

ကျောရိုးနစ်ကြောထိခိုက်
ဒဏ်ရာရှိသူများတွင် ပိအား
ကြောင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း
သဘောတူ ကြေညာချက်

နိုဝင်ဘာလ



He Kaupare. He Manaaki.
He Whakaora.
prevention.care.recovery.

အောက်ပါ အဖွဲ့အစည်းများသည် ကျောရိုးနစ်ကြောထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိသူများတွင် ဖိအားကြောင့်ဒဏ်ရာရခြင်း သဘောတူညီကြေညာချက်ကို အားပေးထောက်ခံမှုအတွက် အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

**Burwood
Spinal Unit**



Auckland Spinal Rehabilitation Unit



**Home & Community Health
Association**



အကြောင်းအရာများ

အသိအမှတ်ပြုချက်များ	2
ဝိုင်တန်ဂီစာချုပ်	2
ညီမျှမှု	2
ကျောရိုးနစ်ကြောထိခိုက်ဒဏ်ရာ	2
အဓိကသတင်းအချက်အလက်များ	3
ဤသဘောတူညီကြေညာချက် ပြုစုရေးသားရသော အကြောင်းရင်း နှင့် မည်ကဲ့သို့ပြုစုရေးသား ခဲ့ပါသနည်း	4
ဖိအားကြောင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ	5
ကျောရိုးနစ်ကြော ထိခိုက်ဒဏ်ရာ (အက်စ်စီအိုင်) (SCI) နှင့် ဖိအားကြောင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ	6
ကျောရိုးနစ်ကြောထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိသူများတွင် ဖိအားကြောင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း များကို ကာကွယ်ခြင်း၊ ဖော်ထုတ်ခြင်း၊ ကုသခြင်း နှင့် စီမံခန့်ခွဲခြင်းအတွက် မူဝါဒများ	7
နယ်ပယ်စုံမှ ကျွမ်းကျင်သူများပါဝင်သော အသင်းရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတခုအဖြစ် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်း	8
ကျောရိုးနစ်ကြောထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိသူများတွင် ဖိအားကြောင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း အတွက် ကူညီရန် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အကြံပြုချက်များ	9
1. အန္တရာယ်အကဲဖြတ်ခြင်း	10
2. ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း	11
3. ခွဲခြားဖော်ထုတ်ခြင်း	12
4. ကုသမှု	13
5. ပြန်လည်လှုပ်ရှားနိုင်ရေး/ပြန်လည်ထူထောင်ရေး	14
အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်	15
ရည်ညွှန်းချက်များ	16
သဘောတူညီချက်ကြေညာချက်အတွက် မှီငြမ်းသော သတင်းအရင်းအမြစ်များ	16
နောက်ဆက်တွဲ ကျွမ်းကျင်သူအဖွဲ့ဝင်များ	17

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ကျောရိုးနစ်ကြောထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိသူများတွင် ဖိအားကြောင့်ဒဏ်ရာ ရပြီး အသက်ရှင်နေထိုင်ရသူများက ၎င်းတို့ရဲ့ အတွေးအမြင်တွေကို ဝေမျှခဲ့ကြတဲ့အတွက်အထူးကျေးဇူးတင်ကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ် ပါသည်။

ဝိုင်တန်ဂီ စာချုပ် (တီ တီ ရီ တီ အို ဝိုင်တန်ဂီ)

တီ တီ ရီ တီ အို ဝိုင်တန်ဂီ (တီ တီ ရီ တီ) သည် အော်တီရီအာ နယူးဇီ လန်ဒ်နိုင်ငံရှိ အစိုးရ၏ နိုင်ငံတည်ထောင်မှတ်တမ်းစာရွက်စာတမ်းတစ် ခုဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တီ တီ ရီ တီ ဆက်ဆံရေးတွင် အစိုးရ ကို ထောက်ပံ့ရန်နှင့် မျှတသောရလဒ်များ ကို ဖန်တီးပေးရန်အတွက်ရရှိစေ သည့်နည်းများဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးရန် ရည်ရွယ်ထားသည်။

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ တီ တီ ရီ တီ မူဘောင် [1] သည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူများကို လမ်းညွှန်မှုပေးပြီး ဆေးကု သမှုဆိုင်ရာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုများအတွက် တီ တီ ရီ တီ မူများကို အသုံးပြုကြောင်း ပြသရန် လမ်းညွှန်ပေးသည်။ တီ တီ ရီ တီ မူဘောင် များကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ဗာစီတို့ကို သူတို့၏ စိတ်နှလုံးအား ကို ပြသနိုင်စေပြီး အရည်အသွေးမြင့်၊ ယဉ်ကျေးမှုအရ လုံခြုံမှုရှိသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရရှိစေရန် သေချာစေပါမည်။ ထို့အပြင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူများက ဗာစီများကို ထိရောက်သော ဝန်ဆောင်မှုများ လေးစားစွာပေးနိုင်မည်။

စဉ်ဆက်မပြတ်စောင့်ရှောက်မှု ပေးသောနေရာများတွင် အလုံးစုံသော အဆင့်မြင့်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကို ဗာစီများနှင့် ကျောရိုးနစ် ကြောထိခိုက်ဒဏ်ရာသူ အားလုံးအတွက် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုတစ် ခု ဖန်တီးရန် ကတိပြုထားကြသည်။

ညီမျှမှု

အော်တီရီအာ နယူးဇီလန်နိုင်ငံတွင် မာဝီနှင့် ပစိဖိတ်ကျွန်းမျိုးဆက် နွယ် (ပါစီဖိကာ) အပါအဝင် လူမျိုးစုအသီးသီးတွင် ကျန်းမာရေး လိုအပ်ချက် အမျိုးမျိုးရှိကြသည်။

ညီမျှမှုသည် လူမျိုးစုအသီးသီးအတွက် အရည်အသွေးကောင်းသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အဆင့်အမျိုးမျိုးကို ပိုမိုထိရောက်သော ချဉ်းကပ်နည်းများနှင့် အရင်းအမြစ်များကို အသုံးပြုဖို့လိုကြောင်း အသိအမှတ်ပြု၍ ပိုကောင်းသော ကျန်းမာရေးရလဒ်များ ရရှိစေနိုင် မည်။

ကျန်းမာရေးအခြေအနေ မညီမျှမှုများကို လျော့နည်းစေရန် လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ စီးပွားရေးနှင့် ဒေသဆိုင်ရာအချက်များသည် အလွန် အရေးကြီးသောကဏ္ဍမှ ပါဝင်သည်။ မညီမျှမှုများကို လျော့နည်းစေ ရန် ကျန်းမာရေးနှင့် မသန်မစွမ်း စနစ်နှစ်ခုစလုံးပါဝင်သည့် ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်သော နည်းဗျူဟာများ ပါဝင်သော ကျယ်ပြန့်သောကဏ္ဍ များ အားလုံးပါဝင်သည့် ချဉ်းကပ်မှုတစ်ခု လိုအပ်သည်။

ကျောရိုးနစ်ကြောထိခိုက် ဒဏ်ရာ

သဘောတူညီကြေညာချက်၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ ကျောရိုးနစ်ကြော ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ဆိုသည်မှာ ကျောရိုးနစ်ကြောထိခိုက်မှု (ဥပမာ၊ ထိခိုက် ဒဏ်ရာနှင့်ဆက်နွယ်သော အခြေအနေ) သို့မဟုတ် ထိခိုက်ခြင်းမရှိ (ဥပမာ၊ အခြားဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေ)သောအခြေအနေတို့ ပါဝင်သည်။

အဓိကသတင်းစကားများ



တီရီတီ အိုပိုင်တန်ဂီ ဧါအကျိုး သက်ရောက်မှု ဖော်ပြသည့် အနေနှင့် မညီမျှမှု များ ကို ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်း ရန်၊ ကျန်းမာရေး ရလဒ် များ တိုးတက် ကောင်းမွန် စေရန်၊ လိုအပ်ချက်များ ကို ပြည့်မှီစေရန် နှင့် မာဝီတို့၏ မျှော်လင့်ချက် ဆန္ဒများ ပြည့်စုံစေရန် အရေးကြီးသည်။



ကျောရိုးနစ်ကြောထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိသူများ၊ သူတို့၏ ပြုစု စောင့်ရှောက်သူများ နှင့် မိသားစုတို့ အတွက် ပညာပေးခြင်း နှင့် ကူညီထောက်ပံ့ခြင်း သည် ဤ လူ များ တွင် ဖိအားကြောင့် ထိခိုက် ဒဏ်ရာရ မှု များ ကို ကာကွယ်ရာတွင် အရေးကြီး သည်။



ညီမျှမှုသည် လူအုပ်စုအသီးသီးအတွက် အရည်အသွေးကောင်းသော ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အဆင့်အမျိုးမျိုးကို ပိုမိုထိ ရောက်သော ချဉ်းကပ်နည်းများနှင့် အရင်းအမြစ် များကို အသုံးပြုဖို့လိုကြောင်း အသိအမှတ်ပြု၍ ပိုကောင်းသောကျန်းမာရေးရလဒ်များရရှိစေနိုင် မည်။



ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင် သူများ နှင့် ရပ်ကွက်တွင်းစောင့်ရှောက်သူ အမြောက်အမြား သည် ကျောရိုးနစ်ကြောထိခိုက် ဒဏ်ရာ ရှိသူများ အတွက် ပြုစု စောင့်ရှောက်မှု တွင် ပါဝင်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဖိအား ကြောင့် ထိခိုက်မှုများ ကို မည်သို့ တားဆီး ၊ ဖော်ထုတ်၊ ကုသကြောင်းကိုအားလုံး တူညီစွာသဘောပေါက် နားလည်ရန်အရေးကြီး သည် ။



ကျောရိုးနစ်ကြော ထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိသူများတွင် ဖိအားထိခိုက်မှုအန္တရာယ်များကို ကာကွယ်ခြင်း သည် သူတို့၏ ကျန်းမာရေး ၊ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် လူမှု ဘဝ အရည်အသွေးအပေါ် ရေရှည် ဆိုးကျိုး သက်ရောက်မှုများ ကိုရှောင်ရှားနိုင်ရန် အရေးပါ သည်။



အရင်းအမြစ်၊ ပစ္စည်းကိရိယာတွေ၊ အကြံဉာဏ် အမျိုးမျိုး တွေကို အော်တီရီအာ နယူးဇီလန် နှင့် နိုင်ငံတကာမှာပါ ရရှိနိုင် ပါသည်။ ဤ ကြေညာချက် သည် ကျောရိုးနစ်ကြောထိခိုက် ဒဏ်ရာ ရှိ သူ များ အတွက် အကောင်း ဆုံး စောင့်ရှောက်မှုအလေ့အကျင့်ကို ဖော်ထုတ်ရန် ရည်ရွယ် သည် ။



ကျောရိုးနစ်ကြော ထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိသူများသည် ကျောရိုးနစ်ကြောထိခိုက်ဒဏ်ရာ မရှိ သောလူ များထက် ဖိအားထိခိုက်မှုအန္တရာယ် ပိုမိုခံစား ရနိုင်သည်။ သူတို့၏ ထိခိုက်မှု သဘောသဘာ ဝ ကြောင့် သူတို့ အတွက်ကျွမ်းကျင်သူများ၏ ထောက်ပံ့မှုနှင့် ကုသမှုလိုအပ်သည်။



ဖိအားကြောင့်ထိခိုက်မှုများ ကာကွယ်ရေးနှင့် စီမံ ခန့်ခွဲမှုအတွက် ဒေသတွင်း လူနာလွှဲပြောင်းမှု လမ်းကြောင်းများနှင့် အကောင်းဆုံးဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းစဉ် လမ်းညွှန်ချက်များ အော်တီရီအာ န ယူးဇီလန် တဝှမ်းတွင်ရှိပြီး၊ ဤသဘောတူညီ ကြေညာချက်တွင် ဖော်ပြထားသော သတင်း အချက်အလက်များနှင့်အတူ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေး သင့်သည်။

ဤသဘောတူညီကြေညာချက် ပြုစုရေးသား ရသော အကြောင်း အရင်း နှင့် မည်ကဲ့သို့ပြုစုရေးသားခဲ့ပါသနည်း။

ဤကြေညာချက်ကို ကျွမ်းကျင်မှုပညာရှင်အမျိုးမျိုးပါသော အဖွဲ့နှင့်ကျောရိုးနစ်ကြောထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိသူများ၊ သူတို့၏ ပြုစု စောင့်ရှောက်သူများ နှင့် မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်း၊ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်သူများ၊ ရပ်ကွက်တွင်းစောင့်ရှောက်သူများ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အထူးပြု ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်သူများ ('ကျွမ်းကျင်သူ ပန်နယ်လ်') နောက်ဆက်တွဲစာရင်း ၊ မှ ပြုစုရေးသားခဲ့သည်။ ဤကြေညာချက် ထွက်ပေါ်လာခြင်းမှာ အော်တီရီအာ နယူးဇီလန်တွင် ကျောရိုးနစ်ကြောထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိသူများ သည် ၎င်းတို့အသိုင်းအဝိုင်း ၏ ထူးခြား သော လက္ခဏာများ၊ ဖိအားကြောင့်ထိခိုက် ဒဏ်ရာအန္တရာယ် များကို ဖန်တီးပေးသော ထူးခြားသည့် အခြေအနေရှိကြောင်း အသိအမှတ်ပြုခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဤကြေညာချက်သည် မတော်တဆ ထိခိုက်နစ်နာလျော်ကြေး ကော်ပိုရေးရှင်း (ACC - အေစီစီ) ၏ အလုပ်တခုဖြစ်သောဖိအားကြောင့် ထိခိုက်မှုများကို အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော လူများတွင် ကာကွယ်ပေးရန် ဖြစ်သည်။ ။ အေစီစီ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန နှင့် ကျန်းမာရေး အရည်အသွေး နှင့် လုံခြုံရေး ကော်မရှင် နယူးဇီလန် သည် ဖိအားထိခိုက်မှုများ ကို ကာကွယ်ရန် နိုင်ငံနှင့်ဒေသတွင်း တိုးတက်မှု အစပြုလုပ်ငန်းများတွင် အခြား ကျန်းမာရေး နှင့် မသန်မစွမ်းမှုကဏ္ဍ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ နှင့်အတူတကွ အလုပ်လုပ်နေကြပါသည်။

၎င်းသည် ဖိအားထိခိုက်မှု ကာကွယ်ရေးနှင့် ကုသမှု နယ်ပယ် အားလုံးအတွက် အကောင်းဆုံး အလေ့အကျင့်များ၏ ပြည့်စုံသော အကျဉ်းချုပ် တစ်ခု မဟုတ်ပါ။ ၎င်းကို ဖိအားထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို စီမံခန့်ခွဲရန် လက်တွေ့လမ်းညွှန် အရင်းအမြစ်များ၊ ကျောရိုးနစ်ကြော ထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိသူနှင့်အတူ ကြည့်ရှု ဆွေးနွေးသင့်သည်။ ။

ဤကြေညာချက်သည် လက်တွေ့အချက်အလက် များကို ဖော်ပြထားပြီး၊ သက်သေ အထောက်အထား ကိုအခြေခံ သော နိုင်ငံတကာ လမ်းညွှန်ချက်များ နှင့် အစိုးရ အစီရင်ခံစာများအပေါ်မှိုကိုး ထား ပြီး ၊ ကနေဒါ [2] နှင့် နယူးဆောက်ဝေး ၊ ဩစတြေးလျ [3] ကဲ့သို့ အခြား နိုင်ငံများ မှပြုစုထားသော လမ်းညွှန်မှု အပါအဝင်၊ ကျောရိုးနစ်ကြောထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိသူများ အတွက် ဖိအား ထိခိုက်မှုကာကွယ်ရေး နှင့် စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့်ပတ်သက်သောအစိုးရ အစီရင်ခံစာ များ ကိုမှိုငြားထား သည်။

ဤကြေညာချက်ကို ဒေသတွင်း လွှဲပြောင်းမှုလမ်းကြောင်း များ နှင့်အတူ အသုံးပြု နိုင် ပြီး ၂၀၁၇ ခုနှစ် မေလ တွင် အေစီစီ မှ ထုတ်ဝေ ခဲ့ သော နယူးဇီလန်ရှိ ဖိအားထိခိုက် မှု ကာကွယ်ရေး နှင့် စီမံခန့်ခွဲရေး အတွက် လမ်းညွှန်မှု ဝါဒများ နှင့်အတူ တွဲဖက်ဖတ်ရှုသင့်သည်။

ကျွမ်းကျင်သူအဖွဲ့က သဘောတူကြေညာချက် ကိုထောက်ခံကြောင်းထုတ်ပြန်ချက် - စက်တင်ဘာ ၂၀၂၁

ပြန်လည်သုံးသပ်မည့်ရက်စွဲ - စက်တင်ဘာ ၂၀၂၆



ဖိအားကြောင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း ၎င်း၏ဆိုးကျိုးများ

ဖိအားထိခိုက်ဒဏ်ရာများ ('ဖိမိနေ၍ဖြစ်သောအနာများ ' သို့မဟုတ် ' အိပ်ရာအနာများ ' ဟု လည်း လူသိများသော) ဖိအားထိခိုက်မှုများသည် တစ်ဦးချင်းစီ ၎င်း၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ပျော်ရွှင်မှုအပေါ် သိသိသာသာ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိ သည်။ ဖိအားထိခိုက်ဒဏ်ရာများသည် နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများဖြစ်နိုင်၍ (ပိုဆိုးသော) မစွမ်းမသန်ဖြစ်ခြင်း၊ ဆေးရုံတက်ရခြင်းနှင့် အချို့ကိစ္စများတွင်ပင် အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်ခြင်းတို့ကိုပင် ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး အပေါ်အကျိုး သက်ရောက်မှုများအပြင်၊ ဖိအားထိခိုက်မှုများသည် ကျောရိုးနစ်ကြောထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိသူများ အပေါ်စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အပေါ်သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်သည်။ ဤဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများတွင် အလုပ်အကိုင်၊ ငွေကြေး အခက်အခဲနှင့် လွတ်လပ်စွာခရီးသွားနိုင်မှုတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။ လူနာ၊ မိသားစု နှင့် အခြားမှီခိုအားထားနေသူများကို သိသိသာသာ ထိခိုက်နိုင်သည်။ ဖိအားထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို ကာကွယ်ခြင်းနှင့် အောင်မြင်စွာ စီမံခန့်ခွဲခြင်းက ဘဝအရည်အသွေးကို တိုးတက်စေပြီး ဆေးရုံတက်ရခြင်းကို တားဆီးပေးနိုင်သည်။

ဖိအားကြောင့်ထိခိုက်မှု အများစုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ဖိအားထိခိုက်ဒဏ်ရာများ သို့မဟုတ် သူတို့ ၎င်း၏ နောက်ထပ် ယုံယွင်း ပျက်စီးမှု ကိုကာကွယ်ခြင်း သည်၊ အော်တီရီအာ နယူးဇီလန် ၎င်း၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ် အတွက် အရေးကြီးသော ဦးစားပေးမှုတစ်ခု ဖြစ်ပြီး ဆက်လက် ရှိနေမည်။

ဖိအားထိခိုက်ဒဏ်ရာများသည် ပြန်လည်ဖြစ်ပွားမှု အန္တရာယ်မြင့်မား ပြီး ၎င်း၏ စောစီးစွာ ကာကွယ်ခြင်း သည် ထပ်တလဲလဲ ဖိအားထိခိုက်ဒဏ်ရာများ ကြိုတင် ရှောင်ရှားနိုင်သော လူတစ်ဦး အတွက် သိသာထင်ရှားသော တစ်သက်တာ အကျိုး သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။

"အိပ်ရာပေါ်လဲသွားတဲ့အခါ ကျွန်တော်အတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ် ပြောင်းလဲရမယ်။ ထောက်ပံ့မှုတွေ တိုးလာရမယ်။ မိသားစုအတွင်းမှာ ကျွန်တော်ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍက စွမ်းဆောင်နိုင်သူ (အဖေ) ကနေမှ မှီခိုသူအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး ယုံယွင်းလာတယ်။ ကူညီဖို့ လူအများကြီးလိုလာမယ်။ ရက်ချိန်းတွေစီစဉ်ဖို့၊ ကျွန်တော်မိသားစုအတွက် ငွေကြေးကုန်ကျစရိတ်နဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အခွန်ဒေါ်လာ သုံးစွဲမှုတွေ တိုးလာမယ်။"

BOB | ကျောရိုးအဆစ် C5/6 ခြေလက်လေးဘက်လုံးလေဖြတ်ထားသူ

ကျောရိုးနစ်ကြော ထိခိုက်ဒဏ်ရာ နှင့် ဖိအားထိခိုက်ဒဏ်ရာများ

နယူးဇီလန်နိုင်ငံတွင် နှစ်စဉ် ကျောရိုးနစ်ကြော ထိခိုက် ဒဏ်ရာရသူအသစ် ၂၀၀ ကျော်ရှိသည်။ တစ်ပတ်လျှင် ပျမ်းမျှ လေးယောက်ဖြစ်သည် [4]။ ၂၀၂၀ လေ့လာမှုတစ်ခုအရ အော်တီရိုအာ နယူးဇီလန် မှာ ထိခိုက်မှုကြောင့်ကျောရိုးနစ်ကြောထိခိုက်ဒဏ်ရာ ဖြစ်ပွားမှုဟာ အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ၊ မာဝီ နဲ့ ပါစီဖိကာ [5] တွေမှာ ပိုများလာနေတယ်ဆိုတာ တွေ့ရှိရတယ်။

ကျောရိုးနစ်ကြော ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရသူတွေ ဖိအားကြောင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ဖြစ်ပွားမှု သည် လူမျိုးစု ပေါ်မူတည်၍ကွဲပြား သည်။ မည်သည့်နှစ်တွင် မဆို မာဝီ လူမျိုးတို့တွင် လေးယောက်မှာတယောက်၊ အခြားလူမျိုးစုများ တွင် ငါးယောက်မှာ တယောက်၊ ကျောရိုးနစ်ကြော ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရသူ တွေ ဖိအားကြောင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာဖြစ်ပွားခဲ့သည်။

ကျောရိုးနစ်ကြော ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရသူတွေ အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း ဖိအားထိခိုက်ဒဏ်ရာများ ကို ကာကွယ်ရန် နှင့် ကုသရန် အထူးအာရုံစိုက်မှု လိုအပ်သည်။ အကြောင်း မှာ ဖိအားကြောင့်ထိခိုက်မှု တစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်ခြေကို တိုးလာစေသည့် အချက်အလက် အများအပြား ရှိ၍ဖြစ်ပါသည်။

ကျောရိုးနစ်ကြော ထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိ သူတစ်ဦးသည် ဖိအားထိခိုက်မှု တစ်ခုဖြစ်နေသောနေရာတွင် နာကျင်မှု ခံစားရမည် မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ သည် သတိမပြုမီ နာရီအနည်းငယ်အတွင်း ပြင်းထန်စွာ ဆိုးရွားလာနိုင်သည်။ သူတို့သည် သူတို့၏အရေပြားကို ကိုယ်တိုင်စစ်ရန် သို့မဟုတ် ဖိအားလျော့စေရန် အလွယ်တကူ မလုပ်နိုင်ပါ။ ကျောရိုးနစ်ကြော ထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိသူများသည် အခြားသူများက ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပေးဖို့ကို ပိုအားကိုးရ မည် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဖိအားထိခိုက်ဒဏ်ရာ လက္ခဏာများသည် ထင်သာမြင်သာ ချက်ချင်းမပြသည့်အပြင် အသားမည်းသောအရေပြားတွင် သတိထားသိမြင်ရန် ပို၍ခက်ခဲနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ထိခိုက်မှု ဆိုးကျိုးကို လျော့ချရန် ခက်ခဲနိုင်သည်။

ဖိအားထိခိုက်ဒဏ်ရာများ ကိုဖိအား ကြောင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု သို့မဟုတ် ကျောရိုးနစ်ကြောထိခိုက်ဒဏ်ရာ စောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့သူ များက မကြာခဏ ကုသပေးလေ့ ရှိ ပြီး၊ မိသားစုဝင်များအတွင်း ကြားဘူးနားဝရှိသူများက အနာကို အရင်သတိပြုမီပြီး ကုသပေးလေ့ ရှိသည်။ ရောဂါနှင့်ပတ်သက်သည့် ကျွမ်းကျင်သောအသိပညာမရှိခြင်းက ဖိအားထိခိုက်မှု ထိခိုက်ဒဏ်ရာကို ထိရောက်စွာ စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှုကို နှောင့်နှေးစေနိုင်၍ ရေရှည်ကျန်းမာရေးရလဒ်များအပေါ် သိသိသာသာအကျိုး သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။

ကျောရိုးနစ်ကြော ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရှိသူတစ်ယောက် တွင် ဖိအား ကြောင့်ထိခိုက်မှု၊ အနာတစ်ခု ကို သတိပြု ပေါ်ထုတ်သတ်မှတ်ခြင်း နှင့် စီမံခန့်ခွဲရေး အစီအစဉ်တစ်ခုကို စောစောအကောင်အထည်ဖော်ခြင်းသည် စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုဖြစ်သော်လည်း ထိုလူ၏ ဘဝအပေါ် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှု နည်းပါးစေခြင်း နှင့်အတူ ထိရောက်သော ကုသမှု အတွက် အရေးပါသည်။

"စောစောစီးစီး ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းက ရှာဖွေတွေ့ရှိမှုမှ ပြန်နာလန်ထူရေးလမ်းအထိ ကျွန်တော်အတွေ့အကြုံတွေ ရှိ ခဲ့ပေမဲ့လည်း ကျောရိုးနစ်ကြော ထိခိုက်ဒဏ်ရာရောဂါရှိသူတစ်ယောက်အပေါ် ဖိအားထိခိုက်ဒဏ်ရာတွေရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုက ဆေးကုသလို့အနာကျက်သွားတယ်ဆိုတာထက် ပိုများပါတယ်။"

BOB | ကျောရိုးအဆစ် C5/6 ခြေလက်လေးဘက်လုံးလေမြတ်ထားသူ



ကျောရိုးနစ်ကြောထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိသူများတွင် ဖိအားကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း များကို ကာကွယ်ခြင်း ၊ ဖော်ထုတ်ခြင်း၊ ကုသခြင်း နှင့် စီမံခန့်ခွဲခြင်း အတွက်မူဝါဒများ

အောက်ပါမူဝါဒများသည် ကျောရိုးနစ်ကြောထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိသူများအတွက် ဖိအားထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အခြေခံချဉ်းကပ်နည်းဖြစ်သည်။ ယင်းတို့ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ကုသမှု အဆင့်အားလုံးတွင် ကျင့်သုံးသင့်သည်။

ကူညီလုံ့ဆော်အားပေးခြင်း

လူနာကို အဓိကထားကာ သူ၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အဖွဲ့ဝင်တိုင်းသည် တစ်ဦးချင်းစီ အနေဖြင့် အကောင်းဆုံးပြုစု စောင့်ရှောက်မှု နှင့် ကုသမှု အတွက် ကူညီလုံ့ဆော်အားပေး နေကြသည်။

တဦးချင်းစီအတွက်အထူးပြု ချဉ်းကပ်နည်း

အကောင်းဆုံးပြုစုစောင့်ရှောက်နည်းများကို အသိအမှတ်ပြုထားကြသော်လည်း လူတစ်ဦးစီ ၏ သတ်သတ်မှတ်မှတ် အခြေအနေများ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ သမိုင်း၊ ဖိအားထိခိုက်မှုဒဏ်ရာ အတွေ့အကြုံများ၊ လိုအပ်ချက်များ၊ သူတို့၏လိုအပ်ချက်များနှင့်ပတ်သက်သည့် ယခင်အတွေ့အကြုံများ နှင့် မိသားစုကိုလေးစားစွာ ဆက်ဆံ၍ ကူညီကုသပေးရမည်။

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု

ကြိုတင်ကာကွယ်မှု နှင့် ကုသမှုတို့ကို လူနာ၊ မိသားစု၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသောကျွမ်းကျင်သူများ၊ ထောက်ပံ့ပေးသူများနှင့် ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့သူများအကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ကြရမည်။

သင့်လျော်ပြီး လက်တွေ့ကျသော အကြံဉာဏ်

အကြံဉာဏ်ကို လိုအပ်သည့်နေရာများတွင် လိုအပ်မှုနှင့်သင့်တော်သော ရွေးချယ်စရာများနှင့် ရွေးချယ်နိုင်သည့် အမျိုးမျိုးသော အကြံများကို စဉ်းစားပံ့ပိုးပေးရမည်။

အချိန်ကိုက်ဖြစ်မှု

ဖြစ်နိုင်သောအန္တရာယ်များနှင့် စိုးရိမ်စရာများကို စောစီးစွာရှာဖွေသတ်မှတ်ပြီး လိုအပ်သောတုန့်ပြန်မှုများကို အလျင်အမြန်လုပ်ဆောင်ရမည်။

စဉ်ဆက်မပြတ်ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်မှုလုပ်ဆောင်ခြင်း

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်သူများအကြား လူနာ လွှဲပြောင်းပေးရာတွင် ရှင်းလင်းသောရည်ရွယ်ချက်၊ ဆက်တိုက်လိုအပ်သလို ဆောင်ရွက်မှုတို့ နှင့် ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ တာဝန်ပေးမှုတို့ရှိရမည်။ ၎င်းသည် ဖိအားထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း၊ စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်းနှင့် စီမံခန့်ခွဲမှုတွင် အရေးပါသည်။

"မိသားစုမပါဘဲ ဘာကိုမှ မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ သူတို့က မင်းရဲ့လက်၊ ခြေလက်တွေ၊ အခြေခံအမာခံတွေ ဖြစ်လာတယ်"

KINA | ကျောရိုးအဆစ် C5/6 ခြေလက်လေးဘက်လုံးလေဖြတ်ထားသူ



ကူညီကုသရာတွင်မတူကွဲပြား သည့်ကျွမ်းကျင်သူများနှင့်ဖွဲ့ထားသော အဖွဲ့၏ အစိတ်အပိုင်းအနေအဖြစ် ဆောင်ရွက်ခြင်း

ထို လူ ၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအဖွဲ့၏ အဖွဲ့ဝင် အားလုံးကို အချိန်နှင့်အညီ သတင်းအချက်အလက် များပေးထားရန် အရေးကြီးပြီး၊ ပြုစု စောင့်ရှောက်မှု ကို မည်သည့်အချိန်တွင်မည်သူ က ဦးဆောင် နေသည်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖြစ်နေစေရန် အရေးကြီး သည်။ အချို့ကိစ္စများတွင် လူနာသည်ကိုယ်တိုင် ဦးဆောင်နေ သူဖြစ်မည်။

အလေ့အကျင့်ကောင်း အကြံပြုချက်များ-

- လူနာ၊ မိသားစု၊ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်သူများနှင့် အချိန်တိုင်း ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ရမည်။
- သင့်အကဲဖြတ်ချက်နှင့် ကုသမှုကို အမြဲတမ်းသေချာကျနစွာ မှတ်တမ်းတင်ထားပါ။
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအခြားအဖွဲ့ဝင်များကို တိုးတက်မှု၊ ဖြစ်နိုင်သောအန္တရာယ်များ၊ ကိစ္စအရပ်ရပ်များနှင့်ပတ်သက်၍ သေသေချာချာ အသိပေး အကြောင်း ထားပါ။ အခြား ကျွမ်းကျင်သောဝန်ဆောင်မှုပေးသူများထံလွှဲပြောင်းပေးခြင်း သည် ပိုသင့်တော်နိုင်သည်။
- ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အဖွဲ့အတွင်း အခြားအဖွဲ့ဝင် ထံ လူနာလွှဲပြောင်းရာတွင် ရှင်းလင်း သေချာစွာ လွှဲပြောင်းပေးရန် လိုပြီး၊ ကုသမှု ၏ အဆင့် အားလုံးတွင် ပြုစု စောင့်ရှောက်မှု အတွက် မည်သူ့မှာတာဝန်ရှိ သည်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြော ကြားထားပါ။
- အေစီစီကို သင့်လျော်သလို အသိပေးထားပါ (acc.co.nz/contact)



ကျောရိုးနစ်ကြောထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရှိသူများအတွက် ဖိအားထိခိုက် ဒဏ်ရာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း ရန် အကြံပြုထားသော ချဉ်းကပ်မှု

အောက်ဖော်ပြပါကဏ္ဍသည် ကျောရိုးနစ်ကြောထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိ သူများတွင် ဖိအားဒဏ်ရာများကို ကာကွယ်ခြင်း၊ ကုသခြင်းနှင့် စီမံ ခန့်ခွဲခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံးအလေ့အကျင့်အပေါ်အဆင့်မြင့် တာဝန်ရှိသူများအကြားတွင် သဘောတူညီမှု ရရှိထားသည်။ ဤ သဘောတူညီ ကြော်ငြာချက် ကို ကျွမ်းကျင် သူအဖွဲ့က သတင်း အချက်အလက် စုစည်းခဲ့၍ ဤကြော်ငြာချက် ၏ အဆုံးတွင် ကျွမ်းကျင်သူအဖွဲ့နာမည်စာရင်း ဖော်ပြထား သည် ။



အန္တရာယ် အကဲဖြတ်ခြင်း



ကြိုတင် ကာကွယ်ခြင်း



ဖော်ထုတ်ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း



ကုသမှု



ပြန်လည်လှုပ်ရှားနိုင်စေခြင်း/
ပြန်လည်ထူထောင်ရေး

1. အန္တရာယ် အကဲဖြတ်ခြင်း



ကျောရိုးနစ်ကြောထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိသူ တစ် ဦး အတွက် ဖိအား ထိခိုက်မှု တစ် ခု ဖြစ်ပွား နိုင် သည့် အန္တရာယ် ကို အကဲဖြတ် ရန် ဤ အဆင့်များကို လိုက်နာ ပါ။ ။

- a** ဖိအားထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေနိုင်သော အန္တရာယ်ကို တတ်နိုင်သမျှ အလျင်အမြန် စစ်ဆေးပြီး လူတစ်ဦးအတွက် အန္တရာယ်အဆင့်ကို ခွဲခြားသိရှိရန် သေချာစွာ မှတ်တမ်းတင်ထားရမည်။
- b** အန္တရာယ် မြင့်မားသည် ဟု ယူဆထားသော လူများ အတွက် အသေးစိတ် ဖိအား ထိခိုက်မှု အန္တရာယ် အကဲဖြတ်မှု ကို ဆောင်ရွက်ပြီး စိုးရိမ် ရသောအချက်များ ကို မှတ်တမ်းတင်ထား ပါ။ ။ အောက်ပါ ကာကွယ်ရေး အပိုင်း တွင် SKIN စံများဖော်ပြ ထား ၍ အကဲဖြတ်မှု ကို ဝါတာလို၊ ဘရာဒန် စကေး သို့မဟုတ် PURPOSE T (ပတ်ပိုစ် တီ) ကဲ့သို့ စံစကေး များကိုအသုံးပြု နိုင် ပါသည်။
- c** အန္တရာယ်အခြေပြု ကာကွယ်ရေးအစီအစဉ်ကို တဦးချင်း၏လိုအပ်ချက်အရ ရေးဆွဲပြီး အကောင်အထည်ဖော်ပါ။
- d** အကဲဖြတ်ခြင်းကို ပုံမှန်ထပ်လုပ်ပါ။ အနည်းဆုံး ခြောက်လတစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် ထိုသူအတွက် အန္တရာယ်အဆင့်ပေါ်မူတည်၍ ထိုထက်ပို၍ မကြာခဏ ထပ်မံပြုလုပ်ပါ။ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်ကို လိုအပ်သလို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပါ။
- e** ဖိအားထိခိုက်ဒဏ်ရာနှင့်ဆက်နွှယ်သည့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုတစ်ခု ကို မိသားစုမှပြောဆိုလာပါက၊ ဤစိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ဖြေရှင်းရန် အန္တရာယ်ကို အကဲဖြတ်ပေးရန် အရေးကြီးသည်။ ဤ အန္တရာယ် အကဲဖြတ် ခြင်း သည် နောက်ထပ် ပြောင်းလဲမှုများ ကို အကောင်အထည်ဖော် ရန် လိုအပ်သလား သို့မဟုတ် လက်ရှိ ကုသဆောင်ရွက်မှုများ နှင့်လုံလောက်သလား ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ရန် အကူအညီ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- f** လူရဲ့ အသက်အရွယ်နဲ့ ကျောရိုးနစ်ကြောထိခိုက်ဒဏ်ရာနဲ့ အတူနေထိုင်တဲ့ နှစ်တွေကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ လူတွေ အသက်အရွယ်ရလာတာနဲ့အမျှ ကြွက်သားပမာဏနဲ့ အရေပြား

- g** ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအခြေအနေတွေနဲ့ နေထိုင်မှုအစီအစဉ်တွေ ပြောင်းလဲသွားတဲ့အခါ အန္တရာယ်အကဲဖြတ်မှုကိုအသစ်တကြိမ် ထပ်မံသုံးသပ်ကြည့်ပါ။ ဥပမာ၊ ဘေးကင်းစွာ ရွေ့လျားခြင်းနှင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရေး အစီအစဉ်ကို ပြောင်းလဲခြင်း သို့မဟုတ် ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုအတွက်အပြောင်းအလဲများ။

2. ကြိုတင် ကာကွယ်ခြင်း



- a** လူနာ၊ ကြည့်ရှု စောင့်ရှောက်သူများ နှင့် မိသားစုအား ဘယ်အရာကို သတိထားဂရုပြုရမည်ကိုသိရှိရန် သေချာ အောင်ဆောင်ရွက်ပါ။
 - i ဖိအား ထိခိုက်ဒဏ်ရာများနှင့် ပတ်သက်၍ သတင်းအချက်အလက်/ပညာ ပေးပြီး ဖိအားထိခိုက်မှု အန္တရာယ်ကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ရန် မည်သို့ ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ကြောင်း လူနာနှင့် ဆွေးနွေးပါ။
 - ii ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများသည် အစောပိုင်းဖိအား ထိခိုက်မှုဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၏ လက္ခဏာများကို လိုလောက်စွာ သင်ပြလေ့ကျင့်ပေးပြီး နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း သေချာစေပါ။

- b** အန္တရာယ်ကို စီမံခန့်ခွဲရန် လူနာ၊ သူတို့၏စောင့်ရှောက်သူများ၊ မိသားစု နှင့် အတူအကောင်အထည်ဖော်ရန် အစီအစဉ်တစ်ခု ရေးဆွဲပါ။ ကဏ္ဍအားလုံးကို အကျုံးဝင်ကြောင်း သေချာစေရန် SSKIN စံမူဘောင်ကို အသုံးပြုပါ။
 - i **လူနာနှင့်ထိတွေ့နေသော အရာအားလုံး၏ မျက်နှာပြင်များကို ဂရုစိုက်ပါ။** ဖိအား ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရမှု အန္တရာယ် ကို လျော့နည်း စေ သည့် မျက်နှာပြင် များ နှင့် ပစ္စည်းကိရိယာများကို လိုသည့်အချိန်တွင် အချိန်မှီ အသုံးပြုပါ။ ပစ္စည်းကိရိယာတွေကြောင့် ပိုဆိုးလာစေတဲ့ဖိအားထိခိုက်မှု အန္တရာယ်ကို လျော့နည်းပါစေ။ အထူးသဖြင့် လူနာတစ်ဦးကို ပုံစံပြောင်းနေရာ ချထားပြီးနောက် ပစ္စည်းကိရိယာများကို မှန်မှန်သေချာ စစ်ဆေးပါ။

- ii **အရေပြား စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်း** ပုံမှန်အာရုံခံစားမှုမရတဲ့ နေရာအားလုံး ကအရေပြား ကို ပုံမှန် တနေ့နှစ်ကြိမ်ကြည့်ရှု စစ်ဆေးပြီး၊ စိုးရိမ်စရာတွေရှိရင် တခြားအချိန်တွေမှာလဲစစ်ဆေးသင့်ပါသည်။ သင့်တော်တဲ့ အရေပြားသန့်ရှင်းမှု စံနှုန်း အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။
- iii **ဆက်အကောင်အထည်ဖော်ပါ** ခန္ဓာကိုယ်ကိုပြန်လည် နေရာပြောင်းထားပေးခြင်းနှင့် လှုပ်ရှားစေခြင်းကို ပုံမှန်အကောင်အထည်ဖော်ပါ။
- iv **ဆီးမထိမ်းနိုင်ခြင်းနဲ့ စွပ်စိုနေမှု** ထိရောက်သော ဆီး၊ ဝမ်း စီမံခန့်ခွဲရေးစနစ်ကို အသုံးပြုပါ။ ဖိအားထိခိုက်မှုအန္တရာယ်ကို လျော့နည်းစေတဲ့ အဝတ်အစားတွေနဲ့ အနာဆေးပေးခြင်း တို့ကို လုပ်ဆောင်ပါ။
- v **အစာအဟာရ** ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစာအဟာရ များစီစဉ်ပါ။ လိုလောက်သော ရေဓာတ် ရရှိရန် နှင့် ခံတွင်း ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပါ။ ပရိုတင်း များသောဓာတ်စာနဲ့ ဗီတာမင်တွေ ပေးရန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ လိုအပ်မယ်ဆိုရင် အကဲဖြတ်ဖို့အတွက် အဟာရ ကျန်းမာရေးပညာရှင် ထံလွှဲပြောင်းပေးပါ။

လိုအပ်မည်ဆိုလျှင် အထက်ပါကိစ္စရပ်မှန်သမျှကို ဖြေရှင်းရန် သင့်လျော်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးထံလွှဲပြောင်းပေးပါ။

"တစ်ခုခု [ဖိအားထိခိုက်ဒဏ်ရာ] စဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ သိတဲ့အခါတိုင်း၊ အဲ့ဒါကိုချက်ခြင်းသက်သာ၊ ပျောက်အောင်လုပ်တယ်။ အိပ်ရာပေါ်မှာ ဘယ်တော့မှ အဲဒီအချိန်လောက် နောက်ဘယ်တော့မှ မနေချင်တော့ဘူး။ အိပ်ရာပေါ်မှာ လန့်ချိလဲနေပြီး လောကကြီးနဲ့ အဆက်အသွယ် ပြတ်နေတာထက် တစ်ရက်နှစ်ရက် ဒါမှမဟုတ် တစ်ပတ်လောက် ဘဲနေချင်တယ်။"

3. ဖော်ထုတ်ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း



လူနာများ၊ မိသားစုဝင်များ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများနှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်သူများသည် ဖိအားထိခိုက်မှုအန္တရာယ်ကို လျော့နည်းစေရန် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ကာကွယ်ရေးလုပ်ရပ်အားလုံးကို လုပ်ဆောင်ကြသော်လည်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ဆဲဖြစ်သည်။ ဤ အရာသည် အထူးသဖြင့် ကျောရိုးနစ်ကြောထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိသူ ၏အခြေအနေ သဘောသဘာဝ နှင့် ပတ်သက်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဖိအားထိခိုက်ဒဏ်ရာပြင်းထန် မှုကို အသိအမှတ်ပြု ထား သော ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု အဆင့်များ ကို အသုံးပြု၍ သင့်လျော်စွာ ဖော်ထုတ်ရန် အရေးကြီး သည်။ ယင်းက ထိခိုက်ဒဏ်ရာကို ထိရောက်စွာနှင့် တိကျမှန်ကန်စွာကုသပေးသည့်အပြင် လူနာ၊ သူတို့၏ မိသားစု၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများနှင့် ဆွေးနွေးမှုကိုပါ ကူညီထောက်ပံ့ပေးသည်။ နိုင်ငံတော် ဖိအားအနာ အကြံပေးအဖွဲ့ (NPUAP)/ဥရောပ ဖိအားအနာ အကြံပေးအဖွဲ့ (EPUAP) သည် ဖိအားပေးမှု ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို အမျိုးအစားခွဲရန် အကြံပြုထားသောစနစ်ရှိသည်။ သို့သော် ယင်းသည် ကျောရိုးနစ်ကြောထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိသူ တို့တွင် နာကျင်မှုမရှိခြင်းသည် စိန်ခေါ်ချက်ဖြစ်နိုင်ပြီး အဓိကဆုံးဖြတ်ချက် - မရှိနိုင်ပါ။ ပန်ပစီဖိတ် ဖိအား ထိခိုက်ဒဏ်ရာ မဟာမိတ် (၂၀၂၀) [၇] က အရေပြား သန်မာမှု အဆင့်အမျိုးမျိုးတီထွင်ထားပြီး ဖိအားထိခိုက်မှု အမျိုးအစားခွဲခြားရေးအတွက် အရင်းအမြစ်များကို တီထွင်ခဲ့သည်။ မကြာခဏ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ဖိအားထိခိုက်ဒဏ်ရာများ ဖြစ်မှုကို စောစော ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် အရေးကြီးသည်။

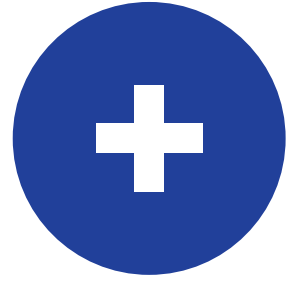
ဖော်ထုတ်အကဲဖြတ် တွင်အရေပြားနှင့် တစ်ရှူး အခြေအနေအကဲဖြတ်ချက် အသေးစိတ်များပါဝင်သင့်သည်-

- a** အရေပြားတွင်အနီရောင်အကွက် - ဖိလျှင်အရောင်ဖျော့၊ အရောင် ပြောင်းသော အနီကွက်နှင့် အရောင်မပြောင်းသော အနီကွက် ကိုခွဲခြားခြင်း -
- b** အရေပြားနှင့် အရေပြားအောက်နူးညံ့သောတစ်ရှူးတို့၏ အပူချိန်ကို အကဲဖြတ်ခြင်း၊
- c** ခန္ဓာကိုယ် ရောင်ရမ်းနေမှုကို အကဲဖြတ်ရာတွင် အများအားဖြင့် ကြည့်ရှု စစ်ဆေး၍၊ တိုင်းတာခြင်း၊ လက်ဖြင့် စမ်းသပ်ခြင်းတို့ နှင့်အကဲဖြတ်သည်။ အရေပြားအရောင်ပြောင်းမှုကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရန် ခက်ပါက၊ အကယ်၍ ရနိုင်လျှင် အရေပြားအောက်စိုထိုင်းဆတိုင်း စကန်နာ (sub-epidermal moisture - (SEM) scanner) ကိုသုံးပါ။
- d** တစ်ရှူး၏ တစ်သမတ်တည်းဖြစ်မှုကို အကဲဖြတ်ပါ။ ဥပမာ၊ အရေပြား ထူပြီးမာနေခြင်းရှိမရှိ

"ကျွန်တော့် အရေပြား ဘယ်လိုအခြေအနေရှိတယ်ဆိုတာကို နိုးနိုးကြားကြားနဲ့သိနေဖို့ ဘယ်လောက် အရေးကြီးတယ် ဆိုတာ အခု ကျွန်တော်သိပါတယ်။ ဒီနည်းလမ်းက ကျွန်တော့် ဘဝ မှာ အရေးကြီး တဲ့ အရာတွေ မွေးနေ့၊ မင်္ဂလာဆောင်ပွဲတွေ နဲ့ ကျောင်းပွဲတွေကို ဘယ်တော့မှ လက်လွတ် မဆုံးရှုံး စေတော့ပါဘူး။ ရှောင်လွှဲလို့ရနိုင်တဲ့ အရာတစ်ခုခု ကြောင့် အရေးကြီးတဲ့ ပွဲတွေလွဲသွားရတာဟာ အခက်ခဲဆုံးအပိုင်းပဲ။"

JOSH | ကျောရိုးဆစ်C6 လက် ခြေလေးဘက်လုံး လေဖြန်းထားသူ

4. ကုသမှု



ကျောရိုးနစ်ကြောထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိ သူတစ်ဦး သည် ဖိအား ကြောင့်ထိခိုက်မှု တစ်ခုဖြစ်ခဲ့လျှင်၊ ၎င်းကို ကျွမ်းကျင်သူ တစ်ဦးက သင့်လျော်စွာ နှင့် လျင်မြန်စွာ ကုသရန် အရေးကြီး သည်။ ဖိအားကို မသက်သာစေပါက ဖိအားထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုသည် နာရီအနည်းငယ်အတွင်း ပြင်းထန်မှု အဆင့် တစ်ဆင့်မှ နောက်တစ်ဆင့်အထိ ဆိုးရွားစွာတိုးလာနိုင်သည်။ ထိုသူ၏ အထွေထွေဆရာဝန် (ဂျီပီ) ကို ပထမဆုံး ဆက်သွယ်သင့်သည်။ ဖိအား ထိခိုက်မှု ပြင်းထန်လျှင် ၊ ဂျီပီ ဆရာဝန်သည် ဂျီပီ ဆေးခန်းတွင် ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် လူနာအိမ် တွင်ဖြစ်စေ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ကို အကဲဖြတ်ရန် မတတ်နိုင် လျှင် ၊ သူတို့ သည် သင့်လျော်ကျွမ်းကျင် သော၊ ရပ်ကွက်အခြေစိုက် ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်သူ တစ်ဦး ထံကို လွှဲပြောင်းပေးသင့်သည်။ အထူးပြု စုစောင့်ရှောက်မှုကို ထပ်ဆင့်လွှဲပြောင်းရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ အဲဒီအချိန်မှာ သင့်တော်တဲ့ ကျောရိုးယူနစ် ပြင်ပလူနာ ဝန်ဆောင်မှုဌာန ကို အသိပေးသင့် ပါသည်။ ဆေးရုံတက်ရပါက ကုသပေးမည့်ကျွမ်းကျင်သူ၊ သင့်တော်သောကု သမှုရည်ရွယ်ချက်၊ ဖိအားသက်သာစေတဲ့ ကိရိယာတွေ စီစဉ်နိုင်ပါသည်။

ကာကွယ်ရေး အပိုင်းတွင် ဖော်ပြထား သော SSKIN စံ စစ်ဆေးမှုကို ရည်ညွှန်း ပြီး ထောက်ပံ့မှု လိုအပ် လျှင် လူနာ၏ ကျောရိုးယူနစ် ပြင်ပလူနာ ဝန်ဆောင်မှုဌာနကို ဆက်သွယ်ပါ။

ကုသမှုတွက် သုံးသပ်ရန် -

- a** စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ခြင်းဖြင့် ဖိအားထိခိုက်မှု၏ အဆင့် ကို ဆုံးဖြတ်ရန် ဒဏ်ရာ ကို စစ်ဆေးပါ။ စစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှု ကို ရှင်းလင်း စွာ မှတ်တမ်းတင်ပါ။ ဥပမာ - ဓာတ်ပုံ သို့မဟုတ် ပလပ်စတစ်အကြည်ပေါ်တွင်အနာလှိုင်းဆွဲမှုမှတ်တမ်းယူခြင်း။
- b** ချက်ချင်းကုသမှုခံယူပါ။ အရေးယူဆောင်ရွက်မှုလမ်းစဉ်မှာ မရှင်းလင်းဘူးဆိုရင် ကျွမ်းကျင်သူတွေရဲ့ အကြံပေးချက်ကိုရယူပါ။ ကုသမှုသည် အမျိုးအစားနှစ်မျိုးဖြစ် နိုင်သည်-
 - i** ခွဲစိတ်ရန်မလိုအား အနာကုသနည်း၊ ဥပမာ - အနာကို ဆေး၊ ဆီ၊ ခရင် တို့ထံ၍ အနာဆေးပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် အနာမှ သေနေသော တစ်ရှူးများတဖြေးဖြေးဖယ်ရှားနည်းများ သို့မဟုတ် နက်ဂတစ်ဖိအားဒဏ်ရာကုထုံး စသည် တို့ကိုသုံးခြင်း။
 - ii** ခွဲစိတ် ကုသခြင်း၊ အနာမှ သေနေသော တစ်ရှူးများဖြတ်ထုတ်ခြင်း (နောက်မှလိုက်၍ နက်ဂတစ်ဖိအားဒဏ်ရာကုထုံး ကိုသုံးခြင်း)၊ အနာပိတ်ပစ်ခြင်း၊ အရေပြားအစားထိုးခြင်း၊ တစ်ရှူးအသားအစားထိုးကုခြင်း။

c အပိုဆောင်းထောက်ပံ့မှု လိုအပ်ချက် ကိုအကဲဖြတ် ပါ။ ဥပမာ၊ ပြုစု စောင့်ရှောက်သူ တစ်ဦးထားပေးရန်၊ ထောက်ပံ့ပေးသော အချိန် တိုးပေးရန် နှင့် ပစ္စည်းကိရိယာလိုအပ်မှုများ ကို အကဲဖြတ်ပါ။ အချို့ကိစ္စများတွင် လူနာ၏အိမ်တွင်းပတ်ဝန်းကျင်သည် ထောက်ပံ့မှုအလိုအလောက်မပေးနိုင်ပါက၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ပေးသောအိမ် (care home) သို့မဟုတ် ဆေးရုံကဲ့သို့သော အစားထိုး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအဆင့်များကို ယာယီအားဖြင့် သုံးသင့်သည်။ ထိုလူကို စောင့်ရှောက်မှုပေးသောအိမ် (care home) သို့မဟုတ် ဆေးရုံတင်ရပါက ကျောရိုးယူနစ် ကို အသိပေး သင့်သည်။ ပြုစု စောင့်ရှောက်မှု အဆင့်ပြောင်းလဲမှုကို ထောက်ပံ့မှုရှိမယ်ဆိုရင် ငွေကြေးထောက်ပံ့သူနဲ့ ဆွေးနွေးပါ။ အကယ်၍ထောက်ပံ့မှုမရှိဘူး ဆိုရင် လူနာရဲ့ ဂျီပီ က နောက်ထပ်ထောက်ပံ့မှုအတွက် ညွှန်ပေးနိုင် ပါသည်။

d ဆီးဝမ်း စောင့်ရှောက်မှုအတွက် စီစဉ်ထားမှုများကို စစ်ဆေးပါ။ လိုအပ်မည်ဆိုလျှင် အပြောင်းအလဲများကိုလုပ်ရန် ဆွေးနွေးပါ။ ဆီးဝမ်း မထိမ်းနိုင်မှုများ ကိုရှောင်ရှား၍ဒဏ်ရာကို ညစ်ညမ်းမှု မရှိစေရန် ဂရုစိုက်ပါ။

e အနာပေါ်တွင်ဖိအား မရှိအောင်စီစဉ်ပါ။ အနာသန့်ရှင်းနေအောင် စီစဉ်ပါ။ ပုံမှန် နေ့စဉ်အိပ်ရာပေါ်တွင်လူနာအား ပြုစုပေးရန် လုပ်ငန်းစဉ်တခု စီစဉ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

f ထိုသူ၏အာဟာရအခြေအနေကို အကဲဖြတ်ပြီး လိုအပ်သလို အာဟာရ ကျန်းမာရေးပညာရှင် မှအကဲဖြတ်ရန် ညွှန်ပေးပါ။

g ပုံမှန်စစ်ဆေး တိုင်းတာ၊ စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့်၊ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ခြင်း ကိုအပတ်စဉ် စစ်ဆေး၍ ထိခိုက်ဒဏ်ရာကို ပျောက်ကင်းစေရန် သေချာအောင် လုပ်ပါ။ ဖိအားထိခိုက်ဒဏ်ရာသည် ပို၍ပြင်းထန် သောအဆင့်သို့ မြန်မြန်ပြောင်းနေကြောင်း အထောက်အထား တွေ့ရှိပါက လူနာနှင့်ဆွေးနွေးပါ။ ကုသမှုအစီအစဉ်ကို ချက်ချင်း ညှိနှိုင်းပြီး လိုအပ်သည့် လွှဲပြောင်းမှုများလုပ်ပါ။ ဒေသတွင်းရှိ သူတို့ရဲ့ ဂျီပီ၊ အေစီစီ နဲ့ ကျောရိုးပြင်ပလူနာဌာနတို့ကို သင့်တော် သလို အသိပေးပါ။ စောစော လူနာလွှဲပြောင်းပေးခြင်းသည် အရေးကြီးသည်။ အကယ်၍ တစ်လအတွင်း အပြီးသတ်ကုသမှု မ ရရှိခဲ့ပါက သင့်ဒေသရှိ ကျောရိုးပြင်ပလူနာဌာနနှင့် ဆက်သွယ်ပါ။

5. ပြန်လည်လှုပ်ရှားနိုင်စေခြင်း/ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး



- a** ဒဏ်ရာ ပျောက်ကင်း သောအခါ တဆင့်ပြီးတဆင့် ထိုင်ရန် အစီအစဉ်တခုကို အိပ်ရာထဲလဲနေသောကာလ တစ်ခု ပြီးနောက် ပြန်လည်ထူထောင် ရေး အတွက် စီစဉ်ရမည်။ ကျောရိုးနစ်ကြောထိခိုက်ဒဏ်ရာ နှင့် ဆက်စပ်သော အခြားပြဿနာများကိုလည်း ဆက်စပ်စဉ်းစားဖြေရှင်းရမည်။ ဖိအားထိခိုက် မှု ကို ကုသပေး နေစဉ် အတွင်း လူ၏ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး စီမံခန့်ခွဲမှု အပေါ်နောက်ထပ်လမ်းညွှန်မှု/အကြံဉာဏ် အတွက် သင့်ဒေသ ရှိ ကျောရိုးယူနစ်ပြင်ပလူနာဌာန ကို ဆက်သွယ်ပါ။
- b** အသစ်တက်လာသော အနာမှ အသားနုများသည် ခံနိုင်ရည်နည်းသောကြောင့် ဖိအားဒဏ်ရာ နောက်တခေါက် ပြန် ဖြစ်နိုင်ခြေများသည်။ ပြန်လည်လှုပ်ရှားနိုင်စေခြင်း/ပြန်လည်ထူထောင်ရေး အစီအစဉ်ကို ကျွမ်းကျင်မှုပညာရှင် အမျိုးမျိုးပါသော အဖွဲ့၏ အကြံပြုချက် ဖြင့် ဖန်တီးထား ခြင်းဖြင့် ဤ အန္တရာယ်လျော့ချ ခြင်း ကိုကူညီနိုင်သည်။ အနာကျက်ပြီး ပြန်လည်လှုပ်ရှားနိုင်စေခြင်း/ပြန်လည်ထူထောင်ရေး အစီအစဉ်ကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် ရပ်ကွက်တွင်းပြုစု စောင့်ရှောက်ရန် အဆင်မပြေပါက ကျောရိုးယူနစ် အတွင်းလူနာ အဖြစ်တင်ထားလျှင် လူနာတွက်အကျိုး ရှိနိုင်ပါသည်။

- c** အန္တရာယ် အကဲဖြတ်ခြင်း၊ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ဒဏ်ရာ ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ခြင်း လမ်းညွှန်ချက် (အထက်တွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း) တို့သည် ကျောရိုးနစ်ကြောထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရှိသူများအတွက် သူတို့ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်စေနိုင်သော ဖိအားပေးမှုဒဏ်ရာများကို လျော့နည်းစေရန် အသုံးပြုရန်လိုအပ်သည်။
- d** အရေပြားတောင့်တင်းသန်စွမ်းမှု ပြောင်းလဲခြင်းသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပြီးနောက်သာမက အိုမင်းခြင်းနှင့် အခြားဘဝအခြေအနေပုံစံအကြောင်းရင်းများ ကြောင့်လည်း ပြောင်းလဲသွားသောကြောင့် ရေရှည်စီမံခန့်ခွဲမှုသည် အရေးပါသည်။ နောက်ထပ် ဖိအားထိခိုက် မှု များ ကို ကာကွယ်ရန် အကူအညီ ဖြစ်စေနိုင် သော နည်းပညာ နှင့် ပစ္စည်း ကိရိယာအသစ် များ ကို မကြာခဏ အကဲဖြတ်စဉ်းစား သုံးသပ်ခြင်း တို့ကိုနိုးနိုးကြား ကြား ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်။ အခြေအနေပြောင်းလဲမှုမှန်သမျှ၊ ဥပမာ - ဖိအားဒဏ်ရာအသစ် ဖြစ်လာပါကအပြည့်အဝပြန်လည်ဆန်းစစ်ဖို့လိုအပ်သည်။

"လူနာတွေရဲ့ ရှုထောင့်ကနေကြည့်ရင် ဘယ်နေရာမဆို ဖိမိထားတယ်ဆိုတာ ဘဝအပြောင်းအလဲ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုပါ။ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ပေါ်မှာ နေရတာ၃၅ နှစ်ကျော်နေပြီ အရေပြားကို ဂရုတစိုက်စောင့်ကြည့်နေခဲ့တယ်။ ဖိအားထိခိုက်ဒဏ်ရာအများကြီးရခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေရှိခဲ့တယ်။ ဖိအားထိခိုက်ဒဏ်ရာတွေ ပြန်ကောင်းလာဖို့ နာရီပေါင်းများစွာကနေ ရက်သတ္တပတ်ပေါင်းများစွာအထိ ကြာတယ်။ အကြောင်းရင်းတွေကတော့ ဖိနပ်ကျပ်ကျပ်တွေစီးတာ၊ လေယာဉ် ပျံပေါ်မှာထိုင်ခုံခါးပတ်ပတ်ပြီး ထိုင်နေရတာ၊ အိပ်ရာခင်းမှာအတွန်းတွေရှိနေတာ၊ ကျောရိုးထိခိုက်မှုကို သီးသန့် မကြည့်တဲ့ အဆောင်မှာ ဆေးရုံတက်ရတာ၊ စားပွဲအောက်မှာ ဒူးတွေ ညှပ်နေတာ၊ ကျောရိုးပုံမှန်မဟုတ်တာကြောင့်ကိုယ်ရဲ့တချို့နေရာက ဘီးတပ်ကုလားထိုင်ပေါ်မှာ ဖိမိနေတာတွေ၊ ဖိအားပေးမှုအောက်မှာ သေးငယ်တဲ့ အရေပြား ပေါက်ပြဲမှုလေးတွေဖြစ်ပြီး အနာမကျက်တာတွေ ကြောင့်ဖြစ်တယ်။"

BOB | ကျောရိုးအဆစ် C5/6 ခြေလက်လေးဘက်လုံးလေဖြန်းထားသူ

အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်

ဖိလျှင်အရောင်ပြောင်းသွားသောအနီရောင်အကွက် - အနီရောင် အရေပြားရေယာတစ်ခုသည် ဖိအားလျော့သွားသောအခါ အရေပြား ပေါ်တွင် အနီရောင်ဖျော့သွားစေသည်။ ဖိအားပေးသည့်နေရာတစ် ခုအပေါ်တွင် ယင်းသည် ပုံမှန်သွေး စီးဆင်းမှု၏တုံ့ပြန်မှုကြောင့် ဖြစ်သည်။

ပျက်စီးနေသောအသားစများကိုအနာမဟုတ်ခြင်း - အနာမှာကပ်နေ တဲ့ ပျက်စီးနေသောအသားစများ (သေနေတဲ့ အသားစ) တစ်ရှူးတွေ ကို ဖယ်ရှားခြင်း။ ဤသို့ပြုလုပ်ပေးခြင်းသည်အနာအခြေမှရှိတဲ့ အကျိုးအခွံများကို ဖယ်ထုတ်ပေးပြီး ဗက်တီးရီးယား ပိုးအစု များ ကိုဖယ်ရှားပေးပြီး ကောင်းသော အနာကျက်ရန် လှုံ့ဆော် ပေး သော အခြေအနေတစ်ခု ကိုတည်ထောင်ခွင့်ပြုသည်။ [8]

အနီရောင်အကွက် - သွေးကြောများကျယ်နေခြင်းကြောင့် အရေပြား ပေါ်တွင်အနီရောင်အကွက်ဖြစ်နေခြင်း။ [8]

မာနေခြင်း - ကယ်လစီယမ်မရှိ၊ အရိုးတွင်ဖွဲ့စည်းမှုမရှိ ဘဲမာတာတာ ဖြစ်နေခြင်း။ [8]

ဖိအားများဖယ်ရှားသောဖိအားဒဏ်ရာကုထုံး - အနာကုသ သောကု သနည်းတမျိုးဖြစ်သည်။ တစ်ရှူးများအကြားရှိနေသော ရေအပိုများ ကို ဖယ်ရှားခြင်းအားဖြင့် ကုသမှုကို မြှင့်တင်ပေးတဲ့ ဒဏ်ရာကုသမှု နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်၍ အာဟာရနဲ့ အောက်ဆီဂျင် ပို့ဆောင်မှုကို မြှင့် တင်ပေးပါတယ်။ အနာအခြေမှရှိတဲ့ အကျိုးအခွံများကို ဖယ်ထုတ် ပေးပြီး ဗက်တီးရီးယား ပိုးအစု များကိုဖယ်ရှား ကို ဖယ်ရှားပေးခြင်း၊ အသားနုတက်ရန်အားပေးခြင်း၊ သွေးကြောသစ်များဖြစ်လာရန် အားပေးခြင်း၊ ဒဏ်ရာကြောင့်ဖြစ်နေတဲ့အနာကျက်ဖို့ဟန့်တားတဲ့ အချက်အလက်တွေကို ဖယ်ရှားပစ်တာပါ။ [8]

ဖိလျှင်အရောင်မပြောင်းသောအနီရောင်အကွက် - ဖိလျှင် အရောင် မပြောင်းဘဲ အနီရောင်အတိုင်း ဆက်ဖြစ်နေတဲ့ အရေပြားပေါ်မှ အနီကွက်၊ များသောအားဖြင့် အရိုးနှင့် အရေပြားကပ်နေတဲ့နေရာ တွေမှာရှိနေတတ်သည်။ ဤသည်မှာ ခွဲခြားနိုင်သည့် အမျိုးအစား တခု၏လက္ခဏာဖြစ်သည်/အဆင့် ၁ ဖိအား ထိခိုက်မှုရဲ့ လက္ခဏာ တစ်ခု။ အသားညိုလူတို့ အရေပြားတွင် အနီရောင်အကွက်အရောင် ပြောင်း သွားခြင်းကို သေချာစွာမြင်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

ယောင်ရမ်းခြင်း - ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ အခေါင်းပေါက်တွေ ဒါမှမဟုတ် တစ် ရှူးတွေကြားထဲမှာ အရည်အလွန်အကျွံ စုဆောင်းနေခြင်းကြောင့် ဖြစ် ပေါ်လာတဲ့ ယောင်ရမ်းခြင်း။

Shear ရှိရာ (shear stress) - ယူနစ် ရေယာတစ်ခု ပေါ်တွင်ပွတ်သော အားသည် မျဉ်းပြိုင်အရွေ့နှုန်း အတွက် စီးဆင်းနေသောအလွှာများ အထူနှင့်ထောင့်မှန်ကျအချိုးဖြစ်သည်။ [8]

ကျောရိုး ယူနစ် ပြင်ပလူနာ ဝန်ဆောင်မှု - အော့ကလန်နှင့် ခရိုက်စ်ချာ ချိုမြို့တို့တွင် အခြေချထားသော ဝန်ဆောင်မှုများဖြစ်၍ အော်တိုရီအာ န ယူးဇီလန်နိုင်ငံတစ်ဝန်းရှိ ကျောရိုးနစ်ကြောချို့ယွင်းမှု ရှိနေရသူများကို ထောက်ပံ့ပေးသည်။

အော့ကလန် ကျောရိုး ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ယူနစ် (ဖုန်း: 09 270 9000; <https://www.countiesmanukau.health.nz/our-services/a-z/auckland-spinal-rehabilitation-unit/>) မြောက်ကျွန်းရဲ့ အထက်ပိုင်းတဝက်မှာရှိတဲ့ သူတွေကို ထောက်ပံ့ပေးပါတယ်။

ဘားဝုဒ် ကျောရိုး ယူနစ် (Tel: 03 383 6850; www.cdhb.health.nz/) တောင်ပိုင်း ကျွန်း တစ်လျှောက် နေထိုင် သော ကျောရိုးနစ်ကြောချို့ယွင်း မှု ရှိနေရသူများ နှင့် မြောက် ကျွန်း ၏ အောက်ပိုင်း တစ်ဝက် (တာရာ နာကီ မှ ဟော့ကဲဘေး နှင့်အောက်ပိုင်း) နေထိုင် သော ကျောရိုးနစ်ကြော ချို့ယွင်းမှု ရှိနေရသူများကို ထောက်ပံ့ ပေး သည်။

ရည်ညွှန်းချက်များ

1. ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန (၂၀၂၀)။ တီ တီ ရီ တီ အို ပိုင်တန်ဂီ မှ ဘောင်။ ဝယ်လင်တန်။ ရည်ညွှန်းချက်ကိုးကားချိန် ၂၀၂၁ ခု နှစ် ဩဂုတ်လ ၂၄ ရက်၊ တီ တီ ရီ တီ အို ပိုင်တန်ဂီ မှဘောင်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန NZ
2. Houghton, P., Campbell, K., & Panel, C. (2013). ကျောရိုးနစ်ကြော ထိခိုက် ဒဏ်ရာ ရ သူ များ တွင် ဖိအား အနာ များ ၏ ကာကွယ်ရေး နှင့် စီမံခန့်ခွဲမှု အတွက် ကနဦး နိုင်ငံ ၏ အကောင်း ဆုံး လေ့ကျင့် မှု လမ်းညွှန်ချက်များ ။ ဆရာဝန်များ အတွက် အရင်းအမြစ်လမ်းညွှန်စာအုပ်။ ပြန်လည်ရယူထားသော ဝပ်ဆိုဒ်- https://onf.org/wp-content/uploads/2019/04/Pressure-Ulcers_Best_Practice_Guideline_Final_web4.pdf:
3. အန်အက်စ်ဒဗလျူ အေဂျင်စီ - ဆေးခန်း ဆန်းသစ်တီထွင်မှု (2014) ကျောရိုးနစ်ကြော ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရ မှု နှင့် ကျောရိုးနစ်ကြော နှစ်ခုဖြစ် သူ များ တွင် ဖိအား ထိခိုက် မှု များ ကို စီမံ ခန့်ခွဲရန် အတွက် ပြည်နယ် ကျောရိုးနစ်ကြော ထိခိုက်မှု ဝန်ဆောင်မှု ပုံစံ။ ပြန်လည်ရယူထားသောဝပ်ဆိုဒ်-https://www.aci.health.nsw.gov.au/_data/assets/pdf_file/0005/214925/Spinal-Cord-Injury-Spina-Bifida-Model-of-Care.pdf#page=38
4. နယူးဇီလန် ကျောရိုး ထရပ်စ် ။ (2018). လက်ရှိ NZSCIR စာရင်း ဇယားများနှင့် သတင်းအချက်အလက်များ - ပြန်လည်ရယူထားသောဝပ်ဆိုဒ်-<https://www.nzspinaltrust.org.nz/i-need-information/new-zealand-spinal-cord-injury-registry-nzscir/nzscir-statistics-and-information/>
5. Mitchell, J., et al. (2020). “နယူးဇီလန်တွင် ကျောရိုးဒဏ်ရာရရှိမှု ဆိုင်ရာ ဖြစ်ပွားမှုရောဂါဗေဒ (2007-2016)။” နယူးဇီလန်ဆေးဘက် ဆိုင်ရာဂျာနယ် 133(1509): 47-57
6. နိုင်ငံလုံး ဆိုင်ရာဖိအား ထိခိုက်မှု အကြံပေးအဖွဲ့နှင့် ဥရောပ ဖိအား အနာ အကြံပေးအဖွဲ့. (2019). နိုင်ငံတကာ NPUAP-EPUAP ဖိအား အနာ အဆင့်ခွဲခြားမှု စံနှစ် - ပြန်လည်ရယူထားသော ဝပ်ဆိုဒ် http://www.internationalguideline.com/static/pdfs/InternationalPU_Classification_2009.pdf
7. ပန်ပစီဖိတ် ဖိအား ထိခိုက်မှု မဟာမိတ်အဖွဲ့ (2020). ပန်ပစီဖိတ် ဖိအား ထိခိုက်မှု မဟာမိတ်အဖွဲ့ အဆင့်ခွဲခြားမှု စံနှစ် ပြန်လည် ရယူထားသောဝပ်ဆိုဒ် <https://pppia.org/resources>
8. ဥရောပ ဖိအား အနာ အကြံပေးအဖွဲ့ ၊ နိုင်ငံလုံး ဆိုင်ရာဖိအား ထိခိုက်မှု အကြံပေးအဖွဲ့နှင့် ပန်ပစီဖိတ် ဖိအားထိခိုက်မှု မဟာမိတ် အဖွဲ့တို့ ဖြစ် ကြ သည် ။ ဖိအားအနာများကို ကြိုတင် ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း - ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ လက်တွေ့ လမ်းညွှန်ချက်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်။ Emily Haesler (Ed.). EPUAP/NPIAP/PPPIA: 2019. ပြန်လည်ရယူထား သောဝပ်ဆိုဒ် <http://internationalguideline.com/guideline>

သဘောတူညီချက် ကြေညာချက်အတွက် ကိုးအ ကားခွဲသော အရင်းအမြစ် များ

- i. ဥရောပ ဖိအား အနာ အကြံပေးအဖွဲ့ ၊ နိုင်ငံလုံး ဆိုင်ရာ ဖိအား ထိခိုက်မှု အကြံပေးအဖွဲ့နှင့် ပန်ပစီဖိတ် ဖိအားထိခိုက် မှု မဟာမိတ် အဖွဲ့. (2019). ဖိအားအနာများကို ကြိုတင် ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း - အတိုလမ်းညွှန်ချက်။ E. Haesler (ed) EPUAP/NPIAP/PPPIA. ပြန်လည်ရယူထားသောဝပ်ဆိုဒ် www.internationalguideline.com/guideline
- ii. Kruger, E. A., Pires, M., Ngann, Y., Sterling, M., & Rubayi, S. (2013). ကျောရိုးဒဏ်ရာရှင်တို့တွင်ဖိအားအနာများကို ပြည့်စုံ စွာစီမံခန့်ခွဲခြင်း- လက်ရှိ အယူအဆများနှင့် အနာဂတ် လမ်းကြောင်းများ။ ကျောရိုးနစ်ကြော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဂျာနယ် 36(6), 572-585. doi:10.1179/2045772313Y.0000000093
- iii. မတော်တဆ ထိခိုက်နှစ်နာကြေး ကော်ပိုရေးရှင်း၊ ကျန်းမာရေး အရည်အသွေးနှင့် ဘေးကင်းရေး ကော်မရှင် နယူးဇီလန်နှင့် ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာန (2017). နယူးဇီလန်ရှိ ဖိအားဒဏ်ကို ကာကွယ်ရေးနှင့် စီမံခန့်ခွဲမှုအတွက် လမ်းညွှန်ချက်၊ ပြန်လည် ရယူထားသောဝပ်ဆိုဒ် <https://www.acc.co.nz/assets/provider/pressure-injury-prevention-acc7758.pdf>
- iv. အန်အက်စ်ဒဗလျူ အေဂျင်စီ - ဆေးခန်း ဆန်းသစ်တီထွင်မှု ကျောရိုးနစ်ကြော ထိခိုက် ဒဏ်ရာ ရ မှု နှင့် ကျောရိုးနစ်ကြော နှစ်ခုဖြစ် သူ များ အတွက် ဖိအား ထိခိုက် မှု များ ကို စီမံ ခန့်ခွဲ ဝန်ဆောင် မှု ပုံစံ။ ပြန်လည်ရယူထားသောဝပ်ဆိုဒ် <https://aci.health.nsw.gov.au/networks/spinal-cord-injury/pi-toolkit>
- v. နယူးဇီလန် အရည်အချင်းစစ် အာဏာပိုင်အဖွဲ့ (2020). ဖိအား ဒဏ်ရာများနှင့် ဖိအားဧရိယာ စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ကြိုတင် ကာကွယ်မှုဆိုင်ရာ ဗဟုသုတအသိပညာများ ပြန်လည်ရယူ ထားသောဝပ်ဆိုဒ် <https://www.nzqa.govt.nz/nqfdocs/units/pdf/28737.pdf>

နောက်ဆက်တွဲ

ကျွမ်းကျင်သူအဖွဲ့ဝင်များ

ဤကြေညာချက်ကို ကျွမ်းကျင်မှုပညာရှင် အမျိုးမျိုးပါဝင်သော အဖွဲ့နှင့်ကျောရိုးနစ်ကြောထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူများ၊ ၎င်းတို့ မိသားစုများနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်သူများ ('ကျွမ်းကျင်ပညာရှင် အဖွဲ့') ၎င်းတို့၏ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အသက်ရှင်နေထိုင်ခဲ့ရသော အတွေ့အကြုံများက တန်ဖိုးရှိသော အကြံဉာဏ်ပေးသူများ ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါ ကြော်ငြာချက် မှ ကြမ်း ကို လူနာများ ၊ ထောက်ခံအားပေး သော အဖွဲ့အစည်း များ ၊ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက် မှု ကျွမ်းကျင်သူ များ နှင့် အခြား ကျွမ်းကျင် သော အဖွဲ့အစည်းများ ကပြန်လည် သုံးသပ်ပေးခဲ့သည်။ ဤကြေညာချက် ကို အေစီစီ က ကူညီဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။

ကျွမ်းကျင်သူအဖွဲ့ဝင်တွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေကတော့

နာမည်

အဖွဲ့အစည်း

Bob Symon	ဝန်ဆောင်မှုသုံးစွဲသူများအဖွဲ့ ကိုယ်စားလှယ်
Denise Hislop	Auckland Spinal Rehabilitation Unit, Counties Manukau District Health Board
Gary Duncan	Royal Australasian College of Surgeons
Jo Nunnerley	Burwood Academy / University of Otago
Kate Gray	Hutt Valley District Health Board
Lee Taniwha	ဝန်ဆောင်မှုသုံးစွဲသူများအဖွဲ့ ကိုယ်စားလှယ်
Lindsey Cockcroft	Burwood Spinal Unit, Canterbury District Health Board
Pam Mitchell (Nov 2000 - နိုဝင်ဘာ ၂၀၂၀) Anj Dickson (Feb 2021 - ဖေဖော်ဝါရီ ၂၀၂၁)	New Zealand Wound Care Society
Pania Tulia	စောင့်ရှောက်သူမိသားစုဝင်
Dr Peter Vincent	Royal New Zealand College of General Practitioners
Prudence Lennox	IDEA Services, IHC Group
Raj Singhal	Canterbury District Health Board



**He Kaupare. He Manaaki.
He Whakaora.**
prevention.care.recovery.

www.acc.co.nz

0800 101 996