သင်ခန်းစာ ၁ နိဒါန်း

လိုအပ်ချက်အမျိုးမျိုးအတွက် လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းအမျိုးမျိုးရှိပါသည်။၎င်းတို့မှာ တုတ်ကောက်များ၊၃ချောင်း သို့ ၄ချောင်းပါတုတ်ကောက်များ၊လက်ထောက်များ၊ချိုင်းထောက်များ၊လေးချောင်းထောက်များနှင့်ဘီး၄ဘီးပါသောလမ်းလျှောက်လက်ကိုင်တွန်းလှည်းများ တို့ဖြစ်ပါသည်။
လူတစ်ဦး၏လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းလိုအပ်နိုင်သောအခြေအနေများမှာ ၎င်းတို့တွင်

- ခြေသလုံးကြွက်သားအားနည်းခြင်း
- ဟန်ချက်ညီအောင်မထိန်းနိုင်ခြင်း
- ၎င်းတို့၏ကိုယ်အလေးချိန်အားလုံးကို ခြေတစ်ဖက်ဖြင့် မသယ်နိုင်ခြင်း
- မတ်တတ်ရပ်ခြင်း သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက်သည့်အခါနာကျင်မှုခံစားရခြင်း။

လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းလိုအပ်လေ့ရှိသူ၏ အခြေခံကျန်းမာရေးအခြေအနေအချို့မှာ

- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ
- ကျိုးနေသော ခြေထောက်
- လေဖြတ်ခြင်း
- ချည့်နဲ့ခြင်း
- ခြေထောက် သို့မဟုတ် ခြေဖဝါး ဖြတ်တောက်ခြင်း
- အဆစ်ရောင်ရောဂါ နှင့်
- သူငယ်နာအကြောသေရောဂါ တို့ဖြစ်သည်။

သတိပြုရန်

လူ၏အလေးချိန်သည် လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်း၏ အလေးချိန် သတ်မှတ်ချက်ထက်ပိုများလျှင် လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းထောက်ပံ့ခြင်း မပြုရပါ။

သင်ခန်းစာ-၂ ရွေးချယ်ခြင်း

ဤစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းက ထိုသူသည် အခြားကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကိုလွှဲပြောင်းပေးဖို့လိုမလိုကို သိရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုသူတွင် လဲကျမည်ကိုစိုးရိမ်နေခြင်း (သို့) မကြာခဏလဲကျဖူးခြင်း၊ လတ်တလော ခြေထောက်ဒဏ်ရာ (သို့) ပျောက်ကင်းပြီ ဖြစ်သော ခြေထောက်ဒဏ်ရာဟောင်း ရှိခြင်း၊ အာရုံခံစားမှု(ထိတွေ့မှု) ပြဿနာများ၊ မထိန်းချုပ်နိုင်သောဆီးချိုရောဂါ၊ အမြင်အာရုံ(သို့)အကြားအာရုံ ခက်ခဲခြင်းများ ရှိပါက သင့်လျော်သော ဝန်ဆောင်မှုများထံ သို့ အမြဲလွှဲပြောင်းပေးသင့်သည်။

လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းရွေးချယ်ခြင်းသည် လူတို့၏ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၊ လုပ်ဆောင်နိုင်မှုစွမ်းရည်၊ သူတို့နေထိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းနှင့်မည်သည်ကို လုပ်ဆောင်ချင်သည်ဆိုသည့်အချက်များအပေါ်မူတည်သည်။စမ်းသပ်စစ်ဆေးတွေ့ရှိချက်များအပေါ်မူတည်ပြီး အသင့်တော်ဆုံးလမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းရွေးချယ်ရန် ရွေးချယ်ခြင်းဇယားကိုမှီငြမ်းနိုင်ပါသည်။

- လူတစ်ဦးသည် လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်း အသုံးပြုနေပြီဆိုလျှင် လက်ရှိ လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းကလိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးနေခြင်းရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါသူတို့ရဲ့လက်ရှိ လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းများအား ပြုပြင်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် အစားထိုးဖို့လိုအပ်ခြင်း ရှိ/ မရှိအား စစ်ဆေးပါ
- စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းနှင့်ရွေးချယ်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်များတွင် လူနာနှင့်သူ၏မိသားစုပါဝင်ရန်အရေးကြီးပါသည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်အား လူနာမှ ချသင့်ပြီး (သင့်လျော်မှု ရှိပါက မိသားစုနှင့် အတူ) ဆုံးဖြတ်ချက် ချနိုင်ပါသည်။

သင်ခန်းစာ ၃ အံဝင်ခွင်ကျတပ်ဆင်ခြင်း

လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းအား အံဝင်ခွင်ကျ မတပ်ဆင်မီ အထောက်အကူ ပေးနိုင်ရန်အတွက် လက်ရန်း၊ စားပွဲ သို့မဟုတ် ခိုင်ခံ့သောထိုင်ခုံဘေးတွင်ရပ်နေ သင့်ပါသည်။သူတို့မှာ ရှိသင့်ပါတယ်-

- သူတို့ရဲ့ပခုံးများသက်တောင့်သက်သာထားရန်
- သူတို့ရဲ့လက်တွေဘေးမှာချထားပြီးတံတောင်ဆစ် အနည်းငယ်ကွေးထားရန်
- သူတို့ရဲ့ဖိနပ်များဝတ်ထားရန်။

လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်း အမျိုးအစားအားလုံးအတွက် ် ၎င်းတို့၏လက်ကိုင်အမြင့်သည် လူ၏လက်ကောက်ဝတ်နှင့် တစ်တန်းတည်းရှိသင့်သည်။

တုတ်ကောက်အား ခန္ဓာကိုယ်၏ ပိုမိုသန်မာသည့်ဘက်တွင်တပ်ဆင်အသုံးပြုသင့်ပါသည်။

လက်ထောက်များတွင် တံတောင်ဆစ်လက်ပတ်၏ထိပ်သည် တံတောင်ဆစ်အောက် လက်နှစ်ချောင်းအကွာတွင်အံဝင်ခွင် ကျအောင်တပ်ဆင်သင့်သည်။

ချိုင်းထောက်တွင်ချိုင်းအောက်ခံပြား၏ ထိပ်ပိုင်းသည် ချိုင်းအောက် လက်ချောင်းသုံးချောင်းအကွာတွင်ရှိသင့်သည်။

ဘီး၄ဘီးပါသောလမ်းလျှောက်လက်ကိုင်တွန်းလှည်းနှင့် လေးချောင်းထောက်များသည် လူတစ်ဦး၏ လက်မောင်းများ သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေသည့် အကွာအဝေးတွင် ရှိနေရန် တပ်ဆင်သင့်ပါသည်။

သင်ခန်းစာ ၄ အသုံးပြုခြင်း

လူနာ ကို ခြေဖဝါးဒဏ်ရာများနှင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ ဖြစ်ပွားမှုမှ ကာကွယ်ရန်နှင့် လဲကျခြင်းအန္တရာယ်များလျော့ကျစေရန်သင့်တော်သောဖိနပ်များစီးထားရန်အားပေးပါ

ခြေဖဝါးတွင် အာရုံခံစားမှု(ထိတွေ့မှု)ပြဿနာများရှိပါက သင့်တော်သောဖိနပ်များဝတ်ထားရန်၊ ခုန်ခြင်းမပြုလုပ်ရန်နှင့် ခြေဖဝါးကိုနေ့စဉ်စစ်ဆေးသင့်ပါသည်

လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းဖြင့် မတ်တပ်ရပ်ခြင်း

- ခြေဖဝါးကိုဒူးအောက်တွင်ထားပါ
- ကုလားထိုင်/ အိပ်ရာ၏အစွန်းသို့ ပြောင်းပြီး အရှေ့ကိုကိုင်းပါ။
- အကယ်၍ လက်ထောက်နှစ်ချောင်း သို့မဟုတ် တုတ်ကောက်နှစ်ချောင်းကို အသုံးပြုပါက ယင်းတို့ကို အားနည်းသောဘက်တွင် ကိုင်ထားပါ။
- အားနေသောလက်ဖြင့် ကုလားထိုင်ကိုတွန်း၍ မတ်တတ်ရပ်ပါ။

လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းဖြင့်ထိုင်ခြင်း

- ကုလားထိုင်/ အိပ်ရာ အရှေ့မှာ ရပ်နေပြီး ခြေထောက်အနောက်ဖက်ကိုထိထားပြီး။
- ဘီး၄ဘီးပါသောလမ်းလျှောက်လက်ကိုင်တွန်းလှည်းအသုံးပြုပါက ဘရိတ်ဆွဲထားပါ
- အကယ်၍ လက်ထောက်နှစ်ချောင်း သို့မဟုတ် တုတ်ကောက်နှစ်ချောင်းကို အသုံးပြုပါက ယင်းတို့ကို အားနည်းသောဘက်တွင် ကိုင်ထားပါ။
- ကုလားထိုင်/အိပ်ရာကို အားနေသောလက်ဖြင့် ထိန်းပြီး တဖြည်းဖြည်းထိုင်ချပါ။

လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းဖြင့် လမ်းလျှောက်ခြင်း

- လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းကိုခန္ဓာကိုယ်ရှေ့တွင်ထားပါ
- အားနည်းတဲ့ခြေထောက် (သို့မဟုတ် ခြေတစ်ဖက်တည်းဖြင့်) ရှေ့ကို ခြေလှမ်းလှမ်းပါ။
- သန်မာတဲ့ခြေထောက်နဲ့ ရှေ့ကိုတက်လှမ်းပါ။
- လမ်းလျှောက် တုတ်ကောက်သုံးပါကပိုခိုင်ခံ့တဲ့ ဘက်မှာကိုင်ထားပါ။
- ဘီး၄ဘီးပါသောလမ်းလျှောက်လက်ကိုင်တွန်းလှည်းအသုံးပြုပါက လမ်းမလျှောက်မီ ဘရိတ်ကို သေချာစွာဆွဲထားပါ။

ချိုင်းထောက်များ၊လက်ထောက်များ၊တုတ်ကောက်များ ဖြင့်လှေကားတက်ခြင်း

- ပိုခိုင်ခံ့တဲ့ခြေထောက် (ခြေထောက် တစ်ဖက်တည်းဖြင့်) အရင်တက်ပါ။။
- အဲဒီနောက် လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းနှင့်အတူ မသန်တဲ့ခြေထောက်နှင့်တက်ပါ။

ချိုင်းထောက်များ၊လက်ထောက်များ၊တုတ်ကောက်များဖြင့်လှေကားဆင်းခြင်း

- လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းကိုအထစ်ပေါ်တင်ပြီး မသန်သောခြေထောက် (ခြေထောက်တစ်ဖက်တည်းဖြင့်) ဆင်းပါ
- ပြီးတော့ သန်မာတဲ့ခြေထောက်နဲ့ ဆင်းပါ
- ဘီး၄ဘီးပါသောလမ်းလျှောက်လက်ကိုင်တွန်းလှည်းနှင့် လေးချောင်းထောက်တွေကို လှေခါးတွေမှာ အသုံးမပြုနိုင်သော်လည်းအဆင့်တစ် ထစ် တည်းရှိသော နေရာများကို အတက်အဆင်းပြုလုပ်နိုင်ပါသည်
- ရာဘာအစွပ်များကိုမှန်မှန်စစ်ဆေးသင့်ပြီး စုတ်ပြဲပါက အစားထိုးသင့်ပါသည်။

သင်ခန်းစာ ၅- ရက်ချိန်းပြန်ပြခြင်း

လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းအတွက်ရက်ချိန်းလာပြခြင်းရည်ရွယ်ချက်မှာ-

- လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းက လူတစ်ယောက်ရဲ့လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးနေဆဲဆိုလျှင်
- လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းကို ပြုပြင်ဖို့လိုရင် ဒါမှမဟုတ် အစားထိုးဖို့လိုတယ်ဆိုလျှင်
- လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းကောင်းနေသေးလား သို့မဟုတ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု လိုအပ်နေသေးတယ်ဆိုလျှင်
- အကယ်၍ ထိုသူသည် လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းကိုမှန်ကန်စွာနှင့်လုံခြုံစွာ အသုံးပြုရန်လေ့ကျင့်မှု ပိုလိုအပ်မယ်ဆိုလျှင်
- အကယ်၍ အခြား ဝန်ဆောင်မှုသို့လွှဲပြောင်းရန်လိုအပ်မည်ဆိုလျှင်
- နောက်တစ်ခါ ရက်ချိန်းလာပြခြင်း ဖြစ်သင့်ပါတယ်။

လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းရဲ့အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေကို စစ်ဆေးပါ

- ရော်ဘာအစွပ်များ
- လက်ကိုင်များ
- ချိုင်းအောက်ခံပြားများ
- ဘီး၄ဘီးပါသောလမ်းလျှောက်လက်ကိုင်တွန်းလှည်းပေါ်က ဘရိတ်များ (တင်းကျပ်လွန်း သို့မဟုတ် လျော့လွန်းသည်များ မဖြစ်စေရန်)
- သတ္တု သို့မဟုတ် သစ်သားဝင်ရိုး
- ဝက်အူလှည့်များနှင့် မူလီများ

လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းကို အစားထိုးပါ–

- ဝင်ရိုးအက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကျိုးပဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။
- လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းအားလုံး သို့မဟုတ် အများစုကို အစားထိုးဖို့လိုအပ်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့သော အသေးစားပျက်စီးမှုအတွက် လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်းများကိုပြုပြင်ပါ–

- ဘရိတ်နှင့်ဝက်အူများကိုတင်းကျပ်စေခြင်း၊
- စုတ်ပြဲတဲ့ လက်မောင်းအောက်ခံအခုတွေနဲ့ ရော်ဘာအစွပ်တွေကို အစားထိုးပါ။

ရက်ချိန်းလာပြခြင်းတွင် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များအား ပါဝင်မည် ဖြစ်ပါသည် -

- စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီးနောက် အထောက်အကူပြုပစ္စည်းအသစ်များထောက်ပံ့ပေးခြင်း (စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း ပုံစံသည် လူနာအား အကောင်းဆုံးသော လမ်းလျှောက် အထောက်အကူပစ္စည်းအား ရွေးချယ်ရန် ကူညီပေးမည် ဖြစ်ပါသည်)
- လူနာ(သို့)ပြုစုစောင့်ရှောက်သူကို သင်တန်းများပို့ပေးခြင်း
- နောက်တစ်ကြိမ်ရက်ချိန်းခေါ်ယူကြည့်ခြင်း
- ကျန်းမာရေးပြဿနာအသစ်တွေပါက အခြားဝန်ဆောင်မှုဌာနသို့လွှဲပြောင်းခြင်း တို့ပါဝင်သည်။