

ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း (Health Education)

ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း (Health Education)

ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများ အောင်မြင်ရေးအတွက် ပြည်သူလူထု ပူးပေါင်း ပါဝင် လှုပ်ရှားမှုသည် များစွာအရေးပါသဖြင့် ပြည်သူ လူထုအား ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းသည် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များ

- (၁) လူထုအတွင်း တီဘီရောဂါ ကူးစက်ပြန့်ပွားမှုမှ ကာကွယ်ရန်
- (၂) တီဘီသံသယလက္ခဏာ ခံစားနေရသော မကျန်းမာသူများ မိမိတို့၏ ဆန္ဒအလျောက် ကျန်းမာရေးဌာနသို့ ရောဂါရှိ/မရှိ ဆောလျင်စွာ ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ရန် ညွှန်းပို့နိုင်ရန်။
- (၃) လူနာမှ စနစ်တကျ ဆေးကုသ၍ ပြီးဆုံးသည်အထိကုသမှုခံယူစေရန်။
- (၄) လူနာ၏မိသားစု အထူးသဖြင့် (၅) နှစ်အောက် ကလေးငယ်များ တီဘီရောဂါ ကူးစက်မှု မှ ကာကွယ်ရန်။
- (၅) ပြည်သူလူထုသည်တီဘီရောဂါအကြောင်းသိရှိလိုက်နာဆောင်ရွက်တတ်စေရန်။

ကျန်းမာရေးပညာပေးရာတွင် အသုံးပြုမည့် မီဒီယာများ

(၁) လက်ကမ်းစာစောင်များ

(၂) ကြော်ငြာဆိုင်းဘုတ်များ

(၃) မဂ္ဂဇင်း

(၄) ရေဒီယို

(၅) ရုပ်မြင်သံကြားနှင့် ဗွီဒီယိုခွေများ

(၆) ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ Web Page

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးရာတွင် ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးကျွမ်းကျင်မှုကို အသုံးပြုခြင်း

တီဘီရောဂါအကြောင်း အသိပညာပေးရန်နှင့် လူနာသည် ဆေးကုသစဉ် မပျက်မကွက် ဆေးကုသမှု ခံယူရန်အတွက် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းမှ ကောင်းမွန်စွာပြောဆိုဆက်ဆံရန် လိုအပ်သည်။

အောက်ပါနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုပါ။

(၁) မေးခွန်းမေး၍ အဖြေနားထောင်ပါ။

(၂) ဂရုစိုက်သော အလေးထားသော အမှုအယာကိုပြသပါ။

(၃) လူနာကို အားပေးပါ။

(၄) စကားကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်းပြောပေးပါ။

(၅) သိလိုသည်များမေးရန် လူနာကိုလမ်းကြောင်းပေးပါ။

(၆) ဆန်းစစ်သော မေးခွန်းများကို မေးပါ။

ကျန်းမာရေးပညာပေးဟောပြောခြင်း

လူနာနှင့် လူနာ၏မိသားစုကို ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း (သို့) လူနာ၏အိမ်၌ တစ်ယောက်ချင်း (သို့) အုပ်စုလိုက် ဟောပြောနိုင်သည်။

လူနာနှင့် ပထမအကြိမ် တွေ့ဆုံရာတွင် အောက်ပါအချက်များကို ရှင်းလင်း ဆွေးနွေးရမည်။

(၁) တီဘီရောဂါ ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ။

(၂) တီဘီရောဂါမကူးစက်အောင် မည်သို့ ကာကွယ်မလဲ။

(၃) တီဘီရောဂါ၏ လက္ခဏာများ (ဥပမာ - (၂) ပတ်ကျော်ကြာအောင် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ သလိပ်ထွက်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာတဖြည်းဖြည်းပိန်ချိုးလာခြင်း၊ သလိပ်တွင်သွေးပါခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန် တငွေ့ငွေ့တက်ခြင်းနှင့် ကျောရင်အောင့်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

(၄) တီဘီရောဂါကို မည်သည့်ဆေးဝါးများဖြင့် ကုသမည်၊ မည်မျှကြာအောင် ကုသရမည်။

(၅) ဆေးကုသမှုကာလတလျှောက်လုံး တိုက်ရိုက် ကြည့်ရှု ဆေးတိုက်ကျွေးခြင်း ခံယူရန်လိုအပ်ပုံတို့ကို ရှင်းလင်းပြောကြားရမည်။

အောက်ပါ အချက်အလက်များကို တဆက်တည်း ရှင်းပြရမည်။

- (၁) ညွှန်ကြားထားသော ဆေးအမျိုးအစားနှင့်အရောင်
- (၂) ဆေးပြားအရေအတွက်မည်မျှနှင့် အကြိမ်မည်မျှ သောက်ရမည့် အကြောင်း ၊ မည်မျှကြာအောင် သောက်ရမည့်အကြောင်း၊ ထိုနည်းတူစွာ ဆေးထိုးရလျှင် မည်မျှကြာအောင်နှင့် မည်သို့ ထိုးရမည့် အကြောင်း၊
- (၃) စားဆေး၊ ထိုးဆေးများကြောင့် ရရှိနိုင်သောဆေးဒဏ်များ၊ ယင်း ဆေးဒဏ်များ ခံစားရခြင်းမှ သက်သာအောင် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည့် အကြောင်း။
- (၄) သလိပ်မှန်မှန်စစ်ဆေးရန် အရေးကြီးပုံ၊ အကြိမ်မည်မျှစစ်ရမည်၊ မည်သည့် အချိန်တွင် စစ်ရမည်၊ သလိပ်စစ်ဆေးရရှိသည့် အဖြေများ၏ အဓိပ္ပာယ်၊

(၅) အကယ်၍ ညွှန်ကြားထားသည့် ဆေးအားလုံးမသောက်ဘဲ၊ အချို့သာသောက်ခဲ့လျှင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် အန္တရာယ်များအကြောင်း၊

(၆) ခရီးသွားလိုလျှင်လည်းကောင်း၊ အခြားမြို့နယ်သို့ ပြောင်းရွှေ့သွားလိုလျှင်သော်လည်းကောင်း၊

မသွားမီတိုက်ရိုက်ကြည့်ရှုဆေးတိုက်ကျွေးသူကို ကြိုတင်အကြောင်းကြားရန်၊

(၇) HIV ရောဂါအကြောင်းတို့ကို အသိပေး ပြော ကြားရမည်။

(၈) ဆီးချို၊ သွေးချို ရောဂါအကြောင်းကို ပြောကြားရမည်။

ထိုသို့ ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးခြင်းကို လူနာ၊ လူနာ၏မိသားစုအား အလျဉ်းသင့်သလို ကျန်းမာရေးဌာနသို့ လူနာ လာရောက်တိုင်း ပြုလုပ်ရမည်။

ဆေးကုသမှုကာလတလျှောက်နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း စဉ်ဆက်မပြတ် ပြုလုပ်ရန်

- ❑ တီဘီလူနာကို ပထမဦးဆုံးတွေ့ဆုံပြီးနောက် နောက်ထပ်ဆေးကုသမှုလာတိုင်း သင့်တော်သောနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း ဆောင်ရွက်ရမည်။
- ❑ ကောင်းမွန်၍ လိမ္မာကျွမ်းကျင်သော ဆက်ဆံမှုဖြင့် ပြောဆိုရမည်။
ဥပမာ - မေးခွန်းမေးခြင်း၊ လူနာအား ဂရုစိုက်သော အပြုအမူပြုခြင်း၊
အားပေးခြင်းနှင့် စကားများရှင်းလင်းစွာပြောဆိုခြင်း
- ❑ တကြိမ်တည်းနှင့် သတင်းအချက်အလက်များစွာ ထည့်သွင်း၍ မပြောသင့်ပေ။
- ❑ လူနာ၏မိသားစုဝင်များကို ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးရန်အတွက် ခေါ်လာရန်လည်း သတိပေးရမည်။
- ❑ ကုသမှုကာလအစပိုင်းတွင် တီဘီဆေးဝါးများ၏ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများကို အသိပညာ ပေးခြင်းသည်လည်းအရေးကြီးသည်။

ဆေးကုသမှု ကာလတလျှောက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာပေးခြင်း စဉ်ဆက်မပြတ် ပြုလုပ်ရန်

- ❑ ဆေးဆက်သောက်ရန် အားပေးခြင်းနှင့်အတူ သလိပ်ပြန်လည်စစ်ဆေးခြင်းအတွက် ရှင်းပြရန်လိုအပ်သည်။
- ❑ ရောဂါသက်သာလာသဖြင့် ဆေးဆက်လက်ကုသခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးနှင့် မိမိသဘောဖြင့် ဆေးကုရပ်ခြင်း၏ ဖြစ်လာမည့် အန္တရာယ်ကို လူနာအား အလေးအနက် ပြောကြားပေးရမည်။
- ❑ ဆေးသောက်ရန် တစ်ရက်ပျက်ကွက်ခဲ့လျှင် (သို့) မသောက်ချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့လျှင် အကြောင်းရင်းရှာဖွေ၍ လူနာအား ဆေးဆက်လက်သောက်ရန် အားပေးပြီး၊ ပြဿနာ ရှိပါက လိုအပ်သလို ကူညီဖြေရှင်းပေးရမည်။
- ❑ ဆေးကုသမှုကာတွင် ကနဦးကြပ်မတ်ကုကာလမှ ဆက်လက်ကုကာလသို့ ပြောင်းသော အခါ ဆက်လက်သောက်ရမည့် ဆေးတွဲနှင့် ပတ်သက်၍ အသေးစိတ်လူနာအား ရှင်းပြ ရပါမည်။ (ဥပမာ_ ဆေးအရောင်၊ အမျိုးအစား၊ သောက်ရမည့်ပမာဏ၊ အကြိမ်အရေအတွက် နှင့် ကာလ)

- ❑ ဆက်လက်ကုသမှုခံယူခြင်း၏ အရေးပါမှုကို အထူးမှာကြားပေးရမည်။
- ❑ ရောဂါပျောက်ရန်အတွက် လူနာသည် သတ်မှတ်ထားသောအချိန်အတွင်း သတ်မှတ်ထားသော ဆေးများကို တစ်ပေါင်းတည်း သောက်သင့်သည်။
- ❑ ရောဂါခံစားနေရာမှ သက်သာလာပြီးသည့်တိုင်အောင် သတ်မှတ်ထားသော ကာလပြီးဆုံးသည်အထိ ဆေးဆက်လက် သောက် ရ မည်ကို လူနာအားအသိပေးရမည်။
- ❑ ဆေးကုသမှုကာလအတွင်း သလိပ်ပြန်လည်စစ်ဆေးရန်အတွက် လူနာအား သတိပေးရာ ဌာ သလိပ်တွင် တီဘီပိုးရှိနေသေးခြင်း၊ သလိပ်ပိုးနည်းသွားခြင်း၊ လုံးဝမတွေ့ ရှိခြင်းဖြင့် ဆေးကုသမှုကြောင့် လူနာ၏အခြေအနေ ပိုမိုကောင်းမွန်လာမှုကို သိရှိနိုင်ကြောင်း၊ သလိပ်စစ်ဆေးမှုအကြိမ်တိုင်း၌ သလိပ်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ကြောင်းရှင်းပြရမည်။
- ❑ အကယ်၍ ကနဦးကြပ်မတ်ဆေးကုကာလ (၂) လပြီးသည့်တိုင်အောင် သလိပ်၌ တီဘီပိုးရှိသေးလျှင် လူနာ၏ဆေးကုသမှုကာလကို လိုအပ်သလို ပြောင်းလဲကုသပေး ရမည်ဖြစ်၍ အရေးကြီးကြောင်းရှင်းပြရမည်။
- ❑ ရောဂါပျောက်ကင်းပြီဟု သတ်မှတ်ရန်လည်း သလိပ်ပြန်လည်စစ်ဆေးမှုအဖြေများပေါ် မူတည်ကြောင်း လူနာကို အသိပေးရမည်။

ပြည်သူလူထုအားကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း

ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းကို ကျောင်း၊ အစည်းအဝေးပွဲများ၊ အစိုးရအဖွဲ့အစည်း မဟုတ်သော အသင်းအဖွဲ့များ၏ အစည်းအဝေးပွဲ၊ ဆွေးနွေးပွဲများ၊ (ဥပမာ_ မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း၊ ကြက်ခြေနီအသင်း) စသည်တို့တွင် ဟောပြောပို့ချနိုင်သည်။

HE ပေးရာတွင်ပါဝင်ရမည့်အချက်များ

- ❖ တီဘီရောဂါသည် အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့် ကူးစက်ရောဂါ တစ်မျိုးဖြစ်ကြောင်း၊
- ❖ မျိုးရိုးလိုက်သောရောဂါမဟုတ်ကြောင်း၊
- ❖ တီဘီရောဂါကူးစက်ပျံ့ပွားပုံအကြောင်း၊
- ❖ တီဘီရောဂါကူးစက်မှုမှကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ၊
- ❖ တီဘီရောဂါသည် ကုသ၍ ပျောက်ကင်းသောရောဂါဖြစ်ကြောင်း၊

- ❖ တီဘီသံသယလူနာအဖြစ် သတ်မှတ်ရန် အဓိကလက္ခဏာများအကြောင်း၊
- ❖ တီဘီသံသယလူနာ ရှာဖွေတွေ့ရှိပါက ညွှန်းပို့ရန်နေရာ၊
- ❖ တီဘီလူနာများအား အစွမ်းထက်သော တီဘီဆေးများဖြင့် မြို့နယ်တိုင်းတွင် အခမဲ့ကုသပေးနေကြောင်း၊
- ❖ တိုက်ရိုက်ကြည့်ရှုဆေးတိုက်ကျွေးခြင်း၏ အရေးပါပုံအကြောင်း၊
- ❖ တီဘီလူနာများအား ဆေးမှန်မှန်သောက်စေရန်အတွက် ပံ့ပိုးကူညီပေးရန်၊
- ❖ ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်းမသောက်ဘဲ ဆေးကိုချန်၍ သောက်လျင်သော် လည်းကောင်း၊ မကြာခဏ ဆေးသောက်ပျက်ကွက်နေလျှင်လည်းကောင်း၊ အလွန်အန္တရာယ်ကြီးမားပြီး၊ ကုသရန် ခက်ခဲသည့် ဆေးယဉ်ပါးသည့်ပြဿနာဖြင့်ရင်ဆိုင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်းတို့ကို ထည့်သွင်းပြောကြားရမည်။
- ❖ ဆီးချို၊ သွေးချို အကြောင်းပညာပေးရမည်။

တီဘီလူနာ၊ ၎င်း၏မိသားစုနှင့် အတူနေသူများအား HIV နှင့် TB ရောဂါ အကြောင်း အသိပညာပေးခြင်း

- ❖ တီဘီလူနာ၊ သူ၏မိသားစုနှင့် အတူနေသူများကို ကူးစက်မှုအန္တရာယ်၊ တီဘီရောဂါနှင့် HIV နှီးနွယ်ဆက်စပ်မှု၊ HIV ရောဂါကူးစက်မှုမှ ကာကွယ် နည်းများကို အသိပညာပေးရမည်။

HIV အကြောင်းအသိပညာပေးခြင်း

- ❖ HIV ပိုးရှိနေသော လူနာတစ်ယောက်သည် အခြားသူများထက် တီဘီရောဂါဖြစ်ရန်အလားအလာရှိကြောင်း၊
- ❖ HIV ပိုးရှိနေသောလူနာတွင် တီဘီရောဂါကိုပျောက်ကင်းအောင်ကုသ နိုင်ကြောင်း၊
- ❖ HIV ပိုးကူးစက်နိုင်သောနည်းလမ်းများ၊ မကူးစက်နိုင်သော နည်းလမ်းများ အကြောင်းရှင်းပြ၍ မိမိတွင် အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူများရှိပါက ကူးစက် ခံရခြင်းမရှိရန်၊ ကာကွယ်မှုများ (ကွန်ဒုံး) အသုံးပြုရန် အမူအကျင့်များ ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်ကြောင်း၊

HIV အကြောင်းအသိပညာပေးခြင်း

- ❖ တီဘီရောဂါဖြစ်နေသူသည် HIV ပိုးရှိ/မရှိ အခြေအနေကို သိခြင်းဖြင့် မိမိမှ မိသားစုသို့ ရောဂါပျံ့ပွားကူးစက်မှုကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်း၊ အခြားသော နောက်ဆက်တွဲရောဂါများကို ကာကွယ်ကုသမှုရရှိနိုင်ကြောင်း၊
- ❖ မိမိ၏ မိသားစုနှင့် ကလေးများကို ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အတွက် ကြိုတင် စီစဉ်နိုင်ကြောင်း၊
- ❖ HIV/AIDS အတွက်လည်း ဆေးကုသမှုခံယူနိုင်ကြောင်း၊ စသည့် အကျိုး များကြောင့် HIV ရှိ/မရှိ သွေးစစ်ဆေးသင့်ကြောင်း ရှင်းလင်းနိုင်သည်။
- ❖ ဆီးချို၊ သွေးချို အကြောင်းကို ရှင်းလင်းပြောကြားရမည်။

DOT supervisor နှင့် DOT provider က တီဘီလူနာနှင့်

မိသားစုအား အသိပညာပေးခြင်း

တီဘီလူနာနှင့် တွေ့သည့်အခါ ယခင်က ပြောခဲ့သော အကြောင်းအရာများ ကို ပြန်လည်မေးမြန်းပြီး၊ လိုအပ်ပါက ထပ်မံ ပြောကြားရမည်။ ထို့နောက် အောက်ပါတို့ကို ဆက်လက် ပြောကြားရမည်။

- ❖ ဆေးအမျိုးအစား၊ အရောင်၊ ပမာဏ နှင့် သောက်ရမည့်အကြိမ်
- ❖ သောက်ရမည့် ဆေးပြားအရေအတွက်
- ❖ သောက်ရမည့်အချိန်
- ❖ ဆေး၏ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး
- ❖ ဆေးမှန်မှန်ကုသမှုခံယူခြင်း၏အရေးပါမှု
- ❖ ဆေးကုသရမည့်ကာလ

- ❖ သလိပ်ပြန်လည်စစ်ဆေးရမည့်လများ
- ❖ ခရီးသွားရန် (သို့) နေရပ်ပြောင်းရွှေ့ရန် အစီအစဉ် ရှိခဲ့ပါလျှင် ကြိုတင် အသိပေးရန်၊
- ❖ အကယ်၍ လူနာသည် မိမိသဘောဖြင့် ဆေးကုသမှုကိုရပ်လျှင် (သို့) ဆေးအချို့ကိုသာသောက်ခဲ့လျှင် ဖြစ်လာနိုင်ဖွယ်ရာများ
- ❖ မိသားစုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သို့ ရောဂါမကူးစက်ရန် ကာကွယ်သော နည်းလမ်း များ
- ❖ မိသားစုအတွင်း တီဘီရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရလျှင် နီးရာ ကျန်းမာရေးဌာနတွင် စစ်ဆေးမှု ခံယူရန်

တီဘီလူနာ၏မိသားစုမှ တီဘီလူနာကို ဆေးကုသမှုပြီးဆုံးသည်အထိ
 Psychosocial Support ပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

ဆေးယဉ်ပါးသောတီဘီရောဂါအကြောင်း အသိပညာပေးခြင်း

- ❖ မှန်ကန်သောဆေးတွဲ၊ တိကျသောဆေးပမာဏ၊
မှန်ကန်သောနည်းလမ်းနှင့် သတ်မှတ်ထားသော အချိန်ကာလအထိ
မကုသလျှင် ဆေးများယဉ်ပါးသွား နိုင်ကြောင်း၊
- ❖ ဆေးယဉ်ပါးသောတီဘီကုသရာတွင် ဆေးအမျိုးအစားများလာပြီး၊
ကာလ ကြာရှည်လာကြောင်း
- ❖ နောက်ဆုံးအဆင့်ကုသမှုဖြစ်ပြီး၊ မိသားစုကိုလည်း ဆေးယဉ်ပါးသော
တီဘီ ရောဂါကူးစက်နိုင်ကြောင်း၊