



အခြေခံကျန်းမာရေးပန်ထမ်းအတွက်
HIV နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းဆိုင်ရာ
လက်စွဲစာအုပ်



ဇန်နဝါရီလ ၂၀၁၉

အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းအတွက်
HIV နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းဆိုင်ရာ
လက်စွဲစာအုပ်

ဇန်နဝါရီလ ၂၀၁၉

မာတိကာ

ကျေးဇူးတင်လွှာ	၁
အတိုကောက်စကားလုံးများ၏ အဓိပ္ပါယ်	၃
နိဒါန်း	၇
အခန်း (၁) HIV စစ်ဆေးခြင်းလုပ်ငန်းတွင်လိုအပ်သော အရည်အသွေးနှင့် စံနှုန်းများ	၉
၁.၁။ HIV စစ်ဆေးခြင်းလုပ်ငန်း (HTS) တွင် စောင့်ရှောက်မှု ခံယူခြင်းနှင့် လက်ခံသုံးစွဲခြင်း	၉
၁.၂။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ကျား/မရေးရာနှင့် အမူအကျင့်ဆိုင်ရာမတူကွဲပြားမှုများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း	၁၂
အခန်း (၂) နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (COUNSELLOR)များအတွက် ထိရောက်မှုရှိသော ပြောဆိုဆက်ဆံရေးများ	၁၅
၂.၁။ နားထောင်ပေးခြင်း	၁၅
၂.၂။ ကိုယ်ချင်းစာခြင်း	၁၇
၂.၃။ မေးခွန်းမေးခြင်း	၁၇
၂.၄။ တိတ်ဆိတ်စွာနေခြင်း	၁၉
၂.၅။ စကားလုံးများမပါသောအပြုအမူများ	၁၉
အခန်း(၃) HIV နှင့် အခြားလိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ၊ အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါနှင့် တီဘီရောဂါအကြောင်း နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (COUNSELLOR) များသိရန် လိုအပ်သောအရာများ အခြေခံအချက်များ	၂၁
၃.၁။ AIDS ဆိုသည်မှာ	၂၁
၃.၂။ HIV ပိုး ကူးစက်နည်းလမ်းများနှင့် မကူးစက်နိုင်သော နည်းလမ်းများ	၂၃
၃.၃။ HIV သံသရာစက်ဝန်း	၂၄
၃.၄။ ကြားကာလ (Window period)	၂၄
၃.၅။ HIV ပိုးဝင်ရောက်ပြီးရောဂါတိုးပွားခြင်း ဖြစ်စဉ်	၂၅
၃.၆။ HIV ရောဂါပိုး ကူးစက်ပုံအဆင့်များ	၂၅
၃.၇။ AIDS ရောဂါသို့ လျင်မြန်စွာ ရောက်ရှိစေနိုင်သော အချက်များ	၂၆

- ၃.၈။ AIDS ရောဂါသို့ ရောက်ရှိမှုကို နှောင့်နှေးစေသော အချက်များ ၂၆
- ၃.၉။ မိခင်မှ ကလေးသို့ HIV ပိုးကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ခြင်း (PMTCT) ၂၆
- ၃.၁၀။ HIV ပိုးကူးစက်မှုကာကွယ်ရေးနှင့် ကုသစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းများ ၂၇
- ၃.၁၁။ အခွင့်အရေးယူဝင်ရောက်လာသော ရောဂါများ (Opportunistic Infection, OI) ၂၉
- ၃.၁၂။ HIV နှင့် ဒွန်တွဲ အတွေ့ရများသော ကူးစက်ရောဂါများ ၃၀

အခန်း (၄) တစ်ဦးချင်းနှင့်အဖွဲ့လိုက် သွေးမစစ်မီ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း ၃၅

- ၄.၁။ HIV ပိုးရှိ/မရှိ စစ်ဆေးခြင်း အမျိုးအစားများ ၃၅
- ၄.၂။ HIV ပိုးရှိ/မရှိ မစစ်ဆေးမီ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း ၃၅
- ၄.၃။ HIV ပိုးရှိ/မရှိ သွေးစစ်ဆေးရာတွင် အသုံးပြုသော နည်းဗျူဟာများ ၃၈
- ၄.၄။ HIV ပိုးရှိ/မရှိ မစစ်မီ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးရာတွင် လိုက်နာရမည့် အဆင့်များ ၄၁

အခန်း (၅) HIV ပိုးရှိမရှိ စစ်ဆေးအပြီး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း။ ၄၅

- ၅.၁။ HIV ပိုးရှိ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း (HTS) အမျိုးအစား ၄၅
- ၅.၂။ အဖြေရလဒ်အမျိုးမျိုး ၄၅
- ၅.၃။ HIV ပိုးရှိမရှိ စစ်ဆေးအပြီး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း ၄၆

အခန်း (၆) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမူအကျင့်များ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုခံယူသော အလေ့ အကျင့်များနှင့် HIV ပိုးကူးစက်မှု အန္တရာယ် ၅၅

- ၆.၁။ HIV ပိုး ကူးစက်မှုလျော့ချရန် လူတိုင်းတွင်တာဝန်ရှိသည်ဟူသော အခြေခံသဘောတရား ၅၅
- ၆.၂။ ကူးစက်မှု အန္တရာယ်ရှိသော အမူအကျင့်များ ဆန်းစစ်ရာတွင်/ ပြောင်းလဲရာတွင် သိရှိရမည့် အဟန့်အတားဖြစ်စေသော အကြောင်းအရာများ ၅၆
- ၆.၃။ ကူးစက်မှု အန္တရာယ်ရှိသော အမူအကျင့်များဆန်းစစ်ရန်နှင့် ပြောင်းလဲစေရန် ၅၉
- ၆.၄။ ကျန်းမာအောင်နေထိုင်ခြင်းနှင့် အခြားလိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သော ရောဂါများ၊ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာရောဂါများ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်းတို့ ချိတ်ဆက်မှု ၆၄

**အခန်း (၇) HIV ပိုးကူးစက်ခံရမှုအခြေအနေကို ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်းအတွက်
ပံ့ပိုးပေးရန် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း**

၇.၁။ ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်းနှင့် အရေးကြီးပုံ	၆၅
၇.၂။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံယူချက်သဘောထားများအား ဖွင့်ဟပြောဆိုရန် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း	၇၂

**အခန်း (၈) CLIENT များ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်နေထိုင်ရန်နှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်
ကုသမှုခံယူနိုင်ရန် ကူညီပံ့ပိုးခြင်း**

၈.၁။ ART ကုထုံးနှင့်ဆေးယဉ်ပါးခြင်း	၇၇
၈.၂။ စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့် ကုသမှုအတိုင်းလိုက်နာရန်	၈၁
၈.၃။ မူးယစ်ဆေးထိုးသွင်းသူများကို ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်မည့်နည်းလမ်းများ	၈၂
၈.၄။ HIV နှင့် အာဟာရ	၈၄
၈.၅။ သွားကျန်းမာရေး၏ အရေးကြီးပုံ	၈၄
၈.၆။ ပြုစုစောင့်ရှောက်သည့်လုပ်ငန်း၌ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် အရေးကြီးပုံ	၈၆

**အခန်း (၉) ဦးတည်အုပ်စုများမှ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် ကလေးများအား
နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း**

၉.၁။ အခန်းခွဲ (၁) ပိုးရှိမရှိစစ်ဆေးခြင်းလုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်၍ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း	၈၈
၉.၂။ အခန်းခွဲ (၂)	၉၀
၉.၃။ အခန်းခွဲ (၃)	၉၅

နောက်ဆက်တွဲ (၁) သတင်းအချက်အလက်များမျှဝေရန် သဘောတူခွင့်ပြုခြင်း	၁၀၀
ကိုးကားချက်	၁၀၃

ကျေးဇူးတင်လွှာ

HIV/AIDS ကြောင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသော အခက်အခဲပြဿနာများ လျော့ကျရန်၊ HIV ပိုးရှိရင်သန်သူတို့အား ပြုစုစောင့်ရှောက်ရာတွင် HIV ပိုးကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းသည်အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် HIV နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း လက်စွဲစာအုပ်ကို သင်တန်းပေးခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းခွင်တွင် အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် ပြုစု ရေးသားထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံရှိ HIV နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း လုပ်ငန်းများတွင် အတွေ့အကြုံများရှိသောသူများ၏ ကူညီပံ့ပိုးမှုများဖြင့် ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို ပြီးမြောက်အောင် ရေးသားနိုင်ခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းစီ၏ တီထွင်ဆန်းသစ်လှသော စိတ်ကူးစိတ်သန်း၊ နည်းပညာဆိုင်ရာ သုံးသပ်ချက်များ၊ အတွေ့အကြုံများကို အခြေခံထားသော လက်တွေ့လမ်းညွှန်ချက်များ၊ နောက်ခံယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များနှင့် တည်းဖြတ်သုံးသပ်ပေးမှုများအတွက် ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

လက်စွဲစာအုပ်ပြုစုရာတွင် လမ်းညွှန်မှုပေးအပ်သော ဒေါက်တာသန္တာလွင် (ဒုတိယ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် (ရောဂါနှိမ်နင်းရေး) ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနကို အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ထို့အပြင် ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို အချိန်ပေးကာ သုံးသပ်ပေးပါသော တိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်အသီးသီးရှိ ခုခံကျ/ကာလသားရောဂါ တိုက်ဖျက်ရေးဌာနများမှ ဒေါက်တာမိုးမိုးစိမ်း၊ ဒေါက်တာနွယ်နီ၊ ဒေါက်တာတင်မောင်ဇော်၊ ဒေါက်တာသောင်းလင်း၊ ဒေါက်တာခင်ဌေးသန်း၊ ဒေါက်တာခင်မာစိုး၊ ဒေါက်တာအေးအေးကျော်၊ ဒေါက်တာဖြူမာမြင့်၊ ဒေါက်တာငြိမ်းချမ်း၊ ဒေါက်တာကေခိုင်ကောင်းညွန့်၊ ဒေါက်တာတင်မမငြိမ်း၊ ဒေါက်တာမိုးမိုးစံ၊ ဒေါက်တာကျော်ဇင်လင်း၊ ဒေါက်တာဝင်းဇင်ကိုနှင့် ဒေါက်တာကျော်မျိုးထက် တို့အားလည်း အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ HIV နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း လုပ်ငန်းအတွက် “နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း လက်စွဲစာအုပ်” ကို ပြုစုရာတွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ခဲ့ကြသော UNAIDS, UNICEF, WHO, ICAP, CHAI နှင့် အခြားမိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများကိုလည်း ကျေးဇူးတင် အသိအမှတ်ပြုပါသည်။

ဤလက်စွဲစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ADB JFPR 9176 ၏ ရန်ပုံငွေဖြင့် UNAIDS အဖွဲ့မှ ပံ့ပိုးပေးထားပါသည်။



ဒေါက်တာထွန်းညွန့်ဦး

စီမံချက်မန်နေဂျာ

ခုခံကျ/ကာလသားရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးစီမံချက်

အတိုကောက်စကားလုံးများ၏ အဓိပ္ပါယ်

5 Cs	Consent သဘောတူခွင့်ပြုချက်တောင်းခံခြင်း Confidentiality လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းခြင်း Counselling နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း Correct test results မှန်ကန်သော စစ်ဆေးမှုအဖြေများ Connection ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း (ကာကွယ်တားဆီးရေး၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ကုသရေးတို့နှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း)
AIDS	Acquired Immunodeficiency Syndrome ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါစု
ANI	Asymptomatic neurocognitive impairment ရောဂါလက္ခဏာမပြသော အသိအာရုံကြောချို့ယွင်းမှု (စိတ်ကစဉ်ကလျားဖြစ်ခြင်း)
ART	Antiretroviral Therapy HIV ပိုးပွားမှုကိုဟန့်တားပေးနိုင်သောကုသမှု (ART ကုထုံး)
ARV	Antiretroviral HIV ပိုးကို ထိန်းသောဆေး
EID	Early Infant Diagnosis ကလေးများအား HIV ပိုးရှိမရှိ ဆောလျင်စွာ စစ်ဆေးခြင်း
ESSE	Exit ရောဂါပိုးရှိသူခန္ဓာကိုယ်မှထွက်ရမည် Survive ပြင်ပတွင်ရှင်သန်နိုင်ရမည်

	Sufficient
	ကူးစက်နိုင်လောက်သော ပမာဏရှိရမည်
	Enter
	ကူးစက်ခံရမည့်သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ဝင်ရမည်
HAD	HIV-associated dementia
	HIV နှင့် ဆက်စပ်နေသောသတိမေ့လျော့မှု၊ စိတ်ဖောက်ပြန်မှု
HAV	Hepatitis A Virus
	အသည်းရောင်အသားဝါအစိုင်းရပ်စ်ပိုး
HBV	Hepatitis B Virus
	အသည်းရောင်အသားဝါဘီဗိုင်းရပ်စ်ပိုး
HCV	Hepatitis C virus
	အသည်းရောင်အသားဝါစီဗိုင်းရပ်စ်ပိုး
HIV	Human immunodeficiency virus
	ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါပိုး
HPV	Human Papilloma Virus
	လိင်အင်္ဂါ ကြွက်နို့ ဖြစ်စေသောဗိုင်းရပ်စ်ပိုး
HTC	HIV Testing and Counselling
	HIV စစ်ဆေးခြင်းနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း
HTS	HIV testing services
	HIV စစ်ဆေးသည့် လုပ်ငန်းများ
IPT	Isoniazid preventive treatment
	အိုင်ဇိုနိုင်းယာဇိုက်ဆေးဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်သည့် ကုသနည်း
M&E	Monitoring and evaluation
	စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်းနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း
MSM	Men who have sex with men
	အမျိုးသားချင်းချစ်ခင်စုံမက်သူများ
NAP	National AIDS Programme
	အမျိုးသားခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးစီမံချက်
PEP	Post-exposure prophylaxis
	ရောဂါပိုးနှင့် ထိတွေ့အပြီးရောဂါကူးစက်မခံရအောင်ကာကွယ်ကုသခြင်း

PLHIV	People living with HIV HIV ပိုးရှိရှင်သန်သူများ
PMTCT	Prevention of mother-to-child transmission မိခင်မှ ကလေးသို့ HIV ပိုး ကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ခြင်း
OI	Opportunistic Infection အခွင့်အရေးယူ ဝင်ရောက်လာသောရောဂါများ
PrEP	Pre-exposure prophylaxis ရောဂါပိုးနှင့် မထိတွေ့မီရောဂါကူးစက်မခံရအောင်ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း
PWID	People who inject drugs မူးယစ်ဆေးထိုးသူများ
SOP	Standard operating procedure လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုဆိုင်ရာစံလုပ်ထုံးလုပ်နည်း
STI	Sexually Transmitted Infection အခြားလိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါ
TB	Tuberculosis တီဘီရောဂါ
TG	Transgender people ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကဲ့သို့ပြောင်းလဲခံယူနေထိုင်သူများ
UNAIDS	Joint United Nations Programme on HIV/AIDS တူလသမဂ္ဂ ၏ HIV /AIDS ဆိုင်ရာပူးတွဲစီမံချက်
UNICEF	United Nations Children's Fund တူလသမဂ္ဂ ကလေးများရန်ပုံငွေအဖွဲ့
VL	Viral load ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကောင်ရေပမာဏ
WHO	World Health Organization ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့

နိဒါန်း

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း (Counselling) ၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

လူတစ်ဦးမှ အခြားတစ်ဦးအား မိမိ၏ခံစားချက်များ၊ တွေးဆချက်များ၊ စိတ်ကူးများ၊ စိတ်နေ စိတ်ထားများ၊ ခံယူချက်များနှင့် လူမှုဒုက္ခ အဝဝတို့ကို မမြင်မချန် ထုတ်ဖော်ဖွင့်ဟ ဆွေးနွေး တိုင်ပင်ခြင်းဖြင့် အကြံဉာဏ်ကောင်းများရယူကာ အဖြေမှန်ရရှိလာစေနိုင်သည်အထိ ဖန်တီး ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဆိုလိုသည်မှာ

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းဆိုသည်မှာ အခက်အခဲပြဿနာများကို မိမိတစ်ဦးတည်းမဖြေရှင်း နိုင်တော့သောအခါ ဖြေရှင်းရန် အခက်အခဲရှိလာသောအခါ အခြားသူတစ်ဦးနှင့်တွေ့ဆုံ၍ ပြဿနာ၏ အခြေခံအကြောင်းများကို သဘောပေါက်ကာ မိမိဘာသာ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်ရန် နည်းလမ်းကို ရှာဖွေဆုံးဖြတ်နိုင်သည်အထိ ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

HIV/AIDS အတွက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

HIV/AIDS ကြောင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသော အခက်အခဲပြဿနာများ လျော့ကျရန်နှင့် HIV ပိုးကူးစက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) နှင့် Client တို့အကြား ဆွေးနွေးပြောကြားခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ဤတွင် အပြုသဘောဆောင်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်နိုင်ရန် လိုအပ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများနှင့် သတင်းအချက်အလက်များပေးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးအသိပညာ မြှင့်တင်ပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) သည် ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်မပေးဘဲ Client ကိုယ်တိုင်ချမှတ်နိုင်ရန် ကူညီပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ရည်ရွယ်ချက်များ

- HIV ပိုးရှိရှင်သန်သူများနှင့် ၎င်းတို့ မိသားစုဝင်များ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ လျော့နည်းသွားစေရန်။

- HIV ပိုး မကူးစက်အောင် ကာကွယ်နိုင်ရန် အန္တရာယ်ကင်းသော အမူအကျင့်များ ကျင့်သုံးလာနိုင်အောင် ကူညီပေးနိုင်ရန်။
- ဆေးကုသမှုခံယူရာတွင် တွေ့ကြုံနိုင်သော အခက်အခဲများ ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် ကူညီမှုများရရှိစေရန်။

အခန်း (၁) HIV စစ်ဆေးခြင်းလုပ်ငန်းတွင် လိုအပ်သော အရည်အသွေးနှင့် စံနှုန်းများ

ရည်ရွယ်ချက်

- HIVစစ်ဆေးခြင်းလုပ်ငန်း (HTS) တွင် ကြုံတွေ့ရသော ကျင့်ဝတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲများကို မည်သို့တုံ့ပြန်ရမည်ကို သိရှိနိုင်ခြင်း၊
- စံသတ်မှတ်ထားသော ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်းနှင့် လက်ခံသုံးစွဲခြင်းတို့၏ ဆက်စပ်မှုကို ဆွေးနွေးနိုင်ခြင်း၊
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကျား/မရေးရာ အမှုအကျင့် ကွဲပြားမှုများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းသည် HIV စစ်ဆေးခြင်းလုပ်ငန်း (HTS) ရယူရာတွင် တိုးတက်စေခြင်းနှင့် စောင့်ရှောက်ကုသမှုကို စောစီးစွာခံယူနိုင်စေခြင်း၊

၁.၁။ HIV စစ်ဆေးခြင်းလုပ်ငန်း (HTS) တွင် စောင့်ရှောက်မှုခံယူခြင်းနှင့် လက်ခံသုံးစွဲခြင်း

၁.၁.၁။ ကျင့်ဝတ်နှင့်ညီသော၊ ထိရောက်သောနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း

(က) ကိုယ်တိုင်သဘောတူညီခြင်း (Consent)

HIV စစ်ဆေးခြင်းလုပ်ငန်း (HTS) ကို ကိုယ်တိုင်သိရှိသဘောတူခွင့်ပြုခြင်း/ငြင်းပယ်ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။

(ခ) လုံလောက်သောအချိန် (Ample Time)

အကူအညီပေးနိုင်သော အခြေအနေတစ်ရပ်ရရှိရန်အတွက် သင့်တင့်သော အချိန်လိုအပ်ပါသည်။

(ဂ) နားလည်လက်ခံပေးနိုင်မှု (Acceptance)

လူမှုစီးပွားရေးအခြေအနေ၊ လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ အလုပ်အကိုင် (လိင်လုပ်ငန်း) အပါအဝင်၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဆက်နွှယ်မှုများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းမပြုဘဲ လက်ခံနိုင်အောင် ကြိုးစားသင့်သည်။

(ဃ) လက်လှမ်းမီနိုင်မှု၊ ထိရောက်သောကူညီမှုပေးနိုင်ခြင်း (Accessibility)

Client ၏ လိုအပ်ချက်များကို စနစ်တကျ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မည့် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော စနစ်များလည်းထားရှိသင့်သည်။ သင့်လျော်သောအချိန်တွင် ဆက်သွယ်၍ ရရန်လိုအပ်သည်။

ဥပမာ - အလှည့်ကျ တာဝန်ချထားသည့်စနစ်

(င) ကိုက်ညီမှုရှိခြင်း နှင့်တိကျမှုရှိခြင်း (Consistency and Accuracy)

ပေးအပ်သောသတင်း အချက်အလက်များသည် လမ်းညွှန်ချက်များ (National Guidelines) နှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိပြီး တသမတ်တည်းဖြစ်ရမည်။

(စ) လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းခြင်း (Confidentiality)

HIV ပိုးရှိသည်ဟု ထင်မှတ်ခံထားရသူများသည် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်း၊ ဖယ်ကြဉ်ခံရခြင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ စွပ်စွဲခံရခြင်းတို့ကို ရင်ဆိုင်ရနိုင်သဖြင့် လူနာ၏ သတင်းအချက်အလက်များကို လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းပေးပါမည်ဟု အာမခံချက်ပေးရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) သည် Client ၏ ဆန္ဒနှင့် ဆန့်ကျင်၍ အခြားသူတစ်ဦးဦးကို သတင်းအချက်အလက်များ ပေးရန် လိုသောအခါ ထိုသို့ ပြုလုပ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများ၊ လုပ်ငန်းစဉ်နှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို Client နှင့် ဆွေးနွေးသင့်သည်။

(ဆ) လူမှုရေး-ယဉ်ကျေးမှု၊ ရိုးရာဓလေ့များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်း

(Socio cultural considerations)

ယုံကြည်မှု၊ လိင်ဝိသေသခံယူမှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမူအကျင့်၊ ရိုးရာကုထုံးများ၊ ကျား/မ မည်မျှမှုများ၊ လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်းဆိုင်ရာ ဓလေ့ထုံးစံများ (တစ်လင်တစ်မယားစနစ်၊ တစ်ဦးထက် ပိုယူသောစနစ်) နှင့် လူမှုရေး ယဉ်ကျေးမှုနောက်ခံ၊ လူမျိုး၊ မျိုးနွယ်စု၊ ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ၊ မသန်စွမ်းမှု၊ လူမှုစီးပွား အခြေအနေတို့ကို အသိအမှတ်ပြုရမည်ဖြစ်သည်။

(ဇ) အပြန်အလှန်ယုံကြည်ရင်းနှီးမှုတည်ဆောက်ခြင်း (Establishing rapport)

- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) သည် ကနဦး ဆွေးနွေးစဉ်ကတည်းက မိမိ၏ ဝန်ဆောင်မှုများကို ရှင်းလင်းပြောကြားခြင်း၊
- လေးစားမှုရှိပြီး ဝေဖန်ပြစ်တင်မှုမရှိခြင်း၊

- အပြန်အလှန်အကျိုးပြုသော ရည်မှန်းချက်များရှိခြင်း၊
- ပြောဆိုခြင်းဖြင့် ဖြစ်စေ အမူအရာဖြင့်ဖြစ်စေ ပွင့်လင်းစွာ ဆက်သွယ်ခြင်း၊

(ဈ) ကိုယ်ရေးကိုယ်တာလုံခြုံမှုနှင့် လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းမှုအတွက် အာမခံချက်ပေးခြင်း

(Ensuring Privacy and confidentiality)

- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှု ပြုလုပ်ရန် သင့်လျော်သည့် နေရာအကျယ်အဝန်း အစီအစဉ်ပေးခြင်း၊
- Client ၏ ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ၎င်း၏ သတင်းအချက်အလက်များကို ဖွင့်ဟပြောဆို၍ မရကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း၊
- Client နှင့် ပတ်သက်၍ လုပ်ဆောင်ထားသမျှကို မှတ်တမ်းထားရှိပြီး သတင်းအချက်အလက်များ လုံခြုံမှုရှိစေရန်လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း၊
- လျှို့ဝှက်ချက်ကို မျှဝေထိန်းသိမ်းခြင်း၊

(ည) အလေးထားဂရုပြုမှုကို ပြသခြင်း (Showing Respect)

Client ၏ ဓလေ့ထုံးစံနှင့် ကဏ္ဍအလိုက်မတူကွဲပြားမှုများကို သတိပြုမိပြီး ထိုကွာခြားမှုနှင့် ပတ်သက်၍ မိမိ၏ ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်မှုများနှင့် ဘက်လိုက်မှုများကို ဖယ်ရှားရမည်။ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမပြုဘဲ Client ၏ အမြင်နှင့် ယုံကြည်မှုများကိုလည်း အလေးထားရမည်။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counselor) ၏ သဘောထားနှင့် အပြုအမူများသည် Client အား အလေးထားဂရုစိုက်မှုရှိကြောင်းကို ဖော်ပြရန် လိုအပ်သည်။

၁.၁၂။ HIV စစ်ဆေးခြင်းလုပ်ငန်းကို လက်ခံသုံးစွဲခြင်း

HIV စစ်ဆေးခြင်းလုပ်ငန်းကို ပိုမိုအသုံးပြုလာစေသော နည်းလမ်းများ-

- သူငယ်ချင်းများနှင့် ဘဝတူသူများထံမှ ဆေးခန်းဝန်ဆောင်မှုများ၏ အရည်အသွေးပေါ် “ထင်မြင်ယူဆချက်များ” နှင့် “သတင်းစကားများ” ဖြန့်ဝေခြင်း၊
- “တိကျမြန်ဆန်ပြီး နေ့ချင်းရနိုင်သော အတည်ပြုပြီးအဖြေများပေးခြင်း”၊
- နေ့ချင်းရနိုင်သော အမြန်အတည်ပြုစစ်ဆေးနိုင်သည့် စစ်ဆေးမှုများမပြုလုပ်နိုင်သောအခါ-
 - အဖြေကို မည်သည့်နေရာတွင် ရယူနိုင်သည်ကို အသိပေးခြင်း
 - Client ကိုယ်တိုင် မဟုတ်ဘဲ သွေးနမူနာကိုသာလျှင် အတည်ပြုစစ်ဆေးရန်ပို့ပေးခြင်း၊

- ဝန်ဆောင်မှုတည်နေရာနှင့် အချိန်များ အသိပေးခြင်း
- ကျွမ်းကျင်သော နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor)များမှ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- HIVစစ်ဆေးခြင်းကို အခြားကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် “စုစည်းပေးထားခြင်း”၊
- ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးမည့်နေရာများကို အသိပေးခြင်း

၁.၂။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ကျား/မရေးရာနှင့် အမှုအကျင့်ဆိုင်ရာမတူကွဲပြားမှုများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း

၁.၂.၁။ လာရောက်စစ်ဆေးမှုခံယူနိုင်သူများ

(က) လိင်လုပ်သားများ

မတူညီသော လူအုပ်စုအမျိုးမျိုး ပါဝင်နိုင်သည်။ ဥပမာ -

- မူးယစ်ဆေးထိုးသွင်းသူများ
- အမျိုးသမီးများ သို့မဟုတ် အမျိုးသားများ
- လိင်လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်ရန် အတင်းအကျပ်စေခိုင်းခံရသူများ နှင့် လူကုန်ကူးခံရသူများ
- တက္ကသိုလ် ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများ
- အုပ်ထိန်းသူမရှိသောကလေးသူငယ်များ

(ခ) မူးယစ်ဆေးထိုးသွင်းသူများ

မတူညီသောလူအုပ်စုအမျိုးမျိုးပါဝင်သည်။ ၎င်းတို့မှာ -

- အမျိုးသမီးများ သို့မဟုတ် အမျိုးသားများ၊
- လိင်လုပ်သားများ၊ အမျိုးသားချင်းချစ်ခင်စုံမက်သူများ (MSM)၊ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကဲ့သို့ ပြောင်းလဲခံယူနေထိုင်သူများ (TG)၊ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ၊
- တက္ကသိုလ်ကောလိပ်ကျောင်းသား/သူများ၊
- စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များ၊

မူးယစ်ဆေးထိုးသွင်းသူများသည် ဖွင့်ဟပြောဆိုရန် တွန့်ဆုတ်တတ်ကြခြင်း အကြောင်းရင်းများ -

- ရှက်ကြောက်မှုကို ခံစားရပြီး ဝေဖန်ပြစ်တင်ခံရမည်ကို စိုးရွံ့ခြင်း၊
- အထင်သေးခံရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊
- ဆွေးနွေးနေစဉ်အတွင်းဆေးသုံးသည်ဟု ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်းသည် ပြစ်မှုကျူးလွန်သည်ဟု

ထွက်ဆိုရာ ရောက်မည်ကို စိုးရိမ်ခြင်း၊

- သူ/သူမ ဆေးသုံးသည်ကို ပြဿနာတစ်ခုအဖြစ် ဖွင့်ဟပြောဆိုရန် အရေးကြီးသောအရာ ဟု မမြင်ခြင်း၊

(ဂ) အမျိုးသားချင်း ချစ်ခင်စုံမက်သူများ (MSM)

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသားချင်းချစ်ခင်စုံမက်သူများ (MSM) ကို အောက်ပါအတိုင်း အုပ်စုခွဲထားသည်

-

- **အပွင့်**
 - လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ပုံမှန်အားဖြင့် လက်ခံသူအဖြစ်နေထိုင်လေ့ရှိပြီး တစ်ခါတစ်ရံမှသာ ထိုးသွင်းသူအဖြစ် ပြုမူလေ့ရှိသည်။
 - အပွင့်ဟူသော အသုံးအနှုန်းမှာ အမျိုးသမီးကဲ့သို့ပြုမူနေထိုင်သောသူကို ခေါ်ဝေါ်ပြီး လိင်အင်္ဂါကို ပြောင်းလဲခြင်းပေါ်တွင် မူတည်ပါ။
- **အပုန်း**
 - မွေးရာပါ အမျိုးသားဖြစ်ပြီး လိင်ဝိသေသခံယူမှုသည် အမျိုးသား သို့မဟုတ် အမျိုးသမီး ကဲ့သို့ ခံယူနိုင်သည်။
 - သူ့ဘဝ၏ အချိန်တော်တော်များများကို အမျိုးသားများကဲ့သို့ နေထိုင်သည်။
 - သူတို့၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှစ်သက်မှုအနေဖြင့် အမျိုးသားများကိုသာ စိတ်ဝင်စားပြီး လိင်ဆက်ဆံရာတွင် လက်ခံသူအဖြစ် ပြုမူလေ့ရှိသည်။
- **သူငယ်**
 - လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ပုံမှန်အားဖြင့် ထိုးသွင်းသူအဖြစ်နေထိုင်လေ့ရှိပြီး တစ်ခါတစ်ရံမှသာ လက်ခံသူ အဖြစ် ပြုမူလေ့ရှိသည်။
 - Offer အမျိုးသားလိင်လုပ်သားများ။

(ဃ) ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကဲ့သို့ ပြောင်းလဲခံယူနေထိုင်သူ (TG)

- ဆန့်ကျင်ဘက်လိင် အမျိုးသမီးကဲ့သို့ပြုမူသောသူ (မွေးရာပါဇီဝဗေဒအရ “အမျိုးသား” ဖြစ်သည်၊ သို့သော် အမျိုးသမီးအဖြစ်ဖော်ပြသည်။)

(“transgender women”, “Male to Female transpeople”, “women of transgender experience”)

- ဆန့်ကျင်ဘက်လိင် အမျိုးသားကဲ့သို့ပြုမူသောသူ (မွေးရာပါဒီဇင်ဘာအရ “အမျိုးသမီး” ဖြစ်သည်၊ သို့သော် အမျိုးသားအဖြစ်ဖော်ပြသည်)။

(“transgender men”, “Female to Male transpeople”, “men of transgender experience”)

- လိင်အင်္ဂါခွဲစိတ်ပြောင်းလဲထားသူများ (Transsexual)။

အခန်း (၂) နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) များအတွက် ထိရောက်မှု ရှိသော ပြောဆိုဆက်ဆံရေးများ

ရည်ရွယ်ချက်

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) ၏ထိရောက်မှုရှိသော၊ သိမြင်ခံစားလွယ်သော ပြောဆိုဆက်ဆံရေး ကျွမ်းကျင်မှုများကို ဖော်ပြရန်။

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းတွင်

၂.၁။ နားထောင်ပေးခြင်း။

၂.၂။ ကိုယ်ချင်းစာခြင်း။

၂.၃။ မေးခွန်းမေးခြင်း။

၂.၄။ တိတ်ဆိတ်စွာနေခြင်း။

၂.၅။ စကားလုံးများမပါသော အပြုအမူများသည်အရေးကြီးသော အပိုင်းများဖြစ်ပါသည်။

၂.၁။ နားထောင်ပေးခြင်း

- Client နှင့် ယဉ်ကျေးမှုအရ သင့်လျော်သောမျက်လုံးချင်းဆုံခြင်း၊
- စိတ်ဝင်တစား နားထောင်နေကြောင်းပြသခြင်း၊ (ဥပမာ-ခေါင်းငြိမ်ခြင်း)
- အားပေးခြင်း၊
(ဥပမာ-Clientပြောသည်များကို “အင်း” “ဟုတ်တာပေါ့” ဟု ထောက်ခံပေးခြင်း)
- အာရုံလွှဲစေနိုင်သောအရာများမပြုလုပ်ခြင်း၊
(ဥပမာ - ဖုန်း၊ နာရီကြည့်ခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် စကားလှမ်းပြောခြင်း)
- Client နှင့် စကားပြောနေစဉ် ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ဆန်းစစ်ရန်နှင့် ၎င်း၏အဖြေများကို မှတ်သားသည်မှလွဲ၍ အခြားအလုပ်များ မလုပ်ဘဲနေခြင်း။

- Client ၏ ခံစားချက်များကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊
- Client စကားပြောနေချိန်တွင် မလိုအပ်ဘဲ ကြားဖြတ်မပြောခြင်း၊
- သင့် ကိုယ်ပိုင်ဇာတ်လမ်းကို လု၍မပြောခြင်း၊
- ဆွေးနွေးမှု၏ အဓိကအချက်များကို အဓိပ္ပာယ်တူစကားလုံးများဖြင့် ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ် ပြန်ပြောခြင်း၊

၂.၁.၁။ Client၏ ပြောဆိုချက်ကို သင်နားလည်/မလည် ဆန်းစစ်ပါ

“သင်ဆိုလိုချင်တာက.....”

“တခြားနည်းနဲ့ပြောရမယ်ဆိုရင်.....”

“သင်.....ခံစားနေရတယ်လို့ကျွန်တော်/မ ထင်တယ်၊ ဘာလို့လဲဆိုတော့.....”

“ကျွန်မနားလည်တာမှန်ရဲ့လား၊ သင်ဟာ.....။ အဲလိုဟုတ်ပါသလား” စသည်ဖြင့် Client ၏ ပြောဆိုချက်ကို သင်နားလည်/မလည် ပြန်မေးပါ။

ဥပမာ - စကားတစ်ရပ်ကိုအခြားနည်းလမ်းဖြင့် ပြန်လည်ဖော်ပြခြင်း။

Client

“ကျွန်တော်/မရဲ့ မိသားစုကို စောင့်ရှောက်နေရတာနဲ့ အလုပ်ရှုပ်လွန်းလို့ ဆေးသောက်ဖို့ မမှတ်မိဘူး။ အဲလိုမေ့တဲ့အတွက် ဆေးတွေက မတိုးနိုင်တော့ဘူး ထင်ပါတယ်။ ဆိုးကျိုးတွေက ကျွန်တော်/မရဲ့ မိသားစုတာဝန်၊ အလုပ်တာဝန်တွေ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်/မက အရင်လောက် မိသားစုအတွက် အသုံးမဝင်တော့သလို ခံစားရတယ်” ဟု ပြောသည်။

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ

“သင်ဆိုလိုတာက သင်ဟာ အလုပ်များတယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးသောက်ဖို့ကို မေ့နိုင်တယ်။ ဆေးရဲ့ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးတွေကြောင့် မိသားစုတာဝန်နဲ့ အလုပ်တာဝန်တွေအပေါ် ပြဿနာဖြစ်မှာကို စိုးရိမ်နေတယ်” ဟု ပြန်ပြောသည်။

၂.၂။ ကိုယ်ချင်းစာခြင်း

Client ခံစားနေရသည်ကို သိရှိနားလည်ပြီး မိမိကိုယ်တိုင် Client ကဲ့သို့ ခံစားချက်ထားရှိ နိုင်ခြင်း။

- အပြစ်မတင်တတ်ခြင်း၊
- သနားစာနာမှုရှိခြင်း၊
- Client ၏ ပြောပြချက်များကိုလျှို့ဝှက်ထားရှိခြင်း၊

၂.၃။ မေးခွန်းမေးခြင်း။

မေးသည့် မေးခွန်းပုံစံ အမျိုးအစားအပေါ်မူတည်၍ Client များ၏ အဖြေ (သတင်းအချက် အလက်) များကို ပြောင်းလဲစေနိုင်သည်။

HIV နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းတွင် မေးခွန်းများနှင့် ပတ်သက်၍ ရိုးသားသောအဖြေ တစ်ခုပြန်ရရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

၂.၃.၁။ အပိတ်မေးခွန်းများ (Closed questions)

- အပိတ်မေးခွန်းဆိုသည်မှာ ဟုတ်တယ် (Yes)/မဟုတ်ဘူး (No) ဟုသာ ဖြေဆိုရသည်။
- Clientသည် “ဟုတ်ပါသည်” ဟု ဖြေနိုင်သော်လည်း Client အမြင်နှင့် ဆွေးနွေးသူ အမြင်မှာ မတူညီ နိုင်သဖြင့် တခါတရံ မတိကျသော အဖြေများကို ဦးတည်စေသည်။

ဥပမာ -

“သင်ဟာ မူးယစ်ဆေးထိုးသလား”

“သင် လိင်ဆက်ဆံတိုင်း ကွန်ဒုံး သုံးသလား”

“သင် သွေးသွင်းဖူးပါသလား”

၂.၃.၂။ အဖွင့်မေးခွန်းများ (Open questions)

- အဖွင့်မေးခွန်းဆိုသည်မှာ စကားလုံးတစ်လုံးထက်ပို၍ဖြေဆိုရန် လိုအပ်သည်။
- အဖွင့်မေးခွန်းများသည် ယေဘုယျအားဖြင့် “ဘာ” “ဘယ်နေရာ” “ဘယ်လို” သို့မဟုတ် “ဘယ်အချိန်” စသည်တို့ဖြင့် အစပြုလေ့ရှိသည်။ အဆိုပါမေးခွန်းများသည် Clientများကိုအခြေအနေတစ်ခုကိုရှင်းပြရန် (သို့)ဖော်ပြရန် ရွေးချယ်ခွင့်ပေးသည်။

ဥပမာ -

“လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ လိင်ဆက်ဆံမှုမျိုးပြုလုပ်တဲ့အခါ ဘာအခက်အခဲတွေ ကြုံတွေ့ရသလဲ”

“HIV ပိုးမကူးစက်အောင်ကာကွယ်နိုင်တဲ့ နည်းတွေကို ပြောပြပါလား”

၂.၃.၃။ နိမိတ်ပြမေးခွန်းများ (Leading questions)

နိမိတ်ပြမေးခွန်းဆိုသည်မှာ Client ကို မိမိဖြေစေလိုသော အဖြေရရန် လမ်းကြောင်းပေးသော မေးခွန်းမျိုး ဖြစ်သည်။

ဥပမာ - “ကွန်ဒုံးသုံးတယ်မဟုတ်လား”

“ကွန်ဒုံးအမြဲ သုံးသင့်တယ်ဆိုတာကို သဘောတူတယ်မဟုတ်လား”

မေးခွန်းမေးသောအခါ

- တစ်ကြိမ်လျှင် မေးခွန်းတစ်ခုသာမေးပါ။
- လူကိုကြည့်၍ လိုရင်း တိုရင်းမေးပါ။
- ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုတည်းကို ဦးတည်သောမေးခွန်းများကိုသာ မေးပါ။

Client ၏ ခံစားချက်များနှင့် အမူအကျင့်များကို ပြောဆိုနိုင်ရန် ကူညီပေးသော မေးခွန်းများကိုသာ မေးပါ။ ပြဿနာကို စူးစမ်းဖော်ထုတ်ပြီး နားလည်စေရန်နှင့် ပိုမိုသိမြင်လာစေရန် အဖွင့်မေးခွန်းများကို အသုံးပြုပါ။

- စပ်စုလိုသော သဘောသက်သက်ဖြင့် မေးခွန်းများကို မမေးရပါ။ ဂရုတစိုက် နားထောင်ပေးရမည်။ မေးခွန်းများမေးရန် စဉ်းစားရာတွင် အချိန်များစွာ မပေးရပါ။
- မေးခွန်းအများအပြားမေးခြင်းသည်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေပြီးစုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်းနှင့် တူနေနိုင်သည်။

၂.၄။ တိတ်ဆိတ်စွာနေခြင်း

- Client အား မည်သည့်အရာများပြောဆိုမည်ကို စဉ်းစားရန် အချိန်ပေးရမည်။
- Client ကို ၎င်း၏ ကိုယ်ပိုင်အရှိန်ဖြင့်သာ ပြောဆိုဆွေးနွေးခွင့်ပေးရမည်။
- Client အနေဖြင့် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုမည်/ မပြောဆိုမည်ဟူသော ဒွိဟခံစားချက်ကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် အချိန်ပေးရမည်။

- ဆက်လက်ဆွေးနွေးမည်/ မဆွေးနွေးမည် စသည်ဖြင့် ရွေးချယ်နိုင်ရန် Client ကို လွတ်လပ်ခွင့်ပေးရမည်။

၂.၅။ စကားလုံးများမပါသောအပြုအမူများ

အချို့သော ပြောဆိုဆက်ဆံမှုများမှာ စကားလုံးများမပါဝင်သော ပြောဆိုဆက်သွယ်မှုသာ ဖြစ်သည်။ အောက်ပါအပြုအမူများသည် ဆွေးနွေးမှုများကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင် သည်။

၂.၅.၁။ ခန္ဓာကိုယ်အမူအရာ

- မျက်နှာအမူအရာဖော်ပြချက်
- လက်ဟန်ခြေဟန်
- ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား
- မျက်လုံးချင်းဆုံခြင်း
- စိတ်ခံစားမှုများကို ထင်ဟပ်ပြသခြင်း
- အတားအဆီးဖယ်ရှားထားခြင်း
- Client ၏အနီးအနားဖြစ်သောခုံစောင်းတွင်ထိုင်ခြင်း

Client ကို အထင်သေးလှောင်ပြောင်အပြုအမူများမလုပ်ဆောင်ရပါ။

၂.၅.၂။ နှုတ်မှထွက်သောအသံများ

- သက်ပြင်းချခြင်း၊
- စကားမသဲမကွဲပြောခြင်း၊
- ညည်းညူခြင်း၊
- အသံ တိုးလွန်းခြင်း၊ ကျယ်လွန်းခြင်း၊
- စကား မြန်မြန်ပြောခြင်း၊
- ပြက်ရယ်ပြသံ၊ ရှက်ရယ်သံပြုခြင်း စသည့်အပြုအမူများမလုပ်ဆောင်သင့်ပါ။

၂.၅.၃။ ကိန်းကြီးခန်းကြီးမဟုတ်သော၊ ဂရုစိုက်သော၊ ရင်းနှီးမှုရှိသောခံစားမှုမျိုးကိုဖန်တီးခြင်း

- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးစဉ် အချက်အလက်များ မှတ်တမ်းတင်ရန်ကွန်ပျူတာ (သို့မဟုတ်) tablet သုံးခြင်းသည် Client ကို စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- မှတ်တမ်းတင်ထားခြင်းဖြင့် Client အတွက် ကူးစက်မှုအန္တရာယ် ဆန်းစစ်ခြင်း၊ လိုအပ်ပါကဆေးကုသခြင်း၊လွှဲပြောင်းကုသခြင်းတို့တွင် အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်းရှင်းပြပါ။
- မှတ်တမ်းတင်ထားသော Client ၏ သတင်းအချက်အလက်များကို လျှို့ဝှက်စွာ ထိန်းသိမ်းထားမည်ဖြစ်ကြောင်းလည်း ပြောပြပါ။

အဓိကသတင်းစကားများ

- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းသည် သတင်းအချက်အလက်များပေးခြင်း၊ မည်သည့်အရာများ လုပ်ဆောင်ရမည်ဟုပြောခြင်းထက်ပိုပါသည်။
- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) ၏ ထိရောက်စွာပြောဆို ဆက်ဆံနိုင်ခြင်းသည် အထူးအရေးကြီးပါသည်။



အခန်း (၃) HIV နှင့် အခြား လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ၊ အသည်းရောင် အသားဝါ ရောဂါနှင့် တီဘီ ရောဂါ အကြောင်းနှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) များ သိရန် လိုအပ်သော အခြေခံအချက်များ

ရည်ရွယ်ချက်

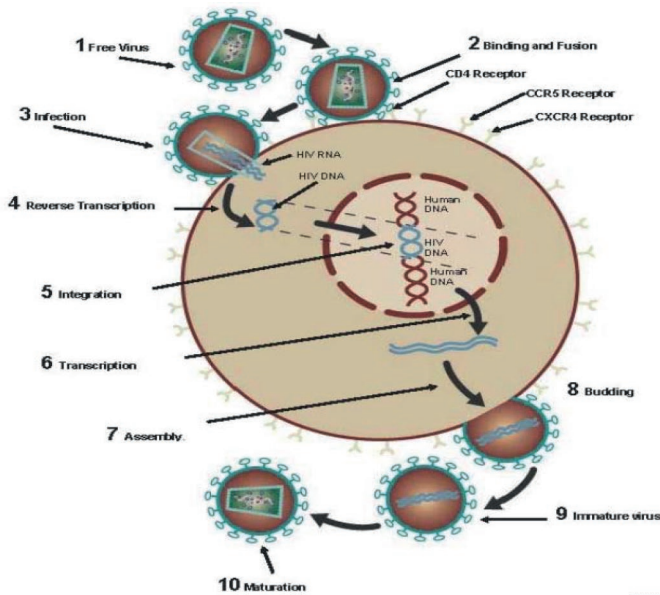
- ၁။ HIV နှင့် အခြား လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ၊ အသည်းရောင် အသားဝါ ရောဂါများနှင့် တီဘီ ရောဂါ စသော ရောဂါများ ကူးစက်နိုင်သော အန္တရာယ်များကို ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်တတ်စေရန်။
- ၂။ ရောဂါတိုးပွားခြင်း၊ HIV နှင့် ဒွန်တွဲ၍ တွေ့ရတတ်သော ရောဂါများနှင့် ပတ်သက်၍ ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော သတင်းအချက်အလက်များကို Client များအား ပြောပြနိုင်ရန်။
- ၃။ Client များအတွက် ပညာရပ်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ပညာရပ် စကားများဖြင့် မဟုတ်ဘဲ ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော ပုံစံဖြင့် ပေးအပ်နိုင်သော အရည်အသွေးများ ရှိလာစေရန်။

၃.၁။ AIDS ဆိုသည်မှာ

- A - Acquired (မွေးရာပါလည်းမဟုတ်၊ မျိုးရိုးလိုက်ခြင်းလည်းမဟုတ်ဘဲ လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးသို့ ကူးစက်ခြင်း)၊
 - I - Immune (ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားစနစ်)၊
 - D - Deficiency (ရှိသင့်သောအတိုင်းအတာအောက် လျော့နည်းသွားခြင်း (သို့) မရှိခြင်း)၊
 - S - Syndrome (ရောဂါလက္ခဏာများ အစုအဝေးလိုက်ရှိနေခြင်း)၊
- AIDS (ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါ)

AIDS သည် HIV ပိုးဝင်ရောက်ပြီးနောက် ရောဂါဆိုးရွားလာသော အခြေအနေဖြစ်သည်။

- ခုခံအားကျဆင်းစေသော ဗိုင်းရပ်စ်သည် HIV ဖြစ်သည်။
- HIV 1 နှင့် HIV 2 ဟူ၍ ရှိသည်။
- HIV 1 သည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ HIV ကူးစက်ပြန့်ပွားမှု အများစုကို ဖြစ်စေပြီး ဗီဇမျိုးကွဲ ပေါင်း (၁၀) မျိုးကျော်ရှိသည်။
- HIV 2 ကို အနောက်အာဖရိကတွင် အဓိကတွေ့ရပြီး HIV 1 နှင့် ယှဉ်ပါက အလွယ်တကူ ကူးစက်မှု နည်းပြီး AIDS ဖြစ်ရန် ပိုမိုနှေးကွေးသည်။
- HIV 1 နှင့် HIV 2 နှစ်မျိုးစလုံး တစ်ပြိုင်နက်တည်းကူးစက်ခံရခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ခုခံအားစနစ်ဆိုသည်မှာ ပြင်ပမှဝင်ရောက်လာသောအရာ (Antigen) များကို ခုခံတိုက်ခိုက်ရန် ခန္ဓာကိုယ်မှ လုပ်ဆောင်ပေးသော ပဋိပစ္စည်း (Antibody) များ အစုအဝေးဖြစ်သည်။
- HIV ပိုးသို့မဟုတ် အခြား Antigen များ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းဝင်ရောက်သောအခါ လူ၏ သွေးထဲတွင် ပဋိပစ္စည်းများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ပဋိပစ္စည်းသည် ရောဂါဖြစ်စေသော အရာကို တိုက်ထုတ်လေ့ရှိသည်။ HIV ပိုးများသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ပွားများလာပြီး ဆေးကုသမှုမခံယူလျှင် ရောဂါအား ထပ်မံတိုက်ထုတ်နိုင်စွမ်းမရှိသော အခြေအနေအထိ ခုခံအားစနစ်ကို ဖျက်ဆီးပစ်သည်။
- ခုခံအားစနစ်သည် T-lymphocyte နှင့် B-lymphocyte ဆဲလ်များဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားပြီး ယင်းတို့သည် ခုခံကာကွယ်ပေးသော စစ်တပ်အနေဖြင့် လုပ်ဆောင်သည်။ T-lymphocyte သည် CD4 receptors များ သယ်ဆောင်သော ဆဲလ်များဖြစ်ကြသည်။ HIV ပိုးသည် CD4 နှင့် T cells များကို ကူးစက်ပြီး ယင်းတို့ကို အသုံးပြုသည် (ပုံတူပွားများသည်)။ HIV ပိုး ကူးစက်ခံထားရသောသူတွင် CD4 ဆဲလ်များသည် ဆက်တိုက်ပျက်စီးသည်။



၃.၂။ HIV ပိုး ကူးစက်နည်းလမ်းများနှင့် မကူးစက်နိုင်သောနည်းလမ်းများ

၃.၂.၁။ HIV ပိုးတွေ့ရှိနိုင်သော နေရာများ

သွေး၊ သုတ်ရည်၊ မိန်းမကိုယ်မှထွက်သော အရည်နှင့် မိခင်နို့ရည်တို့တွင် အဓိကတွေ့ရသည်။

၃.၂.၂။ HIV ပိုး ကူးစက်နည်းလမ်းများ

HIV ပိုးသည် နည်းလမ်း (၄) မျိုးဖြင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့သည်။

- ၁။ ရောဂါပိုးရှိသူနှင့် အကာအကွယ်မဲ့လိင်တူလိင်ကွဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်း။
- ၂။ ရောဂါပိုးရှိသော မိခင်မှ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်၊ မီးဖွားစဉ်နှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ် မိခင်မှ ကလေးသို့ ကူးစက်ခြင်း။
- ၃။ ရောဂါပိုးရှိသောသွေး၊ သွေးနှင့် ဆက်စပ်သော ပစ္စည်းများမှ တဆင့်ကူးစက်ခြင်း။
(သွေးသွင်းခြင်း၊ ကိုယ်အင်္ဂါအစားထိုးခြင်း)
- ၄။ မသန့်ရှင်းသော ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြန်နှင့် အရေပြားကို ဖောက်ထွင်းနိုင်သော မည်သည့် ပစ္စည်းကိုမဆို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမှတဆင့် ကူးစက်ခြင်း။

၃.၂.၃။ HIV ပိုး မကူးစက်နိုင်သောနည်းလမ်းများ

HIV ပိုးရှိသူများနှင့် -

- လက်တွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း
- ပွေ့ဖက်ခြင်း၊ နမ်းရှုပ်ခြင်း
- အတူကစားခြင်း၊ ရေကူးခြင်း
- အတူအလုပ်လုပ်ခြင်း
- အတူဘတ်စ်ကားစီးခြင်း
- တယ်လီဖုန်း၊ အိမ်သာအတူသုံးစွဲခြင်း
- ခြင်၊ ယင်၊ ကြွက်၊ ပိုးမွှားများမှ တဆင့်လည်း ဒီရောဂါပိုး မကူးစက်နိုင်ပါ။

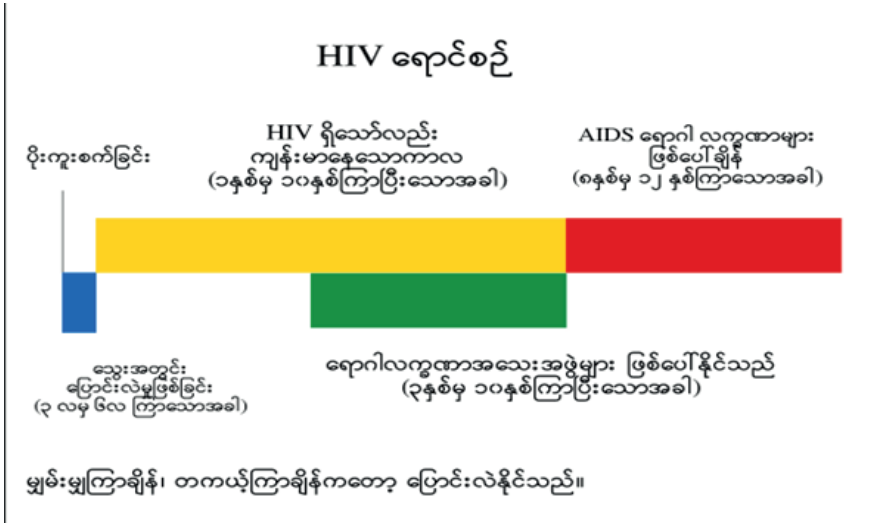
၃.၃။ HIV ၏ သံသရာစက်ဝန်း

- HIV ပိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ CD4 နှင့် T cell များထံသို့ ဝင်ရောက်သည်။
- HIV ပိုးသည် ပုံတူပွားများသည် - ယင်းကိုဗိုင်းရပ်စ်ပွားများခြင်း ဖြစ်စဉ်ဟုခေါ်သည်။ ထို ပုံတူပွား များလာသော ပိုးများသည် အခြားကျန်းမာသော CD4 နှင့် T cells များ အတွင်းသို့ တွယ်ကပ်ဝင်ရောက်ပြီး CD4 cell များကို တဖြည်းဖြည်းချင်း ဖျက်ဆီးသည်။
- Antiretroviral Therapy (ART) ကုထုံးသည် အဆိုပါပွားများခြင်းနှင့် တွယ်ကပ်ခြင်း ဖြစ်စဉ်ကို နှေးစေသည် သို့မဟုတ် ရပ်စေသည်။
- ရောဂါပိုးရှိသူ၏ ကိုယ်ခံအားစနစ်သည် အားနည်းလာပြီး အခွင့်အရေးယူဝင်ရောက် လာသော ရောဂါများနှင့် အချို့သော ကင်ဆာများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ခြေပိုများလာသည်။
- အခွင့်အရေးယူ ဝင်ရောက်လာသောရောဂါများ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးကုသမှု (ကာ ကွယ်မှုအတွက် နေ့စဉ်သောက်သုံးရသော ပဋိဇီဝဆေး) များကိုပေးနိုင်သည်။
- အခွင့်အရေးယူဝင်ရောက်လာသော ရောဂါများရှိသည်ဟု သိရှိရသောအခါ ကုသမှု ကို ပေးနိုင်သည်။

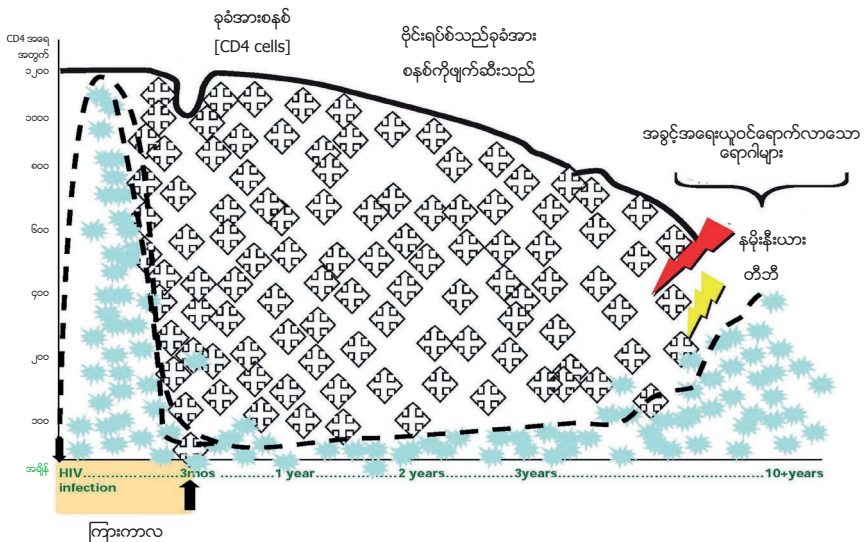
၃.၄။ ကြားကာလ (Window period)

- ရောဂါပိုးဝင်ရောက်သည့်အချိန်မှ ပဋိပစ္စည်းများ စမ်းသပ်စစ်ဆေးနိုင်လောက်သော ပမာဏ ထုတ်လုပ်နိုင်သည့် အချိန်အထိကာလကို "ကြားကာလ" (Window period) ဟုခေါ်ပြီး (၂) ပတ် မှ (၁၂) ပတ်အတွင်း ကြာမြင့်နိုင်သည်။ ကြားကာလ (Window period) တွင် ပဋိပစ္စည်း ရှာဖွေမတွေ့နိုင်သော်လည်း အခြားသူများသို့ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

၃.၅။ HIV ပိုးဝင်ရောက်ပြီး ရောဂါတိုးပွားခြင်း ဖြစ်စဉ်



၃.၆။ HIV ရောဂါပိုး ကူးစက်ပုံအဆင့်များ



- HIV ပိုးများကို ဟန့်တားစေနိုင်သော ကုသမှု Antiretroviral therapy (ART) ကုထုံးကို ပုံမှန်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် AIDS အဆင့်သို့ ရောက်ရှိသွားခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ ART ကုထုံးသည် HIV ပိုးကို ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်သည့်အတွက် ပိုးရှိသူသည် အသက်ရှည်ရှည်၊ ကျန်းမာရေးမာမာ နေထိုင်နိုင်ပြီး အခြားသူများထံသို့ ရောဂါပိုးကူးစက် ပျံ့နှံ့နိုင်သည့် အန္တရာယ်ကိုလည်း လျော့ကျစေသည်။

၃.၇။ AIDS ရောဂါသို့ လျင်မြန်စွာ ရောက်ရှိစေနိုင်သော အချက်များ

- အသက်အရွယ် ငယ်လွန်းခြင်းနှင့် အသက်အရွယ်ကြီးလွန်းခြင်း (အသက် ၅ နှစ် အောက်/ ၆၀ နှစ်အထက်)
- HIV ပိုးမျိုးကွဲတစ်ခုထက်ပို၍ ဝင်ရောက်ခြင်း၊
- HIV နှင့် တီဘီ၊ အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ၊ စီ ကဲ့သို့ ရောဂါများဒွန်တွဲဖြစ်ခြင်း
- အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း
- ဆိုးရွားသောစိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ခံစားရခြင်း
- မျိုးရိုးဗီဇအခြေခံ* ကြောင့်ဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။

၃.၈။ AIDS ရောဂါသို့ ရောက်ရှိမှုကို နှောင့်နှေးစေသော အချက်များ

- ART ကုထုံးဖြင့် ဆောလျင်စွာ ကုသခြင်းနှင့် ဆေး စွဲမြဲမှန်ကန်စွာ သောက်သုံးခြင်း
- ဆရာဝန်၏ အကြံပေးချက်များအတိုင်း သေချာစွာလိုက်နာခြင်း
- ကျန်းမာစေသော အစားအစာများပုံမှန်စားသုံးခြင်း
- မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း
- မျိုးရိုးဗီဇအခြေခံ*ကြောင့်ဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။

၃.၉။ မိခင်မှ ကလေးသို့ HIV ပိုးကူးစက်မှုကို ကာကွယ်ခြင်း (PMTCT)

- အမျိုးသားချင်း ချစ်ခင်စုံမက်သူများ၊ အမျိုးသားလိင်လုပ်သားများနှင့် မူးယစ်ဆေး ထိုးသွင်းသူများတွင်လည်း အမျိုးသမီးလက်တွဲဖော်များ ရှိနိုင်သည့်အတွက် ၎င်း အမျိုးသား Client များကို နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသော ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း တွင် မိခင်မှ ကလေးသို့ HIV ကူးစက်မှု ကာကွယ်ရေးလုပ်ငန်း၏ အရေးကြီးပုံကို ထည့်သွင်းဆွေးနွေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်၊ မီးဖွားစဉ်၊ နို့ချိုတိုက်ကျွေးစဉ်အချိန်တွင် မိခင်မှ ကလေးသို့ HIV နှင့် အခြား လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ကူးစက်နိုင်သည်။ HIV ပိုးရှိ မိခင်၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေ၊ HIV ပိုးကောင်ရေ (viral load)၊ မွေးဖွား

Note* A mutation in one protein that interacts with chemokines, called CCR5, reduces infection rates and is found in about 1% of Caucasians in North America.

သည့်နည်းလမ်း၊ ကလေးငယ်၏ အခြေအနေ၊ အာဟာရတိုက်ကျွေးသည့်စနစ် စသည့် အချက်များက မိခင်မှကလေးသို့ HIV ပိုးကူးစက်မှုအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိ နိုင်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ HIV ပိုးရှိသော မိခင်လောင်းများကို ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာ ရေးဝန်ထမ်းများနှင့် ဆေးရုံ/ ဆေးခန်း/ သားဖွားခန်းများတွင် မွေးဖွားရန် တိုက် တွန်းခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် မွေးစကလေးကို အသက် (၆) ပတ်မှစ၍ HIV ရောဂါပိုးရှိမရှိ (EID-Early Infant Diagnosis) သွေးစစ်ပေးနိုင်သည်။

၃.၉.၁။ မိခင်မှ ကလေးသို့ HIV ပိုးကူးစက်မှု

HIV ပိုးရှိသော မိခင်မှ မွေးဖွားလာသော ကလေးငယ်အားလုံး၏ ၁၅-၄၅% နှုန်းခန့်မှာ HIV ပိုးကူးစက် နိုင်သည်။ သို့သော် မိခင်မှ ကလေးသို့ HIV ပိုးကူးစက်မှု ကာကွယ်ခြင်း (PMTCT) နည်းလမ်းများဖြင့် ၎င်းကူးစက်မှုကို ၅% အောက်ထိလျော့ချနိုင်ပါသည်။ (WHO, 2017)

၃.၉.၂။ အမျိုးသားများကို နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း

- အမျိုးသားများသည် ကြားကာလ (Window period) ကို လွတ်မသွားစေရန် စစ်ဆေးမှုခံယူခြင်း၊ အကာအကွယ်သုံးခြင်း၊ ပြန်လည်စစ်ဆေးခြင်းတို့ကို လုပ် ဆောင်ရမည်။
- အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်နှင့် ကွန်ဒုံးအသုံးပြုရန် အကြံ ပေးပါ။
- လက်တွဲဖော်ကို ဖွင့်ပြောရန်တိုက်တွန်းပါ။ ကူညီပံ့ပိုးပါ။

၃.၁၀။ HIV ပိုးကူးစက်မှုကာကွယ်ရေးနှင့် ကုသစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းများ

၃.၁၀.၁။ HIV ပိုးမကူးစက်အောင် ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများ

A = Abstain ရှောင်ကြဉ်ပါ။

B = Be faithful to one partner (မိမိ၏ ခင်ပွန်း၊ ဇနီးအပေါ် သစ္စာရှိပါ)

C = Use condoms correctly and consistently

(ကွန်ဒုံးကို နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ အမြဲတမ်းသုံးစွဲပါ။)

၃.၁၀.၂။ “HIV ပိုးကူးစက်မှုကင်းဝေးသည့် လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်ပေါ်ထွက်လာစေရန်”

Evidence-based ဖြစ်သော HIV ပိုးကူးစက်မှု ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်း (၃) သွယ်ရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ -

- ရောဂါပိုးနှင့်မထိတွေ့မီရောဂါ ကူးစက်မခံရအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း (PrEP)၊
- ရောဂါပိုးနှင့် ထိတွေ့အပြီး ရောဂါ ကူးစက်မခံရအောင် ကာကွယ်ကုသခြင်း (PEP)၊
- ART ကုထုံးကို အခြားသူများအား HIV ပိုးထပ်မံကူးစက်မှုမရှိစေရန် ကာကွယ်သည့် အနေဖြင့် ကုသမှုပေးခြင်း (TAsP) စသည်တို့ကို အလေးပေးထားပါသည်။

(က) ရောဂါပိုး နှင့် မထိတွေ့မီ ကူးစက်မခံရအောင်ကြိုတင် ကာကွယ်ခြင်း

Pre Exposure Prophylaxis (PrEP)

- PrEP တွင် ရောဂါကူးစက်ခံရခြင်းကို လျှော့ချရန် ပိုးနှင့်မထိတွေ့ခင်ကတည်းက HIV ဆေးနှစ်မျိုး (e.g., Tuvada တွင် ပါဝင်သော Tenofovir-TDF နှင့် Emtricitabine-FTC) ပါဝင်သောဆေးကို အသုံးပြုကာကွယ်နိုင်သည်။
- PrEP ကို အောက်ပါအုပ်စုဝင်များအတွက် အခြားသော HIV ပိုး ကူးစက်မှုကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများနှင့်အတူ အသုံးပြုနိုင်သည်။
 - o လိင်ကွဲဆက်ဆံသော အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ လက်တွဲဖော်များ (HIV ပိုးရှိပြီး ဆေးကုသမှုမခံယူသူ၊ ကူးစက်မှုအန္တရာယ်မြင့်မားသော အပြုအမူ ရှိသောသူများ၊ ရောဂါပိုးရှိ/ မရှိမသိသေးသောသူများ)
 - o လိင်တူဆက်ဆံသော အမျိုးသားများ
 - o ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကဲ့သို့ ပြောင်းလဲခံယူနေထိုင်သောသူများ
- HIV ပိုးကူးစက်မှုကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများဖြစ်သောသန့်စင်ထားသောသို့မဟုတ် ဆေးထိုးပစ္စည်းအသစ်များ၊ ကွန်ဒုံးနှင့် ချောဆီများ စသောကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများနှင့် တွဲဖက်ပေးအပ်သင့်ပါသည်။
- PrEP မပေးမီ HIV ပိုးရှိမရှိ စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပြီး PrEP သောက်သုံးနေစဉ် အချိန်တွင် ပုံမှန် (၃ လတစ်ခါ) စစ်ဆေးရန် လိုအပ်သည်။
- ဆေးမှန်မှန်သောက်လျှင် အကျိုးထိရောက်မှုသိသိသာသာ မြင့်မားသည်ကို တွေ့ရမည် ဖြစ်သည်။

(ခ) **ရောဂါပိုးနှင့်ထိတွေ့အပြီး ရောဂါပိုးကူးစက်မခံရအောင် ကာကွယ်ကုသခြင်း Post Exposure Prophylaxis - PEP**

- HIV ပိုးကူးစက်ခံရခြင်းကို လျော့နည်းစေရန် ရောဂါပိုးနှင့် ထိတွေ့နိုင်သည့် အခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ART ကုထုံးများကို သောက်သုံးပြီး ကာကွယ်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။
- PEP ဆေးမစတင်မီ HIV ပိုးရှိမရှိ အရင်စစ်ဆေးသင့်သည်။
- PEP တွင် ဆေးသုံးမျိုးပေါင်းကို (၂၈) ရက်သောက်ရသည်။
- ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရဖွယ်ရှိသော အခြေအနေနှင့် ထိတွေ့မှုရှိပြီးနောက်ပိုင်း (၇၂) နာရီအတွင်း သောက်ရမည်။ ထိုထက်နောက်ကျ၍ သောက်သုံးလျှင် ထိရောက်မှု ကျဆင်းသွားနိုင်သည်။
- ပဏာမစစ်ဆေးသည့်နေ့မှ (၃)လသို့မဟုတ် (၆)လတွင် ပြန်လည်စစ်ဆေးသင့်သည်။

အောက်ပါအခြေအနေများတွင် PEP ပေးနိုင်သည်။

- လုပ်ငန်းခွင်တွင် ထိတွေ့ခြင်း။ ဥပမာ - ဆေးထိုးအပ်စူးသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ
- လိင်ဆက်ဆံနေစဉ် ကွန်ဒုံးအသုံးပြုသော်လည်း ကွန်ဒုံးပေါက်ပြဲခြင်း သို့မဟုတ် ကျွတ်ထွက်ခြင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးစော်ကားခံရခြင်း (Rape)

(ဂ) **ART ကုထုံးကို အခြားသူများအား HIV ပိုးထပ်မံကူးစက်မှုမရှိစေရန် ကာကွယ်သည့် အနေဖြင့် ကုသမှု ပေးခြင်း (TAsP)**

- ရောဂါပိုးရှိသူကို ဆောလျင်စွာ ART ကုထုံးဖြင့် ပိုးကောင်ရေတိုးပွားမှု (Viral load) ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပြီး အခြားသူများသို့ ကူးစက်ခြင်းကို လျော့နည်းစေသည်။

၃.၁၁။ အခွင့်အရေးယူဝင်ရောက်လာသော ရောဂါများ (Opportunistic Infection, OI)

- TB
- Pneumocystis jirovecii Pneumonia
- Cryptococcosis
- Toxoplasmosis
- Penicilliosis
- Histoplasmosis

ဤရောဂါများကို CD4 အရေအတွက် စစ်ဆေးပြီး ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့်ကုသခြင်းများ ပေးအပ်နိုင်သည်။

၃.၁၁.၁။ တီဘီ နှင့် HIV ဒွန်တွဲဖြစ်ပွားမှု

တီဘီနှင့် HIV ဒွန်တွဲလူနာများအတွက် အခြေခံနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာခြင်း

- တီဘီရောဂါသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းမြင့်မားသော ကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။
- တီဘီသည် အများအားဖြင့် အဆုတ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သော ဘက်တီးရီးယားရောဂါ ဖြစ်သည်။
- ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အခြားအစိတ်အပိုင်းများတွင်လည်း ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ဥပမာ - အကျိတ် များ၊ ကျောက်ကပ်၊ အရိုးများ၊ အဆစ်များစသည်ဖြင့် (အဆုတ်ပြင်ပတီဘီ)။
- HIV ပိုးရှိသောသူများတွင် သာမန်လူထက် တီဘီဖြစ်ပွားမှုနှုန်း ပိုများသည်။

(က) တီဘီဝေဒနာရှင် (Active TB)

ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း၊ ဖျားခြင်း သို့မဟုတ် ညဖက်ချွေးထွက်ခြင်းစသော လက္ခဏာများမှ တစ်ခုခုရှိလျှင် တီဘီရောဂါရှိမရှိစစ်ဆေးရန် ညွှန်းပို့ရမည်။

အောက်ပါ စစ်ဆေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရမည်။

- သလိပ်တွင် တီဘီ ရောဂါပိုးရှိမရှိစစ်ဆေးခြင်း
(Sputum AFB နှင့် Gene Xpert PCR technique)
- ရင်ခေါင်းဓါတ်မှန်မှ ရရှိသော အချက်အလက်များ (Chest X-ray)

(ခ) ငုပ်လျှိုးနေသော တီဘီရောဂါ (Latent TB Infection, LTBI)

ငုပ်လျှိုးနေသောတီဘီရောဂါ (LTBI) ဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင် (အများအားဖြင့် အဆုတ် အတွင်း) တီဘီရောဂါပိုးရှိသော်လည်း သိသာသော ရောဂါလက္ခဏာများ မပြသေးသော အချိန်ကို ဆိုလိုသည်။

HIV ပိုးရှိသောသူများသည် အထူးသဖြင့် ART ကုထုံး စတင်တိုက်ကျွေးရန် နှောင့်နှေးသော အခါငုပ်လျှိုးနေသောအဆင့်မှ Active တီဘီသို့ဖြစ်ပေါ်တတ်သဖြင့် အလွန်အန္တရာယ်ရှိသည်။

(ဂ) တီဘီရောဂါ၏ အဓိကလက္ခဏာများ

- ၁။ ချောင်းဆိုးခြင်း၊
- ၂။ ဖျားခြင်း၊
- ၃။ ကိုယ်အလေးချိန် ကျခြင်း၊
- ၄။ ညဘက် ချွေးထွက်ခြင်း၊

(ဃ) Client များအတွက် ရိုးရှင်းသော အဓိကသတင်းစကားများ

တီဘီရောဂါ စစ်ဆေးခြင်းသည် အရေးကြီးသည် -

- သင့်တွင် HIV ပိုးရှိပြီး တီဘီရောဂါလက္ခဏာ (ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း၊ ညဖက်ချွေးထွက်ခြင်း) များပေါ်ပေါက်လာလျှင် တီဘီရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဌာနသို့ ညွှန်းပို့ပေးပြီး၊ တီဘီရောဂါရှိခဲ့လျှင် တီဘီရောဂါ ကုသမှုခံယူသင့်သည်။
- အကယ်၍ တီဘီရောဂါမရှိလျှင် တီဘီရောဂါကာကွယ်ဆေးစတင် သောက်သုံးသင့်သည်။
- HIV ပိုးသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားစနစ်ကို လျော့နည်းစေသည်။ ၎င်းတို့လျှိုးတီဘီရောဂါဖြစ်နေသူသည် Active တီဘီဖြစ်နိုင်ခြေအလွန်များသည်။

၃.၁၂။ HIV နှင့်ဒွန်တွဲ အတွေ့ရများသော ကူးစက်ရောဂါများ

HIV နှင့် အခြားဒွန်တွဲရောဂါ ကူးစက်ခံနေရသူများတွင် ဒွန်တွဲရောဂါများအတွက် ကုထုံးများကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း တုံ့ပြန်မှုစနစ်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပိုမိုရှုပ်ထွေးစေသည်။

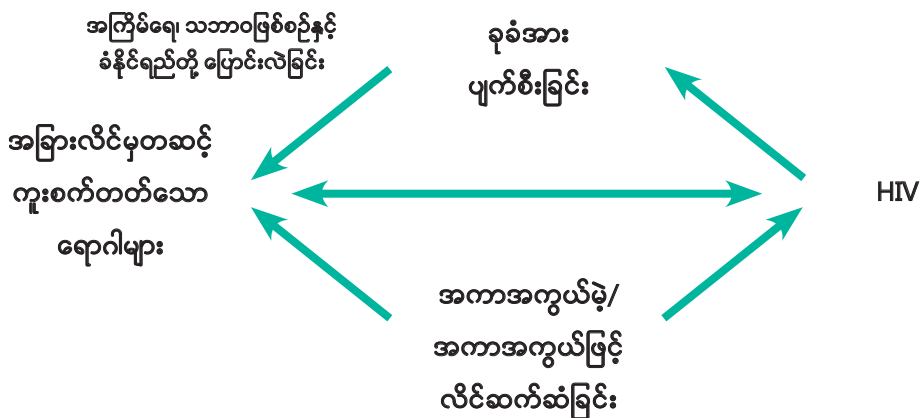
အသည်းရောင်အသားဝါ အေ၊ ဘီ၊ စီရောဂါများ

- အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ စီ ပိုးများရှိမရှိကို အမြန်စစ်ဆေးနိုင်သည်။
- အသည်းရောင်အသားဝါ အေနှင့် အသည်းရောင်အသားဝါဘီတို့ကို ကာကွယ်ဆေးဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သည်။
- အသည်းရောင်အသားဝါစီ၏ ဗီဇမျိုးကွဲအချို့သည် ကုသပျောက်ကင်းနိုင်သည်။
- ကူးစက်ခံရပါက ကုသမှုမပြုလုပ်လျှင် နာတာရှည်အသည်း ရောဂါဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့အပြင် ART ကုထုံးကိုပါ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နိုင်သည်။

၃.၁၂.၁။ အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါများနှင့် ကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ

အသည်းရောင် အသားဝါရောဂါများ	ကူးစက်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ
အသည်းရောင် အသားဝါ အေ	- မသန့်ရှင်းသော အစားအစာမှ ကူးစက်တတ်သည် - စအိုမှပါးစပ်သို့ ကူးစက်သောလမ်းကြောင်း (ဥပမာ- ပါးစပ်ဖြင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း) - လိင်ဆက်ဆံခြင်း - ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သော ရောဂါဖြစ်ခြင်း
အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီ	- မူးယစ်ဆေး ထိုးသွင်းသူများ (ရောဂါရှိသူနှင့် ဆေးထိုးအပ်များကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်း) - လိင်ဆက်ဆံခြင်း - အဖြစ်နည်းသော နည်းလမ်း - မိခင်မှ ကလေးသို့၊ တက်တူးထိုးရာတွင် အသုံးပြုသော အပ်ကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်း - ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သော ရောဂါဖြစ်ခြင်း
အသည်းရောင် အသားဝါ စီ	- မသန့်ရှင်းသော ဆေးထိုးအပ်မျှဝေသုံးစွဲရာတွင် အတွေ့ရများသောရောဂါ - ပဏာမစစ်ဆေးထားခြင်းမရှိသော သွေးကို သွင်းမိခြင်း - မသန့်ရှင်းသောအပ်ကို အသုံးပြုခြင်း (တက်တူးထိုးခြင်း၊ နားဖောက်ခြင်း) - ကာကွယ်ဆေးမရှိသေးခြင်း - အဖြစ်နည်းသော နည်းလမ်း - လိင်ဆက်ဆံခြင်း

၃.၁၂.၂။ အခြားလိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ (STI)



၃.၁.၂.၃။ အခြားလိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများနှင့် HIV ကူးစက်ခြင်း

လိင်အင်္ဂါတစ်ပိုက်တွင် ပွင့်နေသော အနာရှိသည့် Client များသည် HIV ပိုး ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေနှင့် ပြန့်ပွားနိုင်ခြေပိုများသည်။

- ရှန်ကာနှင့်ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ၊
- လိင်အင်္ဂါရေယုန်အနာများ၊
- ကလိုင်းမိုင်းဒီးယားရောဂါ၊ ဂနိုရီးယား ဆီးပူညောင်းကျရောဂါနှင့် ထရီနိုမိုင်းနပ်စ်ရောဂါ၊
- အနာမဖြစ်စေနိုင်သောအဆိုပါရောဂါများသည် သွေးဖြူဥများ များလာစေရန် ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအားစနစ်ကို လှုံ့ဆော်သည်။ (သွေးဖြူဥများသည် HIV ပိုး၏ ဦးတည်ချက်ထားရာ၊ HIV ပိုးကို လက်ခံရာနေရာများဖြစ်သည်)
- အဆိုပါ အခြားလိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများနှင့် ဆက်စပ်နေသော လိင်အင်္ဂါရောင်ရမ်းခြင်းသည် လိင်အင်္ဂါများတွင် သေးငယ်သော အကွဲအရှဲများ ဖြစ်ပေါ်စေပြီး HIV ပိုးခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်နိုင်ခြေရှိသော နေရာများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

၃.၁.၂.၄။ ကုသမှုခံယူခြင်းမရှိသော အခြားလိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများနှင့် နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ

ဖြစ်စေသောအကြောင်းရင်းများ	နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ
ဂနိုရီးယား ဆီးပူညောင်းကျရောဂါနှင့် ကလိုင်းမိုင်းဒီးယားရောဂါ	ယောကျ်ား၊ မိန်းမတို့တွင်မြို့ခြင်း၊ သုတ်ပို့ပြွန်ရောင်ရမ်းခြင်း၊ သားဥပြွန်ပျက်စီးခြင်းကြောင့် သားအိမ်ပြင်ပ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း။
ဂနိုရီးယား ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ	မွေးကင်းစကလေးငယ်များတွင် မျက်စိကွယ်ခြင်း။
ဂနိုရီးယား ဆီးပူညောင်းကျရောဂါ၊ ကလိုင်းမိုင်းဒီးယား၊ ဘက်တီးရီးယားရောဂါ	တင်ပါးဆုံပိုင်းနှင့် ဝမ်းတွင်းမြှေးတစ်ခုလုံးရောင်ရမ်းခြင်း။
ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ	နာတာရှည် ဦးနှောက်နှင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း။
မွေးရာပါဆစ်ဖလစ်ရောဂါ	ကလေးငယ်များတွင် ကလီစာနှင့် တစ်ရှူးအများအပြား ပျက်စီးခြင်း။
ပိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်သော လိင်အင်္ဂါကြွက်နို့	လိင်အင်္ဂါကင်ဆာဖြစ်ခြင်း။

အခြားလိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါဆိုင်ရာ အဓိကသတင်းစကားများ

- အချို့သော လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများသည် HIV ပိုးကဲ့သို့ပင် ပြင်းထန်ပြီးအသက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။ အချို့မှာ ဆေးမတိုးကြပေ။
- ကွန်ဒုံးသည် အချို့သော လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်သောရောဂါများကို အကာအကွယ်မပေးနိုင်ပေ။ ပုံမှန်စစ်ဆေးမှုခံယူရန် လိုအပ်သည်။
- ရောဂါလက္ခဏာမရှိလျှင် > ၃ - ၆ လ တစ်ခါစစ်ဆေးမှုခံယူပါ။
- အခြား လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါသည် HIV ပိုးကူးစက်ခံရရန် သို့မဟုတ် အခြားသူများထံသို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားရန် အန္တရာယ်ပိုများစေသည်။
- သင့်တွင် HIV ပိုးရှိလျှင် -
 - မိမိသဘောအလျောက် ဆေးမြီးတိုများဖြင့် ကုသမှုမပြုဘဲ ကျွမ်းကျင်သူများနှင့်သာ ကုသရန်။
 - မိခင်တွင် အခြား လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါရှိပါက ကလေးတွင် ဆိုးရွာသော ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည့်အတွက် သင့်၏ ကုသမှုကို ပိုမိုရှုပ်ထွေးစေနိုင်ပါသည်။
- အခြားလိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း၊ ကုသခြင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအမူအကျင့်ပြောင်းလဲစေခြင်းတွင်စိန်ခေါ်မှုများစွာရှိသည်။ အခန်း (၆) တွင်ကြည့်ပါ။
- လူအများစုသည် လိင်အကြောင်းဆွေးနွေးရခြင်းကို စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တတ်ကြသည်။
- လိင်အကြောင်းဆွေးနွေးခြင်းသည် စိတ်မသက်မသာဖြစ်စေပြီးမပြောလိုကြပေ။
- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) မှ ထိုအကြောင်းအရာများကို မည်သည့်အတွက်ကြောင့် မေးရကြောင်း Client အား သေချာစွာရှင်းပြထားသင့်သည်။
- အခြား လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါရှိသူအများစုတွင် ရောဂါလက္ခဏာလုံးဝမပြပါ။ ထို့ကြောင့် ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့စေနိုင်သည်။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) သည် ကူးစက်နိုင်ခြေရှိသော Client များအားလုံးကို အခြားလိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါ စမ်းသပ် စစ်ဆေးမှုခံယူရန် ညွှန်းပို့သင့်သည်။
- Client သည် ကုသမှုအတိုင်း လိုက်နာမှုရှိစေရန် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာပေးသူ (Counsellor) မှ ပံ့ပိုးပေးရမည်။

အခန်း (၄) တစ်ဦးချင်းနှင့်အဖွဲ့လိုက် သွေးမစစ်မီ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ HIV ပိုးရှိမရှိ စစ်ဆေးနည်းလမ်းညွှန်များကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန်။
- ၂။ HIV ပိုးအတွက် ပညာပေးခြင်း၊ ကာကွယ်ခြင်းလုပ်ငန်းများနှင့် ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ဆန်းစစ်ခြင်းများကို လုပ်ဆောင်တတ်စေရန်။
- ၃။ HIV ပိုးရှိမရှိ စစ်ဆေးသည့် လုပ်ငန်းစဉ်ကို Client များအား ပြောဆိုတတ်စေရန်။
- ၄။ လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ရမည့် အခြေအနေနှင့် ရောဂါသိရှိပြီးလိုအပ်သော အကူအညီများကို ဆန်းစစ်တတ်စေရန်။

၄.၁။ HIV ပိုးရှိမရှိစစ်ဆေးခြင်း အမျိုးအစားများ

- (က) Client မှ စတင်၍ HIV ပိုးရှိမရှိစစ်ဆေးခြင်းနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း၊
- (ခ) ဝန်ဆောင်မှုပေးသူမှ စတင်ကမ်းလှမ်းသော HIV ပိုးရှိမရှိ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း (ကိုယ်ဝန်ဆောင်စောင့်ရှောက်မှုပေးသော ဌာနများ၊ တီဘီ ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေး ဆေးခန်းများ၊ HIV နှင့်ဆက်နွှယ်သော ရောဂါ လက္ခဏာများ ပြနေသူများနှင့် ဦးတည်အုပ်စုများတွင် လုပ်ဆောင်သည်။)

၄.၂။ HIV ပိုးရှိမရှိ မစစ်ဆေးမီ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း

၄.၂.၁။ HIV ပိုးရှိမရှိစစ်ဆေးခြင်းနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းအတွက် အထူးထည့်သွင်း စဉ်းစားစရာများ - 5Cs

- (Consent) သဘောတူခွင့်ပြုချက်တောင်းခံခြင်း - နှုတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ စာဖြင့်ဖြစ်စေ သဘောတူ ခွင့်ပြုချက်ပေးရပါမည်။ ငြင်းဆိုပိုင်ခွင့်ရှိသည်။ မဖြစ်မနေသို့မဟုတ် အတင်းအကျပ် စစ်ဆေးခြင်းကို အားမပေးပါ။

- (Confidentiality) လျှို့ဝှက်ချက်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်း - HIV စစ်ဆေးခြင်းသည် လျှို့ဝှက်လုံခြုံမှုရှိရမည်။ HIV စစ်ဆေးပေးသောသူနှင့် စစ်ဆေးခံမည့်သူအကြား ပြောဆို ဆွေးနွေးထားသော အကြောင်းအရာများကို စစ်ဆေးခံရသောသူ၏ ခွင့်ပြုချက်မပါဘဲ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမျှ ဖွင့်ဟခြင်း မပြုရ။
- (Counselling) နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာခြင်း - သွေးမစစ်မီနှင့် သွေးစစ်ပြီး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းတို့ ပါဝင်သင့်ပါသည်။
- (Correct) မှန်ကန်မှု - မှန်ကန်သောအဖြေများ ပေးအပ်နိုင်ရန် အရည်အသွေးထိန်းချုပ်စနစ်များ (Quality Assurance) ထားရှိဆောင်ရွက်ရမည်။
- (Connection) ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း - HIV ပိုးရှိမရှိစစ်ဆေးမှုခံယူသူများကို HIV ပိုး မကူးစက်အောင် ကာကွယ်ရေး လုပ်ငန်းများ၊ ကုသရေးနှင့် စောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းများနှင့် လိုအပ်သလို ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း၊ ရေရှည် ကာကွယ်တားဆီးခြင်းနှင့် ကုသခြင်းလုပ်ငန်းများအတွက် သင့်လျော်သလို ပြန်လည်ချိန်းဆိုမှုများ ပြုလုပ်ရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။
- သွေးမစစ်ဆေးမီ သတင်းအချက်အလက်ပေးခြင်းနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းကို တစ်ဦးချင်း (သို့) အဖွဲ့လိုက်ပေးနိုင်ပါသည်။

၄.၂.၂။ ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်းနှင့် လုံခြုံစိတ်ချသော နည်းလမ်းဖြင့် ဆေးထိုးအပ် အသုံးပြုခြင်းအကြောင်းတို့ကို ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် သရုပ်ပြခြင်း။

၄.၂.၃။ ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်စေရန် အထောက်အကူဖြစ်စေသော ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေများ ဖန်တီးခြင်း

- HIV ပိုးကူးစက်ရန်အန္တရာယ်များသည့် ဦးတည်အုပ်စုဝင်များအတွက် ဝန်ဆောင်မှုရယူရန် အဆင်ပြေစေမည့် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေများကို ပြည်သူလူထုနှင့် ညှိနှိုင်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

၄.၂.၄။ HIV ပိုးစစ်ဆေးသောနေရာများတွင် တီဘီရောဂါရှိမရှိစစ်ဆေးပေးခြင်း

- တီဘီရောဂါ ရှိမရှိ ဆန်းစစ်ခြင်း (ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း၊ ညဘက် ချွေးထွက်ခြင်း)
- တီဘီရောဂါမရှိသေးသော Client များကို တီဘီရောဂါကာကွယ်ရေး ကုထုံးများ

စတင် ပေးသင့်ပါသည်။ ဥပမာ Isoniazid Preventive Therapy (IPT)

- Client ကိုစနစ်တကျ တီဘီရောဂါစစ်ဆေးမှုပြုရန် လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ခြင်း၊
- Client တွင် တီဘီရောဂါလက္ခဏာများရှိပါက လက္ခဏာတစ်မျိုးတည်းပင် ဖြစ်လင့်ကစားနာခေါင်းစည်းတပ်ထားသင့်ပါသည်။
- ကျန်းမာရေးဌာနတွင် ပိုးသတ်ရန်အတွက် လိုအပ်သော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

၄.၂.၅။ HIV ပိုးနှင့်ထိတွေ့အပြီး ရောဂါပိုးကူးစက်မခံရအောင် ကာကွယ်ကုသခြင်း (Post Exposure Prophylaxis - PEP)

- Client သည် လွန်ခဲ့သော ၇၂ နာရီအတွင်းက ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရဖွယ်ရှိသော အခြေအနေနှင့် ထိတွေ့မှုရှိခဲ့လျှင် PEP အကြောင်းကိုရှင်းပြရန်။ (အခန်း (၃) တွင် ကြည့်ရန်)

၄.၂.၆။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးနှောင့်ယှက်ခံရပြီးနောက် Rape Client များအတွက် ပြုလုပ်ရသော စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း

- ဥပမာ - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါး နှောင့်ယှက်ခံရသော Rape Client များအတွက် လိုအပ်သော ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များ ရရှိအောင် ကူညီပေးရန်၊ နယ်ပယ်အသီးသီးမှ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၊ (ဆရာဝန်များ၊ သူနာပြုများ၊ စိတ်ပညာရှင်များ/နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) များ၊ လူမှုရေးလုပ်သားများနှင့် ရဲ၊ ရှေ့နေတို့ကဲ့သို့သော ဥပဒေအရာရှိများ) ၏ အကူအညီ လိုအပ်ပါသည်။
- Client ၏ သဘောတူခွင့်ပြုချက်နှင့်အတူ ဆေးပညာပိုင်းဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှုတွင် HIV ပိုး၊ အခြား လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါ၊ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီပိုး၊ ကိုယ်ဝန်ရှိမှုနှင့် အခြားကူးစက်ရောဂါများဆိုင်ရာ စစ်ဆေးခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ PEP အတွက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုများလည်း ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ HIV ပိုး၊ အခြား လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါ၊ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီပိုး တွေ့ရှိပါက နောက်ဆက်တွဲ စစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ကြောင်း ရှင်းပြရမည်။

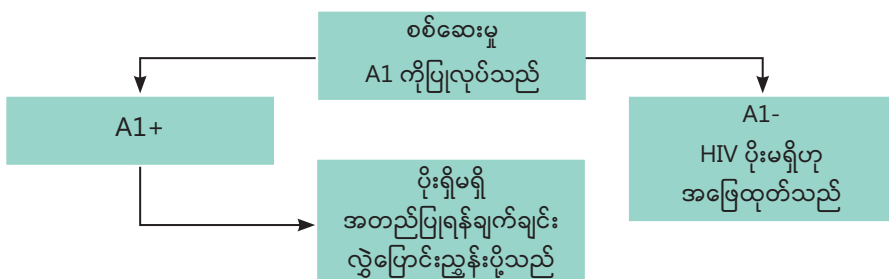
၄.၂.၇။ စုံတွဲများအတွက် HIV ပိုးရှိမရှိ မစစ်ဆေးမီ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း

- စုံတွဲများကို (ဥပမာ လက်ထပ်ရန် စီစဉ်နေသူများ၊ သားသမီးယူမည့်သူများ) အတူတကွ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးရန် အတင်းအကြပ် မတိုက်တွန်းသင့်ပါ။
- ပိုးရှိမရှိ စစ်ဆေးရန်အတွက် သဘောတူခွင့်ပြုချက် တောင်းခံရာတွင်လည်း တစ်ဦးချင်းသီးသန့် တောင်းခံသင့်ပါသည်။ သို့မှသာ ဆန္ဒမရှိပါက သွေးစစ်ခြင်းကို ငြင်းဆိုပိုင်ခွင့်ရှိသည်။
- စုံတွဲများအနေဖြင့် သွေးစစ်ချက်အဖြေကို မည်ကဲ့သို့ ရယူလိုကြောင်း အောက်ပါအချက်များကို သေချာစွာဆွေးနွေးပေးသင့်ပါသည် -
 - ၁) မိမိအဖြေကို အခြားတစ်ယောက်အားအသိမပေးခြင်း၊
 - ၂) အဖြေကိုအတူတကွရယူခြင်း၊
 - ၃) အဖြေကို တစ်ဦးစီရယူ၍ အချင်းချင်း ပြန်လည်အသိပေးရန် နည်းလမ်းကို ညှိနှိုင်းယူခြင်း။
- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) သည် မတူညီသော အဖြေများ ရလာနိုင်ခြေရှိကြောင်းကို ဆွေးနွေးပေးထားသင့်ပါသည်။ ဥပမာ တစ်ဦးတွင် HIV ပိုးရှိပြီး ကျန်တစ်ဦးတွင် HIV ပိုး မရှိခြင်း။
- စုံတွဲနှစ်ဦးစလုံးသည် ကြားကာလ (Window period) အတွင်းတွင် ရောက်ရှိနေပါက တစ်ဦးသို့မဟုတ် နှစ်ဦးစလုံး၏ အဖြေမှာ HIV ပိုးမရှိဟူ၍ ဖြစ်နိုင်ကြောင်း အသိပေးထားပါ။
- စုံတွဲအနေဖြင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း (သို့မဟုတ်) တစ်ဦးချင်း နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေး ခြင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။

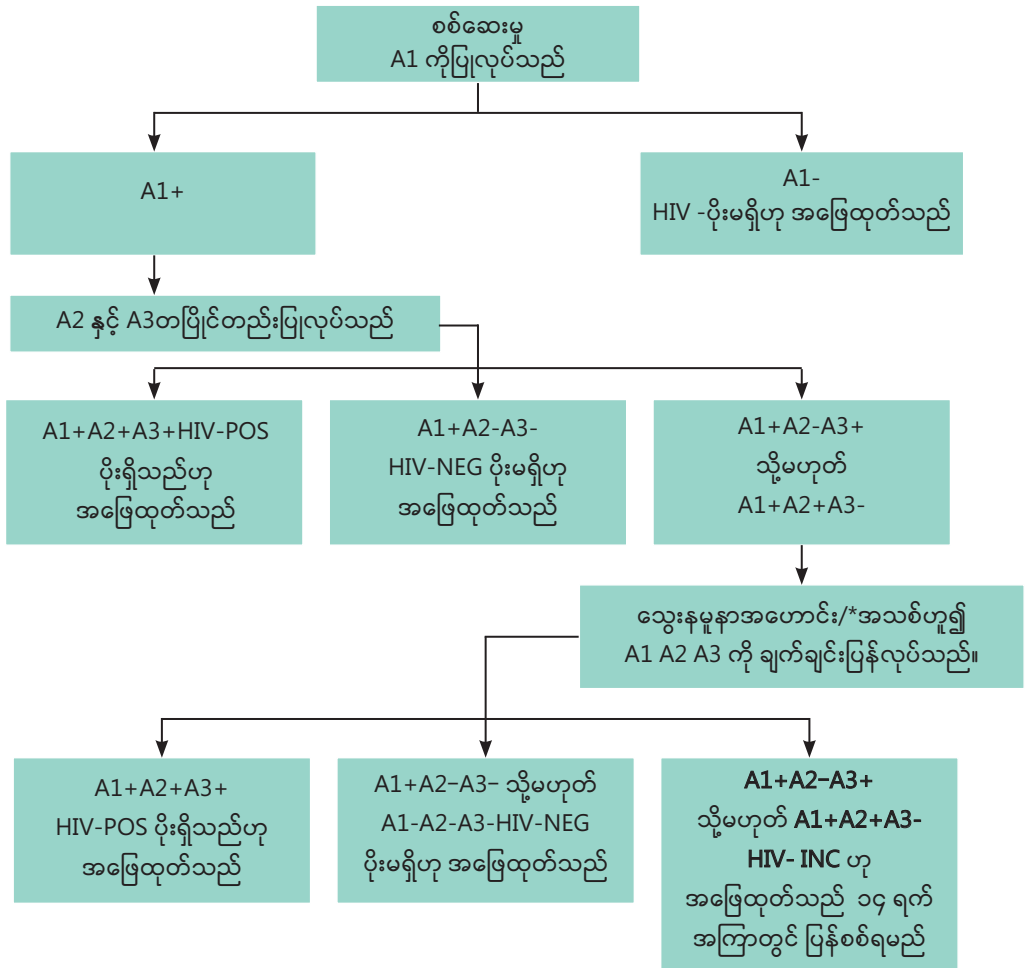
၄.၃။ HIV ပိုးရှိ/မရှိ သွေးစစ်ဆေးရာတွင် အသုံးပြုသော နည်းဗျူဟာများ

၄.၃.၁။ HIV ပိုး ရှိမရှိ ပဏာမစစ်ဆေးခြင်း (Screening Testing)

ပုံ (၁) HIV ပိုးရှိမရှိ ပဏာမ စစ်ဆေးခြင်း လမ်းညွှန်



၄.၃.၂။ HIV ပိုး ရှိမရှိ အတည်ပြု စစ်ဆေးခြင်းအတွက် စစ်ဆေးမှုလမ်းညွှန် (Confirmation testing)



* သွေးနမူနာ အသစ်မရနိုင်ပါက နမူနာ အဟောင်းဖြင့် ပြန်စစ်ရန်¹

* HIV ပိုးရှိသည်ဟု အဖြေရရှိသူများအား ART ကုထုံးမစတင်မီ HIV verification test ကိုပြုလုပ်ရန်¹

¹ Myanmar Guideline for HIV testing Services 2018

၄.၃.၃။ HIV ပိုး ရှိမရှိ ပြန်လည်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်သူများ

- ရောဂါပိုး ကူးစက်နိုင်သော အန္တရာယ်များရှိနေသူ မဟုတ်ပါက ပိုးမရှိဟု အဖြေထွက်သောသူများသည် ထပ်မံစစ်ဆေးရန်မလိုအပ်ပါ။
- သို့သော် ပိုးမရှိဟု အဖြေထွက်ပြီး ပြန်လည်စစ်ဆေးရန်လိုအပ်သောသူများမှာ -
 - ◆ လတ်တလောအခြေအနေတွင် ကူးစက်မှုအန္တရာယ်များရှိနေသည့် HIV ပိုး မရှိသူများ။
 - ◆ လတ်တလောပိုးနှင့် ထိတွေ့မှုရှိသူ သို့မဟုတ် သွေးမစစ်မီ (၆) ပတ်အတွင်း အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူမျိုးကြုံတွေ့ထားသူများ (ကြားကာလ (Window period) တွင် ကျရောက်နေနိုင်သောကြောင့်)။
- ကူးစက်မှု အန္တရာယ်ရှိနေသော သူများ
 - ◆ ဦးတည်အုပ်စုဝင်များ၊
 - ◆ HIV ပိုးရှိသူများ၏ လက်တွဲဖော်များ၊
(၆ လတစ်ကြိမ် HIV စစ်ဆေးမှု လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။)
- အထူးအလေးပေးရန်လိုအပ်သူများ -
 - ◆ အခြားလိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါရှိသောသူများ
 - ◆ တီဘီ ရောဂါရှိသူများ
 - ◆ HIV ပိုးရှိသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ ပြသနေသော Client များ၊
 - ◆ PEP သို့မဟုတ် PrEP ယူနေသူများ၊
- ပိုးရှိမရှိဟု အတည်ပြု၍ မရသေးသောသူများအား ပြန်လည်စစ်ဆေးခြင်း၊
 - ◆ သွေးနမူနာအသစ်/အဟောင်း^၂ကိုထပ်မံယူ၍ချက်ချင်းပြန်လည်စစ်ဆေးရမည်။
 - ◆ အထက်ပါအတိုင်းပြုလုပ်သော်လည်း ပိုးရှိ/မရှိဟု အတည်ပြု၍ မရသေးသောသူများအား (၁၄) ရက်အကြာတွင် ပြန်လည်စစ်ဆေးရမည်။

^၂ Myanmar Guideline for HIV testing service 2018

၄.၄။ HIV ပိုးရှိမရှိမစစ်မီ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးရာတွင် လိုက်နာရမည့်အဆင့်များ

၄.၄.၁။ ဝန်ဆောင်မှုကို မိတ်ဆက်ပေးခြင်း

- မိမိကိုယ်မိမိ မိတ်ဆက်ခြင်း၊
- လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းခြင်း၊
- HIV ပိုးရှိမရှိ စစ်ဆေးခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများကို ပြောပြခြင်း

၄.၄.၂။ HIV နှင့် အခြားလိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ၏ အချက်အလက်များ ရှင်းပြခြင်း

- HIV ပိုး ကူးစက်/မကူးစက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ
- ကူးစက်မှု အန္တရာယ်လျော့ချနိုင်သည့် နည်းလမ်းများ၊
- ကြားကာလ (Window period)
- မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးနှင့် PMTCT အကြောင်း၊
- တီဘီရောဂါကို စနစ်တကျဆန်းစစ်ခြင်း အကြောင်း၊
- ART ကုထုံးကိုမည်သည့်နေရာများမှ ရရှိနိုင်သည့်သတင်းအချက်အလက်များပေးခြင်း၊

၄.၄.၃။ HIV နှင့် အခြားလိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများကို ကူးစက်မှုအန္တရာယ် ဆန်းစစ်မှုပြုလုပ်ခြင်း

(က) ကူးစက်မှု အန္တရာယ်ဆန်းစစ်မှု ပြုလုပ်သောအခါ လိုက်နာရန် လိုအပ်သည့်အချက်များ-

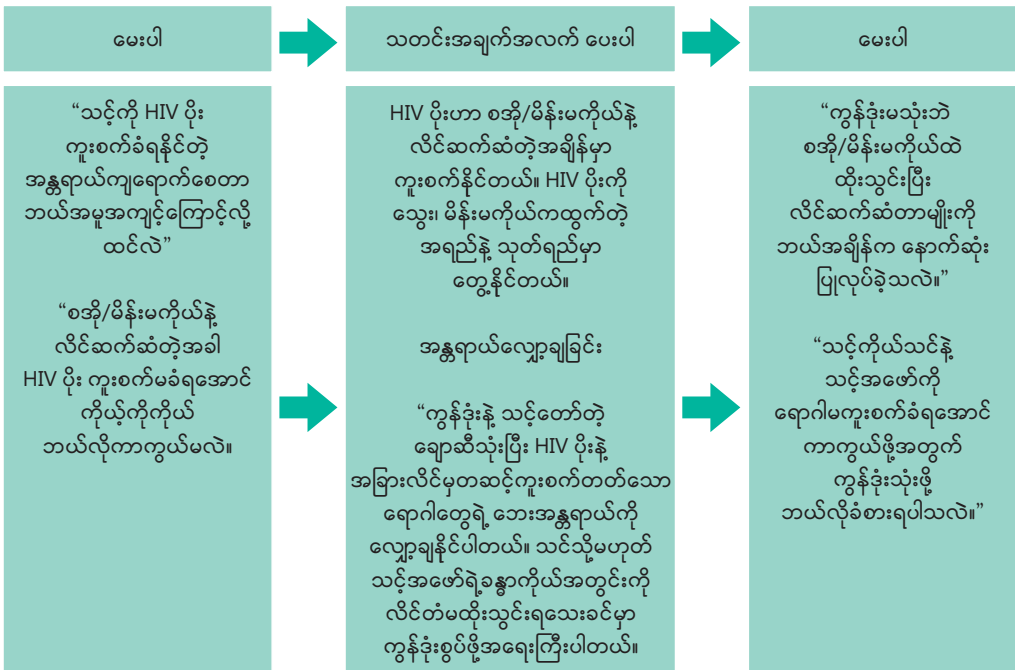
- သီးသန့်နေရာတွင်နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပါ။
- တစ်ဦးချင်းစီကိုသီးသန့်တွေ့ပါ။
- စုံတွဲများအတွက်သီးသန့်တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှုများပြုလုပ်ပါ။
- ရိုးရှင်းသော ဘာသာစကားကိုသုံးပါ။ ပြောဆိုဆက်ဆံရေး ကျွမ်းကျင်မှုကို အသုံးပြုရန် လိုအပ်သည်။ လိုအပ်ပါက ပုံများ သို့မဟုတ် နမူနာများသုံးပါ။
- Client များကို အန္တရာယ်ရှိသော အမှုအကျင့်အားလုံးအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။

(ခ) အောက်ပါတို့ကို ဆွေးနွေးဆန်းစစ်ပါ -

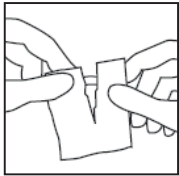
- သွေးသွင်းခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ အစားထိုးခြင်း၊
- အလုပ်ခွင်တွင် HIV ပိုးနှင့်ထိတွေ့ရခြင်း (လိင်လုပ်ငန်းမဟုတ်ဘဲ) ဥပမာ ဆေးထိုး ပြွန်ဖြန့်ဝေခြင်းနှင့် သိမ်းဆည်းခြင်းလုပ်ငန်းတွင် လုပ်ကိုင်နေရသောလုပ်သားများ၊ သန့်ရှင်းရေး လုပ်သားများ၊ သူနာပြုများ၊ ရဲများ၊ သွားဆရာဝန်များ၊ ခွဲစိတ်ဆရာဝန်များ
- ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုခုကို အပ်ဖြင့်ဖောက်ခြင်း၊
- ပါးစပ်ဖြင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊
- စအိုဖြင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊
- ဆေးထိုးပစ္စည်းများကို မျှဝေအသုံးပြုခြင်း၊ (ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြွန်၊ ဆေးစပ်သည့် ဇွန်းနှင့် ခွက်များ)

ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ဆန်းစစ်ခြင်းနှင့် ပညာပေးအစီအစဉ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပုံ

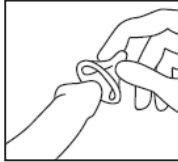
ဥပမာ



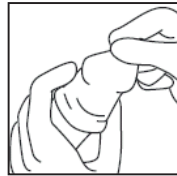
၄.၄.၄။ ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်းနှင့် လုံခြုံစိတ်ချသော နည်းလမ်းဖြင့် ဆေးထိုးအပ် အသုံးပြုခြင်းကို သရုပ်ပြခြင်း ဆွေးနွေးခြင်း



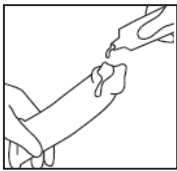
ကွန်ဒုံးအထုပ်ကို စစ်ပါ။ ပြီးနောက် ဂရုတစိုက် ဖြည့်ညင်းစွာ ဖောက်ပါ။



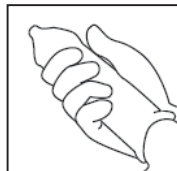
အတွင်းမှလေများ ထွက်စေရန် ကွန်ဒုံးထိပ်ကို ညှစ်ပါ။



လိင်တံထောင်မတ် နေစဉ်တွင် ကွန်ဒုံးကို လိင်တံ အောက်ခြေသို့ ရောက်သည်အထိ ဂရုတစိုက် ဖြည့်ချပါ။



ကွန်ဒုံးအပြင်ဘက်တွင် ရေကိုအခြေခံ၍ထုတ်လုပ် ထားသော ချောဆီကို အသုံးပြုနိုင်သည်။



လိင်ဆက်ဆံပြီးနောက် လိင်တံထောင်မတ်နေစဉ်၌ပင် ကွန်ဒုံး၏ ထိပ်ပိုင်းတစ်ဝက်ခန့်မှစ၍ ဆုပ်ကိုင်ပြီး ချွတ်ပါ။

- လုံခြုံစိတ်ချသော နည်းလမ်းဖြင့် ဆေးထိုးအပ်အသုံးပြုခြင်း။
- သန့်ရှင်းသောဆေးထိုးအပ်နှင့်ဆေးထိုးပြွန်များအသုံးပြုရန်အတွက်မည်သို့ရရှိနိုင်ကြောင်း၊ အခြားသူများနှင့် မျှဝေသုံးစွဲခြင်းမပြုရန် (Group needle sharing) ဆွေးနွေးရမည်။

၄.၄.၅။ လက်တွဲဖော်များနှင့်မိသားစုဝင်များထံမှရရှိနိုင်သော အကူအညီများကိုဆန်းစစ်ခြင်း

အဖြေပေးသည့်အချိန်တွင် အဖော် သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များကိုပါ ပါဝင်စေရန်အတွက် Client နှင့် ကြိုတင်တိုင်ပင် ဆွေးနွေးထားရန်၊ သဘောတူခွင့်ပြုချက် ယူထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ မည်သူအား ပြောပြမလဲ၊ လက်တွဲဖော်များနှင့် မိသားစုဝင်များထံမှ ရရှိနိုင်သော အကူအညီများ ဖော်ထုတ်ရန်။

၄.၄.၆။ ဆေးစစ်သည့်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကိုဆွေးနွေးခြင်းနှင့် သဘောတူခွင့်ပြုချက်ရယူခြင်း

(က) စစ်ဆေးမှု အဖြေအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

- ပဏာမစစ်ဆေးခြင်းတွင် Reactive ရှိသောအဖြေ (Reactive rapid test) ၏အဓိပ္ပာယ်၊
- အတည်ပြုစစ်ဆေးရန်အတွက် လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ခြင်း၏ အရေးကြီးပုံ၊
- HIV ပိုးရှိသည်နှင့် ပိုးမရှိဟူသော အတည်ပြုပြီး အဖြေများ၏အဓိပ္ပာယ်၊
- အတည်မပြုနိုင်သေးသော အဖြေ (Inconclusive result) ၏အဓိပ္ပာယ်နှင့် (၁၄)

ရက်အကြာတွင် ပြန်လည်စစ်ဆေးခြင်း၏အရေးကြီးပုံတို့ကို အသိပေးရန်။

(ခ) စစ်ဆေးရာတွင် ပြုလုပ်မည့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ဆွေးနွေးခြင်း။

- လုပ်ထုံးလုပ်နည်း၊ (ဆေးထိုးပြန်ဖြင့် သွေးထုတ်ယူမည် သို့မဟုတ် လက်ထိပ်ကို ဖောက်မည်)
- သွေးနမူနာများကို မည်ကဲ့သို့ တံဆိပ်ကပ်မည်နှင့် အဖြေပြန်ရစေရန် မည်ကဲ့သို့ ဂရုတစိုက် လုပ်ဆောင်မည်။
- သွေးစစ်ရန် Client ထံမှ သဘောတူခွင့်ပြုချက်ရယူပါ။ Client တစ်ဦးအနေဖြင့် သွေးမစစ်ရန် ငြင်းဆိုနိုင်သည်။ မူးယစ်နေသောသူ သို့မဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေး မကောင်းသူများသည် မိမိဆန္ဒအလျောက် သဘောတူခွင့်ပြုချက်မပေးနိုင်သော ကြောင့် ၎င်းတို့၏ မိဘ (သို့) အုပ်ထိန်းသူများ မပါသောအခါ ဆေးစစ်မှုမပြုလုပ် သင့်ပါ။

(ဂ) အဖြေစိစစ်ခြင်းနှင့် ပေးအပ်ခြင်းတို့တွင် ပြုလုပ်သော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်း။

စုံတွဲများအနေဖြင့် ဆေးစစ်ချက်အဖြေကို မည်ကဲ့သို့ ရယူလိုကြောင်း သေချာစွာ ဆွေးနွေး ပေးသင့်ပါသည်။

- ၁) မိမိအဖြေကို အခြားတစ်ယောက်အား အသိမပေးခြင်း၊
- ၂) အဖြေကို အတူတကွ ရယူခြင်း၊
- ၃) အဖြေကို တစ်ဦးစီရယူ၍ အချင်းချင်း ပြန်လည်အသိပေးခြင်း၊

၄.၄.၇။ နောက်ထပ်မေးခွန်းများ မေးနိုင်ကြောင်း အသိပေးရန်နှင့် နောက်တစ်ကြိမ်လာရ မည့်ရက်အား ညှိနှိုင်းရန်။

အခန်း (၅) HIV ပိုးရှိမရှိ စစ်ဆေးအပြီး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း။

ရည်ရွယ်ချက်များ

- ၁။ HIV ပိုးရှိမရှိ စစ်ဆေးခြင်း (HTS) တွင် အသုံးပြုသော အခြေခံနှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာ ပေးနည်းများနှင့် ပတ်သက်သော ဗဟုသုတများကို လက်တွေ့အသုံးချတတ်လာစေရန်၊
- ၂။ HIV ပိုးရှိမရှိ သွေးအဖြေများ ပေးအပ်ရာတွင် အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို နားလည် သဘောပေါက်လာစေရန်၊
- ၃။ အဖြေရလဒ်အမျိုးမျိုးအတွက် Client နှင့် သွေးစစ်အပြီး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာ ပေးခြင်း ပြုလုပ်တတ်လာစေရန်။

၅.၁။ HIV ပိုးရှိမရှိစစ်ဆေးခြင်း (HTS) အမျိုးအစား

- ၅.၁.၁။ ပဏာမစစ်ဆေးခြင်းများသာ လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပြီး အတည်ပြုစစ်ဆေးပေးနိုင် သော ဝန်ဆောင်မှုများဆီသို့ လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ပေးနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများ
- ၅.၁.၂။ ပဏာမစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ပိုးရှိကြောင်း အတည်ပြုစစ်ဆေးပေးခြင်း နှစ်မျိုးစလုံးရှိ သော ဝန်ဆောင်မှုများ

၅.၂။ အဖြေရလဒ်အမျိုးမျိုး

၅.၂.၁။ ပဏာမစစ်ဆေးခြင်း

- (က) ပိုးမရှိဟူသော ပဏာမစစ်ဆေးခြင်းအဖြေ (A1-ve)၊
- (ခ) Reactive ရှိသည့် ပဏာမစစ်ဆေးခြင်းအဖြေ (A1+ve)၊

၅.၂၂။ အတည်ပြုစစ်ဆေးခြင်း

(ပဏာမစစ်ဆေးခြင်းတွင် Reactive ရှိသည့် အဖြေအတွက်သာ ပြုလုပ်ရန်)

- (က) ပိုးရှိသည်ဟူသောအဖြေ - စစ်ဆေးခြင်း စံသတ်မှတ်ချက်လမ်းညွှန်ကို အသုံးပြု၍ အတည်ပြုရမည်။ (A1+, A2+, A3+)
- (ခ) ပိုးမရှိသည်ဟူသောအဖြေ - စစ်ဆေးခြင်း စံသတ်မှတ်ချက်လမ်းညွှန်ကို အသုံးပြု၍ အတည်ပြုရမည်။ (A1+, A2-, A3-)
- (ဂ) အတည်မပြုနိုင်သောအဖြေ - အတည်ပြုစစ်ဆေးရာတွင် အဖြေမတူညီသောရလဒ်များ (A1+, A2-, A3+ or A1+, A2+, A3-)

(စစ်ဆေးခြင်း စံသတ်မှတ်ချက်လမ်းညွှန်ကို အခန်း (၄) တွင် ကြည့်ရှုရန်)

၅.၃။ HIV ပိုးရှိမရှိ စစ်ဆေးအပြီး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း

၅.၃.၁။ ယေဘုယျအချက်များ

- Client အား ရလဒ်ကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန်၊ ယုံကြည်လက်ခံလာစေရန်၊ အခြေအနေကို ရင်ဆိုင်နိုင်စေရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးရန်၊
- နောက်ထပ်စစ်ဆေးရန် သို့မဟုတ် အတည်ပြုစစ်ဆေးရန် လိုအပ်သူများ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်လာနိုင်စေရန် တိုက်တွန်းအားပေးရန် သို့မဟုတ် အတည်ပြုစစ်ဆေးနိုင်သော နေရာသို့ ညွှန်းပို့ပေးနိုင်ရန်၊
- Client အား HIV ပိုးရှိနေသော်လည်း မည်ကဲ့သို့ ဆက်လက်ရှင်သန်နေထိုင်နိုင်သည်ကို နောက်ဆက်တွဲ သတင်းအချက်အလက်များပေးရန်၊
- Client အား အခြားဝန်ဆောင်မှုများထံသို့ လိုအပ်ပါက လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ပေးနိုင်ရန် နှင့် ကုသမှုခံယူရန် နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမှုမရှိစေရေးအတွက် ကူညီပေးရန်၊
- Client နှင့် HIV ပိုးကူးစက်ပြန့်ပွားခြင်းကို လျော့ချပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန်၊
- ပိုးမရှိသောသူများဆက်လက်၍ ပိုးမရှိအောင် ကာကွယ်တားဆီးနိုင်စေရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးရန်။

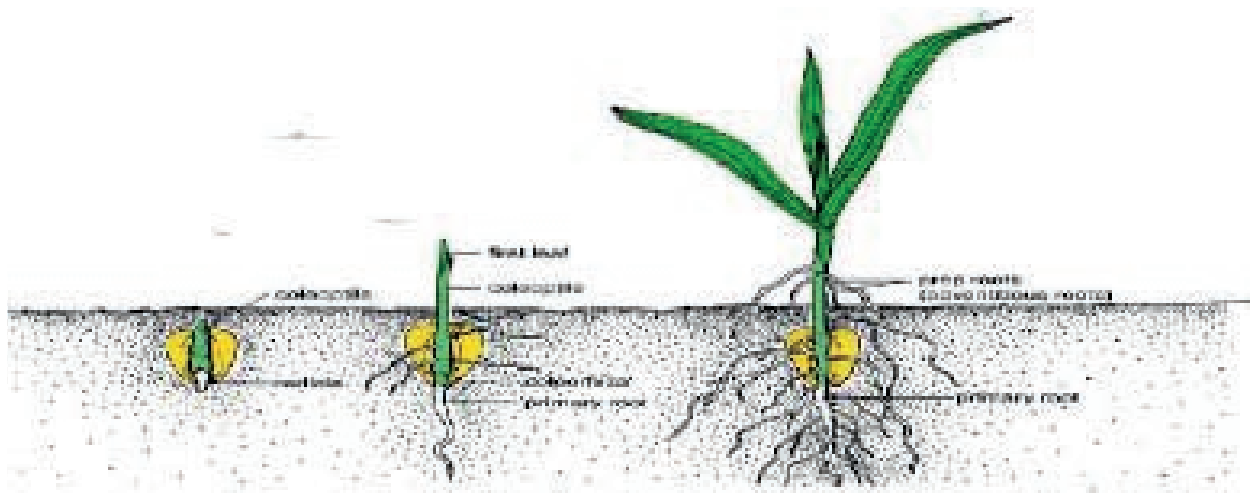
၅.၃.၂။ Counsellor မှ ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည့် အချက်များ

- စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်ထားပါ။ အဖြေပြောရန်အတွက် Client ကိုခေါ်သောအခါ သင်၏ ကိုယ်/နှုတ်အမူအရာကို ဂရုပြုပါ။ စောင့်ဆိုင်းနေသော အခန်းအတွင်းမှ လူအားလုံးကို သင့်အမူအရာက Client ၏ အဖြေကို ဖော်ပြနေသလို ဖြစ်နေတတ်သည်ကို သတိပြုပါ။
 - ဥပမာ - Client သည် ပိုးမရှိဟူသော အဖြေကိုရရှိပါက သင့်ပုံပန်းသွင်ပြင်မှာ ပျော်ရွှင်နေပြီး သက်တောင့်သက်သာဖြစ်နေသည်။
 - ဥပမာ - Client သည် ဓါတ်ပြုမှု (Reactive) ရှိသည် သို့မဟုတ် ပိုးရှိသည်ဆိုပါက သင့်ခန္ဓာကိုယ် အမူအရာက ပြသနေတတ်သည်။
- အဖြေများကို စစ်ဆေးပါ။ သင့်တွင် မှန်ကန်သောအဖြေရရှိထားခြင်း ရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။
- အဖြေပေးရာတွင် လူချင်းတွေ့ဆုံ၍ တိုက်ရိုက်ပေးပါ။ တယ်လီဖုန်းဖြင့် မပေးရပါ။
- အဖြေ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ရှင်းပြပါ။
- အဖြေကို လက်ခံသဘောပေါက်စေရန် အချိန်လုံလုံလောက်လောက်ပေးပါ။
- စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများပေးအပ်ပါ။
- Client မှ နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းရှိမရှိ ဆန်းစစ်ပါ။
- ရှေ့ဆက်လုပ်ရမည့်အဆင့်များကို ဆွေးနွေးပါ။ ယင်းတို့မှာ အဖြေပေါ်မူတည်၍ ကွဲလွဲနိုင်သည်။

၅.၃.၃။ Non-Reactive သို့မဟုတ် ပိုးမရှိဟူသော အဖြေများကို ပေးအပ်ရာတွင် အဓိက အလေးထားရမည့်အချက်များ

- ကြားကာလ (Window period) တွင် ရောက်ရှိနေသောသူများသည် ရောဂါကူးစက် ပြန့်ပွားနိုင်ခြေအလွန် မြင့်မားကြပါသည်။
- ရောဂါကူးစက်ရန် အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူများကို သွေးမစစ်မီ (၆) ပတ်အတွင်း ပြုလုပ်ခဲ့ပါက Client ကို (၄-၆) ပတ်အတွင်း သွေးပြန်စစ်ရန် လိုအပ်ကြောင်း အကြံပေးသင့်ပါသည်။
- Client များကို တစ်ခါသုံးဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးပြန်များကို သုံးစွဲရန်နှင့် လိင်ဆက်ဆံရာတွင် ကွန်ဒုံးအမြဲ အသုံးပြုရန် အကြံပြုသင့်ပါသည်။

(ရောဂါပိုးကူးစက်ခံရမှုများ၏ ၇၀% ခန့်သည် ကြားကာလ (Window period) တွင် ကူးစက်ခံရခြင်းဖြစ်သည်။)



၅.၃.၃.၁။ HIV ပိုးမရှိဟူသော အဖြေများအတွက် Counsellor မှ သိသင့်သော အသေးစိတ်အဆင့်များ

- Client ၏ ကုတ်နံပါတ်၊ သွေးနမူနာနှင့် မှတ်တမ်းတို့ကို တိုက်စစ်ပါ။
- သွေးမစစ်မီ ၆ ပတ်အတွင်း ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ရှိနိုင်သော ထိတွေ့မှုရှိခဲ့လျှင် ၄-၆ ပတ်အတွင်း ပြန်စစ်ရန် လိုအပ်ကြောင်း Client အား အသိပေးပါ။
- HIV ပိုးကူးစက်ပုံနှင့် ကာကွယ်နည်း ကူးစက်မှုအန္တရာယ် လျော့ကျစေသော နည်းလမ်းများကို ပြောကြားပါ။
- အခြားလိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါ သို့မဟုတ် တီဘီရောဂါအတွက် လွှဲပြောင်းညှိနှိုင်းပို့ရန် လိုအပ်ပါက ၎င်းရောဂါများအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။
- ကွန်ဒုံးများ၊ ချောဆီများကိုပေးရန်နှင့် တခြားကာကွယ်ရေးဝန်ဆောင်မှုရရှိနိုင်သော နေရာများသို့ ညှိနှိုင်းပို့ရန်။
- သင်သည် ပိုးမရှိဟူသော ရလဒ်ကိုရရှိဖြင့် သင့်လက်တွဲဖော်သည် ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်ခြင်းမရှိဟု မဆိုလိုကြောင်း သတိပေးပါ။
 - လက်တွဲဖော်၏ သွေးအဖြေသည် အရေးပါကြောင်း အလေးထားပြောကြားပါ။
 - စုံတွဲများအလိုက် သွေးစစ်ဆေးရန် တိုက်တွန်းပါ။

၅.၃.၃၂။ HIV ပိုးမရှိဟူသော အဖြေကို လက်မခံနိုင်သော လူအုပ်စုများ (Counsellor စဉ်းစားရန်)

- HIV ပိုးမရှိဟူသောအဖြေကို မယုံကြည်သော လူအချို့ရှိနိုင်သည်။

(က) စိတ်သက်သာရာရသောသူ

- ရောဂါကူးစက်နိုင်သော အန္တရာယ်မြင့်မားသော်လည်း ကူးစက်မခံရသေးသောသူများ၊
- သိသာထင်ရှားသည့် ကူးစက်မှုအန္တရာယ်များ ရှိနေသော်လည်း ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်း မရှိဘဲ စိုးရိမ်ပူပန်နေသူများ၊ ပြန်လည်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်နေသူများ၊

(ခ) စိတ်ဝေဒနာခံစားနေရသူများ

- သိသာထင်ရှားသော အန္တရာယ်မရှိဘဲ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပူပန်မှု များရှိနေသူ၊
- ပိုးမရှိဟူသော အဖြေများရသော်လည်း မကြာခဏ ပြန်လည်စစ်ဆေးနေသူ၊

ရောဂါလက္ခဏာများအကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်းအားဖြင့် ၎င်းတို့၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို မတိုးပွားပါစေနှင့်။

၅.၃.၄။ Inconclusive အတည်မပြုနိုင်သောအဖြေကို အတည်ပြုစစ်ဆေးရာတွင် တွေ့ရှိရသော ရလဒ်များ

အတည်မပြုနိုင်သောအဖြေဆိုသည်မှာ အတည်ပြုစစ်ဆေးခြင်းနှစ်ခုတွင် တစ်ခုသည် Re-active ဖြစ်ပြီး ကျန်တစ်ခုမှာ Non-Reactive ဖြစ်သည်။

- သွေးနမူနာအသစ်/အဟောင်း^၃ကိုထပ်မံယူ၍ချက်ချင်းပြန်လည် စစ်ဆေးရမည်။
- အထက်ပါအတိုင်းပြုလုပ်သော်လည်း ပိုးရှိ/မရှိဟု အတည်ပြု၍ မရသေးသောသူများအား (၁၄) ရက်အကြာတွင် ပြန်လည်စစ်ဆေးရမည်။

အတည်မပြုနိုင်သော အဖြေရရှိနိုင်သည့် အခြေအနေများ

- ပဋိပစ္စည်းစစ်ဆေးမှုနှင့် အပြန်အလှန်ဓါတ်ပြုနေခြင်း (Cross Reaction) ဖြစ်နိုင်သော အခြေအနေများ၊

^၃ Myanmar Guideline for HIV testing service 2018

- ◆ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားခြင်း (Flu vaccine လွန်ခဲ့သော (၄) လအတွင်း၊ Hepatitis B vaccine)၊
- ◆ ဂါမာဂလို ဗျူလင်ထိုးထားခြင်း၊
- ◆ ပြင်းထန်သော ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊
- ◆ နာတာရှည် အသည်းရောင်ရောဂါ၊
- ◆ လေးဖက်နာရောဂါ၊
- ◆ Multiple sclerosis ၊
- ◆ Autoimmune ရောဂါများ။
- WHO ရောဂါအဆင့်သတ်မှတ်ချက် (၃) သို့မဟုတ် (၄) နှင့်ကိုက်ညီသော ရောဂါလက္ခဏာများရှိနေသူများ (အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့တွင် ပဋိပစ္စည်းများလျော့နည်းနေကာ ရောဂါပိုမို တိုးပွားလာပြီး/သို့မဟုတ် ကိုယ်ခံအားကျဆင်းနေခြင်း/ပျက်စီးနေခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။)
- သွေးနမူနာယူခြင်းနှင့် စစ်ဆေးခြင်း လုပ်ငန်းအဆင့်ဆင့်တွင် ပြဿနာရှိနိုင်ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။

(က)အတည်မပြုနိုင်သော အဖြေပေးရာတွင် Counsellor သိရှိရန် အသေးစိတ်အဆင့်များ

- အတည်မပြုနိုင်သော အဖြေရရှိခြင်းမှာ Client အတွက် စိတ်ရှုပ်ထွေးစရာ၊ စိတ်ဖိစီးစရာဖြစ်ပြီး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) အနေဖြင့်လည်း ရှင်းပြရခက်ခဲပါသည်။
- သွေးအဖြေများမှရလဒ်များ မတူညီနေသောကြောင့် ယင်းတို့ကိုလက်ရှိအချိန်အထိ အတည်မပြုနိုင်သေးကြောင်းရှင်းပြပြီး အကြောင်းရင်းများကိုပြောပြပါ။
- ပဋိပစ္စည်းထုတ်လုပ်ခြင်း- Client များကို ၎င်းတို့တွင်ရှိနေသော ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်သည့်အန္တရာယ်များအကြောင်းကို အပြစ်မတင်သောပုံစံဖြင့် သတိပေးပါ။
 - ◆ စစ်ဆေးမှုသည် ၎င်းတို့သွေးအတွင်းမှ တစ်စုံတစ်ခုနှင့် ဓါတ်ပြုနေခြင်း၊
 - ◆ ရောဂါပိုးကူးစက်မခံရခြင်းလည်းဖြစ်နိုင်ခြေရှိကြောင်း၊ သို့သော် ၁၄ ရက်အကြာတွင် ထပ်မံစစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပြီး အဖြေရယူရန်လိုအပ်ကြောင်း Client ကိုတိုက်တွန်းအားပေးပါ။

- လတ်တလောရောဂါ ကူးစက်မှုဖြစ်နိုင်ခြေရှိကြောင်း၊ ယင်းနှင့် ဆက်စပ်နေသော ပြဿနာများအကြောင်းနှင့် လက်တွဲဖော်ကို မကူးစက်အောင် တားဆီးနိုင်သော နည်းလမ်းများအကြောင်းကို ဆွေးနွေးပါ။
- စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများ ပေးအပ်ပြီး နောက်ထပ်သွေးအဖြေကို စောင့်ဆိုင်း နေချိန်တွင် မိမိကိုယ်ကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်သော အတွေးတစ်စုံတစ်ရာ ရှိမရှိ ဆန်းစစ်ပါ။
- အခြား လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါ သို့မဟုတ် တီဘီရောဂါဝန်ဆောင် မှုများ လိုအပ်ပါက လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ပါ။

၅.၃.၅။ Reactive ဖြစ်သည့် ပဏာမစစ်ဆေးခြင်းအဖြေများ

- စစ်ဆေးခြင်းသည် ၎င်းတို့ သွေးအတွင်းမှတစ်စုံတစ်ခုနှင့် ဓါတ်ပြုမှု (Reactive) ရှိနေကြောင်း Client ကိုပြောပါ။ ၎င်းတွင် HIV ပိုးရှိနေနိုင်သည်ဟုလည်း ဆိုလို ကြောင်းပြောပါ။ အတည်ပြုစစ်ဆေးရန် လိုအပ်ကြောင်းပြောပါ။
- Client ကို အတည်ပြုစစ်ဆေးခြင်း ပြုလုပ်ရန်ညွှန်းပို့ပေးခြင်းနှင့် Client ကို အတည်ပြုစစ်ဆေးနိုင်သော နေရာထိလိုအပ်ပါက ကိုယ်တိုင်လိုက်ပို့ပေးပါ။
 - ♦ ၎င်းတို့သည် ရောဂါပိုးကူးစက်မခံထားရသူများဖြစ်နိုင်ပြီး အလွယ်တကူ စိတ် သက်သာရာ ရနိုင်ကြောင်းပြောပါ။
 - ♦ ရောဂါပိုးကူးစက်ခံထားရသည်ဟု တွေ့ရှိပါကလည်း ကုသစောင့်ရှောက်မှုဌာန များ နှင့် ချိတ်ဆက်ပေးနိုင်သည်။

၅.၃.၆။ HIV ပိုးရှိသည်ဟူသောအဖြေ (အတည်ပြုပြီး) ပေးရာတွင် Counsellor သိသင့်သော အချက်များ

(က) လိုက်နာရန် အသေးစိတ် အဆင့်များ

- HIV ပိုးရှိသည်ဟူသောအဖြေအား နားလည်လက်ခံစေရန် သွေးစစ်ခဲ့သော လုပ်ထုံး လုပ်နည်းများကို ရှင်းပြပါ။
- ပြန်လည်စဉ်းစားရန် Client ကိုအချိန်ပေးပါ။ စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုများပေးပါ။
- Client ၏လတ်တလောစိုးရိမ်ပူပန်မှုများအကြောင်းဆွေးနွေးပါ။
 - ♦ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အထောက်အပံ့များ ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်ရန် Client ကို ကူညီပါ။

- လက်တွဲဖော်ကိုဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်း၏အရေးကြီးပုံကိုဆွေးနွေးပါ။
 - ◆ အသေးစိတ်ကို အခန်း ၇ တွင် ကြည့်ပါ။
- အရင်းနှီးဆုံးအဖော် သို့မဟုတ် မိသားစုအတွင်း အကြမ်းဖက်မှုအန္တရာယ်များကို ဆန်းစစ်ပြီး ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေသော အကြောင်းဆွေးနွေးပါ။
- မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်ခြင်း သို့မဟုတ် “အခြားသူများကို အန္တရာယ်ပြုမည်” ဟူသော ခြိမ်းခြောက်မှုများရှိမရှိ ဆန်းစစ်ပါ။ “အသေးစိတ်ကိုအခန်း ၈ တွင် ကြည့်ပါ။”
- ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်းပြုလုပ်ပေးမည့် နေရာရှိ လုပ်ငန်းစဉ်များကို ရှင်းပြပါ။
- ART ကုထုံးနှင့်ပတ်သက်၍ ရိုးရှင်းသောသတင်းအချက်အလက်များကိုပေးပါ - ကုသရေးနှင့် ကူးစက်မှု အန္တရာယ်လျော့ချရေးကို ဆွေးနွေးပါ။ (အခန်း ၃နှင့် အခန်း ၈)
- လိုအပ်သော လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့မှုအတွက် တိကျသောအချိန်/နေ့ရက်များ စီစဉ်ပေးပါ။ ဥပမာ သွေးစစ်ရန်၊ ဆေးကုသမှုခံယူရန်။

(ခ) ပြင်းထန်သော စိတ်ခံစားမှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း။

- ငိုကြွေးခြင်း - Client ကို ခွင့်ပေးပါ။ ငိုကြွေးခြင်းဖြင့် ၎င်း၏ ခံစားချက်များကို ဖွင့်ထုတ်ခွင့်ရစေမည် ဖြစ်သည်။
- ဒေါသထွက်ခြင်း - စိတ်ကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ထားပါ။ Client အား ၎င်း၏ ခံစားချက်များကို ဖော်ပြခွင့်ပေးပါ။ အဆိုပါခံစားချက်များမှာ ပုံမှန်ဖြစ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုပါ။ အခြားသူများကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်ခြေရှိမရှိ ဆန်းစစ်ပါ။
- တုံ့ပြန်မှုမရှိခြင်း (သို့) အချိန်ကြာမြင့်စွာ တိတ်ဆိတ်နေခြင်းမှာ ထိတ်လန့်ခြင်း (သို့) အခြေအနေကို ငြင်းဆန်ခြင်း (သို့) ခိုကိုးရာမဲ့ခံစားရခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ Client များအတွက် စဉ်းစားရန် အချိန်ပေးရမည်။ သူ/သူမ ခံစားချက်များကို တွေ့ကြုံခံစားရန် အခွင့်အရေးပေးရမည် ဖြစ်သည်။ အချိန်ကြာမြင့်စွာ တိတ်ဆိတ်နေခြင်း(သို့)တုံ့ပြန်မှုမပြုလျှင် “ဒါဟာသင့်အပေါ်ဘယ်လိုသက်ရောက်စေတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်/မကို ပြောပြနိုင်မလား”၊ “အခု သင်ဘာတွေတွေ့နေတယ်၊ ဘယ်လိုခံစားနေရတယ်ဆိုတာကို သိပါရစေ” စသည်ဖြင့် ပြောနိုင်သည်။
- ငြင်းဆန်ခြင်း - ယုံကြည်ရန် ခက်ခဲနိုင်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုပါ။ ကူးစက်မှုအန္တရာယ်များနှင့် သွေးစစ်ရာတွင် အသုံးပြုသော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ အကြောင်းအသိပေးပါ။
 - ကူးစက်မှုအန္တရာယ်များအကြောင်းကို ပြစ်တင်ဝေဖန်မှုမရှိသော ပုံစံမျိုးဖြင့် အသိပေးပါ။

- ပြုလုပ်ခဲ့သော စစ်ဆေးမှုမျိုးစုံသည် တူညီသောရလဒ်များကို ပြနေကြောင်း အသိပေးပါ။
- မေးခွန်းများမေးရန် client ကိုတိုက်တွန်းအားပေးပါ။

(ဂ) ဘေးအန္တရာယ်များ (မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသူများကို အန္တရာယ်ပြုခြင်း) ကို ဆန်းစစ်ရန် စိုးရွံ့မနေပါနှင့်။

- မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်ခြင်းသည် ရောဂါရှာဖွေတွေ့ရှိပြီးနောက် ပထမ (၆) လအတွင်းနှင့် AIDS ဖြစ်ပွားသောအချိန်တွင် အမြင့်မားဆုံးဖြစ်သည်ဟု သုတေသနတွင် ဖော်ပြထား ပါသည်။
- ဦးတည်အုပ်စုအတွင်းတွင် ပါဝင်သူများသည် အဆိုးမြင်ခံရခြင်းနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်းတို့ကြောင့်အန္တရာယ်ပိုများပါသည်-တခါတရံတွင်စိတ်ထိခိုက်ခံစားရသည်။
- Client ကို မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသူများကို အန္တရာယ်ပြုခြင်းတို့နှင့် ပတ်သက်၍ ပြောဆိုခွင့်ပေးလိုက်မှသာလျှင် အဆိုပါ ဘေးအန္တရာယ်များကို တားဆီးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်းသည် Client ကို သင်က ဂရုစိုက်ကြောင်း၊ ကူညီလိုကြောင်း ပြသရာ ရောက်ပါသည်။
- အဆိုပါအကြောင်းအရာများကို ပါးနပ်စွာ မိတ်ဆက်ပြောဆိုခြင်းဖြင့် Client သည် ၎င်း၏ ခံစားချက်များကို ဖွင့်ဟ ပြောဆိုလာနိုင်ပါသည်။

♦ မိမိကိုယ်ကိုသေကြောင်းကြံလိုသောအတွေးရှိမရှိ မေးမြန်းနည်း။

- သွေးမစစ်မီ သတင်းအချက်အလက်ပေးသော အချိန်တွင် မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်း ကြံစည်သည့်အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ တစ်စုံတစ်ရာပြောထားသော Client များအတွက် “သွေးမစစ်ခင်တုန်းက သင်ဟာ အတည်ပြုလို့မရတဲ့ အဖြေ၊ ဒါမှမဟုတ် ပိုးရှိတယ် ဆိုတဲ့ အဖြေမျိုးရခဲ့ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတ်သေမယ်၊ အဆုံးစီရင်မယ်လို့ ပြောခဲ့ဖူးတာကို ကျွန်တော်/မ စိုးရိမ်မိတယ်။ အခုရော အဲလိုမျိုးခံစားနေရသေးလား”
- သွေးမစစ်မီ သတင်းအချက်အလက်ပေးသော အချိန်တွင် မည်သည့်အကြောင်း အရာမျှ ထုတ်ဖော်မပြောသော Client များအတွက် -
“အချို့လူတွေဟာ သူတို့မှာ HIV ပိုးရှိတယ်ဆိုတာကို သိသိချင်းအရမ်းစိတ်ထိခိုက် ခံစားရပြီး မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ဖို့ ဒါမဟုတ် မိမိကိုယ်ကို ဒုက္ခပေးဖို့ စဉ်းစားမိ

တတ်ကြတယ်။ အချို့တွေကတော့ တခြားတစ်ယောက်ယောက်ကို ဒုက္ခပေးဖို့ စဉ်းစားမိတတ်တယ်။ သင်ရော အခု အဲဒီလိုမျိုးခံစားမိသလား၊ ဒါမှမဟုတ် ဒီကနေ ထွက်သွားပြီးတဲ့ နောက်မှာရော အဲဒီလိုမျိုး ခံစားနိုင်တယ်လို့ ထင်သလား။”
ဤသည်ကိုမည်ကဲ့သို့ကိုင်တွယ်ရမည်ကို အခန်း ၈ တွင်ကြည့်ပါ။

(ဃ) “HTS +1” visits ရောဂါသိရှိပြီးနောက်ပိုင်း ပြန်လည်ချိန်းဆိုခြင်း (HIV ပိုးရှိသည်ဟု သိပြီး ပထမဆုံး အကြိမ်ပြန်လည်ချိန်းဆိုခြင်း)

- Client ၏မေးခွန်းများကို ဖြေပေးပါ။
- ရောဂါအခြေအနေသိရှိသွားခြင်းက Client အပေါ်မည်သို့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိမည်ကို ဆန်းစစ်ပါ။ ခက်ခဲသော အရေးကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်၍ ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးပေးပါ။
- ကုသမှုခံယူနိုင်မည့်နည်းလမ်းများ အကြောင်းဆွေးနွေးပါ။
- ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုရှိရာနေရာများသို့ လိုအပ်သလို လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ပေးပါ။

အခန်း (၆) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမူအကျင့်များ၊ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ခံယူသော အလေ့အကျင့်များနှင့် HIV ပိုးကူးစက်မှု အန္တရာယ်

ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ HIV ပိုးကူးစက်မှုလျော့ချရန် လူတိုင်းတွင် တာဝန်ရှိသည်ဟူသော အခြေခံသဘောတရားများ နားလည်စေရန်
- ၂။ ရောဂါကူးစက်မှု ကာကွယ်တားဆီးရေးအပေါ်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အဟန့်အတားများကို နားလည်စေရန်၊
- ၃။ ကူးစက်မှု အန္တရာယ်ရှိသော အမူအကျင့်များဆန်းစစ်ရန်နှင့် ပြောင်းလဲစေရန်၊
- ၄။ ကျန်းမာအောင်နေထိုင်ခြင်းနှင့် အခြားလိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ၊ မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာရောဂါများ ကာကွယ်ခြင်း၊ ကုသခြင်းတို့ ချိတ်ဆက်မှုတို့ နားလည်စေရန်။

၆.၁။ HIV ပိုးကူးစက်မှုလျော့ချရန် လူတိုင်းတွင် တာဝန်ရှိသည်ဟူသော အခြေခံသဘောတရား

၆.၁.၁။ အပြုသဘောဆောင်သော လိင်စိတ်ခံယူမှု သဘောထားများ

- အပြုသဘောဆောင်သော လိင်စိတ်ခံယူမှုသဘောထားသည် HIV ပိုးရှိနေသူများ၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝိသေသခံယူမှု သဘောထားကို သိရှိနားလည်ပြီး ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်ခြေကို လျော့ကျစေရန်၊
- PLHIV များ၏ ဘဝအရည်အသွေး၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝိသေသခံယူမှု သဘောထား၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်းမှ ကင်းလွတ်ခြင်းစသည့် အခွင့်အရေးများကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားသော အခြေအနေများကို အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေမည့် ပတ်ဝန်းကျင်မျိုး ထူထောင်ပေးရန်။

၆.၁၂။ တာဝန်မျှဝေခြင်းနှင့် ကာကွယ်တားဆီးခြင်း

- HIV ပိုးကူးစက်မှုအန္တရာယ်လျော့ချခြင်းသည် လူတိုင်းနှင့်ဆိုင်သော တာဝန်တစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ HIV ပိုးရှိမရှိဟူသော အခြေအနေပေါ်မူတည်ခြင်းမရှိဘဲ လူသားအားလုံး လုံခြုံစိတ်ချရသော လိင်ဆက်ဆံခြင်းကို ကျင့်သုံးသော အမူအကျင့်သည် HIV ပိုး ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ကိုလျော့ချရန် တာဝန်မျှဝေယူခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

၆.၂။ ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ရှိသော အမူအကျင့်များ ဆန်းစစ်ရာတွင်/ပြောင်းလဲရာတွင် သိရှိ ရမည့် အဟန့်အတားဖြစ်စေသော အကြောင်းအရာများ

၆.၂.၁။ တစ်ဦးချင်းစီ၏ အန္တရာယ်ရှိသော အမူအကျင့်များ

- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် မူးယစ်ဆေးထိုးသွင်းသည့် အမူအကျင့်အမျိုးမျိုး
ဥပမာ အမျိုးသမီးအချင်းချင်း လိင်ဆက်ဆံနေသော အမျိုးသမီးများသည် အမျိုး သားများနှင့် ဆက်ဆံရသော လိင်လုပ်ငန်းတွင် လုပ်ကိုင်နေနိုင်ပြီး တပြိုင်နက် တည်းမှာပင် အမျိုးသားလက်တွဲဖော်လည်း ရှိနေနိုင်သည်။
- အချို့သောအခြေအနေများသည် အန္တရာယ်နည်းသော လိင်ဆက်ဆံနည်းတစ်နည်း အဖြစ် ယူဆထားသော်လည်း နောက်ဆက်တွဲ အခြေအနေများကြောင့် ကူးစက်မှု အန္တရာယ်အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်။
ဥပမာ အပြန်အလှန်လက်ဖြင့် လိင်စိတ်ဖြေဖျောက်ပေးခြင်းမှတစ်ဆင့် ထိုးသွင်း ဆက်ဆံခြင်း အဆင့်သို့ ရောက်ရှိသွားခြင်း၊
- ကွန်ဒုံးအသုံးပြုရန် ညှိနှိုင်းရာတွင် ခက်ခဲခြင်း၊
ဥပမာ - လိင်လုပ်သားများ၊

၆.၂.၂။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝိသေသသံယူမှုနှင့် ကူးစက်ရန် အန္တရာယ်ရှိသော အမူအကျင့်များ

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝိသေသသံယူမှု	ကူးစက်ရန် အန္တရာယ်ရှိသော အမူအကျင့်များ
မိမိတို့၏လိင်ဝိသေသသံယူမှုနှင့် ပတ်သက်၍ လူသိမခံစေချင်သောသူ (အပုန်း)	ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ကို လျော့ချရန် ဦးတည်ခြင်းမရှိ
မိမိတို့၏ လိင်ဝိသေသသံယူမှုများနှင့် ပတ်သက်၍ ဆက်လက်ဖုံးကွယ်ထားရန် မလိုအပ်သူ (အပွင့်)	အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်းဖြင့် လွတ်လပ်မှုကို ပြသည်
မိမိ၏ လိင်ဝိသေသသံယူမှုနှင့် ပတ်သက်၍ မသေချာ သေးသောသူ (သူငယ်)	အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံရန် ဖိအားပေးခံရသည်။

၆.၂.၃။ HIV ပိုးရှိပြီး ကူးစက်မှုအန္တရာယ် ဆက်လက်ရှိနေနိုင်ကြောင်း သိရှိရန်

- HIV ပိုးမျိုးကွဲတစ်မျိုးထက်ပို၍ ကူးစက်ခံရခြင်း (Coinfection)၊
- မတူညီသောမျိုးကွဲဖြင့် ရောဂါထပ်မံကူးစက်ခံရခြင်း (Reinfection)၊
- အခြားလိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ၊
- “စမ်းသပ်၍မရနိုင်သော HIV ပိုးကောင်အရေအတွက် (Undetectable viral load)” သို့မဟုတ် “CD4 ပမာဏပုံမှန်ဖြစ်ခြင်း” စသော အခြေအနေများမှာ အခြားသူများကို ရောဂါမကူးစက်ဟု မဆိုလိုပေ။ ဥပမာ စိတ်ဖိစီးမှု၊ တုပ်ကွေး သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ခြင်း စသော အခြေအနေများကြောင့် ရုတ်တရက် ပိုးကောင်ရေ ပမာဏ (Viral load) မြင့်တက်လာနိုင်ပါသည်။
- အောက်ပါအခြေအနေများတွင် ဆေးယဉ်ပါးနေသော ဗိုင်းရပ်စ်မျိုးကွဲများ ကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည် -
 - ◆ ART ကုထုံးသောက်နေသော HIV ပိုးရှိသူနှင့် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊
 - ◆ ဆေးယဉ်ပါးနေသော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိနေသူနှင့် ကုသမှုမခံယူရသေးသောသူတို့နှင့် အကာအကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံခြင်း။
 - ◆ နှစ်ဦးစလုံးတွင် HIV ပိုးရှိပြီး အကာအကွယ်မဲ့လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှ တစ်ဦးကို တစ်ဦး လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်စေနိုင်ခြင်း။

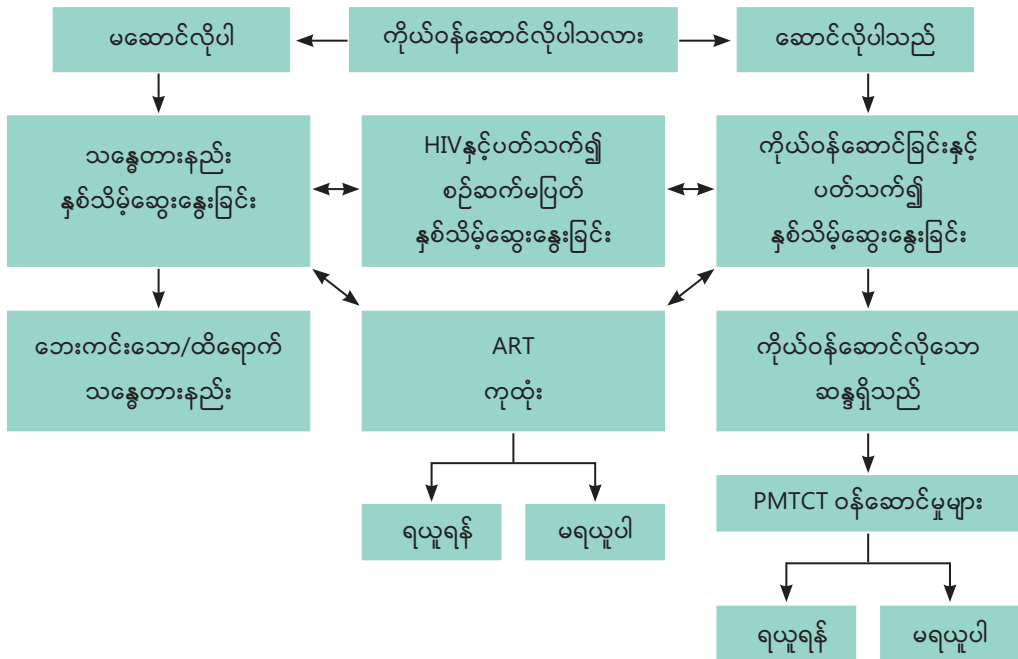
၆.၂.၄။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကွန်ဒုံးအသုံးပြုခြင်း

- HIV ပိုးရှိသူများတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားနည်းချက်များဖြစ်ရခြင်းမှာ ကွန်ဒုံးကြောင့်ဟု ယူဆတတ်ကြပြီး ကွန်ဒုံးသုံးရန် တွန့်ဆုတ်သွားကြခြင်း၊ ဥပမာ အမျိုးသားများတွင် အင်ဒရိုဂျင်ဟိုမုန်းလျော့နည်းခြင်း၊
- လိင်တံထောင်မတ်နေအောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း၊
- သုတ်ရည်ထွက်နှောင့်နှေးခြင်း၊
- အမျိုးသမီးများတွင် အတူနေလိုသောဆန္ဒမရှိခြင်း၊
- ဟိုမုန်းများနှင့်/သို့မဟုတ် ဆေးထိုးပစ္စည်းများကို မျှဝေအသုံးပြုခြင်းသည်လည်း TG Client များအကြား ရောဂါကူးစက်မှုအန္တရာယ်ကို မြင့်မားစေနိုင်ခြင်း၊
- ဆေးအချင်းချင်း ဓာတ်ပြုခြင်း (ARVs နှင့် sildenafil - Viagra® sildenafil နှင့် nitrates)၊

၆.၂.၅။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် သန္ဓေတားခြင်း

(က) ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း

- ၁။ သားသမီးယူမယူ ဆုံးဖြတ်ချက် - ကိုယ်ဝန်ဆောင်လိုပါသလား။
- ၂။ သတင်းအချက်အလက်ရပြီး ဆုံးဖြတ်ချက် (များ) ချမှတ်ခြင်း - သန္ဓေတားနည်းများ၊ HIV နှင့် အခြားလိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်တတ်သောရောဂါ ကာကွယ်ရေး။
- ၃။ ကုသရေးဆုံးဖြတ်ချက် - မိမိကိုယ်တိုင်နှင့်လက်တွဲဖော်အတွက် ARV ကုသုံး၊ PMTCT ၊



(ခ) သန္ဓေတားခြင်း-

- အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးနှစ်ဦးစလုံး၏ တာဝန်ဖြစ်သည်။
- HIV နှင့် အခြားလိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါကို ကာကွယ်ရန် ကွန်ဒုံးကို အသုံးပြုပြီး ကိုယ်ဝန်မရစေရန် အခြားနည်းလမ်းတစ်ခုကို သုံးပါ။

၆.၂.၆။ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ဆက်စပ်နေသော အခြေအနေများနှင့် ကာကွယ်တားဆီးခြင်း

- စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း (Depression) ၊
- စိတ်ပူပန်ခြင်း (Anxiety) ၊
- ပင်ကိုစရိုက်ပြောင်းလဲသွားခြင်း (Personality change) ၊
- စိတ်ဝေဒနာခံစားနေရခြင်း (Psychosis) ၊
- HIV နှင့် ဆက်စပ်နေသော ရူးသွပ်ခြင်း (HIV mania) ၊
- ရောဂါလက္ခဏာမပြသော စိတ်ကစဉ်ကလျားဖြစ်ခြင်း (Asymptomatic Dementia-HAD) ၊
- မူးယစ်ဆေးနှင့်အရက်သေစာသုံးစွဲခြင်း၊

အထက်ပါ စိတ်ကျန်းမာရေးရှိသော သူများသည် -

- o ကွန်ဒုံးသုံးရန် ညှိနှိုင်းရာတွင် အခက်အခဲရှိခြင်း၊
- o ကူးစက်မှုအန္တရာယ်မြင့်မားသော အမူအကျင့်များကို မကြာခဏလုပ်ဆောင်ခြင်း၊
- o လိင်မဆက်ဆံမီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရာတွင် အခက်အခဲရှိခြင်း။ (ကွန်ဒုံးဆောင်ထားရန် မေ့နေခြင်း)
- o ကူးစက်ရောဂါရှိနေသည်ကို သတိမရခြင်း။
- o အနုစိတ် လှုပ်ရှားနိုင်မှုတွင် ကျွမ်းကျင်မှုများဆုံးရှုံးခြင်း၊ (ကွန်ဒုံးအသုံးပြုနည်း အဆင့်ဆင့်တွင် ချောမွေ့ပြေပြစ်မှုမရှိခြင်း)

၆.၃။ ကူးစက်မှု အန္တရာယ်ရှိသော အမူအကျင့်များဆန်းစစ်ရန်နှင့် ပြောင်းလဲစေရန်

၆.၃.၁။ အန္တရာယ်ရှိသော အမူအကျင့်များ

- ပုံမှန်စစ်ဆေးမေးမြန်းပေးရန်၊
- အမူအကျင့် ပြောင်းလဲခြင်း လုပ်ငန်းများနှင့်ဆက်စပ်နေသော ပြဿနာများအားလုံးကို ဦးတည်ဖြေရှင်းသွားရန်၊

(က) HIV ပိုးကူးစက်ခြင်းအတွက် အခြေခံသဘာဝတရား (၄) ရပ် - ESSE

- EXIT - ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ရောဂါပိုးရှိသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှထွက်ရမည်။
- SURVIVE - ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် ၎င်းရှင်သန်နိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ မျိုးတွင်ရှိနေရမည်။
- SUFFICIENT - ရောဂါကူးစက်မှုဖြစ်ပွားရန် လုံလောက်သော ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးပမာဏ ရှိရမည်။
- ENTER - ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးသည် အခြားသူတစ်ဦး၏ သွေးအတွင်းသို့ဝင်ရောက်ရ မည်။

ESSE နှင့် ကူးစက်အန္တရာယ်ရှိမှုအဆင့်

- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအပြုအမူများကို ယေဘုယျအားဖြင့် “အန္တရာယ်မြင့်မား”၊ “အန္တရာယ် အသင့်အတင့်”၊ “အန္တရာယ်နည်း” နှင့် “အန္တရာယ်မရှိ” ဟူ၍ ဆန်းစစ်နိုင်သည်။
- သို့ရာတွင် အန္တရာယ်ရှိမှုအဆင့်သည် အမူအကျင့်ဖြစ်ပေါ်သော အခြေအနေနှင့် ပုံစံ ပေါ်မူတည်၍ အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲနိုင်သည်။
- အချို့သော အပြုအမူများအတွက် HIV ပိုးကူးစက်နိုင်မှု အန္တရာယ်မှာ နည်းပါးသော် လည်း အခြားလိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများအတွက်မူ ကူးစက်မှု အန္တရာယ်ရှိနေဆဲ ဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာ-

- သာမန် နမ်းရှိုက်ခြင်း
- Exit - HIV ပိုးရှိသူ၏ တံတွေးတွင် HIV ပိုးအနည်းငယ်တွေ့နိုင်ပါသည်။
- Sufficient - တံတွေးတွင် ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်လောက်သော HIV ပိုးပမာဏမရှိပါ။
- Survive - တံတွေးသည် အယ်လကာလီ (ဘေ့စ်) ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ HIV ပိုးသည် ရောဂါပိုးမရှိသူ၏ တံတွေးနှင့် ထိတွေ့သောအခါ ဖျက်ဆီးခံရမည်။
- Entry - သွေးအတွင်းသို့ ဝင်နိုင်ရန်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်း မှာ သွေးထွက်နေသော သွားဖုံး သို့မဟုတ် ပါးစပ်အနာမှ ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ဤအခြေအနေမျိုးတွင် နမ်းရှိုက်ရန် ခဲယဉ်းပါသည်။
- HIV ပိုးကူးစက်ခံရရန် အန္တရာယ်မရှိ။

- ပိုင်းရပ်စပ်ပိုးများနှင့် ဘက်တီးရီးယားပိုးများသည် နမ်းရှိုက်ခြင်းမှတစ်ဆင့် ကူးစက်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် HPV1 ပါးစပ်ရေယူနံ၊ ဂနို၊ အသည်းရောင် အသားဝါ အေနှင့်ဘီ၊ ဆစ်ဖလပ် စသော ကာလသားရောဂါတို့သည် ကူးစက်ခံရနိုင်သော အန္တရာယ်ရှိသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းကို အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေပြကဒ်ပြား/အမူအကျင့်ပြကဒ်ပြားများဖြင့် လေ့ကျင့်ရမည်။

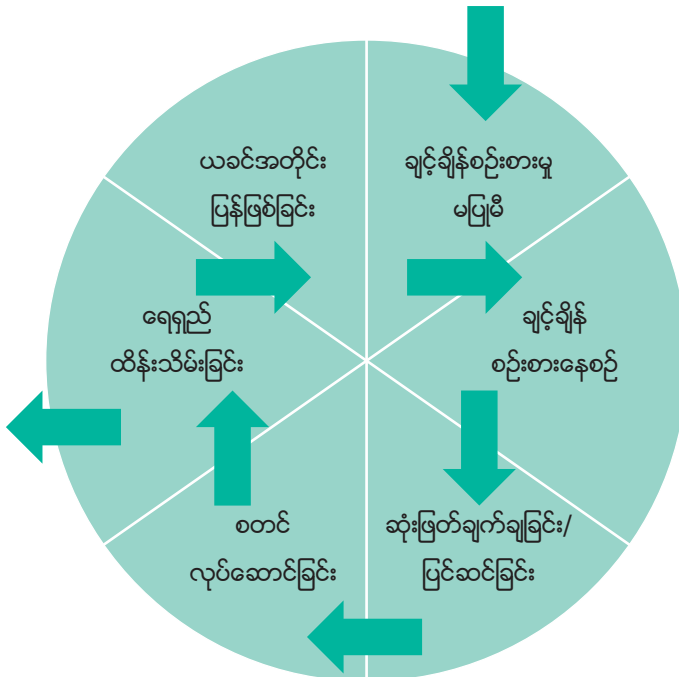
၆.၃.၂။ အမူအကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း

ဆန်းစစ်မှုပြီးသွားသောအခါ ဝန်ဆောင်မှုပေးအပ်သူတာဝန်မှာ ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး ကျန်းမာသော အမူအကျင့်ပုံစံများကို Client များ ရှေ့ရှည်ကျင့်သုံးနိုင်အောင် အားပေးပံ့ပိုးပေးရန်။

(က) အမူအကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း - မေးပါ - သတင်းအချက်အလက်ပေးပါ - မေးပါ

- Client များအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် မည်သည့်အရာများကို လုပ်ဆောင်နေကြောင်း မေးပါ။ အမူအကျင့်ပြောင်းလဲရန် အဆင်သင့်ဖြစ်မဖြစ် ဆန်းစစ်ပါ။ စိန်ခေါ်သော မေးခွန်းများထုတ်ပါ။
- မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်နိုင်သော အမူအကျင့်များ လုပ်ဆောင်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် နည်းလမ်းများနှင့် ပတ်သက်၍ Client ကို သတင်းအချက်အလက်ပေးပါ။
- ပြောင်းလဲမှု နောက်တစ်ဆင့်တက်ရန် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ အမူအကျင့်ပြောင်းလဲရေး အစီအစဉ်ကို အကောင်အထည်ဖော်ရန် မည်သည့်ပံ့ပိုးမှုများ လိုအပ်ကြောင်း Client ကို မေးပါ။

(ခ) ပြောင်းလဲမှုအဆင့်များ



source : Prochaska JO, DiClemente CC, Norcross JC. In search of how people change. Am Psychol 1992;47:1102-4 and Miller WR, Rollnick S. Motivational interviewing: preparing people to change addictive behavior. New York: Guilford, 1991:191-202

- **ချင့်ချိန်စဉ်းစားမှုမပြုမီ** - လူတစ်ဦးသည် အကြံပြုထားသော အမူအကျင့်ကို လိုက်လံ လုပ်ဆောင်လိုသော ရည်ရွယ်ချက်မရှိသေးသောအခါ (လိုက်လံလုပ်ဆောင်ရန် အတွေး ထဲတွင် ရှိချင်မှရှိမည်)။
- **ချင့်ချိန်စဉ်းစားနေစဉ်** - လူတစ်ဦးသည် အမူအကျင့်ကို လိုက်လံလုပ်ဆောင်ရန် ရုတ်တရက် သို့မဟုတ် ရေရှည်ရည်ရွယ်ချက်ထားရှိသည်။ သို့သော် စတင်မလုပ် ဆောင်ရသေးပေ။
- **ပြင်ဆင်ခြင်း** - ရည်မှန်းချက်နှင့်ယှဉ်တွဲ၍ အမူအကျင့်ပြောင်းလဲရန် ကြိုးပမ်းမှု အချို့ရှိပြီး မကြာမီအချိန်တွင် ပြောင်းလဲရန်ခိုင်မာသော ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ပြီး သွားသော အချိန်။
- **စတင်လုပ်ဆောင်ခြင်း** - အမူအကျင့်ကို အပြောင်းအလဲ စတင်လုပ်ဆောင်နေပြီဖြစ် သည်။ သို့သော် အချိန်ကာလ ၆ လအောက်သာ ရှိသေးသည်။
- **ရေရှည်ထိန်းသိမ်းခြင်း** - အမူအကျင့်ပြောင်းလဲပြီး လန့်ချိ၍ ကြာမြင့်လာသော အချိန်ကာလဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်အတွင်းတွင် ကာယကံရှင်သည် ယခင်အတိုင်းပြန် လည် မဖြစ်အောင် စဉ်ဆက်မပြတ် ကြိုးပမ်းလုပ်ဆောင်သည်။

(ဂ) သင်္ကာန်တူ သရုပ်ဆောင်ခြင်း
ဆောင်ရွက်ချက်များနှင့် Client ၏ပြောင်းလဲမှုအဆင့်ကို တိုက်ဆိုင်ဆန်းစစ်ခြင်း
လုံခြုံစိတ်ချရသောလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအမှုအကျင့်များ

ပြောင်းလဲမှုအဆင့်များ	အဆင့်အလိုက်ပံ့ပိုးသောမည့်နည်းလမ်းများ	သတင်းအချက်အလက်ပေးခြင်း	အမှုအကျင့်များကြောင့်အခြားသူများအပေါ် သက်ရောက်မှုများကို ဆွေးနွေးပါ။
ချစ်မိနဲ့စဉ်းစားမှုမပြုမီအဆင့် လုံခြုံစိတ်ချရသော လိင်ဆက်ဆံနည်းများ ကျင့်သုံးရန် မလိုအပ်ဟု Client မှ ဖြစ်သည်။ "လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့ လိင်ဆက်ဆံနည်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော်/မအနေနဲ့ စိတ်ပူစရာအကြောင်း မရှိဘူး"	စာတတ်လမ်းပြပြုခြင်း ပြောင်းလဲရန်လိုအပ်သည့် အခြေအနေချင်းဆင်တူသော အဟန့်အတားများနှင့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ခြေရင်းနည်းများကို မီးမောင်းထိုးပြနေသည့် "အောင်မြင်သောစာတတ်လမ်း" တစ်ပုဒ် client ကိုပြောပြပါ။ ✓ Client တွေ့ထိက တခြားတစ်ယောက်ဟာဆိုရင်...	သတင်းအချက်အလက်ပေးခြင်း Client အခြေအနေအတွက် သီးသန့် ဖြစ်ပါစေ။ ✓ ... နဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်တာတွေ သိထားသလဲ။ ✓ ... နဲ့ပတ်သက်ပြီး ပိုသိဖို့ စိတ်ဝင်စားမလား။	အမှုအကျင့်များကြောင့်အခြားသူများအပေါ် သက်ရောက်မှုများကို ဆွေးနွေးပါ။ ဘယ်လိုအမှုအကျင့်ဟာ ၎င်းတို့ ကျန်းမာရေး ဆိုးကျိုးဖြစ်စေနိုင်သည် ✓ HIV ပိုး ဒါမှမဟုတ် အခြားလိင်မှတဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ တစ်ခုခုရှိနေတာဟာ သင့်ကျန်းမာရေးအပေါ် ဘယ်လိုထိခိုက်နိုင်တာလို့ သင်ထင်ပါသလဲ။
ချစ်မိနဲ့စဉ်းစားနေသောအဆင့် လုံခြုံစိတ်ချရသောလိင်ဆက်ဆံနည်းများ ကျင့်သုံးခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို Client မှ ဖြစ်သော်လည်း ပြောင်းလဲရန် တွန့် ဆုတ်နေသေးသည်။ "ဟုတ်တယ်။ လုံခြုံစိတ်ချမှုမရှိတဲ့ လိင်ဆက်ဆံနည်းတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော်/မ စိတ်ပူတယ်။ ဒါပေမယ့် ..."	မတင်ကျဖြစ်နေသောစားများကို ဖော်ထုတ်ပါ/ အစားထိုးနိုင်မည့်နည်းလမ်းများပြောပြပါ။ Client သည် မည်သည့်အတွက်ကြောင့် တွန့်ဆုတ်နေရသည်ဆိုသည့်အကြောင်းရင်းကို ဖြည့်နိုင်ရန် သူ/သူမကိုကူညီပါ။ ✓ သင့်ကြည့်ရတာ ဆေးသုံးရတာကို နှစ်သက်ပုံပေါ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်ဆေးမှူးလာတဲ့အခါ လုံခြုံစိတ်ချမှုမရှိတဲ့ လိင်ဆက်ဆံတာမျိုး ပြုလုပ်မိမှာကို စိတ်ပူနေတယ်။ ဒီလိုမပူပန်ရအောင် ဘာတွေများပြောင်းလဲလုပ်ဖို့ လိုမလဲ။ ✓ ဒီလို အခြားလိင်မှတဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါကူးစက်ခံရတဲ့အတွက် သင်စိုးရိမ်တိတ်လန့်သွားမှာပဲ။ ဒီလိုမျိုးနောက်ထပ်ဖြစ်ရအောင် ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေနဲ့ လျော့ချနိုင်မယ်ဆိုတာကို သင်စဉ်းစားမိသလား။	အားနည်းချက်အားသာချက်များကို ဆွေးနွေးပါ။ ပြောင်းလဲမှုအတွက် Client ၏ ကုန်ကျစရိတ်နှင့် အကျိုးကျေးဇူးများကို ဖော်ထုတ်ပါ။ ✓ ကွန်ဒုံးသုံးတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင့်အတွက် ကောင်းတာ၊ ဆိုးတာဘာတွေရှိမလဲ။ အစားထိုးနိုင်မည့်နည်းလမ်းများပြောပြပါ။ ကူးစက်မှု အန္တရာယ်လျော့ချရေးနည်းလမ်းများ ✓ ဥပမာ - အရက်/မူးယစ်ဆေးနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုကို ရောနှော၍ မလုပ်ဆောင်ခြင်း	မိမိကိုယ်ကိုကြည့်တတ်စေရန် လိုအပ်သော အမှုအကျင့်များအကြောင်းဆွေးနွေးပါ။ ✓ သင့်မိသားစုကိုကူညီဖို့ အလုပ်လုပ်တာ/ ပညာသင်ယူဖို့လုပ်တာဟာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သင်နေမကောင်းဘူးဆိုရင်အတွက် ကို သင်ဘယ်လိုလုပ်နိုင်ပါ့မလဲ ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအားကိုးစေခြင်း ✓ သင့်မိသားစုကို ကူညီဖို့ အလုပ်လုပ်တာကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သင်ဟာ ခက်ခဲတဲ့ပြောင်းလဲမှုတွေကို လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့တာပဲ။ ✓ ကွန်ဒုံးသုံးတဲ့ အချိန်နဲ့ မသုံးခဲ့တဲ့အချိန် ဘာကွာခြားမှုရှိသလဲ။
လုံးခြုံစိတ်ချရနေသော/ပြင်ဆင်နေသော အဆင့် Client သည် လုံခြုံစိတ်ချရသော လိင်ဆက်ဆံနည်းကို ကျင့်သုံးရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီး စတင်စမ်းသပ်လုပ် ဆောင်ကောင်း လုပ်ဆောင်နေပြီ ဖြစ်သည်။ "HIV ထပ်မံ ကူးစက်ခံရတာ၊ အခြားလိင်မှတဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ကူးစက်ခံရတာတွေကို ကျွန်တော် /မ ကာကွယ်ချင်တယ်"	စတင်ခြင်း/ပြင်ဆင်ခြင်း အမှုအကျင့် ပြောင်းလဲမှုကို ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ပြင်ဆင်ရာတွင် Client ကို ကူညီပါ။ ✓ ဥပမာ - Client သည် ကွန်ဒုံးကိုဝယ်၍ သို့မဟုတ် အဆင့်မြင့်သည့် ကိုယ်နှင့် တပ်တည်းဆောင်ထားရန် ဆန္ဒရှိသည်။ ✓ Client တွင် ကွန်ဒုံးများနှင့် ရေကို အခြေခံ၍ ထုတ်ထားသော ချောဆီများ ရနိုင်သည့် အထောက်အပံ့ရှိသည်။	ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအား၊ ယုံကြည်မှု၊ လက်တွေ့ကျမ်းကျင့်မှုများ တည်ဆောက်ပြီး ပထမမြေလှမ်းကို စတင်ပါ။ ✓ Client သည် လိင်တံအတုတွင် ကွန်ဒုံးကို မှန်ကန်စွာ စွပ်ပြန်နိုင်သည်။ ✓ လိင်ဆက်ဆံဖက်များအား ကွန်ဒုံးစွပ်ရန် တောင်းဆိုခြင်းကို လက်တွေ့ သရုပ်ဆောင်လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။	ထောက်ပံ့ခြင်းနှင့်လွှဲပြောင်းညွှန်ပို့ခြင်း ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသော ဌာနများထံသို့ လွှဲပြောင်းညွှန်ပို့ပေးခြင်းအားဖြင့် ယင်းတို့ကို ဖိနှိပ်လက်လှမ်းမှီ အသုံးပြုနိုင်အောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။ ✓ ကွန်ဒုံးနှင့်ရေကို အခြေခံ၍ ထုတ်လုပ်ထားသော ချောဆီများမည်သည့်နေရာတွင် အဆင့်မြင့်နိုင်သည်ဆိုသည့် သတင်းများပေးပါ။ ✓ သင့်လျော်သော ကူညီပံ့ပိုးရေးအဖွဲ့ ထံသို့ Client ကို ညွှန်ပို့ပါ။
စတင်လုပ်ဆောင်သောအဆင့် Client သည်လုံခြုံ စိတ်ချရသော လိင်ဆက်ဆံနည်းများကို ကျင့်သုံးနေပြီဖြစ်သည်။ "ကွန်ဒုံးကို အမြဲဆောင်ထားပြီး သုံးတယ်"	ပံ့ပိုးမှုများဆက်ပေးပါ။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူများ (Counselor) သူငယ်ချင်းများ ✓ မကူညီသောအခြေအနေများတွင် ကွန်ဒုံးတောင်းဆိုရန် သရုပ်ဆောင် လေ့ကျင့်ပါ။ ✓ ကွန်ဒုံးများနှင့် ရေကို အခြေခံ၍ထုတ်ထားသော ချောဆီများ ပံ့ပိုးပေးပါ။	အစားထိုးနည်းလမ်းများ ရှာဖွေပေးပါ။ လက်တွေ့ဖော်မှု ကွန်ဒုံးသုံးရန် ငြင်းဆိုသောအခါ ✓ ရောဂါ ပိုးစက်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ကို လျော့ချပေးနိုင်သော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမှုအကျင့်များအတွက် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပြီး ယင်းတို့ကိုကျင့်သုံးပါ။	နောက်ဆက်တွဲပံ့ပိုးပေးပါ။ Client ၏ အတွေ့အကြုံများနှင့် ပတ်သက်၍ နောက်ဆက်တွဲ ပံ့ပိုးမှုများ ပြုလုပ်ပေးပါ။ ✓ အောင်မြင်မှုများကို အသိအမှတ်ပြုပါ။ ✓ အခက်အခဲများ ရှိနေသေးပါက ကူညီဖြေရှင်းပေးပါ။

ပြောင်းလဲမှုအဆင့်များ	အဆင့်အလိုက်ပံ့ပိုးသွားမည့်နည်းလမ်းများ
ရေရှည်ထိန်းသိမ်းသောအဆင့် Client သည် ယခင်အတိုင်းပြန်ဖြစ်စေနိုင်မည့် အကြောင်းရင်းများနှင့် ယင်း တို့ကို ရင်ဆိုင်နိုင်မည့် နည်းလမ်း များကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်သည်။ “ဘာတွေဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်/မ ကြုံတွေ့ထားပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြင်ဆင်ထားတယ်”	ယခင်အတိုင်း ပြန်ဖြစ်ခြင်းမှာ ပြောင်းလဲမှု ဖြစ်စဉ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုပါ။ အန္တရာယ်ကင်းသောအမှုအကျင့်များ ပြုလုပ်ရာတွင် ယခင်လိုပြန်ဖြစ်စေနိုင်သော “အကြောင်းရင်း” များကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်နှင့် သူ/သူမအနေဖြင့် ထိုအခြေအနေများကို မည်သို့ ရင်ဆိုင်မည်ဆိုသည်နှင့် ပတ်သက်၍ client ကို ကူညီပါ။ ပြန်ရနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများ ဖော်ထုတ်ပါ ပြောင်းလဲမှုကိုထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည့်အတွက် အစားထိုးနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ရှာပါ။ ကွန်ဒုံး အဆင်သင့်မရနိုင်သော အခါ သို့မဟုတ် လက်တွဲဖော်မှု အသုံးပြုရန် ငြင်းဆန်သော အခါ ✓ ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ကို လျော့ချပေးနိုင်သော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမှုအကျင့်များကို ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပြီး ယင်းတို့ကို ကျင့်သုံးပါ။ ကူညီပံ့ပိုးမှုများကို ဖော်ထုတ်ပါ။ ဘဝတူများ၏ ပံ့ပိုးကူညီမှုများကို ရှာဖွေရာတွင် Client ကို ကူညီပါ။ ✓ ခက်ခဲတဲ့ ရည်သည့်တွေနဲ့ ညှိနှိုင်းတာကို လေ့ကျင့်ဖို့နှင့် သင့်ကို ဘယ်သူက ကူညီနိုင်မလဲဆိုတာကို အတွေ့အကြုံရှိသော သူကိုရှာဖွေရန် စံပြပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြစ်ခြင်း ဘဝတူများအတွင်း စံပြပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ဖြစ်လာစေရန် Client သည် သူ/သူမကို ကူညီပါ။
ယခင်အတိုင်းပြန်ဖြစ်သောအဆင့် Client သည် ကွန်ဒုံးမသုံးသောအချိန်ရှိကောင်းရှိမည်။ “ကျွန်တော်/မ ဒီတစ်ခေါက် ကွန်ဒုံးသုံးဖို့ မေ့သွားတယ်။ ဒါပေမယ့် ...”	ယခင်အတိုင်း ပြန်ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းကို သိအောင်လုပ်ပါ။ ယခင်အတိုင်း ဖြစ်စေသောအခြေအနေများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်နားလည်သဘောပေါက်နိုင်ရန် client ကို ကူညီပံ့ပိုးပါ။ ယခင်အတိုင်းပြန်ဖြစ်စေသော အကြောင်းအရာများ/အဟန့်အတားများကို စီးမောင်းထိုးပြပါ။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည့် အစီအစဉ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ လုံခြုံစိတ်ချရသောလိင်ဆက်ဆံနည်းများ ပြန်လည် စတင်လုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်း မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိစေရန် အားပေးပါ။ အစီအစဉ်ကိုပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။ မြင်ဆင်ပါ။ မည်သည့်အရာများသည် အလုပ်ဖြစ်သည်၊ မည်သည့်အရာများသည် အလုပ် မဖြစ်ဆိုသည်ကို ဖော်ထုတ်ပါ။ ✓ ယခင်လို ပြန်ဖြစ်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေး မဟုတ်ပါ။ ကွန်ဒုံးတို့ပြန်လည် သုံးသပ်ရန်လိုအပ်သည်ဟု ပြသနေသောအရာ တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါ သည်။
ပြီးဆုံးခြင်း	ယခင်အတိုင်းပြန်ဖြစ်စေသော အခြေအနေအားလုံးကို ရင်ဆိုင်ရန် Client တွင် ယုံကြည်ချက် အပြည့် (၁၀၀%) ရှိနေပြီ ဖြစ်သည်။ သူ/သူမကို ချီးကျူးလက်ပြုပါ။ သင်သည် စဉ်ဆက်မပြတ်နောက်ဆက်တွဲပံ့ပိုးမှုများ လုပ်ဆောင်ပေးရန် ရှိနေမည်ဖြစ်ကြောင်း သူ/သူမကို သတိပေးပါ။

၆.၄။ ကျန်းမာအောင်နေထိုင်ခြင်းနှင့် အခြားလိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ၊ မျိုးဆက်ပွား ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာရောဂါများ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်းတို့ ချိတ်ဆက်မှု

၆.၄.၁။ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါ (အခန်း ၃) တွင် ကြည့်ရန်

၆.၄.၂။ Hepatitis B and C (အခန်း ၃) တွင် ကြည့်ရန်

အခန်း (၇) HIV ပိုးကူးစက်ခံရမှုအခြေအနေကို ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်းအတွက် ပံ့ပိုးပေးရန် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်း၏ အရေးကြီးပုံကို သိရှိစေရန်၊
- ၂။ လက်တွဲဖော်ကို ဖွင့်ဟပြောဆိုရာတွင် Client အနေဖြင့်ကြုံတွေ့ရမည့်အခက်အခဲ ပြဿနာများကို ကူညီဖြေရှင်းရန်၊
- ၃။ ဖွင့်ဟပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်းစနစ်များကို သိရှိစေရန်၊
- ၄။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွင့်ဟပြောဆိုရာတွင် တွေ့ကြုံရမည့် အခက်အခဲများကို ကူညီ ဖြေရှင်းရန်၊

၇.၁။ ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်း၏ အရေးကြီးပုံ

- HIV ပိုးမကူးစက်အောင် ကာကွယ်တားဆီးရေး လုပ်ငန်းစဉ်များထဲတွင် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနေရသော အခက်အခဲများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။
- ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်းကြောင့် Client နှင့် သူ၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးဆက်များကို ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် Client နှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) (၂) ဦးလုံးအနေဖြင့် ဖွင့်ဟဝန်ခံခြင်းကို အလောတကြီး လုပ်ဆောင်ရန် မလိုဘဲ ဂရုတစိုက် သေချာစီစဉ်တွေးတောပြီးမှသာ လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။
- ဖွင့်ဟဝန်ခံခြင်းအကြောင်းအရာကို Client အား တစ်ဦးချင်း (သို့) အစုလိုက် သွေးမစစ်ဆေးမီ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း (Pre-test counselling) ပြုလုပ်စဉ်ကတည်း သတိပြုမိစေရန် ထည့်သွင်း ဆွေးနွေးရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် သွေးအဖြေတွင် ပိုးတွေ့ Client များအား Post-test counseling တွင်လည်း ထည့်သွင်းဆွေးနွေးထားရမည်ဖြစ်သည်။

ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်း၏ အရေးကြီးမှု

- Client ကို စိတ်ဖိစီးမှု၊ အထီးကျန်မှုနှင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင် မိမိဘာသာသီးသန့် နေထိုင်မှုများ မဖြစ်စေရန်၊
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ခံယူရာနှင့် ဆေးသောက်ရာတွင် ရရှိနိုင်သော အခက် အခဲများကို မကြုံတွေ့စေရန်၊
- ရောဂါများကို တခြားသူသို့ မကူးစက်စေရန်၊
- Client အနေဖြင့် မိမိ၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို လျှို့ဝှက်ထားခြင်းကြောင့် မိသားစုဝင်များအား ကူးစက်ခဲ့လျှင် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် အပြစ်မကင်းသည့် ခံစားချက် များ မဖြစ်စေရန်၊

၇.၁.၁။ ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်းကြောင့် ရရှိလာမည့် ဆိုးကျိုး၊ ကောင်းကျိုးများ

နည်းလမ်း	ကောင်းကျိုးများ	ဆိုးကျိုးများ
ဖွင့်ဟ ပြောဆိုခြင်း	- လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းထားရသော ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုး လျော့နည်းသွားခြင်း - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကူညီပံ့ပိုးမှု ရရှိနိုင်ခြင်း - ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုများလွယ်ကူစွာ ရရှိစေခြင်း - စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ၊ ဝေဒနာများကို ပွင့်လင်းစွာ ပြောပြနိုင်ခြင်း - သားဆက်ခြားခြင်းနှင့် စိတ်ချရသော လိင်ဆက်ဆံ မှုနည်းများကို ပွင့်လင်းစွာဆွေးနွေးနိုင်ခြင်း - လက်တွဲဖော်ကို သွေးစစ်ဆေးမှုခံယူရန် ကူညီနိုင်ပြီး လိုအပ်ပါက ဆေးကုသမှု ခံယူနိုင်ခြင်း - ရောဂါပိုးမရှိသေးသော လက်တွဲဖော်ထံသို့ HIV ပိုး ကူးစက်မှု လျော့ချနိုင်ခြင်း - အခြား (HIV နှင့် ကာလသားရောဂါများ ထပ်မံကူးစက် ခံရခြင်းကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ခြင်း)	- လက်တွဲဖော်နှင့် သူငယ်ချင်းများ၏ ပစ်ပယ်ခံရနိုင်ခြင်း - ရှုပ်ပွေသူဟု အထင်ခံရခြင်း - ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်း၊ အထင်သေးခံရခြင်း၊ ယုံကြည်မှုမရရှိခြင်း၊ - ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခက်အခဲ များ ကြုံတွေ့ရနိုင်ခြင်း - ကလေးငယ်များကျောင်းတွင် ပြစ်တင် ရှောင်ဖယ်ခံရနိုင်ခြင်း - အလုပ်အကိုင်၊ အခွင့်အလမ်း ဆုံးရှုံးနိုင်ခြင်း - သေစေနိုင်သော ဖျားနာမှုများကိုပင် လျစ်လျူရှုခံရနိုင်ခြင်း - သာမန်ဖျားနာခြင်းများကို HIV ကြောင့် ဟု သတ်မှတ်ခံရနိုင်ခြင်း - ရောဂါရှိသူကြောင့် အခြားသူများက မိမိတို့၏ လုံခြုံမှုလျော့ပါးသည်ဟု စိုးရိမ်ခြင်း
ဖွင့်ဟ မပြောဆိုခြင်း	- လျှို့ဝှက်ထား၍ မည်သူမျှမသိနိုင်ခြင်း - လက်ရှိ အခြေအနေအတိုင်း နေထိုင်နိုင်ခြင်း၊ - ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှု၊ ပြစ်တင်ခံရမှုနှင့် ငြင်းပယ်ခံရမှု များ မဖြစ်နိုင်ခြင်း - အလုပ်ထုတ်ခံရမှုများ မဖြစ်၍ ဝင်ငွေမဆုံးရှုံးနိုင်ခြင်း	- လျှို့ဝှက်ထားရခြင်းသည် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး တစ်ခုကဲ့သို့ ဖြစ်နေခြင်း - ပိုးရှိကြောင်းကို သိသွားမလားဆိုသော စိုးရိမ်စိတ်ဖြစ်နေခြင်း၊ - ဆေးကုသခံယူရန် နှောင့်နှေးခြင်း၊

နည်းလမ်း	ကောင်းကျိုးများ	ဆိုးကျိုးများ
	- အနာဂတ်တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကလေးယူခြင်းတို့မှ တားဆီးမခံရခြင်း။ - မိမိအတွက် မလိုလားအပ်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ရယူရန် ဖိအားပေးမခံရခြင်း	- ဆေးသောက်ရာတွင် ခိုးကြောင် ခိုးဝှက် သောက်ရခြင်း၊ ဆေးသောက်ချိန် မမှန်နိုင်ခြင်း၊ ပျက်ကွက်ခြင်း။ - မိမိလက်တွဲဖော်ကို ကူးစက်နိုင်ခြင်း။ - ရုတ်တရက် သိရှိသွားပါက လက်တွဲဖော်ထံမှ ယုံကြည်မှု ဆုံးရှုံးခြင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း။

၇.၁၂။ HIV ပိုး ရှိမရှိ ဖွင့်ဟပြောဆိုလာစေရန်အတွက် ကြိုတင်ဆွေးနွေးခြင်း

- လက်တွဲဖော်များကို ဖွင့်ဟပြောဆိုရသည်မှာ ခက်ခဲကြောင်း၊
- ဖွင့်ဟပြောဆိုပြီးနောက်ပိုင်းတွင် ဘဝ၏ကြီးမားသော ပြောင်းလဲမှုများ/တုံ့ပြန်မှုများ နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် လိုက်ပါလာနိုင်ကြောင်း၊
- မိမိအခြေအနေနှင့် သင့်လျော်သော အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို စဉ်းစားနိုင်အောင် ကူညီပေးရန် လိုအပ်ကြောင်းနှင့် အများအားဖြင့် Client များသည် အားနည်းချက်များကိုသာ စဉ်းစားမိကြမည် ဖြစ်သည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် Client များသည် မိမိ၏ လက်တွဲဖော်ကို ဖွင့်ဟပြောဆိုရန်အတွက် စိုးရိမ်မှုနှင့် အခက်အခဲများကို ကြုံတွေ့ခံစားရလေ့ရှိသည်။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) အနေဖြင့် Client ၏ ကြုံတွေ့ခံစားနေရသည့် အဓိကစိုးရိမ်စိတ်၊ အကြောင်းအရာကို ဖော်ထုတ်သော စိန်ခေါ်မေးခွန်း မေးရန်လိုအပ်သည်။ စိန်ခေါ်မေးခွန်းမေးခြင်းအားဖြင့် ၎င်းတို့၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ လျော့ကျသွားနိုင်ကာ ဖွင့်ဟပြောဆိုနိုင်ရန် ပိုမိုအားရှိလာနိုင်မည်။ Client သည် စာရေးတတ်၊ ဖတ်တတ်ပါက ဇယားတစ်ခုဆွဲကာ Client ၏ ရှုထောင့်မှနေ၍ မြင်ရသော အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို နက်နက်နဲနဲ စဉ်းစားစေခြင်း၊ Client မှ ဖြေကြားစဉ် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) မှ မှတ်စုရေးမှတ်ကာ Client ကို အနှစ်ချုပ် ပြန်လည်ပြောပြပေးခြင်းမျိုး ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ဥပမာ Client မှ သူ့အမျိုးသမီးကို သူ့မှာ HIV ပိုးရှိတာ ပြောပြလို့မရဘူး၊ စိတ်ဆိုးပြီး တခြားသူတွေကို လျှောက်ပြောလိမ့်မယ် ပြောဆိုရာတွင် ၎င်းClient တွင် သူ၏အဓိက စိုးရိမ်စိတ်မှာ အမျိုးသမီးကြောင့် တခြားသူများသိရှိမှုကို စိုးရိမ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းအချက်ကို စိန်ခေါ်မေးခွန်းထုတ်ခြင်းဖြင့် သူ၏ စိုးရိမ်စိတ်ကို လျှော့ပါးစေနိုင်သည်။ “သင့်မိန်းမမှာလည်း ဒီအကြောင်းအရာကို လျှို့ဝှက်ချက်အနေနဲ့ထားဖို့ အကြောင်းပြချက်ကောင်းတွေရှိလိမ့်မယ်လို့ မထင်ဘူးလား။ ဥပမာ သူ့မှာလည်း HIV ပိုးရှိနေမှာပဲလို့ လူတွေအတင်းပြောမှာကို သူမမစိုးရိမ်နိုင်ဘူးလား”

Client များအနေဖြင့် မိမိတွင် HIV ပိုးရှိနေကြောင်း ဖွင့်ဟပြောဆိုလိုက်ခြင်းသည် မိမိ၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံယူချက် သဘောထားများကိုပါ ဖွင့်ဟဝန်ခံလိုက်သကဲ့သို့ ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု တွေးထင်မိတတ်ကြပါသည်။ လိင်လုပ်သားများသည်လည်း ၎င်းတို့လုပ်ကိုင်နေသော အလုပ် ကို ဖွင့်ဟဝန်ခံရန် လိုအပ်သည်ဟု ခံစားကြရပါသည်။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) အနေဖြင့် Client ကို ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ရန် မလိုအပ်ကြောင်းနှင့် ရောဂါမည်ကဲ့သို့ ကူးစက်ခံရသည်ကို ဖွင့်ဟပြောဆိုရန် မလိုအပ်ကြောင်း အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်ပါသည်။

၇.၁.၃။ ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်းဆိုင်ရာ နည်းလမ်းများ

- ၁။ Client မှ လက်တွဲဖော်/ မိသားစုကို မိမိကိုယ်တိုင် တစ်ဦးတည်းပြောပြခြင်း၊
- ၂။ Client သည် လက်တွဲဖော်/မိသားစုကိုဆေးခန်း (သို့) ဝန်ဆောင်မှုရှိရာ နေရာသို့ ခေါ်လာပြီး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) ၏ ရှေ့တွင် Client ကိုယ် တိုင်ပြောပြခြင်း၊
- ၃။ Client သည် လက်တွဲဖော်/မိသားစုကိုဆေးခန်း (သို့) ဝန်ဆောင်မှုရှိရာ နေရာသို့ ခေါ် လာပြီး Client ရှေ့တွင် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) မှ ပြောပြခြင်း၊
- ၄။ Client ၏ ခွင့်ပြုချက်နှင့်အတူ Client မရှိသောအချိန်တွင် ၎င်းကိုယ်စား နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) မှ ဖွင့်ဟပြောဆိုပေးခြင်း၊
- ၅။ Client သည် ယုံကြည်ရသော မိတ်ဆွေ၊ မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်း အဝိုင်းမှ တစ်ဦးဦးကို ဦးစွာဖွင့်ပြောပြီး၎င်းမှ ကိုယ်စားဖွင့်ဟပြောဆိုပေးခြင်း။

Client သည် ဖွင့်ဟပြောဆိုရန်အတွက် သူ/သူမနှစ်သက်ရာ နည်းလမ်းကို ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ် ပြီး သွားပါက နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) အနေနှင့် နည်းလမ်း အမျိုးမျိုးဖြင့် ကူညီပံ့ပိုးမှုများ ပေးအပ်နိုင်ပါသည်။

(က) ကိုယ်တိုင်ဖွင့်ဟပြောဆိုရန်အတွက် နည်းပေးလမ်းပြခြင်း

Client ကို ကူညီနိုင်သည့် အဓိကနည်းလမ်းတစ်ခုမှာ မည်သည့်အတွက်ကြောင့်၊ မည်သည့် အချိန်၊ မည်သည့်နေရာ၊ မည်ကဲ့သို့၊ မည်သည့်အကြောင်းကို ဖွင့်ဟပြောဆိုရမည် စသည် တို့ကို စဉ်းစားရာတွင် ကူညီပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်းဆိုင်ရာ နည်းလမ်း များ အားလုံးအတွက် အရေးကြီးသော်လည်း ကိုယ်တိုင်ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်း နည်းလမ်း အတွက် ပိုအရေးကြီးပါသည်။

- **မည်သည့်အတွက်ကြောင့်**

ဖွင့်ဟပြောဆိုရသည့် ရည်ရွယ်ချက်၊ အကြောင်းရင်းနှင့် မည်ကဲ့သို့သော တုံ့ပြန်မှုများကို မျှော်လင့်ထားကြောင်း Client နှင့် စဉ်းစားဆွေးနွေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

- **မည်သည့်အချိန်**

Client အနေဖြင့် ဖွင့်ဟပြောဆိုရန်အတွက် သင့်လျော်သော အချိန်ကို စဉ်းစားထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ လက်တွဲဖော်၏ စိတ်ခံစားမှုများကို တွေ့မြင်နိုင်ရန် မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှအနားတွင် မရှိသောအချိန် (ဥပမာ သားသမီးများ အိပ်နေချိန်) မှသာ ဖွင့်ဟပြောဆိုရန် သတိပေးသင့်သည်။ စကားများ ငြင်းခုံနေချိန်တွင် ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်းမျိုးကို ရှောင်ရှားသင့်ပါသည်။

- **မည်သည့်နေရာ**

မည်သည့်နေရာသည် အတွင်းရေးများကို ဆွေးနွေးရန်သင့်တော်သည်၊ နှစ်ဦးစလုံးအတွက် လုံခြုံစိတ်ချသော နေရာဖြစ်သည်ကို Client စဉ်းစားနိုင်ရန် ကူညီပေးဖို့ လိုအပ်သည်။

- **မည်သည့်အကြောင်းကို**

အကြောင်းအရာကို မည်ကဲ့သို့ စတင်ပြောဆိုမည်ကို Client နှင့်အတူ ပြင်ဆင်ပြီး လက်တွဲဖော်မှ တုံ့ပြန်နိုင်ခြေရှိသည့်ပုံစံများကို ကြိုတင်တွေးဆထားပါ။ လက်တွဲဖော်၏ တုံ့ပြန်မှုများကို အပြုသဘောအနေဖြင့် ပြန်လည်တုံ့ပြန်နိုင်ရန် Client နှင့်အတူ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားနိုင်ပါသည်။ Role-play သည် အလွန်အသုံးဝင်သော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး ဖုန်းမှတစ်ဆင့်သော်လည်းကောင်း၊ မျက်နှာချင်းဆိုင် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးရာတွင်သော်လည်းကောင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ လက်တွဲဖော်မှမည်ကဲ့သို့ တုံ့ပြန်မည်ကို ကြိုတင်မှန်းဆရာတွင် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) သည် လက်တွဲဖော်၏ နေရာမှဝင်၍ သရုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သည်။ မည်သည့်အကြောင်းအရာများကို ဖွင့်ဟပြောဆိုမည်ကို Client အနေဖြင့် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရန် အရေးကြီးသည်။

ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ဖွင့်ဟဝန်ခံခြင်းနည်းလမ်းများ

- **အပြည်အဝှမ်းဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်း**

မည်သည့်အရာမျှချန်လှပ်မထားဘဲ ဖွင့်ဟပြောဆိုရန် Client မှ အပြည့်အဝသဘောတူသည်။

- တစ်ပိုင်းတစ်စဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်း

အချို့အကြောင်းအရာများ (HIV အခြေအနေ) ကို ဆွေးနွေးမည်၊ သို့သော် ကျန် အကြောင်းအရာများ (လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာခံယူမှု သဘောထားများ၊ မည်ကဲ့သို့ ကူးစက် ခံရသည်၊ မူးယစ်ဆေးထိုးခြင်း၊ လိင်လုပ်ငန်းစသော အန္တရာယ်ရှိသည့် အမူအကျင့် များ) ကို မဆွေးနွေးပါ။

ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အခြေအနေများအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

လက်တွဲဖော်ကို HIV ပိုးရှိမရှိ စစ်ဆေးခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုခံယူခြင်း၊ လက်တွဲဖော်ထံမှ ပံ့ပိုးမှု ရယူခြင်းနှင့် ဖွင့်ဟပြောဆိုပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် နှစ်ဦးကြားပြဿနာများကို မည်ကဲ့သို့ စီမံခန့်ခွဲမည်ကို Client နှင့်အတူ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။

(ခ) Client သည် လက်တွဲဖော်/မိသားစုကိုဆေးခန်း (သို့) ဝန်ဆောင်မှုရှိရာ နေရာသို့ ခေါ် လာပြီး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) ၏ ရှေ့တွင် Client ကိုယ်တိုင် ပြောပြခြင်း

(ဂ) Client သည် လက်တွဲဖော်/မိသားစုကိုဆေးခန်း (သို့) ဝန်ဆောင်မှုရှိရာနေရာသို့ခေါ် လာပြီး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) မှ ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်း။

- မည်သည့်အကြောင်းကိုပြော၍ မည်သည့်အချက်ကို မပြောဘဲနေရမည်ကို ကြိုတင်၍ ပြင်ဆင်ထား သင့်ပေသည်။
- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) နှင့် Client နှစ်ဦးသေချာစွာ တိုင် ပင်၍ စဉ်းစားထားသည်များကို ချရေးထားသင့်သည်။
- မည်သို့စတင်ဖွင့်ပြောမည်။
- ဖွင့်ပြောလိုက်ပါက Client ၏ အဖော်မှ မည်သို့တုံ့ပြန်နိုင်မည်။ (ဒေါသထွက် ခြင်း၊ ရန်မှုနိုင်ခြင်း)
- မည်သည့်အချက်များကို ဖွင့်ပြော၍ မည်သည်ကို မပြောဘဲနေမည်ကို ကြိုတင် တိုင်ပင်ထားခြင်း။
- Client ကိုယ်တိုင် ထိုအချိန်တွင် မည်သို့ပြုမူနေထိုင်မည်ကို ကြိုတင်တွေးထား ခြင်း။
- ဆွေးနွေးနှစ်သိမ့်မှုပြီးသောအခါ Client နှင့် ၎င်း၏လိင်ဆက်ဆံဖက် မည်သို့ ဆက်လက်ပြုမူ နေထိုင်မည်ကို ကြိုတင်စဉ်းစားခြင်း။

(ဃ) Client ၏ခွင့်ပြုချက်နှင့်အတူ Client မရှိသောအချိန်တွင် Client ကိုယ်စား နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာပေးသူ (Counsellor) မှ ဖွင့်ဟပြောဆိုပေးခြင်း၊

Counsellor မှ လိင်ဆက်ဆံဖက်အား လက်ခံလာအောင် ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်နိုင်ရန် အရင်ဆုံး Client နှင့် သေချာစွာဆွေးနွေးရန် လိုအပ်သည်။ Client မပါဘဲ လိင်ဆက်ဆံဖက်အား နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) မှ ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်းအား သဘောတူကြောင်းနှင့် မည်သည့်အချက်အလက်များကို ပြောဆိုမည်ဖြစ်ကြောင်း သဘောတူသည့် လက်မှတ်ထိုးမှု ပြုလုပ်ထားရန် လိုအပ်ပေသည်။

ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်များမှာ

- ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွင် သင့်လျော်သည်။
- ဖွင့်ဟပြောကြားစေလိုသူ/ လိင်ဆက်ဆံဖက်အား Client ကိုယ်တိုင်ဆေးခန်းသို့ ခေါ်ဆောင်လာရမည် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ Client မပါပါက Client စေလွှတ်သူဖြစ်ကြောင်း အထောက်အထားပါရမည် ဖြစ်သည်။
- ရန်မူလိုသည့် အပြုအမူ၊ အန္တရာယ်နှင့် ရင်ဆိုင်ရဖွယ်ရှိ မရှိ ကြိုတင်တွက်ဆထားရန် လိုသည်။
- ထိုသို့ ဖွင့်ဟပြောဆိုပြီးပါက Client နှင့် လိင်ဆက်ဆံဖက်၏ ပြောဆိုဆက်ဆံ နေထိုင်မှုကို ကြိုတင် တွက်ဆထားရန်လိုသည်။

(င) Client သည် ယုံကြည်ရသောမိတ်ဆွေ၊ မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းမှ တစ်ဦးဦးကို ဦးစွာဖွင့်ပြောပြီး ၎င်းမှကိုယ်စား ဖွင့်ဟပြောဆိုပေးခြင်း (တတိယလူ သုံး၍ ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်း)

ဤနည်းလမ်းမှာ မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦး (သို့မဟုတ်) လိင်ဆက်ဆံဖက်အား ဩဇာလွှမ်းမိုးမှုရှိသော မိတ်ဆွေ၊ ဆရာသမားတစ်ဦးဦးမှ Client ၏ ကိုယ်စားဖွင့်ဟပြောဆိုစေခြင်းဖြစ်သည်။ တတိယလူအား နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) နှင့် Client တို့မှ မည်သို့ပြောဆိုလျှင် သင့်တော်မည်ကို အတူတကွ ကြိုတင်စဉ်းစားထားပေးရမည်။ တတိယလူအား Client ၏ လျှို့ဝှက်သင့်သည့် အတွင်းရေးကိစ္စများကို လျှို့ဝှက်၍ တစ်ဖက်လူက ရောဂါပိုးရှိကြောင်း လက်ခံလာအောင် ပြောဆိုရန် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာပေးသူ (Counsellor) မှ ကူညီပေးရပေမည်။

၇.၂။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံယူချက်သဘောထားများအား ဖွင့်ဟပြောဆိုရန် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း

အများအားဖြင့် Client များသည် ၎င်းတို့၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာခံယူချက် သဘောထားများကို လက်တွဲဖော်၊ မိသားစုသို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများအား ဖွင့်ပြောသင့်၊ မပြောသင့်ဆုံးဖြတ်ချက် ချရာတွင် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) များထံမှ အကူအညီတောင်းခံရ တတ်ပါသည်။

၇.၂.၁။ ဖွင့်ဟပြောဆိုရန် ဆုံးဖြတ်ခြင်း

- ကာယကံရှင်သည် မိမိကိုယ်တိုင် မိမိ၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံယူချက်သဘောထားများ လက်ခံရန်နှင့် ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်း၏ ခိုင်လုံသည့် အကြောင်းအရင်းများ ရှိရန် အဓိက လိုအပ်ပါသည်။
- မိဘများတွင် အတွေ့ရများသော စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ၊

ဥပမာ -

- ◆ “လူတွေကတော့ ကျွန်တော်/မတို့ကို မိဘဆိုးတွေလို့ ထင်ကြတော့မယ်၊ ဘာလို့ လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်/မတို့ရဲ့ သား/သမီးက စိတ်မမှန်ဘဲ ယောက်ျား/မိန်းမ တွေကို နှစ်သက်နေလို့ လေ။”
- ◆ “လိင်တူကို စိတ်ဝင်စားတာဟာ မူမမှန်ဘူး၊ ဓမ္မတာမဟုတ်ဘူးလို့ လူအတော် များများက မြင်ကြတယ်။ ကျွန်တော်/မသားဟာ တခြားအမျိုးသားတွေနဲ့အတူ နေတယ် ဆိုတာကို တခြားမိသားစုတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် တွေကသိရင် သူ့ကိုဘယ်လို ဆက်ဆံကြမလဲ။”
- ◆ “ကျွန်တော့်သား/သမီးက ဘယ်တော့မှ ကလေးမရတော့မှာကို စိတ်ပူတယ်။ မိဘတိုင်းကတော့ မြေးလိုချင်ကြတာပဲလေ။”
- အများအားဖြင့် Client ၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာခံယူချက် သဘောထားများကို အခြား သူများက စိတ်အနှောင့်အယှက်မဖြစ်ဘဲ လက်ခံသည်ဆိုပါက မိဘများ/ဆွေမျိုး များ စိတ်ဖိစီးမှု လျော့နည်းသွားမည်၊ Client မှ အပြုသဘောဆောင်သော နေထိုင် နည်းများနှင့် လိုက်လျောညီထွေပိုမို နေထိုင်နိုင်မည်၊ HIV ပိုး ကူးစက်နိုင်သော အမှု အကျင့်များ လုပ်ကိုင်မည့် အခွင့်အလမ်း ပိုနည်းသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း မိဘများနှင့် အခြားမိသားစုဝင်များကို အားပေးပြောကြားရန် လိုအပ်ပါသည်။ မိဘများကိုလည်း ၎င်းတို့သည် သားသမီးများကို ကောင်းစွာပြုစု ပျိုးထောင်ခဲ့ ခြင်းမရှိသော မိဘများ မဟုတ်ကြောင်း အားပေးပြောဆိုရပါမည်။

၇.၂.၂။ ဖွင့်ဟပြောဆိုရန်နည်းလမ်းများ

Client တစ်ဦးအနေဖြင့် ၎င်း၏လက်တွဲဖော်များ၊ မိသားစုများ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများကို ဖွင့်ဟ ပြောဆိုနိုင်သည့်နည်းလမ်းများစွာရှိပါသည်။

- **မည်သူ့ကို**

အချို့သောအမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးများသည် အစ်ကို/မောင်/ညီ သို့မဟုတ် အစ်မ/ညီမ/မောင်နှမဝမ်းကွဲ၊ ဦးလေး၊ အဒေါ်တို့ကို ယုံကြည်ကြပြီး ၎င်းတို့ကို လက်ခံမည်၊ အခြား မိသားစုဝင်များအား ပြောပြရာတွင် ကူညီပံ့ပိုးပေးမည်ဟုထင်ကြပါသည်။ Client သည် မိဘကို ဖွင့်ဟပြောဆိုရန် အဆင်သင့်ဖြစ်သောအခါ မိဘနှစ်ဦးအနက် မှ ၎င်းနှင့် အရင်းနှီးဆုံးသူကို ဦးစွာဖွင့်ပြောရန် အကြံပေးနိုင်ပါသည်။

- **မည်သည့်အချိန်**

အကြောင်းအရာကို မသင့်လျော်သောအချိန်တွင် “ရှေ့နောက် မစဉ်းစားဘဲ ပြောချသော” ပုံစံမျိုးမဖြစ်စေရန် Client များကိုအကြံပေးပါ။ ဖွင့်ဟပြောဆိုရန်အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုမရှိသော အချိန်မျိုးကို ရွေးချယ်နိုင်ရန် လမ်းညွှန်ပေးပါ။

- **မည်သည့်နေရာ**

Client နှင့် မိသားစုအကြား ဆက်ဆံရေးမှာ မူလကပင် တင်းမာမှုများရှိနေခဲ့ပါက၊ အထူးသဖြင့် Client သည် မိဘအိမ်တွင်မနေပါက၊ မိဘအိမ် မဟုတ်သည့် အခြားနေရာ တစ်ခုတွင် တွေ့ဆုံရန်အကြံပေးသင့်ပါသည်။

- **မည်ကဲ့သို့**

နောက်တစ်နည်းမှာမိဘများကိုနှုတ်ဖြင့်ပြောကြားမည့်အစားစာရေး၍ ၎င်းတို့ထံသို့ ပေးပို့ခြင်းဖြစ်သည်။ စာတွင် ဖွင့်ပြောရမည့်အရာမှာ ၎င်းတို့အတွက်နှုတ်ဖြင့် ဖွင့်ပြောရန် ခက်ခဲကြောင်း၊ သို့ဖြစ်ရာ ၎င်းတို့ပြောဆိုလိုသောအရာများကို စာဖြင့် ချရေးကာ ရှင်းပြလိုကြောင်း ရှင်းပြနိုင်သည်။

၇.၂.၃။ မိသားစုဝင်များ၏ တုံ့ပြန်မှုများကို မည်ကဲ့သို့ထိန်းချုပ်ရန်နှင့် ပတ်သက်၍ Client များကို ပေးအပ်နိုင်သော အကြံဉာဏ်များ

- အငြင်းပွားရန် အခြေအနေဖြစ်ပေါ်စေကာမူ မိမိစိတ်ခံစားမှုများကို ထိန်းချုပ်ရန် အကြံ ပေးပါ။ စကားများရန်ဖြစ်ခြင်းသည် နောင်တရစေနိုင်သော (သို့) ဒေါသထွက်ပြီး အိမ်မှ ထွက်ခွာရစေနိုင်သော အခြေအနေကိုသာ ရရှိစေမည် ဖြစ်သည်။

- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူအနေဖြင့် Client ၏ အချို့သော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အခြေအနေများကို မိဘများနှင့် ဆွေးနွေးရမည်ဆိုပါက “သတင်းအချက်အလက်များ ဖွင့်ဟပြောဆိုရန် သဘောတူခွင့်ပြုချက်” ဖောင်ပုံစံတွင် Client ၏ လက်မှတ်ကို ရယူထားရမည်။
*Consent Form ကို နောက်ဆက်တွဲတွင် ကြည့်ရန်။

၇.၂.၄။ မိသားစုဝင်များ ကြုံတွေ့ရမည့် ဖြစ်စဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ Client များ သိမြင်လာအောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်း

- ဖွင့်ဟပြောဆိုရာတွင် မိဘများမှ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်မှုနှင့် စိတ်သောကရောက်နေသော ခံစားမှုများရှိနေနိုင်သည်။ ၎င်းခံစားမှုများကို ကျော်လွှားနိုင်သည်အထိ Client မှ “ဦးဆောင်” ပေးသွားရန် လိုအပ်သည်။ မိဘများ/မိသားစုဝင်များအနေဖြင့် ပံ့ပိုးမှုများလိုအပ်နိုင်သည်။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှစ်သက်မှုမှာ “ရွေးချယ်မှု” သို့မဟုတ် “ဘဝနေထိုင်မှု” မဟုတ်ကြောင်းနှင့် ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ မိဘများကြောင့်မဟုတ်ကြောင်းကို စိတ်ရှည်စွာ ရှင်းပြရန် လိုအပ်သည်။
- အခြေအနေသည် ဘာသာရေး သို့မဟုတ် ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံများနှင့် သဘောထား ကွဲလွဲနေကြောင်း မိသားစုများက တွေ့ကြုံခံစားကြရမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ ဖွင့်ဟပြောဆိုလိုက်သော သူသည် ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်း၊ အပြစ်ရှိသည်ဟု နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် ခံစားနိုင်ပြီး (သို့မဟုတ် ရောယှက်၍) တုံ့ပြန်နိုင်ကြောင်း နားလည်ရန်လိုသည်။ အဆိုပါ ခံစားချက်များမှာ ၎င်းတို့ကို ချစ်ခင်သောကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းဖြစ်ကြောင်း Client များကို သတိပေးထားရန် လိုအပ်သည်။

၇.၂.၅။ ပုံမှန်လက်တွဲဖော်တစ်ဦးအား လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာခံယူချက် သဘောထားများအား ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်း

ပုံမှန် လက်တွဲဖော်များအား Client မှ ဖွင့်ဟပြောဆိုရန် လိုအပ်သော အကြောင်းရင်းအချို့မှာ-

- ၎င်း၏ လက်တွဲဖော်သည် ၎င်း၏လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာခံယူချက် သဘောထားများကို သံသယရှိနေသည်ဟု ထင်သောအခါ။

- ၎င်း၏ လျှို့ဝှက်ချက်ကို ဆက်လက်မထိန်းသိမ်းထားနိုင်ဟု စဉ်းစားသောအခါ၊
- အခြားသောအမျိုးသားများ/အမျိုးသမီးများနှင့် လိင်ဆက်ဆံနေသည့်အကြောင်းကို သိရှိ သွားမည်ကိုသိသော်လည်း ထိုအပြုအမူများကို လုပ်ဆောင်နေသောအခါ၊
- ၎င်း၏လက်တွဲဖော်သို့ HIV သို့မဟုတ် အခြားလိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါတစ်မျိုးမျိုးစသော ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်တစ်ခုခု ကျရောက်စေနိုင်သောအခါ၊
- Client များသည် ၎င်းတို့ဇနီး သို့မဟုတ် ပုံမှန်လက်တွဲဖော်ကို ဖွင့်ဟပြောဆိုရန် အချိန်ရောက်ပြီဟု စဉ်းစားမိသောအခါ။

ဤတွင်လည်း ကာယကံရှင်သည် မိမိ၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံယူချက်သဘောထားနှင့် ပတ်သက်၍ ကိုယ်တိုင်သက်တောင့်သက်သာရှိနေရန် လိုအပ်ပါသည်။

လက်တွဲဖော်အား ဖွင့်ဟပြောဆိုရာတွင် ၎င်းတို့အပေါ် လက်တွဲဖော်မှ ကြိုတင်သံသယ မရှိပါက ကြီးမားသော ထိတ်လန့်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း သတိထားသင့်သည်။

ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့်မေးခွန်းများနှင့် အဖြေများကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားရန် အကြံပြုသင့်ပါသည်။

ဥပမာ

- သူ/သူမကိုအရင်က ဘာကြောင့်မပြောပြတာလဲ။
- အမြဲတမ်းလိင်တူချစ်သူ (Gay) ဖြစ်နေခဲ့တာလား၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမနှစ်မျိုးစလုံးကို စိတ်ဝင်စားခဲ့တာလား။
- လက်ထပ်ခဲ့စဉ်က တကယ်ချစ်ခဲ့သလား။
- အခုရော ချစ်သေးရဲ့လား။
- ဒီနှစ်တွေမှာ အတူနေခဲ့တာဟာ ဟန်ဆောင်နေခဲ့တာလား။
- တခြားယောက်ျားတွေနဲ့နေနေသလား။
- သင့်မှာ တခြားချစ်သူရှိနေတာလား။
- ငါတို့နှစ်ယောက် ရှေ့ဆက်ဘာလုပ်ကြမလဲ။

အခန်း (၈) Client များ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာနေထိုင်ရန်နှင့် စဉ်ဆက်မပြတ် ကုသမှုခံယူနိုင်ရန် ကူညီပံ့ပိုးခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

- HIV ပိုးရှိသော Client များ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ရန်နှင့် စဉ်ဆက်မပြတ် ကုသမှုခံယူရာတွင် ကူညီပံ့ပိုးရန်။
- Client များအား ကုသမှုအတိုင်း လိုက်နာစေရန် ပံ့ပိုးနိုင်ရန်။
- Client များကို စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ပံ့ပိုးနိုင်ရန်။
- မူးယစ်ဆေးထိုးသွင်းသူများကို ကုသရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ပံ့ပိုးပေးနိုင်စေရန်။
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ကုသမှုအတိုင်းလိုက်နာခြင်း၊ ထိရောက်ခြင်းတို့ အတွက် အာဟာရ၏ အရေးကြီးပုံကို ရှင်းပြတတ်ရန်။
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ကုသမှု ထိရောက်ခြင်းတို့အတွက် သွား-ခံတွင်း ကျန်းမာရေး၏ အရေးကြီးပုံကို ရှင်းပြတတ်ရန်။
- ပြုစုစောင့်ရှောက်သည့်လုပ်ငန်း၌ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ခြင်း၏ အရေးကြီးပုံကို နားလည်လာစေရန်။

၈.၁။ ART ကုထုံးနှင့် ဆေးယဉ်ပါးခြင်း

- Antiretroviral Drug (ARV) ဆိုသည်မှာ HIV ပိုးများ ပွားများခြင်းကိုရပ်တန့်ပေးသည့် ဆေးကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ Antiretroviral Therapy (ART) ကုထုံးသည် စတင်သောက်သုံးသည်နှင့် တစ်သက်လုံးသောက်သုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ART ကုထုံး၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ HIV ပိုးများပွားများခြင်းကို ထိန်းထားခြင်းဖြင့် အသက်ရှည်ရှည်နှင့် သက်တမ်းစေ့နေထိုင်နိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ART ကုထုံးသည် HIV နှင့် ဆက်စပ်နေသော၊ နာမကျန်းဖြစ်မှုများနှင့် သေဆုံးမှုများကို လျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။

- ART ကုထုံး ထိရောက်မှုရှိစေရန် Client တစ်ဦးသည် ညွှန်းဆိုထားသော ဆေးများကို နေ့တိုင်းအချိန်မှန် သောက်သုံးရန်လိုအပ်ပါသည်။
- ART ကုထုံးကို အပြည့်အဝလိုက်နာမှု (>၉၅%) မရှိပါက ကုသမှုများ မအောင်မြင်ဘဲ၊ CD4 ဆဲလ်များ ဆက်လက်ဖျက်ဆီးခံရပြီး ဆေးယဉ်ပါးမှုများ ပေါ်ထွက်နိုင်ပါသည်။ ART ဆေးယဉ်ပါးမှုသည် သေဆုံးနိုင်သည့် အန္တရာယ်များကို ပိုမိုများပြားစေပါသည်။

၈.၁.၁။ ART ကုထုံးတွင် လိုက်နာသင့်သည့်အချက်များ

- ဆေးများ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများရှိတတ်သောကြောင့် စောင့်ကြည့်ရန်။
- ဆေးသောက်နေစဉ် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားခြင်းမရှိသော အခြားဆေးဝါးများကို သုံးစွဲခြင်းနှင့် အရက်သေစာ သောက်စားခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရန်။
- ဆေးသောက်ချိန်တိကျရန်။

၈.၁.၂။ ကုသမှုအတိုင်း လိုက်နာနိုင်ရန် ပံ့ပိုးပေးခြင်းနှင့် ဆေးယဉ်ပါးမှုဖြစ်စေရန် လိုက်နာရမည့် အချက်များ

- ဆေးသောက်ရာတွင် တွေ့ကြုံနိုင်သော အခက်အခဲများကို ပံ့ပိုးမှုများရရှိစေရန်အတွက် မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၊ ပိုးရှိရှင်သန်သူများ ကွန်ယက်မှ အကူအညီရယူရန်။
- ဆေးသောက်ရမည့်အချိန်သည် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာနှင့် လိုက်လျောညီထွေမှု ရှိစေရန်။
- ကုသမှုအတိုင်း မလိုက်နာပါက ဆေးယဉ်ပါးမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း နားလည်စေရန်။
- ဆေးများအားလုံးကို ညွှန်းဆိုထားသည့်အတိုင်း တိတိကျကျ သောက်သုံးရန်။ (မှန်ကန်သောဆေး၊ မှန်ကန်သော ပမာဏ၊ တိကျသောအချိန်၊ မှန်ကန်သောနည်းလမ်း)
 - မှန်ကန်သောဆေးပမာဏ - ဆေးကုသရေးနှင့် ပတ်သက်၍ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုများ မလုပ်ဆောင်ဘဲ ဆေးပမာဏလျှော့ခြင်း သို့မဟုတ် တိုးခြင်းများ မပြုလုပ်ရပါ။
 - မှန်ကန်သောနည်းလမ်း - အစာမစားခင် သို့မဟုတ် အစာစားပြီး၊ အခြားသောဆေးများ၊ အရက်တို့နှင့် တွဲသောက်လျှင် ဓါတ်ပြုမှုရှိနိုင်ခြင်း။
 - တိကျသော အချိန် - ဆေးတစ်ကြိမ် ပျက်ကွက်သွားပါက မည်သည့်အရာများလုပ်ဆောင်သင့်သနည်း။ အန်ပါက သို့မဟုတ် ဝမ်းသွားပါက မည်သည့်အရာများ

လုပ်ဆောင်သင့်သည်။

- ဆေးခန်းပြရန် ချိန်းဆိုသည့်ရက်တွင် မပျက်မကွက်လာရန်။
- အန္တရာယ်ရှိသည့် လက္ခဏာများပေါ်ပေါက်လာပါက ဆရာဝန်နှင့်ချက်ချင်း ပြသရန်။
- တားမြစ်ထားသောဆေးများနှင့် မူးယစ်ဆေးအစားထိုး မက်သာဒုံးဆေးကို ART ကုထုံးနှင့် တွဲဖက်သောက်သုံးပါက Drug interaction ရှိနိုင်ကြောင်း နားလည်ရန်။
- ပျို့အန်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်းစသည့် သာမန်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို မည်ကဲ့သို့ ကုသရမည်ကို သိနားလည်ရန်။

၈.၁.၃။ Counsellor က ပံ့ပိုးကူညီနိုင်မည့် အချက်များ

- ART ကုထုံးနှင့် အခွင့်အရေးယူဝင်ရောက်လာသော ရောဂါများ (OI) မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ဆေး မစတင်မီ ကုသမှုအတိုင်းလိုက်နာမှုရှိအောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရသည့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုများကို ပြုလုပ်ရန်။
- ဆေးစသောက်ပြီးနောက် စဉ်ဆက်မပြတ် ဆွေးနွေးမှုများပြုလုပ်ပေးရန်။
- ဆေးကုသမှုတွင်ပါဝင်သော ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအား လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းအပ်သော အကြောင်းအရာများကို ပြောပြသင့်ကြောင်း Client အား ဆွေးနွေးရန်။
- Client သည် သူ၏ သွေးအဖြေများကို လက်ခံရရှိသောအခါတွင် ကုသရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက် များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်သဘောပေါက်ရန်။
- Client ဘက်မှ ဆေးသောက်မှန်ကန်မှုကို လိုက်နာရန် အဟန့်အတားများရှိမရှိ ဆန်းစစ်ရန်။
- Client မှ ဆေးစတင်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်မဖြစ်ကို ဆရာဝန်၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) နှင့် သူနာပြုတို့မှ ဆန်းစစ်ရန်။
- ဆေးမစတင်မီတစ်ဦးချင်းစီပညာပေးခြင်းကိုလေ့ကျင့်ထားသော နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) များမှ ပေးရန်။

၈.၁.၃.၁။ ART ကုထုံးမစတင်မီ ပြုလုပ်သင့်သော အချက်များ

(က) ပြုစုကုသရေးဌာနသို့ ပြသခြင်း

- HIV ပိုးရှိမရှိ အတည်ပြုစစ်ဆေးခြင်း၊
- ကုသမှုအတိုင်းလိုက်နာနိုင်ခြေ ရှိမရှိ ဆန်းစစ်ခြင်း၊

- Client ကို စမ်းသပ်ခြင်း၊
- Client ကိုကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း၊
 - သွေးစစ်ဆေးမှုရလဒ်နှင့် ပတ်သက်ဆက်နွှယ်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ခြင်းအကြောင်း၊
 - ကုထုံးအတိုင်း မလိုက်နာခြင်းနှင့် ဆေးယဉ်ပါးခြင်းအကြောင်း၊
 - ဆေးယဉ်ပါးသော ပိုးများကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်ခြင်းအကြောင်း၊
 - ပုံမှန် CD 4 နှင့် ပိုးကောင်ရေစစ်ဆေးခြင်း (Viral load) အရေးကြီးပုံအကြောင်း
- ဆက်သွယ်ရမည့် နေရာနှင့် ရက်ချိန်းများစီစဉ်ရန်

(ခ) ART ကုထုံး မစတင်မီ တစ်ဦးချင်းပညာပေးခြင်း

- Client ကိုဆေးကုသမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေနှင့် ပတ်သက်၍ အသိပေးခြင်း၊
- ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများနှင့် ကုသမှုအကြောင်း အသိပေးခြင်း၊
- ကုသနည်းများအကြောင်း “ဂရုတစိုက်ရှင်းပြခြင်း”၊
- ဆေးကုထုံးများကို နားလည်မှုရှိမရှိ ဆန်းစစ်ခြင်း၊
- ကုသမှုအတိုင်း မလိုက်နာခြင်းနှင့် ဆေးယဉ်ပါးမှု၊
- CD4 အရေအတွက်များခြင်း/ ပိုးကောင်ရေပမာဏ (Viral load) နည်းခြင်းသည် ကူးစက်မှုမရှိဟု မဆိုလိုခြင်း၊
- ပြဿနာများကို ကူညီဖြေရှင်းပေးခြင်း
- ဆက်သွယ်နိုင်သည့် အချက်အလက်များရယူခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲ တွေ့ဆုံရန် ချိန်းဆိုခြင်း၊
- ကူးစက်မှုလျော့နည်းစေသော နည်းလမ်းများကို ပြောပြပေးခြင်း၊

၈.၁.၃.၂။ ART ကုထုံးစတင်ပြီးနောက်လိုက်နာရမည့်အချက်များ

- ကုသမှုအတိုင်းလိုက်နာရန် စဉ်ဆက်မပြတ် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးရန်၊
 - အဟန့်အတားများကို ဆန်းစစ်ခြင်း-ကြိုတင်မှန်းဆထားသော အရာများနှင့် လက်တွေ့ ကြုံတွေ့ရသောအရာများ
 - ပြဿနာဖြေရှင်းရာတွင် ကြုံတွေ့ရသော အဟန့်အတားများ
 - ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း- ဆေးနှင့် နည်းလမ်းများပေးခြင်း

- လူမှုရေးအဟန့်အတားများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း
- စိတ်ကျန်းမာရေး-သိမြင်မှုဆိုင်ရာ အဟန့်အတားများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း
- အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးမှုများ အမြဲပြုလုပ်ပေးရန်၊
- ဆေးသောက်မှန်ကန်မှုရှိမရှိ ဆန်းစစ်ခြင်း၊
 - Client ကိုယ်တိုင်သတင်းပေးပို့ခြင်း၊
 - ဆေးရေတွက်ခြင်း၊
 - ဝန်ဆောင်မှုပေးသူမှ မေးမြန်းခြင်း၊

၈.၂။ စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့် ကုသမှုအတိုင်းလိုက်နာရန်

စိတ်ဝေဒနာ၊ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောရောဂါများရှိနေခြင်းက ကုသမှုအတိုင်း လိုက်နာနိုင်ရန် ခက်ခဲစေပြီး ရောဂါပိုးကူးစက်နိုင်သည့်အန္တရာယ်ရှိသော အမူအကျင့်များ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

HIV နှင့်ဆက်စပ်နေသော ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောချို့ယွင်းမှုများမှာ

- စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း (Depression) ၊
- စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း (Anxiety) ၊
- ပင်ကိုယ်စရိုက်ပြောင်းလဲသွားခြင်း (Personality change) ၊
- စိတ်ဝေဒနာခံစားရခြင်း (Psychosis) ၊
- HIV နှင့်ဆက်စပ်နေသော ရူးသွပ်ခြင်း (HIV mania) ၊
- သိမြင်မှု/လုပ်ရှားမှု အနည်းငယ်ချို့ယွင်းခြင်း၊
(Minor cognitive/motor impairment) ၊
- စိတ်ကစဉ်းကလျားဖြစ်ခြင်း (Neurocognitive disorders) ၊
- သတိမေ့လျော့မှု၊ စိတ်ဖောက်ပြန်မှု (HIV Associated Dementia) ၊

ကုသမှုခံယူနေသောသူများ၊ အထူးသဖြင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူများတွင် အဆိုပါချို့ယွင်းမှုများ ရှိမရှိ ပုံမှန် စစ်ဆေးပေးသင့်သည်။ အချို့စိတ်ရောဂါများတွင် Client သည် ဆေးသောက်ရန် ငြင်းဆန်တတ်ကြသည်။

၈.၃။ မူးယစ်ဆေးထိုးသွင်းသူများကို ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

- ART ကုထုံးစံတင်ခြင်းမှာ အရေးပေါ်မဟုတ်သောကြောင့် အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲနေသူများကို ဂရုတစိုက်ဆန်းစစ်ခြင်း၊ သတင်းအချက်အလက်များ ကောင်းစွာ ပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပေးသင့်ပြီး ကုထုံးမစတင်မီအချိန်တွင် ကုထုံးအတိုင်း လိုက်နာ မှုအတွက် အဟန့်အတားဖြစ်စေနိုင်သောအရာများကို ဦးတည်ဖြေရှင်းပေးထား သင့်ပါသည်။
- Client သည် မူးယစ်ဆေးနှင့် အရက်သုံးစွဲလျက်ရှိသည်ဟု ၎င်းမှဖော်ပြပါက Counsel- lor အနေဖြင့် အသေးစိတ် အချက်အလက်များကို ဆန်းစစ်ရန်လိုပါသည်။
- Client သည် မူးယစ်ဆေးသုံးခြင်း သို့မဟုတ် အရက်သောက်သုံးခြင်းတို့ကို တိုက်ရိုက် ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်း မရှိသော်လည်း ဆေး/အရက်မူးနေသည့် သွင်ပြင် သို့မဟုတ် ဆေး / အရက်ဖြတ်ထားသည့် လက္ခဏာများ တွေ့နေရသောအခါမျိုးတွင် မူးယစ်ဆေး၊ အရက် တို့ကို သုံးစွဲမှုရှိမရှိ ချိုသာစွာ မေးမြန်းရန် အရေးကြီးပါသည်။
- မူးယစ်ဆေး/အရက်စွဲနေသည်ဟု ဖော်ထုတ်တွေ့ရှိသောသူများကို မူးယစ်ဆေးနှင့် အ ရက်စွဲသူများအတွက် သီးသန့်ကုသရေးဝန်ဆောင်မှုသို့ လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ပေးသင့်ပါ သည်။
- ဖြစ်နိုင်ပါက မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူအားလုံးကို ART ကုထုံး မစတင်မီ အောက်ပါတို့ကို ကူညီ ချိတ်ဆက်ပေးသင့်သည် -
 - နေထိုင်မှုပုံစံများတည်ငြိမ်အောင်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊
 - စိတ်ဝေဒနာများအားဖြေရှင်းခြင်း၊
 - ဆိုးရွားသောကျန်းမာရေးအခြေအနေများကို တည်ငြိမ်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်း၊

၈.၃.၁။ ဇယား ၈.၁- ICD-10 ရောဂါရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ (PWID ရှိသော နေရာတွင် သင်ရန်)

လွန်ခဲ့သောတစ်နှစ်အတွင်း အောက်ပါတို့အနက်မှ (၃) ခု သို့မဟုတ် ယင်းထက်ပိုသော လက္ခဏာများ တပြိုင်နက်တည်းရှိခဲ့ပါက အများအားဖြင့် ဆေးစွဲသည်ဟူ၍ တထစ်ချရောဂါ ရှာဖွေဖော်ထုတ်သတ်မှတ်နိုင်သည်-

ဆေးစွဲသည့် လက္ခဏာစုဟု သတ်မှတ်ရန် စံသတ်မှတ်ချက်များ (WHO ICD 10, Chapter 5)
လွန်ခဲ့သော တစ်နှစ်အတွင်း အောက်ပါတို့အနက်မှ မည်သည့် ၃ ခုမဆို တစ်ပြိုင်နက်တည်း ရှိနေခြင်း၊

- မူးယစ်ဆေးပြန်သုံးလိုသော ဆန္ဒ သို့မဟုတ် နှိုးဆော်မှု ပြင်းထန်စွာ ခံစားရခြင်း၊
- မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲနေသည့် အမှုအကျင့်များ (ပမာဏ) ကို ထိန်းချုပ်ရန် ခက်ခဲခြင်း၊
- ခံနိုင်ရည်ရှိလာခြင်း (သို့မဟုတ်) ရှိနေခြင်း၊
- မူးယစ်ဆေး/အရက်မသုံးစွဲသော အချိန်တွင် ဆေးဖြတ်လိုက်သည့် လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊
- အခြားအပန်းဖြေစရာများကို လျစ်လျူရှုခြင်း၊
- အန္တရာယ်ရှိသော နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ သိသိသာသာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းတွေ့ရလင့်ကစား မူးယစ်ဆေးကို ဆက်လက်သုံးစွဲနေခြင်း၊
- ခံနိုင်ရည်ရှိသည့် အထောက်အထား - ယခင်က အသုံးပြုခဲ့သော ဆေးပမာဏဖြင့် ရရှိခဲ့သော ရလဒ်များ ခံစားရနိုင်စေရန် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသော ဆေးများ၏ ဆေးပမာဏကို တိုးပေးရခြင်း၊
- ဆေးသုံးစွဲမှုကို ရပ်လိုက်သောအခါ သို့မဟုတ် လျော့လိုက်သောအခါ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တွင် ဆေးဖြတ်လိုက်သည့် အခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊
 - ◆ အဆိုပါဆေးနှင့်ဆိုင်သော ဆေးဖြတ်လိုက်သည့် ရောဂါလက္ခဏာစုများ ထွက်ပေါ်လာခြင်း၊ သို့မဟုတ်
 - ◆ ဆေးဖြတ်လိုက်သော ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာစေရန် သို့မဟုတ် ယင်းတို့ကိုရှောင်ရှားနိုင်ရန် တူညီသော (သို့မဟုတ် အနီးစပ်ဆုံးတူညီသော) ဆေးဝါးများကို အသုံးပြုရခြင်း စသည်တို့ဖြင့် သိနိုင်သည်။
- မူးယစ်ဆေးကို ပြန်သုံးလိုသောဆန္ဒ သို့မဟုတ် နှိုးဆော်မှု ပြင်းထန်စွာ ခံစားရခြင်း၊
- မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲနေသည့် အမှုအကျင့်များ - အချိန်၊ ဆေးဖြတ်ခြင်း သို့မဟုတ် သုံးစွဲမှုအဆင့် - တို့ကို ထိန်းချုပ်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊
 - ◆ စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသော ဆေးများသုံးစွဲခြင်းကြောင့် အခြားအပန်းဖြေစရာ သို့မဟုတ် စိတ်ဝင်စားမှုများကို တဖြည်းဖြည်းလျစ်လျူရှုလာခြင်း - မူးယစ်ဆေးရယူရန် သို့မဟုတ် သုံးစွဲရန် သို့မဟုတ် ယင်း၏အကျိုးသက်ရောက်မှုများမှ ပြန်လည်နုလန်ထူရန် လိုအပ်သော အချိန်များ များလာခြင်း။
- သိသာထင်ရှားသော နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ - ဆေးအလွန်အကျွံသုံးခြင်းကြောင့် စိတ်ကျဝေဒနာ ခံစားရသော အချိန်များ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးနှင့် ဆက်စပ်နေသော အသိအာရုံချို့ယွင်းမှုများ ရှိလင့်ကစား မူးယစ်ဆေးကို စွဲမြဲစွာသုံးစွဲခြင်း၊

၈.၄။ HIV နှင့် အာဟာရ

- အာဟာရပြည့်ဝပါက ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို အားကောင်းစေသည်။ ရောဂါလက္ခဏာများကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။ ကုသမှု၏ ထိရောက်မှုကိုလည်း အမြင့်မားဆုံးဖြစ်စေနိုင်သည်။
- HIV ပိုးရှိသူများသည် မသန့်ရှင်းသောအစာနှင့် ရေများကြောင့် ပိန်လွှီခြင်း၊ ဝမ်းပျက် ဝမ်းလျှော့ဖြစ်ခြင်းနှင့် အခွင့်အရေးယူဝင်ရောက်လာသော ရောဂါများ (OIs) ရနိုင်သည်။

၈.၄.၁။ ရောဂါတိုးပွားမှုအခြေအနေနှင့် အာဟာရ

အခွင့်အရေးယူဝင်ရောက်လာသော ရောဂါများ (OIs) - ပါးစပ်တွင် မက်ခရူပေါက်ခြင်း၊ သွားဖုံးရောင်ခြင်းနှင့် အစာရေမြိုပြန်/လည်ချောင်းရောင်ခြင်းတို့သည် အစားစားချိန်တွင် နာကျင်မှုကိုဖြစ်စေပြီး လုံလောက်သော ပမာဏကို မစားနိုင်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ လုံလောက်သော အာဟာရမရှိပါက ရောဂါများ ဝင်ရောက်လာတတ်သည်။

အချို့ဆေးဝါးများသည် အစားအသောက်ပျက်စေပြီး ကုသမှုအတိုင်း လိုက်နာနိုင်မှုအပေါ် သွယ်ဝိုက်၍ ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

၈.၅။ သွားကျန်းမာရေး၏ အရေးကြီးပုံ

HIV ပိုးရှိသူ အများစုမှာ မက်ခရူ Oral Hairy Leukoplakia စသော HIV နှင့် ဆက်စပ်နေသည့် ရောဂါများအနက် တစ်မျိုးမျိုးခံစားရနိုင်သည်။ Client တော်တော်များများမှာ ခံတွင်းကျန်းမာရေးအားနည်းကြပြီး ယင်းကကျန်းမာရေးကို ခြိမ်းခြောက်နေရုံမျှမက ကုသမှုတိုင်းကို လိုက်နာနိုင်စွမ်းနှင့် အခြားလိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများနှင့် HIV ရောဂါများ မပြန့်ပွားအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းတို့ကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်သည်။

၈.၅.၁။ အတွေ့ရများသော သွားနှင့်ခံတွင်းပြဿနာများ

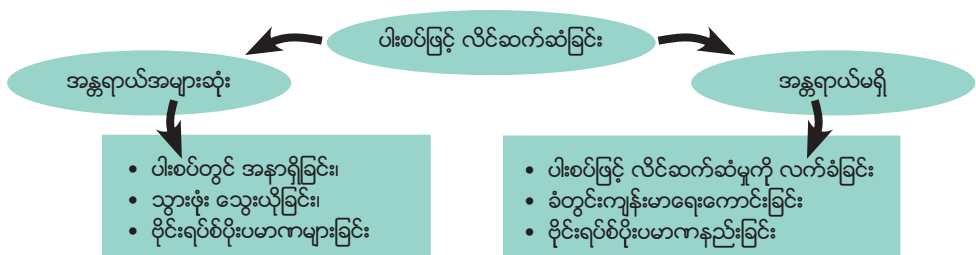
- ပါးစပ်ခြောက်ခြင်း (Xerostomia) ၊
- ခံတွင်းအနာများပေါက်ခြင်း (Aphthous Ulcers) ၊
- သွားကြိတ်ခြင်း၊ အံကြိတ်ခြင်း၊
- ပါးစပ်အတွင်း မက်ခရူပေါက်ခြင်း (Oral Candidiasis) ၊
- Oral Hairy Leukoplakia ၊
- ရေယုန်ပေါက်ခြင်း (Cold Sores / Herpes Simplex) ၊

- ဆင်ရေယုန်ပေါက်ခြင်း (Herpes Zoster (Shingles)) ၊
- နှုတ်ခမ်းထောင့်ရောင်ရမ်းခြင်း (Angular Cheilitis) ၊
- သွားဖုံးရောင်ခြင်းနှင့်သွားဖုံးရောဂါဖြစ်ခြင်း။

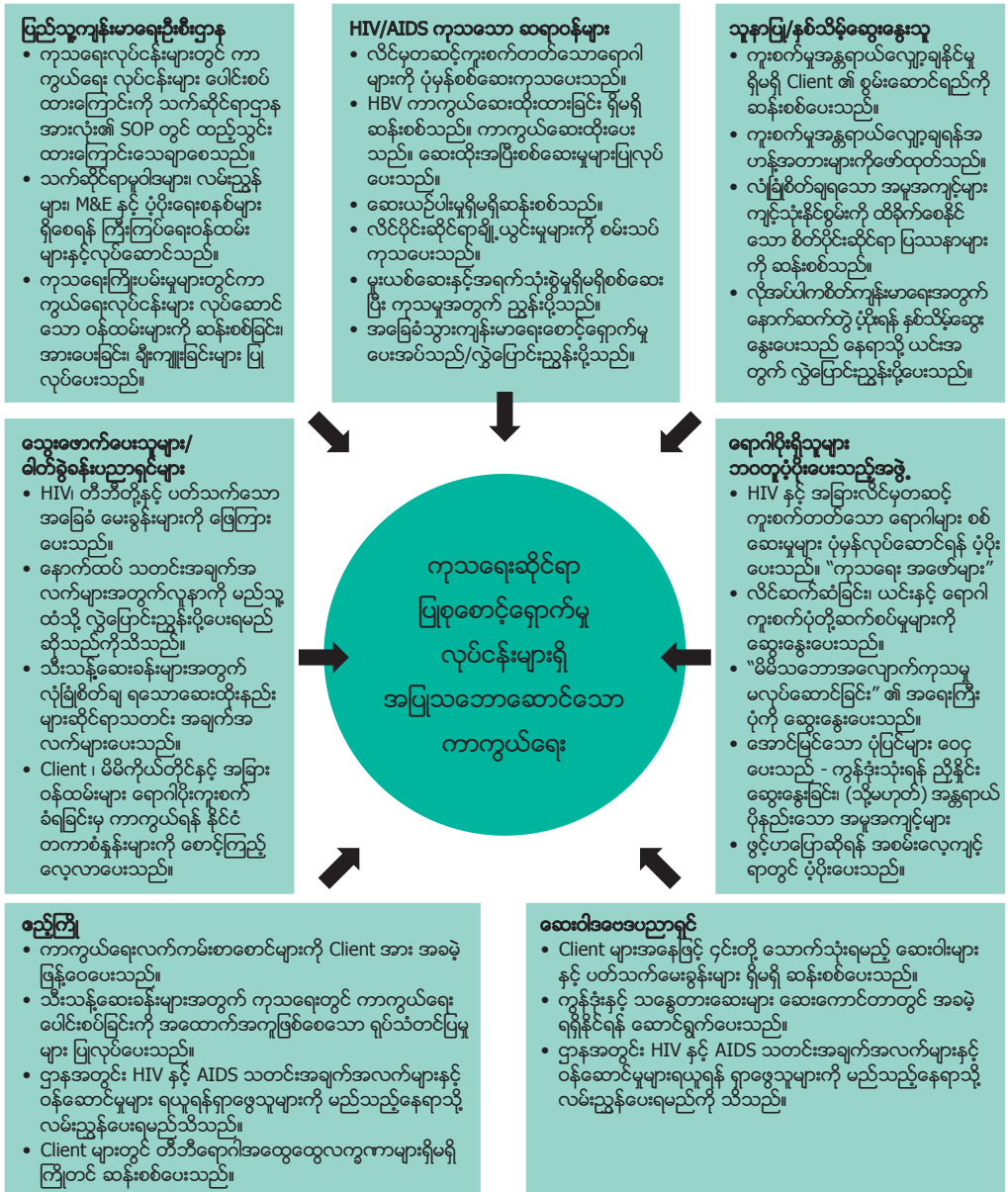
၈.၅.၂။ သွားနှင့် ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ရန် ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

သွားကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက် မလုပ်ဆောင်ပါက ဆိုးရွားသောပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ပုံမှန်သွားတိုက်ခြင်း၊ ဖလိုရိုက် (Flouride) ပါသော သွားတိုက်ဆေးများနှင့် နူးညံ့သော သွားတိုက်တံ များအသုံးပြုခြင်း၊ သွားကြားကို ချည်မျှင်ဖြင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းတို့မှာ သွားဖုံးရောင်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ သန့်ရှင်းရေး ကောင်းစွာလုပ်ခြင်း၊ သွားတိုက်ခြင်းအပြင် Chlorhexidine gluconate ပါဝင်သော ဝိုးသတ်ဆေးဖြင့် ပလုတ်ကျင်းခြင်းကို ကာလတို (၂ ပတ်အောက်) အသုံးပြုရန် တစ်ခါတရံ အကြံပြုနိုင်ပါသည်။

၈.၅.၃။ ပါးစပ်ဖြင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းနှင့် HIV အန္တရာယ်



၈.၆။ ပြုစုစောင့်ရှောက်သည့်လုပ်ငန်း၌ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် အရေးကြီးပုံ



အခန်း (၉) ဦးတည်အုပ်စုများမှဆယ်ကျော်သက်များနှင့် ကလေးများအား နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာပေးခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်

- ၁။ မွေးကင်းစကလေးငယ်များတွင် ရောဂါဖော်ထုတ်ရန်အတွက် လိုအပ်သော အထူး စစ်ဆေးခြင်း လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ဆွေးနွေးနိုင်ရန်၊
- ၂။ လူကြီးများတွင် အသုံးပြုသော သွေးစစ်မီနှင့် သွေးစစ်အပြီး သတင်းအချက် အလက်ပေးခြင်းနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းကို ဦးတည်အုပ်စုအတွင်းမှ ကလေးသူငယ်များနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့်အညီ မည်ကဲ့ သို့လိုက်လျောညီထွေလုပ်ဆောင်ရမည်ကို နားလည်ကြောင်း ပြသနိုင်ရန်၊
- ၃။ အတွေ့ရများသော လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်၊
- ၄။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပြီး သွေးစစ်ဆေးမှုခံယူရာတွင် ရောဂါရှာဖွေတွေ့ရှိအပြီး လူမှု စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုတို့အကြား ချိတ်ဆက်မှုကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်၊
- ၅။ လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအစီအစဉ်များ ရေးဆွဲနိုင်ရန်၊
- ၆။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း၊ ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး ဖွံ့ဖြိုးမှုအလိုက် နှစ်သိမ့်ဆွေး နွေးပညာပေးခြင်းများ ပြုလုပ်တတ်ရန်၊
- ၇။ မိဘများ၊ အုပ်ထိန်းသူများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကိုလည်း ဝမ်းနည်းပူဆွေး ခြင်း၊ ဆုံးရှုံးခြင်း ပြဿနာများနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်လျော်သော အကြံဉာဏ်များ ပေးနိုင်ရန်၊
- ၈။ သေဆုံးခြင်းအကြောင်း ဆွေးနွေးရန် ပြောဆိုဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းများ ဖော် ထုတ်နိုင်ရန်၊

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) များ၏ အခန်းကဏ္ဍ

HIV/AIDS ရောဂါမှာ ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ရပ်သာမကပဲ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်သည်။ ရောဂါပိုးစတင်ဝင်ရောက်သည့် အချိန်မှစ၍ ရောဂါဖြစ်စဉ် တလျှောက်လုံးနှင့် ရောဂါပိုမိုဆိုးရွားလာသည်နှင့်အမျှ ကလေးသူငယ်များနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များ၏ အမူအကျင့်နှင့် စိတ်ခံစားချက်များ၊ ရောဂါ အပေါ်တုံ့ပြန်မှုများသည် အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲလျက်ရှိသည်။

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူများ (Counsellor) အနေဖြင့် ထိရောက်မှုအရှိဆုံးသော ဝန်ဆောင်မှုကို ပေးနိုင်ရန် ကလေးငယ်၏ နောက်ခံလူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ၊ HIV/AIDS၊ တီဘီ၊ အခြားလိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါစသောရောဂါများကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်လိုပါသည်။ ထို့အပြင် HIV ပိုးရှိမရှိစစ်ဆေးသည့် လုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်၍ NAP မှ ချမှတ်ထားသော HIV ပိုးရှိမရှိ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းအတွက် အထူးထည့်သွင်းစဉ်းစားစရာများ -5 Cs အတိုင်း လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။

၉.၁။ အခန်းခွဲ(၁)

HIV ပိုးရှိမရှိစစ်ဆေးခြင်းလုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်၍ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း

ဤအပိုင်းကို လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် အခန်း (၃) ပါ “HIV နှင့် ယှဉ်တွဲတွေ့ရသော ရောဂါများနှင့် ပတ်သက်၍ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူများ Counsellor သိရန် လိုအပ်သောအရာများ” ကို သိရန်လိုအပ်ပါသည်။

မည်သို့သော အခြေအနေများတွင် သွေးစစ်ရန် စဉ်းစားသင့်သနည်း။

- ကလေးငယ်သည် HIV သို့မဟုတ် AIDS နှင့်ဆက်စပ်နေသော လက္ခဏာများပြခြင်း၊
- မိဘ(သို့) မွေးချင်းမောင်နှမ တစ်ဦးဦးတွင် HIV ပိုးရှိနေခြင်း၊
- HIV ပိုးရှိသော အိမ်သားတစ်ဦးဦးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နေခြင်း၊
- ကလေးငယ် (သို့) ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကလေးငယ်မှ သွေးစစ်ဆေးလိုကြောင်း ပြောလာခြင်း၊
- ကလေးငယ် (သို့) ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကလေးတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိနေခြင်း၊
- ကလေးငယ် (သို့) ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကလေးသည် လိင်လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်နေခြင်း၊ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးသော ပစ္စည်းများ မျှဝေသုံးစွဲခြင်း၌ ပါဝင်နေခြင်း (သို့) မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း (ဆေးထိုးသည်ဖြစ်စေ၊ မထိုးသည်ဖြစ်စေ)။

- ကလေးငယ် (သို့) ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကလေးသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူများ ပြုလုပ်ဖူးကြောင်း ဝန်ခံခြင်း (သို့) လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ ခံစားနေရသည်ကို တွေ့ရခြင်း (သို့) လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နိုင်ငံထက်စီးနင်း ပြုကျင့်ခံရပြီး နောက် ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေရှိနေခြင်း၊

သဘောတူခွင့်ပြုခြင်း

သဘောတူခွင့်ပြုခြင်းဆိုသည်မှာ ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟု ဥပဒေအကြောင်းအရ သတ်မှတ်ထားသော အသက်အရွယ်သို့ ရောက်ရှိပြီးသူမှ ခိုင်မာသော သဘောတူညီချက်ပေးခြင်းဟု အဓိပ္ပါယ်ရပါသည်။

ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အချက်များ

မိဘ/အုပ်ထိန်းသူဖြစ်စေအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခုမှ ဖြစ်စေတောင်းဆိုလာသောအခါ-

- သွေးစစ်ဆေးလိုသည့် အကြောင်းရင်းနှင့် အကျိုးရှိသောရလဒ် ဟုတ်မဟုတ် သေချာစိစစ်ရန်။
- HIV ပိုးရှိသည်ဟု အဖြေထွက်ပါက ကလေးငယ်အတွက် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပေးရမည့် အချက်များအား ဆွေးနွေးရန်။

ထို့အပြင်

- သွေးစစ်ဆေးခြင်းသည် အကျိုးအရှိဆုံးရလဒ် မဟုတ်ပါက သွေးမစစ်ဆေးသေးဘဲ အုပ်ထိန်းသူ သို့မဟုတ် သက်ဆိုင်ရာ အကြီးအကဲနှင့် ထပ်မံဆွေးနွေးရန် အကြံပြုသင့်သည်။
- ကလေးငယ်သည် သွေးစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ၎င်း၏အကျိုးဆက်များကို နားလည်ပါက လုပ်ငန်းစဉ်တွင် ကလေးငယ်ပါဝင်ခြင်း၏ အရေးကြီးပုံကို ရှင်းပြထားသင့်ပါသည်။
- ဆွေးနွေးမှုတွင် ကလေးငယ်ပါဝင်ပါက မည်သည့်အကြောင်းအရာများ ပြောပြမည်ကို ကြိုတင် သဘောတူညီမှု ယူထားရမည်။
- အုပ်ထိန်းသူများအား အမြဲဖွင့်ဟပြောရန် အကြံပေးလိုပါ။ မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦးမှ နိုင်ငံထက်စီးနင်း ပြုကျင့်နေခြင်းလဲ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- သွေးမစစ်မီနှင့် သွေးစစ်ပြီး နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းများတွင် လိုအပ်သော ဓာတ်ပုံများ၊ ရုပ်ပုံ များ၊ ပုံစံတူ နမူနာများအား အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ကလေးငယ်များနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ HIV ပိုးရှိမရှိစစ်ဆေးသည့်လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကြုံတွေ့နိုင်သော အခက်အခဲများ

အောက်ပါတို့သည် လိုအပ်ချက်များပြည့်မီအောင် ဆောင်ရွက်ရမည့်နည်းလမ်းများဖြစ်သည်။

- ၁၈ လအောက် ကလေးများအတွက် သီးသန့်သွေးစစ်ဆေးခြင်း၊
- ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုအလိုက် “Child Development Sensitive” နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုများ ပေးအပ်နိုင်ရန် HTS နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) များကို သင်တန်း ပေးခြင်း၊
- ကလေးသူငယ်များထံမှ သဘောတူခွင့်ပြုချက်ရယူရန်အတွက်ရှိနေသော ဥပဒေ အကြောင်းအရ အဟန့်အတားများကို ကျော်လွှားခြင်း၊
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်စော်ကားခံခဲ့ရသော ကလေးငယ်များကို “ကလေး” PEP ပေးအပ်ခြင်း၊

၉.၂။ အခန်းခွဲ (၂)

၉.၂.၁။ ရောဂါဖြစ်စဉ်တစ်လျှောက် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ- လူမှုရေး ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျိုးဆက်များ

(က) ရောဂါရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး နောက်ပိုင်းအခြေအနေနှင့် ရောဂါလက္ခဏာမပြသေးသော အခြေအနေ

ကလေးကြီးများ (၇ နှစ်မှ ၁၁ နှစ်)၊ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များ (၁၂ နှစ် မှ ၁၇ နှစ်) တွင် မိမိ၌ HIV ပိုးရှိကြောင်း သိသိချင်း

- ထိတ်လန့်ခြင်း၊
- ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊
- မယုံကြည်ခြင်း၊
- ငြင်းဆန်ခြင်း၊
- စိတ်ကျရောဂါနှင့် စိတ်ပူပန်ခြင်း၊
- မူးယစ်ဆေးသုံးခြင်းစသော အခြေအနေများအပြင်၊
- မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေရန် ကြံစည်ခြင်းများ (သိသိချင်းအချိန်နှင့် ရောဂါလက္ခဏာ စတင်ချိန်) စသည်တို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် သေကြောင်းကြံစည်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ဆန်းစစ်ခြင်းကို ရောဂါဖြစ်စဉ် တလျှောက် လုံး ပုံမှန် လုပ်ဆောင်ပေးရပါမည်။

(ခ) ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာသော ကလေးသူငယ်များနှင့်ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်များ

- ရောဂါလက္ခဏာများစတင်ခံစားရသည်နှင့်စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းစသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာများပိုမိုခံစားရနိုင်သည်။
- ART ကုထုံး ဆောလျင်စွာ စတင်ခြင်းဖြင့် အထက်ပါအခြေအနေများ အတွေ့ရနည်း လာတတ်သည်။
- သို့သော် ART ကုထုံးခံယူနေသော ကလေးငယ်များတွင်ပင် ဘာသာစကား၊ တွေးခေါ်မှုနှုန်း၊ မှတ်ဉာဏ်၊ သင်ကြားရေး၊ အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုတို့တွင် နှောင့်နှေးစေနိုင်သည်။
- အချို့သူများတွင် လိုအပ်သည်ထက်ပို၍ တက်ကြွနေခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်မှုမရှိခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ သင်ယူနိုင်စွမ်းမရှိခြင်း၊ ဖွံ့ဖြိုးမှု နှောင့်နှေးခြင်းများနှင့် လူမှုရေး လုပ်ငန်းများအား ရှောင်ဖယ်လာခြင်း တို့ကို တွေ့ရနိုင်ပါသည်။

အခြားတွေ့ရသောရောဂါအခြေအနေများမှာ

- HIVနှင့် ဆက်စပ်သော ဦးနှောက်ရောဂါလက္ခဏာစု HIV Associated Neurocognitive Disorder များဖြစ်ခြင်း
- ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်စေသည့် အခွင့်အရေးယူ ဝင်ရောက်လာသောရောဂါများကြောင့် ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း၊
- မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်း၊ လိင်မှုဆိုင်ရာပြဿနာဖြစ်သည့် လိင်တံထောင်မတ်နေအောင် မလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း၊ သုတ်ရည်ထွက်နှေးခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

ယင်းက လုံခြုံစိတ်ချရသော နည်းလမ်းများဖြင့် ကူးစက်မှုအန္တရာယ်လျှော့ချရာတွင် အခက်အခဲရှိနိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် အထက်ပါအကြောင်းအရာတို့ကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားရန် လိုအပ်ပါသည်။

(ဂ) ကလေးငယ်၏ HIV ပိုးရှိမရှိဟူသောအခြေအနေနှင့် မိဘများတွင် HIV ပိုးရှိနေကြောင်း ကို ကလေးငယ်အား အသိပေးခြင်း

လေ့လာဆန်းစစ်မှုအချို့အရ ကလေးငယ်ကို ဖွင့်ဟပြောကြားရန် အကောင်းဆုံးအရွယ်မှာ (၁၀-၁၁) နှစ် ဖြစ်သည်ဟု တွေ့ရှိရသော်လည်း တိကျသော လမ်းညွှန်ချက် မရှိပါ။

ဖွင့်ဟပြောကြားခြင်းဖြင့် -

- o ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် စိုးရွံ့မှုများကို ဖယ်ရှားနိုင်ကာ ရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ အမှန်အတိုင်း ရင်ဆိုင်နိုင်ခြင်း၊
- o မိမိတို့အတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး၊ ပညာရေးနှင့် လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များအတွက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲရာတွင် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်ပါဝင်လာနိုင်ခြင်း၊
- o ရောဂါကူးစက်ပြန့်ပွားမှု မရှိအောင် လုံခြုံစိတ်ချရသော နည်းလမ်းများအား လေ့လာသင်ယူစေနိုင်ခြင်း စသောအချက်များကို အုပ်ထိန်းသူများအား နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (Counsellor) မှ ပြောကြားရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကလေးငယ်အတွက်ရှိနိုင်မည့် အဆိုပါ အကျိုးကျေးဇူးများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားကာ အုပ်ထိန်းသူများ ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်းမပြုပါက

- စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပြီး လိုအပ်သော ပံ့ပိုးမှုများ၊ လူမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုလုပ်ငန်းများထံသို့ ညွှန်းပို့ခြင်းမခံရဘဲ ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။
- မိမိတွင်ဖြစ်စေ၊ မိဘတစ်ဦးဦးတွင်ဖြစ်စေ HIV ပိုးရှိနေသည်ကို အမှန်အတိုင်း သိနေခြင်းက မသိဘဲ ကြောက်လန့်နေရခြင်းထက် စိတ်သက်ရာရစေပါသည်။

(ဃ) ကလေးငယ်အား ကျန်းမာရေးအခြေအနေကိုအသိပေးခြင်း

- ကလေးငယ်၏ အသက်အလိုက် နားလည်နိုင်သော အသုံးအနှုန်းနှင့် သဘောတရားများကို သုံးပါ။
- ကလေးငယ်အား HIV/AIDS နှင့်ပတ်သက်၍ မည်ကဲ့သို့တွေးထင်ကြောင်း၊ မည်မျှသိထားကြောင်း မေးပါ။
- HIV နှင့်ပတ်သက်၍ ရှင်းပြရန် စကားလုံးများ၊ ဓါတ်ပုံများ၊ ရုပ်ပုံများကို အသုံးပြုပါ။
- ကလေးငယ်တွင် မေးစရာရှိမရှိမေးကြည့်ပြီး မေးခွန်းများကို အမှန်အတိုင်း ရှိရှိရှင်းရှင်းဖြေပေးပါ။

၉.၂၂။ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းပြုရန် (သို့)ဆေးရုံတက်ရန် အတွက်ပြင်ဆင်ခြင်း

မိဘအုပ်ထိန်းသူများသည် ကလေးငယ်များကို ဆေးရုံဆေးခန်း သွားရမည့်အကြောင်း ပြောကြားရာတွင် စိတ်မသက်မသာဖြစ်ကာ ဖုံးကွယ်ထားလိုကြသည်။ "သင့်ကလေးအား မပြောဘဲထား၍ ရသော်လည်း တွေ့ကြုံ ရမည့်အဖြစ်အပျက်များကိုတော့ ရှောင်လွှဲ၍ ရမည် မဟုတ်" ဟု အကြံပေးသင့်ပါသည်။

မိဘများ၏ စိတ်ပူပန်မှုကို ကုသပေးခြင်း နည်းလမ်းများသည် ကလေး၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် သက်ဆိုင်သည်။

- နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ်များ (မွေးစမှ ၈ လအထိ)။
 - မိခင်အား အထူးကူညီပံ့ပိုးမှုများနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုများလိုအပ်ပါသည်။
 - ကလေးအတွက်မူ ၎င်းနှင့် ရင်းနှီးသောစောင့် (သို့) အရပ်တစ်ခုခုပေးထားခြင်း ဖြင့် နှစ်သိမ့်မှု ပေးနိုင်ပါသည်။
- နို့စို့အရွယ် ကလေးကြီးများနှင့် မတ်တတ်ပြေးအရွယ်များ (၈ လ မှ ၂ နှစ်)။
 - ကလေးငယ်နှင့် အဆင်ပြေစေရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်နိုင်သည်ကို ဆရာဝန်၊ ဆရာမများအား ကြိုတင်ပြောပြထားရမည်။ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူများ မှ ဝိုင်းဝန်းကူညီပေးသင့်ပါသည်။
- မူကြိုနှင့် ကျောင်းနေအရွယ်ကလေးငယ်များ (၃-၆ နှစ်)။
 - ကလေးငယ်အား ကြိုတင်ပြောပြခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူများအနေ ဖြင့် အပ်မပါသော ဆေးထိုးပြွန်များဖြင့် ပုံစံတူလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အသိပေး ရာတွင် ကူညီနိုင်ပါသည်။
- ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးကြီးများ (၇-၁၁ နှစ်)။
 - အပြည့်အဝနှစ်သိမ့်ပေးခြင်း၊ စကားပြောချိန် အလုံအလောက်ပေးခြင်း၊ အရပ် များဖြင့် လေ့ကျင့်ကစားပေးခြင်း၊ ပုံဆွဲပေးခြင်းတို့ဖြင့် အနည်းဆုံး တစ်ပတ် ကြိုတင်အသိပေး ပြောကြားနိုင်ပါသည်။
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် (၁၂-၁၇ နှစ်)။
 - ကုသရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် ၎င်းတို့ကို ပါဝင်စေခြင်းဖြင့် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပိုမိုယုံကြည်လာကာ စိတ်ပူပန်မှုများကို လျော့ကျစေနိုင်သည်။ အဖော်မပါပါက ဆေးရုံမတက်မီ ဘဝတူ ပံ့ပိုးရေးအဖွဲ့များနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

(က) ဆေးရုံတက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မိဘများ/ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများပြောဆိုနိုင်စေရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးခြင်း

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူများအနေဖြင့် ဆေးရုံတွင် ကြိုတွေ့နိုင်သော အဖြစ်အပျက်များ အား မိဘများနှင့်အတူ နမူနာသရုပ်ပြ (Role Play) ပြုလုပ်ပေးသင့်သည်။

လိုအပ်ပါက ဘဝကူပံ့ပိုးသူများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ပြောဆိုပေးနိုင်ရန် ကူညီစေရပါမည်။ ဝေဒနာခံစားရသော ကလေးတွင် ညီအစ်ကိုမောင်နှမများရှိပါက ကာယကံရှင်ကလေး၏ ခံစားချက်ကိုသာမဟုတ်ဘဲ ယင်းညီအစ်ကိုမောင်နှမများတွင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သောခံစားချက်များ အား ဖော်ပြနိုင်ရန်အခွင့်အရေးပေးခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ရပါမည်။

အဖိုးအဖွားများသည် မြေးများအား အလွန်ချစ်ခင်လေ့ရှိကြပြီး ဆေးရုံတက်စဉ်တွင် အဖိုးအဖွားများအား ပါဝင်ကူညီစေခြင်းသည် ကလေးငယ်အတွက် လွန်စွာအထောက်အကူ ပြုပါသည်။

(ခ) ကုသမှုပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအကြောင်း ကလေးငယ်များအား ပြောပြခြင်း နှင့် ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးခန်းနှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များ ကြိုတင်ပေးခြင်း

ကလေးများနားလည်နိုင်သော ရိုးရှင်းသည့် စကားလုံးများကို အသုံးပြုရပါမည်။

ဥပမာ X-rays, scans ဟု မသုံးဘဲ အထူးဓာတ်ပုံများဟု သုံးခြင်း၊

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ (သို့) မိဘအုပ်ထိန်းသူများသည် ကလေးအား ဆေးရုံ ဆေးခန်းသွားရမည်ကို မကြောက်စေရန်၊ ဆေးရုံနှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များကို ဆေးရုံ မတက်မီကတည်းက အချိန်ယူ၍ ပြောထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဥပမာ - ကလေးများတွေ့ဆုံနိုင်သော သူနာပြုများ၊ ဓာတ်ခွဲခန်းပညာရှင်များအား မိမိနေကောင်းအောင် ကူညီပေးနေသော ဦးဦး၊ ဒေါ်ဒေါ်များ ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြထားခြင်း

ဆေးရုံတက်နေစဉ်အတွင်း အခြားမိသားစုဝင်များသည်လည်း မကြာခဏလာလည်ကြမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ ဆေးရုံအနီးတွင် သူတို့ရှိနေမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြထားခြင်းသည် ကလေးငယ်ကို နှစ်သိမ့်မှုရစေပါသည်။

မိဘများ၏ ကြောက်ရွံ့မှုတို့ကို ကလေးငယ်များ ရိပ်စားမိနိုင်ပြီး ကလေးငယ်များပါ ကြောက်လန့်သွားနိုင်ကြောင်း မိဘများကို သတိပေးရပါမည်။

(ဂ) နာကျင်မှုကို ခံနိုင်ရည်ရှိစေရန် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းနှင့် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူများတွင် နာကျင်မှုကို ကုသခြင်း

နာကျင်မှုသည် ကလေးငယ်များအား ဆေးရုံကိုကြောက်သွားစေနိုင်ပါသည်။ ဆေးကုသနေစဉ် နာကျင်မှုရှိမရှိကို အမှန်အတိုင်း အသိပေးထားပါမှ (သို့) ယင်းကို ရင်ဆိုင်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ ကြိုတင်ပြောပြထားပါမှ နာကျင်မှုကို ပိုမိုခံနိုင်ရည်ရှိကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ ဥပမာ အသက်ပုံမှန်ရှိစေခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ရုပ်ပုံကားချပ်များပေး၍ နာကျင်သည့်နေရာကို ပြစေခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

မူးယစ်ဆေးထိုးသူများတွင် နာကျင်ခြင်းနှင့် မူးယစ်ဆေးဖြတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော လက္ခဏာများ ရောထွေးနေပါက နာကျင်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ ကုသမှုမခံရဘဲ ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နာကျင်မှုများကို စနစ်တကျ ဆန်းစစ်ပြီး လက္ခဏာများအလိုက် ကုသမှုပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

၉.၃။ အခန်းခွဲ (၃)

၉.၃.၁ ဝမ်းနည်းမှုဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ဆုံးရှုံးခြင်း

(က) ကလေးငယ်များသည် ဆုံးရှုံးခြင်း၊ ဝမ်းနည်းမှုဆွေးနွေးခြင်းတို့ကို ပုံစံမျိုးစုံနှင့် ပြနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ-

- ငိုကြွေးခြင်း၊
- ဒေါသထွက်ခြင်း၊
- စိတ်ဆိုးလွယ်ခြင်း၊
- အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားရပြီး မိမိကိုယ် မိမိအပြစ်တင်ခြင်း၊
- စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ မလုံခြုံခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊
- စွန့်ပစ်ခံရခြင်း၊
- အထီးကျန်ခြင်း၊
- လွမ်းဆွတ်တမ်းတခြင်း၊
- အကူညီမဲ့ခြင်း၊ အင်အားမဲ့ခြင်း၊ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း ခံစားမှုများထုံထိုင်းခြင်း၊
- လွတ်မြောက်ခြင်း၊
- စိတ်သက်သာရာရခြင်း၊
- စိတ်အလွန်အမင်း ရှုပ်ထွေးခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။

(ခ) ဆုံးရှုံးသွားသည့် ခံစားမှုများအား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုဖြင့်လည်း ပြသနိုင်သည်။

၎င်းတို့မှာ-

- မောပန်းခြင်း၊
- ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊
- အစားအသောက်ပုံစံပြောင်းလဲခြင်း၊
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
- လည်ချောင်း၊ ရင်ဘတ်တင်းကြပ်နေခြင်း၊ အောင့်ခြင်း၊
- အသက်ရှူမဝခြင်း၊
- အားလျော့ခြင်း၊
- အင်အားမရှိခြင်း၊
- ပါးစပ်ခြောက်ခြင်း၊
- အသံ၊ အလင်း စသည်တို့ကို ဆတ်ဆတ်ထိမခံနိုင်အောင်ဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။

(အထက်ပါ လက္ခဏာများသည် ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း မဟုတ်ပါ။)

(ဂ) အတွေ့ရများသော အမူအကျင့်များကို အုပ်ထိန်းသူများနှင့် မိဘများက နားလည်အောင် ကြိုးစားသင့်သည်။

- စားသောက်မှုပုံစံ အနည်းနှင့်အများပြောင်းလဲခြင်း၊
- သတိလက်လွတ်ပြုမူခြင်း၊
- အခြားသူများနှင့် ရှောင်ဖယ်နေခြင်း
- သေဆုံးသူကို အမှတ်ရစေနိုင်သော နေရာများ(သို့) လူများကိုရှောင်ခြင်း၊
- သေဆုံးသူကို ရှာဖွေခြင်း၊ အော်ဟစ်ငိုယိုတမ်းတခြင်း၊
- သက်ပြင်းချခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။

(ဃ)အတွေ့ရများသော အတွေးပုံစံများနှင့် ယင်းအတွေးပုံစံများအား နားလည်အောင်လုပ်ခြင်း

ငြင်းဆန်ခြင်း - မမျှော်လင့်သော ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုကို လက်မခံနိုင်ချိန်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အတွေးဖြစ်သည်။ ထိုတုံ့ပြန်မှုများမှာ စိတ်ထိခိုက်မှုများ လျော့နည်းသွားသည့်အချိန်တွင် ပြောင်းလဲသွားလေ့ရှိပါသည်။ အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုလိုအပ်ပါသည်။

သေဆုံးသူ အကြောင်းအတွေးများနှင့် သေဆုံးသူရှိနေသည်ဟူသောခံစားချက် - သေဆုံးသူ တစ်ဦးအကြောင်း အမြဲနီးပါးတွေးမိနေပြီး ထိုသူ၏အမူအကျင့်များအား လိုက်လုပ်မိနေခြင်း၊ သေဆုံးသွားသောသူသည် တစ်နေရာရာမှ မိမိကိုကြည့်နေသည်၊ ရှိနေသည်ဟု ခံစားမိနေခြင်း။

အိမ်မက်ဆိုး - မိမိချစ်ခင်သူတစ်ဦး ဆုံးရှုံးသွားသောအခါ ခိုကိုးရာမဲ့သည်ဟု ခံစားရပြီး အိမ်မက်ဆိုးများ မက်လေ့ရှိသည်။

၉.၃.၂။ သေဆုံးခြင်း၊ သေဆုံးခါနီး အချိန်အကြောင်းပြောခြင်း

သေဆုံးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အသက်အရွယ်အလိုက် သိမြင်နားလည်မှုမတူပါ။ အသက်အပိုင်းအခြား (သို့) ဖွံ့ဖြိုးရင့်ကျက်မှု အလိုက်ပြောင်းလဲနေပါသည်။ ထို့ကြောင့် သေဆုံးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပြောပြမည်ဆိုပါက ၎င်းတို့၏ နားလည်လက်ခံနိုင်စွမ်းကို ဦးစွာဆန်းစစ်ရန်လိုပါသည်။

သေဆုံးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မည်ကဲ့သို့တွေးထင်ကြောင်း ဆန်းစစ်ရာတွင်

- “သေသွားတယ်ဆိုတာ ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ”၊
- “သေသွားတဲ့သူက အသက်ပြန်ရှင်နိုင်သလား”၊
- “သေတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာကြားဖူးသလဲ” စသည့် မေးခွန်းများ အသုံးပြုကာ မေးရပါမည်။

သေဆုံးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍

- မွေးကင်းစမှ အသက် (၂) နှစ်ထိ - သေဆုံးခြင်းကို လုံးဝမသိသေးပါ။ သို့သော် မိမိအနီးတွင်ရှိနေသော တစ်စုံတစ်ဦး ပျောက်သွားသည့်အခါ ထိုကလေးငယ်သည် ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေတတ်ပြီး ချော့မြူရန် ခက်ခဲနေလေ့ရှိပါသည်။
- (၂) နှစ်မှ (၄) နှစ်ထိ - သေဆုံးခြင်းမှာ ခဏမျှသာဖြစ်သည်၊ ပြန်ရှင်လာနိုင်သည် (သို့) အိပ်ပျော်နေသည်ဟု ထင်သည်။ သေဆုံးသွားသူများအား မည်သည့်နေရာသို့ သွားသနည်းဟု အမြဲမေးနေတတ်ပြီး ရှာဖွေနေတတ်ပြန်သည်။
- (၅) နှစ်မှ (၉) နှစ်ထိ - ၁၅% သည် ညဘက်တွင် ပျောက်သွားကြသည်ဟုထင်သည်။
 - o အချို့က ဘီလူး၊ သရဲ (သို့) သိကြားမင်းတို့က ခေါ်သွားသည်ဟု ထင်သည်။

- o မသေအောင်ပုန်း၍ ရသည်ဟုထင်သည်။
- o သေဆုံးခြင်းဆိုသည်မှာ ခြေ၊ လက်များပြတ်တောက်သည်ဟု ထင်နေကြသည်။
- o သေဆုံးခြင်းသည် အပြစ်လုပ်သဖြင့် ဒဏ်ပေးခံရခြင်းဖြစ်သည်။ လိမ်လိမ်မာမာ နေလျှင် မသေဘူးဟု ထင်ကြသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက် သေသွားပြီးနောက် တစ်ယောက် ထပ်သေနိုင် သည်။ မိမိလည်း သေနိုင်သည်ဟု ထင်သည်။
- o ညဘက်ရောက်လျှင် သေတတ်သဖြင့် အိပ်ယာဝင်ရမည်ကို ကြောက်ကြသည်။ သို့သော် အချို့ ကလေးငယ်များသည် အသုဘအခမ်းအနား (သို့) လူသေကို မြေမြုပ်ခြင်းစသည်တို့ကို စိတ်ဝင်စားတတ်ကြသည်။
- (၉) နှစ်မှ (၁၂) နှစ် - သေဆုံးခြင်းသည် ဘဝ၏ အဆုံးသတ်ဖြစ်ကြောင်း၊ ပြန်မရှင် တော့ကြောင်း၊ လူတိုင်းသေဆုံးနိုင်ကြောင်း သိမြင်လာပြီဖြစ်သည်။
- ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် - အချို့သောဆယ်ကျော်သက်များသည် သေဆုံးခြင်းကို စိတ်ကူးယဉ် တွေးစရာတစ်ခုအဖြစ် ထင်နေကြပြီး စမ်းသပ်လိုကြသည်။ အချို့က သေဆုံးမှုကို ကြောက်ရွံ့ကြသည်။

(ဤအရွယ်တွင် သေဆုံးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အတွေ့ရများသော ပြဿနာတစ်ခုမှာ အန္တရာယ် ကင်း၍ စည်းကမ်းရှိသောသူတစ်ဦး သေဆုံးသွားသောအခါ စည်းကမ်းလိုက်နာသော်လည်း သေဆုံးနိုင်သည်ဟု ထင်မြင်ပြီး အန္တရာယ်ရှိအပြုအမူများ လုပ်ဆောင်တတ်ကြခြင်းဖြစ်သည်။)

သေဆုံးမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ကလေးငယ်တစ်ဦးကို အသိပေးရာတွင် လိုက်နာရမည့်အခြေခံ စည်းမျဉ်းများ

- သေဆုံးသည်ဟု ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ပြောပါ။ အိပ်နေတယ်ဟု လိမ်ပြောခြင်း (သို့) အဖြစ် အပျက်များအား တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ရှုပ်ထွေးစွာပြောခြင်းကို မပြုလုပ်သင့်ပါ။
- ခံစားချက်များအား လွတ်လပ်စွာပြောဆိုခွင့် (သို့) မေးခွန်းများ မေးခွင့်ပေးပါ။ ပွင့်လင်းစွာ ပြန်ဖြေပါ။
- သေဆုံးခြင်းသည် အန္တရာယ်တစ်ခုကြောင့်ဖြစ်ပါက အန္တရာယ်ကင်းအောင် မည်သို့ နေထိုင်ရမည်ကို ပြောပြပါ။
- ကလေးငယ်များအား အထိတ်တလန့်မဖြစ်စေသော ရုပ်အလောင်းများဖြစ်ပါက ကြည့်ခွင့်ပေးနိုင်ပါသည်။ နောက်ရက်များတွင် မည်သို့ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်ကို ပြောပြ ထားပါ။

- ကလေးငယ်အား ပြုစုစောင့်ရှောက်မည်ဖြစ်ကြောင်း နှစ်သိမ့်ပြောဆိုပြီးမှ သေဆုံးခြင်းအကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။

ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေသော ကလေးငယ်တစ်ဦးအား အကူအညီပေးရာတွင် “အဖေ၊ အမေ၊ အစ်ကို၊ အစ်မ ဆုံးသွားတဲ့အတွက် စိတ်မကောင်းပါဘူး” “သတိရနေသလား” “ဘယ်လိုခံစားရမလဲဆိုတာ နားလည်ပါတယ်” စသဖြင့် ပုံမှန်နှုတ်ဆက်စကားများဖြင့် စတင်ပြောဆိုရပါမည်။

“တော်တော်ခံစားနေရမှာပဲ” “ဒီအကြောင်းတွေမတွေးပါနဲ့လား” “ငိုနေလို့ကောဘာထူးမှာလဲ” စသဖြင့် စိတ် မသက်မသာဖြစ်စေသော စကားလုံးများကို မသုံးရပါ။

သေကြောင်းကြံစည်ခြင်းနှင့် ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း

မိမိ၏ ခင်မင်သူတစ်ဦးသေကြောင်းကြံစည်သွားချိန်တွင် အချို့သော ကလေးငယ်များသည် မိမိတွင် အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားရနေနိုင်သည်။

သေကြောင်းကြံစည်ခြင်းသည် နားလည်ရခက်သော စိတ်ဝေဒနာတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း၊ သေဆုံးသွားသူမှာ ထိုအရာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မသိခဲ့ ခြင်းသာဖြစ်ကြောင်း၊ သေကြောင်းကြံစည်မှုသည် ၎င်းတို့၏ အပြစ်မဟုတ်ကြောင်း နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူမှ နှစ်သိမ့်ပေးရန် လိုပါသည်။

နိဂုံးချုပ်အနေဖြင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူသည် ဦးတည်အုပ်စုအတွင်းမှ ကလေးငယ်များ၏ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုနှင့် လိုအပ်ချက်များအား ကူညီဖြေရှင်းပေးနိုင်ရန် ဂရုတစိုက် လုပ်ဆောင်ပေးရန်လိုပါသည်။ ၎င်းတို့၏ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုသည် မိမိကိုယ် မိမိသေကြောင်းကြံစည်ခြင်း၊ HIV ပိုးကူးစက်ရန် အန္တရာယ်ရှိသော အမူအကျင့်များ ပိုမိုလုပ်ဆောင်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း၊ မတော်တဆ ဆေးလွန်ခြင်းများနှင့် ဆက်စပ်လေ့ရှိကြောင်းကိုလည်း သိရပါမည်။

နောက်ဆက်တွဲ (၁) သတင်းအချက်အလက်များမျှဝေရန် သဘောတူခွင့်ပြုခြင်း

Client ၏ ကုဒ်နံပါတ် -

မွေးသက္ကရာဇ် -

အမည် (ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန် သဘောတူပါက) _____

ဆက်သွယ်ရန်အသေးစိတ် (သဘောတူပါက) _____

ဖြည့်စွက်ရန်အတွက်လမ်းညွှန် - Client သည် ဤဖောင်ကိုမဖတ်နိုင်ပါက လမ်းညွှန်ချက်များကို တစ်ချက်ချင်းစီ ဖတ်ပြပါ။ အတင်းအကျပ် တိုက်တွန်းခြင်းမပြုလုပ်ရပါ။ ဤခွင့်ပြုချက်ကို အချိန်မရွေး ပြန်လည်ရုပ်သိမ်းနိုင်ကြောင်း အသိပေးပါ။

_____, သည် _____, အား သဘောတူခွင့်ပြုချက်ပေးပါသည်။

(Client အမည်) (ဆရာဝန်/နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူအမည်)

သဘောတူသောအရာများကိုအမှန် (✓) ခြစ်ပါ။ သင်မပေးအပ်လိုသောအရာများကိုအမှား(x) ခြစ်ပါ။

- လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သတင်းအချက်အလက်မျှဝေခြင်း
- လက်တွဲဖော်ထံသို့ သတင်းအချက်အလက်မျှဝေခြင်း
- မိသားစုဝင်များထံသို့ သတင်းအချက်အလက်မျှဝေခြင်း

လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့သည့်အခါ မျှဝေရန်အတွက် သဘောတူသောအရာများကို (✓) ခြစ်ပါ။ သင်မပေးအပ်လိုသော အရာများကို အမှား (x) ခြစ်ပါ။

ကျွန်တော်/မသည် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးသည့် ဆရာဝန်မှ အောက်ပါသတင်းအချက်အလက်များကို လွှဲပြောင်း ညွှန်းပို့ရန် အလို့ငှာမျှဝေခြင်းကို သဘောတူပါသည်။

☐ HIVသွေးအဖြေများ ☐ ဆေးမှတ်တမ်းများ ☐ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးထားသည့်သတင်းအချက်အလက်များ

☐ ငွေကြေးသတင်းအချက်အလက်များ ☐ ဆက်သွယ်ရန်အသေးစိတ် ☐ အခြား(ဖော်ပြပါ)

အဆိုပါသတင်းအချက်အလက်များကို -----ရှိ

(လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့မည့်စင်တာ၏အမည်)

----- ထံသို့ ပေးအပ်ရန်ဖြစ်သည်။

(လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့မည့်နေရာမှဝန်ထမ်းအမည်)

လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် သတင်းအချက်အလက်များ ပေးအပ်လိုက်သောအခါ လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ခံရသော အဖွဲ့အစည်းသည် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူထံသို့ ကျွန်တော်/မနှင့် သက်ဆိုင်သော လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့ခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ပြန်လည်ဝေမျှမည်ဖြစ်ကြောင်းကို သဘောတူခွင့်ပြုချက် ပေးအပ်ရာ ရောက်ကြောင်းကိုလည်း နားလည်သဘောပေါက်ပါသည်။

လက်တွဲဖော်ထံသို့မျှဝေရန်အတွက်

ကျွန်တော်/မသည်အောက်ပါတို့ကိုမျှဝေရန်သဘောတူပါသည်-

- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူသည် ကျွန်တော်/မ၏ရှေ့တွင် ကျွန်တော်/မ၏ လက်တွဲဖော်/မိသားစုကို ပြောမည်။
- လက်တွဲဖော်/မိသားစုကို ကျွန်တော်/မက ဖွင့်ဟပြောပြစဉ် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူရှိနေမည် ဖြစ်ပြီး မေးခွန်းများကို ဖြေကြားပေးမည်။
- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူသည် ကျွန်တော်/မတွင် HIVပိုးရှိကြောင်းကို ကျွန်တော်/မ၏ မျက်ကွယ်တွင် ကျွန်တော်/မ ၏လက်တွဲဖော်/မိသားစုကို ပြောပြပေးမည်။
- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူသည်_____ (လွှဲအပ်ခံရသူ၏အမည်)ကို ပြောပြမည်၊ သူသည် ကျွန်တော်/မ ကိုယ်စားလက်တွဲဖော်/မိသားစုဝင်များကိုပြောပြပေးမည်။

လက်တွဲဖော်/မိသားစုဝင်/အခြားသူများထံသို့ မဖွင့်ဟလိုသောအရာ တစ်စုံတစ်ရာရှိပါက - (ဤနေရာတွင် မှတ်သားထားပါ)

(Client ၏လက်မှတ်)

(ဆရာဝန်/နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးသူ၏လက်မှတ်)

လက်မှတ်ထိုးသောနေ့စွဲ ---/---/---

ကိုးကားချက်

- American Psychological Association (APA). How to talk to children about difficult news. [http:// www.apa.org/helpcenter/talking-to-children.aspx](http://www.apa.org/helpcenter/talking-to-children.aspx)
- Anxiety and depression in parents 4-9 years after the loss of a child owing to a malignancy: a population-based follow-up. *Psychol Med*. 2004 Nov; 34(8): 1431-41
- CAP-3D Community Care & Support Model. Bangkok: PSI Thailand Foundation; 2014.
- Cerel, J., Fristad, M.A., Verducci, J., Weller, R.A., & Weller, E.B. (Childhood bereavement: Psychopathology in the 2 years postparental death. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 45(6), 681-690 2006).
- Child Development Info Network. How to talk to children about death <https://childdevelopmentinfo.com/how-to-be-a-parent/communication/talk-to-kids-death/#.WOHxYxjwfr0> Accessed 03 April 2017 <http://www.apa.org/helpcenter/talking-to-children.aspx> Accessed 03April 2017
- Consolidated guidelines on HIV prevention, diagnosis, treatment and care for key populations – 2016 update. Geneva: World Health Organization; 2016.
- Consolidated guidelines on HIV prevention, diagnosis, treatment and care for key populations 2016 update World Health Organisation Geneva; 2016
- Consolidated guidelines on HIV testing services. Geneva: World Health Organization; 2015
- Consolidated guidelines on the use of antiretroviral drugs for treating and preventing HIV infection: recommendations for a public health approach – 2nd ed. Geneva: World Health Organization; 2016.
- Ferri CP, Marsden J, de Araujo M, Laranjeira RR, Gossop M (2000). Validity and reliability of the Severity of Dependence Scale (SDS) in a Brazilian sample of drug users. *Drug and Alcohol Review*, 19:451-55.
- Gender Assessment of the National HIV Response in Myanmar: Working Towards a Gender HIV Sensitive Response. Yangon: Joint United Nations Programme on HIV/AIDS; 2014.
- Global AIDS Response Progress Report, Myanmar. Naypyitaw: National AIDS Programme, Department of Public Health, Ministry of Health and Sports, Myanmar; 2015.
- Gossop M, Best D, Marsden J, Strang J (1997). Test-retest reliability of the Severity of Dependence Scale, *Addiction*, 92(3):353.
- Gossop M, Darke S, Griffiths P, Hando J., Powis B., Hall W, Strang J (1995).The Severity of Dependence Scale (SDS): psychometric properties of the SDS in English and Australian samples of heroin, cocaine and amphetamine users. *Addiction*, 90(5):607-14.
- Guideline on when to start antiretroviral therapy and on pre-exposure prophylaxis for HIV World Health Organization; Geneva; 2016;
- Guidelines on HIV self-testing and partner notification. World Health Organization; Geneva; 2016
- Guidelines on post-exposure prophylaxis for HIV and the use of co-trimoxazole prophylaxis for HIV-related infections among adults, adolescents and children: recommendations for a public health approach: December 2014 supplement to the 2013 consolidated guidelines on the use of antiretroviral drugs for treating and

preventing HIV infection. Geneva: World Health Organization; 2014.

Guidelines on the clinical management of HIV infection. Fifth edition (Draft version 3.0)

Naypyitaw: National AIDS Programme, Department of Public Health, Ministry of Health and Sports, Myanmar; 2017.

HIV counseling resource package for the Asia-Pacific. Bangkok: WHO/SEARO, WHO/WPRO, UNICEF, Family Health International; 2009.

Integrating collaborative TB and HIV services within a comprehensive package of care for people who inject drugs: consolidated guidelines. Geneva: World Health Organization; 2016.

Kreicbergs U, Valdimarsdottir U, Onelov E, Henter JI, Steineck G.

Lyon ME, Garvie PA, Briggs L, et al. Is it safe? Talking to teens with HIV/AIDS about death and dying: a 3-month evaluation of Family Centered Advance Care (FACE) planning – anxiety, depression, quality of life. HIV/AIDS (Auckland, NZ).2010;2:27-37

Myanmar – Country Snapshot 2016. UNAIDS

Myanmar Guidelines on HIV Testing Services (Draft). Naypyitaw: National AIDS Programme, Department of Public Health, Ministry of Health and Sports, Myanmar; 2017.

National Guidelines: A Core Package for HIV Prevention Among Key Populations in Myanmar. Naypyitaw: National AIDS Programme, Department of Public Health, Ministry of Health and Sports, Myanmar; 2014.

National Strategic Plan on HIV and AIDS – Myanmar (2016-2020). Naypyitaw: National AIDS Programme, Department of Public Health, Ministry of Health and Sports, Myanmar; { }.

Positive Health: Prevention in Care Training Resources Package. Bangkok: USAID, FHI 360; 2012.

Situation Analysis of the HIV Response Among Sex Workers in Myanmar. Yangon: Joint United Nations Programme on HIV/AIDS; 2016.

Situation Analysis on the HIV Response among Men who have Sex with Men and Transgender Persons in Myanmar. Yangon: Joint United Nations Programme on HIV/AIDS; 2015.

Vranda MN, Mothi SN. Psychosocial Issues of Children Infected with HIV/AIDS. Indian Journal of Psychological Medicine.2013;35(1):19-22.doi:10.4103/0253-7176.112195.

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း သင်တန်းမှတ်စုများ

