

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး

လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှု

အရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲ

သင်ယူလေ့လာရေးပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်

ဒုတိယအကြိမ် ပြင်ဆင်ထုတ်ဝေမှု

~ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ပြုစု
စောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းသုံးဂျပန်စာ ~
မြန်မာဘာသာစကားဗားရှင်း

ဂျပန်နိုင်ငံပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်သားများအစည်းအရုံး
(The Japan Association of Certified Care Workers)

2025 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 သင်ယူလေ့လာရေး ပြဌာန်းစာအုပ် ~ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်း သုံးဂျပန်စာ ~] သည်ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှု အရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲ နှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းသုံး ဂျပန်စာစာမေးပွဲ အတွက် သင်ယူလေ့လာရေးပြဌာန်းစာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။

- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းလောက၏ ကျွမ်းကျင်မှုအရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲ၏ စာမေးပွဲ အခြေခံစံညွှန်းများအရ [ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှု] နှင့် [ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းသုံးဂျပန်စာ] တို့ဖြင့် ဤစာအုပ်ကို ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။
- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုအရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲကို မိခင်ဘာသာစကား ဖြင့် စစ်ဆေးမည်ဖြစ်၍ [ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှု] အပိုင်းကိုစာမေးပွဲ ကျင်းပမည့် နိုင်ငံများ၏ ဘာသာစကားသို့ အစဉ်လိုက် ဘာသာပြန်ဆိုသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။
- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းသုံးဂျပန်စာအရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲကိုမူ ဂျပန်ဘာသာဖြင့် စစ်ဆေးမည်ဖြစ်၍ [ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းသုံးဂျပန်စာ] အပိုင်းကို ဘာသာပြန်ဆိုမှု မပြုဘဲ ဂျပန်ဘာသာတစ်ခုတည်းကိုသာ အသုံးပြုလျက်ရှိပါသည်။

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

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

◉ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးပြုလုပ်ရာနေရာတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ဖူးခြင်း မရှိသူများပင် စိတ်ကူး ပုံဖော်ရ လွယ်စေရန် ရုပ်ပုံအမြောက်အမြား ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။

◉ အထူးသဖြင့် အရေးကြီးအချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ သင်္ကေတ (Icon) များဖြင့် ဖော်ပြ ထားပါသည်။



တစ်ကိုယ်လုံးအသုံးပြုမည် ဆိုလျှင် သက်သာစွာ လှုပ်ရှားနိုင်လိမ့်မည်။

◉ ခက်ခဲသောဝေါဟာရများအတွက် အဓိပ္ပာယ် ရှင်းလင်းချက်များ ထည့်သွင်းထားပါသည်။

အဓိပ္ပာယ် ရှင်းလင်းချက်

ခြေမပါးနှစ်ဘက်နှင့်ကြားရှိရေယာ (Base of Support)

ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်မပျက်စေရန် ထိန်းပေးပြီး ကြမ်းပြင်တွင်ထိုင်နေသည့် အစိတ်အပိုင်း များ၏ဘေးပတ်လည် နေရာတိုက်ကို ဆိုလိုသည်။ ခြေနှစ်ဘက်ကိုချကာ၍ မတ်တပ်ရပ်နေ ချိန်တွင် ခြေမပါးနှစ်ဘက်၏အပြင်ဘေးပတ်လည်ကို ပိုင်းရံထားသော ရေယာ ဖြစ်သည်။

[ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းသုံးဂျပန်စာ] အပိုင်းရှိ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်းဖြင့် သဘာဝ ကျကျဖြင့် ဂျပန်စာကို ပိုမိုသိရှိနားလည်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းသုံး ဂျပန်စာအရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲသည် ပြုစုစောင့်ရှောက် ရေး ပြုလုပ်ရာနေရာတွင် လက်တွေ့အသုံးပြုရမည့် ဂျပန်စာကို တတ်မြောက်ခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးအတည်ပြုမည့် အကြောင်းအရာများ ပါရှိသည်။ ဂျပန်ဘာသာအခြေခံစာမေးပွဲ (JFT-Basic) သို့မဟုတ် ဂျပန်စာအရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲ (JLPT) တို့အတွက် သင်ယူလေ့လာမှုနှင့် ပေါင်းစပ်၍ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းသုံးဂျပန်စာကို သင်ယူလေ့လာခြင်းက ပြုစု စောင့်ရှောက်ရေးပြုလုပ်ရာ နေရာ၌ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာတွင် လိုအပ်သော ဂျပန်စာကို တတ်မြောက်ရန်အတွက် ပိုမိုထိရောက်စေပါသည်။

- စာမေးပွဲမေးခွန်းများနှင့်အညီ လက်တွေ့ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ပြုလုပ်သောနေရာ၌ မကြာခဏ အသုံးပြုမည့် [စကားလုံး] (ဝေါဟာရ)၊ [စကားပြောခြင်းနှင့် လှမ်းခေါ်ခြင်း] (မေးခွန်း)၊ [ဝါကျ] (မေးခွန်း) များဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပါသည်။
- [စကားလုံး] များကို စာမေးပွဲ ကျင်းပမည့်နိုင်ငံ၏ ဘာသာစကားနှင့် ယှဉ်တွဲ၍ အစဉ်လိုက် ဖော်ပြသွားရန် အစီအစဉ် ရှိပါသည်။
- [စကားပြောခြင်းနှင့် လှမ်းခေါ်ခြင်း] [ဝါကျ] များအတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ပြုလုပ်ရာ နေရာတွင် မကြာခဏ အသုံးပြုရမည့် အသုံးအနှုန်းများဖြင့် မေးခွန်းများ ပြုလုပ်ထား ပါသည်။

はじめに 1

ဤစာအုပ်အသုံးပြုနည်း 2

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှု

အပိုင်း ၁ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်း၏အခြေခံအချက်များ

အခန်း ၁ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းရှိ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနှင့်လွတ်လပ်မှု 10

အခန်း ၂ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်း၏အခန်းကဏ္ဍ လုပ်ငန်း
ကျင့်ဝတ် 16

အခန်း ၃ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး
ကြပ်မတ်မှုနှင့် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေစီမံခန့်ခွဲမှု 24

အပိုင်း ၂ စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်၏အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်

အခန်း ၁ စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်၏အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်ကို နားလည်ခြင်း 42

အခန်း ၂ 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 ရွှေ့လျားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း 120
- အခန်း 2 စားသောက်ရေးဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း 144
- အခန်း 3 ဆီးဝမ်းသွားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း 152
- အခန်း 4 သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာဖွီးလိမ်းဝတ်စားရာတွင် ပြုစု
စောင့်ရှောက်ခြင်း 170
- အခန်း 5 ရေချိုးခြင်းနှင့်သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေခြင်းကို ပြုစုစောင့်ရှောက်
ခြင်း 186
- အခန်း 6 အိမ်မှုကိစ္စပြုလုပ်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း 198

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းသုံးဂျပန်စာ

စကားလုံးများကို မှတ်သားကြပါစို့။

ခန္ဓာကိုယ်	204
ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား	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

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်း၏အခြေခံအချက်များ

- အခန်း 1 ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းရှိ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် လွတ်လပ်မှု
- အခန်း 2 ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်း၏အခန်းကဏ္ဍ လုပ်ငန်း ကျင့်ဝတ်
- အခန်း 3 ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းတွင် ဘေးကင်း လုံခြုံရေးကြပ်မတ်မှုနှင့် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေစီမံခန့်ခွဲမှု

1

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းရှိ လူ့ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် လွတ်လပ်မှု

1 ဂုဏ်သိက္ခာကိုထောက်ပံ့ပေးမည့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်း

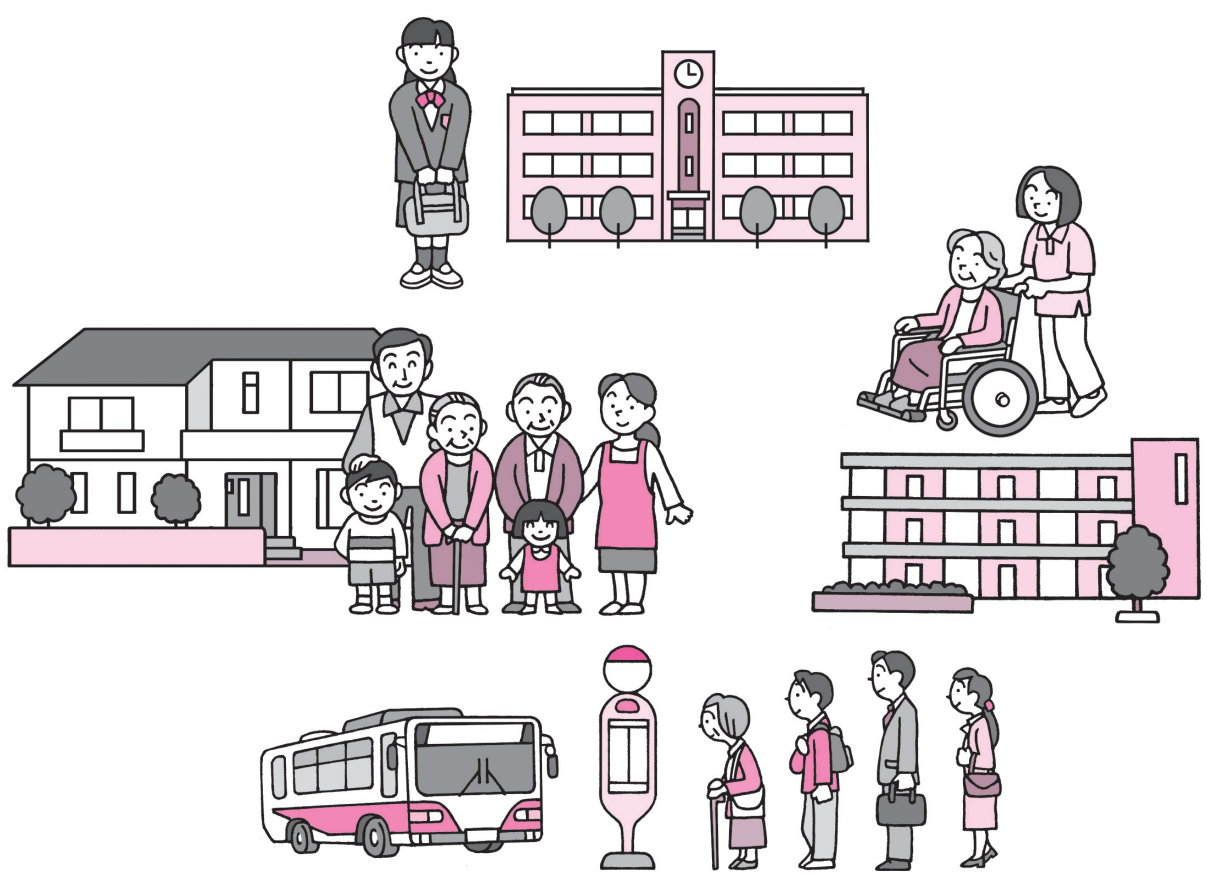
1) လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနှင့်လူ့အခွင့်အရေးအား အလေးထားခြင်း

- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်း ဆိုသည်မှာ အသက်အရွယ်အိုမင်းခြင်းနှင့် မသန်စွမ်းခြင်း/ ချို့ယွင်းခြင်းကြောင့် နေထိုင်စောင့်ရှောက်ရေးတွင် အခက်အခဲရှိသူအား သူ့ဘဝနှင့်သူ ဆက်လက်နေထိုင်စောင့်ရှောက်သွားနိုင်ရန် ကူညီပေးသော အတတ်ပညာရှင်များ ဖြစ်ပေသည်။
- ကူညီပေးရန်အတွက် အခြေခံကျသော စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံမှာ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာပင် ဖြစ်ပါသည်။
- လူ့ဂုဏ်သိက္ခာ ဆိုသည်မှာ လူတိုင်းလူတိုင်းသည် လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းအနေဖြင့် အလေးထားခံရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကို လိုအပ်သော်လည်း လူသားတစ်ဦးအနေဖြင့် အလေးထားခံရမည်ဖြစ်ပြီး လူ့အခွင့်အရေးကို ကာကွယ်ပေးခံရမည်ဖြစ်ပါသည်။

2) နေထိုင်စောင့်ရှောက်ရေးကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်ရခြင်း

- နေထိုင်စောင့်ရှောက်မည့်သူများ၏ စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံနှင့် အကျင့်စရိုက်အလေ့အထ စသည်တို့ကြောင့် နေထိုင်စောင့်ရှောက်ရေးတွင် လူတိုင်းလူတိုင်း ကွာခြားချက်များ ရှိကြသည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကို လိုအပ်သော်လည်း နေထိုင်စောင့်ရှောက်ရေးကို ဦးဆောင်ပြုလုပ်ရမည်မှာ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကိုယ်တိုင်ပင် ဖြစ်သည်။
- ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၏ တန်ဖိုးထားသောအချက်များဖြင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို ပြုလုပ်၍မရချေ။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ နေထိုင်စောင့်ရှောက်ပုံနှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံကို အလေးထား၍ သူ့ဘဝနှင့်သူ နေထိုင်စောင့်ရှောက်နိုင်ရန် ကူညီပေးသွားရမည်မှာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်း၏ အခြေခံအချက် ဖြစ်ပါသည်။

● နေထိုင်စားသောက်မှုဘဝပုံစံအမျိုးမျိုး



3) QOL (Quality of life - နေထိုင်စားသောက်မှုဘဝအရည်အသွေး)

- QOL ကို လူ့ဘဝအရည်အသွေးနှင့် ဇီဝအသက်အရည်အသွေးဟုလည်း ခေါ်ကြသည်။ QOL သည် လူ့ဘဝအပေါ် စိတ်ကျေနပ်မှုနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု၊ အသက်ရှင်နေရသည့် ရည်ရွယ်ချက် စသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြည့်စုံချမ်းသာမှု ပါဝင်သော နေထိုင်စားသောက်မှုအပေါ် စဉ်းစား တွေးခေါ်ပုံ ဖြစ်ပေသည်။



4) ပုံမှန်ဘဝပြန်ရခြင်း (Normalization)

- ပုံမှန်ဘဝပြန်ရခြင်း ဆိုသည်မှာ မသန်စွမ်းသူ / ချို့ယွင်းချက်ရှိသူများကိုလည်း သန်စွမ်းသူများကဲ့သို့ပင် သာတူညီမျှဖြင့် လူ့အခွင့်အရေးကို ကာကွယ်ပေးခံရပြီး ပုံမှန်အတိုင်း နေထိုင်စားသောက်နိုင်ရမည် ဟူသော စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံ ဖြစ်သည်။
- ချို့ယွင်းချက် ရှိသူဖြစ်စေ၊ မရှိသူဖြစ်စေ လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် ဒေသရပ်ရွာအတွင်း အပြန်အလှန် ကူညီရိုင်းပင်းလျက် သူ့ဘဝနှင့်သူ နေထိုင်စားသောက်ခြင်းကို စဉ်ဆက်မပြတ် ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

2 ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးနိုင်ရန် ကူညီပေးရေး

1) ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းရှိ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးနိုင်ခြင်း ဆိုသည်မှာ

- ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးနိုင်ခြင်း ဆိုသည်မှာ စောင့်ရှောက်ခံ ဘိုးဘွားကိုယ်တိုင်က မည်သို့ နေထိုင်စားသောက်လိုသည်ကို ရွေးချယ်ကာ ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။
- ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးရာတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးခြင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးခြင်းဟူ၍ ရှိသည်။ ယခုအချိန်ထိ နေထိုင်စားသောက်ပုံနှင့် တန်ဖိုးထားသော အရာများနှင့်အညီ မိမိက မည်သို့ နေထိုင်စားသောက်လိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်သွားရပါမည်။



၂) ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးနိုင်ရေးအတွက် ကူညီပေးရမည်။

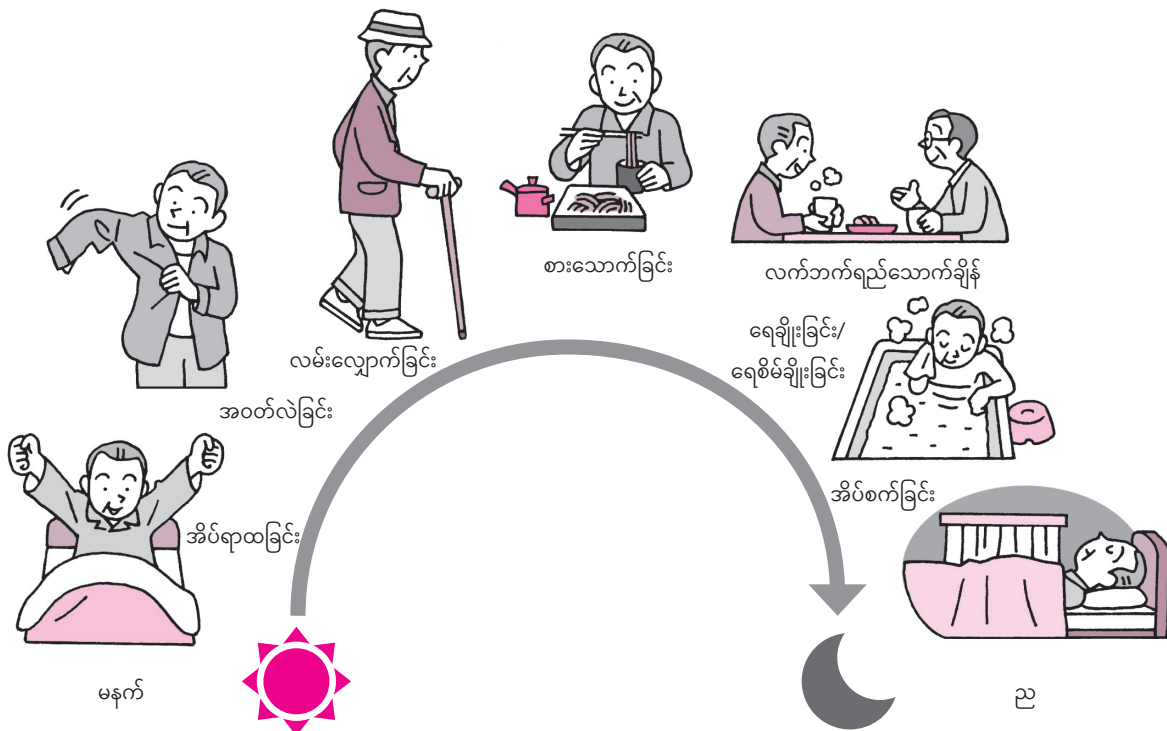
- ရွှေ့လျားသွားလာခြင်းနှင့် အဝတ်အစားလဲခြင်း စသော ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုများသာမက စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားတွင် ရှိသည့် လုပ်နိုင်စွမ်းနှင့်အညီ ကူညီပေးရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ တန်ဖိုးထားသည့်အရာများနှင့် စေ့စပ်ဇီဝကြောင့်မှုကို အရေးတယူ ပြုရမည်။ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ဆန္ဒသဘောထားနှင့် ခွန်အားဖြင့် လုပ်နိုင်သည်များကို တိုးပွားလာစေရမည်။



3 နေထိုင်စားသောက်ရေးကို နားလည်ခြင်း

1) နေထိုင်စားသောက်ရေးဆိုသည်မှာ

- နေထိုင်စားသောက်ရေးတွင် နိုင်ငံအလိုက် ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ဓလေ့ထုံးစံ ကွဲပြားမှုများ ရှိကြသည်။ တစ်ဦးချင်း၏ ဆန္ဒသဘောထား၊ တန်ဖိုးထားသည့်အရာများနှင့် စေ့စပ်ဇီဝကြောင့်မှုအလိုက် နေထိုင်စားသောက်ပုံမျိုးစုံ ရှိကြသည်။
- နေထိုင်စားသောက်ရေးတွင် အိပ်ရာထခြင်း၊ အဝတ်လဲခြင်း၊ မျက်နှာသစ်ခြင်း၊ စားသောက်ခြင်း၊ ဆီးဝမ်းသွားခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ အပန်းဖြေလှုပ်ရှားခြင်း၊ အိပ်စက်ခြင်း စသည်တို့ ရှိကြသည်။ တစ်ဦးချင်းစီ၏ ဘဝစည်းချက်များ မတူညီကြပေ။



- နေထိုင်စားသောက်ရန်အတွက် ကာယကံရှင်၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေ၊ အိမ်မှုကိစ္စလုပ်နိုင်စွမ်း၊ နေထိုင်မှု၊ မိသားစု၊ ဒေသရပ်ရွာ၊ လူ့အဖွဲ့အစည်း စသည်တို့နှင့်လည်း ဆက်စပ်မှု ရှိပါသည်။

2) ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းမှ နေထိုင်စားသောက်ရေးကူညီပေးခြင်း

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ နေထိုင်ပုံကို နားလည်မှု အပြည့်အဝထား၍ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးခြင်းဖြင့် သူ့ဘဝနှင့်သူ နေထိုင်စားသောက်ရေးကို ဟန်ချက်မပျက်စေရန် ထိန်းပေးနိုင်သည်။
- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကို လိုအပ်လာလျှင် စဉ်းစားတွေးခေါ် ပုံနှင့် အပြုအမူများသည် အပျက်သဘော ဆောင်လာတတ်သည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှုကို ဖော်ထုတ်ပေးရမည်။
- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ အန္တရာယ်ကင်းရေးကို အမြဲစဉ်းစားနေရမည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းများသည် နေထိုင်စားသောက်ရေးကို ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးမည့် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ ဖြစ်သည်။



2 | ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်း၏အခန်းကဏ္ဍ လုပ်ငန်းကျင့်ဝတ်

1 ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်း၏အခန်းကဏ္ဍ

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ နေ့စဉ် နေထိုင်စားသောက်ရေး ပြုလုပ်နေစဉ်အတွင်း ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို ပိုမို၍ လိုအပ်လာခြင်း မဖြစ်စေရန် သတိပြု၍ ကူညီစောင့်ရှောက်ရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ပြောင်းလဲမှုများကို သတိပြုမိစေရန် သေချာစွာ စောင့်ကြည့်လေ့လာရမည်။
- ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်မျိုးစုံဖြင့် ချိတ်ဆက်လုပ်ဆောင်၍ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား ဆန္ဒရှိသလို နေထိုင်စားသောက်နိုင်ရန် ကူညီစောင့်ရှောက်ရမည်။

2 ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်း၏ လုပ်ငန်းကျင့်ဝတ်

1) ကိုယ်ရေးလွတ်လပ်မှု (Privacy) ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားသည် ရေချိုးရာနှင့် ဆီးဝမ်းသွားရာ နေရာတွင် အသားပေါ်မည် ဖြစ်သည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား အရှက်မရစေရန် ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အရေးကြီးပေသည်။

2) လျှို့ဝှက်ချက်ကို ထိန်းသိမ်းပေးခြင်း

- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို သင့်တော်သော ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး လုပ်ပေးနိုင်ရန် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များ သိရှိထားရန် လိုအပ်သည်။ သို့သော် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့် ပတ်သက်သော ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအချက်အလက်များ (အသက်၊ လိပ်စာ၊ ရောဂါရာဇဝင် စသည်) ကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ သဘောတူညီမှု မရရှိဘဲ သူတပါးအား မပြောပြရ။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ သဘောတူညီမှု မရရှိဘဲ အင်တာနက်နှင့် SNS (လူမှုကွန်ရက်) စသည်တို့တွင် မတင်ရ။

၃) ခန္ဓာကိုယ်အားဖမ်းချုပ်ထားမှု မပြုရ။

- ခန္ဓာကိုယ်အား ဖမ်းချုပ်ထားမှုသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်လွတ်လပ်မှုကို လုယူဖျက်ဆီးခြင်း ဖြစ်သည်။

☉ ခန္ဓာကိုယ်အားဖမ်းချုပ်ထားမှု၏ ဘေးဥပဒ်များ

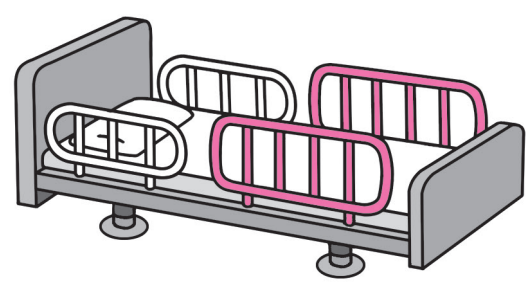
ခန္ဓာကိုယ်အား ဖမ်းချုပ်ထားမှုသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခွန်အားကို ယုတ်လျော့စေခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါကို ပိုမိုဆိုးရွားစေခြင်း စသော ဆိုးကျိုးများ သက်ရောက်စေသည်။

● ခန္ဓာကိုယ်အားဖမ်းချုပ်မှု အထမြောက်သောလုပ်ရပ် ဥပမာများ

① ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ခြေလက်များကို ကြိုးဖြင့် ချည်၍ မလှုပ်ရှားနိုင်ရန် ပြုလုပ်ခြင်း



② ခုတင်ကို တန်းဖြင့် ကာရံပြီး မိမိဘာသာ ဆင်း၍ မရစေရန် ပြုလုပ်ခြင်း



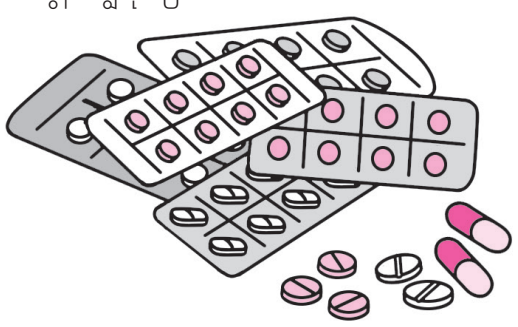
③ အခန်းကို သော့ခတ်၍ ပိတ်လှောင်ထားခြင်း



④ ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင်သောသိုင်းကြိုးကို တပ်ဆင်၍ မထနိုင်ရန်ပြု လုပ်ခြင်း



⑤ စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသောဆေးများ (Psychoactive Drugs) အလွန်အကျွံတိုက်ခြင်း



4) ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း

- ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း ဆိုသည်မှာ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏လူ့အခွင့်အရေးကို ချိုးဖောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

● ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ပုံ 5 မျိုး

① ခန္ဓာကိုယ်အား ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း
စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား ကိုယ်ထိ
လက်ရောက်ကျူးလွန်ခြင်း



② စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း
စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား ထိခိုက်
စေသော ပြုမူပြောဆိုမှုနှင့် ကြောက်ရွံ့
စေသော ပြုမူပြောဆိုမှုတွင် ပါဝင်
ပတ်သက်ခြင်း



③ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်း စသည်
ကို စွန့်ပစ်ထားခြင်း (လျစ်လျူရှုခြင်း)
ထမင်းမကျွေးခြင်း၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်
မှုမပေးခြင်း စသဖြင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်
ရန် လိုအပ်သူကို ပစ်ထားခြင်း



④ စီးပွားရေးအရ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း
စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားထံမှ အိုးအိမ်စည်းစိမ်ဥစ္စာကို မတရား
အမြတ်ထုတ်ခြင်း



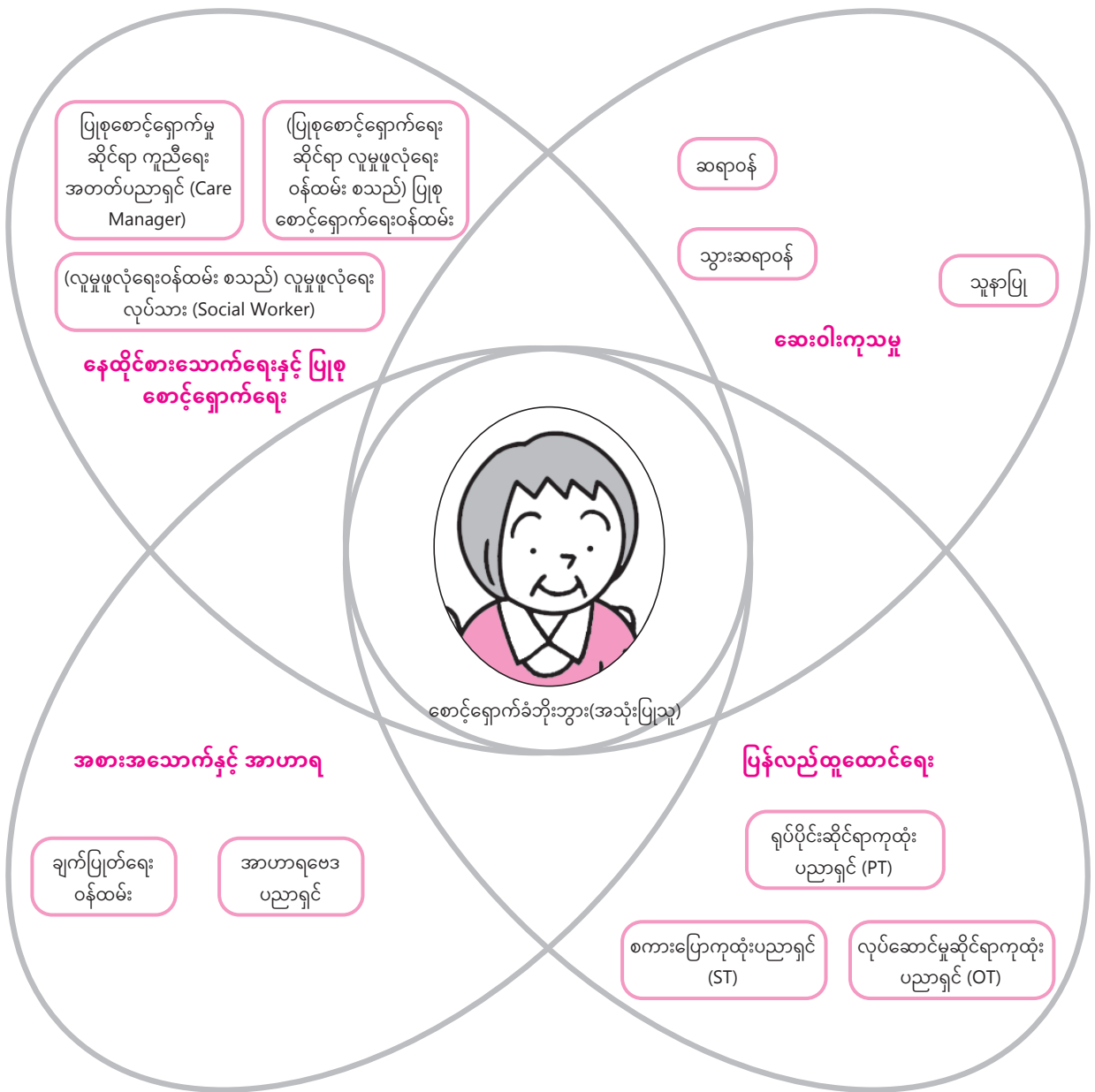
⑤ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း
စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို မဖွယ်မရာလုပ်ရပ်များ ပြုမူခြင်း



၂ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်မျိုးစုံဖြင့် ချိတ်ဆက်လုပ်ဆောင်ခြင်း (Interprofessional Collaboration)

၁) အဖွဲ့လိုက်ဆောင်ရွက်ခြင်း (Team Approach)

- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းများအပြင် အတတ်ပညာရှင်မျိုးစုံမှ ပညာရပ်အသီးသီးကို အသုံးပြု၍ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို အဖွဲ့လိုက် စောင့်ရှောက်မှုပေးလျက်ရှိပါသည်။



2) အခြားအလုပ်အကိုင်အမျိုးအစားများ၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့် လုပ်ဆောင်ရည်များ

(ဆေးဝါးကုသမည့် အတတ်ပညာရှင်များ)

ဆရာဝန်နှင့် သူနာပြုသည် ဆေးဝါးကုသမည့် အတတ်ပညာရှင်များ ဖြစ်သည်။ ဆေးဝါးကုသမှုသည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အသိပညာနှင့် နည်းပညာကိုအခြေခံ၍ ဆောင်ရွက်ရသော ပြုမူလုပ်ဆောင်မှု ဖြစ်သည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် အခြေခံစည်းမျဉ်းအဖြစ် ဆေးဝါးကုသမှု မပြုရပေ။

● ဆရာဝန်



ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးရေးနှင့်ကုသရေးကို ဆောင်ရွက်သည်။

● သူနာပြု



ဆရာဝန်၏ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ရောဂါသက်သာ၍ နာလန်ထူလာစေရန် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးကုသရာတွင် ကူညီပံ့ပိုးမှုတို့ကို ပြုလုပ်သည်။

(ပြန်လည်ထူထောင်ရေးကို ဆောင်ရွက်ပေးသော အတတ်ပညာရှင်များ)

- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုထုံးပညာရှင်၊ လုပ်ဆောင်မှုဆိုင်ရာကုထုံးပညာရှင်၊ စကားပြောကုထုံးပညာရှင်များ စသည်တို့သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ လုပ်ဆောင်ရည် ပြန်လည်နာလန်ထူစေသော လေ့ကျင့်ခန်းစသည်ကို ဆောင်ရွက်ပေးသော အတတ်ပညာရှင်များ ဖြစ်ကြသည်။

● ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုထုံးပညာရှင် (PT)



လမ်းလျှောက်ခြင်း စသောလှုပ်ရှားမှုကို လုပ်နိုင်စွမ်းရှိလာစေရန် လေ့ကျင့်ပေးသည်။

● လုပ်ဆောင်မှုဆိုင်ရာကုထုံးပညာရှင် (OT)



နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်ရေးတွင် လိုအပ်သော ပြုမူလုပ်ဆောင်မှုများကို လေ့ကျင့်ပေးသည်။

● စကားပြောကုထုံးပညာရှင် (ST)



စကားပြောခြင်းနှင့် ရှူရှိုက်မျိုချခြင်း (မျိုချခြင်း (Swallowing)) တွင် အခက်အခဲရှိသော စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို လေ့ကျင့်ပေးသည်။

(အစားအသောက်ဆိုင်ရာ အတတ်ပညာရှင်)

အာဟာရဗေဒပညာရှင် ဆိုသည်မှာ အာဟာရနှင့် အစားအသောက်ဆိုင်ရာ အတတ်ပညာရှင် ဖြစ်သည်။ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားများနှင့် ကိုက်ညီသော အစားအသောက်ပုံစံနှင့် ကယ်လိုရီ စသည်တို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် ဟင်းလျာစာရင်းကို ရေးဆွဲသည်။

● အာဟာရဗေဒပညာရှင်



အာဟာရမျှတရေးကို စဉ်းစား၍ ဟင်းလျာစာရင်းကို ရေးဆွဲသည်။

(လူမှုဖူလုံရေးဝန်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေး ညှိနှိုင်းပေးသော အတတ်ပညာရှင်များ)

ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ကူညီရေးအတတ်ပညာရှင် နှင့် လူမှုဖူလုံရေးလုပ်သားတို့သည် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ဆောင်မှု စသည်တို့ကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေး ညှိနှိုင်းပေးသော အတတ်ပညာရှင်များ ဖြစ်သည်။ စောင့်ရှောက်ခံ ဘိုးဘွားသည် လူမှုဖူလုံရေးဝန်ဆောင်မှု စသည်တို့ကို ရယူအသုံးပြုသည့်အခါ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး အစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲသည်။

● ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ကူညီရေး အတတ်ပညာရှင် (Care Manager)

● (လူမှုဖူလုံရေးဝန်ထမ်း စသည်) လူမှုဖူလုံရေးလုပ်သား (Social Worker)



စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပေးမှု၊ မိသားစု နှင့်ဆက်သွယ်မှုညှိနှိုင်းမှုတို့ ပြုလုပ်ပေးသည်။

3 ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ဆောင်မှု

1) ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ဆောင်မှုအကြောင်း အနှစ်ချုပ်

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ဆောင်မှုတွင် အမျိုးအစားမျိုးစုံ ရှိပါသည်။

① အိမ်တိုင်ရာရောက်ဝန်ဆောင်မှု

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

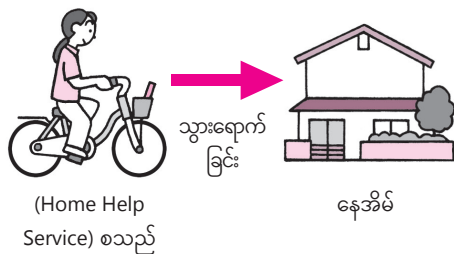
② နေ့ဘက်တွင် ဂေဟသို့အသွားအပြန်လုပ်ရမည့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို နေ့ဘက်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဂေဟ၌ ဝန်ဆောင်မှုပေးသည်။
- နေ့ဘက်တွင် ဂေဟသို့အသွားအပြန်လုပ်ရမည့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု (Day Service) စသော ဝန်ဆောင်မှုများ ရှိသည်။

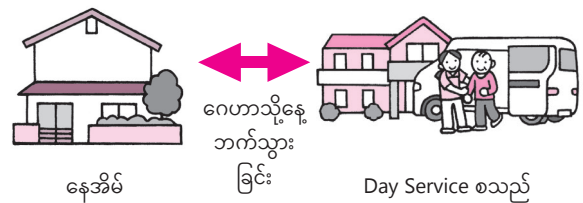
③ ဂေဟတွင်နေသွားရမည့်ဝန်ဆောင်မှု

- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဂေဟ၌ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ဝန်ဆောင်မှုပေးသည်။
- ဘိုးဘွားရိပ်သာ (သက်ကြီးရွယ်အိုအထူးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဂေဟ) စသော ဝန်ဆောင်မှုများ ရှိသည်။

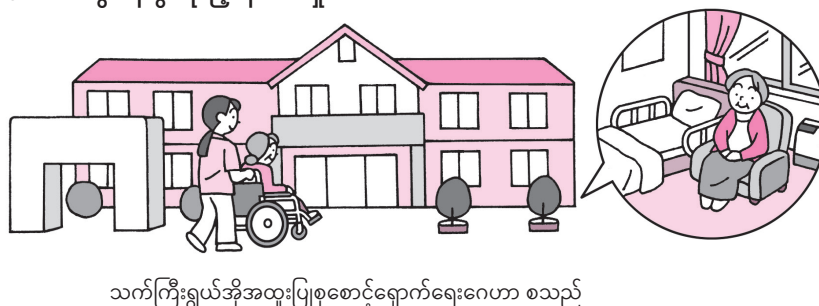
① အိမ်တိုင်ရာရောက်ဝန်ဆောင်မှု



② နေ့ဘက်တွင် ဂေဟသို့အသွားအပြန်လုပ်ရမည့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု



③ ဂေဟတွင်နေသွားရမည့်ဝန်ဆောင်မှု



၂) ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်

- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းစဉ် ဆိုသည်မှာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးပြုလုပ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ စဉ်းစားပုံအဆင့်ဆင့်ကို ဆိုလိုသည်။
- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပြုလုပ်ရသည့် ရည်ရွယ်ချက်မှာ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားတစ်ဦးစီတိုင်း ဆန္ဒရှိသော နေထိုင်စားသောက်မှုမျိုးကို အကောင်အထည်ဖော်ရန် ဖြစ်သည်။
- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်တွင် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားတစ်ဦးစီ၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးစီမံချက်ကို ရေးဆွဲပြီး ထိုစီမံချက်နှင့်အညီ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးရမည်။

● ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်၏ အခြေခံကျသောလုပ်ငန်းအစီအစဉ်များ

① လေ့လာဆန်းစစ်မှု (Assessment)



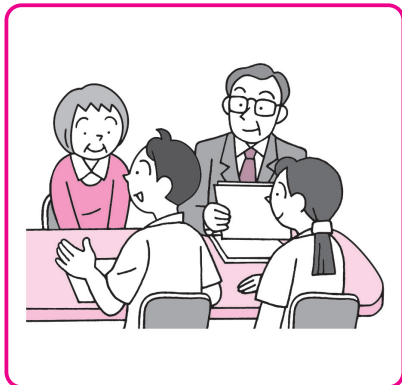
စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များကို စုစည်းကာ နေထိုင်စားသောက်ရေးတာဝန် စသည်တို့နှင့်ပတ်သက်၍ လေ့လာခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရမည်။

② စီမံချက်ရေးဆွဲခြင်း



စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ဆောင်ရွက်ပေးမည့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးစီမံချက်ကို ရေးဆွဲရမည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးစီမံချက်တွင် ရည်မှန်းချက်နှင့် တိကျသော ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းအသေးစိတ်ကို ရေးသားရမည်။

④ အကဲဖြတ်အမှတ်ပေးခြင်း



ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးစီမံချက်၏ အသေးစိတ်အကြောင်းအရာများသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့် ကိုက်ညီခွဲခြင်းရှိမရှိနှင့် ရည်မှန်းချက်များအောင်မြင်ခွဲခြင်းရှိမရှိ အကဲဖြတ်ရမည်။

③ အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ခြင်း



ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးစီမံချက်အတိုင်း စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည်။

3

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ကြပ်မတ်မှုနှင့် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေစီမံခန့်ခွဲမှု

1 ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကြပ်မတ်မှု

1) လေ့လာကြည့်ရှုရေး၏ အရေးပါပုံ

1. လေ့လာကြည့်ရှုရေးဆိုသည်မှာ
စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ အခြေအနေကို သိရှိ
ရန်အတွက် လေးနက်စွာ သတိပြု၍ ကြည့်ရှု
ခြင်း ဖြစ်သည်။
2. ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းမှ လေ့လာ
ကြည့်ရှုခဲ့သည်များကို စောင့်ရှောက်ခံ
ဘိုးဘွား၏ နေထိုင်စားသောက်မှု တိုးတက်ရေး
တွင် အသုံးပြုရမည်။
3. လေ့လာကြည့်ရှုခဲ့သည်များကို မှတ်တမ်းတင်
ပြီး ဝန်ထမ်းအားလုံးကို အသိပေး မျှဝေပေးရ
မည်။



◎ လေ့လာကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်မည့်အရာများ

- ① စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်း
ဖြင့် သိရှိနိုင်သော သတင်းအချက်အလက်များ
ရှိပါသည်။
- ② ကိုယ်အပူချိန်နှင့် သွေးပေါင်ချိန် စသည်တို့
ကို တိုင်းတာခြင်း စသည်တို့မှတစ်ဆင့် သိရှိ
နိုင်သော အချက်အလက်များ ရှိပါသည်။

ကိုယ်ပူနေလို့ ကိုယ်အပူချိန် တိုင်း
ကြည့်မယ်နော်။



ကိုယ်က ပူလိုက်တာနော်...။



လေ့လာကြည့်ရှုရာတွင် အရေးကြီးသောအချက်မှာ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်း ဖြစ်သည်။
စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ အပြောအဆိုနှင့် အပြုအမူများကို လေ့လာကြည့်ရှုရန် အရေးကြီးပါသည်။

၂) မတော်တဆမှုကာကွယ်တားဆီးရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအစီအမံများ

စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားများသည် အသက်အရွယ်အိုမင်းခြင်း၊ မသန်စွမ်းခြင်း/ ချို့ယွင်းခြင်းတို့ကြောင့် မတော်တဆမှု ဖြစ်လွယ်သော အခြေအနေတွင် ရှိကြသည်။

[လဲကျခြင်းနှင့်ပြုတ်ကျခြင်းကို ကာကွယ်တားဆီးခြင်း]

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

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏အခြေအနေကို မကြာခဏ လေ့လာကြည့်ရှုရမည်။



အမြဲတမ်း လုပ်နိုင်ခဲ့သည့်အရာပင် မလုပ်နိုင်သည့်အခါလည်း ရှိတတ်သည်။

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ အဝတ်အထည်နှင့် ဖိနပ်များသည် သင့်တော်မှုရှိမရှိ စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။



ကွင်းထိုးဖိနပ်သည် ကျွတ်လွယ်ပြီး ခြေချော်လွယ်သည်။
ဘောင်းဘီအောက်စ ရှည်နေလျှင် ခလုတ်တိုက်လဲတတ်သည်။

- အကူကိရိယာ အသုံးပြုချိန်တွင် အသုံးမပြုမီ ချို့ယွင်းမှုရှိမရှိစစ်ဆေးရမည်။



အကူကိရိယာ ပျက်စီးနေလျှင် မတော်တဆမှုဖြစ်ပွားမည့် အကြောင်းရင်းတစ်ရပ် ဖြစ်လာမည်။

● ပတ်ဝန်းကျင်ကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။



ကြမ်းပြင် ရေစိုနေလျှင် ခြေချော်တတ်သည်။



မီးကြိုးကို ခလုတ်တိုက်မိလျှင် လဲကျတတ်သည်။

◎ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေစီမံခန့်ခွဲမှု (Risk Management)

အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေစီမံခန့်ခွဲမှု (Risk Management) ဆိုသည်မှာ အန္တရာယ် ရှိသည်များကို ကြိုတင်မှန်းဆ၍ မတော်တဆမှုများ ကာကွယ်တားဆီးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

အန္တရာယ်များကို ကြိုတင်မှန်းဆ၍ မတော်တဆမှုများ ကာကွယ်တားဆီးရန်အတွက် မှတ်တမ်းများကို မှန်ကန်စွာ ထားရှိရန် အရေးကြီးလှသည်။

● အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေစီမံခန့်ခွဲမှု လက်တွေ့သဘာဝများ



① စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားသည် ခုတင်မှ နေ၍ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်သို့ ကူးပြောင်းစဉ် လဲကျတော့မလို ဖြစ်သွားသည်။



➡ ② အဘယ့်ကြောင့် လဲကျတော့မလို ဖြစ်သွားသည်ဆိုသည်ကို စဉ်းစားရမည်။
➡ ဘရိတ်ခံဆွဲဖို့ မေ့သွားခဲ့သည်။
➡ မှတ်တမ်းတင်ထားရမည်။



➡ ③ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအစီအမံ
➡ ဘရိတ်ခံဆွဲထားခြင်းရှိမရှိကို နောင်တွင် မပျက်မကွက် စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။
➡ သတင်းအချက်အလက်ကို ဝန်ထမ်းအားလုံးထံ အသိပေးမျှဝေရမည်။

၃) ကူးစက်ရောဂါများနှင့် စီမံဖြေရှင်းရေး

◎ ကူးစက်ရောဂါဆိုင်ရာ အခြေခံအသိပညာဗဟုသုတ

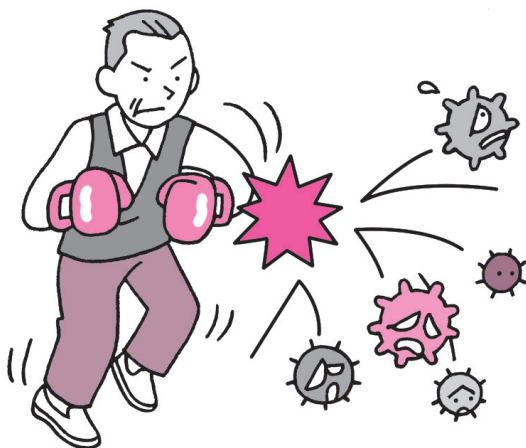
ကူးစက်ရောဂါသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ရောဂါပိုးစသည်တို့ ဝင်ရောက်ပြီး ရောဂါလက္ခဏာအမျိုးမျိုးကို ပေါ်ပေါက်စေသော ရောဂါ ဖြစ်သည်။

စုဝေး၍ နေထိုင်စားသောက်လေ့ ရှိသော စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားများသည် ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်လွယ်သည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းတိုင်းသည် ကူးစက်ရောဂါများအကြောင်း အသိပညာဗဟုသုတ ရှိထားရန် လိုအပ်သည်။



ကိုယ်ခံအား နည်းပါး
နေလျှင်
ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်
လွယ်သည်။



ကျန်းမာနေသော
အချိန်တွင်
ကူးစက်ရောဂါ မဖြစ်
လွယ်ခြင်း။

◎ ရောဂါပိုးအမျိုးအစားများ

ရောဂါဖြစ်ပွားရခြင်းအကြောင်းရင်းများတွင် ဗိုင်းရပ်စ်၊ ဘက်တီးရီးယား၊ မှိုနှင့် ကပ်ပါးကောင် စသည်တို့ ပါဝင်သည်။

◎ လေ့လာကြည့်ရှုရေးရှုထောင့်

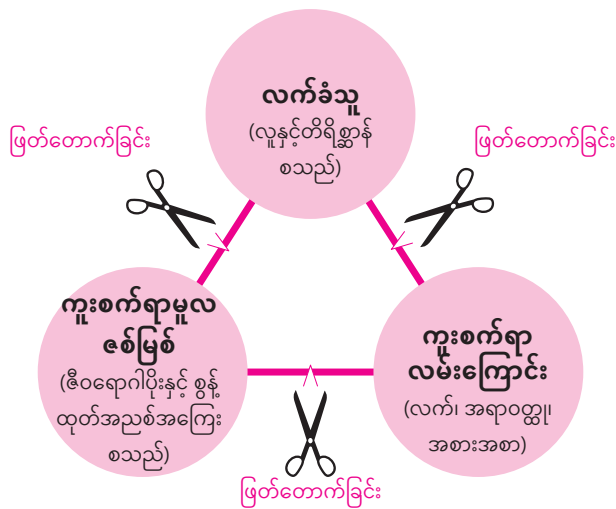
ကူးစက်ရောဂါ စီမံဖြေရှင်းရာတွင် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို လေ့လာကြည့်ရှုရန် အရေးကြီးသည်။ ကိုယ်ပူခြင်း၊ အန်ခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊ အင်ပြင်ထခြင်း၊ မျက်နှာအရောင် ဖြူဖပ်ဖြူလျော်ဖြစ်ခြင်း စသော ရောဂါလက္ခဏာများ တွေ့လျှင် ဆေးကုသရေးဝန်ထမ်းထံ တင်ပြရန် အရေးကြီးသည်။

◎ ကူးစက်ရောဂါ အင်္ဂါရပ် 3 ခုနှင့် စီမံဖြေရှင်းရေးအခြေခံစည်းမျဉ်း

ရောဂါကူးစက်မှုအင်္ဂါရပ် 3 ခုမှာ ကူးစက်ရာမူလဇစ်မြစ်၊ ကူးစက်ရာလမ်းကြောင်းနှင့် လက်ခံသူ တို့ဖြစ်သည်။ ကူးစက်ရောဂါသည် အင်္ဂါရပ် 3 ခု ချိတ်ဆက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါကူးစက်သည်။

ရောဂါကူးစက်မှု စီမံဖြေရှင်းရေးသည် ① ကူးစက်ရာမူလဇစ်မြစ်ကို ဖယ်ရှားခြင်း၊ ② ကူးစက်ရာ လမ်းကြောင်းကို တားဆီးခြင်း၊ ③ (ကူးစက်ခံရသော လူ၊ တိရစ္ဆာန် စသဖြင့်) လက်ခံသူတို့ ဖြစ်သည်။ ရောဂါကူးစက်မှု စီမံဖြေရှင်းရေးအခြေခံစည်းမျဉ်းမှာ ကွင်းဆက်ကို ဖြတ်တောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

● ကူးစက်ရောဂါ အင်္ဂါရပ် 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 (နီရိုဗိုင်းရပ်စ်)၊ O-157 (အီး ကိုလိုင်းပိုး) စသည်
--	--	---

● ကူးစက်ရာမှုလစ်မြစ်၏အမျိုးအစား



သွေး



ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှအရည် (တံတွေး၊ နှာရည် စသည်)



စွန့်ထုတ်အညစ်အကြေး (အန်ဖတ်၊ ဆီ၊ မစင် စသည်)

◎ စံချိန်မီ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအစီအမံများ (Standard Precautions)

လူနာအားလုံး၏ သွေး၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှအရည်၊ စိမ့်ထွက်ရည်၊ စွန့်ထုတ်အညစ်အကြေး၊ ဒဏ်ရာ၊ အရေပြား၊ ခွဲအမြေးပါး စသည်တို့သည် ကူးစက်တတ်သောအန္တရာယ် ရှိနိုင်သောအရာများအနေဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမည်။

သွေး၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှအရည်၊ စွန့်ထုတ်အညစ်အကြေး စသည်တို့ကို လက်ဗလာဖြင့် ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်မှု မပြုရ။ လက်အိတ်ကို မဖြစ်မနေ သုံးပြီး ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု တစ်ခုခု လုပ်ပြီးလျှင် လက်ဆေးရမည်။

● အသုံးပြုရမည့် ပစ္စည်းဥပမာများ

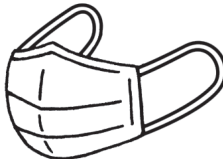
လက်အိတ်



ပလပ်စတစ်ရှေ့ဖုံးခါးစည်း



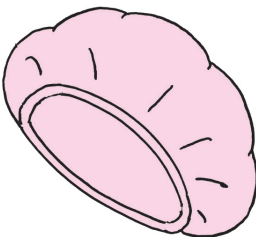
နှာခေါင်းစည်း



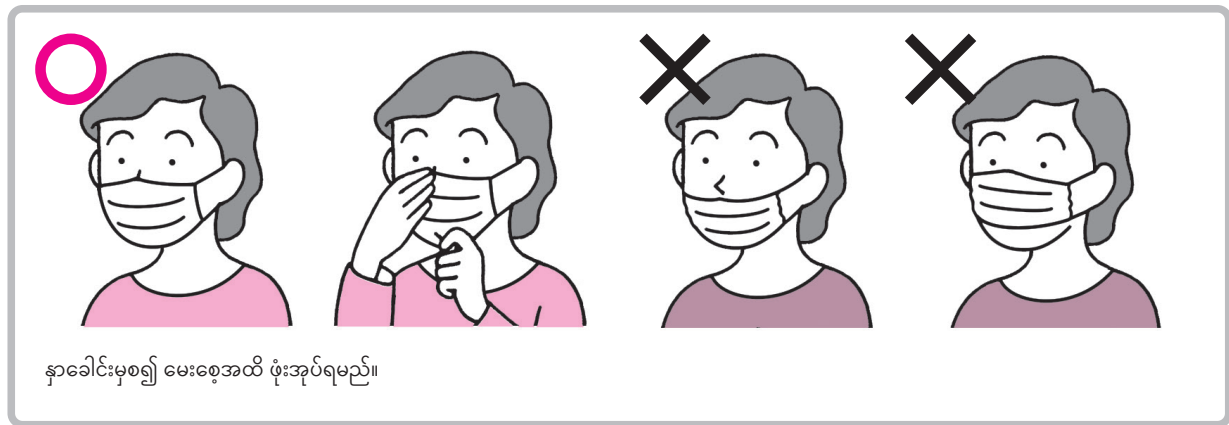
အကာအကွယ်မျက်မှန် (Goggles)



ခေါင်းဆောင်း (Cap)

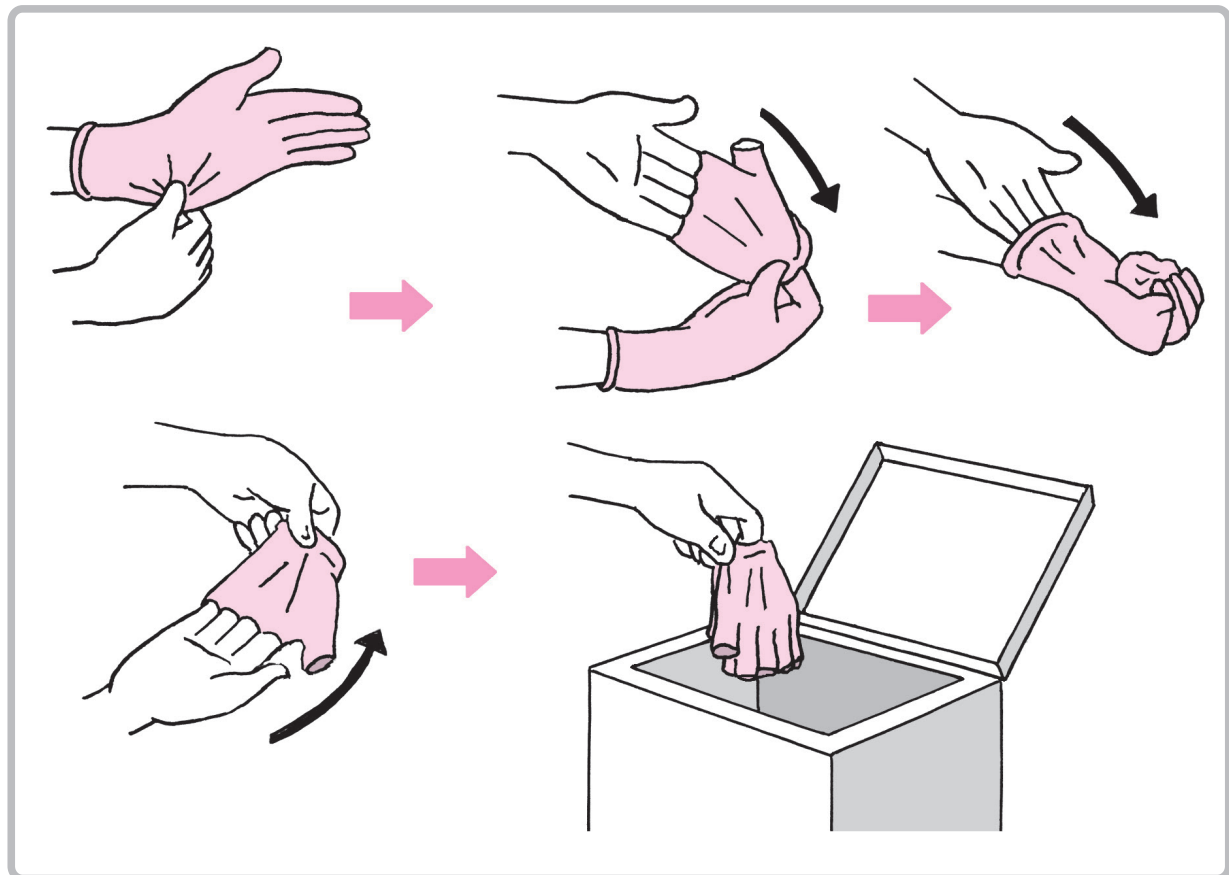


● နှာခေါင်းစည်းကို မှန်ကန်စွာအသုံးပြုနည်း



◎ တစ်ခါသုံးလက်အိတ် လဲလှယ်နည်း

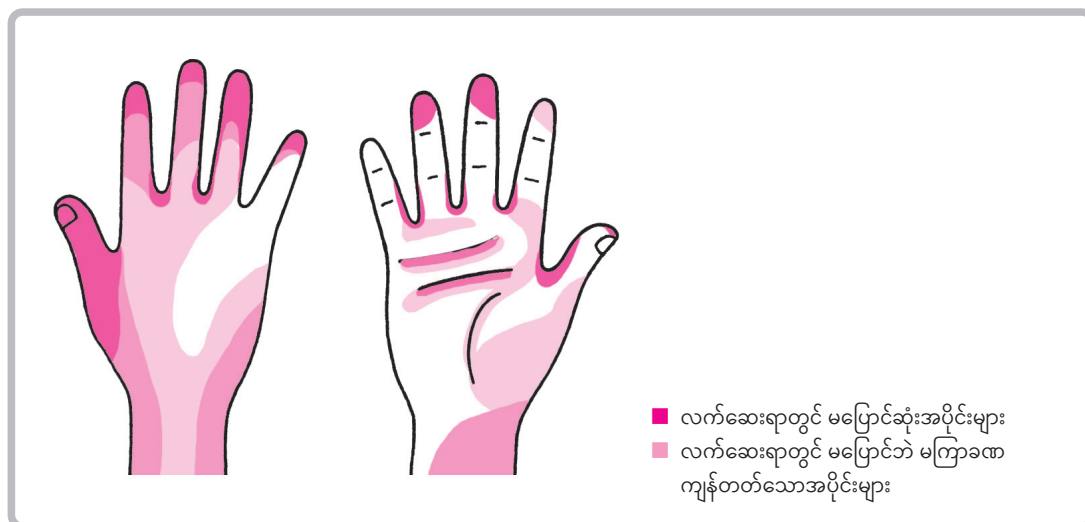
- ညစ်ပေသွားသောဘက်ကို အတွင်းဘက်ထား၍ စွန့်ပစ်ရမည်။
- သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင်သာ စွန့်ပစ်ရမည်။
- ကိစ္စတစ်ခုလုံးတွင် သုံးပြီးတိုင်း တစ်ခါ လဲလှယ်ရမည်။



◎ လက်ဆေးနည်းနှင့် သတိပြုရမည့်အချက်များ

စီးကျနေသောရေနှင့် ဆပ်ပြာရည်တို့ဖြင့်သာ လက်ဆေးရမည်ဖြစ်ပြီး အရက်ပြန်ပါသော လက်ပိုးသတ်ဆေးရည်နှင့်လည်း ဆေး၍ရသည်။

● ညစ်ပေလွယ်သော အပိုင်းများ



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

● စီးကျနေသောရေနှင့် ဆပ်ပြာရည်တို့ဖြင့် လက်ဆေးခြင်း



① လက်ချောင်းများကို စီးကျနေသောရေဖြင့် စိုစေရမည်။



② ဆပ်ပြာရည်ကို လက်ဖဝါးဖြင့် သင့်တော်သောပမာဏ ခံယူရမည်။



③ လက်ဖဝါးအချင်းချင်း ပွတ်၍ ဆပ်ပြာအမြှုပ် များများထွက်စေပြီး အကုန်နံ့သည်အထိ ဆပ်ပြာတိုက်ရမည်။



④ လက်ဖမိုးကို တစ်ဖက်လက်မှ လက်ဖဝါးဖြင့် ပွတ်၍ သေချာစွာ ဆပ်ပြာတိုက်ရမည်။ (လက်နှစ်ဖက်လုံး)



⑤ လက်ချောင်းများကို ယှက်၍ လက်နှစ်ဖက်မှ လက်ချောင်းများကြားကို ပွတ်၍ သေချာစွာ ဆပ်ပြာတိုက်ရမည်။



⑥ လက်မကို တစ်ဖက်လက်ဖြင့် အုပ်မိုးပြီး ပွတ်၍ သေချာစွာ ဆပ်ပြာတိုက်ရမည်။ (လက်နှစ်ဖက်လုံး)



⑦ လက်ချောင်းထိပ်များကို တစ်ဖက်လက်မှ လက်ဖဝါးဖြင့် ပွတ်၍ သေချာစွာ ဆပ်ပြာတိုက်ရမည်။ (လက်နှစ်ဖက်လုံး)



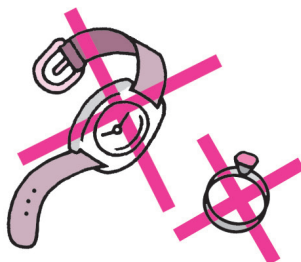
⑧ လက်ကောက်ဝတ်နှစ်ဖက်လုံးအထိ နံ့စပ်စပ်ဖြင့် ပွတ်၍ သေချာစွာ ဆပ်ပြာတိုက်ရမည်။



⑨ စီးကျနေသောရေဖြင့် သေချာစွာ ဆေးချရမည်။



⑩ စက္ကူသုတ်ပဝါ (Paper Towel) ဖြင့် ရေသုတ်၍ လုံးဝ ခြောက်သွေ့စေရမည်။



လက်စွပ်နှင့် လက်ပတ်နာရီတို့ကို ဝတ်ထားပါက ညစ်ပတ်လွယ်၍ လက်ကို သေချာစွာ ဆေးကြောရမည်။



● ပွတ်သပ်ဆေးရသည့် အရက်ပြန်ပါသော လက်ပိုးသတ်ဆေးရည်



① မြင်နေရသော အညစ်အကြေးများ လက်တွင် ရှိလျှင် အရင်ဆုံးဆပ်ပြာရည်ဖြင့် လက်ဆေးခြင်းကို ရှေ့စွာမျက်နှာရှိ အစီအစဉ်တန်းအတိုင်း ပြုလုပ်ရမည်။



② ဖြန့်မှုတ်လိုက်သော လက်ပိုးသတ်ဆေးရည်ကို လက်ခုပ်ခံ၍ သင့်တော်သောပမာဏ ခံယူရမည်။



③ လက်ဖဝါးအချင်းချင်း ပွတ်ရမည်။



④ လက်သည်းများအပါအဝင် လက်ချောင်းထိပ်နှင့် လက်ချောင်းနောက်ဘက်ကို လက်တစ်ဖက်မှ လက်ဖဝါးဖြင့် ပွတ်ရမည်။ (လက်နှစ်ဖက်လုံး)



⑤ လက်ဖမိုးကို တစ်ဖက်လက်မှ လက်ဖဝါးဖြင့် ပွတ်ရမည်။ (လက်နှစ်ဖက်လုံး)



⑥ လက်ချောင်းများကို ယှက်၍ လက်နှစ်ဖက်မှ လက်ချောင်းများကြားကို ပွတ်ရမည်။



⑦ လက်မကို အခြားလက်တစ်ဖက်ဖြင့် အုပ်မိုးပြီး လိမ်ရစ်ပွတ်သပ်ရမည်။ (လက်နှစ်ဖက်လုံး)



⑧ လက်ကောက်ဝတ်နှစ်ဖက်လုံးအထိ နှံ့စပ်စွာ ပွတ်ရမည်။



⑨ ခြောက်သွားသည်အထိ ပွတ်သပ်ပစ်ရမည်။

4) ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းကိုယ်တိုင်၏ ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းမှု

◎ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်း၏ ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းမှု၏အရေးပါပုံ

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းကိုယ်တိုင် မိမိကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းရန် လိုအပ်သည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်း ကိုယ်တိုင် မကျန်းမာလျှင် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ပြုစု စောင့်ရှောက်မှုကို ကျင့်သုံးဆောင်ရွက်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

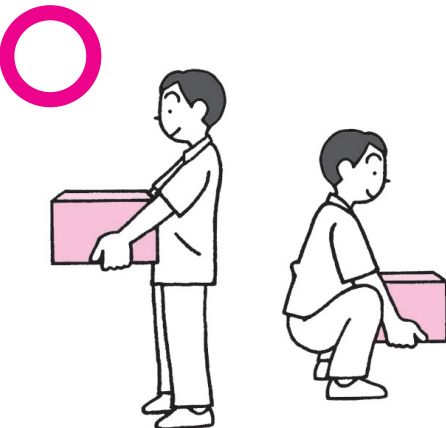


◎ ကျန်းမာရေးကိုထိန်းသိမ်းရန် လိုအပ်သောအချက်များ

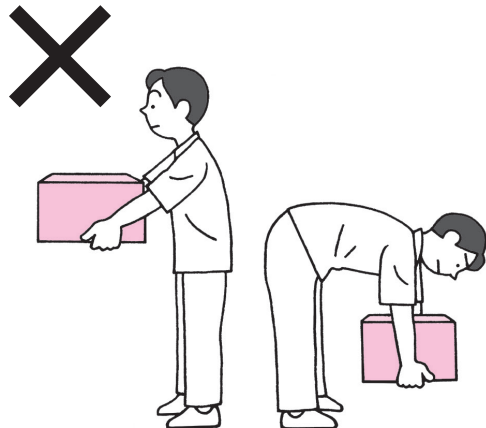
(ခါးနာခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း)

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် ခါးနာတတ်သဖြင့် သတိပြုရမည်။ မှန်ကန်သောအသိပညာ၊ မှန်ကန်သောကျင့်သုံးဆောင်ရွက်မှုတို့ဖြင့် ခါးနာခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သည်။

● ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့် ခါးနာခြင်း



ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားစနစ် (Body Mechanics) ကို အသုံးပြု ခြင်းဖြင့် ခါးနာခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရာ ရောက်ပါသည်။

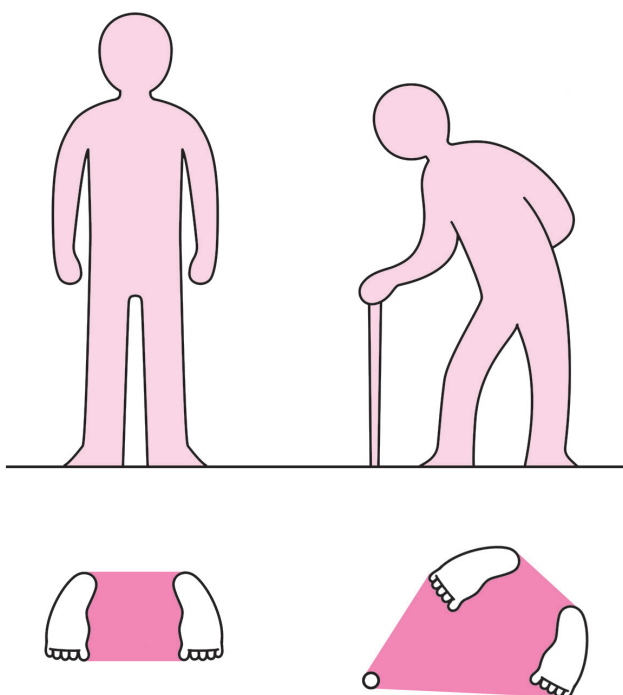


ခါးတွင် ဝန်ပိတ်တတ်သည်။

◎ ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားစနစ်၏အခြေခံနိယာမကို အသုံးပြုခြင်း

- ရွှေ့လျားသွားလာခြင်းကို ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ပြုလုပ်သောနေရာ၌ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား အန္တရာယ်ကင်းရန်နှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းအပေါ် ဝန်ပိမှုကို လျှော့ချရန် လိုအပ်သည်။
- ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားစနစ် ဆိုသည်မှာ အရိုးစုနှင့်ကြွက်သား အပြန်အလှန်ဆက်စပ်မှုဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ခန္ဓာကိုယ်၏လှုပ်ရှားပုံစနစ် ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားစနစ်၏ အခြေခံနိယာမကို အသုံးပြုခြင်းကြောင့် အားအနည်းငယ် စိုက်ရုံဖြင့် အန္တရာယ်ကင်းစွာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

① ခြေဖဝါးနှစ်ဘက်နှင့်ကြားရှိဧရိယာ (Base of Support) ကို ချဲ့ကားပြီး အားစိုက်ရာနေရာကို နှိမ်ချထားရမည်။



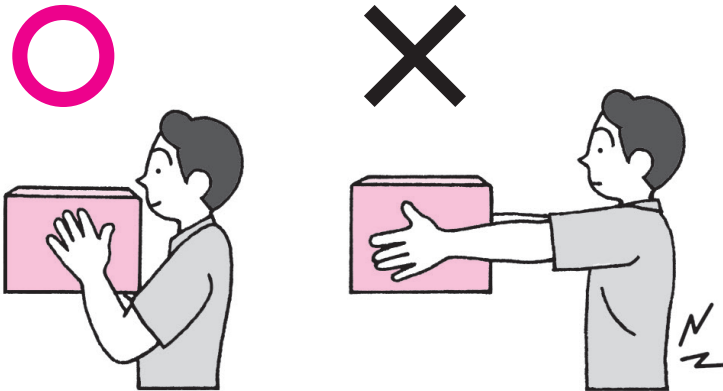
တုတ်ကောက်ကို ထောက်ခြင်းဖြင့် ခြေဖဝါးနှစ်ဘက်နှင့်ကြားရှိ ဧရိယာ (Base of Support) ကျယ်လာပြီး ပိုမိုတည်ငြိမ်လာမည်။

အဓိပ္ပာယ်
ရှင်းလင်းချက်

ခြေဖဝါးနှစ်ဘက်နှင့်ကြားရှိဧရိယာ (Base of Support)

ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက်မပျက်စေရန် ထိန်းပေးပြီး ကြမ်းပြင်တွင်ထိနေသည့် အစိတ်အပိုင်းများ၏ဘေးပတ်လည် နေရာတိုက်ကို ဆိုလိုသည်။ ခြေနှစ်ဘက်ကိုချဲ့ကား၍ မတ်တပ်ရပ်နေချိန်တွင် ခြေဖဝါးနှစ်ဘက်၏အပြင်ဘေးပတ်လည်ကို ဝိုင်းရံထားသော ဧရိယာ ဖြစ်သည်။

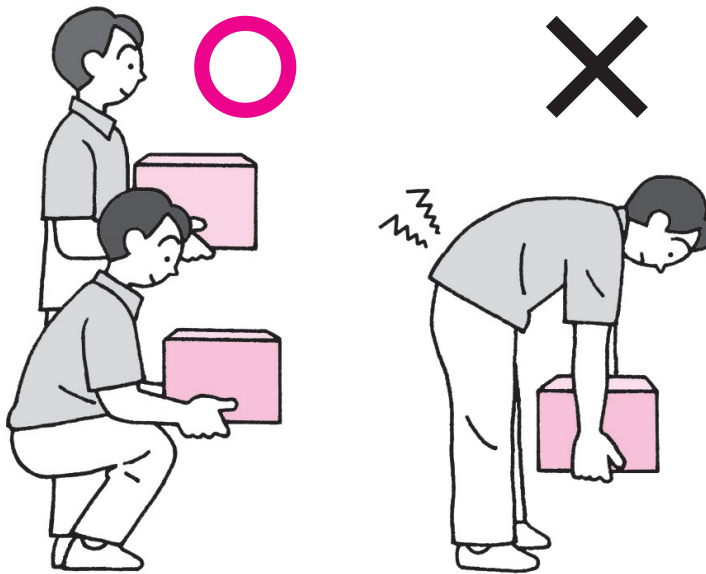
② ပြုစုစောင့်ရှောက်မည့်သူဘက်မှ အားစိုက်ရာနေရာနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခံမည့်သူဘက်မှ အားစိုက်ရာနေရာ နှစ်ခုသည် နီးကပ်စွာ ရှိနေရမည်။



ပို၍နီးကပ်ပါက
ပြုစုစောင့်ရှောက်
ရန် အားအနည်းငယ်
သာ လိုအပ်သည်။



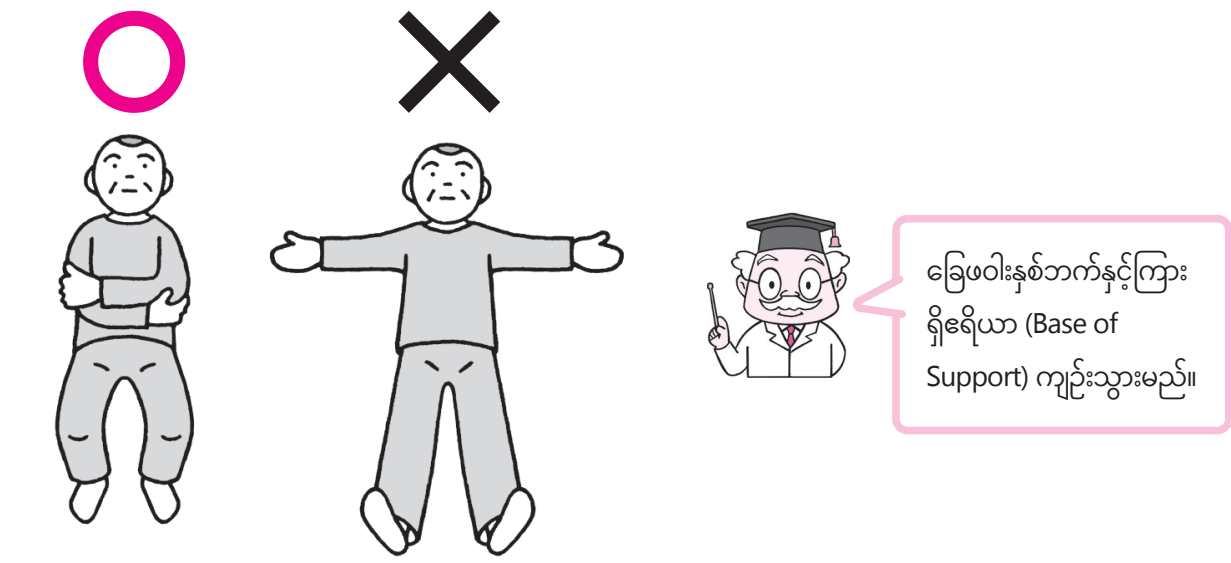
③ ပေါင် စသော ပိုမိုကြီးမားသော ကြွက်သားစုကို သုံးရမည်။



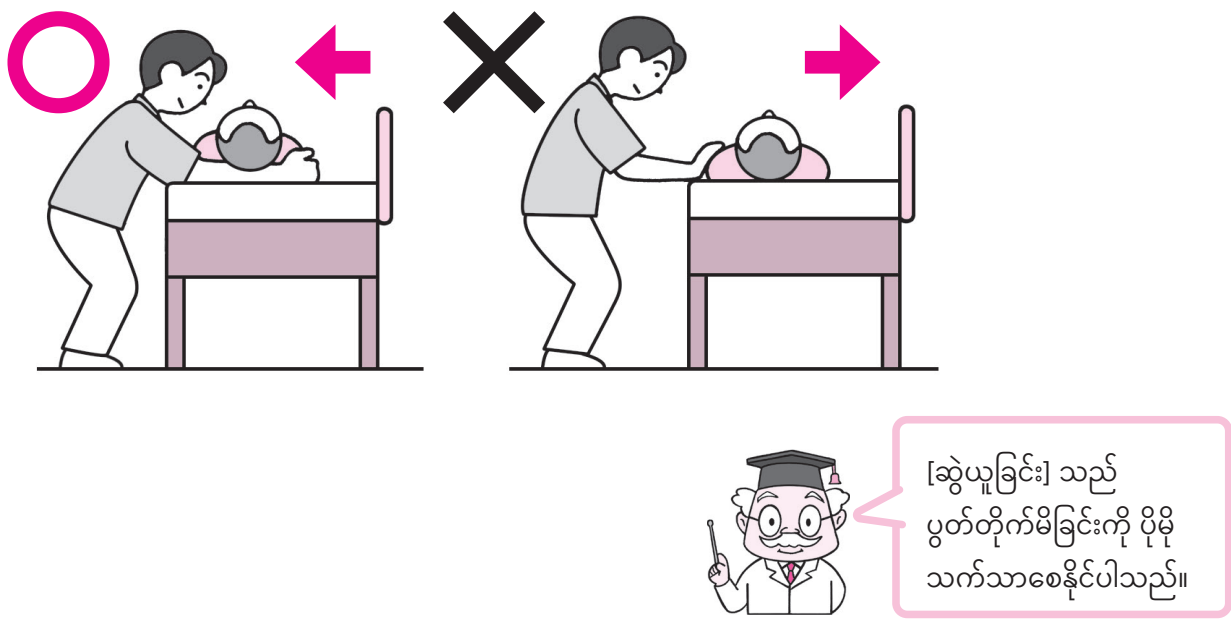
ပေါင်နှင့် တင်ပါးကဲ့သို့သော
ကြီးမားသော ကြွက်သားအုပ်စုများ
ကို အသုံးပြုထားပါသည်။

ဒူးဆစ်ကိုဆန့်လျက် ခါးရိုးမနေရာရှိ
ကြွက်သားဖြင့်သာ မနေသည်။

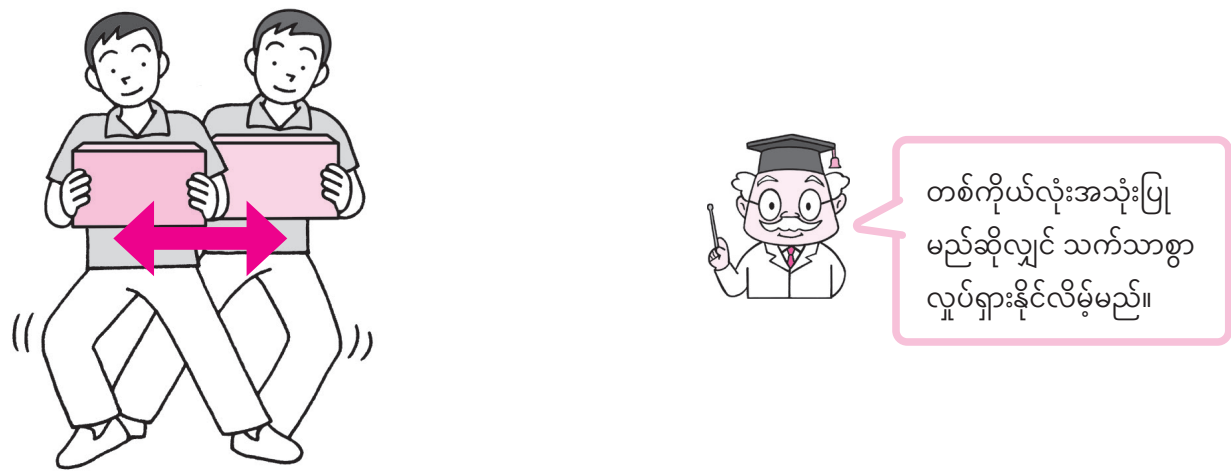
④ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျုံ့ထားစေရမည်။



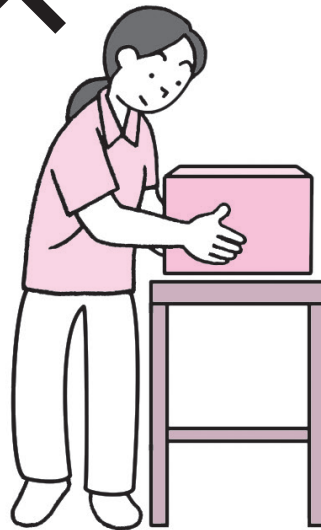
⑤ [တွန်းထုတ်ခြင်း] ထက် မိမိအနားသို့ [ဆွဲယူခြင်း] ကို ပြုလုပ်ရမည်။



⑥ အားစိုက်ရာနေရာကို ရွှေ့လျားရာတွင် ရွှေ့နိုင်သည့်အထိသာ အလျားလိုက်ရွှေ့ရမည်။



⑦ ခန္ဓာကိုယ်ကို လိမ်စောင်းခြင်းမပြုဘဲ ခြေချောင်းများကို ရွှေ့လျားမည့်ဘက်သို့ မျက်နှာမူထားရမည်။



ခန္ဓာကိုယ်ကို လိမ်စောင်း
လျှင် ခါးကို ကြီးမားစွာ
ဝန်ပိစေမည်။



⑧ ကုတ်အားနိယာမကို အသုံးပြုရမည်။



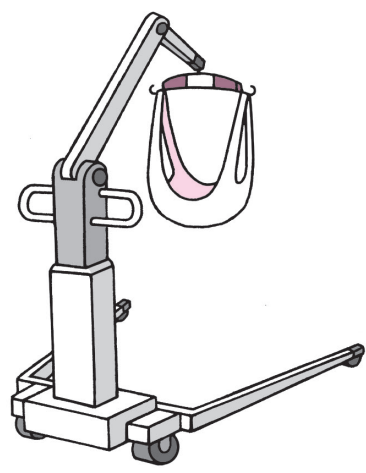
လည်ချက် (Fulcrum)

လည်ချက်ဖြင့်ဆို
ပါက သေး
ငယ်သောခွန်အား
ကို ကြီးမားသော
ခွန်အားအဖြစ်
ပြောင်းလဲနိုင်သည်။



◎ ခါးနာခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သော အချက်များ

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ လုပ်နိုင်စွမ်းကိုအသုံးပြုခြင်း - စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏အခြေအနေကို စစ်ဆေးအတည်ပြုပြီး စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ခွန်အားကို အသုံးပြုရမည်။
- အကူကိရိယာအသုံးပြုခြင်း - ဝန်ချီစက် (Lift) နှင့် တင်ပါးတရွတ်ဆွဲရွှေ့နိုင်သောဘုတ်ပြား (Sliding Board) စသည်ကို အသုံးပြုရမည်။
- ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားစနစ် (Body Mechanics) အသုံးပြုခြင်း
- နေထိုင်စားသောက်မှုအလေ့အထကို ပြုပြင်ခြင်း - ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း၊ အာဟာရနှင့် အပန်းဖြေအနားယူခြင်းတို့ကို သင့်တော်သလိုပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။



ရွှေ့လျားရာတွင်သုံးသော ဝန်ချီစက်



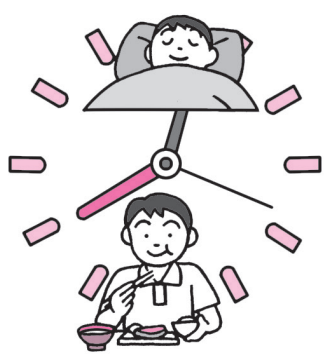
တင်ပါးတရွတ်ဆွဲရွှေ့နိုင်သောဘုတ်ပြား

◎ စိတ်ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းမှု

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအလုပ်ကို ဆက်လက်လုပ်ကိုင်နိုင်ရန် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်း ကိုယ်တိုင် မိမိ၏စိတ်ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းရန် လိုအပ်သည်။ စိတ်သောကနှင့် ပူပန်မှုများကို တစ်ယောက်တည်း ကြိတ်မှိတ်ခံစားခြင်း မပြုစေလိုပါ။

စည်းကမ်းတကျဖြင့် နေထိုင်စားသောက်မှု ပြုလုပ်သွားခြင်းသည် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာရေး အတွက် လိုအပ်သည်။

● စိတ်ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းပုံနည်းလမ်းများ



စားချိန်နှင့်အိပ်ချိန်ကို ကြပ်မတ်ရမည်။



မိမိနှင့်ကိုက်ညီသော စိတ်ဖိစီးမှု ဖြေဖျောက်နည်းများကို သိရှိထားရမည်။



စီနီယာများ၊အပေါင်းအသင်းများနှင့် စကားပြောဆိုခြင်းတိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း တို့ ပြုလုပ်ရမည်။

● သဘာဝဘေးကာကွယ်ရေးအစီအမံ

သဘာဝဘေး ဆိုသည်မှာ ငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ မုန်တိုင်းတိုက်ခြင်း၊ မီးလောင်ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ကြုံတွေ့ရသော ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းကို ခေါ်သည်။

အရေးပေါ်သဘာဝဘေးဖြစ်ပွားချိန်တွင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မည့် အဖွဲ့အစည်းစနစ်တစ်ခုကို ဂေဟနှင့် ဒေသရပ်ရွာတွင် အမြဲတမ်း ပြင်ဆင်ထားသည်။

သဘာဝဘေးသည် မည်သည့်အချိန် ပေါ်ပေါက်စေကာမူ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း မဖြစ်စေရန် အတွက် အသင့်ပြင်ဆင်ထားရန် အရေးကြီးလှသည်။

● လိုအပ်သောပစ္စည်းများကို အသင့်ပြင်ဆင်ထားရမည်။



● ဘဿဝသေးယယိကုဇုးယွံ ဇဟံယါဋံထေးၼ်းၼ်း။



စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်၏အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်

အခန်း 1 စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်၏အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်ကို နားလည်ခြင်း

အခန်း 2 ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလိုအပ်သူကို နားလည်ခြင်း

- အသက်အရွယ်အိုမင်းခြင်းကို အခြေခံနားလည်ခြင်း
- မသန်စွမ်းခြင်း/ ချို့ယွင်းခြင်းကို အခြေခံနားလည်ခြင်း
- မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ (Dementia) ကို အခြေခံနားလည်ခြင်း

1

စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်၏အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်ကို နားလည်ခြင်း

1 စိတ်၏အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်ကို နားလည်ခြင်း

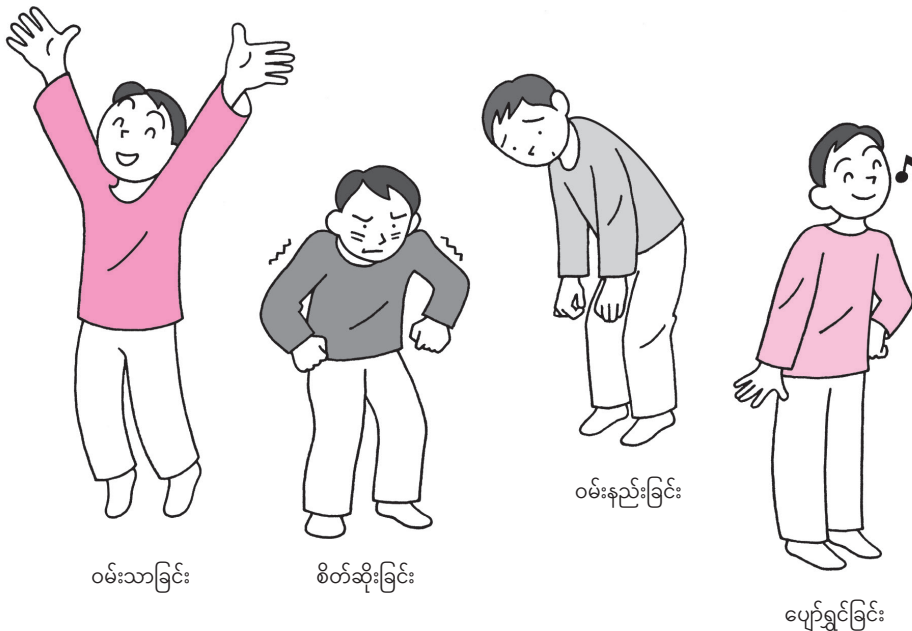
1) စိတ်ကို နားလည်ခြင်း

လူတို့တွင် ကိုယ်ပိုင် ခံစားချက်နှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံတို့ ရှိကြသည်။ ခံစားချက်နှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံ၊ ခံစားချက်ဖော်ပြပုံများသည် လူတိုင်းလူတိုင်း ကွဲပြားကြသည်။

လူတစ်ဦး၏ ပင်ကိုစရိုက်သည် ယခင်က နေထိုင်စားသောက်ခဲ့သည်များနှင့် ပညာရေး စသည်တို့နှင့် ဆက်စပ်မှု ရှိသည်။ ခံစားချက်နှင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံသည် အသက်အရွယ်အလိုက် ပြောင်းလဲတတ်ပြီး စိတ်ခံစားချက်နှင့် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှုအဖြစ် ပေါ်ထွက်သည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခံစားချက်ကို နားလည်ရန် လိုအပ်သည်။

● စိတ်ခံစားချက်များ



စိတ်အပြောင်းအလဲသည် မျက်နှာအမူအရာနှင့် ဟန်အမူအရာတို့တွင် ပေါ်ထွက်သည်။

(စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှု)

စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှုသည် မိမိကိုယ်တိုင်မှ လိုလားစွာဖြင့် တစ်ခုခုကို ပြုလုပ်လိုသော ခံစားချက် ဖြစ်သည်။ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို စိတ်ဓာတ်တက်ကြွစွာ နေထိုင်စားသောက်နိုင်ရန် ပြုစု စောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းမှ ကူညီပေးရမည်။

● စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှု

လမ်းလျှောက်ချင်ပါတယ်။



(စိတ်ဖိစီးမှု)

စိတ်ဖိစီးမှုသည် စိတ်နှင့်ကိုယ်တွင် ဖြစ်ပွားသော ပူပန်လှုပ်ရှားမှုအခြေအနေကို ခေါ်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှု၏ အကြောင်းရင်းများတွင် ဆူညံသံများနှင့် အပူချိန် စသော သက်မွဲပိုင်းဆိုင်ရာများ၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အိပ်ရေးမဝခြင်း၊ ဗိုက်ဆာခြင်း စသော ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာများ၊ စိတ်သောက၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ သွေးဆူခြင်း၊ လူလူချင်းဆက်ဆံရေး စသော စိတ်ပိုင်းနှင့်လူ့အဖွဲ့အစည်းပိုင်းဆိုင်ရာများ ပါဝင်သည်။

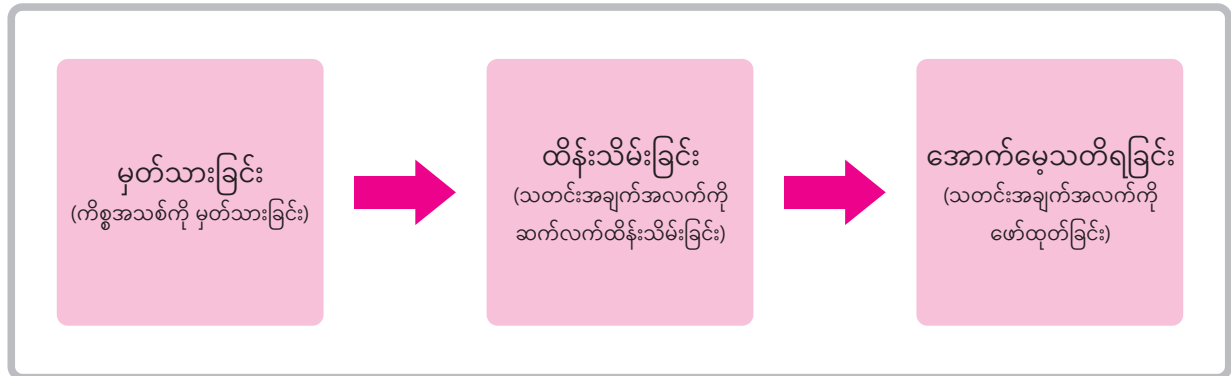
● စိတ်ဖိစီးမှု အကြောင်းရင်းများ



(မှတ်ဉာဏ်)

မှတ်ဉာဏ် ဆိုသည်မှာ အရာကိစ္စများကို မမေ့လျော့ဘဲ မှတ်မိနေခြင်းကို ခေါ်သည်။

● မှတ်ဉာဏ်၏လုပ်ငန်းစဉ်



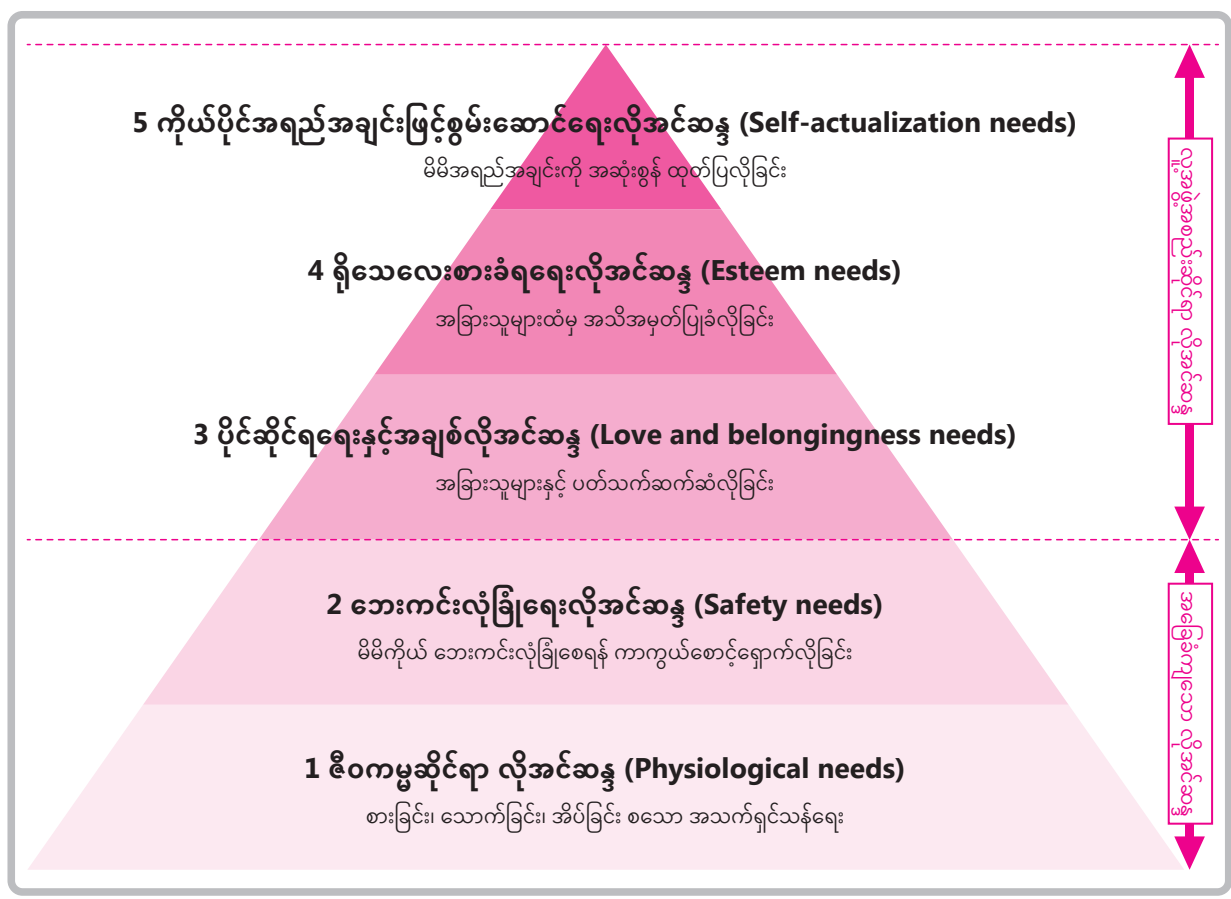
● မှတ်ဉာဏ်အမျိုးအစား

ကာလတိုမှတ်ဉာဏ် ယာယီမှတ်ဉာဏ်		
ကာလရှည်မှတ်ဉာဏ် ကာလရှည် ထိန်းသိမ်းထားသော မှတ်ဉာဏ်	ဖြစ်ရပ်မှတ်ဉာဏ် (Episodic Memory)	ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်များ၊ အမှတ်ရစရာ များနှင့်ပတ်သက်သော မှတ်ဉာဏ်
	အနက်အဓိပ္ပာယ်မှတ်ဉာဏ် (Semantic Memory)	အသိပညာဗဟုသုတဆိုင်ရာ မှတ်ဉာဏ်
	ပရိုင်းမင်းမှတ်ဉာဏ် (Priming Memory)	သတိမပြုမီဘဲ မှတ်မိနေသော မှတ်ဉာဏ်
	လုပ်ထုံးလုပ်နည်းမှတ်ဉာဏ် (Procedural Memory)	ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် မှတ်မိနေသော မှတ်ဉာဏ်

(လိုအပ်ဆန္ဒ)

တစ်ခုခုကိုလိုချင်သည်ဟု စဉ်းစားကြံစည်သောအခြေအနေကို ခေါ်သည်။
လူသားတို့၏ လိုအပ်ဆန္ဒကို အဆင့် ၅ ဆင့်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်ဟု စိတ်ပညာရှင် Maslow, A. H. မှ
သုံးသပ်ခဲ့သည်။ (Maslow, A. H. ၏ ဆင့်ကဲလိုအပ်ဆန္ဒသီအိုရီ (Maslow's Hierarchy of Needs))

● Maslow, A. H. ၏ ဆင့်ကဲလိုအပ်ဆန္ဒသီအိုရီ



1) (ကိုယ်အပူချိန်၊ အသက်ရှူခြင်း၊ သွေးခုန်နှုန်း၊ သွေးဖိအား စသည်)ဇီဝအသက် တည်တံ့ရေးနှင့်တစ်သမတ်တည်းသော 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 ပြသသောအရာများ ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ ပြောင်းလဲမှုများကို ထင်ဟပ်ပြသော အညွှန်း လက္ခဏာများ ဖြစ်သည်။

① ကိုယ်အပူချိန်

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

● ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းသောနေရာနှင့် သတိပြုရမည့်အချက်များ



သာမိုမီတာ၏အဖျားပိုင်းကို
ချိုင်းကြားတွင် ထားရမည်။

တိုင်းနေစဉ် ချိုင်းကို တင်း
ကြပ်စွာဖိထားရမည်။

လေဖြတ်ထားလျှင် လေ
မဖြတ်ထားသောဘက်မှ
တိုင်းတာရမည်။



အခြားနေရာများ



နဖူးနှင့်နားထဲတွင်တိုင်းတာနိုင်သော သာမိုမီတာများလည်း ရှိသည်။

② အသက်ရှူခြင်း

- ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ အောက်ဆီဂျင်သွင်းယူပြီး ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်စွန့်ထုတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။
- အသက်ရှူခြင်းသည် အသိစိတ်မလိုဘဲ စနစ်တကျလုပ်ဆောင်နေခြင်း ဖြစ်သည်။
- အသက်ရှူနှုန်းသည် အသက်အရွယ်နှင့် လှုပ်ရှားမှုအခြေအနေ၊ စိတ်အခြေအနေ၊ ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေနှင့် ရောဂါရှိမရှိ စသော အကြောင်းရင်းများကြောင့် ပြောင်းလဲတတ်သည်။
- အသက်ရှူရ အလွန်ခက်ခဲနေလျှင် နှုတ်ခမ်းနှင့်လက်သည်းအရောင်များ ခရမ်းပြာရောင် သန်းလာမည်။ ဤအခြေအနေကို ပြာနုမ်းခြင်း (Cyanosis) ဟု ခေါ်သည်။

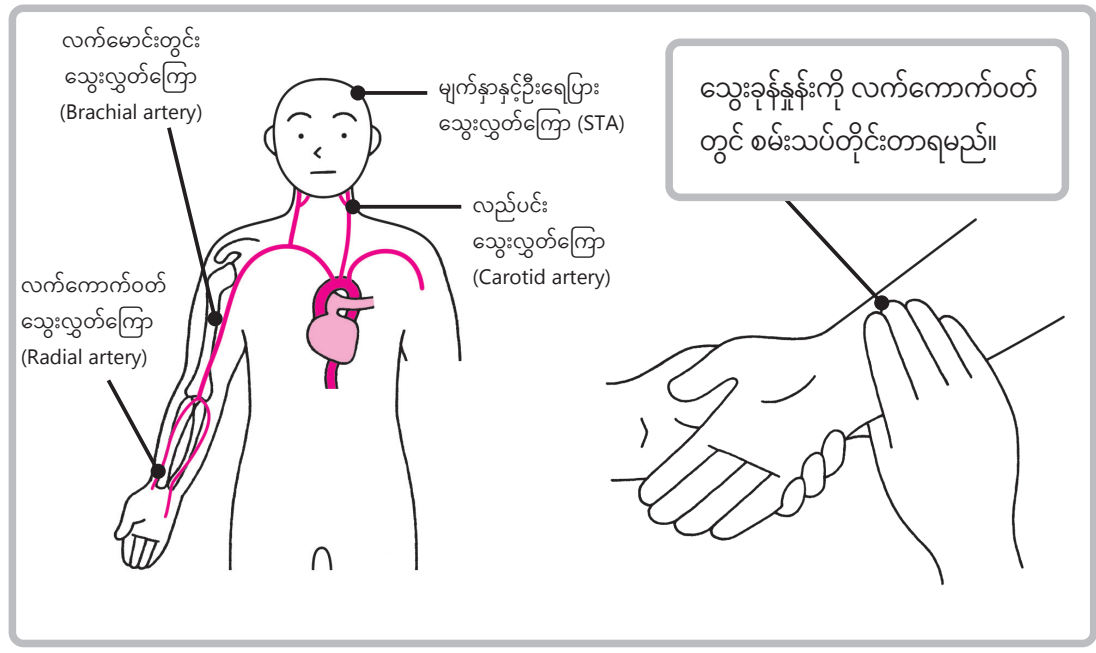


အသက်ရှူရသည်မှာ ပင်ပန်းခြင်း၊ ချွဲကျပ်ခြင်း၊
အသံထွက်နေခြင်းတို့ ရှိမရှိကို စစ်ဆေးရမည်။

③ သွေးခုန်နှုန်း

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

● သွေးခုန်နှုန်းတိုင်းတာနိုင်သော အဓိကအပိုင်းများ

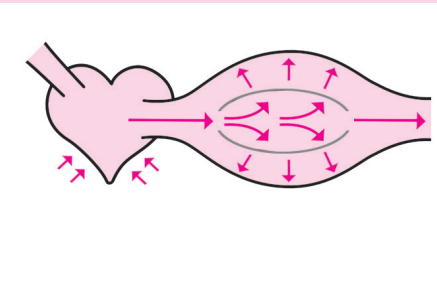
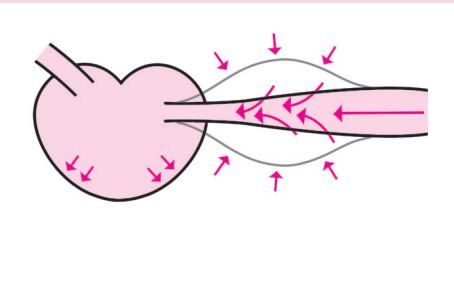


သွေးခုန်နှုန်းကို နားထင်နေရာ၊ လည်ပင်း၊ တံတောင်ဆစ် အတွင်းဘက်၊ လက်ကောက်ဝတ်အတွင်းဘက်၊ ပေါင်ရင်း၊ ခြေဖမိုး စသည်တွင် ထိတွေ့စမ်းသပ်နိုင်သည်။

④ သွေးဖိအား (သွေးပေါင်ချိန်)

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

● နှလုံးအခြေအနေနှင့် သွေးဖိအား (သွေးပေါင်ချိန်) ၏ပတ်သက်မှု

Systole (နှလုံးမှသွေးတစ်ခုညစ်ထုတ်စာကာလ)	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 ဗိုက်ကိုဖိအားပေး၍ညစ်ချိန်



စိတ်ပူပန်လှုပ်ရှားနေချိန်



အပူချိန်ရုတ်တရက်ပြောင်းလဲမှု

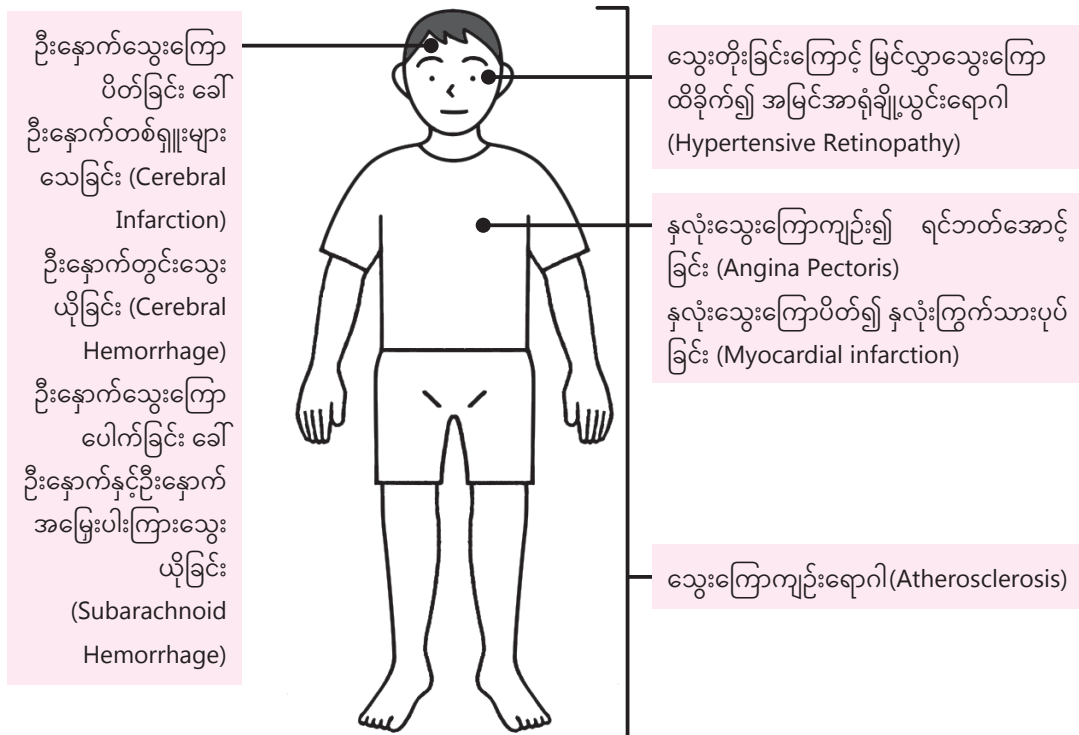


ရုတ်တရက်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု



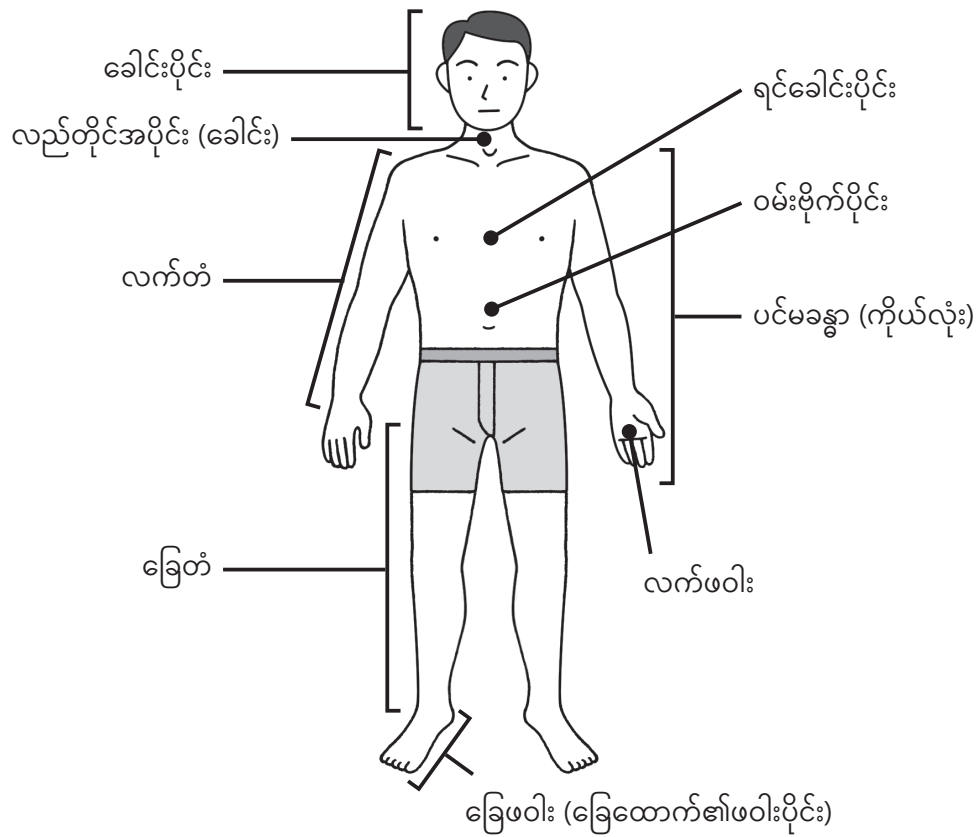
ဆီး (ဝမ်း) သွားချင်စိတ်ကို ချုပ်တည်းထားရချိန်

● 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။

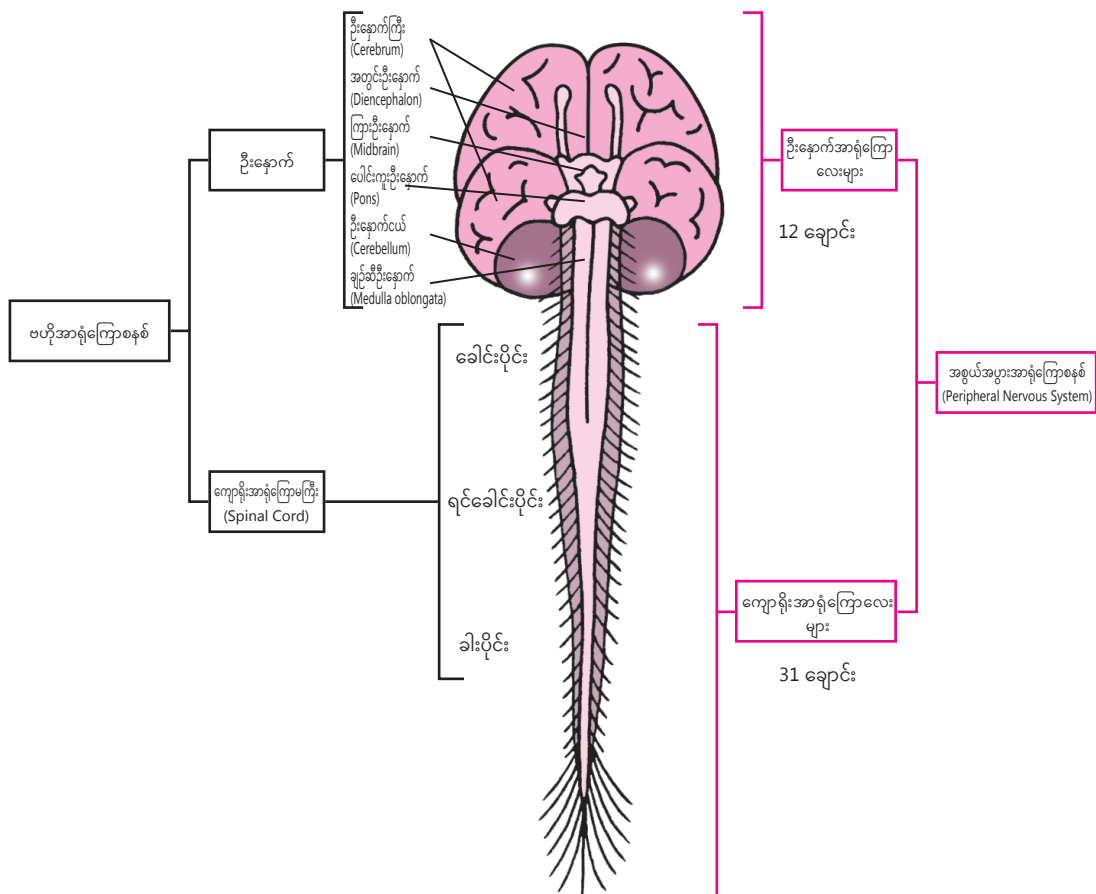
● ဗဟိုအာရုံကြောစနစ် (ဦးနှောက်နှင့် ကျောရိုးအာရုံကြောမကြီး)

- ဦးနှောက်သည် တစ်ကိုယ်လုံးမှ သတင်းပေးပို့ချက်ကို စုစည်းပြီး ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာဆုံးဖြတ်၍ တစ်ကိုယ်လုံးထံ အသက်ရှင်သန်ရေးအတွက် ညွှန်ကြားချက်များ ပေးပို့သည်။
- ကျောရိုးအာရုံကြောမကြီးသည် တစ်ကိုယ်လုံးမှ ဦးနှောက်ထံသို့ လည်းကောင်း၊ ဦးနှောက်မှ တစ်ကိုယ်လုံးထံသို့ လည်းကောင်း သတင်းအချက်အလက်များ ပေးပို့သည်။

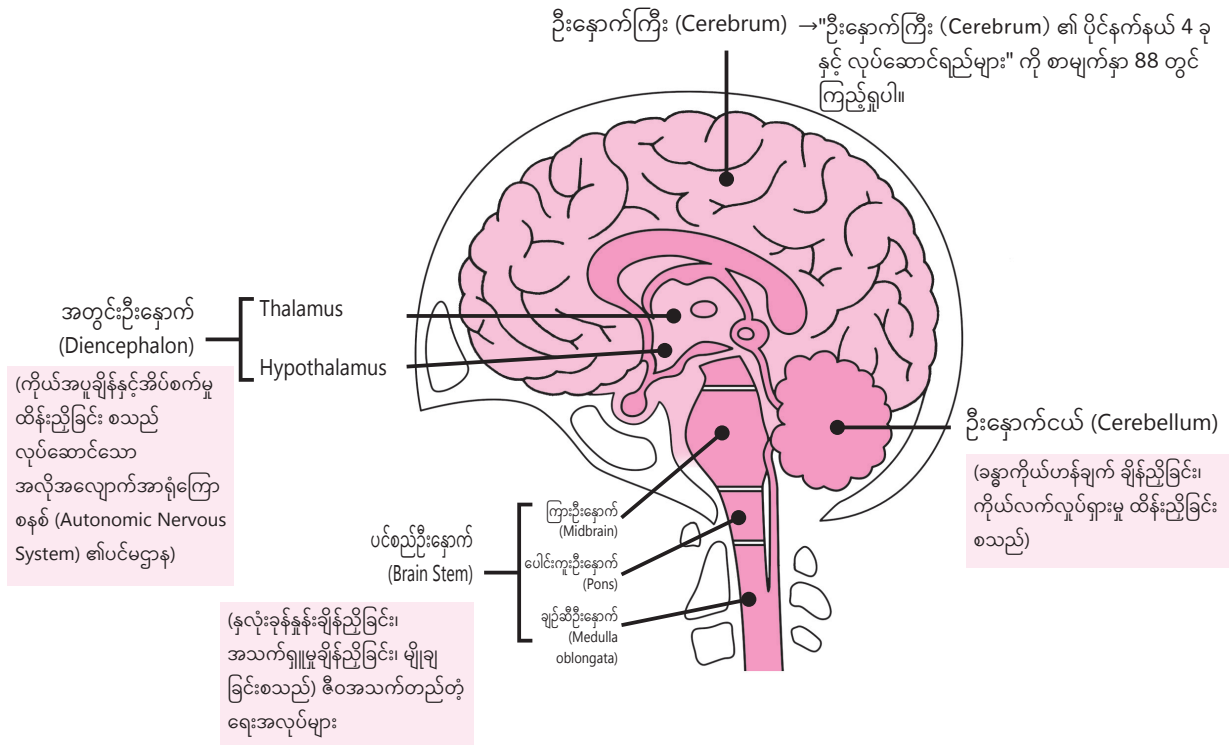
● အစွယ်အပွားအာရုံကြောစနစ် (ဦးနှောက်အာရုံကြောလေးများ (Cranial Nerves) နှင့် ကျောရိုးအာရုံကြောလေးများ (Spinal Nerves))

- ဗဟိုအာရုံကြောစနစ်နှင့် တစ်ကိုယ်လုံးရှိကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများအကြားတွင် သတင်းအချက်အလက်များ သယ်ပို့ခြင်းကို လုပ်ဆောင်သည်။

● အာရုံကြောစနစ် ဖြန့်ကျက်တည်ရှိပုံ



● ဦးနှောက်ရှိအစိတ်အပိုင်းများနှင့် အဓိကအလုပ်များ



◎ အလိုအလျောက်အာရုံကြောစနစ် (Autonomic Nervous System)

- အလိုအလျောက်အာရုံကြောစနစ် (Autonomic Nervous System) သည် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ၏ အလုပ်များကို အသိစိတ်မလိုဘဲ ထိန်းချုပ်နေသော အာရုံကြောစနစ်ဖြစ်ပြီး Sympathetic နှင့် Parasympathetic နှစ်ခုကြော ဟူ၍ အမျိုးအစား ခွဲခြားထားသည်။
- Sympathetic နှစ်ခုကြောသည် လှုပ်ရှားမှုပြုနေချိန်နှင့် စိတ်သောက၊ စိတ်ဆိုးမှု၊ စိတ်ဖိစီးမှု စသည်တို့ ခံစားနေရချိန် စသော ပူပန်လှုပ်ရှားနေချိန်တွင် အလုပ်လုပ်သော အာရုံကြော ဖြစ်သည်။
- Parasympathetic နှစ်ခုကြောသည် အိပ်ပျော်နေချိန်နှင့်အသက်ရှူချိန် စသော သက်သာသက်သာ ဖြစ်နေချိန်တွင် အလုပ်လုပ်သော အာရုံကြော ဖြစ်သည်။

● အလိုအလျောက်အာရုံကြောစနစ် (Sympathetic နှစ်ခုကြောနှင့် Parasympathetic နှစ်ခုကြော) ၏ လှုပ်ရှားမှုများ

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

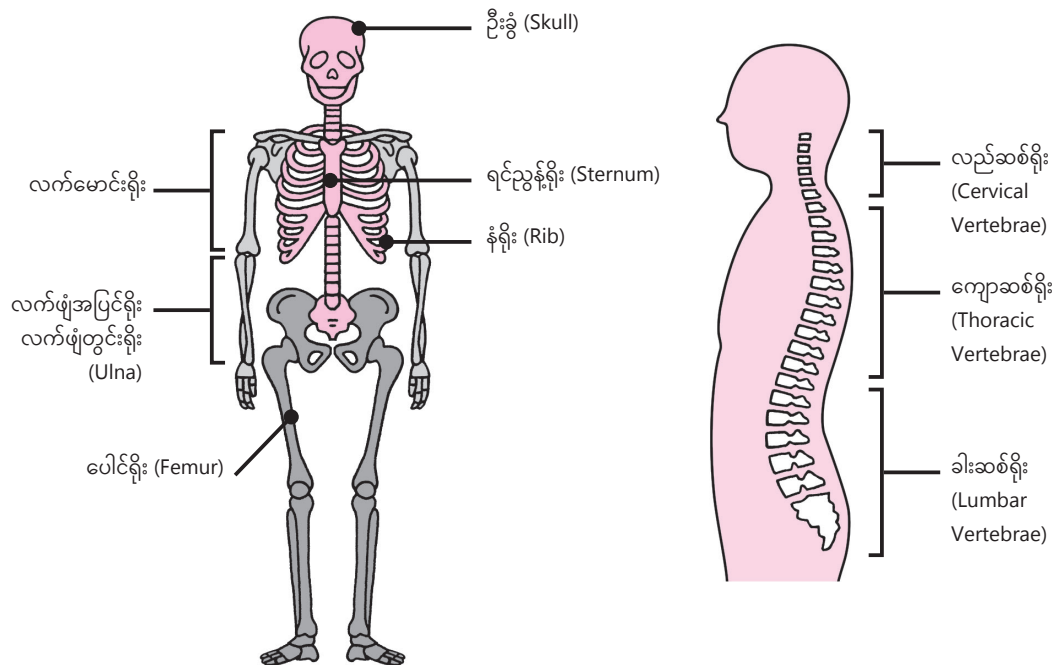


အလိုအလျောက်အာရုံကြောစနစ်သည် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ၏အလုပ် စသည်တို့ကို ချိန်ညှိပေးနေသည်။
အလိုအလျောက်အာရုံကြောစနစ် ဖရှိမရဲဖြစ်သွားလျှင် စိတ်ပိုင်းနှင့်ရုပ်ပိုင်းနှစ်ခုလုံးတွင် ဆိုးကျိုးအမျိုးမျိုး သက်ရောက်မည်။

[အရိုးစနစ် (Skeletal system)]

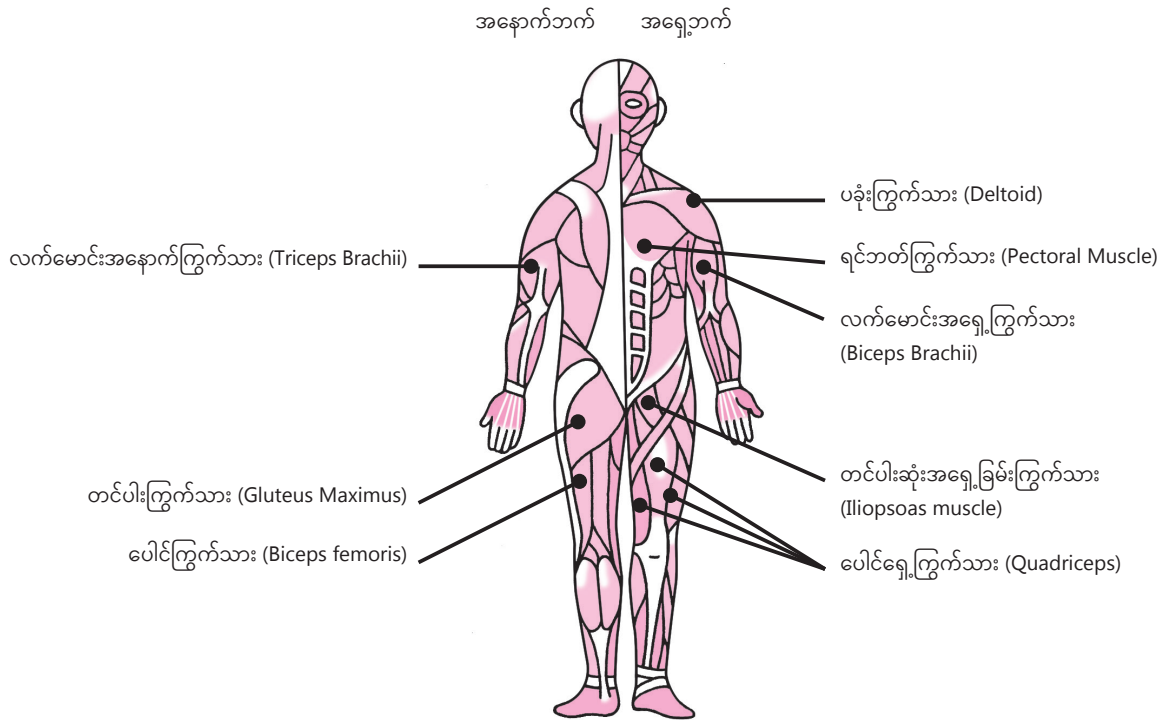
- တစ်ကိုယ်လုံးတွင် အရိုးသည် အကြီးရောအသေးပါ ရှိနေပြီး ထိုအရိုးအားလုံးကို ချိတ်ဆက်ပေါင်းစည်းပြီး အရိုးစုကို ဖွဲ့စည်းသည်။
- လူသား၏ကျောရိုးသည် ဇီဝကမ္မဗေဒအရ S စာလုံးပုံစံ ကွေးလျက်ရှိသည်။
- အရိုး၏အဓိကအလုပ်များ
 - ① ခန္ဓာကိုယ်၏ ဒေါက်တိုင်သဖွယ် ဆောင်ရွက်သော အခန်းကဏ္ဍ
 - ② ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအင်္ဂါသဖွယ် ဆောင်ရွက်သော အခန်းကဏ္ဍ
 - ③ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများအား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း
 - ④ ကယ်လ်ဆီယမ် သိုလှောင်ခြင်း
 - ⑤ သွေးသစ် ထုတ်လုပ်ခြင်း

● လူခန္ဓာကိုယ်၏ အရိုးစုရုပ်ပုံ



[ကြွက်သားစနစ် (Muscular system)]

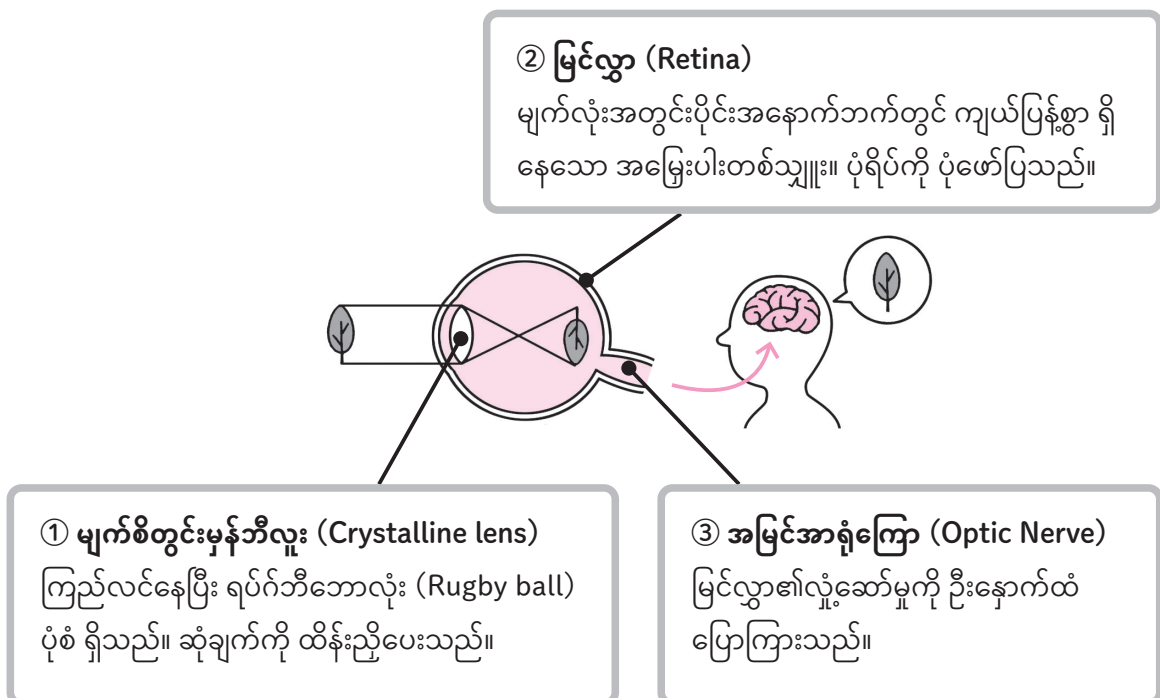
- ကိုယ်နေဟန်ထားကိုထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့်လှုပ်ရှားခြင်း၊ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါဖွဲ့စည်းခြင်းတို့နှင့် ပတ်သက်သည်။



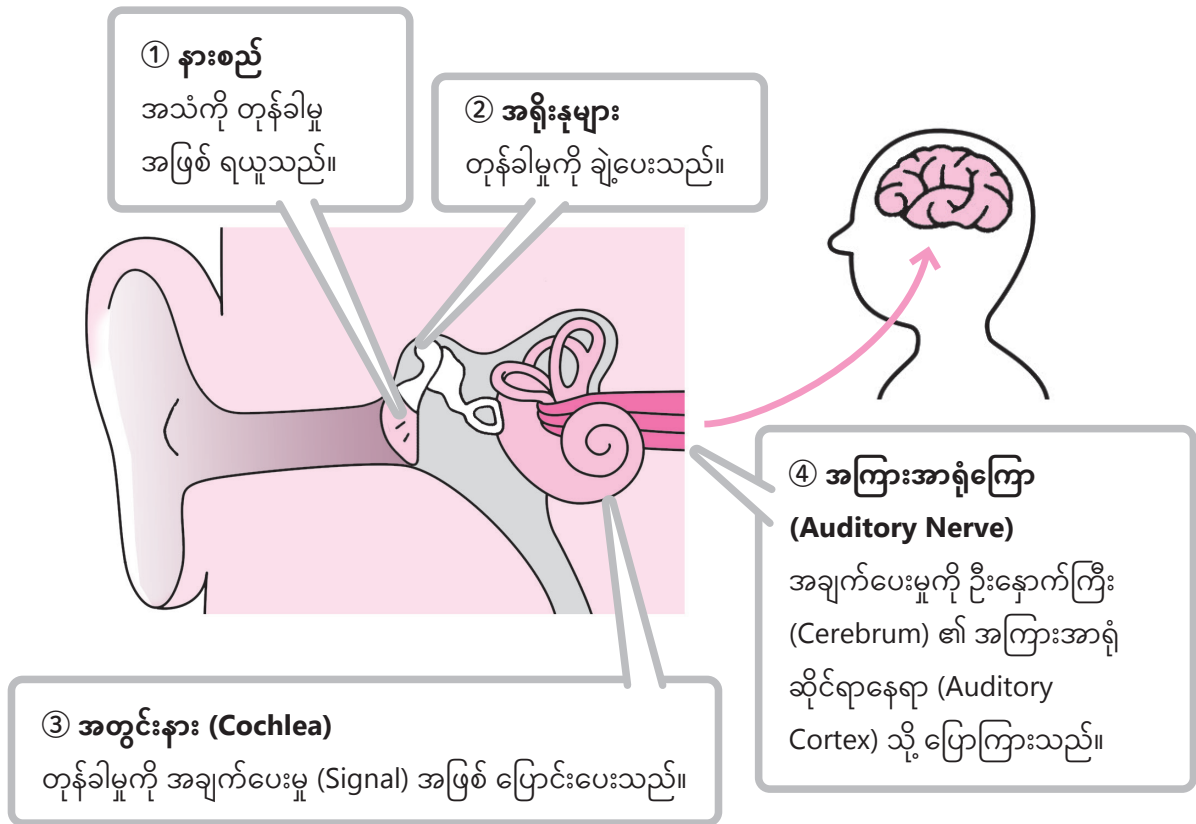
[အာရုံခံအင်္ဂါစနစ်]

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

● အရာဝတ္ထုများကိုမြင်နိုင်သော အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်



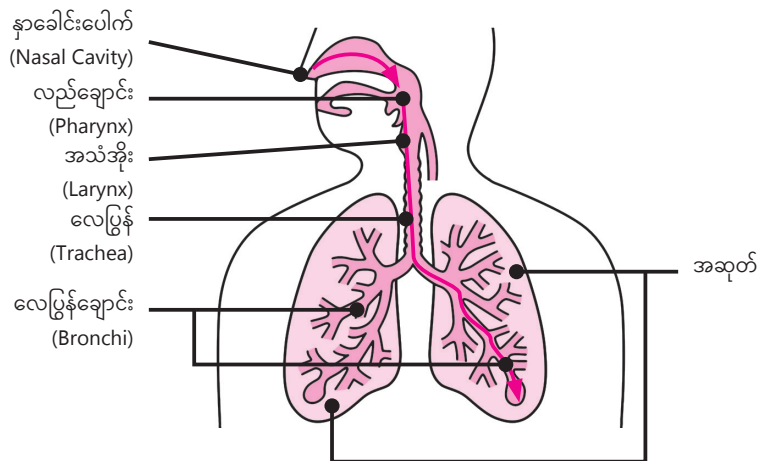
● အသံကြားနိုင်သော အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်



[အသက်ရှူအင်္ဂါစနစ်]

လေသည် လေပြွန်မှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်လာပြီးလျှင် အဆုတ်တွင် ထိုလေထဲမှ အောက်ဆီဂျင်ကို လက်ခံရယူကာ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ကို လေပြွန်မှ စွန့်ထုတ်သည်။
နှာခေါင်းမှအဆုတ်အထိ လေဖြတ်သန်းသောပြွန်သည် လေပြွန်ဖြစ်သည်။

● အသက်ရှူခြင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ



◎ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် ချွဲသလိပ်

- ဘက်တီးရီးယားနှင့် အိမ်အတွင်းမှဖုန်မှုန့် စသော အမှုန်အမွှားများ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းသို့ ဝင်ရောက်သည်နှင့် ချောင်းနှင့်ချွဲသလိပ်အဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက်သို့ စွန့်ထုတ်ပစ်သည်။



ကြာရှည်ချောင်းဆိုးနေပြီး ချွဲသလိပ်အရောင်ပြောင်းနေခြင်း စသည်တို့သည် ပုံမှန်မဟုတ်သော လက္ခဏာများ ဖြစ်ကြသည်။

[နှလုံးနှင့်သွေးကြောစနစ် (Cardiovascular System)]

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

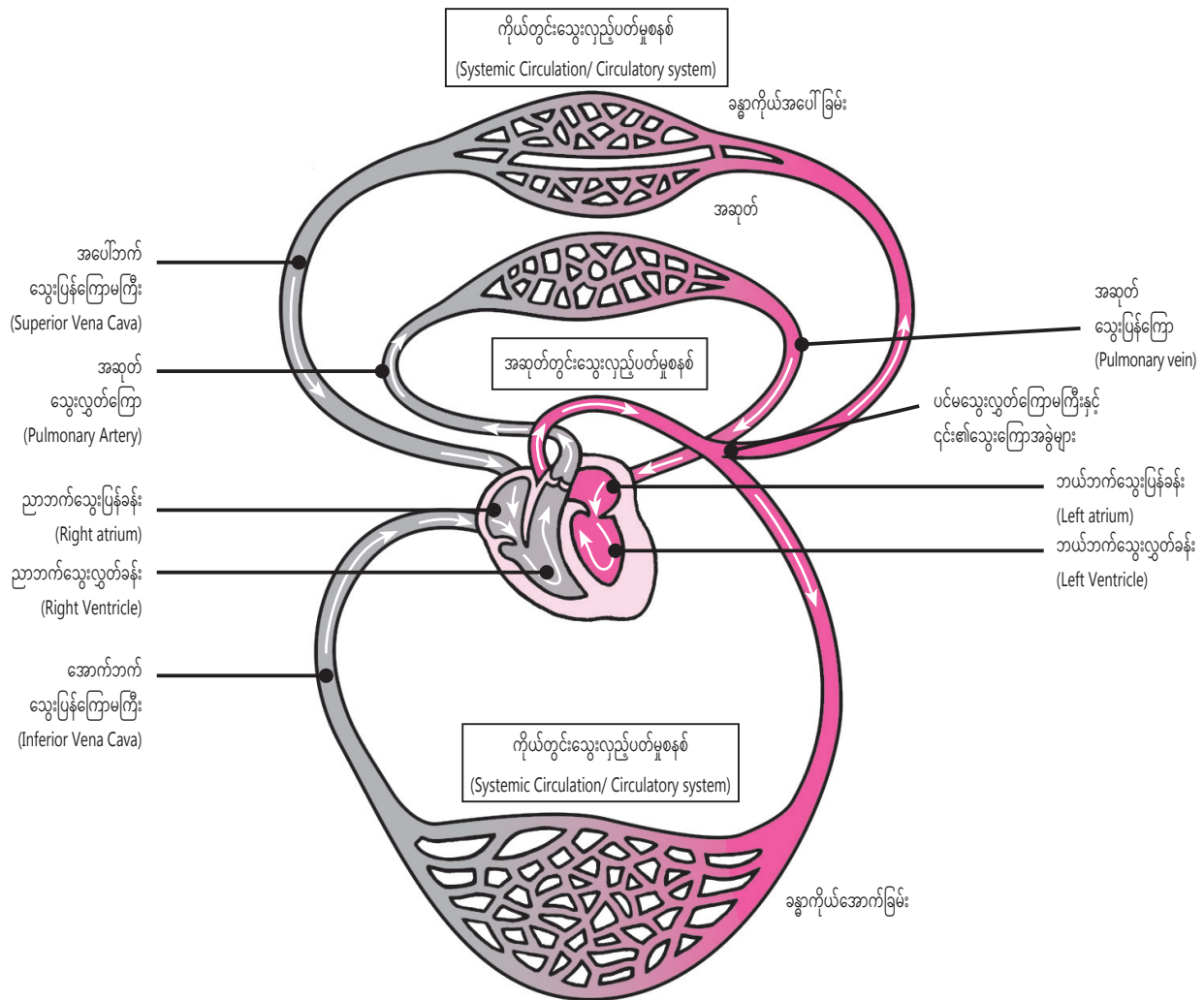
◎ နှလုံး

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

◎ သွေးကြောများနှင့်သွေး

- သွေးလွှတ်ကြော (Artery) သည် နှလုံးမှနေ၍ တစ်ကိုယ်လုံးသို့ဦးတည်ကာ အောက်ဆီဂျင် အမြောက်အမြား ပါသောသွေးကို သယ်ဆောင်ပေးသော သွေးကြော ဖြစ်သည်။
- သွေးပြန်ကြော (Vein) သည် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်နှင့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်း အမြောက်အမြားပါသော သွေးကို တစ်ကိုယ်လုံးမှ သိမ်းယူလာပြီး နှလုံးနှင့် အဆုတ်ထံ ပြန်ပို့သည်။
- ဆံချည်မျှင်သွေးကြောဆိုသည်မှာ သွေးလွှတ်ကြော (Artery) မှ သွေးပြန်ကြော (Vein) သို့ ချိတ်ဆက်ကူးပြောင်းပေးသည့် သေးမျှင်သော သွေးကြော ဖြစ်သည်။

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



◎ ကိုယ်တွင်းသွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ်နှင့် အဆုတ်တွင်းသွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ်

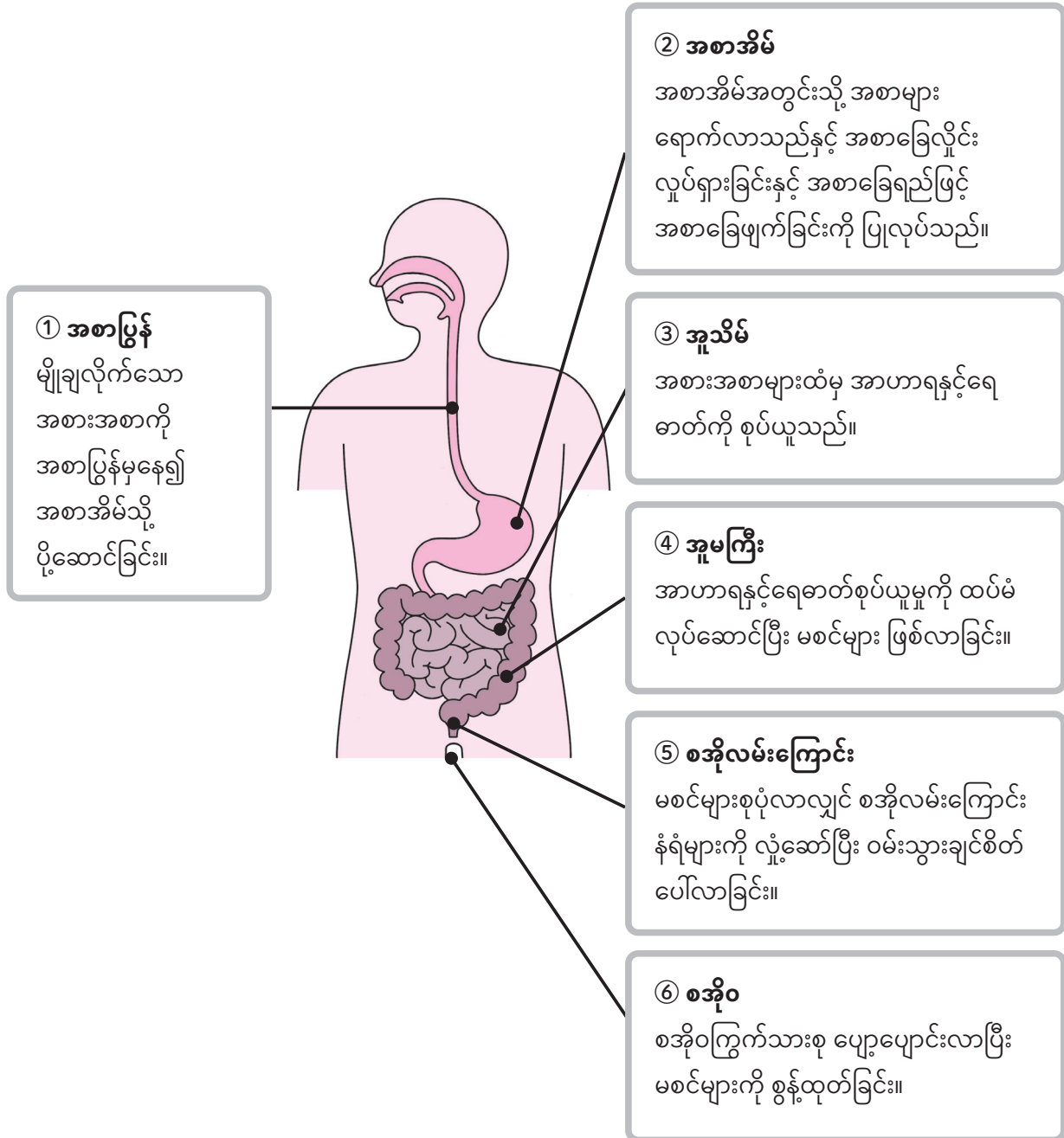
သွေးလွှတ်ကြောတွင် သွေးလွှတ်ကြောသွေးများက လည်းကောင်း၊ သွေးပြန်ကြောတွင် သွေးပြန်ကြောသွေးများက လည်းကောင်း စီးဆင်းကာ ခန္ဓာကိုယ်ကို လှည့်ပတ်နေသည်။ ၎င်းကို ကိုယ်တွင်းသွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ်ဟု ခေါ်သည်။

သွေးများသည် နှလုံးမှနေ၍ အဆုတ်သို့ ရောက်ရှိပြီး ထိုမှတစ်ဆင့် နှလုံးသို့ ပြန်ရောက်လာသော လှည့်ပတ်မှုကို အဆုတ်တွင်းသွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ်ဟု ခေါ်သည်။ နှလုံး၏ ညာဘက်သွေးလွှတ်ခန်းမှ နေ၍ သွေးပြန်ကြောသွေးများသည် အဆုတ်သွေးလွှတ်ကြောမှတစ်ဆင့် အဆုတ်သို့ ရောက်ရှိပြီး အောက်ဆီဂျင်ကို ယူ၍ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ကို စွန့်ထုတ်သော ဓာတ်ငွေ့လဲလှယ်မှုကို ပြုလုပ်ပြီး လျှင် သွေးလွှတ်ကြောသွေးများ ပြန်ဖြစ်လာကာ အဆုတ်သွေးပြန်ကြောမှတစ်ဆင့် ဘယ်ဘက်သွေးပြန်ခန်းသို့ ပြန်ရောက်လာသည်။

[အစာခြေအင်္ဂါစနစ် (Digestive System)]

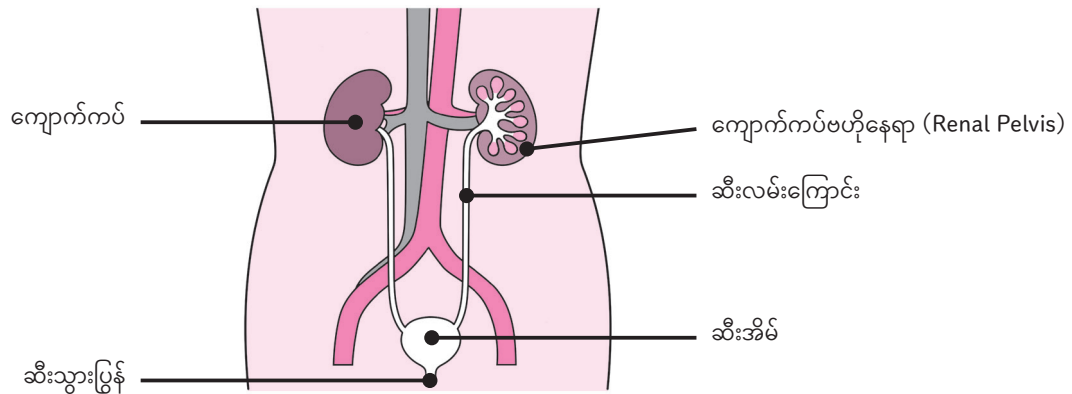
- ခံတွင်းမှနေ၍ စအိုဝအထိ ရှိသော အစာခြေအင်္ဂါများ (အစာပြွန်၊ အစာအိမ်၊ အူသိမ်၊ အူမကြီး) နှင့် တကွ အစာခြေအင်ဇိုင်း ထုတ်ပေးသော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ ဖြစ်သည်။
- အစားအစာ ခြေဖျက်ခြင်းနှင့်စုပ်ယူခြင်းကို ပြုလုပ်ပြီး လိုအပ်သောအာဟာရကို ရယူကာ ခြေဖျက်ခြင်းနှင့်စုပ်ယူခြင်းမှ ကြွင်းကျန်သည်များကို မစင်အဖြစ် စွန့်ထုတ်သောအလုပ်ကို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

● အစာရွေ့လျားစီးဆင်းခြင်းနှင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအသီးသီးတို့၏ အလုပ်များ



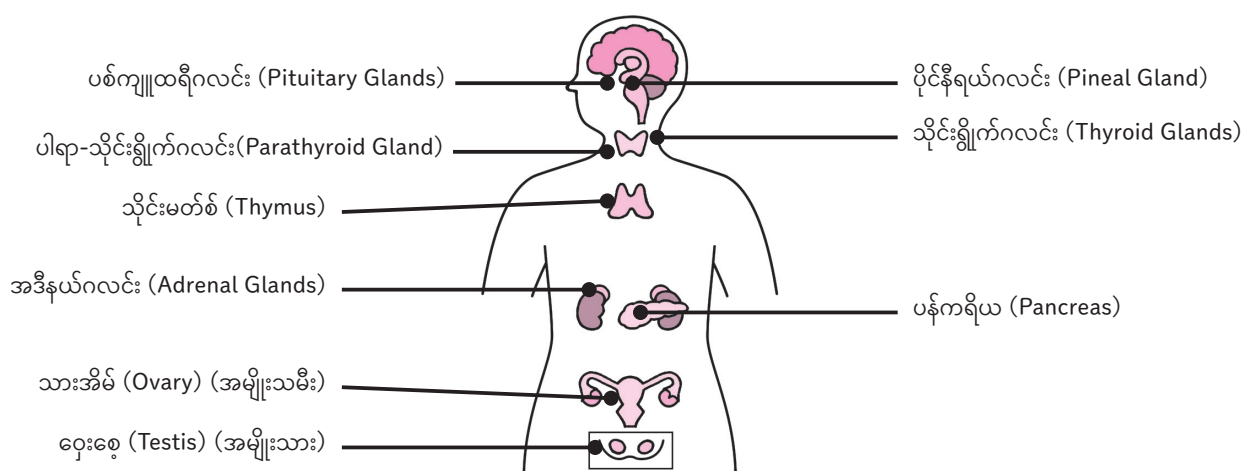
[ဆီးလမ်းကြောင်းစနစ် (Urinary System)]

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



[ကိုယ်တွင်းထုတ်ဂလင်းစနစ် (Endocrine System)]

- ခန္ဓာကိုယ်၏အလုပ်အမျိုးမျိုးကို ထိန်းညှိပေးသည့်ဟော်မုန်းအား ထုတ်ပေးသောဂလင်းများကို ပိုင်ဆိုင်သည့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ ဖြစ်သည်။



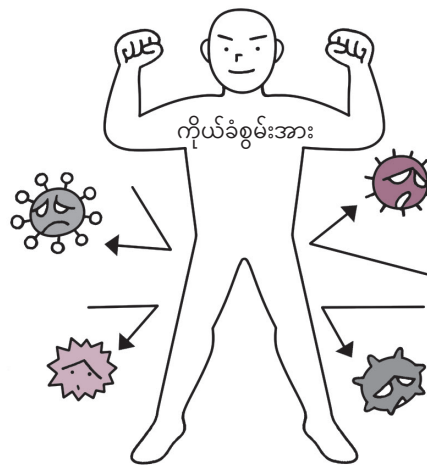
[ကိုယ်ခံအားစနစ် (Immune system)]

- ကိုယ်ခံအားဆိုသည်မှာ ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိနေသော အမျိုးမျိုးသော ဘက်တီးရီးယားနှင့်ဗိုင်းရပ်စ် စသောရောဂါပိုးများက ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ချိန်တွင် ခုခံတိုက်ထုတ်ကာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သည့် တုံ့ပြန်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။
- နေထိုင်စားသောက်မှုအလေ့အထနှင့် စိတ်အခြေအနေသည် ကိုယ်ခံစွမ်းအားအတက်အကျကို ဖြစ်စေသည်။

● ကိုယ်ခံစွမ်းအားကိုမြှင့်တင်ပေးသော နေထိုင်စားသောက်မှုအလေ့အထနှင့်စိတ်အခြေအနေ

ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို မြှင့်တင်
ပေးသောအရာများ

- သင့်တော်သောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု
- အားရပါးရ ရယ်မောခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်ကို နွေးနွေးထွေးထွေး ထားခြင်း
- အာဟာရမျှတသော အစားအသောက်



ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို ကျဆင်း
စေသောအရာများ

- အသက်ကြီးလာခြင်း
- အိပ်ရေးမဝခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- ပြင်းထန်သောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု
- စိတ်ဖိစီးမှု

၃) အနားယူခြင်းနှင့်အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာကိုယ်၏အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်

၁. အနားယူခြင်းနှင့်အိပ်စက်ခြင်းကို လိုအပ်မှု

- အနားယူခြင်း ဆိုသည်မှာ လှုပ်ရှားမှုကို ရပ်တန့်ပြီး စိတ်နှင့်ကိုယ်ကို လျော့ချနားနေခြင်း ဖြစ်သည်။
- သင့်တော်သလို အနားယူခြင်းသည် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ပြေပျောက်စေခြင်းနှင့် တက်ကြွရွှင်လန်းစွာ နေထိုင်စားသောက်နိုင်ခြင်းတို့၏ မူလဇစ်မြစ် ဖြစ်သည်။
- အိပ်စက်ခြင်းသည် ဦးနှောက်ကို ပုံမှန်အနားပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာရန် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။

● နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်စက်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများ



၂. အိပ်စက်မှုအလုပ်လုပ်ပုံစနစ်

- လူတို့တွင် ၁ ရက်တာသံသရာစက်ဝန်းကို စည်းချက်ဖြင့် လည်ပတ်နေသော ကိုယ်တွင်းဇီဝနာရီ တစ်ခု ပါရှိသည်။
- ကိုယ်တွင်းဇီဝနာရီသည် မနက်တွင် အလင်းရောင်ခံယူရရှိသည်နှင့် စတင်လည်ပတ်ကာ စည်းချက်တစ်သမတ်တည်းဖြင့် လည်ပတ်သည်။

3. အိပ်စက်မှုသံသရာစက်ဝန်း

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

● NREM (Non-Rapid Eye Movement)

အိပ်စက်မှု (နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်မှု)



- ဦးနှောက် အိပ်ပျော်နေသည်။
- အိပ်မက်ကို မမှတ်မိပါ။

● REM (Rapid Eye Movement)

အိပ်စက်မှု (အနည်းငယ်အိပ်ပျော်မှု)



- ဦးနှောက် အိပ်မနေပါ။
- အိပ်မက် မက်သည်။

4. သက်ကြီးရွယ်အိုများအိပ်စက်မှုရှိ ထူးခြားချက်

- အိပ်ချိန် တိုတောင်းလာမည်။
- NREM အိပ်စက်မှု (နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်မှု) အချိန် လျော့နည်းလာသည်။ ထို့ကြောင့် ဆီးသွားချင်စိတ်နှင့် အနည်းငယ်မျှသော အသံဗလံ စသည်တို့ကြောင့် အကြိမ်ကြိမ် နိုးလာတတ်သည်။

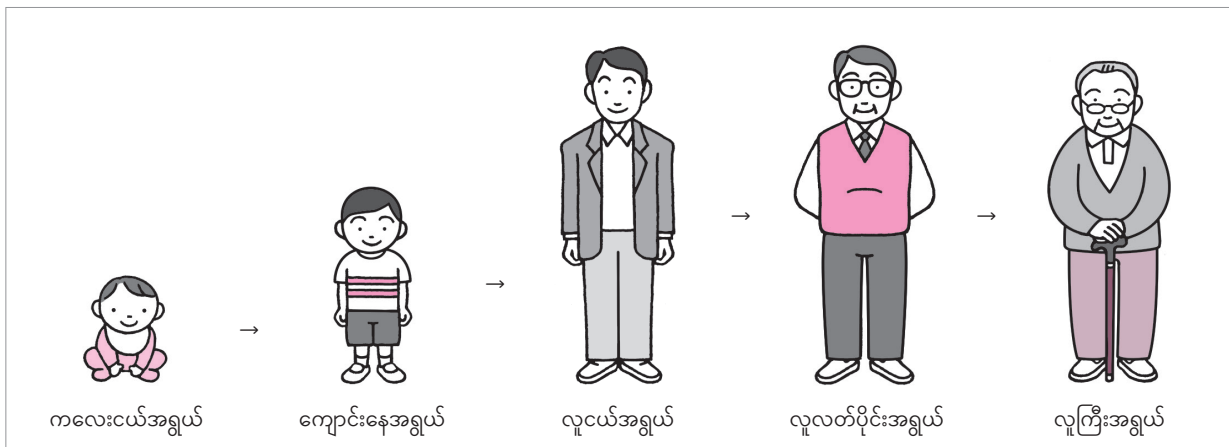
2 | ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလိုအပ်သူကို နားလည်ခြင်း

1 အသက်အရွယ်အိုမင်းခြင်းကို အခြေခံနားလည်ခြင်း

1) အသက်အရွယ်အိုမင်းခြင်းကြောင့် စိတ်နှင့်ကိုယ်ပြောင်းလဲမှုကိုနားလည်ခြင်း

1. အသက်အရွယ်အိုမင်းခြင်း ဆိုသည်မှာ

လူသည် အသက်ကြီးလာလျှင် စိတ်နှင့်ကိုယ်၏ လုပ်ဆောင်ရည်များ ကျဆင်းလာသည်။ ၎င်းကို အသက်အရွယ်အိုမင်းခြင်း ဟုခေါ်သည်။ လူအားလုံးသည် အသက်အရွယ် အိုမင်းကြရမည် ဖြစ်သည်။



(အသက်အရွယ်အိုမင်းခြင်း၏ ထူးခြားချက်များ)

- တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွာဟချက် ရှိသည်။
- ရောဂါဖြစ်လွယ်သည်။
- နေထိုင်စားသောက်မှုအလေ့အထပေါ်မူတည်သည်။

၂. အသက်အရွယ်အိုမင်းခြင်းကြောင့် စိတ်အပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်း

စိတ်အပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်းသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ရှင်သန်နေထိုင်လာခဲ့သော သမိုင်းကြောင်း၊ ခေတ်ကာလနောက်ခံ၊ နေထိုင်စားသောက်ရာပတ်ဝန်းကျင် စသည်တို့၏ လွှမ်းမိုးမှုကို ခံရသောကြောင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွာဟချက် ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ပြုလုပ်ချိန် တွင် လူတိုင်းလူတိုင်း ကွဲပြားမှုရှိကြောင်း နားလည်ထားပြီး ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည်။

(စိတ်အပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်း)

- စိတ်သောကခံစားရခြင်းနှင့် စိတ်ပျက်ခြင်း

ယခင်က လုပ်နိုင်ခဲ့သည်များ မလုပ်နိုင်တော့သည်ကို အကြောင်းပြု၍ ခံစားရသည်။

- ဟာတာတာဖြစ်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကိုအသုံးမကျဟုခံစားရခြင်း

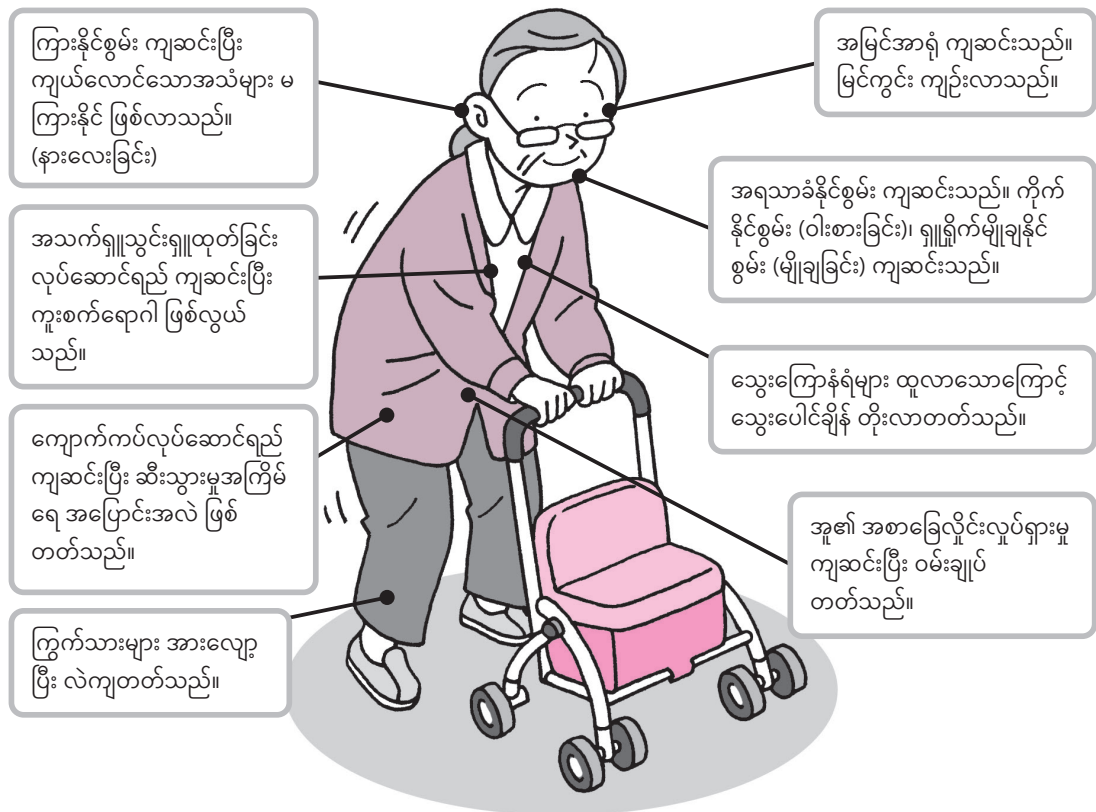
ခင်ပွန်းနှင့်ဇနီး၊ဆွေမျိုး၊သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေများ ကွယ်လွန်ဆုံးပါးခြင်း၊ အခန်းကဏ္ဍနှင့် တာဝန်များ အပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ကို အကြောင်းပြု၍ ခံစားရသည်။

စိတ်အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်တတ်သည်။



3. အသက်အရွယ်အိုမင်းခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အပြောင်းအလဲဖြစ်ခြင်း

အသက်အရွယ်အိုမင်းခြင်းကြောင့် ပုံပန်းသွင်ပြင်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းပြောင်းလဲမှုကို တွေ့မြင်နိုင်သည်။



တစ်ယောက်တည်းနှင့် ရောဂါများစွာ ခံစားရပြီး နာတာရှည်ဖြစ်ကာ ပူးတွဲရောဂါများလည်း ဖြစ်တတ်သည်။

2) သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အဖြစ်များသောရောဂါလက္ခဏာနှင့် ရောဂါ၏ထူးခြားချက်များ

သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အဖြစ်များသော ရောဂါလက္ခဏာများအဖြစ် ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်ခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း (ဖောအစ်ခြင်း) ၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အသုံးမပြုမှုကြာရှည်အားနည်းသောရောဂါလက္ခဏာစု (Disuse Syndrome)၊ အိပ်ရာနာပေါက်ခြင်း (Bedsore) စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

→ အသုံးမပြုမှု ကြာရှည် အားနည်းသော ရောဂါလက္ခဏာစု (Disuse Syndrome) ခေါင်းစဉ်အောက်မှ အိပ်ရာနာအကြောင်းကို နေထိုင်စားသောက်မှုကူညီရေးနည်းပညာ အခန်း 1 ရွှေ့လျားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း စာမျက်နှာ 126 မှ 127 ထိကို ကြည့်ရှုပါ။

၀ သက်ကြီးရွယ်အိုများခံစားရသော ရောဂါ၏ထူးခြားချက်များ

- ရောဂါများစွာ ခံစားရလေ့ရှိသည်။
- ရောဂါလက္ခဏာများသည် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွာဟချက် အလွန် ကြီးမားသည်။
- ရောဂါ ဖြစ်လွယ်ပြီး နာတာရှည် ခံစားရတတ်သည်။
- ရောဂါလက္ခဏာများ ငုပ်လျှိုးနေတတ်သည်။ (ရောဂါလက္ခဏာများ ပုံမှန်မရှိခြင်း)

၃) သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အဖြစ်များသောရောဂါလက္ခဏာများ

ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ရေဓာတ်ပမာဏသည် ပုံမှန်ပမာဏထက် လျော့နည်းနေသည့် အခြေအနေ ဖြစ်သည်။

အကြောင်းရင်း - ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း၊ ရေသောက်သော ပမာဏ လျော့နည်းခြင်း စသည်။

ရောဂါလက္ခဏာ - နှုတ်ခမ်း၊ ခံတွင်းထဲနှင့်အရေပြားတို့ခြောက်သွေ့ခြင်း၊ ဆီးသွားမှုအကြိမ်ရေနှင့်ဆီး ပမာဏ လျော့နည်းခြင်း၊ သွေးပေါင်ချိန်ကျလာပြီး သွေးခုန်နှုန်းမြန်လာခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်တက်လာခြင်း စသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- ရေတိုက်ပေးရမည်။
- အထူးသဖြင့် ရေမချိုးမီနှင့် ရေချိုးပြီးချိန်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားချိန်တွင် ရေသောက်ရမည်။
- အခန်းတွင်းအပူချိန်ကို စီမံပေးရမည်။
- ရေဓာတ် ပြင်းထန်စွာ ခန်းခြောက်လျှင် သေဆုံးနိုင်သော အန္တရာယ်ရှိသောကြောင့် ဆေးရုံဆေးခန်း တွင် ပြသစေရမည်။



◎ ရေဓာတ်ပမာဏဟန်ချက်ညီမှု

အစားအစာနှင့် သောက်ရေကို ပါးစပ်မှ သွင်း၍ ချွေးနှင့်ဆီး စသဖြင့် ထွက်သွားမည့် ရေဓာတ်တို့၏ ဟန်ချက်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်းက ကျန်းမာစွာ နေထိုင်စားသောက်ရေးကို ထိန်းသိမ်းရာရောက်ပါသည်။

ကိုယ်ပူခြင်း

ကိုယ်အပူချိန် ပုံမှန်ထက် မြင့်နေသော အခြေအနေ ဖြစ်သည်။

ကိုယ်အပူချိန်ထိန်းညှိခြင်းကို ဦးနှောက်ကြီး (Cerebrum) ရှိ Hypothalamus တွင် ပြုလုပ်သည်။

အကြောင်းရင်း - ကူးစက်ရောဂါ၊ ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်ခြင်း စသည်။

ရောဂါလက္ခဏာ - ကိုယ်ပူလာခြင်း၊ မျက်နှာနီလာခြင်း၊ ရွှင်လန်းမှုမရှိ၊ အစာစားချင်စိတ်မရှိ စသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းရမည်။
- ရေတိုက်ပေးရမည်။
- သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ကိုယ်ပူနေချိန်ရှိ ရောဂါလက္ခဏာများကို နားလည်ရခက်သည့်အခါလည်း ရှိ၍ သေချာစွာ စောင့်ကြည့်လေ့လာရမည်။



ဝမ်းချုပ်ခြင်း

အူမကြီးထဲတွင် မစင်များ ကြာရှည်စွာ အောင်းနေသော အခြေအနေ ဖြစ်သည်။ ပုံမှန်အချိန်တွင် စားလိုက်သောအစာများကို 24 ~ 72 နာရီခန့်တွင် မစင်အဖြစ် စွန့်ထုတ်သည်။

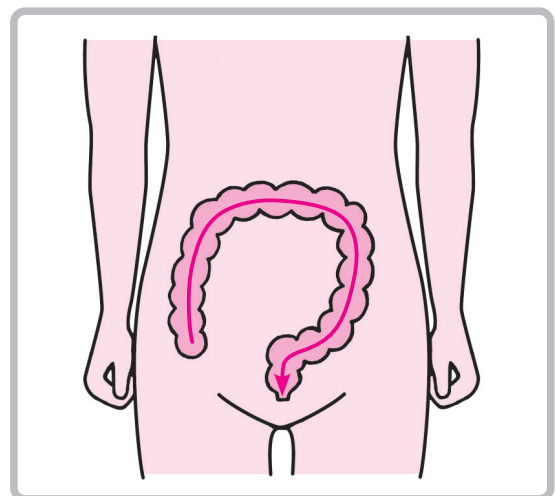
အကြောင်းရင်း - အူ၏လုပ်ဆောင်ရည် ကျဆင်းခြင်းနှင့် ကြွက်သားအားနည်းခြင်း၊ ဝမ်းသွားချင်စိတ်ကို အောင့်ထားခြင်း စသည်။

ရောဂါလက္ခဏာ - အစာစားချင်စိတ်မရှိခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ဗိုက်နာခြင်း၊ ပျို့ချင်အန်ချင်ခြင်း စသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

● အူလမ်းကြောင်းအတိုင်း နှိပ်နယ်မှု

- အမျှင်ဓာတ်ပါသောအစာများ စားစေရမည် ဖြစ်ပြီး သင့်တော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုစေရမည်။
- အစာစားပြီးနောက် အိမ်သာတွင် ထိုင်သည့် အကျင့် ရစေရန် ကူညီပေးရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ အူလမ်းကြောင်းအတိုင်း နှိပ်နယ်ရမည်။



ရောင်ရမ်းခြင်း (ဖောအစ်ခြင်း)

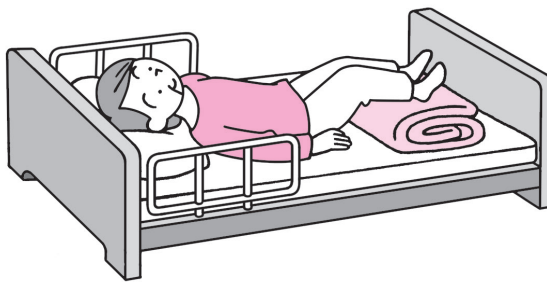
ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ၏လုပ်ဆောင်ရည် ကျဆင်းခြင်းနှင့် ကြွက်သား အားနည်းခြင်း စသည်တို့ကြောင့် သွေးလှည့်ပတ်မှု ပျက်ယွင်းကာ မလိုအပ်သော ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအရည်များ ခန္ဓာကိုယ်တွင် စုပုံလာသောအခြေအနေ ဖြစ်သည်။ လေဖြတ်ထားသူ ဖြစ်ပါက လေဖြတ်ထားသောဘက်ခြမ်းတွင် ဖောရောင်လွယ်သည်။

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

ရောဂါလက္ခဏာ - ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာခြင်း စသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- ရောင်ရမ်းသောနေရာများနှင့် ရောင်ရမ်းမှုပမာဏကို လေ့လာကြည့်ရှုရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို သင့်တော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုစေရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခြေထောက်ကို မြှင့်ထားရမည်။



အရေပြားယားယံခြင်း (ယားယံခြင်း)

အရေပြားပေါ်တွင် ယားယံသော အခြေအနေ ဖြစ်သည်။

အကြောင်းရင်း - အသက်အရွယ်အိုမင်းခြင်းကြောင့် အရေပြားခြောက်သွေ့ခြင်း၊ အပူချိန်နှင့်စိုထိုင်းစ ပြောင်းလဲခြင်း၊ အဝတ်အထည်အမျိုးအစားတို့ကြောင့် ယားယံခြင်း စသည်။

ရောဂါလက္ခဏာ - အနီရောင်အဖုအပိန့်ထခြင်း၊ အင်ပြင်ထခြင်း၊ မခံချိမခံသာဖြစ်ခြင်း စသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- ယားယံမှု၏ အပြင်းအပျော့နှင့် နေရာအပိုင်းအခြားကို လေ့လာကြည့်ရှုရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ အရေပြားအစိုဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းပေးရမည်။
- ကူးစက်တတ်သောကြောင့် ဆေးကုသရေးဝန်ထမ်းနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ရမည်။

အိပ်မပျော်ခြင်း

အိပ်ချင်စိတ်မရှိခြင်း၊ တော်ရုံနှင့် အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အိပ်နေရင်း နိုးလာခြင်း စသော အိပ်ရေး ၀၀ မအိပ်ရသည့်အခြေအနေ ဖြစ်သည်။

အကြောင်းရင်း - နေ့ဘက်ရှိ နေထိုင်စားသောက်မှုအလေ့အထနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှု စသည်။

ရောဂါလက္ခဏာ - မခံချိမခံသာဖြစ်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်းစသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ဘဝစည်းချက် ညီညွတ်စေရန် ပြုလုပ်ရမည်။
- အိပ်ရာထချိန်တွင် နေရောင်ခံနေပူဆာလှုံစေရမည်။
- သင့်တော်သောကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုစေရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို နေ့ဘက် အချိန်ကြာကြာ အိပ်စက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်စေရမည်။
- အခန်းတွင်းရှိ အတွင်းပိုင်းအပြင်အဆင်၊ အပူချိန်၊ အလင်းရောင်နှင့်အခြားအရာများကို စီစဉ်ချိန်ညှိရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ နေထိုင်စားသောက်ရေးတွင် အခက်အခဲရှိပါက ဆေးကုသရေးဝန်ထမ်းနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ရမည်။



သွေးပေါင်ချိန်တက်ခြင်း (သွေးတိုးခြင်း)

သွေးပေါင်ချိန် မြင့်တက်သော အခြေအနေ ဖြစ်သည်။ သွေးပေါင်ချိန် ဆက်တိုက်တက်နေလျှင် (သွေးတိုး မကျလျှင်) သွေးလွှတ်ကြော နံရံထူခြင်း ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ သွေးလွှတ်ကြော နံရံထူခြင်းသည် ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ရောဂါ ခေါ် လေဖြတ်လေငန်းရောဂါ (Cerebrovascular disease) နှင့် နှလုံးရောဂါတို့ ဖြစ်ပွားသည့် အကြောင်းရင်း ဖြစ်သည်။

အကြောင်းရင်း - နှလုံးနှင့်ကျောက်ကပ်ရောဂါများ၊ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ သွေးကြော အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ခြင်း၊ အစားအသောက်နှင့်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု စသော နေထိုင်စားသောက်မှုအလေ့အထ စသည်။

ရောဂါလက္ခဏာ - ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း စသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- အလွန်အကျွံ မစားခြင်း၊ အငန်ဓာတ် လျှော့စားခြင်း စသည်ဖြင့် အစားအသောက်တွင် ဂရုစိုက်ရမည်။
- သင့်တော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုစေရမည်။

၄) သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အဖြစ်များသောရောဂါများ

သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အဖြစ်များသောရောဂါများမှာ ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ရောဂါ ခေါ် 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 ထိခိုက်ခံရသော နေရာအပိုင်းများကြောင့် ချို့ယွင်းမှု အမျိုးမျိုး ဖြစ်ကျန်ရစ်သည်များလည်း ရှိတတ်သည်။

အကြောင်းရင်း - ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ခြင်း ခေါ်ဦးနှောက်တစ်ရှူးများ သေခြင်း (Cerebral Infarction) သည် ဦးနှောက်အတွင်းရှိ သွေးကြောများ ပိတ်သွားသောကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။

ဦးနှောက်တွင်းသွေးယိုခြင်း (Cerebral Hemorrhage) သည် ဦးနှောက်အတွင်းရှိ သွေးကြောများ ပေါက်သွားသောကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။

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

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

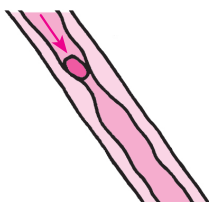
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ အစားအသောက်ပမာဏနှင့် ကျွေးမည့် အစားအသောက်ကို ဂရုစိုက်ရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို သင့်တော်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုရန် တိုက်တွန်းရမည်။

ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ခြင်း ခေါ်

ဦးနှောက်တစ်ရှူးများ သေခြင်း

(Cerebral Infarction)

(သွေးကြောပိတ်ခြင်း)



ဦးနှောက်တွင်းသွေးယိုခြင်း

(Cerebral Hemorrhage)

(သွေးကြောပေါက်ခြင်း စသည်)



နှလုံးရောဂါ

နှလုံးတွင် ဖြစ်ပွားသောရောဂါ ဖြစ်သည်။ နှလုံးသွေးကြောများ ပိတ်ဆို့ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။

အကြောင်းရင်း - သွေးတိုးနှင့်ဆီးချိုရောဂါ၊ နှလုံးသွေးလွှတ်ကြောပြောင်းလဲမှုများ စသည်။

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

ရောဂါလက္ခဏာ - နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း၍ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း (Angina Pectoris) ဖြစ်လျှင် အောက်ဆီဂျင် ယာယီပြတ်တောက်၍ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း စသည် ဖြစ်ပွားသည်။

နှလုံးသွေးကြောပိတ်၍ နှလုံးကြွက်သားပုပ်ခြင်း (Myocardial infarction) ဖြစ်လျှင် နှလုံးကြွက်သား သွေးမလျှောက်၍ ပုပ်သွားသောကြောင့် ရင်ဘတ်စူးအောင့်ခြင်း စသည် ဖြစ်ပွားသည်။

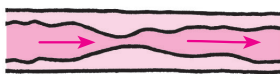
နှလုံးညှစ်အားနည်းခြင်း (Heart Failure) ဖြစ်လျှင် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် တက်လာခြင်း၊ ဆီးပမာဏ နည်းလာခြင်း စသည် ဖြစ်ပွားသည်။

သွေးမလျှောက်၍ပုပ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အချို့သော ဆဲလ်များ သို့မဟုတ် တစ်သျှူးများ သေဆုံးသွားသည့် အခြေအနေကို ခေါ်သည်။



ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန် တက်လာခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားပါက အနံ့ဓာတ်နှင့် ရေဓာတ်ကို ထိန်းချုပ်ရန် လိုအပ်သည်။
- အသက်ရှူရန် ခက်ခဲနေပါက စိတ်ငြိမ်ငြိမ် ထားစေ၍ နှလုံးဝန်ပိုမှုကို သက်သာစေသော ကိုယ်အနေအထားနှင့် နေစေရမည်။



နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း၍ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း

(Angina Pectoris)

(သွေးကြော ကျဉ်းလာခြင်း)



နှလုံးသွေးကြောပိတ်၍ နှလုံးကြွက်သားပုပ်ခြင်း

(Myocardial infarction)

(သွေးကြောပိတ်ခြင်း)

- နှလုံးဝန်ပိုမှုကို သက်သာစေသော ကိုယ်အနေအထား



အဆုတ်ရောင်နမိုးနီးယား (Pneumonia)

ရောဂါပိုးများက အဆုတ်ထဲဝင်ရောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။

အကြောင်းရင်း - ဘက်တီးရီးယားနှင့်ဗိုင်းရပ်စ် စသော ရောဂါပိုးများ ကူးစက်ခြင်း စသည်။

ရောဂါလက္ခဏာ - ကိုယ်ပူခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်းနှင့် အစာစားချင်စိတ်မရှိခြင်း စသော တစ်ကိုယ်လုံးနှင့်ဆိုင်သော ရောဂါလက္ခဏာ။
ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့်ခွဲထခြင်း စသော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာ။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

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

ပြင်ပအရာများအဆုတ်ထဲဝင်၍ဖြစ်ပွားသော အဆုတ်ရောင်နမိုးနီးယား (Aspiration Pneumonia)

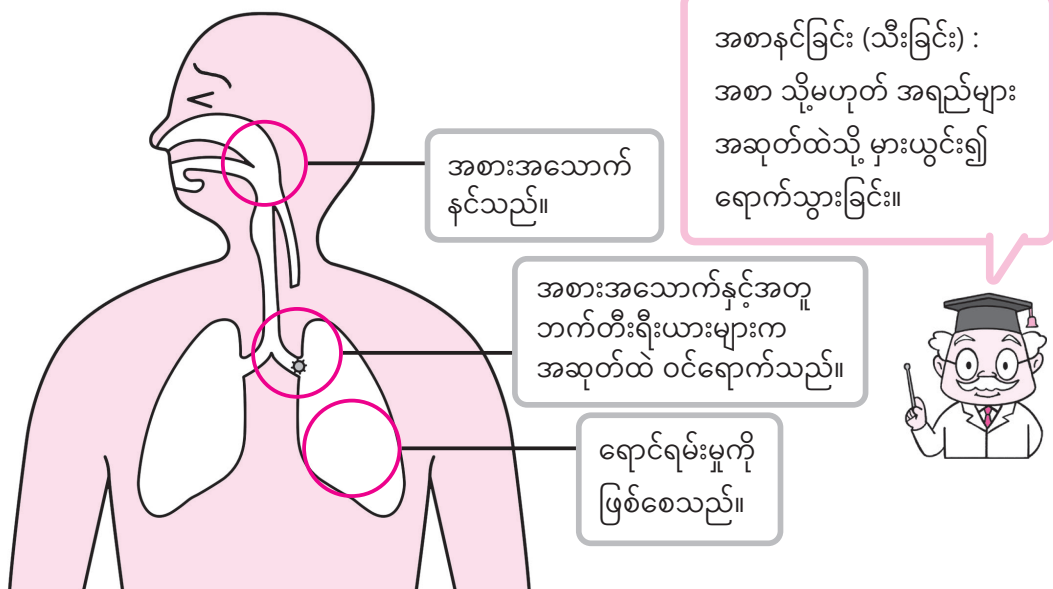
ဘက်တီးရီးယားများသည် အစားအစာ၊တံတွေးနှင့်အတူ မှားယွင်းပြီး လေပြွန်နှင့်လေပြွန်ချောင်းအတွင်း ဝင်ရောက်သောကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။

အကြောင်းရင်း - အစားအစာနှင့် အရည် စသည်တို့ အစာပြွန်တွင်း မဝင်ဘဲ လေပြွန်အတွင်း ဝင်သွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။

ရောဂါလက္ခဏာ - ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့်ခွဲထခြင်း၊ အစာစားချင်စိတ်မရှိခြင်း စသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား အစာစားချိန်ရှိ ကိုယ်နေဟန်ထားကို သတိပြုရမည်။ အစာစားပြီးလျှင် ချက်ချင်း လှဲမနေစေဘဲ ခဏ ထိုင်နေစေရမည်။
- သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပြုရမည်။
- ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လျှင် ဆေးကုသရေးဝန်ထမ်းနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ရမည်။



ဆီးချိုရောဂါ

သွေးတွင်းသကြားဓာတ် မြင့်တက်လာသော ဇီဝဖြစ်စဉ်မမှန်သည့် ရောဂါဖြစ်သည်။

အကြောင်းရင်း - ဆီးချိုရောဂါတွင် ပုံစံ 2 မျိုးရှိသည်။

- နံပါတ် 1 ဆီးချိုရောဂါသည် အင်ဆူလင် မထွက်ခြင်း၊ ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရသည်။ လူငယ်များတွင် များစွာ တွေ့ရသည်။
- နံပါတ် 2 ဆီးချိုရောဂါသည် အင်ဆူလင်ထွက်ရှိမှု ကျဆင်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရသည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် များစွာတွေ့ရသည်။ အစားကို လိုသည်ထက် ပိုစားခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးခြင်း စသည်တို့ကို အကြောင်းပြုသော နေထိုင်စားသောက်မှုအလေ့အထကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါဟု သတ်မှတ်ထားသည်။

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

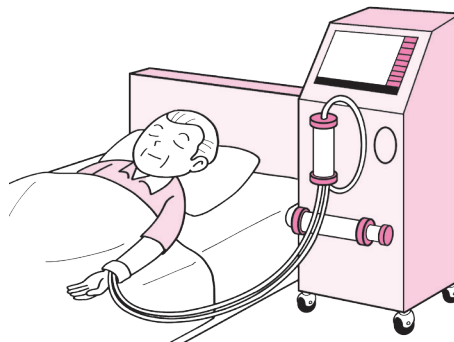
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- ဆေးကုသရာတွင် အစားအသောက်ကုထုံး၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကုထုံး၊ ဆေးဝါးကုထုံးတို့ ရှိသည်။
- အစားအသောက်ကုထုံးတွင် အစားအသောက်စားသုံးမှုကယ်လိုရီကို ထိန်းချုပ်ရမည်။
- အစားအသောက်တင်းတိမ်ကျေနပ်သောစိတ်ကို ကျမသွားစေရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရမည်။
- သွေးတွင်းသကြားဓာတ်သည် ဆက်လက် မြင့်တက်နေပါက ဒဏ်ရာရလျှင် အနာကျက်ရန် ခက်ခဲလာမည်ဖြစ်၍ သတိပြုရမည်။
- နောက်ဆက်တွဲရောဂါများမှာ မြင်လွှာသွေးကြော ထိခိုက်၍ အမြင်အာရုံချို့ယွင်းရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ချို့ယွင်းမှု၊ အာရုံကြောရောဂါတို့ ဖြစ်သည်။ ဆေးကုသရေးဝန်ထမ်းနှင့် ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်၍ နောက်ဆက်တွဲ ပူးတွဲရောဂါများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည်။

● ဆီးချိုရောဂါနှင့် ပူးတွဲရောဂါများ



အာရုံကြောရောဂါ



ကျောက်ကပ်ချို့ယွင်းမှု



မြင်လွှာသွေးကြောထိခိုက်၍ အမြင်အာရုံချို့ယွင်းရောဂါ

အရိုးပွရောဂါ

အရိုးထူထည် (Bone Mass) လျော့နည်းလာခြင်း စသည်တို့ကြောင့် အရိုးများ ကြွပ်ဆတ်လာသောရောဂါ ဖြစ်သည်။

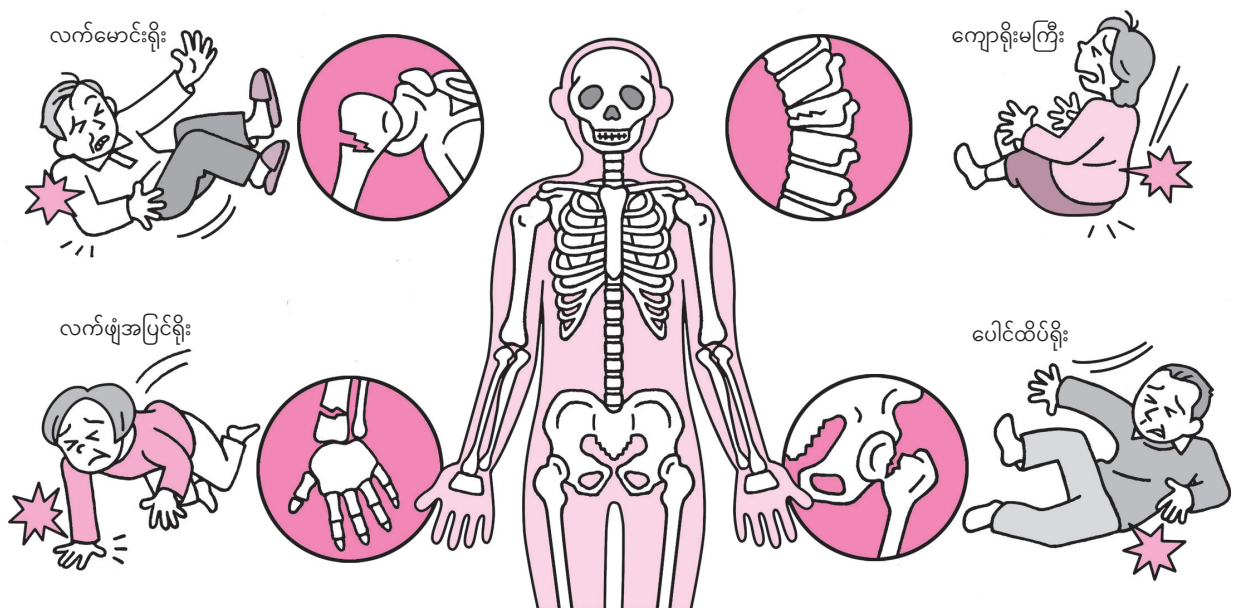
အကြောင်းရင်း - အိပ်ရာပေါ် ကာလရှည်ကြာလှုံနေခြင်း၊ ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်း စသည်။
အမျိုးသမီးများတွင် မဟော်မုန်း လျော့နည်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားတတ်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာ - ခါးကုန်းလာခြင်း၊ အရပ်နိမ့်ဝင်သွားခြင်း၊ ခါးနာခြင်း စသည်။
အရိုးအားနည်းနေ၍ လဲကျခြင်းနှင့်အရိုးကျိုးခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- ကယ်လ်ဆီယမ်ပါသော အစားအစာများ စားသုံးစေရမည်။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် နေရောင်ခံနေပူဆာလှုံခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ရန် တိုက်တွန်းရမည်။
- လဲကျမှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား နေထိုင်စားသောက်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်၏ အတွင်းပိုင်းအပြင်အဆင်၊ အပူချိန်၊ အလင်းရောင်နှင့် အခြားအရာများကို ပြင်ဆင်ချိန်ညှိရမည်။

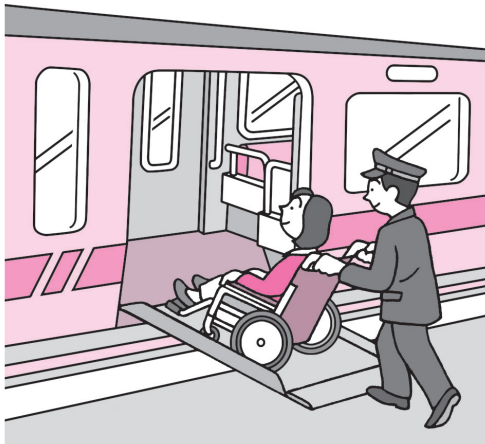
● သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အရိုးပွခြင်းအဖြစ်များသော အရိုးနေရာများ



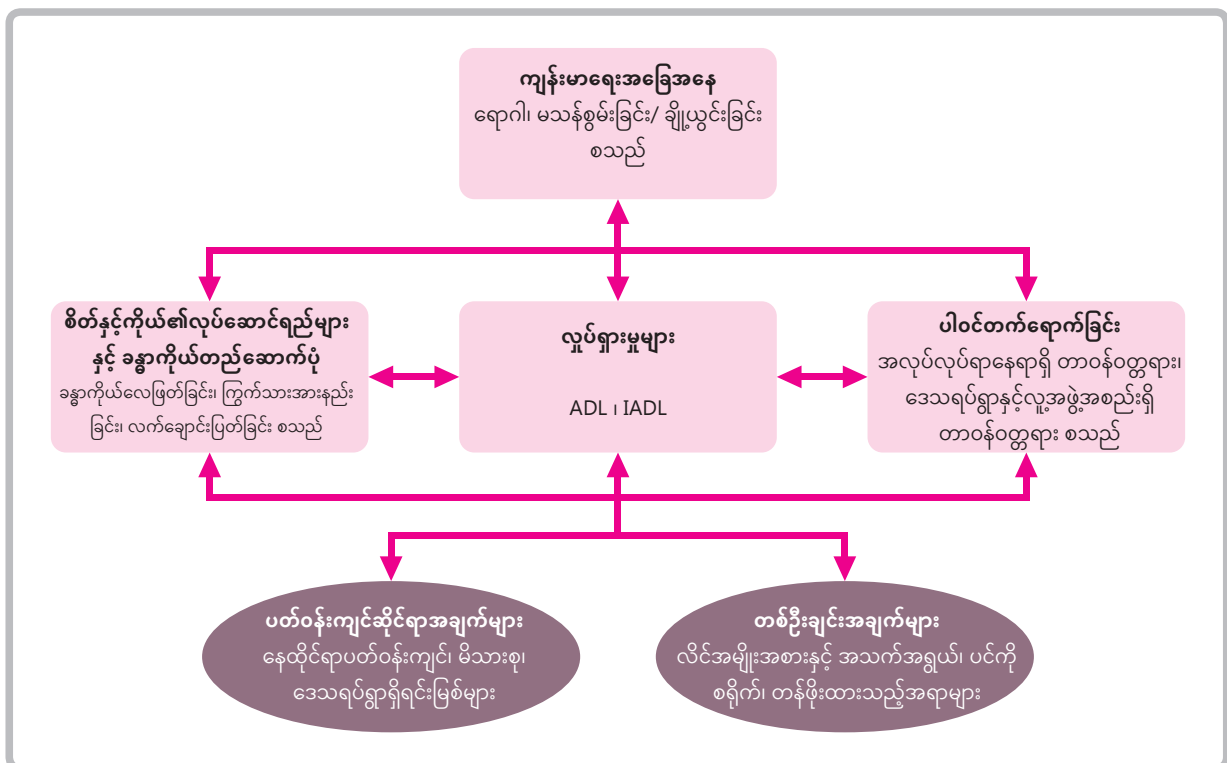
2 မသန်စွမ်းခြင်း/ ချို့ယွင်းခြင်းကို အခြေခံနားလည်ခြင်း

1) မသန်စွမ်းခြင်း/ ချို့ယွင်းခြင်း ဆိုသည်မှာ

မသန်စွမ်းခြင်း/ချို့ယွင်းခြင်း ဆိုသည်မှာ မသန်စွမ်းသူများအခွင့်အရေးဆိုင်ရာ သဘောတူညီချက်ရှိ [အတားအဆီးအမျိုးမျိုးနှင့် အပြန်အလှန် အကျိုးသက်ရောက်မှုကြောင့် ဖြစ်ပွားသောအရာဖြစ်သည်။] ဟု အဓိပ္ပာယ် သတ်မှတ်ထားသည်။ ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health - နိုင်ငံတကာ နေထိုင်စားသောက်ရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ရည်အမျိုးအစားများ)တွင် မသန်စွမ်းခြင်း/ ချို့ယွင်းခြင်းကို အနုတ်လက္ခဏာပုံရိပ်အဖြစ် မရှုမြင်ဘဲ အပြုသဘော ဆောင်၍ ရှုမြင်ရန် သတ်မှတ်ထားပါသည်။



● ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health - နိုင်ငံတကာ နေထိုင်စားသောက်ရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ရည်အမျိုးအစားများ)



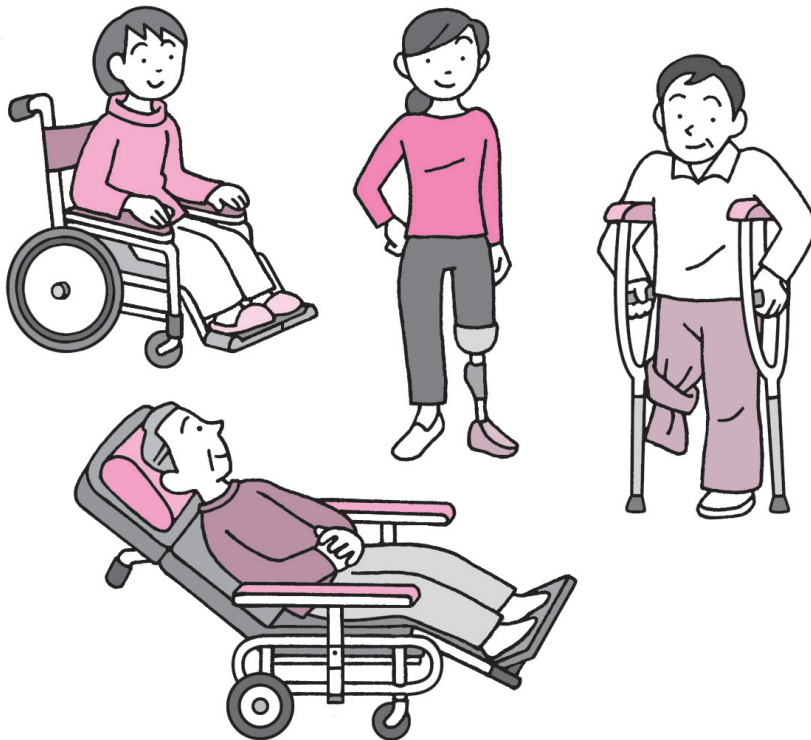
၂) မသန်စွမ်းမှု/ချို့ယွင်းမှုအမျိုးအစား၊ အကြောင်းရင်းနှင့် ထူးခြားချက်

[ကိုယ်လက်အင်္ဂါမသန်စွမ်းခြင်း]

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

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

မသန်စွမ်းသော နေရာနှင့်အတိုင်းအတာပေါ်မူတည်၍ နေထိုင်စားသောက်ရေးအခက်အခဲ၌ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွာဟချက် ရှိသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလုပ်ဆောင်ရည် ချို့ယွင်းမှုနှင့်အတူ ဉာဏ်ရည်မမီခြင်း စသည်တို့သည် တစ်ချိန်တည်းတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ တုတ်ကောက်နှင့် ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ခြေတု စသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့် ကိုက်ညီသော အကူကိရိယာကို သုံးရမည်။



အဓိပ္ပာယ်
ရှင်းလင်းချက်

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

ICF ဆိုသည်မှာ လူသားတို့၏ နေထိုင်စားသောက်ရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ရည်ကို အမျိုးအစားခွဲခြားပြီး သက်ဆိုင်သူ၏ ယေဘုယျရုပ်လုံးကို နားလည်ရန်အတွက် ဖြစ်သည်။ လူသားတို့၏ နေထိုင်စားသောက်ရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ရည်များ ဆိုသည်မှာ စိတ်နှင့်ကိုယ်၏ လုပ်ဆောင်ရည်များ၊ ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ပုံ၊ လှုပ်ရှားမှု၊ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု ဟုခေါ်သော နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်ရေးကို စီမံလုပ်ကိုင်သွားရန်အတွက် ဖြစ်သော လုပ်နိုင်စွမ်းနှင့်အလုပ်များ၊ ပတ်ဝန်းကျင် စသည်တို့ကို ဆိုလိုသည်။

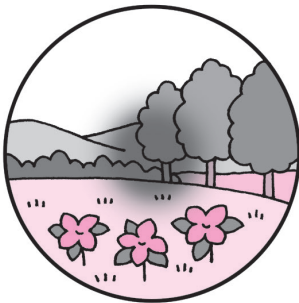
[အမြင်အာရုံချို့ယွင်းခြင်း]

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

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

လုံးဝမမြင်ရသူများ၊ အလင်းရောင်ကိုခံစားနိုင်သူများ၊ မြင်ကွင်းကျဉ်းနေသူများ စသော အမြင်အာရုံချို့ယွင်းခြင်းအမျိုးအစား မျိုးစုံရှိသည်။

● အမြင်အာရုံချို့ယွင်းလျှင် မြင်ရပုံ



အလယ်တွင်အမဲစက်ရှိနေခြင်း/
မြင်ကွင်းမပြည့်စုံခြင်း

အမြင်အာရုံ၏ အလယ်ဗဟိုတွင်
မှောင်မည်းနေပြီး မမြင်ရသော
အခြေအနေ



မြင်ကွင်းကျဉ်းမြောင်းခြင်း

မြင်ရသောအတိုင်းအတာ ကျဉ်းသွား
သည့် အခြေအနေ



မြင်ကွင်းတဝက်ကွယ်ခြင်း

မြင်ရသောနေရာ၏တစ်ဝက်ကို
ခွဲခြားသိရှိခြင်း မပြုနိုင်သော
အခြေအနေ

[အကြားအာရုံချို့ယွင်းခြင်း]

အကြားအာရုံချို့ယွင်းခြင်း ဆိုသည်မှာ နားမှနေ၍ အကြားပင်မဌာနထိ အသံပို့လွှတ်သောအပိုင်းတွင် ထိခိုက်ခံရပြီး မကြားနိုင်တော့သော သို့မဟုတ် ကြားရန်ခက်ခဲသော အခြေအနေကို ခေါ်သည်။ ကြားနိုင်သော အသံအတိုးအကျယ်နှင့် ထိခိုက်သော အပိုင်း၊ အကြားအာရုံ ချို့ယွင်းသော အချိန်ကာလပေါ် မူတည်၍ အမျိုးအစား ခွဲခြားထားသည်။

နားလေးခြင်း ဆိုသည်မှာ အသံကြားရန်ခက်ခဲသော အခြေအနေကို ခေါ်သည်။ ဆက်ဆံပြောဆိုရေး နည်းလမ်းအဖြစ် နားကြားကိရိယာ သုံးခြင်း၊ စာရေးပြောခြင်း၊ လက်သင်္ကေတဘာသာ၊ စကားပြောသည်ကို ဖတ်ရှုခြင်း (ပါးစပ်ကိုကြည့်၍ နားလည်ခြင်း) စသည်တို့ ရှိသည်။



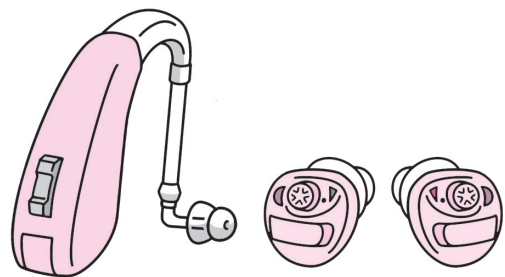
စာရေးပြောခြင်း



လက်သင်္ကေတဘာသာ



စကားပြောသည်ကိုဖတ်ရှုခြင်း (ပါးစပ်ကိုကြည့်၍နားလည်ခြင်း)



နားကြားကိရိယာ

→ ဆက်ဆံပြောဆိုရေးနည်းလမ်း၊ ဆက်ဆံပြောဆိုရေးနည်းပညာ၊ အမြင်အာရုံချို့ယွင်းသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေးနည်းလမ်းနှင့် အကူကိရိယာဥပမာကို စာမျက်နှာ 110 မှ 111 ထိ ကြည့်ရှုပါ။

[ဘာသာစကားချို့ယွင်းခြင်း (Language Disorder)]

- ဘာသာစကားချို့ယွင်းခြင်း (Language Disorder) ဆိုသည်မှာ ဦးနှောက်ကြီး (Cerebrum) ၏ ဘာသာစကားပင်မဌာနနှင့် အသံထွက်ခြင်းဆိုင်ရာ အင်္ဂါများတွင် ထိခိုက်ခံရပြီး ဘာသာစကား အသုံးပြု၍ ဆက်ဆံပြောဆိုရာတွင် အခက်အခဲရှိသော အခြေအနေကို ခေါ်သည်။
- ဦးနှောက်ထိခိုက်မှုကြောင့် စကားပြောခက်ခဲခြင်း (Aphasia) သည် ဦးနှောက်ကြီး (Cerebrum) ၏ ဘာသာစကားပင်မဌာနသည် အကောင်းပကတိ မွေးပြီးနောက်မှ ထိခိုက်ခံရပြီး [ကြားခြင်း] [စကားပြောခြင်း] [ဖတ်ခြင်း] [ရေးခြင်း] တို့ ခက်ခဲလာသော အခြေအနေကို ခေါ်သည်။
- ဆက်ဆံပြောဆိုရေးနည်းလမ်းအဖြစ် စာရေးပြောခြင်းနှင့် ပုံပြကတ်များ အသုံးပြုခြင်း စသည်တို့ ရှိကြပြီး မသန်စွမ်းသောအခြေအနေပေါ် မူတည်၍ ကွဲပြားသည်။

- ဦးနှောက်ထိခိုက်မှုကြောင့်စကားပြောခက်ခဲခြင်း (Aphasia) ဖြစ်နေသော စောင့်ရှောက်ခံ ဘိုးဘွား၏ အခြေအနေ



ပြောလိုသော်လည်း စကားထစ်နေသော အခြေအနေ

[နှလုံး၏လုပ်ဆောင်ရည် ကျဆင်းခြင်း]

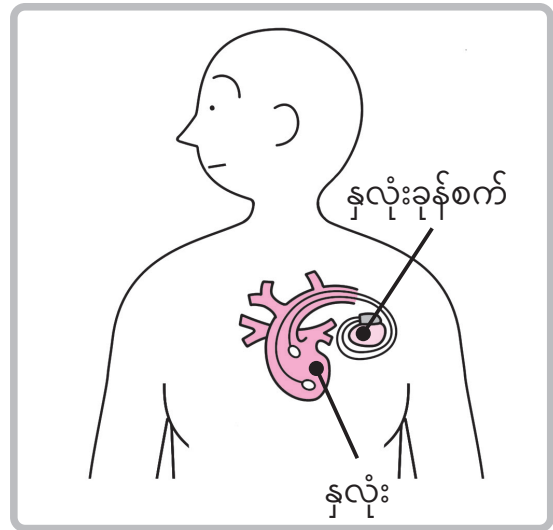
တစ်ကိုယ်လုံးသို့ သွေးများပို့ဆောင်ရန် ခက်ခဲသော အခြေအနေ ဖြစ်သည်။

သွေးခုန်နှုန်းတွင် ပြဿနာရှိသော စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားများသည် နှလုံးခုန်စက် (Pacemaker) ကို ရင်ဘတ်တွင် ထည့်သွင်းထားလေ့ ရှိသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- ရင်ဘတ်တွင် ထည့်သွင်းထားသောနေရာကို အားနှင့် လွှဲရိုက်သကဲ့သို့သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမျိုးကို ရှောင်စေရမည်။

● လူလုပ်နှလုံးခုန်စက်

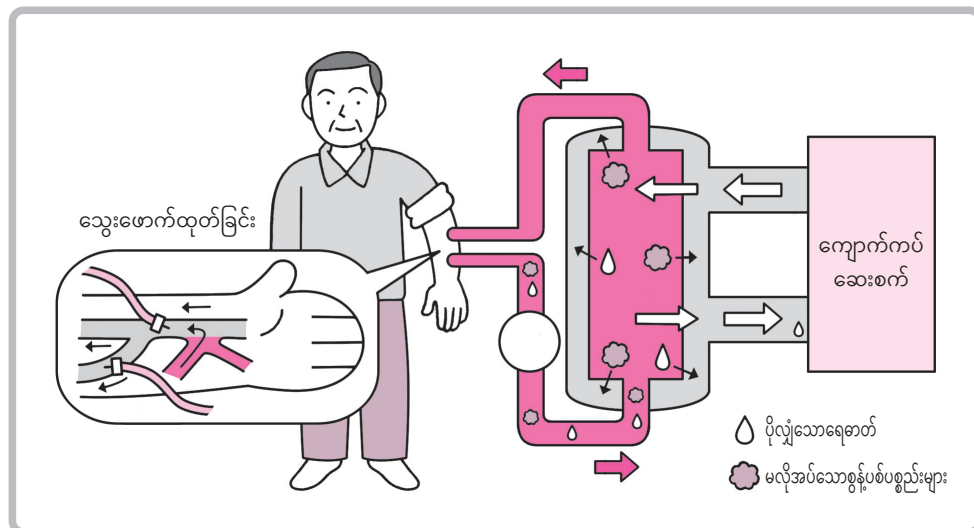


[ကျောက်ကပ်၏လုပ်ဆောင်ရည် ကျဆင်းခြင်း]

သွေးသန့်စင်သည့်အလုပ်လုပ်ရန် ခက်ခဲသောအခြေအနေ ဖြစ်သည်။

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

● ကျောက်ကပ်ဆေးခြင်းအလုပ်လုပ်ပုံစနစ်



ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- ကျောက်ကပ်ဆေးသောရက်တွင် ရေချိုးခြင်းကို ရှောင်စေရမည်။
- သွေးဖောက်ထားသောဘက်မှ လက်မောင်းတွင် လေးလံသည်များ မကိုင်မိစေရန် သတိပြုရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအတွက် အငန်ဓာတ်နှင့် ရေဓာတ်ကို ကန့်သတ်ရမည်။

[အသက်ရှူလမ်းကြောင်း၏လုပ်ဆောင်ရည် ကျဆင်းခြင်း]

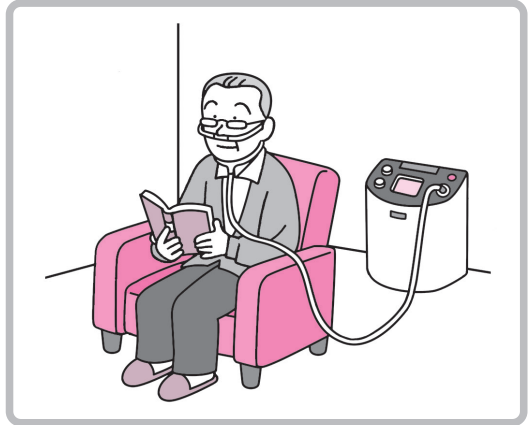
အသက်ရှူခက်သော အခြေအနေဖြစ်သည်။

အသက်ဝဝ မရှူနိုင်သော စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို အောက်ဆီဂျင်ကုထုံး ပြုလုပ်ရမည်။

● လက်ကိုင်အောက်ဆီဂျင်ရှူစက်
(Portable Oxygen Inhaler)



● အောက်ဆီဂျင်ရှူစက်
(Oxygen Concentrator)



ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားမှ အောက်ဆီဂျင်ရှူစက် သုံးချိန်တွင် မီးကို ရှောင်ရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ကူးစက်ရောဂါများမှ ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် အရေးကြီးသည်။
- မီးပျက်ချိန်များအတွက် အရံဘက်ထရီ စသည်ကို အသင့်ပြင်ထားရမည်။

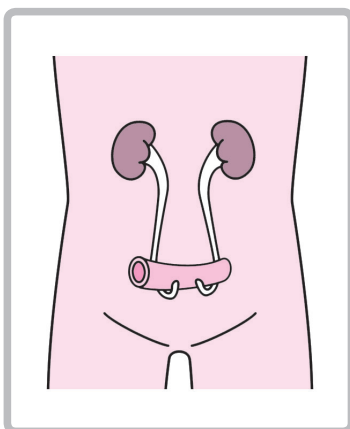
[ဆီးအိမ်နှင့်စအိုလမ်းကြောင်းတို့၏လုပ်ဆောင်ရည် ကျဆင်းခြင်း]

ဆီးအိမ်နှင့် စအိုလမ်းကြောင်းရှိ ရောဂါများကြောင့် ဆီးနှင့်မစင်ကို စွန့်ထုတ်ခြင်းမပြုနိုင်သော အခြေအနေ ဖြစ်သည်။

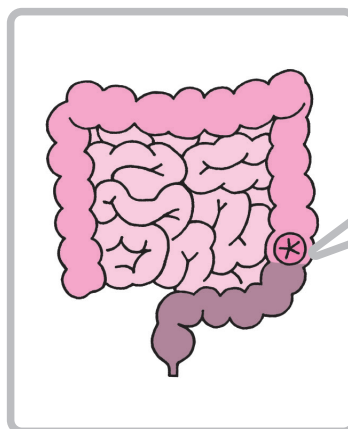
ဝမ်းဗိုက်ကိုခွဲစိတ်၍ ဆီးဝမ်းအညစ်အကြေးများ ထုတ်ယူရန်အတွက် အပေါက်ဝ (စအိုအတု) ကို ပြုလုပ်ရမည်။

ဆီးအိမ်အတုနှင့် စအိုအတု ဟူ၍ ရှိသည်။ ရောဂါပေါ်မူတည်၍ အပေါက်ဖောက်သောနေရာ ကွဲပြားသည်။

● ဆီးအိမ်အတု



● စအိုအတု



ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- စအိုအတုကို ဖုံးသော Pouch (အိတ်) ထဲမှ ဆီးဝမ်းအညစ်အကြေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ထမ်းမှ ရှင်းလင်းပေးရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ စအိုအတုဘေးပတ်လည်တွင် နီရဲ၍ ပြည်တည်လာပါက ဆေးကုသရေး ဝန်ထမ်းထံ တင်ပြရမည်။

[ဉာဏ်ရည်မမီခြင်း]

ဉာဏ်ရည်မမီခြင်း ဆိုသည်မှာ ယေဘုယျအားဖြင့် ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးနေသူများကို ခေါ်သည်။ နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်ရေး အခက်အခဲဖြစ်နေချိန်တွင် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့် ကိုက်ညီသော ကူညီစောင့်ရှောက်မှု ပေးရန် လိုအပ်သည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

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

[စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းခြင်း]

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းခြင်းဆိုသည်မှာ စိတ်ရောဂါကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ရည်များ ချို့ယွင်းပြီး နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်ရေးနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုတွင် အခက်အခဲ ဖြစ်ပေါ်နေသောအခြေအနေကို ခေါ်သည်။ ရောဂါအခြေအနေ ပြင်းထန်လာလျှင် ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းနှင့် အပြုအမူထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းတို့ သိသိသာသာ ကျဆင်းတတ်သည်။ စိတ်ရောဂါများတွင် စိတ်ကစဉ်းကလျား ရောဂါ (Schizophrenia) နှင့် စိတ်ကြွစိတ်ကျရောဂါ (Mood Affective disorder) တို့ ရှိကြသည်။ စိတ်ရောဂါသည်များ၏ရောဂါလက္ခဏာများအဖြစ် စိတ်အာရုံချောက်ခြားခြင်း၊ ထင်ယောင်ထင်မှား ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ကျခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

● စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းခြင်းရောဂါလက္ခဏာများ

● ထင်ယောင်ထင်မှား ဖြစ်ခြင်း



စိတ်အာရုံချောက်ခြားခြင်းနှင့် ထင်ယောင်ထင်မှား ဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားသည်။

● စိတ်ကျခြင်း



စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းပြီး စကားနည်းလာကာ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှု မရှိသော အခြေအနေ။

● စိတ်ကြွရောဂါ



စိတ်ခံစားချက်သည် ပုံမှန်နှင့်မတူ မူမမှန် စွာ ပေါ်ပေါက်ပြီး တက်ကြွလှုပ်ရှားသော အခြေအနေ။

3 မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ (Dementia) ကို အခြေခံ နားလည်ခြင်း

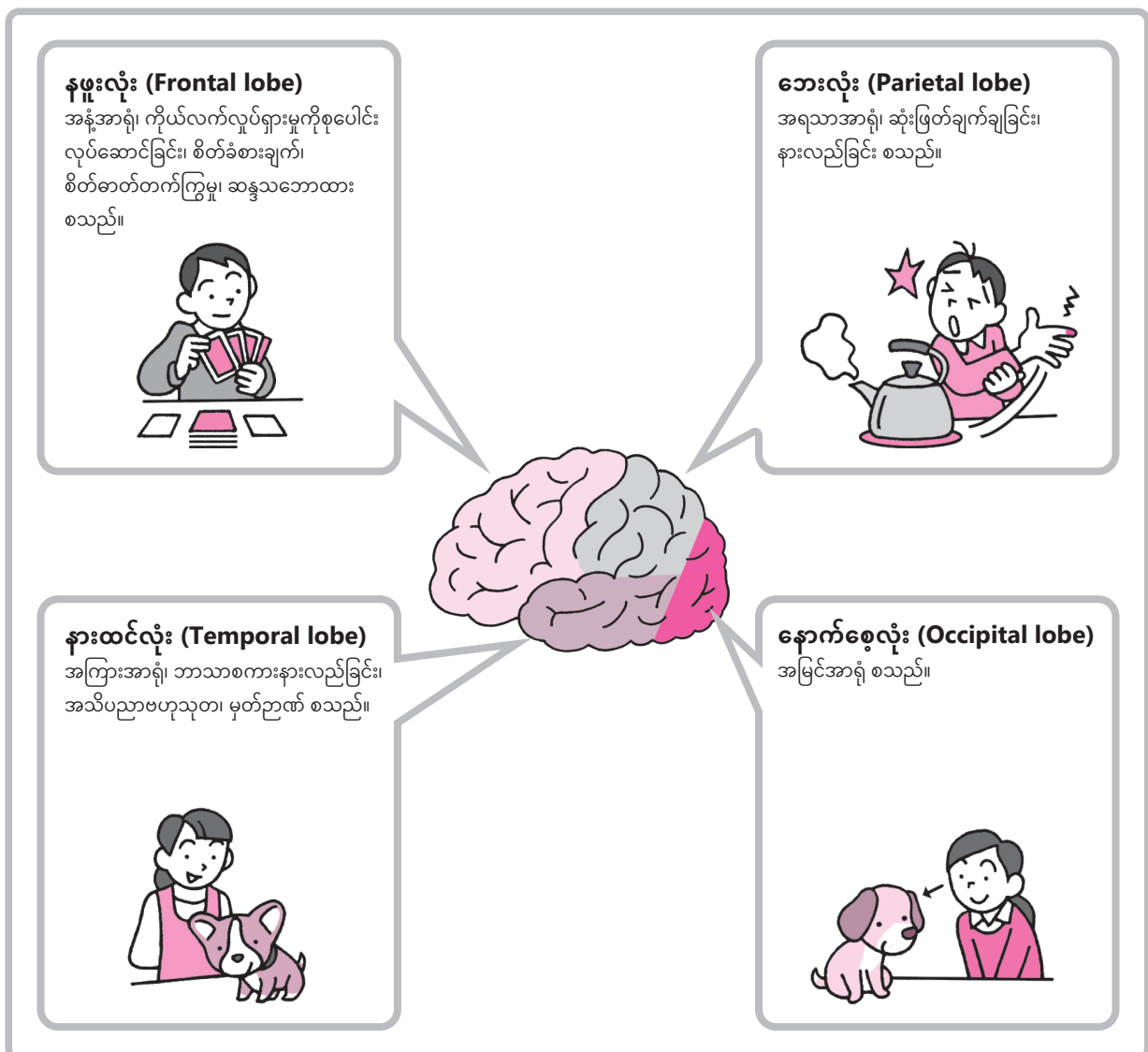
1) မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ ဆိုသည်မှာ

ဦးနှောက်သည် လူ၏လုပ်ရှားမှုကို ထိန်းချုပ်နေသောအစိတ်အပိုင်း ဖြစ်သည်။ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှု ရောဂါဆိုသည်မှာ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ဦးနှောက်ရှိ သိမှတ်ခံစားမှုလုပ်ဆောင်ရည် ကျဆင်းပြီး နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်ရေးနှင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း နေထိုင်စားသောက်ရေးတွင် အခက်အခဲ ဖြစ်ပေါ်သော ရောဂါကို ခေါ်သည်။

ဦးနှောက်၏ အလုပ်များ

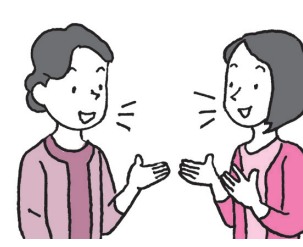
မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါကို နားလည်ရန် ဦးနှောက်၏အလုပ်များကို သိထားရန်လိုအပ်သည်။ ဦးနှောက်၏အလုပ်များ ကျဆင်းပါက နေထိုင်စားသောက်ရေးတွင် အခက်အခဲ ရှိလာမည်။

● ဦးနှောက်ကြီး (Cerebrum) ၏ ပိုင်နက်နယ် 4 ခုနှင့် လုပ်ဆောင်ရည်များ



မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ၏ အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်

● သိမှတ်ခံစားမှုလုပ်ဆောင်ရည် ဆိုသည်မှာ

 မှတ်ဉာဏ် (မှတ်သားခြင်းနှင့် သတိရခြင်း)	 ဘာသာစကား (စကားပြောခြင်းနှင့်နားလည်ခြင်း)	 လုပ်ရပ်များ (နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်ရေးရှိ အပြုအမူများ)
 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

- 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။

◎ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါရှိသူအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များ

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ပြောစကားနှင့်အပြုအမူကို ငြင်းဆန်ခြင်းမပြုဘဲ လက်ခံပေးရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ စကားကို သေချာ နားထောင်ပေးပြီး စိတ်ချလုံခြုံမှု ရှိစေရန် ပြုလုပ်ပေးရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ နားလည်နိုင်စွမ်းပေါ် မူတည်၍ နားလည်လွယ်သော လိုတိုရှင်းစကားကိုသာ ပြောရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ မနက်အိပ်ရာထသည်မှစ၍ အိပ်ရာဝင်သည်အထိ ဖြစ်သော ဘဝစည်းချက်နှင့်အညီ နေထိုင်စေရမည်။
- စိတ်သောကကို ဖယ်ရှားပေးရန် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့် အတူတကွ စဉ်းစားပေးပြီး ပြုမူပေးရမည်။
- အခန်းနှင့်ဘေးပတ်လည်ရှိ အတွင်းပိုင်းအပြင်အဆင်၊ အပူချိန်၊ အလင်းရောင်နှင့် အခြားအရာများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်း၏ စိတ်ကူးဖြင့် ပြောင်းလဲမပစ်ရ။



3) မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါကိုဖြစ်စေသော အဓိကကျသည့် အကြောင်းရင်းခံ ရောဂါများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ စသည်။

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

● မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါကိုဖြစ်စေသော အဓိကကျသည့် အကြောင်းရင်းခံရောဂါများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ စသည်။

အမျိုးအစား	ဦးနှောက်အခြေအနေ	အဓိကရောဂါလက္ခဏာများ စသည်
① အယ်လ်ဇိုင်းမားအမျိုးအစား မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ 	ဦးနှောက်ကျုံ့လာခြင်း။	• လက္ခဏာပေါ်ခြင်းနှင့် ရောဂါ တိုးခြင်းမှာ သိမ်မွေ့သည်။ • မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်းမှ အစပြု။ • ခံစားချက်ကောင်းနေသည်က များပြား။ • ရောဂါတိုးခြင်းကို နှေးကွေးစေသော ဆေးများ ရှိသည်။
② ဦးနှောက်တွင်း သွေးလည်ပတ်မှု မမှန်ခြင်းကြောင့် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ 	ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ရောဂါ ခေါ်လေဖြတ်လေငန်းရောဂါကြောင့် သွေးကြောပိတ်ပြီး ဦးနှောက်ဆဲလ်တစ်စု သေခြင်း။	• ရောဂါ အဆင့်ဆင့်တိုးခြင်း။ • ကိုယ်တစ်ခြမ်းလေဖြတ်ခြင်းနှင့် ဘာသာစကားချို့ယွင်းချက်ရှိခြင်း စသည်။ • လုပ်နိုင်သည်နှင့် မလုပ်နိုင်သည်များ ရှိသည်။
③ လူဝီရောဂါ (Lewy body dementia) 	အဓိကအားဖြင့် နောက်စေ့လုံး (Occipital lobe) ကို ကျုံ့စေသော Lewy body များ ထွက်ခြင်း။	• မမြင်နိုင်သည်များ မြင်ရခြင်း (ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်း)။ • ခြေလှမ်းကျဲကျဲမလှမ်းနိုင် စသည် (ပါကင်ဆန်ရောဂါလက္ခဏာ)။ • အိပ်မက်မက်နေစဉ် ကျယ်လောင်သောအသံများ ထွက်ခြင်းကဲ့သို့သော မူမမှန်သော အမူအကျင့်များ ရှိသည်။ (အိပ်စက်မှုအပြုအမူ ချို့ယွင်းခြင်း)
④ ဦးနှောက်ရှေ့ခြမ်း မူမမှန်ဖြစ်ခြင်း (Frontotemporal Dementia) 	နဖူးလုံး (Frontal lobe) နှင့် နားထင်လုံး (Temporal lobe) တို့ ကျုံ့လာခြင်း။	• ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းတို့ မရှိ။ • ပင်ကိုစရိုက်ပြောင်းလဲခြင်း။ • အပြုအမူတစ်ခုတည်းကို ထပ်ခါထပ်ခါ ပြုလုပ်ခြင်း။ • စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် ရန်လိုခြင်း။

4) မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ

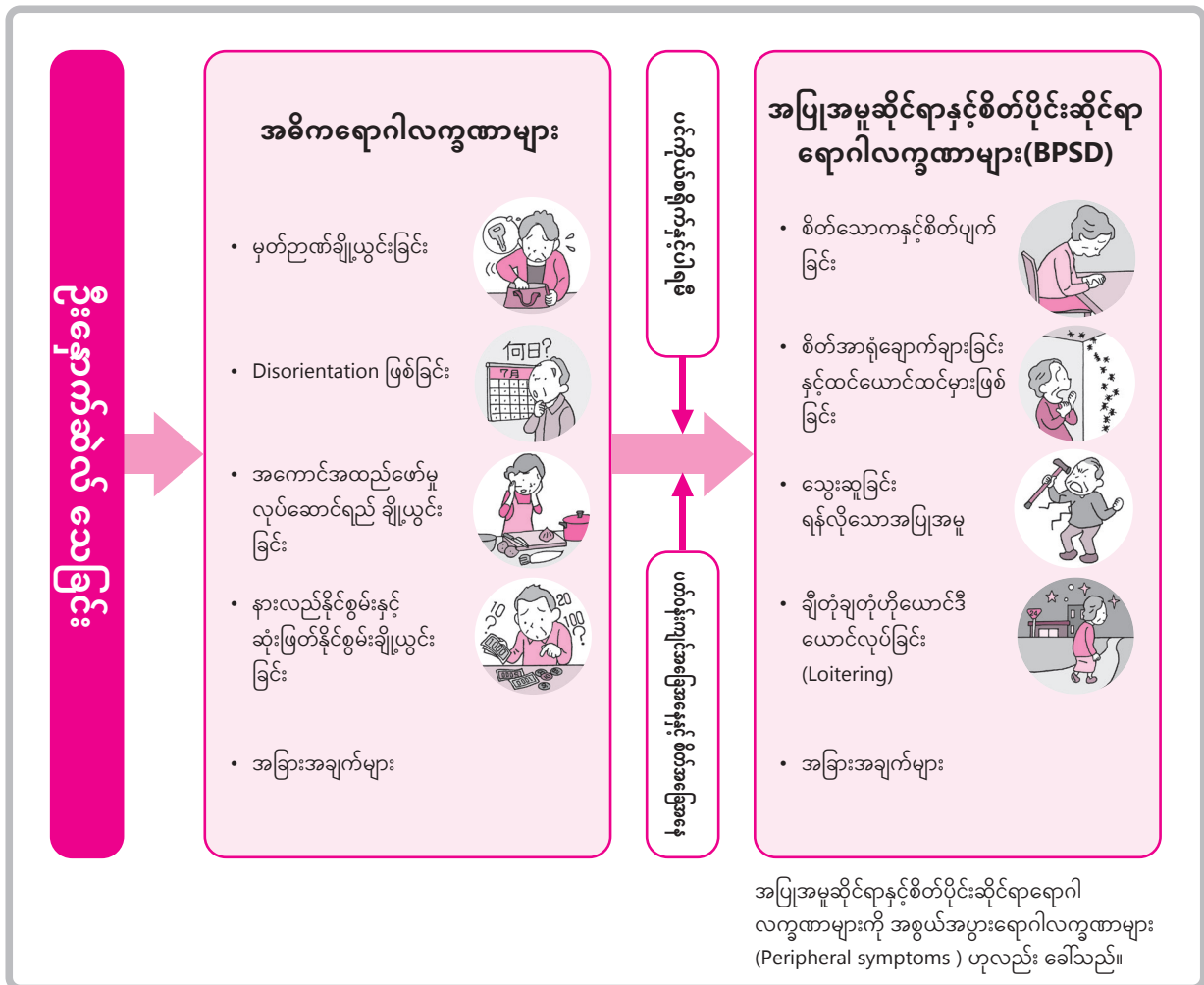
မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို အောက်ပါအတိုင်း အမျိုးအစားခွဲနိုင်သည်။

အဓိကရောဂါလက္ခဏာများ - ဦးနှောက်ချို့ယွင်းမှုကြောင့်ဖြစ်ပွားသည်။

မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်း၊ Disorientation ဖြစ်ခြင်း၊ အကောင်အထည်ဖော်မှုလုပ်ဆောင်ရည် ချို့ယွင်းခြင်း၊ နားလည်နိုင်စွမ်းနှင့်ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းချို့ယွင်းခြင်း စသည်။

အပြုအမူဆိုင်ရာနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာများ (BPSD) - ပတ်ဝန်းကျင်၊ စောင့်ရှောက် ခံဘိုးဘွား၏ ပင်ကိုစရိုက်နှင့်ပါရမီ၊ လူလူချင်းဆက်ဆံရေး စသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။ စိတ်သောကနှင့်စိတ်ပျက်ခြင်း၊ စိတ်အာရုံချောက်ချားခြင်းနှင့်ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်း၊ သွေးဆူ ခြင်းနှင့်ရန်လိုခြင်းအပြုအမူ၊ ချီတိုချုတ်ဟိုယောင်ဒီယောင်လုပ်ခြင်း (Loitering) စသည်။

- မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ၏ အဓိကရောဂါလက္ခဏာများနှင့် အပြုအမူဆိုင်ရာနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ



[အဓိကရောဂါလက္ခဏာများ]

① မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်း

မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်းသည် ကိစ္စရပ်အသစ်နှင့် သတင်းအချက်အလက်အသစ်များကို မှတ်သားနိုင်ခြင်း မရှိတော့သော ချို့ယွင်းမှုမျိုး ဖြစ်သည်။ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ၏ အဓိကကျသော ရောဂါလက္ခဏာ ဖြစ်သည်။

② Disorientation ဖြစ်ခြင်း

Disorientation ဖြစ်ခြင်းသည် အချိန်၊နေရာ၊လူတို့ကိုမသိတော့သော ချို့ယွင်းမှုမျိုး ဖြစ်သည်။

- ညကြီးသန်းခေါင် နီးလာကာ အပြင်ထွက်ရန် ပြုလုပ်တတ်သည်။
- မိသားစုဝင်များကို သူစိမ်းဟု ထင်မှတ်တတ်သည်။

③ အကောင်အထည်ဖော်မှုလုပ်ဆောင်ရည် ချို့ယွင်းခြင်း

အကောင်အထည်ဖော်မှုလုပ်ဆောင်ရည် ချို့ယွင်းခြင်းသည် လုပ်ကိုင်ပုံအဆင့်ဆင့်ကို နားမလည်တော့ခြင်း၊ ပြုမူဆောင်ရွက်မှု မပြုနိုင်တော့ခြင်း ဖြစ်သည်။

- ဟင်းချက်ပုံအဆင့်ဆင့်ကို နားမလည်တော့ပေ။

④ နားလည်နိုင်စွမ်းနှင့်ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းချို့ယွင်းခြင်း

နားလည်နိုင်စွမ်းနှင့်ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်း ကျဆင်းခြင်းကြောင့် ကိစ္စရပ်များကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်း မရှိတော့ပေ။

- ငွေကြေးတွက်ချက်ရန် ခက်ခဲလာသည်။

[အပြုအမူဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ (BPSD)]

◎ အပြုအမူဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ

① သွေးဆူခြင်းနှင့်ရန်လိုသောအပြုအမူ

သွေးဆူခြင်းနှင့်ရန်လိုသော အပြုအမူသည် မည်သည်ကို လုပ်နေသည် ဆိုသည်ကို နားမလည်နိုင်ဘဲ စိတ်သောက ခံစားရမှုမှနေ၍ ဖြစ်ပွားသော အပြုအမူ ဖြစ်သည်။ နာကျင်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားချင်စိတ်၊ ဆီးသွားချင်စိတ် စသည်ကို သေချာစွာ ပြောမပြနိုင်တော့ခြင်းသည်လည်း ရန်လိုသော အပြုအမူများ ဖြစ်စေသည်ဟု ထင်မြင်လျက် ရှိကြသည်။။

② ဟိုနားယောင်ဒီနားယောင်လုပ်ခြင်း (Loitering)

ဟိုနားယောင်ဒီနားယောင်လုပ်ခြင်း (Loitering) သည် တစ်ခုခုလုပ်လိုခြင်းနှင့် ငြိမ်ငြိမ်လေးမနေနိုင်ခြင်းကို အကြောင်းပြု၍ ဟိုနားဒီနားလျှောက်သွားနေသောအပြုအမူကို ခေါ်သည်။

◎ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာများ

မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါရှိသူသည် စိတ်သောကနှင့်စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်းကို ခံစားနေရတတ်သည်။

① စိတ်အာရုံချောက်ချားခြင်း

စိတ်အာရုံချောက်ချားခြင်းသည် လက်တွေ့တွင် မရှိသည့်အရာများ ရှိသယောင် ခံစားနေရခြင်းကို ခေါ်သည်။



② ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်း

ထင်ယောင်ထင်မှား ဖြစ်ခြင်းသည် အဖြစ်မှန်မဟုတ်သည်ကို အဖြစ်မှန်ဟု ခံစားနေရခြင်းကို ခေါ်သည်။



ဆက်ဆံပြောဆိုရေးနည်းပညာ

- အခန်း 1 ဆက်ဆံပြောဆိုရေးအခြေခံအချက်များ
- အခန်း 2 စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့်ဆက်ဆံပြောဆိုရေး
- အခန်း 3 အဖွဲ့တွင်းဆက်ဆံပြောဆိုရေး

1

ဆက်ဆံပြောဆိုရေးအခြေခံအချက်များ

1 ဆက်ဆံပြောဆိုရေး၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

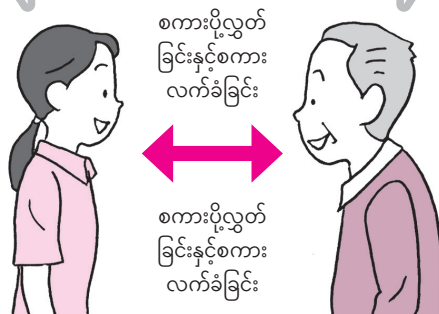
ဆက်ဆံပြောဆိုရေး ဆိုသည်မှာ အချင်းချင်း၏ စိတ်ခံစားချက်နှင့် အတွေးအခေါ်စသည်ကို အပြန်အလှန်ပြောဆိုကာ အသိပေးမျှဝေခြင်း ဖြစ်သည်။

တစ်ဘက်သားနှင့် ယုံကြည်မှုရှိသောဆက်ဆံရေးတစ်ရပ်ကို တည်ဆောက်သောနည်းလမ်းအဖြစ် ဆက်ဆံပြောဆိုရေးနည်းပညာကို လေ့လာဆည်းပူးရန်လိုအပ်သည်။

● ဆက်ဆံပြောဆိုရေးအကြောင်းရှုပ်ပုံ

ဒီနေ့တော့ ခါတိုင်းထက်
ပျော်နေပုံရတယ်နော်။

ဟုတ်ပါရဲ့။
တကယ်ကလေ...။



သတင်းအချက်အလက်ပို့လွှတ်ရေးနည်းလမ်းများတွင် ဘာသာစကားအသုံးပြု၍ သာသာစကား ဖြင့်ဆက်ဆံပြောဆိုရေး၊ ၎င်းအပြင် ကိုယ်အမူအရာနှင့်မျက်နှာအမူအရာ စသော အခြားနည်း လမ်းများ အသုံးပြု၍ ဘာသာစကားမဟုတ်သည်ဖြင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေးနည်းလမ်းများ ရှိသည်။

1) သာသာစကားဖြင့်ဆက်ဆံပြောဆိုရေး

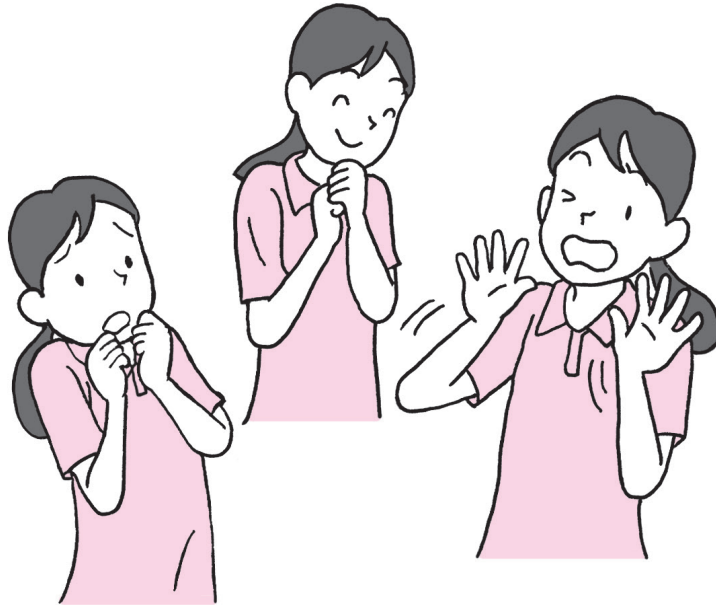
သာသာစကားဖြင့်ဆက်ဆံပြောဆိုရေးတွင် ဘာသာစကားအသံထွက်နှင့် လက်သင်္ကေတဘာသာ တို့ဖြင့် စကားအပြန်အလှန်ပြောခြင်း၊ စာလုံးများဖြင့်ပို့လွှတ်ခြင်း ပါရှိသည်။

● ဘာသာစကားဖြင့်ဆက်ဆံပြောဆိုရေးဥပမာ



2) ဘာသာစကားမဟုတ်သည်ဖြင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေး

ဘာသာစကားမှ လွဲ၍ အခြားနည်းလမ်းများဖြင့် ဆက်ဆံပြောဆိုသော နည်းလမ်းများကို ဘာသာစကားမဟုတ်သည်ဖြင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေးနည်းလမ်းများဟု ခေါ်သည်။ ဘာသာစကားမဟုတ်သည့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေးနည်းလမ်းများတွင် ကိုယ်အမူအရာနှင့် လက်ဟန်အမူအရာ စသော ဟန်အမူအရာနှင့် မျက်နှာအမူအရာ စသည်တို့ ပါရှိသည်။



3 ဆက်ဆံပြောဆိုရေးနည်းပညာ

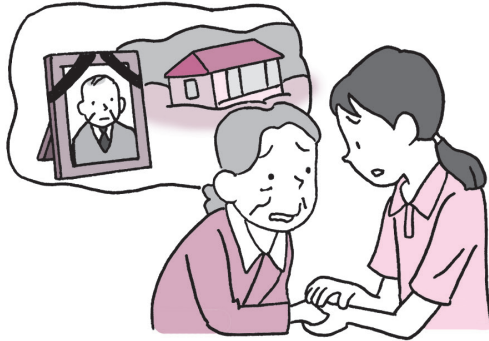
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့် ဆက်ဆံရေးကို ထူထောင်ရန် အောက်ပါတို့ကို အသိသတိထား၍ ဆက်ဆံပြောဆိုရမည်။

● နားစိုက်ထောင်ခြင်း



- နားစိုက်ထောင်ခြင်း ဆိုသည်မှာ စိတ်အား ထက်သန်စွာ နားထောင်သော ဟန်အမူအရာ ဖြင့် ပြောစကားများကို သတိကြီးစွာ လုံးစေ့ပတ်စေ့ နားထောင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

● စာနာစိတ်



- စာနာစိတ် ဆိုသည်မှာ တစ်ဘက်သား၏ ထင်မြင်ယူဆချက်နှင့် စိတ်ခံစားချက် စသည်ကို မိမိသည်လည်း တူညီသောခံစားချက် အဖြစ် ခံစားရခြင်း ဖြစ်သည်။
- တစ်ဘက်သား၏ နေရာမှနေ၍ နားလည်ပေးရန် ကြိုးပမ်းခြင်းက အရေးကြီးပေသည်။

● လက်သင့်ခံခြင်း



- လက်သင့်ခံခြင်း ဆိုသည်မှာ တစ်ဘက်သား၏ ခံစားချက်နှင့် ထင်မြင်ယူဆချက်ကို ထိုအတိုင်း လက်ခံယူခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

2

စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့်ဆက်ဆံ ပြောဆိုရေး

1 စကားနားထောင်နည်းနိဿရည်း (တက်ကြွစွာ နားစိုက် ထောင်နည်းနိဿရည်း)

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ နေထိုင်စားသောက်နိုင်ရေး ကူညီပေးရန်အတွက် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့် သူ၏မိသားစုအပြင် အခြားအတတ်ပညာရှင်များနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရမည်။

1) စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ တန်ဖိုးထားသည့်အရာများကို အလေးထားခြင်း

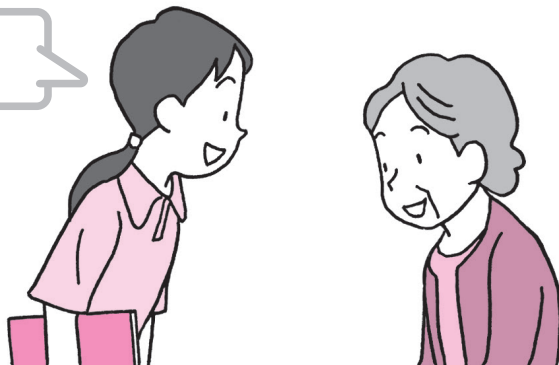
စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားများသည် မွေးဖွားလာပြီးနောက် ကြီးပြင်းခဲ့သော ခေတ်ကာလနှင့် နေထိုင်စားသောက်ခဲ့သော ပတ်ဝန်းကျင် စသည်တို့ကြောင့် တစ်ဦးစီတွင် မတူညီသော တန်ဖိုးထားသည့် အရာများ ရှိကြသည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ စိတ်ခံစားချက်၊ စိတ်ကူး၊ အတွေးအခေါ်၊ တန်ဖိုးထားသည့်အရာများကို အလေးထား၍ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးရမည်။

2) ဘာသာစကားဖြင့်ဆက်ဆံပြောဆိုရေးတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များ

[စကားလုံးအသုံးအနှုန်း]

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် ယဉ်ကျေးသော စကားများဖြင့် ပြောဆိုရန် ကြိုးပမ်းရမည်။

မင်္ဂလာမနက်ခင်းပါ။



[မေးခွန်းမေးနည်းနိဿရည်း]

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် သိလိုသည်များကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားထံ တစ်ဘက်သတ် မေးမြန်းခြင်း မပြုရဘဲ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့် အသွားအပြန်ရှိသော ဆက်ဆံပြောဆိုရေးကို ပြုလုပ်ရန် ကြိုးပမ်းရမည်။

မေးခွန်းမေးရာတွင် ① အပိတ်မေးခွန်းနှင့် ② အဖွင့်မေးခွန်း ဟူ၍ရှိသည်။

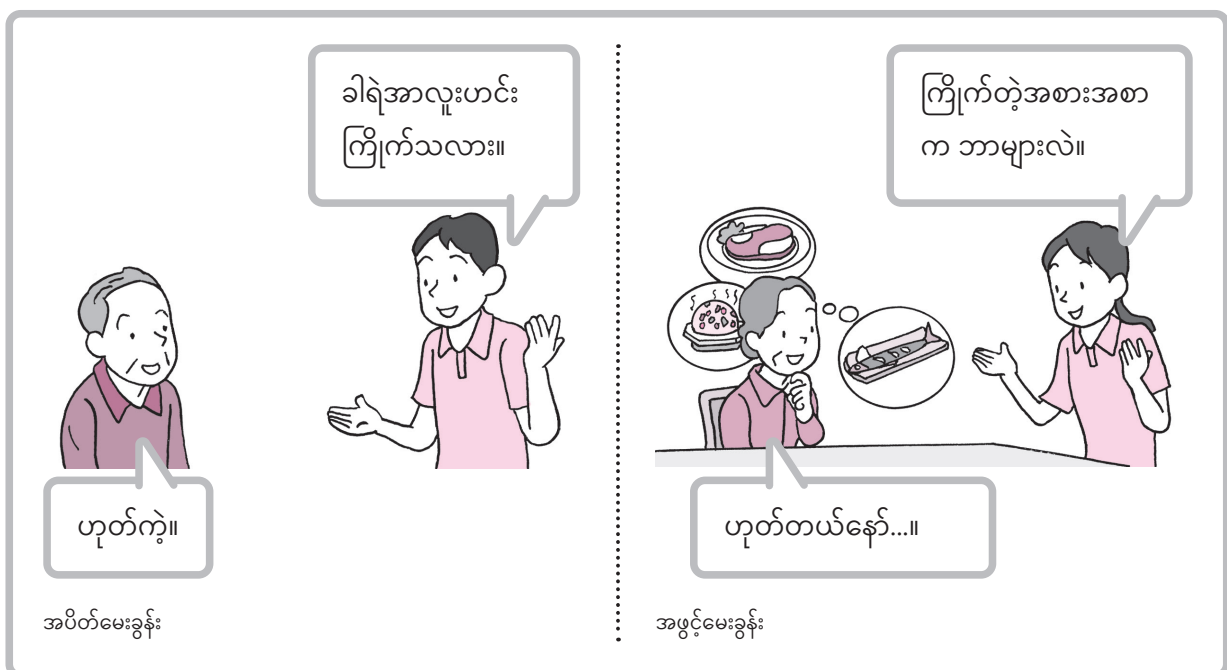
① အပိတ်မေးခွန်း

အပိတ်မေးခွန်းသည် [ဟုတ်ကဲ့] သို့မဟုတ် [ဟင့်အင်း]၊ [A] သို့မဟုတ် [B] စသော တစ်ဘက်သား က တစ်ခွန်းတည်းနှင့် ဖြေဆိုနိုင်သော မေးခွန်းမျိုး ဖြစ်သည်။ အပိတ်မေးခွန်းသက်သက်ကိုသာ ဆက်တိုက်မေးနေလျှင်လည်း တစ်ဖက်သတ်ဆက်ဆံပြောဆိုရေး ဖြစ်လာမည်။

② အဖွင့်မေးခွန်း

အဖွင့်မေးခွန်းသည် [ဘယ်လို ထင်ပါသလဲ။] [ဘယ်လိုလုပ်ချင်ပါသလဲ။] စသော တစ်ဖက်သားက လွတ်လပ်စွာ ဖြေဆိုနိုင်သော မေးခွန်းမျိုး ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် [အဘယ်ကြောင့်] ဟူသော အကြောင်းပြချက်ကို မေးသည့် အဖွင့်မေးခွန်းကို ဆက်တိုက်မေးလျှင် အပြစ်တင်ခံနေရသည်ဟု တစ်ဖက်သားမှ ခံစားရတတ်သဖြင့် သတိထားရန် လိုအပ်သည်။

● မေးခွန်းဥပမာ



[ထပ်မံပြောဆိုခြင်း]

စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ပြောစကားကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းမှ လိုက်ပြောပေးခြင်းဖြင့် [စကားကို နားထောင်နေသည်] ဟု အထင်ရောက်စေနိုင်သည်။

● ထပ်မံပြောဆိုခြင်းဥပမာ



3) ဘာသာစကားမဟုတ်သည်ဖြင့်ဆက်ဆံပြောဆိုရေးတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များ

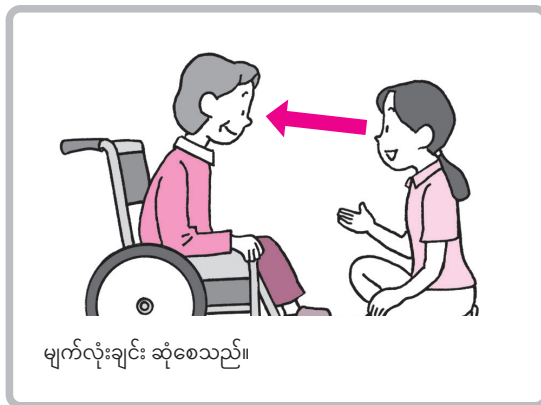
[ကိုယ်အမူအရာနှင့်မျက်နှာအမူအရာ]

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ကိုယ်အမူအရာနှင့် မျက်နှာအမူအရာကို လေ့လာကြည့်ရှုပြီး ၎င်းတို့နှင့်အညီ ဆက်ဆံပြောဆိုရမည်။

[မျက်လုံးချင်းဆုံရာမျဉ်းတန်း]

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့် မျက်လုံးချင်းဆုံ၍ ဆက်ဆံရမည်။ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့် မျက်လုံးချင်းမဆုံလျှင် စကားနားထောင်နေခြင်းမရှိဟု အထင်ရောက်နိုင်သည်။

● မျက်လုံးချင်းဆုံနည်း



ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို အပေါ်စီးမှ ငုံ့ကြည့်လျှင် ခြိမ်းခြောက်သလို ခံစားရနိုင်သည်။

[လေသံ/စကားသံအနိမ့်အမြင့်]

စကားကို ဖြည်းညှင်းသောလေသံ၊ အဖြတ်အတောက်များဖြင့် တည်ငြိမ်စွာ ပြောရမည်။

[ခေါင်းငြိမ်ခြင်းနှင့် စကားထောက်ပေးခြင်း]

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

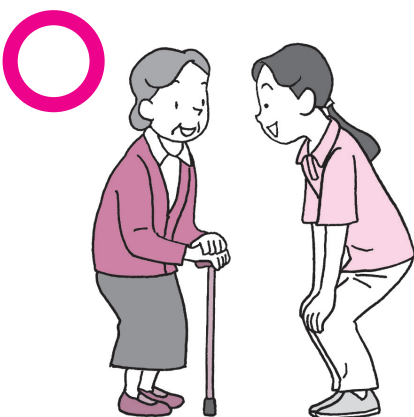
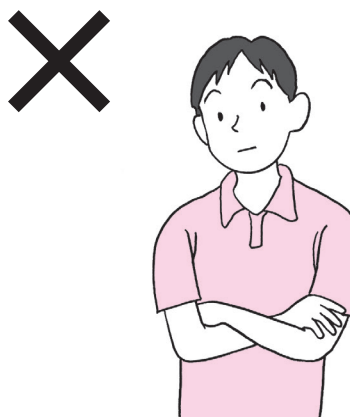
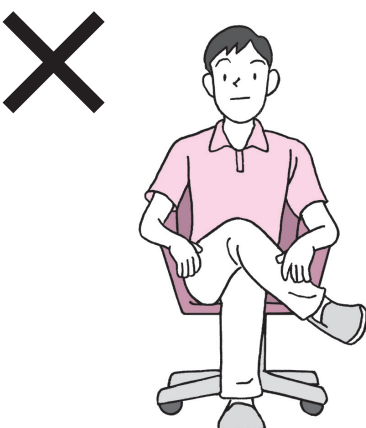
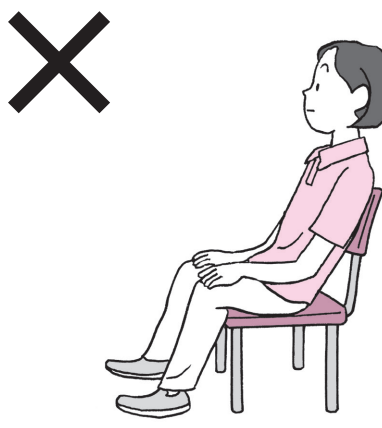
[ကိုယ်နေဟန်ထား၊ ကိုယ်အမူအရာနှင့်လက်ဟန်အမူအရာ]

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ ဆက်ဆံပြောဆိုရမည်။

- သူတပါးစကားကိုနားထောင်ချိန်တွင် လက်ပိုက်ခြင်းနှင့်ခြေချိတ်ထိုင်ခြင်း၊ ခြေပစ်လက်ပစ်ထိုင်ခြင်းတို့သည် တစ်ဘက်သားထံမှ ပုံရိပ်ကောင်းမရနိုင်၊ အမြင်မကြည်နိုင်ပေ။
- ကိုယ်အမူအရာနှင့် လက်ဟန်အမူအရာ၏ အဓိပ္ပာယ်များမှာ နိုင်ငံနှင့်ယဉ်ကျေးမှုအလိုက် ကွဲပြားသည်။



● ကိုယ်နေဟန်ထားတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များ

 မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ စကားပြောခြင်း	 လက်ပိုက်ခြင်း
 ခြေချိတ်ထိုင်ခြင်း	 ခြေပစ်လက်ပစ်ထိုင်ခြင်း

[အကွာအဝေးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အားထိတွေ့ခြင်း]

နိုင်ငံပေါ်မူတည်၍ နီးကပ်စွာ စကားပြောခြင်း နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အား ထိတွေ့ခြင်းသည် ရင်းနှီးမှု ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အခါလည်း ရှိပါသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံတွင်မူ ဖော်ရွေသောဆက်ဆံရေး ရှိကြသူများပင် အကွာအဝေး အနည်းငယ်ခြားနေခြင်းက ပိုအဆင်ပြေသည်ဟု ခံစားရသူ အများအပြားရှိသည်ဟု ပြောစမှတ် ရှိပါသည်။ တစ်ဘက်သား၏ခန္ဓာကိုယ်အား ထိတွေ့ရာတွင် အချိန်အခါနှင့် ထိတွေ့မှုပြင်းအား၊ အကြိမ်ရေ စသည်တို့ပေါ်မူတည်၍ တစ်ဖက်သား နားလည်နိုင်မည့်နည်းလမ်း ကွဲပြားသည်။

● ခန္ဓာကိုယ်အားထိတွေ့ခြင်းဥပမာ



လက်ကို ညင်သာစွာ ဆုပ်ကိုင်၍ ပြောဆိုဆက်ဆံရမည်။

2 ရှင်းပြခြင်းနှင့် သဘောတူညီခြင်း (အသိပေးသဘောတူညီချက်)

စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအနေဖြင့် ကိုယ့်ဘဝနှင့်ကိုယ် နေထိုင်စားသောက်သွားရန်အတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားမှ ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ရာတွင် ကူညီပေးရမည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ခြင်းကို ကူညီပေးရာတွင် အောက်ပါအချက်များကို သတိပြုရမည်။

- ① ရွေးချယ်စရာများကို တင်ပြရမည်။
- ② ရွေးချယ်စရာအချက်အသီးသီး၏ အကျိုးအပြစ်နှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်ရှည်စွာ ရှင်းပြရမည်။
- ③ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကိုယ်တိုင်၏ ဆန္ဒသဘောထားဖြင့် ရွေးချယ်ပြီး ဆုံးဖြတ်စေရမည်။

စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား ဆုံးဖြတ်ထားသည်များကို အကောင်အထည် ဖော်နိုင်ရန် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် ထိုရွေးချယ်မှုကို အလေးထားရမည်။

3 စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏အခြေအနေအလိုက် ဆက်ဆံပြောဆိုရေး

စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားသည် ရောဂါနှင့်မသန်စွမ်းမှုကြောင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရန် ခက်ခဲသည့်အခါလည်း ရှိတတ်သည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ရောဂါနှင့်မသန်စွမ်းမှုပေါ်မူတည်၍ သင့်တော်သော ဆက်ဆံပြောဆိုရေးနည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ရန် လိုအပ်သည်။

1) မသန်စွမ်းမှုအမျိုးမျိုး၏ ဝိသေသလက္ခဏာများအလိုက် ဆက်ဆံပြောဆိုရန် အရေးကြီးမှု

ဆက်ဆံပြောဆိုရာတွင် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားသည် မည်သို့သော အခက်အခဲ ရှိသည်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းမှ သေချာစွာ သိရှိထားပြီးမှ ထိုဘိုးဘွားနှင့် ကိုက်ညီသော ဆက်ဆံပြောဆိုမှုကို ပြုရမည်။

မကြာသေးမီနှစ်များတွင် ဆက်ဆံပြောဆိုရေးနည်းလမ်းအဖြစ် ICT (သတင်းအချက်အလက်ဆက်သွယ်ရေးနည်းပညာ) ကို များစွာ အသုံးပြုလျက် ရှိသည်။

2) အမြင်အာရုံချို့ယွင်းသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေး

1. အမြင်အာရုံချို့ယွင်းသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေး၏ထူးခြားချက်များ

အမြင်အာရုံချို့ယွင်းခြင်းသည် မျက်လုံး မမြင်နိုင်ခြင်း တနည်း မျက်လုံး မြင်ရခက်ခြင်း စသော ချို့ယွင်းမှုမျိုး ဖြစ်သည်။ အမြင်အာရုံမှနေ၍ သတင်းအချက်အလက်ကို အပြည့်အဝ မရနိုင် သောကြောင့် အရာဝတ္ထုများ၏ အကွာအဝေးနှင့်နေရာကို နားမလည် ဖြစ်တတ်သည်။

2. အမြင်အာရုံချို့ယွင်းသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုချိန်တွင် သတိပြုရမည့်အချက်များ

◎ အမြင်အာရုံအပြင် အခြားသတင်းအချက်အလက်ကို အသုံးပြုရမည်။

အရာဝတ္ထုများ၏ တည်နေရာနှင့် ထူးခြားချက် စသည်တို့ကို လက်တွေ့ကျသော စကားလုံးများဖြင့် အသေးစိတ် ရှင်းပြရမည်။ ထို့အပြင် အသံအတိုးအကျယ်နှင့် စကားပြောပုံဆိုပုံ စသည်ကို အသိ သတိထား ရှိရန် အရေးကြီးသည်။

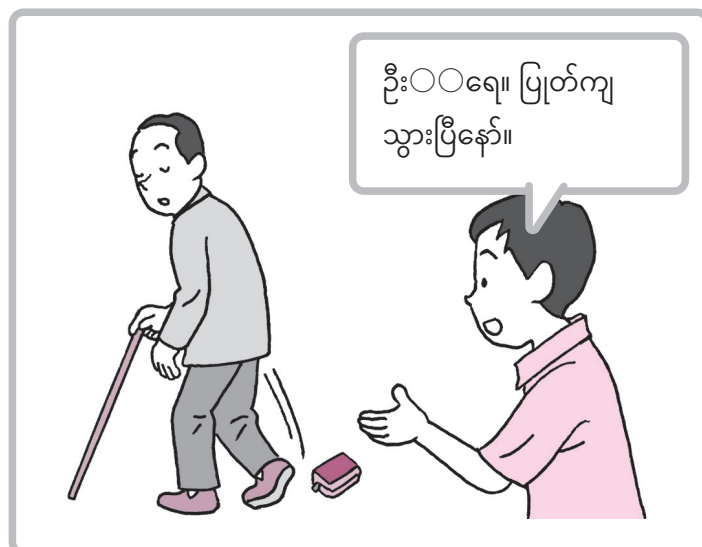
လူနှင့် အရာဝတ္ထုတို့ကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်စေခြင်းဖြင့်လည်း သတင်းအချက်အလက်များကို ပြော ပြနိုင်သည်။

◎ နာမည်ခေါ်၍ အသံပေးရမည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် ဘာမှမပြောဘဲ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို တို့ထိ လိုက်လျှင် ထိတ်လန့်သွားမည်ဖြစ်၍ အရင်ဆုံး မဖြစ်မနေ အသံပေးရမည်။ အသံပေးရာတွင် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ နာမည်ကို ခေါ် ပြီးမှ စကားပြောရမည်။

ထို့အပြင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် မိမိ၏နာမည်ကို ကိုယ်တိုင်ပြောပြရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။

● နာမည်ခေါ်၍ အသံပေးရမည်။



အမြင်အာရုံချို့ယွင်း သူများတွင် မည်သူကို စကားပြောနေသည်ကို ရှင်းလင်းစွာနားလည်စေ ရန် ကြိုးပမ်းရမည်။



◎ နေရာနှင့်ဦးတည်ရာကို လက်တွေ့ကျစွာ ရှင်းပြရမည်။

နေရာကို ရှင်းပြရာတွင် [သင်၏ ညာဘက်တွင်] [ကျွန်ုပ်၏ အသံလာရာဘက်တွင်] စသည်ဖြင့် အတိအကျ ပြောပြရမည်။ စားသောက်ချိန်တွင် အစားအသောက် နေရာချထားပုံကို ပြောပြသည့်အခါ နာရီ၏ ဒိုင်ခွက်ပေါ်တွင် တင်သည့်အတိုင်း တည်နေရာများကို ရှင်းပြသော နာရီပေါ်မှနေရာများ ဟူသောနည်းလမ်း ရှိပါသည်။

3. အမြင်အာရုံချို့ယွင်းသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေးနည်းလမ်းနှင့်အကူကိရိယာဥပမာ

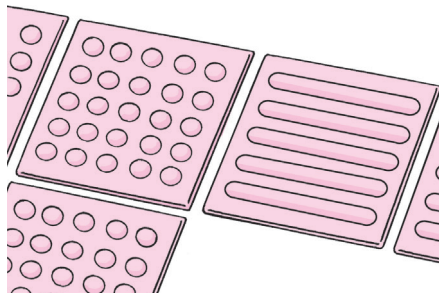
စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ အမြင်အာရုံချို့ယွင်းမှုအခြေအနေအလိုက် အကူကိရိယာကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရ လွယ်ကူလာမည်။

(မျက်မမြင်စာ)

မျက်လုံးမမြင်နိုင်သူ၏ သတင်းအချက်အလက်ပို့လွှတ်ရေးကိရိယာအဖြစ် မျက်မမြင်စာနှင့် မျက်မမြင်စာဘလောက်တုံးများ ရှိပါသည်။



မျက်မမြင်စာ



မျက်မမြင်စာဘလောက်တုံး

3) အကြားအာရုံချို့ယွင်းသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေး

1. အကြားအာရုံချို့ယွင်းသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေး၏ထူးခြားချက်များ

အသံကို အပြည့်အဝမကြားနိုင်သောကြောင့် အထီးကျန်ခြင်းနှင့်ဟာတာတာဖြစ်ခြင်းကို ဆိုးရွားစွာ ခံစားရပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကူညီပေးရန် လိုအပ်သည်။

2. အကြားအာရုံချို့ယွင်းသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များ

- မျက်နှာအမူအရာနှင့် ပါးစပ်လှုပ်ရှားမှုကို အပြန်အလှန် နားလည်စေရန် အရှေ့ဘက်မှ စကားပြောရမည်။
- ကြားနိုင်သော နားတစ်ဘက် ရှိလျှင် ထိုကြားနိုင်သောဘက်မှ စကားပြောရမည်။
- ဖြည်းဖြည်းနှင့် ပြတ်သားစွာ ပြောဆိုရမည်။
- လိုအပ်သည်ထက် ပိုကျယ်စွာ အသံမပြုရ။
- တတ်နိုင်သမျှ ဆိတ်ငြိမ်သောနေရာတွင် စကားပြောရမည်။

3. အကြားအာရုံချို့ယွင်းသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေးနည်းလမ်းနှင့်အကူကိရိယာဥပမာ

(စကားပြောသည်ကိုဖတ်ရှုခြင်း (ပါးစပ်ကိုကြည့်၍ နားလည်ခြင်း))

ပါးစပ်လှုပ်ရှားမှုကို ဖတ်ရှုပြီး ဆက်ဆံပြောဆိုရမည်။

● ပါးစပ်လှုပ်ရှားမှုကို ဖတ်ရှု၍ စကားပြောခြင်း



(စာရေးပြောခြင်း)

စက္ကူ၊ သင်ပုန်းစက် စသည်ကို
အသုံးပြု၍ ဆက်ဆံပြောဆိုရန်
ကြိုးပမ်းရမည်။ ICT ကိုလည်း
အသုံးပြုကြသည်။

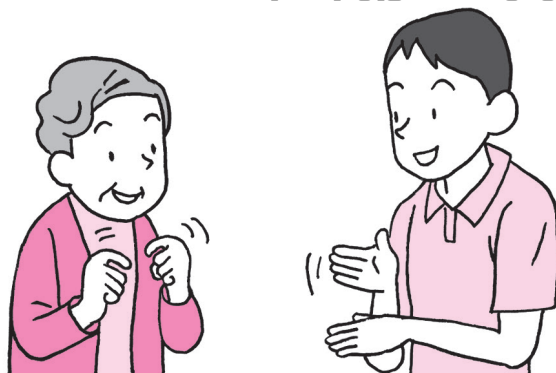
● စာရေးပြောခြင်းဖြင့် စကားပြောခြင်း



(လက်သင်္ကေတဘာသာ)

လက်နှင့်လက်ချောင်း
များ၏လှုပ်ရှားမှုနှင့် မျက်နှာနှင့်
လည်ပင်းစသည်တို့၏ လှုပ်ရှားမှုကို
ပေါင်းစပ်၍ အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောပြရ
မည်။

● လက်သင်္ကေတဘာသာကို အသုံးပြု၍ စကားပြောခြင်း



(နားကြားကိရိယာ)

နားကြားကိရိယာသည် မိုက်ခွက်
ဖြင့် အသံများကို စုစည်း၍ အသံချဲ့
ကာ နားသို့ ပို့ဆောင်ပေးသော အကူ
ကိရိယာ ဖြစ်သည်။

● နားကြားကိရိယာအသုံးပြု၍ စကားပြောခြင်း



4) ဦးနှောက်ထိခိုက်မှုကြောင့်စကားပြောခက်ခဲသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေး

1. ဦးနှောက်ထိခိုက်မှုကြောင့်စကားပြောခက်ခဲသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေး၏ထူးခြားချက်များ

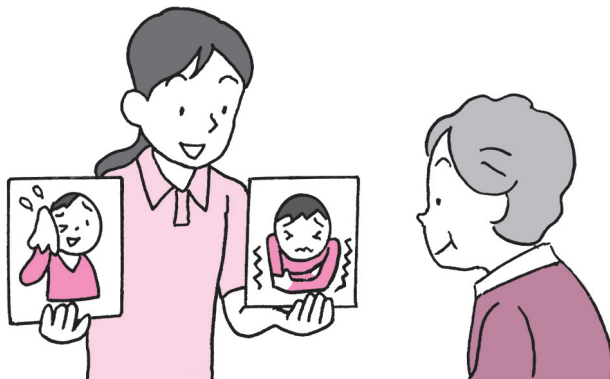
ဦးနှောက်ထိခိုက်မှုကြောင့် စကားပြောခက်ခဲခြင်း (Aphasia) သည် ဦးနှောက်ကြီး (Cerebrum) ၏ ဘာသာစကားဆိုင်ရာ ပိုင်နက်နယ် ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်။ [စကားနားထောင်၍ နားလည်ခြင်း] [ရေးထားသည်ကိုဖတ်၍ နားလည်ခြင်း] [စကားပြောခြင်း] [စာရေးခြင်း] စသော လုပ်ဆောင်ရည်များ ကျဆင်းမှုကို မြင်တွေ့နိုင်သည်။

2. ဦးနှောက်ထိခိုက်မှုကြောင့် စကားပြောခက်ခဲသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရာတွင် သတိပြုရမည့် အချက်များ

- လိုတိုရှင်းစကားလုံးများဖြင့် ဖြည်းဖြည်းနှင့် ပြတ်သားစွာ စကားပြောပေးရမည်။
- ပန်းချီနှင့်ဓာတ်ပုံ၊ ကိုယ်အမူအရာနှင့်လက်ဟန်အမူအရာ စသော ဘာသာစကားမဟုတ်သည့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေးကို အသုံးပြုရမည်။
- အသေးအမွှာစကားပြောမှားခြင်းကို ထောက်ပြပေးခြင်း မပြုရ။
- [ဟုတ်ကဲ့] [ဟင့်အင်း] စသည်ဖြင့် ဖြေဆိုနိုင်သော အပိတ်မေးခွန်းကို မေးရမည်။

3. ဦးနှောက်ထိခိုက်မှုကြောင့်စကားပြောခက်ခဲသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေးနည်းလမ်းနှင့်အကူကိရိယာဥပမာ

- အသံထွက်ခြင်းအပြင် ကိုယ်အမူအရာနှင့် လက်ဟန်အမူအရာ စသော ဟန်အမူအရာကို အသုံးပြုရမည်။
- ပန်းချီနှင့်ရုပ်ပုံ စသည်တို့ကို အသုံးပြုရမည်။



5) မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါရှိသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေး

1. မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါရှိသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရေး၏ထူးခြားချက်များ

သိမှတ်ခံစားမှုလုပ်ဆောင်ရည် ကျဆင်းခြင်းကြောင့် စကားတစ်ခွန်းကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ထပ်ခါတလဲလဲ ပြောခြင်းနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းနှင့် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကြားရှိ ဆက်ဆံပြောဆိုရေး မကိုက်ညီခြင်း ဖြစ်ပွားတတ်သည်။

2. မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါရှိသူနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များ

- ဖြည်းညင်းစွာ စကားပြောပေးရမည်။
- နားလည်လွယ်သောစကားလုံး၊ ဝါကျတိုများဖြင့် ပြောပြရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား ပြောသောအကြောင်းအရာသည် အဖြစ်မှန်နှင့် ကွာခြားစေကာမူ ငြင်းပယ်ခြင်းမပြုဘဲ ထိုအတိုင်း လက်သင့်ခံပြီး မျှဝေခံစားပေးရမည်။

● မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါရှိသူ၏ စိတ်သောကကို လက်သင့်ခံပေးရမည်။



မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါရှိသူ၏ စိတ်သောကကို လက်သင့်ခံပေးရမည်။

3

အဖွဲ့တွင်းဆက်ဆံပြောဆိုရေး

1 မှတ်တမ်းများဖြင့် သတင်းအချက်အလက်အသိပေးမှုပေးခြင်းကို အခြေခံနားလည်ခြင်း

1) သတင်းအချက်အလက်အသိပေးမှုပေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသာမက ဆေးကုသရေးဝန်ထမ်း စသော အခြားဝန်ထမ်းများနှင့်လည်း ချိတ်ဆက်ပြီး အဖွဲ့လိုက်ဆောင်ရွက်ရမည်။ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား ပိုမိုကောင်းမွန်သော ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကို ဝန်ဆောင်ပေးရန်အတွက် မည်သည့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအား ပြုလုပ်မည်ဆိုသည်နှင့် ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်ကို အဖွဲ့တွင်း အသိပေးမှုပေးရမည်။

◎ သတင်းအချက်အလက် အသိပေးမှုပေးရေးနည်းလမ်းများ

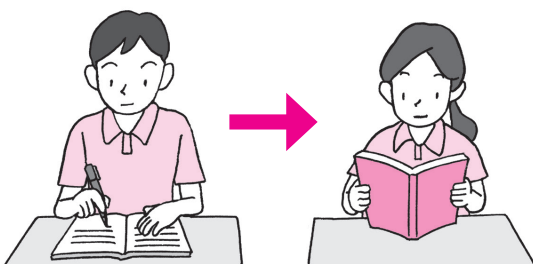
မှတ်တမ်းများဖြင့် သတင်းအချက်အလက်အသိပေးမှုပေးခြင်း

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး စသည်တို့အကြောင်း စီမံချက်စာတမ်း၊ တစ်ဦးချင်းဖြစ်စဉ်မှတ်တမ်း၊ တာဝန်လွှဲပြောင်းရေးသုံးမှတ်စုတို့ စသည်တို့ ရှိသည်။

အစည်းအဝေး (စကားပြောဆိုခြင်း) ဖြင့် သတင်းအချက်အလက်အသိပေးမှုပေးခြင်း

စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်ကို ဝန်ထမ်းများကြား သတင်းစကား တဆင့်ပါးသော တာဝန်လွှဲပြောင်းရေးသုံးမှတ်စုတို့နှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာ အသေးစိတ်ကို ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းသော အစည်းအဝေး စသည်တို့လည်း ရှိပါသည်။

● မှတ်တမ်းများဖြင့် သတင်းအချက်အလက်အသိပေးမှုပေးခြင်း



● တာဝန်လွှဲပြောင်းရေးသုံးမှတ်စုတို့၏ပုံစံ



2) ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းရှိ မှတ်တမ်း၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

အရည်အသွေးမြင့်မားသော ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကို ဆောင်ရွက်ရန် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်ကို သေချာစွာ သိရှိထားရန် လိုအပ်သည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ အခြေအနေ၊ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား တိုက်တွန်းအားပေးမှုနှင့် ထိုတိုက်တွန်းအားပေးမှုအပေါ် တုံ့ပြန်မှုတို့ကို မှတ်တမ်းတင်ရမည်။

မှတ်တမ်း၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်တွင် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးကို ဝန်ဆောင်ပေးခြင်းနှင့် အဖွဲ့လိုက် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို ကျင့်သုံးခြင်း ဟူ၍ ရှုထောင့် 2 ခု ရှိပါသည်။

3) ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးမှတ်တမ်းရေးရန်အတွက် အခြေခံအချက်များ

- ① မှတ်မိထားသည်များကို ထိုနေ့တွင်းချင်း ချရေးရမည်။
- ② နေ့စွဲနှင့်အချိန်ကို မှန်ကန်တိကျစွာ မှတ်တမ်းတင်ရမည်။
ဖြည့်သွင်းလိုက်သော ကိစ္စရပ်များသည် မည်သည့်အချိန်ကကိစ္စ ဆိုသည်ကို နားလည်စေရန် နေ့စွဲကို မှတ်တမ်းတင်ရမည်။
- ③ ဖြစ်ရပ်မှန်ကိုသာ မှတ်တမ်းတင်ရမည်။
ဖြစ်ရပ်မှန်တွင် [ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန်ကျသောဖြစ်ရပ်မှန်] နှင့် [ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျသောဖြစ်ရပ်မှန်] ဟူ၍ ရှိသည်။

ဖြစ်ရပ်မှန်	အကြောင်းအရာ
ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျသော ဖြစ်ရပ်မှန်	• စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား တွေ့မြင်ခဲ့သည်များနှင့် ထိုဘိုးဘွား၏ အတွေ့အကြုံ၊ ထိုဘိုးဘွား၏ ညည်းညူတိုင်ကြားမှု စသည်။
ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန်ကျသော ဖြစ်ရပ်မှန်	• ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်း စသည်တို့က လေ့လာကြည့်ရှုခဲ့သည်များ။ • သွေးပေါင်ချိန်နှင့်ကိုယ်အပူချိန် အတိုင်းအတာများနှင့် စစ်ဆေးထားသော အချက်အလက်များ စသည်။

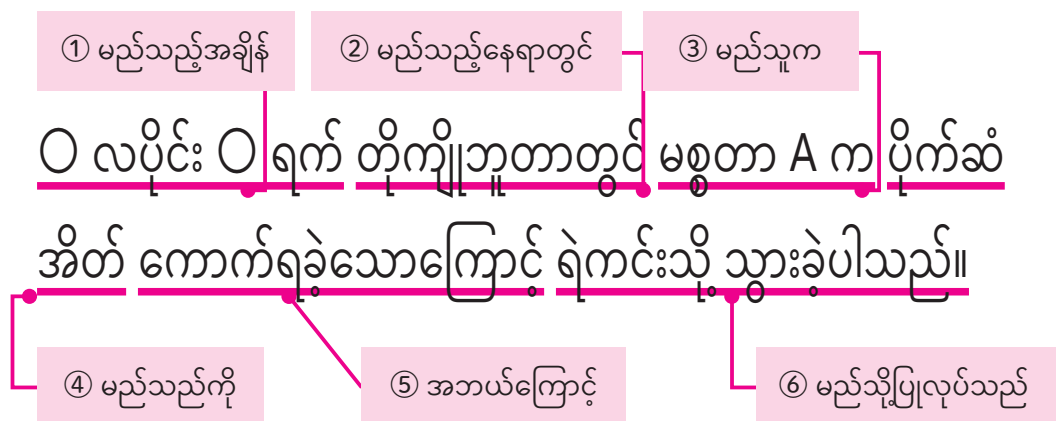
● မှတ်တမ်းဥပမာ

နေ့စွဲ	ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန်ကျသော ဖြစ်ရပ်မှန်	အကြောင်းအရာ	ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျသော ဖြစ်ရပ်မှန်
2019/7/20		မနက် 8 နာရီ ဆီးဝမ်းသွားချိန်တွင် ဦးဝဝ ၏ တင်ပါးရိုးနေရာ (Sacrum) တွင် 1 စင်တီမီတာအရွယ် အနီရောင်အဖုအပိန့်ကို တွေ့ခဲ့သည်။ ကာယကံရှင်ကို မေးမြန်းခဲ့ရာ [မနာကျင်ပါ။] ဟု ပြောပါသည်။ သူ့နာပြု ဝန်ထမ်းထံ တင်ပြပြီး အိပ်ရာနာပေါက်ခြင်း ကနဦးအဆင့် ဖြစ်ကြောင်း သိခဲ့ရသည်။	

④ 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) ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအချက်အလက် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် လျှို့ဝှက်ချက် ထိန်းသိမ်းခြင်း

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် သတင်းအချက်အလက်စီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အပြည့်အဝ သတိပြုရမည်။ အထူးသဖြင့် အတတ်ပညာရှင်များ၏ လုပ်ငန်းကျင့်ဝတ်အဖြစ် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအချက်အလက် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးနှင့် လျှို့ဝှက်ချက် ထိန်းသိမ်းရေးကို တင်းကြပ်စွာ လိုက်နာရန် လိုအပ်သည်။

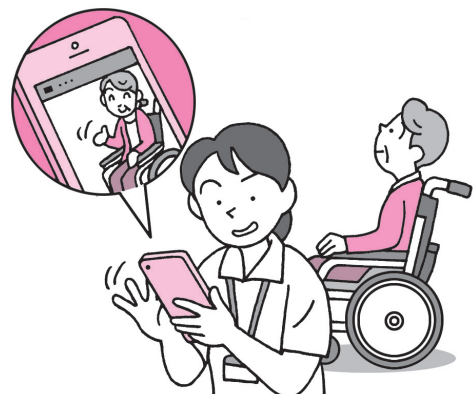
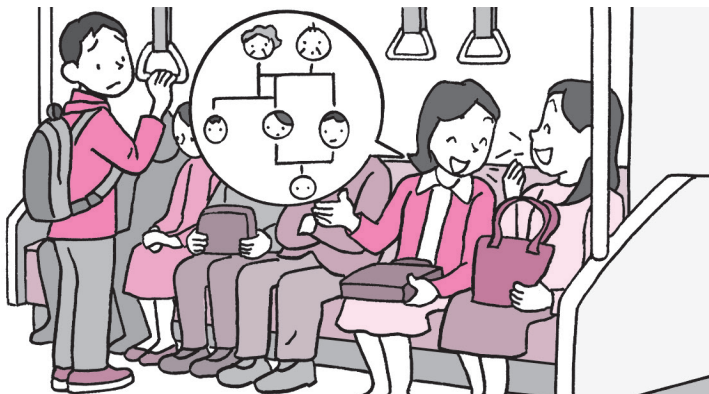
ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအချက်အလက်ကို အသိပေးမျှဝေသည့်အခါ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအချက်အလက် စီမံကိုင်တွယ်ခြင်း စသည်တို့နှင့် ပတ်သက်၍ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကိုယ်တိုင်ထံမှ သဘောတူညီချက်ကို ရယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

(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 စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့် ပတ်သက်၍ သတိပြုမိသည်များနှင့် မိမိလုပ်ငန်းတာဝန်များ၏ တိုးတက်ပြီးစီးမှုအခြေအနေ စသည်ကို အဖွဲ့အတွင်းတွင် အစီရင်ခံ တင်ပြခြင်းနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်းကို ပြုလုပ်၍ အသိပေး မျှဝေရမည်။

အစီရင်ခံတင်ပြခြင်းနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း ပြုလုပ်သောအချိန်အခါသည် အကြောင်းအရာပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားရမည်။ မတော်တဆမှု ဖြစ်ပွားခြင်းစသော အရေးပေါ်အဆင့် မြင့်မားသောအချိန်တွင် မဆိုင်းမတွ အစီရင်ခံ တင်ပြရမည်။

● သတင်းအချက်အလက် ပေးပို့သည့်ဘက်

- အတိုချုပ် ပြောပြရမည်။
- ဖြစ်ရပ်မှန်နှင့် မိမိ၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ခွဲခြား၍ ပြောပြရမည်။
- အချိန်နှင့်နေရာကို စဉ်းစားပြီး အစီရင်ခံ တင်ပြရမည်။



● သတင်းအချက်အလက် လက်ခံသည့်ဘက်

- မှတ်စုရေးရမည်။
- ဖြစ်ရပ်မှန်နှင့် ဝန်ထမ်း၏ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ခွဲခြား၍ မေးရမည်။
- အကြောင်းအရာကို ပြန် ရွတ်ဆိုပြရမည်။

2) တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း

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

နေထိုင်စားသောက်မှုကဏ္ဍရှိ ရေးနည်းပညာ

- အခန်း 1 ရွှေ့လျားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း
- အခန်း 2 စားသောက်ရေးဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း
- အခန်း 3 ဆီးဝမ်းသွားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း
- အခန်း 4 သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာဖွီးလိမ်းဝတ်စားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း
- အခန်း 5 ရေချိုးခြင်းနှင့်သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေခြင်းကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း
- အခန်း 6 အိမ်မှုကိစ္စပြုလုပ်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

1

ရွှေလျားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

1 ရွှေလျားခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

1) ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းရှိ ရွှေလျားခြင်း၏အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

လူဟူသည် ရွှေလျားခြင်းဖြင့် ပြုမူလှုပ်ရှားမှုနယ်ပယ် ကျယ်ပြန့်လာသည်။ ပြုမူလှုပ်ရှားမှုနယ်ပယ် ကျယ်ပြန့်သော နေထိုင်စားသောက်မှုသည် ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်ရည် များ ထိန်းသိမ်းမှုတိုးတက်ရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည်။ နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်ရေး ပြုလုပ်ရာ နေရာတွင် စားသောက်ခန်းမ၌ စားသောက်ခြင်း၊ အိမ်သာ၌ ဆီးဝမ်းသွားခြင်း၊ ရေချိုးခန်း၌ ရေချိုးခြင်း တို့ကဲ့သို့ပင် ထိုလှုပ်ရှားမှုပြုသောနေရာအထိ ရွှေလျားရလေ့ရှိသည်။ ရွှေလျားခြင်းသည် နေထိုင်စားသောက်ရေးအပြုအမူအားလုံးနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။



● ADL ၊ IADL နှင့် ပတ်သက်မှု

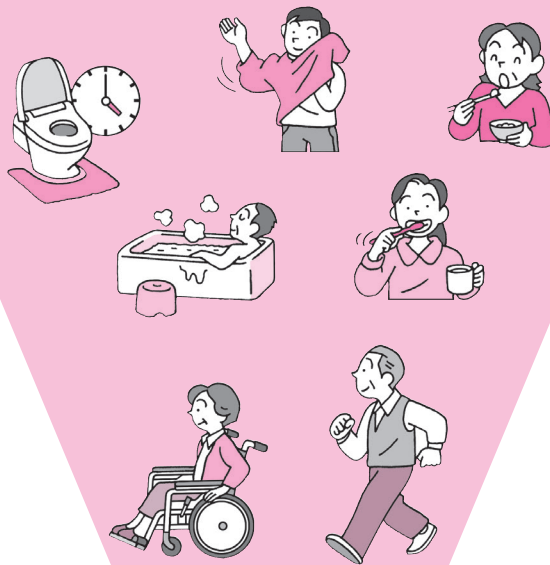
IADL (အရေးပါသော နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်ရေးလုပ်ရှားမှုများ)

Instrumental Activities of Daily Living



ADL (နေ့စဉ်နေထိုင်စားသောက်ရေးလုပ်ရှားမှုများ)

Activities of Daily Living



အဓိပ္ပာယ်
ရင်းလင်းချက်

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

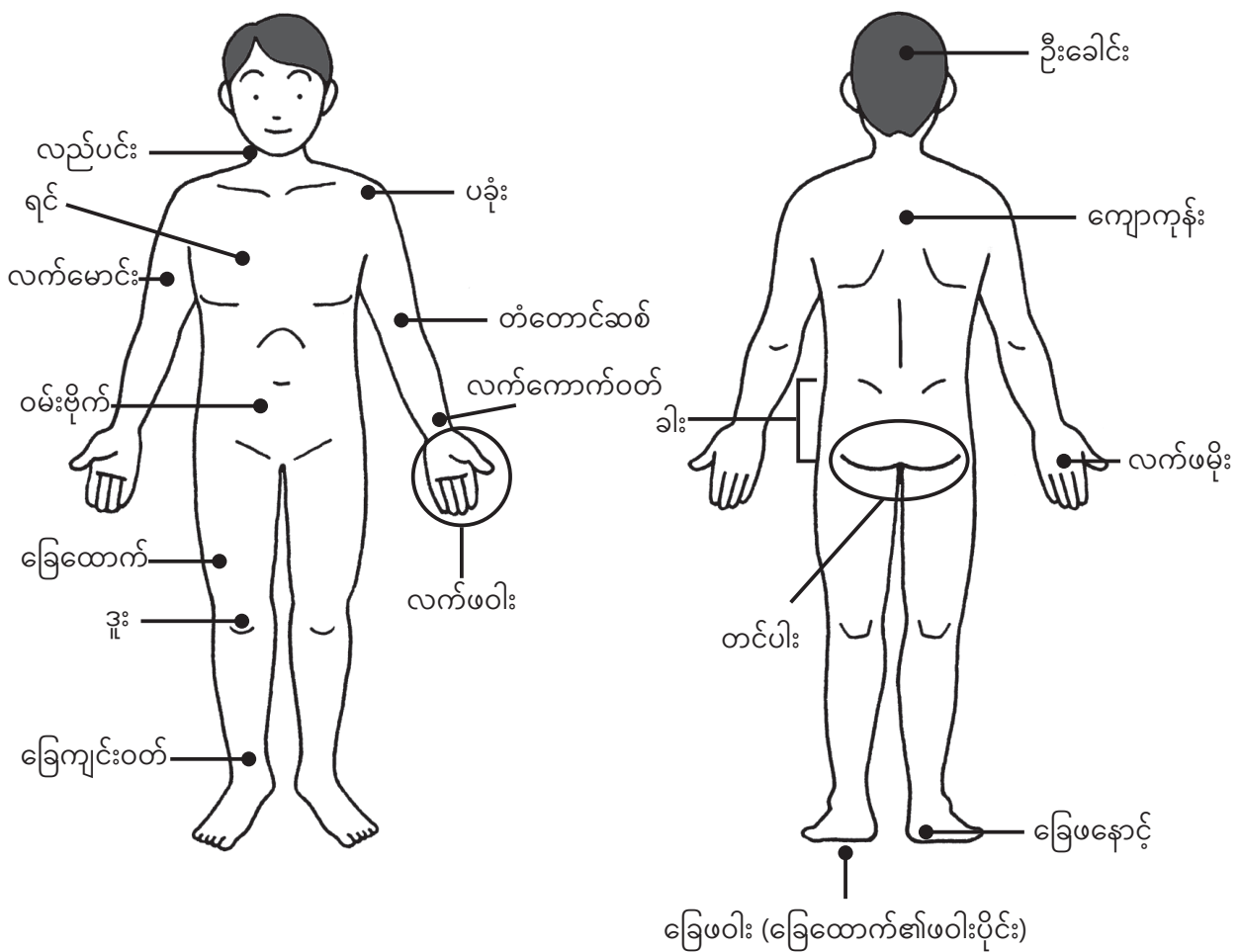
ADL သည် လူသားတစ်ဦးက မိမိဘာသာ နေထိုင်စားသောက်ရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ရသော အခြေခံကျသည့် ခန္ဓာကိုယ်လုပ်ရှားမှုအစီအစဉ်တန်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ADL တွင် ရွှေ့လျားခြင်း၊ စားသောက်ခြင်း၊ အဝတ်လဲခြင်း၊ ဆီးဝမ်းသွားခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်သည်။ IADL သည် နေအိမ်နှင့်ဒေသရပ်ရွာရှိ နေထိုင်စားသောက်ရေးကို ထိန်းသိမ်းသွားရန်အတွက်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

2 ရွှေ့လျားခြင်းဆိုင်ရာ စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်၏အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်

1) ရွှေ့လျားခြင်းဆိုင်ရာ ခန္ဓာကိုယ်၏အစိတ်အပိုင်းများ

ရွှေ့လျားရာတွင် အမျိုးမျိုးသောကြွက်သား၊အဆစ်များနှင့် ပတ်သက်လျက်ရှိသည်။

● ရွှေ့လျားခြင်းဆိုင်ရာ အဓိကကျသော ခန္ဓာကိုယ်၏အစိတ်အပိုင်းများ

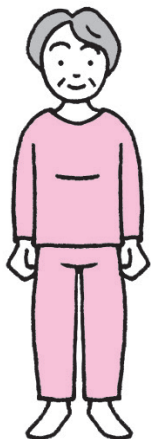


2) ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား

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

① မတ်တပ်ရပ်ခြင်း

● မတ်တပ်ရပ်ခြင်း



② ထိုင်လျက်

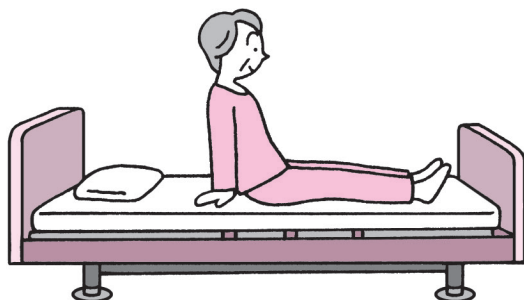
● ခြေထောက်ချထိုင်လျက်



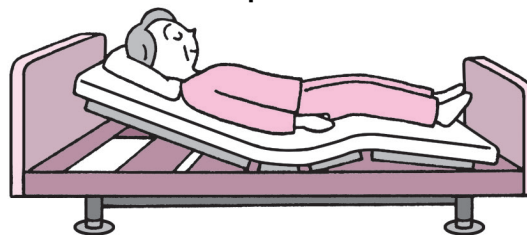
● ထိုင်ခုံတွင်ထိုင်လျက် (ထိုင်လျက်)



● ခြေဆန့်ထိုင်လျက်

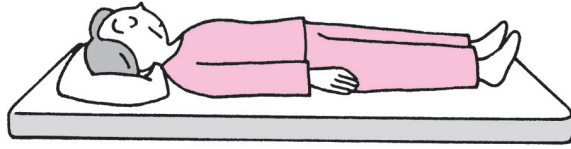


● တစ်ဝက်ထိုင်လျက် (Faller အနေအထား/ Semi-Faller အနေအထား)



③ အိပ်လျက်

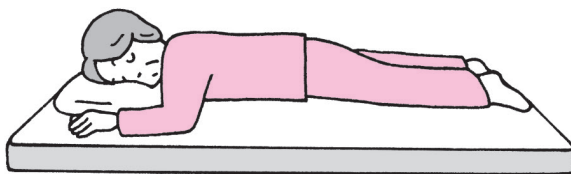
- ပက်လက်အိပ်လျက် (ပက်လက်နေခြင်း)



-
- ဘေးတစ်စောင်းအိပ်လျက် (ဘေးတစ်စောင်းနေခြင်း)



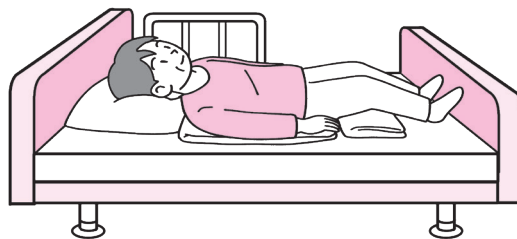
-
- မှောက်အိပ်လျက် (မှောက်နေခြင်း)



3) သက်သောင့်သက်သာကိုယ်အနေအထား

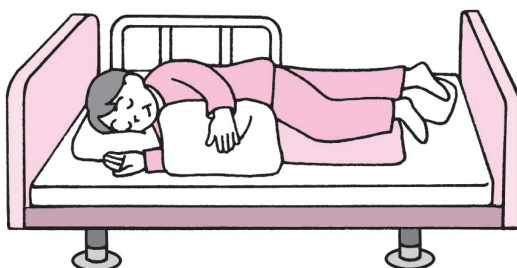
- ပက်လက်အိပ်လျက်ဖြင့် သက်သောင့်သက်သာ ကိုယ်အနေအထား

အတည်ငြိမ်ဆုံး ကိုယ်နေဟန်ထား ဖြစ်သည်။



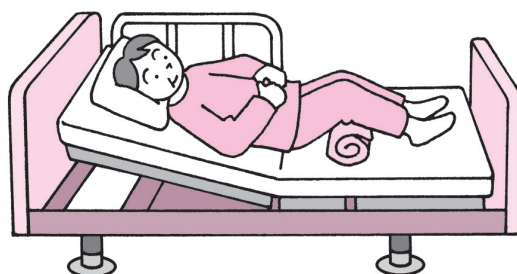
- (ညာဘက်) ဘေးတစ်စောင်းအိပ်လျက်ဖြင့် သက်သောင့်သက်သာကိုယ်အနေအထား

ရင်ဘတ်အရှေ့တွင် ကူရှင် ခံပေးရမည်။ ခြေနှစ်ချောင်းကြားနှင့် ညာဘက်ခြေထောက်အောက်တွင် ကူရှင် ခံပေးရမည်။



- တစ်ဝက်ထိုင်လျက် (Faller အနေအထား/ Semi-Faller အနေအထား) ဖြင့် သက်သောင့်သက်သာ ကိုယ်အနေအထား

ခုတင်ခြေရင်းပိုင်းကို မြှင့်ထားပေးရမည်။ ခုတင်ကို မြှင့်၍မရလျှင် ဒူးနှစ်ဘက်အောက်တွင် ကူရှင် ခံပေးရမည်။



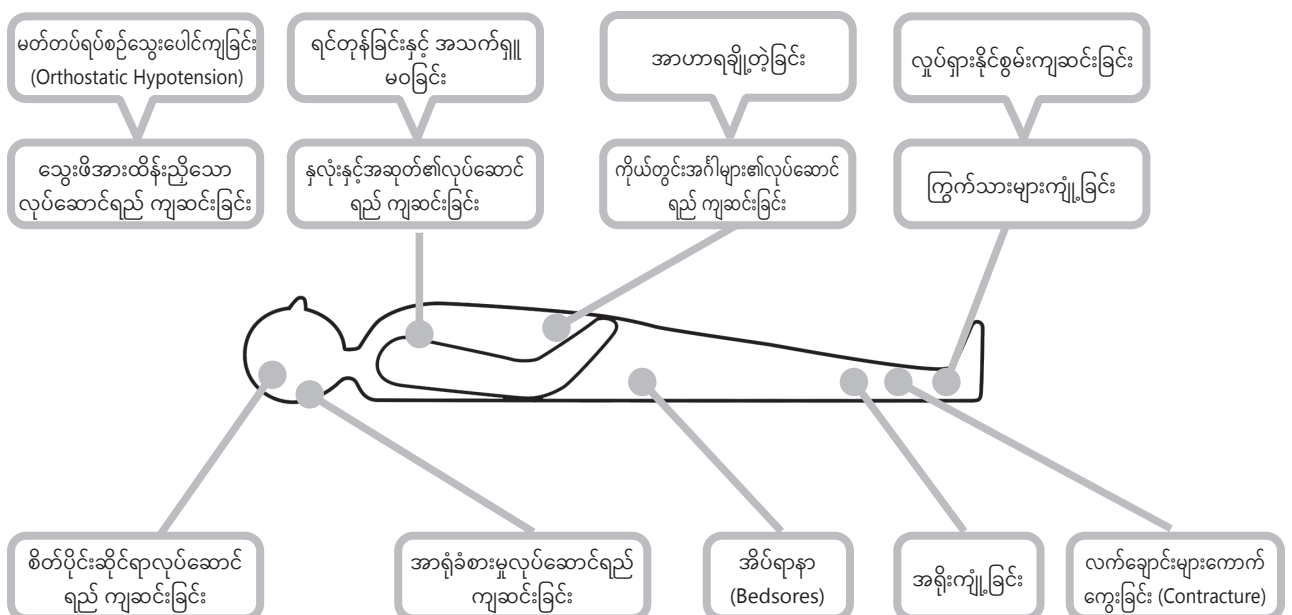
ကျောကုန်းခွာခြင်း (ဖဲ့နှုခိ)

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



4) အသုံးမပြုမှုကြော၍အားနည်းသောရောဂါလက္ခဏာစု (Disuse Syndrome)

အသုံးမပြုမှုကြော၍အားနည်းသောရောဂါလက္ခဏာစုသည် ကာလရှည်မလှုပ်မရှားနေခြင်းနှင့် သွက်လက်တက်ကြွမှုကျဆင်းခြင်း ဟူသောအခြေအနေတွင် ဖြစ်ပွားသော စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြေအနေအမျိုးမျိုး ဖြစ်သည်။



5) အိပ်ရာနာပေါက်ခြင်း

အိပ်ရာနာများ ပေါက်ခြင်းသည် အိပ်ရာပေါ် လှဲနေသော အချိန် ကြာလာခြင်းကြောင့် အရိုးပေါ်နေသော နေရာအပိုင်း များတွင် သွေးမလျှောက်သော အခြေအနေ ဖြစ်သည်။ အိပ်ရာခင်း တွန့်ခေါက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်အနေအထား ပြောင်းလဲချိန်တွင် ပွတ်တိုက်မိခြင်းတို့သည်လည်း အိပ်ရာ နာပေါက်ရသော အကြောင်းရင်းများ ဖြစ်ကြသည်။

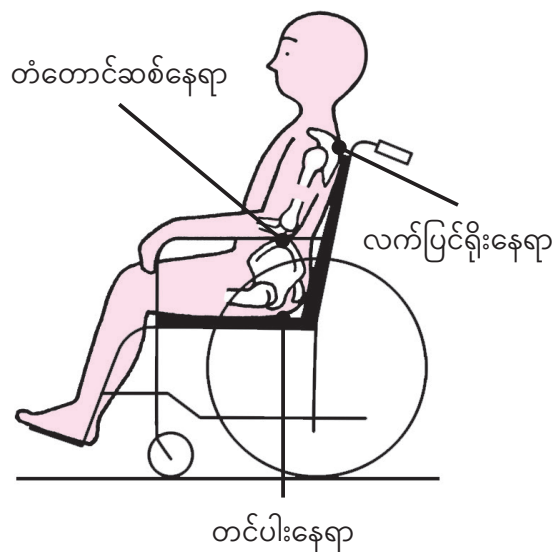
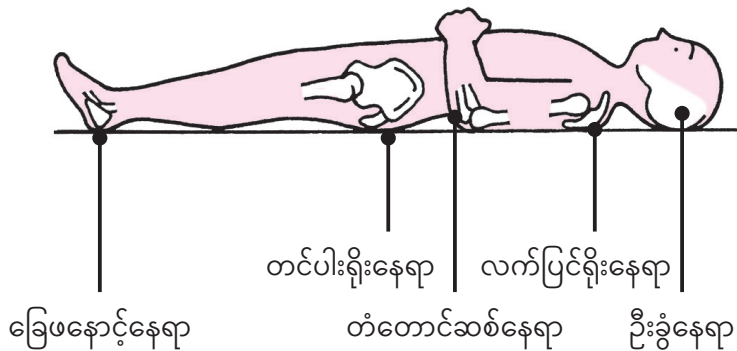
◎ အိပ်ရာနာပေါက်ခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်နည်းများ

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

အဝတ်လဲခြင်းနှင့် ရေချိုးခြင်း စသည့်အချိန်များတွင် အရေပြားအခြေအနေကို သေချာစွာ ကြည့်ရှုလေ့လာရမည်။ အရေပြားတွင် အနီပြင် စသည်ကို တွေ့ရပါက ဆေးကုသရေးဝန်ထမ်းထံ တင်ပြရမည်။



● အိပ်ရာနာပေါက်တတ်သော နေရာအပိုင်းများ



6) ရွေ့လျားခြင်းဆိုင်ရာ အကူကိရိယာများ

ရွေ့လျားခြင်းဆိုင်ရာအကူကိရိယာများမှာ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်အပါအဝင် တုတ်ကောက်နှင့် လမ်းလျှောက်ကိရိယာ၊ ဝန်ချီစက် စသည်တို့ ဖြစ်ကြသည်။



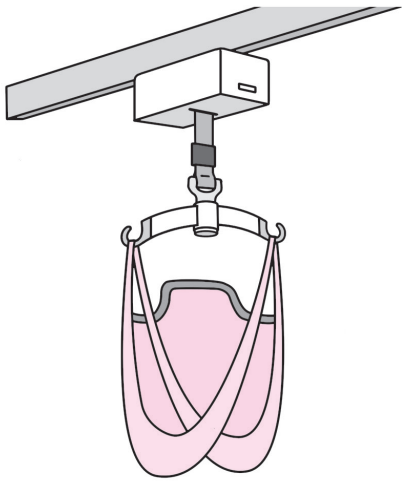
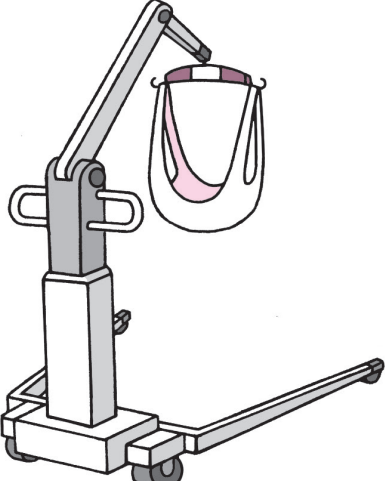
T ပုံတုတ်ကောက် : ပေါ့ပါး၍ သုံးရလွယ်ကူသည်။

Multipont Cane တုတ်ကောက် : T ပုံတုတ်ကောက်ထက် တုတ်ကောက် ဒေါက်ထောက်ရာနေရာ ပိုကျယ်သောကြောင့် ခြေဖဝါး မထောက်နိုင်ပါက သို့မဟုတ် ခြေထောက်ကြွက်သား အားနည်းနေပါက အသုံးပြုရမည်။



လမ်းလျှောက်ကိရိယာ - ခြေဖဝါးနှစ်ဘက်နှင့်ကြားရှိရိယာ (Base of Support) သည် တုတ်ကောက်ထက် ပိုကျယ်ပြီး တည်ငြိမ်မှု ပိုရှိသည်။

ဝန်ချီစက်သည် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဝန်ပိခြင်းကို လျော့ချရာတွင် ထိရောက်သည်။

① မျက်နှာကျက်တပ် သွားလာရေးဝန်ချီစက်	② ကြမ်းပြင်အထိုင်ချဝန်ချီစက်
	

3 ကူးပြောင်းခြင်းနှင့်ရွှေ့လျားခြင်းကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းလက်တွေ့ လုပ်ဆောင်မှု

1) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု အခြေခံ

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအပြုအမူအားလုံး တူညီရမည်။

- ① စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။



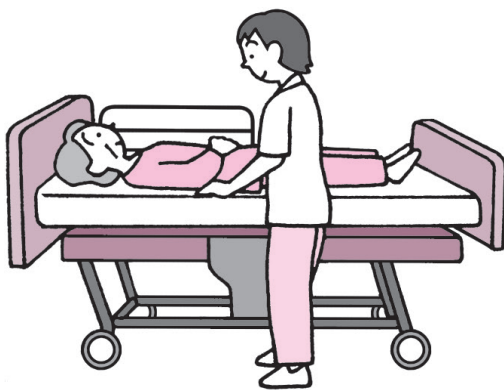
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးပြုလုပ်ချိန်တွင် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို ကြိုတင်၍ မပျက်မကွက် ကြည့်ရှု စစ်ဆေးရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေး မကောင်းလျှင် မိမိဘာသာ ဘာမှမလုပ်ဘဲ ဆေးကုသရေးဝန်ထမ်းထံသို့ တင်ပြရမည်။

- ② ယခုပြုလုပ်မည့်ကိစ္စ၏ရည်ရွယ်ချက်နှင့်အကြောင်းအရာကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား ရှင်းပြကာ သဘောတူညီမှု ယူရမည်။



ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ပြုလုပ်ချိန်တွင် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ကိုယ်ပိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အလေးထားရမည်။ ထို့အပြင် ပြုစုစောင့်ရှောက်မည့် အကြောင်းအရာကို ကြိုတင်သိရှိထားစေခြင်းဖြင့် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို စိတ်ချလုံခြုံမှုနှင့် စိတ်ကျေနပ်မှုကို ရရှိစေကာ ကူညီမှုကို ခံယူစေနိုင်ပါမည်။

- ③ ခုတင်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး လုပ်ရလွယ်သော အမြင့်တွင် ချိန်ညှိထားရမည်။



ခုတင်အမြင့်ကိုချိန်ညှိပြီး ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်း၏ခါးတွင်ပိနေသောဝန်ကို လျှော့ချရမည်။



အဓိက
ရင်းလင်းချက်

ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးနိုင်ရန် ကူညီပေးရေး

မလုပ်နိုင်သောနေရာတွင် ကူညီပေးရမည်။ ထိုအတွက် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ အခြေအနေကို ကောင်းစွာ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရန် လိုအပ်သည်။

ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်း၏ လှုပ်ရှားမှုများကို ရှင်းပြထားသော်လည်း လက်တွေ့တွင်မူ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား လုပ်နိုင်သည်များရှိပါက လုပ်စေရမည်။

2) အိပ်နေရင်း လှဲစောင်းပေးသည့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု

ဤနေရာတွင် ဘယ်ဘက်ကိုယ်တခြမ်းလေဖြတ်ထားသော စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ဥပမာထား၍ ရှင်းပြပါမည်။

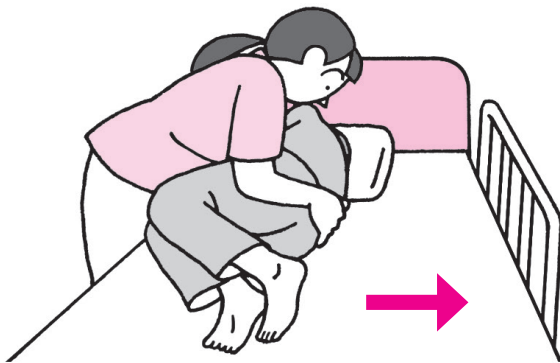
- ① စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရမည်။
- ② ယခု ပြုလုပ်မည့်ကိစ္စကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား ရှင်းပြကာ သဘောတူညီမှု ယူရမည်။
- ③ ခုတင်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး လုပ်ရလွယ်သော အမြင့်တွင် ချိန်ညှိထားရမည်။
- ④ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ဒူးကို ထောင်ပေးရမည်။
- ⑤ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ လေဖြတ်ထားသောဘက်ကို အပေါ်ဘက်ထား၍ ဘေးတစ်စောင်းအိပ်လျက် နေစေရမည်။



ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျုံ့ထားလျှင် ခြေဖဝါးနှစ်ဘက်နှင့်ကြားရှိဧရိယာ (Base of Support) ကျဉ်းသွားမည်။



- ⑥ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ခါးကို အနောက်ဘက်သို့ ဆွဲပေးရမည်။



ဘေးတစ်စောင်းအိပ်လျက် တည်ငြိမ်လာမည်။



- ⑦ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ခြေထောက်ကို သက်သောင့်သက်သာဖြစ်မည့်နေရာသို့ ရွှေ့ပေးရမည်။



ခြေဖဝါးနှစ်ဘက်နှင့်ကြားရှိဧရိယာ (Base of Support) ကျယ်လာလျှင် ကိုယ်နေဟန်ထား တည်ငြိမ်လာမည်။

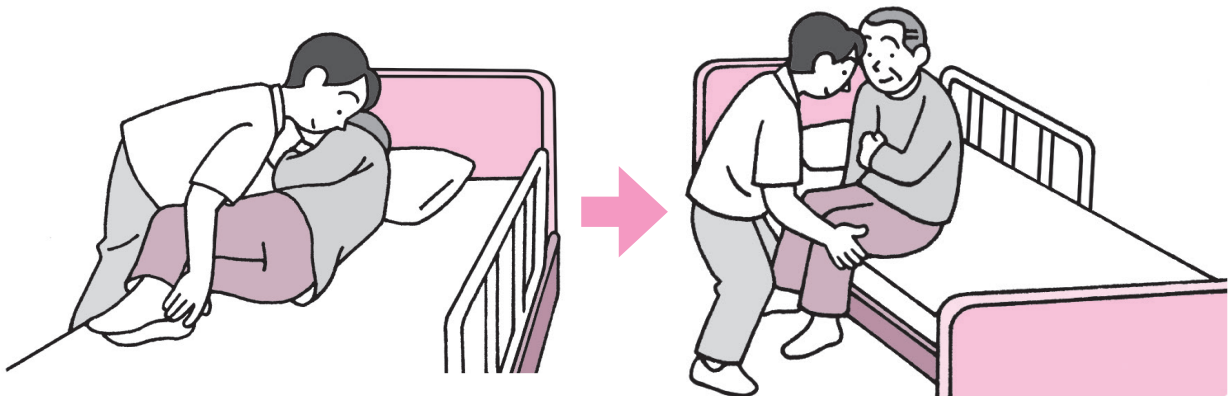


3) ခန္ဓာကိုယ်ထူမရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး (ညာဘက်ဘေးတစ်စောင်းအိပ်လျက်မှ ခြေထောက်ချထိုင်ရန်)

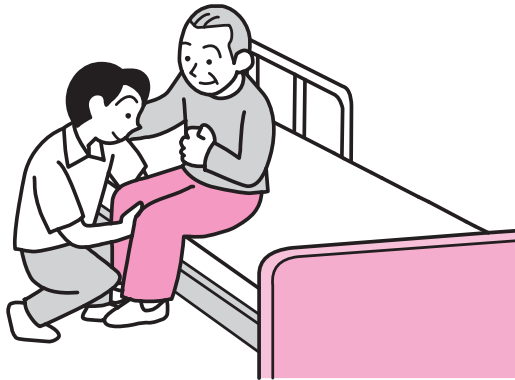
- ① စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရမည်။
- ② ယခုပြုလုပ်မည့်ကိစ္စ၏ရည်ရွယ်ချက်နှင့်အကြောင်းအရာကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား ရှင်းပြကာ သဘောတူညီမှု ယူရမည်။
- ③ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားက ခြေထောက် ချထိုင်လျှင် ခြေဖဝါးနှစ်ဘက် ကြမ်းပြင်နှင့်ထိသည်အထိ ခုတင်၏အမြင့်ကို ချိန်ညှိရမည်။
- ④ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ လေဖြတ်ထားသောဘက်ကို အပေါ်ဘက်ထား၍ ဘေးတစ်စောင်းအိပ်လျက် နေစေရမည်။
- ⑤ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခြေနှစ်ချောင်းကို ခုတင်အစွန်းသို့ ရွှေ့ရမည်။



- ⑥ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခြေနှစ်ချောင်းကို ခုတင်မှ ချ၍ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ညာဘက်တံတောင်တွင် အားပြုစေရမည်။ ပြီးလျှင် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို ထူမပေးရမည်။



- ⑦ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ စိတ်ခံစားချက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရမည်။
- ⑧ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခြေဖဝါးနှစ်ဘက်လုံး ကြမ်းပြင်နှင့် ထိနေခြင်းရှိမရှိ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရမည်။



ထိုင်လျက်ကိုယ်နေဟန်
ထား တည်ငြိမ်ရမည်။

4) မတ်တပ်ရပ်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း (ခြေထောက်ချထိုင်လျက်မှ မတ်တပ်ရပ်ရန်)

- ① စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရမည်။
- ② ယခုပြုလုပ်မည့်ကိစ္စ၏ရည်ရွယ်ချက်နှင့်အကြောင်းအရာကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား ရှင်းပြကာ သဘောတူညီမှု ယူရမည်။
- ③ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို တင်ပါးစွန်း ထိရုံလေးသာ ကျန်သည်အထိ ရှေ့တိုးထိုင်စေရမည်။



- ④ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ လေမဖြတ်သောဘက်မှ ခြေထောက်ကို နောက်သို့ ဆွဲယူရမည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် ထိုအချိန်တွင် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ လေဖြတ်ထားသောဘက်မှ နေရမည်။



လေမဖြတ်သောဘက်ရှိ
ခြေထောက်တွင် ကိုယ်
အလေးချိန်ကို အပြည့်အ
ဝတင်၍ မတ်တပ်ရပ်ရန်
အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

- ⑤ စောက်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ လေဖြတ်ထားသောဘက်မှ ဒူးညှိတ်မကျစေရန် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ထမ်းမှ လက်ဖြင့် ထောက်ထားပေးရမည်။
ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို ရှေ့သို့ လုံလောက်စွာ ကုန်းစေရင်းမှ မတ်တပ်ရပ်စေရမည်။



စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား
လေဖြတ်ထားသော
ဘက်မှ လဲကျသွား
မည်ကို ကြိုတင်ကာ
ကွယ်ရန် ဖြစ်သည်။

- ⑥ စောက်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ စိတ်ခံစားချက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရမည်။

အဓိက
ရှင်းလင်းချက်

ဒူးညှိတ်ကျခြင်း

ဒူးညှိတ်ကျခြင်း ဆိုသည်မှာ မတ်တပ်ရပ်ချိန်နှင့် လမ်းလျှောက်ချိန်တွင် ဒူးတွင် အားမထည့်ရဘဲ ရုတ်တရက် ရှေ့သို့ သိသိသာသာ ကိုင်းသွားခြင်း ဖြစ်သည်။ လဲကျရသည့် အကြောင်းရင်းတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပါသည်။



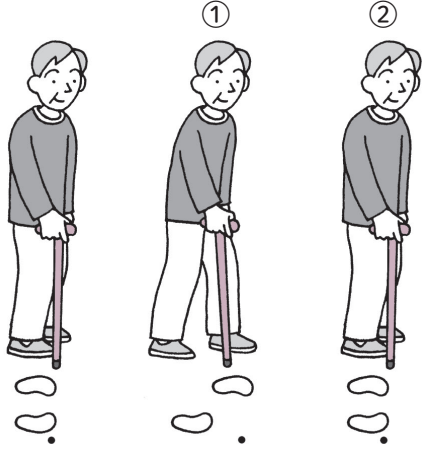
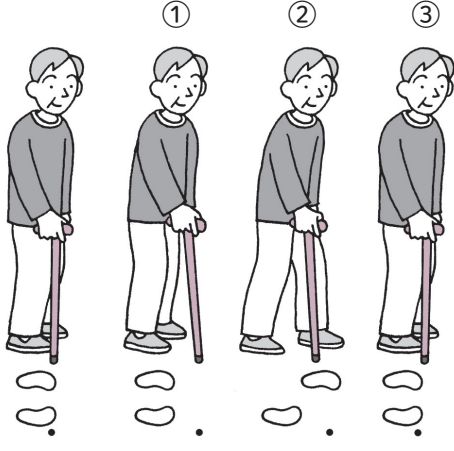
စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ဦးခေါင်း သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်သည် သိသိသာသာ လှုပ်ရှားထားပါက မူးဝေခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ခြင်းရှိမရှိ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရမည်။

5) လေတစ်ခြမ်းဖြတ်ထားသောစောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား လမ်းလျှောက်ရာတွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

(တုတ်ကောက်ဖြင့်လမ်းလျှောက်ခြင်း)

တုတ်ကောက်ဖြင့်လမ်းလျှောက်ရာတွင် 2 ဆင့်လျှောက်ခြင်းနှင့် 3 ဆင့်လျှောက်ခြင်း ဟူ၍ ရှိသည်။

● 2 ဆင့်လျှောက်ခြင်းနှင့် 3 ဆင့်လျှောက်ခြင်းကို နှိုင်းယှဉ်ချက်

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



လေဖြတ်ထားသောဘက်ရှိ ခြေထောက်မှနေ၍ ခြေစလှမ်းရသည့် အကြောင်းရင်းမှာ ထောက်အားကောင်းသည့် လေမဖြတ်သောဘက်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ဟန်ချက် မပျက်စေရန် ထိန်းထားစေလို၍ ဖြစ်သည်။

တုတ်ကောက်ဖြင့်လမ်းလျှောက်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ လေဖြတ်ထားသောဘက် အနောက်ခြမ်းမှ နေရာယူရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းနှင့်ခါးဟန်ချက်မပျက်စေရန် လိုအပ်သလို ထိန်းပေးရမည်။



(လှေကားတက်ခြင်း)

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် အန္တရာယ်ကင်းစေရန်အတွက် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားရှိရာ အထစ်မှ အောက်တစ်ထစ် (နောက်ဘက်) တွင် နေရမည်။ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားသည် ① တုတ်ကောက် → ② လေမဖြတ်သောဘက်မှ ခြေထောက် → ③ လေဖြတ်ထားသောဘက်မှ ခြေထောက် ဟူသော အစီအစဉ်အတိုင်း လှေကားတက်ရမည်။



လက်ကိုင်တန်းရှိပါက လက်ကိုင်တန်းကိုကိုင်ထားလျှင် ပို၍တည်ငြိမ်ပါသည်။

(လှေကားဆင်းခြင်း)

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် အန္တရာယ်ကင်းစေရန်အတွက် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားရှိရာ အထစ်မှ အောက်တစ်ထစ် (ရှေ့ဘက်) တွင် နေရမည်။ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားသည် ① တုတ်ကောက် → ② လေဖြတ်သောဘက်မှ ခြေထောက် → ③ လေမဖြတ်ထားသောဘက်မှ ခြေထောက် ဟူသော အစီအစဉ်အတိုင်း လှေကားဆင်းရမည်။



လက်ကိုင်တန်းရှိပါက လက်ကိုင်တန်းကိုကိုင်ထားလျှင် ပို၍တည်ငြိမ်ပါသည်။

6) အမြင်အာရုံချို့ယွင်းသောစောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား လမ်းလျှောက်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

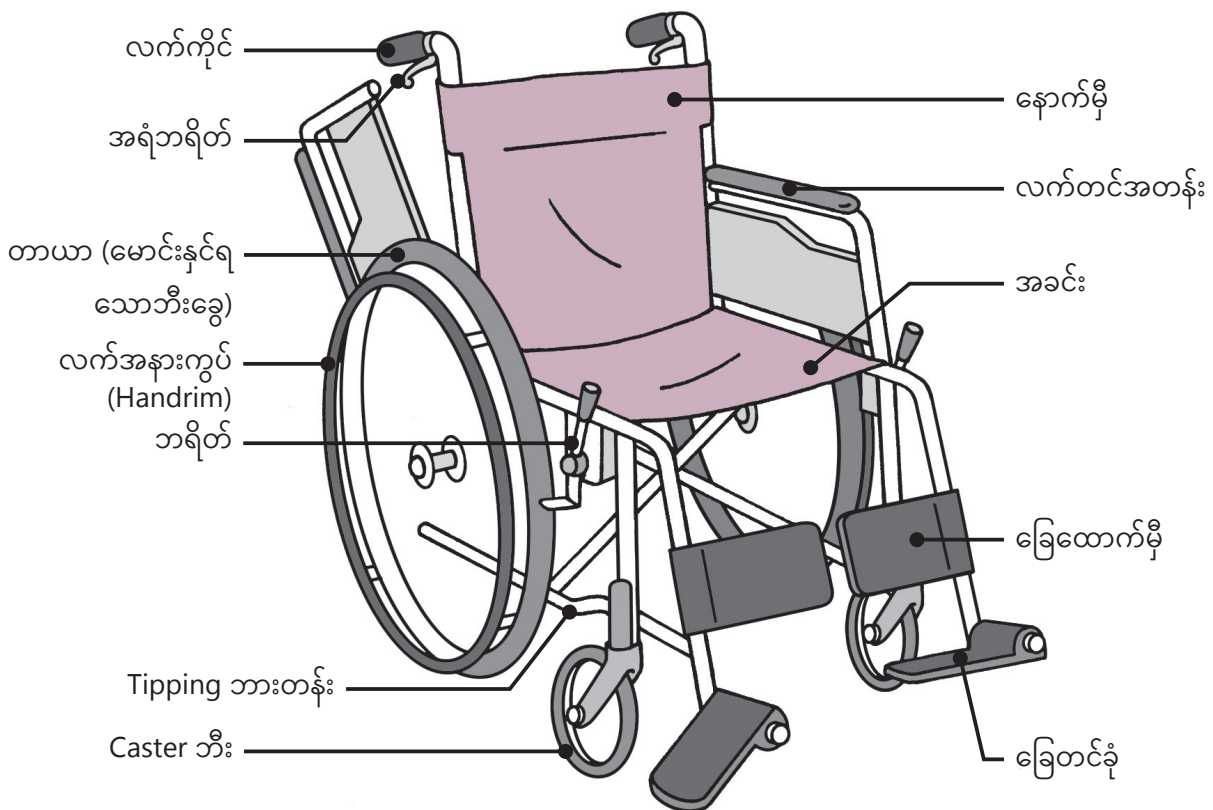
လမ်းလျှောက်သော အမြင်နှုန်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ အရှိန်နှုန်းနှင့် ကိုက်ညီရမည်။ အထစ်နှင့် ထောင့်ချိုးကဲ့သို့ အခြေအနေ ပြောင်းသွားလျှင် ထိုမတိုင်မီလေးတွင် နှုတ်မှ ရှင်းပြရမည်။

- လမ်းပြခေါ်ဆောင်ချိန်ရှိ အခြေခံကိုယ်နေဟန်ထား



7) ဘီးတပ်ကုလားထိုင်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

- ဘီးတပ်ကုလားထိုင်၏ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် အစိတ်အပိုင်းအသီးသီး၏အမည်များ



(ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ဆိုင်ရာ သတိပြုရမည့်အချက်များ)

- ဘီးတပ်ကုလားထိုင် အသုံးပြုချိန်တွင် တာယာ၏လေပေါင်နှင့် ဘရိတ်အခြေအနေ စသည်ကို ချို့ယွင်းချက်ရှိမရှိ ကြိုတင်၍ စစ်ဆေးရမည်။ တာယာ၏လေပေါင် နည်းနေလျှင် ဘရိတ် ကောင်းကောင်း မမိတော့ဘဲ အန္တရာယ်ရှိသည်။
- ရပ်ထားချိန်တွင် ဘရိတ်ကို မပျက်မကွက် ဆွဲထားရမည်။ လူမစီးချိန်တွင် လှုပ်နေလျှင် အန္တရာယ်ရှိ သောကြောင့် ရပ်ထားချိန်တွင်လည်း ဘရိတ်ဆွဲထားရမည်။

8) ခုတင်မှ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ပေါ်သို့ ကူးပြောင်းခြင်း

- ① စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရမည်။
- ② ယခုပြုလုပ်မည့်ကိစ္စ၏ရည်ရွယ်ချက်နှင့်အကြောင်းအရာကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား ရှင်းပြ ကာ သဘောတူညီမှု ယူရမည်။
- ③ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားက ခြေထောက် ချထိုင်လိုက်လျှင် ခြေဖဝါးနှစ်ဘက် ကြမ်းပြင်နှင့် ထိသည် အထိ ခုတင်၏အမြင့်ကို ချိန်ညှိရမည်။
- ④ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏လေမဖြတ်သောဘက်တွင်ထား၍ ဘရိတ် ဆွဲထားရမည်။
- ⑤ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ လေမဖြတ်သောဘက်မှ လက်ဖြင့် အဝေးဘက်မှ လက်တင်အတန်းကို ဖမ်းဆုပ်စေရမည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် လေဖြတ်ထားသောဘက်မှ ဒူးညွတ်မကျ စေရန် ကာကွယ်ရမည်။



လေဖြတ်ထားသောဘက်မှ ဒူးညွတ် မကျစေရန် ထိန်းပေးရမည်။



လေဖြတ်ထားသူမှ ရွေ့လျားရာတွင် လေမဖြတ်သောဘက် မှ အရင်ဆုံးလှုပ်ရှားရန်မှာ အခြေခံစည်းမျဉ်း ဖြစ်သည်။

⑥ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား ရှေ့သို့ကိုင်၍ ဖြည်းညင်းစွာ ထရပ်စေပြီး ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ဘက် သို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို လှည့်စေရမည်။



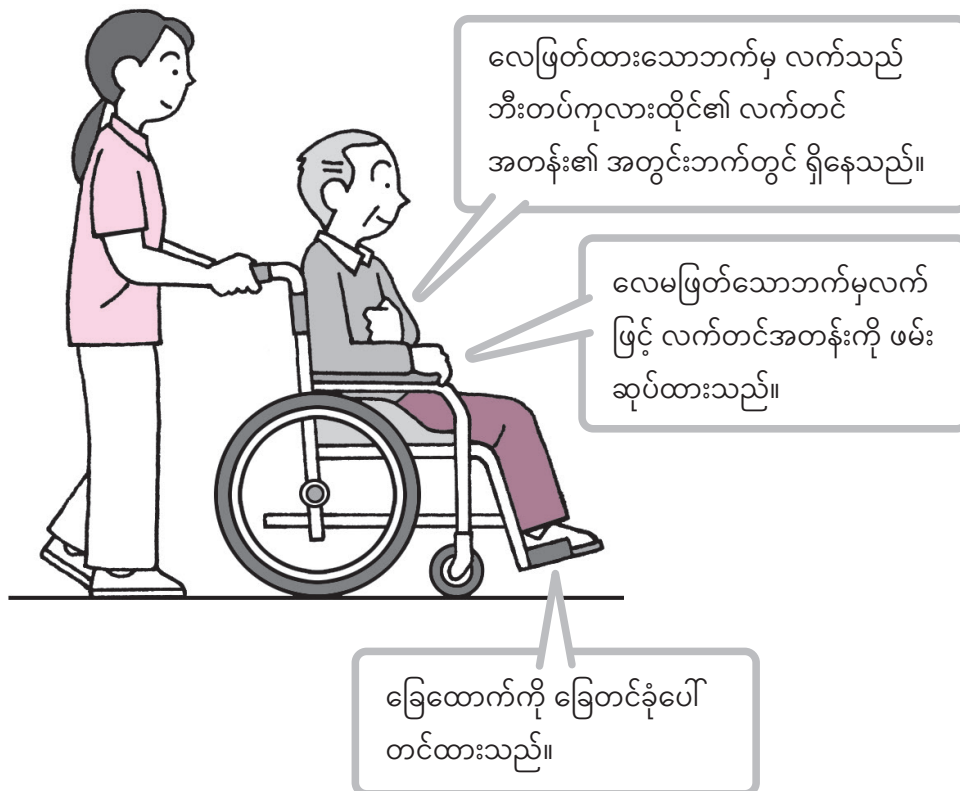
⑦ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား ထိုင်ချစေရမည်။ ခြေတင်ခုံတွင် ခြေထောက် တင်စေရမည်။



⑧ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ စိတ်ခံစားချက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရမည်။

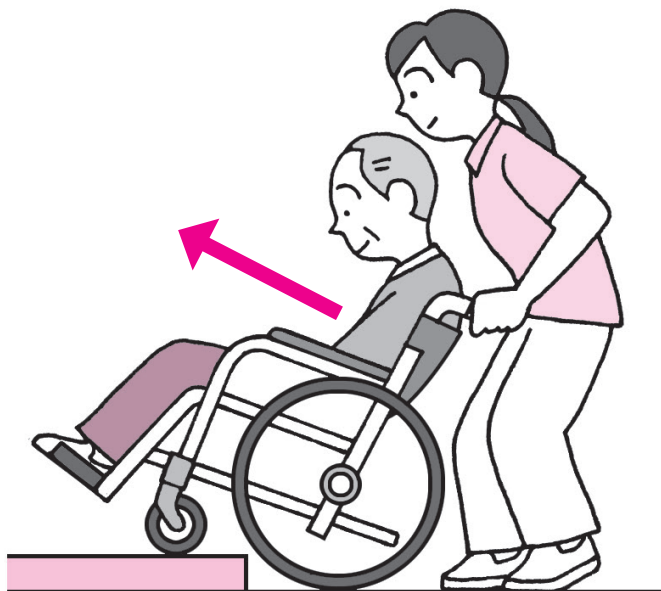
၅) ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ဖြင့် ရွှေ့လျားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

- ① စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရမည်။
- ② ယခုပြုလုပ်မည့်ကိစ္စ၏ရည်ရွယ်ချက်နှင့်အကြောင်းအရာကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား ရှင်းပြကာ သဘောတူညီမှု ယူရမည်။
- ③ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ခြေထောက်ကို ခြေတင်ခုံပေါ်တင်ရမည်။
- ④ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏လက်က မောင်းနှင်ရသောဘီးခွေတွင် မညှပ်မိစေရန် သတိပြုရမည်။
- ⑤ ဘရိတ်ဖြုတ်ပြီး ရွှေ့လျားတော့မည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပြီးနောက် ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ကို ရွှေ့ရမည်။



(လှေကားထစ်များပေါ်တက်ခြင်း)

အထစ်ရှေ့တွင် ခဏရပ်ပြီး အထစ်ပေါ်တက်မည်ဖြစ်ကြောင်း စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ရှင်းပြရမည်။

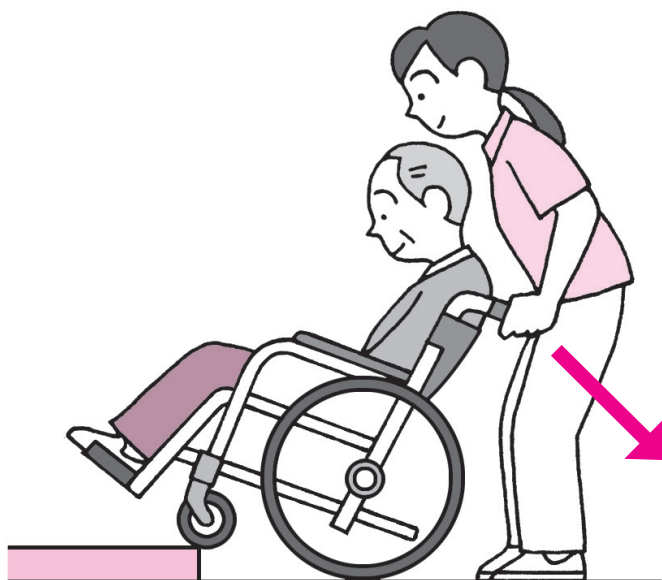
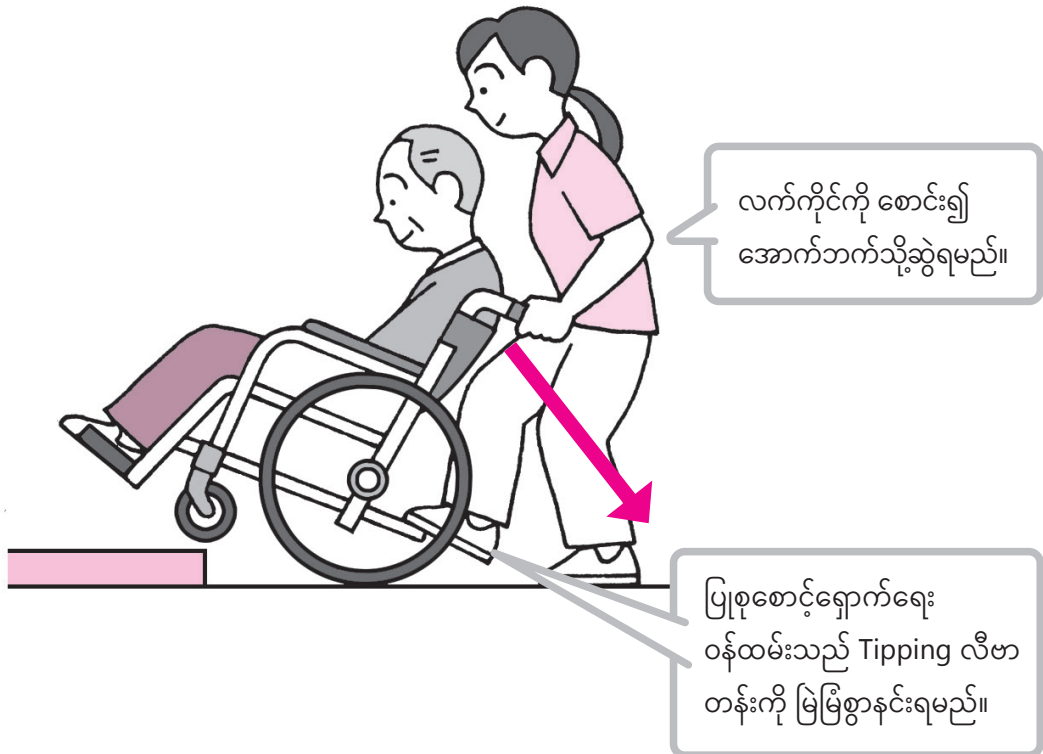


Caster ဘီးကို အထစ်ပေါ်သို့ ဖြည်းဖြည်းလှိမ့်တင်ပြီးနောက် မောင်းနှင်ရသောဘီးခွေကို မတင်ရမည်။

(အထစ်ပေါ်မှဆင်းခြင်း)

အထစ်ရှေ့တွင် ခဏရပ်ပြီး အထစ်ပေါ်မှ ဆင်းမည်ဖြစ်ကြောင်း စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ရှင်းပြရမည်။

နောက်ဘက်သို့ မျက်နှာမူ၍ မောင်းနှင်ရသောဘီးခွေကို တည်ငြိမ်စွာ ချပေးရမည်။



မောင်းနှင်ရသောဘီးခွေတစ်ခုလုံးကို ဆွဲချပြီး Caster ဘီးကို အထစ်အောက်သို့ ဖြည်းဖြည်း ချပေးရမည်။

(ဆင်ခြေလျှော့ကို ဆင်းခြင်း)

မတ်စောက်သောဆင်ခြေလျှော့ကိုဆင်းချိန်တွင် ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ကို နောက်ပြန်ထားမည် ဖြစ်ကြောင်း စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ရှင်းပြရမည်။

အနောက်ဘက်တွင် ဘေး
ကင်းလုံခြုံမှုရှိမရှိကို
သေချာစွာ စစ်ဆေး
အတည်ပြုရမည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူသည်
ခြေနှစ်ချောင်းကို အရှေ့
တစ်ချောင်း အနောက် တစ်
ချောင်း ခွဲရပ်ရမည်။



ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ကို နောက်ပြန်ထား၍ ရှေ့ဘက်သို့ ဆင်းလာရမည်။



နောက်ပြန်ထား၍ဆင်းရခြင်းမှာ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ဘီးတပ်
ကုလားထိုင်ပေါ်မှ လျှော့မကျစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

2

စားသောက်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

1 စားသောက်ခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

စားသောက်ခြင်း ဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် အာဟာရဓာတ်ကို စုပ်ယူပြီး လှုပ်ရှားမှုပြုရန်နှင့် ဇီဝအသက်တည်တံ့စေရန်အတွက် ဖြစ်သည်။

ပါးစပ်မှနေ၍ စားပြီး အရသာခံစားမှုသည် ဦးနှောက်ကြီးကို လှုံ့ဆော်ပြီး ဘဝစည်းချက်ကို ဖန်တီးရာတွင် အသုံးဝင်သည်။

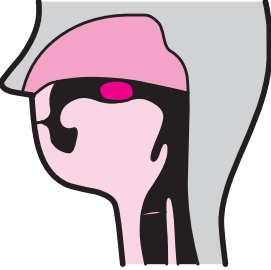
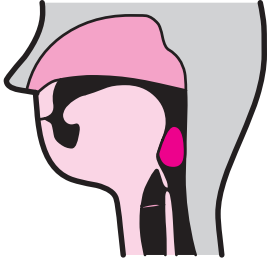
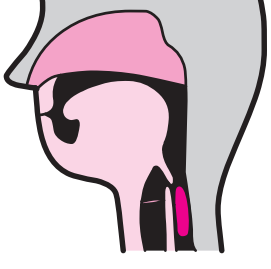
စားသောက်ခြင်းသည် နေထိုင်စားသောက်မှုများအနက် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာတစ်ခု ဖြစ်ပြီး လူအချင်းချင်းဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ပေးသည့် ပြောဆိုဆက်သွယ်နိုင်သောအခွင့်အရေးလည်း ဖြစ်သည်။

2 စားသောက်ခြင်းဆိုင်ရာ စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်၏အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်

လူသည် မိုက်ထဲတွင်အစာမရှိခြင်းကို ဦးနှောက်မှ ခံစားသိရှိခြင်းဖြင့် စားလိုသည်ဟူသော ခံစားချက် ပေါ်လာသည်။

- ထမင်းစားပွဲထိ ရွှေ့လျားသွားပြီး ကိုယ်နေဟန်ထားကို ပြင်ဆင်ရမည်။ ထို့နောက် စားစရာကို မျက်လုံးဖြင့် သေချာစွာ ကြည့်ရှုရမည်။ တူနှင့်ဇွန်း စသည်ကို အသုံးပြုပြီး စားစရာကို ပါးစပ်ထဲသို့ ထည့်ရမည်။ ဝါးပြီး မျိုချရမည်။
- စားသောက်ရာတွင် အမြင်အာရုံ၊ အနံ့အာရုံဖြင့် စားစရာကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရပြီး အရသာအာရုံ၊ ထိတွေ့မှုအာရုံဖြင့် အရသာနှင့်ကြွတ်ရွှေ့မှုကို ခံစားရမည်။
- စားသောက်ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်၏လုပ်ဆောင်ရည်များစွာနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။

◎ စားသောက်ခြင်းနှင့်မျိုချခြင်းလမ်းကြောင်းအဆင့်ဆင့်

ကနဦးကာလ		• စားစရာ၏အရောင်နှင့်အဆင်းသဏ္ဌာန်အနံ့ စသည်ကို အသိအမှတ်ပြုရမည်။ • တံတွေးစို့စွတ်လာမည်။
အသင့်ပြင်ကာလ		• ပါးစပ်ထဲသို့ထည့်လိုက်သော စားစရာကိုဝါးပြီး တံတွေးနှင့် ရောကာ စားစရာအလုံးအခဲ (အစာလုံး (Bolus)) ကို ပြုလုပ်သည်။
ခံတွင်းအတွင်းကာလ		• အဓိကအားဖြင့် လျှာသည် ပါးစပ်ပေါက်မှ အစာလုံးကို လည်ချောင်းဆီသို့ ပို့ဆောင်ပေးသည်။
လည်ချောင်းတွင်းကာလ		• မျိုချမှုအပေါ်အလိုအလျောက်တုံ့ပြန်မှု (Swallowing Reflex) ဖြစ်ပေါ် ပြီး အစာလုံးသည် လည်ချောင်းကို ဖြတ်သွားသည်။ • လေပြန်ဖုံး (Epiglottis) ပိတ်သွားပြီး လေပြန်တွင်းသို့ အစာလုံးမဝင်စေရန် ကာကွယ်သည်။
အစာပြန်တွင်းကာလ		• အစာလုံးသည် အစာပြန်မှနေ၍ အစာအိမ်အတွင်းသို့ ရောက်ရှိသည်။



ဤလမ်းကြောင်းအဆင့်ဆင့်တွင် တနေရာရာ၌ ချို့ယွင်းမှု ဖြစ်ပေါ်ပါက အစားအစာကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ စားရန် ခက်ခဲလာမည်။ ၎င်းကို အစာနင်ခြင်း/အစာမျိုရခက်ခြင်း (Dysphagia) ဟု ခေါ်သည်။

3 စားသောက်ရာတွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှု

⊙ စားသောက်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းအတွက် သတိပြုရမည့်အချက်များ

- အစားအစာနှင့် ပတ်သက်သော ကြိုက်နှစ်သက်မှုကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရမည်။
- ရောဂါကုသနေခြင်းနှင့်အလာဂျစ်ထတတ်ခြင်းကြောင့် စား၍မရသည်များရှိမရှိကို သတိပြုရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ဝါးစားနိုင်စွမ်းနှင့်မျိုချနိုင်စွမ်းအလိုက် ပျော့ပျောင်းစွာချက်ခြင်း၊ နပ်နပ်စင်းခြင်းတို့ဖြင့် စားရလွယ်စေရန် ပြုလုပ်ရမည်။
- ပူပူနွေးနွေး စားရမည်ကို ပူပူနွေးနွေး စားနိုင်ရန်၊ အေးအေးလေးလေး စားရမည်ကို အေးအေးလေးလေး စားနိုင်ရန် သတိပြု ဆောင်ရွက်ရမည်။

(ဝါးစားနိုင်စွမ်းနှင့်မျိုချနိုင်စွမ်းအလိုက် ချက်ပြုတ်ထားသောအစားအစာပုံစံများ)

- နပ်နပ်စဉ်းထားသောအစာ - စားစရာကို စားရလွယ်စေရန် နပ်နပ်စဉ်းထားသောအရာ
- ပျစ်ပျစ်ချက်ထားသောအစာ - စားစရာကို ခပ်ပျစ်ပျစ် ချက်ထားသောအရာ
- အစာပျော့ - စားစရာကို ပုံမပျက်စေဘဲ ပျော့ပျော့ချက်ထားသောအရာ
- တိုရောမိကော်ရည်ဆမ်းအစာ - မျိုချနိုင်စွမ်းနည်းပါးသူကို စိုစိုစွတ်စွတ်စားရစေရန် တိုရောမိကော်ရည် ဆမ်းထားသောအရာ

1) စားသောက်သည့် ကိုယ်နေဟန်ထား

⊙ မှန်ကန်စွာစားသောက်သည့် ကိုယ်နေဟန်ထား

ထိုင်ခုံတွင် ခါးဆန့်ထိုင်ချပြီး ကြမ်းပြင်တွင် ခြေဖဝါးကို ချထားရမည်။ ရှေ့ကို အနည်းငယ်ကိုင်ပြီး မေးစေ့ အောက်ချထားလျက် နေစေရမည်။

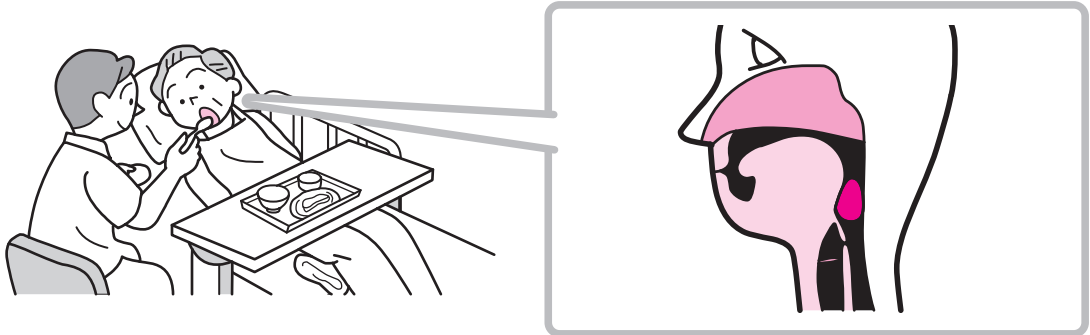


မေးစေ့ မော့ထားသော ကိုယ်နေဟန်ထားဖြင့် ဆိုပါက အစာနှင့် မည်ကို စိုးရိမ်ရ၍ ဖြစ်ပါသည်



● ခုတင်ပေါ်တွင် စားသောက်သည့် ကိုယ်နေဟန်ထား

ထိုင်လျက်ဖြင့် စားသောက်ရန် ခက်ခဲပါက ခုတင်ပေါ်တွင် စားရသည့်အခါလည်း ရှိပါသည်။



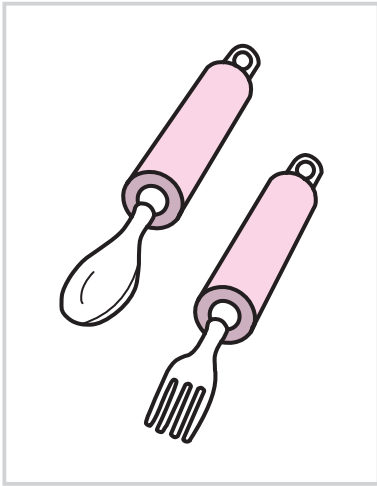
- ခုတင်ခေါင်းရင်းပိုင်းကို မြှင့်ကာ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို ထူမထားသော ပုံစံအတိုင်း နေစေရမည်။
- ထူမပြီးလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ကို မွေ့ယာနှင့် ခဏခဏပြီး ပြန်ချပေးသော ကျောကုန်းခွာခြင်း (စွဲနွဲခါ) ကို ပြုလုပ်ရမည်။
- ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်း မတ်မတ်ထားရန် ခက်ခဲပါက ဘေးတစ်စောင်းအိပ်လျက် နေစေရမည်။



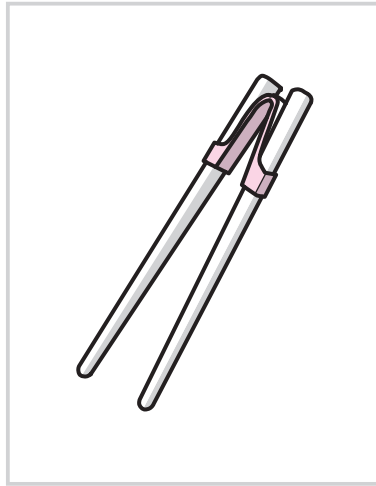
ခေါင်းအုံးကို အုံးစေ
ကာ မေးစေ့ အောက်
ချလျက် နေစေရမည်။

စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားသည် ကိုယ်တစ်ခြမ်း လေဖြတ်ထားပါက လေမဖြတ်သောဘက်ကို အောက်တွင် ထားရမည်။

● စားသောက်ရာတွင်အသုံးပြုသော ပန်းကန်ခွက်ယောက်ပစ္စည်းများ



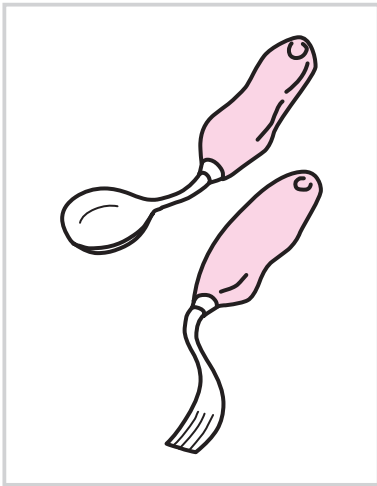
ဆုပ်ကိုင်ရလွယ်သော ဇွန်းနှင့် ခက်ရင်း



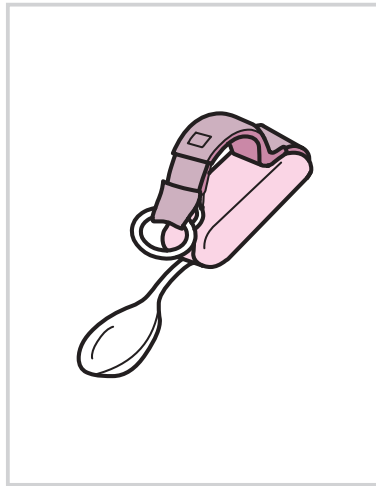
စပရိန်တူ



ဆုပ်ကိုင်ရလွယ်သော ပန်းကန်ခွက်ယောက်



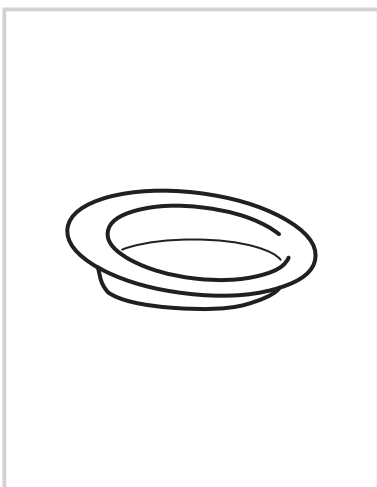
ဇွန်းအကွေးနှင့် ခက်ရင်းအကွေး



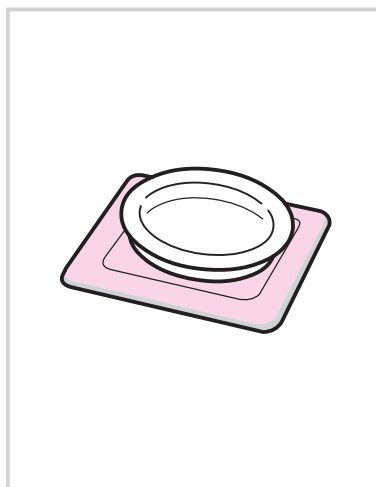
လက်ထည့်ခါးပတ်ကွင်းပါသော ဇွန်းအိမ်



လက်ကိုင်ပါသောခွက်



ခပ်ယူရလွယ်သောပန်းကန်ပြား



ချောမထွက်သော အောက်ခံအခင်းပြား

၂) စားသောက်ရာတွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှု

- ① စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရမည်။
- ② ယခုပြုလုပ်မည့်ကိစ္စ၏ရည်ရွယ်ချက်နှင့်အကြောင်းအရာကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား ရှင်းပြကာ သဘောတူညီမှု ယူရမည်။
- ③ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ လက်ကို စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောစေရမည်။



- ④ ထမင်းစားပွဲသို့ သွားစေပြီး ထိုင်ခုံတွင် ထိုင်စေရမည်။



ရောဂါကုသနေခြင်းနှင့်အလာဂျစ် ထတတ်ခြင်းကြောင့် စား၍မရ သည်များရှိမရှိကို ပြုစုစောင့်ရှောက် ရေးဝန်ထမ်းမှ ကြိုတင်၍ စစ်ဆေး အတည်ပြုရမည်။

- ⑤ အစားအသောက်ကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ရှေ့တည်တည့်၌ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားမှ မြင်နိုင်သော နေရာတွင် ထားရမည်။
- ⑥ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ သန်သောလက် သို့မဟုတ် လေမ ဖြတ်သောဘက်မှ အရှေ့ဘက်ရှိ ဘေးတစ်စောင်းနေရာတွင် ထိုင်ရမည်။

- (ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်သော စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား ဖြစ်ပါက) ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ထမ်း နေရမည့်နေရာ



⑦ ဟင်းလျာစာရင်း (Menu) ကို ရှင်းပြရမည်။

⑧ အစားအသောက် မစားမီ ရှေးဦးစွာ ရေနွေးကြမ်းနှင့် မိဆိုဟင်းချို စသော အရည်များကို သောက် စေရမည်။



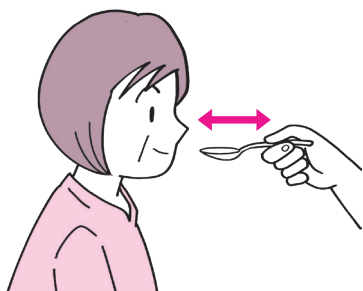
ပါးစပ်အတွင်း စိုစွတ်
သွားစေမည်ဖြစ်ပါသည်။

⑨ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ စားသောက်မှု အရှိန်နှုန်းကိုလိုက်၍ စားသောက်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည်။

- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားနှင့် မျက်လုံးချင်း ဆုံ၍ထိုင်ပြီး ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည်။
- ပါးစပ်ထဲသို့ အစားတစ်လုပ်စာခွဲပေးသော အမြန်နှုန်းကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားထံ မေးမြန်းခြင်း၊ လေ့လာကြည့်ရှုခြင်းကို ပြုလုပ်ပြီး ချိန်ညှိရမည်။
- လေဖြတ်ထားပါက လေမဖြတ်သောဘက်ရှိ ပါးစပ်ထောင့်မှနေ၍ စားစရာကို ခွဲပေးရမည်။
- အစာနင်ခြင်းမဖြစ်စေရန် အစာဝါးနေချိန်တွင် စကားမပြောရ။
- မေးစေ့အောက်ချထားသောအနေအထားဖြင့် အစာဝါးနေခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။
- ဇွန်းဖြင့် ခွဲ ကျွေးချိန်တွင် ဇွန်းကို အလျားလိုက် ပြန်ဆွဲထုတ်ရမည်။



မတ်တပ်ရပ်၍ ခွဲကျွေး
ပါက စောင့်ရှောက်ခံ
ဘိုးဘွား၏ မေးစေ့ မော့
လာကာ အစာနင်လွယ်၍
အန္တရာယ် ရှိသည်။



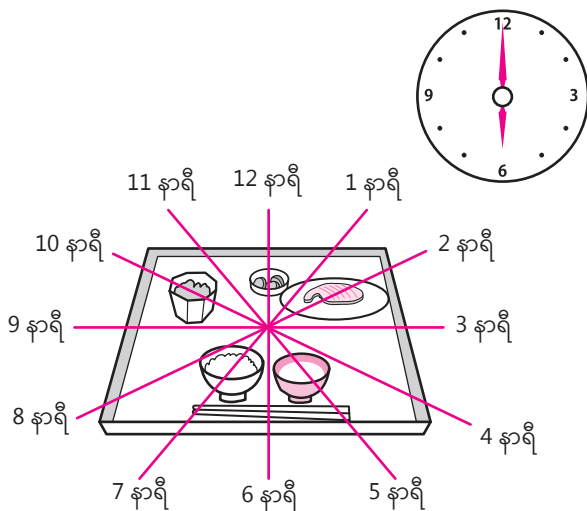
ဇွန်းကို အပေါ်သို့ ဆွဲယူ
ပါက လည်ပင်းမြင့်
တက်လာမည်ဖြစ်၍
ဖြစ်ပါသည်။

- ⑩ စားသောက်ပြီးစီးခြင်း ရှိမရှိ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုရမည်။
- ⑪ ပါးစပ်ထဲတွင် အစာများကျန်နေခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။
- ⑫ သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု (ပလုပ်ကျင်းခြင်း၊ သွားတိုက်ခြင်း၊ အံကပ်တိုက်ချွတ်ဆေးကြောခြင်း) ကို ပြုလုပ်ရမည်။
- ⑬ ပြင်ပအရာများ အဆုတ်ထဲဝင်၍ ဖြစ်ပွားသော အဆုတ်ရောင်နမိုးနီယား (Aspiration Pneumonia) ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် စားသောက်ပြီးနောက် ထိုင်လျက်ဖြင့် မိနစ် 30 ခန့် နေစေရမည်။

3) စားသောက်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းအတွက် သတိပြုရမည့်အချက်များ

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ စားသောက်မှုအရှိန်နှုန်း၊ ကိုယ်နေဟန်ထား၊ စားသောက်ပုံအမူအရာတွင် ပြဿနာရှိမရှိကို လည်းကောင်း၊ ဝါးစားခြင်းနှင့်မျိုချခြင်း၏ အခြေအနေ စသည်ကိုလည်းကောင်း လေ့လာကြည့်ရှုရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားမှ စားစရာကို ခွဲစေလိုသည့်အချိန် ခွဲကျွေးဖြစ်ရန် ကြိုးပမ်းရမည်။
- အမြင်အာရုံ ချို့ယွင်းသူဖြစ်ပါက နာရီပေါ်မှနေရာများ (နာရီ၏ လက်တံတည်နေရာဖြင့် အသိပေးပုံ) ကို အသုံးပြုရမည်။
အစားအသောက်၏ ပူနွေးမှုနှင့်အေးမှု၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် စသည်တို့ကိုလည်း ရှင်းပြရမည်။

● နာရီပေါ်မှနေရာများဥပမာ



6 နာရီ၏ တည်နေရာတွင် တူ ရှိသည်။

3

ဆီးဝမ်းသွားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

1 ဆီးဝမ်းသွားခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

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

ဆီးဝမ်းသွားခြင်းသည် ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းရာတွင် လိုအပ်သော လူ့ခန္ဓာကိုယ်အလုပ်လုပ်ပုံစနစ် ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် စွန့်ထုတ်လိုက်သော ဆီးနှင့်ဝမ်းသည် ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ဖော်ပြသည်။ ဆီးဝမ်းသွားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်သော အကြောင်းရင်းပေါ်မူတည်၍ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် အရေးကြီးသည်။



ဆီးဝမ်းသွားခြင်းသည် အရှက်တရားလွှမ်းမိုးသော အပြုအမူ ဖြစ်သည်။ ဆီးဝမ်းသွားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရပါက စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ စိတ်ခံစားချက်ကို နားလည်ပြီးမှ ကူညီပေးရန် အရေးကြီးသည်။

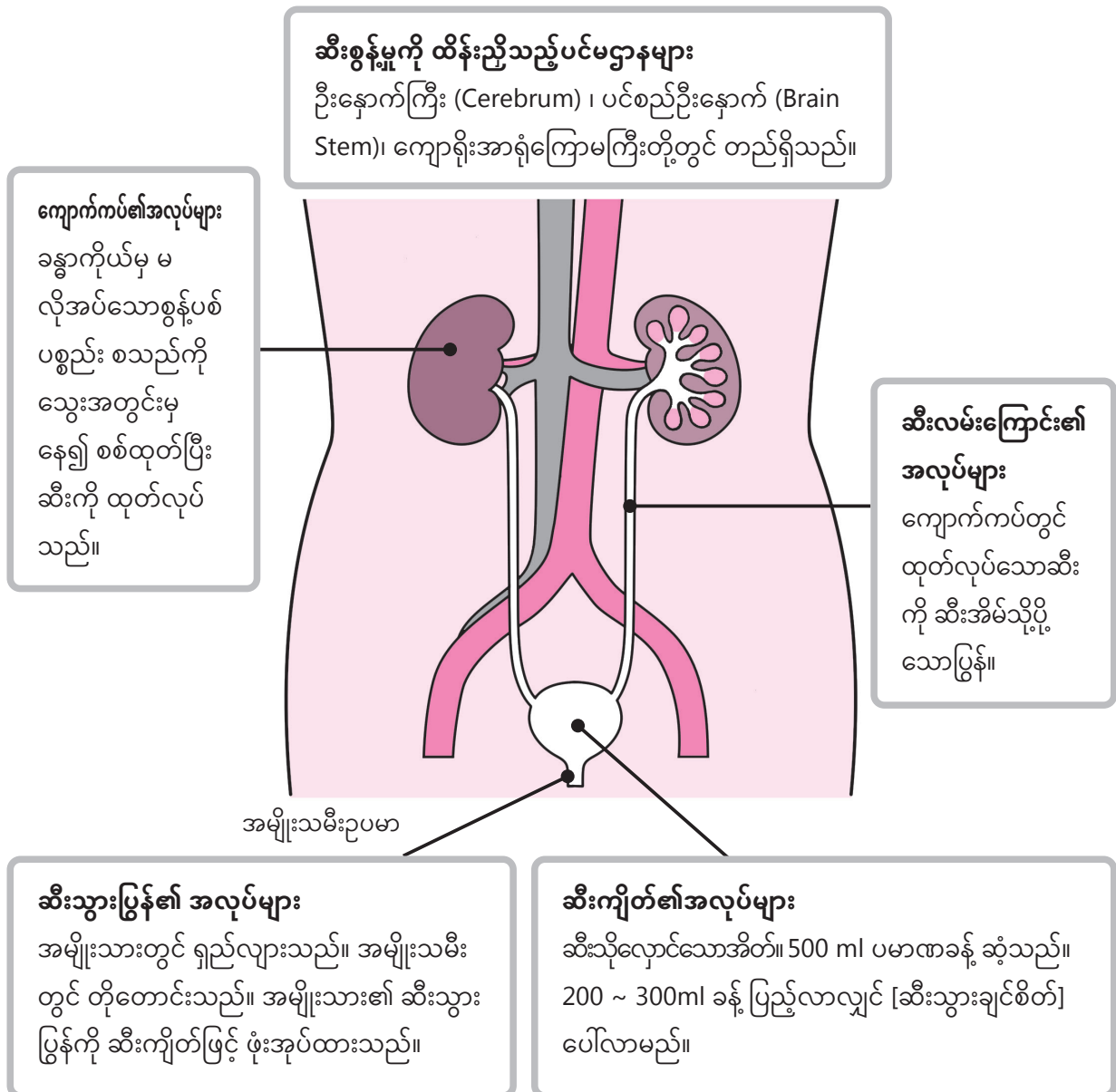


1) ဆီးသွားခြင်း၏ အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်

ဆီးကို ကျောက်ကပ်မှ ထုတ်၍ ဆီးအိမ်တွင် တစ်ကြိမ် စုထားပြီးနောက် ဆီးသွားပြန်မှနေ၍ စွန့်ထုတ်သည်။ ၎င်းကို ဆီးသွားခြင်းဟု ခေါ်သည်။

ဆီးအိမ်တွင် ဆီးများ 200 ~ 300ml ခန့် ပြည့်လာလျှင် [အိမ်သာသွားချင်စိတ်] ပေါ်လာမည်။ ၎င်းကို ဆီးသွားချင်စိတ်ဟု ခေါ်သည်။

- ဆီးထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော ခန္ဓာကိုယ်၏အစိတ်အပိုင်းများ

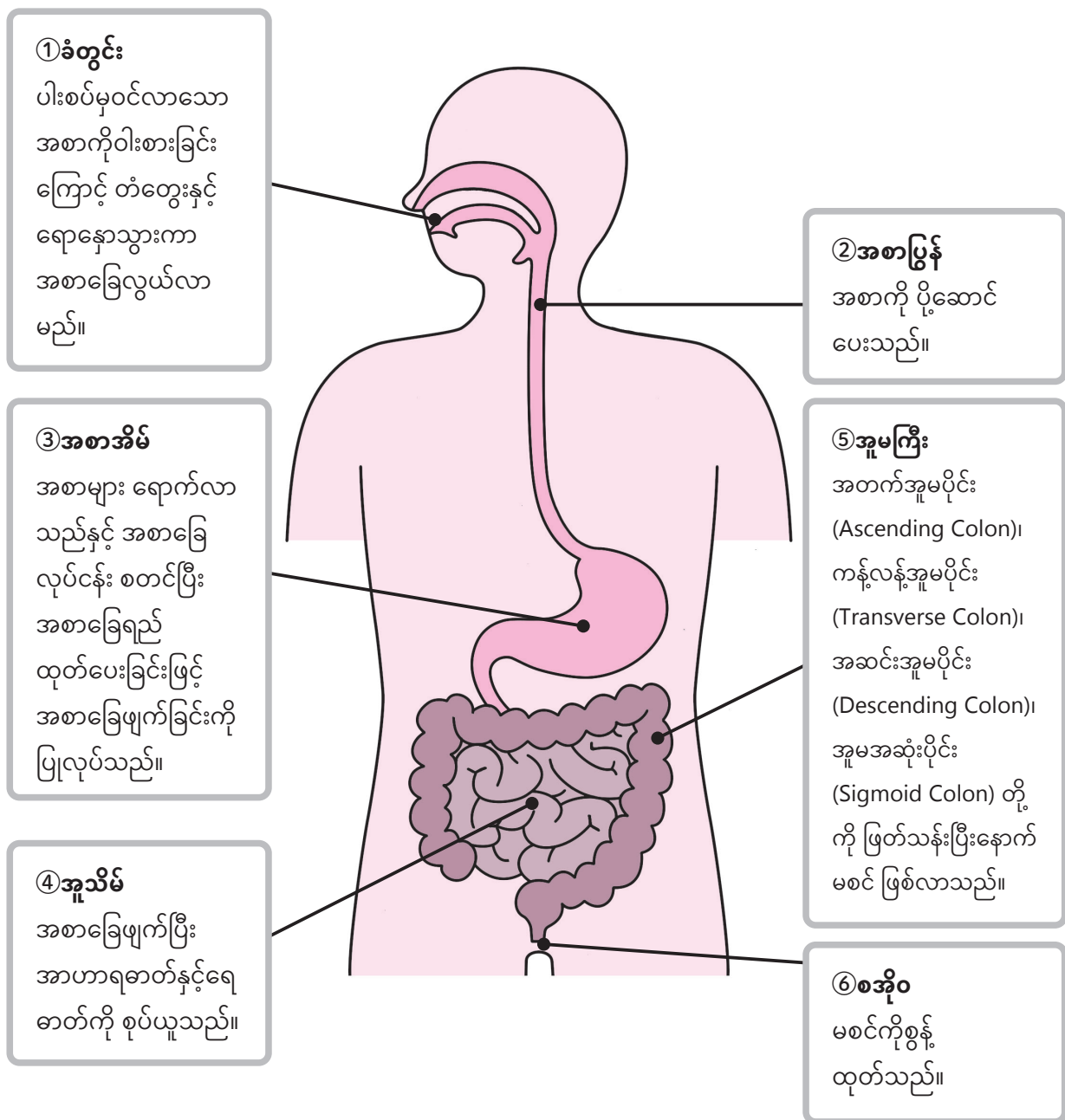


2) ဝမ်းသွားခြင်း၏အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်

ပါးစပ်မှ စားလိုက်သော အစာနှင့်အရည်ကို အစာအိမ်သို့ ပို့ဆောင်ပြီး အစာခြေလုပ်ငန်း စတင်သည်။ အစာနှင့်အရည်ကို အူသိမ်သို့ ပို့ဆောင်ပြီး အာဟာရဓာတ်နှင့် ရေဓာတ်ကို စုပ်ယူသည်။ စုပ်ယူပြီးနောက် ကြွင်းကျန်သည်များ မစင်အဖြစ် ပြောင်းသွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပသို့ စွန့်ထုတ်သည်။ ၎င်းကို ဝမ်းသွားခြင်းဟု ခေါ်သည်။ အူတွင် မစင်များ ပြည့်လာလျှင် [အိမ်သာသွားချင်စိတ်] ပေါ်လာမည်။ ၎င်းကို ဝမ်းသွားချင်စိတ်ဟု ခေါ်သည်။

ဝမ်းသွားချင်စိတ်သည် အချိန်ကြာလျှင် ပျောက်သွားတတ်သည်။

● မစင်ထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော ခန္ဓာကိုယ်၏အစိတ်အပိုင်းများ



● ဝမ်းသွားသော ကိုယ်နေဟန်ထား

အရှေ့ဘက်သို့ ကိုင်းလျက်
ခြေဖုနောင်းကို မြှင့်လိုက်လျှင် မစင်
ထွက်ပေါက်ဖြစ်သော စအို
လမ်းကြောင်းမှနေ၍ စအိုဝအထိ
ဖြောင့်တန်းသွားပြီး မစင်များ ထွက်ရ
လွယ်လာမည်။



3 ဆီးနှင့်မစင်တို့၏ ပုံသဏ္ဌာန်နှင့်ပမာဏ

1) ဆီးအခြေအနေ

ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ခံစားရသောရောဂါသည် ဆီးပမာဏနှင့်အကြိမ်ရေအပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိသည်။

● ပုံမှန်ဆီးနှင့် ပုံမှန်မဟုတ်သောဆီး

စီး		ပုံမှန်ဆီး	ပုံမှန်မဟုတ်သောဆီး
	ပမာဏ	1 ရက်လျှင် 1000 ~ 1500ml	1 ရက်လျှင် 2000 ~ 3000ml အထက် (ဆီးများခြင်း) 300 ~ 500ml အောက် (ဆီးနည်းခြင်း)
	အကြိမ်ရေ	1 ရက်လျှင် 4 ~ 6 ကြိမ်	နံ့ဘက်တွင် 8 ကြိမ်နှင့်အထက်၊ ညဘက်တွင် 2 ကြိမ်နှင့်အထက် (မကြာခဏ ဆီးသွားခြင်း)
	အနံ့	အနံ့မရှိ	အမိုးနီးယားအနံ့ပြင်းပြင်း
	အရောင်	အဝါဖျော့မှ အကြည်	အရောင်နောက်နေခြင်း၊ အညိုရင့်၊ အနီ စသည်

2) မစင်အခြေအနေ

စားလိုက်သောအစားအစာနှင့် ခံစားရသောရောဂါ စသည်တို့သည် မစင်အပေါ်သက်ရောက်မှု ရှိသောကြောင့် အခြေအနေကိုလိုက်၍ ပုံသဏ္ဌာန်နှင့်အရောင်၊ အကြိမ်ရေတို့ ပြောင်းလဲသွားမည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ချိန်တွင် ပုံမှန်မစင်အခြေအနေကို သိထားကြပါစို့။

● ပုံမှန်မစင် နှင့် ပုံမှန်မဟုတ်သောမစင်

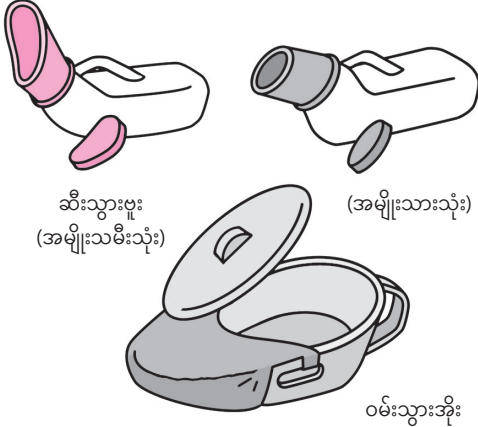
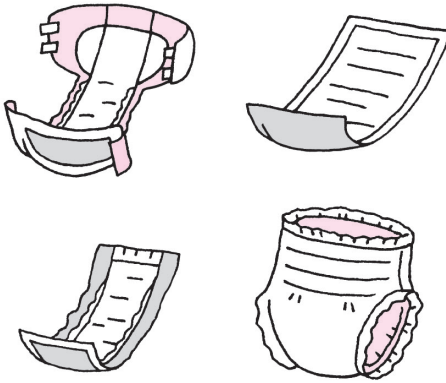
မစင်	အကြိမ်ရေ	ပုံမှန်မစင်	ပုံမှန်မဟုတ်သောမစင်
		1 ရက်လျှင် 1 ~ 2 ကြိမ်	နည်းနေလျှင် (ဝမ်းချုပ်ခြင်း)
ဥပမာ	အရောင်	အညိုရောင်	အနီရောင်၊ အမည်းရောင်၊ အဖြူရောင် စသည်



ဆီးဝမ်းသွားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးသုံး ပစ္စည်း ကိရိယာများ

ဆီးဝမ်းသွားရာတွင် သုံးသော ပစ္စည်းကိရိယာ အမျိုးမျိုးရှိသည်။ ထိုသူ၏အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီသော ပစ္စည်းကိရိယာကို သုံးရမည်။

● ဆီးဝမ်းသွားရာတွင်သုံးသော ပစ္စည်းကိရိယာအမျိုးမျိုး

ပစ္စည်းကိရိယာ	ပုံသဏ္ဌာန်	အသုံးပြုမည့်သူ
သယ်သွား၍ရသော အိမ်သာအိုး		ဆီးသွားချင်စိတ်နှင့် ဝမ်းသွားချင်စိတ် ရှိသော်လည်း အိမ်သာထိမသွားနိုင်သူနှင့် ညကြီးသန်းခေါင် ဆီးဝမ်းသွားချိန် စသည်တို့တွင် သုံးသည်။
ဆီးသွားဗူးနှင့် ဝမ်းသွားအိုး		ဆီးသွားချင်စိတ်နှင့် ဝမ်းသွားချင်စိတ် ရှိသော်လည်း အိပ်ရာပေါ်တွင် ပက်လက်နေရသူနှင့် ကျန်းမာရေးမကောင်းသူ၊ ကြာရှည်ထိုင်ရခက်သူတို့ သုံးသည်။
ဒိုင်ပါနှင့် ဆီးခံသော Pad		(ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်းနှင့် ဝမ်းမထိန်းနိုင်ခြင်း) ဆီးနှင့်ဝမ်းထွက်ကျလျှင် မသိရှိသောအခြေအနေ၊ အိမ်သာနှင့် သယ်သွား၍ရသော အိမ်သာအိုး စသည်တို့တွင် ဆီးဝမ်းသွားရန် ခက်ခဲသူတို့ သုံးသည်။

5 လုပ်ဆောင်ရည် ကျဆင်းခြင်းနှင့်ချို့ယွင်းခြင်းကြောင့် ဆီးဝမ်းသွားသည့်အပေါ် သက်ရောက်မှုများ (ဆီးနှင့်ဝမ်း မထိန်းနိုင်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှော့ခြင်း)

1) ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း

ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်း ဆိုသည်မှာ မိမိသဘောဆန္ဒနှင့် မသက်ဆိုင်ဘဲ ဆီးထွက်ကျခြင်းကို ခေါ်သည်။

● ဆီးမထိန်းနိုင်ခြင်းအမျိုးအစားများ

	အခြေအနေ
Stress Incontinence (ဗိုက်ဖိအားကြောင့် ဆီးထွက်ကျခြင်း)	ချောင်းဆိုးနှင့်နှာချေခြင်း စသော ဗိုက်ကိုဖိထားသလိုဖြစ် ချိန်တွင် ဆီးထွက်ကျခြင်း
Urge Incontinence (အရေးပေါ်ဆီးထွက်ကျခြင်း)	ဆီးသွားချင်စိတ်ရှိသော်လည်း အိမ်သာထိသွားရန်အချိန် မမီဘဲ ထွက်ကျခြင်း
Overflow Incontinence (ဆီးလျှံကျခြင်း)	ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်း စသည်ကြောင့် ဆီးလမ်းကြောင်း ပိတ်သွားပြီး ဆီးတစ်စက်စက် ထွက်ကျခြင်း
Reflex urinary Incontinence (အာရုံကြော တုံ့ပြန်မှုကြောင့် ဆီး ထွက်ကျခြင်း)	ကျောရိုးအာရုံကြောမကြီး ထိခိုက်ပျက်စီးမှု စသည် ကြောင့် ဆီးသွားချင်စိတ် မရှိဘဲ ဆီးထွက်ကျခြင်း
Functional Incontinence (လုပ်ဆောင်ရည် ချို့ယွင်းခြင်းကြောင့် ဆီးထွက်ကျခြင်း)	ဆီးသွားရန် ပြုလုပ်သော်လည်း အချိန်မမီဘဲ ထွက်ကျခြင်း။ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရောဂါ စသည်ကြောင့် အိမ်သာနေရာ ကို မသိတော့ဘဲ အချိန်မမီဘဲ ထွက်ကျခြင်း

2) ဝမ်းချုပ်ခြင်း

ဝမ်းချုပ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ ပုံမှန်အချိန်နှင့်စာလျှင် ဝမ်းသွားသော အကြိမ်ရေနှင့်ပမာဏ ဆက်တိုက် လျော့နည်းလာခြင်းကို ခေါ်သည်။

● ဝမ်းချုပ်ခြင်းအမျိုးအစားများ

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

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- စည်းကမ်းတကျ ပုံမှန် ဆီးဝမ်းသွားသောအကျင့်ကို ပြုလုပ်ရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ရေသောက်သောပမာဏကို ထိန်းထားရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ အစားအစာတွင် အမျှင်ဓာတ်ပါသောအစာကို များများ ထည့်ပေးရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ လူနေမှုဘဝတွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်စေရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ပြုပြင်၍ မရလျှင် ဆေးကုသရေးဝန်ထမ်းထံ တင်ပြရမည်။

3) ဝမ်းလျှောခြင်း

ဝမ်းလျှောခြင်း ဆိုသည်မှာ မစင်ထဲတွင် ရေဓာတ်ပမာဏများနေပြီး ပျော့ပျောင်းနေသောမစင်များ သွားခြင်းကို ခေါ်သည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့်အချက်များ

- ရေဓာတ် ဆုံးရှုံးမည်ဖြစ်၍ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်းမှ ကြိုတင်ကာ ကွယ်ရမည်။
 - ပါးစပ်မှ သောက်နိုင်ပါက ရေနွေးဖြူနှင့် ပုံမှန်အပူချိန်သာ ရှိသော ဓာတ်ဆားရည်ကို တိုက်ရမည်။
 - အရည်ပုံစံ မစင်သည် အရေပြားကို လှုံ့ဆော်၍ ယားယံစေသောကြောင့် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ စအိုတစ်ဝိုက်ကို ဆေးကြောခြင်း စသည်တို့ဖြင့် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ထားရမည်။
- ရုတ်တရက်ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်းသည် ကူးစက်ရောဂါလက္ခဏာအဖြစ် သံသယရှိနိုင်သောကြောင့် ဆေးကုသရေးဝန်ထမ်းထံ တင်ပြရမည်။



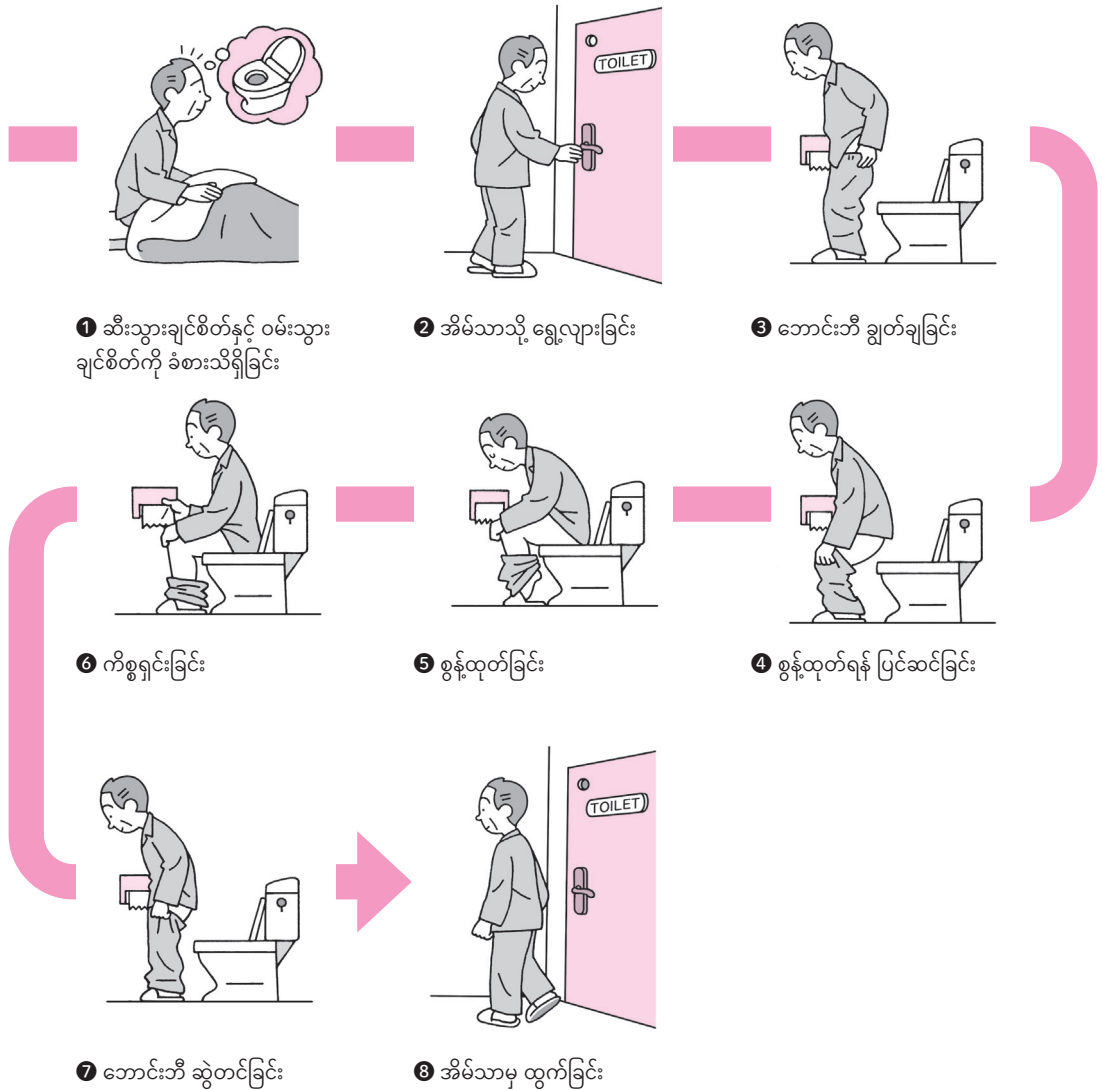
စိတ်ဖိစီးမှုသည် ဆီးဝမ်းသွားသည့်အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသောကြောင့် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ အခြေအနေနှင့် ညည်းညူတိုင်ကြားသည်များကို သေချာ နားထောင်ပေးရမည်။ စွန့်ထုတ်လိုက်သော ဆီးနှင့်ဝမ်း၏အခြေအနေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းမှ သေချာစွာ လေ့လာကြည့်ရှုရမည်။

စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် မူမမှန်သည်များကို ခံစားနေရသလို ဖြစ်နေပါက ဆေးကုသရေးဝန်ထမ်းထံ ချက်ချင်း တင်ပြရမည်။ ၎င်းသည် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရာ ရောက်ပါသည်။

6 ဆီးဝမ်းသွားသောလုပ်ငန်းစဉ်

သာမန်ဆီးဝမ်းသွားခြင်းတွင် လှုပ်ရှားမှုအများအပြား ပါရှိသည်။ ဆီးဝမ်းသွားရာတွင် အာရုံကြောများ၏ ရှုပ်ထွေးသောအလုပ်များနှင့် ခန္ဓာကိုယ်၏လှုပ်ရှားမှုများက ဆက်စပ်လျက် ရှိပါသည်။

● ဆီးဝမ်းသွားသောလုပ်ငန်းစဉ်



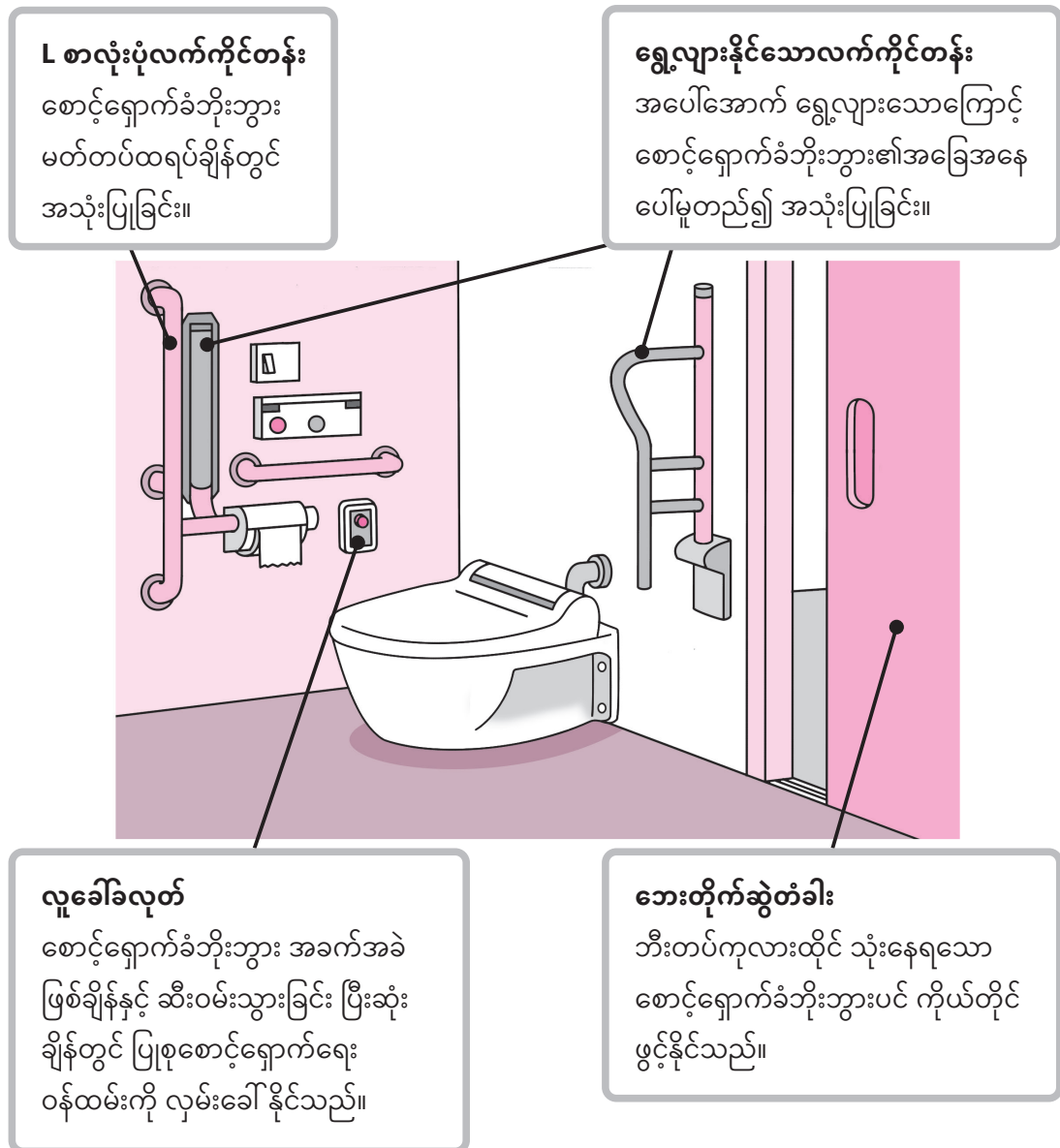
ဆီးဝမ်းသွားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်သော စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားသည် စိတ်ထဲတွင် အလွန်ဝန်လေးကြသည်။ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားသည် မပြောဘဲ သိက္ခာထိန်းနေခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်ရှုပြီး ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးရန် လိုအပ်သည်။

7 ဆီးဝမ်းသွားရာတွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှု

☉ ဆီးဝမ်းသွားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့် အချက်များ

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

● ဆီးဝမ်းသွားသောနေရာ၏ အတွင်းပိုင်းအပြင်အဆင်၊အပူချိန်၊အလင်းရောင်နှင့်အခြားအရာများ၏ ဥပမာ



အပိုင်း 4

နေထိုင်စားသောက်မှုကူညီရေးနည်းပညာ

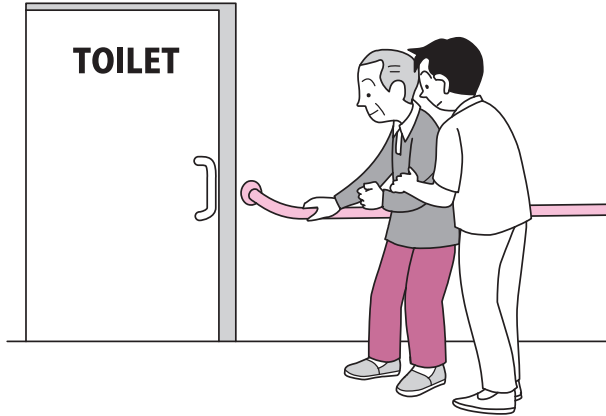
အခန်း 3

ဆီးဝမ်းသွားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

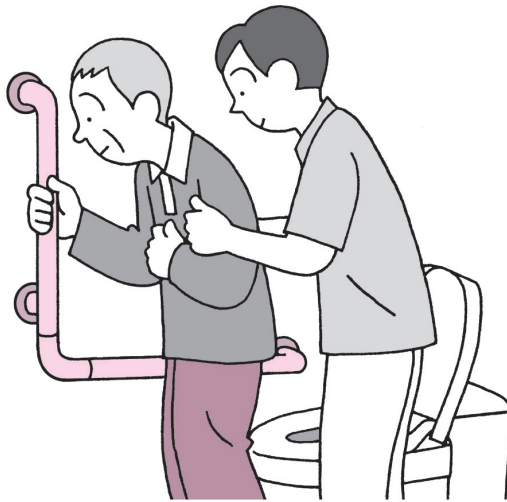
1) အိမ်သာသွားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ဤနေရာတွင် ဘယ်ဘက်ကိုယ်တခြမ်းလေဖြတ်ထားသော စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ဥပမာထား၍ ရှင်းပြပါမည်။

① စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို အိမ်သာအထိ လမ်းပြခေါ်ဆောင်လာရမည်။



② စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ လေမဖြတ်သောဘက်ဖြင့် လက်ကိုင်တန်းကို ဖမ်းဆုပ်စေရမည်။



လေဖြတ်ထားသော
ဘက်တွင် တည်ငြိမ်
စွာမတ်တပ်ရပ်နိုင်ရန်
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး
ဝန်ထမ်းမှ
စောင့်ရှောက်ပေးရ
မည်။

③ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် လေဖြတ်ထားသောဘက်မှ နေပြီး ဘောင်းဘီနှင့်အတွင်းခံကို အောက်ဆွဲချပေးရမည်။



- ④ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို လက်ကိုင်တန်းကို ဖမ်းဆုပ်ရင်းဖြင့် အိမ်သာဘိုထိုင်တွင် ထိုင်ချစေရမည်။



ထိုင်လျက်ဖြင့်
တည်ငြိမ်ခြင်းရှိမရှိ
စစ်ဆေးအတည်ပြု
ရမည်။



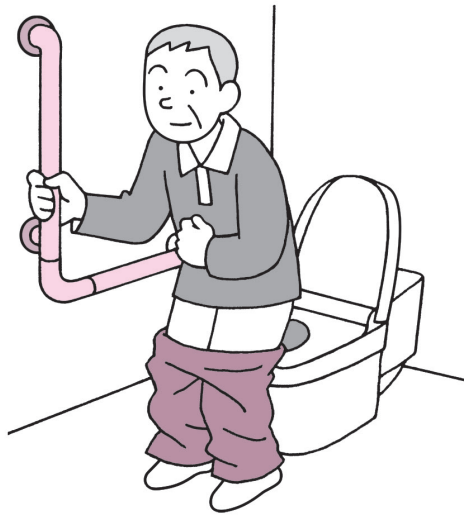
- ⑤ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် အိမ်သာမှထွက်ပြီး တံခါးပိတ်ပေးထားရမည်။
⑥ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားထံမှ ပြီးဆုံးကြောင်းအချက်ပြပါက အိမ်သာတွင်းသို့ ဝင်ရမည်။

- ⑦ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို အတွင်းခံနှင့်ဘောင်းဘီကို ဆွဲတင်နိုင်သမျှထိ ဆွဲတင်စေရမည်။



ထိုင်လျက်အနေအထားဖြင့် အတွင်းခံနှင့်
ဘောင်းဘီကို အပေါ်သို့ ဆွဲတင်ထားပါက
မတ်တပ်ရပ်ချိန်တွင် ဆွဲတင်ရ သက်သာ
စေသည်။

⑧ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား လက်ကိုင်တန်းကို ဖမ်းဆုပ်ထားလျက် မတ်တပ် ထရပ်စေရမည်။



မတ်တပ်ရပ်ချိန်တွင် လေမဖြတ်
သောဘက်မှ ခြေထောက်ကို
အနောက်ဘက် ဆုတ်ထားခြင်း
ရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်ရှုရမည်။



⑨ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား မတ်မတ် ရပ်နိုင်ပြီဆိုပါက အတွင်းခံနှင့်ဘောင်းဘီကို ကိုယ်တိုင် ဆွဲတင်
စေရမည်။



⑩ အတွင်းခံနှင့်ဘောင်းဘီကို အပေါ်ထိ ဝတ်ထားခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်ရှုရမည်။

၂) ဆီးသွားဗူးနှင့်ဝမ်းသွားအိုးထည့်ပေးသော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု

- ① လိုအပ်သောပစ္စည်းများကို အသင့်ပြင်ထားရမည်။
- ② လိုက်ကာကို ကာရံပြီး ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုကို ကာကွယ်ပေးရမည်။
- ③ ခုတင်၏အမြင့်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းနှင့် လျော်ညီစေရန် ချိန်ညှိရမည်။
- ④ ရေလုံအခင်းကို ခင်းရမည်။
- ⑤ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ဒူးကို ထောင်ထားစေပြီး ခါးကို ကြွစေကာ ဘောင်းဘီအတွင်းခံကို အောက်ဆွဲချပေးရမည်။
- ⑥ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ စအိုဝအပိုင်းသည် ဝမ်းသွားအိုး၏ အလယ်တည့်တည့်တွင် ရောက်စေရန် ခါးကို ကြွစေကာ အိုးကို ထည့်သွင်းပြီး အခြေအနေကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရမည်။



ဝမ်းဗိုက်နေရာတွင် သဘာဝကို ဖုံးလွှမ်းကာ ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုကို ကာကွယ်ပေးရမည်။



ခုတင်ခေါင်းရင်းပိုင်းကို မြှင့်လိုက်လျှင် ဗိုက်ကို ဖိထားသလိုဖြစ်လာမည်။

- ⑦ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခါးကို ကြွစေကာ ညစ်ပေသောနေရာကို သန့်ရှင်းပေးပြီး ဝမ်းသွားအိုးကို ဆွဲထုတ်ရမည်။



- ⑧ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ အရေပြားကို လေ့လာကြည့်ရှုရမည်။
- ⑨ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ဘေးတစ်စောင်း အိပ်စေ၍ ရေလုံအခင်းကို ဆွဲထုတ်ရမည်။
- ⑩ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ အတွင်းခံနှင့်ဘောင်းဘီကို ဆွဲတင်ပေးကာ အဝတ်အစားကို သပ်သပ် ရပ်ရပ် လုပ်ပေးရမည်။
- ⑪ ခုတင်အမြင့်ကို နဂိုနေရာ ပြန်ထားရမည်။
- ⑫ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုရမည်။
- ⑬ ပစ္စည်းပစ္စယများကို ရှင်းလင်းသိမ်းဆည်းရမည်။

● ဆီးသွားဗူးအသုံးပြု၍ စွန့်ထုတ်ခြင်း

အမျိုးသား	အမျိုးသမီး
ဘေးတစ်စောင်းအိပ်စေပြီး ကျောကုန်းတွင် ကူရှင် စသည်ကိုခံပေးကာ ဆီးသွားဗူးကို ထည့်ပေးရမည်။	ဆီးများ လွင့်စင်မထွက်စေရန် တစ်ရှူးစက္ကူ စသည်ဖြင့် ဆီးသွားဘူးထဲသို့ ဆီးများ တည့်မတ်စွာ ဝင်စေရန် ပြုလုပ်ပေးရမည်။
	

3) ဒိုင်ပါလဲလှယ်သောပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး

- ① စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရမည်။
- ② ယခုပြုလုပ်မည့်ကိစ္စ၏ရည်ရွယ်ချက်နှင့်အကြောင်းအရာကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား ရှင်းပြကာ သဘောတူညီမှု ယူရမည်။
- ③ လိုအပ်သောပစ္စည်းများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည်။
- ④ ခုတင်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းနှင့် လျော်ညီစေရန် အမြင့်ကို ချိန်ညှိရမည်။
- ⑤ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ဘေးတစ်စောင်း အိပ်စေ၍ ရေလုံအခင်းကို ခင်းရမည်။



- ⑥ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ပက်လက်အိပ်အနေအထားသို့ ပြန်နေစေပြီး ခါးကို ကြွစေကာ ဘောင်းဘီကို ဆွဲချပေးရမည်။



- ⑦ ဒိုင်ပါရီ တိပ်စကို ဆွဲခွာရမည်။
- ⑧ ရေဖြန်းဘူးတွင် ထည့်ထားသောရေနွေးဖြင့် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ဆီးခုံနေရာကို ဆေးကြောပေးရမည်။ အမျိုးသမီးဖြစ်ပါက ဆီးလမ်းကြောင်းမှ စအိုဘက်သို့ ဦးတည်၍ ဆေးကြောပြီး သုတ်ပေးရမည် (ကူးစက်ရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်)။ အရေပြား တွန့်နေထပ်နေသောနေရာတွင် လည်း နှံ့စပ်စွာ ဆေးကြောပေးရမည်။

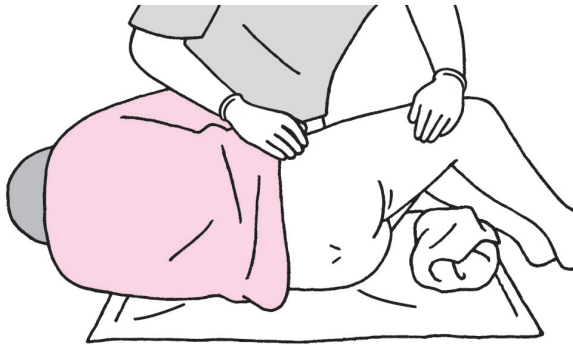


ရေနွေးအပူချိန်ကို ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်နှင့် မကွာခြားစေရပါ။
(ဆီးခုံနေရာသည် အပူမခံနိုင်၍ ဖြစ်သည်။)

⑨ ခြောက်သွေ့သောသဘာတ်ဖြင့် ရေသုတ်ပေးရမည်။

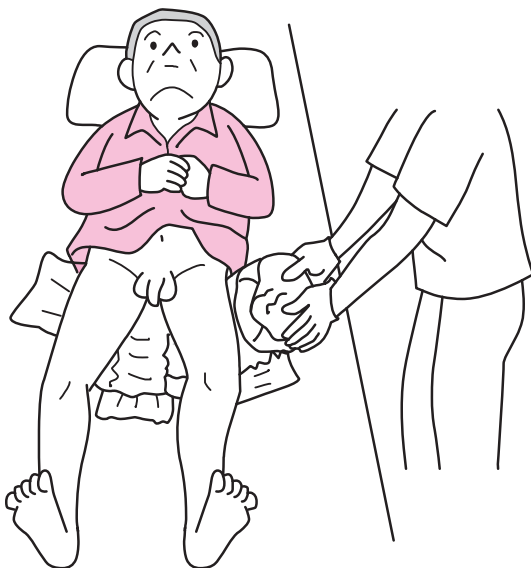


⑩ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ဘေးတစ်စောင်းအိပ်အနေအထား နေစေ၍ ညစ်ပေသွားသော ခိုင်ပါကို စုလုံး၍ လိပ်ရမည်။



ညစ်ပေသွားသောဘက်
ကို အတွင်းဘက်ထားပြီး
စုလုံး၍ လိပ်ရမည်။

⑪ လုံးထုပ်လိုက်သော ခိုင်ပါ၏ အောက်သို့ ခိုင်ပါအသစ်ကို လျှို့ဝှက်ထည့်ရမည်။
စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ပက်လက်အိပ်အနေအထားသို့ နေစေပြီး ညစ်ပေနေသော ခိုင်ပါကို
ဆွဲထုတ်ရမည်။
ညစ်ပေနေသော ခိုင်ပါကို စွန့်ပစ်ပြီးလျှင် လက်အိတ် ချွတ်ရမည်။



- သင်ယူလေ့လာရေးပြဌာန်းစာအုပ် ဖြစ်သောကြောင့် နားလည်ရ
လွယ်ကူစေရန် သရုပ်ဖော်ပုံများ ထည့်သွင်းထားပါသည်။

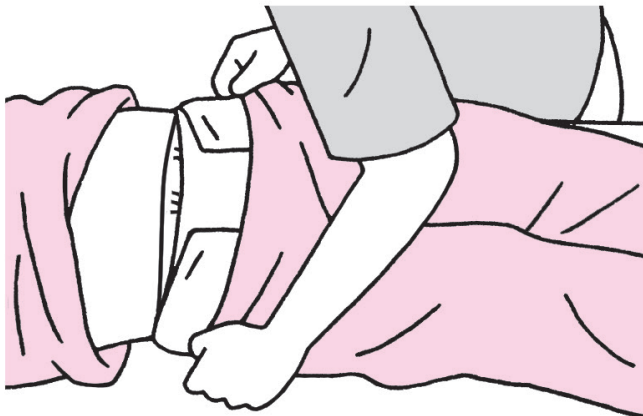
- ⑫ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းနှင့် ပေါင်ပိုင်းတွင် လက်ချောင်း 2 ~ 3 ချောင်းစာခန့် ချောင်ချောင်ချိချိ ထား၍ တိပ်စက် ပိတ်ရမည်။



အလွန်အမင်း ဖိကျပ်ထား
ပါက ယားယံစေသည်။



- ⑬ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခါးကို ကြွစေ၍ ဘောင်းဘီကို ဆွဲတင်ရမည်။
အဝတ်အစားနှင့် အခင်းကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် လုပ်ပေးရမည်။



အဝတ်အစားနှင့်အခင်း
တွင် တွန့်ခေါက်နေပါက
အခံရခက်ခြင်းနှင့် အိပ်ရာ
နာများ ပေါက်တတ်သည်။



- ⑭ အခန်းတွင်းတွင် လေဝင်လေထွက်ရစေရန် ပြုလုပ်ပေးရမည်။
⑮ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။
⑯ ပစ္စည်းပစ္စယများကို ရှင်းလင်းသိမ်းဆည်းရမည်။

4

သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာပြီးလိမ်းဝတ်စား
ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း1 သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာပြီးလိမ်းဝတ်စားခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်
ဆိုချက်

သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ ပြီးလိမ်းဝတ်စားခြင်းဆိုသည်မှာ မျက်နှာသစ်ခြင်း၊ ဆံပင်ပြီးခြင်း၊ အဝတ်လဲခြင်း စသော မိမိကိုယ်ကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ ပြီးလိမ်းဝတ်စားခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုကို ထိန်းသိမ်းပေးရုံသာမက ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လွတ်လပ်မှု ရရှိလာမည်။ ထို့အပြင် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းတွင် အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရေးတည်တံ့ရန်အတွက် အရေးကြီးသော အပြုအမူတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။



2 သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာဖြီးလိမ်းဝတ်စားခြင်းဆိုင်ရာ စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်၏အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်

သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ ဖြီးလိမ်းဝတ်စားခြင်းသည် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ဖော်ပြသောနည်းလမ်း 1 ခု ဖြစ်သည်။ ထိုသူ၏ နေထိုင်စားသောက်မှုအလေ့အထနှင့် တန်ဖိုးထားသည့်အရာများကို အလေးထား၍ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ်သည်။ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ ဖြီးလိမ်းဝတ်စားခြင်းကို ကူညီ ခြင်းမှာ နေထိုင်စားသောက်လိုစိတ်ကို ဖော်ထုတ်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

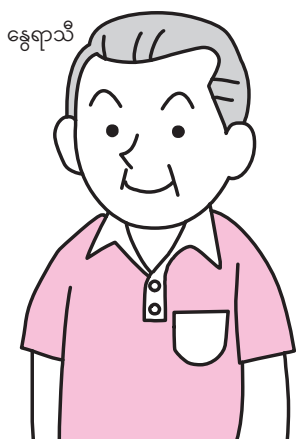
(သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာဖြီးလိမ်းဝတ်စားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ)

- ① ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို ထိန်းညှိပေးပြီး အရေပြားကို ကာကွယ်ပေးသည်။
- ② စိတ်နှင့်ကိုယ်၏ လုပ်ဆောင်ရည်များကို တည်တံ့စေခြင်းနှင့် မြှင့်တင်ခြင်းကို ပြုလုပ်သည်။
- ③ လုံခြုံဘေးကင်းပြီး ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်စားသောက်နိုင်မည်။
- ④ ဘဝစည်းချက်နှင့်ဟန်ချက် ညီမျှကောင်းမွန်သော လူနေမှုဘဝကို ရရှိမည်။
- ⑤ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ဖော်ပြနိုင်သည်။

⊙ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာဖြီးလိမ်းဝတ်စားရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များ

- နေထိုင်စားသောက်မှုအလေ့အထနှင့် ကြိုက်နှစ်သက်သည်များ စသော ထိုသူ၏ လူ့သဘောသဘာဝကို အလေးထားရမည်။
- ရာသီဥတု၊ ထိုနေ့ရက်ရှိလှုပ်ရှားမှုများ စသည်တို့နှင့် ကိုက်ညီစွာ ကူညီပေးရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေတို့နှင့် ကိုက်ညီရမည်။

● ရာသီဥတုနှင့်ကိုက်ညီသော အဝတ်အထည်များ



3 အဝတ်အစားဝတ်ခြင်းချွတ်ခြင်းကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှု

◎ ဝတ်ခြင်းချွတ်ခြင်းကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့် အချက်များ

- အသားပေါ် ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး အရှက်မရစေရန် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးရမည်။
- လေဖြတ်ထားပါက လေမဖြတ်သောဘက်မှ ချွတ်စေပြီး လေဖြတ်ထားသောဘက်မှ ဝတ်စေရမည်။ (ချွတ်လျှင် လေမဖြတ်သောဘက်၊ ဝတ်လျှင် လေဖြတ်ထားသောဘက်)

1) ထိုင်လျက်ဖြင့် ဝတ်ခြင်းချွတ်ခြင်းကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

◎ အပေါ်ဝတ်အင်္ကျီ

ဤနေရာတွင် လေဖြတ်ထားသော စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ဥပမာထား၍ ရှင်းပြပါမည်။

- ① စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရမည်။
- ② ယခုပြုလုပ်မည့်ကိစ္စ၏ရည်ရွယ်ချက်နှင့်အကြောင်းအရာကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအား ရှင်းပြကာ သဘောတူညီမှု ယူရမည်။
- ③ ဘေးပတ်လည်၏ အတွင်းပိုင်းအပြင်အဆင်၊ အပူချိန်၊ အလင်းရောင်နှင့် အခြားအရာများကို စိစဉ်ချိန်ညှိရမည်။
အခန်းတွင်းအပူချိန်ကို ချိန်ညှိရမည်။
- ④ လဲလှယ်မည့်အဝတ်အစားကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည်။
စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ အကြိုက်ကိုလိုက်၍ အင်္ကျီကို ရွေးစေရမည်။



အင်္ကျီသည် သူ့အကြိုက်ကိုယ့်အကြိုက်များ ရှိကြပြီး ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ဖော်ပြသောအရာ ဖြစ်သည်။ အမြင်အာရုံ ချို့ယွင်းသူဖြစ်ပါက အဝတ်အစားကို ထိကိုင်စေပြီး ပုံသဏ္ဌာန်ကို ရှင်းပြရမည်။



⑤ အပေါ်ဝတ်အင်္ကျီကို ချွတ်စေရမည်။

- ထိုင်လျက်အနေအထားတွင် မတ်မတ်ထိုင်နေခြင်း ရှိမရှိ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းမှ စစ်ဆေးကြည့်ရှုပြီး စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ လေဖြတ်ထားသောဘက်တွင် နေရမည်။



လေဖြတ်ထားသောဘက်သည် အားမသန်သောကြောင့် ထိုလေဖြတ်ထားသောဘက်မှ လဲကျတတ်၍ ဖြစ်သည်။

- အင်္ကျီချွတ်လျှင် လေမဖြတ်သောဘက်မှ ချွတ်စေရမည်။ (ချွတ်လျှင် လေမဖြတ်သောဘက်၊ ဝတ်လျှင် လေဖြတ်ထားသောဘက်)



လှုပ်ရှား၍ရသောဧရိယာကျယ်ဝန်းသော လေမဖြတ်သောဘက်မှ ချွတ်ခြင်းဖြင့် လေဖြတ်ထားသောဘက်တွင် ဝန်ပိခြင်းကို လျော့ချပေးပါသည်။

- လက်မောင်း လှုပ်ရှားရခက်သောနေရာနှင့် လက်မမီသောနေရာ စသည်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းမှ ကူညီပေးရမည်။

⑥ အပေါ်ဝတ်အင်္ကျီကို ဝတ်စေရမည်။

- လေဖြတ်ထားသောဘက်ရှိ လက်ပေါက်မှ အရင်သွင်းရမည်။



⑦ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအနေဖြင့် သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်မဖြစ်ကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရမည်။

- အတွင်းခံအထည် တွန့်ခေါက်နေခြင်းရှိမရှိ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရမည်။



အတွန့်အခေါက်နှင့် လျော့တိ
လျော့လျဲ ဖြစ်နေခြင်းများ ရှိ
ပါက မသက်မသာ ခံစားရမည်။



⑧ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားတွင် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေး အပြောင်းအလဲ ရှိမရှိ၊ နာကျင်မှု ရှိမရှိ ကြည့်ရှု စစ်ဆေးရမည်။

၀ ဘောင်းဘီ

ဤနေရာတွင် လေဖြတ်ထားသော စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ဥပမာထား၍ ရှင်းပြပါမည်။

① မှ ④ အထိသည် ထိုင်လျက်ဖြင့် အပေါ်ဝတ်အင်္ကျီ ဝတ်ခြင်းချွတ်ခြင်းကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်သည်။

⑤ ဘောင်းဘီကို ချွတ်စေရမည်။

မြဲမြံသောအရာတစ်ခုခုကို ဖမ်းဆုပ်ထားစေပြီး ဖြစ်နိုင်လျှင် မတ်တပ်ရပ်နေစေရမည်။

ဘောင်းဘီကို လေမဖြတ်သောဘက်မှ ချွတ်စေရမည်။ (ချွတ်လျှင် လေမဖြတ်သောဘက်၊ ဝတ်လျှင် လေဖြတ်ထားသောဘက်)



ခြေထောက်ကို ကြွလှိုက်လျှင် ဟန်ချက် ပျက်တတ်၍ ဖြစ်သည်။



မတ်မတ် မရပ်နိုင်ပါက ထိုင်လျက်ဖြင့် လေမဖြတ်သောဘက်မှ ခါးကို ကြွစေ၍ ဘောင်းဘီကို ချွတ်ချနိုင်သောနေရာအထိ ချွတ်ချရမည်။

ခွန်အားကိုလိုက်၍ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့် လဲမကျစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည်။



⑥ ဘောင်းဘီ ဝတ်စေရမည်။

- ထိုင်လျက်ဖြင့် လေဖြတ်ထားသောဘက်၊ လေမဖြတ်သောဘက် ဟူသော အစဉ်လိုက်ဖြင့် ခြေထောက်ကို သွင်းစေရမည်။ ဘောင်းဘီကို ဆွဲတင်နိုင်သောနေရာအထိ ဆွဲတင်စေရမည်။ မတ်တပ်ရပ်ကာ ဘောင်းဘီကို ဆွဲတင်စေရမည်။



⑦ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအနေဖြင့် သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်မဖြစ်ကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရမည်။

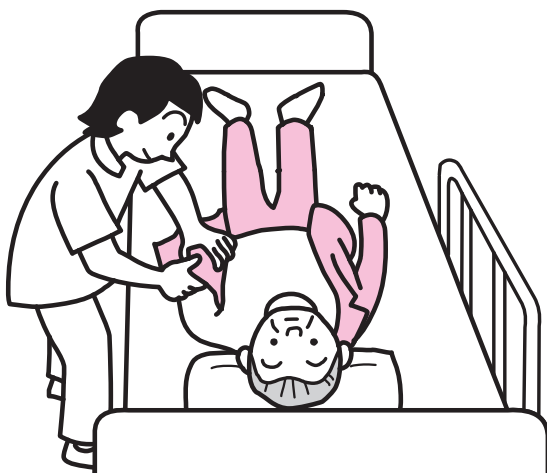
⑧ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားတွင် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေး အပြောင်းအလဲ ရှိမရှိ၊ နာကျင်မှု ရှိမရှိ ကြည့်ရှု စစ်ဆေးရမည်။

2) ပက်လက်အနေအထားဖြင့် ဝတ်ခြင်းချွတ်ခြင်းကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

① မှ ④ အထိသည် ထိုင်လျက်ဖြင့် အပေါ်ဝတ်အင်္ကျီ ဝတ်ခြင်းချွတ်ခြင်းကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်သည်။

⑤ အပေါ်ဝတ်အင်္ကျီကို ချွတ်စေရမည်။

- ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် လေမဖြတ်သောဘက်တွင် နေရမည်။
- ကြယ်သီးကို ဖြုတ်ပြီး လေမဖြတ်သောဘက်မှ ချွတ်စေရမည်။ ချွတ်လိုက်သောအင်္ကျီကို အတွင်းဘက်တွင် လိပ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အောက်တွင် ထည့်ထားရမည်။



လေမဖြတ်သောဘက်မှ အရင် ချွတ်ခြင်းဖြင့် လေဖြတ်ထားသောဘက်မှ လှုပ်ရှားရခြင်း လျော့နည်းသွားမည်။



- လေဖြတ်သောဘက်ကို အောက်တွင်ထား၍ ဘေးတစ်စောင်းအိပ်စေပြီး စောင့်ရှောက်ခံ ဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်အောက်တွင် ရှိသော အင်္ကျီကို ဆွဲထုတ်ရမည်။



လေဖြတ်ထားပါက လေဖြတ် ထားသောဘက်ကို အောက် တွင် မထားရန် သတိပြုရမည်။

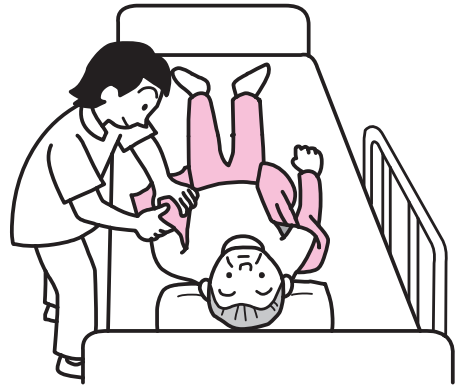


- နောက်ဆုံးတွင် လေဖြတ်ထားသောဘက်ရှိ လက်ပေါက်မှ ချွတ်စေရမည်။

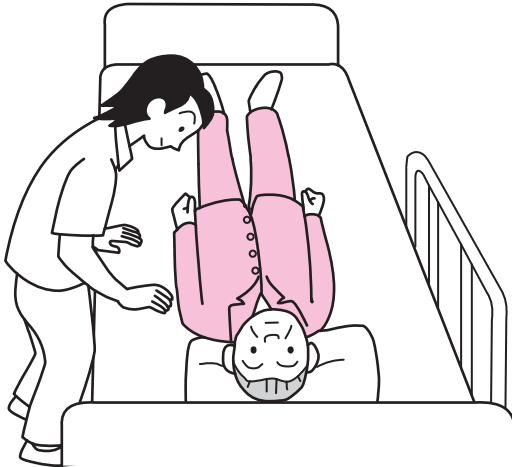


⑥ အပေါ်ဝတ်အင်္ကျီကို ဝတ်စေရမည်။

- လေဖြတ်ထားသောဘက်ရှိ လက်ပေါက်မှ သွင်းရမည်။
- အင်္ကျီကို ခန္ဓာကိုယ်အောက်ဘက်သို့ ထည့်သွင်းရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို ပက်လက်အနေအထား နေစေပြီး အင်္ကျီကို ဆွဲထုတ်ရမည်။
- အဝတ်အစား၏ ကျောဘက်နှင့် ချိုင်းကြားချုပ်ရိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အံကျခြင်းရှိမရှိ ကြည့်ရှု စစ်ဆေးရမည်။

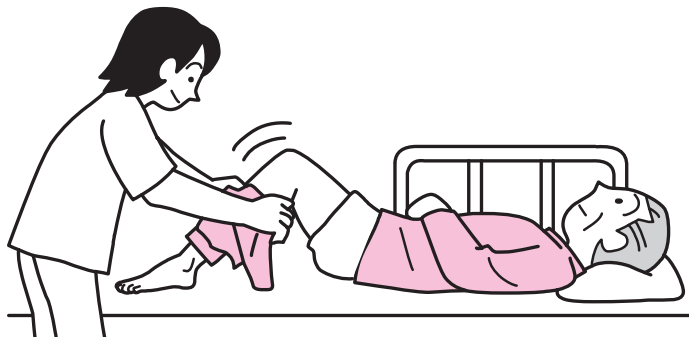


- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ လေမဖြတ်သောဘက်ရှိ လက်ပေါက်မှ လက်မောင်းကို သွင်းရမည်။



⑦ ဘောင်းဘီကို ချွတ်ရမည်။

- ချွတ်လျှင် လေမဖြတ်သောဘက်မှ ချွတ်စေရမည်။
- ခါးကို ကြွနိုင်သူအား ခါးကို ကြွထားစေရမည်။



⑧ ဘောင်းဘီကို ဝတ်ရမည်။

- ဝတ်လျှင် လေဖြတ်ထားသောဘက်မှ ဝတ်စေရမည်။
 - ခါးကို ကြွနိုင်သူအား ခါးကို ကြွထားစေရမည်။
- ⑨ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအနေဖြင့် သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်မဖြစ်ကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရမည်။
- ⑩ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားတွင် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေး အပြောင်းအလဲ ရှိမရှိ၊ နာကျင်မှု ရှိမရှိ ကြည့်ရှု စစ်ဆေးရမည်။

မျက်နှာသစ်ခြင်း၊ ဆံပင်ဖြီးခြင်း၊ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ခြင်း၊ လက်သည်းညှပ်ခြင်း၊ မိတ်ကပ်လိမ်းခြင်းအတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

◎ မျက်နှာဆေးကြောရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့် အချက်များ

မနက်အိပ်ရာထလျှင် မျက်နှာသစ်ခြင်းဖြင့် အရေပြားရှိအညစ်အကြေးများကို ဖျက်ချခြင်းဖြစ်ပြီး လန်းဆန်းစေနိုင်သည်။

- မျက်နှာသစ်ပြီးနောက် အရေပြားခြောက်သွေ့မှုကို ကာကွယ်ရန် အစိုဓာတ်ပါသောတစ်ခုခု လိမ်းစေရမည်။
- မျက်နှာမသစ်နိုင်သော စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို သဘက်နွေးနွေးလေးဖြင့် မျက်နှာကို ပွတ်သုတ်၍ ကူညီပေးရမည်။

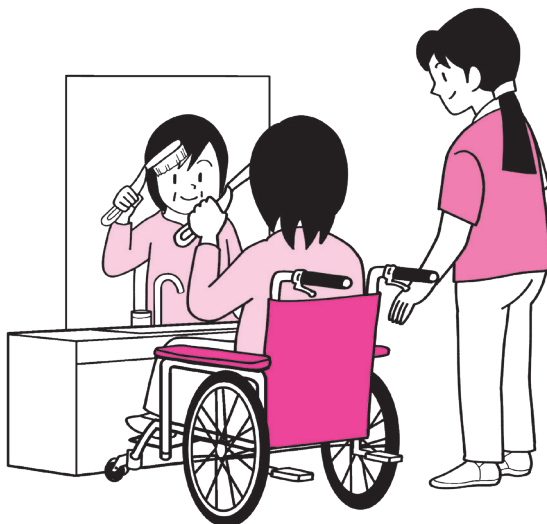


ဦးရေပြားကို ဘရပ်ရှ်ဖြင့် ဖြီးသင်ခြင်းဖြင့် ဦးရေပြား ပေါ်မှ အညစ်အကြေးများ ဖယ်ရှားပေးပြီး သွေး လှည့်ပတ်မှု ကောင်းမွန်စေသည်။

◎ ဆံပင်ဖြီးရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့် အချက်များ

ဆံပင်ပုံစံတွင် တစ်ဦးချင်း၏အကြိုက်များ ရှိကြသည်။

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ဆံပင်နှင့်ဦးရေပြား၏ အခြေအနေကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏အခြေအနေကိုလိုက်၍ ပစ္စည်းကိရိယာကို သုံးရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရမည်။



လက်မောင်းကို မမြှောက်လျှင်ပင် ဖြီးနိုင်သော ဆံပင်ဖြီးဘရပ်ရှ်။



◎ မုတ်ဆိတ်ရိတ်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့် အချက်များ

မုတ်ဆိတ်ရိတ်ရာတွင် တစ်ဦးချင်း၏အကြိုက်များ ရှိကြသည်။

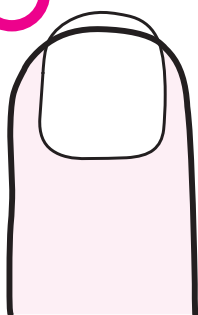
- လျှပ်စစ်မုတ်ဆိတ်စက်ကို သုံးလျှင် အရေပြားပေါ်တွင် ထောင့်မတ်ကျကျ ထောင်၍ ရိတ်ရမည်။
- မုတ်ဆိတ်ရိတ်ခြင်းကို မျက်နှာကြောအတွန့်အခေါက်ကို ဆန့်လျက် ပြုလုပ်ရသည်။
- မုတ်ဆိတ်ကျန်နေသည်များ မရှိစေရ။
- မုတ်ဆိတ်ရိတ်ချိန်တွင် လိုးရှင်း စသည်ဖြင့် အရေပြားကို ကာကွယ်ပေးရမည်။



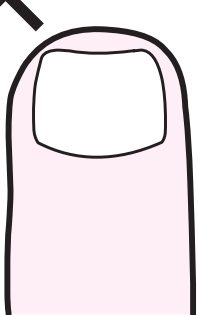
◎ လက်သည်းညှပ်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့် အချက်များ

လက်သည်းကို မညှပ်လျှင် အညစ်အကြေးများ ကပ်ငြိပြီး သန့်ရှင်းမှု မရှိတော့ပေ။ လက်သည်းရှည်လာလျှင် အရေပြားကို ထိခိုက်ပွန်းပဲ့စေသည်။ လက်သည်းအပေါ် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ၏ သက်ရောက်မှု ရှိသည်။

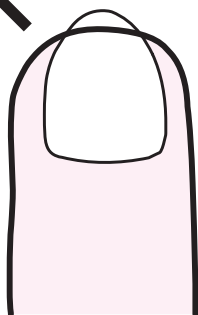
- လက်သည်းသည် ရေချိုးပြီးနောက် ပျော့ပျောင်းနေသောအချိန်တွင် ညှပ်ရမည်။
- လက်သည်းနှင့် အနီးတဝိုက်ရှိအရေပြား၏အခြေအနေကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။
- လက်သည်းများတွင် မူမမှန်သည်ကို တွေ့ရှိပါက ဆေးကုသရေးဝန်ထမ်းထံ တင်ပြရမည်။



လေးထောင့်ညှပ်ခြင်း



လက်သည်းကို အသားပါညှပ်ခြင်း

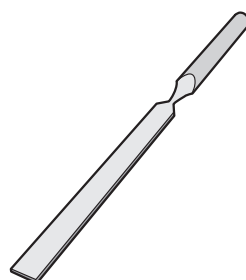


စောင်းညှပ်ခြင်း

● လက်သည်းညှပ်



● လက်သည်းတံစဉ်း



◎ မိတ်ကပ်လိမ်းရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့် အချက်များ

မိတ်ကပ်လိမ်းခြင်းသည် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဖော်ပြခြင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏အကြိုက်နှင့်လိုလားချက်အတိုင်း လိမ်းပေးရမည်။
- အိပ်ရာမဝင်မီတွင် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားကို မိတ်ကပ်များ ဖျက်စေပြီး အသားအရေကို သပ်ရပ်သန့်ရှင်းစွာ ထားစေရမည်။ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား ကိုယ်တိုင် မလုပ်နိုင်ပါက ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းမှ ပြုလုပ်ပေးရမည်။

5 သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

1) သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

- ခံတွင်းထဲကို သန့်ရှင်းစွာထားပြီး သွားပိုးစားခြင်းနှင့်သွားဖုံးရောဂါ၊ ပါးစပ်နံခြင်းတို့ မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ပေးသည်။
- ခံတွင်းထဲမှ ဘက်တီးရီးယားများကို လျှော့ချပေးပြီး ပြင်ပအရာများ အဆုတ်ထဲဝင်၍ ဖြစ်ပွားသော အဆုတ်ရောင်နမိုးနီယား (Aspiration Pneumonia) မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ပေးသည်။
- တံတွေးထွက်ခြင်းကို တိုးမြှင့်ပေးပြီး ခံတွင်းထဲတွင် ခြောက်သွေ့ခြင်း မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ပေးသည်။
- အရသာအာရုံကို ထိန်းသိမ်းပေးပြီး အစာစားချင်စိတ်ကို တိုးပွားစေသည်။

◎ သွားတိုက်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရမည့် အချက်များ

- အရင်ဆုံး ပလုပ်ကျင်းစေရမည်။
- သွားတိုက်ရာတွင်မကျန်စေရန် သွားအထစ်များကို 1 ချောင်းစီ တိုက်ရမည်။
- ခံတွင်းထဲမှအခြေအနေကို လေ့လာကြည့်ရှုရမည်။
- လေဖြတ်ထားသော စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား ဖြစ်ပါက လေဖြတ်ထားသောဘက်တွင် အစာများ ကျန်ခဲ့တတ်သောကြောင့် သတိပြုရမည်။
သွေးထွက်ခြင်းနှင့် သွားဖုံးရောင်ရမ်းခြင်း ဖြစ်နေပါက ဆေးကုသရေးဝန်ထမ်းထံ တင်ပြရမည်။

● သွားတိုက်ရာတွင် (အရှေ့ဘက်မှ) ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

မျက်လုံးချင်းဆုံပြီး ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့် အစာနံခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သည်။



● သွားတိုက်ရာတွင် (အနောက်ဘက်မှ) ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

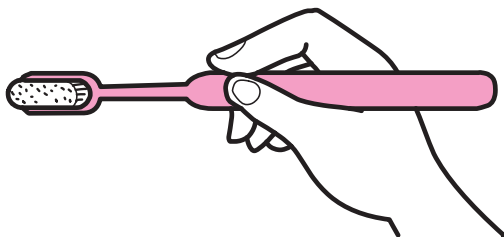
အစာနင်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသောကြောင့် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ မေးစွေကို မမော့စေရ။



စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခေါင်းကို ငြိမ်ငြိမ်ကိုင်ထားနိုင်ပြီး တည်ငြိမ် သောကိုယ်နေဟန်ထား ဖြစ်လာမည်။

● သွားတိုက်တံကိုင်ပုံ

သွားတိုက်တံကို ခဲတံကိုင်သကဲ့သို့ ကိုင်ရမည်။

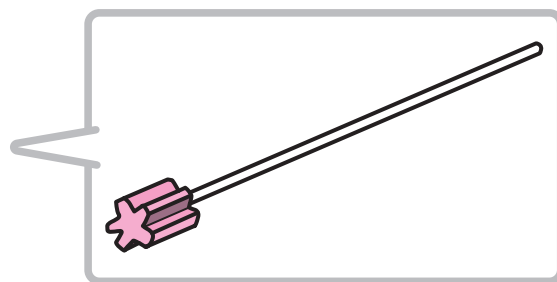
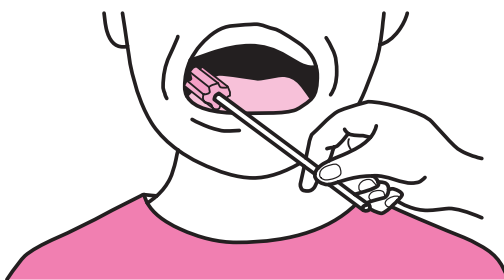


အတင်းဖိတိုက်စရာ မ လိုတော့ဘဲ သွားဖုံးနှင့် သွားတို့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ မရစေရန် ကာကွယ်ရာ ရောက်ပါသည်။



● ရေမြှုပ်တိုက်တံအသုံးပြုပုံဥပမာ

သွားတိုက်တံဖြင့် သွားမတိုက်နိုင်ပါက ရေမြှုပ်တိုက်တံ စသည်ကို သုံးရမည်။

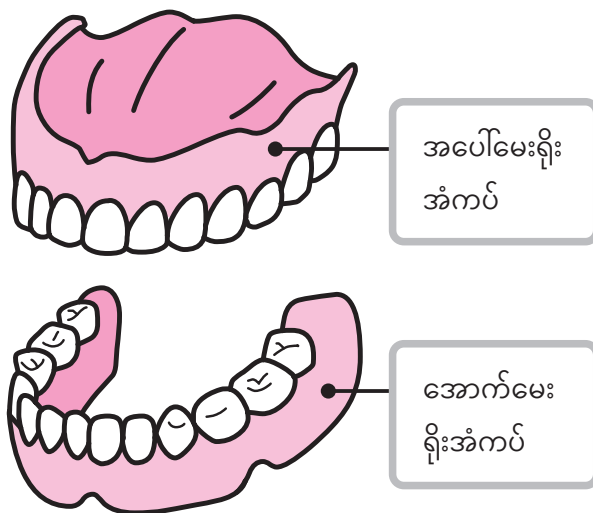


◎ အံကပ်ကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်းထားခြင်းနှင့် သိမ်းဆည်းခြင်း

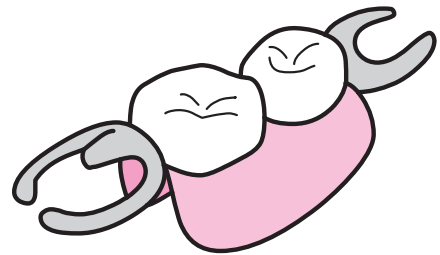
အံကပ်သည် မရှိတော့သော သွားများကို အစားထိုးရန်အတွက် ဖြစ်သည်။ သွားအပြည့်ပါ အံကပ် နှင့် သွားတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပါ အံကပ် ဟူ၍ ရှိသည်။

- ဘက်တီးရီးယားများ ပေါက်ပွားတတ်သောကြောင့် အစာစားပြီးတိုင်း ဖြုတ်ဆေးရမည်။
- ဘရပ်ရှ်သုံး၍ စီးကျနေသောရေဖြင့် ဆေးပစ်ရမည်။
- အံကပ်သည် ခြောက်သွေ့သွားလျှင် အက်ကွဲရာ စသည်တို့ ဖြစ်တတ်သည်။ ပန်းကန်လုံးတွင် ရေ နှင့် အံကပ်ဆေးသောဆေးရည်ကို ထည့်၍ သိမ်းဆည်းရမည်။
- အံကပ်ဖြုတ်ပြီးနောက် ကျန်သောသွားများကို တိုက်ပေးရမည်။

● သွားအပြည့်ပါအံကပ်



● သွားတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပါအံကပ်



5

ရေချိုးခြင်းနှင့်သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေခြင်း ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

1 ရေချိုးခြင်းနှင့်သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ရေချိုးခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်မှာ အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ လန်းဆန်းသာယာမှုနှင့် ကျေနပ်နှစ်သက်မှုကို ခံစားရပြီး သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဘဝစည်းချက်နှင့် ကိုက်ညီခြင်း စသော အကျိုးကျေးဇူးများ ရှိသည်။

2 ရေချိုးခြင်းနှင့်သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေခြင်းဆိုင်ရာ စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်၏အလုပ်လုပ်ပုံစနစ်

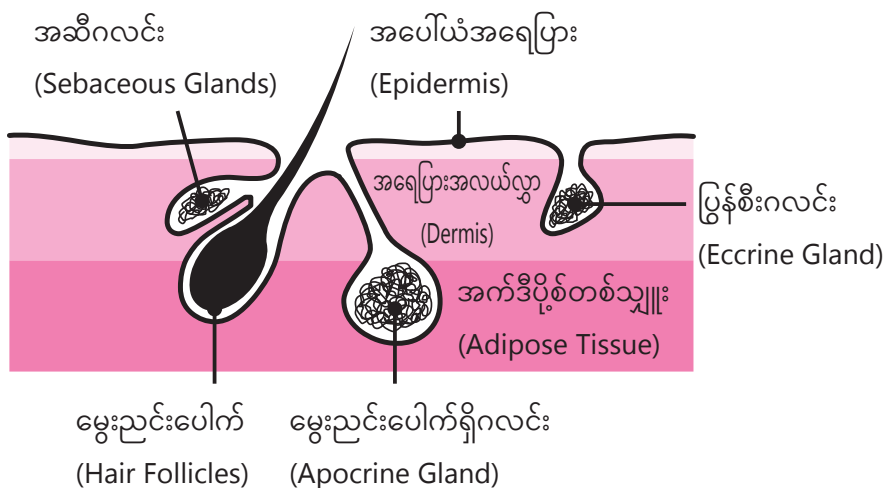
◎ ရေချိုးခြင်းနှင့်သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

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

1) အရေပြား၏လုပ်ဆောင်ရည်များ

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

● အရေပြားနှင့်ချွေးဂလင်းတို့၏ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ



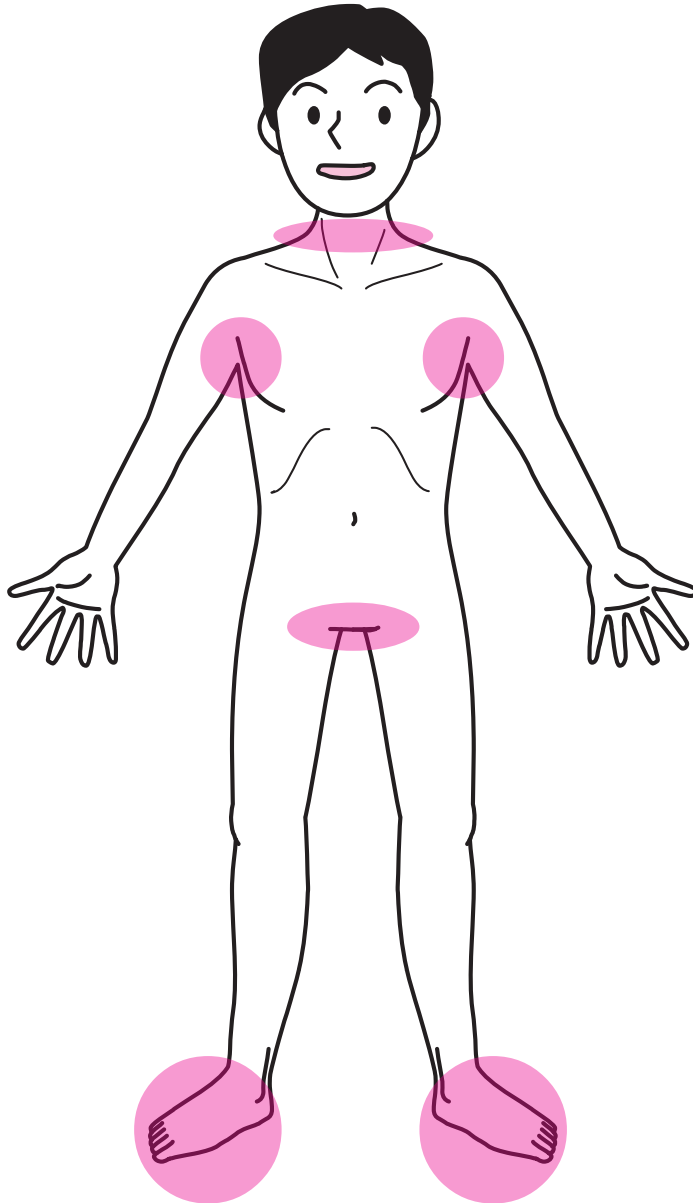
◎ ချွေးဂလင်းအမျိုးအစားများ

ပြန်စီးဂလင်း (Eccrine Gland) - တစ်ကိုယ်လုံးတွင် ပျံ့နှံ့နေပြီး အနံ့မရှိ။

မွေးညင်းပေါက်ရှိဂလင်း (Apocrine Gland) - ချိုင်းအောက် စသည်တွင် ပျံ့နှံ့နေပြီး အနံ့ဆိုး ရှိသည်။

◎ အရေပြားပေါ်ရှိ ညစ်ပေလွယ်သောအစိတ်အပိုင်းများ
အရေပြားညစ်ပေရခြင်းမှာ ချွေးနှင့်အဆီထွက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

● ညစ်ပေလွယ်သောအစိတ်အပိုင်း



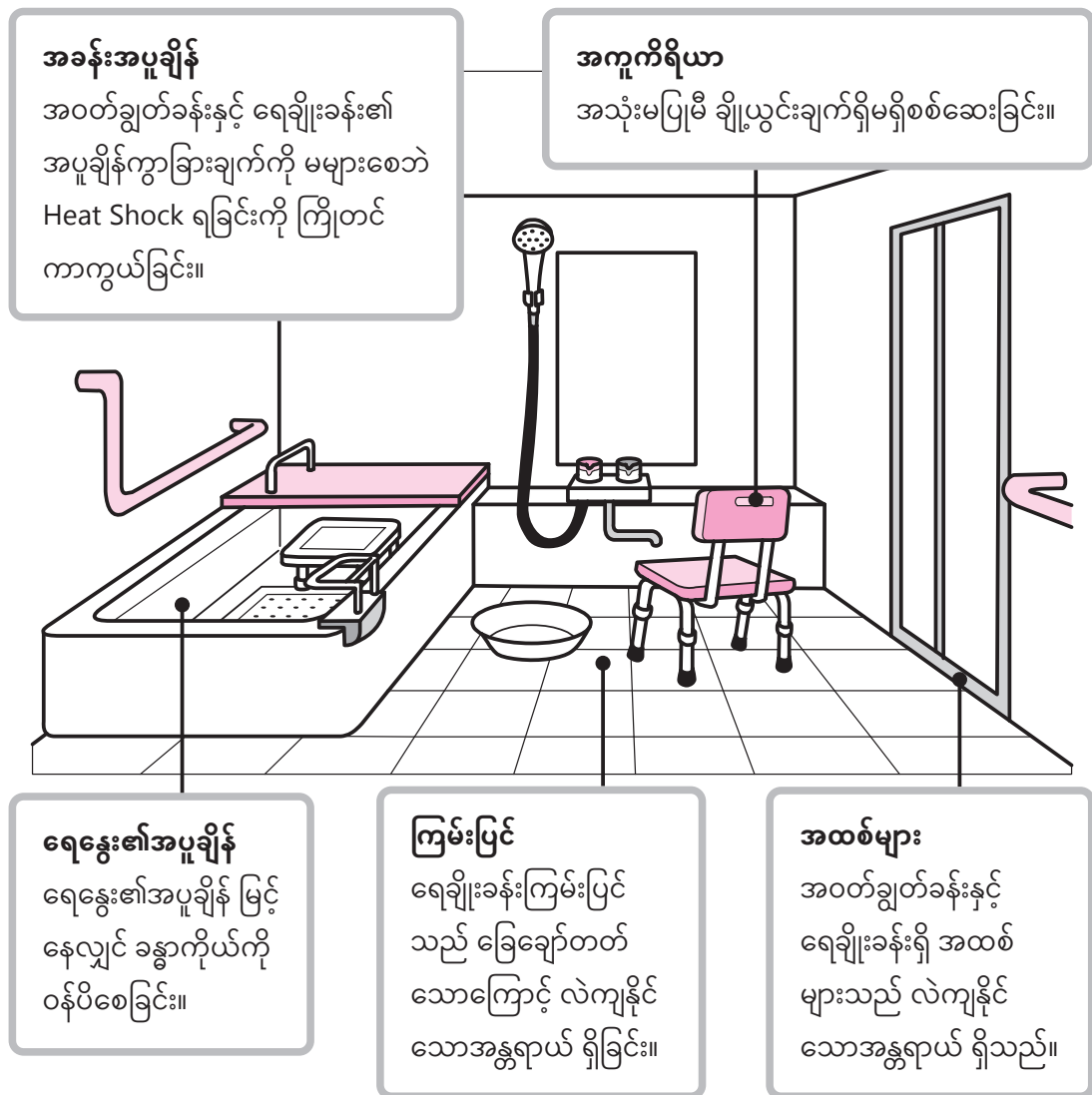
ညစ်ပေလွယ်သည်မှာ အရေပြား တွန့်နေထပ်နေသော အစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်သည်။

3 ရေချိုးခြင်းနှင့်သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေခြင်း လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်မှု

၀ ရေချိုးခြင်းနှင့်သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေခြင်းအတွက် သတိပြုရမည့်အချက်များ

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား အရှက်မရစေရန် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို ကြီးကြပ်ပေးရမည်။ အရေပြားအခြေအနေ ကို လေ့လာကြည့်ရှုပြီး ပုံမှန်မဟုတ်သည်များ တွေ့ရှိပါက ဆေးကုသရေးဝန်ထမ်းထံ တင်ပြရမည်။
- ပတ်ဝန်းကျင်၏အတွင်းပိုင်းအပြင်အဆင်၊ အပူချိန်၊ အလင်းရောင်နှင့်အခြားအရာများကို ပြင်ဆင် ချိန်ညှိပြီး လဲကျခြင်းနှင့် Heat Shock ရခြင်း စသည်တို့ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည်။

● ရေချိုးသည့်နေရာ၏ အတွင်းပိုင်းအပြင်အဆင်၊ အပူချိန်၊ အလင်းရောင်နှင့် အခြားအရာများကို ပြင်ဆင်ချိန်ညှိခြင်း



Heat Shock ရခြင်း

ရုတ်တရက်ပြင်းထန်သော အပူချိန်ကွာခြားချက်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် ဆိုးရွားသောသက်ရောက်မှု 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 ဆီးဝမ်း သွားထားစေရမည်။
 - ရေချိုးနေစဉ် ဆီးသွားချင်စိတ် ပေါ်တတ်သည်။



အစာခြေဖျက်စုပ်ယူခြင်းလုပ်ငန်းကို နှောင့်နှေးစေသောကြောင့် ဗိုက်ထဲတွင် အစာမရှိသောအချိန်နှင့် အစာစားပြီးပြီးချင်း ရေချိုးခြင်းကို ရှောင်ရမည်။ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် ရေမချိုးမီတွင် ရေသောက်ထားရမည်။

(အဝတ်ချွတ်ခြင်း)

- အန္တရာယ်ကင်းစေရန်အတွက် ထိုင်ခုံတွင်ထိုင်ပြီးမှ အဝတ်ကို ချွတ်ရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားသည် လေဖြတ်ထားပါက လေမဖြတ်သောဘက်မှ ချွတ်စေပြီး လေဖြတ်ထားသောဘက်မှ ဝတ်စေရမည်။



(ရေချိုးနေစဉ်)

① စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား ရွှေ့လျားသွားလာချိန်တွင် အဖော်ပြုပေးကာ လဲမကျစေရန် ကြိုတင်ကာ ကွယ်ရမည်။

- လေဖြတ်ထားပါက ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းသည် လေဖြတ်ထားသောဘက်မှ နေရမည်။

② ရေပန်းရေကို ဖြန်းပေးရမည်။

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



- ရေပန်းကို စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏လက်ချောင်းထိပ်မှ စတင်ပက်ဖြန်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်အလယ်ပိုင်း သို့ တဖြည်းဖြည်းစီ ပက်ဖြန်းပေးရမည်။

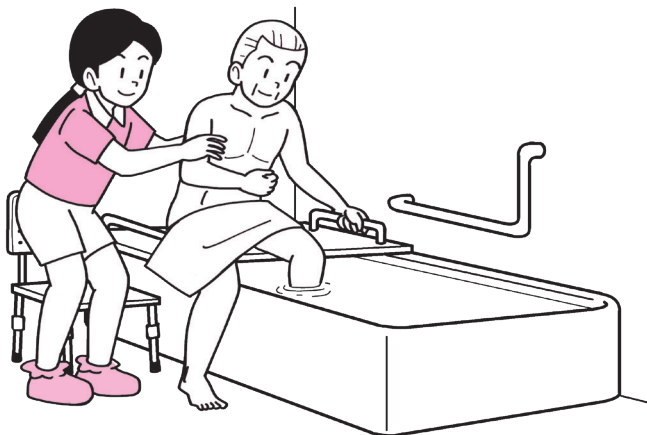
- လေဖြတ်ထားပါက လေမဖြတ်သောဘက်မှ စတင်ဖြန်းပေးရမည်။

③ စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆပ်ပြာတိုက် ဆေးကြောရမည်။

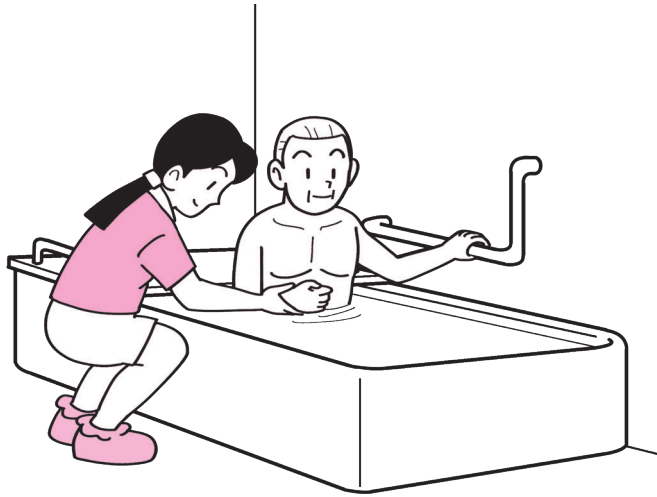
- ဆပ်ပြာရည်ကို အမြှုပ်များများ ထစေပြီး အရေပြားကို ကြမ်းတမ်းစွာ မပွတ်မိစေဘဲ ပွတ်တိုက် ဆေးကြောရမည်။

- ညစ်ပေလွယ်သောအစိတ်အပိုင်းများကို စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။

④ ရေချိုးလောင်းထဲ ဝင်ရမည်။



စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားသည် လေဖြတ်ထားပါက လေမဖြတ်သောဘက်မှ ဝင်စေရမည်။



- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ကိုယ်နေဟန်ထား တည်ငြိမ်ခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်ရှုရမည်။
- ခန္ဓာကိုယ်၏ လေဖြတ်ထားသောဘက်ခြမ်းသည် တွဲလောင်းကျနေမည်ဖြစ်၍ ပင့်မထားပေးရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ မျက်နှာအမူအရာ စသည်တို့မှ စတင်၍ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုရမည်။

⑤ ရေချိုးလေးမှ ထွက်စေရမည်။

- ရေချိုးလေး (Bath-tub) မှ ရုတ်တရက် ထရပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော မတ်တပ်ရပ်စဉ် သွေးပေါင်ကျခြင်း (Orthostatic hypotension) ကို သတိပြုရမည်။

⑥ ရေနွေးကို လောင်းချိုးစေရမည်။

(ခေါင်းလျှော်ခြင်း)

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ဆံပင်များကို ရေပန်းဖြင့် ရေဆွတ်စေရမည်။
- ရှန်ပူကို အမြှုပ်ထစေပြီးမှ သုံးရမည်။
- လက်ချောင်းရှိ လက်ဗွေနေရာများဖြင့် ခေါင်းကို ပွတ်လျှော်ရမည်။ လက်သည်းဖြင့် ကုတ်လျှော်လျှင် အရေပြား ထိခိုက်ပွန်းပဲ့တတ်သည်။



(ရေချိုးပြီးနောက်)

- ① စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို သုတ်ရမည်။
 - ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကျဆင်းခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် ခြောက်သွေ့သောသဘာတ်ဖြင့် သုတ်ရမည်။
 - ပွတ်တိုက်လျှင် အရေပြား ထိခိုက်ပွန်းပဲ့တတ်၍ သဘာတ်အပေါ်မှ ထိန်း၍ သုတ်ရမည်။
 - အရေပြား၏ တွန့်နေခေါက်နေသော အစိတ်အပိုင်းများကိုလည်း မမေ့မလျော့ သုတ်ပေးရမည်။
 - အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ် စသည်ဖြင့် အရေပြားခြောက်သွေ့ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးရမည်။
- ② အဝတ် ဝတ်စေရမည်။
- ③ ဆံပင်လေမှုတ်စက်ဖြင့် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ဆံပင်ခြောက်အောင် ပြုလုပ်ရမည်။



စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား အပူမလောင်စေရန် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်း၏ လက်ဖြင့် လေပူကို ခံပေးရမည်။

- ④ ရေသောက်ရန် တိုက်တွန်းပြီး အနားယူစေရမည်။

● တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းရေချိုးခြင်း (လက်ရေလောင်းခြင်းနှင့်ခြေထောက်ရေလောင်းခြင်း)



လက်ရေလောင်းခြင်း
မျက်နှာသစ်လေ့ စသည်တွင် ရေနွေးကိုထည့်၍ လက်ကို ဆေးကြောရမည်။ နောက်ဆုံးတွင် ရေနွေးကို လောင်းပေးပြီး ဆေးချရမည်။



ခြေထောက်ရေလောင်းခြင်း
ရေပုံး စသည်တွင် ရေနွေးကို ထည့်၍ ခြေထောက်ကို ဆေးကြောရမည်။ နောက်ဆုံးတွင် ရေနွေးကို လောင်းပေးပြီး ဆေးချရမည်။



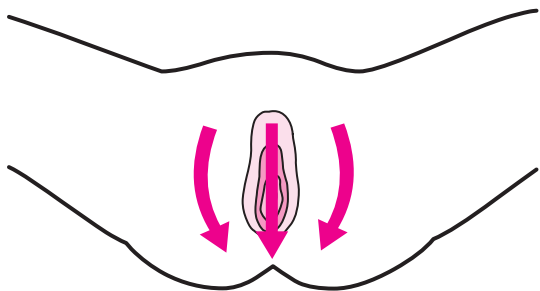
လက်ရေလောင်းခြင်းနှင့်ခြေထောက်ရေလောင်းခြင်းဖြင့် လက်သည်းခြေသည်းများ ပျော့ပျောင်းလာစေ၍ လက်သည်းခြေသည်း ညှပ်ရလွယ်သည်။

◎ ဆီးခုံနေရာ၏ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်း

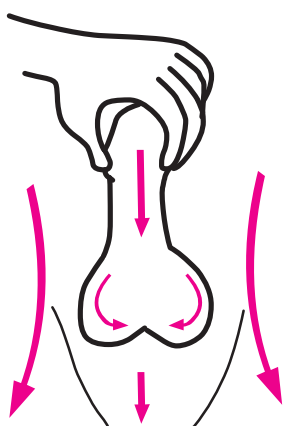
ဆီးခုံနေရာသည် ဆီးဝမ်းအညစ်အကြေးနှင့် ချွေးထွက်ခြင်းတို့ကြောင့် ညစ်ပေလွယ်သော အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်သည်။ သန့်ရှင်းစွာ မထားပါက အနံ့ဆိုး ထွက်ခြင်းနှင့် ဘက်တီးရီးယားပိုး ကူးစက်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။

◎ လုပ်ကိုင်ပုံအဆင့်ဆင့်နှင့် သတိပြုရမည့်အချက်များ

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ကိုယ်ရေးလွတ်လပ်ခွင့်ကို ကာကွယ်ပေးရမည်။
- သုံးမည့် ရေနွေး၏အပူချိန်သည် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်နှင့် သိပ်မကွာစေရပါ။ ဆီးခုံနေရာသည် အပူမခံနိုင်၍ ဖြစ်သည်။
- ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ရန်အတွက် တစ်ခါသုံးလက်အိတ်များကို သုံးရမည်။
- ဆေးကြောပြီးနောက်တွင် ခြောက်သွေ့သောသဘာတ်ဖြင့် ဖွဖွဖိတွန်းသကဲ့သို့ သုတ်ပေးရမည်။ အရေပြားကို လေ့လာကြည့်ရှုပြီး အနီရောင်အဖုအပိန့်စသည်တို့ ရှိပါက ဆေးကုသရေးဝန်ထမ်းထံ တင်ပြရမည်။



အမျိုးသမီးများ၏ဆီးခုံနေရာကို ပွတ်သပ်ပုံ
ကူးစက်ရောဂါ ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် ဆီးလမ်းကြောင်းမှ စအိုဘက်သို့ ဦးတည်၍ ပွတ်သပ်ဆေးကြောရမည်။ မျက်နှာပြင်တစ်နေရာတည်းတွင် အကြိမ်ကြိမ် အခါခါ ပွတ်သပ်ဆေးကြောခြင်းမပြုရ။



အမျိုးသားများ၏ဆီးခုံနေရာကို ပွတ်သပ်ဆေးကြောပုံ
အမျိုးသားဖြစ်ပါက ဝှေးစေ့နောက်ဘက်ကို ဆန့်ထုတ်၍ ပွတ်သပ်ဆေးကြောရမည်။

◎ ရေပတ်တိုက်ခြင်း

ရေပတ်တိုက်ခြင်းသည် အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ရေစိမ့်ချိုးခြင်းနှင့် ရေပန်းဖြင့်ချိုးခြင်းကို မပြုလုပ်နိုင်ပါက ရေနွေးနှင့် ဆပ်ပြာရည်၊ သဘက်ကို သုံး၍ ပြုလုပ်ရသော သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ရေး နည်းလမ်း ဖြစ်သည်။ အရေပြားကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေပြီး သွေးလှည့်ပတ်မှုကို အားကောင်းစေကာ ကြွက်သားများကို လှုံ့ဆော်ပေးသော အာနိသင် ရှိပါသည်။

(ရေပတ်တိုက်ခြင်းအမျိုးအစားများ)

တစ်ကိုယ်လုံးရေပတ်တိုက်ခြင်း - ခုတင်ပေါ်တွင် တစ်ကိုယ်လုံး ရေပတ်တိုက်ခြင်း။

တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ရေပတ်တိုက်ခြင်း - ခန္ဓာကိုယ်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို ရေပတ်တိုက်ခြင်း။ တစ် ကိုယ်လုံး ရေပတ်တိုက်ရန် ခက်ခဲပါက ပြုလုပ်ရမည်။

(ရေပတ်တိုက်ပုံအဆင့်ဆင့်)

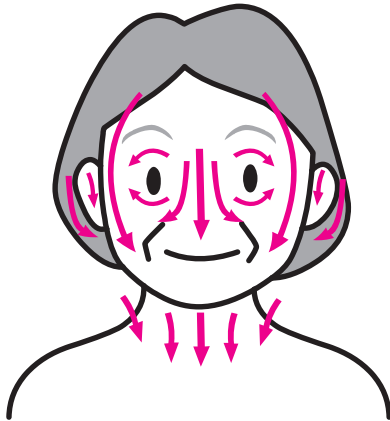
တစ်ကိုယ်လုံးရေပတ်တိုက်ခြင်းကို ①မျက်နှာ၊ ②လက်မောင်း၊ ③ရင်ဘတ်(ဗိုက်)၊ ④ကျောကုန်း၊ ⑤ခြေထောက်၊ ⑥ဆီးခုံနေရာ ဟူသော အစဉ်လိုက်ဖြင့် ပြုလုပ်ရမည်။

(လိုအပ်သောပစ္စည်းပစ္စယများ)

ရေချိုးသဘက်၊ သဘက်၊ ဆပ်ပြာရည်၊ လဲစရာအဝတ် စသည်။

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

● မျက်နှာကို ရေပတ်တိုက်ပုံ

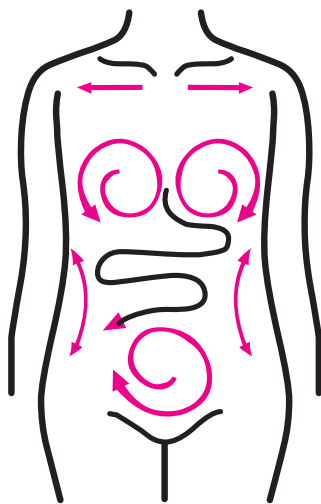


- မျက်လုံးတစ်ဝိုက်မှနေ၍ ရေပတ်တိုက်ရမည်။
- နားရွက်နောက်နား၊ လည်ပင်းကို နှံ့စပ်စွာ ရေပတ်တိုက်ရမည်။

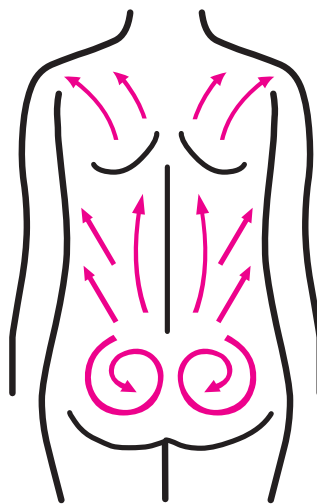


ရေပတ်မတိုက်ရသေးသော
နေရာများကို ရေချိုးသဘက်
ဖြင့် ဖုံးလွှမ်း၍ အသားမပေါ်စေ
ရန် ပြုလုပ်ပေးရမည်။

● ရင်ဘတ်နှင့်ဝမ်းဗိုက်ကို ရေပတ်တိုက်ပုံ

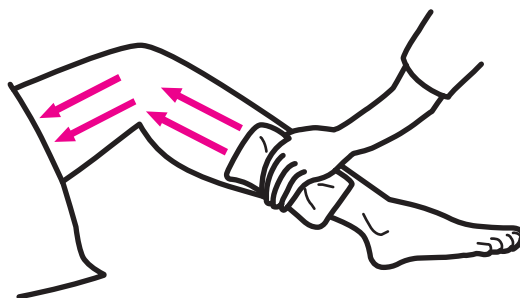


● ကျောကုန်းကို ရေပတ်တိုက်ပုံ



- အမျိုးသမီးရင်သားများကို ဝိုင်းပတ်၍ ရေပတ်တိုက်ရမည်။
- ကျောကုန်းကို ကြွက်သားအတိုင်း ရှည်လျားစွာ ရေပတ်တိုက်ရမည်။

- ဆပ်ပြာရည်ဖြင့် ဆပ်ပြာတိုက်ပြီးနောက် အကုန်အစင် ရေပတ်တိုက်ပစ်ရမည်။ ရေပတ်တိုက်ရန် ကျန်နေလျှင် ယားယံစေတတ်သည်။
- ရေစိုသဘက်ဖြင့် ရေပတ်တိုက်ပြီးနောက် ခြောက်သွေ့သော သဘက်ဖြင့် ရေများကို ချက်ချင်း သုတ်ရမည်။ ရေကျန်နေလျှင် ခန္ဓာကိုယ်၏ အပူဓာတ် လျော့သွားမည်။



အရိုးအဆစ်တစ်ခုစာ မှန်းဆကာ ဝှေ့ယမ်း၍ ရေပတ်တိုက်ရမည်။
တသမတ်တည်းသောဖိအားဖြင့် ရေပတ်တိုက်ရမည်။

6

အိမ်မှုကိစ္စပြုလုပ်ရာတွင် ပြုစု စောင့်ရှောက်ခြင်း

1

အိမ်မှုကိစ္စ၏အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

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

အိမ်မှုကိစ္စသည် နေထိုင်စားသောက်မှုအလေ့အထနှင့် စေ့စပ်ဇီဝကြောင့်မှုများရှိပြီး အများနှင့်မတူမှု မြင့်မားသောအရာ ဖြစ်သည်။

● IADL ဥပမာများ



1) ချက်ပြုတ်ခြင်း

လူသည် ဇီဝအသက်ကို တည်တံ့စေရန်နှင့် ကျန်းမာသောဘဝတွင် နေထိုင်ရန်အလို့ငှာ အစာစားရန် လိုအပ်သည်။

- စားစရာကို စားရလွယ်စေရန်နှင့် အာဟာရကို ထိရောက်စွာရရှိစေရန် ချက်ပြုတ်ရမည်။
- ဟင်းလျာစာရင်းကို ဆုံးဖြတ်ပြီး ဟင်းချက်ပစ္စည်းများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကာ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ပွဲပြင်ခြင်း၊ ဟင်းပွဲချပေးခြင်း၊ သိမ်းဆည်းခြင်း ဟူသောအစီအစဉ်ဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းကို ပြုလုပ်ရမည်။
- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေအလိုက် ချက်ပြုတ်ရန် လိုအပ်သည်။ ရောဂါနှင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်းကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား၍ ဟင်းချက်ပစ္စည်းများနှင့် ချက်ပြုတ်နည်းကို ရွေးချယ်ရမည်။



ဂျပန်နိုင်ငံနှစ်သစ်ကူးပွဲတော်အစားအစာ [နှစ်သစ်ကူး ဟင်းလျာများ]

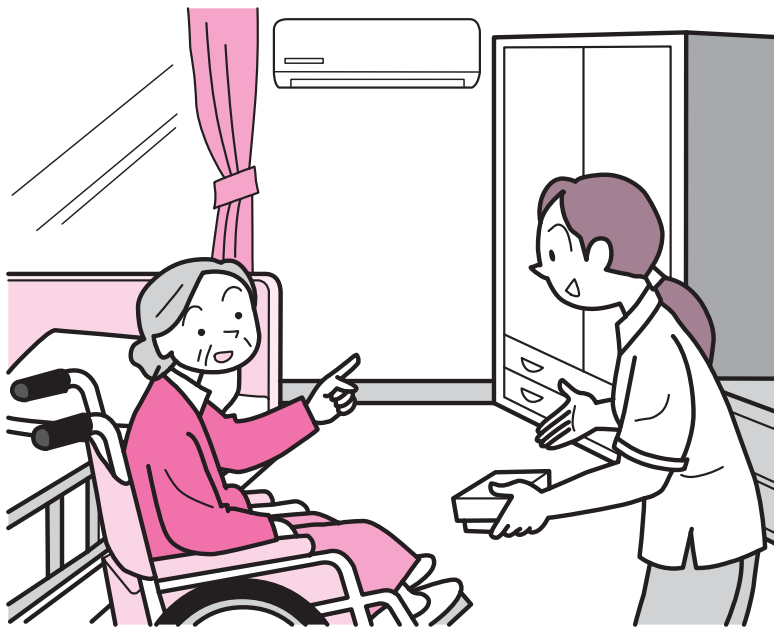
◎ အစားအသောက်ကျွေးမွေးခြင်း

စားသောက်မှုအလေ့အထနှင့် စားနေသော အစားအစာများသည် နိုင်ငံနှင့် ရပ်ရွာဒေသအလိုက် ကွဲပြားကြသည်။ ဟင်းခပ်အမွှေးအကြိုင်နှင့် ကြိုက်နှစ်သက်သည်များလည်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွဲပြားကြသည်။

ထို့အပြင် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ရိုးရာပွဲတော်များ၊ ရာသီဥတုများနှင့်ကိုက်ညီသော အစားအသောက် နှင့် ဟင်းချက်ပစ္စည်းများ ရှိကြသည်။

2) သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း

- ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်စားသောက်နိုင်ရန် အမှိုက်နှင့်ဖုန်၊ အညစ်အကြေး စသည်ကို လှည်းကျင်းခြင်း၊ သုတ်ပစ်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပြီး သန့်ရှင်းစင်ကြယ်၍လုံခြုံဘေးကင်းသော နေထိုင်စားသောက်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးခြင်းသည် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။
- နေထိုင်စားသောက်မှု ပြုလုပ်ရာနေရာတွင် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ နေထိုင်စားသောက်ရေးသုံး ပစ္စည်းမှာ များစွာရှိသည်။ မလိုအပ်ဟု မြင်နိုင်သော်လည်း စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားအတွက်မူ အရေးကြီးအရာများ ရှိနိုင်သည်။ စီရိသိမ်းဆည်းခြင်းနှင့် ဖယ်ရှားစွန့်ပစ်ခြင်းကို ပြုလုပ်ချိန်တွင် စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွားထံ မပျက်မကွက် မေးမြန်း၍ သဘောတူညီမှုရပြီးမှ ပြုလုပ်ရမည်။



3) လျှော်ဖွပ်ခြင်း

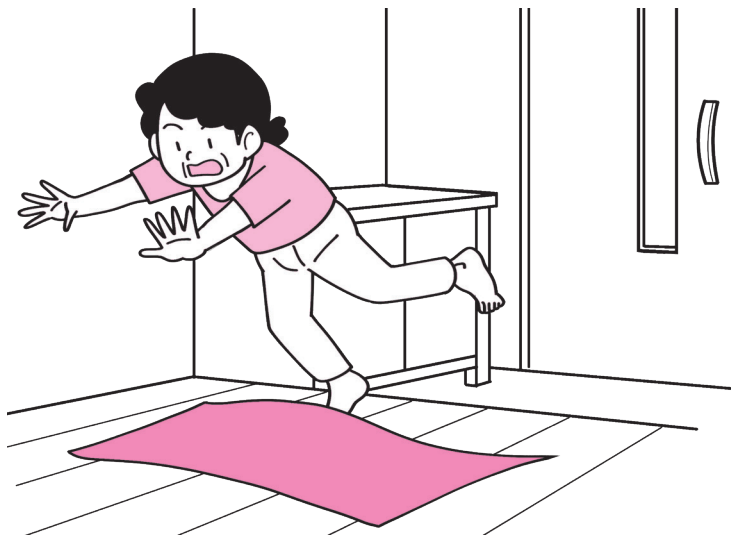
- လျှော်ဖွပ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အဝတ်အစားနှင့်အိပ်ရာ၊အိပ်ရာခင်းကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေပြီး ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းရာရောက်သော အပြုအမူ ဖြစ်ပါသည်။
- လျှော်မည့်အထည်များနှင့် ကိုက်ညီသောလျှော်ဖွပ်နည်းဖြင့် လျှော်ဖွပ်ရမည်။
- ကူးစက်ရောဂါရှိသော စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ မစင်၊အန်ဖတ်၊သွေး ပေကျံသော အဝတ်အစား များကို သီးခြားလျှော်ဖွပ်ပေးရမည်။



3 နေထိုင်ရာနေရာ၏ အတွင်းပိုင်းအပြင်အဆင်၊အပူချိန်၊ အလင်းရောင်နှင့်အခြားအရာများကို ပြင်ဆင်ချိန်ညှိခြင်း

သက်သောင့်သက်သာ ရှိသောဘဝတွင် နေထိုင်ရန်အတွက် နေထိုင်ရာနေရာ၏ အတွင်းပိုင်းအပြင် အဆင်၊ အပူချိန်၊ အလင်းရောင်နှင့်အခြားအရာများကို ပြင်ဆင်ချိန်ညှိရန် လိုအပ်သည်။ အတွင်းပိုင်း အပြင်အဆင်၊ အပူချိန်၊အလင်းရောင်နှင့် အခြားအရာများသည် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုအပိုင်းနှင့် မတော်တဆမှုများကို ကာကွယ်တားဆီးရုံသာမက ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုကို ကာကွယ်ပေးပြီး အန္တရာယ်ကင်းစွာဖြင့် သက်သောင့်သက်သာနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချစွာ နေထိုင်သွားနိုင်ရန်အတွက်ပါ ပြင်ဆင်ချိန်ညှိပေးရမည်။

- စောင့်ရှောက်ခံဘိုးဘွား၏ စိတ်နှင့်ကိုယ်၏အခြေအနေအလိုက် နေထိုင်ရာနေရာ၏ အတွင်းပိုင်း အပြင်အဆင်၊ အပူချိန်၊ အလင်းရောင်နှင့် အခြားအရာများကို ပြင်ဆင်ချိန်ညှိရန် လိုအပ်သည်။ လျှောက်လမ်းစင်္ကြံနှင့်လှေကားအတွက် ခြေမချော်တတ်သော ကုန်ကြမ်းကို ရွေးချယ်အသုံးပြုရ မည်ဖြစ်ပြီး လက်ကိုင်တန်းကို တပ်ဆင်ရမည်။ ရေချိုးခန်း၊ အိမ်သာ စသည်တို့ကို အသုံးပြုရ လွယ်စေရန် အတွင်းပိုင်းအပြင်အဆင်၊ အပူချိန်၊ အလင်းရောင်နှင့် အခြားအရာများကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားပေးရမည်။
- အခန်းအပူချိန်နှင့်စိုထိုင်းဆ၊ လေဝင်လေထွက် စသည်တို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုအပ်သည်။
- ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေအလိုက်၍ အကူကိရိယာကို သုံးခြင်းဖြင့် နေထိုင်စားသောက်ရေး တက်ကြွ အသက်ဝင်ရန် ကြိုးပမ်းရမည်။



ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းသုံးဂျပန်စာ

စကားလုံးများကို မှတ်သားကြပါစို့။

ရွှေ့လျားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

စားသောက်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ဆီးဝမ်းသွားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာဖွီးလိမ်းဝတ်စားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ရေချိုးခြင်းနှင့်သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေခြင်းကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

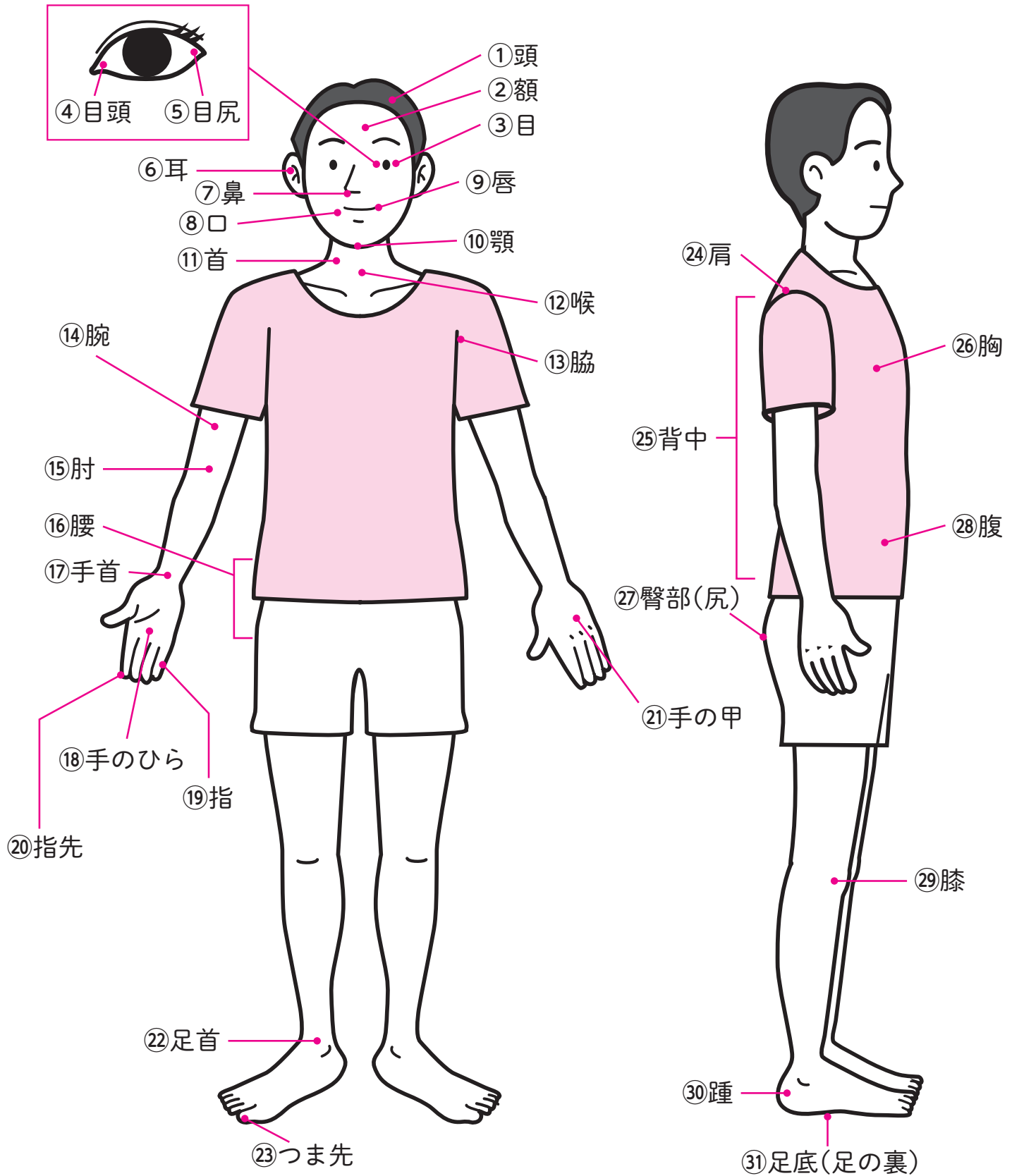
အိမ်မှုကိစ္စပြုလုပ်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ဝါကျ

အဖြေကဏ္ဍ

စကားလုံးများကို မှတ်သားကြပါစို့။

ခန္ဓာကိုယ် ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား
ရောဂါများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ



● からだのことば

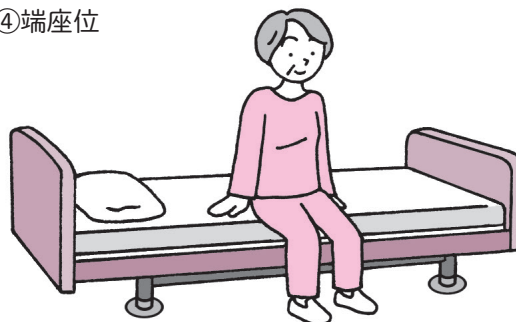
ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	頭	あたま	ဦးခေါင်း
②	額	ひたい	နှုတ်

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	※各国母国語訳が入ります。
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	ချိုင်း
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	ခူး
㉚	踵	かかと	ခြေဖနောင့်
㉛	足底／足の裏	そくてい／あしのうら	ခြေဖဝါး
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



④端座位



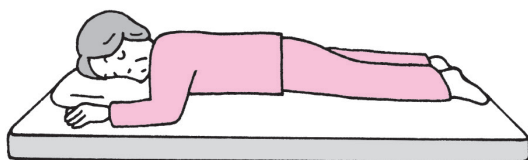
②側臥位／よこむき



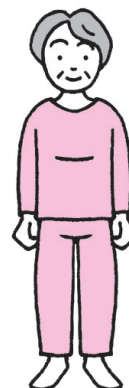
⑤椅座位



③腹臥位／うつぶせ



⑥立位



● 体位

ばんごう 番号	ことば	よ かた 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 / ပက်လက်နေခြင်း
②	側臥位／よこむき	そくがい／——	ဘေးတစ်စောင်းအိပ်လျက် / ဘေးတစ်စောင်းနေခြင်း
③	腹臥位／うつぶせ	ふくがい／——	မှောက်အိပ်လျက် / မှောက်နေခြင်း
④	端座位	たんざい	ခြေထောက်ချထိုင်လျက်
⑤	椅座位	いざい	ထိုင်ခုံတွင်ထိုင်လျက် (ထိုင်လျက်)
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



⑳発汗



● 病気

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	※各国母国語訳が入ります。
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 (Heatstroke)
⑦	肺炎	はいえん	အဆုတ်ရောင်နမိုးနီးယား (Pneumonia)
⑧	白内障	はくないしょう	အတွင်းတိမ် (Cataract)

● 症状

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	※各国母国語訳が入ります。
⑨	アレルギー	——	ဓာတ်မတည့်ခြင်း (Allergy)
⑩	痛い	いたい	နာကျင်သော/ ကိုက်ခဲသော
⑪	嘔吐	おうと	ပျို့အန်ခြင်း
⑫	片麻痺	かたまひ	ကိုယ်တစ်ခြမ်းလေပြတ်ခြင်း
⑬	かゆい	——	ယားယံသော
⑭	傷	きず	ဒဏ်ရာ
⑮	苦しい	くるしい	ပင်ပန်းခက်ခဲသော
⑯	下痢	げり	ဝမ်းလျှော့ခြင်း
⑰	拘縮	こうしゆく	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 (Bedsore)
㉓	咳	せき	ချောင်းဆိုးခြင်း
㉔	脱水	だっすい	ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်ခြင်း
㉕	吐き気	はきけ	ပျို့ချင်အန်ချင်ခြင်း
㉖	発熱	はつねつ	ကိုယ်ပူခြင်း
㉗	発汗	はっかん	ချွေးထွက်ခြင်း
㉘	はれる	——	ယောင်ကိုင်းသည်
㉙	便秘	べんぴ	ဝမ်းချုပ်ခြင်း
㉚	発作	はっさ	ရောဂါဖောက်ခြင်း (Paroxysmal attack)
㉛	むくむ	——	ဖောရောင်သည် (Edema)
㉜	めまい	——	ခေါင်းမူးခြင်း

ရွှေလျားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

စကားလုံးများ

ばんごう 番号	ことば	よ かた 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	ရွှေလျားခြင်း
③	移動用リフト	いどうようリフト	ရွှေလျားရာတွင်သုံးသော ဝန်ချိစက်
④	起き上がる	おきあがる	အိပ်ရာမှထူမည်။
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	——／ こうれいしゃようておし ぐるま	Silver Car / သက်ကြီးရွယ်အိုသုံး လက်တွန်းလှည်း
⑪	すべる	——	ချော်သည်
⑫	スライディングシート	——	Sliding Sheet(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	ရှေ့သို့ကိုင်ခြင်း
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 လှမ်းခေါ်ခြင်း)



かい ごしよく さ とう たいちよう
介護職 : 佐藤さん、体調はどうですか。

さ とう わる
佐藤さん : 悪くないです。

かい ごしよく ある れんしゅう
介護職 : これから歩く練習をしましょうか。

さ とう
佐藤さん : そうですね。

かい ごしよく つえ つか
介護職 : 杖を使いますか。

さ とう て ある ある
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。

かい ごしよく いま つえ も き すわ ま
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。
さいね。

もんだい かい わ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 さ とう たいちよう ある れんしゅう
佐藤さんは、体調がとてもよいので、歩く練習をします。
- 2 さ とう つえ ある れんしゅう
佐藤さんは、杖で歩く練習をします。
- 3 さ とう て ある れんしゅう
佐藤さんは、手すりにつかまって歩く練習をします。
- 4 さ とう て ま
佐藤さんは、手すりにつかまって待ちます。



すずき
鈴木さん：トイレに行きたいんだけど。

かいごしょく
介護職：わかりました。いっしょに行きましょう。ベッドから起き上がれますか。

すずき
鈴木さん：ゆっくりやってみるよ。

かいごしょく
介護職：あ、できましたね。くつをは履きましょう。お手伝いしましょうか。

すずき
鈴木さん：お願い。

かいごしょく
介護職：きちんと履けましたね。

すずき
鈴木さん：はい。

かいごしょく
介護職：じゃ、くるまの私につかまってください。

もんだい
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① すずき 鈴木さんは、ひとりおあ一人で起き上がりました。
- ② すずき 鈴木さんは、ひとりくつは一人で靴を履きました。
- ③ すずき 鈴木さんは、ひとりくるまの一人で車いすに乘りました。
- ④ すずき 鈴木さんは、ひとりい一人でトイレに行きました。



さとう 佐藤さん：きょうはお天気^{てんき}がいいから、散歩^{さんぽ}に行きたいわ。

かい ごしよく 介護職：公園^{こうえん}の花^{はな}がきれいですから、昼ご飯^{ひるはん}を食べたら、いっしょ^いに行きましょ
う。

さとう 佐藤さん：いいですね。

かい ごしよく 介護職：シルバーカー^{つか}を使いますか。

さとう 佐藤さん：はい。疲れたら、座^{すわ}れますから。

かい ごしよく 介護職：じゃ、玄関^{げんかん}に出^だしておきます。

さとう 佐藤さん：お願い^{ねが}します。

もんだい [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、昼ご飯^{ひるはん}の後^{あと}で散歩^{さんぽ}に行きます。
- ② 佐藤さんは、一人^{ひとり}で公園^{こうえん}へ行きます。
- ③ 佐藤さんは、シルバーカー^{すわ}に座^{すわ}って公園^{こうえん}へ行きます。
- ④ 佐藤さんは、シルバーカー^{げんかん}を玄関^だに出^だしておきます。

IV

かい ごしょく すず き みぎあし
介護職：鈴木さん、右足はどうですか。

すず き いた
鈴木さん：もう、あまり痛くないよ。

かい ごしょく すこ ある れんしゅう つえ
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。

すず き
鈴木さん：ありがとう。

かい ごしょく わたし こえ ある
介護職：私が声かけをしますから、ゆっくり歩きましょう。

つえ まえ だ つぎ みぎあし ひだりあし
はじめに、杖を前に出して、次に右足、そして左足ですよ。

すず き ひだり つえ みぎ
鈴木さん：左、杖、右だね。

かい ごしょく
介護職：いいえ、_____。

もんだい
[問題] _____のなか はい えら
の中に入ることを選んでください。

つえ みぎあし ひだりあし
① 杖、右足、左足ですよ。

みぎあし つえ ひだりあし
② 右足、杖、左足ですよ。

ひだりあし みぎあし つえ
③ 左足、右足、杖ですよ。

つえ ひだりあし みぎあし
④ 杖、左足、右足ですよ。

စားသောက်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

စကားလုံးများ

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	※各国母国語訳が入ります。 かっこく ぼ こと ごとく はい
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	——	နပ်နပ်စဉ်းသည်
⑤	誤嚥	ごえん	အစာနှင့်ခြင်း(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 (粉)	—— (こ)	တိုရောမိကော်ရည် (အမှုန့်)
⑭	(とろみを) つける	——	(တိုရောမိကော်ရည်ကို) 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

● 問題のことば

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

စကားလုံးများ (ဟင်းလျာစာရင်း)

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	あげもの	——	အကြပ်ကြော်
②	いためもの	——	မွှေကြော်
③	おやつ	——	သရေစာ
④	粥／お粥	かゆ／おかゆ	ဆန်ပြုတ်
⑤	カレーライス	——	ခါရဲအလူးဟင်းနှင့်ထမင်း
⑥	献立	こんだて	ဟင်းလျာစာရင်း (Menu)
⑦	献立表	こんだてひょう	ဟင်းလျာစာရင်းနံ့စပ်ဇယား
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	တန့်ပူရာ
⑭	豆腐	とうふ	ပဲပြား
⑮	丼	どんぶり	ဇလုံထမင်း
⑯	煮付け	につけ	စတူး
⑰	煮物	にもの	ပြုတ်ကြော်/ကြော်ချက်
⑱	ハンバーグ	——	အသားစင်းကောအပြားကြော်(Hamburg)
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)

I

かい ごしよく
介護職 : あまり^た食べていませんね。

さ とう
佐藤さん : 右手が少し^{みぎ て すこ}痛くて、はしがうま^もく持てません。

かい ごしよく
介護職 : 右手が痛い^{みぎ て}んですね。お手伝い^{てつだ}しましょうか。

さ とう
佐藤さん : 大丈夫^{だいじょう ぶ}です。スプーンで^た食べますから、持^もって来^きてください。

かい ごしよく
介護職 : わかりました。スプーン^もを持^もって来^きますね。



もんだい
[問題] 会話の内容で、正しい^{かい わ}ものを選^{ないよう}んでください。^{ただ えら}

- 1 佐藤^{さ とう}さんは、ご飯^{はん}を全部^{ぜん ぶ}食べました。
- 2 佐藤^{さ とう}さんは、左^{ひだり}手ではし^もを持ちます。
- 3 佐藤^{さ とう}さんは、介護^{かい ごしよく}職に手^て伝^{つだ}ってもらって、ご飯^{はん}を^た食べます。
- 4 佐藤^{さ とう}さんは、自分^{じ ぶん}でご飯^{はん}を^た食べます。



かい ごしょく すずき しよくじ かい ご お
介護職：鈴木さんの食事の介護が終わりました。

リーダー：つか さま すずき しよくじ ぜんぶ た
お疲れ様です。鈴木さんは、食事を全部食べましたか。

かい ごしょく ぜんぶ た
介護職：はい、全部食べました。

すずき さいきん ちや しる の
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。ごえん き
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。

た りよう かなら きろく
食べた量は、必ず記録してくださいね。

かい ごしょく きろく
介護職：はい、記録します。

もんだい かい わ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 すずき しよくじ のこ
鈴木さんは、食事を残しました。
- 2 すずき ちや の
鈴木さんは、お茶を飲むと、ときどきむせます。
- 3 すずき しる の
鈴木さんは、みそ汁にとろみをつけて、飲んでいます。
- 4 すずき た りよう きろく
鈴木さんは、食べた量を記録します。



かい ごしょく さとう ひる はん えら
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。

さとう
佐藤さん：そうですか。うれしいです。毎日選べたらもううれしいですね。

かい ごしょく げつ かい もう わけ
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。

さとう わたし てん た
佐藤さん：私は天ぷらが食べたいです。

かい ごしょく ぜり
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。

さとう す
佐藤さん：プリンはあまり好きじゃありません。

かい ごしょく
介護職：そうですか。じゃ、ゼリーですね。

さとう ねが たの
佐藤さん：ええ。よろしく願いします。楽しみにしています。

もんだい かい わ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

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

IV

かい ごしよく さとう しよくじ お すこ の もの
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。

さとう
佐藤さん：はい、いただきます。

かい ごしよく つめ むぎちや も
介護職：冷たい麦茶をお持ちしましょうか。

さとう あたた こうちや の
佐藤さん：いいえ、温かい紅茶が飲みたいです。

かい ごしよく
介護職：わかりました。じゃ、_____。

さとう
佐藤さん：ありがとう。



もんだい
[問題] _____ なか はい えら
の中に入ることばを選んでください。

- 1 つめ むぎちや も き
冷たい麦茶を持って来ますね。
- 2 あたた むぎちや も き
温かい麦茶を持って来ますね。
- 3 あたた こうちや も き
温かい紅茶を持って来ますね。
- 4 つめ こうちや も き
冷たい紅茶を持って来ますね。

ဆီးဝမ်းသွားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

စကားလုံးများ

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	※各国母国語訳が入ります。 かっこく ぼ こと ごとく やく はい
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	ဝမ်းချူခြင်း
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किन	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

● 問題のことば

⑲	看護師	かんごし	သူနာပြု
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	လူခေါ်လှတ်

မေးခွန်း (စကားပြောခြင်းနှင့် လှမ်းခေါ်ခြင်း)



かい ごしよく さ とう き が まえ しり
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。

さ とう ねが
佐藤さん : はい、お願いします。

かい ごしよく さ
介護職 : じゃ、ズボンを下げますね。

さ とう
佐藤さん : はい。

かい ごしよく しり あか いた
介護職 : お尻がちょっと赤くなっていますね。痛いですか。

さ とう すこ いた
佐藤さん : はい。少し痛いです。

かい ごしよく かい ご し れんらく
介護職 : そうですか。看護師に連絡しておきますね。

もんだい かい わ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① さ とう き が
佐藤さんは、パジャマに着替えました。
- ② さ とう じ ぶん さ
佐藤さんは、自分でズボンを下げました。
- ③ さ とう しり いた
佐藤さんは、お尻が痛いです。
- ④ さ とう かん ご し れんらく
佐藤さんは、看護師に連絡します。



かい ごしょく すず き さん ぼ
介護職 : 鈴木さん、おかえりなさい。散歩はどうでしたか。

すず き そと すず き も
鈴木さん : うん。外は涼しくて気持ちがよかったよ。

かい ごしょく ひる はん い
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。

すず き いま い さき しょくどう い
鈴木さん : 今はまだ行きたくないから、先に食堂へ行くよ。

かい ごしょく しょくじ まえ い あんしん
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。

すず き い
鈴木さん : そうか。じゃ、行っておこう。

かい ごしょく
介護職 : はい。わかりました。

もん だい かい わ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① すず き さん ぼ い
鈴木さんは、まず散歩に行きます。
- ② すず き はん た い
鈴木さんは、まずご飯を食べに行きます。
- ③ すず き しょくどう い
鈴木さんは、まず食堂へ行きます。
- ④ すず き い
鈴木さんは、まずトイレに行きます。



かい ごしよく すず き こし ちょう し い
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。

すず き こし いた お あ ある
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。

かい ごしよく によう き つか
介護職 : そうですか。じゃ、尿器を使いますか。

すず き
鈴木さん : そうだね。

かい ごしよく いま も き
介護職 : わかりました。今、持って来ます。

もん だい かい わ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① すず き お あ
鈴木さんは、起き上がることができます。
- ② すず き ある い
鈴木さんは、歩いてトイレに行きます。
- ③ すず き はいせつ
鈴木さんは、トイレで排泄をします。
- ④ すず き によう き はいせつ
鈴木さんは、尿器で排泄をします。

IV

かい ごしよく じ ぶん べん ざ すわ
介護職：自分で便座に座れますか。

さ とう だいじょう ぶ
佐藤さん：はい、大丈夫です。

 なん
このボタンは何ですか。

かい ごしよく よ だ しょくいん よ つか
介護職：呼び出しボタンです。職員を呼ぶとき、使います。

わたし そと はいせつ お
私は外にいますから、排泄が終わったら_____。

もん だい なか はい えら
[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。

သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာဖြီးလိမ်းဝတ်စားရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

စကားလုံးများ

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	※各国母国語訳が入ります。 かっこく ぼ こと ごとく はい
①	衣類	いるい	အဝတ်အစား
②	入れ歯	いれは	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 လှမ်းခေါ်ခြင်း)



すず き 鈴木さん：きょうは寒いから、セーターを着るよ。

かい ごしょく 介護職：わかりました。どのセーターを着ますか。

すず き 鈴木さん：その黒いセーターがいいね。

かい ごしょく 介護職：きのう奥さんが持ってきて来たセーターですね。

すず き 鈴木さん：うん、誕生日に娘がくれたんだよ。

かい ごしょく 介護職：そうですか。いいですね。

もんだい かい わ ないよう ただ えら [問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 すず き 鈴木さんは、きょう黒いセーターを着ます。
- 2 かい ごしょく 介護職は、鈴木さんがきょう着るセーターを選びました。
- 3 すず き 鈴木さんは、奥さんにセーターをもらいました。
- 4 むすめ 娘さんは、きのうセーターを持ってきました。



さとう
佐藤さん：きょうは^{はみが}歯磨きをしたくないです。

かい ごしよく
介護職：どうしましたか。

さとう
佐藤さん：歯が^は痛い^{いた}んです。

かい ごしよく
介護職：いつからですか。

さとう
佐藤さん：夜中から^{よなか}痛くて、よく^{いた}眠れ^{ねむ}ませんでした。

かい ごしよく
介護職：それはいけませんね。^{は いしや しんさつ}歯医者^{は いしや}に診察^{しんさつ}してもらいますか。

さとう
佐藤さん：はい。

かい ごしよく
介護職：じゃ、^{よやく}予約^{かん ご し れんらく}しますね。看護師^{かん ご し}に連絡^{れんらく}します。

さとう
佐藤さん：^{ねが}お願いします。

かい ごしよく
介護職：きょうは、^{くち}口^{くち}をゆすぎましょう。

もんだい
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① さとう
佐藤さんは、^{あさ}朝^はから^{いた}歯が痛い^{いた}です。
- ② さとう
佐藤さんは、よく^{ねむ}眠れ^{ねむ}ました。
- ③ さとう
佐藤さんは、^{は いしや み}歯医者^{は いしや}に診^みてもらいます。
- ④ さとう
佐藤さんは、^{じぶん}自分^{は いしや}で^{よやく}歯医者^{は いしや}を^{よやく}予約^{よやく}します。



かい ごしょく さとう
介護職：佐藤さん、おはようございます。

さとう
佐藤さん：おはようございます。

かい ごしょく き が
介護職：ねまきを着替えましょうか。

さとう
佐藤さん：はい。

かい ごしょく さむ うわ ぎ いちまい き
介護職：きょうは寒いですよ。上着をもう一枚着ますか。

さとう ひ だ き いろ と
佐藤さん：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。

かい ごしょく いろ
介護職：はい、どうぞ。きれいな色ですね。

さとう き いろ わたし いちばん す いろ
佐藤さん：ええ。黄色は私が一番好きな色です。

もん だい かい わ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① さとう き が
佐藤さんは、ねまきに着替えます。
- ② さとう さむ き
佐藤さんは、寒いのでコートを着ます。
- ③ さとう ひ だ だ
佐藤さんは、引き出しからセーターを出しました。
- ④ さとう いろ き いろ いちばん す
佐藤さんは、色で黄色が一番好きです。

IV

さとう 佐藤さん：髪^{かみ}を拭^ふいてもらって、気持^{きも}ちがよかったです。

かい ごしよく 介護職：髪^{かみ}が少しぬれてい^{すこ}ますから、ドライヤーで乾^{かわ}かしましょうか。

さとう 佐藤さん：はい、願^{ねが}いします。

かい ごしよく 介護職：終^おわりまし^た。くしでと^とかしましょうか。

さとう 佐藤さん：自^じ分^{ぶん}でやるので、くしを取^とってください。

かい ごしよく 介護職：わ^わかりまし^た。

もんたい かい わ ないよう ただ えら
[問題] 会^{かい}話^わの^{ないよう}内^{ただ}容^{えら}で、正^{ただ}しい^{えら}もの^{えら}を選^{えら}んでく^{えら}ださい。

- ① さとう 佐藤さんは、自^じ分^{ぶん}で髪^{かみ}を拭^ふきます。
- ② さとう 佐藤さんは、自^じ分^{ぶん}で髪^{かみ}を乾^{かわ}かします。
- ③ さとう 佐藤さんは、自^じ分^{ぶん}でくしを取^とります。
- ④ さとう 佐藤さんは、自^じ分^{ぶん}で髪^{かみ}をと^とかします。



かい ご しょく さ とう は みが お
介護職 : 佐藤さん、歯磨きは終わりましたか。

さとう みが み
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。

かい ご しょく
介護職 : はい、わかりました。

くち あ ひだりがわ た もの のこ じ ぶん と
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。

さとう
佐藤さん：やってみます。

むずか
難 しいです。

かいごしょく
介護職：_____。

もん だい
[問題] なか はい えら
の中に入ることをばを選んでください。

- ① じゃ、^{は みか}歯磨きをしましょう。
- ② じゃ、^{じ ぶん と}自分で取ってください。
- ③ じゃ、^{わたし と}私 が取りますね。
- ④ じゃ、うがいをしましょう。

ရေချိုးခြင်းနှင့်သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေခြင်းကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

စကားလုံးများ

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	※各国母国語訳が入ります。 かっこく ぼ こと ごとく はい
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	にゆうよく	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	ရေချိုးလောင်း (Bath-tub)
⑱	リンス	——	ရေဖြင့်ဆေးသည်

● 問題のことば

⑲	確認	かくにん	စစ်ဆေးအတည်ပြုခြင်း
---	----	------	--------------------

かい ご しょく
介護職 : そうですか。かん ご し き
看護師に聞いてみますね。



かい ご しょく さ とう かん ご し にゅうよく い
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。

たいちょう
体調はいかがですか。

さ とう
佐藤さん : きのは少し咳が出ました。でも、きょうは大丈夫です。

せんしゅう かみ あら あたま
先週から、髪を洗っていないので、頭がかゆいです。

かい ご しょく
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。

い
じゃ、行きましょう。

もんだい かい わ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① さ とう たいちょう わる
佐藤さんは、きょう体調が悪いです。
- ② さ とう せき で
佐藤さんは、きょう咳が出ています。
- ③ さ とう かみ あら
佐藤さんは、きのう髪を洗いました。
- ④ さ とう かみ あら
佐藤さんは、きょう髪を洗います。



かい ごしよく ゆ おん ど すこ
介護職 : お湯の温度はいかがですか。少しぬるいですか。

さ と う き も
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。

かい ごしよく さ と う ふ ろ で
介護職 : 佐藤さん、そろそろお風呂から出ましょうか。

さ と う
佐藤さん : ええ。そうですね。

かい ごしよく ゆか すべ ある
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。

さ と う き
佐藤さん : わかりました。気をつけます。

もん だい かい わ ない よう ただ えら
[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：^{いま}今から洗面の^{せけんめん}介護を^{かいご}します。

^{かいご}介護職：^{しやく}わかりました。

リーダー：^{かお}顔を^ふ拭くときは、^{あたた}温かい^{つか}タオルを使います。

^{かいご}介護職：^めはい。目の^{まわ}周りはどうやって^ふ拭きますか。

リーダー：^め目^{がしら}頭から^め目尻^{じり}に向かって^む拭^ふきます。

^{かいご}介護職：^{さいしょ}最初に^め目尻^{じり}を^ふ拭くんですね。

リーダー：^{いいえ}いいえ、^{ちが}ちがいます。^{さき}先に^め目^{がしら}頭^ふを拭きます。

^{かいご}介護職：^{すみません}すみません。わかりました。

[問題] ^{もんだい}会話の内容で、^{かいわ}正しいものを^{ないよう}選んでください。^{ただ}
^{えら}

- ① ^{つめ}冷たいタオルで^ふ拭きます。
- ② ^め目の^{した}下を^ふ拭きます。
- ③ ^め目尻^{じり}から^め目^{がしら}頭^ふまで拭きます。
- ④ ^め目^{がしら}頭^めから^{じり}目尻^ふまで拭きます。

V

かい ごしょく
介護職：お湯の温度はいかがですか。

すず き
鈴木さん：ちょっとぬるいよ。もっと熱いお湯のほうがいいよ。

かい ごしょく
介護職：わかりました。_____。

すず き
鈴木さん：ありがとう。ちょうどいい温度になったよ。



もんだい
[問題] _____のなか へい えら に入ることばを選んでください。

- ① ちょうどいい温度でよかったです。
- ② 少し熱いですか。ちょっとぬるくしますね。
- ③ もう少しお風呂に入りたいですか。
- ④ 少し熱くしますね。

VI

かい ごしよく すず き たいちょう
介護職 : 鈴木さん、体調はいかがですか。

すず き だいじょうぶ あせ
鈴木さん : 大丈夫だよ。でも、ちょっと汗をかいた。

かい ごしよく ふ
介護職 : そうですか。からだを拭きましょうか。

すず き ねが
鈴木さん : お願いします。

かい ごしよく へ や おん ど
介護職 : わかりました。部屋の温度はどうですか。

すず き さむ
鈴木さん : ちょっと寒いよ。

かい ごしよく
介護職 : そうですか。_____。

もん だい
[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 まど あ 窓を開けますね。
- ③ おん ど すこ さ エアコンの温度を少し下げますね。
- ④ カーテンをあ 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。
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。

အိမ်မှုကိစ္စပြုလုပ်ရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

စကားလုံးများ

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	※各国母国語訳が入ります。 かっこく ぼ ことく ご やく はい
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	ဂျပန်မွေရာ
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)



^{さ と う}
佐藤さん：きょうは、いい^{てん き}天気でしたね。

^{かい ご しょ く}
介護職：はい、洗濯物^{せんたくもの}をたくさん^ほ干しました。でも、もう^{かわ}乾きましたよ。

おしぼりも、タオルも、たくさんあります。

^{さ と う}
佐藤さん、いっしょにおしぼりをたたみませんか。

^{さ と う}
佐藤さん：ええ、おしぼりは、小さく^{ちい}たためばいいですか。

^{かい ご しょ く}
介護職：はい、そうです。

^{も ん だ い} ^{かい わ} ^{ないよう} ^{ただ} ^{えら}
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① ^{さ と う} 佐藤さんは、洗濯物^{せんたくもの}を干^ほします。
- ② ^{さ と う} 佐藤さんは、おしぼりとタオルを干^ほします。
- ③ ^{さ と う} 佐藤さんは、おしぼりとタオルをたたみます。
- ④ ^{さ と う} 佐藤さんは、おしぼりをたたみます。



かい ごしょく さとう た
介護職：佐藤さん、あまり食べていませんね。

さとう
佐藤さん：おいしくないんです。

かい ごしょく
介護職：そうですか。

さとう りょうり じょうず
佐藤さんは、料理が上手でしたね。

ひる はん つく
あしたの昼ご飯をいっしょに作りましょうか。

さとう やさい にもの や さかな つく
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。

かい ごしょく わたし たの
介護職：いいですね。私も楽しみにしています。

もんだい かい わ ないよう ただ えら
[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。
ひる はん さとう ひとり つく
- ② あしたの昼ご飯は、介護職が一人で作ります。
ひる はん かい ごしょく ひとり つく
- ③ あしたの昼ご飯は、野菜の煮物を作ります。
ひる はん やさい にもの つく
- ④ あしたの昼ご飯は、魚の煮付けを作ります。
ひる はん さかな に つ つく



かい ごしょく さとう
介護職 : 佐藤さん、おはようございます。

さとう
佐藤さん : おはようございます。

かい ごしょく きぶん
介護職 : ご気分はいかがですか。

さとう わる
佐藤さん : 悪くないですよ。

かい ごしょく てん き
介護職 : よかったです。いいお天気ですね。

まど あ かん き
窓を開けて、換気をしましょうか。

さとう いま さむ
佐藤さん : そうですねえ。でも、今ちょっと寒いんです。

かい ごしょく
介護職 : _____。

もんだい
[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

① じゃ、いままど あ
じゃ、今窓を開けますね。

② じゃ、いまかん き
じゃ、今換気をしますね。

③ じゃ、さとう しょくどう い まど し
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、さとう しょくどう い かん き
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。

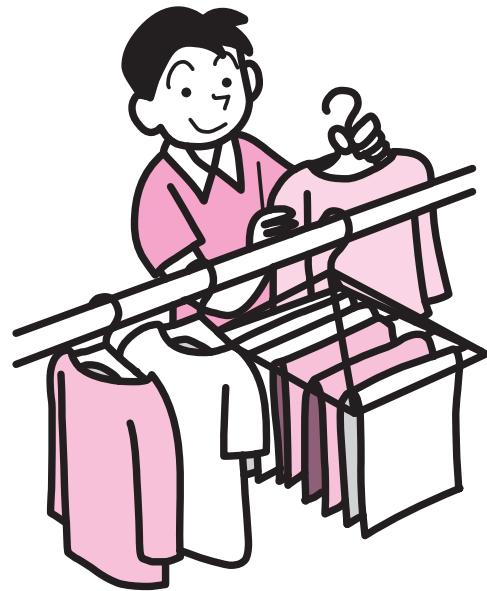
IV

すずき
鈴木さん：きょうは洗濯物がたくさんあるね。

かいごしょく
介護職：はい。きょうはパジャマを洗濯する日なんです。

すずき
鈴木さん：大変だね。私は洗濯物をたたむのが上手だよ。

かいごしょく
介護職：そうですか。_____。



もんだい
[問題] _____のなかへいことばをえらんでください。

- 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。



さとう
佐藤さん：テーブルを拭きましたよ。

かい ごしよく
介護職：ありがとうございます。

さとう
佐藤さん：どういたしまして。きれいになると、気持ちがいいですから。

かい ごしよく
介護職：そうですね。_____。



もんだい
[問題] _____ の中に入ることばを選んでください。

- ① テーブルを拭いてください。
- ② テーブルが汚れていますよ。
- 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。

പിതൃ

စကားလုံးများ

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	※各国母国語訳が入ります。
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/ ပို့စတင်ခြင်း
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	しょう	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

ばんごう 番号	ことば	よ かた 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	——	သူနာပြုခေါ်ခဲလုတ်
②⑥	日勤	につきん	နေ့ဂျူတီ/ နေ့ဆိုင်း
②⑦	濡れる	ぬれる	ရေစိုသည်
②⑧	吐く	はく	အန်ထုတ်သည် / အသက်ရှူထုတ်သည်
②⑨	外す	はずす	ဖြုတ်သည်
③⑩	非常口	ひじょうぐち	အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်
③①	非常ベル	ひじょうベル	အရေးပေါ်ခေါင်းလောင်း
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
④⑩	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)

佐藤さんは、トイレに行って排泄をしています。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。

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

リ よう しゃ じょう きょう
利用者の状況 III

な まえ 名 前	さ とう 佐藤さん
み る 見 る	みぎ め み ひだり め み 右目はよく見えますが、左目は見えにくいです。
き 聞 く	ひだりみみ すこ き おお こえ はな き 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。
はな 話 す	もんだい 問題がありません。

もんだい ぶん ないよう ただ えら
[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

なまえ 名前	すずき 鈴木さん
いどう 移動	くるま いどう 車いすで移動しています。
はいせつ 排泄	すこ かいご ひつよう 少し介護が必要です。
しょくじ 食事	じりつ 自立しています。
にゅうよく 入浴	すこ かいご ひつよう 少し介護が必要です。

【問題】 もんだい ぶん ないよう ただ えら 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① すずき じぶん ある いどう
鈴木さんは、自分で歩いて移動することができます。
- ② すずき じぶん はいせつ
鈴木さんは、自分で排泄をすることができます。
- ③ すずき じぶん はん た
鈴木さんは、自分でご飯を食べることができます。
- ④ すずき じぶん ふろ はい
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

な まえ 名 前	さ とう 佐藤さん
か ぞく 家 族	むすめ ひ と り むす こ ひ と り 娘さんが一人と息子さんが一人います。 むすめ い え し せ つ ち か 娘さんの家は施設の近くに 있습니다。 むすめ はたら 娘さんは、働いています。 ど よ う び に ち よ う び めんかい く 土曜日と日曜日だけ、面会に来ることができます。 むす こ ほ か けん す 息子さんは、他の県に住んでいます。 し ご と い そ が めんかい く 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】 もん だい ぶん ないよう ただ えら
文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① さ とう むすめ い え し せ つ とお
佐藤さんの娘さんの家は、施設から遠いです。
- ② さ とう むすめ げつよう び めんかい き
佐藤さんの娘さんは、月曜日に面会に来ます。
- ③ さ とう むす こ はたら
佐藤さんの息子さんは、働いています。
- ④ さ とう むす こ めんかい き
佐藤さんの息子さんは、よく面会に来ます。

☐ かい ご まえ かなら こえ たと
介護をする前に、必ず声かけをしましょう。例

☐ くるま お まえ り ようしや お つた
え、ば、車いすを押す前に利用者に押すことを伝

☐ り ようしや あんぜん あんしん かんが
えましょう。利用者の安全、安心をいつも考え

☐ かい ご
て介護をしましょう。

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

もん だい
[問題] くるま お まえ なん い ただ えら
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 くるま お
「車いすを押しますよ」

② くるま
「車いすのブレーキをかけますよ」

③ あぶ
「危ないですよ」

④ かい ご
「介護をしますよ」

- ☐ 車^{くるま}いすを使う^{つか}前に^{まえ}、ブレーキとタイヤ^{かくにん}を確認^{かくにん}し
- ☐ ます。利用者^{りようしゃ}が車^{くるま}いすに^の乗るときは、ブレーキ
- ☐ をかけなければなりません。危^{あぶ}ないからです。
- ☐ 車^{くるま}いすが止^とまっているときは、いつもブレーキ
- ☐ をかけましょう。車^{くるま}いすを押^おす前に^{まえ}、利用者^{りようしゃ}に
- ☐ お^お押^{つた}すことを伝え^{りようしゃ}ましょう。利用者^{あんぜん}の安全^{あんしん}、安心^{あんしん}を
- ☐ いつも^{かんが}考^{かい}えて介^ご護^ごをしましょう。
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

もん だい ぶん ないよう ただ えら
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① 利用者^{りようしゃ}が車^{くるま}いすに^の乗るときは、ブレーキをかけます。
- ② 車^{くるま}いすを使う^{つか}ときは、いつもブレーキをかけます。
- ③ 車^{くるま}いすを使^{つか}った後^{あと}に、ブレーキとタイヤ^{かくにん}を確認^{かくにん}します。
- ④ 介^{かい}護^ご者の安全^{あんぜん}、安心^{あんしん}をいつも^{かんが}考^{かい}えて介^ご護^ごをします。

か じ お ば あい
＜火事が起きた場合＞

① おお こえ まわ ひと し
大きい声で、周りの人に知らせます。



② ひ じょう お
非常ベルのボタンを押します。



③ ばん でん わ
119 番に電話します。



④ り よう しゃ あん ぜん ば しょ ゆう どう
利用者を安全な場所に誘導します。

もん だい ぶん ないよう ただ えら
【問題】 文の内容で、正しいものを選んでください。

① か じ お まわ ひと し
火事が起きたら、まず周りの人に知らせます。

② か じ お ひ じょう お
火事が起きたら、まず非常ベルを押します。

③ か じ お ばん でん わ
火事が起きたら、まず 119 番に電話します。

④ か じ お り よう しゃ へ や し い
火事が起きたら、まず利用者の部屋へ知らせに行きます。

- ☐ はいせつ かい ご 排泄の介護では、まず、利用者^{り ようしや}ができることを確^{かく}
- ☐ 認^{にん}します。できることは利用者^{り ようしや}にやってもらいま
- ☐ す。次に、いっしょにトイレ^いに行きます。利用者^{り ようしや}
- ☐ が安全^{あんぜん}に便座^{べん ざ}に座^{すわ}ったことを確認^{かくにん}します。それか
- ☐ ら「介護 職^{かい ご しょく} を呼ぶときは、ボタン^よを押^おしてくだ
- ☐ さい」と説明^{せつめい}します。説明^{せつめい}が終わ^おったら、トイレ
- ☐ の外^{そと}に出^でます。
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

もん だい ぶん おな じゆんばん はいせつ かい ご えら
【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^{り ようしや}ができることを確認^{かくにん}する→いっしょにトイレ^いに行く→安全^{あんぜん}を確^{かく}
- 認^{にん}する→ボタン^{せつめい}について説明^{そと}する→トイレの外^でに出る
- ② 利用者^{り ようしや}ができることを確認^{かくにん}する→いっしょにトイレ^いに行く→安全^{あんぜん}を確^{かく}
- 認^{にん}する→トイレの外^{そと}に出る→ボタン^{せつめい}について説明^{そと}する
- ③ いっしょにトイレ^いに行く→ボタン^{せつめい}について説明^{そと}する→トイレの外^{そと}に出
- る→安全^{あんぜん}を確認^{かくにん}する→利用者^{り ようしや}ができることを確認^{かくにん}する
- ④ いっしょにトイレ^いに行く→利用者^{り ようしや}ができることを確認^{かくにん}する→ボタンに
- ついて説明^{せつめい}する→安全^{かくにん}を確認^{そと}する→トイレの外^でに出る

- ☐ 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。
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

もん だい ぶん ないよう ただ えら
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① 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。
- ② 入浴の後で、利用者にトイレに行ってもらいます。
- ③ 脱衣室と浴室の温度に気をつけないければなりません。
- ④ 入浴の後で、利用者にすぐ食べ物を食べてもらいます。

- ☐ た しよく じ かい ご すわ
立って食 事の介護を しては いけません。座 っ
- ☐ かい ご り よう しゃ せつめい
介護を しましょう。利用 者にメニューの 説明を し
- ☐ た しよく ご こうくう
てから、食 べて も ら い ます。食 後 に口 腔 ケア を
- ☐ しよく ご ぶん すわ やす
します。食 後 は 30 分 くら い 座 っ て 休 ん で も ら い
- ☐ ましょう。

もん だい ぶん ないよう ただ えら
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① た しよく じ かい ご
立って食 事の介護を します。
- ② しよく ご せつめい
食 後 にメニューの 説明を します。
- ③ しよく ご は みが
食 後 にう が い、歯 磨 き な ど を し て も ら い ます。
- ④ しよく ご ね
食 後 に寝 て も ら い ます。

めんかい
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、建物の外で願
いします。

もんだい ぶん ないよう ただ えら
[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。

か ぞ く
ご家族のみなさまへ

が っ 6月になりました。これから 食 中 毒が 多 く
な り ます。

が っ つ い た ち 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。

げ ん か ん 玄関に、消 毒 液が 置 いて あります。施設に
は い 入 る と き、手 の 消 毒 を し て く だ さ い。

も ん だ い ぶ ん な い よ う た だ え ら
[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。

て あら かた
手の洗い方

① はじめに、^{みず}水で^て手を^{あら}洗います。



② ^{えき}せっけん液をつけて、^て手のひら、^{て こう}手の甲をよく^{あら}洗います。



③ ^{ゆびさき}指先を^{あら}しっかり洗って、きれいにします。



④ ^{て くび}手首や^{ゆび}指と^{ゆび}指の^{あいだ}間を^{あら}洗います。



⑤ ^{みず}水でよく^{あら}洗います。



⑥ ^て手を^{かわ}乾かします。



【問題】 ^{もん だい} ^{て あら かた}手の洗い方について、^{ただ}正しいものを^{えら}選んでください。

① はじめに、^{えき}せっけん液で^{あら}洗います。

② ^{えき}せっけん液をつけたら、^て手を^{かわ}乾かします。

③ ^{ゆびさき}指先をよく^{あら}洗って、きれいにします。

④ ^{えき}せっけん液で^{て くび}手首を^{あら}洗ったら、^{かわ}乾かします。

5 月の献立表

		がつ つい たち 5 月 1 日	がつ ふつ か 5 月 2 日	がつ みつ か 5 月 3 日
ちようしょく 朝食	しゅしょく 主食	パン	はん ご飯	パン
	ふくしょく 副食	たまご焼き スープ	や ざかな 焼き 魚 みそ汁	や さい 野菜のいためもの ぎゅうにゅう 牛 乳
ちゅうしょく 昼 食	しゅしょく 主食	にく 肉うどん	カレーライス	たまご 丼 どんぶり
	ふくしょく 副食	とう ぶ 豆腐	や さい 野菜サラダ	つけもの 漬物
	デザート	ヨーグルト	プリン	バナナ
ゆうしょく 夕 食	しゅしょく 主食	はん ご飯	はん ご飯	はん ご飯
	ふくしょく 副食	てん 天ぷら みそ汁	ハンバーグ スープ	ざかな に つ 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。

たんじょう び かい けいかく
誕生日会の計画

にち じ 日 時	がついつ か かよう び 12月5日（火曜日）13:00～15:30
ば しょ 場 所	がい 3階 ホール
さん かしゃ 参加者	りようしゃ にん 利用者：20人 しょくいん かいごしょく にん かんごし ひとり 職員：介護職 10人 看護師 1人
じゅん び 準備 たんとうしゃ (担当者)	たんじょう び がつ りようしゃ か かんごし ・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）。 の もの か かいごしょく ・おかしと飲み物を買っておきます（介護職）。 うた れんしゅう りようしゃ しょくいん ・歌の練習をします（利用者・職員）。 なら はな お しょくいん ・ホールにテーブルといすを並べます。花を置きます（職員）。

もんだい たんじょう び かい ただ えら
[問題] 誕生日会について、正しいものを選んでください。

- たんじょう び かい ひる はん た
① 誕生日会で、昼ご飯を食べます。
- りようしゃ
② 利用者は、みんなプレゼントをもらいます。
- りようしゃ しょくいん うた れんしゅう
③ 利用者と職員は、歌の練習をします。
- りようしゃ なら
④ 利用者は、テーブルといすを並べます。

なつ けいかく
夏まっりの計画

にち じ 日 時	がつ よう か どよう び 7 月 8 日 (土曜日) 13:00 ~ 15:40
ば しょ 場 所	かい 2 階ホール
さん かしや 参加者	り よう しゃ にん 利用者: 20 人 か ぞく にん ご家族: 15 人 しょくいん かい ごしょく にん かん ご し ひ と り ちょう り いん ひ と り 職 員: 介護 職 5 人 看護 師 1 人 調 理 員 1 人
たんとうしゃ 担当者	かい ごしょく かん ご し じゅん び 介護 職、看護 師: ホールの 準備をします。 ちょう り いん の もの じゅん び 調 理 員: 飲み物の 準備をします。 かい ごしょく か ぞく あんない 介護 職: 家族をホールに案内します。 かい ごしょく り よう しゃ ゆうどう 介護 職: 利用者をホールに誘導します。

もんだい 夏まっりについて、正しいものを選んでください。
[問題]

- なつ ぜん おこな
① 夏まっりは、午前に行います。
- なつ かい
② 夏まっりは、1 階のホールでします。
- かい ごしょく か ぞく あんない
③ 介護 職 が家族をホールに案内します。
- かん ご し り よう しゃ ゆうどう
④ 看護 師が利用者をホールに誘導します。

仕事の予定！

にっきん

日勤 (9:00-18:00)

9:00 (午前9時) ^{しゅっきん あさ} 出勤 朝のミーティング

10:00 ^{すいぶん ほ きゅう かい ご} 水分補給の介護

11:00 ^{ちゅうしょく じゅん び} 昼食の準備

11:30 ^{しょく じ かい ご ふくやく かい ご} 食事の介護・服薬の介護

13:00 (午後1時) ^{きゅうけい ぶん} 休憩 (60分)

14:00 ^{にゅうよく かい ご} 入浴の介護

16:00 ^{すいぶん ほ きゅう かい ご} 水分補給の介護

17:00 ^{ゆうがた} 夕方のミーティング

17:30 ^{きろく} 記録

18:00 ^{たいきん} 退勤

[問題] ^{もん だい} 仕事の予定について、正しいものを選んでください。

- 1 ^{すいぶん ほ きゅう かい ご かい} 水分補給の介護は、1回します。
- 2 ^{しょく じ かい ご じ} 食事の介護は、11時からです。
- 3 ^{きゅうけい じ ぶん じ} 休憩は、12時30分から14時までです。
- 4 ^{きろく か たいきん} 記録を書いた後、退勤します。

しごと よてい 仕事の予定 II

や きん
夜勤 (17:00 – 10:00)

ご ご じ しゅっきん
17:00 (午後 5 時) 出勤

18:00 しよく じ かい ご ふくやく かい ご
食事の介護・服薬の介護

もう おく にっきん や きん
申し送り (日勤→夜勤)

20:00 しゅうしん かい ご せんめん こうくう き が
就寝の介護 (洗面・口腔ケア・着替え)

23:00 じゅん し じ かん かい
巡視 (2 時間に 1 回)

6:00 ご ぜん じ き しょう かい ご せんめん こうくう き が
(午前 6 時) 起床の介護 (洗面・口腔ケア・着替え)

8:00 しよく じ かい ご ふくやく かい ご
食事の介護・服薬の介護

9:00 あさ
朝のミーティング

9:30 き ろく
記録

10:00 たいきん
退勤

もんだい しごと よてい ただ えら
[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 しゅっきん しゅうしん かい ご
出勤して、まず就寝の介護をします。
- ② じゅん し じ かん かい
巡視は、1 時間に 1 回します。
- ③ き しょう かい ご り ようしゃ せんめん は みが て っだ
起床の介護で、利用者の洗面や歯磨きを手伝います。
- ④ ちょうしよく かい ご まえ
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	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。

あした、^{じゅうよっ か もくよう び}14日（木曜日）のショートステイの^{よてい}予定
です。

^{かい はい りようしゃ ふた り かえ りようしゃ ひとり}2階は、入る利用者が2人、帰る利用者が1人です。

^{かい はい りようしゃ ふた り かえ りようしゃ ふた り}4階は、入る利用者が2人、帰る利用者が2人です。

^{かえ りようしゃ じ そうげいしゃ かえ}帰る利用者は、15時に送迎車で帰ります。

^{かい かえ りようしゃ すず き さとう}4階の帰る利用者は、鈴木さんと佐藤さんです。

^{さとう じ かぞく むか き}佐藤さんは、14時にご家族が迎えに来ます。

^{ねが}よろしくお願いします。

^{もん だい}【問題】 ^{ぶん}文の内容で、^{ただ}正しいものを^{えら}選んでください。

- ① ^{はい りようしゃ さんにん}あした入る利用者は、3人です。
- ② ^{すず き ご ご じ そうげいしゃ かえ}鈴木さんは、午後3時に送迎車で帰ります。
- ③ ^{すず き かぞく むか き}鈴木さんは、ご家族が迎えに来ます。
- ④ ^{さとう ご ご じ かえ}佐藤さんは、午後3時に帰ります。

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。

すずきさま
鈴木様

18:00 あさ きぶん わる い
朝、気分が悪かったです。

ゆうしょく ぜんぶ た ちゃ ミリリットル の
夕食は全部食べました。お茶を200ml 飲
みました。

は け おうと
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
い ずずき き も わる
行きました。鈴木さんは「気持ちが悪い」と
い すこ おうと
言っ、少し嘔吐をしました。

03:10 おうと と きぶん い
嘔吐は止まって、「気分はよくなった」と言いま
した。

かくにん かんごし ほうこく
バイタルサインを確認して、看護師に報告しま
した。

もんだい
バイタルサインは問題がありませんでした。

もんだい ぶん ないよう ただ えら
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① すずき きぶん わる ゆうしょく のこ
鈴木さんは、気分が悪くて、夕食を残しました。
- ② すずき ちょうしょく ちゃ ミリリットル の
鈴木さんは、朝食のとき、お茶を200ml 飲みました。
- ③ すずき よなか は
鈴木さんは、夜中に吐きました。
- ④ すずき よなか ねつ
鈴木さんは、夜中に熱がありました。

അപ്രകൃതസ്ത

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းသုံးဂျပန်စာ မေးခွန်းများ၏အဖြေများ

[စကားပြောခြင်းနှင့် လှမ်းခေါ်ခြင်း]

[ဝါကျ]

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

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 လှမ်းခေါ်ခြင်း]

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	

- ✓ ဂျပန်စာ သင်ယူလေ့လာလိုသော
- ✓ ဂျပန်နိုင်ငံမှ ပုဂ္ဂလိကရေးရာလုပ်ငန်း အကခြင်း သင်ယူလေ့လာလိုသော
- ✓ ဂျပန်ဘာသာစာမေးပွဲကို အောင်လိုသော
- ✓ အမျိုးသားအဆင့် ပုဂ္ဂလိကရေးရာလုပ်ငန်း စာမေးပွဲကို အောင်လိုသော

介護もなべる
にほんごを(ま)なぼう
日本の介護を学び、現場で働く外国人、
そして日本の介護を伝える人のためのWebサイト

SELECT LANGUAGE

ユーザーID
パスワード
ユーザーIDとパスワードを再入力する

ログイン

はじめての方はこちら

管理者ログイン

管理者のはじめての方はこちら

ユーザーIDとパスワードを再入力してください

ဂျပန်ဘာသာနှင့် ဂျပန်နိုင်ငံမှ ပုဂ္ဂလိကရေးရာလုပ်ငန်းအကခြင်း အခမဲ့လေ့လာနိုင်သည့် ဝဘ်ဆိုက်

POINT 1 ကွန်ပျူတာ/ဖုန်း မျိုးစုံနှင့် ကမ္ဘာ့ရရှိနိုင်ခြင်း (Multi-device)

အင်တာနက်မှ လွယ်ကူစွာ ဝင်ရောက်နိုင်ခြင်း

POINT 2 ဘာသာစကားပေါင်းစုံဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သော ဒစ်ဂျစ်တယ် သင်ထောက်ကူပစ္စည်း မြေခင်း

(ဘာသာစကား 12 မျိုး)

ရည်မှန်းချက်များနှင့် အဝင်ခွင့်ကျ ဖြစ်စေသော ဂျပန်နိုင်ငံမှ ပုဂ္ဂလိကရေးရာလုပ်ငန်းလေ့လာမှု

POINT 3 ဘာသာပြန် / ဂျပန်အသံထွက် ရရှိနိုင်ခြင်း

ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေါဟာရများ၏ အသံထွက်ကို ဂျပန်အသံထွက်ဖြင့် စစ်ဆေးနိုင်ခြင်း

POINT 4 စာမေးပွဲမျိုးစုံအတွက် စီမံထားခြင်း (လေ့ကျင့်ရေးနှင့် အစမ်းစာမေးပွဲ)

ဂျပန်ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှုစာမေးပွဲ (N3/N2) / ပုဂ္ဂလိကရေးရာလုပ်ငန်းရည်အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ ပုဂ္ဂလိကရေးရာလုပ်ငန်းသုံး ဂျပန်ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှု အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ / အမျိုးသားအဆင့် ပုဂ္ဂလိကရေးရာလုပ်ငန်းစာမေးပွဲ

POINT 5 မိမိဘာသာ လေ့လာသင်ယူလိုသူများအား ကူညီပံ့ပိုးခြင်း

ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် သတ်မှတ်ခြင်း / လေ့လာသင်ယူမှုအခြေအနေ စစ်ဆေး ကမ္ဘာ့ရရှိခြင်း / ရာသီပန်းများပျိုးထောင်ရေး အမည်ရရှိခြင်း

Japanese English

FREE

[ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာနမှ ပံ့ပိုးသည့် စီမံကိန်း] ဂျပန်လက်မှတ်ရ ပုဂ္ဂလိကရေးရာလုပ်ငန်းဝန်ထမ်းများအသင်းမှ ဦးစီးဆောင်ရွက်သည့် အလုံးစုံအခမဲ့ဝဘ်ဆိုက်

ပုဂ္ဂလိကရေးရာလုပ်ငန်းအကခြင်းကိုလည်း လေ့လာနိုင်ပါသည်။

Nihongo o Manabou

စာမျက်နှာထိပ်ဆုံးသို့

ပထမဆုံးအသုံးပြုသူများ ဤနေရာကို နှိပ်ပါ။



ပြုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုအရည်အချင်းစစ်စာမေးပွဲ သင်ယူလေ့လာရေးပြဌာန်းစာအုပ်
~ ပြုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ပြုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းသုံးဂျပန်စာ ~]
(2024 ဘဏ္ဍာရေးနှစ် ပြုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းသုံးဂျပန်စာ သင်ယူလေ့လာရေးကို ကူညီပေးရေးနှင့် အခြားလုပ်ငန်းများ)
2025 ခုနှစ် မတ်လတွင် ထုတ်ဝေသည်
ဂျပန်နိုင်ငံပြုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်သားများအစည်းအရုံး (The Japan Association of Certified Care Workers)