

အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအတွက် “နှလုံးနှင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါမဖြစ်အောင်
ကြိုတင်ကာကွယ်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ တိုင်းဒေသကြီးအဆင့် ဆရာဖြစ်သင်တန်း (PEN Approach)”
အစီအစဉ်

နေရာ - Glorious ဟိုတယ်၊ မုံရွာမြို့
ရက်စွဲ - (၂-၁၂-၂၀၁၉) ရက်နေ့မှ (၄-၁၂-၂၀၁၉) ရက်နေ့အထိ (၃) ရက်

ပထမနေ့		
၀၈:၀၀ - ၀၈:၃၀	စာရင်းသွင်းခြင်း သင်တန်းမစမီ ဆန်းစစ်ခြင်း	
၀၈:၃၀ - ၀၉:၃၀	သင်တန်းဖွင့်ပွဲအခမ်းအနား	
၀၉:၃၀ - ၁၀:၀၀	နံနက်စာဖြင့်တည်ခင်းညှိခံခြင်း	
၁၀:၀၀ - ၁၁:၀၀	မြန်မာနိုင်ငံ၏ မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများ၏ လက်ရှိအခြေအနေနှင့် သင်တန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်	ညွှန်ကြားရေးမှူး (မကူးစက်)
၁၁:၀၀ - ၁၁:၀၅	Health break	
၁၁:၀၅ - ၁၁:၄၀	လုပ်ငန်းသုံး ဆေးနှင့်ဆေးပစ္စည်းအသုံးပြုပုံနှင့် လိုအပ်ချက် ခန့်မှန်းခြင်း	မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲ၊ နေပြည်တော်
၁၁:၄၀ - ၁၂:၀၀	မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ရှာဖွေစစ်ဆေးကုသခြင်းလုပ်ငန်း အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရန် ညွှန်ကြားချက်များ	မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲ၊ နေပြည်တော်
၁၂:၀၀ - ၁၃:၀၀	LUNCH	
၁၃:၀၀ - ၁၃:၃၀	၁။ မကူးစက်နိုင်သောရောဂါ၏ အဓိပ္ပါယ် ၂။ မကူးစက်နိုင်သောရောဂါ ရှာဖွေစစ်ဆေး ကုသခြင်း လုပ်ငန်း၏ အရေးပါမှု ၃။ မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ရှာဖွေ စစ်ဆေးကုသခြင်းလုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်နှင့် မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ရှာဖွေစစ်ဆေး ကုသခြင်း လုပ်ငန်းသုံး စာရွက်စာတမ်းများ	မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲ၊ နေပြည်တော်
၁၃:၃၀ - ၁၃:၄၀	၄။ ပထမအကြိမ်ဆေးခန်းလာစဉ် ဆောင်ရွက်ရန်လုပ်ငန်းများ (၄-၁-၁) မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ၊	မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲ၊ နေပြည်တော်

	နှလုံးနှင့်နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ရှာဖွေစစ်ဆေးမှုခံယူသင့်သူများအား ရွေးချယ်ခြင်း	
၁၃:၄၀ - ၁၄:၁၀	(၄-၁-၂) ဆောင်ရွက်ရန် (၁) လိုအပ်သောအချက်အလက်များ မေးမြန်းခြင်း (၄-၁-၃) ဆောင်ရွက်ရန် (၂) လူနာအားစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း	ဟော်မုန်းရောဂါအထူးကုဌာန၊ ဆေးတက္ကသိုလ် (၂)
၁၄:၁၀ - ၁၄:၂၅	(၄-၁-၅) လူနာညွှန်းပို့ခြင်း	ဟော်မုန်းရောဂါအထူးကုဌာန၊ ဆေးတက္ကသိုလ် (၂)
၁၄:၂၅ - ၁၄:၅၅	၁၀။ နောက်ဆက်တွဲ (၁၀-၁) STEP survey 2014 တွေ့ရှိချက်များ (၁၀-၂) အရပ်နှင့်ကိုယ်အလေးချိန် တိုင်းတာခြင်း (၁၀-၃) ကိုယ်ခန္ဓာထူညွန်းကိန်း BMI တွက်ချက်ခြင်း (၁၀-၄) ခါးအရွယ်အစားတိုင်းတာခြင်း (၁၀-၅) သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းတာခြင်း (၁၀-၆) သွေးတွင်းအချို့ဓာတ်ပါဝင်မှုကို တိုင်းတာခြင်း	မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲ၊ နေပြည်တော်
၁၄:၅၅ - ၁၅:၂၅	Health Break & Refreshment	
၁၅:၂၅ - ၁၆:၄၀	(၄-၁-၆) ဆောင်ရွက်ရန် (၅) ရောဂါကုသမှု ပေးခြင်း • ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ (Diabetes)	ဟော်မုန်းရောဂါအထူးကုဌာန၊ ဆေးတက္ကသိုလ် (၂)
၁၆:၄၀ - ၁၇:၀၀	ရောဂါကုသခြင်း၊ ရက်ချိန်းပြန်ခေါ်ခြင်း၊ ညွှန်းပို့ခြင်းတို့ကို ပုစွာများဖြင့် ငှလက်တွေ့လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်ဆွေးနွေးခြင်း	ဟော်မုန်းရောဂါအထူးကုဌာန၊ ဆေးတက္ကသိုလ် (၂)
၁၇:၀၀	ပထမနေ့ပြီးဆုံး	
ဒုတိယနေ့		
၈:၃၀ - ၈:၄၅	ပထမနေ့သင်ခန်းစာများ အကျဉ်းချုပ် ပြန်လည်ပြောကြားခြင်း	မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲ၊ နေပြည်တော်/

		သင်တန်းသားများ
၀၈:၄၅ - ၀၉:၃၀	(၄-၁-၄) (၁၀-၇) ဆောင်ရွက်ရန် (၃) နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ တွက်ချက်ခြင်း နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ တွက်ချက်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း	မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲ၊ နေပြည်တော်
၀၉:၃၀ - ၁၀:၀၀	Health Break & Refreshment	
၁၀:၀၀ - ၁၁:၀၀	(၄-၁-၆) ဆောင်ရွက်ရန် (၅) ရောဂါကုသမှုပေးခြင်း <ul style="list-style-type: none"> • သွေးတိုးရောဂါ (Hypertension) • နှလုံးသွေးကြောရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေအရ ကုသမှုပေးခြင်း 	နှလုံးရောဂါကုဌာန၊ ဆေးတက္ကသိုလ်(၁)၊ ရန်ကုန်
၁၁:၀၀ - ၁၁:၃၀	Streptococcal ရောဂါပိုးကြောင့်ဖြစ်သော လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အာသီးယောင်ခြင်း ကုသနည်းလမ်းညွှန်	နှလုံးရောဂါကုဌာန၊ ဆေးတက္ကသိုလ်(၁)၊ ရန်ကုန်
၁၁:၃၀ - ၁၂:၀၀	ရောဂါကုသခြင်း၊ ရက်ချိန်းပြန်ခေါ်ခြင်း၊ ညွှန်းပို့ခြင်းတို့ကို ပုစွာများဖြင့် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်ဆွေးနွေးခြင်း	နှလုံးရောဂါကုဌာန၊ ဆေးတက္ကသိုလ်(၁)၊ ရန်ကုန်
၁၂:၀၀ - ၁၃:၀၀	LUNCH	
၁၃:၀၀ - ၁၄:၁၅	ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါနှင့် နာတာရှည် လေဖြန်ကျဉ်းရောဂါ ရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကုသခြင်း	နာတာရှည်အဆုတ်နှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာ ရောဂါ စီမံချက်
၁၄:၁၅ - ၁၄:၂၀	Health Break	
၁၄:၂၀ - ၁၅: ၃၀	ရင်သားကင်ဆာ၊ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာနှင့် ခံတွင်းကင်ဆာ ရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ညွှန်းပို့ခြင်း	ကင်ဆာရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေး စီမံချက်
၁၅:၃၀ - ၁၆:၀၀	Refreshment	
၁၆:၀၀ - ၁၇:၀၀	(၄-၁-၇) အခြားဆောင်ရွက်ရန်များ <ul style="list-style-type: none"> • လူနာအား ကျန်းမာရေးပညာပေး ဆွေးနွေးခြင်း • ဆေးကုသမှု စနစ်တကျခံယူရန် လူနာအား ရှင်းပြသင့်သည့်အချက်များ • ဆီးချိုသွေးချို လူနာများအတွက် 	ကျန်းမာရေးအသိပညာ မြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲ

	အထူးအကြံပေးခြင်း • သွေးတိုးလူနာများအတွက် အထူးအကြံပေးခြင်း	
၁၇:၀၀	ဒုတိယနေ့ပြီးဆုံး	
တတိယနေ့		
၀၈:၃၀ - ၀၈:၄၅	ဒုတိယနေ့သင်ခန်းစာများ အကျဉ်းချုပ် ပြန်လည်ပြောကြားခြင်း	မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲ၊ နေပြည်တော်/သင်တန်းသားများ
၀၈:၄၅ - ၁၀:၀၀	မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ရှာဖွေစစ်ဆေးကုသခြင်း လုပ်ငန်းသုံး စာရွက်စာတမ်းများ	မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲ၊ နေပြည်တော်
၁၀:၀၀ - ၁၀:၃၀	Health Break & Refreshment	
၁၀:၃၀ - ၁၁:၀၀	ဆေးလိပ်နှင့်ဆေးရွက်ကြီးထွက်ပစ္စည်း သုံးစွဲမှုအန္တရာယ်	မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ ကာကွယ်နှိမ်နင်းရေးဌာနခွဲ၊ နေပြည်တော်
၁၁:၀၀ - ၁၁:၄၅	လက်တွေ့လေ့ကျင့်ခန်း (NCD Clinic Role Play)	သင်တန်းသားများ
၁၁:၄၅ - ၁၂:၁၅	လက်တွေ့လေ့ကျင့်ခန်းအပေါ် ပြန်လည် ဆွေးနွေးခြင်း	သင်တန်းဆရာများ/ သင်တန်းသားများ
၁၂:၁၅ - ၁၂:၄၅	သင်တန်းအပြီးဆန်းစစ်ခြင်း	
၁၂:၄၅ - ၁၃:၀၀	နှုတ်ဆက်စကားပြောကြားခြင်း	တိုင်းဒေသကြီးပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှူး (သို့မဟုတ်) ညွှန်ကြားရေးမှူး (မကူးစက်)
၁၃:၀၀	အကျွေးအမွေးဖြင့်တည်ခင်းဧည့်ခံခြင်း သင်တန်းပြီးဆုံးခြင်း	