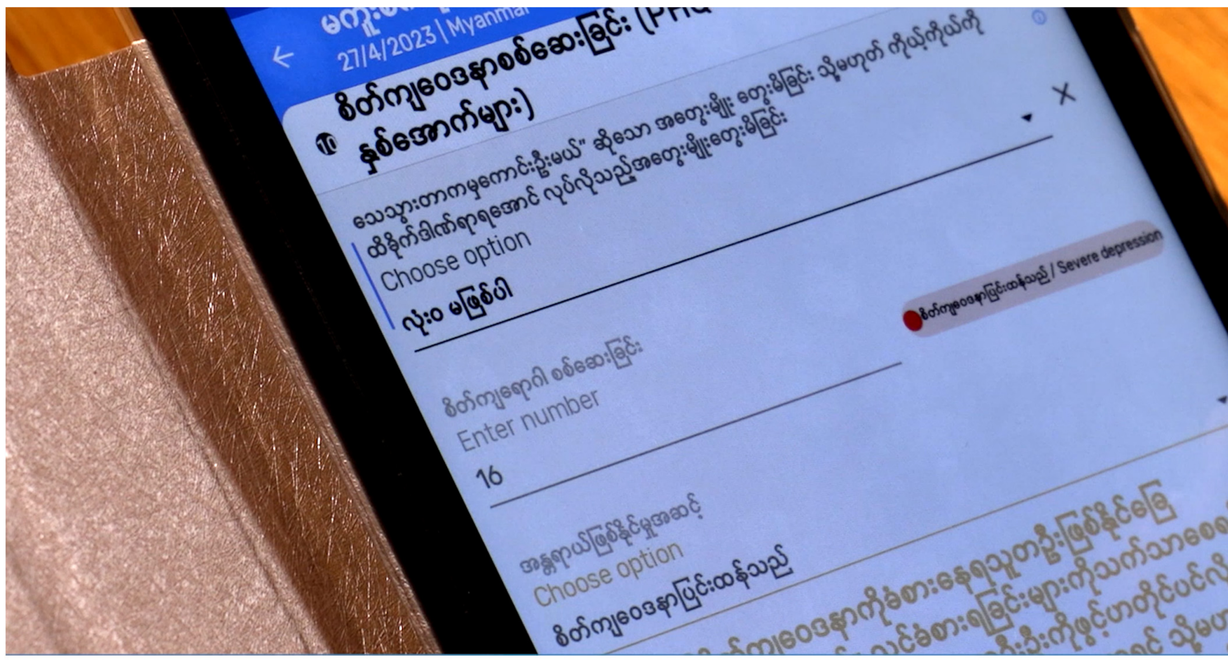
မကူးစက်နိုင်သောရောဂါနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးခြင်း အက်ပလီကေးရှင်း အသုံးပြုမှု တွင်ကျယ်လာစေရန် အကြံပြုချက်များ

အကျဉ်းချုပ်

အသုံးပြုသူတို့၏ စကားသံများကို အခြေပြုကာ SUNISEA အက်ပလီကေးရှင်းအပေါ် ခြုံငုံသုံးသပ်မှုနှင့် အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများအတွက် အကြံပြုချက်များအားဖော်ပြသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးခြင်း အက်ပလီကေးရှင်းမိတ်ဆက်

ဤ SUNISEA အက်ပလီကေးရှင်းသည် မကူးစက်နိုင်သောရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ အန္တရာယ်ကို ဆန်းစစ်နိုင်မည့် ဆန်းသစ်သောနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။အက်ပလီကေးရှင်း



အကျဉ်းချုပ်

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများ (NCDs) ဆိုသည်မှာ လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲရှိ ကဏ္ဍအသီးသီးမှ စုပေါင်းပါဝင်ကာ ခေတ်နှင့်အညီ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန် လိုအပ်နေသည့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ SUNISEA ပရောဂျက်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့ (HelpAge) မှ ပြုစုဖန်တီးထားသော ယခုအက်ပလီကေးရှင်းသည် ယင်းစိန်ခေါ်မှုကို ရင်ဆိုင်ရန် အခွင့်အလမ်းတစ်ခုအဖြစ် ရှိနေပါသည်။

SUNISEA အက်ပလီကေးရှင်းအား အသုံးပြုသူတို့ သည် ၎င်းတို့၏ ဆီးချိုနှင့်သွေးတိုးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ အန္တရာယ်အဆင့်ကို ကိုယ်တိုင်ဆန်းစစ်သိရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည့် အပြင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအကြံပြုချက်များကိုလည်း ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါအက်ပလီကေးရှင်းအား လူအဖွဲ့အစည်းထဲသို့ ပိုမိုထဲထဲဝင်ဝင်ရောက်ရှိသွားနိုင်စေရေးအတွက် အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများ (NGOs)၊ အစိုးရမဟုတ်သော နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများ (INGOs)၊ အရပ်ဘက်လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ (CSOs) တို့၏ ပူးပေါင်းပါဝင်မှု လိုအပ်နေပါသည်။

ယခုစာတမ်းတွင် မကြာသေးမီက ကောက်ယူထားသော လူပေါင်း ၁၈၃၀ ခန့်ပါဝင်သည့် စစ်တမ်းနှင့်

အား အသုံးပြုသူတို့သည် ၎င်းတို့၏ သွေးတိုး၊ ဆီးချိုနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအခြေအနေများကို နားလည်သိရှိပြီး မိမိကျန်းမာရေးကို ကိုယ်တိုင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုများလုပ်ဆောင်နိုင်လာမည်ဖြစ်သည်။

ယင်းတို့အပြင် အက်ပလီကေးရှင်းသည် စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေတိုးတက်စေရန် အကြံပြုချက်များနှင့် အသုံးပြုသူတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာ အလေးချိန်အညွှန်းကိန်း (BMI) တို့ကို တွက်ချက်ပေးနိုင်ပြီး နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေအန္တရာယ်များကိုလည်း ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတိုင်းတာချက်များအပေါ် အခြေပြုပြီး တွက်ချက်ပေးနိုင်ပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရန်အကြံပေးချက်များ၊ ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို စောစီးစွာသိရှိနိုင်မှုများအပြင် အက်ပလီကေးရှင်းသည် ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ သွားသင့်သည့် အခြေအနေဖြစ်ပါက သွားရန်အကြံပြုချက်များ၊ အချိန်မည်မျှအကြာတွင် မိမိကိုယ်ကိုယ် ကျန်းမာရေးပြန်လည်စစ်ဆေးသင့်ကြောင်း အကြံပြုချက်များလည်း ပေးနိုင်ပါသည်။ ထပ်လောင်းအားဖြင့် အက်ပလီကေးရှင်းသည် အသုံးပြုသူများ၏ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များကို ကာကွယ်နိုင်ရန် သိကောင်းစရာအချက်အလက်များကိုလည်းပံ့ပိုးပေးဦးမည်ဖြစ်ပါသည်။

ပြည့်စုံကျယ်ပြန့်သော SUNISEA အက်ပလီကေးရှင်းဖြင့် သင့်ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်ပါသည်။

မကူးစက်နိုင်သောရောဂါ ဆိုင်ရာ ပြဿနာအခြေအနေ

ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှ လူသေဆုံးမှုများ၊ မသန်စွမ်းဖြစ်ရမှုများ၏ အဓိကအကြောင်းရင်းတစ်ရပ်ဖြစ်လာသော မကူးစက်နိုင်သည့်ရောဂါများသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း အဓိကကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုဖြစ်နေသည်။ SUNI-SEA စီမံကိန်းမှ မကြာသေးမီက ကောက်ယူထားပြီး ပျမ်းမျှသက်တမ်း ၅၉.၆ နှစ်ရှိသည့် လူပေါင်း ၁၈၃၀ ခန့်ပါဝင်ထားသော စစ်တမ်း၏ တွေ့ရှိချက်များသည်လည်း အဆိုပါကျန်းမာရေးပြဿနာကို ပိုမိုသိသာစေခဲ့သည်။ စစ်တမ်းထဲတွင် ပါဝင်သူထက်ဝက်ကျော်သည် မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါဖြစ်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိနေကြပြီး အများဆုံးမှာ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်သည်။ မကူးစက်နိုင်သောရောဂါဖြစ်နိုင်သည့် အခြားအကြောင်းရင်းများဖြစ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံ စားသုံးမှုနည်းပါးခြင်း၊ သွေးတက်ခြင်း၊ အဝလွန်ခြင်း အစရှိသည်တို့ကိုလည်း စစ်တမ်းထဲ၌ ကောက်ယူထားသည်။

ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားစေသည့် လုပ်ရပ်များဖြစ်သော ဆေးလိပ်နှင့် အရက်သောက်သုံးခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းနည်းပါးခြင်း အစရှိသည့် အပြုအမူများကိုလည်း စစ်တမ်းတွင် ပါဝင်သူအများအပြား၌ တွေ့ခဲ့ရသည်။ မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများနှင့်ပတ်သက်ပြီး အသိပညာတိုးပွားရန်နှင့် ရောဂါအန္တရာယ်များကို ထိထိရောက်ရောက် ကာကွယ်ရန်အတွက် SUNI-SEA အက်ပလီကေးရှင်းကဲ့သို့သော ခေတ်မှီဖြေရှင်းနည်းများ အရေးပေါ်လိုအပ်နေပြီဖြစ်ကြောင်းကို ဤတွေ့ရှိချက်များက မီးမောင်းထိုးပြလျက်ရှိသည်။

အသုံးပြုသူတို့၏ အမြင်

အသုံးပြုသူတို့၏ အောက်ပါစကားသံများက အက်ပလီကေးရှင်းအသုံးပြုခြင်းကြောင့် အကျိုးများပုံကို အတည်ပြုပေးထားကြသည်။ အထူးသဖြင့် မကူးစက်နိုင်သော ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားသည့် အသက် ၄၀ နှစ်နှင့်အထက်ရှိသူများကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များကိုဆန်းစစ်နိုင်ပုံနှင့်ပတ်သက်ပြီး အသုံးပြုသူများက ထောက်ခံပေးထားကြသည်။

" ဒီအက်ပလီကေးရှင်းကို အသုံးပြုပြီးမှ ကိုယ့်ရဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံကို သတိပြုမိလာတယ်၊ ကျန်းကျန်းမာမာနေထိုင်နိုင်အောင် ဘယ်လိုနေရမလဲဆိုတာလည်း ပိုသိလာတယ်" ဟု ပင်းတယမြို့နယ်၊ ထွက်နီကျေးရွာမှ အက်ပလီကေးရှင်းအသုံးပြုသူတစ်ဦးက ဆိုခဲ့သည်။

"ကျနော့်ရဲ့နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံတွေဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းကို ဒီအက်ပလီကေးရှင်းက ပြောပြပေးခဲ့တယ်။ အခုတော့ အက်ပလီကေးရှင်းကပေးတဲ့အကြံဉာဏ်အတိုင်းလိုက်နာဖြစ်နေပါတယ်။" ဟု ပင်းတယကုယ့်အားကုယ့်ကုံးအဖွဲ့မှ စမ်ကန်းတာဝန်ခံတစ်ဦးက ပြောပြခဲ့သည်။

"ဒီအက်ပလီကေးရှင်းကိုသုံးပြီးမိမိရဲ့ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်မှုအခြေအနေတွေကိုကိုယ့်ဘာသာဆန်းစစ်လို့ရတယ်။ ကိုယ့်မှာ ဆီးချို ဒါမှမဟုတ် သွေးတိုးဖြစ်နိုင်တဲ့အန္တရာယ်တွေရှိသလားဆိုတာလည်း အလွယ်တကူသိရှိနိုင်တယ်" ဟု မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ပုသိမ်ကြီးမြို့နယ်နေ စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦးကလည်း ပြောပြခဲ့ပါသည်။

အကြံပြုချက်များ

SUNISEA အက်ပလီကေးရှင်းကို ပိုမို တွင်တွင်ကျယ်ကျယ်နှင့် အပြည့်အဝအသုံးချနိုင်စေရေးအတွက် NGOs၊ INGOs နှင့် CSOs များအတွက် အောက်ပါအတိုင်း အကြံပြုလိုပါသည်။

၁။ ရောဂါအန္တရာယ်မြင့်မားသော လူအုပ်စုကို အဓိကထား၊ ကျား၊မ ကွဲပြားသောနည်းလမ်းဖြင့် ချဉ်းကပ်ခြင်း- အသက် ၄၀ ကျော်သူများ၊ NCD ဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားသူများ အပါအဝင် ရောဂါအန္တရာယ်မြင့်မားသူများကို အဓိကဦးစားပေးပြီး အက်ပလီကေးရှင်းအသုံးပြုလာစေရန်လုပ်ဆောင်ပါ။ အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားတို့၏ ကွဲပြားသော အမူအကျင့်များ၊ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့် အချက်များကို အဓိကထားဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ပေးမည့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဗျူဟာများကို အကောင်အထည်ဖော်ပါ။

၂။ အံ့ဝင်ခွင်ကျဖြစ်သော ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်မှုအစီအစဉ်နှင့်စိတ်ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရန် ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ခြင်း - ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်တွေ့နေရသည့် NCD ဖြစ်နိုင်သော အချက်များကို တိုက်ဖျက်ရန် အဓိကထားသည့် ရပ်ရွာအခြေပြုကျန်းမာရေးမြှင့်တင်မှု အစီအစဉ်များကို ရေးဆွဲပါ။ အရက်နှင့် ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်း ကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေသည့် အလေ့အကျင့်များကို လျှော့ချရန် နှင့် အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများကို ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပိုမို လုပ်ဆောင်လာစေရန် အထူးအလေးပေးဆောင်ရွက်ပါ။ စိတ်ကျရောဂါ၊ စိုးရိမ်မှု လွန်ကဲခြင်း၊ စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးမှု ရောဂါများ အဖြစ်များနေသည့် လူငယ်များကို အဓိကထားပြီး စိတ်ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ပေးရန် ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်ပါ။

၃။ ရပ်ရွာအခြေပြုအစီအစဉ်များကို အားကောင်းစေကာ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော လူနေမှုပုံစံများဖြစ်လာစေရန် ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်ခြင်း - မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများကို ပိုမိုထိန်းချုပ်နိုင်ရန်၊ ရောဂါများကို ပိုမိုစောစီးစွာတွေ့ရှိလာနိုင်စေရန် ပြည်သူ့အားမာန် (ISHG) နှင့် အခြားကိုယ့်အားကိုယ့်ကိုးအဖွဲ့များမှတစ်ဆင့် ရပ်ရွာအခြေပြု အစီအစဉ်များကို မြှင့်တင်ပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံ စားသုံးမှုနည်းခြင်း၊ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမလုံလောက်ခြင်း စသည့် ပြဿနာတို့ကို ဦးစားပေးကာ ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေများသူများ၏ ဘဝကိုကျန်းမာရေးနှင့်ပိုမိုညီညွတ်လာစေရန် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ အကြံပြုချက်များနှင့်အညီ လုပ်ဆောင်ပေးပါ။

၄။ သက်ကြီးနှင့်မသန်စွမ်းအားလုံးပါဝင်နိုင်စေခြင်း - အားလုံးပါဝင်မှုရှိလာစေရန် သက်ကြီးများ၊ မသန်စွမ်းသူများနှင့် အထူးစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်ချက်ရှိသူများကိုလည်းမဖြစ်မနေ ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြုရမည်ဖြစ်သည်။ လျှင်မြန်စွာတိုးတက်ပြောင်းလဲလာသောနည်းပညာကို သက်ကြီးနှင့် မသန်စွမ်းသူများကပါ လက်လှမ်းမှီထိတွေ့နိုင်ကာ ယင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများခံစားရစေရန် လုပ်ဆောင်ရေးမှာလည်း အရေးကြီးသည်။

အဆိုပါလူအုပ်စုအမျိုးအစားအတွင်း နည်းပညာသိနားလည်မှု မြင့်တက်လာစေခြင်း၊ နောက်ပိုင်းတွင် နည်းပညာနှင့် ပတ်သတ်သော ကိရိယာများ၊ နည်းလမ်းများ ဖန်တီးပါက သက်ကြီးများနှင့် မသန်စွမ်းများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းတို့ကို အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများအနေနှင့် ထိထိရောက်ရောက် လုပ်ဆောင်လာသင့်ပါသည်။ နည်းပညာအသုံးပြုမှုကျယ်ပြန့်လာစေရန် သက်ကြီးများကို လူငယ် များကလက်တွဲခေါ်ကာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမှာ အဓိကအရေးပါသည်ကိုအသိအမှတ်ပြုထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဤ အကြံပြုချက်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အက်ပလီကေးရှင်း အကျိုးသက်ရောက်မှုကို သိသိသာသာမြှင့်တင်နိုင်ကာ ဦးစားပေးလူအုပ်စုကြားတွင်လည်း အက်ပလီကေးရှင်းအသုံးပြုမှု ပိုမိုတွင်ကျယ်လာစေမည်ဖြစ်ပါသည်။ လူတိုင်း မိမိကျန်းမာရေးကို မိမိကိုယ်တိုင် စီမံကာကွယ်စောင့်ရှောက်လာနိုင်စေရန်၊ ပိုမိုကျန်းမာသော လူ့အသိုက်အဝန်းများဖြစ်လာစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံး အတူတကွလုပ်ဆောင်သွားနိုင်ပါသည်။

နိဂုံးချုပ်

SUNISEA ၏ မကူးစက်နိုင်သောရောဂါနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးခြင်း အက်ပလီကေးရှင်းသည် နိုင်ငံ၏ လေးလံဖိစီးလာသော မကူးစက်နိုင်သည့်ရောဂါဆိုင်ရာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို လျှော့ချပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း အက်ပလီကေးရှင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးမှာ အပြည့်အဝထွက်ပေါ်လာစေရန် အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများ၏ မဟာဗျူဟာမြောက် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုများ လိုအပ်နေပါသည်။ အထက်ပါအကြံပြုချက်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ကာ SUNISEA အက်ပလီကေးရှင်းကို လူအဖွဲ့အစည်းအတွင်း မကူးစက်နိုင်သောရောဂါများအား ထိန်းချုပ်နိုင်သည့် မှတ်တိုင်တစ်ခုအဖြစ်ပြောင်းလဲနိုင်ရန် ဤအဖွဲ့အစည်းများက ကူညီပေးနိုင်ပါလိမ့်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက အောက်ပါဝက်ဆိုက်လင့်ထဲသို့ ဝင်ရောက်လေ့လာနိုင်ပါသည်။
https://www.suni-sea.org/en/

Scaling-Up NCD Interventions in South-East Asia (SUNI-SEA) project
has received funding from the European Union's Horizon
2020 research and innovation programme under grant agreement No 825026.