

“ The Complete Diabetes Solution Program” Program Outline

WEEK	DESCRIPTION	DETAILS
Week 1	Orientation week	Program outline ကိုလေ့လာခြင်း၊ လိုက်နာရန် စည်းကမ်းများကို လေ့လာခြင်း။ လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ စုဆောင်းခြင်း၊ ကိုယ်ရေးအချက်အလက်များ Google form ဖြည့်ခြင်း။
Week 2	Medical Nutrition Therapy	အစားအစာများ၏ Serving Size များကို လေ့လာခြင်း။ ဆရာဝန်နှင့်ဆွေးနွေးပြီး တနေ့တာအတွက် အာဟာရအကြံပြုချက်ကို ရယူခြင်း။
Week 3		တနေ့တာအတွက် အာဟာရအကြံပြုချက်ကို လိုက်နာ၍ အာဟာရကုထုံး စတင်ခြင်း။ တနေ့တာ အာဟာရမှတ်တမ်း ရေးသွင်းခြင်း။
Week 4	Nutrition Education	အာဟာရဓာတ် ၄ မျိုးကို လေ့လာခြင်း၊ အစားအစာ အုပ်စု ၁၀ ခု ကိုလေ့လာခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါရှိသူတိုင်း မဖြစ်မနေ သိထားသင့်သော အစားအစာနှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို လေ့လာခြင်း၊
Week 5		အစားအစာများ၏ Glycaemic Index နှင့် Glycaemic Load များအကြောင်း လေ့လာခြင်း။ Nutrition Label ကိုဖတ်ခြင်းနှင့် တွက်ချက်ခြင်း။
Week 6	Lifestyle Modification	စားသောက်နေထိုင်ပုံများ၏ ဆီးချိုရောဂါအပေါ် သက်ရောက်မှုအကြောင်းကို လေ့လာခြင်း။ ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရာတွင် သိထားသင့်သော အချက်များကို လေ့လာခြင်း။ မိမိနှင့်ဆီလျော်သော လေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးအစားနှင့် ပြင်းထန်မှုကို ရွေးချယ်ခြင်း။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမှတ်တမ်း ရေးသွင်းခြင်း။
Week 7	Diabetes Education	ဆီးချိုရောဂါနှင့် ပတ်သက်သော လေ့လာသိသင့်စရာများအကြောင်းကို လေ့လာခြင်း။
Week 8	Diabetes Selfcare	ဆီးချိုရောဂါရှိသူ နာမကျန်းဖြစ်စဉ် စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း (Sick day management) ကိုလေ့လာခြင်း။ ဆီးချို သောက်ဆေး/ထိုးဆေးများ၊ Supplements များ အကြောင်းကို လေ့လာခြင်း။
Week 9	Managing Your Blood Glucose	သွေးချိုဖောက်စစ်နိုင်သော နည်းလမ်းများ။ ဘယ်လိုအခြေအနေတွေမှာ သွေးချိုဖောက်စစ်သင့်သလဲ။ သွေးချိုအဖြေများကို ဖတ်ခြင်း၊ သုံးသပ်ခြင်း။ သွေးချိုမှတ်တမ်း ရေးသွင်းခြင်း။
Week 10	Diabetes Emergency	သွေးချိုဓာတ် အကျလွန်ခြင်း (Hypoglycaemia), ဆီးချိုအဆိပ်တက်ခြင်း (DKA, HHS) အခြေအနေများအတွက် အရေးပေါ်ကုသမှုနှင့် လုပ်ဆောင်မှုများ၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ။
Week 11	Living with Diabetes	ဆီးချိုရောဂါ၏ နောက်ဆက်တွဲ ရေရှည်ဆိုးကျိုးများနှင့် ၎င်းတို့မှ ကာကွယ်ခြင်း။
Week 12	Final Week	မေးခွန်းများမေးခြင်း၊ ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးခြင်း၊ သွေးအဖြေများ ပြန်လည်စစ်ဆေးခြင်း။ အာဟာရမှတ်တမ်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုမှတ်တမ်း၊ သွေးချိုမှတ်တမ်း တို့ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။
သင်တန်း ကာလ - 3 months (Online မှသင်ကြားပါမည်)		Facebook private group, Video သင်ခန်းစာများ, အပတ်စဉ် Zoom sessions, Group Discussion