

ການສຶກສາຂອງສະມາຊິກ:
ການຫຼຸດຄວາມດັນເລືອດ

ຊື່ສະມາຊິກ:	
ການເບິ່ງແຍງດູແລຂັ້ນຕົ້ນ/ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການເບິ່ງແຍງດູແລສຸຂະພາບຂໍ້ມູນຕົດຕໍ່:	
ຂໍ້ມູນຕົດຕໍ່ຫາພະຍາບານທີ່ລົງທະບຽນ (RN) ຂອງວິທະຍາໄລການແພດວິສຄອນຊິນ (MCW):	

ການບ່ຽນແປງວິຖີຊີວິດໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມດັນເລືອດ

	ເພີ່ມກິດຈະກຳທາງດ້ານຮ່າງກາຍ (ການຍ່າງ, ການແລ່ນ, ການຖີບລົດຖີບ, ການລອຍນ້ຳ ຫຼື ການຫຼິ້ນກິລາເທັນນິສ)
	ເຊົາສູບຢາ ຈຳກັດການກິນເຫຼົ້າ (ໜ້ອຍກວ່າ 2 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ສຳລັບຜູ້ຍິງ/ໜ້ອຍກວ່າ 3 ຄັ້ງຕໍ່ມື້ສຳລັບຜູ້ຊາຍ)
	ຫຼຸດການກິນເກືອໃຫ້ໜ້ອຍລົງໂດຍການໃຊ້ສິ່ງອື່ນ ຫຼື ຜັກຫອມແທນ
	ເພີ່ມໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກໃສ່ອາຫານຫຼຸດນ້ຳໜັກຂອງທ່ານ
	ນຶກເຖິງການຫຼຸດນ້ຳໜັກ (ຖ້າຫາກດັດສະນີມວນຂອງຮ່າງກາຍ (Body Mass Index, BMI) ແມ່ນ 25 ຫຼື ສູງກວ່ານັ້ນ - ໝວດນ້ຳໜັກເກີນ ຫຼື ໂລກອ້ວນ)

ການສຶກສາຂອງສະມາຊິກ:
ການຫຼຸດຄວາມດັນເລືອດ



ໃຫ້ໄປພົບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການເບິ່ງແຍງດູຂັ້ນຕົ້ນຂອງທ່ານຢ່າງໜ້ອຍທຸ
ກາງ 6 ເດືອນ ແລະ ຕາມຄວາມຈຳເປັນ.

ປຶກສາຫາລືກັບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການ,
ຖ້າການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາສຳລັບການຄຸ້ມຄອງຄວາມດັນ
ເລືອດເປັນທາງເລືອກໜຶ່ງທີ່ເໝາະສົມ.