

د پلن او کورسرد رامنځ ته کیدو نه مخنیوی

د کوچنی ماشومانو و دینوته معلوماتی پایه



دوالدینو او ماشومانو د همکاری نه مننه!



د قحف د توازن کاری گروپ، د ماشوم د صحتی مراقبت علمی مرکز، سکونی ورد سوند
Faktaansvarig: Kathy Falkenstein-Hagander
Giltighetstid: 2021-05-01

مخنيوونکي مشوري

ستاسوماشوم د بدن کنټرول زده کوي ځکه چه دوی په نشو نما کی دی. دا چی ماشوم پرمخی پروت وی، البته په وېبڼه، په داسی وضعیت کی د ماشوم مهم عضلات قوی کیری دحرکاتو ذکاوټ او توازن یی ښه نمو کوی. دغه حالت به دسرشانتی برخه د دومداره فشار نه وساتی که نه نو دسرشانتی برخه به پلنه شی. تاسی کولای شی چی د خپل ماشوم د سر د پلنوالی مخنیوي په دغو لاندی مشورو سره ترلاسه کړئ:

کله چی مو ماشوم پرشاملاست وی نودسروضعیت ته یی تغیرورک ،
کله یی مخ ښی طرف ته اوکله یی چپ اړخ ته اړوی دلوبو دسامان، د آوازونو او یا دکوم بل تحرک دلاری ماشوم کولای شی چه پخپله سریوی خوا اوبلی خوا اړوی. که چیرته تاسی دامشاهده کوی چه ماشوم مو دواړو طرفونو ته په عین شکل مخ نه اړوی اویا پخپل ذوق سره په هماغه اړخ پروت وی نو نو پدغه هکله د صحی کلینیک دمر بوطه نرس سره په تماس کی شی.



ماشوم مو پرخیته ځملوی خوکله چه ویښ وی اوتاسوی خواکی یی. پریږدی چه ماشوم مو دشروع نه په لنډو وقفو سره څو ځلی دورخی پرخیته ملاست وی، مثلاً کله چه یی پاکوی اویا جامی وربلوی. اجالتاً په خپله سینه او یا هم پخپله غیرکی یی پرمخی ځملولای شی.



کله چی مو ماشوم پرشاملاست وی نودسروضعیت ته یی تغیرورک ،

کله یی مخ ښی طرف ته اوکله یی چپ اړخ ته اړوی دلوبو دسامان، د آوازونو او یا دکوم بل تحرک دلاری ماشوم کولای شی چه پخپله سریوی خوا اوبلی خوا اړوی.



که چیرته تاسی دامشاهده کوی چه
ماشوم مو دواړو طرفونو ته په عین شکل مخ نه اړوی اویا پخپل ذوق سره په هماغه اړخ پروت وی نو نو پدغه هکله د صحی کلینیک دمر بوطه نرس سره په تماس کی شی.

