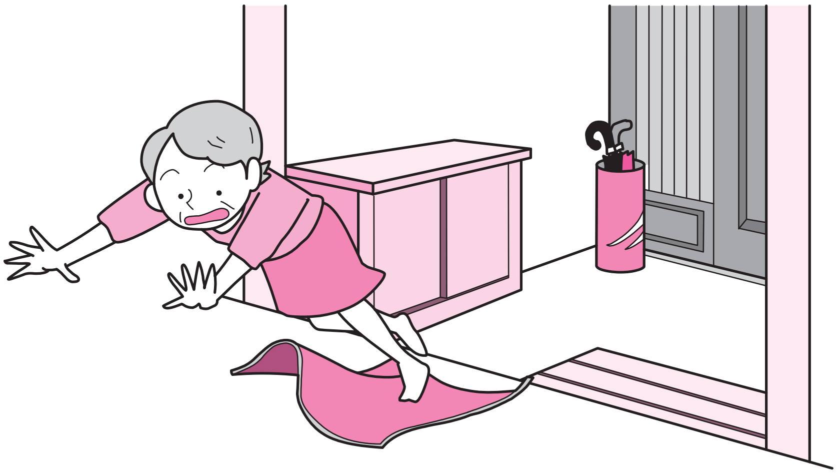
- လျှော်ဖွပ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အဝတ်အစားနှင့်အိပ်ရာ၊အိပ်ရာခင်းကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေပြီး ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းရာရောက်သော အပြုအမူ ဖြစ်ပါသည်။
- လျှော်မည့်အထည်များနှင့် ကိုက်ညီသောလျှော်ဖွပ်နည်းဖြင့် လျှော်ဖွပ်ရမည်။
- ကူးစက်ရောဂါရှိသော စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ မစင်၊အန်ဖတ်၊သွေး ပေကျံသော အဝတ်အစားများကို သီးခြားလျှော်ဖွပ်ပေးရမည်။



3 နေထိုင်ရာနေရာ၏ အတွင်းပိုင်း အပြင်အဆင်၊ အပူချိန်၊ အလင်းရောင် နှင့် အခြားအရာများကို ပြင်ဆင်ချိန်ညှိခြင်း

ပျော်ရွှင်သောဘဝကို ဖြတ်သန်းရန်အတွက် နေထိုင်ရာနေရာ၏ အတွင်းပိုင်းအပြင်အဆင်၊ အပူချိန်၊ အလင်းရောင်နှင့်အခြားအရာများကို ပြင်ဆင်ချိန်ညှိရန် လိုအပ်သည်။ အတွင်းပိုင်းအပြင်အဆင်၊ အပူချိန်၊အလင်းရောင်နှင့် အခြားအရာများသည် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုအပိုင်းနှင့် မတော်တဆမှုများကို ကာကွယ်တားဆီးရုံသာမက ကိုယ်ရေးလွတ်လပ်ခွင့်ကို စောင့်ထိန်းပြီး သက်သောင့်သက်သာနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချဘေးကင်းလုံခြုံစွာ နေထိုင်သွားနိုင်ရန်အတွက်ပါ ပြင်ဆင်ချိန်ညှိပေးရမည်။

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ စိတ်နှင့်ကိုယ်၏အခြေအနေအလိုက် နေထိုင်ရာနေရာ၏ အတွင်းပိုင်း အပြင်အဆင်၊အပူချိန်၊အလင်းရောင်နှင့်အခြားအရာများကို ပြင်ဆင်ချိန်ညှိရန် လိုအပ်သည်။ လျှောက်လမ်းစင်္ကြံနှင့်လှေကားအတွက် ခြေမချော်တတ်သော ကုန်ကြမ်းကို ရွေးချယ်အသုံးပြုပြီး လက်ကိုင်တန်း တပ်ဆင်ရမည်။ ရေချိုးခန်း၊ အိမ်သာ စသည်တို့ကို အသုံးပြုရလွယ်စေရန်အတွင်းပိုင်းအပြင်အဆင်၊အပူချိန်၊အလင်းရောင်နှင့်အခြားအရာများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးရမည်။
- အခန်းအပူချိန်နှင့်စိုထိုင်းဆ၊ လေဝင်လေထွက် စသည်တို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်သည်။
- ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေလိုက်၍ အကူကိရိယာကို သုံးခြင်းဖြင့် နေထိုင်စားသောက်ရေး တက်ကြွအသက်ဝင်ရန် ကြိုးပမ်းရမည်။



ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းသုံးဂျပန်စာ

စကားလုံးများကို မှတ်သားကြပါစို့။

ရွှေ့လျားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

စားသောက်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ဆီးဝမ်းသွားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

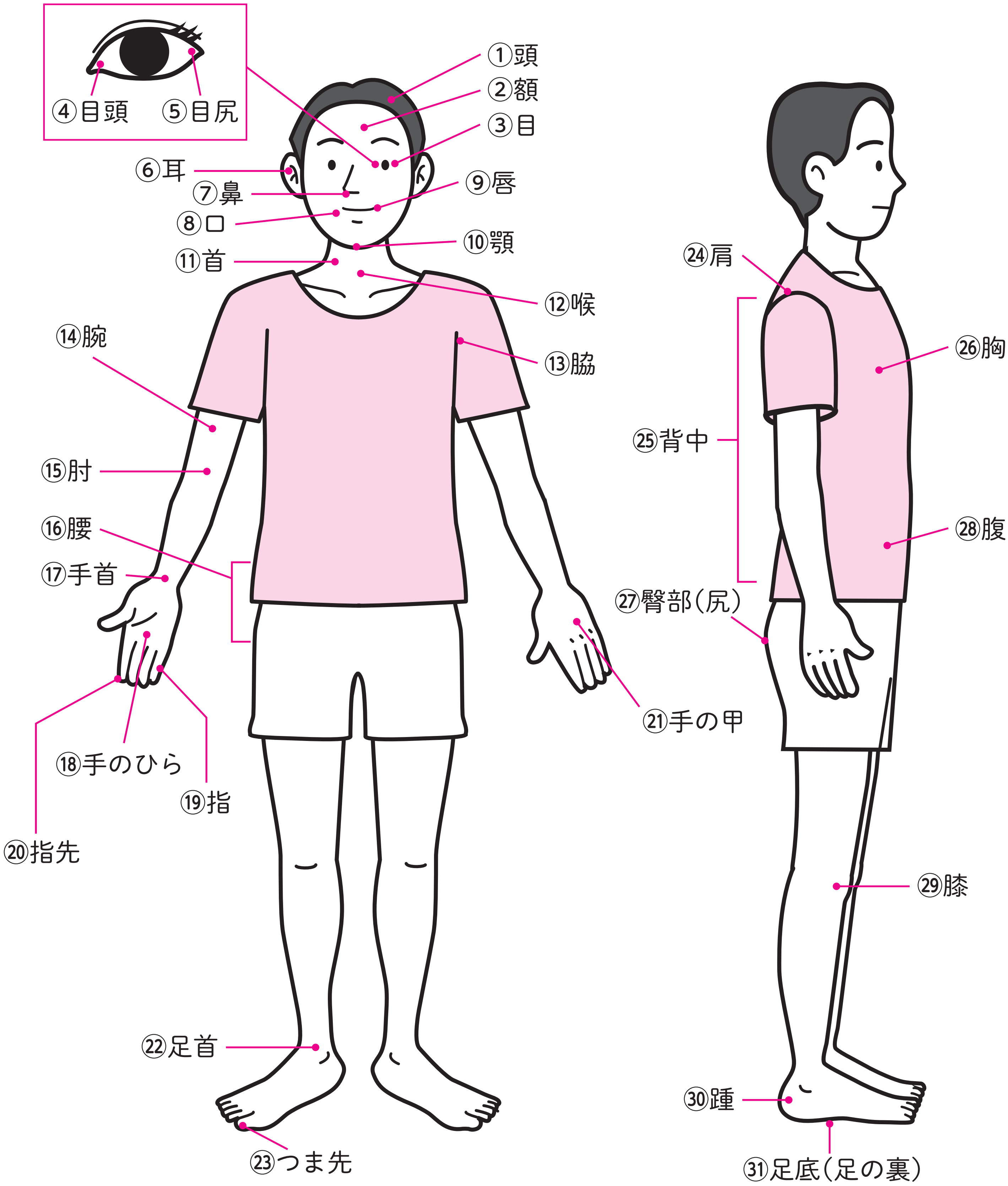
သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာဖြီးလိမ်းဝတ်စားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ရေချိုးခြင်းနှင့်သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေခြင်းကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

အိမ်မှုကိစ္စပြုလုပ်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ဝါကျ

အဖြေကဏ္ဍ

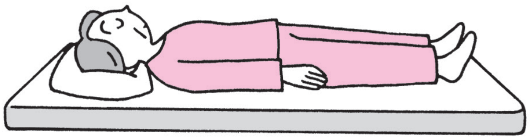


● からだのことば

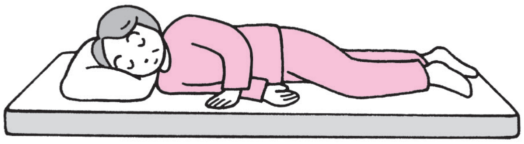
番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	頭	あたま	ဦးခေါင်း
②	額	ひたい	နဖူး

番号（ばんごう）	ことば	読み方（よみかた）	※各国母国語訳が入ります。（かっこくぼこくごやくがはいります。）
③	目	め	မျက်လုံး
④	目頭	めがしら	မျက်လုံးအတွင်းထောင့်
⑤	目尻	めじり	မျက်လုံးထောင့်စွန်း
⑥	耳	みみ	နားရွက်
⑦	鼻	はな	နှာခေါင်း
⑧	口	くち	ပါးစပ်
⑨	唇	くちびる	နှုတ်ခမ်း
⑩	顎	あご	မေးစေ့
⑪	首	くび	လည်ပင်း
⑫	喉	のど	လည်ချောင်း
⑬	脇	わき	ဂျိုင်း
⑭	腕	うで	လက်မောင်း
⑮	肘	ひじ	တံတောင်ဆစ်
⑯	腰	こし	ခါး
⑰	手首	てくび	လက်ကောက်ဝတ်
⑱	手のひら	てのひら	လက်ဖဝါး
⑲	指	ゆび	လက်ချောင်း
⑳	指先	ゆびさき	လက်ချောင်းထိပ်
㉑	手の甲	てのこう	လက်ဖမိုး
㉒	足首	あしくび	ခြေကျင်းဝတ်
㉓	つま先	つまさき	ခြေချောင်း
㉔	肩	かた	ပခုံး
㉕	背中	せなか	ကျောကုန်း
㉖	胸	むね	ရင်
㉗	臀部（尻）	でんぶ（しり）	တင်ပါး
㉘	腹	はら	ဝမ်းဗိုက်
㉙	膝	ひざ	ဒူး
㉚	踵	かかと	ခြေဖနောင့်
㉛	足底（足の裏）	そくてい（あしのうら）	ခြေဖဝါး (ခြေထောက်၏ဖဝါးပိုင်း)
㉜	顔色	かおいろ	မျက်နှာအရောင်အသွေး
㉝	患側	かんそく	လေဖြတ်ထားသောဘက်
㉞	健側	けんそく	လေမဖြတ်သောဘက်
㉟	健康	けんこう	ကျန်းမာရေး
㊱	体調	たいちょう	ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေး
㊲	バイタルサイン	———	အရေးကြီးလက္ခဏာများ (Vital Signs)

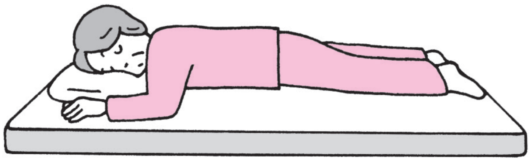
①仰臥位（あおむけ）



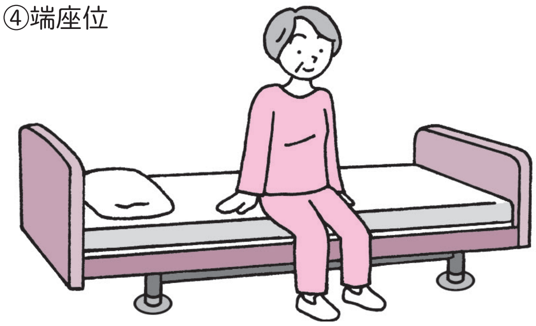
②側臥位（よこむき）



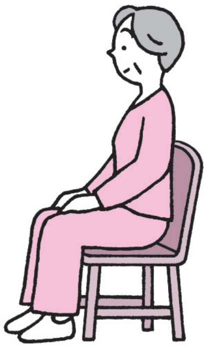
③腹臥位（うつぶせ）



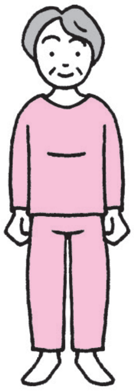
④端座位



⑤椅座位



⑥立位



● 体位

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	仰臥位（あおむけ）	ぎょうがい	ပက်လက်အိပ်လျက်
②	側臥位（よこむき）	そくがい	ဘေးတစ်စောင်းအိပ်လျက်
③	腹臥位（うつぶせ）	ふくがい	မှောက်အိပ်လျက်
④	端座位	たんざい	ခြေထောက်ချထိုင်လျက်
⑤	椅座位	いざい	ထိုင်ခုံတွင်ထိုင်လျက်
⑥	立位	りつい	မတ်တပ်ရပ်လျက်
⑦	体位	たいい	ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား
⑧	体位変換	たいいへんかん	ကိုယ်အနေအထားပြောင်းလဲခြင်း
⑨	姿勢	しせい	ကိုယ်နေဟန်ထား

⑪嘔吐

㉛発汗

病気（びょうき）

番号（ばんごう）	ことば	読み方（よみかた）	※各国母国語訳が入ります。（かっこくぼこくごやくがはいります）
①	疥癬	かいせん	ဝဲရောဂါ
②	風邪	かぜ	အအေးမိခြင်း
③	高血圧症	こうけつあつしょう	သွေးပေါင်ချိန်တက်ခြင်း (သွေးတိုးခြင်း)
④	食中毒	しょくちゅうどく	အစာအဆိပ်သင့်ခြင်း
⑤	認知症	にんちしょう	မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ (Dementia)
⑥	熱中症	ねっちゅうしょう	အပူလျှပ်ခြင်း
⑦	肺炎	はいえん	အဆုတ်ရောင်ခြင်း
⑧	白内障	はくないしょう	အတွင်းတိမ် (Cataract)

症状（しょうじょう）

番号（ばんごう）	ことば	読み方（よみかた）	※各国母国語訳が入ります。（かっこくぼこくごやくがはいります）
⑨	アレルギー	―――	ဓာတ်မတည့်ခြင်း
⑩	痛い	いたい	နာကျင်သော/ ကိုက်ခဲသော
⑪	嘔吐	おうと	ပျို့အန်ခြင်း
⑫	片麻痺	かたまひ	ကိုယ်တစ်ခြမ်းလေဖြတ်ခြင်း
⑬	かゆい	―――	ယားယံသော
⑭	傷	きず	ဒဏ်ရာ
⑮	苦しい	くるしい	ပင်ပန်းခက်ခဲသော
⑯	下痢	げり	ဝမ်းလျှောခြင်း
⑰	拘縮	こうしゅく	လက်ချောင်းများကောက်ကွေးခြင်း (Contracture)
⑱	骨折	こっせつ	အရိုးကျိုးခြင်း
⑲	しびれる	―――	ထုံကျဉ်သည်
⑳	出血	しゅっけつ	သွေးထွက်ခြင်း
㉑	症状	しょうじょう	ရောဂါလက္ခဏာများ
㉒	褥瘡	じょくそう	အိပ်ရာနာ (Bedsores)
㉓	咳	せき	ချောင်းဆိုးခြင်း
㉔	脱水	だっすい	ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်း
㉕	吐き気	はきけ	ပျို့ချင်အန်ချင်ခြင်း
㉖	発熱	はつねつ	ကိုယ်ပူခြင်း
㉗	発汗	はっかん	ရောဂါဖောက်ခြင်း
㉘	はれる	―――	ယောင်ကိုင်းသည်
㉙	便秘	べんぴ	ဝမ်းချုပ်ခြင်း
㉚	発作	ほっさ	ရောဂါဖောက်ခြင်း
㉛	発汗	はっかん	ရောဂါဖောက်ခြင်း
㉜	むくむ	―――	ဖောရောင်သည်
㉝	めまい	―――	ခေါင်းမူးခြင်း

ရွှေ့လျားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

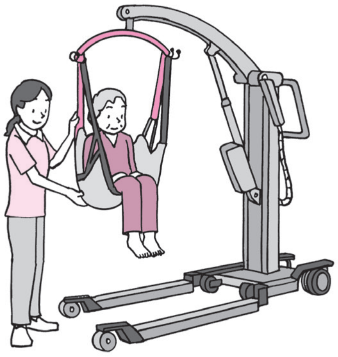
စကားလုံးများ

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	移乗	いじょう	ကူးပြောင်းခြင်း
②	移動	いどう	ရွှေ့လျားခြင်း
③	移動用リフト	いどうようリフト	လူနာသယ်ပိုးရွှေ့ပြောင်းပေးသည့်စက်
④	起き上がる	おきあがる	အိပ်ရာမှထူမသည်။
⑤	（ブレーキを）かける	———	(ဘရိတ်) ဆွဲသည်။
⑥	臥床	がしょう	အိပ်ရာထဲလှဲနေခြင်း
⑦	車いす	くるまいす	ဘီးတပ်ကုလားထိုင်
⑧	声かけ	こえかけ	လှမ်းခေါ်ခြင်း
⑨	支える	ささえる	ဟန်ချက်မပျက်စေရန်ထိန်းပေးသည်
⑩	シルバーカー （高齢者用手押し車）	シルバーカー （こうれいしゃようておしぐるま）	Silver Car (သက်ကြီးရွယ်အိုများသုံးသည့် တွန်းလှည်း)
⑪	すべる	———	ချော်သည်
⑫	スライディングシート	———	လူနာကိုရွှေ့ပြောင်းပေးရန်သုံးသည့်အခင်း
⑬	杖	つえ	တုတ်ကောက်
⑭	（杖を）つく	（つえを）つく	(တောင်ဝှေး) ထောက်သည်
⑮	つかまる	———	ဖမ်းဆုပ်သည်။
⑯	手すり	てすり	လက်ကိုင်တန်း
⑰	握る	にぎる	ဆုပ်ကိုင်သည်
⑱	寝返り	ねがえり	အနေအထားပြောင်းအိပ်သည်
⑲	白杖	はくじょう	တုတ်ကောက်အဖြူ (White Cane)
⑳	ブレーキ	———	ဘရိတ်
㉑	歩行器	ほこうき	လမ်းလျှောက်ကိရိယာ
㉒	前屈み	まえかがみ	ရှေ့သို့ကိုင်းခြင်း
㉓	誘導	ゆうどう	လမ်းပြခေါ်ဆောင်ခြင်း
㉔	床	ゆか	ကြမ်းပြင်
㉕	離床	りしょう	အိပ်ယာမှ ထခြင်း

● 問題のことば

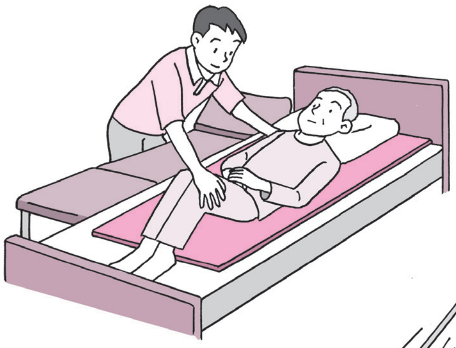
㉖	介護職	かいごしょく	ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်း

③移動用リフト



⑩シルバーカー（高齢者用手押し車）

⑫スライディングシート



⑲白杖

မေးခွန်း (စကားပြောခြင်းနှင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း)

1

介護職　：佐藤さん、体調はどうですか。

佐藤さん：悪くないです。

介護職　：これから歩く練習をしましょうか。

佐藤さん：そうですね。

介護職　：杖を使いますか。

佐藤さん：いいえ。きょうは手すりにつかまって歩いてみます。

介護職　：わかりました。今、杖を持って来ますから、いすに座ってお待ちくださいね。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

1. 佐藤さんは、体調がとてもよいので、歩く練習をします。
2. 佐藤さんは、杖で歩く練習をします。
3. 佐藤さんは、手すりにつかまって歩く練習をします。
4. 佐藤さんは、手すりにつかまって待ちます。

II

鈴木(すずき)さん：トイレに行(い)きたいんだけど。

介護職(かいごしょく)　：わかりました。いっしょに行(い)きましょう。ベッドから起(お)き上(あ)がれますか。

鈴木(すずき)さん：ゆっくりやってみるよ。

介護職(かいごしょく)　：あ、できましたね。靴(くつ)を履(は)きましょう。お手伝(てつだ)いしましょうか。

鈴木(すずき)さん：お願(ねが)い。

介護職(かいごしょく)　：きちんと履(は)けましたね。

鈴木(すずき)さん：はい。

介護職(かいごしょく)　：じゃ、車(くるま)いすに乗(の)りましょう。私(わたし)につかまってください。

［問題(もんだい)］ 会話(かいわ)の内容(ないよう)で、正(ただ)しいものを選(えら)んでください。

1. 鈴木(すずき)さんは、一人(ひとり)で起(お)き上(あ)がりました。
2. 鈴木(すずき)さんは、一人(ひとり)で靴(くつ)を履(は)きました。
3. 鈴木(すずき)さんは、一人(ひとり)で車(くるま)いすに乗(の)りました。
4. 鈴木(すずき)さんは、一人(ひとり)でトイレに行(い)きました。

III

佐藤(さとう)さん：きょうはお天気(てんき)がいいから、散歩(さんぽ)に行(い)きたいわ。

介護職(かいごしょく)：公園(こうえん)の花(はな)がきれいですから、昼(ひる)ご飯(はん)を食(た)べたら、いっしょに行(い)きましょう。

佐藤(さとう)さん：いいですね。

介護職(かいごしょく)：シルバーカーを使(つか)いますか。

佐藤(さとう)さん：はい。疲(つか)れたら、座(すわ)れますから。

介護職(かいごしょく)：じゃ、玄関(げんかん)に出(だ)しておきます。

佐藤(さとう)さん：お願(ねが)いします。

［問題(もんだい)］会話(かいわ)の内容(ないよう)で、正(ただ)しいものを選(えら)んでください。

1. 佐藤(さとう)さんは、昼(ひる)ご飯(はん)の後(あと)で散歩(さんぽ)に行(い)きます。
2. 佐藤(さとう)さんは、一人(ひとり)で公園(こうえん)へ行(い)きます。
3. 佐藤(さとう)さんは、シルバーカーに座(すわ)って公園(こうえん)へ行(い)きます。
4. 佐藤(さとう)さんは、シルバーカーを玄関(げんかん)に出(だ)しておきます。

IV

介護職　：鈴木さん、右足はどうですか。

鈴木さん：もう、あまり痛くないよ。

介護職　：そうですか。じゃ、少し歩く練習をしましょう。杖をどうぞ。

鈴木さん：ありがとう。

介護職　：私が声かけをしますから、ゆっくり歩きましょう。

はじめに、杖を前に出して、次に右足、そして左足ですよ。

鈴木さん：左、杖、右だね。

介護職　：いいえ、＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

［問題］＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

1. 杖、右足、左足ですよ。
2. 右足、杖、左足ですよ。
3. 左足、右足、杖ですよ。
4. 杖、左足、右足ですよ。

စားသောက်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

စကားလုံးများ

番号（ばんごう）	ことば	読み方（よみかた）	※各国母国語訳（かっこくぼこくごやく）が入（はい）ります。
①	温める	あたためる	နွေးသည်
②	エプロン	———	ရှေ့ဖုံးခါးစည်း (Apron)
③	嚥下	えんげ	မျိုချခြင်း (Swallowing)
④	きざむ	———	နုပ်နုပ်စဉ်းသည်
⑤	誤嚥	ごえん	အစာနင်ခြင်း(သီးခြင်း)
⑥	こぼす	———	ဖိတ်ကျသည်
⑦	（食器を）下げる	（しょっきを）さげる	(ပန်းကန်ခွက်ယောက်များကို) သိမ်းသည်
⑧	冷ます	さます	အအေးခံသည်
⑨	食品	しょくひん	စားသောက်ကုန်
⑩	食欲	しょくよく	စားချင်စိတ်
⑪	水分補給	すいぶんほきゅう	ရေတိုက်ခြင်း/ ရေဓာတ်ဖြည့်ခြင်း
⑫	咳込む	せきこむ	ချောင်းဆိုးသည်။
⑬	とろみ	———	အရည်ပျစ်ပျစ်
⑭	（とろみを）つける	———	(ခြေထားသောအစာကို) ထည့်သည်
⑮	飲み込む	のみこむ	မျိုချသည်
⑯	一口大	ひとくちだい	တစ်လုတ်စာအရွယ်အစား
⑰	むせる	———	ချောင်းဖြင့်ဟက်ထုတ်သည်။
⑱	量	りょう	ပမာဏ

●問題（もんだい）のことば

⑲	リーダー	———	ခေါင်းဆောင်
⑳	記録	きろく	မှတ်တမ်း

စကားလုံးများ (ဟင်းလျာစာရင်း)

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	あげもの	―――	အကျွတ်ကြော်
②	いためもの	―――	မွှေကြော်
③	おやつ	―――	သရေစာ
④	（お）粥	（お）かゆ	ဆန်ပြုတ်
⑤	カレーライス	―――	ခါရီအာလူးဟင်းနှင့်ထမင်း
⑥	献立	こんだて	ဟင်းလျာစာရင်း (Menu)
⑦	献立表	こんだてひょう	ဟင်းလျာစာရင်းနေ့စဉ်ဇယား
⑧	主食	しゅしょく	အဓိကစားစရာ
⑨	汁物	しるもの	ဟင်းချို
⑩	ゼリー	―――	ဂျယ်လီ
⑪	たまご焼き	たまごやき	ကြက်ဥကြော်
⑫	漬物	つけもの	ချဉ်ဖတ်
⑬	天ぷら	てんぷら	တန်ပူရာ
⑭	豆腐	とうふ	ပဲပြား
⑮	丼	どんぶり	ဒွန်းဘူရိ
⑯	煮付け	につけ	အပြုတ်
⑰	煮物	にもの	အပြုတ်
⑱	ハンバーグ	―――	အသားစင်းကောအပြားကြော်
⑲	副食	ふくしょく	အရံဟင်း
⑳	プリン	―――	ပူတင်း
㉑	麦茶	むぎちゃ	မုယောလက်ဖက်ရည်
㉒	メニュー	―――	ဟင်းလျာစာရင်း (Menu)
㉓	焼き魚	やきざかな	ငါးကင်
㉔	ヨーグルト	―――	ဒိန်ချဉ်

မေးခွန်း (စကားပြောခြင်းနှင့် လှမ်းခေါ်ခြင်း)

1

介護職（かいごしょく）　：あまり食（た）べていませんね。

佐藤（さとう）さん：右手（みぎて）が少（すこ）し痛（いた）くて、はしがうまく持（も）てません。

介護職（かいごしょく）　：右手（みぎて）が痛（いた）いんですね。お手伝（てつだ）いしましょうか。

佐藤（さとう）さん：大丈夫（だいじょうぶ）です。スプーンで食（た）べますから、持（も）って来（き）てください。

介護職（かいごしょく）　：わかりました。スプーンを持（も）って来（き）ますね。

［問題（もんだい）］ 会話（かいわ）の内容（ないよう）で、正（ただ）しいものを選（えら）んでください。

1. 佐藤（さとう）さんは、ご飯（はん）を全部（ぜんぶ）食（た）べました。
2. 佐藤（さとう）さんは、左手（ひだりて）ではしを持（も）ちます。
3. 佐藤（さとう）さんは、介護職（かいごしょく）に手伝（てつだ）ってもらって、ご飯（はん）を食（た）べます。
4. 佐藤（さとう）さんは、自分（じぶん）でご飯（はん）を食（た）べます。

II

介護職：鈴木さんの食事の介護が終わりました。

リーダー：お疲れ様です。鈴木さんは、食事を全部食べましたか。

介護職：はい、全部食べました。

鈴木さんは、最近、お茶やみそ汁を飲むと、むせることがあります。

リーダー：そうですか。誤嚥に気をつけてください。とろみをつけたほうがいいですね。

食べた量は、必ず記録してくださいね。

介護職：はい、記録します。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

1. 鈴木さんは、食事を残しました。
2. 鈴木さんは、お茶を飲むと、ときどきむせます。
3. 鈴木さんは、みそ汁にとろみをつけて、飲んでいます。
4. 鈴木さんは、食べた量を記録します。

III

介護職　：佐藤さん、あしたの昼ご飯は、メニューが選べますよ。

佐藤さん：そうですか。うれしいです。毎日選べたらもっとうれしいですね。

介護職　：１か月に１回だけで、申し訳ありません。

おかずは、天ぷらかハンバーグです。どちらがいいですか。

佐藤さん：私は天ぷらが食べたいです。

介護職　：わかりました。デザートに、プリンかゼリーが選べます。

佐藤さん：プリンはあまり好きじゃありません。

介護職　：そうですか。じゃ、ゼリーですね。

佐藤さん：ええ。よろしくお願いします。楽しみにしています。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

1. 佐藤さんは、毎日メニューを選ぶことができます。
2. 佐藤さんは、あしたハンバーグを食べます。
3. 佐藤さんは、プリンが好きです。
4. 佐藤さんは、あしたゼリーを食べます。

IV

介護職：佐藤さん、食事は終わりましたね。もう少し飲み物はいかがですか。

佐藤さん：はい、いただきます。

介護職：冷たい麦茶をお持ちしましょうか。

佐藤さん：いいえ、温かい紅茶が飲みたいです。

介護職：わかりました。じゃ、＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

佐藤さん：ありがとう。

［問題］ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

1. 冷たい麦茶を持って来ますね。
2. 温かい麦茶を持って来ますね。
3. 温かい紅茶を持って来ますね。
4. 冷たい紅茶を持って来ますね。

ဆီးဝမ်းသွားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

စကားလုံးများ

番号（ばんごう）	ことば	読み方（よみかた）	※各国母国語訳（かっこくぼこくごやく）が入（はい）ります。
①	（ズボンを）上げる	（ズボンを）あげる	(ဘောင်းဘီကို) ပင့်တင်သည်
②	足元	あしもと	ခြေဖဝါးနှင့်ဘေးပတ်လည်
③	陰部	いんぶ	ဆီးခုံနေရာ
④	おむつ	―――	ဒိုင်ပါ
⑤	浣腸	かんちょう	ဝမ်းချုပ်ခြင်း
⑥	着替える	きがえる	အဝတ်လဲသည်။
⑦	（ズボンを）下げる	（ズボンを）さげる	(ဘောင်းဘီကို) အောက်ဆွဲချသည်
⑧	失禁	しっきん	မထိန်းနိုင်ခြင်း
⑨	羞恥心	しゅうちしん	ရှက်စိတ်/ အရှက်တရား
⑩	使い捨て手袋	つかいすててぶくろ	တစ်ခါသုံးလက်အိတ်
⑪	尿	にょう	ဆီး
⑫	尿器	にょうき	ဆီးအိုး
⑬	尿意	にょうい	ဆီးသွားချင်စိတ်
⑭	排泄	はいせつ	ဆီးဝမ်းသွားခြင်း/ အညစ်အကြေးစွန့်ခြင်း
⑮	便	べん	မစင်
⑯	便意	べんい	ဝမ်းသွားချင်စိတ်
⑰	便座	べんざ	အိမ်သာဘိုထိုင်
⑱	ポータブルトイレ	―――	သယ်သွား၍ရသော အိမ်သာအိုး

● 問題（もんだい）のことば

⑲	看護師	かんごし	သူနာပြုဝန်ထမ်း(သူနာပြုအလုပ်)
⑳	職員	しょくいん	ဝန်ထမ်း
㉑	パジャマ	―――	ညအိပ်ဝတ်စုံ (pajamas)
㉒	呼び出しボタン	よびだしボタン	လူခေါ်ခလုတ်

မေးခွန်း (စကားပြောခြင်းနှင့် လှမ်းခေါ်ခြင်း)

1

介護職：佐藤さん、パジャマに着替える前に、お尻をきれいにしましょうか。

佐藤さん：はい、お願いします。

介護職：じゃ、ズボンを下げますね。

佐藤さん：はい。

介護職：お尻がちょっと赤くなっていますね。痛いですか。

佐藤さん：はい。少し痛いです。

介護職：そうですか。看護師に連絡しておきますね。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

1. 佐藤さんは、パジャマに着替えました。
2. 佐藤さんは、自分でズボンを下げました。
3. 佐藤さんは、お尻が痛いです。
4. 佐藤さんは、看護師に連絡します。

II

介護職　：鈴木さん、おかえりなさい。散歩はどうでしたか。

鈴木さん：うん。外は涼しくて気持ちがよかったよ。

介護職　：それはよかったですね。これから昼ご飯ですからトイレに行きませんか。

鈴木さん：今はまだ行きたくないから、先に食堂へ行くよ。

介護職　：そうですか。でも、食事の前にトイレに行ったほうが安心ですよ。

鈴木さん：そうか。じゃ、行っておこう。

介護職　：はい。わかりました。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

1. 鈴木さんは、これから散歩に行きます。
2. 鈴木さんは、これからご飯を食べに行きます。
3. 鈴木さんは、これから食堂へ行きます。
4. 鈴木さんは、これからトイレに行きます。

III

介護職　：鈴木さん、腰の調子はいかがですか、トイレに行けますか。

鈴木さん：まだ腰が痛くて、起き上がれないよ。トイレまで歩けないよ。

介護職　：そうですか。　じゃ、尿器を使いますか。

鈴木さん：そうだね。

介護職　：わかりました。　今、持って来ます。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

1. 鈴木さんは、起き上がることができます。
2. 鈴木さんは、歩いてトイレに行きます。
3. 鈴木さんは、トイレで排泄をします。
4. 鈴木さんは、尿器で排泄をします。

Ⅳ

介護職　：自分で便座に座れますか。

佐藤さん：はい、大丈夫です。

　　　　　　このボタンは何ですか。

介護職　：呼び出しボタンです。職員を呼ぶとき、使います。

　　　　　　私は外にいますから、排泄が終わったら＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

［問題］＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

1. ボタンを押して、ドアを開けてください。
2. ボタンを押して、ドアを閉めてください。
3. ボタンを押して、水を出してください。
4. ボタンを押して、知らせてください。

စကားလုံးများ

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	衣類	いるい	အဝတ်အစား
②	入れ歯	いれば	အံကပ်
③	うがい	―――	ပလုပ်ကျင်းခြင်း
④	上着	うわぎ	အပေါ်ဝတ်အင်္ကျီ
⑤	着替え	きがえ	အဝတ်လဲခြင်း
⑥	義歯	ぎし	အံကပ်(သွားတု)
⑦	起床	きしょう	အိပ်ရာထခြင်း
⑧	くし	―――	ခေါင်းဖြီးသောဘီး
⑨	更衣	こうい	အဝတ်လဲခြင်း
⑩	口腔ケア	こうくうケア	သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု
⑪	下着	したぎ	အတွင်းခံ
⑫	スカート	―――	စကတ် (Skirt)
⑬	爪きり	つめきり	လက်သည်းညှပ်
⑭	（髪を）とかす	（かみを）とかす	(ဆံပင်) ခေါင်းဖြီးသည်
⑮	ドライヤー	―――	ဆံပင်မှုတ်စက်
⑯	ねまき	―――	ညဝတ်အင်္ကျီ
⑰	歯医者	はいしゃ	သွားဆရာဝန်
⑱	歯ブラシ	はブラシ	သွားတိုက်တံ
⑲	歯磨き	はみがき	သွားတိုက်ခြင်း
⑳	パンツ	―――	ဘောင်းဘီတို (Pants)
㉑	ひげ剃り	ひげそり	မုတ်ဆိတ်ရိတ်ခြင်း
㉒	みじたく	―――	သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာဖြီးလိမ်းဝတ်စားခြင်း
㉓	（口を）ゆすぐ	（くちを）ゆすぐ	(ပလုပ်) ကျင်းသည်

問題のことば

㉔	診察	しんさつ	ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်း
㉕	左側	ひだりがわ	ဘယ်ဘက်
㉖	右側	みぎがわ	ညာဘက်
㉗	診る	みる	လူနာကြည့်သည်။
㉘	夜中	よなか	ညသန်းခေါင်ချိန်

မေးခွန်း (စကားပြောခြင်းနှင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း)

1

鈴木(すずき)さん：きょうは寒(さむ)いから、セーターを着(き)るよ。

介護職(かいごしょく)　：わかりました。どのセーターを着(き)ますか。

鈴木(すずき)さん：その黒(くろ)いセーターがいいね。

介護職(かいごしょく)　：きのう奥(おく)さんが持(も)って来(き)たセーターですね。

鈴木(すずき)さん：うん、誕生日(たんじょうび)に娘(むすめ)がくれたんだよ。

介護職(かいごしょく)　：そうですか。いいですね。

［問題(もんだい)］ 会話(かいわ)の内容(ないよう)で、正(ただ)しいものを選(えら)んでください。

1. 鈴木(すずき)さんは、きょう黒(くろ)いセーターを着(き)ます。
2. 介護職(かいごしょく)は、鈴木(すずき)さんがきょう着(き)るセーターを選(えら)びました。
3. 鈴木(すずき)さんは、奥(おく)さんにセーターをもらいました。
4. 娘(むすめ)さんは、きのうセーターを持(も)って来(き)ました。

II

佐藤さん：きょうは歯磨きをしたくないです。

介護職　：どうしましたか。

佐藤さん：歯が痛いんです。

介護職　：いつからですか。

佐藤さん：夜中から痛くて、よく眠れませんでした。

介護職　：それはいけませんね。歯医者に診察してもらいますか。

佐藤さん：はい。

介護職　：じゃ、予約しますね。看護師に連絡します。

佐藤さん：お願いします。

介護職　：きょうは、うがいをしましょう。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

1. 佐藤さんは、朝から歯が痛いです。
2. 佐藤さんは、よく眠れました。
3. 佐藤さんは、歯医者に診てもらいます。
4. 佐藤さんは、自分で歯医者を予約します。

III

介護職　：鈴木さん、おはようございます。

鈴木さん：おはようございます。

介護職　：ねまきを着替えましょうか。

鈴木さん：はい。

介護職　：きょうは寒いですよ。上着をもう一枚着ますか。

鈴木さん：そうですね。引き出しに黄色いセーターがありますから、取ってください。

介護職　：はい、どうぞ。きれいな色ですね。

鈴木さん：ええ。黄色は私が一番好きな色です。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

1. 鈴木さんは、ねまきに着替えます。
2. 鈴木さんは、寒いのでコートを着ます。
3. 鈴木さんは、引き出しからセーターを出しました。
4. 鈴木さんは、色で黄色が一番好きです。

Ⅳ

佐藤さん：髪を拭いてもらって、気持ちがよかったです。

介護職　：髪が少しぬれていますから、ドライヤーで乾かしましょうか。

佐藤さん：はい、お願いします。

介護職　：終わりました。くしでとかしましょうか。

佐藤さん：自分でやるので、くしを取ってください。

介護職　：わかりました。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

1. 佐藤さんは、自分で髪を拭きました。
2. 佐藤さんは、自分で髪を乾かしました。
3. 佐藤さんは、自分でくしを取りました。
4. 佐藤さんは、自分で髪をとかしました。

V

介護職　：佐藤さん、歯磨きは終わりましたか。

佐藤さん：磨いたけれど、きれいになったかどうか見てほしいです。

介護職　：はい、わかりました。

口を開けてください。左側に食べ物が残っていますよ。自分で取れますか。

佐藤さん：やってみます。

難しいです。

介護職　：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

［問題］ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

1. じゃ、歯磨きをしましょう。
2. じゃ、自分で取ってください。
3. じゃ、私が取りますね。
4. じゃ、うがいをしましょう。

ရေချိုးခြင်းနှင့်သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေခြင်းကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

စကားလုံးများ

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	温度	おんど	အပူချိန်
②	（お湯を）かける	（おゆを）かける	(ရေနွေး) လောင်းထည့်သည်
③	（汗を）かく	（あせを）かく	(ချွေး) ထွက်သည်။
④	シャンプー	———	ရှန်ပူ
⑤	消毒	しょうどく	ပိုးသတ်ခြင်း
⑥	消毒液	しょうどくえき	ပိုးသတ်ဆေးရည်
⑦	清潔保持	せいけつほじ	သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေခြင်း/ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားခြင်း
⑧	清拭	せいしき	ရေပတ်တိုက်ခြင်း
⑨	洗髪	せんぱつ	ခေါင်းလျှော်ခြင်း
⑩	洗面	せんめん	မျက်နှာသစ်ခြင်း
⑪	洗面器	せんめんき	မျက်နှာသစ်ဇလုံ
⑫	脱衣室	だついしつ	အဝတ်ချွတ်ခန်း
⑬	入浴	にゅうよく	ရေချိုးခြင်း/ ရေစိမ်ချိုးခြင်း
⑭	ぬるい	———	ကြက်သီးနွေးဖြစ်သော
⑮	拭く	ふく	ပွတ်သပ်သည်/ပွတ်တိုက်သည်။
⑯	浴室	よくしつ	ရေချိုးခန်း
⑰	浴槽	よくそう	ရေချိုးဇလား (Bath-tub)
⑱	リンス	———	ရေဖြင့်ဆေးသည်။

● 問題のことば

⑲	確認	かくにん	စစ်ဆေးအတည်ပြုခြင်း

မေးခွန်း (စကားပြောခြင်းနှင့် လုပ်ဆောင်ခြင်း)

1

介護職　：鈴木さん、体調はいかがですか。

鈴木さん：まだ、背中がかゆいよ。

介護職　：ちょっと見てもいいですか。きのうより赤いですね。
あとで、看護師に見てもらいましょう。
きょうも、からだを拭きましょうか。

鈴木さん：嫌だよ。お風呂に入りたいよ。

介護職　：そうですか。看護師に聞いてみますね。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

1. 鈴木さんは、背中が痛いです。
2. 鈴木さんの背中は、きのうより、きょうのほうが、赤いです。
3. 鈴木さんは、お風呂に入れないので、からだを拭きます。
4. 鈴木さんは、きょう、お風呂に入ります。

II

介護職：佐藤さん、看護師が入浴をしてもいいと言いましたから、きょうはお風呂に入れますよ。

体調はいかがですか。

佐藤さん：きのうは少し咳が出ました。でも、きょうは大丈夫です。

先週から、髪を洗っていないので、頭がかゆいです。

介護職：わかりました。きょうは髪をしっかり洗いましょう。

じゃ、行きましょう。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

1. 佐藤さんは、きょう体調が悪いです。
2. 佐藤さんは、きょう咳が出ています。
3. 佐藤さんは、きのう髪を洗いました。
4. 佐藤さんは、きょう髪を洗います。

III

介護職　：お湯の温度はいかがですか。少しぬるいですか。

佐藤さん：いいえ。ちょうどいいです。とても気持ちがいいです。

介護職　：佐藤さん、そろそろお風呂から出ましょうか。

佐藤さん：ええ。そうですね。

介護職　：床が滑りやすいですから、ゆっくり歩いてくださいね。

佐藤さん：わかりました。気をつけます。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

1. お湯の温度はぬるいです。
2. 佐藤さんは、気持ちが悪いです。
3. 床は滑りにくいです。
4. 佐藤さんは、滑らないように気をつけます。

IV

リーダー：今から洗面の介護をします。

介護職　：わかりました。

リーダー：顔を拭くときは、温かいタオルを使います。

介護職　：はい。目の周りはどうやって拭きますか。

リーダー：目頭から目尻に向かって拭きます。

介護職　：最初に目尻を拭くんですね。

リーダー：いいえ、ちがいます。先に目頭を拭きます。

介護職　：すみません。わかりました。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

1. 冷たいタオルで拭きます。
2. 目の下を拭きます。
3. 目尻から目頭まで拭きます。
4. 目頭から目尻まで拭きます。

V

介護職(かいごしょく)　：お湯(ゆ)の温度(おんど)はいかがですか。

鈴木(すずき)さん：ちょっとぬるいよ。もっと熱(あつ)いお湯(ゆ)のほうがいいよ。

介護職(かいごしょく)　：わかりました。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

鈴木(すずき)さん：ありがとう。ちょうどいい温度(おんど)になったよ。

［問題(もんだい)］ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中(なか)に入(はい)ることばを選(えら)んでください。

1. ちょうどいい温度(おんど)でよかったです。
2. 少(すこ)し熱(あつ)いですか。ちょっとぬるくしますね。
3. もう少(すこ)しお風呂(ふろ)に入(はい)りたいですか。
4. 少(すこ)し熱(あつ)くしますね。

Ⅵ

介護職　：鈴木さん、体調はいかがですか。

鈴木さん：大丈夫だよ。でも、ちょっと汗をかいた。

介護職　：そうですか。からだを拭きましょうか。

鈴木さん：お願いします。

介護職　：わかりました。部屋の温度はどうですか。

鈴木さん：ちょっと寒いよ。

介護職　：そうですか。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

［問題］＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

1. エアコンをつけますね。
2. 窓を開けますね。
3. エアコンの温度を少し下げますね。
4. カーテンを開けますね。

VII

リーダー：きょうは鈴木さんの入浴の日です。鈴木さんの入浴介護をお願いします。

介護職：はい。でも、鈴木さんは、きのう少し咳が出ると言いました。大丈夫ですか。

リーダー：看護師に確認してもらいましたから大丈夫です。でも、鈴木さんに体調を聞いてください。

介護職：はい、＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

［問題］ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

1. 看護師に確認します。
2. リーダーに確認します。
3. 鈴木さんに確認します。
4. 介護職に確認します。

စကားလုံးများ

番号(ばんごう)	ことば	読み方(よみかた)	※各国母国語訳(かっこくぼこくごやく)が入(はい)ります。
①	おしぼり	―――	လက်သုတ်ပုဝါ
②	カーテン	―――	လိုက်ကာ/ ခန်းဆီး
③	家事	かじ	အိမ်မှုကိစ္စ
④	片付ける	かたづける	သိမ်းဆည်းရှင်းလင်းသည်။
⑤	乾かす	かわかす	ခြောက်သွေ့စေသည်။
⑥	乾く	かわく	ခြောက်သွေ့သည်။
⑦	換気	かんき	လေဝင်လေထွက်
⑧	シーツ	―――	အိပ်ရာခင်း
⑨	洗濯物	せんたくもの	လျှော်စရာ
⑩	掃除機	そうじき	ဖုန်စုပ်စက်
⑪	たたむ	―――	ခေါက်သည်။
⑫	調理	ちょうり	ချက်ပြုတ်ခြင်း
⑬	掃く	はく	လှည်းသည်
⑭	布団	ふとん	ဂျပန်မွေ့ရာ
⑮	ほうき	―――	တံမြက်စည်း
⑯	干す	ほす	နေလှမ်းသည်။
⑰	枕	まくら	ခေါင်းအုံး
⑱	毛布	もうふ	စောင်
⑲	モップ	―――	ကြမ်းတိုက်တံ

မေးခွန်း (စကားပြောခြင်းနှင့် လှမ်းခေါ်ခြင်း)

1

佐藤(さとう)さん：きょうは、いい天気(てんき)でしたね。

介護職(かいごしょく)：はい、洗濯物(せんたくもの)をたくさん干(ほ)しました。でも、もう乾(かわ)きましたよ。

おしぼりも、タオルも、たくさんあります。

佐藤(さとう)さん、いっしょにおしぼりをたたみませんか。

佐藤(さとう)さん：ええ、おしぼりは、小(ちい)さくたためばいいですか。

介護職(かいごしょく)：はい、そうです。

[問題(もんだい)] 会話(かいわ)の内容(ないよう)で、正(ただ)しいものを選(えら)んでください。

1. 佐藤(さとう)さんは、洗濯物(せんたくもの)を干(ほ)します。
2. 佐藤(さとう)さんは、おしぼりとタオルを干(ほ)します。
3. 佐藤(さとう)さんは、おしぼりとタオルをたたみます。
4. 佐藤(さとう)さんは、おしぼりをたたみます。

II

介護職　：佐藤さん、あまり食べていませんね。

佐藤さん：おいしくないんです。

介護職　：そうですか。

佐藤さんは、料理が上手でしたね。

あしたの昼ご飯をいっしょに作りましょうか。

佐藤さん：うれしいわ。おかずは、野菜の煮物と焼き魚を作りましょう。

介護職　：いいですね。私も楽しみにしています。

［問題］ 会話の内容で、正しいものを選んでください。

1. あしたの昼ご飯は、佐藤さんが一人で作ります。
2. あしたの昼ご飯は、介護職が一人で作ります。
3. あしたの昼ご飯は、野菜の煮物を作ります。
4. あしたの昼ご飯は、魚の煮付けを作ります。

Ⅲ

介護職　：佐藤さん、おはようございます。

佐藤さん：おはようございます。

介護職　：ご気分はいかがですか。

佐藤さん：悪くないですよ。

介護職　：よかったです。いいお天気ですね。
窓を開けて、換気をしましょうか。

佐藤さん：そうですねえ。でも、今ちょっと寒いです。

介護職　：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

〔問題〕＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

1. じゃ、今窓を開けますね。
2. じゃ、今換気をしますね。
3. じゃ、佐藤さんが食堂に行っているときに、窓を閉めますね。
4. じゃ、佐藤さんが食堂に行っているときに、換気をしますね。

Ⅳ

鈴木さん：きょうは洗濯物がたくさんあるね。

介護職　：はい。きょうはパジャマを洗濯する日なんです。

鈴木さん：大変だね。私は洗濯物をたたむのが上手だよ。

介護職　：そうですか。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。

［問題］＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中に入ることばを選んでください。

1. じゃ、お手伝いしましょうか。
2. じゃ、あしたパジャマを洗濯しましょう。
3. じゃ、洗濯物のたたみ方を教えてもらえませんか。
4. じゃ、洗濯のやり方を教えてもらえませんか。

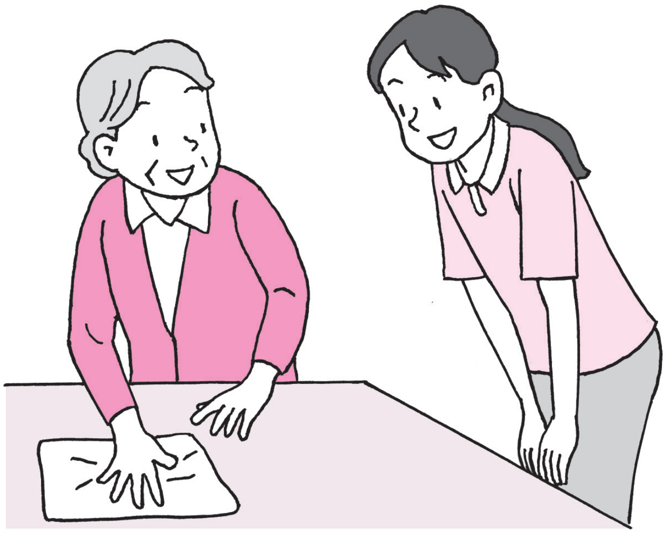
V

佐藤(さとう)さん：テーブルを拭(ふ)きましたよ。

介護職(かいごしょく)　：ありがとうございます。

佐藤(さとう)さん：どういたしまして。きれいになると、気持(きも)ちがいいですから。

介護職(かいごしょく)　：そうですね。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿。



［問題(もんだい)］＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿の中(なか)に入(はい)ることばを選(えら)んでください。

1. テーブルを拭(ふ)いてください。
2. テーブルが汚(よご)れていますよ。
3. テーブルをきれいにしましょう。
4. テーブルがきれいになりましたね。

ဝါကျ

စကားလုံးများ

番号(ばんごう)	ことば	読(よ)み方(かた)	※各国母国語訳(かっこくぼこくごやく)が入(はい)ります。
①	観察	かんさつ	လေ့လာကြည့်ရှုခြင်း
②	行事	ぎょうじ	ပွဲတော်/ အခမ်းအနား
③	禁止	きんし	တားမြစ်ခြင်း
④	計画	けいかく	စီမံချက်/ စီမံကိန်း
⑤	掲示	けいじ	အသိပေးကြေညာခြင်း/ ပို့စ်တင်ခြင်း
⑥	ケース	———	ဖြစ်ရပ်/ အမှုကိစ္စ
⑦	玄関	げんかん	အိမ်အဝင်ဝ ဖိနပ်ချွတ်နေရာ
⑧	参加者	さんかしゃ	ပါဝင်တက်ရောက်သူ
⑨	事故	じこ	မတော်တဆဖြစ်မှု
⑩	施設	しせつ	ဂေဟာ/ ရိပ်သာ/ အဆောက်အအုံ
⑪	就寝	しゅうしん	အိပ်ရာဝင်ခြင်း
⑫	出勤	しゅっきん	အလုပ်တက်ခြင်း
⑬	巡視	じゅんし	လှည့်လည်စစ်ဆေးခြင်း
⑭	使用	しよう	အသုံးပြုခြင်း
⑮	状況	じょうきょう	အခြေအနေ
⑯	ショートステイ	———	ခေတ္တတည်းခိုခြင်း
⑰	自立	じりつ	လွတ်လပ်မှု
⑱	送迎車	そうげいしゃ	အကြိုအပို့ကား
⑲	退勤	たいきん	အလုပ်ဆင်းခြင်း
⑳	タイヤ	———	တာယာ / ဘီး
㉑	建物	たてもの	အဆောက်အအုံ

番号	ことば	読み方	※各国母国語訳が入ります。
㉒	担当者	たんとうしゃ	တာဝန်ခံ
㉓	調理員	ちょうりいん	ချက်ပြုတ်ရေးဝန်ထမ်း
㉔	転倒	てんとう	လဲကျခြင်း
㉕	ナースコール	―――	သူနာပြုခေါ် ခလုတ်
㉖	日勤	にっきん	နေ့ဂျူတီ/ နေ့ဆိုင်း
㉗	濡れる	ぬれる	ရေစိုသည်။
㉘	吐く	はく	အန်ထုတ်သည်။ / အသက်ရှူထုတ်သည်။
㉙	外す	はずす	ဖြုတ်သည်။
㉚	非常口	ひじょうぐち	အရေးပေါ် ထွက်ပေါက်
㉛	非常ベル	ひじょうベル	အရေးပေါ် ခေါင်းလောင်း
㉜	119番	ひゃくじゅうきゅうばん	နံပါတ် 119
㉝	服薬	ふくやく	ဆေးသောက်ခြင်း
㉞	変更	へんこう	ပြောင်းလဲမှု
㉟	報告	ほうこく	အစီရင်ခံတင်ပြခြင်း
㊱	ホール	―――	ခန်းမ
㊲	まつり	―――	ပွဲတော်
㊳	ミーティング	―――	အစည်းအဝေး
㊴	見守り	みまもり	ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ခြင်း
㊵	面会	めんかい	မျက်နှာချင်းဆုံတွေ့ခြင်း/ အင်တာဗျူး
㊶	申し送り	もうしおくり	တာဝန်လွှဲပြောင်းခြင်း
㊷	夜勤	やきん	ညဂျူတီ/ ညဆိုင်း
㊸	流行	りゅうこう	ခေတ်စားမှု/ ဖက်ရှင်
㊹	利用者	りようしゃ	စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား(အသုံးပြုသူ)

利用者の状況Ⅰ

佐藤さんは、トイレに行って排泄をしていますが、夜はポータブルトイレを使っています。排泄は介護が必要です。失禁はありません。

［問題］文の内容で、正しいものを選んでください。

1. 佐藤さんは、排泄が自立しています。
2. 佐藤さんは、いつもトイレに行って排泄をしています。
3. 佐藤さんは、夜はポータブルトイレで排泄をしています。
4. 佐藤さんは、失禁があります。

利用者の状況 II

鈴木さんは、胸が痛くて入院していましたが、退院しました。静かにしているときは、問題がありません。お風呂に入っているとき、胸が苦しいことがあります。入浴は、介護と見守りが必要です。

［問題］文の内容で、正しいものを選んでください。

1. 鈴木さんは、今入院しています。
2. 鈴木さんは、いつも胸が痛いです。
3. 鈴木さんは、お風呂に一人で入ることができます。
4. 鈴木さんは、手伝ってもらって、入浴をしています。

利用者の状況 III

名　前	佐藤さん
見　る	右目はよく見えますが、左目は見えにくいです。
聞　く	左耳が少し聞こえにくいですが、大きい声で話せば、聞くことができます。
話　す	問題がありません。

[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

1. 佐藤さんは、右目も左目も見えにくいです。
2. 佐藤さんは、右耳も左耳もよく聞こえます。
3. 佐藤さんは、左耳が聞こえにくいです。
4. 佐藤さんは、大きい声で話します。

利用者の状況 Ⅳ

名　前	鈴木さん
移　動	車いすで移動しています。
排　泄	少し介護が必要です。
食　事	自立しています。
入　浴	少し介護が必要です。

［問題］ 文の内容で、正しいものを選んでください。

1. 鈴木さんは、自分で歩いて移動することができます。
2. 鈴木さんは、自分で排泄をすることができます。
3. 鈴木さんは、自分でご飯を食べることができます。
4. 鈴木さんは、自分でお風呂に入ることができます。

利用者の状況 V

名前	佐藤さん
家族	娘さんが一人と息子さんが一人います。 娘さんの家は施設の近くにあります。 娘さんは、働いています。 土曜日と日曜日だけ、面会に来ることができます。 息子さんは、他の県に住んでいます。 仕事が忙しいので、あまり面会に来ることができません。

[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

❶佐藤さんの娘さんの家は、施設から遠いです。❷佐藤さんの娘さんは、月曜日に面会に来ます。❸佐藤さんの息子さんは、働いています。❹佐藤さんの息子さんは、よく面会に来ます。

介護をする前に、必ず声かけをしましょう。例えば、車いすを押す前に利用者に押すことを伝えましょう。利用者の安全、安心をいつも考えて介護をしましょう。

［問題］ 車いすを押す前に何と言いますか。正しいものを選んでください。

1. 「車いすを押しますよ」
2. 「車いすのブレーキをかけますよ」
3. 「危ないですよ」
4. 「介護をしますよ」

車いすを使う前に、ブレーキとタイヤを確認します。利用者が車いすに乗るときは、ブレーキをかけなければなりません。危ないからです。車いすが止まっているときは、いつもブレーキをかけましょう。車いすを押す前に、利用者に押すことを伝えましょう。利用者の安全、安心をいつも考えて介護をしましょう。

［問題］ 文の内容で、正しいものを選んでください。

1. 利用者が車いすに乗るときは、ブレーキをかけます。
2. 車いすを使うときは、いつもブレーキをかけます。
3. 車いすを使った後に、ブレーキとタイヤを確認します。
4. 介護者の安全、安心をいつも考えて介護をします。

仕事のやり方 III

＜火事が起きた場合＞

① 大きい声で、周りの人に知らせます。

↓

② 非常ベルのボタンを押します。

↓

③ 119番に電話します。

↓

④ 利用者を安全な場所に誘導します。

［問題］ 文の内容で、正しいものを選んでください。

❶火事が起きたら、まず周りの人に知らせます。❷火事が起きたら、まず非常ベルを押します。❸火事が起きたら、まず番に電話します。❹火事が起きたら、まず利用者の部屋へ知らせに行きます。

排泄の介護では、まず、利用者ができることを確認します。できることは利用者にやってもらいます。次に、いっしょにトイレに行きます。利用者が安全に便座に座ったことを確認します。それから「介護職を呼ぶときは、ボタンを押してください」と説明します。説明が終わったら、トイレの外に出ます。

［問題］ 文と同じ順番の排泄の介護を選んでください。

1. 利用者ができることを確認する→いっしょにトイレに行く→安全を確認する→ボタンについて説明する→トイレの外に出る
2. 利用者ができることを確認する→いっしょにトイレに行く→安全を確認する→トイレの外に出る→ボタンについて説明する
3. いっしょにトイレに行く→ボタンについて説明する→トイレの外に出る→安全を確認する→利用者ができることを確認する
4. いっしょにトイレに行く→利用者ができることを確認する→ボタンについて説明する→安全を確認する→トイレの外に出る

仕事のやり方 V

入浴の前に、必ず利用者の体調を確認します。そして、トイレに行ってもらいましょう。食事の後、すぐに入浴しないようにします。脱衣室や浴室の温度にも注意しましょう。入浴の後で、水分補給を忘れないでください。

[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

❶ 入浴の前に、利用者に「おなかがすいていますか」と聞きます。
❷ 入浴の後で、利用者にトイレに行ってもらいます。
❸ 脱衣室と浴室の温度に気をつけなければなりません。
❹ 入浴の後で、利用者にすぐ食べ物を食べてもらいます。

仕事のやり方 VI

立って食事の介護をしてはいけません。座って介護をしましょう。利用者にメニューの説明をしてから、食べてもらいます。食後に口腔ケアをします。食後は30分くらい座って休んでもらいましょう。

［問題］ 文の内容で、正しいものを選んでください。

1. 立って食事の介護をします。
2. 食後にメニューの説明をします。
3. 食後にうがい、歯磨きなどをしてもらいます。
4. 食後に寝てもらいます。

掲示 1

面会のみなさまへ

みなさまの健康と安全のために、施設はどこも禁煙です。
携帯電話は建物の中では使用禁止です。
携帯電話を使用するときは、建物の外でお願いします。

［問題］ 文の内容で、正しいものを選んでください。

1. 施設では、建物の中でたばこを吸うことができます。
2. 施設では、庭でたばこを吸うことができます。
3. 施設では、建物の中で携帯電話を使うことができます。
4. 施設では、庭で携帯電話を使うことができます。

掲示 II

ご家族のみなさまへ

６月になりました。これから食中毒が多くなります。

６月１日から８月31日まで、施設に食品を持って来ないようにしてください。

玄関に、消毒液が置いてあります。施設に入るとき、手の消毒をしてください。

［問題］文の内容で、正しいものを選んでください。

1. ６月になると、食中毒が減ります。
2. ６月、７月、８月は、食品を持って来ることができます。
3. 玄関で消毒すれば、食品を持って入ることができます。
4. 手の消毒をしてから、施設に入ります。

掲示 III

手の洗い方

① はじめに、水で手を洗います。

↓

② せっけん液をつけて、手のひら、手の甲をよく洗います。

↓

③ 指先をしっかり洗って、きれいにします。

↓

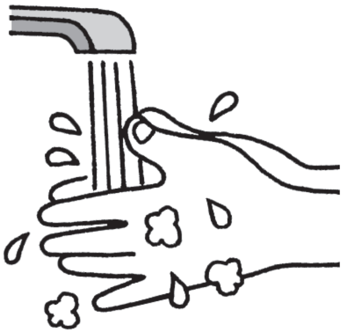
④ 手首や指と指の 間 を洗います。

↓

⑤ 水でよく洗います。

↓

⑥ 手を乾かします。



［問題］ 手の洗い方について、正しいものを選んでください。

1 はじめに、せっけん液で洗います。

2 せっけん液をつけたら、手を乾かします。

3 指先をよく洗って、きれいにします。

4 せっけん液で手首を洗ったら、乾かします。

５月の献立表

		５月１日	５月２日	５月３日
朝食	主食	パン	ご飯	パン
	副食	たまご焼き スープ	焼き魚 みそ汁	野菜のいためもの 牛乳
昼食	主食	肉うどん	カレーライス	たまご丼
	副食	豆腐	野菜サラダ	漬物
	デザート	ヨーグルト	プリン	バナナ
夕食	主食	ご飯	ご飯	ご飯
	副食	天ぷら みそ汁	ハンバーグ スープ	魚の煮付け みそ汁

［問題］ 上の献立表を見て、正しいものを選んでください。

1. 副食は、いつもご飯です。
2. 副食は、果物やヨーグルトです。
3. 副食は、毎日サラダがあります。
4. 副食は、毎日みそ汁があります。

誕生日会の計画

日時	２０２３年１２月５日（火曜日）13:00 ～ 15:30
場所	３階　ホール
参加者	利用者：20人 職員：介護職　10人　看護師１人
準備（担当者）	・誕生日が12月の利用者にプレゼントを買っておきます（看護師）。 ・おかしと飲み物を買っておきます（介護職）。 ・歌の練習をします（利用者・職員）。 ・ホールにテーブルといすを並べます。花を置きます（職員）。

[問題] 誕生日会について、正しいものを選んでください。

1. 誕生日会で、昼ご飯を食べます。
2. 利用者は、みんなプレゼントをもらいます。
3. 利用者と職員は、歌の練習をします。
4. 利用者は、テーブルといすを並べます。

行事の計画 II

夏まつりの計画

日　時	２０２３年７月８日（土曜日）13：00～15：40
場　所	２階ホール
参加者	利用者：２０人 ご家族：15人 職員：介護職　５人　看護師　１人　調理員　１人
担当者	介護職、看護師：ホールの準備をします。 調理員：飲み物の準備をします。 介護職：家族をホールに案内します。 介護職：利用者をホールに誘導します。

［問題］夏まつりについて、正しいものを選んでください。

❶夏まつりは、午前に行います。❷夏まつりは、１階のホールでします。❸介護職が家族をホールに案内します。❹看護師が利用者をホールに誘導します。

仕事の予定 I

日勤（9:00-18:00）

9:00（午前9時）	出勤　朝のミーティング
10:00	水分補給の介護
11:00	昼食の準備
11:30	食事の介護・服薬の介護
13:00（午後1時）	休憩（60分）
14:00	入浴の介護
16:00	水分補給の介護
17:00	夕方のミーティング
17:30	記録
18:00	退勤

［問題］ 仕事の予定について、正しいものを選んでください。

1. 水分補給の介護は、1回します。
2. 食事の介護は、11時からです。
3. 休憩は、12時30分から14時までです。
4. 記録を書いてから、退勤します。

仕事の予定 Ⅱ

夜勤（17:00 － 10:00）

17:00（午後５時）	出勤
18:00	食事の介護・服薬の介護
	申し送り（日勤→夜勤）
20:00	就寝の介護（洗面・口腔ケア・着替え）
23:00	巡視（２時間に１回）
6:00（午前６時）	起床の介護（洗面・口腔ケア・着替え）
8:00	食事の介護・服薬の介護
9:00	朝のミーティング
9:30	記録
10:00	退勤

［問題］ 仕事の予定について、正しいものを選んでください。

1. 出勤して、まず就寝の介護をします。
2. 巡視は、１時間に１回します。
3. 起床の介護で、利用者の洗面や歯磨きを手伝います。
4. 朝食の介護の前に、ミーティングがあります。

事故の報告

利用者	鈴木さん
日　時	2023 年 7 月 5 日（水曜日）　19:10
場　所	洗面所
内　容	鈴木さんが自分で入れ歯を洗ってケースにしまおうとしましたが、入れ歯が床に落ちて割れてしまいました。
原　因	指の力が弱くなりました。手が濡れていたので落としてしまいました。
これから どうするか	入れ歯は、鈴木さんに外してもらいます。 鈴木さんの入れ歯は、介護職が洗ってケースにしまいます。 起床の介護のとき、鈴木さんに渡します。

［問題］ 文の内容で、正しいものを選んでください。

1. 鈴木さんは、介護職に入れ歯を洗ってもらいました。
2. 鈴木さんは、入れ歯をケースにしまいました。
3. 鈴木さんは、入れ歯を落として割ってしまいました。
4. 鈴木さんは、あした自分で入れ歯を洗います。

申し送り１

あした、14 日（木曜日）のショートステイの予定です。
２階は、入る利用者が２人、帰る利用者が１人です。
４階は、入る利用者が２人、帰る利用者が２人です。
帰る利用者は、15時に送迎車で帰ります。
４階の帰る利用者は、鈴木さんと佐藤さんです。
佐藤さんは、14時にご家族が迎えに来ます。
よろしくお願いします。

［問題］ 文の内容で、正しいものを選んでください。

1. あした入る利用者は、３人です。
2. 鈴木さんは、午後３時に送迎車で帰ります。
3. 鈴木さんは、ご家族が迎えに来ます。
4. 佐藤さんは、午後３時に帰ります。

申し送り II

鈴木さんは、あした 病 院へ行きます。
10 時半に、施設の 車 で 病 院へ行きますから、
10 分前に鈴木さんといっしょに玄関へ来てください。
看護師がいっしょに 病 院へ行きます。

［問題］ 文の内容で、正しいものを選んでください。

1. 鈴木さんは、あした 10 時 10 分前に、 病 院へ行きます。
2. 鈴木さんは、あしたタクシーで 病 院へ行きます。
3. 鈴木さんは、あした 10 時 30 分に玄関へ行きます。
4. 鈴木さんは、あした看護師と 病 院へ行きます。

申し送り III

鈴木様

18:00	朝、気分が悪いと言っていました。
	夕食は全部食べました。お茶を200cc飲みました。
	吐き気や嘔吐はありません。
02:45	ナースコールがあったので、鈴木さんの部屋へ行きました。鈴木さんは「気持ちが悪い」と言って、少し嘔吐をしました。
03:10	嘔吐は止まって、「気分はよくなった」と言いました。
	バイタルサインを確認したら、問題はありませんでした。
	看護師に報告しました。

［問題］文の内容で、正しいものを選んでください。

1. 鈴木さんは、気分が悪くて、夕食を残しました。
2. 鈴木さんは、朝食のとき、お茶を２００cc飲みました。
3. 鈴木さんは、夜中に吐きました。
4. 鈴木さんは、夜中に熱がありました。

အဖြေကဏ္ဍ

[စကားပြောခြင်းနှင့် လှမ်းခေါ်ခြင်း]

P.209	移動の介護 I	③
P.210	移動の介護 II	①
P.211	移動の介護 III	①
P.212	移動の介護 IV	①
P.215	食事の介護 I	④
P.216	食事の介護 II	②
P.217	食事の介護 III	④
P.218	食事の介護 IV	③
P.220	排泄の介護 I	③
P.221	排泄の介護 II	④
P.222	排泄の介護 III	④
P.223	排泄の介護 IV	④
P.225	みじたくの介護 I	①
P.226	みじたくの介護 II	③
P.227	みじたくの介護 III	④
P.228	みじたくの介護 IV	④
P.229	みじたくの介護 V	③
P.231	入浴・清潔保持の介護 I	②
P.232	入浴・清潔保持の介護 II	④
P.233	入浴・清潔保持の介護 III	④
P.234	入浴・清潔保持の介護 IV	④
P.235	入浴・清潔保持の介護 V	④
P.236	入浴・清潔保持の介護 VI	①
P.237	入浴・清潔保持の介護 VII	③
P.239	家事の介護 I	④
P.240	家事の介護 II	③
P.241	家事の介護 III	④
P.242	家事の介護 IV	③
P.243	家事の介護 V	④

[ဝါကျ]

P.247	利用者の状況 I	③
P.248	利用者の状況 II	④
P.249	利用者の状況 III	③
P.250	利用者の状況 IV	③
P.251	利用者の状況 V	③
P.252	仕事のやり方 I	①
P.253	仕事のやり方 II	①
P.254	仕事のやり方 III	①
P.255	仕事のやり方 IV	①
P.256	仕事のやり方 V	③
P.257	仕事のやり方 VI	③
P.258	掲示 I	④
P.259	掲示 II	④
P.260	掲示 III	③
P.261	献立	④
P.262	行事の計画 I	③
P.263	行事の計画 II	③
P.264	仕事の予定 I	④
P.265	仕事の予定 II	③
P.266	事故の報告	③
P.267	申し送り I	②
P.268	申し送り II	④
P.269	申し送り III	③

[စကားပြောခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားခြင်း]

P.209	移動の介護Ⅰ	
P.210	移動の介護Ⅱ	
P.211	移動の介護Ⅲ	
P.212	移動の介護Ⅳ	
P.215	食事の介護Ⅰ	
P.216	食事の介護Ⅱ	
P.217	食事の介護Ⅲ	
P.218	食事の介護Ⅳ	
P.220	排泄の介護Ⅰ	
P.221	排泄の介護Ⅱ	
P.222	排泄の介護Ⅲ	
P.223	排泄の介護Ⅳ	
P.225	みじたくの介護Ⅰ	
P.226	みじたくの介護Ⅱ	
P.227	みじたくの介護Ⅲ	
P.228	みじたくの介護Ⅳ	
P.229	みじたくの介護Ⅴ	
P.231	入浴・清潔保持の介護Ⅰ	
P.232	入浴・清潔保持の介護Ⅱ	
P.233	入浴・清潔保持の介護Ⅲ	
P.234	入浴・清潔保持の介護Ⅳ	
P.235	入浴・清潔保持の介護Ⅴ	
P.236	入浴・清潔保持の介護Ⅵ	
P.237	入浴・清潔保持の介護Ⅶ	
P.239	家事の介護Ⅰ	
P.240	家事の介護Ⅱ	
P.241	家事の介護Ⅲ	
P.242	家事の介護Ⅳ	
P.243	家事の介護Ⅴ	

[ဝါကျ]

P.247	利用者の状況Ⅰ	
P.248	利用者の状況Ⅱ	
P.249	利用者の状況Ⅲ	
P.250	利用者の状況Ⅳ	
P.251	利用者の状況Ⅴ	
P.252	仕事のやり方Ⅰ	
P.253	仕事のやり方Ⅱ	
P.254	仕事のやり方Ⅲ	
P.255	仕事のやり方Ⅳ	
P.256	仕事のやり方Ⅴ	
P.257	仕事のやり方Ⅵ	
P.258	掲示Ⅰ	
P.259	掲示Ⅱ	
P.260	掲示Ⅲ	
P.261	献立	
P.262	行事の計画Ⅰ	
P.263	行事の計画Ⅱ	
P.264	仕事の予定Ⅰ	
P.265	仕事の予定Ⅱ	
P.266	事故の報告	
P.267	申し送りⅠ	
P.268	申し送りⅡ	
P.269	申し送りⅢ	

ဂျပန်နိုင်ငံရှိ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကိုလေ့လာကာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးပြုလုပ်ရာနေရာများတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ကြမည့်
နိုင်ငံခြားသားများနှင့် ဂျပန်နိုင်ငံရှိ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကို ပြန်လည်မျှဝေမည့်သူများအတွက် ဝက်ဘ်ဆိုက်

“Nihongo o Manabou”

ပါဝင်သောအကြောင်းအရာများ

- ဂျပန်စာသင်ယူလေ့လာရေး ~ ဂျပန်စာ အရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲ အောင်မြင်ဖို့ရည်မှန်းကြစို့! ~
  လေ့ကျင့်ခန်း၊စာမေးပွဲငယ်၊အစမ်းစာမေးပွဲ
  သင်ယူမှုအခြေအနေ စစ်ဆေးခြင်း၊သင်ယူမှုဦးတည်ချက်အား စီမံခန့်ခွဲခြင်း
  လေ့လာခြင်းကိုတိုက်တွန်းပေးမယ့်
  ရာသီအလိုက် ပန်းများပျိုးထောင်ခြင်းလုပ်ဆောင်ချက်ပါဝင်ခြင်း
- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းသုံးပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်
  ~ ဘာသာ ပေါင်းစုံထည့်သွင်းထားခြင်း (Multi-device) ~
  “ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းသုံးဂျပန်စာ” ဝက်ဘ်မာတိကာ
  “ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှု အရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲသင်ယူလေ့လာရေးပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်”
  “နိုင်ငံခြားသားများအတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ပညာရပ်ဝေါဟာရပေါင်းချုပ်”
  “နိုင်ငံခြားသားများအတွက် အမျိုးသားအဆင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးစာမေးပွဲ မေးခွန်းတစ်ပုဒ်အဖြေတစ်ခု” နှင့်အခြား
- ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးပညာကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း
  ~ လက်စွဲ/လမ်းညွှန် ~
- သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု ဝေါဟာရဘာသာပြန်လုပ်ဆောင်ချက်
  ~ အသံထွက်/ ဘာသာစကားမျိုးစုံ ပံ့ပိုးမှု ~
- SNS သတင်းအချက်အလက် ဖြန့်ဝေခြင်း
  ~ အသုံးပြုသူများ အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ရန်နေရာ ~

YouTube facebook

“Nihongo o Manabou” ဟူသည်

ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကိုလေ့လာကာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးပြုလုပ်ရာနေရာများတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ကြမည့် နိုင်ငံခြားသားများနှင့် ဂျပန်နိုင်ငံရှိ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကို ပြန်လည်မျှဝေမည့်သူများအတွက် Comprehensive platform အဖြစ် ဂျပန်စာအရည်အချင်းမြင့်မားရေးနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးပြုလုပ်ရာနေရာတွင် လိုအပ်မည့် စွမ်းရည်လေ့လာဆည်းပူးရေးကို ကြပ်မတ်စွာ အထောက်အကူပြုသွားပါမည်။ ဂျပန်စာသင်ယူလေ့လာရာတွင် သင်ယူလေ့လာမှု၏ မြင့်မားသောရလဒ်ကိုပြသနိုင်ရန်အတွက် သင်ယူလေ့လာသူကိုယ်တိုင်မှ ကိုယ်ပိုင်ဟန်၊ ကိုယ်ပိုင်နည်းလမ်းဖြင့် သင်ယူလေ့လာရန် ကြိုးပမ်းဖို့က အရာအားလုံးထက် မဖြစ်မနေ လိုအပ်ပါသည်။ ထိုပတ်ဝန်းကျင်မျိုးကို ဖန်တီးပေးထားသည်မှာ “Nihongo o Manabou” ဖြစ်သည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးပြုလုပ်ရာနေရာများတွင် လိုအပ်မည့် ဂျပန်ဘာသာကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာ အခြေခံနည်းပညာများကို တတ်ကျွမ်းစေရန်အတွက် ရည်ရွယ်ထားပါသည်။ ထို့အပြင် နိုင်ငံအဆင့်ပြုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်သားစာမေးပွဲ၊ ကျွမ်းကျင်လုပ်သားအရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲ စသည်တို့အတွက် စာမေးပွဲဖြေဆိုခြင်း နည်းဗျူဟာနှင့် အသုံးပြုသူအချင်းချင်း၏ ဆက်ဆံပြောဆိုရေး(အချိတ်အဆက်)အတွက် နေရာကို ဝန်ဆောင်မှုပေးပါသည်။

< ထူးခြားချက် 5 + 1 ခု >

အခမဲ့ဖြစ်ခြင်း

ဂျပန်စာသင်ယူလေ့လာရေးနှင့် ဂျပန်နိုင်ငံရှိပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းတွင် စိတ်ဝင်စားသူဖြစ်ပါက မည်သူမဆို အခမဲ့ အသုံးပြုနိုင်ခြင်း

စာမေးပွဲအောင်မြင်ရေး

ဂျပန်စာအရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲ၊ ကျွမ်းကျင်လုပ်သားအရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲစသည်တို့ကို အောင်မြင်နိုင်ရန် ရည်မှန်းသော သင်ယူလေ့လာရေးကို ကူညီပေးခြင်း

လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်သင်ယူခြင်း

မိမိကိုယ်တိုင်သင်ယူလေ့လာရေးအခြေအနေကို ကိုယ်တိုင်စီမံခန့်ခွဲနိုင်သောလွတ်လပ်စွာ သင်ယူလေ့လာရေးကို ကူညီပေးရေးစနစ်အား ကျင့်သုံးခြင်း

အားပေးပံ့ပိုးမှု

စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ယူနေစဉ်အတွင်း ပျော်ရွှင်မှုပေးနိုင်မည့် လုပ်ဆောင်ချက်ကို ထည့်သွင်းထားသည်။

ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး

ဂျပန်နိုင်ငံရှိ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ပြုလုပ်ရာနေရာတွင် လိုအပ်မည့်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်း ကျွမ်းကျင်မှု အကြောင်းအရာများကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း

\+ **အားပေးဆွဲဆောင်မှု**

SNSအား အသုံးပြု၍ သတင်းအချက်အလက်ပေးပို့ခြင်း၊ အသုံးပြုသူအချင်းချင်းနှီးနှောဖလှယ်ခြင်း၊သတင်းအချက်အလက်မျှဝေခြင်း စသည့်နေရာအား ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း

SHOT!!

URL: https://aft.kaigo-nihongo.jp/rpv/

にほんごをまなぼう

CLICK!!

ဂျပန်နိုင်ငံပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်သားများအစည်းအရုံး
(The Japan Association of Certified Care Workers)

<ကျန်းမာရေး၊အလုပ်သမားနှင့်လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းသုံးဂျပန်စာ သင်ယူလေ့လာရေးကို ကူညီပေးရေးလုပ်ငန်းနှင့် အခြားလုပ်ငန်းများ>

[ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုအရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲ သင်ယူလေ့လာရေးပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်
~ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းသုံးဂျပန်စာ ~]
(2023 ဘဏ္ဍာရေးနှစ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းသုံးဂျပန်စာ သင်ယူလေ့လာရေးကို
ကူညီပေးရေးလုပ်ငန်းနှင့် အခြားလုပ်ငန်းများ)
2024 ခုနှစ် မတ်လတွင် ထုတ်ဝေသည်
ဂျပန်နိုင်ငံပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်သားများအစည်းအရုံး(The Japan Association of Certified Care Workers)