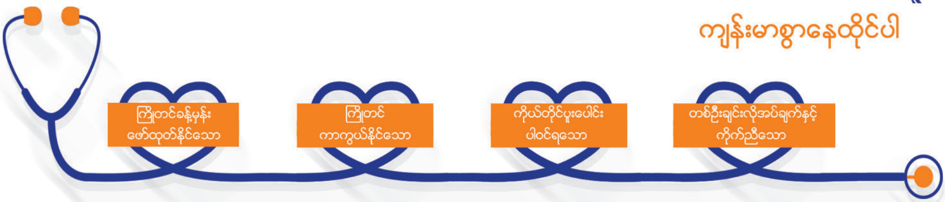
Live Healthy 4P

ကျန်းမာစွာနေထိုင်ပါ



Live Healthy 4P- ကျန်းမာစွာနေထိုင်ခြင်း

ပန်းလှိုင်ဆေးရုံသည် ခေတ်နဲ့အညီပြောင်းလဲလာသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအပေါ် အခြေခံ၍ မိမိတို့ချစ်ခင်သော ပြည်သူလူထု တစ်ဦးချင်းစီ "ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်ရှည်ရှည်နေထိုင်နိုင်ဖို့" "Live Healthy 4P- ကျန်းမာစွာနေထိုင်ပါ ဆေးခန်း" များကို မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပထမဆုံး စတင် မိတ်ဆက်လိုက်ပါသည်။

4P ရည်ရွယ်ချက်

ဤဆေးခန်းသည် မိတ်ဆွေတစ်ဦးချင်းစီနှင့် ကိုက်ညီသော ကျန်းမာရေး လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်စေမည့်၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်များ၊ဝန်ဆောင်မှုများအား "4P ဆေးပညာပုံစံ" ကိုအသုံးပြု၍ အရွယ်မတိုင်မီ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်းများကို လျှော့ချပြီး ကျန်းမာစွာ အသက်ရှည် နေထိုင်နိုင်စေရန်ရည်ရွယ်ပါသည်။

4P ဆေးပညာ ချိတ်ဆက်မှု

4P ဆိုသည့် P (၄)ခု သည် "ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု နည်းဗျူဟာ" (၄)ခုကို ရည်ညွှန်းပါသည်။

- P- Predictive သည် လူတစ်ဦးချင်းစီတွင် တစ်ချိန်ချိန်၌ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် ရောဂါများအား ကြိုတင်ခန့်မှန်း ဖော်ထုတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။
- P- Preventive သည် လူတစ်ဦးချင်းစီတွင် အသက်အရွယ်အလိုက် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော ရောဂါများကို စောစီးစွာစစ်ဆေးသိရှိပြီး ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ခြင်း၊ ရောဂါအခံရှိပြီးသားသူများကိုလည်း နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ မဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကြိုတင်စစ်ဆေးကာကွယ်နိုင်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။
- P- Participatory သည် လူတစ်ဦးချင်းကိုယ်တိုင် မိမိကျန်းမာရေးအတွက် ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။
- P- Personalised သည် လူတစ်ဦးချင်းစီတွင် မိမိ၏လိုအပ်ချက်နှင့်ကိုက်ညီမည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရရှိစေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

4P အကျိုးကျေးဇူးများ

ရေရှည် စဉ်ဆက်မပြတ်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးနိုင်အောင်၊ စီမံထားသည့် အစီအစဉ်တစ်ရပ် ဖြစ်သည့်အတွက် မိတ်ဆွေ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်နိုင်သမျှ မြှင့်တင်ပေးသွားမည်ဖြစ်၍၊ ကျန်းမာစွာအသက်ရှည်နေထိုင်ခွင့်ရရှိပါမည်။ မိတ်ဆွေ နှင့် မိတ်ဆွေ၏မိသားစုဝင်များအတွက် လိုအပ်သည့် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုကို ဆေးခန်းတွင်လည်းကောင်း၊ ဆေးရုံတွင်လည်းကောင်း၊ မိတ်ဆွေ၏နေအိမ်တွင်လည်းကောင်း ရရှိနိုင်စေရန် စီမံထားပါသည်။

4P ကိုယ်ပိုင်ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း

ကျန်းမာရေးအစီအစဉ်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို မိတ်ဆွေ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်စေရန်အတွက်၊ ဤဆေးခန်း အနေဖြင့် "ကိုယ်ပိုင်ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း" တစ်ခုကို ဖန်တီးပေးထားပါသည်။ ပြီးပြည့်စုံသော ကျန်းမာရေးအခွင့်အလမ်းများ ရရှိနိုင်စေရန်၊ မိတ်ဆွေ၏ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ပွင့်လင်းမှန်ကန်၊ ယုံကြည်စိတ်ချစွာ ဖြည့်စွက်ပေးခြင်းအားဖြင့်၊ မိတ်ဆွေ၏ ပူးပေါင်းပါဝင် အားဖြည့်မှုကို၊ အထူးတန်ဖိုးထားရှိပါသည်။

4P ဆေးခန်းအဖွဲ့

မိတ်ဆွေ၏ ကျန်းမာရေးကို အထူးဂရုတစ်စိုက် စောင့်ရှောက်ပေးမည့် သမားတော် အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများ၊ ဆရာဝန်များ၊ သူနာပြုများနှင့် အခြားကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများစွာ ပါဝင်သည့် ကျွန်ုပ်တို့ "Live Healthy 4P ကျန်းမာစွာနေထိုင်ပါ ဆေးခန်း" အဖွဲ့မှ၊ မိတ်ဆွေအား နွေးထွေးစွာ ဖိတ်ခေါ် ကြိုဆိုပါသည်။

4P မျှော်မှန်းချက်

အသက်ငယ်စဉ်ထဲက၊ ကျန်းမာနေစဉ်ကတည်းက၊ ပုံမှန်ဖြစ်နေသင့်သည့်ကျန်းမာရေး အနေအထားကို တတ်နိုင်သမျှ နှစ်ပေါင်းများစွာ ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ဖို့၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်သည့် အစား အသောက်များ ရွေးချယ်စားတတ်ဖို့၊ ပုံမှန်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားဖို့၊ လူမှုဘဝအလေ့အကျင့်ကောင်းတွေနဲ့ ကြီးပြင်းလာဖို့အပြင်၊ ရောဂါပျိုးစ မှာသိဖို့၊ ပုံမှန်ဆေးစစ်တာတွေလုပ်ဖြစ်ဖို့ တိုက်တွန်းကူညီမဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုမျိုးကို မိတ်ဆွေကိုယ်တိုင်နှင့် မိသားစုဝင်များပါ ပြောင်းလဲကျင့်သုံးလာဖို့ ကျန်းမာရေးပညာပေး ဆွေးနွေးပေးမဲ့ အစီအစဉ်တွေပါ ထည့်သွင်းထားပါသည်။

အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ပုံမှန်ဖြစ်နေသင့်တဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကနေ၊ သွေဖည်စပြုလာတာတွေ ရှိမရှိ ကို စဉ်ဆက်မပြတ် ရှာဖွေဖော်ထုတ် ကုသခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကို အကောင်းဆုံးမြှင့်တင်ပြီး ရောဂါများ ဖြစ်ပွားခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ရှားနိုင်စေဖို့မျှော်မှန်းပါသည်။ရောဂါခံစားနေရတဲ့သူတွေအတွက်ကိုလည်း ဘဝအရည်အသွေးကောင်း မွန်စွာ (Good Quality of Life) ဖြင့် ဆက်လက်ရှင်သန်စေလိုတဲ့ အတွက် ကူညီနိုင်မဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အစီအစဉ်တွေကိုလည်း ထည့်သွင်းဆောင်ရွက်ပေးသွားဖို့ ရှိပါသည်။

မျှော်မှန်းထားတာတွေ အောင်မြင်ဖို့အတွက် ဤဆေးခန်း၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစနစ်ကို လက္ခဏာပြသ၊ရောဂါဖြစ်ခါမှ ကုသခြင်း (Reactive Model) ကနေလက္ခဏာမပြမီ ရောဂါမဖြစ်မီ ကြိုတင်သတိပြု ကာကွယ်၊ ဆေးစစ်၊ ကုသခြင်း(Proactive Model) ဘက်ကို ပြောင်းလဲပေးကျင့်သုံး ပေးသွားဖို့အတွက် အဓိကစီစဉ် ထားရှိပါသည်။