ARCORA

The Foundation of Delta Dental of Washington

COMMUNITY HEALTH WORKER (CHW) ORAL HEALTH EDUCATION

ናይ ኣፍ ሓለዋ ጥዕና ሕክምና ንኩሉ ሕብረተሰብኣዊ ናይ ኣፍ ሓለዋ ጥዕና

TIGRINYA

COMMUNITY HEALTH WORKER (CHW) TRAINING MANUAL

This training is designed for Community Health Workers and others who may have an opportunity to improve oral health and understanding. The emphasis is on **prevention of dental disease.**

ጥዑይ ኣፍ ጥዑይ ጥዕና የስዕብ

ናይ ኣፍ ሓለዋ ጥዕና ንሓፈሻዊ ጥዕናና ኣድላዪ እዩ

ጽቡቕ ናይ ኣፍ ጥዕና ናይ ዉልቀ ሰብ ናይ ምዝራብን ሽታን መቀረትን ምሕያክ ምዉሓጥ ምትንካፍ ይሕግዝ ከምኡዉን ብገጽና እንገልጾ ስምዒት ንክነረድእ ይሕግዝና

CHW'S ARE IMPORTANT

- When a client has a new diagnosis of diabetes.
- When a client is discharged from a hospital or nursing center.
- When a client is on a new medicine.
- When a client changes housing.
- All the time!

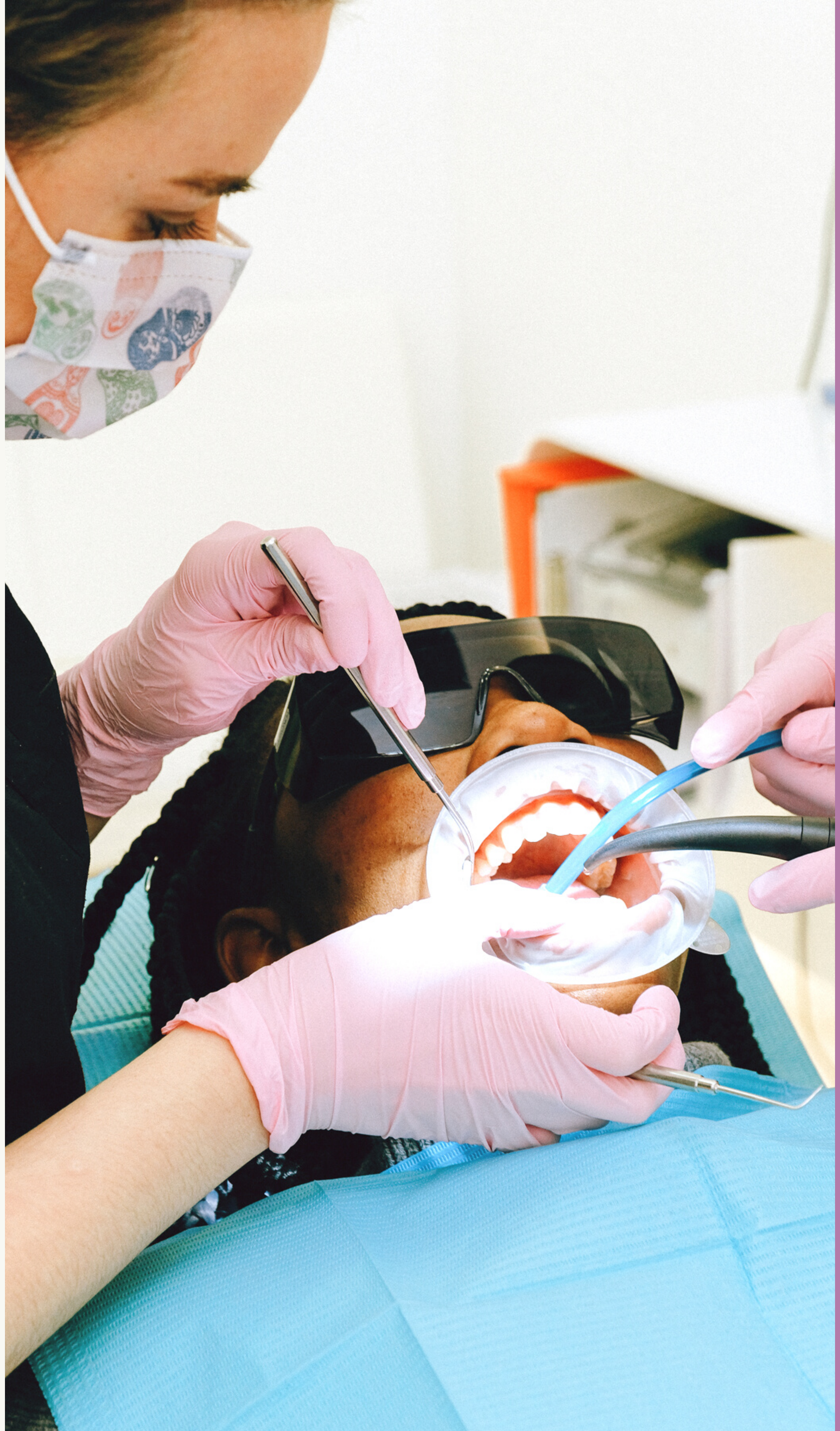
ቕድሚ ሎሚ ኣፍን ናይ ሓለዋ ጥዕና ትምህርትን ዘከትሎ ሳዕቤን ሕማም ሽኮርያን ተካፊልካ ዶ ትፈልጥ

እወ

ኣይፋልን

ሎሚ ዝቀርብ እስተምህሮ

- እዚ መደብ እዚ ምስተፈጸመ ተሳተፍቲ እዞም ዝስዕቡ ነገራት ከተግብሩ ይክእሉ፤. ብዛዕባ ሕማምም ሽኮርን ናይ ኣፍ ሓለዋ ጥዕናን ሳዕቤናት ይፈልጡ
- ናይ ስኒ ሕማማት ብመዓልታዊ ጽሬት ክተከላከሎም ክምዝክእሉ ብግብሪ ምርኣይ
- ጥዑይ ስኒ ይህልውኩም ጥዑይ መስተ ምስትዘውትሩን ትመርጹን
- ዉልቀ መደብ ተውጽኡ ንናይ ኣፍኩም ጥዕና ንምክልካል
- ኣብ ከባቢኩም ዝርከብ ናይ ኣፍ ሓለዋ ጥዕና ምክልካል ኣገልግሎት ድለዩ



ትፈልጡ ዶ?

- ዉሑስ ናይ ምክልካልን እስተምህሮን ፍሽክታ የተኣማምንን ናይ ሰዉነት ምሉእ ጥዕና ድማ የከትል

- ሕማም ሽኮር ሰብ ሕብሪ ሰባት ብብዝሒ የጥቅዕ ፍሉይ ናይ ስንን ኣፍን ሕክምናና ድማ የድልዮም

- ድሩት እንግሊዝኛ ዝዛረቡ ሸማግለታት ኣፍልጦ ክንክን ስኒ የብሎምን ፍሉይ ኣገልግሎት ክርክቡ ኣለዎም ምስዕድሚኦም

- ትሑት እቶት ዝኩኑ ሰባትን ድሩት ክእለት እንግሊዝኛ ዝዛረቡ ስድራቤታት ዉሑስ ብዙሕ ናይ ኣፍን ስንን እገልግሎት ጥዕናን ኣይረክቡን እዮም ምስ ካልኦት ናይ ዋሽንግተን ስተትስን ዩናይትድ ስቴትስ ተቀማጦ ኣወዳዲርካ

ናይ ስድራ ቤትን ዉልቃዊ ኣመልን

ጠንቂ ናይ ኣፍን ስንን ሕማም ኣጸቢቆም ዝከላከሉ ኣየኖት እዮም?

- ብራሽን ፍሎስን
- ብሉጽ ናይ ስኒ ሕክምና
- ናይ ሕብረተሰብኣዊ ጉዳያይትን ጠንቅታትን
- ናይ ቤተሰብ እምነትን ታሪክን

ሕማም ሽኮርን ሕማም ስንን እፍን

- ሕማም ግርጻን
- ነቅጺ ኣፍ
- ቀልጢፉ ዘይሓዊ
- ሮክሲነቅ
- ነቅ ዝበል ስኒ

ሕማም ግርጻንን ሓሺሸትን

ብዙሕ ሽኮር ምጥቃም ባክተርያ ንምርባሕ
ይሕግዝ ጂንጂቫይትስ ድማ የስዕብ

ጂንጂቫይትስ ክፋል ዓጽሚ ብምብርባር ግርጻን
ከምዝበርስ ይገብር

ሮክሲ ስኒ ብዙሕ ሳዕቤናት የከትል ንምቁጽጻር ሽኮር

ንክልቲኡ ጠንቂ ድማ ይከዉን

ነቕጺ ኣፍ

ሕማምም ሽኮር ነቅጺ ሰዉነት የከትል

መድሃኒት ነቅጺ ኣፍ የከትል

ናይ ስራሕ ቦታ ነቅጺ ኣፍ የስዕብ ጸረባልዕ ምራቅካ የንቅጽ

ምራቅ ውይ ዓክታ ሽኮርን እሲድን ንምቁጽጻር የጠቅሙ

ሕማም ሽኮር ምስዝህልወካ ብዙሕ ማይ ስተ ሽኮር ዘይብሉ ማስቲካ ትሓይክ ዛይቶል ምራቅ የብዝሕ

ሮክሲ

ኦራል ካንዲዳ ትሩሽ የስት ኣብ ሽኮራዊ ኣፍ ይፋረዩ፡

ሕማም ሽኮር ዝሓመሙ ስባት መልሓሶምን ስኖምን ብራሽ ክገብሩ ኣለዎም ድሕሪ ምምጋቦም ከምኡዉን ም ድሕሪ ምሰተ ኣሲድን ሽኮርን ዘለዎም ከም ሶዳ ምቁር ሻሂ ጋተረድ ቢራ ነቢት እልኮላዊ ምስተን

እፍጋ ጎጽጕጽካ ጡፍ ትብሎ

ጥዑይ ኣፍ

ጥዑይ መልሓስ

ናይ ዓበይቲ ግርጻንን ሕማምን

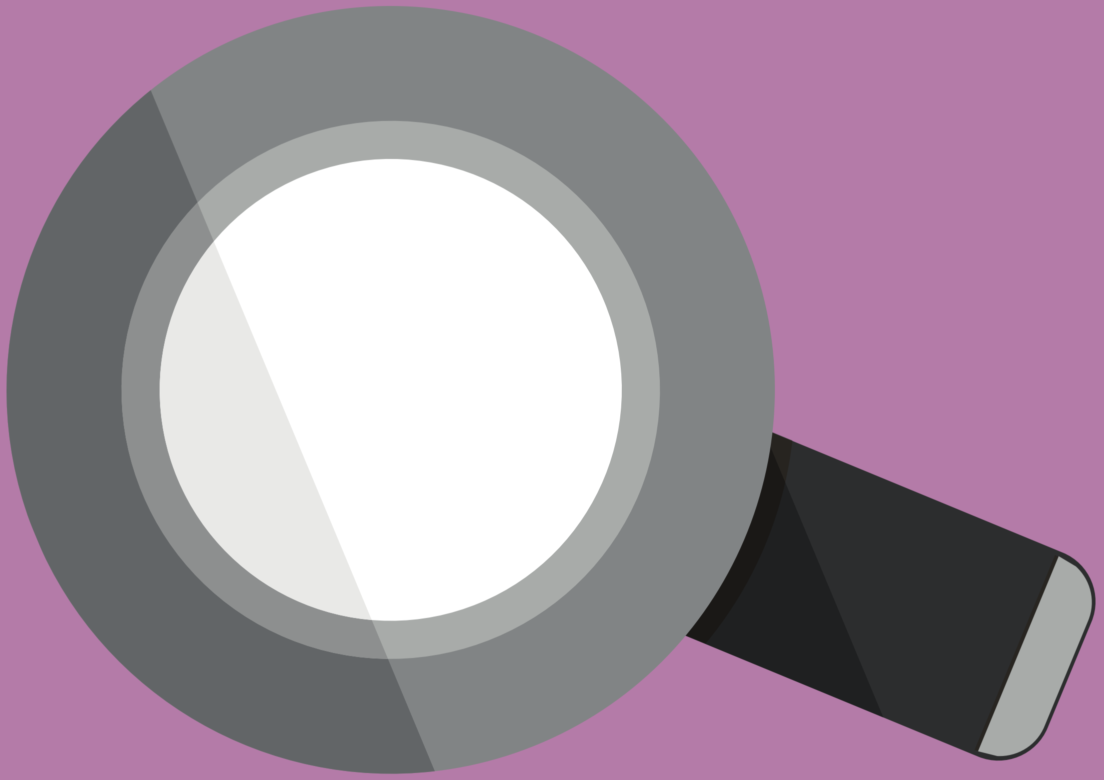
ጂንጂባይትስ

ሕማም እስናን

ንጥፈታት እፍካ ፈትሽ

ግርጸንካ እፍካ መልሓስካ ስንካ ፈትሽ

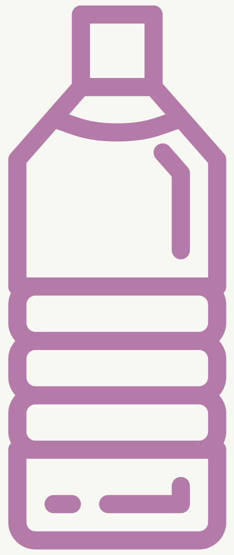
እንታይ ርኢካ?



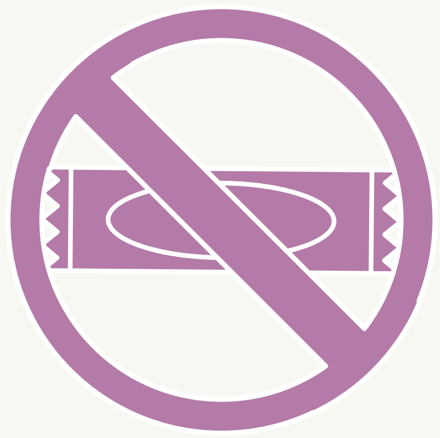
እቲ ዝበለጸ መስተ ንእስናና ዘትርር እየናይ እዩ?

ሶዳ

ጸባ



ማይ

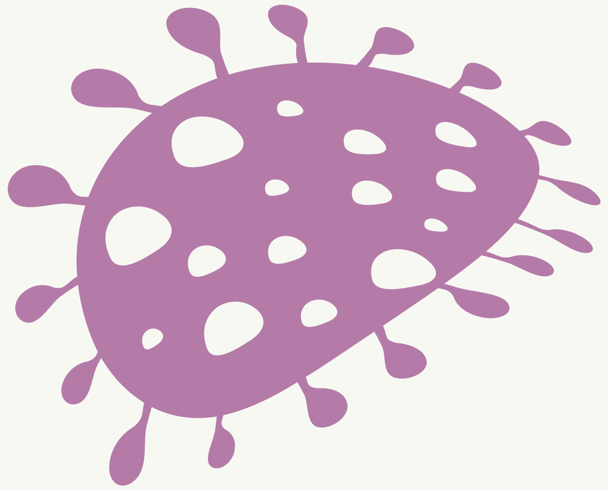
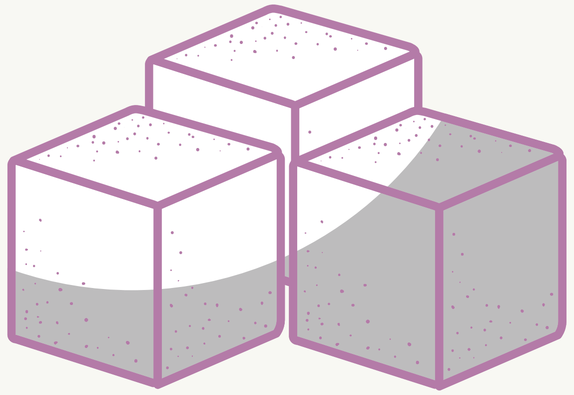


ሽኮር ዘይብሉ ማይ

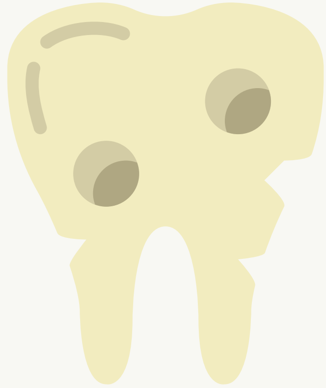
ተፈጥሮእዊ ጽማቕ

ምስርሕ ምብልሻው ኣስናን

- ጀርምስ+ዝተጸረየካርቦሃይድረትስ= ኣሲድ

- ምጥቃዕ ኣሲድ+ስኒ= ምብልሻው ስኒ



ዘይተፈወሰ ዝተበላሸው ስኒ ረኩሲ የከትል ሙግሊ የከትል ምንቃል ስኒ የከትል

ብሓይሊ ምብራሽን ፍሎስ ምግባርን

ስንና ብራሽ ክንገብር ከሎና ካብ ድሕሪት ንቕድሚት ክንብርሽ ይግባእ

ስንና ብክቢ መልክዕ ንብርሽ

ፍሎሲንግ

ፍሎሲንግ

- ፍሎስ ኣብ ኢድካ ጠምጢምካ ኣብ መንጎ ኣጻብዕትካ ምሰጋገሪ ግበር
- ኣብ ማእከልይቶ ጽብዒትካ ኣጸቢቕካ ጠምጥሞ መታን ከይዘልቕ
- ነቲ ገመድ ፍሎስ ኣብ መንጎ እጻብዕትካን ዓባይ ዓባይቶካን ሓዞ
- ቀስ ኢልካ ነቲ ፍሎስ ኣብ መንጎ ክልተ እስናን ኣእትዎ
- ነቲ ፍሎስ እብታ ሓንቲ ስንካ ጠምጥሞ ቅድሚትን ድሕሪትን እናገብርካ ትጸርጎ
- ንኩሎም እስናንካ ወላዉን ነቶም ዳሕርዎት እስናንካ ትጸርጎም
- ኩሉ ግዜ ጽሩይ ፍሎስ ተጠቀም
- እስናንካ ብጣዐሚ ስጡም ምስዝከዉን ፍሎስ ኣይትግበር

ምጉጽጓጽ

- ድኅሪ ምግቢ ምምጋብካ እፍካ ብጽሩይ ማይ ጎጽጉጽ
- ድኅሪ ብራሽ እፍካ ጎጽጉጽ
- ንቲ ማይ ክትውኅጦ ትክእል ይድማ ጡፍ በሎ

ደንችር ዝጥቀሙ ሰባት

- ሰባር ስንን ደንችርን ጉድኣት ከስዕቡ ይክእሉ

- ዘይሰጥሙ ደንቸርስ ኣብ ግርጸንን እዕጽምትን ጉዳእት ከስዕቡ ይክእሉ

- ቃንዛ ናይ መግብን ምሰተን ሸውሃት ይዓጽዉ ንሕማም ሸኮር ድማ የግድድዎ

ሓካይም ስኒ

ኣስናንካ ንምዕቃብ ይሕግዙ

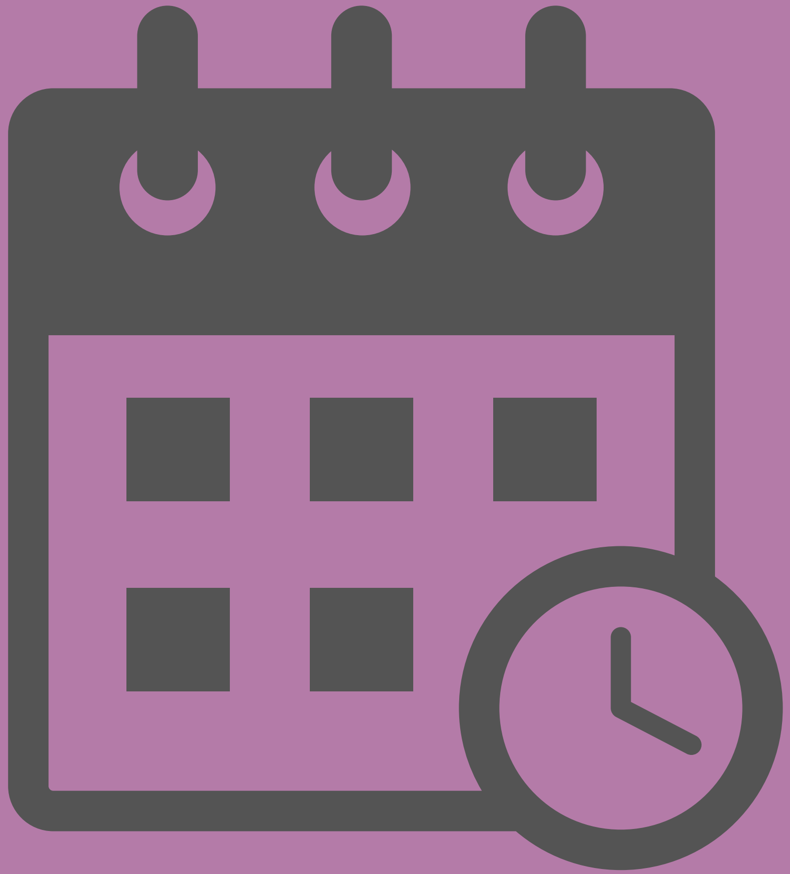
ቕድሚ ሕማምምካ ክርእዩካ ይደልዩ

ብተከታታሊ ብሓኪም ስኒ ክትምርመር ድልየቶ እዩ

ካንሰር ሕማም ልቢ ሕማም ሸኮር ንምክልካል ይሕግዙካ

ACTIVITY: DENTAL CHECK-UP

ኣብ ከከንድይ ግዜ ብሓኪም ስኒ ትርአ? መጨረሻ ግዜ ሓኪም ስኒ መዓስ ተራኢካ?

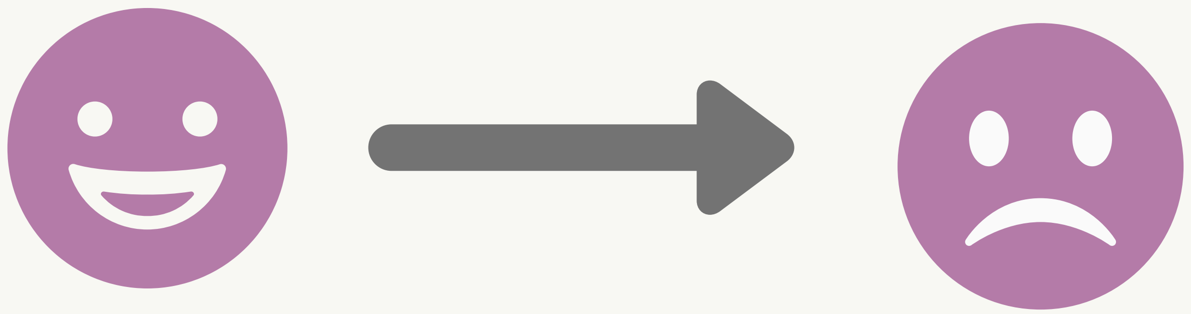


ካብ ሓኪም ስኒ እንታይ ኣገልግሎት ትረክብ

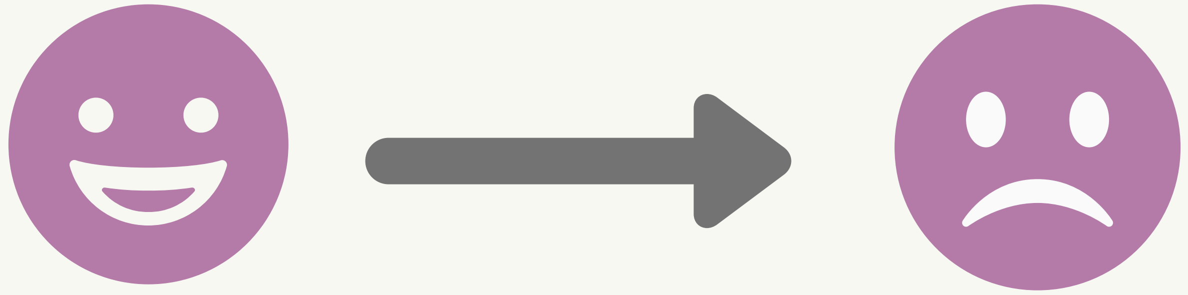
- ምናልባት ቆጸራ የድልየካ ይከዉን ተከታተል ተዓዘብ
- ጽቕጢ ደምካ ይዕቅኑ ዘቕረብካሎም ሕቶታት ይምልሱ
- እትውስዶ መድሃኒ ሒዝካ ቅረብ ክፈልጡ ስለዝደልዩ
- ሓኪም ስንን ኣባላቱን ከምእትዛነ ብምግባር ምድሃኒት ይእዝዙልካ
- ቃንዛ ከይስምዓካ ቅድሚ ሕክምና ምድሃኒት ይውግኡካ
- ስንካ እጽርዮም ራጂ ራጂ የልዕሉ
- ሰዓት ቆጸራካ ኣክብር እቀዲምካ ቆጸራ ክትሕዝ ኣሎካ

ርእሰ ምትእምማን እድላይ እዩ

- ናይ እፍካ ጥዕና ንምዉሓስ ክትኣልዮም ዘሎካ ኣመላት aaየኖት እዮም?
- ንዓካ ክንደየናይ እገዳሲ እዩ?



- ናይ እፍካ ጥዕና ንምሕላው ትተኣማመን ዲካ?



MOTIVATING PEOPLE TO CHANGE

- Confidence: Ask the person what they want to change to improve oral health. Then, ask how confident they are to do a new habit, like brush teeth twice a day or keep a dental appointment.
- Importance: Ask the person how important they think the new habit is for them and to be honest about that.
- If someone has low confidence, and low importance, they are probably not ready.
- If they have high confidence and importance, they will do great!
- The people in the middle need your help!

ACTIVITY:
HOW CONFIDENT ARE YOU TO IMPROVE YOUR CLIENT'S ORAL HEALTH?

MOST CLIENTS?	SOME CLIENTS?	FEW CLIENTS?	NOT SURE.

ARCORA

The Foundation of Delta Dental of Washington

400 Fairview Ave N, Suite 800
Seattle, WA 98109
Email: info@arcorafoundation.org

KAYA strategik

Design: KAYA strategik, LLC
www.kayastrategik.com