World Health Organization
Myanmar

ပြန်လည်ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး – အဓိကကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု

WHO Myanmar newsletter *special*, 15 November 2019

# ပြန်လည်ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး – အဓိက ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု

## ပြန်လည်ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးဆိုတာ

ပြန်လည် ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးဆိုသည်မှာ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု တစ်ခုဖြစ်ပြီး မကျန်းမာသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက် ပုံမှန် အတိုင်း ပြန်လည် ကျန်းမာသန်စွမ်းလာအောင် လေ့ကျင့် ကုသ ပေးရာတွင် မသန်စွမ်းဖြစ်နေမှုကို အမြန်ဆုံး လျော့ကျစေပြီး မိမိ အတွက် လိုအပ်သော နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများအား မိမိကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်နိုင်စေရန် ကူညီလေ့ကျင့် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းကို ဆိုလို ပါသည်။ ယေဘူယျအားဖြင့် ပြန်လည်ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးသည် ရောဂါကုသခြင်းထက် မသန်စွမ်းသူတစ်ဦးချင်းစီအား ပြန်လည် သွားလာလှုပ်ရှားနိုင်အောင်၊ ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခန်းများ ဆောင်ရွက် နိုင်အောင်၊ မိမိကိုယ်ကို ဝတ်စားဆင်ယင်နိုင်အောင်၊ မိမိကိုယ်တိုင် စားသောက်နိုင်အောင်၊ စကားပြောနိုင်အောင်၊ တွေးတောဆင်ခြင် နိုင်အောင် မိမိကျန်းမာရေး အခြေအနေကို မိမိကိုယ်တိုင် စီမံ ဆောင်ရွက်နိုင်အောင် အဓိကထား လေ့ကျင့်သင်ကြား ပညာပေး ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

## ပြန်လည်ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးကို ဘယ်သူတွေက ဆောင်ရွက်ပေးနေလဲ?

ပြန်လည် ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးကို အဓိကအားဖြင့် ကျွမ်းကျင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများဖြစ်သည့် အကြောအဆစ်နှင့် ကိုယ်အင်္ဂါ ပြန်လည်သန်စွမ်းရေး အထူးကုဆရာဝန်များ၊ အကြောအဆစ်ကျွမ်းကျင် ပညာရှင်များ၊ လက်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၊ ဘာသာ စကားနှင့် စကားပြောဆိုခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၊ စိတ်ရောဂါဆိုင်ရာ ပညာရှင်များ၊ ခြေတုလက်တုနှင့် အားပြု ကိရိယာ ကျွမ်းကျင် ပညာရှင်များက ဆောင်ရွက်ပေးနေပါသည်။

## ပြန်လည်ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးသည် ဘယ်သူတွေအတွက် အကျိုး ရှိစေသလဲ?

ပြန်လည်ကျန်းမာသန်စွမ်ရေးသည် မွေးကင်းစ ကလေးငယ်များမှအစ သက်ကြီးရွယ်အိုများအထိ လူသားအားလုံးအတွက် အကျိုးရှိစေပါ သည်။ ပြန်လည် ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး ဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုအပ် သော ကျန်းမာရေးအခြေအနေများစွာရှိရာ အဖြစ်များသောအခြေအနေ များမှာ လည်ပင်း၊ ကြောရိုးအဆစ်၊ ပခုံးနှင့် ဒူးခေါင်း နာကျင်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ စိတ်ကျန်းမာရေး အခြေအနေများ၊ အမြင်အကြား အာရုံ လျော့နည်းချို့ယွင်းခြင်း၊ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ အခက်အခဲ ရှိသော မသန်စွမ်းသောကလေးများ၊ သွားလာရေးနှင့် စဉ်းစား တွေးခေါ်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲရှိသော သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ အားကစားကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခဲ့သည့် လူငယ်များ၊ နှလုံး ရောဂါသည်များ၊ ခြေလက်အင်္ဂါ ဖြတ်တောက်ခံရသူများ၊ ကျောရိုးမ ကြီးတွင် အပြင်းအထန် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ပြီး ကိုယ်လက်အင်္ဂါ မသန်စွမ်းဖြစ်ရသူများအတွက် အလွန်အကျိုး ရှိစေသည့်အပြင် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ အားလုံးနီးပါးအတွက် ပြန်လည်ကျန်းမာ သန်စွမ်းရေးသည် အကျိုးရှိစေပါသည်။

**မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် ပြန်လည်ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး ဆိုင်ရာလုပ်ငန်း များ၏ အမှန်တကယ် ကောင်းကျိုးသက်ရောက်မှုများကို သိမြင်လာခဲ့ သည့်အတွက် မြန်မာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ အမျိုးသား ပြန်လည်ကျန်းမာ သန်စွမ်းရေး မဟာဗျူဟာ (၂၀၁၉ – ၂၀၂၃) တစ်ရပ်ကို ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေး အဖွဲ့နှင့် မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများ၏ အကူအညီကိုရယူလျက် အမြန်ဆုံး ရေးဆွဲပြုစုရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါသည်။**

**Gait training with walking frame, in case of muscle weakness. Training was provided by chief physiotherapist, at Kyone-sote rural health centre, Maubin township, Ayeyarwaddy Region, March 2019.**

## ဘာ့ကြောင့် ပြန်လည် ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်း တွေမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသင့်တာလဲ?

ပြန်လည်ကျန်းမာ သန်စွမ်းရေးလုပ်ငန်းများသည် မသန်စွမ်းသူများ အပါအဝင် ပြည်သူများ၏ ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန် စေပြီး ကျန်းမာပျော်ရွှင်တက်ကြွသော၊ အရည်အသွေးပြည့်မီသော ဘဝများကို ပိုင်ဆိုင်ရရှိနိုင်စေရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ ပြန်လည်ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးသည် လူနာများ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုး များ မခံစားရအောင် ဆေးရုံပြန်တက်ရခြင်းမျိုး မဖြစ်ရအောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ မသန်စွမ်းသူများသည် နေ့စဉ်လုပ်ငန်း ဆောင်တာများကို မိမိကိုယ်တိုင် ပိုမို ကောင်းမွန်အောင် ဆောင်ရွက် နိုင်ပြီး မိမိ၏မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လူထုတစ်ရပ်လုံးအကျိုးအတွက် ပိုမိုပါဝင်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းအားဖြင့်ပြန်လည် ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးသည် များစွာသော လူမှုစီးပွားရေး အကျိုးများကို ဖြစ်ထွန်းစေပါသည်။

World Health Organization
Myanmar

**World Health Organization - Myanmar**
No 403 (A1), Shwe Taung Kyar Street, Yangon, Myanmar
tel: (95-1) 534 300, 538 620, 538 474
fax: (95-1) 538 233, 538 435 e-mail: semmr@who.int
WHO Myanmar website: http://www.who.int/myanmar

## ပြန်လည်ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးအတွက် လိုအပ်ချက်များ

ကမ္ဘာနှင့်အဝှမ်း ပြန်လည် ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး လိုအပ်မှုများ တစ်စထက်တစ်စ တိုးတက်များပြားလာသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကျန်းမာရေးစနစ် တိုးတက်လာသည်နှင့် အမျှ နာတာရှည်ရောဂါ ခံစားနေရသော်လည်း အသက်ရှည်စွာ နေထိုင်နိုင်ခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုကြောင့် သေဆုံးမှုလျော့နည်းသွားသော်လည်း မသန်စွမ်းဖြင့် အသက်ရှင်သူများ တိုးပွားလာခြင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုလူဦးရေ တိုးတက်မြင့်မားလာခြင်း၊ ဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ၊ ခွဲစိတ်ကုသမှုပိုင်းဆိုင်ရာ နည်းပညာများ တိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကုသရေးဆိုင်ရာ ရလဒ်များအတွက် ပြန်လည် ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးလုပ်ငန်းများ ပိုမို လိုအပ်လာပါသည်။

ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ရောဂါဝန်ထုတ်ဝန်ပိုးတွက်ချက်ခြင်း လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ* ပြန်လည်ကျန်းမာ သန်စွမ်းရေး ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပေးရန် လိုအပ်သော မသန်စွမ်းမှုများ ဖြစ်ပွားစေသည့်အခြေအနေများမှာ မြန်မာနိုင်ငံတွင် လွန်ခဲ့သော နှစ် ၂၀ အတွင်း တိုးတက်များပြားလာသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။

* Global Burden of Disease (GBD) profile: Myanmar: https://www.healthdata.org/sites/default/files/files/country_profiles/GBD/ihme_gbd_country_report_myanmar.pdf

## Rehabilitation 2030 Initiative by WHO

**Rehabilitation 2030**
**a core health service**

၂၀၁၇ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလတွင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့သည် ပြန်လည်ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး ၂၀၃၀ ပဏာမခြေလှမ်းကို ပြည်သူများ၏ လိုအပ်ချက်များ ပြည့်မီစေရန် ပြန်လည်ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးလုပ်ငန်းများကို တိုးချဲ့ဆောင်ရွက်ရန်အတွက် နိုင်ငံအစိုးရများကို ဖိတ်ခေါ်ချက်တစ်ရပ်ဖြင့် စတင်ခဲ့သည်။ ၄င်းပဏာမခြေလှမ်းသည် ကျန်းမာရေးစနစ်နှင့် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများတွင် ပြန်လည် ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးကို ပူးပေါင်း ထည့်သွင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ပြန်လည်ကျန်းမာ သန်စွမ်းရေးကို လက်လှမ်းမှီစေရန် တိုးချဲ့ဆောင်ရွက်ရန်အတွက် နိုင်ငံအစိုးရများကို ထောက်ပံ့ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

## မြန်မာနိုင်ငံ အမျိုးသား ပြန်လည်ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးဆိုင်ရာ မဟာဗျူဟာစီမံကိန်း ၂၀၁၉ – ၂၀၂၃

**At the national launch of Myanmar rehabilitation strategy, Union Minister of Health & Sports and Union Minister of Social Welfare, Relief & Resettlement, 18 September 2019**

၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာနနှင့် လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဝန်ကြီးဌာနတို့မှ မြန်မာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ အမျိုးသားပြန်လည် ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး မဟာဗျူဟာတစ်ရပ်ကို ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့နှင့် မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများ၏ အကူအညီဖြင့် စတင် ချမှတ်ခဲ့ပါသည်။ ၄င်းမဟာဗျူဟာသည် ပြန်လည်ကျန်းမာ သန်စွမ်းရေး လုပ်ငန်းများ ပိုမိုလက်လှမ်းမီရရှိစေရေး၊ ပြန်လည်ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး လုပ်သားအင်အားများ တိုးမြင့်လာစေရေးနှင့် ပြန်လည် ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ ပိုမိုတိုးတက်ရရှိလာစေရေးကို အဓိကဦးစားပေးအနေဖြင့် ဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ အမျိုးသား ပြန်လည်ကျန်းမာ သန်စွမ်းရေးဆိုင်ရာ မဟာဗျူဟာ၏ အဓိက ရည်မှန်းချက် ၅ ချက်မှာ-

၁) ပြန်လည်ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးဆိုင်ရာ ခေါင်းဆောင်မှု၊ စီမံကိန်း ရေးဆွဲရေး၊ လိုအပ်သော သတင်းအချက်အလက်များ တိုးမြင့်ရရှိစေရေး ဆောင်ရွက်ရန်
၂) အရည်အသွေးပြည့်မီသော ပြုစုကုသမှုများအား လိုအပ်ချက်များအလိုက် ပိုမိုလက်လှမ်းမီရရှိစေရေး စဉ်ဆက်မပြတ်ဆောင်ရွက်ရန်
၃) ပြန်လည်ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ ပိုမိုလက်လှမ်းမီ ရရှိစေရေး ဆောင်ရွက်ရန်
၄) ပြန်လည်ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး လုပ်သားအင်အားများ တိုးမြင့်လာစေရန်
၅) ပြန်လည်ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများကို ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများတွင် ပူးပေါင်းထည့်သွင်းရန်

အဆိုပါ မဟာဗျူဟာအား မိတ်ဘက်အဖွဲ့အစည်းများမှ ပါဝင်ကူညီလျက် စတင်အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်နေပြီ ဖြစ်ပါသည်။ နောက်တစ်ဆင့်အနေဖြင့် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်မှုကို ပုံမှန်စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်းနှင့် တိုးတက်မှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းသည် ၄င်းမဟာဗျူဟာ အောင်မြင်စွာ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နိုင်မှုအတွက် အထူးအရေးကြီးသော အချက်ပင်ဖြစ်ပါသည်။