

သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုအာမခံစနစ်အကြောင်း

လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုတွင် အချင်းချင်း ပံ့ပိုးကူညီပြီး အသက်ကြီးလာပြီး နောက်ပိုင်း စိုးရိမ်ပူပန်မှု လျော့ပါးအောင် လုပ်ဆောင်ကြပါစို့။

သက်ကြီးရွယ်အိုများတိုးပွားလာမှုနှင့် နယူးကလီးယားမိသားစုဟု ခေါ်ဆိုသည့် ကလေးမယူသောအိမ်ထောင်စုများ တိုးပွားလာမှုကြောင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်လုံးက သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုကို ကူညီရန်ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ၂၀၀၀ခုနှစ်တွင် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုအာမခံစနစ်ကို တည်ထောင်ခဲ့ပါသည်။ လက်ရှိတွင် လူပေါင်း ၆.၉သန်းခန့်သည် ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှု (ပံ့ပိုးမှု) လိုအပ်သည်ဟု အသိအမှတ်ပြုခံထားရပြီး သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုကို လိုအပ်သော သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ပံ့ပိုးသည့်စနစ်တစ်ခုအဖြစ် ရပ်တည်လျက်ရှိပါသည်။

သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုအာမခံဝင်ရန်အတွက် အသက်၄၀နှစ်နှင့်အထက်ဟု သတ်မှတ်ပြီး ၄၀နှစ်နှင့် ၆၄နှစ်ကြား ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ကိုယ်တိုင်ကပါ အသက်အရွယ်နှင့်ဆက်စပ်သော ရောဂါများကြောင့် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်နိုင်ခြေကို တိုးမြှင့်လာစေသည့်အပြင် မိဘများက အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသည့်အတွက် သူနာပြုစောင့်ရှောက်ရန်လိုအပ်လာနိုင်ခြေ မြင့်မားလာသည့်ကာလလည်း ဖြစ်သည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်မှုဖြစ်သည့် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုကို လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံးအနေဖြင့် ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက်လည်း အသက် ၄၀နှစ်နှင့် အထက်ပုဂ္ဂိုလ်များအား အာမခံပရီမီယံကြေးပေးဆောင်စေရန် တောင်းဆိုထားသည်။

သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုအာမခံဝင်ထားသူ (အာမခံပုဂ္ဂိုလ်)

သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုအာမခံဝင်ထားသူကားယက်ရှင်ကို အသက်၆၅နှစ်နှင့်အထက် (အမျိုးအစား ၁ အာမခံထားသူ) နှင့် အသက်၄၀နှစ်နှင့် ၆၄နှစ်ကြား ကျန်းမာရေးအာမခံထားသူ (အမျိုးအစား ၂ အာမခံထားသူ) ဟူ၍ ခွဲခြားထားသည်။ အမျိုးအစား ၁ အာမခံထားသူများသည် မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်မဆို ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးရန်လိုအပ်သူဟု အသိအမှတ်ပြုခံရသည့်အခါ သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုများကို ခံယူနိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် အမျိုးအစား ၂ အာမခံထားသူများသည် အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာရောဂါ (အထူးသတ်မှတ်ရောဂါ) * ကြောင့် ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှု (ပံ့ပိုးမှု) လိုအပ်သည်ဟု အသိအမှတ်ပြုခံရသည့်အခါ သူနာပြုဝန်ဆောင်မှုများကို ခံယူနိုင်ပါသည်။

	အသက်၆၅နှစ်နှင့်အထက် (အမျိုးအစား ၁ အာမခံထားသူ)	အသက်၄၀နှစ်နှင့် ၆၄နှစ်ကြား (အမျိုးအစား ၂ အာမခံထားသူ)
သက်ဆိုင်သူ	အသက်၆၅နှစ်နှင့်အထက်	အသက် ၄၀နှစ်နှင့်အထက် ၆၅နှစ်နှင့်အောက်၏ ကျန်းမာရေးအာမခံသမဂ္ဂ၊ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံအသင်း၊ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံစသည့် ကျန်းမာရေးအာမခံထားသူ
ခံစားခွင့်လိုအပ်ချက်များ	* သူနာပြုလိုအပ်သည့်အခြေအနေ * ပံ့ပိုးရန်လိုအပ်သည့်အနေအထား	သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုခံယူရန်လိုအပ်ခြင်း (ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်ခြင်း) အခြေအနေက အသက်အရွယ်နှင့်ဆိုင်သောရောဂါ (အထူးသတ်မှတ်ရောဂါ) * ဖြစ်နေသည့်အခြေအနေ
ပရီမီယံကြေးပေးချေရန်နည်းလမ်း	* မြို့နယ်ကျေးရွာနှင့် အထူးနေရာများက ကောက်ခံခြင်း (မူအရ ပင်စင်မှန်တီယူ) * အသက်၆၅နှစ်ပြည့်သည့်လမှစတင်ကောက်ခံခြင်း	* ကျန်းမာရေးအာမခံနှင့်အတူကောက်ခံခြင်း (ကျန်းမာရေးအာမခံဝင်ထားသူအတွက် မူအရ အလုပ်ရှင်မှ တစ်ဝက်ကျခံရသည်။) * အသက်၄၀နှစ်ပြည့်သည့်လမှစတင်ကောက်ခံခြင်း

* အထူးသတ်မှတ်ရောဂါဆိုသည်မှာ

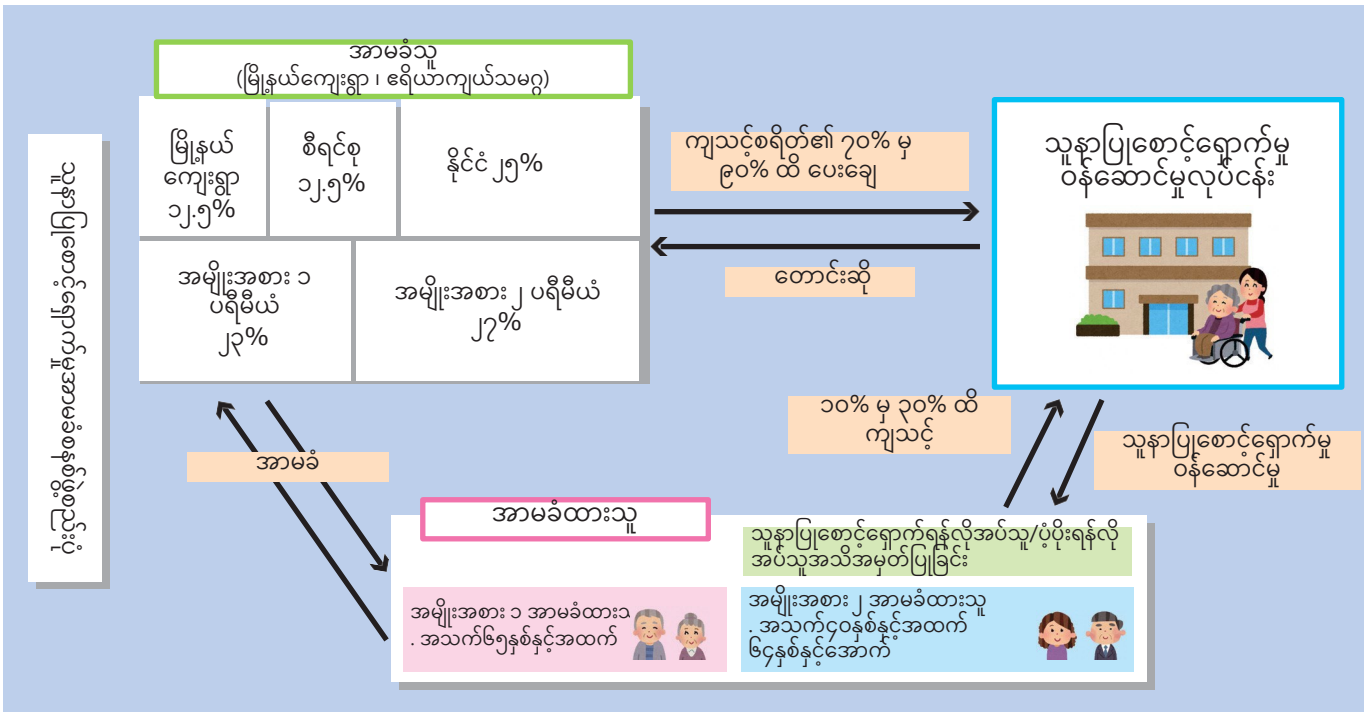
၁။ ကင်ဆာ (ယေဘုယျလက်ခံထားသော အသိပညာအပေါ်အခြေခံ၍ အခြေအနေသည် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာရန် မျှော်လင့်ချက်မရှိသည့်အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိနေပြီဟု ဆရာဝန်မှ ဆုံးဖြတ်ထားသည့်ကိစ္စများအတွက်သာ)	၉။ Spinal Canal Stenosis
၂။ အဆစ်ရောင်ဒူလာ	၁၀။ Progeria Syndrome (PS)
၃။ အာရုံကြောကြွက်သားတွင်းအားယုတ်လျော့ခြင်းရောဂါ	၁၁။ Multiple System Atrophy (MSA)
၄။ ကုသရခက်ခဲသော နောက်ဘက်အလျားလိုက်အရွတ်အထောက် အရိုးဖြစ်ခြင်းရောဂါ	၁၂။ ဆီးချိုကြောင့်အာရုံကြောပျက်စီးခြင်း၊ ကျောက်ကပ် ပျက်စီးခြင်းနှင့် မျက်ကြည်လွှာပျက်စီးခြင်း
၅။ အရိုးကျိုးခြင်းပါသောအရိုးပွရောဂါ	၁၃။ ဦးနှောက်သွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ
၆။ သက်ကြီးအစောပိုင်းသိမြင်မှုချို့ယွင်းခြင်း	၁၄။ Arterio Sclerosis Obliterans (ASO)
၇။ PSP, CBD, ပါကင်ဆွန်ရောဂါ	၁၅။ Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)
၈။ Spino Cerebellar Degeneration (SCD)	၁၆။ Osteoarthritis ခူးဆစ် သို့မဟုတ် တင်ပဆုံရိုး နှစ်ခုစလုံး သိသိသာသာ ပုံပျက်ခြင်း

အမျိုးအစား ၂ အာမခံထားသူ၏ ပရီမီယံကြေး

- ၁။ ကျန်းမာရေးအာမခံထားသူများအတွက် အမျိုးအစား ၂ ပရီမီယံကြေး
ကျန်းမာရေးအာမခံထားသူသည် အမျိုးအစား ၂ အာမခံထားသူက ကျခံရမည့် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုအာမခံပရီမီယံကြေးအား ကျန်းမာရေးအာမခံပရီမီယံကြေးနှင့် အတူ ကောက်ခံပါသည်။ သို့ရာတွင် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုပရီမီယံကြေးအား ယေဘုယျစည်းမျဉ်းအရ ကျန်းမာရေးအာမခံပရီမီယံနှင့်အတူ အာမခံထားသူနှင့် အလုပ်ရှင်က တစ်ဝက်စီ ကျခံရသည်။
- ၂။ အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံထားသူများအတွက် အမျိုးအစား ၂ ပရီမီယံကြေး
အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံတွင် စာရင်းသွင်းထားသော အမျိုးအစား ၂ အာမခံထားသူမှပေးဆောင်သော သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုအာမခံပရီမီယံများကို အမျိုးသားကျန်းမာရေးအာမခံပရီမီယံနှင့်အတူ ကောက်ခံပါသည်။

သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု အာမခံလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နေသော အဖွဲ့အစည်း (အာမခံသူ) နှင့် ဘဏ္ဍာရေး

သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုအာမခံသူသည် မြို့နယ်ကျေးရွာနှင့် အထူးနေရာများ (ဧရိယာကျယ်သမဂ္ဂကို တည်ထောင်ထားပါက အဆိုပါဧရိယာကျယ်သမဂ္ဂ) ဖြစ်သည်။ သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု အာမခံသူသည် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှု ကုန်ကျစရိတ်၏ ၇၀% မှ ၉၀% အထိကို ပေးဆောင်ရပြီး အမျိုးအစား ၁ အာမခံထားသူထံမှ ပရိမိယံကြေးကို ကောက်ယူကာ သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုအာမခံငွေများကို စီမံခန့်ခွဲလျက်ရှိပါသည်။ ရန်ပုံငွေရင်းမြစ်မှာ အစိုးရဘဏ္ဍာငွေ ၅၀%၊ အာမခံပရိမိယံကြေး ၅၀% (လက်ရှိ အမျိုးအစား ၁ အာမခံပရိမိယံကြေး ၂၃%၊ အမျိုးအစား ၂ အာမခံပရိမိယံကြေး ၂၇%) ဖြစ်သည်။



အသုံးပြုနိုင်သော သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုနှင့် စပ်လျဉ်း၍

(အသေးစိတ်ကို နေထိုင်ရာမြို့နယ်နှင့် ဒေသဆိုင်ရာ ဘက်စုံပံ့ပိုးရေးစင်တာသို့ ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။)

နေအိမ်တွင် အသုံးပြုနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှု	လာရောက် စောင့်ရှောက်ခြင်း	အိမ်တိုင်ရာရောက်ပြုစောင့်ရှောက်သူ (အိမ်အကျ) များက ရေချိုးခြင်း၊ အိမ်သာတက်ခြင်း၊ အစားစားခြင်း စသည့် သူနာပြုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ချက်ပြုတ်၊ အဝတ်လျှော်၊ သန့်ရှင်းရေး စသည့် အိမ်မှုကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။	တည်းခိုသည့် ဝန်ဆောင်မှု	ကာလတိုနေထိုင် စောင့်ရှောက်ခြင်း (ယာယီ နေထိုင်ခြင်း)	စင်တာတွင် ယာယီနေထိုင်ပြီး အစားအသောက်နှင့် ရေချိုးခြင်းအတွက် အကူအညီပေးသည့်အပြင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်ချက်များကို ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန် ပံ့ပိုးပေးသော ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။ သင့်မိသားစု၏ သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို လျော့ချနိုင်ပါသည်။
	သူနာပြု လာရောက်ခြင်း	နေအိမ်တွင် သက်တောင့်သက်သာနေနိုင်စေရန် သူနာပြုများက တက်ယ့်ရည်သန်ရှင်းရေးနှင့် အိမ်သာတက်ခြင်း စသည့် နေ့စဉ်နေထိုင်မှုဆိုင်ရာ အကူအညီများနှင့် ဆရာဝန်များ၏ သွန်သင်ချက်ဖြင့် လိုအပ်သည့် ဆေးဝါးကုသမှုများ ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။	နေထိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှု	အထူးရိပ်သာ နေထိုင်သူများအားစောင့်ရှောက်ခြင်း	အခပေး ဘိုးဘွားရိပ်သာ စသည်တို့တွင် နေထိုင်သော သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် နေ့စဉ်ဘဝနှင့် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
	လူမှု ဖူလုံရေး ပစ္စည်း ငှားရမ်းခြင်း	နေ့စဉ်နေထိုင်မှုဘဝနှင့် သူနာပြုစောင့်ရှောက်ရာတွင် အသုံးဝင်သော သက်သာချောင်ချိရေးပစ္စည်းများ (ဘီးတပ်ကုလားထိုင်၊ ကုတင် စသည်) ငှားရမ်းပေးသော ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။	ရိပ်သာ ဝန်ဆောင်မှု	အထူးဘိုးဘွား ရိပ်သာ	အမြဲတစေစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်ပြီး နေအိမ်တွင် သူနာပြုစောင့်ရှောက်ရန် အခက်အခဲရှိသူများ နေထိုင်ကြသည်။ အစားအသောက်၊ ရေချိုးခြင်းနှင့် အိမ်သာတက်ခြင်း စသည့် ပြည့်စုံသောစောင့်ရှောက်မှုပေးပါသည်။ (* မူအရ သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်သည့်အဆင့် ၃ နှင့်အထက် ရှိသူများသာ)
နေချင်း ပြန်ဖြင့် စင်တာ စသည်ကို အသုံးပြုသော ဝန်ဆောင်မှု	နေ့ပိုင်း စောင့်ရှောက်မှု (Day Service)	စားသောက်ချိန်နှင့် ရေချိုးရာတွင် ကူညီပေးခြင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ထိန်းသိမ်း ရန်နှင့် တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းနှင့် ခွဲထွင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှု တိုးတက်စေသည့် ဝန်ဆောင်မှု များကိုသို့သော နေချင်းပြန်ဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုများ ပေးပါသည်။	အသေးစားဘက်စုံသုံး နေအိမ်သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု		အသုံးပြုသူ၏ ရွေးချယ်မှုအပေါ်မူတည်၍ စင်တာများသို့ "အသွားအပြန်" ကို အဓိကထား၍ ကာလတို "တည်းခိုခြင်း" နှင့် အသုံးပြုသူ၏ နေအိမ်သို့ "သွားရောက်ခြင်း" တို့ကို ပေးပို့ပေး၍ နေ့စဉ်နေထိုင်မှုဘဝကို ပံ့ပိုးပေးခြင်းနှင့် စွမ်းရည်လေ့ကျင့်ပေးခြင်း တို့ကို ပြုလုပ်သော ဝန်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။
	စင်တာတွင် ပြန်လည် ထူထောင်ရေးလေ့ကျင့် (Day Care)	စင်တာနှင့်ဆေးရုံတို့တွင် အသုံးပြုသူများ၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် လွတ်လပ်လာစေရန် ကူညီပေးရန်အတွက် ကာယကုထုံး ပညာရှင်များ၊ လုပ်ရပ်ကုထုံးပညာရှင်များ၊ စကားပြော ကုထုံးပညာရှင်များနှင့် အခြားသူများသည် ငှားရမ်းမှု စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်ချက်များကို ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေရန် ကူညီ ဆောင်ရွက်ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။	ပုံမှန်လာရောက်ခြင်း/လိုအပ်ချက်အလိုက် အိမ်သူလာရောက်၍ သူနာပြုစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း		ပုံမှန်လည်ပတ်ခြင်းနှင့် ခေါ်ဆိုမှုတိုင်းအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း စသည့် အသုံးပြုသူ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေပေါ် မူတည်၍ ၂၆၅ရက်၊ ၂၄နာရီပတ်လုံး လိုအပ်သည့် ဝန်ဆောင်မှုကို လိုအပ်သည့်အချိန်တွင် ညင်သာနည်းစွာ ပံ့ပိုးပေးသောဝန်ဆောင်မှုဖြစ်သည်။ လာရောက်ပြုစောင့်ရှောက်သူသာမက သူနာပြုများနှင့်ပါ ချိတ်ဆက်ထားသည့်အတွက် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုနှင့် သူနာပြုစသည့် ဘက်စုံဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

သူနာပြုဝန်ဆောင်မှုကို ဘယ်လိုသုံးမလဲ။

သင်ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးက သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုကို လိုအပ်ပါက သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုများကို အသုံးပြုရန် အတွက် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု (ပံ့ပိုးမှု) လိုအပ်သည်ဟု အသိအမှတ်ပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဆောင်ရွက်ပုံအဆင့်ဆင့်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

၁။ လျှောက်ထားသည်။

သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုများကိုအသုံးပြုလိုပါက မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာ၏ စည်းပံ့ပိုးမှုတွင် "သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု(ပံ့ပိုးမှု)အသိအမှတ်ပြုခြင်း" ကို လျှောက်ထားရပါမည်။ (ဒေသဆိုင်ရာဘက်စုံပံ့ပိုးရေးစင်တာများ (အောက်တွင်ကြည့်ပါ)တွင်လည်း သင့်ကိုယ်စား ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ခြင်းမျိုးရှိပါသည်။) ထို့အပြင် လျှောက်ထားသည့်အခါတွင် "သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုအာမခံကဒ်" လိုအပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။
 ※ သင်သည် အမျိုးအစား ၂ အာမခံထားသူဖြစ်ပါက "ကျန်းမာရေးအာမခံကဒ်" ကိုလည်း လိုအပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။

၂။ သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုအသိအမှတ်ပြုရန် စစ်ဆေးခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပြီး အသိအမှတ်ပြုရလဒ်ကို အကြောင်းကြားမည် ဖြစ်ပါသည်။

- **အသိအမှတ်ပြုစစ်ဆေးခြင်း/ တာဝန်ခံဆရာဝန်၏ထင်မြင်ချက်**
 မြို့နယ်ရုံးမှဝန်ထမ်းစသည့် အသိအမှတ်ပြုစစ်ဆေးရေးဝန်ထမ်းက အိမ်သို့လာရောက်ပြီး ရုပ်ပိုင်း/စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေများနှင့် ပတ်သက်၍ ကာယကံရှင်နှင့် မိသားစုဝင်များအား တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်းစသည့် စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။ စစ်တမ်းအကြောင်းအရာမှာ တစ်နိုင်လုံးအတူတူပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် လူနာ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေကို ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ရှုထောင့်မှ ထင်မြင်ချက်လွှာပေးရန် တာဝန်ခံဆရာဝန်အား တောင်းဆိုမည်ဖြစ်ပါသည် (မြို့နယ် ရပ်ကွက်ကျေးရွာမှ တိုက်ရိုက် တောင်းဆို သည်)။
- **စစ်ဆေး/ဆုံးဖြတ်ခြင်း**
 အသိအမှတ်ပြုစစ်ဆေးခြင်းရလဒ်နှင့် တာဝန်ခံဆရာဝန် ၏ ထင်မြင်ချက်လွှာအပေါ်မူတည်၍ အာမခံ၊ သက်သာချောင်ချိရေးနှင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သူပညာရှင် များက "သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုအသိအမှတ်ပြုစစ်ဆေးခြင်းကော်မတီ" တွင် စစ်ဆေးပြီး မည်သည့်အဆင့်ဖြင့် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ကြောင်းဆုံးဖြတ်ကြပါသည်။ သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ချက်အဆင့်မှာ လိုအပ်မှုအဆင့် ၁ မှ ၅ သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးမှုအဆင့် ၁၊ ၂ တို့မှ တစ်ခုခုဖြစ်ပါသည်။
 ထို့အပြင် အမျိုးအစား ၂ အာမခံထားသူများသည် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ခြင်း (ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်ခြင်း) အခြေအနေဖြစ်ပြီး အဆိုပါ အခြေအနေက "အထူးသတ်မှတ်ရောဂါ (၁၂ ကို ကြည့်ပါ။)" ဖြစ်သည့်အချိန်တွင် အသိအမှတ်ပြုရပါမည်။
- **အသိအမှတ်ပြုရလဒ်**
 ယေဘုယျစည်းမျဉ်းအရ လျှောက်လွှာတင်ပြီး ရက်ပေါင်း ၃၀ အတွင်းတွင် ရလဒ်များကို မြို့နယ်ရပ်ကွက်ကျေးရွာမှ အကြောင်းကြားပါသည်။

၃။ စောင့်ရှောက်ပုံအစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲမည်။

သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်ခြင်း အဆင့် ၁ မှ ၅ ဟု အသိအမှတ်ပြုခဲ့ရသည့် နေအိမ်တွင် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုများကို အသုံးပြုသည့်အခါ အိမ်တွင်စောင့်ရှောက်မှုပံ့ပိုးပေးသည့်လုပ်ငန်းနှင့် စာချုပ်ချုပ်ဆိုပြီး အဆိုပါလုပ်ငန်း၏ စောင့်ရှောက်မှုမန်နေဂျာအား တောင်းဆိုပြီး အသုံးပြုမည့် ဝန်ဆောင်မှုကို ဆုံးဖြတ်ကာ သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှု အစီအစဉ် (ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်) ကို ရေးဆွဲခြင်းရပါမည်။ အကယ်၍ ဝန်ဆောင်မှုစင်တာ တစ်ခုခုသို့ ဝင်ရောက်လိုပါက မိမိလိုလားသည့်ဝန်ဆောင်မှုစင်တာသို့ တိုက်ရိုက်လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။ ပံ့ပိုးမှု အဆင့် ၁ သို့မဟုတ် ၂ ဟု အသိအမှတ်ပြုခဲ့ရပါက ကြိုတင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သည့်လုပ်ငန်းနှင့် စာချုပ်ချုပ်ဆိုပြီး အဆိုပါ လုပ်ငန်း၏ ဝန်ထမ်းက ကြိုတင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးဝန်ဆောင်မှုအစီအစဉ် (ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအစီအစဉ်) ကို ရေးဆွဲပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

၄။ ဝန်ဆောင်မှုကိုအသုံးပြုမည်

ဝန်ဆောင်မှုပေးသူအား "သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုအာမခံလက်မှတ်" နှင့် "သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုအာမခံဝန်ဆောင်မှုအမျိုးကဒ်" ကို တင်ပြပြီး စောင့်ရှောက်မှုအစီအစဉ်အပေါ်အခြေခံ၍ နေအိမ်ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် စင်တာဝန်ဆောင်မှုများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အသုံးပြုသူကုသသည့်အချိုးမှာ ၁၀% မှ ၃၀% ※ ဖြစ်ပါသည်။
 ※ ၆၅နှစ်နှင့်အထက် အမျိုးအစား ၁ အာမခံထားသူများသည် အောက်ဖော်ပြပါပုဂ္ဂိုလ်များမှအပ ကုန်ကျစရိတ်၏ ၁၀% သာ ပေးဆောင်ရမည်။ (အမျိုးအစား ၂ အာမခံထားသူများသည် ဝင်ငွေသတ်မှတ်ချက်မရှိဘဲ ၁၀% သာ ကျသင့်)
 "စုစုပေါင်းဝင်ငွေ ယန်း သောင်း၁၆၀နှင့်အထက်" ဖြစ်ပြီး "ပင်စင်ဝင်ငွေ + အခြားစုစုပေါင်း ဝင်ငွေ သောင်း ၂၈၀ (အမျိုးအစား ၁ အာမခံထားသူ ၂ ဦးနှင့် အထက် : ယန်း ၃၄၆ သောင်း) နှင့်အထက်" ရှိသူသည် ၂၀% ကျခံရမည်။
 "စုစုပေါင်းဝင်ငွေ ယန်း သောင်း၂၂၀နှင့်အထက်" ဖြစ်ပြီး "ပင်စင်ဝင်ငွေ + အခြားစုစုပေါင်း ဝင်ငွေ သောင်း ၃၄၀ (အမျိုးအစား ၁ အာမခံထားသူ ၂ ဦးနှင့် အထက် : ယန်း ၄၆၃ သောင်း) နှင့်အထက်" ရှိသူသည် ၃၀% ကျခံရမည်။
 ※ ထို့အပြင် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု (ပံ့ပိုးမှု) လိုအပ်သည်ဟု အသိအမှတ်ပြုထားသောသူများပင် အသုံးပြုနိုင်သော ကြိုတင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုနှင့် နေ့စဉ်ဘဝပံ့ပိုးမှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ ရှိပါသည်။

ဒေသဆိုင်ရာ ဘက်စုံပံ့ပိုးရေးစင်တာ ဆိုသည်မှာ

၁။ ဒေသခံပြည်သူများ၏ ကျန်းမာရေး၊ လုံခြုံရေးနှင့် နေထိုင်မှုဘဝတို့ကို ပံ့ပိုးကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

ရပ်ရွာအတွင်းရှိ သက်ကြီးရွယ်အိုများအား ကျန်းမာ လုံခြုံသောဘဝဖြင့် နေထိုင်နိုင်စေရန် ကျန်းမာရေး၊ ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် လူမှုဖူလုံရေးကဏ္ဍများမှ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပံ့ပိုးကူညီဆောင်ရွက်ပေးသည့် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ မြို့နယ်စည်ပင်နှင့် ငှင်းတိုက် ခန့်အပ်ထားသောအဖွဲ့အစည်းများမှ လုပ်ဆောင်လျက်ရှိပြီး မြို့နယ်ကျေးရွာရပ်ကွက်တိုင်းတွင် တစ်ခုနှင့်အထက် ထားရှိပါသည်။
 သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပတ်သက်သော စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့် တွေ့ပေးမှုများအကြောင်း လုံခြုံစိတ်ချစွာပြောဆိုနိုင်ပြီး တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုတို့မှာလည်း အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။ သင့်မြို့ ရပ်ကွက်၊ မြို့ သို့မဟုတ် ကျေးရွာ၏ ဝတ်ဆံကံတွင် သင့်ရေယာရှိ ဒေသဆိုင်ရာဘက်စုံပံ့ပိုးရေးစင်တာကို စစ်ဆေးပါ။ (ဒေသအပေါ်မူတည်၍ ဒေသဆိုင်ရာ ဘက်စုံပံ့ပိုးရေးစင်တာ၏ အမည် ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။)

၂။ သက်ကြီးရွယ်အိုမိသားစုဝင်များ၏ နေထိုင်မှုပုံစံ၊ သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ဘဝ ဟန်ချက်ညီမှုပြဿနာများအပါအဝင် ပြဿနာများစွာအတွက်လည်း ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

ဒေသဆိုင်ရာဘက်စုံပံ့ပိုးရေးစင်တာတွင် ဆေးကုသရေး၊ လူမှုဖူလုံရေး၊ သူနာပြုစောင့်ရှောက်ရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှင် ဖြစ်သည့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးတာဝန်ခံ၊ လူမှုဖူလုံရေးပညာရှင်၊ တာဝန်ခံစောင့်ရှောက်မှုမန်နေဂျာ စသည့် ဝန်ထမ်းများရှိပါသည်။ ကျွမ်းကျင်ရာနယ်ပယ်အလိုက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရင်း ဆေးနွေးလာသောအကြောင်းအရာများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ စနစ်အကြောင်း ရှင်းပြခြင်းနှင့် ဆေးနွေးရန်နေရာတို့ကို မိတ်ဆက်ခြင်း စသည့် တိကျသောဖြေရှင်းရေးများကို အဆိုပြုပေးပါသည်။ ထို့အပြင် လိုအပ်ပါက သက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ချိတ်ဆက်၍ သူနာပြုဝန်ဆောင်မှုနှင့် အမျိုးမျိုးသော စနစ်တို့ကို အသုံးပြုနိုင်စေရန်လည်း ပံ့ပိုးကူညီပေးပါသည်။
 ※ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် မိသားစုအတွက် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်မှုရှိပါက သင့်မြို့နယ်၊ ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာရှိ ဒေသဆိုင်ရာဘက်စုံပံ့ပိုးရေးစင်တာသို့ ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။
 ရပ်ရွာအတွင်းရှိ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ရန်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏ အခွင့်အရေးများကို ကာကွယ်ရန်နှင့် သက်တောင့်သက်သာ နေထိုင်နိုင်သော အသိုင်းအဝိုင်းကို ဖန်တီးပေးရန်မှာ ဒေသဆိုင်ရာဘက်စုံပံ့ပိုးရေးစင်တာ၏ အခန်းကဏ္ဍဖြစ်ပါသည်။



လက်ရှိတွင် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုကို အကြောင်းပြု၍ နှစ်စဉ်လူပေါင်း ၁သိန်းခန့် အလုပ်မှနှုတ်ထွက်ကြရသည်ဟု ဆိုသည်။ အစိုးရသည် အလုပ်နှင့် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုအကြား ဟန်ချက်ညီစေရန်အတွက် လိုအပ်သည့် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုများ ထားရှိပေးခြင်းအပြင် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုခွင့်ကို အသုံးပြုရလွယ်ကူသည့် လုပ်ငန်းခွင်ဝန်းကျင် ထားရှိခြင်းတို့ကိုပါ လုပ်ဆောင်လျက်ရှိပါသည်။

အလုပ်နှင့် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုကြား ဟန်ချက်ညီစေရန် စနစ်

ကလေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုခွင့်ဥပဒေမှ သတ်မှတ်သည့် စနစ်အချို့ကို မိတ်ဆက်ပေးလိုပါသည်။ ဥပဒေဆိုင်ရာ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို "ကလေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုခွင့်ဥပဒေ အကျဉ်းချုပ်"(အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို "ပင်မရည်ညွှန်း URL" ကော်လံတွင်ဖော်ပြထားသည်) သို့မဟုတ် စီရင်စုနယ်၏ အလုပ်သမားရေးရာဌာန အလုပ်အကိုင်ပတ်ဝန်းကျင် တန်းတူညီမျှရေးဌာနခွဲ (ရုံး) နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ ထို့အပြင် သင်၏လုပ်ငန်းခွင်စနစ်နှင့် စပ်လျဉ်းပါက လုပ်ငန်းခွင်၏ လူစွမ်းအားအရင်းအမြစ်နှင့် အထွေထွေရေးရာဌာနနှင့် တိုင်ပင်ပါ။

သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုခွင့်ကာလမှာ "အလုပ်နှင့် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုကြား ဟန်ချက်ညီစေရန်စနစ်ကို ထူထောင်သည့်ကာလ" အဖြစ် သတ်မှတ်သည်။ သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုခွင့်ကာလကို အသုံးပြုပြီး အလုပ်နှင့် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုကို ဟန်ချက်ညီစေနိုင်သည့် စနစ်တစ်ခုကို ဖန်တီးကြပါစို့။

၁။ သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုခွင့်စနစ်

သူနာပြုစောင့်ရှောက်ရန်လိုအပ်သော မိသားစုဝင် ၁ဦးစီအတွက် စုစုပေါင်း ၉၃ရက်အထိ ၃ကြိမ် အများဆုံး ခွဲပြီး နားနိုင်သော စနစ်ဖြစ်ပြီး အလုပ်သမားများသည် ကုမ္ပဏီသို့ လျှောက်ထားပြီး အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ထို့အပြင် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုခွင့်ကာလအတွင်း လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီပါက ခွင့်မယူမီလုပ်ခ၏ ၆၇% ကို အလုပ်အာမခံမှ ပေးချေမည်ဖြစ်သည်။ (သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုခွင့်ခံစားခွင့် ပေးချေငွေ)

၂။ သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုအားလပ်ရက်ခွင့်စနစ်

သူနာပြုစောင့်ရှောက်ရန်လိုအပ်သောမိသားစုဝင်တစ်ဦးလျှင် တစ်နှစ်အတွင်း ၅ ရက်အထိ ၊ သက်ဆိုင်ရာ မိသားစုဝင် ၂ ဦးနှင့်အထက်ရှိပါက တစ်နှစ်လျှင် ၁၀ ရက်အထိ သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုခွင့်နှင့် နှစ်အလိုက်လုပ်သက်ခွင့်တို့ကို သက်သက်စီဖြင့် တစ်ရက်၊ နေ့တစ်ဝက် သို့မဟုတ် နာရီအလိုက်ဖြင့် ခွင့်ခံစားခွင့်ရှိပြီး အလုပ်သမားက ကုမ္ပဏီကိုလျှောက်ထားခြင်းဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၃။ သူနာပြုစောင့်ရှောက်ရန်အတွက် အလုပ်ချိန်တို စသည် စနစ်

အလုပ်ရှင်များသည် အောက်ဖော်ပြပါ က မှ ယ အထိ စနစ်တစ်ခုခု (သူနာပြုစောင့်ရှောက်ရန်လိုအပ်သည့် မိသားစုဝင် တစ်ဦးလျှင် စတင်အသုံးပြုချိန်မှ စ၍ ၃ နှစ်တွင် ၂ကြိမ်နှင့်အထက် အသုံးပြုနိုင်သည့်စနစ်) ကို ဖန်တီးပေးရမည်ဖြစ်သည်။

က - အလုပ်ချိန်တိုစနစ်။ နေ့အလိုက်၊ အပတ်စဉ် သို့မဟုတ် လအလိုက် စသည်ဖြင့် အလုပ်ချိန်နှင့် အလုပ်တက်ရက်အရေအတွက်ကို လျော့နိုင်သည့် စနစ်ဖြစ်သည်။

ခ - Flextime စနစ်။ သုံးလအထိ သတ်မှတ်ထားသောကာလတွင်အတွက် စုစုပေါင်းအလုပ်ချိန်များကို ဆုံးဖြတ်ပြီး အလုပ်သမားများသည် ထိုအပိုင်းအခြားအတွင်း ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်စနစ် ပြီးချိန်များကို ဆုံးဖြတ်နိုင်သည့် စနစ်ဖြစ်သည်။

ဂ - အချိန်ပြောင်းရွှေ့တက်သည့်စနစ်။ တစ်ရက်တာအလုပ်ချိန်အပြောင်းအလဲမရှိဘဲ သတ်မှတ်ထားသည့် အလုပ်စချိန်နှင့် ပြီးချိန်ကို စောခြင်း သို့မဟုတ် နောက်ကျခြင်း စသည်ပြောင်းလဲလုပ်နိုင်သည့် စနစ်ဖြစ်သည်။

ဃ - အလုပ်သမားများက အသုံးပြုသော သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုကုန်ကျစရိတ်ထောက်ပံ့ခြင်းနှင့် အခြား အလားတူ စနစ်

၄။ သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုအတွက် အချိန်ပိုအလုပ်အပေါ် ကန့်သတ်ချက်များ (အချိန်ပိုကင်းလွတ်ခွင့်စနစ်)

သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှု ပြီးဆုံးသည်အထိ အသုံးပြုနိုင်သည့် အချိန်ပိုကင်းလွတ်ခွင့်စနစ်ဖြစ်ပြီး အလုပ်သမားများက ကုမ္ပဏီသို့ လျှောက်ထားပြီးအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုဆွေးနွေးရန်နေရာ

ဆက်သွယ်ရန်နေရာ

- မြို့နယ်ကျေးရွာသူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုအာမခံဌာန- သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပတ်သက်သည့် အထွေထွေညှိနှိုင်းတိုင်ပင်မှု၊ သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုအာမခံအသုံးပြုခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ စသည်။
- ဒေသဆိုင်ရာ ဘက်စုံပံ့ပိုးရေးစင်တာ- သက်ကြီးရွယ်အိုများ၏နေ့စဉ်ဘဝနှင့်သက်ဆိုင်သည့်ပြဿနာများကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုကာကွယ်ခြင်း စသည်။
- စီရင်စုအလုပ်သမားရေးရာဌာန၊ အလုပ်အကိုင်ပတ်ဝန်းကျင် တန်းတူညီမျှရေးဌာနခွဲ (ရုံး)- ကလေးစောင့်ရှောက်မှု နှင့် သူနာပြုစောင့် ရှောက်မှုခွင့်ဥပဒေ စသည်တို့ကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း။
- ဟဲလိုဝောက်- သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုခွင့်ဆိုင်ရာ ခံစားခွင့်လျှောက်ထားခြင်း စသည်။
- ငယ်ရွယ်စဉ် သိမြင်မှုချို့ယွင်းခြင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးရေးညှိနှိုင်းရေးမှူး - ငယ်ရွယ်စဉ် သိမြင်မှုချို့ယွင်းခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် ဆွေးနွေးမှုစသည်။

ပင်မရည်ညွှန်း URL

သူနာပြုစောင့်ရှောက်ရေးအာမခံစနစ် အကြောင်း	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/gaiyo/index.html သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုအာမခံစနစ်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန ဝဘ်ဆိုက်တွင် မိတ်ဆက်ထားသည်။
သူနာပြုစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ဆောင်မှု သတင်းအချက်အလက် ထုတ်ပြန်ခြင်းစနစ်	https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/ ဒေသဆိုင်ရာ ဘက်စုံပံ့ပိုးရေးစင်တာများနှင့် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများကို ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။
သူနာပြုစောင့်ရှောက်ရေးဒေသဆိုင်ရာ ဌာန	https://www.wam.go.jp/content/wamnet/pcpub/kaigo/madoguchi/ မြို့နယ်ကျေးရွာရပ်ကွက်များ၏ သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ဆက်သွယ်ရန်နေရာများ ကြေညာထားသည်။
ကလေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုခွင့်ဥပဒေ အကျဉ်းချုပ်	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/000103504.html ကလေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုခွင့် ခံစားခွင့်ရှိသောဝန်ထမ်းများ၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများစသည်တို့ကို ခြုံငုံဖော်ပြသည့် လက်ကမ်းစာစောင်တွင် စုစည်းထားပါသည်။
သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုခွင့်ခံစားခြင်းနှင့်စပ် လျဉ်း၍	https://www.hellowork.mhlw.go.jp/insurance/insurance_continue.html သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုခွင့် ခံစားရန်လိုအပ်ချက်များ၊ လျှောက်ထားပုံစသည်တို့ကို စုစည်းဖော်ပြထားပေးသည်။
အလုပ်နှင့် သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုကြား ဟန်ချက်ညီစေရန်ပံ့ပိုးခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် လုပ်ငန်းရှင်အတွက် လမ်းညွှန်	https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kaigo/kaigo_guideline.html အလုပ်နှင့်သူနာပြုစောင့်ရှောက်မှုတို့ဟန်ချက်ညီစေရေးပံ့ပိုးမှုကို အလုပ်ရှင်များက မည်သို့ဆောင်ပေးသင့်သည်ဟူသည့် နောက်ခံနှင့် အဓိကအချက်များကို အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြထားပါသည်။
ငယ်ရွယ်စဉ် သိမြင်မှုချို့ယွင်းခြင်း ဖုန်းခေါ်ဆိုရေးစင်တာ	https://y-ninchisvotel.net/ ငယ်ရွယ်စဉ် သိမြင်မှုချို့ယွင်းခြင်းနှင့် ငယ်ရွယ်စဉ် သိမြင်မှုချို့ယွင်းခြင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန်နေရာများကို စုစည်းပေးထားသည်။