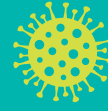


# နာတာရှည်ကိုဗစ် နှင့်

# ပြန်လည်သန်စွမ်းရေးရာကုသခြင်း



## World PT Day 2021

### ပြန်လည်သန်စွမ်းရေးရာကုသခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ ?

ပြန်လည်သန်စွမ်းရေးရာကုသခြင်းဆိုသည်မှာ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်စေခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ဦး၏ ပြန်လည်ကျန်းမာလာခြင်း သို့မဟုတ် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်လာနိုင်စေရန်အတွက် ကူညီပေးခြင်း၊ ၎င်းတို့၏ လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းတို့ အပြည့်အဝရရှိရေး နှင့် ပညာရေး၊ အလုပ်အကိုင်၊ အပန်းဖြေခြင်း၊ အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝသောဘဝကဏ္ဍများရရှိနိုင်ရေးတို့အတွက် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မှု တစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုပါသည်။



လုံခြုံ၍ ထိရောက်သော ပြန်လည်သန်စွမ်းရေးရာကုသခြင်းသည် ပြန်လည်ကျန်းမာလာရန်အတွက် အဓိက ကျသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

နာတာရှည်ကိုဗစ်ရောဂါအတွက် ပြန်လည်သန်စွမ်းကုသရေးသည့် တစ်ဦးချင်းစီ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ၊ ပန်းတိုင်များနှင့် ဦးစားပေးမှုများပေါ်မူတည်၍ အံဝင်ခွင့်ကျဖြစ်အောင်စီမံကုသပေးရပါမည်။



ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က အကြံပြုထားသည်မှာ နာတာရှည်ကိုဗစ်ရောဂါအတွက် ပြန်လည်သန်စွမ်းကုသရာတွင် လက်တလောခံစားနေရသော ရောဂါလက္ခဏာများ၏ အကန့်အသက်အတွင်း၊ လုံခြုံ၍ သင့်တော်သည့် ပမာဏသာရှိသော အားစိုက်ထုတ်မှုဖြင့်သာ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရန် အသိပညာပေးခြင်းများပါဝင်သင့်သည်ဟုဆိုသည်။ ထို့အပြင် မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ ပိုမိုဆိုးရွားလာသည်အထိ အားစိုက်ထုတ်ခြင်းများ မပြုလုပ်သင့်ကြောင်းလည်း အကြံပြုထားပါသည်။

- ကိုဗစ်၁၉ ရောဂါမှ ပြန်လည်နာလန်ထူလာသော သူများအတွက် ပြန်လည်သန်စွမ်းရေးရာကုထုံးသည် အားလုံးအတွက် ကွဲပြားပါသည်။ ။ အောက်တွင် သင်ကြိုတွေ့နိုင်ရသည့် အရာများအတွက် အချို့သော အသုံးအနှုန်းများကို ဖော်ပြထားပါသည်။
- အထူးကြပ်မတ်ကုသမှုများအပြီးနောက် ကြိုရသည့်လက္ခဏာများ
- မိုင်းရပ်စ်နောက်ဆက်တွဲ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ ပျက်စီးမှု
- နာတာရှည်ကိုဗစ်ရောဂါ



သင်ကြိုတွေ့ရသော ရောဂါလက္ခဏာများ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ၊ သင်၏ ပြန်လည်သန်စွမ်းပညာရှင်က တစ်ဦးချင်းစီအလိုက် ကုသပေးမည်ဖြစ်ပြီး၊ ကုသမှုများမစခင် နဂိုရောဂါအခြေအနေအထား သိရှိနိုင်ရန်ပြုလုပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများကို စီမံကုသရာတွင် ကူညီပေးနိုင်ရန် ထိရောက်သော ပြန်လည်သန်စွမ်းကုသခြင်းအစီအစဉ်များတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်ပါသည်။

- လှုပ်ရှားမှုများအား ဖြေးဖြေးနှင့် ပုံမှန်ချိန်ကိုက်စီစဉ်ခြင်း (Pacing)
- နှလုံးခုန်နှုန်းအား စောင့်ကြည့်စမ်းစစ်ခြင်း

သင်၏လိုအပ်ချက်များနှင့် အကိုက်ညီဆုံးဖြစ်စေရန် ပြန်လည်သန်စွမ်းကုသပေးသူက အခြားသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် အတူတကွပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ပါမည်။ ရောဂါရှာဖွေဆန်းစစ်ခြင်း နှင့် ပြန်လည်သန်စွမ်းကုသခြင်းများ ပြုလုပ်ရာတွင် အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများ၏ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းအရာများကို နားလည်ရန်နှင့် ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ရန်အတွက် များစွာသော လေ့လာစမ်းစစ်မှုများကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

	• အသက်မရှူနိုင်ခြင်း		• အားနည်းခြင်း သို့မဟုတ် မူးလဲခြင်း
	• ရင်ဘတ်နာခြင်း		• မူးဝေခြင်း
	• နှလုံးတုန်ခြင်း		• သွေးတွင်းအောက်စီဂျင်နည်းခြင်း
	• ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း		

ကိုဗစ်ရောဂါအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ ညွှန်းရာတွင် ဂရုတစိုက် ချည်းကပ်သင့်ပါသည်။ ထိုမှသာ ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်တို့ နည်းပါးမည်ဖြစ်၍ လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်များသည်လည်း ပြန်လည်ကျန်းမာသန်စွမ်းစေပြီး၊ ရောဂါလက္ခဏာများကို ပိုမို မဆိုးရွားစေမည် ဖြစ်သည်။ ပြန်လည်သန်စွမ်းကုထုံးများသည် ပင်ပန်းမှုကြောင့် သွေးတွင်းအောက်စီဂျင်လျော့ကျခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ရည်မှန်းထားသင့်ပါသည်။ အသက်ရှူပြီးထန်ခြင်း နှင့် အသက်ရှူသည့်ပုံစံမှားယွင်းနေခြင်း ရောဂါလက္ခဏာများကျန်ရှိနေပါက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အထူးပြု ပြန်လည်သန်စွမ်းကုသမှု ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ရောဂါနောက်ဆက်တွဲလက္ခဏာများ ကျန်ရှိနေသေးပါက အဆင့်မြင့်လေ့ကျင့်ခန်းကုသမှုများ အသုံးမပြုသင့်ပါ။