

အဘိဓာန်စာအုပ်  
သတ်မှတ်ထားသောကျွမ်းကျင်မှု / သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုကျွမ်းကျင်မှုအကဲဖြတ်စမ်းသပ်ခြင်း

နိုင်ငံခြားရေးပျံ့နှံ့ရေးစင်တာ Inst။

INDEX

- စာမျက်နှာ
- စောင့်ရှောက်သူများ 1 အခြေခံ
  - စောင့်ရှောက်သူများအတွက်စောင့်ရှောက်မှုအသံဖမ်း၏ 1. ဂုဏ်သိက္ခာနှင့်လွတ်လပ်ရေး
  - စောင့်ရှောက်သူများအလုပ်, Professional ကကျင့်ဝတ်များ 2. အခန်းကွ
  - 3. စောင့်ရှောက်မှုနိမိတ်အရပ်ရပ်
  - 4. စောင့်ရှောက်သူများအတွက်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုများနှင့်အန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲမှု

- စိတ်နှင့်ကိုယ်ခန္ဓာ၏ 2 ယန္တရား
  - 1. ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ယန္တရားကိုနားလည်ခြင်း
  - စောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်ချက် 2. နားလည်ခြင်းပုဂ္ဂိုလ်များ

- 3 ဆက်သွယ်ရေးကျွမ်းကျင်မှု
  - ဆက်သွယ်ရေး 1. အခြေခံ
  - စောင့်ရှောက်မှုလက်ခံနှင့်အတူ 2. ဆက်သွယ်ရေး
  - 3. ရေးအဖွဲ့ဆက်သွယ်ရေး

- လူနေမှုပုံစံထောက်ခံမှုများအတွက် 4 ကျွမ်းကျင်မှု
  - လှုပ်ရှားမှုနှင့်အတူ 1. ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး
  - စားအတူ 2. ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး
  - ဖျက်သိမ်းရေးနှင့်အတူ 3. ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး
  - ဖြီးလိမ်းပုံနှင့်အတူ 4. ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး
  - ရေချိုးနှင့်အခြေခံသန့်ရှင်းရေးနှင့်အတူ 5. ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး
  - အိမ်မှုကိစ္စနှင့်အတူ 6. ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး

-----  
အဆိုပါစမ်းသပ်မှု၏ မေးခွန်းများ၏ အကြောင်းအရာ, ပင်မနှင့်အလတ်စား: Category:

စောင့်ရှောက်မှုပေးကမ်းခြင်း 1 အခြေခံ

စောင့်ရှောက်သူများအတွက်စောင့်ရှောက်မှု-အသံဖမ်း၏ 1. ဂုဏ်သိက္ခာနှင့်လွတ်လပ်ရေး

1) ဂုဏ်သိက္ခာကိုပံ့ပိုးသောသူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု  
လူ့အခွင့်အရေးအတွက်အလေးစား  
လူတိုင်းရဲ့ရှေ့ဦးစွာ မှစ. လူသားတစ်ဦးဖြစ်ခြင်းနှင့်တူအသက်ရှင်ရန်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ ဤလူ့အခွင့်အရေးများဟုခေါ်သည်။

တစ်ဦးကလူတစ်ဦးနေပါစေသူတို့တရားထိုးပျက်စေသောအရာကိုတစ်စုံတစ်ခုတည်းလူတစ်ဦးအဖြစ်လေးစားရမည်။ ဤသည်လူ့ဂုဏ်သိက္ခာပါပဲ။

ဂုဏ်သိက္ခာထိန်းသိမ်းပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအဖြစ်လူတစ်ဦးရဲ့စိတ်ဓာတ်လေးစားစားနှင့်လူတစ်ဦး (ထိုပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏အကျင့်စာရိတ္တ) ၏ရုပ်ဆင်းသက္ကာကိုလက်ခံခြင်းကိုဆိုလိုသည်။

ခအသုံးပြုသူဟုပြု (အသုံးပြုသူစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်ချက်သက်ကြီးရွယ်အိုများ = စောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုအသုံးပြုသူကိုဆိုလိုသည်)  
“ကိုယ်ကိုယ်ကိုအဆုံးအဖြတ်” ၏သဘာဝကိုယ်ပိုင်ပြဌာန်းအလေးပေးကြောင်းပံ့ပိုးမှုလူတစ်ဦး၏ထောက်ခံမှုသည်။ ထောက်ခံသူများကိုယ်ပိုင်ပြဌာန်းထောက်ပံ့တာဝန်ရှိသည်ဖြစ်လိမ့်မည်။

အသက်တာ၏ G. အရည်အသွေး (QOL)  
QOL (ဘဝအရည်အသွေး) အသက်တာ၏ “အရည်အသွေး” ကိုဆိုလိုသည်က “လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအဖြစ်ပျော်ရွှင်စွာအသက်ရှင်နေထိုင်ရန်” ကိုဆိုလိုသည်။ (ADL တိုးတက်အောင်) ကကိုယ့်ကိုကိုယ်လုပ်ဖို့နိုင်ခြင်းအပြင်, က (Q

ဗတစ်ချိန်တုန်းက  
ပုံမှန်သူတို့မသန်စွမ်းများပင်လျှင်မည်သူမဆိုခွဲခြားဆက်ဆံမှုမဟုတ်စိတ်စွန်းကွက်ခြင်းမရှိဘဲ, ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်မည့်လူ့အဖွဲ့အစည်းများအတွက်ရည်ရွယ်ဖို့ဖြစ်ပြီး, ပုံမှန်ဘဝအသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်ပါတယ်။

- ဒိန်းမတ်၏ N. E. Bank-Millelsen အားဖြင့်ထောက်ခံ။
- ဆွီဒင် Nielier ။ B က (ခ Nirje) 8 အခြေခံမူသို့အကျဉ်းချုပ်။

- 2) လွတ်လပ်ရေးနေထောက်ခံမှု  
လွတ်လပ်ရေးနေထောက်ခံမှုအသုံးပြုသူများကသူတို့ဒီတော့သူတို့တစ်မသန်စွမ်းသို့မဟုတ်နာမကျန်းပြုလျှင်ပင်တစ်ကျေနပ်စရာနေကရှိနိုင်သည်ကိုကျင့်ချင်သောအရာကိုဆုံးဖြတ်ကူညီဖို့ရန်ဖြစ်ပါသည်။ ဒါဟာအသုံးပြုသူများသည်၎င်းတို့ကိုယ်ပိုင်ပြဌာန်းပိုင်ခွင့်ကိုလေးစားသင်ကိုယ်တိုင်လုပ်ချင်သောအရာကိုဆုံးဖြတ်ခြင်း၏အရေးပါမှုကို cherishing ဖြစ်ပါတယ်။  
· အကြွင်းအကျန်နိုင်စွမ်း: ကျန်ရှိသောလုပ်ငန်းဆောင်တာသုံးစွဲဖို့မသန်စွမ်းလူတို့အဘို့နိုင်ခြင်း  
· ကိုယ်ပိုင်ရွေးချယ်ရေး / ကိုယ်ပိုင်ပြဌာန်း: တစ်ခုခုရွေးချယ်ခြင်းနှင့်ဆုံးဖြတ်ချက်တွေမချ  
· တစ်ဦးချင်းထောက်ခံမှု: ပံ့ပိုးမှုအသီးအသီးတစ်ဦးချင်းစီအသုံးပြုသူကိုညီ

- 3) ဘဝကိုနားလည်ခြင်း  
အဘဝကဘာလဲ  
ခအပန်းဖြေထောက်ခံမှု  
အပန်းဖြေအချိန်ဖြုန်းအသက်တာ၏အရည်အသွေးကိုတိုးတက်အောင်များအတွက်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောခြေခံဖြစ်သည်။ အပန်းဖြေလှုပ်ရှားမှုများ, ကိုယ့်ကိုကိုယ်ကြီးထွားသင့်ရဲ့စိတ်ကူးစိတ်သန်းများနှင့်စွမ်းရည်ကိုတိုးချဲ့ရန်, သင်၏

စောင့်ရှောက်သူများအလုပ်, Professional ကကျင့်ဝတ်များ 2. အခန်းကွ

- 1) ပြုစောင့်ရှောက်ရေးအလုပ်သမားများ၏ Professional ကကျင့်ဝတ်  
လွတ်လပ်ရေးထောက်ခံမှုစောင့်ရှောက်။  
သက်သေအထောက်အထားများအပေါ်အခြေခံပြီးပြုစောင့်ရှောက်ပေးပါ။  
အသုံးပြုသူများသည်အကြောင်းကိုမကောင်းတဲ့အမှုအရာလို့ပြောခဲ့ပါဘူး။  
သင့်ရဲ့စားချက်တွေကိုစဉ်းစားပါ။  
အသုံးပြုသူ privacy ကိုကာကွယ်ပါ။ (ကိုယ်ရေးကိုယ်တာသတင်းအချက်အလက်များ: အမည်, လိင်, မွေးသက္ကရာဇ်, မျက်နှာစာပုံကို, လိပ်စာ, တယ်လီဖုန်းနံပါတ်, e-mail လိပ်စာ, စီဒီယိုသတင်းအချက်အလက်, ပုယုရအချိန်အထိသင့်ရဲ့နာမကျန်း, သင်ယူနေသောဆေးဝါးများ, သင့်မိသားစုဆက်ဆံရေး, သင်၏အသက်တာကိုနားလည်ခြင်း။  
အချိန်ကာကွယ်ပါ။  
စနစ်တကျ, သတင်းပို့ဆက်သွယ်ပါနှင့်တာဝန်ခံအတွက်လူတစ်ဦးနှင့်အတူတိုင်ပင်။  
အဖွဲ့စောင့်ရှောက်မှုမြတ်နိုးရန်။  
အသုံးပြုသူသို့မဟုတ်ရှိရာအရပ်၌သင်တို့အလုပ်လုပ်တယ်သူထက်အခြားမည်သူမဆိုနှင့်အတူအလုပ်လုပ်ရန်အကြောင်းသတင်းအချက်အလက်မမျှဝေပါနှင့်။  
မှန်ကန်သောအသိပညာကျွမ်းကျင်မှုရှိသည်

အလွဲသုံးစားမှုကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနှင့်တားမြစ်ထားသောရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိန်းသိမ်းသိမ်းသိမ်း

A. အလွဲသုံးစားမှုမိသားစုဝင်တစ်ဦးသို့မဟုတ်တစ်ဦးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်သားအသုံးပြုသူရဲ့စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်ကြောင်းကြောက်မက်ဘွယ်သောအရာတစ်ခုခုကိုမကိုးဆိုလိုသည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအလွဲသုံးစားမှု : အသုံးပြုမှုအကြမ်းဖက်မှုများ။  
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအလွဲသုံးစားမှု : သင်၏နှလုံးနာကျင်ကြောင်းကြောက်မက်ဘွယ်သောအရာတစ်ခုခုပြောပါ။ (ဟောင်း။ ငါကမုန်း။ )  
လျစ်လျူရှု (ဥပမာနှုတ်ဆက်ဖြောင့်၊ ဒါမှမဟုတ်ဘာမှမကျညီကြဘူး။ ) လျစ်လျူရှုပါ။  
လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအလွဲသုံးစားမှု : (ယောက်ျားသည်မိန်းမရဲ့ရင်ဘတ်သို့မဟုတ်တင်ပါးကိုထိပစ်စေ) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှု Forcing ။  
စီးပွားရေးစုစုအလွဲသုံးစားမှု : အသုံးပြုသူကသူ၏ပိုက်ဆံဖြုန်းပါစေထားပါနဲ့။  
အလွဲသုံးစားမှုအားပံ့ပိုးတားမြစ်သည်။

B က, ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိန်းသိမ်းသိမ်းမိသားစုဝင်များ, စောင့်ရှောက်မှုလုပ်သားများ, eto အရေးယူလွတ်လပ်ခွင့်နှင့် ပတ်သက်, အသုံးပြုသူများကိုရှုံးစေသည်ဟုဆိုလိုသည်။

သူတို့မရွေးနိုင်အောင်တီးတပ်ကုလားထိုင်, ကုလားထိုင်, အိပ်ရာ, စတာတွေအပေါ်တစ်ဦး string ကိုအတူခန္ဓာကိုယ်နှင့်မြေလက်အင်္ဂါကြိုးနဲ့တုတ်။  
အိပ်ရာချွတ်ကျသွားမှသူတို့ကိုတားဆီးဖို့ဖြစ်စဉ်ရိုး (ဘေးထွက်ရလားလမ်း) နှင့်အတူအိပ်ရာဝန်းရံ။  
ပတ်ပတ်လည် messaging ရောင်ရမ်းရန်လက်အိတ်လက်အိတ်နှင့်အတူအပေါင်းတို့သည်မိမိတို့လက်ချောင်းများဖြူ။  
သင်ကိုယ်တိုင်ချွတ်ဒါမှမဟုတ်နီးကိုဖယ်ရှားမဒါသူနာပြုအဝတ် (coveralls) ဝတ်ဆင်။  
သူတို့တစ်ဝှမ်းရွေ့သို့မဟုတ်ရိုင်းမသွားနိုင်အောင်စိတ်ကိုမူးယစ်ဆေးတွေအများကြီးပေးပါ။  
တစ်ဦးတည်းထွက်သွားရမရှိစေရေးအတွက်, သူတို့အခန်းထဲမှထွက်မရနိုင်အောင်မိမိကိုယ်ကိုအားဖြင့်လှစ်မရနိုင်သောအခန်းကသော့ခတ်။  
ခန္ဓာကိုယ်ထိန်းသိမ်းသိမ်းအားပံ့ပိုးတားမြစ်သည်။ အရေးပေါ်လိုအပ်နေအောက်ပါသုံးခုအခြေအနေများသက်ဆိုင်ပါသည်။  
, (အန္တရာယ်ရှိတယ်) အံ့ဆဲဆဲ Non-အစားထိုး (အဘယ်သူမျှမကအခြားလမ်းလည်းမရှိ), ယာယီ (သာယာရ)

2) Multi-ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ပယ်ပေါင်း  
လူသားတွေအဖြစ်၎င်းတို့၏ဂုဏ်သိက္ခာကိုထိန်းသိမ်းနေချိန်မှာမသန်စွမ်းသက်ကြီးလူများနှင့်လူပုဂ္ဂိုလ်များလူမှုရေးဘဝဆက်လက်အဖွဲ့အစည်း, ငါတို့ထိုကဲ့သို့သောကျန်းမာရေး, ဆေးဝါးကုသစောင့်ရှောက်မှု, သက်သာချောင်ချိရေးအထူးကု လူမှုလုပ်သား, စိတ်ကျန်းမာရေးအလုပ်သမား, ဆရာဝန်, ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးသူနာပြု, သူနာပြု, ဆေးဝါး, ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုထုံး, လုပ်ငန်းခွင်ကုထုံး, မိန့်ခွန်းကုထုံး, အာဟာရ, အုပ်ချုပ်ရေးအာဟာရ

3. စောင့်ရှောက်မှုဆောင်ရွက်မှုများ

စောင့်ရှောက်မှုဆောင်ရွက်မှုများ 1) ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်  
စောင့်ရှောက်မှုဆောင်ရွက်မှုများအမျိုးအစားများ  
မူလစာမျက်နှာ-အလည်အပတ်ခရီးစောင့်ရှောက်မှု : မူလစာမျက်နှာကုသစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ဘဝအကူအညီများပေးသွားရောက်လည်ပတ်။  
ရေချိုးစောင့်ရှောက်မှုသွားရောက်လည်ပတ် : ရေချိုးကားတစ်စီးနှင့်အတူသွားရောက်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့်ရေချိုးဂရုစိုက်။  
မူလစာမျက်နှာ-အလည်အပတ်ခရီးသူနာပြု : သူနာပြုများနှင့်အများပြည်သူကျန်းမာရေးသူနာပြုများပြုစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကူအညီများပေးသွားရောက်လည်ပတ်။  
ပြန်လည်ထူထောင်ရေးသွားရောက်လည်ပတ် : ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုသနှင့်လုပ်ငန်းခွင်ကုသသွားရောက်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့်ပြန်လည်ထူထောင်။  
နေ့စောင့်ရှောက်မှုဆောင်ရွက်မှု : အသုံးပြုသူများတစ်ရပ်ခရီးစဉ်အပေါ်နေ့ကဝန်ဆောင်မှုစင်တာကဲ့သို့သောအစားအစာနှင့်ရေချိုးနှင့်ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအဖြစ်စောင့်ရှောက်မှုဆောင်ရွက်မှုများလက်ခံရရှိသည်။  
က Non-term သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု (တိုတောင်းနေ) : အသုံးပြုသူများအချိန်တိုတောင်းတဲ့ကာလအတွက်စက်ရုံထဲသို့ဝင်ခြင်းနှင့်ထိုကဲ့သို့သောအစားအစာ, ရေချိုးခြင်းနှင့်မစင်နှင့်ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအဖြစ်သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုတို့အဆောက်အအုံများအတွက်နေထိုင်သူများ : သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု : တစ်လစာသူနာပြုအိမ်မှာသူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုနှင့် function ကိုလေ့ကျင့်သင်တန်းရယူရန်။  
သက်သာချောင်ချိရေးကိုရိုယာငွေချေး : ချေးငွေသက်သာချောင်ချိရေးပစ္စည်းကိရိယာများများအတွက်ဝန်ဆောင်မှု  
တိကျတဲ့သက်သာချောင်ချိရေးပစ္စည်းကိရိယာများရောင်းအား : သက်သာချောင်ချိရေးပစ္စည်းကိရိယာများရောင်းဖို့ဆောင်ရွက်မှုများ  
မူလစာမျက်နှာစောင့်ရှောက်မှုထောက်ခံမှု : တစ်စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်ကိုဖန်တီးရန်တစ်ဦးကဝန်ဆောင်မှု  
စိတ်ဖောင့်ပြန်-based အသိုင်းအဝိုင်းလူနေမှုစောင့်ရှောက်မှု (အုပ်စုတစ်စုအိမ်မှာ) : တစ်ဦးကရေချိုးဘို့စောင့်ရှောက်မှုပေးဝန်ဆောင်မှု, မစင်, အစားအစာနှင့်စိတ်ဖောက်ပြန်၏အသုံးပြုသူများကအတူတကွနေထိုင်ရတဲ့နေထိုင်ရာငှက်သက်ကြီးရွယ်အိုများအဖွဲ့အစည်းသူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုစက်ရုံ : အမြဲထိုကဲ့သို့သော bed ridden အဖြစ်စောင့်ရှောက်မှုလုံအပူလူများအတွက်စောင့်ရှောက်မှုနှင့်နေ့စဉ်အသက်တာ၏စောင့်ရှောက်မှုလူပြီးအိမ်မှာစောင့်ရှောက်မှုမခံမယူနိုင်သေးသက်ကြီးရွယ်အိုများအဖွဲ့အစည်းသူနာပြုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစက်ရုံ : တည်ငြိမ်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအခြေအနေများရှိသည်နှင့်ဆေးရုံတင်ကုသရန်မလိုအပ်ပါဘူးသောသူတို့အဖွဲ့ပြန်လည်ထူထောင်ရေးများအတွက်အဓိကအားဖြင့်ဆေးဝါ

ခပြုစောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်ကို / စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်အား အစီအစဉ်ကိုရမစိုက် : အဆိုပစောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်ကို "အသကျအဘယျသို့ကြင်နာသဂုဏ်အနာဂတျတုဂျဗုထေီုဂျဗုထေီု" ၏ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ရန်အလိုတိုက်များတွင်အသုံးပြုခံရဖို့ဆောင်ရွက်မှုအမျိုးအစားနှင့်အရေအတွက်ကိုဆုံးဖြတ်သည်တစ်အင်

စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်အား : user ကလျစ်ချင်သောဘဝသဘောပေါက်ဘို့စောင့်ရှောက်မှုပေးဖို့အမိန့်များနှင့်နည်းလမ်းစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်အားဟုခေါ်သည်။ ထိုသို့သောအသုံးပြုသူရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခွဲရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေများနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ပတ်ဝန်းကျင်

စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းစဉ်၏သံသရာ

<အက်ဖြတ်>  
သတင်းအချက်အလက်များစုဆောင်းဆက်စပ်သတင်းအချက်အလက်တဦးတည်းထဲသို့ပေါင်းစပ်ပြဿနာကိုရှင်းရှင်းလင်းလင်း Make

<စီမံကိန်း>  
ရည်မှန်းချက်ချမှတ်သည် တိကျတဲ့ပုံစံရဲ့ contents များနှင့်နည်းလမ်းဆုံးဖြတ်

<သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု၏အကောင်အထည်ဖော်ရေး>  
ဆုပ်ကိုင်အကောင်အထည်ဖော်မှုအဆင့်အတန်း

<အက်ဖြတ်>  
ဘယ်လောက်သင်အောင်မြင်ပါပြီ အထောက်အပံ့အကြောင်းအရာနှင့်နည်းလမ်းသင့်လျော်သောခဲသလား အနာဂတ်မူဝါဒကပြန်လည်သုံးသပ်ကျွန်တော် re-အောင်အစီအစဉ်ဖို့လိုအပ်ပါသလား ?

4. စောင့်ရှောက်သူများအတွက်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုများနှင့်အန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲမှု

1) သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုအတွက်ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရေး

<ခန္ဓာကိုယ် mechanics ရဲ့>  
ခန္ဓာကိုယ် mechanics ရဲ့လူ့စေတနာလုပ်ဆောင်ချက်များကိုနေသောအရိုး, အဆစ်နှင့်ကြွက်သား, ၏ dynamic interrelationship အသုံးပြုတဲ့နည်းပညာကိုဖြစ်ပါတယ်။

ဤသူသည်သင်တို့တစ်ဘီးတပ်ကုလားထိုင်သို့မဟုတ်ပြောင်းလဲနေတဲ့အနီးတစ်အိပ်ရာထဲကနေအကြိမ်ပေါင်းများစွာတစ်ရပ်မခံမရပ်နိုင်သူအသုံးပြုသူတစ်ဦးလွှဲပြောင်း၏စောင့်ရှောက်မှုအလုပ်ထုတ်သယ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက်သိရန်လိုအ

ခန္ဓာကိုယ် mechanics ရဲ့ 8 အခြေခံစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ

တစ်ဦး။ အဆိုပါပိုကြိုးတဲ့ထောက်ခံမှုအခြေစိုက်စခန်းစရိယာပိုမိုတည်ငြိမ်ခန္ဓာကိုယ်။ စောင့်ရှောက်သူများနောက်ကျောမျက်နှာစာများနှင့်, ညာ, ဘယ်ဘက်ကိုကျယ်ပြန့်သူတို့ရဲ့ခြေထောက်တွေကိုဖွင့်။

ဆွဲငင်အား (ခါးနှင့် tummy) ၏အနိမ့်အလယ်ပတ်ပတ်, ပိုပြီးတည်ငြိမ်သည်ကိုယ်ဟန်အနေအထား။

ခ။ အသုံးပြုသူများနှင့်စောင့်ရှောက်မှုလုပ်သားများနှစ်ဦးစလုံး၏ဆွဲငင်အား၏ပတ်ပတ်လုံးကိုပိတ်လိုက်ပါ။ သငုသည့်တင်းကျပ်စွာသင့်ခန္ဓာကိုယ်ထားလျှင်, အပိုပါဝါလျှောက်ထားမည်မဟုတ်ပါ။

က c ။ (ဘေးတိုက်) အလျားလိုက်ရွေ့ဖို့ကြီးမားတဲ့ကြွက်သားများကိုအသုံးပြုပါ။

တကိုယ်လုံးကြက်သားများကိုအသုံးပြုပါ။ ထိုကဲ့သို့သောတစ်ဦးတည်းလက်ရုံးအဖြစ်တစ်ဦးတည်းသာကြက်သားအုပ်စုတစ်စုကိုမသုံးပါနဲ့။

ဃ။ သေးငယ်တဲ့အသုံးပြုသူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်လုပ်ပါ။

အသုံးပြုသူရဲ့လက်မောင်းနှင့်ခြေထောက်များပေါင်းစပ်ပြီးနှင့်ထိုကဲ့သို့သောအိပ်ရာအဖြစ်ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်နေရာများကိုအရေအတွက်ကိုလျှော့ချခြင်းအားဖြင့် သင်တို့သည်တန်ခိုးကိုစုဆောင်းလှုပ်ရှားမှုများ၏ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကိုလျှော့ချနိုင်

အိ။ ရှေ့ဆက်အသုံးပြုသူ Pull ။

ဆွဲထက်တွန်းအားပေးပုံပြီးပါကထိုကဲ့သို့သောအိပ်ရာအဖြစ်အနည်းငယ်အင်အားစုနှင့်အတူပြောင်းရွှေ့နိုင်ပါတယ်။

f ။ user ကပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအလုပ်သမားများ၏မြေထုဆွဲအား၏ဗဟိုရွေ့လျားနေဖြင့်ပြောင်းရွှေ့နေသည်။

ဖြောင့်သည်သင်၏နောက်ကျော Keeping နှင့်သူ့ flexion သုံးပြီးသင့်ရဲ့နောက်ကျောကိုထိခိုက်မည်မဟုတ်။ ဆွဲငင်အား၏ဗဟိုရွေ့လျား၏ညွှန်ကွားထံမှမြေအစွန်အဖျားနှင့်တကွ ခူးကွေးနှင့်ဆန့်ခြင်းဖြင့်ဆွဲငင်အား၏ဗဟိုရွေ့

ဆ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်လိမ်မရှိဘဲသင်၏ပခုံးနှင့်တင်ပါးအဆင့်အထိထားပါ။

သုညသညာထူးဆန်းသင့်ကျောတင်နိုင်သို့မဟုတ်လိမ်နေလျှင် သင့်ကိုယ်ဟန်အနေအထားမတည်မငြိမ်ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာနာကျင်မှုကျောစေအဖြစ်အာဏာကိုထုတ်လုပ်နိုင်ခြင်းဖြစ်ပြီးလို့မရပါဘူး။

ဇ။ အဆိုပါလီဗာနိယာမကိုသုံးပါ။

အဆိုပါလီဗာနိယာမကိုသင်မှန်ကန်စွာ Fulcrum အင်အားသုံးအချက်နှင့်အရေးယူအချက်သုံးပါနဲ့ action ကိုအမှတ်ရွှေ့ဖို့ကြီးမားတဲ့အင်အားစုမှသေးငယ်တဲ့အင်အားစုပြောင်းလဲနိုင်သည်သောကွေ့ငုံးဖွဲ့ဖျက်ပါ။

ထိုကဲ့သို့သောအိပ်ရာပေါ်ရာဘေးသို့မဟုတ်တံတောင်ဆစ်ချိုးပေါ်သူ ထောက် ချပြီးအဖြစ်သြဇာအချက်များအဖြစ်ခူးထောင့်သို့မဟုတ်တံတောင်ဆစ်ချိုးအသုံးပြုခြင်းအားဖြင့်အသုံးပြုသူသေးငယ်တဲ့အင်အားစုနှင့်အတူပြောင်းရွှေ့နိုင်ပါတယ်။

2) မတော်တဆကြုံတင်ကာကွယ်ရေး / ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအစီအမံများ၊ အရေးပေါ် / မတော်တဆမှုထောက်လှမ်း

Heinrich ရဲ့တရား

330 မတော်တဆမှုသို့မဟုတ်ဘေးအန္တရာယ်ပေါ်ပေါက်သည့်အခါသူတို့ထဲက 300 ဒဏ်ရာရမဟုတ် 29 အလင်းဒဏ်ရာဖြစ်ကြသည်ကို၎င်း အခြားလေးလံသောဒဏ်ရာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုနှုန်းဆန်းစစ်သောအမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၌ Heinrich ထုတ်ဝေသောဓမ္မတရားသောကြောင့်ထိုသို့ Heinrich ရဲ့တရားဟုခေါ်သည်။

အဘယ်သို့မျှမထိခိုက်စေမယ့် ( "အနီး-လွှဲချော်" ဟုခေါ်) "အန္တရာယ်" 300 ကြိမ်ထင်ခဲ့လျှင် သင်အကြောင်းမရှိအကြောင်းစဉ်းစားပြီးတော့လာမယ့်ဘာလုပ်ရမှန်းစဉ်းစားခြင်းဖြင့်မတော်တဆမှုတားဆီးနိုင်ပါတယ်။

1 Serious accident ရိုးရိုးဖွယ်ရာမတော်တဆမှု

29 အသေးစားယာဉ်မတော်တဆမှု

မတော်တဆမှုအနီး 300

အသက်တာ၌အန္တရာယ်များနှင့်တန်ပြန်

သင့်လျော်သောလူမှုဖူလုံရေးပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် Self-အကူအညီနဲ့ပစ္စည်းကိရိယာများကိုရွေးချယ်ခြင်းဟာဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတိုင်းအတာဖြစ်ပါတယ်။

သင်တို့သည်လည်းသူကအတားအဆီးလွတ်ပါစေ သို့မဟုတ်ရေတံခွန်ကာကွယ်တားဆီးဖို့အိမ်သာ ရေချိုးခန်းနှင့်တစ်သင်းလုံးကစားသမားအခန်းထဲမှာအပေါ်တစ်ဦး handrail ထားနိုင်ပါတယ်။

ကျဆုံးခြင်း / ကျဆုံးခြင်း

လဲကြန့်သူတို့ရဲ့အရိုးတို့သကိုချိုးဖျက်သူကိုလူများစွာရှိပါသည်။ အချို့လူများကအိပ်ရာသို့မဟုတ်ထမ်းစင်မှကျကြန့်သေဆုံးလျက်ရှိသည်။

သုညသညာအတူတူတစ်ဦးမတည်မငြိမ်ထုံးစံ၌ရုတ်တရက်မတော်တပ်ရပ်ခြင်းနှင့်လမ်းလျှောက်သူတစ်စုံတစ်ဦးကပထမဦးဆုံးလုပ်ရပ်တွေဆုံရန်နှင့်သူတို့လုပ်ဖို့ကြိုးစားနေခဲ့ကြသောအရာကိုစဉ်းစားနှင့်အဘယ်သို့ဆိုင်သူတို့လုပ်ချင်လျှင်။

သင်အကြောင်းပြချက်ကိုသိလျှင် သင်အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။

ဆန္ဒ / အသက်ရှုကြပ်

သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင်မျိုးနွမ်းကိုလျှော့ချသည် တံတွေးသို့မဟုတ်အစားအသောက်မှားယွင်း trachea ထံမှအဆုတ်ထဲသို့ဝင်လျှင် ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့်ဆန္ဒအဆုတ်ရောင်ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

မျိုးနွမ်းအစားအသောက်လည်ချောင်းနှင့်အသက်ရှုကြပ်မှာညှပ်မိရစေလျှော့ချနိုင်ပါတယ်။

ထိုကဲ့သို့သောဆန္ဒနှင့်အသက်ရှုကြပ်တားဆီးနိုင်ရန်အတွက်ကြောင့်လူတစ်ဦးအစားအစာပုံစံ၊ ဘေးစဉ်၏ကိုယ်ဟန်အနေအထားနှင့်သင့်လျော်သောအကူအညီများပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

သူတို့ကမျိုးဆိုပါကထွက်တံတွေးထွေးပါစေ!

ပိတုဆိုနဲ့တော့! →နောက်ကျောကိုနှိပ်ပါ

အဆိုပါ Heimlic နည်းလမ်းကိုသုံးစွဲဖို့ကိုဘယ်လို

အဆိုပါ Heimlic နည်းလမ်းလက်သီးလူတစ်ဦးရဲ့ဝေစုမလျှောက်ထားသည့်အထက်သို့ထောင်ဖြတ်ရုပ်သိမ်းထားတဲ့အတွက်နည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။

မှားယွင်းနေမှုးယစ်ဆေး

မှားဆေးဝါးတစ်ဦးကမှားဆေးဝါးယူပြီးဆိုလိုသည်။

အများအပြားသူနာပြုထမ်းဆေးယူကူညီနေတယ်ဆိုရင် အမှားတွေတိုးမြှင့်မည်ဖြစ်သည်။

သုခုမသုခုမလုပ်မလုပ်ဖို့အသုံးပြုရသည့်အတိုင်းသတိထားသင့်ရဲ့ခစားချက်တွေကိုလျှော့ပါလိမ့်မယ်သင်ကမှားယွင်းတဲ့မှူးယစ်ဆေးဝါးများ၏အရေအတွက်ကိုတိုးမြှင့်မည်ဖြစ်သည်။

မှားယွင်းနေမှုးယစ်ဆေးကကွယ်တားဆီးဖို့ကလူတစ်ဦး၏မကျင့်နာမည်မှတ်မိဖို့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးရဲ့နာမကျန်းအရေးကြီးသောဖြစ်ပါသည်။ နှင့်အတယ်သို့ဆိုင်ဆေးဝါးသူတို့ယူနေကြသည်။

မီးသတ်နှင့်ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး

ပုံမှန်အလေ့အကျင့်အစီရင်ခံစာ ကနဦးမီးတိုက်ပွဲများနှင့်မီးဖြစ်ရပ်အတွက်ကယ်ဆယ်ရေးဘို့အရေးကြီးပါသည်။

ပုံမှန်ကယ်ဆယ်ရေးလေ့ကျင့်ပါဝင်ရန်။

Cardiopulmonary ဖမ်းဆီး

နာမကျန်းသို့မဟုတ်ဆန္ဒကြောင့်အသက်ရှင်ရုံ၊ ရုတ်တရက်နှလုံးလှုပ်ရှားမှုနှင့်အသက်ရှူဖြစ်ပေါ်စေခြင်းငှါရပ်ကြောင်း cardiopulmonary ဖမ်းဆီးကြောင့်။

Cardiopulmonary resuscitation (CPR)

“အိုး. သင်တို့ရှိသမျှသည်လက်ကိုင်ရုံပါလဲ” လျှင်မေးပါ

အဘယ်သူမျှမတူနဲ့ပြန်လည်းမရှိကြချေ. ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကိုခေါ်ကာလူနာတင်ကားခေါ်ပါ။

အသုံးပြုသူရဲ့ရင်ဘတ်နှင့် tummy ရွေ့လျားနေကြသည်ဆိုပါက Check နှင့်အသုံးပြုသူအသက်ရှူခြင်းဖြစ်ပါတယ်သေချာပါစေ။ သုခုမသုခုမချာမသိကြလျှင် အသုံးပြုသူအသက်ရှူခြင်းသည်မဟုတ်ထင်ပါတယ်။

အသုံးပြုသူအသက်ရှူမထားလျှင် နှလုံးအနှိပ်ကိုစတင်ပါ။

ပထမဦးစွာအပေါင်းတို့၏ စာနယ်ဇင်းရင်ဘတ်အဆ 30. ကအဆက်မပြတ်ထက်ပိုမို 5 စင်တီမီတာ၊ တစ်မိနစ်လျှင်အစာရှောင်ခြင်း. 100 ကြိမ်. တွန်း။

ထို့နောက်အတူအသက်ရှူ (ချန်လှုပ်နိုင်ပါသည်) နှစ်ကြိမ်ဖျော်ဖြေနေသည်။

ဒီရင်ဘတ်ချုံ့ခြင်းနှင့်အတူအသက်ရှူပြန်လုပ်ပါ။

ပူးတွဲ AED. တဦးတည်း cardiopulmonary resuscitation ချက်ချင်းတဦးတည်းလျှပ်စစ်ရှောင်ပြီးနောက်ရင်ဘတ်ချုံ့ကနေပြန်လည်စတင်

သင့်ရဲ့ရင်ဘတ်အလယ်၌သင်၏လက်ကိုချထားပါအတူကွသင်၏လက်ကိုတင်၊ သင့်တော်သင်ဆစ်ချိုးဖြောင့်နှင့်စာနယ်ဇင်းနှင့်တစ်မိနစ်ကို 100 ကျော်အကြိမ်တစ်မြန်နှုန်းမှာအကြိမ်ကြိမ်လွတ်လိုက်ပါ။

အဆိုပါအရေးကြီးသောအရာရပ်တန်ဖို့မဟုတ်ပါဘူး။

ဘယ်သူ့ကိုမှလူနာတင်ကားခေါ်ပါကျေးဇူးပြုပြီး!

နှလုံးအနှိပ် Continue

3) ရောဂါကူးစက်မှုအတိုင်းအတာ

ကူးစက်ရောဂါများအတွက်အခြေခံတိုင်းတာကြောင့် ဆပ်ပြာနဲ့ရေနှင့်အတူအသီးအသီးစောင့်ရှောက်မှုအပြီးတိုင်းအချိန် ကိုယ်လက်ဆေးကြောဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါဟာလက်ဖြင့်တိုက်ရိုက်ပိုးကူးစက်မှု၏အရင်းအမြစ်မထိမီမလည်

ကူးစက်ခံရဖို့မညွှန်ပြ

စက်ရုံသို့ရောဂါကူးစက်မှု (ရောဂါပိုးကို) ၏အရင်းအမြစ်ဆောင်ခဲ့ပါနဲ့။

စက်ရုံမှရောဂါကူးစက်မှု (ရောဂါပိုးကို) ၏အရင်းအမြစ်ပျံ့နှံ့မှုထားပါနဲ့။

စက်ရုံထဲကနေပိုးကူးစက် (ရောဂါပိုးကို) ၏အရင်းအမြစ်ကိုဖယ်ရှားပါနဲ့။

အဲဒီလိုလုပ်ဖို့ ကန့်ကွက်နိုင်ချွတ်ချွတ် ကိုယ်လက်ဆေးကြောဖို့အရေးကြီးပါတယ်. လူတိုင်း. မျက်နှာဖုံးနှင့်လေခတ်။

အဆိုပါအစာအာဟာရစနစ်ကကျမယူလျှင်ကြောင့်ရောဂါကူးစက်ရရှိရန်လွယ်ကူသောကြောင့်အပြင်ကအသုံးပြုသူတွေရဲ့အာဟာရ status ကိုသိရန်လိုအပ်ပေသည်။

norovirus-ကူးစက်ပုဂ္ဂိုလ်များထံမှအနံ့အဝတ်တွေနဲ့အဝတ်အစားတွေကလိုရင်းအရောင်ချွတ်အရောင်တင်နှင့်အတူ disinfected ရပါမည်။

အနံ့ဖတ်ခြင်းနှင့်မစင်ကုသတဲ့အခါမျက်နှာဖုံးဝတ်ဆင်။

ရောဂါကူးစက်မှုကိုဆန့်ကျင်နေတဲ့တန်ပြန်အဖြစ်တစ်ဦးချင်းစီသူနာပြုအရေးယူဘို့ ကိုယ်လက်ဆေးကြောပါ။

ဆပ်ပြာနှင့်ပြေးရေနှင့်သင်၏လက်ဆေးကြောပါ။

အပူပိုင်းစုတ်နှင့် mops သည့်အခါမဟုတ်အသုံးပြုမှုအတွက်။

ရောဂါကူးစက်မှုကိုဆန့်ကျင်နေတဲ့တန်ပြန်အဖြစ်အသုံးပြုသူများ၏နေ့စဉ်ကျန်းမာရေးလေ့လာရေးဖျော်ဖြေနေသည်။

အဖျားနှင့်အတူစောင့်ရှောက်မှုလုပ်သားများအလုပ်လုပ်သင့်ပါဘူး။

ထိုကဲ့သို့သောပိုးသတ်ဆေးစိမ်အထည်နှင့်အတူအိမ်သာအဖြစ်များရှိတံခါးလက်ကိုင်ပိုးသတ်ဆေး။

စိတ်နှင့်ကိုယ်ခန္ဓာ၏ 2 ယန္တရားများ

1. ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ယန္တရားကိုနားလည်ခြင်း

1) ကိုဘယ်လိုစိတ်ကိုကျင့်သောအကျင့်ကိုနားလည်ခြင်း

လူလိုအပ်ချက်အခြေခံနားလည်မှု

အလိုဆန္ဒအချို့ရှိတဲ့ feeling နဲ့တစ်ခုခုလိုအပ်နေတဲ့ပြည့်နယ်ဖြစ်ပါတယ်။ အခြေခံအလိုဆန္ဒများနှင့်လူကဲ့သို့သောလူမှုရေးအလိုဆန္ဒများရှိပါသည်။

<Maslow ရဲ့အလိုဆန္ဒအဆင့်ဆင့်သီအိုရီ>

စီကမ္မအလိုဆန္ဒ: အစားအစာ, ရေ, လေ, ကြွင်းသောအရာ, etc (ဥပမာ, ငါ့ဆာလောင်မွတ်သိပ်မိပါတယ်ဘာလို့လဲဆိုတော့စားရန်လိုစင်ပြီ)

စီ Safe အခြေအနေတည်ငြိမ်ခွဲအနေအခြေ (ဥပမာ: ငါလေနှင့်ခိုးရွာရွာခိုင်မယ့်အိမ်သူအိမ်သားလိုချင်ပြီ) လုံခြုံရေးအတွက်အလိုဆန္ဒ

ဆက်နွယ်မှုများနှင့်ချစ်ခင်အလိုရှိ: အုပ်စုကိုဆက်နွယ်မှု, ချစ်ကြည်ရင်းနှီးမှု, ချစ်ခင် (ဥပမာ: ငါသည်ငါ၏နှလုံး၌ဝန်ခံဖို့အကောင်းဆုံးမိတ်ဆွေချင်တယ်)

အခြားသူများထံမှခွင့်ပြုချက် / လေးစားမှု: အခြားသူများထံမှလေးစားမှု, တာဝန်ရှိအနေအထား (ဥပမာ, ငါသည်ငါ၏ကုမ္ပဏီအတွက်သူဌေးများကအသိအမှတ်ပြုရပါမည်။ )

self-သဘောပေါက်ဆန္ဒ: Self-ကြီးထွားမှု, အလားအလာသဘောပေါက် (ဥပမာ, တစ်ဦးငြိမ်းချမ်းသောလူ့အဖွဲ့အစည်းကို)

အောက်ပိုင်း:-Level လိုအပ်ချက်များကိုကျေနပ်မှုရှိပါလဲလည်အခါ Maslow ရဲ့အလိုဆန္ဒအဆင့်ဆင့်သီအိုရီများတွင်ပိုမိုမြင့်မား-Level အလိုဆန္ဒများကိုပျော်ပေါ့ကျ။

တဦးတည်းရဲ့ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုးကိုအသိအမှတ်ပြုခြင်းနှင့်အခြားသူများထံမှခွင့်ပြုချက်ကိုလက်ခံရရှိ၏ရလဒ်အဖြစ်ထိပ်တန်းအဆင့် Self-သဘောပေါက်ဘို့ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်လာ။

စောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်တဲ့အခါ. အသက်နှင့်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ပတ်သက်. စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းနှင့်စိုးရိမ်ရှိပါတယ်။ ဆက်ဆံရေးနှင့်လူမှုရေးလှုပ်ရှားမှုများလျှော့ချနေကြသည်။ self-လေးစားမှုလျှော့ချဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာကိုယ်ကိုယ်

ထိုသို့သောမအောင်မြင်အခြေအနေများထိုကဲ့သို့သောတိုက်ခိုက်မှုများနှင့်ထိုကဲ့သို့စီမံခြင်းဆိုမှုအဖြစ်လူမှုရေးအရ maladaptive အပြုအမူဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ရင်သင်ကသည်းခံရ၏နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါသို့မဟုတ်

သုခုမသုခုမအာယုသို့သင်အမှန်တကယ်လုပ်နိုင်မယူနိုင်လျှင်သင်စွန့်လွှတ်ကြလိမ့်မည်. သို့မဟုတ်သင်စောင့်ရှောက်မှု၏ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုးတိုးပွားလာ. အခြားလူအပေါ်ဖို့ခိုဖို့ဆက်လက်ပါလိမ့်မယ်။

ဤရွေ့ကားစောင့်ရှောက်မှု၏လယ်ပြင်တွင်တတ်နိုင်သမျှတားဆီးနိုင်ပါသည်။ အသုံးပြုသူများသည်အရေးကြီးသောအဖြစ်မိမိတို့ကိုယ်ကိုစဉ်းစားကိုကူညီပါ။ အသုံးပြုသူများသည်ငင်းတို၏ကိုယ်ပိုင်အပေါ်စဉ်းစားနဲ့သရုပ်ဆောင်၏ခစား

လူအပြုအမူတချို့အကြောင်းပြချက်တွေရှိနိုင်ပါသည်။ အချို့သောအကြောင်းပြချက်များအတွက်, သင်ပြုချင်သောခစားချက်များကိုလွှဲချော့မှုဟုခေါ်ကြသည်။ အသုံးပြုသူများကလွှဲချော့ရေးလိမ့်မည်ဟုစကားများနှင့်ပြုစောင့်ရှောက်

2) ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံကိုနားလည်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်၏လူပုဂ္ဂိုလ်များ

အဆိုပါအရိုး, ကျောက်ကပ်, နှလုံးသက်ကြီးရွယ်အိုများများအတွက်အထူးသဖြင့်အရေးကြီးလှသည်။

အရိုး function ကို

အရိုးဦးခေါင်းနှင့်ပြည့်တွင်းရေးကိုယ်တွင်းအင်္ဂါထောကျပ်, ကိုယ်ခန္ဓာကိုထောကျပ်ဖို့မှတ်တိုင်ဖြစ်လာသည်။

ထိုသို့သောဦးနှောက်နှင့်ပြည့်တွင်းရေးကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအဖြစ်အရေးကြီးသောအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကိုကာကွယ်ပေးသည်။

အရိုး, အသွေးအောင်၏ function ကိုရှိပါတယ်. အမြဲသွေးနီဆဲလ်တွေ, သွေးဖြူဥဆဲလ်များနှင့် platelets ထုတ်လုပ်သည်။

စသည်တို့ကိုကယ်ဆီးယစ်, ဗောဓဗောရက်, ဆိုဒီယမ်, ပိုတက်စီယမ်, အရိုးတို့ကိုထံမှသိမ်းထားပါတယ်။

ကျောက်ကပ် function ကို

ထိုအသွေးကို filtered သည်. ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင်ကျန်ရှိသောမလိုအပ်တဲ့အမှုအရာနဲ့ဆားခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက်ပြန်ထွက်သွားသည်နေကြသည်။

နှလုံး function ကို

အဆိုပါနှလုံးကြွက်သားတက် လုပ် . နှလုံးကြွက်သားစာချုပ်အဖြစ်ခန္ဓာကိုယ်တစ်လျှောက်လုံးအသွေးကိုဖို့ပေးနှင့်တိုးချဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

dilated သည့်အခါနှလုံးကျွေးဖိအား (အများဆုံးသွေးဖိအား) ကိုခေါ်ခြင်းနှင့်သွေးဖိအားအခါစိတျနှလုံးအကန်ထရိုက်သွေးဖိအား diastolic သွေးဖိအား (နိမ့်ဆုံးသွေးဖိအား) ဟုခေါ်သည်။

ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် function ကို

Cerebrum

ဒါဟာစဉ်းစားပြောနေတာနှင့်စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့်အတူအလုပ်လုပ်ပုံအလုပ်လုပ်ပါတယ်။ ဒါဟာတကိုယ်လုံးကနေအချက်အလက်တွေကိုလက်ခံခြင်းနဲ့မှတ်ဉာဏ်၊ အတွေးနှင့်တရားစီရင်ခြင်းကိုအပြီးစစ်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများအတွက်ညှ

Diencephalon

တစ်ဦး thalamus နှင့် hypothalamus ရှိပါသည်။ အဆိုပါ hypothalamus ခုနစ်တွင်ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရအာရုံကြောနှင့်ဟော်မုန်းကိုထိန်းချုပ်တဲ့နေရာရှိပါတယ်။ ဒါဟာ cerebrum မှခန္ဓာကိုယ်ပတ်ဝန်းကျင်၏ပြုပြင်ထိန်း

ဦးနှောက်ကို stem (midbrain, တတား, medulla oblongata)

ဒါဟာတစ်ခုထောက်ခံမှုအတွက်ပဟိုအခန်းကဏ္ဍပေါင်သည်။ ဒါဟာစသည်တို့ကိုအသက်ရှူနှလုံးလှုပ်ရှားမှု၊ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်၊ သွေးလည်ပတ်မှုစနစ်၊ ထိန်းညှိ

Cerebellum

ထိုသို့သောလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့်ကိုယ်ဟန်အနေအထားညှိနှိုင်းမှုများအတွက်အဖြစ်အလုပ်လုပ်ပါတယ်။

အရုံအာရုံကြောများ၏ခွဲခြားရေးနှင့် function ကို

Somatic အာရုံကြော: မော်တာများနှင့်အာရုံခံစားမှု

မော်တော်အာရုံကြော

အာရုံခံအာရုံကြော

ကိုယ်ပိုင်အုပ်ချုပ်ခွင့်ရအာရုံကြော: စောင့်ရှောက်, အသက်ရှူအစာခြေ, ချွေး, ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်စည်းမျဉ်း, endocrine, မျိုးပွား, ဖိပြစ်

စာနာအာရုံကြော (စွမ်းအင်ဌာနနှင့်ခန္ဓာကိုယ်တက်ကြွစေ)

Parasympathetic အာရုံကြော (စွမ်းအင်စုဆောင်းနှင့်ခန္ဓာကိုယ်ငြိမ်ဝပ်စွာနေနိုင်ရန်အစာခြေအားပေး)

အိပ်

အိပ်စက်ခြင်းဟာစိတ်နှင့်ကိုယ်ထည်၏ကျန်သည်။ လိုအပ်သောအိပ်စက်ခြင်း၏ပမာဏနှင့်အိပ်စက်ခြင်း၏အတိမ်အနက်ကိုတစ်နေ့တာလှုပ်ရှားမှုများ၏အချိန်နှင့်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်၏ဒီဂရီအပေါ်မူတည်ထားတဲ့ကျွန်တော်တို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှ

နေရဲ့အလင်းကိုခန္ဓာကိုယ်နာရီထိန်းညှိ။ အိပ်စက်ခြင်းထဲသို့သွင်းထားကြောင်းအဆိုပါက melatonin ဟော်မုန်းအလင်းထိတွေ့ခြင်းဖြင့်ဦးနှောက်ကိုထုတ်လုပ်, ထိုသို့ညှိမှုမှောင်မိုက်တဲ့ရရှိသွားတဲ့အခါ, ငြိမ်ငြိမ်တိုးမြှင့်ကြောင့်အိ

REM အိပ်စက်ခြင်း (အလင်းအိပ်ပျော်ခြင်း)

ခန္ဓာကိုယ်အနားယူပေမဲ့, ဦးနှောက်နေဆဲတက်ကြွစွာနှင့်မျက်စိရွေ့လျားနေကြသည်။ ကျနော်တို့ REM အိပ်နေစဉ်အိပ်မက်မက်။

NREM အိပ်ပျော်ခြင်း (နက်ရှိုင်းသောအိပ်စက်ခြင်း)

ဒါဟာ REM sleep ကိုထက်အခြားအိပ်ချင်နေတဲ့ပြည့်နယ်ဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုပါ cerebrum ကျိန်းဝပ်နှင့်ပြုပြင်ကြောင်းအိပ်သင့်ပါတယ်။

ကျန်တော်တို့ရဲ့နေချင်းညချင်းအိပ်စက်ခြင်းအတွက်, REM အိပ်စက်ခြင်းနှင့် Non-REM sleep ကိုတိုင်း 90 110 မိနစ်ထပ်ခါတလဲလဲနေကြသည်။

အရည်အသွေးအိပ်ပျော်ခြင်းအတို, အတိမ်အနက်ကိုအရှည်ထက်ပိုပြီးအရေးကြီးပါတယ်။

အကောင်းတစ်ဦးညညှိ့ရဲ့အိပ်စက်ခြင်းများအတွက်သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု၏အခြေခံ

အခန်းအပူချိန်: နွေရာသီနှင့်ဆောင်းရာသီတွင်နီးကျင်က 15 ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် 25 ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် Adjust ။

စိုထိုင်းဆ Adjust: 50% လမ်းညွှန်အဖြစ်% မှ 60 ။

ညညှိ့အခါရေတံခွန်ကာကွယ်တားဆီးဖို့ footlights ကိုသုံးပါ။

အပူပိုင်းနှင့်အိပ်ယာ clean ။

နံနက်ယံညှိအလင်းဖွင့်စုပ်ယူထားသည်။ (က melatonin များ၏ထုတ်လုပ်မှုသည်)

သူတို့ကိုအတန်အသင့်လေ့ကျင့်ခန်းမှကိုကူညီပါ။

ညအချိန်တွင်မိန်းအချို့ရည်ရှောင်ပါ။

အိပ်မသွားမီ, တစ်ဦးခြေလှုပ်ရေချိုးသို့မဟုတ်ရေနွေးပူလင်းနှင့်အတူသင်၏ခြေနွေး။

သူတို့ယားယံအသားအရေရှိပါက, အရေပြားစောင့်ရှောက်မှုပေး။

သက်ကြီးရွယ်အိုများအားအိပ်ပျော်ခြင်းပိသေသလက္ခဏာများ

အိပ်စက်ခြင်းခြုံငုံရေတံခွန်ပိုင်းဖြစ်လာသည်နှင့်အိပ်ပျော်ဆက်လက်တည်ငြိမ်ရန်ခက်ခဲဖြစ်လာသည်။

သူတို့ကစောစောစီးစီးအိပ်ပြီးအလွန်လျင်မြန်စွာတက်ရပ်မည်။

မကြာခင်သူတို့ကောင်းကောင်းအိပ်မရနိုင်ပါ။ သူတို့ကညညှိ့အလယ်၌အကြိမ်ပေါင်းများစွာနိုး, သူတို့သည်နံနက်စောစောနိုး။

ကျောက်ကပ် function ကိုအသက်အရွယ်နှင့်အတူပြောင်းလဲအမျှအကြိမ်အရေအတွက်ကိုသူတို့ကရေချိုးခန်းတိုးအတွက်နိုး။

သူတို့အိပ်မနိုင်လျှင်, အိပ်ပျော်နေသောဆေးပြားအသုံးမပြုမီရင်, တို့၏ရစ်သစ်ညှိ။ နေ့အချိန်၌သူတို့နေရောင်ထိတွေ့လျက်ရှိသည်။ ထိုသူတို့သည်နေ့အချိန်၌ခိုင်မြဲစွာအလုပ်လုပ်ကြသည်။ ညစာပြီးနောက်အခန်းအနည်းငယ်ခိုက်နှင့်သူတို့

စောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်သူ 2. နားလည်ခြင်းပုဂ္ဂိုလ်များ

အိုမင်း 1) အခြေခံနားလည်မှု

အိုမင်းမူကြောင့်အစိတ်ပညာနှင့်အပြုအမူ

သငုသည့်သက်ကြီးရွယ်အိုများကဒီကဲ့သို့ဖြစ်ကြ၏ထင်ပါကတစ်ဦးချင်းစီသက်ကြီးရွယ်အိုများလူတစ်ဦး၏ခံစားကျေမြားနည်းကိုယူခန့်ခွာကိုနားလည်သဘောပေါက်ရန်ခက်ခဲပါလိမ့်မည်။

တစ်ခုချင်းစီသက်ကြီးရွယ်အိုများလူတစ်ဦးဟာသူတို့ရဲ့ရည်လျားအသက်တာ၌အတွေ့အကြုံများအများကြီးရှိပါတယ်, နှင့်လူတစ်ဦးချင်းစီဟာကွဲပြားခြားနားသောဆကျဆံရေး, အလုပ်နှင့်လူနေမှုပုံစံတို့ရှိပါတယ်။ ဒါကတစ်ဦးချင်းစီ

လူတစ်ဦးချင်းစီအိုမင်းတို့နေရာမှာမတူညီတဲ့ဒီဂရီရှိပါတယ်။ သာအသက်အရွယ်စဉ်းစားနဲ့တူပြည့်ပြည့်တူကွီးသောအသံနည်းလူတိုင်းစကားပြောသက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ Self-လေးစားမှုကိုထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများအားလူတွေထိုကဲ့သို့သောမိသားစုဆက်ဆံရေးအတွက်အပြောင်းအလဲအငြိမ်းစား, ဒါမှမဟုတ်ခင်ပွန်း၏, မယားတို့ကိုသို့မဟုတ်မိတ်ဆွေဆုံးရှုံးမှုအဖြစ်, သူတို့ရဲ့အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ကြဖို့ပိုများပါတယ်။

ခ Disuse syndrome ရောဂါ

Disuse syndrome ရောဂါသင်တစ်ဦးအချိန်ကြာမြင့်စွာရွေ့သို့မဟုတ်ရုံအိပ်ပျော်အသက်ရှင်နေထိုင်ကြသွားသည့်အခါဖြစ်ပေါ်တဲ့ရောဂါသို့မဟုတ်လက္ခဏာဖြစ်ပါတယ်။

သငုသည့် bedridden တဲ့အခါ, သင့်အရိုးများနှင့်ကြွက်သားစာချုပ်နှင့်သင့်အဆစ်စာချုပ်, ရွေ့ဖို့ကခက်ခဲများနှင့်ခက်ခဲအောင်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများအပြင်, ထိုကဲ့သို့သောစိတ်ကျရောဂါနှင့်လျော့ချလှုံ့ဆော်မှုအဖြစ်စိတ်ရောဂါလည်းပေါ်ပေါက်ပါတယ်။

disuse syndrome ရောဂါကာကွယ်တားဆီးရေးကုသမှုထက် ပို, အရေးကြီးပါသည်။

သက်ကြီးရွယ်အိုများအားလူတွေကိုသူတို့ရဲ့အလောင်းရွေ့သို့မဟုတ်ငင်းတို့၏ခန္ဓာကိုယ်ချွတ်ကျလျှင်လဲလျောင်းပိုပြီးအချိန်ဖြုန်းဖို့အန္တရာယ်ရလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါဟာအသုံးပြုသူများကပျော်စရာရာတွေနိုင်အောင်အချိန်လဲလျောင်း၏ပမာဏ

ကြွက်သားအားနည်းခြင်း

Orthostatic hypotension

စီးပွားပျက်ကပ်

ဝမ်းချုပ်ခြင်း

အစာစားချင်စိတ်ဆုံးရှုံး

နှလုံး function ကိုလျော့နည်းသွား

သွေ့ခြောက်သောအရိုးအားနည်းစေ

အိုမင်းနှင့်အတူခန္ဓာကိုယ်အတွင်းအပြောင်းအလဲများ

လျော့ချရုံပါဝါ: တစ်စိုးသည်ထန်စွာဝန်လျှောက်ထားသောအခါဒါဟာ recover ရန်ခက်ခဲဖြစ်လာသည်။

လျော့ချ homeostasis: ပိုလွယ်အပူလေဖြတ်ခြင်းနှင့်ရေခါတ်ခန်းခြောက်စေ။

ရောဂါကူးစက်မှုကျရောက်နေတဲ့နံရိုးပိုးပြင်းထန်ဖြစ်လာလေ့ရှိတယ် ကိုယ်ခံစွမ်းအား function ကိုလျော့နည်းသွားသည်။

ဦးနှောက်၏ အလေးချိန်ကိုချက်ချင်းဆိုသလိုစီရင်ဆိုင်မှုပေးခြင်းဖြင့် ပြန်လည်ကျန်းမာရေးအောင် လျော့နည်းစေပါသည်။

တံတွေးလျော့နည်းစေပါသည်။

အဆိုပါမျိုးတုံ့ပြန်မှုများနှင့်ရောင်းဆိုးခြင်းတုံ့ပြန်မှုကြောင့်ပိုမိုလွယ်ကူဆန္ဒဖြစ်ပေါ်ရန်အတိုးအအောင် မှိုင်းဖြစ်လာသည်။

အဆိုပါဖိတ်နည်းသည်လည်းကျယ်ဝန်းသည်။

သွေးဖိအားမြင့်တက်။

Secret လျှောက်လျော့နည်း Digestive ။ Peristaltic လှုပ်ရှားမှုလျော့နည်းစေပါသည်။

တွေ့လိုပဲအမြင်၊ အကြားအာရုံ၊ olfaction နှင့်အရသာကျဆင်းခြင်း။

ချိန်ခွင်လျှာ function ကိုလျော့ချလိမ့်မည်။

အရေးပါသောအစွမ်းရည်ကျဆင်းဦးမည်

ကျန်နေတဲ့လေကြောင်းအသံအတိုးအကျယ်တိုး။

ကျောက်ကပ်၏ filtration function ကိုလျော့ချထားသည်။

အသည်း၏ detoxification function ကိုနှင့်ကျောက်ကပ်၏မစင် function ကိုလျော့ချနှင့်သေးထွက်ဆိုးကျိုးဖြစ်ပေါ်နိုင်ဖွယ်ရှိပါသည်။

C. အရေးပါသောစစ်ဆေးမှုများ

ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်၊ သွေးပေါင်ချိန်၊ သွေးခုန်နှုန်း၊ အသက်ရှူသတိ၊ ဤအရေးကြီးတဲ့လက္ခဏာ (အရေးကြီးတဲ့လက္ခဏာ) ကိုခေါ်၊ ဤအရေးပါသောစစ်ဆေးမှုများဟုခေါ်သည်တိုင်းတာခြင်းနေကြသည်။

SpO2 (percutaneous သည်သွေးလွှတ်ကြောအောက်စီဂျင်) ကပြုစုစောင့်ရှောက်မှု site ကိုတိုင်းတာနိုင်ပါသည်။

ဤကိုယ်ခန္ဓာ၏ အခြေအနေကိုကြည့်ဖို့အသုံးပြုကြသည်။

သူတို့မမှန်စွာရသိမဟုတ်ပုံမှန်မဟုတ်သောခံစားရလျှင်သူတို့၏အရေးပါသောစစ်ဆေးပါ။

ပုံမှန်အရေးကြီးတဲ့လက္ခဏာ

အသက်ရှူ ၊ တစ်မိနစ်လျှင် 12-15 ကြိမ်

သွေးဖိအား ၊ နှလုံးကျွံသွေးဖိအား <120 mmHg (140 mmHg အထက်မြင့်သောသွေးဖိအား) နှင့် diastolic သွေးဖိအား <80 mmHg (90 mmHg အထက်မြင့်သောသွေးပေါင်ချိန်)

သွေးခုန်နှုန်း ၊ တစ်မိနစ်လျှင် 60-80 ကြိမ် (100 သို့မဟုတ်ထိုထက်ပို tachycardia, ထက်နည်း 60 bradycardia)

ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ၊ 36-37 ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်

ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်

တချို့ကသက်ကြီးရွယ်အိုများ 35 °C၏ပုံမှန်အပူချိန်ရှိသည်။ အဆိုပါ 37.1 ° C ၏ temperature သို့မဟုတ်ပိုမိုမြင့်မားဆက်လက်တဲ့အခါမှာသူတို့တစ်တွေအဖျားရှိသည်။ က 35 ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်သို့မဟုတ်အောက်ပိုင်းသောဒသက်ကြီးရွယ်အိုများအားလူတွေကသူတို့နေမကောင်းဖြစ်ရင်တောင်တစ်ဦးအဖျားရဖို့လျော့နည်းများပါတယ်ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့သတိထားပါရန်လိုအပ်သည်။

သွေးပေါင်ချိန်

သဂုဿသုတူရိယာတိုင်းတာခြင်းအလိုအလျောက်သွေးပေါင်ချိန်နှင့်အတူတိုင်းတာ။

သွေးဖိအားကိုသူတို့အသက်အရွယ်နှင့်ရောဂါအပေါ်မူတည်ပါသည်။

သွေးခုန်နှုန်း

အဆိုပါသွေးခုန်နှုန်းဟာလက်မဘက်ပေါ်တွင်လက်ကောက်ဝတ်သွေးကြောအပေါ်ပေါ့ပေါ့အဆိုပါလက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်နှင့်လက်စွပ်ကိုလက်ညှိုးအားမရမြင့်တိုင်းတာသည်။

အသက်ရှူ

အတိမ်အနက်နှင့်ရစ်သစ်နှင့်အယှက်ပြောင်းလဲမှုများများအတွက်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာနှုန်းကိုစစ်ဆေးမှုများ။

အသိအမြင်

သူတို့မသိတဲ့အခါသူတို့ကနိုးဖြစ်ကြသည်။

သူတို့နာမကိုပဋနာနှင့်တစ်ဦးတုံ့ပြန်မှုရှိကြသလိုကြည့်ပါ။

သဂုဿသုချေသောအခါသူတို့တစ်တွေတုန်ပြန်မရကြပါလျှင်၎င်းသည်အန္တရာယ်များပါတယ်။

SpO2 (percutaneous သည်သွေးလွှတ်ကြောအောက်စီဂျင်)

SpO2 ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာအောက်ဆီဂျင်ပမာဏကိုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင်သူကရွဲဟုခေါ်သည်။ "Pulse oximeters" သူတို့လက်ညှိုးနှင့်အတိုင်းထက်အလွန်ကျယ်ပြန့်အသုံးပြုကြသည်။

ဒါဟာအဆုတ်သို့မဟုတ်နှလုံးရောဂါနှင့်အတူသူတို့အတိုးကျန်းမာလူတို့အတို 99% နီးစပ်ပေမယ့်နိမ့်နိမ့်သည်။

အများအားဖြင့်က 95% သို့မဟုတ်ထိုထက်ပိုသည် ဖြစ်. . ထိုသို့ထက်လျော့နည်းပါကအချို့သောမမှန်စဉ်းစားနိုင်ပါသည်။



ကျောက်ကပ်, ဆီးရောဂါ

နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါ

နာတာရှည်ကျောက်ကပ်ရောဂါကျောက်ကပ် function ကိုအချိန်ကြာမြင့်စွာအာရုံရှိယွင်းလျက်ရှိသည်ထားတဲ့အတွက်ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ အဲဒီမှာသူကဖြစ်ပေါ်စေသည်ဟုအများအပြားနာမကျန်းဖြစ်ကြသည်ကိုငင်း, ထိုကဲ့သို့သောကြည့်အခြေအနေမှအချိန်ကြာမြင့်စွာဆက်လက်နှင့်ပိုဆိုးရရှိသွားတဲ့အခါ, ကျောက်ကပ်ပျက်ကွက်တွေရှိနိုင်ပါသည်။ ကပိုဆိုးရရှိသွားတဲ့လျှော့, Dialysis လိုအပ်သောဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ပရိုတိန်း, ဆား (6 ဂရမ် / နေ့ထက်လျော့နည်း) နှင့်ပိုတက်စီယမ် (2 ဂရမ် / နေ့ဒါမှမဟုတ်ဒီထက်နည်း) နှင့်အတူတစ်ဦးကမုန့်ညက်လိုအပ်ပါသည်။ ဒါဟာအလေးချိန်နှင့်ဖော့တြောင်းလဲမှုများစောင့်ရှောက်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။

ဆီးကျိတ် hypertrophy

ဆီးကျိတ် hypertrophy ယောက်ျားအသက်ကြီးရသကဲ့သို့, ဆီးအိမ်ရဲ့နောက်ကွယ်ကဆီးကျိတ်တဖြည်းဖြည်းကခက်ခဲဆီးထုတ်လုပ်ရန်အောင်, ပေါက်သောကော့ဗျူးဖျာညာညာ။ သူတို့ကအိမ်သာကိုသွားကြိမ်အရေအတွက်ကိုလည်း,

Cerebrovascular ရောဂါ (လေဖြတ်ခြင်း)

Cerebrovascular မမှန် (လေဖြတ်ခြင်း) နောက် infarction, ဦးနှောက်သွေးသွန်ခြင်း, subarachnoid သွေးလွန်ပါဝင်သည်။

ဦးနှောက် infarction ဦးနှောက်ထဲမှာသွေးကြောကိုချိုးဖျက်နှင့်သွေးထွက်သည့်အခါထိုအသွေးကိုဦးနှောက်ခုံဖိနှိပ်အတွက်လေး, ဦးနှောက်သွေးသွန်ခြင်းနှင့် subarachnoid သွေးလွန်ပေါက်သည့်အခါတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ လူနေမှုပုံစံတဲ- related ရောဂါများအစီအစဉ်အကြောင်းရင်းဖြစ်တယ်။ အထူးသဖြင့်, ဦးနှောက် infarction အလွန်ဘုံနာမကျန်းဖြစ်ပြီး, အချို့သောလူများကအကြိမ်ပေါင်းများစွာပြန်လုပ်ပါ။ အစောပိုင်းကရှာဖွေခြင်းနှင့်ကုသမှုကုသသူကိုအောက်ပါလက္ခဏာသို့မဟုတ်ပုံမှန်မဟုတ်သောရောဂါလက္ခဏာတွေမဆိုသတ်ထားမိခဲ့လျှင်, ချက်ချင်းသက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကိုအကြောင်းကြား။

တဦးတည်းမျက်နှာသို့မဟုတ်ခြေလက်ထုံဖြစ်ပါတယ်။ တန်ခိုးမရှိရှိပါသည်။

သူတို့စကားမပြောနိုင်ပါ။ ကောင်းစွာစကားမပြောနိုင်ပါ။

သူတို့ကပြောနေကြပါသည်သောအရာကိုအခြားသူများကိုနားလည်လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။

သူတို့မျက်စိတစ်ခုမှာရူပါရုံကိုရှုံး, သူတို့ကကိုမမှန်နိုင်ပါ။

အရာတစ်ခုမှာနှစ်ခုခုလုပ်ပါတယ်။

ဒါဟာအစားအသောက်ချို့ရန်ခက်ခဲဖြစ်လာသည်။ ရေသို့မဟုတ်အစားအသောက်ခံတွင်းထဲကလာပါတယ်။

ရုတ်တရက်မူးမြေခင်း, ခေါင်းကိုက်ခြင်း, သို့မဟုတ်ပျို့ချင်။

အာရုံကြောနာမကျန်း

ပါကင်ဆန်ရောဂါ

ပါကင်ဆန်ရောဂါကဦးနှောက်ကနေညွှန်ကြားချက်ကောင်းစွာမှတဆင့်ကူးစက်သောကြာသည်မဟုတ်ခြင်းနှင့်ခန္ဓာကိုယ်လွတ်လပ်လပ်မရွေ့ပါဘူးရသောတစ်ဦးရောဂါဖြစ်ပါသည်။

ဒါဟာတဖြည်းဖြည်းနှစ်ပေါင်းများစွာပိုဆိုးလိမ့်မယ်။ အဆိုပါလှုပ်ရှားမှုကိုခဏ်ငွေလှုပ်ရှားမှုများကိုကောင်းသောမဟုတ်နေ့ကျေးသည် ဖြစ် . အနားယူသည့်အခါလက်နှင့်လက်ချောင်းများကိုလှုပ်။ သူတို့လမ်းလျှောက် start ပြီးတထိုကဲ့သို့သောမူးယစ်ဆေးဆေးထွက်ဆိုးကျိုး, ဦးနှောက် infarction နှင့်ဦးနှောက်သွေးသွန်ကဲ့သို့သောအခြားရောဂါလက္ခဏာတွေဆင်တူရောဂါလက္ခဏာတွေဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။

အရိုးနှင့်ပူးတွဲရောဂါများ

အရိုးပွရောဂါ

အရိုးပွရောဂါသွေ့ခြောက်သောအရိုးအားနည်းစေနေလွယ်တကူဖဲသောတစ်ဦးရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ဒါဟာအိုမင်းမှုကြောင့်မိန်းမတို့အားဘုံတစ်ဦးရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ဒါကြောင့်လွယ်လွယ်ကူကူသင်တို့အရိုးချိုးမည်အဖြစ်ကလဲမရသတိထု

Osteoarthritis

Osteoarthritis ပူးတွဲအရိုးနုကိုထုတ်ဝတ်ဆင်ဖြစ်ပါတယ်နှင့်ပူးတွဲရောင်သည်အဘယ်မှာရှိတစ်ဦးအခွအနေဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာများအဆစ်နာကျင်မှုနဲ့ရောင်ရမ်းခြင်း, ရေရဆောင်းခြင်းများပါဝင်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာ

အက်စ်ကူးစက်မှု

ထိုကဲ့သို့သောအဆုတ်ရောင်, တီဘီ, တုပ်ကွေးပိုင်းရပ်စ်ကူးစက်မှု, ကူးစက်ထည့်ပြီးအရေပြားရောဂါကူးစက်မှုအဖြစ်အမျိုးမျိုးသောရောဂါကူးစက်မှုရှိပါတယ်။

အဟောင်းတွေကလွဲမရှိသလောက်ထိုကဲ့သို့သောအများ, နာကျင်မှုများနှင့်ယားယံခြင်းအဖြစ်လက္ခဏာတွေလို့ပြောသောကြောင့်, ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုနှောင့်နှေးစေခြင်းငှါ။ သာသနာ့အရာတစ်ခုခုကိုပုံမှန်ထက်ကွဲပြားခြားနားသောကြောင်းခံတရုံကကူးစက်ရောဂါလည်းရောဂါဖြစ်ပွားမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သောအခြားနေထိုင်သူများနှင့်စောင့်ရှောက်သူများကူးစက်။

ရောဂါကူးစက်မှုကိုဟန့်တားနိုင်ရန်အတွက်ကြောင့်ရောဂါကူးစက်ထဲကနေသောအရာကိုသိရန်နှင့်ထိုကဲ့သို့သောလုတ်ကျင်း, လက်အဝတ်လျှော်, မျက်နှာဖုံး, တစ်ခါသုံးလက်အိတ်များနှင့်လေဝင်လေထွက်အဖြစ်ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေးပင်မရောဂါကူးစက်

Norovirus ရောဂါကူးစက်

ကူးစက်လာသောအခါ Norovirus ရောဂါကူးစက်မှုဖြင့်ထန်ခန့်ခြင်းနှင့်ဝမ်းလျှောက်ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ သင့်အနေဖြင့်မသိစဉ်မဟုတ်အန်ထီသဖြင့်အခြားသူများကိုကူးစက်နိုင်ပါတယ်။ ပိုင်းရပ်စ်လည်းလေထုထဲသို့အနီဖတ်ကနေမှတားအများအပြား noroviruses ရှိပါတယ်သည့်အခါရောဂါကူးစက်မှုကိုကာကွယ်တားဆီးဖို့, ကဆောင်းရာသီတွင်အကြောင်းတရားများအစားအစာများ (ကုန်ကြမ်းပင်လယ်စာ, ကုန်ကြမ်းအသား, ကုန်ကြမ်းကြက်ဥ, bivalves;

norovirus နုလုံးဆကျဆဲရာတုဂျ

အရက်ပိုးသန့်ဆေးထိရောက်မှုဖြစ်ပါတယ်ကတည်းကဆိုဒီယမ် hypochlorite (မီးဖိုချောင်အရောင်ချွတ်အရောင်တင်) ကိုအသုံးပြုပါ။ 500ml ပေပုလင်းတစ်ပုလင်းအတွင်းမီးဖိုချောင်အရောင်ချွတ်အရောင်တင် 2 ပုလင်းထုပ်သတင်းစာသို့မဟုတ်စက္ကူသုတ်ပဝါစိမ်နှင့်တံဖို့ပေါ်မှာထားပါ။

ပြတင်းပေါက်ဖွင့်လှစ်ခြင်းနှင့်လေထုထဲတွင်တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်အနေဖြင့်ပိုးသန့်ဆေးကိုစတင်ပါ။

ပိုးသတ်ဆေးစိမ်သတင်းစာသို့မဟုတ်စက္ကူပဝါနှင့်အတူအနီဖတ်ကိုချွတ် Wipe ပြီးပလတ်စတစ်အိတ်၌တံဆိပ်ခတ်ထားလော့။

တစ်ဦးပိုးသတ်ဆေးအတွက် tableware ပိုးသတ်ဆေး။

ရေချိုးခန်းသုံးရေပူနှင့်ပိုးသတ်ဆေးနှင့်အတူ 1 မိနစ်သို့မဟုတ်ထိုထက်ပိုအဘို့ 85 <ကို C မှာရေဖျန်းဖြေနေသည်။

processing တဲ့အခါမှာတစ်ခါသုံးလက်အိတ်တစ်မျက်နှာဖုံးနှင့်တစ်ခါသုံးဂါဝန်ကိုဝတ်ဆင်။

ဒီပိုးသတ်ဆေးစိမ်စက္ကူပဝါနှင့်အတူ door knobs နှင့်အိမ်သာထိုင်ခုံ Wipe ။

ဆပ်ပြာနှင့်ပြေးရေနှင့်အတူလက်ချောင်းများအကြားနှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်ဆေးကြောပါ။

မွှေး (အားကစားသမားရဲ့ပေ)

မွှေးအရေပြား, လက်သည်းများနှင့်ဆံပင်သက်ရောက်သည်။ ဒါဟာနေရာသီအတွက်ပိုမိုဆိုးရွားရလေ့ရှိတယ်။ အတော်များများကသက်ကြီးရွယ်အိုများ onychomycosis ရှိသည်, နှင့်ကူးစက်လက်သည်းထူဖြစ်လာသည်နှင့်အတူအေးအားကစားသမားရဲ့ခြေမကိုပျောက်ကင်းစေရန်ခက်ခဲသည်နှင့်အလွယ်တကူနေ့တိုင်းပြန်လည်စတင်မည်ကြောင့်အလျင်အမြန်ရှာဖွေကြောင့်ကုသရန်ဆက်လက်ရန်အရေးကြီးပါသည်။ သူတို့နေ့တိုင်းရေချိုး ယူ, မသွားနိုင်လျှင်, ခြေလျှော်

ဝဲ

ဝဲအဆိုပါ tummy, ရင်ဘတ်, အတွင်းပိုင်းပေါင်နှင့်ကြိုတင်ခွဲအနီရောင် (အဖု) အပေါ်ခိုင်မာတဲ့ယားကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်ရာ mite စါတစ်ဦးကြင်ကြင်နာနာ (hymenid mite), ကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့နေကြသည်။ ဒါဟာအဝတ်နှင့်စာရွက်ဝဲအပူအားနည်းချက်ဖြစ်ကြောင်းကတည်းကညစ်ညမ်းအဝတ်အထည်နှင့်စာရွက်များရေနေ့အတွက်ကိုဆေးကြောရန်လိုအပ်ပါသည်။

တုဂျကျေးနာ

တပ်ကွေးရောဂါပုန့်တွင်ဆောင်းရာသီတွင်ပျံ့နှံ့သည်။ မိုင်းရပ်စ်ပျံသန်းနိုင်ပြီးလူမျိုး, ချောင်းဆိုးခြင်း, နှာချေခြင်းသို့မဟုတ်ပြောနေတာခြင်းဖြင့်ရောဂါကူးစက်ခံရမှုဖြစ်လာသည်။

ထိုကဲ့သို့သောမြင့်မားတဲ့အများ, လည်ချောင်းနာ, ခန္ဓာကိုယ်လေးလံခြင်းနှင့်အားနည်း feeling, အဆစ်နှင့်ကြက်သားအဖြစ်ရောဂါလက္ခဏာများကိုထိခိုက်စေ။

ထိုပေါက်ဖွားကာလအကြောင်းကို 1 မှ 3 ရက်အတွင်းဖြစ်ပြီး, ကအကြောင်း 2 ရက်အများရေခဲခွန်ပြီးနောက်သည်အထိအခြားလူများကူးစက်စေနိုင်သည်။

တီဘီရောဂါ

တီဘီရောဂါနာချောင်းသို့မဟုတ်ရောဂါလက္ခဏာနှင့်အတူလူသဖြင့်ချောင်းဆိုးခြင်းကနေလေထုထဲတွင်တီဘီရောဂါဘက်တီးရီးယားစာတ်များကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့တစ်ဦးကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ သူတို့ကူးစက်နေကြလျှင်ပင်ရောဂါလက္ခဏာတီဘီရောဂါထိုကဲ့သို့သော <ကို C, ရွေ့လျော့မရနှင့် ပတ်သက်, 37.5 မှချောင်းဆိုးခြင်းနှင့်သလိပ်, အပူတက်အဖြစ်လက္ခဏာတွေနဲ့အတူဆက်လက်နှင့်အစာစားချင်စိတ်မရှိခြင်းနှင့်အသွေးလိပ်ထဲမှာရောနှောနိုင်ပါသည်။ ကပိုဆိုးရရှိဒါဟာဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတာသူ့မြင်မားတဲ့ကူးစက်မှုအလွန်အရေးကြီးသောရောဂါဖြစ်ပါသည်။ စက်ရုံဝင်ရောက်မီ, ကတီဘီနဲ့အပူမဟုတ်သင်အစဉ်ဆက်တီဘီခွဲကြပါလျှင်မည်သည့်လက္ခဏာရှိလျှင်စုစုပေါင်းဖို့လိုအပ်ပေသည်။ နေင

Hepatitis B ပိုး, အသည်းရောင်စိ

Hepatitis B ပိုးနှင့်အသည်းရောင်စိသွေးနှင့်ခန္ဓာကိုယ်အရည်ကနေမှတဆင့်ကူးစက်သောနေကြသည်။ သာမန်ဘဝ၌ရှိကူးစက်မှုနီးပါးမျှဖြစ်နိုင်ချေဖြစ်ပါသည်, သို့သော်သင်တစ်ခါသုံးလက်အိတ်ကိုသုံးပါရန်သေချာစေပါ, သွေးသွေ

မသန့်စွမ်း 2) နားလည်မှု

မသန့်စွမ်းသူများအတိုသက်သာချောင်ချိရေး၏ အခြေခံအတွေးအခေါ်

မသန့်စွမ်းသူများကိုလူမှုဖူလုံရေးသုံးခုအခြေခံစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများအောက်မှာပေါ်ပြတဲ့အတိုင်းမသန့်စွမ်းလူတို့အတိုသက်သာချောင်ချိရေး၏ အခြေခံအတွေးအခေါ်ဖြစ်ပါတယ်။



ပုံမှန်

ပုံမှန်မသန်စွမ်းလှဦးမသန်စွမ်းခြင်းမရှိဘဲလူတို့နှင့်အတူအသက်ရှင်နိုင်တဲ့လူအဖွဲ့အစည်းများအတွက်ရည်ရွယ်ခြင်းဖြင့်မသန်စွမ်းလှဦးကိုထောက်ပံ့ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ပြန်လည်ထူထောင်ရေး

ပြန်လည်ထူထောင်ရေးဝင်တို့၏မူလပါဝါပြန်ဒါမှမဟုတ်သူတို့အချို့သောအကြောင်းပြချက်များအတွက်ဝင်တို့၏ယခင်အခွအနေကိုဆုံးရှုံးလျှင်ကျန်ရှိသောပါဝါနှင့်အတူအသက်ရှင်နိုင်ခြင်းကိုရည်ညွှန်းသည်။

Inclusion

မသန်စွမ်းသူများအတွက်များ၏သက်သာချောင်ချိရေးမှာ မသက်ဆိုင်သူတို့တစ်မသန်စွမ်းများတစ်ဦးချင်းစီကတစ်ကြားကိုထောက်ပံ့မှုများနှင့်အတူတကွနေထိုင်ဖြစ်စေမ၏၊ လူတိုင်းအတွက်သောစိတ်ကူးတို့ပါဝင်သည်ရန်အရေးကြီးပါသည်။

ခအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ function ကိုအမျိုးအစားခွဲခြား၊ မသန်စွမ်းသူများနှင့်ကျန်းမာရေး

function ကိုအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာခွဲခြားရေး၊ မသန်စွမ်းသူများနှင့်ကျန်းမာရေး (ICF) ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) ကဆုံးဖြတ်တဲ့ခွဲခြားဖြစ်ပါတယ်။

မသန်စွမ်းပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကသူတို့ဘဝတွေကိုနှင့်အတူအကျိုးရှိခြင်းသည်ဆိုပါကထိုကဲ့သို့သောစာတတ်လေ့ကျင့်မှုအဖြစ်လူတစ်ဦးရဲ့မသန်စွမ်းရှိခြင်းမဟုတ်ကဲ့သို့သောအခြားအကြောင်းတရားများရှိပါသည်။

function ကိုအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာခွဲခြားရေး၊ မသန်စွမ်းသူများနှင့်ကျန်းမာရေး (ICF) မသန်စွမ်းများအတွက်ဒါပေမယ့်လည်းပတ်ဝန်းကျင်ကိုအဘို့မသာ၊ ကျယ်ပြန့်စွာထောင့်ကနေမသန်စွမ်းလူများ၏လုပ်ငန်းဆောင်တာကိုစဉ်းစား “စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်ချက်တွေကို / ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ” “လှုပ်ရှားမှုများ” နှင့် “ပီစီအိုင်” Function ကို၊ မသန်စွမ်းသူများနှင့်ကျန်းမာရေး (ICF) ၏အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာခွဲခြားရေးအတွက်

အထူးသဖြင့်လှုပ်ရှားမှုများ

- ① “သူတို့လုပ်ပေးလှုပ်ရှားမှုများ” : သင်သည်သင်၏နေ့စဉ်အသက်တာ၌ပြုလုပ်လှုပ်ရှားမှုများ
- ② “ပြုမိနိုင်လှုပ်ရှားမှုများ” : အကူအညီနည်းလမ်းများနဲ့အတူလုပ်ဆောင်နိုင်တယ်ကြောင်းလှုပ်ရှားမှုများအမြဲတမ်းမဖြစ်နိုင်ပါသော
- ③ “လုပ်ဖို့လှုပ်ရှားမှုများ” : အနာဂတ်၌ပြုသောအမှုမည်ဖြစ်ကြောင်းလှုပ်ရှားမှုများ

ဒါဟာတိကျတဲ့ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကိုသတ်မှတ်နိုင် “ပြုမိခံရလှုပ်ရှားမှုများ” နှင့် “လှုပ်ရှားမှုများပြုသောအမှုခံရဖို့” နဲ့ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန်အရေးကြီးပါသည်။

မသန်စွမ်း၏ C. အခြေခံအသိပညာ

မသန်စွမ်းမှု

အမြင်အာရုံချို့ယွင်း

အမြင်အာရုံချို့ယွင်းတွေလိုပဲအမြင်နှင့်အမြင်အာရုံကိုလယ်ချို့ယွင်းဖြစ်ပါတယ်။ မျက်မှောက်အရာများ၏အသွင်သဏ္ဍာန်နှင့်ဖြစ်တည်မှုမြင်နားလည်ရန်စွမ်းရည်ဖြစ်ပါတယ်။ အမြင်၏လယ်ပြင်သင်၏မျက်စိရွေ့လျားခြင်းမရှိဘဲတစ်ချိန်တည်းမှာတွေ့မြင်နိုင်ပါသည်သောအကွာအဝေး (ပြန်ပွား၊ အနံ့) ဖြစ်ပါသည်။

အမြင်အာရုံချို့ယွင်းလူတို့အဘို့ Walking အကူအညီ

အသုံးပြုသူ (တံတောင်ဆစ်မှပခုံးအကြား) ကိုစောင့်ရှောက်သူများ၏ဒုတိယလက်မောင်းကြောလျှင်တည်ငြိမ်လမ်းလျှောက်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဤနည်းလမ်းကိုလက်ဦးဆောင်တဲ့လမ်းလျှောက်ဟုခေါ်သည်။ ကျင်းပမည့်လက်ရုံး၏စောင့်ရှောက်အတားအဆီးသို့မဟုတ်မြေလှမ်းများရှိပါတယ်ရှိလျှင်၊ သူတို့ကိုများ၏ရှေ့မှောက်၌ရပ်တန့်ခြင်းနှင့်နှစ်သိမ့်၌ကျင်လည်။ အဆိုပစောင့်ရှောက်သူများနှင့်အသုံးပြုသူများအကြားအမြင်တစ်ကွာခြားချက်ရှိလျှင်၊ အသုံးပြုသူစောင့်ရှောက်သူများရဲ့ပခုံးနှင့်လက်မောင်းကိုကိုင်းထားသင့်ပါတယ်။ ဒါဟာအသုံးပြုသူရရှိထားသူအရပူ၏တည်ငြိမ်မှုကိုအာရုံစိုက်ဖို့အင်

ချို့ယွင်းကြားနာနှင့်ဘာသာစကား

ချို့ယွင်းကြားနာမှာတော့သူတို့ခံစားကားကိုနားထောင်ချိန်ပြုသောပြည်နယ် “နားပင်း” ဟုခေါ်၏။ သူတို့တစ်တွေနည်းနည်းစကားကိုနားထောင်ချိန်ပြုသောပြည်နယ် “ဒေသနာတော်ကိုနားထောင်ရန်ခက်ခဲ” ဟုခေါ်သည်။ သူတို့ 3 နှစ်ရှိပြီဖြစ်ကြောင်းမတိုင်မီသူတို့ပြင်ထန်ကြားနာချွတ်ယွင်းရှိပါကသူတို့သည်အကြောင်းပြောနေတာနေသောစကားကိုနားနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ ဤအကြောင်းကြောင့်ထိုသို့မိန့်တော်မူဘာသာစကားသင်ယူရန်နှင့်သူတို့မှ သူတို့တစ်တွေဘာသာစကားမသန်စွမ်းရှိပါကသူတို့မကြာခဏစကားပြောဒါပေမယ့်လည်း၊ နားထောင်ခြင်းကိုဖတ်ရှုခြင်း၊ ရေးသားခြင်းဒုက္ခမသာရှိသည်။ နှစ်ဦးစလုံးကိုစွဲများတွင်သတင်းအချက်အလက်ကိုဆုံးရှုံးခံရခြင်းနှင့်ငိုင်းတို့ကိုနားကျင်ကလေးတွေနဲ့ဆက်သွယ်မှုခက်ခဲဖြစ်လာနေသည်။ ဤအကြောင်းကြောင့်၊ လူအဖွဲ့အစည်းအတွင်းပီစီအိုင်အဆင်မပြေဖြစ်လာသည်။ ဆက်သွယ်ဖို့သုံးလ

ဘယ်လိုဆက်သွယ်ပြောဆိုရန်

လက်ရေး : တစ်ကြားနာဆုံးရှုံးမှုရှိတဲ့သူတွေအတွက် (ရုတ်တရက်နားကြားရပ်တန့်သို့မဟုတ်သူကသူတွေကိုပုခုံးထောင့်ဖို့ခက်ခဲဖြစ်လာကြပါပြီ)။ ဆက်သွယ်ရေးရေးသားခြင်းထိရောက်သောဖြစ်ပါတယ်။

နှုတ်ခမ်း Reading : တချို့လူတွေကသူတို့နှုတ်ခမ်းများ၏မျက်နှာစကားရပ်များနှင့်လှုပ်ရှားမှုမှာကြည့်ခြင်းအားဖြင့်ဇာတ်လမ်းများ၏ content ကိုနားလည်သဘောပေါက်ရန်ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ကိုဖတ်ရှုနိုင်ပါတယ်။

သင်္ကေတပြဘာသာစကား : တချို့လူတွေကလက်ပုံစံမျိုးစုံနှင့်လက်လှုပ်ရှားမှုများကိုသုံးပြီးလက်ဟန်ပြဘာသာစကားနားလည်နိုင်ပါတယ်။ နိမိတ်လက္ခဏာကိုဘာသာစကားနှင့်လက်ညှိုးကိုဇာတ်ကောင်ရှိပါတယ်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမသန်စွမ်း (မော်တာကမောက်ကမဖြစ်မှု)

ချို့ယွင်းခြေလက်အင်္ဂါဟာခြေလက်အင်္ဂါ (အထက်နှံအောက်ခြေလက်အင်္ဂါ) နှင့်မော်တာ function ကိုချို့ယွင်းဖြစ်ကြောင်းဆိုလိုသည်။

Hemiplegia

အဲဒီမှာညာဘက်သို့မဟုတ်ကိုယ်ခန္ဓာ၏လက်ဝဲဘက်ခြမ်းဖြစ်စေအပေါ်သွက်ချာပါဒဖြစ်တယ်၊ မိန့်ခွန်းနှင့်ဘာသာစကားပြဿနာများကိုဦးနှောက်ပျက်စီးသည်အဘယ်မှာရှိအပေါ် မူတည် ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

ရိုးရှင်းသွက်ချာပါဒ

တစ်ဦးတည်းသာအထက်နှံအောက်ခြေလက်အင်္ဂါများ၏သွက်ချာပါဒ။

Paraplegia

ကျောရိုးဒဏ်ရာကြောင့်မကြာခဏအထက်ခြေလက်အင်္ဂါသို့မဟုတ်နှစ်ဦးစလုံးနိမ့်ခြေလက်အင်္ဂါနှစ်ခုလုံး၏သွက်ချာပါဒ၊ ရှိပါသည်။

ခြေလက်သွက်ချာပါဒ

အထက်နှံအောက်နှစ်ခုလုံးခြေလက်အင်္ဂါများတွင်သွက်ချာပါဒရှိပါသည်။ ဦးနှောက်လက်ခြေသေသောသူသို့မဟုတ်ကျောရိုးဒဏ်ရာအများစုကြောင့်။

ဒါဟာစောင့်ရှောက်သူများအသုံးပြုသူများနှင့်စိုးရိမ်ပူပန်ဖို့နီးကပ်သို့မဟုတ်အစားစောင့်ရှောက်သူများဘက်မှတစ်ခုခုကျည်ခြင်းသို့မဟုတ်လမ်းပြထက်အတူတကွထင်သူတစ်ဦးဖြစ်တယ်ဆိုတာအရေးကြီးပါသည်။

သင်သည်ထိုသူတို့သူတို့လိုချင်တဲ့ဘာသာဝင်ကိုရှိသည်ဖို့ကျညီရပေမည်။

ဒါဟာအသုံးပြုသူ၏တန်ခိုးနှင့်အလားအလာသတိထားဖြစ်၊ သူတို့ယုံကြည်မှုပေးရန်အရေးကြီးပါသည်။

ပညာတတ်မသန်စွမ်း

ပညာတတ်မသန်စွမ်းစဉ်းစားရန်ပျမ်းမျှအားဖြင့် (IQ70) စွမ်းရည်နှင့်ချို့ယွင်းသပွယ် function ကိုထက်လျော့နည်းအတူအသက် 18 နှစ်တွင်တစ်စွမ်းပေါ်လာပါသည်။

ဒါဟာသူတို့ကြိုက်နှစ်သက်ခြင်းနှင့်မကြိုက်ပါသောအရာကိုသူတို့မှမကောင်းမတွေ့ဘာတွေရှိတယ်ဆိုတာသူတို့မှမကောင်းတွေ့ဘာတွေရှိတယ်ဆိုတာမြင်နေ၏သဘောထားရှိသည်ဖို့ကအရေးကြီးတယ်၊ သူသူတို့ဖြစ်ကြသည်။ အမျိုးကြောင်းလူတစ်ဦး၏အနေအထားအတွက်စောင့်ရှောက်မှုလုပ်သားရပ်တည်မှုအားဖြင့်ရုံးတင်စစ်ဆေးခြင်းနှင့်အမှားထောက်ပံ့ကြောင်းလူတစ်ဦးရဲ့ဘဝအတွက်ကျအလွတ်လပ်ရေးထောက်ခံမှုပေးပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါ

ပုံမှန်စိတ်ရောဂါ

Schizophrenia

အသက်ရှင်သောပတ်ဝန်းကျင်နှင့်စိတ်ဖိစီးမှုအတွက်အပြောင်းအလဲများမကြာခဏစိတ်ခံစားမှုနဲ့စိတ်ခွန်အားနီးမမှန်မှုဖြစ်ပွားခြင်းဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။

စီးပွားပျက်ကပ်

သူတို့ကစိတ်ဓာတ်ကျခံစားရသည်နှင့်ငိုင်းတို့၏လှုံ့ချောမှုလျော့ချဖြစ်ပါတယ်။ သင်တစ်ဦးရိုးရှင်းတဲ့ခံစားချက်နှင့်အတူသူတို့ကိုအားပေးလျှင်၊ သူတို့သည်သင်တို့ဝန်ကိုထမ်းများနှင့်သူတို့ကအခြားသူများနားမလည်ဖြစ်ကြောင်းခံစားမိ

စိတ်ကြွရောဂါ (Manic စိတ်ကျရောဂါ)

စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းနှင့်စိတ်ကျရောဂါထပ်တလဲလဲပြုရန်။

အရကျစွဲရွေး

သူတို့တစ်တွေအချိန်ကြာမြင့်စွာအရက်ကိုမသောက်ဆက်လက်ဆိုရင်သူတို့ကတုန့်ယင်ယင်၊ delirium၊ စိတ်အာရုံချောက်ခြားခြင်းနှင့်ထင်ယောင်ထင်မှားတွေ့ကြုံခံစားစေနိုင်သည်။ အရက်မသောက်ရမှဆက်လက်နေစဉ်ဘဝ၊ c Neurotic မမှန် ထိုသို့သောဝတ်ဖြစ်ရပ်များသို့မဟုတ်ရုတ်တရက်အတွေ့အကြုံများအဖြစ်စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့နိုင်ပါသည်။ သူတို့ကိုတစ်ဦးစိတ်ရောဂါနှင့်အတူကုသမှုကိုဆက်လက်ရန်နှင့်သင်သည်သူတို့၏မိသားစုထောက်ပံ့ပေးအံ့ဒါဟာအရေးကြီးပါတယ်။ သူတို့ကိုပတ်လည်ရှိသူတွေ၏တင်းမာမှုများနှင့်စိုးရိမ်ပူပန်မှု၏ခံစားကျေးဇူးပြုသူတို့ကိုမှတဆင့်ကျားစက်သောနှင့်လူတိုင်းဦးနှောက်အာရုံကြောရရှိရမှာတို့နေကြသည်။ အသုံးပြုသူရဲ့အနေအထားနှင့်ခံစားချက်များကိုစဉ်းစားစေချိန်မှာရဲ့နေ့

မိသားစုစိတ်ပညာနှင့်ပီစီအိုင်ပတ်သက်မှုထောက်ခံမှု၏နားလည်မှု မသန်စွမ်းလျှင်၊ မသန်စွမ်းများနှင့်မိသားစုများနှင့်အတူကလေးများစိုးရိမ်စိတ်နဲ့စိတ်ဖိစီးမှုတွေအများကြီးခံစားရပါတယ်။ ထို့ကြောင့်၊ စောင့်ရှောက်မှုလုပ်သားများမသန်စွမ်းမသန်စွမ်းနှင့်လူတို့နှင့်အတူကလေးများဒါပေမယ့်လည်းငိုင်း

မိသားစုထောက်ပံ့မယ့်မိသားစုစောင့်ရှောက်မှုအကျကျထောက်ပံ့ပေးပါ။ မိသားစုလူမှုရေးပီစီအိုင်နှင့် Self-ပညာပေးစုံများအတွက်ပံ့ပိုးမှုလည်းလိုအပ်သည်။

စိတ်ဖောက်ပြန်၏ 3) အခြေခံပညာများလည်မှု

ရှုထောင့်ကောက်စောင့်ရှောက်မှုအမှတ်

စိတ်ဖောက်ပြန်စောင့်ရှောက်မှု၏ ရှုထောင့်အမှတ်သို့လူတို့စိတ်ဖောက်ပြန်ကြလျှင်ပင်လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကဲ့သို့အသကျဂုဏ်ရရှိရန်လိုအပ်သည်။ အဲဒီလူကိုအဘိဓာန်အသက်လမ်းအပေါင်းတို့ထက်လူသားတွေ၏ အသက်လမ်းဖြစ်၏။ သငါ့သဘာဝအရအသက်လမ်းအတိုင်းပင်လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ ခံစားခံကျင့်မှုကိုသိနိုင်လျှင်လည်း အဲဒီအစားပြဿနာတစ်ခုအဖြစ်သို့လူတို့ကိုမြင်လျှင်၏။ သင်လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအဖြစ်ကသူတို့ကိုပြုမူဆက်ဆံရမည်ဖြစ်သည်။

အာမခံချက်လွတ်လပ်ခွင့် လူတစ်ဦးအဘို့ဂရုစိုက်တတ်နိုင်သမျှလွတ်လပ်ခွင့်အဖြစ်လူတစ်ဦးကိုအာမခံဖို့ဖြစ်ပါသည်။ ဒီလိုလုပ်ဖို့ သင်ထိုကဲ့သို့သောသူတို့အသက်တာကြိုက်နှစ်သက်သောအရာကိုအဖြစ်၊ ကောင်းစွာပုဂ္ဂိုလ်ကိုသိရမည်၊ အဘယ်အရာကိုသူတို့ကြိုက်နှစ်သက်နှင့်အဘယ်သို့ဆိုင်အရေးကြီးပါသည်။

ကြောင်းလူတစ်ဦး၏ ရှုထောင့်မှစဉ်းစားပါ လူတစ်ဦးထင်နှင့်အခံစားရဘယ်အရာကိုအထိအမှတ်ပြုရန်နှင့်လူတစ်ဦးရဲ့ရှုထောင့်မှစဉ်းစားပါ။ အရေးအပါဆုံးအရာလူတစ်ဦး၏ စိတ်နှလုံးနီးစပ်သူဖြစ်ရမည်။

သူတို့မပျက်သောအရာကိုသူတို့အဘယ်သို့ပြုနိုင်သည်ကိုကြည့်ပါ။ မ

တက် Single နှင့်တန်းတူဆက်ဆံရေးမျိုးကိုလုပ် ခါဟာတစ်ဦးတန်းတူဆက်ဆံရေးမျိုးမဟုတ်ဘဲတစ်ဦး “ကူညီပေးနေ --- ကူညီပေးခဲ့သည်” ဆက်ဆံရေးမျိုးကိုဖန်တီးရန်အရေးကြီးပါသည်။ သူတို့ဘာလုပ်နေတယ်ဆိုတာကိုပေးသွားတာသို့မဟုတ်ရပ်တန့်ခြင်းအားဖြင့် သင်သည်နောက်နှင့်အတူလူသို့မဟုတ်လုပ်ချင်နိုင်သလိုဆိုတာသူတို့ထံမှယူရပါသည်။

ခွန်အားနှင့်လူတစ်ဦး၏ ခံစားချက်များကိုအထိကယူခဲ့ ခါဟာအပြည့်အဝလူတစ်ဦး၏ အသက်၊ ခံစားခံကျင့်မှုအတွေးအခေါ်ကိုနားလည်သဘောပေါက်ရန်နှင့်ကျွန်ုပ်တို့သောအရည်အချင်းများနှင့်လွှဲဆော်မှုထွက်ဆွဲရန်အရေးကြီးပါသည်။ ခါဟာပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအကြံအစည်နှင့်သရုပ်ဆောင်ကြောင်းနားလည်သဘောပေါက်ရန်အရေးကြီးပါသည်။

စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းနှင့်ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှု၏ အခြေခံ

စိတ်ဖောက်ပြန်ကဘာလဲ? စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းနောက်အတွက်နောက်ကြောင်းပြန်မလှည့်အပြောင်းအလဲများကြောင့်ဖြစ်ပွားသည်။ အပြောင်းအလဲကိုဖြစ်ပွားခဲ့သည့်ရိုးရာဦးနှောက်၏ တည်နေရာပေါ် မူတည် အမျိုးမျိုးရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေကိုပုံဖန်အတိုင်းအလုပ်လုပ်မည်မဟုတ်ပေ။ စိတ်ဖောက်ပြန်ပုံမှန်ဘဝတွေကိုနေထိုင်ခဲ့ကြသူလူများ၏ နေ့စဉ်ဘဝနှင့်လူမှုရေးဘဝစိတ်ခံနိုင်စွမ်းအားပြုရသောအခြေအနေမျိုးကိုရည်ညွှန်းသည်အဘယ်ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ဖောက်ပြန်ဆင်တူတစ်ဦးကပြည်နယ် Delirium စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့်နာမငြိမ်တုံ့ပြန်နယ်ဖြစ်တယ်၊ အဖြစ်စိတ်အာရုံချောက်ခြားခြင်း၊ အာရုံစိတ်အာရုံချောက်ခြားခြင်းနှင့်ပျက်စီးမှု၊ ဘေးကင်းလုံခြုံသူတို့ကိုစောင့်ရှောက်နိုင်စွမ်း delirium အဘို့အစောင့်ပါ။ ညင်ညင်သာသာ “သင်ဒဏ်ရရှိပါတယ်” ဟုဆိုသည်။ ခါဟာသင်သည်သူတို့၏ လက်ကိုကိုင်ထားသို့မဟုတ်ညင်ညင်သာသာသူတို့ရဲ့နောက်ကျောသို့မဟုတ်လက်

စီးပွားပျက်ကပ် <စိတ်ကျရောက်သုံးခုလက္ခဏာတွေ> စိတ်ဓာတ်ကျ feeling အသေခံရန်လိုသော၊ ငှီးငှေ့ဖွယ်အထီးကျန်၊ စိုးရိမ်ခံစား၊ စိတ်ဓာတ်ကျ Feeling ။

လျှော့ချလှုံ့ဆော်မှု သူတို့ကသူတို့ရဲ့လှုံ့ဆော်မှုကိုဆုံးရှုံးမှုများနှင့်အမှုအရာအာရုံစူးစိုက်ခြင်းနှင့်ဆုံးဖြတ်ငင်းတိုင်းစွမ်းရည်ကိုရှုံးသည်။

ခန္ဓာကိုယ်ရောဂါလက္ခဏာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လေးလံသောဦးခေါင်း၊ အိပ်မပျော်၊ အစာစားချင်စိတ်၊ ချုပ်နှောင်ကိုယ်အလေးချိန်ဆုံးရှုံး။ သူတို့စိတ်ကျရောက်တို့အတွက်ဆေးဝါးယူပါကလွယ်ကူလဲအောင်လှည့်လည်သို့မဟုတ်အိပ်ချင်ဖြစ်လာသူတို့ကိုပိုမိုဖြစ်စေမည်။

ခါကြောင့်စိတ်ကျရောက်နှင့်အတူလူတွေနောင်ရက်ကြလိမ့်မည်ကဲ့သို့သောစကား “အားပေး” သို့မဟုတ် “ကံကောင်းပါစေ” ကိုမသုံးပါနဲ့။ ထိုကဲ့သို့သော “ကျွန်ုပ်မသေချင်” အဖြစ်မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေချင်သောသူတို့က အကြောင်းကိုအလွန်သတိထားပါ။

စိတ်ဖောက်ပြန်၏ အဓိကအကြောင်းရင်းများနှင့်ရောဂါလက္ခဏာ အယ်လ်စိုင်းမား-type ကိုစိတ်ဖောက်ပြန် အယ်လ်စိုင်းမား-type အမျိုးအစားနောက်ဦးနှောက်မှာရှိတဲ့အာရုံကြောဆဲလ်တွေတဖြည်းဖြည်းဖြီးဖြီးပျက်သောရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်နှင့်ဦးနှောက်ကျကျတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ အယ်လ်စိုင်းမား-type အမျိုးအစားနောက်အသက်နှစ်ပေါင်း 70 ကျော်အမျိုးသမီးများအကြားဘုံဖြစ်ပြီး၊ ရုတ်တရက်မေ့လျော့ခြင်းနှင့်အားပေးမှုများကိုတဖြည်းဖြည်းပိုဆုံးလာဖို့စတင်။ ဥပမာ၊ မူးယစ်ဆေး Aricept တိုးတက်မှုနည်းကွေးတဲဆေးဝါးအဖြစ်အသုံးပြုပါသည်။

သွေးကြောစိတ်ဖောက်ပြန် ဦးနှောက်တစ်သွယ်ထိုကဲ့သို့သောနောက် infarction နှင့်ဦးနှောက်သွေးသွန်အဖြစ် cerebrovascular မမှန်ခြင်းဖြင့်အသတ်ခံရသည်ကို ထောက်၊ သွေးကြောစိတ်ဖောက်ပြန်တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ အသုံးအများဆုံးနာမကျန်းသွေးတိုးရောဂါဖြစ်ပါတယ်။

Cerebrovascular မမှန်ခြင်း၊ စိတ်ဖောက်ပြန်ပိုဆုံးလာရင်တစ်ဦးချင်းစီအချိန်ပြန်လုပ်ရန်လွယ်ကူကြသည်ကိုငင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ဘာကံတချက်၌သွက်ချာပါဒ်နိမ့်နိမ့်နွန်းရောဂါအတူတကွပေါ်ပေါက်ပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာများပိသောဖြစ်ကြသည်ကိုငင်း၊ ရောဂါလက္ခဏာရုတ်တရက်ပေါ်လာတိုးတက်ကောင်းမွန်အောင်သို့မဟုတ်ပိုမိုဆိုးဝါးလာစေနိုင်သည်။

ထိုကဲ့သို့သောခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လေးလံသောဦးခေါင်း၊ အဖြစ်အပျက်ရဲ့အစမှာမူးခြင်းနှင့်မေ့လျော့အဖြစ်ပုဂ္ဂလိကလက္ခဏာတွေရှိပါတယ်။ abnormalities တစ်ဦးဟာခန္ဓာကိုယ်ထဲကတစ်ခုအဖြစ်မှာအာဏာမရှိခြင်း၊ မျက်နှာ၏ထက်ဝက်အတွက်သွက်ချာပါဒ်များနှင့်စကားပြောဆိုရန်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်းကြောင့်စကားပြောအတွက်အခက်အခဲများပါဝင်သည်။ ကုသမှုအဖြစ်အပျက်၏ 5 နာရီအတွင်းစတင်လျှင်အဘယ်သူမျှ sequelae ရှိလိမ့်မည်တစ်ဦးထက် သာ ကြီးမြတ်သောအခွင့်အလမ်းလည်းမရှိ။ အစောပိုင်းကုသမှုကိုစတင်ပါရန်အရေးကြီးပါသည်ခါဟာဖြစ်ပါတယ်။

Lewis ကောင်များနှင့်စိတ်ဖောက်ပြန် Lewis ကောင်များနှင့်စိတ်ဖောက်ပြန် Lewis အလောင်းနှင့်လူတို့ရောဂါဖြစ်ပါသည်ဟုခေါ်တွင်သောပစ္စည်းဥစ္စာအတွက်တိုးလာကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအစားအမှုအရာကိုမေ့ထက်ရူပါရုံပထမဦးဆုံးမြင်ကြပါတယ်၊ တခါတ Lewis ကောင်များနှင့်စိတ်ဖောက်ပြန်အတူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ ရူပါရုံကိုတကယ်မြင်နိုင်သည်နှင့်ငြင်းပယ်မရသင့်ပါတယ်။

ထိုကဲ့သို့သောလက်ခိုင်မာသောကြွက်သားလှုပ်ကဲ့သို့သောပိုက်ဆန်ရောဂါအဖြစ်လက္ခဏာများ၊ နှင့်ထိုကဲ့သို့သောစိတ်ကျရောက်အဖြစ်ရောဂါလက္ခဏာတွေဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ သင်ကသူတို့ဖြည်းဖြည်းချင်းရွေ့လျှင်ပင်မြန်မြန်မရဘူး၊ သူတို့ပိုင်းအခါအမြဲချကြောင်းနားလည်ရပေမည်။ ခါအပြင်သူက over tip ရန်လွယ်ကူကြောင်းသတိပြုပါ။ ရောဂါလက္ခဏာများသူတို့သည်ကောင်းသောအခြေအနေနှင့်တုံ့အခါမှာသူတို့ပိုင်းများမှာအတွက်ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖြစ်ကြောင်းအထပ်ထပ်အခါ၊ ကတရွေ့ပိုဆုံးလာ။

Frontotemporal စိတ်ဖောက်ပြန် Frontotemporal နောက်ဦးနှောက်ဦးနှောက်တစ်ကန့်သတ်အစိတ်အပိုင်းအတွက်ကျုံ့ 65 နှစ်သမီးအရွယ်မှ 40 နှစ်သမီးအရွယ်ကနေဖွံ့ဖြိုးထားတဲ့အတွက်ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများ၊ အခြားလူရဲ့အမှုအရာယူပြီးချက်ချင်းအမျက်ထွက်လာပြီး အနိုင်အထက်သရုပ်ဆောင်နှင့်မဟုတ်ဘဲအမှုအရာကိုမေ့ထက်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး (ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအပြောင်းအလဲ) ပြောင်းလဲနေတဲ့ပါဝင်သည်။ သူတို့ကမကောင်းတဲ့ရဲ့နားလည်လို့မရပါဘူး။ ခါကြောင့်သူတို့ကိုသင်ပြောပြလျှင်သူတို့တောင်မှမပြောင်းကြဘူး။ တူညီသောကားလုံးထပ်ခါထပ်ခါအကြိမ်ကြိမ်စေခြင်းငှါ၊ ခါမှမဟုတ်တစ်ဦးအမြဲသောအချိန်တွင်ကအမြဲတမ်းတူညီမှုပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ကအကြမ်းမကုသုံးနိုင်ပါသည်။ ခါကြောင့်ရပ်တန့်ရန်သူတို့ကိုအတင်းပါဘူး။ သူတို့ကအတူတူစာကိုစားပါလိမ့်မယ်၊ ခါမှမဟုတ်သူတို့မွေးနှင့်ခိုင်ခံ့သောအရသာကိုကြိုက်လိမ့်မယ်။ သူတို့ကိုစားပွဲပေါ်မှာသို့မဟုတ်ရေခဲထောင့်ပေါ်မှာဘာမှမစားရဘဲသတိထားပါ။

စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းနှင့်နေ့စဉ်ဘဝနှင့်ဆက်စပ်စီခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာအပြောင်းအလဲများ

ဘဝကဖရိုဖရဲ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ function ကို၊ စိတ်ဖောက်ပြန်နှင့်အတူလူများ၏အမူအကျင့်လက္ခဏာများ core လက္ခဏာတွေ မှတ်ဉာဏ်ရွတ်လွှင့်

တရားသဖြင့်စီရင်များတွင်ကျဆင်းမှု  
execution function ကိုပျက်ကွက်  
ယင်းအချိန်သို့မဟုတ်နေရာအရပ်မသိ

Peripheral လက္ခဏာတွေ  
ရန်လိုလည်းအပြုအမူ  
နှောင့်အယှက်အိပ်စက်ခြင်း  
စီးပွားပျက်ကပ်  
ယောင်မှားခြင်း  
မောဟ  
စိုးရိမ်ခြင်း  
Loitering

စိတ်ဖောက်ပြန်၏ core လက္ခဏာတွေ  
မှတ်ဉာဏ်ချွတ်ယွင်း  
သူတို့ကမကြာသေးမီသောအရာတို့ကိုမအောက်မေ့နိုင်ပါ။  
သူတို့ကဟောင်းရက်ပေါင်းနှင့်အမည်များကိုမအောက်မေ့နိုင်ပါ။

execution function ကိုပျက်ကွက်  
သူတို့တစ်ခုခုလုပ်ရန်ကြိုးစားတဲ့အခါသူတို့ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာမသိရပါဘူး။  
သူတို့ချက်ပြုတ်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းမသိရပါဘူး။  
မိမိတို့အဝတ်ကိုမပြောင်းနိုင်ပါ။

ရှုပျော့ထူး  
အချိန်ကိုနားလည်သဘောပေါက်ရန်စွမ်းရည်အားနည်းသည်။  
သူတို့ကဘယ်မှာမသိရပါဘူး။

တရားသဖြင့်စီရင်များတွင်ကျဆင်းမှု  
သူတို့တစ်တွေဆုံးဖြတ်ချက်ချရန်လိုအပ်တဲ့အခါသူတို့ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာမသိရပါဘူး။

စိတ်ဖောက်ပြန်၏ Peripheral လက္ခဏာတွေ  
စိုးရိမ်ခြင်း  
သူတို့ဟာအမြဲအလွန်အထိခိုက်မခံနဲ့စိုးရိမ်နေကြပါတယ်။

Loitering  
ငါဘာလုပ်သင့်လဲ?  
ငါအဘယ်မှာရှိရပါမည်နည်း  
သူတို့ဘာဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့စိုးရိမ်စိတ်များရပ်တန့်နှင့်ငင်းတို့၏ နေရာကိုရှာဖွေနေနိုးကျင်လမ်းမလျှောက်နိုင်ပါ။

စိတ်ပျက်ဖွယ်  
စိတ်လှုပ်ရှားသို့မဟုတ်နာမငြိမ်။

စီးပွားပျက်ကပ်  
သူတို့ကမှောင်မိုက်ခံစားရနှင့်ဘာမှလုပ်မပေးနိုင်ပါ။

နှောင့်အယှက်အိပ်စက်ခြင်း  
သူတို့ကကောင်းကောင်းအိပ်လို့မရဘူး။  
သူတို့ကမကြာမီနိုး။

ရန်လိုလည်းအပြုအမူ အကူအညီမရခံ  
အကြမ်းဖက်မှုများကိုသုံးပါးသို့မဟုတ်ကြောက်မက်ဘွယ်သောအမှုအရာဟုဆိုသည်။  
သူတို့ကအဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်စောင့်ရှောက်သူများဘာလုပ်တယ်ကြောက်ရွံခြင်း၏အကူအညီများကိုမုန်း။

ယောင်မှားခြင်း  
သူတို့ကအမှန်တကယ်ရှိနေကြသည်မဟုတ်သူတွေကိုကြည့်ပါ။

အာရုံယောင်မှားခြင်း  
သူတို့ကအခြားလူမကြားနိုင်သောအသံနှင့်အသံကိုနားထောင်ချင်ပါသည်။

မောဟ  
သူတို့ဟာအစစ်အမှန်မဟုတ်ကြောင်းအရာတစ်ခုခုရှိကွေ့ချားခံစားရတယ်။

ညစ်ညူးသောအမူအကျင့်  
သူတို့ကတင်ပါးတင်ပိုက်မကောင်းတဲ့ခံစားယင်းတင်ပါးကိုထိ၊ မစင်လက်၌ကြွလာ၊ သူတို့ဆေးကြောဖို့အဘယ်အရာကိုမသိရပါဘူး။

incontinence ဝမ်း  
ကမသက်ဆိုင်သူတို့ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကိုတစ်ဦးအိမ်သာမဟုတ်ပါဘူးဘယ်မှာဆီးနှင့်မစင်ထွက်သွားပါ။

Non-စာစား  
အစားအစာမဟုတ်ကျကျကျအရာတစ်ခုခုကိုစားပါ။

စိတ်ဖောက်ပြန်နှင့်အတူလူမှုတုန့်ပြန်  
ဆက်သွယ်ရေး  
တစ်ဦးအေးဆေးတည်ငြိမ်အသံနှင့်ဆင်ညီညွတ်မှုတို့ကိုနှင့်နားလည်ရန်လွယ်ကူ။  
အသုံးအနှုန်းတွေ လှုပ်ရှားမှုများနှင့်ကောင်းစွာထိကိုသုံးပါ။  
နေပါစေသူတို့ကားပြောပုံကိုအကြိမ်ပေါင်းများစွာ ပထမဦးဆုံးအကြိမ်အတိုင်းပြောဆိုခြင်းများမထောင်ဖို့ကြိုးစားပါ။

အခြေခံဘဝပြင်ဆင်နေ  
သငယ်သည့်နံနက်ကျတက်ရတဲ့ကနေညာမှအိပ်ရာမယ့်အသက်ဟာသူတို့ရဲ့ရစ်သမိတန်ဖိုးထား။

ပတ်ဝန်းကျင်ပြင်ဆင်ပါ  
သူတို့ကအချိန်နှင့်နေ့ရက်ကိုခံစားရနိုင်အောင်နာရီနှင့်ပြက္ခဒိန်တွင်ဖွင့်။  
သူတို့ကိုသဘာဝတူခံစားရပါစေသော။  
လွယ်ကူသူတို့ရဲ့အိမ်သာ၊ ရေချိုးခန်း၊ သူတို့၏အခန်းတစ်ခန်းကိုနားလည်စေခြင်းငှါ၊ အထက်ကရအဆောက်အအုံအတူကြည့်စည်။  
သူတို့ကအလွယ်တကူသူတို့ကိုကြည့်ရှုနိုင်နေရာများတွင်ထိုက်သို့သောသန့်စင်ခန်းသုံးအဖြစ်မိမိတို့၏နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်ထားပါ။  
သငယ်သည့်ထိုက်သို့သောအသံအလင်း၊ အနံ့နှင့်ထိတွေ့မှုအဖြစ်ငါးအာရုံ လှုံ့ဆော်တဲ့ပတ်ဝန်းကျင်အကြံကိုကြည့်စည်။  
ထိုက်သို့သောကျယ်လောင်သောအသံကျယ်လောင်အသံများနှင့်လည်းခိုင်ခံ့အလင်းကဲ့သို့ရှုပ်ထွေးခြင်းနှင့်စက်ဆုပ်ရွံရှာ၏ခံစားချက်၊ လျှော့ချပေးပါတယ်။  
ထိုက်သို့သောရေတံခွန်အဖြစ်မတော်တဆမူကိုအလွယ်တကူဖြစ်ပေါ်ပါဘူးဒါကြောင့် handrails သို့မဟုတ်ဖိတ်ရေစွန့်ခွာဖို့မသတိထားပါ။  
သူတို့နှုတ်ထုတ်သည့်နံ့ရောမွတ်တင်နိုင်သမျှအလားတူဖြစ်ဖို့ကြိုးစားပါ။ Thet သူတို့အမြတ်တနိုးတန်ဖိုးထားကြပြီးအားမရရပ်၊ ဓါတ်ပုံများနှင့်ကိုယျုပုံပုံပစ်စည်းအားဖြင့်စိတ်ချပါအရာကြွင်းသမျှနိုင်ပါလားမနေရာကိုဖန်တီးပါ။  
သူတို့ထိုက်သို့သောချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့်အဝတ်လျှော်အဖြစ်အဘယ်သူတို့လုပ်နိုင်လုပ်ဖို့ဆက်လက်နိုင်အောင်စိတ်ဖောက်ပြန်နှင့်အတူလူကအသုံးပြုနိုင်မယ့်မီးဖိုချောင်နှင့်အဝတ်လျှော်စက်ကိုပြင်ဆင်ပါ။

ဘယ်လိုပါဝင်ပတ်သက်ရ

သူတို့အိမ်က (အိမ်ပြန်ဖို့အလိုဆန္ဒ) ကိုသွားမယ့်ခိုင်းမာတဲ့အလိုဆန္ဒရှိပါကသူတို့ကိုအာရုံစူးစိုက်ခြင်းနှင့်ကျော်ကြည်ဖို့ခွင့်ပြုပါလိမ့်မယ်တဲ့အလုပ်ကိုမေးပါ။ အိမ်ပြန်ရန်ဆန္ဒအထူးသဖြင့်ညဦးယံ၌ထွက်လာပါတယ်။  
 ရဲ့ privacy ကိုတန်ဖိုးထားကြပါဖို့။ အခြားလူများကသူတို့ကိုမမြင်ရနိုင်အောင်တဲ့အခါမှာရေချိုး, excreting, ဒါမှမဟုတ်အဝတ်ပြောင်းလဲနေတဲ့ခါးကိုသို့မဟုတ်ကုလားကာကိုပိတ်ပါ။ အခန်းဝင်သောအခါ, ခေါက်နဲ့ထွက်ခေါ်  
 အသုံးပြုသူများခန်း၌ဖြစ်ခြင်းမရှိဘဲအခြားလူများနှင့်အတူအပြန်အလှန်နိုင်အောင်ထွက် Call နှင့်နေရာများဖန်တီးပါ။  
 “ကျေးဇူးတင်ပါသည်” အသုံးပြုသူမှဂုဏ်ကျေးဇူးတော်ကိုချီးမွမ်းကြလော့။ အသုံးပြုသူများကသူတို့အထောက်အကူပြုသည့်လူများအပူဖြစ်ကြောင်းခံစားမိစေပါ။

မိသားစုထောက်ပံ့မှု

မိသားစုများအတွက်သက်သာစောင့်ရှောက်မှု သက်သာကြွင်းသောအရာဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ဖောက်ပြန်နှင့်အတူလူများအတွက်ပြုစောင့်ရှောက်သောသူသည်မိသားစုအပေါ်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကိုလျှော့ချနိုင်ရန်အတွက် သက်သာစောင့်ရှောက်မှုတိုတောင်းတဲ့အချိန်များအတွက်ပေးမိသားစုထံမှနေကာနှင့်အတူလူကိုစောင့်ရှောက်

မိသားစုမှလုပ်ပိုင်ခွင့်

သူတို့မိသားစုပိုင်ခွင့်ပေးခြင်းသူတို့ရှိသည်ပါဝါသုံးစွဲဖို့ကူညီပေးနေသည်။

မိသားစုထောက်ပံ့မှု၏အခြေခံမိသားစုစောင့်ရှောက်မှုနည်းလမ်းများလေးစားရန်ဖြစ်ပါသည်။ ဒါဟာလည်းအချိန်တွင်မဆို၎င်းတို့၏မိသားစုရဲ့အတွေးကိုနားထောင်ရန်အရေးကြီးပါသည်။

မိသားစုများကိုဖြားဖြားနားနားသောအင်အားကြီးနိုင်ရုံသာမက စောင့်ရှောက်မှုလုပ်သားတွေရဲ့အလုပ်များကိုတစ်ခုမှာ၎င်းတို့၏အာဏာကိုအကောင်းဆုံးအသုံးပြုရန်ဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါစောင့်ရှောက်မှုနည်းလမ်းမိသားစုကိုယ်စားအရာရာလုပ်ပေးပေးပေးတစ်ဦးက “မိသားစုနှင့်အတူ caregiving” အဖြစ်မိသားစုနှင့်အတူပေးပေးဆောင်ရွက်မထားဘူး။

3 ဆက်သွယ်ရေးကျွမ်းကျင်မှု

ဆက်သွယ်ရေး 1. အခြေခံ

ဆက်သွယ်ရေး 1) ရည်ရွယ်ချက်နှင့် technique ကို

ဆက်သွယ်ရေး၏အသိသာနှင့်ရည်ရွယ်ချက်

အသုံးပြုသူများနှင့်၎င်းတို့၏မိသားစုများ၏အသက်တာ၏တစ်ဦးချင်းစီနှင့်လမ်းကိုလေးစားတုံ့ပြန်ချက်လိုအပ်သည်။

ဒါဟာမိသားစုများအကြားဆက်ဆံရေးကိုနားလည်သဘောပေါက်ရန်အရေးကြီးပါသည်။

အသုံးပြုသူနှင့်မိသားစု၏ရည်ရွယ်ချက်မတူကြလျှင် တဦးတည်းဖြစ်စေဖို့ဦးစားပေးပေးပေးခြင်း၊ ဒါပေမယ့်တတ်နိုင်သမျှနီးစပ်စွာသဘောပေါက်စေရန်ရည်ရွယ်ချက်များကိုထိန်းညှိဖို့မဟုတ်အရေးကြီးသည်။

မိသားစုနည်းကျဆံရေးကောသုဗျူဟာနည်းနည်းနှင့်အတူကြောင့်မိသားစုရဲ့ကြိုးစားအားထုတ်မှုကိုအသိအမှတ်မပြုခြင်းနှင့်အပြုသဘောသို့မဟုတ်စဉ်းစားဟန်စကားလုံးများကိုသုံးစွဲဖို့အရေးကြီးပါတယ်။

သဂျသည့်မိသားစုဝင်တစ်ဦးမှအကြံပြုထုတ်ဖော်လမ်းညွှန်မှုပေးတဲ့အခါ ငြင်းပယ်သို့မဟုတ်ပြစ်ပေးသူတို့ကလုပ်လမ်းပေးပေးသည့်မိသားစုရဲ့စိတ်ကူးများနှင့်နည်းစနစ်များကိုလေးစားအားဖြင့်ပိုကောင်းတဲ့နည်းလမ်းရှာနိုင်ဖို့ကြိုးစား

အသုံးပြုသူရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကိုကိစ္စမိသားစုအားဖြင့်လျှော့ချပြီးအသုံးပြုသူရဲ့အခွင့်အရေးကိုထိပါးနေတယ်ဆိုရင် အသုံးပြုသူရဲ့အခွင့်အရေးများကိုကာကွယ်ရမည်ဖြစ်သည်။

အသုံးပြုသူများနှင့်၎င်းတို့၏မိသားစုများ၏ရည်ရွယ်ချက်ညီလိုက်တဲ့အခါ သူတို့ရဲ့သက်ဆိုင်ရာဝန်ပိုးများကိုလေးစားနေချိန်မှာသူကချိန်ညှိစေရန်အရေးကြီးသည်။ သင်နှစ်ဖက်စလုံး၏စိတ်ကူးများကိုအတည်ပြုခြင်းဖြင့်နှစ်ဦးနှစ်ဖက်

စောင့်ရှောက်မှုလက်ခံနှင့်အတူ 2. ဆက်သွယ်ရေး

အသုံးပြုသူရဲ့နားလည်မှုနှင့်ခွင့်ပြုချက်ရရန် အသုံးပြုသူပြောသောအရာကိုဂရုတစိုက်နားထောင်ခြင်းတို့ကိုနားထောင့်ခြင်းအားဖြင့်ကိုစတင်ပါ။

အသုံးပြုသူနားလည်မှုနှင့်ခွင့်ပြုချက်ရယူဖို့ techniques

သဘောတူသောစကားနှင့်ခေါင်းတဆတ်ဆတ်ငြိမ်

တစ်စုံတစ်ဦးကအခြားသူရဲ့ပုံပြင်ကိုနားထောင်သည့်အခါကထိုကဲ့သို့တစ်ညီတည်းမဟုတ်တစ်ပွဲဖော်ပြခြင်းအဖြစ်တုံ့ပြန်မပါဘဲနားထောင့်ဖို့ ဒါပေမယ့်တစ်တုံ့ပြန်မှုဖော်ပြခြင်းနေ့စဉ်နားထောင်ရန်မဟုတ် သာ ကောင်း၏။ ထို့နောက်သ

အသုံးပြုသူ ငါနောက်ကျအိပ်ပျော်နိုင်ခဲ့ကြပြီမဟုတ်။

သဂျသည့် ငါကြည့်ပါ။ သဂျသည့်သည်နောက်ကျအိပ်ပျော်နိုင်ခဲ့ကြပြီမဟုတ်။

ထပ်ခြင်း

ဒါဟာအကြိမ်ကြိမ်အသုံးပြုသူပြောပြစကားအစိတ်အပိုင်းစကားပြောအားဖြင့်လက်ခံ၏စိတ်အားထက်သန်မှုသိရှိစေရန်လည်းအသုံးဝင်သည်။ ဒါ့အပြင်သူတို့စကားထပ်အသုံးပြုပုံအသုံးပြုသူသူတို့၏ကိုယ်ပိုင်စကားအတည်ပြုမက်ဆွမ်း

ထိုကဲ့သို့သောကိုက်ညီခြင်းနှင့်အထပ်ထပ်အဖြစ်များလွန်းဘာသာစကားတုံ့ပြန်မှုရှိပါတယ်လျှင် အသုံးပြုသူရဲ့ဆွေးနွေးချက်ကိုပျက်စီးရလိမ့်မည်တဲ့အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ ထို့ကြောင့် Non-နုတ်တုံ့ပြန်မှုဖြစ်သောညီတော်အပေါ်အခြေခံပြီး

အသုံးပြုသူ ငါနောက်ဆုံးညှဉ်းကိုပြန်အိပ်ရာမှအကြိမ်ပေါင်းများစွာ သွား... နာရီအပြီး ငါနောက်ဆုံးတော့အိပ်ပျော်။

သဂျသည့် အိုးသင်မှန် များစွာသောနာရီကိုယူ?

Empathy တုံ့ဖြစ်ပါတယ်

အသုံးပြုသူထိုကဲ့သို့သောခံစားနည်းမသို့မဟုတ်အမျက်ဒေါသအဖြစ်မနှစ်မြို့ဖွယ်ခံစားချက်များကိုနိုင်ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင်သင်သည်သူတို့၏ခံစားချက်များကိုသင့်ရဲ့နားလည်မှုကိုပြသနိုင်၎င်းတို့၏ခံစားချက်များကိုအနာရောဂါကိုဖြစ်ပေါ်

အသုံးပြုသူ ဤကိစ္စတွင်ဖြစ်လျှင် နေ့အချိန်၌လည်းယုံလွင်းလိမ့်မည်။

သဂျသည့် သင်အိပ်မရနိုင်သောသူတို့၏နေ့ရက်ကာလကိုဆက်လက်သည့်အခါအိုး သင်စိတ်မရှည်ဖြစ်နိုင်သည်။

ကြည့်လင်သန်စေခြင်း

အသုံးပြုသူကိုတက်ပီတုဆိုတဲ့စကားစဉ်းစားပေးပေးတို့အခါ “အခု ... ကြောင်း ...” ဒါကြောင့်အပြောအလှမ်းမပါဘဲနုတ်တော်တော်စောင့်ဆိုင်းရန်အရေးကြီးပါသည်။ theyt ပင်ခဏအကြာတွင်မပွောနိုင်ပါလျှင်

User ကောင်းပြီ သော။ အဆိုပါမိသားစုဖြစ်ပါတယ်။

သဂျသည့် သင်ခွင့်သင့်မိသားစုစိတ်ပူဖြစ်ရပါမည်နည်း

summarization

သင်အသုံးပြုသူရဲ့စာတမ်းတွေကိုနားထောင်ခဲ့လျှင် သင်ပုံပြင်၏အဓိကအချက်များကိုတစ်ဦးအကျဉ်းချုပ်ဖို့ကပြန်လာလိမ့်မည်။ တချို့လူတွေကသူတို့ပြောနိုင်ရည်လျားသောဆွေးနွေးပွဲများဖြစ်လေ့ရှိသောအရာကိုသိရန်အလားအလ

User ငါသည်ငါ့မိသားစုထံမှမည်သည့်အဆက်အသွယ်မရှိဘဲစိတ်ပူမိပါတယ်။

သဂျသည့် သင်သင့်မိသားစုပိုင်ခွင့် သဂျသည့်ကိုဆက်သွယ်မပြုခဲ့သောကောသုဗျူဟာသဂျသည့်အချိန်တွင်မအိပ်နိုင်ဘူးကြောင့်စိုးရိမ်ကြသနည်း

ပွင့်လင်းဆိုတဲ့မေးခွန်းကို

ထိုကဲ့သို့သော “Yes” ကိုအဖြစ်လမ်းအတွက်ပြောကြားကြသည့်သူမဟုတ် “အဘယ်သူမျှမ” “မေးခွန်းများကိုပိတ်ထား” ဟုခေါ်ကြသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအကြောင်းကိုစဉ်းစားနေချိန်တွင်လွတ်လပ်စွာပြောကြားနိုင်မေးခွန်းများကို “

သဂျသည့် သင်သင့်မိသားစု (တံခါးပိတ်ဆိုတဲ့မေးခွန်းကို) နဲ့ဆက်အသွယ်ရခဲ့သလား

User အမှတ်

သဂျသည့် သင် (ပွင့်လင်းဆိုတဲ့မေးခွန်းကို) လုပ်ဆောင်သင့်ပါတယ်ဘယ်လိုထင်သလဲ

User မှန်တယ်။ ငါတလမ်းတည်းဖြင့်ငါ့ဘက်ကနေသူတို့ကိုဆက်သွယ်ပါရန်ဖြစ်ပါသည်ထင်ပါတယ်။

ဘာသာစကား အမည်ဘာသာစကားနှင့် Non-ဘာသာစကား

ဒါဟာမသဘာဝတင်းစကားသဘောဆောင်စကားလုံးတွေကို၏ဘာသာစကားကိုဖြစ်ပါတယ်။ စသည်တို့ကိုသေဲ့နှင့် Non-ဘာသာစကားမျက်နှာအသုံးအနှုန်းတွေအပေါ်အခြေခံပြီး မျက်လုံး / အကြည့် ကိုယ်ဟန်အနေအထား /

မျက်စိနှင့်မျက်စိလမ်းညွှန်အစီအစဉ်

အစဉ်အလာ ၇၂၀နဲ့ စကားလုံး “အထက်” သို့မဟုတ် “လက်ရှိ” မျက်စိအဆူမှာပြိုင်ဘက်အတူဒေါင်းလိုက်ဆက်ဆံရေးမျိုးထုတ်ဖော်ပြောဆိုခဲ့သည်။ အိပ်ရာသို့မဟုတ်ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ပေါ်တွင်လူနာ / အသုံးပြုသူများနှင့်အ

ဒါ့အပြင်ပြောနေတာသောအခါ ကအခြားပါတီကိုကြည့်သဘောမှရန်ရိုင်းစိုင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်သင်ကအခြားလူတစ်ဦး၏မျက်စိမှာကြည့်လျှင်ပင် သူတို့ဦးနောက်အာရုံကြောရ။ ထိုကဲ့သို့သောသင်၏မျက်စိ align လုပ်ဖို့နဲ့

သဂျသည့် ကျွန်ုပ်တို့အခွအနေကိုဖော်ပြရန်နှင့်သတင်းအချက်အလက်ပေး။ နားလည်ဘာသာစကားမှာအားဆင့်ဆိုရမည်မှာသူတို့နားလည်ဖြစ်စေမအဖြစ်စကားလုံးများကိုဒါပေမယ့်လည်းမျက်နှာအသုံးအနှုန်းတွေနဲ့အမူအရာကိုသဘောပေး (ထိုကဲ့သို့သောထံ အကြားအာရုံနှင့်အနံ့ကိုသို့) ရှုပါရုံကိုထက်အခြားအသုံးပြုမှုအာရုံသတင်းအချက်အလက်ကိုဖမ်းယူဖို့။

နားထောင်ခြင်းကိုယ်ဟန်အနေအထား

ကိုယ်ဟန်အနေအထားလှုပ်ရှားမှုမရှိဘဲငြိမ်ခန္ဓာကိုယ်တုံ့ပြန်မှုဖြစ်တယ်။ တစ်ဦးပြောင်းလဲနေသောခန္ဓာကိုယ်တုံ့ပြန်မှုလှုပ်ရှားမှုဟုခေါ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်နှလုံးထဲ၌မြင်ချင်ကြဘူးဘယ်အချိန်မှာကျနော်တို့မကြာခဏအိတ်ကပ်၌အကြ

စိတ်ဖိစီးစရာဆောင်တဲ့အခါမှာအပြင် ကျနော်တို့မကြာခဏအနုတ္တတုံ့ပြန်မှုပြန်လုပ်ကြောင်းလှုပ်ရှားမှုများကိုကြည့်ပါ။ ညံ့ဖျင်းသောလှုပ်ပုံမှန်ဥပမာဖြစ်တယ်။ တစ်ဦးအတားအဆီးတုံ့ပြန်မှုဟုခေါ်သည်။ အသုံးပြုသူကျွန်တော်တစ်ဦးအ

ဒါဟာသင့်ရဲ့သောထောင့်မဟုတ်စားပွဲ၏အစွန်းပေါ်တွင်သင်၏လက်ကိုတင်နိုင်သင့်နေောက်ကျောကိုဖြောင့်နဲ့နားထောင်အနေအထားတွင်ရပ်တည်ရန်ကောင်းတစ်ဦးအယူအဆဖြစ်ပါတယ်။ ထို့နောက်သူကရိုးရိုးသားသားထုံးစံ၌အသုံးပြုသူ

အသုံးပြုသူရဲ့အခွအနေအရသိရသည် 2) ဆက်သွယ်ရေး

အမြင်အာရုံချို့ယွင်းလူတို့နှင့်အတူဆက်သွယ်ခြင်းအေ

အဆိုပါစောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့်တက်ကြွစွာအားဆင့်ဆိုရမည်မှာ နာမညာဖြူချေကိုယ်ကိုကိုယ်မိတ်ဆက်ပြီးဟောပြောပွဲ။

အဆိုပါစကားပြောဆိုမှုအပေါ်ကြောင်းကိုရိုင်းလင်းစွာသူတို့ကိုပြောပြပါ။ သင်စွန့်ခွာလာသောအခါခွင့်အဘို့ဆိုသူတို့မေးကြည့်ပါ။ တိတ်တဆိတ်စွန့်ခွာမထားပါနဲ့။

ပစ္စည်းများကပြုအခွအနေကိုဖော်ပြရန်နှင့်သတင်းအချက်အလက်ပေး။ နားလည်ဘာသာစကားမှာအားဆင့်ဆိုရမည်မှာသူတို့နားလည်ဖြစ်စေမအဖြစ်စကားလုံးများကိုဒါပေမယ့်လည်းမျက်နှာအသုံးအနှုန်းတွေနဲ့အမူအရာကိုသဘောပေး

(ထိုကဲ့သို့သောထံ အကြားအာရုံနှင့်အနံ့ကိုသို့) ရှုပါရုံကိုထက်အခြားအသုံးပြုမှုအာရုံသတင်းအချက်အလက်ကိုဖမ်းယူဖို့။

အမြင်အာရုံမျိုးလွင်းကလူကအသုံးပြုတဲ့ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းအဖြစ်တစ်ဦးသည်လည်းကျယ်ဝန်းစေဖတ်သူလည်းမရှိ။

ကြားနာနှင့်ဘာသာစကားမသန်စွမ်းလူတို့နှင့်အတူဆက်သွယ်ခြင်းခ

ကြားနာမျိုးလွင်းနှင့်အတူလူနည်းဆုံးကျသွယ်  
သုညသညာပြောနေတာ start အခါ၊ ထိုကဲ့သို့သောပိုမိုနီးကပ်စွာသွားညင်ညင်သာသာသူတို့ပန်းနိပ်အဖြစ်၊ တတ်နိုင်သမျှရှေ့ကနေရိုးရှင်းတဲ့အချက်ပြပါစေ။  
ပြောနေတာတဲ့အခါသူတို့အိမ်ရှေ့မှသင်၏မျက်နှာစကားရပ်နှင့်ပီးစပ်တွေ့နိုင်ပါသည်တယ်မှာအနေအထား၌ဟောပြော။

ပုံမှန်အသံနှင့်ဟောပြောကြ၏။  
ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပီးစပ်လှုပ်ရှားမှုများကိုဖော်ပြခြင်းနေချိန်မှာဖြည်းဖြည်းပြောပါ။  
အရေးကြီးသောစကားများနှင့်သော့ချက်စာလုံးများကိုပြန်လုပ်ပါ။

မှတ်စုတစ်ခုရေးပါ။  
တစ်ချိန်တည်းမှာတစ်ခုထက် ပို လူတစ်ယောက်အားဖြင့်စကားပြောမထားပါနဲ့။  
အဘယ်သူမျှမဆူညံသံလည်းမရှိသောကြောင့်တိတ်ဆိတ်ပတ်ဝန်းကျင်ထားပါ။  
စသည်တို့ကိုအမူအရာ၊ လက်အမူအရာ၊ Add  
သူတို့စာတ်လမ်းနားလည်ပြီးစိတ်မကောင်းစရာပေးပေးစွန်းများစောင့်ရှောက်ကြပါဘူးသည်အထိစောင့်ပါ။  
အသုံးပြုသူတစ်ဦးအမှားစေသည်သို့မဟုတ်နားလည်မပါဘူးဆိုရင် အစားတူစကားလုံးထပ်ကျော့၏အခြားလွယ်ကူသော-to-နားလည်ဘာသာစကားမှာ rephrase ကြိုးစားပါ။

dysarthria နှင့်အတူလူတို့နှင့်အတူဆက်သွယ်ရေး  
တဖြည်းဖြည်းနှင့်ရှင်းရှင်းလင်းလင်းတဦးတည်းအားဖြင့်တဦးတည်းအားဆင့်ဆိုရမည်မှာ။  
“ဟုတ်ကဲ့” သို့မဟုတ် “အဘယ်သူမျှမ” (မေးခွန်းများကိုပိတ်သိမ်း) နဲ့ဖြေကြားနိုင်မေးခွန်းများကိုထည့်သွင်း။  
ထိုကဲ့သို့သောအမူအရာနှင့်လက်အမူအရာအဖြစ် Non-နှုတ်ဆက်သွယ်ရေးအိတ်ချိန်း။  
ထိရောက်သောဆက်သွယ်ရေးစူးစမ်းဖို့အရေးအသား၊ ဂျပန်သင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့်စကားလုံးကတ်များကြိုးစားပါ။

စိတ်ဖောက်ပြန်နှင့်အတူလူတို့နှင့်အတူ ၆ ဆက်သွယ်ရေး  
စကားပြောစီ၊ သူတို့ကိုလှည့်ပေးနှင့်သူတို့၏ပန်းနိပ်ခြင်းဖြင့်သိကြကုန်အံ့။  
နားမထောင်ဖို့လွယ်ကူသောအသံအားဆင့်ဆိုရမည်မှာ။  
သူတို့သည်သင်၏မျက်နှာစကားရပ်နှင့်ပီးစပ်တွေ့နိုင်ပါသည်ဒါကြောင့်မျက်နှာ-to-မျက်နှာပြောဆိုပါ။  
ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသင်၏နှုတ်ဆွဲခြင်းနှင့်နွေးစွာဟောပြောကြ၏။  
အဆိုပါအရေးကြီးသောအရာနောက်တဖန်ပြောသို့မဟုတ်မှတ်စုယူရန်ဖြစ်ပါသည်။  
တစ်ချိန်တည်းမှာတစ်ခုထက် ပို လူတစ်ဦးနှင့်အတူစကားပြောဖို့ဖွဲ့မကြိုးစားပါ။  
ထိုကဲ့သို့သောတီပီပီဝတ်ခြင်းအဖြစ်တတ်နိုင်သမျှဖရိုဖာအဖြစ်တိတ်ဆိတ်လုပ်ပါ။  
ဒါကြောင့်နားလည်ရန်ခက်ခဲသည်ဆိုလျှင် တစ်နည်းကြိုးစားပါသို့မဟုတ်သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရွေ့ကြိုးစားကြည့်ပါ။  
အတူတူမျက်စိအမြင်နှင့်အတူတတ်နိုင်သမျှအားဆင့်ဆိုရမည်မှာ။

စိတ်ဖောက်ပြန်နှင့်အတူလူနည်းဆုံးကျသွယ်တဲ့အခါသူတို့စသည်တို့ကို အတူတူလမ်းလျှောက်တာကိုအတူတကွရေးချိုးအတူတကွချက်ပြတ်ခြင်းဖြင့်စိတ်သက်သာရာရစေခြင်းငှါ၊ သူတို့သည်တစ်ဦးယုံကြည်စိတ်ချဆက်ဆံရေးမျိုးရှိနိုင်

3. ရေးအဖွဲ့ဆက်သွယ်ရေး

မှတ်တမ်းများမှတစ်ဆင့်မျှဝေအချက်အလက်များ၏ 1) အခြေခံပညာနားလည်မှု

စောင့်ရှောက်မှုမှတ်တမ်းများ  
သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့အားထုတ်မှုဖြစ်ပါတယ်။ သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုမှတ်တမ်းများအဖွဲ့များအကြားအသုံးပြုသူ status ကိုနှင့်သတင်းအချက်အလက်ပေးပို့ခြင်းနှင့်သုံးစွဲသူများမှကောင်းသောဆောင်ရွက်မှုများပေးသို့အလွန်

စံချိန်တင်ရေးသားဖို့ကိုဘယ်လို  
ဖတ်ပါနှင့်ရေးသားဖို့လွယ်ကူပါတယ်  
5W1H (အခါ၊ တယ်မှာ၊ အဘယ်သူသည်အဘယ်ကြောင့်အဘယ်သို့ဘယ်လို) အကြောင်းကိုစဉ်းစားနေချိန်တွင်ရေးရန်  
(စီးဆင်းမှုတစ်လျှောက်) အချိန်နှင့်ရန်အတွက်ရေးပါ။  
ကရေးသားခဲ့သည်သူ၏အမည်ကိုရေးပါ။

စံချိန်အမျိုးအစား

မျက်နှာစာရွက်  
မျက်နှာကိုစာရွက်အသုံးပြုသူရဲ့သတင်းအချက်အလက်များပါဝင်သည်သောစောင့်ရှောက်မှုစံချိန်၏ပထမစာမျက်နှာဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သောအသုံးပြုသူရဲ့နာမကိုအမှီအမြစ်ပြန်ကြားရေး၊ ကျား၊ မ၊ ကလေးမွေးဖွား၊ အသက်၊ ဒီဂ

အက်ဖြတ်စာရွက်  
အဆိုပါအက်ဖြတ်စာရွက်တစ်ဦးချင်းအကူအညီအစီအစဉ်ကိုမချခင်တစ်ဦးအက်ဖြတ်အောင်အာဉ်ဖြစ်၏။ အသုံးပြုသူရဲ့အသက်တာ၌အခက်အခဲများဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက်ကျနော့်လိုအပ်တဲ့အချက်အလက်များကိုစုဆောင်းခြင်း၊ က

တစ်ဦးချင်းအကူအညီအစီအစဉ်  
တစ်ဦးချင်းစီအကူအညီများအစီအစဉ်ကိုအသုံးပြုသူလေးဦးကွေ့ဂျားရှေ့ရည်ရည်မှန်းချက်နှင့်အသက်အာဉ်ရေရည်ရည်မှန်းချက်ကိုဆုံးဖြတ်ရန်၊ နှင့်ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ရန်အလို့ငှာတူညီရွတ်ထောင့်မှမျိုးစုံရွတ်ထောင့်ကနေလိုအ

တိုးတက်မှုကိုစံချိန်  
တိုးတက်မှုမှတ်တမ်း (စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဒိုင်ယာရီ) နေ့စဉ်နေ့တိုင်းပြုသောအမှုအလုပ်၏စံချိန်သည်။

အကောင်အထည်ဖော်ရေးအက်ဖြတ်စာပွဲပေါ်မှာ  
ဒီအစီအစဉ်ကိုသင့်လျော်သောသို့မဟုတ်အစီအစဉ်စနစ်တကျပြုလေ၏ရှိမရှိခွဲခြားရန်အက်ဖြတ်။

စောင့်ရှောက်မှုညီလာခံမှတ်တမ်းများ  
တစ်ဦးကပြုစုစောင့်ရှောက်မှုညီလာခံ (ဖြစ်ရပ်လေ့လာမှု) ကအသုံးပြုသူရဲ့ဆန္ဒကိုနှင့်အညီအမျိုးမျိုးသောအလုပ်အကိုင်များမှလူတစ်ဦးစုရုံးဖြစ်ပြီးပိုကောင်းတဲ့စောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီးစဉ်းစား။

မတော်တဆအစီရင်ခံစာ  
မတော်တဆမှုဖြစ်ပေါ်လျှင်၊ မတော်တဆထိခိုက်မှုအခြေအနေနှင့်တူနဲ့ပြန်တုံ့စံချိန်ငါးနှစ်တို့စောင့်စေရပါမည်။ မတော်တဆအစီရင်ခံစာဖြစ်ပျက်ထဲမှအလားတူစောင့်ရှောက်မှုမတော်တဆမှုတားဆီးဖို့နဲ့သူတို့ဖြစ်ပျက်သည့်ခေါ်လျှင်မြန်စွာ

near-လွှဲချော်အစီရင်ခံစာ  
အဆိုပါအနီး-လွှဲချော်အစီရင်ခံစာသူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုလုပ်နေသည့်အခါ “အနီး” သို့မဟုတ် “hit” ဖြစ်ကြောင်းဖြစ်စဉ်များ (အန္တရာယ်များကြောင်းကိုအတေးအ) ကသတင်းပေးပို့ထားပါတယ်။ ဒါဟာမတော်တဆမှုဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပါ

2) အစီရင်ခံစာ

အစီရင်ခံစာ  
တောင်းဆိုထားသောအလုပ်ကျော်ဖြစ်တဲ့အခါ၊ သုညသညာတာဝန်သင်ရဲ့ရွယ်တူများနှင့်မိန့်နေရာကုရလဒ်များကိုအစီရင်ခံစာပြပါလိမ့်မယ်။ အချိန်ကြာမြင့်စွာကြာသောအလုပ်အကူကျကလမ်းတစ်လျှောက်ပြုမိခဲ့ပြီးမည်မျှအစီရင်ခံရန်  
သုညသညာအစီရင်ခံစာမရှိတဲ့တစ်ဦးတည်းအလုပ်မလုပ်ခဲ့လျှင်၊ မတော်တဆမှုသို့မဟုတ်ဒုက္ခဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ပထမဦးဆုံးတုံ့ပြန်မှုဖြစ်ပွားခဲ့သည်ဖြစ်ပေတော်တဆမှု၊ ဒုက္ခနှင့်တိုင်ကြားချက်အသို့အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ တာဝန်ခံ

ထိတွေ့  
သင့်ရဲ့အလုပ်ကောင်းမွန်စွာပြုကြရနိုင်ရန်အတွက်၊ ဖုန်း၊ ဖက်စ်သို့မဟုတ်အီးမေးလ်ဖြင့်အခြားပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကိုဆက်သွယ်ပါ။  
သုညသညာထိတွေ့ရတဲ့အခါသင်မေ့လျော့သို့မဟုတ်ဒုက္ခမပေးပါဘူးနိုင်အောင်၊ ရက်စွဲနှင့်အချိန်တစ်ချိန်၊ အဆက်အသွယ်နည်းလမ်းသည်လူတစ်ဦး၏အမည်၊ နှင့် contents တွေကိုစောင့်ရှောက်လော့။

တိုင်ပင်ဆွေးနွေး  
သုညသညာတိုင်ပင်ဆွေးနွေးလို့လျှင်လူတိုင်းသင်၏အလုပ်နှင့်ဒုက္ခဆင်းရဲနှင့်အတူရှေ့ဆက်ဖို့ဘယ်လိုအားဖြင့်သင်တို့ကိုကူညီနိုင်ပါလိမ့်မည်။ လူတိုင်းတူညီတဲ့တည်းခိုချက်၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်မယ့်သူတို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်လမ်းအတွက်အလုပ်လုပ်  
ဤအစီရင်ခံစာ / အဆက်အသွယ် / တိုင်ပင်ဆွေးနွေး “Hou-Ren-Sou” ဟုခေါ်သည်။

ဂျပန်မှာတော့က “Hou-Ren-Sou” ဆိုအလုပ်အရေးကြီးကြောင်းသိရသည်။ အလုပ်လုပ်သောအခါ၊ အရေးအပါဆုံးအရာကသင်သည်အဘယ်သို့ပြုသည်ကို “သတင်းပို့” ဖြစ်ပါတယ်သတင်းအချက်အလက်များပေးဖို့ “ဆက်သွယ်ခြ

လူနေမှုပုံစံတို့ထောက်ခံမှုများအတွက် 4 ကျွမ်းကျင်မှု

လှုပ်ရှားမှုနှင့်အတူ 1. ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး

အဘယ်သူမျှမဟုတ်လောက်ပဲပြင်းထန်ကျွန်တော်တို့ရဲ့မသန်စွမ်းကျွန်တော်တို့ဟာအရင်ကဲ့သို့တူညီသောလမ်းတစ်သွက်ဘဝအသက်ရှင်ရန်ဆက်လက်နိုင်ရန်အတွက်နံနက်ယံ၌ထန်းလာသောအခါကျွန်ုပ်တို့၏အဝတ်ကိုပြောင်းလဲဖို့လိုအပ်ကျနေတိုအိမ်သာထဲမှာ excrete ။ ကျနေတိုထွက်သွားပါ။ ဒါဟာသမန်ဘဝဆက်လက်ရန်အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ Moving တစ်ခုခုကြိုးစားရန်အသုံးပြုသူများအားလည်းလှုံ့ဆော်နိုင်ပါတယ်။

ပူးတွဲ၏ရွေ့လျားမှု၏ range ပူးတွဲရွေ့နိုင်သည့်အတွက်အချို့သောအကွာအဝေး (ရွေ့လျားမှု၏အကွာအဝေး) ရှိပါသည်။ non-ရွေ့လျားနေသည့်အဆစ်ခိုင်မာသောဖြစ်လာစေရန်နှင့်ရွေ့လျားမှု၏အကွာအဝေးကျဉ်းသည်။ မိုလှုပ်ရှားမှုများကိုအဆစ်ကိုချိုးဖျက်သို့မဟုတ်

မတ်တပ်ရပ်အနေအထားနှင့်စောင့်ရှောက်မှုနှစ်ထမ်းများ၏စကားသံကို စောင့်ရှောက်မှုလုပ်သားများအကူအညီများလမ်းလျှောက်လိုအပ်သူများ၏ဘေးဒဏ်သင့်ဘက် (အောက်ပိုင်းသေခြမ်း) နောက်ကွယ်တွင်ရပ်တယ်။ သုညသုညအရာတစ်ခုခုကိုစတင်ရန်သို့မဟုတ်နောက်တစ်နေ့အရေးယူပြောင်းရွှေ့တဲ့အခါမှာအမြဲတမ်းဟောပြောလော့။ သုံးစွဲသူများစိုးရိမ်စားရတ္တူ hit, ဒါမှမဟုတ်ခြေလှမ်းများကျော်ခရီးစဉ်ကိုမသေချာအောင်လုပ်ပါ။

လွတ်လပ်ရေးနေ့ထောက်ခံမှု အသုံးပြုသူအဘယ်အရာကိုသုတေသနပြုလုပ်ပေးကူညီဖို့ရန်မလိုအပ်ပါ။ အပြည့်အဝသူရှိပါတယ်သည့်အရည်အချင်းများကိုသုံးနေစဉ်သင်ကအသုံးပြုသူအထောက်အကူပြုပါလိမ့်မယ်။

Walking အကူအညီ

ကျန်းမာခြင်း : ခန္ဓာကိုယ်ရွေ့နိုင်သောနေရာဘေးထွက် ထိခိုက်နစ်နာဘက် (အောက်ပိုင်းသေခြမ်း) : ခန္ဓာကိုယ်မရွေ့နိုင်သောဘေးထွက်

အဆိုပါရွေ့ပြောင်းလက်၌ကြိုကိုင်ထားပါ။ စောင့်ရှောက်မှုလုပ်သားများကအသုံးပြုသူ၏ဘေးဒဏ်သင့်ခြင်းနောက်ကွယ်မှရပ်တယ်။

လမ်းလျှောက်သည့်အခါ ကျန်းမာသန်စွမ်းဘက် - ထိခိုက်နစ်နာခြင်း - ကြို၏နိုင်ရန်အတွက်ဆက်လက်ဆောင်ရွက်။

လှေကားတက်ရတဲ့အခါ ထိခိုက်နစ်နာခြင်း - ကျန်းမာခြင်း - ကြို၏နိုင်ရန်အတွက်ဆက်လက်ဆောင်ရွက်။

လှေကားဆင်းလိုက်တဲ့အခါ ကျန်းမာသန်စွမ်းဘက် - ထိခိုက်နစ်နာခြင်း - ကြို၏နိုင်ရန်အတွက်ဆက်လက်ဆောင်ရွက်။ အဆိုပါစောင့်ရှောက်မှုနှစ်ထမ်းများအသုံးပြုသူများ၏ရှေ့မှောက်၌ခြေလှမ်းများကိုဖြတ်ပြီးဆိုလိုတာပါ။

ယင်းအခြေအာရုံချို့ယွင်းမှုအတွက်သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု အဆိုပါစောင့်ရှောက်မှုအလုပ်သမားများကြားတင်းကြပ်နှင့်အသုံးပြုသူမတိုင်မီဝက်ခြေလှမ်းရပ်များနှင့် user ကပြုစောင့်ရှောက်ရေးအလုပ်သမားများ၏တံတောင်ဆစ်ဆပ်ကိုင်ထားတုန်းပါ။ လှေကားရှေ့တွင်ခုနှစ် စောင့်ရှောက်မှုနှစ်ထမ်းတစ်ခုရပ်လျက် အသုံးပြုသူတစ်ဦးအဖြူကြည့်မဟုတ်ခြေချောင်းတွေနဲ့လှေကားများ၏အနေအထားအတည်ပြုပြီးနောက်တက်ဆင်းလှုံ့ဆော်ပေး။ ဘုတပလက်မောင်းမှာ စောင့်ရှောက်မှုနှစ်ထမ်းများအတွက်မျက်မမြင်စာပိတ်ပင်ဘူးဆီးမှုအတွင်း၌တစ်ဦးအနေအထားမှအသုံးပြုသူလမ်းညွှန်ထားပါတယ်။ တစ်ကုလားထိုင်ပေါ်မှာထိုင်သောအခါ ကုလားထိုင်ရဲ့ backrest နှင့်ထိုင်ခုံအနေအထားစစ်ဆေးအသုံးပြုသူကိုမေးပါ။ ခဏတစ်မျိုးအတွက်အသုံးပြုသူထွက်ခွာသည့်အခါသင်မှတ်တိုင်သို့မဟုတ်မြို့ရိုးကိုမထိရှိရာအနေအထားမှပဲပြင်။

လှုပ်ရှားမှုလွှဲပြောင်းအကြောင်းကိုလူမှုဖူလုံရေး tool ကို

Silver မော်တော်ကား အသုံးပြုသူတွန်းအားပေးခြင်းနှင့်လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြင့်တည်ငြိမ်နိုင်ပြီး သူပင်ပန်းရရှိသွားတဲ့လျှင်သူသည်သူ၏အိတ်ကိုထည့်လေ့မရှိရှိရာ သူထိုင်နိုင်ပါတယ်။

Walker က ဘီးနှင့်အတူသူများသည်လျှော့ချပုံကိုနိုင်နှင့်အထက်ခန္ဓာကိုယ်ခွန်အားနှင့်လူပေါင်းအသုံးပြုရန်သင့်လျော်သောဖြစ်ကြသည်။

ပိုးချ ရွေ့လျားစီဘီးတပ်ကုလားထိုင်ဘရိတ်သက်ဆိုင်ပါသည်။ ပြန်အသုံးပြုသူရဲ့တင်ပေးကိုရပ်ပြီးထိုင်။ အသုံးပြုသူခြေထောက်ခံမှုအပေါ်သူ၏ခြေမထားသောချာအောင်လုပ်ပါ။ လက်ရုံးကိုထောက်ကျပုံလျှော့ချတဲ့အခါမှာအသုံးပြုသူရဲ့လက်မောင်း pinch ဖို့မသတ်ထားပါ။

ဘီးတပ်ကုလားထိုင်စောင့်ရှောက်မှုများအတွက် Key ကိုအချက်များ

ဘီးတပ်ကုလားထိုင်မှအိပ်ရာကနေလွှဲပြောင်း : အဆိုပါဘီးတပ်ကုလားထိုင်အသုံးပြုသူတွေရဲ့ကျန်းမာဘက်မှာနေရာချ နှင့်အသုံးပြုသူကျန်းမာခြင်းပေါ်လက်တော်နှင့်လက်ရုံးကိုထောက်ခံမှုရရှိထားသူဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုပါစောင့်ရှောက်မှုနှစ်ထမ်းများအသုံးပြုသူ၏ဘေးဒဏ်သင့်ဘက်မှာရပ်တည်ခြင်းနှင့်ဘေးဒဏ်သင့်ခူးကိုကာကွယ်ပေးသည်။ အသုံးပြုသူရှေ့ဆက်ကျလုံးသည်ဖို့နှင့်ထပြန်သွားလေ၏နှင့်ဘီးတပ်ကုလားထိုင်များတွင်ထိုင်တော်မူ၏။

Flatland လှုပ်ရှားမှု : အဖြူရောင်မျဉ်းကိုအတွင်းပိုင်း၊ လမ်း၏ညာဘက်ခြမ်းအပေါ်ဆက်လက်ဆောင်ရွက်။ စောင့်ရှောက်မှုလုပ်သားများကိုပိုမိုနူးကွေးစွာသူတို့လမ်းလျှောက်ထက်တွန်းအားပေး။

အဆိုပါခြေလှမ်းကျော် : အဆိုပါစောင့်ရှောက်မှုအလုပ်သမား Tipping လီဗာပေါ်လိုက်ပြီးနှင့်ခြေလှမ်းကူးဖို့ casters ပေါ်ပေါက်။ ထို့နောက်ခန္ဓာကိုယ် mechanics ရဲ့သုံးပြီး အနောက်ဘက်ဘီးမြှင့်ခြင်းနှင့်ခြေလှမ်းကူး။

slope : ယင်းကုန်းတက်တွင် ရှေ့ဆက်သွားပါ။ အဆိုပါဆင်ခြေလျှော့ချသွားသည်အခါနောက်သို့ဆုတ်သွားပါ။

ကျောက်စရစ်လမ်း : အဆိုပါ casters ထဲသွားလော့။

တံခါးကို : သုညသုညနှစ်ဦးစလုံးကိုယ်လက်နှင့်ဘီးတပ်ကုလားထိုင်တွန်းနိုင်အောင်တံခါးကိုအဆိုနှင့်အတူတံခါးကိုကိုင်ထားပါ။

<ကိုယ်ပိုင် propelled ဘီးတပ်ကုလားထိုင်> အခြားပါးလွှာဘီး (လက်အနားကွပ်) ကိုဘီး၏အပြင်ဘက်တွင်အပေါ်ရှိပါသည်။ လက်တန်းနီးနှင့်အသုံးပြုသူများမိမိတို့လက်နှင့်အတူဘီးလှည့်ခြင်းဖြင့်ရွေ့နိုင်ပါတယ်။ အစိတ်အပိုင်းများ : လက်မောင်းထောက်ခံမှု၊ ခြေလျင်ထောက်ခံမှု၊ လက်အနားကွပ်

<လက်ထောက်ဘီးတပ်ကုလားထိုင်> လက်ဖြင့်လှည့်ရန်မဘီးရှိပါသည်။ သူတို့လက်၌သွက်ချာပါဒ်နှင့်အတူအသုံးပြုသူများအတွက်။ အဆိုပါစောင့်ရှောက်မှုနှစ်ထမ်းတွန်းများနှင့်လှုံ့ဆော်ပေး။

<လျှောင်းတော်မူဘီးတပ်ကုလားထိုင်>

လှုပ်စစ်အိပ်ရာ



အစိတ်အပိုင်းများ : အခြမ်းရထားလမ်း, headboard အကူအညီဘား, ရွေ့ရာ

ဘီးတပ်ကုလားထိုင်မှအိပ်ရာကနေလှဲပြောင်း

ပိုမိုနီးကပ်စွာအသုံးပြုသူရဲ့ကျန်းမာနွေးသငယ်ဖို့ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ကိုရွေ့နှင့်အိပ်ရာနှင့်ဘီးတပ်ကုလားထိုင်အကြားထောင့်က 15 မှ 20 ဒီဂရီကြောင်းကိုဒါဘီးတပ်ကုလားထိုင်ကိုနေရာချ။

အဆိုပါဘီးတပ်ကုလားထိုင်ဘရိတ် Apply နှင့်ခြေလှင့်ထောက်ခံမှုဖြင့်။

အဆိုပါခြေချောင်းများနှင့်အတူအနားနှင့်အတူခြေချောင်းကိုထောက်ပံ့ခြင်း၊ စောင့်ရှောက်မှုဝန်ထမ်း၏အထက်ပိုင်းခန္ဓာကိုယ်နှင့်အတူအသုံးပြုသူ၏အထက်ပိုင်းခန္ဓာကိုယ်ထောက်ခံပါတယ်။ ထိုအခါစောင့်ရှောက်သူများဆီသို့အသုံးပြုသူသည်အနီးကပ်နေထိုင်ကျန်းမာခြင်း၏အောက်ပိုင်းခြေထောက်နားကျင်ကိုပြန်သွတ်ရုံအနီးလှည့်ပြန်ကြောင်းသေချာပါစေ။

အသုံးပြုသူဖြည်းဖြည်းချင်းတစ်ဘီးတပ်ကုလားထိုင်အတွက်အတူတကွထိုင်ရှိသည်။

အသုံးပြုသူများကဘီးတပ်ကုလားထိုင်ပေါ်ကအတွက်နက်ရှိုင်းထိုင်ခွင့်ပြုရန်။

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ခြေထောက်ခံမှုအပေါ်တစ်ဘက်တည်းအားဖြင့်အသုံးပြုသူတစ်ဘက်တည်း၏အသီးအသီးခြေလှင့်ထားပါ။

အိပ်ရာဖို့ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ကနေလှဲပြောင်း

တစ်အိပ်ရာဖို့ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ကနေလှဲပြောင်းသောအခါ၊ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ကိုနေရာချနိုင်အောင်အိပ်ရာနှင့်ဘီးတပ်ကုလားထိုင်အကြားထောင့်အိပ်ရာအောက်မှာအသုံးပြုသူရဲ့ကျန်းမာခြင်းနှင့်အတူအသက် 15 မှ 20 ဒီဂရီဖြစ်ပါ

တစ်ဦးအဆင်ပြေအနေအထားကိုထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့်ဖိအားအနာတားဆီး (bedsore)

ဖိအားအစာအိမ်နာ (bedsore)

အသုံးပြုသူသည်ကိုယ်တော်တိုင်အားဖြင့်ရွေ့နိုင်ပြီး သူသည်အတူတူပင်ကိုယ်ဟန်အနေအထား၌တည်ရှိ၏သည်မှန်လျှင်၊ ဖိအားတို့သည်တစ်ခုတည်းသောအရပ်နှင့်သွေးလည်ပတ်မှုစနစ်ဖို့လျှောက်ထားပါလိမ့်မည်ဆိုပါကပိုမိုဆိုးရွားပါပဲ။ တခါလှုပ်ဖိအားအနာ၊ အချိန်တိုတောင်းတွဲကာလများတွင်ပိုမိုဆိုးရွားရလေ့ရှိသည့်အန္တရာယ်များဖြစ်ကြသည်။

သွေးကြောကိစ္စအစိုးထိတွေ့တဲ့အထူးသဖြင့် ဖိအားအနာကိုလွယ်တကူဖွဲ့စည်းပေးနိုင်ပါသည်။ ဘက်တီးရီးယားရိုက်ထည့်မယ်ဆိုရင်လည်း ဒါကြောင့်ရောဂါကူးစက်စေနိုင်တယ်လို့အခြေအနေအလွန်အန္တရာယ်များသောရောဂါလက္ခဏာတွေဖြစ်ပေါ်စေပါလိမ့်မယ်။ အရေးအပါဆုံးအရာစောင့်ရှောက်သူများသတိထားဖြစ်ကြပြီးဖိ

ဖိအားအစာအိမ်နာ၏အကြောင်းတရားများ

<ဖိအား>  
စသည်တို့ကိုရှေ့ပြုကိုယ်ဟန်အနေအထား၊ အိပ်ယာ၏အလေးချိန်၊ အသေးစားညဝတ်အင်္ကျီဘောင်းဘီပစ္စည်းအားပေးခြင်း၊ အရေပြား -10-အသားအရေအဆက်အသွယ်ကြောင့်စာရွက်များနှင့်အိပ်ယာမှပွတ်တိုက်အားကြောင့် slacked ကိုယ်ဟန်အနေအထားမှပွတ်တိုက်အိပ်ရာအခါ။

<ခန္ဓာကိုယ်တို့၏အညစ်အကြေးများနှင့်အစိတ်တို့ကို>  
အရေပြားလှောင်၊ အနီးနှင့်ရောတစ်စာရွက်များ၊ ရွေးနဲ့ဆီးသွားခြင်းများနှင့်ကြောင့်ယိုဖိတ်အစားအစာနှင့်သောက်မှုဖုန်နှင့်ဖိုတိုင်းသောပတ်ဝန်းကျင်တွင်။

<တကိုယ်လုံးအခြေအနေယိုယွင်း>  
စသည်တို့ကိုအာဟာရချို့တဲ့မှု၊ သွေးလှည့်ပတ်ရောဂါ၊ ဖော်တာ / အာရုံခံရောဂါ၊ အရေပြား / ကြွက်သား / အရေပြားအောက်ဆုံးအဆီယိုယွင်း။

ဖိအားအစာအိမ်နာ၏ 3) ကာကွယ်တားဆီးရေး  
အသုံးပြုသူတစ်ဦးဖိအားအစာအိမ်နာရှိပါတယ်ပြီးတော့သူကကုသပေးဖို့ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတွေအများကြီးလိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ နှုတ်စပ်စောင့်ရှောက်မှုဖြစ်ပေါ်ရာမှဖိအားအနာတားဆီးခေါ်ဆောင်သွားရမည်ဖြစ်သည်။

<တစ်ဦးထိုင်လျက်ဘဝကိုလုံခြုံအောင်>  
သွေးလည်ပတ်မှုစနစ်တိုးတက်စေရန်အလို့ငှာအချိန်ကြာမြင့်စွာတည်တံ့စေနိုင်အောင်အရပ်ညစ်မထားပါနဲ့။ ထိုင်လျက်နေဖြင့်အစားအသောက်နှင့်မစင်ကိုယူပြီးနှင့်အတူစတင်ပါ။

<ကိုယ်ဟန်အနေအထားပြောင်းလဲမှု>  
တူညီတဲ့သဘောထားတည်းခို၏နာကျင်မှုပင်ပန်းနွမ်းနယ်သင်ထင်ထက်ပိုခက်သည်။ မိမိတို့ကိုယ်ကိုကျွန်ုပ်တို့နိုင်ရင်သောသူတို့အတွက် ကတိုင်း 2 မှ 3 နာရီကြာသူတို့ရဲ့အနေအထားကိုပြောင်းလဲဖိအားပေးခံရဖို့အစိတ်အပိုင်းကိုပြောအနေအထားပြောင်းလဲခြင်းဖြင့်ကိုယ်ဟန်အနေအထားပြောင်းပါ။  
မိမိအရင်ဘတ်ရှေ့တွင်အတွက်အသုံးပြုသူရဲ့လက်ကိုတင်။  
ခန္ဓာကိုယ်၏ညီညွတ်မှုပြောင်းလဲခြင်းနှင့်တစ်ဦးခေါင်းအောက် fix ။

<ကိုယ်ခန္ဓာ၏သန့်ရှင်းမှု>  
ရေချိုးနှင့်ရှင်းလင်းသန့်ရှင်းတဲ့အရေပြားစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့်သွေးလည်ပတ်မှုစနစ်ပိုမိုကောင်းမွန်စေတယ်။ အနီးဝတ်ထားသူတို့အတွက် ဖိုစွတ်နှင့် damp လာပြီမှသူတို့ကိုကာကွယ်တားဆီးဖို့အစောပိုင်းညစ်ပတ်နီးအစားထိုးလိုက်ပါ။

<ပွတ်တိုက်၏ကာကွယ်တားဆီးရေး>  
အရေးအကြောင်းတွေရှောင်ကြဉ်ပါနှင့်စာရွက်များနှင့်ညဝတ်အင်္ကျီဘောင်းဘီပစ္စည်းအတွက် sagging ။  
အဆိုပါလှုပ်စစ်အိပ်ရာကတစ်ရွေ့လှဲဆော်ပေး။  
အသုံးပြုသူတက်သောအခါသူဆင်းမကျပါဘူးသေချာပါစေ။  
သင်အိပ်ရာထဲ gatch ပြီးတော့အသုံးပြုသူကို ပြီးတော့ကြောင့်ရှေ့ဖို့ပွတ်တိုက်မှုကိုကာကွယ်တားဆီးဖို့ကပြန်လာညင်ညင်သာသာထို့နောက်အိပ်ရာကနေအသုံးပြုသူရဲ့အထက်ပိုင်းခန္ဓာကိုယ်ဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်။

<ကောင်းသောအစာအာဟာရရရှိစေရေး>  
ကောင်းသောအစာအာဟာရကိုသေချာစေရန် အသုံးပြုသူအရည်အသွေးကောင်းပရိုတိန်း၊ မြင့်မားသောစွမ်းအင်နှင့်ဗီတာမင်ပါဝင်သောကောင်းစွာ-မျှတသောအစားအစာကိုစားကြပါစေ။

4) ရာထူးအမျိုးအစားများ

ထိုင်ရင်း  
အဆိုပါထိုင်လျက်အနေအထားစသည်တို့ကိုတစ်ကုလားထိုင်ပေါ်မှာထိုင်ဖြစ်ပါတယ်  
end-ထိုင်လျက်ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာခြေဘဝါးနှင့်အတူအနေအထားနှင့်အိပ်ရာ၏အစွန်းပေါ်မှာထိုင်  
half-ထိုင်လျက်အနေအထားအထက်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပြင်းသောကိုယ်ဟန်အနေအထားဖြစ်ပါသည်။

Supine အနေအထား  
အဆိုပါ supine အနေအထားမှာတော့ရတင်ပေါ်မှာအိပ်မကြာဘူး။  
အဆိုပါကျရာကနေတုတ်အနေအထားလဲလျောင်း၏ကိုယ်ဟန်အနေအထားဖြစ်ပါသည်။  
right-ခြမ်း-Down အနေအထားကိုနို့ခံချလက်ကိုင်ဖြင့်အိပ်ပျော်နေသောဖြစ်ပါတယ်။  
Left-side အနေအထားကိုချလက်ဝဲလက်နှင့်အိပ်ပျော်လျက်နေကြသည်ကိုတစ်ဦးကိုယ်ဟန်အနေအထားဖြစ်ပါသည်။

စားအတူ 2. ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး

ဂျပန်အစားအစာများစီစဉ်ဖို့ကိုဘယ်လို  
ဂျပန်မှာတော့အစားအသောက်စီစဉ်ဖို့အခြေခံလမ်းလည်းမရှိ။  
ညာဘက်အပေါ် miso ဟင်းချိုနှင့်အတူလက်ဝဲနှင့်ပန်းကန်ပေါ်ဆန်နှင့်အတူပန်းကန်ကိုနေရာချရန်သေချာစေပါ။

လက်ဝဲ ဆန် Bowl  
ညာဘက် Misoshiru (miso ဟင်းချို)  
တူး ကျင်းပခြင်းတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းညာဘက်ခံရမည်။

ဟန်ချက်ညီတဲ့အစားအစာ  
သုံးအဓိကအာဟာရ  
အဆိုပါသုံးအဓိကအာဟာရတစ်ခုကိုခန္ဓာကိုယ်လှုံ့ဆောင်မှုနှင့်ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကိုထိန်းသိမ်းထားကြောင်းစွမ်းအင်များမှာ

ပရိုတိန်း ... အသား၊ ငါး၊ ပဲပုပ်၊ ကြက်ဥ  
Lipid ... ရေနံ၊ ထောပတ်  
တို့ဟိုက်ဒရိုက် (သကြား) : ဆန်၊ ဂျုံ၊ buckwheat, udon ခေါက်ဆွဲ  
အထူးသဖြင့် ပရိုတိန်းကျွန်းတော်တို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ကြွက်သားတွေ၊ သွေး၊ အရေပြား၊ လက်သည်းများနှင့်ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတို့တစ်စသည်အရေးပါသောအာဟာရဖြစ်ပါတယ်။  
သုံးအဓိကအာဟာရ + ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ် = ငါးပါးအဓိကအာဟာရ

တို့ကိုက်ခိုက်များနှင့် lipids: ခန္ဓာကိုယ်ရွေ့ဖို့စွမ်းအင်ကို ပရိုတိန်း: Element ကိုယူခန့်ခွာကိုအောင်

ဝိတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်: ခန္ဓာကိုယ် toning

ဒါဟာသင့်ရဲ့နေ့စဉ်မုန့်ညက်ထဲတွင်အောက်ပါဟန်ချက်ညီရန်အရေးကြီးပါသည်။

အဓိကအစားအစာ: ဆန်, ပေါင်မုန့်, ခေါက်ဆွဲ, etc  
ဘေးထွက်ဟင်းလျာများ: စသည်တို့ကိုဟင်းသီးဟင်းရွက်များ, မှို, ပင်လယ်ရေညှိ, ပင်မဟင်းလျာများ: အသား, ငါး, ဥ, tofu, etc  
သစ်သီးများ & အခြားသတ္တု: နို့, ဒီနို, ဒီနိုချို, etc

အစားအစား: ကိုယ်ဟန်အနေအထား  
အစားအစား: တံနိုင်သမျှတစ်ကုလားထိုင်တစ်ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ကနေလွှဲပြောင်း။  
အဆိုပါထိုင်လျက်အနေအထား: စောင့်ရှောက်နိုင်ဘူးသောသူတို့အဘို့တစ်ခုဖို့အတွက်လက်မောင်းဒါနှင့်အတူတစ်ဦးခေါင်းအုံးအတူက fix ။  
ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာခြေနှင့်အတူထိုင်နေ။  
ဆန္ဒရှောင်ရှားရန်အနည်းငယ်ရှေ့သို့မြှောင်တစ်ဦးကိုယ်ဟန်အနေအထားကိုယူပါ။

တစ်ကုလားထိုင်ပေါ်မှာထိုင်ခြင်းနှင့်အစားအစား: ကအရေးကြီးတယ်။  
ရှေ့ဆက်ယိမ်းအရေးကြီးပါသည်။

မုန့်ညက်အကူအညီ  
စောင့်ရှောက်သူများ: နေတဲ့ကုလားထိုင်၌ထိုင်ခြင်းနှင့်မျက်စိ Level ဖြင့်အသုံးပြုသူကူညီ။ (သင်မတ်တပ်ရပ်ခြင်းနှင့်ကူညီလျှင်, အသုံးပြုသူရဲ့ဦးခေါင်းကပိုမိုလွယ်ကူဆန္ဒရဖို့အောင်, နောက်ပြန်စောင်းပါလိမ့်မယ်။ )  
သူကသူကိုယ်ပိုင်ပေါ်မှာထိုင်မနိုင်လျှင်, တစ်ဦးခေါင်းအုံးသို့မဟုတ်အရာတစ်ခုခုကိုကိုးကွယ်ပါ။  
ဆန္ဒတားဆီးနိုင်ဖို့အတွက်အစားအသောက်မတိုင်မီအရက်သောက်အကြံပြုသည်။  
လုံးအပ်သောလျှင်, ဟင်းချိုနှင့်ရေလျှာ။  
တိုင်းမျိုးအတည်ပြုနေစဉ်အသုံးပြုသူ Assist ။

သူနာပြုအစားအစာအမျိုးအစားများ  
ပုံမှန်မုန့်ညက် (ပုံမှန်မုန့်ညက်) ... သာမန်မျှတတမုန့်ညက်

လျှော့ပါး function ကိုနှင့်အတူပြည့်သူ  
ကုန်တယ်အစားအစာ ... စားစရာလွယ်ကူသောကြောင့်တစ်ဦးကမုန့်ညက်  
ကုန်တယ်အစားအစာများဆန္ဒဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်ကတည်းကထိုသို့သော thickened သုံးပြီးသို့မဟုတ်ဂျုံယာဂုနှင့်အတူအစားအစာအဖြစ်အစီအမံအကြံကိုကြံရန်လိုအပ်ပါသည်။  
soft ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစားအစာ (ပျော့အစားအစာ) ... ညင်သာစွာပြုတ်နှင့်ပျော့ပျောင်းနှင့် crunchy လုပ်ထားပြီးကြောင်းတစ်ဦးကမုန့်ညက်

လျှော့မျိုး function ကိုအတူပုဂ္ဂိုလ်  
ရောနှောမုန့်ညက်: တစ်ရောနှောစားနပ်ရိက္ခာလျှောက်ထားခြင်းအားဖြင့် liquidized ကြောင်းတစ်ဦးကမုန့်ညက်  
thickened အေးဂျင်ဆန္ဒတားဆီးဖို့အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။  
Moose အစားအစား: ညင်သာစွာတစ်ဦးရောနှော အသုံးပြု ငါးပိသို့မဟုတ်ဂျယ်လီသို့ချက်ပြုတ်ထားပြီးသောမုန့်ညက်။ စသည်တို့ကို thickened နှင့်အတူ mousse ကနေဖန်ဆင်းထားမုန့်ညက်

ရေခဲတံခန်း: ခြောက်၏ကာကွယ်တားဆီးရေး  
သက်ကြီးရွယ်အိုများအားလူများ, ရေငတ်ခံစားရအိမ်သာသွားပါနှင့် (သောက်ရေ) ခါတ်ကိုထိန်းသိမ်းဖို့မရောင်ကြည့်ရန်လျော့နည်းများပါတယ်, ဒါကြောင့်သူတို့ dehydrate လေ့ရှိပါတယ်။

အိပ်ရာဝင်ချိန်မှီ, နံနက် / နေ့လည်ခင်းလက်ဖက်ရည်မှာ, ရေသုံးကြိမ်သောက်ကြိုးစားပါ။ အစားအစာများ မှလွှဲ, တစ်နေ့လျှင်ရေ 1000 မှ 1500 ခန့် ml ကိုလိုအပ်ပါသည်။ သူတို့ကောင်းစွာမျိုးမနိုင်လျှင်, တစ်ဦး thickener ရေခဲ: လျှော့ခြင်းနှင့်များနားနေစဉ်အတွင်းပျောက်ဆုံးသွားခြင်းဖြစ်သည်ကတည်းကပိုပြီးခါတ်ကိုထိန်းသိမ်းဖို့လိုအပ်ပါသည်။

ရေခဲတံခန်း: ခြောက်ကိုရှာဖွေဖို့ကိုဘယ်လို  
အပူပိုင်းနှုတ်ခမ်းနှင့်သောလျှာသည်  
ဆီးပမာဏလျော့ကျလာသည်။  
ဝိုးတဝါးနှင့်မမုန့်ဖြစ်ခြင်း  
အဘယ်သူမျှမစားစားချင်စိတ်ကိုထားရှိခြင်း  
အဖျားရှိခြင်း

ဖျက်သိမ်းရေးနှင့်အတူ 3. ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး

လူသားမြားသည့်အသကျရရှိအတူကုမစင်လိုအပ်ပေသည်။ သို့သော်ကြံ့ခိုင်မှုပညာမဆိုခြင်ချင်ကြဘူး။ စောင့်ရှောက်မှုလုပ်သားများအပြန်နှင့်လုံခြုံစိတ်ချစွာ excrete နိုင်မှအသုံးပြုသူအထောက်အကူပြုရန်နှင့်ရှက်ခံစားခြင်းမရှိ

အိမ်သာထဲမှာထိုင်နှင့် excrete  
သဘာဝစင်အိမ်သာထဲမှာထိုင်လျက်နှင့်မစင်တစ်ဦးကိုယ်ဟန်အနေအထားယူပြီးအားဖြင့်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အိပ်ရာထဲမှာလဲလျောင်းနေချိန်တွင်မစင်အလွန်ခက်ခဲသည်။ ဒါဟာအသုံးပြုသူတစ်ဦးဖြစ်ပြီးတံခါးကိုပိတ်ပြီးနှင့်အခြားလူမျိုး၏  
သက်ကြီးရွယ်အိုများအဘို့အချုပ်နှောင်ပေးမယ့်လည်းအလွန်အန္တရာယ်များသောမသားဖြစ်ပါသည်။ တတ်နိုင်သမျှကျနော်တို့အိမ်သာထဲမှာထိုင်ဖို့အသုံးပြုသူကိုကူညီခြင်းနှင့် excrete ရမည်ဖြစ်ပါသည်။  
အသုံးပြုသူဆီးရည်ရွယ်ချက်ကိုသို့မဟုတ်အသိမ်အလုပ်ရှားမှုကိုရှိပါတယ်လျှင်, အသုံးပြုသူတစ်ဦးအိမ်သာသို့မဟုတ်ခရီးဆောင်အိမ်သာထဲမှာထိုင်နှင့် excrete နိုင်ပါတယ်။  
အသုံးပြုသူအိမ်သာထိုင်ခုံပေါ်မှာထိုင်သောအခါအဘယ်သူမျှမစားစားရမည်မဟုတ်ရှိရှိလျှင်, “သင်ပြုမိကြောင်းအခါအကြံချုပ်ပုဂ္ဂိုလ်အားဖြင့် ကျေးဇူးပြု” နှင့် ထွက်, တံခါးများနှင့်ကုလားကာကိုပိတ်ဖို့ကဆိုသည်။  
အသုံးပြုသူကိုသူမပွဲနိုင်ရန်ရှာသွားသောထောက်ပံ့နိုင်ရမည်။

တစ်ဦးခရီးဆောင်အိမ်သာခရီးသွားလာခြင်းနှင့်သုံးစွဲဖို့ကိုတယ်လို  
အသုံးပြုသူအိပ်ရာကိုယ်တော်တိုင်မှတက်ရနိုင်ပါလျှင်သူတစ်ဦးခရီးဆောင်အိမ်သာမှရွှေ့နှင့် excrete နိုင်ပါတယ်။

အိတ်ဆောင်အိမ်သာကရွေ့ပါဘူးဒါကြောင့်မိုးသည်ထန်စွာပစ္စည်းကိုဖန်ဆင်းတဲ့ကုလားထိုင်အမျိုးအစားဖြစ်ပါသည်  
အသုံးပြုသူအကူအညီ bar ကိုသုံးနိုင်ရုံအားအပေါ်တစ်ဦးခရီးဆောင်အိမ်သာချထားပါ။  
အသုံးပြုသူတစ်ဦးခရီးဆောင်အိမ်သာမှာသူကိုယ်သူရွှေ့နှင့် excrete နိုင်ပါတယ်။  
အဆိုပါ handrail အပေါ်ကိုဖမ်းဆုပ်အားဖြင့်တောင်းဘိမ်းပြီးနှင့်ခရီးဆောင်အိမ်သာပေါ်ထိုင်။

အိပ်ရာပေါ်မစင် (bedridden သည်နှင့်ဆီးရည်ရွယ်ချက်ကိုနှင့်အသိမ်အလုပ်ရှားမှုကိုယူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး)  
တစ်ဦးဆီးနှင့်အတူ Assist သို့မဟုတ် plug-in ကိုအိမ်သာအိပ်ရာပေါ်မှာ။ သငျသည့်ဆီး hit သို့မဟုတ်, အိမ်သာ plug-in ထိပ်ကနေရေချိုးသုတ်ပါနှင့်အတူဖုံးလွှမ်းဝှက်ထားသည့်အခါ ထွက်, တံခါးများနှင့်ကုလားကာ

အနီးလဲလှယ်  
ကုလားကာကိုပိတ်လိုက်ပါနှင့်အိပ်ရာအမြင့်ချိန်ညှိပါ။  
အမြဲတမ်းခင်နဲ့သငျသည့်ကိုစတင်ပြီးနောက်ဟောပြောလော့။

(အသုံးပြုသူများတက်ရင်ဆိုင်ရ)  
တက် facing အသုံးပြုသူနှင့်အတူအထက်ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ရေချိုးသုတ်ပပါတာပါ။  
, အသုံးပြုသူရဲ့အားကိုးကိုးဖြင့်လက်အိတ်ပေါ်မှာထားပြီးလျှင်, နှင့် “ငါ့ကို Excuse” ဟုဆိုသည်။  
အဆိုပါနီးတိပ် Remove တစ်ခုကိုဖွင့်လှစ်ခြင်း, ပေါက်ကြားကနေအမှိုက်မှကာကွယ်ရန်အတွင်းကခေါက်။  
အဆိုပါဆီးခုံဖို့ခရီးသွားကိုရှင်းလင်း။

(အသုံးပြုသူများတိုက်ဖြစ်ပါသည်)  
အသုံးပြုသူများတိုက် facing နှင့်အတူညင်ညင်သာသာရေခွေးသုတ်ပါနှင့်အတူတင်ပါးနှင့်စအိုသုတ်နှင့်နီခြင်းအဘို့အအရေပြားအခွအနေကိုစောင့်ရှောက်မည်။ သို့သော်သောမျက်နှာသုတ်ပုဝါနှင့်အတူကစစ်ထုတ်ဖို့အတွက်။  
ယင်းညစ်ပတ်နီးဆွဲထုတ်နှင့်အမှိုက်ထဲမှာနေရာချခြင်း, လက်အိတ်ကိုဖယ်ရှားခြင်းနှင့်ပလပ်စတစ်အိတ်ထဲသို့ပစ်။

(အသုံးပြုသူများတက်ရင်ဆိုင်ရ)

သစ်တစ်ခုနီးထည့်ပါနဲ့ညင်ညင်သာသာအထက်သို့အသုံးပြုသူလူငယ်။

တင်းကျပ်စွာဖြစ်လာဖို့မစောင့်ရှောက်မှုယူပြီးအနည်းငယ်အထက်သို့အနည်းငယ်အောက်သို့ထိပ်တိပ်နှင့်အောက်မြေတိပ်ထားပါ။ အဆိုပါနီးအားမရပြီးနောက်တင်ပါးကိုစုသိမ်းအတွက်လက်ချောင်းထားထွက်ကိုစုသိမ်း။ အသုံးပြုသူရဲ့ဘောင်းဘီမြင့်ခြင်း၊ နောက်ဆုံးတော့အရေးအကြောင်းတွေအသိမိမိအဝတ်နှင့်စာရွက်များစစ်ဆေးပါ။ အရေးအကြောင်းတွေမိအားအနာဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ မစင်ပြီးနောက်လုံလောက်သောအခန်းကိုလေဝင်လေထွက်ပေး။

စိတ်ဖောက်ပြန်စွာ ဆိုးကျိုးများ  
စိတ်ဖောက်ပြန်စွာ လက္ခဏာများ

core လက္ခဏာတွေ : ဆီးရည်ရွယ်ချက်ကို / အူသိမ်အူလှုပ်ရှားမှုကိုဖော်ပြနိုင်ဘူး။  
Peripheral လက္ခဏာ : သူတို့ကအနီးကိုဖယ်ရှားလိုက်ပါ။ သူတို့ကအိမ်သာထက်တခြားနေရာတွေမှာ excrete ။

အောက်ပါကြိုးစားပါ :

သူတို့သင်သည်သူတို့၏ဆီးမပြောနိုင်လျှင်, သူတို့သည်မသက်မသာဖြစ်ဟန်အခါအိမ်သာမှသူတို့ကိုဖိတ်ခေါ်ပါ။  
သူတို့ကအိမ်သာ၏တည်နေရာကိုသိမထားဘူးဆိုရင်, နားလည်ရန်အိမ်သာ၌လက္ခဏာသက်သေ Display ကိုပိုပြီးလွယ်ကူစေပါသည်။

ချုပ်ဖို့တုန့်ပြန်

အဟောင်းတွေကလူများအတွက်, ချုပ်အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။  
အဆိုပါအူသိမ်အူလှုပ်ရှားမှုကိုစောင့်ရှောက်မှုနှင့်အူသိမ်အူလှုပ်ရှားမှုထက်ပိုမို 3 ရက်ကြာဖြစ်ပွားခဲ့လျှင်တာဝန်ခံအတွက်လူတစ်ဦးကသတင်းပို့သည်။  
ဒါဟာချုပ်ကာကွယ်တားဆီးဖို့အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

<ချုပ်၏ကာကွယ်တားဆီးရေး>

အသုံးပြုသူအူသိမ်အူလှုပ်ရှားမှုကိုခံစားရပါကသူတို့ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့အကြေးစွန့်မအရေးကြီးပါသည်။  
သူတို့ရှက်နှင့်စိတ်မကောင်းခံစားရပါကယ်ဘာလို့လဲဆိုတော့အသုံးပြုသူများမကြာခဏမစင်သည့်ခံရ၏။  
အသုံးပြုသူလူနာဖြစ်ခြင်းမရှိပဲကြေးစွန့်နိုင်မည့်အနေနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကိုဖန်တီးပါ။  
သူတို့ကတခြားလူရဲ့မျက်စိကိုဖိုးရိမ်ရန်မလိုပါကြောင်းဒါကြောင့်ထိုင်နိုင်သူလူတို့အတို့, အိမ်သာထဲမှာတံခါးကိုပိတ်ပြီးထိုင်၏အလေ့အထပါစေ။  
ရေနှင့်အစားအသောက်ဖိုင်ဘာနှင့်လက်တစ်အက်ဆစ်ဘက်တီးရီးယားများများနဲ့မုန့်ညက်ကိုယူပါ။  
အသုံးပြုသူများသည်လှုပ်ရှားမှုတိုးမြှင့်စေခြင်းငှါဒါကျနော့တို့ထောက်ခံပါတယ်။

ဝမ်းလျှော့မှတုန့်ပြန်

ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်ကိုအေးဆေးစေတတ်သည့်ငြိမ်နှင့်နွေးထွေးသောထားရှိမည်ဖြစ်လိမ့်မည်။ ဝမ်းဗိုက်နွေးနှင့် peristaltic လှုပ်ရှားမှုဖြစ်သက်။  
နားလည်မှုစာချွန်လွှာ : ရေအေးသောက်သို့မဟုတ်တစ်အားကစားကတရွေ့ကိုသောက်လော့။  
ရောဂါကူးစက်မှုကာကွယ်တားဆီးရေး : လက်အိတ်မစင်အကူအညီထောက်ပံ့ပေးနေကြတယ်, လက်အဝတ်လျှော်ခြင်းနှင့်လေဝင်လေထွက်နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်ပြုမိရမည်ဖြစ်သည်။  
အထူးအာရုံစူးစိုက်မှုကို norovirus ၏ကာလအတွင်းပေးဆောင်ရပါမည်

ပြီးလိမ်းပုံနှင့်အတူ 4. ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး

ကျနော်တို့နံနက်ယံ၌ထသောအခါ၊ ငါတို့သည်ငါတို့၏မျက်နှာဆေးကြောပါ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဆံပင်ဆေးကြောသန့်စင်နှင့်ငါတို့အဝတ်ကိုပြောင်းလဲ။ ညဉ့်အချိန်၌ ငါတို့ညဝတ်အင်္ကျီတောင်းဘိပွဲသို့ပြောင်းပေးပါ။ အသုံးပြုသူရဲ့မကျင့်စားမှုကိုလျှော့ချသည့်မိမိအဝတ်ကိုပြောင်းလဲကာလန်းဆန်းနေကစတင်ပါ!

အစားစားပြီးပြီးအသုံးပြုသူရဲ့သွားတိုက်။ တုအံကပ် Remove နှင့်ဆေးကြောပါ။ မိမိနှုတ်ကိုသန့်ရှင်းရေး။

အဝတ်ပြောင်းခြင်းမိမိကိုယ်ကိုဖော်ပြဖို့အတွက်နည်းလမ်းတွေထဲကတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ကျနော်တို့ကိုသူတို့တတ်နိုင်သမျှလမ်း၌ခွင့်တို့၏လူနေမှုလေးစားနေချိန်မှာအသုံးပြုသူများကိုထောက်ပံ့ပေးပြီးစားရလိမ့်မည်။ ကျနော်တို့အသုံးပြုသူများသည်အစဉ်အမြဲသန့်ရှင်းသက်သာစေရေးကူညီပေးသည်။ ကျနော်တို့အဝတ်ပြောင်းလဲနေတဲ့နေ့မြောက်ရုံတစ်ခုရဲ့အစောင့်အရှောက်မှုနှင့်အတူပေးတို့၏ခံစားချက်များကိုပြောင်းလဲနိုင်သည်။

ဒါဟာအသုံးပြုသူများကစိုးရိမ်ခံစားရသောကြောင့်သင်ကူညီမစတင်မီအရာအားလုံးရှင်းပြဖို့ကအရေးကြီးတယ်။ ဖုန်းခေါ်ထွက်နိုင်အောင် Start သင်ပြသွားနေသောအရာကိုရှင်းပြ၊ မိမိတို့သဘောတူခွင့်ပြုချက်အရ။

မျက်နှာအဝတ်လျှော် အဆိုပါစောင့်ရှောက်မှုနဲ့ထမ်းများဘေးဒဏ်သင့်ဘက် (အောက်ပိုင်းသေခြမ်း) မှာကျယ်ပြန့်သူတို့ရဲ့ခြေနှင့်ရပ်နည်းအဖြစ်မကြာမီအသုံးပြုသူလဲအကြောင်းအဖြစ်ထောက်ခံနိုင်ပါတယ်ဒါကြောင့်အသုံးပြုသူကျော်ကိုချောင်းမြောင်း။ ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးသင်္ချာရဲ့သွားစွဲသူများသည်မဟုတ်နိုင်ပါ။ user ကဘာရိတ်ကိုလျှောက်ထားသည်ဘီးတပ်ကလားထိုင်ကိုသုံးပြီးအားဖြင့်သန့်စင်ခန်းမှချလှည့်ချောပြီးနောက်၊ ခြေလျင်ထောက်ခံမှုကနေခြေကိုလျော့နည်းစေတယ်လေနှင့်ခြေအောက်ခြေကြမ်းပြင်ပေါ်မှာပါလျှင်စစ်ဆေးပါ။

အသုံးပြုသူမှ (40 ° C မှန်းကျင်) ကိုအနည်းငယ်ပူနေနှင့်စိုစွတ်စေသောနှင့်သူ့ကိုမိမိအပေါ်သူ၏မျက်နှာသုတ်ဘယ်မှာသူမဟုတ်နိုင်ထွက်ကိုကူညီကြပြီးနောက်လက်ရေတွင်းတစ်တွင်း-ညှစ်လက်သုတ်ပါ။

အဆိုပါမှတ်ဆိတ်စောင့်ရှောက် လုံခြုံရေးသင်တန်းနှင့်အတူရိတ်စောင့်ရှောက်သူများအတို့အခွင့်မပြုထားသည်။ လျှပ်စစ်မှတ်ဆိတ်ရိတ်စက်ကိုအသုံးပြုပါ။

လက်သည်းစောင့်ရှောက်မှု သက်ကြီးရွယ်အိုများအားလက်သည်းအားနည်းခြင်းနှင့်ပျက်စီးလွယ်ဖြစ်ကြောင်း၊ ဒါကြောင့်အလွန်အကျွံအင်အားသုံးလျှောက်ထားသို့မဟုတ်သေးငယ်တဲ့နစ်တိုးမှာသူတို့ကိုဖြတ်ဖို့မကြိုးစားဘူး။ လက်သည်းပုံမှန်မဟုတ်သောသို့မဟုတ်အရေပြားရောင်ဖြစ်လျှင်၊ စောင့်ရှောက်သူများတံဖို့မဖြစ်နိုင်ပါ။ သူတို့လက်၏လက်သည်းအနည်းငယ်ထောင့်အတူပိုင်းတွင်စေရမည်။ အဆိုပါခွေသညား၏ထောင့်ချန်ထားပါ။

အလွန်အကျွံဖြတ်တောက်ခြင်း curly လက်သည်းဖြစ်ပေါ်စေသည့်နက်ရှိုင်းသောလက်သည်းဖြစ်ပေါ်ပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ရဲ့လက်သည်းများနှင့်အသားအရေတင်းကျပ်စွာဖြစ်နိုင်သည်အဖြစ် သူတို့ရဲ့အသားအရေဖြတ်ဖို့မသတိထားပါ။ သုသုသုချောပြီးပြီးနောက်သို့မဟုတ်တစ်ပုံစုံစွတ်သောသုတ်ပါလျှောက်ထားပြီးနောက်လက်သည်းဖြတ်ဖြုတ်၊ လက်သည်းအစိုဓာတ်နှင့်အတူပျော့ပြောင်းလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်သင်လုံခြုံစွာသူတို့ရဲ့လက်သည်းဖြတ်နိုင်ပါ။ ဤအကြောင်း ဖြတ်တောက်ပြီးနောက်၊ လက်သည်းမျက်နှာပြင်နှင့်ထောင့်ချောမွေ့ဖို့လက်သည်းပိုင်းသက်ဆိုင်ပါသည်။ သူတို့ရဲ့လက်သည်းမြောက်သောသို့မဟုတ်အက်မှန်လျှင်၊ မုန့်သို့မဟုတ်သံလွင်ဆီနှင့်သူတို့ကိုကကွယ်ပေးသည်။ ကို cut လက်သည်းပျံသန်းထွက်ခွာသွားကြသည်မဟုတ်နိုင်အောင်ဂရုတစိုက်ပထမကျွေးကုပြုစေရိယာ clean ။

အဝတ်ပြောင်းလဲမှု သုသုသုအတူအစားကိုပြောင်းလဲသွားကြသည်အသုံးပြုသူပြောပြခြင်းဖြင့်အစပြုပါ။ အဆိုပါစောင့်ရှောက်သူများအသုံးပြုသူ၏ဘေးဒဏ်သင့်ဘက် (အောက်ပိုင်းသေခြမ်း) တွင်ရပ်တည်ခြင်းနှင့်မည်သည့်အချိန်တွင်မထောက်ခံခံရဖို့သူတို့ကိုကြည့်နေစဉ်သူတို့မပျူနီဂျင်ရာသူတို့ကိုကူညီပေးသည်။ ကျနော်တို့အခန်းအပူချိန်ညှိနှင့်ကလားကပ်တံနေဖြင့်ပေးတို့၏ privacy ကိုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ဖို့ရရှိနိုင်ပါ။ ဒါအပြင်ရေချိုးသုတ်ပါကို အသုံးပြု တတ်နိုင်သမျှအသုံးပြုသူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကိုဖြင့်ရရှိစောင့်ရှောက်ရမည်။ အဆိုပါထိခိုက်ခြေလက်အင်္ကျီ (သွက်ချာပါခြမ်း) နာကျင်မှုခံစားရရန်ခက်ခဲ၊ ဒါကြောင့်သင်အတင်းအကြပ်သူတို့တင်နိုင်သူတို့ထံတွက်ျိုးရှိစေခြင်းငှါ။ ညညင်သာသာကရုတစိုက်မိမိတို့လက်ခြေဖြတ်သန့်ရတယ်။ အသုံးပြုသူရဲ့စားစားပေးလေးခြင်းနှင့်ပိုင်းတို့ကို fit ကြောင်းအဝတ်အစားရွေးချယ်ဖို့သူတို့ကိုမေးကြည့်ပါ။

အဝတ်ပြောင်းလဲနေတဲ့များအတွက်သိကောင်းစရာများ တစ်ဦးကိုယ်ထိလက်ရောက်မသန့်မစွမ်းသူတစ်ဦးအတို့အဝတ်ပြောင်းလဲနေတဲ့သောအခါ၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ရွေ့လျားနေသောဘက်ခြမ်းကိုရွတ် ယူ non-ရွေ့လျားနေသောဘက်ခြမ်းကနေဝတ်ဆင်။

ကျန်းမာခြင်းမှရွေ့လျားနေသည့်ဘက် (ရွတ်) ဘေးဒဏ်သင့်အခြမ်းကနေ (ဝတ်ဆင်) non-ရွေ့လျားနေသောအခြမ်း

ရိတ်ဆက်ခြင်း / ဘောင်းဘီ detaching: ရပ်နေနှင့်ထိုင်လျက်နေစဉ်တွင်အောက်ပိုင်းခြေလက်အင်္ကျီ detaching / ပူးတွဲနေစဉ်တပ်ပါးရပ်နှင့်ပူးတွဲ / detach ။

ခံတွင်းစောင့်ရှောက်မှု စင်ကြယ်သောနှုတ်တော်ထွက်အ Keeping မကောင်းတဲ့အသက်ရှုပ်ပျောက်ခြင်းနှင့်ကြီးထွားလာရာမှဘက်တီးရီးယားတားဆီးပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာဘက်တီးရီးယား၊ စနစ်တကျကူးစက်မှုကကွယ်တားဆီးရေးနှင့် stomatitis ိတ်တွေး၏ဆန္ဒအားဖြင့်အဆုတ်ရောင်ဖြစ်စေသောဆန္ဒအဆုတ်ရောင်တားဆီးအတွက်ထိရောက်သောဖြစ်ပါတယ်။

ဝက်မှင်ဘီး <သင်၏နှုတ်ကိုဖွင့်> အခါအသုံးပြုသူသည် မိမိစပ်ကိုဖွင့်လှစ်လက်အိတ်ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ အသုံးပြုသူရဲ့ပါးအတွင်းပိုင်းကိုသင်၏လက်ညှိုးထားမပါဘဲသူ၏နှုတ်ခမ်းတွန်းလှိမရပါဘူး။ <တဲ့သွားတိုက်တံကိုလျှောက်ထား> အသုံးပြုသူရဲ့ပါးစပ်အတွင်းအခြေအနေအတိုင်းသွားတိုက်တံ၏အရွယ်အစားနှင့်ခိုင်မာသောကိုရွေးချယ်ပါ။

90 ဒီဂရီမှာသွားနှင့်သွားဖုံးပူးတွဲရိရာ 45 ဒီဂရီမှာသွားမျက်နှာပြင်တစ်ခုသွားတိုက်တံ Apply ။ အင်အားမရှိရင်ခြမ်းကနေဆံပင်အကြိမ်းချက်များဘက်မှတုန်ခါခြင်းဖြင့်တဦးတည်းအားဖြင့်တဦးတည်းကသူတို့သွားတိုက်။

တုအံကပ်ပူးတွဲခြင်းနှင့် detach လုပ်နည်း <ဖယ်ရှားလိုက်တဲ့အခါ> အထက်မေးရိုး→နိမ့်မေးရိုး၏နိုင်ရန်အတွက်အဖယ်ရှားပါ။

<ရူပြီးတဲ့အခါမှာ> ထဲမှာရူပြီးရှေ့တော်၌ထိုနှုတ်၌ကျန်အစားအသောက်လည်းမရှိသောအောင်လုပ်ပါ။ အနိမ့်မေးရိုး→အထက်မေးရိုး၏နိုင်ရန်အတွက်တုအံကပ်ထားပါ။

အံကသန့်ရှင်းရေးနှင့်သို့လော့ကျ အသီးအသီးမှန်ညှက်ပြီးနောက်၊ အဖယ်ရှား သွားတိုက်ဆေးကိုသုံးပါနှင့် (ပုသိုးမဟုတ်အအေးမပါ) တစ်ဦးအံရေထဲမှာသွားတိုက်တံသို့မဟုတ်နွေးရေနှင့်အရင်ဆေးကြဘူး။ အိပ်ရာမသွားမီ ထိုအံကိုဖယ်ရှားမယ့်အဖုံးနှင့်အတူတစ်ဦးကွန်တိန်နာမှာသွင်းထား။ ရေကောင်းရေသန့်သို့မဟုတ်တစ်အံသန့်စင်၌ထားတော်မူ၏။

ရေချိုးနှင့်အခြေခံသန့်ရှင်းရေးနှင့်အတူ 5. ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး

ဂျပန်မှာတော့ကရေချိုးခန်းယူ၊ ဒါပေမယ့်လည်းတဖြည်းဖြည်းရေချိုးတာကိုအပြီးခန္ဓာကိုယ်နွေးဖိုသာခလေ့ထုံးတမ်းဖြစ်ပါတယ်။ သင်ရေနွေးထဲသို့ဝင်သောအခါ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ၏အလေးချိန်ပျောက်သွားနှင့်စိဖြစ်တက်ကြွဖြစ်လာ၊ ဒါကြောင့်

ရေချိုးအကူအညီ ရေချိုးတာကိုရှေ့တော်၌ထိုအသုံးပြုသူရဲ့အရေပါသောအစစ်ဆေးပါ။ ထိုကဲ့သို့သော stomas နှင့်အစာအိမ် fistula, ရောဂါကူးစက်မှုများနှင့်ရောဂါများအဖြစ်ဖြင့် indwelling ၏ရှေ့မှောက်တွင်သို့မဟုတ်မရှိခြင်းကိုငါသိ၏။ တစ်သင်းလုံးကကစားသမားအခန်းတစ်ခန်းနှင့်ရေချိုးခန်းနွေးထားပါ။ အကြောင်းကို 5 မိနစ်များအတွက်ရေချိုးထားပါ။ ရေနွေးအပူချိန် 38 °C ~ 41 °Cဖြစ်တယ်။ (အသုံးပြုသူ 41 °Cမှ 37 °Cမှာစောင့်ရှောက် cerebrovascular ရောဂါသို့မဟုတ်နှလုံးရောဂါရှိပြီးပါ။ ) ရှက်ခံစားရန်ရေချိုးသုတ်ပါသို့မဟုတ်သုတ်ပါနှင့်အတူအသုံးပြုသူရဲ့ဆီးခွံမို့ခရိယာဖုံးကွယ်ဖို့မသတိထားပါ။ ရေချိုးခန်း၏အပူချိန်ကိုအသုံးပြုသူများကပြီးတော့ပထမဦးဆုံးစောင့်ရှောက်သူများနေဖြင့် check လုပ်ထားနှင့်နေသည်။ ထိုအပြင်ကျန်းမာဘက်မှာခြေကနေနည်းနည်းချင်းရေချိုးခန်းယူပါ။ hemiplegic အသုံးပြုသူများသည်၏ဖြစ်ရပ်မှာရေချိုးနိုင်သောအရပ်တို့ကိုမိမိတို့ကိုယ်ကိုအားဖြင့်ဆေးကြောကြသည်ကိုပင်၊ စောင့်ရှောက်မှုနဲ့ထမ်းများသည်အသုံးပြုသူများကိုလျှော်ရန်အသို့အခက်ခဲဖြစ်သော, etc, ကျန်းမာခြင်း၊

hemiplegic အသုံးပြုသူများအတွက် ကျန်းမာခြင်းကနေရေချိုးကန့်ရိုက်ထည့်ပါ။

ရေချိုးနေစဉ်အတွင်းမတော်တဆကြိုတင်ကာကွယ်ရေး သိပ်ရေတွေကိုမသုံးပါနဲ့။  
ရေပူအပူအသုံးပြုသူကိုမီးရှို့ဖို့မဟုတ်ပါဘူးသတိထားပါ။  
ကဆပ်ပြာနဲ့ရေပူအပူအသုံးပြုသူကိုရေချိုးလွယ်ကူသောကော့ညှိုးသတိထားပါ။  
အပူချိန်ကိုဖြားဖြားနားနား ၅-၅ မိနစ်ကြာညှိခြင်းဖြင့် ခြေဖမ်း၊ ရေခဲခန်းခြောက်ခြင်း၊ အပူလေဖြတ်ဖို့အာရုံစိုက်။

ရေချိုးပြီးနောက်  
သင်ရေချိုးထဲကရသောအခါ၊ ရေ replenish ကြိုးစားပါ။ (Rehydration အရေးကြီးပါသည်။)

အရေးပေါ်ပြန်ပြန်မှုများနှင့်ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ  
ရေချိုးကိုရပ်တန့်ကာအပြားမျက်နှာပြင်ပေါ်မှာပြင်ပစ်ပစ်နား။  
အဆိုပါရေချိုးကန့်ထဲမှာအခါ၊ ချက်ချင်းလေကြောင်းလုံခြုံမှုအသုံးပြုသူရဲ့မကျကြံနက်ကိုဖြတ်ခြင်းနှင့်ရုတ်သိမ်းပေးရန်။  
အသုံးပြုသူအောက်သွေးအားနည်းရောဂါရှိပါက သူ့အောက်ကျောပိုင်းဒဏ်ရာအပေါ်မှာ အရေးကြီးပါသည်။  
ဘယ်အချိန်မှာပူ ရေအေးဒါမှမဟုတ်အအေးသုတ်ပါ။နှင့်အတူအသုံးပြုသူရဲ့မကျကြံနက်ကိုသုတ်ပြင်ပစ်ပစ်နားနှင့် rehydrate ။

လက်ရေချိုး၊ ခြေဖမ်းရေချိုး  
အသုံးပြုသူများသည်ကောင်းစွာခံစားပြီးရေချိုးယူနိုင်ရင်ကြည့်ပါ။မဟုတ်သည့်အခါလက်ဖက်နံနံဖြေလျှင်ပတ်အသုံးပြုကြပါသည်။ အထူးသဖြင့် ခြေလျင်ရေချိုးသွေးလည်ပတ်မှုစနစ်တိုးတက်ကောင်းမွန်သူတို့ကိုပိုကောင်းအိပ်ကူညီပေးသော အိပ်ရာမှာပျော်မြေတို့အခါမှာအကြောင်း 15 ဒီဂရီအထိ နှင့် ၄၀ ဒီဂရီအထိ ခြေထောက်ပေါ်တစ်ဦးစီချေးဆွဲထားတော်မူ၏။  
အကြောင်းကို 39 °C ဧရိယာပိုင်းပြင်ခြင်းနှင့်စောင့်ရှောက်မှုလုပ်သားများနှင့်အသုံးပြုသူများကို၏နိုင်ရန်အတွက်အပူချိန်စစ်ဆေးပါ။

အပူပိုင်းရေချိုး  
အသုံးပြုသူများသည်ဖြစ်သောကြောင့်နာကျန်းတဲ့ရေချိုးခန်းသို့မဟုတ်ရေချိုးခန်းယူမနိုင်လျှင် စင်ကြယ်သောသူတို့အားစောင့်ရှောက်ဖို့ပါနှင့်အတူအန္တရာကိုယ်သုတ်။  
အပြားကိုစင်ကြယ်စေခြင်းအားဖြင့် အသုံးပြုသူများကိုလန်းဆန်းနှင့်သက်သာခံစားရပါလိမ့်မည်။ သွေးလည်ပတ်မှုစနစ်အပူဆွန့်အနှိပ်ခြင်းဖြင့်တိုးတက်နေသည်။ ဒါဟာအစအသုံးပြုသူများနှင့်စောင့်ရှောက်သူများအကြားကောင်းကောင်း

သန့်ရှင်းရေးအတွက်အချက်များ  
သငယ်သည့်ရှင်းလင်းခြင်းကြည့်ပါ။ဘယ်မှာ မှလွှဲ တစ်ဦးသုတ်ပါပေါ့ထားပါ။  
ဗဟိုဖို့အစွန့်အဖျားကနေ Wipe ။  
ကယုတ်ဝါးသို့မဟုတ်ဆန့်တင်သောအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည့်လက်ဖျားသက်သို့ လက်ချောင်းများအကြား အဂျိုးကြားအောက်မှာ သို့မဟုတ်ရင်သားအောက်မှနှင့်ဂရုတစိုက်သုတ်သို့။  
အပြားသမီးမြားအသုံးပြုသူတို့အားနှစ်လက်ဖျားအစိတ်အပိုင်းတွေဆန့်ရန်အတိုအရှေ့ကနေနောက်ကျောပိုင်းဒဏ်ရာအစိတ်အပိုင်းဝါး Wipe ။  
သုတ်ရုံမျက်နှာ ရင်ဘတ် ဒါမှမဟုတ်နောက်ကျောရင်းလင်းသောအခါ အမှိုက်ကိုချွတ်ရှင်းလင်းဖို့ဧကတစ်ပေါင်းသုတ်ပါသက်ဆိုင်ပါသည်။  
မျက်နှာကိုတွင်မျက်စိထောင့်ဆီသို့မျက်စိ၏ဦးခေါင်းကနေသုတ်။

ဂျပန်ရေချိုးယူလုပ်နည်း (ရဲ့အမူအကျင့်စောင့်ရှောက်ပါစေ)

ပူရေရေချိုး (ရေချိုးကန်) ဝင်ရောက်မီ ဆပ်ပြာနှင့်သင်၏ဆီးခုံဖို့ဖို့ရေလုံကောက်လျှော်နေတဲ့ရေချိုးခန်းယူရန်သေချာစေပါ။ (လူတိုင်းဝင်သောရေပူညစ်ပတ်ရပါဘူး။)  
ပူရေရေချိုး (ရေညှိပိုင်း) တွင်လက်သုတ်ပုဝါကိုမထားပါနဲ့။ (လူတိုင်းဝင်သောရေပူညစ်ပတ်ရပါဘူး။)  
ရေချိုးခန်း သင်ပေါ့ပေါ့သင်ခန္ဓာကိုယ်သုတ်ကြလိမ့်မည်နှင့် (သင်သည်သင်၏အဝတ်ကိုချွတ်ယူဘယ်မှာ) တစ်သင်းလုံးကစားသမားအခန်းတစ်ခန်းကိုသွားပါ။ (တစ်သင်းလုံးကစားသမားအခန်းတစ်ခန်း၏ကြမ်းပြင်ဖိုစွတ်နေသည့်ရေချိုးချွတ်ယူအဝတ်ပေါ်မှာရေချိုးသုတ်ပါပေးပါ။) (ထိုအတွင်းခံကိုချွတ်ယူမပြပါနဲ့။)

အိမ်မှုတ်စွနှင့်အတူ 6. ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး

1) အိမ်မှုတ်အလုပ်အကူအညီ

ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုအခမဲ့လုပ်ငန်းစနစ်အိမ်မှာစောင့်ရှောက်မှုအမျိုးအစားသုံးမျိုးရှိပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်စောင့်ရှောက်မှု: ရေချိုး၊ မစင်၊ စားသောက်အကူအညီများ၊ etc  
ဘဝအကူအညီများ: ထိုကဲ့သို့သောချက်ပြုတ် အဝတ်လျှော်ခြင်းနှင့်သန့်ရှင်းရေးအဖြစ်အိမ်မှုတ်အလုပ်အကူအညီ  
ဘော်ဒါအပေါ်အကူအညီနှင့်ဆေးရုံများ၊ စတာတွေအတိုအရွတ်ရတဲ့ အကူအညီများအပေါ်နဲ့ off ရယူခြင်း

မည်သည့်ကိစ္စတစ်ခုခုနဲ့ ဒါကြောင့်စောင့်ရှောက်သူများအရာရာလုပ်ပေးသို့မဟုတ်အသုံးပြုသူများညွှန်ကြားချက်ပေးသောပရော်ဖက်ရှင်နယ်စောင့်ရှောက်မှုမဟုတ်ပါဘူး။ သငယ်သည့်အသုံးပြုသူများနှင့်အတူတူလုပ်နေတာသူနာပြုစောင့်ရှောက်ရေးအကူအညီများလွတ်လပ်ရေးထောက်ခံမှုနှင့်လူနေမှုနှစ်သိမ့်ဖို့ခွင့်ဆောင်အကြောင်းပြချက်ပေါ်အခြေခံသည်။  
အသုံးပြုသူများအပြုနှင့်သူတို့အဘယ်သို့ပြုနိုင်သည်ကိုမတွေ့နိုင်ချင်သည့်အဘယ့်သို့တစ်ဦးအနီးကပ်ကြည့်လိုက်ပါ။ သငယ်သည့် “ငါသည်သင်တို့အဘယ်သို့ပြုနိုင်သနည်း” မဟုတ်သည့်အသုံးပြုသူများနှင့်သွားလျှင် “ကျေးဇူးပြုသလောက်လုပ်ချင်တာမရှိမိသေးဘူးလို့ပြောပေးပါ။” ဤအသုံးပြုသူကိုလုံခြုံစေရန်နှင့်သူ၏အသက်တာကိုတိုးတက်စေပါလိမ့်မည်။ အကယ်

တစ်ခုချင်းစီကိုအသုံးပြုသူရဲ့လူနေမှုပုံစံစတင်နှင့်အဘယ်သို့ဆိုင်ကအရေးကြီးတယ်ကွဲပြားခြားနားသည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီသည်မိမိသွားရာလမ်းနှင့်အရသာရှိပါတယ်ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ဒါဟာအိမ်မှုတ်စွနှင့်အတူအသုံးပြုသူများကိုကူညီ

ဟင်းချက်  
ဒါဟာပုံစံမျိုးရယူဖို့ဒါအဖြစ်စားရန်အရသာ ဒါပေးမယ့်လည်းလွယ်ကူပါတယ်မသာဖြစ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

အဝတ်လျှော်  
ဒါဟာစိတ်ဖောက်ပြန်မှုနှင့်အတူလူများအတွက်အဝတ်အစားကိုကြည့်ပါရန်နှင့်တစ်ဦးကြိုးကွင်းပေါ်မှာတင်သို့မဟုတ်ဘောင်းဘီသို့မဟုတ်ခြေအိတ်ကဲ့သို့အံ့ဆွဲပေါ်မှာတင် ဆိတ်ထားရန်လွယ်ကူစေရန်လိုအပ်ပေသည်။

သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့်  
ရဲ့မှုရင်းအရယူမှုချောမွတ်လဲသွားရာအရပ်မှအမှုအရာပြန်လာကြကုန်အံ့။  
အဘယ်သူမျှအနံ့အခန်း၌တည်နိုင်အောင်သန့်ရှင်းရေးနေစဉ်အတွင်းပြတင်းပေါက်ဖွင့်ပြီးလေစေပါ။  
မကြာခဏလေဟာနယ်သန့်စင်ဖယ်ရှားပစ်ပါ။

လူနေမှုပတ်ဝန်းကျင်၏ 2) တိုးတက်မှု  
လူတစ်ဦးစိတ်ချစွာပြင်ပစ်ပစ်နားနိုင်ပါတယ်နေရာကိုဖန်တီးပါ။

privacy ကိုများအတွက်ထည့်သွင်းစဉ်းစား  
လူတစ်ဦးရဲ့နေရာအားသိရှိမှုမလဲစားအတွက်ရန်နှင့်နေရာဖြစ်ပြီးစိတ်ငြိမ်သက်ခြင်းနှင့်အတူပါတည်းသားလျှင်ရှိနိုင်ပါသည်။  
ဝင်ရောက်မီ ခေါ်သို့မဟုတ် “ငါ့ကို Excuse” နှင့်မဝင်ခင်တစ်ဦးပြန်ကြားချက်စောင့်ဆိုင်းပြောသောချာပါစေ။ ထိုအချိန်တွင်အသုံးပြုသူရေချိုးခန်းသို့မဟုတ်ပြောင်းလဲနေတဲ့အဝတ်အစားတွေအတွက်ဖြစ်လိမ့်မည်။

ထွန်းလင်းတောက်ပခြင်း  
ပင်ခက်ရုံမှာဖွင့်ညှပ်အခန်းအပြင်ဘက်စဉ်းခန်းနှင့်စင်စိုက်ကြကုန်အံ့။ အသုံးပြုသူကအခန်း၏အပြင်ဘက်တွင်မောင်မိုက်ဖြစ်လာသည့်အခါညှပ်ခံသည့်ကိုသိမှတ်နိုင်ပါ။  
ညှပ်ခံကင်းလျှင်အသုံးပြုသူရဲ့အခန်းထဲမှာအလင်းကိုချွတ်ထားတဲ့လက်နှိပ်ခတ်ခန်းနှင့်အတူသင်၏ခြေပေါ်။ အိပ်ပျော်နေတဲ့ကနေအသုံးပြုသူအောက်ယူကိစ္စမသတိထားပါ။

လေစေခြင်း  
လေဝင်လေထွက်ပင်ဆောင်းရာသီတွင်အရေးပါသည်။  
ပွင့်လင်းပြတင်းပေါက်များနှင့်ကောင်းစွာနေအချိန်၌နေစဉ်အတွင်းလေဝင်လေထွက်သူတို့ကိုစောင့်ရှောက်လော့။  
လတ်ဆတ်တဲ့လေကောင်းလေထည့်သွင်းမသာသာသောဖြစ်ပါသည်။ ဒါပေးမယ့်လည်းရောဂါကူးစက်မှုကိုတားဆီးကူညီပေးသည်။  
လေဝင်လေထွက်စက်ရုံအတွင်းပိုင်းတည်ဆောက်ခြင်းကနေအနံ့တားဆီးဖို့လည်းအရေးကြီးပါသည်။

စိုစွတ်ခြင်း  
လေထဲမှာအခြောက်ဖို့မသတိထားပါ။  
အဆင်ပြေအိမ်တွင်းခံစားရကြောင်းစိုထိုင်းဆဲ 40-60% ဖြစ်ပါတယ်။  
အဆိုပါစိုထိုင်းဆဲ 40% ကိုအောက်တွင်ပြန်လည်ရုပ်သိမ်းသွားခဲ့သည်သောအခါ မျက်စိ၊ အသားအရေနှင့်လည်ချောင်းသာခြောက်သွေ့တဲ့ ၂၀ ဒီဂရီအောက်အထိအခြောက်ခြောက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အခြားတစ်ဖက်တွင် က 60% သို့မဟုတ်ထိုထက်ပိုရောက်ရှိသောအခါလူမိုက်ကောင်းနှင့်မို့ပေါက်နိုင်ဖွယ်ရှိပါတယ်။

အပူအအေး  
အိမ်တွင်းအဆင်ပြေစွာရကြောင်းအဆိုပါအပူချိန်နံနက်တွင် 25-28 ° C နဲ့ဆောင်းရာသီတွင် 18-22 ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ဖြစ်ပါတယ်။  
ရာသီခွင်ရရှိနိုင်ဖို့အတွက်သင့်လျော်သောအပူချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုနံနက်တွင်ဆောင်းရာသီတွင်လိုအပ်သောဖြစ်ပါတယ်။  
ထို့နောက်အဝတ်အစားနှင့်အတူညီ။

အမှား  
စက်ရုံ၏အတွင်းပိုင်းအနံ့မပါဘူးဒါကြောင့်မယ့်အလုံအလောက်လေခတ်ကြပါမို့။  
အနံ့ထုတ်လုပ်ကြောင်းအနီးနှင့်အမှိုက်သရိုက်များအတွက် တစ်ဦးအဖုံးနဲ့အမှိုက်လုပ်နိုင်တဲ့ပြင်ဆင်မကြာခဏပစ်လော့။

ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး Fall  
အသုံးပြုသူရဲ့ခြေအောက်ခြံဘာမှနေရာမပေးသတိထားပါ။  
သူကသူ့ခြေအောက်ဒါမှမဟုတ်ကော်ဇောများနှင့်ကျဆုံးခြင်းအပေါ်လျှပ်စစ်ဝါယာကြိုးအတွင်းဖမ်းမိရပေမည်။  
ကြမ်းပြင်ကိုနေ့စဉ်စွတ်သောပါကချောဖြစ်လိမ့်မည်။ ကြမ်းပြင်သန့်ရှင်းရေးသည့်အခါသတိထားပါ။

ချည်ထည်သွင်းစဉ်စား  
ဘယ်အသံကချည်ထည်လူတစ်ဦးအပေါ်မူတည်ပါသည်။ အသံကျယ်အသံ၊ ဂီတနှင့်တီဇီအသံထွက်သည် Watch ။

ထွန်းလင်းတောက်ပခြင်း  
အရောင် 200 ကျော် lux လုပ်ပါ။  
ညဉ့်ဖူးအခါရေခဲခွန်ကာကွယ်တာဆီးဖို့ ထိုကဲ့သို့သော footlights အဖြစ်အလင်းအိမ်ပေါ်လှည့်။

အထပ်  
အဆိုပါခြေလှမ်းဖယ်ရှားပါ။

ခန်းကူးလမ်းကြား  
self-propelled ဘီးတပ်ကုလားထိုင်နှင့်အတူခရီးသွားလာသောအခါ၊ 80cm သို့မဟုတ်ထိုထက်ပိုမြောင့်မျဉ်းကြောင်းနှင့်တစ်ဦးထောင့်ရှိ 90cm တစ်ဦးရဲ့ width ရှိသည်ဖို့လိုအပ်ပေသည်။  
တစ်ဦး handrail ပူးတွဲသောအခါ၊ သာ ကြီးမြတ် trochanter (70 မှ 80 စင်တီမီတာ) ၏အမြင့်ထားကြ၏။

တံခါးပေါက်  
တစ်ဦးကလျှောက်ခါးကိုကောင်းလှ၏။

ရေချိုးခန်း  
non-စလစ်ကြမ်းပြင်ကိုသုံးပါ။  
အဆိုပါရေချိုးကန်၏အစွန်းအကြောင်းကို 40cm ဖြစ်သင့်သည်။

လှေခါးထစ် handrail  
လှေကားအပေါ် handrail ၏အမြင့် သာ trochanter ၏အမြင့်ဖြစ်ကြလိမ့်မည်။  
ပယ်ရတဲ့အခါကျန်းမာခြင်းမှကြွလာနိုင်အောင် handrail Install လုပ်ပါ။

SPECIFIED မှ / သူနာပြုဆန်းစစ်သုံးသပ်ခြင်းစမ်းသပ်ခြင်း  
မေးခွန်းများ၏အကြောင်းအရာ၊ ပင်မနှင့်အလတ်စား Category :

စောင့်ရှောက်သူများ၏ အေအခြေခံ  
စောင့်ရှောက်သူများအတွက်စောင့်ရှောက်မှု-အသံဖမ်း၏ 1. ဂုဏ်သိက္ခာနှင့်လွတ်လပ်ရေး  
ဂုဏ်သိက္ခာကိုထိန်းသိမ်းထားကြောင်း 1) စောင့်ရှောက်သူများ  
2) လွတ်လပ်ရေးပုံပိုး  
လူနေမှုပုံစံစတဲ့ 3) နားလည်မှု  
စောင့်ရှောက်သူများအလုပ် Professional ကကျင့်ဝတ်များ 2. အခန်းကွဲ  
1) စောင့်ရှောက်သူများအလုပ်၏ Professional ကကျင့်ဝတ်  
2) Multi-စည်းကမ်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု  
ဂျပန်တွင်ကမ်းလှမ်းခဲ့သည် 3. စောင့်ရှောက်မှုနဲ့ဆောင်ရွက်မှုများ  
စောင့်ရှောက်မှုနဲ့ဆောင်ရွက်မှုများ 1) ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်  
4. စောင့်ရှောက်သူများအတွက်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုများနှင့်အန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲမှု  
1) စောင့်ရှောက်သူများအတွက်ဘေးကင်းလုံခြုံမှုထိန်းသိမ်းမှုများ  
2) မတော်တဆကြိုတင်ကာကွယ်ရေး၊ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအစီအမံများ  
3) ရောဂါကူးစက်မှုတန်ပြန်  
အရေးပေါ်အခြေအနေများနှင့်ယာဉ်မတော်တဆမှုများရှာဖွေတွေ့ရှိမှုစဉ်အတွင်း 4) Response

စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ ဓယန္တရားများ  
1. ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ယန္တရားကိုနားလည်ခြင်း  
1) စိတ်ကို၏ယန္တရားကိုနားလည်ခြင်း  
2) ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ယန္တရားကိုနားလည်ခြင်း  
စောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်သူ 2. နားလည်ခြင်းပုဂ္ဂိုလ်များ  
အိုမင်း 1) အခြေခံနားလည်မှု  
မသန်စွမ်း 2) အခြေခံနားလည်မှု  
စိတ်ဖောက်ပြန်၏ 3) အခြေခံပညာနားလည်မှု

C. ဆက်သွယ်ရေးကျွမ်းကျင်မှု  
ဆက်သွယ်ရေး 1. အခြေခံ  
1) ရည်မှန်းချက်နှင့်ဆက်သွယ်ရေး၏နည်းလမ်း  
စောင့်ရှောက်မှုလက်ခံနှင့်အတူ 2. ဆက်သွယ်ရေး  
စောင့်ရှောက်မှုလက်ခံနှင့်အတူ 1) ဆက်သွယ်ရေး  
စောင့်ရှောက်မှုလက်ခံ၏အခြေအနေနှင့်အညီ 2) ဆက်သွယ်ရေး  
3. ရေးအဖွဲ့ဆက်သွယ်ရေး  
အသံဖမ်းမှတစ်ဆင့်သတင်းအချက်အလက်ပေးခြင်း 1) အခြေခံနားလည်မှု  
2) အစီရင်ခံ

လူနေမှုပုံစံစတဲ့ပုံပိုးများအတွက်ယန္တရားကျင့်မှု  
လှုပ်ရှားမှုနှင့်အတူ 1. ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး  
လှုပ်ရှားမှု၏ 1) သိသာထင်ရှားသောနှင့်ရည်ရွယ်ချက်  
ရွေ့လျားမှုများအတွက်စိတ်နှင့်ကိုယ်ခန္ဓာ၏ 2) ယန္တရားများ  
အပြောင်းအရွှေ့၏ 3) အလေ့အကျင့်၊ လှုပ်ရှားမှုစောင့်ရှောက်သူများ  
စားအတူ 2. ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး  
စား၏ 1) သိသာထင်ရှားသောနှင့်ရည်ရွယ်ချက်  
စားသို့စိတ်နှင့်ကိုယ်ခန္ဓာ၏ 2) ယန္တရား  
အကူအညီများအစားစားခြင်း၏ 3) အလေ့အကျင့်  
ဖျက်သိမ်းရေးနှင့်အတူ 3. ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး

ဖျက်သိမ်းရေး၏ 1) သိသာထင်ရှားသောနှင့်ရည်ရွယ်ချက်  
 ဖျက်သိမ်းရေးများအတွက်စိတ်နှင့်ကိုယ်ခန္ဓာ၏ 2) ယန္တရား  
 ဖျက်သိမ်းရေးအကူအညီများ 3) အလေ့အကျင့်  
 ဖြီးလိမ်းပုံနှင့်အတူ 4. ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး  
 ဖြီးလိမ်းပုံ၏ 1) သိသာထင်ရှားသောနှင့်ရည်ရွယ်ချက်  
 ဖြီးလိမ်းပုံများအတွက်စိတ်နှင့်ကိုယ်ခန္ဓာ၏ 2) ယန္တရား  
 အကူအညီများမြောကျမတို့ 3) အလေ့အကျင့်  
 ရေချိုးနှင့်အခြေခံသန့်ရှင်းရေးနှင့်အတူ 5. ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး  
 ရေချိုးနှင့်အခြေခံသန့်ရှင်းရေး၏ 1) သိသာထင်ရှားသောနှင့်ရည်ရွယ်ချက်  
 ရေချိုးနှင့်အခြေခံသန့်ရှင်းရေးအတွက်ကိုယ်ခန္ဓာ၏ 2) ယန္တရား  
 ရေချိုးနှင့်အခြေခံသန့်ရှင်းရေးအကူအညီများ 3) အလေ့အကျင့်  
 အိမ်မှတ်စွနှင့်အတူ 6. ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး  
 အိမ်မှတ်စွနှင့်အတူ 1) ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး  
 လူနေမှုပတ်ဝန်းကျင်၏ 2) အစီအစဉ်

ဩဂုတ်လ 9 2019

Author: Bunji Inoue  
 ထုတ်ပြန်သူ: နိုင်ငံခြားရေးပျံ့နှံ့ရေးဌာနစင်တာ Inst။  
 5-15-14 Yawata, Ichikawa, Chiba, ဂျပန်  
<http://caregiverjapan.org>

-----  
 မူပိုင်ခွင့် c ကို 2019 Bunji Inoue, Office ကိုပါကူညီ, နိုင်ငံခြားသားပျံ့နှံ့ရေးဌာနစင်တာ Inst။ မူပိုင်ခွင့်များရယူပြီး။  
 ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲဤစာရွက်စာတမ်းရဲ့ contents ၏အားလုံးသို့မဟုတ်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကူးယူပညတ်တရားအားဖြင့်ခွင့်ပြုထားအဖြစ် မှလွှဲ တားမြစ်သည်။