

DỰ ÁN

ĐÀO TẠO NGHỀ TẮM HƠI-XOA BÓP-DAY ẤN HUYỆT GẮN VỚI GIẢI QUYẾT VIỆC LÀM CHO NGƯỜI KHIẾM THỊ AN GIANG

I. GIỚI THIỆU CHUNG VỀ DỰ ÁN

1. TÊN DỰ ÁN: “Đào tạo nghề tắm hơi-xoa bóp-day ấn huyết gắn với giải quyết việc làm cho người khiếm thị An Giang”

2. Cơ sở thực hiện dự án:Theo điều tra sơ bộ của Trường Trẻ em khuyết tật An Giang, tỉnh An Giang hiện có khoảng 1.500 người khiếm thị, trong đó đa số không có việc làm, do chưa được đào tạo nghề một cách bài bản. Trường Trẻ em khuyết tật tỉnh An Giang thành lập từ năm 1991, là trường cấp 1 dành riêng cho trẻ khuyết tật về thị giác và thính giác. Từ khi thành lập đến nay, trường đã nuôi dưỡng và dạy 171 trẻ khuyết tật, trong đó 51 em đã học hết chương trình cấp 1 và đã ra trường. Do tỉnh An Giang chưa có trường trung học dành cho người khuyết tật, nên số em ra trường đã trở về gia đình, sống hòa nhập với cộng đồng. Nhiều em, bươn chải về thành phố Hồ Chí Minh học thêm và xin vào làm tại các cơ sở tắm hơi-xoa bóp-day ấn huyết của Hội người mù thành phố Hồ Chí Minh. Một số em hoàn cảnh gia đình quá khó khăn, không có người thân đã phải đi bán vé số, thậm chí đi ăn xin. Cá biệt có trường hợp quá mặc cảm, tự ti đã bỏ nhà đi tu.

Bức xúc trước tình hình đó, chúng tôi đề xuất dự án này với mong muốn được các cơ quan chức năng quan tâm hỗ trợ để tổ chức dạy nghề tắm hơi-xoa bóp-day ấn huyết và sau đó tổ chức cơ sở xoa bóp-day ấn huyết để giải quyết việc làm cho số người này. Qua đó, giúp cho người khiếm thị xóa mặc cảm, tự ty, tự lo cuộc sống, giảm bớt gánh nặng cho xã hội. Đồng thời, qua thực hiện dự án này, từng bước rút kinh nghiệm, nhân rộng ra các tỉnh lân cận trong vùng.

3. Địa điểm triển khai dự án: Phường Mỹ Bình, trung tâm thành phố Long Xuyên, tỉnh An Giang.

4. Khu vực địa lý: Trung tâm kinh tế, văn hóa- xã hội tỉnh An Giang.

5. Người đệ trình dự án: Bà Nguyễn Thị Thủy, sinh năm 1970, và ông Đặng Tấn Đức, sinh năm 1973, cùng là phóng viên, đang công tác tại Báo An Giang. **Địa chỉ:** 399B Hà Hoàng Hổ, thành phố Long Xuyên, tỉnh An Giang. **Điện thoại:** CQ: (076) 840109 – NR: (076) 833069 - ĐĐ 0913197182 **Mail:** dangtanduc@hotmail.com

6. Các cơ quan phối hợp:

Những người đệ trình dự án đã có trao đổi bước đầu với ông Nguyễn Minh Nhị, Chủ tịch UBND tỉnh An Giang, ông rất ủng hộ dự án này và giao cho Trung tâm Y học dân tộc An Giang (Địa chỉ: Số 11, đường Nguyễn Du, phường Mỹ Bình TP. Long Xuyên, tỉnh An Giang, ĐT:076.857023) và Trường trẻ em khuyết tật tỉnh An Giang (Số 97 đường Trần Hưng Đạo, phường Mỹ Thới, TP. Long Xuyên, ĐT: 076.834105) chịu trách nhiệm chính trong quá trình triển

khai, thực hiện dự án này. Người đề xuất dự án cũng đã liên hệ với lãnh đạo hai cơ quan trên là ông Trần Quang Trung (ĐT: 0913780178), Giám đốc Trung tâm Y học dân tộc An Giang và ông Nguyễn Văn Xiêm (ĐT nhà riêng: 076.884239), Hiệu trưởng Trường trẻ em khuyết tật An Giang, được hai vị này cung cấp những thông tin nền làm cơ sở cho việc thực hiện dự án.

II. NỘI DUNG KHÁC LIÊN QUAN ĐẾN DỰ ÁN:

1. Tính sáng tạo của dự án: Đây là một lĩnh vực hoạt động tương đối nhỏ, dành cho một đối tượng rất đặc biệt trong xã hội là người khiếm thị, nhưng lại có ảnh hưởng rất lớn đến xã hội.

2. Tính khả thi của dự án:

a. Đối tượng phù hợp với ngành nghề đào tạo: Theo lương y Trần Quang Trung, Giám đốc Trung tâm Y học dân tộc tỉnh An Giang và nhiều thầy thuốc khác, với một số kiến thức văn hóa nhất định, đa số người khiếm thị đều có thể tiếp cận, học tập được phương pháp tẩm hơi-xoa bóp-day ấn huyệt và trong thời gian tương đối ngắn (trong 1 tháng học liên tục) có thể ra hành nghề.

b. Nhu cầu khách hàng cần tẩm hơi-xoa bóp-day ấn huyệt rất lớn và ngày càng tăng, trong khi hiện tại, ở An Giang chưa có cơ sở dịch vụ tẩm hơi-xoa bóp-day ấn huyệt riêng biệt, mà chỉ có trong một vài khách sạn, nhà nghỉ cao cấp: An Giang là tỉnh đầu nguồn vùng đồng bằng sông Cửu Long, dân số toàn tỉnh hơn 2,1 triệu người, GDP bình quân đầu người tăng hàng năm từ 8,5% đến 10%, và năm 2002 là 5 triệu 360 ngàn đồng. Trong đó, thu nhập từ khu vực dịch vụ đang có xu hướng tăng nhanh và chiếm tỷ trọng ngày càng lớn trong cơ cấu kinh tế. Về du lịch, các địa điểm nổi tiếng là Miếu Bà Chúa xứ Núi Sam, Lâm viên Núi Cấm, khu di tích văn hóa Óc-eo, Khu Lưu niệm Chủ Tôn Đức Thắng... hàng năm đón hơn 2,2 triệu khách hành hương, trong đó khách du lịch đường dài, khách quốc tế chiếm tỷ lệ không nhỏ. Đây là những điều kiện rất thuận lợi để phát triển dịch vụ tẩm hơi-xoa bóp-day ấn huyệt.

c. Đây là dự án được hưởng ưu đãi đầu tư, theo chính sách khuyến khích ưu đãi đầu tư của tỉnh An Giang và được hưởng chính sách khuyến khích trong lĩnh vực y tế của Chính phủ.

3. Khả năng lan truyền của dự án: Hiện tại, các tỉnh trong khu vực Đồng bằng sông Cửu Long chưa có cơ sở nào đào tạo nghề tẩm hơi-xoa bóp-day ấn huyệt cho người khiếm thị. Và, số người được đào tạo một cách bài bản về tẩm hơi-xoa bóp-day ấn huyệt (bao gồm cả người sáng mắt) là rất ít; số cơ sở của người khiếm thị, cũng như số người khiếm thị tham gia nghề này càng hiếm hoi, gần như chưa có. Đây có thể là dự án đầu tiên và là cơ sở để rút kinh nghiệm nhân rộng.

4. Dự án mang tính nhân văn và có tác động rất lớn về mặt kinh tế xã hội: Giải quyết việc làm, nâng cao chất lượng sống cho người khuyết tật nói chung và người khiếm thị nói riêng sẽ có đóng góp trực tiếp đến việc giảm nghèo-một trong những vấn đề nan giải của tỉnh An Giang, các tỉnh vùng Đồng bằng sông Cửu Long và của cả Việt Nam.

III. KẾ HOẠCH THỰC HIỆN DỰ ÁN:

Trung tâm Y học dân tộc An Giang sẽ tổ chức dạy nghề, kiểm tra tay nghề, cấp bằng chứng nhận nghề cho học viên và đề nghị Sở Y tế An Giang cấp phép hoạt động cho cơ sở dịch vụ tẩm hơi-xoa bóp day ấn huyết. Trường Trẻ em Khuyết tật An Giang hỗ trợ chiêu sinh đào tạo nghề. Cơ sở tẩm hơi-xoa bóp-day ấn huyết này hoạt động trên cơ sở tự cân đối các nguồn thu chi. Các hoạt động thu -chi tài chính do Hội Chữ Thập đỏ tỉnh và Trung tâm Y học dân tộc tỉnh phối hợp giám sát, hỗ trợ (vì người khiếm thị không thể tự quản lý). Dự kiến, dự án thực hiện trong thời gian một năm, từ ngày 3.12. 2003 đến 3.12.2004, nhân ngày quốc tế người khuyết tật.

IV ĐỐI TƯỢNG HƯỞNG LỢI VÀ CÁC BÊN THAM GIA:

Người khuyết tật sẽ được hưởng lợi từ dự án. Ngoài giải quyết việc làm, tăng thu nhập cho một số người khiếm thị, dự án cũng hướng đến mục tiêu xây dựng nguồn quỹ để đầu tư xây dựng các công trình phúc lợi dành cho người khuyết tật, như: nhân rộng mô hình này để có thêm nhiều người khiếm thị được giải quyết việc làm; xây cất trường trung học dành cho người khuyết tật; xây dựng làng khiếm thị ở An Giang...

V. QUY MÔ DỰ ÁN:

Đào tạo nghề cho 30 học viên là người khiếm thị, với thời gian đào tạo tập trung 30 ngày; sau đó mở cơ sở làm dịch vụ tẩm hơi-xoa bóp-day ấn huyết quy mô 20 giường.

VI. KINH PHÍ THỰC HIỆN DỰ ÁN

Kinh phí thực hiện dự án ước khoảng 358.660.000đ (ba trăm năm mươi tám triệu sáu trăm sáu mươi ngàn đồng), trong đó kinh phí đào tạo nghề cho 30 học viên 30.660.000 đồng; kinh phí mua sắm trang thiết bị hành nghề 118 triệu đồng, và kinh phí tuyên truyền 10.000.000 đồng và kinh phí xây dựng cơ sở 200.000.000 đồng. Đề nghị "*Cuộc thi Ngày sáng tạo tại Việt Nam*" tài trợ kinh phí đào tạo nghề, mua sắm trang thiết bị và kinh phí tuyên truyền là 158.660.000 đồng. Phần xây dựng cơ sở (200 triệu đồng) đề nghị ngân sách địa phương hỗ trợ; hoặc vay từ các nguồn tín dụng ưu đãi (chi tiết từng khoảng đầu tư cụ thể, xin xem phụ lục kèm theo).

VII. PHƯƠNG ÁN THU HỒI VỐN:

Với quy mô nói trên (20 giường), nếu hiệu suất hoạt động đạt 30%, thì mỗi ngày sẽ phục vụ hơn 45 lượt khách. Tạm tính mức thu là 50 ngàn đồng/lượt, thì tổng thu là 2.250.000 đồng/ngày và mỗi tháng (30 ngày) là 67.500.000 đồng. Chi phí hàng tháng là 14.250.000 đồng, bao gồm: chi phí các loại dầu xoa bóp, dược liệu tẩm hơi: $5.000 \text{ đ} \times 45 \text{ người} \times 30 = 6.750.000$ ngàn đồng; điện nước và các chi phí khác: 2.500.000 đồng; khấu hao tài sản 5.000.000 đồng/tháng. Như vậy tổng thu của cơ sở (sau khi đã trừ chi phí hoạt động) là 53 triệu 250 ngàn đồng/tháng. Chi phí này, nếu chia đều cho 20 kỹ thuật viên xoa bóp khiếm thị và 4 người sáng mắt tham gia quản lý (gồm 1 bác sĩ, 2 hộ lý và 1 nhân viên quây), thì thu nhập bình quân của mỗi người là

2.218.750 đồng/tháng. Trừ các khoản tích lũy tái đầu tư, các loại bảo hiểm bắt buộc, ... thì thu nhập tối thiểu của mỗi lao động cũng trên dưới 1 triệu 500 ngàn đồng.

VIII. TÁC ĐỘNG GIÁO DỤC:

Dự án sẽ góp phần làm thay đổi nhận thức của công chúng: “người khuyết tật nói chung và khiếm thị nói riêng không tàn và không phế, nếu được mọi người quan tâm và tổ chức việc làm thì người khuyết tật vẫn có khả năng tự lo cuộc sống cho bản thân và đóng góp công sức xây dựng xã hội”.

PHỤ LỤC

I. KẾ HOẠCH KINH PHÍ

Tổng kinh phí 358.660.000 đồng, trong đó kinh phí đào tạo nghề cho 30 học viên là 30.660.000đ; trang thiết bị hành nghề: 118.000.000đ; kinh phí tuyên truyền 10.000.000đ, xây dựng cơ sở hạ tầng: 200.000.000đ. Cụ thể

a. Đào tạo nhân viên (30 người) : 30.660.000đ

Các em khiếm thị sẽ được hệ thống hóa các kiến thức Đông y về các đường kinh, mạch và cân cơ; kỹ thuật xoa bóp y học cổ truyền, cũng như các bệnh da liễu (phòng tránh là chủ yếu), cụ thể như sau:

- Cơ thể học	24 tiết
- Bệnh da liễu	08 tiết
- Lý thuyết kỹ thuật xoa bóp	32 tiết
- Kỹ thuật xoa bóp Đông y	32 tiết
- Thực hành kỹ thuật xoa bóp	96 tiết

Tổng cộng 192 tiết (tương đương một tháng, trung bình 08 tiết/ngày).

Chi phí cho việc thỉnh giảng (tiền giờ, tiền cơm, tiền thuê nhà nghỉ, tiền xe đi về, tiền nước uống cho giảng viên) – ước khoảng 04 giảng viên, trong 30 ngày:

- Chi phí quản lý:	50.000đ x 30 người =	1.500.000đ
- Chi phí giấy chứng nhận:	20.000đ x 30 người =	600.000đ
- Tiền giảng dạy của giảng viên:		
• Lý thuyết:	96tiết x 30.000đ=	2.880.000đ
• Thực hành:	96tiết x 20.000đ =	1.920.000đ
- Tiền xe từ TpHCM – LX	50.000đ x 2 x 4gv =	400.000đ
- Tiền ăn:	30.000đ x 30 ngày =	900.000đ
- Tiền nghỉ khách sạn	150.000đ x 30ngày=	4.500.000đ

- Thuê hội trường (lý thuyết) 50.000đ x 10ngày = 500.000đ
- Văn phòng phẩm (hình ảnh, sổ sách . . .) 1.000.000đ
- Tiền nước cho giảng viên và học viên 1.000.000đ
- Tiền cơm cho các học viên 15.000đx30ngx30 =13.500.000đ
- Chi phí quản lý lớp học 10%: 1.000.000đ
- Chi ban quản lý lớp 240.000đ x 4 người = 960.000đ

Tổng cộng: 30.660.000đ

(ba mươi triệu sáu trăm sáu mươi ngàn đồng)

b. Trang thiết bị hành nghề dịch vụ mát-sa : 118.000.000đ

Quạt treo tường: 10 cây x 120.000đ= 1.200.000đ

Máy lạnh: 2 cái x 7.000.000đ = 14.000.000đ

Giường xoa bóp(Vật liệu inox, nệm): 20 giường x 3.000.000.000đ = 60.000.000đ

Bàn làm việc: 2 cái x 500.000đ = 1.000.000đ

Tủ cất giữ tư trang của khách: 2 cái x 500.000đ = 1.000.000đ

Nồi xông hơi: 2 cái x 5.000.000đ = 10.000.000đ

Ghế đơn: 10 cái x 100.000đ = 1.000.000đ

Y phục dành cho khách: 60 bộ đồ x 50.000đ= 3.000.000đ

khăn tắm cho khách: 60 cái x 30.000đ= 1.800.000đ

Vải may ga giường: 60 cái x 20.000đ= 1.200.000đ

Gối hơi dành cho khách : 20 cái x 40.000đ= 800.000đ

Gối, mùng, mền, y phục dành cho nhân viên: 20 bộ x 150.000đ= 3.000.000đ.

- Giường nghỉ ngơi dành cho nhân viên: 20 cái x 1.000.000đ = 20.000.000đ

Tổng cộng: 118.000.000đ

(Một trăm mười tám triệu đồng).

d. Kinh phí tuyên truyền: 10.000.000đ

c. Xây dựng cơ sở vật chất:

- Ước khoảng 200 triệu đồng.

II. TỔ CHỨC KHOA TẮM HƠI-XOA BÓP-DAY ẤN HUYỆT

❖ Nhân lực của Khoa tắm hơi- xoa bóp-day ấn huyết gồm có : Bác sĩ khám bệnh kiêm Trưởng khoa, 01 nhân viên quầy, 02 hộ lý, 10 nhân viên xoa bóp nam, 10 nhân viên xoa bóp nữ.

❖ Toàn bộ khu vực của khoa có diện tích khoảng 130m² (6,5m x 20m) được phân chia thành các phòng như sau :

c. Phòng tiếp nhận – khám bệnh (A):

Nơi đây để tiếp nhận khách có nhu cầu tắm hơi – xoa bóp – day ấn huyết và là nơi bác sĩ kiểm tra tổng quát thể trạng trước khi có chỉ định. Phòng này có :

- Một bàn làm việc cho nhân viên tiếp nhận, thu tiền dịch vụ và vào sổ theo dõi hoạt động hàng ngày của khoa.
- Một bàn làm việc dành cho bác sĩ khám, kiểm tra sức khỏe cho khách. Có ghế cho khách ngồi.
- Giường khám bệnh có qui cách 0,8m x 0,7m x 2,0m có đệm chắc, ga trải, gối được tiệt trùng, có màn ngăn cách kín đáo.
- Tủ thuốc cấp cứu có đủ các loại thuốc cần thiết để nơi thuận tiện để lấy.

d. Phòng thay y phục cho khách (B): có kèm tủ có ngăn có khoá riêng để khách cất giữ tư trang và y phục.

e. Phòng tắm hơi (C): phòng được thiết kế cho bốn người có thể tắm hơi cùng một lúc, vách ốp lát gạch men sạch đẹp hợp vệ sinh, có hệ thống báo động một chiều từ phòng tắm hơi ra phòng tiếp nhận.

Hơi và nước nóng được tạo ra từ nồi hơi đun bằng điện, nước nóng được bơm lên bể trên tầng cao để sử dụng tắm nóng lạnh. Hơi nước nóng được dẫn từ nồi đun dạng áp lực cao sẽ được dẫn tới phòng tắm hơi bằng các ống chắc chắn có van khóa mở được.

f. Phòng tắm sạch (D): được bố trí bốn vòi tắm bông sen, kín gió, được ngăn cách bằng kính mờ. Trong phòng có móc máng khăn.

g. Phòng xoa bóp – day ấn huyết (E):

- Rộng, có vách ngăn cao 1m cách đất 0,2m cho từng giường cá nhân, mỗi ngăn có diện tích từng ngăn 4m² có màn trắng che ngoài, trần cao 2,5m.
- Đủ ánh sáng, hệ thống công tắc đèn đặt bên ngoài phòng.
- Mỗi ngăn có chuông cấp cứu bố trí một chiều đến phòng tiếp nhận. Không có hệ thống thông tin để thông báo từ bên ngoài vào trong phòng.
- Có bản qui trình kỹ thuật xoa bóp, chữ to, dễ đọc dính trên tường mỗi ngăn.
- Cửa ra vào có lắp kính trong, phía trên cách mặt đất 1,5m, cao 0,5m, rộng 0,3m

h. Phòng nghỉ dành cho nhân viên phục vụ :

Được bố trí thoáng mát, có đủ độ thoáng khí, kín đáo, có các giường đơn và bố trí nơi khác gần đó (có phân biệt nam nữ)

i. Một số trang thiết bị dụng cụ cần thiết khác :

- Giường khám bệnh có qui cách 0,8m x 0,7m x 2,0m có đệm chắc, ga trải, gối được tiệt trùng, chỉ sử dụng một lần.
- Y phục, khăn tắm cho khách được hấp tiệt trùng sử dụng một lần.
- Máy đo huyết áp.
- Ống nghe tim phổi (stelescope).
- Nhiệt kế.
- Bột tal, tinh dầu (hay được liệu có tinh dầu)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
									0	1	2	3	4	5	6	7	9	0
<i>Thông hành</i>																		
<u>A</u>			<u>B</u>			<u>C</u>			<u>D</u>			<u>E</u>						

III. QUI TRÌNH HOẠT ĐỘNG CỦA KHOA TẮM HƠI-XOA BÓP-DAY ẤN HUYỆT

- Khách có nhu cầu đến đăng ký tại quầy tiếp nhận, và được bác sĩ nơi khám - kiểm tra, nếu đúng chỉ định mới tiến hành. Khách được cấp y phục và khăn tắm bước vào phòng tiếp theo.

- Sau khi khách thay y phục, cất giữ tư trang, sẽ được tắm hơi trong vòng 10-15 phút. Sau đó sẽ qua phòng tắm sạch để làm sạch tinh dầu còn dính trên người, thời gian cho công việc này khoảng 5 phút.

- Tiếp theo khách sẽ vào phòng xoa bóp - day ấn huyết, tại đây sẽ được nhân viên xoa bóp - day ấn huyết phục vụ theo đúng chỉ định của bác sĩ khám bệnh.

Việc kiểm tra giám sát xoa bóp - day ấn huyết sẽ được thực hiện dễ dàng qua hệ thống gương phản xạ phía trên vách phòng đối diện hành lang.

IV. TÁC DỤNG CỦA TẮM HƠI- XOA BÓP-DAY ẤN HUYỆT

Tắm hơi :

- Tăng nhanh thân nhiệt.
- Cải thiện tuần hoàn da và tổ chức dưới da, làm mềm da.
- Cải thiện chuyển hoá dinh dưỡng của cơ thể.
- Cải thiện bài tiết mồ hôi và tuyến bã.
- Tạo sự thư giãn cơ.
- Giảm đau.
- Tăng huyết áp.

- Làm nhịp thở nhanh nông.

Xoa bóp – Day ấn huyết :

- Tác dụng đối với hệ vận động : xoa bóp có tác dụng tăng cường tuần hoàn dinh dưỡng chuyển hoá nên cơ tăng cường đàn hồi, tăng khối lượng cơ, phòng chống teo cơ, tăng sức cơ và phục hồi nhanh khi cơ mệt mỏi sau vận động. Xoa bóp làm tăng tuần hoàn cho cơ nhờ đó dinh dưỡng gân được tốt hơn, làm gân được mềm mại, tăng tính đàn hồi. Xoa bóp còn tăng cường dinh dưỡng cho xương khớp và chống kết dính các sợi cơ, gân trong chấn thương và làm tan tụ máu cơ.

- Tác dụng đối với da và tổ chức dưới da : khi xoa bóp sẽ kích thích dây thần kinh qua cung phản xạ gây ra phản ứng vận mạch là dẫn các mạch máu. Các động tác xoa bóp có tính cơ học như một cái bơm đẩy làm tăng lưu thông máu tuần hoàn khu vực, nhờ đó dinh dưỡng chuyển hoá được tốt hơn. Xoa bóp còn làm tăng tính đàn hồi. Tổ chức dưới da săn lại, các tuyến bã, tuyến mồ hôi hoạt động tốt hơn.

- Tác dụng nội tiết tố : khi xoa bóp kích thích tiết ra các chất histamine, acetyl choline có tác dụng tại chỗ và toàn thân.

- Tác động đến hệ thần kinh : xoa bóp có tác dụng tới hệ thần kinh trung ương và ngoại biên. Tùy theo thao tác mà có td hưng phấn hay ức chế thần kinh, nhờ đó mà có tác dụng tăng trương lực cơ hay cơ thư giãn và giảm đau. Đối với thần kinh ngoại biên được thực hiện qua cung phản xạ của tiết đoạn thần kinh có tác dụng như co dẫn mạch máu, tăng giảm trương lực cơ, co cơ, tăng giảm hoạt động của tuyến hoặc cơ quan chịu sự tác động của tiết đoạn thần kinh.

- Tác động đối với tuần hoàn máu và bạch huyết : làm tăng lưu thông máu qua hệ thống mao mạch, tĩnh mạch, bạch mạch ở tổ chức giúp cho tổ chức cơ thể được cung cấp chất dinh dưỡng, oxy, thải trừ chất cặn và dioxyt cacbon được tốt hơn. Vì vậy làm cho tổ chức được xoa bóp phục hồi tốt hơn. Bên cạnh đó, lượng máu tại các cơ quan và tổ chức sâu được rút bớt, hoạt động của tim được điều chỉnh, huyết áp thường hạ xuống 10-20 mmHg.

- Xoa bóp giúp cải thiện hoạt động các bộ máy tiêu hóa, tiết niệu, hô hấp qua việc tăng cường lượng máu trao đổi.

V. CHỈ ĐỊNH VÀ CHỐNG CHỈ ĐỊNH CỦA TẮM HƠI- XOA BÓP- DAY ẤN HUYẾT

Xoa bóp – Day ấn huyết :

- Chỉ định : Tăng tuần hoàn dinh dưỡng tại chỗ.
Chống lại sự mệt mỏi toàn thân sau lao động, luyện tập.
Làm giảm sự căng thẳng thần kinh.
Đau nhức cơ – xương – khớp.
Đau các rễ thần kinh, dây thần kinh.

Tăng cường phục hồi các cơ liệt.
Ngăn cản teo cơ khi tổn thương thần kinh
Vận động trước khi thi đấu thể thao.
Làm tan máu tụ tại cơ và mô liên kết.
Làm mềm sẹo, mềm gân cơ, dây chằng.
Làm mềm cơ co cứng do tăng trương lực.
Cao huyết áp.
Đau đầu mất ngủ, suy nhược thần kinh.
Giảm nếp nhăn trên da, giúp da tươi mát

- Chống chỉ định :Đang mắc bệnh ngoài da và tổ chức dưới da
 - Sốt cao cấp tính.
 - Suy kiệt cơ thể.
 - Suy tim độ 3
 - Thiếu năng gan thận.
 - Bệnh ưa chảy máu.
 - Dãn động – tĩnh mạch
 - Đang có khối u, ung thư, lao.
 - Đau không rõ nguyên nhân.
 - Đau do cấp cứu ngoại khoa.

Tắm hơi :

- Chỉ định :Bệnh khớp : các bệnh viêm khớp, gút.
Bệnh lý cột sống : đau lưng, đau thần kinh tọa, viêm tủy xám
Bệnh chấn thương.
Thiếu năng tuần hoàn ngoại biên.
Viêm phế quản mãn, hen phế quản.

Chống chỉ định : Các trường hợp nhiễm khuẩn cấp tính.

Viêm phế quản cấp, lao phổi.
Viêm, nhồi máu cơ tim, cao huyết áp.
Cường giáp.
Người quá già yếu.

Long Xuyên ngày 24.3.2003

Người soạn thảo dự án

NGUYỄN THỊ THỦY - ĐẶNG TẤN ĐỨC