



# ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၂)  
မွမ်းမံသင်တန်း

သက်ကြီးရွယ်အိုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်း



# အပိုင်း(၃)

သက်ကြီးရွယ်အိုပုဂ္ဂိုလ်များ၏

ကာယကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအစီအစဉ်၊ စုဝေး

တွေ့ဆုံခြင်းအစီအစဉ်နှင့် လူမှုဝန်ထမ်းပံ့ပိုးမှု

လုပ်ငန်းတွင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း



သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု  
လုပ်ငန်းများတွင် ပြည့်စုံမှုရှိစေရန် -

- ပုံမှန်ကာယ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်စေခြင်း
- သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ် အချင်းချင်းစုဝေး၍ စုပေါင်းလမ်း  
လျှောက်ခြင်း
- သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုများ  
စဉ်ဆက်မပြတ်ဆောင်ရွက်ရေးအတွက် အားပေး  
လှုံ့ဆော်ရေး တို့ပါဝင်



# သက်ကြီးရွယ်အိုများ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ဘာကြောင့် လိုပါသလဲ ???

- ရုပ်နှင့်နာမ် (စိတ်၊ စေတသိက်) တို့သည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အညမညသတ္တိဖြင့် အပြန်အလှန်အကျိုးပြု၍ ရပ်တည် လျက်ရှိကြပါသည်။ စိတ်ချမ်းသာခြင်းသည် ကိုယ်လက် ကျန်းမာခြင်းအတွက် ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်သကဲ့သို့ ကိုယ်ကာယ ကြံ့ခိုင်မှုသည်လည်း စိတ်အားတက်ကြွမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင် ပါသည်။



- သက်ကြီးရွယ်အိုပုဂ္ဂိုလ်များတွင် စိတ်ချမ်းသာမှုသည် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးကို များစွာအထောက်အကူဖြစ်စေသောကြောင့် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ စိတ်ပျော်ရွှင်စေမှုကို ဖန်တီးပေးနိုင်သော နည်းလမ်းများ ရှာဖွေဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များသည် သဘာဝအားဖြင့် ယခင်ကထက် လှုပ်ရှားထကြွမှုလျော့နည်းလာတတ်သဖြင့် ကြာရှည်လှုပ်ရှားမှု နည်းလာသောအခါ ကြွက်သားများ၊ အဆစ်များ၏လုပ်ငန်း လျော့နည်းကျဆင်းလာကာ လှုပ်ရှားသွားလာမှုတွင် တစ်ပါးသူ၏ အကူအညီရယူပြီး မကျန်းမာသောအဖြစ်ကို ရောက်ရှိတတ်ပါသည်။



- လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်နိုင်သော သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း နေ့စဉ်ပေါ့ပါးသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့် ခန်းများ ပြုလုပ်သင့်



# သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များဆောင်ရွက်သင့်သော ကာယကြံ့ခိုင်လှုပ်ရှားမှုများ

- ၁။ သင့်လျော်သော အကွာအဝေးတွင် သက်သာစွာလမ်းလျှောက်ခြင်း
- ၂။ အားကစားနှင့်ကာယပညာဦးစီးဌာနက ပြဌာန်းသော ကိုယ်လက်  
လေ့ကျင့်ခန်းများ
- ၃။ ဝူရှူးခေါ် ဖြည်းညင်းစွာ လုပ်ဆောင်ရသော တရုတ်ရိုးရာ  
ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ
- ၄။ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများ
- ၅။ ကြွက်သားအရိုးအဆစ်များ ညင်သာစွာနှိပ်နယ်ခြင်း
- ၆။ သင့်လျော်သော အခြားလှုပ်ရှားမှုများ



# စုပေါင်းပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

- ၁။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သွေးလှည့်ပတ်မှု ပိုမိုကောင်းမွန်ခြင်း
- ၂။ လှုပ်ရှားမှုအဆစ်၊ အကြောများ ဆက်လက်လှုပ်ရှားနေနိုင်ခြင်း
- ၃။ ကြွက်သားအင်အားကောင်းမွန်ခြင်း
- ၄။ ကာယကျန်းမာသန်စွမ်းခြင်း





၅။ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အထောက်အကူ ပြုခြင်း

၆။ နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်ပျော်ခြင်း

၇။ အစာကြေလွယ်ခြင်း၊ ပုံမှန်စားသောက်နိုင်ခြင်း

၈။ စုပေါင်းလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ် အချင်းချင်း ရင်းနှီးခင်မင်မှုရရှိ၍ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အကျိုး ပြုနိုင်ခြင်း

၉။ မိမိကိုယ် မိမိယုံကြည်မှုရရှိခြင်း



# ဝန်ထမ်းများကူညီဆောင်ရွက်ရန်

၁။ ပုံမှန်စုပေါင်းကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် သင့်လျော်သောပုဂ္ဂိုလ်များကို ရွေးချယ်၍ မှတ်တမ်းပြုစုခြင်း

၂။ ရွေးချယ်ထားသော သက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ကာယ အခြေအနေကိုစစ်ဆေး၍ အုပ်စုခွဲကာဆီလျော်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ သတ်မှတ်ခြင်း



၃။ စုပေါင်းလေ့ကျင့်ရန်ကောင်းမွန်သောနေရာ ရွေးချယ်ခြင်း

၄။ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် အချိန်ဇယား ရေးဆွဲသတ်မှတ်ခြင်း

၅။ လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်စဉ် ဦးဆောင်ရန်နှင့် ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ရန် ဝန်ထမ်းတစ်ဦးစီ (သို့မဟုတ်) နှစ်ဦးစီကို အလှည့်ကျ တာဝန်သတ်မှတ် ဆောင်ရွက်စေခြင်း

