



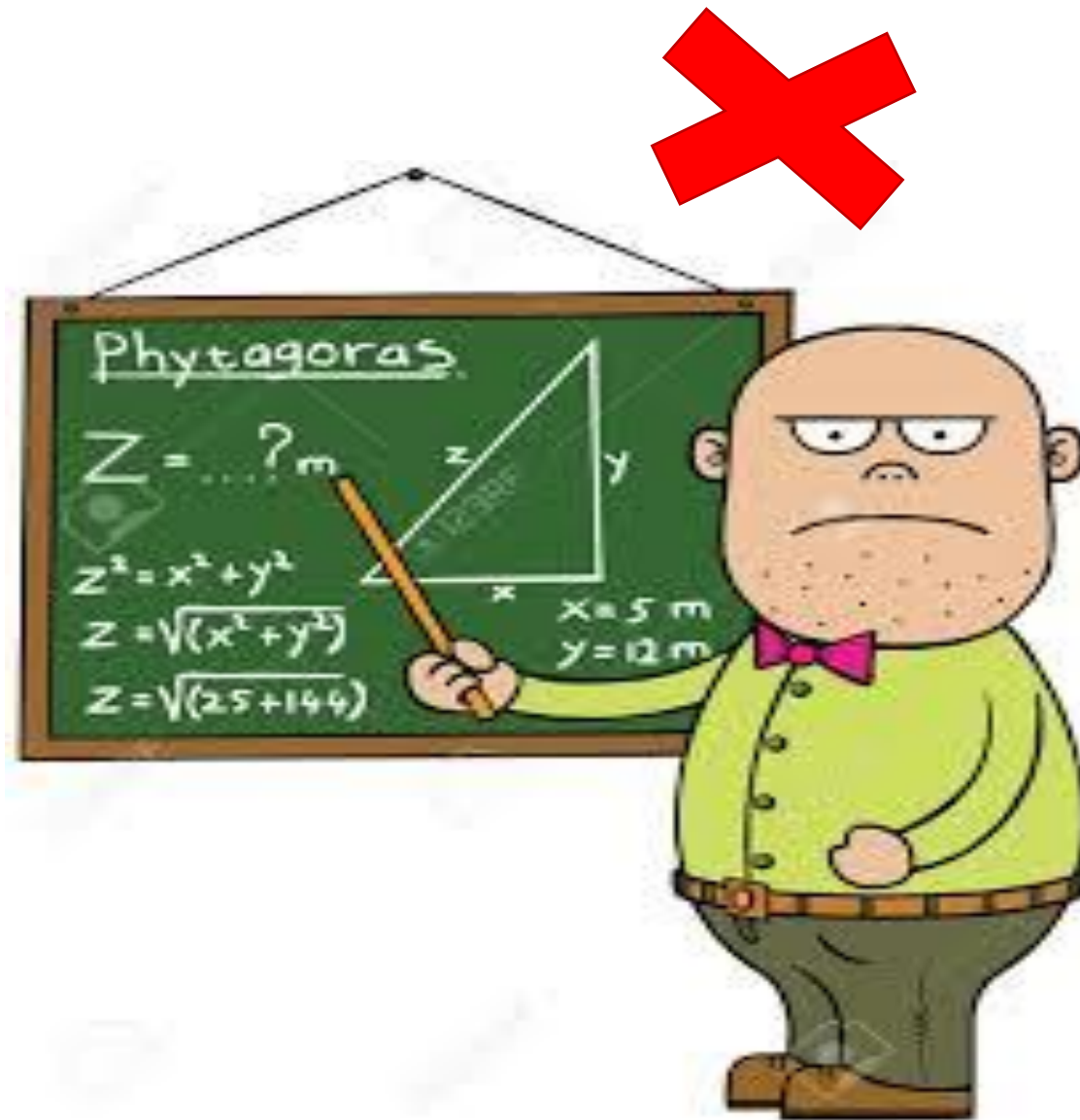
အခြားဆောင်ရွက်ရန်များ

ကျန်းမာရေးအသိပညာ မြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ

အခြားဆောင်ရွက်ရန်များ

- (က) လူနာအားကျန်းမာရေးပညာပေးဆွေးနွေးခြင်း
- (ခ) ဆေးကုသမှု စနစ်တကျခံယူရန် လူနာအား ရှင်းပြသင့်သည့်အချက်များ
- (ဂ) ဆီးချိုသွေးချိုလူနာများအတွက်အထူးအကြံပေးခြင်း
- (ဃ) သွေးတိုးလူနာများအတွက် အထူးအကြံပေးခြင်း

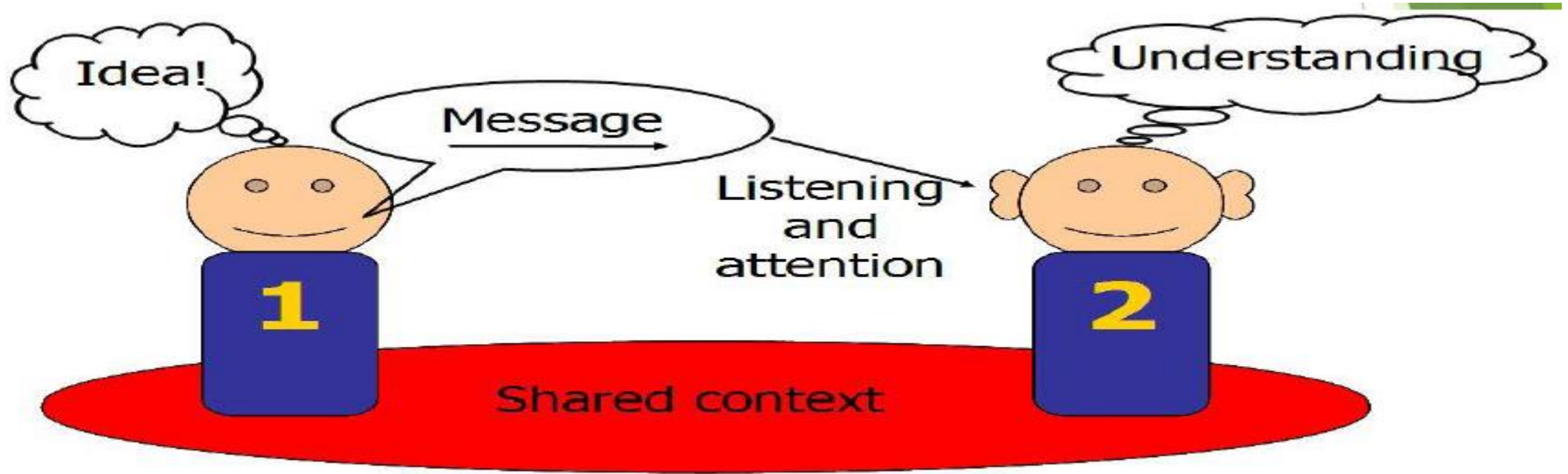


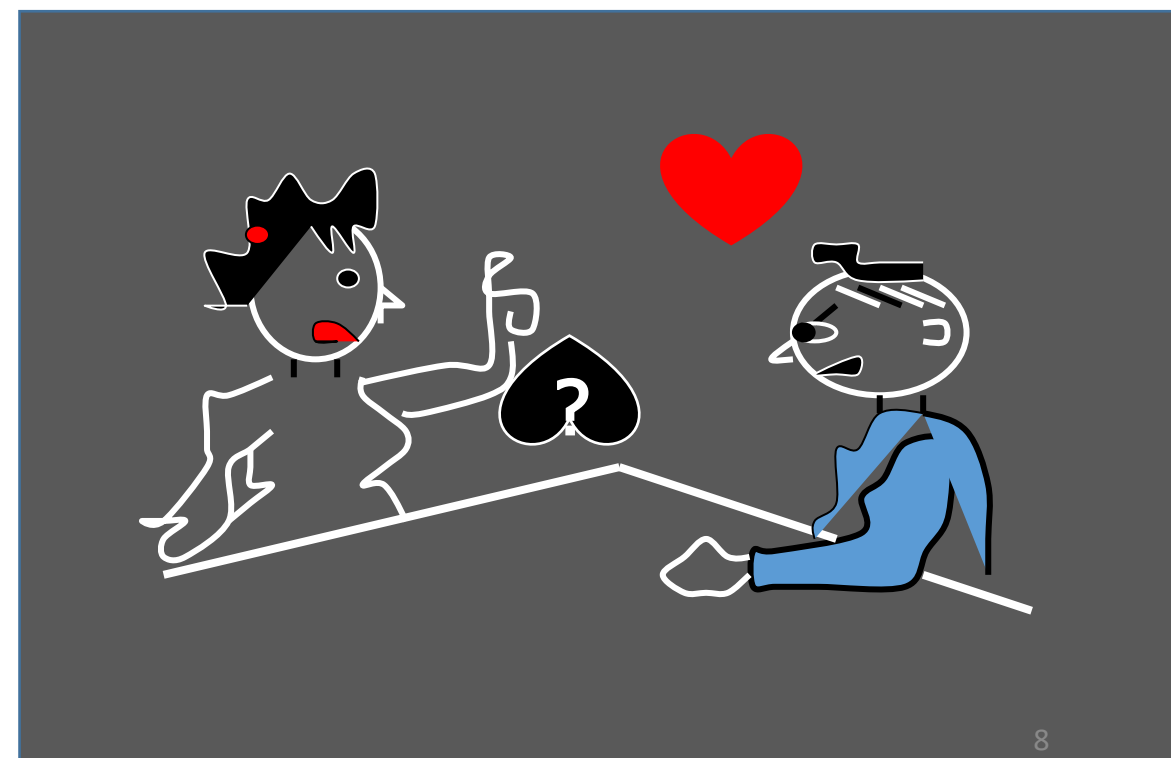
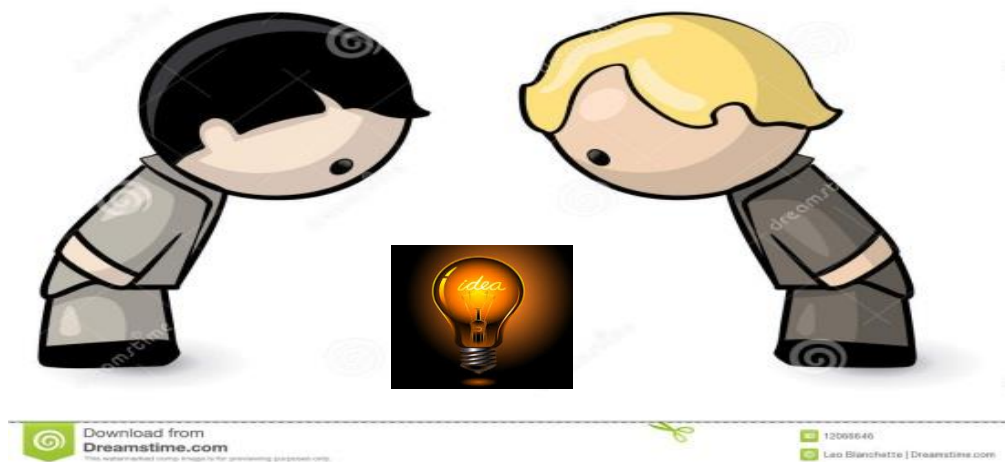






Communication





(က) လူနာအား ကျန်းမာရေးပညာပေးဆွေးနွေးခြင်း

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အပြုအမူ အနေအထိုင်များ ကျင့်သုံးစေရန်အတွက် လူနာအား အောက်ပါတို့ကို ပညာပေးဆွေးနွေးရန်။

- (၁) ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအသောက် စားသုံးရန်။
- (၂) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်ပြုလုပ်ရန်။
- (၃) ဆေးလိပ်၊ ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲခြင်းကို ရပ်ရန်။
- (၄) အန္တရာယ်ဖြစ်အောင် အရက်သောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်။

(၁) ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအသောက် စားသုံးရန်

သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်

- ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံ များများစားသုံးရန် : နေ့စဉ် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ၅ ပုံစာ (၄၀၀-၅၀၀ ဂရမ်) စားသုံးရန်။ (တစ်ပုံဆိုသည်မှာ - လိမ္မော်သီး (သို့မဟုတ်) ပန်းသီး (သို့မဟုတ်) ငှက်ပျောသီးတစ်လုံး (သို့မဟုတ်) ချက်ပြုတ်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက် ထမင်းစားဇွန်း (၃) ဇွန်းနှင့် ညီမျှသည်)

ပဲအမျိုးမျိုး

- ပဲအမျိုးမျိုး၊ အစေ့အဆန်နှင့် ပိုတက်ဆီယမ် ကြွယ်ဝသော အစားအစာများကို စားသုံးရန်။

အသား/ငါး

- အနီရောင်အသား (ဆိတ်သား၊ ဝက်သား၊ အမဲသား) စားသုံးသည့် ရက်ကို ကန့်သတ်ရန်။
(တစ်ပတ် နှစ်ကြိမ်ထက် မပိုရ။)
- အဆီပေါသောငါး (ဥပမာ - ငါးမြင်း၊ ငါးတန်) ကို တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ် စားသုံးရန်။
- အချိုဓါတ်များသော အစားအစာများ (ကိတ်မုန့်၊ ကွတ်ကီး၊ သကြားလုံး၊ အချိုရည်) များကို ရှောင်ကြဉ်ရန်။

အဆီ

- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော သံလွင်ဆီ၊ ပဲပိစပ်ဆီ၊ ပြောင်းဖူးဆီ နှင့် နေကြာစေ့ဆီတို့ကို စားသုံးရန်။
- အဆီများသောအသား၊ နို့နှင့်နို့ထွက်အဆီနှင့် ဟင်းချက်ဆီ စားသုံးမှုကို ကန့်သတ်ရန်။
(နေ့စဉ် ထမင်းစားဇွန်း ၂-ဇွန်းထက် လျော့ချစားသုံးရန်)

ဆား

- ဆားသုံးစွဲမှု ပမာဏ လျော့ချရန် : တစ်နေ့လျှင် လက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းထက် လျော့၍ စားသုံးရန်။
- ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဆားကို လျော့သုံးရန် : ဆားပါဝင်မှုများသော ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငံပြာရည်စားသုံးမှုကို ရှောင်ရန်။ (သွေးတိုးရောဂါ ဝေဒနာရှင်များအတွက် အထူးလိုက်နာ ရမည့်အချက် ဖြစ်ပါသည်။)
- အသင့်စားနှင့် အမြန်စား အစားအစာများကို ကန့်သတ်စားသုံးရန်။

ဆီးချိုသွေးချိုလူနာများအနေဖြင့်

- ကြိုက်သလောက်စားနိုင်သော အစားအစာများ - အသား၊ ငါး၊
ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ပဲ
- အသင့်အတင့်စားနိုင်သော အစားအစာများ - ဆန်၊ ဂျုံ၊ ခေါက်ဆွဲ
- ချိုသောအသီး၊ အရည်၊ မုန့်များကို ဆီးချိုတက်နေချိန်တွင် မစားသင့်ပါ။

(၂) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန် ပြုလုပ်ရန်

- အမြန်လမ်းလျှောက်ခြင်းကဲ့သို့သော ပြင်းထန်မှု အတော်အသင့်ရှိသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းအား အနည်းဆုံး တစ်ရက်လျှင် (၃၀)မိနစ်၊ တစ်ပတ်လျှင် (၅) ရက်ခန့်ပြုလုပ်ရန်။
- ကယ်လိုရီများသော အစားအစာများကို လျှော့ချစားသုံးခြင်း၊ လုံလောက်သော ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းသိမ်းပြီး အဝလွန်ခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ရန်။

(၃) ဆေးလိပ်ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်

- ဆေးလိပ်မသောက်တတ်သေးသူများအနေဖြင့် အစလုပ်၍ မသောက်မိစေရန်။
- ဆေးလိပ်သောက်သူများ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်အတွက် လေးလေးနက်နက် တိုက်တွန်းအကြံပြုရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ အားထုတ်မှုကို အားပေးရန်။
- အခြားသော ဆေးရွက်ကြီး သုံးစွဲသူများကိုလည်း သုံးစွဲမှုရပ်ရန်အတွက် အကြံပြုရန်။
- သူတစ်ပါး၏ ဆေးလိပ်ငွေ့ကို ရှူ ရှိက်မိခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်။

(၄) အန္တရာယ်ဖြစ်အောင်အရက်သောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်

- အရက်ဖြတ်ခြင်းကို အားပေးရန်။
- အရက်ကိုဆေးဖြစ်ဝါးဖြစ်ဟူသောအကြောင်းပြချက်ဖြင့် စတင်သောက်သုံးမှု ပြုအောင်မတိုက်တွန်းရန်။
- အရက်အလွန်အကျွံသောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်။
(တစ်နေ့လျှင် ၂ ယူနစ်ထက်မပိုရ၊တစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး ၂ရက် ရှောင်ကြဉ်ရန်)
- တစ်နေ့လျှင် အရက် > ၂ ယူနစ် (အမျိုးသား) > ၁ ယူနစ် (အမျိုးသမီး) သောက်သုံးသူများကို လျှော့သောက်အောင် အကြံပြုရန်။
- တစ်ယူနစ် = ဘီယာသံဗူးသေးတစ်ဗူးခွဲ (သို့မဟုတ်) ဘီယာသံဗူးကြီး တစ်ဗူး (5 % alcohol), ၁၀၀ ml ဝိုင် (10% alcohol)၊ အရက်ပြင်း ၁၀၀ ml (40 % alcohol)
- အခြားသော အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော အလားအလာရှိပါက လူနာများကို အရက်မသောက်ရန် အတွက် အကြံပြုရန်။ (ဥပမာ - ယာဉ် (သို့မဟုတ်) စက်မောင်းနေစဉ်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် (သို့မဟုတ်) နို့တိုက်နေစဉ်)

(ခ) ဆေးကုသမှု စနစ်တကျ ခံယူရန် လူနာအားရှင်းပြသင့်သည့် အချက်များ

- လူနာများအား ဆေးသောက်ပုံ သောက်နည်း သင်ကြားပေးရန်၊ ဆေးသောက်သုံးနည်းအား ရှင်းပြရန် (သောက်ရမည့် ပမာဏ၊ အကြိမ်အရေအတွက်၊ ဆေးသောက်နည်း အညွှန်းကပ် ပေးရန်)၊ ဆေးပြတ်လပ်မှု မရှိအောင် ဆောင်ရွက်ရန်၊ ဆေးမှန်မှန်သောက်ရန်၊ ဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ရှင်းပြရန်။
- လူနာမှ ဆေးသောက်ပုံသောက်နည်းနှင့် ပတ်သက်၍ သေချာနားလည်ကြောင်း ပြန်လည် စစ်ဆေးရန်။
- သွေးပေါင်ချိန်၊ သွေးချိုနှင့်သွေးတွင်းအဆီဓါတ်ကိုမှန်မှန်စစ်ဆေးရန်။
- မည်သည့်လက္ခဏာမျှ မပေါ်ပေါက်စေကာမူ ဆေးဝါးများကို မှန်မှန်သုံးစွဲရန်။
- သွေးပေါင်ကျသွားလျှင် (သို့မဟုတ်) ဆီးချိုကျသွားလျှင်လည်း ဆေးကိုမရပ်ပဲ ပုံမှန် ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် ဆက်လက်သောက်သုံးရန်။

(ဂ) ဆီးချိုသွေးချိုလူနာများအတွက် အထူးအကြံပေးခြင်း။

- အဝလွန်သည့် လူနာများကို အစာလျှော့စားခြင်းဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန်လျှော့ချရန်အတွက် လမ်းညွှန်ရန်။ ၆-လအတွင်း လက်ရှိအလေးချိန်၏ ၅-၁၀% လျှော့ချရန်။
- လူနာအားလုံးကို အချို့ညွှန်းကိန်းလျှော့နည်းသော အစားအစာများကို ဦးစားပေး စားသုံးရန်အတွက် အကြံပြုလမ်းညွှန်ရန်။ (ဥပမာ - ပဲအမျိုးမျိုး၊ ပဲတောင့်ရှည်၊ ဥ၊ အဆံနှင့်အချိုထပ်မံထည့်ထားသော သစ်သီးများ)
- အကယ်၍ သောက်သုံးနေသော ဆီချိုထိန်းဆေးသည် ဆီးချိုအလွန် ကျဆင်းစေနိုင်ပါက သကြား (သို့မဟုတ်) အချိုကို ကိုယ်နှင့်တစ်ပါတည်း

- ဆီးချိုရောဂါရှိသည်ဟု စသိသိခြင်း မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်ကြီးနှင့် ဆီးချိုကြောင့်ဖြစ်သော မျက်စိအမြင်လွှာရောဂါ ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးရန်နှင့် နောက်ပိုင်းတွင် (၂)နှစ်တစ်ကြိမ် (သို့မဟုတ်) မျက်စိဆရာဝန်ကြီးမှ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း စစ်ဆေးရန်။
- ခြေစွပ် (သို့မဟုတ်) ဖိနပ်မပါဘဲ လမ်းလျှောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ရန်။
- ခြေထောက်ကို ကြက်သီးနွေးမျှသာ ရေဖြင့်ဆေးပြီး သေချာစွာအခြောက်ခံရန်။ (အထူးသဖြင့် ခြေချောင်းများကြားတွင်)

- အသားမာ (သို့မဟုတ်) ကြွက်နို့များကို လှီးဖြတ်ခြင်းမပြုရန်နှင့် ဓာတုစားဆေး များကို၎င်းတို့ပေါ်တွင် မလိမ်းရန်။
- ခြေထောက်ကို နေ့စဉ်ကြည့်ရှုရန်၊ အကယ်၍ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ (သို့မဟုတ်) ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာ တွေ့ရှိပါက သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း/ ဆရာဝန်ထံ သွားရောက် ပြသရန်။

လူနာအားပြန်လည်သင်ကြားပြစေခြင်း
(Teachback)

လူနာများအား ထိရောက်သော ပညာပေးခြင်းအတွက် နည်းဗျူဟာများ

- (၁) အရာရာကို သိပြီးသားဟု မယူဆပါနှင့်။
- (၂) စကားကို ဖြေးဖြေးပြောဆိုပါ။ (၁မိနစ်လျင်စကားလုံး ၁၁၀ - ၁၅၀ ခန့်)
- (၃) ထားရှိသင့်သော ခံယူချက်များမှာ-
 - ❖ အပြုသဘောမြင်ပါ။ (အကောင်းမြင်ပါ)
 - ❖ ပြန်လည်မေးမြန်းခွင့်ပေးပါ။
 - ❖ လူနာ၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုကို အသိအမှတ်ပြုပါ။

(၄) သင်ယူမှုပုံစံတွင်-

- ❖ ရုပ်ပုံများကို အသုံးပြုပါ။
- ❖ ဇာတ်လမ်းများကို အသုံးပြုပါ။
- ❖ စာဖြင့် ရေးချခြင်းကို အသုံးပြုပါ။

(၅) လူနာအတွက် အမှန်တကယ်လိုအပ်သည့်
သတင်းအချက်အလက်များကိုသာ ပေးပါ။

အဓိက

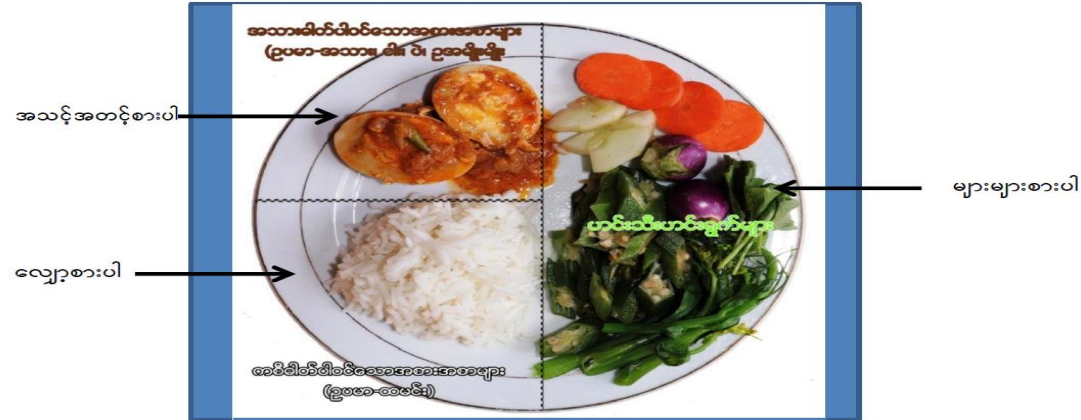
- ❖ အရေးကြီးသည့် အချက်(၂)ချက် (၃)ချက်ကိုသာ ဦးတည် ပြောဆိုပါ။
- ❖ အရေးကြီးဆုံးအချက်မှ အရေးပါမှု အနည်းဆုံးအချက်ဆီသို့ သွားပါ။

(၆) အခြေခံသဘောတရား နားလည်မှုကို အကဲဖြတ်ပါ။

Exercise



ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားနေသူများအတွက်ထမင်းပန်းကန်နမူနာ (Plate Model)



- ❖ ထမင်းစားပန်းကန်ကို လေးပုံ ပုံပါ။
- ❖ လေးပုံတစ်ပုံသည် ကစီဓာတ်ပါသောအစားအစာ၊ (ဥပမာ - ထမင်း)
- ❖ တစ်ပုံသည် အသားဓာတ်ပါသောအစားအစာ၊ (ဥပမာ-အသား၊ ငါး၊ ဝဲ၊ ဥ အမျိုးမျိုး)
- ❖ ကျန်နှစ်ပုံသည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ဖြစ်သင့်ပါသည်။

ရေဆာလျင်ရေကိုသာသောက်ပါ။ အချိုရည်မသောက်ပါနှင့်။

အစားအစာပုံမှန်ပမာဏကို အချိန်မှန်မှန်စားရန် လိုအပ်သည်။



ဆေးလိပ်



ကွမ်းယာ



အရက်

ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနနှင့် မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနတို့ ပူးပေါင်းပြုစုသည်။
ဒီဇင်ဘာလ၊ ၂၀၁၈

ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပွားပါက လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် ကျန်းမာရေးသတင်းစကား



စားလိုသလောက် စားနိုင်သောအစားအစာများ

အမျှင်ဓာတ်များ၍ အချိုဓာတ်မြင့်တက်နှုန်းနည်းစေသည့်အစားအစာများ
(အစိမ်းရောင်ရှိသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပဲအမျိုးမျိုး)

ဥပမာ - ကန်စွန်းရွက်၊ ဘူးရွက်၊ ခဲ၊ မန်ကျည်း၊ ဆလတ်၊ ချဉ်ပေါင်၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ဂေါ်ဖီပန်း)



တော်သင့်ရုံစားနိုင်သောအစားအစာများ

အချိုဓာတ်မြင့်တက်မှုနှုန်းအသင့်အတင့်ရှိသည့် ကစီဓာတ်ပါဝင်မှုများသောအစားအစာများ

ဥပမာ - ဆန်ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများ

- (ထမင်း၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ မုန့်တီ၊ ရှမ်းခေါက်ဆွဲ၊ ဆီထမင်း၊ ဆန်ပြုတ်၊ ညှပ်ခေါက်ဆွဲ)
- ဂျုံဖြင့်ပြုလုပ်ထားသောအစားအစာများ
(ဂျုံခေါက်ဆွဲ၊ ချပါတီ၊ နံပြား၊ ဂျုံကြာဆံ၊ ပေါင်မုန့်၊ ပလာတာ)
- ပြောင်း၊ အာလူး၊ ကန်စွန်းဥ၊ ပိန်းဥ



လုံးဝရှောင်ရမည့်အစားအစာများ

အချိုဓာတ်မြင့်တက်နှုန်းများသည့် အစားအစာများ

ဥပမာ - သကြားနှင့်နို့ဆီပါသောအစားအစာများ (ကော်ဖီ၊ အိုဗာတင်း၊ အချိုရည်ဗူးများစသည်)

- ထန်းလျက်၊ ကြိသကာ၊ မလိုင်ပါသောအစားအစာများ (ဆန္ဒင်းမကင်း၊ လမုန့်၊ ဟာလဝါစသည်)
- အလွန်ချိုသောမှည့်သောအသီးများ

သွေးတွင်းအချိုဓာတ်များလွန်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သောအရေးပေါ်အခြေအနေများ

- (၁) အန်နေခြင်း၊ မည်သည့်အရည်ကိုမှ မျိုမချနိုင်ခြင်း။
- (၂) ဗိုက်အောင့်ခြင်း။
- (၃) အသက်ရှူမဝခြင်း၊ မောခြင်း။
- (၄) ဖျားနာခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း။

ခြေထောက်အနာဖြစ်လျှင်စနစ်တကျကုသပါ။ ဆေးဦးတိုနှင့်မကုရ။ ခြေထောက်ဖြတ်ရသည်အထိဖြစ်နိုင်သည်။
မျက်စိ၊ နှလုံး၊ သွေးတွင်းအဆီ၊ ကျောက်ကပ်ကျန်းမာရေးကိုတစ်နှစ်တစ်ကြိမ်ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။

Exercise

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား

- လူတစ်ဦးသည် တစ်နေ့လျှင် မိနစ် (၃၀)ခန့်နှင့် တစ်ပတ်လျှင် (၅)ရက်ခန့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။
- နေ့စဉ်ပြုလုပ်နိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုဟုဆိုရာတွင် ပြုလုပ်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းသည် အသင့်အတင့်ပြင်းထန်မှုရှိသင့်သည်။ (အသက်ရှူနှုန်းမြန်လာရမည်၊ အနည်းငယ်မောလာရမည်၊ နှလုံးခုန်နှုန်းမြင့်တက်လာရမည်။)
- ခက်ခဲသောလေ့ကျင့်ခန်းများအစား လမ်းလျှောက်ခြင်းကဲ့သို့ လွယ်ကူစွာပြုလုပ်နိုင်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။



ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးဌာနနှင့်မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနတို့ပူးပေါင်းပြုစုသည်။
အောက်တိုဘာလ၊ ၂၀၁၈

သွေးတိုးရောဂါခံစားနေရသူများ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်

သွေးတိုးရောဂါခံစားရပါက အစားအသောက်ကို ချင့်ချိန်စားသုံးခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။
သတိပြုရှောင်ကြဉ်ရမည့်အစားအစာများ ရှိပါသည်။



ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အစားအစာများမှာ-



ပြည့်ဝဆီပါဝင်သောအစားအစာများ



(ဝက်ဆီ၊ ကြက်ဆီ၊ အဲဆီ စသည့် တိရစ္ဆာန်မှရသောအဆီများ)

အချို့ဓာတ်လွန်ကဲသောအစားအစာများ



(အချို့ရည်၊ အအေးဘူးများစသည့် ချို့လွန်းသောမုန့်ပဲသရေစာများ)

အငန်ဓာတ်လွန်ကဲသောအစားအစာများ

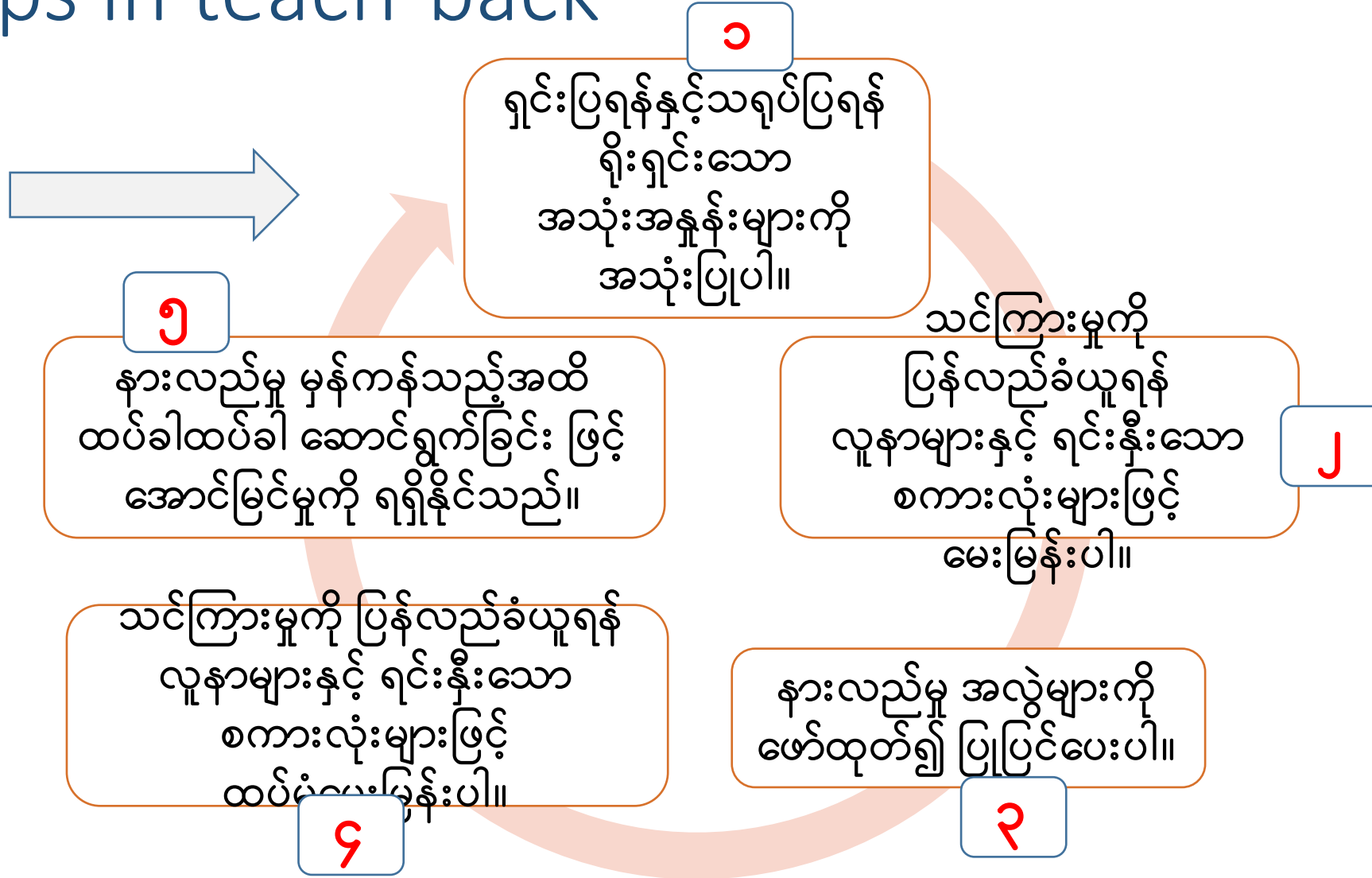
- ငါးပိ၊ ငါးခြောက်၊ ငါးပြာရည်၊ ပုစွန်ခြောက်
- ငန်လွန်းသောမုန့်အမျိုးမျိုး၊ အချိုမှုန့်နှင့် ဟင်းခတ်မှုန့်အမျိုးမျိုး
- ဆားကိုတစ်နေ့လျှင် လက်ဖက်ရည်ခွက် (၁)ခွက်ထက်ပိုမစားသင့်ပါ။



သင်ကြားမှုကို ပြန်လည်ခံယူခြင်း စည်းမျဉ်းများ အဆင့် (၅) ဆင့်

- (၁) ရှင်းပြရန်နှင့်သရုပ်ပြရန် ရိုးရှင်းသော အသုံးအနှုန်းများကို အသုံးပြုပါ။
- (၂) သင်ကြားမှုကို ပြန်လည်ခံယူရန် လူနာများနှင့် ရင်းနှီးသော စကားလုံးများဖြင့် မေးမြန်းပါ။
- (၃) နားလည်မှု အလွဲများကို ဖော်ထုတ်၍ ပြုပြင်ပေးပါ။
- (၄) သင်ကြားမှုကို ပြန်လည်ခံယူရန် လူနာများနှင့် ရင်းနှီးသော စကားလုံးများဖြင့် ထပ်မံမေးမြန်းပါ။
- (၅) နားလည်မှု မှန်ကန်သည့်အထိ ထပ်ခါထပ်ခါ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် အောင်မြင်မှုကို ရရှိနိုင်သည်။

Steps in teach-back



Stages of Behavior change... Eg. Diabetes

Stage 1 Pre-contemplation

I don't have disease
.....



Why should
I change ????

Stage 2 Contemplation

I am no more Happy...
I am worried...
I am having Diabetes



- I want to LIVE... I will save myself
- Prevention is better than cure

Stage 3 Preparation

I am ready to
change



- Learn regarding healthy practices
- Filter facts from Myths
- Doctor calling

Stage 4 Action

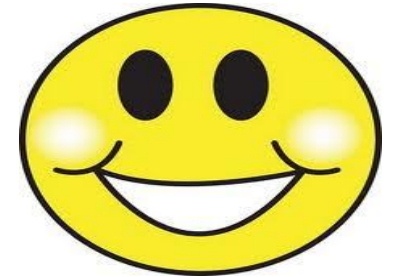
I am doing...



- Dietary changes
- Physical activity
- Regular medicines

Stage 5 Maintenance

I will continue to
do....



- Positive re-enforcement, Negative re-enforcement and awarding
- Opinion leader

မကူးစက်ရောဂါများကို ပူးပေါင်းကာကွယ်ထိန်းချုပ်ကြပါစို့



TOGETHER
LET'S BEAT NCDs



ကျေးဇူးတင်ပါတယ်