ဆက်သွယ်ရေးနည်းပညာများမှတဆင့်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများပေးခြင်းစနစ်(Telehealth)ဖြင့်ကိုယ်ကာယ ပြန်လည်သန်စွမ်းမှုဆိုင်ရာကုသခြင်းများ ရယူနိုင်ခြင်း။

World PT Day 2020

Telehealth ကို ဘယ်အချိန်တွေမှာ အသုံးပြုသလဲ

အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်များသည် ကိုဗစ်၁၉ ကပ်ရောဂါကာလအတွင်း လူနာများကိုကူညီပေးရန်နှင့် ကျယ်ပြန့်သောအခြေအနေအမျိုးမျိုး တို့ကို ကုသပေးနိုင်ရန် Telehealth ကိုအသုံးပြုနေကြပါသည်။ အခြေအနေအမျိုးမျိုးတို့တွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများမှာ

- နာတာရှည် အဆုတ်လမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့ ရောဂါ
- နာတာရှည် နှလုံးရောဂါ
- ဆီးချိုအမျိုးအစား ၂
- အဆစ်အမြစ် ရောဂါ
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အခြေအနေများ
- အရိုးနှင့် ကြွက်သား ဆိုင်ရာကျန်းမာရေး အခြေအနေများ
- ကင်ဆာ
- ခွဲစိတ်ကုသမှု နောက်ဆက်တွဲ အခြေအနေများ (ဥပမာ- ဒူးဆစ်၊ ပေါင်ဆစ် အစားထိုးခွဲစိတ်ကုသမှု)

Telehealth အတွက်ကြိုတင်ချိန်းဆိုမှု မပြုလုပ်ခင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အကြောင်းအရာများ

01 သင်သည် ကွန်ပျူတာ၊ လက်တော့ ၊ တက်ဘလက် သို့မဟုတ် အခြား မိုဘိုင်း ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါမည်လား?

02 ကောင်းမွန်၍ ယုံကြည်စိတ်ချစွာ သုံးစွဲ၍ရနိုင်သော အင်တာနက်ဆက်သွယ်မှု အနေအထားရှိပါသလား?

03 သင်၏ မိုက်ကရိုဖုန်းများ၊ စပီကာ ၊ နားကြပ်နှင့် ဝဘ်ကမ်မရာများ အား ကောင်းမွန်စွာအသုံးပြု၍ရကြောင်း သေချာစေရန် ပြင်ဆင်ထားပါ ။

04 သင့်ရဲ့ အင်တာနက်ဆက်သွယ်မှု မကောင်းဘူးလား ? သင့်ရဲ့ ဖုန်းလိုင်းများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

05 ကျန်းမာရေး ဆွေးနွေးနေစဉ်၌ သင်၏ မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် တစ်ယောက်ယောက်ကို သင်နှင့်အတူတကွ ရှိနေစေလိုပါသလား ?

06 သင့်အား လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခုလုပ်ရန် သို့မဟုတ် အနည်းငယ်လှုပ်ရှားပေးရန် တောင်းဆိုနိုင်ပါသဖြင့် သင်ဝတ်ဆင်မည့် အဝတ်အစားကို ကြိုတင် စီစဉ်ထားနိုင်ပါသည်။

07 သင်မေးမြန်းလိုသော မေးခွန်းများအား စာရင်းပြုစုထားပေးပါ။

မျက်နှာချင်းဆိုင်တွေ့ဆုံမှုဆိုပါက ကြိုတင်ချိန်းဆိုရန်အတွက် ပြင်ဆင်ထားပါ။ နည်းပညာအမှားအယွင်းများလည်းဖြစ်နိုင်သောကြောင့် သင့် အကြောအဆစ်ကုပညာရှင် ၏ ဖုန်းနံပါတ် ကို ရယူထားရန်လည်း မမေ့ပါနှင့်။

အရိုးနှင့်ကြွက်သားပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါအခြေအနေများကြောင့် နာကျင်မှုများနှင့် အခြားသောရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများ တိုးတက်လာစေရန် အတွက် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများပေးရာတွင် **Telehealth** သည် သမာရိုးကျကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်းနည်းလမ်းများထပ်တူ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပါသည်။

www.world.physio/wptday
#worldptday

World Physiotherapy