

1. ၁။ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များ

နာမည်		မိသားစုနာမည်		လိင်အမျိုးအစား:	ကျား ☐ မ ☐ အခြား ☐
အသက်	၀-၅ ☐ ၆-၁၈ ☐ ၁၉-၃၉ ☐ ၄၀-၅၄ ☐ ၅၅+ ☐	ဖုန်းနံပါတ်			
လိပ်စာ				ကိုယ်အလေးချိန်	

2. ၂။ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမေးမြန်းခြင်း

သင့်မှာ အိမ်သာသွားဖို့(သို့)ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆေးကြောဖို့ ဘာကြောင့် အခက်အခဲရှိသလဲ။		မှန်	
ပတ်ဝန်းကျင်	အိမ်သာ (သို့)ရေချိုးတဲ့နေရာအကွာအဝေးက သိပ်ဝေးလွန်းခြင်း	☐	ရှိပါက → အိမ်သာနှင့်/(သို့)ရေချိုးခန်းသုံးကုလားထိုင် သည် အသုံးဝင်နိုင် ဖွယ်ရှိသည်။ လုပ်ဆောင်မှု: အထောက်အကူပြု ပစ္စည်းကိုရွေးချယ်၍အသုံးပြုနိုင်ရန် စီစဉ်ခြင်း ကို ကူညီဖြစ်စေရန် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမေးမြန်းခြင်းကို အပြီးသတ်ပါ။
	အိမ်သာ(သို့)ရေချိုးတဲ့နေရာဆီ သွားတဲ့လမ်းကို မရောက်နိုင်ခြင်း	☐	
	အိမ်သာ (သို့)ရေချိုးသည့်နေရာသို့ ဝင်၍မရခြင်း	☐	
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ	အိမ်သာ (သို့)ရေချိုးသည့်နေရာသို့သွားရန် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ခက်ခဲခြင်း	☐	အဝတ်အစားဝတ်ရန်ချွတ်ရန်ခက်ခဲခြင်း ☐ → အဝတ်စားလဲရန် အကူပစ္စည်းများနှင့်/(သို့)ဝတ်စားဆင်ယင်ရန် မတူညီသောနည်းလမ်းများကို စူးစမ်းရှာဖွေပါ။ ဆီးဝမ်းထိန်းသိမ်းရခက်ခဲခြင်း၊ (သို့) ဘိုထိုင်အိမ်သာတွင် ထိုင်ရန်(သို့)ထရန် ခက်ခဲခြင်း ☐ ချည့်နဲ့ခြင်း/မနှစ်ကတစ်ကြိမ်ထက်ပို၍ လဲကျဖူးခြင်း/ လဲကျမည်ကို ကြောက်ခြင်း ☐ ရေချိုးနေစဉ်ရပ်ရန်ခက်ခဲခြင်း (သို့) မရပ်နိုင်ခြင်း ☐
	အိမ်သာ (သို့)ရေချိုးသည့်နေရာသို့သွားရန် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ခက်ခဲခြင်း	☐	
	ဆီးဝမ်းထိန်းသိမ်းရခက်ခဲခြင်း (ဆီးဝမ်းမထိန်းနိုင်ခြင်း)	☐	
	အိမ်သာသို့သွားသောအခါနာကျင်ခြင်း	☐	
	အထောက်အပံ့မပါပဲမတ်မတ်ထိုင်နိုင်ခြင်း	☐	အထောက်အပံ့မပါပဲမတ်မတ်ထိုင်နိုင်ခြင်း ☐ ထိုလူသည် ကိုယ်ဟန်အနေအထားပံ့ပိုးမှုပါသော အိမ်သာနှင့်/(သို့) ရေချိုးခန်းသုံးကုလားထိုင်လိုအပ်နိုင်သည်။ ဆီးဝမ်းထိန်းနိုင်သည့် အခါသုံးသည့် ပစ္စည်းများလည်း လိုအပ်နိုင်သည်။
	အဝတ်အစားဝတ်ရန်ချွတ်ရန်ခက်ခဲခြင်း	☐	အဝတ်အစားဝတ်ရန်ချွတ်ရန်ခက်ခဲခြင်း ☐ → အဝတ်စားလဲရန် အကူပစ္စည်းများနှင့်/(သို့)ဝတ်စားဆင်ယင်ရန် မတူညီသောနည်းလမ်းများကို စူးစမ်းရှာဖွေပါ။
	ဆီးဝမ်းထိန်းသိမ်းရခက်ခဲခြင်း (ဆီးဝမ်းမထိန်းနိုင်ခြင်း)	☐	ဆီးဝမ်းထိန်းသိမ်းရခက်ခဲခြင်း (ဆီးဝမ်းမထိန်းနိုင်ခြင်း) ☐ အိမ်သာသုံးကုလားထိုင်ကအသုံးဝင်ပါလိမ့်မည်။ လုပ်ဆောင်မှု- ဆွေးနွေးပါ/ မသေချာပါက  ဆီးဝမ်းထိန်းနိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်အတွက်လွှဲပြောင်းပါ
	အိမ်သာသို့သွားသောအခါနာကျင်ခြင်း	☐	အိမ်သာသို့သွားသောအခါနာကျင်ခြင်း ☐ လုပ်ဆောင်မှု- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူထံသို့ လွှဲပြောင်းပါ

			လုပ်ဆောင်မှုကြီး လွှဲပြောင်းပါ
အခြား အကြောင်းရင်းများ	 _____	☐	→ လုပ်ဆောင်မှု: ဖြစ်နိုင်ချေရှိသောဖြေရှင်းချက်များကိုဆွေးနွေးပါ/ (သို့) ကြီး ဆီးဝမ်းမထိန်းနိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်အတွက်လွှဲပြောင်းပါ
အိမ်သာ(သို့)ရေချိုးကုလားထိုင်ကိုဘယ်နေရာမှာဘယ်လိုအသုံးပြုမလဲ			
အိမ်သာသုံးကုလားထိုင်	အသုံးပြုသလား အိမ်သာပေါ်တွင် ☐ သီးခြားနေရာတွင် ☐ → ပုံးလိုအပ်သည်		
အိမ်သာ(သို့)ရေချိုးကုလားထိုင်	အသုံးပြုချိန်တွင်ရွှေ့ရန်လိုအပ်သလား မှန် ☐ → ဘီးလိုအပ်သည် မှား ☐		
ရွှေ့ပြောင်းခြင်း	အိမ်သာအတက်အဆင်းတွင် ရွှေ့ပြောင်းရန်အကူအညီလိုအပ်ပါသလား။ မှန် ☐ မှား ☐		
ဖိအားအနာများအန္တရာယ်ကို စစ်ဆေးပါ			
သင့်တွင်ဖိအားအနာရှိပါသလား	မှန် ☐ ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်သူထံသို့လွှဲပြောင်းပါ မှား ☐		
သင့်တွင်ဖိအားအနာရှိဖူးပါသလား (သို့) ဖိအားအနာ ဖြစ်နိုင်ချေရှိပါသလား	မှန် ☐ → အခံမျက်နှာပြင်များလိုအပ်သည် မှား ☐		

3. ၃။ စီစဉ်ခြင်း

အိမ်သာသုံးကုလားထိုင်နှင့်အတူထောက်ပံ့ရန်	ပုံး ☐ နောက်မှို ☐ လက်တင်ခုံ ☐ ဘီးများ ☐ အခုအခံများ ☐	အလေးချိန် သတ်မှတ်ချက် 
ရေချိုးခန်းသုံးကုလားထိုင်နှင့်အတူထောက်ပံ့ရန်	ပုံး ☐ နောက်မှို ☐ လက်တင်ခုံ ☐ ဘီးများ ☐ အခုအခံများ ☐	
ထောက်ပံ့ရန် (သို့) အခြားဝန်ဆောင်မှုများသို့ လွှဲပြောင်းရန်	ဘီးတပ်ကုလားထိုင် ☐ လမ်းလျှောက်အကူပစ္စည်း ☐ ဆုပ်ကိုင်ရန်လက်ရမ်း/ဘား ☐ အဝတ်ဝတ်ရန်အကူပစ္စည်း ☐ အိမ်အပြောင်းအလဲ ☐ ဆီးဝမ်းမထိန်းနိုင်မှုအတွက်အကြံဉာဏ် ☐ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကျွမ်းကျင်သူ ☐ အခြား 	ရက်ချိန်းပြန်ပြရန် ရက်စွဲ 

အဆင့် ၁ ရွေးချယ်ခြင်း အသုံးပြုသူနှင့်အတူ ရေချိုးခန်း (သို့) အိမ်သာသုံးကုလားထိုင်ကို အမြဲရွေးချယ်ပါ။ မှန်ကန်သောလိုအပ်ချက်များကို ရွေးချယ်ရန် လူတစ်ဦး၏ ကျန်းမာရေး၊ စွမ်းဆောင်ရည်၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ရွေးချယ်မှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။			လိုအပ်ချက်များ					
			ဖြုတ်နိုင် သောပုံး (အိမ်သာသုံးကုလားထိုင်)	နောက် မှို	လက်တင် ခုံ	ဘီးငယ် များ	အမြင့်ချိန်ညှိ ၊ဘေးဖယ်နိုင်သောခြေတင်ခုံ များ	လေးချောင်းထောက်
ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည်	ထိုင်ရန်(သို့)ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ရန်(သို့) ပြန်ထရန်ခက်ခဲခြင်း				✓			
	ရေချိုးနေစဉ်မတ်တတ်ရပ်ရန်ခက်ခဲခြင်း			✓	✓			
	လဲကျမည်ကိုစိုးရိမ်နေခြင်း			✓	✓			
	ခံစားမှုလျော့နည်းခြင်း (သို့) မရှိခြင်း (အာရုံခံစားမှု)- ဖိအားအနာဖြစ်နိုင်ချေရှိသည်။							✓
အသုံးပြုခြင်း	အိမ်သာသုံးကုလားထိုင်	အိမ်သာနှင့်အဝေးတွင်	✓			✓		
		အိမ်သာပေါ်တွင်	X					
	နှစ်ခုစလုံး	အသုံးပြုသူထိုင်နေစဉ်တွင်ဖယ်ရှားနိုင်သည်			✓	✓	✓	

ဘေးကင်းစွာအကျိုးရှိရှိအသုံးပြုရန် ရေချိုးခန်းနှင့်

အိမ်သာသုံးကုလားထိုင်များသည် -

- ✓ ခိုင်ခံ့ပြီးကြာရှည်ခံရမည်
သံချေးတက်ခြင်းနှင့်ရေစိုဒဏ်ခံနိုင်ရည်ရှိရမည်
- ✓ ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရစေရန်ချောမွေ့မှုရှိရမည်
(ဘီးမရှိလျှင်)ခြေထောက်များတွင်ရာဘာအခံများပါရမည်
- ✓ ဘရိတ်များရှိရမည်(ဘီးများရှိပါက)
- ✓ အနိမ့် အမြင့်ကို ချိန်ညှိနိုင်ရမည်
- ✓ အသုံးပြုသူ၏ ကိုယ်အလေးချိန်ကို သယ်ဆောင်နိုင်ရန်
သတ်မှတ်ချက်ရှိရမည်

ဖိအားအနာ၏လက္ခဏာများ

- ✓ မာကျောသော (သို့) အလေးချိန်သယ်သော မျက်နှာပြင်နှင့် ထိတွေ့မိသော အရေပြားပေါ်ရှိ အနီ (သို့) ညိုမဲသည့် ဒဏ်ရာများ၊
- ✓ မာကျောသော (သို့) အလေးချိန်သယ်သော မျက်နှာပြင်နှင့် ထိတွေ့မိသော အရေပြားပေါ်ရှိ ပွင့်နေသော ဒဏ်ရာများ

ဖိအားအနာဖြစ်နိုင်ချေရှိသောသူများမှာ-

- ✓ တင်ပါး၊ ပေါင်၊ နောက်ကျော၊ အိမ်သာ (သို့) ရေချိုးခန်းသုံးကုလားထိုင်နှင့် ထိတွေ့မိသော အခြားနေရာများတွင် ခံစားမှု (အာရုံခံစားမှု) လျော့နည်းနေသူ
- ✓ ယခင်က ဖိအားအနာရှိခဲ့ဖူးသူ
- ✓ အရမ်းပိန်သူ (သို့) ချညှိနေသောသူ
- ✓ အိမ်သာ (သို့) ရေချိုးခန်း ထိုင်ခုံပေါ်ထိုင်နေစဉ် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်အလေးချိန်ကို မိမိဘာသာအလွယ်တကူ မရွှေ့ပြောင်းနိုင်သူ