

ကိုကသံဉ်သရဉ်/မုဉ် တၢ်သးဘံး တၢ်ကွၢ်ထွဲ အတၢ်သမံသမိးအလံာ်စရီ (National Association of School Nurses)*

တၢ်သမံသမိးတၢ်

- ကွၢ်ကဒါက့ၤ ကိုဖိသီန့ၣ်လီၤ/တၢ်ဆဲးလီၤ မံလံာ်ကိၣ်ဒိ ဒ်သိး ကယုသုဉ်ညါကိုဖိလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်သးဘံးန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဆဲးကျိးဘၣ် ပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ကွၢ်ထွဲလၢ ကသုဉ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကျိၤ, ကိုဖိ တၢ်စံၣ်စိၤတဲာ်စိၤ, တၢ်အဂ့ၢ်အကျိၤတဖၣ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဆါ, ပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ကွၢ်ထွဲအတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီတဖၣ်, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အိၣ်သးတၢ်ရဲလီၤ လံာ်ဒိ (health release form), ဒီး ပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ကွၢ်ထွဲလၢ အအိၣ်ထံးတပတီၢ် (primary care provider - PCP)/ ပုၤစံၣ်နီၤလၢကွၢ်ထွဲတၢ်သးဘံး (asthma care specialist - ACS) သ့ၣ်တဖၣ် တၢ်ဆဲးကျိးတၢ်ဂ့ၢ်ကျိၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- သမံသမိးကွၢ် ကိုဖိစ့တၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်, ဒီး ကိုၣ်မ့တဖၣ်တၢ်ဆဲးတၢ်လၢ တၢ်စ့ၣ်တၢ်န့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဆဲးကျိးဘၣ် PCP/ACS လၢကပာ်ဂၢ်ပာ်ကျၢၤ ကသုဉ်ညါတၢ်ဆါဒီး မးန့ၣ်ဘၣ် ကသုဉ်ညါတဖၣ်, တၢ်ကူစါယါဘျါ တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်, ဒီးတၢ်အဂၤတဖၣ်အစရီလၢ အခါခဲအဲၤအတီၢ်ပုၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- သမံသမိးကွၢ် ကိုဖိ အတၢ်သုဉ်ညါ, တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢ ပၤဆူၣ်ရဲၣ်ကျဲၤအကစၢ်ဒုၣ်တၢ်အိၣ်သး, ယုဒ်ဒီး တၢ်ဆိကမိၣ်ဘၣ်ယး ကိုၣ်ဒီး တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်တၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ယုထၢ ကိုဖိ တၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ် အအိၣ်ထံး (baseline student data) ဒ်သိး အလီၢ်ခဲကတၢ်တဘျီ PCP/ACS တၢ်လဲၤဒီးပုၤသး, တၢ်ဆါအါထီၣ်သီထီၣ်တၢ်အိၣ်သးတဖၣ်, တၢ်ဆါဟံၣ်/ ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ တၢ်ကူစါယါဘျါတၢ်လဲၤဒီးပုၤသး, တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လၢ အကါဒိၣ်, တၢ်သ့တၢ်သးဘံးကသုဉ်ညါတၢ်ဖိးတၢ်လီ (inhaler), တၢ်ဟဲထီၣ်အနီၣ်ဂံၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- သမံသမိးကွၢ် ကိုဖိတဖၣ်လၢဘၣ်တၢ်သုဉ်ညါလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါတဖၣ် ဒ်သိးကယုသုဉ်ညါ တၢ်အဂ့ၢ်အကျိၤတဖၣ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဆါလၢလီၤတၢ်လီၤဆဲးတဖၣ်အိၣ်စါတအိၣ်ခါဖဲကိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ယုသုဉ်ညါ တၢ်ဆါ

- ဒုးအိၣ်ထီၣ် ကသုဉ်ညါကွၢ်ထွဲ တၢ်ယုသုဉ်ညါတၢ်ဆါ ဒီးသန့ၤအသးလၢ တၢ်သမံသမိးတၢ်ဂ့ၢ်ကျိၤတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်အစၢ

- ဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်မုၢ်လၢကွၢ်ဖိစိတၢ်တဖၣ်လၢ အဖၣ်, အဘၣ်စၢၤ ဒီး အထီတဖၣ် ဒီး တၢ်အစၢတဖၣ် ဒီးဖျါမၤသကီၢ်တၢ်ဒီး ကိုဖိ, ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဒီး PCP/ACS သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- တၢ်အစၢတဖၣ်ကြး ထီၣ်အီၤသ့ဒီး ကဘၣ်ပုၤယုဒ်ဒီး တၢ်ပာ်လီၤတၢ်ဆါကတီၢ်အတက့ၢ်လၢ မုၢ်လၢဝဲသ့လီၤ. လၢအဘၣ်ယးဒီးတၢ်မၤလဲလံာ်ဒိၣ်လံာ်ထီၣ်, နီၢ်သးဒီးတၢ်ရဲလိာ်, တၢ်အိၣ်မူ အကံာ်အစီ, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်ချ့သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ် ပုၤယုဒ်ဝဲသ့လီၤ.

ရဲၣ်လီၤကျဲၤလီၤတၢ်

- ဟံဂၢ်ကျၢၤ ကိုဖိတဂၢ်စုၣ်စုၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်သးဘံးအတၢ်ဟူးဂဲၤအတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ (Asthma Action Plan - AAP) လၢအမၤသးခဲအဲၤ (12 လၢအတီၢ်ပုၤ) ဒ်သိးကရဲၣ်ကျဲၤ တၢ်ဆူၣ်တၢ်ဆါအါထီၣ်လၢ တၢ်ဆါကတီၢ်တကတီၢ်အပူၤအဂီၢ်တက့ၢ်.
- AAP အမံၣ်ညါ, ဒုးအိၣ်ထီၣ်, မုၢ်လိၣ်ဘၣ်န့ၣ်, တၢ်အုၣ်သးအအိၣ်ထံး ပုၤတဂၢ်စုၣ်စုၣ် ဆူၣ်ချ့အတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ (IHP) အတၢ်ဒုးဘၣ်လိာ်ဖိးဒုးဒီး ကိုဖိ, ဟံၣ်ဖိဃီဖိ, ဒီး ကိုပုၤမၤတၢ်ဖိလၢအကြးသ့ၣ်ညါတဖၣ်တက့ၢ်. IHP န့ၣ်ကြး မၤဂ့ၢ်ထီၣ်လၢ တၢ်မၤအသးအံၤကဆဲးအိၣ်ဒဲးဒီးလဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်, အဘၣ်လိာ်ဖိးဒုးဒီး တၢ်ဆဲးတၢ်လၢတၢ်ပလီၤပဒိ, ဒီး ပုၤယုဒ် တၢ်မၤရဲၣ်ကျဲၤဒိၣ်သ့ၣ်လၢ တၢ်သမံသမိးအဂီၢ်လီၤ.
- ဒုးအိၣ်ထီၣ် တၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလၢ ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူတဖၣ်/တၢ်တတၢ်တခါတဖၣ်, ပျီပူၤတၢ်လဲၤဟးတဖၣ် ဒီး အခါဖဲကိၣ်ကသံဉ်သရဉ်/မုဉ် တချုးတဒးအကတီၢ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- နံၣ်လီၤမၤသကီၢ်တဖၣ် IEP မ့တမ့ၢ် 504 တၢ်မၤအကျဲ ဖဲလၢ တၢ်အိၣ်တၢ်ဆိးလီၢ်တဖၣ်မုၢ်လိၣ်ဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ဒုးလိၣ်ထီၣ်ဖးထီၣ်တၢ်

- မၤလၢပုၤတၢ်မၤတဖၣ်လၢဘၣ်တၢ်ဒုးန့ၣ်ဖျါဖဲ AAP ဒီး IHP သ့ၣ်တဖၣ်, ဒ်သိး ကဒုးပုၤယုဒ် - တၢ်ကွၢ်ထွဲလၢအကဲထီၣ်သးဆူၣ်ညါတၢ်ဆါကတီၢ်တကတီၢ်အပူၤ, တၢ်ဒုးဘၣ်လိာ်ဖိးဒုး တၢ်ကွၢ်ထွဲ, တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်သိၣ်လီ, တၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့, တၢ်တၢ်ပီၣ်ဟ့ၣ်ကုၣ်သကီၢ်တၢ်, တၢ်ဆဲးကျိး, ဒီး တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါတၢ်တဖၣ်.
- မၤလီၤတၢ် တၢ်စိတၢ်လဲၤတဖၣ်လၢ ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်လီၤအီၤဆူ ကိုသရဉ်/မုဉ် ဒီး ပုၤမၤတၢ်ဖိအဂၤတဖၣ်န့ၣ်မုၢ်ဘၣ်တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါ ကြးဝဲဘၣ်ဝဲလၢ ပုၤကမုၢ်အဂီၢ်.

တၢ်သမံထံ

- သမံသမိးဘၣ်ဆါဘၣ်ကတီၢ်ဒ်သိး ကယုသုဉ်ညါ တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ တၢ်မုၢ်လၢကွၢ်ဖိစိတၢ်တဖၣ်ဒီး ကိုဖိတၢ်အစၢတဖၣ် မုၢ် အဘၣ်လိာ်ဖိးဒုးန့ၣ်တက့ၢ်.
- သမံသမိးတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ လၢအကဲထီၣ်အသးဘၣ်ဆါဘၣ်ကတီၢ်အပူၤ, ယုဒ်ဒီး တၢ်မၤန့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်မၤဝဲဂ့ၢ်ကျဲၤဘၣ်ဘၣ်, တၢ်တြီၤယာ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ဒီး တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီသ့ၣ်တဖၣ်ဒီး တၢ်မၤန့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ် ဖိသ့ၣ်, ပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ကွၢ်ထွဲ/ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်အိၣ်ဒီးဆီတလဲလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- တၢ်သမံသမိးကိုဖိဆိၣ်ထွဲတၢ်ဟ့ၣ်လီၤအပူၤမၤတၢ်ဖိ လၢကယုသုဉ်ညါတၢ်ကုၣ်ဘၣ်ကုၣ်သ့တၢ်လိၣ်ဘၣ်အါထီၣ်တဖၣ်အဂီၢ်.
- ပာ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်သး သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်, တၢ်ဆဲးတၢ်လၢ, တၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ် ဒီး ကိုၣ် အတၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်,
- ကွၢ်ထံသမံသမိး ကိုဖိ အတၢ်လူၤပိာ်မၤထွဲတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤလီၤအိၣ်တအိၣ် ဖဲတၢ်လဲၤဟးဆူၣ်ကိၣ်ကသံဉ်သရဉ်/မုဉ် တဘျီလၢလၢန့ၣ်တက့ၢ်.
- ကွၢ်ကဒါက့ၤတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဒီး တၢ်ဒုးကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်တၢ်ကွၢ်ထွဲ ဒ်အကြးဝဲအဘၣ်ဝဲအသိး ဒ်သိး ကကွၢ်ထံသမံသမိး တၢ်ဟဲကဲထီၣ်သးတဖၣ်ဒ်သိး ကမၤဂ့ၢ်ထီၣ် တၢ်မၤအစၢတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- အစုၤကတၢ် တနံၣ်တဘျီ, ကွၢ်ကဒါက့ၤတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤအတၢ်တုၤလီၤတီၤလီၤလၢတၢ်ခဲလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ဆီတလဲတဖၣ်တမံၤတမံၤဂ့ၢ်ကျဲၤလၢတၢ်လိၣ်ဘၣ်အီၤလၢတၢ်မၤသကီၢ်ဃုာ်ဒီးကိုဖိန့ၣ်တက့ၢ်.

*https://www.nasn.org/portals/0/resources/2015_asthma_care_checklist.pdf