



# ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၂)  
မွမ်းမံသင်တန်း

သက်ကြီးရွယ်အိုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း



# အပိုင်း(၂)

သက်ကြီးရွယ်အိုကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရန်နှင့်  
ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် ပညာပေးလုပ်ငန်းများ  
ဆောင်ရွက်ခြင်း



# ဒေသအတွင်း၌ရှိသော သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏

## ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

- ❖ ကာယ ( ရုပ်ပိုင်း) ဆိုင်ရာ ပြဿနာများ
- ❖ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ
- ❖ လူမှုရေးဆိုင်ရာပြဿနာများ

ယင်းပြဿနာများကို ဖြေရှင်းဆောင်ရွက် ပေးရာ၌ ရှုထောင့်မျိုးစုံမှ သုံးသပ်၍ ဖြေရှင်းပေးရန်လိုအပ်



# သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ရမည့်သူများ

- ❖ သက်ကြီးရွယ်အို ကာယကံရှင်များ ကိုယ်တိုင်
- ❖ ယင်းသက်ကြီး ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ မိသားစုဝင်များ
- ❖ နီးစပ်သောဆွေမျိုးသားချင်းများ
- ❖ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်သူများ



- ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းသည် သက်ကြီးရွယ်အို ပုဂ္ဂိုလ် များ၏ ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရန်နှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် ယင်းသက်ကြီး ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းနှင့် မိသားစုများ၊ ဆွေမျိုးများ၊ စောင့်ရှောက်သူ များအတွက် လိုအပ်သော လုပ်ငန်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။



# ရည်မှန်းချက်များ အောင်မြင်ပေါက်မြောက်နိုင်ရန် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၏ တာဝန်

- ကျန်းမာရေးပညာပေးလုပ်ငန်းကို စနစ်တကျ ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်လိုအပ်ခြင်း
- ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်းကို ကျွမ်းကျင်စွာ စနစ်တကျ ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း



# လူတစ်ဦးစီတွင်

မှန်ကန်သောကျန်းမာရေးအသိဉာဏ်ဖြစ်ထွန်းရန်

ကျန်းမာရေးအတွက်မှန်ကန်သောသဘောထား ယုံကြည်ချက်ဖြစ်ပေါ်ရန်

ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းများ

စွဲမြဲအောင်ရွက်ရန်နစ်နာကျသင်ကြားမှတ်သားလေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်သည်။



- သက်ကြီးရွယ်အိုများအား ကျန်းမာရေးပညာပေး လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း များအနေနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၏ အခြေခံအကြောင်းရင်းများကို သိရှိ ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။



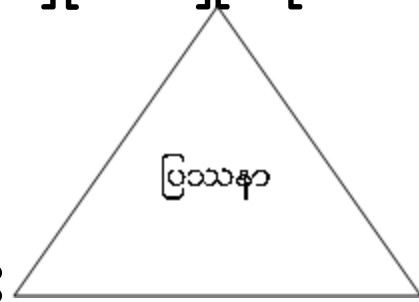


# သက်ကြီးရွယ်အိုများပြဿနာဖြစ်ပေါ်ခြင်းအခြေခံ အကြောင်းရင်းများ

စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း(ဌာန)

ပြဿနာ

သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ ပတ်ဝန်းကျင်



- ပြဿနာဖြေရှင်းရာ၌ ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများ၌သာ လုံးဝ တာဝန်ရှိသည်မဟုတ်ပဲ လူတိုင်း ၌လည်း တာဝန်ကင်းသည်မဟုတ်ပါ။



# စောင့်ရှောက်မှုဌာနများနှင့် သက်ဆိုင်သောအကြောင်းရင်းများ

- သက်ကြီးရွယ်အိုကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သီးခြားမူဝါဒမရှိခြင်း
- သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် လူမှုဖူလုံရေးစနစ်မရှိခြင်း
- သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး စောင့်ရှောက်မှု မလုံလောက်ခြင်း
- သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ပြဿနာအခြေခံကို သဘောမပေါက်ခဲ့ခြင်းနှင့် မလေ့လာခဲ့ခြင်း



# သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များကိုယ်တိုင်ဖြစ်ပေါ်သော အကြောင်းရင်းများ

- ဇီဝဗေဒကမ္ဘာဖြစ်စဉ်နှင့် ကိုယ်ခံအားများကျဆင်းလာခြင်း
- ကာယနှင့်စိတ်အခြေအနေချို့တဲ့မှုဖြစ်လာခြင်း
- ကျန်းမာရေးအသိနှင့်အလေ့အကျင့်များ အားနည်းခြင်း
- အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်မှုအခြေအနေများလာခြင်း
- ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေးစောင့်ရှောက်မှုဌာနများသို့ မသွားရောက်နိုင်ခြင်း



# ပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်းရင်းများ

## (က) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်

- ရာသီဥတု၊ အပူချိန်
- အိမ်ရာအခြေအနေ
- ရေကောင်းရေသန့်ရရှိမှု
- အညစ်အကြေးစွန့်ပစ်မှု



## (ခ) စိတ်ပိုင်းနှင့် လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်

- မိသားစုပွဲပိုးမှု
- အငြိမ်းစားယူရခြင်း
- အခြားသူများအားမှီခိုရမှု
- ချစ်ခင်သူများ၊ မိတ်ဆွေများ ကွယ်လွန်ဆုံးရှုံးမှု
- မိသားစုက သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်အပေါ် နားလည်မှုမရှိခြင်း
- လူငယ်၊ လူရွယ်များ၏ ဓလေ့စရိုက်နှင့်အံဝင်ဝင်ကျ မဖြစ်ခြင်း



## (ဂ) စီးပွားရေးပတ်ဝန်းကျင်

- ဝင်ငွေမလုံလောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) မရှိခြင်း။



# ပညာပေးရည်မှန်းချက်များ

- ကျန်းမာရေးပညာပေးလုပ်ငန်းသည် ဝိဇ္ဇာပညာရပ်ဖြစ်၍ သိပ္ပံနည်းဖြင့် ဆောင်ရွက် အကောင်အထည်ဖော်ရသောပညာ ဖြစ်ပါသည်။
- လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုဖြစ်စေ၊ လူထုတစ်ရပ်လုံးကိုဖြစ်စေ၊ ကျန်းမာရေးပညာပေးမည်ဆိုရာ၌ ၎င်းတို့၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော ပြဿနာကို ရှေးဦးစွာ နားလည်သဘောပေါက်ပြီးမှသာ ထိရောက်စွာ ပညာပေးနိုင်ပါမည်။





ကျန်းမာရေးပညာစီမံခန့်ခွဲမှုနှင့်အဆုံးသတ်မှုဆိုင်ရာတိုင်းသည်ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောကြံ့ခိုင်မှု၊

ပြောဆိုမှုနှင့် ပြုမူဆောင်ရွက်မှုတို့ဖြင့် အနာရောဂါတင်းရင်းလျော့နည်းရေးပင်ဖြစ်ပါသည်။



- ဤသက်ကြီးရွယ်အို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် ဆောင်ရွက်ရမည့် ကျန်းမာရေးပညာပေးလုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေးပြဿနာများ လျော့နည်းစေ၍ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ အသက်ရှည်နေထိုင်နိုင်ရေးပင်ဖြစ်ပါသည်။



- မိသားစုတစ်စုတွင် ရှိနေသောသက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်၏ ပြဿနာ အတွက် ပညာပေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာတွင် စဉ်းစားသတ်မှတ်သင့်သော ပညာပေးရည်မှန်းချက် နမူနာ (၃) မျိုးမှာ -

၁။ မိသားစုအတွင်းရှိသက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်၏ ပြဿနာကို မိသားစုဝင် တိုင်း သိရှိနားလည်ရန်

၂။ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်ဓါတ်အခြေအနေနှင့်ခံစားချက်ကို မိသားစုဝင်တိုင်း စာနာတတ်ရန်။

၃။ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်၏ ကျန်းမာရေးကို ကြိုတင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တတ်ရန်



- ဤနမူနာရည်မှန်းချက်(၃)ခုသည် ယေဘုယျ ရည်မှန်းချက်များ ဖြစ်ကြသည်။
- တိကျသောပြဿနာရပ်တစ်ခုနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဝိသေသရည်မှန်းချက် များဖြင့် ကျန်းမာရေးပညာပေးရန် လိုပါသည်။



# ကျန်းမာရေးပညာပေးအကြောင်းအရာများ

ကျန်းမာရေးပညာပေးရန် အကြောင်းအရာ ရွေးချယ်ရာတွင် -

- ၁။ ဖြစ်ပေါ်သောပြဿနာနှင့်ဆီလျော်ရမည်။
- ၂။ ပညာပေးရည်မှန်းချက် တစ်ခုချင်းအလိုက် တိကျသော အချက်အလက်များဖြစ်ရမည်။
- ၃။ ဒေသ၏ဓလေ့စရိုက်နှင့် ကိုက်ညီရမည်။
- ၄။ အကြောင်းတရားနှင့် အကျိုးဆက်ကွင်းဆက် အချက် အလက်များ ဆီလျော်မှုရှိရမည်။



၅။ နားလည်သဘောပေါက်လွယ်၍ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်  
မခဲယဉ်းသော အကြောင်းအရာများ ဖြစ်ရမည်။



# ကျန်းမာရေးပညာပေးနည်းလမ်း

၁။ ဟောပြောဆွေးနွေးခြင်း (HEALTH DISCUSSION) အုပ်စုငယ်တွင် ထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်သောကြောင့် သမရိုးကျနည်းဖြစ်သော ဟောပြောခြင်း သက်သက်မဟုတ်ပဲ အပြန်အလှန်ပြောဆို၍ ပညာပေးခြင်း၊ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ် တစ်စုကိုသော်လည်းကောင်း၊ မိသားစုအလိုက်သော်လည်းကောင်း ပညာပေးရာတွင် ဤနည်းကို သုံးသင့်ပါ သည်။



- ဟောပြောဆွေးနွေးမည့် အကြောင်းအရာပေါ်မူတည်၍ ပညာပေး အထောက်အကူအဖြစ် ရုပ်ပုံ၊ ကားချပ်၊ ပိုစတာ၊ လက်ကမ်းစာစောင် စသည်တို့ကို အသုံးပြု၍ ပညာပေးသင့်ပါသည်။ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ၎င်း၏မိသားစုဝင်များမှ သိလိုသည်များကို မေးမြန်းစေ၍ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှ တိတိကျကျ ဖြေရှင်းရပါသည်။





## ၂။ အချက်အချာအုပ်စုဆွေးနွေးခြင်း (FOCUS GROUP DISCUSSION)

- အချက်အချာအုပ်စု (Focus Group) ဆိုသည်မှာ အခြေခံပြဿနာ တူညီကြသော သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ
- တနည်းအားဖြင့် ပြဿနာနှင့်ပတ်သက်၍ အာရုံစူးစိုက်မှုခံရသော အုပ်စု
- အုပ်စုတစ်စုလျှင်(၈)ဦးအထိ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သည့် အကျယ် အဝန်းရှိသောနေရာတွင် စက်ဝိုင်းပုံဝိုင်း၍ ထိုင်ကြရန်
- ဦးဆောင်ဆွေးနွေးမည့်ဝန်ထမ်းက စက်ဝိုင်း၏ တစ်နေရာမှ

သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရောနှော၍ထိုင်ကာ ဆွေးနွေးရန်



- ရှေးဦးစွာ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးမည့် ဝန်ထမ်းက ဆွေးနွေးမည့် အကြောင်းအရာနှင့် ရည်ရွယ်ချက်ကို ပါဝင်ဆွေးနွေးမည့် ပုဂ္ဂိုလ်များအား ရှင်းလင်းပြောပြရန်
- သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ ပြဿနာကို မေးမြန်း၍ ပြဿနာ၏ အကြောင်းရင်းကိုဆွေးနွေးရန်
- ပြဿနာ၏အကြောင်းရင်း၊ အကျိုးဆက်နှင့် ဖြေရှင်းနိုင်သော နည်းလမ်းများကို မေးခွန်းများမေး၍ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ် အားလုံးက ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးကြရန်



- အချက်အချာအုပ်စု ဆွေးနွေးခြင်းသည် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်း၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးခံစားချက်၊ ယုံကြည်ချက်နှင့် သုံးသပ်ချက်တို့ကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ဝန်ထမ်းက ဆီလျော်စွာ အကြံပေးဆွေးနွေး၍ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များကို ပညာပေးနိုင်ပါသည်။



- ဥပမာအားဖြင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းအန္တရာယ်နှင့်ပတ်သက်၍ အချက်အချာအုပ်စုဆွေးနွေးခြင်း (FGD) ပြုလုပ်လိုပါက အခြေခံ ပြဿနာတူညီသည့် ဆေးလိပ်သောက်သော သက်ကြီးများ၊ ဆေးလိပ်ကြောင့် ချောင်းဆိုး၊ ရင်ကြပ်ဖြစ်နေသော သက်ကြီးများ ကို အုပ်စုလိုက်စုဝေး၍ ဆေးလိပ်အန္တရာယ်ပြဿနာနှင့် ပတ်သက် ၍ ဝန်ထမ်းက မေးခွန်းများမေးကာ သက်ကြီးများကို ဝိုင်းဝန်း ဆွေးနွေးစေရပါမည်။



- သက်ကြီးများအနေဖြင့် ဆေးလိပ်နှင့်ပတ်သက်၍ ခံစားရသော ဆိုးကျိုးများအပေါ် ဆွေးနွေးချက်ရလဒ်အဖြစ် သိမြင်ခံစားပြီးပါက ဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်ရေးအတွက် ဝန်ထမ်းက ဆီလျော်သော အကြံပေးဆွေးနွေးမှုများနှင့် ကျန်းမာရေးပညာပေးနိုင်ပါသည်။



## ၃။ အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးခြင်း (COUNSELLING)

- အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးခြင်း (Counselling) ဆိုသည်မှာ ပြဿနာ တစ်ရပ်နှင့်ပတ်သက်၍ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ် (သို့မဟုတ်) မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦးသည် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် မျက်နှာခြင်းဆိုင် ဆွေးနွေး ကြရာ၌ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်သည့်နည်းလမ်းကို ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းက အကြံပေးခြင်း၊ တိုက်တွန်းခြင်း၊ အဆုံးအဖြတ်ပေးခြင်း မပြုလုပ်ပဲ ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင်ကသာ မိမိဘာသာ ဆုံးဖြတ် စေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းက ပြဿနာရှင်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်ကန်စေရန် အကူအညီပေးခြင်း၊ တည့်မတ်စေခြင်း ကိုသာ ဆောင်ရွက်ရပါသည်။



# အတိုင်ပင်ခံဆွေးနွေးခြင်းနည်းလမ်း

- အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ် - ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း
- တိုင်ပင်သူ - သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ် (သို့မဟုတ်) မိသားစုဝင်
- တိုင်ပင်သူဦးရေ - တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်ဦးချင်း တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်
- နေရာ - ပြဿနာနှင့်မသက်ဆိုင်သူများ၊ လျှို့ဝှက်အပ်သော အကြောင်းအရာကို တစ်ပါးသူများ မကြားနိုင်သည့် နေရာ
- နည်းလမ်း - တိုင်ပင်ခံဝန်ထမ်းသည် တိုင်ပင်သူအား နှုတ်ခွန်းဆက်၍ မိမိအား ယုံကြည်မှုရရှိရအောင် ဆောင်ရွက်ရန်နှင့် တိုင်ပင်မည့်သူအား ပြဿနာအကြောင်းမေးမြန်းရန်။



- တိုင်ပင်သူအား ပြဿနာအစစ်အမှန်နှင့် အခြေခံအကြောင်းတရားများကို ၎င်းကိုယ်တိုင်ဖော်ထုတ်စေပြီး ဖြည့်စွက်ရန် လိုသော အချက်အလက်များ ကိုပြောပြရန်
- တိုင်ပင်သူကိုယ်တိုင် ဝန်ထမ်းပြောပြသော အချက်အလက်များ၊ ပြဿနာအကြောင်းရင်းများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်သောနည်းလမ်းကို စဉ်းစားဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် ဝန်ထမ်းက အကူအညီပေးရန်။





- တိုင်ပင်သူပြဿနာရှင်ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ကျင့်သုံးမည့် ပြဿနာ ဖြေရှင်းသည့် နည်းလမ်းနှင့်ပတ်သက်၍ သတိပြုရမည့် အချက် အလက်များ၊ အားသာချက်များကို ရှင်းပြရန်
- ပြဿနာဖြေရှင်းသည့်နည်းလမ်းကို ကျင့်သုံးလျက်ရှိစဉ် တိုးတက်မှု၊ ပြောင်းလဲမှုအခြေအနေကို သိရှိရန်နှင့် လိုအပ်ပါက နည်းလမ်း ပြောင်းလဲကျင့်သုံးရန် နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်လည်တွေ့ဆုံရေး အတွက် နေ့ရက်သတ်မှတ်ရန်
- သတ်မှတ်သည့် နေ့ရက်တွင် ပြန်လည်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးရန်



# သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ နေထိုင်မှုပုံစံကို လွှမ်းမိုးသြဇာသက်ရောက်စေသောအချက်များ

ရုပ်ဝတ္ထုဆိုင်ရာအချက်အလက်များ

- ပုဂ္ဂိုလ်ရေး (သို့မဟုတ်) မိသားစုနေအင်အား
- နေအိမ်နှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းသုံးစွဲမှုလေ့
- ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှု
- တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှု
- ရောဂါဝေဒနာကင်းရှင်းမှု၊ ဖြစ်ပေါ်မှု
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း
- ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်များ လေ့လာလိုက်စားခြင်း



# လူမှုဆိုင်ရာအချက်အလက်များ

- မိသားစုဝင်များနှင့် ဆက်ဆံရေး
- အခြားပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ဆက်ဆံရေး
- လူမှုဖွံ့ဖြိုးရေး၊စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ငန်းများတွင်ပါဝင်မှု
- အခြေခံပညာရေးနှင့် ကျန်းမာရေးပညာအဆင့်အတန်း



- နေထိုင်သွားလာရေးအတွက်အခြားပုဂ္ဂိုလ်များ အပေါ် မှီခို အားထားမှုရှိ၊ မရှိ
- နေထိုင်စားသောက်မှုအတွက် မိသားစု (သို့မဟုတ်) အခြား ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ထောက်ပံ့မှု
- နေထိုင်စားသောက်မှုအတွက် အလုပ်လုပ်၍ ဝင်ငွေရှာဖွေရရှိမှု



# စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအချက်အလက်များ

- ကိုယ်ရည်၊ ကိုယ်သွေးအခြေအနေ (အရက်၊ ဆေးလိပ်၊ လက်ဘက်ရည် စွဲလန်းမှု၊ ဖြတ်နိုင်မှု စသည်)
- စိတ်ပင်ပန်းမှု
- မိမိကိုယ်ကို ကျေနပ်နှစ်သက်မှု
- ဘာသာရေးယုံကြည်ချက်နှင့် အလေ့အကျင့်



# သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များတွေ့ဆုံခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း

- Gathering ခေါ် စုဝေးတွေ့ဆုံခြင်းသည် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်အများစုအတွက် လိုအပ်သောအရာဖြစ်ပါသည်။ အရွယ်တူမရှိသော အိမ်ထောင်စုအတွင်း သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး နေထိုင်ရသောအဖြစ်သည်များသောအားဖြင့် ပျင်းရိငြီးငွေ့ဖွယ်ဖြစ်၍ စိတ်၏ထွက်ပေါက်၊ စိတ်၏အဟာရဖြစ်သော ဘဝတူ၊ အရွယ်တူ ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ မိတ်ဆွေများတွေ့ဆုံ၍ ဝါသနာတူရာ၊ သဘောထားခြင်းတူညီရာ အကြောင်းကိစ္စများ၊ ရောက်တတ်ရာရာ ပြောဆိုရခြင်းသည် စိတ်ကျန်းမာခြင်းကို များစွာ အထောက်အကူပြုပါသည်။



- သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ စုဝေးတွေ့ဆုံခြင်းအစီအစဉ်ကို အကောင်အထည်ဖော်မည်ဖြစ်ပြီး ဤအစီအစဉ်တွင် အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်း၊ ကျန်းမာရေးလုပ်သားတို့က ပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြရန်



- သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များကို စုဝေးတွေ့ဆုံကြရာတွင် စနစ်တကျ ဆွေးနွေးပွဲ ပြုလုပ်ပေးခြင်းသည်လည်း နည်းလမ်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ ဆွေးနွေးသည့် အကြောင်းအရာများမှာ သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ စိတ်ဝင်စားကြမည့် လူမှုရေးအကြောင်းအရာများ၊ လောကုတ္တရာရေးအကြောင်းအရာများနှင့် အခြားဆီလျော်သော အကြောင်းအရာများ ဖြစ်ကြပါသည်။





- ဤသို့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်းနည်းလမ်းများအပြင် အခါအားလျော်စွာ ရန်ပုံငွေစုဆောင်း၍ မနီးမဝေးအရပ်ဒေသသို့ နေ့ချင်းပြန်အလည်အပတ် စုဝေးခရီးထွက်ခြင်း၊ ဘုရားဖူးသွားခြင်း စသည်တို့ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။
- နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ကမ္ဘာ့သက်ကြီးရွယ်အိုများနေ့ ဖြစ်သည့် အောက်တိုဘာလ (၁) ရက်နေ့တွင် သက်ကြီးရွယ်အိုနေ့ အခမ်းအနားကျင်းပခြင်း၊ မြန်မာနှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့ ကဲ့သို့သော အခါကြီး၊ နေ့ကြီးများတွင် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များကို စုပေါင်း၍ ပူဇော်ကန်တော့ခြင်း၊ ပြုစုခြင်းစသည်တို့ ပြုလုပ်ကြရန်ဖြစ်ပါသည်။



- သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များကို ရေရှည်တွင် ပြည်သူများ၏ စေတနာ့ ဝန်ထမ်းအင်အားဖြင့် စနစ်တကျ စောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရန် “သက်ကြီးရွယ်အိုများ စောင့်ရှောက်ရေးအသင်း” ဖွဲ့စည်း၍ ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် ကြိုးပမ်းအားထုတ်သင့်ပါသည်။



# ရောဂါများကြိုတင်ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

အာဟာရချို့တဲ့ခြင်းအားကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများ

- ကြေလွယ်သောအစာ၊ပျော့ပျောင်းသောအစာများစားပေးရန်
- သစ်သီး၊အသီးအရွက်၊သစ်ဥ သစ်ဖုနှင့်ပဲအမျိုးမျိုး ပိုစားရန်
- သကြားနှင့်အချိုများရှောင်ရန်



- အရိုးပွခြင်းရောဂါကာကွယ်ရန်ကယ်လစီယမ်ဓာတ်ရရှိသော နို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများ ငါးသေးသေးလေးများ၊ ဟင်းရွက်စိမ်း များကို စားသုံးပေးရန်
- ဆား၊ ငါးပိ၊ ငံပြာရည်လျှော့ရန်
- ကင်ဆာရောဂါနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုရောဂါများကို ကာကွယ် သော အသက်ရှည်အဆင်းလှသော ဓာတ်များပါဝင်သည့် ခါကြက်ဥနီ၊ ကန်စွန်းဥ ၊ ခရမ်းချဉ်သီးများ စားသုံးပေးရန်



- ဗီတာမင်များပိုမိုစားရန်
- အစားအသောက်အမယ်တိုင်း အပိုင်းတစ်ပိုင်းစီကိုစားရန်
- အစားတစ်ခုကိုမကြိုက်လျှင် အခြားအာဟာရဖြစ်မည့်အစားတစ်ခု ပြောင်းစားရန်
- အာဟာရမဖြစ်သည့်အစားမျိုးရှောင်ရန်
- တစ်နေ့လျှင်ရေ(၆)ခွက်မှ(၈)ခွက်သောက်ပေးရန်
- သက်ကြီးများအစားစားလျှင် မိသားစုထဲမှတစ်စုံတစ်ယောက်က အတူစား၍သော်လည်းကောင်း၊ အနားတွင်ထိုင်၍သော်လည်းကောင်း အဖော်ပြုရန်



- တစ်ပတ်လျှင်(၃) ရက်မှ(၅)ရက်အထိ၊ တစ်ကြိမ်လျှင် မိနစ်(၂၀)မှ (၆၀)ထိ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးရန်
- အချိန်နှင့်ငွေအကုန်သက်သာပြီး လွယ်ကူအဆင်ပြေသော လမ်းမှန် မှန်လျှောက်ခြင်းကိုလုပ်ရန်
- ရင်ဘတ်အောင့်လာလျှင် လှုပ်ရှားမှုမှချက်ချင်းရပ်၍ နားနေရန်နှင့် အသက်မှန်မှန်ရှူရန် တို့ကိုပြောပြထားရန်



# ဆေးလိပ်မသောက်ရေးအတွက်လိုအပ်ချက်များ

- ဆေးလိပ်မသောက်ရေး ဝိုင်းဝန်းပံ့ပိုးမည့်သူများ
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၏ ဆိုးဝါးသောအကျိုးဆက်များကို ဟောပြောခြင်း၊ ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ရုပ်ရှင်ပညာပေးဇာတ်ကားများ ပြသခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှုများအားအခြားနည်းများဖြင့်ဖြေဖျောက်ခြင်း
- အနီးအနားတွင်မီးခြစ်၊ ဆေးလိပ်ပြာခွက်များမထားခြင်း



- သက်ကြီးများရှေ့တွင် ဆေးလိပ်မသောက်မိရန်ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- ကျန်းမာရေးလှုပ်ရှားမှု ပိုလုပ်ရန်တိုက်တွန်းခြင်း

### အရက်ဖြတ်ရန်လိုအပ်ချက်များ

- အာဟာရဖြည့်တင်းပေးရန်
- ဆေးရုံတက်၍အရက်ဖြတ်ရန်
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားပေးမှုအနေနှင့် မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း စသည်တို့မှ ပိုင်းဝန်းရန်
- စုပေါင်းအရက်ဖြတ်ခြင်းများပြုလုပ်ရန်





# ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုမှကာကွယ်ရန်

- သက်ကြီးပတ်ဝန်းကျင်တွင် မြင်သာထင်သာသော အရောင်များ သုံးရန်
- ထိခိုက်နိုင်သော အတားအဆီးပစ္စည်းများ ဖယ်ရှားပေးရန်
- အလင်းရောင်ကောင်းစွာပေးရန်
- ဖိနပ်အပြားအပါးကိုသာစီးစေရန်
- ဖမ်းကိုင်ဆုပ်ကိုင်နိုင်မည့် ပစ္စည်းများထားပေးရန်
- နားကောင်းစွာကြားအောင် မှန်မှန်နဖာချေးကလော်ပေးရန်



- မျက်မှန်ပါဝါ နှစ်စဉ်စမ်းသပ်ပေးရန်
- တုတ်ကောက်၊ တောင်ဝှေးသုံး၍ သွားလာခြင်းကို အားပေးရန်
- လှဲနေထိုင်နေရာမှ ချက်ချင်းလျင်လျင်မြန်မြန် မထဖို့ သတိပေးရန်



# ကင်ဆာရောဂါကာကွယ်ရန်

- ဆေးလိပ်ဖြတ်ခြင်း
- ကွမ်းဖြတ်ခြင်း
- သင့်တင့်သောအစားသုံးခြင်း
- လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ခြင်း
- ကင်ဆာရောဂါများကိုကြိုတင်သိနိုင်အောင်စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများ ဆောင်ရွက်ခြင်း
- အဆုတ်ကင်ဆာ- ဓာတ်မှန်ရိုက်ရန်



- အူမကြီး၊ဝမ်းအိမ်ကင်ဆာ - ဝမ်းထဲတွင် သွေးပါမှုစစ်ဆေးခြင်း၊ စအိုမှ လက်နှိုက်၍စမ်းသပ်ခြင်း
- ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ - စအိုမှလက်နှိုက်၍စမ်းသပ်ခြင်း
- သားမြတ်ကင်ဆာ - မိမိဘာသာရင်သားအား ရေချိုးရင်း စမ်းသပ်ခြင်း
- သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ - သားအိမ်ဝမှ အသားစထုတ်ယူ စမ်းသပ်ခြင်း



# နှလုံးရောဂါမဖြစ်ပွားရေးအတွက် ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ

- ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန်
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစာစားရန်
- သွေးတိုး၊ အဆီများခြင်းကိုထိန်းသိမ်းရန်
- မိမိစိတ်ကိုလျှော့ချတတ်အောင် လေ့ကျင့်ရန်
- ပင်ပန်းသောအလုပ်များကို ရှောင်ကြဉ်ရန်
- ရင်ဘတ်အောင့်လျှင် နီးရာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအားပြသရန်



# ဆေးသောက်များခြင်း၊မှားခြင်းမှကာကွယ်ရန်

- ဆေးညွှန်းကိုမိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးမှ မကြာခဏကြည့်ပေးရန်
- မိမိဘာသာဝယ်သောက်၍ရသော ဆေးများကို များများ မသောက်မိစေရန်
- သက်ကြီးများနေမကောင်း၍ ဆေးရုံဆေးခန်းပြရပါက ၎င်းတို့ သောက်လက်စဆေးများကို ယူသွား၍ပြသရန်
- ဆေးများ ဖြစ်လာနိုင်သောဆိုးကျိုးများကို ၎င်းကိုယ်တိုင်နှင့် မိသားစုဝင်များကိုပြောပြရန်



- အတတ်နိုင်ဆုံးဆေးအရေအတွက်နည်းနည်းသာပေးရန်
- သွေးပေါင်ကျလျှင်၊ ဝမ်းသိပ်ချုပ်လျှင်၊ ဆီးထိန်းမရလျှင် ဆေးဆိုး ကျိုးကြောင့်ဖြစ်နိုင်ကြောင်းသတိပြုရန်
- ဖြစ်လာနိုင်သောလက္ခဏာများကိုသတိပြုကြည့်ရန်

