

# ចំណុចសំខាន់ៗ

# នៃការថែទាំ



# សេចក្តីណែនាំ

# សំរាប់អ្នកច្រើន

ការបោះពុម្ពលើកទី ២

ខែកក្កដា ឆ្នាំ ២០០៥

កែសម្រួល ខែ ឧសភា ឆ្នាំ ២០០៦

**Updated May 2009**



**ADSA** Aging & Disability  
Services Administration

## ព័ត៌មានបច្ចុប្បន្នភាពខែសភា ឆ្នាំ 2009

ចាប់ផ្តើមនៅខែមករា ឆ្នាំ 2009 ច្បាប់មួយត្រូវបានដាច់ជាធរមាន អនុញ្ញាតឱ្យអ្នកជំនួយគិលានុបដ្ឋាយិកាអាចធ្វើការចាក់ថ្នាំអ៊ិនសូលីន បានដូចជាអ្នកត្រូវបានផ្ទេរកិច្ចការគិលានុបដ្ឋាយិកាដែរ។ មុនពេលនោះ កិច្ចការចាក់ថ្នាំអ៊ិនសូលីនអាចត្រូវបានផ្ទេរបានទេ។ សូមមេត្តារៀបចំកិច្ចការ ណែនាំឱ្យមានបច្ចុប្បន្នភាពជាមួយព័ត៌មានដូចតទៅនេះ។

**ទំព័រ 181**

ក្រោមចំណងជើង ៖ ប្រភេទនៃកិច្ចការដែលប្រហែល**មិន**អាចផ្ទេរបាន

- ចាក់ថ្នាំ (ក្រៅពីថ្នាំអ៊ិនសូលីន)។

**ទំព័រ 184**

ក្រោមចំណងជើង ៖ សូមប្រៀបធៀបជំនួយផ្នែកថ្នាំ ទៅនឹងការអភិបាលថ្នាំនៅក្នុងតារាង (ចំណុចទីបីខាងក្រោម)

	កិច្ចការកំពុងពិចារណា ៖	
កិច្ចការ	ជំនួយផ្នែកថ្នាំ	ការអភិបាលថ្នាំ
ចាក់ថ្នាំ (ក្រៅពីថ្នាំអ៊ិនសូលីន)។		X*

**ទំព័រ 191**

**សំណួរទី 5**

5. កិច្ចការថែទាំខាងក្រោម**មិន**អាចធ្វើដោយអ្នកថែទាំក្រោមប្រតិភូគិលានុបដ្ឋាយិកានោះឡើយ ៖ (ចូរគូសរង្វង់ជុំវិញចំណែកដែលត្រឹមត្រូវ)
- a. ដាក់បំពង់។
  - b. ចាក់ថ្នាំ (ក្រៅពីថ្នាំអ៊ិនសូលីន)។
  - c. ថែទាំដាក់បំពង់លាមកចេញក្រៅ។

**មាតិកា**  
**មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការងារ**

**ជំពូក 1 - សេចក្តីណែនាំដល់មុខវិជ្ជា**

**មេរៀនទី 1**

ការបញ្ចប់នូវមុខវិជ្ជាដោយជោគជ័យ	3
វិន័យមូលដ្ឋាន	6
របៀបរៀនសូត្រ	6

**ជំពូក 2 - អតិថិជន និង សិទ្ធិអតិថិជន**

**មេរៀនទី 1**

អតិថិជន	12
---------	----

**មេរៀនទី 2**

សិទ្ធិអតិថិជន	17
សេរីភាពនៃការជ្រើសរើស	18
ព័ត៌មានសំខាន់ៗ	19
សិទ្ធិអតិថិជនក្នុងការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តខាងសុខភាព	19
សេចក្តីណែនាំទូទៅជាមុន	20
កម្មវិធីអំបាត់មែន ថែទាំរយៈពេលវែង	22
ការរលោបបំពាន	23
ការរាយការណ៍ជាក់ហិត	27
កំរិត	30
ការដោះស្រាយបញ្ហាដែលមានប្រសិទ្ធភាព	33
រៀនសារឡើងវិញនូវជំពូក	35

**ជំពូក 3 - អ្នកថែទាំ**

**មេរៀនទី 1**

អ្នកថែទាំ	39
ការទទួលខុសត្រូវលើការងារជាមូលដ្ឋាន	39
ការផ្តល់ការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន	40
ការគោរពនូវភាពឯកជន និង ឯករាជ្យរបស់អតិថិជន	43
ផ្តល់កតិយសដល់ភាពខុសបែកគ្នា	45
អ្នកថែទាំជាផ្នែកនៃក្រុមថែទាំ	46
ការសង្កេតមើលការរៀបចំឯកសារ	48
ការរាយការណ៍	49
សេចក្តីណែនាំក្នុងការរាយការណ៍	50
ការប្រព្រឹត្តិវិជ្ជាជីវៈ	50
ព្រំដែននៃវិជ្ជាជីវៈ	51
ការថែទាំជាការងារតាមវិជ្ជាជីវៈ	52
ឆ្លើយតបទៅនឹង ស្ថានភាព និង សង្គ្រោះបន្ទាន់	54
ទំលាប់សុវត្ថិភាព និង ការការពារការគ្រោះថ្នាក់ជាយថាហេតុ	54
ការដោះស្រាយការសង្គ្រោះបន្ទាន់	54
រៀនសារឡើងវិញនូវជំពូក	56

**ជំពូក 4 - ការគ្រប់គ្រងការឆ្លងរោគ**

**មេរៀនទី 1**

ការឆ្លងរោគ និង របៀបនៃការរាលដាលរោគ	60
ការគ្រប់គ្រងការឆ្លងរោគ	62
ការលាងដៃ	62
<b>ជំនាញ :</b> ការលាងសំអាតដៃ	63
ការពាក់ស្រោមដៃ	65
<b>ជំនាញ :</b> ការពាក់ និង ដោះស្រោមដៃចេញ	66
ការលាងសំអាត និង កំចាត់មេរោគ	68

ការចាក់ថ្នាំបង្ការរោគ	68
ការសង្កេត និង រាយការណ៍ បើអតិថិជន មានឆ្លងរោគ	69
<b>មេរៀនទី 2</b>	
មេរោគឆ្លងតាមឈាម	71
ការប្រុងប្រយ័ត្នមុនជាស្តង់ដារ	72
មេរោគ ហ៊ីវ និង ជំងឺ អេដស៍	75
រៀនសារឡើងវិញនូវជំពូក	81
<b>ជំពូក 5 - ការចល័ត</b>	
<b>មេរៀនទី 1</b>	
យន្តស្យាស្ត្ររាងកាយ	85
ការចល័ត	85
ការផ្ទេរ	86
ជំនាញ : ផ្ទេរអតិថិជន ពី គ្រែ ទៅ កៅអី /កៅអីមានកង់	86
ជួយអតិថិជនអោយដើរ	89
ជំនាញ : ជួយអតិថិជនអោយដើរ	89
ដួល	91
ការការពារការដួល	92
រៀនសារឡើងវិញនូវជំពូក	94
<b>ជំពូក 6 - ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នក</b>	
<b>មេរៀនទី 1</b>	
ការគ្រប់គ្រងទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក	97
ភាសាកាយវិការ	97
ច្បាប់ក្នុងខ្លួនថាសារដំណឹងរបស់អ្នកត្រូវតែយល់	100
ការស្តាប់ជាសកម្ម	103
ឧបសគ្គក្នុងការទំនាក់ទំនងដែលមានប្រសិទ្ធភាព	104
គ្រប់គ្រងទំនាក់ទំនងដែលលំបាក	106
រៀនសារឡើងវិញនូវជំពូក	108
<b>ជំពូក 7 - ការថែទាំស្បែក និង រាងកាយ</b>	
<b>មេរៀនទី 1</b>	
ការថែទាំស្បែក	111
ជំរុញអោយមានការថែទាំស្បែកដែលមានសុខភាព	111
ដំបៅសំពាធ	113
ការផ្លាស់ប្តូររបៀបឈរ អង្គុយរបស់អតិថិជន	116
ជំនាញ : បំពាក់និងផ្លាស់ប្តូរការអង្គុយឈរ របស់អតិថិជននៅក្នុងគ្រែ	117
<b>មេរៀនទី 2</b>	
អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន	119
ជំនាញ : ការថែទាំមាត់ធ្មេញ	119
ជំនាញ : សំអាត និង ថែទាំក្បាលធ្មេញសិប្បនិម្មិត	121
ជំនាញ : ការកោរ ដោយប្រើប្រដាប់កោរ	122
ជំនាញ : ការថែទាំក្រចកដៃ	123
ជំនាញ : ការថែទាំជើង	124
ជំនាញ : ការដូតទឹកនៅក្នុងគ្រែ	126
ជំនាញ : ជួយអតិថិជនអោយស្លៀកពាក់	127
ជំនាញ : ជួយអតិថិជនដែលមានដៃខ្សោយ អោយស្លៀកពាក់	128
ជំនាញ : ពាក់ស្រោមជើងយឺតត្រឹមក្បាលជង្គង់អោយអតិថិជន	129
ជំនាញ : ព្រំដែនអកម្មនៃការបត់បែន សំរាប់ស្នា	130
ជំនាញ : ព្រំដែនអកម្មនៃការបត់បែន សំរាប់ជង្គង់ និងកជើង	130
រៀនសារឡើងវិញនូវជំពូក	131

**ជំពូក 8 - ចំណីអាហារ និង ការរៀបចំម្ហូបអាហារ**

**មេរៀនទី 1**

មូលដ្ឋាននៃចំណីអាហារ	135
អាហារពីរ៉ាមីដ	135
ការណែនាំអំពីអាហារជាមូលដ្ឋានបួន	137
ជាតិខ្លាញ់	137
អំបិល	139
គ្មានកាកសំណល់	140
ជាតិសរសៃ	140
ការរៀបចំអាហារ និង ដើរទិញអាហារ	141
ផ្នែកអាហារ	142
អាហារអន់គុណភាព	143
ជួយអតិថិជនជាមួយនឹងអាហារ	144
<b>ជំនាញ :</b> ជួយអតិថិជនជាមួយ នឹងការបរិភោគ	145
អាហារពិសេស	146
ទឹក, សារធាតុចិញ្ចឹមរាងកាយដែលគេបំភ្លេច	148
ការខ្វះជាតិទឹក	148

**មេរៀនទី 2**

ជំងឺឆ្លងតាមអាហារ	150
ការអនុវត្តការរៀបចំអាហារដោយសុវត្ថិភាព	151
ការរៀបចំអាហារដោយសុវត្ថិភាព	151
ការរក្សាទុកអាហារដោយសុវត្ថិភាព	153
ការការពារការឆ្លង ពី មួយទៅមួយទៀត	154
សំអាត និង សំលាប់មេរោគនៅលើផ្ទៃដែលម្ហូបប៉ះពាល់	155
ការរៀនឡើងវិញនូវជំពូក	157

**ជំពូក 9 - ចំណីអាហារនៃការបញ្ចេញចោល**

**មេរៀនទី 1**

តួនាទីនៃពោះវៀន និង ផ្នែកនោម	161
បញ្ហានៃការបត់ជើងតូច	163
បញ្ហានៃការបត់ជើងធំ	165
ជួយជាមួយនឹងការបត់ជើង	169
<b>ជំនាញ :</b> ជួយអតិថិជនក្នុងការថែរក្សាប្រដាប់ភេទ	169
<b>ជំនាញ :</b> ជួយអតិថិជនប្រើកន្តោរសំរាប់ដាក់លើគ្រែ	170
បំពង់បង្ហូរទឹកនោម	171
<b>ជំនាញ :</b> ការថែទាំបំពង់បង្ហូរទឹកនោម	173
<b>ជំនាញ :</b> ជួយអតិថិជនជាមួយនឹងការថែទាំបំពង់នោមជាស្រោម	174
រៀនសារឡើងវិញនូវជំពូក	

**ជំពូក 10 - ថ្នាំពេទ្យ និង ការព្យាបាលផ្សេងទៀត**

**មេរៀនទី 1**

ការថែទាំតាមការបង្គាប់	179
ការចាត់តាំងការងារពិគិលានុបដ្ឋាយិការ	180

**មេរៀនទី 2**

ជំនួយថ្នាំពេទ្យ និង ការគ្រប់គ្រងថ្នាំ	183
ភាពត្រឹមត្រូវទាំងប្រាំ	185
<b>ជំនាញ :</b> ជំនួយផ្នែកថ្នាំពេទ្យ	188
ថ្នាំពេទ្យថែមទៀត	188
រៀនសារឡើងវិញនូវជំពូក	191

**ជំពូក 11 - ការដោះស្រាយ និង អ្នកដោះស្រាយ**

**មេរៀនទី 1**

ការថែទាំខ្លួនឯង 195  
 កាត់បន្ថយភាពតានតឹង រឺ ស្រួល នៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក 196  
 ចាត់វិធានការណ៍ក្នុងការកាត់បន្ថយស្រួល 198  
 ការដាក់កំហិត 199  
 ស្វែងរកវិធី រឺ ផ្លូវជីវិតមានសំរាប់អារម្មណ៍របស់អ្នក 200  
 វិធីសាស្ត្រសំរាប់អារម្មណ៍ 202  
 ជំរើសសុខភាពក្នុងការសំរាន, សកម្មភាពរាងកាយ និង ម្ហូបអាហារ 203

**មេរៀនទី 2**

ការបាត់បង់ និង ទុក្ខសោក 207  
 រៀនសារឡើងវិញនូវជំពូក 211

**ធនធានព័ត៌មាន**

លក្ខខណ្ឌចាំបាច់ក្នុងការហ្នឹងអ្នកថែទាំ 212  
 លក្ខខណ្ឌចាំបាច់ក្នុងការហ្នឹងអ្នកផ្តល់សេវា AFH និងអ្នកគ្រប់គ្រងអតិថិជន 213  
 លក្ខខណ្ឌចាំបាច់ក្នុងការហ្នឹងរដ្ឋបាល រឺអ្នកធ្វើផែនការ BH 213  
 រូបមន្តសំរាប់ភាពជំរាដែលមានសុខភាពរឹងមាំ 214  
 តួនាទីរបស់អ្នកថែទាំនៅកន្លែងថែទាំផ្សេងៗ 215  
 បែបបទ POLST 216  
 ផែនការថែទាំ DSHS 218  
 គំរូផែនការព្រមព្រាងក្នុងការថែទាំអតិថិជន 236  
 ការបង្កើតទំនាក់ទំនងក្នុងការបំពេញការងារជាអ្នកថែទាំក្នុងគ្រួសារដោយយកប្រាក់ឈ្នួល 237  
 ការប្រកាន់នូវទំនាក់ទំនងដែលមានជំនាញ និងវិជ្ជមាន 239  
 គន្លឹះដើម្បីទំនាក់ទំនងយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាពជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រង និងនិយោជករបស់អ្នក 240  
 តារាងត្រួតពិនិត្យសុវត្ថភាពក្នុងផ្ទះ 241  
 សុវត្ថភាពក្នុងផ្ទះសំរាប់អតិថិជនដែលពិការភាពយល់ដឹង 244  
 គ្រោះថ្នាក់ពីបរិស្ថានជីវិត 245  
 នីតិវិធីសង្គ្រោះបន្ទាន់ និងផែនការគេចខ្លួនពីកន្លែងគ្រោះថ្នាក់ 246  
 តារាងត្រួតពិនិត្យដើម្បីទប់ទល់នឹងគ្រោះថ្នាក់ធម្មជាតិ 248  
 សុវត្ថភាព និងការការពារអគ្គិភ័យ 249  
 តារាងត្រួតពិនិត្យសុវត្ថភាពអគ្គិភ័យនៅក្នុងផ្ទះ 251  
 ការសំអាតផ្ទះ និងការសំលាប់មេរោគ 252  
 ការជំទាស់/ការទទួល យកនូវការចាក់ថ្នាំបង្ការមេរោគឆ្លើមប្រភេទ B 256  
 គ្រោះថ្នាក់បន្ទាប់ពីប៉ះពាល់ 257  
 តាមដាន និងការរាយការណ៍នៃការប៉ះពាល់ 257  
 ការការពារការងារ និង មេរោគ HIV 259  
 គន្លឹះសុវត្ថភាពកៅអីកង់ 261  
 ការបាត់បង់សោតវិញ្ញាណ 262  
 គន្លឹះក្នុងការប្រឈមមុននឹងអាកប្បកិរិយាពិបាក 264  
 សុខភាពមាត់ធ្មេញ 267  
 5 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ-បន្ថែមផ្លែឈើនិងបន្លែទៅក្នុងការទទួលទានអាហារ 268  
 ការបរិភោគអោយបានចម្រុះពណ៌ 270  
 អតិថិជនដែលមានការលំបាកក្នុងការបរិភោគ 271  
 ឌីសផាហ្ស៊ី 272  
 គន្លឹះដើម្បីអោយគេងលក់ស្រួលនៅពេលយប់ 274  
 លំហាត់ប្រាណលាតសន្ធឹង រឺ ស្រ្តីច (Stretching) 275  
 លំហាត់ប្រាណលាតសន្ធឹង រឺ ស្រ្តីច 276  
 លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយសកម្មផ្នែករាងកាយ 278

**ស្ថានភាព និង ជំងឺដែលកើតឡើងជាញឹកញាប់**

ជំងឺសញ្ញាកំដៅ រឺ ជើង	296
ជំងឺ Bipolar	298
ជំងឺ មហារីក	299
ជំងឺភ្នែកឡើងបាយ	300
បេះដូងខ្សោយ	301
ជំងឺសួតវារី (COPD)	302
ជំងឺ រំលែង	303
ជំងឺ ព្រួយចិត្ត	305
ពិការភាពខាងការវិវត្តិ	306
ជំងឺឈាមផ្ទៃម រឺ ទឹកនោមផ្ទៃម	308
ជំងឺសំពាធក្នែកឡើងខ្ពស់ខុសធម្មតា	310
ជំងឺ គាំងបេះដូង (Myocardial Infarction, or MI)	311
ជំងឺធ្មេម A, B, C, D, និង E	312
ជំងឺលើសឈាម (Hypertension or "HTN")	314
ជំងឺខូចសរសៃប្រសាទ	315
ជំងឺ ពុកឆ្អឹង	317
ជំងឺ ផ្កាកតិសិន	318
ជំងឺរលាកទងសួត	319
ជំងឺ ឈឺស្បែក Schizophrenia	320
ជំងឺ ស្រួក, Stroke, Cerebrovascular Accident (CVA), or Brain Attack	321
គ្រោះថ្នាក់ប៉ះទង្គិចខួរក្បាលយ៉ាងខ្លាំង (TBI)	323
ជំងឺរបេង (TB)	325

**តារាងត្រួតពិនិត្យជំនាញ**

ការលាងសំអាតដៃ	326
ការពាក់ និង ដោះស្រោមដៃចេញ	327
ជួយអតិថិជនអោយដើរ	328
ផ្ទេរអតិថិជន ពី គ្រែ ទៅ កៅអី /កៅអីមានកង់	329
បត់និងផ្លាស់ប្តូរការអង្គុយឈរ របស់អតិថិជននៅក្នុងគ្រែ	330
ការថែទាំ មាត់ ធ្មេញ	331
សំអាត និង ថែរក្សាធ្មេញសិប្បនិម្មិត	332
ការការពារ ដោយប្រើប្រដាប់ការពារ	333
ការថែទាំក្រចកដៃ	334
ការថែទាំជើង	335
ការងូតទឹកនៅក្នុងគ្រែ	336
ជួយអតិថិជនដែលមានដៃខ្សោយ អោយស្លៀកពាក់	337
ពាក់ស្រោមជើងយឺតត្រឹមក្បាលជង្គង់អោយអតិថិជន	338
ព្រំដែនអកម្មនៃការបត់បែន សំរាប់ស្មា	339
ព្រំដែនអកម្មនៃការបត់បែន សំរាប់ជង្គង់ និងកជើង	340
ជួយអតិថិជនក្នុងការបរិភោគ	341
ជួយអតិថិជនក្នុងការថែរក្សាប្រដាប់ភេទ	342
ជួយអតិថិជនប្រើកន្តោរសំរាប់ដាក់លើគ្រែ	343
ការថែទាំបំពង់បង្ហូរទឹកនោម	344
ជួយអតិថិជនជាមួយនឹងការថែទាំបំពង់នោមជាស្រោម	345
ជំនួយថ្នាំពេទ្យ	346









# ជំពូក 1 សេចក្តីផ្តើមខ្លីៗ

## មេរៀន 1

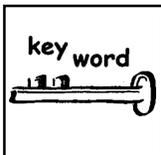
សេចក្តីផ្តើម

### ជំនាញនៃការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនរួមបញ្ចូល

មិនមាន



### រូបតំណាងដែលជួយណែនាំអ្នក



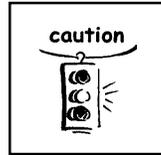
ពាក្យដែលត្រូវចាំ



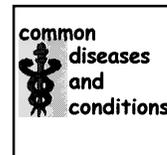
អ្វីដែលត្រូវរាយការណ៍



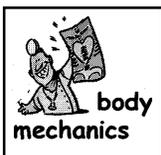
មើលធនធានព័ត៌មាន



ប្រុងប្រយ័ត្ន



មើលផ្នែកជំងឺដែលកើតពួកញាប់



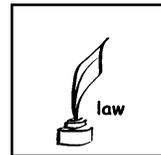
ប្រើយន្តកម្មរាងកាយអោយត្រឹមត្រូវ



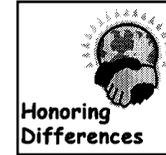
ពិនិត្យមើលស្បែក



ធ្វើលំហាត់ក្នុងថ្នាក់



អ្វីដែលនៅក្នុងច្បាប់



ប្រុងប្រយ័ត្ន និងគោរព

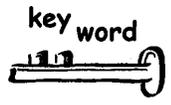
# ជំពូក 1

សេចក្តីផ្តើម



បញ្ចប់មុខវិជ្ជា  
ដោយជោគជ័យ

- អ្វីដែលអ្នកនឹងរៀនក្នុងមេរៀននេះ :**
1. អ្វីដែលមុខវិជ្ជានេះបង្រៀនលោកអ្នក
  2. វិធីដើម្បីបញ្ចប់ដោយជោគជ័យ
  3. វិធានមូលដ្ឋានរបស់មុខវិជ្ជា
  4. របៀបរៀន



របៀបសិក្សា

**និយមន័យ**

របៀបមនុស្សម្នាក់ប្រើប្រាស់វិញ្ញាណរាងកាយដើម្បីសិក្សា



### សូមស្វាគមន៍ !

ថ្នាក់បង្រៀនពីគោលការណ៍សំខាន់ៗនៃការថែទាំ សូមស្វាគមន៍លោកអ្នក ។ ការសិក្សានេះជាថ្នាក់ជាមូលដ្ឋាន និងអនុវត្តន៍ នៅក្នុង ការថែទាំ ។ អ្នកជាផ្នែកសំខាន់មួយនៃថ្នាក់នេះ ។ យើងចង់អោយអ្នកមានការជឿជាក់ នូវចំណេះដឹងនិង ជំនាញបន្ទាប់ពីបញ្ចប់នូវថ្នាក់នេះ ដើម្បីផ្តល់នូវការថែទាំដែលមានគុណភាពខ្ពស់ ។

អ្នកត្រូវធ្វើការប្តេជ្ញាចិត្តយ៉ាងខ្លាំងដល់ថ្នាក់នេះ ។

មេរៀននេះនឹងផ្តល់នូវទស្សនៈនិងឧបករណ៍សំរាប់ការបញ្ចប់នូវការសិក្សា នេះអោយបានជោគជ័យ ។



**ការណែនាំ:** ប្រើសំនួរខាងក្រោមដើម្បីសំភាសន៍សិស្សដែលអង្គុយជិតអ្នក ដែលអ្នកនោះជាអ្នកមិនស្គាល់ ។

អ្នកមានពេលមួយ នាទីសំរាប់សំភាសន៍មនុស្សផ្សេងទៀត ។ បន្ទាប់ពីបញ្ចប់ការសំភាសន៍, អ្នកត្រូវណែនាំអ្នកអង្គុយជិតអ្នកដល់សិស្សទាំងអស់នៅក្នុង ថ្នាក់រៀន ។

1. តើអ្នកឈ្មោះអ្វី? \_\_\_\_\_
2. តើពណ៌អ្វីដែលអ្នកស្រឡាញ់ជាងគេ? \_\_\_\_\_
3. តើអ្នកនិយាយភាសាអ្វី? \_\_\_\_\_
4. តើសកម្មភាពរឺ អ្វីដែលអ្នកធ្វើពេលទំនេរ ដែលអ្នកចូលចិត្តជាងគេ? \_\_\_\_\_
5. តើអ្នកធ្វើជាអ្នកថែទាំនៅកន្លែងណា? \_\_\_\_\_

### សេចក្តីណែនាំសំរាប់អ្នករៀន

សេចក្តីណែនាំសំរាប់អ្នករៀនរបស់អ្នក គឺជាសៀវភៅការងាររបស់អ្នកសំរាប់ការសិក្សាទាំងស្រុង ។ អ្នកត្រូវ

- យកមករាល់ថ្ងៃ
- កត់ត្រាក្នុងសៀវភៅនោះដើម្បីជួយអោយអ្នកចងចាំចំនុចសំខាន់ៗ
- ប្រើវាជាមួយនឹងការបង្រៀនរបស់គ្រូក្នុងថ្នាក់រៀន

នៅខាងក្រោយ សៀវភៅសេចក្តីណែនាំសំរាប់អ្នករៀន របស់អ្នក មានបីផ្នែកផ្សេងទៀត : ធនធាន,

សទ្ទានុក្រម និង ស្ថានភាពនិងជំងឺដែលកើតឡើងជាញឹកញាប់ ។

ធនធានព័ត៌មាន រួមមានព័ត៌មានយោង និង ធនធានដែលមានសារៈប្រយោជន៍ដល់អ្នកនៅក្នុងថ្នាក់ និង

អនាគត ។ សទ្ទានុក្រម រួមមាននិយមន័យនៃពាក្យដែលអាចជាពាក្យថ្មីសំរាប់អ្នក ។

ផ្នែកជំងឺដែលកើតឡើងជាញឹកញាប់ រួមមានជំងឺ និង ស្ថានភាពដែលបានឃើញជាមួយនឹងអតិថិជនជាច្រើន ។

**បញ្ចប់មុខវិជ្ជា  
ដោយជោគជ័យ**

**ស៊ុក 1**

សេចក្តីផ្តើម



**របៀបបង្រៀននៅក្នុងថ្នាក់**

សិស្សមានការចូលប្រលូកយ៉ាងមមាញឹកក្នុងពេលហ្វឹកហ្វឺនទាំងមូល ។ អ្នកនឹងចូលរួមនិងអនុវត្តយ៉ាងសកម្មនូវអ្វីដែលអ្នកកំពុង រៀន ។ ទាំងនេះនឹងសំរេចបានតាម :

- ការពិភាក្សាក្នុងថ្នាក់ និង ក្រុមតូចៗ
- ការបង្រៀនខ្លីៗ
- ក្រុមសិក្សា
- ការអនុវត្តជំនាញខាងថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន នៅក្នុងផ្នែកជំនាញ ។
- ការសារឡើងវិញនូវជំពូក និង ឆាកជំពូក

**គោលបំណងក្នុងការរៀន**

នៅក្នុងការសិក្សានេះមាន**គោលបំណង ៥ សំខាន់ៗ** ។ នៅពេលបញ្ចប់ការសិក្សានេះ, អ្នកអាច :

1. យល់នូវអ្វីដែលជាតំរូវការនិងរើងទុករបស់អ្នកនៅក្នុងការងាររបស់អ្នក
  2. ដឹងពីរបៀប និង មូលហេតុអ្វី ជាការសំខាន់ក្នុងការរក្សាសិទ្ធិរបស់អតិថិជន
  3. ប្រើប្រាស់នូវជំនាញទំនាក់ទំនងល្អ និង ដោះស្រាយបញ្ហាជាមួយអតិថិជន ។  
សមាជិកក្រុមគ្រួសារ ។ និង សមាជិកអ្នកថែទាំផ្សេងទៀត ។
  4. ការពារសុវត្ថិភាពផ្នែកសុខភាពនិងរាងកាយរបស់អតិថិជន និង ខ្លួនអ្នក ។
  5. ផ្តល់នូវការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួននិងកិច្ចការផ្សេងទៀតដែលគេផ្តល់សិទ្ធិអោយយ៉ាងត្រឹមត្រូវ  
ខណៈពេលដែល :
- យល់ដឹងពីរបៀបអតិថិជនចង់ធ្វើអ្វីមួយតាមរបៀបណាមួយ
  - ផ្តល់កិត្តិយសដល់ការសំរាត់របស់អតិថិជន, ភាពថ្លៃថ្នូរ និង ភាពខុសផ្នែកពិភព
  - លើកទឹកចិត្តដល់អតិថិជនអោយធ្វើអ្វីៗច្រើនតាមតែអាចធ្វើទៅបាន

**ការបញ្ចប់នូវការសិក្សាដោយជោគជ័យ**

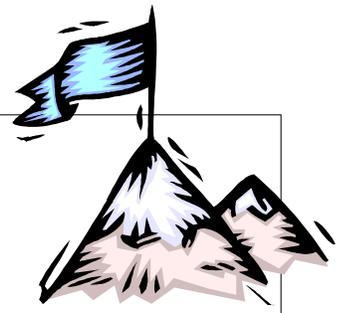
ដើម្បីបញ្ចប់នូវការសិក្សានេះប្រកបដោយជោគជ័យ, អ្នកត្រូវគេតំរូវអោយមករៀនក្នុងថ្នាក់គ្រប់ពេល និង ប្រលងជាប់នូវការប្រលងសរសេរ និង ការប្រលងដែលបង្ហាញទៅលើជំនាញ

**ការប្រលងសរសេរ**

ការប្រលងសរសេរ នឹងជួយអ្នក និង គ្រូអោយដឹងថាតើអ្នកបានរៀនចំនុចសំខាន់ៗនៅក្នុងការសិក្សានេះរឺអត់ ។ ដោយអនុវត្តតាមនូវគន្លឹះសំរាប់បញ្ចប់ការសិក្សាដោយជោគជ័យ( មើលទំព័របន្ទាប់) និង បញ្ចប់នូវការរៀនសារឡើងវិញនូវ ជំពូក, អ្នកគួរត្រៀមដើម្បីប្រលងអោយជាប់នូវការប្រលងសរសេរ ។

**ការបង្ហាញពីជំនាញ**

ការបង្ហាញពីជំនាញ នឹងជួយអ្នកនិងគ្រូបង្រៀនអោយដឹងថាតើអ្នកអាចធ្វើកិច្ចការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន និង ជំនាញថែទាំសំខាន់ៗ ផ្សេងទៀតដែលបានបង្រៀននៅក្នុងថ្នាក់រឺអត់ ។  
អ្នកនឹងត្រូវបានផ្តល់ពេលវេលាជាច្រើននៅក្នុងថ្នាក់ដើម្បីធ្វើការអនុវត្តនូវ ជំនាញទាំងនេះ ។



# 8

## គន្លឹះសំរាប់បញ្ចប់នូវការសិក្សានេះអោយបានជោគជ័យ

1. ត្រៀមខ្លួនអោយរួចរាល់ដើម្បីរៀន ។
2. ទុកនូវ តំរូវការខាងក្រៅ/អ្វីដែលធ្វើអោយរខាន អោយនៅក្រៅថ្នាក់រៀន ។
3. សួរសំនួរ បើអ្នកមិនយល់ពីអ្វី
4. មករៀនអោយទាន់ពេល និង អោយគ្រប់ថ្នាក់ទាំងអស់
5. ស្តាប់ និង កត់ត្រា ក្នុងពេលដែលកំពុងរៀន និង ការបង្ហាញពីជំនាញ
6. មើលការបង្ហាញយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន និង ប្រើពេលវេលានៃការអនុវត្តអោយមានប្រសិទ្ធភាព
7. យកតួនាទីដែលសកម្មនៅក្នុងក្រុមសិក្សា និង ពិភាក្សា
8. ប្តេជ្ញាចិត្តដើម្បីទទួលបានយ៉ាងច្រើនពីថ្នាក់រៀន

### សញ្ញាប័ត្រហ្វឹកហ្វឺន



សញ្ញាប័ត្រហ្វឹកហ្វឺននៃគោលការណ៍សំខាន់ៗក្នុងការថែទាំដែលត្រូវគេកែបន្ថែម នឹងត្រូវផ្តល់អោយដល់សិស្សទាំងអស់ដែល បានប្រលងជាប់នូវការប្រលង សរសេរ និង ការប្រលងបង្ហាញពីជំនាញសំរាប់ការសិក្សានេះ ។ រក្សានូវ សញ្ញាប័ត្រហ្វឹកហ្វឺននៃគោលការណ៍សំខាន់ៗក្នុងការថែទាំដែល

ត្រូវគេកែបន្ថែម របស់អ្នកជាមួយនឹង ឯកសារសំខាន់ៗ ផ្សេងទៀត ។ **អ្នកនឹងត្រូវការវា បើសិនជាអ្នក ប្តូរការងារ ។ វាបញ្ជាក់ថា អ្នកបានបញ្ចប់នូវការសិក្សានេះ ដោយជោគជ័យ ។**

### តំរូវការការហ្វឹកហ្វឺនបន្ថែម

ការបញ្ចប់នូវថ្នាក់នេះ គ្រាន់តែជា ផ្នែកមួយនៃតំរូវការហ្វឹកហ្វឺនរបស់អ្នកថែទាំប៉ុណ្ណោះ ។ អ្នកត្រូវចូលរួម យ៉ាង ហោចណាស់ក៏ **ដប់(10) ម៉ោងនៃការសិក្សាបន្តដែលគេយល់ព្រម រាល់ឆ្នាំ** ។ តំរូវការនេះ ចាប់ផ្តើមនៅឆ្នាំក្រោយ បន្ទាប់ពីឆ្នាំដែលអ្នកបញ្ចប់នូវថ្នាក់រៀនអំពីគោលការណ៍សំខាន់ៗក្នុងការថែទាំនេះ ។

ការសិក្សាបន្ត គឺជាការហ្វឹកហ្វឺនដែលទាក់ទងទៅនឹងអ្នកថែទាំដែលត្រូវគេធ្វើដើម្បីរក្សានូវជំនាញ និង ចំនេះដឹងបច្ចុប្បន្ន របស់អ្នក ។ ការសិក្សាបន្តត្រូវតែទាក់ទងទៅនឹងតំរូវការថែទាំនៃអតិថិជន និង កន្លែងថែទាំ ។ ប្រធានបទអាចរួមបញ្ចូលពី សិទ្ធិអតិថិជន, ការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន, ជំងឺផ្លូវចិត្ត, ការថយចុះនូវការយល់ដឹង, អសមត្ថភាពក្នុងការលូតលាស់, ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត, ជំនួយផ្នែកពេទ្យ, ជំនាញទំនាក់ទំនង, រឺ ស្ថានភាពជំងឺ ។

ភស្តុតាងនៃចំនួនម៉ោងនូវការបញ្ចប់នូវការសិក្សាបន្តនេះ ត្រូវគេតំរូវអោយមាន ។ មើលទំព័រ 212-213 នៅក្នុងធនធានព័ត៌មាន សំរាប់ការសង្ខេបនៃតំរូវការហ្វឹកហ្វឺន

អ្នកមានពេល **120 ថ្ងៃ** ក្រោយពីពេលអ្នកចាប់ផ្តើម ការងារអ្នកដើម្បីបញ្ចប់ការ ហ្វឹកហ្វឺន



### ជំពូក 1

សេចក្តីផ្តើម

# វិធីសម្របសម្រួល

## បើសិនជាអ្នកមិនអាចចូលរួមក្នុងថ្នាក់

អ្នកត្រូវគេរំពឹងអោយចូលរួមរាល់ថ្នាក់ ។ បើសិនជាមានកិច្ចការបន្ទាន់, និយាយជាមួយគ្រូរបស់អ្នកនៅពេលសំរាក រឺ អាហារថ្ងៃត្រង់ ។

## បើការគាំទ្របន្ថែមត្រូវការចាំបាច់

បើអ្នកត្រូវការជំនួយខាង សរសេរ, អាន, យល់ពីភាសាអង់គ្លេស, រឺមានបញ្ហាផ្សេងទៀត.

អ្នកត្រូវអោយគ្រូបង្រៀនដឹង នៅពេលសំរាកទីមួយ ។

## បង្ហាញខ្លួនអ្នកសំរាប់ថ្នាក់រៀន

ស្លៀកពាក់តាមដែលអ្នកគួរតែស្លៀកសំរាប់ការងារអ្នក

មនុស្សម្នាក់ៗ មានវិធីផ្សេងៗគ្នាក្នុងការសិក្សាដែលធ្វើអោយងាយស្រួលនិងធម្មតា ។ កំណត់នូវវិធីសិក្សា

តាមធម្មជាតិ របស់អ្នក ដែលជួយអោយអ្នកយល់នូវរបៀបទទួលបានព័ត៌មានដែលល្អបំផុតសំរាប់អ្នក ។



ដើម្បីជួយកំណត់នូវរបៀបរៀនរបស់អ្នក, នៅក្នុងផ្ទៃប្រឆាំង, កូឡុមប្រអប់, ដាក់ :

“O” បន្ទាប់ទៅនឹងប្រយោគ បើសិនជាវា ពិត ជាញឹកញាប់សំរាប់អ្នក

“S” បន្ទាប់ទៅនឹងប្រយោគ បើសិនជា វាពេលខ្លះពិត សំរាប់អ្នក រឺ

“R” បន្ទាប់ទៅនឹងប្រយោគ បើសិនជា វា កំរ នឹង ពិតសំរាប់អ្នក

ការណែនាំតាមការសរសេរ គឺងាយស្រួលសំរាប់ខ្ញុំជាងមានមនុស្សម្នាក់ពន្យល់អ្វីៗដល់ខ្ញុំ

ខ្ញុំចូលចិត្តសរសេរទុក និង កត់ត្រាលិខិត ដើម្បីមើលពេលក្រោយ

ខ្ញុំអាចយល់ និង អនុវត្តតាមការណែនាំនៅលើផែនទី

ខ្ញុំអាចយល់នូវដំណឹងព័ត៌មាន បើសិន ខ្ញុំបានអាន ជាងការដែលបានស្តាប់រឺឱ្យរឺមើលទូរទស្សន៍

ខ្ញុំអាចចាំបាននូវ ប្រធានបទអ្វីមួយច្រើន បើសិនជា ខ្ញុំស្តាប់វា ជាងអានវា

ជាទូទៅ ខ្ញុំត្រូវការមនុស្សម្នាក់ដើម្បីពន្យល់ ត្រាប់, ឱ្យយ៉ាក្រាម រឺ ការណែនាំតាមការមើលឃើញ មកកាន់ខ្ញុំ

ខ្ញុំអាចធ្វើតាមការណែនាំតាមការនិយាយ ជាជាងការសរសេរ

ខ្ញុំអាចប្រកបអក្សរ បានដោយនិយាយអក្សរនោះម្តងហើយម្តងទៀត ជាងការដែលសរសេរពាក្យនោះ ។

ខ្ញុំរៀនល្អជាងគេ បើសិនជាគេអនុញ្ញាតអោយខ្ញុំព្យាយាមអ្វីដែលថ្មី

ខ្ញុំចូលចិត្តធ្វើការជាមួយដៃខ្ញុំ

ខ្ញុំអាចចាំបានដោយល្អបំផុត ដោយការសរសេរ ឡើងវិញច្រើនដង

ខ្ញុំប្រើកាយវិការច្រើន នៅពេលដែលខ្ញុំនិយាយ ហើយខ្ញុំសហការបានល្អ

### ជំហាន 1

សេចក្តីផ្តើម

\* ដកស្រង់ចេញពីសន្និធិរបៀបសិក្សាបាច

របៀបរៀនចំបងបី ប្រើប្រាស់នូវវិញ្ញាណមើល, ស្តាប់ និង ការប៉ះពាល់

មនុស្សដែលរៀនល្អបំផុតដោយ**ការមើល** :

- រៀនល្អបំផុតដោយការមើល នៅពេលដែលគេអាច " មើលឃើញ" អ្វីដែលត្រូវធ្វើ និង យល់
- ចាំនូវអ្វីដែលគេបានឃើញ ជាងអ្វីដែលគេបានស្តាប់
- ចាំមុខមនុស្ស ជាង ចាំឈ្មោះមនុស្ស



**ពាក្យព្រលយមានប្រយោជន៍**

- រូបភាពដែលមើលឃើញអ្វីដែលត្រូវធ្វើ គឺមានប្រយោជន៍សំរាប់អ្នក ។ ស្នើមនុស្សនោះ អោយ "បង្ហាញ" អ្នកជាងប្រាប់អ្នក ។
- កត់ត្រាទុកខ្លីៗ ដូច្នេះអ្នកមានអ្វីមួយសំរាប់ "មើល" ពេលក្រោយ
- គូសជារូបភាពនៅក្នុងក្បាលអ្នក អំពីអ្វីដែលអ្នកចង់ចងចាំ
- បើសិនជាអ្នកបានអានអ្វី, ប្រើបិទពណ៌រឺ គូសបន្ទាត់នូវចំនុចសំខាន់ៗ ។ បន្ទាប់មក, ត្រលប់ និង មើលសារឡើងវិញនូវអ្វីដែលអ្នកបានគូសពណ៌ ដើម្បីពង្រឹងការរៀន ។

ទោះបីអ្នកមានរបៀបសិក្សា  
ចំបងមួយ អ្នកអាចរៀនតាម  
របៀបសិក្សាមួយទៀតបាន



មនុស្សដែលរៀនល្អបំផុតតាម**ការស្តាប់** :

- រៀនល្អបំផុតតាមការស្តាប់ និង សួរសំនួរ
- ចូលចិត្តស្តាប់ការបង្រៀនតាមការនិយាយ
- ជាអ្នកតូចខាងស្តាប់
- នឹងចងចាំអ្វីដែលមានគេនិយាយមកកាន់ពួកគេ ងាយស្រួលជាងចាំមុខមាត់រឺ ឈ្មោះរបស់មនុស្សនោះ
- ចូលចិត្តនិយាយ ប៉ុន្តែជាញឹកញាប់ត្រូវការភាពស្ងប់ស្ងាត់ ដើម្បីផ្តោតអារម្មណ៍

**ពាក្យព្រលយមានប្រយោជន៍**

- ស្នើមនុស្សផ្សេងទៀត អោយ "ប្រាប់" អ្នកពីអ្វីដែលសំខាន់ដែលអ្នកត្រូវការដឹង.
- បើអ្នកទទួលបាននូវការណែនាំជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ, និយាយពាក្យនោះខ្លាំងៗមកកាន់ខ្លួនឯង ។
- និយាយរឿងផ្សេងៗជាមួយអ្នកដទៃ
- បើសិនជាអ្នកបានរៀនពីសៀវភៅរឺ អត្ថបទ, អ្នកគួរតែគូសបន្ទាត់នៅចំនុចសំខាន់ៗ ហើយត្រលប់ទៅអានវិញខ្លាំងៗ

មនុស្សដែលរៀនល្អបំផុតតាម**ការប៉ះ**:

- រៀនល្អបំផុតនៅពេលដែលគេអាចធ្វើអ្វីដែលនឹងត្រូវធ្វើ រឺ យល់
- អាចមិនយកចិត្តទុកដាក់ទៅនឹងការណែនាំជាអក្សរ នៅពេលកំពុងរៀនពិនិត្យរឺអ្វីមួយ និង គ្រាន់តែព្យាយាមដោះស្រាយវា ។
- ចាំមនុស្សម្នាក់បានដោយអ្វីដែលមនុស្សម្នាក់នោះបានធ្វើ ។

សូមសួរព័ត៌មានរក  
វិធីណាដែលល្អជាងគេ ។

### ពាក្យព្រលយមានប្រយោជន៍

- ពេលមានការបង្រៀនជាការនិយាយវិសេសវេ, អ្នកអាចមិនសូវយល់លុះត្រាតែដល់ពេលដែលអ្នកអាច "ធ្វើវា" ដោយផ្ទាល់ ។
- កុំភ្លេច ព្យាយាម និង យល់អោយអស់នូវជំហានសំខាន់ៗទាំងអស់ នូវអ្វីដែលអ្នកកំពុងតែរៀន ។
- ប្រើប្រាស់ដៃរបស់អ្នក រឺ វត្ថុដែលស្ថិតក្នុងសៀវភៅដើម្បីចាំកន្លែង ខណៈពេលដែលអ្នកកំពុងតែអាន ។
- ខិតខំខិតខឿងអោយច្រើនតាមតែអាចធ្វើបាន នៅពេលដែលកំពុងរៀន និង គិតអំពីរបស់ថ្មី ។

### ក្លិន និង រស់ជាតិ

**វិញ្ញាណនៃក្លិន និង រស់ជាតិ** មិនមែនជាវិធីចម្រើនដែលមនុស្សរៀនទេ ។ វិញ្ញាណនៃក្លិនគឺជាវិញ្ញាណមួយក្នុងចំណោមវិញ្ញាណ ដែលចាស់គឺរលជាងគេ ហើយជាញឹកញាប់វាគឺជា គន្លឹះខ្លាំងសំរាប់ការចងចាំ, មិនមែនការរៀនទេ ។ វិញ្ញាណនៃរស់ជាតិ ជាញឹកញាប់ ដាស់នូវប្រតិកម្មផ្នែកអារម្មណ៍ ។

### ធ្វើការជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀត

បើសិនអ្នកកំពុងតែច្រឡំ រឺ មិនស្រណុកចិត្តទៅលើនណាម្នាក់, ជាញឹកញាប់ របៀបនៃការរៀនរបស់មនុស្សនោះវាខុសទៅនឹង របស់អ្នក ។ ប្តូរនូវអ្វីដែលអ្នកកំពុងតែធ្វើ រឺ និយាយទៅកាន់ ជាជាងធ្វើអោយដូចនូវរបៀបដែលមនុស្សផ្សេងទៀតរៀន និង យល់ដឹង ។

បើសិនបើអ្នកគិតថាវង្វេង, សូមសួរព័ត៌មានរកវិធីណាដែលល្អជាងគេសំរាប់លោកអ្នក ។







# ជំពូក 2

## អតិថិជន និង សិទ្ធិរបស់អតិថិជន

### មេរៀន 1

អតិថិជន

### មេរៀន 2

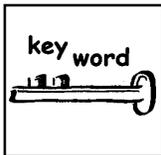
សិទ្ធិរបស់អតិថិជន

### ជំនាញនៃការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនរួមបញ្ចូល

មិនមាន



### រូបតំណាងដែលជួយណែនាំអ្នក



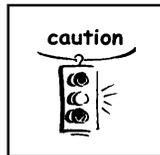
ពាក្យដែលត្រូវចាំ



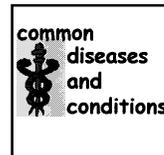
អ្វីដែលត្រូវរាយការណ៍



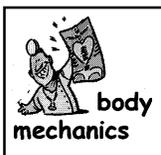
មើលធនធានព័ត៌មាន



ប្រុងប្រយ័ត្ន



មើលផ្នែកជំងឺដែលកើតញឹកញាប់



ប្រើយន្តកម្មរាងកាយអោយត្រឹមត្រូវ



ពិនិត្យមើលស្បែក



ធ្វើលំហាត់ក្នុងថ្នាក់



អ្វីដែលនៅក្នុងច្បាប់



ប្រុងប្រយ័ត្ន និងគោរព

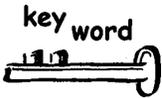


# ជំពូក 2

## មេរៀនទី 1 - អតិថិជន



អតិថិជន



- អ្វីដែលអ្នកនឹងរៀនអ្វីក្នុងមេរៀននេះ :**
1. ទិដ្ឋភាពទូទៅរបស់អតិថិជន
  2. តើអតិថិជនទទួលយកផែនការថែទាំនិងសេវាដោយរបៀបណា
  3. ប្រភេទនៃសេវាថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនដែលអតិថិជនត្រូវទទួល
  4. ការធ្វើការជាមួយអតិថិជនជាលក្ខណៈបែបបុគ្គល
  5. បំរែបំរួលជាទូទៅទាក់ទងនឹងការប្រែប្រួលនៃវ័យ
  6. សារៈសំខាន់ក្នុងការផ្តល់កិត្តិយសនៃភាពខុសប្លែកគ្នាក្នុងការថែទាំ

### និយមន័យ

ផ្ទះថែទាំជនជរាពិការ

ផ្ទះដែលគេផ្តល់សិទ្ធិសំរាប់ថែទាំមនុស្សពី 2 ទៅ 6 នាក់

ការវាយតម្លៃ

ប្រមូលព័ត៌មានដើម្បីកំណត់ថាតើអតិថិជនត្រូវការជំនួយអ្វី

ផ្ទះថែទាំធំ

អាគារធំៗដែលត្រូវបានគេផ្តល់សិទ្ធិអោយរក្សាមនុស្សពី 7 នាក់ឡើងទៅ

ផែនការថែទាំ

ផែនការជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ ដែលបង្ហាញនូវចំណុចសំខាន់ៗ ដែលក្រុមថែទាំត្រូវធ្វើដើម្បីគាំទ្រដល់អតិថិជន

ទឹកនៃផ្ទះថែទាំ

ទឹកនៃផ្ទះដែលអតិថិជនរស់នៅ ( ផ្ទះថែរក្សាមនុស្សចាស់, ផ្ទះថែទាំធំ )

ក្រុមអ្នកថែទាំ

អ្នកទាំងអស់គ្នាដែលផ្តល់នូវការថែទាំដល់អតិថិជន, រួមបញ្ចូលទាំងអ្នកជំនាញ, បងប្អូន, និងអ្នកដែលទទួលបានការថែទាំ

ពិការភាពផ្នែកលូតលាស់

ស្ថានភាពដែលចាប់ផ្តើមមុនអាយុ 18 ឆ្នាំ, ដែលរំពឹងថានឹងកើតអស់មួយជីវិត, ភាគច្រើនអ្នកជំងឺមិនអាចធ្វើដូចជា: ថែរក្សារខ្លួន, ទំនាក់ទំនង, រៀនសូត្រ, ធ្វើដំណើរ និង/ឬ ណែនាំខ្លួនឯង ។ ឧទាហរណ៍ដូចជា ជំងឺយឺតយ៉ាវ ខួរក្បាល, ជំងឺស្លាប់ដៃដើង និង ជំងឺអូទីស៊ីម

ផែនការថែទាំរបស់ DSHS

ផែនការថែទាំ ដែលសរសេរដោយអ្នកតំណាងរបស់ ក្រសួងសង្គមកិច្ច និង សុខាភិបាល សំរាប់អតិថិជនរបស់ ក្រសួងសង្គមកិច្ច និង សុខាភិបាល

សេវាថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន

កិច្ចការដែលធ្វើដើម្បីជួយអតិថិជនប្រលូកនឹងសកម្មភាពរស់នៅរាល់ថ្ងៃ និង សកម្មភាពដែលជួយធ្វើអោយកើតមានឡើងបានក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ

# អតិថិជន



key word

សូមមើលផ្នែកស្ថានភាព និងជំងឺធម្មតានៅទំព័រ ៣០៦ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមទៀត សំរាប់ការរស់នៅរបស់អតិថិជន ដែលមានពិការភាពផ្នែកលូតលាស់

បុគ្គលដែលអ្នកផ្តល់ថែទាំត្រូវបានហៅថា អតិថិជន អ្នកទទួលការថែទាំ អ្នកប្រើប្រាស់ និងយោជក រឺ អ្នកស្រុក ។ តែក្នុងមេរៀននេះ យើងខ្ញុំនឹងប្រើពាក្យអតិថិជន ជំនួសពាក្យទាំងនេះ ។

អតិថិជនមានអាយុចាប់ពី 18 ឆ្នាំឡើងទៅ ហើយត្រូវការជំនួយដោយសារ ការទទួលរងរបួស ជំងឺដង្កាត់ ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ រឺ **ពិការភាពផ្នែកលូតលាស់** ។ ក្នុងឆ្នាំ 2004 មនុស្សពេញវ័យចំនួន 35,000 បានទទួលជំនួយតាមរយៈក្រសួងសង្គមកិច្ច និង សុខាភិបាល ( DSHS ) ដើម្បីបង់ថ្លៃសេវាថែទាំ រយៈពេលវែង ។ មនុស្សពេញវ័យទាំងនេះរួមមាន :

- 61% ជាស្ត្រី
- 11% ជាបុរស និងស្ត្រីដែលពិការផ្នែកលូតលាស់
- 33% ជាមនុស្សមានអាយុក្នុងចន្លោះ ពី 18 ទៅ 59 ហើយនិង 63% មានអាយុ 60 ឡើង
- 84% ជាជនជាតិស្បែកស ១៦% ផ្សេងទៀតរួមមាន ជនជាតិស្បែកខ្មៅ ជនជាតិឥណ្ឌូស្ត្រាញ៉ាតិអាមេរិក កូរ៉េ វៀតណាម ហ្វីលីពីន និងជនជាតិដទៃទៀត
- 85% នៃអតិថិជន និយាយភាសាអង់គ្លេស ហើយមានភាសាដទៃទៀត រួមទាំងភាសា រុស្ស៊ី អេស្បាញ វៀតណាម កូរ៉េ និងភាសាដទៃទៀតជាច្រើន ។

key word

## តើអតិថិជនស្នាក់នៅឯណា

ចុងរស់នៅក្នុងកន្លែងថែទាំដែលផ្តល់ឯករាជ្យភាពដល់ពួកគេយ៉ាងសមរម្យ ។ មានកន្លែង ថែទាំប្រភេទផ្សេងៗ ដែលអតិថិជនអាចនឹងស្នាក់នៅ :

- ផ្ទះថែទាំជនជរាពិការ
- ផ្ទះថែទាំធំ
- និង ផ្ទះផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ អតិថិជន



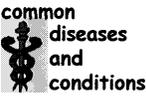
key word

ក្នុងឆ្នាំ 2004 67% នៃប្រជាជនទទួលការថែទាំ រស់នៅផ្ទះផ្ទាល់ខ្លួន និង 18% រស់នៅផ្ទះថែទាំជនជរា ពិការរឺ ផ្ទះថែទាំធំ ចំណែកឯ 15% ផ្សេងទៀតនៅមន្ទីរព្យាបាលរោគ ។

key word

## ក្រុមអ្នកថែទាំរបស់អតិថិជន

ក្រុមអ្នកថែទាំរួមបញ្ចូលទាំងអតិថិជន និងអ្នករាល់គ្នាដែលចូលរួមក្នុងការថែទាំរបស់ គាត់ ។ ក្រុមអ្នកថែទាំអាចរួមបញ្ចូលទាំង គ្រួសារ មិត្តភក្តិ គ្រូពេទ្យ គិលានុប្បដ្ឋាយិកា អ្នកថែទាំ បុគ្គលិកសង្គម ព្រមទាំងប្រធានសំនុំរឿង ។ ក្រុមអ្នកថែទាំមានតួនាទី គាំទ្រនូវភាពរឹងមាំរបស់ អតិថិជន ។



## ស្ថានភាពជំងឺរបស់អតិថិជន

ជំងឺស្ថានភាពដែលសាមញ្ញរបស់អតិថិជន DSHS ដែលតែងតែជួបប្រទះច្រើនជាងគេ រួមមាន:

- ជំងឺបេះដូង
- ជំងឺថយចុះការយល់ដឹង
- ជំងឺចុកសន្លាក់រ៉ឺង
- ជំងឺឈាមនោមជ្រួម
- ជំងឺស្រួក
- បញ្ហាសរសៃរប្រសាទ
- ជំងឺខួរក្បាល
- ស្ថានភាពផ្លូវដកដង្ហើម

ជំងឺទាំងនោះ និងជំងឺដទៃទៀត ក៏ដូចជាស្ថានភាពនៃជំងឺដែលជះឥទ្ធិពលមកលើអតិថិជន នឹងត្រូវលើក យកមកពិភាក្សានៅចុងម៉ោងសល់ ។ សូមមើល ផ្នែកជំងឺ និងស្ថានភាព សាមញ្ញ (Common Diseases and Conditions Section) ចាប់ពីទំព័រទី 296 សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ។

**ជរាភាព និង សុខភាព**

ក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំ អ្នកត្រូវការយល់ដឹងពីការប្រែប្រួលជាធម្មតាដែលទាក់ទងនឹងជរាភាព ដូច្នោះ អ្នកអាច

- លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយទទួលបានការព្យាបាល នៅពេលចាំបាច់
- ដឹងពីពេលវេលាដែលត្រូវរាយការណ៍ពីបញ្ហា វិការពិចារណា
- រឹតតែច្បាស់ថែមទាំងជំនឿខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ពី ជរាភាព/ពិការភាព និង តើវាមានឥទ្ធិពលយ៉ាង ដូចម្តេចដល់ការ ផ្តល់ការថែទាំរបស់អ្នក ។

គ្រប់គ្នាសុទ្ធតែឆ្លងកាត់បំប្រែបំប្លែងខ្លះលើសារពាងកាយរបស់ពួកគេ នៅពេលដែលគេកើនវ័យ ។ មុខងារ របស់សារពាងកាយភាគច្រើនក៏វិវត្តន៍តាមរយៈដំណើរការប្រែប្រួលជាធម្មតាដែរ ។ ចាស់ជរាភាពមិនមែន ជាជំងឺទេ ។ មានភាពខុសគ្នារវាងការកើនអាយុ និង ជំងឺ ។

មនុស្សកើនអាយុនៅអត្រាខុសគ្នា និងបែបផែនផ្សេងគ្នា ។ ហ្សែន របៀបនៃការរស់នៅ អាហារ បំប៉នភាពតានតឹង ការហាត់ប្រាណ ខួរក្បាល និង ជំងឺសុទ្ធតែអាចមានឥទ្ធិពលទាំងអស់ទៅលើអត្រានៃ ការកើនអាយុ ។ ការសំរាប់ទៅតាមបំប្រែបំប្លែងដែលទាក់ទងនឹងកើនឡើងអាយុអាចធ្វើអោយមនុស្សពេញវ័យចំណាស់ក្នុងជីវិតជរារបស់ពួក គេទទួលបាននូវភាពពេញលេញ និងឯករាជ្យភាព ។ សូមមើលទំព័រ ទី 214 ក្នុងពតមានធនធាន (Resource Directory) ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែមពីជរាភាពដែលប្រកបដោយសុខភាព ។



**ការប្រែប្រួលជាធម្មតាដែលទាក់ទងនឹងការចាស់ជរា**

- ការមើល** - បាត់បង់ផ្នែកខាងនៃការមើល និង ថយចុះនូវជំរៅនៃការមើល, ថយចុះការមើលច្បាស់នៃពណ៌ ។ ត្រូវការពន្លឺថែម ។ ពិបាកទ្រាំទ្រនឹងពន្លឺខ្លាំង ។
- ការស្តាប់** - បាត់បង់ការស្តាប់, ជាពិសេសសំលេងខ្ពស់ ។ ថយចុះនូវសមត្ថភាពក្នុងការរំបងចែកសំលេង ពេលដែលមានសំលេងខ្លាំងៗ និងពាក្យដែលពិបាកក្នុងការញែកចេញពីគ្នា
- ក្លិន និង រសជាតិ** - បាត់បង់សមត្ថភាពខាង ដឹងក្លិន និង រសជាតិ ។
- គ្រួសារ និង ភ្នាក់ងារ** - នោមច្រើនដង ។ គ្រួសារ និង ភ្នាក់ងារ រួចតូច ។
- ផ្លូវ** - នៅពេលអាយុ 35, ឆ្អឹងបាត់បង់ជាតិរំលើនជាងទទួល ។ កំពស់អាចថយចុះ, ឆ្អឹងអាចខ្សោយចុះជាមួយនឹងការកើនឡើងនៃគ្រោះថ្នាក់ដោយការបាក់ឆ្អឹង ។
- បេះដូង** - ក្រាស់ជាងមុន, ប្រសិទ្ធភាពនៃការបញ្ចុះខ្សោយជាងមុន
- ស្បូត** - នៅពេលអាយុ 20, គោលិកាស្បូតចាប់ផ្តើមបាត់បង់នូវភាពយឺត និង សាច់ដុំឆ្អឹងជំងឺចាប់ផ្តើមរួមតូច ។ ដកដង្ហើមមិនសូវបានធំ និងសមត្ថភាពខាងក្នុកមានការថយចុះ
- សាច់ដុំ** - សាច់ដុំធំ ធ្លាក់ចុះ, ជាពិសេសដោយសារការខ្វះការហាត់ប្រាណ
- ស្បែក** - ស្បែក ត្រើង, ស្បូត និង ជ្រួញជាងមុន ។ វាជាសរសៃឃើតជាងមុន
- ក្រចក** - លូតលាស់យឺតៗ និង ក្រាស់ជាងមុន
- ការរំលាយអាហារ** - វិធានមិនខ្លះ ត្រូវបានស្រូបយឺតៗ, ការថយចុះនូវការរំលាយអាហារ ។ ទល់លាមកអាចជាបញ្ហា
- ប្រព័ន្ធសរសៃឈាម** - រហូតយឺតជាងមុន, ឈាមមិនសូវនឹង, ការដួលអាចជាបញ្ហា ។ សំរានមិនសូវបានច្រើន និង ក្រោកច្រើនពេលយប់

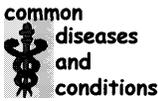
## ការចងចាំ និង ជរាភាព

ការភ្លេចភ្លាំង ជាផ្នែកមួយនៃការកើនឡើងនៃវ័យ ។ ជាធម្មតា ពេលឈានចូលមជ្ឈម័យ មនុស្សភាគច្រើន ឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍នៃការភ្លេចឈ្មោះ ការណាត់ជួប រឺអ្វីផ្សេងទៀតដូចជាការភ្លេចដៃ ទុកកូនសោរ ។

ការបាត់បង់ការចងចាំ**មិនមែន** ជាផ្នែកមួយធម្មតានៃដំណើរការការកើនវ័យនោះទេ ហើយ វាខុសពីការភ្លេចភ្លាំង ។ ការបាត់បង់ការចងចាំរួមមានដូចជា

- អសមត្ថភាពក្នុងការចងចាំព្រឹត្តិការណ៍សំខាន់ៗ (ឧ. ពិធីរៀបការរបស់ក្រុម គ្រួសារ មនុស្សរឹកន្លែង ដែលធ្លាប់ស្គាល់)
- ភ្លេចនៅការធ្វើការងារកំប៉ិចកំប៉ុក (ដូចជា ការបើកទ្វារជាមួយនឹងសោរ)
- និយាយឡើងវិញនៅរឿងដែលក្នុងពេលសន្តានតែមួយ
- មានភាពពិបាកក្នុងការជ្រើសរើស

ជំងឺបាត់ការចងចាំ ចងភ្ជាប់ទៅនឹងប្រភេទជំងឺជាក់លាក់មួយចំនួន ហើយវាស្ថិតនៅជាអចិន្ត្រៃយ៍ ដូចជា ជា មួយជំងឺ អាល់សែម័រ ។ ជំងឺបាត់ការចងចាំ ក៏អាចស្ថិតនៅមិនជាប់លាប់ដែលវាបណ្តាលមកពី ជំងឺប្រតិកម្មមកពីការសញ្ជឹង គិតខ្លាំង ការបាក់ទឹកចិត្ត និងភាពតានតឹង ។ ករណីទាំងនេះ ជំងឺបាត់ការចងចាំអាចព្យាបាលបាន និងអាចហៅ ការចង ចាំមកវិញ ។



សូមមើលផ្នែកស្ថានភាព និងជំងឺសាមញ្ញ(Common Diseases and Conditions Sections) ទំព័រ 303 ដើម្បីស្វែងយល់ បន្ថែមពី ជំងឺបាត់ការចងចាំដែលអាច និងមិនអាចហៅការចងចាំមកវិញ ។

## ជំនឿដែលទាក់ទងនឹងជរាភាព

ជំនឿជាធម្មតាត្រូវបានគេជឿ តែផ្តល់គំនិតមិនពិត ។ ទោះបីជា តាមរយៈនិយមន័យ ជំនឿជាការមិនពិតក៏ដោយ ក៏វានៅតែមានឥទ្ធិពលលើឥរិយាបថ និងអាកប្បកិរិយាដែរ ។ ជំនឿជាច្រើនរុំព័ទ្ធជុំវិញមនុស្សចំណាស់ និងការវិវត្តន៍នៃជរាភាព (ជំនឿទាំងនោះមានដូចជា ក្រុមមនុស្សចាស់ទាំងអស់លឺ ឯកោ/កំសត់ រង្វង់វង្វាន់ មិនមានសមត្ថភាពរឹកបញ្ចប់ខ្សែ ជីវិតរបស់ពួកគេនៅមន្ទីរព្យាបាលរោគ) ។



ជំនឿទាំងនេះបានក្លាយជាការគំរាមគំហែង ប្រសិនបើវាបញ្ឈប់មនុស្សពីការទទួលបានជំនួយ រឺការគាំទ្រដែលចាំបាច់ដើម្បីធ្វើការកែតម្រូវការប្រែប្រួលនៃរូបរាងដែលទាក់ទងនឹងការកើនវ័យ ។ បញ្ហានេះអាចកើតឡើងនៅ ពេល ដែល មនុស្សមិនយល់ពី អ្វីជាធម្មតា និងអាចព្យាបាលបាន រឺយកជំនឿខុសធ្វើជាមូលដ្ឋាន ហើយសន្មតថាគ្មាន អ្វីអាចធ្វើទៅបាន ។

ជាអ្នកថែទាំ គួរប្រុងប្រយ័ត្នពីស្ថានភាពដែលអាចត្រូវការអោយវាយតម្លៃ និងការកំណត់អ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់អតិថិជន ។ គួរលើកទឹកចិត្តអោយអតិថិជនស្វែងយល់ពីជំនួនដែលមានជំនាញវេជ្ជសាស្ត្រ នៅពេលត្រូវ ការ ។ គួរធ្វើឯកសារ និងសេចក្តីរាយការណ៍អ្វីដែលអ្នកមានទាក់ទងអំពីអតិថិជនទៅ មនុស្ស សមរម្យណាមួយនៅកន្លែង ថែទាំ ។

វាក៏ជាការចាំបាច់ផងដែរ ក្នុងការពិនិត្យអោយបានម៉ត់ចត់ទៅរាល់ជំនឿដែលអ្នកប្រហែលជាជឿអំពី មនុស្សក្នុងវ័យចំណាស់ រឺអ្នកដែលរស់នៅក្នុងភាពពិការ ។ ជំនឿដែលមិនអាចលើកជាស្រួលបាន អាចមានឥទ្ធិពលទៅលើរបៀបនៃការ និយាយ ការក្រលេកមើល រឺ ការធ្វើអ្វីមួយអោយអតិថិជន ។

## តើអតិថិជនរបស់ (DSHS) ទទួលសេវាតាមរបៀបណា

នៅពេលបុគ្គលម្នាក់ត្រូវការជំនួយ វិការរំលោភ ប្រធានសំនុំរឿងនិងប្រមូលព័ត៌មានពីអតិថិជន ពីសមាជិក ដទៃ របស់ក្រុម អ្នកថែទាំ និងកំណត់ត្រាសុខភាពដើម្បីបំពេញការវាយតម្លៃ។ អតិថិជន និងប្រធានសំនុំរឿង ធ្វើការជាមួយគ្នា ដើម្បីសំរេច តើសេវាថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនអ្វីនឹងជួយអោយអតិថិជនរស់នៅដោយឯករាជ្យ ភាពតាមដែលអាច ។

key word

ប្រធានសំនុំរឿងវាយតម្លៃកិច្ចការនិមួយៗដូចជា:

- តើអតិថិជនមានលទ្ធភាពធ្វើខ្លួនឯងក្នុងកំរិតណា
- កំរិតនៃការគាំទ្រដែលត្រូវការពីអ្នកដទៃដើម្បីបំពេញការងារ
- តើនរណានឹងធ្វើកិច្ចការ
- តើអតិថិជនចង់បានលទ្ធផលការងារយ៉ាងដូចម្តេច



ការវាយតម្លៃនេះបញ្ចប់ដោយការប្រើសកម្មភាពរួមគ្នា ដែលសរសេរពីឧបករណ៍ការវាយការណ៍ និងសេចក្តីវាយតម្លៃ ពីការយល់ដឹងរបស់ការវាយតម្លៃ (CARE: Comprehensive Assessment Reporting and Evaluation tool) ។ ដោយការប្រើប្រាស់នូវព័ត៌មានដែល ប្រមូលបាន, ផែនការថែទាំ DSHS នឹងត្រូវបានបង្កើត ។

key word

ប្រការដែលផែនការថែទាំរបស់អតិថិជនត្រូវបានហៅអាចខុសគ្នាពីកន្លែងថែទាំមួយៗ ។ ក្នុងវគ្គនេះ យើងខ្ញុំបាន ប្រើផែនការថែទាំតំណាងអោយរាល់អ្វីដែលផ្តល់ជាឯកសារ សំរាប់ផែនការអតិថិជនក្នុងការថែទាំ ។ នៅពេលដែលការ សំអាងជាក់លាក់ត្រូវ បានធ្វើឡើងដើម្បីអោយ ផែនការថែទាំបញ្ចប់ដោយអ្នកតំណាង DSHS គឺវាត្រូវបានហៅថា ផែន ការថែទាំរបស់ DSHS ។

ប្រធានសំនុំរឿង រឺ អ្នកធ្វើការ សង្គម ធ្វើការអោយ ភ្នាក់ងារ តំបន់ជនចាស់ជរា (AAA), សេវាកម្ម ផ្ទះ និង សហគម៌ (HCS) រឺ ផ្នែកនៃអ្នកពិការ ផ្នែកការលូតលាស់ (DDD).

នៅពេលដែល ផែនការថែទាំរបស់ DSHS ត្រូវបានបំពេញរួច ប្រធានសំនុំរឿងនឹងចាត់ចែងសេវាដែលជា តំរូវការ និងចេញសិទ្ធិអំណាចនៃការបង់ថ្លៃទៅអ្នកថែទាំយកកំរើ ។

ប្រធានសំនុំរឿងទទួលខុសត្រូវលើការវិវត្តន៍ជាប្រចាំនូវផែនការសុខភាព DSHS របស់អតិថិជន ។ ហើយកាត់ នឹងធ្វើការកែតម្រូវលើផែនការថែទាំ DSHS ប្រសិនបើចំណង់របស់អតិថិជនផ្លាស់ប្តូរ និងប្រសិនបើសេវា ត្រូវការបន្ថែម រឺ ត្រូវកាត់ចោល ។

## ផែនការសុខភាពរបស់អតិថិជនដែលមិនទទួលបានសេវាមូលនិធិរបស់រដ្ឋ

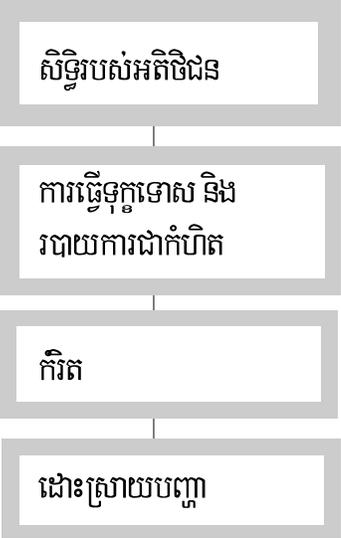
អ្នកថែទាំដែលធ្វើការនៅផ្ទះធំ រឺ ផ្ទះថែទាំជនពិការក៏អាចផ្តល់ការថែទាំដល់អតិថិជនដែលមិនទទួលបានសេវា មូល និធិរបស់រដ្ឋបានដែរ ។ ទោះបីជាការវាយតម្លៃនៅតែទាមទារសំរាប់អតិថិជននោះក៏ដោយ ក៏វាមិនមាន ផែនការថែទាំ DSHS រឺ ការចូលរួមពីប្រធានសំនុំរឿងរបស់ DSHS នោះដែរ ។

ប្រភេទនៃផែនការថែទាំមាន និងអ្វីដែលអ្នកថែទាំនឹង ឃើញ និង ប្រើប្រាស់អាស្រ័យទៅលើផ្ទះធំ រឺ ផ្ទះថែទាំជនពិការ ។ បើអ្នកមានសំនួរ ចូរពិភាក្សាជាមួយអ្នកត្រួតពិនិត្យ របស់អ្នក ។

ចូរអានទំព័រ 40 ដល់ 43 សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីអំពីរបៀបនៃការប្រើប្រាស់ផែនការថែទាំនៅពេលអ្នកមាន ការងារជា អ្នកថែទាំ ។

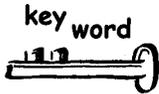
# ជំពូក 2

## មេរៀនទី 2 - សិទ្ធិរបស់អតិថិជន



### អ្វីដែលអ្នកនឹងរៀនអ្វីក្នុងមេរៀននេះ

1. ច្បាប់រដ្ឋ និងច្បាប់សហព័ន្ធស្តីសិទ្ធិជាមូលដ្ឋានរបស់អតិថិជន
2. សេចក្តីបង្គាប់ជាមុន
3. កម្មវិធីរបស់អំបាត់មែនស្តីពីការថែទាំរយៈពេលវែង
4. ការបំពាន ការបោះបង់ចោល ការព្រួយបារម្ភ និងការកេងប្រវ័ញ្ចហិរញ្ញវត្ថុលើមនុស្សពេញវ័យ
5. ការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នក ជាអ្នករាយការណ៍ជាក់ហិត
6. ការយល់ដឹងអំពីប្រភេទ និងហានិភ័យរបស់ការកំហិត និងជំរើសសុវត្ថភាពដ៏ប្រសើរ
7. ការដោះស្រាយបញ្ហា និងសារសំខាន់របស់វាក្នុងការផ្តល់ការថែទាំ



### និយមន័យ

បោះបង់ចោល	ទុក រឺ បោះបង់មនុស្សម្នាក់ចោលដោយអ្នកនោះគ្មានសម្ពត្តភាព ថែរក្សា ខ្លួនឯងបាន
ធ្វើទុក្ខទោសដល់	សកម្មភាពរឺអសកម្មភាពដែលប៉ុនប៉ងធ្វើអោយមានគ្រោះថ្នាក់
ដែលសំងាត់	មិនបង្ហាញនូវព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនរបស់នណាម្នាក់
សារទុក្ខ	បណ្តឹងតាមផ្លូវការ
អសម្ពត្តភាព	មិនអាចធ្វើ, ឆ្លើយតប( ឧទាហរណ៍ បុគ្គលម្នាក់មិនអាចសំរេចចិត្តអំពី ការថែទាំរបស់ខ្លួន)
អ្នករាយការណ៍ជាក់ហិត	បុគ្គលម្នាក់តាមច្បាប់ ត្រូវរាយការណ៍ពីការរំលោប, ការមិនយកចិត្តទុកដាក់ ការកេង ប្រវ័ញ្ចផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ ដែលគួរអោយសង្ស័យ លើជនពេញវ័យដែលងាយនឹងរងគ្រោះ
អំបាត់មែន	បុគ្គលដែលគាំទ្រសិទ្ធិរបស់អតិថិជននៅក្នុងអាគារថែទាំរយៈពេលវែង

អតិថិជនមិនបោះបង់សិទ្ធិជាមូលដ្ឋានរបស់គេទេ នៅពេលដែលពួកគេចាប់ផ្តើមទទួលសេវា រឺប្តូរទៅកាន់សហគមន៍ ដែលផ្តល់ការថែទាំ។

## សិទ្ធិរបស់អតិថិជន

ដើម្បីការពារសេរីភាពជាមូលដ្ឋានទាំងនេះ ច្បាប់សហព័ន្ធ និង ច្បាប់រដ្ឋអំពី “សិទ្ធិអតិថិជន” ត្រូវបាន បង្កើតឡើងដើម្បីជួយធ្វើអោយប្រាកដថាអតិថិជន អាចរក្សាឯករាជ្យភាព ការគោរពខ្លួនឯង និងសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ។



### សិទ្ធិអតិថិជននៅផ្ទះ

ច្បាប់សហព័ន្ធ និង ច្បាប់រដ្ឋផ្តល់អោយអតិថិជននូវសិទ្ធិដើម្បី

- ត្រូវបានជូនដំណឹងថាសិទ្ធិទាំងនេះមាន និង ថាតើពួកគេជាអ្វី មុនពេលសេវាចាប់ផ្តើម
- ចូលរួមក្នុងការជ្រើសរើស ការរៀបចំផែនការ និង ការផ្លាស់ប្តូរសេវាទាំងឡាយណាដែលគាត់ត្រូវទទួល
- សំដែងការ **មិនពេញចិត្ត**ចំពោះសេវា ឬកង្វះខាតនៃសេវាដោយមិនមានការភ័យខ្លាចចំពោះ ការដាក់ ទណ្ឌកម្ម
- ត្រូវបានរក្សាការសំងាត់ចំពោះព័ត៌មានសុខភាព និង ផ្ទាល់ខ្លួន
- ត្រូវបានរក្សាទ្រព្យសម្បត្តិដោយការគោរព
- ទទួលបាននូវសេវាបកប្រែដោយឥតគិតថ្លៃ និង ដោយមិនមានការពន្យារពេលជាធំដុំ
- រស់នៅដោយមិនមានការធ្វើទុក្ខទោស និង ការកំរិតផ្នែករាងកាយនិង វេជ្ជសាស្ត្រ
- ទទួលបាននូវសារនាការណែនាំនៅពេលគាត់មិនយល់ស្របជាមួយការសំរេចចិត្តដែលពាក់ព័ន្ធនៅ
- និងផលប្រយោជន៍ (សំរាប់អតិថិជន DSHS ប៉ុណ្ណោះ)



លើសពីនេះទៀត អតិថិជនដែលកំពុងស្នាក់នៅក្នុងកន្លែងថែទាំនៅតាមសហគមន៍ក៏មានសិទ្ធិ

- ជ្រើសរើសសកម្មភាព គម្រោងពេលវេលា ការថែទាំសុខភាព សំលៀកបំពាក់ និង ម៉ូតសក់របស់គាត់
- ធ្វើអន្តរកម្ម (មានទំនាក់ទំនង) ជាមួយមនុស្សទាំងនៅក្នុង និង នៅក្រៅកន្លែងស្នាក់នៅ រួមមាន គ្រួសារ មិត្តភក្តិ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាព ឬអំបាត់មែនរបស់គាត់
- បដិសេធ វិធីព្យាបាល ការប្រើឱសថ ឬ សេវាផ្សេងៗ
- គ្រប់គ្រងកិច្ចការហិរញ្ញវត្ថុរបស់គាត់
- ផ្លើរ និង ទទួលសំបុត្រដែលមិនត្រូវបានលួចបើកមើល
- ទទួលបានការប្រើប្រាស់សេវាទូរស័ព្ទ និង ភាពឯកជន ក្នុងពេលកំពុងប្រើប្រាស់
- ភាពឯកជន រួមមាន នៅក្នុងបន្ទប់របស់គាត់ និង ក្នុងកំឡុងពេល ថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន
- មានទ្រព្យសម្បត្តិផ្ទាល់ខ្លួន (ក្នុងករណីដែល ទីទំនេរដែលត្រូវបានអនុញ្ញាត និង ទីកន្លែង មិនប៉ះពាល់ដល់សិទ្ធិសុខភាព ឬសុវត្ថិភាពរបស់អតិថិជនដទៃ)
- អាចស្នាក់នៅក្នុងអាគារ និង មិនត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរទីកន្លែង ឬបណ្តេញចេញឡើយ លើកលែងមាន លក្ខខ័ណ្ឌជាក់លាក់ណាមួយ
- ពិនិត្យរបាយការណ៍អធិការកិច្ច ឬការស្ទង់មតិថ្មីបំផុត រួមទាំងផែនការនៃការកែតម្រូវផងដែរ



# សេរីភាពក្នុងការជ្រើសរើស

សេរីភាពនៃការជ្រើសរើសមានសារៈសំខាន់ចំពោះអតិថិជនភាគច្រើន ។  
 ការបាត់បង់ផ្ទះសំបែង កិច្ចការងារផ្ទះ ការងារ កំលាំង និង  
 ឫសុខភាពអាចកំនត់ខ្លឹមសារនៃសេរីភាព និង ឯករាជ្យភាព របស់អតិថិជន ។

រក្សាការពារសេរីភាពរបស់អតិថិជនក្នុងការជ្រើសរើសមធ្យោបាយ និង  
 អ្វីដែលគាត់ចង់អោយធ្វើ ។ សុខុមាលភាព របស់អតិថិជនពីងអាស្រ័យលើការ  
 បន្តធ្វើការសំរេចចិត្តចំពោះទំលាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់គាត់ផ្ទាល់ ។

អតិថិជននឹងមានទំលាប់ប្រចាំជីវិតសំរាប់របៀបបំពេញកិច្ចការថែទាំផ្ទះដែលគាត់  
 ពេញចិត្ត ។ សាកសួរ និងគោរព ជំរើសអតិថិជន ។ បើអតិថិជនមិនបានសុំ  
 អោយអ្នក ធ្វើអ្វីមួយដែលមិនសមរម្យ ឬមិនមាន សុវត្ថិភាព ទេនោះ  
 បំណងរបស់គាត់គួរត្រូវបានស្របតាម

អតិថិជនគឺជាអ្នកសំរេចចិត្ត និង ជ្រើសរើស

- ពេលវេលា និង មធ្យោបាយ ចែកចាយសេវា
- ពេលវេលា និង អ្វី ដែលត្រូវបរិភោគ
- ពេលចូលដំណេក និង ពេលក្រោកពីដំណេក
- ខោអាវដែលត្រូវស្លៀកពាក់ និង ម៉ូតសក់  
 ( បើទោះជាវាមិនមែនជាអ្វីដែលអ្នកជ្រើសរើសក៏ដោយ )
- របៀបដែលគាត់ចំណាយពេលកំសាន្ត



## ធ្វើអោយមានតុល្យភាពរវាងសិទ្ធិរបស់អតិថិជន និង សុវត្ថិភាព

ក្នុងនាមជាអ្នកផ្តល់ការថែទាំ អ្នកមិនអាចស្របតាមការជ្រើសរើសទាំងអស់របស់អតិថិជនឡើយ ។ ប្រសិនបើជំរើសរបស់  
 អតិថិជនមានលក្ខណៈប្រថុយប្រថាននឹងសុវត្ថិភាព និង សុខុមាលភាព ឬ អាចបណ្តាលអោយមានគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកដទៃ  
 ក្នុងប្រការណាមួយ ចូរអ្នកប្រើប្រាស់សេចក្តី ណែនាំដូចតទៅ ៖



1. ពន្យល់ដល់អតិថិជនអំពីមូលហេតុដែលអ្នកបារម្ភ
2. ផ្តល់នូវជំរើសសុវត្ថិភាព ដែលអាចបំពេញតាមការចង់បានរបស់អតិថិជន និង អនុញ្ញាតអោយ  
 រក្សាជំរើសរបស់គាត់
3. រាយការណ៍ពីកង្វល់របស់អ្នកដល់មនុស្សសមរម្យណាម្នាក់នៅក្នុងកន្លែងថែទាំរបស់អ្នក  
 ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចចរចាដំណោះស្រាយសុវត្ថិភាពបាន
4. រៀបចំឯកសារស្តីពីកង្វល់របស់អ្នក អ្វីដែលអ្នកបានធ្វើ និង មនុស្សដែលអ្នករាយការណ៍ជូន



ប្រសិនបើអ្នកបារម្ភថាសកម្មភាពរបស់អតិថិជនអាចធ្វើអោយគាត់ ឬអ្នកដទៃ ប្រឈមមុខនឹង គ្រោះថ្នាក់ភ្លាមៗ  
 សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ 911

## ជំពូក 2. របៀបទី 2

សិទ្ធិរបស់អតិថិជន

ក្នុងនាមជាអ្នកផ្តល់ការថែទាំ អ្នកត្រូវដឹងព័ត៌មានសំខាន់ៗ និង ឯកជនជាខ្លាំង អំពី អតិថិជនរបស់អ្នក ។

អតិថិជនមានសិទ្ធិស្របច្បាប់ដើម្បីរំពឹងថាបញ្ហាខាងវេជ្ជសាស្ត្រ ហិរញ្ញវត្ថុ និង ផ្ទាល់ខ្លួន ព្រមទាំងកំណត់ត្រា ព័ត៌មាន ទាំងឡាយនឹងត្រូវបានរក្សាការសំងាត់ និង ឯកជន លើកលែងតែក្នុងករណីសមាជិកក្រុមថែទាំ ម្នាក់ទៀតត្រូវការ ព័ត៌មាននេះជាចាំបាច់ ។ សម្ព័ន្ធភាពខាងវិជ្ជាជីវៈរបស់អ្នកជាមួយអតិថិជនគឺផ្អែកលើ សិទ្ធិទទួលបាននូវការរក្សា ការសំងាត់ នេះជាមូលដ្ឋាន ។



### ការសំងាត់

key word



សមាជិកក្រុមថែទាំទាំងអស់ត្រូវបានចែងដោយច្បាប់រក្សាការសំងាត់ និង សីលធម៌វិជ្ជាជីវៈ ។ នៅពេលមានភាព ចាំបាច់ត្រូវប្រាប់ព័ត៌មានសំងាត់ដល់សមាជិកក្រុមថែទាំដ៏ទៃ ត្រូវធានាថាអ្នក

- ផ្តល់តែព័ត៌មានណាដែលចាំបាច់ ហើយ ព័ត៌មាននោះមានផលប្រយោជន៍បំផុតចំពោះអតិថិជន
- មិននិយាយដើមអតិថិជន
- មិននិយាយនៅទីសាធារណៈដែលអ្នកដ៏ទៃអាចស្តាប់ឮ



អ្នកមិនអាចប្រាប់ព័ត៌មានសំងាត់ដល់អ្នកដ៏ទៃក្រៅពីក្រុមថែទាំ ដោយគ្មានការអនុញ្ញាតជា លាយល័ក្ស អក្សរពីអតិថិជនរបស់អ្នក ជាដាច់ខាត ។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានមនុស្សម្នាក់នៅក្រៅក្រុមថែទាំសុំអោយផ្តល់ព័ត៌មានសំងាត់ សូមអ្នកប្រាប់ទៅអ្នកនោះ ថា វាជាការប្រសើរបំផុត ប្រសិនបើគាត់ទៅសួរអតិថិជនដោយផ្ទាល់តែម្តង ។ ប្រសិនបើអ្នកនោះនៅតែទទួច ចង់ដឹង សូមអ្នកពន្យល់ថា អ្នកមិនអាចនិយាយអំពីកិច្ចការឯកជនរបស់អតិថិជនបានឡើយ ។



ហាមនិយាយអំពីអតិថិជននៅក្រៅក្រុមប្រឹក្សាភិបាលការងារ បើទោះជាអ្នកមិនប្រើឈ្មោះ របស់អតិថិជន ក៏ដោយ ។ បើទោះជានៅក្នុងកិច្ចសន្ទនាធម្មតាក៏ដោយ ឯកជនភាពរបស់អតិថិជនក៏អាចត្រូវបាន ធ្វើអោយ អន្តរាយដែរ ។

នៅរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន មនុស្សពេញវ័យទាំងអស់មានសិទ្ធិក្នុងការធ្វើសេចក្តីសំរេចចិត្តរបស់ពួកគេផ្ទាល់អំពីការ ថែទាំ វេជ្ជសាស្ត្រ ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាសេចក្តីសង្ខេបនៃប្រភេទនៃការសំរេចចិត្តដែលអតិថិជនអាចមាន

### ការយល់ព្រមដែលបានផ្តល់ដំណឹងជាមុន

អ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពតម្រូវអោយផ្តល់ព័ត៌មានគ្រប់គ្រាន់ជូនអតិថិជន ដើម្បីធ្វើការសំរេចចិត្តដែលបាន ផ្តល់ដំណឹងជាមុន អំពីវិធីព្យាបាលថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ មានដូចជា

- លក្ខណៈ នៃវិធីព្យាបាល
- ជំរើសសមហេតុផល
- ការផ្សេងគ្រោះថ្នាក់ដែលពាក់ព័ន្ធ ផលប្រយោជន៍ និង ភាពមិនប្រាកដប្រជាដែលពាក់ព័ន្ធនឹង ជំរើសនីមួយៗ

អតិថិជនរបស់អ្នកមានសិទ្ធិ ស្របច្បាប់ក្នុងការរក្សាការ សំងាត់នូវ រហុយកាណ៍ពេទ្យ, ហិរញ្ញវត្ថុ, បញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួន

### សិទ្ធិរបស់អតិថិជនក្នុងការ ធ្វើសេចក្តីសំរេចចិត្ត ផ្នែកពេទ្យ

**សិទ្ធិបដិសេធការព្យាបាល**

អតិថិជនមានសិទ្ធិស្របច្បាប់ដើម្បីបដិសេធការព្យាបាល ការប្រើឱសថ រឺសេវាផ្សេងៗ ។ ក្នុងនាមជាអ្នកផ្តល់ការថែទាំ អ្នក ( ឬ សមាជិកក្រុមថែទាំដទៃ ) មិនអាចបង្ខិតបង្ខំអតិថិជនអោយធ្វើអ្វីឡើយ បើទោះជាអ្នកគិតថាវាមានផលប្រយោជន៍បំផុតចំពោះគាត់ក៏ដោយ ។



ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភថា ការបដិសេធចំពោះវិធីព្យាបាល ការប្រើឱសថ ឬសេវាផ្សេងៗ របស់អតិថិជនអាចធ្វើអោយគាត់ប្រឈមមុខនឹងហានិភ័យក៏ដោយ សូមប្រើប្រាស់ជំហានដែលមាននៅទំព័រ ១៨ សំរាប់ការឆ្លើយតបសិទ្ធិសំរេចចិត្តរបស់អតិថិជន និង សុវត្ថិភាពអោយមានតុល្យភាព ( ពន្យល់ពីកង្វល់របស់អ្នក ផ្តល់ជំរើសដែលមានសុវត្ថិភាព របាយការណ៍ និង ឯកសារ ) ។  
សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការបដិសេធរបស់អតិថិជនមិនព្រមទទួលយកការប្រើឱសថ សូមមើលនៅទំព័រ ១៩០

**លិខិតណែនាំជាមុន**

**តើមាននរណាទៀតអាចធ្វើការសំរេចចិត្តជំនួសអតិថិជនបាន**

មានរឿងខ្លះអតិថិជនអាចធ្វើបាន ជាមុន ” ដើម្បីធានាដោយស្របច្បាប់ថា អ្នកដទៃដឹងពីបំណង ប្រាថ្នារបស់គាត់ពាក់ព័ន្ធនឹងការថែទាំសុខភាព ( ទាំងសុខភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត ) ប្រសិនបើគាត់ប្រែទៅជា មិនអាចធ្វើសេចក្តីសំរេចចិត្តទាំងនេះបាន ។

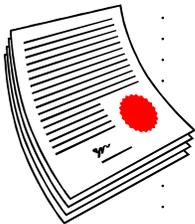


**លិខិតណែនាំជាមុន**

- ជួយធ្វើអោយប្រាកដថាបំណងប្រាថ្នារបស់អតិថិជនត្រូវបានដឹងលឺ និងស្របតាម
- ធ្វើអោយមានប្រសិទ្ធភាព នៅពេលអតិថិជនបាត់បង់សមត្ថភាពធ្វើការសំរេចចិត្ត ឬផ្តល់សិទ្ធិអោយមនុស្សម្នាក់ទៀត ធ្វើការសំរេចចិត្តជំនួស
- អាចត្រូវបានធ្វើឡើង ឬសុបហោលដោយអតិថិជនតែម្នាក់ប៉ុណ្ណោះមានសេចក្តីណែនាំជាមុនជាច្រើនប្រភេទនៅ រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន រួមមាន
- បណ្តាំរស់នៅ ឬសេចក្តីណែនាំថែទាំសុខភាព
- អំណាចបិតបេររបស់មេធាវីសំរាប់ការថែទាំសុខភាព និងអំណាចរបស់មេធាវី
- ហាមធ្វើប្រពោធកម្ម ( ធ្វើអោយមានដំណើរការឡើងវិញ ) 9 ខណ្ឌប្រែ ការកំណត់លេខសំងាត់
- អំណោយរាងកាយ

**បណ្តាំរស់នៅ**

បណ្តាំរស់នៅគឺជាឯកសារស្របច្បាប់ដែលត្រូវបញ្ជាក់ពីបំណងរបស់អតិថិជនក្នុងការទទួល ឬមិនទទួលយកនីតិវិធីនៃការទ្រទ្រង់ជីវិត ប្រសិនបើគាត់មិនអាចធ្វើការសំរេចចិត្តបាន ។ បណ្តាំរស់នៅត្រូវបានសរសេរជាលាយលក្ខណ៍ អក្សរយ៉ាងជាក់លាក់សំរាប់វេជ្ជបណ្ឌិត និងអ្នកជំនាញការថែទាំសុខភាព ដែលវេជ្ជបណ្ឌិតផ្តល់នូវការត្រួតពិនិត្យ ចំពោះការថែទាំអតិថិជន ។



**អំណាចបិតបេររបស់មេធាវីសំរាប់ការថែរក្សាសុខភាព**

អំណាចបិតបេររបស់មេធាវីសំរាប់ការថែរក្សាសុខភាព បញ្ជាក់អត្តសញ្ញាណមនុស្សម្នាក់ទៀត ( ទូទៅជាសមាជិក គ្រួសារ ឬមិតភក្តិស្និទ្ធស្នាល ) ដើម្បីធ្វើការសំរេចចិត្តខាងវេជ្ជសាស្ត្រជំនួសមនុស្សម្នាក់ទៀត ។ វាអាចមាន ទាំង ការណែនាំវិធីព្យាបាលជាក់លាក់ដែលអ្នកនោះចង់បាន រឺមិនចង់បានទៀតផង ។ ដោយអាស្រ័យលើ ថាតើវា ត្រូវ បានសរសេរយ៉ាងណា អំណាចបិតបេរនៃមេធាវីអាចសកម្ម នៅពេលមនុស្សម្នាក់នោះមិនអាចធ្វើការសំរេចចិត្ត ដោយផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គាត់បាន ឬអាចសកម្ម ( ឬរក្សានៅដដែល ) នៅពេលមនុស្សម្នាក់នោះបាត់បង់ សមត្ថភាព ដើម្បីធ្វើការសំរេចចិត្តលើការថែទាំ សុខភាពរបស់ខ្លួនគាត់ផ្ទាល់ ។

**ជំពូក 2 រមៀន 2**

សិទ្ធិរបស់អតិថិជន

**អំណាចមេធាវី (POA)**

អតិថិជនអាចបញ្ជាក់អត្តសញ្ញាណដោយស្របច្បាប់ចំពោះមនុស្សម្នាក់ទៀតអោយបំពេញកិច្ចជំនួសគាត់ តាមសេចក្តីណែនាំរបស់ពួកគេទៅតាម អំណាចរបស់មេធាវី ។ មិនដូចអំណាចបិតបែររបស់មេធាវីសំរាប់ការ ថែរក្សា សុខភាពដែលបានពិភាក្សាខាងលើនោះទេ អំណាចមេធាវីមិនសកម្មទៀតទេ នៅពេល អតិថិជន ចាត់បង់សមត្ថភាព ។

**ហាមធ្វើប្រពោធិកម្ម (DNR) ឬ បទបញ្ជាត្រូវពេទ្យសំរាប់វិធីព្យាបាលទ្រទ្រង់ជីវិត (POLST)**

DNR គឺជាការស្នើមិនអោយធ្វើអោយដកដង្ហើមតាមបេះដូងនិងសួត ប្រសិនបើបេះដូងអតិថិជនឈប់ដើរ ឬប្រសិនបើ គាត់ឈប់ដកដង្ហើម ។

រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោនកំពុងអនុវត្តការប្រើប្រាស់ទម្រង់បែបបទ POLST ថ្មី ដើម្បីឆ្លើយតបនឹងបំណងប្រាថ្នារបស់មនុស្ស ដែលជាប់ពាក់ព័ន្ធនឹងវិធីព្យាបាលទ្រទ្រង់ជីវិត ដែលបានបញ្ជាក់នៅក្នុងសេចក្តីណែនាំជាមុនមួយចំនួន ។ សូមមើល ពត៌មានលេខ ទំព័រ 216 សំរាប់គំរូនៃទម្រង់បែបបទ ។ ទម្រង់បែបបទ EMS-No CPR ដែលបាន បំពេញ និង ចុះហត្ថលេខាពីមុន នឹងត្រូវបានបន្តទទួលស្គាល់ដដែល ។

**បុគ្គលិកសង្គ្រោះបន្ទាន់ និង សេចក្តីណែនាំជាមុន**

នៅក្នុងហេតុការណ៍សង្គ្រោះបន្ទាន់ អ្នកត្រូវដឹងថាតើអតិថិជនមានសេចក្តីណែនាំជាមុនឬទេ និងថាតើពួកគេស្ថិតនៅ ទីតាំងណា?

ប្រសិនបើអ្នកជាអ្នកផ្តល់ការថែទាំជាបុគ្គល (Individual Provider) **អ្នកត្រូវទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ 911 បើទោះជា អ្នកដឹងថាអតិថិជនមាន បណ្តាំរស់នៅ DNR/No Code ឬ ទម្រង់បែបបទ POLST** ដែលបញ្ជាក់ថាពួកគាត់មិនចង់បាន វិធីព្យាបាលទ្រទ្រង់ជីវិត ក៏ដោយ ។

សូមអ្នកធ្វើអោយប្រាកដថាតើសេចក្តីណែនាំជាមុនរបស់អតិថិជននៅទី កន្លែងណា ដើម្បីអ្នកអាចប្រគល់ វាទៅ អោយអ្នកបច្ចេកទេសវេជ្ជសាស្ត្រសង្គ្រោះបន្ទាន់ (EMTs) នៅពេល ពួកគេមកដល់ ។

ឯកសារនោះត្រូវតែជាច្បាប់ដើម មិនមែនច្បាប់ថតចម្លងទេ ។

\* ប្រសិនបើអតិថិជនកំពុងទទួលសេវាសង្គមប្រយោជន៍ (កន្លែងសង្គ្រោះ) ផែនការសង្គមប្រយោជន៍នៃការថែទាំគ្រួសារបញ្ចូល អ្នកដែលត្រូវទូរស័ព្ទទៅរកនៅក្នុងពេលមានអាសន្ន ។ វាអាចលេខ ៩១១ ឬមិនមែន ។ នេះជាអ្វីដែលត្រូវដឹង និងត្រូវ រៀបចំផែនការជាមុន ។ សូមមើលទំព័រ២១០ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការធ្វើការងារជាមួយ សង្គមប្រយោជន៍ ។

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការនៅក្នុងផ្ទះថែទាំជនចាស់ជរា ឬផ្ទះធំ អាចមានមនុស្ស ម្នាក់ទៀតនៅកន្លែងស្នាក់នៅ របស់អ្នក ដែលត្រូវបានជ្រើសរើស និង បណ្តុះបណ្តាលជាពិសេសដើម្បីដោះស្រាយ គ្រោះអាសន្នខាងវេជ្ជសាស្ត្រ ទាំងឡាយ ។ ស្វែងយល់អំពីគោលការណ៍ដែលអ្នកត្រូវគោរពតាមនៅកន្លែងអ្នក បំពេញ ការងារ ។



**អស់សមត្ថភាពដោយស្របច្បាប់**

មនុស្សម្នាក់អាចជា ឬអាចក្លាយជាអស់សមត្ថភាព និង មិនមានសមត្ថភាពធ្វើការ សំរេចចិត្តខាងការថែទាំ សុខភាព ។ នេះវាអាចជាលទ្ធផលនៃគ្រោះថ្នាក់ដោយ ចៃដន្យ ជំងឺ និង ពិការភាព ។

ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់អស់សមត្ថភាព , សមាជិកគ្រួសារម្នាក់ ( ឬមិត្តភក្តិ កន្លែងថែទាំ ឬប្រធានសំនុំរឿង) អាចដាក់លិខិតប្តឹងទៅតុលាការដើម្បីតែងតាំងអាណាព្យាបាលស្របច្បាប់ម្នាក់ សំរាប់គាត់ ។ បន្ទាប់ពីដំណើរការដ៏ពិស្តារ និងការត្រួតពិនិត្យដ៏ល្អិតល្អន់ឡើងវិញ ចៅក្រមចុះហត្ថលេខាលើ ក្រដាសស្នាម តែងតាំងអាណាព្យាបាលម្នាក់ ។ អាណាព្យាបាលជាអ្នកទទួលបន្ទុកបំពេញកិច្ចជំនួសមុខអោយ សម្មិជន( ដោយគោរព តាមបំណងប្រាថ្នាសំរាប់ការថែទាំ របស់អតិថិជន) និងធ្វើការសំរេចចិត្តដែលឆ្លុះបញ្ចាំងពី តំលៃ និងតម្រូវការរបស់សម្មិជន ។



# កម្មវិធីអំបាត់មែន ថែទាំរយៈពេលវែង



អាណាព្យាបាលម្នាក់ អាចត្រូវបានតែងតាំងដើម្បីមើលខុសត្រូវកិច្ចការដ៏ទៃក្រៅអំពីការសំរេចចិត្តខាងការថែទាំសុខភាព ផងដែរ រួមមានការគ្រប់គ្រងទ្រព្យសម្បត្តិ ប្រាក់ចំណូល និងហិរញ្ញវត្ថុរបស់អតិថិជន ។ ប្រសិនបើអតិថិជនរបស់អ្នកមាន អាណាព្យាបាល អ្នកប្រហែលជាបាច់ត្រូវដឹងអំពីមធ្យោបាយ និងពេលវេលាទាក់ទងគាត់ ។ ការនេះនឹងអាស្រ័យ លើប្រភេទ អាណាព្យាបាលភាពនិង កន្លែងថែទាំដែលអ្នកបំពេញការងារ ។

គោលបំណងរបស់កម្មវិធីអំបាត់មែនថែទាំរយៈពេលវែង រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន គឺដើម្បីការពារអតិថិជន និងលើកកម្ពស់ គុណភាពជីវិតសំរាប់មនុស្សដែលកំពុងរស់ នៅក្នុងអាគារថែទាំ រយៈពេលវែងដែលមានច្បាប់អនុញ្ញាត ។



## អំបាត់មែន

1. តស៊ូមតិដើម្បីសិទ្ធិរបស់អតិថិជននៅក្នុងអាគារថែទាំរយៈពេលវែង
2. ធ្វើការជាមួយអតិថិជន គ្រួសារ និង បុគ្គលិកប្រចាំនៅអាគារ ដើម្បីបំពេញសេចក្តីត្រូវការ និងកង្វល់របស់មនុស្សដែលកំពុងរស់នៅទីនោះ
3. ផ្តល់មធ្យោបាយដើម្បីធ្វើអោយការប្តឹងតវ៉ា និងកង្វល់ទាំងឡាយត្រូវបានដឹងលឺ និងដោះស្រាយ
4. ត្រួតពិនិត្យច្បាប់ បទបញ្ជា និង គោលការណ៍ដែលប៉ះពាល់ដល់អតិថិជន
5. ផ្តល់ការអប់រំសាធារណៈដើម្បីផ្សព្វផ្សាយការយល់ដឹងអោយកាន់តែប្រសើរអំពីការប្រើប្រាស់រថែទាំរយៈពេលវែង

មនុស្សទាំងអស់នេះអាចប្រើប្រាស់កម្មវិធីអំបាត់មែន

- អតិថិជននៅក្នុងផ្ទះថែរក្សាជនចាស់ជរា ផ្ទះធំ ឬ មន្ទីរថែរក្សាមនុស្សចាស់
- ញាតិសន្តាន និង មិត្តភក្តិរបស់អតិថិជន
- រដ្ឋបាល និងបុគ្គលិករបស់ផ្ទះថែរក្សាជនចាស់ជរា ផ្ទះធំ ឬមន្ទីរថែរក្សា មនុស្សចាស់
- ក្រុម ឬបុគ្គលណាមួយដែលមានកង្វល់អំពីសុខុមាលភាពអតិថិជននៅផ្ទះថែរក្សាជនចាស់ជរា ផ្ទះធំ ឬមន្ទីរថែទាំមនុស្សចាស់

សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ឬដើម្បីស្វែងរកការវិបាកយ៉ាងអំបាត់មែនក្នុងតំបន់អ្នក សូមបើកមើលគេហទំព័រ

[www.ltcop.org](http://www.ltcop.org) ឬទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ 1-800-562-6028

## ប្រព័ន្ធការពារនិងគាំទ្រវ៉ាស៊ីនតោន (WPAS)

WPAS គឺជាកម្មវិធីដែលផ្តល់មូលនិធិដោយសហព័ន្ធ ដែលត្រូវបានផ្តល់សិទ្ធិអោយការពារសិទ្ធិមនុស្សដែលមានពិការភាព ។ បេសកកម្មរបស់WPAS គឺដើម្បីជ្រាមច្រៀងជំរុញ សេចក្តីថ្លែងរោគ ភាពស្មើគ្នា និងសិទ្ធិស្វ័យសំរេចរបស់មនុស្សដែលមានពិការភាព ។ ពួកគេផ្តល់សេវាតស៊ូមតិដោយមិនគិតថ្លៃដល់មនុស្សដែលមានពិការភាព

- ព័ត៌មានអំពីសិទ្ធិពិការភាព និង អ្នកបញ្ជាក់
- យុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយបញ្ហាសំរាប់វិបត្តិពិការភាព
- ការអប់រំ និងបណ្តុះបណ្តាលនៅតាមសហគមន៍
- សេវាផ្លូវច្បាប់ផ្សេងៗសំរាប់ការរើសអើងពិការភាព ឬការរំលោភសិទ្ធិ

សូមទាក់ទង WPAS តាមទូរស័ព្ទលេខ 1-800-562-2702 ឬ បើកមើលគេហទំព័រ [www.wpas-rights.org](http://www.wpas-rights.org)

មនុស្សទាំងអស់មានទំនួលខុសត្រូវដូចគ្នាដើម្បីរក្សាជនពេញវ័យដែលងាយរងគ្រោះអោយមានសុវត្ថិភាពគ្រោះថ្នាក់។ ការធ្វើទុក្ខទោសជាអន្តរជាតិដែលជនពេញវ័យម្នាក់ដែលងាយរងគ្រោះ ឬបណ្តាលអោយជនពេញវ័យម្នាក់ដែល ងាយរងគ្រោះមានការភ័យខ្លាចចំពោះការធ្វើទុក្ខទោសចាត់ទុកថាជា **ការធ្វើទុក្ខទោសរឺ រលោប**

**ការធ្វើទុក្ខទោស**



យោងតាមច្បាប់រដ្ឋាភិបាលស្ថាន ជនពេញវ័យដែលងាយរងគ្រោះគឺជាមនុស្ស

- អាយុ 60 ឆ្នាំ ឬលើសនេះ ដែលមិនអាចមើលថែទាំខ្លួនឯងបានដោយសារ ពិការភាព រាងកាយ ផ្លូវចិត្ត និងមុខងារសរីរាង្គ ឬ
- អាយុ 18 ឆ្នាំ ឬ លើសនេះដែល
  - រស់នៅក្នុងផ្ទះថែទាំជនចាស់ជរា ផ្ទះធំ ឬមន្ទីរថែទាំមនុស្សចាស់
  - ទទួលសេវាថែទាំផ្ទាល់ខ្លួននៅផ្ទះរបស់ពួកគេផ្ទាល់ ឬ
  - មានពិការភាពដែលធ្ងន់ធ្ងរទៅ ឬ
  - ដឹកនាំជំនួយផ្ទាល់ខ្លួនដើម្បីផ្តល់ការថែទាំ ដោយខ្លួនឯង ឬ
  - បាត់បង់សមត្ថភាព

មនុស្សពេញវ័យដែលកំពុង ទទួលសេវា ត្រូវគេគិតថា ជាជនដែលងាយនឹងរងគ្រោះ

មិនមានលំនាំតែមួយប៉ុណ្ណោះទេចំពោះប្រការដែលបណ្តាលអោយមានការរំលោភបំពាន ឬ អ្នកដែល អាចទទួលរងគ្រោះ ។ ការរំលោភបំពានកើតឡើងចំពោះបុរស និងស្ត្រី មកពីគ្រប់ពូជពង្ស និង គ្រប់ឋានៈ ក្នុងសង្គម ។ អ្វីដែលយើងដឹងរួមមាន

- ជនល្មើស ជាញឹកញយ ( ទោះបី មិនជានិច្ចកាល ) គឺជាសមាជិកគ្រួសារ ឬប្តីប្រពន្ធ
- ការរំលោភបំពានកើតឡើងទាំងនៅក្នុងផ្ទះផ្ទាល់ខ្លួន ឬកន្លែងថែទាំតាមសហគមន៍
- ជនពេញវ័យដែលងាយរងគ្រោះដែលទន់ខ្សោយ ពិការ ឬអន់ថយខាងផ្លូវចិត្ត

អាចប្រឈមមុខនឹង គ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ជាងគេ



**ក្រុមគ្រួសារ និង ការរំលោភបំពាននៃជនពេញវ័យដែលងាយរងគ្រោះ**

ស្ថានភាពគ្រួសារដែលអាចរួមចំណែកក្នុងការរំលោភបំពាន គឺ

- ប្រវត្តិនៃអំពើហិង្សានៅក្នុងក្រុមគ្រួសារ
- ភាពនៅឆ្ងាយដាច់ពីសង្គមរបស់ជនពេញវ័យដែលងាយរងគ្រោះ
- ការប្រែប្រួលនៅក្នុងស្ថានភាពរស់នៅ និងសម្ព័ន្ធភាព
- ការលូតលាស់ ឬភាពទន់ខ្សោយដែលធ្ងន់ធ្ងរ និង ឬភាពមិនឯករាជ្យ របស់ជនពេញវ័យដែលងាយរងគ្រោះ
- ការដាក់ទម្ងន់បន្ថែមខាងអារម្មណ៍ និង ខាងហិរញ្ញវត្ថុ ( ការថប់អារម្មណ៍ )
- បញ្ហាខាងផ្លូវអារម្មណ៍ ឬខាងចិត្តសាស្ត្រ
- បញ្ហាគ្រឿងញៀន ឬស្រា

**សញ្ញាខ្លះៗនៃការរំលោភបំពាន ដែលអាចកើតមាន**

ក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំ វាជាការសំខាន់ដែលអ្នកយល់ដឹងហើយ ស្វែងរកសញ្ញានៃការធ្វើទុក្ខទោសដែល កើតឡើង ។ វាអាចជា សញ្ញាមួយ រឺក៏ជាសញ្ញាច្រើនដែលធ្វើអោយអ្នកសង្ស័យថា មានរឿងមិនស្រួលកើតឡើង ។ សូមប្រើជំនាញ សង្កេតរបស់អ្នក ហើយប្រុងប្រយ័ត្ន នឹងអ្វីដែលអ្នកមើលឃើញ ហើយលឺ

- សង្កេត ហើយស្តាប់ស្វែងរក
- សញ្ញាណាមួយនៃបញ្ហា
  - អ្វីដែលអតិថិជនរបស់អ្នកបានប្រាប់អ្នក
  - ការរអ៊ូររាមរឿងផ្សេងៗដែលមិនសមហេតុផល
  - រឿងរ៉ាវដែលពុំមានមូលហេតុដែលអាចពន្យល់បាន
  - ការបកស្រាយអំពីរបួស រឺអាកប្បកិរិយា មិនសមហេតុផល

**ជំពូក 2\_មេរៀន 2**

សិទ្ធិរបស់អតិថិជន

ការរំលោភជិះជាន់, គ្រប់  
ទំរង់នៃការរំលោភទាំងអស់,  
គឺជាការឆ្លើយតបដែលមិន  
អាចទទួលយកបានទេ  
ទៅគ្រប់បញ្ហាទាំងអស់

**ទ្រង់ទ្រាយផ្សេងៗនៃការធ្វើទុក្ខទោស**

មានការធ្វើទុក្ខទោសជាច្រើនទ្រង់ទ្រាយផ្សេងៗគ្នាដូចជា:

**ការធ្វើទុក្ខទោសលើរូបរាងកាយ:** ការបង្កការឈឺចាប់ដោយចេតនា ការធ្វើអោយរងទុក្ខ ហើយនិង  
បង្ករបួសដល់ជនពេញវ័យដែលងាយរងគ្រោះ ។

**ការរំលោភផ្លូវចិត្ត** ការមានបំណងបង្កការឈឺចាប់ផ្លូវចិត្ត រឺទុក្ខព្រួយដល់អ្នកដទៃ ។

**ការមិនយកចិត្តទុកដាក់:** នៅពេលដែលអ្នកទទួលខុសត្រូវក្នុងការផ្តល់ការថែទាំ ចំពោះជនពេញវ័យដែល  
ងាយ រង គ្រោះបានបដិសេធ រឺមិនបានផ្តល់អោយនូវ រឺការឈឺចាប់របស់ជនពេញវ័យដែលងាយរងគ្រោះ ។

**ការកេងប្រវ័ញ្ចលុយកាក់:** ការប្រើប្រាស់មិនសមរម្យ រឺខុសច្បាប់ រឺក៏លួចយករបស់របរ ទ្រព្យសម្បត្តិ  
រឺក៏លុយរបស់មនុស្ស វ័យទន់ខ្សោយ ។

**ការបោះបង់ចោល:** នៅពេលអ្នកទទួលខុសត្រូវក្នុងការផ្តល់ ការថែទាំជនពេញវ័យទន់ខ្សោយ  
បោះបង់រឺទុកពួកគាត់ ដោយគ្មានវត្ថុចាំបាច់សំរាប់ជីវិត ។

**ការរំលោភលើរាងកាយ**

គំរូនៃការរំលោភលើរូបរាងកាយ រួមមាន ការទះកំភ្លៀង ក្តិច ខ្ទប់ដង្ហើម ទាត់ធាក់ ការច្រាន ការផ្តល់ថ្នាំមិនត្រឹមត្រូវរឺ  
ការកំរិតលើរូបរាងកាយ ។

**Signs of**



- ស្នាមជា ភ្នែកខ្មៅ ស្នាមឆ្លុត ស្នាមដាច់
- ឆ្អឹងបាក់ ឆ្អឹងប្រេះ
- របួសដែលអត់បានព្យាបាលជាច្រើនដំណាក់កាលនៃការព្យាបាល
- របួសដែលមិនអាចពន្យល់បាន
- វែនតា រឺដងវែនតាបាក់បែក
- ការផ្លាស់ប្តូរនូវអាកប្បកិរិយាភ្លាមៗ រឺក៏ការដុតខ្លួនពីសកម្មភាពធម្មតាៗ
- សញ្ញានៃការកំរិតលើរូបរាងកាយ ( ជាស្នាមសាច់ សញ្ញាលើដៃ ស្នាមខ្សែ)
- ជនពេញវ័យដែលងាយរងគ្រោះមិនខ្លាចនឹងរបួស
- ជនពេញវ័យដែលងាយរងគ្រោះស្នាក់នៅក្នុងការទៅជួយគ្រូពេទ្យ រឺក៏ប្តូរគ្រូពេទ្យជាញឹកញាប់
- ជនពេញវ័យដែលងាយរងគ្រោះរាយការណ៍ថាត្រូវបានគេធ្វើអោយមានរបួស ។

## ការរំលោភផ្លូវភេទ

គំរូនានានៃការរំលោភផ្លូវភេទរួមមាន ការប៉ះពាល់ដោយបង្ខំ ការរំលោភ ការរួមភេទតាមទ្វារធំ ការបង្ខំអោយអាក្រាត ការថតរូបភាពផ្លូវភេទច្បាស់ៗ រឺការយាយីផ្លូវភេទ

### Signs of



- ស្នាមជាំជុំវិញសុដន និងតំបន់ទ្វារមាស
- ជំងឺទាក់ទងនឹងផ្លូវភេទ ដូចជាការហូរឈាមតាមទ្វារមាស រឺតាមទ្វារធំ
- មានការលំបាកក្នុងការដើរ រឺអង្គុយ
- ខោអាវក្នុងមានស្នាមរំហែក ស្នាមប្រលាក់រឺស្នាមឈាម
- ជនពេញវ័យដែលងាយរងគ្រោះបដិសេធមិនទៅដូតទឹក
- ជនពេញវ័យដែលងាយរងគ្រោះរាយការណ៍ថាត្រូវបានគេរំលោភផ្លូវភេទ

## ការរំលោភផ្លូវចិត្ត

គំរូនានានៃការរំលោភផ្លូវចិត្ត រួមមាន ការគំរាមគំហែង ការចំអក ការយាយី ការស្រែកគំហកដាក់ ការធ្វើអោយអាយ៉ាស់ ការជេរប្រមាថ ការធ្វើអោយខឹង ការធ្វើអោយជនពេញវ័យដែលងាយរងគ្រោះនៅដាច់ឆ្ងាយពីក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ រឺសកម្មភាពធម្មតា។

### Signs of



- ពិបាកចិត្ត ភ័យរន្ធត់ រឺសតិអារម្មណ៍ព្រួយបារម្ភ
- អាកប្បកិរិយាមិនធម្មតា ( ការជញ្ជាក់ដៃ ខាំក្រចក និងញ័រញាក់ )
- ការដកខ្លួនចេញ រឺភ័យខ្លាចខ្លាំង
- ភ័យខ្លាចមួយចំនួន
- ការបាក់ទឹកចិត្ត រឺសុបិន្តអាក្រក់
- ជនពេញវ័យទន់ខ្សោយ ដែលងាយរងគ្រោះរាយការណ៍ថាត្រូវបានគេរំលោភផ្លូវចិត្ត

## ការព្រងើយកន្តើយ

គំរូនានានៃការបោះបង់ចោលរួមមាន ការមិនផ្តល់អោយនូវវត្ថុដែលចាំបាច់ដូចជា អាហារ ទឹក សំលៀកបំពាក់ កន្លែង សុវត្ថភាពរស់នៅ ថ្នាំពេទ្យ រឺការថែរក្សាសុខភាព ។

### Signs of



- ការមិនបានព្យាបាលរបួស សុខភាព និងបញ្ហាមាត់ធ្មេញ
- ជនពេញវ័យទន់ខ្សោយមិនមានប្រភេទសំលៀកបំពាក់ត្រឹមត្រូវសំរាប់រដូវនីមួយៗ
- ខ្វះអាហារ
- លក្ខខណ្ឌរស់នៅគ្មានសុវត្ថភាព អត់អនាម័យ និងមានគ្រោះថ្នាក់ ( ដូចជា អត់គ្រឿងកំដៅ រឺអត់ទឹកម៉ាស៊ីន )
- ការយាយីដោយសត្វពាហនៈ និងសត្វល្អិត
- អត់មានថ្នាំនៅក្នុងដប រឺដបថ្នាំអត់មានសញ្ញាត្រឹមត្រូវ រឺក៏វេជ្ជបញ្ជាផុតកំនត់
- រឺនេតា ធ្មេញដាក់ រឺក៏ឧបករណ៍ជំនួយផ្សេងៗទៀតបាត់បង់
- មិនបានព្យាបាលការឈឺចាប់ដោយសារសំពោធន
- គ្រែដេក និងសំលៀកបំពាក់ប្រលាក់ដឹកខ្ទក់
- ជនពេញវ័យទន់ខ្សោយ មានភាពកខ្វក់ រឺក៏ផ្ទុកនិទឹកនោម រឺក៏លាមក
- ជនពេញវ័យទន់ខ្សោយរាយការណ៍ថាត្រូវបានគេព្រងើយ ។

## ការកេងប្រវ័ញ្ចហិរញ្ញវត្ថុ

គំរូនានានៃការកេងប្រវ័ញ្ចលុយកាក់រួមមាន ការដកលុយពីគណនីរបស់នរណាម្នាក់ដោយខុសច្បាប់ ដោយក្លែងបន្លំ មូលប្បទាន វិល្លចរបស់របរពិផ្ទះគេ ។

### Signs of



- ដាក់ឈ្មោះបន្ថែមលើកាតចុះអត្តលេខរបស់ធនាគារ
- ដកលុយចេញពីម៉ាស៊ីនដកលុយដោយគ្មានការអនុញ្ញាតិ
- ការបាត់មូលប្បទាន
- ការផ្លាស់ប្តូរបណ្តាំមរតកភ្លាមៗ រឺក៏ឯកសារប្រាក់កាកដទៃទៀត ។
- ការប្រើប្រាស់ វិយកទ្រព្យសម្បត្តិ រឺកម្មសិទ្ធិនានារបស់ជនពេញវ័យ ដែលងាយរងគ្រោះដោយ គ្មានការ អនុញ្ញាតិ
- ការមិនបង់នូវវិក័យប័ត្រ
- ការបន្តទិញឥវ៉ាន់ ដោយប្រើប្រាស់ល្បិច ការបន្តាចរឺក៏ធ្វើការអះអាង ដោយបន្លឺសន្ទុកការពិត ដើម្បីធ្វើអោយជនពេញវ័យទន់ខ្សោយធ្វើរលួយអោយ ។
- ការផ្ទេរទ្រព្យសម្បត្តិដែលពុំអាចពន្យល់បាន ទៅអោយអ្នកដទៃ ( ដូចជា ភាគហ៊ុន ប័ណ្ណភាគហ៊ុន កុងត្រា រឺប័ណ្ណម្ចាស់ កម្មសិទ្ធិ )
- ការបង្ហាញខ្លួនធ្វើជាបងប្អូន សាច់ញាតិដែលពុំមានទំនាក់ទំនងពិតមុនមក អះអាងទាមទារលុយ និងកម្មសិទ្ធិ ។
- ជនពេញវ័យទន់ខ្សោយរាយការណ៍ថាត្រូវបានគេកេងប្រវ័ញ្ច

## ការបោះបង់ចោល

គំរូនានានៃការបោះបង់ចោលរួមមាន ការទុកជនពេញវ័យទន់ខ្សោយចោលនៅកន្លែងសាធារណៈ ការទុកជនពេញវ័យទន់ ខ្សោយអោយនៅផ្ទះ ដោយពុំមានមធ្យោបាយទទួលយកនូវវត្ថុចាំបាច់សំរាប់ជីវិតបាន រឺក៏អ្នកថែរក្សាដែលកំពុងបំរើការ ងារនៅផ្ទះរបស់អតិថិជន ឈប់ដោយគ្មានដំណឹង ។

### Signs of



- ជនពេញវ័យទន់ខ្សោយត្រូវបានទុកចោលនៅកន្លែងសាធារណៈដោយគ្មានមធ្យោបាយមើលថែរក្សា ខ្លួនឯង បាន ។
- ជនពេញវ័យទន់ខ្សោយត្រូវបានទុកចោលនៅផ្ទះម្នាក់ឯង រឺមិនអាចថែរក្សាខ្លួនឯងអោយមានសុវត្ថិភាព ។
- អ្នកថែរក្សាមិនបានបង្ហាញខ្លួនដើម្បីផ្តល់នូវការថែរក្សាដែលត្រូវការដោយធ្វើអោយមានស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ដល់ជន រងគ្រោះ ។
- អ្នកថែរក្សាឈប់ពីការងារដោយពុំបានប្រាប់ដំណឹងដល់ប្រធានសំនុំរឿង អ្នកគ្រប់គ្រង ជនពេញវ័យ ទន់ ខ្សោយ រឺក៏អ្នក ដែលស្គាល់ជនពេញវ័យទន់ខ្សោយ ។
- ជនពេញវ័យដែលងាយរងគ្រោះរាយការណ៍ថាត្រូវបានគេបោះបង់ចោល

អ្នកថែរក្សា គឺក្នុងចំណោមក្រុមមនុស្សដែលច្បាប់រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន Washington State Law (RCW 74.34) បានចុះបញ្ជី ថាជាអ្នក រាយការណ៍ស្របច្បាប់អំពី ការធ្វើទុក្ខទោសដែលគួរអោយសង្ស័យ ។ បញ្ជីឈ្មោះក្រុមមនុស្សនោះរួមមាន៖

- ក្រុមអ្នកជំនាញវិជ្ជាជីវៈខាងថែរក្សាសុខភាព និងក្រុមជំនាញវិជ្ជាជីវៈដទៃទៀត
- អ្នកផ្តល់ការថែរក្សាផ្ទាល់
- បុគ្គលិក រឹសមាជិករបស់
  - ផ្ទះថែទាំធំ
  - ផ្ទះថែទាំជនជរាពិការ
  - មន្ទីរព្យាបាលរោគ
  - ទីភ្នាក់ងារថែរក្សា

**ការរាយការណ៍ជាក់ហិត**



ក្នុងនាមជាអ្នកថែរក្សា **ច្បាប់តម្រូវអោយអ្នករាយការណ៍ភ្លាមៗទៅកាន់ DSHS បើសិនជាអ្នកមាន**

**ហេតុផលធៀបជាក់ថា** ជនពេញវ័យដែលងាយនឹងរងគ្រោះកំពុងតែមានគ្រោះថ្នាក់ ។ ការទទួលខុសត្រូវ របស់អ្នក ជាអ្នករាយការណ៍កំហិត បន្តមិន ថា អ្នកនៅកន្លែងធ្វើការអត់ ( គឺ២៤ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយ៧ថ្ងៃក្នុងមួយ សប្តាហ៍) ហើយការទទួល ខុសត្រូវ នេះរួមមាន **រាល់ជនពេញវ័យទន់ខ្សោយផងដែរ មិនមែនត្រឹមតែអតិថិជន របស់អ្នកទេ ។**



បើសិនអ្នកសង្ស័យថាមាន ការវាយតប់លើរូបរាងកាយ វិខាងផ្លូវភេទ អ្នកត្រូវតែរាយការណ៍ ទៅកាន់អ្នកអនុវត្តន៍ ច្បាប់ ។ បើសិនជាអ្នកគិតថាជនពេញវ័យទន់ខ្សោយប្រហែលជាកំពុងមានគ្រោះថ្នាក់ វិញត្រូវការការជួយជាបន្ទាន់ សូមទូរសព្ទទៅកាន់លេខ **911 បន្ទាប់មករាយការណ៍ទៅ DSHS ។**

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកថែរក្សាចាត់ទុកតួនាទីជាអ្នករាយការណ៍ជាបញ្ហាចម្បង ។ ដោយសាររាល់ករណីនៃ ការធ្វើទុក្ខទោសបានគេរាយការណ៍ នោះស្ថិតិជាតិបានបង្ហាញថាមានករណីប្រហែលជាបួនមិនបានគេរាយការណ៍ ។ នេះ បង្ហាញថា ជនពេញវ័យទន់ខ្សោយភាគច្រើនកំពុងត្រូវគេធ្វើបាប ហើយបន្តទទួលរងគ្រោះនូវការធ្វើបាបជាច្រើន ដោយ គ្មានមធ្យោបាយក្នុងការទទួលយកការជួយ ។

**អ្នកមិនអាចអោយអ្វីមួយមកបញ្ឈប់អ្នកកុំអោយធ្វើការរាយការណ៍នោះទេ ។** បើសិនជាអ្នក មិនរាយការណ៍, អ្នកកំពុងតែលើសច្បាប់ ហើយ នឹង កំពុងតែធ្វើអោយជីវិតមនុស្សម្នាក់មានគ្រោះថ្នាក់បន្ត នូវការរងទុក្ខ បើសិនជាគាត់កំពុងតែទទួលគ្រោះថ្នាក់ ។

**បើអ្នកសង្ស័យពីការ ធ្វើទុក្ខទោស, រាយការណ៍ភ្លាម**

**ការទូរសព្ទ មករាយការណ៍**

- អ្នកមិនបាច់ត្រូវការនូវការអនុញ្ញាតពីអ្នកណាមួយដើម្បីធ្វើការរាយការណ៍ រួមទាំង អតិថិជនរបស់អ្នក រឺក៏អ្នកត្រួតត្រា របស់អ្នក) ។
- អ្នកមិនបាច់ត្រូវការភស្តុតាងអ្វីឡើយ ដើម្បីធ្វើការរាយការណ៍
- បើអ្នករាយការណ៍ដោយចិត្តស្មោះ ហើយរឿងដែលអ្នករាយការណ៍បែរជាមិនពិត ថាមានការធ្វើទុក្ខទោស អ្នកនឹងមិន ត្រូវគេបន្ទោស រឺបង្កអោយមានបញ្ហាទេ ។
- ឈ្មោះរបស់អ្នកនឹងត្រូវគេរក្សាទុកដោយសំងាត់ (លុះត្រាតែមានការចាត់តាំងស្របច្បាប់ ហើយអ្នកអនុញ្ញាតអោយ ផ្សព្វផ្សាយ) ។
- ឈ្មោះរបស់អ្នកនឹងមិនត្រូវគេប្រាប់ទៅអោយអតិថិជនឡើយ



**ជំពូក 2-របៀបទី 2**

សិទ្ធិរបស់អតិថិជន

មានពីរផ្នែកនៅក្នុង DSHS ដែលទទួលខុសត្រូវក្នុងការទទួលនូវការរាយការណ៍នៃការធ្វើទុក្ខទោសដែលគួរអោយ សង្ស័យ មកលើជនពេញវ័យទន់ខ្សោយ ។ យើងមាន APS សេវាការពារជនពេញវ័យទន់ខ្សោយ ហើយនិង CRU ផ្នែកដោះស្រាយ នូវរឿងបណ្តឹងតវ៉ា ។

**ទូរស័ព្ទមកកាន់សេវាការពារជនពេញវ័យ (APS: Adult Protective Services)**

- បើសិនអ្នកមានមូលហេតុក្នុងការជឿថា ជនពេញវ័យទន់ខ្សោយដែលកំពុងរស់នៅផ្ទះរបស់គេនេះ កំពុងត្រូវបានធ្វើ ទុក្ខទោស ។

**ទូរស័ព្ទមកកាន់ក្រុមដោះស្រាយជំលោះ (CRU: Complaint Resolution Unit)**

- បើសិនអ្នកមានមូលហេតុក្នុងការជឿថា ជនពេញវ័យទន់ខ្សោយដែលកំពុងរស់នៅផ្ទះថែទាំជនជំងឺ ផ្ទះថែទាំ (រួមទាំងការរស់នៅដោយមានគេជួយ) រឺក៏មន្ទីរព្យាបាលរោគរបស់មនុស្សពេញវ័យទន់ខ្សោយ ត្រូវកំពុងបាន គេធ្វើទុក្ខទោស ។

APS NUMBERS

## ADULT PROTECTIVE SERVICES (APS) NUMBERS

<p><b>Region 1</b> <b>1-800-459-0421</b> Spokane, Grant, Okanogan, Adams, Chelan, Douglas, Lincoln, Ferry, Stevens, Whitman, and Pend Oreille</p> <p><b>Region 2</b> <b>1-877-389-3013</b> Yakima, Kittitas, Benton, Franklin, Walla Walla, Columbia, Garfield, and Asotin</p> <p><b>Region 3</b> <b>1-800-487-0416</b> Snohomish, Skagit, Island, San Juan, and Whatcom</p>	<p><b>Region 4</b> <b>206-341-7660</b> King</p> <p><b>Region 5</b> <b>253-476-7212</b> Pierce <b>360-473-2192</b> Kitsap</p> <p><b>Region 6</b> <b>1-877-734-6277</b> Thurston, Mason, Lewis, Clallam, Jefferson, Grays Harbor, Pacific, Wahkiakum, Cowlitz, Skamania, Klickitat, and Clark</p>
--	---

CRU NUMBER

## COMPLAINT RESOLUTION UNIT (CRU) NUMBER STATEWIDE

1-800-562-6078

នៅពេលដែលអ្នករាយការណ៍ អ្នកនឹងត្រូវសូមអោយប្រាប់នូវអ្វីដែលអ្នកដឹង

- ឈ្មោះ អាស័យដ្ឋាន ហើយអាយុរបស់ជនដែលអ្នកសង្ស័យថា កំពុងត្រូវបានគេធ្វើបាប
- អ្វីៗដែលអ្នកគិតថាកំពុងកើតឡើង ពេលវេលាដែលកើតឡើង ហើយប្រសិនបើមាននោះវានៅតែបន្តជាបញ្ហាទៀត
- ជនណាដែលអ្នកគិតថាកំពុងតែធ្វើបាបគេនោះ
- ឈ្មោះរបស់ជនណាមួយដែលអាចជាមានព័ត៌មានទាក់ទងនឹងស្ថានការណ៍នោះ
- ឈ្មោះរបស់អ្នក អាស័យដ្ឋាន ហើយនឹងពេលដែលល្អបំផុតក្នុងការទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងអ្នក ដូច្នោះយើងនឹងអាចទាក់ ទងអ្នកដើម្បីសួរសំណួរខ្លះៗ ។

### ការមិនយកចិត្តទុកដាក់នឹងខ្លួនឯង

អតិថិជនប្រហែលជាបដិសេធ រឺមិនបានថែរក្សាសុខភាពខ្លួនឯង ជាសុខភាព និងសុវត្ថភាពខ្លួនឯង ។ ការមិនយកចិត្តទុកដាក់នឹងខ្លួនឯងជាញឹកញយៗ កើតឡើងដោយសារតែ សុខភាពរបស់ជនពេញវ័យដែលងាយរងគ្រោះធ្លាក់ចុះ ភាពឯកា ការបាក់ទឹកចិត្ត និងការថយចុះនូវការយល់ដឹងមួយចំនួន និងការពឹងផ្អែកទៅលើថ្នាំញៀន និងជាតិស្រវឹង ។

ទោះបីជាអ្នកថែរក្សាមិនមែនជាអ្នករាយការណ៍ស្របច្បាប់នៃការមិនយកចិត្តទុកដាក់នឹងខ្លួនឯងក៏ដោយ អ្នកថែ រក្សាត្រូវបានលើកទឹកចិត្តអោយ:

- យល់ដឹងពីបញ្ហានេះ ហើយប្រុងប្រយ័ត្ន និងសញ្ញានៃការមិនយកចិត្តទុកដាក់នឹងខ្លួនឯង
- រក្សាទុកអ្នកដឹកនាំក្នុងការថែរក្សារបស់អ្នកអោយបានត្រឹមត្រូវដោយប្រាប់ពួកគេអោយដឹងនូវការព្រួយបារម្ភរបស់ អ្នក
- ទូរសព្ទទៅរាយការណ៍ បើអ្នកសង្ស័យថាជនពេញវ័យទន់ខ្សោយកំពុងតែមិនយកចិត្តទុកដាក់នឹងខ្លួនឯង ។

### រោគសញ្ញានៃ



### ការមិនយកចិត្តទុកដាក់នឹងខ្លួនឯង

- មិនមានទឹក និងអាហារគ្រប់គ្រាន់
- ស្ថានភាពរស់នៅ គ្មានអនាម័យ គ្មានសុវត្ថភាព និងមានគ្រោះថ្នាក់
- សំលៀកបំពាក់មិនសមរម្យ និងមិនគ្រប់គ្រាន់
- ការព្យាបាលមិនគ្រប់គ្រាន់ មិនប្រើប្រាស់ថ្នាំត្រឹមត្រូវតាមវេជ្ជបញ្ជា

### ការជួយមនុស្សពេញវ័យទន់ខ្សោយដែលមិនយកចិត្តទុកដាក់នឹងខ្លួនឯង

បើសាកសម សូមជួយជនពេញវ័យទន់ខ្សោយអោយ:

- ដោះស្រាយនូវអ្វីដែលកំពុងតែកើតឡើង ហើយដោះស្រាយមូលហេតុ
- ធ្វើការណាត់ និងរក្សាការណាត់ជួបដើម្បីធ្វើការព្យាបាលជំងឺ
- ចូលរួមក្នុងការងារពីមុនៗ
- នាំនូវសមាជិកគ្រួសារ រឺអ្នករិដ្ឋាជិវៈ (ដូចជា ប្រធានសំនុំរឿង) អោយចូលរួម

រាល់ទំរង់នៃការធ្វើទុក្ខទោស គឺជាសញ្ញាយ៉ាងច្បាស់ថា មនុស្សដែលទាក់ទង ត្រូវការជំនួយជាបន្ទាន់ ។

# កំរិត



RCW 70.129.120

ចែងថា អតិថិជនមានសិទ្ធិ ក្នុងការមិនជាប់កំរិតរាងកាយ និង/ឬ ជាតិគីមី នៅក្នុងផ្ទះធំ ឬ ផ្ទះថែទាំជនចាស់ជរា

សំរាប់វិន័យពិតប្រាកដអំពី កំរិតនៅក្នុងផ្ទះថែទាំជនចាស់ ជរា, មើល WAC 388-76-605.

## ជំពូក 2 មេរៀន 2 សិទ្ធិរបស់អតិថិជន

ជនគ្រប់រូបមាន សិទ្ធិមនុស្ស និងសិទ្ធិស្រប ច្បាប់ក្នុងការរស់នៅដោយគ្មានការកំរិត ។

ក្នុងនាមជាអ្នកថែរក្សា អ្នកត្រូវតែដឹងនូវរឿង បីប្រការដែលទាក់ទងនឹងការកំរិត:

1. ប្រភេទនៃការកំរិតដែលធ្លាប់គេប្រើពីមុនមក ។
2. គ្រោះថ្នាក់ដែលទាក់ទងនឹងការប្រើប្រាស់ការកំរិត
3. ជំរើសដ៏មានសុវត្ថភាពដើម្បីប្រើជាមួយអតិថិជនជំនួសការប្រើការកំរិត ។

មានការកំរិត បីប្រភេទដែលធ្លាប់បានប្រើពីមុន:

- **ការកំរិតផ្នែករូបរាងកាយ-** ការប្រើនូវវត្ថុផ្សេងៗ ដើម្បីទប់ស្កាត់ រឺកំរិតនូវការធ្វើចលនា រឺការប្រើប្រាស់រូបរាងកាយ
- **ការកំរិតដោយប្រើថ្នាំ -** ការប្រើថ្នាំដែលមិនទាក់ទងនឹងការព្យាបាលជំងឺដើម្បីទប់ស្កាត់អារម្មណ៍សភាព ផ្លូវចិត្ត រឺ អាកប្បកិរិយាផ្សេងៗ រឺក៏
- **ការកំរិតបរិស្ថានរស់នៅ** ការចាក់សោររប្លង់ រឺប្រើរនាំងដើម្បីឃុំឃាំងជនណាមួយនៅក្នុងមួយកន្លែង

គំរូនានានៃ**ការកំរិតផ្នែករូបរាងកាយ** រួមមាន:

- ការប្រើខ្សែ ខ្សែក្រវ៉ាត់ រឺអាវកាកដើម្បីទុកអតិថិជនមិនអោយចេញពីគ្រែ រឺកៅអី
- ការប្រើសំលៀកបំពាក់ដែលអតិថិជនមិនអាចដោះចេញបានដោយខ្លួនឯង ដូចជា អាវពាក់ដែលមាន ឡើវនៅខាងក្រោយ ដើម្បីការពារកុំអោយអតិថិជនដោយចេញបាន
- ការប្រើប្រាស់កៅអីដេក សាឡុង រឺគ្រែដែលអតិថិជនមិនអាចចេញបាន
- ការប្រើរនាំងឃាំងគ្រែ ដែលអតិថិជនមិនអាចដាក់ចុះដោយខ្លួនឯងបាន
- ការដាក់ខ្សែក្រវ៉ាត់ជាប់នឹងកៅអីកង់មិនអោយធ្វើដំណើរបានឆ្ងាយ ។

**ការកំរិតផ្នែករូបរាងកាយដទៃទៀត** រួមមាន

- ចាប់ដៃជនណាមួយអោយដាក់ចុះដោយប្រឆាំងនឹងឆន្ទះរបស់ជននោះ
- ចាប់អោបជនណាមួយដើម្បីកំរិតនូវការធ្វើចលនារបស់ជននោះ
- ចាប់ជើង រឺដៃរបស់ជនណាមួយដើម្បីរារាំងមិនអោយចុះចេញពីលើគ្រែបាន ។

គំរូនានានៃ**ការកំរិតដោយការប្រើប្រាស់ថ្នាំ**

- ថ្នាំណា រឺសារធាតុណាក៏ដោយ ( ទោះជាចេញវេជ្ជបញ្ជាដោយវេជ្ជបណ្ឌិតក៏ដោយ) ដែលអាចជាការកំរិត ដោយប្រើប្រាស់ថ្នាំ ដែរ បើសិនជាថ្នាំទាំងនេះត្រូវបានអោយ
- នៅពេលដែលគ្មានភោគសញ្ញា រឺការបង្ហាញអោយប្រើថ្នាំនោះទេ
- ច្រើនជាងចំនួនត្រូវការច្រើនពេក
- ដើម្បីភាពងាយស្រួលរបស់បុគ្គលិក
- ដោយគ្មានការត្រួតពិនិត្យគ្រប់គ្រាន់ និងត្រឹមត្រូវ



គំរូនានានៃ**ការកំរិតបរិស្ថានរស់នៅ**

- ការចាក់សោរឃុំជនណាមួយនៅក្នុងបន្ទប់
- ការទុកអោយនៅក្នុងបន្ទប់ដាច់ឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ



### តើរឿងទាំងនេះក្លាយជាការកំរិតនៅពេលណាដែរ?

ថាតើរឿងនេះ ជាការកំរិតអត់គឺស្ថិតនៅលើគោលបំណងនៃរបៀបដែលរឿងនេះ ត្រូវបានគេប្រើប្រាស់ រឺធ្វើ ឡើង ។ ជាឧទាហរណ៍ អ្នកមានអតិថិជនម្នាក់ដៃចូលចិត្ត អង្គុយ នៅលើកៅអីទំនេរខ្លួនរបស់គាត់ ប៉ុន្តែគាត់មិនអាចក្រោក ចេញពីកៅអីនោះ ដោយគ្មានគេជួយ ។

កៅអីនោះនឹងមិនត្រូវ គេចាត់ទុកជាឧបករណ៍កំរិតទេ បើសិនជាអតិថិជននេះត្រូវ បានគេត្រួតពិនិត្យយ៉ាងល្អិតល្អន់ នៅពេលដែលគាត់កំពុងតែអង្គុយលើ កៅអីនោះហើយ អ្នកថែរក្សាត្រូវមេចាំជួយគាត់នៅពេលដែលគាត់ចង់ក្រោក ចេញ ។

កៅអីនេះអាចចាត់ទុកជាការកំរិត បើអតិថិជនត្រូវបានទុកនៅក្នុងកៅអី ដើម្បីអោយអ្នកថែទាំមានការ ងាយស្រួល, ដោយមិនបានត្រួតពិនិត្យមើល, ហើយអតិថិជនមិនអាចក្រោកចេញពីកៅអីនោះបានពេលគាត់ចង់ ។

### គ្រោះថ្នាក់ដែលទាក់ទងនឹងការកំរិត

មូលហេតុដូចគ្នាជាច្រើនដែលផ្តល់ពេលមុនៗអំពីការប្រើប្រាស់ការកំរិត គឺដើម្បីការពារការរងរបួស រឺក៏ គ្រប់គ្រងនូវ សកម្មភាពនានាដែលអាចបង្កអោយមានគ្រោះថ្នាក់កើតឡើង ។ ការពិតដែលទាក់ទងនឹងការ កំរិតគឺ ដើម្បីការពារការរងរបួស រឺក៏គ្រប់គ្រងនូវសកម្មភាពនានាដែលអាចបង្កអោយមានគ្រោះថ្នាក់ កើតឡើង ។ ការពិតដែលទាក់ទងនឹងការកំរិត គឺថាការកំរិតមិនបាន:

- បន្ថយនូវការដួល រឺការពារការរងរបួសឡើយ
- ធ្វើអោយអតិថិជនមានអារម្មណ៍សុខ រឺត្រូវបានគេការពារឡើយ
- ការពារនូវពាក្យបណ្តឹង រឺការប្រព្រឹត្តខុសឡើយ
- រឺក៏ ធ្វើអោយការថែរក្សាមានប្រសិទ្ធភាព ហើយគ្មានការព្រួយបារម្ភសំរាប់បុគ្គលិក ។

គ្រោះថ្នាក់នៃការប្រើប្រាស់កំរិត ធំជាងការប្តឹងអំពីការមិនគាំទ្រពីសុវត្ថិភាព

### គ្រោះថ្នាក់ដល់រូបរាងកាយ នៃការប្រើប្រាស់ការកំរិតលើរូបរាងកាយរួមមាន:

- ការកើនឡើងនូវអាយុវ័យ និងការទប់លាមកដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ
- ការចុកចាប់ដោយសារសំពាធ ហើយគ្រោះថ្នាក់ដទៃៗទៀតដែលធ្វើអោយអ្នកជំងឺមិនអាចកំរិតធ្វើ ចលនា បាន ។
- ការរងរបួស រឺក៏ការស្លាប់ដែលអាចកើតមានដែលបង្កដោយអតិថិជនព្យាយាម រើបំរះចេញពីការកំរិតនេះ

### គ្រោះថ្នាក់ដល់សតិអារម្មណ៍ ដោយសារការប្រើប្រាស់ការកំរិតផ្នែករូបរាងកាយរួមមាន:

- ការកើនឡើងនូវអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹម ភ័យខ្លាច ការបាក់ទឹកចិត្ត កំហឹង ហើយ ភាពអាម៉ាស់ ។
- ការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថ ការប្រែប្រួលអារម្មណ៍
- ការកាត់បន្ថយទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គម ការបាត់បង់ឯករាជ្យភាព

### គ្រោះថ្នាក់ពាក់ព័ន្ធនឹងកំរិតជាតិធម៌ អាចមាន:

- ការកើនឡើងនៃការរំជួលចិត្ត នឹងការភាន់ច្រឡំ
- ការងងុយដេកខ្លាំង ( អស់កំលាំង និងរងាប់រងើត្រប់ពេល)
- ផឹងធោង ការកើនឡើងនៃគ្រោះថ្នាក់ដោយដួល និងការបាក់អ្នងត្រគាក

### មិនត្រូវប្រើកំរិតទេ

**ជំរើសដទៃទៀតក្រៅពីការកំរិត**

ការកំរិតទាំងឡាយ មិនមែនជាចំណើយតែមួយគត់នោះទេ ។ វិធីសាស្ត្រមួយចំនួនដែលត្រូវស្រាវជ្រាវនេះ អាចផ្តល់នូវប្រសិទ្ធភាពដូចគ្នា ព្រមទាំងមិនបណ្តាលអោយមានគ្រោះថ្នាក់ទាក់ទងទៅនឹងការប្រើប្រាស់កំរិត ទៀតផង ។ ការគិត ណា មួយក៏ដោយ ក្នុងគោលបំណងទប់ស្កាត់អតិថិជនត្រូវតែជំនួសដោយការជំរុញអោយ មានការស៊ើបអង្កេត និងយល់អំពី អ្វីដែលបណ្តាលអោយមានឥរិយាបថ រឹបញ្ជាបែបនេះ ។ ដូច្នោះ យុទ្ធសាស្ត្រ ថែទាំគួរតែមានរួចជាស្រេច ដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងតំរូវការរៀងៗខ្លួនរបស់អតិថិជនដោយមិនចាំបាច់ប្រើកំរិត

ឧទាហរណ៍មួយចំនួនដែលទាក់ទងទៅនឹងជំរើសផ្សេងៗក្រៅពីកំរិតមានដូចខាងក្រោម ។ នៅក្នុងកាលៈទេសៈ មួយ ចំនួន អ្នកគួរតែជជែកជែកព្រឹកជាមួយសាស្ត្រចារ្យដែលមានជំនាញក្នុងការរៀបចំកម្មវិធី ដើម្បីជួយដោះស្រាយ ឥរិយាបថជាក់លាក់ ណាមួយ រឺ/និង ការព្រួយបារម្ភណ៍ទាក់ទងនឹងសុវត្ថិភាពដែលអាចមើលឃើញ ឧទាហរណ៍នៃជំរើសទាក់ទងនឹងរាងកាយរួមមាន៖

- ការស្ទាបស្ទង់ការឈឺចាប់ និងការប្រើថ្នាំសមរម្យដើម្បីកាត់បន្ថយការឈឺចាប់
- ម៉ាស្សាដើម្បីធ្វើអោយមនុស្សដែលរំជួលចិត្តមានចិត្តស្ងប់ឡើងវិញ
- ការប្រើរទេះរុញដែលដំណើរការល្អ ហើយមានទំហំសមស្រប



ឧទាហរណ៍នៃសកម្មភាពមួយចំនួនរួមមាន៖

- ទំលាប់ប្រថាំថ្ងៃដែលឆ្លងកាត់ការរៀបចំ
- ដើរលំហែ នៅក្នុងតំបន់មានសុវត្ថិភាព ដូចជា ទីធ្លាប៉ុំព័ន្ធដោយរបបង
- លំហាត់ប្រាណដែលឆ្លងកាត់ការរៀបចំ
- ការពឹងផ្អែកយ៉ាងខ្លាំងទៅលើក្រុមគ្រួសារ រឺមិត្តភក្តិដើម្បីអោយមានការឃ្នាំមើលផ្ទាល់
- ការប្រើបន្ទះក្តារដែលត្រូវនឹងភ្នែករបស់អតិថិជន
- តន្ត្រី
- ការអាន

ឧទាហរណ៍នៃការផ្លាស់ប្តូរវិស្វកម្មរួមមាន

- កណ្តឹងទ្វារ
- ខ្សែដៃរោទី
- កៅអី រោទី
- សញ្ញាផ្សេងៗ ខ្សែរបាំងពណ៌លឿង
- របាំងអាចមើលឃើញ ដូចជារុក្ខជាតិធំៗ (ដែលទោះបីជាមិនបាំងច្រកចេញ រឺចូលក៏ដោយ ក៏ជួនកាលអាច បណ្តាលអោយការបារម្ភពីសុវត្ថិភាព)
- កណ្តឹងនៅច្រកចេញ
- ការបង្កើន រឺបន្ថយពន្លឺដែលចាំបាច់សំរាប់អតិថិជន
- កាត់បន្ថយសំលេងកំរិតសំលេង

ជំហានបួនដែលអាចប្រើដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាអោយបានជោគជ័យរួមមាន៖

1. ការយល់ពីបញ្ហា
2. រិះរកដំណោះស្រាយដែលអាចមាន
3. ជ្រើសរើសយកដំណោះស្រាយណាមួយ ធ្វើគំរោង និងអនុវត្តន៍វា
4. ទទួលនូវលទ្ធផលថាវាធ្វើការយ៉ាងម៉េច

ដោយយល់ដឹងកាន់តែច្បាស់អំពីជំហានទាំងនេះ អ្នកអាចប្រើប្រាស់វាដើម្បីដោះស្រាយ  
បញ្ហាដែលកើតឡើងនៅ កន្លែងធ្វើការ ។



### ជំហានទី 1 - ការយល់ពីបញ្ហា

តើអ្វីធ្វើអោយអ្នកគិតថា វាមានបញ្ហាកើតឡើង? ប្រមូលព័ត៌មាន  
ហើយគិតអំពីអ្វីដែលកំពុងតែកើត ឡើង ។ មើល ទៅលើវិសាលភាពនៃបញ្ហា ។ ឈប់  
និងកំណត់អត្តសញ្ញាណ៖

- តើអ្វីកំពុងតែកើតឡើង?
- តើវាកំពុងនឹងកើតឡើងនៅពេលណា?
- តើវាកំពុងកើតឡើងជាមួយអ្នកណា?
- **តើហេតុអ្វីបានជាវាកំពុងតែកើតឡើង?**

ប្រើវិធីសាស្ត្រ "ហេតុអ្វី" ដើម្បីរកវិសាលភាពនៃបញ្ហា ។ ចោទសួរថា **ហេតុអ្វី** បានជាបញ្ហានេះកើតមាន ។ សួរ  
ដដែលថា "ហេតុអ្វី" អោយបានបួនដងទៀត ។ មកទល់នឹងលើកទី៥ អ្នកគួរតែបានរកឃើញវិសាលភាពនោះ  
ហើយ ។

### ប្រការដែលត្រូវចងចាំ

- រីករាយនឹងទទួលយោបល់អ្នកដទៃ
- ធ្វើអោយច័ង្ច

### ប្រការដែលត្រូវជៀសវាង

- ព្យាយាមដោះស្រាយបញ្ហាមុននឹង យល់បញ្ហានោះច្បាស់
- មានប្រតិកម្មទៅនឹងបញ្ហាជំនួសអោយការសិក្សាពីបញ្ហាដោយរលូន
- ផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើរោគសញ្ញានៃបញ្ហាជាងជាងបុព្វហេតុ ការដោះស្រាយបញ្ហាជាមួយអ្នកដទៃ ។

### ដោះស្រាយបញ្ហាជាមួយអ្នកដទៃ

បុគ្គលម្នាក់ៗដែលពាក់ព័ន្ធត្រូវការរួមយោបល់នឹងការយល់ដឹងទាក់ទងទៅនឹងបញ្ហា ។ គោលបំណងនៃការ  
រួមចំណែក នេះគឺដើម្បីអោយឈានទៅដល់ការស្រុះស្រួលគ្នា ដែលសមស្របអំពីថាតើបញ្ហានោះជាអ្វី ។  
គោលការណ៍គឺប្រសើរ បំផុត ប្រសិនបើបញ្ហានេះត្រូវបានគេគិតថាជាអ្វីដែលត្រូវដោះស្រាយទាំងអស់គ្នា  
មិនមែនជាសមរម្យដល់ត្រូវឈ្នះ នោះទេ ។ ជាធម្មតាបញ្ហានឹងត្រូវបានកំណត់សារជាថ្មី រីករាយនឹង  
ដោះស្រាយម្តងទៀតនៅពេលវាត្រូវគេយកមក ពិភាក្សា ។



### ជំហានទី 2 - រិះរកដំណោះស្រាយដែលអាចមាន

ដើម្បីទទួលបានដំណោះស្រាយល្អបំផុត នោះត្រូវពិចារណាដំណោះស្រាយទាំងឡាយដែលមាន ។  
វិធីមួយក្នុង ចំណោមវិធីល្អបំផុតនោះ គឺការរិះរក ។ ប្រសិនបើបញ្ហាទាក់ទងនឹងមនុស្សដទៃ  
អោយពួកគេចូលរួមរិះរកគំនិត ផង ។ រកដំណោះស្រាយអោយបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន ។  
សូម្បីតែយោបល់លិចលាក់អាចជាគន្លឹះនៃដំណោះស្រាយដ៏អស្ចារ្យមួយបានដែរ ។

**ប្រការដែលត្រូវចងចាំ**

- អោយមានគំនិតច្នៃប្រឌិត ពេលគិតឃើញដំណោះស្រាយ
- កុំឈប់ នៅពេលរកបានដំណោះស្រាយមួយចំនួនដំបូង បន្តគិតទៅទៀត
- ទទួលយកយោបល់ទាំងអស់ ។ វាមិនមែនជាពេលវាយតម្លៃគំនិតទាំងនោះទេ

**ប្រការដែលត្រូវជៀសវាង**

- ប្រើតែយោបល់ត្រង់ៗ មិនមានគំនិតកែច្នៃ
- គិតតែចំពោះដំណោះស្រាយមួយ វិធី

3

**ជំហានទី 3- ជ្រើសរើសយកដំណោះស្រាយណាមួយ ធ្វើគំរោង និងអនុវត្តន៍វា**

មើលទៅលើផ្នែកវិជ្ជមាន និងអវិជ្ជមាន នៃជំរើសនីមួយៗមុននឹងធ្វើការសម្រេចចិត្ត ។ ជ្រើសរើសអ្វីដែលអ្នកគិតថាជា ជំរើសល្អបំផុត ហើយរៀបចំគំរោង និងអនុវត្តន៍វា ។ ជំរើសល្អបំផុត អាចត្រូវគេយកអនុវត្ត រីករកអ្នកនឹងត្រូវសម្រេច ចិត្តថា តើដំណោះស្រាយមួយណាមានឱកាសល្អបំផុត ក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហា ។

**ប្រការត្រូវចងចាំ**

- គិតពីប្រភពដែលអ្នកមាន ( ដូចជា ពេលវេលា លុយ ចំណង់ផ្សេងៗ ថាមពលដើម្បីអោយវាដំណើរការ)
- គិតទៅដល់ថាតើផែនការ និងដំណោះស្រាយនឹងជះឥទ្ធិពលដល់អ្នកដទៃយ៉ាងដូចម្តេច
- ចំណង់ចំណូលចិត្ត និងតម្រូវការរបស់អតិថិជន

**ប្រការត្រូវជៀសវាង**

- ការជ្រើសរើសនូវដំណោះស្រាយដល់ងាយស្រួលបំផុត ព្រោះវាក៏ជាកិច្ចការងាយបំផុតដែរ ។
- មិនត្រូវគិតអំពីលទ្ធផលរបស់គំរោង និងដំណោះស្រាយនោះទេ ។
- មិនត្រូវគិតដល់គ្រប់ដំណាក់កាលទាំងអស់ទេ ។

**ការដោះស្រាយបញ្ហាជាមួយអ្នកដទៃ**

នៅពេលដែលការដោះស្រាយបញ្ហា មានចូលរួមពីមនុស្សដទៃ ការយល់ស្របទៅលើលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យនឹងត្រូវបាន ប្រើប្រាស់ក្នុងការសម្រេចលើដំណោះស្រាយណាដែលត្រូវសាកល្បង ។ ការចូលរួមនេះក៏រួមបញ្ចូលទាំងការបោះឆ្នោត ហើយ អោយអ្នកទទួលសំលេងច្រើនដឹកនាំ ដែលមានការយល់ព្រមត្រូវបានឆ្លងកាត់ការសុំយោបល់ ក្នុងក្រុម ការវាយតម្លៃ និង ការវាយនូវយោបល់នានានៅក្នុងសំនុំមួយ នៃការវិនិច្ឆ័យ រីករអាចបោះកាកក៏មាន ។

ការជ្រើសយក ជំរើស/មធ្យោបាយមួយដែលត្រឹមត្រូវ ហើយនឹងផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ទៅដល់អ្នកគ្រប់គ្នា ហើយផ្តោតលើមធ្យោបាយដែលល្អបំផុត ។ ការធ្វើបែបនេះវា នឹងជួយដល់ក្រុមដើម្បីជៀសវាងការប្រជែងតាមការប៉ង ដែលជា កន្លែងអ្នកខ្លាំងដាច់គេទទួលជោគជ័យ ។ ចូរប្រាកដថា អ្នករាល់គ្នាសុទ្ធតែច្បាស់លាស់ពីជំហានរីករ សកម្មភាពដែលពួកគេ ត្រូវការដើម្បីយកមកដោះស្រាយបញ្ហា ។ ម្នាក់ៗត្រូវមានឆន្ទៈក្នុងការអនុវត្ត សកម្មភាពទាំងនេះ ។

4

**ជំហានទី 4 -ការពិនិត្យមើលលទ្ធផលនៃការងារ**

ជំហានចុងក្រោយនៃការដោះស្រាយបញ្ហា គឺជាការពិនិត្យឡើងវិញនូវលទ្ធផលនៃការងារ ។ សួរខ្លួនឯង និងអ្នកដែលចូលរួម តើដំណោះស្រាយកំពុងដំណើរការយ៉ាងដូចម្តេច ។ ប្រសិនបើចាំបាច់អោយមានការផ្លាស់ប្តូរ ចូរមើលជំរើស ដែលបានគិតទុក និងសាកល្បងមធ្យោបាយដទៃផ្សេងទៀត ។

**សំណួរ 2\_លេខ១និង 2**

សិទ្ធិរបស់អតិថិជន

**បញ្ហាត្រូវជៀសវាង**

- សន្មតថា បញ្ហានឹងត្រូវដោះស្រាយជានិច្ច នៅពេលដែលផែនការត្រូវបានអោយដំណើរការ



1. ពិត មិនពិត ត្រូវពន្យារបស់អតិថិជនម្នាក់ ទទួលខុសត្រូវលើរាល់ការផ្លាស់ប្តូរនៃផែនការថែទាំរបស់អតិថិជន ។
2. ពិត មិនពិត សញ្ញាណនៃការព្រងើយកន្តើយអាចរួមទាំងការធ្វើអោយជីវិតរស់របស់មនុស្សពេញវ័យដែលទន់ខ្សោយស្ថិតនៅកន្លែងមិនសុវត្ថិភាព វិគ្គានអនាម័យ ។
3. អតិថិជនមានសិទ្ធិស្របច្បាប់ក្នុងការ : ( ចូរគូសរង្វង់លើចំណើយដែលត្រឹមត្រូវ )
  - ក. ប្រាប់អ្នកថែទាំថាតើត្រូវស្លៀកពាក់អ្វី
  - ខ. ស្លៀកសំលៀកបំពាក់អ្នកដទៃ
  - គ. ជ្រើសរើសអ្វីដែលគួរស្លៀកពាក់
4. តើនៅពេលណាអ្នកថែទាំចាំបាច់រាយការណ៍ការបំពានលើមនុស្សពេញវ័យដែលទន់ខ្សោយ? ( ចូរគូសរង្វង់លើចំណើយ ដែលត្រឹមត្រូវ )
  - ក. គ្រប់ពេលដែលអ្នកថែទាំសង្ស័យពីការបំពាន
  - ខ. បន្ទាប់ពីទទួលបានការអនុញ្ញាតពីអ្នកត្រួតត្រា
  - គ. បន្ទាប់ពីទទួលបានការអនុញ្ញាតពីអតិថិជន
5. ពេលដែលព្រឹត្តិមានសំងាត់របស់អតិថិជនអាចពិភាក្សាជាមួយសមាជិកក្រុមថែទាំដទៃទៀត អ្នកត្រូវ : ( គូសរង្វង់លើ ចំណើយដែលត្រឹមត្រូវ )
  - ក. ទទួលបានការអនុញ្ញាតជាលាយលក្ខណ៍ពីអតិថិជន មុននឹងធ្វើ
  - ខ. ពិភាក្សាតែអ្វីដែលចាំបាច់ និងនៅក្នុងចំណូលចិត្តខ្លាំងបំផុតរបស់អតិថិជន
  - គ. ជជែកតែអំពីអ្វីក្រៅពីកន្លែងធ្វើការ
6. ពិត មិនពិត អ្នកថែទាំអាចបញ្ជាអោយអតិថិជនធ្វើការតាំងសមាធិ ប្រសិនបើវាជាការគំរាមគំហែងលើ ជីវិតបើមិនធ្វើដូច្នោះ ។
7. មានការសង្គ្រោះបន្ទាន់តាមរយៈលេខ១១៩ ហើយអតិថិជនមានសេចក្តីបង្គាប់ជាមុន ។ អ្នកផ្តល់សេវាដល់បុគ្គលត្រូវតែ
  - ក. បញ្ជូនពួកគេទៅ EMT នៅពេលទៅដល់
  - ខ. បញ្ជូនពួកគេទៅ EMTs នៅពេលតែគេស្ទើរស្តុំ
  - គ. បញ្ជូនពួកគេទៅ EMTs ប្រសិនបើគេចង់ទៅ
- 8 ។ ចូរដាក់លេខនៅខាងមុខនិយមន័យដែលត្រឹមត្រូវ

<b>ពាក្យ</b>	<b>និយមន័យ</b>
ការកេងប្រវ័ញ្ចហិរញ្ញវត្ថុ	1. ការបណ្តាលអោយឈឺចាប់ដោយមានចេតនា ការទទួលរង រឺបង្ករបួសដល់មនុស្សពេញវ័យទន់ខ្សោយ ។
ការបោះបង់ចោល	2. ការប្រើប្រាស់ រឺការលួចរំលោភ ទ្រព្យសម្បត្តិ រឺលុយរបស់មនុស្សពេញវ័យ ទន់ខ្សោយ ។
ការព្រងើយកន្តើយ	3. អ្នកដែលទទួលខុសត្រូវការបោះបង់ការថែទាំ រឺមនុស្សពេញវ័យ ដែលគ្មានភាពចាំបាច់នៃជីវិតជាមូលដ្ឋាន ។
ការបំពាន	4. បរាជ័យក្នុងការផ្តល់ភាពចាំបាច់នៃជីវិតជាមូលដ្ឋាន រឺការបញ្ចេញនូវសកម្មភាពដើម្បីរារាំងការគំរាម រឺការឈឺចាប់ ។

9. តាំងពីលោក រ៉ូថី ជួលអ្នកថែទាំអស់រយៈពេលមួយខែកន្លងមក គាត់បានផ្តល់អោយនាងចំនួន ៨០០ដុល្លារ សំរាប់ជួស ជុលឡាន ៧២៥ដុល្លារសំរាប់ស្រោមធ្មេញ ហើយបាន' ច្រឡំដៃបាត់' សៀវភៅមូលប្បទាន ។ តើអ្នកគួរធ្វើដូចម្តេច? ( គូសរង្វង់ លើចំណើយដែលត្រឹមត្រូវ)
  - ក. ទូរសព្ទរាយការណ៍ទៅ ។
  - ខ. ប្រាប់អ្នកថែទាំអំពីរឿងនេះ ។
  - គ. ទូរសព្ទប្រាប់ដល់ក្រុមគ្រួសាររបស់រ៉ូថី ។
10. អតិថិជនស្នើអោយអ្នកធ្វើអ្វីមួយ ដែលអ្នកគិតថាវានឹងធ្វើអោយសុវត្ថិភាពរបស់គាត់មានគ្រោះថ្នាក់ ។ ដូច្នេះ អ្នកគួរ: ( ចូរគូសរង្វង់លើចំណើយ ដែលត្រឹមត្រូវ)
  - ក. ពន្យល់ពីហេតុផលដែលអ្នកគិតឃើញ និងការជ្រើសយកជំរើសណាដែលសុវត្ថិភាព ។
  - ខ. ប្រាប់អតិថិជនថាអ្នកមិនធ្វើវាទេ ហើយដើរចេញយ៉ាងគួរសម ។
  - គ. ធ្វើអ្វីដែលអតិថិជនចង់អោយធ្វើដោយមិនមានសំនួរអ្វីឡើយ ។
11. លោក ស្ទឺន មានជំងឺអាស់សែម ហើយតែងតែរកផ្លូវចេញដើរលេងខាងក្រៅ ។ អ្នកគួរ: ( ចូរគូសរង្វង់លើចំណើយ ដែលត្រឹមត្រូវ)
  - ក. រាំងគាត់ពីមាត់ទ្វារនៅពេលដែលអ្នកឃើញគាត់ទៅក្បែរ
  - ខ. លើកទឹកចិត្តអោយមានកណ្តឹងរោទ៍នៅមាត់ទ្វារដែលគាត់រស់នៅ
  - គ. អនុញ្ញាតអោយគាត់ទៅ ។ គាត់មានសិទ្ធិធ្វើអ្វីតាមតែគាត់ចង់
12. ពិត មិនពិត សញ្ញាណនៃការបំពានលើរូបកាយអាចបញ្ចូលទាំង មនុស្សពេញវ័យទន់ខ្សោយដែលរងរបួសគួរអោយសង្ស័យ ។
13. ពិត មិនពិត ការដាក់កំហិតគួរតែធ្វើឡើងដើម្បីកុំអោយអតិថិជនធ្លាក់ពីលើគ្រែ ។

**កុំធ្វើលំហាត់នេះ លុះត្រាតែមានការណែនាំពីគ្រូ**



អ្នកស្រី ចនស៍ (Jones) គឺជាអតិថិជនវ័យ ៧៨ឆ្នាំ ដែលមានជំងឺបាត់ការចងចាំ និងរាំងស្ទះផ្លូវដកដង្ហើម (COPD) ។ នាងមានការលំបាកក្នុង ការស្វែងយល់ហេតុអ្វីនាងត្រូវការចុងអុកស៊ីសែន ហើយនាងទាញបំពង់ចេញជាច្រើនលើកច្រើនសាជាប្រចាំថ្ងៃ ។ នាងតែង តែសហការពេលដែលអ្នកថែទាំបញ្ចូលបំពង់ឡើងវិញ ។ ថ្ងៃនេះ ពេលម៉ៃខែល (Michael) អ្នកថែទាំនៅឯផ្ទះធំ មកជួយនាង នាង ងាកចេញ យំផងស្រែកផង គឺថានាងមិនចង់អោយគាត់នៅក្បែរនាង ។

**ការស្វែងយល់ពីបញ្ហា**

តើអ្វីដែលបណ្តាលអោយអ្នកគិតថាមានបញ្ហា? ចូរចងចាំថាគួរគិតអំពី:

- មានរឿងអ្វីកើតឡើង
- ពលណាវានឹងកើត
- វាកើតឡើងជាមួយនរណា
- ហេតុអ្វីបានជាវាកើតឡើង

ក្នុងមួយប្រយោគ ចូរពិពណ៌នាពីបញ្ហាដែលអ្នកគិតឃើញ ហើយត្រូវការការដោះស្រាយ ។







# ជំពូក 3 អ្នកឆ្លើយ

## មេរៀនទី 1

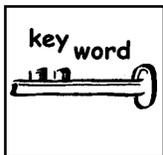
សេចក្តីផ្តើម

### ជំនាញនៃការរើសយកព័ត៌មានដែលមានបញ្ហា

មិនមាន



### រូបតំណាងដែលជួយណែនាំអ្នក



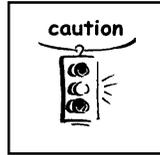
ពាក្យដែលត្រូវចាំ



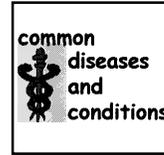
អ្វីដែលត្រូវរាយការណ៍



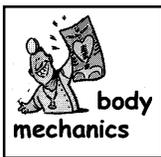
មើលធនធានព័ត៌មាន



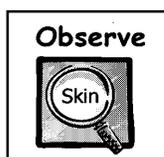
ប្រុងប្រយ័ត្ន



មើលផ្នែកជំងឺដែលកើតញឹកញាប់



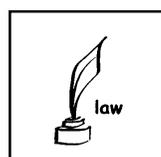
ប្រើយន្តកម្លាងកាយអោយត្រឹមត្រូវ



ពិនិត្យមើលស្បែក



ធ្វើលំហាត់ក្នុងថ្នាក់



អ្វីដែលនៅក្នុងច្បាប់



ប្រុងប្រយ័ត្ន និងគោរព

# ជំពូក 3 - មេរៀនទី 1

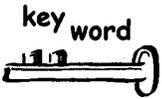


## អ្នកថែទាំ

ការទទួលខុសត្រូវ  
ការងារជាមូលដ្ឋាន

### អ្វីដែលអ្នកនឹងរៀនក្នុងជំពូកនេះ

1. ការទទួលខុសត្រូវការងារជាមូលដ្ឋានរបស់អ្នកថែទាំ
2. ផលប្រយោជន៍សំរាប់អ្នកថែទាំ និង អតិថិជនក្នុងការដែលមានអ្នកថែទាំ
3. ប្រើប្រាស់ ផែនការថែរក្សាវេជ្ជសាស្ត្រ DSHS ដើម្បីយល់ពីការទទួលខុសត្រូវការងារជាមូលដ្ឋានរបស់អ្នក
4. ការសំខាន់នៃការគោរពត្រូវការរបស់អតិថិជនសំរាប់ភាពឯកជននិងភាពថ្លៃថ្នូរ, និង គ្រាំទ្រនូវភាពឯករាជ្យរបស់ អតិថិជន
5. របៀបធ្វើឯកសារ និង របាយការណ៍ អំពីការផ្លាស់ប្តូររបស់ស្ថានភាពអតិថិជន
6. ឆ្លើយតបទៅនឹងការសង្គ្រោះបន្ទាន់



### និយមន័យ

សកម្មភាពរស់នៅរាល់ថ្ងៃ (ADLs)	សកម្មភាពថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនរាល់ថ្ងៃ
គាំទ្រ	គាំទ្រ វិ ចាតិវិធានការ
ការវាយតម្លៃពិស្តារ	ផ្នែកមួយនៃផែនការថែរក្សារបស់ ឡឡូដែល រៀបរាប់ អំពីភាពខ្លាំង, ការកំណត់ និងការយោងក្នុងការថែទាំ របស់អតិថិជន និង ផ្តល់នូវសេចក្តីណែនាំដល់អ្នកថែទាំយ៉ាងច្បាស់លាស់ ។
មូលដ្ឋានកំណត់	អ្វីដែល " ធម្មតា " សំរាប់អតិថិជននៅក្នុងពេលណាមួយប្រាកដ
ប្រវត្តិវិប្បធម៌	ចរិកលក្ខណៈឥរិយាបថរបស់ក្រុមសង្គមវិអង្គការមួយ
សកម្មភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ (IADL)	ការងារដ៏លម្អិតលម្អាតដែលធ្វើនៅជុំវិញផ្ទះ វិ សហគម៌,
ខាងវិជ្ជាជីវៈ	បង្ហាញនូវភាពគួរសម, មនសិការ និង របៀបរបបជំនួញនៅកន្លែងធ្វើការ
ព្រំដែននៃវិជ្ជាជីវៈ	ព្រំដែនសាកសមមួយក្នុងទំនាក់ទំនងការងារ
សង្ខេបសេវា	ផ្នែកមួយនៃ ផែនការថែទាំ ឡឡូដែល ដែលមានឯកសារព័ត៌មានទាក់ទង, កាលវិភាគអ្នកថែទាំ, និង គោលដៅអតិថិជន

## ជំពូក 3 មេរៀនទី 1

តួនាទីនៃអ្នកថែទាំគឺ ពោរពេញទៅដោយការប្រកួតប្រជែង និង រង្វាន់ ។ វានឹងមានការងារ ពីរបីផ្សេងទៀតនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នកដែលអ្វីដែលអ្នកធ្វើមានការប៉ះពាល់យ៉ាងខ្លាំងដល់ មនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀត ។

ផលប្រយោជន៍វិជ្ជមានជាច្រើន នៃការថែទាំរួមមាន:

- មានអារម្មណ៍យ៉ាងវិជ្ជមានពីភាពមានតម្លៃ, គោលបំណង និង មានន័យ
- មានភាពជឿជាក់ថា អតិថិជនកំពុងទទួលបាននូវការថែទាំយ៉ាងល្អបំផុត
- មានមោទនភាពក្នុងការដោះស្រាយយ៉ាងជោគជ័យជាមួយនិង ស្ថានភាពពិបាកនៃជីវិត
- មានអារម្មណ៍ថានៅជិតមនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀត ដែលជាលទ្ធផលនៃការជួយ
- បង្កើននូវកំលាំងខាងក្នុង និង ភាពអត់ធ្មត់
- យល់ដឹងខ្លាំងជាងមុននូវអ្នកជាអ្នកណា និង ការសប្បាយចិត្តក្នុងជីវិត



មើល ព័ត៌មានធនធាន នៅទំព័រ 215 សំរាប់ព័ត៌មានផ្សេងទៀតអំពីតួនាទីរបស់អ្នកថែទាំនៅក្នុងកន្លែងថែទាំផ្សេងទៀត



**ផលប្រយោជន៍ដែលអតិថិជនទទួលបានពីអ្នកថែទាំ**

ជាអ្នកថែទាំ, អ្នកជួយគាំទ្រ សមត្ថភាពរបស់អតិថិជនអោយរស់នៅក្នុងឯករាជ្យភាព និង សុវត្ថិភាពតាមតែអាចធ្វើបាន ។ អ្នកជួយគាំទ្រអតិថិជន :

- សុខុមាលភាពខាងសង្គម, រាងកាយ, និង អារម្មណ៍
- សមត្ថភាពក្នុងការមានជីវិតនិងគ្រប់គ្រងលើបរិយាកាសរបស់អតិថិជន
- សមត្ថភាពក្នុងការគ្រប់គ្រងលើការសំរេចចិត្តអំពី សេវាកម្មអ្វីដែលអតិថិជនទទួល, ពេលវេលា, និង របៀបនៃសេវាកម្មត្រូវបានផ្តល់អោយ

**ការទទួលខុសត្រូវការងារជាមូលដ្ឋាន 4 របស់អ្នកជាអ្នកថែទាំ គឺ :**

- 1. ផ្តល់នូវការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន, រួមមាន :**
  - ដឹងពីថាអតិថិជនចង់អោយធ្វើអ្វី និង ធ្វើការងារយ៉ាងម៉េច
  - ផ្តល់កិត្តិយសដល់ការសំងាត់និងភាពថ្លៃថ្នូររបស់អតិថិជន
  - លើកទឹកចិត្តភាពឯករាជ្យរបស់អតិថិជន
  - ផ្តល់កិត្តិយសដល់ភាពខុសផ្នែកគ្នារបស់អតិថិជន
- 2. យល់ដឹង, ចូលរួម, និង អនុវត្តតួនាទីរបស់អ្នកជាសមាជិកនៃក្រុមថែទាំ, រួមមាន :**
  - សង្កេតមើលការផ្លាស់ប្តូរនូវរូបរាងកាយ, អារម្មណ៍ និង សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អតិថិជន ។
  - ដឹងពីពេលនិងអ្វីដែលត្រូវធ្វើឯកសារ និង/រឺរាយការណ៍ ទៅដល់សមាជិកក្រុមថែទាំណាមួយ
- 3. អនុវត្តតាម ច្បាប់ក្រុមខាងវិជ្ជាជីវៈតាមស្តង់ដារខ្ពស់មួយ**
- 4. ឆ្លើយតបទៅនឹងស្ថានភាពពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ និង សង្គ្រោះបន្ទាន់** ដោយគ្មានការគ្រប់គ្រងពីលើ (បើចាំបាច់) ។ **យល់ដឹង និង ប្រើប្រាស់នូវផែនការថែទាំ**

**ការទទួលខុសត្រូវការងារជាមូលដ្ឋាន**

ជាអ្នកថែទាំ ផ្តល់នូវការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន, គាំទ្រ និង ជំនួយដល់មនុស្សផ្សេងទៀត

**ជំពូក 3\_មេរៀន 1**

# ការផ្តល់ការថែទាំ ផ្ទាល់ខ្លួន



Basic job responsibility

# 1

នៅក្នុងមុខវិជ្ជានេះ, យើងបាន  
ប្រើផែនការ ថែទាំដើម្បី  
បង្ហាញអ្វីៗ ដែលចងក្រង  
ជាផែនការ ថែទាំរបស់  
អតិថិជន



## យល់និងការប្រើប្រាស់ផែនការថែទាំ

ផែនការថែទាំបង្ហាញនូវការទទួលខុសត្រូវក្នុងការថែទាំរបស់អ្នក ។ ផែនការថែទាំរបស់ DSHS  
(ផែនការថែទាំ)\* ត្រូវបាន ធ្វើឡើងដោយផ្នែកពិរ : **ការសង្ខេបសេវា** និង **ការវាយតម្លៃពិស្តារ**

\* ផ្នែកនេះត្រូវបានសរសេរសំរាប់អ្នកថែទាំដោយប្រើប្រាស់ផែនការថែទាំរបស់ DSHS ។  
អ្នកថែទាំដែលផ្តល់ការថែទាំ សំរាប់ អតិថិជនដែលមិនទទួលបានលុយពីរដ្ឋ គួរតែយោងទៅផែនការ  
ថែទាំរបស់ផ្ទះធំ និង ផ្ទះថែទាំជនចាស់ជរា ។

\* សង្ខេបសេវានៃផែនការថែទាំ DSHS ផ្តល់អ្នកនូវទស្សនៈ នៃការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកថែទាំ និង  
អ្វីដែលអ្នកនឹងសម្រេចបាន ផ្សេងទៀតនៃក្រុមថែទាំ នឹងផ្តល់នូវការគាំទ្រដល់អតិថិជន ។ សង្ខេបសេវា  
ក៏មានផងដែរនូវព័ត៌មានទាក់ទងសំរាប់សមាជិក ក្រុមថែទាំផ្សេងទៀត, អាចនឹងមានសេចក្តីណែនាំ  
ទុកជាមុនមួយចំនួន, និង មនុស្សផ្សេងទៀតដែលទាក់ទងទៅនឹងការធ្វើ សេចក្តីសំរេចចិត្តសំរាប់  
អតិថិជនម្នាក់ ។

នៅក្នុងការវាយតម្លៃពិស្តារ, អ្នកគ្រប់គ្រងសំនុំរឿង នឹងរៀបចំជាឯកសារនូវតំរូវការរបស់អតិថិជន,  
ភាពខ្លាំង, ត្រូវដឹងកំណត់, ការយោង, សំភារៈចាំបាច់ពិសេសផ្សេងទៀត, និងការបង្រៀនអ្នកថែទាំជាក់  
លាក់មួយ សំរាប់ការងារដែលគេត្រូវការមួយ ។ ការងារជាច្រើនទៀតក៏រួមមានការបង្រៀនមួយ  
ផ្នែកដែលជាក់លាក់ដែលមាន " ធ្វើវិមិនធ្វើ" សំរាប់អ្នកថែទាំ ។ សូមអាន មួយៗអោយមានម៉ត់ចត់ ។

## ប្រភេទនៃសេវាដែលអ្នកអាចឃើញនៅក្នុងផែនការថែទាំរបស់ DSHS

ប្រភេទនៃសេវាកម្មថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនដែលអតិថិជនទទួល នឹងមានការខុសប្លែកគ្នាពីផ្នែកទៅលើកន្លែង  
ដែលអតិថិជនរស់នៅ, សេវាកម្មដែលអតិថិជនត្រូវការ និង ចំនួនហិរញ្ញវត្ថុដែលអតិថិជនមានសិទ្ធិ  
នឹងទទួល ។

## សកម្មភាពរស់នៅរាល់ថ្ងៃ (ADLs) អតិថិជនម្នាក់អាចត្រូវការជំនួយដូចជា :

- ងូតទឹក :** ការងូតទឹកពេញទាំងខ្លួន, ងូតទឹកដោយប្រើស្តង, រឺ ការផ្ទេរចូល/ចេញពី អាងងូតទឹក ។
- ការផ្លាស់ប្តូរក្នុងគ្រែ :** ប្តូរទៅ រឺ ពី ទីតាំងដេក, ដូចជាចំហៀងទៅចំហៀង, ដាក់ខ្លួនអតិថិជនតាមទីតាំង  
មួយក្នុងគ្រែ
- ការថែទាំខ្លួនប្រាណ :** ធ្វើចលនាអកម្ម, ស្លៀកពាក់អោយ និង ល្បើបប្រេងរឺឡូសុន លើរាងកាយ,  
កាត់ក្រចកជើង និង លាបឡូសុនអោយជើង ។ ការថែទាំខ្លួនប្រាណ មិនរួមបញ្ចូលការថែទាំជើងសំរាប់  
អតិថិជនដែលមានជំងឺឈាមផ្អែម រឺ ចរាចរឈាមខ្សោយ និង ការដូរបង់រឺបូស ពេលដែលនិក្ខិរិយដែល  
គ្មានមេរោគត្រូវគេតំរូវអោយមាន ។
- ការស្លៀកពាក់ :** ពាក់, បន្តឹង, និង ដោះចេញ វត្ថុទាំងអស់នៃសំលៀកបំពាក់, រួមទាំងរបស់សិប្បនិម្មិត  
**បរិភោគ:** ហូប និង ផឹក ។ ការហូបរួមមានគ្របវិធីទាំងអស់ដែលទទួលសារធាតុចិញ្ចឹមរាងកាយ, ឧ.  
តាមមាត់, តាមបំពង់ រឺ សរសៃឈាម ។

## ជំពូក 3-មេរៀនទី 1

**របៀបកំរើកក្នុងបន្ទប់ និង បរិយាកាសរស់នៅ :** ផ្លាស់ប្តូររវាងទីតាំងនៅក្នុងបន្ទប់ និង  
បរិយាកាសរស់នៅ

**របៀបកំរើកនៅខាងក្រៅនៃបរិយាកាសរស់នៅភ្លាមៗ, រួមទាំងក្រៅផ្ទះ :** ផ្លាស់ទៅ និង ត្រលប់ពី តំបន់ឆ្ងាយៗ ។ របៀបកំរើក នៅខាងក្រៅបរិយាកាសរស់នៅភ្លាមៗ រួមមានការខិតទៅរកត្រលប់ពី ទីក្រុងក្រោយផ្ទះ, ប្រអប់សំបុត្រ រឺ ផ្ទះអ្នកជិតខាង ។

**ការគ្រប់គ្រងថ្នាំ :** ចំនួនជំនួយដែលត្រូវការដើម្បីទទួលបានថ្នាំ, ការទៅទិញថ្នាំដោយមិនចាំបាច់រៀបចំបញ្ជីថ្នាំបុរាណបន្ថែម ។

**ការប្រើប្រាស់បង្គន់ :** ប្រើប្រាស់បង្គន់, កៅអីបង្គន់, កន្ត្រៃសំរាប់ដាក់លើគ្រែ, បង្គន់នោម, បង្គន់ដែលផ្ទេរបាន, ការលាង សំអាត, ប្តូរកំរាល, ការគ្រប់គ្រងបំពង់បង្ហូរចេញ, និងការកែតម្រូវសំលៀកបំពាក់ ។

**ការផ្ទេរ :** ការខិតខំលើផ្ទៃ(ឧ, ទៅ/ពី គ្រែ, កៅអី, កៅអីជាប់កង់, ទីតាំងការឈរ)

**អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន :** រក្សានូវអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន, រួមមានការសិតសក់, ដុសធ្មេញ, ម៉ាកាយ, ដុសលាង/សំអាតមុខ, ដៃ, និង តំបន់ប្រដាប់ភេទ ។

**សកម្មភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ**

**សកម្មភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ (IADLs)** អតិថិជនរបស់អ្នកអាចត្រូវការជំនួយដូចជា :

key word

**ការរៀបចំម្ហូបអាហារ :** រៀបចំអាហារ (ឧ, រៀបចំម្ហូប, ចម្អិន, រៀបចំគ្រឿងក្រៅ, បញ្ចេញជាម្ហូប និង សំអាតបន្ទាប់ពីអាហារ )

**ការងារផ្ទះធម្មតា :** ធ្វើការងារជុំវិញផ្ទះធម្មតា(ឧ, លាងចាន, ជូតជូលី, រៀបចំគ្រែ, ធ្វើអោយមានរបៀប, និង បោកអ៊ីត)

**ការទិញរបស់ចាំបាច់ :** ការទិញអោយគ្រប់គំរូវការសុខភាពនិងចិញ្ចឹមខ្លួនប្រាណរបស់ អតិថិជន(ឧ, របស់របរជីវិត) ។ ការទិញកំណត់នូវត្រឹមការធ្វើដំណើរខ្លីម្តងៗទៅកាន់តំបន់ ជិតៗដើម្បីទិញម្ហូប, សំភារៈពេទ្យ, និង របស់ក្នុងផ្ទះដែលត្រូវ ចាំបាច់ជាពិសេសសំរាប់ សុខភាព, ថែទាំ និង សុខុមាលភាពរបស់អតិថិជន ។ នេះរួមមានការទិញជាមួយ រឺ សំរាប់អតិថិជន ។

**ការផ្គត់ផ្គង់លើ :** ផ្គត់ផ្គង់លើ (ឧ,ពុទ, ដាក់ជាធ្វើរឺ លីលើ) នៅពេលដែលអតិថិជនប្រើប្រាស់លើជាប្រភពតែមួយគត់ ក្នុងការផ្តល់កំដៅរឺ ចម្អិន ។

**ការធ្វើដំណើរទៅកាន់សេវាពេទ្យ :** ធ្វើដំណើរដោយយានយន្តទៅកាន់ការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិត រឺ គ្លីនិកនៅក្នុងតំបន់ជិតៗ ដើម្បីទទួលបានការព្យាបាលរឺការព្យាបាល ។ វារួមមាន អតិថិជនបើកបរយានយន្ត រឺ ធ្វើដំណើរជាអ្នកដំណើរនៅក្នុង ឡាន, ឡានក្រុង រឺ តាក់ស៊ី ។



**ការចាត់ចែងហិរញ្ញកិច្ច :** បង់ប៊ិល, រំែកមើលលុយនៅសល់ក្នុងធនាគារ, ចាត់ចែងចំណាយក្នុងផ្ទះ ។ ទោះបីអ្នកអាចឃើញ ការចាត់ចែងហិរញ្ញកិច្ច នៅក្នុងផែនការថែទាំរបស់ DSHS, ការងារនេះជាធម្មតាត្រូវបានធ្វើដោយគ្រួសារ រឺ មិត្តភក្តិរបស់ អតិថិជន ។ DSHS ផ្នែកពិការភាព ផ្នែកពូតលាស់ (DDD) ។

**ការប្រើប្រាស់ទូរស័ព្ទ :** ទទួល និង ចុចទូរស័ព្ទ, រួមមានទាំងការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ ជំនួយដូចជា ចំនួនលេខច្រើននៅលើ ទូរស័ព្ទ, និយាយឡើងវិញខ្លាំងៗតាមត្រូវការ ។

**ជំពូក 3\_មេរៀន 1**



ការវាស់ទំងន់ខាងក្រោម ត្រូវបានប្រើប្រាស់ដោយអ្នកគ្រប់គ្រងសំនុំរឿង ដើម្បីទំនាក់ទំនងទៅនឹង សមត្ថភាពរបស់អតិថិជន ក្នុងការបញ្ចប់ការងារថែទាំមួយៗ

- ឯករាជ្យ :** មិនត្រូវការជំនួយ រឺ ការគ្រប់គ្រង
- ការគ្រប់គ្រង :** តំរូវអោយមើលអតិថិជនជាប់លាប់ ( ត្រួតពិនិត្យ, ការលើកទឹកចិត្ត រឺ ធ្វើជាសញ្ញា )
- ជំនួយមានកំណត់ :** អតិថិជនទាក់ទងយ៉ាងខ្លាំងក្នុងការងារនេះ, ប៉ុន្តែត្រូវការជំនួយខាងរូបរាងក្នុងការបត់បែនដៃជើង រឺ ជំនួយស្រាលៗ ។
- ជំនួយបន្ថែម :** អតិថិជនត្រូវការចាំបាច់ជំនួយពេញលេញ និង ធ្ងន់ៗ ពីអ្នកថែទាំក្នុងកំឡុង ផ្នែកនៃការបំពេញការងារ ។
- ពឹងផ្អែកទាំងស្រុង :** អតិថិជនតំរូវអោយអ្នកថែទាំធ្វើអ្វីៗទាំងអស់ ។



មើលទំព័រ 218-235 នៅក្នុងព័ត៌មានធនធាន ដើម្បីមើល គំរូផែនការថែទាំ

### កន្លែងថែទាំ និង ផែនការថែទាំ

អ្នកថែទាំបុគ្គល (IPs) គួរតែទទួលនូវឯកសារចំលងនៃផែនការថែទាំ ។ បើអ្នកជា IP និង មិនមានឯកសារចំលងនោះ, សួរទៅប្រធានរបស់អ្នក ( អតិថិជន ) រឺ ទូរស័ព្ទទៅប្រធានសំនុំរឿង ។

បើសិនអ្នកធ្វើការសំរាប់ភ្នាក់ងារថែរក្សាតាមផ្ទះ, ជាធម្មតា ផែនការថែទាំពេញលេញ ត្រូវបានទុកនៅការិយាល័យ ។ អ្នកថែទាំតាមផ្ទះតាមភ្នាក់ងារជាច្រើន ទទួលនូវផ្នែកនៃផែនការថែទាំ រឺ តារាងការងារថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនដែលគេចាត់ចែងអោយ ធ្វើការ ។

ផ្ទះថែទាំជនចាស់ជរា និង ផ្ទះធំ ជាមួយនឹង អតិថិជន DSHS ប្រើប្រាស់នូវផែនការថែទាំ DSHS ជាចំនុចដំបូង សំរាប់ ការអភិវឌ្ឍន៍កិច្ចព្រមព្រៀងសេវាកម្មដែលចរចាដោយខ្លួនឯង រឺ ផែនការថែទាំដែលបានចរចា ។

ផែនការថែទាំចរចានេះមានព័ត៌មានលម្អិត អំពីសេចក្តីយោងថែទាំរបស់អតិថិជន ។ ផែនការថែទាំចរចានេះ ធម្មតាជាអ្វី ដែលអ្នកថែទាំ មើល និង អាចទុកក្នុងសៀវភៅ រឺ ជាផ្នែកមួយនៃរបាយការណ៍របស់អតិថិជន ។



មើលទំព័រ 236 នៅក្នុងព័ត៌មានធនធាន ដើម្បីមើល គំរូផែនការថែទាំចរចា

### ស្វែងយល់ពីសេចក្តីយោងរបស់អតិថិជន

- គ្មានផែនការថែទាំណា
- ដែលមានព័ត៌មានគ្រប់គ្រាន់ក្នុង
- ការអោយអ្នកធ្វើការងារ ។
- អ្នកនូវតែត្រូវការនិយាយ ជាមួយអតិថិជន
- អំពីការងារមួយៗដែលអ្នកត្រូវបាន
- គេចាត់ចែងអោយធ្វើ ។

## ជំពូក 3. មេរៀន 1

អ្នកថែទាំ

**ការបន្តតាមដាន**

ម្តងម្កាល, ត្រលប់ទៅមើលនិងច្បាស់ក្នុងចិត្តថាការងារដែលត្រូវធ្វើ គឺស្របតាមអ្វីដែលអតិថិជនចង់បាន ។ ដោយស្មារតីរឿង វិញ, អ្នកច្បាស់ក្នុងចិត្តថា អ្នកដឹងពីគោលបំណងបច្ចុប្បន្នរបស់អតិថិជន និង រក្សាការធ្វើតាមតែអ្វីដែលអតិថិជនចង់បាន ។



**caution** អតិថិជនដែលមានបញ្ហាខាងនិយាយ, មិននិយាយបានសោះ, រឺ មានវិធីផ្សេងទៀត ក្នុងការទំនាក់ទំនង( ឧ, ភាសាសញ្ញា, ឧបករណ៍ជំនួយ, កាយវិការ) នៅតែមានការយោងផ្សេងទៀតដែលសំខាន់ក្នុងការយល់ដឹង ។



ផ្អែកទៅលើកន្លែងដែលអ្នកធ្វើការ, ប្រធានសំនុំរឿង រឺ អ្នកគ្រប់គ្រង គឺជាធនធានដ៏ល្អមួយដើម្បី និយាយអំពីរបៀបដ៏ល្អ បំផុតក្នុងការទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ជាមួយអតិថិជន ។ ប្រសិនបើអតិថិជនមិនអាច ទំនាក់ទំនងបានទាល់តែសោះ, សមាជិកក្រុម គ្រួសារ រឺ មិត្តភក្តិ នឹងត្រូវគេផ្តល់សិទ្ធិអ្នកទាក់ទងរបស់ អតិថិជន និង អាចផ្តល់ព័ត៌មានសំខាន់ ។ ឈ្មោះនិងលេខទូរស័ព្ទ របស់អតិថិជនត្រូវបានគេដាក់នៅក្នុងតារាង សង្ខេបសវា ។ ក៏នៅមានព័ត៌មានផ្សេងទៀតនៅក្នុងការវាយតម្លៃពិស្តារ ទាក់ទង ទៅនឹងទំនាក់ទំនងជាមួយ អតិថិជន ។

**ដឹងពីអ្វីដែលការងារថែទាំរបស់អ្នកមិន**

អតិថិជន រឺ សមាជិកគ្រួសារ អាចសួរអ្នកអោយធ្វើអ្វីដែលមិនមាននៅក្នុងផែនការថែទាំ( ឧ, ថែស្មៅ, សំអាតបន្ទាប់ពីអ្នកដទៃ នៅក្នុងផ្ទះ) ។ និយាយ "ទេ" ទៅកាន់សំណើទាំងនេះ ។ និយាយអោយល្អ ។ ប្រសិនបើអតិថិជនបន្តអោយអ្នកធ្វើអ្វីដែលមិន មាននៅក្នុងផែនការថែទាំ, ជំរុញអតិថិជនអោយនិយាយជាមួយប្រធានសំនុំរឿង DSHS រឺ ប្រធានរបស់អ្នក ។ កិច្ចការងារ ត្រូវមាននៅក្នុងតារាងផែនការថែទាំ មុនពេលដែលអ្នកអាចធ្វើកិច្ចការទាំងនោះ ។

**របៀបដែលអ្នកផ្តល់ការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន** អោយមាននូវភាពយល់ដឹងនិងវិញ្ញាណយ៉ាងខ្លាំង ។ ពាក្យថា "ផ្ទាល់ខ្លួន" គឺជារំលឹក អ្នកថា អ្នកកំពុងតែជួយធ្វើការងារដែលជាធម្មតាត្រូវបានធ្វើក្នុងការផ្តល់ខ្លួនប៉ុណ្ណោះ ។

បង្ហាញពីតួនាទីថែទាំរបស់អ្នកពីទស្សនៈរបស់អតិថិជន ។ មនុស្សភាគច្រើនចង់ សំអាត, ធ្វើសក់ និង ថែរក្សារដោយខ្លួនគេ ។ ត្រូវការជំនួយខាងថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន អាចធ្វើអោយអតិថិជនមានអារម្មណ៍ដែលងាយនឹងរងគ្រោះច្រើន ។ អតិថិជនអាច :

- មានអារម្មណ៍មិនសូវស្រួលនៅពេលមានម្នាក់ជួយការងារទាំងនេះ ជាពិសេសមនុស្សចម្លែកៗ
- មិនចង់និយាយអំពីរឿង "ឯកជន" ។
- មានអារម្មណ៍ថា ភាពឯករាជ្យ និង តម្លៃផ្ទាល់ខ្លួន ត្រូវបានគេគំរាមកំហែង ។

**ភាពឯកជនផ្ទាល់ខ្លួន**

វិធីមួយដែលមានរំលោភដល់អតិថិជន គឺ ត្រូវអោយកិត្តិយសដល់ភាពឯកជនផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អតិថិជន នៅពេលដែលអ្នក បំពេញការងារ ផ្ទាល់ខ្លួន ។ តែងតែ :

- បិទបង្អួច, រឺ រាំងនន និង ទ្វារ ។
- គោះទ្វារ មុននឹងចូលទៅក្នុងបន្ទប់ដែលបិទទ្វារ
- គ្របខ្លួនរបស់អតិថិជនរាល់ពេល
- ផ្តល់នូវភាពឯកជនផ្ទាល់ខ្លួនសំរាប់អតិថិជន អោយធ្វើការថែរក្សាខ្លួនឯងអោយច្រើន ។

**គោរពភាពឯកជន និង ឯករាជ្យរបស់អតិថិជន**

**គ្រាំទ្រទំរង់ផ្សេងទៀតនៃភាពឯកជនផ្ទាល់ខ្លួន**

មនុស្សគ្រប់រូបត្រូវការនូវពេលវេលាផ្ទាល់ខ្លួន

ដើម្បីគិតនិងដោះស្រាយបញ្ហា, ការបាត់បង់វី ចូលចិត្តនៅស្ងៀមម្នាក់ឯង ។

- គោរពនូវតំរូវការអតិថិជនដែលចង់នៅស្ងៀមម្នាក់ឯង ។  
ត្រូវមានការរំពោចទៅនិងតំរូវការអារម្មណ៍របស់អតិថិជន  
សំរាប់ ភាពឯកជនផ្ទាល់ខ្លួន រឺ ការស្ងៀមស្ងៀម ។
- ត្រូវច្បាស់ក្នុងចិត្តថា អតិថិជនមានភាពឯកជនផ្ទាល់ខ្លួន  
នៅពេលដែល ជួប រឺ និយាយតាមទូរស័ព្ទជាមួយក្រុមគ្រួសារ រឺ អានសំបុត្រ



**គាំទ្រនូវភាពឯកជនរបស់អតិថិជន**

អ្វីដែលជួយអតិថិជនរក្សានូវការចល័ត, ទំនាក់ទំនងសង្គម និង អារម្មណ៍នៃតំលៃខ្លួន,

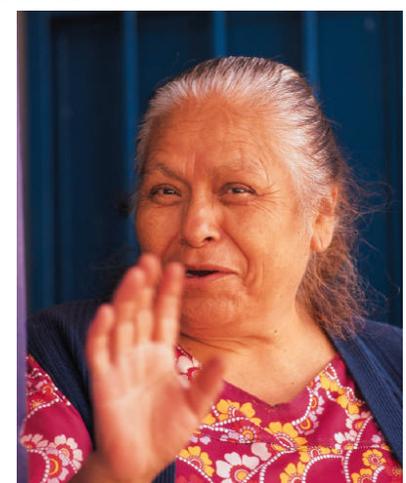
អាចជាអំណាចព្យាបាលទាំងផ្លូវកាយ និង ផ្លូវចិត្ត ។

ការរកវិធីគ្រាំភាពឯកជនរបស់អតិថិជនអោយបានច្រើនតាមតែអាចធ្វើបាន រួមមាន :

- អនុញ្ញាតអោយអតិថិជនមានឱកាសធ្វើអ្វីដោយខ្លួនឯងអោយបានច្រើន
- ត្រូវអត់ធ្មត់ ។ កុំប្រញាប់ រឺ យកការ "បញ្ចប់ការងារ" របស់ខ្លួនឯង  
ធំជាងការគាំទ្រភាពឯកជនរបស់អតិថិជន ។
- លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយធ្វើបន្តិចម្តងៗ ដូច្នេះគាត់មិនបាក់ទឹកចិត្ត
- ផ្តល់នូវការលើកទឹកចិត្តយ៉ាងច្រើន និង ប្រតិកម្មវិជ្ជមាន
- លើកទឹកចិត្តអោយប្រើឧបករណ៍ជំនួយ



**ផ្តល់កិត្តិយសដល់ភាពខុសគ្នា**



មនុស្សម្នាក់ៗគឺប្លែកៗគ្នា ។ ភាពប្លែកនោះ មកពីបទពិសោធន៍ក្នុងជីវិតដែលមានឥទ្ធិពលដោយ :

- **ប្រវត្តិវប្បធម៌**
- ជំនឿសាសនា
- ភេទ
- ផ្ដោតទៅលើភេទ និង/វិ នៅលើវិ មានគ្រួសារ
- ស្ថានភាពសេដ្ឋកិច្ច
- ក្រុមសង្គម
- រាងកាយ, ផ្លូវចិត្ត និង/វិ ពិការភាពផ្នែកវិញ្ញាណ

កត្តាទាំងនេះរួមជាមួយ និង មានឥទ្ធិពល :

- តើមនុស្សម្នាក់នេះឃើញពិភពលោករបៀបដូចម្តេច
- អ្វីដែលគាត់/នាង ជឿជាក់ និង អោយតំលៃ
- អ្វីដែលគាត់/នាង គិតថាជារបៀបដែលអាចទទួលយកបានក្នុងការមើល និង ធ្វើអ្វីនោះ
- អ្វីដែលគាត់/នាង គិតថា " ធម្មតា "

**លំអៀង**

ប្រតិកម្មនិង អារម្មណ៍របស់អ្នកទៅកាន់អ្នកដទៃ, ជាពិសេសមនុស្សដែលអ្នកគិតថាខុសផ្នែកពីអ្វីដែល " ធម្មតា ", កើតឡើង ដោយស្វ័យប្រវត្តិផ្អែកទៅលើជំនឿ និង តំលៃ ដែលអ្នកបានរៀនពីអតីតកាល ( វប្បធម៌ ) ។ ការលំអៀងដែលអ្នកលាក់ទុក អាចមានឥទ្ធិពល ទៅលើ វិធីដែលអ្នកនិយាយ, មើល, និង ធ្វើអ្វីសំរាប់អតិថិជន ។

វាជាការសំខាន់ណាស់ក្នុងការដឹង និង សួរសុំនូវ ថាតើ ជំនឿ និង តំលៃរបស់អ្នកមានការប៉ះពាល់ដល់ការទាក់ទង ជាមួយ អ្នកដទៃយ៉ាងដូចម្តេច ។ ភាពខុសផ្នែកគ្នា គឺ មិនល្អ និង មិនអាក្រក់ ។ អ្វីដែលសំខាន់ គឺ ការដែលអ្នកមានប្រតិកម្មតបវិញ ។

ប្រុងប្រយ័ត្នសំរាប់សញ្ញាដែលការលំអៀងមិនទាន់បានសួរ កំពុងតែមានឥទ្ធិពលលើសកម្មភាពជាមួយអតិថិជន រួមមាន :

- ការវាយតំលៃអវិជ្ជមានអំពីការជ្រើសរើសរបស់អតិថិជន, របៀបរបស់នៅ, ។ ល ។
- មើលឃើញវប្បធម៌របស់អតិថិជន ថាមិនសំខាន់
- មិនមានភាពអត់ធ្មត់ វិ មិនបើកចិត្តអោយទូលាយអំពីតម្រូវការរបស់អតិថិជន
- ចាត់ទុកអតិថិជនជាការលេងសើច

អ្នកអាចមានការលំអៀងដែលមិនបញ្ចេញ, អតិថិជនក៏មានដែរ ។ ការលំអៀងនេះ អាចមានឥទ្ធិពល ទៅលើការដែល គាត់/នាង និយាយ, មើល និង ឆ្លើយតបទៅអ្នក ដែលជាអ្នកថែទាំ ។ អ្នកមានសិទ្ធិអោយគេគោរពដែរ ។

មើលទំព័រ 266 នៃព័ត៌មានធនធាន សំរាប់គន្លឹះខ្លះៗ ពីរបៀបទំនាក់ទំនងអោយមានប្រសិទ្ធភាព បើអ្នកមានអារម្មណ៍ថា អ្នកកំពុងតែត្រូវគេ មិនគោរព

**ចាប់ផ្តើមស្គាល់អតិថិជន**

នៅពេលដែលមនុស្សផ្សេងៗទៀត មើលទៅដូចជាខុសគ្នា, យើងមានលំនោរសង្កត់ធ្ងន់ទៅលើភាពខុសផ្នែកនោះ ហើយមើល រលងភាពដូចគ្នា ។ ភាពខុសផ្នែកគ្នា ក៏អាចបង្កើតនូវស្ថាន និង ពិការភាពផ្សេងទៀតដើម្បីស្រាវជ្រាវរក ។

**ផ្តល់កិត្តិយសដល់ ភាពខុសគ្នា**

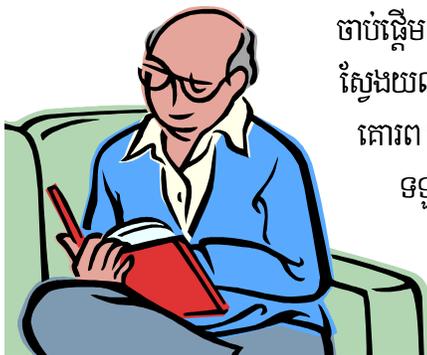


key word



resources

**ជំពូក 3\_មេរៀនទី 1**



ចាប់ផ្តើមស្តាប់អតិថិជនរបស់អ្នកជាបុគ្គលម្នាក់ខុសប្លែកពីគេ ។ ការប្រឹងប្រែងយ៉ាងឆ្លាតវៃដើម្បីរៀន និងស្វែងយល់អំពី មនុស្សផ្សេងទៀតដោយបើកទូលាយផ្លូវចិត្ត វានឹងទៅតាមការបង្កើតនូវភាពស្មោះនិងការគោរព ។ វាក៏មានឥទ្ធិពលពិតៗ ទៅដល់ការដែលធ្វើអោយអតិថិជនមានអារម្មណ៍អរគុណ និងទទួលយកបាន ។

ចាប់ផ្តើមស្តាប់អតិថិជន ក៏បានប្រាប់អ្នកពីអ្វីដែល គាត់គិតថាជាឥរិយាបថដែលគួរអោយគោរព និងសមរម្យ ។ នេះអាចជួយ អោយអ្នកគេចចេញពីការមើលងាយអតិថិជនដោយអចេតនា រឺការយល់ច្រឡំផ្សេងទៀត ជាពិសេសនៅពេលដែលអ្នក ចាប់ផ្តើមធ្វើការលើកដំបូងជាមួយគ្នា



**អ្នកថែទាំ, អ្នកជំរុញ  
មួយសំខាន់នៃក្រុមថែទាំ**

**2**

Basic job responsibility

**សង្កេតមើល  
ការប្រែប្រួល**



ដើម្បីរៀនអោយដឹងច្រើនអំពីអតិថិជន, សួរសំនួរដល់សមាជិកក្រុមថែទាំនិង យកចិត្តទុកដាក់ដល់សកម្មភាព, ការស្លៀកពាក់, ទំនាក់ទំនងរវាងអ្នកផ្សេងៗ, និង/រឺ របស់របរដែលអតិថិជនតាំងនៅក្នុងបន្ទប់រឺផ្ទះ ។

អ្នកក៏អាចសួរសំនួរផ្ទាល់ទៅកាន់អតិថិជនផងដែរ ។ ត្រូវដឹងថា អតិថិជនអាចនឹងមានទស្សនៈផ្សេងអំពីសំនួររបែបណាដែល មានការគោរព និង សមរម្យ ។

ជាអ្នកថែទាំ, អ្នកគឺជាផ្នែកមួយសំខាន់នៃក្រុមថែទាំ ។ អ្នកថែទាំជាញឹកញាប់ចំណាយពេលវេលាជាមួយអតិថិជន ជាងសមាជិកក្រុមថែទាំផ្សេងទៀត និង អាចសង្កេតមើលការប្រែប្រួលច្រើនពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ

តួនាទីសំខាន់ ២ នៅក្នុងក្រុមថែទាំ គឺ :

1. មើលការប្រែប្រួលនៅខាង សុខភាពរូបរាង, អារម្មណ៍ និង ផ្លូវចិត្តរបស់អតិថិជន
2. ដឹងថាពេលណា និង អ្វីដើម្បីធ្វើឯកសារ និង របាយការណ៍ ដល់សមាជិកក្រុមថែទាំណាមួយ

ការសង្កេតមើលការប្រែប្រួលអោយមានប្រសិទ្ធភាពនៅក្នុងអតិថិជន, ប្រៀបធៀបអ្វីដែលអ្នកដឹងនូវ **បន្ទាត់មូលដ្ឋាន** ទៅអ្វី ដែលអ្នកឃើញក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន ។ បន្ទាត់មូលដ្ឋាន ត្រូវគេហៅម្យ៉ាងទៀតថាជា ព្រំដែលធម្មតាដំណើរការរបស់អតិថិជន ។ ប្រភពដ៏ល្អនៃព័ត៌មានបន្ទាត់មូលដ្ឋាន រួមមានអតិថិជន, ផែនការថែទាំរបស់អតិថិជន, សមាជិកក្រុមថែទាំផ្សេងទៀត និង អ្នកផ្តល់នូវការថែទាំសុខភាពរបស់អតិថិជន ។

ធ្វើការ**សង្កេតឡើងទាត់** ជាផ្នែកមួយនៃការធ្វើដដែលៗ និង ចាប់ផ្តើមស្តាប់អតិថិជន ។ ត្រូវរស់រវើក និង យកចិត្តទុកដាក់ក្នុង ការប្រែប្រួលអ្វីៗនៃបន្ទាត់មូលដ្ឋានរបស់អតិថិជន ។

ការប្រែប្រួលអាចរួមបញ្ចូលទាំងការគ្រាន់បើឡើងវិញ រឺ ទ្រត់ទ្រោម នៅក្នុងស្ថានភាពរបស់អតិថិជន

- ស្តាប់ទៅអ្វីដែលអតិថិជនប្រាប់អ្នកអំពី អារម្មណ៍ រឺ ការឈឺចាប់ ។ អោយអតិថិជនបញ្ចប់នូវអ្វីដែលគាត់បាននិយាយ
- ប្រើប្រាស់វិញ្ញាណអ្នកដើម្បីសង្កេតមើលអតិថិជន( ការមើល, ការស្តាប់, ការហិត, និង ប៉ះ) ហើយនិង អព្ភន្តរញ្ជាណា រឺ "សេចក្តីក្លាហាន

មើលទំព័របន្ទាប់សំរាប់ ផ្នែកនៃការប្រែប្រួលដើម្បីពិនិត្យអតិថិជន

**ជំពូក 3 រមៀន 1**

អ្នកថែទាំ

<p><b>អ្វីដែលអ្នកឃើញ :</b></p>	<p><b>ការប្រែប្រួលខាងរាងកាយ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ប្រែប្រួលស្បែក (ពណ៌, កន្ទួល, តំបន់ចំហរ)</li> <li>• ការហើមនៅចុងអវិយ័រ:</li> <li>• ការប្រែប្រួលក្នុងសកម្មភាពមួយគួរអោយកត់សំគាល់</li> <li>• ការធ្លាក់ចុះក្នុងសមត្ថភាពក្នុងការធ្វើអ្វីមួយរបស់អតិថិជន</li> </ul> <p><b>ការចល័ត</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ការដូរនូវរបៀបដែលអតិថិជនខិតចុះឡើង (ឧ. ទេរខ្លួនទៅមួយចំហៀងទៀត, អាចឈរបាន, ឈរមិននឹង)</li> <li>• ចាប់ផ្តើមប៉ះវី បុក វត្ថុផ្សេងៗ</li> <li>• ដួល រឺ របួស</li> </ul> <p><b>សមត្ថភាពដកដង្ហើម</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ដង្ហើមខ្លីៗ, ត្រូវការខ្យល់, ពិបាកនិយាយ</li> <li>• ដង្ហើមលឿន រឺ យឺត</li> </ul> <p><b>រូបរាង</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ការប្រែប្រួលក្នុងទំលាប់អនាម័យ រឺ រូបរាង</li> <li>• មិនបានសិតសក់ រឺ សំលៀកបំពាក់គ្រួសារ</li> <li>• មើលទៅដូច ភ័យ, តានតឹងក្នុងចិត្ត, ព្រួយបារម្ភណ៍ រឺ ពិបាកចិត្ត</li> <li>• ការប្រែប្រួលក្នុងកិរិយានៃការដឹងខ្លួន</li> </ul> <p><b>ទំលាប់បន្ទប់ទឹក</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ទល់លាមក រឺ វាករូស</li> <li>• នោមញឹកញាប់ រឺ ទឹកនោមមានពណ៌ថែលក</li> <li>• មិននោមបន្ទាប់ពីដឹកទឹក</li> <li>• ស្នាមទឹកនោម រឺ ឈាម</li> </ul> <p><b>បរិភោគ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• កើនឡើង រឺ ថយចុះការបរិភោគ</li> <li>• ឡើង រឺ ស្រកទំងន់- សំលៀកបំពាក់ រឺ ខ្សែរក្រវ៉ាត់ រលុង រឺ តឹង</li> <li>• សញ្ញាណាមួយដែល អតិថិជនមិនបរិភោគ រឺ មានការពិបាកក្នុងការបរិភោគ</li> <li>• ពិបាកក្នុងការលេប</li> </ul>
<p><b>អ្វីដែលអ្នកស្តាប់ឮ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ក្អក, ដកដង្ហើមលឿនខ្លាំង</li> <li>• យំ, ថ្ងូរ</li> <li>• និយាយមកកាន់ខ្លួនឯង រឺ វត្ថុ រឺ អ្វីផ្សេងទៀតដែលមិនមាននៅក្នុងបន្ទប់</li> <li>• និយាយទាក់ៗ, ពិបាកនិយាយ រឺ ពិបាករកពាក្យនិយាយ</li> <li>• អតិថិជនប្រាប់អ្នកអំពីការប្រែប្រួលដែលគាត់កំពុងតែមាន</li> <li>• អតិថិជននិយាយអំពីភាពងាក និង/រឺ ចង់សំលាប់ខ្លួន</li> </ul>
<p><b>អ្វីដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ និង ប៉ះ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• សីតុណ្ហភាព និង សំណើមស្បែក</li> <li>• ពង រឺ ដុំ ក្រោមស្បែក</li> </ul>
<p><b>អ្វីដែលអ្នកហិត :</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ដង្ហើមអាក្រក់</li> <li>• ក្លិនមិនធម្មតាពី ទឹកនោម រឺ លាមក</li> <li>• ក្លិនពីការដាច់កាត់ រឺ ឈឺ</li> </ul>

**ជំពូក ៣-មេរៀនទី១**

# ផ្តល់ឯកសារសង្កេត ការណ៍

- ការផ្តល់នូវឯកសារ គឺជាវិធានការណ៍សរសេរនៃការប្រែប្រួល វិ បរម្មណ៍អំពីអតិថិជនរួមមាន :
- ការប្រែប្រួលស្ថានភាព វិ បន្ទាត់មូលដ្ឋានរបស់អតិថិជន
  - សញ្ញា វិ រោគសញ្ញាដែលអាចមានជាសំខាន់
  - បរម្មណ៍អំពី តិរិយាបទអតិថិជន វិ ត្រីត្រូវការណ៍ជាក់លាក់ណាមួយ

របាយការណ៍សរសេរជួយអ្នក :

- ឃើញកំរិតនៃការប្រែប្រួល
- ចង់ចាំយ៉ាងលំអិត ដែលជាការសំខាន់ ដល់សមាជិកក្រុមថែទាំផ្សេងទៀត
- ផ្តល់នូវព័ត៌មានច្បាស់លាស់ជាងមុន
- មិនពឹងផ្អែកទាំងស្រុងទៅលើការចងចាំរបស់អ្នក

## កន្លែងថែទាំ និង ការផ្តល់ឯកសារ

ប្រភេទនៃការផ្តល់ឯកសារដែលអ្នកធ្វើ ពឹងផ្អែកទៅលើកន្លែងដែលអ្នកធ្វើការ ។

សំរាប់អ្នកធ្វើការក្នុងផ្ទះ, មិនមានការផ្តល់ឯកសារជាផ្លូវការដែលគេតម្រូវអោយធ្វើទេ លុះត្រាតែអ្នកកំពុងធ្វើការងារដែល គិតលុបបង្គោលយិកាអោយធ្វើ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ, វាមានការណែនាំអោយអ្នក សរសេរចុះក្នុងសៀវភៅកត់ត្រានៃ ការសង្កេតមើលរបស់អ្នក

បើអ្នកធ្វើការនៅក្នុងផ្ទះធំ វិ ផ្ទះថែទាំជនចាស់ជរា, វានឹងមាននីតិវិធីច្បាស់លាស់ថាអ្នកនឹងផ្តល់ឯកសារប្រើប្រាស់, ពេលណា និង អ្វី។ ត្រូវច្បាស់ក្នុងចិត្តថាអ្នកយល់នូវការទទួលខុសត្រូវទាក់ទងទៅនឹងការផ្តល់ឯកសារនេះ ។

## ការផ្តល់ឯកសារពិតប្រាកដ និង តាមគំនិតខ្លួន

អ្នកថែទាំ ។ ការផ្តល់ឯកសារពិតប្រាកដ មានន័យថា អ្នកសរសេរតែការពិតតាម តែអ្នកបានសង្កេតឃើញ ចាប់អារម្មណ៍ជាមួយនិងវិញ្ញាណរបស់អ្នក ។ គោលដៅគឺបរិយាយអំពីតិរិយាបទជាក់លាក់ការប្រែប្រួលដែលអ្នកសង្កេតឃើញអំពីអារម្មណ៍របស់ អតិថិជន ។

ការផ្តល់ឯកសាររបស់អ្នកគួរតែរួមមានការពិតដូចដែលអតិថិជនបាន បរិយាយទៅកាន់អ្នក ។ នៅពេលដែលកំពុងធ្វើឯកសារអំពីអតិថិជនបានប្រាប់អ្នក, សរសេរចុះនូវពាក្យពិតរបស់អតិថិជន ។

ការផ្តល់ឯកសារតាមគំនិតខ្លួនឯង មានន័យថា អ្នកសរសេរចុះនូវយោបល់ការបកប្រែនៃអ្វីដែលអ្នកបានសង្កេត ។ យោបល់ គឺមិនសូវមានប្រយោជន៍ក្នុងការផ្តល់ឯកសារ ពីព្រោះការលំអៀង និង មនោសញ្ចេតនាអាចមានឥទ្ធិពលទៅលើការដែល អ្នកបកប្រែនូវអ្វីដែលអ្នកឃើញ ។ អ្នកអាចមិនមានរាល់ការពិត, ចំនេះដឹងខាងពេទ្យ, វិ ការយល់ដឹងនូវអ្វីដែលអតិថិជន មានបទពិសោធន៍ ។ ដោយសារមូលហេតុនេះ, ការផ្តល់ឯកសារតាមគំនិតខ្លួន គួរតែជៀសវាង ។

វាមានពេលខ្លះដែលអ្នកត្រូវគេសួរអោយផ្តល់នូវយោបល់ទាក់ទងទៅនឹងការប្រែប្រួល វិ ការសង្កេត ។ បើអ្នកត្រូវគេសួរអំពី យោបល់ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកអំពីអតិថិជន, អ្នកត្រូវចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងការពិតដែលនាំទៅដល់សេចក្តីរួម ។

## ជំពូក 3. មេរៀន 1

**ការណែនាំក្នុងការផ្តល់ឯកសារ**

- យកពេលវេលាដើម្បីកត់ត្រាទុក ។ ការធ្វើដីដែលខ្វះខាត ជួយបញ្ជាក់ថា ការសង្កេតរបស់អ្នកត្រូវ បានធ្វើជាឯកសារ ភ្លាមៗ និង ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ
- ត្រូវច្បាស់ថា អក្សរដែលរបស់អ្នកអាចអានបាន និង ប្រើបិទពណ៌ខៀវរឺខ្មៅ
- ត្រូវច្បាស់ថា ការផ្តល់ឯកសាររបស់អ្នក ចប់សព្វគ្រប់ ។ បញ្ចូលថ្ងៃខែឆ្នាំ និង ម៉ោង នៅពេលដែលអ្នក កំពុងធ្វើឯកសារ អំពីការសង្កេតរបស់អ្នក និង ចុះហត្ថលេខានៅលើកំណត់ត្រារបស់អ្នក ។
- បញ្ជាក់នូវព័ត៌មានខាងក្រោម :



**ពេលវេលា...** ថ្ងៃទី និង ម៉ោង ដែលអ្នកបានសង្កេតការប្រែប្រួល, ឥរិយាបថ, រឺ ឧប្បត្តិហេតុ

**អ្វី...** កើតឡើង- សរសេរចុះនូវការពិតដែលបានកើតឡើង

**ទីកន្លែង...** អ្នកសង្កេតការកើតឡើងនេះ

**យ៉ាងម៉េច...** រយៈពេល និង ចំនួនប៉ុន្មានដែលវាកើតឡើង

**នណា** មានវត្តមាន, ទាក់ទង, ត្រូវបានប្រាប់អោយដឹង អំពីអ្វីដែលកើតឡើង

**អ្វី...** វិធានការអ្វី ដែលអ្នកធ្វើ និង លទ្ធផល

**ឧទាហរណ៍នៃការផ្តល់ឯកសារដែលអន់**

ល្ងាចថ្ងៃច័ន្ទ ។ ស្រែកនៅក្នុងបន្ទប់ទឹក ។ ជាប់នៅក្នុងនោះ និង ខឹងខ្លាំងមែនទែន

**ឧទាហរណ៍នៃការផ្តល់ឯកសារដែលល្អ**

10/11/04, 4:30 P.M លឺអ្នកស្រី ស្អិត នៅក្នុងបន្ទប់ទឹកស្រែកថា "យកខ្ញុំចេញ" ។ ឃើញ ទ្រូងបន្ទប់ទឹកអ្នកស្រី ស្អិត ជាប់សោរ ។ បានប្រើសោរចាក់ទ្រូង ។ អ្នកស្រី ស្អិត និយាយថា គាត់ខ្លាច ពេលដែលជាប់នៅក្នុង បន្ទប់ទឹក ។  
ហត្ថលេខា អ្នកស្រីថែទាំប្រយ័ត្នប្រយែង

ការផ្តល់ឯកសារនៅក្នុងឧទាហរណ៍ចុងក្រោយ ផ្តល់នូវ រូបភាពបញ្ចប់ និងពិតនូវអ្វីដែលបានកើតឡើង ។ អ្នកថែទាំសរសេរអំពី អ្វីដែលនាងបានឃើញ និង លឺ, អ្វីដែលអ្នកស្រីស្អិតប្រាប់អំពីស្ថានភាពគាត់, និង អ្វីដែលគាត់បានឆ្លើយតប ។ ការផ្តល់ឯកសារ ក៏បានចុះថ្ងៃខែ និង ចុះហត្ថលេខាផងដែរ ។

វាក៏មានចំនុចខ្លះដែលការប្រែប្រួលបន្ទាត់មូលដ្ឋាន, រឺ ការប្រមូលផ្សំផ្សេងទៀតដែលអ្នកអាចមាន, ត្រូវការរាយការណ៍ទៅ កាន់បុគ្គលសមរម្យណាមួយនៅកន្លែងថែទាំ ។

សំរាប់អតិថិជននៅផ្ទះ, រាយការណ៍ភាពប្រែប្រួលទៅកាន់ប្រធានសំនុំរឿង ។ បើអ្នកធ្វើការនៅក្នុងផ្ទះធំ រឺ ផ្ទះថែទាំជនចាស់ ជរា, វានឹងមាននីតិវិធីទំនាក់ទំនង តាមរបៀប, ពេលវេលា, អ្វី និង នណាដែលអ្នក នឹងរាយការណ៍ទៅ ។ បើសិនជា នីតិវិធី នេះវាមិនច្បាស់លាស់សំរាប់អ្នក, សួរប្រធានអ្នកអោយពន្យល់ ។

**រាយការណ៍**

**ជំពូក 3\_មេរៀន 1**

# ការណែនាំធ្វើរបាយការណ៍



ខាងក្រោមគឺជាសេចក្តីណែនាំខ្លះៗសំរាប់ពេលដែលត្រូវរាយការណ៍ដល់ប្រធានសំនុំរឿងរបស់អតិថិជន រឺប្រធានរបស់អ្នក ។ ប្រើប្រាស់កំណត់ត្រា ដើម្បីរាយការណ៍អ្វីដែលអ្នកបានសង្កេតឃើញ ។ រក្សារទុកឯកសារនូវអ្វី និង មនុស្ស ដែលអ្នកបានរាយការណ៍ទៅ ។

- អ្នកមានការបារម្ភណ៍រឺ សំនួរអំពីការប្រែប្រួលនូវស្ថានភាពរបស់អតិថិជន
- អតិថិជនមានបញ្ហាថ្មីមួយ និង មិនមាននូវតម្រូវការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនគ្រប់គ្រាន់
- អតិថិជនចាប់ផ្តើមគ្រាន់បើជាងមុន និង លែងត្រូវការជំនួយជាមួយនិងការងារដែលអ្នកកំពុងធ្វើ ។
- អ្នកមានសំណើរឺ ដឹងអំពីធនធានបន្ថែមទៀត ដែលនឹងបន្ថែមដល់គុណភាពថែទាំរឺ ភាពងក្រាមរបស់អតិថិជន
- អ្នកមិនអាច រឺ ពិបាកក្នុងការបំពេញការងារដែលមានចែងនៅក្នុងផែនការថែទាំ ។
- អ្នកត្រូវបានគេសូមអោយធ្វើការងារដែលមិនមានចែងនៅក្នុងផែនការថែទាំ និង មិនអាចដោះស្រាយវាជាមួយអតិថិជន
- អតិថិជននៅតែបន្តរូបសីលធម៌សេវាកម្ម

## ការប្រតិបត្តិ វិជ្ជាជីវៈ key word

របៀបដែលអ្នកបង្ហាញអំពីខ្លួនអ្នកគឺជាប្រយោគអំពីអ្នកទៅបុគ្គលផ្សេងទៀត ។ មើលខាងក្រោមសំរាប់ភាពសំខាន់ដើម្បីក្លាយ ជាអ្នកថែទាំវិជ្ជាជីវៈ ។

### ជំនាញវិជ្ជាជីវៈ

- ផ្តោតទៅលើបុរេណៈភាពក្នុងពាក្យ និង សកម្មភាព
- មានមោទនៈក្នុងការធ្វើការអ្វីមួយអោយល្អបំផុត
- មានបំណងចង់រៀន និង កែលំអរ
- ត្រូវផ្តោតអារម្មណ៍ទៅអ្វីដែលត្រូវធ្វើ និង ធ្វើអោយបានសំរេច
- ជាមនុស្សវិជ្ជមាន, បត់បែន និង ជាក្រុម
- ត្រូវមានភាពទទួលខុសត្រូវ
- ទំនាក់ទំនងអោយច្បាស់លាស់ និង មិនតឹងតែង
- ទុកបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួននៅផ្ទះ
- កុំធ្វើការណាត់ជួបជាឯកជនជាមួយអតិថិជនសំរាប់សេវាកម្ម
- រក្សានូវប្រព័ន្ធនៃវិជ្ជាជីវៈ
- កុំទទួលលុយថែមក្រៅ, ខ្ចីលុយ រឺ អោយលុយខ្ចី
- កុំប្រើទូរស័ព្ទសំរាប់កិច្ចការផ្ទាល់ខ្លួន

Basic job responsibility

# 3

### ការពោរព ទុកចិត្តបាន

- គួរសម
- ស្តាប់
- ផ្តល់កត្តិយស និង អោយតម្លៃដល់មនុស្សម្នាក់
- ហៅអតិថិជនដោយ ឈ្មោះ
- ទុករឿងរ៉ាវទាំងអស់ជាដំបូងឯកជន
- ផ្តល់នូវការជ្រើសរើស និង ភាពងក្រាម
- ប្រើប្រាស់ភាសាសមរម្យ
- ទៅធ្វើការអោយទាន់ពេលវេលា-រាល់ពេល
- ធ្វើនូវអ្វីដែលអ្នកនិយាយថាអ្នកនឹងធ្វើ
- កំណត់នូវការរំពឹងទុកនូវអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន
- រៀបចំពេលវេលារបស់អ្នកដើម្បីបញ្ចប់រាល់ការងារចាំបាច់ទាំងអស់

## ជំពូក 3. មេរៀន 1



**ព្រំដែននៃវិជ្ជាជីវៈ:** រួមមានការកំណត់ និង រក្សានូវព្រំដែនសមរម្យមួយនៃ ទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកនិងអតិថិជន ។ ដូចពាក្យដែល ថា របងល្អធ្វើអោយអ្នកក្លាយ ជាអ្នកជិតខាងល្អ, ព្រំដែននៃវិជ្ជាជីវៈច្បាស់លាស់ ធ្វើអោយ ទំនាក់ទំនង រវាងអ្នក និង អតិថិជន មានសុវត្ថិភាព, ភាពជឿជាក់ និង ត្រឹមត្រូវ ។

**ព្រំដែននៃវិជ្ជាជីវៈ**  
key word

ការកំណត់នូវព្រំដែននៃវិជ្ជាជីវៈច្បាស់លាស់ជាអ្នកថែទាំជួយអ្នក :

- គ្រប់គ្រងទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកជាមួយនឹងអតិថិជន និង សមាជិកក្រុមថែទាំផ្សេងទៀត ។
- រក្សារចំងាយដែលមានសុខភាពខាងរូបរាង និងអារម្មណ៍រវាងអ្នក និង អតិថិជន
- រក្សារអត្តសញ្ញាណខ្លួនអ្នកថាជាអ្នកថែទាំអោយច្បាស់លាស់
- ដឹងអំពី អ្វី, របៀប, និង ពេលវេលា ក្នុងការដែលអនុញ្ញាត អោយអ្នកដទៃចូលក្នុងតំបន់ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក

អ្នកថែទាំភាគច្រើនមានការពិបាកក្នុងការរក្សាទំនាក់ទំនងនៃព្រំដែននៃវិជ្ជាជីវៈ ជាមួយអតិថិជន ។

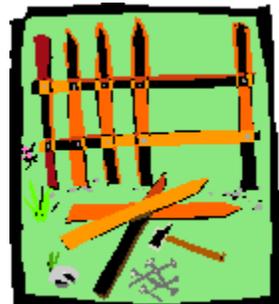
វាអាចកើតឡើងបានពី ព្រោះអ្នកថែទាំ :

- ជាមនុស្សដែលចូលចិត្តជួយគេ និង ពិបាកក្នុងការនិយាយ "ទេ"
- ចូលទៅក្នុងជីវិតជជជនរបស់អតិថិជនជ្រៅពេក
- ធ្វើការនៅក្នុងផ្ទះ រឺ កន្លែងរស់នៅផ្សេងទៀតដែលដូចផ្ទះ
- អាចមានអារម្មណ៍ជាប់ទៅនឹងអតិថិជន ពេលដែរ ទំនាក់ទំនង" របៀបគ្រួសារ "ចាប់ផ្តើមអភិវឌ្ឍន៍

**សញ្ញាគំរាមប្រាប់មុន**

ការដែលមិនមានព្រំដែននៃវិជ្ជាជីវៈរវាងអ្នក និង អតិថិជន វាធ្វើអោយមានការរំខានជាមួយ នឹងសមត្ថភាពក្នុងការ ផ្តល់នូវ ការថែទាំដែលមានគុណភាព ។ សញ្ញាគំរាមប្រាប់មុនខ្លះដែលព្រំដែននៃវិជ្ជាជីវៈ អាចមាននៅក្នុងសំនួរ ដូចជា

- គិតដល់អតិថិជនញឹកញាប់ទាំងពេលដែលមិនធ្វើការងារ
- ចំណាយពេលទំនេររបស់អ្នកជាមួយអតិថិជន
- ចូលរួមនិយាយអំពីព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួន រឺ បញ្ហាការងារជាមួយអតិថិជន
- យកចិត្តទុកដាក់ខ្លាំងទៅលើអតិថិជនមួយជាងមួយទៀត
- រក្សារការសំងាត់ជាមួយអតិថិជន
- យកអំណោយរឺលុយពីអតិថិជន
- អោយលេខទូរស័ព្ទផ្ទះដល់អតិថិជន



**រក្សានូវព្រំដែននៃវិជ្ជាជីវៈ**

វិធីដែលល្អបំផុតក្នុងការរក្សានូវព្រំដែននៃវិជ្ជាជីវៈ រវាងអ្នកនិងអតិថិជនគឺត្រូវបង្ហាញថាការថែទាំគឺជាការងាររបស់អ្នក ។ បង្ហាញថាការថែទាំគឺជាការងាររបស់អ្នក ជួយអ្នកអោយបង្កើតនូវតុល្យភាពដែលចាំបាច់រវាងជីវិតធ្វើការនិង នៅផ្ទះ ។ ការមានទំនាក់ទំនង និង ចំណង់ចំណូលចិត្តនៅខាងក្រៅការងារក៏ជាការសំខាន់ផងដែរ ។

សមាជិកគ្រួសារ រឺ មិត្តភក្តិជិតស្និទ ដែលធ្វើការជាអ្នកផ្តល់ការថែទាំ មានការប្រឹងប្រែងផ្សេងគ្នាក្នុងការដែលបង្កើត នូវទំនាក់ ទំនង "ខាងវិជ្ជាជីវៈ" ជាមួយអតិថិជន ។ មើលព័ត៌មានធនធាន ទំព័រ 237 សំរាប់ព័ត៌មាននិងគន្លឹះបន្ថែម ក្នុងការបង្កើតនូវ ទំនាក់ទំនងក្នុងការងារជាអ្នកថែទាំគ្រួសារ

មើលព័ត៌មានធនធានទំព័រ 239 សំរាប់គន្លឹះក្នុងការរក្សាទំនាក់ទំនងវិជ្ជាជីវៈវិជ្ជាមាន និង ព័ត៌មានធនធាន ទំព័រ 240 សំរាប់គន្លឹះក្នុងការទំនាក់ទំនងខាងវិជ្ជាជីវៈជាមួយប្រធានគ្រប់គ្រងនិង ប្រធានរបស់អ្នក



resources



resources

**ជំពូក 3 រមៀន 1**

**ការថែទាំជាការងារវិជ្ជាជីវៈ**

មានការពិចារណាបីសំខាន់ៗដែលជួយអ្នកថែទាំអោយធ្វើការងាររបៀបវិជ្ជាជីវៈ រួមមាន :

- ការមកធ្វើការ
- ការធ្វើការ
- រូបរាង

ការទទួលខុសត្រូវនៅក្នុងលក្ខណៈទាំងបីខាងលើនេះ គឺជាវិធីផ្សេងទៀតក្នុងការបង្កើតនូវការជឿជាក់ ជាមួយអតិថិជន និង សមាជិកក្រុមថែទាំ និង មានមោទនៈភាពក្នុងការងារដែលអ្នកកំពុងធ្វើ ។



**ការមកធ្វើការ**

មនុស្សត្រូវការជឿជាក់លើអ្នកដើម្បីមកធ្វើការតាមការណាត់ និង ទាន់ពេល ។ នេះមានន័យថា រៀបចំជីវិតនៅ ផ្ទះអោយ មានសណ្តាប់ធ្នាប់ ដូច្នេះការងារដូចជាថែទាំកូន និង ដឹកជញ្ជូនត្រូវបានរៀបចំរួចហើយ ។

វាមានពេលខ្លះដែលអ្វីច្រើនខុសតាមការដែលយើងរៀបចំ ។ ពេលដែលអ្នកមិនអាចមកធ្វើការ វិ យឺត, ទូរស័ព្ទ មកប្រធាន របស់អ្នកអោយឆាប់បំផុត ។ ត្រូវដឹងថា នឹងទូរស័ព្ទទៅនរណា និង ទុកលេខទូរស័ព្ទនៅកន្លែងណា ដែលងាយរក ។

បើអ្នកដឹងមុនថា អ្នកត្រូវការឈប់, សូមអោយប្រធានរាប់អ្នកដឹងអំពីផែនការឆាប់ៗ ។ ការធ្វើដូច្នេះ អនុញ្ញាតិអោយប្រធាន រឺ

ប្រធានសំនុំរឿងអ្នកមានឱកាសក្នុងការរៀបចំរកមនុស្សជំនួយពេលអ្នកទៅឆ្ងាយ ។ នៅពេលដែលអ្នកមិនបានទៅធ្វើការ រឺ មិនបានបង្ហាញខ្លួនហើយមិនបានទូរស័ព្ទប្រាប់ប្រធាន ចាត់ថាអ្នកបោះបង់ចោលអតិថិជន ។ ក្រៅពីមិនផ្តល់ការងាយស្រួល ហើយថែទាំទុកអតិថិជនក្នុងគ្រោះថ្នាក់ទៀតនោះ, អ្នកអាចមានបញ្ហាផ្លូវច្បាប់សំរាប់ការបោះបង់ចោល ។

**ពេលអ្នក ឈឺ**

អ្នកមិនគួរទៅធ្វើការទេ បើសិនអ្នកមានជំងឺដែលអាចឆ្លងបាន (ឧ. អុចស្វាយ, គ្រុនក្តៅ, ផ្តាសំសាយធំ, រាករូស) ។ វាធ្វើ អោយអតិថិជនឆ្លងជំងឺនេះ ។ បើអ្នកមិនច្បាស់ថាអ្នកអាចមានជំងឺឆ្លង, ទាក់ទងវិជ្ជបណ្ឌិត របស់អ្នក និង ទទួលការព្យាបាល ។ ធ្វើតាមការណែនាំរបស់ វិជ្ជបណ្ឌិត និង/រឺ ប្រើការគិតដ៏ល្អរបស់អ្នកក្នុងការ សំរេចចិត្តទៅធ្វើការ ។

បើអ្នកមិនអាចទៅធ្វើការ, ទូរស័ព្ទទៅប្រធានរបស់អ្នកអោយលឿនបំផុត ។ ត្រូវមានផែនការត្រៀមមួយទៀត ជាមួយ ប្រធានរបស់អ្នក ។

**ធ្វើការ**

ខណៈពេលដែលអ្នកធ្វើការ, ត្រូវផ្តោតទៅលើការងារ ។ ត្រូវច្បាស់ក្នុងចិត្តថា អ្នកមានការយល់ច្បាស់នូវអ្វីដែលអ្នកនឹងធ្វើ និង បញ្ចប់រាល់ការងារទាំងអស់ដែលគេអោយអ្នកធ្វើ ។

កុំអោយបញ្ហាផ្តាច់ខ្លួន រំខានការងាររបស់អ្នក ។

បញ្ហាផ្តាច់ខ្លួនរបស់អ្នក អាចរំខានដល់ការងាររបស់ អ្នក ។ ទុកបញ្ហានោះនៅផ្ទះ ។

**ជំពូក 3. មេរៀន 1**

**រៀបចំសណ្តាប់ធ្នាប់**

រក្សាការធ្វើរាល់ថ្ងៃអោយនៅដដែលៗ ។ រកប្រព័ន្ធណាមួយដែលអ្នកនឹងអតិថិជនរបស់អ្នកយល់ព្រម ទាំងអស់គ្នា ហើយធម្មតា ។ ពេលអ្នកមកដល់កន្លែងការងារ, ត្រូវដឹងថាអ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើ និង រយៈពេលធ្វើ ។ ធ្វើតារាង "ត្រូវធ្វើ" ។ តារាងសរសេរនោះ នឹង ជួយអ្នកអោយធ្វើអ្វីទាំងអស់រួចរាល់ ។ នេះជាគន្លឹះខ្លះៗក្នុងការរៀបចំតារាង "ត្រូវធ្វើ" .

- រាយសកម្មភាពរបស់អ្នកនូវអ្វីដែលសំខាន់ ។ វិធីនេះបើសិនអ្វីដែលមិនសំខាន់ មិនទាន់ធ្វើ, វាអាចលើទៅថ្ងៃក្រោយបាន ។
- ដឹងថា ពេលណាដែលអ្នកធ្វើការមានប្រសិទ្ធភាពខ្លាំង បន្ទាប់មក ធ្វើការងារដែលត្រូវធ្វើមុន ។
- ធ្វើការងារស្រដៀងគ្នាក្នុងពេលតែមួយ ។ នេះវាជួយសន្សំពេលវេលាកុំអោយ ទៅមក ធ្វើការអ្វីដែលមិនទាក់ទងគ្នា ។
- ទុកពេលអោយច្រើនជាងចំនួនដែលអ្នកគិតថាអ្នកត្រូវការ ។ នេះវាអាចធ្វើអោយកាលវិភាគរបស់អ្នក បត់បែនគ្រប់គ្រាន់ ប្រសិនបើមានការអ្វីមួយដែលអ្នកមិនបានគិតមុនកើតឡើង ។ ត្រូវចងចាំថា នឹងមានពេលដែលអ្នកត្រូវបត់បែន និង ដូរនូវទំលាប់របស់អ្នក



បើអ្នកមិនបានធ្វើផែនការទេ, អ្នកធ្វើផែនការដើម្បីបរាជ័យ

**រូបរាង**

មានមោទនៈភាពនៅក្នុងរូបរាងរបស់អ្នក និង ប្រើនូវការណែនាំខាងក្រោមពេលចាប់ផ្តើមធ្វើការ

<b>សក់</b>	សក់របស់អ្នកគួរតែស្អាតបាត, សណ្តាប់ធ្នាប់ និង ទាញទៅក្រោយមុខ ។
<b>គ្រឿងអលង្ការ ស្បែកជើង</b>	គ្រឿងអលង្ការរបស់អ្នកមិនចូលទាក់ទងនៅពេលដែលអ្នកកំពុងផ្តល់ការថែទាំ ពាក់ស្បែកជើងណាដែលអ្នកអាចធ្វើនៅក្នុងផ្ទះ ( ឧ, គ្មានកែងខ្ពស់, ខ្សែរស្បែកជើងមិនតឹង)
<b>សំលៀកបំពាក់</b>	ស្លៀកពាក់ស្អាតបាត និង ស្រួលខ្លួនដែលអ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរទឹកក្តៅបាន
<b>ទឹកអប់</b>	មនុស្សភាគច្រើនមានប្រតិកម្ម រី រំពោចទៅនឹងក្លិន ។ ត្រូវគិតពិចារណា ។ ជៀសវាងការមានក្លិនទឹកអប់ និង ក្លិនខ្លួនខ្លាំងពេក
<b>ក្រចកដៃ</b>	ក្រចកដៃគួរតែស្អាត, កាត់កុំអោយស្រួច, និងខ្ចីគ្រប់គ្រាន់ កុំអោយមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង រឺ អ្នកដទៃ ( ឧ, រយះ, កាត់, កៀប)
<b>អនាម័យ</b>	ត្រូវចាំសារៈសំខាន់នៃអនាម័យរាងកាយ និង មាត់រាល់ថ្ងៃ



យើងត្រូវតែធ្វើអោយល្អបំផុតតាមតែអាចធ្វើបាន ។  
នេះគឺជាការទទួលខុសត្រូវមនុស្សជាទីគោរពរបស់យើង ។  
អាណប៊ីត អានស្តាន

**ឆ្លើយតបទៅនឹង ស្ថានភាព និង ការសង្គ្រោះបន្ទាន់**

**4**

ការទទួលខុសត្រូវ ការងារជាមួយដ្ឋាន



**ទំលាប់សុវត្ថិភាពដែល ការពារគ្រោះថ្នាក់**



**ដោះស្រាយការ សង្គ្រោះបន្ទាន់**



**ជំពូក 3 មេរៀន 1**

មានវិធី ៤ ដែលនឹង អ្នកផ្តល់សំរាប់សុវត្ថិភាពនិងសុខុមាលភាពរបស់អតិថិជន :

1. តាមដានមើលនូវការបញ្ជាម្ហូប វិ បញ្ហាអ្វីដែលអ្នកសង្កេតឃើញ
2. អនុវត្តនូវទំលាប់សុវត្ថិភាពដែលជួយកុំអោយមានគ្រោះថ្នាក់
3. ត្រូវដឹងអំពីគ្រោះថ្នាក់បរិជ្ជាន និង ប្រយ័ត្នប្រយ័ត្នកន្លែងដែលអ្នកធ្វើការ
4. ត្រូវរៀបចំខ្លួនរួចរាល់ក្នុងការស្តាប់ និងដោះស្រាយសង្គ្រោះបន្ទាន់

**បន្តតាមដាន**

ចំណាយពេលវេលាតាមបន្តតាមដានទៅលើបញ្ហា វិ ការបញ្ជាម្ហូបដែលអ្នកឃើញកំពុងតែកើតឡើងជាមួយ អតិថិជន ។ តែងតែនិយាយ ទៅកាន់អតិថិជន វិ សមាជិកក្រុមថែទាំផ្សេងទៀត បើសិនអ្នកឃើញបញ្ហា, អាន កំណត់ត្រា ដែលសមាជិកក្រុមថែទាំផ្សេងទៀតបានសរសេរ, វិ ចាត់វិធានការដើម្បីជួយដោះស្រាយបញ្ហា

បន្តតាមដានអាចមានន័យផងដែរថា **តាំទ្រ** សំរាប់អតិថិជន ។ ជាអ្នកថែទាំ, នេះរួមមានទាំងវិធីអ្នកផ្សេង (រួមទាំងអតិថិជន) អោយដឹងថា :

- អតិថិជនមានតម្រូវការថែទាំបន្ថែមដែលមិនទាន់មាន
- អ្នកដឹងអំពីសេវាកម្មផ្សេងដែលមាននៅក្នុងសហគមន៍ដែលអាចជាជំនួយដល់អតិថិជន
- អ្នកដឹងអំពីសំភារៈវិឌ្ឍនៈជួយបន្ថែមទៀតដែលនឹងផ្តល់អតិថិជនអោយមានភាពងាករាជ្យខ្លាំងជាងមុន
- អតិថិជនមានសេចក្តីយោងដែលមិនទាន់បានធ្វើតាម

**ពារអំពីសុវត្ថិភាពក្នុងផ្ទះ និង គ្រោះថ្នាក់បរិយាកាស**

អនុវត្តទំលាប់សុវត្ថិភាពដែលការពារគ្រោះថ្នាក់ ផ្តល់អោយអតិថិជននូវវិញ្ញាណផ្នែកសន្តិសុខរាងកាយ ។ មើលក្នុងព័ត៌មាន ធនធាន ទំព័រ 241-243 សំរាប់គន្លឹះសុវត្ថិភាព, ទំព័រ 244 សំរាប់គន្លឹះសុវត្ថិភាពសំរាប់ អតិថិជន ដែលមានការពិការផ្នែក យល់ដឹង, និង ទំព័រ 245 សំរាប់សុវត្ថិភាពជាមួយនិង គ្រោះថ្នាក់បរិយាកាស

ក្នុងពេលសង្គ្រោះបន្ទាន់, អ្នកអាចជាមនុស្សតែម្នាក់ដែលជួយផ្តល់នូវជំនួយ ។

សួរសំនួរ, រៀបចំផែនការ, និង គិតអំពីការដោះស្រាយការសង្គ្រោះបន្ទាន់ បន្ទាប់ពីអ្នកចាប់ផ្តើមធ្វើការថ្មី ។ តាមស្ថិតិបង្ហាញ ថា ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ជាច្រើនកើតឡើង នៅក្នុងកំឡុងអាទិត្យ វិ ខែដំបូង នៃការងារ ។ ចាប់ពីថ្ងៃទីមួយ, ត្រូវដឹងពីការ សង្គ្រោះបន្ទាន់ និង រៀបចំជាមុន ។

**រៀបចំផែនការសង្គ្រោះបន្ទាន់នៅកន្លែងថែទាំរបស់អ្នក**

នៅពេលធ្វើការនៅក្នុងផ្ទះថែទាំជនចាស់ជរា វិ ផ្ទះធំ, សួរប្រធានអ្នកអំពីគោលនយោបាយ និង នីតិវិធីសំរាប់ឆ្លើយតបទៅនឹង សង្គ្រោះបន្ទាន់នៅកន្លែងធ្វើការ ។

ពេលធ្វើការនៅក្នុងផ្ទះអតិថិជន, ពិភាក្សាអំពី នីតិវិធីសង្គ្រោះបន្ទាន់ និង ផែនការជំលាសចេញ ដែលអតិថិជនចង់បាន ។ បើមិនមាននីតិវិធីសង្គ្រោះបន្ទាន់ជាផ្លូវការណាមួយទេ, ប្រើព័ត៌មានដែលផ្តល់នៅ ក្នុងព័ត៌មានធនធានទំព័រ 246-248 ដើម្បីធ្វើការទាំងអស់គ្នា និង បង្កើតចេញនូវផែនការនិងនីតិវិធី

និយាយអំពីផែនការសង្គ្រោះបន្ទាន់ជាមួយអតិថិជន, សមាជិកគ្រួសាររបស់អតិថិជន, ប្រធានសំនុំរឿង, រឺ អ្នកជំនាញដែល មានការហ្វឹកហ្វឺនខាងសង្គ្រោះបន្ទាន់ ។  
 វាជាការសំខាន់នៅពេលដែលអតិថិជនត្រូវការជំនួយដើម្បីធ្វើការជំលៀសចេញ ។ យោងទៅកាន់ ផែនការថែទាំរបស់អតិថិជន សំរាប់ការណែនាំ និង ព័ត៌មានថែមទៀត ។

**ទូរស័ព្ទទៅ 911 សំរាប់ជំនួយពេលមានការសង្គ្រោះបន្ទាន់**

ការឆ្លើយតបសមរម្យ ” ដំបូង ” ទៅកាន់ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ខាង ភ្លើងនេះ, ពេទ្យ រឺ ប៉ូលីស ផ្អែកទៅលើស្ថានភាព, ករណីស្ទើរទាំងអស់ :

- ត្រូវច្បាស់ថា អតិថិជនមានសុវត្ថិភាព មុនពេលដែលអ្វីផ្សេងទៀត
- **ទូរស័ព្ទទៅ 911** សំរាប់ជំនួយក្នុងស្ថានភាពណា ដែលអ្នកគិតថាអាចជាបញ្ហា រឺ សង្គ្រោះបន្ទាន់ ។ ពេលទូរស័ព្ទទៅ 911 :
  - រៀបរាប់ពីបញ្ហាជាសង្ខេប
  - ផ្តល់នូវអាសយដ្ឋាន និង ផ្លូវ រឺ ផ្លូវកែង ចំបងដែលជិតបំផុត
  - ធ្វើតាមការណែនាំរបស់ភ្នាក់ងារសង្គ្រោះបន្ទាន់

អ្នកក៏ចង់ដឹងផងដែរអំពីអ្នកណាដែលត្រូវទាក់ទង ខណៈពេលដែលសង្គ្រោះបន្ទាន់ត្រូវបានដោះស្រាយ ។ អ្នកថែទាំអាច ពិនិត្យ មើលនូវសង្ខេបសេវារបស់អតិថិជន សំរាប់ឈ្មោះ និង លេខទូរស័ព្ទរបស់មនុស្ស ។ បើសិនជាកំពុងធ្វើការនៅក្នុងផ្ទះថែទាំជន ចាស់ជរា រឺ ផ្ទះធំ,

ទាក់ទងប្រធានអ្នកអំពីទីកន្លែងដែលលេខទាំងនោះអាចត្រូវបានទាក់ទង រឺ បើអ្នកជាអ្នកទូរស័ព្ទ មើលទំព័រ 21 នៃ សៀវភៅការណែនាំសំរាប់អ្នករៀន សំរាប់ការរំលឹកនូវអ្វីដែលត្រូវធ្វើអំពី សេចក្តីណែនាំជាមុន ។

**ឆ្លើយតបទៅនឹង ភ្លើងនេះ**

រៀបចំផែនការជាមុន និងដឹងពីរបៀបដែលឆ្លើយតបនឹងភ្លើងនេះ គឺសំខាន់សំរាប់សុវត្ថិភាពរបស់អ្នកនិងអតិថិជន ។ អ្នកនឹង ចង់ដឹងអំពីកន្លែង ទូរស័ព្ទ, ពិល, និង នីតិវិធីជំលៀសពេលសង្គ្រោះបន្ទាន់ ។ល ។

ការឆ្លើយតបសមរម្យ ” ដំបូង ” ទៅកាន់ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ខាងភ្លើងនេះ ជាញឹកញាប់ផ្អែកទៅលើស្ថានភាព ។ ជាទូទៅ, ធ្វើតាមការណែនាំខាងក្រោម :

- តែងតែយកអតិថិជនទៅកន្លែងសុវត្ថិភាពមុនពេលដែលអ្នកធ្វើអ្វីផ្សេង
- ទូរស័ព្ទ 911 និង រាយការណ៍អំពី ភ្លើងនេះ- ប្រើទូរស័ព្ទដៃ រឺ ទូរស័ព្ទរបស់អ្នកជិតខាង
- បន្ទាបខ្លួនអោយទាបតាមតែអាចធ្វើបានពេលចេញពីផ្ទះ, នៅជិតទ្វារចេញមានផ្សែងតិចជាងគេ

បើអ្នកឃើញមានភ្លើងនេះ, ប្រើពាក្យ R.A.C.E. ដើម្បីរំលឹកអ្នកពីវិធីដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុត

- R = សង្គ្រោះ** យកនរណាម្នាក់ពីកន្លែងជិតៗ
- A = កន្លែង** កេះកន្លែង រឺ ហៅសុំជំនួយ
- C = បិទភ្ជាប់តំបន់** បិទទ្វារ និង បន្ទប់នៅក្នុងតំបន់
- E = ពន្លត់ភ្លើង** ពន្លត់ភ្លើងបើសិនជានេះនៅតំបន់តូចមួយ រឺ បើអ្នកជឿជាក់ថាអាចពន្លត់បាន

មើលព័ត៌មានធនធាន ទំព័រ 249-251 សំរាប់ព័ត៌មាន សុវត្ថិភាពភ្លើងនេះ និងការការពារ

ទុកព័ត៌មានសង្គ្រោះបន្ទាន់នៅ ជិតទូរស័ព្ទ រឺ មានទាំងអាស័យដ្ឋាន និងផ្លូវឆ្លងកាត់របស់ផ្ទះ អតិថិជន រឺ អាគារថែទាំ











# ជំពូក 4

## ការគ្រប់គ្រងការឆ្លងរោគ

### មេរៀន 1

ការគ្រប់គ្រងការឆ្លងរោគ

### មេរៀន 2

ជំងឺដែលឆ្លង

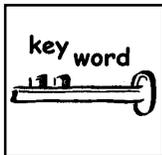
## ជំនាញនៃការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនរួមបញ្ចូល

ការលាងដៃ

ការពាក់ និង ដោះស្រោមដៃ



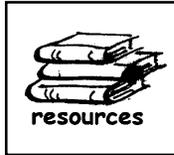
## រូបតំណាងដែលជួយណែនាំអ្នក



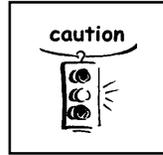
ពាក្យដែលត្រូវចាំ



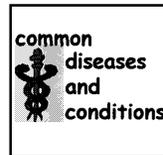
អ្វីដែលត្រូវរាយការណ៍



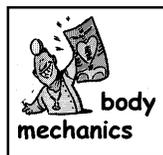
មើលធនធានព័ត៌មាន



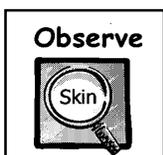
ប្រុងប្រយ័ត្ន



មើលផ្នែកជំងឺដែលកើតញឹកញាប់



ប្រើយន្តកម្មរាងកាយអោយត្រឹមត្រូវ



ពិនិត្យមើលស្បែក



ធ្វើលំហាត់ក្នុងថ្នាក់



អ្វីដែលនៅក្នុងច្បាប់



ប្រុងប្រយ័ត្ន និងគោរព





# ជំពូក 4. មេរៀន 1

## ការគ្រប់គ្រងការឆ្លងរោគ

ការឆ្លងរោគនិង ឆ្លងតាម របៀបណា

បច្ចេកទេសនៃការ គ្រប់គ្រងការឆ្លងរោគ

### តើអ្នកនឹងសិក្សាអំពីអ្វី ក្នុងមេរៀននេះ :

1. តើអ្វីទៅជាការឆ្លងរោគ ហើយវា ឆ្លងតាមរបៀបដូចម្តេច
2. បច្ចេកទេសសំខាន់ៗនៃការ គ្រប់គ្រងការឆ្លងរោគ
3. រោគសញ្ញានៃការឆ្លងមេរោគ តើត្រូវស្វែងរករោគសញ្ញាអ្វី ហើយត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះ
4. ការចាក់ថ្នាំការពារទប់ទល់ នឹងជំងឺឆ្លង ដល់មនុស្សពេញវ័យ ដែលជួយដើម្បី ទប់ស្កាត់នៃការរីករាលដាល ជាលំដាប់នៃការចំលងជំងឺ

### key word



### និយមន័យ

បាក់តេរី	សរីរាង្គតូចៗ (មេរោគ) ដែលអាចធ្វើអោយមានជំងឺបាន
ដែលក្រខ្វក់	កន្លែងរឹ វត្ថុដែលមានមេរោគច្រើន
ដែលឆ្លង	ដែលងាយនឹងឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅកាន់មនុស្សម្នាក់ទៀត
បំបាត់មេរោគ	ការប្រើទឹកជាតិគីមីធ្វើអោយសរី ជាតិប្រឆាំងការឆ្លង ដើម្បីសំលាប់មេរោគ
មេរោគ	សត្វតូចល្អិតមានជីវិតដែលឃើញដោយអតិសុខុមទស្សន៍ ដូចជា បាក់តេរី, វីរុស រឺ ហ្វាំងហ្គ្រស់
ការចាក់ថ្នាំបង្ការ	ការព្យាបាលតាមពេទ្យដែលត្រូវផ្តល់អោយដើម្បីការពារប្រឆាំងជំងឺណាមួយ
ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ	បណ្តុំនៃកោសិកា, អ្នកផ្តល់ព័ត៌មានគីមី និង ប្រូតេអ៊ីន ដែលធ្វើការរួមគ្នាដើម្បីការពារ ខ្លួនប្រឆាំងមេរោគទាំងឡាយ
ការឆ្លងរោគរំងាប់	ការកើនឡើងនូវមេរោគដែលមានគ្រោះថ្នាក់នៅក្នុងខ្លួន
ដែលឆ្លងរោគ	ងាយនឹងរាលដាល, អាចចំលងជំងឺបាន
ការគ្រប់គ្រងការឆ្លងរោគ	ការបញ្ឈប់មេរោគកុំអោយឆ្លងនិងបង្កជំងឺ
មេរោគបង្កជំងឺ	មេរោគនានាដែលធ្វើអោយមានជំងឺ
វីរុស	អ្វីដែលមានជីវិតតូចជាងគេបំផុតហើយបង្ករបង្កើតជំងឺ

**ការឆ្លងរោគនិងរបៀប  
នៃការឆ្លង**



**ការស្វែងយល់អំពីការឆ្លងរោគ**

មេរោគអាចជា **បាក់តេរី វីរុស** រីកផ្សិត ។ វាមានរាប់លានមេរោគ តាំងនៅគ្រប់ពេលក្នុងសិរីរាងរបស់មនុស្ស ។ មេរោគមួយចំនួនមិនបង្កភាពគ្រោះថ្នាក់ដល់យើងនោះទេ ។ មេរោគខ្លះផ្តល់ផលប៉ះពាល់ដល់យើងហើយនិង បង្កជាជំងឺ ។



ជំងឺណាដែលបង្កពីមេរោគយើងឱ្យឈ្មោះថា **មេរោគបង្កជំងឺ** ។ មិនមែនគ្រប់មេរោគបង្កជំងឺ ទាំងអស់ **ឆ្លង** នោះទេ លុះត្រាតែមេរោគបង្កជំងឺមួយចំនួន ដែលអាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត រឺពីបរិស្ថានទៅកាន់មនុស្ស ទើបគេចាត់ទុកថាឆ្លង ។

២០០០ បាក់តេរីមានទំហំ  
ស្មើរមុខម្តួលមួយ

វាមានរាប់រយប្រភេទខុសៗគ្នា នៃមេរោគបង្កជំងឺ ដែលកើតពីជំងឺ ផ្តាសាយធម្មតា គ្រុនក្តៅ រោគរលាកសួត និងការរាករូស ឈានទៅកាន់ជំងឺ HIV រឺ អេដស៍ (AIDS) ជំងឺរបេង (TB) និងជំងឺរលាកថ្លើម A និង B ។

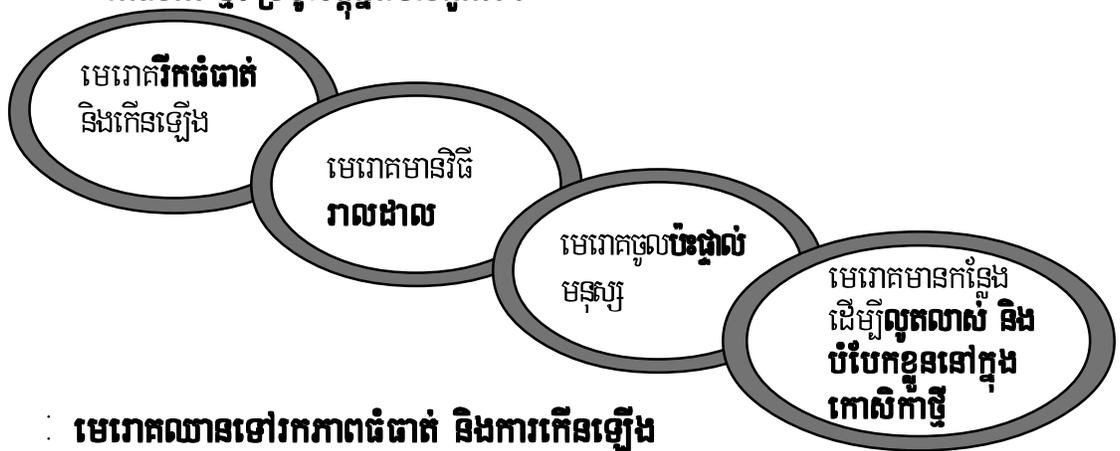
**ការរាលដាលនៃការចម្លង**



ការស្វែងយល់ពីការរីកចម្រើន និងការរីករាលដាល របស់មេរោគ គឺជាជំហាន មួយដ៏សំខាន់ ក្នុងការ សិក្សា ដើម្បីទប់ស្កាត់ នៃការរីករាលដាល នៃ **ជំងឺឆ្លងរោគ** ។

ពីការចម្លងទៅការរីករាលដាលនៃជំងឺ គ្រប់លក្ខខណ្ឌខាងក្រោម **ទាំងនេះ**អាចកើតឡើងបាន:

- មេរោគមានលទ្ធភាព **រីកចម្រើន** និងកើនឡើង
- វិធីមួយដែលមេរោគអាចឆ្លង **រាលដាល**ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត រឺពីសំពោធបរិយាកាសទៅកាន់មនុស្សដោយផ្ទាល់ ។
- មេរោគអាចចូល **បំប៉ន**តម្លៃជាមួយរាងកាយរបស់មនុស្ស (ឧ. ស្នាមរបួស ឬដុំពៅ)
- មេរោគមានលទ្ធភាពក្នុងការធ្វើឱ្យ **រីកចម្រើន និងការកើនឡើងនៃចំនួននៅក្នុងការបង្កើតកោសិកា ថ្មីៗប្រមូលផ្តុំគ្នារបស់ពួកវា ។**



**មេរោគឈានទៅរកភាពចម្រើន និងការកើនឡើង**

មានប្រភេទខុសៗគ្នាជាច្រើន នៃមេរោគបង្កជំងឺ ចម្រើន និងកើនឡើងទៅតាមបែប និងទីកន្លែង ខុសៗ គ្នា ដូចជា ក្នុងខ្លួន រាងកាយរបស់មនុស្សដោយផ្ទាល់ រឺក៏នៅលើស្បែករបស់មនុស្ស. នៅក្នុងចំណីអាហារ រឺនៅក្នុងបរិយាកាស ឧ. សំលៀកបំពាក់ រឺកន្លែងជូតខ្លួនដែលកខ្វក់ អេប៉ុង ក្នុងបន្ទប់ទឹក ។

លក្ខខណ្ឌ ៥យ៉ាង ដែលមេរោគត្រូវការដើម្បីរីកចម្រើន និងបង្កបង្កើតកូនចៅវា រួមមាន :

1. **សំណើម :** មេរោគចម្រើនបានល្អក្នុងលក្ខខណ្ឌសំណើម
2. **កំដៅ :** មេរោគបង្កើនកូនចៅរបស់វានៅក្នុងសីតុណ្ហភាពក្តៅល្មម
3. **ហាលខ្យល់ :** មេរោគភាគច្រើន ត្រូវការអុកស៊ីសែនក្នុងលំហដើម្បីរស់
4. **អាហារ :** មេរោគត្រូវការអាហារដើម្បីរស់រានមានជីវិត ។ អាហារសំរាប់មេរោគគឺប្រូតេអ៊ីន
5. **ភាពងងឹត :** អវត្តមាននៃពន្លឺថ្ងៃពិធម្មជាតិ បង្កលក្ខណៈអោយមានការរីកចម្រើននៃមេរោគ

# តើមេរោគវិកលចលាស់ដូចម្តេច ?

មេរោគមានរបៀបនៃការផ្លាស់ប្តូរកន្លែងរស់នៅរបស់ពួកវា ដែលវិកលចលាស់និងកើនឡើង និងរបៀបចំលងទៅកាន់វត្ថុអ្វីមួយ ឬទៅកាន់មនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀត ។ ប្រភេទ ៤យ៉ាង ដែលការចំលងមេរោគវិកលចលាស់រួមមាន :

1. **ការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ :** ការវិកលចលាស់នៃជំងឺឆ្លងតាមរយៈការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ទៅនឹងសារធាតុបន្ថែមរបស់នៃរាងកាយ ឬជាតិអិលចេញពីរាងកាយ ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត
2. **ការមិនប៉ះពាល់ផ្ទាល់ :** កើតឡើងមកពីការប៉ះពាល់ពីវត្ថុប្រើប្រាស់ របស់អ្នកដទៃ ដែលមានជំងឺឆ្លង ដែលបានប្រើប្រាស់ រឺក៏កាន់រួចទៅហើយ (ឧ: កន្សែងដៃប្រើប្រាស់ហើយ ពួក សំលៀកបំពាក់រឺការប្រើប្រាស់កែវដោយផ្ទាល់ពីមនុស្សដែលមានជំងឺឆ្លង) ។
3. **ឆ្លងតាមតំណក់វត្ថុរាវ :** កើតឡើងពីការប៉ះជាមួយនឹងតំណក់តូចមួយនៃសំណើមដែលចេញពីក្នុង ផ្នែកណាមួយនៃអ្នកមានជំងឺឆ្លង ដែលក្នុងនោះផ្ទុកទៅដោយមេរោគ (ពិសេសនៅពេល មនុស្ស នោះកណ្តាស់ ឬក៏ក្អក) ។ តំណក់តូចៗទាំងនេះមានកំលាំងគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការជំរុញអោយមានការ ឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតបាន ។
4. **ការរាលដាលតាមខ្យល់ :** បណ្តាលមកពីការប៉ះជាមួយនឹងមេរោគ ដែលមានក្នុងភាពតូចល្អិតឆ្មារ ដែលមើលមិនឃើញនៅជាមួយនឹងធូលីជី (ឧ: ជំងឺរបេង សូមមើល ជំងឺ និង ស្ថានភាព សាមញ្ញទំព័រ ៣២៥ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំងឺរបេង) ។



common diseases and conditions

## មេរោគល្មើស និង បំបែកខ្លួននៅក្នុងកោសិកាថ្មី

**ប្រព័ន្ធការពារសរីរាង្គ**របស់យើងត្រូវបានគេបង្កើតដើម្បីកំចាត់ការឆ្លងមេរោគ ។ ប្រព័ន្ធការពារសរីរាង្គខ្សោយមានន័យថា រាងកាយរបស់យើងមានការលំបាកក្នុងការកំចាត់មេរោគបង្ក ជំងឺនៃជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ និងបង្កអោយមេរោគ រឺជំងឺឱកាសនិយមរីកចម្រើន និងកើនឡើង ។

key word

អតិថិជនអាចដឹងពី សភាពគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺឆ្លងនេះ នៅពេលដែលប្រព័ន្ធការពាររាងកាយរបស់គាត់ចុះខ្សោយដោយសារ :

- ចំណីអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់
- ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ និង ថ្នាំមួយចំនួន
- ខ្វះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន
- ស្បែកកាន់តែស្តើងទៅៗ
- នឿយហត់ និងអស់កំលាំង
- ទំលាប់អនាម័យមិនល្អ

ក្នុងនាមជាអ្នកផ្តល់ការថែទាំ ត្រូវផ្តល់ការលើកទឹកចិត្តដល់អ្នកជំងឺ ដើម្បីអោយគាត់អាចធ្វើអ្វីតាម ដែលគាត់អាចថែរក្សាប្រព័ន្ធការពារសរីរាង្គរបស់គាត់ អោយកាន់តែខ្លាំងក្លា តាមដែលគាត់អាចធ្វើទៅបាន រួមមាន :

- បង្កើតជីវិតក្នុងការថែទាំសុខភាព ក្នុងការតមអាហារ ទទួលទានវត្ថុរាវ និងធ្វើលំហាត់ប្រាណ ។
- ត្រូវសំរាកឱ្យបានច្រើន
- រក្សាទូរទំលាប់អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនឱ្យបានល្អ រួមទាំងថែរក្សាឱ្យបានល្អលើផ្នែកសុខភាពមាត់ធ្មេញរបស់ គាត់ឱ្យល្អ
- កាត់បន្ថយភាពតានតឹងក្នុងអារម្មណ៍
- ទទួល **ការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ**
- ជួបជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យឱ្យបានឡើងទាត់តាមពេលវេលាកំណត់

key word

**ការគ្រប់គ្រងការឆ្លងរោគ**

ត្រូវគិតដល់លក្ខខណ្ឌទាំងអស់ដែលមេរោគត្រូវការដើម្បីឱ្យមានការរីកចម្រើន និងរាលដាលនៃការចម្លងដូចជា ច្រវាក់ ដែលប្រទាក់គ្នាពីមួយទៅមួយ ។ ច្រវាក់ណាក៏ដូចជាច្រវាក់ណាដែរ វាខ្លាំងក្លាអាស្រ័យ ដោយបណ្តាញភ្ជាប់ទន់ខ្សោយ ។



key word

ក្នុងនាមជាអ្នកផ្តល់ការថែទាំ, **ការងាររបស់អ្នក គឺបំបែកនូវខ្សែច្រវាក់នេះនៅកន្លែងណានិងពេល ណាក៏ដោយដែលអ្នកអាចធ្វើបាន**

ការចម្លងភាគច្រើនត្រូវបានរីករាលដាល តាមរយៈការប៉ះពាល់ ដោយផ្ទាល់ និង មិនផ្ទាល់ ។ បច្ចេកទេសមួយចំនួនក្នុងការ**ទប់ស្កាត់ការចម្លង**ដោយផ្ដោតលើការកំចាត់ ឬរារាំងខ្ទប់នៃការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយមេរោគដូច្នោះ ហើយពួកវាមិនអាចបង្កការគ្រោះថ្នាក់ដល់យើងឡើយ ។

វាមានការអនុវត្តន៍ ៤យ៉ាងសំខាន់ៗ នៃការទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលឆ្លងជំងឺសំរាប់អ្នកថែទាំរួមមាន:

1. ការលាងសំអាតដៃ
2. ការពាក់ស្រោមដៃ
3. ការសំអាត និងសំលាប់មេរោគក្នុងបរិយាកាស
4. ប្រកាន់ខ្ជាប់នូវការចាក់ថ្នាំការពារ ឬបង្ការជំងឺ

**សំអាតដៃ**



ក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំមួយរូប អ្នកមានការប៉ះពាល់ជាប្រចាំដោយផ្ទាល់ និងមិនផ្ទាល់ជាមួយអតិថិជននិងវត្ថុទាំងឡាយណានៅក្នុងបរិស្ថាន ។ ជាមួយវត្ថុទាំងអស់ ឬមនុស្សដែលអ្នកប៉ះពាល់ មេរោគជាច្រើន សាងរូបរាងឡើងនៅលើដៃរបស់អ្នក ។ ដៃទាំងពីររបស់អ្នកក្លាយយ៉ាងឆាប់រហ័សជាប្រភពនៃការរីករាលដាល ឬសាយភាយនៃជំងឺឆ្លង ។

**ការលាងដៃតិចតួចដែលសំខាន់តែមួយគត់ដែលអ្នកអាចធ្វើដើម្បីទប់ស្កាត់ និងការរីករាលដាល នៃការចម្លងជំងឺ ។**

ពេលដែលអ្នកត្រូវលាងដៃរបស់អ្នក	
<p><b>មុនពេល</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ប៉ះពាល់ជាមួយអតិថិជន</li> <li><input type="checkbox"/> ចាប់ផ្តើមការងារ</li> <li><input type="checkbox"/> ការចាប់កាន់ពាំអាហារ</li> <li><input type="checkbox"/> ការរៀបចំចំណីអាហារ</li> <li><input type="checkbox"/> ការពាក់ស្រោមដៃ</li> </ul>	<p><b>ក្រោយពេល</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ការប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកអតិថិជន</li> <li><input type="checkbox"/> ការប្រើប្រាស់បង្គន់</li> <li><input type="checkbox"/> ការដោះស្រោមដៃឬសំលៀកបំពាក់ការពារ</li> <li><input type="checkbox"/> ការប៉ះដោយផ្ទាល់ជាមួយសារធាតុរាវដែលចែញពីរាងកាយ</li> <li><input type="checkbox"/> ការប៉ះដោយផ្ទាល់ជាមួយនឹង<b>ភ្លើងកខ្វក់</b></li> <li><input type="checkbox"/> ការហៀរសំបោរ ការកណ្តាស់ ការក្អក</li> <li><input type="checkbox"/> ការបោសសំអាត</li> <li><input type="checkbox"/> ការជក់បារី</li> <li><input type="checkbox"/> ការចាប់កាន់ បី ៧ សត្វចិញ្ចឹម</li> </ul>

key word

វាមានចំណុចសំខាន់ៗមួយចំនួនដើម្បីប្រតិបត្តិ នៅពេលធ្វើការថែទាំអ្នកជំងឺ ។ ប្រើប្រាស់ពាក្យកាត់ S.W.I.P.E.S. ដើម្បីចងចាំនូវអ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើ :

- S បម្រុងគ្រឿងសំភារៈប្រើប្រាស់ទាំងអស់មុននឹងចាប់ផ្តើមធ្វើកិច្ចការ
- W លាងដៃមុននឹងប៉ះពាល់អ្នកជំងឺ
- I បង្ហាញពីអត្តសញ្ញាណរបស់ខ្លួន ដោយប្រាប់អ្នកជំងឺពីឈ្មោះរបស់អ្នក
- P ផ្តល់ការថែរក្សាជាលក្ខណៈឯកជន (ពេលពិនិត្យ) តាមរយៈការបិទបាំង រាំងនន កញ្ចក់ ឬទ្វារ
- E ពន្យល់ប្រាប់អ្នកជំងឺអ្វីដែលអ្នកកំពុងធ្វើ
- S ពិនិត្យតាមកន្លែង ដើម្បីឱ្យប្រាកដថា អ្វីៗបានរៀបរយ និងត្រឡប់មកដូចសភាពដើមវិញ បន្ទាប់ពីអ្នកបានបញ្ចប់ភារកិច្ច ។

### ជំនាញ : ការសំអាតដៃ



1. ស្ងែប (S.W.I.P.E.S.)
2. ត្រូវប្រាកដថាសំភារៈទាំងឡាយនៅជិតដៃ ឬស្រួលយកដើម្បីចៀសវាងការប៉ះលើផ្ទៃដៃ ប្រលាក់នៅពេលព្យាបាលជំងឺ
3. បើកទឹកក្តៅខ្ពស់ៗនៅកន្លែងលាងដៃ
4. លាងដៃ និងកដៃឱ្យជ្រះស្អាតមែនទែន
5. លាងដៃនិងសាប៊ូ ឬថ្នាំសំអាតស្បែក
6. ដាក់សាប៊ូក្នុងដៃត្រដុសអោយចេញពពុះ ចាប់ពីចុងដៃដល់ដើមដៃ ក្នុងដៃ យ៉ាងហោចណាស់ក៏ ១០វិនាទីហើយដាក់ម្រាមដៃសំប៉ុងចុះក្រោមឱ្យស្រក់ទឹក
7. លាងជំរះដៃ និងកដៃអោយស្អាត
8. យកក្រដាស ឬកន្សែងដែលស្អាតហើយស្ងួតជូតដៃ កដៃ និងម្រាមដៃ\*
9. យកក្រដាស ឬកន្សែងដែលស្អាត ហើយស្ងួតដើម្បីបិទក្បាលម៉ាស៊ីនទឹក
10. បោះចោលកន្សែងក្រដាស ដែលប្រើហើយជាបន្ទាន់បន្ទាប់ពីបិទទឹកហើយ

\* មេរោគអាចកំណើតបានយ៉ាងលឿននៅលើកន្សែងពោះគោ ។ ប្រសិនបើគ្មានកន្សែង ក្រដាសទេ អ្នកត្រូវប្រើកន្សែងពោះគោជំនួសវិញ ដោយបោកគក់វាឱ្យបានញឹកញាប់ ។

សាប៊ូអនាម័យសំរាប់លាងដៃដោយមិនប្រើទឹក អាចយកមកប្រើជំនួសបាន បើមានលទ្ធភាព ហើយ កន្លែងដែលអ្នកធ្វើការអនុញ្ញាតអោយ ប្រើសាប៊ូប្រភេទនេះ ។

# 6 ជំហានក្នុងការលាងដៃដែលត្រឹមត្រូវ

1. ត្រូវច្បាស់ថាអ្នកមានអ្វីៗគ្រប់គ្រាន់ នៅកន្លែងលាងដៃ



2. បើកទឹកក្តៅ ។ ធ្វើអោយប្រអប់ដៃ និង កដៃ

រក្សាអោយទឹកក្តៅហូរ ពេលដែលអ្នកកំពុងលាងដៃ

3. ត្រដុសបាតដៃទាំងពីរដើម្បីអោយមានកំដៅ និង ការកកិត ។ ត្រដុសរវាងម្រាម និង ផ្ទៃទាំងអស់នៃប្រអប់ដៃ និង កដៃ ត្រដុសកដៃ



សំអាតក្រចកដៃដោយដុស ចុងម្រាមដៃរបស់អ្នកទៅ និងបាតដៃរបស់អ្នក

4. លាងដៃ និង កដៃ



ដាក់ម្រាមដៃចុះក្រោម ដូច្នេះទឹករត់តាមកដៃរបស់អ្នក

5. សំងូតដៃរបស់អ្នកដោយកន្សែងស្ងួត



ជៀសវាងការប៉ះពាល់ក្បាល រួមណេទឹក និង អាងទឹក



6. ប្រើកន្សែងស្អាត, ស្ងួត ដើម្បីបិទទឹក ។ ប្រើ ឡូស៊ុនបើមាន ដើម្បីកុំអោយស្បែកស្ងួត រីឯង ។

អ្នកថែទាំភាគច្រើន មិនបានលាងដៃរបស់ពួកគេឱ្យបានញឹកញាប់ តាមក្បួនតម្រូវដែលពួកគេត្រូវធ្វើ ។

**"ដៃទាំងពីររបស់ខ្ញុំមិនកខ្វក់ទេ"**

មនុស្សមិនអាចមើលឃើញមេរោគដោយភ្នែកទេរបស់ពួកគេបានទេ ។ គ្រាន់តែមើលលើដៃទាំងពីរ របស់អ្នក មិនអាចបញ្ជាក់បានទេថា វាពិតជាស្អាតពិតមែននោះ ។ អ្នកត្រូវតែដឹងថា ពេលណាដែលត្រូវលាងដៃ របស់អ្នកយោលទៅតាមសកម្មភាព ដែលអ្នកធ្វើក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំ ។

**"ខ្ញុំមិនមានពេលវេលា"**

ពីរបីនាទី បន្ថែមសំរាប់លាងដៃផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដ៏ច្រើនដល់អ្នក និងអ្នកជំងឺ ។ ការលាងសំអាតដៃ គឺជាផ្នែកមួយនៃទំលាប់ជាទៀងទាត់ ដូច្នេះអ្នកត្រូវបង្កើតពេលវេលាមួយដោយស្វ័យប្រវត្តិនៅក្នុងកាលវិភាគ របស់អ្នកដើម្បីអនុវត្តវាឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួន ។

**"លាងដៃខ្ញុំច្រើនពេកធ្វើអោយវាស្ងួត"**

ប្រើប៊ូសំណើម និងឡូស៊ុនគីដើម្បីទប់ទល់នឹងភាពស្ងួតនៃស្បែកដៃ ។

ស្រោមដៃផ្តល់នូវរបាំងការពារពពួកបាក់តេរី រវាងអ្នក និងអ្នកជំងឺ ។ ការពាក់ស្រោមដៃការពារអ្នកពីការ រីករាលដាលនៃមេរោគ ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀត ។

**ស្រោមដៃសំរាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះ** គួរតែត្រូវបានប្រើប្រាស់នៅពេលណា ដែលអ្នកធ្វើការងារ សំអាត កិច្ចការក្នុងផ្ទះ ។

លាងដៃ របស់អ្នក **យោល** ទៅតាមសកម្មភាព ដែលអ្នកធ្វើក្នុងនាមជា អ្នកថែទាំ

**ការពាក់ស្រោមដៃ**

**ស្រោមដៃការពារ (ប្រើហើយបោះចោល) គួរត្រូវពាក់នៅពេលអ្នក :**

- មានការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ជាមួយឈាម សារធាតុរាវចេញពីរាងកាយ រីកំណសំបោរ ។
- នៅពេលអ្នក ចាប់កាន់វត្ថុទាំងឡាយណាដែលមានប្រលាក់ដោយមេរោគដូចជា កន្សែងជូតខ្លួន អាវ/ខោទ្រនាប់ ឬខោអាវ ដែលប្រឡាក់ ឬកំរាលពួកផ្សេងៗ
- ផ្តល់នូវឱសថ ឬឧបករណ៍ជំនួយដំបូង
- មានការប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកជំងឺដែលមានស្នាមរបួសរយះលើស្បែក
- លាងសំអាតសារធាតុរាវចេញពីរាងកាយ
- ជួយអ្នកជំងឺនៅពេលបន្ទោរបង់ ឬនៅពេលធ្វើអនាម័យខ្លួនប្រាណផ្សេងៗទៀត
- មុតដៃ រលាត់ស្បែក បែកប្រេះដៃ ឬរលាកស្បែក

- ស្រោមដៃការពារ :
- ត្រូវតែផលិតចេញពីវត្ថុធាតុដើមណាមួយសមស្រប ជាទូទៅ កៅស៊ូឡាក់តិច ឬវីនីល
- មិនត្រូវរឹបក រឹបោក ខូចពណ៌ ធ្លុះ រឹបោក
- គួរតែបោះចោលពេលប្រើប្រាស់ហើយម្តងៗ
- គួរតែផ្តល់ព័ត៌មានអំពីការកិច្ចមួយទៅការកិច្ចមួយទៀត ប្រសិនបើស្រោមដៃប្រលាក់ដោយមេរោគចំលងជំងឺ (ឧ.សារធាតុរាវចេញពីរាងកាយ)

# ជំនាញ : ការពាក់ និងការដោះស្រោមដៃ

## ការពាក់ស្រោមដៃ



1. S.W.I.P.E.S
2. លាងដៃមុននឹងធ្វើការចាប់កាន់ស្រោមដៃ
- 3 ។ ពិនិត្យស្រោមដៃនីមួយៗ ថាតើមានធុរ ឬប្រហោងទេ ឬការខូចខាតផ្សេងៗមុនការប្រើប្រាស់
4. ចាប់ច្រៀចកស្រោមដៃ ហើយពាក់ដៃម្ខាង
5. ដៃម្ខាងទៀត នៅសល់ត្រូវពាក់ម្ខាងទៀត
6. ពិនិត្យមើលដើម្បីឱ្យប្រាកដថា ស្រោមដៃនេះពាក់ស៊ីប រហូតដល់ចុងនៃម្រាមដៃ

## ការដោះស្រោមដៃចេញ

1. ត្រូវប្រើដៃម្ខាងដើម្បីចាប់ទាញ ស្រោមដៃម្ខាងចេញ
2. ទាញស្រោមដៃម្ខាងទៀតចុះក្រោមឱ្យផុត ( ព្រលាត់ស្រោមដៃ)
3. ប្រើដៃម្ខាងដែលមានស្រោមដៃកាន់កាន់ស្រោមដៃដែលដោះចេញហើយរមួលវាអោយមូលដូចជាកូនបាល់
4. ជាមួយម្រាមដៃទៀតរបស់អ្នក ត្រូវចាប់ច្រៀចកស្រោមដៃម្ខាងទៀត
5. ទាញព្រលាត់ស្រោមដៃម្ខាងទៀតចុះក្រោមដើម្បីខ្ចប់ស្រោមដៃទីមួយ
6. បោះចោលស្រោមដៃនោះ
7. លាងសំអាតដៃចេញជាជំហានចុងក្រោយ

## ការមានប្រតិកម្មជាមួយជាតិកោស្ដិកោស្ដិក

ស្រោមដៃការពារភាគច្រើន ត្រូវបានធ្វើឡើងពីជាតិកោស្ដិក ។ យោងតាមមជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងរារាំងជំងឺ ប្រហែលជា 20% នៃអ្នកបំរើការខាងផ្នែកសេវាថែទាំសុខភាពមានប្រតិកម្មជាមួយជាតិ កោស្ដិក នោះ ។

វិធីដែលល្អបំផុតសំរាប់ការពារប្រតិកម្មទៅនឹងជាតិកោស្ដិកនោះគឺ ប្តូរប្រើស្រោមដៃដែលមិនមានជាតិ កោស្ដិក ឬស្រោមដៃដែលមិនមានជាតិម្យ៉ាងកោស្ដិកជំនួសវិញ ប្រសិនបើម្យ៉ាងនោះមានបញ្ហាសំរាប់អ្នក ។

## ក្រសែភ្នែករបស់អ្នកជំងឺដែលមើលឃើញនូវទង្វើនៃការទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង :

ការអនុវត្តលើការទប់ស្កាត់ ការចម្លងអាចបញ្ឈប់ ឬកំរិតការប៉ះពាល់ និងការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ រវាងអ្នកថែទាំនិងអ្នកជំងឺ ។ ក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំ អ្នកត្រូវដឹងពីប្រតិកម្មរបស់អ្នកជំងឺទៅនឹងការប្រើប្រាស់ ឧបករណ៍ទាំងនេះ ។ ការពាក់ស្រោមដៃ ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ទប់ស្កាត់ ហើយការចាំបាច់ត្រូវលាងដៃមុន និងក្រោយការប៉ះពាល់ជាមួយអ្នកជំងឺ អាចធ្វើឱ្យគាត់មានអារម្មណ៍ថាខ្លួនគាត់កខ្វក់ ឬ ចម្លងជំងឺ ឯកោ ឬដាច់ឆ្ងាយពីគេ ហើយនិងអាចរំលងដល់សេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នកជំងឺ សំរាប់ការទំនាក់ទំនង និងការគាំទ្រផ្នែកសតិអារម្មណ៍ ។

យើងមិនអាចឈប់នូវការប្រើប្រាស់ ការការពារបែបនេះបានទេ ។ យើងអាចធ្វើការនិយាយប្រាប់អ្នកជំងឺដោយផ្ទាល់ពីចេតនាដ៏ល្អរបស់ពួកយើងក្នុងការប្រើប្រាស់របៀបរបបនៃការថែទាំបែបនេះដល់ពួកគាត់ គឺដើម្បី សុខភាពគាត់ និងសុខុមាលភាពរបស់ពួកគាត់ ។

## ជំពូក 4. មេរៀន 1

ការគ្រប់គ្រងការឆ្លងរោគ

# របៀបដោះស្រោមដៃសុវត្ថិភាពចេញ

សន្មតថា រាល់ស្រោមដៃដែលប្រើទាំងអស់គ្នាខ្ញុំ ។ នៅពេលដែលអ្នកដោះវាចេញ, អនុវត្តនូវជំហានទាំងនេះ ដូច្នេះខាងក្រៅស្រោមដៃ នឹងមិនប៉ះពាល់ស្បែកទទេរបស់អ្នកទេ

1. ទាញស្រោមដៃអោយនៅក្រៅកដៃ បន្តិច ជាមួយដៃម្ខាងដែលពាក់ស្រោមដៃហើយ



2. ទាញស្រោមដៃចេញពីលើដៃរបស់អ្នកដោយត្រលប់ខាង



3. កាន់ស្រោមដៃដែលដោះចេញជារាងបាល់ នៅនឹងដៃដែលមានស្រោមដៃ



4. ប្រើប្រាស់ព្រំនៃដៃទទេសឹកចូលទៅក្នុងស្រោមដៃមួយទៀត



គ្រោះថ្នាក់ : កុំប៉ះពាល់ស្រោមដៃប្រឆាំងជាមួយដៃទទេ

5. ទាញស្រោមដៃត្រលប់ខាង ដូច្នេះវាគ្របទៅលើស្រោមដៃទីមួយ



6. ស្រោមដៃទាំងពីរត្រលប់ខាង ។ អ្នកអាចបោះវាចោលបាន



7. លាងដៃចេញ ។

**ការសំអាត និងរំងាប់មេរោគ**

លាយមួយស្លាបព្រាកាហ្វេ នៃទឹកស្អុយស្បង់បំបាត់មេរោគជាមួយទឹក ១កាឡុង បង្កើតបានជាសូលុយស្យុង រំងាប់មេរោគបានយ៉ាងល្អប្រសើរ

key word



**ការចាក់ថ្នាំបង្ការ**

នៅកន្លែងណា ឬវត្តមានដែលយើងចាត់ទុកថា "ស្អាត" គឺនៅពេលដែលកន្លែងនោះ ឬរបស់នោះបាន សំអាត និងរំងាប់មេរោគបានល្អរួចហើយ ។ កន្លែងណា ឬវត្តមានដែលមានមេរោគច្រើនគឺ ត្រូវចាត់ទុកថា ជាកន្លែងចម្លងមេរោគ ឬមានភាពកខ្វក់ ។ ឧទាហរណ៍ កំរាលពូកដែលប្រើប្រាស់រួច បានកខ្វក់ សំលៀកបំពាក់ដែលស្លៀករួច និងកន្លែង មួយចំនួនដូចជា បន្ទប់ទឹក បន្ទប់គេង ត្រូវបានចាត់ទុកជាកន្លែងចម្លងជំងឺដែរ ។ ការទប់ស្កាត់មេរោគ គឺ តាមរយៈការរៀបចំកន្លែងការងាររបស់អ្នកឱ្យបានស្អាតជានិច្ច ។

**ការណែនាំជាទូទៅនៃការសំអាត និងរំងាប់មេរោគ :**

ការសំអាត និងការរំងាប់មេរោគ គឺមិនដូចគ្នាទេ ។ ការលាងសំអាតជាមួយ សាប៊ូ ទឹក និងការដុសលាងជុំវិញដើម្បីជំរុះធូលី និងមេរោគខ្លះ ។ **ការរំងាប់មេរោគ**ជាមួយសូលុយស្យុងកំចាត់មេរោគ ឬការរំងាប់មេរោគផ្សេងៗទៀតនៅលើផ្ទៃលាត ។

វាមាន 2 ជំហានផ្សេងទៀតដើម្បីលាងសំអាត និងរំងាប់មេរោគនៅផ្ទៃខាងក្រៅ

1. លាង និងដុសខាត់លើផ្ទៃខាងក្រៅដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹក
2. រំងាប់មេរោគនៅតាមកន្លែងកខ្វក់ ដោយប្រើសូលុយស្យុងកំចាត់មេរោគ

**មួយស្លាបព្រាកាហ្វេនៃទឹកស្អុយស្បង់សំលាប់មេរោគជាមួយទឹក ១កាឡុង**

បង្កើតបានជា សូលុយស្យុងរំងាប់មេរោគបានយ៉ាងល្អប្រសើរ ប្រើប្រាស់សូលុយស្យុងហ្នឹងក្នុងរយៈពេល 24 ម៉ោង ។

សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការសំអាត និង កំចាត់មេរោគក្នុងចង្កោនយ៉ាងត្រឹមត្រូវ និងមានចាប់ផ្តើមនៅក្នុងទំព័រ 155 ។

មើលធនធានព័ត៌មាននៅទំព័រ 252-254 សំរាប់ការណែនាំ និង គន្លឹះសំរាប់ការសំអាត និង កំចាត់មេរោគ នៅតំបន់ផ្សេងៗទៀតក្នុងផ្ទះ

វិធីមួយទៀតគឺត្រូវតែចាក់ថ្នាំបង្ការ និងការពារជំងឺឱ្យបានទាន់ពេលវេលា កំណត់ទាំងអ្នក និងអ្នកជំងឺរបស់អ្នក ។

ធ្វើការពិភាក្សាជាមួយនិយោជករបស់អ្នក ថាតើមានថ្នាំបង្ការជំងឺ ឬទេសំរាប់ការងាររបស់អ្នក ។ ពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យអ្នកដើម្បីឱ្យប្រាកដថាអ្នកបានទទួលការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺតាមដែលអ្នកត្រូវការ ។ លើកទឹកចិត្តអ្នកជំងឺដើម្បីឱ្យពួកគេអនុវត្តតាមដំនួនរបស់លោកគ្រូពេទ្យ អំពីការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺដែលពួកគាត់ត្រូវការ ។

**ប្រភេទថ្នាំបង្ការជំងឺចម្បង**

- ជំងឺតេតាណុស និងជំងឺខាន់ស្លាក់ ចាក់រៀងរាល់ 10 ឆ្នាំម្តង ឬនៅពេលមានរបួសកើតឡើង
- ជំងឺផ្តាសាយធំចាក់រៀងរាល់ឆ្នាំ
- រោគរលាកស្មាតចាក់មួយដង (ក្នុងមួយជីវិត)
- ជំងឺធ្លើមប្រភេទ A 2 ដង, ចាក់ 6 ខែម្តង
- ជំងឺធ្លើមប្រភេទ B ចាក់ 3 ដង



ទោះបីជាមានការការពារ និងការអនុវត្តន៍ចាក់ថ្នាំបង្ការការចម្លងយ៉ាងណាក៏ដោយរូបអ្នក ឬក៏អតិថិជនរបស់អ្នក នៅតែអាចឆ្លងជំងឺខ្លះ ។ ក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំជំងឺ គឺវិធានការពារប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ អំពីសញ្ញាណនៃ ការឆ្លង ដែលវាអាចជួយអ្នកអោយដឹងនៅពេលរាយការណ៍ ពីការផ្លាស់ប្តូរ ឬការព្រួយបារម្ភណ៍របស់អ្នកជំងឺ ឬ ប្រសិនបើអ្នកឈឺ អ្នកមិនគួរទៅធ្វើការទេ ។

**សង្កេត និង រាយការណ៍  
បើអតិថិជនមានជំងឺឆ្លង**

**គួរចងចាំ**

- មនុស្សជាច្រើនដែលមានមេរោគបង្កជំងឺ គ្មានបញ្ហាសញ្ញាអ្វីទេ
- មនុស្សម្នាក់អាចទទួលបានការចម្លងខ្ពស់មុននឹងរោគសញ្ញាវិវឌ្ឍន៍
- រោគសញ្ញានៃជំងឺឆ្លង មានរូបភាពជាក់លាក់លើផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយ (ឧ. របួសក្តាយ ការកាត់ ឬរំលោភ ឬការឆ្លងនៃបំពង់ទឹកនោម)

**ស្ថិតក្នុងការប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះសញ្ញាទូទៅនៃការចម្លងជំងឺ រៀបរាប់ដូចខាងក្រោម ។ ប្រសិនបើអ្នក ឃើញរោគសញ្ញាទាំងនេះសូមរាយការណ៍ទៅកាន់អ្នកដែលទទួលខុសត្រូវលើផ្នែកនេះ នៅកន្លែងដែលអ្នកធ្វើការ ។**



<b>សញ្ញាទូទៅនៃជំងឺឆ្លង</b>	
<input type="checkbox"/> ជំងឺគ្រុន រងារញាក់ បែកពើស	<input type="checkbox"/> ឈឺចុកចាប់
<input type="checkbox"/> ក្អក	<input type="checkbox"/> កន្ទួលក្រហម ឬហើម
<input type="checkbox"/> វិលមុខ	<input type="checkbox"/> ផ្នែកខ្លះនៃរាងកាយមានសភាពក្តៅខុសធម្មតា
<input type="checkbox"/> ឈឺក្បាល	<input type="checkbox"/> ដកដង្ហើមញាប់ៗ និងសំពាធឈាមខុសធម្មតា
<input type="checkbox"/> ស្រែកទឹក	<input type="checkbox"/> សាច់ក្តៅ ស្បែកស្ងួត និងកន្ទួល
<input type="checkbox"/> មានអារម្មណ៍ឈឺខ្លាំង ឬចុះខ្សោយ	<input type="checkbox"/> ច្របូកច្របល់ក្នុងអារម្មណ៍
<input type="checkbox"/> ការធ្លាក់ចុះនៃសុខុមាលភាពទាំងមូល	<input type="checkbox"/> នឿយហត់អស់កំលាំង

# ជំពូក 4.មេរៀនទី 2

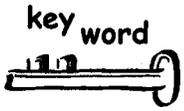
## មេរោគឆ្លងតាមឈាម



មេរោគឆ្លងតាមឈាម  
បន្ថែមទៀត

HIV/AIDS

- តើយើងនឹងសិក្សាអំពីអ្វីក្នុងមេរៀននេះ**
1. ជំងឺឆ្លងតាមឈាមធម្មតា
  2. តើជំងឺឆ្លង (មេរោគឆ្លងតាមឈាម) មានការរីករាលដាលដូចម្តេចខ្លះ?
  3. តម្រូវការនៃការប្រុងប្រយ័ត្នការពារចាំបាច់ និងរបៀបអនុវត្តវិធានការទាំងនោះ
  4. ការស្វែងយល់ស៊ីជម្រៅនៃជំងឺ HIV/AIDS



### និយមន័យ

មេរោគឆ្លងតាមឈាម	មេរោគធ្វើអោយមានជំងឺ ដែលឆ្លងតាមការទាក់ទងជាមួយឈាម
ជំងឺឆ្លើម (B និង C)	ការឆ្លងវិរុសនៃឆ្លើម រួមមាន ជំងឺឆ្លើម អេ, ប៊ី, ស៊ីនិង ផ្សេងទៀត
HIV/AIDS	ជំងឺដែលវាយប្រហារប្រព័ន្ធស៊ីនិងរោគ, ការពាររាងកាយប្រឆាំងនឹងរោគផ្សេងៗ
ការប្រយ័ត្នមុនជាស្តង់ដារ	ការអនុវត្តដែលគេទទួលស្គាល់ ប្រើសំរាប់ការពារមេរោគកុំអោយរីករាលដាលតាមឈាម,
	វត្ថុរាវក្នុងខ្លួន, ស្បែកដែលខូចខាត រឺ កណ្តាវិល
ការបញ្ជូន	ដំណើរការនៃការបញ្ជូនអ្វីមួយពីមនុស្សម្នាក់ រឺ កន្លែងមួយ ទៅមួយទៀត

ក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំអ្នកតែងប៉ះដោយផ្ទាល់ជាមួយឈាម ឬសារធាតុរាវចេញរាងកាយរបស់អ្នកជំងឺ ។ នេះគឺជាការ បង្ហាញពីចំណុចហានិភ័យដ៏តិចតួចមួយតាមរយៈ **មេរោគដែលឆ្លងតាមឈាម** ។ យើងជាអ្នកថែទាំ ជំងឺត្រូវតែដឹង ពីបញ្ហានេះ៖

- ប្រភេទសាមញ្ញនៃជំងឺឆ្លងតាមឈាម
- តើជំងឺឆ្លងតាមឈាមអាចរីករាលដាល ឬមិនរាលដាលរបៀបដូចម្តេច
- តើត្រូវប្រើ **ការប្រុងប្រយ័ត្ន** បែបណាខ្លះ ដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកជំងឺរបស់អ្នក
- តើអ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចខ្លះប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់ជាមួយឈាម ឬសារធាតុរាវចេញពីរាងកាយ

**ជំងឺឆ្លងតាមឈាម**

ជំងឺឆ្លងតាមឈាមមាន៣ ធំៗ ដែលជាធាតុបង្កជំងឺឆ្លងតាមឈាម គឺរួមមានជំងឺថ្លើម ប្រភេទ B ប្រភេទ C និងមេរោគ HIV/AIDS ។ រោគសញ្ញាប្រមេន និងកាមរោគផ្សេងៗក៏ឆ្លងតាមរយៈឈាមផងដែរ ។

**ជំងឺថ្លើមប្រភេទ B (HBV)** គឺជាជំងឺឆ្លងដ៏កាចសាហាវមួយដែលប៉ះពាល់ដល់ថ្លើម ។ វាមានភាពងាយ ចំលងហើយឆ្លងរាតត្បាតយ៉ាងឆាប់រហ័សជាងមេរោគដទៃ ។ ប្រហែលជាជាង 90% នៃមនុស្សពេញវ័យដែល មានផ្ទុកមេរោគនេះ ៖៧ ជាសះស្បើយឡើងវិញ ។ អ្នកខ្លះជួបប្រទះនឹងមេរោគនេះក៏ប្រហែលជាមិនមាន រោគសញ្ញាអ្វីកើតមានដែរ ។ វាក៏សំខាន់សំរាប់ជំងឺនេះគឺមានហើយ សំរាប់ធ្វើការចាក់ការពារជំងឺឆ្លងប្រភេទនេះ ។ អ្នកគួរពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យថា តើ អ្នកគួរចាក់ថ្នាំវ៉ាក់សាំងការពារ ឬអត់ ។

មើលទំព័រ 256 នៃធនធានព័ត៌មាន សំរាប់គំរូនៃឯកសារការយល់ព្រមជំងឺថ្លើម B

**ជំងឺថ្លើមប្រភេទ C (HCV)** គឺជាជំងឺ ឆ្លងមួយដ៏កាចសាហាវផងដែរ ដែលប៉ះពាល់ដល់ថ្លើម ហើយវា បណ្តាលអោយរលាកថ្លើមរ៉ាំរ៉ៃ ហើយនិងធ្វើឱ្យខូចថ្លើមធ្ងន់ធ្ងរតែម្តង ។ ជំងឺថ្លើមប្រភេទ C គឺមានលក្ខណៈ ធ្ងន់ធ្ងរជាងប្រភេទ B ប៉ុន្តែវាមាន លក្ខណៈឆ្លងខ្លាំងជាង HIV ។ មនុស្សជាច្រើនដែលមានផ្ទុកមេរោគនេះ តែងតែទទួលរងនូវភាពរ៉ាំរ៉ៃផ្នែកថ្លើម ព្រោះមេរោគនេះបំផ្លាញថ្លើមយ៉ាងខ្លាំងក្លា ។ នាពេលបច្ចុប្បន្ននេះពុំទាន់ មានវ៉ាក់សាំងការពារជំងឺនេះនៅឡើយ ទេ ។

ទាំងមេរោគថ្លើមប្រភេទ B និង C អាចឆ្លងរាលដាលតាមរយៈការប៉ះពាល់ជាមួយឈាមដែលស្ងួតបាន ។

មើលផ្នែកលក្ខខណ្ឌ និង ជំងឺដែលកើតឡើងធម្មតាទំព័រ 312 សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំងឺថ្លើម B និង C ហើយថែមទាំង A, D និង E.



**មេរោគដែលបំផ្លាញប្រព័ន្ធការពាររាងកាយរបស់មនុស្ស (HIV)**

គឺជាមេរោគដែលធ្វើការបំផ្លាញឱ្យ ខូចខាតនូវប្រព័ន្ធការពាររាងកាយដើម្បីទប់ទល់នឹងជំងឺឆ្លងផ្សេងៗរបស់មនុស្ស មិនមានថ្នាំវ៉ាក់សាំងការពារ និង ប្រឆាំងជំងឺនេះនៅឡើយទេ ។ យើងនឹងសិក្សាស៊ីជម្រៅអំពី HIV ក្នុងមេរៀននេះ ។

**មេរោគដែលឆ្លងតាមឈាម** key word

key word

key word



key word



key word

# របៀបនៃជំងឺឆ្លងតាមឈាម រាតត្បាតនៅកន្លែងធ្វើការ

ជំងឺឆ្លងតាមឈាមអាចរីករាលដាលតាមរយៈ :

- ម្តុល វិវត្តស្រួចផ្សេងៗ
- ការជួយសង្គ្រោះមនុស្សដែលហូរឈាមតាមមុខរបួសដោយ
- មិនបានប្រុងប្រយ័ត្ន
- ផ្លាស់ប្តូរកំរាលពូក ស្រោមខ្នើយ ដែលមានប្រលាក់ដោយមេរោគ
- ឆ្លងតាមរយៈ ឈាម វី សារធាតុរាវចេញពីសិរិរាង
- ការជួយលាងសំអាតឈាម កំអូត ទឹកមូត្រ លាមក
- ការប្តូរសំលៀកបំពាក់ របង់រូបស ប្រលាក់ដោយឈាម ដែលហូរ
- ចេញពីរបួស ។
- ប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ជាមួយស្បែកដែលរលាត់ ( រំហែក រលាក
- ស្បែក កមរមាស់)
- ប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ជាមួយកំណសំបោរ ( មាត់ ច្រមុះ និងភ្នែក)

ជំងឺឆ្លងតាមឈាមដែលមិនអាចឆ្លងបានតាមរយៈ:

- ការផ្តល់នូវការថែទាំអ្នកជំងឺដែលផ្តោតមេរោគនេះ ដោយប្រើប្រាស់
- ការប្រុងប្រយ័ត្នទៅតាមមាត្រដ្ឋាន
- ការចែករំលែកចំណីអាហារ គ្រឿងប្រដាប់ផ្ទះបាយ បាន វី កែវ
- ការប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹករួមគ្នា
- តាមខ្យល់អាកាស
- ការអោប ទើប ចាប់ដៃ ឬកាន់ដៃ

## ការប្រុងប្រយ័ត្នមុន តាមស្តង់ដារ

ការប្រុងប្រយ័ត្នមុនតាមស្តង់ដារ ត្រូវបានប្រើរាល់ពេលដែលអ្នកមាន ប៉ះពាល់ជាមួយនឹងឈាមរបស់អតិថិជន, វត្តារក្នុងខ្លួន, រយះស្បែក, វី សំបោរ ។ ការប្រុងប្រយ័ត្នមុនតាមស្តង់ដារ ត្រូវតែប្រើ **មិនថាអ្នកគិតថា អតិថិជនអាចនឹងមានជំងឺឆ្លងតាមឈាម វី អត់នោះទេ ។**



ការប្រុងប្រយ័ត្នមុនតាមស្តង់ដារ អាចរួមមាន:

- ការប្រើប្រាស់វត្ថុការពាររវាងអ្នក និងឈាម វីសារធាតុរាវចេញពីរាងកាយ (ឧ. ស្រោមដៃ ស្រោមមុខ វី វ៉ែនតារី អារពេទ្យ)
- លាងសំអាត និងរំងាប់មេរោគ នៅតាមផ្ទៃដែលប្រលាក់ឈាម និងសារធាតុរាវចេញពីរាងកាយ
- អនុវត្តតាមការណែនាំពីរបៀបបោកសំលៀកបំពាក់
- បោះចោលកាកសំណល់ដែលអាចឆ្លងឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ( ម្តុល សារាំង ឬវត្ថុស្រួចផ្សេងៗទៀត...)
- ប្រើប្រាស់ម្តុល របស់មុតស្រួចឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ( ឧបករណ៍ពេទ្យ)



**ការប្រុងប្រយ័ត្នមុនតាមស្តង់ដារ គឺត្រូវបានប្រើប្រាស់បន្ថែមពីលើទំលាប់ នៃការការពារជំងឺឆ្លង ធម្មតាឱ្យបានគ្រប់ពេលវេលា វីពេលមានភាពចៃដន្យ កើតឡើងដោយផ្ទាល់រវាងការប៉ះពាល់ ជាមួយឈាម វី សារធាតុរាវចេញពីរាងកាយ ។**

## ជំពូក ៤. មេរោគឆ្លង

មេរោគឆ្លងតាមឈាម

## គ្រឿងការពាររំលាយការពារ

អាវពេទ្យ វិអាវការពារប្រឡាក់ គួរត្រូវពាក់ឱ្យជាប់លាប់ នៅពេលមានករណីណាមួយ ខ្នាតឈាម ប្រឡាក់ ខ្លួនអ្នក ឬលំល្អកបំពាក់អ្នកពិសណាក់អ្នកជម្ងឺ។

រំលាយមុខ និងវែនតាការពារ គួរត្រូវប្រើ រំលាយឱ្យល្អ នៅពេលមានករណីចែងនូវណាមួយ ដែលឈាម ឬសារធាតុរាវចេញពីរាងកាយអ្នកជម្ងឺខ្នាតប្រឡាក់ មាត់ ច្រមុះ ឬភ្នែករបស់អ្នក ។

## ការសំអាត និងរំលាយមេរោគ

នៅកន្លែងដែលមានផ្ទៃងាយឆ្លង ជាមួយសារធាតុរាវចេញពីរាងកាយ វិឈាម គួរត្រូវបានសំអាត និងរំលាយ មេរោគភ្លាមៗ ។ ស្រោមដៃ និងគ្រឿងការពារផ្សេងៗទៀតត្រូវពាក់ជាប់ជានិច្ច ឱ្យបានល្អ នៅពេលណាដែល ស្ថានភាពត្រូវរំលាយពាក់ ។ ប្រើប្រាស់ ក្រដាសអនាម័យដើម្បីសំអាត ប្រសិនបើមាន លទ្ធភាព ។ បោះចោលនូវសំភារៈពេទ្យដែលអាចឆ្លងមេរោគឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ។

## របៀបបោះកម្មិតពិសេស

ទោះបីជាលក្ខណៈឆ្លងតាមរយៈការបោះកម្មិតពិសេស រីកនៃពេទ្យមានភាពឆ្លង តិចតួចក៏ដោយ ត្រូវចាត់ទុកថាសំលៀកបំពាក់ដែលប្រលាក់ឈាម វិសារធាតុរាវចេញពី រាងកាយមានមេរោគចំលងបាន ។ ដូច្នេះគួរតែ៖

- ពាក់ស្រោមដៃ
- ដាក់សំភារៈដែលមានមេរោគចូលក្នុងថង់ រីឯក្នុងមានគ្រប រហូតដល់ពេលត្រូវលាង
- កុំឱ្យរបស់ដែលប្រឡាក់មកប៉ះពាល់សំលៀកបំពាក់ថ្មី របស់អ្នក
- លាងឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ទាំងអស់នេះ និងទឹកថ្នាំសំលាប់មេរោគ និងសាប៊ូទៅតាមការណែនាំពី របៀបប្រើ
- យករបស់ដែលកខ្វក់ប្រឡាក់ ដាក់ផ្សេង ពីរបស់ដែលស្អាត
- លាងដៃបន្ទាប់ពីអ្នកបានធ្វើការងារនេះរួច



មើលទំព័រ 255 នៃព័ត៌មានធនធានសំរាប់គន្លឹះអំពីរបៀបបោះកម្មិត



## ការបោះចោលឱ្យបានត្រឹមត្រូវនូវកាកសំណល់ដែលមានមេរោគ

គ្រប់កាកសំណល់ដែលមានមេរោគទាំងអស់ត្រូវដាក់ក្នុងថង់ផ្លាស្ទិច ឱ្យល្អ បិទ រឹចឱ្យជាប់ ដាក់ក្នុង ផ្លាស្ទិចមួយទៀត មុននឹងដាក់វាក្នុងថង់សំរាម ។ ដាក់ផ្លាកស្លោងនោះថា "កខ្វក់"

ឡានដឹកសំរាមធម្មតាគឺវិធីសមរម្យមួយក្នុងការបោះចោលរបស់កខ្វក់

## ការរៀបចំទុកដាក់មូល វិឧបករណ៍មុតស្រូចផ្សេងៗ :

មូល រិសរាំង ដែលប្រើរួចហើយត្រូវដាក់ក្នុងប្រអប់មួយបិទឱ្យជិត បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់ហើយ បែបបទ ពីរបៀបទុកដាក់ប្រអប់ពិសេសប្រែប្រួលតាមតំបន់ ដូច្នេះអ្នកត្រូវអ្នកត្រូវពិគ្រោះសុំយោបល់ពី មន្ទីរសុខាភិបាល ប្រចាំតំបន់ ឬប្រធានរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រកដេញសំណុំក្នុងចិត្ត ។ ប្រអប់ពិសេសទាំងនេះអាចមានលក់ នៅតាមឱសថស្ថាននានា ។

## ជំពូក 4. មេរោគ 2

ការគ្រប់គ្រងការឆ្លងមេរោគ

## ការប៉ះពាល់ទៅនឹងជំងឺដែលឆ្លងតាមឈាម

ប្រភេទនៃការប៉ះពាល់	អ្វីដែលត្រូវធ្វើ
វិញ្ញាបនបត្ររបស់អ្នកប៉ះនឹងឈាម រឺ វិញ្ញាបនបត្ររាងកាយ	លាងចេញយ៉ាងលឿនបំផុតជាមួយទឹកយ៉ាងហោចណាស់ក៏ប្រាំនាទីដែរ ។ លាងចេញជាមួយនិងទឹកស្អាតកំពុងហូរ ។
ឈាម រឺ វិញ្ញាបនបត្ររាងកាយចូលក្នុងម៉ាត់	ខ្ពស់មាត់របស់អ្នកជាមួយនិងការលាយ 50/50 រវាងទឹក និង អ៊ីដ្រូសែនផ្សែកសាយ ។ បន្ទាប់មកលាងជាមួយទឹកទទេ ។ អ៊ីដ្រូសែនផ្សែកសាយ សំលាប់ HIV និង វិរុសផ្សេងទៀតយ៉ាងឆាប់រហ័ស
ភ្នែក និង ម៉ាត់ ប៉ះពាល់ទាំងពីរ	លាងភ្នែក និង ម៉ាត់ទាំងពីរយ៉ាងឆាប់រហ័សតាមតែការណែនាំខាងលើ និង ទទួលការព្យាបាលសំរាប់សកម្មភាពបន្តទៀត
របួសមូលចាក់ រឺ ឆ្មុះ	លាងខ្លាំងៗជាមួយនិងសាប៊ូ និង ទឹក រឺ ចាក់នូវ អ៊ីដ្រូសែនផ្សែកសាយ លើរបួសទាំងនោះ ។ ទទួលការព្យាបាលសំរាប់សកម្មភាពបន្តទៀត ។
ការខាំ, រយះ រឺ រិបរួម ដែលអាចមានការប៉ះពាល់ឈាម រឺវិញ្ញាបនបត្ររាងកាយ ។	លាងតំបន់ទាំងនោះយ៉ាងខ្លាំង ជាមួយនិងសាប៊ូ និង ទឹក រឺ ចាក់នូវ អ៊ីដ្រូសែនផ្សែកសាយលើរបួសទាំងនោះ ។  គ្រប់ដណ្តប់របួសជាមួយបង់របួសអនាម័យ ។ ទទួលការព្យាបាលសំរាប់សកម្មភាពបន្តទៀត ។

### រាយការណ៍ពីប៉ះពាល់ជំងឺដែលឆ្លងតាមឈាម

ប្រសិនបើអ្នកបានប៉ះពាល់ នឹងឈាមរបស់បុគ្គលណាម្នាក់ រឺតាមវត្ថុផ្សេងៗ ដែលអាចឆ្លង ជំងឺបាន (OPIM) អ្នកត្រូវពិគ្រោះយោបល់ជាមួយនយោជករបស់អ្នក រឺប្រធានរបស់អ្នកពីបែបបទនៃការថែទាំរបស់ អ្នក ។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកជំងឺ ត្រូវហៅគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកដើម្បីពិភាក្សាពីការប៉ះពាល់ របស់អ្នក ។

អ្នកអាចធ្វើការស្នើសុំឱ្យមានការធ្វើតេស្ត មេរោគឆ្លើម រឺមេរោគ HIV របស់អតិថិជន ។  
ប្រសិនបើអតិថិជនមិនចង់ធ្វើតេស្ត អ្នកត្រូវសុំយោបល់ពីមន្ត្រីសុខាភិបាល, ផ្តល់នូវ

- សំណើត្រូវធ្វើកំឡុងពេល 7 ថ្ងៃនៃការប៉ះពាល់
- មន្ត្រីសុខាភិបាលកំណត់ថា "ការប៉ះពាល់ជាធំគួរសមមួយ" បានកើតឡើង ។ មន្ត្រីសុខាភិបាលអាចនឹងធ្វើការកំណត់ថាការ ធ្វើតេស្ត វាមិនចាំបាច់
- ការប៉ះពាល់បានកើតឡើងនៅកន្លែងធ្វើការ



### ជំពូក 4 មេរៀន 2

មើលទំព័រ 257 នៅក្នុងធនធានព័ត៌មាន សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមទៀតអំពីគ្រោះថ្នាក់បន្ទាប់ពីការប៉ះពាល់ និង តាមដាន និង ធ្វើការរាយការណ៍អំពីការប៉ះពាល់នោះ ។

# តើមេរោគ HIV ឆ្លងដោយរបៀបណា?

មេរោគ HIV **ត្រូវបានចម្លង** នៅពេលដែលមានការប៉ះពាល់ដោយផ្ទាល់ជាមួយឈាម ទឹកនោម ទឹករំអិល ទឹកដោះម្តាយ ហើយជ្រាបចូលក្នុងខ្លួនតាមរយៈ ទឹករំអិល នៃទ្វារធំ រន្ធយោនី លិង្គ រន្ធនោម មាត់ រឺ តាមរយៈការរលាក រំហែក របកស្បែក ។

HIV ត្រូវបានចម្លងតាម

- មិនមានការការពារពេលរួមភេទជាមួយដៃគូដែលមានមេរោគតាមរូបភាព ដូចរន្ធយោនី រន្ធកូទ ផ្ទាល់ មាត់ ។ ការរួមភេទដោយមិនមានការការពារ គឺជាការរួមសង្វាងដោយមិនមានការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងខ្ជាប់ខ្ជួន ។
- ការប្រើប្រាស់ដោយផ្ទាល់ និងរួមសាវាងមូលជាមួយអ្នកមានផ្ទុកមេរោគ រួមមានការសាក់ ដោយប្រើ មូលសាក់ រឺទឹកថ្នាំ និងមូលចាក់ទំលុះស្បែករាងកាយ ។
- ការប្រើប្រាស់ថ្នាំ ឬឧបករណ៍ផ្សេងៗរួមគ្នា ។ ឧបករណ៍ប្រើប្រាស់រួមដែលអាចចំលងរោគបាន ដូចជា មូល សេរាំង ឆ្នាំដាំបាយ សំឡី ឬទឹកខ្មុរមាត់ ។ ការប្រើប្រាស់រួមនៃឧបករណ៍ទាំងនេះ អាចចំលងរឺរសបាន ។
- ការផ្តល់កំណើត ។ ស្ត្រីដែលមានមេរោគ HIV អាចចំលងរោគនេះ ទៅទារកក្នុងផ្ទៃរបស់គេ ក្នុងកំឡុងពេលដែលនាងពរពោះ រឺផ្តល់កំណើត ។
- ការបំបៅដោះ ។ ម្តាយដែលមានផ្ទុកមេរោគ អាចចំលងមេរោគទៅឱ្យទារករបស់គេនៅពេលបំបៅ ។
- ការបញ្ចូលឈាម ។ ភាពគ្រោះថ្នាក់នៃការចំលងជំងឺតាមរយៈការផ្តល់ របញ្ចូលឈាមត្រូវបានលុបបំបាត់ចោលតាំងពីឆ្នាំ 1985 នៅពេលដែលមានការសំរាំង រឺធ្វើតេស្តលើការផ្តល់ឈាមតាមលក្ខណៈស្តង់ដារដើម្បីរកឱ្យឃើញថា មានមេរោគ HIV ឬអត់ ។



## HIV/AIDS



វិរុសហ៊ីវ HIV មានច្រើនជាងគេនៅក្នុងឈាម, ទឹកកាមប្រុស, ទឹករំអិលស្ត្រី និង ទឹកដោះ

មើលទំព័រ 72 សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីរបៀបដែលមេរោគឆ្លងតាមឈាម ដូចជា វិរុសហ៊ីវ អាចរាលដាលនៅក្នុងបរិយាកាសការថែទាំ ។

នរណាក៏ដោយអោយតែមានផ្ទុកមេរោគនេះ គឺអាចចំលងវិរុសបានគ្រប់ពេល ។ ការផ្ទុកមេរោគនេះមានន័យថា មេរោគនេះនៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នករហូតដល់ចុងបញ្ចប់នៃជីវិតរបស់អ្នក ។ អ្នកអាចចម្លងទៅអ្នកដទៃ ប្រសិនបើ អ្នកមានចេតនាចង់ចំលង ។ អ្នកអាចចំលងទៅអ្នកដទៃបានទោះបីជាអ្នកមានសុខភាពធម្មតា មិនមានរោគសញ្ញា ស្តែងចេញ រឺក៏អ្នកមិនបានដឹងថាអ្នកមានផ្ទុកមេរោគនេះរួចទៅហើយ ។

### នៅពេលដែលអ្នកណាម្នាក់មានផ្ទុកមេរោគ HIV

នៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់មានផ្ទុកមេរោគ HIV វិរុសជ្រាបចូលក្នុងឈាម និង ភ្ជាប់ខ្លួនរបស់វាជាមួយគ្រាប់ឈាមពណ៌ស ដែលហៅថា កោសិកា T ។ តួនាទីរបស់កោសិកា T គឺ សំខាន់សំរាប់ កោសិកាទាំងអស់ដើម្បីបង្កើតជាប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ គឺជាមុខងារដ៏សំខាន់សំរាប់ប្រព័ន្ធភាពសុខភាពរោគ របស់យើង ។

ពេលដែលមេរោគ HIV វាទៅភ្ជាប់ជាមួយកោសិកា T ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយសំរាប់ប្រឆាំង នឹងវិរុស HIV មិនអាចប្រយុទ្ធ ទប់ទល់នឹងមេរោគ HIV បានទេ ។ ទីបំផុត មេរោគ HIV រីកធំរោតដាច់ដាច់ហើយបំផ្លាញកោសិកា T ទាំងអស់ ទីបញ្ចប់ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយរបស់មនុស្ស និងចេញអស់ហើយធ្វើអោយមនុស្សចុះខ្សោយ ហើយទទួលនូវជំងឺឆ្លងផ្សេងៗ ដូចជាមហារីក រឺជំងឺកាចសាហាវផ្សេងៗទៀតដែលអាចផ្តាច់ជីវិតបាន ។

**រោគសញ្ញានៃមេរោគ HIV/AIDS**

រោគសញ្ញាដំបូងនៃមេរោគ HIV រួមមានឡើយហត់ អស់កំលាំង គ្រុនក្តៅ រាករូស កន្ទួលរមាស់ ស្រក់ឥទ្ធិ រឺបែកព្រើសពេលយប់ ។

**លេខទូរស័ព្ទផ្នែក វិទ្យុស៊ី និង  
អេដស៊ីនៃរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន  
1-800-272-AIDS.**

អ្នកផ្ទុកមេរោគ HIV កើនឡើងនូវបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗជាច្រើន ។ ទាំងនេះ រួមមានជំងឺរលាកទងស្ងួត ប្រភេទផ្សេងៗនៃមេរោគមហារីក ខូចខាតដល់ប្រព័ន្ធខួរក្បាល និងសរសៃប្រសាទ និង ស្រក់ទាំងន់សំបើម ។

**ការទទួលយកនូវមេរោគដែលបង្កឱ្យមានភាពចុះខ្សោយនៃប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ (AIDS)**

យោងទៅតាមមជ្ឈមណ្ឌលទប់ស្កាត់ និងពិនិត្យជំងឺបានអោយដឹងថាជំងឺ AIDS ចាប់ផ្តើមនៅពេល ដែល មនុស្សដែលមានមេរោគ HIV ចូលទៅបំផ្លាញកោសិកា T ទាបជាង

២០០ រឺមានរោគសញ្ញាមួយក្នុង ចំណោម រោគសញ្ញាជាច្រើនដែលឆក់ឱកាស និងរោគមហារីក ដែលកើតឡើងនៅពេលមាន ការផ្ទុកមេរោគ HIV ។

មនុស្សទាំងអស់ដែលត្រូវបានវិនិច្ឆ័យថាមានជំងឺ AIDS (អេដស៊ី) គឺមានវិរុស HIV ប៉ុន្តែមិនទាំងអស់ គ្នាទេដែលមានវិរុស HIV ឈានទៅដល់រោគវិនិច្ឆ័យថា ជាជំងឺអេដស៊ី ។

ថ្នាំព្យាបាលអាចពន្យារនូវការវាយលុក ពីជំងឺ AIDS បាន ។ បើមិនមានការព្យាបាលទេរយៈពេល ១០ឆ្នាំ ជាមធ្យម ដែល អាចឈានដល់ AIDS គឺចន្លោះពេលដែលមនុស្សនេះមានផ្ទុកមេរោគ HIV ហើយនិង ចាប់ផ្តើមទទួលយកនូវរោគសញ្ញានៃជំងឺ AIDS ។

ដើម្បីរស់នៅដោយមាន សុខភាពល្អបានយូរ អង្វែង វា ជាភ្លើងសំខាន់ណាស់សំរាប់ ឱ្យមនុស្សម្នាក់ នេះ ដឹងពីស្ថានភាពមេរោគ HIV របស់គាត់ ហើយនិងទទួល ការថែទាំ និងព្យាបាលឱ្យបានឆាប់ ។ ការរកឃើញ មេរោគឱ្យបានមុនដំបូង និងបង្ក លក្ខណៈងាយស្រួល ដល់បុគ្គលនោះ ដើម្បីធ្វើការព្យាបាល និងការថែទាំលើ ប្រព័ន្ធការពារភាពស្មុំទៅនឹងជំងឺ របស់គាត់ ។ ថ្នាំព្យាបាលរោគថ្មីអាចទ្រទ្រង់សុខភាពរបស់អ្នកមានផ្ទុកមេរោគ HIV បាន ។

**ជំងឺដែលជ្រៀតចូលមករួមជាមួយ HIV/AIDS**

ជំងឺធម្មតាដែលទាក់ទងនឹង HIV/AIDS ត្រូវបានគេហៅថា "ជំងឺឱកាសនិយម" ពីព្រោះពួកវាអាចវាយ ប្រហាររាងកាយរបស់មនុស្ស ដោយសារតែប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយ ។ ជំងឺទាំងនេះជាធម្មតាអាចប៉ះ ពាល់បន្តិចបន្តួច រឺក៏មិនអាចប៉ះពាល់ដល់មនុស្ស ដែលមានសុខភាពនៃប្រព័ន្ធការពាររាងកាយល្អ ។ សំរាប់ មនុស្ស ដែលមានរោគវិនិច្ឆ័យថាមានមេរោគ HIV/AIDS មេរោគទាំងនោះអាចបង្កជំងឺមួយ រឺក៏ច្រើនដូច បញ្ជាក់ជូនខាងក្រោម :

**ជំងឺរលាកទងស្ងួតរ៉ាំរ៉ៃ :** ប៉ះពាល់ដល់ស្ងួតយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ រោគសញ្ញាបង្ហាញថា ក្អកស្ងួត និងដកដង្ហើមខ្លីៗ

**ការប៉ុស្តិ៍សាក្យម៉ា :** មហារីកស្បែកដែលបង្កឱ្យកើតមាននូវដំបៅពណ៌ស្វាយនៅលើមុខដៃ រឺ កន្លែងផ្សេងទៀត ។

**តួស្នាស្នូលស៊ីស :** ជំងឺដែលឈ្លានពានជាលិកា និងបង្កឱ្យមានការបំផ្លាញចំនុចសំខាន់នៃប្រព័ន្ធ ប្រសាទ យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ។ រោគសញ្ញាធម្មតាអាចកើតមានរួមមាន គ្រុនក្តៅ ឈឺក្បាល ច្របូកច្របល់ និងជំងឺស្តន់ ។

**គ្រីបតូកូកូស៊ីស :** ជំងឺបណ្តាលឱ្យមានផ្សិត ។ រោគសញ្ញាមានដំបៅ រលាកបូស នៅក្នុងស្ងួត ជាលិកា សន្លាក់រឹង និងខួរក្បាល ។

**ត្រីបតុស្វ័យឱសថ:** មេរោគរលាកពោះវៀនដែលបណ្តាលមកពីទឹកមិនស្អាតមានប្រាស៊ីត ដែលបង្កឱ្យមានការរាករូស ខ្សោះទឹក ខ្សោយអស់កំលាំង ។

**គេនឌីដាយអាសីស:** ការបង្ករោគតាមរយៈឆ្លៀត ។ រោគសញ្ញាមានពណ៌សនៅលើស្រទាប់ស្បែក ស្តើងនៃមាត់ បំពង់អាហារ រន្ធយោនី ឬស្នូត ។

**ម៉ាយកូបាក់តេរុម អារីយុម កំផ្លែច (MAC):** ជាការបង្កមេរោគនៃក្រពះ និងពោះវៀន ដែលអាចរាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័សទៅកាន់ថ្លើម ឆ្អឹង ខួរឆ្អឹង ។ បណ្តាលឱ្យ ខ្សោយមានការឈឺចុកចាប់ ក្នុងពោះគ្រុនក្តៅ និងចុះទន់ ១០% រឺច្រើនជាង នេះនៃទំងន់ របស់រាងកាយក្នុងរយៈពេល 30 ថ្ងៃ ។

**ភាពចុះខ្សោយដែលទាក់ទងនឹងជំងឺហ៊ីវ:** ភាពចុះខ្សោយដែលបង្កឱ្យមានការខូចខាតដល់ខួរក្បាល និងចំណុច សំខាន់នៃប្រព័ន្ធប្រសាទ បណ្តាលឱ្យច្របូកច្របល់ បាត់បង់ការចងចាំ មាន បញ្ហាខាងផ្នែកបញ្ហាឆាប់ប្រែប្រួលអារម្មណ៍ ( ឆេវឆាវ ) ចុះខ្សោយការផ្ទង់ អារម្មណ៍ និងផ្លាស់ប្តូរនូវបុគ្គលិកលក្ខណៈ ។

### ការព្យាបាល

ការព្យាបាលសង្កត់ធ្ងន់ទៅលើ HIV/AIDS គឺលើការឱ្យឱសថ ដែលពន្លឺតមេរោគ និងព្យាបាលលើ ជំងឺគុបផ្សំ ។ នៅមិនទាន់មានថ្នាំ ដើម្បីព្យាបាលជំងឺ HIV/AIDS នេះទេ ។ មានថ្នាំមួយចំនួនដែលក្រសួង សុខាភិបាលអនុញ្ញាតអោយប្រើសំរាប់ប្រឆាំង នឹងមេរោគនេះ ដើម្បីព្យាបាល HIV/AIDS ប៉ុន្តែការប្រើប្រាស់ នៃឱសថទាំងនេះតែងតែមានភាពសំបុក និងមានការប៉ះពាល់ដល់សុខភាពជាច្រើនផ្នែក ។ ឥឡូវនេះកំពុងតែ មានឱសថថ្មីមួយសំរាប់ប្រើប្រាស់ ១ ថ្ងៃមួយដង ។

ការស្រាវជ្រាវកំពុងតែបន្តធ្វើតាមគ្រប់វិធី ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធការពារភាពស៊ាំទៅនឹងជំងឺ របស់មនុស្សមានភាពខ្លាំង និងការអភិវឌ្ឍន៍ថ្នាំវាក់សាំងការពារមេរោគនេះ ។

គ្រប់បណ្តាលស្ថាប័នសុខភាពក្នុងស្រុកទាំង អស់គួរតែមាននរណាម្នាក់ទទួលបន្ទុកការងារជំងឺ AIDS នេះដោយផ្ទាល់ដើម្បីគ្រប់គ្រងលើករណីទាំង ឡាយ និងដើម្បីជួយស្វែងរកធនធានឱសថ រឺធនធានសហគមន៍ដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នកជំងឺ ។

មើលនៅក្នុងធនធានព័ត៌មានទំព័រ 258 សំរាប់ ទំនាក់ទំនងនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក

### ការធ្វើតេស្តរកមេរោគ HIV/AIDS

នរណាម្នាក់ដែលបានប៉ះពាល់ជាមួយឈាម រឺសារធាតុរាវចេញពីរាងកាយនៃមនុស្សម្នាក់ទៀតត្រូវតែធ្វើតេស្តរកមេរោគ HIV/AIDS ។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការនៅក្នុងផ្ទះថែទាំជនជរាពិការ រឺផ្ទះជួល អ្នកត្រូវអនុវត្តតាមក្រិត្យក្រមនៃកន្លែងដែលអ្នកធ្វើការ ។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការនៅផ្ទះអ្នកជំងឺ ត្រូវហៅគ្រូពេទ្យដើម្បីពិភាក្សាលើអ្វីដែលត្រូវការ សំរាប់ការ ធ្វើតេស្ត ។

### រយៈពេលតាមដាន

ការធ្វើតេស្តរកមេរោគ HIV គឺស្វែងរកឱ្យឃើញអង្គបដិបក្ខទៅនឹង HIV ។ តេស្តនឹងមិនរឺជួរមានទេ កាលណាអង្គបដិបក្ខគ្រប់គ្រាន់ មានវត្តមាននៅក្នុងឈាមពេលស្វែងរកវា ។ បន្ទាប់ពីមានផ្ទុកមេរោគ HIV វាប្រើរយៈពេល 3 ខែ សំរាប់ធ្វើការអភិវឌ្ឍន៍អង្គបដិបក្ខរបស់វា ។



រយៈពេលដែលនៅតិចនោះរវាងពេលដែល អ្នកផ្ទុកមេរោគ HIV និងនៅពេលដែលអង្គបដិបក្ខទៅនឹង HIV ត្រូវបានគេរកឃើញមានឈ្មោះហៅថា រយៈពេល តាមដាន ។

មនុស្សខុសគ្នា ប្រើរយៈពេលខុសគ្នា ដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍អង្គបដិបក្ខបន្ទាប់ពីឆ្លងមេរោគ នេះ ។  
 មនុស្សភាគច្រើនប្រើរយៈពេលពី 2 ទៅ 12 សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីការឆ្លងមេរោគ ដើម្បីផលិតអង្គបដិបក្ខ ឱ្យគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីលេចឡើងពេលធ្វើតេស្ត ។ ក្នុងករណីកំខ្លះវាប្រហែលជាប្រើពេលរហូតដល់ 6 ខែទើបអាចឃើញមេរោគនេះ ។

**ការចាប់ធ្វើតេស្ត**



យោងតាមមជ្ឈមណ្ឌលទប់ស្កាត់ជំងឺ អ្នកគួរធ្វើតេស្តរកមេរោគ ឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើ បាន បន្ទាប់ ពីអ្នកសង្ស័យថាអាចឆ្លងពីអ្នកណាម្នាក់ ។ អ្នកនឹងត្រូវបានធ្វើតេស្តសាជាថ្មីម្តងទៀត ក្នុងអំឡុងពេល ៣ ទៅ ៤ ខែបន្ទាប់មក ។ ពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក រឺជំរែកជាមួយបុគ្គលិកពេទ្យដែលអ្នកបានទទួល ការ ធ្វើតេស្តមុន ដំបូងអំពីអ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើក្នុងករណីរបស់អ្នក ។ អ្នកធ្វើតេស្តរកមេរោគ HIV នៅឯផ្ទះបាន រឹតតែស្របសម សុខភាពសាធារណៈផ្សេងៗ តាមរយៈអ្នកផ្តល់ការប្រឹក្សាផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក និងគ្លីនិកដែល ពាក់ព័ន្ធនឹង ជំងឺកាមរោគ រឺផែនការគ្រួសារ ។ ការធ្វើតេស្តជាធម្មតាត្រូវការយកនូវផ្នែក បន្តិចបន្តួចនៃឈាម រឺផ្តល់នូវទឹក មាត់ រឺទឹកនោមជាគំរូ ។

**ការធ្វើតេស្តដោយសំងាត់ និងមិនបញ្ចេញឈ្មោះ**

ការធ្វើតេស្តដោយសំងាត់ និងមិនបញ្ចេញឈ្មោះ ។ ការធ្វើតេស្តដោយសំងាត់ មានន័យថា លទ្ធផលនៃ តេស្ត ត្រូវបានរក្សាជាឯកជនសំរាប់បុគ្គលផ្ទាល់តែម្តង ដោយមិនឱ្យអ្នកដទៃដឹងឡើយ ។ អ្នកផ្តល់ការថែទាំ សុខភាព គឺត្រូវបញ្ជូនលទ្ធផលណា ដែលវិជ្ជមានទៅមន្ត្រី ស្ថាប័នសុខភាពក្នុងស្រុកឱ្យបានដឹង ។ ការធ្វើតេស្ត ដោយមិន បញ្ចេញឈ្មោះមានន័យថា គ្លីនិកមិនមានឈ្មោះអ្នកមកពិនិត្យរកមេរោគ AIDS ទេ ។ ពួកគេត្រូវប្រើ លេខកូដ សំរាប់ធ្វើការកត់ត្រា និងគំរូនៃឈាម ។



**ការប្រឹក្សាពិគ្រោះយោបល់**

ច្បាប់នៃរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន ត្រូវឱ្យមានការប្រឹក្សារួមបញ្ចូលនៅពេលធ្វើតេស្ត ។ ការផ្តល់ដំបូន្មានតែងតែ ពាក់ព័ន្ធនឹង :

- បង្កើនឱ្យប្រជាជនយល់ដឹងពីមេរោគ HIV និង AIDS
- ការប៉ាន់ប្រមាណ នូវគ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លង និងចំលងមេរោគ HIV
- ធ្វើការពន្យល់ពីការកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ នៃការចំលងមេរោគ HIV
- ពន្យល់ពីអត្ថន័យនៃលទ្ធផល វិជ្ជមាន រឺអវិជ្ជមានរបស់តេស្ត
- ធ្វើការឆ្លើយតបទៅនឹងសំនួរទាំងឡាយណាដែលមានចំងល់អំពី HIV

**ការធ្វើសេចក្តីរាយការណ៍**

AIDS និងមេរោគសញ្ញានៃមេរោគ HIV ត្រូវបានធ្វើការរាយការណ៍ទៅតាមលក្ខណៈ ដ៏ត្រឹមត្រូវមួយ នៅរដ្ឋ វ៉ាស៊ីនតោន តាំងពីឆ្នាំ 1984 និង 1993 ។ ចាប់តាំងពីឆ្នាំ 1999 រោគសញ្ញានៃមេរោគ HIV ក៏ត្រូវរាយការណ៍ដូចគ្នា ។

**ជំពូក 4\_មេរៀន 2**

ក្នុងករណីជាច្រើននៃការចំលងមេរោគ HIV និង AIDS អ្នកផ្តល់ការថែទាំផ្នែកសុខភាពដែលទទួលបាន នូវលទ្ធផលវិជ្ជមានរបស់រោគវិនិច្ឆ័យ ត្រូវរាយការណ៍ លទ្ធផលតេស្តទាំងនោះទៅកាន់ទីស្នាក់ការសុខភាព ក្នុងស្រុក ជាមួយឈ្មោះ ក្នុងអំឡុងពេល 7 ថ្ងៃ ។ ក្នុងអំឡុងពេល 3 ខែ បន្ទាប់ពីការរាយការណ៍ត្រូវបាន បំពេញហើយ ក្នុងករណីនេះត្រូវកត់ត្រាដាក់លេខកូដ ជាទូទៅក្នុងកំពូទ័រ ហើយរាល់ព័ត៌មានទាំងអស់ដែល ទាក់ទង ទៅនឹងឈ្មោះអ្នកធ្វើតេស្តត្រូវលុបចោល ។

លទ្ធផលវិជ្ជមាន ដែលបានទទួលតាមរយៈការធ្វើតេស្ត មិនត្រូវបានរាយការណ៍ទេ ។ ប៉ុន្តែនៅពេលអ្នក មានផ្ទុកមេរោគ HIV បានទទួលការថែទាំសុខភាព លទ្ធផលតេស្ត អ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាព រឹមនីតិសោធន៍ ត្រូវធ្វើការរាយការណ៍ពីករណីនេះ ។

ប្រព័ន្ធច្បាប់បានទាមទារផងដែរ ថាជនមួយៗ ត្រូវចាត់វិធានការអោយមាន "កិច្ចខំប្រឹងប្រែងដោយ សុវត្ថុៈ" ដើម្បីជំរាបជូនគូស្នាមិភរិយាណាដែលផ្ទុកមេរោគ HIV ។

**ច្បាប់ប្រឆាំងនឹងការរើសអើង (RCW Chapter 49.60)**

មេរោគ HIV និងជំងឺ AIDS គឺជាការរើសអើងតាមលក្ខណ៍នៃវិជ្ជាពេទ្យ ដែលត្រូវបានចាត់ទុកក្នុង ផ្នែកពិការភាព នៅក្រោមច្បាប់ប្រឆាំង និងការរើសអើងរបស់រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន, ជំពូក 49.60 RCW និង សហព័ន្ធអាមេរិកា ជាមួយនឹងច្បាប់ស្តីអំពីពិការភាព ។

ក្នុងន័យនេះមានន័យថា គឺវាខុស ច្បាប់ដែលរើសអើងប្រឆាំងនឹងជនរូបណាដែលមាន ឬជឿថា មានជំងឺ AIDS រឺជនណាម្នាក់មានផ្ទុកមេរោគ HIV ។ ច្បាប់នេះចែងមិនអោយរើសអើង ក្នុងករណីដូចខាងក្រោម :

- ការងារ
- ការជួលផ្ទះ ការទិញ រឺ ការលក់អាការ ផ្ទះសំបែង ឬអចលនវត្ថុផ្សេងៗ
- ទឹកនឹងសំរាប់ការស្នាក់នៅជាសាធារណៈ ( ភោជនីយដ្ឋាន រោងកូន ។ល ។)
- ការថែទាំសុខភាព សេវាស្របច្បាប់ ការជួសជុលក្នុងផ្ទះ ឬសេវាឯកត្តបុគ្គលផ្សេងៗទៀត ដែល ទាក់ទង ឬ អាចមាននៅក្នុងលក្ខណៈទូទៅជាសាធារណៈ
- ការដាក់ពាក្យសំរាប់ជួល ឬប័ណ្ណកិច្ច ឬការធ្វើបណ្តើរឥណទានផ្សេងៗ
- ការផ្ទេរទៅវិញទៅមកនៃការធានារ៉ាប់រងនានា

មើលព័ត៌មានធនធាន ទំព័រ 259 សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពី វិរុសហ៊ីវ HIV និង ការការពារពេលធ្វើការ

**ការលំបាកជាក់ស្តែង**

អ្នកមានផ្ទុកមេរោគ HIV ឬជំងឺ AIDS និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេតែងតែជួបនូវបញ្ហាលំបាកជាក់ ស្តែង ជាច្រើនជំពូក ។ ទោះបីជាប្រើថ្នាំប្រឆាំងមេរោគក៏ដោយក៏អ្នកជំងឺ AIDS នៅតែស្លាប់មុនអាយុដដែល ។ បុគ្គលណាដែលមានផ្ទុកមេរោគ HIV អាចរស់រានមានជីវិតបានក្នុងអំឡុងពេលពី 10 ទៅ 12 ឆ្នាំ ឬ ច្រើន ជាងនេះមុននឹងរោគសញ្ញាធ្វើការរីករាលដាលប៉ុន្តែត្រូវតែប្រើឱសថដែលកំណត់ទៅតាមកាលប្បពេលវេលា ដ៏ស្មុគស្មាញមួយ និងមានការជួបជាមួយនឹងការណែនាំថ្នាំជាច្រើនប្រភេទ ។

រោគឆ្លងជាច្រើន និងជំងឺមហារីក ដែលជាឿយៗជាផ្នែកនៃជំងឺ AIDS អាចធ្វើឱ្យខូចរូបរាងកាយ ។ 90% នៃមនុស្សពេញវ័យដែលមានមេរោគ AIDS ក្នុងរយៈពេលកំពុងពេញវ័យដ៏ក្មេងខ្ចីនៃជីវិតរបស់ពួកគេ និង មិនត្រូវបានរៀបចំខ្លួនដើម្បីធ្វើការដោះស្រាយជាមួយក្រុមអ្នកកាត់បន្ថយនៃជំងឺ AIDS និងមេរោគ HIV ។ មនុស្សជាច្រើនកំពុងរស់នៅជាមួយ ធ្វើការជាមួយ មនុស្សដែលមានផ្ទុកជំងឺ AIDS ត្រូវតែធ្វើការដោះស្រាយ ជាលំដាប់នៃការបាត់បង់នេះ ។



## ការបាត់បង់

HIV ជាញឹកញយៗបានបង្កឱ្យមានការបាត់បង់ជាច្រើន ដូចជាបាត់បង់ :

- ភាពរឹងមាំនិងសមត្ថភាពផ្នែករាងកាយ
- សមត្ថភាពផ្នែកខួរក្បាល
- បាក់ចំណូល និងការសន្សំសំចៃ
- ការធានារ៉ាប់រងផ្នែកសុខភាព
- ផ្ទះសំបែង ទ្រព្យសម្បត្តិផ្ទាល់ខ្លួន រួមទាំងសត្វចិញ្ចឹមផងដែរ
- ការគាំទ្រផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច ពីក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ អ្នករួមការងារ ជំនឿសាសនា និងស្ថាប័នសង្គមនានា
- ការងារ ( អាជីព )
- ឯករាជ្យភាព និងភាពជាឯកជន
- ការប្រាស្រ័យទាក់ទង តួនាទីក្នុងសង្គម
- ការសរសើរខ្លួនឯង
- មិត្ត ដែលស្លាប់ដោយសារជំងឺអ៊ីដា

## ការទទួលបាននូវការឈឺចាប់ផ្នែកផ្លូវចិត្ត

ការផ្ទុកមេរោគ HIV បង្កឱ្យមានការឈឺចាប់ចំពោះអ្នកដែលមានផ្ទុកមេរោគ HIV និងអ្នកដែលយកចិត្តទុកដាក់ថែទាំពួកគេ ។ ភាពចុះខ្សោយផ្នែករាងកាយ និងការឈឺចាប់អាចបន្ថយសមត្ថភាពរបស់មនុស្សម្នាក់នេះដើម្បីធ្វើការ តស៊ូជាមួយ ភាពតានតឹងផ្នែកផ្លូវចិត្ត និងពិសេស ។ ជាញឹកញយៗភាពទុក្ខព្រួយបង្កាញឡើងនៅលើរោគសញ្ញាលើរាងកាយ រួមមាន ការក្រៀមក្រំចិត្ត សេចក្តីព្រួយកង្វល់ ការគេងពុំលក់ និងភាពអសកម្មដើម្បីទទួលយកនូវការសប្បាយពីសម្ភារៈជាជំនឿរាល់ថ្ងៃ ។ អ្នកមានមេរោគ HIV ឬជំងឺ AIDS ខ្លះគិតដល់ការធ្វើអត្តឃាត ខ្លះទៀតប៉ុនប៉ងធ្វើអត្តឃាត និងខ្លះទៀតសំលាប់ខ្លួនឯងតែម្តង ។

អារម្មណ៍ធម្មតាជាទូទៅខ្លះៗសំរាប់អ្នកដែលមានផ្ទុកមេរោគ HIV ឬជំងឺ AIDS រួមមាន:

- ដូចពួកគេបានដឹងហើយ ជីវិតពួកគេចាប់ត្រឹមបង្កើនជារៀងរហូត
- ភាពគ្មានជំនឿ ភាពស្លឹក និងអសកម្មភាពទៅនឹងការប្រឈមមុខ និងការពិត
- ខ្លាច "ពិភពដែលខ្លួនមិនធ្លាប់ស្គាល់" និងភាពរីកចំរើនរបស់វីដេអូ
- ការបោះបង់ចោលពីសំណាក់ក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ ឬមិត្តរួមការងារ
- មានកំហុសចំពោះជំងឺនេះ អំពើអាក្រក់ អតីតកាល ឬអំពើភាពដែលអាចចំលងមេរោគនេះ ទៅអ្នកដទៃ
- ភាពក្រៀមក្រំ, អស់សង្ឃឹម, មិនអាចជួយបាន ភាពដកខ្លួនចោលពីសង្គម និងភាពនៅដាច់ ដោយឡែកពីគេ
- កំហឹងទៅនឹងជំងឺ, ការគិតដល់ភាពឯកោ, ការស្លាប់ដ៏ឈឺចាប់មួយ និងការរើសអើង ដែល ជាធម្មតាដោយសារជំងឺនេះ ហើយទៅនឹងកង្វះខាតនៃការព្យាបាលឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព និងភាពសមរម្យ ។

ជាញឹកញយៗបទពិសោធន៍នៃអារម្មណ៍ទាំងនេះគឺតាមរយៈអ្នកផ្តល់ការថែទាំ និងឆ្លុះបញ្ចាំងពីសំណាក់អ្នកផ្ទុកមេរោគ AIDS ។ អ្នកថែទាំអាចមានអារម្មណ៍ឯកោដូចគ្នា នឹងអ្នកមាន ផ្ទុកមេរោគ HIV ។ ការស្វែងរកនូវប្រព័ន្ធគាំទ្រ រួមមានអ្នកផ្តល់ការណែនាំ ដ៏មានសម្ភារៈមួយរូបដែលអាច ផ្តល់ជាតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ដូចអ្នកថែទាំជំងឺដែរ សំរាប់អ្នកជំងឺ AIDS ឬ អ្នកមានផ្ទុកមេរោគ HIV ។ ជាពិសេសការគាំទ្រពីសំណាក់មិត្តរួមការងារ គឺជាការគាំទ្រមួយដ៏សំខាន់ ។

1. ត្រូវ ខុស មេរោគភាគច្រើនធ្វើការចម្លងតាមរយៈខ្យល់អាកាស ។
2. HIV ឆ្លងតាមរយៈ ( គូសរង្វង់លើចំណើយដែលត្រឹមត្រូវ )
  - ក. ការចាប់ដៃ ឬអោបទើម
  - ខ. មានការរួមភេទដោយមិនមានការការពារ
  - គ. ការហូបចុក ឬការប្រើប្រាស់កែវរួមគ្នា
3. ដើម្បីសំលាប់មេរោគឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពនៅលើផ្ទៃប អ្នកត្រូវ ( គូសរង្វង់លើចំណើយដែលត្រូវ )
  - ក. លាងសំអាតសាប៊ូ និងទឹកតែប៉ុណ្ណោះ
  - ខ. សំលាប់មេរោគហើយបន្ទាប់មកទៀតលាងជាមួយសាប៊ូ និងទឹក
  - គ. លាងសំអាតជាមួយសាប៊ូ និងទឹកហើយនឹងសំលាប់មេរោគ
4. ត្រូវ ខុស អនុវត្តការប្រុងប្រយ័ត្នជាលក្ខណៈស្តង់ដារ តែម្យ៉ាងគត់ប្រសិន បើអ្នក គិតថា អ្នកជំងឺរបស់អ្នកមានជំងឺដែលឆ្លងតាមឈាម
5. ត្រូវ ខុស អ្នកចាំបាច់ត្រូវលាងដៃទាំងពីររបស់អ្នកតែនៅពេលដែលដៃខ្ញុំកំប៉ុណ្ណោះ
6. ត្រូវ ខុស មនុស្សមួយចំនួនមានជំងឺឆ្លងតែពុំមានរោគសញ្ញានៃជំងឺឆ្លងនេះទេ
7. ការងាររបស់អ្នកថែទាំជំងឺ គឺត្រូវបំបែកនូវខ្សែចង្កាក់នៃការចំលងជំងឺ ( គូសរង្វង់លើចំណើយ ដែលត្រឹមត្រូវ )
  - ក. ពេលណាក៏ដោយ និងកន្លែងណាក៏ដោយឱ្យតែអ្នកអាច
  - ខ. នៅពេលដែលវាជាផ្នែកមួយនៃការធ្វើផែនការថែទាំ
  - គ. នៅពេលអ្នកមានពេលវេលាក្រៅម៉ោង
8. រឿងដែលសំខាន់បំផុតមួយ ដែលអ្នកអាចធ្វើដើម្បីទប់ស្កាត់នូវការចំលងរោគគឺត្រូវ ( គូសលើចំណើយដែលត្រឹមត្រូវ )
  - ក. បិទរីគ្របមាត់របស់អ្នក
  - ខ. លាងដៃទាំងពីររបស់អ្នក
  - គ. ចាក់ថ្នាំការពារជំងឺផ្តាសាយធំ
9. ត្រូវ ខុស មានច្បាប់ដែលការពារអ្នករស់នៅជាមួយ HIV/AIDS ប្រឆាំងនឹងការ រើសអើង
10. ធាតុបង្កជំងឺឆ្លងតាមឈាមអាចរាលដាល ឬឆ្លងតាមរយៈ ( គូសរង្វង់លើចំណើយដែល ត្រឹមត្រូវ )
  - ក. ការប្រើបន្ទប់ទឹករួមគ្នា
  - ខ. ការកក្កក ឬកណ្តាស់
  - គ. ការលាងឈាម
11. ត្រូវ ខុស អ្នកចាំបាច់ពាក់ស្រោមដៃនៅពេលដែលអ្នកលាងសំអាតឈាម ឬសារធាតុរាវចេញពីរាងកាយប៉ុណ្ណោះ
12. នៅពេលលាងសំអាតលើផ្ទៃរាបណាដែលមានឈាម អ្នកតែងតែពាក់ ( គូសរង្វង់លើចំណើយ ដែលត្រឹមត្រូវ )
  - ក. ស្រោមដៃ
  - ខ. រង្វង់ ឬវ៉ែនតាការពារភ្នែក
  - គ. សំពត់ការពារភាពប្រឡាក់
13. លទ្ធផលនៃការធ្វើតេស្តវិរុសហ៊ីវ គឺ : ( គូសរង្វង់លើចំណើយត្រឹមត្រូវ )
  - ក. ត្រូវបានគេរក្សាជាការសំងាត់
  - ខ. ត្រូវគេផ្តល់អោយដល់ប្រធានរបស់អ្នក
  - គ. អាចមើលទៅតាមអ៊ីនធើនេត









# ជំពូក 5 ការចល័ត

## មេរៀនទី 1

ការចល័ត

### ជំនាញនៃការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនរួមបញ្ចូល

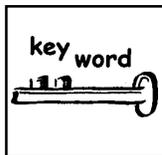
យន្តសាស្ត្រខ្លួនប្រាណ

ជួយអតិថិជនអោយដើរ

ផ្ទេរពី គ្រែ ទៅ កៅអី/កៅអីកង់



រូបតំណាងដែលជួយណែនាំអ្នក



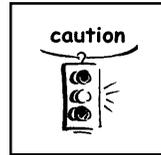
ពាក្យដែលត្រូវចាំ



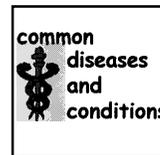
អ្វីដែលត្រូវរាយការណ៍



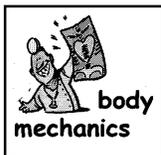
មើលធនធានព័ត៌មាន



ប្រុងប្រយ័ត្ន



មើលផ្នែកជំងឺដែលកើតញឹកញាប់



ប្រើយន្តកម្មរាងកាយអោយត្រឹមត្រូវ



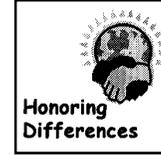
ពិនិត្យមើលស្បែក



ធ្វើលំហាត់ក្នុងថ្នាក់



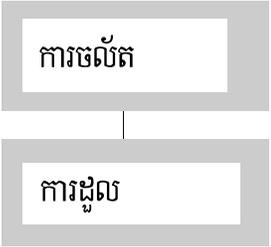
អ្វីដែលនៅក្នុងច្បាប់



ប្រុងប្រយ័ត្ន និងគោរព

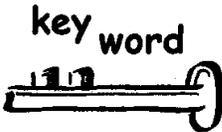
# ជំពូក 5 ~ មេរៀន 1

## ការចល័ត



**អ្វីដែលអ្នកនឹងរៀននៅក្នុងមេរៀននេះ :**

1. ប្រើប្រាស់យន្តសាស្ត្ររាងកាយអោយបានត្រឹមត្រូវដើម្បីការពារគ្រោះថ្នាក់ ។
2. ប្រើប្រាស់បច្ចេកទេស និង ឧបករណ៍ជំនួយសំរាប់ជួយអតិថិជនអោយដើរ និង ផ្ទេរទឹកន្លែង
3. មូលហេតុអ្វីបានជាការដួល ជាការបាញ់ម្នាក់សំរាប់អតិថិជន ។ របៀបការពារការដួល ។ អ្វីដែលត្រូវធ្វើបើសិនអតិថិជនដួល



### និយមន័យ

ឧបករណ៍ជំនួយ	ឧបករណ៍ដែលជួយបុគ្គលម្នាក់អោយធ្វើការងារ, និងរក្សារ វិបានមកវិញនូវ ភាពឯករាជ្យ
យន្តសាស្ត្រខ្លួនប្រាណ	របៀបនៃការលើកកុំអោយមានគ្រោះថ្នាក់
ការចល័ត	សមត្ថភាពក្នុងការដើរនិង ផ្លាស់ប្តូរទីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយទៀត
របៀបឈរអង្គុយជម្រាប	របៀបមនុស្សម្នាក់នៅពេលគេដាក់អោយអង្គុយ រឺ គេង
ផ្ទេរ	ផ្លាស់ប្តូរមនុស្សម្នាក់ពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយទៀត
ខ្សែក្រវ៉ាត់ផ្ទេរដើរ	ខ្សែក្រវ៉ាត់ពាក់ជុំវិញម្តងដើម្បីជំនួយក្នុងការផ្ទេរដើរ
បន្ទះក្តារផ្ទេរ	បន្ទះក្តាររាបដែលអាចធ្វើអោយមនុស្សម្នាក់រអិលពីផ្ទៃមួយទៅផ្ទៃមួយទៀត

# ជំពូក 5 ~ មេរៀន 1

គ្រប់ពេលដែលអ្នកជួយលើកវិវិកិលអតិថិជន, ប្រើប្រាស់**យន្តសាស្ត្ររាងកាយ**អោយបានត្រឹមត្រូវ ដើម្បីការពារការសង្កត់ និង គ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកខ្លួនរបស់អ្នក ។

**យន្តសាស្ត្រ  
រាងកាយ** key word

### យន្តសាស្ត្ររាងកាយត្រឹមត្រូវ

- ❑ មុនពេលលើក វី វិកិលវត្ថុអ្វីមួយ វី មនុស្សម្នាក់, **សាកទំងន់** ហើយច្បាស់ខ្លួនឯងថាអ្នកអាចវិកិលវាបានដោយសុវត្ថិភាព
- ❑ **ញែកជើងរបស់អ្នកអោយប្រហែលនឹងប្រវែងស្មារអ្នក** ដោយដាក់ជើងមួយនៅខាងមុខ **ជើងមួយទៀត** ដើម្បីផ្តល់នូវមូលដ្ឋានគាំទ្រ ដ៏ល្អ
- ❑ **បត់ជង្គង់** ជំនួសចង្កេះ
- ❑ **រក្សារខ្នងរបស់អ្នកអោយត្រង់**តាមតែអាចធ្វើបាន
- ❑ **យកទំងន់ខិតមកជិតខ្លួនរបស់អ្នក**តាមតែអាចធ្វើបាន
- ❑ **លើកជាមួយនឹងជើង**, ប្រើប្រាស់សាច់ដុំកំប៉េះតូច និង ជើង
- ❑ **រក្សារ ខ្នង, ជើង, និង ដងខ្លួនរបស់អ្នកជាមួយគ្នា និង កុំបត់នៅត្រង់ចង្កេះ** ។  
ប្រសិនបើវាចាំបាច់ក្នុងការផ្លាស់ប្តូរទីដៅពេល លើក ឡើង, ដូរជើងអ្នក និង បោះជំហានតូចៗ ។ រក្សារខ្នងនិងករបស់អ្នកអោយត្រង់ ។
- ❑ **ទាញ, រុញ, វី រអិល វត្ថុ** ជំនួយការលើកបើអាចធ្វើទៅបាន



លើកទឹកចិត្ត និង ជួយអតិថិជនអោយចល័តបាន មានឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងទៅលើសុខុមាលភាពទាំងផ្នែក អារម្មណ៍ និង ផ្លូវកាយរបស់គាត់ ។

### ការចល័ត

មានមូលហេតុច្រើនដែលអាចកំណត់**ការចល័ត**របស់អតិថិជន រួមមាន :

- បញ្ហាជើងខ្លួន
- បញ្ហាខាងភ្នែក
- បាត់បង់ការស្លាប់
- ឈឺចាប់
- ការព្យាបាល
- ការពិការផ្នែកណាមួយ
- ថយចុះនូវវិញ្ញាណផ្នែកប៉ះ

key word

បញ្ហាដែលអាចកើតឡើងញឹកញាប់ នៅពេលដែលអតិថិជនមានការថយចុះនូវការចល័ត :

- ដំបៅសំពោធ
- បញ្ហាខាងតំរង់នោម
- ទល់លាមក
- កើនឡើងនូវភាពតានតឹងក្នុងបេះដូង
- ការអន់ខ្សោយនូវសាច់ដុំ

លើសពីនេះទៀត, ការដែលថយចុះនូវភាពចល័ត អាចផ្តល់នូវអារម្មណ៍គ្មានជំនួយ, ពិបាកចិត្ត និង ភ័យខ្លាច នៅពេលដែល ភាពឯករាជ្យរបស់អតិថិជនត្រូវកាត់បន្ថយ ។

**ការផ្ទេរ**



**ការផ្ទេរ** គឺជាលំនឹងខ្លួនមិនទាន់ ។ អតិថិជនដឹងថាអ្វីដែលធ្វើបាននិងមិនធ្វើបាន ហើយមានយោបល់ច្បាស់លាស់អំពីរបៀបនៃការផ្ទេរ ។ និយាយជាមួយអតិថិជនអំពីការផ្ទេរនោះ មុនពេលដែលអ្នកធ្វើការផ្ទេរអ្វីមួយ ។

ត្រូវច្បាស់ និង ជឿជាក់ជាមួយនឹងការសំរេចចិត្តរបស់អ្នក, ។ វាជួយអតិថិជនអោយសប្បាយចិត្ត និង សុវត្ថិភាពច្រើន ។



**ជំនាញ : ផ្ទេរអតិថិជន ពី គ្រូ ទៅ កៅអី /កៅអីមានកង់**

1. ស្វែប (S.W.I.P.E.S.)
2. ដាក់កៅអី/កៅអីមានកង់ ជាប់ទៅនឹងគ្រូជាមួយនឹងដៃកៅអីមានកង់ស្ទើរតែប៉ះគ្រូ
3. បត់ឡើង និង យក ធ្នាក់ជើងចេញ
4. ដាក់ប្រាំង កៅអីមានកង់
5. ជួយអតិថិជន អោយរកិលទៅកាន់ចំហៀងគ្រូ
6. ជួយទប់ទ្រទ្រង់ និង ទ្រគាក របស់ អតិថិជន ។ ជួយអតិថិជនអោយចិត្តក្នុងទីតាំងអង្គុយជាមួយនឹងជើងដាក់លើកំរាលតង្គ ។
7. ជួយអតិថិជនដើម្បីពាក់ស្បែកជើងដែលមិនរកិល
8. ដាក់ខ្សែរក្រវ៉ាត់អោយ បើចាំបាច់
9. ជួយអតិថិជន អោយរកិលទៅតែមគ្រូ
10. ជាមួយខ្សែរក្រវ៉ាត់ផ្ទេរ (ដើរ) :
  - ឈរពីមុខអតិថិជន
  - កាន់ខ្សែរក្រវ៉ាត់
11. មិនមានខ្សែរក្រវ៉ាត់ផ្ទេរ:
  - ឈរពីមុខអតិថិជន
  - ដាក់ដៃជិតដងខ្លួនអតិថិជន ក្រោមដៃរបស់គាត់
12. ទប់អវយុវៈក្រោមរបស់អតិថិជនជាមួយនឹង ដង្កង់អ្នកដើម្បីការពារកុំអោយរកិល
13. ប្រាប់អតិថិជនថាអ្នកនឹងចាប់ផ្តើមធ្វើការផ្ទេរ ដោយរាប់ដល់ ៣ ។
14. ដោយសញ្ញានេះ ។ ជួយអតិថិជនអោយឈរ
15. ជួយអតិថិជនអោយរិលជុំវិញកៅអីកង់ជាមួយនឹងកំភួនជើងរបស់អតិថិជននៅខាងមុខកៅអីកង់
16. បត់ដង្កង់ និង ត្រគាកអ្នក និង បន្ទាប់អតិថិជនចូលទៅក្នុងកៅអីកង់
17. អោយអតិថិជនកាន់ ភ្នាក់ដៃសំរាប់ទ្រ
18. ដាក់ត្រគាកអតិថិជនអោយជាប់ទៅនឹងខាងក្រោយនៃកៅអីកង់ និង តំរង់ខ្លួនអោយត្រូវ ។ ដោះខ្សែរក្រវ៉ាត់ចេញ បើប្រើ
19. ដាក់ជើងរបស់អតិថិជននៅលើ ភ្នាក់ជើង
20. លាងដៃចេញជាពេលបញ្ចប់ ។



# ឧបករណ៍ជំនួយប្រើសំរាប់ផ្ទេរ

**ខ្សែរក្រវ៉ាត់ផ្ទេរ** គឺជាខ្សែរក្រវ៉ាត់ដែលធ្វើពីការតភ្ជាប់យ៉ាងរឹងមាំ ហើយមានក្បាលស្រទាប់នៅលើវា ។  
ខ្សែរក្រវ៉ាត់ផ្ទេរត្រូវដាក់នៅជុំវិញ ចង្កេះរបស់អតិថិជន និង ប្រើសំរាប់ជួយអតិថិជនក្នុងការផ្ទេរកន្លែង រឺ ដើរ ។  
ខ្សែរក្រវ៉ាត់ផ្ទេរត្រូវបានគេណែនាំសំរាប់អតិថិជនណា ដែលត្រូវការជំនួយ សំរាប់ផ្ទេរ ។



ខ្សែរក្រវ៉ាត់ផ្ទេរ អាចទិញបាននៅកន្លែងផ្គត់ផ្គង់សំភារៈពេទ្យក្នុងតំបន់ ។ គូបប៉ុងពេទ្យ អាចទិញខ្សែរក្រវ៉ាត់  
ផ្ទេរនេះបានសំរាប់ អតិថិជន DSHS ។ លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយផែនការជាមួយប្រធានសំនុំរឿង រឺ  
ប្រធានគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក ។ ប្រសិនបើអ្នក មិនមានកន្លែងសំរាប់ទិញខ្សែរក្រវ៉ាត់ផ្ទេរ, អ្នកអាចប្រើខ្សែរ  
ក្រវ៉ាត់វែងធម្មតាជាមួយក្បាលស្រទាប់

## ខាងក្រោមជាគន្លឹះទូទៅ ដើម្បីចាំពេលប្រើប្រាស់ ខ្សែរក្រវ៉ាត់ផ្ទេរ

- ដាក់ ខ្សែរក្រវ៉ាត់ជុំវិញសំលៀកបំពាក់អតិថិជន, មិនមែននៅលើស្បែក ។
- ខ្សែរក្រវ៉ាត់ គួរតែល្អម, ប៉ុន្តែមិនតឹងពេក ។ អ្នកអាចដឹងថាល្អមបាន  
ដោយដាក់បន្ទះដៃនៅក្រោមខ្សែរក្រវ៉ាត់ ។
- ត្រូវច្បាស់ថា សុវត្ថិភាពរបស់ស្ត្រី មិននៅខាងក្រោមខ្សែរក្រវ៉ាត់



**បន្ទះការផ្ទេរ** បង្កើននូវសុវត្ថិភាពរបស់អតិថិជនក្នុងការផ្ទេរ ជាមួយនឹងជួយតិចតួច ។ បន្ទះការផ្ទេរ  
ធ្វើបានល្អសំរាប់អតិថិជនដែល អាចប្រើប្រាស់ដៃគាត់ ដើម្បីរកិលខ្លួនពីមួយចំហៀងទៅមួយចំហៀងទៀត ។

## សុវត្ថិភាពជាមួយការផ្ទេរ

**caution** បើសិនជាអតិថិជន មិនអាចជួយក្នុងការផ្ទេរទាល់តែសោះ, អ្នកត្រូវការការប្រឹកប្រឹកស្តីពីសេស  
និង/រឺ សំភារៈ ជួយ(ឧ. វត្ថុលើក) ក្នុងការ លើក និង ផ្ទេរអតិថិជន ។  
ផ្អែកទៅលើកន្លែងអ្នកធ្វើការ, និយាយជាមួយ ប្រធាន របស់អ្នក រឺ  
ប្រធានសំនុំរឿងរបស់អតិថិជនអំពី របៀបក្នុងការទទួលបាននូវការប្រឹកប្រឹកស្តីពីសេសនេះ ។

អតិថិជនមិនគួរដាក់ដៃគាត់ជុំវិញ ករបស់អ្នកទេ ក្នុងពេលដែលកំពុងផ្ទេរ ។ វាអាចទាញអ្នកទៅមុខ,  
ធ្វើអោយអ្នកបាត់បង់លំនឹង, និង/រឺធ្វើអោយអ្នកឈឺខ្លួន



បើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាឈឺនៅចង្កេះ, ឈប់ការផ្ទេរ និង សុំជំនួយជាបន្ទាន់

## ខាងក្រោមគឺជាគន្លឹះទូទៅដើម្បីចងចាំពេល ជួយអតិថិជនអោយអង្គុយនៅផ្នែកខាងនៃគ្រែ

- ត្រូវច្បាស់ថាអតិថិជនមិននៅជិតគែមគ្រែពេក ។
- ណែនាំអតិថិជនអោយបត់ជង្គង់ ជាមួយនឹងជើងនៅរាបនឹងគ្រែ និង បង្វិលខ្លួនមករកអ្នក ។មើលអោយ  
ជាក់លាក់
- អោយអតិថិជនដាក់ជើងចេញក្រៅគ្រែ និង យកដៃច្រត់ឡើងអង្គុយ ។
- លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយដើរដោយត្រួតពិនិត្យបើអាច ( រកិលដោយត្រួតពិនិត្យបន្តិចម្តងៗ )  
ពេលដែលខិតមកគែមគ្រែ
- បើចាំបាច់ ជួយអតិថិជន ដោយដាក់ដៃមួយនៅក្រោមស្មារតាត់ និង មួយទៀតនៅលើភ្នៅតាត់ ។  
ដាក់ជើងរបស់គាត់ចេញពីគ្រែ

**ខាងក្រោមគឺជាគន្លឹះទូទៅដើម្បីចងចាំពេល ប្រើប្រាស់កំរាលទាញដើម្បីលើក**

- លើកអតិថិជនដោយប្រើកំរាលទាញត្រូវការមនុស្សពីរអ្នក ។ ប្រើកំរាលទាញ ( កំរាលធម្មតាបត់ពាក់កណ្តាល) ដាក់ក្រោម អតិថិជន នៅចន្លោះក្បាលជង្គង់ និង ស្មារ របស់គាត់
- រមូលកំរាលទាញអោយទៅដល់អតិថិជន និង លើកអតិថិជនឡើងនៅក្នុងត្រែ ។ ប្រយ័ត្នកុំទាញកែងជើងអតិថិជន ។
- បើអតិថិជនអាច, គាត់អាចជួយដោយ បត់ជង្គង់គាត់ និង រុញឡើងពេលដែលអ្នកថែទាំប្រើប្រាស់នូវកំរាលទាញ ។

**ខាងក្រោមគឺជាគន្លឹះទូទៅដើម្បីចងចាំពេល ផ្ទេរអតិថិជនពីកៅអីកង់ ចូលទៅក្នុងឡាន**

- ដាក់ឡានអោយឆ្ងាយពីចិញ្ចើមថ្នល់ ដូច្នោះអតិថិជនអាចឈរនៅលើ កំរាលផ្លូវ, រឺ ដាក់ឡានអោយជិតចិញ្ចើមថ្នល់ ដូច្នោះអតិថិជន មិនចាំបាច់ ចុះទៅកំរាលផ្លូវ
- ចំហរទ្វារឡាន
- រុញកៅអីឡានអោយទៅក្រោយឆ្ងាយតាមតែអាចធ្វើបាន ។ កៅអីអង្គុយខាងមុខរឹតតែល្អ ។
- ត្រូវ ដាក់ប្រាំង កៅអីកង់
- អោយអតិថិជនដាក់ដៃស្តាំទៅនឹងទ្វារឡាន
- អោយអតិថិជនដាក់ដៃឆ្វេងទប់ទៅនឹង កៅអីកង់ដើម្បីក្រោកឈរ
- អោយអតិថិជនបែរទៅរកទ្វារឡាន និង ដាក់ដៃឆ្វេងទៅលើខាងក្រោយកៅអីរឹតតែល្អ និង អង្គុយចុះផ្នែកចំហៀងនៃកៅអី
- អោយអតិថិជនអង្គុយ និង ជួយគាត់បើចាំបាច់ ក្នុងការដាក់ជើងម្ខាង បន្ទាប់មកម្ខាងទៀតនៅក្នុងឡាន
- ធ្វើត្រួតពិនិត្យវិធីនេះក្នុងការដែលផ្ទេរអតិថិជនចេញពីឡាន
- សំពត់ស្រោបពីក្រៅដែលគ្មានការកកិតដូចជាស្បែករឺកៅស៊ូអាចជួយអតិថិជនអោយរអិលស្រួល ។ ថង់ផ្លាស្ទិកដាក់សំរាមធំ ក៏អាចត្រូវបានប្រើសំរាប់ធ្វើអោយមានការងាយស្រួលក្នុងការរអិលរបស់អតិថិជនដែរ ។
- ជៀសវាងការចតឡាននៅកន្លែងទំរុំរឿល
- ពន្លត់ម៉ាស៊ីនឡាន ។ ដាក់ប្រាំងឡានពេលឈប់ ។



មើលធនធានព័ត៌មាន ទំព័រ 261 សំរាប់ព័ត៌មានថែមទៀតអំពី សុវត្ថិភាពកៅអីកង់

ជួយអោយអតិថិជនដើរ រួមមាន ការជួយអតិថិជនអោយមានលំនឹងខណៈពេលដែលគាត់កំពុងដើរ,  
ជួយផ្នែកដែលលំបាកពេល កំពុងដើរ (ឧ. ឡើងជណ្តើរ) និង ជួយជាមួយនឹង ឧបករណ៍ជំនួយ (ឧ. វ៉ែកយើរ)

**ជួយអោយ  
អតិថិជនដើរ**

**ជំនាញ : ជួយអោយអតិថិជនដើរ**



1. ស្វែប (S.W.I.P.E.S.)
2. ពាក់ស្បែកជើងដែលមិនរអិលអោយបានត្រឹមត្រូវដល់អតិថិជន
3. ឈរពីមុខអតិថិជន
4. នៅជាប់នឹង អវយុវៈក្រោមរបស់អតិថិជន
5. ជាមួយនឹង ខ្សែរក្រវ៉ាត់ផ្ទៃ :
  - ដាក់ខ្សែរក្រវ៉ាត់ជុំវិញចង្កេះអតិថិជន និង កាន់ខ្សែរក្រវ៉ាត់ពេលដែលជួយអតិថិជនអោយឈរ ដើរខាងក្រោយបន្តិច និង ទៅម្ខាង(ខាងដែលដែលខ្សោយ ។ បើមាន) អតិថិជន រហូតដល់ទឹកនៃខណៈពេលដែល កំពុងកាន់ខ្សែរក្រវ៉ាត់
6. បើមិនប្រើខ្សែរក្រវ៉ាត់
  - ដាក់ដៃជុំវិញខ្នងអតិថិជន
  - ដើរខាងក្រោយបន្តិច និង ទៅម្ខាង(ខាងដែលដែលខ្សោយ ។ បើមាន) អតិថិជន រហូតដល់ទឹកនៃខណៈពេលដែល ជាមួយដៃទប់ខ្នងរបស់អតិថិជន
7. ជួយអតិថិជនទៅដល់ទិសដៅ និង យកខ្សែរក្រវ៉ាត់ផ្ទៃ ។ បើប្រើ
8. លាងសំអាតដៃជាកិច្ចបញ្ចប់

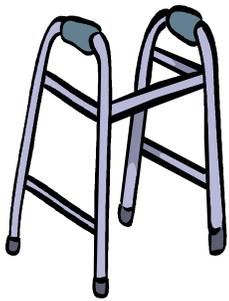


**ខាងក្រោមគឺជាគន្លឹះទូទៅដើម្បីចងចាំពេល ជួយអតិថិជនអោយដើរ**

- បញ្ជាក់ជាមួយអតិថិជនពីកន្លែងដែលគាត់ចង់ទៅ និង វាយតម្លៃពីសមត្ថភាពអតិថិជន មុនពេលជួយអតិថិជនអោយដើរ ។
- មុនជួយអតិថិជនអោយដើរ, លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយ :
  - អោនទៅមុខ
  - ប្រើចលនាផ្ទៃដង ( បើអាច)
  - រំកិលជើងរបស់អតិថិជនចុះពីលើគ្រែ
  - រុញទៅមុខដោយប្រើដៃរបស់គាត់ចេញពីគ្រែ ( បើអាច)
- រក្សាខ្លួនអតិថិជនអោយត្រង់តាមតែអាចធ្វើបានពេលដែលលើក ។
- បើអតិថិជនមានជើងខ្សោយ, ទប់ជង្គង់របស់អ្នកទៅនឹងជើងអតិថិជនពេលដែលអតិថិជនឈរ
- ពេលដែលអតិថិជនឈរ, លើកទឹកចិត្តគាត់អោយ :
  - ឈរពីរឺបីនាទី និង ធ្វើអោយមានលំនឹងខ្លួន មុនពេលដើរ
  - ឈរអោយត្រង់, មើលទៅមុខ, រក្សាជំហាន, ដើរមួយៗ
  - ពាក់វ៉ែនតា និង/វី ឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់របស់គាត់
  - ជៀសវាងស្បែកសំពត់, រូប ។ល ។ ដែលអាចហៀរដល់កែងជើង
- សំអាតផ្លូវដើរ



កុំជួយអតិថិជនអោយឈរដោយទាញដៃរបស់គាត់ ។  
កុំយកដៃរបស់អ្នកទៅដាក់ក្រោមក្បឿករបស់អតិថិជនពេលជួយអោយ អតិថិជនឈរ



ខាងក្រោមគឺជា**គន្លឹះទូទៅ**ពេល ជួយអតិថិជនអោយឡើងជណ្តើរ

- អតិថិជនគួរតែ **ឈានជំហានជាមួយជើងដែលខ្លាំងមុន**
- ឈរខាងក្រោយអតិថិជនពេលដែលគាត់កំពុងឡើងជណ្តើរ
- អតិថិជនគួរតែ**ចុះជណ្តើរដោយប្រើជើងដែលខ្សោយមុន**
- ឈរពីមុខ រឺ ចំហៀងអតិថិជនពេលដែលគាត់ចុះជណ្តើរ
- ដើម្បីសុវត្ថិភាព, អតិថិជនគួរតែតែងតែប្រើបង្កាន់ដៃ
- ខ្សែក្រវ៉ាត់ផ្ទេរអាចប្រើសំរាប់ជួយគាំទ្រ

**ឧបករណ៍ជំនួយប្រើសំរាប់ជួយអតិថិជនអោយដើរ**

អតិថិជនណាដែលអាចទ្រទ្រង់ខ្លួនបាន ប៉ុន្តែមិនមានលំនឹង និង/រឺ ត្រូវការជំនួយជាមួយលំនឹង អាចប្រើ វិកយ័រ

ខាងក្រោមគឺជា**គន្លឹះទូទៅ**ពេល ជួយអតិថិជនអោយ**ប្រើ វិកយ័រ** ។ លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយ :

- លើក- មិនមែនរិកល- វិកយ័រ
- កុំអោនទៅកាន់វិកយ័រ
- ដាក់ទំងន់របស់គាត់ទៅលើដៃនិងជើងដែលខ្លាំង
- កុំទាញវិកយ័រពេលដែលងើបឈរ

ឈើច្រត់ត្រង់ ប្រើសំរាប់លំនឹង និង ត្រូវបានគេបង្កើតឡើងមិនមែនដើម្បីទ្រទ្រង់ទេ ។  
អតិថិជនត្រូវតែអាចទ្រទ្រង់លើជើង ទាំងពីរ និង កាន់ឈើច្រត់ ។

ខាងក្រោមគឺជា**គន្លឹះទូទៅ**ពេល ជួយអតិថិជនអោយ**ប្រើឈើច្រត់**

- ឈើច្រត់គួរតែត្រូវប្រើនៅខាងផ្នែកខ្លាំងរបស់អតិថិជន
- ឈើច្រត់បោះទៅមុន, បន្ទាប់មកជើងខ្សោយ និង បន្ទាប់មកជើងខ្លាំង
- ឈរនៅខាងខ្សោយរបស់អតិថិជន( បើពួកគាត់មាន)



ឈើឆ្កាប ផ្តល់នូវការទ្រ និង លំនឹង  
ពេលដែលអតិថិជនអាចទ្រទ្រង់បានតែជើងមួយចំហៀង

ខាងក្រោមគឺជា**គន្លឹះទូទៅ**ពេល ជួយអតិថិជនអោយ**ប្រើឈើឆ្កាប**

- ឈើឆ្កាបគួរតែតម្រូវទៅតាមកំពស់របស់អតិថិជន
- ឈើឆ្កាបគួរតែច្រន់, និង មានជ័រនៅខាងចុង

ស្រោប ផ្តល់នូវការទ្រសំរាប់ សាច់ដុំសន្លាក់ដែលខ្សោយ រឺ មិនអាចកំរើកបានត្រង់កន្លែងរបួស ។ ស្រោប  
គួរតែត្រូវធ្វើសំរាប់តែ បុគ្គលម្នាក់ៗ ។

ខាងក្រោមគឺជា**គន្លឹះទូទៅ**ពេល ជួយអតិថិជនមាន **ស្រោប**

- អតិថិជនអាចត្រូវការកំរាលការពារ
- វានឹងមានកាលវិភាគដែលសរសេរដោយវិជ្ជបណ្ឌិតពិពេលប្រើ និង សំរាក
- ត្រួតពិនិត្យមើលស្បែក និង រំហែក



**ជំពូក 5 រេវ៉ូឡូស៊ី 1**

ការគ្រប់គ្រងការឆ្លងរោគ

ការដួលជាបញ្ហាសុខភាពចំបងសំរាប់មនុស្សចាស់ និង អាចជាការបាញ់ម្នាក់សំរាប់មនុស្សដែល អសមត្ថភាពការលូតលាស់ ។

**ស្ថិតិការដួល**

- ប្រហែលជា 75 % នៃការដួលរបស់មនុស្សចាស់កើតឡើងនៅជុំវិញផ្ទះ ។ ភាគច្រើននៃការដួលទាំងនេះកើតឡើងពេលកំពុង ដើរ រឺ បែរខ្លួន
- រៀងរាល់ឆ្នាំ, 25 % នៃមនុស្សអាយុ 65 ទៅ 74 ឆ្នាំដែលរស់នៅក្នុងសហគម័ បានដួល ។ អត្រានេះកើនឡើងលើស 35 % នៃ មនុស្សដែលមានអាយុ 75 ឆ្នាំ រឺ លើសពីនេះ
- ស្ត្រីចំណាស់ទទួលនូវការដួលច្រើនជាងបុរសចំណាស់រហូតដល់អាយុ 75 ឆ្នាំ, នៅពេលដែលស្ត្រីនិងបុរសដួលក្នុងអត្រាមួយ ប្រហាក់ប្រហែលគ្នា ។
- 50% នៃមនុស្សចាស់ដែលដួល គឺដួលហើយដួលទៀត
- ស្បែកជើងដែលមិនមានសំនឹង បង្កើននូវគ្រោះថ្នាក់នៃការប្រេះត្រគាក 6 ដង

**អ្វីៗដែលធ្វើអោយមានការដួល**

វាមានអ្វីៗច្រើនដែលធ្វើអោយមានការដួលដល់អតិថិជន, រួមមាន :

- បញ្ហាការមើល និង ការស្តាប់
- ជំងឺស្តុន់
- ពិការផ្នែកលំនឹង និង ការដឹងខ្លួន
- ថ្នាំពេទ្យ
- ការថយចុះនូវកំលាំង
- មានជាតិទឹកនិងគ្រឿងចិញ្ចឹមក្នុងខ្លួនមិនគ្រប់គ្រាន់
- ការប្រើប្រាស់លើសកំរិតនូវគ្រឿងស្រវឹង រឺ ថ្នាំ
- រយៈពេលប្រតិកម្មយឺតពេក

**ផលវិបាកនៃការដួល**

វាមានផលវិបាកយ៉ាងច្រើននៃការដួលសំរាប់អតិថិជន, រួមមាន គ្រោះថ្នាក់, ការភ័យខ្លាច និង ការបាត់បង់ ។

**របួស**

- ការដួលធ្វើមាន ការបាក់ត្រគាកមនុស្សចាស់ប្រហែល 200,000 នាក់រាល់ឆ្នាំ ។ ពាក់កណ្តាលនៃពួកគាត់ នៅពិការ ។
- គ្រោះថ្នាក់ផ្សេងទៀតរួមមានការបាក់កដៃ, ស្មារ រឺ ឆ្អឹងខ្នង ។
- លើស 50% នៃការដួលដែលបណ្តាលអោយស្លាប់ ទាក់ទងទៅនឹងមនុស្សអាយុ 75 ឆ្នាំ ចាស់ជាង ។

**ការភ័យខ្លាច និង ការបាត់បង់**

អតិថិជនជាច្រើនខ្លាចការដួល ( ជាពិសេសបើពួកគាត់ធ្លាប់ដួលពីមុនមក ) រឺ

បាត់បង់នូវភាពជឿជាក់នៅក្នុងសមត្ថភាពក្នុងការ ដើរជុំវិញដោយសុវត្ថិភាព ។ ការភ័យខ្លាចនេះអាច :

- កំរិតនូវសកម្មភាពរាល់ថ្ងៃរបស់គាត់
- បង្កើននូវអារម្មណ៍ពឹងពាក់, ភាពដាច់ពីគេ និង តានតឹងចិត្ត
- អាចនាំទៅដល់ការបាត់បង់នូវការការចល័ត

**ការដួល**



សំរាប់មនុស្សអាយុ ៦៥ និង លើស៦៥ ឆ្នាំ, 50-75% នៃ ការដួល កើតឡើងនៅក្នុង រឺ ជុំវិញផ្ទះ ។ មជ្ឈមណ្ឌលជាតិសំរាប់ការ ត្រួតពិនិត្យ និងការពាររបួស

**ការការពារការដួល**



វាមានការអនុវត្តជាច្រើននិងធម្មតាដែលអាចជួយបន្ថយនូវគ្រោះថ្នាក់នៃការដួលសំរាប់អតិថិជន ។ រាយការណ៍ការបាត់បង់របស់ អ្នកទៅកាន់មនុស្សណាម្នាក់សមរម្យនៅកន្លែងដែលអ្នកធ្វើការ លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយ :

- ទៅនែកភ្នែកអោយទៀងទាត់ និង ពាក់វ៉ែនការបស់គាត់
- ទៅនែកត្រចៀកអោយទៀងទាត់ និង ពាក់ ឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់របស់គាត់
- ធ្វើការហាត់ប្រាណអោយរឹងមាំនិងលឿន\*
- ប្រើវីកយ័រ វី ឧបករណ៍ជំនួយផ្សេងទៀតបើត្រូវការ
- ធ្វើការហាត់ប្រាណ
- ក្រោកឡើងយឺតៗ បន្ទាប់ពីអង្គុយ វី គេង
- បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ការដួលនៅក្នុងផ្ទះ
- អោយវេជ្ជបណ្ឌិតនែកថ្នាំឡើងវិញ

\* អតិថិជនអាចត្រូវអោយមានកម្មវិធីផ្តល់ខ្លួនមួយដែលធ្វើឡើងដោយវេជ្ជបណ្ឌិត

**ទ្រនាប់ជើង**

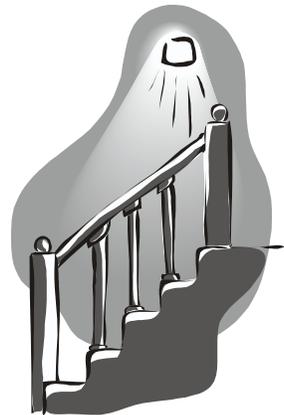
អតិថិជនទាំងអស់គួរតែមានស្បែកជើងដើរអោយស្របដើម្បីទ្រនាប់ជើង ។ ស្បែកជើងដែលមានខ្សែរវី ស្បែកជើងក៏ឡាបាតស្តើង, បាតជើងមិន រអិល ដើម្បីកែតម្រូវសំរាប់ការហើមជើងគឺ ល្អបំផុត ។ ស្បែកជើងផ្តាត់ និង ស្បែកជើងរត់ជាមួយនឹង បាតក្រាស់ គួរតែ ត្រូវជៀសវាង

**គន្លឹះការពារការដួល**



- រក្សារក្សាផ្លូវដើរអោយស្អាត- ជាពិសេសទៅកាន់បន្ទប់ទឹក
- ដកចេញនូវ ព្រំ និង វត្ថុផ្សេងទៀតដែលអតិថិជនអាចដើរទើស និង ដួលបាន
- បន្ទប់ និង ជណ្តើរគួរតែគ្មានការពង្រាយ

- គ្រប់បន្ទប់ទាំងអស់គួរតែមានពន្លឺគ្រប់គ្រាន់, ជាពិសេសផ្លូវដើរ និង ជណ្តើរ
- ជណ្តើរគួរតែមានបន្តាន់ដៃមាំមាំ
- ពណ៌ខ្ពស់ប្លែកគ្នានៃថ្នាក់នីមួយៗ ដូច្នេះអ្នកអាចឃើញកន្លែងដែលអ្នកជាន់ និង តែម
- ប្រើភ្លើងពេលយប់នៅក្នុងបន្ទប់អតិថិជន, ផ្លូវដើរ, និង បន្ទប់ទឹក
- ជៀសវាងប្រើរូបវែង, ស្បែកជើងផ្តាត់ធ្ងរ, និង ស្បែកជើងកែងខ្ពស់
- ទុករបស់របរណាដែលប្រើញឹកញាប់នៅក្នុងថតទូទាបៗ



- ប្រើបង្កាន់ដៃនៅក្នុងអាងទឹក និង នៅជិតបង្កាន់
- ប្រើកញ្ចប់ដៃដើម្បីលឿន
- ប្រើប្រាស់កៅអីបង្កាន់ដែលមានសុវត្ថិភាព ដើម្បីឈរ វី អង្គុយអោយស្រួលជាងមុន
- ប្រើទ្រនាប់ នៅក្នុងកន្លែងងូតទឹក វី អាងងូតទឹក

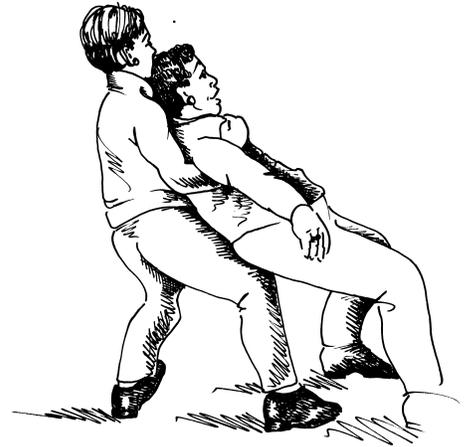
**ជំពូក 5. មេរៀន 1**

ការគ្រប់គ្រងការឆ្លងរោគ

## អ្វីដែលត្រូវធ្វើបើអ្នកឃើញអតិថិជនកំពុងដួល

ធ្វើតាមជំហាននេះ បើអ្នកឃើញ និង អាចខិតចូលអតិថិជនដែលកំពុងតែដួល ។

1. កុំព្យាយាមបញ្ឈប់ការដួល ។ អ្នកទាំងពីរអាចមានគ្រោះថ្នាក់
2. ព្យាយាមទ្រក្បាលអតិថិជន និង ដាក់ក្បាលចុះបន្តិចម្តងៗទៅលើកំរាល
3. រក្សាខ្លួនរបស់អ្នកអោយត្រង់ ។ ញែកជើងរបស់អ្នកសំរាប់ការគាំទ្រខាងក្រោម ។ បត់ជង្គង់ និង ត្រគាក ពេលដែល អ្នកបន្ទាប់អតិថិជនទៅលើកំរាល ។
4. បើអ្នកនៅពីក្រោយអតិថិជន ។ អោយអតិថិជនរអិលលើអ្នកយ៉ាងទន់ភ្លន់



## អ្វីដែលត្រូវធ្វើបើអតិថិជនបានដួលលើកំរាលឥដ្ឋ

ធ្វើតាមគោលនយោបាយរបស់អាគារវិ ភ្នាក់ងាររបស់អ្នកអំពីការឆ្លើយតបទៅនឹងការដួល ។ ខាងក្រោមគឺជាការណែនាំ :

1. សួរអតិថិជនថាគាត់មានអារម្មណ៍យ៉ាងម៉េចហើយ

ចាំទុកក្នុងចិត្តថា, មនុស្សភាគច្រើនមានការអាម៉ាស់មុខ ហើយអាចចង់ក្រោកឡើងវិ ប្រាប់អ្នកថាមិនអីទេ ទោះបីជាគាត់ ឈឺក៏ដោយ ។ សង្កេតមើលមនុស្សនោះយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន

2. បើសិនអតិថិជននិយាយថា គាត់ **មិនឈឺ និង ស្រួលខ្លួនក្នុងការក្រោកឡើង.**

សង្កេតមើលគាត់យ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្នពេលដែល គាត់ក្រោកឡើង

ដោយផ្អែកទៅតាមកន្លែងដែលអ្នកធ្វើការ, អ្នកអាចត្រូវបានរំលែងអោយជួយអតិថិជនក្រោក ដូចដើមមុនពេលដួល ។ ធ្វើតាម គោលនយោបាយ និង នីតិវិធីរបស់ប្រធានអ្នក ។ បើអតិថិជន មានការលំបាកក្នុងការក្រោកឡើង, អ្នកអាចជួយទប់គាត់ ប៉ុន្តែ **កុំលើកគាត់ឡើង** អោយសោះ

បើ**អតិថិជនមានរបួស**, ត្រូវនាំទិរបស់អ្នកគីរកជំនួយពេទ្យដល់អតិថិជន ។

អ្នកផ្តល់ថែទាំបុគ្គលគួរតែទូរស័ព្ទទៅកាន់ ៩១១ ។ អ្នកថែទាំនៅក្នុងផ្ទះថែទាំជនចាស់ជរា វិ ផ្ទះធំ គួរតែដឹង និង ធ្វើតាមគោលនយោបាយ និង នីតិវិធីសង្គ្រោះបន្ទាន់របស់ប្រធាន ពួកគេ ។

អោយអតិថិជនមានសុខភាព និង ទុកគាត់អោយមានកំដៅក្តៅដោយគ្របដណ្តប់ ជាមួយភួយ រហូតដល់ក្រុមសង្គ្រោះបន្ទាន់ EMTs វិ ជំនួយផ្នែកពេទ្យផ្សេងទៀតមកដល់

### កុំអោយអតិថិជនជីកវី កំរើកខ្លួនអោយសោះ

3. ផ្តល់ឯកសារ និង រាយការណ៍ការដួលដល់បុគ្គលសមរម្យណាមួយនៅកន្លែងអ្នកធ្វើការ

ដឹងពីគោលនយោបាយ របស់ អាគារ វិ ភ្នាក់ងារ របស់អ្នកអំពីការឆ្លើយតប ទៅនឹងការដួលមុនពេល មានរឿងអ្វីកើតឡើង





**ជំពូក 5**

**រៀនសារឡើងវិញជំពូក**

1. ពិត មិនពិត បើអ្នកឃើញអតិថិជនដួល ។ កុំព្យាយាមបញ្ឈប់ការដួល
2. ពិត មិនពិត ខ្សែរក្រវ៉ាតផ្ទេរត្រូវប្រើក្នុងពេលដែលអតិថិជនត្រូវការជំនួយបន្ថែមក្នុងការផ្ទេរ រឺ ដើរប៉ុណ្ណោះ ។
3. ក្នុងពេលផ្ទេរ ។ កុំអោយអតិថិជនដាក់ដៃគាត់នៅលើ.....របស់អ្នក ( គូសរង្វង់ចំលើយត្រូវ )
  - ក. ក
  - ខ. ស្មារ
  - គ. ត្រគាក
4. ពិត មិនពិត អ្នកជាអ្នកថែទាំអាចធ្វើតិចតួចណាស់ក្នុងការបន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃការដួលរបស់អតិថិជន
5. ពេលដែលជួយអតិថិជនអោយដើរ ។ អ្នកគួរដើរជិតខាងក្រោយអតិថិជន និង នៅខាង : ( គូសរង្វង់ចំលើយត្រូវ )
  - ក. ខ្នងរបស់គាត់
  - ខ. ខ្សោយរបស់គាត់
  - គ. ខាងណាក៏បាន ។ មិនមានបញ្ហា
6. បើអតិថិជនបានដួល និង **មានរបួស** ( គូសរង្វង់ចំលើយត្រូវ )
  - ក. លើកគាត់ដាក់លើកៅអី រឺ ក្រែ
  - ខ. រកជំនួយពេទ្យអោយគាត់
  - គ. អោយទឹកគាត់មួយកែវ
7. យន្តកម្មរាងកាយត្រឹមត្រូវមានន័យថាអ្នកលើកជាមួយនឹង : ( គូសរង្វង់ចំលើយត្រូវ )
  - ក. ខ្នង
  - ខ. ពោះ
  - គ. ជើង



អ្នកស្រី ចនសុន គឺជាអតិថិជនមានអាយុ 89 ឆ្នាំ និងមានជំងឺខ្សោយបេះដូង (CHF) និង លើសឈាម (hypertension) ។ អ្នកទើបតែចូលក្នុងបន្ទប់គាត់ ហើយគាត់កំពុងតែអង្គុយនៅលើកៅអីបត់ ។ គាត់ប្រាប់អ្នកថាគាត់ វិលមុខ, ដួលមួយស្របក់មុន, និង ទើបតែឡើងមកលើកៅអី ។ គាត់ប្រាប់អ្នកថា គាត់មិនមានរបួស និង ស្នើអ្នកកុំ អោយប្រាប់អ្នកផ្សេងទៀត ។ គាត់ត្រូវការជំនួយខ្លះ ក្នុងការឡើងទៅលើក្រែតឡូវនេះ ។

**ភាគីនៃជំពូក**

- ស្រាវជ្រាវ :
- រៀនឡើងវិញនូវព័ត៌មាននៅទំព័រ 301 សំរាប់ CHF , ទំព័រ 314 សំរាប់លើសឈាម និង ទំព័រ ៩១-៩៣ សំរាប់ការដួល
- ដោះស្រាយបញ្ហា :
1. បញ្ជាក់ពីបញ្ហាអ្វីដែលអ្នកថែទាំត្រូវការក្នុងការបញ្ជាក់ពីស្ថានភាពនេះ
  2. រើសបញ្ហាមួយ និង រកវិធីដោះស្រាយ ។ រើសយកដំណោះស្រាយមួយ
  3. តើវាមានការប៉ះពាល់របៀបណាដល់ របៀបដែលអ្នកថែទាំផ្តល់នូវការថែទាំ?

ការបង្ហាញ  
ក្រុមមួយ និងបង្ហាញដល់ថ្នាក់រៀននូវវិធីត្រឹមត្រូវក្នុងការជួយអ្នកស្រី ចនសុន ចេញពីកៅអី និង ជួយគាត់អោយចេញពីក្រែ







# ជំពូក 6 ទំនាក់ទំនង

## មេរៀន 1

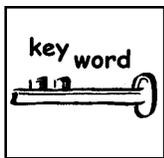
ទំនាក់ទំនងមូលដ្ឋាន

## ជំនាញនៃការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនរួមបញ្ចូល

មិនមាន



## រូបតំណាងដែលជួយណែនាំអ្នក



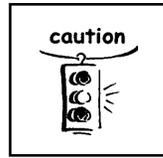
ពាក្យដែលត្រូវចាំ



អ្វីដែលត្រូវរាយការណ៍



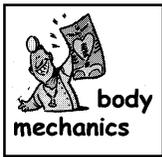
មើលធនធានព័ត៌មាន



ប្រុងប្រយ័ត្ន



មើលផ្នែកជំងឺដែលកើតញឹកញាប់



ប្រើឧបករណ៍រាងកាយអោយត្រឹមត្រូវ



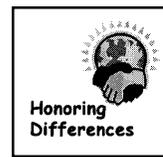
ពិនិត្យមើលស្បែក



ធ្វើបំហាត់ក្នុងថ្ងៃ



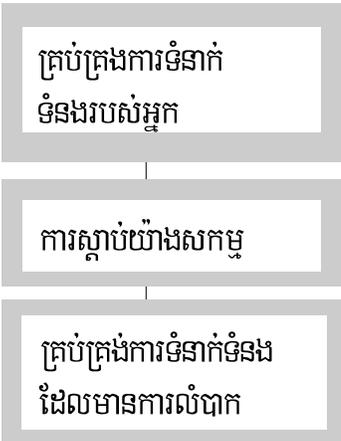
អ្វីដែលនៅក្នុងច្បាប់



ប្រុងប្រយ័ត្ន និងគោរព

# ជំពូក 6\_មេរៀន 1

មូលដ្ឋានទំនាក់ទំនង



## តើអ្នកនឹងរៀនអ្វីក្នុងមេរៀននេះ

1. តើធ្វើយ៉ាងម៉េចដើម្បីគ្រប់គ្រងការប្រាស្រ័យទាក់ទងអោយមានប្រសិទ្ធភាព
2. សារសំខាន់ និងការប្រើប្រាស់ភាសាកាយវិការ
3. តើធ្វើយ៉ាងម៉េចដើម្បីប្រាកដថាដំណឹងរបស់អ្នកត្រូវបានទទួលនោះត្រឹមត្រូវ
4. តើធ្វើយ៉ាងម៉េចដើម្បីក្លាយជាអ្នកស្តាប់យ៉ាងសកម្ម និងមានប្រសិទ្ធភាព

key word



## និយមន័យ

ការស្តាប់យ៉ាងសកម្ម

វិធីនៃការស្តាប់ដែលផ្តោតទាំងស្រុងទៅលើបុគ្គលផ្សេងទៀត ហើយច្បាស់ខ្លួនឯងថា អ្នកយល់នូវអ្វីដែលគេបាននិយាយ

ភាសាកាយវិការ

អ្វីដែលធ្វើការទំនាក់ទំនងតាមរយៈ កាយវិការ, របៀបឈរ អង្គុយ, បញ្ចេញទឹកមុខ និង ទាក់ទងតាមភ្នែក

ប្រតិកម្ម

ប្រតិកម្មរឺ ការឆ្លើយតប ទៅកាន់អ្វីមួយ

# ជំពូក 6\_មេរៀន 1

ការគ្រប់គ្រងការឆ្លងរោគ

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងល្អដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ និងរក្សានូវទំនាក់ទំនងជាវិជ្ជមានជាមួយអតិថិជន និងសមាជិកដទៃនៅក្នុងក្រុមអ្នកថែទាំ ។ ធ្វើជាអ្នកប្រាស្រ័យទាក់ទងល្អជួយអ្នកក្នុងការ៖

- ផ្សារភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយអតិថិជនយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព និងដោយការគោរព
- ទំនាក់ទំនងក្នុងផ្លូវដែលអាចជៀសវាងបាននូវបញ្ហា ការភាន់ច្រឡំ និង/ក៏ ភាពច្របូកច្របល់
- បង្កើតនូវភាពជឿជាក់ និងការគោរព
- ទទួលបាននូវព័ត៌មានដែលអ្នកត្រូវការសំរាប់ការងាររបស់អ្នក
- ដោះស្រាយបញ្ហាយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព
- សួរអ្វីដែលអ្នកត្រូវការ ។

អ្វីដែលទាក់ទងនឹងអ្នក ធ្វើការប្រាស្រ័យនូវរឿងមួយចំនួនទៅអ្នកដទៃ ។ វាមិនអាចទៅរួចទេដែលមិនមានប្រាស្រ័យទាក់ទង សូម្បីតែអ្នកមិននិយាយក៏ដោយ ។ **ភាសាកាយវិការ**របស់អ្នក ជាអ្នកអោយដំណឹងទៅ អ្នកដទៃ ។ 90% នៃដំណឹងរបស់អ្នកដែលបញ្ចូលទៅអោយអ្នកដទៃធ្វើតាមរយៈកាយវិការ និងសួរសំលេង របស់អ្នក ។

អ្នកប្រហែលជាមិនដឹងខ្លួនពីឥទ្ធិពលសាររបស់អ្នកដែលបញ្ចូលទៅអ្នកដទៃតាមរយៈកាយវិការ ។ នេះអាចជាប្រភពនៃបញ្ហាក្នុង ការទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកនៅកន្លែងធ្វើការ និងនៅផ្ទះ ។

រាល់ការប្រាស្រ័យទាក់ទងតាមរយៈកាយវិការជាទំលាប់ដ៏យូរអង្វែងមួយ ។ ការក្លាយជាអ្នកកាន់តែ យល់ដឹងដោយខ្លួនឯងនូវភាសាកាយវិការ និងសួរសំលេង វាជាជំហានទីមួយក្នុងកំនត់ និងផ្លាស់ប្តូររាល់ទំលាប់នៃការ ប្រាស្រ័យទាក់ទងដែលមិនសាកសមនឹងខ្លួនអ្នក ។

កាយវិការធ្វើការទំនាក់ទំនងនូវអារម្មណ៍ និងអត្ថន័យខាងក្នុងនៅពីក្រោយពាក្យរបស់អ្នកទៅអោយអ្នកដទៃ ។ អារម្មណ៍គឺជាពាក្យនិងបិទបាំង ។ អ្នកដទៃអាចយល់ដឹងពីអារម្មណ៍ខ្លាំងក្លាដែលអ្នកមានបានទោះជា អ្នកគិតថាអ្នកបានធ្វើយ៉ាងល្អហើយក៏ដោយក្នុងការបិទបាំងនូវអារម្មណ៍ទាំងនោះ ។ ការទទួលយល់ដឹងនេះ ករណីដូចជា ការបញ្ចេញនូវការខឹង ភាពចុញច្រាន វិការមិនគោរពនូវការទាក់ទង ។

**ការប្រើភាសាកាយវិការដ៏មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការផ្តល់ការថែទាំ**

ចូរប្រាកដថាកាយវិការរបស់អ្នកធ្វើការទំនាក់ទំនងដោយការគោរព និងផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងអតិថិជន ។

**កាយវិការ**

កាយវិការរបស់អ្នកគួរតែបង្កើតនូវអារម្មណ៍បើកចំហរ និងមិនគួរអោយខ្វល់ខ្វាយ

- ប្រើកាយវិការលាបាត់ដៃដោយសុភាពទន់ភ្លន់
- ជៀសវាងកាយវិការដែលបង្កើតនូវភាពភាន់តឹង និងមិនផ្តល់ការគោរព (ដូចជា ការគោះដើង ផ្តាត់ ក្រចក ការយោលដើង)

**គ្រប់គ្រងការទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក**

**ភាសាកាយវិការ**  
key word

លើសពី 90% នៃអ្វីដែលអ្នកធ្វើការទាក់ទងគឺធ្វើតាមរយៈកាយវិការ និងសួរសំលេង





### អាកប្បកិរិយា

- រក្សាខ្លួនអ្នករបៀបជាធម្មជាតិ រូសរាយ និងជឿជាក់
- ឈរអោយនៅចំងាយដល់សមរម្យពីអតិថិជន ( ប្រហែលជាប្រវែងមួយអស់ដៃ ) ។ ប្រវែងនៃចំងាយ ដែលសមរម្យអាស្រ័យលើមនុស្ស ។ បើមានចំងល់ សូមសួរ !



### ការបញ្ចេញទឹកមុខ

- ប្រើទឹកមុខដែលទូលាយ ស្ងប់ស្ងាត់ និងគួរសម
- ផ្សំផ្គុំទឹកមុខអោយត្រូវនឹងពាក្យនិយាយរបស់អ្នក
- ញញឹមញញែម ( បើកាលៈទេសៈសមរម្យ )

កត់សំគាល់ខ្លួនឯងអោយញឹកញាប់នៅពេលថ្ងៃដើម្បីមើលថាតើកិរិយានៃភាពតានតឹងនៅលើមុខរបស់អ្នក កិរិយាណា ។ ប្រសិនបើអ្នកសំគាល់ឃើញភាពតានតឹង វិវារម្មណ៍តប្រមល់ នោះជាពេលដែល អ្នកអាចនឹង តានតឹងក្នុង ចិត្ត ទុក្ខព្រួយ រឹតប្រមល់ក្នុងចិត្ត ។ ទឹកមុខរបស់អ្នកអាចងាយស្រួល ធ្វើការប្រស័យអារម្មណ៍ ទៅអ្នកដទៃ ។ សំរួលសាច់ដុំនៅលើថ្ងាសរបស់អ្នក និងជុំវិញបរិវេណភ្នែក និងមាត់ ។ ការដកដង្ហើមអោយ រឹងៗអាចជាវិធីក្នុងការតាំងចិត្តស្ងប់ដ៏ល្អ ។

### ការទាញចំណាប់អារម្មណ៍តាមកែវភ្នែក

ការទាក់ទងតាមក្រសែភ្នែកល្អជួយអោយអ្នកទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃបាននូវការ បង្ហាញពីភាពស្មោះ ត្រង់ និងភាពទូលាយ និងជួយរក្សានូវការយកចិត្តទុកដាក់ពីអ្នកដទៃ ។ នៅក្នុងវប្បធម៌នេះ ការមិនទាក់ទង តាមក្រសែភ្នែក ធ្វើអោយអ្នកហាក់ដូចជាមិនចាប់អារម្មណ៍នឹងអ្នកដទៃ ។

- ធ្វើការប្រស័យទាក់ទងក្រសែភ្នែកដោយផ្ទាល់ជាមួយអតិថិជន ( ប្រសិនបើ វាសមស្របនឹងវប្បធម៌ របស់ គាត់ ) ។
- ពេលណាដែលអាច អង្គុយ រឺឈរនៅកិរិយាភ្នែកត្រឹមត្រូវនឹងមនុស្សដែលយើងកំពុងនិយាយជាមួយ ។



## ការប្រើភាសានិយាយអោយមានប្រសិទ្ធិភាព

ចូរព្រាកដថា ពាក្យដែលអ្នកប្រើ និងរបៀបដែលអ្នកនិយាយជួយអោយអ្នកផ្សារភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងដោយភាពគោរពជាមួយអតិថិជន ។

### ពាក្យសព្ទ

- គិតអំពីអ្វីដែលអ្នកចង់និយាយមុននឹងបញ្ចេញវាចា ។
- ប្រើពាក្យងាយៗស្រួលៗ ដែលអ្នកព្រាកដថាអតិថិជននឹងយល់ ។
- ផ្តោតតែមួយចំនុចក្នុងពេលតែមួយ ។
- ជៀសវាងការនិយាយឥតចុងដើម — លើកយកចំនុចច្បាស់ និងច្រើន ។
- បញ្ចេញសំលេងអោយច្បាស់ៗដោយមិនរអ៊ូរ ។
- ជៀសវាងការប្រើក្រៀមភាសា រឺពាក្យឈ្លើយៗ ។

អ្នកមិនតែងតែប្រើពាក្យរហូតទេ ។ ពេលខ្លះ, មិននិយាយអ្វីសោះអាចជាល្អបំផុត ។ កាយវិការថែទាំធម្មតា អាចជាសារសំខាន់បំផុតដែលអ្នកអាចទំនាក់ទំនងបាន ។

### សូរសំលេង

- ប្រើសំលេងស្រាលៗ និងពោរពេញដោយការគោរព ។
- កុំប្រើសំលេងដូចជានិយាយជាមួយកូនក្មេងទៅអតិថិជន ។
- ប្រើសំលេងមធ្យមរបស់អ្នក ។

### ល្បឿនសំលេង

- ល្បឿនរបស់អ្នកគួរតែកំណត់ដោយល្បឿនដែលមនុស្សដទៃអាចយល់ និងចាប់ទាន់អ្វីដែលអ្នកកំពុងនិយាយ ។ ជាធម្មតា អតិថិជនអាចនឹងត្រូវការអោយអ្នកនិយាយយឺតៗ ដោយសារគាត់អាចនឹងត្រូវការ ពេលវេលាដើម្បី ទទួលយល់អំពីដំណឹងបាន ។ ពេលមានចំងល់សូមសួរថា "តើខ្ញុំនិយាយលឿនពេកទេ? ខ្ញុំនឹងរីក រាយដើម្បី បន្ថយល្បឿន" ។

### ទំហំសំលេង

- អតិថិជនគួរតែអាចស្តាប់អ្នកបាន យ៉ាងងាយស្រួលដោយមិនបាច់ប្រឹងប្រែង ។
- កុំនិយាយខ្លាំងពេក ។ វាអាចមើលទៅអ្នកកំពុងធុញទ្រាំ ។

### ផ្សំកាយវិការរបស់អ្នកជាមួយអ្វីដែលអ្នកនិយាយ

អ្វីដែលអ្នកនិយាយអាចចាត់ទុកគួរអោយជឿ និងទុកចិត្តនៅពេលដែលពាក្យរបស់អ្នក កាយវិការរបស់អ្នក និងរបៀបដែលអ្នកនិយាយវា ធ្វើការប្រសើរយកក្នុងពេលតែមួយ ។ ពេលដែលដំណឹងរបស់អ្នកមិនស្របគ្នា អ្នក ស្តាប់ អាចនឹងសង្ស័យ រឺភាន់ច្រឡំ ។ អ្នកអាចនឹងត្រូវមើលទៅមិនគួរអោយទុកចិត្ត និងបង្អាក់ទំនាក់ទំនង របស់អ្នក ជាមួយអតិថិជន រឺសមាជិកដទៃនៅក្នុងក្រុមអ្នកថែទាំ ។





#### ការផ្សារភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងអោយមានប្រសិទ្ធិភាពជាមួយអតិថិជន

- កាយវិការ និងទឹកមុខបង្កើតនូវអារម្មណ៍បើកចំហរ និងដោយគោរព
- អាកប្បកិរិយាដែលមើលទៅដូចជាធម្មជាតិ រួសរាយ និងជឿជាក់
- ការទាក់ទងតាមក្រសែភ្នែកបានសមរម្យ
- ពាក្យដែលជ្រើសរើសមានការគិតរែងឆ្ងាយ និងអាចយល់ដោយអតិថិជន
- សូរសំលេងស្រាលៗ ជាមួយល្បឿន និងទំហំសំលេងសមស្របទៅនឹងអតិថិជន
- កាយវិការរាងកាយស៊ីជាមួយដំណឹង

## ជំពូក 6 រេបៀន 1

ការគ្រប់គ្រងការឆ្លងរោគ

**ច្បាប់ក្នុងចិត្តថាសារ  
ដំណឹងរបស់អ្នកត្រូវ  
បានគេយល់**



សំរាប់អ្នកដែលចង់រក្សាទំនាក់ទំនងដោយមានប្រសិទ្ធភាពជាមួយអតិថិជន រឺសមាជិកដទៃនៅក្នុងក្រុមអ្នកថែទាំ អ្នកដទៃត្រូវការទទួលដំណឹងរបស់អ្នកដែលអ្នកចង់មានន័យ ។ វាមានវិធីបីយ៉ាងក្នុងការអោយប្រាកដថាដំណឹងរបស់ត្រូវបានយល់យ៉ាងត្រឹមត្រូវ ។ អ្នកត្រូវការ:

1. ផ្ដោតការយកចិត្តទុកដាក់លើ តើដំណឹងទទួលបានយ៉ាងម៉េចដែរ **(ប្រតិកម្ម)** ។
2. ធ្វើការទាក់ទងក្នុងន័យដែលអតិថិជនអាចទទួលយកបានល្អប្រសើរបំផុត ។
3. ព្យាយាមម្តងទៀត ប្រសិនបើអតិថិជនមិនទទួលដំណឹងដែលអ្នកចង់មានន័យ ។

**ប្រតិកម្ម**

ដើម្បីចង់ដឹងថា អតិថិជនទទួលដឹងអំពីអ្វីដែលអ្នកចង់មានន័យ អ្នកត្រូវមើលលើប្រតិកម្ម ។

- មើលកាយវិការរបស់អ្នកនោះ ។ តើអ្នកឃើញ មុខមានចង់លឺ រឺក៏ការងារកំព្យាលយល់? ភាសាកាយវិការផ្តល់ នូវ ប្រតិកម្មដ៏មានសារសំខាន់ ។ នៅទីនេះជំនាញអង្កេតមានសារសំខាន់ណាស់ ។
- សួរអំពីដំណឹង ។ “តើវាច្បាស់ទេ?” តើអ្នកយល់ទាំងអស់នេះទេ?”
- ផ្ដោតការយកចិត្តទុកដាក់លើការឆ្លើយតបតាមបែបកាយវិការរបស់អ្នកដទៃ ។ តើវាស៊ីនីងការឆ្លើយតបដែលអ្នកបានរំពឹងទុកនោះទេ? តើកាយវិការរបស់គាត់ស៊ីនីងការប្រាស្រ័យដែលអ្នកកំពុងធ្វើទេ?

**ប្រតិកម្មគឺជាកញ្ចក់  
នៃទំនាក់ទំនង**

**ការធ្វើការទាក់ទងក្នុងន័យដែលអតិថិជនអាចទទួលយកបានល្អប្រសើរបំផុត**

អ្នកបានរៀនកាលពីខាងដើមនៃមេរៀន ដែលយើងប្រើវិញ្ញាណរូបរួមគ្នា ដើម្បីទទួលដំណឹងពេល ដែលយើងរៀន ( របៀបសិក្សា) ។ យើងក៏ប្រើវិញ្ញាណរូបរួមគ្នា ( ចក្ខុវិញ្ញាណ សោតវិញ្ញាណ កាយវិញ្ញាណ) ដើម្បីយល់ពីដំណឹងដែលបញ្ជូនពីអ្នកដទៃ ។

ចូរស្រាវជ្រាវអ្វីដែលជារបៀបសិក្សារបស់អតិថិជនរបស់អ្នក ដូចនេះអ្នកនឹងអាចសំរេចបំណងពីរបៀបនិងអ្វីដែលអ្នកបានធ្វើការប្រាស្រ័យបានយ៉ាងល្អបំផុត ។ វិធីនេះនឹងធ្វើអោយអ្នកអាចជៀសវាងការប្រាស្រ័យដោយច្រឡំ ភាពច្របូកច្របល់ និង បានបង្កើតអោយមានការយល់ចិត្ត និងទំនាក់ទំនងយ៉ាងជិតដិត ។

ដើម្បីរៀនពីរបៀបសិក្សារបស់អតិថិជនអ្នកអាច :

- ស្តាប់នូវពាក្យ និងឃ្លាដែលគាត់ប្រើ
- ផ្ដោតការយកចិត្តទុកដាក់លើថាតើអតិថិជនធ្វើការបកស្រាយដំណឹងថ្មីយ៉ាងម៉េច ។ តើពួកគាត់ចង់សរសេរវា សាកល្បងវា អានវា រឺស្តាប់វា ។ល ។
- សួរគាត់ដោយផ្ទាល់” តើអ្នកមិនថាអីទេ បើខ្ញុំសរសេរវាអោយអ្នក រឺតើខ្ញុំគួររំលឹកអ្នកមុនពេលខ្ញុំចាកចេញ ទេ” ?

**គន្លឹះនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទង**

អតិថិជនខ្លះអាចមានភាពពិការដែលធ្វើអោយផ្នែកខ្លះនៃការទំនាក់ទំនងមានភាពពិបាក ។ សូមមើល ទំព័របន្ទាប់ សំរាប់គន្លឹះជាក់លាក់សំរាប់ធ្វើការជាមួយអតិថិជនដែលពិការភាពរបស់ពួកគេអាចធ្វើ អោយ ផ្នែកជាក់លាក់ខ្លះ នៃទំនាក់ទំនងមានភាពពិបាក ។

**ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអតិថិជនដែលមានភាពពិបាក...  
ផ្នែកសោតវិញ្ញាណ**

- ទាញចំណាប់អារម្មណ៍ពីអតិថិជនតាមរយៈ កាយវិការ រឺដោយការប៉ះ ( ការទះស្មារ រឺដៃរបស់គាត់ដោយ ថ្មមៗ ។
- ងាកអោយចម្ងុះអតិថិជន និងយកដៃរបស់អ្នកចេញពីមុខរបស់អ្នក ។ ចូរប្រាកដថា វាមានពន្លឺគ្រប់ គ្រាន់ ដូចនេះអតិថិជនអាចមើលអ្នកបានយ៉ាងច្បាស់ ។
- និយាយពាក្យរបស់អ្នកអោយយឺតៗ និងដោយប្រយ័ត្នប្រយែង ។
- ប្រើប្រយោគខ្លីៗ និងងាយៗ ។
- កាត់បន្ថយសំលេងរំខានពីខាងក្រៅអោយបានកាន់តែច្រើនតែប្រសើរ ។
- ប្រើកាយវិការ និងការបញ្ជាក់ទឹកមុខដើម្បីជួយក្នុងការពន្យល់របស់អ្នក ។
- កត់អោយបានប្រាកដថាអតិថិជនបានយល់ពីអ្វីដែលអ្នកនិយាយ មុននឹងបន្តទៅមុខទៀត ។
- ជៀសវាងការទំពារស្ករកៅស៊ូ ។



មនុស្សមានអាយុលើសពី៦៥ឆ្នាំ ការបាត់បង់សោតវិញ្ញាណជាការកំរិតដល់ចំបំផុតនៃបញ្ហាសុខភាព ។ ប៉ុន្តែ មនុស្ស 60% ដែលត្រូវការឧបករណ៍ជំនួយស្តាប់ មិនជួបបញ្ហានោះ ។ ចូរមើល ព័ត៌មានធនធាន ទំព័រ 262 ដើម្បីទទួលបានដំណឹងបន្ថែមអំពីការលើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយទទួលបាន យកការធ្វើតេស្តស្តាប់ រឺប្រើ ឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់ ។

**ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអតិថិជនដែលមានភាពពិបាក...  
ផ្នែកនិយាយ**

- សួរសំណួរប្រៀបជាអោយអតិថិជនឆ្លើយតបតែមួយមាត់ ប្រើកាយវិការដៃ រឺក៏កំក្រាល ។
- មើលបច្ចុប្បន្នរបស់អតិថិជនដើម្បីអោយអ្នកអាចទទួលបានគន្លឹះបន្ថែមផ្សេងៗ ។
- កាត់បន្ថយការរំខាន និងសំលេងពីខាងក្រៅ
- ប្រើរូបភាព រឺគ្រឿងជំនួយ ។ រក្សាក្រដាស និងខ្មៅដៃនៅក្នុងដៃ ។
- ចូរអត់ធន់ ។ ប្រសិនអ្នកមិនយល់ សូមសួរម្តងទៀត ។
- ធ្វើការកំនត់ម៉ោងសន្ទនារបស់អ្នក ដូចនេះអ្នកមិនធ្វើអោយអតិថិជននឿយហត់ឡើយ ។

**ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអតិថិជនដែលមានភាពពិបាក...  
ពិការផ្នែកយល់ដឹង**

- និយាយយឺតៗក្នុងសំលេងស្រាលស្រទន់ ។
- សួរសំណួរមួយ និងរង់ចាំចំលើយក្នុងពេលតែមួយ ។
- ប្រើជាក់លាក់នូវឃ្លា និងការរាយការណ៍ជារដ្ឋមាន ។
- ប្រើទិសដៅធម្មតាមួយជំហាន ។
- ប្រាប់ពីរបៀបបំពេញកិច្ចការព្រមទាំងធ្វើការពន្យល់ ។
- ផ្តល់ជាគន្លឹះដើម្បីជំនួយក្នុងការផ្លាស់ប្តូរ ( ឧទាហរណ៍ រយៈពេលប្រាំនាទីទៀត ពួកយើងនឹងព្យំ អាហារថ្ងៃត្រង់) ។
- ពង្រឹងព័ត៌មានតាមរយៈរូបភាព រឺរូបដែលអាចមើលឃើញដទៃទៀត ។
- បើពេលសមរម្យ រួមបញ្ចូលអតិថិជនក្នុងសន្ទនារបស់អ្នក ។ កុំជំរែក ទោះអតិថិជនមិននៅទីនោះក៏ ដោយ ។
- ចូរចងចាំថា អ្នកដែលមានការកំរិតនៃការយល់ដឹងជាញឹកញាប់ មានអារម្មណ៍ទោរទន់ទៅតាម កាយវិការ និងសូរសំលេង ។ ចូរឧស្សាហ៍ពិនិត្យអារម្មណ៍អវិជ្ជមានរបស់អ្នក ។

## ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអតិថិជនដែលមានភាពពិបាក...

### ពិការភាព

- ទុកអ្នកទាំងនោះដូចជាមនុស្សពេញវ័យដទៃដែរ ។
- កុំខ្លាចក្រែងនឹងការសួរនៅពេលអ្នកមិនប្រាកដធ្វើអ្វី។
- ធ្វើអារម្មណ៍ធម្មតា ។ ប្រើសូរសំលេងធម្មតា និងកាយវិការ ។ បន្ទូលអារម្មណ៍ ។ កុំខ្លាស់អៀន ប្រសិន បើអ្នកហៀបនឹងប្រើឃ្លាកំនត់ដូចជា "តើអ្នកចង់ដើរលេងបន្តិចទេ" រឺ " ខ្ញុំនឹកចង់អោយអ្នកបាន ឃើញវាណាស់?" ដែលអាចនឹងពាក់ព័ន្ធនឹងពិការភាពរបស់គាត់ ។
- កុំនិយាយរបបលេងមនុស្សដែលពិការ ។ ធ្វើការវាស់ល្បឿន ភាពស្មុគស្មាញ និងវាក្យសព្ទក្នុងការ និយាយរបស់អ្នកដោយយកអ្វីរបស់គាត់ជាគោល ។
- ប្រសិនអ្នកពិបាកយល់ កុំដក់ក្បាល រឺធ្វើជាយល់ ។ សុំអោយគាត់និយាយសារឡើងវិញ ។ បន្ទាប់ពី ព្យាយាមហើយ អ្នកនៅតែមិនយល់ ស្នើអោយគាត់សរសេរ និងរកវិធីពន្យល់ផ្សេងទៀត ។
- កុំធ្វើការសន្មត់ ព្រោះមនុស្សដែលមានភាពពិការត្រូវការអោយយើងជួយ ។ វិធីដ៏លឿនបំផុត ដើម្បី អោយដឹងតើនរណា ត្រូវការជំនួយ គឺត្រូវសួរពួកគាត់ ។ ប្រសិនបើគាត់ចង់អោយជួយមែន សួរថា ជួយយ៉ាងម៉េចមុននឹងអ្នកចាប់ផ្តើមធ្វើ ។
- និយាយ និងសួរផ្តល់ទៅអ្នកដែលមានភាពពិការ មិនមែនសួរអ្នកដែលមកជាមួយនោះទេ ។
- ពេលដែលសំដៅទៅលើភាពពិការរបស់មនុស្ស ចូរគិតដល់ភាសាដែលអ្នកប្រើ ។ ចូរនិយាយ និង សំដៅពីមនុស្សសិន មិនមែនចូលដល់ការចាត់ថ្នាក់នោះទេ ។ ចូរនិយាយថា "មនុស្សមានភាពពិការ" ជាជាងនិយាយថា "មនុស្សពិការ" ។
- ប្រសិនបើការសន្ទនារបស់អ្នកចំណាយពេលច្រើនជាង ៣០នាទី ហើយ អ្នកនោះត្រូវការអង្គុយ រឺ ប្រើកៅអីមានកង់ អ្នកត្រូវអង្គុយចុះ រឺលត់ជង្គង់ដើម្បីទំនាក់ទំនងគ្នានៅកំពស់ភ្នែក ។
- ពេលដែលត្រូវបានណែនាំទៅមនុស្សមានភាពពិការ វាជាការត្រឹមត្រូវណាស់ ដែលអ្នកហុចដៃចាប់ ។ អ្នកដែលមានការប្រើប្រាស់ដៃមានកំនត់ រឺប្រើដៃសប្បុរសម្បីជាធម្មតាអាចធ្វើការចាប់ដៃ បាន ។ ការរលាក់ដៃឆ្វេងក៏អាចធ្វើបានដែរ ក្នុងពេលនេះ ។

### ការស្តាប់សកម្ម



### ពេលកំពុងស្តាប់អ្នកដទៃ. ដាក់នូវអ្វីដែលអ្នកតែងតែធ្វើដូចខាងក្រោម

	មិនដែល	ពេលខ្លះ	ញឹកញាប់	តែងតែ
1. ការស្រមៃស្រមៃ និងការគិតអំពីអ្វីផ្សេង ជំនួសអោយការស្តាប់	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. គិតអំពីអ្វីដែលអ្នកនឹងនិយាយជំនួសអោយការស្តាប់	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. វាយតម្លៃនូវអ្វីដែលគេកំពុងនិយាយ ជំនួសអោយការស្តាប់	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ធ្វើការរំខាន រឺដក់ដៃកំពែកជាមួយអ្នកនោះ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ចូរអោយចិត្តរបស់អ្នកទៅតាមអ្វីដែលអ្នកបានលឺពីអ្នកដទៃ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ឈប់អ្វីដែលអ្នកកំពុងធ្វើដើម្បីស្តាប់	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ផ្តល់ការយកចិត្តទុកដាក់ទាំងស្រុងរបស់អ្នកទៅអ្នកនោះ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ចូរប្រាកដថាកាយវិការរបស់អ្នកបង្ហាញថាអ្នកកំពុងស្តាប់ ( ប្រើការចាប់អារម្មណ៍តាមកែវភ្នែក ការ ដក់ក្បាល និងការខិតទៅជិតអ្នកនោះ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ចូរប្រាកដថា អ្នកពិតជាយល់ច្បាស់ពីអ្វីដែលគេបាននិយាយ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ជំពូក 6 មេរៀន 1

ការគ្រប់គ្រងការឆ្លងរោគ

ការស្តាប់ទាមទារជាការគ្រាន់តែលឺពាក្យ ។ វាទាមទារអោយមានចំណង់ចង់យល់អំពីមនុស្សដទៃ អាកប្បកិរិយានៃ ការគោរព និងឆន្ទៈដើម្បីបើកទូលាយនូវការទទួលយកយោបល់ពីអ្នកដទៃទៀត ។

## ការស្តាប់សកម្ម



**ការស្តាប់ដោយសកម្ម** ជួយអោយអ្នក :

- រក្សានៅការផ្តោតអារម្មណ៍លើអ្នកដទៃ
- មានឱកាសស្តាប់យល់ដំណឹងរបស់គាត់បានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ
- ជៀសបាននូវការយល់ខុស
- យល់បានយ៉ាងល្អនូវអ្វីដែលអ្នកបានស្នើរអោយធ្វើ
- ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ
- បង្ហាញ និងទទួលការគោរព ។

ការស្តាប់ដោយស្នាហាប់ត្រូវការ ថាមពល ការអនុវត្ត និងផ្តោតយកចិត្តទុកដាក់ ។ ធ្វើការស្តាប់ជាមួយការយកចិត្តទុកដាក់ទាំងស្រុងដោយសកម្ម ។ ផ្តោតការយកចិត្តទៅលើទាំងមតិកា និងអារម្មណ៍អ្នកកំពុង និយាយ ។

ខាងក្រោមជាគន្លឹះ ៧ យ៉ាងដើម្បីក្លាយជាអ្នកស្តាប់ដែលស្នាហាប់ និងមានប្រសិទ្ធិភាព ។

- 1. ឈប់ជជែក** អ្នកមិនអាចស្តាប់ និងជជែកក្នុងពេលតែមួយបានទេ ។
- 2. ចូរចាត់ទុកអ្នកជាអ្នកដទៃ ។** ចូរចាត់ទុកអ្នកក្នុងស្ថានភាពរបស់អតិថិជន ហើយព្យាយាមធ្វើការ យល់អំពីអារម្មណ៍របស់គាត់ - មិនមែនអ្នក គិតអំពីអ្វីដែលគាត់គួរគិត និងមានអារម្មណ៍នោះទេ ។ កុំធ្វើ ការសន្ទន់ថាអ្នកដឹងអំពីដែលអតិថិជននឹងនិយាយ ។ ចូរយល់អោយច្បាស់អំពីអ្វីដែល អ្នកដទៃកំពុង និយាយមុនអ្នករំលង ចូលដល់ការបញ្ចប់ រឺការវាយតម្លៃរបស់អ្នកផ្ទាល់ ។
- 3. បង្ហាញអ្នកដទៃថាអ្នកចង់ស្តាប់ពួកគេ ។** បែរមុខទៅអ្នកនោះ — រក្សាការចាប់អារម្មណ៍ តាមរយៈ ភ្នែក ។ រក្សាអោយបាននូវអាកប្បកិរិយាទូលាយ ។ ងក់ក្បាលរបស់អ្នក ។ ផ្តល់ជាយោបល់ដើម្បី អោយអតិថិជនដឹងថាអ្នកកំពុងស្តាប់ ។ ឧទាហរណ៍ " ខ្ញុំយល់ ។ " " អី ហី ។ " " អូ! មែនរឺ? " ចូរប្រាកដថាកាយិការរបស់រក្សាបាននូវការចាប់អារម្មណ៍រហូតដល់ចប់ការសន្ទនា ។
- 4. ផ្តល់ការផ្តោតអារម្មណ៍ពេញទំហឹងទៅអ្នកនោះ ។** បញ្ឈប់អ្វីដែលអ្នកកំពុងធ្វើ ហើយបង្ហាញអតិថិជន ថាអ្នកចាប់អារម្មណ៍ស្តាប់គាត់និយាយ ។ រក្សានូវវត្តមានកំឡុងពេលសន្ទនា ។ ធ្វើអ្វីក៏ដោយតាម ដែលអាចដើម្បី រារាំងការរំខាន ។ សុំការអនុញ្ញាតពីអតិថិជនដើម្បីបិទទូរទស្សន៍ បិទទ្វារ រឺសុំដក ដង្ហើម និងបញ្ឈប់អ្វីដែលអ្នកកំពុងធ្វើ ។
- 5. ចូរអត់ធ្មត់ និងរក្សាការគោរព ។** កុំរំខាន ។ ផ្តល់ពេលវេលាអោយអតិថិជនបញ្ចប់មុននឹងអ្នកចាប់ផ្តើម ។ ចូរអោយសន្ទនាស្ថិតនៅក្នុងល្បឿនរបស់អតិថិជនមិនមែនរបស់អ្នកនោះទេ ។



មនុស្សហាក់ដូចជាចូលចិត្តនិយាយជាមួយអ្នក និងអោយអ្នកជួយបើសិនជាពួកគេមានអារម្មណ៍ថាអ្នកពិតជាស្តាប់ និង យល់ពីគាត់មែន

**6. ចូរអង្កេតអារម្មណ៍របស់អ្នក ។** ប្រសិនបើអ្នកមានប្រតិកម្មអារម្មណ៍ខ្លាំងទៅលើអ្វីដែលអ្នកលឺ ចូរ បន្ថែមការប្រុងប្រយ័ត្នស្តាប់អោយបានប្រយ័ត្នប្រយែង ។ ដកដង្ហើមអោយវែង ហើយសំរួលវា ។ ពេលដែលអ្នកឆាប់រំជួលចិត្ត អ្នកអាចនឹងខកខានផ្នែកសំខាន់នៃអ្វីដែលបាននិយាយទៅកាន់អ្នក ។ រក្សាការយកចិត្តទុកដាក់លើកាយវិការរបស់អ្នក ។ អ្នកអាចនឹងបញ្ជូនដំណឹងអវិជ្ជាមាន ប្រសិនបើ អ្នកកើតទុក្ខ ។

**7. ចូរប្រាកដថាអ្នកបានយល់អំពីដំណឹង ។** ក្នុងនាមជាអ្នកស្តាប់ វាអាចមានវេលាខ្លះដែលអ្នកមាន អារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ រឺមិនច្បាស់ថាតើអ្នកយល់អ្វីដែលអ្នកនិយាយលើកមកនោះដែររឺទេ ។ នេះជាវិធីដ៏មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការពិនិត្យ

**អធិប្បាយម្តងទៀត :** ដោយពាក្យរបស់អ្នកផ្ទាល់ ធ្វើការនិយាយឡើងវិញនូវគំនិតជាមូលដ្ឋាន របស់ អតិថិជនដើម្បីធ្វើតេស្តនៃការយល់របស់អ្នក ។ នេះវានឹងជួយអ្នក អោយប្រាកដថាដំណឹង ដែលទទួល បានដូចអ្វីដែលវាមានបំណង ។ អ្នកមិនចាំបាច់យល់ស្របនឹងអ្វីដែលអតិថិជនបាននិយាយ ដើម្បីអោយ ធ្វើការនេះអោយមានប្រសិទ្ធភាពនោះទេ ។

**ធ្វើការបញ្ជាក់ :** សួរសំណួរ និងទទួលដំណឹងបន្ថែម ប្រសិនបើអ្នកមិនយល់ ។ កុំរងចាំទទួល គ្រោះថ្នាក់ ពីការយល់ច្រឡំរបស់អ្នកអោយកាន់តែធំទៅៗ ។ “ខ្ញុំច្រលំត្រង់កន្លែងនេះ...” ខ្ញុំត្រូវការ ដំណឹងបន្ថែមដើម្បីយល់អំពីអ្វីដែលអ្នកបាននិយាយថា...”

**ធ្វើការសង្កត់ធ្ងន់ :** ប្រសិនបើអតិថិជនមិនសប្បាយចិត្ត ប្រើពាក្យពេចន៍របស់អ្នកដើម្បីបង្ហាញថា អ្នកយល់អំពីអារម្មណ៍គេហើយ ។ “ខ្ញុំអាចដឹងថាអ្នកកំពុងតែទាស់ចិត្ត...” ។

**ឧបសគ្គទាក់ទិនទៅ នឹងការទំនាក់ទំនង យ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព**

អ្វីក៏ដោយដែលរាំងស្ទះការប្រាស្រ័យទាក់ទងដែលប្រសើរជាឧបសគ្គនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទង ។ ខាងក្រោម នេះ គឺជាកាលទេសមួយចំនួនដែលនៅក្នុងនោះ អ្នកថែទាំអាចជួបប្រទះនឹងបញ្ហាក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទង ជាមួយនឹងអតិថិជន រឺក៏សមាជិកក្រុមអ្នកថែទាំផ្សេងៗទៀត ។

**ឧបសគ្គទាក់ទិនទៅនឹងបរិស្ថាន**

ឧបសគ្គទាក់ទិននៅនឹងបរិស្ថានគឺជាអ្វីជុំវិញខ្លួនយើងដែល ពេលខ្លះ រំខានដល់ការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា ។ ឧបសគ្គ ទាំងនោះអាចរួមមាន:

- សំលេងរំខានដែលចេញពីទូរទស្សន៍ រឺទ្យ ។ល ។
- ការរំខានផ្សេងៗទៀតដូចជា មនុស្សដើរចេញចូល រឺក៏ទទួលទូរស័ព្ទនៅពេលការសន្ទនាកំពុងតែ ប្រព្រឹត្តឡើង
- បញ្ហារូបរាង ដូចជាវាក្តៅ រឺត្រជាក់ពេក រឺក៏ហប់ខ្យល់



“បើយើងត្រូវគេអោយនិយាយច្រើនជាងស្តាប់នោះ, យើងនឹងមានមាត់ពីរ និង ត្រចៀកមួយហើយ”

-ម៉ាក ព្រែន -Mark Twain

មធ្យោបាយនានាសំរាប់ប្រឆាំងនឹងឧបសគ្គទាក់ទិនទៅនឹងបរិស្ថានរួមមាន :

- កាត់បន្ថយការរំខានអោយបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន ។ ស្ទើរដោយការគោរពអោយអ្នកដទៃ បន្ថយសំលេងទូរទស្សន៍ រឺកុំទទួលទូរស័ព្ទអំឡុងពេលអ្នកកំពុងតែសន្ទនាគ្នា ។
- រកពេលណាមួយដែលមានការរំខានតិចជាងដើម្បីនិយាយគ្នា ។
- ស្លៀកពាក់ទៅតាមបរិស្ថានជុំវិញខ្លួន ។ វា គឺពិបាកក្នុងការផ្តោតអារម្មណ៍នៅពេលដែលអ្នកមិនមាន ផាសុខភាពផ្នែករាងកាយ ។

### ទំលាប់អាក្រក់ក្នុងពេលសន្ទនា

ទំលាប់អាក្រក់ក្នុងពេលសន្ទនា គឺទំលាប់ទាំងឡាយដែលភ្លាមនោះបញ្ឈប់ រឺក៏រំខានដល់ការប្រាស្រ័យ ទាក់ទង ។ ទំលាប់អាក្រក់ បីដែលច្រើនតែកើតឡើងគឺការបង្ខំអោយគេទទួលយកទស្សនៈរបស់ខ្លួន ការអោយ ដំបូន្មាន និងការគេចវេស ។

ទំលាប់ទាំងនេះចាំបាច់ត្រូវតែជៀសវាងនៅពេលដែលអ្នកធ្វើការ ជាមួយអតិថិជន រឺក៏សមាជិកក្រុមអ្នកថែទាំផ្សេងៗទៀត ។

### ការបង្ខំអោយគេទទួលយកទស្សនៈរបស់ខ្លួន

កើតឡើងនៅពេលដែលអ្នកច្រានចោលមតិយោបល់ អ្នក និយាយ ។ អ្នកនោះជាធម្មតា បញ្ឈប់ដោយមានអារម្មណ៍មិនស្រួលចិត្ត ។ អ្នកបង្ខំអោយគេទទួលយោបល់របស់ ខ្លួនដោយ:

- ការវិនិច្ឆ័យ- " រឿងនេះមិនបានកើតឡើងទេ ប្រសិនបើអ្នកមិន... "
- ការស្តីបន្ទោស- " អ្នកក៏ល្ងង់ម៉្លេះ ហេតុអ្វី... "
- ការបង្គាប់បញ្ជា- " ទៅធ្វើវាអោយរាប់ ! "
- ការគំរាមគំហែង " ប្រសិនបើអ្នកមិនធ្វើរឿងនេះ ខ្ញុំច្បាស់ថា... "
- ការប្រើពាក្យពេជន៍មិនគប្បី " ^\*(&^\*"



**ការផ្តល់ដំបូន្មាន** គឺកើតឡើងនៅពេលដែលអ្នកលូកដៃចូលក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាអ្នកដទៃដោយចិត្តខ្លួន ឯង ។ វាអាចជារឿងមិនល្អ នៅពេលដែលអ្នកផ្តល់ដំណោះស្រាយមួយដោយគ្មានការស្នើសុំរឺក៏នៅពេលដែល អ្នកមិនបានយល់បញ្ហានោះច្បាស់លាស់ ។ ទោះបីជានៅពេលដែលអ្នក មានបំណងល្អក៏ដោយ ក៏អ្នកដទៃអាច បញ្ឈប់ ដោយខឹងសម្បា ។ ចូរជៀសវាងសំដីមួយចំនួនដូចជា :

" ប្រសិនបើខ្ញុំជាអ្នកវិញ ខ្ញុំនឹង... " រឺ " អ្នកគួរតែបានគិតមុន មុននឹងធ្វើ... "

**ការគេចវេស** កើតឡើងនៅពេលដែលអ្នកដកខ្លួនចេញពីការសន្ទនា ពីព្រោះតែអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួល រឺក៏ មានអារម្មណ៍មិនចាំបាច់និយាយពីរឿងនេះ ។ ការផ្លាស់ប្តូរ ប្រធានបទ រឺក៏ការទាញយកចំណាប់អារម្មណ៍ ចំពោះខ្លួនឯង មធ្យោបាយក្នុងការគេចវេសពីការសន្ទនា ។ ចូរជៀសវាងការប្រើសំដីមួយចំនួនដូចជា " ទុក អោយខ្ញុំប្រាប់អ្នកអំពីរឿងដែលស្រដៀងគ្នា ដែលបានកើតមកលើខ្ញុំ... " រឺ " បានហើយ វាគ្រប់គ្រាន់ហើយ តើអ្នកបានឃើញការបង្ហាញនោះ នៅលើកញ្ចក់ទូរទស្សន៍កាលពីយប់មិញរឺទេ? " ។

"ពេលដែលអ្នកកំពុងប្រកែកជាមួយមនុស្សល្ងង់, អ្នកត្រូវច្បាស់ក្នុងចិត្តថាមនុស្សនោះមិនមែនកំពុងធ្វើដូចអ្នកដែរ"

**ជំពូក 6-លេខ១ទី 1**  
**-មិនស្គាល់ប្រភព**

**គ្រប់គ្រងការទំនាក់ទំនងដែលលំបាក**



ទោះបីជំលោះជាមួយអ្នកដទៃអាចជារឿងមិនល្អ ជំលោះនោះមិនតែងតែ អាក្រក់នោះទេ ។ ជំលោះអាចមាន លក្ខណៈវិជ្ជមាន នៅពេលដែលវាជួយមនុស្ស :

- ធ្វើអោយបញ្ហាសំខាន់ៗមានភាពច្បាស់លាស់
- ដោះស្រាយបញ្ហា
- រំសាយអារម្មណ៍តាមមធ្យោបាយល្អសំរាប់សុខភាព
- នាំមកនូវទំនុកចិត្ត និងការយល់ដឹង

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ជំលោះ រឺបញ្ហាដែលមិនបានដោះស្រាយ រឺដោះស្រាយមិនបានល្អ អាចបណ្តាលអោយ មានការខូចខាត ហើយនៅក្នុងករណីមួយចំនួន អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ ដល់អ្នក រឺសុខមាលភាព របស់អតិថិជន ។

**ការដោះស្រាយជាមួយឥរិយាបថមិនល្អ**

ឥរិយាបថមិនល្អរបស់អ្នកដទៃអាចធ្វើអោយជីវិតរបស់អ្នកជួបនឹងទុក្ខសោក ប្រសិនបើអ្នកអោយវា កើតឡើង ។ ព្រោះតែអ្នកមិនអាចផ្លាស់ប្តូរអ្នកដទៃ ចូររៀនផ្លាស់ប្តូរមធ្យោបាយក្នុងការតបតទៅកាន់ ពួក គេ ។

គោលបំណងសំខាន់មួយ នៅពេលអ្នកដោះស្រាយជាមួយឥរិយាបថមិនល្អរបស់អ្នកដទៃ គឺរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ និងនឹងធើង ។ មានមធ្យោបាយជាច្រើនដើម្បីធ្វើវា ។ អនុវត្តន៍ប្រើពួកវា ដូចនេះអ្នកអាចប្រើវាដោយជោគជ័យនៅពេលត្រូវការចាំបាច់បំផុត ។

ដើម្បីរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ និងនឹងធើង នៅពេលដែលប្រឈមមុខនឹងឥរិយាបថមិនល្អ អ្នកត្រូវ :

1. ហ្វឹកហ្វាតខ្លួនឯងក្នុងការកត់សំគាល់ នៅពេលអ្នកមានប្រតិកម្មតបត ។  
ហើយធ្វើការជ្រើសរើសមួយ ដែលប្រសើរអំពីរបៀបដែលអ្នកចង់តបត ។
2. ប្រើមធ្យោបាយដែលអ្នកបានអនុវត្ត ( ចូរមើលឧទាហរណ៍ខ្លះៗនៅខាងក្រោម និងទំព័រខាងលើ ) ។
3. អនុវត្តធ្វើការអះអាងមួយដោយខ្លួនឯង ។  
ការក្រោកឈរសំរាប់ខ្លួនឯង គឺជៀសវាងការកើនឡើងនៃការអន់ចិត្ត ការឈឺចាប់ និងអារម្មណ៍ខឹងសម្បា ។



**ការវិលត្រលប់ទៅភាពស្ងប់ស្ងាត់ និងនឹងធើង**

នៅពេលប្រទះនឹងភាពអវិជ្ជមាន តាមធម្មជាតិ អ្នកនឹងតបតដោយភាពអវិជ្ជមាន ។ ដើម្បីបញ្ឈប់ប្រតិកម្មអវិជ្ជមាន ចូរព្យាយាម :

- ផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើការសំរេចបាននូវអ្វីដែលអ្នកចង់បាន ។
- ដកដង្ហើមអោយបានវែងៗ ។

“ស្រ្តីហាក់បីដូចជាកញ្ចប់តែ ។ អ្នកនឹងមិនដែលដឹងថាវាខ្លាំងយ៉ាងណាពុះត្រាតែគាត់ត្រូវគេដាក់ក្នុងទឹកក្តៅ”

ទំនាក់ទំនងល្អ និង ជំនាញស្តាប់សកម្ម ជួយក្នុងស្ថានភាពជំលោះ និង បញ្ហា ។

- អត់ធ្មត់នឹងខ្លួនឯង ។ មើលប្រតិកម្មមិនល្អថាជាមេរៀនអំពីរបៀបដោះស្រាយជាមួយអ្នកដទៃ ។
- ផ្ដោតអារម្មណ៍ទៅលើ **ឥរិយាបថ** ដែលមិនល្អ **មិនមែនទៅលើមនុស្ស** ។
- ទន្ទេញឃ្លាវិជ្ជមាន ( ឧទា. ” ខ្ញុំស្ងប់ស្ងាត់ និងនឹងធើង ” ) ។
- ស្រមៃទៅរូបភាព, មនុស្ស, រឺក៏បទពិសោធន៍ដែលផ្តល់អោយអ្នកនូវអារម្មណ៍ស្ងប់ស្ងាត់ ។
- ចងចាំថាអ្នកមានជីវិតមួយចំនួន ដូចជា សុំអោយមានការគួរសម រឺក៏ចាកចេញពីបន្ទប់/កន្លែង ។
- រក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់រហូតដល់អ្នកមានអារម្មណ៍ថានឹងធើង ។

**គន្លឹះសំរាប់ដោះស្រាយជាមួយឥរិយាបថមិនល្អជាកំលាំងមួយចំនួន**

អ្នកថែទាំខ្លះអាចស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពដែលឥរិយាបថមិនល្អរបស់អតិថិជនកើតឡើង ។ ឥរិយាបថមិនល្អអាច រួមបញ្ចូលបញ្ហាមួយចំនួន ដូចជា អតិថិជនខឹងសម្បា រឺប្រើអំពើហិង្សា ធ្វើអំពើមិនសមរម្យខាងផ្លូវភេទ រឺមិនគោរពដល់អ្នក ។

បញ្ហានេះអាចបណ្តាលមកកត្តាមួយចំនួនរួមមាន :

- ស្ថានភាព រឺក៏ជំងឺរបស់គាត់
- ឥទ្ធិពលរបស់ថ្នាំពេទ្យ
- កត្តាបរិស្ថាន ( ឧទា. សំលេងផ្ទះខ្លាំង រឺការរំខានច្រើន )
- របៀបដែលអ្នកប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអតិថិជន ។

មើល ព័ត៌មានធនធាន ទំព័រ 264 -266 សំរាប់គន្លឹះដោះស្រាយឥរិយាបថមិនល្អប្រភេទនេះ ។



“នៅក្នុងនៃរាល់ការលំបាក, តែងតែមានឱកាស”

— អាណូប៊ីត អែនស្តែន



**ជំពូក 6**  
**រៀនសារឡើងវិញជំពូក**

1. ពិត      មិនពិត      ភាសាកាយវិការរបស់អ្នកបង្ហាញពីការគោរពនៅពេលដែលទឹកមុខ និងកាយវិការរបស់អ្នកបង្ហាញពីភាពបើកចំហរ និងធូរស្បើយ ។
2. ពិត      មិនពិត      ភាគច្រើននៃអ្វីដែលអ្នកចង់អោយគេនឹង គឺធ្វើឡើងតាមរយៈ ពាក្យពេចន៍ដែលអ្នក និយាយ ។
3. ដើម្បីប្រាស្រ័យទាក់ទងអោយមានប្រសិទ្ធភាពជាមួយអតិថិជន គាត់ចាំបាច់ត្រូវ : ( ចូរគូសរង្វង់ជុំវិញ ចំលើយដែលត្រឹមត្រូវ )
  - ក. ពេញចិត្តនឹងអ្វីដែលអ្នកត្រូវនិយាយ
  - ខ. យល់ពីអ្វីដែលអ្នកនិយាយ និងរបៀបដែលអ្នកបង្ហាញវា ។
  - គ. អង្គុយជិតអ្នកនៅពេលអ្នកនិយាយ ។
4. ពេលប្រឈមនឹងតិរិយាបទមិនល្អពីអ្នកដទៃ វាគឺប្រសើរបំផុតក្នុងការ : ( ចូរគូសរង្វង់ជុំវិញ ចំលើយ ដែលត្រឹមត្រូវ )
  - ក. តបតក្នុងកាយវិការស្រដៀងគ្នា ។
  - ខ. រក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ និងនឹងឆែង ។
  - គ. ការពារខ្លួនឯងក្រោមកាលទេសៈណាក៏ដោយ ។
5. ដើម្បីក្លាយជាអ្នកស្តាប់ដ៏មានប្រសិទ្ធភាព : ( ចូរគូសរង្វង់ជុំវិញ ចំលើយដែលត្រឹមត្រូវ )
  - ក. ចូរផ្តោតអារម្មណ៍លើការងារដែលអ្នកកំពុងធ្វើ ។
  - ខ. បញ្ឈប់អ្វីដែលអ្នកកំពុងធ្វើ ហើយផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើអ្នកនិយាយ ។
  - គ. ផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើអ្វីដែលអ្នកចង់និយាយ នៅពេលគេកំពុងនិយាយ ។
6. អតិថិជនម្នាក់កើតទុក្ខ ហើយអ្នកមិនប្រាកដថា អ្នកបានយល់អ្វីដែលគាត់កំពុងប្រាប់ ។ អ្នកគួរតែ : ( ចូរ គូសរង្វង់ជុំវិញ ចំលើយដែលត្រឹមត្រូវ )
  - ក. អោយវាទៅតាមដំណើរ ។ ប្រសិនបើវាសំខាន់វានឹងកើតឡើងម្តងទៀត ។
  - ខ. និយាយឡើងវិញនូវយោបល់របស់គាត់ដោយព្រើពាក្យពេចន៍របស់អ្នក ដើម្បី អោយដឹងថា អ្នកយល់ពីរឿងនេះ រឺទេ ។
  - គ. ប្រាប់គាត់អ្នកនឹងមិនស្តាប់រហូតតែគាត់សំរួលអារម្មណ៍
7. ដើម្បីអោយច្បាស់ថា អ្វីដែលអ្នកនិយាយបង្ហាញពីការគោរព និងពាក់ព័ន្ធជាមួយអតិថិជន អ្នកគួរ : ( ចូរ គូស រង្វង់ជុំវិញ ចំលើយដែលត្រឹមត្រូវ )
  - ក. គិតអំពីអ្វីដែលអ្នកចង់និយាយមុននឹងនិយាយ ។
  - ខ. និយាយអ្វីដែលអ្នកនឹងឃើញ ។
  - គ. និយាយអ្វីដែលអ្នកគិតថាអតិថិជនចង់ឮ
8. ពិត      មិនពិត      ការផ្តល់ដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាអតិថិជនដោយគ្មានការស្នើសុំអាចជា ឧបសគ្គនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងដែលប្រសើរ ។
9. ពិត      មិនពិត      ភាសាកាយវិការរបស់អ្នកមានឥទ្ធិពលតិចតួចទៅលើប្រតិកម្មរបស់អតិថិជន មកលើអ្នក ។

**ជំពូក 6 - រៀនសារឡើងវិញជំពូក**







# ជំពូក 7

## ការថែទាំស្បែក និង ខួបប្រាណ

### មេរៀន 1

ការថែទាំស្បែក

### មេរៀន 2

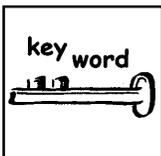
ការថែទាំខួបប្រាណ

### ជំនាញនៃការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនរួមបញ្ចូល

- បង្វិល និង ផ្លាស់ប្តូររបៀបឈរអង្គុយរបស់អតិថិជន
- ការថែទាំមាត់
- សំអាត និង រក្សាទុកធ្មេញសិប្បនិម្មិត
- ការកោរជាមួយនិងប្រដាប់កោរអគ្គិសនី
- ការថែទាំក្រចក
- ការថែទាំជើង
- ការងូតទឹកនៅលើត្រែ
- ជួយអតិថិជនជាមួយនិងដៃខ្សោយអោយស្លៀកពាក់
- ពាក់ស្រោមជើងយឺតៗវែងដល់ជង្គង់អោយអតិថិជន
- ព្រំដែនអកម្មនៃការបត់បែន ស្មារ
- ព្រំដែនអកម្មនៃការបត់បែន សំរាប់ជង្គង់ និងកជើង



### រូបតំណាងដែលជួយណែនាំអ្នក



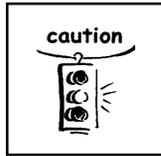
ពាក្យដែលត្រូវចាំ



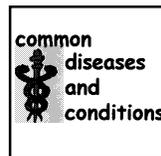
អ្វីដែលត្រូវរាយការណ៍



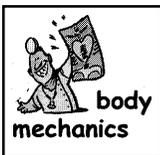
មើលធនធានព័ត៌មាន



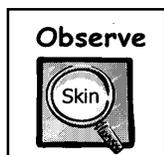
ប្រុងប្រយ័ត្ន



មើលផែកងទីដែលកើតញឹកញាប់



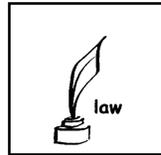
ប្រើយន្តកម្មរាងកាយអោយត្រឹមត្រូវ



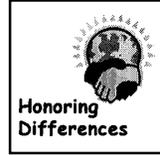
ពិនិត្យមើលស្បែក



ធ្វើសំបាត់ក្នុងថ្នាក់



អ្វីដែលនៅក្នុងច្បាប់



ប្រុងប្រយ័ត្ន និងគោរព

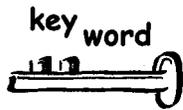
# ជំពូក 7 ~ មេរៀន 1

## ការថែទាំស្បែក



**តើអ្នកនឹងរៀនអ្វីក្នុងមេរៀននេះ :**

1. តួនាទីរបស់អ្នកថែទាំ ក្នុងការថែទាំស្បែករបស់អតិថិជន រួមមាន :
  - ការលើកំពស់អោយមានស្បែកដែលមានសុខភាពល្អ
  - ការត្រួតពិនិត្យស្បែករបស់អតិថិជនជាប្រចាំ
  - ការដឹងពីប្រភេទនានានៃបញ្ហាស្បែក ដែលត្រូវស្វែងរក
  - ចងក្រងជាឯកសារ និងរាយការណ៍ពីបញ្ហាស្បែកភ្លាមៗ
2. អ្វីទៅជាដំបៅសំពាធ និងរបៀបការពារវា ។



### និយមន័យ

ការចាត់តាំងមុខងារពី គិលានុបដ្ឋាយិកា

នៅពេលដែលក្រុមគិលានុបដ្ឋាយិកាចាត់តាំងការងារទៅ អិនអេស៊ី NACs និង អិនអេអា NARs ដែលអាចធ្វើការបាន

ដំបៅសំពាធ

បែក រឺ របួសស្បែកដែលបណ្តាលមកពីសំពាធដែលធ្វើអោយខូចខាត ដល់ស្បែក និង សាច់ដុំនៅពិក្រោម

ចំណុចសំពាធ

កន្លែងនៅលើរាងកាយដែលឆ្អឹងបង្កើតអោយមានសំពាធយ៉ាងខ្លាំង ទៅ លើ សាច់ដុំ និង ស្បែក

ការថែទាំតាមការបង្គាប់

នៅពេលដែលអតិថិជនក្នុងផ្ទះប្រាប់ទៅអ្នកថែទាំអោយជួយខ្លួននូវ កិច្ចការដែល ទាក់ទងនឹង សុខភាពរបស់គាត់

ការឆ្លាយស្បែក

ការបាក់បែកនៅក្នុងស្បែក, បង្កើតនូវគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការឆ្លងជំងឺ និង របួសតទៅទៀត

ស្បែកដំបៅដែលគ្មានមេរោគ

ក្រណាត់សំរាប់ការពារមេរោគដែលគ្មានបាក់តេរី ដែលគេដាក់នៅត្រង់កន្លែងរបួស

តួនាទីថែទាំសំខាន់ៗទាំងបួននៅក្នុងការថែទាំស្បែកអតិថិជន រួមមាន :

1. ការលើកំពស់អោយមានស្បែកដែលមានសុខភាពល្អ ។
2. ការត្រួតពិនិត្យស្បែករបស់អតិថិជនជាប្រចាំ ។
3. ការដឹងពីប្រភេទនានានៃបញ្ហាស្បែក ដែលត្រូវស្វែងរក ។
4. ចងក្រងជាឯកសារ និងរាយការណ៍ពីបញ្ហាស្បែកភ្លាមៗ ។

ស្បែក គឺជាស្រទាប់ការពារដំបូងដែលអតិថិជនមាន ដើម្បីប្រឆាំង នឹងកំដៅ ភាពត្រជាក់ និងការឆ្លងជំងឺ ។ ស្បែក មានការផ្លាស់ប្តូរនៅពេលយើងវិវត្តន៍ទៅរកជរាភាព និងពេលខ្លះគឺដោយសារតែជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ។

ការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះអាចបណ្តាលអោយមាន:

- ស្បែកដែលស្តើងនិងស្ងួតជាងមុន ងាយនឹងរំហែកជាងមុន និងពិបាកព្យាបាលជាងមុន
- បាត់បង់ស្រទាប់ខ្លាញ់ខាងក្រោមស្បែក ការកាត់បន្ថយសមត្ថភាពក្នុងការធ្វើអោយមានភាពកក់ ក្តៅ
- ក្រពេញព្រិសបាត់បង់សមត្ថភាពក្នុងការធ្វើអោយត្រជាក់ពេលដែលក្តៅ
- ការបាត់បង់សមត្ថភាពក្នុងការមានអារម្មណ៍ដឹងការឈឺចាប់ កំដៅ វិការប៉ះស្រាលៗ ។

មានវិធីប្រាំយ៉ាងក្នុងការជួយអតិថិជនថែរក្សាស្បែករបស់គេអោយមានសុខភាពល្អ :

### 1. រក្សាស្បែកអោយស្អាត

- ថែរក្សាស្បែកក្រចក សក់ និងពុកចង្កាអោយស្អាត
- បង្កើតទំលាប់ងូតទឹកជាប្រចាំ
- ពេលងូតទឹក ប្រើទឹកក្តៅ ខ្ពស់ៗ **មិនមែនទឹកក្តៅទេ** និងសាប៊ូដុំដែល**ទន់** ។ ពិនិត្យសីតុណ្ហភាពទឹក ដើម្បីជៀសវាងការ រលាកចំពោះអតិថិជនណាដែលបាត់បង់សមត្ថភាពដឹងពីកំដៅ ។
- ធ្វើការថែទាំបន្ថែមដើម្បីបញ្ជាក់អោយច្បាស់ថា ផ្នត់ស្បែកបានស្អាត និងស្ងួតសមអតិថិជនដែលធ្លាក់ខ្លាំង ។ ផ្នត់ស្បែកផុតនូវបាត់តើ ធូលីដី និងកោសិការស្បែកចាស់ ។
- ចន្លោះពេលងូតទឹកសំអាតស្បែកភ្លាមៗ នៅពេលអ្នកឃើញមានអ្វីនៅលើវា ។



ជុំវិញការថែទាំស្បែក  
អោយមានសុខភាពល្អ

### 2. រក្សាស្បែកស្ងួត

- ប្រើទ្រនាប់ដែលជក់ទឹកនោម និងស្រូបសំណើមចេញពីស្បែកសំរាប់អតិថិជនដែលមិនអាចទប់ នោមបាន ។ ប្រើក្រែម រឺក៏ប្រេងជាការការពារបន្ថែមសំរាប់ស្បែក ។
- ជៀសវាងការប្រើ " ទ្រនាប់ពណ៌ខៀវ " រឺទ្រនាប់ក្នុងការពារទឹកដែលអាចបោះចោលបាន បន្ទាប់ពីប្រើដែលអាចរក្សាសំណើមនៅលើស្បែក ។ **ទ្រនាប់ក្រហម**ការពារទឹកដែលអាចបោក និងប្រើសាជា ថ្មី គឺជាជំរើសដ៏ល្អមួយ ។

### 3. ប្រើក្រែមសំណើម និងឡេ

- លាបលេចើៗ លើស្បែកដែលស្ងួតជាទៀតទាត់

អ្នកថែទាំអាច

- លាបឡេសំរាប់ប្រើដោយគ្មានវេជ្ជបញ្ជា ( ឧ. សាប៊ូទឹកបំបាត់អង្កើ រឺលេបខ្លួនសំរាប់ស្បែក ស្ងួត )
- រឺក៏ផ្លាស់ប្តូរបង់បិទរបូសដើម្បីជួយតបទៅនឹងស្ថានភាពសង្គ្រោះបន្ទាន់ ។

អ្នកថែទាំមិនអាច

- ផ្លាស់ប្តូរ **ស្បែកដាច់ដែលគ្មានមេរោគ**
- លាបលេដែលមានវេជ្ជបញ្ជាដែលត្រូវប្រើសំរាប់ព្យាបាលអាការៈណាមួយ ( លុះត្រាតែក្រោម **ការចាត់តាំងការងារពី គិលានុប្បដ្ឋាយិកា វិការថែទាំតាមការបង្គាប់** ) ។

key word

#### 4. លើកទឹកចិត្តអោយមានចំណីអាហារល្អ

របបអាហាររួមចំណែកយ៉ាងធំធេងក្នុងការបង្កើតស្បែកដែលមានសុខភាពល្អ ។ លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយបូបអាហារដែលមានអនាម័យ និងគុណភាពល្អ និងអោយបូបសារធាតុរាវអោយច្រើន ( ប្រសិនបើមិនស្ថិតក្រោមការកំណត់ណាមួយ ) ។ សូមមើលទំព័រ ១៣៥-១៤២ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីរបបអាហារល្អ និងទំព័រ១៤៨ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីការបូបទឹកគ្រប់គ្រាន់ ។

#### 5. លើកកំពស់ការធ្វើចលនា

- លើកទឹកចិត្តអោយអតិថិជនធ្វើចលនាអោយបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន ។
- លើកទឹកចិត្តអោយមានសកម្មភាព រីករាយប្រាណដែលជួយបង្កើន ចរាចរណ៍ឈាម ។

បញ្ហាស្បែកដែលអ្នកថែទាំអាចឃើញ	
<b>ប្រភេទនៃបញ្ហា</b>	<b>វាជាអ្វី?</b>
<b>ដំបៅសំពាធ</b> ( រឺដំបៅឈឺខ្លាំង ) <span style="font-size: small; margin-left: 20px;">key word </span>	<b>ភាពខ្ទេចខ្ទាំស្បែក</b> រឺការរងរបួសដែលបណ្តាលមកពីសំពាធ និង/រឺស្បែកខ្សោយដែលបំផ្លាញស្បែក និងសាច់ដុំ ខាងក្រោម ។
<b>ដំបៅសរសៃឈាមចូលបេះដូង</b>	កន្លែងចំហរជាយូរដែលបណ្តាលមកពីចរាចរណ៍ឈាមមិនល្អ នៅក្នុងសរសៃឈាម ។ រោគសញ្ញាដំបូង រួមមាន ស្នាមអុជក្រហម រឺស្នាមក្រហមបែកស្រកា និងរមាស់ ។ ស្បែកនៅជុំវិញដំបៅនោះប្រែទៅជាមាន ពណ៌ក្រហមត្នោត ។ ភាគច្រើនវាកើតឡើងនៅជើងផ្នែកខាងក្រោម និងប្រអប់ ជើង
<b>ដំបៅសរសៃឈាមចេញពីបេះដូង</b>	ស្នាមរាងមូលនៅលើប្រអប់ជើង និងជើងផ្នែកខាងក្រោម គឺដោយសារការខ្វះចរន្តឈាមហូរទៅជើង
<b>ពងស្បែក និង ការដំបៅឆ្មង</b>	ពងស្បែកភាគច្រើនមានពណ៌ក្រហម ហើយកន្ទួលត្រើមៗនៅលើស្បែកដែលភាគច្រើនរមាស់ ។ ការឆ្មង រោគតាមស្បែក គឺជាស្នាមរំហែកនៅលើស្បែក ដូចជា ស្នាមកោសដែលនៅទីនោះបាត់ពីរាតត្បាត ហើយ បណ្តាលអោយមានការឆ្មងមេរោគ ។
<b>ការរលាក</b>	ស្បែកដែលត្រូវបំផ្លាញដោយ ភ្លើង ព្រះអាទិត្យ សារធាតុគីមី រឺត្រីវីទីកក្តើ ធនធានអគ្គិសនី ។ ការរលាកត្រូវបានគេចែកជាកំរិត អាស្រ័យលើទំហំដែលស្បែកត្រូវបានបំផ្លាញ ។ ការរលាកកំរិតទី1 កើតឡើងនៅពេលដែលស្បែកប្រែជាមានពណ៌ក្រហម និងប្រហែលជាហើម ហើយឈឺទៀត ។ ការរលាកទី2 ជាធម្មតាបណ្តាលអោយមានពងបែក ស្នាមជាំ ការឈឺចាប់និងហើម ។ ការរលាកទី3 ក៏ធ្ងន់ធ្ងរផុតហើយពាក់ព័ន្ធនឹង ស្រទាប់ស្បែកទាំងអស់ ។
<b>មហារីកស្បែក/ការរួមវិតគោលិកា</b>	ការលូតលាស់មិនធម្មតានៅលើស្បែកដែលជាធម្មតាមិនរាតត្បាត និងអាចព្យាបាលបាន ។ ប្រភេទដែល គ្រោះថ្នាក់ជាងនេះនៃមហារីកស្បែក គឺជាំខ្មៅ ។ ស្នាមជាំខ្មៅមានរូបរាងប្រែប្រួល និងត្រូវគេពិពណ៌នា ថាជា " ស្នាមជាំចំលែក " រឺក៏ស្នាមជាំដែលប្រែប្រួល ។ ប្រសិនបើអតិថិជនមានស្នាមជាំចំលែក ចូរលើកទឹក ចិត្ត គាត់អោយជួបជាមួយគ្រូពេទ្យ ។

### ជំពូក 7 រមៀន 1

**សង្កេតមើលស្បែកអតិថិជនរាល់ពេលដែលអ្នកកំពុងធ្វើការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន ។ មើលស្បែកអតិថិជនយ៉ាងហោចក៏ម្តងមួយថ្ងៃដែរ**

**អ្វីដែលត្រូវមើល**

Observe



- ពណ៌ក្រហម និង ការផ្លាស់ប្តូរពណ៌ផ្សេងទៀត
- ប្រទះស្បែក
- ហើម
- ឡើងពង, ឈឺ, រី ក្រមរប្រផេះ រី ខ្លៅនៅលើចំនុចសំពាធ
- ផ្លាស់ប្តូរកំដៅ (ក្តៅខ្ពស់ រឺ ត្រជាក់)
- ក្តិន
- ឈឺចាប់

សង្កេតមើលសញ្ញាអ្វីដែលអាចបង្ហាញពីបញ្ហាស្បែក និង គួរតែរាយការណ៍ទៅបុគ្គលសមរម្យនៅកន្លែងថែទាំរបស់អ្នក

**អ្វីជាបុព្វហេតុអោយមានដំបៅសំពាធ**

ការមិនអាចធ្វើចលនា ជាមូលហេតុនៃខ្លួនមួយដែលបណ្តាលអោយមានដំបៅសំពាធ ។ នៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់អង្គុយ រឺ ដេកនៅមួយកន្លែងអស់រយៈពេលយូរមួយយ៉ាងវែងដោយមិនកំរើក ទំងន់ខ្លួនរបស់គាត់ធ្វើអោយមានសំពាធនៅលើស្បែក និងសាច់ដុំ ។ សំពាធអាចមកពីឆ្អឹងដែលសង្កត់ផ្នែកផ្សេងទៀតនៃដងខ្លួន រឺ មកពីពួក រឺក៏កៅអី ។ សំពាធនេះបានកាត់ផ្តាច់ការផ្គត់ផ្គង់ឈាមទៅលើស្បែក ។ ដោយគ្មានការផ្គត់ផ្គង់នៃឈាម ស្បែក និងទីបញ្ចប់សាច់ដុំនៅក្រោមវា ក៏ងាប់ហើយដំបៅសំពាធក៏កើតឡើង ។

**ដំបៅសំពាធ**

បរិមាណសំពាធដែល ត្រូវការដើម្បីបង្កើត ដំបៅសំពាធ គឺចាប់ពីបរិមាណតិចតួចសំរាប់រយៈពេលយូរ និងបរិមាណច្រើនក្នុងរយៈពេលខ្លី ។

ដំបៅសំពាធក៏អាចកើតឡើងនៅពេលដែលស្បែកចុះខ្សោយដោយៈ

- ការកកិត
- សំណើមច្រើនពេកនៅលើស្បែក
- ភាពស្ងួត និងស្នាមប្រេះ
- អាយុ
- ការរំខានបណ្តាលមកពីទឹកនោម រឺ លាមក
- ការខ្វះខាតអាហារបំប៉នល្អៗ និង/រឺ ហូបទឹកមិនគ្រប់គ្រាន់
- ស្ថានភាព រឺជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ជាពិសេសជំងឺដែលធ្វើអោយមានការរាំងស្ទះចរាចរណ៍ឈាម

**គ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ដែលបណ្តាលអោយមានដំបៅសំពាធ**

អតិថិជនដែលមិនអាចកំរើកបាន រឺបានតិចៗ រឺក៏មានស្បែកខ្សោយ គឺស្ថិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ដែលអាចមានដំបៅសំពាធ ។ នេះរួមបញ្ចូលអតិថិជនៈ

- នៅក្នុងកៅអីកង់ រឺដែលចំណាយពេលច្រើននៅក្នុងកៅអី រឺលើគ្រែ
- ដែលធ្លាប់មានដំបៅសំពាធកាលពីមុន
- ដែលមិនអាចកំរើកបាន
- ដែលមិនអាចទប់នោមបាន
- ដែលហូបអាហារមិនគ្រប់ រឺដែលខ្វះជាតិទឹក
- ដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ដូចជាជំងឺទឹករោមផ្អែម ដែលកាត់បន្ថយចរាចរណ៍ឈាម
- ដែលពិការផ្នែកយល់ដឹងដែលធ្វើអោយគាត់ភ្លេចកំរើក
- ដែលមានការអន់ថយសមត្ថភាពផ្នែកវិញ្ញាណ
- ដែលធាតុ រឺស្កមខ្ពស់



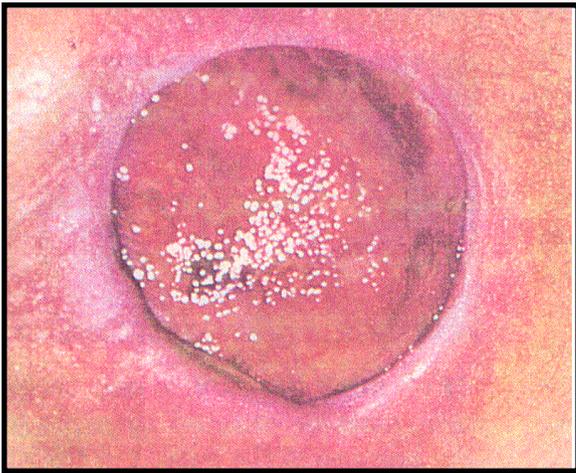
**តើដំបៅសំពាធមានរូបរាងដូចម្តេចដែរ**

ដំបៅសំពាធមានរូបរាងយ៉ាងណាអាស្រ័យលើថាតើវាធ្លាក់ក្នុងរាងកាយ ។ សញ្ញាដំបៅមាន របស់ដំបៅសំពាធរួមមាន:

- ស្នាមក្រហមនៅលើស្បែកមិនដាច់រលាត់ដែលមានរយៈពេលពី១៥នាទីទៅ៣០នាទី រីករលើលើនេះជាមួយនឹង មនុស្សដែលមានស្បែកភ្លឺ ។ ប៉ុន្តែសំរាប់មនុស្សដែលមានស្បែកខ្មៅវិញ ដំបៅសំពាធប្រហែលជាមានពណ៌ ក្រហម ខៀវ រឺស្វាយ ។ ប្រសិនបើមានការសង្ស័យ សូមធ្វើការប្រៀបធៀបកន្លែងដែលស្បែកមានសញ្ញាជាមួយ នឹងស្បែកនៅកន្លែងផ្សេងៗរបស់នៃ រាងកាយរបស់អតិថិជន ។
- នៅតាមកន្លែងស្បែកចំហណាមួយ ដែលស្តើងដូចកាក់ហើយមិនធំជាងដុំសំឡីតូចៗសំរាប់ត្បាល់ត្រចៀកទេ ។
- មានស្នាមរមាស់ រលាត់ ពងបែក រឺប្រហោងតូចៗ
- កាយរម្មណ៍ផ្លាស់ប្តូរ ដូចជា ស្បែកមានភាពទន់ជ្រាយ មិនធន់នឹងការប៉ះពាល់

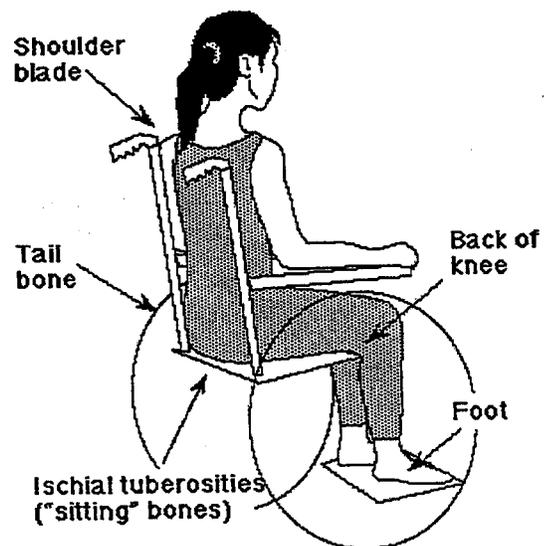
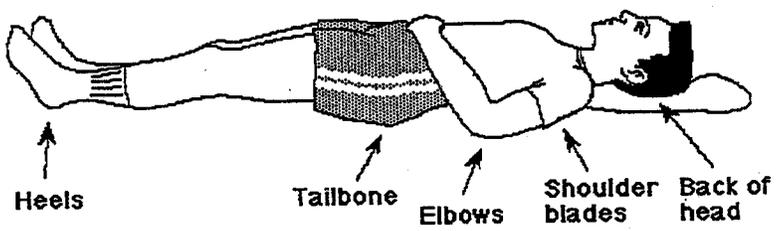
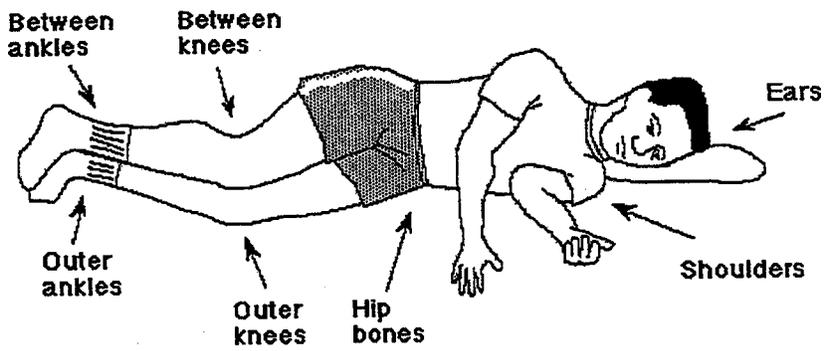


ដំបៅសំពាធជូនកាលអាចជាក្រុមពណ៌ប្រផេះ រឺខ្មៅ ។ នៅខាងក្រោមក្រុមនោះគឺជាដំបៅសំពាធ ។ ប្រសិនបើអ្នកឃើញមាន ក្រុមនៅ លើ**ចំបុកសំពាធ** សូមរាយការណ៍ជូនជនដែលសាកសមក្នុងកន្លែងថែទាំរបស់អ្នក ។ កុំបកក្រុមចេញ ។ ប្រសិនបើមានការឈឺចាប់ដោយសំពាធនៅខាង ក្រោមក្រុម វាបង្កអោយមានការខូចខាត រឺការឆ្លងជំងឺ ។



# ចំនុចសំពាធ

ចំនុចសំពាធ គឺតំបន់ប្រហាក់ប្រហែលសំរាប់ ដំបៅសំពាធ



## តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចប្រសិនបើឃើញមានបញ្ហានេះ

ពេលណាក៏ដោយ ដែលអ្នកឃើញមានស្នាមក្រហមលើស្បែកដែលមិនដាច់រលាត់ រឺមានចំហាយក្តៅនៅកន្លែងមានស្នាមក្រហមនោះ ប្រហែលជាពី 15 ទៅ 30 នាទី ជាពិសេសនៅចំនុចសំពាធ អ្នកត្រូវតែ :

- ប្តូរកន្លែងអតិថិជនដែលមានស្នាមក្រហមៗអោយទៅឆ្ងាយពីគេភ្លាម ដើម្បីធ្វើអោយអស់សំពាធពីកន្លែង មានស្នាមក្រហមនោះ
- រាយការណ៍ជូនជនដែលសាកសមដែលអ្នកធ្វើការជាមួយ ធ្វើអោយប្រាកដថាអ្នកដឹងថាត្រូវរាយការណ៍ អ្វីដែលទាក់ទងទៅនឹងស្ថានភាពបែបនេះ សូមរៀបចំឯកសារអំពីកង្វល់របស់អ្នក ។



## ហើយអ្នកមិនត្រូវ

- ម៉ាស្សាកន្លែងដែលមានស្នាមក្រហមៗ រឺកន្លែងដែលនៅជុំវិញស្នាមក្រហមនោះ
- ប្រើអំពូលក្តៅ ប្រដាប់ផ្លុំសក់ រឺទឹកថ្នាំលាបធ្វើអោយស្បែកស្ងួត

**ការប្តូរនូវរបៀបឈរ  
អង្គុយរបស់អតិថិជន**

អតិថិជនចាំបាច់ត្រូវផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថជាញឹកញាប់ដើម្បីការពារស្បែក ។ ដំបៅសំពាធអាចចាប់ផ្តើមកើតឡើងក្នុងរយៈពេលមិនតិចជាង១ម៉ោង រីឯម៉ោងទេ ចំពោះអតិថិជននៅលើគ្រែហើយមិនអាចកំរើកបាន ។ អតិថិជនដែលអង្គុយលើកៅអីហើយមិនអាចកំរើកបាន អាចមានដំបៅសំពាធកាន់តែធ្ងន់ជាង ដោយសារមានសំពាធនៅលើស្បែកខ្លាំងជាង ។



**caution** អតិថិជនដែលនៅលើគ្រែជានិច្ច គួរតែផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថយ៉ាងហោចណាស់ក៏ 2 ដងក្នុងមួយម៉ោងដែរ ។ អតិថិជនណាដែលនៅជាប់នឹងកៅអី រឺកៅអីកង់រហូត គួរតែផ្លាស់ប្តូរសំពាធនៃអង្គុយរបស់គាត់យ៉ាងហោច ណាស់ក៏រាល់១៥នាទីរយៈពេល១៥នាទី ហើយប្តូរឥរិយាបថយ៉ាងហោចណាស់ក៏រៀងរាល់មួយម៉ោង ម្តង ដែរ ។

**ការការពារកុំអោយមានការដាច់រលាត់ស្បែក**

ការដាច់រលាត់ស្បែកគឺបង្កឡើងនៅពេលដែលស្បែកកកិត រឺអូសនៅលើផ្ទៃអ្វីមួយ ។ សូម្បីតែការ កកិត រឺ ដាច់រលាត់បន្តិចបន្តួចនៅលើស្បែកក៏បង្កអោយមានដំបៅសំពាធដែរ ជាពិសេសអតិថិជន ដែលមានស្បែកទន់ជ្រាយ ។

អ្នកថែទាំត្រូវធ្វើការថែទាំជាពិសេសនៅពេលផ្លាស់ប្តូរទីកន្លែង និងដាក់អតិថិជននៅកន្លែងណាមួយ ។ ជានិច្ចកាល អតិថិជនត្រូវបានគេ

- លើក មិនមែនអូសទៅពេលផ្លាស់ប្តូរទីកន្លែង
- ដាក់ក្នុងកៅអី រឺលើគ្រែអោយបានត្រឹមត្រូវ ទើបពួកគាត់មិនរអិលចុះវិញ
- ដាក់នៅលើក្រណាត់ រឺរបស់ធ្វើពីក្រណាត់រលោង

**ជំនាញ : បត់និងផ្លាស់ប្តូរការអង្គុយឈរ របស់អតិថិជន នៅក្នុងគ្រែ**



1. ស្វែប (S.W.I.P.E.S.)
2. បត់ជង្គង់អតិថិជន
3. មុនបង្វែរអតិថិជន, ខិតខួនអតិថិជនអោយមករកអ្នក
4. ដាក់ដៃរបស់អ្នកនៅត្រង់ចង្កេះ និង ស្មារអតិថិជន និង បង្វិលអតិថិជនថ្មមៗទៅលើចំហៀងរបស់គាត់អោយឆ្លាញ ពីអ្នក
5. ដាក់អតិថិជនអោយត្រឹមត្រូវ :
  - ក្បាលទ្រូរដោយខ្លីយ
  - កែតម្រូវស្មារ ដូច្នោះអតិថិជនមិនដេកនៅលើដៃរបស់គាត់ និង ទ្រដៃខាងលើ
  - ខ្នងត្រូវគាំទ្រដោយឧបករណ៍ទ្រទ្រង់
  - បត់ក្បាលជង្គង់ខាងលើ, ទ្រជើងខាងលើដោយឧបករណ៍ទ្រទ្រង់ជាមួយនឹងការតំរង់ត្រគាកត្រឹមត្រូវ
6. គ្រប់ដណ្តប់អតិថិជនដោយកំរាលនៅពីលើ
7. ដោះស្រោមដៃចេញ( បើប្រើ) និង លាងដៃជាកិច្ចបង្ហើយ ។



**ជំពូក 7 មេរៀន 1**

ខាងក្រោមនេះ គឺជា**ជំនួញទូទៅ**ដែលត្រូវចងចាំនៅពេលដែល**ផ្លាស់ប្តូរទីតាំងរបស់អតិថិជន**

- ធ្វើអោយប្រាកដថាមានកន្លែងសំរាប់រកិលអតិថិជន
- ប្រាប់អតិថិជនអោយមើលទៅកាន់ទិសដែលអ្នកកំពុងរកិលគាត់ទៅ
- កុំរកិលអតិថិជនដោយទាញ រុញដៃគាត់



**ជំនួញមួយចំនួនក្នុងការដាក់អតិថិជនដែលនៅលើគ្រែ រឺកៅអីជានិច្ច**

- ប្រើពួកពិសេសដែលមានពពុះ ខ្យល់ សារធាតុរំអិល រឺទឹក ។ វេជ្ជបណ្ឌិត រឺប្រធានសំនុំរឿង អាចជួយអតិថិជនអោយទទួលបាននូវឧបករណ៍ពិសេសនេះ ។ ត្រូវត្រួតពិនិត្យពួកជារៀងរាល់ថ្ងៃដើម្បីធានាថាពួកមានដំណើរការជាធម្មតា ។
- កុំប្រើខ្នើយដែលមានរាងមូលដូចដុំដុំនាត់ ។ ខ្នើយទាំងនោះបានកាត់បន្ថយនៅចរន្តឈាម ហើយធ្វើអោយជាលិការិកធំ ។ រឿងបែបនេះបង្កគ្រោះថ្នាក់ដែលធ្វើអោយ អតិថិជនមានដំបៅសំពាធ កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ។
- ជ្រើសរើសតំរាយបទដែលធ្វើអោយសំពាធ និងទម្ងន់មានតុល្យភាព ។
- ប្រើខ្នើយ រឺខ្នើយកល់ ដើម្បីទប់កំអោយជងង់ រឺកងើងប៉ះគ្នា ។
- ដាក់ខ្នើយក្រោមជើងរបស់អតិថិជន ចាប់ពីពាក់កណ្តាលកំភួនជើងរហូតដល់កងើងដើម្បីអោយកែងជើងអតិថិជនផុតពីគ្រែ ប្រសិនបើអតិថិជនមិនអាចកំរើកបាន ។
- កុំដាក់ខ្នើយផ្តាច់ពីក្រោយជងង់ ពីព្រោះវាប៉ះពាល់ដល់ចរន្តឈាម ហើយធ្វើអោយឈាមកកដែលបង្ក អោយមានគ្រោះថ្នាក់ ។
- ប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការដំលើងក្បាលគ្រែ ។ វាកាន់តែដាក់សំពាធលើឆ្អឹងគព្យោកតូច ហើយធ្វើអោយអតិថិជនរំអិលចុះក្រោម ហើយបង្កអោយមានដំបៅសំពាធ ។ ការដកផ្តាច់នឹងគ្រែអាចជាបញ្ហាសំរាប់ អតិថិជនដែលមានបញ្ហាក្នុងការដកដង្ហើម ។ ប្រសិនបើមានករណីបែបនេះ មិនគួរតំលើងក្បាល គ្រែ អោយលើសពី 30 ដឺក្រេ ទេ បើមិនចាំបាច់ដល់ការដកដង្ហើម ។
- ជៀសវាងកុំដាក់អតិថិជនអោយដេកផ្តាច់ដោយសង្កត់លើឆ្អឹងត្រកៀក នៅពេលដែលគាត់កំពុងដេកផ្អែម ។ ដាក់ស្បែកខ្នើយពីក្រោយខ្នងអតិថិជន នៅពេលកំពុងដេកផ្អែម ។



លោកប៊ីណាដ ជាអតិថិជនដែលមានអាយុ 44 ឆ្នាំហើយមានជំងឺស្រួកកាល៦ខែមុន ។ ជាលទ្ធផល ជំងឺស្រួកធ្វើអោយលោកប៊ីណាដ បាក់ទឹកចិត្ត ។ គាត់មានភាពខ្សោយនៅផ្នែកខាងឆ្វេងនៃដងខ្លួន ហើយត្រូវការការជួយថែទាំដូចជាការដាក់គាត់នៅលើគ្រែជាដើម ។ ចាប់តាំងពីព្រឹកលោកប៊ីណាដមិនព្រមចេញពីលើគ្រែហើយមិនផ្លាស់ប្តូរតំរាយបទជាច្រើនម៉ោង ។

**ការស្រាវជ្រាវ**

រំលឹកនៅទំព័រ 321 អំពីជំងឺស្រួក (CVA) និងទំព័រ 305 អំពីការបាក់ទឹកចិត្ត ។ សេរីនូវព័ត៌មាន នៅទំព័រ 113 ដល់ 117 អំពីដំបៅសំពាធ និងការផ្លាស់ប្តូរតំរាយបទរបស់អតិថិជន ។

**ការដោះស្រាយបញ្ហា**

1. រកអោយឃើញនូវអ្វីដែលជាបញ្ហាដែលអ្នកថែទាំត្រូវដោះស្រាយក្នុងស្ថានភាពបែបនេះ
2. ជ្រើសរើសបញ្ហាមួយ ដើម្បីរកគំនិត និងមធ្យោបាយដោះស្រាយ ហើយជ្រើសរើសយកដំណោះស្រាយ ណាមួយ
3. តើបញ្ហានេះមានផលប៉ះពាល់ដល់របៀបដែលអ្នកថែទាំធ្វើការថែទាំយ៉ាងដូចម្តេចដែរ ?

**ការធ្វើទិសស្សន៍**

ក្រុមមួយនឹងបង្ហាញអោយសិស្សទាំងអស់គ្នាបានឃើញ ការលើកដាក់លោកប៊ីណាដ នៅលើគ្រែរបស់គាត់ដោយធ្វើអោយប្រាកដថាត្រូវជៀសវាងកុំអោយមានសំពាធ នៅលើកន្លែងដែលមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ការខូច ខាតស្បែក ។

**ភាគីនៃពួក**

# ជំពូក 7 ~ មេរៀនទី 2

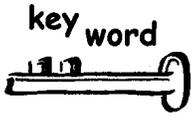
ការថែទាំស្បែក និង រាងកាយ



អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន

ជួយអតិថិជនអោយ  
ស្លៀកពាក់

**អ្វីដែលអ្នកនឹងរៀនក្នុងមេរៀននេះ :**  
 ១. តួនាទីរបស់អ្នកក្នុងការជួយអតិថិជនអោយធ្វើអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន, ដូតទឹក, ថែទាំខ្លួន និងស្លៀកពាក់ ។



**និយមន័យ**

ថែរក្សាខ្លួនប្រាណ	ការជួយអតិថិជនជាមួយនិងការហាត់ប្រាណ, ថែរក្សារស្បែក, រួមបញ្ចូលទាំងការ លាបប្រេងក្រមួន រឺ ឡូសិន និងផ្លាស់ប្តូរបង់ស៊ីម៉ង់ស្ងួត
អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន	សំអាត និង សិតសក់អោយមនុស្សម្នាក់, រួមមានការថែរក្សា សក់, ធ្មេញ, ធ្មេញពាក់, កោរ, និងកាត់ក្រចក
ព្រំដែននៃការបត់បែន	ព្រំដែនដែលសន្លាក់ដៃ និង ជើង អាចបត់បែនបាន

**អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន** គឺជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់ក្នុងការជួយធ្វើអោយស្បែក និងរាងកាយរបស់អតិថិជនមានសុខភាពល្អ ។ វាជាការលើកកម្ពស់ផ្នែកអារម្មណ៍ និងរូបកាយដ៏សំខាន់ដែលអតិថិជនត្រូវបានទទួលការថែទាំល្អ ត្រឹមត្រូវ ។ មេរៀននេះគ្របដណ្តប់ទាំងភារកិច្ចអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនដែលអ្នកត្រូវធ្វើអោយអតិថិជនអនុវត្តតាម ។

**អនាម័យមាត់ធ្មេញ**

ការថែទាំមាត់ធ្មេញបានត្រឹមត្រូវជួយគាំទ្រសុខភាពទាំងស្រុងរបស់អតិថិជន ហើយជួយការពារការឈឺ មាត់ ការពិបាកក្នុងការបរិភោគ បញ្ហាក្នុងការនិយាយស្តី បញ្ហាក្នុងការរលាយអាហារ បញ្ហាពុកធ្មេញ និង ជំងឺអញ្ចាញធ្មេញ ។



ដើម្បីជួយការពារការពុកធ្មេញ និងជំងឺអញ្ចាញធ្មេញ ត្រូវដុសធ្មេញអោយបានពិសេសក្នុងមួយថ្ងៃជាមួយថ្នាំ ដុសធ្មេញដែលមានផ្លែវាយ ។ វាកាន់តែប្រសើរ ប្រសិនបើដុសធ្មេញបន្ទាប់ពីបរិភោគអាហាររួច ។ គួរតែប្រើខ្សែអំបោះដើម្បីខ្លឹមយកកាកសំណល់ចេញពីធ្មេញក្នុងមួយថ្ងៃដើម្បីសំអាតចន្លោះធ្មេញនៅពេលមិនបានដុសធ្មេញ ។

រកមើល រៀបចំឯកសារ ហើយរាយការណ៍ពីកន្លែងឈឺក្នុងមាត់ ការផ្លាស់ប្តូរនូវជាលិកា ការរអិរដោយអតិថិជនប្រាប់ថាបូបអាហារមិនស្រួល រឺក៏មានអ្វីមួយខុសប្រក្រតីនៅក្នុងមាត់របស់អតិថិជន ។



សូមមើលធនធានព័ត៌មានទំព័រ 267 ដើម្បីរកព័ត៌មានបន្ថែមដែលទាក់ទងទៅនឹងជំងឺ អញ្ចាញធ្មេញ មាត់ស្ងួត ហើយមហារីកមាត់ ។



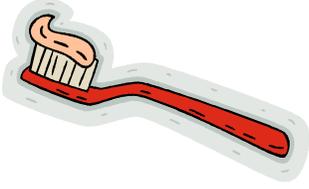
**ជំនាញ : ការថែទាំមាត់ធ្មេញ**



1. ស្វែប (S.W.I.P.E.S)
2. ធ្វើអោយច្បាស់ថាអតិថិជនស្ថិតនៅក្នុងឥរិយាបថអង្គុយត្រង់
3. ពាក់ស្រោមដៃ
4. ដាក់កន្សែងពោះគោទ្រាប់លើទ្រូងមុនពេលធ្វើការថែទាំមាត់ធ្មេញ
5. បន្ថែមច្បាស់ដុសធ្មេញ ហើយដាក់ថ្នាំដុសធ្មេញ
6. សំអាតមាត់ទាំងស្រុង (រួមទាំងអណ្តាត ហើយផ្ទៃធ្មេញទាំងអស់) ដោយច្រាស់ដុសធ្មេញ ហើយដុស ស្រោលៗ ។
7. ជួយអតិថិជនអោយខ្យល់មាត់ខ្លួនឯង
8. កាន់ការទឹកដាក់ជិតចង្ការបស់អតិថិជន
9. ជូតបបូរមាត់ និងមុខរបស់អតិថិជន ហើយយកកន្សែងពោះគោចេញ
10. បោះក្រណាត់ប្រលាចោលទៅក្នុងធុងសំរាមសំរាប់ដាក់ក្រណាត់ប្រលាក់
11. សំអាតហើយទុកដាក់ច្រាស់ដុសធ្មេញ ថ្នាំដុសធ្មេញ ។ល។ នៅកន្លែងសមរម្យវិញ
12. ដោះស្រោមដៃ ហើយលាងសំអាតដៃ

**ខាងក្រោមនេះគឺជាគន្លឹះទូទៅ នៅពេលជួយអតិថិជនសំអាតមាត់ធ្មេញ**

- នៅពេលជួយដុសធ្មេញ សូមប្រើចលនាខ្លីៗជាអង្វែងដោយដុសធ្មេញ ថ្មមៗ ដោយម៉ាស្សាជុំវិញធ្មេញនីមួយៗ ។ សូមធានាថាបានធ្វើតាម គំរូនេះដើម្បីកុំអោយរំលងធ្មេញណាមួយ ។
- សូមប្រើប្រាស់ប្រាស់ដុសធ្មេញដែលមានស៊ែរ៉ូមីនដែលត្រូវពេទ្យ ណែនាំ អោយ ប្រើ ហើយប្តូរប្រាស់ ដុស ធ្មេញនៅពេលស៊ែរ៉ូមីនប្រាស់ខូច វិសឹកវិល ( ជាធម្មតាជារៀងរាល់ ៣ ខែ ) ។
- សូមធ្វើអោយច្បាស់ថាអ្នកទទួលបានព្រឹត្តិការណ៍គ្រប់គ្រាន់ ហើយអាចឃើញនូវអ្វីដែលអ្នកកំពុងធ្វើ ។
- ប្រុងប្រយ័ត្នកុំប៉ះពាល់ស៊ែរ៉ូមីនប្រាស់ដុសធ្មេញ រឺប្រដាប់ថែទាំមាត់ធ្មេញ អោយប៉ះនឹងផ្ទៃនៃរបស់ ដីទៃ ទៀតដូចជាcounter កន្លែងលុបមុខ រឺដៃទេរបស់អ្នក ។
- កុំធ្វើអោយប្រលាក់ក្បាលរូបិណេទឹក ដៃបើកថតតុទ្ធិ រឺផ្ទៃនៃវត្ថុផ្សេងៗទៀត ដោយប៉ះជាមួយ ស្រោមដៃដែលបានប្រើជាមួយមាត់អតិថិជនរួចហើយ ។
- ប្រសិនបើអតិថិជនមានការលំបាកក្នុងការចាប់កាន់ប្រាស់ដុសធ្មេញ សូមធ្វើអោយដងប្រាស់ដុស ធ្មេញ ធំជាងនោះដោយរុំនឹងអេប៊ុនហ្ស៊ី បាល់ដំរី វិស្តុតបិត ។ ប្រាស់ដុសធ្មេញប្រើចរន្តអគ្គិសនីអាច មាន ភាពងាយស្រួលប្រើជាងប្រាស់ធម្មតានៅក្នុងករណីបែបនេះ ។
- ប្រាស់ដុសធ្មេញដែលមានដងទន្ធវី “Oral-B brush-ups” ប្រហែលមិនអាចសំអាត ធ្មេញទាំង ស្រុងទេ ហើយថែទាំរុញកំទេចអាហារចូលកាន់តែជ្រៅទៅក្នុងចន្លោះធ្មេញ ។ ផលិតផលទាំងនេះ មាន ប្រយោជន៍ក្នុងការសំអាតជាលិកានៅក្នុងមាត់នៅពេលដែលអតិថិជនមាន ធ្មេញតិចតួច រឺអត់ធ្មេញ រឺ អតិថិជនដែលមិនអាចហាមាត់បាន ។



**ខាងក្រោមនេះគឺជាគន្លឹះទូទៅ នៅពេលជួយអតិថិជនសំអាតធ្មេញដោយប្រើខ្សែអំបោះ**

- ចាប់ផ្តើមដោយខ្សែអំបោះប្រហែលជាប្រវែង ១៨ អ៊ីញ ។
- ប្រើប្រដាប់ចាប់ខ្សែអំបោះ ( ឧបករណ៍ជំនួយដ៏ល្អ ) រឺក៏ខ្សែអំបោះ សំអាតធ្មេញជុំវិញម្រាមដៃកណ្តាល របស់ដៃទាំងពីរ ។
- ប្រើម្រាមដៃមេ រឺម្រាមដៃចង្កុលសំរាប់គ្រប់គ្រងខ្សែអំបោះ សំអាតធ្មេញ ។
- បន្តខ្សែអំបោះសំអាតធ្មេញនៅចន្លោះធ្មេញរបស់អតិថិជន ហើយប្រើចលនាទាញទៅមុខទៅក្រោយ ថ្មមៗ ។
- អូសខ្សែអំបោះសំអាតធ្មេញចុះក្រោមឡើងលើដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ដោយអូសពីក្រោមជួរអញ្ចាញ ធ្មេញ ខាងក្រោមទៅដល់ចុងធ្មេញខាងលើ ។ ដាក់ខ្សែអំបោះសំអាតធ្មេញទល់នឹងធ្មេញ ដើម្បីកុំ អោយមាន របួសដល់អញ្ចាញធ្មេញ ។
- ប្រសិនបើអតិថិជនមិនដែលប្រើខ្សែអំបោះសំអាតធ្មេញពីមុនមក រឺក្នុងពេលថ្មីៗនេះទេ អញ្ចាញធ្មេញ ប្រហែលអាចចេញឈាមនៅពេលប្រើខ្សែអំបោះសំអាតធ្មេញ ។ ប្រសិនបើអតិថិជនប្រើធ្មេញសប្បុរសធម៌ ច្រើន វាប្រហែលជាពិបាកនឹងដាក់ខ្សែអំបោះសំអាតធ្មេញនៅ ចន្លោះធ្មេញគាត់ ។



**ការថែរក្សាធុញសិប្បនិម្មិត**

ធុញសិប្បនិម្មិត ក៏ដូចជាធុញធម្មជាតិដែរ ត្រូវតែថែរក្សាអោយបានត្រឹមត្រូវដើម្បីប្រើបានយូរ ។ ប្រសិនបើអតិថិជនអត់មានធុញ រឺក៏ប្រើធុញសិប្បនិម្មិត គួរតែដុសសំអាតយ៉ាងហោចណាស់ក៏ពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃដែរ ។

ស្វែងរក រៀបចំឯកសារ ហើយរាយការណ៍អំពីបញ្ហាទាក់ទងនឹងធុញសិប្បនិម្មិត ដែលអតិថិជនមាន ដូចជា ភាពមិនស្រួល ការលំបាកក្នុងការបរិភោគអាហារ បញ្ហានិយាយស្តី រឺការអ្វីទាំងអស់អំពីធុញសិប្បនិម្មិត មិនបានត្រឹមត្រូវល្អ រឺក៏ស្នាមពកឈឺខាងក្រោម រឺនៅជុំវិញធុញដាក់ រឺមានផុត ។



**ជំនាញៈ សំអាត និងដាក់ធុញសិប្បនិម្មិត**



1. ស្វែប (S.W.I.P.E.S)
2. ពាក់ស្រោមដៃ
3. ដាក់កន្សែងពោះគោ និងអាងលុបលាងមុខអោយស្មើគ្នា រឺដាក់ទឹកអោយពេញអាងលុបលាងមុខ ។
4. យកធុញសិប្បនិម្មិតពីអតិថិជន រឺដកយកធុញសិប្បនិម្មិតនោះចេញពីមាត់អតិថិជន ប្រសិនបើអតិថិជនមិនអាចដកចេញមកដោយខ្លួនឯងបាន ។ យកធុញសិប្បនិម្មិតខាងក្រោមមុន បន្ទាប់មកទើបយកធុញខាងលើ ។
5. លាងជំរះធុញសិប្បនិម្មិតដោយប្រើទឹកម៉ាស៊ីនត្រជាក់ល្អម មុនពេលដុសលាងធុញទាំងនោះ ។
6. ដាក់ថ្នាំដុសធុញ រឺថ្នាំលាងសំអាតធុញ លើច្រាស់ដុសធុញ ។
7. ដុសលើផ្ទៃនៃធុញទាំងនោះអោយបានសព្វកន្លែង ។
8. លាងជំរះអោយបានសព្វដោយប្រើទឹកម៉ាស៊ីនត្រជាក់ល្អម ។
9. លាងជំរះពែងសំរាប់ដាក់ធុញអោយបានស្អាត មុនពេលដាក់ធុញចូលក្នុងនោះ ។
10. ដាក់ធុញទាំងនោះទៅក្នុងពែងស្អាតដែលមានសូលុយស្យុង រឺទឹកត្រជាក់ល្អម ។
11. ទុកដាក់ពែងនៅកន្លែងរក្សាទុកអោយបានត្រឹមត្រូវ ។
12. លាងសំអាត ហើយទុកដាក់ឧបករណ៍ប្រើប្រាស់នៅកន្លែងរក្សាទុកអោយបានត្រឹមត្រូវ ។
13. ដកស្នូលអាងលុបលាងមុខចេញ ។
14. ដោះស្រោមដៃ ហើយលាងសំអាតដៃ

ខាងក្រោមនេះគឺជា**គន្លឹះទូទៅ**នៅពេលជួយអតិថិជនថែទាំធុញសិប្បនិម្មិត :

- ដាក់ត្រាំធុញសិប្បនិម្មិតពេញមួយយប់ ( រយៈពេលពីររឺម៉ោង អាស្រ័យលើការណែនាំរបស់ពេទ្យធុញ រឺចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់អតិថិជន ) ។
- ត្រួតពិនិត្យធុញដាក់ដើម្បីរកស្នាមប្រេះ រឺរន្ធរឺបែក
- ធុញអាចប្រេះ រឺរន្ធរឺបែកទោះបីជាធ្លាក់ពីកំពស់ពីររឺបីអង្រែក៏ដោយ ។ ហើយធុញសិប្បនិម្មិតក៏រអិលផងដែរ ។ ត្រូវរក្សាដោយប្រយ័ត្នដើម្បីកុំអោយធ្លាក់ ។
- ដាក់ធុញសិប្បនិម្មិតដែលស្អាតនៅកន្លែងស្អាត ដូចជាពែងសំរាប់ដាក់ធុញ បន្ទាប់ពីលាងជំរះរួចរាល់
- ជៀសវាងកុំប្រើច្រាស់ដុសធុញដែលមានស៊ែររឺវងៗ ដែលវាអាចធ្វើអោយខូចធុញសិប្បនិម្មិតនោះ
- កុំត្រាំធុញនោះក្នុងទឹកក្តៅ ពីព្រោះទឹកក្តៅធ្វើអោយធុញកោងខូចទ្រង់ទ្រាយ ។

- កុំត្រាំឆ្មេញសប្បុរសភាពក្នុងទឹកជ័រអោយស ព្រោះទឹកជ័រអោយស ធ្វើអោយបាត់ពណ៌ផ្កាឈូក ធ្វើអោយខូចពណ៌របស់ដៃកដែលនៅជាប់នឹងឆ្មេញសប្បុរសភាពនោះ រឺធ្វើអោយមានរសជាតិដៃកៗ នៅក្នុងមាត់អតិថិជន ។
- សួរអតិថិជនថាតើពួកគាត់ប្រើផលិតផលប្រភេទណាដែរ សំរាប់សំអាតឆ្មេញសប្បុរសភាពរបស់គាត់ ។ អ្នកអាចប្រើសាប៊ូលាងដៃ ទឹកសាប៊ូលាងចាន រឺទឹកសំរាប់លាងឆ្មេញសប្បុរសភាពជាពិសេស ។ កុំប្រើសាប៊ូម្សៅសំរាប់លាងរបស់របរក្នុងផ្ទះ ដែលវាធ្វើអោយស៊ីកខ្លាំង ។
- កុំអោយឆ្មេញស្អិតខ្លាំងពេក វានឹងបាត់ទ្រង់ទ្រាយដើមរបស់វា
- កុំត្រាំឆ្មេញកខ្វក់ ។ ត្រូវតែដុសសំអាតមុនសិន ដើម្បីសំអាតកំទេចកំទឹកកកសំណល់អាហារ ។

## ជំនាញ : ការកោរ (ដោយប្រើប្រដាប់កោរ)



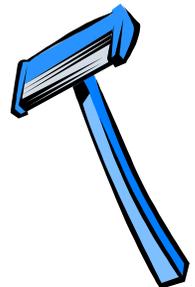
1. ផ្សែង (S.W.I.P.E.S)
2. ពាក់ស្រោមដៃ
3. សួរអតិថិជនថាតើគាត់មានពាក់ឆ្មេញសប្បុរសភាពទេ ។ បើពាក់ សូមធ្វើអោយប្រាកដថា ឆ្មេញ សប្បុរសភាព នោះនៅក្នុងមាត់របស់គាត់
4. ជូតលាងមុខដោយប្រើក្រណាត់ក្តៅខ្ពស់ៗ ហើយសើម ។
5. ប្រើពពុះសាប៊ូសំរាប់កោរពុកមាត់ ដាក់នៅកន្លែងដែលត្រូវកោរ ។
6. កាន់ ប្រដាប់កោរអោយបានជាប់ល្អ ។
7. កាន់ទប់សាច់ស្បែកដោយដៃទំនេរម្ខាងទៀតហើយកោរដោយចលនាថេរៗស្របតាមទិសដៅ នៃរោម ។
8. លាងជ័រប្រដាប់កោរក្នុងទឹកក្តៅខ្ពស់ៗ ដោយជ័រទឹកបន្តិចៗ ដើម្បីអោយឡាមសើម ហើយជ្រុះស្អាត ។
9. កោរខាងៗជាមុនសិន បន្ទាប់មកច្រមុះ និងមាត់ ។
10. លាង ជ័រ ហើយជូតមុខអោយស្ងួត ។
11. លាងសំអាតឧបករណ៍ ហើយទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ ។
12. ដោះស្រោមដៃ ហើយទុកដាក់អោយបានត្រឹមត្រូវ ។
13. លាងដៃជាកិច្ចចុងក្រោយ ។

### Observe



ខាងក្រោមនេះគឺជា**គន្លឹះទូទៅ**នៅពេលជួយអោយអតិថិជន**កោររោម**

- កុំសង្កត់ឡាម រឺប្រដាប់កោរខ្លាំងពេក រឺអូសឡាម រឺប្រដាប់កោរលើមុខអតិថិជន លឿនពេក
- កោរកន្លែងណាដែលស្តើងជាងគេនៃផ្ទៃមុខ ( ផ្នែកកនៅខាងក្រោមភ្លើងថ្កាម ) ជាមុនសិន បន្ទាប់មក កោរនៅកន្លែងពិបាកៗនៅលើមុខដូចជានៅចន្លោះត្រចៀក ច្រមុះ និងមាត់ ។



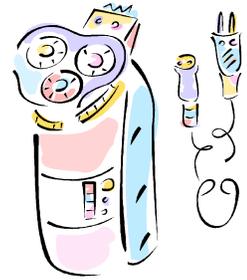
អតិថិជនដែលប្រើប្រាស់ផ្ទៃដើម្បីធ្វើអោយឈាមស្តើងគួរតែជំរុញអោយប្រើប្រដាប់កោរអគ្គីសនី

## ជំពូក 7 រចនាសម្ព័ន្ធ 2

ការថែទាំរាងកាយ

បើសិនជាប្រើប្រដាប់ការអគ្គិសនី,

- សំអាតឡាមការនិងក្បាលឡាមការអោយឡើងទាត់ ។ វាល្អក្នុងការលាងប្រដាប់ការបន្ទាប់ពីការការលើកទីបី, ហើយល្អបំផុតគឺលាងរាល់ពេលការ
- ប្រដាប់ការអគ្គិសនីទាំងអស់មិនដូចគ្នាទេ ។ វាត្រូវការពេលវេលាដើម្បីអោយមុខអតិថិជនកែសំរួលទៅតាមប្រដាប់ការ អគ្គិសនីផ្សេងៗគ្នា ។



### ការថែទាំក្រចក

ការថែទាំក្រចករួមមានទាំង ក្រចកដៃ និងក្រចកជើង ។ ការថែទាំក្រចកគឺជាផ្នែកមួយនៃទំលាប់ងូតទឹក ប្រចាំថ្ងៃ ។



ប្រសិនបើអតិថិជនមានបញ្ហាចរន្តឈាម រឺជំងឺទឹកនោមផ្អែម ប្រហែលជាអ្នកមិនចាំបាច់កាត់ក្រចកជើង រឺក្រចកដៃរបស់អតិថិជនទេ ។

## ជំនាញ : ការថែទាំក្រចកដៃ



1. ស្តែប (S.W.I.P.E.S)
2. ពាក់ស្រោមដៃ ។
3. ចាក់ទឹកចូលក្នុងចាន ។ ស្ទាបស្ទង់សីតុណ្ហភាព ដើម្បីធានាថាវាមានសុវត្ថិភាព និងសុខស្រួលមុនពេលដាក់ដៃរបស់អតិថិជនចូលទៅក្នុងទឹកនោះ ។ កែសំរួលបើចាំបាច់ ។
4. ដាក់ទឹកក្នុងកំរិតសមល្មមសំរាប់អតិថិជន ។
5. ដាក់ម្រាមដៃអតិថិជនចូលក្នុងទឹក ហើយត្រាំទុកសិន ។
6. សម្អាតដៃ និងម្រាមដៃអតិថិជន ។ ទះផ្ទៃម្ខាងម្ខាងស្អាត កុំជូត ។
7. សំអាតខាងក្រោមក្រចកដោយប្រដាប់ឆ្លុះពណ៌ទឹកក្រចក ។ ជូតប្រដាប់ឆ្លុះដោយកន្សែងពោះគោបន្ទាប់ពីឆ្លុះក្រចកនីមួយៗ ។
8. ថែទាំក្រចកដោយតឹមក្រចក រឺប្រើប្រដាប់ខាត់ក្រចក ។
9. បញ្ចប់ដោយធ្វើអោយក្រចករាបស្មើ អត់មានចុងក្រចកត្រឹមៗទេ ។
10. ចាក់ទឹកចេញពីចាន ជំរះ និងជូតចាន ហើយទុកដាក់នៅកន្លែងសមរម្យ ។
11. បោះក្រណាត់ប្រលាក់ចោលអោយបានត្រឹមត្រូវ ។
12. ដោះស្រោមដៃ ហើយលាងសំអាតដៃ ។

### ខាងក្រោមនេះជាគន្លឹះទូទៅពេលជួយអតិថិជនថែទាំក្រចកដៃ

- ខាត់ទៅមុខទៅក្រោយដោយប្រើប្រដាប់ខាត់ក្រចក ហើយការខាត់ខ្លាំងពេកចូលទៅតែមកចកអាចធ្វើ អោយរំហែកក្រចក និងធ្វើអោយក្រចកខ្សោយ ។ ខាត់ពីម្ខាងទៅម្ខាងដោយទិសដៅតែមួយ រឺតឹមចុងក្រចកនីមួយៗតែម្តងទៅផ្នែកកណ្តាល
- ស្បែកគល់ក្រចកដើរតួរជានាំការពារការឆ្លងមេរោគ ។ សូមកុំកាត់ស្បែកនោះ ។
- ប្រើក្រែម រឺប្រេងលាបទៅលើដៃ និងស្បែកគល់ក្រចកបន្ទាប់ពីអ្នកកាត់រួចរាល់ហើយ ។



# ជំនាញ : ការថែទាំជើង



1. ស្វែប (S.W.I.P.E.S)
2. ពាក់ស្រោមដៃ
3. ដាក់ទឹកក្នុងអាង ។ ស្ទាបស្ទង់សីតុណ្ហភាពទឹក ។ ធានាថាវាមានសុវត្ថិភាព ហើយសុខស្រួល មុនពេលដាក់ជើងរបស់អតិថិជនចូលក្នុងទឹក ។ កែសំរួលប្រសិនបើចាំបាច់ ។
4. ដាក់ជើងរបស់អតិថិជនទាំងស្រុងចូលក្នុងទឹក ។
5. ទ្រទ្រង់ និងកង្កែបអោយបានត្រឹមត្រូវពេលកំពុងអនុវត្ត ដកជើងចេញពីទឹក លាងជើងទាំងស្រុង រួមទាំងម្រាមជើងផង ដោយប្រើក្រណាត់មានជាតិសាប៊ូ ។
6. លាងជើង ហើយធ្វើអោយជើងទាំងស្រុងស្ងួត ។ ទះថ្ងៃម្ខាងអោយស្ងួត មិនមែនជូតទេ ។
7. សំអាតដីចេញពីក្រោមក្រចកថ្ងៃម្ខាង ដោយប្រើឈើឆ្កែពណ៌ទឹកក្រូច ។
8. ត្រឹម រីកាត់ក្រចកត្រង់ៗតែម្តងតាមត្រូវការ ដោយប្រើកន្ត្រៃកាត់ក្រចក រឺប្រដាប់ខាត់ក្រចក ។
9. ដាក់ប្រេងទៅក្នុងដៃរបស់អ្នក ហើយម៉ាស្សាប្រេងលើជើងទាំងស្រុងរបស់អតិថិជន ហើយយក ប្រេង ដែលច្រើនលើស ( ប្រសិនបើមាន ) ដោយប្រើកន្ត្រៃផង ។
10. ជួយអតិថិជនអោយប្តូរស្រោមជើង និងស្បែកជើង ។
11. បង្ហាញទឹកក្នុងអាងចោល លាងជើង និងជូតអាង ហើយទុកដាក់នៅកន្លែងសមរម្យ ។
12. ដោះស្រោមដៃ ហើយលាងសំអាតដៃ ។

## Observe



reporting

### ខាងក្រោមនេះគឺជាគន្លឹះទូទៅនៅពេលជួយអតិថិជនថែទាំជើង

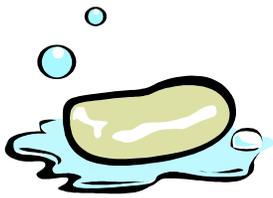
- ត្រួតពិនិត្យជើងអតិថិជនអោយបានទៀងទាត់ ដើម្បីរកមើលការផ្លាស់ប្តូរពណ៌ ( ជាពិសេសស្នាម ក្រហម ) សីតុណ្ហភាព ពងបែក ស្នាមដាច់រលាត់ រឺស្នាមប្រេះនៅចន្លោះម្រាមជើង រឺការផ្លាស់ប្តូរដទៃ ទៀត ។ រៀបចំឯកសារ ហើយរាយការណ៍ពីការហើម រឺស្នាមក្រហមដែលអ្នកឃើញនៅជុំវិញជើង ។
- ត្រួតពិនិត្យ និងសំអាតស្នាមដាច់តូចៗ ។
- ហាមមិនអោយដាក់ថ្នាំរាវ រឺប្រេងនៅចន្លោះម្រាមជើង- ថ្នាំរាវ រឺប្រេងបណ្តាលអោយមានសំណើម ដែលបង្ក អោយមានការលូតលាស់នៃផ្សិត ។
- ហាមកាត់តែមក្រចករបស់អតិថិជន រឺឆ្លៀលជុំវិញក្រចកដោយប្រើឧបករណ៍ស្រួចៗ ។
- ហាមដាច់ខាតមិនអោយកាត់ក្រចកខ្លីពេកដោយសារវាអាចបណ្តាលអោយក្រចកដុះចូលក្នុង ។
- បន្ទាប់ពីកាត់រួចរាល់ រៀបក្រចកទាំងនោះផ្តាច់ចុះក្រោម ។
- ស្បែកគល់ក្រចកមាននាទីជំរាញការពារការឆ្លងមេរោគ ។ កុំកាត់ស្បែកគល់ក្រចកទាំងនោះ ។

## ការងូតទឹក

ការងូតទឹកធ្វើអោយយើងមានអារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយ និង ធូរស្បើយ ។ ការងូតទឹកបំរើអោយគោលបំណងសំខាន់ៗ ដ៏ទៃទៀតដល់អតិថិជន រួមមាន ៖

- សំអាតស្បែក
- សំរួលចលនាឈាម
- ផ្តល់នូវការធ្វើចលនា និងលំហាត់ប្រាណ
- ផ្តល់ឱកាសអោយយើងបានសង្កេតពិនិត្យស្បែករបស់អតិថិជន

Observe



ថាតើការងូតទឹកប៉ុន្មានដងគួរត្រូវបានអនុញ្ញាត វាអាស្រ័យលើលក្ខខណ្ឌរាងកាយ អាយុ ប្រភេទស្បែក និងតាមចំណូលចិត្ត ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អតិថិជន ។ ការងូតទឹកអាចធ្វើឡើងនៅក្នុងអាងទឹក ទឹកផ្កាឈូក លើគ្រែ រឺការលាងខ្លួន ។ ការងូតទឹកក្នុងអាងទឹកអាចមានភាពរាយជាងគេសំរាប់អតិថិជនប្រសិនបើគាត់អាច ធ្វើដូច្នោះបាន ។

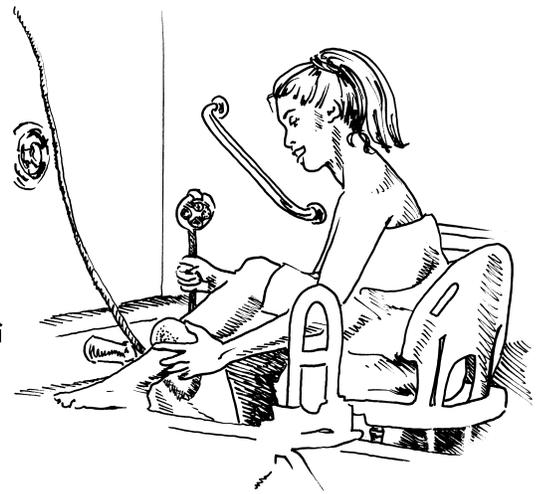
មនុស្សចាស់ និងមនុស្សខ្លះដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃមានខ្លាញ់ស្បែក និងព្យាបាទ ។ ដូចនេះ ពួកគាត់ប្រហែល ជាមិនចាំបាច់ងូតទឹកជាប្រចាំថ្ងៃនោះទេ រឺប្រហែលជាគ្រាន់តែលាងខ្លួនប៉ុណ្ណោះ ។

## សម្ភារៈងូតទឹក

ជាការល្អ បន្ទប់ទឹកគួរមានសម្ភារៈដូចតទៅ

- កំរាលជូតជើងក្នុងបន្ទប់ទឹក
- កៅស៊ូសំរាប់ងូតទឹក
- ដងទឹកផ្កាឈូកសំរាប់ងូតទឹក ( កាន់ដោយដៃបាន)
- បង្កាន់ដៃនៅកន្លែងត្រឹមត្រូវ

ប្រសិនបើបន្ទប់ទឹកមិនមានសម្ភារៈទាំងនេះទេ ពិភាក្សាជាមួយមនុស្សសមរម្យណាម្នាក់នៅកន្លែងអ្នកបំរើការងារដើម្បីរក មធ្យោបាយដែលអាចអោយអតិថិជនទទួលបាននូវសម្ភារៈដែលចាំបាច់ ។



ខាងក្រោមនេះជា**តន្ត្រីទូទៅ** នៅពេលជួយអតិថិជនក្នុងការងូតទឹក

- នៅពេលជួយក្នុងកិច្ចការងូតទឹកនេះ ចាប់ផ្តើមពីក្បាលរបស់អតិថិជន បន្តចុះមកក្រោម ហើយសំអាតផ្នែកខាងមុខអោយបានរួចរាល់ជាមុន លើកលែងតែអតិថិជនមានចំណូលចិត្តផ្សេង ។
- ប្រើប្រាស់សាប៊ូតិច - ការប្រើសាប៊ូច្រើនពេកធ្វើអោយស្បែកកាន់តែស្ងួត
- ស្បែកស្តើងតម្រូវអោយមានការប៉ះពាល់តិចតួច
- ធ្វើអោយប្រាកដថាពន្លឺមានគ្រប់គ្រាន់
- ធ្វើអោយប្រាកដថាបន្ទប់ទឹកមានសីតុណ្ហភាពក្តៅល្អម ហើយគ្មានចរន្តខ្យល់

# ជំនាញ : ការងូតទឹកលើគ្រែ



1. ស្លែប (S.W.I.P.E.S)
2. ពាក់ស្រោមដៃ
3. សារីមូរបត់កំរាលគ្រែ ។ ដណ្តប់សំពត់ងូតទឹក រីកំរាល
4. ដោះអាវុធជាមួយ រឹសំលៀកបំពាក់គេងរបស់អតិថិជនចេញ
5. ស្ទាបស្ទង់សីតុណ្ហភាពទឹក និងធានាថាវាមានសុវត្ថិភាព ។ កែតម្រូវបើសិនជាចាំបាច់ ។ ប្តូរទឹក នៅពេលវាមានជាតិសារីច្រើន វាត្រជាក់ រីកំរាលខ្ទប់ ។
6. ក្រណាត់សើម ( គ្មានជាតិសារី ) ហើយចាប់ផ្តើមលាងពីភ្នែក ។ ប្រើកន្លែងផ្សេងគ្នានៃក្រណាត់ដដែលសំរាប់ភ្នែកនីមួយៗ ដោយលាងពីជ្រុងខាងក្នុងទៅជ្រុងខាងក្រៅ ។
7. លាងផ្នែកដទៃទៀតនៃមុខ ត្រចៀក និង ក ដោយប្រើសារី ( ប្រសិនបើអតិថិជនចូលចិត្ត ) ។
8. លាងជំរះ សំងួតខ្លួនដោយប្រើកន្លែងពោះគោ ទះស្រាលៗ ហាមជូត ។
9. លាតសន្ធឹងដៃម្ខាង ហើយដាក់កន្លែងពោះគោខាងក្រោមដៃ ។ ទ្រដែរបស់អតិថិជនដោយ ប្រើបាតដៃអ្នកនៅខាងក្រោមកែងដែរបស់អតិថិជន ។ លាងដែរបស់អតិថិជន ស្មា និងឃ្លៀក ។ លាងជំរះហើយទះថ្មមៗអោយស្អាត ។
10. ដាក់ដែរបស់អតិថិជននៅក្នុងអាងទឹក ។ លាងដែរបស់អតិថិជន លាងជំរះ ហើយទះថ្មមៗ អោយស្អាត ។ ធ្វើដូចគ្នាដដែលចំពោះដៃម្ខាងទៀត ។
11. លាង លាងជំរះ និងទះថ្មមៗអោយស្អាត ដើមទ្រូង និងពោះរបស់អតិថិជន ។
12. ដកក្បាលដណ្តប់ រីកំរាលដែលគ្របជើងម្ខាងរបស់អតិថិជនចេញ ហើយដាក់កន្លែងពោះគោ តាមបណ្តោយខាងក្រោមប្រអប់ជើង និងជើង ។ បត់ជង្គង់ ហើយទ្រជើងនោះដោយ ដែរបស់អ្នក ។ លាង លាងជំរះហើយទះជើងថ្មមៗអោយស្អាត
13. រីកិលជើងរបស់អតិថិជនចូលក្នុងអាងទឹក ។ លាងប្រអប់ជើងរបស់អតិថិជន លាងជំរះ ហើយទះថ្មមៗអោយស្អាត ។ ធ្វើដូចគ្នាដដែលចំពោះជើង និងប្រអប់ជើងម្ខាងទៀត ។
14. ជួយអតិថិជនអោយបែរជំហៀង ដោយខ្លួនបែរមកអ្នក ។ ដាក់សំពត់ងូតទឹក រីកំរាលនៃពោះ គោតាមបណ្តោយខ្លួនរបស់គាត់
15. លាងខ្នង និងកូថរបស់អតិថិជន លាងជំរះ ហើយទះថ្មមៗអោយស្អាត ។
16. ជួយអោយអតិថិជនប្រែខ្លួនមកវិញ ( សំរានផ្លាវ ) ផ្តល់ភាពសំងាត់ និងអនុញ្ញាតអោយគាត់សំអាតផ្នែកកេរភេទដោយខ្លួនគាត់ ( ការជួយក្នុងកិច្ចការនេះនឹងមានពេលក្រោយ ) ។
17. ជួយអតិថិជនអោយស្លៀកពាក់ ។
18. ជួយអតិថិជនអោយក្រោក រឺជួយអោយស្ថិតនៅក្នុងតិរយាបទស្រួលចូល ប្រសិនបើនៅ លើគ្រែ ។
19. សាសំពត់ក្រាល រឹសំពត់ដណ្តប់សើមចេញ ។
20. បង្ហូរទឹក លាងជំរះ ជូតសំអាតអាងទឹក ហើយយកទៅទុកដាក់នៅក្នុងកន្លែងសមរម្យ ( ឃ្នាំងសម្ភារៈ ) ។
21. ទុកដាក់សំលៀកបំពាក់ប្រលាក់ និងកម្រាលពូក្រស្រោមខ្នើយជាដើម នៅកន្លែងសមរម្យ ។
22. ដោះស្រោមដៃចេញ ហើយលាងសំអាតដៃ ។



## ជំពូក 7 រូបរាង 2

អ្នកប្រហែលជាអាចត្រូវបានគេសុំអោយជួយអតិថិជនក្នុងការដាក់ក្រណាត់ឬក្រណាត់ជូនអោយ ការដាក់ក្រណាត់ អាង ។ ការនេះអាចរួមបញ្ចូលទាំងការជួយអតិថិជនចូលក្នុងបន្ទប់ទឹក ការលាងសំអាតផ្នែកនៃរាង កាយ ដែលអតិថិជន ឈោងមិនដល់ការជួយអតិថិជនចេញពីបន្ទប់ទឹក និងការជួយសំរួតខ្លួន និងស្លៀកពាក់ ។

ខាងក្រោមនេះគឺជា**គន្លឹះទូទៅ**នៅពេលជួយអតិថិជនក្នុងការ**ដាក់ក្រណាត់ដោយប្រើកៅអីសំរាប់ដាក់ក្រណាត់**

- ធ្វើអោយប្រាកដថាផ្នែករាងស្នូតនៅពេលជួយនរណាម្នាក់ចូល រឺចេញពីបន្ទប់ទឹក
- ធ្វើអោយប្រាកដថាសម្ភារៈទាំងអស់ត្រូវបានធានាសុវត្ថិភាព និងចាក់បិទ មុនពេលជួយនរណាម្នាក់ បើក រឺបិទសម្ភារៈទាំងនោះ
- លើកទឹកចិត្តអោយអតិថិជនធ្វើអោយបានច្រើនដែលគាត់អាចធ្វើទៅបាន
- ប្រសិនបើជំនួយត្រូវការជាចាំបាច់ ត្រូវប្រាកដថាត្រូវធ្វើចលនាផ្នែកនៃរាងកាយថ្មីៗ តាមធម្មតា ជៀសវាងការប្រើកំលាំង និងលាតសន្ធឹងអវៈយវៈ ដៃជើង និងសន្លាក់ខ្លាំងពេក ។ នៅពេលជួយអតិថិជនដើរចេញពីកៅអីសំរាប់ដាក់ក្រណាត់ ត្រូវធ្វើអោយប្រាកដថាអ្នកនោះ បានដុតខ្លួនស្អាតល្អហើយ ដើម្បីកុំអោយគាត់រអិលជើង ។
- រកមើលបញ្ហាស្បែក ជាពិសេសនៅចំនុចសំពាធ និង ប្រអប់ជើង

អតិថិជនដែលត្រូវការជំនួយក្នុងការស្លៀកពាក់ជាញឹកញយមានការលំបាកក្នុងការធ្វើអ្វីដែលទាមទារ ការ កំរើកចលនាម្រាមដៃ ដូចជាដាក់ឡើង រួត ពាក់ស្រោមជើង និង រឹងខ្សែស្បែកជើង ។

អតិថិជនដែលមានជំងឺស្រួត រឺខ្លួន ដោយសារមូលហេតុផ្សេងៗ ទំនងជាមានការស្មារតីសម្បទា និងសេចក្តី ណែនាំអំពីការស្លៀកពាក់ ។

**ឧបករណ៍ជំនួយសំរាប់ការស្លៀកពាក់**

មានឧបករណ៍ដែលមានប្រយោជន៍ជាច្រើនសំរាប់ជួយមនុស្សម្នាក់អោយស្លៀកពាក់ដោយខ្លួនឯងបាន ។ ការងារ របស់អ្នកគឺជួយអតិថិជនក្នុងការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ទាំងនោះដើម្បីស្លៀកពាក់ ។ ឧទាហរណ៍ នៃ ឧបករណ៍ទាំង នោះរួមមាន ៖

- វ៉ែលក្រូ (Velcro) នៅកន្លែងឡើង រឺខ្សែស្បែកជើង
- ខ្សែរួត ទាញភ្ជាប់ទៅនឹងបន្ទះលោហៈរបស់ខ្សែរួតដើម្បីផ្តល់អោយអតិថិជននូវកំលាំងគាស់ ក្នុងការ រួតបិទ និងការរួតបើក ។ ប្រដាប់រៀបរយក្រដាសធំមួយក៏អាចប្រើបានដែរ ។
- ប្រដាប់សិកស្បែកជើងដែលរឹងអាចជួយអតិថិជនពាក់ស្បែកជើងដោយមិនបាច់អោន

**ប្រភេទនៃសំលៀកបំពាក់**

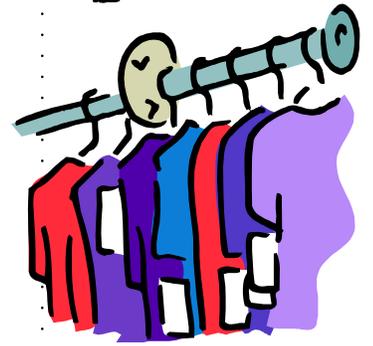
ប្រភេទជាក់លាក់នៃសំលៀកបំពាក់ខ្លះ

ក៏អាចធ្វើអោយកាន់តែមានភាពងាយស្រួលសំរាប់អតិថិជនក្នុងការស្លៀកពាក់ រួមមាន ៖

- ខោជើងរឹង និង សំពត់ដែលអាចទាញលើកបាន
- វត្ថុដែលចងនៅខាងមុខ រួមមាន អាវ ទ្រនាប់ដែលដាក់ឡើងនៅខាងមុខ អាវត្រឹមចង្កេះរបស់ស្ត្រី អាវសីម៉ូ និង ខោជើងរឹង
- សំលៀកបំពាក់ដែលផលិតពីស៊ែរ៉ាប៊ែរ ដូចជាអាវចាក់ជាដើម
- ឡើងវ៉ែលក្រូ (Velcro) និងឡើងវ៉ែលក្រូដែលងាយស្រួលដោះ និងបិទ



**ជួយអតិថិជនក្នុងការ ស្លៀកពាក់**



## ជំរើសរបស់អតិថិជនក្នុងការស្លៀកពាក់

ការជ្រើសរើសសំលៀកបំពាក់គឺជារឿងផ្ទាល់ខ្លួនជាខ្លាំង ។ អតិថិជនចាំបាច់ត្រូវជ្រើសរើសអ្វីដែលគាត់ចង់ស្លៀកពាក់ ។ វាប្រហែលជាមិនមែនអ្វីដែលអ្នកជ្រើសរើសអោយគាត់ឡើយ ប៉ុន្តែប្រសិនបើសំលៀកបំពាក់នោះមានភាពសមស្របទៅនឹងអាកាសធាតុ អនាម័យ និងការកែច្នៃបានល្អ សូមកុំបន្ទុះបង្អាក់ដោយសារជំរើសរបស់អតិថិជនឡើយ ។



សំលៀកបំពាក់របស់អតិថិជនចាំបាច់ត្រូវតែល្អមត្រឹមត្រូវតែម្តង( មិនចង្អៀតវីមិនរលុងពេក) ។ សំលៀកបំពាក់ដែលរលុងខ្លាំងពេក រឺតឹងចង្អៀតខ្លាំងពេកអាចជាសញ្ញានៃការផ្លាស់ប្តូរក្នុងស្បែកខ្លួន រឺបញ្ហា សុវត្ថិភាពរបស់ អតិថិជន ហើយគួរត្រូវបានរាយការណ៍ជូនមនុស្សសមរម្យណាម្នាក់នៅកន្លែងថែទាំរបស់ អ្នក ។

## ជំនាញ : ជួយអតិថិជនដែលមានដៃខ្សោយអោយស្លៀកពាក់



1. ស្វែប (S.W.I.P.E.S)
2. សាកសួរអតិថិជនថាតើគាត់ចង់ស្លៀកពាក់អ្វី
3. ដោះអាវុធជាមួយ រឺសំលៀកបំពាក់គេរបស់អតិថិជននៅពេលការពារភាពសំងាត់របស់គាត់
4. ជួយអតិថិជនអោយសឹកដៃខ្សោយចូលក្នុងដៃអាវុធអោយបានត្រឹមត្រូវ
5. ជួយអតិថិជនអោយសឹកដៃដែលមានកំលាំងចូលក្នុងដៃអាវុធអោយបានត្រឹមត្រូវ
6. ជួយអតិថិជនអោយស្លៀកសំពត់ ខោជើងវែង រឺបំពាក់អាវស៊ីម៉ូ និងគ្រឿងសំរាប់ពាក់នៅជើង ដែលមិនអិល
7. ស្លៀកពាក់វត្ថុទាំងអស់នោះ ដោយធ្វើចលនារាងកាយរបស់អតិថិជនថ្មីៗ តាមធម្មតា ជៀសវាងការប្រើកំលាំង និងការលាសនឹងអវៈយវៈ ដៃជើង និងសន្លាក់ខ្លាំងពេក ។
8. បញ្ចប់ដោយអតិថិជនស្លៀកពាក់បានសមរម្យស្អាតបាត ( សំលៀកបំពាក់ត្រូវខាង ខ្សែរត រឺឡើវត្រូវបានបិទ ។ល ។) ហើយដាក់អោយគាត់អង្គុយអោយបានល្អ
9. ទុកដាក់អាវុធជាមួយនៅក្នុងកន្លែងដាក់កម្រាលពូកខ្លីយប្រលាក់
10. លាងសំអាតដៃ



## ខាងក្រោមនេះគឺជាគន្លឹះទូទៅនៅពេលជួយអតិថិជនស្លៀកពាក់

- ត្រូវធ្វើអោយប្រាកដថាបន្ទប់មានសីតុណ្ហភាពក្តៅល្អ និងមានជាសុខភាព
- លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយស្លៀកពាក់ដោយខ្លួនឯងអោយបានតាមដែលគាត់អាចធ្វើបាន ។ ជួយអតិថិជននូវអ្វីដែលគាត់មិនអាចធ្វើបាន ។ សូមមានសេក្តីអត់ធ្មត់ ប្រសិនបើវាត្រូវប្រើពេលយូរ ជាងការដែលអ្នកគិត ។
- សូមមានភាពទន់ភ្លន់ ។សូមកុំលាតសន្ធឹងអវៈយវៈ ដៃជើងរបស់អតិថិជនខ្លាំងពេក រឺប្រើកំលាំងទាញសឹក សំលៀកបំពាក់ ។
- នៅខណៈដែលអតិថិជនស្លៀកពាក់រួចរាល់ ពិនិត្យមើល និងធ្វើអោយប្រាកដថាខ្សែស្បែក ជើងរបស់គាត់ ត្រូវបានចង ឡើវត្រូវបានបិទ ខ្សែរតត្រូវបានបិទ និងចុងអាវុធត្រូវបានសឹកចូលក្នុងខោ រឺសំពត់ ។
- ប្រសិនបើអតិថិជនរបស់អ្នកពាក់ធ្មេញសប្បុរសធម៌ វែនតា ប្រដាប់ជំនួយសំលេង ជាដើម ត្រូវធ្វើអោយប្រាកដថាគាត់បានពាក់របស់ទាំងអស់នោះរួចហើយ ។
- ពាក់ស្រោមដៃ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវប៉ះពាល់ជាមួយឈាម រឺវត្ថុរាវរបស់រាងកាយ

## ជំពូក 7 មេរៀន 2

ការថែទាំរាងកាយ

## ស្រោមជើងវែងដែលយឺត

អតិថិជនដែលមានចរន្តឈាមខ្សោយនៅប្រអប់ជើង រឺហើមដោយសាររុំត្រូវនៅក្នុងជាលិកា (អ៊ីដេម៉ា) អាចពាក់ស្រោមជើងវែងដែលយឺតៗ ។

នៅពេលជួយអតិថិជនក្នុងកិច្ចការនេះ ត្រូវប្រាកដថាបានពិនិត្យមើលការប្រែប្រួលចំពោះពណ៌សម្បុរស្បែក សីតុណ្ហភាព ការហើម រឺកន្លែងចំហនៅលើជើង ។ រៀបចំឯកសារ និងរាយការណ៍ពីការប្រែប្រួល រឺស្ថានភាពស្បែកដែលខុសប្រក្រតី ។

Observe



### ជំនាញ : ពាក់ស្រោមជើងយឺតត្រឹមក្បាលជង្គង់អោយអតិថិជន



1. ស្តែប (S.W.I.P.E.S)
2. អោយអតិថិជនលើកជើង 15 នាទី
3. ព្រលាត់ស្រោមចេញក្រៅ យ៉ាងហោចណាស់ដល់ត្រឹមកែងដៃ
4. សិក្សាម្រាមជើង និងកែងជើង ចូលក្នុងបាតស្រោមជើង ដោយធ្វើចលនាប្រអប់ជើង និងជើងរបស់ អតិថិជនតាមធម្មតា ជៀសវាងការប្រើកំលាំង និងការលាតសន្ធឹងអវៈយវៈដៃជើង និងសន្លាក់ ខ្លាំងពេក ។
5. ទាញផ្នែកខាងលើនៃស្រោមជើងដែលគ្របលើប្រអប់ជើង កែងជើង និងជើង
6. ធ្វើអោយប្រាកដថាស្រោមជើងទន់រលោង មិនមានគំនូរ រឺជ្រួញ ហើយមិនតឹងចង្អៀតម្រាមជើង របស់អតិថិជនខ្លាំងពេក
7. លាងសំអាតដៃ

ខាងក្រោមគឺជា**គន្លឹះទូទៅ**នៅពេលជួយអតិថិជនជាមួយនឹងស្រោមជើងយឺតៗ

- លើកទឹកចិត្តអតិថិជនដើម្បីអោយអ្នកជួយពាក់ស្រោមជើងបាននៅពេលព្រឹកមុនគេ
- លើកទឹកចិត្តអតិថិជនដើម្បីអោយអ្នកពាក់ស្រោមជើងខណៈពេលដែលអតិថិជននៅលើគ្រែ
- ច្បាស់ក្នុងចិត្តថាកែងរបស់ស្រោមជើងនៅក្នុងកន្លែងត្រឹមត្រូវ
- ត្រូវពិនិត្យមើលស្រោមជើងអោយញឹកញាប់ក្រែងមានការជ្រួញបន្ទាប់ពីអតិថិជនពាក់ ។

ការជ្រួញនៅក្នុងស្រោមជើង អាចធ្វើអោយស្បែកអតិថិជនធូរ និង អាចកើតជាជំងឺពេទ្យផងដែរ ។

Observe



### លំហាត់ប្រាណព្រំដែនអកម្មនៃការបត់បែន

**លំហាត់ប្រាណព្រំដែនអកម្មនៃការបត់បែន** ជួយរក្សាសន្លាក់របស់អតិថិជនអោយមានភាពទន់ភ្លន់ និង មានកំលាំង កាត់បន្ថយភាពរឹងតាំង និង រឺ បង្កើនព្រំដែននៃការបត់បែននៅក្នុងកន្លែងជាក់លាក់មួយ ។

key word

## ជំនាញ : ព្រំដែនអកម្មនៃការបត់បែន សំរាប់ស្មា



1. ស្វែប (S.W.I.P.E.S)
2. នៅពេលទ្រអវៈយវៈក្នុងពេលធ្វើលំហាត់ប្រាណទាំងនេះ ធ្វើចលនាសន្លាក់ថ្មមៗ យឺតៗ និងដោយរលូន តាមព្រំដែននៃការបត់បែនទៅដល់ចំនុចរឹងគាំង ។ បញ្ឈប់ភ្លាមបើមានការឈឺចាប់ ។
3. ទ្រដៃរបស់អតិថិជននៅត្រង់កែងដៃ និងកដៃ នៅពេលធ្វើចលនាស្មា
4. លើកសន្លឹកដៃរបស់អតិថិជនឡើងទៅលើ ត្រលប់ទៅក្រោយទៅរកក្បាលត្រៃ និងត្រលប់មកតិរយាបទ រាបស្មើវិញ ។ ធ្វើបែបនេះដដែលៗយ៉ាងហោចណាស់អោយបាន 3 ដង ។
5. ទាញសន្លឹកដៃរបស់អតិថិជនចេញពីផ្នែកចំហៀងនៃដងខ្លួនទៅកាន់ក្បាលត្រៃ ហើយត្រលប់ដៃដែលលាតសន្ធឹងរបស់អតិថិជនទៅកាន់ពាក់កណ្តាលដងខ្លួន ។ ធ្វើបែបនេះដដែលៗយ៉ាងហោចណាស់អោយបាន 3 ដង ។
6. ដាក់កែងដៃបត់របស់អតិថិជននៅត្រឹមស្មា បង្វិលដើមដៃទៅកាន់ក្បាលត្រៃ ហើយបង្វិលដើមដៃចុះមក ត្រកៀក ។ ធ្វើបែបនេះដដែលៗយ៉ាងហោចណាស់អោយបាន 3 ដង ។
7. លាងសំអាតដៃ

## ជំនាញ : ព្រំដែនអកម្មនៃការបត់បែន សំរាប់ជង្គង់ និងកជើង



1. ស្វែប (S.W.I.P.E.S)
2. នៅពេលទ្រអវៈយវៈក្នុងពេលធ្វើលំហាត់ប្រាណទាំងនេះ ធ្វើចលនាសន្លាក់ថ្មមៗ យឺតៗ និងដោយស្មើ តាមព្រំដែននៃការបត់បែនទៅដល់ចំនុចរឹងគាំង ។ បញ្ឈប់ភ្លាមបើមានការឈឺចាប់ ។
3. **ជង្គង់** ទ្រជើងរបស់អតិថិជននៅត្រឹមជង្គង់ និងកជើងនៅពេលធ្វើចលនាជង្គង់
4. បត់ជង្គង់ទៅដល់ចំនុចរឹងគាំង ហើយត្រលប់ជើងមកដាក់រាបស្មើលើត្រៃវិញ ។ ធ្វើបែបនេះដដែលៗយ៉ាងហោចណាស់អោយបាន 3 ដង ។
5. **កជើង** ទ្រប្រអប់ជើង និងកជើងនៅពេលធ្វើចលនាកជើង
6. រក្សាប្រអប់ជើងរបស់អតិថិជននៅលើត្រៃ រុញ ទាញប្រអប់ជើងទៅរកក្បាល ហើយរុញ ទាញប្រអប់ ជើងចុះក្រោម ម្រាមជើងកាច់ចុះក្រោម ( ហាក់ដូចជារុញចុះក្រោម វិទ្យាឡើងនូវល្បឿនប្រេងនៅ ក្នុងឡាន ) ធ្វើបែបនេះដដែលៗយ៉ាងហោចណាស់អោយបាន ៣ដង ។
7. លាងសំអាតដៃ



ខាងក្រោមនេះគឺជា**គន្លឹះទូទៅ** នៅពេលជួយអតិថិជនក្នុង**ការធ្វើលំហាត់ប្រាណព្រំដែនអកម្មនៃការបត់បែន**

- លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយសំរាកកំឡុងពេលធ្វើលំហាត់ប្រាណ ។
- ធ្វើលំហាត់ប្រាណនីមួយៗយឺតៗ និងបន្តកុំអោយដាច់ ។ សូមកុំចាប់ផ្តើម ហើយបញ្ឈប់ពាក់កណ្តាល ទី ។
- ប្រសិនបើសាច់ដុំមើលទៅហាក់ដូចជាតឹងខ្លាំងជាពិសេសនោះ ត្រូវរុញយឺតៗទល់នឹងសាច់ដុំនោះ ។ ការសង្កត់ទៅលើសាច់ដុំថ្មមៗអោយបានជាប់បែបនេះ នឹងធ្វើអោយសាច់ដុំបានសំរាក ។
- បញ្ឈប់ភ្លាម ប្រសិនបើអ្នកឃើញសញ្ញានៃការឈឺចាប់នៅលើមុខរបស់អតិថិជន វិអតិថិជនប្រាប់ថាមាន អារម្មណ៍ឈឺចាប់ ។
- វាអាស្រ័យលើកន្លែងដែលអ្នកបរិកររាង ការបណ្តុះបណ្តាលបន្ថែមអាចត្រូវបានតម្រូវអោយធ្វើឡើង មុនពេលជួយអតិថិជនក្នុងលំហាត់ប្រាណព្រំដែនអកម្មនៃការបត់បែនពេញលេញ ។

### ជំពូក 7. មេរៀន 2

ការថែទាំរាងកាយ

1. ពិត មិនពិត កង្វះជាតិទឹកគឺជាមូលហេតុបង្កអោយមានដំបៅសំពាធ (Pressure Ulcers).
2. ពិត មិនពិត ដើម្បីដាក់អតិថិជនម្នាក់នៅលើគ្រែក្នុងតិរិយាបទដ៏ត្រឹមត្រូវ ត្រូវជ្រើសរើសតិរិយាបទដែលពង្រីកទំងន់ និងសំពាធស្មើគ្នា ។
3. អតិថិជនម្នាក់ដែលបិតនៅតែលើគ្រែជានិច្ចត្រូវប្តូរតិរិយាបទរៀងរាល់ ( ចូរគូសរង្វង់ជុំវិញ ចំលើយ ដែលត្រឹមត្រូវ )
  - ក. ១ ម៉ោងម្តង
  - ខ. ២ ម៉ោងម្តង
  - គ. ៣ ម៉ោងម្តង
4. អតិថិជនដែលប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ចំពោះដំបៅសំពាធ គឺជាអ្នក ( ចូរគូសរង្វង់ជុំវិញ ចំលើយដែល ត្រឹមត្រូវ )
  - ក. ដែលជក់បារី
  - ខ. មានអយថាភាពដែលមិនត្រូវបានគ្រប់គ្រង
  - គ. ទាស់អាហារ ( មានប្រតិកម្មជាមួយអាហារ ) ។
5. ដើម្បីរក្សាស្បែករបស់អតិថិជនអោយមានសុខភាពល្អ លើកទឹកចិត្តគាត់អោយ ( ចូរគូសរង្វង់ជុំវិញចំលើយ ដែលត្រឹមត្រូវ )
  - ក. ប្រើប្រាស់ទ្រនាប់ក្រោមដែលជប់សំណើមនៅលើស្បែក
  - ខ. ញ៉ាំអាហារដែលមានតុល្យភាពល្អ និងផឹកវត្សាវអោយបានច្រើន
  - គ. ដូតទឹកជារៀងរាល់ថ្ងៃដោយប្រើទឹកក្តៅច្រើន ។
6. ពិត មិនពិត ជ្រួញនៅលើស្រោមជើងយឺតអាចបង្កអោយមានដំបៅសំពាធ
7. ពេលណាអ្នកឃើញស្នាមក្រហមនៅលើស្បែកដែលមិនដាច់រលាត់របស់អតិថិជន ក្នុងរយៈពេលពី 15 ទៅ 30 នាទី រយៈពេលនេះ ជាពិសេសនៅចំនុចសំពាធ ( ចូរ គូសរង្វង់ជុំវិញ ចំលើយដែលត្រឹមត្រូវ )
  - ក. ដកសំពាធចេញពីកន្លែងនោះភ្លាម
  - ខ. បង្កើនសំពាធនៅកន្លែងនោះភ្លាម
  - គ. មិនធ្វើអ្វីទាំងអស់ ក្រៅពីពិនិត្យមើលយ៉ាងក្បែកក្នុងរយៈពេលពីបីម៉ោងបន្ទាប់មក ។
8. នៅពេលជួយលំហាត់ប្រាណព្រំដែនអកម្មនៃការបត់បែន ធ្វើចលនាសន្លាក់ថ្មមៗទៅដល់ចំនុច ( ចូរ គូស រង្វង់ជុំវិញ ចំលើយដែលត្រឹមត្រូវ )
  - ក. ឈឺចាប់
  - ខ. រីងគាំង
  - គ. សុខស្រួល
9. ដើម្បីថែទាំធ្មេញសប្បុរសភាពរបស់អតិថិជនអោយបានល្អ ត្រូវដាក់វាត្រាំក្នុង ( ចូរគូសរង្វង់ជុំវិញចំលើយ ដែលត្រឹមត្រូវ )
  - ក. ទឹកថ្នាំធ្វើអោយស
  - ខ. ទឹកក្តៅ
  - គ. ទឹកត្រជាក់
- 10 ពិត មិនពិត នៅពេលជួយអតិថិជនក្នុងការដូតទឹកលើគ្រែ ត្រូវដូរទឹករៀងរាល់ ២នាទីម្តង ។



លោកស្រីរិន គឺជាអតិថិជនម្នាក់អាយុ៧៨ឆ្នាំដែលកំពុងរស់នៅដោយមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។ សព្វថ្ងៃ នៅពេលជួយថែទាំប្រអប់ជើងរបស់គាត់ អ្នកអាចសង្កេតឃើញកន្លែងឈឺចាប់ថ្មីៗពីកន្លែងនៅលើប្រអប់ជើង របស់គាត់ ។ គាត់សុំអោយអ្នកកាត់ក្រចកម្រាមជើងរបស់គាត់ ហើយសំអាត ព្រមទាំងរុករានកន្លែងឈឺចាប់នោះ ទៀតផង ។ គាត់ប្រាប់អ្នកមិនអោយព្រួយបារម្ភពីការឈឺចាប់ ដែលវាគ្រាន់តែជាផ្នែកមួយនៃជំងឺទឹកនោម ផ្អែម របស់គាត់តែប៉ុណ្ណោះ ។

រំលឹកនៅទំព័រ៣២១ អំពីជំងឺស្រួត (CVA) និងទំព័រ៣០៥ អំពីការបាក់ទឹកចិត្ត ។ សើរើនូវព័ត៌មាន នៅទំព័រ ១១៣ ដល់១១៧ អំពីដំបៅសំពាច និងការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថរបស់អតិថិជន ។

ដោះស្រាយបញ្ហា :

1. បញ្ជាក់ពីបញ្ហាអ្វីដែលអ្នកថែទាំត្រូវការក្នុងការបញ្ជាក់ពីស្ថានភាពនេះ
2. រើសបញ្ហាមួយ និង រកវិធីដោះស្រាយ ។ រើសយកដំណោះស្រាយមួយ
3. តើវាមានការប៉ះពាល់របៀបណាដល់ របៀបដែលអ្នកថែទាំផ្តល់នូវការថែទាំ?

**ការបង្ហាញ**

ក្រុមមួយ និងបង្ហាញដល់ថ្នាក់រៀននូវការថែទាំជើង







# ជំពូក 8

## ចំណីអាហារ និង ការរៀបចំម្ហូបអាហារ

### មេរៀន 1

ចំណីអាហារ

### មេរៀន 2

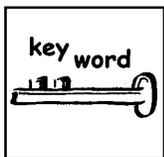
ការរៀបចំម្ហូបអាហារ

### ជំនាញនៃការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនរួមបញ្ចូល

ជួយអតិថិជនក្នុងការបរិភោគ



### រូបតំណាងដែលជួយណែនាំអ្នក



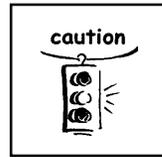
ពាក្យដែលត្រូវចាំ



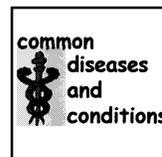
អ្វីដែលត្រូវរាយការណ៍



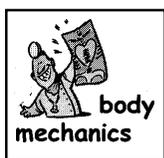
មើលធនធានព័ត៌មាន



ប្រុងប្រយ័ត្ន



មើលផ្នែកជំងឺដែលកើតញឹកញាប់



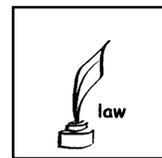
ប្រើយន្តកម្លាំងកាយអោយត្រឹមត្រូវ



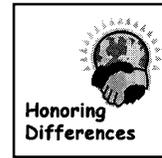
ពិនិត្យមើលស្បែក



ធ្វើលំហាត់ក្នុងថ្នាក់



អ្វីដែលនៅក្នុងច្បាប់



ប្រុងប្រយ័ត្ន និងគោរព

# ជំពូក ៨ ~ មេរៀនទី១

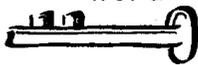
## ចំណីអាហារ



### តើអ្នកនឹងរៀនអ្វីក្នុងមេរៀននេះ :

1. មូលដ្ឋាននៃចំណីអាហារ ។
2. របៀបនៃការអានផ្លាកចំណីអាហារ និងរបៀបប្រើវាដើម្បីធ្វើការសំរេចច្រើសរើសអាហារដែលមាន សុខភាព សំរាប់ពេលដើរទិញ និងការធ្វើផែនការចំណីអាហារ ។
3. សញ្ញាណនៃចំណីអាហារមិនល្អ និងពេលដែលត្រូវរាយការណ៍ ។
4. របៀបនៃការជួយអតិថិជនក្នុងការបូប
5. របបអាហារពិសេសដែលអតិថិជនត្រូវការ
6. សារៈសំខាន់នៃការដឹងថាអតិថិជនមានការទាស់ចំណីអាហារ រឺ អត់ ។
7. សារៈសំខាន់នៃការខ្វះជាតិទឹកដល់សុខភាពអតិថិជន

### key word



### និយមន័យ

ការទាស់ចំណីអាហារ

ការរំពោច និង ប្រតិកម្មខ្ពស់ទៅនឹងសារជាតិមួយចំនួន ( ឧ. ម្ហូបអាហារមួយចំនួន, រោមសត្វ, និង ឃ្មុំទឹក )

ខ្សោះទឹក

មិនមានជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងខ្លួនប្រាណ

ពិបាកលេប

ពិបាកក្នុងការលេបអាហារ

ចំណីអាហារ

ដំណើរការនៃរាងកាយក្នុងការដាក់អាហារចូល និង ប្រើប្រាស់អាហារនេះ

ជីវជាតិបំប៉ន

សារធាតុដែលរុក្ខជាតិវិសត្វត្រូវការដើម្បីរស់នៅ និង លូតលាស់

# ជំពូក 8\_មេរៀនទី 1

## ចំណីអាហារ

ក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំ តួនាទីរបស់អ្នកក្នុងការរៀបចំអាហារ គឺត្រូវយល់អំពីមូលដ្ឋាននៃ **អាហារដែលមានជីវជាតិ** និងលើកទឹកចិត្តអតិថិជនរបស់អ្នកអោយជ្រើសអាហារដែលផ្តល់នូវសុខភាពល្អ។ កិច្ចការដែលជួយអតិថិជនរួមមាន :

- ការធ្វើផែនការចំណីល្អ និងការដើរទិញ
- រៀបចំ និងជួយអតិថិជនក្នុងការធ្វើម្ហូប
- រៀបចំលាងសំអាតបន្ទាប់ពីអាហាររួច ។

ជំរើសអាហារដែលមានសុខភាពល្អ គឺសំខាន់ណាស់សំរាប់អតិថិជន ។ ចំណីអាហារដែលមាន ជីវជាតិអាច :

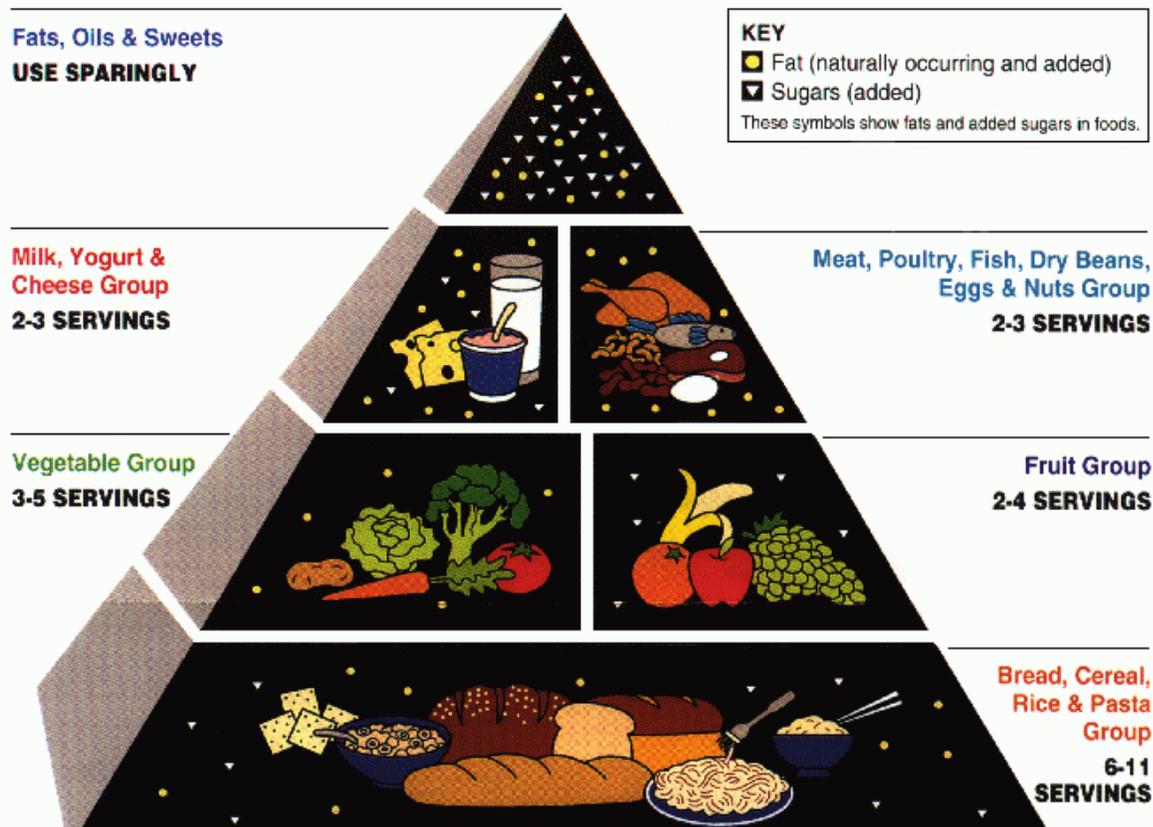
- បង្កើនសុខភាព និងថាមពលទាំងមូល—ពន្យារភាពឯករាជ្យ
- ជួយការពារ និងទប់ទល់ជំងឺដង្កាត់មួយចំនួន (ដូចជា ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺពុករលួយ ជំងឺបេះដូង ជំងឺលើសឈាម មហារីក និងពុកធ្មេញ)
- កាត់បន្ថយការបាក់ក្បាល

របបអាហារដែលផ្តល់សុខភាពមានន័យថា គឺការជ្រើសរើសអាហារផ្តល់នូវសុខភាពល្អៗផ្សេង និងការកំណត់កំរិតនៅបរិមាណ និងភាពទៀងទាត់ដែលត្រូវញ៉ាំអាហារដែលមិនសូវផ្តល់នូវសុខភាពល្អ។ អាហារពីរ៉ាមីតរបស់នាយកដ្ឋានកសិកម្មរបស់អាមេរិក (USDA : The United States Department of Agriculture) បានបង្ហាញនូវប្រភេទចំណីអាហារ (រឺក្រុមអាហារ) រួមទាំងរូបភាពដែលប្រជាជនត្រូវទទួលបាន និងបរិមាណដែលត្រូវបរិភោគរៀងរាល់ថ្ងៃ។

## មូលដ្ឋាននៃចំណីអាហារ



## អាហារពីរ៉ាមីត (Pyramid)



ព័រមិតបានបង្ហាញនៅគំណតនៃការទទួលបានក្រុមប្រតិបត្តិមួយៗ ។ បរិមាណដែលត្រូវទទួលបាន អាស្រ័យលើអាយុ ភេទ ទំងន់ ភាពស្លាបាបរបស់អ្នកនោះ ។ ដោយសារការយល់ដឹងពីការទទួលបានកាឡូរី និងកិរតសកម្មភាពដែលបានស្នើរបស់អតិថិជន អ្នកអាចជួយអតិថិជនក្នុងការគណនាយ៉ាងត្រឹមត្រូវនៅ បរិមាណការទទួលបាននៃក្រុមអាហារនីមួយៗ ដែលគាត់ត្រូវការប្រចាំថ្ងៃ។\*

		កិរតនៃសកម្មភាព		
	អាយុ	ដែលនៅស្ងៀមច្រើន	ស្លាបាបល្មម	ស្លាបាប
ស្រី	19-30	2000	2000-2200	2400
	31-50	1800	2000	2200
	51+	1600	1800	2000-2200
ប្រុស	19-30	2400	2600-2800	3000
	31-50	2200	2400-2600	2800-3000
	51+	2000	2200-2400	2400-2800

កាឡូរី	ប្រហែល 1,600	ប្រហែល 1,800	ប្រហែល 2,000	ប្រហែល 2,200
របបក្រុមគ្រាប់ធញ្ញជាតិ	5	6	6	7
របបក្រុមបន្លែ	4	5	5	6
របបក្រុមផ្លែឈើ	3	3	4	4
របបក្រុមទឹកដោះគោ	3	3	3	3
របបក្រុមសាច់	5 oz.	5 oz.	5 1/2 oz.	6 oz.

**អ្វីដែលរាប់ថា មួយរបប?**

**ក្រុម ទំងន់ ធុញ្ញជាតិ និង ប៉ាស្តារ (ក្រុមគ្រាប់ធញ្ញជាតិ) - គ្រាប់ធុញ្ញជាតិទាំងមូល រីកែច្នៃ**

- ទំងន់ 1 បន្លែ
- ធុញ្ញជាតិឆ្អិនជាស្រេចប្រហែល 1 ពែង
- ធុញ្ញជាតិ អង្ករ រឺ ប៉ាស្តារដែលឆ្អិនស្រាប់ 1/2 ពែង

**ក្រុមបន្លែ**

- បន្លែស្លឹកនៅ 1 ពែង
- បន្លែដទៃទៀត- នៅ រឺ ទំងន់ 1/2 ពែង
- ទឹកបន្លែ 3/4 ពែង

**ក្រុមផ្លែឈើ**

- ផ្លែប៉ោម ចេក ក្រូច ផ្លែភា 1 ផ្លែល្មម
- ផ្លែឈើ ចិត្រោក ចំអិន រឺ កំប៉ុង 1/2 ពែង
- ទឹកផ្លែឈើ 3/4 ពែង

**ក្រុមទឹកដោះគោ ទឹកដោះគោជួរ និងឈើស្ងួត (ក្រុមទឹកដោះគោ)**

- ទឹកដោះគោ រឺ ទឹកដោះគោជួរ 1 ពែង
- ឈើស្ងួតធម្មជាតិ (ដូចជា ឈើស្ងួតឈើដា) 1 អាស្សកន្លះ
- ឈើស្ងួតធ្វើ (ដូចជា ឈើស្ងួតអាមេរិកកាំង) 2 អាស្ស

**ក្រុមសាច់, បក្សី, ត្រី, សណែកស្ងួត, ស៊ីត និង គ្រាប់ផ្លែឈើ (ក្រុមសាច់ និងគ្រាប់ផ្លែឈើ)**

- សាច់សុទ្ធ បក្សី រឺ ត្រី 2-3 អាស្ស
- សណែកស្ងួតចំអិន 1/2 ពែង រឺ តោហ្គី 1/2 ពែង ចាត់ទុកស្ទើនិងសាច់សុទ្ធ 1 អាស្ស
- សាច់សណែកស្ងួត (Soyburger) 2 កន្លះ អាស្ស
- ចាត់ទុកស្ទើនិងសាច់សុទ្ធ 1 អាស្ស
- ប៊ីរគ្រាប់សណែក 2 ស្លាបព្រា រឺ គ្រាប់ផ្លែឈើ 1/3 ចាត់ទុកស្ទើនិងសាច់សុទ្ធ 1 អាស្ស

**ជំពូក 8-មេរៀន 1**

\* ព័ត៌មាននេះផ្អែកទៅលើ USDA និងក្រសួងសេវាសុខភាពនិងមនុស្ស ឆ្នាំ 2005/ ការណែនាំពីចំណីអាហារសំរាប់ជនជាតិអាមេរិកាំង

ការណែនាំចំណីអាហារជាមូលដ្ឋានទាំងបួន ជួយផ្តល់អោយនូវ **សារធាតុបំប៉នរាងកាយ** ដែលត្រូវការសំរាប់សុខភាពល្អដោយមិនមានការឡើងច្រើនបូសហេតុ ជាតិខ្លាញ់ (Saturated fat) ជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម ស្រួក និងស្នូដូម ។ ដើម្បីធ្វើការជ្រើសរើសអាហារដែលផ្តល់នូវសុខភាពល្អ មនុស្សភាគច្រើនគួរញ៉ាំ អាហារ :



**ទាបខ្លះ...** ជាតិខ្លាញ់ (Saturated fat)

អំបិល

គ្មានការឡើង



**ខ្ពស់ខ្លះ...** ជាតិសរសៃ

ខ្លាញ់ជួយអោយរាងកាយទទួលបានវីតាមីនជាក់លាក់ ផ្តល់នូវថាមពល និងការពារសារធាតុរាងកាយ និងសរីរាង្គពីការរងរបួស ។ ទោះជាខ្លាញ់មានសារប្រយោជន៍យ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏យើងត្រូវការវាតិចតួចដែរ ។ នៅពេលយូរៗទៅ ខ្លាញ់ច្រើនពេកនឹងធ្វើអោយឡើងទំងន់ ។ ប្រភេទខ្លាញ់មួយចំនួនអាចបង្កើន នូវគ្រោះថ្នាក់នៃ បញ្ហាបេះដូង ស្រួក និងផលវិបាកមួយចំនួនដល់អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។

ក្នុងនាមជាអ្នកផ្តល់ការថែទាំ អ្នកត្រូវការយល់ដឹងអំពី :

- ប្រភេទខុសៗគ្នានៃខ្លាញ់ និងណាមួយដែលល្អសំរាប់អ្នក និងអតិថិជនរបស់អ្នក
- បរិមាណ និងប្រភេទខ្លាញ់ដើម្បីប្រើក្នុងការចំអិនអាហារដែលផ្តល់នូវសុខភាពល្អ
- សារៈសំខាន់ នៃការជ្រើសរើស និងការរៀបចំអាហារដែលមាន ជាតិខ្លាញ់ (Saturated fat) តិច ។

**ខ្លាញ់ដែលមិនផ្តល់នូវសុខភាពល្អ**

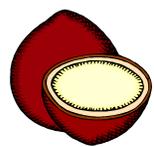
ជាតិខ្លាញ់ (Saturated fat), ខ្លាញ់កក់ (Trans fat) និងអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ ស្រាប់ (ឆ្អើម សាច់ត្រីក្រឡឹង ក្នុងដំទៃទៀត និងស្ថិតក្នុងពណ៌លឿង) គឺទំនងជាបង្កបញ្ហា ។ របបអាហារដែល សំបូរដោយ ជាតិខ្លាញ់ទាំងនេះអាចធ្វើអោយកំរិតខ្លាញ់ក្នុងឈាមកើនឡើង និងគួររំពឹងទទួលបានបរិមាណតិចតួចបាន ហើយ ។

ជាតិខ្លាញ់ (Saturated fat) គឺកក់នៅសីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់ និងច្រើនជួបប្រទះនៅក្នុងចំណីអាហារ ពីធ្វើសាច់សត្វ និងរុក្ខជាតិមួយចំនួន ។ ខ្លាញ់កក់ (Trans fat) កើតឡើងនៅពេលដែលខ្លាញ់ រាប្រេងបន្លែវា ត្រូវបានធ្វើអោយរឹង ។

**ការណែនាំចំណីអាហារ**  
**ជាមូលដ្ឋានទាំងបួន**



Watch for the word “hydrogenated” to help spot trans fats.

ជាតិខ្លាញ់អាចឃើញនៅក្នុង		
<p><b>ជាតិខ្លាញ់ (Saturated fat) ពីសត្វ</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• សាច់សត្វ</li> <li>• ខ្លាញ់សត្វ</li> <li>• ស្បែក និង ខ្លាញ់នៃសត្វមាន់</li> <li>• ប៊ឺរ, ក្រែម, ទឹកដោះគោ, ឈើស, ការរើម</li> </ul>	<p><b>ជាតិខ្លាញ់ (Saturated fat) ពីរុក្ខជាតិ</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• ប្រេងដូង</li> <li>• ប្រេងត្នោត</li> </ul>	<p><b>ជាតិខ្លាញ់កក់ (Trans fat) ឃើញមាននៅក្នុង</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• ម៉ាហ្គារីនខ្លះៗ</li> <li>• នំស្រួយ</li> <li>• នំផ្អែម និង ផលិតផលនៃដុតពាណិជ្ជកម្មផ្សេងទៀត</li> <li>• អាហារញ៉ាំលេង</li> </ul>

**ខ្លាញ់ដែលផ្តល់នូវសុខភាពជាងនេះ**

ជាតិខ្លាញ់(Unsaturated fat) មិនបង្កើនជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាមទេ ។ ជាតិខ្លាញ់ (Unsaturated fat) គឺជាប្រេងរុក្ខជាតិ ដែលរាវនៅសីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់ រួមមាន :

- កាណូឡា អូលីវ គ្រាប់សណ្តែក ពោត ទឹកសណ្តែក និងប្រេង(Safflower oil)
- ប្រេង រីគ្រាប់ល្ង និងឈូករត្នី ។



ជាតិខ្លាញ់(Unsaturated fat) ក៏អាចរកឃើញភាគច្រើននៅក្នុង គ្រាប់ផ្លែឈើ អូលីវ ខ្លាញ់ត្រី ដូចជា ត្រីស្ងួត រីត្រីធូណា ។ គួរប្រើជាតិខ្លាញ់(Unsaturated fat) ជំនួសជាតិខ្លាញ់(Saturated fat) ប៉ុន្តែនៅតែប្រើក្នុងកំរិតសមស្រប ។

**ការទទួលបានខ្លាញ់ក្នុងមួយថ្ងៃ**

ការទទួលបានខ្លាញ់សរុបក្នុងមួយថ្ងៃចំនួន 30% នៃចំនួនកាឡូរីសរុប( រិតជាងនេះ) ។ ការទទួលបាន ខ្លាញ់ត្រឹមតែ 10% ដែលបានមកពី ជាតិខ្លាញ់(Saturated fat) ។ ខ្លាញ់កក់(Trans fat) គួរកំរិតជា អប្បបរមា ។ ចំពោះអតិថិជនដែលមានបញ្ហាបេះដូង ស្រ្តី រឺទឹកនោមផ្អែមគួរតែតម្រូវខ្លាញ់អោយតិចតួច ។



កាឡូរីសរុប ប្រចាំថ្ងៃ	ខ្លាញ់ Saturated Fat គិតជាក្រាម	ខ្លាញ់សរុបក្នុងមួយ ថ្ងៃគិតជាក្រាម
1,600	16 រី តិចជាង	53 រី តិចជាង
1,800	18 រី តិចជាង	60 រី តិចជាង
2,000	20 រី តិចជាង	67 រី តិចជាង
2,200	22 រី តិចជាង	73 រី តិចជាង

**គន្លឹះក្នុងការកាត់បន្ថយ ជាតិខ្លាញ់ (Saturated fat)**

- ជ្រើសរើសអាហារសំរកទំងន់ជាប្រចាំថ្ងៃ ដូចជា ទឹកដោះគោសំរកទំងន់ល្មម និងច្រើន ទឹកដោះគោ ជូរសំរកទំងន់ ឈីស្ស កាវេម និងបង្កែមលាងមាត់(Pudding) ។
- ជ្រើសសាច់សុទ្ធ រឺសាច់មាន់គ្មានស្បែក ហើយ ជាចេញនូវខ្លាញ់ដែលអាចមើលឃើញមុននឹងចំអិន ។
- ប្រើវិធីចំអិនសំរកទំងន់ ដូចជា អាំងឧស្ម័ន រឺធូប ឆា ដុត ចំហុយ ។
- ផ្ដួសខ្លាញ់ចេញពី ទឹកចំអិនសាច់ ទឹកជ្រូក ទឹកស៊ុប និងសំលត្រជាក់
- ចំអិនជាមួយ ជាតិខ្លាញ់(Unsaturated fat) ដូចជា ប្រេងអូលីវ រឺប្រេងកាណូឡា
- ប្រើទឹកជ្រូកបំប៉ងបោះជាងជាប្រើទឹកជ្រូកមានជាតិក្រែម ។ ជៀសវាងស៊ុបបែបជាតិក្រែម ។

សូមជួយរក្សាតុល្យភាពទឹកនៅក្នុងសារពាងកាយ សំពាធ និងការពារការខ្លះជាតិទឹក។ សូមជ្រើស  
ពេក បណ្តាលអោយលើសឈាម។



មនុស្សយើងភាគច្រើនព្យាបាលអំបិលច្រើន។ អំបិលប្រើច្រើនសំរាប់បន្ថែមពេលស្ល។ ទោះបីអំបិលមិន  
ត្រូវបានបន្ថែមពេលស្ល រលិតក៏ដោយ ក៏អតិថិជនរបស់អ្នកនៅតែអាចទទួលបានអំបិលយ៉ាងច្រើននៅក្នុង  
របបអាហាររបស់គាត់។



**ការទទួលបានអំបិលក្នុងមួយថ្ងៃ**

ដំបូន្មាននៃការតមអាហារសំរាប់ប្រជាជនអាមេរិកបានផ្តល់យោបល់អោយប្រជាជនទទួលបាន  
សូម្បីមធ្យម 1500 ម.ក្រ ក្នុងមួយថ្ងៃ និងមិនលើសពី 2300 ម.ក្រសំរាប់មនុស្ស  
ពេញវ័យ។ ការទទួលបាន យកសូម្បីមរបស់អតិថិជនអាស្រ័យទៅលើសុខភាពរបស់  
គាត់។ អតិថិជនដែលខ្សោយបេះដូង រឺសំពាធឈាម  
លើសគួរតែតមអំបិលអោយនៅ តិច។

**គន្លឹះនៃការកាត់បន្ថយសូម្បីម**

- រកមើល និងប្រើអំបិលគ្មានជាតិសូម្បីម មានតិច រឺត្រូវបានកាត់បន្ថយ  
រឺក៏មិនបន្ថែមអំបិលទេ នៅ ពេលស្ល។



- ធ្វើការប្រៀបធៀបកំរិតអំបិលនូវម្ហូបដែលធ្វើរួច- បរិមាណអំបិលខុសៗគ្នាអាស្រ័យ  
លើម៉ាក។
- ជ្រើសបន្លែ និងសាច់ស្រស់ កក់ រឺ កំប៉ុងដែលមិនបន្ថែមអំបិល។
- ពេលស្ទូរដាក់គ្រឿងហើរជំនួសជាតិអំបិល។ សំលមានឱជារសជាមួយនឹងតិណទេសផ្សេងៗ(Herbs)  
គ្រឿងទេស ក្រូចឆ្មារ ក្រូចឆ្មារទ្រវែង រឺទឹកខ្មេះ។
- ជៀសវាងរោយអំបិល រឺ ដាក់តិណទេសជំនួស។
- ជ្រើសរើសអាហារប្រអប់ ឆ្អិនស្រាប់ រឺកំប៉ុងមួយចំនួន  
ដូចជា មី កាស៊ីរូល រឺអង្ករ អោយបានតិច។
- កំរិតអាហារដែលមានជាតិអំបិលខ្ពស់ដូចជា សាច់គោស្មៅ  
សាច់បីជាន់ សាច់កំប៉ុង បន្លែត្រាំទឹកខ្មេះ រឺអំបិល នំបំពង នំប្រៃ  
នំ ប្រេតសល រឺអាហារធ្វើទុកបានយូរ។

រកមើលឃ្លាខាងក្រោមនៅលើផ្ទាំងអាហារ	
<b>On Label</b>	<b>Sodium per Serving</b>
Sodium-free	5 mg or less
<b>Very low</b> sodium	35 mg or less
<b>Low</b> sodium	140 mg or less
<b>Light in</b> sodium	at least 50% less sodium than regular version
<b>Reduced</b> sodium	at least 25% less sodium than regular version
<b>No salt added, unsalted, or salt free</b>	5 mg or less

# គ្មានកាឡូរី



ការបូហាយជ្រេត (ស្ករ និងជាតិម្សៅ) ផ្គត់ផ្គង់ថាមពលទៅសារពាង្គកាយក្នុងរូបរាងជាគុយកូស ។ ស្ករ ជាធម្មតារកឃើញក្នុងចំណីអាហារ រីឯបន្លែក្នុងចំណីអាហារ ។ ស្ករដែលបានបន្ថែមជាញឹកញាប់បន្ថែមកាឡូរី ប៉ុន្តែគ្មានវិមានតិចតួចនូវជីវជាតិ (គ្មានកាឡូរី) ។

គួរជ្រើសរើសការបូហាយជ្រេតអោយសមស្រប ។ គួរជ្រើសរើសអាហារនៅក្នុងក្រុមអាហារមូលដ្ឋាន ( ផ្លែឈើបន្លែ គ្រាប់ធញ្ញជាតិ និងទឹកដោះគោ ) ។ កំហិតអាហារដែលប្រើជាតិស្ករច្រើន ។ ភាពគ្មានកាឡូរី ធ្វើអោយពិបាកក្នុងការប្រើជីវជាតិអោយបានគ្រប់គ្រាន់ ដោយមិនអោយឡើងទំងន់ ។



resources



common diseases and conditions

សូមមើលព័ត៌មានធនធានទំព័រ 268 -270 សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមលើការបន្ថែមផ្លែឈើ និងបន្លែនៅ ក្នុងរបបអាហាររបស់អ្នក ។

សូមមើលផ្នែកលក្ខខណ្ឌ និងជំងឺប្រក្រតីនៅទំព័រទី308សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមលើជំងឺទឹកនោមផ្អែម ការបូហាយជ្រេត និងរបបចំណីអាហារ ។

# ជាតិសរសៃ



អាហារសរសៃ (Dietary fiber, bulk or roughage) ជាផ្នែកមួយនៃអាហារដែលយើងញ៉ាំដែល មិនអាចរំលាយ ។ អាហារសរសៃជួយអោយខ្លាញ់ក្នុងឈាមកាត់បន្ថយ និងការងារជំងឺបេះដូង បញ្ជាវិលមក អាហារវិជីវិរលាយ ។ អាហារសរសៃក៏អាចជួយការពារ និងទប់ស្កាត់ការទល់លាមក និង/វិ បួសដួងបាត ។

## ការពិនិត្យមើលពីវ៉ាមីតសំរាប់ការទទួលអាហារសរសៃ

អាហារសរសៃមាននៅក្នុងផ្លែឈើ បន្លែ គ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូល គ្រាប់ផ្លែឈើ រុក្ខជាតិគ្រាប់រឹងៗ ( ឡេនធឺល(Lentil) និងសណ្តែក ) ។

## ក្រុម នំប៉័ង ធញ្ញជាតិ និង ប៉ាស្តា

- ជ្រើសរើសនំប៉័ងធ្វើពីគ្រាប់ធញ្ញជាតិសុទ្ធ និងធញ្ញជាតិដែលមាន " ម្សៅស្រូវវិសាលីសុទ្ធ " ម្សៅស្រូវវិសាលីសុទ្ធកិន " រី " ម្សៅស្រូវវិសាលីសុទ្ធស្រប 100ភាគរយ " ជាគ្រឿងផ្សំដំបូង ។
- ធ្វើពិសោធន៍ពីភាពខុសគ្នានៃគ្រាប់ធញ្ញជាតិសុទ្ធ ដូចជា ខូស្តូស (Couscous) ប៉ាលី (Barley) បាល់ហ្គី (Bulgur) ខ្លីណូ (Quinoa) និង កាសា (Kasha) នៅក្នុង ញ៉ាំសាឡាដ ទឹកស៊ុប និង កាស៊ីរូលដើម្បីបង្កើនការសរសៃសុខភាព ។

រកមើលឃ្លាខាងក្រោមនៅក្នុងផ្នែកអាហារ	
ផ្នែកអាហារ	អាហារសរសៃ
Good Source of Fiber, Contains Fiber, Provides Fiber	3 to less than 5 grams
High Fiber, Rich in Fiber, Excellent Source of Fiber	5 grams or more

## ក្រុមបន្លែ និងផ្លែឈើ

- ញ៉ាំផ្លែឈើ ដូចជា ផ្លែប៉ោម ភា ចេក បេរី មីឡុង រីក្រូច ។ ផ្លែឈើដែលមានសំបក និងគ្រាប់ជួយ សរសៃសុខភាព ។
- ញ៉ាំបន្លែ ដូចជា ការ៉ុត ដំឡូង ប្រូខូលី ស្ពីណិច (Spinach) វីសណ្តែកបៃតង ។
- ដើម្បីរក្សាបរិមាណសរសៃសុខភាពនៅក្នុងបន្លែអោយនៅខ្ពស់ គួរតែញ៉ាំវានៅ រីចំហុយរហូតផុយ និង ទុកសំបក ។
- បន្ថែមផ្លែឈើក្រៀមទៅក្នុង ធញ្ញជាតិ ម៉ាហ្វីន (Muffin) និងនំប៉័ងខ្លីក (Quick breads) ដើម្បី បង្កើនការសរសៃសុខភាព ។

# ជំពូក 8-មេរៀន 1

**ក្រុមសាច់ បក្សី ត្រី សណ្តែកស្ងួត ស៊ីត និង គ្រាប់ផ្លែឈើ**

- បន្ថែមសណ្តែក គ្រាប់សណ្តែក និងឡែនធីលទៅក្នុងស៊ុប សំល សាលាដ និងបាយ ។ ការជំនួស សាច់ដោយ សណ្តែកជួយផ្តល់អាហារសរសៃ និងទទួលជាតិខ្លាញ់តិច ។
- គ្រាប់ផ្លែឈើគឺជាប្រភពដ៏ល្អនៃការសរសៃសុខភាព ប៉ុន្តែក៏មានជាតិ ខ្លាញ់ដែលខ្ពស់ដែរ ដូចនេះ គួរញ៉ាំវាឱ្យបានហើយ ។

**ការទទួលបានអាហារសរសៃសុខភាពក្នុងមួយថ្ងៃ**

អាហារសរសៃសុខភាពត្រូវបានស្នើរអោយទទួលបានពី 20 ទៅ 35 ក្រ. ក្នុងមួយថ្ងៃ ។ មនុស្សភាគច្រើនអាច ទទួលបានការអោយយោបល់តាម រយៈការទទួលបានផ្លែឈើ រឹបន្ត ៥ ដងប្រចាំថ្ងៃ ។

អតិថិជនគួរទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យមុននឹងបង្កើន រឹបន្តយបរិមាណរបប អាហារសរសៃ អាហារសរសៃអាចត្រូវបានកំហិត សំរាប់មនុស្សពេញវ័យ ដែលមានបញ្ហាសុខភាពមួយចំនួន ដូចជា ជំងឺហើមពោះវៀន (diverticulitis) រឺក៏ធ្វើការបង្កើនការទល់រាមកវ៉ារី របស់អតិថិជន ។

អាហារសរសៃគួរតែធ្វើការបង្កើនវាក្នុងរបបចំណីអាហារដោយយឺតៗ ។ ការបង្កើនលឿនពេកធ្វើអោយប៉ោង(Bloating) រឺមានជាតិហ្គាស ។ ដោយសារអាហារសរសៃវាជ្រាបទឹក ដូចនេះវាក៏សំខាន់ក្នុងការ ទទួលបានជាតិទឹក អោយបានច្រើន ពេលដែលបង្កើនអាហារសរសៃ រឺធ្វើការបង្កើនអាហារសរសៃដូចជា (Metamucil) រឺ (Citrucel) ។

ក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំ តួនាទីរបស់អ្នកអាចខុសៗគ្នាក្នុងរបៀបនៃការ ជួយអតិថិជនរៀបចំម្ហូប និងការ ដើរ ទិញម្ហូប ។ សំណើរខាងក្រោមនេះសន្តត់ថាអ្នកកំពុងធ្វើសកម្មភាពទាំងពីរយ៉ាង ។ ប្រសិនបើមិនមានបញ្ហា ចូរលើកទឹកចិត្តអតិថិជនរបស់អ្នកអោយប្រើនូវព័ត៌មាននេះ ប្រសិនបើវាជួយសំរួលគាត់ ។

ការធ្វើផែនការអាហារដែលមានឱជាតិស និងជីវជាតិល្អមុន នឹងជួយអ្នកក្នុងការចាត់ចែងពេល វេលា របស់អ្នក ការធ្វើដំណើរទៅផ្សារតិចតួច សន្សំលុយ និងផ្តល់នូវអាហារផ្តល់នូវសុខភាពល្អ ផ្សេងៗបាន យ៉ាងល្អ ឡើងវិញ ។

ចេញផែនការអាហារ ៥ ទៅ ៧ ថ្ងៃមុន ។ ចាប់ផ្តើមដោយការធ្វើផែនការអាហារចំបងៗ និងទាញ ចេញ មុខដទៃៗចេញពី នោះ ។ ប្រើប្រាស់ពីរ៉ាមីតចំណីអាហារ និង រួមបញ្ចូលអាហារអោយបាន គ្រប់គ្រាន់ ទៅក្នុង ក្រុមនីមួយៗ ។ ពេលធ្វើ ផែនការអាហារគប្បីគួរពិចារណា :

- តើម្ហូបអ្វីដែលអតិថិជនចូលចិត្ត
- មានអ្វីសសសល់ដើម្បីយកមកប្រើទេ
- តើមានអ្វីនៅក្នុងទូទឹកកក និងទូចាន
- មានអ្វីលក់បញ្ជុះតំលៃខ្លះសប្តាហ៍នេះ រឺតើអ្នកមានកូដោនដៃរឺទេ
- តើពេលវេលាប៉ុន្មានដែលអ្នកចំណាយពេលចំអិន រឺសមត្ថភាពអតិថិជនដើម្បីចំអិនខ្លួនឯង ។

**អាហារសំបូរជាតិសរសៃ**



អាហារ	ទំហំនៃការញ៉ាំម្តង	ជាតិសរសៃ
កន្ទក់	1/3 ពែង	8.5 ក្រាម
កន្ទក់ត្រពាំងបាយជូរ	1 ពែង	5 ក្រាម
ស្តេកាទីស្រូវសាឡើសុទ្ធ	1 ពែង	4 ក្រាម
ពោតទាំងមូល	1 ផ្លែ	6 ក្រាម
ដំឡូងដាច់ដុត	1	7 ក្រាម
ការ៉ុតធំ	1	2 ក្រាម
ចេក	1	4 ក្រាម
ស្រូវប៊ែរី	1 ពែង	4 ក្រាម
បោមមានសំបក	1	3 ក្រាម
សណ្តែកដុត	1 ពែង	8 ក្រាម
សណ្តែកKidney	1 ពែង	7 ក្រាម
ស៊ុបសណ្តែកបារាំងពុះចំរៀក	1 ពែង	5 ក្រាម
ដំឡូងដុតមានសំបក	1	3 ក្រាម
ប្រកត្តិ	1 ពែង	4 ក្រាម
ផ្លែឆ្ងាស្ងួត	3 មធ្យម	10 ក្រាម
ផ្លែពែរ	1 តូច	4 ក្រាម
ផ្លែព្រួន	5	4 g

**ការរៀបចំអាហារ និង ដើរទិញអាហារ**



តែងតែហូបអាហារ មុនពេលដើរទិញ



**ផ្នែកអាហារ**

ចូរមើលរូបមន្តធ្វើម្ហូបដែលអ្នកកំពុងប្រើដើម្បីប្រាកដថាអ្នកមានគ្រប់គ្រឿងផ្សំដែលត្រូវការ ។ ចូរសរសេរគ្រឿងដែលអ្នកមិនមានហើយត្រូវការទិញពីផ្សារ ។ ពេលដែលអ្នកធ្វើតារាងសំរាប់ទិញមួយសប្តាហ៍ គឺដល់ពេលដែលអ្នកត្រូវធ្វើការដើរទិញហើយ ។

សារវតារបស់មនុស្សមានឥទ្ធិពលទៅលើប្រភេទអាហារដែលគាត់ធម្មតាចូលចិត្តញ៉ាំ ។ ចូរគោរព និងធ្វើការយល់ដឹងអំពីចំណងរបស់អតិថិជន ។

សូមអានផ្នែកអាហារ” ភាពពិតនៃចំណីអាហារ (Nutrition Facts) ” លើអាហារក្នុងកញ្ចប់ដើម្បី ធ្វើការប្រៀបធៀបបរិមាណ ខ្លាញ់ ស្ករ កាឡូរី និងដទៃផ្សេងទៀតក្នុងផលិតផលដូចគ្នា ។ វានឹងជួយអ្នក ក្នុងការជ្រើសចំណីអាហារដែលមានខ្លាញ់ ស្ករ កាឡូរីតិច និងមានជាតិវីតាមីន, វ៉ែ និងអាហារសរសៃ ។

អាហារគ្រប់មុខមិនសុទ្ធតែមានផ្លាកទេ ( ដូចជា ផ្លែឈើស្រស់ៗ និងសាច់ ) ។ ផ្លែឈើ បន្លែ និងសាច់ខ្លះដែលពេញនិយមគួរតែមានព័ត៌មានស្តីពីចំណីអាហារ ក៏ដូចជាផ្នែកអាហារដែលបិទនៅក្នុងកន្លែង លក់បន្លែក្បូរអាហារ ដែលដាក់តាំងបង្ហាញ ។

ភាពពិតនៃអាហារ (Nutritional Facts) គឺយោងទៅលើការផ្គត់ផ្គង់ក្នុងមួយកញ្ចប់ ។ ទំហំដែលផ្តល់ អោយ**មិនមែនចាំបាច់**ជាទំហំដែល បានផ្តល់ដំបូន្មានឡើង រឺចំនួនដែលមនុស្សម្នាក់តែងតែញ៉ាំនោះទេ ។ ដូចនេះ សូមយកចិត្តទុកដាក់លើទំហំពិត និងបរិមាណដែល ផ្តល់អោយលើកញ្ចប់ ។

” % នៃតំលៃប្រចាំថ្ងៃ ” ប្រាប់អ្នកអំពីភាគរយប៉ុន្មានដែលបានផ្តល់ជាយោបល់អោយប្រើប្រាស់ប្រចាំ ថ្ងៃ ដែលផ្អែកទៅដោយសារធាតុផ្គត់ផ្គង់ក្នុងការទទួលបានរបបមួយៗ ។ តំលៃប្រចាំថ្ងៃទាំងនេះឈរលើ មូលដ្ឋាន អាហារដែលមាន 2000 កាឡូរី និងតំលៃនេះមានការប្រែប្រួល ប្រសិនបើអតិថិជនពិសារច្រើនជាងមួយ របបវិពិសារច្រើន រឺតិចជាង 2000 កាឡូរីក្នុងមួយថ្ងៃ ។

សំរាប់ជាតិខ្លាញ់ (Saturated fat) វិខ្លាញ់ក្នុងឈាម គួរតែជ្រើសរើសអាហារណាដែលមានភាគរយតំលៃ ប្រចាំថ្ងៃ**ទាប** ។

សំរាប់ការចូហាយជ្រេត និងអាហារសរសៃសុខភាពសរុប គួរតែជ្រើសរើសអាហារណា ដែលមានភាគរយ តំលៃ ប្រចាំថ្ងៃ**ខ្ពស់** ។

សំរាប់ប្រូតេអ៊ីន គួរតែជ្រើសរើសអាហារណាដែលមានភាគរយតំលៃ ប្រចាំថ្ងៃ**ខ្ពស់** ។

ព័ត៌មានទាំងនេះ គឺព័ត៌មាននៃការទទួលបានប្រចាំថ្ងៃដែលបានផ្តល់ជាអនុសាសន៍អោយនាពេលបច្ចុប្បន្ន នូវសារធាតុផ្គត់ផ្គង់នានាដែលបានបញ្ចូលក្នុងតារាង និងបិទផ្នែកលើរាល់អាហារដើម្បីទុកជាជំនួយ ។

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 3/4 cup (30g) Servings Per Container 11	
Amount Per Serving Calories 100    Calories from Fat 11	
	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 1%	1%
Saturated Fat 0g	0%
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 200 mg	8%
<b>Total Carbohydrate</b> 24g	8%
Dietary Fiber 3g	10%
Sugars 5g	
Other Carbohydrate 16g	
Protein 2g	
Vitamin A 100%    Vitamin C 100%	
Calcium 25%    Iron 100%	
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
Calories:	2,000    2,500
Total Fat	< 65g    80g
Sat Fat	< 20g    25g
Cholesterol	< 300mg    375mg
Total Carbohydrate	300g    375g
Dietary Fiber	25g    30g
Calories per gram:	
Fat 9    Carbohydrate 4    Protein 4	

## គ្រឿងផ្សំ

នៅលើផ្នែកផលិតផលមានតារាងមួយប្រាប់អំពីគ្រឿងផ្សំរបស់ផលិតផល ដែលរាយជាលក្ខណៈចុះ នៃទំងន់ ។

ដើម្បីជ្រើសរើសអាហារអោយមានជាតិខ្លាញ់តិច គួរកំហិតការប្រើផលិតផលដែលរាយជាតិខ្លាញ់ រឺប្រេងលើគ្រឿងផ្សំ ៣ដំបូង រឺដែលរាយពីគ្រឿងផ្សំមានខ្លាញ់ច្រើន ។ ប្រសិនបើអតិថិជនរបស់អ្នករកមើល ការទទួលយកសូដ្យូម រឺអំបិល ចូរធ្វើការជ្រើសរើសដូចគ្នា ។

តារាងគ្រឿងផ្សំក៏អាច ប្រើសំរាប់ពិនិត្យមើលប្រសិនមានគ្រឿងជាក់លាក់មួយនៅក្នុងផលិតផល រឺម្ហូបនោះដែររឺទេ ។ វាជាករណីសំខាន់ណាស់ ព្រោះបើអតិថិជនទាស់ចំណីអាហារ ( មើលទំព័រ ១៤៦ ) និងហេតុផលផ្សេងៗដែល អតិថិជនធ្វើការជៀសវាងពីគ្រឿងផ្សំមួយចំនួន ។

ការទទួលចំណីអាហារតិចតួចកើតឡើង នៅពេលដែលអតិថិជនមិនបានទទួលសារធាតុធំធេង បានគ្រប់គ្រាន់ ។ ហេតុការណ៍នេះអាចបណ្តាលមកពី របបអាហារ បញ្ហានៃការរំលាយអាហារ បញ្ហាផ្ទៃពោះ រឺបញ្ហាជំងឺ ។

អតិថិជនដែលមានទទួលចំណីអាហារអន់ អាចមានសមត្ថភាពធ្លាក់ចុះក្នុងការទប់ទល់នឹងជំងឺឆ្លង ការជាស្បាយពីជំងឺ ការរំខានការព្យាបាលដទៃ និងការសាសពីជំងឺ ។

## អាហារអន់គុណភាព

**សញ្ញាណប្រុងប្រយ័ត្ននៃការទទួលចំណីអាហារអន់គុណភាព**

- ការស្រក់ទំងន់ដោយមិនមានបំណង ( ឧទា. សំលៀកបំពាក់ឥឡូវធំជាងមុន )
- ញ៉ាំតិចជាងពាក់កណ្តាលអាហារ
- ហេវហត់ និងវិលមុខឥតឈប់ឈរ
- មានកង្វល់ ឯកកា និង/រឺក៏ទុក្ខព្រួយ
- ច្របូកច្របល់

**កត្តាដែលធ្វើអោយការទទួលចំណីអាហារអន់ទន់ខ្សោយ**

- មានបញ្ហាលើ ការទំពារ ឈឺមាត់ រឺធ្មេញសិប្បនិម្មិតមិនជាប់
- ក្រពះធ្វើទុក្ខ, ទល់លាមក, ហើមពោះ រឺមានជាតិហ្គាស
- រស់នៅម្នាក់ឯង
- ពិសារថ្នាំទ្វេដង
- ការប្រើសារធាតុមិនល្អ
- គ្មានចំណងស្រេចឃ្លាន

សូមមើលព័ត៌មានធនធាន ទំព័រ 271 សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមលើការជួយអតិថិជនដែលមានភាព លំបាក លើការទំពារ រឺគ្មានការស្រេចឃ្លាន ។





### ជួយអតិថិជនក្នុងការបរិភោគ

## ធ្វើការរាយការណ៍ពីដំណើរការទទួលបានអាហារអស់

ចូរនិយាយជាមួយអតិថិជនពេលដែលអ្នកឃើញសញ្ញាណនៃចំណីអាហាររបស់គាត់។ ប្រសិនបើបន្ទាប់ពីចប់សន្ទនាហើយ អ្នកនៅតែបារម្ភ សូមធ្វើការពិគ្រោះជាមួយ ប្រធានសំនុំរឿង រឺអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក។ គាត់នឹងសហការណ៍ជាមួយអតិថិជនដើម្បីសំរេចថាតើគួរពិគ្រោះជាមួយ អ្នកជំនាញខាងម្ហូបអាហារ អ្នកជំនាញរោគសាស្ត្រ ពេទ្យធ្មេញ ពេទ្យជំនាញអាជីព រឺអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពអោយអតិថិជនរឺអត់។

## ការទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែម

កម្មវិធីចំណីអាហារជនចាស់ជរា (Senior Nutrition Programs) មាននៅតាមភូមិសាស្ត្រភាគច្រើន ហើយជួយមនុស្សរយៗចំណាស់ដែលមានបញ្ហាចំណីអាហារ។ សូមធ្វើការទាក់ទង រឺលើកទឹកចិត្តអតិថិជន តាមរយៈជំនួយការពីអ្នកជំនាញខាងម្ហូបអាហារ។

## សារៈសំខាន់សង្គមនៃអាហារ

សារៈសំខាន់សង្គមនៃពេលទទួលបានអាហារ អាចសំខាន់បំផុតសំរាប់អតិថិជនដែលមានរាងកាយរឹងមាំនៅពេលដែលគាត់ទទួលបាន។

ធ្វើអោយពេលទទួលបានអាហារជាបទពិសោធន៍ដ៏រីករាយមួយតាមរយៈ

- ធ្វើផែនការបញ្ជីរាយមុខម្ហូបជាមួយអតិថិជន
- រៀបចំកន្លែង និង អាហារ ធ្វើដូចនេះបង្កើននូវបរិយាកាសទាក់ទាញ និងវាងាយក្នុងការអោយ អតិថិជនទទួលបាន
- អង្គុយជាមួយអតិថិជនក្នុងពេលវេលាសមស្របមួយ
- ច្បាស់ថាអតិថិជនបានអង្គុយក្នុងកន្លែងមានជាសុខភាព
- ជួយនៅពេលតែមានការសុំប៉ុណ្ណោះ
- បញ្ជាក់អាហារក្នុងលឿនមិនប្រញាប់ប្រញាល់
- ចំណាយពេលដើម្បីអោយការទទួលបានជាផ្នែកសំខាន់នៅក្នុងមួយថ្ងៃ។



## ចំណង់របស់អតិថិជន

ចូលរួមជាមួយអតិថិជនក្នុងការធ្វើផែនការ។ ចូរស្រាវជ្រាវអ្វីដែលអតិថិជនរបស់អ្នកចូលចិត្ត និងអាចញ៉ាំបាន។ មនុស្សញ៉ាំច្រើនពេលដែលគាត់ចូលចិត្ត។

## ធ្វើអោយមានតុល្យភាពនៃការជ្រើសរើសជាមួយសុវត្ថភាព

ប្រសិនបើអតិថិជនធ្វើការជ្រើសរើសដែលជាអាហារមិនផ្តល់នូវសុខភាពល្អ រឺមិនធ្វើតាមរបបអាហារអ្នកមិនអាចបង្ខំបានទេ។ ចូរធ្វើតាមដំណានដែលបានលើកឡើងលើទំព័រ18 ប្រសិនអ្នកគិតថាសុវត្ថភាព និងភាពរឹងមាំរបស់អតិថិជនស្ថិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ ( ធ្វើការពន្យល់នូវការបារម្ភណ័របស់អ្នក ផ្តល់នៅជំរើសសុវត្ថភាពផ្សេងៗទៀត រាយការណ៍ និងធ្វើរបាយការណ៍ពីការបារម្ភណ័របស់អ្នក និងអ្វីដែលអ្នកបានធ្វើ) ។

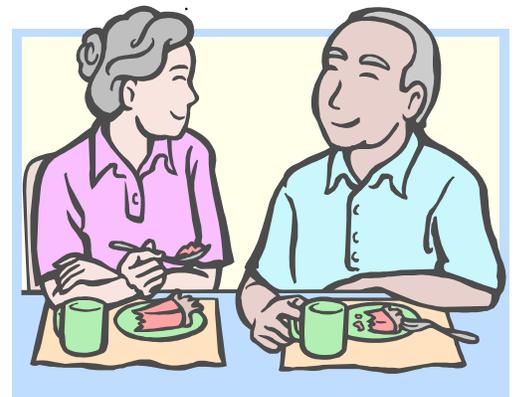
## ជំនាញ : ការជួយអតិថិជនក្នុងការបរិភោគ



1. ស្វែង S.W.I.P.E.S
2. ជួយអតិថិជនពាក់នូវក្រណាត់ រឹតរំបការពារ ប្រសិនបើត្រូវការ
3. ប្រាកដថាអតិថិជនបានអង្គុយពេញជំងឺយត្រង់ល្អ
4. អង្គុយនៅកំរិតត្រឹមភ្នែកអតិថិជន
5. បញ្ជាក់អាហារទំហំពេញមួយមាត់- កែខែប្រភេទអាហារដែលបញ្ជាក់
6. ប្រាកដថាក្នុងមាត់អតិថិជនគឺទទេ មុននឹងបញ្ជាក់មួយមាត់បន្ទាប់ រឺផឹកភេសជ្ជៈ
7. ផ្តល់នូវភេសជ្ជៈពេលកំពុងទទួលទាន
8. និយាយជាមួយអតិថិជនរហូតក្នុងពេលទទួលទាន
9. ជូតមាត់អតិថិជនពេលដែលចាំបាច់ និងនៅពេលបញ្ចប់អាហារ
10. ដោះក្រណាត់ការពារចេញប្រសិនបើប្រើ និងទុកដាក់នូវកន្លែងត្រឹមត្រូវ
11. ទុកដាក់អាហារនៅសេសសល់
12. លាងដៃពេលចប់កិច្ចការ

ខាងក្រោមនេះជាគន្លឹះទៅនៅក្នុងការជួយអតិថិជនក្នុងការញ៉ាំ ។

- កុំបញ្ជាក់អតិថិជនដែលក្រាបចុះ ទ្រេត រឺអង្គុយគេងខ្លាំង ។
- ចូរចាំថា ក្បាលរបស់អតិថិជនមើលមុខ និងចង្ការរបស់គាត់ស្ថិតនៅចុះក្រោម
- ដាក់អាហារបន្តិចបានហើយ នៅលើស្លាបព្រា រឺសម
- ទុកពេលវេលាច្រើនសំរាប់អោយអតិថិជនទំពារ និងលេប ។ កុំប្រញាប់ប្រញាល់ ។
- ប្រាប់អតិថិជនអំពីម្ហូបនៅក្នុងស្លាបព្រា រឺសម មុនពេលបញ្ជាក់ចូលមាត់ ។
- ចាត់ទុកអតិថិជនជាមនុស្សរឺយមិនមែនកូនក្មេងទេ ។
- អតិថិជនគួរនៅជំងឺយត្រង់ខ្លួនយ៉ាងតិចបំផុត ពី20 ទៅ30 នាទីបន្ទាប់បញ្ចប់ការញ៉ាំ ។



### ឧបករណ៍ជំនួយជួយការបរិភោគអាហារ

ឧបករណ៍ជំនួយជាច្រើនអាចជួយភាពងាយរួមរបស់អតិថិជនពេលកំពុងញ៉ាំរួមមាន គ្រឿងប្រើប្រាស់ មានប្រដាប់កាន់ដើម្បីធ្វើអោយអតិថិជនងាយច្របាច់ រឺរឹត ពែងមានដៃកាន់ពីរ ទុយ័រ បានដែលចែកផ្នែកៗ រឺ បានដែលមានតែម ( ធ្វើអោយងាយស្រួលសំរាប់អាហារដែលដួស ) ។

# អាហារពិសេស

អតិថិជនអាចមានអាហារតម្លៃមួយចំនួនដោយសារតែ ស្ថានភាពជំងឺ, ថ្នាំ, រឺ ទាស់ចំណីអាហារ ។  
 របបអាហារពិសេសអាចកំរិត រឺបង្កើនការទទួលបានអាហារជាក់លាក់មួយចំនួន រឺរបៀបនៃការរៀបចំម្ហូប ។

វាជាការសំខាន់ណាស់សំរាប់អ្នកក្នុងការយល់ដឹងពីរបៀប និង  
 មូលហេតុនៃការព្យាបាលរោគ ដោយ ចំណីអាហារដែលចាំបាច់  
 និងម្ហូបណាដែលត្រូវបន្ថែម និងមួយណាដែលត្រូវជៀសវាង ។



អតិថិជនគួរមានវេជ្ជបញ្ជាពីគ្រូពេទ្យ រឺអ្នកជំនាញខាងម្ហូបអាហារមុន  
 និងធ្វើការផ្លាស់ប្តូររបបអាហារ ជាប្រចាំរបស់អតិថិជន ។ ប្រសិនបើ  
 អ្នកមិនមានព័ត៌មានជាក់លាក់ណាមួយដែលត្រូវការ ប្រាប់ប្រធាន  
 សំនុំ រឺអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នកអាស្រ័យលើកន្លែងថែទាំ ដែលអ្នក  
 ធ្វើការ ។

## ការទាស់ចំណីអាហារ

មនុស្សមួយចំនួនមានការទាស់ទៅនឹងចំណីអាហារដែលអាចធ្ងន់ធ្ងរ និង អាចបណ្តាលអោយមានប្រតិកម្ម  
 គ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតភ្លាមៗ ។ សូម្បីតែអាហារបន្តិចបន្តួច ក៏អាចធ្វើអោយអតិថិជនឈឺបានដែរ ។ រោគសញ្ញា  
 នៃការទាស់ចំណីអាហារអាចមានដូចជា រមាស់, ស្រៀវស្រាញ, ឡើងពង, ហើម មាត់រីបំពង់ក, ត្របកភ្នែក,  
 មុខ, បរហេរមាត់ និង អណ្តាត, ឈឺពោះ, រាករូស, ចង់ក្អួត, ក្អួត, ពិបាកដកដង្ហើម, ស្រាលក្បាល និង  
 បាត់បង់ស្មារតី ។

អតិថិជនដែលមានការទាស់ចំណីអាហារត្រូវតែជៀសវាងប្រភពអាហារមួយចំនួន ។ សុវត្ថិភាពអតិថិជនអាច  
 ពឹងផ្អែកទៅលើការរៀបចំអាហារដែលមានសុវត្ថិភាពនៅក្នុងចង្ក្រានបាយ (ឧ. យកចិត្តទុកដាក់ទៅលើ  
 គ្រឿងផ្សំនៅលើតារាងអាហារ) ។ ត្រូវច្បាស់ថាបាននិយាយជាមួយអតិថិជនអំពី ការទាស់អាហារដែល  
 គាត់មាន ។

វាក៏ជាការសង្គ្រោះបន្ទាន់ផ្នែកពេទ្យ បើសិនមនុស្សម្នាក់មានការវិវត្តន៍ប្រតិកម្មពេញរាងកាយ រឺ ប្រភេទធ្ងន់ធ្ងរ  
 ផ្សេងៗ, ឡើងពង, បន្ទាប់ពីគាត់បានបរិភោគអាហារដែលគាត់ទាស់ ។ នៅពេលដែលមានសង្គ្រោះបន្ទាន់  
 ជាមួយអតិថិជន, ទូរស័ព្ទទៅ 911 រឺ ធ្វើតាមនីតិវិធីសង្គ្រោះបន្ទាន់ និង រាយការណ៍ នៅកន្លែងដែលអ្នក  
 ធ្វើការ ។

## ស្ថានភាពពិបាកក្នុងការលេប

របបចំណីអាហារនឹងត្រូវការប្រសិនបើអតិថិជនស្ថិតក្នុងស្ថានភាពពិបាកក្នុងការលេប ។  
 មនុស្សភាគច្រើនទំនង នឹងមានស្ថានភាពពិបាកក្នុងការលេប រួមទាំងអតិថិជនដែលមានជំងឺស្រួក  
 ជំងឺជាក់លាក់ ( ជំងឺផាកតិសសិន, MS, និងមហារីក ជាក់លាក់ ដទៃៗទៀត) ជំងឺថយចុះការយល់ដឹង  
 មនុស្សខ្លះមានភាពពិការនៃការលូតលាស់ និងមនុស្សកំពុង ប្រើថ្នាំជាក់លាក់ណាមួយ ។

- សញ្ញាណប្រុងប្រយ័ត្ននៃការពិបាកក្នុងការលេប
- ប្រើពេលយូរក្នុងការចាប់ផ្តើមទំពារលេប រឺត្រូវការលេប 3 ទៅ 4 ដងសំរាប់មួយមាត់
  - ក្អក ស្តារបំពង់កជាញឹកញាប់ ខ្វះវេជ្ជិចមាត់ រឺក្អកខ្សឹវៗ( មុន កំឡុង រឺបន្ទាប់ពីលេប)

អាហារដែលបណ្តាលអោយ  
 មាន ការទាស់អាហារច្រើន  
 ជាងគេរួមមាន ទឹកដោះគោ,  
 សណ្តែកស្បៀង, ស៊ុត, ស្រូវ  
 សាឡិ, សណ្តែកដី, គ្រាប់ផ្លែ  
 ឈើ, ត្រី, និងអាហារ  
 សមុទ្រ ។



- មានភាពពិបាកក្នុងការគ្រប់គ្រងទឹកនៅក្នុងមាត់ របៀបទឹកមាត់ចេញពីមុន រឺតែម្តងមាត់
- ពាំអាហារនៅក្នុងមាត់ (ទុកនៅក្នុងផ្តាស់) ខ្នាក់អាហារចេញ រឺមិនចង់ញ៉ាំ
- ស្រែកទំនំដោយមិនបានប៉ង
- ភាពពេញ រឺតឹងណែននៅក្នុងបំពងក រឺដើមទ្រូង រឺការមានអារម្មណ៍អាហារនៅស្ទះទីនោះ ។

ធ្វើការរាយការណ៍សញ្ញាណណាក៏ដោយទៅប្រធានសំនុំរឿង រឺអ្នកគ្រប់គ្រង ប្រសិនបើអតិថិជនមិនទាន់ ចេញរោគសញ្ញាពិបាកក្នុងការលេប ។



**ការថែទាំអតិថិជនដែលមានបញ្ហាពិបាកក្នុងការលេប**

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងថែទាំអតិថិជនមានបញ្ហាខ្លាំងជាហ្វ្រូម តួនាទីរបស់អ្នកគឺជួយធ្វើការបញ្ជាក់ថា គាត់បាន ទទួលបានណែនាំអាហារគ្រប់គ្រាន់ និងគឺជួយការពារកុំអោយអាហារ រឺទឹកដែលចូលក្នុងផ្លូវដង្ហើម និងសួត ។

អតិថិជនដែលមានបញ្ហាខ្លាំងជាហ្វ្រូមនឹងមានរបបអាហារពិសេសដែលបានចេញវេជ្ជបញ្ជា ។ ដោយសារ ភាពតានតឹងនៃស្ថានភាព អាហារ និងទឹកទៀងទាត់គួរតែកែច្នៃដើម្បីធ្វើអោយវាងាយស្រួល និង សុវត្ថភាព សំរាប់អតិថិជនក្នុងការញ៉ាំ រឺផឹក ។ (ឧទា. ធ្វើអាហារអោយទន់ ដើម្បីងាយទំពារ រឺក៏ធ្វើអោយក្រាស់ រឺស្តើង ការពារកុំអោយឈ្នក់) ។

អ្នកអាចនឹងស្នើរអោយធ្វើការដោយផ្ទាល់ ជាមួយអ្នកផ្តល់ការថែទាំដើម្បីយល់ពីរបៀបនៃការរៀបចំ អាហារអោយបានត្រឹមត្រូវ ។ បញ្ហានេះ អាស្រ័យទៅលើកន្លែងថែទាំដែលអ្នកធ្វើការ ។

តំរូវការការកែច្នៃរបបអាហារគួរតែធ្វើការកត់ត្រានៅក្នុងផែនការថែទាំDSHS រឺពិនិត្យមើលជាមួយ អ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក ។ សូមមើលព័ត៌មានធនធានទំព័រ 272 ទៅ 273 សំរាប់ការទូន្មានបន្ថែមលើការ កែច្នៃអាហារអោយ អតិថិជនដែលមានសញ្ញាពិបាកក្នុងការលេប និង គន្លឹះទូទៅពេលដែលជួយអតិថិជន ដែលមានការពិបាកក្នុងការលេប ។



**បញ្ហាបណ្តាលមកពីកំហុសនៃរបបអាហារ**

កំហុសបន្តិចបន្តួចនៃរបបអាហារ ដែលធ្វើឡើងដោយអ្នកផ្តល់ការថែទាំអាចបង្កអន្តរាយធ្ងន់ធ្ងរ រឺការបាត់ បង់ជីវិតរបស់អតិថិជន រួមមាន:

- កំរិតបរិមាណសូដ្យូមខ្ពស់ (អំបិល) សំរាប់អតិថិជនដែលខ្សោយបេះដូង និងការដាក់កំរិតសូដ្យូម តឹងរឹង ។ កំរិតបរិមាណសូដ្យូមខ្ពស់អាចបង្កជាអង្គធាតុរាវនៅក្នុងសួត និងផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរផ្សេង ទៀត ។
- ម្ហូប និង ថ្នាំខ្លះមានប្រតិកម្មនឹងគ្នា ។ ត្រូវច្បាស់ថាថ្នាំដែលអតិថិជនរបស់អ្នកលេបនោះ មិនត្រូវការអោយមានការតម្កល់ម្ហូបណាមួយទេ ។
- អ្នកដែលមានខ្លួនជាហ្វ្រូមមិនបានផ្តល់អាហារ រឺភេសជ្ជៈដែលបានកែខែត្រឹមត្រូវ ។



រាល់ពេលអ្នកមានចំងល់អំពីបញ្ហាទាក់ទងទៅនឹងរបបអាហាររបស់អតិថិជន ធ្វើការសុំជំនួយពី មនុស្ស ដែលសមរម្យនៅក្នុងកន្លែងថែទាំ ។

**ទឹក. ជាគ្រឿងចិញ្ចឹម  
រាងកាយដែលគេមិន  
នឹកដល់**

ទឹកគឺជាសារធាតុសរសៃសំខាន់ដែលត្រូវការនៅក្នុងសារពាង្គកាយរបស់យើង ។ បើគ្មាន  
ទឹក យើងអាចនឹង ពុលរហូតដល់ស្លាប់ដោយសារតែផលិតផលកាកសំណល់របស់យើង ។  
ទឹកមានសារប្រយោជន៍ចំពោះ



- ការរំលាយអាហារ
- ការនាំសារធាតុចិញ្ចឹមរាងកាយ និងអុកស៊ីសែនទៅកោសិកានានានៅក្នុងរាងកាយ
- ធ្វើអោយត្រជាក់ សារពាង្គកាយ
- ការដកដង្ហើម
- ជាប្រេងរំអិលនៅសន្លាក់ឆ្អឹង

**ការខ្សោះជាតិទឹក**  
key word

**ការខ្សោះជាតិទឹក** កើតឡើងដោយសារការបាត់បង់ជាតិទឹកច្រើនពេក មិនផឹកទឹកអោយបានគ្រប់គ្រាន់ រឺ  
ការប្រើថ្នាំជាក់លាក់ ។ ជាទៀងទាត់ការខ្សោះជាតិទឹកកើតឡើងដោយសារការបាត់បង់ជាតិទឹកតាមរយៈ  
ការ ក្អួត រាក និង/រឺក៏គ្រុនក្តៅខ្លាំង ។

ជុំរយអោយអតិថិជនផឹក  
ទឹកមុខស្រែកទឹក

ការខ្សោះជាតិទឹកអាចស្រាល មធ្យម និងធ្ងន់ធ្ងរ ។ ពេលដែលធ្ងន់ធ្ងរ ការខ្សោះជាតិទឹកជាការគំរាម គំហែង  
គ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត ។ កត្តាជាច្រើនដែលអាចជះឥទ្ធិពលយ៉ាងឆាប់រហ័សធ្វើអោយអតិថិជនខ្សោះជាតិ ទឹក  
រួមមាន កំដៅ ថ្នាំ របបអាហារ របៀបនៃការស្នាក់នៅរបស់គាត់ និងទំហំខ្លួន ។

មនុស្សភាគច្រើន- រួមទាំង អតិថិជន និងអ្នកថែទាំ- មិនបានទទួលទឹកអោយបានគ្រប់គ្រាន់ទេ ។ អារម្មណ៍  
ស្រេចធ្វើការធ្លាក់ចុះអាស្រ័យលើអាយុ ដែលធ្វើអោយមនុស្សវ័យចំណាស់ដឹងថាត្រូវការទឹកបន្ថែម ។

**សញ្ញាណប្រុងប្រយ័ត្ននៃការខ្សោះជាតិទឹក**

- ការក្អួត និងរាកជាបន្តបន្ទាប់
- ការស្រេក
- មាត់ស្ងួត រឺស្ងួត បបូរមាត់ប្រេះ
- ឈឺក្បាល
- ហេរំហាត់
- វិលមុខ
- ច្របូកច្របល់
- ការបែកញើសច្រើន
- គ្រុនក្តៅ
- ទឹកនោមងងឹត
- ទល់លាមក
- ចុកជើង



រាយការណ៍រាល់រោគសញ្ញាណទៅមនុស្សវ័យសមស្រមនៅកន្លែងថែទាំ ។

ផឹកទឹកមិនគ្រប់គ្រាន់  
គឺជាមូលហេតុទីមួយដែលធ្វើ  
អោយមានការហត់ពេលថ្ងៃ



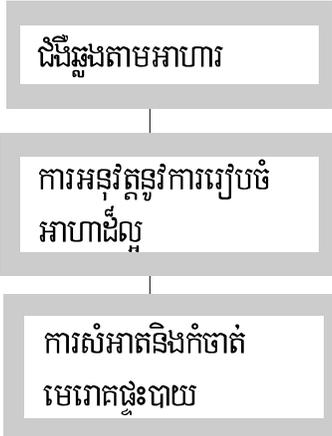
**ដំបូន្មាននៃការទទួលបានទឹក**

មនុស្សពេញវ័យត្រូវការទឹកយ៉ាងហោចណាស់អោយបាន 6 ទៅ 8 កែវក្នុងមួយថ្ងៃ ។ វត្ថុអ្វីក៏  
អាចផឹក បានដែរ ដូចជា ទឹកធម្មតា ទឹកផ្លែឈើ, ទឹកដោះគេ, កាហ្វេ , តែ រឺភេសជ្ជៈ ។  
ភេសជ្ជៈដែលគ្មានជាតិកាហ្វេអ៊ិន ជាជីវីសល្អបំផុត ។ ផ្តល់ទឹកអោយបានញឹកញាប់ពេញ  
មួយថ្ងៃ ។ វាក៏ជាការល្អដែលបើទុកទឹកមួយកែវនៅ ក្បែរកៅអី រឺ គ្រូរបស់អតិថិជន ។

ដោយសារផ្លែឈើ និងបន្លែភាគច្រើនក៏មានជាតិទឹក ដូចនេះ ចូរញ៉ាំវាប្រាំក្នុងមួយថ្ងៃក៏អាចជួយអោយ  
មានជាតិទឹកដែរ ។

# ជំពូក 8 ~ មេរៀន 2

## ការរៀបចំម្ហូបអាហារ



**តើអ្នកនឹងរៀនអ្វីក្នុងមេរៀននេះ :**

1. តើអ្វីជាជំងឺឆ្លងតាមអាហារ និងអ្វីខ្លះដែលធ្វើអោយកើតឡើង ។
2. តើធ្វើយ៉ាងម៉េចដើម្បីការពារជំងឺឆ្លងតាមអាហារដោយអនុវត្តការប្រើប្រាស់អាហារដែលមានសុវត្ថភាព រួមមាន៖
  - របៀបនៃការរៀបចំ រំលាយ និង ទុកអាហារអោយមានសុវត្ថភាព
  - របៀបការពារភាពក្រខក់ដែលឆ្លងពីមួយទៅមួយទៀត
  - សំអាត និងកំចាត់មេរោគដែលទំលើអាហារ



### និយមន័យ

ការឆ្លងពីមួយទៅមួយទៀត	នៅពេលដែលមេរោគពីម្ហូបអាហារនៅក្រខក់ ចូលទៅដល់ម្ហូបផ្សេងទៀត ដែលមិនទាន់ត្រូវគេចម្អិន រឺ កំដៅឡើងវិញមុនពេលហូប
តំបន់គ្រោះថ្នាក់	តំបន់នៃសីតុណ្ហភាពដែលមេរោគលូតលាស់ យ៉ាងលឿននៅពេលដែលម្ហូប អាហារត្រូវគេ ទុកចោលនៅក្នុងសីតុណ្ហភាពនោះ
ជំងឺឆ្លងតាមអាហារ	រាល់ជំងឺដែលកើតឡើងដោយការបរិភោគអាហារក្រខក់

**ជំងឺឆ្លងតាមអាហារ** key word

មនុស្សគ្រប់រូបដែលរៀបចំអាហារ អាចធ្វើអោយមានការរាលដាលជំងឺឆ្លងតាមម្ហូបអាហារ ។

**ជំងឺឆ្លងតាមអាហារ** (FBI: Food-borne illness) គឺជា រាល់ជំងឺទាំងឡាយណាដែលបង្ក ពីការទទួលបានចំណីអាហារក្រខ្វក់ ។ រោគសញ្ញា FBI រួមមាន ការក្អកក្អាយ រាក គ្រុនក្តៅ និងការរមួលក្រពះ ។ មនុស្សចាស់ វិញ្ញាណដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃអាចទទួលបានគ្រោះថ្នាក់ពី FBI ពីព្រោះប្រព័ន្ធការពារខ្លួនប្រាណរបស់គាត់មិនខ្លាំងគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីប្រឆាំងនឹងជំងឺនេះ ។ អាហារមួយចំនួនងាយធ្វើអោយមានការឆ្លង FBI ដល់មនុស្សមួយចំនួនរួមមាន សាច់វិស្វីតដែលមិនឆ្អិនល្អ, គ្រុនក្តៅ, គ្រុនក្តៅ, ទឹកដោះគោ វី ទឹកផ្លែឈើដែលមានទាន់បានសំលាប់មេរោគ ។ អ្នកត្រូវយល់អំពីមូលហេតុនៃ FBI និងរបៀបការពារវា ។

<b>មូលហេតុដែលបង្កអោយមានជំងឺឆ្លងតាមអាហារ (FBI)</b>	
<b>បាក់តេរី</b>	ជាមេរោគភាគច្រើនបំផុតដែលបណ្តាលអោយមាន ។ សឹងតែទាំងអស់, ម្ហូបដែលមានបាក់តេរីគ្រប់គ្រាន់ធ្វើអោយមាន មើលទៅ និង មានក្លិនល្អ ។ ក្នុងករណីខ្លះ, បាក់តេរីអាចធ្វើអោយម្ហូបអាហារប្តូរពណ៌ និង ក្លិន ។
<b>វិរុស</b>	មេរោគដែលបណ្តាលអោយមាន តាមរយៈការប៉ះពាល់អាហារដោយ ផ្ទាល់ និង តាមខ្យល់ ។
<b>ប៉ារ៉ាស៊ីត</b>	ជន្លេនតូចៗ វី សត្វល្អិតដែលរស់នៅក្នុងសាច់ត្រី និង សាច់ ។
<b>ជាតិគីមី</b>	ថ្នាំទាក់ទាញសត្វល្អិត, គ្រឿងសំអាតផ្ទះ, វី ជាតិគីមីផ្សេងទៀតដែលចូលមកប៉ះពាល់ជាមួយអាហារ
<b>ថ្នាំបំបាត់សត្វល្អិត</b>	ថ្នាំបំបាត់សត្វល្អិតដែលប្រើសំរាប់ការលូតលាស់នូវរុក្ខជាតិ ដែលនៅតែស្ថិតនៅលើអាហារ វី ជាតិគីមីដែលត្រូវគេដាក់បន្ថែមដើម្បីទុកអោយបានយូរ វី ពណ៌
<b>ដុះផ្សិត, រួមបញ្ចូលទាំងការដុះផ្សិត និង ផ្សិតដំបែ</b>	ដុះផ្សិត គឺជាតំបន់ វី ដុះផ្សិតរួមរាងដូចរោមនៅលើផ្ទៃអាហារ ។ ផ្សិតដំបែ មើលទៅរាងមូល, រាងអុចៗ, និង មិនមានគ្រោះថ្នាក់ដោយខ្លួនវាទេ ប៉ុន្តែអាចប្តូរឈាមអាហារ ដូច្នេះបាក់តេរីដែលមានគ្រោះថ្នាក់អាចលូតលាស់បាន ។

<b>មេរោគភាគច្រើនដែលបង្កអោយមានជំងឺឆ្លងតាមអាហារ (FBI)</b>	
<b>ជំងឺថ្លើម A</b>	វិរុសឆ្លងតាមម្ហូបកខ្វក់, ទឹក, វី ប៉ះពាល់ជាមួយមនុស្សដែលកំពុងតែមានជំងឺឆ្លងនេះ ។ មើលផ្នែកនៃលក្ខខណ្ឌនិងជំងឺភាគច្រើន ទំព័រ 312 សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមទៀតអំពីជំងឺថ្លើម A ។ 
<b>អ៊ីកូឡាយ</b>	បាក់តេរីដែលគេឃើញមាននៅក្នុងលាមក
<b>ល្បូវវិរុស</b>	ជាវិរុសដែលឆ្លងខ្លាំងបំផុតតាម ម្ហូបអាហារ និង ទឹកមិនស្អាត, វីមានការប៉ះពាល់ដល់មនុស្សដែលកំពុងមានមេរោគឆ្លងនេះ ។ ជាទូទៅគេហៅថា ផ្តាសាយធំក្រពះ ។
<b>សាលមូនេឡា</b>	បាក់តេរីដែលគេឃើញមាននៅក្នុងម្ហូបធ្វើពីទឹកដោះគោ, សត្វស្លាប, វី ស៊ីត ។

អ្នកបានរៀនរួចមកហើយថា ដែរបស់អ្នកគឺមើលទៅស្អាត ប៉ុន្តែមានមេរោគលើវា រឺម្ហូបអាចក្លិន និង មើលទៅល្អឆ្ងាញ់ ប៉ុន្តែផ្ទុកទៅដោយមេរោគជាច្រើនដែលបណ្តាលអោយកើត FBI ។  
ដោយសារអ្នកមិនអាចមើល រឺវិភាគក្លិនដឹងណាមួយមិនខូចសុខភាព ដូច្នេះការអនុវត្តការរ៉ាប់រងនូវអាហារសុវត្ថភាពត្រូវបានធ្វើឡើង ។

ការអនុវត្តការគ្រប់គ្រងអាហារអោយមានសុវត្ថភាពមាន ៤យ៉ាងដែលបានផ្តល់ជាអនុសាសន៍ រួមមាន៖

1. ការរៀបចំដោយមានសុវត្ថភាព
2. ការរក្សាទុកអាហារដោយមានសុវត្ថភាព
3. ការការពារ **ភាពឆ្លងពីមួយទៅមួយទៀត**
4. សំអាត និងធ្វើការរ៉ាប់រងមេរោគដែលនៅលើម្ហូប ។

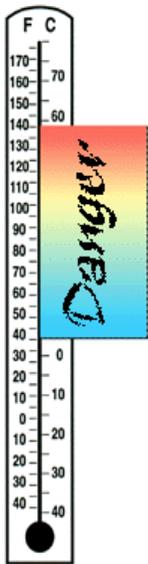
**ការអនុវត្តនូវការរៀបចំអាហារដ៏មានសុវត្ថភាព**



**រៀបចំ អាហារអោយមានសុវត្ថភាព**



**ផ្សេងទៀតការរៀបចំអាហារពេលអ្នកមានជំងឺ**



**តំបន់គ្រោះថ្នាក់ (Danger Zone)**

បាត់តើ រមេរោគដទៃទៀត មិនធំធេងទេនៅពេលដែលសីតុណ្ហភាពរបស់អាហារ ត្រជាក់ជាង 41°F រឺក្តៅជាង 140 °F ។

មេរោគធំធេងលឿនបំផុតនៅក្នុងចំណីអាហារដែលទុកនៅសីតុណ្ហភាពចន្លោះ 41 °F និង 140 °F ។ រក្សាអាហារដែលងាយទទួលរងមេរោគឆ្លាយពី **តំបន់គ្រោះថ្នាក់** ។

**អាហារដែលងាយទទួលរងមេរោគ**

សាច់គោ សាច់ច្រូម គ្រឿងសមុទ្រ សាច់ជ្រូក បក្សី និងភ្លើងញាត់មានគឺជា ឧទាហរណ៍នៃអាហារ ដែលងាយ ទទួលរងមេរោគ ។ ម្ហូបទាំងនេះមានជាតិផ្សិត រឺសំណើម និងមានប្រូតេអ៊ីន ។ សណ្តែកបំពង បាយ ឆ្កិន និងដំឡូងដុត ក៏អាចបង្កើតមេរោគដោយងាយដែរ បើទុកនៅតំបន់គ្រោះថ្នាក់ ។

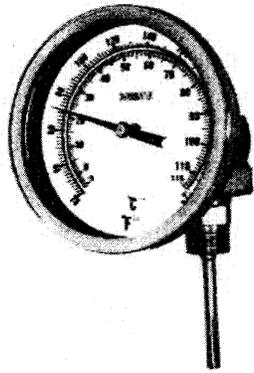
ពេលណាដែលរាល់ដើម្បីរៀបចំចំណីអាហារ ៖

- លាងដៃអោយស្អាត (យ៉ាងហោចណាស់ក៏ 20 វិនាទីពិពេលចាប់ផ្តើមដល់ពេលឈប់)
- យកម្ហូបដែលត្រូវធ្វើចេញពីទូទឹកកក ចង្រ្កាន ទូក្តារស្បែក . . . យកតែរបស់ដែលត្រូវរៀបចំភ្លាមៗ ទេ ។ វាជាការសំខាន់នៅពេលដែលធ្វើការរៀបចំអាហារ ងាយទទួលរងមេរោគ ។

**ការចម្អិន**

ធ្វើការសំលាប់មេរោគជាមួយកំដៅដោយចម្អិននៅសីតុណ្ហភាពលើពីតំបន់គ្រោះថ្នាក់ គឺពី 140 °F ឡើង ។ ម្ហូបខុសគ្នាត្រូវការសីតុណ្ហភាពខុសគ្នាដើម្បីធ្វើអោយមានសុវត្ថភាព ។

សាច់សត្វស្លាប, សាច់ញាត់ចូលគ្នា, កាស៊ីរ៉ូល, សាច់នៅ ដែលចម្អិននៅក្នុងម៉ាយក្រូវេវ, អាហារដែលកំដៅឡើងវិញដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់	<b>165° F</b> (ចំនួន20វិនាទី)
ហាំប័រហ្គឺរ, សាច់ក្រកសូសសេច	<b>155° F</b> (ចំនួន15វិនាទី)
ស៊ុត, ត្រី, សាច់គោ, សាច់ជ្រូក	<b>145° F</b> (ចំនួន15វិនាទី)
បន្លែម្ហូបឆ្កិនដាក់កញ្ចប់ដែលក្តៅពេលហូប (អាហារដែលត្រូវកំដៅពេលហូប)	<b>140° F</b>



### ទែម៉ូម៉ែត្រ Mental Stem thermometers

អ្នកត្រូវការទែម៉ូម៉ែត្រពិសេសដើម្បីវែកមើលម្ហូបចម្អិនគ្រប់កន្លែងទាំងអស់។ ដាក់ទែម៉ូម៉ែត្រនៅចំកណ្តាលនៃអាហារដើម្បីវាស់ខាងក្នុង រឺសីតុណ្ហភាពខាងក្នុងម្ហូប ។

លាងសំអាតទែម៉ូម៉ែត្រជាមួយនិងទឹកក្តៅ ទឹកសាប៊ូនៅមុន និងក្រោយពេលប្រើ ។

សំរាប់ម្ហូបចម្អិននៅក្នុងម៉ែត្រូវេ ឆា និងត្រលប់ម្ហូបពេលចម្អិន ។ ធ្វើដូចនេះដើម្បីប្រាកដថាអាហារត្រូវបានចម្អិននៅសីតុណ្ហភាពដូចគ្នានៅគ្រប់កន្លែង ។ វែកមើលម្ហូបជាមួយនិងទែម៉ូម៉ែត្រមុននឹងទទួលទានវា ។

### ការវិលាយអាហារកក

កុំវិលាយអាហារនៅសីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់, លើតុ រឺនៅក្នុងទឹកក្តៅខ្ពស់ៗ ។ វិធីនេះនឹងធ្វើអោយបាក់តេរីកំចាត់ចំនួនច្រើនយ៉ាងរហ័ស ។ ផ្នែកខាងក្នុងនៃអាហារមិនអីទេ តែផ្នែកខាងក្រៅអាចជាកន្លែងបាត់តេរីកំចាត់ ។



**មានកន្លែងសុវត្ថភាព 3 កន្លែងដើម្បីធ្វើការវិលាយអាហារដែលកក ។ គ្រោងទុកអោយហើយដើម្បីអោយមាន ពេលគ្រប់គ្រាន់ចាត់ចែង!**

1. ប្រើទូទឹកកកដើម្បីវិលាយម្ហូបកក ។ វាអាចប្រើពេលយូរ ប៉ុន្តែវាជារឺធម្មតា និងមានសុវត្ថភាពបំផុត ។
2. វិលាយម្ហូបកកនៅទឹកត្រជាក់ និង កំពុងហូរ- មិនប្រើទឹកក្តៅខ្លាំង រឺខ្ពស់ៗឡើយ ។
3. ប្រើម៉ែត្រូវេ និងធ្វើការតាមការណែនាំរបៀបវិលាយ ។



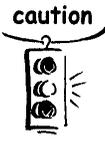
### ប្រការត្រូវពិចារណាជាពិសេសសំរាប់ការញ៉ាំសាឡាដ៍ត្រជាក់

ញ៉ាំសាឡាដ៍ ដំឡូងបារាំង ប៉ាស្តា ម៉ាការ៉ូនី ស៊ុត និងសាច់មាន់ គួរតែត្រជាក់គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីទប់ស្កាត់ការរាលដាលនៃមេរោគ ។ ពេលដែលអ្នកធ្វើម្ហូបនេះ គ្រឿងផ្សំទាំងអស់គួរតែចម្អិន ហើយបន្ទាប់មកធ្វើអោយកកនៅសីតុណ្ហភាពក្រោម 41 °F ។ មុននឹងផ្សំគ្រឿង និងបរិភោគ

### ធ្វើការកំដៅឡើងវិញ

ពេលអ្នកធ្វើការកំដៅម្ហូបឡើងវិញ :

- ធ្វើការកំដៅម្ហូបដែលបានរៀបចំយ៉ាងមានសុវត្ថភាព និងបានដាក់ក្នុងទូទឹកកកយ៉ាងឆាប់រហ័ស
- កំដៅអោយលឿន( ក្នុងរយៈពេល១ម៉) ក្នុងសីតុណ្ហភាព 165 °F
- ដាក់ក្បាលចង្រ្កានលើចង្រ្កាន ម៉ែត្រូវេ ឡ រឺឡូស៊ីង
- ឆាត្រលប់ដើម្បីអោយម្ហូបគ្រប់កន្លែងបានក្តៅ
- ប្រើទែម៉ូម៉ែត្រដើម្បីវែកមើលកំដៅ
- របស់នៅសល់គួរតែកំដៅតែម្តង- ហើយញ៉ាំវាក្នុងកំលុងពេល2 ថ្ងៃនៅពេលដែលបានរក្សាទុកយ៉ាងត្រឹមត្រូវនៅក្នុងទូទឹកកក ។



យកចិត្តទុកដាក់លើការញាំអាហារដែលបានកំដៅនៅក្នុងម៉ែត្រូវេរី ។ ម្ហូបដែលបានកំដៅនៅក្នុងម៉ែត្រូវេរី អាចបង្កកំដៅពេលក្រោយៗទៀត បន្ទាប់ពីបានយកចេញពីក្នុងម៉ែត្រូវេរី និងអាចធ្វើអោយរលាក ។

**ម្ហូបសល់ដែលត្រជាក់**

បាក់តេរីអាចដុះដាលយ៉ាងលឿននៅក្នុងម្ហូបដែលត្រជាក់ ។ វាជាការសំខាន់ណាស់ក្នុងការដាក់ម្ហូបអោយត្រជាក់នៅក្នុងតំបន់គ្រោះថ្នាក់ ។

- ដាក់សាច់ទាំងអស់ និង ម្ហូបក្តៅផ្សេងទៀតនៅក្នុងទូទឹកកក អោយលឿនតាមតែអាចធ្វើបាន ។ កុំទុកអោយម្ហូបស្ថិតនៅក្នុងសីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់លើសពី 30 នាទីអោយសោះ ។
- បែងចែកម្ហូបទៅក្នុងចានរាក់ៗ (កុំអោយជំរៅលើសពី 2 អ៊ីញ) និង ដាក់នៅលើផ្ទៃខ្ពស់បំផុតនៅក្នុងទូទឹកកក ។ កុំដាក់ពីលើវី គ្របចាន នៅពេលដែលម្ហូបកំពុងត្រជាក់ ។ គ្របចាននៅពេលដែលសីតុណ្ហភាពម្ហូប 41° រឺ ត្រជាក់ជាងនេះ ។
- វិញ្ញាបនបត្រអាចទុកអោយត្រជាក់ដោយដាក់ចុងម្ហូបនៅក្នុងចុងទឹកកក ហើយកូរវា រហូតដល់ សីតុណ្ហភាពនៅក្រោម 41° F ។ នៅពេលទឹកកករលាយ, គួរតែដាក់ទឹកកកថែម ។ បន្ទាប់មកគ្របវា ហើយដាក់នៅក្នុងទូទឹកកក ។
- កុំព្យាយាមដាក់ ម្ហូបអោយត្រជាក់ ដែលមានកំរាស់លើសពី 4 អ៊ីញអោយសោះ ។ ឧទាហរណ៍, កាត់សាច់ចំអិនដែលធំ អោយទៅជាចំណិតតូចៗដើម្បីអោយត្រជាក់ ។

ទូទឹកកកគួរកំនត់សីតុណ្ហភាព 40 °F រឺ តិចជាង ។ ទូក្លាស្ទេរគួរកំនត់សីតុណ្ហភាព 0 °F ។ វាសំ សីតុណ្ហភាពដោយទែម៉ែត្រ ។ ត្រី គ្រឿងសមុទ្រ បក្សី ទឹកដោះគោ និងសាច់ក្រហមនឹងអាចរក្សាទុក បានយូរ បើទុកនៅ សីតុណ្ហភាពក្រោម 40 °F ។

ម្ហូបសមុទ្ររក្សាទុកបានយូរនៅសីតុណ្ហភាព 30 °F ។

**ការរក្សាទុកម្ហូបនៅក្នុងទូទឹកកក**

- បន្ទាប់ពីមកពីផ្សារ គួរដាក់ម្ហូបអាហារដែលត្រូវការក្លាស្ទេរភ្លាមៗ
- កុំខ្ជប់ច្រើនពេកក្នុងទូទឹកកក ។ ខ្យល់ត្រូវការធ្វើចលនាដោយសេរីដើម្បីធ្វើម្ហូបអោយត្រជាក់ខ្លាំង ដោយមានប្រសិទ្ធភាព និងការពារកំដៅ ។
- កុំទុករបស់ងាយខូច ដូចជា ស៊ុត នៅក្នុងទ្វារទូទឹកកក ។ ដោយសារទ្វារត្រូវបានបើជាញឹកញាប់ ដូច្នេះ សីតុណ្ហភាពរបស់វាជាធម្មតាមានកំដៅជាងកន្លែងដទៃ អាចវាមិនមានសុវត្ថិភាពទៀតផង ។



**កុំទុកអោយអាហារនៅសីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់លើសពី 30 នាទី**

**ការរក្សាទុកម្ហូបដោយសុវត្ថិភាព**



លាងដៃរបស់អ្នកយ៉ាងហោចណាស់ក៏ ២០ វិនាទី និង ចំអិនអាហារ និង ទុកអាហារអោយត្រជាក់ដោយសុវត្ថិភាព គឺជាការអនុវត្តក្នុងការរៀបចំម្ហូបអាហារយ៉ាងមានសុវត្ថិភាពបំផុត



## ការរក្សាទុកម្ហូបក្រៀមស្ងួតយ៉ាងមានសុវត្ថភាព

ដើម្បីរក្សាទុកម្ហូបយ៉ាងមានសុវត្ថភាព :

- រក្សាទុកម្ហូបនៅក្នុងថង់បិទជិតដោយឆ្លុះខ្យល់យ៉ាងណែន ។ ការរក្សាទុកនេះអាច ប្រើម្ហូប ចាស់ មុន ។” ចូលមុន ចេញមុន” ជាច្បាប់ដ៏ល្អមួយក្នុងការអនុវត្តតាម ។
- គ្រប, បិទផ្លាក, និងចុះកាលបរិច្ឆេទ លើម្ហូបដែលស្ងួត និងធ្វើអោយកក ។
- កុំរក្សាទុកម្ហូបនៅក្នុងកំប៉ុង រឺ វត្ថុដាក់ឥវ៉ាន់ការពារច្រេះ ជាមួយនិងសំបកធ្វើជាតិដែក ព្រោះម្ហូបខ្លះអាចមានប្រតិកម្មជាមួយជាតិដែកដែលអាចបណ្តាលអោយពុលបាន ។
- ថង់ផ្លាស្ទិកគួរតែមានលក្ខណៈ ត្រឹមត្រូវសំរាប់ប្រើជាមួយម្ហូប ។
- ដាក់ម្ហូបលើដី ។
- ដាក់ម្ហូបអោយឆ្ងាយពីរបស់ពុល និងរបស់សំអាត ។
- ប្រើគ្រឿងផ្ទះបាយជាមួយអាហារដែលដុំៗ ។ ដង្ហើប និងប្រដាប់ដួសអាចប្រើយ៉ាងល្អពេលនេះ ។
- អាហារដែលមានរសជាតិផ្អែមខ្លាំង ដូចជា ថែម និងចាហួយ មិនមានបញ្ហាទេ ព្រោះជាតិស្ករខ្ពស់ អាចការពារការរីកចម្រើននៃបាក់តេរី ។ ប៉ុន្តែ ម្ហូបទាំងនេះអាចដុះផ្សិត បើវាទុកយូរ រឺស្នាមត្រាខូច ។ បសិនបើមានករណីនេះកើតឡើង ចូរចោលវាចោល ។

## ការការពារការឆ្លងពីមួយទៅមួយទៀត

ក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំ តួនាទីរបស់អ្នកគឺជួយការពារការឆ្លងពីមួយទៅមួយទៀត ។

### សាច់នៅ និងការឆ្លងពីមួយទៅមួយទៀត

- លាងដៃរបស់អ្នកនៅចន្លោះពេលចាប់កាន់សាច់នៅ និងអាហារដែលនឹងចម្អិនមុននឹងបរិភោគ ។
- កុំអោយសាច់ ត្រី និង សាច់បក្សីនៅ ស្រក់លើម្ហូបដែលនឹងមិនចម្អិនមុនពេលញ៉ាំដែលទុកនៅក្នុងទូទឹកកកនោះទេ ។
- ដាក់ សាច់ ត្រី និង សាច់បក្សីនៅនៅថង់បិទជិតធ្វើខាងក្រោមនៃទូទឹកកក ។
- កុំទុកម្ហូបដែលមិនចម្អិនមុនពេលញ៉ាំ ក្នុងថង់ជាមួយ សាច់ ត្រី និង សាច់បក្សីនៅអោយសោះ ។

### ជ្រូញ និងការឆ្លងពីមួយទៅមួយទៀត

- កាត់ម្ហូបលើជ្រូញដែលមានផ្ទៃរឹងដែលធ្វើពីសារធាតុគ្មានរន្ធក្នាស្រាំ និងមិនមានប្រហោង ដែល អាចធ្វើអោយមេរោគអាចប្រមូលផ្តុំគ្នា ។ ជ្រូញបែបនេះងាយក្នុងការកំចាត់មេរោគ
- ប្រើជ្រូញខុសគ្នាសំរាប់ សាច់ ត្រី និង សាច់បក្សី ។
- ផ្លែឈើ បន្លែ និងនំប៉័ងអាចកាត់លើជ្រូញតែមួយបាន ។
- លាងទឹកចេញ និងកំចាត់មេរោគលើជ្រូញ និងរាល់ឧបករណ៍ផ្ទះបាយទាំងអស់ពេលអ្នកប្រើកាត់ សាច់ ត្រី និង សាច់បក្សី រួចរាល់ និងបញ្ចប់ការងាររួចរាល់ រឺក៏អ្នកចង់រៀបចំមុខម្ហូបផ្សេងទៀត ។
- ប្រើជ្រូញដែលអ្នកអាចដាក់ក្នុងម៉ាស៊ីនលាងចាន បើអាច ។ ណិលន និង អាត្រូលីកជាសុវត្ថភាពរបស់ម៉ាស៊ីនលាងចាន ។



**ចាន និងប្រដាប់ប្រដាផ្ទះបាយ**

- ជៀសវាងដាក់ដៃផ្ទាល់ទៅក្នុងទឹក ទៅលើម្ហូប ។
- ប្រើប្រដាប់ប្រដាផ្ទះបាយដើម្បីច្របល់ម្ហូប ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវតែប្រើដៃរបស់អ្នក, លាងវាដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ។ ប្រើស្រោមដៃបើអាច ។
- ប្រើស្លាបព្រា រឹមមដែលស្អាតដើម្បីភ្នាក់អាហារ ។ កុំប្រើវាម្តងទៀតរបូតដល់អ្នកបានសំអាតវា ហើយ ។
- ប្រើចាន និងប្រដាប់ប្រដាផ្ទះបាយដែលស្អាតក្នុងលក្ខណៈល្អ ។ ស្លាបព្រាលើដៃដែលប្រើបានបែកគឺជាកន្លែងល្អសំរាប់មេរោគរីកធំធេង ។

មេរោគងាយ និងផ្លាស់ទីពីផ្ទៃមួយទៅផ្ទៃមួយទៀត ។ អោយច្បាស់ថាផ្ទះបាយ ជាពិសេសកន្លែង រឹមការដែលត្រូវប្រើសំរាប់រៀបចំម្ហូបអាហារ ត្រូវបានសំអាតយ៉ាងសមរម្យ ។

**សំអាតគ្រប់កន្លែងដែលប៉ះពាល់ម្ហូបអាហារ**

- នៅពេលធ្វើការសំអាត អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនគឺសំខាន់ ។
- ផ្ទះបាយគួរមានខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់ ។
- ដំបូលទូផ្ទះបាយ, ប្រដាប់ប្រដាប្រើប្រាស់, ផ្នែកខាងក្នុងរបស់ទូទឹកកក, កន្លែងលាងចាន(sink) តុនិងកៅអីអាហារ និងកម្រាលគួរតែមិនមានកំទិចម្ហូប និងសំអាតជាប្រចាំ ។
- សំអាតសំណល់ម្ហូបចេញពីម៉ាស៊ីនចំអិនអាហារ ចង្កានីឡូ រាល់ពេលប្រើចប់ ។
- សំអាតឧបករណ៍គាស់កំប៉ុងអោយញឹកញាប់ ។ មេរោគប្រមូលផ្តុំគ្នានិងលូតលាស់នៅទីនោះ ។ សំអាតគំរប់កំប៉ុងមុនពេលបើកដើម្បីជូតផ្ទៃចេញ ។
- ប្រើក្រណាត់ រឺក្រដាសស្អាតផ្សេងពីគេសំរាប់សំងួតដៃ ។
- ប្រើក្រណាត់ រឺក្រដាសស្អាតផ្សេងពីគេសំរាប់សំអាតសំណល់ចេញពីកំរាល ។
- អេប៊ុងហ្ស៊ីធ្វើអោយមេរោគរាលដាល ។ ប្រើកន្សែងក្រដាលបើអាច ។ បោះចោលកន្សែងក្រដាស់បន្ទាប់ពីសំអាតផ្ទៃមួយៗដើម្បីជួយបញ្ឈប់ការចំលងមេរោគ ។
- លាងសំអាតក្រណាត់ កន្សែង និងអេប៊ុងហ្ស៊ីទាំងអស់អោយបានញឹកញាប់ ។
- ប្តូរអេប៊ុងហ្ស៊ីរៀងរាល់ ពីរបីសប្តាហ៍ ។
- អរហែលជូតកំរាលមិនគួរត្រូវបានសំអាតនៅក្នុងកន្លែងលាងចានផ្ទះបាយនោះទេ ។

**ការលាងសំអាតចាន**

ម៉ាស៊ីនលាងចានគឺជាមធ្យោបាយសុវត្ថិភាពបំផុតសំរាប់លាងសំអាតចាន ។ បើសិនមិនមានម៉ាស៊ីន លាង ចានប្រើវិធីសាស្ត្រប្រាំជំហានក្នុងការលាងចានដោយដៃទាំងនេះ ។

1. លាងចានជាមួយសាប៊ូ ។
2. សំអាតក្នុងទឹកក្តៅ ។
3. សំអាតជាមួយនឹងទឹកប្តូចក្នុងកន្លែងលាងចាន ( មួយស្លាបព្រាប្តូច ជាមួយនឹងមួយហ្គឡង់ទឹកធម្មតា ) ។
4. ទុកអោយស្ងួតនៅហាលខ្យល់ ។

**បន្ទាប់ពីការសំអាត**

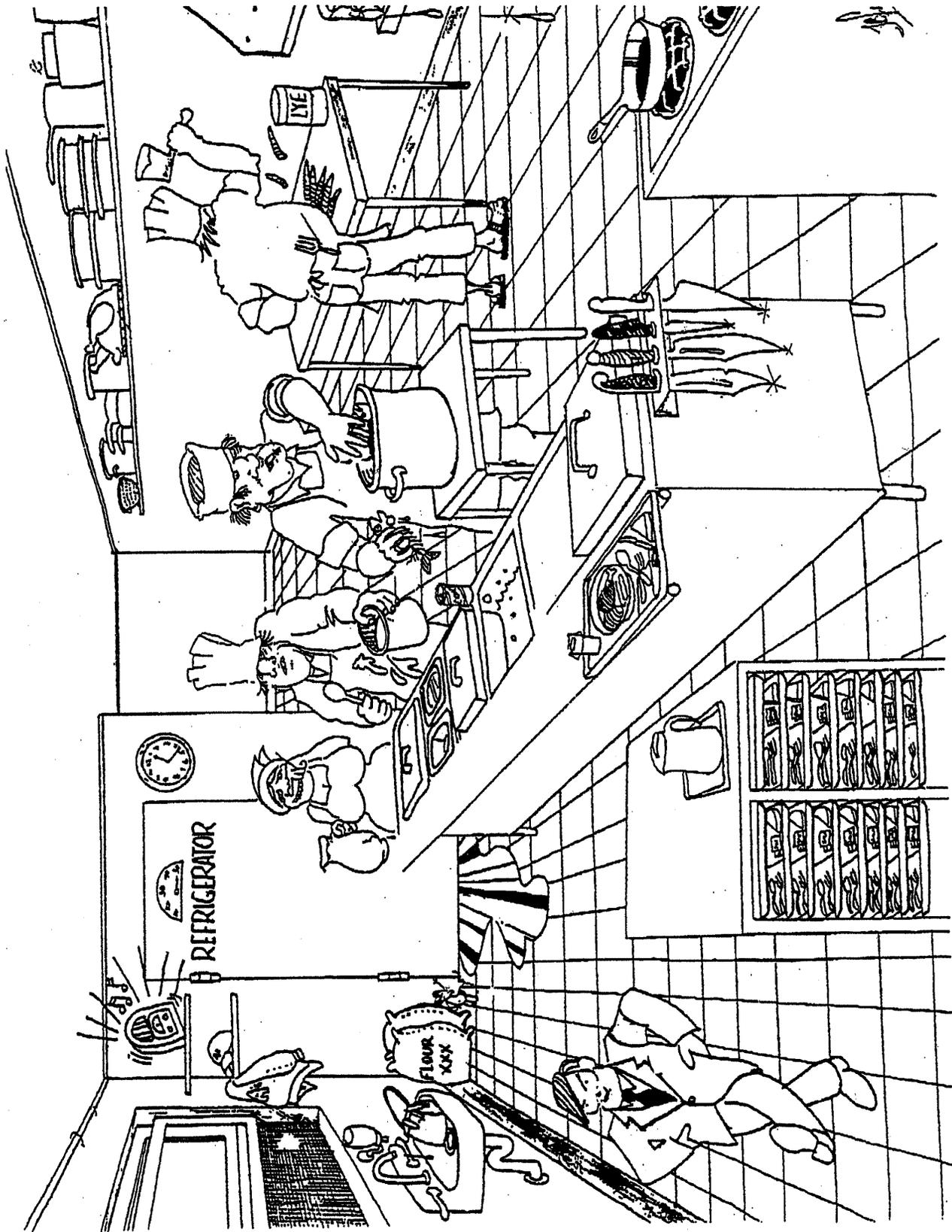
- រក្សាចានឆ្នាំង និងគ្រឿងប្រើប្រាស់ចេញពីកំរាល ។
- ដាក់ពែង និងកែវផ្តាប់លើផ្ទៃដែលស្អាត ។ នៅពេលអ្នកយកវាឡើងវិញកុំប៉ះមាត់វា ។
- នៅពេលអ្នកទុកដាក់គ្រឿងប្រើប្រាស់នៅផ្ទះបាយកាន់តែដៃបានហើយ ។

**សំអាតលើផ្ទៃដែលប៉ះពាល់ម្ហូបអាហារ**

មើលទំព័រ 68 សំរាប់ការរំលឹកពីរបៀបសំអាត និងកំចាត់មេរោគលើ ផ្ទៃអោយត្រឹមត្រូវ

បាក់តេរីដែលមានគ្រោះថ្នាក់រីកលូតលាស់យ៉ាងស្រួលនៅក្នុង កន្លែងដែលសើមជាងនិច្ច, ដូច ជាអេប៊ុងផ្ទះបាយ, ក្រណាត់ ជូតចាន, សន្លឹកកន្លែង លាងចាន, និងកន្លែងបើកស្ទឹងទឹក





**ជំពូក 8 មេរៀន 2**

ចំណីអាហារ



1. ពិត មិនពិត មានតែទឹកប៉ុណ្ណោះដែលត្រូវគេរាប់បញ្ចូលជាអង្គធាតុរាវដែលអតិថិជនហូបប្រចាំថ្ងៃ ។
2. ប្រសិនបើអតិថិជនណាម្នាក់ស្ថិតក្នុងការតម្កល់ចំណី អ្នកចាំបាច់ត្រូវដឹងថា៖ (គូសរង្វង់ចំណើយត្រឹមត្រូវ)
  - ក. តើក្រុមគ្រួសារអតិថិជនចូលចិត្តម្ហូបអាហារនោះរឺអត់ ។
  - ខ. តើអាហារ រឺការរៀបចំប្រភេទណាដែលចាំបាច់ ។
  - គ. តើម្ហូបអាហារនោះល្អសំរាប់អ្នកដទៃរឺអត់ ។
3. ផ្អាកអាហារត្រូវបានប្រើនៅក្នុងការរៀបចំគំរោងអាហារនិងការដើរផ្សារ ដើម្បីជួយអ្នក៖ (គូសរង្វង់ជុំវិញ ចំណើយដែល ត្រឹមត្រូវ)
  - ក. ក្នុងការសំរេចចិត្តថាតើអ្នកនឹងចូលចិត្តរសជាតិម្ហូបអាហារនោះ រឺអត់ ។
  - ខ. ក្នុងការប្រៀបធៀប និងជ្រើសរើសយកម្ហូបអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អ ។
  - គ. អោយដឹងថាតើវាជាម្ហូបដែលអតិថិជនចូលចិត្តរឺទេ ។
4. ពិត មិនពិត វាជាការលំបាកក្នុងការមើលអោយឃើញសញ្ញាប្រាប់អោយដឹងអំពីការខ្វះជីវជាតិអាហារ នៅ ក្នុងអតិថិជនម្នាក់ ។
5. អាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អមានន័យថាការជ្រើសរើសអាហារណាដែលល្អសំរាប់ សុខភាព និង៖ (គូសរង្វង់ជុំវិញ ចំណើយត្រឹមត្រូវ)
  - ក. ការមិនហូបតិចនូវអាហារដែលល្អសំរាប់សុខភាព ។
  - ខ. កំណត់ព្រំដែនលើការហូបតិចនូវអាហារល្អសំរាប់សុខភាព ។
  - គ. ការហូបអាហារល្អសំរាប់សុខភាពពីរឺបីថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ។
6. មធ្យោបាយសុវត្ថិភាពបំផុតដើម្បីធ្វើអោយអាហារឈប់កកក្តៅត្រូវប្រើ៖ (គូសរង្វង់ជុំវិញចំណើយដែលត្រឹម ត្រូវ)
  - ក. តុ
  - ខ. ទូទឹកកក
  - គ. ទឹកក្តៅ
7. ដើម្បីការពារការឆ្លងពីមួយទៅមួយទៀតក្នុងចំណីអាហារ, ត្រូវសំអាតជ្រុញបន្ទាប់ពីប្រើវាជាមួយ៖ (គូសរង្វង់ជុំវិញ ចំណើយដែលត្រឹមត្រូវ)
  - ក. នំប៉ៀង រឺនំដុតទាំងឡាយ
  - ខ. ផ្លែឈើ និងបន្លែ
  - គ. សាច់, សាច់ត្រី និង សាច់បក្សី
8. ពិត មិនពិត ដើម្បីអោយមានសុវត្ថិភាព ទូទឹកកកគួរត្រូវកំណត់ត្រឹម 0 ដឺក្រេ F ។
9. ពិត មិនពិត ជំងឺឆ្លងតាមរយៈអាហារគឺបណ្តាលពីការហូបអាហារមានមេរោគ ។
10. ពិត មិនពិត បរិមាណនៃរបបចំណីអាហារប្រចាំថ្ងៃត្រូវការចាំបាច់ពីក្រុមពីរមីតអាហារនីមួយៗ គឺដូចៗគ្នា សំរាប់មនុស្សម្នាក់ៗ ។
11. មេរោគពូតលាស់លឿននៅពេលទុកចោលនៅក្នុងសីតុណ្ហភាពចន្លោះកំរិតគ្រោះថ្នាក់នោះ៖ (គូសរង្វង់ជុំវិញ ចំណើយដែលត្រឹមត្រូវ)
  - ក. 0 ទៅ 100 ដឺក្រេ
  - ខ. -10 ទៅ 120 ដឺក្រេ
  - គ. 41 - 140 ដឺក្រេ
12. ពិត មិនពិត ម្ហូបអាហារត្រូវតែកំដៅម្តងទៀតអោយដល់ 165 ដឺក្រេ ។
13. ការអនុវត្តន៍កាន់អាហារដោយសុវត្ថិភាពសំខាន់បំផុតគឺ៖ (គូសរង្វង់ជុំវិញចំណើយដែលត្រឹមត្រូវ)
  - ក. លាងដៃរបស់អ្នក និងចម្អិនអាហារ និងធ្វើអោយអាហារត្រជាក់ដោយសុវត្ថិភាព ។
  - ខ. ទិញនិងរៀបចំអាហារដែលមានជីវជាតិ ។
  - គ. ប្រើស្រោមដៃពេលកាន់អាហារ រឺសាច់ក្តៅ ។









# ជំពូក 9

## ដំណើរការនៃការបញ្ចេញចោល

### មេរៀនទី 1

ដំណើរការនៃការបញ្ចេញចោល

### ជំនាញនៃការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនរួមបញ្ចូល

ជួយអតិថិជនក្នុងការថែទាំប្រដាប់ភេទ

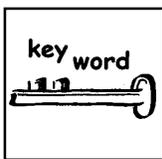
ជួយអតិថិជនក្នុងការប្រើប្រាស់កន្តោរសំរាប់បត់ជើង

ការថែទាំបំពង់បង្ហូរទឹកនោម

ជួយអតិថិជនក្នុងការថែទាំបំពង់បង្ហូរទឹកនោម



### រូបតំណាងដែលជួយណែនាំអ្នក



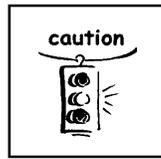
ពាក្យដែលត្រូវចាំ



អ្វីដែលត្រូវរាយការណ៍



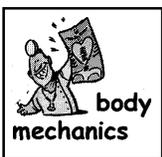
មើលធនធានព័ត៌មាន



ប្រុងប្រយ័ត្ន



មើលផ្នែកជំងឺដែលកើតញឹកញាប់



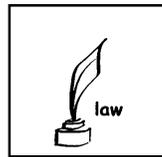
ប្រើយន្តកម្មរាងកាយអោយត្រឹមត្រូវ



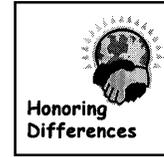
ពិនិត្យមើលស្បែក



ធ្វើលំហាត់ក្នុងថ្នាក់



អ្វីដែលនៅក្នុងច្បាប់



ប្រុងប្រយ័ត្ន និងគោរព

# ជំពូក 9 ~ មេរៀនទី 1

## ដំណើរការនៃការបញ្ចេញចោល



### តើអ្នកនឹងរៀនអ្វីក្នុងមេរៀននេះ :

1. របៀបជំរុញអោយមានការបត់ជើងស្រួលសំរាប់អតិថិជន ។
2. បញ្ហាជាមួយការបត់ជើង មូលហេតុ សញ្ញា អ្វីអាចជួយ និងអ្វីដែលត្រូវរាយការណ៍
3. ការជួយក្នុងការបត់ជើង រួមមាន:
  - ឧបករណ៍ជំនួយក្នុងការបត់ជើងធម្មតា
  - ផលិតផលសំរាប់អយថាភាព
  - ការថែទាំប្រដាប់ភេទ ,ការចោះរន្ធបញ្ចេញលាមកកម្រៅតាមពោះ, និងការថែទាំបំពង់បង្ហូរទឹកនោម ។

### key word



### និយមន័យ

ការចោះរន្ធបញ្ចេញលាមក

ការបើកផ្ទៃពោះ កន្លែងដែលពោះវៀនត្រូវគេបើកហើយ បញ្ចេញលាមកយកមកក្រៅខ្លួនប្រាណ

ការថែទាំប្រដាប់ភេទ

ការសំអាតនៅត្រង់តំបន់ប្រដាប់ភេទ និង រន្ធកូន

បំពង់បង្ហូរទឹកនោម

បំពង់ដែលគេដាក់ចូលទៅក្នុងផ្លែកនោមដើម្បីយកទឹកនោមចេញ

អយថាភាពទឹកនោម

គ្មានសមត្ថភាពក្នុងការទប់ទឹកនោមកុំអោយលិចចេញមកក្រៅ

នៅពេលត្រួតពិនិត្យការបត់ជើងរបស់អតិថិជនណាម្នាក់ ក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំការងាររបស់អ្នក គឺត្រូវ :

- មានការយល់ដឹងអំពីភាពប្រក្រតី និងមិនប្រក្រតីនៃការបត់ជើងរបស់អតិថិជន
- លើកទឹកចិត្តអោយអតិថិជនធ្វើការជ្រើសរើស ដើម្បីអោយមានការបត់ជើងស្រួល
- ដឹងអំពីអ្វីដែលត្រូវចងក្រងជាឯកសារ និងរាយការណ៍ទៅនរណាម្នាក់ដែលសមស្រប នៅក្នុងកន្លែងថែទាំរបស់អ្នក ប្រសិនបើមានបញ្ហាកើតឡើង ។

ខាងក្រោមនេះគឺជាការចង្អុលបង្ហាញជាទូទៅមួយចំនួនទាក់ទិនទៅនឹងភាពប្រក្រតី និងមិនប្រក្រតីនៃការបត់ជើង ។

<b>ការបត់ជើងតូច</b>	
<p><b>ធម្មតា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• បត់ជើងតូចរាល់ 3 រឺ 4 ម៉ោង អំឡុងពេលថ្ងៃ (6-8 ដងក្នុង 24 ម៉ោង)</li> <li>• ក្រោកបត់ជើងតូចម្តងក្នុងពេលយប់</li> </ul>	<p><b>មិនធម្មតា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ក្រោកបត់ជើងតូចលើសពី ២ ដង នៅពេលយប់</li> <li>• ធ្លាប់លេចនោម នៅពេលដេក( អយថាភាព)</li> <li>• មានការឈឺចាប់រឺ ផ្សារពេលបត់ជើងតូច</li> <li>• បត់ជើងតូចលើសពី ៨ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ</li> <li>• ចូលបន្ទប់ទឹកជាញឹកញាប់ និងប្រញាប់ប្រញាល់</li> <li>• ឈាមនៅក្នុងទឹកនោម</li> </ul>

<b>ការបត់ជើងធំ</b>	
<p><b>ធម្មតា</b></p> <p>ការបត់ជើងធំមានលក្ខណៈធម្មតាគឺខុសប្លែកគ្នាខ្លាំងក្នុងចំណោមមនុស្ស ផ្សេងៗគ្នា ។ ការបត់ ជើងធំត្រូវបានចាត់ទុកថាធម្មតាប្រសិនបើវា :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• កើតឡើងយ៉ាងហោចណាស់ម្តងរៀងរាល់ 1 -3 ថ្ងៃ</li> <li>• ដុំ ប៉ុន្តែមិនរឹង</li> <li>• ដោយគ្មានភាពបន្ទាន់ខ្លាំងពេក( ចាំបាច់ប្រញាប់ ទៅបង្គន់)</li> <li>• ដោយប្រើកំលាំងតិចតួច និងមិនប្រឹងខ្លាំង</li> <li>• ដោយមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំបញ្ចុះ</li> </ul>	<p><b>មិនធម្មតា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ប្រឹងខ្លាំង រឺ ពិបាកក្នុងការបញ្ចេញលាមក</li> <li>• លាមកស្ងួត រឺ រឹងមានឈាម និង/រឺ រឹសំបោរ</li> <li>• ឈឺពោះ</li> <li>• ទល់លាមក</li> <li>• រាក</li> <li>• ហើម និង/រឺ ឧស្ម័ន</li> <li>• ការប្រែប្រួលបត់ជើងធំ</li> <li>• ការត្រូវការថ្នាំបញ្ចុះជាបន្តបន្ទាប់</li> <li>• ឈាមក្នុងលាមក</li> </ul>

**គន្លឹះសំរាប់ការបត់ជើងស្រួល**

ដំបូន្មានជាច្រើនសំរាប់អោយមានការបត់ជើងស្រួល គឺដូចគ្នាទៅនឹង ការជ្រើសរើសយកអ្វីដែលល្អ សំរាប់សុខភាព និងសុខុមាលភាពទាំងមូល ។ លើកទឹកចិត្តអោយអតិថិជនអនុវត្តជំហានខាងក្រោមនេះ ។



**ហូបសារធាតុរាវអោយបានច្រើន**

ហូបសារធាតុរាវអោយបាន 6-8 ពែងក្នុងមួយថ្ងៃ ច្រើនជាងនេះនៅពេលអាកាសធាតុក្តៅ រីពេលហាត់ កីឡា ។ កាត់បន្ថយជាតិស្រា និងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិកាហ្វេអ៊ីន (តែ, កាហ្វេ, សូដា) ។

**ជ្រើសរើសយកម្ហូបដែលល្អសំរាប់សុខភាព**

អាហារមានជាតិស៊ែរ គឺសំខាន់ណាស់សំរាប់ការបត់ជើងធំស្រួល ។

**ធ្វើអោយខ្លួនសកម្ម និងសមទៅនឹងការដែលអាចធ្វើបាន**

សកម្មភាពផ្នែករាងកាយ បង្កើនចលនាអាហារតាមរយៈប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ ។



**សំរាក**

កុំប្រឹងខ្លាំងពេកក្នុងការបត់ជើង រីអង្គុយលើបង្គន់យូរពេក ។

**ពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត**

លើកទឹកចិត្តអោយអតិថិជន ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត នៅពេលណាមានការប្រែប្រួលរឺការព្រួយបារម្ភណ៍ទាក់ ទិនទៅនឹងទំលាប់នៃការបត់ជើង ។

**ប្រកាន់ភ្ជាប់នូវទំលាប់នៃការបត់ជើងរបស់អតិថិជន**

លើកទឹកចិត្តកុំអោយអតិថិជនព្រងើយទៅនឹងសញ្ញាណក្នុងខ្លួនរបស់គាត់ និងអោយទៅបន្ទប់ទឹក នៅពេលគាត់ចង់បត់ជើង ។ សិក្សាអំពីបែបបទធម្មតារបស់អតិថិជន ដូច្នេះអ្នកអាចមានពេលក្នុងការជួយ និង កត់សំគាល់នៅពេលមានការប្រែប្រួលខុសពីធម្មតា ។

**ចូរច្បាស់ថា បរិស្ថានជុំវិញអំណោយផលដល់ទំលាប់របស់អតិថិជន**

- ធ្វើអោយផ្លូវទៅកាន់បន្ទប់ទឹកស្អាត និងមិនមានរបស់របរ រាយប៉ាយ
- ដាក់ឧបករណ៍ជំនួយ ដូចជាឈើច្រត់នៅក្បែរ
- ដាក់អំពូលនៅក្នុងបន្ទប់ទឹក រឺបើកភ្លើងចោល
- ដាក់កៅអី បង្គន់ បង្គន់នោម រឺកន្ត្រៃនៅក្បែរគ្រែប្រសិនបើអតិថិជន មិនអាចទៅបន្ទប់ទឹកបាន ។



**ជំងឺរលាកផ្លូវនោម (UTI)**

ជំងឺរលាកផ្លូវនោម កើតឡើង នៅពេលដែលបាក់តេរីលុកលុយ ប្រព័ន្ធទឹកនោម ហើយកកើតបន្ថែមទៀតធ្វើអោយមានការឆ្លងរោគ ។ ស្ត្រី ទទួលការប៉ះពាល់ច្រើនជាងបុរស ។

**បញ្ហានៃការបត់ដើងតូច**

**ជំងឺរលាកផ្លូវនោម (UTI)**

**មូលហេតុភាគច្រើន**

- ទំលាប់ទប់នោមយូរពេក
- ការរីកចម្រើននៃក្រពេញទឹកនោម ( បុរស)
- បញ្ហាស្រែប្រសាទដែលមានផលប៉ះពាល់ដល់ ការបត់ដើងតូច រួមមាន ការលូតលាស់មិនល្អ នៃ ឆ្អឹងកងខ្នង និង ចំនួនកោសិកាវិងច្រើន
- ជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- សកម្មភាពផ្លូវភេទ ( ស្ត្រី)
- ក្រោយពេលឈប់មានរដូវនៃស្ត្រី
- ការមានផ្ទៃពោះច្រើនដង
- មិនបានរក្សាបរិវេនជុំវិញ ទ្វារតូច រន្ធយោនី និង ទ្វារធំអោយស្អាត និងស្ងួត
- ជួតសំអាតពីខាងក្រោយដល់មុខ
- សារធាតុនៅក្នុងផ្លូវនោមដែលរាំងស្ទះ ការហូរនៃទឹកនោម ( គ្រួសក្នុងតំរង់ នោម)

**សញ្ញា រោគសញ្ញា**

- ភាពកាន់ច្រឡំដែលមិនអាចពន្យល់បាន
- មានអារម្មណ៍បត់ដើងតូចយ៉ាងខ្លាំងតែ ទឹកនោមបន្តិច
- អារម្មណ៍ឈឺចាប់ក្នុងបរិវេនទ្វារតូច, ផ្លូវនោម រឺ ប្លែក នោមក្នុងពេលបត់ដើងតូច
- ទឹកនោមល្អក់ រឺ ក្រហមដោយសារមានឈាម
- ទឹកនោមដែលមានក្លិនមិនល្អ
- មានអារម្មណ៍ " មិនស្រួលខ្លួន " រឺ ខ្សោយ
- ការឈឺចាប់ខ្លាំងផ្នែកខាងក្រោមដែលមិនអាច ពន្យល់បាន
- ការឈឺចាប់ រឺ កន្ត្រាក់ប្លែកនោម
- គុន, រងារញាក់, ចេញព្រើស
- សំពេចពិបាកទ្រាំនៅខាងលើឆ្អឹងប្រដាប់ភេទ របស់ស្ត្រី និងមាន អារម្មណ៍ថាណែន នៅរន្ធគុទរបស់បុរស ។



ជំងឺរលាកផ្លូវនោម គឺងាយស្រួលព្យាបាលជាង ប្រសិនបើចាប់អារម្មណ៍មុនវាធ្ងន់ធ្ងរ រឺ វាលដាលលើសពី ប្លែក នោមទៅគ្រួសារ ។ រាយការណ៍សញ្ញាទាំងនេះភ្លាមៗ ទៅកាន់នរណាម្នាក់ដែលសមនៅក្នុងកន្លែងថែ ទាំរបស់អ្នក ។

**អយថាភាពទឹកនោម**

**អយថាភាពទឹកនោម** គឺជា រោគសញ្ញាមួយនៅក្នុងប្រព័ន្ធទឹកនោម ។ មូលហេតុសាមញ្ញរួមមាន :

- ការឆ្លងរោគនៅផ្លូវទឹកនោម រឺ រន្ធយោនី
- ប្រតិកម្មថ្នាំ
- ទល់លាមក
- ការស្ទះទ្វារតូចដោយសារតែ ការរីកចម្រើននៃក្រពេញរបស់បុរស
- ភាពខ្សោយនៃសាច់ដុំទប់ប្លែកនោម
- សាច់ដុំប្លែកនោមមានសកម្មភាពខ្លាំងពេក
- មានការរំកាត់
- ការឈឺឆ្អឹងខ្នង
- ជំងឺពាក់ព័ន្ធនឹងស្រែប្រសាទ និង/រឺសាច់ដុំ ( កោសិកាវិងច្រើន, ខ្សោយសាច់ដុំ, រោគខួរឆ្អឹងខ្នង, រឺ ស្រ្តុក)

key word

អយថាភាពទឹកនោមភាគ  
ច្រើនអាចព្យាបាលបាន

អយថាភាពទឹកនោមមានពីរប្រភេទ :

**អយថាភាពពាក់កណ្តាល ឬស្រួល-** លេចនោមនៅពេលក្អក សើច ប្រឹងលើកអ្វីមួយ ។ល។ វាជាបញ្ហានៃការខ្សោយសាច់ដុំត្រគាក ។ នេះគឺប្រភេទនៃអយថាភាពដែលសាមញ្ញបំផុត ។

**អយថាភាពភាពជុំវិញ-** ការឈឺបត់ជើងតូចខ្លាំងបន្តដោយ ការរួមភេទនោមភ្លាមៗ និងការចេញទឹកនោមដោយលំបាក ។ ជាធម្មតា វាតែងតែមិនមានពេលគ្រប់គ្រាន់ក្នុងចន្លោះពេលឈឺបត់ជើងតូច និងពេលបត់ជើងតូច ។

**ជំនួយសំរាប់អយថាភាពទឹកនោម**

អយថាភាពទឹកនោម គឺពិបាករៀបរាប់សំរាប់មនុស្សជាច្រើន ។ មនុស្សជាច្រើនណាស់ រួមទាំងអតិថិជនជាច្រើននាក់ផង នៅតែជឿថា វាជាផ្នែកមួយនៃការវិវត្តន៍នៃអាយុ និងមិនអាចធ្វើអ្វីចំពោះវាទេ ។ វាមិនមែនជាករណីនេះទេ ។ មនុស្សភាគច្រើនដែលមានបញ្ហាអយថាភាពទឹកនោម អាចព្យាបាលជា រឺក៏យ៉ាងហោចណាស់ រោគសញ្ញាបានគ្រាន់បើ ។ ទោះបីជាអត្រាជោគជ័យក្នុងការព្យាបាលអយថាភាពខ្ពស់ក៏ដោយក៏មនុស្សមួយ ចំនួនតូចតែប៉ុណ្ណោះទទួលបានការព្យាបាល ។

ចំពោះមនុស្សជាច្រើន អយថាភាពក៏ប៉ះពាល់សុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត, ផ្នែកអាមួរណ៍, និងសង្គមរបស់ គេដែរ ។ មនុស្សជាច្រើនខ្លាចក្នុងការចូលរួមសកម្មភាពធម្មតាប្រចាំថ្ងៃ ដែលអាចធ្វើអោយគេស្ម័គ្រចិត្ត ពីបង្អស់ ។

អតិថិជនគួរត្រូវបានលើកទឹកចិត្តអោយទៅពីគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់គេ និងរកអោយឃើញមូលហេតុនៃបញ្ហា ។ ជួនកាល ការផ្លាស់ប្តូរ ធម្មតានៃរបបអាហារ រឺការផ្លាស់ប្តូរថ្នាំពេទ្យមួយចំនួនអាចព្យាបាលអយថាភាព ។ ពួកព្យាបាលជានេះទៅទៀតនោះ ការព្យាបាលទាក់ទងទៅនឹងថ្នាំច្រើនមុខ ការហ្វឹកហាត់ប្លែកនោម លំហាត់ឆ្អឹងត្រគាក និង/រឺផលិតផលសំរាប់ស្រូប ។



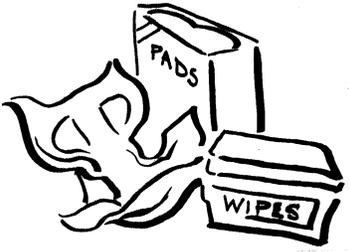
**ពេលណាត្រូវរាយការណ៍បញ្ហា**

កុំភ្លេចរាយការណ៍បញ្ហានានាទាក់ទងទៅនឹងអយថាភាព ទៅកាន់នរណាម្នាក់ដែលសាកសមនៅក្នុង កន្លែងថែទាំរបស់អ្នកប្រសិនបើនេះ ជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរសំរាប់អតិថិជន ។

**ផលិតផលអយថាភាព**

មានផលិតផលជាច្រើននៅទីផ្សារដែលជួយអោយអតិថិជន ដោះស្រាយបញ្ហាអយថាភាពទឹកនោម ។ ផលិត ផលនោះរួមមានទ្រនាប់ដែលអាចចោលបាន ខោខ្លី និង/រឺប្រេងបំបាត់សំណើម ។ កុំចាត់ទុកផលិតផល ទាំងនេះ ជាកន្ទប ។

អតិថិជនអាចនឹងចូលចិត្តប្រើផលិតផលមួយចំនួន ដូចនេះត្រូវដឹងចំណូលចិត្តរបស់គេ ។



**ការជួយជាមួយនឹងផលិតផលអយថាភាព**

ទឹកនោម និងលាមកបង្កអោយមិនមានសុខភាពនៅលើស្បែក ។ ជួយអតិថិជនភ្លាមនៅពេលគេ ស្នើរឺពិនិត្យជាប្រចាំ ដើម្បីអោយច្បាស់ថាគេមិនត្រូវការជំនួយ ។ រកឱកាសពិនិត្យស្បែក អតិថិជន និងរាយ ការណ៍បញ្ហាទាំងឡាយដែលអ្នកឃើញ ។



**ការបោះចោល និងការបោកកាក់**

នៅពេលបោះចោលផលិតផលអយថាភាព :

- ពាក់ស្រោមដៃ
- ជិះទឹកនោម រលាមកចោលក្នុងបង្គន់
- ដាក់ទ្រនាប់ ខោខ្លីក្រណាត់សំអាត និងស្រោមដៃរបស់អ្នកក្នុងថង់សំរាម
- ចងថង់អោយជាប់ហើយ យកវាទៅចោលនៅកន្លែងចោលសំរាមភ្លាម
- សំអាតក្លិនមិនល្អនៅក្នុងបន្ទប់ ប្រសិនបើចាំបាច់ ។

**ការទល់លាមក**

ការទល់លាមកកើតឡើងនៅពេលដែលលាមកធ្វើចលនាយឺតពេកឆ្លងកាត់ពោះវៀន និងខួនប្រាណ ស្រូបយកបរិមាណទឹកច្រើនពេក ។ នេះធ្វើអោយលាមករឹងស្ងួត និងពិបាកសំរាប់លាមកទាំងមូល រឺផ្ទៃកខ្វះ ចេញមកក្រៅ ។ ការទល់លាមក គឺជាការព្រួយបារម្ភដ៏សំរាប់អតិថិជនភាគច្រើន ។

**បញ្ហាជាមួយនឹងការ  
បត់ជើងធំ**

ការទល់លាមក	
<p><b>មូលហេតុភាគច្រើន</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ថ្នាំពេទ្យមួយចំនួន</li> <li>• មិនមានសារធាតុរាវ និង/រឺ សរសៃគ្រប់ គ្រាន់ក្នុងរបបអាហារ</li> <li>• ការប្រើថ្នាំបញ្ចុះ ច្រើនពេក</li> <li>• កង្វះលំហាត់ប្រាណ រឺការកំរើក</li> <li>• ភាពភ័យខ្លាច, ពិបាកចិត្ត រឺ ព្រួយចិត្ត</li> <li>• ការប្រែប្រួលក្នុងជីវិត រឺទំលាប់</li> <li>• ជំងឺដូចជា ទឹកនោមផ្អែម ជំងឺផាកគិនសិន ចំនួនកោសិកាវិងច្រើន និងឈឺឆ្អឹងខ្លួន</li> <li>• លក្ខណៈមួយចំនួន ដូចជា រលាកពោះវៀន រឺ រលាកដួងចាត</li> <li>• មិនទៅបត់ជើងធំនៅពេលដែលឈឺបត់ជើង</li> <li>• បញ្ហាជាមួយពោះវៀនធំ រឺ រន្ធកូទ</li> </ul>	<p><b>សញ្ញា រឺរោគសញ្ញា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ការបត់ជើងធំតិចដង ជាងកំរិតធម្មតាសំរាប់ មនុស្សម្នាក់ រឺតិចជាង៣ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍</li> <li>• លាមករឹង រឺដូចដីឥដ្ឋ</li> <li>• ការប្រឹងខ្លាំង</li> <li>• ឈឺចាប់មុន, ក្នុងពេល, រឺក៏បន្ទាប់ពីបត់ជើងធំ</li> <li>• ពេលបត់ជើងធំ ចេញលាមកតិច រឺមិនមាន</li> <li>• មិនស្រួលក្នុងពោះ, ហើមពោះ, ចង់ក្អួត, មានអារម្មណ៍ថាឆ្អែត</li> <li>• ឈឺបត់ជើងធំ ប៉ុន្តែជិះមិនចេញ</li> <li>• លាមកក្នុងលាមក រឺការប្រែប្រួលពណ៌ លាមកជាប្រចាំ</li> </ul>

**ជំនួយសំរាប់ការទល់លាមក**

មូលហេតុនៃការទល់លាមកចាំបាច់ត្រូវកំណត់អោយច្បាស់ ដូច្នេះការព្យាបាលត្រឹមត្រូវអាចត្រូវរៀបចំឡើងបានយ៉ាងល្អ ។ ក្នុងករណីជាច្រើន របបអាហារ និងការផ្លាស់ប្តូររបបបទជីវិត ( ឧទាហរណ៍ បង្កើនសារធាតុសរសៃ, ទឹក និង កំរិតសកម្មភាពរៀងកាយ) ជួយសំរាលសញ្ញា និងការពារការទល់លាមក ។

អ្នកអាចត្រូវបានស្នើអោយជួយក្នុងកម្មវិធីទាក់ទងនឹង ពោះវៀនណាមួយដែលធ្វើឡើងតំរូវអតិថិជនណាម្នាក់ ។ អតិថិជន សមាជិកគ្រួសារ រឺអ្នកជំនាញសុខភាព និងបង្កាត់អ្នកអំពីការផ្តល់សេវាកម្មសំរាប់បុគ្គល ។



**ពេលត្រូវរាយការណ៍ពីបញ្ហា**

ការប្រែប្រួលនៃទំលាប់បត់ជើងធំរបស់អតិថិជនអាចជាសញ្ញានៃជំងឺដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ ។ កុំបណ្តោយអោយអតិថិជនមិនបត់ជើងធំ មួយ រឺពីរថ្ងៃលើសពីទំលាប់បត់ជើងធំធម្មតារបស់គាត់ដោយមិនរាយការណ៍បញ្ហា ទៅកាន់មនុស្សសមស្របណាម្នាក់ ។

ឈាមនៅក្នុងលាមក រឺការផ្លាស់ប្តូរពណ៌នៃលាមកគឺជាការព្រួយបារម្ភណ៍ ។ លាមកដែលមានឈាមជាធម្មតា មានពណ៌ខ្មៅ ហើយស្អិត ។ ត្រូវដឹងថាបរិមាណបន្ថែមនៃជាតិដេក ,មើមប៊ីត(Beet), ផ្លែប្លែកប៊ឺរី ផ្លែប្លូប៊ឺរី រឺ បន្លែពណ៌ខៀវវិចាស់ សុទ្ធតែអាចផ្លាស់ប្តូរពណ៌លាមកជាបណ្តោះអាសន្ន ។

**លាមករឹង**

លាមករឹង គឺជាស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ និងភាពពិបាកបំផុតសំរាប់អតិថិជន ។ អតិថិជនអាច រឺមិនអាចឈឺបត់ជើងធំ ។ អតិថិជនដែលមានការទល់លាមករ៉ាំរ៉ៃគឺស្ថិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ ។



រាយការណ៍រោគសញ្ញាទាំងនេះ ទៅកាន់មនុស្សដែលសមស្របភ្លាមៗ ៖

- ចុកភាគខ្លាំង ហើយសុទ្ធតែទឹក ( ជាពិសេសសំរាប់អតិថិជនដែលមានការទល់លាមករ៉ាំរ៉ៃ)
- ការប្រឹងជាញឹកញាប់ដោយចេញតែលាមកទឹក រឺច្រ
- រមួលពោះ រឺមិនស្រួលក្នុងពោះ
- ឈឺពោះរឿនធំផ្នែកខាងក្រោម
- មិនឃ្លានអាហារ រឺចង់ក្អក
- ភាន់ច្រឡំ និង/រឺម្លេងច្រើន
- គុនក្តៅ
- ក្អួនដង្ហើម មិនធម្មតា

**រោគរាគរូស**

រោគរាគរូស កើតឡើងនៅពេលលាមកចេញមកក្រៅល្បឿនពេកតាមរយៈប្រព័ន្ធពោះរឿន ហើយបរិមាណទឹក តិចតួចពេកត្រូវបាននាំចេញពីលាមកមុនចេញក្រៅ ។

រោគរាគរូស	
<p><b>មូលហេតុភាគច្រើន</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ការឆ្លងរឺរុស រឺបាក់តេរី</li> <li>• ជំងឺឆ្លងតាមចំនីអាហារ</li> <li>• ការខ្វល់ខ្វាយ និងភាពតាន់តឹង</li> <li>• ប្រតិកម្មថ្នាំ</li> <li>• ការប្រើថ្នាំបញ្ជូនច្រើនពេក</li> <li>• សារធាតុស៊ែរច្រើនពេក</li> <li>• លក្ខណៈនៃពោះរឿន ( ឧទាហរណ៍: រលាកពោះរឿន ជំងឺក្រូន (Crohn) និង រលាកពោះរឿន)</li> <li>• ការទាស់ចំណីអាហារ( ឧ. ឡាក់តូស), រឺ ម្ហូបមួយចំនួន( ឧ. សណែក, ផ្លែព្រួន, ទឹកផ្លែក្រូច)</li> <li>• ការផ្លាស់ប្តូរខ្លាំងពេកក្នុងអាហារ</li> <li>• ការប្រើប្រាស់លើសកំណត់នូវជាតិអាកុល រឺ កាល្សែអ៊ីន</li> </ul>	<p><b>សញ្ញា រឺ រោគសញ្ញា</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ថាបាច់ត្រូវទៅបន្ទប់ទឹកជាបន្ទាន់</li> <li>• លាមកអាចជា ធ្មរ, ទឹក, ជាញឹកញាប់</li> <li>• ចុក រឺ ឈឺពោះ</li> <li>• ហើមពោះ</li> <li>• ចង់ក្អក</li> <li>• គ្រុនក្តៅ</li> </ul>

**ជំពូក 9 មេរៀន 1**

ដំណើរការនៃការបញ្ចេញចោល

**ជំនួយសំរាប់រោគចុករាត**

ឥទ្ធិពលគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមានពីរោគចុករាត គឺការខ្សោះជាតិទឹក ។ សារធាតុរាវថ្នាំ ( ទឹក ទឹកផ្លែឈើ ភេសជ្ជៈកីឡា និងតែ ) អាចជួយអោយអតិថិជនមានជាតិទឹកឡើងវិញ ។ កំដៅអាចដាក់ទៅនឹង ពោះដើម្បី កាត់បន្ថយការឈឺចាប់ ។ វាក៏គួរបំប្រុងការជៀសវាងផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះ ( ទឹកដោះគោ ប៊ែរ ក្រែម និងស៊ុត ) ដែលអាចធ្វើអោយ ការចុករាតកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ។ សួរទៅកាន់មនុស្សសមស្របណាម្នាក់ ថា តើ អតិថិជន គួរញ៉ាំអ្វីនៅពេលមានការចុករាត ។

ជួយអតិថិជនក្នុងការថែរក្សាស្បែកនៅមុនរួច អោយស្អាត ប្រសិនបើចាំបាច់ ។ លាមករាវ គឺអាចធ្វើ អោយ រលាក និងអាចបណ្តាលអោយខូចស្បែក ។



**ពេលណាត្រូវរាយការណ៍ពីបញ្ហា**

រាយការណ៍ទៅកាន់មនុស្សសមស្របណាម្នាក់នៅកន្លែងថែទាំរបស់អ្នក ប្រសិនបើអតិថិជនណាម្នាក់ មាន ជំងឺ ចុករាត ។ ពិនិត្យ និងរាយការណ៍ភ្លាមៗ ៖

- ឈឺខ្លាំងក្នុងពោះ និងរន្ធគូទ
- គ្រុនក្តៅ
- ឈាមក្នុងលាមក
- សញ្ញានៃការខ្សោះជាតិទឹក ( មើលទំព័រទី១៤៨ )
- រាគមសអស់រយៈពេលជាង ២-៣ ថ្ងៃ

នៅពេលអតិថិជនមានជំងឺរាគមស, រាយការណ៍អំពីប្រភេទនៃលាមក ( រូបរាង ក្លិន សម្បុរ ) និងភាពញឹក ញាប់ នៃការបត់ដើង ទៅកាន់មនុស្សសមស្របណាម្នាក់ នៅកន្លែងថែទាំរបស់អ្នក ។ កត់ត្រាជាឯកសារ ពីការបត់ដើងធំ ធ្វើអោយងាយស្រួល នៅពេលរាយការណ៍ ។

**ការថែរក្សាការចោរបញ្ចេញលាមកក្រៅតាមពោះ**

អតិថិជនដែលមានជំងឺក្រិន, Colorectal cancer, ជំងឺរលៀកពោះវៀន (diverticular disease), វិឈឺពោះវៀនធំជាខ្លាំង **អាចទាមទារអោយមានការចោរបញ្ចេញលាមកក្រៅតាមពោះ** ។ ថង់មួយត្រូវបានភ្ជាប់ទៅ នឹងស្បែកផ្នែកខាងលើ នៃកន្លែងចំហ (Stoma) ដើម្បីប្រមូលលាមក នៅពេលវាចេញពីពោះវៀន ។ ការ ដាក់ពោះវៀនមកក្រៅអាច បណ្តោះអាសន្ន រឹអចិន្ត្រៃយ៍ អាស្រ័យទៅលើហេតុផលដែលចាំបាច់ ។

អតិថិជនចាត់ចែងបញ្ហារបស់គាត់តាមមធ្យោបាយផ្ទាល់ខ្លួន ។ នៅក្នុងផ្ទះ អ្នកថែទាំអាចជួយ អតិថិជន ជាមួយបញ្ហានេះ ប្រសិនបើនិយោជករបស់គាត់ធ្វើការថែរក្សាដោយខ្លួនឯង រឺប្រសិនបើ ការងារ ត្រូវការត្រួត ដោយប្រតិភូគិលានុបដ្ឋាយិកា ។ ការហ្វឹកហ្វឺន គឺចាំបាច់ដើម្បីធ្វើការងារនេះ ។ នៅក្នុងផ្ទះថែរក្សា ជនជំនាញ រឺផ្ទះធំ ការថែរក្សាការដាក់ពោះវៀនចេញក្រៅ ត្រូវតែជាការងារត្រួតពិនិត្យដោយ គិលានុបដ្ឋាយិកា ។

អង្កេតមើលស្បែករកមើលស្នាមក្រហម និង/រឺ រលាក ហើយរាយការណ៍និងកត់ត្រាបញ្ហាទាំងឡាយ អោយ មនុស្សសមស្របណាម្នាក់នៅកន្លែងថែទាំរបស់អ្នក ។

Observe



key word

Observe



# ជួយអតិថិជនជាមួយការបត់ជើង



ផែនការថែទាំ DSHS នឹងផ្តល់គំរូពិជ្ជកម្មបត់ជើងណាខ្លះដែលអតិថិជនត្រូវការ ។ ជំនួយអាចរួមមាន :

- ការផ្តល់គន្លឹះ និងការរំលឹក
- ការជួយអតិថិជនទៅកាន់ និងមកពីបន្ទប់ទឹក
- ការជួយអតិថិជនផ្លាស់ប្តូរ និងប្រើបង្កន់ រឺឧបករណ៍ជំនួយ
- ដោះសំលៀកបំពាក់ និងស្បែកពាក់អោយអតិថិជនអោយបានត្រឹមត្រូវនៅពេលគាត់បត់ជើងហើយ
- **ការថែទាំប្រដាប់ភេទ**
- ការចាក់ចោលពិកន្តោរ បង្កន់នោម រឺកៅអីបង្កន់ទៅក្នុងបង្កន់
- ការជួយជាមួយទ្រនាប់ ខោខ្លី រឺប្រេងការពារសំណើម
- ការថែរក្សាបំពង់បង្ហូរ និងការដាក់ពោះវៀនចេញក្រៅជាទំលាប់ ។

## ភាពឯកជន កិត្តិយស និងឯករាជ្យភាព

ការបត់ជើង គឺជាបញ្ហាឯកជន ។ ទោះបីជាវាក្លាយជាទំលាប់យ៉ាងដូច្នោះក៏ដោយ ក៏សំរាប់អតិថិជន វាជាពេលដែលងាយឈឺចាប់ និងមិនអាចការពារបានសំរាប់អតិថិជន ។ កាយវិការល្អលោមពីអ្នកអាចជួយកាត់បន្ថយអារម្មណ៍អៀនខ្មាស់របស់អតិថិជន ។

ពេលជួយអតិថិជនជាមួយការបត់ជើង ធ្វើអ្វីទាំងអស់ដែលអ្នកអាចដើម្បីផ្តល់អោយអតិថិជន នូវភាព ឯកជន និងរក្សាកិត្តិយសរបស់គាត់ ។ វាអាចរួមបញ្ចូល :

- ការមើលទៅកន្លែងផ្សេងមួយស្របក់
- ចាកចេញពីបន្ទប់ (ប្រសិនបើមានសុវត្ថិភាព)
- ការផ្តល់អោយអតិថិជននូវពេលវេលាបន្ថែមដើម្បីធ្វើអ្វីដែលគាត់អាច
- ការអត់ធ្មន់នៅពេលមានសំណើរមកដល់ នៅពេលអ្នករំលែការងារផ្សេង ។

ខាងក្រោមនេះជា **គន្លឹះជាទូទៅ** មួយចំនួន នៅពេលជួយអតិថិជនជាមួយការបត់ជើង

- ជួយអតិថិជនអោយបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន ទៅកាន់ទីតាំងអង្គុយធម្មតា ។
- ប្រសិនបើជួយដោយការលើកយកបង្កន់ រឺឧបករណ៍ជំនួយ សូមអោយច្បាស់ថាឧបករណ៍ទាំងនោះ គ្របដិត យ៉ាងល្អមុននឹងលើកវា ។
- ដាក់អ្វីដែលអតិថិជនត្រូវការ នៅកន្លែងដែលស្រួលយក (ឧទាហរណ៍ ក្រដាសបង្កន់ រឺសាប៊ូសំរាប់ លាងសំអាត បន្ទាប់ពីបត់ជើងហើយ) ។
- ប្រសិនបើជួយជាមួយការសំអាត សូមសំអាតពីមុខទៅក្រោយ និងពាក់ស្រោមដៃ ។



## ការថែរក្សាប្រដាប់ភេទ

អតិថិជននឹងចង់ធ្វើការថែរក្សាប្រដាប់ភេទដោយខ្លួនឯង ប្រសិនបើអាច ។ ការផ្តល់ភាពឯកជន និងការរក្សាកិត្តិយសរបស់អតិថិជន គឺសំខាន់ណាស់ ប្រសិនបើអតិថិជនត្រូវការជំនួយ ។

# ជំនាញ : ដើម្បីជួយអតិថិជនក្នុងការថែរក្សាប្រដាប់ភេទ



1. ស្វែប (S.W.I.P.E.S.)
2. តេស្តសីតុណ្ហភាពទឹក ហើយអោយច្បាស់ថាវាមានសុវត្ថភាព និងមានសុខភាព មុននឹងលាង ហើយកែតម្រូវ ប្រសិនបើចាំបាច់ ។
3. ពាក់ស្រោមដៃ
4. កុំបញ្ចេញតំបន់ប្រដាប់ភេទ សូមប្រាកដថាភាពសំងាត់របស់អតិថិជនត្រូវបានថែរក្សា
5. សំអាតតំបន់ប្រដាប់ភេទទាំងមូល ពីមុខទៅក្រោយ ដោយផ្ទុមៗ ជាមួយនឹងក្រណាត់សំអាត មានជាតិសាប៊ូ ពេលប្រើកន្លែងដែលស្អាតលើក្រណាត់សំអាត វិក្រណាត់ស្អាតដែលមាន អនាម័យ សំរាប់ការជូតមួយលើកៗ ។
6. លាងសំអាតតំបន់ប្រដាប់ភេទទាំងមូល ពីមុខទៅក្រោយ ដោយផ្ទុមៗ ជាមួយនឹងក្រណាត់សំអាតស្អាត ខណៈពេលដែលប្រើកន្លែងដែលស្អាតលើក្រណាត់សំអាត វិក្រណាត់ស្អាតដែលមាន អនាម័យសំរាប់ការជូតមួយលើកៗ ។
7. សំងួតតំបន់ប្រដាប់ភេទផ្ទុមៗពីមុខទៅក្រោយ និងធ្វើការសំងួតដោយកន្សែងពោះគោ ។
8. សំអាត និងលាងចេញ ហើយសំងួតគូទ និងតំបន់ប្រដាប់ភេទដោយមិនអោយមានឆ្លងរោគទៅ លើតំបន់ប្រដាប់ភេទ ។
9. ទុកដាក់ឡាយណិននៅក្នុងប្រអប់ត្រឹមត្រូវ ។
10. សំរោះ លាងចេញ និងជូតបាសាំង និងយកទៅដាក់កន្លែងផ្ទុកមានសុវត្ថភាព ។
11. ដោះ និងបោះចោលស្រោមដៃដើម្បីកុំអោយមេរោគឆ្លងលើខ្លួនឯង បន្ទាប់ពីដាក់បាសាំងកន្លែងផ្ទុក មានសុវត្ថភាព ។
12. លាងសំអាតដៃចេញ ។

## ខាងក្រោមគឺជាគន្លឹះទូទៅក្នុងការជួយអតិថិជនថែរក្សាប្រដាប់ភេទ

- ដាក់ទ្រនាប់ រឺអ្វីផ្សេងទៀតដើម្បីការពារគ្រែ មុនពេលចាប់ផ្តើមការងារ
- ចូរប្រុងប្រយ័ត្នជានិច្ចរាល់ការឈឺចាប់ រមាស់ រលាក ស្នាមក្រហម រឺកន្ទួលនៅតំបន់នេះ ។ ធ្វើការ រាយការណ៍រាល់ការកត់សំគាល់ឃើញទៅអោយអ្នកណាដែលសមគួរក្នុងកន្លែងថែទាំរបស់អ្នក ។
- អតិថិជនអាចចូលចិត្តក្រណាត់ផ្ទើរមសំអាតមេរោគ ដែលគ្មានជាតិអាល់កុលជាង ក្រណាត់សំអាត និងសាប៊ូ ។
- ប្រសិនបើអតិថិជនស្ថិតនៅអយថាភាព ការពារគាត់ពីទ្រនាប់អយថាភាពដែលសើមដោយការ រុំ ទ្រនាប់នោះអោយខាងសើមនៅក្នុង រឺឯខាងស្ងួតនៅក្រៅ ។ យកទ្រនាប់ចេញ ហើយប្រើទ្រនាប់ ស្ងួត ហើយមានអនាម័យ ។



## ការប្រើឧបករណ៍ជំនួយដទៃទៀត

ការបំពាក់បង្កន់នៅក្នុងបន្ទប់ទឹកវាជាការល្អ តែវាមិនតែងតែអាចនោះទេ ។ ឧបករណ៍ជំនួយ ដូចជា កន្ត្រៃ សំរាប់ដាក់លើត្រែ, កៅអីបង្កន់ រឺបង្កន់នោម អាចត្រូវបានអតិថិជនប្រើ ។ ប្រធានសំនុំរបស់អតិថិជន រឺអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នកអាចជួយអតិថិជនក្នុងការរកឧបករណ៍ជំនួយ បើវាចាំបាច់ ។

អតិថិជនដែលមិនអាចក្រោកពីត្រែរួច ប្រហែលជាត្រូវតែប្រើកន្ត្រៃសំរាប់ដាក់លើត្រែ ។

## ជំនាញៈ ដើម្បីជួយអតិថិជនប្រើកន្ត្រៃសំរាប់ដាក់លើត្រែ



1. ស្វែប (S.W.I.P.E.S.)
2. មុនដាក់កន្ត្រៃសំរាប់ដាក់លើត្រែ ត្រូវបន្ទាបក្បាលត្រែ ។
3. ដាក់កន្ត្រៃសំរាប់ដាក់លើត្រែអោយចម្ងាយរបស់អតិថិជន ( កន្ត្រៃសំរាប់ដាក់លើត្រែស្តង់ដារ : ដាក់កន្ត្រៃសំរាប់ដាក់លើត្រែអោយចុងកន្ត្រៃនៅខាងធំដើម្បីត្រឹមអោយត្រូវគ្នារបស់អតិថិជន ។ កន្ត្រៃសំរាប់ដាក់លើត្រែបំណាច់ : ដាក់កន្ត្រៃសំរាប់ដាក់លើត្រែ អោយដងវាបែរចំជើងត្រែ) ។ អោយអតិថិជនបន្តន់ជង្គង់ និងលើកទ្រុតកឡើង ( ប្រសិនបើអាច ) ។
4. លើកក្បាលត្រែឡើងវិញពេលដែលដាក់ កន្ត្រៃសំរាប់ដាក់លើត្រែនៅក្រោមអតិថិជនរួច ។
5. ដាក់ក្រដាសបង្កន់នៅក្បែរដៃរបស់អតិថិជន ។
6. អោយអតិថិជនប្រាប់អ្នកនៅពេលដែលគាត់រួចរាល់
7. បន្ទាបក្បាលត្រែ មុនពេលយកកន្ត្រៃសំរាប់ដាក់លើត្រែចេញ
8. ពាក់ស្រោមដៃមុនពេលយកកន្ត្រៃសំរាប់ដាក់លើត្រែចេញ
9. យកកន្ត្រៃសំរាប់ដាក់លើត្រែចេញ និងបោះចោលលាមក រឺទឹកនោមទាំងនោះទៅក្នុងបង្កន់ ។
10. ផ្តល់ការថែទាំប្រដាប់ភេទ ប្រសិនបើត្រូវការ
11. លាងសំអាតកន្ត្រៃសំរាប់ដាក់លើត្រែចេញ ជះទឹកចូលក្នុងបង្កន់ ។ រួចដាក់វានៅកន្លែងផ្ទុកដាក់ត្រឹម ត្រូវ ។
12. ជួយអតិថិជនអោយលាងសំអាតដៃ និងបោះចោលក្រណាត់កខ្វក់នៅក្នុងធុងសមរម្យមួយ
13. ដោះស្រោមដៃចេញ និងធ្វើការលាងសំអាតដៃ ។



ខាងក្រោមជាគន្លឹះទូទៅខ្លះដើម្បីជួយអតិថិជនជាមួយការប្រើកន្ត្រៃសំរាប់ដាក់លើត្រែ

- ជួយអតិថិជនជាបន្ទាន់ពេលដែលគាត់ស្ទើរសុំ
- ដាក់ទ្រុតការពារនៅលើត្រែ មុនអតិថិជនប្រើកន្ត្រៃសំរាប់ដាក់លើត្រែ
- ប្រសិនបើកន្ត្រៃត្រជាក់ , កំដៅវាជាមួយទឹកក្តៅខ្ពស់ៗ ។
- ពេលដែលអតិថិជនបត់ជើង ត្រូវតែដាក់កំពស់កន្ត្រៃសំរាប់ដាក់លើត្រែយ៉ាងណាកុំអោយកំពប់ ។

## ជំពូក 9 រមៀង 1

ដំណើរការនៃការបញ្ចេញចោល



### កៅអីបង្គន់

សំរាប់អតិថិជនដែលមិនអាចទៅបង្គន់នៅក្នុងបន្ទប់ទឹកបាន. កៅអីបង្គន់ គឺជាជំនួយដ៏ល្អ ។ កៅអី បង្គន់ជា កៅអីអាច កាន់តាមខ្លួនបាន ដែលមានដៃ និងកន្លែងផ្អែក ជាមួយ កន្លែងអង្គុយចំហរដូចជាបង្គន់និងមាន ធុងមួយនៅក្រោម កន្លែងអង្គុយ ។

ធុងត្រូវការសំអាតចេញ លាង និងសំលាប់មេរោគក្រោយ ពេលប្រើម្តងៗ ។ ចូរដាក់ទឹកបន្តិច សាប៊ូទឹក រឺ ទឹក សំលាប់មេរោគក្នុងបរិមាណតិចតួចនៅក្នុងធុងទទេ ដើម្បីងាយស្រួលលាងសំអាតក្រោយពេលប្រើ ។

### បង្គន់នោម

បង្គន់នោមប្រើដោយបុរស ជាសំរាប់ផ្ទុកទឹកនោម ពេលដែលគាត់មិនអាចទៅបង្គន់ ។ វាងាយនឹងប្រើប្រសិន បើអតិថិជនឈឺ រឺអង្គុយ ។

កុំទុកបង្គន់នោមអោយនៅនឹងកន្លែងយូរពេក ។ វាអាចបណ្តាលអោយឆ្លាយស្បែក ។ លាងចេញ និងសំលាប់ មេរោគបង្គន់នោម បន្ទាប់ពីប្រើម្តងៗ ។

### បំពង់បូមទឹកនោម

បំពង់បូមទឹកនោម គឺជាបំពង់បង្ហូរទឹកនោមចូលក្នុងថង់ ។ អតិថិជនប្រើបំពង់បូមទឹកនោមដោយសារតែ :

- នោមស្ទះ
- បញ្ហានោមខ្សោយមិនអាចបញ្ចេញអោយអស់
- អយថាភាពមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន
- ឆ្លងកាត់ការវះកាត់ ( ធ្លាប់បង្ហូរបញ្ជាក់នោម កំឡុង និងបន្ទាប់ពីវះកាត់)
- ការឆ្លាយស្បែក ( ផ្តល់ពេលអោយស្បែកព្យាបាល និងសំរាកមួយរយៈ)

### បំពង់បូមទឹកនោមផ្នែកក្នុង

បំពង់បូមទឹកនោមមាន ៣ប្រភេទដែលចូលទៅក្នុងបញ្ជីនោមដោយផ្ទាល់ដើម្បីបង្ហូរទឹកនោម ។

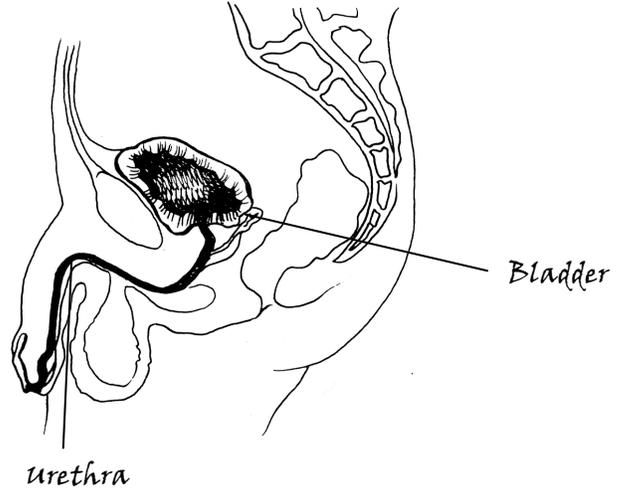
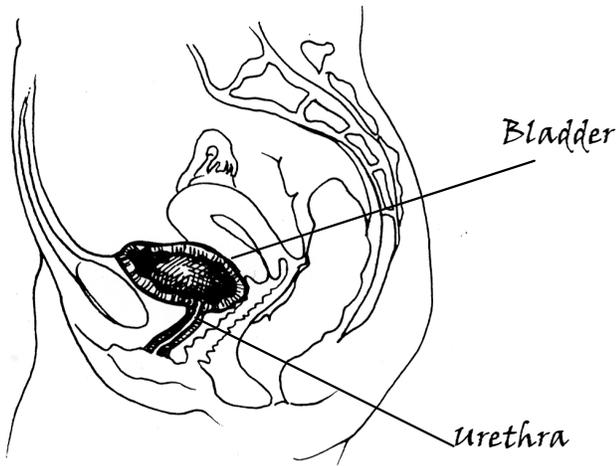
#### 1. បំពង់បូមទឹកនោមត្រង់ (Straight) ( បំពង់បូមទឹកនោមចេញ និងចូល)

បំពង់បូមទឹកនោមត្រង់ ត្រូវបានបញ្ចូលទៅក្នុងបញ្ជីនោម ទឹកនោមត្រូវបានបង្ហូរ ហើយបន្ទាប់មក បំពង់បូមទឹកនោមត្រូវបានដោះចេញ ។

ប្រសិនបើអ្នកថែទាំនឹងត្រូវបញ្ចូល បំពង់បូមទឹកនោមប្រភេទនេះ. កិច្ចការដែលត្រូវធ្វើគឺត្រូវតែត្រួតលើ អ្នកផ្តល់ការថែទាំដោយប្រតិភូគិលានុបដ្ឋាយិកា រឺដោយអតិថិជនថែទាំផ្ទាល់ ។ កិច្ចការត្រូវតែធ្វើបាយការណ៍ នៅក្នុងគំរោងថែទាំDSHS និងការហ្វឹកហ្វឺនផ្សេងៗត្រូវការចាំបាច់ ។



### បំពង់បូមទឹកនោម



**ស្រី**

**ប្រុស**

**2. បំពង់បូមទឹកនោមដាក់ជាប់នៅលើថ្នាសប្រដាប់ភេទ (Indwelling Suprapubic catheter)**

បំពង់បូមទឹកនោមដាក់ជាប់នៅលើថ្នាសប្រដាប់ភេទ គឺជាបំពង់ត្រង់ដែរដែលមានប្លោកនៅក្បែរចុង ។ វាត្រូវបានដាក់ដោយផ្ទាល់នៅក្នុងផ្នែកនោមតាមចន្លោះរន្ធដែលរំខាននៅលើពោះផ្នែកខាងលើបន្តិច នៃថ្នាសប្រដាប់ភេទ ។ ប្លោកត្រូវបានបញ្ជូលស្វ័យស្រ្យអំបិលធម្មតាបន្ទាប់ពី បំពង់បូមទឹកនោមបានដាក់ទៅក្នុងប្លោកនោមរួច និងដើម្បី ទប់ បំពង់បូមទឹកនោមកុំអោយធ្លាក់ចេញ ។

**3. បំពង់បូមទឹកនោមដាក់ចូលតាមរន្ធនោម (Indwelling/Foley urethral catheter)**

បំពង់បូមទឹកនោម ដាក់ចូលតាមរន្ធនោម ក៏ជាបំពង់ត្រង់ដែរ ដែលមានប្លោកនៅក្បែរចុងប៉ុន្តែ ដាក់បញ្ជូលតាមរន្ធនោម ។ អ្នកថែទាំអាចនឹងសុំជួយសំអាតបំពង់ រឺ សំអាតចេញផងប្រព័ន្ធបង្ហូរទឹកនោម ។ (សូមមើលទំព័របន្ទាប់) ។

បំពង់បូមទឹកនោម ដាក់ជាប់នៅលើថ្នាសប្រដាប់ភេទ រឺ ចូលតាមរន្ធនោម គឺជាបំពង់ដែលភ្ជាប់ ដើម្បីបង្ហូរទឹកនោមចូល ទៅ ក្នុងថង់លើដឹងបង្ហូរទឹកនោម រឺថង់មួយយប់ ។ ថង់ដឹងត្រូវបានភ្ជាប់នឹងដឹង កំភ្លៅ រឺភ្នែកគោ ។ ថង់បង្ហូរ មួយយប់ត្រូវលើគ្រែ រឺកៅអី ។

បំពង់បូមទឹកនោមប្រភេទនេះ អាចទុកនឹងកន្លែងក្នុងរយៈពេលពី មួយទៅពីរខែប្រសិនបើមិនមាន បញ្ហា ទេ ។ វាអាចជំនួសដោយបំពង់ថ្មី នៅពេលអាចវាស់ត្រូវបានផ្លាស់ ។



**អ្នកថែទាំមិនអនុញ្ញាតិអោយបញ្ជូល រឺជំនួសថង់ទឹកនោមខាងក្នុងនេះបានទេ ។**

អ្នកថែទាំអាចសុំអោយ ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរថង់បង្ហូរទឹកនោម (សូមមើលទំព័របន្ទាប់) ។

# ជំនាញ : ការថែទាំបំពង់បូមទឹកនោម



1. ស្វែប (S.W.I.P.E.S.)
2. តេស្តស៊ីតុណ្ហភាពទឹក ហើយអោយច្បាស់ថាវាមានសុវត្ថភាព និងមានជាសុខភាព មុននឹងលាង ហើយកែតម្រូវប្រសិនបើចាំបាច់ ។
3. ពាក់ស្រោមដៃមុនពេលទាក់ទងនឹងឡាយណិន និង/ឬអតិថិជន ។
4. បញ្ចេញតំបន់ជុំវិញបំពង់បូមទឹកនោមតែប៉ុណ្ណោះ ។
5. ដាក់កន្សែងពោះគោរឺទ្រនាប់នៅពីក្រោម បំពង់បូមទឹកនោម ពេលបញ្ចូលបំពង់ មុនពេលលាង ។
6. ជៀសវាងការកន្ត្រាក់បំពង់បូមទឹកនោម ។
7. ដាក់ស្បៃលើក្រណាត់សំអាតសើម ។
8. កាន់បំពង់បូមទឹកនោមអោយក្បែរកន្លែងចំហរដែលវាចូលទៅក្នុងខ្លួនដើម្បីជៀសវាងការកន្ត្រាក់វា ។
9. ធ្វើការសំអាតពីកន្លែងចំហរទៅក្រោមអោយឆ្ងាយពីខ្លួន យ៉ាងហោចណាស់ក៏៤អ៊ិញពីបំពង់បូមទឹក នោមដែលជិតកន្លែងចំហរបំផុត ប្រើ កន្លែងដែលស្អាតលើក្រណាត់ សំរាប់ការជូតមួយលើកៗ ។
10. លាងសំអាតចេញ ពីកន្លែងចំហរទៅក្រោមអោយឆ្ងាយពីខ្លួន យ៉ាងហោចណាស់ក៏៤អ៊ិញ ពី បំពង់បូមទឹក នោមដែលជិតកន្លែងចំហរបំផុត. ប្រើកន្លែងដែលស្អាតលើក្រណាត់ សំរាប់ការជូត មួយលើកៗ ។
11. សូមប្រាកដថាគ្មានការរមួល រឺកោងពេលបញ្ចូលបំពង់ ។
12. បោះចោលឡាយណិនទៅប្រដាប់ផ្ទុកដែលសមរម្យ ។
13. លាងសំអាត និងជូតបាសាំង និងដាក់នៅកន្លែងផ្ទុកសមរម្យ ។
14. ដោះ និងបោះចោលស្រោមដៃដើម្បីសំអាតមេរោគខ្លួនឯង បន្ទាប់ពី ដាក់នៅកន្លែងផ្ទុកសមរម្យ ។
15. លាងសំអាតដៃ ។



## ខាងក្រោមនេះជាគន្លឹះទូទៅពេលដែលជួយអតិថិជនថែរក្សាបំពង់បូមទឹកនោម

- សូមច្បាស់ថាថង់ត្រូវបានដាក់ទាបជាងផ្នែកនោម
- សូមច្បាស់ថា បំពង់បូមទឹកនោមតែងតែភ្ជាប់ទៅជើងដោយសុវត្ថភាព បង្ការការកន្ត្រាក់បំពង់ ។
- ពេលបោសសំអាត បំពង់បូមទឹកនោមរួច សូមច្បាស់ថាថង់ថង់មិនបានប៉ះជាមួយវត្ថុអ្វីឡើយ ។ វាជួយបង្ការមេរោគពីការចូលក្នុងថង់ ។
- នៅកន្លែងថែទាំខ្លះ អ្នកអាចត្រូវបានស្នើរអោយវាស់បរិមាណទឹកនោមនៅក្នុងថង់ ។

ចូរប្រាកដថាបានធ្វើការអង្កេត និងរាយការណ៍ប្រសិនបើ :

- ទឹកនោមមានពណ៌ខ្មៅ ស្រអាប់ រឺមានក្លិនមិនល្អ
- អត់មានទឹកនោមច្រើនដើម្បីបោះចោល (ពេលដែលប្រៀបធៀបបរិមាណទៅនឹងពេលដូចគ្នា នៅថ្ងៃផ្សេងៗ)
- បំពង់បូមទឹកនោមលានចេញមកក្រៅ
- ឈឺចាប់ ក្រហាយ រឺរលាក



**បំពង់បូមទឹកនោមខាងក្រៅ វិស្រោម External/condom catheter**

បំពង់បូមទឹកនោមខាងក្រៅគឺសំរាប់បុរស និងធ្វើឡើងអោយត្រូវខ្នាតលិង្គបុរស ។ បំពង់បូមទឹកនោមវិស្រោម ធ្វើឡើងពីស្រោមដែលភ្ជាប់ទៅនឹងបំពង់ហូរទៅចងបង្ហូរ ។ ស្រោមត្រូវបានភ្ជាប់ជាមួយលិង្គដោយថេប៊ីវីតុស្ត្រីតៗ ។

**ជំនាញ : ជួយអតិថិជនជាមួយនឹងការថែរក្សាបំពង់នោមវិស្រោម**



1. ស្ងួប (S.W.I.P.E.S.)
2. ពាក់ស្រោមដៃ
3. បញ្ចេញតែតំបន់ភេទបណ្តោះ
4. លាងសំអាត និង សង្កត់ លិង្គយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន, កាត់មមិសដែលរំងេ
5. សង្កត់មើលស្បែកនៃលិង្គ ដើម្បីរកមើលតំបន់ទំនេ
6. បើមានតំបន់ដែលឈឺ , កុំដាក់ស្រោមអោយសោះ
7. ដាក់បង់ស្ថិតសំរាប់ស្បែកលើលិង្គ
8. រមួលបំពង់ស្រោមលើតំបន់លិង្គ
9. ភ្ជាប់ស្រោមទៅនឹងបំពង់ ។ ឆែកមើលចុងនៃស្រោម កុំអោយបត់បែន ។
10. ឆែកមើលថាបំពង់នៅប្រហែលជា ១ អ៊ុញ ខាងក្រោមចុងលិង្គ ។
11. ដោះស្រោមដៃ និង លាងសំអាតដៃចេញ ។

**ខាងក្រោមជាគន្លឹះទូទៅពេលជួយអតិថិជនថែរក្សា បំពង់បូមទឹកនោមវិស្រោម**

- បំពង់បូមទឹកនោមវិស្រោមអាចពិបាកក្នុងការរក្សានៅនឹងកន្លែង ហើយគួរតែប្តូរអោយទៀងទាត់ ។



ចូរធ្វើការចែកអោយដាច់បំពង់បូមទឹកនោមវិស្រោមក្នុងផ្ទះ និងស្រោមអនាម័យធម្មតា និងការបញ្ចូលបំពង់ មិនបានគេធ្វើការណែនាំឡើយ ។

**ជំពូក 9 រមៀង 1**

ដំណើរការនៃការបញ្ចេញចោល

1. ពិត មិនពិត ខ្សោះជាតិទឹកអាចជាតិទ្វិពលគ្រោះថ្នាក់របស់ជំងឺរាត ។
2. ពិត មិនពិត ការបត់ជើងធំសំរាប់មនុស្សគឺដូចៗគ្នា ។
3. អតិថិជនម្នាក់ស្ថិតនៅក្នុងលក្ខណៈណា ដែលទទួលបានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរពីជំងឺរាមករឹង? (គូសរង្វង់ជុំវិញ ចំណើយដែលត្រឹមត្រូវ)  
 ក. សំពាធឈាមឡើង  
 ខ. ទឹកនោមផ្អែម  
 គ. ជំងឺទល់លាមករ៉ាំរ៉ៃ ។
4. ពិត មិនពិត ពេលដែលជួយថែរក្សាបំពង់បូមទឹកនោម តែងតែធ្វើការសំអាតពីកន្លែងចំហរចុះទៅក្រោម ចេញរាងកាយ ។
5. ពិត មិនពិត អយថាភាពគ្រាន់ជាផ្នែកមួយនៃការកើនអាយុ ហើយមានការព្យាបាលពេទ្យមួយ ចំនួនមានប្រសិទ្ធភាព ។
6. ខាងក្រោមនេះតើណាមួយជួយទប់ស្កាត់រោគសញ្ញា និងការពារការទល់លាមក? (គូសរង្វង់ជុំវិញ ចំណើយដែលត្រឹមត្រូវ)  
 ក. បន្ថយសកម្មភាពរាងកាយ  
 ខ. បង្កើនការទទួលបានជាតិស៊ែរ៉ូ និងទឹក  
 គ. ការប្រើថ្នាំបញ្ចុះច្រើនពេក
7. ពិត មិនពិត ការភាន់ច្រឡំមិនអាចពន្យល់បានអាចជា រោគសញ្ញានៃជំងឺរលាកផ្លូវនោម ។
8. តើអ្នកគួររងចាំរយៈពេលប៉ុន្មាន មុនពេលរាយការណ៍ការប្រែប្រួលទំលាប់បត់ជើងរបស់អតិថិជន?  
 ក. តិចជាង24ម៉ោង  
 ខ. ក្នុងរវាង ១-2 ថ្ងៃ  
 គ. ក្នុងរវាង 3-4 ថ្ងៃ
9. ដើម្បីរក្សាមុខងារទឹកនោម និងពោះវៀនធំអោយបានស្រួល គួរតែលើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយ : (គូសរង្វង់ជុំវិញ ចំណើយដែលត្រឹមត្រូវ)  
 ក. អានកាសែតពេលចូលបន្ទប់ទឹកដើម្បីសំរួល ។  
 ខ. ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរទំលាប់ការបត់ជើងជារៀងរាល់សប្តាហ៍ ។  
 គ. គាត់ធ្វើខ្លួនអោយស្លាហាប់តាមតែគាត់ធ្វើបាន ។



**exercise**

អ្នកស្រី ក្រាមផ្លី (Crump) ជាអតិថិជនវ័យ52ឆ្នាំ មានជំងឺផាកគីនស៊ីន និង ជំងឺយឺត (Down Syndrome) ។ គាត់មាន ភាពពិបាកក្នុងចូលបន្ទប់ទឹក និងជាញឹកញាប់មានអយថាភាព ។ ថ្ងៃនេះគាត់មានអយថាភាពនៅបន្ទប់ទទួល ទានអាហារ និង អត់អោយអ្នកជួយប្តូរសំលៀកបំពាក់របស់គាត់ឡើយ ។

**ស្រាវជ្រាវ**  
 សូមមើលទំព័រ 318 អំពីជំងឺ ផាកគីនស៊ីន និងទំព័រទី306 សំរាប់ភាពពិការការវិវឌ្ឍន៍ ។

**ដំណោះស្រាយបញ្ហា**  
 កំណត់បញ្ហាអ្វីដែលអ្នកថែទាំត្រូវការនិយាយពីស្ថានភាពនេះ ។  
 ជ្រើសយកបញ្ហាមួយ និងធ្វើការគិតរកវិធីដោះស្រាយផ្សេងៗ ។ ជ្រើសយកដំណោះស្រាយមួយ ។  
 តើតិទ្ធិពលនេះ អ្នកថែទាំផ្តល់ការថែរក្សារបៀបណា?

**បទបង្ហាញ**  
 មួយក្រុមនិងមកបង្ហាញក្នុងថ្នាក់អំពីវិធីដ៏សមស្របក្នុងការជួយមនុស្សម្នាក់ថែទាំប្រដាប់ភេទ ។









# ជំពូក 10

## ថ្នាំពេទ្យ និង ការព្យាបាលផ្សេងទៀត

### មេរៀន 1

ការថែទាំតាមការបង្គាប់ និងការចាត់តាំងមុខងារពិគិលានុបដ្ឋាយិការ

### មេរៀន 2

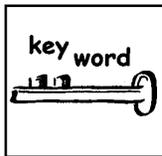
ថ្នាំពេទ្យ

### ជំនាញនៃការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនរួមបញ្ចូល

ជំនួយក្នុងការលេបថ្នាំ



### រូបតំណាងដែលជួយណែនាំអ្នក



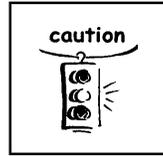
ពាក្យដែលត្រូវចាំ



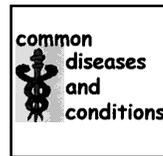
អ្វីដែលត្រូវរាយការណ៍



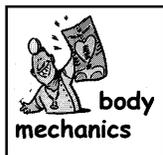
មើលធនធានព័ត៌មាន



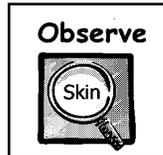
ប្រុងប្រយ័ត្ន



មើលផែកងទឹកដែលកើតឡើងញាប់



ប្រើយន្តកម្មរាងកាយអោយត្រឹមត្រូវ



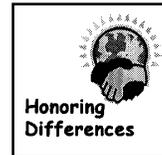
ពិនិត្យមើលស្បែក



ធ្វើលំហាត់ក្នុងថ្នាក់



អ្វីដែលនៅក្នុងច្បាប់



ប្រុងប្រយ័ត្ន និងគោរព

# ជំពូក 10 - មេរៀន 1

## ការថែទាំតាមការបង្គាប់ និង ការចាត់តាំងមុខងារពីគិលានុបដ្ឋាយិការ

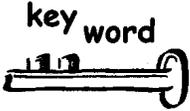
ការថែទាំតាមការបង្គាប់

ការចាត់តាំងមុខងារពី  
គិលានុបដ្ឋាយិការ



អ្វីដែលអ្នកនឹងរៀនអ្វីក្នុងមេរៀននេះ :

1. ការថែទាំតាមការបង្គាប់
2. ការចាត់តាំងមុខងារពីគិលានុបដ្ឋាយិការ



និយមន័យ

មិនមាន

# ជំពូក 10\_មេរៀន 1

ការថែទាំតាមការបង្គាប់ និង ការចាត់តាំងមុខងារពីគិលានុបដ្ឋាយិការ



### ការថែទាំតាមការបង្គាប់

ច្បាប់របស់ក្រុងវ៉ាស៊ីនតោន ការពារសិទ្ធិអតិថិជនដែលរស់នៅផ្ទះរបស់គាត់ ក្នុងការបង្គាប់បញ្ជា អ្នកជំនួយផ្ទាល់ (IP) អោយធ្វើកិច្ចការថែទាំដែលគាត់ មិនអាចធ្វើបានដូចមុន ។ ទាំងនេះ គឺជាការងារថែទាំ ដែលអ្នកថែទាំ **មិន ត្រូវបានគេអនុញ្ញាតិអោយធ្វើ** (ឧទាហរណ៍ ដាក់គ្រាប់ថ្នាំក្នុងមាត់របស់ អតិថិជន រឺជួយ ចាក់ថ្នាំ) ។

ការធ្វើកិច្ចការថែទាំតាមការបង្គាប់ ទាំងនេះ ផ្តល់អោយអតិថិជននូវ សេរីភាពដើម្បីបង្គាប់ និងត្រួត ពិនិត្យការថែទាំរបស់ខ្លួនគាត់ ។ វាធ្វើអោយ គាត់មានអារម្មណ៍បន្តរស់នៅក្នុង ផ្ទះជាជាងទៅនៅឯកន្លែងថែទាំ ដែលជាកន្លែង គិលានុប្បដ្ឋាយិកាស្របច្បាប់បំពេញកាតព្វកិច្ចនោះ ។

### កូនច្បាប់សំរាប់ការថែទាំតាមការបង្គាប់

ច្បាប់អនុញ្ញាតិអោយតែអតិថិជនរស់នៅក្នុងផ្ទះរបស់ខ្លួនធ្វើកិច្ចការថែទាំតាមការបង្គាប់ និងមាន IP ម្នាក់ ។ អតិថិជនដែលនៅផ្ទះ ដែលមានភ្នាក់ងារថែទាំនៅផ្ទះ រឺអតិថិជនរស់នៅក្នុងផ្ទះថែទាំជនជរាពិការ

### រឺផ្ទះថែទាំត្រូវ បានគេអនុញ្ញាតិអោយធ្វើការថែទាំតាមការ បង្គាប់ទេ ។

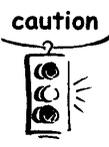
ការទទួលខុសត្រូវ និងតួនាទីជាក់លាក់របស់អតិថិជន, IP, និងប្រធានសំនុំរឿងត្រូវបានចែងក្នុងច្បាប់ ។

ការទទួលខុសត្រូវរបស់**អតិថិជន**រួមមាន:

- ការផ្តល់ព័ត៌មានដល់អ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់គាត់អោយដឹងថាកិច្ចការនឹងត្រូវចាត់ចែងដោយ ខ្លួនឯង ទៅអោយអ្នកថែទាំ ។
- ការផ្តល់ព័ត៌មានដល់ប្រធានសំនុំរឿង អំពីការដែលគាត់ចង់ធ្វើកិច្ចការតាមការបង្គាប់ មួយចំនួន និងការ ផ្តល់ព័ត៌មានចាំបាច់នានាដែលត្រូវកត់ត្រាទុកជាឯកសារនៅក្នុងគំរោងថែទាំDSHS ។
- ការហ្វឹកហ្វឺន ណែនាំ និងត្រួតពិនិត្យ IP ក្នុងពេលធ្វើការងារ ។

ការទទួលខុសត្រូវរបស់ **IP** រួមមាន:

- ការសំរេចចិត្តថាតើអ្នកសុខចិត្តក្នុងការផ្តល់កិច្ចការថែទាំតាមការបង្គាប់ ។
- ការទទួលយកការហ្វឹកហ្វឺនពីអតិថិជនក្នុងការធ្វើកិច្ចការ ។
- ការធ្វើការងារអាស្រ័យទៅលើការបង្គាប់ពីអតិថិជន ។



**caution** ប្រសិនបើអ្នកពិបាកក្នុងការធ្វើការងារតាមការបង្គាប់ អ្នកត្រូវនិយាយជាមួយអតិថិជនអំពី រឿងនេះ ។ ប្រសិនបើអ្នក និង អតិថិជនមិនចុះសំរុងគ្នាពីរឿងអ្វីមួយ អ្នកត្រូវទាក់ទងប្រធាន សំនុំរឿងអោយជួយ ។

IP មិនត្រូវបានគេអនុញ្ញាតិអោយធ្វើការងារ ដែល**មិន**បានកត់ត្រាក្នុង គំរោងថែទាំDSHS ។ ប្រធាន សំនុំ រឿងត្រូវតែចូលរួម ហើយនិងគំរោងថែទាំDSHS ចាំបាច់ត្រូវតែធ្វើការអភិវឌ្ឍន៍ ដើម្បីបញ្ចូលកិច្ចការខ្លះ **មុនត្រូវបានគេយកទៅធ្វើ** ។

### ការថែទាំតាមការបង្គាប់

key word



### ជំពូក 10\_មេរៀន 1

ការថែទាំតាមការបង្គាប់ និង ការចាត់តាំងមុខងារពិគិលានុប្បដ្ឋាយិកា

**ការចាត់តាំងមុខងារ  
ពិគិលានុបដ្ឋាយិកា**



ទូរស័ព្ទមក DSHS លេខ  
1-800-562-6078  
បើមានការតវ៉ា វិបាកម្តង  
អំពីប្រតិភូគិលានុបដ្ឋាយិកា

**ការទទួលខុសត្រូវរបស់ប្រធានសំនុំរឿងរួមមាន:**

- កត់ត្រាជាឯកសារអំពីកិច្ចការថែទាំតាមការបង្គាប់ ក្នុងផែនការថែទាំ DSHS ដែលរួមមានដូចជា អ្វីដែលត្រូវធ្វើ និងនរណាជាអ្នកធ្វើវា ។
- ផ្តល់អោយ IP និងអតិថិជននូវឯកសារផែនការថែទាំ DSHS ដែលបង្ហាញពីកិច្ចការថែទាំតាមការបង្គាប់
- ធ្វើការអភិវឌ្ឍន៍គំរោងថែទាំ DSHS ថ្មីៗនានានៅពេលចាំបាច់ ។

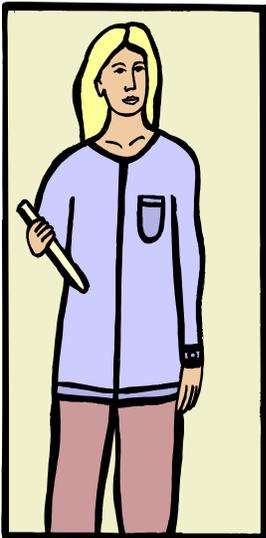
ការចាត់តាំងមុខងារគិលានុបដ្ឋាយិកា គឺជាច្បាប់របស់រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោនដែលអនុញ្ញាតអោយគិលានុបដ្ឋាយិកាស្រប ច្បាប់ (RN) បង្កាត់ដល់ ជំនួយការគិលានុបដ្ឋាយិកាដែលមានសមត្ថភាពអោយធ្វើកិច្ចការថែទាំសុខភាពជាក់លាក់ មួយចំនួនសំរាប់ អតិថិជន ។ កិច្ចការទាំងនេះគឺខុសប្លែកពីកិច្ចការ ថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនដែលជាស្តង់ដារហើយ បើគ្មានការចាត់តាំងមុខងារគិលានុបដ្ឋាយិកាទេ អ្នកថែទាំនឹងមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតអោយបំពេញការងារ ។ ការចាត់តាំងមុខងារគិលានុបដ្ឋាយិកា អនុញ្ញាតអោយអតិថិជនបន្តស្នាក់នៅកន្លែងគាត់កំពុងរស់នៅ និងនៅតែទទួល យកការថែទាំដែលគាត់ ត្រូវការ ។

លក្ខខណ្ឌអំពី ការចាត់តាំងមុខងារគិលានុបដ្ឋាយិកាត្រូវបានសរសេរនៅក្នុងច្បាប់ ។ **មានតែ** Nursing Assistant- Certificated (NAC) រឺNursing Assistant- Registered (NAR) ទេ ដែលអាចធ្វើការដំណាង នេះបាន ។

**លក្ខខណ្ឌសំរាប់ការហ្វឹកហ្វឺនការចាត់តាំងមុខងារពិគិលានុបដ្ឋាយិកា**

លក្ខខណ្ឌសំរាប់ការហ្វឹកហ្វឺន រួមមាន:

1. អ្នកជំនួយការថែទាំទាំងអស់ត្រូវតែបញ្ចប់វគ្គសិក្សា **ហ្វឹកហ្វឺនការចាត់តាំងមុខងារពិគិលានុបដ្ឋាយិកា** សំរាប់អ្នក ជំនួយការថែទាំ (Nursing Delegation Training for Nursing Assistants) ដោយជោគជ័យសិន មុននឹងទទួលយកកិច្ចការដំណាង ។
2. **NAR** ត្រូវតែបញ្ចប់ការសិក្សា **អំពីមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការថែទាំ** (Revised Fundamentals of Caregiving) រឺការសិក្សាអំពីការថែទាំជាមូលដ្ឋាន ផ្សេងទៀតដែលទទួលស្គាល់ដោយរដ្ឋដោយជោគជ័យជាមុនសិន **មុននឹងទទួលយកការងារ** ។



**NAR** ដែលជា RN, LPN Medicare Certified Home Health Aide Occupational Therapist រឺPhysical Therapist អាចសិក្សាអំពី Modified Revised Fundamentals of Caregiving រឺការសិក្សាអំពីការថែទាំជាមូលដ្ឋានដែលបានកែសំរួល ដែលទទួលស្គាល់ដោយរដ្ឋ ។

**NAC** ត្រូវតែបញ្ចប់ *Modified Revised Fundamentals of Caregiving* រឺការសិក្សាអំពី ការថែទាំជាមូលដ្ឋានដែលបានកែសំរួលផ្សេងទៀត ទទួលស្គាល់ដោយរដ្ឋក្នុងការធ្វើការងាររយៈពេល១២០ ថ្ងៃ ។ វាមិនចាំបាច់ក្នុងការបញ្ចប់វគ្គសិក្សានេះ មុននឹងធ្វើកិច្ចការតំណាងនោះទេ ។

បន្ទាប់ពីការហ្វឹកហ្វឺនបានបញ្ចប់ដោយជោគជ័យ អ្នកជំនួយការថែទាំត្រូវតែធ្វើតាម RN ដែលជា អ្នកត្រួតពិនិត្យគាត់នៅពេលធ្វើកិច្ចការ ។

**ជំពូក 10\_មេរៀន 1**

ការថែទាំតាមការបង្គាប់ និង ការចាត់តាំងមុខងារពិគិលានុបដ្ឋាយិកា

**ប្រភេទកិច្ចការដែលត្រូវផ្តល់សិទ្ធិអោយធ្វើ**

ខាងក្រោមនេះគឺជាឧទាហរណ៍នៃកិច្ចការដែលត្រូវផ្តល់សិទ្ធិអោយ:

- ការត្រួតពិនិត្យថ្នាំសំរាប់ប៊ីត សំរាប់បន្តក់ ថ្នាំលេប និងថ្នាំលាប
- ការត្រួតពិនិត្យថ្នាំសុស
- ការសិក្សាបញ្ចូលបំពង់ទឹកនោមអោយត្រង់ដោយប្រើវិធីសាស្ត្រមានអនាម័យ
- ការផ្តល់អាហារតាមបំពង់អាហារ
- ការត្រួតពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាម
- ការបំពាក់ខោអាវធម្មតា
- ការថែទាំនូវបំពង់សំរាប់បញ្ចេញលាមកចោល

**ប្រភេទកិច្ចការដែលមិនត្រូវផ្តល់សិទ្ធិអោយធ្វើ**

ប្រភេទនៃកិច្ចការដែលមិនត្រូវធ្វើតំណាងមួយចំនួនដែលបាន ចែងនៅក្នុងច្បាប់ដែល

**មិនអាចធ្វើជំនួស រឺ សូម្បីតែចំពោះអ្នកជំនួញថែទាំ រួមមាន**

- ថ្នាំចាក់
- វិធីសំលាប់មេរោគ
- ការថែទាំក្បាលស្បែក ជនេតរា លូ លិនសេ
- កិច្ចការដែលទាមទារអោយមានការវាយតម្លៃទៅលើការថែទាំ



**ពេលណាដែលមិនត្រូវផ្តល់សិទ្ធិអោយធ្វើ**

- អ្នកមិនអាចធ្វើកិច្ចការជំនួសបានទេ ប្រសិនបើអ្នក:
- មិនទាន់បានបញ្ចប់ការហ្វឹកហ្វឺន ១មើលទំព័រមុនចុ
- មិនមែនជា ណា រឺ ណា ណា ណា
- ត្រូវបានស្នើរអោយធ្វើកិច្ចការដែលមិនអាចដាក់អោយ រឺ
- ពិបាកក្នុងការធ្វើកិច្ចការ

ពិភាក្សជាមួយអ្នកត្រួតពិនិត្យរបស់អ្នក រឺអោយប្រធានសំនុំរឿងរបស់អតិថិជនចូលរួម ដើម្បីដោះស្រាយ ស្ថានភាពនេះ ។

**ភាពខុសប្លែកគ្នារវាងការថែទាំតាមការបង្គាប់ និងការចាត់តាំងមុខងារពិគិលានុបដ្ឋាយិការ**

ភាពខុសប្លែកគ្នារវាងកម្មវិធីទាំងពីរនេះអាចធ្វើអោយភាន់ច្រឡំ ។ តារាងខាងក្រោមនេះបង្ហាញ

អំពីភាពខុសប្លែកគ្នាជាចំបងរវាងកម្មវិធីទាំងនេះ ។

	<b>ការថែទាំតាមការបង្គាប់</b>	<b>ការចាត់តាំងមុខងារពិគិលានុបដ្ឋាយិការ</b>
<b>តើអ្នកណាហ្វឹកហ្វឺន និងត្រួតពិនិត្យអ្នកលើកិច្ចការនេះ?</b>	អតិថិជន	RN
<b>តើវាអាចត្រូវបានធ្វើនៅ កន្លែងណា?</b>	នៅក្នុងផ្ទះតែប៉ុណ្ណោះ	គ្រប់ទីកន្លែងថែទាំទាំងអស់
<b>លក្ខណៈរបស់អ្នកថែទាំ</b>	IP មិនមែនជាភ្នាក់ងារថែទាំនៅផ្ទះ	ត្រូវតែជាអ្នកជំនួយការថែទាំ( បានចុះឈ្មោះ រឺបានទទួលស្គាល់)

**ជំពូក 10. មេរៀន 1**

ការថែទាំតាមការបង្គាប់ និង ការចាត់តាំងមុខងារពិគិលានុបដ្ឋាយិការ

# ជំពូក 10 - មេរៀន 2 ថ្នាំពេទ្យ



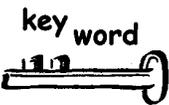
ជំនួយផ្នែកថ្នាំពេទ្យ និង  
ថ្នាំពេទ្យ

ទង្វើត្រឹមត្រូវយ៉ាង

បន្ថែមលើថ្នាំពេទ្យ

**តើអ្នកនឹងរៀនអ្វីក្នុងមេរៀននេះ :**

1. តួនាទីរបស់អ្នកថែទាំក្នុងការជួយផ្នែកថ្នាំនិងការត្រួតពិនិត្យថ្នាំ ។
2. ទង្វើត្រឹមត្រូវយ៉ាងទាក់ទងទៅនឹងថ្នាំ ។
3. អ្វីដែលត្រូវកត់ត្រាទុក និងរាយការណ៍ដែលទាក់ទងទៅនឹងថ្នាំ ។
4. ប្រតិកម្មថ្នាំ ។
5. អ្វីដែលត្រូវធ្វើប្រសិនបើអតិថិជនមិនចង់ប្រើថ្នាំ ។



### និយមន័យ

វិច្ឆ័យ

របៀបដែលថ្នាំត្រូវលេប

ប្រតិកម្មថ្នាំ

ឥទ្ធិពលទីពីរ និង ជាទូទៅមិនជាការចង់បាននៃថ្នាំព្យាបាល

ថ្នាំពេទ្យ គឺជាសារធាតុដ៏ស្មុគស្មាញដែលអាចព្យាបាល វិជ្ជមានគ្រប់គ្រងជំងឺ សំរាលរោគសញ្ញា ដូចជាការ ឈឺចាប់ និង ការពារជំងឺ ។ ថ្នាំពេទ្យរួមមាន:

- ថ្នាំដែលមាន**វេជ្ជបញ្ជា**ដែលត្រូវតែចេញអោយប្រើដោយអ្នកជំនាញខាងថែទាំសុខភាព ( វេជ្ជបណ្ឌិត គិលានុប្បដាយិកាជំនាញ(nurse practitioner), អ្នកជំនួយការវេជ្ជបណ្ឌិត(physician’s assistant) រឺពេទ្យផ្ទេរ )
- **ថ្នាំដែលគ្មានវេជ្ជបញ្ជា (OTC)** ដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាអាចទិញបានដោយគ្មានវិជ្ជបញ្ជានៅឯហាង ។

តួនាទីរបស់អ្នក ជាអ្នកថែទាំប្រហែលជាត្រូវជួយអោយអតិថិជនប្រើថ្នាំ ។ ក្បួនច្បាប់ជាក់លាក់អំពីអ្វីដែល អ្នកថែទាំអាច រឺ មិនអាចធ្វើត្រូវបានចែងនៅក្នុងច្បាប់ ។ គំរោងថែទាំ DSHS និងផ្តល់អោយយ៉ាងពិស្តារនូវ កិច្ចការអ្វីដែលអ្នកត្រូវស្នើអោយធ្វើនៅកន្លែងនេះ ។

**ការជួយផ្នែកថ្នាំនិងការត្រួតពិនិត្យថ្នាំ**

ការជួយផ្នែកថ្នាំ គឺជាការជួយអោយអតិថិជនប្រើថ្នាំរបស់គាត់ ។ ការជួយផ្នែកថ្នាំមិនចាំបាច់អោយមាន ប្រតិភូគិលានុប្បដាយិកាទេ ។ អ្នកថែទាំអាចជួយផ្នែកថ្នាំបាន នៅពេលអតិថិជន:

- ដឹងថាគាត់កំពុងតែប្រើថ្នាំ
- អាចដាក់ថ្នាំក្នុងមាត់គាត់បាន
- លាបថ្នាំលើស្បែកគាត់បាន

ការជួយផ្នែកថ្នាំ រួមមាន:

- រំលឹក រឺបង្រៀនអោយអតិថិជនប្រើថ្នាំ
- បើកប្រអប់ថ្នាំ
- ហុចប្រអប់អោយអតិថិជន
- ដាក់ថ្នាំក្នុងដៃអតិថិជន
- បំបែក,កាត់លាយថ្នាំ ( ធ្វើឡើងនៅពេលដែលខុសថករី រឺអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពសំរេចថាវាមាន សុវត្ថិភាព)
- ចាប់កដៃអតិថិជនដូច្នោះគាត់អាចបន្តក់ថ្នាំបាញ់ថ្នាំរលាបប្រេងបាន

ការជួយផ្នែកថ្នាំ**មិន**អាច រួមបញ្ចូល:

- បង្ខំអោយអតិថិជនប្រើថ្នាំ រឺលាក់ថ្នាំក្នុងអ្វីមួយ ដូចជាម្ហូបអាហារដើម្បីអោយគេប្រើថ្នាំ ។

ការត្រួតពិនិត្យថ្នាំ គឺជាការដាក់ថ្នាំនៅក្នុងមាត់អតិថិជន រឺដាក់វាទៅក្នុងភ្នែក ត្រចៀក រឺលើស្បែក ។

ការត្រួតពិនិត្យថ្នាំត្រូវការ នៅពេល:

- អតិថិជនអត់ដឹងថាខ្លួនកំពុងប្រើថ្នាំ
- អតិថិជនមិនអាចប្រើថ្នាំដោយខ្លួនឯងបាន
- ត្រូវការការថែទាំដែលមានជំនាញ រឺការវាយតម្លៃថ្នាំ ដើម្បីសំរេច ថាតើអតិថិជនត្រូវការ ប្រើថ្នាំ រឺអត់ ។

**អ្នកត្រួតពិនិត្យថ្នាំ**

មានតែអ្នកថែទាំ ដែលស្ថិតនៅក្នុងក្រុមមួយក្នុងចំណោមក្រុមដែលរាយខាងក្រោមទើប អាចត្រួតពិនិត្យ ថ្នាំបាន:

- RN, LPN
- សមាជិកគ្រួសារ
- IP នៅកន្លែងដែលអតិថិជននៅផ្ទះធ្វើការថែទាំខ្លួនឯង
- NAR/NAC ដែលជាអ្នកបានដាក់ការងារ
- អ្នកថែទាំនៅក្នុងផ្ទះធំដែលមានការអនុញ្ញាតិ សំរាប់អតិថិជនដែលជាមិនអាចត្រួត ពិនិត្យថ្នាំរបស់ គាត់ដោយខ្លួនឯង ប៉ុន្តែអាចបង្គាប់អោយគេធ្វើកិច្ចការអោយ ។

**ការជួយផ្នែកថ្នាំ និង ការត្រួតពិនិត្យថ្នាំ**



# ប្រៀបធៀប ជំនួយថ្នាំពេទ្យ ជាមួយនិង រដ្ឋបាលថ្នាំពេទ្យ

កិច្ចការ	Task is considered:	
	Medication Assistance	Medication Administration
បំពេញថ្នាំក្នុងប្រអប់ថ្នាំ( ឱ. (medisets) )		X*
បើកប្រអប់ថ្នាំ, ហុចប្រអប់ថ្នាំទៅអោយអតិថិជន	X	
ចាក់ថ្នាំរវាងក្នុងកំប៉ុងថ្នាំ និង ហុចអោយអតិថិជន	X	
ដាក់ថ្នាំនៅក្នុងដៃអតិថិជន	X	
កាត់បំបាក់, កាត់, វី លាយថ្នាំ( បើសិនឱសថការី វី អ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពផ្សេងទៀត កំណត់ថាមានសុវត្ថិភាព)	X	
ដាក់ថ្នាំនៅក្នុងមាត់អតិថិជន វី លាបទៅនឹងស្បែក		X
ទប់លំនឹង វី ដឹកនាំ កំដៅរបស់អតិថិជន	X	
ចាក់ថ្នាំ		X*
ជួយ PRNs ពេលដែលការសំរេចចិត្តជំនាញត្រូវការ		X*
ផ្លាស់ប្តូរបង់ដៃបោកអនាម័យ		X*

\* កិច្ចការដែលមិនអាចផ្ទេរបាន

## ការទុកដាក់ថ្នាំ

អតិថិជននៅផ្ទះអាចទុកដាក់ថ្នាំ តាមតែគេចង់ ។ លើកទឹកចិត្តអោយអតិថិជនទុកថ្នាំនៅកន្លែងដែល ក្មេងវិសត្វចិញ្ចឹមមិនអាចទៅដល់ នៅក្នុងប្រអប់ដើមរបស់វា និងទុកវានៅក្នុងកន្លែងស្ងួតនិងត្រជាក់ ។

ក្បួនច្បាប់ទុកដាក់ថ្នាំត្រូវបានចែងនៅក្នុងច្បាប់សំរាប់ផ្ទះធំ និងផ្ទះសំរាប់ជនជរាពិការ ។ សួរអ្នកត្រួត ពិនិត្យរបស់អ្នកអំពី ក្បួនច្បាប់ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការនៅក្នុងកន្លែងមួយក្នុងចំណោមកន្លែងថែទាំទាំងនេះ ។

## ការកត់ត្រាទុកជាឯកសារ

វាគ្មានក្បួនច្បាប់កត់ត្រាជាក់លាក់ណាមួយសំរាប់អតិថិជននៅផ្ទះនោះទេ ។ សំរាប់ IP វាជារឿងល្អក្នុង ការកត់ត្រាទុក:

- ប្រតិកម្មថ្នាំនានា **ឥទ្ធិពលដែលអាចកើតមាន** និង/វី ការផ្លាស់ប្តូរដែលអាចអង្កេតឃើញ
- ថាតើអតិថិជនបដិសេធមិនព្រមប្រើថ្នាំទេ ។

ក្បួនច្បាប់សំរាប់កត់ត្រាការជួយផ្នែកថ្នាំ និងការត្រួតពិនិត្យថ្នាំត្រូវបានចែងនៅក្នុងច្បាប់សំរាប់ផ្ទះធំ និង ផ្ទះជនជរាពិការ ។ ពិនិត្យជាមួយអ្នកត្រួតពិនិត្យរបស់អ្នក ។ អ្នកធ្វើការងារតាមភ្នាក់ងារគួរដើរតាមគោល ការណ៍របស់ខ្លួន ។



## ជំពូក 10. មេរៀន 2

ថ្នាំពេទ្យ

មានភាពត្រឹមត្រូវយ៉ាង ដែលណែនាំសកម្មភាពរបស់អ្នកគ្រប់ពេលអ្នកជួយអតិថិជនជាមួយថ្នាំ ពេទ្យ ដែលរួមមាន៖ អោយថ្នាំពេទ្យត្រឹមត្រូវ អតិថិជនត្រឹមត្រូវ បរិមាណត្រឹមត្រូវ មធ្យោបាយត្រឹមត្រូវ និងពេលវេលាត្រឹមត្រូវ ។

**ឈ្មោះថ្នាំពេទ្យ**

គ្រប់ថ្នាំពេទ្យទាំងអស់សុទ្ធតែអោយឈ្មោះតាមប្រភេទថ្នាំ និងឈ្មោះផលិតផល ។ ឈ្មោះតាម ប្រភេទថ្នាំ ត្រូវបានដាក់អោយដោយអ្នកផលិតមុននឹង រដ្ឋបាលថ្នាំនិងអាហារ(FDA) ទទួលស្គាល់ថ្នាំ នោះ និងផ្តល់ ព័ត៌មាន អំពីសមាសភាពជាតិគីមីក្នុងថ្នាំនោះ ( ឧទាហរណ៍ ibuprofen ) ។

ឈ្មោះផលិតផល គឺឈ្មោះម៉ាកដែលប្រើដោយអ្នកផលិតជាក់លាក់ណាមួយនៅពេលពួកគេលក់ផលិតផល ។ ឈ្មោះនោះគឺជា កម្មសិទ្ធិរបស់អ្នកផលិត ហើយមិនអាចប្រើដោយក្រុមហ៊ុនផ្សេងទៀតទេ (ឧទាហរណ៍ Motrin រឺ Advil សំរាប់ ibuprofen) ។

**ការវេចខ្ចប់ថ្នាំពេទ្យ**

ថ្នាំពេទ្យត្រូវបានវេចខ្ចប់តាមមធ្យោបាយផ្សេងៗជាច្រើនរួមមាន៖

- ដបសំរាប់គ្រាប់ រឺដបដែលមានបំពង់បន្តក់
- កញ្ចប់ខ្យល់ រឺបន្ទះ
- ប្រដាប់រៀបចំថ្នាំ ដូចជាថ្នាំឈូត និងប្រអប់ថ្នាំគ្រាប់ប្រចាំសប្តាហ៍
- ការខ្ចប់ថ្នាំតាមកិរិតដោយកម្រិតនិមួយៗត្រូវបានខ្ចប់ផ្សេងគ្នា ។ រក្សាកញ្ចប់នោះអោយជិតរហូត ដល់ពេលប្រើ ដូចនេះផ្នែកស្ថិតនៅជាមួយថ្នាំ ។

រាល់ថ្នាំពេទ្យទាំងអស់ គួរស្ថិតនៅក្នុងដបថ្នាំដែលមានផ្ទាំង រឺប្រអប់ដែលមានផ្ទាំង ។ ព័ត៌មានខាងក្រោម គួរតែ មាននៅលើផ្ទាំងក្របសំគ្រប់៖

- ឈ្មោះអតិថិជន
- ឈ្មោះថ្នាំ
- ឈ្មោះវេជ្ជបណ្ឌិត
- ឈ្មោះរលេខខុសថ្នាំស្ថាន
- កិរិតប្រើប្រាស់
- វិធីប្រើប្រាស់
- កាលបរិច្ឆេទផុតកំណត់
- កាលវិភាគ
- កំណាំង
- របៀបប្រើ
- បរិមាណនៅក្នុងវេជ្ជបញ្ជា
- ចំនួនដងដែលអ្នកដឹងអាចយកថ្នាំដដែលទៅបើកនៅខុសថ្នាំស្ថាន

វាប្រហែលជាអាចមានផ្ទាំងកំណត់ពិសេសដែលផ្តល់ព័ត៌មានបន្ថែមលើការប្រើប្រាស់ថ្នាំ ឧទាហរណ៍៖ ថ្នាំគួរលេបជាមួយ អាហារ ។

ប្រសិនបើថ្នាំត្រូវបានដាក់ក្នុងប្រអប់ដាច់ពីគេ ( មិនត្រូវបានអនុញ្ញាតក្នុងផ្ទះជនជំងឺរឺការវិវិធីធំ សុទ្ធត្រា តែអ្នកជាតិលានប្តូរដោយការិយាល័យឧសថការី) វាគួរតែត្រូវមានផ្ទាំងដែលរួមបញ្ចូលទាំង៖

- ឈ្មោះអតិថិជន
- ឈ្មោះថ្នាំ
- កិរិតប្រើប្រាស់
- វិធីប្រើប្រាស់
- កាលបរិច្ឆេទផុតកំណត់
- កាលវិភាគ

**ការអានផ្ទាំង**

អានផ្ទាំងដើម្បីអោយច្បាស់ថា៖

- ឈ្មោះអតិថិជនគឺនៅលើប្រអប់
- ថ្នាំគឺមិនហួសកាលបរិច្ឆេទ
- អ្នកច្បាស់អំពីពេលវេលាកិរិតប្រើប្រាស់វិធីប្រើ និងអ្នកដឹងអំពីការណែនាំពិសេសណា មួយសំរាប់ ថ្នាំនេះ ( ឧទាហរណ៍៖ ត្រូវការលេបជាមួយអាហារ)

**ភាពត្រឹមត្រូវយ៉ាង**

**1. ថ្នាំត្រឹមត្រូវ**





ចូរអានផ្នែកនៅពេលអ្នក៖

1. យកវាពីផ្ទៃវិថិតដែលជាកន្លែងវាត្រូវបានទុកដាក់
2. បើកប្រអប់រឹមផ្ទៃវាទៅក្នុង enabler
3. ប្តូរដបរឹកច្បាប់

## 2. អតិថិជនពិតប្រាកដ

ត្រូវកំណត់សំគាល់អតិថិជនជានិច្ច ។ វាគឺជាកាតព្វកិច្ចរបស់អ្នកក្នុងការអោយច្បាស់ថា តើនរណាជាអតិថិជនរបស់អ្នក មុននឹងជួយគាត់ ជាមួយនឹងថ្នាំ ។ នៅអតិថិជននីមួយៗជានិច្ចហួតដល់គាត់ប្រើថ្នាំ ។

## 3. បរិមាណត្រឹមត្រូវ

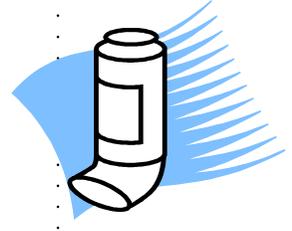
ចូរដឹងអំពីអក្សរកាត់ និងសញ្ញាកំរិតប្រើសំរាប់ថ្នាំពេទ្យ ។ ចូរអោយច្បាស់ថាបរិមាណដែលអតិថិជន ប្រើត្រូវជាមួយ បរិមាណនៅលើផ្នែក ។

### អក្សរកាត់ដែលគេតែងតែប្រើសំរាប់ថ្នាំ៖



a	មុន	mEp	១0 <sup>-m</sup> នៃរង្វាស់អ្វីមួយ
ac	មុនអាហារ	noc, noct	មានសកម្មភាពនៅពេលយប់
@	នៅឯ	NPO	គ្មានអ្វីតាមមាត់
bid	ពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ	OD	ភ្នែកស្តាំ
c	ជាមួយ	OS	ភ្នែកឆ្វេង
cc	សង់ទីម៉ែត្រគូបដូចនឹងមីលីម៉ែត្រ	OU	ភ្នែកទាំងពីរ
cm	សង់ទីម៉ែត្រ	p	បន្ទាប់ពី
dc	បញ្ឈប់	pc	បន្ទាប់ពីអាហារ
elix	ថ្នាំមានជាតិផ្អែម	po	តាមមាត់
gm	ក្រាម	pm	តាមដែលត្រូវការ
gtt	មួយដំណាក់	q	រៀងរាល់
gtts	ច្រើនដំណាក់	qd	រៀងរាល់ថ្ងៃ
hs	ពេលដេក	qid	4 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ
IU	មាត្រាអន្តរជាតិ	qod	រៀងរាល់ថ្ងៃផ្សេង
Kg	គីឡូក្រាម	q4h	រាងរាល់៤ម៉ោង
L	លីត្រ	qhs	រៀងរាល់ពេលដេក
mcg	មីក្រូក្រាម	s	ដោយគ្មាន
mg	មីលីក្រាម	tid	3 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ
ml	មីលីលីត្រដូចនឹងសង់ទីម៉ែត្រគូប	u	មាត្រា
mm	មីលីម៉ែត្រ		

### 4. វិធីប្រើថ្នាំត្រឹមត្រូវ



### វិធីប្រើថ្នាំសាមញ្ញបំផុតមាន៖

- **តាមមាត់** - លេបតាមមាត់ ។ នេះរួមទាំងថ្នាំគ្រាប់, ទ្រូវែង, ម្សៅ, ទឹក, ទឹកលាងមាត់ និង ផ្សេងទៀត ។
- **ថ្នាំប្រើខាងក្រៅ** - លាបលើស្បែករឺ កលាសំបោ ។ ទាំងនេះរួមមានក្រែម ប្រេង បង់បិទ ស្បែកថ្នាំបន្តក់ ភ្នែក និងត្រចៀក ។
- **សុល** - ញាត់បញ្ចូលវន្តតូទ រឺវន្តយោនី ។
- **ថ្នាំហិត** - ហិតចូលតាមច្រមុះរឺមាត់ ។
- **ចាក់** - ដោយចាក់បញ្ចូលស្បែកជាមួយម្តួល និងដាក់ថ្នាំទៅក្នុងសាច់ដុំ, ជាសិកាខ្នាញ់, នៅក្រោមស្បែក រឺ ទៅក្នុងសសៃឈាម ។



ថ្នាំដែលត្រូវបានកំណត់ពេលជាទៀងទាត់ ត្រូវតែប្រើនៅពេលណាមួយអោយបានច្បាស់លាស់ ក្នុងមួយ ថ្ងៃ ។ ជាធម្មតាវាមានការប្រែប្រួល មួយចំនួននៅក្នុងវេលា ល្អដែលថ្នាំត្រូវប្រើ ។ ឧទាហរណ៍ ថ្នាំត្រូវប្រើនៅ ម៉ោង ៩ វាប្រហែលជាមិនអ្វីទេដែលប្រើថ្នាំ ពេលណាក៏បាននៅ ចន្លោះ 8:30 ទៅ 9:30 ព្រឹក ។

### 5. ពេលវេលា ត្រឹមត្រូវ

ការកំណត់ពេលជាទៀងទាត់នេះ នឹងធ្វើការសំរេចដោយអតិថិជន វេជ្ជបណ្ឌិត និង/រឺ គិលានុប្បដ្ឋាយិកា ។ ការកំណត់ពេល គួរតែអោយច្បាស់លាស់ដូច្នោះអ្នកអាចជួយអតិថិជននៅពេលវេលាសមរម្យ ។

ត្រួតពិនិត្យការកត់ត្រាថ្នាំប្រអប់ថ្នាំដើម្បីអោយដឹងពេលវេលាត្រឹមត្រូវ សំរាប់ថ្នាំ ។ ត្រលប់ទៅមើលតារាងនៅ ទំព័រ 186 ឡើងវិញដើម្បីអោយច្បាស់ថាអ្នកស្គាល់អក្សរកាត់ ត្រឹមត្រូវសំរាប់ ពេលវេលា ។

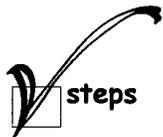
### PRNs

ថ្នាំPRN( Latin for Pro Re Nata) គឺជាថ្នាំទាំងឡាយណាដែលប្រើលើមូលដ្ឋានតាមការចាំបាច់ ។

អ្នក **អាចជួយ**អតិថិជន ប្រសិនបើ មានការណែនាំជាលាយលក្ខណ៍អក្សរជាក់លាក់អោយធ្វើតាម និងអតិថិជន បង្ហាញថា គាត់ត្រូវការថ្នាំ ។

អ្នក**មិនអាចជួយ**អតិថិជនជាមួយថ្នាំ PRN នៅពេលការវាយតម្លៃឯកទេសត្រូវបានគេ សំរេចចិត្តថាតើថ្នាំ នោះអតិថិជនត្រូវការ រឺ ពេលដែលអតិថិជនមិនអាចកំណត់បាននូវអ្វីដែលត្រូវការ( លុះត្រាតែអ្នកជា RN LPN រឺសមាជិកគ្រួសារ)

# ជំនាញ៖ ជំនួយផ្នែកថ្នាំពេទ្យ



1. ស្វែប (S.W.I.P.E.S.)
2. រំលឹកអតិថិជនថាវាដល់ពេលកំណត់ដែលគាត់ត្រូវប្រើថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា ។
3. យកប្រអប់ថ្នាំពីកន្លែងដែលដាក់មើលផ្លាកនិងរំលឹកអំពីទង្វើត្រឹមត្រូវទាំង៥យ៉ាង ថ្នាំ , អតិថិជន, បរិមាណ, វិធី និង ពេលវេលា ។
4. បើកប្រអប់មើលផ្លាក និងរំលឹកទង្វើទាំង៥ម្តងទៀត ។
5. អោយថ្នាំដែលមានកំរិតត្រឹមត្រូវទៅអតិថិជន អោយប្រអប់ចំហរទៅអតិថិជន រីករដ្ឋរដ្ឋទៅ enabler ។
6. អោយអតិថិជនទឹកមួយកែវពេញ (សំរាប់ថ្នាំលេប) ។
7. សង្កេតមើលអោយច្បាស់ថាថ្នាំត្រូវបានលេប ។
8. បិទប្រអប់ និងដាក់វាទៅកន្លែងសមរម្យវិញ ។ អានផ្លាក និងរំលឹកទង្វើទាំង៥ម្តងទៀត ។
9. កត់ត្រាថា អតិថិជនបានប្រើថ្នាំហើយ ។ ប្រសិនបើគាត់អត់បានប្រើ , ក៏កត់ត្រាដែរ ។
10. លាងដៃ ។

ខាងក្រោមនេះ គឺ **គន្លឹះ ជាទូទៅ** មួយចំនួន នៅពេលជួយអតិថិជន ជាមួយ**ថ្នាំលេប**

- ស្នើរអោយអតិថិជន អង្គុយអោយត្រង់ខ្លួន នៅពេលលេបថ្នាំ ដើម្បីធ្វើអោយ វាងាយស្រួលក្នុងការ លេបចូល ។
- ប្រសិនបើអតិថិជនមិនអាចអង្គុយត្រង់ ហើយដេកលើគ្រែ ជួយគាត់អោយផ្លៀង ទៅម្ខាង ដើម្បី អោយមានការងាយស្រួលក្នុងការលេបចូល ។



ព័ត៌មានបន្ថែមលើថ្នាំពេទ្យ

## នៅពេលដែលថ្នាំមិនត្រូវបានប្រើទៅតាមវេជ្ជបញ្ជា

វាត្រូវបានចាត់ទុកថាជាកំហុសឆ្គងមួយនៅពេលដែលថ្នាំមិនត្រូវបានផ្តល់អោយ ទៅតាមការណែនាំ ។ នេះរួមទាំងកំហុសទាក់ទងទៅនឹង ទង្វើត្រឹមត្រូវទាំង ៥ដូចជា ខុសពេលវេលា ខុសថ្នាំ ខុសអតិថិជន ខុសកំរិត ខុសវិធីប្រើ រឺក៏កំហុសដទៃទៀត ។

## រាយការណ៍អំពីកំហុស

ខណៈដែលយើងទាំងអស់គ្នា ព្យាយាមនិយាយអោយមានកំហុស ជួយកាលវាកើតឡើង ។ រាយការណ៍ ភ្លាមៗ អំពីកំហុសដែលអ្នកឃើញទៅកាន់អ្នកត្រួតពិនិត្យរបស់អ្នករឺក៏គិលានុប្បដ្ឋាយិកា ( ប្រសិនបើមាន ) ។ IP ( រឺអតិថិជនប្រសិនបើអាច ) ភ្លាមនោះ គួរតែទាក់ទងខុសថាការី រឺវេជ្ជបណ្ឌិត របស់អតិថិជន ដើម្បីអោយ ច្បាស់ថា កំហុសនោះនឹងមិនផ្តល់ផលអាក្រក់ដល់អតិថិជន ។



យកចិត្តទុកដាក់ហើយអោយច្បាស់ថាអ្នកយល់អំពីថ្នាំដែលអ្នកត្រូវធ្វើនៅពេលជួយ អតិថិជន ជាមួយនឹងថ្នាំពេទ្យ ។ ពិភាក្សាជាមួយមនុស្សសមស្របណាម្នាក់ នៅកន្លែងថែទាំរបស់អ្នក នៅពេល អ្នកមានមន្ទិលអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើនៅពេល ជួយជាមួយថ្នាំ ។

## ប្រតិកម្មថ្នាំ

ថ្នាំអាចមានប្រតិកម្មជាមួយថ្នាំផ្សេងទៀត, អាហារ, ជាតិអាកុល ថ្នាំOTCនិង/វិ តិណទេស ។  
ប្រតិកម្ម ថ្នាំអាចបង្កើន រីកាត់បន្ថយប្រសិទ្ធភាពរបស់វា និង/វិឥទ្ធិពលរបស់ថ្នាំដែលកំពុងប្រើ ។  
ឱកាសដែលបណ្តាល អោយមានប្រតិកម្មថ្នាំកើនឡើង នៅពេលដែលចំនួនថ្នាំដែល  
កំពុងប្រើកើនឡើងដែរ ។



អានផ្នែក និងព័ត៌មានដែលភ្ជាប់ជាមួយថ្នាំ និងផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើណែនាំពិសេស  
អ្វីដែលគួរជៀស វាង (ឧទាហរណ៍ ម្ហូបអាហារ) និង/វិឥទ្ធិពលរបស់ថ្នាំ ។

### រោគសញ្ញានៃប្រតិកម្មថ្នាំដែលអាចកើតមាន :

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> កាន់ច្រឡំនិងបញ្ហាចងចាំផ្សេងៗទៀត  | <input type="checkbox"/> កន្ទួល,ស្នាមក្រហម, រមាស់ |
| <input type="checkbox"/> វិលមុខ, ពិបាកដើរ, ឧស្សាហ៍ដួល     | <input type="checkbox"/> រាត , ទល់លាមក            |
| <input type="checkbox"/> ម្លេង                            | <input type="checkbox"/> ទល់នោម                   |
| <input type="checkbox"/> មិនស្រួលក្នុងពោះ វឹក្អួត         | <input type="checkbox"/> អស់កំលាំង                |
| <input type="checkbox"/> ការផ្លាស់ប្តូរទំលាប់ញ្ចាំ និងគេង | <input type="checkbox"/> មាត់ស្ងួត                |
| <input type="checkbox"/> រងារ                             |   |

**រាយការណ៍**នូវសញ្ញាទាំងនេះទៅកាន់បុគ្គលត្រឹមត្រូវម្នាក់នៅកន្លែងថែទាំរបស់អ្នក



អតិថិជនគួរត្រូវបានគេលើកទឹកចិត្តអោយ :

- ផ្តល់អោយវេជ្ជបណ្ឌិត និងឧសថការីរបស់គាត់នូវបញ្ជីរាយមមន៍ថ្នាំទាំងអស់ដែលគាត់កំពុងប្រើ រួមទាំង  
ថ្នាំOTC វិទាមិន, អាហារបន្ថែម និងឧសថបុរាណ
- ផ្តល់ព័ត៌មានអោយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់គាត់ នៅពេលដែលបន្ថែមថ្នាំ ឈប់ប្រើថ្នាំ រឺអំពីការផ្លាស់ប្តូរការ  
រស់នៅ
- ចោទសួរវេជ្ជបណ្ឌិត វិឱសថការីរបស់គាត់ អំពីប្រតិកម្មដែលញឹកញាប់ រឺធ្ងន់ធ្ងរជាងគេបំផុតជាមួយ  
ថ្នាំ ដែលគាត់កំពុងប្រើ
- ទិញថ្នាំOTC រឺថ្នាំដែលមានវេជ្ជបញ្ជាទាំងអស់ពីឱសកាស្ថាន រឺហាងថ្នាំតែមួយ ដូចនេះ ឱសថការី អាច  
ថែរក្សាបញ្ជី ថ្នាំនៃថ្នាំទាំងអស់ដែលអតិថិជនកំពុងប្រើ និងពិនិត្យមើលបញ្ជីដែលអាចកើត មាន ។



### វិទាមិនបន្ថែម និងឱសថបុរាណ



វិទាមិន និងឱសថបុរាណជាច្រើនប្រឆាំងជាមួយនឹងថ្នាំដែលមនុស្សប្រើ រឺអាចបណ្តាលអោយ  
មាន ប្រតិកម្មយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ទៅលើបុគ្គលណាដែលមានបញ្ហាជាមួយថ្នាំ ។ លើកទឹកចិត្តអោយ  
អតិថិជនពិភាក្សា ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត រឺ/និងឱសថការី របស់គាត់មុននឹងប្រើវិទាមិន  
រឺឱសថបុរាណ ។

**ពេលដែលអតិថិជនមិនចង់ប្រើថ្នាំ**

បុគ្គលម្នាក់មានសិទ្ធិបដិសេធ មិនប្រើថ្នាំរបស់ខ្លួន ។ ប្រសិនបើ អតិថិជនបដិសេធ មិនព្រមប្រើថ្នាំ ព្យាយាមរកមូលហេតុអោយឃើញ និងជួយដោះស្រាយ កង្វល់ និងបញ្ហា ។

ខាងក្រោមគឺជាហេតុផល និង សំណើធម្មតាមួយចំនួនដើម្បីប្រើជាមួយនិងអតិថិជនដែលមិនចង់ប្រើថ្នាំ

មូលហេតុ	សំណើ
រស់ជាតិមិនល្អ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• អោយនំប្រៃ រឺទឹកផ្លែឈើ ជាបន្ទាន់ដើម្បីបំបាត់រសជាតិមិនល្អ ។</li> <li>• ដាក់ថ្នាំក្នុងចារិយ ( ប្រសិនបើសមស្រប ហើយអតិថិជនដឹង ) ។</li> <li>• សព្វថ្ងៃ ឱសថស្ថានជាច្រើន ផ្តល់រសជាតិដែលអាចបន្ថែមទៅលើថ្នាំដែលមានរសជាតិមិនល្អ</li> <li>• ប្រើដុំទឹកកកដើម្បីធ្វើអោយសរីរាង្គទទួលរសជាតិស្លឹកភ្លាមៗមុននឹងលេបថ្នាំ ។</li> <li>• ស្នើអោយអតិថិជន រឺគ្រួសារព្យាយាមប្រើថ្នាំទាំងផ្សេង ថ្នាំប្រភេទផ្សេងពីរឺជួបពិធីដែលចេញ ជាសរសៃ រឺរាយការណ៍រឿងនេះទៅគិលានុប្បដាយិកា ដើម្បីរកដំណោះស្រាយ ប្រសិនបើមាន គិលានុប្បដាយិកា ណាទំនេរ ។</li> </ul>
ប្រតិកម្មថ្នាំមិនល្អ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ស្នើអោយអតិថិជនសួររឺជួបពិធី អំពីការផ្លាស់ប្តូរពេលវេលា ( ឧទាហរណ៍ មុនពេលគេង ) ការផ្លាស់ ប្តូរថ្នាំ រឺការព្យាបាលប្រតិកម្ម ។</li> </ul>
ខ្វះការយល់ដឹង	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ផ្តល់របស់ក្រើនរំលឹកដ៏សាមញ្ញអំពីឈ្មោះ ថ្នាំការព្យាបាលរបស់វា ។ ឧទាហរណ៍ នេះគឺLasix, ថ្នាំគ្រាប់ ទឹករបស់អ្នក ” ។</li> </ul>
បដិសេធតម្រូវការថ្នាំ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• រំលឹកអតិថិជនអំពីគោលដៅរបស់ថ្នាំ ប៉ុន្តែកុំប្រកែកជាមួយគាត់ ។ ឧទាហរណ៍Alma អ្នកលេបថ្នាំបេះដូង របស់អ្នកជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីរក្សាសំពាធឈាមអោយទាប ” ។ ប្រសិនបើ សម ស្របរកការគាំទ្រពី សមាជិកគ្រួសារ ។ វាអាចជួយបង្ហាញអតិថិជន អំពីអ្វីដែលសរសេរដោយរឺជួប បណ្ឌិត ។</li> </ul>



ប្រសិនបើនៅតែគ្មាន ដំណោះស្រាយនៅនឹងហេតុផលដែលអតិថិជនមិនចង់ប្រើថ្នាំ និង/រឺគាត់បន្តជំទាស់ មិនព្រមប្រើថ្នាំ រាយការណ៍រឿងនេះ មនុស្សដែលសមស្របនៅកន្លែងថែទាំរបស់អ្នក ។ កត់ត្រាថា អតិថិជន មិនបានប្រើថ្នាំ, ហេតុផល និងមនុស្សដែលអ្នកផ្តល់ព័ត៌មានអាស្រ័យទៅលើច្បាប់នៅ កន្លែងដែលអ្នកធ្វើការ ។

សារវតា និង/រឺវិប្បធម៌របស់អតិថិជន អាចមានឥទ្ធិពលទៅលើទស្សនៈរបស់គាត់អំពីការប្រើថ្នាំ ជាមួយ នឹងប្រភេទការព្យាបាល និង/រឺវិធីព្យាបាល ។ លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយចែករំលែក ការព្រួយបារម្ភណ៍ ជាមួយអ្នកថែទាំ ។

1. គូសសញ្ញា X ក្នុងខ្ទង់សមស្រប ។

<b>កិច្ចការ</b>	<b>ជំនួយផ្នែកថ្នាំ</b>	<b>អភិបាលថ្នាំ</b>
ដាក់ថ្នាំក្នុងមាត់អតិថិជន រលាបលើស្បែក		
ដាក់ថ្នាំក្នុងដៃអតិថិជន		
ប្រើការវាយតម្លៃការថែទាំជំនាញអំពីថ្នាំ		
កាន់ ទប់ រឺដឹកកងដៃរបស់អតិថិជន		
រំលឹក រឺបង្រៀនអតិថិជនអោយប្រើថ្នាំ		

2. ពិត មិនពិត ឱកាសនៃប្រតិកម្មថ្នាំកើនឡើង នៅពេលចំនួនថ្នាំកំពុងប្រើកើនឡើង ។
3. ពេលវេលាល្អ ដែលអាចប្រើថ្នាំដោយសុវត្ថភាពគឺចន្លោះ :?( គូសរង្វង់ ជុំវិញចំលើយដែលត្រឹមត្រូវ )
  - ក. 1-2 ម៉ោងនៃពេលវេលាដែលបានកំណត់ ។
  - ខ. 3-4 ម៉ោង នៃពេលវេលាដែលបានកំណត់ ។
  - គ. 30 នាទី នៃពេលវេលាដែលបានកំណត់ ។
4. ពិត មិនពិត មានតែអតិថិជនដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះជនជរា ពិការ រឺផ្ទះធំទេដែលអាចបង្កាប់អ្នកថែទាំបាន ។
5. កិច្ចការថែទាំខាងក្រោម **មិន**អាចធ្វើដោយអ្នកថែទាំក្រោមប្រតិភូគិលានុប្បដ្ឋាយិកា នោះឡើយ : ( គូស រង្វង់ ជុំវិញ ចំលើយដែលត្រឹមត្រូវ )
  - ក. ដាក់បំពង ។
  - ខ. ចាក់ថ្នាំ ។
  - គ. ថែទាំដាក់បំពងលាមកចេញក្រៅ ។
6. អ្នកថែទាំអាចជួយអតិថិជនជាមួយថ្នាំ PRN នៅពេលដែលមានការណែនាំច្បាស់ ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ និង ( គូសរង្វង់ ជុំវិញ ចំលើយដែលត្រឹមត្រូវ )
  - ក. អតិថិជនស្នើ ។
  - ខ. ការវាយតម្លៃការថែទាំ គឺចាំបាច់ ។
  - គ. អ្នកមានពេលជួយ
7. ពិត មិនពិត អ្វីដែលត្រូវការកត់ត្រា ដែលទាក់ទងទៅនឹងថ្នាំ គឺអាស្រ័យទៅលើអ្នកថែទាំ នៅក្នុងផ្ទះជនជរាពិការ រឺផ្ទះធំ ។

8. អ្នកអោយថ្នាំអតិថិជនលេបខុសដោយអចេតនា ។ វិធានការដំបូងរបស់អ្នកត្រូវ : ១គូសរង្វង់ជុំវិញ ចំណីយ ដែលត្រឹមត្រូវ )
- ក. រកមើលប្រតិកម្ម ។
  - ខ. រាយការណ៍អំពីវាភ្លាមៗ ។
  - គ. ផ្តល់ថ្នាំដែលត្រឹមត្រូវ ។
9. នៅពេលជួយជាមួយថ្នាំ អ្នកត្រូវតែអានផ្លាកថ្នាំ ហើយអោយច្បាស់ថា វាជាពេលត្រឹមត្រូវ កំរិតត្រឹម នីវិធី ត្រឹមត្រូវ : ? ១គូសរង្វង់ ជុំវិញ ចំណីយដែលត្រឹមត្រូវ )
- ក. នៅលើកដំបូងដែលអ្នកអោយថ្នាំ ទៅអតិថិជន ។
  - ខ. រាល់ពេលអ្នកជួយអោយថ្នាំ ។
  - គ. អ្នកគិតអំពីវា និងមានពេល ។
10. ពិត មិនពិត រាយការណ៍តែការបដិសេធប្រើថ្នាំជាបន្តបន្ទាប់របស់អតិថិជនប៉ុណ្ណោះ ប្រសិនបើអ្នក គិតថាវានឹង មាន ផលអាក្រក់ចំពោះគាត់ ។

អាក្រក់នៃជំពូក



លោក Gaines គឺជាអតិថិជនដែលមានអាយុ 67 ឆ្នាំ ហើយមានជំងឺ ហើមសន្លាក់ និងមហារីក ។ ការព្យាបាល តាមជាតិគីមីសព្វថ្ងៃរបស់គាត់ធ្វើអោយគាត់ខ្សោយ ។ ថ្ងៃនេះ គាត់បានស្នើរអោយអ្នកបើកដបដែលមាន វិធានបន្ថែមថ្នាំដែលគាត់ បានព្យាបាលជំងឺមហារីករបស់គាត់អោយជា ។

**ការស្រាវជ្រាវ**  
មើលសារឡើងវិញទំព័រ 296 អំពីជំងឺហើមសន្លាក់ និងទំព័រ 299 អំពីជំងឺមហារីក ។

**ការដោះស្រាយបញ្ហា**

1. កំណត់បញ្ហាដែលអ្នកថែទាំត្រូវសំដៅទៅរកក្នុងពេលស្ថានភាពនេះ ។
2. ជ្រើសរើសយកបញ្ហាមួយ ហើយរកមធ្យោបាយដោះស្រាយវា ។ រើសយកដំណោះស្រាយមួយ ។
3. តើបញ្ហានេះមានឥទ្ធិពលទៅលើរបៀបដែលអ្នកថែទាំផ្តល់ការថែទាំយ៉ាងម៉េច?

**ការបង្ហាញ**  
សិស្សមួយក្រុមនឹងឡើងបង្ហាញ នៅក្នុងថ្នាក់អំពីមធ្យោបាយសមស្របដើម្បីជួយមនុស្សម្នាក់ជាមួយ ថ្នាំពេទ្យ ។

**ជំពូក 10. រៀនសារឡើងវិញជំពូក**

Page 192







# ជំពូក 11

## ការថែទាំខ្លួនឯង និង អ្នកថែទាំ

### មេរៀន 1

ការថែទាំខ្លួនឯង និង អ្នកថែទាំ

### មេរៀន 2

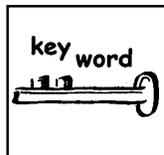
ទុក្ខព្រួយ និង ការបាត់បង់

### ជំនាញនៃការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនរួមបញ្ចូល

គ្មាន



### រូបតំណាងដែលជួយណែនាំអ្នក



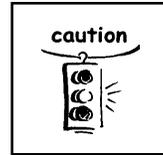
ពាក្យដែលត្រូវចាំ



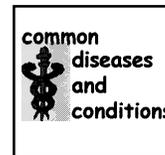
អ្វីដែលត្រូវរាយការណ៍



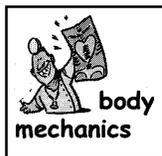
មើលធនធានព័ត៌មាន



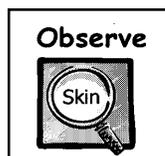
ប្រុងប្រយ័ត្ន



មើលផ្នែកជំងឺដែលកើតញឹកញាប់



ប្រើយន្តកម្មរាងកាយអោយត្រឹមត្រូវ



ពិនិត្យមើលស្បែក



ធ្វើសំបាត់ក្នុងថ្នាក់



អ្វីដែលនៅក្នុងច្បាប់



ប្រុងប្រយ័ត្ននិងគោរព

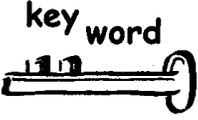
# ជំពូក 11 - មេរៀន 1

## ការថែទាំខ្លួនឯង និង អ្នកថែទាំ



ការថែទាំខ្លួនឯង

- អ្វីដែលអ្នកនឹងរៀនក្នុងមេរៀននេះ :**
1. ទង្វើល្អសំរាប់ការថែទាំខ្លួនឯងសំរាប់អ្នកថែទាំ
  2. សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ពីស្រ្តីស និងការអស់កំលាំងរបស់អ្នកថែទាំ
  3. វិធីដាក់កំណត់ច្រំដែន
  4. ការរកវិធីសាស្ត្រវិជ្ជមានសំរាប់បន្តអារម្មណ៍
  5. ការរៀនអំពីមធ្យោបាយក្នុងការសំរាក
  6. ការបង្កើតជំរើសនៃរបៀបរស់នៅដែលមានសុខភាពល្អដោយជោគជ័យ ។



**និយមន័យ**

ការអស់កំលាំង

ភាពនៃការអស់កំលាំងផ្នែករូបរាង, សតិអារម្មណ៍ និង ចិត្តសាស្ត្រ

ស្រ្តីស វី តានតឹងចិត្ត

ស្ថានភាពការគិតណាមួយដែលធ្វើអោយអ្នកមានអារម្មណ៍មិន រសាយចិត្ត, ខឹង, វិវាបរសល់

## ការថែទាំខ្លួនឯង

ការថែទាំផ្តល់នូវគុណប្រយោជន៍ជាច្រើន (មើលទំព័រ 39) ។ ផ្ទុយទៅវិញ ការថែទាំក៏អាចយកចេញពីអ្នកយ៉ាងច្រើនដែរ ។ វាអាចជាការងារហត់សំរាប់រាងកាយ និងអារម្មណ៍ ។ អ្នកថែទាំភាគច្រើនក៏អាចមានសំពាធ ជីវិត និងទំនួលខុសត្រូវផ្សេងទៀតដែរ ។

ទាំងអស់នេះបន្ថែមទៅលើបន្ទុកជាច្រើន ដែលមានរួចទៅហើយ របស់មនុស្សម្នាក់ ។ អ្នកថែទាំអាចជាប់ រវល់ខ្លាំងក្នុងការថែទាំ អ្នកដទៃ ធ្វើអោយពួកគេជាញឹកញាប់ភ្លេចគិតពីសុខភាពអារម្មណ៍និង រាងកាយរបស់ ខ្លួន ។ វាដូចជា អ្នកត្រូវការចាក់សាំងឡានមុននឹងវាអស់សាំង, អ្នកថែទាំត្រូវធ្វើដូចនោះដែរទៅលើរាងកាយ អារម្មណ៍ និងចិត្តរបស់ខ្លួន ។



ការថែទាំខ្លួនឯងអោយល្អសំរាប់អ្នកថែទាំរួមមាន :

- ការសំគាល់ និងការកាត់បន្ថយស្ត្រេស ក្នុងជីវិតរបស់អ្នក
- ការកំណត់ព្រំដែន
- ការស្វែងរកវិធីសាស្ត្រវិជ្ជមានសំរាប់បន្ធូរអារម្មណ៍របស់អ្នក
- ការរៀនអំពីមធ្យោបាយក្នុងការសំរាក
- ការជ្រើសរើសរបបអាហារល្អសំរាប់សុខភាព
- សំរាន និងធ្វើការហាត់ប្រាណអោយបានគ្រប់គ្រាន់ ។

តើ “ការធ្វើវាទាំងអស់” រួមបញ្ចូលទាំងការថែទាំខ្លួនអ្នក រឺទេ? សួរខ្លួនឯងនូវសំនួរខាងក្រោមហើយ គិតអំពីថា តើអ្នកបានថែទាំខ្លួនអ្នកល្អ រឺអត់ ។

### បាទ/ចាស៍ ទេ

- តើអ្នកថែទាំអ្នកដទៃបានល្អជាងខ្លួនឯងមែនទេ?
- តើអ្នកព្យាយាម “ធ្វើវាទាំងអស់” សូម្បីតែនៅពេលដែលវាមិនពិតក៏ដោយ?
- តើអ្នកមិនយកចិត្តទុកដាក់អំពីអារម្មណ៍ រឺសុខភាពមែនរឺ?
- តើអ្នកមានការលំបាកក្នុងការនិយាយថា “ទេ” មែនរឺ?
- តើវាលំបាកណាស់ រឺសំរាប់អ្នកក្នុងការសុំជំនួយ?
- តើការស្វែងរកពេលសំរាប់ខ្លួនឯង តែងតែជាអ្វី ដែលអ្នកនឹងធ្វើពេលស្តែកមែនទេ?

ប្រសិនបើអ្នកបានឆ្លើយ “បាទ/ចាស៍” សំរាប់សំនួរមួយចំនួននៃសំនួរខាងលើ អ្នកប្រហែលជាត្រូវ ការ មើលថា តើអ្នកថែទាំខ្លួនឯងល្អដល់កម្រិតណា ។

### សំគាល់សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ដំបូងនៃស្ត្រេស

**ស្ត្រេស** គឺជាផ្នែកមួយនៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ។ ទោះបីជា ស្ត្រេសតិចតួចអាចធ្វើអោយអ្នកប្រុងប្រយ័ត្ន និងជំរុញអោយអ្នកចាត់សកម្មភាពអ្វីមួយ, ស្ត្រេសខ្លាំងពេកក្នុងរយៈពេលយូរ គឺជាបាតុភូតសំរាប់រាងកាយ អារម្មណ៍ និងចិត្តរបស់អ្នក ។

នៅខាងក្រោមឥទ្ធិពលរបស់ស្ត្រេស ខ្លួនប្រាណរបស់អ្នកមិននៅក្នុងភាពប្រុងប្រយ័ត្នយ៉ាងខ្លាំង ។ តួនាទីរាងកាយសំខាន់ៗ ដូចជា ការដកដង្ហើម និងចង្វាក់បេះដូង ដើរញាប់ជាងមុន ។ តួនាទីមិនសូវសំខាន់ដូចជា ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ, ផ្តាក់ដំណើរការ ។ វាធ្វើអោយអ្នកស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការឆ្លងជំងឺ, ការកើតរោគមួយចំនួន ធុញថប់ រឺម្ល៉េង ។

key word

**កាត់បន្ថយស្រ្តេស  
ក្នុងជីវិតរបស់អ្នក**

ស្រ្តេសផ្តាច់ មិនមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីទេ ។ អ្វីដែលអាចជាគ្រោះថ្នាក់នោះគឺប្រតិកម្មរបស់អ្នកទៅ នឹងអ្វីដែលបណ្តាលអោយមានស្រ្តេស ។

**សំគាល់សញ្ញាណគ្រោះថ្នាក់ដំបូងរបស់ស្រ្តេស**

ដើម្បីផ្តល់ឱកាសល្អបំផុតសំរាប់ខ្លួនអ្នកក្នុងការកាត់បន្ថយស្រ្តេសក្នុងជីវិតរបស់អ្នកគួរតែ :

1. សំគាល់អំពីអ្វីដែលតែងតែបង្កអោយអ្នកមានស្រ្តេស ។
2. ប្រុងប្រយ័ត្នអំពីសញ្ញាណគ្រោះថ្នាក់ដំបូងដែលបង្ហាញថាអ្នកមានស្រ្តេស ។
3. ចាត់វិធានការដំបូងដើម្បីកាត់បន្ថយស្រ្តេស ។

**1. អ្វីដែលបណ្តាលអោយអ្នកមានស្រ្តេស**

ជាញឹកញាប់ស្រ្តេស វិភាគបានតឹងចិត្តច្រើនកើតឡើងពេលដែលមានស្ថានភាពណាមួយលើស រឺ ហួស សមត្ថភាពគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់អ្នក ។ អ្វីដែលជាស្រ្តេសសំរាប់អ្នករីអត់ អាចមិនមែនជាស្រ្តេសរបស់អ្នកដទៃ ។ វាគ្មានចំណើយខុស រឺ ត្រូវទេលើបញ្ហានេះ វាគ្រាន់ជាអារម្មណ៍ខាងក្នុងរបស់អ្នកផ្ទាល់ ប៉ុណ្ណោះ ។



ខាងក្រោមជាអារម្មណ៍ និងស្រ្តេសមួយចំនួនដែលបណ្តាលអោយអ្នកថែទាំត្រូវរំលាយការណ៍អំពីភាពតានតឹងចិត្ត ។ ចូរគូស ✓ លើកត្តាដែលបណ្តាលអោយអ្នកមានស្រ្តេស ។

- ភាគច្រើន ខ្ញុំមានអារម្មណ៍រំជើបរំជួល ។
- ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាអ្វីៗមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន ។
- ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ដូចជាស្ថិតនៅក្នុងអន្ទាក់អញ្ចឹង ។
- ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ស្រងេះស្រងោចនៅពេលមានទំនួលខុសត្រូវលើការងារច្រើនពេក ។
- ខ្ញុំមិនដែលអោយតំលៃលើអ្វីដែលខ្ញុំបានធ្វើនោះទេ ។
- ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាខុសនៅពេល ខ្ញុំមិនបានធ្វើបានល្អគ្រប់គ្រាន់ទេ — អ្វីដែលខ្ញុំធ្វើក៏ដោយ ។
- ជាញឹកញាប់ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រាមព្រួយចិត្ត ។
- ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ខឹង រឺ តូចតិចនៅពេលគ្មានអ្នកជួយ ។
- ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា គ្មានជំនួយសោះ នៅពេលដែលចង់ប្តូរស្ថានភាព ។
- ( កត្តាផ្សេងៗទៀត ) .
- ( កត្តាផ្សេងៗទៀត ) .

**ភាពតានតឹងចិត្តផ្សេងៗទៀតដែលបណ្តាលមកពី**

- អតិថិជន និងអ្នករួមការងារមានឥរិយាបថ និងអាប្បកិរិយាអវិជ្ជមានចំពោះអ្នក ។
- មានបញ្ហានៅក្រៅកន្លែងធ្វើការ ។
- គ្មានលុយគ្រប់គ្រាន់ ។
- ( កត្តាផ្សេងៗទៀត ) .
- ( កត្តាផ្សេងៗទៀត ) .

**2. រោគសញ្ញាភាពតានតឹងចិត្ត**

នៅពេលដែល អ្នកដឹងពីកត្តាដែលបណ្តាលអោយមានភាពតានតឹងចិត្តចំពោះអ្នកហើយ អ្នកត្រូវតែយល់ថាភាពតានតឹងនៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកនោះមានកំរិតណា ។ ត្រូវវាងរំរើនៅពេលដែលមានសញ្ញាណប្រុងប្រយ័ត្នដំបូង ដែលវាកំពុងចេញពីតុល្យភាពនៃការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់អ្នក ។ គ្រួសាររឺមិត្តភក្តិអាច ជាប្រភពជំនួយអោយយើងដឹងពីអារម្មណ៍ដែលយើងយ៉ាងម៉េចដែរ ។

# សញ្ញាសំគាល់របស់ស្រ្តីស

រាងកាយ	អារម្មណ៍, ផ្លូវចិត្ត	ឥរិយាបថ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ភាពតានតឹងនៃសាច់ដុំ</li> <li>• រឹងក រឹងធាបខ្លាំង</li> <li>• ប្រអប់ដៃបែកញើស, ត្រជាក់</li> <li>• មានអារម្មណ៍ឆ្លើយហត់គ្រប់ពេល</li> <li>• ឈឺក្បាល</li> <li>• ពិបាករំលាយអាហារ រីឯចុករាក</li> <li>• សំពាធឈាមឡើង- ឈឺទ្រូង</li> <li>• ដំបៅក្រពះ</li> <li>• បេះដូងលោតញាប់</li> <li>• ខាំធ្មេញ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• មានអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹម, ព្រួយចិត្ត, មានកំហុស, បាក់ទឹកចិត្ត អន្ទះអន្ទែង, កន្តើយ រីក័យខ្លាច</li> <li>• ការមិនមានភាពអត់ធ្មត់</li> <li>• មានអារម្មណ៍រន្ធត់ចិត្ត</li> <li>• អារម្មណ៍ផ្លាស់ប្តូរចុះឡើង</li> <li>• ឆាប់ខឹង</li> <li>• តក់ស្លុត</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ផ្លាស់ប្តូរបែបបទនៃការញញឹម រីករុង</li> <li>• មានភាពភ្លេចភ្លាំង</li> <li>• ពិបាកក្នុងការសម្រេចចិត្ត</li> <li>• បញ្ឈប់សកម្មភាពកន្លង រឺ ចំណាយពេលតិចតួចជាមួយមិត្ត</li> <li>• មានបញ្ហាជាមួយសាច់ញាតិ ( គ្រួសារ, មិត្ត, កូន)</li> <li>• ពិបាកក្នុងការសំរាក រឺសំរួល អារម្មណ៍</li> </ul>

### ការបញ្ចេញកំលាំងអស់របស់អ្នកថែទាំ

ការបញ្ចេញកំលាំងអស់របស់អ្នកថែទាំ លេចឡើង នៅពេលដែលភាពតានតឹងកើតឡើងជាបន្តបន្ទាប់ច្រើន ពេក ព្រោះមានវិធានការតិចតួច រឺអត់ បានទៅបន្ថែមអារម្មណ៍/សិរិរាង/ចិត្តឡើង ។

រោគសញ្ញាណាការបញ្ចេញកំលាំងអស់ វាដូចទៅនឹងសញ្ញារបស់ស្រ្តីសដែរ តែគ្រាន់តែខ្លាំងជាង ( សូមមើលខាងលើ) ។ អ្នកថែទាំដែលមានការបញ្ចេញកំលាំងអស់ច្រើនបានបង្ហាញថា ពួកគេមាន អារម្មណ៍ដូចជាគ្មានអ្វីសេសសល់ទៀត ទាល់តែសោះ ។ ក្រៅពីការអស់កំលាំងខាងរាងកាយ, ជាញឹកញាប់វាមានការបាត់បង់នូវសេចក្តី សង្ឃឹម គោលបំណង និងអត្តន័យ ។ មានន័យថា វាគ្មានការបំរុងទុកនៃ រាងកាយ និងចិត្តដើម្បីបន្តដូច មុនឡើយ- ផ្ទេរសំរាំងឥឡូវនេះ គឺ គ្មានសល់សំរាំងឡើយ ។ ឥរិយាបថខាងក្រោមនេះ អាចនឹងធ្វើអោយអ្នកថែទាំស្ថិតនៅក្នុងគ្រោះថ្នាក់ពេលបញ្ចេញកំលាំងអស់ ។ ចូរគូស ✓ លើកត្តាដែលអាចនឹងពិតសំរាប់អ្នក ។

key word



### បាទ/ចាស់ ទេ

- ខ្ញុំធ្វើកិច្ចការច្រើនជាងអ្វីដែលខ្ញុំប្រាកដជាអាចធ្វើបាន ។
- ខ្ញុំផ្អាកការសំរាក ញញឹម និងពេលទំនេរដទៃទៀត ។
- ខ្ញុំអត់ធ្វើវិស្សមកាលទេ - ទោះបីជានៅពេលដែលខ្ញុំត្រូវការវាជាចាំបាច់ក៏ដោយ ។
- វាពិបាកសំរាប់ខ្ញុំក្នុងការសុំជំនួយ - ទោះបីជានៅពេលដែលខ្ញុំត្រូវការវាជាចាំបាច់ក៏ដោយ ។
- វាមិនងាយសំរាប់ខ្ញុំទេ នៅពេលដែលចង់ស្វែងរកការគាំទ្រផ្នែកផ្លូវចិត្តពីអ្នកដទៃ ។
- ខ្ញុំមិនបានធ្វើការណាត់ជួប រឺរក្សាការណាត់ជួបជាមួយគ្រូពេទ្យទោះជាចាំបាច់ ។
- ខ្ញុំជាធម្មតាមិនបានចំណាយពេលវេលាសំរាប់ការញញឹមអោយត្រឹមត្រូវ រឺហាត់ប្រាណ
- ខ្ញុំអត់បានគេងគ្រប់គ្រាន់ ។
- ខ្ញុំយល់ថា ខ្លួនឯងផឹកច្រើន រឺប្រើថ្នាំដើម្បីដោះស្រាយទៅវិញ ។

ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសចំលើយ បាទ/ចាស់ ភាគច្រើន អ្នកប្រហែលជាអាចជាបេក្ខជនដែលមានអាការៈបញ្ចេញកំលាំងអស់ហួសហេតុ នាពេលបច្ចុប្បន្ន រឺក៏នៅពេលអនាគត ។

**ជំហាន 11 - លេខ១ 1**  
ការថែទាំខ្លួនឯង និង អ្នកថែទាំ

# ចាត់វិធានការណ៍កាត់បន្ថយស្រ្តូស

តម្រូវការដើម្បីកាត់បន្ថយស្រ្តូសមិនមែនជាប្រការមួយគួរភ្ញាក់ផ្អើលសំរាប់អ្នកថែទាំនោះទេ ។ ភាពពិតគឺថាការផ្លាស់ប្តូររបៀបរស់នៅដែលត្រូវការ គឺវាស្រួលនិយាយជាងធ្វើ ។

ជាទូទៅរនាំងដែលអ្នកថែទាំភាគច្រើនជួបភាពពិបាកក្នុងការគ្រប់គ្រងពេលវេលា ពិបាកកំនត់វាអោយជាអទិភាព វិញពិបាកស្រូបយកបានធនធាន និងថាមពលដើម្បីឈានដល់ការបំពេញ ថាមពលលើរាងកាយ/អារម្មណ៍/ចិត្ត ឡើងវិញ រួមមានដូចជា៖

- មានអារម្មណ៍រអៀស រីករាយនិយម នៅពេលចំណាយពេលឆ្ងាយពីអ្នកដទៃ
- សំពាធពិអ្នកដែលស្រលាញ់ដើម្បីរក្សាអ្វីៗអោយដូចដើម
- មានអារម្មណ៍រំជួល រឺនឿយហត់ជាខ្លាំងពេលធ្វើសកម្មភាពអោយបានប្រសើរ
- ខ្លាចភាពបរាជ័យ រឺខ្លះជំនឿដើម្បីធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ
- មិនយល់ រឺមិនប្រើវិធីសាស្ត្រកាត់បន្ថយភាពតានតឹងចិត្ត
- ខ្វះថវិកា
- ពន្យារពេលក្នុងការបោះជំហានចាំបាច់នានា ។

## គន្លឹះដើម្បីធ្វើការផ្លាស់ប្តូរវិធានការអោយបានជោគជ័យ

ដើម្បីធ្វើការផ្លាស់ប្តូររបៀបរស់នៅអោយប្រសើរឡើង អ្នកត្រូវតែមានជំនឿចិត្តលើសមត្ថភាពរបស់អ្នកក្នុងការផ្លាស់ប្តូរ និងមើលពីសារសំខាន់ និងអត្ថប្រយោជន៍ចំពោះអ្នក និង/រឺអ្នកដែលអ្នកស្រលាញ់ ផងដែរ ។ នេះជា គន្លឹះសំខាន់ៗបីយ៉ាងសំរាប់ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរជីវិតអោយ កាន់តែ ប្រសើរ ។

### 1. ចូរស្មោះត្រង់និងខ្លួនឯងអំពីសមត្ថភាព និងគោលដៅរបស់អ្នក

ចូរកំនត់នូវគោលដៅរយៈពេលវែង និងខ្លីអោយបានជាក់លាក់ និងប្រាកដ ។ សំដៅលើការផ្លាស់ប្តូរតូចៗ និងចាប់ផ្តើមសន្សឹមៗជាមុនសិន ។ អ្នកប្រហែលជាងាយក្នុងការទទួលបានជោគជ័យលើជំហានតូចៗ ក្មេងខ្ចីនៅ ពេលនេះ ។ គោលដៅដែលមិនប្រាកដប្រជាធ្វើអោយអ្នកមានអារម្មណ៍មូលហេតុ រឺចុះចាញ់និងប្រហែលជាធ្វើអោយអ្នកលះបង់វាចោល ។



### 2. សុំជំនួយ

បង្កើតប្រព័ន្ធជំនួយ ។ ការស្វែងរកមើល និងទទួលជំនួយគឺជា ឧបករណ៍មួយល្អបំផុតដែលអ្នក ត្រូវតែ មានដើម្បីធ្វើការផ្លាស់ប្តូរអោយបានជោគជ័យ ។ ស្វែងរកមនុស្សណាដែលនឹងជំរុញ និងគាំទ្រអ្នកដើម្បី រក្សាជំហរគោលដៅរបស់អ្នក ។ ជជែកជាមួយអ្នកដែលធ្លាប់មានបទពិសោធន៍លើអ្វីដែលអ្នកកំពុងធ្វើ គឺជា ប្រការមួយជួយអ្នកបំផុតដែរ ។ កុំសន្មតថា អ្នកដទៃយល់ចិត្តអ្នក និងដឹងពីអ្វីដែលអ្នកត្រូវការអោយសោះ ។ ចូរច្បាស់ និងសុំអ្វីដែលអ្នកចង់បាន ។ ប្រសិនបើមនុស្សនោះមិនអាចអោយអ្វីដែលអ្នកចង់បានទេ ចូររកអ្នក ថ្មីដែលអាច ។

### 3. ផ្តល់រង្វាន់ដល់ខ្លួនឯង



បង្កើតប្រព័ន្ធផ្តល់រង្វាន់ និងលើកទឹកចិត្តខ្លួនឯងរហូត ។ អបអរ រាល់ជ័យជំនះ មិនថាវាតូច យ៉ាងណាក្តី ។ ចូរអត់ធន់ - កុំរើងទុកលទ្ធផលភ្លាមៗពេក ។ ធ្វើអោយមានអារម្មណ៍ល្អគ្រប់ជំហានអ្នកកំពុងដើរ និងកុំចូលចិត្តបន្ទោសខ្លួនឯងពេក ។ ប្រសិនបើអ្នកប្រហែសត្រលប់ចូលវិធានការដើម ចូរកុំបោះបង់ចោល ។ ថ្ងៃស្អែក ជាថ្ងៃដើម្បីសាកល្បងម្តងទៀត ។

ពេលវេលា និងថាមពលរបស់អ្នកមានកំនត់ ។ សកម្មភាពមួយក្នុងសកម្មភាពដំបូងបង្អស់ ដែលអ្នក អាច កាត់បន្ថយស្រ្តេស និងការពារការបញ្ចេញកំលាំងលើសលប់បាន គឺដឹងពីសិទ្ធិរបស់អ្នកដើម្បី សំរេចសេចក្តី ត្រូវការរបស់អ្នកផ្ទាល់ និងដើម្បីកំនត់នូវភាពប្រាកដនិយមលើអ្វីដែលអ្នកអាច និង មិនអាចធ្វើ បានសំរាប់ អ្នកដទៃ ។ ពេលខ្លះ អ្នកថែទាំភ្លេចគិតថា គាត់មានជំរើសក្នុងការនិយាយថា “ទេ” ក្នុងបញ្ហា ជាច្រើន ក្នុង មួយជីវិត របស់គាត់ ។

ឥរិយាបថដាក់លាក់ខាងក្រោមនេះ គឺមានភាពលំបាកសំរាប់អ្នកថែទាំអនុវត្ត ប្រសិនបើគាត់ដាក់ កំហិត ។ ចូរគូស ✓ លើកត្តាដែលអាចនឹងពិតសំរាប់អ្នក ។

**បាទ/ចាស៍ ទេ**

- វាមានការលំបាកសំរាប់ខ្ញុំក្នុងការនិយាយថា “ទេ” ។
- វាមានការលំបាកសំរាប់ខ្ញុំក្នុងការរកពេលវេលាសប្បាយខ្លះៗ ។
- ខ្ញុំចូលចិត្តធ្វើការងារម្នាក់ឯង ជាជាងសុំអោយអ្នកដទៃជួយ ។
- ខ្ញុំចូលចិត្តធ្វើការងារអោយអ្នកដទៃជាជាងធ្វើអោយខ្លួនឯង ។
- ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ក្រែងចិត្ត រឺអាត្មានិយមពេលដែលខ្ញុំសាកល្បងដាក់កំហិត ។
- ខ្ញុំពិបាកនឹងប្រាប់អ្នកដទៃថាខ្ញុំត្រូវការពេលវេលា នៅម្នាក់ឯង ។
- ខ្ញុំខ្លាចអ្នកដទៃខឹងនឹងខ្ញុំប្រសិនបើខ្ញុំប្រាប់គេថាខ្ញុំមិនអាចធ្វើបាន ។
- ជាធម្មតាខ្ញុំមិនកំនត់កំហិតទេ ហើយចុងក្រោយធ្វើអោយខ្ញុំតូចចិត្តចំពោះអ្នកដទៃ
- ខ្ញុំបានកំនត់កំហិតដែរ តែវាចេះតែត្រលប់ទៅក្រោយវិញបន្តិចម្តងៗ
- មនុស្សម្នាមិនយកចិត្តទុកដាក់ខ្លាំង លើការដាក់កំហិតរបស់ខ្ញុំទេ

ប្រសិនបើជ្រើសចំលើយ បាទ/ ចាស៍ ច្រើនកន្លែង អ្នកគួរតែមើលជំនាញការដាក់កំហិតរបស់អ្នកឡើង វិញ ។ ការដាក់កំហិតសុខភាពមិនបណ្តាលអោយអ្នក ស្រ្តេស បញ្ចេញកំលាំងលើស មួម៉ៅ និងខឹងធ្វើអោយ តូចចិត្តនោះទេ ។

**របៀបនៃការដាក់កំហិត**

ការដាក់កំហិត ជាមុនអ្នកត្រូវប្រាកដប្រជានឹងខ្លួនឯង អ្វីដែលអ្នកអាច រឺមិនអាចធ្វើបាន ។ សន្សឹមៗ និង យល់អំពី ស្ថានភាពដែលអ្នកកំពុងឈរ ។ គិតសិនមុននឹងអ្នកនិយាយថា “បាទរឺចាស៍” ។

- តើអ្នកយល់ច្បាស់អំពីអ្វីដែលគេចង់អោយអ្នកធ្វើដែររឺទេ?
- តើអ្នកចាប់អារម្មណ៍លើអ្វីដែលគេចង់អោយអ្នកធ្វើអោយដែរ រឺទេ?
- តើអ្នកប្រាកដទេ ថាអ្នកនឹងមានពេលវេលាសំរាប់ធ្វើការងារបន្ថែមដោយមិនបង្កើតស្រ្តេស ឡើងនោះ?
- តើអ្នកទន្ទឹមរង់ចាំទទួលយល់ព្រមពីអ្នកដទៃ ដោយមិនគិតអ្វីដែលល្អសំរាប់ខ្លួនឯងដែរ រឺទេ?
- តើប្រតិកម្មចេញពី “ចិត្ត” របស់អ្នកអ្វី លើទស្សនៈដែលល្អសំរាប់អ្នកបំផុតនោះ?
- តើមានរឿងអ្វីកើតឡើងបើអ្នកនិយាយថា “ទេ” ?

ប្រសិនបើមិនច្បាស់អំពីអារម្មណ៍របស់អ្នកថាគិតយ៉ាងម៉េចនោះ, អ្នកត្រូវសុំពេលពីគេដើម្បីពិចារណាវា ឡើងវិញ ( លើកលែងតែករណីចាំបាច់ ) ។ ឧទាហរណ៍ “ខ្ញុំត្រូវការពេលវេលាបន្តិចដើម្បីពិចារណាវា ខ្ញុំនឹងមក រក អ្នកវិញពេលក្រោយរសៀលនេះ” ។

**ការប្រាស្រ័យជាមួយភាពកំហិតរបស់អ្នក**

ពេលដែលអ្នកចង់និយាយថា " ទេ " :

- ជាធម្មតាអ្នក និយាយថា " ទេ " ពេលដែលអ្នកជួយគេមិនបាន ។
- ប្រើពាក្យថា " ខ្ញុំ " ដោយគ្មានការដោះសារ ។ គ្មានការដោះសារណាមួយចាំបាច់ឡើយ ។ អ្នកមានសិទ្ធិ ជាមូលដ្ឋានដើម្បីនិយាយថា " ទេ " ។
- យ៉ាងខ្លី ។ ការពន្យល់វែងឆ្ងាយគ្មានប្រយោជន៍ វាដូចជានិយាយដោះសារអញ្ចឹង ។
- ប្រាកដថាភាសាកាយវិការស៊ីទៅនឹងអ្វីដែលអ្នកកំពុងនិយាយ ។ មនុស្សមួយចំនួនកំព្រាល និង ញញឹមញញែមដោយមិនដឹងខ្លួន នៅពេលនិយាយថា " ទេ " ។
- គ្រោងទុកមុន ។ ប្រសិនបើអ្នកដឹងអ្វីនឹងកើតឡើង គ្រោងអ្វីដែលអ្នកនឹងនិយាយជាមុន ។
- អ្នកប្រហែលជាត្រូវការនិយាយថា " ទេ " ច្រើនដងមុននឹងអ្នកដទៃលឺអ្នក ។ គ្រាន់តែនិយាយឡើងវិញយ៉ាងគួរសម ។
- ផ្តល់ជំរើស ប្រសិនបើពួកគេមាននៅក្នុងភាពកំហិតរបស់អ្នក ។ ខ្ញុំមិនអាចធ្វើអ្វីដែលអ្នកសុំបានទេ ប៉ុន្តែខ្ញុំអាចធ្វើ... ។

**ការអនុវត្តន៍, ការអនុវត្តន៍, ការអនុវត្តន៍.**

ការដែលនិយាយ " ទេ " ងាយស្រួលនៅពេលដែលអ្នកអនុវត្តវា ។ ធ្វើការអនុវត្តន៍ដោយជំហានតូចៗ ជាមួយមនុស្ស រឺស្ថានភាពក្រៅពីក្នុងគ្រួសារ និងកន្លែងធ្វើការ ។ ឧទាហរណ៍ និយាយថាទេ ជាមួយអ្នកម៉ាខេធីងតាមទូរស័ព្ទ រឺជាមួយបុគ្គលិកក្នុងហាង ដែលសុំអោយអ្នកធ្វើការបរិច្ចាគវិភាគទានដោយសប្បុរសធម៌ ។

ពេលអ្នកងាកទៅនិយាយថា " ទេ " ជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ ត្រូវចងចាំថាពួកគេប្រហែលជាមិនស្ម័គ្រចិត្តដាក់ កំហិតរបស់អ្នកនោះទេ ។ ត្រូវមសមត្ថភាពរបស់អ្នកជាស្រេចដើម្បីនិយាយបដិសេធ ។ វាជាប្រតិកម្ម ធម្មតា របស់មនុស្សនៅពេលផ្លាស់ប្តូរ ។ វាមិនមានន័យថាអ្នកធ្វើខុស រឺអ្នកគួរតែមានអារម្មណ៍ក្រែងចិត្តនោះទេ ។ ប្រកាន់ភ្ជាប់ភាពកំហិតរបស់អ្នកជានិច្ច ប្រសិនបើវាជាចំណាប់អារម្មណ៍របស់អ្នក ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកក៏អាចប្តូរចិត្តបានដែរ បើកាលៈទេសៈរបស់អ្នកមានការប្រែប្រួល ។



ជាធម្មតា វាជាផ្នែកមួយនៃការថែទាំដែលមានអារម្មណ៍ផ្សេងៗ ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការព្រមទទួលស្គាល់នូវអារម្មណ៍ និងដំណោះស្រាយដើម្បីវិវឌ្ឍសាស្ត្រស្ថាបនា ។ ឧទាហរណ៍ :

- **ពិភាក្សាជាមួយមិត្តដែលអាចទុកចិត្ត ។** បញ្ហាអាចងាយនឹងប្រឈមមុខ ព្រមទាំងអាចដោះស្រាយបាន ប្រសិនបើអ្នកអាចពិភាក្សាជាមួយមិត្តយល់ចិត្ត និងមិនរិះគន់អ្នក ។ ការពិភាក្សាអាចជួយអ្នក បន្ថយអារម្មណ៍, បញ្ជាក់អារម្មណ៍របស់អ្នក, មានអារម្មណ៍ផ្សារភ្ជាប់ជាមួយអ្នកដទៃ ព្រមបន្ថយ ភាពតានតឹងនៃសំពោធិត្ត ។

**ស្វែងរកវិធីផ្លូវ  
ដែលវិជ្ជមានសំរាប់  
អារម្មណ៍របស់អ្នក**

**ជំពូក 11~ មេរៀនទី 1**  
ការថែទាំខ្លួនឯង និង អ្នកថែទាំ

កុំសន្មត់ថាអ្នកដទៃដឹង និងយល់អំពីស្ថានភាព និងតម្រូវការអោយគេជួយរបស់អ្នកអោយសោះ ។ ធ្វើការពន្យល់ដល់ពួកគេ ។ តាមរយៈការប្រាស្រ័យទៀងទាត់ និងបង្ហាញអំពីសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នក អ្នកអាចនឹង ធ្វើអោយក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិផ្តល់នូវការគាំទ្រដល់អ្នក ។

- **ចូលរួមក្នុងក្រុមគាំទ្រ**សំរាប់អ្នកថែទាំ រឺទៅពិភាក្សាជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក និងអ្នករួមអាជីពថែទាំជាមួយអ្នក ។ ក្រុមនេះជាកន្លែងដល់មានតំលៃសំរាប់អ្នកក្នុងការចែករំលែកបទពិសោធន៍ និង អារម្មណ៍ជាមួយអ្នកដទៃដែលមានស្ថានភាពដូចគ្នា ។ នៅក្នុងក្រុមគាំទ្រ អ្នកអាចបានលឺ និងចែក រំលែកនូវយុទ្ធសាស្ត្រជួយអ្នកដទៃ ខណៈពេលកំពុងជួយខ្លួនឯង ។

សូមទាក់ទងទៅភ្នាក់ងារមូលដ្ឋាន ដែលនៅកន្លែងថែទាំរយៈពេលវែង, មជ្ឈមណ្ឌលជនចំណាស់ រឺមន្ទីរ ពេទ្យក្នុងតំបន់ដើម្បីស្វែងរកក្រុមអ្នកថែទាំនៅក្នុងមូលដ្ឋានរបស់អ្នក ។



សូមចាំថា នៅពេលដែលអ្នកនិយាយអំពីអារម្មណ៍របស់អ្នកជាមួយមិត្តដែលអាចទុកចិត្តបាន រឺក្រុម គាំទ្រ អ្នកត្រូវតែរក្សាការសំងាត់របស់អតិថិជន ។



- **សរសេរទិន្ននុប្បវត្តជាប្រចាំ** ។ ចូរសរសេរអំពីអ្វីដែលអ្នកគិត និងអារម្មណ៍របស់អ្នក ។ ការសរសេរ ទិន្ននុប្បវត្តជួយផ្តល់នូវយោបល់ខ្លះ ងអាចជួយបន្ធូរអារម្មណ៍អ្នកបានច្រើនទៀត ។

**ចូលរួមសកម្មភាពជាប្រចាំដើម្បីបង្កើនអារម្មណ៍/រាងកាយ/ចិត្តរបស់អ្នក**

វាមានវិធីដែលអាចធ្វើទៅបានជាច្រើន ដែលប្រើដើម្បីសំរួល និងប្រឆាំងទៅនឹងភាពតានតឹង និងបំពេញបន្ថែមនៅអារម្មណ៍/រាងកាយ/ចិត្តរបស់ពួកគេដែលបានបាត់បង់ ដែលរួមមានដូចជា:



- ដើរកំសាន្ត
- ថែទាំសួន
- អានសៀវភៅ
- ចំណាយពេលវេលានៅជាមួយមិត្តភក្តិ
- ស្តាប់តន្ត្រី
- តាំងអារម្មណ៍អោយមូល (Meditation)
- តាំងសមាធិ (doing yoga)
- មូលទៅទិដ្ឋភាពល្អ
- សើចសប្បាយ

ជ្រើសរើសសកម្មភាពណាដែលសាកសមជាមួយអ្នក ។ ការរក្សាបានទំនាក់ទំនង និងការចូលរួមជាមួយសកម្មភាពផ្សេងៗ និងអ្នកដទៃជាលក្ខណៈសង្គមដែលបង្កើននូវភាពសប្បាយសំរាប់អ្នក នឹងផ្តល់សារៈសំខាន់ ដល់ការថែទាំ សុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន ។ ចូររើស និងកាលវិភាគសំរាប់សកម្មភាពទាំងនេះក្នុងសប្តាហ៍និមួយៗ ។

# វិធីសាស្ត្រសំរួលអារម្មណ៍

វិធីបន្តផ្សេងមួយទៀត គឺការប្រើវិធីសាស្ត្រសំរួលអារម្មណ៍ ។ វិធីសាស្ត្រដែលងាយស្រួលហើយមាន ប្រសិទ្ធភាពផងនេះគឺការធ្វើលំហាត់ប្រាណដែលជំរុញដល់ការដកដង្ហើមអោយបានវែងៗ ។



ពេលដែលមានភាពតានតឹងកើនឡើងខ្យល់ដង្ហើមរបស់យើងដើរលឿនហើយខ្លីៗទៀត ។ ការដក ដង្ហើមវែងៗគឺដើម្បីបន្ថយភាពញឹកញាប់នៃការដកដង្ហើមរបស់អ្នក និងធ្វើអោយអ្នកដកដង្ហើមរបស់អ្នក ចេញ ពីសាច់ដុំលើពោះ (Diaphragm) ។

មានអត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើនក្នុងការដកដង្ហើមអោយបានវែងៗ វា:

- បន្ទាបសំពាធឈាម
- សំរួលសាច់ដុំ
- បន្ថយភាពញាប់នៃបេះដូង និងដង្ហើម
- ការពារស្រួសកុំអោយកើនឡើង
- កាត់បន្ថយភាពតានតឹង
- បង្កើនកំរិតថាមពល

## វិធីសាស្ត្រក្នុងការដកដង្ហើមវែងៗ

1. អ្នកអាចឈរ រឺ តែកខ្លួន ធ្វើយ៉ាងម៉េចអោយតែស្រួលសំរាប់អ្នកនៅពេលភ្លាមៗនោះ ។ អ្នកអាចបិទភ្នែករបស់អ្នក ។
2. ដាក់ដៃម្ខាងនៅលើក្បាលពោះ
3. ធ្វើការស្រូបចូលយឺតៗ វែងៗតាមច្រមុះ ដោយចាប់ផ្តើមពីសាច់ដុំលើពោះ
4. រាប់អោយបានបួននៅពេលដែលដកដង្ហើមចូល  
កំនត់សំគាល់ : ពោះរបស់អ្នកគួរតែរុញដៃរបស់អ្នកឡើង ។ ទ្រូងរបស់អ្នករំកិលយឺតៗ ។ ប្រសិនបើទ្រូងរបស់អ្នកមិនធ្វើចលនាខ្លាំង ពេលដែលអ្នកស្រូបចូល រឺ ដៃរបស់អ្នកនៅលើពោះមិនរំកិលប្រហែលជាអ្នកនៅតែដកដង្ហើមតាមទ្រូងដដែល ។
5. ផ្អាក និងបញ្ចេញយឺតៗតាមច្រមុះរាប់អោយដល់បួនដៃ ។
6. ធ្វើឡើងវិញចំនួនពីរដងទៀត ។



ប្រសិនបើអ្នកលើសឈាម , មានជំងឺសំពាធរាត, បេះដូង រឺ បញ្ហាខួរក្បាល, សូមជៀសវាងការទប់ ដង្ហើមរបស់អ្នកបែបនេះ ។

## វិធីសាស្ត្រសំរួលសាច់ដុំបន្តាត់ៗ (PMR: Progressive Muscle Relaxation)

PMR ជាវិធីសាស្ត្រកាត់បន្ថយស្រួស និងសំរួលអារម្មណ៍មួយទៀតដែលគេនិយមប្រើ ។ PMR បង្ហាត់អ្នកក្នុងការសំរួលសាច់ដុំ ។ ឆ្លងតាមការអនុវត្តន៍ ការប្រើវិធីសាស្ត្រ PMR អាចប្រើតាំងពីពេលមានសញ្ញាណនៃភាពតានតឹង អន្លះអន្លង់ រឺ ស្រួសជាលើកដំបូងមកម៉្លេះដើម្បីធ្វើការបន្តអារម្មណ៍ចោល ។



មុនពេលអនុវត្តវិធី PMR នេះ អ្នកគួរទៅពិភាក្សាសុខភាពជាមួយអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់ អ្នកជាមុនសិន បើអ្នកមានប្រវត្តិរងរបួសខ្លាំង, កន្ត្រាក់សាច់ដុំ រឺ បញ្ហាខ្លួន ។

# វិធីសាស្ត្រ PMR

1. អង្គុយលើកៅអីរត់រតក់បាន ។ ធ្វើយ៉ាងណាអោយតែស្រួលសំរាប់អ្នក — សំលៀកបំពាក់មិនត្រូវរឹតតឹង, ដោះស្បែកជើងចេញ និងមិនត្រូវតងជើង ។ ស្រូបដង្ហើមចូល
2. ផ្តោតអារម្មណ៍លើក្រុមសាច់ដុំ ( ដូចជា សាច់ដុំប្រអប់ជើង ដៃ និងមុខ) ។ ការអនុវត្តន៍ដែល មានស្តង់ដារ គឺធ្វើការផ្តោតដោយចាប់ផ្តើមពីប្រអប់ជើងទាំងពីរ រហូតដល់ពោះ ទ្រូង ប្រអប់ដៃ ដើមដៃ ក ស្មា និងមុខ ។
3. ស្រូបខ្យល់ចូល និងត្រចៀកប្រសិនបើសាច់ដុំអោយណែន ព្រមទាំងបង្កើតលក្ខណៈងាយស្រួលដល់សាច់ដុំដែលបានផ្តោតលើអោយបាន ជានិច្ច ។ បើធ្វើត្រឹមត្រូវ នោះភាពតានតឹងនឹង ធ្វើអោយសាច់ដុំជួយ និងអ្នកមានអារម្មណ៍ពិបាក ។ ប្រសិនបើ អ្នកមានអារម្មណ៍ឈឺ — បញ្ឈប់ រីកុំបន្តិចអោយណែនទៀត ។ ចូរប្រុងប្រយ័ត្នសាច់ដុំនៅត្រង់ជើង និងខ្នងរបស់អ្នក ។
4. បញ្ចេញខ្យល់ចេញ និងបន្តសាច់ដុំវិញ — ធ្វើអោយសាច់ដុំចូរស្រួលដូចដើមវិញ ។ ចូរធ្វើអោយភាពតឹងណែន និងការឈឺចាប់ចេញពីសាច់ដុំរបស់អ្នក ។ រក្សាការបន្តនេះរយៈពេល ១៥វិនាទីបន្តបន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមបន្តសាច់ដុំកន្លែងដទៃទៀត ។

## សំរាកអោយបានគ្រប់គ្រាន់

មនុស្សភាគច្រើនត្រូវការពេលសំរាកប្រហែលពី ៧ ទៅ ៨ ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ។ សូមអានសៀវភៅ ណែនាំធនធានទំព័រ 274 ដើម្បីដឹងព័ត៌មានបន្ថែម ពីវិធីចូលគេងអោយបានលក់ស្រួលនៅពេលយប់ ។



## ជ្រើសរើសយកជំរើសដែលផ្តល់សុខភាពល្អសំរាប់សកម្មភាពរាងកាយ

មនុស្សជាច្រើនគិតថា ដើម្បីអោយរាងកាយស្លាហាប់ អ្នកត្រូវលេងកីឡា រឺទៅក្លឹបកីឡា និងដើម្បី អោយខ្លួន ក្តៅបែកញើស ។ តែជាក់ស្តែង ឥឡូវនេះ មានការសំរាងវិទ្យាសាស្ត្រមួយត្រូវបានជឿសំរាប់ថា ការ ធ្វើសកម្មភាព ល្អមៗ- ដូចជា ដើរញាប់ៗ រយៈពេល ៣០ នាទីរាល់ថ្ងៃ អោយបានច្រើនថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍- ក៏ គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីអោយ ឃើញសុខភាពល្អផ្ទាល់ភ្នែក និងការពារជំងឺមួយចំនួនផងដែរ ។

ការរក្សានៅភាពស្លាហាប់អាចជួយអ្នកអោយ :

- ការពារជំងឺបេះដូង និងស្រួត
- បន្ថាបសំពាធឈាម និងខ្លាញ់ក្នុងឈាម
- ជំរុញប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ
- ជំរុញអោយមានកិរិយាជាតិស្ត្រក្នុងឈាមដែលមានសុខភាព
- បង្កើតអារម្មណ៍ល្អចំពោះខ្លួនឯង
- កាត់បន្ថយការក្រៀមក្រំ
- បង្កើនថាមពល និងភាពប្រុងប្រយ័ត្ន
- គេងលក់ស្រួល
- កាត់បន្ថយភាពតានតឹង និងអន្ទះអន្ទែង ។

## តើធ្វើការហាត់ប្រាណប៉ុន្មានអោយគ្រប់គ្រាន់ ?

ដុំកម្រិតរបស់អ្នកអាចជួយកំណត់នូវចំលើយល្អបំផុតសំរាប់អ្នក

សំរាប់ផលប្រយោជន៍ដ៏ល្អបំផុតខាងសុខភាព សំរាប់មនុស្សភាគច្រើន, សូមធ្វើសកម្មភាពរាងកាយ 30 នាទីសឹងតែរាល់ថ្ងៃក្នុងសប្តាហ៍មួយៗ និង សកម្មភាពពង្រឹងសាច់ដុំយ៉ាងហោចក៏ 2 ដង ក្នុងមួយអាទិត្យ ។



ជំរើសសុខភាពក្នុងការសំរាក, សកម្មភាពរាងកាយ, និង ម្ហូបអាហារ



**គន្លឹះសំរាប់ចាប់ផ្តើម និងរក្សាសកម្មភាពរាងកាយ**

ការរក្សាភាពស្វាហាប់ដំណើរបានយ៉ាងល្អ នៅពេលដែល :

- អារម្មណ៍ និងតម្រូវការរបស់អ្នកអោយត្រូវគ្នា ។ ជ្រើសសកម្មភាពណាដែលអ្នកពេញចិត្តធ្វើដោយរីករាយ ។ បង្កើតជំរើសអោយបានច្រើនដើម្បីពិចារណានៅពេលធ្វើគំរោងសកម្មភាព ។ ជ្រើសរើសជំរើសថ្មីៗណាដែល ត្រូវនឹងចំណង់ ចំណូលចិត្តបន្ថែមទៀតដើម្បីរក្សាអោយសកម្មភាពនោះមើលទៅប្លែកជាងនិច្ច សំរាប់អ្នក ។
- អោយក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិចូលរួមសកម្មភាពជាមួយអ្នក ។
- ចំណាយពេលវេលា និងរៀបចំកាយវិភាគសំរាប់វាវាស់ថ្ងៃ
- ចាំថា ធ្វើតិចតួចប្រសើរមិនធ្វើ ។ ចូរឆ្ពោះទៅសកម្មភាពណាដែលខ្លី ហើយអាចអោយអ្នកធ្វើបានញឹកញាប់ ល្អជាងធ្វើយូរៗ ហើយម្តងម្តង ។
- ធ្វើវាអោយទៅជាទំលាប់ប្រចាំថ្ងៃ ។ ឡើងដំណើរជំនួសការឡើងដំណើរយន្ត , ប្រើរនាសជាជាងប្រើម៉ាស៊ីនបូមស្តីកឈើ, ដើរ រិះរិះទៅផ្សារឯកាត់ជ្រុងជំនួសអោយការបើកបរទ្រាន រឺហាត់សន្លឹងដៃ ជើងពេលមើលទូរទស្សន៍ ។



**ដំបូន្មានសំរាប់ការហាត់ប្រាណជាទូទៅ**

- ធ្វើការកំដៅ និងបន្ថយកំដៅ សន្លឹងសន្លែងជាមុន និងបន្ទាប់ពីអ្នកហាត់ប្រាណ ។ រក្សាការសំរួលនៅពេលធ្វើសកម្មភាព ឧទាហរណ៍ ដំបូង និងបន្ថយលឿនចុះជាបណ្តើរៗ ឧទាហរណ៍ ក្រោយជំនួស អោយការបញ្ឈប់ភ្លាមៗ ។



សូមមើលសៀវភៅណែនាំធនធាន ទំព័រ 275 -277 សំរាប់ឧទាហរណ៍ការធ្វើលំហាត់ប្រាណសន្លឹង សន្លែង ។

- ចាប់ផ្តើមដោយការហាត់ប្រាណយ៉ាងហោចណាស់រយៈពេល ១០នាទី និងបង្កើនជាបន្តបន្ទាប់រហូត ដល់ ៣០នាទីដើម្បីទទួលបាន អត្ថប្រយោជន៍អតិបរមា ។
- ធ្វើលំហាត់ប្រាណក្នុងល្បឿនសមរម្យ ។ ឧទាហរណ៍ ពេលហាត់ដើរញាប់ៗ អ្នកគួរតែអាចនិយាយគ្នា បាន ។ អ្នកហាត់ប្រាណជ្រុលពេកហើយ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចសំរួលអារម្មណ៍អោយដូចដើមវិញក្នុង កំឡុងពេល ១០នាទីក្រោយពេលហាត់ ប្រសិនបើអ្នកពិបាកដើម្បី រឺមានអារម្មណ៍ងងឹតមុខ ពេលរឹបនាប់ពីធ្វើសកម្មភាព រាងកាយ ។
- ពាក់ស្បែកជើងដែលល្អ និងសំលៀកបំពាក់ដែលល្អៗ ។
- ផឹកទឹកអោយបានច្រើន ។



ត្រូវធ្វើការពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យអ្នកជានិច្ចនៅមុនពេលចាប់ផ្តើមកម្មវិធីហាត់ប្រាណ ។

សូមអានសៀវភៅធនធានទំព័រទី278សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម និងគន្លឹះក្នុងការលើកទឹកចិត្តអោយអតិថិជនប្រកាន់នូវសកម្មភាពជានិច្ច ។



### ជំរើសដែលផ្តល់សុខភាពល្អតាមរយៈចំណីអាហារ

ព័ត៌មាននេះមាននៅក្នុងមេរៀនទី៨ —ចំណីអាហារ ទំព័រ 134-143

ដែលនឹងអាចជួយអ្នកយល់

អំពីរបៀបនៃការជ្រើសរើសអាហារគួរញ៉ាំដែលផ្តល់នូវសុខភាពល្អ។

### គន្លឹះសំរាប់ចាប់ផ្តើម និងរក្សារបបអាហារដែលផ្តល់នូវសុខភាព

- ផ្លាស់ប្តូរអាហារដែលអ្នកញ៉ាំក្នុងមួយពេល ។
- ការគ្រោងទុកមានសារៈសំខាន់ដូចនឹងការតាំងចិត្តអញ្ចឹង! ធ្វើផែនការអាហារ និងបន្ទាប់មកទិញអាហារដែលអ្នកត្រូវការសំរាប់មួយសប្តាហ៍ ។
- ញ៉ាំអោយបានទៀងទាត់ដើម្បីគ្រប់គ្រងចំណង់ឃ្នានរបស់អ្នក ។
- ជ្រើសបរិមាណអាហារតិចតួច
- កុំខុស្សាបញ្ជីខាងក្រៅ
- យកអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អតាមខ្លួនទៅកន្លែងធ្វើការ ។
- លះបង់ទំលាប់អាក្រក់នៅក្នុងផ្ទះ ។
- ពេលអ្នកញ៉ាំ ត្រូវផ្តោតលើអាហារ និងបញ្ចេញអារម្មណ៍ពេញចិត្តលើវា ។ កុំញ៉ាំលឿនពេក សូមមើលទូរទស្សន៍ រឺអានសៀវភៅពេលកំពុងញ៉ាំ ។
- ត្រូវស្គាល់ពីភាពខុសគ្នានៃការស្រែកឃ្នានផ្លូវកាយ និងអារម្មណ៍ ។

### អោយតំលៃលើតួនាទីជាអ្នកថែទាំ

ជាចុងបញ្ចប់ អ្នកគួរមានមោទនភាពលើអ្វីដែលអ្នកធ្វើ និងទទួលបាន ។ ជួនកាលដោយសារតែតំរូវការ និងការប្រឈមមុខនៃការថែទាំត្រូវបានសង្កេតមើលពីអ្នកដូចដទៃ ដូចនេះហើយវាសំខាន់ណាស់ដែលអ្នក ត្រូវតែសំរេចអោយបាននូវមោទនភាពលើការងារអោយបាន ។ ចូរច្រកដថា អ្នកកំពុងបំពេញការងារដែលពិបាក និងសំខាន់ ។ អ្នកនឹងត្រូវទទួលបាននៅអ្វីដែលអ្នកបានធ្វើ ។ បើសិនមិនមានការទទួលស្គាល់ពីមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញ ខ្លួនអ្នកទេ ចូររកវិធីទទួលស្គាល់ និងផ្តល់រង្វាន់ដោយខ្លួនឯង ។



### ការថែទាំគឺជាអាជីពមួយ

ពេលដែលមនុស្សជាច្រើនមានតំរូវការ ការថែទាំក៏កើនឡើងជាបន្តបន្ទាប់ ដូចនេះទាមទារអោយ អ្នកផ្តល់ការថែទាំត្រូវមានជំនាញ និងវិជ្ជាជីវៈ និងអ្នកថែទាំសុខភាពដែលមានវិជ្ជាជីវៈ (ដូចជាគិលានុប្បដ្ឋាយិកា វេជ្ជបណ្ឌិត បុគ្គលិកសង្គម ប្រធានសំនុំរឿង) ក៏ត្រូវផ្គត់ផ្គង់បន្ថែមដែរ ។

ដោយយោងលើស្ថានភាពនាពេលបច្ចុប្បន្ន និងគោលដៅនៃអាជីវកម្ម អ្នកទាមទារអោយ មានសញ្ញាបត្រជំនួយការផ្នែកគិលានុប្បដ្ឋាយិកា(NAC) និងការបន្តយកសញ្ញាណបត្រអ្នកផ្តល់ការថែទាំទៀត ។

សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមដើម្បី ទទួលបានសញ្ញាបត្រជំនួយការផ្នែកគិលានុប្បដ្ឋាយិកា NAC សូមទាក់ទងទៅនាយកដ្ឋានសុខភាពរបស់រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោនតាមរយៈលេខទូរស័ព្ទ (360)236-4700.

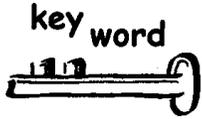
# ជំពូក 11 - មេរៀន 2

## ការបាត់បង់ និង ទុក្ខព្រួយ



ការបាត់បង់ និង ទុក្ខព្រួយ

- តើអ្នករៀនអ្វីខ្លះក្នុងមេរៀននេះ**
1. ប្រភេទនៃការបាត់បង់ ដែលអតិថិជន រឺអ្នកផ្តល់ការថែទាំធ្លាប់ជួប ។
  2. ដំណើរការនៃទុក្ខសោក
  3. រោគសញ្ញានៃទុក្ខព្រួយ
  4. របៀបនៃការប្រឈមមុខ នៅពេលអ្នកដទៃមានទុក្ខសោក រឺធ្វើមរណកាល



**និយមន័យ**

ទុក្ខព្រួយ

ប្រតិកម្មទៅនឹងការបាត់បង់



ពួកយើងទាំងអស់គ្នាសុទ្ធតែធ្លាប់ជួបប្រទះនូវភាពបាត់បង់ ការអនិច្ចត បរាជ័យ និងខ្ញុំខ្មោចបេះដូងជា ច្រើនប្រភេទ ក្នុងមួយជីវិតរបស់យើង ។ ភាពបាត់បង់អាចរួមទាំងការធ្វើមរណកាលអ្នកដែលយើងស្រឡាញ់ រឺការបាត់ ដូចជាភាពបាត់បង់ការងារ ទំនាក់ទំនង សត្វចិញ្ចឹម រឺការ បង់ប្រាក់ ។ កាលដែលយើងមានប្រតិកម្ម លើការបាត់បង់របស់ យើងទំហំប៉ុណ្ណានោះ វាអាស្រ័យលើ ភាពសំខាន់នៃមនុស្ស និងអ្វីៗ នៅក្នុងមួយជីវិត របស់យើង ព្រមទាំង ចំនួនដងនៃភាពបាត់បង់ដែល បានកើតឡើង ។

ក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំ ការយល់ចិត្តអតិថិជនដែលកំពុងទទួលរងនូវបាត់បង់ជាការសំខាន់ណាស់ ។ អាស្រ័យលើស្ថានភាពអតិថិជន ភាពបាត់បង់រួមមាន :

- ផ្ទះ និងទ្រព្យសម្បត្តិផ្ទាល់ខ្លួន
- សមត្ថភាពនៃរាងកាយ
- ទំនាក់ទំនង សកម្មភាពក្នុងសង្គម
- ចំណូល បណ្ណុភាគហ៊ុន
- បំណង និងអត្ថន័យ
- ភាពឯកជនផ្ទាល់ខ្លួន
- ការគ្រប់គ្រង
- ក្តីសង្ឃឹមសំរាប់អនាគត
- ការគោរពខ្លួនឯង
- ភាពឯករាជ្យ

វាក៏សំខាន់ផងដែរ សំរាប់អ្នកដើម្បីអោយដឹងពីភាពបាត់បង់ដែលអ្នកធ្លាប់ជួបប្រទះ ក្នុងនាមជាអ្នក ថែទាំ ។ អាស្រ័យលើស្ថានភាពរបស់អ្នក ភាពបាត់បង់របស់អ្នកអាចប្រហាក់ប្រហែលទៅនឹងអ្វីដែល បានរៀប រាប់ខាងលើ ។ ភាពបាត់បង់របស់អតិថិជន ក៏អាចជះអារម្មណ៍នោះមកលើអ្នកដែរ ។

អ្នកផ្តល់ការថែទាំសំរាប់គ្រួសារផ្ទាល់ រឺអ្នកថែទាំដែលគ្មានជាប់សាច់ញាតិ ក៏អាចមានបទពិសោធន៍ ជួបប្រទះភាពបាត់បង់ដែលឃើញស្ថានភាពរបស់មនុស្សម្នាក់កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ រឺពេលប្រឈមមុខនឹងការស្លាប់ ។

**ទុក្ខព្រួយ** គឺជាប្រតិកម្មធម្មតាលើភាពបាត់បង់ ។ យើងម្នាក់ៗមានទុក្ខផ្ទាល់ខ្លួន ។ ទំលាប់ដែលយើងកើត ទុក្ខសោកអាចមកពីឥទ្ធិពលពីវប្បធម៌ ភេទ និងស្ថានភាពជីវិតការបាត់បង់របស់យើង ។



**រោគសញ្ញាណនៃទុក្ខព្រួយ**

ទុក្ខព្រួយគ្មានព្រំដែនដូចជាអារម្មណ៍របស់យើងនោះទេ ។ ទុក្ខព្រួយអាចមានឥទ្ធិពលទៅលើការគិត របស់អ្នក រាងកាយ ទំនាក់ទំនង និងបង្កើតអោយមានភាពអន្ទះអន្ទែងស្រឡាត់កាង ។

... រឺកាយ និងទុក្ខសោក មិនអាចបំបែកបាន... វាមកព្រមគ្នា និងនៅពេល មួយអង្គុយម្នាក់ឯង ជាមួយអ្នក... ចាំថា មួយទៀតកំពុងតែគេងលើគ្រែរបស់អ្នក ។

-Kahlil Gibran

## រោគសញ្ញានៃទុក្ខព្រួយដែលអាចកើតមាន

រោគសញ្ញានៃរាងកាយ	រោគសញ្ញានៃការគិត	រោគសញ្ញានៃអារម្មណ៍
<ul style="list-style-type: none"> <li>• បាត់បង់ថាមពល រឺអស់កំលាំង</li> <li>• ពិបាកក្នុងគេង និងគេងអោយ បានផ្អែត</li> <li>• ឈឺក្បាល</li> <li>• ក្រពះធ្វើទុក្ខ</li> <li>• ខ្វះនៅបរិមាណអាហារ រឺ ការឡើងទំងន់</li> <li>• សំរាកមិនបាន</li> <li>• បេះដូងដើរលឺខ្លាំង</li> <li>• ដកដង្ហើមខ្លីៗ</li> <li>• តឹងបំពង់ក</li> <li>• ស្លឹក</li> <li>• មានអារម្មណ៍ខឹងសំបុរលើប្រភពខ្ពស់ៗ រឺការសួររកភាពជឿជាក់</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ភ្លេចច្រើន</li> <li>• មិនអាចផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ បាន</li> <li>• រើរវាយ</li> <li>• ភាន់រាំង</li> <li>• បាត់បង់ការទទួលដឹងពីពេលវេលា</li> <li>• ពិបាកធ្វើសេចក្តីសំរេចចិត្ត</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>រោគសញ្ញានៃទំនាក់ទំនង</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• គេចពីអ្នកដទៃ</li> <li>• ភាពតឹងពាក់កើនឡើង</li> <li>• មានអារម្មណ៍ទោរទន់ច្រើនពេក</li> <li>• ខ្វះការចាប់អារម្មណ៍</li> <li>• ពិបាកភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង</li> <li>• មិនអោយតំលៃលើខ្លួនឯង</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• បន្ទោសខ្លួនឯង</li> <li>• ភ័យខ្លាច រឺអន្ទះអន្ទែង</li> <li>• ការរអៀសខ្លួន</li> <li>• ការយំ</li> <li>• ភាពឯកោ</li> <li>• ការបាត់ជំនឿ</li> <li>• ភាពមិនព្រមទទួល</li> <li>• ភាពច្រូស្សាយ</li> <li>• ភាពភ័យស្អប់ស្អាវ</li> <li>• ខ្វះជំនួយ</li> <li>• ការបាក់ទឹកចិត្ត</li> <li>• ខឹងក្តៅក្រហាយ</li> <li>• ការផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍ទៅវិញទៅមក</li> </ul>

### វិធីដើម្បីឆ្លងកាត់ទុក្ខសោកបាន

- វិធីដើម្បីឆ្លងកាត់ទុក្ខសោកបាន គឺត្រូវទទួលស្គាល់ប្រើអារម្មណ៍ និងបង្ហាញអំពីផ្លូវចិត្ត និង ប្រតិកម្មទាំងអស់ដែលមានទំនាក់ទំនងទៅនឹងការប្រែប្រួលទុក្ខ ។
- ចូរធ្វើជាអ្នកស្តាប់ដល់ល្អសំរាប់ខ្លួនឯង ។
- ចូរអោយខ្លួនឯងដឹងអំពីអារម្មណ៍របស់ខ្លួន ។ អ្វីដែលអ្នកទទួលពីអារម្មណ៍សុទ្ធជាពិតមានដែលមានតំលៃ ។
- ព្យាយាមយល់អំពីអារម្មណ៍ដែលកំពុងប្រាប់អ្នក ។ ចូរអន់ធ្មត់ ។ គ្រប់គ្នាកើតទុក្ខនៅពេលវេលា និងបែបខុសៗគ្នា ។



**ពិធីទុក្ខសោក**

វាជាការសំខាន់ណាស់ក្នុងការថែទាំសុខភាព និងរក្សានៅមុខងារអោយមានដំណើរការល្អ នៅពេលដែលអ្នកឆ្លងកាត់ទុក្ខសោក ។ សូមអានទំព័រ 195-204 ស្តីពីរបៀបថែទាំសុខភាពខ្លួនឯងនៅពេលដែលមានជីវិត ជួបនៅភាពតានតឹង

ការប្រើពិធី រឺអនុវត្តទៅតាមចំណូលចិត្តរបស់អ្នក ជាវិធីមួយដើម្បីបង្កើតកំនត់ចំណាំ សំរាប់ភាពបាត់បង់របស់អ្នក ។ ពិធីដែលគេបានប្រើរួមមាន :

- បង្កើតសៀវភៅអនុវត្តវិធី
- ដាំផ្កា ដើម រឺដើមកំបុតតូចៗដែលពិសេសៗ
- ចូលរួមសេវាពិធីបុណ្យសព ដាស់សតិ រឺលឺក
- សរសេរសំបុត្រទៅអ្នកដែលបានទទួលមរណកាល
- ផ្តល់វិភាគទានដល់មូលនិធិដែលអ្នកចូលចិត្ត
- ធ្វើពិធីលឺតជីវិតរបស់ណាម្នាក់
- ដុតឡឺន
- ធ្វើកាត់ទំហំទៅដល់គ្រួសារ និងបុគ្គលក្នុងឱកាសពិសេស ។



**មានវត្តមាននៅក្នុងពិធីទុក្ខសោក រឺមរណភាពរបស់អ្នកដទៃ**

វាជារឿងធម្មតាទេ ដែលអ្នកថែទាំត្រូវបានចោមរោម ដោយទុក្ខសោកអ្នកដទៃ ដែលបណ្តាលមកពីភាពបាត់បង់ផ្សេងៗ រឺថែអតិថិជនដែលជិតស្នាក់ ។ វាមានការលំបាកណាស់ក្នុងការរកនឹកអ្វីគួរនិយាយ រឺមិនគួរនិយាយអ្វីក្នុងស្ថានភាពបែបនេះ ។ កុំព្យាយាមគេចចេញពីការសន្ទនាអោយសោះ ។ វាមិនងាយទេក្នុងការរកនឹកវិធី ដើម្បីជជែកអំពីទុក្ខព្រួយ រឺមរណភាព ហើយមនុស្សភាពច្រើនខំគេចពីវា ។

វាគ្មានអំណោយណាមួយសំរាប់មនុស្សដទៃទៀត ក្រៅអំពីនៅក្បែរគេនៅពេលដែលគេមានទុក្ខនោះឡើយ ។ អតិថិជន ដែលចង់ជជែកអំពីមរណភាព រឺភាពបាត់បង់ដ៏ឈឺចាប់របស់អ្នកដទៃ អាចត្រូវការ :

- អោយល្ងង់លោមថាគាត់មិនបាននៅម្នាក់ឯងទេ
- ដឹងថា មានគេដទៃយកចិត្តទុកដាក់ស្តាប់ដែរ
- ពិភាក្សាអំពីអនុស្សាវរីយ៍ រឺមេរៀនសំខាន់ៗក្នុងជីវិតរបស់គាត់
- មានអ្នកជួយថែករំលែកភាពភ័យខ្លាច និងអារម្មណ៍រឺជួលចិត្តទាំងប៉ុន្មាន
- រកវិធីក្នុងការនិយាយថាជាមួយអ្នក និងអ្នកដទៃ ។

**ទំនេរជាទីពឹង**

អោយពេលគេនិយាយ ។ កុំនិយាយកាត់ ។ អោយគេដឹងថាអ្នកមានពេលទំនេរស្តាប់ និងមានឆន្ទៈក្នុងការជជែកជាមួយ ។ ដោយសារតែ ការដឹងពីអ្វីដែលគួរនិយាយ មិនមានភាពងាយស្រួល ដូចនេះ ហើយខាងក្រោម នេះជាដំបូន្មានមួយចំនួន :

- " ប្រសិនបើអ្នកចង់និយាយអំពីរឿងនេះ ខ្ញុំនឹងនៅទីនេះសំរាប់អ្នក ។ "
- " អាចនឹងមិនយល់ច្បាស់អំពីរបស់អារម្មណ៍អ្នកនៅពេលឥឡូវ ប៉ុន្តែខ្ញុំអាចជួយអ្នកបាន ។ "
- " អ្នកមានសារៈសំខាន់ណាស់សំរាប់ខ្ញុំ ។ "
- " ខ្ញុំស្តាយណាស់ដែលខ្ញុំមិនមានអនិយាយ ប៉ុន្តែខ្ញុំយកចិត្តទុកដាក់ និងនៅទីនេះប្រសិនបើអ្នកត្រូវការខ្ញុំ ។ "



### **ធ្វើការបញ្ជាក់ពីអារម្មណ៍របស់អ្នកផ្ទាល់**

តាំងចិត្តជាខ្លួនឯង ។ មនុស្សភាគច្រើនព្យាយាមលាក់កំបាំងអារម្មណ៍ផ្ទាល់ ដើម្បីកុំអោយអ្នកដទៃ ដែលកំពុងប្រឈមមុននឹងភាពបាត់បង់ រឹមរណ នោះគេអន់ចិត្ត ។ ភាគច្រើនកាលដែលបញ្ចេញអារម្មណ៍អោយ អ្នកដទៃដឹងថាអ្នក កើតទុក្ខនិងយល់ចិត្តគេ ជាការត្រឹមត្រូវ និងជំនួយ ផងដែរ ។



### **ចងចាំថាអ្នករាល់គ្នាសុទ្ធតែខុសគ្នា**

មនុស្សម្នាក់ៗបង្ហាញពីការគិត និងអារម្មណ៍របស់គេក្នុងវិធីប្លែកៗពីគ្នា ។ ជៀសវាងការវាយតម្លៃទៅលើរបៀបដែលអ្នកដទៃគួរតែបញ្ចេញអារម្មណ៍បែបណា ។

នៅក្នុងវប្បធម៌ខ្លះ វាមិនល្អទេដែលយើងនិយាយអំពីការជិតស្នាប់ រឺបង្ហាញទុក្ខសោក ។ ត្រូវយល់ដឹងពីវប្បធម៌ផ្សេងៗគ្នា ដែលជះឥទ្ធិពលទៅលើទំនាក់ទំនងជាមួយការបាត់បង់ និងមរណភាព ។

### **ជួនកាល កាលបើមិននិយាយអ្វីសោះវាល្អជាង ។ គឺគ្រាន់តែស្តាប់អាចជាវិធីមួយដើម្បីជួយអតិថិជនគ្រប់គ្រង អារម្មណ៍បានដែរ ។**

### **ការថែទាំអ្នកជិតស្នាប់**

អតិថិជនដែលមានពេលវេលានៅរស់មិនដល់ ៦ខែផងនោះ អាចជ្រើសរើស និងទទួលបានការថែទាំបែប នេះ ។ ការថែទាំដល់អ្នកដែលជិតស្នាប់ត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បីសំរួល និងបន្ថយការឈឺចាប់ និងគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញាផ្សេងៗ ។ វាមិនបានផ្តោតលើការព្យាបាលជំងឺនោះទេ ។ គោលបំណងនៃការថែទាំអ្នកជិតស្នាប់ដើម្បី ជួយជីវិតចុងក្រោយរបស់គាត់អោយរស់នៅដោយសេចក្តីសុខ និងមានប្រយោជន៍ជាមួយមនុស្សដែលគាត់ស្រឡាញ់ ។

ការថែទាំអ្នកជិតស្នាប់អាចផ្តល់បាននៅផ្ទះរបស់អតិថិជន មន្ទីរពេទ្យ ផ្ទះជនពិការ ផ្ទះធំ មន្ទីរថែទាំមនុស្សចាស់ រឺមន្ទីរពេទ្យឯកជនសំរាប់អ្នកជិតស្នាប់ ។

ប្រសិនបើ ការថែទាំសំរាប់អ្នកជិតស្នាប់មាននៅក្នុងការផ្តល់ការថែទាំសំរាប់អតិថិជនគិលានុប្បដ្ឋាយិកាផ្នែកនោះនឹងធ្វើការ ជាមួយក្រុមអ្នកថែទាំដើម្បីបង្កើតផែនការថែទាំសំរាប់អ្នកជិតស្នាប់ ។ ប្រសិនបើសេវាសំរាប់អ្នកជិតស្នាប់ត្រូវបានបន្ថែម ប្រធានសំនុំរឿង រឺអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នកនឹងត្រូវចូលរួមដើម្បីធ្វើគំរោងថែទាំ DSHS ឡើងវិញ ។

អាស្រ័យលើកន្លែងអ្នកធ្វើការ រឺទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកជាមួយអតិថិជន កិរិយានៃការចូលរួមរបស់អ្នកក្នុងគំរោងថែទាំអ្នកជិតស្នាប់នឹងមានលក្ខណៈផ្សេងៗគ្នា ។ អ្នកនៅតែជាផ្នែកមួយសំខាន់នៃការថែទាំអតិថិជនជានិច្ច ។

1. ពិត មិនពិត ដំណើរនៃទុក្ខសោកជាធម្មតាកើតឡើងមានរបៀប និងថេរ ។
2. ពិត មិនពិត ការបញ្ចេញកំលាំងខ្លាំងរបស់អ្នកថែទាំ ជាធម្មតាបណ្តាលមកពីស្រ្តីស ច្រើនពេក ដោយមិនឈានទៅរកការបំពេញថាមពលរាងកាយ/ចិត្ត/អារម្មណ៍ឡើងវិញសោះ ។
3. ដើម្បីបដិសេធអោយមានប្រសិទ្ធភាពពេលដែលអ្នកកំសត់កំហិតជាមួយអ្នកដទៃ : (គូសរង្វង់ជុំវិញ ចំណើយដែលត្រឹមត្រូវ)
  - ក. ត្រូវធ្វើការពន្យល់អោយវែងឆ្ងាយពីហេតុផលដែលអ្នកមិនអាចធ្វើបាន ។
  - ខ. ត្រូវប្រើពាក្យថា " ទេ " ហើយនិយាយវាឡើងវិញប្រសិនបើចាំបាច់ ។
  - គ. ត្រូវផ្តល់ការដោះសារមួយល្អពីហេតុផលដែលអ្នកមិនអាចធ្វើបាន ។
4. ពិត មិនពិត ស្រ្តីសខ្ពស់បង្កើតអោយមានប្រព័ន្ធការពារជំងឺ ។
5. មិត្តភក្តិ និងគ្រួសារកំពុងប្រាប់អ្នកថា ស្រ្តីសក្លាយជាបញ្ហាមួយក្នុងជីវិតអ្នកហើយ ។ តើពេលណា អ្នកគួរចាប់ផ្តើមកាត់បន្ថយវា?  
(គូសរង្វង់ជុំវិញ ចំណើយដែលត្រឹមត្រូវ)
  - ក. កាន់តែឆាប់កាន់តែល្អ
  - ខ. ក្នុងរយៈពេល ២ទៅ៣ខែ
  - គ. មិនបានរស់ទេ ។
6. ពិត មិនពិត ការថែទាំខ្លួនឯងអោយបានល្អរួមបញ្ចូលទាំងការយកចិត្តទុកដាក់អ្នកដទៃ ប៉ុន្តែមិនមែនខ្លួនឯង
7. ពិត មិនពិត ទុក្ខព្រួយមានឥទ្ធិពលតែទៅលើអារម្មណ៍មនុស្សប៉ុណ្ណោះ ។
8. ពេលរសៀលនេះ អតិថិជនទើបទទួលដំណឹងថាមិត្តជិតស្និទ្ធរបស់គាត់ស្លាប់ ។ អ្នកគួរ : (គូសរង្វង់ជុំវិញ ចំណើយដែលត្រឹមត្រូវ)
  - ក. ប្រាប់គាត់អំពីបទពិសោធន៍នៃភាពបាត់បង់របស់អ្នក ។
  - ខ. អោយគាត់ដឹងថាអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ និងទំនេរក្នុងការស្តាប់គាត់ ។
  - គ. ផ្អាកសន្ទនាជាមួយគាត់ពីរ ទៅបីថ្ងៃសិន ។
9. ពិត មិនពិត ដើម្បីធ្វើការផ្លាស់ប្តូរស្និទ្ធជីវិតរបស់អ្នកអោយបានជោគជ័យ ( ញ៉ាំគ្រប់គ្រាន់ ធ្វើលំហាត់ ប្រាណបានច្រើន) អ្នកត្រូវបង្កើតគោលដៅដែលមានភាពប្រាកដ និងចាប់ផ្តើមសន្សើមៗ ។
10. ដើម្បីដាក់កំហិតយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាពជាមួយអ្នកដទៃ អ្នកដំបូងគួរតែប្រាកដប្រជាអំពីអ្វី? (គូសរង្វង់ ជុំវិញ ចំណើយដែលត្រឹមត្រូវ)
  - ក. ធ្វើអ្វីក៏ដោយអោយតែគាត់យល់ព្រម ។
  - ខ. ពីអ្វីដែលអ្នកអាច និងមិនអាចធ្វើបាន ។
  - គ. អ្វីដែលល្អបំផុតសំរាប់អ្នកដទៃ ។







## លក្ខខណ្ឌចាំបាច់ក្នុងការធ្វើកម្មវិធីអន្តរាគមន៍

កន្លែងអ្នកថែទាំធ្វើការ	ការបង្ហាញ	ការហ្វឹកហ្វឺនជាមូលដ្ឋាន រឺការហ្វឹកហ្វឺនជា មូលដ្ឋានដែល បានកែ សំរួល	វគ្គហ្វឹកហ្វឺនអ្នកថែទាំអំពីសុខភាព ផ្លូវចិត្ត ជំងឺចម្រុះ ការយល់ដឹង រឺ ពិការ ភាពផ្នែកលូតលាស់	វគ្គហ្វឹកហ្វឺន ប្រតិភូ គិលានុបដ្ឋាយិកា សំរាប់អ្នកជំនួយការ គិលានុបដ្ឋាយិកា	ការសិក្សា បន្ត
ភ្នាក់ងាររក្សារមនុស្សតាមផ្ទះ	មុនពេលធ្វើ ការ ជាមួយ អតិថិជន ធ្វើនៅទីភ្នាក់ងារ	ក្នុងកំឡុង 120 ថ្ងៃនៃការប្រគល់ ការងារ	មិនចាំបាច់	មុនពេលចាប់ផ្តើម បំពេញការងារ គិលានុបដ្ឋាយិកា ដែល បានផ្តល់ សិទ្ធិ	10 ម៉ោង ក្នុងមួយឆ្នាំ
អ្នកផ្តល់សេវា ផ្ទាល់ ខ្លួន នៅក្នុងផ្ទះ អតិថិជន	ក្នុងកំឡុង14 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីធ្វើ ការ ជាមួយ អតិថិជន	ក្នុងកំឡុង 120 ថ្ងៃនៃការប្រគល់ ការងារ	មិនចាំបាច់	មុនពេលចាប់ផ្តើម បំពេញការងារ គិលានុបដ្ឋាយិកា ដែល បានផ្តល់ សិទ្ធិ	10 ម៉ោង ក្នុងមួយឆ្នាំ
ផ្ទះថែទាំជនជរា ពិការ	មុនពេលធ្វើការ ជាមួយអតិថិជន	ក្នុងកំឡុង 120 ថ្ងៃនៃការប្រគល់ ការងារ	បង្រៀនដោយអ្នក ផ្តល់សេវា រឺអ្នក មានសមត្ថភាព	មុនពេលចាប់ផ្តើម បំពេញការងារ គិលានុបដ្ឋាយិកា ដែល បានផ្តល់ សិទ្ធិ	10 ម៉ោង ក្នុងមួយឆ្នាំ
ផ្ទះធំ	មុនពេលធ្វើការ ជាមួយអតិថិជន	ក្នុងកំឡុង 120 ថ្ងៃនៃការប្រគល់ ការងារ	ក្នុងកំឡុងពេល120ថ្ងៃនៃការ ចាប់ផ្តើមផ្តល់ ការថែទាំដែល មានវិជ្ជាជីវៈកម្រិត រឺ ក្នុងកំឡុង ពេល90ថ្ងៃ ពេលដែលបញ្ចប់ វគ្គហ្វឹកហ្វឺនជា មូលដ្ឋាន រឺ ជាមូលដ្ឋានដែលបានកែសំរួល	មុនពេលចាប់ផ្តើម បំពេញការងារ គិលានុបដ្ឋាយិកា ដែលបានផ្តល់ សិទ្ធិ	10 ម៉ោង ក្នុងមួយឆ្នាំ
ក្រុមផ្ទះ DDD	មុនពេលធ្វើការ ជាមួយអតិថិជន	ក្នុងកំឡុងពេល120ថ្ងៃ នៃពេលប្រគល់ការងារ អ្នកផ្តល់សេវាGHត្រូវ តែអនុវត្តតាម លក្ខខណ្ឌ ថ្នាក់គ្រប់គ្រង ដែលស្របនឹង WAC 388-112-0070 សំរាប់បុគ្គលិក រឺ រដ្ឋបាលដែលមិន បាន បំពេញវគ្គ ហ្វឹកហ្វឺន មូលដ្ឋាន ។	អនុវត្តតាម លក្ខខណ្ឌខាងលើ ដោយអាស្រ័យ ទៅលើប្រភេទ នៃអាជ្ញាប័ណ្ណ ។.	មុនពេលចាប់ផ្តើម បំពេញការងារ គិលានុបដ្ឋាយិកា ដែល បានផ្តល់សិទ្ធិ	10 ម៉ោង ក្នុងមួយឆ្នាំ

វគ្គហ្វឹកហ្វឺននេះប្រើបានតែកន្លែងថែទាំDDប៉ុណ្ណោះ ។ វាមិនអាចអនុវត្តបានលើសេវាកម្មផ្តល់ជំនួយក្នុងការរស់នៅ ដទៃទៀតដែលបានទទួលស្គាល់ដោយDDDផងដែរបាននោះទេ ។ កន្លែងថែទាំDDអាចនឹង មានទាំង អាជ្ញាប័ណ្ណផ្ទះធំ រឺក៏អាជ្ញាប័ណ្ណ AFH ។

**លក្ខខណ្ឌចាំបាច់ក្នុងការធ្វើការអ្នកផ្តល់សេវា AFH និងអ្នកគ្រប់គ្រងអតិថិជន**  
**លក្ខខណ្ឌចាំបាច់ក្នុងការធ្វើការរដ្ឋបាល វិទ្យាស្ថានការ BH**

កន្លែងដែលអ្នក ថែទាំធ្វើការ	ការបង្ហាញ	ការហ្វឹកហ្វឺនជាមូល ដ្ឋាន វិការហ្វឹកហ្វឺនជា មូលដ្ឋានដែល បានកែ សំរួល	វគ្គហ្វឹកហ្វឺនអ្នកថែទាំអំពី សុខភាព ផ្លូវចិត្ត ជំងឺចម្រុះ ការយល់ដឹង វិ ពិការ ភាពផ្នែកលូតលាស់	វគ្គហ្វឹកហ្វឺន ប្រតិភូ គិលានុបដ្ឋាយិកា សំរាប់អ្នកជំនួយការ គិលានុបដ្ឋាយិកា	ការសិក្សា បន្ត
<b>ផ្ទះថែទាំជនជរា ពិការ</b>	មុនពេលធ្វើ ការជាមួយ អតិថិជន	<i>អ្នកផ្តល់សេវា</i> : មុន ពេលចេញអាជ្ញាប័ណ្ណ <i>អ្នកគ្រប់គ្រងអតិថិជន</i> : ក្នុង កំឡុងពេល 120 ថ្ងៃ ពេល ប្រគល់ការងារ	មុនពេលបំរើអតិថិជនដែល ត្រូវការការថែទាំពិសេស ក្នុងកំឡុងពេល120 ថ្ងៃ ពេល ដែលអតិថិជន បង្កើត ភាព ចាំបាច់ក្នុងការ ថែទាំ	មុនពេលចាប់ផ្តើម បំពេញការងារ គិលានុបដ្ឋាយិកា ដែលបានផ្តល់សិទ្ធិ	10 ម៉ោង ក្នុង មួយឆ្នាំ
<b>ផ្ទះថែទាំធំ</b>	មុនពេលធ្វើ ការជាមួយ អតិថិជន	ក្នុងកំឡុងពេល 120 ថ្ងៃពេល ដែលប្រគល់ការងារ	បើសិនអ្នកមានអតិថិជនដែល ត្រូវការការថែទាំពិសេស ក្នុង កំឡុងពេល 120 ថ្ងៃ ពេល ក្រគល់ការងារ 120 ថ្ងៃ ពេលដែលអតិថិជនមានភាព ចាំបាច់ក្នុងការថែទាំកាន់ តែខ្លាំង	មុនពេលចាប់ផ្តើម បំពេញការងារ គិលា នុបដ្ឋាយិកា ដែល បានផ្តល់សិទ្ធិ (ក្នុង លក្ខខណ្ឌ តែធ្វើការ ត្រូវនឹងសមត្ថភាព))	10 ម៉ោង ក្នុង មួយឆ្នាំ
<b>កម្មវិធីដែល ទទួលស្គាល់ ដោយ DDD</b>	មុនពេលធ្វើ ការជាមួយ អតិថិជន	ក្នុងកំឡុងពេល 120 ថ្ងៃពេលដែល ប្រគល់ការងារ			10 ម៉ោង ក្នុង មួយឆ្នាំ

\* ចំពោះអ្នករដ្ឋបាលនៅផ្ទះធំ : ប្រសិនបើអ្នករដ្ឋបាល NH ដែលមានអាជ្ញាប័ណ្ណនាបច្ចុប្បន្នហើយ គាត់បំពេញតែ  
វគ្គបង្ហាញទិសដៅបានហើយ ។



### រូបមន្តសំរាប់ភាពជរាដែលមានសុខភាពវិវេក

មនុស្សដែលនៅមានសុខភាពល្អ, រីករាយ និងឯករាជ្យ នៅពេលដែលចាស់ជរា គឺពួកគាត់មាន បុគ្គលិកលក្ខណៈ ជាក់លាក់ មួយចំនួន ។ មនុស្សទាំងនេះគឺ :

- មានភាពសកម្មផ្នែករាងកាយ
- ទទួលបានរបបអាហារដែលសំបូរទៅដោយផ្លែឈើ បន្លែ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូល និងមានជាតិខ្លាញ់ទាប ។
- សកម្មក្នុងការចូលរួមជាមួយមិត្តភក្តិ និងគ្រួសារ ។
- មិនជក់បារី ។
- រក្សានូវកំរិតទំងន់ដែលបានទទួលដំបូន្មាន ។
- រក្សានូវសំពាធឈាម និងជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាមរបស់ពួកគាត់អោយនៅកំរិតធម្មតា ។
- ទទួលបានថ្នាំត្រឹមត្រូវ ។
- ទទួលបានជាតិកាល់ស្យូមបានគ្រប់គ្រាន់ ។
- ទទួលបានជាតិអាស់កុលតិចតួច ( វីអត់ ) ។
- ទៅជួបអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពឡើងទាត់ ទៅទទួលការធ្វើតេស្តពិនិត្យមើលផ្នែកខាងក្នុង ( ដូចជា ពិនិត្យ មើល ប្រអប់ទ្រូង មហារីកស្បូន និងមហារីកពោះធំ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងការបាក់ទឹកចិត្ត ) និងទទួលការចាក់ថ្នាំ បង្ការដែលពួកគេត្រូវទទួល ។
- ធ្វើការថែទាំសុខភាពធ្មេញរបស់ពួកគេ និងទៅជួបទេស្តពេទ្យជាឡើងទាត់ ។
- សិក្សាអ្វីដែលថ្មីៗ និងរក្សានៅភាពសកម្មជានិច្ចនៅក្នុងសហគមន៍ ។
- សើច ។
- ស្វែងរក និងប្រើប្រាស់វិធីយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាពដើម្បីគ្រប់គ្រងស្ថានភាពតានតឹង ។



មិត្តភាពត្រូវបានរកឃើញថាមានប្រសិទ្ធភាពជាវិជ្ជមានក្នុងដំណើរវិវត្តន៍ភាពជរាដែលមានសុខភាពល្អ ក៏ដូចជាលើការ ថែរក្សារូបរាងកាយ ។ មិត្តភាពជួយអោយ :

- អាយុយ៉ាងយូរ
- មានឥទ្ធិពលវិជ្ជមានលើប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ និង
- ជួយការពារកុំអោយអារម្មណ៍របស់យើងធ្លាក់ចុះ ពេលដែលយើងកាន់តែចាស់ ។

**គួរនាំទិវាសម្រាប់អ្នកដែលរស់នៅកន្លែងដែលផ្សេងៗ**



នៅក្នុងផ្ទះ	ផ្ទះថែទាំជនជរាពិការ	ផ្ទះធំ (រួមបញ្ចូលទាំង ផ្ទះជំនួយក្នុងការ រស់នៅ)
<ul style="list-style-type: none"> <li>ធ្វើការជាមួយតែអតិថិជនម្នាក់គត់ក្នុងមួយពេល</li> <li>ធ្វើការនៅផ្ទះផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ អតិថិជន</li> <li>ទាល់តែជួលដោយទីភ្នាក់ងារផ្តល់ ការថែទាំនៅផ្ទះ ទើបអ្នកថែទាំអាច ធ្វើការដោយផ្ទាល់ជាមួយអតិថិជនបានតាមរយៈកិច្ចសន្យា ជាមួយ DSHS</li> <li>ត្រូវតែមានភាពឯករាជ្យ និង អាចរ៉ាប់រងរាល់បញ្ហាដែល លេចឡើងចំពោះមុខ</li> <li>គួរតែអានផែនការថែទាំ DSHS- ត្រូវស្វែងយល់អោយលម្អិត នូវរាល់ កិច្ចការដែលត្រូវធ្វើដោយផ្ទាល់ជាមួយអតិថិជន ។</li> <li>មិនចាំបាច់មាន " តារាង" អតិថិជន ជាផ្លូវការទេ- ប៉ុន្តែប្រភេទជា សៀវភៅកំណត់ហេតុ វិ ទិន្នន័យប្តូរវត្តមួយចំនួន អាចជួយ និងធ្វើការ ផ្តល់ដំបូន្មានបាន</li> <li>អាចនឹងត្រូវធ្វើការងារផ្សេងៗច្រើន និងត្រូវអោយមានភាព បត់បែន និងភាពសំរាប់តាមរាល់ស្ថានភាពរបស់ អតិថិជន ។</li> <li>ត្រូវការអោយរក្សានូវតារាងពេលវេលា និងធ្វើតារាងដទៃទៀត ដែលទាក់ទង នឹងម៉ោងធ្វើការ</li> <li>អាចនឹងមិនមានជំនួយការបន្ថែម ច្រើនទេនៅពេលដែលអ្នកឈឺ វិ មិនអាចមកធ្វើ ការ</li> <li>អាចនឹងស្នើរអោយធ្វើការថែទាំតាមបង្គាប់</li> <li>អាចនឹងស្នើរអោយធ្វើកិច្ចការ ថែទាំដោយមានការ ត្រួតពិនិត្យ របស់គិលានុប្បដ្ឋាយិកា</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>រាយការណ៍ទៅអោយអ្នកគ្រប់ គ្រង ( អ្នកផ្តល់សេវា វិ អ្នកគ្រប់គ្រងអតិថិជន)</li> <li>អាចនឹងធ្វើកិច្ចការផ្សេងៗជាច្រើនដូចជា ចំអិនអាហារ សំអាតទៅធ្វើខាងក្រៅ និងការថែទាំជាលក្ខណៈបុគ្គល</li> <li>អាចនឹងស្នើរអោយធ្វើកិច្ចការថែទាំដោយ មានការត្រួតពិនិត្យ របស់គិលានុប្បដ្ឋាយិកា</li> <li>គួរតែស្វែងយល់ពីផែនការថែទាំដែលបាន ព្រមព្រាងរួច</li> <li>អាចនឹងមិនមានជំនួយការបន្ថែមច្រើនទេ នៅពេលដែលអ្នកឈឺ វិ មិនអាចមកធ្វើ ការ</li> <li>ត្រូវតែគោរពតាមនីតិវិធី AFH ព្រមទាំងយល់ និងគាំទ្រចំណូល ចិត្តរបស់អតិថិជន</li> <li>អាចនឹងរៀបចំឯកសារខ្លះៗអោយស្រប នឹងនីតិវិធីរបស់ផ្ទះ ថែទាំជនជរា ពិការ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>រាយការណ៍ទៅអ្នក គ្រប់គ្រង</li> <li>ធ្វើការថែទាំអតិថិជនច្រើនជាងមួយម្នាក់ ។</li> <li>ការងាររបស់អ្នកថែទាំអាចនឹងផ្តោតលើការថែទាំជាលក្ខណៈ បុគ្គល ជាមួយ នឹងនាយកដ្ឋានដទៃ ក្នុងផ្ទះធំដែលមានការកិច្ច លើ ការងារទាក់ទងនឹងការ ថែទាំ ដូចជា សកម្មភាពផ្សេងៗ ថែទាំផ្ទះបោកខោអាវ និងរៀបចំ ចំណី អាហារ</li> <li>អាចនឹងស្នើរអោយធ្វើកិច្ចការថែទាំដោយ មានការត្រួតពិនិត្យ ពីគិលានុប្បដ្ឋាយិកា</li> <li>គួរតែស្វែងយល់អំពីកិច្ចព្រមព្រាងសេវាដែលត្រូវផ្តល់ ( ផែនការ ថែទាំ)</li> <li>ត្រូវតែគោរពតាមនីតិវិធី BH ព្រមទាំងយល់ និងគោរពតាមចំណូលចិត្ត របស់អតិថិជន</li> <li>អាចនឹងរៀបចំឯកសារខ្លះៗអោយស្រប នឹងនីតិវិធីរបស់ផ្ទះធំ</li> </ul>

**HIPAA PERMITS DISCLOSURE OF POLST TO OTHER HEALTH CARE PROVIDERS AS NECESSARY**

**Physician Orders**

**for Life-Sustaining Treatment (POLST)**

**FIRST** follow these orders, **THEN** contact physician, nurse practitioner or PA-C. This is a Physician Order Sheet based on the person's medical condition and wishes. Any section not completed implies full treatment for that section. Everyone shall be treated with dignity and respect.

Last Name
First/Middle Initial
Date of Birth

**A CARDIOPULMONARY RESUSCITATION (CPR):** Person has no pulse and is not breathing.

Check One  CPR/Attempt Resuscitation     DNR/Do Not Attempt Resuscitation (Allow Natural Death)

When not in cardiopulmonary arrest, follow orders in **B, C** and **D**.

**B MEDICAL INTERVENTIONS:** Person has pulse and/or is breathing.

Check One  **COMFORT MEASURES ONLY** Use medication by any route, positioning, wound care and other measures to relieve pain and suffering. Use oxygen, oral suction and manual treatment of airway obstruction as needed for comfort.    **Patient prefers no transfer: EMS contact medical control to determine if transport indicated.**

**LIMITED ADDITIONAL INTERVENTIONS** Includes care described above. Use medical treatment, IV fluids and cardiac monitor as indicated. Do not use intubation, advanced airway interventions, or mechanical ventilation.    **Transfer to hospital if indicated. Avoid intensive care if possible.**

**FULL TREATMENT** Includes care described above. Use intubation, advanced airway interventions, mechanical ventilation, and cardioversion as indicated.    **Transfer to hospital if indicated. Includes intensive care.**

*Additional Orders: (e.g. dialysis, etc.)* \_\_\_\_\_

**C ANTIBIOTICS**

Check One  No antibiotics. Use other measures to relieve symptoms.

Determine use or limitation of antibiotics when infection occurs, with comfort as goal.

Use antibiotics if life can be prolonged.

*Additional Orders:* \_\_\_\_\_

**D ARTIFICIALLY ADMINISTERED NUTRITION:** Always offer food and liquids by mouth if feasible.

Check One  No artificial nutrition by tube.

Trial period of artificial nutrition by tube. (Goal: \_\_\_\_\_ )

Long-term artificial nutrition by tube.

*Additional Orders:* \_\_\_\_\_

**E SUMMARY OF GOALS**

<p><b>Discussed with:</b></p> <input type="checkbox"/> Patient <input type="checkbox"/> Parent of Minor <input type="checkbox"/> Health Care Representative <input type="checkbox"/> Durable Power of Attorney for Health Care <input type="checkbox"/> Court-Appointed Guardian <input type="checkbox"/> Other: _____	<p><b>The basis for these orders is:</b> (check all that apply)</p> <input type="checkbox"/> Patient's request <input type="checkbox"/> Patient's known preference <input type="checkbox"/> Patient's best interest <input type="checkbox"/> Medical futility
Print Physician/ARNP/PA-C Name	Physician/ARNP/PA-C Signature (mandatory)    Phone Number
Patient/Resident or Legal Surrogate for Health Care Signature (mandatory)	
	Date

**SEND FORM WITH PERSON WHENEVER TRANSFERRED OR DISCHARGED**

Use of original form is strongly encouraged. Photocopies and FAXes of signed POLST forms are legal and valid

# HIPAA PERMITS DISCLOSURE OF POLST TO OTHER HEALTH CARE PROVIDERS AS NECESSARY

## Other Contact Information (Optional)

Name of Guardian, Surrogate or other Contact Person	Relationship	Phone Number	
Name of Health Care Professional Preparing Form	Preparer Title	Phone Number	Date Prepared

## DIRECTIONS FOR HEALTH CARE PROFESSIONALS

### Completing POLST

- Must be completed by a health care professional based on patient preferences and medical indications.
- POLST must be signed by a physician, nurse practitioner or PA-C to be valid. Verbal orders are acceptable with follow-up signature by physician or nurse practitioner in accordance with facility/community policy.
- Use of original form is strongly encouraged. Photocopies and FAXes of signed POLST forms are legal and valid.

### Using POLST

- Any section of POLST not completed implies full treatment for that section.
- A semi-automatic external defibrillator (AED) should not be used on a person who has chosen "Do Not Attempt Resuscitation."
- Oral fluids and nutrition must always be offered if medically feasible.
- When comfort cannot be achieved in the current setting, the person, including someone with "comfort measures only," should be transferred to a setting able to provide comfort (e.g., pinning of a hip fracture).
- A person who chooses either "comfort measures only" or "limited additional interventions" should not be entered into a Level I trauma system.
- An IV medication to enhance comfort may be appropriate for a person who has chosen "Comfort Measures Only!"
- Treatment of dehydration is a measure which may prolong life. A person who desires IV fluids should indicate "Limited Interventions" or "Full Treatment."
- A person with capacity or the surrogate (if patient lacks capacity) can revoke the POLST at any time and request alternative treatment.

### Reviewing POLST

This POLST should be reviewed periodically and a new POLST completed if necessary when:

- (1) The person is transferred from one care setting or care level to another, or
- (2) There is a substantial change in the person's health status, or
- (3) The person's treatment preferences change.

To void this form, draw line through "Physician Orders" and write "VOID" in large letters.

### Review of this POLST Form

Review Date	Reviewer	Location of Review	Review Outcome
			<input type="checkbox"/> No Change <input type="checkbox"/> Form Voided <input type="checkbox"/> New form completed
			<input type="checkbox"/> No Change <input type="checkbox"/> Form Voided <input type="checkbox"/> New form completed
			<input type="checkbox"/> No Change <input type="checkbox"/> Form Voided <input type="checkbox"/> New form completed

**SEND FORM WITH PERSON WHENEVER TRANSFERRED OR DISCHARGED**

Revised November 2004

## Assessment Details Pending Initial

### Client Demographics

#### Client Information

**Client Name:** Doe, Jane M

**Worker Name:** Fitzharris, Karen

**Primary CM at Assessment Creation:** Fitzharris, Karen (DigreK)

**Office:** Olympic AAA/Port Hadlock/Jefferson      **Assessment date:** 09/22/2004

#### Presenting Problem

Client requesting in-home services following a stroke that has limited her ability to care for herself independently.

**Was client the primary source of information?**    Yes

#### Collateral Contacts

**Name:** Johnson, Sam

**Relationship:** Not related

**Role:**

Physician

**Phone:**

(360)452-8989

**Name:** Doe, Pete

**Relationship:** Child

**Role:**

Emergency Contact, Informal caregiver

**Phone:**

(360)458-2369

### Communication

#### Speech/Hearing

**Making self understood expressing information content however able:**

Usually Understood

**Modes of expression:**

Speech

**Ability to understand others however able:**    Understood

## Assessment Details Pending Initial

**Progression Rate:** Deteriorated  
**Hearing Progression Rate:** No Change  
**Hearing:** Minimal difficulty in noisy setting

### Telephone Use

How telephone calls are made or received (with assistive devices such as large numbers on telephone, amplification as needed).

**Client Needs:**  
Independent, No difficulty

### Vision

**Ability to See:** Adequate  
**Limitations:**  
None of these

### Mental/Physical Health

#### Diagnosis

1. Stroke  
*Occured on August 20, 2004*
2. Hypertension  
*first diagnosed in 1989*

**Indicators:**  
Dizziness/vertigo, Edema  
**Is client comatose?** No

#### Medications

**This list of medications was obtained from medical record/client/caregiver on the date of this assessment. Do not use this list as the basis for assistance with or administration of medications**

1. ASPIRIN TABLETS DELAYED RELEASE USP

**Dose Qty:** 250.000 mg

**Route:** Oral

**Frequency:** BID (2 x day)

**Rx:** Yes

## Assessment Details Pending Initial

## 2. ATENOLOL

Dose Qty: 100.000 mg

Route: Oral

Frequency: QD (once daily)

Rx: Yes

## 3. COUMADIN

Dose Qty: 50.000 mg

Route: Oral

Frequency: QD (once daily)

Rx: Yes

### Medication Management

Self Administration: Assistance required

Frequency of need: Daily

## Client Strengths:

Able to put medications in mouth

## Client Limitations:

Cannot open containers

## Caregiver Instructions:

Open containers

Provider
SMITH SHIRLEY
Doe, Pete

*Clients son fills medi-set on a weekly basis*

### Indicators

Height: 5 feet 5 inches

Weight: 165 pounds

Weight loss: 5% or more in last 30 days; or 10% in last 180 days: No

Weight gain: 5% or more in last 30 days; or 10% in last 180 days: No

In general, how would you rate your health? : Good

## In the last 6 months or since last assessment (if less than 6 months ago):

Number of times admitted to hospital with an overnight stay: 1

Number of times visited emergency room without an overnight stay : 1

Date of last doctor visit: 09/02/2004

Doctor name: Johnson, Sam

### Treatments/Programs/Therapies

Type: Treatments

Name: Routine lab work

## Assessment Details Pending Initial

**Providers:**

Provider	Frequency
Clinic/practitioner's office	Monthly

*For monitoring of coumadin levels*

### Sleep

**Preferences:**

Prefers to have the light off

**Patterns:**

Arises early

**Is client satisfied with sleep quality?**    Yes

### Memory

**Recent memory :** Recent Memory is OK

**Long Term memory:** Long term memory is OK

**Assist Type:**

Ask clear and simple questions, Set up calendar

**Preferences:**

Like to have same daily routine

**Is individual oriented to person?**    Yes

**Progression Rate:**    No Change

### Decision Making

**Rate how client makes decisions:**

Independent - Decisions are consistent and organized;reflecting client's lifestyle,choices,culture, and values

**Is client always able to supervise paid care provider?**    Yes

### ADL

**The following are the clients functional limitations as they impact ADL functioning:**

Cannot raise arm(s), Unsteady gait, Right sided weakness

### Stamina

**Number of days individual went out of the house or building in which individual**

## Assessment Details Pending Initial

**lives (no matter for how short a period):** One day/week

**Overall self-sufficiency has changed significantly as compared to status of 90 days ago:** Deteriorated

**Potential for improved function in ADL's and/or IADL's:**

Difference between AM & PM

**Task segmentation ADL's:** No

**Task segmentation IADL's:** No

### Universal Precautions

The formal and informal caregiver will use latex/plastic gloves when in contact with any secretions to prevent spread of infection. Thorough hand washing with soap will be done before and after gloving. Gloves will be put on and discarded at the end of each task. If the primary care provider orders these gloves they can be paid for through the medical coupon.

### Walk in Room, Hallway, and Rest of Immediate Living Environment

**Client Needs:**

Extensive assistance, One person physical assist

**Equipment:**

Type	Status	Supplier
Walker	Has, uses	

### Locomotion in Room and Immediate Living Environment

How individual moves between locations in his/her room and immediate living environment.

**Client Needs:**

Extensive assistance, One person physical assist

**Client Strengths:**

Client is weight bearing, Client is cooperative with caregiver

**Client Limitations:**

Leans to right

**Caregiver Instructions:**

Call 911 to evacuate client, Keep walkways clear, Leave assistive device within reach

**Equipment:**

## Assessment Details Pending Initial

Type	Status	Supplier
Walker	Has, uses	

*Client is unsteady during ambulation and needs physical assist when feeling weak and/or unsteady*

### Locomotion outside of Immediate Living Environment to include Outdoors

How the individual moves to and returns from areas outside of their immediate living environment.

**Client Needs:**

Extensive assistance, One person physical assist

**Client Strengths:**

Remembers to use assistive device, Building has elevator

**Client Limitations:**

Needs assist with stairs

**Client Preferences:**

Prefers contact guard

**Caregiver Instructions:**

Keep assistive device within reach

**Equipment:**

Type	Status	Supplier
Walker	Has, uses	

Provider
SMITH SHIRLEY

### Bed Mobility

How individual moves to and from lying position, turns side to side, and positions body while in bed.

**Client Needs:**

Extensive assistance, One person physical assist

**Client Strengths:**

Aware of need to reposition

**Client Limitations:**

Repositioning is painful

**Client Preferences:**

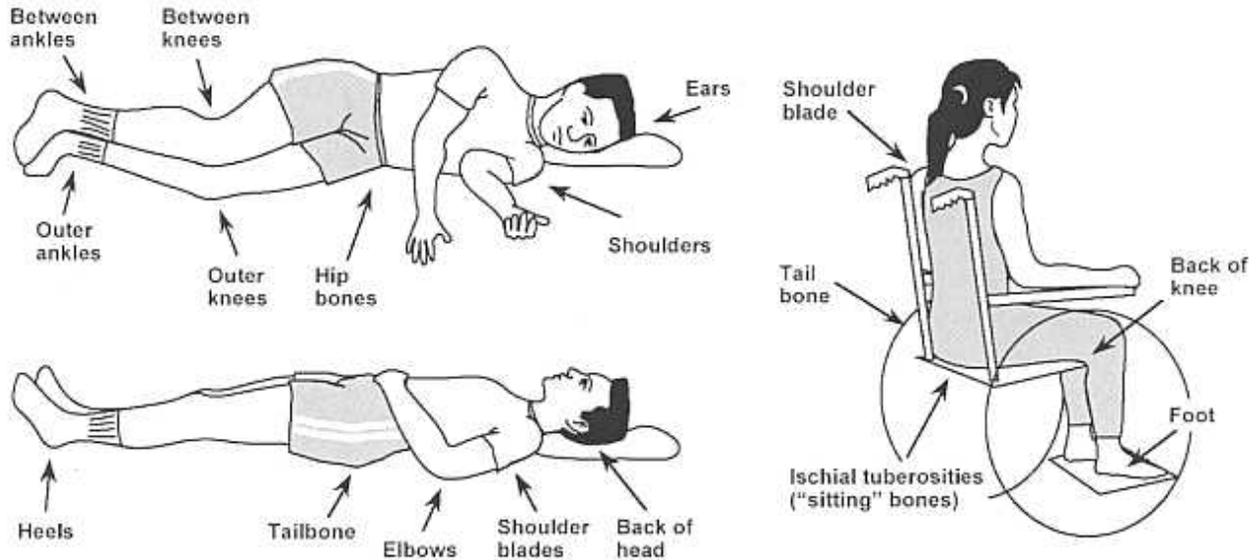
Sleeps on back, Uses extra pillows

# Assessment Details Pending Initial

**Caregiver Instructions:**

Assist to roll over, Keep sheets clean and smooth, Monitor pressure points daily

*Needs assist with movement once on her left side to reposition to right side.*



## Falls

**Site:** Bedroom

**When:** Last 30 days

**Consequence:**

No injury

*Fell while trying to get out of bed on her own*

## Transfer

How client moves between surfaces, to/from bed, chair, wheelchair, standing position, (exclude to/from bath/toilet).

**Client Needs:**

Extensive assistance, One person physical assist

**Client Strengths:**

Transfers with some support

**Client Limitations:**

Is afraid of falling

**Caregiver Instructions:**

Bring walker to client

## Assessment Details Pending Initial

Provider
SMITH SHIRLEY

*Is very weak on her right side*

### Eating

How individual eats and drinks (regardless of skill). Includes intake of nourishment by other means (e.g., tube feeding, total parenteral nutrition)

**Client Needs:**

Independent, Setup help only

**Client Strengths:**

Client has a good appetite

**Client Limitations:**

Cannot cut food, Paralysis of dominant hand

**Caregiver Instructions:**

Cut food into small pieces

### Toilet Use

How individual uses the toilet room (or commode, bed pan, urinal); transfers on/off toilet, cleanses, changes incontinence pads, manages ostomy or catheter, adjusts clothes.

**Client Needs:**

Extensive assistance, One person physical assist

**Client Strengths:**

Aware of need to use toilet, Can assist caregiver with transfer

**Client Limitations:**

Requires peri-care after toilet use, Cannot change incontinence pads

**Client Preferences:**

Would like privacy

**Caregiver Instructions:**

Change pads at least every two hours, Toilet client regularly, Provide perineal care, Transfer client on/off toilet

**Equipment:**

Type	Status	Supplier
Briefs/pads	Has, uses	

## Assessment Details Pending Initial

*Likes to do as much for herself as she possibly can during toileting, very private person*

### Specific Instructions for Skin Care due to Bowel/Bladder

#### Do's:

1. Follow the toileting schedule on the service plan.
2. If the client is unable to control their urine or stool, use incontinence products of the client's choice and assist with changing the product as soon as it is wet or soiled
3. Gently cleanse or bathe the client after soiling from urine or stool, to keep the skin clean.
4. Apply a thin layer of one of the following waterproof creams or protective barriers: zinc oxide, A&D ointment, Desitin, Bag Balm, or Balmex to protect the skin from wetness.
5. Report to case manager when you need help with the care plan.

#### Don'ts:

1. If at all possible don't use blue pads (disposable waterproof underpads). They hold the moisture on the skin. A preferred and more skin friendly alternative is a waterproof cloth pad that can be laundered and reused.

#### Report to the Case Manager when:

1. You are not sure what incontinent products or barrier creams to use. The Case Manager may make a referral to have a nurse talk with the client and caregiver.

### Continence Issues

**Bladder control (last 14 days):** Frequently incontinent

**Change in bladder continence (last 90 days):** No Change

**Bowel control (last 14 days):** Usually continent

**Change in bowel continence (last 90 days):** No Change

**Bowel Pattern (last 14 days):**

Regular

**Appliances & Programs (last 14 days):**

Pads/briefs

**Individual management (last 14 days):** Uses, has leakage, needs assist

### Dressing

How individual puts on, fastens, and takes off all items of street clothing, including donning/removing prosthesis.

#### Client Needs:

Extensive assistance, One person physical assist

#### Client Strengths:

## Assessment Details Pending Initial

Can select clothing, Client is cooperative with caregiver

**Client Limitations:**

Cannot put on shoes/socks, Cannot lift arms

**Client Preferences:**

Prefers to change daily, Prefers to wear loose clothing

**Caregiver Instructions:**

Put on/take off footwear, Dress client's lower body

Provider
SMITH SHIRLEY

### Personal Hygiene

How individual maintains personal hygiene, including combing hair, brushing teeth, shaving, applying makeup, washing/drying face, hands, and perineum.

**Client Needs:**

Extensive assistance, One person physical assist

**Client Limitations:**

Cannot raise arms

**Caregiver Instructions:**

Comb hair as needed, Trim fingernails as needed, Assist to clean dentures, Apply deodorant

Provider
SMITH SHIRLEY

### Bathing

How individual takes full-body shower, sponge bath, and transfer in/out of Tub/Shower.

**Client Needs:**

Physical help/part of bathing, One person physical assist

**Client Strengths:**

Client is cooperative with caregiver

**Caregiver Instructions:**

Wash back, legs, feet, Shampoo client's hair, Transfer in/out of tub/shower

## Assessment Details Pending Initial

Provider
SMITH SHIRLEY

### Specific Skin Care Instructions

**Do's:**

1. Look at the skin at least once a day for changes in color or temperature (warmth or coolness), rashes, sores, odor or pain. Pay special attention to the pressure points.
2. Use mild soap (avoid soaps labeled antibacterial or antimicrobial). Use warm (not hot) water. Rinse and dry well (pat, don't rub).
3. Lubricate dry skin with moisturizing creams or ointments (such as Eucerin or Aquaphor).
4. Use a cushion or towel on the shower chair to help prevent bare skin from tearing.
5. Protect bare skin during all transfers.
6. Report to case manager when you need help with the care plan.

**Don'ts:**

1. Do not rub the skin over the bony pressure points.

**Report the following to the appropriate persons:**

1. The client gets worse in their ability to shift weight, turn, transfer, etc; or
2. You feel that using special equipment will help you transfer the client more safely and easily; or
3. There are problems or changes in the client's skin such as redness, swelling, a break in the skin, heat or pain over a pressure point; or
4. You are unsure how to provide care.

### Skin Care

**Skin Problems:**

Problem	Status
Dry skin	Healing

**Pressure ulcers:**

Areas of persistent skin redness

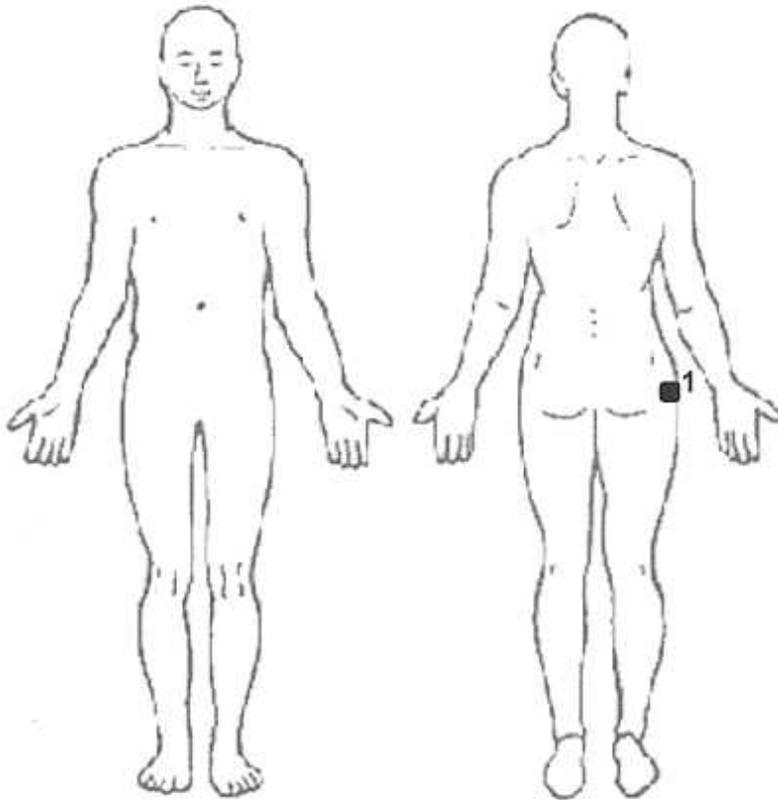
**Number of current pressure ulcers:** 1

**Client had skin ulcer that was resolved or cured in the last year:** Yes

*Client has red areas on her right hip.*

### Skin Observation

## Assessment Details Pending Initial



### Skin Observation Detail:

1. stage one - Skin is red and warm to the touch

*Client states she has had a previous pressure ulcer last Spring*

## IADL

### Meal Preparation

How meals are prepared (e.g., planning meals, cooking, assembling Ingredients, setting out food and utensils).

#### Client Needs:

Extensive assistance, Some difficulty

#### Client Strengths:

Client can prepare a simple breakfast

#### Client Limitations:

Cannot cut/peel/chop, Cannot reach upper shelves

#### Client Preferences:

Eats 3 meals/day

#### Caregiver Instructions:

Prepare meals for client to reheat, Make food accessible to client

## Assessment Details Pending Initial

Provider
SMITH SHIRLEY

### Nutritional/Oral

**Nutritional Problems:**

None of these

**Oral hygiene and dental problems:**

None of these

**Nutritional Approaches:**

Diet	Adhere To
Low sodium	Yes

### Ordinary Housework

How ordinary work around the house is performed (e.g., doing dishes, dusting, making bed, tidying up, laundry).

**Client Needs:**

Extensive assistance, Some difficulty

**Client Strengths:**

Can instruct caregiver

**Client Limitations:**

Cannot take out garbage

**Client Preferences:**

Do not rearrange items

**Caregiver Instructions:**

Change/wash linens weekly, Clean bathroom weekly, Take out garbage, Vacuum weekly

Provider
SMITH SHIRLEY

### Managing Finances

How bills are paid, checkbook is balanced, household expenses are managed.

**Client Needs:**

Limited assistance, Some difficulty

**Client Preferences:**

## Assessment Details Pending Initial

Prefers to pay by check

Provider
Doe, Pete

*Clients son helps with finances*

### Shopping

How shopping is performed for food and household items (e.g., selecting items, managing money).

**Client Needs:**

Extensive assistance, Great difficulty

**Client Strengths:**

Can budget income and expenses, Client can make shopping lists

**Client Limitations:**

Client cannot reach items, Client cannot carry heavy items, Needs to use scooter

**Caregiver Instructions:**

Carry heavy packages for client, Put items away

Provider
SMITH SHIRLEY
Doe, Pete

### Transportation

How client travels by vehicle for medical needs and shopping (e.g., gets to places beyond walking distance).

**Client Needs:**

Extensive assistance, Some difficulty

**Client Limitations:**

Assist w/transfer in/out of vehicle

**Caregiver Instructions:**

Take wheelchair/walker

Provider
SMITH SHIRLEY
Doe, Pete

*Client's son helps out when able*

## Assessment Details Pending Initial

### Wood Supply

How client gets wood for heat (this must be only source of heat).

Is wood only source of heat?    No

### Social

#### Relationships

Does adjust easily to change in routine?    No

### Provider Information

#### Provider Information

##### Informal Providers:

Provider: Johnson, Sam

Phone: (360)452-8989

Provider: Doe, Pete

Phone: (360)458-2369

##### Assigned Tasks:

Finances, Med. Mgmt., Essential Shopping, Transportation

##### Formal Providers:

Provider: SMITH SHIRLEY

Phone: (509)000-0000

##### Assigned Tasks:

Bathing, Dressing, Housework, Locomotion Outside Room, Med. Mgmt., Meal Preparation, Personal Hygiene, Essential Shopping, Transportation, Transfers

### Definitions

#### ADL Self-Performance Codes Definitions

##### Independent:

No help or oversight OR help/oversight only 1 or 2 times

##### Supervision:

Oversight (monitoring, standby) encouragement or cueing provided 3 or more times OR supervision 3 or more times PLUS physical assistance provided only 1-2 times

# Service Summary Pending Initial

## Client Information

**Client Name:** Doe, Jane M

**Address:**

6824 152nd St, Olympia, WA, 98504

**Phone:** (360)725-5555    **Ext:**

**Gender:** Female                      **Age:** 73

**Primary Language:** English

**Speaks English?** Yes

**Interpreter Required?** No

## Contacts

### Emergency Contacts:

**Name:** Doe, Pete

**Phone:** (360)458-2369

## Services

**Client is functionally eligible for:** COPES waiver services

### Recommended Living Situation:

In Home

### Planned Living Situation:

In Home

**Classification:** C High (9)

**Daily Rate:** N/A

**Monthly Hours:** 171

### Personal Care

**Waiver #1** \_\_\_\_\_

**Waiver #2** \_\_\_\_\_

**Waiver #3** \_\_\_\_\_

**Total authorized hours** \_\_\_\_\_

## Provider Information

### Informal Providers:

**Provider:** Johnson, Sam

**Phone:** (360)452-8989

**Provider:** Doe, Pete

**Phone:** (360)458-2369

### Assigned Tasks:

Finances, Med. Mgmt., Essential Shopping, Transportation

## Service Summary Pending Initial

### Formal Providers:

**Provider:** SMITH SHIRLEY

**Phone:** (509)000-0000

### Assigned Tasks:

Bathing, Dressing, Housework, Locomotion Outside Room, Med. Mgmt., Meal Preparation, Personal Hygiene, Essential Shopping, Transportation, Transfers

### Referrals/Indicators

#### Nursing Service Indicators

**Indicator:** Immobility issues affecting plan **Refer?** Yes

**Reason for Referral:**

Skin concerns

**Indicator:** Current or Potential skin problems **Refer?** Yes

**Reason for Referral:**

Skin concerns

**Indicator:** Skin observation protocol **Refer?** Yes

**Reason for Referral:**

Skin concerns

**Referral Date:** 10/12/2004

**Indicator:** Caregiver training required **Refer?** No

**Reason for Referral:**

No unmet medical need

**Indicator:** Unstable/potentially unstable diagnosis **Refer?** No

### Client Goals

**Goal Short Description:** trip

**Status:** Ongoing **Who Acts:** Client

**Goal Long Description:**

Would like to visit her grand-daughter who lives in Florida

### Worker Information

**Primary CM at Assessment Creation:** Fitzharris, Karen (DigreK)

**Case Manager Name:** Fitzharris, Karen

# Service Summary Pending Initial

**Phone:** (360)725-2607      **Ext:**

The role of the Case Manager is to:

1. Conduct assessments and reassessments to determine program eligibility and to authorize payment for services.
2. Develop a plan of care with participation from the client.
3. Verify that services are provided in accordance with the plan of care and to modify the plan as needed.

Clients have the right to waive case management services other than those listed in items 1, 2, and 3 above.

## Client Signature

I am aware of all alternatives available to me, and I agree with the above service

---

---

Client/Representative signature

Date

---

Provider

Date

---

Social Worker/Case Manager signature

Date

# គំរូផែនការព្រមព្រាងក្នុងការឆែងទំនាក់ទំនង

ឈ្មោះអតិថិជន : \_\_\_\_\_

កាលបរិច្ឆេទទទួល : \_\_\_\_\_ លេខបន្ទប់ : \_\_\_\_\_

## ការបរិភោគ :

ការផ្តល់ជំនួយ ភាពឯករាជ្យ  
ការអោយពាក្យគន្លឹះ ការកាត់អាហារជាដុំៗ  
ការរំលឹក ការធ្វើផែនការអាហារ  
ការរៀបចំ ការលើកអាហារអោយ  
អង្គធាតុខាប់ - ភាពខាប់ \_\_\_\_\_  
ចំណង់ចំណូលចិត្តអតិថិជន \_\_\_\_\_

## ការស្បៀកពាក់ :

ការផ្តល់ជំនួយ ឯករាជ្យ  
ចំណង់ចំណូលចិត្តអតិថិជន \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ការងតទឹក :

ការផ្តល់ជំនួយ ឯករាជ្យ  
ចំនួនពេលក្នុងមួយសប្តាហ៍ \_\_\_\_\_  
ពេលវេលាដែលត្រូវការ \_\_\_\_\_  
ឧបករណ៍ជំនួយ \_\_\_\_\_ កន្លែងអង្គុយអង្គុយ  
Grab bars \_\_\_\_\_  
ចំណង់ចំណូលចិត្តអតិថិជន \_\_\_\_\_

## ការចូលបន្ទប់ទឹកដោយ :

ការផ្តល់ជំនួយ ភាពឯករាជ្យ  
កម្មវិធីអយថាភាព  
មានក្រណាត់សំរាប់ទ្រាប់  
ត្រូវការជំនួយដើម្បីផ្លាស់ប្តូរ - ចំនួនដង \_\_\_\_\_  
ចំណង់ចំណូលចិត្តអតិថិជន \_\_\_\_\_

## ការប្រើឧសថ :

ការផ្តល់ជំនួយ ឯករាជ្យ  
ប្រភេទឧសថ : \_\_\_\_\_  
ផ្សេងៗទៀត \_\_\_\_\_  
ចំណង់ចំណូលចិត្តអតិថិជន \_\_\_\_\_

## ការដើរបាន / ការផ្ទេរកន្លែង / ការតាំងនៅ

ការផ្តល់ជំនួយ ភាពឯករាជ្យ  
ឧបករណ៍ជំនួយ : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ កៅអីមានកង់ \_\_\_\_\_ វ៉ិកយ័រ \_\_\_\_\_ លើប្រត់  
\_\_\_\_\_ ផ្សេងៗ  
ចំនួនដង : \_\_\_\_\_  
គំរូវិការដទៃទៀត : \_\_\_\_\_  
ចំណង់ចំណូលចិត្តអតិថិជន \_\_\_\_\_

## ការធ្វើដំណើរ / ការដើរផ្សារ

ការផ្តល់ជំនួយ ឯករាជ្យ  
គ្រួសារ / អ្នកដទៃដែលនឹងជួយ  
ជំនួយក្នុងការផ្តល់សេវា / ការរៀបចំ  
ឈ្មោះគ្រូពេទ្យ \_\_\_\_\_  
អសយដ្ឋាន \_\_\_\_\_  
ចំណង់ចំណូលចិត្តអតិថិជន \_\_\_\_\_

## ការថែទាំរាងកាយដោយមានឯកទេស :

ការផ្តល់ជំនួយ ឯករាជ្យ  
ឡេលាបស្បែក ប្រេងឱសថ  
ផ្សេងៗទៀត \_\_\_\_\_  
ចំណង់ចំណូលចិត្តអតិថិជន \_\_\_\_\_

## ការបោកគក់ខោអាវ :

ការផ្តល់ជំនួយ ឯករាជ្យ  
ចំនួនដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន :

ការផ្តល់ជំនួយ ឯករាជ្យ  
ចំណង់ចំណូលចិត្តអតិថិជន \_\_\_\_\_

ផែនការថែទាំដែលមានការព្រមព្រាង គឺជាកិច្ចព្រមព្រាងដែលបានការចូលរួមពី អតិថិជន សមាជិកគ្រួសារ (ពេលដែលសមរម្យ) បុគ្គលិក ជំនួយ និង ប្រធានសំនុំរឿង (ពេលដែលសមរម្យ) ។ គោលបំណងរបស់វា គឺដើម្បីកំណត់សេវាដែលនឹងត្រូវផ្តល់ជូនទៅអោយអតិថិជន ដោយ មានការពិចារណា លើចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់អតិថិជនលើប្រភេទសេវាដែលនឹងផ្តល់ ទៅអោយ ។

ហត្ថលេខា :

អតិថិជន : \_\_\_\_\_ កាលបរិច្ឆេទ : \_\_\_\_\_

សមាជិកគ្រួសារ : \_\_\_\_\_ កាលបរិច្ឆេទ : \_\_\_\_\_

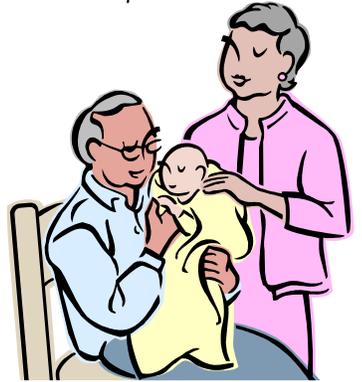
បុគ្គលិកជំនួយ : \_\_\_\_\_ កាលបរិច្ឆេទ : \_\_\_\_\_

ប្រធានសំនុំរឿង : \_\_\_\_\_ កាលបរិច្ឆេទ : \_\_\_\_\_

ចរចារដោយ : \_\_\_\_\_ កាលបរិច្ឆេទ : \_\_\_\_\_

# ការបង្កើតទំនាក់ទំនងក្នុងការបំពេញការងារជាអ្នកថែទាំក្នុងគ្រួសារដោយយកប្រាក់ឈ្នួល

ពេលដែលអតិថិជនជាសមាជិកគ្រួសារ រឺជាមិត្តភក្តិ នោះវាបណ្តាលអោយមាន ភាពពិបាកជាច្រើន ក្នុងការបង្កើត ទំនាក់ទំនងអោយមានប្រសិទ្ធភាពដើម្បី បំពេញមុខងារ ។ វាមានលំបាកដោយសារ ប្រវត្តិគ្រួសារឆ្នាំកន្លងមក ការផ្លាស់ ប្តូរតួនាទី និងសមាជិកដទៃទៀតចូលរួមចែក រំលែកយោបល់ និងតំរូវការរបស់ ពួកគេ ។



ប្រសិនបើអ្នកគឺជា អ្នកថែទាំក្នុងគ្រួសារដោយយកប្រាក់ឈ្នួល ប្រធានសំនុំរឿង DSHS រឺបុគ្គលិកសង្គមក៏ មានបទពិសោធន៍ធ្វើការជាមួយគ្រួសារដូចជាអ្នក អញ្ជឹងដែរ ។ គាត់នឹងជាប្រភពដ៏ល្អ និងអាចអោយអ្នកនូវយោបល់ និងដំបូន្មានល្អៗ ខ្លះដើម្បីគ្រប់គ្រងការងារ ។

## ការបង្កើតវិធីវាយមូលដ្ឋាន

ធ្វើការពិភាក្សាអំពីវិន័យជាមូលដ្ឋាន មុននឹងចាប់ផ្តើមទំនាក់ទំនងការងារថ្មីនេះ ។ សំនួរខ្លះដើម្បីជួយក្នុងការជ្រើសរើស វិន័យជាមូលដ្ឋាន ដែលរួមមានដូចជា :

- តើអ្នកមានវិធីវាយស្រួលអ្វី ដើម្បីអោយសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកប្រាប់អ្នកអំពីអ្វីដែល គាត់ចង់អោយ អ្នកធ្វើ?
- តើមានរបៀបណាខ្លះ ដែលសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នក ចង់អោយអ្នកបំពេញចិត្តផ្សេង នៅពេលដែលអ្នកធ្វើការ ? តើមានអ្វីខ្លះដែលអ្នកគួរធ្វើខុសប្លែកពីធម្មតា ពេលដែលអ្នកធ្វើការ?
- តើមានមធ្យោបាយណាខ្លះដែលអ្នកអាចធ្វើអោយសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកមានអារម្មណ៍ថាឯករាជ្យ?
- តើអ្នកមានវិធីអ្វីដើម្បីជៀសវាងការបង្កើតនូវអារម្មណ៍ឈឺចាប់ ភ័ន្តិច្រឡំ រឺអាចគ្រប់គ្រងបញ្ហាទាំងអស់នោះបាន នៅពេល ដែលអ្នកទាំងពីរមានអារម្មណ៍តូចចិត្ត ។
- តើមានកិច្ចការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនអ្វីខ្លះ ដែលធ្វើអោយសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកមានអារម្មណ៍អន្តរអន្តែង រឺសរសៃ ប្រសាទ ? តើមានវិធីអ្វីខ្លះដើម្បីអោយសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកមានអារម្មណ៍ច្រូស្រាលឡើងវិញ?
- តើអ្នកមានដំណោះស្រាយដូចម្តេច បើបញ្ហាកើតឡើងលើសមាជិកគ្រួសារដទៃ?
- តើអ្នកធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីរក្សានូវភាពឯករាជ្យ សេចក្តីថ្លៃថ្នូរ និងការគោរពរបស់អ្នក?

## ការគិតពីពេលវេលាបំពេញការងារ

រកវិធីយ៉ាងណាដើម្បីអោយម៉ោងការងារខុសពីម៉ោងនៅជាមួយគ្រួសារធម្មតា ។ ភាពពិបាកក្នុង ផ្នែកនេះសំរាប់ គ្រួសារភាគច្រើន គឺថា តើនរណាជាអ្នកសំរេចពីពេលវេលាសមរម្យសំរាប់អ្នកដែលត្រូវការថែទាំ ។ កំឡុងពេលម៉ោង ធ្វើការ គួរតែកំហិត និង ច្បាស់លាស់ ។ សមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នក គឺជានិយោជករបស់អ្នកកំឡុងពេលបំពេញការងារ ។ ជំរើស និងចំណង់ចំណូលចិត្ត របស់សមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នក គឺជាកត្តាកំណត់អំពីរបៀបដែលការងារគួរធ្វើ ។

**ការបង្កើត និងការអនុវត្តទំលាប់**

ប្រកាន់ភ្ជាប់នូវតារាងពេលវេលា និងម៉ោងធ្វើការដូចជាអ្នកបំពេញការងារដទៃទៀតដែរ ។ ការកំណត់នូវទំលាប់ ក៏ជួយសមាជិកដទៃទៀតដឹងពីម៉ោងធ្វើការងាររបស់អ្នកដែរ ។

**ប្រើប្រាស់លិខិតបញ្ជាក់ការថែទាំ DSHS**

ផែនការថែទាំ DSHS គឺជាឧបករណ៍ដែលនឹងជួយអ្នកក្នុងការកំណត់ពិធីការដែលនឹងត្រូវធ្វើ ។ ការប្រើ ផែនការ ថែទាំ DSHS ជាចំណុចចាប់ផ្តើមសំរាប់ពិភាក្សាពីអ្វីដែលត្រូវការធ្វើ ។ វិធីនេះ នឹងធ្វើអោយការងារអាចបំពេញបានយ៉ាង ពេញលេញ និងគ្មានការភ្ញាក់ផ្អើល ។

**ការវាយតម្លៃសមត្ថភាពរបស់អ្នកដើម្បីបន្តការថែទាំ**

ការថែទាំខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ គឺជាការសំខាន់ចំពោះសុខភាព និងសមត្ថភាពរបស់អ្នកផ្ទាល់ក្នុងការបន្តផ្តល់ការថែទាំដែល មានគុណភាពល្អសំរាប់គ្រួសាររបស់អ្នក ( សូមមើលទំព័រ 195-205 នៃ ការណែនាំសំរាប់អ្នកសិក្សាដើម្បីជាគន្លឹះបន្ថែម សំរាប់ថែទាំខ្លួន) ។

**កម្មវិធីគាំទ្រអ្នកថែទាំគ្រួសារ**

កម្មវិធីគាំទ្រអ្នកថែទាំគ្រួសារ ជួយផ្តល់នូវការគាំទ្រ ការសំរាក ការហ្វឹកហ្វឺន និង/ឬ ឧបករណ៍ ទៅដល់ អ្នកថែទាំគ្រួសារ មិនយកប្រាក់កំរៃ ។ ធ្វើការទាក់ទងការិយាល័យជំនួយ និងព័ត៌មានក្នុងតំបន់ ដើម្បីសិក្សាបន្ថែម ពីជំនួយ ដែលនឹង អាចមាន ។ ដើម្បីរកការិយាល័យក្នុងតំបន់ អ្នកត្រូវរកមើលសេវាជាន់ខ្ពស់លើទំព័រលឿង នៅក្នុងសៀវភៅ ទូរសព្ទរបស់អ្នក បន្ទាប់មកស្វែងរកព័ត៌មាន និងជំនួយការជាន់ខ្ពស់ រឺក៏ស្វែងរកក្នុងគេហទំព័រ

<http://www.ada.dshs.wa.gov/> បន្ទាប់មក ចុចលើ "Area Agencies on Aging in Your Community " ។

# ការប្រកាន់នូវទំនាក់ទំនងដែលមានជំនាញ និងវិជ្ជមាន

ការជឿជាក់ គឺជាបែបបទនៃការស្ថាបនា និងរក្សាទំនាក់ទំនងក្នុងការងារអោយមានប្រសិទ្ធិភាព និងវិជ្ជមាន។ អ្នកធ្វើការជាមួយអ្នក និង/ឬ អ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នកត្រូវការអារម្មណ៍ដែល :



- ពួកគេអាចជឿលើអ្វីដែលអ្នកនិយាយ
- អ្នកនឹងធ្វើសកម្មភាពដោយម៉ឺងម៉ាត់
- អ្នកនឹងរក្សានូវពាក្យសន្យារបស់អ្នក និង
- គោរពការប្តេជ្ញារបស់អ្នក ។

ខាងក្រោមនេះគឺជាគន្លឹះសំខាន់ៗក្នុងការរក្សានូវទំនាក់ទំនងដែលមានជំនាញវិជ្ជាជីវៈ និងវិជ្ជមាន ។

## 1. ប្រាកដអំពីអ្វី ដែលជាកិច្ចការអ្នកត្រូវបំពេញ និងម្តេចជាធ្វើវា

- ចូរស្មោះត្រង់ និងកុំយល់ព្រមធ្វើអ្វីដែលអ្នកគ្មានបំណងធ្វើតាម ។

## 2. ធ្វើការបញ្ជាក់អំពីភាពបរិច្ឆេទ និងស្តង់ដារដែលអ្នករំពឹងទុក

- ត្រូវដឹងអំពីអ្វីដែលនឹងត្រូវផ្លាស់ប្តូរក្នុងការងាររបស់អ្នក ។
- ត្រូវធ្វើការងាររបស់អ្នកអោយទៅតាមកាលកំណត់ និងត្រូវផ្តល់ព័ត៌មានទៅដល់អ្នកគ្រប់គ្រង និងអ្នកធ្វើការជាមួយអ្នក អំពីភាពជោគជ័យ និងបញ្ហារបស់អ្នក ។
- ពេលណាដែលអាច, ត្រូវមានការយល់ព្រមពីអ្នករួមការងារជាមួយអ្នកសិន មុននឹងសំរេចលើបញ្ហា ដែលនឹងអាចប៉ះពាល់ដល់ពួកគេ ។
- ពេលដែលអ្នកមិនយល់ព្រមលើបញ្ហាអ្វីមួយ សូមកុំទុកការមិនសប្បាយចិត្តនៅខាងក្នុង ។ ចូរពន្យល់ហេតុផលរបស់អ្នក និងមធ្យោបាយដោះស្រាយរបស់អ្នកអោយបានច្បាស់ និងមានប្រយោជន៍ ។
- ចូរត្រួតពិនិត្យឡើងវិញជាញឹកញាប់នូវអ្វីដែលអ្នកធ្វើក្នុងន័យប្រសិទ្ធិភាព និងលទ្ធភាព និងកំណត់នូវវិធីសាស្ត្រដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍ ។
- បង្ហាញការវិនិច្ឆ័យដែលមានលក្ខណៈលាតត្រដាង និងផ្តួចផ្តើម និងសួរសុំនូវពេលដែលអ្នកភ័ន្តច្រឡំ ។
- ពិភាក្សា និង ដោះស្រាយបញ្ហារបស់បុគ្គលិក/អ្នកដទៃ ពេលដែលវាកើតឡើង ។

## 3. គោរពអ្នកដទៃដោយសុភាពរាមសា និងដោយការគោរព ព្រមទាំងទទួលស្គាល់វិភាគទានរបស់ពួកគេដោយ

- ចាប់ផ្តើមឡើងពីភាពដូចគ្នារវាងមនុស្សដែលអ្នកបង្កើតទំនាក់ទំនងជាមួយ ។
- អោយតម្លៃលើភាពខុសគ្នា- កុំរំពឹងថាអ្នកដទៃដូចជាអ្នកអញ្ចឹង ។
- អោយតម្លៃលើក្រុម ។
- ធ្វើការជាមួយអ្នកដទៃក្នុងរបៀបដែលលើកទឹកចិត្តអោយមានភាពស្មោះត្រង់ និងបើកចំហរ ។
- រំពឹងដល់ការលះបង់
- ជៀសវាងការបិទបាំងកំហុស
- ដឹងពីអ្វីដែលជាការសំងាត់ និងមិនត្រូវពិភាក្សា ។

**គន្លឹះដើម្បីទំនាក់ទំនងយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាពជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រង និងនិយោជករបស់អ្នក**

1. ចូរព្រមព្រៀងអំពីគោលដៅ តួនាទី ព្រមទាំងដំណើរការ និងការអនុវត្តន៍ការងារដែលអាចទទួលយកបាន ថា វាទាំងអស់សុទ្ធតែត្រូវបានកំណត់យ៉ាងល្អ និងយល់ព្រមដោយអ្នកសងខាង ។
2. បង្កើតខ្សែទំនាក់ទំនងអោយបានល្អ ។ ត្រូវមានឆន្ទៈក្នុងការចែករំលែកអ្វីដែលអ្នកដឹង និងជូនដំណឹងដល់អ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នកនៅកំរិតដែលសាកសមទៅនឹងបែបបទបំពេញការងាររបស់គាត់ ។
3. រក្សាអោយបាននូវភាពស្មោះត្រង់ និងភាពដែលអាចពឹងពាក់បានដោយការគោរពលើការប្តេជ្ញា និងកាលកំណត់ ។
4. ចូរជាអ្នកដែលចូលចិត្តធ្វើការងារជាក្រុម ។ បញ្ចូលនូវព័ត៌មានដែលមានភាពវិជ្ជមានទៅដល់ថ្នាក់គ្រប់គ្រង របស់អ្នក ពីអ្នកធ្វើការជាមួយអ្នក រឺការងារដែលធ្វើបានល្អ និងមិនត្រូវត្អូញត្អែរ និងភាពពិបាកជានិច្ចនោះទេ ។
5. ត្រូវដឹង តើនរណាជាអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក និងថាតើគាត់ចង់បានអ្វី ។ ចូរមើលពីបញ្ហាដែលចេញពីទស្សនវិស័យ របស់គាត់ -មិនមែនគ្រាន់តែចេញពីគំនិតអ្នកផ្ទាល់នោះទេ ។
6. ចូរធ្វើការពិភាក្សា និងដោះស្រាយរឿងរ៉ាវមួយចំនួន មុននឹងវាក្លាយទៅជាបញ្ហា ។
7. មិនត្រូវនិយាយអាក្រក់ពីអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នកទៅអោយអ្នកដទៃទេ ។ វាតែងតែត្រលប់មកវិញតាមរយៈពាក្យ ចម្លែកអារ៉ាមនៅក្នុងការិយាល័យ ។



**ពេលមានបញ្ហាណាមួយកើតឡើង**

1. ណាត់ជួបជាមួយប្រធានរបស់អ្នកផ្ទាល់ដោយមួយទល់នឹងមួយ
2. បញ្ជាក់នូវបញ្ហាអោយច្បាស់ និង ការប៉ះពាល់របស់វាដោយគ្មានបញ្ចេញការខឹងសម្បារ
3. បញ្ជាក់អោយច្បាស់អំពីអ្វីដែលអ្នកត្រូវការ និង ចង់បាន
4. បើអ្នកជាអ្នកធ្វើខុស, អ្នកត្រូវទទួលខុសត្រូវលើកំហុសនោះ និង បន្តការធ្វើការទៀត ។
5. សួរប្រធានរបស់អ្នកអំពីប្រតិកម្ម និង ធ្វើតាមប្រតិកម្មទាំងនោះ
6. បើអ្នកមានបញ្ហាជាមួយបុគ្គលណាមួយ, និយាយជាមួយគាត់មុនសិន ក្រែងលោអាចដោះស្រាយបញ្ហាបាន
7. បើអ្នកខឹង រឺមិនសូវមានអារម្មណ៍ល្អ, ត្រូវត្រជាក់ចិត្តសិន មុនពេលនិយាយជាមួយប្រធានរបស់អ្នក

### តារាងត្រួតពិនិត្យសុវត្ថភាពក្នុងផ្ទះ

ទំលាប់ល្អនៃការរក្សាសុវត្ថភាព គឺដើម្បីជួយការការពារគ្រោះថ្នាក់នៅក្នុងផ្ទះ និងបង្កើនការយល់ដឹង របស់អតិថិជន អំពី សុវត្ថភាព និងសន្តិសុខជារូបវន្ត ។ ចូរធ្វើការរាយការណ៍ពីអ្វីដែលអ្នកព្រួយបារម្ភ ទៅដល់អ្នកដែល សមស្រប នៅ ក្នុងកន្លែងថែទាំរបស់អ្នក ។

<b>ផ្ទះបាយ</b>	
ទុកខ្សែភ្លើង, កន្សែង, ក្រដាស និង របស់ផ្សេងៗទៀតអោយឆ្ងាយពីចង្ក្រាន	
ទាញដៃកំស្បៅមកខាងខ្លួនអ្នក	
ដាក់កាំបិត និងរបស់មុតផ្សេងៗទៀត អោយឆ្ងាយពី របស់ប្រើប្រាស់ផ្សេងៗទៀត	
ទុកថ្នាំពេទ្យ និង គ្រឿងលាងសំអាតផ្សេងៗអោយឆ្ងាយពីម្ហូបអាហារ	
កុំប្រើរបស់របរអេឡិចត្រូនិកដែលត្រូវការការជួសជុល	
ជូតទឹកក្រពបភ្លាមៗ	

គ្រោះថ្នាក់ភាគច្រើនកើតឡើងនៅក្នុងបន្ទប់ទឹក ។ ចូរធ្វើការផ្តោតអារម្មណ៍ជាពិសេសដើម្បីអោយ បន្ទប់ទឹក ជាកន្លែងដែលមានសុវត្ថភាពវិញ ។



<b>បន្ទប់ទឹក</b>	
បង្កើតកន្លែងងូតទឹកដែលមានសុវត្ថភាព ។ បន្ទប់ទឹកដែលមានសុវត្ថភាព នឹងរួមមានបង់អង្កុយ, ដៃកាន់, (បានដាក់សាប៊ូដុំ និងកន្លែងដាក់កន្សែងពោះគោមិនមែនជាដៃកាន់នោះទេ) និងប្រដាប់បាញ់ទឹកដែលកាន់នឹង ដៃ ។ ប្រសិនបើ វាទាំងនេះមិនមាន ចូរធ្វើការពិភាក្សាជាមួយអ្នកដែលសមស្រប នៅកន្លែងថែទាំរបស់អ្នក ។	
ធ្វើការត្រួតពិនិត្យមើលសីតុណ្ហភាពទឹកដើម្បីប្រាកដថាវាមិនក្តៅពេកទេ ។ ធ្វើការកែប្រែប្រព័ន្ធទឹកក្តៅដើម្បីការពារ កុំអោយ រលាក់ដោយចៃដន្យ ។ សំគាល់ : 120° F គឺជាសីតុណ្ហភាពទឹកក្តៅបំផុតដែលអនុញ្ញាតិអោយប្រើនៅ ផ្ទះ ធំ និងផ្ទះថែទាំជនជរាពិការ ។	
ធ្វើការពិនិត្យកំរាលជូតជើង ។ តើវាស្អាត និងមិនរំហែកមែនទេ? កំរាលជូតជើងត្រូវតែបោកសំអាតរៀងរាល់ 2-3 ខែក្នុងទឹកក្តៅជាមួយនឹងទឹកអូសាវែលដើម្បីសំអាតឱ្យត្រឹមត្រូវ ។ កំរាលជើងមានពណ៌អាចជួយសំរួលដល់ គំហើញរបស់អ្នក ដែលអន់ការយល់ដឹង និងអន់ចក្ខុវិស័យអោយមើលឃើញច្បាស់ ។	
ត្រូវធ្វើអោយផ្ទៃដីស្អាត និងស្ងួត ។	
ត្រូវរក្សាប្រដាប់ប្រដាអគ្គិសនីឆ្ងាយពីទឹក និងដកវាចេញ នៅពេលមិនប្រើ ។	
ត្រូវប្រាកដថាថ្នាំ និងសារជាតិពុលត្រូវបានបិទផ្លាកយ៉ាងច្បាស់លាស់ និងទុកនៅកន្លែងដែលអតិថិជនមិនអាច យក ដល់ បើចាំបាច់ ប៉ុន្តែមិនមែននៅកំពស់ដែលក្មេងអាចឈោងដល់នោះទេ ។	

<b>សុវត្ថភាពផ្នែកអេឡិចត្រូនិច</b>	
ត្រូវពិនិត្យមើលខ្សែភ្លើងដែលបំពាក់ ខុយភ្លើងដែលរលុង និងខុយភ្លើងដែលបាត់ ។ កុំអោយប្រដាប់ប្រដាអគ្គិសនី នៅរហូតដល់ខ្សែរសាត់ ត្រូវការជួសជុលវិញ ។	
ដកខុយ ពេលដែលប្រដាប់អគ្គិសនីមិនប្រើ មិនមែនដកខ្សែភ្លើងទេ ។	
គំរូបន្ទដោតពណ៌ក្រហម មានន័យថាជារន្ទដោតបន្ទាន់ដែលមានការបង្កើតជំនួយបន្ថែម ។	
ទុកខ្សែភ្លើងអោយឆ្ងាយពីផ្លូវដើរ ។	
កុំទុកខ្សែភ្លើងនៅខាងក្រោមព្រំ ។	
ជៀសវាងការប្រើរន្ទដោតអេឡិចត្រូនិចហួសបន្ទុកវ៉ា ។	
ជៀសវាងការបន្តខ្សែភ្លើងបន្ថែម ទាល់តែវាចាំបាច់ ។	



<b>គ្រឿងសង្ហារឹម</b>	
ទុកកន្លែងខ្លះ ដើម្បីប្រើ និងបត់បែរកៅអីកង់ , ឈើច្រត់ជើង4 រឺឈើច្រត់ ។	
ទុកគ្រឿងសង្ហារឹម ( ដូចជា កៅអីដាក់ជើង ) នៅកន្លែងធម្មតា ។	
ជៀសវាងការប្រើកៅអីមានកង់ប្រសិនបើអតិថិជនមានបញ្ហារឿងលំនឹង ។	
កៅអីអង្គុយគួរតែមានកំពស់ ពី18-20 អ៊ីញពីកំរាល ។ កំពស់នេះវាងាយក្នុងការផ្លាស់ប្តូរ ។	
គុគួរតែមានកំពស់យ៉ាងហោចណាស់ 30អ៊ីញដែរ ដើម្បីអោយអតិថិជនដែលជិះលើកៅអីកង់ងាយស្រួលអង្គុយនៅក្បែរតុ ។	
រាល់គ្រឿងសង្ហារឹមទាំងអស់ត្រូវតែរឹងមាំ ។	

<b>ទ្វារ, បន្ទប់តូច និងទ្វារដាក់ឥវ៉ាន់</b>	
ទ្វារកញ្ចក់គួរតែងាយក្នុងការរំកិល និងអាចចំណាំបាន ។	
ត្រូវប្រាកដថាទ្វារកញ្ចក់ងាយក្នុងការមើលដើម្បីកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃការដើរហុក ។ កំរិតនៅកំពស់ភ្នែកគឺជា ប្រការដ៏ល្អមួយ ។	
បិទទ្វារទ្វារដាក់ឥវ៉ាន់ដើម្បីការពារកុំអោយមនុស្សដើរប៉ះក្បាល ។	

<b>ផ្លូវចូល ផ្លូវដើរ កាំជណ្តើរ</b>	
កុំទុករបស់របរនៅហ៊ុំផ្លូវដើរ រឺ ដែលអាចបង្កអោយជំពប់ដួល	
ការដាក់បង្កាន់ដៃទាំងសងខាងជណ្តើរ ក៏ជាជំនួយល្អ	
រក្សាអោយមានសុវត្ថិភាពរាល់កំរាលឥទ្ធិ	
ផ្លូវចូលគួរមានទទឹងយ៉ាងហោចណាស់ក៏36អ៊ិញដើរ	
ជំរាលទ្រេតមិនគួរអោយលើសពី1 អ៊ិញនៃប្រវែងការដាក់ជើងចុះនោះទេ	
ផ្លូវដើរដែលបាក់បែក និងព្រំរំហែកគួរតែជួសជុលវិញ	
ដើម្បីសំរួលដល់គំរោង តែមជណ្តើរគួរតែដាក់ពណ៌ផ្សេង ។ រឺក៏ធ្វើកំណត់សំគាល់កាំជណ្តើរនៅខាងលើ និងខាងក្រោម ដោយពណ៌ខុសៗគ្នាក៏ជាការល្អដែរ ។	
កាំជណ្តើរ និងផ្លូវដើរគួរដាក់ភ្លើងបំភ្លឺអោយបានគ្រប់គ្រាន់ ។	



<b>តំបន់ស្តុកទុក</b>	
ក្រណាត់ទទឹក គួរតែទុកនៅក្នុងតំបន់ដែលមានខ្យល់ចេញចូល	
កុំលាយនូវល្បាយសំរាប់សំអាតអោយសោះ	
កុំប្រើផលិតផលដែលមិនមានផ្ទាក់	
ទុកផលិតសំអាត អោយឆ្ងាយពីផលិតផលអាហារ	

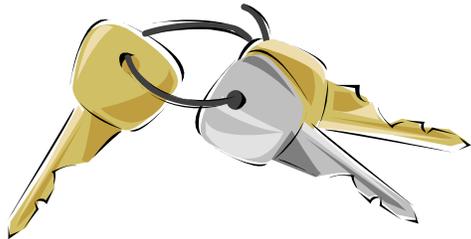
<b>ចូរប្រយ័ត្នពីបរិវេននៅក្នុងផ្ទះ</b>	
កំរាលឥដ្ឋមិនរអិល	
ផ្លូវចូលគ្រប់បន្ទប់មានបំពាក់អំពូលភ្លើងដែលងាយក្នុងការមើល	
គ្រប់ប្រដាប់ប្រដាដែលប្រើរាល់ថ្ងៃត្រូវបានទុកនៅកន្លែងដែលអាចយកប្រើបាន	
ទ្វារងាយស្រួលបើក	
ការបំភ្លឺភ្លើងខាងក្នុង និងខាងក្រោយសមស្រប	
ផ្លូវដើរខាងក្រៅផ្ទះត្រូវតែគ្មានទុកគ្រឿងសង្ហារឹមសំរាប់ដាក់ក្នុងសួន ទុយ័រទឹក និងឧបករណ៍ដទៃទៀត	
ទូរស័ព្ទ តឹងរាយក្នុងការយកប្រើ និងខ្សែទូរស័ព្ទត្រូវតែដាក់អោយឆ្ងាយពីផ្លូវដើរ	
អំពូលភ្លើងងាយក្នុងការឈោង	
ត្រូវប្រាកដថាកាំជណ្តើរមានលក្ខណៈរឹងមាំ និងផ្ទៃរបស់វាមិនរអិល ។	

# សុវត្ថិភាពក្នុងផ្ទះសំរាប់អតិថិជនដែលពិការភាពយល់ដឹង

អតិថិជនដែលពិការភាពយល់ដឹងអាចនឹង មិនយល់ រឺក៏អាចនឹងយល់កំរិតពិគ្រោះថ្នាក់ វិស្វាសភាពគ្រោះថ្នាក់ ។ ការប្រុងប្រយ័ត្នសុវត្ថិភាពជាមុនអាចនឹងត្រូវបន្ថែមដើម្បីកាត់បន្ថយភាពគ្រោះថ្នាក់ និងការពារអន្តរាយប្រការណាមួយ នោះ អាស្រ័យលើកំរិត និងប្រភេទនៃភាពពិការភាពយល់ដឹងរបស់អតិថិជន ។ ការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនអាចរួមមាន :



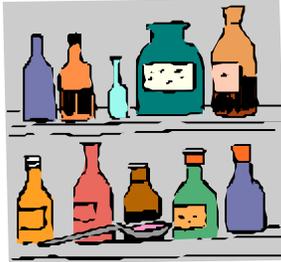
- រក្សាទុកថ្នាំពុល គ្រឿងសំអាត និងថ្នាំ អោយឆ្ងាយពីភ្នែក ពិការឈោង និង ចាក់សោរទុក ។
- ប្រើឧបករណ៍បំរាមនៅផ្លូវចេញដើម្បីអោយដឹងថាមាននរណាចេញរឺអត់ ។
- តាមដានអតិថិជនដែលជក់បារី និងប្រាកដថាគាត់ប្រើឈើតូស/ដែកកេស បានគោះបារី យ៉ាងត្រឹមត្រូវ និងពន្លត់ភ្លើងបារីយ៉ាងមានសុវត្ថិភាព ។
- កុំអនុញ្ញាតិអោយអតិថិជនប៉ះពាល់របស់របរគ្រោះថ្នាក់ដូចជា កាំបិត ឧបករណ៍មុតស្រួច រឺឧបករណ៍ អគ្គិសនី ។
- តាមដានអតិថិជនដែលអាចនឹងទុកភ្លើងអោយឆេះចោលលើចង្ក្រាន ។
- កាំភ្លើងត្រូវដោះគ្រាប់ចេញ និងចាក់សោរ ហើយនិងចាក់សោរទុកគ្រាប់នៅកន្លែងផ្សេងមួយទៀត ។
- ត្រូវគ្របបន្ទះដោតភ្លើងដែលមិនប្រើជាមួយនឹងគំរប់សុវត្ថិភាព ។
- ត្រូវប្រាកដថាផ្លូវចូលទៅបន្ទប់ទឹកមើលឃើញច្បាស់ និងមានអំពូលសំរាប់បំភ្លឺពេលយប់ ។
- ដាក់ទ្វារចូលនៅមាត់ជណ្តើរឡើង និង/រឺចុះ រឺដាក់នៅមាត់ទ្វារតំបន់គ្រោះថ្នាក់ ។
- ទុកសោរឡាននៅកន្លែងសុវត្ថិភាព ។
- បំពាក់កាមេរ៉ានៅបន្ទប់គេង រឺនៅក្បែរទ្វារចូល ។
- ភ្លើងនៅក្រៅផ្ទះត្រូវបិទនៅពេលយប់ ។
- ដោះ និងគ្របកញ្ចក់ ។
- យករបស់របរ និងគ្រឿងសង្ហារឹមមិនចាំបាច់ចេញ ។
- ទុករបស់របរដែលប្រើញឹកញាប់នៅកន្លែងដងៃ ។
- ទុករបស់ដែលអាចច្រឡំនៅអោយឆ្ងាយ ។



# គ្រោះថ្នាក់ពីបរិស្ថានជុំវិញ

## ការប្រើជាតិគីមីដែលទាំងអស់គ្នាគ្រោះថ្នាក់

ធ្វើជាអ្នកថែទាំ ការងាររបស់អ្នកអាចនឹងប្រើ វិញ្ញាបនបត្រជាតិគីមីដែលមានគ្រោះថ្នាក់មួយចំនួន ។ នេះមិនមែន ជារឿង ដែលមានគ្រោះថ្នាក់រហូតនោះទេ ។ ជាតិគីមីនេះអាចនឹងធ្វើអោយការងាររបស់អ្នកកាន់តែងាយស្រួល និងកាន់តែមាន ប្រសិទ្ធិភាពដើម្បីទប់ស្កាត់ការរាលដាលនៃមេរោគ និងជួយសង្គ្រោះជីវិតមនុស្សថែមទៀតផង ។



អ្នកអាចនឹងជួបប្រទះនឹង ជាតិគីមីគ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះ នៅពេលអ្នកធ្វើកិច្ចការផ្ទះ សំអាតរបស់កំពប់ វីហ្វេសសំអាតសំរាម ។ ផលិតផលប្រើប្រាស់ក្នុង ផ្ទះ ដូចជាទឹកសំលាប់មេរោគ និងទឹកកំចាត់ជាតិប្រេង វាហាក់ដូចជាមិនមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីទេ តែវាជាទឹកកំចាត់ដែលអាច បង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ស្បែក និងភ្នែក ។

## ផ្លាស់ប្តូរគ្រោះថ្នាក់ជាតិគីមី

អ្នកអាចដឹងពីសុវត្ថភាពនៃការប្រើប្រាស់ជាតិគីមីគ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះដោយគ្រាន់តែអាននូវព័ត៌មាន លើផ្ទាំងបំរាម និងដោយគ្រាន់តែគោរពនូវគោលការណ៍ និងនីតិវិធីរបស់កន្លែងធ្វើការរបស់អ្នកប៉ុណ្ណោះ ។ ផ្ទាំងបំរាមត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីប្រាប់ពីសញ្ញាណគ្រោះថ្នាក់នៃជាតិគីមី ។ វានឹងបង្ហាញ :



- ឈ្មោះជាតិគីមីក្នុងផលិតផល
- គ្រឿងផ្សំដែលមានគ្រោះថ្នាក់
- បំរាមគ្រោះថ្នាក់
- ឈ្មោះ និងអសយដ្ឋានសហគ្រាសផលិតជាតិគីមី ។

តាមច្បាប់ រាល់ធុង រឺដបដាក់ជាតិគីមីទាំងអស់ត្រូវតែបិទផ្ទាំងសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ ភ្ជាប់នឹងផលិតផលវា ។ ត្រូវបង្កើតទំលាប់អានផ្ទាំងលើប្រដាប់ដាក់ផលិតផលដែលអ្នកប្រើ ។

វាក៏ជាការសំខាន់ណាស់ដែរ ដែលរាល់ប្រដាប់ដាក់របស់ទាំងអស់ត្រូវតែបិទផ្ទាំង ។ ប្តូរផ្ទាំងថ្មី នៅពេលដែលផ្ទាំងចាស់ខូច រលុប រឺបាត់ ។ ពេលដែលដាក់ជាតិគីមីនៅក្នុងកំប៉ុងថ្មីត្រូវប្រាកដថាវាត្រូវបានបិទផ្ទាំងគ្រោះថ្នាក់ជាថ្មីដែរ ។ មិនត្រូវទុក ដបដាក់ជាតិគីមីគ្រោះថ្នាក់ចោលដោយមិនបិទផ្ទាំងសញ្ញាអោយដឹងជាមុននោះទេ ។

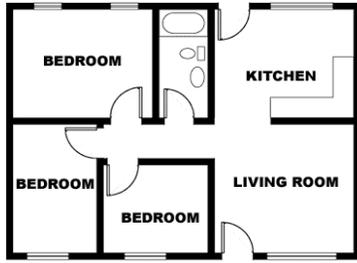


**ការសំខាន់ត្រូវចងចាំ :** មិនត្រូវលាយទឹកអូសាវែលជាមួយនឹងអាម៉ូញាក់ រឺទឹកសំអាតផ្ទះផ្សេងទៀត ដូចជា ទឹកលាងកញ្ចក់នោះទេ ។ កាលដែលលាយម៉េរ្យាស ជាមួយនឹងអាម៉ូញាក់វានឹងធ្វើអោយចេញហ្គាសពុល ដែលអាចបង្ក គ្រោះថ្នាក់ និងសំលាប់អ្នក រឺអ្នកដទៃដែលអ្នកកំពុងមើលថែ ។

# នីតិវិធីសង្គ្រោះបន្ទាន់ និងផែនការគេចខ្លួនពីកន្លែងគ្រោះថ្នាក់

## ការរៀបចំផែនការគេចខ្លួនចេញពីកន្លែងគ្រោះថ្នាក់

1. រៀបចំបង្គំដែលមើលពីលើបន្ទប់ដើម្បីដោះអ្នកនៅក្នុងផ្ទះវិភាគរចនាតាម ផ្លូវនៅជិតបំផុត ។ បង្កើតផ្លូវចេញអោយ បានពីរ សំរាប់បន្ទប់នីមួយៗ ។ ផ្លូវមួយចេញតាមបង្អួច ប្រសិនបើភ្លើងឆេះនៅ បាំងមាត់ទ្វារ ។
2. ត្រូវបិទទ្វារពេលដែលគេង ។ វានឹងជួយទប់កំដៅ និងផ្សែងចូល ។
3. នៅក្នុងផ្ទះល្វែង នៅស្វែងរកកន្លែងដែលត្រូវគេចខ្លួនពេលមានអគ្គិភ័យ និង របៀបដើម្បីអោយផ្លូវចេញនៅក្នុង អាគារ ។ រាប់ចំនួនទ្វារនៅក្នុងអាគារដើម្បីរក ផ្លូវចេញ ។ ពេលមានអគ្គិភ័យ អ្នកអាចនឹងមើលមិនឃើញសូម្បីតែ ផ្លូវចេញប្រើ សញ្ញាបំភ្លឺក៏ដោយ ដោយសារតែផ្សែងបាំងបិទ ។
4. កុំប្រើជណ្តើរយន្តនៅពេលដែលមានអគ្គិភ័យ ។
5. ត្រូវស្វែងរកកន្លែងណានៅក្នុងអាគារដែលមានប្រតិកម្មនៅពេលដែលសំលេងរោទ៍អគ្គិភ័យបន្តិឡើង ( ដូចជា ទ្វារបិទដោយស្វ័យប្រវត្ត ។ល ។)
6. គូសបង្គំបន្ទប់(មើលឧទាហរណ៍) ដើម្បីបង្ហាញពីផ្លូវចេញ ។
7. ត្រូវយល់ស្របគ្នារកកន្លែងណាដែលអ្នករាល់គ្នាអាចប្រមូលផ្តុំគ្នា ។ យល់ស្របទៅតាមផែនការដើម្បីនាំអតិថិជន ទៅកន្លែងសុវត្ថភាព ។ ត្រូវប្រាកដថាគ្មាននរណាមួយត្រលប់ទៅវិញទេ ពេលដែលអ្នកបានចេញរួច ។
8. អនុវត្ត ហើយអនុវត្តទៀត ។
9. បិទបង្គំបន្ទប់នៅផ្ទះថែទាំជនជរាពិការ វិជ្ជះរបស់អតិថិជន ។



X

## ការដោះខ្លួនសំរាប់អ្នកដែលមានភាពពិការ\*

អ្នកដែលពិការមានជំងឺសំរាប់ជាមូលដ្ឋានក្នុងការគេចចេញប្រភេទ ។

1. ការដោះតាមផ្លូវឈរ : ប្រើផ្លូវចេញអាគារដើម្បីចេញទៅក្រៅដែលមានកំរិតស្មើដី រឺទៅកន្លែងណាមួយ ក្នុងអាគារ ដែលមិនទទួលរងគ្រោះថ្នាក់ ។
2. ការដោះផ្លូវជណ្តើរ : ប្រើជណ្តើរដើម្បីចេញពីអាគារទៅដល់ដី ។
3. នៅនឹងកន្លែង : បើមិនមានគ្រោះថ្នាក់បន្ទាន់ទេ ត្រូវស្ថិតនៅក្នុងបន្ទប់ដែលមានទ្វារចេញទៅខាងក្រៅ ទូរស័ព្ទ និងកន្លែងគ្មានប្រហោង រឺក៏ នៅមាត់ទ្វារដែលការពារអគ្គិភ័យ ។ ស្ថិតនៅកន្លែងនេះ អ្នកនោះអាចនឹងងាយ ស្រួល ទាក់ទងជាមួយសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ ដោយទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ 119 និងធ្វើការរាយការណ៍ពិទីតាំង ដែលគាត់ នៅដោយផ្ទាល់តែម្តង ។
4. កន្លែងសំរាប់គេចខ្លួន : ដោយមានជំនួយក្នុងដោះចេញពីគ្រោះថ្នាក់ អ្នកត្រូវទៅកន្លែងណាដែលមិនមាន គ្រោះថ្នាក់ទាល់តែសោះ ។ បន្ទាប់មកអ្នកជំនួយក្នុងការដោះ នឹងទៅរកកន្លែងដែលប្រមូលផ្តុំអ្នកគេចខ្លួន នៅក្នុង ផ្ទះ/អាគារ ហើយនិងរាយការណ៍ទៅដល់អ្នកសង្គ្រោះបន្ទាន់ពិទីតាំងរបស់អ្នកពិការនោះ ។ អ្នកសង្គ្រោះបន្ទាន់ នឹងកំណត់ថាត្រូវមានការសង្គ្រោះអ្វីបន្ថែមទៀតរឺទេ ។

ប្រសិនបើកណ្តឹងរោទ៍ដោយភ័ន្តច្រឡំ រឺតំបន់អគ្គិភ័យស្ថិតនៅឆ្ងាយ, នោះអ្នកពិការអាចនឹងមិនត្រូវគេជំលៀស ។

\*ព័ត៌មាននេះដកស្រង់ចេញពីនីតិវិធីរបស់សកលវិទ្យាល័យ Washington Environmental Health and Safety ។

**ការចង់តម្រូវការ មានការរីកចម្រើន**

អ្នកដែលប្រើកៅអីកង់គួរតែនៅ *នឹងកន្លែង វិជ្ជុយវិភិលទៅកន្លែងគេចង់ជាមួយអ្នកជំនួយការ* ពេលដែលកណ្តឹង រោទី ។

ការរៀនសូត្រទៅតាមជំនួយរបស់អ្នកប្រើកៅអីកង់ត្រូវបានដឹកនាំដោយអ្នកជំនាញដែលបានហ្វឹកហាត់ ។ ទាល់តែស្ថានភាពបន្ទាន់ ទើបអោយ អ្នកដែលមិនបានហ្វឹកហាត់ព្យាយាមរំដោះអ្នកប្រើរទេះ ។ ការរំកិលកៅអីកង់ចុះជណ្តើរគឺមិនដែលមានសុវត្ថភាពទាល់តែសោះ ។

**ការចង់តម្រូវការ — គ្មានការរីកចម្រើន**

អ្នកដែលមានបញ្ហាលើការធ្វើដំណើរ គឺជាអ្នកដែលអាចដើរបានដោយមិនបាច់មានជំនួយ រឺអ្នកដែលអាចប្រើ ជណ្តើរជាបន្ទាន់បានដោយត្រូវការជំនួយតិចតួច ។ បុគ្គលនោះ គួរតែរង់ចាំដល់ការកកស្ទះរំលងសិន ទើបព្យាយាមចុះ ជណ្តើរ បើអាច ។ ប្រសិនបើគ្មានគ្រោះថ្នាក់បន្ទាន់ទេ ( ផ្សែង ភ្លើងដែលអាចមើលឃើញ រឺក្លិនមិនធម្មតា) អ្នកដែលមានភាពពិការគួរតែជ្រើសនៅនឹងកន្លែងល្អជាង រឺជ្រើសជំរើសផ្សេងបើចាំបាច់ នៅពេលដែលអ្នកជួយសង្គ្រោះមកដល់ ។

**តារាងត្រួតពិនិត្យដើម្បីទប់ទល់នឹងគ្រោះថ្នាក់ធម្មជាតិ**

ពេលបន្ទាប់ ពេលដែលគ្រោះថ្នាក់មកដល់ អ្នកនឹងមិនមានពេលគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីរៀបចំឡើយ ។ សិក្សាពីវិធីដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃដោយរៀបចំគំរោងជាមុន ។ តារាងត្រួតពិនិត្យខាងក្រោម នឹងជួយអ្នក ។ បិទតារាងត្រួតពិនិត្យ នៅកន្លែងណាដែលអ្នករាល់គ្នាអាចមើលឃើញ ល្អជាងនេះ គួរតែបិទនៅជិតតារាងត្រួតពិនិត្យករណីបន្ទាន់ផ្សេងទៀត ។

ដើម្បីជាព័ត៌មានបន្ថែម អ្នកអាចទាក់ទងការិយាល័យកាកបាទក្រហមអាមេរិក វីនាយកដ្ឋានស្ថានីយ៍ប៉ូលីស/អគ្គិភ័យនៅ ក្នុងតំបន់ដែលជិតអ្នកបំផុត ។

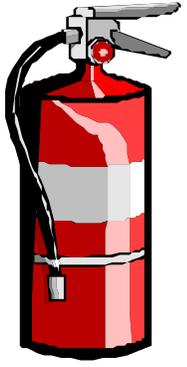
បង្កើតផែនការភាពបន្ទាន់នៅពេលមានគ្រោះថ្នាក់ធម្មជាតិ :

- ផ្លូវសំរាប់គេចត្រូវបិទនៅគ្រប់បន្ទប់ ។
- បិទលេខសង្គ្រោះបន្ទាន់នៅជិតទូរសព្ទទាំងអស់ ។

<b>ឧបករណ៍បំរុងសំរាប់ពេលគ្រោះថ្នាក់ធម្មជាតិ</b>	
ទឹក (1 កាឡុងសំរាប់មនុស្សម្នាក់ក្នុងមួយថ្ងៃ ) សំរាប់ប្រើរយៈពេលបីថ្ងៃ	
អាហារកញ្ចប់ រីកំប៉ុង ( សំរាប់បីថ្ងៃ)	
ប្រដាប់គាស់កំប៉ុងមិនប្រើចរន្តអគ្គិសនី	
អាហារសំរាប់សត្វចិញ្ចឹម ( សំរាប់បីថ្ងៃ)	
កញ្ចប់ និងលេខសំគាល់សត្វចិញ្ចឹម	
សំលៀកបំពាក់ អាវភ្លៀង និងស្បែកជើងមាំ សំរាប់ផ្លាស់ប្តូរ	
ភួយ និងថង់សំរាប់គេង	
សំភារៈសំរាប់សង្គ្រោះបន្ទាន់	
ថ្នាំដែលមានវេជ្ជបញ្ជា	
វ៉ែនតាបន្ថែម	
វិទ្យុប្រើថ្នាំពិល	
ពិលបំភ្លឺ	
ថ្នាំពិលបន្ថែម	
ប័ណ្ណឥណទាន និងសាច់ប្រាក់	
សោរឡាន និងសោរផ្ទះបន្ថែម	
តារាងលេខទូរសព្ទសំខាន់ៗ	
ឧបករណ៍ពិសេសៗ សំរាប់អតិថិជនជរា និងពិការ	
ផែនការសំរាប់ទាក់ទង	

# សុវត្ថិភាព និងការការពារអគ្គិភ័យ

គ្រប់ផ្ទះទាំងអស់គួរតែបំពាក់គ្រឿងបន្លឺសំលេងពេលមានផ្សែង ពិល និងបំពង់ពន្លត់អគ្គិភ័យ (សូមមើលខាងក្រោម) ។ ផ្ទះប្តូរថ្មីសំរាប់គ្រឿងបន្លឺសំលេងពេលមានផ្សែង រៀងរាល់៦ខែម្តង ។ បិទក្រដាសអស់យដ្ឋានពេញលេញ រួមទាំងលេខទូរស័ព្ទរបស់ផ្ទះនោះ នៅក្បែរគ្រប់ទូរស័ព្ទ ។ ក្នុងករណីបន្ទាន់ វា ងាយនឹង ភិតភ័យនិងភ្លេចភ្លាំងនូវព័ត៌មានដែលអ្នកជាមិត្តាចងចាំវា ។ អាសយដ្ឋាន និងលេខទូរស័ព្ទគួរតែបោះពុម្ពអោយ ច្បាស់ និងធំៗ ។



បន្ថែមពីនេះ:

- ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរអំពូលភ្លើងដែលខ្លោចនេះ
- ទុករាល់វត្ថុផ្សេងៗអោយឆ្ងាយពីប្រព័ន្ធម៉ាស៊ីនកំដៅអេឡិចត្រូនិច
- ជៀសវាងការប្រើម៉ាស៊ីនកំដៅ
- ត្រូវប្រាកដថារាល់ផ្លូវចេញមានភាពងាយស្រួល- គឺមិនមានអ្វីមកបាំងបិទ
- ត្រូវស្គាល់គ្រប់ផ្លូវផ្សេងៗដើម្បីប្រើក្នុងករណីមានអគ្គិសនី
- ត្រូវស្គាល់ពីលេខទូរស័ព្ទ និងទីតាំងរបស់វា ( ពេលដែលនរណាម្នាក់មិនទាន់និយាយទូរស័ព្ទចប់ នោះទូរស័ព្ទដទៃទៀត នៅក្នុងផ្ទះគឺមិនអាចដំណើរការឡើយ) ។

## សុវត្ថិភាពអគ្គិភ័យ

ហាម :

- ជះទឹកពេលភ្លើងនេះលើវត្ថុរាវ រឺ ប្រេង ។ ការជះទឹកនឹងធ្វើអោយភ្លើងនេះកាន់តែរាលដាល ។
- ជះទឹកពេលភ្លើងនេះដោយសារអគ្គិសនី ។ វាអាចធ្វើអោយអ្នកឆក់ចូន់ធ្ងរ ។
- ចូលទៅក្នុងអាគារនេះម្តងទៀតដើម្បីជួយសត្វចិញ្ចឹម រឺយកវត្ថុមានតំលៃ ។
- ព្យាយាមយកវត្ថុដែលកំពុងនេះចេញពីបន្ទប់
- ប្រើជណ្តើរយន្ត ជាផ្លូវសំរាប់គេចពីអគ្គិភ័យ ។



ចាំថា ខ្សែរូងជាម្ចាស់ គឺជាសត្រូវ មិនមែនភ្លើងទេ ។



### ការប្រើបំពង់ពន្លត់អគ្គិភ័យ

រាល់ផ្ទះនិមួយៗគឺតែមានបំពង់ពន្លត់អគ្គិភ័យ ។ ក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំអ្នកត្រូវតែដឹងពីរបៀបប្រើវា ។ ត្រូវដឹងពីកន្លែងទុក បំពង់ពន្លត់អគ្គិភ័យ និងត្រូវប្រាកដថាវាស្ថិតនៅក្នុងលក្ខខណ្ឌល្អប្រសើរ ។ ត្រូវគិតពីពាក្យ P.A.S.S ដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការចងចាំជំហាននៃការប្រើបំពង់ពន្លត់អគ្គិភ័យ ។

- P= Pull ទាញ កាន់បំពង់អោយត្រង់ទៅលើ និងទាញលូសចេញ និងបកផ្ទាំងផ្លាស្ទិកចេញ ។
- A= Aim តំរង់ ឈរអោយឆ្ងាយពីភ្លើងបន្តិច តំរង់អោយចំកន្លែងដែលភ្លើងនេះនៅក្បែរអ្នកបំផុត ។
- S=Squeeze ច្របាច់ ទប់បំពង់អោយត្រង់ទៅលើ ហើយច្របាច់កន្លែងបាញ់ដើម្បីអោយបញ្ចេញខ្យល់មកក្រៅ ។
- S=Sweep បាញ់ខ្យល់ បាញ់ខ្យល់ពីម្ខាងទៅម្ខាង ។

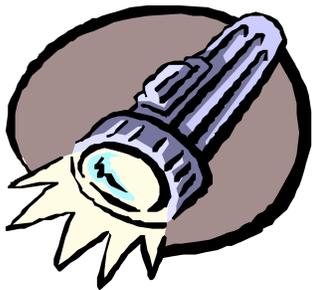
ពេលដែលភ្លើងរលត់ ត្រូវមើលអោយប្រាកដថាវារលត់រហូត ។ ជម្លៀសអ្នករាល់គ្នាចេញពីកន្លែងនោះ ហើយត្រូវអោយមានខ្យល់ចេញចូលភ្លាមៗបន្ទាប់ពីប្រើបំពង់ពន្លត់អគ្គិភ័យ ។

**របៀបបញ្ឈប់ខ្ទប់បន្ទាន់**

កំឡុងពេលបន្ទាន់ អ្នកអាចនឹងដឹងអំពីរបៀបបញ្ឈប់ប្រដាប់ប្រដា ។

ដឹងពីទីតាំងកន្លែងដែលត្រួតពិនិត្យមេ សំរាប់:

- កន្លែងកណ្តឹងរោទីអគ្គិភ័យ និង/វិ គ្រឿងបន្លឺពេលមានផ្សែង
- ប្រអប់កុងតាក់ភ្លើង
- កន្លែងបិទទឹកបាញ់
- ប្រភព និងម៉ាស៊ីនភ្លើងបន្ទាន់ ( បំពង់ហ្គាសធម្មជាតិ រឺដបហ្គាសធម្មជាតិសំរាប់ប្រើនៅខាងក្រៅអាគារ)
- ទឹកត្រជាក់- កន្លែងបិទមេ
- ម៉ាស៊ីនបញ្ចេញទឹកក្តៅ-កន្លែងបិទទឹកក្តៅ
- កន្លែងបិទហ្គាស
- ទីតាំងអ្នកស៊ីសែន ( ប្រើ និងរក្សាទុក)



នៅពេលមានសង្គ្រោះបន្ទាន់ អ្នកក៏អាចនឹងចង់ដឹងពីទីតាំង និងរបៀបប្រើ

- ម៉ាស៊ីនកំដៅដែលសំរាប់ដាក់តាមខ្លួន
- ទូរស័ព្ទ និងម៉ាស៊ីនហ្វាក់ពេលបន្ទាន់
- ពិលបំភ្លឺបន្ទាន់ ។

**តារាងត្រួតពិនិត្យសុវត្ថភាពអគ្គិភ័យនៅក្នុងផ្ទះ**

(ចូរគូស ✓ នៅក្នុងប្រអប់ ចាស់/បាទ រឺទេ នៅក្បែរសំនួរនីមួយៗ)

	ចាស់/បាទ	ទេ
តើអ្នកមានម៉ាស៊ីនរោទ៍ពេលមានផ្សែងយ៉ាងហោចណាស់មួយនៅគ្រប់ជាន់ក្នុងផ្ទះអ្នករឺទេ?		
តើថ្មពិលនៅក្នុងម៉ាស៊ីនរោទ៍ពេលមានផ្សែងរបស់អ្នកអស់ថាមពលរឺទេ?		
តើអ្នករាល់គ្នាក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកស្គាល់លេខសង្គ្រោះបន្ទាន់ 911 រឺទេ?		
តើអ្នកមានផែនការសំរាប់គេចខ្លួនពីក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកពេលមានភ្លើងឆេះរឺទេ?		
តើគ្រួសាររបស់អ្នកមានការអនុវត្តពេលមានភ្លើងឆេះរឺទេ?		
តើអ្នកមានផ្លូវចេញច្បាស់លាស់ទេនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក?		
តើអ្នកប្រាកដទេ ថារាល់ភ្លើងបារី ស៊ីហ្គា និងខ្សែរឺអ្នកបានពន្លត់ឈឹងមុនពេលបោះចោល?		
តើសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នកត្រូវបានណែនាំមិនអោយជក់នៅលើគេងទេ?		
តើអ្នកបោះចោលកាកសំណល់ កំទេចកំទី និងសំរាមចេញពីការ៉ាវាសរឺទេ?		
ប្រសិនបើអ្នកស្តុកទឹកថ្នាំលាប វ៉ារនីស ។ល ។ នៅក្នុងការ៉ាវាស តើកំប៉ុងបិទជិតល្អទេ?		
តើកំប៉ុងសុវត្ថភាពស្តុកសាំងសំរាប់ម៉ាស៊ីនកាត់ស្មៅ ផ្លូវព្រិល ។ល ។ មានសុវត្ថភាពទេ?		
តើអ្នកបានរក្សាទុកបន្ទប់ក្រោមដី បន្ទុកសំរាប់ស្តុក និងឡៅត្បើ កុំអោយមានសំរាម ក្រដាសចាស់ៗ និងសំណល់ប្រេងដែលរឺទេ?		
តើចង្រ្កាន រន្ធបញ្ជោះ និងឧបករណ៍ចម្អិនដទៃទៀតបានរក្សាទុកយ៉ាងស្អាត និងគ្មានប្រេងរឺទេ?		
តើអ្នកមានកន្លែងបិទសំរាប់រាល់ឧបករណ៍ដែលប្រើហ្គាសធម្មជាតិរឺទេ?		
តើរាល់កន្លែងឡភ្លើងមានបំពាក់អេក្រង់ដៃការពារភ្លើងរឺទ្វារកញ្ចក់ការពារភ្លើងដែររឺទេ?		
តើរាល់បន្ទប់ទាំងអស់មានរន្ធដោតគ្រប់គ្រាន់សំរាប់បំពាក់អោយឧបករណ៍អគ្គិសនីដែររឺទេ?		
តើអ្នកមានបោះចោលខ្យង multiple attachment រឺទេ?		
តើរាល់ខ្សែភ្លើងអំពូល និងខ្សែគ្រឿងអគ្គិសនីដែលបន្លាយនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក សុទ្ធតែនៅខាងក្រៅរឺ ទេ ហើយគ្មានខ្សែភ្លើងណាមួយនៅក្រោមព្រំ នៅលើទំពប់ តាមបណ្តោយជញ្ជាំងផ្លូវចូល និងមិន មានរសាត់ រឺប្រេះ?		
តើចង្រ្កានរបស់អ្នកដំណើរការល្អបានទេ?		
តើអ្នកមានបានពិនិត្យមើលម៉ាស៊ីនកំដៅត្រឹមត្រូវរឺទេ ថាវានៅឆ្ងាយពីរាំងនន រនាំងសំពត់ គ្រឿង សង្ហារឹម ។ល ។?		

# ការសំអាតផ្ទះ និងការសំលាប់មេរោគ

## វត្ថុដែលត្រូវការ

- ដងសំរាប់ជូតផ្ទះស្អាត
- ដងសំរាប់ជូតផ្ទះសើម
- ក្រណាត់សំអាតចូលី
- ម៉ាស៊ីនបោសសំអាត
- ស្រោមដៃ
- អំបោសដៃ
- អំបោស
- ធុងទឹកជ័រ
- ធុងទឹកដេក
- ចានដេក និងច្រាស



## របស់សំរាប់សំអាត

ត្រូវតែអាននូវផ្នែកសញ្ញា និងធ្វើតាមវិធីប្រើ មុនពេលប្រើផលិតផលសំអាត វីសំលាប់មេរោគ ។

របស់សំរាប់សំអាតខាងក្រោមនេះគឺមានសុវត្ថិភាព និងមិនបំពុលបរិស្ថានឡើយ ៖

- ជាតិសូដាដែលដុត
- ទឹកខ្លះពណ៌ស
- ម្សៅជាតិបរវើកស៍
- សាប៊ូជាតិប្រេងបន្លែ ( Mrs. Murphy's )
- ទឹកក្រូចឆ្មារ និងអំបិល

សារធាតុខាងលើនេះអាចប្រើសំរាប់សំអាតបានបង្អស់ កន្លែងងូតទឹក សំរាប់ស្រូបយកក្លិនមិនល្អ សំរាប់សំអាតស្នាមប្រលាក់ នៅលើព្រំ បង្អួត និងវត្ថុធ្វើពីកញ្ចក់ ។ សូមចូលទៅក្នុងគេហទំព័រ ៖ <http://www.mothersforcleanair.org/aqinfo/cleaners.html> ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មាន បន្ថែមពីផលិតផល សំអាតដែលមានសុវត្ថិភាពចំពោះបរិស្ថាន ។

## របៀបក្នុងការសំអាតបន្ទប់ទឹក

វាងាយណាស់ក្នុងការរក្សានូវភាពស្អាតសំរាប់បន្ទប់ទឹក ដោយគ្រាន់តែធ្វើការសំអាតវាជាប្រចាំប៉ុណ្ណោះ ។

- លាងសំអាតកន្លែងលុបមុខចេញ បន្ទាប់ពីប្រើ ។
- ព្យួរកន្សែងពោះគោ និងក្រណាត់ជូតសំអាត
- លាងសំអាតអាងត្រាំទឹកចេញ បន្ទាប់ពីប្រើ ។
- បញ្ចេញទឹកក្នុងបង្គន់ បន្ទាប់ពីប្រើ ។
- យកសក់ដែលជ្រុះចេញពីកន្លែងលុបមុខ វិអាងត្រាំទឹកចេញ ។
- ប្តូរខោអាវដែលក្រខ្វក់ចេញ ។



ឥដ្ឋ, បានបង្កន់ កន្លែងងូតទឹក និងកន្លែងលប់មុខគួរតែសំអាត និងសំលាប់មេរោគជាប្រចាំអាទិត្យ ។ នៅកន្លែងទាំងនេះ អាចនឹងរក្សាបានជាប្រចាំជាមួយនឹងទឹកសំអាតធម្មតា ។ ពាក់ស្រោមដៃ និងកំបាំងមុខបើចាំបាច់ ។

1. យកកំរាលជូតជើងចេញ និងគោរវលាស់ដីចេញ ។ យកវាទៅបោក បើចាំបាច់ ។
2. ពាក់ស្រោមដៃដីរ ។
3. បាញ់ទឹកសំអាត ។ ទុកទឹកសំអាតរយះពេលប្រមាណ 3-4 នាទី បន្ទាប់មកទើបលាង និងជូតសំអាតចេញ ។
4. ជូតសំអាតផ្នែកកន្លែងលប់មុខជាមួយនឹងថ្នាំសំលាប់មេរោគ ។
5. សំអាតថាសដាក់សាប៊ូដុំ ។
6. បាញ់ទឹកសំអាតកញ្ចក់ និងជូតសំអាតវា ។
7. ជូនសំអាតអាងត្រាំទឹកជាមួយនឹងថ្នាំសំលាប់មេរោគ ។
8. ដុសលាងខាងក្នុងបង្គន់ដោយច្រាស ។ បាញ់ទឹកបង្គន់ដើម្បីលាងបានបង្គន់ ។ ដុសលាងបានបង្គន់ខាងក្នុង ជាមួយនឹង ច្រាសដងវែង ។ ជូតសំអាតខាងក្រៅបានបង្គន់ កន្លែងអង្គុយ តំបន់ដោយថ្នាំសំលាប់មេរោគ ។
9. បោស និងបូមធូលីលើឥដ្ឋ
10. សំរាប់ លីណូ រឺក្បឿង ត្រូវបោសសំអាតដោយថ្នាំសំលាប់មេរោគ ។
11. បោសចោលសំរាម
12. យកព្រមកដាក់វិញ
13. មើល និងដាក់ក្រដាសអនាម័យបន្ថែម
14. ដាក់កន្សែងពោះគោដែលស្អាតទុកប្រើ ។



**គន្លឹះជំនែទៀត**

- ទឹកដែលប្រើសំរាប់សំអាតភាពក្រខក់ និងក្រណាត់កខក់ទាំងនោះត្រូវយកទៅជះនៅក្នុងបង្គន់ចោល ។
- ទុកឧបករណ៍ប្រើប្រាស់នៅកន្លែងមានសុវត្ថភាព ។
- ធ្វើការសំអាតបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់បញ្ចេញចំហាយ រឺទឹកផ្កាឈូក ។ ជញ្ជាំង និងកាំរលើជញ្ជាំង ងាយក្នុងការសំអាត បន្ទាប់ពីបាញ់ទឹកសំអាតភាពក្រខក់ចេញ ។

**របៀបនៃការសំអាតផ្ទះបាយ**

ដើម្បីធ្វើអោយការផ្ទះបាយ មានកិច្ចការតិចជាងមុន ជូតទឹកកំពប់ចេញពេលវាកើតឡើង កុំអោយតុតាំងមាន ភាពរហាតរហាយ ហើយនឹងធ្វើការសំអាតពេលអ្នករៀបចំអាហារ ។

1. ប្រើទឹកសំអាតដែលមានគុណភាពល្អ ធ្វើការសំអាតពិលើ និងពីមុខចង្រ្កាន ។
2. ធ្វើការសំអាតអូរេនយ៉ាងហោចណាស់មួយខែម្តង ដោយទឹកសំអាតអូរេន និងធ្វើតាមការណែនាំនៅលើកំប៉ុង ។
3. ធ្វើការសំអាតផ្នែកចំហៀង ទ្វារ និងដៃទ្វារ ទូរទឹកកកជាមួយនឹងសារធាតុសំលាប់មេរោគ ។
4. យករបស់នៅខាងក្នុងចេញ ។ ប្រើទឹកសំអាតដើម្បីសំអាតផ្នែកចំហៀង ធ្មើរ និងថតដាក់បន្ថែម ។
5. ធ្វើការផ្លាស់ប្តូររបស់នៅខាងក្នុងទូរទឹកកកចេញ ដាក់សូដាដុះមួយកូនបាននៅក្នុងទូរដើម្បីកំចាត់ក្លិនចេញ ។
6. សំអាតធ្មើរធ្មើរម្តូប និងកន្លែងលាងបានដោយថ្នាំសំលាប់មេរោគ ។ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់បំផុតលើក្បាលរូបិណេ និងកន្លែងមូលទឹក ។

7. ធ្វើការសំអាតខាងក្រោយ និងខាងក្នុងម៉ែត្រអូរវែន ។ ដើម្បីធ្វើការសំអាតខាងក្នុង ដាក់ទឹកនៅក្នុងចានក្រឡម របស់ម៉ែត្រអូរវែន ដាំទឹក និងទុកវារយៈពេលពី 5-10 នាទី ។ យកចានចេញ និងធ្វើការជូនខាងក្នុងម៉ែត្រតាម ធម្មតា ។

8. ធ្វើការសំអាតតង្គជាមួយសារធាតុសំលាប់មេរោគ ។

**គន្លឹះដៃទៀត**

- អេបុងលាងបានដែលប្រើសំរាប់សំអាតលើតុ និងបានមិនគួរប្រើវាសំរាប់សំអាតតង្គ ដើម្បីសំអាតទឹកកំពប់នៅ ក្នុងបន្ទប់ទឹកឡើយ ។
- ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ និងគក់វាអោយបានញឹកញាប់
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នការលាក់ខ្លួនកណ្តុរនៅក្រោមទូរទឹកកក ក្នុងទូរដាក់ឥវ៉ាន់/ដាក់ចាន ថតតុ ទូ និងក្រោមកន្លែង លាងបាន និងកន្លែងលុបមុខ ។

**ការធ្វើការសំអាតកន្លែងរស់នៅដៃទៀតនៅក្នុងផ្ទះ (កំរាល, ការធានាបូមលើ ការជូត ការធានាសំអាត)**

**ការបូមបូមលើលើស្រូវ និងកន្លែងដៃទៀត**

អ្នកនឹងឃើញថា ផ្ទះរបស់អ្នកស្អាតជាងមុន និងកិច្ចការសំអាតមានតិចជាងមុន បើលោកអ្នកធ្វើការបូមបូមលើជា ប្រចាំ ។ ប្រើម៉ាស៊ីនបូមបូមលើរបស់លោកអ្នក និងម្តងម្កាលធ្វើការសំអាតបង្អួតព្រិល និងរាំងនន ។

- ត្រូវធ្វើការពិនិត្យមើលស្បែករបស់ម៉ាស៊ីន ។ ដាក់ស្បែកថ្មី បើចាំបាច់ ។
- ត្រូវប្រាកដថាម៉ាស៊ីនបូមបូមលើអាចប្រើបាន គ្មានខ្សែភ្លើងរសាត់ ។
- ធ្វើការគោរពព្រំនៅខាងក្រៅផ្ទះ ។

**ការសំអាតជញ្ជាំង និងបង្អួត**

- ប្រើម៉ាស និងស្រោមដៃ បើសមស្រប
- ប្រើសារធាតុកំចាត់មេរោគ
- ត្រូវធានាអោយបាននូវសុវត្ថភាពរបស់អតិថិជន ប្រសិនបើអតិថិជន មានប្រតិកម្ម ។ល ។
- ធ្វើការសំអាតកន្លែងដែលចេញចូលញឹកញាប់ ។
- ធ្វើការសំអាតកន្លែងបើភ្លើង ផ្លូវដើរ ។ល ។
- ការលាងសំអាតជញ្ជាំង និងខាងក្នុងបង្អួតត្រូវបានកំណត់អោយបាន ពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំនៅកន្លែងដែលអតិថិជន ប្រើ និងប៉ះពាល់ ។



**ការធានាសំអាតបូមលើគ្រឿងសង្ហារឹម**

- ប្រើសារធាតុសំអាតដែលសមស្រប ។
- ពាក់ស្រោមដៃបើចាំបាច់ ។
- ប្រើកន្ទុប និង/វី អេប៉ុងដែលស្អាត ។
- ត្រូវប្រយ័ត្នប្រយ័ត្នចំពោះវត្ថុភ្លើងរសាត់ និងវត្ថុបុរាណ ជាដើមរបស់អតិថិជន ។

**ការសំអាតបង្អួតព្រិល**

- បូមបូមលើលើរាំងនន និង/វីបង្អួតព្រិលដោយប្រើម៉ាស៊ីន ។
- ដើម្បីសំអាតអោយកាន់តែស្អាត ត្រូវដោះព្រិលចេញ និងជ្រលក់វានៅក្នុងអាងទឹក វិទុកវាខាងក្រៅ និង សំអាតវាដោយការបាញ់ទឹក ។
- ធ្វើការសំអាតបង្អួតទាំងសងខាង ។

## របៀបបោកគក

- ធ្វើការប្រមូលខោអាវដែលប្រឡាក់
  - ពីបន្ទប់ទឹក
  - ពីបន្ទប់គេង
  - ពីផ្ទះបាយ
- ដាក់ខោអាវស និងខ្មៅផ្សេងពីគ្នា
  - អានផ្លាកដែលមាននៅលើអាវ
  - ហាល
  - ប្រើម៉ាស៊ីនសំងួត
  - សំអាតចំនុចដែលប្រឡាក់បើចាំបាច់
  - តើមានផលិតផលនៅផ្ទះទេ?
  - តើអតិថិជនចង់ប្រើផលិតផលនេះទេ?
  - តើអតិថិជនមានប្រតិកម្មនឹងវាទេ?
- ម្សៅសាប៊ូគកខោអាវ
  - តើអតិថិជនមានប្រភេទម្សៅសាប៊ូដែលគាត់ចូលចិត្តទេ?
  - តើអតិថិជនមានប្រតិកម្មអ្វីទេ ចំពោះការប្រើម្សៅសាប៊ូ?
  - តើមានម្សៅសាប៊ូនៅផ្ទះទេ?
- ទឹកអូសាវែល បើចាំបាច់
  - អានផ្លាកផលិតផល
  - សួរអតិថិជនតើគាត់ចង់ប្រើទឹកអូសាវែលរឺទេ
  - តើអតិថិជនមានប្រតិកម្មនឹងវាទេ?
- ទឹកធ្វើអោយខោអាវក្រអូប បើចង់បាន
  - អានផ្លាកផលិតផល
  - សួរអតិថិជនតើគាត់ចង់ប្រើទឹកក្រអូបរឺទេ
- ដាក់ខោអាវដែលត្រូវបោកទៅក្នុងម៉ាស៊ីន
  - ត្រូវប្រាកដថាមិនបានដាក់ខោអាវច្រើនពេកទេនៅក្នុងម៉ាស៊ីន
- ដាក់ម្សៅសាប៊ូ ទឹកអូសាវែល ទឹកក្រអូបខោអាវចូល
- បើកម៉ាស៊ីន
- ដាក់ខោអាវដែលបានបោកហើយទៅក្នុងម៉ាស៊ីនសំងួត រឺហាលវា តាមតែស្ថានភាព
  - បត់ និងដាក់ខោអាវដែលបោករួច ទៅក្នុងទូរខោអាវរបស់អតិថិជន ។



**ការជំទាស់/ការទទួល យកនូវការចាក់ថ្នាំបង្ការមេរោគឆ្លើមប្រភេទបី B**

**មេរោគដែលឆ្លងតាមរយោង**

ខ្ញុំបានយល់ដឹងអំពីរោគសញ្ញា និងការឆ្លងរបស់មេរោគតាមរយៈឈាមដូចជាមេរោគឆ្លើមប្រភេទB(HBV) ។  
ខ្ញុំដឹង អំពីកម្មវិធីត្រួតពិនិត្យការឆ្លងជំងឺហើយនិងយល់អំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើប្រសិនបើមានរឿងហេតុកើតឡើង ។

ខ្ញុំដឹងថាការចាក់ថ្នាំបង្ការមេរោគឆ្លើមគឺមាន និងមិនគិតថ្លៃសំរាប់បុគ្គលិកដែលមាន ការងារពាក់ព័ន្ធនឹងគ្រោះថ្នាក់  
នៃការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ទៅនឹងឈាមរឺសំភារៈដែលអាចចំលងមេរោគផ្សេងទៀត ។ ខ្ញុំដឹង ថាការចាក់ថ្នាំ គឺត្រូវបានគេផ្តល់  
អោយទៅតាមការណែនាំសំរាប់ការងារវេជ្ជសាស្ត្រដែលត្រូវនៅក្នុងសហគមន៍ ។

**ការមិនទទួលយកការចាក់ថ្នាំបង្ការមេរោគឆ្លើមប្រភេទបី B (Appendix A to section 1910.1030)**

ខ្ញុំដឹងថាដោយសារតែការងាររបស់ខ្ញុំត្រូវអោយខ្ញុំប៉ះពាល់ឈាមរឺសំភារៈដែលអាចចំលងមេរោគផ្សេងទៀត ខ្ញុំអាចនឹង  
ឆ្លង HBV ។ ខ្ញុំត្រូវបានគេផ្តល់អោយនូវសេវាចាក់ថ្នាំបង្ការដោយឥតគិតថ្លៃ ។ ក៏ប៉ុន្តែខ្ញុំជំទាស់មិនទទួល យកសេវានោះ  
នៅពេលនេះ ។ ខ្ញុំដឹងថាដោយសារការជំទាស់នេះ ខ្ញុំបន្តប្រឈមនឹងការឆ្លងជំងឺឆ្លើមប្រភេទB ដែលជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ។  
ប្រសិនបើក្នុងពេលខាងមុខ ខ្ញុំបន្តការងារនេះទៀតហើយបើខ្ញុំចង់ទទួលយកការចាក់ថ្នាំបង្ការខ្ញុំអាច ទទួលបានដោយ  
ឥតគិតថ្លៃ ។

ហត្ថលេខារបស់បុគ្គលិក

ថ្ងៃបរិច្ឆេទ

ឈ្មោះបុគ្គលិក

**ការទទួលយកការចាក់ថ្នាំបង្ការមេរោគឆ្លើមប្រភេទបី B**

ខ្ញុំទទួលយកការចាក់ថ្នាំបង្ការ ។ ខ្ញុំបានដឹងអំពីរបៀបចាក់ថ្នាំបង្ការគ្រោះថ្នាក់ ផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមាន និងអត្ថប្រយោជន៍  
នៃថ្នាំបង្ការ ។ ខ្ញុំដឹងថាអ្នកផ្តល់សេវាមិនទទួលខុសត្រូវចំពោះប្រតិកម្មទាំងឡាយណាដែលបណ្តាល មក ពីថ្នាំនោះទេ ។

ហត្ថលេខារបស់បុគ្គលិក

ថ្ងៃបរិច្ឆេទ

ឈ្មោះបុគ្គលិក

កាលបរិច្ឆេទនៃការចាក់ថ្នាំលើកទី1: \_\_\_\_\_ ឡូត៍ \_\_\_\_\_ ទីតាំង \_\_\_\_\_  
កាលបរិច្ឆេទនៃការចាក់ថ្នាំលើកទី2: \_\_\_\_\_ ឡូត៍ \_\_\_\_\_ ទីតាំង \_\_\_\_\_  
កាលបរិច្ឆេទនៃការចាក់ថ្នាំលើកទី3: \_\_\_\_\_ ឡូត៍ \_\_\_\_\_ ទីតាំង \_\_\_\_\_

**គ្រោះថ្នាក់បន្ទាប់ពីប៉ះពាល់**

គ្មានភស្តុតាងណាមួយថាការប្រើថ្នាំសំលាប់មេរោគសំរាប់ការថែទាំរបួស រឺការច្របាច់ដំបៅ អាចកាត់បន្ថយ គ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លងមេរោគ អេដស៍បានទេ ។ ការប្រើសារធាតុដើម្បីកាត់ ដូចជា ទឹកអូសាវើមិនបានអោយណែនាំទេ ។

- គ្រោះថ្នាក់ជាយថាហេតុដែលបណ្តាលមកពីការចាក់ រឺមុតមុលអាចបណ្តាលអោយមានការឆ្លងរោគ ។ មធ្យមភាគ ការប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងមេរោគ HIV បន្ទាប់ពីចាក់រឺមុតមុលអាចឆ្លងជំងឺតាមឈាមមាន មេរោគ HIV 0.3% ។
- ការប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់បន្ទាប់ពីការឆ្លងតាមភ្នែក ច្រមុះ រឺមាត់តាមរយៈមេរោគក្នុងឈាមដែល មាន មេរោគ HIV បើសិនជាគណនាទៅមានប្រហែល0.1% ។
- ការប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការឆ្លងមេរោគតាមឈាមដែលមានមេរោគHIV បន្ទាប់ពីមានគ្រោះថ្នាក់លើស្បែក បើសិនជាគណនាទៅ មានតិចជាង0.1% ។ ការប្រឈមមុខអាចនឹងខ្ពស់ទៅទៀត ប្រសិនបើស្បែក រឺហែក រឺក៏ប្រសិន បើការប៉ះពាល់ទាក់ទងជាមួយបរិវេនស្បែកយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរក៏ប៉ះពាល់គ្នាបាន ។

ក្នុងកំឡុងពេលដែលការប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លងជំងឺពីគ្រោះថ្នាក់ជាយថាហេតុមានទំហំតូច, វាស្ថិតក្នុងការ ចាប់អារម្មណ៍ បំផុតរបស់អ្នកក្នុងការរំលឹកឡើងវិញនូវគំនិតរបស់អ្នកយ៉ាងហ្មត់ចត់ មុនពេលដែលអ្នកធ្វើការសំរេចចិត្ត ថានឹងមានឥទ្ធិពលទៅលើជីវិតដែលនៅសល់របស់អ្នក ។

រាយការណ៍ ពីគ្រោះថ្នាក់ជាយថាហេតុទៅកាន់ក្រុមមនុស្សសមរម្យដែលទទួលខុសត្រូវក្នុងការគ្រប់គ្រងការផ្សាយ ។ ត្រូវរាយការណ៍អោយបានទាន់ពេលគឺមានសារៈសំខាន់ណាស់ពីព្រោះក្នុងករណីខ្លះការព្យាបាលនឹងត្រូវបានរ៉ាប់រង និងអាច ចាប់ផ្តើមយ៉ាងឆាប់រហ័សតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ។

ពិភាក្សាអំពីការប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមានឡើងនៃជំងឺថ្លើមប្រភេទ B និងប្រភេទ C ជាមួយនឹង អ្នកផ្តល់ ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ។ អ្នកត្រូវតែទទួលបានការចាក់ថ្នាំបង្ការជំងឺនេះអោយបានរួចរាល់ ។

**តាមដាន និងការរាយការណ៍នៃការប៉ះពាល់**

**WISHA WRD 92-6 and WAC 246-100(11)& 296-62-08001**

- I. ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការថែទាំសុខភាពមានការជ្រាបតាមស្បែក( ចាក់រឺមុតមុល) រឺកណ្តាលសំបោរ( ខ្នាតលើភ្នែក ច្រមុះ រឺមាត់) ប៉ះពាល់ទៅលើវត្ថុរាវលើរាងកាយ រឺការប៉ះពាល់លើស្បែកនៅពេលដែលស្បែករបស់អ្នកធ្វើការ ប្រេះ រលាត់ រឺក៏ការខ្វះខាតផ្សេងពីនេះ ប្រភពនៃអ្នកជំងឺត្រូវបានរាយការណ៍ពីឧប្បត្តិហេតុ ហើយត្រូវធ្វើតេស្ត ឈាមរក ការឆ្លងនៃមេរោគ HIV និង HBV បន្ទាប់ពីការយល់ព្រមអាចធ្វើបាន ។
- II. ប្រសិនបើការស្នើសុំត្រូវបានបដិសេធ ការធ្វើតេស្តរកប្រភពនៃមេរោគ HIV អាចត្រូវបានស្នើសុំការអនុញ្ញាត ជាមួយ នឹងWAC 246-100-206(11) ពីភ្នាក់ងារសុខភាពក្នុងស្រុក ក្នុងករណី៖
  - ការស្នើសុំនេះត្រូវបានធ្វើឡើងក្នុងកំឡុងពេល7 ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីមានការប៉ះពាល់
  - មនុស្សដែលប៉ះពាល់គឺជាកម្មសិទ្ធិរបស់ផ្នែកការងារជាក់លាក់( អ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាព) ការបង្កាប់ របស់ភ្នាក់ងារច្បាប់ អ្នកពន្លត់ភ្លើង រឺក៏បុគ្គលិកនៃការថែទាំជំងឺងាយស្រួល ។
  - ការប៉ះពាល់សមទៅនឹងការវិនិច្ឆ័យនៃការកំណត់នៃ " ការប៉ះពាល់ដ៏ច្រើន " ដូចមាននៅក្នុង WAC 246-100-206(2)(H) ។

(III) អ្នកធ្វើការថែទាំសុខភាពអាចត្រូវបានវាយតម្លៃ និងត្រូវបានស្នើសុំអោយមានការធ្វើតេស្តការពាររាងកាយ នៃមេរោគHBV/HIV អោយបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើបានហើយរាយការណ៍និង មើលទៅលើការវាយតម្លៃ នៃវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ រោគគ្រូធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងៗដែលកើតឡើងក្នុងរយៈ ពេល12សប្តាហ៍ បន្ទាប់ពីមានការប៉ះពាល់ ។ បុគ្គលិកដែលធ្វើតេស្តឃើញអវិជ្ជមាន HIV ត្រូវតែមកធ្វើតេស្តម្តងទៀត នៅរយៈពេល6សប្តាហ៍ 3ខែ និង6ខែ ក្រោយការប៉ះពាល់ ។

(IV) នីតិវិធីនៃការតាមដាននឹងត្រូវផ្តល់អោយអ្នកធ្វើការថែទាំសុខភាពដែលប៉ះពាល់អាចនឹងប៉ះពាល់នៃមេរោគ HBV ។ ប្រភេទនៃនីតិវិធីពឹងផ្អែកទៅលើភាពស្មុំជំងឺនៃអ្នកធ្វើការ(តើធ្លាប់ទទួល ការចាក់បង្ការ និងមានសារ ពាង្គកាយទប់ទល់ឆ្លើយតបគ្រប់គ្រាន់នឹងមេរោគHBV រឺទេ)(និងប្រភពជំងឺHBV តាមឈាម) ។ គណៈកម្មាការ ដាស់តឿនស្តីពីការអនុវត្តន៍ការចាក់ថ្នាំបង្ការ(CDC) បានបង្កើតយោបល់ មួយដែលទាក់ទងទៅនឹងសកម្មភាព ការពារក្រោយពេលឆ្លងមេរោគ HBV ដែលមានចែងនៅក្នុងតារាងដែល ផ្សាយនៅថ្ងៃទី 26-01-1997 អំពី របាយការណ៍ប្រចាំសប្តាហ៍ ។

(V) ប្រសិនបើនិយោជិកបដិសេធក្នុងការដាក់ពាក្យស្នើ ក្នុងលេខ(II) និង(III)ខាងលើ ហើយនៅពេលដែល នីតិវិធី បានបង្ហាញជាលក្ខណៈវេជ្ជសាស្ត្រ ដូចគ្នានឹងសកម្មភាពផ្ទុយ ណាដែលត្រូវអនុវត្តដោយម្នាក់ឯង ដោយសារ តែ នីតិវិធីទាំងនេះត្រូវបានរៀបចំឡើងសំរាប់អតិថិជនដែលប៉ះពាល់នឹងការចម្លងរោគ ។

**ការបញ្ជូនរបស់ រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន និងលេខលើម្សីទទួលជំនាញ**

សេវាទូរសព្ទផ្តល់ព័ត៌មានអំពី HIV/AIDS របស់រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោនគឺលេខ 1-800-272- AIDS (2437)

គេហទំព័ររបស់មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ការថែទាំសំរាប់អ្នកក្រ និងចាស់ជរា និងការផ្គត់ផ្គង់ថ្នាំ CMS គឺ:

<http://www.cms.hhs.gov/default.asp>

មជ្ឈមណ្ឌលសំរាប់មេឌីយែនិងមេឌីខេដCMS គឺជាទីភ្នាក់ងារសហព័ន្ធមួយដែលស្ថិតនៅ ក្រោមការគ្រប់គ្រងរបស់ ក្រសួងសុខាភិបាលនិងមនុស្ស ។ កម្មវិធីដែលមជ្ឈមណ្ឌលCMSទទួលខុសត្រូវរួមមានមេឌីយែ, មេឌីខេដ, កម្មវិធី ធានារ៉ាប់រងសុខភាពកុមារ HIPAA និង CLIA ។

គេហទំព័រសំរាប់ផ្តល់សេវាដល់អតិថិជនដែលមានមេរោគ HIVគឺ:

[http://www.Doh.wa.gov/cfh/HIV\\_AIDS/Client Svcs/default.htm](http://www.Doh.wa.gov/cfh/HIV_AIDS/Client Svcs/default.htm)

គេហទំព័រនេះ នឹងផ្តល់ជាព័ត៌មានអំពីសេវាដែល នឹងគាំទ្រ និងជួយដល់មនុស្សដែលមានផ្ទុកHIV/AIDS ដូចជាកម្មវិធី អន្តរាគមន៍ ភ្លាមៗ ។ វែបសាយនេះ នឹងជួយឆ្លើយសំនួរអំពីសេវា និងជួយទំនាក់ទំនងទៅដល់ទីតាំងដែលមានពាក់ព័ន្ធ ។ អ្នកអាចទទួលបាននូវឯកសារស្តីអំពី " ការណែនាំពីធនធានគ្រួសារ " ដោយគ្រាន់តែទូរសព្ទទៅកាន់លេខ 1-877- 376-9316 ។

# ការការពារការងារ និង មេរោគ HIV

## ការងារ

និយោជកមិនគួររើសអើងចំពោះអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ក្នុងន័យ, ការប្រគល់ការងារ, ការជ្រើសរើស, ការផ្លាស់ប្តូរតំណែង, ការព្យួរការងារ, ការបញ្ចប់ការងារ, អត្រានៃការផ្តល់, ការតែងតាំងការងារ, ការអនុញ្ញាតិអោយឈប់សំរាក ឈឺ រឺការសុំសំរាកផ្សេងៗទៀត រឺការផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍បន្ថែម ដោយសារ គុណធម៌របស់និយោជក ។

## បរិស្ថានគ្មានការរើសអើង

និយោជកត្រូវបានស្នើរអោយផ្តល់ និងរក្សាអោយបាននូវកន្លែងការងារដែលគ្មានការរើសអើង ។ ពួកគេត្រូវធានាថាគ្មានការរំលោភបំពាន ការគំរាមគំហែង រឺការបែងចែកភាពខុសគ្នានៃលក្ខណៈបុគ្គលក្នុងលក្ខណៈការងារអ្វីឡើយ ។

ក្នុងករណីកន្លែងធ្វើការបានបង្កើតនូវស្ថានភាពហាមប្រាណការគំរាមគំហែងពីការរើសអើង នោះនិយោជកនឹងទទួលបានការអប់រំដើម្បីបញ្ចប់ការរំលោភបំពាន ការបង្កូចកេរ្តិ៍ឈ្មោះ និង/រឺការគំរាមគំហែង ។

និយោជកដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍មានសិទ្ធិក្នុងការទទួលបានកិត្តិយស ការគិតគូរ ការគាំទ្រដូចនិយោជកដទៃដែលមានជីវិតគំរាមគំហែងពីជំងឺផ្សេងទៀត ។

អ្នកដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ដែលមានអារម្មណ៍ថាត្រូវបានគេរើសអើង នឹងធ្វើរបាយការណ៍តំរូវអូសតំរូវអបពាលទៅអោយការិយាល័យសិទ្ធិមនុស្ស (OCR) របស់នាយកដ្ឋានសេវាសុខភាព និងមន្ត្រី រឺតំណកម្មការសិទ្ធិមនុស្សរបស់រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន ។

## ការផ្តល់កន្លែងសមរម្យ

និយោជក ត្រូវទទួលខុសត្រូវក្នុងការផ្តល់នូវកន្លែងធ្វើការសមរម្យដល់និយោជកពិការដែលមានគុណសម្បត្តិក្នុងការធ្វើការងារ រឺអ្នកដាក់ពាក្យដែលមានស្ថានភាពសំខាន់ក្នុងកិច្ចការរបស់ការងារមួយ ។ ការផ្តល់កន្លែងសមរម្យ មានន័យថា ការសំរួលបន្តិចបន្តួច និងមិនថ្លៃ ដូចជា :

- ការផ្តល់នូវសំភារៈពិសេស
- ការកែសំរួលបរិស្ថានធ្វើការ
- ការអនុញ្ញាតិអោយនិយោជកធ្វើការនៅផ្ទះ
- ការកែប្រែរចនាសម្ព័ន្ធការងារជាថ្មី

ជាធម្មតា អ្នកគ្រប់គ្រងបំពេញការងារជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់និយោជកដើម្បីវាយតម្លៃលក្ខណៈវេជ្ជសាស្ត្រ និងធ្វើការបង្កើតជាថ្មីនូវបែបបទនៃការធ្វើការងារដែលធ្វើអោយនិយោជកមានការពេញចិត្ត ។

ពេលមនុស្សម្នាក់ទៅធ្វើសំភាសន៍ធ្វើការងារ រឺត្រូវបានជួយអោយធ្វើការងារ និយោជក :

- មិនអាចសួរសំនួរចំនឹងបញ្ហាមេរោគ HIV រឺអេដស៍ទេ លុះត្រាតែ គុណសម្បត្តិនៃការងារ នោះទាមទារ ដែលបានចែងនៅ ក្នុង WAC246-100-206(12) ។
- មិនអាចទាមទារអោយធ្វើតេស្តឈាមរកមេរោគ HIV រឺអេដស៍ទេ ។
- មិនអាចទាមទារអោយធ្វើការពិនិត្យលើរាងកាយដើម្បីរកមេរោគសញ្ញាមេរោគ HIV រឺអេដស៍បានទេ លុះត្រាតែវាចាំបាច់សំរាប់ការផ្តល់កន្លែងសមរម្យដែលទាក់ទងនឹងលក្ខណៈការងារ ។
- មិនអាចសួរសំនួរអំពីជីវភាពរស់នៅ ការរៀបចំរបៀបរស់នៅ រឺការធ្វើបង្ហាញបែបទាក់ទាញផ្លូវភេទ រឺចំណង់ចំណូលចិត្តទាក់ទងនឹងស្តីស្រឡាញ់ ។

ករណីលើកលែងមានដូចជា អ្នកដាក់ពាក្យសុំរាក់យោធាអាមេរិក Peace Corps និង Job Corps និងអ្នកដែលដាក់ពាក្យសុំធ្វើសញ្ជាតិអាមេរិក ។

ប្រសិនបើមានអ្នកឆ្លងមេរោគ HIV នៅកន្លែងធ្វើការងារ ពួកគេគួរតែអនុវត្តតាមអនុសាសន៍របស់ WISHA ។ អនុសាសន៍នេះចែងថា បុគ្គលទាំងនោះមានពេល 7 ថ្ងៃដើម្បីធ្វើការរាយការណ៍ពីការឆ្លងទៅកាន់អ្នកគ្រប់គ្រង ។ គំរោងពេលធ្វើតេស្តមានលក្ខណៈខុសគ្នា ។

ព័ត៌មានទាក់ទងនឹងវេជ្ជសាស្ត្រដែលផ្តល់អោយថ្នាក់គ្រប់គ្រង បុគ្គលិកគ្រប់គ្រង និង/វិក្រុមព្យាបាលអំពីអ្នក ដែលមានរោគសញ្ញាមេរោគ HIV រឺអេដស៍ នឹងត្រូវរក្សាជាការសំងាត់ ។

ការផ្សព្វផ្សាយនូវការសំងាត់នេះគឺជាអំពើខុសច្បាប់ ។ បើការផ្សព្វផ្សាយនេះបង្កអោយមានសកម្មភាពមិនល្អ ដោយសារថ្នាក់គ្រប់គ្រង អ្នកគ្រប់គ្រងវិនិយោគដែលមិនត្រូវជាមួយអ្នកដែលពិការ សកម្មភាពស្របច្បាប់នឹងត្រូវ អនុវត្ត ។

ព័ត៌មានទាក់ទងនឹងវេជ្ជសាស្ត្រអាចពិភាក្សាបានតែរវាងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពនៅពេលដែលវាជា ធ្វើការ ថែទាំការព្យាបាល និងអត្ថប្រយោជន៍របស់អតិថិជន និងមិនមែនសំរាប់ជាការ ការពារការចំលងរោគរបស់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពនោះទេ ។ ( WAC 246-101-120 ) ។

**ការរំលោភបំពានជាប្រការខុសច្បាប់**

- និយោជិកមិនគួររំលោភបំពានអ្នកផ្ទុកមេរោគអេដស៍ រឺអ្នកឆ្លងមេរោគអេសដឺឡើយ ។
- និយោជិកណាដែលទាក់ទិននឹងការសំដែងចេញនូវការរំលោភបំពាន រឺសកម្មភាពរើសអើងទៅលើនិយោជិកដែលមានមេរោគអេដស៍ នោះពួកគេនឹងត្រូវទទួលវិន័យ ។
- ការប្រជុំបុគ្គលិកគួរតែចាត់ចែងឡើងដើម្បីកំណត់នូវនយោបាយសំរាប់កន្លែងធ្វើការអំពី មេរោគ HIV/AIDS នឹងមេរោគផ្ទឹមប្រភេទបេ ជាកត្តាមួយសមស្របបំផុត ។

**ការធ្វើតេស្តឯកទេសនៃការរំលោភបំពាន**

អ្នកជំនាញភាគច្រើនណែនាំថាជនរងគ្រោះក្នុងការរំលោភបំពាន គួរតែទៅបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់នៃមន្ទីរពេទ្យជិតបំផុត ។ បុគ្គលិកពេទ្យ សង្គ្រោះបន្ទាន់ដែលទទួលបានការហ្វឹកហ្វឺន និងពិភាក្សា ជាមួយជនរងគ្រោះ, អាចនឹងផ្តល់ការធ្វើតេស្ត និង យោងអំពី HIV, STDs និង ការមានផ្ទៃពោះ ។ មន្ទីរសង្គ្រោះបន្ទាន់ខ្លះអាចធ្វើការយោងអ្នករងគ្រោះខាងផ្លូវភេទទៅកាន់ការិយាល័យច្បាប់តំបន់ដើម្បីអោយធ្វើតេស្តហ្វឹរ ។

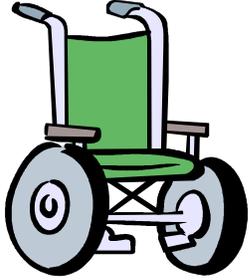
នៅក្នុងរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន, មានតែជនរងគ្រោះនៃឧក្រិដ្ឋជនដែលជាប់ចោទទេ ដែលអាចដឹងពីស្ថានភាពលទ្ធផលហ្វឹររបស់អ្នកដែលរំលោភបំពាន ។

**ការប្រកាសប្រាប់ដល់ដៃគូ**

ការប្រកាសប្រាប់ដល់ដៃគូ គឺជាសេវាស្ម័គ្រចិត្ត និង សំងាត់ ដែលផ្តល់ទៅដល់មនុស្សដែលមាន ហ្វឹរវិជ្ជមាន និងដៃគូផ្លូវភេទ/ រឺ ប្រើសំភារៈចាក់ថ្នាំជាមួយគ្នា ។ វាគឺជាច្បាប់សហព័ន្ធដែលគួរតែមានព្យាយាមប្រាប់ដល់ ប្តីប្រពន្ធរបស់អ្នកដែលមានផ្ទុករោគហ្វឹរ ។ "ប្តីប្រពន្ធ " មានន័យថាជាបុគ្គលដែលនៅក្នុងទំនាក់ទំនងអាពាហ៍ពិពាហ៍ជាមួយមនុស្សដែលមានផ្ទុករោគដល់ទៅ ១០ ឆ្នាំមុនពេលធ្វើតេស្ត ។ និតិវិធី និង ការណែនាំសំរាប់ ការប្រកាសប្រាប់ដល់ដៃគូ អាចរកឃើញនៅក្នុង WAC 246-100

### **គន្លឹះសុវត្ថិភាពកៅអីកង់**

ការពារគ្រោះថ្នាក់មុនពេលវាកើតឡើង។ ធ្វើតំរោងទុកជាមុនសំរាប់ករណីបន្ទាន់ ដូចជា ខូចប្រឡាំងនៅលើកៅអី ប្រើថាមពល កៅអីប្រើថាមពលវិកលដោយខ្លួនឯង រឺកៅអីរុញ ដោយដៃវាផ្សេងទៅក្រោយ។



### **ការយកចិត្តទុកដាក់បរិស្ថាន**

- ពេលដែលរុញអតិថិជននៅលើកៅអីកង់ចេញក្រោយ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នពីបរិស្ថាន និងជៀសវាងគ្រឡូក រឺស្នាម ប្រេះនៅផ្លូវ ដើរដែលអាចធ្វើអោយរទេះរអិលទៅមុខ។
- ខ្សែក្រវ៉ាត់សុវត្ថិភាពជួយការពារអតិថិជនកុំអោយធ្លាក់រឺអិលចេញពីកៅអីនៅពេលដែលរុញនៅលើផ្លូវមិនស្មើ។
- ជៀសវាងភ្លៀងនិងព្រិលដែលអាចបណ្តាលអោយប៉ះពាល់ដល់ថាមពលរបស់កៅអីកង់និងឧបករណ៍ថ្លៃ ផ្សេងៗ។

### **គន្លឹះសំរាប់សុវត្ថិភាពជាទូទៅ**

- នៅលើកៅអីកង់ប្រើថាមពល អ្នកត្រូវបិទភ្លើងជានិច្ច រឺចាក់សោមុនពេលរុញ រឺប្រើជណ្តើរលើក សំរាប់កៅអី កង់។ សំរាប់កៅអីរុញដោយដៃ អ្នកត្រូវតែចាក់សោរកង់មុនពេលរុញ។
- ទុកកំរាលលើភ្លៅ រឺវត្ថុផ្សេងៗដែលរាត់រាយចេញពីកាំកង់។
- បើអ្នកមានកៅអីកង់ដែលអាចដៃវិកល រឺសំរាកជើង អ្នកត្រូវប្រាកដថាវាមានសុវត្ថិភាពមុនប្រើដោយលើកដៃ និងដោយយោងជើងចេញពីកៅអី។
- កុំដាក់របស់ដែលធ្ងន់ៗនៅក្រោយកៅអីកង់រុញដោយដៃ- ព្រោះវាអាចនឹងធ្វើអោយកៅអីផ្ទុះទៅក្រោយ។
- វិកលកន្លែងដាក់ជើងអោយឆ្ងាយ នៅពេលដែលអតិថិជនក្រោកឈរ ដូចនេះគាត់នឹងមិនជំពូក។

### **គន្លឹះនៃការថែរក្សា**

- យកទឹកចិត្តអោយអតិថិជនយកកៅអីអោយគេត្រួតពិនិត្យមើលយ៉ាងហោចណាស់ក៏មួយឆ្នាំម្តងដែរ និង/រឺយក ទៅជួសជុលពេលដែលត្រូវការ។
- ត្រូវប្រាកដថា ប្រឡាំង សោរ កន្លែងដាក់ដៃ កន្លែងដាក់ជើង កង់ កៅស៊ូកង់ ខ្យល់កង់ និងកូនកង់រទេះសុទ្ធតែ ក្នុង លក្ខណៈល្អប្រសើរទាំងអស់។
- ត្រួតពិនិត្យមើលពួកកៅអីថាវាមិនចេញពីកន្លែង។ ខ្យល់នៅក្នុងពួកខ្យល់ត្រូវតែពិនិត្យមើលអោយបានញឹកញាប់ ពួកចែលគួរតែច្របាច់វាម្តងម្កាលដើម្បីកុំអោយចែលកករិង។
- អាគុយត្រូវសាកអោយពេញមុនពេលចេញពីផ្ទះ។ ម្តងម្កាល អាគុយគួរតែយកទៅអោយអ្នកបច្ចេកទេសមើល ដើម្បីពិនិត្យកិរិយាទឹកដែលសមស្រប និងដើម្បីអោយសមត្ថភាពនៃការផ្ទុកភ្លើងបានយូរ។ អាគុយសាកបន្ថែមវា មានសារសំខាន់ណាស់ក្នុងករណីដែលថាមពលអស់ រឺករណីបន្ទាន់ផ្សេងទៀត។

### **ការរុញកៅអីកង់ចុះចំណោត**

- ពេលដែលចំណោតចោតខ្លាំង អ្នកត្រូវទាញអតិថិជនទៅក្រោយដើម្បីការពារការបះជើងកង់។
- កុំធ្វើដំណើរតាមជំរាល។ កៅអីកង់វាងាយនឹងដួលនៅលើផ្លូវ។
- បត់អតិថិជនទៅក្រោយវិញ ដើម្បីការពារកុំអោយអតិថិជនជំពាក់។



### **ការបាត់បង់សោតវិញ្ញាណ**

ការឆ្លងរោគ, ថ្នាំពេទ្យមួយចំនួន, ការប៉ះទង្គិចនឹងសំលេងខ្លាំងក្នុងកំឡុងពេលយូរអង្វែង និង ការចំរើនវ័យអាចបណ្តាល អោយបាត់បង់សោតវិញ្ញាណ ។

បាត់បង់សោតវិញ្ញាណកើតឡើងជាប់រហូត ហើយមនុស្សភាគច្រើនមិនបានដឹងថាពួកគេកំពុង មានជំងឺនេះឡើយ ។ អ្នកទាំងនោះច្រើនមានអាយុលើសពី65ឆ្នាំ ហើយវាជាបញ្ហាសុខភាព កំនត់ចំបងមួយ បន្ទាប់មកគឺជំងឺសន្លាក់ឆ្អឹង ។ **60%នៃ អ្នកដែលត្រូវការឧបករណ៍ជំនួយការ ស្តាប់មិនមានការបាត់បង់នៃការស្តាប់ទេ ។**

ក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំវាជាការសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នពីភាពដែលអតិថិជនរបស់អ្នកអាចបាត់បង់ នូវសោតវិញ្ញាណ ដែលរួមមាន :

- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នពីរោគសញ្ញានៃការបាត់បង់សោតវិញ្ញាណ
- ត្រូវជួយអតិថិជនក្នុងការពាក់ឧបករណ៍ជំនួយ វិជ្ជុយក្នុងការនាំទៅរកវេជ្ជបណ្ឌិតក្នុងការធ្វើតេស្តស្តាប់ ។

### **សញ្ញានៃការបាត់បង់សោតវិញ្ញាណ**

- អតិថិជនបើកសំលេងទូរទស្សន៍ និង/វីឡូខ្លាំងៗ
- អតិថិជនធ្វើដៃក្តៅបត្រចៀក នៅពេលអ្នកនិយាយ
- អតិថិជនសុំអោយអ្នកនិយាយម្តងទៀតរាល់ពេល វិគាត់មិនច្បាស់ពីអ្វីដែលអ្នកបាននិយាយ
- សំលេងខ្ពស់អាចនឹងលឺមិនច្បាស់ និងអក្សរដូចជា “S”, “f” និង “t” អាចនឹងពិបាកស្តាប់ ។

ពេលដែលអ្នកបារម្ភថាអតិថិជនរបស់មានបញ្ហាសោតវិញ្ញាណដូច្នោះអ្នកធ្វើសេចក្តីរាយការណ៍ទៅកាន់អ្នកដែល សមស្រប នៅកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក ។

### **ជំនួយក្នុងការពាក់ឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់**

មនុស្សភាគច្រើន បដិសេធថាពួកគេមិនមានបញ្ហាក្នុងការស្តាប់នោះទេ ។ ភាគច្រើនដោយសារតែគាត់ គិតថា ការពាក់ ឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់ធ្វើអោយគាត់មើលទៅចាស់ជាងមុន ធ្វើអោយគាត់ខ្មាស់ទេ វិធ្វើអោយគាត់ស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការ ផ្លាស់ប្តូរ និងក្នុងការរៀនពាក់ឧបករណ៍នេះ ។

ការទទួលស្គាល់ថា គាត់មានបញ្ហាក្នុងការស្តាប់គឺជាជំហានដោយដំបូង ក្នុងការជួយអតិថិជនអោយសុំជំនួយ ។ វាមានប្រដាប់បង្កើនសំលេងសំរាប់ ទូរទស្សន៍ និងវីឡូ ឧបករណ៍បង្កើនសំលេង និងឧបករណ៍មួយចំនួនទៀត ដូចជាការ អានតាមបច្ចុប្បន្នដែលអាចជួយអតិថិជនក្នុងការស្តាប់បាន ។

### **អ្នកអាចជួយអ្វីខ្លះ**

- ការព្រួយបារម្ភពីអ្នកដែលបាត់បង់នូវសោតវិញ្ញាណ វាមិនល្អទេ ហើយវាធ្វើអោយគាត់មានអារម្មណ៍ថាគ្មាន សមត្ថភាព និងឯកា ។ អ្នកត្រូវជួយគាំទ្រ និងលើកទឹកចិត្ត ។
- ណែនាំអ្នកនោះទៅអោយអ្នកដែលពាក់ឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់ដែលជាមនុស្សមានអារម្មណ៍ចម្លាត និង ពេញចិត្ត ក្នុងការប្រើឧបករណ៍នេះ ។ **ការធ្វើបែបនេះ ធ្វើអោយមនុស្សភាគច្រើនបន្តពាក់ឧបករណ៍ជំនួយការ ស្តាប់ជាង វិធីសាស្ត្រណាៗទៀត ។**

- លើកទឹកចិត្តអោយអតិថិជនរបស់អ្នកបន្តិចម្តងៗ។ “តើអ្នកគិតថាទៅ... ” បន្ទាប់មកសួរ: “តើអ្នកមានគិតថាធ្វើ... ” ហើយបន្ទាប់មក: “តើអ្នកគិតយ៉ាងម៉េចដែលបើខ្ញុំណាត់អ្នកជាមួយ... ” ។

**ការសម្របខ្លួនក្នុងការប្រើឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់**

នៅពេលដែលអតិថិជនទទួលបានឧបករណ៍នេះ ហើយអតិថិជនត្រូវចំណាយពេលច្រើនសប្តាហ៍ និងជូនកាលច្រើនជាងនេះ ដើម្បីរៀនប្រើ និងសុំនឹងឧបករណ៍ជំនួយនេះ ។ ក្នុងកំឡុងពេលនេះ វាជាការសំខាន់ណាស់ ដែលអតិថិជនត្រូវតែ ត្រលប់ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតដើម្បីធ្វើការវាយតម្លៃចុងក្រោយ និងធ្វើការពិភាក្សាពីផលលំបាកក្នុងការសម្របទៅនឹងឧបករណ៍ នេះ ។

ផ្តល់ការគាំទ្រអោយបានច្រើន និងលើកទឹកចិត្តសមាជិកគ្រួសារ ព្រមទាំងមិត្តភក្តីផ្តល់យោបល់ពីភាពប្រសើរក្នុងការស្តាប់របស់អតិថិជននៅពេលប្រើឧបករណ៍ជំនួយ ។

**ទេវកថា និងការពិតនៃការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់**

**ទេវកថា:** ឧបករណ៍ជំនួយព្យាបាលការស្តាប់ធម្មតា ដូចជាវ៉ែនតាអាចជួយក្នុងការធម្មតាមានចំនួន “ 20/20 ” ។

**ការពិត:** ឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់មិនបានព្យាបាលការស្តាប់ធម្មតាទៅ វាគ្រាន់តែជួយផ្តល់ អត្ថ ប្រយោជន៍ និងបង្កើនការស្តាប់ និងសមត្ថភាពក្នុងការលឺ ព្រមទាំងបង្កើតគុណភាពជីវិត ប៉ុណ្ណោះ ។

**ទេវកថា:** ឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់នឹងបណ្តាលអោយសោតវិញ្ញាណរបស់អ្នកខូច ។

**ការពិត:** ឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់ដែលត្រឹមត្រូវទំហំ និងរក្សាបានល្អមិនបំផ្លាញសោតវិញ្ញាណរបស់ អ្នកទេ ។

**ទេវកថា:** ការពាក់ ឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់ជាសញ្ញាណបញ្ជាក់ប្រាប់ថាអ្នកចាស់ ។

**ការពិត:** ការអន់ថយក្នុងការស្តាប់ច្រើនតែកើតឡើងមនុស្សចាស់ ប៉ុន្តែមានមនុស្សវ័យកណ្តាល និង ក្មេងៗជាច្រើនក៏ទទួលរងនូវបញ្ហានេះដែរ ។

**ទេវកថា:** ឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់ធំ ហើយមិនអាចលាក់បាន ។ មនុស្សភាគច្រើនមិនចង់ពាក្យវា ។

**ការពិត:** មនុស្សភាគច្រើនមិនដឹងពី បច្ចេកវិទ្យាចុងក្រោយក្នុងការផលិត ឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់ ឡើយ ។ មានឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់ដែលតូចៗ នឹងសំងាត់ដែលដាក់នៅជាប់ត្រចៀក ហើយ ការពាក់ឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់អាស្រ័យទៅលើប្រភេទនៃការបាត់បង់សោតវិញ្ញាណ ដែលពួកគេមាន ។

ព័ត៌មានក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាបាត់បង់សោតវិញ្ញាណ អាចរកបានដោយទូរសព្ទសុំជំនួយដោយសំងាត់ និង មិនគិតថ្លៃ តាមរយៈលេខ 888-4 ELDERS(1-888-435-3377 រឺ TTY:206-448-5025) រឺចូលទៅក្នុងគេហទំព័រ: <http://www.4elders.org/HearingLoss.htm>.

**គន្លឹះក្នុងការប្រឈមមុននឹងអាកប្បកិរិយាពិបាក**

យោបល់ខាងក្រោមនេះសំរាប់ដោះស្រាយជាមួយអាកប្បកិរិយាពិបាក។ ការពិភាក្សាជាមួយ អ្នកគ្រប់គ្រងរបស់ អ្នក អ្នកជំនាញក្នុងការថែទាំ វិប្បធានសំនុំអាចជាការល្អក្នុងការរកវិធីដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហា និងស្ថានភាពពិបាក។

ត្រូវចាំជានិច្ចថាត្រូវការពារខ្លួនឯង។ ក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំ នោះមិនមានន័យថាអ្នកត្រូវតែសំរាប់រាល់អ្វីដែល គ្រោះថ្នាក់ និងមិនផ្តល់ការគោរពដល់អ្នកនោះឡើយ។

**ការស្វែងរកមួយកំហឹងរបស់អ្នកដទៃ**

- កុំយកកំហឹងជារឿងផ្ទាល់ខ្លួន។ ភាគច្រើនកំហឹងរបស់អ្នកដទៃ វាធ្វើអោយអ្នកធ្វើអ្វីដែលមិនចេញពីខ្លួនអ្នក។
- ទទួលដឹងពីការខឹងរបស់អ្នកដទៃ ហើយអោយគេដឹងថាអ្នកក៏ដឹងថាគេកំពុងខឹងដែរ។
- ត្រូវស្តាប់យ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្នអ្វីដែលអ្នកដទៃនិយាយ។ អនុញ្ញាតិអោយគាត់បង្ហាញកំហឹងរបស់គាត់មុនពេលយើង ឆ្លើយតប។
- រកអ្វីមួយដើម្បីយល់ស្របពីកំហឹង។
- រក្សាសំលេងរបស់អោយទាប និងល្ងមៗ។
- ទុកពេលវេលាអោយគាត់ធ្វើការសំរេច និងគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍។
- រកអោយពីបញ្ហានៃការខឹងអាកប្បកិរិយារបស់ពួកគេ។ ព្យាយាមដោះស្រាយបញ្ហា។ ប្រសិនបើអ្នកជៀសវាង ការបង្កអោយផ្ទុះកំហឹងបាន នោះអ្នកនឹងអាចកាត់បន្ថយភាពមួរម៉ៅរបស់អ្នកទាំងពីរបាន។
- ជួយអោយគាត់អាចទប់អារម្មណ៍ខ្លួនឯងបានដោយការសួរពីអ្វីដែលអ្នកអាចជួយគេបាន។
- ផ្តល់នូវជំរើសផ្សេងៗក្នុងការបញ្ចេញកំហឹង (ដូចជា : ដាល់ខ្នើយ សរសេរពីការតូញតូររបស់គាត់)
- ត្រូវដឹងពេលណាត្រូវបញ្ឈប់។ ជួនកាល ពេលដែលមនុស្សខឹង ពួកគេត្រូវការនៅតែម្នាក់ឯងដើម្បីអោយរលាយ ចិត្ត និងធ្វើការបន្តអារម្មណ៍។ នៅពេលដែលអ្នកទាំងនេះមិនអាចទប់អារម្មណ៍បាន អ្នកគួរតែដើរចេញ។
- ដកដង្ហើមអោយវែងៗ និងរាប់ដល់10។

**caution** ប្រសិនបើអ្នកនោះមិនអាចគ្រប់គ្រងកំហឹងរបស់គាត់បាន និង/ឬអ្នកខ្លាចថាគាត់គំហែងអ្នក ខ្លួនគាត់ រឺអ្នកដទៃ ដូចនេះអ្នកត្រូវសុំជំនួយ។

**គន្លឹះក្នុងការបញ្ចេញកំហឹងរបស់អ្នកផ្ទាល់**

- ត្រូវសិក្សាពីកត្តាដែលធ្វើអោយអ្នកខឹង។
- ត្រូវគិតថាវាជាការសមស្របដែលរឺទេដែលអ្នកខឹង។ គិតអោយបានច្បាស់មុននឹងអ្នកឆ្លើយ។
- ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាអ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងកំហឹងរបស់ខ្លួនឯងបាន អ្នកត្រូវចំណាយពេលចេញក្រៅ ( ឧទាហរណ៍ ចាកចេញពីបន្ទប់ និងដើរលេងខាងក្រោយ រហូតដល់អ្នកមានអារម្មណ៍ប្រសើរ)។
- បញ្ចេញកំហឹងរបស់អ្នកដោយប្រើពាក្យផ្ទាល់ថា "ខ្ញុំ"។
- នៅពេលដែលអ្នកដឹងពីកំហឹងរបស់អ្នក និងបានបញ្ចេញវាហើយ អ្នកត្រូវអោយវាចេញទៅ។



## ពេលដែលកំផ្លិចបង្កអោយមានផ្សែង

- កុំទុកខ្លួនឯង ជាមួយអ្នកដែលអ្នកគិតថាមានគ្រោះថ្នាក់នៅដាច់ឆ្ងាយពីគេ ។ ត្រូវរក្សាចម្ងាយមួយដែលមានសុវត្ថិភាព កុំបែរខ្នង និងអង្គុយមួយកន្លែងបើអាច ។ ត្រូវទុកអោយមាត់ទ្វារនៅចំហ រឺបើកទ្វារដែលបិទ និងអង្គុយជិតមាត់ទ្វារ ។ ត្រូវប្រាកដថាមានអ្នកដទៃនៅក្បែរអ្នកដើម្បីជួយ បើក្នុងករណីចាំបាច់ ។
- ប្រើវិធីត្រជាក់និងមិនបង្កជំនឿដើម្បីបន្ថយស្ថានភាព ។ ត្រូវបែរមកជជែកមួយៗនិងស្ងាត់ប៉ុន្តែជឿជាក់ ។ ត្រូវផ្តល់ការគោរព ។
- កុំប៉ះពាល់អ្នកនោះ វិញ្ញាយាមយកគាត់ចេញពីកន្លែងនោះ ។ សូម្បីតែចាប់ផ្តើមៗ រឺកាន់ដៃរបស់គាត់ក៏អាចធ្វើ អោយភ័ន្តច្រឡំ ហើយនឹងធ្វើអោយអ្នកនោះប្រតិកម្ម មកវិញដោយអំពើហិង្សា ។
- ប្រើវិធីសាស្ត្រពន្យារដើម្បីផ្តល់ពេលអោយគាត់ត្រជាក់ចិត្ត (ឧទាហរណ៍ យកទឹកអោយ) ។
- នៅពេលដែលស្ថានភាពមិនសូវស្រួល ត្រូវរកវិធីដើម្បីសុំ ចេញពីបន្ទប់/កន្លែងដើម្បីសុំជំនួយ ។  
 " អ្នកបានលើក ឡើងនូវសំណួរល្អៗ ។ ខ្ញុំនឹងទៅពិភាក្សាជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់ខ្ញុំដើម្បីរកវិធីដោះស្រាយ ។ "  
 ខ្ញុំដូចជាលឺ អ្នក ណានៅជិតទ្វារ ។ អត់ទោស ខ្ញុំសុំទៅមើលតើអ្នកណា ។ "



## ប្រសិនបើមនុស្សនោះមានរោគច្នៃ

អ្នកដែលមានរោគច្នៃច្រើនតែមានភាពសង្ស័យនិងអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ច្រើន ។ ពួកគេអាចនឹងគិតថាមានអ្នកដទៃចង់គំរាមគំហែងគាត់ ។ មនុស្សខ្លះអាចក្លាយទៅជាហិង្សា ដោយសារតែមានអារម្មណ៍ភ័ន្តវិញ្ញាណ រឺមមើលមមាយដោយសារប្រតិកម្មថ្នាំនិងដោយសារការឈឺចាប់ ។ ឧទាហរណ៍ មនុស្សម្នាក់អាចនឹងឃោរឃៅ នៅពេលដែលទឹកត្រជាក់ពេកពេលដូចគ្នា ។

- ត្រូវអង្កេតជានិច្ចថាតើអ្នកអាចប៉ាន់ស្មាននូវអ្វីដែលអាចកើតឡើង ។ តើមានបញ្ហាអ្វីអត់? តើអាកប្បកិរិយាឃោរឃៅ កើតឡើងចំពោះព្រឹត្តិការណ៍ មនុស្ស និងអ្វីបែបណា? ត្រូវទាញយកប្រយោជន៍នៃបញ្ហា រឺគន្លឹះដើម្បីព្យាយាមបញ្ឈប់បញ្ហា កុំអោយកើតឡើង ។
- សាកល្បងបន្ទប់អ្នកជំងឺ ។ បង្កើតមធ្យោបាយដើម្បីបន្តប់ អ្នកជំងឺ នៅពេលដែលអ្នកឃើញភាពឃោរឃៅ របស់គេលេចចេញមក ។ ត្រូវដឹងនិងប្រើប្រាស់នូវរបស់អ្វីដែល អ្នកជំងឺចូលចិត្ត(ឧទាហរណ៍ដូចជាការដើរលេង ស្តាប់តន្ត្រី រឺទៅបរិភោគអាហារបន្តិចបន្តួច) និងអោយគេនូវរបស់ទាំងនេះ ។
- ទទួលជំនួយ ។ ប្រសិនបើអ្នកឃើញឥរិយាបថនេះលេចចេញមកកំឡុងពេលដែលគេធ្វើសកម្មភាពទៀងទាត់ (ដូចជាការអូតទឹក និងការស្លៀកសំលៀកបំពាក់) សាកល្បងយកអ្វីផ្សេងទៀតដើម្បីជួយអ្នកនៅពេលនេះ ។
- ប្រសិនបើអ្វីៗបរាជ័យទាំងអស់ អ្នកត្រូវការពារខ្លួនរបស់អ្នក ។ ស្ថិតនៅកន្លែងដែលគេមើលឃើញ ។ ប្រសិនបើអ្នកគិតថាអ្នកជំងឺនឹងធ្វើអោយអ្នកមានគ្រោះថ្នាក់ ចូរអ្នកចាកចេញពីបន្ទប់ភ្លាម បន្ទាប់មកទៅសុំជំនួយ ។

## ការប្រើឥរិយាបថមិនសមរម្យតាមផ្លូវភេទ

- សំរេចចិត្តក្នុងការដើរទៅមុខនៃពេលវេលាថាតើអ្នកនឹងមានប្រតិកម្មតបយ៉ាងដូចម្តេចប្រសិនបើអតិថិជនបង្ហាញឥរិយាបថមិនសមរម្យតាមផ្លូវភេទ ។

- ទោះបីជាឥរិយាបថនោះនឹងធ្វើអោយអ្នកជ្រួលច្របល់ និង/ឬ ខ្មាស់អៀនក៏ដោយ ក៏អ្នកព្យាយាមកុំមានប្រតិកម្ម តបហួសពេកដែរ ។ អតិថិជនគឺមានប្រតិកម្មលើអ្វីដែលធ្វើអោយគេមានអារម្មណ៍ល្អនិងភ្លេចអំពីច្បាប់ ។
- ស្វែងរកមធ្យោបាយដើម្បីប្តូរទិសដៅអតិថិជនអោយធ្វើសកម្មភាពអ្វីផ្សេងទៀតរីករាយក៏យកគាត់ចេញពីតំបន់នោះ បើសិនជានៅទីសាធារណៈ ។
- ឆ្លើយតបទៅវិញយ៉ាងស្ងប់ស្ងាត់និងរឹងប៉ឹង ។

**អាកប្បកិរិយាមិនគួរសម**

- ធ្វើអោយខ្លួនឯងស្ងប់អារម្មណ៍ ។ ការឆ្លើយតបតាមបែបធម្មជាតិដែលប្រព្រឹត្តិមិនសមគួរនោះគឺកំហឹង ។ ធ្វើការ ដកដង្ហើមបន្តអារម្មណ៍អោយបានរឹងៗនិងច្រើនដង ។ ឥឡូវនេះអ្នកអាចត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ក្នុង ការឆ្លើយតប យ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព ។
- ផ្តល់នូវការឆ្លើយតបយ៉ាងច្បាស់ ។ អនុញ្ញាតិអោយអតិថិជនដឹងពីអ្វីដែលគាត់បានធ្វើដែលជាអំពើមិនគួរសម ហើយប្រាប់គាត់ពីអារម្មណ៍របស់អ្នក ។ ត្រូវជាក់ច្បាស់គឺប្រើពាក្យ ” ខ្ញុំ ” ហើយរក្សាការនិយាយរបស់អ្នក អោយខ្លីៗ និងពិត ។ ” នៅពេលដែលអ្នកប្រើសំលេងនេះនិយាយជាមួយខ្ញុំ វាធ្វើអោយខ្ញុំខឹង ហើយខ្ញុំមាន អារម្មណ៍ថាខ្លួនឯង គ្មានតំលៃ ។ ”
- កំនត់ព្រំដែន និងការទាក់ទងជាមួយអ្នកដោយគួរសមថាតើអ្នកចង់អោយខ្ញុំធ្វើយ៉ាងម៉េចចំពោះអ្នក ។
- ឆ្លើយតបតាមមធ្យោបាយវិជ្ជមានប្រសើរជាងមធ្យោបាយអវិជ្ជមាន ។
- ត្រូវស្តាប់នូវន័យដែលអតិថិជនពិតជានិយាយនៅពីក្រោយពាក្យមិនគួរសម ។
- សួរទៅអតិថិជនថា ” មានបញ្ហាអ្វី? តើខ្ញុំបានធ្វើអ្វីអោយទាស់ចិត្តអ្នក? បើសិនជាខ្ញុំបានធ្វើមែនខ្ញុំសូមទោស ” នេះ អាច បង្កើតនូវដំណាក់កាលមួយក្នុងការដោះស្រាយវាប្រសើរជាងការរក្សាទុកស្ថានភាព ។
- ស្គាល់អ្វីដែលស្ថិតនៅក្នុងបរិស្ថានដែលអាចបណ្តាលអោយមានឥរិយាបថ(ដូចជា កាហ្វេច្រើនពេក មើលកម្មវិធី ឧក្រិដ្ឋកម្មនៅលើទូរទស្សន៍) និងកាត់បន្ថយសកម្មភាពទាំងនេះ ។
- ដឹងនូវឱសថអ្វីដែលអតិថិជនរបស់អ្នកកំពុងតែប្រើប្រាស់និងដឹងពីផលប៉ះពាល់ដែលអាចកើតមានឡើងនិង បង្ហាញពីលទ្ធផលនិងក្តីបារម្មណ៍ ។

# សុខភាពមាត់ធ្មេញ

## ធូញពូក

ជំងឺពូកធ្មេញវិធ្មេញប្រហោងកើតឡើងនៅពេលបាក់តេរី (មេរោគ) នៅក្នុងមាត់បញ្ចេញអាស៊ីតពីអាហារដែលយើងបាន បរិភោគ។ ជាតិអាស៊ីតបំផ្លាញកាបូនធ្មេញ ធ្វើអោយធ្មេញមានប្រហោង។ ក៏ដូចជាការវិវត្តន៍នៃជំងឺដែរ ធ្មេញនឹងមានការ ខូចខាតនៅប៉ះភាពក្តៅ ត្រជាក់ ផ្អែមហើយការបង្ករោគ(ខ្លះ)នឹងកើតមានឡើង។ ប្រសិនបើធ្មេញមិនបានព្យាបាលទេ នោះ វានឹងត្រូវបាក់ ដែលបង្កើតនូវបញ្ហាថ្មីមួយទៀតជាមួយនឹងការបរិភោគ និងយាយនិងការរាប់អាន។



## ជំងឺអណ្តាញធ្មេញ

ជំងឺរលាកអណ្តាញធ្មេញកើតឡើងនៅពេលដែលចំអេតធ្មេញ (មេរោគនិងម្ហូបដែលជាប់នឹងធ្មេញរបស់យើង) មិនបានជំរះចេញពីធ្មេញជារៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយបាក់តេរីធ្វើអោយអណ្តាញធ្មេញរលាក ដែលបង្កជាជំងឺរលាក អណ្តាញធ្មេញ។ អណ្តាញធ្មេញនឹងប្រែជាពណ៌ក្រហម និងហើម និងមានការហូរឈាមយ៉ាងងាយនៅ ពេលដែលអ្នកដុស ធ្មេញ រឺនៅពេលដែលអ្នកសំអាតធ្មេញដោយខ្សែ។

ប្រសិនបើជំងឺរលាកអណ្តាញធ្មេញមិនត្រូវបានត្រួតពិនិត្យទេនោះ បាក់តេរីនឹងបំផ្លាញឆ្អឹងដែលគ្របដណ្តប់ធ្មេញនៅនឹងកន្លែង។ នេះគេហៅថាជំងឺអណ្តាញធ្មេញ។ នៅពេលឆ្អឹងត្រូវបានបំផ្លាញ ធ្មេញនឹងរលុងហើយនឹងត្រូវផ្លាស់ចេញ។ អ្នកជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជក់បារី គឺមានការប្រថុយយ៉ាងខ្លាំងក្នុងការកើតជំងឺអណ្តាញធ្មេញ។

## មាត់ស្ងួត

មាត់ស្ងួតធ្វើអោយធ្មេញ អណ្តាញធ្មេញ អណ្តាត និងជាលិកាមាត់ផ្សេងៗមានអារម្មណ៍ថាស្ងួត។ មាត់ស្ងួត អាចបណ្តាលមកពីការប៉ះពាល់ផ្នែកការប្រើប្រាស់ឱសថ បញ្ហាក្រពេញទឹកមាត់ រឺក៏វិធីព្យាបាលរោគតាមបែបគីមី រឺតាម ការវិស្វី។ ជាមួយនឹងមាត់ស្ងួត ធ្មេញគឺទំនងជាពុក ពិព្រោះវាគ្មានទឹកមាត់គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីលាងជំរះម្ហូបអាហារ ភាគល្អិត និងអាស៊ីត។ បញ្ហា អណ្តាញ និងការបង្ករោគផ្សេងៗអាចនឹងកើតឡើងផងដែរ។

ផលិតផលសំរាប់មាត់ស្ងួត និងផលិតផលជំនួយខាងទឹកមាត់ គឺអាចជួយបន្ថយនូវរោគសញ្ញា។ លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយទាក់ទងជាមួយ វេជ្ជបណ្ឌិត រឺឱសថការីរបស់ពួកគេអោយយល់ពីការប៉ះពាល់ផ្នែកការប្រើប្រាស់ឱសថ។ អណ្តាញដែលគ្មានជាតិស្ករ រឺមានជាតិ ជីអង្កាមដែលមានផ្ទុកនូវជាតិហ្សីលីតុលដែលជាមធ្យោបាយមួយ ដ៏ល្អក្នុងការបង្កើនការហូរនៃទឹកមាត់ និងការពារមាត់របស់អ្នក។ មិនត្រូវប្រើមស្ត្រគ្រាប់ផ្អែមអោយសើមលើមាត់នោះទេ។

## រោគមហារីកនៃមាត់

មហារីកអាចកើតឡើងនៅគ្រប់កន្លែង ដូចជាមាត់ អណ្តាត បបូរមាត់ ថ្ពាល់ អណ្តាញ រឺក៏ផ្ទៃខាងលើ និងក្រោម នៃមាត់ និងបំពង់។ ថ្នាំជក់និងគ្រឿងស្រវឹង ជាកត្តាបង្កើននូវគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការកើតជំងឺមហារីក។ ជំងឺមហារីកមាត់ជានិច្ចជាកាល គ្មានការឈឺចាប់នៅជំហានដំបូងនោះទេ ដូចនេះរោគសញ្ញានឹងមិនចេញរហូតដល់ស្ថានភាពធ្ងន់ធ្ងរ។

សញ្ញាណគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺមហារីកមាត់រួមមាន:

- មានការឈឺចាប់ដែលមិនអាចសះស្បើយរយៈពេល2សប្តាហ៍
- ពក ប៉ោងរឺក៏ហើម
- មានបំនះពណ៌ក្រហម រឺស រឺមានការឈឺចាប់
- ពិបាកក្នុងការទំពារ រឺលេប



វាក៏សំខាន់ណាស់ដែលអ្នកមានជំងឺអ្វីដែលមិនបានជាសះស្បើយក្នុងរយៈពេល2សប្តាហ៍ត្រូវទៅអោយគ្រូពេទ្យរឺ ពេទ្យធ្មេញពិនិត្យ។

### 5 ជំងឺក្នុងមួយថ្ងៃ-បន្ថែមផ្លែឈើនិងបន្លែទៅក្នុងការទទួលបានអាហារ

បរិភោគផ្លែឈើ និងបន្លែប្រាំមុខរៀងរាល់ថ្ងៃនឹងជួយកាត់បន្ថយនូវការប្រឈមនឹងជំងឺមហារីក បេះដូង ជំងឺស្រួច ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងជំងឺផ្សេងៗទៀតជាច្រើន។ ទោះបីជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ មនុស្សជាច្រើនមិនបានបរិភោគផ្លែឈើ និង បន្លែ អោយបានគ្រប់គ្រាន់នោះទេ ។

ការពិតការទទួលបានអោយបានគ្រប់គ្រាន់គឺជាចំនួនតិចបំផុតនៃផ្លែឈើនិងបន្លែដែលត្រូវបានបរិភោគជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ការទទួលបានពី 7 ទៅ 10 ដង អាចនឹងត្រូវការ អាស្រ័យទៅលើ អាយុ ភេទ ទំងន់ និងកំរិតសកម្ម របស់ មនុស្ស ។

#### ទំហំនៃការទទួលបាន

ការបរិភោគផ្លែឈើ និងបន្លែបន្ថែមជារៀងរាល់ថ្ងៃ វាមានភាពងាយស្រួល ធ្វើជាង នៅពេលដែលមនុស្សយល់ថា ទំហំនៃការបរិភោគជាធម្មតា គឺតូចជាងការគិតរបស់ពួកគេ ។ ទំហំនៃការបរិភោគគឺ:

- ផ្លែឈើទំហំមធ្យមមួយ
- ផ្លែឈើ (ទឹកផ្លែឈើ 100%) ឆៅ ឆ្អិន ក្លាសេ រីកំប៉ុង និងបន្លែចំនួនពាក់កណ្តាលពែង
- ទឹកផ្លែឈើ រឺទឹកបន្លែ 100% ចំនួន 3/4 (6 oz) ពែង
- រុក្ខជាតិដែលមានគ្រាប់រំវង (សណ្តែកនិងសណ្តែកបារាំង) កំប៉ុងរឺក៏ ក្លាសេចំនួនពាក់កណ្តាលពែង
- បន្លែស្លឹកឆៅចំនួនមួយពែង
- ផ្លែឈើក្រៀមចំនួន 1/4 ពែង ។

#### គន្លឹះក្នុងការបន្ថែមផ្លែឈើនិងបន្លែ

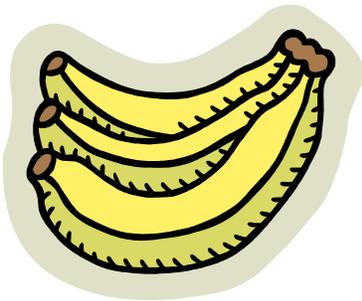
- បង្កើតទំលាប់ដើម្បីបញ្ចូលបន្ថែមបន្លែរឺផ្លែឈើមួយរឺច្រើនដងរាល់ម្តង និងរាល់កំឡុងពេលបរិភោគ អាហារ សំរុង ។ បរិភោគញ៉ាសាឡាដនៅពេលអាហារពេលល្ងាច និងបរិភោគផ្លែបោម សំរាប់អាហារ សំរុងនៅពេលថ្ងៃ ។
- រក្សាទុកផ្លែឈើ និងបន្លែនៅកន្លែងដែលអ្នកអាចមើលឃើញ។ រក្សាទុកបន្លែដែលហាន់ និងសំអាត រួចនៅកំពស់ដែលភ្នែកអាចមើលឃើញក្នុងទូរទឹកកក រឺក៏ទុកក្នុងធាមផ្លែឈើនៅលើតុ ។
- ចាប់ផ្តើមថ្ងៃថ្មីដោយការបរិភោគទឹកផ្លែឈើ រឺទឹកបន្លែសុទ្ធ 100%
- រក្សាទុកបន្លែ និងផ្លែឈើអោយស្រស់ និងគួរអោយចាប់អារម្មណ៍ដោយបញ្ចូលផ្លែឈើ និងបន្លែដែល មានរសជាតិ និង ពណ៌ប្លែកៗពិគ្នា ដូចជា ទំពាំងបាយជូក្រហមលាយជាមួយនិងចំនិតម្តាស រឺក៏ត្រសក់ ជាមួយនិងម្ទេស ក្រហម ។
- បន្ថែមផ្លែឈើ និងបន្លែស្រស់ទៅក្នុងមុខម្ហូបដែលអតិថិជនរបស់អ្នកបរិភោគរួចហើយ ដូចជាបន្ថែមផ្លែ ប៊ឺរី និងចេក ទៅក្នុងទឹកដោះគោជូ រឺក៏គ្រាប់ធញ្ញជាតិ បន្ថែមបន្លែទៅក្នុងប៉ាស្តា និងភីហ្សា និងបន្ថែមសាឡាដ ដំឡូង និងខ្ទឹមបារាំងទៅក្នុងសាំងរ៉ុច ។
- ផ្លែឈើ និងបន្លែក្លាសេផ្តល់នូវសុខភាពល្អ និងអាចបរិភោគភ្លាមនៅពេលអ្នកត្រូវការវា ។ បន្ថែមបន្លែក្លាសេលាយជាមួយសំលស្អូត និង ខាសស្រូវ ។
- ធ្វើទឹកបន្លែបានភ្លាមៗដោយប្រើបន្លែក្លាសេ ។
- បន្ថែមផ្លែឈើស្រស់ទៅលើការើមសំរកទំងន់ ។
- ក្លាសេបន្លែដែលនៅសល់ដើម្បីបន្ថែមទៅក្នុងអាហារ ។

ប្រសិនបើគ្រាន់តែការប្តូររបបបរិភោគត្រឹមតែ លើ រឺច្រើនដងនៃការបរិភោគបន្លែនិងផ្លែឈើរាល់ថ្ងៃ នោះអត្រា នៃការកើតជំងឺ មហារីកអាចធ្លាក់កំរិតយ៉ាងតិច 20% ។

### **ការចំណាយលើលើការទិញម្ហូបអាហារមួយថ្ងៃ**

ការទទួលផ្លែឈើ និងបន្លែគ្រប់គ្រាន់មិនមែនមានន័យថាចំណាយលុយច្រើននោះទេ ។ តាមពិតទៅផ្លែឈើ និងបន្លែជា ការចំណាយទិញមួយល្អបំផុតដោយហេតុថា ចំនួននៃអាហារបំប៉នជាច្រើនដែលធ្វើអោយសុខភាពល្អ គឺនៅក្នុង ផ្លែឈើ និង បន្លែ ។

- ប្រៀបធៀបម៉ាករបស់គ្រឿងក្លាសេ និងកំប៉ុងដើម្បីចំណាយអោយបានសមរម្យបំផុត ។
- ទិញផ្លែឈើ និងបន្លែដែលលក់ឡាយលុះហើយត្រូវជ្រើសរើសផ្លែឈើ រឺបន្លែណាដែលត្រូវចំរដូវ ។
- ទិញផ្លែឈើនិងបន្លែក្លាសេនិងច្រកកំប៉ុង ។ ពួកវាមិនសូវជាថ្លៃទេ ។



### **ការអភិរក្សអោយនៅស្រស់**

លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយទិញផ្លែឈើ (ទឹកស្រព័កទឹក) បន្លែ និងទឹកផ្លែឈើ រឺបន្លែដែលស្រស់ក៏បាន ក្លាសេ រឺច្រកកំប៉ុងក៏បានដែរ ។ ព្យាបាលផ្លែឈើ និងបន្លែដែល ស្រស់មុនហើយចាំ ទុកផ្លែឈើ និងបន្លែកំប៉ុង នៅសប្តាហ៍ក្រោយៗ ទៀត ។ ទិញផ្លែឈើនិងបន្លែស្រស់ទាំងទុំ និងមិនទាន់ទុំ ។ ឧទាហរណ៍ដូចជាទិញទាំងចេក ពណ៌លឿងនិងពណ៌បៃតង ដូច្នោះចេកដែល មិនទាន់ទុំអាចរក្សាបាន2ទៅ3 ថ្ងៃ

បន្ទាប់ទៅទៀត ហើយនឹងអាចបរិភោគបាន បន្ទាប់ពីអ្នកបរិភោគ ចេកដែលទុំអស់ ។

## ការបរិភោគអោយបានចម្រុះពណ៌

នៅប៉ុន្មានឆ្នាំថ្មីៗនេះអ្នកវិទ្យាសាស្ត្របានចាប់ផ្តើមរកឃើញថាពណ៌នៃផ្លែឈើប្រាប់អំពីតំលៃនៃការបំប៉នរបស់វា។ ផ្លែឈើនិងបន្លែដែលពោរពេញទៅដោយពណ៌ផ្តល់នូវវីតាមីន, រី, សសៃ, និងគីមី, ជាច្រើនតាមតំរូវការរាងកាយ ដើម្បីថែទាំសុខភាព និងរក្សាទុកកំរិតថាមពល ការពារប្រឆាំងនឹងការវិវត្តន៍ទៅរកវ័យចំណាស់ ព្រមទាំងកាត់បន្ថយនូវការប្រឡូយនិងជំងឺមហារីកនិងជំងឺបេះដូង។

មធ្យោបាយមួយក្នុងចំណោមមធ្យោបាយដ៏ល្អជាច្រើន ដើម្បីថែរក្សាសុខភាពរាងកាយរបស់អ្នក គឺការព្យាយាមបរិភោគនូវផ្លែឈើ និងបន្លែដែលមានពណ៌ខុសៗគ្នាជាច្រើនអោយបានរៀងរាល់ថ្ងៃ។

**ពណ៌ខៀវ/វិស្វាយ:** ជំនួយការចងចាំ ការវិវត្តន៍នៃវ័យដោយមានសុខភាពល្អ និងជំនួយតំរង់នោម។

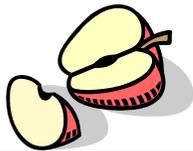
**ពណ៌ក្រហម:** ជំនួយបេះដូង ការចងចាំ និងតំរង់នោម។

**ពណ៌បៃតង:** ជំនួយភ្នែក និង ធ្វើអោយឆ្អឹងនិងធ្មេញរឹងមាំ។

**ពណ៌លឿង/ទឹកក្រូច:** ជំនួយបេះដូង ភ្នែកនិងប្រព័ន្ធសុំ។

**ពណ៌ស:** ជំនួយបេះដូង និងរក្សាកំរិតនៃជាតិខ្លាញ់នៅក្នុងឈាមធ្វើអោយសុខភាពល្អ។

### តារាងផ្ទៃឈើនិងបន្លែគ្រប់ពណ៌



ក្រហម	ទឹកក្រូច, លឿង	បៃតង	ខៀវ, ស្វាយ	ស
ផ្លែប៉ោមក្រហម	ផ្លែប៉ោមលឿង	ផ្លែប៉ោមបៃតង	ផ្លែប្លែកប៊ឺរី	ចេក
ប៊ុត	អាត្រីកុត	អារទីសូត	ផ្លែប៊ុប៊ឺរី	ផ្កាស្លែ
ស្ពៃក្តោបក្រហម	គ្រាប់ស្ពៃ	ទំពាំងបារាំង	ត្រប់វែង	ខ្ទឹមស
ផ្លែឈើរី	ត្រសក់ស្រូវកង់តាឡូប	អារ៉ូកាដូ	ផ្លែល្វា	ខ្នុរ
ផ្លែក្រូចប៊ឺរី	ការ៉ុត	សណ្តែកបៃតង	ផ្លែជូនប៊ឺរី	ជីកាយ៉ា
ក្រូចផ្លែពណ៌ផ្កាឈូក	ក្រូចផ្លែ	ស្ពៃប្រូខូលី	ផ្លែផ្លា	ផ្សិត
ទំពាំងបាយជូក្រហម	ក្រូចឆ្មារ	Brussel sprouts	ផ្លែព្រួន	ខ្ទឹមបារាំង
ម្ទេសក្រហម	ស្វាយ	ស្ពៃក្តោបបៃតង	ទំពាំងបាយជូពណ៌ស្វាយ	រែមថាវ
ផ្លែទឹម	ផ្លែនឹកធីរន	ត្រសក់	ទំពាំងបាយជូក្រៀម	ដំឡូង
ដំឡូងក្រហម	ក្រូច	ទំពាំងបាយជូបៃតង		មើមស្ពៃ
រ៉ាឌីស	ផ្លែប៉ែស	ទឹកដមនៃស្លឹកឈើ		
ផ្លែរ៉ាស់ប៊ឺរី	ផ្លែព័រ	ផ្លែគីរី		
រ៉ូបប	ម្ទេសលឿង	សាឡាដ		
ផ្លែស្រូប៊ឺរី	ផ្លែម្នាស់	ក្រូចឆ្មារ		
ប៉េងប៉ោះ	ផ្លែស្ពៃ	ខ្ទឹមបៃតង		
ឱឡឹក	ស្ពៃពណ៌លឿង	សណ្តែកបារាំង		
	ពោតផ្អែម	ម្ទេសបៃតង		
	ដំឡូងផ្អែម	ស្ពៃណាត់		
	ក្រូចឃ្មុច	ហ៊ីរូឈីនី		
	ប៉េងប៉ោះពណ៌លឿង			

# អតិថិជនដែលមានការលំបាកក្នុងការបរិភោគ

## ភាពពិបាកទំពារ

បញ្ហាទំពារអាចបណ្តាលមកពីធ្មេញ រឺការឈឺចាប់មាត់ផ្សេងៗ ។ លើកទឹកចិត្តអតិថិជនដើម្បីអោយពួកគាត់អញ្ជើញទៅរក ទន្តពេទ្យ នៅពេលដែលបញ្ហាជាច្រើនអាចត្រូវបានដោះស្រាយបាន ។ លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយព្យាយាម:

- ចំអិនម្ហូបទាំងអស់រហូតដល់វាទន់ និងផុយ
- ហាន់ម្ហូបអោយទៅជាចំនិតតូចៗហើយបរិភោគយឺតៗ



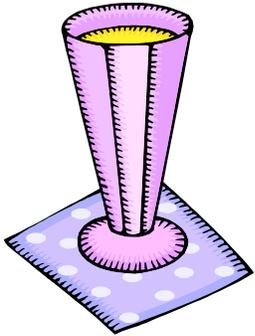
### ការទទួលទាន:

- ទឹកផ្លែឈើ និងបន្លែ
- ផ្លែឈើកំប៉ុងកិន
- ក្រែមបន្លែ និងបន្លែកិន
- ជំនួសសាច់ទាំងដុំដោយ សាច់កិន រឺ សាច់ចិញ្ច្រាំ
- ស៊ុត ទឹកដោះគោជូរ ពូឱញក្រោយបាយ និងសំល(ហាមប្រើស៊ុតនៅ)
- ធុញជាតិចំអិន បាយ ពូឱញធ្វើពីនំប៉័ង និងនំយុកយី
- អាហារដែលមានទឹកជ្រលក់ដើម្បីធ្វើអោយវាមានជាតិសើម និងស្រួលទំពារ ។

## ភាពគ្មានចំណង់បរិភោគ

អតិថិជនអាចនឹងមិនមានអារម្មណ៍ចង់ទទួលទានអ្វីឡើយ ដោយហេតុថា សមត្ថភាពនៃការភ្ញាក់ និងហិតរបស់គេមានភាពចុះខ្សោយ ថ្នាំពេទ្យ ភាពតានតឹង ឈឺធ្មេញ រឺទល់លាមក ។ ត្រូវលើកទឹកចិត្តអោយអតិថិជនសាកល្បង :

- ទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ
- ញ៉ាំអាហារបន្តិចបន្តួច ពី 4-6 ពេលក្នុងមួយថ្ងៃ
- បង្កើនកំរិតសកម្មរបស់គាត់ (បើអាច)
- ជ្រើសរើសអាហារដែលផ្តល់នូវសុខភាពល្អ កាឡូរី និងប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់ រឺបន្ថែមនូវភេសជ្ជៈដែលផ្តល់នូវអាហារបំប៉ន
- ញ៉ាំអោយបានច្រើននៅពេលដែលចំណង់បរិភោគរបស់គាត់ខ្លាំង
- បន្ថែមនូវគ្រឿងទេស និង/រឺ តិណជាតិដើម្បីអោយអាហារមានរសជាតិ



# ស្ថានភាពពិបាកក្នុងការលេប

## ការរៀបចំអាហារ

អាហារដែលមានភាពពិបាកចំពោះអតិថិជនដែលមានបញ្ហាពិបាកក្នុងការលេបរួមមាន អាហារដែលស្រួយ រឺដុំ រឺស្អិត ។

### ចំណីដែលស្រួយ

- នំប៉័ងក្រៀម នំប្រៃ
- នំបំពង និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ
- ទឹកប៉េងបោះ រាវ
- បាយគ្មានអង្កាម
- សាច់សុទ្ធ
- សណ្តែក រឺពោតចំអិន

### ចំណីដុំ រឺស្អិត

- នំប៉័ងស
- ប៊ឺរគ្រាប់សណ្តែក
- ទឹកប៉េងបោះ
- ចេក
- សណ្តែកបំពង
- ធញ្ញជាតិកន្ទក
- ចំណិតនៃសាច់សុទ្ធ
- បន្លែនៅ និងផ្លែឈើខ្លះៗទៀត

អាហារខាប់ រឺរាវអាស្រ័យលើការទាមទាររបស់មនុស្សម្នាក់ៗ ។ អាហារជាច្រើនអាចធ្វើពី ទឹកអោយទៅជាស្ថានភាពផ្សេងៗ ។ កំហាប់នៃអាហារដើម្បីអោយទៅជាស្ថានភាពណាមួយ វាអាស្រ័យទៅលើអាហារដែលយើងចង់ធ្វើវាអោយខាប់ និងសារធាតុដែលយើងប្រើដើម្បីអោយអាហារខាប់

### ដើម្បីអោយអាហារខាប់ យើងត្រូវបន្ថែម :

- ធញ្ញជាតិតូចៗ
- កំទេចនំប៉័ង
- ម្សៅពោត
- ធញ្ញជាតិដែលចំអិន ( ជាតិក្រុមរបស់ស្រូវសាលី រឺអង្ករ)
- បង្កែមចំរុះ( ធ្វើពីទឹកដោះគោ, ស្ករស, និង ស៊ុត)
- កំទេចនំប្រៃ
- ទឹកចំអិនសាច់
- ដំឡូងរំងាស់ / ដំឡូងបន្ទះស្តើងៗ
- ម្សៅហ្គឡាទិនសុទ្ធក្នានរសជាតិ
- កំទេចនំរោយអំបិល
- ទឹកជ្រលក់សុទ្ធ ( សុតស ឈីស ប៉េងប៉ោះ)

### ដើម្បីអោយអាហាររាវយើងត្រូវបន្ថែម :

- ទឹករំងាស់
- ទឹកសំលដែលចេញពីបន្លែ និងសាច់
- ទឹកចំអិនសាច់
- ទឹកផ្លែឈើ
- បាយស្អិត
- ប៊ឺ, ម៉ាថារីនក្តៅអោយរលាយ
- ទឹកដោះគោ ( ក្តៅ រឺត្រជាក់)
- ទឹកដោះគោជូតសុទ្ធ
- ទឹកសំលដែលបោះរួច

### គន្លឹះដើម្បីអោយអាហារមានភាពងាយស្រួលក្នុងការទំពារ និងលេប

- ជៀសវាងចំណីអាហារដែលមានសំបករឹងនៅពិលើ រឺជុំវិញតែម ចំអិនអាហារនៅក្នុងធានចំហុយ ។ ដើម្បីចំអិនស៊ុតទា ដែលគោះសលាយជាមួយល្បើង យើងត្រូវចំអិនស៊ុតនោះនៅខាងលើនៃឡាំងសីង ។
- ដើម្បីទុកសាច់ និងត្រីអោយមានសំណើម យើងត្រូវចំអិនវាយនៅក្នុងទឹកប៉េងបោះ រឺទឹកស៊ុបប៉េងបោះ ។
- ដើម្បីធ្វើសាច់ចិញ្ច្រាំ ដំបូងត្រូវទុកសាច់ដែលចំអិនរួចអោយអស់ទឹកសិន ។ ដាក់សាច់ទៅក្នុង ហ្គ្រីដ ប្រូសេសី រឺម៉ាស៊ីនកិន ដើម្បីអោយវាទន់ ស្អិត ។ បន្ថែមទឹកក្តៅ ( ទឹករំងាស់សាច់) ទៅក្នុងសាច់ដែលម៉ត់ និងធ្វើអោយវារាវតាមតែអ្នកចង់បាន ។

**ខាងក្រោមជាគន្លឹះទូទៅពេលដែលជួយអតិថិជនដែលមានការពិបាកក្នុងការលេប**

- អនុញ្ញាតិអោយគាត់ឃើញ ហិត និងភ្នក់អាហារដើម្បីអោយចេញទឹកមាត់ និងបង្កើនចំណង់ស្រេច ឃ្នានរបស់គាត់មុនពេលញ៉ាំ ។
- ជៀសវាងកុំអោយអតិថិជនជជែកពេលញ៉ាំ
- បញ្ជាក់ម្ហូបនៅចំណុចមួយភាគបីនៃអណ្តាត ហើយរុញអណ្តាតចុះ (ធ្វើដូចនេះបញ្ចប់អណ្តាតកុំអោយធ្លាក់មកមាត់វិញ ហើយធ្វើអោយវាងាយលេប) ។
- ប្រុងប្រយ័ត្នការពាមអាហារ ។ ប្រសិនបើកើតឡើង យកអាហារដែលពាមចេញ និងអោយអតិថិជនខ្ជាប់យឺតៗ រឺអោយអតិថិជនយក " អណ្តាតបោស " ប្រសិនគាត់អាច ។
- អ្នកអាចចាំជួយប្រាប់ពេលដែលកំពុងធ្វើការលេបជាមួយនឹងពាក្យដូចជា " ទំពារអោយបានម៉ត់ចត់ " លេបម្តងទៀត " ទប់ដង្ហើមពេលលេប " និង " សំអាតបំពង់ករបស់អ្នក " ។

**ការបន្ថែមភារ្យវិ**

ការទទួលបាននូវភារ្យវិគ្រប់គ្រាន់ គឺជាការរឿងសំខាន់មួយសំរាប់អតិថិជនដែលមានបញ្ហាឱជាហ្មៅ ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាបញ្ហាភាយមុខម្ហូបគំរូ និងរូបមន្តធ្វើម្ហូបខ្លះ ។

**បញ្ហាភាយមុខម្ហូបគំរូ**

អាហារពេលព្រឹក	កាហ្វេខាប់ រឺតែ គ្រាប់ចុញជាតិដែលសមស្រប (ឧទាហរណ៍ បបរ រឺពូឱញអង្ករញ៉ាំជាមួយ ស្ករពណ៌ត្នោត និងក្រែមដែលរឺក ។
អាហារពាក់កណ្តាលពេលព្រឹក	ទឹកផ្លែឈើខាប់ ទឹកដោះគោដូដែលមានជាតិធាតុគ្រប់ រឺទឹកដោះគោក្រឡកលាយ
អាហារពេលថ្ងៃ	ទឹកស៊ុបខាប់ ដំឡូងបារាំងរំងាស់ ស្ពៃស្ពៃណាត់កិន ផ្លែឈើកិន
អាហារសំរងពេលរសៀល	កាហ្វេខាប់ តែ នំទន់ និងនំប៊ីស្កិត
អាហារពេលល្ងាច	ស៊ុបខាប់ សាច់កិន ដំឡូងបារាំងរំងាស់ បន្លែស្ពោរ ផ្លែឈើ (ចេក រឺផ្លែឈើស្ពោរ) តែខាប់
អាហារពេលយប់	ទឹកផ្លែឈើខាប់

**រូបមន្តធ្វើម្ហូប**

**ផ្លែឈើក្រឡក**

នៅក្នុងម៉ាស៊ីនក្រឡក ដាក់ផ្លែឈើកំប៉ុង កក រឺស្រស់ចំនួន 1-1/2 ពែង ជាមួយនឹង ទឹកដោះគោដែលលាយស្រាប់ ។ ក្រឡករំរហូតដល់ម៉ត់ ។

**ផ្លែឈើកិន**

នៅក្នុងម៉ាស៊ីនក្រឡក ដាក់លាយ ទឹកប៉ោមចំនួន 1/4 ពែង ទឹកក្រូចចំនួន 1/4 ពែង និងផ្លែសារី រឺព័រចំនួនមួយពែង ។ ក្រឡក រំរហូតដល់ម៉ត់ ។

**ពូឱញ ឈីសស**

ដាក់លាយបញ្ចូល ឈីសសចំនួន 1/4 ពែងជាមួយនឹងផ្លែឈើតូច 3 ស្លាបព្រា ។ ហើយទុកវាអោយត្រជាក់ ។

**ស៊ុបបន្ថែមម៉ត់**

នៅក្នុងម៉ាស៊ីនក្រឡក ដាក់បន្ថែមនូវបន្លែឆ្អិនហើយ ចំនួន 1/2 ពែង ទឹកដោះគោលាយស្រាប់ ក្រែម រឺទឹកដោះគោដូចំនួន 1/2 ពែង ម៉ាជីរិន អំបិល ម្សៅខ្លឹមបារាំង ហើយនិង ផាស្តិម៉ត់ស្ងួត ចំនួន 1 ស្លាបព្រា ដើម្បីបន្ថែមរសជាតិ ។ ហើយលាយច្របល់គ្នារហូតដល់រូបរាងដែល អ្នកចង់បាន ។

# គន្លឹះដើម្បីអោយគេងលក់ស្រួលនៅពេលយប់



ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាក្នុងការទទួលបានដំណេក(មិនគេងលក់,ភ្នាក់ដឹងខ្លួនញឹកញាប់, មិនមានអារម្មណ៍សំរាកបាន សុខស្រួលពេលដែលអ្នកដឹងខ្លួនពេលព្រឹក) រឺអ្នកចង់បង្កើន គុណភាពនិងបរិមាណនៃការគេងរបស់អ្នក ដូចនេះអ្នកគួរ សាកល្បងវិធីខាងក្រោម ។

- បង្កើនពេលវេលាចូលគេង និងក្រោកពីគេងអោយបានឡើងទាត់ ។
- ប្រើគ្រែសំរាប់តែគេងមួយមុខគត់ ព្រោះនៅពេលដែលប្រើគ្រែយូរពេល វាដូចជាចែកចំនែកនៃការគេងរបស់អ្នក
- ជៀសវាងការសំរាកនៅពេលល្ងាច
- ត្រូវធ្វើលំហាត់ប្រាណនាពេលព្រឹក ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើធ្វើលំហាត់ប្រាណពេលព្រឹកមិនបានផលទេ អ្នកគួរសាកល្បង ធ្វើនៅពេលបន្ទាប់ពីអាហារពេលល្ងាចវិញ ។ការបាត់ថាមពលបន្តិចបន្តួច វានឹងកើតឡើងបន្ទាប់ពីអ្នក ធ្វើលំហាត់ ប្រាណ ដូច្នេះវាធ្វើអោយ អ្នកចូលគេងបានយ៉ាងងាយស្រួល ។ ប៉ុន្តែ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណពេលជិត ចូលគេងវា អាចធ្វើអោយអ្នកបង្កើននូវភាពដឹងខ្លួន ។
- ងូតទឹកក្តៅប្រមាណជាមួយម៉ោងកន្លះ ទៅពីរម៉ោងមុនពេលចូលគេង។ ការធ្វើបែបនេះ វាធ្វើអោយចង្វាក់ សីតុណ្ហភាពខាងក្នុង វារំព្ងួច និងជួយអោយមនុស្សភាគច្រើនងងុយគេងបានយ៉ាងងាយ និងវែង ។ ការងូតទឹក ជិតចូលគេងក៏ធ្វើអោយអ្នកបង្កើននូវភាពដឹងខ្លួនដែរ ។
- ធ្វើអ្វីមួយដើម្បីលំហែអារម្មណ៍កន្លះម៉ោងមុនពេលចូលគេង ។ អានសៀវភៅ តាំងសមាធិ រឺក៏ដើរកំសាន្ត សុទ្ធតែ ជាសកម្មភាពដែលល្អៗទាំងអស់
- បើអាច អ្នកត្រូវអោយបន្ទប់គេងរបស់អ្នកមានខ្យល់ត្រជាក់ចេញចូល និងនៅកន្លែងដែលងងឹតគ្រប់គ្រាន់ ។
- ញ៉ាំអាហារតិចៗ និងកំណត់ការទទួលអាហារពេលល្ងាចរបស់អ្នកអោយបាន4ទៅ5ម៉ោងមុនពេលចូលគេង អាហារសំរុងបន្តិចបន្តួចដូចជា ផ្លែឈើ សាច់មាន់ទូកិមួយចំណិតក៏ជួយអោយអ្នកគេងលក់ស្រួលដែរ ។ ការទទួល ទានអាហារច្រើនដើម្បីចូលគេងវាមានឥទ្ធិពលបញ្ឆោតទៅវិញ ។
- ជៀសវាងការទទួលទានទឹកមុនពេលចូលគេង ព្រោះអាចរំខានអ្នកទៅបត់ជើងតូចនៅពេលគេង ។
- ជៀសវាងការទទួលទានជាតិកាហ្វេអ៊ិន និង ទទួលទានភេសជ្ជៈជាតិអាល់កុលមុន ពេលចូលគេង ។
- បើសិនជាអ្នកនៅតែភ្នាក់ដឹងខ្លួនឡើងក្នុងកំឡុងពេល 20នាទីក្រោយពីព្យាយាមចូលគេង អ្នកគួរទៅបន្ទប់ផ្សេង និងអានទិន្ននុប្បវត្ត រឺធ្វើសកម្មភាពអ្វីស្ងប់ស្ងាត់ក្រោមពន្លឺភ្លើងស្រទន់រហូតដល់អ្នកងងុយគេង ។ ត្រូវជៀសវាង ការ មើលទូរទស្សន៍ រឺប្រើភ្លើងដែលមានពន្លឺខ្លាំង ។
- បើសិនការប្រមូណាមួយធ្វើអោយអ្នកគេងមិនលក់ ចូរព្យាយាមគិតបញ្ហានោះក្នុងបែបជារូបភាពជាជាងជាពាក្យ សំដី វិធីសាស្ត្រនេះអាចធ្វើអោយអ្នកងងុយគេងបានលឿន ហើយអ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ល្អពេលក្រោកឡើង ។
- ប្រេងឡាវេឌី ជួយអោយមានអារម្មណ៍ត្រជាក់ចិត្តដែលអាចធ្វើអោយគេងលក់ស្រួល ។
- ត្រូវពាក់ស្រោមជើង ពេលចូលគេង
- ជៀសវាងការប្រើ នាឡិការោទីដែលមានសំលេងខ្លាំង
- ត្រូវចូលគេងអោយបានកាន់តែឆាប់កាន់តែល្អ
- សំរកទំងន់

# សំលាប់ប្រាណលាតសន្ធឹង វី ត្រ្រីច (Stretching)

ភាពបត់បែនមានភាពចាំបាច់ណាស់ដើម្បីអោយយើងបំពេញការងារដែលតំរូវអោយពត់ខ្លួន, លើកដាក់, ងាក និង ឈោង ។ សាច់ដុំនិងរូញ ព្រមទាំងខ្សោយ ប្រសិនបើយើងមិនប្រើវាទេនោះ ។ ប្រសិនបើ សាច់ដុំរបស់អ្នកមិនអាច បត់បែនបាន អ្នកអាចនឹងប្រថុយប្រថាន នឹងបញ្ហាកន្ត្រាក់ វីរហែកសាច់ដុំ ដែលអាចបណ្តាលអោយឈឺចាប់ ។ សំហាត់ ប្រាណលាតសន្ធឹង អាចជួយអ្នកដើម្បីថែរក្សានូវ អកប្បកិរិយារបស់អ្នកអោយបានល្អ ធ្វើអោយសន្តាក់ឆ្អឹងរបស់អ្នក ដំនើរការបានល្អ និងការ ពារការរងរបួស ។

## គន្លឹះដើម្បីធ្វើសំលាប់ប្រាណលាតសន្ធឹង វី ត្រ្រីច

- អ្នកគួរតែកំដៅសាច់ដុំរបស់អ្នកមុនពេលធ្វើសំហាត់ប្រាណលាតសន្ធឹងនេះ ព្រោះដើម្បី បង្កើនចលនាឈាមជុំវិញសារពាង្គកាយរបស់អ្នក និងដើម្បីអោយសាច់ដុំរបស់អ្នក ឡើងក្តៅ ។
- ប្រសិនបើមិនអាចធ្វើការកំដៅសាច់ដុំទេ ចូរអ្នកធ្វើសំហាត់ប្រាណនេះបន្ទាប់ពីងូតទឹក ក្តៅរួច ។ សាច់ដុំរបស់អ្នកនិងមានភាពបត់បែន ព្រមទាំងងាយទទួលបាន ជាងមុន មុនពេលធ្វើសំហាត់ប្រាណលាតសន្ធឹង ។
- ចាប់ផ្តើមដោយការយកការគ្រប់សន្តាក់ឆ្អឹងទាំងអស់ដោយសន្សឹមៗ ( បង្វិលកដៃ ពត់ដៃ និងបង្វិលស្មារ )
- ធ្វើការលាតសន្ធឹងមុននិងក្រោយពេលធ្វើសំហាត់ប្រាណវីធ្វើសំហាត់ប្រាណលាតសន្ធឹងពី 2-3 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ។ វាចំណាយពេលត្រឹមតែ 5-10 នាទីប៉ុណ្ណោះហើយអ្នកអាច ធ្វើវា រាល់ពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ថា សុខស្រួលសំរាប់អ្នក ។
- ហាមលោតចុះឡើងនៅពេលដែលធ្វើសំហាត់ត្រ្រីច ព្រោះវាអាចនឹងធ្វើអោយ សាច់ដុំ ប៉ះទង្គិច
- ទប់ការលាតសន្ធឹងពី 15-20 វិនាទី ។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាឈឺ និងមិនស្រួល សូមបញ្ឈប់ការប្រាណ ។
- ត្រូវចាំថាត្រូវដកដង្ហើម កុំទប់វាអោយសោះ ។



**caution** កុំធ្វើសំហាត់ប្រាណលាតសន្ធឹងក្រោយពេលភ្ញាក់ពីគេងភ្លាមៗ ។ វាជាពេលវេលាដែលអ្នកអាចនឹងទាញ ពន្លឺតសាច់ដុំ ។



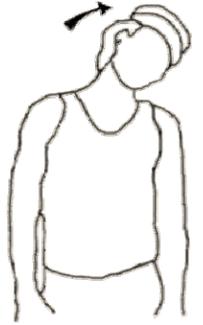
កិច្ចការនៅក្នុងទឹក និងការហែទឹក គឺជាវិធីដ៏អស្ចារ្យដើម្បីបង្កើនភាពបត់បែន ។ ទឹកក្តៅ ខ្ពស់ៗជួយសំរួលដល់សាច់ដុំ និងការកាត់បន្ថយការទាញកន្ត្រាក់ជួយធ្វើចលនាអោយវាបាន ច្រើនជាងមុន ។

សូមមើលទំព័រខាងក្រោមដើម្បីដឹងពីគំរូសំហាត់ប្រាណលាតសន្ធឹង

# សំណាត់ប្រាណលាតសន្ធឹង វី ស្រ្តីម

## ស្រ្តីមសងខាងក

1. អង្គុយ រឺឈរក៏បានដោយអោយដៃសំរុងចុះក្រោម ។
2. ផ្សែងក ទៅម្ខាង ម្តងខាងនេះម្តងខាងនោះ ។
3. ទប់ រយៈពេល 5 វិនាទី ដើម្បីសំរួលបន្ទាប់មកធ្វើវាជាថ្មីពី 1-3 លើក ។

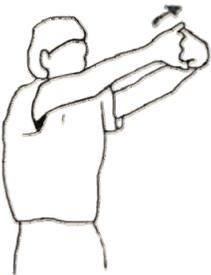


## ស្រ្តីមខាងក្រោយក

1. អង្គុយ រឺឈរក៏បានដោយអោយដៃសំរុងចុះក្រោម ។
2. ទំរេតក្បាលថ្មមៗ ទៅមុខលាតសន្ធឹងកខាងក្រោយ ។
3. ទប់ក្នុងរយៈពេល 5 វិនាទី ដើម្បីសំរួលបន្ទាប់មកធ្វើវាជាថ្មីពី 1-3 លើក ។

## ស្រ្តីមស្មារសងខាង និងខាងក្រោយដើមដៃ

1. ឈរ រឺអង្គុយ និងដាក់ដៃស្តាំនៅលើស្មារឆ្វេង
2. ជាមួយនឹងដៃឆ្វេង ត្រូវទាញកែងស្តាំដែលនៅលើស្រ្តីមអោយទៅទប់នឹងស្មារឆ្វេង ហើយ ទប់ក្នុងរយៈពេលពី 10-15 វិនាទី ដើម្បីសំរួល បន្ទាប់មក ដូរទៅម្ខាងទៀត ។

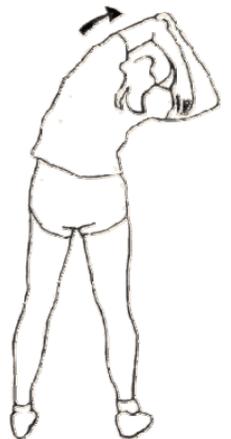


## ស្រ្តីមស្មារ ពាក់កណ្តាលខ្នង ដៃ ប្រអប់ដៃ ម្រាមដៃ កដៃ

1. ចាក់ស្រែះម្រាមដៃរបស់អ្នក បន្ទាប់មកបែរចាត់ដៃចេញក្រៅ ។
2. ពន្លាតដៃអោយស្មើនឹងកំពស់ស្មារ
3. ទប់ក្នុងរយៈពេលពី 10-20 វិនាទី ដើម្បីសំរួលបន្ទាប់មកធ្វើវាជាថ្មី ។

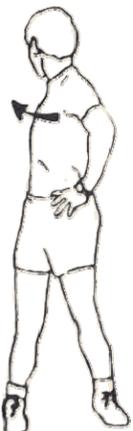
## ស្រ្តីមសាច់ដុំឆ្អឹងដងកាំមិត ដើមស្មារ កដៃ

1. ទប់ជង្គង់អោយផ្លាស់ប្តូរបានបន្តិច ។
2. ឈរ រឺអង្គុយដោយដាក់ដៃនៅលើក្បាល ។
3. ទប់កែងដៃជាមួយដៃម្ខាងទៀត ។
4. ចាប់ទាញកែងដៃនៅខាងក្រោយក្បាលអោយទ្រេតថ្មមៗ រហូតដល់តែមានអារម្មណ៍ថា សន្ធឹងល្អម ។
5. ទប់ក្នុងរយៈពេលពី 10-15 វិនាទី ដើម្បីសំរួល បន្ទាប់មក ដូរទៅម្ខាងទៀត ។



## ស្រ្តីមពាក់កណ្តាលខ្នង

1. ឈរដោយដាក់ដៃនៅលើត្រគាក ។
2. រមួលដងខ្លួននៅកន្លែងកដៃថ្មមៗ រហូតដល់មានអារម្មណ៍ថាសន្ធឹង ។ ទប់ជង្គង់អោយផ្លាស់ប្តូរបានបន្តិច ។
3. ទប់ក្នុងរយៈពេលពី 10-15 វិនាទី ដើម្បីសំរួល បន្ទាប់មក ដូរទៅម្ខាងទៀត ។



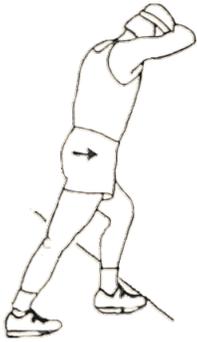
**ស្រ្តីបក្តៅខាងមុខ (សាច់ដុំត្បោ)**

1. ឈរអោយឆ្ងាយពីជញ្ជាំងបន្តិច ហើយដាក់ដៃឆ្វេងទៅលើជញ្ជាំងដើម្បីទប់ ។
2. ឈរអោយត្រង់ ចាប់កាន់ចុងជើងឆ្វេងជាមួយដៃស្តាំ ។
3. ទាញកែងជើងអោយទប់នឹងគូទ ។
4. ទប់ក្នុងរយៈពេល 20វិនាទី ដើម្បីសំរួលចលនា បន្ទាប់មកដូរទៅម្ខាងទៀត ។



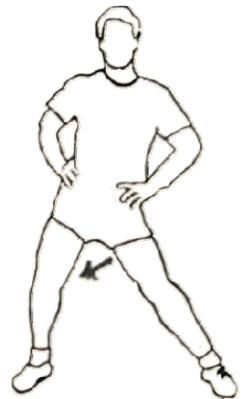
**ស្រ្តីបក្តៅខាងលើ**

1. ឈរអោយឆ្ងាយពីជញ្ជាំងបន្តិច បន្ទាប់មកផ្តេរថ្គាសទៅលើជញ្ជាំង ដោយដាក់ក្បាលលើប្រអប់ដៃ ។
2. ដាក់ជើងស្តាំទៅមុខ រួចមកបន្តន់វា ជើងឆ្វេងដាក់អោយត្រង់នៅខាងក្រោយអ្នក ។
3. រំកិលត្រគាករបស់អ្នកទៅមុខយឺតៗ រហូតដល់អ្នកមានអារម្មណ៍ស្រ្តីចនៅត្រង់តំបន់កំភួនជើងឆ្វេង ។
4. ទប់កែងជើងឆ្វេងអោយរាបស្មើ និងទប់ចុងជើងអោយត្រង់ទៅមុខ ។
5. ទប់ការសន្លឹងនេះអោយបានពី 10-20 វិនាទី ។ រាមលោត រឺទប់ដង្ហើម ។
6. ដូរទៅម្ខាងទៀត



**ស្រ្តីបក្តៅផ្នែកខាងក្នុង គ្រលេស្រៀន**

1. ឈរដោយអោយជើងដាក់ទៅមុខអោយត្រង់ ហើយឃ្លាតពីគ្នាចំងាយវែងជាងស្មារបន្តិច ។ បើចាំបាច់ ទប់នឹង អ្វីមួយ (ដូចជា កៅអី ។ល។) ដើម្បីទប់លំនឹង ។
2. បត់ជង្គង់ស្តាំបន្តិច ហើយរំកិលត្រគាកឆ្វេងអោយចុះក្រោមទៅរកជង្គង់ខាងស្តាំ ។
3. ទប់ក្នុងរយៈពេល ពី 10-15 វិនាទី ដើម្បីសំរួលចលនា បន្ទាប់មកដូរទៅម្ខាងទៀត ។



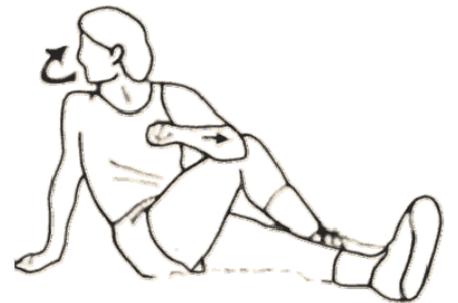
**ស្រ្តីបសខខាងត្រគាក សរសៃពួរកន្តារក្នុងខ្នង**

1. អង្គុយលើកំរាល ដោយអោយជើងស្តាំសន្ទូកចេញទៅមុខ ។
2. បត់ជើងឆ្វេង អោយជើងឆ្វេងគងលើជង្គង់ស្តាំ ។
3. ចាប់ទាញជង្គង់ឆ្វេងអោយខិតខ្លួនទៅរកស្មារម្ខាងទៀត ។
4. ទប់ក្នុងរយៈពេល 20វិនាទី ដើម្បីសំរួលចលនា បន្ទាប់មកដូរទៅម្ខាងទៀត ។



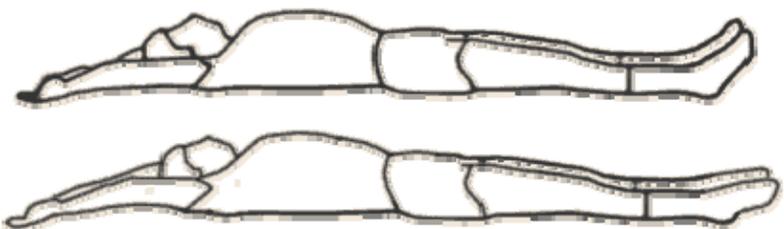
**ស្រ្តីបខ្នងខាងក្រោម សខខាងត្រគាក និងក**

1. អង្គុយលើកំរាលដោយអោយជើងស្តាំសន្ទូកទៅមុខ ។
2. បត់ជើងស្តាំ អោយគងលើជង្គង់ឆ្វេង ។
3. ពត់កែងដៃឆ្វេង និងដាក់វានៅខាងជង្គង់ស្តាំ ។
4. ដាក់ដៃស្តាំនៅខាងក្រោយត្រគាកលើកំរាល ។
5. ងាកក្បាលលើស្មារខាងស្តាំ បង្វែរខ្លួនស្តាំខាងលើ ។
6. ទប់ក្នុងរយៈពេល ពី 10-15 វិនាទី ដើម្បីសំរួលចលនា បន្ទាប់មកដូរទៅម្ខាងទៀត ។



**ស្រ្តីបស្មារ ដៃ ប្រអប់ដៃ ប្រអប់ខ្នង និងកែងខ្នង**

1. ទំរេតខ្លួនលើកំរាល លាតដៃទៅលើក្បាល ទប់ជើងអោយត្រង់ ។
2. លាតដៃ និងជើងអោយផ្ទុយគ្នា ។
3. លាតសន្លឹង 5 វិនាទី ហើយសំរួល ។



**លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយសកម្មផ្នែករាងកាយ**

មនុស្សភាគច្រើនដែលមានភាពពិការក្នុងកិច្ចការ រឺមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ សន្មតថា ហួសពេលទៅដែលក្នុងការធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ ។ ប៉ុន្តែភស្តុតាងវិទ្យាសាស្ត្រដ៏ជាក់លាក់មួយបង្ហាញថា វាកំរុំជ្រុលពេលណាស់សំរាប់ធ្វើជំរើសរបៀបរបស់នៅ ដែលមានសុខភាពល្អ ដើម្បីអោយសុខភាពផ្លូវចិត្ត អារម្មណ៍ និងរូបរាងរបស់មនុស្សទទួលបាននូវតម្លៃពិតជាវិជ្ជមាន និងល្អប្រសើរ

**សកម្មភាពស្រ្តីចជួយអោយអតិថិជន :**

- រក្សានូវសាច់ដុំ និងឆ្អឹងរឹងមាំ
- បង្កើនកំលាំង និងភាពឯករាជ្យ
- កាត់បន្ថយតម្រូវការឈើច្រត់ និង
- កាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ពុកឆ្អឹង និងរបួសដទៃទៀត រឺធ្វើអោយជាសះស្បើយកាន់តែលឿនបើគាត់មានរបួស ។

**ការធ្វើសកម្មភាពអ្វីបីកំរិតអំណត់អោយបានទៀងទាត់ជួយអោយអតិថិជន:**

- សំរក រឺរក្សាទំងន់
- ធ្វើអោយបេះដូងរឹងមាំ និងបន្ទាបសំពាធឈាម និងជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម
- ធ្វើអោយសន្ទាក់ឆ្អឹងនៅមានចលនា និង កាត់បន្ថយការ ឈឺចាប់សន្ទាក់ដៃជើង ។
- បន្ថយនូវស្រែស និងការពុះកញ្ជ្រោលនៅក្នុងអារម្មណ៍របស់គាត់
- មានថាមពលជាងមុន និង
- ជួបជាមួយមិត្តថ្មីតាមរយៈការចូលរួមក្នុងថ្នាក់ រឺដើរជាក្រុម ។

**តួនាទីរបស់អ្នកថែទាំក្នុងការធ្វើសកម្មភាពផ្នែករូបរាងរបស់អតិថិជន**

តួនាទីរបស់អ្នកថែទាំ គឺត្រូវជួយរំលឹកអតិថិជនអោយបង្កើនភាពសកម្មភាពរបស់គាត់អោយបានកាន់តែច្រើនតាមដែលអាច ។ នេះមានន័យថា :

- ទុកពេលអោយអតិថិជនបន្ថែមដើម្បីអោយអោយគាត់ធ្វើកិច្ចការដោយខ្លួនឯង
- យល់ច្បាស់ពីសារៈសំខាន់នៃការរក្សានូវភាពសកម្ម
- បង្រៀនអតិថិជនអោយដឹងអំពីអត្ថប្រយោជន៍កាន់តែច្រើននៃការរក្សានូវភាពសកម្ម
- ជួយធ្វើជាម៉ូដែលជំរើសដែលមានសុខភាព និងធ្វើអោយមានភាពសកម្មនៃរាងកាយ
- លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយទៅពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាអំពីបញ្ហានេះ

និងជំហានដែលគាត់ត្រូវអនុវត្តដើម្បី រក្សាអោយបានភាពសកម្មនៃរាងកាយជានិច្ច ។

**ប្រភពបន្ថែម**

សៀវភៅណែនាំដែលល្អ ហើយមិនគិតថ្លៃ ព្រមទាំងមានជាឧទាហរណ៍ និងរូបភាពបង្ហាញ អំពីរបៀបធ្វើលំហាត់ប្រាណដើម្បី ពង្រឹង អំណត់ រក្សាភាពនឹងន និងបត់បែនផងនោះ គឺជាសៀវភៅដែលមានចំណងជើងថា "Exercise: A Guide from the National Institute on Aging" ។ ព័ត៌មាននេះក៏អាចរកបាននៅក្នុងគេហទំព័រ:

<http://www.niapublications.org/exercisebook/index.asp> រឺតាមរយៈទូរស័ព្ទលេខ 1-800-222-2225

មនុស្សភាគច្រើនដែលក្លាយជាទន់ខ្សោយ ផ្នែករាងកាយដោយសារតែ អសកម្ម អាចមានកំលាំងទ្វេដង ដោយគ្រាន់តែ ធ្វើលំហាត់ប្រាណធម្មតាក្នុងថេរវេលាខ្លី សមល្មម ។ អ្នកខ្លះគឺថាមានភាពខុសប្លែកនៅ ត្រង់គាត់អាចក្រោកពីលើកៅអីដោយខ្លួន ឯង រឺពិការពីងពាក់គេអោយជួយ ។ ការសិក្សាមួយបង្ហាញថា មនុស្សចាស់ចាប់ពី 80 ឆ្នាំឡើងទៅធ្វើការផ្លាស់ប្តូរពិការប្រើឈើច្រត់ជើង4 ទៅប្រើឈើច្រត់បន្ទាប់បីគាត់បានធ្វើលំហាត់ប្រាណកំដៅសាច់ដុំសាមញ្ញក្នុងកំឡុងពេលតែ10 សប្តាហ៍ប៉ុណ្ណោះ ។

វិទ្យាស្ថានជាតិមនុស្សជរា











# គោលការណ៍សំខាន់ៗនៃការថែទាំ សង្គមក្រុម គ

A

Word	Definition
ការបោះបង់ចោល	ទុក ឬបោះបង់មនុស្សម្នាក់ចោលដោយអ្នកនោះគ្មានសមត្ថភាពថែរក្សាខ្លួនឯងបាន
ពោះ	ពាក់កណ្តាលដងខ្លួនមនុស្ស
ការធ្វើទុក្ខទោសដល់	សកម្មភាព រឺ អសកម្មភាពដែលប៉ុនប៉ងធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់
ការស្តាប់យ៉ាងសកម្ម	វិធីនៃការស្តាប់ដែលផ្តោតទាំងស្រុងទៅលើបុគ្គលផ្សេងទៀត ហើយច្បាស់ខ្លួនឯងថា អ្នកយល់នូវអ្វីដែលគេបាននិយាយ
សកម្មភាពរស់នៅរាល់ថ្ងៃ (ADLs)	សកម្មភាពថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនរាល់ថ្ងៃរួមបញ្ចូលទាំង ងូតទឹក បន្ទោរបង់, ស្លៀកពាក់, សិតសក់, អនាម័យ, ចាំលកម្ម និងទទួលទាន
ឲ្យថ្នាំ	ផ្តល់ ឬដាក់អ្វីមួយដល់នរណាម្នាក់
លិខិតណែនាំជាមុន	សេចក្តីណែនាំជាលាយលក្ខណ៍អក្សរដែលពន្យល់អំពីបំណងប្រាថ្នារបស់បុគ្គលម្នាក់ ទាក់ទងនឹងសេចក្តីសំរេចចិត្តផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រដែលត្រូវធ្វើក្នុងករណីបុគ្គលនោះមិន អាចធ្វើសេចក្តីសំរេចចិត្តដោយខ្លួនឯងបាន
Adult Family Home	លំនៅដ្ឋាន ផ្ទះតាមកូមីដែលមានអាជ្ញាប័ណ្ណសំរាប់ថែទាំ 24 ម៉ោងសំរាប់មនុស្សពី 2 ទៅ 6 នាក់
គាំទ្រ	គាំទ្រ ឬចាត់វិធានការសំរាប់នរណាម្នាក់ ឬសំរាប់អ្វីមួយ
ដែលចាស់ជរា	ដំណើរនៃការចាស់ជរាទាំងផ្នែករាងកាយនិងចិត្ត
ជំងឺអេដស៍ AIDS	ជំងឺដែលវាយប្រហារប្រព័ន្ធនឹងធាតុ ការពាររាងកាយប្រឆាំងនឹងធាតុផ្សេងៗ
រាលដាលតាមខ្យល់	ទាក់ទងជាមួយមេរោគដែលហើរតាមខ្យល់
ប្រតិកម្មនឹងធាតុអ្វីមួយ	ការរំញោច និងប្រតិកម្មខ្ពស់ទៅនឹងសារជាតិមួយចំនួន (ឧ. ម្ហូបអាហារមួយចំនួន, ធាមសត្វ, និងឃ្នុំទិច)
ជំងឺអាស់សែម	ជំងឺខួរក្បាលអន់ថយដែលប៉ះពាល់ដល់ការចងចាំ ការវិនិច្ឆ័យ និងបុគ្គលិកលក្ខណៈ
ការដើរបាន	ដំណើរនៃការដើរ ឬវិទ្យុសាស្ត្រ
អំណោយសរីរាង្គ	សេចក្តីណែនាំជាមុនដែលបញ្ជាក់ដែលបញ្ជាក់ពីផ្នែកមួយនៃខ្លួនមនុស្សបន្ទាប់ពីស្លាប់ អាចត្រូវបានប្រើសំរាប់គោលបំណងនៃការផ្លាស់ប្តូរ ឬស្រាវជ្រាវ
រាងកាយ	រូបរាងកាយ
អនាមិក	មិនចេញឈ្មោះ ឬមិនបញ្ចេញអត្តសញ្ញាណ

អេ ភី អេស (APS)	សេវាការពារមនុស្សពេញវ័យ ផ្នែកមួយនៅក្នុងក្រសួងសេវាសង្គមកិច្ច និងសុខាភិបាល (DSHS) ដែលទទួលទូរស័ព្ទ និងស៊េបអង្កេតពីការរំលោភដែលគួរឱ្យសង្ស័យនៅក្នុងផ្ទះ ឬផ្ទះល្វែង របស់បុគ្គល
ការស្រប	ការស្របយកវត្ថុធាតុដើម ឬរាវចូលក្នុងស្មុត
ការវាយតម្លៃ	ការវាយប្រហារមនុស្សមិនស្របច្បាប់
ការអះអាង	ជឿជាក់ក្នុងខ្លួន មិនភ័យខ្លាចក្នុងការនិយាយអ្វីដែលខ្លួនចង់បាន ឬជឿជាក់
ការវាយតម្លៃ	ប្រមូលព័ត៌មានដើម្បីកំណត់ថាតើអតិថិជនត្រូវការជំនួយអ្វី
ការវាយតម្លៃពិស្តារ	ផ្នែកមួយនៃផែនការថែទាំរបស់ក្រសួងសេវាសង្គម និងសុខភាពដែលរៀបរាប់អំពីភាពខ្លាំង, ការកំណត់ និងការយោងក្នុងការថែទាំរបស់អតិថិជន ហើយនឹងផ្តល់នូវសេចក្តីណែនាំដល់អ្នកថែទាំយ៉ាងច្បាស់លាស់។
ឧបករណ៍ជំនួយ	ឧបករណ៍ដែលជួយបុគ្គលម្នាក់ឱ្យធ្វើការងារ និងរក្សា ឬបានមកវិញនូវឯករាជ្យភាព
ជំងឺអូទិស៊ីម	ជំងឺខួរក្បាលដែលអាចខូចខាតយ៉ាងខ្លាំងដល់សមត្ថភាពភាសា ឬសមត្ថភាពទាក់ទងមនុស្សផ្សេងៗទៀត

B

បាក់តើរី	សរីរាង្គតូចៗ (មេរោគ) ដែលអាចធ្វើឱ្យមានជំងឺបាន
Baseline	កំរិត "ធម្មតា" នៃមុខងាររបស់មនុស្សម្នាក់ៗ (រូបរាង, អារម្មណ៍, ផ្លូវចិត្ត, និងសង្គម)
អ្នកជំងឺដេកជាប់នឹងគ្រែ	ដែលត្រូវតែនៅលើគ្រែ
Bedpan	កន្តោមប្រើសំរាប់ដាក់ទឹកនោម និង/ឬលាមកខណៈដែលអ្នកជំងឺត្រូវតែនៅលើគ្រែ
ជំនឿ	ទស្សនៈ អារម្មណ៍ និងយោបល់របស់មនុស្សម្នាក់ៗ
លំអៀង	យោបល់ដែលមានឥទ្ធិពលលើការវិនិច្ឆ័យរបស់អ្នក
គ្រោះថ្នាក់នៃជីវសាស្ត្រ	គ្រោះថ្នាក់បណ្តាលមកពីរបស់មានជីវិតខ្លះ នឹង/ឬ កាកសំណល់របស់ពួកវា
ជំងឺបាយផ្ទុំឡា	ឬជំងឺបាក់ចិត្តដូចគ្នា ជាជំងឺខាងអារម្មណ៍ដែលពេលខ្លះធ្វើអោយសប្បាយ រីករាយខ្លាំង ហើយពេលខ្លះធ្វើអោយកើតទុក្ខ ឬបាក់ចិត្តខ្លាំង
ផ្លោកនោម	សរីរាង្គដូចថង់ដែលផ្ទុកទឹកនោមមុនពេលបញ្ចេញទឹកនោម
មេរោគឆ្លងតាមឈាម	មេរោគធ្វើឱ្យមានជំងឺដែលឆ្លងតាមការទាក់ទងជាមួយឈាម
សំពេធឈាម (BP)	ចំនួននៃសំពាធដែលបញ្ចេញចុះជញ្ជាំងនៃសរសៃឈាមពេលបេះដូងកំពុងលោត
Boarding home	មន្ទីរលំនៅដ្ឋាន ធំទូលាយ ដែលមានអាជ្ញាប័ណ្ណសំរាប់ថែទាំមនុស្សពី 7 នាក់ឡើងទៅ



ថែរក្សាខ្លួនប្រាណ	ការជួយអតិថិជនជាមួយនិងការហាត់ប្រាណ ថែរក្សាស្បែក រួមបញ្ចូលទាំងការលាបប្រេងក្រមួន ឬឡូសិន និងផ្លាស់ប្តូរបង់ស៊ីម៉ង់ស្ងួត
កាយវិការ	អ្វីដែលធ្វើការទាក់ទងតាមរយៈកាយវិការ, របៀបឈរ, អង្គុយ, បញ្ចេញទឹកមុខ និងការទាក់ទងតាមភ្នែក
យន្តសាស្ត្រខ្លួនប្រាណ	របៀបនៃការលើកកុំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់
ប្រព័ន្ធខ្លួនប្រាណ	របៀបដែលរាងកាយធ្វើការបំពេញមុខងារសំខាន់ៗ ។ ឧទាហរណ៍ដូចជា ប្រព័ន្ធលាមរត់ជាមួយបេះដូង សរសៃឈាម ជាមួយឈាម
ដែលលយចេញនៃឆ្អឹង	កន្លែងនៅលើខ្លួនប្រាណដែលឆ្អឹងមួយនៅជិតផ្នែកខាងលើស្បែក និងលយចេញរួមបញ្ចូលទាំងកែងដៃ ជង្គង់និងឆ្អឹងស្លាបប្រចៀវ
បត់ជើងធំ	ដំណើរការនៃការបញ្ចេញលាមកពីខ្លួនប្រាណ
Brainstorming	បង្ហាញនូវដំណោះស្រាយដែលអាចមានដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាមួយ
ការបញ្ចេញកំលាំងអស់	ភាពនៃការអស់កំឡាំងផ្នែករូបរាង សតិអារម្មណ៍ និងចិត្តសាស្ត្រ

C

ស៊ី ភី អា (CPR)	វិធីសង្គ្រោះឲ្យជីវិតខ្លួនតាមរយៈ បេះដូង និងសួត
កាឡូរី	ការវាស់នូវចំនួនកំឡាំងដែលបានមកពីម្ហូបអាហារ
មហារីក	កោសិកាដែលមានជំងឺនិងលូតលាស់ដោយដោយមិនអាចត្រួតត្រាបាន រីកសាយភាយនិងបំផ្លាញជាលិកានិងគ្រឿងក្នុងដែលមានសុខភាព
ឈើច្រត់	ឈើសំរាប់ដើរដែលត្រូវប្រើសំរាប់លំនឹងនិងទ្រទ្រង់
ការបូហាយជ្រេត	សារធាតុដែលផ្តល់នូវកំឡាំងដល់ខ្លួនប្រាណ
សរសៃឈាមបេះដូង	មានទាក់ទងនឹងបេះដូង ឈាម និងសរសៃឈាម
ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង	ជំងឺណាដែលប៉ះពាល់ដល់បេះដូង ឬសរសៃឈាមនៅក្នុងខ្លួន ឬហោជំងឺបេះដូង
អ្នកថែទាំ	បុគ្គលដែលផ្តល់ការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន ការគាំទ្រ និងជំនួយផ្សេងៗទៀតដល់បុគ្គលណាមួយ
Care Plan	ផែនការជាលាយលក្ខណ៍អក្សរដែលបង្ហាញនូវចំណុចសំខាន់ៗដែលក្រុមថែទាំត្រូវធ្វើដើម្បីគាំទ្រដល់អតិថិជន
កន្លែងថែទាំ	ទីកន្លែងដែលអតិថិជនរស់នៅ( លំនៅដ្ឋានថែរក្សាមនុស្សធំ លំនៅថែទាំមានអាហាររូបត្ថម្ភ ឬក្នុងលំនៅដ្ឋាន )
ក្រុមអ្នកថែទាំ	អ្នកទាំងអស់គ្នាដែលផ្តល់នូវការថែទាំដល់អតិថិជន រួមបញ្ចូលទាំងអ្នកជំនាញ បងប្អូន និងអ្នកដែលទទួលបានការថែទាំ

អ្នកកាន់កាប់សំណុំរឿង	អ្នកដែលជួយអតិថិជនកំណត់នូវសេវាដែលគេត្រូវការ រៀបចំឯកសារនៅក្នុងផែនការថែទាំ និងផ្តល់នូវការគ្រប់គ្រងសំណុំរឿងបន្តបន្ទាប់ទៀត
ភ្នែកឡើងបាយ	ស្រមោលៗដូចពពកលើកែវភ្នែក
កោសិកា	ឯកតាមូលដ្ឋាននៃរបស់មានជីវិតទាំងអស់
នៃខួរក្បាល	ជាប់ទាក់ទងនឹងខួរក្បាល
ជំងឺស្ទះសរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល, គាំងសរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល (CVA)	កើតឡើងនៅពេលដែលមានការឈប់នៃឈាមទៅកាន់គោលិកាខួរក្បាលដោយសារតែការកកឈាម ការស្ទះសរសៃឈាម រឺការហូរឈាមនៅក្នុងខួរក្បាល។ ជំងឺនេះត្រូវគេហៅថាជំងឺស្រួក ឬគាំងខួរក្បាល
ជាតិគីមី	សារធាតុមួយ ឬសមាសធាតុមួយ
ជាតិគីមីដែលគ្រោះថ្នាក់	ផលិតផលដែលមានគ្រឿងផ្សំយ៉ាងគ្រោះថ្នាក់
ខេម៉ូសែរ៉ាគី	ការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំ ។ ភាគច្រើនសំរាប់មហារីក
Choking	អាហារ វត្ថុអ្វីមួយ ឬការហើម ដែលធ្វើឲ្យស្ទះផ្លូវខ្យល់ ទៅកាន់សួត
ជាតិខ្លាញ់ក្នុងឈាម	សារជាតិខ្លាញ់ដែលមាននៅក្នុងគោលិកាខ្លួនប្រាណនិងឈាម
ជំងឺរាំងស្ទះផ្លូវដកដង្ហើមរ៉ាំរ៉ៃ (COPD)	ស្ថានភាពដែលវិវត្តនិងមិនត្រលប់ក្រោយនៃប្រព័ន្ធដកដង្ហើមដែលមនុស្សម្នាក់មានការពិបាកក្នុងការដកដង្ហើមដោយសារមានបញ្ហានៅក្នុងសួត
ប្រព័ន្ធចរាចរឈាម	បេះដូង, សរសៃឈាម, ឈាម, និងសរីរាង្គទាំងអស់ដែលបាញ់និងដឹកជញ្ជូនឈាមនិងវត្ថុរាវផ្សេងៗទៀតទៅកាន់ពាសពេញខ្លួនប្រាណ
អតិថិជន	ជាការផ្តោតអារម្មណ៍របស់ក្រុមអ្នកថែទាំ អ្នកដែលត្រូវការជំនួយ
ដែលយល់ដឹង	ការគិត ដំណើរការខាងខួរក្បាលនៃការយល់ដឹង
ពិការផ្នែកយល់ដឹង	ស្ថានភាពដែលបុគ្គលម្នាក់មានការពិបាកក្នុងការគិតនូវព័ត៌មានទាំងឡាយ
ដែលសហការ	មនុស្សពីរនាក់ ឬច្រើនជាងនេះ ធ្វើការរួមគ្នាដើម្បីគោលបំណងពិសេសមួយ
ការចោះរន្ធបញ្ជាញឈាមកមកក្រៅតាមពោះវៀន	ការបើកផ្ទៃពោះ កន្លែងដែលពោះវៀនត្រូវបើកហើយយកមកក្រៅខ្លួនប្រាណ
ភាពភ្លឹក	សន្លប់, មិនដឹងខ្លួន
Commode	កៅអីដែលមានភ្ជាប់កន្ត្រៃនៅជាមួយដើម្បីដាក់ទឹកនោម និង/ឬឈាម ។ គេប្រើវាជំនួសបង្គន់
ជំងឺឆ្លង	ជំងឺដែលអាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត
ទំនាក់ទំនង	ការផ្លាស់ប្តូរនូវព័ត៌មានដោយការនិយាយ, សរសេរ, កាយវិការ ឬចរិយា
ដែលសំងាត់	មិនបង្ហាញនូវព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនរបស់នរណាម្នាក់
ការច្រឡំ	ប្រាជ្ញាមិនសូវច្បាស់
ជំងឺស្លាក់ឈាម, ជំងឺស្ទះបេះដូង (CHF)	បេះដូងមិនខ្លាំងគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការបាញ់ឈាមទៅពាសពេញខ្លួនប្រាណ ហើយបាញ់ខ្សោយពេក ដែលធ្វើអោយឈាមមានការថយចុះនៅក្នុងសរសៃឈាម និងសរីរាង្គផ្សេងទៀត



យល់ព្រម	ការយល់ព្រម
ទល់លាមក	មានការលំបាក ឬឈឺនៅពេលបត់ជើងធំ លាមករឹង
ដែលឆ្លង	ដែលងាយនឹងឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅកាន់មនុស្សម្នាក់ទៀត
ដែលក្រខ្វក់	កន្លែង ឬវត្ថុដែលមានមេរោគច្រើន
សាច់ដុំរួម	នៅពេលគោលិកាសាច់ដុំក្លាយជាខ្លីដោយសារតែការរុញខ្លី ឬពិការអាចជាបណ្តោះអាសន្ន ឬអចិន្ត្រៃយ៍
ការឆ្លងពីមួយទៅមួយទៀត	នៅពេលដែលមេរោគពីម្ចាស់អាហារនៅ ក្រខ្វក់ ចូលទៅដល់ម្ចាស់ផ្សេងទៀត ដែលមិនទាន់ត្រូវគេចម្អិន ឬកំដៅឡើងវិញមុនពេលដែលវាត្រូវគេហូប
ស៊ី អា យូ (CRU)	ក្រុមដោះស្រាយ ផ្នែកមួយនៅក្នុងក្រសួងសេវាសង្គម និងសុខភាពដែលទទួលទូរស័ព្ទ និងស៊ើបអង្កេតពីការរំលោភដែលគួរឲ្យសង្ស័យនៅក្នុងផ្ទះថែទាំជនជរាពិការ ផ្ទះធំ ឬអគារថែទាំជនជរាពិការ
ឈើឆ្កាប	ឈើសំរាប់ជួយពេលដើរ វាត្រូវគេដាក់នៅក្រោមភ្នែក និងប្រើជាគូ
ឲ្យសញ្ញា/ឲ្យសញ្ញាប្រាប់	រំលឹក ឬប្រាប់នរណាម្នាក់
ប្រវត្តិវប្បធម៌	ចរិកលក្ខណៈ ឥរិយាបថរបស់ក្រុមសង្គម ឬអង្គការមួយ រួមបញ្ចូលនូវទស្សនៈអំពី ម្ហូប, សំលៀកបំពាក់, សាសនា, ទំនាក់ទំនង និងតួនាទីនៃក្រុមគ្រួសារ
ទំនៀមទំលាប់	ជំនឿ ឬការអនុវត្តន៍ដែលមានជាយូរមកហើយ របៀបនៃការធ្វើអ្វីមួយ

D

តំបន់គ្រោះថ្នាក់	តំបន់នៃសីតុណ្ហភាពដែលមេរោគលូតលាស់យ៉ាងលឿននៅពេលដែលម្ចាស់ អាហារ ត្រូវគេទុកចោលនៅក្នុងសីតុណ្ហភាពនោះ
បត់ជើងធំ	ចលនាបញ្ចេញលាមកតាមពោះវៀន
ភាពខឹងថយ	ធ្លាក់ពីស្ថានភាពមុន ឬស្ថានភាពធម្មតា
ខ្សោះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន, កង្វះជាតិទឹកក្នុងខ្លួន	មិនមានជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងខ្លួនប្រាណ
វង្វេង	ការបាត់បង់នូវមុខងារបញ្ញាទូទៅ និងផ្លាស់ប្តូរចរិកលក្ខណៈ
ជំងឺវង្វេង	ជំងឺដែលបណ្តាលអោយបាត់បង់នូវមុខងារបញ្ញា ជំងឺទាំងនេះរួមមាន ៖ ជំងឺអាល់សៃម័រ ជំងឺសរសៃឈាម ជំងឺជាកគិនសិន ជំងឺហាន់ជិងតុន ជំងឺភិក ជំងឺអេដ ជំងឺចាកូបក្រូតធរល និងជំងឺខូសាខូត
ស្រាយបំភ្លឺ	ចង្អុលបង្ហាញ
ការបដិសេធ	ប្រកែកមិនជឿ
ធ្មេញពាក់	ធ្មេញក្លែងក្លាយ ឬសិប្បនិម្មិតដែលអាចជំនួសធ្មេញមនុស្សខ្លះ ឬទាំងអស់ វាអាចត្រូវគេពិពណ៌នាថាជា ផ្នែក ឬទាំងអស់ ខាងលើ ឬខាងក្រោម
ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត	" អារម្មណ៍ទាប " អាចបង្ហាញនូវភាពបាត់បង់ការចាប់អារម្មណ៍ទៅលើសកម្មភាព

	ជាធម្មតា ឬផ្លាស់ប្តូរនូវការហូបអាហារ ឬការសំរាន្ត, អាចបង្ហាញនូវអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹម ការគិតថាគ្មានតំលៃ ឬចង់សំលាប់ខ្លួន។
ស្បែកក្នុង	ផ្នែកក្នុងនៃស្បែក
Developmental Disabilities	លក្ខណៈជំងឺដែលចាប់ផ្តើមមុនអាយុ 18 ឆ្នាំ ដែលរំពឹងថានឹងមានរហូតអស់មួយជីវិត ហើយដែលកំរិតសមត្ថភាពរបស់គេធ្ងន់ធ្ងរ នៅក្នុងផ្នែកនានាដូចជា ៖ ថែរក្សាខ្លួនឯង, ទំនាក់ទំនង, រៀនសូត្រ, ចលនាផ្លាស់ប្តូរ, និង/ឬ ណែនាំខ្លួនឯង ។ ឧទាហរណ៍ដូចជា ជំងឺដោន្យស៊ីនដ្រូម, ជំងឺស្លាប់ដៃជើង និងជំងឺអូទីស៊ីម
ជំងឺទឹកនោមផ្អែម	ផ្នែកទី១ ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃនៃប្រព័ន្ធអ័រម៉ូនដែលលំពែងផលិតអ៊ីនសូលីនតិចតួច ឬក៏អត់ ផ្នែកទី២ លំពែងផលិតអ៊ីនសូលីន ប៉ុន្តែខ្លួនប្រាណមិនប្រើវាអោយសមរម្យ
ការធ្វើធាតុវិនិច្ឆ័យ	អោយឈ្មោះជំងឺ ឬស្ថានភាពពេទ្យ
រាគូស	ការបញ្ចេញនូវលាមករាវច្រើនពេក
អ្នកជំនាញខាងមូលហេតុ	អ្នកថែទាំសុខភាពជំនាញខាងដាក់ផែនការនិងរៀបចំមូលហេតុ
ការរំលាយអាហារ	ដំណើរការរបស់ខ្លួនប្រាណដែលមូលត្រូវបានកំទេចដោយយន្តសាស្ត្រនិងគីមី នឹងត្រូវបានប្តូរទៅកាន់រូបរាងដែលអាចចូលក្នុងសរសៃឈាមនិងត្រូវប្រើដោយកោសិកា
ប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ	ក្រុមនៃសរីរាង្គខ្លួនប្រាណដែលអនុវត្តនូវតួនាទីក្នុងការដកដង្ហើម ។ ប្រព័ន្ធដែលនាំអុកស៊ីហ្សេនចូលក្នុងខ្លួន ហើយបំបាត់ឧស្ម័នកាបូនិក
ប៉ះពាល់ផ្ទាល់	ការរាលដាលនៃការឆ្លងផ្ទាល់ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត
ពិការភាព	ការខ្វះនូវសមត្ថភាពមួយ ឬច្រើននៃផ្នែកខួរក្បាល ឬរូបរាងដែលបុគ្គលភាគច្រើនមាន
ជំងឺ	ការខូចខាតនៃផ្នែកខ្លះនៃខ្លួនប្រាណ មិនចាំបាច់ទាក់ទងនឹងអាយុ
បំបាត់មេរោគ	ការប្រើជាតិទឹកគីមី ធ្វើឲ្យស ឬជាតិប្រឆាំងការឆ្លងដើម្បីសំលាប់មេរោគ
ជំងឺរង្វេងស្មារតី	ការច្រឡំ ម៉ោង, ថ្ងៃខែ, រដូវ, ទីកន្លែង, ឬអត្តសញ្ញាណបុគ្គលម្នាក់
សារធាតុបង្កើនការផលិតទឹកនោម	សារធាតុដែលជួយបង្កើននូវការផលិតទឹកនោម
ឯកសារ	ធ្វើ និងរក្សាបញ្ជីជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ
Draw sheet	កម្រាលលិទិនដាក់ក្រោមអ្នកជំងឺសំរាប់ទាញប្តូរកន្លែងអ្នកជំងឺលើគ្រែ
Droplet Spread	ប៉ះពាល់ជាមួយមេរោគពីអ្នកជំងឺពេលណាគេក្អក ឬកណ្តាស់
អន្តរសកម្មរវាងថ្នាំ	អន្តរសកម្មរវាងថ្នាំមួយ និងសារធាតុមួយផ្សេងទៀត ធម្មតា បណ្តាលឲ្យមានផលប៉ះពាល់មិនគប្បី ហើយដែលវាធ្វើឲ្យថ្នាំនោះមិនមានប្រសិទ្ធភាពដូចការរំពឹងទុក
ក្រសួងសង្គមកិច្ច និងសុខភាព DSHS	ភ្នាក់ងាររបស់រដ្ឋដែលផ្តល់នូវកម្មវិធី និងសេវាដើម្បីជួយកុមារ មនុស្សពេញវ័យនិងគ្រួសារជាច្រើននៅក្នុងរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន
ផែនការថែទាំរបស់ក្រសួងសង្គមកិច្ច និងសុខភាព (DSHS)	ផែនការថែទាំដែលសរសេរដោយអ្នកតំណាងរបស់ក្រសួងសង្គមកិច្ចនិងសុខាភិបាលសំរាប់អតិថិជនរបស់ក្រសួងសង្គមកិច្ច និងសុខាភិបាល
ពិបាកលេប	ពិបាកក្នុងការលេបអាហារ



E

អីកូឡាយ	បាក់តេរីដែលត្រូវបានលេបចូលតាមមូមឬទឹកដែលក្រខ្វក់បណ្តាលឲ្យមានការរលាកនូវពោះវៀនតូច
ហើម	ការហើម ការផ្ទុកនូវវត្ថុរក្សាកោលិកា ឃើញមានញឹកញាប់នៅកែងជើង ជើង ឬដៃ
ការធ្វើបាបជនជរា	ការធ្វើទុក្ខទោសដល់ជនចាស់ជរា
Elimination	ដំណើរការនៃការយកកាកសំណល់ចេញពីក្នុងខ្លួនដោយ ពោះវៀនឬប្រព្រឹត្តិ
អារម្មណ៍	អារម្មណ៍នៃចិត្ត
តម្រូវការខាងសង្គមនិងចិត្ត	តម្រូវការជាមូលដ្ឋានសំរាប់ការសប្បាយចិត្ត និងភាពមានគ្នានៅជាមួយ
Enabler	អ្វីដែលអាចជួយអតិថិជនឲ្យលេបថ្នាំខ្លួនឯងបាន (ឧទាហរណ៍ ពែង ស្លាប្រា)
ទឹកបញ្ចុះ	ការដាក់វត្ថុរក្សាទៅក្នុងរន្ធតូច ដើម្បីលាង ឬជំរុញអោយបត់ជើងធំ ឬអោយថ្នាំផ្សេងទៀត ឬការព្យាបាលផ្សេងទៀត
បរិដ្ឋាន	បរិយាកាសជុំវិញដែលមានឥទ្ធិពលដល់បុគ្គល រួមមានពន្លឺ, សំឡេង, វាយភាព, និងចលនា
ជំងឺស្តួន ឬឆ្លុតជ្រូក	ជំងឺនៃប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទដែលរួមបញ្ចូលទាំងជំងឺស្តួន
ការទិញរបស់ចាំបាច់	កំណត់នូវត្រឹមការធ្វើដំណើរខ្លីម្តងៗទៅកាន់តំបន់ជិតៗដើម្បីទិញម្ហូប សំភារៈពេទ្យនិងរបស់ក្នុងផ្ទះដែលតម្រូវចាំបាច់ពិសេសសំរាប់សុខភាព ថែទាំនិងសុខុមាលភាពរបស់អតិថិជន
បញ្ចេញចោល	បញ្ចេញចោលពីខ្លួនប្រាណ
បញ្ចេញខ្យល់	បញ្ចេញខ្យល់ពីសួត
ចុងអវយវៈ	អវយវៈនៃខ្លួនប្រាណ រួមមានដៃនិងជើង
ភ្នែក និងភ្នែក	មនុស្សពីរនាក់មើលគ្នាទៅវិញទៅមកដោយផ្ទាល់

F

ការបញ្ចេញទឹកមុខ	អ្វីដែលយើងឃើញនៅលើមុខមនុស្សម្នាក់
លាមករឹងស្នះ	លាមកធំស្នួត ហើយរឹងដែលមិនអាចបញ្ចេញពីខ្លួនបាន
លាមក	កាកសំណល់បញ្ចេញពីពោះវៀន
អំពើតប	ប្រតិកម្ម ឬការឆ្លើយតបទៅកាន់អ្វីមួយ
បំពង់អាហារ	បំពង់ពិសេសដែលដាក់ចូលក្នុងក្រពះដើម្បីផ្តល់នូវគ្រឿងចិញ្ចឹមរាងកាយ
គ្រុនក្តៅ	កំដៅក្នុងខ្លួនខ្ពស់ជាងធម្មតា
ជាតិសរសៃ	គ្រឿងបរិភោគដែលធ្វើអោយតែតឹងពោះចាំបាច់សំរាប់ការបញ្ចេញចោលសមរម្យ

ការកេងប្រវ័ញ្ញលុយកាក់	ការប្រើប្រាស់ខុសច្បាប់ ឬមិនសមរម្យនូវទ្រព្យសម្បត្តិ លុយកាក់ ឬធនធានរបស់ បុគ្គល
ជំនួយបន្ទាន់	ការថែទាំបន្ទាន់ដែលត្រូវធ្វើ មុនពេលដែលជំនួយពេទ្យមកដល់
ការបត់បែន	សមត្ថភាពក្នុងការស្របតាម ឬការឆ្លើយតបតាមការប្តូរ ឬព័ត៌មានផ្សេងៗ
ជំងឺឆ្លងតាមអាហារ	រាល់ជំងឺដែលកើតឡើងដោយការបរិភោគអាហារក្រខ្វក់
ក្រុមអាហារ	ធាតុជាតិ ផលិតផលទឹកដោះគោ ផ្លែឈើ និងបន្លែ ប្រូតេអ៊ីន
ការបាក់	ការបាក់ឆ្អឹងជាបន្តបន្ទាប់ ឆ្អឹងបាក់
ការកកិត	ការកូតផ្ទៃមួយទៅនឹងផ្ទៃមួយទៀត

G

Gait Belt	ខ្សែក្រវ៉ាត់ពាក់ជុំវិញចង្កេះដើម្បីជាជំនួយក្នុងការផ្លាស់ប្តូរទីកន្លែង ឬជួយអ្នកជំងឺដើរ
ប្រព័ន្ធក្រពះ និងពោះវៀន	ក្រុមសរីរាង្គដែលធ្វើដំណើរការអាហារសំរាប់ប្រើដោយរាងកាយដែលរួមទាំង មាត់, បំពង់អាហារ, ក្រពះ, ពោះវៀន, ថ្លើម, នឹងពោះវៀនធំ
ថ្នាំទូទៅ	ផលិតផលថ្នាំដែលលែងមានម្ចាស់ ឬគ្រប់គ្រងដោយក្រុមហ៊ុនច្បាស់លាស់
ប្រដាប់ភេទ	សរីរាង្គបន្តពូជខាងក្រៅ តំបន់ "ពិសេស" នៃខ្លួនមនុស្ស
Germ	សត្វតូចល្អិតមានជីវិតដែលឃើញដោយអតិសុខុមទស្សន៍ ដូចជាបាក់តេរី, វីរុស ឬផ្សិត
កាយវិការ	ចលនាធ្វើជាមួយដៃ ប្រអប់ដៃ ឬខ្លួនប្រាណរបស់អ្នក
ជំងឺសំពាធក្នុងខ្លួន	ការកើនឡើងនូវសំពាធនៅក្នុងក្នុងក្រែក
គ្មានកូស	ស្ត្រី
ជំងឺប្រកាច់ធំ	ជំងឺស្តុនដែលបណ្តាលមកពីសន្លប់
ទុក្ខព្រួយ និងទុក្ខសោក	ប្រតិកម្មទៅនឹងភាពបាត់បង់
សារទុក្ខ	បណ្តឹងតាមផ្លូវការ
វិន័យមូលដ្ឋាន	វិន័យមូលដ្ឋានសំរាប់ឥរិយាបថ
ភាពមានកំហុស	មានអារម្មណ៍ថាអ្វីមួយជាកំហុសរបស់នរណាម្នាក់

H

ទំលាប់	អ្វីដែលអ្នកធ្វើញឹកញាប់ និងទៀងទាត់ ពេលខ្លះមិនដឹងថាខ្លួនអ្នកកំពុងតែធ្វើវាទៀត ផង
គ្រោះថ្នាក់	ប្រភពដែលនាំអោយមានគ្រោះថ្នាក់ ងាយនឹងមានគ្រោះថ្នាក់ ឬរបួស



Health Care Directives	សេចក្តីណែនាំជាលាយលក្ខណ៍អក្សរដែលពន្យល់ពីបំណងប្រាថ្នារបស់បុគ្គល ទាក់ទងទៅនឹងសេចក្តីសម្រេចចិត្តផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ឬការបញ្ចប់ជីវិត ដែលត្រូវតែធ្វើក្នុងករណីបុគ្គលនោះក្លាយជាមិនអាចធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯងបាន ឬហៅថាបណ្តាំណែនាំរបៀបព្យាបាលជាមុន
ប្រដាប់ជំនួយការស្តាប់	ឧបករណ៍ដែលត្រូវតែពាក់នៅក្នុងត្រចៀកដើម្បីបង្កើននូវការស្តាប់
ការអន់ថយការស្តាប់	ការបាត់បង់នូវសូរសំឡេង ថ្លង់
ជំងឺបេះដូង	ស្ថានភាពមិនធម្មតានៃបេះដូង និង/ឬចរាចរណ៍ឈាម
ជំងឺរលាកថ្លើម	ការឆ្លងវីរុសនៃថ្លើម រួមមានជំងឺថ្លើម អេ ប៊ី ស៊ី និងផ្សេងទៀត
វីរុសហ៊ីវ ( HIV )	វីរុសដែលបណ្តាលឲ្យមានជំងឺអេដស៍
ដើម មេដែលគេតោងនៅ	រុក្ខជាតិមួយ សត្វ ឬមនុស្ស ដែលប៉ារ៉ាស៊ីតអាចតោងនៅជាមួយ
អនាម័យ	ស្ថិតក្នុងភាពស្អាត និងមានអនាម័យ
ជាតិស្ករឡើងខ្ពស់	ការឡើងខ្ពស់មិនធម្មតានៃជាតិស្ករនៅក្នុងឈាម
លើសឈាម	ការឡើងខ្ពស់មិនធម្មតានៃសំពាធឈាម
ជាតិស្ករចុះទាប	ការចុះទាបមិនធម្មតានៃជាតិស្ករនៅក្នុងឈាម
ស្រកឈាម	ការចុះទាបមិនធម្មតានៃសំពាធឈាម

I

អចល័ត, នឹងថ្កល់	មិនអាចផ្លាស់ប្តូរទីកន្លែងបាន
សុំនឹងឆាត	សុំទៅនឹងជំងឺអ្វីមួយដោយសារតែមានវត្តមាននៃអង្គបដិបក្ខ
ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ	បណ្តាំនៃកោសិកា, អ្នកនាំជាតិគីមី, និងប្រូតេអ៊ីនដែលធ្វើការរួមគ្នាដើម្បីការពារខ្លួនប្រាណពីមេរោគទាំងឡាយ
ការចាក់ថ្នាំបង្ការ	ការព្យាបាលតាមពេទ្យដែលត្រូវផ្តល់អោយដើម្បីការពារប្រឆាំងជំងឺណាមួយ
ការស្ទុះក្នុងពោះវៀន	អសមត្ថភាពក្នុងការបត់ជើងធំ ពោះវៀនត្រូវស្ទុះដោយលាមកដែលរឹងខ្លាំង
Impaired	មិនធ្វើការបានត្រឹមត្រូវ
ដែលអសកម្ម	ដែលមិនសកម្ម មិនធ្វើការ
អសមត្ថភាព	មិនអាចធ្វើ ឆ្លើយតប (ឧទាហរណ៍ បុគ្គលម្នាក់មិនអាចសម្រេចចិត្តអំពីការថែទាំរបស់ខ្លួន)
របាយការណ៍ឧប្បត្តិហេតុ	ឯកសារជាលាយលក្ខណ៍អក្សរអំពីអ្វីដែលមិនធម្មតា មិនរំពឹងទុកមុន ឬកំហុស
អយថភាព	អសមត្ថភាពក្នុងការគ្រប់គ្រងតួនាទីប្លោកនោម និង/ឬពោះវៀន
ឯករាជ្យ	ពឹងផ្អែកលើខ្លួនឯងបាន និងអាចធ្វើការងារអ្វីមួយសំរាប់ខ្លួនឯង
ប៉ះពាល់មិនផ្ទាល់	ការប៉ះពាល់នូវអ្វីមួយដែលបុគ្គលឆ្លងឆាតបានប៉ះពាល់ហើយ
Indwelling catheter	បំពង់ដែលគេដាក់ចូលក្នុងប្លោកនោមដើម្បីបង្ហូរទឹកនោមចេញ
ការកើតជំងឺ	ការលូតលាស់នៃមេរោគដែលគ្រោះថ្នាក់នៅក្នុងខ្លួន

ការគ្រប់គ្រងការឆ្លងធាតុ	ការបញ្ឈប់មេធាតុកុំអោយឆ្លងនិងបង្ការជំងឺ
ដែលឆ្លងធាតុ	ងាយនឹងរាលដាល អាចចំលងជំងឺបាន
ការរលាក	ប្រតិកម្មរបស់ខ្លួនប្រាណទៅនឹងរូស ឬការឆ្លង ធាតុសញ្ញារួមមាន ពណ៌ក្រហម ឈឺចាប់ និង/ឬ ហើមនៅតំបន់ទាំងនោះ
ស្រូបខ្យល់ចូល	ដកដង្ហើមចូល
គេងមិនលក់	មិនអាចចូលសំរាន ឬសំរានលក់ស្តប់ស្តល់
សកម្មភាពរស់នៅចាំបាច់ប្រចាំថ្ងៃ (IADL)	ការងារដែលៗដែលធ្វើនៅជុំវិញផ្ទះ ឬសហគមន៍, រួមមានការរៀបចំអាហារ, ដើរទិញគ្រឿងម្ហូប និងធ្វើការងារផ្ទះ
អ៊ិនសូលិន	អ័រម៉ូនផលិតដោយលំពែងសំរាប់បំបែកជាតិស្ករ និងបដិជាតិ( ជាតិម្សៅ )
ភ្នឹកអ៊ិនសូលិន	ស្ថានភាពបណ្តាលមកពីមានអ៊ិនសូលិនច្រើនពេក ឬអាហារតិចពេកធ្វើឲ្យជាតិស្ករក្នុងឈាមចុះខ្លាំង
ការសិក្សាសកម្ម	ការហ្វឹកហ្វឺនដែលសិស្សជាអ្នកចូលរួមយ៉ាងសកម្ម
អន្តរបុគ្គល	ទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្ស
ពោះរៀន	ផ្នែកនៃពោះរៀន
ដែលមិនអាចត្រលប់បាន	ស្ថានភាពដែលមិនអាចផ្លាស់ប្តូរទៅកាន់ភាពដើមដូចមុនបានទេ
ឯកា	ការដាក់ឲ្យនៅដោយឡែកពីគេ

J

សន្ទាក់ដៃជើង	ផ្នែកនៃខ្លួនប្រាណដែលឆ្លងពីរួមជាមួយគ្នាដូចជាក្បាលជង្គង់, កដៃ និងកែងដៃ
--------------	--

K

L

បែបយោនី	ស្រទាប់នៃស្បែកនៅឯទ្វារចូលយោនី
បោកអ៊ុត	បោកគក់, សំដួត, អ៊ុត, និងបត់សំលៀកបំពាក់ និងឡាយណិនដែលបានប្រើប្រាស់ដោយអតិថិជន ឬជួយអតិថិជនដើម្បីធ្វើកិច្ចការទាំងនោះ
របៀបរៀន	របៀបមនុស្សម្នាក់ប្រើវិញ្ញាណរាងកាយរបស់គេដើម្បីរៀន
សរីរាង្គវិបតិ	ដំបៅ
លើក	លើកឡើង, ផ្លាស់ប្តូរកន្លែង
សរសៃចង	ខ្សែរឹងមាំនៃគោលិកាដែលចងឆ្អឹងនឹងឆ្អឹង
Linen	កំរាលត្រែត, កំរាលពូក, ស្រោមខ្នើយ, សំលៀកបំពាក់បោកគក់ និងកន្សែងដូចខ្លួន



ចាលកម្ម	របៀបដែលមនុស្សម្នាក់កម្រើក ឬផ្លាស់ប្តូរកន្លែង
ប្រេងអិល	សារធាតុ ដូចជាប្រេងកាតអន្លឺលៗ, គ្លីស្ទីន ឬក្រុមត្រជាក់ ប្រើប្រាស់ដើម្បីធ្វើឲ្យផ្ទៃម៉ត់ខែ ឬមានសំណើម និងកាត់បន្ថយការកកត ឬរលាក
ធ្វើឲ្យអិល	ធ្វើអោយអិល ឬម៉ត់ខែ

M

Mandatory Reporter	បុគ្គលម្នាក់តាមច្បាប់ត្រូវរាយការណ៍ពីការរំលោភ ការមិនយកចិត្តទុកដាក់ ឬការកេងប្រវ័ញ្ចផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុដែលគួរឲ្យសង្ស័យលើជនពេញវ័យដែលងាយនឹងរងគ្រោះ
ដែលទទួលអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់	ស្ថានភាពដែលបណ្តាលមកពីមិនបានហូបអាហារគ្រប់គ្រាន់ ឬសុខភាព
ការរៀបចំម្ហូប	រួមមានការគ្រោងអាហារ និងអាហារពិសេស រៀបចំអាហារសំរាប់អតិថិជនដែលមិនអាចចូលរួម និង សំអាតបន្ទាប់ពីអាហារ
Medication Administration	ដាក់ថ្នាំក្នុងមាត់អតិថិជន ឬដាក់ថ្នាំក្នុងភ្នែក, ត្រចៀក, ស្បែក ផ្នែកណាមួយនៃខ្លួនប្រាណ ។ ការនេះអាចធ្វើបានដោយគិលានុបដ្ឋាក (RN), អិល ភី អិស (LPN) ឬសមាជិកគ្រួសារ ។ បុគ្គលិក RN អាចធ្វើប្រតិភូកម្មកិច្ចការនេះទៅឲ្យ NACs, NARs ដែលមានគុណសម្បត្តិ និង HCAs ដែលមានវិញ្ញាបនប័ត្របញ្ជាក់
Medication Assistance	ជួយអតិថិជនក្នុងការលេបថ្នាំរបស់គេដោយធ្វើតាម "សិទ្ធិទាំងប្រាំ" ។ សិទ្ធិទាំងនោះរួមមានដូចជាការបង្រៀនលេបថ្នាំ ហុចកំប៉ុងថ្នាំអោយ បើកកំប៉ុងថ្នាំ ប្រើប្រាស់ដំបូង បើក ឬដាក់ថ្នាំនៅក្នុងដៃអ្នកជំងឺ
Medication Route	របៀបដែលថ្នាំត្រូវលើក ដូចជាតាមមាត់, តាមស្បែក(លាប), តាមភ្នែក, តាមរន្ធយោនី, តាមការស្រូប ឬការចាក់បញ្ចូល
ការរំលោភខាងផ្លូវចិត្ត	មានបំណងធ្វើអោយមានការឈឺចាប់ ឬទុក្ខព្រួយ
ជំងឺផ្លូវចិត្ត	ជំងឺខួរក្បាលដែលប៉ះពាល់ដល់ការគិត អារម្មណ៍ និងឥរិយាបថ
ដែលមានសមត្ថភាពខាងប្រាជ្ញា	អាចគិតច្បាស់លាស់និងសមហេតុផល
វត្ថុដែលមានជីវិតតូចបំផុត	បាក់តេរីដែលបង្កជំងឺ ឬវត្ថុមានជីវិតដែលតូចពេកមើលមិនឃើញនឹងភ្នែកទេ ហើយដែលអាចមើលឃើញដោយប្រើអតិសុខុមទស្សន៍ប៉ុណ្ណោះ
ការចល័ត	សមត្ថភាពក្នុងការដើរ និងផ្លាស់ប្តូរទីកន្លែង
ជំនួយក្នុងការផ្លាស់ប្តូរទីកន្លែង	ឧបករណ៍ដែលជួយអតិថិជនក្នុងការដើរនិងផ្លាស់ប្តូរទីកន្លែងដោយស្រួលជាងមុន ដូចជាឈើច្រត និងវ៉ែកយ៉ា
សំបោរ	វត្ថុរាវស្អិត សើមដែលផលិតនៅក្នុងច្រមុះ និងផ្នែកស្បែកផ្សេងៗទៀតនៃខ្លួនប្រាណ
កលាសំបោរ	ស្បែកស្លើងដែលផលិតសំបោរដើម្បីការពារផ្ទៃខាងក្នុងនៃខ្លួនប្រាណ ( ខ.ច្រមុះនិងមាត់ )

ប្រព័ន្ធសាច់ដុំ	សាច់ដុំដែលធ្វើឲ្យផ្នែករូបរាងធ្វើចលនាបាន
ការរលាកសាច់ដុំបេះដូង	គាំងបេះដូង

N

អ៊ិន ភី អូ (NPO)	មិនមានអ្វីចូលតាមមាត់ គ្មានអាហារ ឬភេសជ្ជៈចូលតាមមាត់
អ្នកការពាររាងកាយពីធម្មជាតិ	សារធាតុក្នុងនិងក្រៅនៅក្នុងរាងកាយដែលជួយបំផ្លាញមេរោគ( ឧទាហរណ៍ ស្បែក, កោសិកាយោមស, អាស៊ីដក្រពះ )
ការទុកចោល និងភាពមិនយកចិត្តទុកដាក់	បដិសេធ ឬមិនបានផ្តល់នូវការថែទាំដែលចាំបាច់ ឬវត្តចាំបាច់សំរាប់ជីវិត
ដែលមិនដើរបាន	មិនអាចដើរបាន
មិននិយាយ	ការសំដែងចេញដោយមិននិយាយ, ភាសាកាយវិការ, ការបង្ហាញទឹកមុខ និងកាយវិការដោយដៃ
ភាពក្លាយទៅជាចាស់ធម្មតា	ដំណើរការធម្មតានៃការចាប់ផ្តើមចាស់ដែលរួមមានការផ្លាស់ប្តូរអាចរំពឹងទុកបាននៅក្នុងវិធីដែលរាងកាយបានធ្វើ
ប្រតិភូកម្មគិលានុបដ្ឋាយិកា	នៅពេលដែលគិលានុបដ្ឋាយិកាផ្តល់ការចាត់តាំងការងារទៅ អ៊ិនអេស៊ី NACs និង អ៊ិនអេអា NARs
ជីវជាតិបំប៉ន	សារធាតុដែលរុក្ខជាតិ ឬសត្វត្រូវការដើម្បីរស់នៅ និងលូតលាស់
ចំណីអាហារ	ដំណើរការនៃរាងកាយក្នុងការដាក់អាហារចូល និងប្រើប្រាស់អាហារនេះ

O

ធាតុពេក	ធ្ងន់លើសទំងន់ខ្លាំងខុសពីធម្មតា
ឯកសារសត្យានុម័តិ	សរសេរកត់ត្រាតែការពិត
សង្កេតមើល/ការសង្កេត	មើលការផ្លាស់ប្តូរក្នុងស្ថានភាព
Ombudsman	បុគ្គលដែលគាំទ្រសិទ្ធិរបស់អតិថិជននៅក្នុងអគារថែទាំរយៈពេលវែង
សំនួរបើកចំហរ	សំនួរដែលតម្រូវឲ្យមានការពន្យល់ ឬពិភាក្សា
នៃមាត់	អ្វីដែលទាក់ទងនឹងមាត់
អនាម័យមាត់ធ្មេញ	ការសំអាតធ្មេញ, មាត់និងអញ្ចាញធ្មេញ
សរីរាង្គ	ផ្នែកមួយនៃរាងកាយដែលបំពេញតួនាទីណាមួយ ដូចជាខួរក្បាល, ក្រពះ និងសួត
សព៌ាង្គកាយ	របស់មានជីវិតទាំងឡាយ
ជំងឺពុកផ្តាសាយ	លក្ខខណ្ឌផ្នែកពេទ្យដែលឆ្លងក្លាយស្រួយនិងងាយចាក់ដោយសារតែកង្វះខាតជាតិកាល់ស្យូម ឬវីតាមីនដេ ឬមានការផ្លាស់ប្តូរនូវអ័រម៉ូន



P

ល្បឿន	រយៈពេលដែលអ្វីមួយត្រូវបានធ្វើ
កំរើកលែងបាន	ការបាត់បង់សមត្ថភាពក្នុងការកំរើកផ្នែកមួយនៃរាងកាយ
ធាតុឆ្លុត, ការភ័យបារម្ភខ្លាចគេធ្វើបាប	ស្ថានភាពដែលមនុស្សម្នាក់គិតថាមានអ្វីអាក្រក់កើតឡើង ឬថាមានមនុស្សចង់ធ្វើបាប
ប៉ារ៉ាប្លែស៊ីយ៉ា	ការកំរើកលែងបានចាប់ពីចង្កេះចុះក្រោម
បរប្រយោគ, សេចក្តីបកស្រាយ	និយាយប្រយោគឡើងវិញដោយប្រើពាក្យខ្លួនឯង
ជំងឺដាក់គិនសិន	ជំងឺនៃប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទកណ្តាលដែលលូតលាស់យឺតៗ ហើយបន្តលូតលាស់ដុំរឹងមិនអាចបត់បែនបាន ញ័រ ដំណើរញ័រ និងភាពខ្សោយ
មេរោគបង្កជំងឺ	មេរោគនានាដែលធ្វើឲ្យមានជំងឺ
Pericare	ការសំអាតនៅត្រង់តំបន់ប្រដាប់ភេទ និងរន្ធកូទ
តំបន់ប្រដាប់ភេទ	តំបន់ប្រដាប់ភេទ ។ បើប្រុសរួមមានលិង្គនិងពងស្វាស ។ បើស្ត្រីមាន រន្ធយោនី និងបបរយោនី
សេវាថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន	កិច្ចការដែលធ្វើដើម្បីជួយអតិថិជនជាមួយនឹងសកម្មភាពរស់នៅរាល់ថ្ងៃនិងសកម្មភាពដែលជួយធ្វើឲ្យកើតមានឡើងបានក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ
អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន	សំអាតនិងសិកតសក់ឲ្យមនុស្សម្នាក់ រួមមានការថែរក្សា សក់, ធ្មេញ, ធ្មេញពាក់, កោរ និងកាត់ក្រចក
ជំងឺប្រកាច់តូច	ជំងឺស្កន់ដែលមិនធ្វើអោយសន្លប់
ជំងឺហើមស្លុត	ការឆ្លងនៃស្លុត ធាតុសញ្ញារួមមានគ្រុនក្តៅ រងារ និងខ្ពក
Positioning	របៀបដាក់មនុស្សម្នាក់ឲ្យត្រឹមត្រូវពេលដាក់ឲ្យអង្គុយ ឬផ្អែក
ស្ថានភាព	ទីតាំង ឬអាកប្បកិរិយានៃខ្លួនប្រាណ
ការប្រុងប្រយ័ត្នមុន	វិធានការធ្វើឡើងមុនដើម្បីការពារនឹងគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមានឡើង
បុរេនិច្ច័យ	ធ្វើការវិនិច្ច័យ ឬបង្កើតនូវយោបល់អវិជ្ជមាន ជាពិសេសដែលធ្វើការវិនិច្ច័យដោយគ្មានការគិត ឬចំណេះដឹង
ចំណុចសំពាធ	កន្លែងនៅលើរាងកាយដែលឆ្អឹងបង្កើតអោយមានសំពាធយ៉ាងខ្លាំងទៅលើសាច់ដុំនិងស្បែក
Pressure Ulcers	ស្បែកដាច់ ឬរូស ដែលបណ្តាលមកពីសំពាធ ឬការត្រដុះ ដែលធ្វើអោយខូចខាតដល់ស្បែក និងសាច់ដុំនៅពីក្រោម
ភាពឯកជន	បិទបាំងមិនឲ្យមើលឃើញនៅពេលដែលកំពុងជួយជាមួយការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន ឬមិននិយាយអំពីបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អតិថិជន
ការដោះស្រាយបញ្ហា	ដំណើរការប្រើសំរាប់ដោះស្រាយនឹងស្ថានភាពពិបាក និងស្មុគស្មាញ
នីតិវិធី	ដំណើរការត្រឹមត្រូវនៃការធ្វើអ្វីមួយ
ខាងវិជ្ជាជីវៈ	បង្ហាញនូវភាពគួរសម មនសិកា និងរបៀបរបបជំនួញនៅកន្លែងធ្វើការ
ព្រំដែននៃវិជ្ជាជីវៈ	ព្រំដែនសមរម្យមួយក្នុងទំនាក់ទំនងការងារ

ប្រកបដោយមុខការ	ធ្វើតាមគំរូមួយខ្ពស់នៃការអនុវត្តន៍ផ្ទាល់ខ្លួន
ប្រដាប់សិប្បនិម្មិត	ផ្នែកនៃខ្លួនប្រាណដែលមិនមែនធម្មជាតិដូចជាដៃ, ជើង, ដោះ ឬភ្នែក
Protective Barriers	គ្របដណ្តប់ដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងការឆ្លងដូចជាស្រោមដៃ, ស្រោមមុខ, ឬអាវ រឹងបំពង ។ ហៅម្យ៉ាងទៀតថាឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន ឬPPE
ចិត្តវិជ្ជា	ទាក់ទងទៅនឹងចិត្តរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ
សង្គមចិត្តសាស្ត្រ	ទាក់ទងនឹងចិត្ត, ចិត្តវិជ្ជា, និងសង្គមរបស់បុគ្គលម្នាក់
នៃសួត	យោងទៅលើសួត
ដីបចរ	ការលោតខ្ទក់ៗនៃសរសៃឈាមចេញពីបេះដូង ដោយសារតែបេះដូងលោតព្រោះតែ ការបាញ់ឈាមចេញ

Q

ជំងឺខ្លួនដងខ្លួន	ការមិនអាចកម្រើកចាប់ពី កចុះក្រោម
------------------	---------------------------------

R

ព្រំដែននៃការបត់បែន	ព្រំដែនដែលសន្លាក់ដៃ និងជើង អាចបត់បែនបាន
ការធ្វើអាយល្លឡើងវិញ	ការស្តារឡើងវិញនូវសមត្ថភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត
របាយការណ៍	ការផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មានសំខាន់ៗ
ធនធាន	ព័ត៌មាន ឬសេវាដែលមាន
គោរព	ទុកនរណាម្នាក់ក្នុងការរាប់អានយ៉ាងខ្ពស់
ការដកដង្ហើម	ដកដង្ហើម រួមមានការស្រូបខ្យល់ចូល និងការដកដង្ហើមចេញឬការបញ្ចេញខ្យល់ ឬដក ដង្ហើមខ្យល់ចេញ
ប្រព័ន្ធដកដង្ហើម	ក្រុមសរីរាង្គរាងកាយដែលអនុវត្តនាទីក្នុងការដកដង្ហើម ។ ប្រព័ន្ធដែលនាំអុកស៊ី ហ្សែនចូលក្នុងខ្លួន ហើយបំបាត់ឧស្ម័នកាបូនិក
Restraint	ឧបករណ៍ ឬសកម្មភាពដែលហាមឃាត់ ឬកំរិតការបន្លាស់ទីកន្លែងរបស់អតិថិជន ។ ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ឃាត់ឃាំងគឺខុសច្បាប់
សិទ្ធិ	ខ្នាតគំរូនៃយុត្តិធម៌ ច្បាប់ និងសីលធម៌ ឧទាហរណ៍គឺជាសិទ្ធិទទួលបាននូវការសម្ងាត់ និង សិទ្ធិក្នុងការបដិសេធមិនទទួលការព្យាបាល
មុខងារ	អ្វីដែលមនុស្សរំពឹងថាធ្វើ ឬមិនធ្វើ
ទម្រង់ការ	តារាង ឬវិធីក្នុងការធ្វើកិច្ចការអ្វីមួយ

S

គ្រោះថ្នាក់សុវត្ថិភាព	ស្ថានភាព ឬឧបសគ្គ គ្រោះថ្នាក់ដល់សន្តិសុខ
សាលម៉ូណេឡា	បាក់តេរីដែលត្រូវបានលេបចូលតាមម្ហូប ឬទឹកដែលក្រខ្ទក់បណ្តាលឲ្យមានការលាក់នូវ ពោះវៀនតូច
Sanitize	សំអាត និងកំចាត់មេរោគ



សមោចនា	ការផលិត និងលែងនូវវត្ថុរាវ
ដែលនៅនឹងថ្នល់, ដែលអង្គុយច្រើន	ជីវិតរស់នៅដែលរួមមានតែសកម្មភាពហាត់ប្រាណស្រាលៗរាល់ថ្ងៃ
ប្រកាច់	ការដើរខុសប្រក្រតីរបស់ខ្លួនក្បាលដែលនាំអោយមានការប្រកាច់
Self-Directed Care	នៅពេលដែលអតិថិជនថែទាំតាមផ្ទះប្រាប់ទៅអ្នកថែទាំអោយជួយខ្លួននូវកិច្ចការដែលទាក់ទងនឹងសុខភាព ។ ការនេះមិនចាំបាច់មានប្រតិភូកម្មគិលានុបដ្ឋាយិកាទេ
នៃការដឹង	ទាក់ទងទៅនឹងវិញ្ញាណនៃការមើល ការស្តាប់ ការប៉ះ ការភ្នក់រស់ជាតិ និងការហិត
សង្ខេបសេវា	ផ្នែកមួយនៃការថែទាំរបស់ក្រសួងសេវាសង្គមកិច្ច និងសុខាភិបាល ( DSHS ) ដែលផ្តល់ព័ត៌មានទាក់ទង តារាងពេលរបស់អ្នកថែទាំ និងគោលដៅរបស់អតិថិជន
ការរំលោភនៃភេទ	ទម្រង់ណាមួយនៃការទាក់ទងផ្លូវភេទដោយបង្ខំ
ការមានភេទ	ចរិតលក្ខណៈ ឬអារម្មណ៍ទាក់ទងនឹងភេទ
ភ្លឹក	ភាពនៃការដួលរំលំដោយសារតែការបន្ថយបរិមាណឈាម និងសំពាធឈាម ជាទូទៅកើតឡើងដោយសារមានរបួសធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជាហូរឈាមខ្លាំង ឬរលាកច្រើនកន្លែង ។ អាចកើតដោយសារការឈឺចាប់ខ្លាំង ឬរន្ធត់ខ្លាំង
ផលប៉ះពាល់បន្ទាប់បន្សំ	ឥទ្ធិពលបន្ទាប់បន្សំ ហើយជាទូទៅមិនជាការចង់បាននៃថ្នាំ ឬការព្យាបាល
ប្រព័ន្ធគ្រោងឆ្អឹង	ឆ្អឹងនឹងការតភ្ជាប់រវាងពួកវាដែលផ្តល់នូវគ្រោងសំរាប់រាងកាយ
ស្បែក	សរីរាង្គនៃខ្លួនប្រាណដែលគ្របដណ្តប់រាងកាយនឹងការពារវា ធ្វើឡើងដោយស្រទាប់នៃគោលិកាជាច្រើន
Skin Breakdown	ភាពក្រហមណាមួយ ការបាក់បែក ឬធ្លាយនៅក្នុងស្បែក បង្កើតនូវគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការឆ្លងជំងឺ និងរបួសតទៅទៀត
ការថែទាំស្បែក	ការលាងសំអាតនឹងការពារស្បែក
ភាពពេញលេញនៃស្បែក	ស្បែកដែលគ្មានរបួស
បន្ទះក្តារអិល	បន្ទះក្តារប្រើសំរាប់ដឹកជញ្ជូនមនុស្សប្រសិនបើមិនមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ឆ្អឹងខ្នង ត្រូវគេហៅបានម្យ៉ាងទៀតថាបន្ទះក្តារផ្ទេរ
ខ្វះឆ្អឹងខ្នង	សរីរាង្គចំបងមួយនៃប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទ វានៅក្នុងឆ្អឹងខ្នងនឹងដឹកនាំព័ត៌មានពីខ្វះក្បាលទៅកាន់ផ្នែកផ្សេងៗនៃខ្លួនប្រាណ និងពីខ្លួនប្រាណមកកាន់ខ្វះក្បាល ។ វាត្រូវគេហៅម្យ៉ាងទៀតថា ឆ្អឹងខ្នង
ខាងដួងវិញ្ញាណ	អ្វីដែលទាក់ទងនឹងព្រលឹង ឬវិញ្ញាណក្ខន្ធ គោរពបូជា ឬសាសនា
កំហាក	សំបោរក្នុងចេញពីសួត
ការប្រយ័ត្នមុនជាស្តង់ដារ	ការអនុវត្តដែលគេទទួលស្គាល់ ប្រើសំរាប់ការពារមេរោគកុំអោយរីករាលដាលតាមឈាមវត្តារក្នុងខ្លួន ស្បែកដែលខូចខាត ឬកលរអិល
ស្បែកគ្មានមេរោគ	ស្បែកការពារ គ្មានបាក់តេរី សំរាប់ដាក់នៅត្រង់កន្លែងរបួស

ការសំលាប់មេរោគ	ដំណើរការនៃការកំចាត់រាល់សត្វមានជីវិតតូចៗ រួមបញ្ចូលទាំងស្ត្រី
ឆ្អឹងសន្ទះដើមទ្រូង	ឆ្អឹងនៅខាងមុខទ្រូង
លាមក	លាមក, ចលនាបញ្ចេញលាមក
ស្ងួត	កន្លែងបើកសិប្បនិម្មិតដែលភ្ជាប់ផ្លូវខ្លួនទៅក្រៅ ។ ឧទាហរណ៍ ការដាក់ពោះរៀនមកក្រៅ ការកាត់បើកបំពង់ខ្យល់ ឬការដាក់ស្បោងទឹកនាមក្រៅ
ស្រួស ឬភាពតានតឹងចិត្ត	ស្ថានភាព ឬការគិតណាមួយដែលធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនសាយចិត្ត, ខឹង, ឬរសាប់រសល់
ស្រូក	ការផ្ទះឆ្ងាយ ឬស្ទះនៃសរសៃឈាមនៅក្នុងខួរក្បាលដែលធ្វើឲ្យមានកង្វះខាតក្នុងការផ្គត់ផ្គង់ឈាមទៅកាន់ផ្នែកខ្លះនៃខួរក្បាល
ឯកសារអត្តនាម័តិ	ការកត់ត្រានូវអារម្មណ៍ផ្ទាល់ខ្លួន ចំណាប់អារម្មណ៍ ឬការបកស្រាយ
រោគសញ្ញា	ភ័ស្តុតាងនៃជំងឺ ភាពមិនធម្មតា ឬស្ថានភាព

T

សីតុណ្ហភាព	ការវាស់វែងនូវកំដៅ
សរសៃពួរ	ខ្សែរឹងមាំនៃគោលិកាភ្ជាប់ដែលចងសាច់ដុំទៅនឹងផ្នែកមួយផ្សេងទៀតនៃខ្លួន
វិធីព្យាបាលរោគ	ថ្នាំ ឬសកម្មភាពអ្វីដែលអាចជួយនរណាម្នាក់ឲ្យជាធាតុបាន
ទែម៉ូម៉ែត្រ	ឧបករណ៍សំរាប់វាស់កំដៅ
សួរ	សួរសំឡេង ឬកំពស់សួរសំឡេងនៃពាក្យដែលអ្នកនិយាយ
ឧបករណ៍	បច្ចេកទេស ឬវត្ថុផ្សេងៗដែលជួយអ្នកឲ្យសំរេចការងារអ្វីមួយបាន
ជាតិពុល	សារជាតិពុល អាចផលិតដោយបាក់តេរី និងបណ្តាលឲ្យមានជំងឺនិងឈឺ
Transfer Belt	ខ្សែក្រវ៉ាត់ពាក់ជុំវិញចង្កេះដើម្បីជំនួយក្នុងការទប់ ឬជួយអ្នកជំងឺដើរ
បន្ទះក្តារផ្ទេរ	បន្ទះក្តាររាបដែលអាចធ្វើឲ្យមនុស្សម្នាក់អិលពីផ្ទៃមួយទៅផ្ទៃមួយទៀត
Transfer	ប្តូរកន្លែងមនុស្សម្នាក់ពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយទៀត ។ ជាឧទាហរណ៍ ប្តូរពីគ្រែទៅកៅអីរុញ
ការបញ្ជូន	ដំណើរការនៃការបញ្ជូនអ្វីមួយពីមនុស្សម្នាក់ឬកន្លែងមួយទៅមួយទៀត
ធ្វើដំណើរទៅកាន់សេវាពេទ្យ	ការទៅតាម និង/ឬដឹកជញ្ជូនអតិថិជនទៅកាន់ការិយាល័យ ឬគ្លីនិកវេជ្ជបណ្ឌិតនៅក្នុងតំបន់ជិតៗដើម្បីទទួលនូវការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ ឬការព្យាបាល
ជំងឺរបេង (TB)	ជំងឺកើតតាមខ្យល់ដែលបណ្តាលមកពីបាក់តេរី ប៉ះពាល់ជាចំបងទៅលើសួត
សាច់ដុះ, ដុំពក	ការលូតលាស់មិនធម្មតានៅក្នុង ឬនៅលើខ្លួនប្រាណ អាចស្រាល ឬបណ្តាលឲ្យមានស្លាប់ ។ សាច់ដុះដែលអាចបណ្តាលឲ្យស្លាប់ហៅថា "មហារីក"

U



សន្លប់	មិនដឹងខ្លួន មិនអាចឆ្លើយតបបាន
ការប្រយ័ត្នមុនជាសកល	វិធានការសុវត្ថិភាពប្រើនៅពេលដែលទាក់ទងជាមួយឈាម និងវត្ថុរក្សាក្នុងខ្លួន
វិភាគទឹកនោម	ការធ្វើវិភាគទឹកនោមក្នុងគោលបំណងរកមើលការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ
ឧបករណ៍សំរាប់នោម	ប្រដាប់ផ្ទុកប្រើសំរាប់បត់ជើងតូចប្រុសៗ
បំពង់បង្ហូរទឹកនោម	បំពង់ដែលគេដាក់ចូលក្នុងញោកនោមដើម្បីបង្ហូរទឹកនោមចេញ
ការនោមមិនដឹងខ្លួន	គ្មានសមត្ថភាពក្នុងការគ្រប់គ្រងតួនាទីផ្លោកនោម
ប្រព័ន្ធទឹកនោម	ក្រុមសរីរាង្គដែលមានមុខងារផលិតទឹកនោម និងបញ្ចេញវាពីក្នុងខ្លួន
ផ្លូវនោម	សរីរាង្គខ្លួនប្រាណដែលផលិតនិងបញ្ចេញទឹកនោម រួមមានក្រាលៀន, បំពង់ទឹកនោម, ផ្លោកនោម, និងទ្វារនោម
ជំងឺរលាកផ្លូវនោម (UTI)	ជំងឺក្លាយនៃមួយ ឬច្រើនផ្នែក ឬផ្លូវនោម អាចនឹងគ្មានរោគសញ្ញា
ការបត់ជើងតូច	ដំណើរការនៃការបញ្ចេញទឹកនោមពីផ្លោកនោម
ទឹកនោម	កាកសំណល់រាវចេញពីក្រាលៀន

V

តំលៃ	តរិយាបទ ឬប្រពៃណីណាមួយដែលមើលឃើញមានតំលៃ
សរសៃឈាម	សរសៃឈាមដែលនាំឈាមចូលបេះដូង
ដែលនិយាយ	ពាក្យដែលនិយាយចេញទៅ
កំណត់នៃជួរឆ្អឹងខ្នង	ឆ្អឹងនៃខ្នង
វីរុស	អ្វីដែលមានជីវិតតូចជាងគេបំផុតហើយបង្ករងផ្ដើមជំងឺ
ការមើលឃើញ	មើលឃើញអ្វីក្នុងចិត្ត
អន់ភ្នែក, អន់ចក្ខុវិញ្ញាណ	ខ្វាក់ ឬបាត់បង់ការមើលឃើញ
បត់ជើងតូច	នោម
ក្អួត	ខ្នាក់ចេញនូវសមាសធាតុពីក្រពះមកតាមមាត់
ដែលងាយនឹងរងគ្រោះ	ងាយនឹងឈឺចាប់ ទទួលឥទ្ធិពល ឬត្រូវគេវាយប្រហារ
ជនពេញវ័យដែលងាយនឹងរងគ្រោះ	បុគ្គលមានអាយុ ៦០ឆ្នាំ ឬចាស់ជាង ដែលមិនអាចថែរក្សាខ្លួនឯងបានដោយសារតែមានពិការភាពក្នុងការធ្វើការងារ ខួរក្បាល ឬប្រហង ឬបុគ្គលដែលមានអាយុ១៨ ឆ្នាំ ឬចាស់ជាងដែល ៖ រស់នៅក្នុងផ្ទះថែទាំជនចាស់ជរា ផ្ទះធំ ឬអាគារថែទាំជនចាស់ជរា ទទួលនូវការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួននៅក្នុងផ្ទះខ្លួនឯង; ពិការភាពផ្នែកលូតលាស់ ឬអសមត្ថភាព

W

វ៉ិកយ៉ិ	ប្រដាប់ទ្រប្រើសំរាប់ឲ្យដើរបាន
ទំងន់	ការវាស់នូវភាពធ្ងន់
កៅអីមានកង់	កៅអីដែលជាប់នឹងកង់
ការផ្គត់ផ្គង់ឈើ	ការបំបែកជាបំណែកៗ ដាក់ជាធ្នើ ឬឈើសំរាប់អតិថិជននៅពេលដែល

	<p>ឈើគឺជាប្រភពតែមួយគត់ក្នុងការផ្តល់កំដៅ ឬចំអិនត្រូវកំណត់ត្រឹមតែ ឈើ នៅផ្ទះប៉ុណ្ណោះ ហើយមិនរួមបញ្ចូលនូវការប្រើប្រាស់រណារ ឬដើមឈើដែល កំពុងដួលទេ</p>
<p>រហូស</p>	<p>ដែលមានបាក់បែកនៅក្នុងស្បែក ឬសរីរាង្គ</p>









# ជំងឺរលាកសន្លាក់

## វាជាអ្វី

ជំងឺសន្លាក់ គឺជាស្ថានភាពរ៉ាំរ៉ៃដែលបណ្តាលមកពីការឈឺចាប់នៅតាមសន្លាក់ ។ ជំងឺសន្លាក់វាមានប្រភេទខុសៗគ្នាដែល ទាមទារអោយមានការព្យាបាលផ្សេងៗគ្នាដែរ ។ ជំងឺសន្លាក់ធ្ងន់ធ្ងរមានដូចជា :

**ជំងឺរលាកឆ្អឹងនិងសន្លាក់ (Osteoarthritis)** - គឺជាប្រភេទជំងឺសន្លាក់ដែល ច្រើនជួបប្រទះដែលមានឥទ្ធិពល ទៅលើការទ្រទ្រង់របស់សន្លាក់ មានរួមមានដូចជា ប្រអប់ដៃ ម្រាមដៃ ត្រគាក់ ជង្គង់ និងឆ្អឹងខ្នង ។ ជំងឺរលាក ខ្លួនឆ្អឹង ធ្វើអោយគ្រិចនិងឈឺចាប់នៅត្រង់កន្លែងសន្លាក់ ។

**ជំងឺរលាកគ្រុនឆ្អឹង (Rheumatoid arthritis)**- ជាប្រភេទជំងឺសន្លាក់ដែល មានសភាពធ្ងន់ធ្ងរជាលំដាប់ដែលបណ្តាលអោយគ្រិច និងឈឺចាប់ ។ ជំងឺរលាកសន្លាក់នេះមានឥទ្ធិពលទៅលើគ្រប់សន្លាក់ទាំងអស់នៃរាងកាយ ហើយថែមទាំងមាន អាការៈ គ្រុនក្តៅ ហេរីហាត់ និងមានអារម្មណ៍មិនស្រួល ខ្លួនជាធម្មតា ។ ជំងឺរលាកសន្លាក់នេះមានឥទ្ធិពលខ្លាំងដែលអាច បណ្តាល អោយមានគ្រោះថ្នាក់ ធ្ងន់ធ្ងរដោយសារតែវាមានឥទ្ធិពលទៅលើស្បែក គ្រប់សន្លាក់ឆ្អឹង ។

**ជំងឺហ្គោត (Gout)** - គឺបណ្តាលមកពីការបង្កនៃអាស៊ីតទឹកនោមនៅក្នុង សារពាង្គកាយដែលបង្កអោយមានការឈឺចាប់ឡើងកន្ទួលក្រហម និងប៉ោងនៅសន្លាក់ឆ្អឹងតូចៗ ជាធម្មតាលើមេដើង ។

## រោគសញ្ញា

- ឡើងកន្ទួលក្រហម ប៉ោង និងឡើងក្តៅនៅសន្លាក់ឆ្អឹង
- សមត្ថភាពបត់បែនសន្លាក់ឆ្អឹងត្រូវបានកាត់បន្ថយ
- មានការឈឺចាប់ និងគ្រិចនៅតាមសន្លាក់
- គ្រិចនៅពេលព្រលឹម
- ការកំរើកធ្វើចលនាយឺតជាងមុន
- មានការត្រូវការការឈឺចាប់ និងមានការគេចវេសធ្វើចលនា

## មធ្យោបាយព្យាបាល

គោលបំណងនៃការព្យាបាលគឺដើម្បីកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ និងការរលាក បន្ថយ រឹបញ្ជប់គ្រោះថ្នាក់លើសន្លាក់ឆ្អឹង និងបង្កើនសមត្ថភាពអ្នកជំងឺក្នុងការបំពេញមុខងារ ។

មធ្យោបាយព្យាបាលជាច្រើនអាចនឹងត្រូវប្រើក្នុងពេលតែមួយ និងរួមមាន :

- ការចេញវេជ្ជបញ្ជា និងការប្រើថ្នាំ OTC ដើម្បីព្យាបាលការឈឺចាប់ និងបន្ថយការរលាក
- ការទទួលបានអាហារដែលមានជីវជាតិ ដើម្បីថែរក្សា និងបន្ថយទំងន់ និងបង្កើនសុខភាពជាមូលស្ថាន
- ធ្វើការសំរាកដើម្បីបង្កើនសមត្ថភាពនៃរាងកាយក្នុងស្ថានភាពសុខភាពឡើងវិញ

- ធ្វើលំហាត់ប្រាណ វិលាតសន្ធឹង ដើម្បីបង្កើនសមត្ថភាពចលនា របស់សន្លាក់ឆ្អឹង និងបន្ថយភាពគ្រិច
- ធ្វើការវះកាត់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរសន្លាក់ ( ជាទូទៅគឺនៅត្រង់ត្រគាក់ និងជង្គង់)
- និងការព្យាបាលមិនចាំបាច់ប្រើថ្នាំដែល រួមមាន:
  - ◆ ការព្យាបាលក្តៅ និងត្រជាក់ - រាល់ជំងឺសន្លាក់ឆ្អឹងមួយចំនួន កំដៅគឺជាមធ្យោបាយបណ្តោះ អាសន្នដើម្បីសំរួលសន្លាក់ ជាពិសេស គឺមុនពេលហាត់ប្រាណ ។ ក្រណាត់ស្បែកក្តៅ និងទឹកក្តៅខ្ពស់ៗ គឺជាមធ្យោបាយក្នុងការជួយសំរួល ។ ក្រណាត់ស្បែកត្រជាក់អាចប្រើស្តីនៅសន្លាក់ដែលឈឺ ដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់ ។
  - ◆ ការប្រើម្ហូលវិទ្យាសាស្ត្រ- អ្នកជំងឺសន្លាក់ឆ្អឹងភាគច្រើនជឿថា ការចាក់ម្ហូលតាមបែបចិនបុរាណនេះ អាចបន្ថយការឈឺចាប់ និងបន្ថយភាពតានតឹងដែល បណ្តាលមកពីជំងឺ ។
  - ◆ ការកាត់បន្ថយស្រ្តេស- ភាពស្រ្តេសអាចបង្កើន អារម្មណ៍អ្នកជំងឺអោយឈឺចាប់ ។ ក្រុមអ្នកគាំទ្រ និងវិធីនឹកគិតក្នុងចិត្ត ជាមួយនឹងមធ្យោបាយដទៃផ្សេងទៀតដើម្បីសំរួល និងស្វែងរកនូវភាពសុខស្រួល អាចជួយបន្ថយស្រ្តេស ។
  - ◆ វិតាមីន និង ជំនួយឱសថបុរាណ ។
  - ◆ ការម៉ាស្សា ។

## កិច្ចការដែលត្រូវជៀសវាង

- ការដែលមិនបញ្ចេញសកម្មភាពអ្វីសោះ រឺការបញ្ចេញសកម្មភាពលើសលប់ពេក
- ការប្រើថ្នាំ វិតាមីន រឺការប្រើឱសថបុរាណជាជំនួយដោយគ្មានការអោយយោបល់ពីវេជ្ជបណ្ឌិត រឺក៏ប្រើច្រើនពេក ។

## វិធីការពារ

មានករណីជាច្រើនគឺមិនអាចការពារបាន ។ គោលបំណងការលើកមកបង្ហាញនេះ គឺដើម្បីវិភាគរោគសញ្ញា និងធ្វើការ ព្យាបាលទាន់ពេលវេលា ។ ករណីដែលអាចការពារបានមានដូចជា :

- ការរក្សាទំងន់អោយមានសុខភាពល្អ
- ធ្វើលំហាត់ប្រាណអោយបានជាប្រចាំ (យកចិត្តទុកដាក់ក្នុងប្រើប្រាស់សន្លាក់ឆ្អឹងច្រើនពេក)
- ជៀសវាងការធ្វើចលនាដែលនៅលើសន្លាក់ឆ្អឹងមួយកន្លែង
- សំរាកពេលដែលត្រូវការ និង
- ទទួលបានអាហារដែលមានសុខភាពល្អជាមួយបន្លែ និងផ្លែឈើថែមទាំងជំនួយពីវិតាមីន ។

**គន្លឹះសំរាប់អ្នកថែទាំ  
កិច្ចការដែលត្រូវឃ្នាំមើល :**



- គឺឥទ្ធិពលនៃការប្រើថ្នាំ

**កិច្ចការដែលអ្នកអាចជួយធ្វើ :**

- ផ្តល់ពេលវេលាអោយសំរាកអោយបានញឹកញាប់  
រួមផ្សំនឹងការហាត់ប្រាណ
- លើកទឹកចិត្តអោយអតិថិជនពិសារថ្នាំទៅតាមវេជ្ជបញ្ជា
- ជួយរៀបចំបរិដ្ឋានរបស់អតិថិជន  
ដូចនេះគាត់អោយមានពេលធ្វើការដោយឯករាជ្យ ។

**កន្លែងសំរាប់ទទួលព័ត៌មានបន្ថែម:**

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អតិថិជន

National Institute of Arthritis and  
Musculoskeletal and Skin Diseases  
Information Clearinghouse  
NIAMS/National Institutes of Health  
1 AMS Circle  
Bethesda, MD 20892-3675  
[www.niams.nih.gov/](http://www.niams.nih.gov/)

Arthritis Foundation (National)  
1330 West Peachtree Street  
Atlanta, GA 30309  
1-800-283-7800  
[www.arthritis.org](http://www.arthritis.org)

Arthritis Foundation  
(Washington/Alaska Chapter)  
3876 Bridge Way North  
Suite 300  
Seattle, Washington 98103  
1-800-542-0295  
E-mail: [info.wa@arthritis.org](mailto:info.wa@arthritis.org)

# ជំងឺបាយដូឡា

## វាគឺជាអ្វី

ជំងឺបាយដូឡា រីករាចរហៅថាជំងឺតាន់តឹងនៃផ្លូវចិត្ត គឺជាស្ថានភាព ធ្ងន់ធ្ងរមិនប្រក្រតីនៃខួរក្បាលដែលធ្វើអោយអារម្មណ៍ ថាមពល និងការបំពេញមុខងារ ពេលខ្លះខ្ពស់ខ្លាំង និងពេលខ្លះទាបខ្លាំង ។ វាជាប្រភេទជំងឺដែលមានរយៈវែង និងរ៉ាំរ៉ៃ ។

## រោគសញ្ញា

ដោយសារជំងឺបាយដូឡាមានអាការៈពីរយ៉ាង គឺ ឆ្គួត និង ក្រៀមក្រំ ។ រោគសញ្ញាគឺមានលក្ខណៈខុសគ្នាអាស្រ័យទៅលើស្ថានភាពមិនប្រក្រតីរបស់អ្នកជំងឺ ។

រោគសញ្ញានៃអាការៈឆ្គួតមានដូចជា :

- សប្បាយចិត្តខ្លាំងពេក
- មានអារម្មណ៍ខឹង និងចិត្តច្រើន
- សកម្មភាព និងថាមពលមានការកើនឡើង
- គិតច្រើនជាងមុន និងគិតឃើញលឿនជាងធម្មតា
- ការនិយាយកើនជាងមុន និងសំដីលឿនជាងធម្មតា
- មានជំនឿមិនការពិតលើសមត្ថភាព និងថាមពលរបស់ខ្លួនឯង
- ការវិនិច្ឆ័យអន់
- អារម្មណ៍ និងសកម្មភាពរួមភេទកើនឡើង
- គេងតិចតួច

រោគសញ្ញានៃអាការៈក្រៀមក្រំរួមមាន:

- អារម្មណ៍សប្បាយតិចតួច
- ថាមពល និងសមត្ថភាពថយចុះ
- ផ្លាស់ប្តូររបៀបរបបការព្យា ( ទាំងព្យា ច្រើន និងតិច )
- ផ្លាស់ប្តូររបៀបរបបការគេង ( ទាំងព្យា ច្រើន និងតិច )
- គ្មានការសំរាក និង ឆាប់ខឹង
- និយាយតិចតួច និងយឺតយ៉ាវជាងមុន
- គ្មានចំណាប់អារម្មណ៍ និងការចូលរួមនៅក្នុងសកម្មភាពដែលធ្លាប់ចូលចិត្ត
- អារម្មណ៍ និងសកម្មភាពផ្លូវចិត្តថយចុះ
- មានអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹម និងគ្មានការជំនួយ
- មានអារម្មណ៍ក្រែងរំអែង និងគ្មានតំលៃ
- មានអាកប្បកិរិយាអវិជ្ជមាន
- មានគំនិតចង់សំលាប់ខ្លួន ។

## ប្រភេទនៃការចេញបាយព្យាបាល

ដោយសារជំងឺបាយដូឡាមិនអាចព្យាបាលអោយជាបាន ដូចនេះគោលបំណងក្នុងព្យាបាលគឺដើម្បីគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញា ដោយការ :

- ការពិសារថ្នាំព្យាបាលភាពឆ្គួត និងភាពក្រៀមក្រំ ព្រមទាំង
- ការព្យាបាលតាមបែបអាកប្បកិរិយា និង ក្រុមអ្នកគាំទ្រ ។

## កិច្ចការដែលត្រូវជៀសវាង

- ការពិសារថ្នាំ OTC រឺឱសថបុរាណក្នុងពេលដែលប្រើថ្នាំដែលចេញដោយវេជ្ជបណ្ឌិត ដោយគ្មានការណែនាំពីវេជ្ជបណ្ឌិត ។

## វិធីការងារ

ដោយសារតែមូលហេតុនៃជំងឺបាយដូឡាមិនសញ្ញាណបញ្ជាក់ ដូចនេះមធ្យោបាយដើម្បីការពារមិនទាន់មាននៅឡើយនាពេលនេះ ។

## គន្លឹះសំរាប់អ្នកថែទាំ

### កិច្ចការដែលត្រូវឃ្នាំមើល

- ពេលដែលនិយាយពីការសំលាប់ខ្លួន - ត្រូវរកជំនួយជាបន្ទាន់
- សំដឹងអាកប្បកិរិយា និងការគំរាមខ្លួនឯង ដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកដទៃ-ត្រូវរកជំនួយជាបន្ទាន់

### កិច្ចការដែលអ្នកអាចជួយធ្វើ :

- លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយពិសាថ្នាំតាមការបញ្ជា
- លើកទឹកចិត្តអោយធ្វើសកម្មភាពដែលមានអត្ថន័យ
- ស្តាប់អតិថិជន
- លើកទឹកចិត្តអោយធ្វើអ្វីដោយខ្លួនឯងអោយបាន ច្រើន
- ផ្តល់អោយមានទំលាប់ជាប្រចាំ
- លើកទឹកចិត្តអោយអតិថិជនទទួលជំរើសដែលផ្តល់នូវសុខភាព ល្អ ក្នុងការទទួលបាន ការហាត់ប្រាណ និងការប្រើ ជាតិអាស់កុល

## កន្លែងសំរាប់ទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែម:

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អតិថិជន  
 National Alliance for the Mentally Ill  
 Colonial Place Three  
 2107 Wilson Boulevard, Suite 300  
 Arlington, VA 22201-3042  
 National Helpline: 1-800-950-NAMI  
 www.nami.org



**វាជាអ្វី**

ជំងឺមហារីក វិវត្តន៍នៅពេលដែលកោសិកានៅផ្នែកណាមួយរបស់សារពាង្គកាយចាប់ផ្តើមកើតឡើងខុសធម្មតា ។ ទោះបីជា មានមហារីកច្រើនប្រភេទក៏ដោយ ក៏មហារីកទាំងនោះកើតឡើងដោយសារកំនើនកោសិកាខុសធម្មតាទាំងអស់ ។

**រោគសញ្ញា**

រោគសញ្ញាជាច្រើន គឺទាក់ទងនឹងកន្លែងដែលមហារីកស្ថិតនៅ រាងកាយរបស់យើង (ឧទា : ឈាមនៅក្នុងនាមក ដោយសារមហារីកពោះវៀន វិ ការដកដង្ហើមខ្លីដោយសារតែ មហារីកក្នុងសួត) ។ មហារីកខ្លះគ្មានរោគសញ្ញាអ្វី ទាំងអស់ ។

ខាងក្រោមនេះជារោគសញ្ញាដែលច្រើនប្រទះជាមួយមហារីកភាគច្រើន ។

- គ្រុនក្តៅ
- គ្រុនក្តៅ
- ត្រជាក់ស្រៀវស្រាល
- ការទទួលទានថយ
- បែកញើសពេលយប់
- ហេរហត់

**មធ្យោបាយព្យាបាល**

ជំងឺនៃការព្យាបាលអាចប្រើដោយឡែក រឺរួមបញ្ចូលគ្នា អាស្រ័យទៅលើប្រភេទនៃមហារីក និងស្ថានភាពរបស់អ្នកជំងឺ ការព្យាបាលរួមមាន :

- ការវះកាត់- ប្រសិនបើមហារីកមានតែនៅមួយកន្លែង និងមិនបានសាយភាយទៅកន្លែងផ្សេង, ការវះកាត់អាចជួយបំបាត់ ម ហារីកមួយចំនែក វិទាំងអស់
- ការព្យាបាលដោយវិទ្យុសកម្ម- ការតំរង់ និងការកំចាត់កោសិកាមហារីក នៅផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយ ។ វិទ្យុសកម្មក៏អាចមានឥទ្ធិពលដល់កោសិកាធម្មតាដែរ ។
- ការព្យាបាលតាមខេម៉ូសែរ៉ាតិ- ប្រើថ្នាំចាក់កំចាត់កោសិកានៅលើរាងកាយ ទាំងកោសិកាធម្មតា និង មហារីក ។
- ការលេបថ្នាំ- ដើម្បីព្យាបាលរោគសញ្ញានៃជំងឺមហារីក និងឥទ្ធិពលរបស់ការព្យាបាល( ឧទា: ឈឺចាប់ គ្រុនក្តៅ ឆ្អឹងរោគ និងរី ចង់ក្អួត) ។
- វិធីព្យាបាលផ្សេងទៀត- ដោយប្រើមធ្យោបាយតែមួយ រឺរួមផ្សំគ្នាជាមួយនិងមធ្យោបាយខាងលើ ដែលរួមមាន :
  - ការប្រើមូលវិទ្យាសាស្ត្រ
  - ការប្រើវិទ្យាសាស្ត្រ ជាតិវិ និងឱសថបុរាណ
  - ការបរិភោគអាហារបំប៉ន
  - ការតាំងសមាធិ និង
  - ការព្យាបាលដោយចិត្តសាស្ត្រ

**កិច្ចការដែលត្រូវជៀសវាង**

- ការពិសារ និងទំពារថ្នាំជក់
- អាហារដែលមានខ្លាញ់ខ្ពស់
- អ្នកដែលមានជំងឺឆ្លង- អ្នកជំងឺដែលមានជំងឺមហារីកមានប្រព័ន្ធការពារមិនសូវល្អ ដូច្នេះ ហើយពួកគេអាចនឹង ងាយឆ្លង

**វិធីត្រូវការពារ**

ទំរង់នៃមហារីកខ្លះ បណ្តាលមកពីតំណពូជរបស់គ្រួសារ ។ ទោះបីជាវាមិនអាចការពារបាន តែវាអាចបំបាត់បានដោយការ ព្យាបាលជាប្រចាំ និងទាន់ពេលវេលា ។ ការព្យាយាមជៀសវាងមហារីករួមមាន

- ជៀសវាងការប្រើជាតិអាកុល ការត្រូវពន្លឺព្រះអាទិត្យ និងការប្រើថ្នាំជក់ជ្រុលពេក
- ទទួលទានអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់តិច ជាមួយនឹងផ្លែឈើបន្លែ
- រក្សាអោយនូវទំងន់ដែលមានសុខភាពល្អ
- ធ្វើលំហាត់ប្រាណជាប្រចាំ
- ធ្វើការណាត់ជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតអោយបានឡើងទាត់ និង
- ជៀសវាងការបំពុលបរិស្ថាន ដូចជា ផ្សែងហិរី និងផ្សែងឡាន ។

**គន្លឹះសំរាប់អ្នកថែទាំ**  
**កិច្ចការដែលត្រូវឃ្នាំមើល**

- ការឈឺចាប់
- ភាពភាន់ភាំង
- ការឆ្លងរោគ
- ភាពក្រៀមក្រាម
- ការធ្លាក់ទំងន់



**កិច្ចការដែលអ្នកអាចជួយធ្វើ :**

- លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយហាត់ប្រាណ, សំរាកអោយបាន ញឹកញាប់ ទទួលទានអាហារដែលមានជីវជាតិ និងពិសារភេសជ្ជៈ
- បង្កើតអោយមានគ្រឿងសំរាប់សំរួល និងបន្ថយភាពឈឺចាប់
- ធ្វើអារម្មណ៍ទៅតាមស្ថានភាពអារម្មណ៍ និងរូបរាងរបស់របស់អតិថិជន

**កន្លែងសំរាប់ទទួលព័ត៌មានបន្ថែម:**  
 វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អតិថិជន

The American Cancer Society  
 1-800-ACS-2345  
 www.cancer.org

# ជំងឺភ្នែកឡើងបាយ

## វាជាអ្វី

ជំងឺឡើងបាយ ភាពស្រអាប់នៃកែវភ្នែកដែលធ្វើតំហើញថយចុះ ។ ជំងឺឡើងបាយ កើតឡើងភ្ជាប់នឹងការកើនឡើង ។ ជំងឺ ឡើងបាយ អាចកើតឡើងលើភ្នែកម្ខាង វិទ្យាងគូ ។ ដោយសារ ជំងឺឡើងបាយ កើនឡើងយឺតៗ ពេលនោះ គំហើញក៏អន់ថយ ជាលំដាប់ ។

## រោគសញ្ញា

- ភ្នែកស្រអាប់ និងព្រិល
- ពន្លឺមានសភាពចាំងពេក ដូចជា ព្រិល-ពន្លឺបាំងរំពៃនៅជុំវិញពន្លឺ
- ពណ៌មើលមិនសូវច្បាស់
- មើលមិនសូវឃើញពេលយប់ងងឹត
- ផ្លាស់វែនតា វី ខនថែកដែលចេញវេជ្ជបញ្ជាជាញឹកញាប់

## មធ្យោបាយព្យាបាល

ការព្យាបាលទាន់ពេលវេលា :

- ការប្រើវែនតាដែលមានវេជ្ជបញ្ជាត្រឹមត្រូវ
- ប្រើពន្លឺគ្រប់គ្រាន់
- ប្រើវែនតាការពារភាពព្រិល និងវែនតាការពារកំដៅ និង
- ប្រើកែវពង្រីក

បន្ទាប់ពីមធ្យោបាយខាងលើ បានព្យាយាមប្រើរួចហើយ នោះ មធ្យោបាយព្យាបាលដទៃទៀតមានតែមួយ គឺការវះកាត់ ។ ប្រសិនបើអតិថិជនមានជំងឺឡើងបាយ ភ្នែកទាំងគូ ការវះកាត់គឺត្រូវធ្វើតែលើភ្នែកម្ខាង និងទុកពេលវេលាអោយភ្នែក នោះ ជាសះស្បើយ មុននឹងបន្តទៅម្ខាងទៀត ។

## អ្វីដែលត្រូវជៀសវាង

- ពន្លឺខ្លាំងពេក
- ការបើកបរនៅពេលយប់

## វិធីការពារ

- ប្រើវែនតាខ្មៅពេលចេញក្រៅដើម្បីការពារកាំរស្មីពណ៌ស្វាយB (UVB)
- ជៀសវាងពីផ្សែង
- ជៀសវាងការប្រើជាតិអាស់កុលហួសហេតុ

## គន្លឹះសំរាប់អ្នកថែទាំ



### កិច្ចការដែលត្រូវឃ្នាំមើល

- ប្រសិនបើអតិថិជនទទួលបានការវះកាត់ និងក្រោយពេលវះកាត់
- គ្រោះថ្នាក់ជំពប់នៅក្នុងផ្ទះ- ត្រូវធានាថាផ្លូវដើរគ្មានអ្វីរាំង

### កិច្ចការដែលអ្នកអាចជួយធ្វើ :

- ជួយអតិថិជនក្នុងការអានរបស់របរដោយបោះពុម្ពអក្សរធំៗ
- ច្បាស់ថានៅក្នុងផ្ទះមានពន្លឺគ្រប់គ្រាន់
- ជួយអតិថិជនពេលធ្វើដំណើរឬបើកបរ

ជាពិសេសជាកន្លែងដែលមិនធ្លាប់ស្គាល់ និង ដីគ្រួស

- ត្រូវសំអាតវែនតារបស់អតិថិជនអោយបានស្អាត

និងងាយលោងយក

- លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយធ្វើការណាត់ជួយថែទាំភ្នែក

## កន្លែងសំរាប់ទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែម:

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អតិថិជន

National Eye Institute  
31 Center Drive MSC 2510  
Bethesda, MD 20892-2510  
(301) 496-5248  
www.nei.nih.gov

# ជំងឺខ្សោយបេះដូង (CHF)

## វាគឺជាអ្វី

CHF គឺជាជំងឺម្យ៉ាងកើតឡើងពេលដែលបេះដូងចេះតែខ្សោយទៅៗ និងមិនអាចបូមឈាមគ្រប់គ្រាន់តាមរយៈរាងកាយ។ ករណីនេះធ្វើអោយឈាមវិលចូលទៅក្នុងសួត និង/ឬផ្នែកផ្សេងទៀតនៃរាងកាយ។ CHF វិវត្តន៍ជាបន្តបន្ទាប់រាប់ ឆ្នាំ ប៉ុន្តែអាចកើតឡើងភ្លាមក៏មាន។

## សញ្ញាសញ្ញា

- ដកដង្ហើមខ្លី
- ក្អក
- ហើមជើង និងប្រអប់ជើង
- ឡើងទំងន់
- ការប្រុងប្រយ័ត្ននិងការផ្តោតអារម្មណ៍ថយចុះ
- មានបញ្ហាពេលគេង
- វិលមុខ

## មធ្យោបាយព្យាបាល

- របៀបរស់នៅដែលផ្តល់នៅសុខភាពល្អ- ដើម្បីគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញានៃ CHF
- ការប្រើប្រាស់ថ្នាំ
  - ◆ ថ្នាំបញ្ជូនទឹកនោមវិ ថ្នាំគ្រាប់ទឹក ដើម្បីបន្ថយភាពហើម
  - ◆ ថ្នាំគ្រាប់ដើម្បីបន្ថយសំពោធ
  - ◆ ថ្នាំដើម្បីធ្វើអោយបេះដូងលោតខ្លាំង និងយឺត
- វិធីព្យាបាល តាមអ្នកសុំសែន- ដើម្បីជួយក្នុងការដកដង្ហើម
- ការព្យាបាលរោគដទៃ- ដើម្បីបង្កើនរោគសញ្ញាណរបស់ CHF
- កំរិតការពិសារភេសជ្ជៈ- ដើម្បីជៀសវាងការបង្កើនជាតិទឹកក្នុងសួត

## កិច្ចការដែលត្រូវជៀសវាង

- អាហារមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន និងអំបិលច្រើន
- ផ្សែង
- ការប្រើជាតិអាកុល
- បរិស្ថានដែលក្តៅ និងត្រជាក់ពេក

## វិធីការពារ

- ធ្វើជំរើសដែលផ្តល់នៅសុខភាពល្អ (រួមមាន អាហារដែលមានជាតិអំបិលតិច) លំហាត់ប្រាណ និងការប្រើ ជាតិអាកុល
- ជៀសវាងផ្សែងបារី
- ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ និង គ្រប់គ្រងអោយបាន ទៅលើជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ដទៃទៀតដូចជាទឹកនោមផ្អែម រីឯជំងឺបេះដូង

## គន្លឹះសំរាប់អ្នកថែទាំ កិច្ចការដែលត្រូវឃ្នាំមើល



រោគខាងក្រោមនេះគឺមានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរ

និងគួររាយការណ៍ជាបន្ទាន់

- កើនទំងន់យ៉ាងឆាប់រហ័ស
- ខ្យល់ដកដង្ហើមខ្លី ដែលអាចអោយមានបញ្ហា
- ជើងហើមកើតឡើងថ្មី
- ក្អក និងដកដង្ហើម
- ត្រូវការគេងដោយទល់ឡើង រឺអង្គុយឡើង
- ឈឺទ្រូង រឺមានអារម្មណ៍ធ្ងន់នៅក្នុងទ្រូង

## កិច្ចការដែលអ្នកអាចជួយធ្វើ :

- លើកទឹកចិត្តអោយអតិថិជនធ្វើការណាត់ជួប និងរក្សាការណាត់ជួបជាមួយគ្រូពេទ្យ
- លើកទឹកចិត្តអោយប្រើថ្នាំតាមការណែនាំរបស់អតិថិជន
- លើកទឹកចិត្តអោយអតិថិជនជ្រើសជំរើសដែលមានសុខភាពល្អ ក្នុងការទទួលទាន ហាត់ប្រាណ និងការប្រើជាតិ អាកុល
- លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយប្រើនូវសំលៀកបំពាក់ :
  - ◆ មិនតឹងពេក- ស្រោមជើងរឹប ស្រោមបាវ ស្បែកជើង ។ល ។ ដែលអាចនឹងបង្កឱ្យឈាម
  - ◆ ទៅតាមរដូវកាល- សំលៀកបំពាក់ដែលធ្វើអោយអតិថិជន ត្រជាក់ពេក រឺក្តៅពេកអាចធ្វើអោយរាងកាយធ្វើការរក្សា សីតុណ្ហភាពខ្លាំង
- ជួយអតិថិជនរក្សានូវថាមពលពេលធ្វើសកម្មភាពជាប្រចាំ
- ត្រូវដឹងថាអតិថិជនប្រើថ្នាំ គ្រាប់nitroglycerin (NTG)

## កន្លែងសំរាប់ទទួលព័ត៌មានបន្ថែម:

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អតិថិជន  
 National Heart, Lung, & Blood Institute  
 NHLBI Health Information Center  
 PO Box 30105  
 Bethesda, MD 20824-0105  
 (301) 592-8573  
 www.nhlbi.nih.gov  
 American Heart Association  
 National Center  
 7272 Greenville Avenue  
 Dallas, TX 75231  
 1-800-AHA-USA-1  
 or 1-800-242-8721  
 www.americanheart.org

**វាជាអ្វី**

COPD គឺជាបន្តនៃជំងឺសួត ដែលទៅបំផ្លាញសួតរបស់យើង ហើយធ្វើអោយវាពិបាកដកដង្ហើម ។ ផ្លូវដង្ហើម- បំពង់ ខ្យល់ និងថង់ខ្យល់ដែលនាំខ្យល់ចេញ និង ចូលក្នុងសួត- ត្រូវបានបិទបាំងមួយចំនែក រឺត្រូវបានបំផ្លាញ ដែលធ្វើអោយវាពិបាកដកដង្ហើមចូល និងចេញ ។ ការជក់បារីជាកត្តាធ្វើអោយកើតជំងឺ COPD ។ ប្រភេទនៃ ជំងឺ ទូទៅមានអាការៈ emphysema និងរលាកទងសួតរ៉ាំរ៉ៃ ។

**រោគសញ្ញា**

- ដកដង្ហើមខ្លាំងៗ
- តឹងទ្រូង
- ភាពអំណត់ធ្ងន់បាត់ប្រាណថយចុះ
- ដកដង្ហើមខ្លី
- ក្អកច្រើន
- មានស្នេសច្រើន

**មធ្យោបាយព្យាបាល**

COPD មិនអាចព្យាបាលអោយជាបានទេ ។ វេជ្ជបណ្ឌិតនឹងផ្តល់ យោបល់ពីការព្យាបាលខ្លះៗដើម្បីសំរួល បន្ថយ រោគសញ្ញា និងជួយអោយអតិថិជនដកដង្ហើមស្រួលជាងមុន ។ គោលបំណងនៃការព្យាបាលគឺដើម្បី :

- បន្ថយរោគសញ្ញា
- បន្ថយការវិវត្តន៍នៃជំងឺ
- អោយអតិថិជនមានភាពសកម្ម
- ការពារ និងព្យាបាលបញ្ហាដំណកដង្ហើម និង
- ធ្វើអោយប្រសើរសុខភាពរាងកាយទាំងមូល ។

ការព្យាបាលសំរាប់ COPD រួមមាន :

- ការប្រើប្រាស់ថ្នាំ / ការព្យាបាលដោយប្រដាប់ឆ្កែង (ដើម្បីបើកចំហផ្លូវដង្ហើម និងបន្ថយការរលាក)
- ការព្យាបាលដោយប្រើអុកស៊ីសែន
- ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ និង
- ចំណីអាហារសារធាតុបំប៉នដែលមានជាតិអំបិលតិចច្រើន ជាមួយទឹកគ្រប់គ្រាន់ ។

**កិច្ចការដែលត្រូវធ្វើសំរាប់**

- ការជក់បារី
- អំបិល/ សូដ្យូម
- ចំណីអាហារមិនល្អ
- ជាតិកាហ្វេអ៊ីន

**វិធីការពារ**

- ជៀសវាងការជក់បារី
- នៅអោយឆ្ងាយពីផ្សែងបារី សារធាតុបំពុលបិរស្ថាន និងផ្សែងឡាន

**គន្លឹះសំរាប់អ្នកថែទាំ**

**កិច្ចការដែលត្រូវឃ្នាំមើល**

- ដង្ហើមខ្លីហើយញាប់
- សញ្ញានៃការឆ្លង- មានស្នេសច្រើន និងផ្លាស់ប្តូរពណ៌ គ្រុនក្តៅ រឺរង្វង់រង្វន
- ស្រែកទំងន់
- សញ្ញាណនៃព្រួយចិត្ត- ជំងឺ COPD

ធ្វើអោយការសំដែងសកម្មភាពរបស់អតិថិជនមានកំរិត ។

**កិច្ចការដែលអ្នកជួយបាន**

- អោយអតិថិជនទទួលបានអាហារតិចតួច និងមានជីវជាតិ អោយបានញឹកញាប់ ជំនួសអោយ ផ្តល់ អាហារ ពាពេលរៀលរាល់ ថ្ងៃ ។ ការទទួលទឹក និងថនីអាហារអាចធ្វើអោយការដកដង្ហើមខ្លី កើន ជាងមុន ហើយធ្វើ អោយអតិថិជនមានអារម្មណ៍មិនសូវស្រួល

- ជៀសវាងការប្រើទឹកអប់ ស្រែសក់ រឺទ្រូសិន និងក្លិនដទៃ ទៀតដែលអាចធ្វើអោយរលាកសួត ។
- លើកទឹកចិត្តអោយធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗ និងមានពេលសំរាក
- ប្រើខ្នើយដើម្បីទ្រាំ លើកក្បាលក្រែឡើងដើម្បីជួយអោយ អតិថិជនដកដង្ហើមបានស្រួល ។ អតិថិជន ដែលមានជំងឺនេះ ប្រហែលជាមិនអាចដកដង្ហើមនេះពេលដែលគេទំនួលផ្តល់ដោយគ្មានអ្វីទេ ។

- អោយអតិថិជនពិសារទឹកអោយបានច្រើន បើមានការយល់ ព្រមពីវេជ្ជបណ្ឌិត ។ ទឹកជួយបន្ថយស្នេស នៅក្នុងសួត ។
- លើកទឹកចិត្តអោយអតិថិជនទទួលបានការចាក់វ៉ាក់សាំងការពារ ផ្លូវដង្ហើម និង ការដាក់ថ្នាំការពារ ជំងឺផ្តាសាយជា ប្រចាំឆ្នាំ ។
- ផ្តល់ពេលវេលាអោយបានច្រើនដើម្បីអោយអតិថិជនធ្វើសកម្មភាព ។
- កុំពិសារបារីនៅក្បែរអតិថិជន ។

**កន្លែងសំរាប់ទទួលព័ត៌មានបន្ថែម**

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អតិថិជន  
American Lung Association  
61 Broadway, 6<sup>th</sup> Floor  
New York, NY 10006  
1-800-LUNGUSA  
www.lungusa.org

National Heart, Lung, & Blood Institute  
NHLBI Health Information Center  
PO Box 30105  
Bethesda, MD 20824-0105  
(301) 592-8573  
www.nhlbi.nih.gov

**តើវាជាអ្វី?**

ជំងឺរំលង គឺការបាត់បង់មុខងារនៃសតិទូទៅ (ភាពចងចាំ ការរកហេតុផល ការផ្ដោតអារម្មណ៍ ការ ពិចារណា សមត្ថភាពក្នុងការយល់ដឹង និងមុខងារភាសា) ហើយវាអាចរួមបញ្ចូលទាំងការផ្លាស់ប្តូរនៃអត្តចរិតផងដែរ ។ ជំងឺរំលងដែលនៅជាប់ខ្លួនជាប្រចាំ មិនអាចជា និងមានការវិវត្តន៍ជាលំដាប់ ដូចជា ជំងឺ គឺកើតឡើងជាដរាប ។ ប្រភេទផ្សេង ទៀតនៃជំងឺរំលងមានដូចជា :

- Vascular រឺ multi-infarct dementia
- Lewy Body
- Huntington's dementia
- Parkinson's dementia
- Pick's disease
- ជំងឺរំលង HIV/AIDS និង
- Korsakoff's disease (ទាក់ទងនឹងជាតិអាល់កុល)

**ជំងឺរំលងដែលអាចជាដូចដើម**

វាមានសារសំខាន់ណាស់បើយើងឃ្នាំមើល និងធ្វើការរាយការណ៍ ពីភាពរំលងរង់ដំបូន្មាន រឺជំងឺរិកលចរិតដទៃ- ដូចជា រោគសញ្ញា ។ ប្រភេទនៃជំងឺរំលងអាចយើងរាយការណ៍ដោយយករយៈពេលតាមជំងឺស្រួល និងការព្យាបាល អោយបានត្រឹមត្រូវ ។

ហេតុផលដែលអាចអោយកើតជំងឺរំលងអាចជាដូចដើមមានដូចជា:

- ការឆ្លងរោគ (ដូចជា រោគរលាកស្ងួត រឺ រលាកតំរង់ទឹកនោម)
- ការខ្សោះជាតិទឹក / អាហារគ្មានជីវជាតិ
- អតុល្យភាពចរន្តទឹកនោមផ្អែមធ្ងន់ធ្ងរ បញ្ហាពកក បញ្ហាតំរង់នោម និង
- ការពិសារថ្នាំ

**ផាគសញ្ញាណ**

**ជំងឺរំលងដែលមិនអាចត្រលប់បាន**

- ការបាត់បង់ភាពចងចាំកើនឡើង
- អសមត្ថភាពក្នុងការពិចារណា
- ជំនាញក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហា និងសមត្ថភាពវាយតម្លៃថយចុះ

- រំលងរង់ដំបូន្មាន
- មមាស និងភានិវិញ្ញាណ
- ការយល់ដឹងមានការប្រែប្រួល
- អសមត្ថភាពក្នុងការចងចាំវត្ថុ រឺមនុស្សធម្មតាទូទៅ
- ភាពខាន រឺការផ្លាស់ប្តូរវត្ថុនៃការគេង

- ការខូចនូវមុខងារបញ្ជា រួមមាន :
  - ◆ ដំណាក់កាលចុងក្រោយអសមត្ថភាពក្នុងការស្លៀកពាក់ ខ្លួនឯង រឺធ្វើអីផ្សេងទៀតដោយខ្លួនឯង
  - ◆ ដំណើរផ្លាស់ប្តូរ/ស្ថិតនៅក្នុងភាពមហន្តរាយ និង
  - ◆ ចលនាមិនសមរម្យ
- រំលងសារតិ ដូចជា:
  - ◆ មនុស្ស ទឹកនៃង ពេលវេលា
  - ◆ រាងនៃការមើលឃើញ និង
  - ◆ អសមត្ថភាពក្នុងការយល់ដឹងពីគន្លឹះបរិស្ថានទូទៅ
- មិនអាចដោះស្រាយបញ្ហា រឺរឿន
- សមត្ថភាពភាសាខូច រឺអវត្តមាន រួមមាន :
  - ◆ អសមត្ថភាពក្នុងការយល់ពីអ្វីដែលអ្នកដទៃនិយាយ
  - ◆ អសមត្ថភាពក្នុងការអាន និង/រឺ សរសេរ
  - ◆ អសមត្ថភាពក្នុងការនិយាយ
  - ◆ អសមត្ថភាពក្នុងការហៅឈ្មោះរបស់
  - ◆ និយាយមិនសមរម្យ ដោយប្រើពាក្យខុស រឺមិនត្រឹមត្រូវ និង និយាយពាក្យឡើងវិញដដែល
- ផ្លាស់ប្តូរអត្តចរិត ដូចជា:
  - ◆ មួលម៉ៅ
  - ◆ មិនអាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍បាន
  - ◆ អន្ទះអន្ទែង
  - ◆ មិនអាចសំរេចចិត្តបាន
  - ◆ គ្មានជំហរខ្លួនឯង
  - ◆ គ្មានភាពបត់បែនបាន
  - ◆ គ្មានអារម្មណ៍ដែលអាចអង្កេតបាន (មានឥទ្ធិពលតិច)
  - ◆ អារម្មណ៍ រឺអាកប្បកិរិយាមិនសមរម្យ
  - ◆ តិរិយាបទនៃការរួមភេទមិនសមរម្យ និង
  - ◆ អសមត្ថភាពក្នុងបំពេញមុខងារ រឺទំនាក់ទំនងជាមួយ ស្ថានភាពសង្គម រឺមនុស្ស

**មធ្យោបាយព្យាបាល**

ដោយជំងឺរិកលចរិតមិនអាចព្យាបាលបានអោយជាសះ ដូចនេះ គោលបំណងក្នុងការព្យាបាលគឺដើម្បីគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញា ។ ជំហានដំបូងគឺត្រូវវាយតម្លៃពីស្ថានភាពសុខភាពរបស់អ្នកជំងឺ ដើម្បីប្រាកដថាគ្មានជំងឺដទៃ រឺឥទ្ធិពលរបស់ថ្នាំបង្កើនភាព រំលង ។ មធ្យោបាយអាចមាន :

**ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរបរិស្ថានរស់នៅ -**

បង្កើតអោយមានបរិស្ថានស្ងប់ និងមានអ្នកស្តាប់នៅជុំវិញខ្លួន

• **អន្តរាគមន៍កម្រិតខ្ពស់**- ពង្រឹងការយល់ដឹងត្រឹមត្រូវ ដោយឆ្លើយតបអោយបានត្រឹមត្រូវល្អទៅនឹងការយល់ដឹង ប្រឈម និងតម្រូវការរបស់អតិថិជន ។

• **ការពិសារថ្នាំ -**

ជំងឺស្រួចដែលធ្វើឡើងដោយជាក់លាក់ដើម្បីព្យាបាលជំងឺនេះ គឺដើម្បីបន្ថយឈ្លឺនៃជំងឺ

**កិច្ចការត្រូវជៀសវាង**

- ការពិសារថ្នាំដែលប្រើដើម្បីកំហិតជាតិគីមី- ការពិសារថ្នាំគួរ ប្រើដើម្បីព្យាបាលរោគសញ្ញា មិនមែនដើម្បីអោយ បុគ្គលិក ឆ្លៀតឆ្លាតនោះទេ
- ការប្រើថ្នាំដែលមិនបានចេញវេជ្ជបញ្ជាពីគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកជំងឺ រួមមានការប្រើថ្នាំ OTC និងឱសថបុរាណ ។ ការពិសារថ្នាំ ប្រើអាចបង្កើតអោយមានរោគសញ្ញានៃជំងឺរីកលឺចិត្តធ្ងន់ធ្ងរឡើង រឺបង្កើនសញ្ញាណឥរិយាបថ ។

**វិធីការពារ**

មូលហេតុនៃជំងឺនេះមិនអាចរកឃើញ ។ ការសិក្សាជាច្រើនត្រូវ បានធ្វើឡើង ដោយបង្កើតឡើងនូវគំនិតថ្មីជាច្រើននៃមូលហេតុ ជំងឺ ។ មធ្យោបាយការពារធម្មតា រួមមាន:

- បង្កើតជំងឺដែលមានសុខភាពល្អក្នុងការញាំ ធ្វើលំហាត់ ប្រាណ និងការប្រើជាតិអាសូម និង
- បង្កើតបរិយាកាសល្អក្នុងចិត្តរបស់អ្នកដោយលេងហ្គេម ល្បែងខ្លះៗ និងល្បែងដើម្បីលំហែខួរក្បាល ។

**គន្លឹះសំរាប់អ្នកថែទាំ**



**កិច្ចការដែលត្រូវឃ្នាំមើល**

- ភាពភាន់ច្រឡំកើនឡើងមួយរំពេច រោគសញ្ញាណនៃ ឥរិយាបថកើនឡើង - នេះអាចជារោគសញ្ញាណនៃ ការ រើរវាយ ( អារម្មណ៍រំលោភធ្ងន់ធ្ងរ ) ដែលត្រូវការព្យាបាល អោយបានទាន់ពេលវេលា
- ភាពក្រៀមក្រំ- អ្នកដែលកើតជំងឺរីកលឺចិត្តច្រើនតែក្រៀមក្រំ
- ឈឺចាប់ រឺមិនស្រនុកប្រាណ - អ្នកដែលកើតជំងឺរីកលឺចិត្ត ច្រើនតែមិនអាចប្រាប់យើងបានពីអាការៈឈឺចាប់ របស់ខ្លួន និងវាអាចជះឥទ្ធិពលដល់ឥរិយាបថ

**កិច្ចការដែលអ្នកអាចជួយបាន**

- ស្តាប់អតិថិជន និងផ្តល់ពេលវេលាអោយគាត់រកនឹករឿង និងយាយ
- បន្ថយ និងផ្តល់ពេលវេលាអោយបានច្រើនសំរាប់ធ្វើ សកម្មភាព ផ្សេងៗ
- ទុកអោយអតិថិជនធ្វើអ្វីដោយខ្លួនឯងអោយកាន់តែច្រើន
- កុំបង្ហាញភាពតថ្នាំចំពោះអតិថិជន - ត្រូវធ្វើអោយអារម្មណ៍ របស់គាត់លេចឡើង
- ប្រសិនបើអតិថិជនកំពុងប្រឈមនឹងរោគសញ្ញាណឥរិយាបថ ត្រូវព្យាយាមស្វែងយល់ពីមូលហេតុដែលធ្វើអោយ មាន ឥរិយាបថបែបនោះ ( ឧទា បញ្ហាលើរាងកាយដែលធ្វើឈឺចាប់ )
- ចូរប្រយ័ត្នដោយខ្លួនឯង— វាត្រូវការថាមពល និងភាពអំណត់ ជាច្រើនដើម្បីមើលថែអ្នកជំងឺរីកលឺចិត្ត

**កន្លែងសំរាប់ទទួលព័ត៌មានបន្ថែម:**

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អតិថិជន  
Alzheimer’s Association of Washington  
12721 30<sup>th</sup> Avenue NE, Suite 101  
Seattle, WA 98125  
(206) 363-5500/1-800-848-7097  
www.alzwa.org

# ជំងឺព្រួយចិត្ត

## វាជាអ្វី

ជំងឺព្រួយចិត្ត គឺជាអារម្មណ៍ទុក្ខព្រួយដែលបន្ថយពេលវេលាជាយូរ ធ្ងន់ធ្ងរ និងធ្វើអោយអ្នកជំងឺរស់ឆ្ងាយពីជីវិតធម្មតា ។ ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ត្រូវបានរៀបរាប់ដាច់ដោយមើលពីភាពធ្ងន់ធ្ងររបស់វា ដូចជា តិចតួច មធ្យម និងធ្ងន់ធ្ងរ ។

មូលហេតុនៃការធ្លាក់ទឹកចិត្តអាចមកពី

- ភាពក្រៀមក្រំនៃប្រវត្តិរបស់គ្រួសារ
- អតុល្យភាពនៃជាតិគីមី របញ្ចាដទៃទៀតដែលទាក់ទងនឹងខួរក្បាល
- របួសចិត្តដ៏យូរ រឺស្រួស
- ឈឺចាប់រាងកាយ និង
- ឈឺចិត្ត ដូចជា អន្ទះអន្ទែង រឺ schizophrenia ។

## រោគសញ្ញា

- មានអារម្មណ៍ទុក្ខព្រួយ អន្ទះអន្ទែង រឺអារម្មណ៍ទទេ យូរកាល
- យំ ពោរពេញដោយទឹកភ្នែក រឺអសមត្ថភាពក្នុងយំ
- មានអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹម ក្រែងចិត្ត រឺគ្មានតម្លៃ
- បាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍ ភាពសប្បាយ

រឺដកខ្លួនពីចំណូលចិត្ត

និង/រឺ សកម្មភាពសង្គមដែលធ្លាប់ចូលចិត្ត

- ថាមពលថយចុះ និងហេវហត់
- មានបញ្ហាទៅលើការផ្តោតអារម្មណ៍ ការចងចាំ និង សំរេចចិត្ត
- ផ្លាស់ប្តូរទំលាប់គេង
- ផ្លាស់ប្តូររបបបញ្ជាមិនធម្មតាដែលធ្វើអោយកើន រឺស្រកទំងន់
- មានគំនិតសំលាប់ខ្លួន រឺចង់ស្លាប់ ព្យាយាមសំលាប់ខ្លួន
- មិនសូវសំរាក ឆាប់ខឹង
- អាការៈរោគផ្នែករាងកាយនៅនឹងដែលមិនអាចព្យាបាលបាន ដូចជា ឈឺក្បាល ភាពមិនប្រក្រតីនៃការរំលាយអាហារ រឺឈឺរ៉ាំរ៉ៃ

## មធ្យោបាយព្យាបាល

ការព្យាបាលនូវកំរិតនៃឥទ្ធិពលការធ្លាក់ទឹកចិត្ត អាចរួមមាន :

- ពិសារថ្នាំប្រឆាំងនឹងរោគចិត្ត
- ការព្យាបាលតាមបែបចិត្តសាស្ត្រ រឺ ព្យាបាលតាមការជជែក និង
- ការព្យាបាលដទៃ ដូចជា ការចាក់មូលវិទ្យាសាស្ត្រ ការម៉ាស្សា ការព្យាបាលដោយពន្លឺ .ការព្យាបាលដោយឱសថ បុរាណ និង ការព្យាបាលដោយវិទ្យាសាស្ត្រជាច្រើន ។

## កិច្ចការត្រូវជៀសវាង

- ជាតិអាល់កុលនិងមធ្យោបាយដទៃទៀត
- ភាពដាច់ឆ្ងាយពីសង្គម

## មធ្យោបាយការពារ

គ្មានអ្វីណាមួយដែលអាចបណ្តាលអោយមានការធ្លាក់ទឹកចិត្ត វិវឌ្ឍការពារទេ ។ មធ្យោបាយដែលអាចធ្វើអោយមនុស្សម្នាក់ អាចគេចផុតពីពេលវេលាក្រៀមក្រំនេះបានមាន :

- មានជំនាញលែលក
- មានមនុស្សដែលគួរអោយទុកចិត្តដដែលជាមួយ
- ធ្វើការពិភាក្សាមុនពេលការធ្លាក់ទឹកចិត្តកើតឡើងអាក្រក់ទៅៗ
- មានទំលាប់នៃការរស់នៅមានសុខភាពល្អ និង
- ធ្វើការស្ម័គ្រចិត្ត រឺចូលរួមក្នុងសកម្មភាពជាក្រុម ដោយជៀសវាង ពី ភាពនៅឯកការ ។

## គន្លឹះសំរាប់អ្នកថែទាំ កិច្ចការដែលត្រូវឃ្នាំមើល

- អតិថិជននិយាយពីរឿងចង់ស្តាប់ រឺសំលាប់ខ្លួន
- កើនឡើងរោគសញ្ញារោគសញ្ញា
- ឥទ្ធិពលនៃជាតិថ្នាំ



## កិច្ចការដែលអ្នកអាចជួយបាន

- បំបែកការងារធំៗអោយទៅជាតូច ហើយលើកទឹកចិត្តអោយ អតិថិជនធ្វើវាអោយអស់សមត្ថភាព
- ជួយអោយអតិថិជនបង្កើត និងសំរេចចិត្តរំគំរោងតថភាព
- លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយ :
  - ◆ ចូលរួមសង្គម
  - ◆ សកម្មផ្នែករាងកាយ
  - ◆ ពិសារថ្នាំ និងចូលរួមការព្យាបាល

• ស្តាប់ និងផ្តល់ការគាំទ្រ

## កន្លែងសំរាប់ទទួលព័ត៌មានបន្ថែម:

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អតិថិជន  
 National Institute of Mental Health (NIMH),  
 6001 Executive Boulevard, Suite 8184, MSC 9663  
 Bethesda, MD 20892-9663  
 Phone: (301) 443-4513  
<http://www.nimh.nih.gov>

Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA)  
 730 North Franklin Street, Suite 501  
 Chicago, IL 60601-7204  
 Toll-free: (800) 826-3632  
<http://www.dbsalliance.org>

# ជំងឺពិការផ្នែកលូតលាស់

## វាជាអ្វី

ប្រមាណជា ១.៤៩% នៃចំនួនប្រជាជនសរុប រឺ កុមារ និងមនុស្សពេញវ័យ ចំនួន ៩៨. ០០០ នាក់ក្នុងរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន មាន រោគសញ្ញាណ នៃភាពពិការផ្នែកលូតលាស់ ដែលត្រូវការសេវាព័រដ្ឋ ។ មូលហេតុ និង ប្រភេទនៃភាពពិការខាងផ្នែកលូតលាស់មានប្រភេទខុសគ្នាជាច្រើនយ៉ាង ។ ខាងក្រោមនេះជាឧទាហរណ៍ ខ្លះៗ ។

## ជំងឺមិនគ្រប់ទឹក

អ្នកដែលមានជំងឺមិនគ្រប់ទឹក គឺជាបុគ្គលទាំងឡាយណាដែលមានភាពលំបាកក្នុងការទទួលយល់ព័ត៌មានដឹងទូទៅ រឺភាពបត់បែននៃបរិស្ថាន ។

## ជំងឺយឺតជាងធម្មតា

ដែលជាមូលហេតុធ្វើអោយកើតជំងឺក្រិនស្មារតី គឺជាស្ថានភាពដែលបណ្តាលមកពីភាពមិនប្រក្រតី នៃក្រូម៉ូសូមដែលចំនួនក្រូម៉ូសូមដែលកើនឡើងនេះ វាមានឥទ្ធិពលទៅដល់ការលូតលាត់នៃខួរក្បាល និង រាងកាយ ។

មូលហេតុដទៃទៀតដែលធ្វើអោយកើតជំងឺមិនគ្រប់ទឹករួមមាន :

- ការឆ្លងរោគ ដូចជាជំងឺកញ្ជ្រោល
- ការស្រូបយកជាតិពុលពេលកំពុងមានផ្ទៃពោះ ដូចជាជាតិ Fetal Alcohol Syndrome (FAS)
- ខួរខួរក្បាលមុនអាយុ១៨ឆ្នាំ ។

កំរិតនៃជំងឺក្រិន ស្មារតីមាន ភាពខុសគ្នាជាច្រើន និងអ្នកជំងឺនិមួយមានសមត្ថភាព និងតំរូវការខុសគ្នា ។

## ជំងឺពិការខួរឆ្អឹង

គឺជាការក្រុមមួយសំរាប់ពិពណ៌នាពីបណ្តុំនៃភាព មិនប្រក្រតីដែលកើតឡើងដែលបណ្តាលអោយមានភាពពិបាក ក្នុងការ គ្រប់គ្រង ចលនា ។ ភាពមិនប្រក្រតីកើតឡើងនៅដំណាក់កាលពីរ រឺបីឆ្នាំដំបូងរបស់មនុស្ស ហើយជាទូទៅវា មិនមានប្រតិកម្មអ្វីជា ច្រើនឆ្នាំ ។ អ្នកជំងឺពិការផ្នែកខួរឆ្អឹងមានកំហិតក្នុងការគ្រប់គ្រងអវយវ័យ និងសាច់ដុំរបស់ខ្លួន ។ វាអាចមានការឈឺចាប់សាច់ដុំខ្លាំង ត្រចៀក ខ្លួន និងអវយវ័យ សាច់ដុំព័រ និយាយគ្រលៗ និងមានចលនាយឺត រឺមិនអាចគ្រប់គ្រង ។

អ្នកមានជំងឺពិការខួរឆ្អឹងមានសមត្ថភាព និងពិការភាពប្រភេទខុសៗគ្នា (ដូចជា ពិការភ្នែក ឆ្លង់ ជំងឺស្មន់ រឺក្រិនស្មារតី) ។ អ្នកដែលមានជំងឺពិការខួរឆ្អឹងមានបញ្ហាច្រើនដូចអ្នកធម្មតា រឺលិសអ្នកធម្មតា ។

## ជំងឺស្តួន

ជំងឺស្តួន គឺស្ថានភាពមិនប្រក្រតីនៃខួរក្បាលដែលធ្វើអោយប្រកាច់ផ្លូវ ។ ការប្រកាច់ជាផ្នែកវិខានមួយ នៃមុខងាររបស់ ខួរក្បាល ដែលធ្វើអោយប្រែប្រួលការប្រុងប្រយ័ត្ន និង/រឺតិរយាបទ ។

ការប្រកាច់អាចទាក់ទងទៅនឹង :

- របួសលើខួរក្បាល ( ដូចជា ជំងឺស្រូក រឺរបួសក្បាល )
- ភាពមិនប្រក្រតីដែលទទួលពិការណ៍
- ស្ថានភាពអចិន្ត្រៃ ដូចជាមកពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំមួយចំនួន រឺកំរិតមិនប្រក្រតីនៃសូដ្យូម រឺក្លុយកូសនៅក្នុងឈាម ។ ភាពប្រកាច់មិនកើតឡើងវិញទេ នៅពេលដែលបញ្ហាត្រូវបានព្យាបាល ។
- គ្មានមូលហេតុដែលគួរអោយកត់សំគាល់ទេ

ភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃរោគសញ្ញាអាចខុសប្លែកគ្នាពីការមើលអក្សរ ធម្មតារហូតដល់ការបាត់បង់ស្មារតី និងប្រកាច់ខ្លាំងក្លា ។

ដោយយោងទៅមូលនិធិ ជំងឺស្តួនរបស់អាមេរិក ក្នុងចំនួន៥០%ទៅ ៨០%ករណី ការប្រកាច់អាចគ្រប់គ្រងដោយជោគជ័យ តាមរយៈការប្រើថ្នាំ និងការព្យាបាលត្រឹមត្រូវ ។ អ្នកជំងឺស្តួនមានកំរិតបញ្ហាដូចមនុស្សធម្មតា ។ មនុស្សប្រុស និងស្រីមាន ឥទ្ធិពលដូចគ្នា ។

## ជំងឺអូទីស៊ីម

គឺជាភាពមិនប្រក្រតីនៃការលូតលាស់ដល់សំព្វកម្រិតដែលជាធម្មតាកើតឡើងនៅដំណាក់កាលដំបូងនៃអាយុ និងមានឥទ្ធិពលទៅ លើការលូតលាស់នៃខួរក្បាលធម្មតា ហើយបន្ទាប់មកបង្កើតជាលទ្ធផលច្រើន ។ **Autism** កើតឡើង ភាគច្រើនលើមនុស្សប្រុស ។ រោគសញ្ញាអាចមានភាពខុសគ្នាពីស្រាវជ្រាវ រហូតដល់ធ្ងន់ធ្ងរ ដែលរួមមាន :

- ទំនាក់ទំនងជាមួយសង្គមត្រូវបានបំផ្លាញ ( ឧទា ចង់នៅអោយឆ្ងាយពីសង្គម អៀនខ្មាសនឹងសង្គម គ្មាន សមត្ថភាពចូល រួមសន្ទនា អោយបានភាពប្រសើរនោះទេ )
- ទំនាក់ទំនងភាសានិយាយ និងភាសាកាយវិការមិនដំនើរការ ( ឧទា .មិនចេះនិយាយទាល់តែសោះ មិនចេះទាំងធ្វើ កាយវិការ រ និយាយ )
- បែបបទនៃតិរយាបទត្រូវធ្វើឡើងជាច្រើនដង និងមានកំហិត ( ឧទា លំបាកយល់ព័ត៌មានអរូបិ ព័ត៌មានទូទៅ និង ប្រែប្រួលភាពអត់ធន់នៅក្នុងទំលាប់ និង/រឺបរិស្ថាន ) ។

ដោយមានការព្យាបាលត្រឹមត្រូវ រោគសញ្ញាជាច្រើនអាច ធ្វើអោយប្រសើរ ទោះបីមនុស្សភាគច្រើនដែលអាចនឹងមានរោគ សញ្ញាជាប់ខ្លួនមួយជីវិតក៏ដោយ ។

# ជំងឺពិការផ្នែកលូតលាស់

## ការព្យាបាល

គោលបំណងចម្បងក្នុងការព្យាបាលអ្នកដែលរស់នៅក្នុងភាពពិការ គឺដើម្បីអភិវឌ្ឍសក្តានុពលរបស់ គាត់អោយមានសមត្ថភាពពេញលេញ។ អន្តរាគមន៍ខ្លះអាចមាន :

- ការព្យាបាលអោយធ្វើការងារ
- ការព្យាបាលលើរាងកាយ
- ការព្យាបាលដោយការនិយាយ
- អប់រំអោយចេះទទួលនិរក្សាការងារ
- បង្កាត់អំពីជំនាញក្នុងជីវិត

## គន្លឹះសំរាប់អ្នកថែទាំ

មនុស្សពេញវ័យដែលគ្មានសមត្ថភាពចង់អោយគេចាត់ទុកខ្លួនដូចជា មនុស្សមានឯករាជ្យដែរ ។ ផ្តល់ជំរើសអោយតាមវ័យអោយបាន ជាក់លាក់ប្រសិនបើគាត់មិនអាចបង្ហាញពីអ្វីដែលគាត់ត្រូវការ ។ អ្នកដែលពិការ អាចជាការវាយតម្លៃដ៏ល្អប្រសើរបំផុតពីអ្វីដែល គាត់អ្នក និងមិនអាចធ្វើបាន ។ កុំធ្វើការសំរេចចិត្តអោយគេក្នុងការ ចូលរួមរាល់សកម្មភាពនានា ។

## កន្លែងសំរាប់ទទួលព័ត៌មានបន្ថែម:

គេហទំព័រ របស់ ក្រសួងជនពិការផ្នែកលូតលាស់នៃរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន គឺជាធនធានដ៏ល្អប្រសើរមួយសំរាប់ធនធាន និងព័ត៌មានបន្ថែម

<http://www1.dshs.wa.gov/ddd/index.shtml>.

ARC of Washington  
2600 Martin Way East, Suite D  
Olympia WA 98506  
360.357.5596 or toll free at 888.754.8798  
[www.arcwa.org](http://www.arcwa.org)

# ជំងឺទឹកនោមផ្អែម រឺ ឈាមផ្អែម

## វាជាអ្វី

រាងកាយប្រើប្រាស់អ័រម៉ូនដែលមានឈ្មោះថាអ៊ីនសូលីន (Insulin) ដើម្បីដឹកនាំជាតិស្ករ (គ្រួសកូស) ទៅក្នុងកោសិកាសាពាងកាយ ដើម្បីអោយមានថាមពល ។ ប្រសិនបើអ៊ីនសូលីនមានចំនួនតិច រឺគ្មាននោះ ( ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១) រឺក៏រាងកាយមិនអាច ឆ្លើយតបទៅនឹងអ៊ីនសូលីនទាល់ទៅទៀត ( ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ប្រភេទទី២) កោសិកាមិនទទួលបានថាមពលដែលត្រូវការ ហើយជាតិ គ្រួស កូសកើនឡើងនៅក្នុង សរសៃឈាមដែលមិនបានការ ។

## ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១:

ជាធម្មតាគឺកើតឡើងនៅវ័យកុមារ ។ រាងកាយផលិតជាតិអ៊ីនសូលីន តិច រឺក៏មិនផលិតហើយត្រូវចាក់ថ្នាំបន្ថែមអ៊ីនសូលីនចាំបាច់ ។

**ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២:** កើតឡើងច្រើនជាងធម្មតា ហើយ កើតឡើងនៅពេលដែល រាងកាយមិន ផលិតអ៊ីនសូលីនគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីរក្សាកំរិតជាតិគ្រួសកូសនៅក្នុងឈាម និង/ រឺ រាងកាយមិនឆ្លើយ តបនឹង សារធាតុ អ៊ីនសូលីន ។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២ជាធម្មតាកើតឡើងចំពោះមនុស្សពេញវ័យ និងវាកាន់តែច្រើនឡើង ដោយសារតែ ចំនួនជនជាតិអាមេរិក ដែល មានវ័យចំណាស់ អ្នកធាត់ពេក និងកង្វះលំហាត់ប្រាណកើន ឡើង

## រោគសញ្ញា

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១:

- ស្រែកទឹកខ្លាំង
- ហៅហាត់
- បត់ជើងតូចញឹកញាប់
- ចង់ក្អក / ក្អត
- ទំងន់ស្រាលចុះ ទោះបីជាការបរិភោគចំណីអាហារកើនឡើង

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២

- ស្រែកទឹកខ្លាំង
- ហៅហាត់
- បត់ជើងតូចញឹកញាប់
- ព្រលភ្នែក
- បរិភោគចំណីអាហារកើនឡើង
- ការជាពិការឆ្លងរោគយឺត

ដោយសារ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី ២ធ្វើការវិវត្តន៍យឺត ដូចនេះ អ្នកជំងឺមួយចំនួនដែលធ្លាប់មានជាតិ ស្ករខ្ពស់គឺ គ្មានរោគសញ្ញាទេ ។ នៅពេលដែលធ្វើការថែទាំអ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម វា សំខាន់គឺត្រូវកំនត់រោគសញ្ញានៃការ ឡើងខ្ពស់វិទ្យុសញ្ញា នៃជាតិស្ករក្នុង ឈាមក៏ដូចជាទាក់ទងនឹងស្បែក ។ នៅពេលដែលជំងឺទឹកនោមផ្អែម មិនត្រូវបានគ្រប់គ្រង ស្ថានភាពដែលអាចដល់ជីវិតអាចនឹងកើតឡើង

រោគសញ្ញានៃជាតិស្ករក្នុងឈាមទាប:

- ខ្សោយហើយញ័រ
- ងងឹតទោង
- ងងុយដេក
- ស្រវាំងភ្នែក
- ឈឺក្បាល
- បេះដូងលោតញាប់
- វង្វេងវង្វាន់
- ប្រកាច់ រឺស្លាប់

រោគសញ្ញានៃជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់:

- ស្រែកទឹកនិងបត់ជើងតូចញាប់
- ឃ្នាន
- ក្អកចង្ហោរ
- ងងុយដេក
- ដកដង្ហើមខ្លាំងហើយញាប់
- បាត់បង់ស្មារតី

## មធ្យោបាយព្យាបាល

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមមិនអាចព្យាបាលបានទេ ។ គោលដៅដ៏ខ្លីត្រូវ រក្សាលំនឹងជាតិស្ករក្នុងឈាម ។ គោលដៅ វែងឆ្ងាយ នៃការព្យា បាលគឺធ្វើអោយរោគសញ្ញាផ្លូវស្រាលនិងការពារភាពស្មុំស្រួលពេល យូរដូចជា ជំងឺបេះដូង និងជំងឺខូចគ្រឿង ។

ការព្យាបាលមួយចំនួនដូចជា:

- របបអាហារ: គោលដៅ សំរាប់អតិថិជនដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមគឺត្រូវរក្សា ការទទួលបានចំណីអាហារប្រកបដោយ សុខភាពល្អ និងត្រូវ ត្រួត ពិនិត្យកំរិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់គាត់ ។ មានប្រភេទចំណី អាហារ ផ្សេងៗ ជាច្រើនសំរាប់ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។ អ្នកជំងឺទឹក នោមផ្អែមគួរតែទទួលបានការណែនាំពីវេជ្ជបណ្ឌិត របស់ពួក គេថាតើ ម្ហូប ប្រភេទណាគួរបរិភោគនិង ប្រភេទ ណាគួរជៀសវាង ។ អ្នកជំនាញផ្នែកចំណីអាហារក៏អាច ជួយក្នុងការរៀបចំគម្រោង របបអាហារបានដែរ ។ ជាធម្មតាអ្នក ជំនាញអាហារអាចរៀបចំ កមរិធី ជាក់លាក់ មួយដើម្បីតំរូវការផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ របស់ អតិថិជន និង ម្ហូប អាហារដែល អតិថិជនចូលចិត្តផ្ទាល់ខ្លួន ។

អតិថិជនដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមនឹងត្រូវបានលើកទឹកចិត្តអោយ:

- បរិភោគរបបអាហារអោយមានតុល្យភាពអោយមានតុល្យភាព
- ជៀសវាង រឺក៏កំហិតនូវជាតិខ្លាញ់
- មានមុខងារដ៏សំខាន់ក្នុងការយល់នូវមូលដ្ឋាននៃចំណី អាហារ ដ៏ល្អនិងឥទ្ធិពលទៅលើជាតិស្ករក្នុងឈាម
- គ្រប់គ្រងនូវទំងន់របស់ គាត់
- ហាត់ប្រាណ

# ជំងឺកន្ទាចផ្លែដើម រឺ ឈាមផ្លែដើម

- បរិភោគអាហារអោយបានឡើងទាត់
- មានផែនការទឹកនៃដើម្បីធ្វើនៅពេលជាតិស្ករក្នុងឈាម ថយចុះពេករឺកើន ឡើងពេក
- កំរិតជាតិស្រវឹង
- ដាក់កំរិតអាហារដែលវេចខ្ចប់រួច
- គ្រប់គ្រងការទទួលបាននូវធាតុកាបូហ៊ីដ្រេត
- ការប្រើប្រាស់ថ្នាំ-អ្នកដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទ ទី១ត្រូវទទួលបានធាតុអ៊ីនសូលីន ដោយការចាក់ថ្នាំ រាល់ថ្ងៃ ជូនកាលត្រូវចាក់ច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។ ចំពោះអ្នកដែលមាន ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ប្រភេទ ទី២ ត្រូវទទួល ថ្នាំលេបរាល់ថ្ងៃ ដើម្បី បង្កើនការផលិតសារធាតុអ៊ីនសូលីន រឺក៏បង្កើន ភាពស្របរវាងកាយនឹងជាតិអ៊ីនសូលីន ។
- លំហាត់ប្រាណ -ជួយក្នុងការគ្រប់គ្រងជាតិស្ករក្នុងឈាម ការបាត់បង់ទម្ងន់និងការឡើងសំពាធ ឈាម ។ អ្នកកើតជំងឺ ទឹកនោម ផ្អែមគួរតែពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់គេមុន ចាប់ផ្តើមកម្មវិធី លំហាត់ប្រាណ ។

## មធ្យោបាយការពារ

- ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី១គឺជាជំងឺតពូជ ហើយប្រហែល ជាការពារមិនបាននោះទេ
- មនុស្សជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២គឺជាជំងឺមានទម្ងន់ ច្រើន និងប្រហែលជាមិនសកម្មខាង រាងកាយ នោះទេ ការការពារមានដូចជា៖
  - ◆ លើកទឹកចិត្តអោយទទួលបានអាហារមានកំរិតជាតិស្ករ ទាប និងជាតិខ្លាញ់ទាប ជាមួយនិង ផ្លែឈើ បន្លែស្រស់ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ។
  - ◆ ទំលាប់ហាត់ប្រាណអោយឡើងទាត់ ។

សមាគមន័អ្នកកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែមនៅអាមេរិចបានអោយយោបល់ថា រាល់មនុស្សពេញវ័យទាំងអស់ ទៅត្រូវពិនិត្យ មើលជំងឺទឹកនោម ផ្អែមយ៉ាងតិចក៏បីឆ្នាំម្តងដែរ ។ មនុស្សដែលមានការប្រថុយខ្ពស់ នឹងជំងឺ នេះគួរតែទៅពិនិត្យ អោយ បានញឹកញាប់

## គន្លឹះសំរាប់អ្នកថែទាំ កិច្ចការត្រូវឃ្នាំមើល៖



- រោគសញ្ញានៃការថយចុះនិងកើនឡើងនៃជាតិស្ករក្នុងឈាម
- ស្ថានភាពលើស្បែកជាពិសេសនៅត្រង់ជើងនិងប្រអប់ជើង ។

## កិច្ចការដែលអ្នកអាចជួយបាន៖

- លើកទឹកចិត្តអោយជ្រើសរើសម្ហូបដែលផ្តល់សុខភាពល្អនិង បរិភោគអោយឡើងទាត់
- ប្រសិនបើគ្រូពេទ្យណែនាំ ចូរអ្នកលើកទឹកចិត្តអោយ អតិថិជនទៅត្រួតពិនិត្យជាតិស្ករ អោយបានឡើងទាត់
- ដឹងអំពីគំរោងរបស់អតិថិជននូវអ្វីដែលត្រូវធ្វើនៅពេលកំរិតជាតិ ស្ករក្នុងឈាមទាបរឺខ្ពស់ពេក
- លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយលេបថ្នាំទាំងអស់
- ជួយអតិថិជនត្រួតពិនិត្យប្រអប់ជើងគាត់រាល់ថ្ងៃ
- ជំរុញអតិថិជនជៀសវាងនូវសំលៀកបំពាក់ណា ដែលចង្អៀត ត ដល់ប្រព័ន្ធ ឈាមដូចជា៖ស្រោមជើងដែលតឹងពេក
- ជំរុញអតិថិជនអោយពាក់ស្បែកជើងដែលល្អ ហើយត្រូវពិនិត្យ ថ្មីតូចៗរឺ របស់ផ្សេងៗទៀត ដែលមានក្នុង ស្បែកជើង
- លើកទឹកចិត្តអោយអតិថិជនពាក់ខ្សែដើរខ្សែកដែលអាចផ្តល់ សញ្ញានៅពេលមានជំងឺទឹកនោម ផ្អែម ។

## កិច្ចការដែលត្រូវជៀសវាង

- ការជក់បារី៖បណ្តាលអោយចរន្តឈាមថយចុះ ជាពិសេស ត្រង់ប្រអប់ជើង
- ជាតិស្រវឹង៖ មានជាតិស្ករខ្ពស់ និងមិនមានសារធាតុបំប៉ន ផ្សេងទៀតនោះទេ "គ្មានកាឡូរី" ដែលអាចបណ្តាល អោយ ជាតិស្ករក្នុងឈាមកើនឡើង
- ម្ហូបមិនល្អ :មានជាតិស្ករ អំបិល និង ខ្លាញ់ ខ្ពស់ ។

## កន្លែងសំរាប់ទទួលព័ត៌មានបន្ថែម៖

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អតិថិជន  
 American Diabetes Association  
 ATTN: National Call Center  
 1701 North Beauregard Street  
 Alexandria, VA 22311  
 (800) 342-2383  
 www.diabetes.org  
 The National Diabetes Information Clearinghouse  
 One Information Way  
 Bethesda, MD 20892-3560  
 (800) 860-8747  
 http://diabetes.niddk.nih.gov

# ជំងឺសំពាធលើភ្នែកខ្ពស់ ៖ ក្នុងកុមារ

## វាជាអ្វី

ជំងឺសំពាធលើភ្នែកខ្ពស់គឺជាបន្តនៃជំងឺដែលសារធាតុរាវក្នុងភ្នែកកើនឡើង បំផ្លាញស័សៃប្រសាទរបស់ភ្នែក ហើយលទ្ធភាព ក្នុងការមើល ឃើញនឹងបាត់បង់ខ្លាំង ។ ជំងឺសំពាធលើភ្នែកនេះមានច្រើនប្រភេទណាស់ ។

## រោគសញ្ញា

មនុស្សភាគច្រើនអស់ដែលមានជំងឺសំពាធលើភ្នែកមិនមានរោគសញ្ញាទេ គឺរហូតដល់ភ្នែកមិនអាចមើលឃើញបាន ។

ចំនុចដែលជិតដល់កំរិតដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ នៃជំងឺសំពាធលើភ្នែកនឹងចេញមក យ៉ាងលឿនហើយរោគសញ្ញាមានដូចជា:

- ឈឺភ្នែក
- ឈឺក្បាល
- ព្រាខ្យល់ភ្នែក
- រន្ធប្រស្រីរកធំ
- បាត់បង់គំហើញ
- ភ្នែកក្រហម
- ក្អួតចង្កោរ ។

## វិធានការព្យាបាល

- ការប្រើឱសថ៖ ជាធម្មតាប្រើថ្នាំសំរាប់បន្តកំភ្នែក ។ ថ្នាំនេះមិនត្រឹមតែបន្ថយចំនួនសារធាតុរាវ ក្នុងភ្នែកប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងជួយដល់ភ្នែកក្នុងការចំរោះសារធាតុរាវទៀតផង ។
- ការវះកាត់៖ អាចបង្កើតកន្លែងសំរាប់អោយសារធាតុរាវ ក្នុងភ្នែក ច្រោះចេញពីបើកកន្លែងថ្មីសំរាប់ ការច្រោះចេញ ។
- វិធីព្យាបាលដទៃទៀត៖ ធ្វើរួមបញ្ចូលជាមួយនឹងការព្យាបាល ដទៃទៀតដូចជា៖
  - ◆ របបអាហារមានតុល្យភាពជាមួយនឹងវីតាមីន និងធាតុរ៉ែ
  - ◆ ហាត់ប្រាណឡើងទាត់
  - ◆ វិធីក្នុងការបន្ធូរបន្ថយអារម្មណ៍

## កិច្ចការត្រូវធ្វើសំរាប់

- ប្រើថ្នាំអោយច្បាស់លាស់ដូចជាប្រើថ្នាំត្រជាក់ក៏ដូចជាប្រើថ្នាំកម្ម
- ជាតិកាហ្វេអ៊ីន

## វិធានការព្យាបាល

- ធ្វើតេស្តភ្នែកអោយបានឡើងទាត់
- ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមរឺក៏មានសំពាធលើភ្នែកខ្ពស់ ត្រូវគ្រប់គ្រងវាអោយបានល្អ

## គន្លឹះសំរាប់អ្នកថែទាំ

### កិច្ចការត្រូវឃ្នាំមើល៖

- បាត់បង់គំហើញយ៉ាងឆាប់រហ័ស
- ឈឺចាប់ភ្នែក
- ឈឺក្បាលធ្ងន់ធ្ងរ



### កិច្ចការដែលអ្នកអាចជួយបាន៖

- លើកទឹកចិត្តអោយអតិថិជនលេបថ្នាំតាមការបញ្ជា
- ផ្តល់អោយនូវបរិស្ថានសុវត្ថិភាពដើម្បីការពារ កុំអោយដួល
- ស្នើអោយអតិថិជនប្រើស្បែកស្បែកដែលមានអក្សរធំនិង សកម្មភាព ស្បែកស្បែកមានកាសែត ។ល ។

## កន្លែងសំរាប់ទទួលព័ត៌មានបន្ថែម៖

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អតិថិជន

National Eye Institute  
 National Institutes of Health  
 2020 Vision Place  
 Bethesda, MD 20892-3655  
 301-496-5248  
[www.nei.nih.gov](http://www.nei.nih.gov)

# ជំងឺគាំងបេះដូង

## វាគឺជាអ្វី

ជំងឺគាំងបេះដូង កើតឡើងនៅពេលឈាមផ្គត់ផ្គង់ទៅអោយផ្នែកនៃសាច់ដុំបេះដូងត្រូវបានកាត់បន្ថយរឺក៏ បញ្ឈប់ដោយ សរសៃឈាមជឺរាព្យបេះដូងមួយរឺច្រើនគាំង ។

## រោគសញ្ញា

រោគសញ្ញានៃជំងឺបេះដូងគឺផ្សេងៗគ្នាសំរាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា ។ មនុស្សជាច្រើនមានបទពិសោធន៍ជំងឺគាំង បេះដូង យ៉ាងស្ងប់ ស្ងាត់ មានន័យថារោគសញ្ញារបស់ពួកគេមិនរួមបញ្ចូលការឈឺចាប់ក្នុងទ្រូង ដូចនេះហើយទើបមិនត្រូវបានយកចិត្តទុកដាក់ ។

រោគសញ្ញាធម្មតាមានដូចជា:

- សំពោធមិនមានសុខភាព ឆាប់ស្លើប ណែនរឺក៏ឈឺចាប់ក្នុងទ្រូង
- ឈឺចាប់ រឺក៏មិនស្រួលដៃមួយចំហៀងរឺទាំងក្នុង ក ថ្ពាមរឺក៏ពោះ
- ដង្ហើមខ្លី
- មានអារម្មណ៍ពិបាករំលាយអាហារ
- មានអារម្មណ៍ខ្សោយ និងអស់កំលាំងខ្លាំង
- ការចាប់អារម្មណ៍ដែលមិនអាចពន្យល់បាន ។
- ក្អកក្អងរឺក៏វិលមុខ
- ព្យែតត្រជាក់
- មានអារម្មណ៍មើមមាយ
- ស្បែកស្លេកស្លាំង

ស្រ្តីមានទំនោរក្នុងការមានការឈឺចាប់ដើមទ្រូងខុសពីធម្មតារឺក៏ត្អូញត្អែរឈឺពោះ ដកដង្ហើម ក្អកក្អងដោយលំបាកនិងអស់កំលាំងមិនអាចពន្យល់បាន ។

## មធ្យោបាយព្យាបាល

កំឡុងពេលរឹបនូវបំពង់គាំងបេះដូង បុគ្គលិកសង្គ្រោះបន្ទាន់គួរតែ ផ្តល់ថ្នាំដល់អតិថិជនដើម្បីបំបាត់ការគាំងនេះ. កាត់បន្ថយការឈឺចាប់ និងអោយ ឈាមហូរចូលបេះដូងម្តងទៀត ។ អតិថិជនគួរតែ ទទួលការវះកាត់ដើម្បីធ្វើ អោយឈាម ហូរចូលបេះដូងកាន់តែប្រសើរឡើង ។ ការព្យាបាលបន្ទាប់ពីគាំងបេះដូងជាញឹកញយខ្លះផ្តោតអារម្មណ៍លើការការពារនៃការគាំងបេះដូងលើកក្រោយទៀត និងមាន ដូចជា:

- ការប្រើប្រាស់ឱសថ : អាស្រ័យទៅលើស្ថានភាពរបស់អតិថិជន ការប្រើឱសថអាចប្រើដើម្បីការពារ ការស្ទះ ឈាមទៅកាន់បេះដូង នៅពេលក្រោយ បង្កើនការហូរឈាម សំពោធឈាម និង/រឺ ជាតិកូឡេស្តេរ៉ូលថយចុះ
- ជីវភាពរស់នៅត្រូវផ្លាស់ប្តូរ ដូចជា:
  - ◆ របបអាហារ: បន្ថយសារធាតុអ័រមីលនិងជាតិខ្លាញ់ ពាក់ផ្លែឈើ បន្លែ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិអោយ ច្រើន
  - ◆ បង្កើនការហាត់ប្រាណ

- ◆ សំរកទំងន់ប្រសិនបើត្រូវការ
- ◆ កាត់បន្ថយនិង/រឺគ្រប់គ្រងការស្កុតស្កាញ់

## មធ្យោបាយការពារ

- ជៀសវាងការជក់បារី
- ហាត់ប្រាណឡើងទាត់ រក្សានូវទំងន់
- បរិភោគអាហារផ្តល់សុខភាពល្អដែលមានបរិមាណ ជាតិអ័រមីល និងខ្លាញ់ទាប និងបរិភោគផ្លែឈើ និងបន្លែអោយច្រើន
- គ្រប់គ្រងភាពស្កុតស្កាញ់
- រក្សាសំពោធឈាម, ជាតិស្ករក្នុងឈាមនិងកំរិតជាតិខ្លាញ់អោយបានថេរល្អ ។

## គន្លឹះសំរាប់អ្នកថែទាំ

ព័ត៌មាននេះត្រូវបានបំរុងសំរាប់អតិថិជនដែលមានជំងឺគាំងបេះដូងរួចទៅហើយ ។

## កិច្ចការត្រូវឃ្នាំមើល:

- ស្វែងរកថាតើរោគសញ្ញាប្រភេទណាដែលអតិថិជនបានកើតឡើងកំឡុងពេលដែលគាត់ គាំង បេះដូងចុង ក្រោយបង្អស់ហើយត្រូវពិនិត្យមើលរោគសញ្ញានេះ ។ ចុចមកលេខ ៩១១ ភ្លាមៗប្រសិនបើអ្នកសង្កេតឃើញ រឺក៏អតិថិជនរាយការណ៍ពីរោគ សញ្ញាជំងឺគាំងបេះដូង ពេលនេះ រឺក៏ពេលផ្សេងៗទៀត ។
- ត្រួតពិនិត្យអោយដឹងថាអតិថិជនមិនបង្ខំខ្លួនគាត់ប្រឹងធ្វើការ ហួសហេតុពេក ។ ការស្កុតស្កាញ់ ដោយឆាប់រហ័សចិត្ត ពេករឺក៏ការនឿយហត់ពីការងារអាចជាមូលហេតុនៃជំងឺគាំង បេះដូង ។

## កិច្ចការដែលអ្នកអាចជួយបាន:

- លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយលេបថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា
- ជុំវិញអតិថិជនអោយជួបជាមួយគ្រូពេទ្យញឹកញាប់
- រំលឹកអោយអតិថិជនសំរាកព្រមទាំងអោយគាត់ដើរមួយៗ ជៀសវាងការនឿយហត់ ។
- ធ្វើការហ្វឹកហាត់ពី CPR

## កន្លែងសំរាប់ទទួលព័ត៌មានបន្ថែម:

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អតិថិជន  
 National Women's Health  
 Information Center (NWHIC)  
 (800) 994-9662  
<http://www.4woman.gov/faq/h-attack.htm>  
 American Heart Association  
 Phone Number(s): (800) 793-2665  
<http://www.americanheart.org/>

# ជំងឺរលាកច្រើម A,B,C,D និង E

## វាជាអ្វី

ជំងឺរលាកច្រើមគឺជាជំងឺច្រើមម្យ៉ាងដែលបណ្តាលមកពីមេរោគរលាកច្រើម ។ ជំងឺរលាកច្រើមគឺត្រូវបានចាត់ថ្នាក់តាមអក្សរ អាស្រ័យទៅលើមូលហេតុនិងរោគសញ្ញានៃជំងឺ ។ នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិចករណីភាគច្រើននៃជំងឺរលាកច្រើមដែលកើតមានរលាកច្រើមប្រភេទ A B និង C ។ រលាកច្រើម ប្រភេទ D និង E មិនសូវកើតមានទេ ។

## ជំងឺរលាកច្រើមប្រភេទ A

ជំងឺរលាកច្រើមប្រភេទ A គឺជាការរលាកនៃច្រើមដែលបណ្តាលមកពីមេរោគរលាកច្រើមប្រភេទ A ។ ជំងឺរលាកច្រើម ប្រភេទ A ជាធម្មតាចំលងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតដោយការទទួលបាននិការជីកដែលជួនកាលមានមេរោគរលាកច្រើមប្រភេទ A នៅជាប់ ។

## ជំងឺរលាកច្រើមប្រភេទ B និង C :

ជំងឺរលាកច្រើមប្រភេទ B និង C ចំលងតាមរយៈឈាម (ស្រសីរស្លុត) រឺក៏សារធាតុរាវក្នុងខ្លួនអ្នកដែលមាន មេរោគរលាកច្រើមប្រភេទ B និង C ។

មនុស្សស្ទើរតែទាំងអស់ដែលមានផ្ទុកជំងឺរលាកច្រើមប្រភេទ B ហើយមេរោគលិចបានទៅវិញក្នុងរយៈពេល ៦ ខែ ។ 10% នៃ អ្នកដែលផ្ទុក ជំងឺរលាកច្រើមប្រភេទ B បង្កើតការចំលងរោគជំងឺរលាកច្រើម រយៈពេល យូរ ។

ជំងឺរលាកច្រើមប្រភេទ B ដំរីវែបង្កើនអោយមានឱកាសក្នុងការបំផ្លាញច្រើមរបស់អ្នកជាដំរីវែបរហូតមានដូចជារោគច្រើម ( ច្រើមមានរូស) និងមហារីកច្រើម ។

មនុស្សជាច្រើនដែលមានផ្ទុកជំងឺ រលាកច្រើមប្រភេទ C មិនមានរោគសញ្ញានោះទេ ។ ជំងឺរលាកច្រើមប្រភេទ C គឺអាចដឹងបាន កំឡុងពេលធ្វើតេស្តឈាមទៅតាមទំលាប់នៃនីតិវិធីវេជ្ជសាស្ត្រ រឺតាមរាងកាយ ។ ប្រសិនបើការឆ្លងមេរោគនេះ បានកើត ឡើងជាយូរឆ្នាំណាស់មកហើយច្រើមប្រហែលជាមានសំលាក ជា រៀងរហូត ។

## ជំងឺរលាកច្រើមប្រភេទ D

ជំងឺរលាកច្រើមប្រភេទ D ចំលងដោយការប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយឈាម (ស្មុតិស្រសី) រឺក៏សារធាតុរាវក្នុង សារពាងកាយ ប៉ុន្តែអាចកើតឡើងប្រសិនបើមនុស្សនោះមានជំងឺរលាកច្រើមប្រភេទ B ។ ជំងឺរលាកច្រើមប្រភេទ D ប្រហែលជានឹងបង្កើន រោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរមុនទាំងរូបរាងទាំងអស់នៃជំងឺរលាកច្រើមប្រភេទ B ។

## ជំងឺរលាកច្រើមប្រភេទ E

ជំងឺរលាកច្រើមប្រភេទ E គឺឆ្លងតាមរយៈម្ហូបរឺទឹកដែលមានមេរោគនេះ ហើយមានច្រើននៅប្រទេសកំពង់ អភិវឌ្ឍន៍ ។

## រោគសញ្ញា

អ្នកជំងឺភាគច្រើន មិនបង្ហាញនូវរោគសញ្ញាអ្វីទេ ។

ចំពោះអ្នកជំងឺមួយចំនួនមានរោគសញ្ញាដូចខាងក្រោម :

- ភ្នែកពណ៌លឿង
- អស់កំលាំង
- ទឹកនោមពណ៌ក្រមៅ
- មិនឃ្នានអាហារ
- ក្អួត, ចង់ក្អួត
- ឈឺក្រពះ
- គ្រុនក្តៅ
- ឈឺសាច់ដុំ រឺសន្លាក់

## ប្រភេទនៃការព្យាបាល

វាមិនមានការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំពេទ្យទេ សំរាប់ជំងឺច្រើមប្រភេទ A ។ ក៏ប៉ុន្តែយើងអាចកាត់បន្ថយការ ឈឺចាប់បាន ដោយការសំរាក និងប្រើអាហារបំប៉នដោយសមស្រប ។

ថ្នាំពេទ្យត្រូវចេញអោយប្រើសំរាប់មនុស្សដែលមានជំងឺច្រើម B រឺ C វាវិ ។

ចំពោះជំងឺ D និង B វាមានការ ព្យាបាលដូចគ្នា ។

ចំពោះជំងឺច្រើមប្រភេទ E វាមិនមានការព្យាបាលទេ ។ ជាធម្មតាជំងឺនេះតែងតែ ជាទៅដោយខ្លួនឯង ក្នុងរយៈពេលពីរ រឺបីសប្តាហ៍ ទៅពីរ រឺបីខែ ។

## កិច្ចការត្រូវធ្វើសំរាប់

- ជាតិអាស៊ីតកុល និងសារធាតុផ្សេងៗដែលអាចធ្វើពុលច្រើម ដូចជា Acetaminophen (Tylenol) ។

## មធ្យោបាយសំរាប់ការពារ

- ការប្រើវ៉ាក់សាំង ( សំរាប់ជំងឺច្រើម A និង B ប៉ុណ្ណោះ)
- ការប្រើ Immune Globulin (IG) ។ ប្រសិនបើយើងប្រើ IG ភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីមានជំងឺ វាអាច ការពារមិនអោយជំងឺរឺវត្តន៍ទៅមុខ
- ជៀសវាងអាហារ និងទឹកមិនស្អាត
- លាងសំអាតដៃអោយបានញឹកញាប់
- សំអាតផ្ទៃគ្រប់កន្លែងជាមួយទឹកស្អាត រឺសារធាតុសំលាប់មេរោគ ដទៃទៀត
- អនុវត្តការរួមភេទដោយសុវត្ថភាព
- កុំប្រើ ម្ហូប រឺសំភារៈប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួនជាមួយគ្នា ( ឧទា ឡាមកោរ ពុកមាត់ រឺប្រាសដុសធ្មេញ)
- ជៀសវាងការប្រើប្រាស់ទឹកម៉ាស៊ីន នៅពេលធ្វើដំណើរទៅក្រៅ ប្រទេស និងរស់នៅអោយមាន អនាម័យល្អ

**គន្លឹះសំរាប់អ្នកថែទាំ**

**ប្រការដែលគួរអោយគត់សំគាល់**

- ទឹកនោមមានពណ៌ក្រហម ក្រហម និងលាមកពណ៌ស្លេក ។  
ទាំងនេះគឺជាភាគសញ្ញា បង្ហាញជាអ្នកជំងឺ មានរោគ ធ្វើមជាយូរ  
មកហើយ ។ អ្វីដែលអ្នកធ្វើដើម្បីជួយ ។

**កិច្ចការដែលអ្នកអាចជួយបាន**

- ប្រើមធ្យោបាយការពារ ការឆ្លងអោយបានសមស្រប  
មធ្យោបាយទាំងនោះរួមមាន ការលាងដៃអោយ ស្អាត  
និងការសំអាតកន្លែងរស់នៅអោយបានស្អាត ។

**កន្លែងសំរាប់ទទួលព័ត៌មានបន្ថែម:**

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អតិថិជន

Hepatitis Foundation International  
(800) 891-0707  
www.hepfi.org

**វាជាអ្វី**

ជំងឺសំពាធឈាម គឺជាការបាក់នៃសីសឈាមនៅពេលដែល បេះដូងលោត( សំពាធសystolic រីលេខខ្ពស់) និងនៅពេល ដែលបេះដូងសំរាក (សំពាធថាស្តូលិក រីលេខទាប) ។ ជំងឺលើសឈាមកើតឡើងចំពោះ មនុស្សពេញវ័យពេល ដែលសំពាធឈាមឡើងត្រឹម រីលេ ១៤០នៃសំពាធសystolic រីនៅត្រឹម រីលេ ៩០ នៃសំពាធថាស្តូលិក (១៤០/៩០) ។

**រោគសញ្ញា**

មនុស្សភាគច្រើនដែលកើតជំងឺលើសឈាម មិនធ្លាប់ឃើញ រោគសញ្ញាទាល់តែសោះ និងអាចដឹងពី ជំងឺនេះ តាមរយៈទៅរក វេជ្ជបណ្ឌិត រួមធ្វើតេស្តមើលសំពាធឈាម ។

សំរាប់អ្នកដែលមានរោគសញ្ញា រួមមាន៖

- ឈឺក្បាល
- វិលមុខ និង
- ស្រវាំងភ្នែក
- សំលេងខ្លួនក្នុងត្រចៀក ។

**ប្រភេទនៃការព្យាបាល**

- រស់នៅដោយមានអនាម័យដោយញាំអាហារដែលមាន ប្រយោជន៍ដល់សុខភាព ធ្វើលំហាត់ប្រាណ និងការប្រើ បាស់ ជាតិអាកុល ។ ជួនកាលមនុស្សម្នាក់អាចជៀសផុតពីជំងឺ លើស ឈាមដោយមិន ចាំបាច់អោយមាន ការព្យាបាលដទៃទៀតទេ ។
- ការប្រើថ្នាំពេទ្យ
- វិធីព្យាបាលផ្សេងៗដូចជាការប្រើថ្នាំបូរាណ ម្ហូបវិទ្យាសាស្ត្រ និង ថ្នាំពេទ្យ ។ វិធីសាស្ត្រទាំងនេះ អាចអនុវត្តតែឯង រឺ លាយឡំ ជាមួយវិធីផ្សេងទៀត ។

**កិច្ចការត្រូវជៀសវាង**

- ម្ហូបដែលមានជាតិខ្លាញ់និងអំបិលខ្ពស់
- ភាពតានតឹង
- ការផឹកស្ករច្រើនពេក
- ការជក់បារី
- ប្រើOTCនិង/រឺថ្នាំបូរាណលាយឡំជាមួយថ្នាំពេទ្យ ដែលចេញ ដោយវេជ្ជបណ្ឌិត-គួរតែ ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតមុនប្រើ

**មធ្យោបាយការពារ**

- ជ្រើសរើសយករបបអាហារ លំហាត់ប្រាណ និងការប្រើប្រាស់ ស្ករដែលល្អសំរាប់សុខភាព
- ជៀសវាងការជក់បារី
- កាត់បន្ថយភាពតានតឹង

**គន្លឹះសំរាប់អ្នកថែទាំ**



**ប្រការដែលគួរអោយកត់សំគាល់**

- ការត្អូញត្អែរជាញឹកញាប់អំពីការឈឺក្បាលវិលមុខ រឺស្រវាំងភ្នែក

**អ្វីដែលអ្នកអាចជួយ**

- លើកទឹកចិត្តអោយអតិថិជនប្រើថ្នាំតាមបង្គាប់របស់វេជ្ជបណ្ឌិត
- លើកទឹកចិត្តអតិថិជនទៅជួបនឹងវេជ្ជបណ្ឌិតតាមការណាត់
- លើកទឹកចិត្តអោយអតិថិជនជ្រើសរើសយកអាហារល្អសំរាប់ សុខភាព( ជាតិអំបិលនិងខ្លាញ់តិច)
- លើកទឹកចិត្តនិងជួយអោយអតិថិជនសំរាក
- លើកទឹកចិត្តអោយអតិថិជនធ្វើលំហាត់ប្រាណប្រសិនបើអាច

**កន្លែងសំរាប់ទទួលព័ត៌មានបន្ថែម៖**

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អតិថិជន

High Blood Pressure Organization  
PO Box 4965  
Baltimore, MD 21220  
www.high-blood-pressure.org

National Heart, Lung, & Blood Institute  
NHLBI Health Information Center  
PO Box 30105  
Bethesda, MD 20824-0105  
(301) 592-8573  
www.nhlbi.nih.gov

# ជំងឺស្លាប់ស្រស់ប្រសាទ

## វាជាអ្វី

Multiple Sclerosis (MS) គឺជាជំងឺនៃប្រព័ន្ធស្រស់ប្រសាទ ដែលវារីវើដែលមិនអាចនឹកស្មានដល់ហើយ មានការវិវឌ្ឍន៍ ។ វាបំផ្លាញជាលិកានៅក្នុងខួរក្បាល និងឆ្អឹងខ្នង ។ ជំងឺនេះមានច្រើន សណ្ឋាន ប៉ុន្តែគ្រប់សណ្ឋានទាំងអស់ មានឥទ្ធិពលទៅលើ តួនាទី ស្រស់ប្រសាទ ដែលអាចបង្កអោយមានបញ្ហាចាប់ពីការស្លឹក ស្រព័ន្ធបន្តបន្តនិងការពិបាកដើររហូតដល់ការកំរើក មិនបាន និងពិការភ្នែក ។

## រោគសញ្ញា

អ្នកជំងឺមួយចំនួនអាចមានរោគសញ្ញាក្នុងរយៈពេលខ្លី ហើយបន្ទាប់ មកគ្មានរោគសញ្ញាក្នុងរយៈពេលវែង ។ ចំពោះអ្នកជំងឺ ផ្សេងទៀត អាចចេញរោគសញ្ញាជាទៀងទាត់ ហើយរោគសញ្ញាទាំងនោះអាច ស្ថិតក្នុង ស្ថានភាពរឹតតែអាក្រក់ ។ រោគសញ្ញាខ្លះៗជាទូទៅរួមមាន៖

- អស់កំលាំង
- បញ្ហាក្នុងការបញ្ចេញចោល
- បញ្ហាចក្ខុវិញ្ញាណ
- រឹងជើង និង/រឺពិបាកដើរ
- ស្លឹកស្រព័ន្ធ
- ទន់ខ្សោយ
- វិលមុខ
- ញ័រ
- និយាយមិនច្បាស់
- បញ្ហាក្នុងការលេបអាហារ
- ការឈឺចាប់រាំវៃ
- ការផ្លាស់ប្តូរបន្តិចបន្តួចក្នុងការគិតពិចារណា
- ភាពតានតឹង

រោគសញ្ញានឹងកាន់តែយ៉ាប់ទៅពេលដែលអ្នកជំងឺហត់ ( ជាញឹកញាប់ នៅពេលរសៀល) រឺក៏តានតឹង ដូចគ្នានេះដែរនៅពេល ដែលសីតុណ្ហ ភាពក្នុងខ្លួនអ្នកជំងឺឡើងខ្ពស់ ។

## ប្រភេទនៃការព្យាបាល

- ថ្នាំពេទ្យត្រូវប្រើដើម្បីកាត់បន្ថយការលាប់និងភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃជំងឺ កាត់បន្ថយការរាលដាលនៃការរលាកនិងពន្យា ពេល ការវិវឌ្ឍន៍ របស់ជំងឺរយៈពេលខ្លី ។ ថ្នាំពេទ្យក៏ត្រូវប្រើដើម្បីព្យាបាលរោគ សញ្ញា នានា ( ឧទា៖ ការឈឺ ចាប់) ។ ការព្យាបាលលើរាងកាយ អាចជួយរក្សាកំលាំង និងភាពរឹងមាំរបស់សាច់ដុំ ។
- ការព្យាបាលលើការនិយាយអាចជួយអោយដល់ការនិយាយ មិនច្បាស់ និងការពិបាកលេប ។

- ការព្យាបាលលើការនិយាយអាចជួយអោយដល់ការនិយាយមិនច្បាស់ និងការពិបាកលេប ។
- ការព្យាបាលធ្វើការងារ ជួយផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពអោយ ស្របទៅនឹងការប្រែប្រួលជា រូបរាងរបស់ជំងឺ ។
- ធ្វើការពិភាក្សា និងព្យាបាលជាក្រុមអាចជួយលើកទឹកចិត្ត ពេលមានជំងឺ ។
- ការផ្លាស់ប្តូរបែបផែនដីរឹត រួមមាន ការរួមបញ្ចូលគ្នារវាង ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ និងការសំរាក ថែមទាំងការបំប៉ន អាហារដែលមានជីវជាតិ ។
- ការព្យាបាលតាម Steroid ដែលមានកំរិត dose ខ្ពស់ក្នុង កំឡុងពេលខ្លី ប្រើដើម្បីកាត់បន្ថយភាព ធ្ងន់ធ្ងរ និង ការ បន្ថយពេលនៃជំងឺ ហើយថែមទាំងជួយធ្វើអោយភាព ខូចខាតនៅ កំរិតតិច បំផុត ។
- អតិថិជនខ្លះប្រើមធ្យោបាយផ្សេងៗ រួមគ្នាជាមួយមធ្យោបាយ ផ្សេងទៀត ដូចជា ការពិសារវិទ្យាមិន និងសារធាតុ វីរីវិធីសំរាក វិធីចាក់មូលវិទ្យាសាស្ត្រ និងវិធីម៉ាស្សា ។

## កិច្ចការត្រូវធ្វើសំរាប់

- ការត្រាំទឹកក្តៅ ការអង្គុយក្នុងបន្ទប់សៅណា រឺបរិស្ថានផ្សេងៗ ដែលធ្វើអោយសីតុណ្ហភាពរបស់អតិថិជនកើនឡើង

## មធ្យោបាយការពារ

គ្មានមធ្យោបាយការពារណាមួយកម្រើកសំរាប់ជំងឺនេះទេ ។

**គន្លឹះសំរាប់អ្នកថែទាំ**

**កិច្ចការដែលត្រូវឃ្នាំមើល**



- គ្រុនក្តៅ - សូម្បីតែការបង្ករោគតិចតួចអាចធ្វើអោយរោគសញ្ញា លេចឡើងដែរ
- រោគសញ្ញានៃការបាក់ទឹកចិត្ត
- ភាពលំបាកក្នុងការលេប

**កិច្ចការដែលអ្នកអាចជួយបាន**

- ត្រូវចេះបត់បែន ។ MS ជួនកាលកើតឡើងដោយមិនបានដឹងមុន-អតិថិជនអាចនឹងគ្មានសមត្ថភាពធ្វើកិច្ចការ ដែលគាត់អាចធ្វើបានកាលពីម្សិលមិញ ។
- លើកទឹកចិត្តអោយអតិថិជនធ្វើលំហាត់ប្រាណអោយបានទៀតទាត់ និងធ្វើការសំរាកអោយបានគ្រប់ ។
- លើកទឹកចិត្តអោយអតិថិជនពិសាអាហារដែលមានជាតិស្ករខ្ពស់ ។ អាហារមានសុខភាពល្អនឹងជួយរក្សាអោយ ប្រព័ន្ធការពាររាងកាយមានសភាពខ្លាំង នៅពេលដែលជាតិស្ករនេះជួយការពាររោគទល់លាមក ដែលកើតលើ អ្នកជំងឺនេះជាធម្មតា ។
- ត្រូវធានាថាផ្ទះអតិថិជន មិនមានសភាពក្តៅខ្លាំងពេកទេ ។ ប្រើម៉ាស៊ីនត្រជាក់ វិធីធ្វើអោយត្រជាក់ផ្សេងទៀត ដើម្បីកុំអោយ អតិថិជនឡើងកំដៅខ្លាំងពេក ។

**កន្លែងសំរាប់ទទួលព័ត៌មានបន្ថែម:**

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អតិថិជន

Multiple Sclerosis Association of America  
 National Headquarters  
 706 Haddonfield Road  
 Cherry Hill, New Jersey  
 1-800-LEARN-MS  
 www.msaa.com

# ជំងឺពុករលួយ

## វាជាអ្វី

ជំងឺពុករលួយ គឺជាជំងឺដែលឆ្លងមានសភាពពុករលួយ រីឯយើងនឹងបាក់ ។ ជំងឺនេះកើតឡើងលើស្រ្តីភេទច្រើនជាងបុរស ហើយ ច្រើនកើតលើ ត្រកាក ឆ្អឹងខ្នង និងកដៃ ( ទោះបី ឆ្អឹងដទៃទៀតងាយនឹងបាក់ក៏ ដោយ ) ។ ស្រ្តីភាពច្រើនមានជំងឺនេះ នៅពេលដែលគាត់អស់រដូវ រឺឆ្លងបាត់បង់មុនពេលនោះទៅទៀត ។

## រោគសញ្ញា

វាគ្មានរោគសញ្ញាអ្វីទេ - ការបាត់បង់ឆ្លងកើតឡើងយឺតៗក្នុងកំឡុង ពេលយូរ ។ រោគសញ្ញាដំបូងអាចមកពីឆ្លងងាយបាក់ នៅពេលដែល មានរបួសបន្តិចបន្តួច ដូចជា ជល់និងអ្វីមួយ ។

រោគសញ្ញាដទៃទៀតអាចមាន :

- ឈឺចាប់ ( ជាពិសេសនៅផ្នែកខាងក្រោមខ្នង ក និងត្រកាក )
- កំពស់ថយចុះ
- ឈរកោងៗ ។

## មធ្យោបាយព្យាបាល

- ហាត់កីឡា- រក្សាទំងន់ ដូចជា ដើរ រត់តិចៗ រាំ រឺហ្វឹកហ្វឺនអោយសំនឹងភាពធន់ រួមមាន លើកទំងន់
- ការទទួលបានវិទ្យាសាស្ត្រ និងជាតិវី ( ដូចជា ជាតិកាល់ស្យូម និង ម៉ាញ៉េស្យូម និងវិទ្យាសាស្ត្រ )
- អាហារបំប៉ន - ដែលមានជាតិកាល់ស្យូម
- ការទទួលបានថ្នាំ- ដើម្បីកាត់បន្ថយការបាត់បង់ឆ្លង រឺការឈឺចាប់ រឺបង្កើនកំរាស់ឆ្លង រឺបង្កើនឆ្លង

## កិច្ចការត្រូវធ្វើសំរាប់

- ការទទួលបានអាហារដែលធ្វើអោយអស់កំលាំង ( វាអាចធ្វើអោយដួល និងបាក់ )
- ការដក់បារី និងការប្រើជាតិអាល់កុលច្រើន

## មធ្យោបាយការពារ

- ទទួលបានជាតិកាល់ស្យូមជាប្រចាំ និងទទួលបានវិទ្យាសាស្ត្រ ដេអោយបានគ្រប់គ្រាន់ ( ពន្លឺព្រះអាទិត្យ )
- ទទួលបានអាហារដែលសំបូរដោយជាតិកាល់ស្យូម ( ផលិតផលទឹកដោះគោ បន្លែស្លឹកបៃតង ត្រីមានឆ្លឹង សណ្តែក ដុត និងផ្លែឈើក្រៀម )

- ធ្វើលំហាត់ប្រាណជាប្រចាំ ជាពិសេស លំហាត់រក្សាទំងន់ និងហ្វឹកហាត់ភាពធន់ ( ដូចជា ដើរ រាំ រត់តិចៗ និងលើក ទំងន់ )
- សួរគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកពីកំរាស់របស់ឆ្លងដើម្បីកំណត់ថាអ្នក ស្ថិតនៅក្នុងកំរិតគ្រោះថ្នាក់ណា

## គន្លឹះសំរាប់អ្នកថែទាំ

### កិច្ចការត្រូវឃ្នាំមើល

- សុវត្ថភាពក្នុងផ្ទះ - ត្រូវប្រាកដថាវាគ្មានគ្រោះថ្នាក់អ្វីដែលអាច ធ្វើអោយដួលបានឡើយ
- ការឈឺចាប់

### កិច្ចការដែលអាចជួយបាន

- ជួយអតិថិជនក្នុងការដើរ ប្រសិនបើចាំបាច់
- លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយពាក់ស្បែកជើងដែលល្អ
- លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយធ្វើលំហាត់អោយបានឡើងទាត់
- លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយជ្រើសរើសអាហារដែលផ្តល់ នូវសុខភាពល្អ ដែលរួមមានជាតិកាល់ស្យូម

## កន្លែងសំរាប់ទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែម:

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អតិថិជន

National Osteoporosis Foundation  
1232 22<sup>nd</sup> St. NW  
Washington D.C. 20037-1292  
202-223-2226  
<http://www.nof.org/>

**វាជាអ្វី**

ជំងឺប៉ាកិនសុន គឺជាជំងឺនៃខួរក្បាល ដែលសំដែងចេញជា ការញ័រ និងមានភាពលំបាកក្នុងការដើរ បំលាស់ទី និងការទំនាក់ទំនង ។

**រោគសញ្ញា**

- ជាប់សរសៃ
- ពិបាកពត់ដៃ និងជើង
- គ្មានលំនឹង
- ដើរអូសជើង
- ធ្វើចលនាយឺតៗ
- ញ័រញ័រ រួមទាំង :
  - ◆ ពេលធ្វើសកម្មភាព ( ប៉ុន្តែអាចឃើញនៅពេលសំរាក )
  - ◆ អាចក្លាយជាធ្ងន់ធ្ងរក្នុងការបញ្ជាសកម្មភាព
  - ◆ អាចយ៉ាប់ជាងមុន នៅពេលដែលនឿយហត់ រឺស្រួល ។
- សមត្ថភាពក្នុងការប្រើទឹកមុខត្រូវបានកាត់បន្ថយ រួមមាន :
  - ◆ ពាក់ទឹកមុខ
  - ◆ មិនអាចបិទមាត់
  - ◆ សំលក់
  - ◆ និងការព្រិចភ្នែកថយចុះ ។
- សំលេងតែមួយថយចុះ
- បាត់បង់ជំនាញចលនាមួយចំនួន ដូចជា
  - ◆ ការសរសេរដោយដៃមានភាពលំបាក និងគ្មានភាពរាប់រយ
  - ◆ ការញ័រមានភាពលំបាក និង យឺត
  - ◆ ដួលជាញឹកញាប់
- រោគទល់លាមក
- វិកលចរិតក្នុងដំនាក់កាលដែលជំងឺប៉ាកិនសុនឈានដល់ធ្ងន់ធ្ងរ
- មានភាពបាក់ទឹកចិត្ត

**មធ្យោបាយព្យាបាល**

ជំងឺប៉ាកិនសុនមិនអាចព្យាបាលអោយជាសះស្បើយទេ ។

ការព្យាបាលគឺផ្តោតទៅលើការបន្ថយរោគសញ្ញា ហើយរួមមានជា :

- ការពិសារថ្នាំ ប្រើដើម្បី :
  - ◆ ប្រើដើម្បីបង្កើនដូចជាមិននៅក្នុងខួរក្បាល
- តាមរយៈបង្កើតការបង្កើនចលនា និងតុល្យភាព
  - ◆ កាត់បន្ថយការញ័រ
  - ◆ កាត់បន្ថយការឈឺចាប់ និង
  - ◆ ព្យាបាលភាពក្រៀមក្រាម

- ការទទួលការគាំទ្រពីក្រុម
- អាហាររបប និង លំហាត់ប្រាណ- ដោយសារ ការលេបមាន ការលំបាក និងរោគទល់លាមក ធ្វើអោយការមិនសូវចូលចិត្ត ហូប ។ សូមមើល ជំពូក ៨ ទំព័រ ១៤៦ ដើម្បីដឹង ពីព័ត៌មាន ទាក់ទង នឹងភាពពិបាកលេប ។ លំហាត់ប្រាណ ដោយមានពេល សំរាកគ្រប់គ្រាន់ ជួយបន្ថយភាពតានតឹងនៃសរសៃ និងជួយ រក្សា អោយមានភាពឯករាជ្យ ។
- ការព្យាបាល-រួមមាន ការព្យាបាលរាងកាយ ការព្យាបាលធ្វើ ការងារ និងការ ព្យាបាល ដោយការនិយាយអាចជួយអតិថិជន អោយបង្កើនសមត្ថភាពរបស់គាត់ក្នុងការសំរេច និង ទំលាប់ប្រចាំ ថ្ងៃ បង្កើនភាពឯករាជ្យ ។

**កិច្ចការត្រូវរៀនសូត្រ**

- ភាពតានតឹង
- ការប្រើថ្នាំជ្រុល

**មធ្យោបាយការពារ**

ដោយមូលហេតុនៃជំងឺប៉ាកិនសុនរកមិនឃើញច្បាស់ ដូចនេះបច្ចុប្បន្ននេះ គ្មានមធ្យោបាយការពារទេ ។

**គន្លឹះសំរាប់អ្នកថែទាំ**

**មធ្យោបាយឃ្នាំមើល**

- ឥទ្ធិពលរបស់ថ្នាំ
- ភាពលំបាកក្នុងការពិសារចំណីអាហារចូល
- ភាពរំលង



**កិច្ចការដែលអ្នកអាចជួយបាន**

- ជួយអតិថិជនក្នុងការដើរ រឺណែនាំ និងលើកទឹកចិត្តអោយប្រើឧបករណ៍ជំនួយចាំបាច់នានា ( ដូចជា វ៉ែកយ័រ និងឈើច្រត់ )
- ផ្តល់ពេលវេលាអោយអតិថិជនឆ្លើយតប និងអត់ធ្ងន់ចំពោះសកម្មភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ
- លើកទឹកចិត្តអោយអតិថិជនរៀនសូត្រនៅការតានតឹង និងធ្វើការងាររបស់ដោយមិនបង្កើតនៅ ភាពតានតឹងដល់អតិថិជន
- លើកទឹកចិត្តអោយសំរាកអោយបានញឹកញាប់

**កន្លែងសំរាប់ទទួលព័ត៌មានបន្ថែម:**  
 American Parkinson's Disease Association  
 10850 Wilshire Blvd., Suite 730  
 Los Angeles, CA 90024-4319  
 Phone: 1-800-908-2732  
 website: <http://www.parkinsonsapda.org>

# ជំងឺហើមសួត

## វាជាអ្វី

ជំងឺហើមសួត (Pneumonia) គឺជាការឆ្លងរោគក្នុងសួត ។ ករណីភាគច្រើននៃជំងឺហើមសួតបណ្តាល មកពីប៉ារ៉ាតែរី ប៉ុន្តែពេលខ្លះវិរុសក៏អាចជាមូលហេតុរបស់ជំងឺនេះដែរ ។

រោគហើមសួតផ្លូវដង្ហើម កើតឡើងនៅពេលដែលអ្នកជំងឺស្រូបបណ្តុះនូវបណ្តុំពោះវៀនចូលទៅក្នុងសួត ( នេះជួនកាល កើតលើអ្នកដែលមានបញ្ហាពិបាកលេប ) ។

អ្នកដែលងាយនឹងមានជំងឺហើមសួតខ្ពស់បំផុត រួមមាន ជំងឺដែលឈឺរ៉ាំរ៉ៃ ដូចជា ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺបេះដូង រឺ COPD ការប្រើថ្នាំ Steroid និង/រឺ អ្នកដែលមានប្រព័ន្ធការពារខ្សោយ ( អ្នកដែលព្យាបាលខ្លួនស្រាប់ រឺអ្នកមានមេ រោគអេដស៍ ) ។

## រោគសញ្ញា

- គ្រុនក្តៅ
- រងារ
- បបូរមាត់ និងក្រចកមានពណ៌ស្វាយ
- ក្អកមានស្នេស ( ជំងឺរលាកសួតដែលបណ្តាលមកពីវិរុសអាចក្អកសួតគ្មានស្នេស )
- ដំណកដង្ហើមខ្លី
- ឈឺទ្រូង
- ដកដង្ហើម និងបេះដូងលោតលឿន
- បរិភោគតិចតួច
- ហៅហត់
- សំរាប់អតិថិជនជរា ការហៅហត់ និងរង្វេងជា រោគសញ្ញាតែមួយគត់

## មធ្យោបាយព្យាបាល

ការព្យាបាលអាស្រ័យលើមូលហេតុដែលធ្វើអោយកើតជំងឺរលាកសួត និងភាពធ្ងន់ធ្ងររបស់វា ។ មធ្យោបាយព្យាបាលខ្លះ រួមមាន :

- ការប្រើថ្នាំព្យាបាលជំងឺ រឺ ព្យាបាលរោគសញ្ញា ( ដូចជាគ្រុនក្តៅ និងឈឺចាប់ )
- សំរាក
- ពិសារទឹកអោយច្រើន
- អុកស៊ីសែន
- ក្អក និងដកដង្ហើមខ្លាំង ( ធ្វើយ៉ាងនេះជួយសំអាតស្នេសពីសួត និងធ្វើអោយសាច់ដុំទ្រូងមាន កំលាំង ) និង
- ការព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ

## កិច្ចការត្រូវជៀសវាង

- ការជក់បារី
- ជាតិអាល់កុល

## មធ្យោបាយការពារ

- ចាក់វ៉ាក់សាំងជំងឺរលាកសួត និងចាក់ថ្នាំការពារផ្តាសាយរៀងរាល់ឆ្នាំ
- ហាមជក់បារី
- ធ្វើជំរើសដែលមានសុខភាព ដូចជា ការទទួលអាហារលំហាត់ប្រាណ និងការប្រើជាតិអាល់កុល

## គន្លឹះសំរាប់អ្នកថែទាំ

### កិច្ចការដែលត្រូវឃ្នាំមើល:

- រោគសញ្ញាដែលមិនជាសះស្បើយ នៅពេលព្យាបាល

### កិច្ចការដែលអ្នកអាចជួយបាន

- លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយពិសោធន៍ទាំងអស់តាមបញ្ហាវេជ្ជបណ្ឌិត
  - ជួយអតិថិជនអង្គុយអោយត្រង់ខ្លួន និងធ្វើចលនាជុំវិញ ( ធ្វើយ៉ាងនេះដើម្បីជួយសំរួលស្នេស ចេញ និងជួយអោយទទួលអុកស៊ីសែនក្នុងសួត និងឈាម )
  - លាងដៃរបស់អ្នក
- និងធ្វើការអនុវត្តន៍វិធានការពារមេរោគនានាដើម្បីការពារការសាយភាយភាពនៃការថែលងរោគ
  - ជួយអតិថិជនពិសារទឹក និងទទួលបានអាហារមានជីវជាតិ ។



## កន្លែងសំរាប់ទទួលព័ត៌មានបន្ថែម:

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អតិថិជន

American Lung Association  
 1740 Broadway  
 New York, NY 10019-4374  
 1-800-LUNG-USA  
 www.lungusa.org

**វាជាអ្វី**

ជំងឺស្លឹកស្រព្វនាគឺជាភាពមិនប្រក្រតីរបស់ខួរក្បាលដែលមានសភាពវាវៃ ហើយវាខានដល់សមត្ថភាព របស់អ្នកជំងឺ ក្នុងការគិត និងក្នុងបែងចែកភាពពិតជាក់ស្តែង ពីភាពស្រមើលស្រមៃ, ក្នុងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍, ក្នុងការសំរេចចិត្ត និងក្នុងការទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ ។

**រោគសញ្ញា**

- មមើលមមាល - លឺសំលេង
- រឺឃើញអ្វីដែលមិនមាននៅទីនោះ
- ភានិវិញ្ញាណ - ជឿអ្វីដែលខុស ( ឧទា ជឿថាគាត់គឺជាព្រះ ហើយជឿថាអ្នកដទៃអាចមើលចិត្តគាត់ ដឹង)
- គិត និងនិយាយច្រឡំ
- ពិបាកក្នុងការសន្ទនា
- ខ្វះភាពសប្បាយ រឺចំណូលក្នុងជីវិត
- ការយកចិត្តទុកដាក់ និងការលើកចិត្តក្នុងការធ្វើអ្វីមួយថយចុះ
- អារម្មណ៍មានការរំប្រប្រួល

**មធ្យោបាយព្យាបាល**

- ការពិសារថ្នាំ- ដើម្បីធ្វើអោយមានតុល្យភាពជាតិគីមីនៅ ក្នុងខួរក្បាល ហើយ វានឹងជួយគ្រប់គ្រង រឺបន្ថយ បន្ថយរោគសញ្ញា
- ការព្យាបាលដោយខ្លួនឯង រឺជាក្រុមគាំទ្រ
- គេងមន្ទីរពេទ្យ- ពេលដែលរោគសញ្ញាមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន នោះការពិសារថ្នាំត្រូវការ វាយតម្លៃម្តងទៀត និងធ្វើការកែតម្រូវ

**កិច្ចការត្រូវធ្វើសំរាប់**

- ការប្រើថ្នាំ OTC និងឱសថបុរាណគួរតែប្រើស្ថិតក្រោមការបញ្ជាត្រួតពេទ្យ
- ការប្រើថ្នាំតាមផ្លូវ

**មធ្យោបាយការពារ**

គ្មាននរណាម្នាក់ឃើញមូលហេតុពិតប្រាកដនៃជំងឺនេះទេ ដូចនេះហើយ វិធីការពារក៏មិនច្បាស់ដែរ ។

**គន្លឹះសំរាប់អ្នកថែទាំ**

**កិច្ចការត្រូវឃ្នាំមើល**

- រោគសញ្ញាដែលជំងឺមិនអាចគ្រប់គ្រងបានល្អ
- ឥរិយាបថដែលអាចប៉ះពាល់ដល់អតិថិជន និងអ្នកដទៃ



**កិច្ចការដែលអ្នកអាចជួយបាន**

- លើកទឹកចិត្ត និងជួយអតិថិជនក្នុងការទទួលបានអាហារដែលមានជីវជាតិល្អ
- លើកទឹកចិត្តអតិថិជនក្នុងការពិសារថ្នាំតាមបញ្ជា ។ ប្រសិនបើអតិថិជនមិនចង់ពិសារថ្នាំទេ ត្រូវជួយ រឺលើកគាត់ពីគុណសម្បត្តិក្នុងការពិសារថ្នាំ និងគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការមិនជ្រើសរើសពិសារថ្នាំ ។
- ពេលដែលអតិថិជនមានអារម្មណ៍មិនប្រក្រតី ដូចជា មមើលមមាល និង/រឺភានិវិញ្ញាណ អ្វីដែលកើត ឡើងគឺជា រឿងពិតសំរាប់ គាត់ ។ ដូចនេះត្រូវរក្សាចិត្តអោយនឹងន ហើយប្រាប់គាត់ថាអ្នកយល់ពីអ្វី ដែលគាត់កំពុងគិត និងថាអ្នកព្យាយាមការពារគាត់អោយមានសុវត្ថិភាព ។
- រក្សារន្ទូវការធ្វើដីដែលដដែល

**កន្លែងសំរាប់ទទួលព័ត៌មានបន្ថែម:**

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អតិថិជន

National Alliance for the Mentally Ill  
 Colonial Place Three  
 2107 Wilson Boulevard, Suite 300  
 Arlington, VA 22201-3042  
 National Helpline: 1-800-950-NAMI  
 www.nami.org

**វាជាអ្វី**

ស្រួចកើតឡើងនៅពេលដែលសសៃឈាម ដែលធ្វើការផ្គត់ផ្គង់ទៅខួរក្បាលឆ្ងាយ រឺចាំងដោយដុំកក ។ ក្នុងពេលពីរ រឺបីនាទី កោសិកាសសៃប្រសាទ នៅក្នុងខួរក្បាល វានឹងខូច បន្ទាប់មកស្លាប់ ។ ផ្នែករាងកាយដែល គ្រប់គ្រងដោយផ្នែកខូចក្នុងខួរក្បាល គឺមិនអាចបំពេញមុខងារដូចមុនឡើយ ។

Transient ischemic attack (TIA) គឺជាជំងឺស្រួចក្លែងប្លែង តិចតួច ហើយមានរោគសញ្ញាធម្មតាដូចជា ស្រួកដៃ ប៉ុន្តែ រោគរបស់ TIA ជាធម្មតារោគសញ្ញារលាយបាត់ទៅវិញក្នុងប្រមាណ ១០ ទៅ២០នាទី ( វាអាចបន្ថយដល់ទៅ២៤ ម៉ោង)

TIA គឺជាសញ្ញាអាសន្ននៃជំងឺស្រួចដទៃទៀត ដូចនេះ អ្នកជំងឺត្រូវទៅជួបគ្រូពេទ្យភ្លាម ប្រសិនបើវាកើត ឡើង ។

**រោគសញ្ញា**

រោគសញ្ញាកើតឡើងភ្លាមៗ និងអាចរួមមាន :

- មុខ ដៃ រឺជើង ជាពិសេសគឺមួយជំហៀងខ្លួនស្លឹក រឺខ្សោយ
- មានបញ្ហាក្នុងការសំលឹងដោយភ្នែកម្ខាង រឺទាំងគូ ដូចជា ស្រអាប់ ច្រិល ស្រវាំង រឺមើលមិនឃើញ
- វង្វេងវង្វន់ និយាយ និងការយល់ដឹងមានបញ្ហា
- មានបញ្ហាក្នុងការដើរ ធ្វើដំបៅ រឺបាត់បង់លំនឹង រឺការសំរេច
- ឈឺក្បាលធ្ងន់ធ្ងរ និង
- បាត់បង់ការចងចាំ

អ្នកដែលមានរោគសញ្ញាទាំងនេះត្រូវទៅរកការព្យាបាលជាបន្ទាន់ ។

**មធ្យោបាយព្យាបាល**

បន្ទាប់ពីព្យាបាលដោយថ្នាំពេទ្យនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ និង/រឺ មជ្ឈមណ្ឌលនិតិសម្បទា ការព្យាបាលនៅផ្ទះគឺផ្តោត លើការធ្វើអោយប្រសើរវិញនូវការបំពេញមុខងារអោយដូចធម្មតា រឺផ្តោតលើការការពារជំងឺស្រួចកុំអោយ កើតឡើងថែមទៀត ។ ការព្យាបាលរួមមាន :

- ការព្យាបាលដោយពង្រឹងរាងកាយ ការនិយាយ និង/រឺ ការបង្កើតការងារ
- ការពារកុំអោយមានជំងឺស្រួចពេលក្រោយ តាមរយៈកាត់បន្ថយកត្តាគ្រោះថ្នាក់សំខាន់ៗ ។

ដោយសារអ្នកដែលមានជំងឺស្រួច ច្រើនតែមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃដទៃទៀត (ដូចជា ជំងឺទឹកនោមផ្អែម សំពោធ ឈាមខ្ពស់ កូលេស្តេរ៉ូល ច្រើន និងខ្សោយបេះដូង) ដូចនេះ ការព្យាបាលគឺត្រូវផ្តោតលើការធ្វើអោយ ស្ថានភាពទាំងនោះអោយ បានប្រសើរ ។ ការប្រើថ្នាំដើម្បីព្យាបាលជំងឺដទៃ គឺត្រូវធ្វើទៅតាមវេជ្ជបញ្ជា ។

- ការប្រើថ្នាំដើម្បីរលាយឈាមអាចនឹងត្រូវ ចេញអោយប្រើប្រសិនបើជំងឺស្រួចបណ្តាលមកពី ការកកឈាម

**កិច្ចការត្រូវធ្វើសំរាប់**

- ការទទួលបានជាតិអាត់កុលច្រើនហួសកំរិត - ការទទួលជាតិអាត់កុលច្រើនអាចធ្វើអោយ មាន សំពោធ ឈាមខ្ពស់
- អាហារមានជាតិខ្លាញ់ និងជាតិអំបិលច្រើន ព្រោះអាហារទាំងនេះធ្វើអោយសំពោឈាមឡើង និង រារាំងសរសៃឈាមក្រហម ។
- ការជក់បារី និងជាតិកាហ្វេអ៊ីន-វាអាចធ្វើអោយរាងកាយ តានតឹង និងឡើងសំពោឈាម

**មធ្យោបាយការពារ**

វាមានវិធីជាច្រើនក្នុងការបន្ថយជំងឺស្រួចប្រហាក់ប្រហែលនឹង រួមមាន :

- ជៀសវាងជក់បារី
- ញ៉ាំអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ អំបិលតិច រួមផ្សំនឹងផ្លែឈើ បន្លែ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ដោយមាន អនាម័យ
- ធ្វើលំហាត់ប្រាណអោយបានទៀងទាត់
- ប្រើថ្នាំតាមបញ្ជា
- ធ្វើតេស្តមើលសំពោឈាមអោយបានញឹកញាប់ និងទៅជួបពេទ្យបើសំពោឡើងខ្ពស់
- រក្សាទម្ងន់អោយនៅស្ថិតស្ថេរ និង
- បន្តភាពតានតឹង

**គន្លឹះសំរាប់អ្នកថែទាំ**

**កិច្ចការត្រូវឃ្នាំមើល :**

- TIAs



**កិច្ចការអ្នកអាចជួយបាន :**

ទំហំនិងរបៀបដែលអ្នកថែទាំអាចជួយបាន និងគាំទ្រគឺអាស្រ័យលើមុខនាទីនៃសារពាង្គកាយដែលកើតជំងឺ ស្រួច

ជាមួយនឹង ភាពខ្សោយមួយចំហៀងខ្លះ :

- ប្រើពាក្យ ដូចជា ខាងស្តាំ រឺ ឆ្វេង ជំនួសអោយពាក្យ ខាង ល្អ រឺ អាក្រក់
- ជួយអតិថិជនក្នុងការដើរ រឺ ការផ្លាស់ទីតាមរយៈជួយទ្រទំហៀងដែលខ្សោយ
- ជួយស្លៀកពាក់ដោយ ស្លៀកពាក់ខាងខ្សោយមុន និងដោះខាងខ្នងមុន
- ប្រើឧបករណ៍ និងស្លៀកពាក់អោយបានសមស្រប
- ផ្តល់ពេលវេលាអោយបានច្រើនក្នុងការធ្វើសកម្មភាពនានា
- ប្រាកដថានៅក្នុងផ្ទះគ្មានអ្វីធ្វើអោយអ្នកជំងឺជំពាក់ជើងឡើយ ។

ជាមួយនឹងភាពពិបាកក្នុងការនិយាយ រឺ ប្រើភាសា :

- និយាយយ៉ាងណា រឺ បង្ហាញយ៉ាងណាអោយងាយស្រួល និងម្តងក្នុងមួយពេល
- ព្យាយាមសួរសំនួរបិទ
- ប្រើក្តាររូបភាព បើចាំបាច់
- អោយបិទ រឺ ខ្លាដៃ ប្រសិនបើអាចសរសេរបាន

ជាមួយនឹងភាពពិបាកលេប :

- សូមមើលព័ត៌មាននិយាយអំពីការ លំបាកលេបនៅទំព័រ ១៤៦-១៤៧ និង ២៧២-២៧៣ ។

ផ្តល់ការគាំទ្រផ្នែកកំលាំងចិត្ត :

- ជំងឺស្រួចអាចបំផ្លាញអតិថិជន និងអាចធ្វើអោយគាត់ចុះចិត្តទ្រាំខឹង និងក្រៀមក្រំ ។
- រៀនធ្វើអ្វីដែលគាត់តែងតែអាចធ្វើបានម្តងទៀត គឺជាដំណើរការពិបាក និងយឺតយ៉ាវសំរាប់គាត់ ។
- ចូរធ្វើអារម្មណ៍អោយវិជ្ជមាន និងមានការគាំទ្រចំពោះអតិថិជនពេលដែលគាត់មានការរីកចំរើន ។
- លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយរក្សាការណាត់ដើម្បីព្យាបាល និងធ្វើលំហាត់ប្រាណ ។

**កន្លែងសំរាប់ទទួលព័ត៌មានបន្ថែម:**

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អតិថិជន

American Stroke Association  
National Center  
7272 Greenville Avenue  
Dallas TX 75231  
1-888-4-STROKE

National Stroke Association  
9707 E. Easter Lane  
Englewood, Co. 80112  
Toll Free: 1-800-STROKES

# ជំងឺគ្រោះថ្នាក់ខួរក្បាល (TBI)

## វាជាអ្វី

TBI គឺជារបួសត្រង់ខួរក្បាលដែលមានលក្ខណៈយូរអង្វែង ដែលបណ្តាលមកពីគ្រោះថ្នាក់នៅលើក្បាល ។ របួសក្បាលបិទជិត (Closed head injury : CHI) គឺបណ្តាលមកពីក្បាលបិទជិត និងរបស់វត្ថុអ្វី មួយ ខ្លាំង (ឧទា ពេលមានគ្រោះថ្នាក់ ចរាចរ ដួល រឺគ្រោះថ្នាក់ដោយការលេងកីឡា ដែលធ្វើអោយខួរក្បាល លេច ចេញទៅមុន និងទៅក្រោយ លានចេញពីលលាដក្បាលខាងក្នុង) ។ ការបែកលលាដក្បាល រឺកំលកខួរក្បាល ជារឿងដែលច្រើន បណ្តាលអោយកើត របួសក្បាល CHI ។

របួសក្បាលចំហរ (Open head injury: OHI) គឺនៅដែលវត្ថុបុក ចូលទៅក្នុងលលាដក្បាល និងចូលទៅក្នុង ខួរក្បាល (ឧទា របួស ដោយសារ គ្រាប់កាំភ្លើង ការងារទាក់ ទងនឹងរបួស រឺការរះកាត់) ។ មូលហេតុដទៃដែលធ្វើអោយរបួសខួរក្បាលរួមមានការគាំងបេះដូង ស្រ្តុក, ហ្លាំងសសៃឈាម, ការឆ្លងរោគ, ដុះសាច់ និង លង់ទឹក ។ ជំងឺ និងដំបៅទាំងនេះអាចធ្វើអោយបាត់បង់ខ្យល់អុកស៊ីសេននៅក្នុងខួរ ក្បាល និងធ្វើអោយរបួសខួរក្បាល ។

## រោគសញ្ញា

រោគសញ្ញារឺកំលកលាស់របស់TBIរួមមាន

**បញ្ហាបំផ្លាស់ទី** - ខ្សោយ រឺខ្លួន លំនឹង និងការសំរបខ្សោយ ភាពអំណត់ថយចុះ សមត្ថភាពក្នុងការផ្លាស់ទី បាត់បង់ ភាពរឹង និងចលនាសាច់ដុំមិនធម្មតា ។

**បញ្ហាជាទិវិញ្ញាណ** - វិញ្ញាណដែលទាក់ទងនឹង ការស្តាប់ លឺ ភ្នែក ហិត ប៉ះ និងភាពយល់ដឹងនៃសារពាង្គ មានការកើន ឡើង ថយ រឺបាត់បង់ ទាំងស្រុង ។

**បញ្ហាទាក់ទងនឹងភាសា ការនិយាយ**- មានភាពពិបាកក្នុងការ យល់ពីអ្វីដែលគេនិយាយ រឺមានភាពលំបាកក្នុង ការបញ្ចេញការគិត ការរកនឹក រឺការនិយាយពាក្យ ។

**បញ្ហាទាក់ទងការយល់ដឹង**- បាត់បង់វិញ្ញាណ ការយកចិត្តទុក ដាក់ខ្លី បាត់បង់ភាពចងចាំ គ្មានរចនាសម្ព័ន្ធ ត្រឹមត្រូវ ការវាយតម្លៃ ខ្សោយ ជំនាញក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាឥតដំណើរ គ្មានភាព បត់បែន បាត់បង់ ការនឹករកហេតុផល ។

**ការចងចាំ**- មានបញ្ហាក្នុងការរក្សាការចងចាំ និងការហៅ ការចងចាំមកវិញទាំងរយៈពេលខ្លី និងវែង

**ការប្រែប្រួលបុគ្គលិកលក្ខណៈ និងអារម្មណ៍**- ភាពមិនស្ថិត ស្ថេរនៃអារម្មណ៍ ភាពអត់ធ្មត់ក្នុងការតាំងចិត្ត ទាប បញ្ចេញ តិរិយាបទមិនត្រឹមត្រូវក្នុងសង្គម អន្ទះអង្ទែង ខឹង ក្រៀមក្រំ និង/រឺ បាត់បង់ការគោរពខ្លួនឯង ។

**ការប្រែប្រួលរូបរាង**- បាត់បង់ការគ្រប់គ្រងសីតុណ្ហភាពក្នុង រាង កាយ ការលេប ការប្រែប្រួលមុខងារ ពោះវៀនធំ និងប្លោកនោម ប្រែប្រួលទំលាប់គេង កំរិតភាពអំណត់ក្នុងសកម្មភាពទាំងផ្លូវចិត្ត និងកាយទាប ងាយនឹងហើរហត់ ហើយត្រូវការពេលសំរាក ញឹកញាប់

**ការប្រកាច់**- អាចកើតឡើងភ្លាមៗពេលដែលខួរក្បាលរងរបួស រឺ វិវត្តន៍ជាច្រើនខ្លីខ្លាញ់មកទៀត ។

## វិនិច្ឆ័យ

TBI អាចបណ្តាលអោយសរីរាង្គ ភាពវ័យឆ្លាត ផ្លូវចិត្ត ការចូល រួមសង្គម និងជំនាញវិជ្ជាជីវិតក្នុងភាពលំបាក សំរាប់ អ្នកជំងឺ ។ បញ្ហាទាំងនេះអាចមានឥទ្ធិពលទៅលើជីវិតទាំងពេលបច្ចុប្បន្ន និងអនាគត ថែមទាំងប៉ះពាល់ដល់ចរិតលក្ខណៈ ដល់អ្នករបួស ក្បាលដែលរស់នៅ ។ ដោយសារតែ TBI មិនអាចព្យាបាលអោយ ជាសះសាន ដូចនេះការព្យាបាលគឺ គ្រាន់តែផ្តល់សេវាគាំទ្រ និងធ្វើ អោយប្រសើរឡើងវិញប៉ុណ្ណោះ ។ ជំងឺសក្តានុពលក្នុងការព្យាបាលរួមមាន :

- ព្យាបាល (ធ្វើការងារ, តាមកាយ តាមការនិយាយ/ភាសា តាមការលំហែ)
- ជំនួយការថែទាំជាលក្ខណៈបុគ្គល
- ការផ្លាស់ប្តូរផ្ទះ និង
- សេវាគាំទ្រពិគ្រួសារ ។

## មធ្យោបាយការពារ

- កាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃការដួល ដោយ:
- ភ្ជាប់នឹងការ ហាត់ប្រាណអោយមានលំនឹង
  - ថែរក្សាផ្ទះកុំអោយមានរបស់បាត់បាយ
  - ត្រូវធានាថា ការប្រើថ្នាំមិនបានធ្វើអោយវិលមុខ រឺធ្វើអោយ គ្មានលំនឹងនោះទេ
  - ទៅធ្វើការវាស់ភ្នែកអោយបានឡើងទាត់ និង
  - ជៀសវាងការពិការជាតិអាល់កុល

**គន្លឹះសំរាប់អ្នកថែទាំ  
កិច្ចការដែលត្រូវឃ្នាំមើល :**



- ត្អូញត្អែរពីអាការៈឈឺក្បាល រឺមើលច្រិល
- រោគសញ្ញានៃការក្រៀមក្រំ
- ខឹង និង/រឺមូលម៉ៅ
- ឆឹងឆោង បាត់បង់តុល្យភាព
- ចង់ក្អក/ក្អត

**កិច្ចការដែលអ្នកអាចជួយបាន:**

- លើកទឹកចិត្តអោយអតិថិជនធ្វើការដែលមានជំនាញ ដោយខ្លួនឯង
- ប្រើវត្ថុជំនួយ រឺប្រដាប់ជួយក្នុងការចងចាំ (ដូចជា កំនត់ ប្រដាប់ប្រាប់ពេលដើម្បីជួយរំលឹកកិច្ចការ រឺបង្កើតគំរោង ប្រចាំថ្ងៃ)
- ជួយអតិថិជនក្នុងការចាប់ផ្តើម និង/រឺបញ្ចប់កិច្ចការដែលចាំបាច់

**កន្លែងសំរាប់ទទួលព័ត៌មានបន្ថែម:**

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អតិថិជន

Brain Injury Association of America  
1-800-444-6443  
www.biausa.org

National Association of State Head Injury  
Administrators  
301-656-3500  
www.nashia.org

**វាជាអ្វី**

ជំងឺរបេងគឺជាការឆ្លងរោគតាមខ្យល់ដែលបណ្តាលមកពី បាត់តេរី Mycobacterium Tuberculosis ។ ជាធម្មតាម ជំងឺរបេងមាន ឥទ្ធិពល ទៅលើសួត ប៉ុន្តែវាក៏អាចប៉ះពាល់ដល់សារពាង្គកាយទាំង មូលដែរ ។

**រោគសញ្ញា**

អ្នកជំងឺភាគច្រើនមិនដែលចេញជំងឺជាសកម្មនោះទេ ។ មនុស្សជរា និង/ឬអ្នកដែលមានប្រព័ន្ធការពារខ្សោយ គឺជាអ្នកមាន គ្រោះខ្ពស់ ជាងគេក្នុងការវិវត្តជំងឺ រីឯមានប្រតិកម្មនឹងជំងឺដែលគ្មានភាពសកម្ម ។ ប្រសិនបើ ជំងឺរបេង សកម្មមានការវិវត្ត វានឹងកើតឡើងក្នុងកំឡុង ពេលពីរ ទៅបីខែបន្ទាប់ពីការឆ្លងរោគ រីក៏អាចមួយឆ្នាំ ក្រោយ ។ ជាធម្មតាវាមិនមានរោគសញ្ញាអំពីជំងឺរបេងសកម្មនោះទេ រហូតដល់ ជំងឺនេះមានការវិវត្ត ។ រោគសញ្ញានៃជំងឺដែលសំដែង ឡើងរួមមាន :

- ត្រូវក្តៅ
- ហៅហាត់
- ស្រក់ទំងន់
- ក្អកផ្ទះៗ
- បែកញើសពេលយប់
- ខ្សោយ
- ឈាមក្នុងកំហាក

**មធ្យោបាយព្យាបាល**

អ្នកជំងឺ របេងប្រើ អង់ទីប៊ីយ៉ូតិចពីរ ទៅបួនប្រភេទខុសគ្នា (ជាធម្មតា ៦ខែឡើងទៅ) ។ វិធីព្យាបាល TB អាចខុសគ្នា សំរាប់កើត និងអ្នកដែលឆ្លងរោគរបេងប៉ុន្តែមិនមានរោគសញ្ញាទេ ។

អ្នកដែលមានជំងឺរបេង សកម្មអាចត្រូវគេដាក់នៅបន្ទប់ដាច់ដោយ ឡែកពិសេសមួយ ក្នុងកំឡុងពេលចាប់ផ្តើមព្យាបាល ដើម្បីអោយ ប្រាកដថាមេរោគមិនរាលដាល ។

ប្រសិនបើអ្នកជំងឺមិនពិសារ អង់ទីប៊ីយ៉ូតិចអោយបានទៀងទាត់ រីក៏រាងកាយមិនទទួលបានសារធាតុអង់ទីប៊ីយ៉ូតិចបានល្អ ជំងឺរបេង នឹងស៊ាំថ្នាំ ។ វាមានន័យថា វាត្រូវការប្រើថ្នាំផ្សេងទៀត សំរាប់ ពេលយូរ ។ ការរក្សាទុកអាចនឹងត្រូវការដើម្បី យកផ្នែកដែលមេរោគ មិនអាចព្យាបាលដោយអង់ទីប៊ីយ៉ូតិចចេញ ។

**កិច្ចការដែលត្រូវធ្វើសំរាប់**

ជៀសវាងការពិសារជាតិអាល់កុល ពេលដែលប្រើអង់ទីប៊ីយ៉ូតិច ។  
**វិធីការពារ**

វិធីព្យាបាលដល់ល្អបំផុតគឺការផ្លាស់ទីទៅនៅកន្លែងផ្សេងអោយ បានរាប់ជាវិធីបង្ការ ។ ការធ្វើតេស្តស្បែកអាចអោយយើង ដឹងពី ការដែលយើងប៉ះនឹងមេរោគ ។ លទ្ធផលតេស្តវិជ្ជមាន ពីការឆ្លងជំងឺ របេងនិងវិធីការពារគួរតែទៅពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យ របស់អ្នក ។ អ្នកមានជំងឺ របេងសកម្មហើយគួរតែជៀសវាងការរាលដាលនៃ ដំណត់ទឹក ដោយការខ្ទប់ រឹត្រប ច្រមុះ និងមាត់នៅពេលក្អក កណ្តុស និងហើយបោះចោលក្រដាសដែលមានស្នេសអោយបានត្រឹមត្រូវ ។ ខ្យល់ចេញចូលល្អគឺជារឿងសំខាន់ណាស់- ជាពិសេសកន្លែងដែល មានការគ្រោះថ្នាក់ប្រមូលផ្តុំគ្នា ។

**គន្លឹះសំរាប់អ្នកថែទាំ**

**កិច្ចការដែលត្រូវឃ្នាំមើល:**

- ក្អកកើនឡើង
- ឈាមនៅក្នុងកំហាក
- ហៅហាត់ និងស្រក់ទំងន់



**កិច្ចការដែលអ្នកអាចជួយបាន**

- លើកទឹកចិត្តអតិថិជនអោយពិសារថ្នាំតាមការបញ្ជា

**កន្លែងសំរាប់ទទួលព័ត៌មានបន្ថែម:**

វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អតិថិជន  
[www.tuberculosis.net](http://www.tuberculosis.net)

American Lung Association  
61 Broadway, 6<sup>th</sup> Floor  
New York, NY 10006  
1-800-LUNGUSA  
[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)







## ការសំអាតដៃ-ជាក់លិត

- ❑ ត្រូវប្រាកដថាសំភារៈទាំងឡាយនៅជិតដៃ ឬស្រួលយកដើម្បី ចៀស-  
វាងការប៉ះលើផ្ទៃដៃ ប្រលាក់នៅពេលព្យាបាលជំងឺ
- ❑ បើកទឹកក្តៅខ្ពស់ៗនៅកន្លែងលាងដៃ
- ❑ លាងដៃ និងកដៃឱ្យជ្រះស្អាតមែនទែន
- ❑ លាងដៃនឹងសាប៊ូ ឬថ្នាំសំអាតស្បែក
- ❑ ដាក់សាប៊ូក្នុងដៃត្រជុំសម្រាប់អោយចេញពុះ ចាប់ពីចុងដៃដល់ដើមដៃ  
កូយដៃ យ៉ាងហោចណាស់ក៏ 10វិនាទីហើយ-  
ដាក់ម្រាមដៃសំយ៉ុងចុះក្រោមឱ្យស្រក់ទឹក
- ❑ លាងជំរះដៃ និងកដៃអោយស្អាត
- ❑ យកក្រដាស ឬកន្សែងដែលស្អាតហើយស្ងួតជូតដៃ កដៃ និងម្រាមដៃ\*
- ❑ យកក្រដាស ឬកន្សែងដែលស្អាត ហើយស្ងួតដើម្បីបិទក្បាលម៉ាស៊ីនទឹក
- ❑ បោះចោលកន្សែងក្រដាស ដែលប្រើហើយជាបន្ទាន់បន្ទាប់ពីបិទទឹក  
ហើយ

កត់ត្រា:

## ការពាក់ និង ដោះស្រោមដៃចេញ-ជាក់លិត

### ការពាក់ស្រោមដៃ

- S.W.I.P.E.S
- លាងដៃមុននឹងធ្វើការចាប់កាន់ស្រោមដៃ
- ពិនិត្យស្រោមដៃនីមួយៗ ថាតើមានធុរៈ ឬប្រហោងទេ ឬការខូចខាតផ្សេងៗមុនការប្រើប្រាស់
- ចាប់ឡើងស្រោមដៃ ហើយពាក់ដៃម្ខាង
- ដៃម្ខាងទៀត នៅសល់ត្រូវពាក់ម្ខាងទៀត
- ពិនិត្យមើលដើម្បីឱ្យប្រាកដថា ស្រោមដៃនេះពាក់ស៊ប់ រហូតដល់ចុងនៃម្រាមដៃ

### ការដោះស្រោមដៃចេញ

- ត្រូវប្រើដៃម្ខាងដើម្បីចាប់ទាញ ស្រោមដៃម្ខាងចេញ
- ទាញស្រោមដៃម្ខាងទៀតចុះក្រោមឱ្យផុត ( ព្រលាត់ស្រោមដៃ )
- ប្រើដៃម្ខាងដែលមានស្រោមដៃ- កាន់កាន់ស្រោមដៃដែលដោះចេញហើយរមូលវាអោយមូលដូចជាកូនបាល់
- ជាមួយម្រាមដៃទទេពីរបស់អ្នក ត្រូវ ចាប់ឡើងស្រោមដៃ ម្ខាងទៀត
- ទាញព្រលាត់ស្រោមដៃម្ខាងទៀតចុះក្រោមដើម្បីខ្ទប់ ស្រោមដៃ ទីមួយ
- បោះចោលស្រោមដៃនោះ
- លាងសំអាតដៃចេញជាជំហានចុងក្រោយ

កត់ត្រា:

## ជួយអតិថិជនអោយងើរ

- ស្វែប (S.W.I.P.E.S.)
- ពាក់ស្បែកជើងដែលមិនអាលអោយបានត្រឹមត្រូវដល់អតិថិជន
- ឈរពីមុខអតិថិជន
- នៅជាប់នឹង អវយុវៈក្រោមរបស់អតិថិជន
- ជាមួយនឹង ខ្សែរក្រវ៉ាត់ផ្ទេរ :
  - ដាក់ខ្សែរក្រវ៉ាត់ជុំវិញចង្កេះអតិថិជន និងកាន់ខ្សែរក្រវ៉ាត់ពេលដែលជួយអតិថិជនអោយឈរ
  - ងើរខាងក្រោយបន្តិច និង ទៅម្ខាង(ខាងដែលដែលខ្សោយ, បើមាន) អតិថិជន រហូតដល់ទឹកន្លែង ខណៈពេលដែល កំពុងកាន់ខ្សែរក្រវ៉ាត់
- បើមិនប្រើខ្សែរក្រវ៉ាត់
  - ដាក់ដៃជុំវិញខ្នងអតិថិជន
  - ងើរខាងក្រោយបន្តិច និង ទៅម្ខាង(ខាងដែលដែលខ្សោយ, បើមាន) អតិថិជន រហូតដល់ទឹកន្លែង ជាមួយដៃទប់ខ្នង របស់អតិថិជន
- ជួយអតិថិជនទៅដល់ទិសដៅ និង យកខ្សែរក្រវ៉ាត់ផ្ទេរ, បើប្រើ
- លាងសំអាតដៃជាកិច្ចបញ្ចប់

កត់ត្រា:

### ជំនាញខាងទំនាក់ទំនង/ សិទ្ធិអតិថិជន :

ពន្យល់នូវអ្វីដែលគាត់កំពុងតែធ្វើ  
និយាយយឺតៗ, ច្បាស់លាស់, និង គោរព  
នៅជាប់លាប់ជាមួយអតិថិជន និង ស្តាប់យ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់  
សង្កេតមើលការផ្លាស់ប្តូររបស់អតិថិជន  
គាំទ្រជំរើសអតិថិជន និង ភាពឯករាជ្យ  
គោរពតម្រូវការអតិថិជនសំរាប់ការសំងាត់ផ្ទាល់ខ្លួន

**ផ្ទេរអតិថិជន ពី អ្នក ទៅ កៅអី / កៅអីមានកង់ - ជាក់លាក់**

- ស្លែប (S.W.I.P.E.S.)
- ដាក់កៅអី/កៅអីមានកង់ ជាប់ទៅនឹងគ្រែជាមួយនឹងដៃកៅអីមានកង់ស្ទើរតែប៉ះគ្រែ
- បត់ឡើង និង រំកិល ភ្នាក់ជើង
- ដាក់ប្រាំង កៅអីមានកង់
- ជួយអតិថិជន អោយរំកិលទៅកាន់ចំហៀងគ្រែ
- ជួយទប់ទ្រូរខ្នង និង ទ្រគាក របស់ អតិថិជន, ជួយអតិថិជនអោយចិតក្នុងទីតាំងអង្គុយ- ជាមួយនឹងជើងដាក់លើកំរាលឥត ។
- ជួយអតិថិជនដើម្បីពាក់ស្បែកជើងដែលមិនរអិល
- ដាក់ខ្សែរក្រវ៉ាត់អោយ បើចាំបាច់
- ជួយអតិថិជន អោយរំកិលទៅតែមគ្រែ
- ជាមួយខ្សែរក្រវ៉ាត់ផ្ទេរ ( ដើរ ) :
  - ឈរពីមុខអតិថិជន
  - កាន់ខ្សែរក្រវ៉ាត់
 មិនមានខ្សែរក្រវ៉ាត់ផ្ទេរ:
  - ឈរពីមុខអតិថិជន
  - ដាក់ដៃជីវិត្យដងខ្លួនអតិថិជន ក្រោមដៃរបស់គាត់
- ទប់អវយុវៈក្រោមរបស់អតិថិជនជាមួយនឹង ជង្គង់អ្នកដើម្បីការពារកុំអោយរអិល
- ប្រាប់អតិថិជនថាអ្នកនឹងចាប់ផ្តើមធ្វើការផ្ទេរ ដោយរាប់ដល់ 3 ។
- ដោយសញ្ញានេះ, ជួយអតិថិជនអោយឈរ
- ជួយអតិថិជនអោយវិលជុំវិញ- ញកៅអីកង់ជាមួយនឹងកំភួនជើងរបស់អតិថិជននៅខាងមុខកៅអីកង់
- បត់ជង្គង់ និង ត្រគាកអ្នក និង បន្ទាប់អតិថិជនចូលទៅក្នុងកៅអីកង់
- អោយអតិថិជនកាន់ ភ្នាក់ដៃសំរាប់ទ្រូរ
- ដាក់ត្រគាកអតិថិជនអោយជាប់ទៅនឹងខាងក្រោយនៃកៅអីកង់ និង តំរង់ខ្លួនអោយត្រូវ ។ ដោះខ្សែរក្រវ៉ាត់ចេញ បើប្រើ
- ដាក់ជើងរបស់អតិថិជននៅលើ ភ្នាក់ជើង
- លាងដៃចេញជាពេលបញ្ចប់ ។

កត់ត្រា:

**ជំនាញខាងទំនាក់ទំនង/ សិទ្ធិអតិថិជន :**  
 ពន្យល់នូវអ្វីដែលគាត់កំពុងតែធ្វើ  
 និយាយយឺតៗ, ច្បាស់លាស់, និង គោរព  
 នៅជាប់លាប់ជាមួយអតិថិជន និង ស្តាប់យ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់  
 សង្កេតមើលការផ្លាស់ប្តូររបស់អតិថិជន  
 គាំទ្រជំរើសអតិថិជន និង ភាពឯករាជ្យ  
 គោរពតម្រូវការអតិថិជនសំរាប់ការសំងាត់ផ្ទាល់ខ្លួន

## បត់និងផ្លាស់ប្តូរការអង្គុយឈរ របស់អតិថិជននៅក្នុងផ្នែក

- ❑ ស្វែប (S.W.I.P.E.S.)
- ❑ បត់ជង្គង់អតិថិជន
- ❑ មុនបង្វែរអតិថិជន, ខិតខំអតិថិជនអោយមករកអ្នក
- ❑ ដាក់ដៃរបស់អ្នកនៅត្រង់ចង្កេះ និង ស្មារអតិថិជន និង បង្វិលអតិថិជន ថ្នមទៅលើចំហៀងរបស់គាត់អោយឆ្លាញ ពីអ្នក
- ❑ ដាក់អតិថិជនអោយត្រឹមត្រូវ :
  - ក្បាលទ្រូរដោយខ្លីយ
  - កែតម្រូវស្មារ ដូច្នេះអតិថិជនមិនដេកនៅលើដៃរបស់គាត់ និង ទ្រដៃខាងលើ
  - ខ្នងត្រូវគាំទ្រដោយឧបករណ៍ទ្រទ្រង់
  - បត់ក្បាលជង្គង់ខាងលើ, ទ្រជើងខាងលើដោយឧបករណ៍ទ្រទ្រង់ ជាមួយនឹងការតំរង់ត្រគាកត្រឹមត្រូវ
- ❑ គ្រប់ដណ្តប់អតិថិជនដោយកំរាលនៅពីលើ
- ❑ ដោះស្រោមដៃចេញ(បើប្រើ) និង លាងដៃជាកិច្ចបង្ហើយ ។

កត់ត្រា:

### ជំនាញខាងទំនាក់ទំនង/ សិទ្ធិអតិថិជន :

ពន្យល់នូវអ្វីដែលគាត់កំពុងតែធ្វើ  
និយាយយឺតៗ, ច្បាស់លាស់, និង គោរព  
នៅជាប់លាប់ជាមួយអតិថិជន និង ស្តាប់យ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់  
សង្កេតមើលការផ្លាស់ប្តូររបស់អតិថិជន  
គាំទ្រជំរើសអតិថិជន និង ភាពឯករាជ្យ  
គោរពតម្រូវការអតិថិជនសំរាប់ការសំងាត់ផ្ទាល់ខ្លួន

# ការផែនាំមាត់ធ្មេញ

- ❑ ផែនការ (S.W.I.P.E.S)
- ❑ ធ្វើអោយច្បាស់ថាអតិថិជនស្ថិតនៅក្នុងឥរិយាបថអង្គុយត្រង់
- ❑ ពាក់ស្រោមដៃ
- ❑ ដាក់កន្សែងពោះគោទ្រាប់លើទ្រូងមុនពេលធ្វើការថែទាំមាត់ធ្មេញ
- ❑ បន្ថែមច្បាស់ដុសធ្មេញ ហើយដាក់ថ្នាំដុសធ្មេញ
- ❑ ដាក់ថ្នាំដុសធ្មេញ ទៅនឹងប្រាស់ដុសធ្មេញ
- ❑ សំអាតមាត់ទាំងស្រុង ( រួមទាំងអណ្តាត ហើយផ្ទៃធ្មេញទាំងអស់) ដោយប្រាស់ដុសធ្មេញ ហើយដុស ស្រាលៗ ។
- ❑ ជួយអតិថិជនអោយខ្ពស់មាត់ខ្លួនឯង
- ❑ កាន់ការទឹកដាក់ជិតចង្ការបស់អតិថិជន
- ❑ ជូតបបូរមាត់ និងមុខរបស់អតិថិជន ហើយយកកន្សែងពោះគោចេញ
- ❑ បោះក្រណាត់ប្រលាចោលទៅក្នុងធុងសំរាមសំរាប់ដាក់ក្រណាត់ ប្រលាក់
- ❑ សំអាតហើយទុកដាក់ប្រាស់ដុសធ្មេញ ថ្នាំដុសធ្មេញ ។ល។ នៅកន្លែងសមរម្យវិញ
- ❑ ដោះស្រោមដៃ ហើយលាងសំអាតដៃ

កត់ត្រា:

## ជំនាញខាងទំនាក់ទំនង/ សិទ្ធិអតិថិជន :

ពន្យល់នូវអ្វីដែលគាត់កំពុងតែធ្វើ  
 និយាយយឺតៗ, ច្បាស់លាស់, និង គោរព  
 នៅជាប់លាប់ជាមួយអតិថិជន និង ស្តាប់យ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់  
 សង្កេតមើលការផ្លាស់ប្តូររបស់អតិថិជន  
 គាំទ្រជំរើសអតិថិជន និង ភាពឯករាជ្យ  
 គោរពតម្រូវការអតិថិជនសំរាប់ការសំងាត់ផ្ទាល់ខ្លួន

## សំអាត និង រក្សារច្ចេកសិប្បនិម្មិត

- ❑ ស្វែប (S.W.I.P.E.S)
- ❑ ពាក់ស្រោមដៃ
- ❑ ដាក់កន្សែងពោះគោ និងអាងលុបលាងមុខអោយស្មើគ្នា  
រឺដាក់ទឹកអោយពេញអាងលុបលាងមុខ ។
- ❑ យកច្រូតសិប្បនិម្មិតពីអតិថិជន  
រឺដកយកច្រូតសិប្បនិម្មិតនោះចេញពីមាត់អតិថិជន ប្រសិនបើ អតិថិជនមិន  
អាចដកចេញមកដោយខ្លួនឯងបាន ។ យកច្រូតសិប្បនិម្មិតខាងក្រោមមុន  
បន្ទាប់មក ទើបយកច្រូតខាងលើ ។
- ❑ លាងជំរះច្រូតសិប្បនិម្មិតដោយប្រើទឹកម៉ាស៊ីនត្រជាក់ល្អម មុនពេលដុស  
លាងច្រូតទាំងនោះ ។
- ❑ ដាក់ថ្នាំដុសច្រូត រឺថ្នាំលាងសំអាតច្រូត លើច្រូតដុសច្រូត ។
- ❑ ដុសលើផ្ទៃនៃច្រូតទាំងនោះអោយបានសព្វកន្លែង ។
- ❑ លាងជំរះអោយបានសព្វដោយប្រើទឹកម៉ាស៊ីនត្រជាក់ល្អម ។
- ❑ លាងជំរះពែងសំរាប់ដាក់ច្រូតអោយបានស្អាត មុនពេលដាក់ច្រូតចូល  
ក្នុងនោះ ។
- ❑ ដាក់ច្រូតទាំងនោះទៅក្នុងពែងស្អាតដែលមានសូលុយស្យុង រឺទឹកត្រជាក់ល្អម ។
- ❑ ទុកដាក់ពែងនៅកន្លែងរក្សាទុកអោយបានត្រឹមត្រូវ ។
- ❑ លាងសំអាត ហើយទុកដាក់ឧបករណ៍ប្រើប្រាស់នៅកន្លែងរក្សាទុកអោយបាន  
ត្រឹមត្រូវ ។
- ❑ ដកស្នូលអាងលុបលាងមុខចេញ ។
- ❑ ដោះស្រោមដៃ ហើយលាងសំអាតដៃ

កត់ត្រា:

### ជំនាញខាងទំនាក់ទំនង/ សិទ្ធិអតិថិជន :

ពន្យល់នូវអ្វីដែលគាត់កំពុងតែធ្វើ  
និយាយយឺតៗ, ច្បាស់លាស់, និង គោរព  
នៅជាប់លាប់ជាមួយអតិថិជន និង ស្តាប់យ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់  
សង្កេតមើលការផ្លាស់ប្តូររបស់អតិថិជន  
គាំទ្រជីវិតអតិថិជន និង ភាពឯករាជ្យ  
គោរពតម្រូវការអតិថិជនសំរាប់ការសំងាត់ផ្ទាល់ខ្លួន

## ការកោរ (ដោយប្រើប្រដាប់កោរ)

- ❑ ស្វែប (S.W.I.P.E.S)
- ❑ ពាក់ស្រោមដៃ
- ❑ សួរអតិថិជនថាតើគាត់មានពាក់ធុញសិប្បនិម្មិតទេ ។ បើពាក់ សូមធ្វើអោយប្រាកដថា ធុញ សិប្បនិម្មិត នោះនៅក្នុងមាត់របស់គាត់
- ❑ ជូតលាងមុខដោយប្រើក្រណាត់ក្តៅខ្ពស់ៗ ហើយសើម ។
- ❑ ប្រើពពុះសាប៊ូសំរាប់កោរពុកមាត់ ដាក់នៅកន្លែងដែលត្រូវកោរ ។
- ❑ កាន់ ប្រដាប់កោរអោយបានជាប់ល្អ ។
- ❑ កាន់ទប់សាច់ស្បែកដោយដៃទំនេរម្ខាងទៀតហើយកោរដោយ ចលនា ងើរៗស្របតាមទិសដៅ នៃរោម ។
- ❑ លាងជំរះប្រដាប់កោរក្នុងទឹកក្តៅខ្ពស់ៗ ដោយជះទឹកបន្តិចៗ ដើម្បីអោយឡាមសើម ហើយជ្រះស្អាត ។
- ❑ កោរខាងៗជាមុនសិន បន្ទាប់មកក្រមុះ និងមាត់ ។
- ❑ លាង ជំរះ ហើយជូតមុខអោយស្ងួត ។
- ❑ លាងសំអាតឧបករណ៍ ហើយទុកដាក់កន្លែងដើមវិញ ។
- ❑ ដោះស្រោមដៃ ហើយទុកដាក់អោយបានត្រឹមត្រូវ ។
- ❑ លាងដៃជាកិច្ចចុងក្រោយ ។

កត់ត្រា:

### ជំនាញខាងទំនាក់ទំនង/ សិទ្ធិអតិថិជន :

ពន្យល់នូវអ្វីដែលគាត់កំពុងតែធ្វើ  
និយាយយឺតៗ, ច្បាស់លាស់, និង គោរព  
នៅជាប់លាប់ជាមួយអតិថិជន និង ស្តាប់យ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់  
សង្កេតមើលការផ្លាស់ប្តូររបស់អតិថិជន  
គាំទ្រជំរើសអតិថិជន និង ភាពឯករាជ្យ  
គោរពតម្រូវការអតិថិជនសំរាប់ការសំងាត់ផ្ទាល់ខ្លួន

## ការងារក្រុមកង

- ❑ ស្វែប (S.W.I.P.E.S)
- ❑ ពាក់ស្រោមដៃ ។
- ❑ ចាក់ទឹកចូលក្នុងចាន ។ ស្លាបស្ទង់សីតុណ្ហភាព ដើម្បីធានាថាវាមានសុវត្ថិភាព និងសុខស្រួល មុនពេលដាក់ដៃរបស់អតិថិជនចូលទៅក្នុងទឹកនោះ ។ កែសំរួលបើចាំបាច់ ។
- ❑ ដាក់ទឹកក្នុងកំរិតសមល្មមសំរាប់អតិថិជន ។
- ❑ ដាក់ម្រាមដៃអតិថិជនចូលក្នុងទឹក ហើយត្រាំទុកសិន ។
- ❑ សម្ងាត់ដៃ និងម្រាមដៃអតិថិជន ។ ទះថ្មម្យ៉ាងអោយស្អាត កុំជូត ។
- ❑ សំអាតខាងក្រោមក្រចកដោយប្រដាប់ឆ្អឹងពណ៌ទឹកក្រូច ។ ជូតប្រដាប់ឆ្អឹងដោយកន្សែងពោះគោ បន្ទាប់ពីឆ្អឹងក្រចកនីមួយៗ ។
- ❑ ថែទាំក្រចកដោយតម្រឹមក្រចក រឺប្រើប្រដាប់ខាត់ក្រចក ។
- ❑ បញ្ចប់ដោយធ្វើអោយក្រចករាបស្មើ អត់មានចុងក្រចកក្រើមៗទេ ។
- ❑ ចាក់ទឹកចេញពីចាន ជំរះ និងជូតចាន ហើយទុកដាក់នៅកន្លែងសមរម្យ ។
- ❑ បោះក្រណាត់ប្រលាក់ចោលអោយបានត្រឹមត្រូវ ។
- ❑ ដោះស្រោមដៃ ហើយលាងសំអាតដៃ ។

កត់ត្រា:

### ជំនាញខាងទំនាក់ទំនង/ សិទ្ធិអតិថិជន :

ពន្យល់នូវអ្វីដែលគាត់កំពុងតែធ្វើ  
 និយាយយឺតៗ, ច្បាស់លាស់, និង គោរព  
 នៅជាប់លាប់ជាមួយអតិថិជន និង ស្តាប់យ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់  
 សង្កេតមើលការផ្លាស់ប្តូររបស់អតិថិជន  
 គាំទ្រជំរើសអតិថិជន និង ភាពឯករាជ្យ  
 គោរពតម្រូវការអតិថិជនសំរាប់ការសំងាត់ផ្ទាល់ខ្លួន

# ការផ្តល់ជំនួយ

- ❑ ស្វែប (S.W.I.P.E.S)
- ❑ ពាក់ស្រោមដៃ
- ❑ ដាក់ទឹកក្នុងអាង ។ ស្លាបស្ទង់សីតុណ្ហភាពទឹក ។ ធានាថាវាមានសុវត្ថិភាព ហើយសុខស្រួល មុនពេលដាក់ជើងរបស់អតិថិជនចូលក្នុងទឹក ។ កែសម្រួលប្រសិនបើចាំបាច់ ។
- ❑ ដាក់ជើងរបស់អតិថិជនទាំងស្រុងចូលក្នុងទឹក ។
- ❑ ទ្រជើង និងកជើងអោយបានត្រឹមត្រូវពេលកំពុងអនុវត្ត ដកជើងចេញពីទឹក លាងជើងទាំងស្រុង រួមទាំងម្រាមជើងផង ដោយប្រើក្រណាត់មានជាតិ សាប៊ូ ។
- ❑ លាងជំរះ ហើយធ្វើអោយជើងទាំងស្រុងស្ងួត ។ ទះថ្មមៗអោយស្ងួត មិនមែនជូតទេ ។
- ❑ សំអាតដីចេញពីក្រោមក្រចកថ្មមៗ ដោយប្រើលើឆ្អឹងពណ៌ទឹកក្រូច ។
- ❑ តើម វិភាគក្រចកត្រង់ៗតែម្តងតាមត្រូវការ ដោយប្រើកន្ត្រៃកាត់ក្រចក វិប្រដាប់ខាត់ក្រចក ។
- ❑ ដាក់ប្រេងទៅក្នុងដៃរបស់អ្នក ហើយម៉ាស្សាប្រេងលើជើងទាំងស្រុងរបស់អតិថិជន ហើយយក ប្រេង ដែល ច្រើនលើស ( ប្រសិនបើមាន ) ដោយប្រើកន្ត្រៃ ។
- ❑ ជួយអតិថិជនអោយប្តូរស្រោមជើង និងស្បែកជើង ។
- ❑ បង្ហាញទឹកក្នុងអាងចោល លាងជំរះ និងជូតអាង ហើយទុកដាក់នៅ កន្លែងសមរម្យ ។
- ❑ ដោះស្រោមដៃ ហើយលាងសំអាតដៃ ។

កត់ត្រា:

## ជំនាញខាងទំនាក់ទំនង/ សិទ្ធិអតិថិជន :

ពន្យល់នូវអ្វីដែលគាត់កំពុងតែធ្វើ  
 និយាយយឺតៗ, ច្បាស់លាស់, និង គោរព  
 នៅជាប់លាប់ជាមួយអតិថិជន និង ស្តាប់យ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់  
 សង្កេតមើលការផ្លាស់ប្តូររបស់អតិថិជន  
 គាំទ្រជំរើសអតិថិជន និង ភាពឯករាជ្យ  
 គោរពតម្រូវការអតិថិជនសំរាប់ការសំងាត់ផ្ទាល់ខ្លួន

## ការងារទឹកលើផ្ទៃ

- ស្វែប (S.W.I.P.E.S)
- ពាក់ស្រោមដៃ
- សារីមូរបត់កំរាលត្រែ ។ ដណ្តប់សំពត់ងូតទឹក រីកំរាល
- ដោះអាវុធជាមួយ រឹសំលៀកបំពាក់គេងរបស់អតិថិជនចេញ
- ស្លាបស្ទង់សីតុណ្ហភាពទឹក និងធានាថាវាមានសុវត្ថិភាព ។ កែតម្រូវបើសិនជាចាំបាច់ ។ ប្តូរទឹក នៅ ពេលវាមានជាតិសារីច្រើន វាត្រជាក់ រីវាកខ្វក់ ។
- ក្រណាត់សើម ( គ្មានជាតិសារី ) ហើយចាប់ផ្តើមលាងពីភ្នែក ។ ប្រើកន្លែងផ្សេងគ្នា នៃក្រណាត់ ដដែលសំរាប់ភ្នែកនីមួយៗ ដោយលាងពីជ្រុងខាងក្នុងទៅជ្រុងខាងក្រៅ ។
- លាងផ្នែកដទៃទៀតនៃមុខ ត្រចៀក និង ក ដោយប្រើសារី ( បើអតិថិជនចូលចិត្ត )
- លាងជំរះ សំងូតខ្លួនដោយប្រើកន្លែងពោះគោ ទះស្រាលៗ ហាមជូត ។
- លាតសន្ធឹងដៃម្ខាង ហើយដាក់កន្លែងពោះគោខាងក្រោមដៃ ។ ទ្រង់របស់អតិថិជន ដោយ ប្រើបាតដៃអ្នក នៅខាងក្រោមកែងដៃរបស់អតិថិជន ។ លាងដៃរបស់អតិថិជន ស្នា និងឃ្លៀក ។ លាងជំរះ ហើយទះផ្ទៃមៗអោយស្អាត ។
- ដាក់ដៃរបស់អតិថិជននៅក្នុងអាងទឹក ។ លាងដៃរបស់អតិថិជន លាងជំរះ ហើយទះ ផ្ទៃមៗ អោយស្អាត ។ ធ្វើដូចគ្នាដដែលចំពោះដៃម្ខាងទៀត ។
- លាង លាងជំរះ និងទះផ្ទៃមៗអោយស្អាត ដើមទ្រូង និងពោះរបស់អតិថិជន ។
- ដកក្បាលដណ្តប់ រីកំរាលដែលគ្របជើងម្ខាងរបស់អតិថិជនចេញ ហើយដាក់កន្លែង ពោះគោ តាមបណ្តោយ ខាងក្រោមប្រអប់ជើង និងជើង ។ បត់ជង្គង់ ហើយទ្រង់ជើង នោះ ដោយ ដៃរបស់អ្នក ។ លាង លាងជំរះ ហើយទះជើងផ្ទៃមៗអោយស្អាត
- រីកិលជើងរបស់អតិថិជនចូលក្នុងអាងទឹក ។ លាងប្រអប់ជើងរបស់អតិថិជនលាង ជំរះហើយ ទះផ្ទៃមៗអោយស្អាត ។ ធ្វើដូចគ្នាដដែលចំពោះជើងនិងប្រអប់ជើងម្ខាងទៀត
- ជួយអតិថិជនអោយបែរជំហែរៀង ដោយខ្លួនបែរមកអ្នក ។ ដាក់សំពត់ងូតទឹក រីកន្លែងពោះ គោ តាមបណ្តោយខ្លួនរបស់គាត់
- លាងខ្នង និងក្នុងរបស់អតិថិជន លាងជំរះ ហើយទះផ្ទៃមៗអោយស្អាត ។
- ជួយអោយអតិថិជនប្រែខ្លួនមកវិញ ( សំរានផ្លូវ ) ផ្តល់ភាពសំងាត់ និងអនុញ្ញាត អោយគាត់ សំអាតផ្នែកកែវភេទដោយខ្លួនគាត់ ( ការជួយក្នុងកិច្ចការនេះនឹង មានពេល ក្រោយ ) ។
- ជួយអតិថិជនអោយស្លៀកពាក់ ។
- ជួយអតិថិជនអោយក្រោក រឺជួយអោយស្ថិតនៅក្នុងឥរិយាបថស្រួលបូល ប្រសិន បើនៅ លើត្រែ ។
- សាសំពត់ក្រាល រឹសំពត់ដណ្តប់សើមចេញ ។
- បង្ហូរទឹក លាងជំរះ ជូតសំអាតអាងទឹក ហើយយកទៅដាក់នៅក្នុងកន្លែងសមរម្យ
- ទុកដាក់សំលៀកបំពាក់ប្រលាក់ និងកម្រាលពូករឹស្រោមខ្នើយនៅកន្លែងសមរម្យ ។
- ដោះស្រោមដៃចេញ ហើយលាងសំអាតដៃ ។

កត់ត្រា:

## ជួយអតិថិជនដែលមានដៃខ្សោយអោយស្លៀកពាក់

- ❑ ស្វែប (S.W.I.P.E.S)
- ❑ សាកសួរអតិថិជនថាតើគាត់ចង់ស្លៀកពាក់អ្វី
- ❑ ដោះអាវុធជាមួយ រឺសំលៀកបំពាក់គេងរបស់អតិថិជននៅពេលការពារភាពសំងាត់របស់គាត់
- ❑ ជួយអតិថិជនអោយសឹកដៃខ្សោយចូលក្នុងដៃអាវុធអោយបានត្រឹមត្រូវ
- ❑ ជួយអតិថិជនអោយសឹកដៃដែលមានកំលាំងចូលក្នុងដៃអាវុធអោយបានត្រឹមត្រូវ
- ❑ ជួយអតិថិជនអោយស្លៀកសំពត់ ខោជើងវែង រូប រឺពាក់អាវសីម៉ូ និងគ្រឿងសំរាប់ពាក់នៅជើង ដែលមិនរអិល
- ❑ ស្លៀកពាក់វត្ថុទាំងអស់នោះ ដោយធ្វើចលនារាងកាយ របស់អតិថិជន ថ្មីៗ តាមធម្មតា ជៀសវាងការប្រើកំលាំង និងការលាសន្លឹងអវៈយវៈ ដៃជើង និងសន្លាក់ខ្លាំងពេក ។
- ❑ បញ្ចប់ដោយអតិថិជនសមរម្យស្អាតបាត (សំលៀកបំពាក់ត្រូវខាង ខ្សែរួត រឺឡើវត្រូវបានបិទ ។ល។) ហើយដាក់អោយគាត់អង្គុយអោយបានល្អ
- ❑ ទុកដាក់អាវុធជាមួយនៅក្នុងកន្លែងដាក់កម្រាលពូកខ្ទើយប្រលាក់
- ❑ លាងសំអាតដៃ

កត់ត្រា:

### ជំនាញខាងទំនាក់ទំនង/ សិទ្ធិអតិថិជន :

ពន្យល់នូវអ្វីដែលគាត់កំពុងតែធ្វើ  
 និយាយយឺតៗ, ច្បាស់លាស់, និង គោរព  
 នៅជាប់លាប់ជាមួយអតិថិជន និង ស្តាប់យ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់  
 សង្កេតមើលការផ្លាស់ប្តូររបស់អតិថិជន  
 គាំទ្រជំរើសអតិថិជន និង ភាពឯករាជ្យ  
 គោរពតម្រូវការអតិថិជនសំរាប់ការសំងាត់ផ្ទាល់ខ្លួន

## ពាក់ស្រោមជើងយឺតត្រឹមក្បាលដៃដង្កូវអោយអតិថិជន

- ❑ ស្វែប (S.W.I.P.E.S)
- ❑ អោយអតិថិជនលើកជើង 15 នាទី
- ❑ ព្រលាត់ស្រោមចេញក្រៅ យ៉ាងហោចណាស់ដល់ត្រឹមកែងដៃ
- ❑ សិកម្រាមជើង និងកែងជើង ចូលក្នុងបាតស្រោមជើង ដោយធ្វើចលនាប្រអប់ជើង និងជើងរបស់ អតិថិជនតាមធម្មតា ជៀសវាងការប្រើកំលាំង និងការលាតសន្ធឹងអវៈយវៈ ដៃជើង និងសន្លាក់ ខ្លាំងពេក ។
- ❑ ទាញផ្នែកខាងលើនៃស្រោមជើងដែលគ្របលើប្រអប់ជើង កែងជើង និងជើង
- ❑ ធ្វើអោយប្រាកដថាស្រោមជើងទន់រលោង មិនមានគំនូច វិជ្ជញ្ញ ហើយមិនតឹងចង្អៀតម្រាមជើង របស់អតិថិជនខ្លាំងពេក
- ❑ លាងសំអាតដៃ

កត់ត្រា:

### ជំនាញខាងទំនាក់ទំនង/ សិទ្ធិអតិថិជន :

ពន្យល់នូវអ្វីដែលគាត់កំពុងតែធ្វើ  
 និយាយយឺតៗ, ច្បាស់លាស់, និង គោរព  
 នៅជាប់លាប់ជាមួយអតិថិជន និង ស្តាប់យ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់  
 សង្កេតមើលការផ្លាស់ប្តូររបស់អតិថិជន  
 គាំទ្រជំរើសអតិថិជន និង ភាពឯករាជ្យ  
 គោរពតម្កូវការអតិថិជនសំរាប់ការសំងាត់ផ្ទាល់ខ្លួន

## ព្រំដែនអក្ខរកម្មនៃការបត់បែន សំរាប់ស្នា

- ❑ ស្វែប (S.W.I.P.E.S)
- ❑ នៅពេលទ្រុឌរវះយវៈក្នុងពេលធ្វើលំហាត់ប្រាណទាំងនេះ ធ្វើចលនាសន្លាក់ ថ្មមៗ យឺតៗ និងដោយរលូន តាមព្រំដែននៃការបត់បែនទៅដល់ ចំនុច រឹងគាំង ។ បញ្ឈប់ភ្លាមបើមានការឈឺចាប់ ។
- ❑ ទ្រុឌរវះរបស់អតិថិជននៅត្រង់កែងដៃ និងកដៃ នៅពេលធ្វើចលនាស្នា
- ❑ លើកសន្ធឹងដៃរបស់អតិថិជនឡើងទៅលើ ត្រលប់ទៅក្រោយទៅរក ក្បាលព្រៃ និងត្រលប់មកឥរិយាបថ រាបស្មើវិញ ។ ធ្វើបែបនេះដដែលៗ យ៉ាងហោចណាស់អោយបាន 3 ដង ។
- ❑ ទាញសន្ធឹងដៃរបស់អតិថិជនចេញពីផ្នែកចំហៀងនៃដងខ្នង ទៅកាន់ ក្បាល ព្រៃ ហើយត្រលប់ដៃដៃល លាតសន្ធឹងរបស់អតិថិជនទៅកាន់ពាក់ កណ្តាលដងខ្នង ។ ធ្វើបែបនេះដដែលៗយ៉ាងហោចណាស់អោយបាន 3 ដង
- ❑ ដាក់កែងដៃបត់របស់អតិថិជននៅត្រឹមស្នា បង្វិលដើមដៃទៅកាន់ក្បាល ព្រៃ ហើយបង្វិលដើមដៃចុះមក ត្រឡប់ ។ ធ្វើបែបនេះដដែលៗ យ៉ាងហោចណាស់អោយបាន 3 ដង ។
- ❑ លាងសំអាតដៃ

កត់ត្រា:

### ជំនាញខាងទំនាក់ទំនង/ សិទ្ធិអតិថិជន :

ពន្យល់នូវអ្វីដែលគាត់កំពុងតែធ្វើ  
 និយាយយឺតៗ, ច្បាស់លាស់, និង គោរព  
 នៅជាប់លាប់ជាមួយអតិថិជន និង ស្តាប់យ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់  
 សង្កេតមើលការផ្លាស់ប្តូររបស់អតិថិជន  
 គាំទ្រជំរើសអតិថិជន និង ភាពឯករាជ្យ  
 គោរពតម្រូវការអតិថិជនសំរាប់ការសំងាត់ផ្ទាល់ខ្លួន

## ព្រំដែនអកម្មនៃការបត់បែន សំរាប់ជង្គង់ និងកងើង

- ❑ ស្វែប (S.W.I.P.E.S)
- ❑ នៅពេលទ្រអវៈយវៈក្នុងពេលធ្វើសំហាត់ប្រាណទាំងនេះ ធ្វើចលនាសន្លាក់ថ្មមៗ យឺតៗ និងដោយស្មើ តាមព្រំដែននៃការបត់បែនទៅដល់ចំនុចរឹងគាំង ។ បញ្ឈប់ភ្លាមបើមានការឈឺចាប់ ។
- ❑ **ជង្គង់** ទ្រងើងរបស់អតិថិជននៅត្រឹមជង្គង់ និងកងើងនៅពេលធ្វើចលនាជង្គង់
- ❑ បត់ជង្គង់ទៅដល់ចំនុចរឹងគាំង ហើយត្រលប់ជើងមកដាក់រាបស្មើលើត្រែវិញ ។  
ធ្វើបែបនេះដដែលៗយ៉ាងហោចណាស់អោយបាន ៥ដង ។
- ❑ **កងើង** ទ្រប្រអប់ជើង និងកងើងនៅពេលធ្វើចលនាកងើង
- ❑ រក្សាប្រអប់ជើងរបស់អតិថិជននៅលើត្រែ រុញ ទាញប្រអប់ជើងទៅរកក្បាល ហើយរុញ ទាញប្រអប់ ជើងចុះក្រោម ម្រាមជើងកាច់ចុះក្រោម (ហាក់ដូចជារុញចុះក្រោម រឺទាញឡើងនូវឈ្នាន់ប្រេងនៅក្នុងឡាន) ។ ធ្វើបែបនេះដដែលៗយ៉ាងហោចណាស់អោយបាន ៥ដង ។
- ❑ លាងសំអាតដៃ

កត់ត្រា:

### ជំនាញខាងទំនាក់ទំនង/ សិទ្ធិអតិថិជន :

ពន្យល់នូវអ្វីដែលគាត់កំពុងតែធ្វើ  
និយាយយឺតៗ, ច្បាស់លាស់, និង គោរព  
នៅជាប់លាប់ជាមួយអតិថិជន និង ស្តាប់យ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់  
សង្កេតមើលការផ្លាស់ប្តូររបស់អតិថិជន  
គាំទ្រជំរើសអតិថិជន និង ភាពឯករាជ្យ  
គោរពតម្ករការអតិថិជនសំរាប់ការសំងាត់ផ្ទាល់ខ្លួន

## ជួយអតិថិជនក្នុងការបរិភោគ

- ❑ ស្វែប S.W.I.P.E.S
- ❑ ជួយអតិថិជនពាក់នូវក្រណាត់ វីតំរប់ការពារ ប្រសិនត្រូវការ
- ❑ អង្គុយនៅកំរិតត្រឹមភ្នែកអតិថិជន
- ❑ បញ្ជាក់អាហារទំហំពេញមួយមាត់- ជ្រើសរើសប្រភេទអាហារដែលបញ្ជាក់
- ❑ ប្រាកដថាក្នុងមាត់អតិថិជនគឺទទេ មុននឹងបញ្ជាក់មួយមាត់បន្ទាប់ វិធីករភេសជ្ជៈ
- ❑ ផ្តល់នូវភេសជ្ជៈពេលកំពុងទទួលទាន
- ❑ និយាយជាមួយអតិថិជនរហូតក្នុងពេលទទួលទាន
- ❑ ជូតមាត់អតិថិជនពេលដែលចាំបាច់ និងនៅពេលបញ្ចប់អាហារ
- ❑ ដោះក្រណាត់ការពារចេញប្រសិនបើប្រើ និងទុកដាក់នូវកន្លែងត្រឹមត្រូវ
- ❑ ទុកដាក់អាហារនៅសេសសល់
- ❑ លាងដៃពេលចប់កិច្ចការ

កត់ត្រា:

### ជំនាញខាងទំនាក់ទំនង/ សិទ្ធិអតិថិជន :

ពន្យល់នូវអ្វីដែលគាត់កំពុងតែធ្វើ  
 និយាយយឺតៗ, ច្បាស់លាស់, និង គោរព  
 នៅជាប់លាប់ជាមួយអតិថិជន និង ស្តាប់យ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់  
 សង្កេតមើលការផ្លាស់ប្តូររបស់អតិថិជន  
 គាំទ្រជំរើសអតិថិជន និង ភាពឯករាជ្យ  
 គោរពតម្រូវការអតិថិជនសំរាប់ការសំងាត់ផ្ទាល់ខ្លួន

**ជំនាញ : ជួយអតិថិជនក្នុងការផែនការប្រដាប់ភេទ**

- ❑ S.W.I.P.E.S.
- ❑ តេស្តស៊ីតុណ្ហភាពទឹក ហើយអោយច្បាស់ថាវាមានសុវត្ថភាព និងមានផាសុខភាព មុននឹងលាង ហើយកែតម្រូវ ប្រសិនបើចាំបាច់ ។
- ❑ ពាក់ស្រោមដៃ
- ❑ កុំបញ្ចេញតំបន់ប្រដាប់ភេទ សូមប្រាកដថាភាពសំងាត់របស់អតិថិជនត្រូវបានផែនការ
- ❑ សំអាតតំបន់ប្រដាប់ភេទទាំងមូល ពីមុខទៅក្រោយ ដោយថ្លមៗ ជាមួយនឹងក្រណាត់ សំអាត មានជាតិសាប៊ូ ពេលប្រើកន្លែងដែលស្អាតលើក្រណាត់សំអាត វិក្រណាត់ស្អាត ដែលមាន អនាម័យ សំរាប់ការជូតមួយលើកៗ ។
- ❑ លាងសំអាតតំបន់ប្រដាប់ភេទទាំងមូល ពីមុខទៅក្រោយ ដោយថ្លមៗ ជាមួយនឹងក្រណាត់ សំអាតស្អាត ខណៈពេលដែលប្រើកន្លែងដែលស្អាតលើក្រណាត់សំអាត វិក្រណាត់ស្អាត ដែលមាន អនាម័យសំរាប់ការជូតមួយលើកៗ ។
- ❑ សំងួតតំបន់ប្រដាប់ភេទថ្លមៗពីមុខទៅក្រោយ និងធ្វើការសំងួតដោយកន្សែងពោះគោ ។
- ❑ សំអាត និងលាងចេញ ហើយសំងួតតូច និងតំបន់ប្រដាប់ភេទដោយមិនអោយមានឆ្លងរោគ ទៅលើតំបន់ប្រដាប់ភេទ ។
- ❑ ទុកដាក់ឡាយណិននៅក្នុងប្រអប់ត្រឹមត្រូវ ។
- ❑ សំរោះ លាងចេញ និងជូតបាសាំង និងយកទៅដាក់កន្លែងផ្ទុកមានសុវត្ថភាព ។
- ❑ ដោះ និងបោះចោលស្រោមដៃដើម្បីកុំអោយមេរោគឆ្លងលើខ្លួនឯង បន្ទាប់ពីដាក់បាសាំង កន្លែងផ្ទុក មានសុវត្ថភាព ។
- ❑ លាងសំអាតដៃចេញ ។

កត់ត្រា:

**ជំនាញខាងទំនាក់ទំនង/ សិទ្ធិអតិថិជន :**

ពន្យល់នូវអ្វីដែលគាត់កំពុងតែធ្វើ  
 និយាយយឺតៗ, ច្បាស់លាស់, និង គោរព  
 នៅជាប់លាប់ជាមួយអតិថិជន និង ស្តាប់យ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់  
 សង្កេតមើលការផ្លាស់ប្តូររបស់អតិថិជន  
 គាំទ្រជីវិតអតិថិជន និង ភាពឯករាជ្យ  
 គោរពតម្រូវការអតិថិជនសំរាប់ការសំងាត់ផ្ទាល់ខ្លួន

## ជួយអតិថិជនប្រើកន្ថោរសំរាប់ដាក់លើផ្ទុក

- ❑ S.W.I.P.E.S.
- ❑ មុនដាក់កន្ថោរសំរាប់ដាក់លើគ្រែ ត្រូវបន្ទាបក្បាលគ្រែ ។
- ❑ ដាក់កន្ថោរសំរាប់ដាក់លើគ្រែអោយចម្ងាយចំគូទរបស់អតិថិជន ( កន្ថោរសំរាប់ដាក់លើគ្រែស្តង់ដារ : ដាក់ កន្ថោរសំរាប់ដាក់លើគ្រែអោយចុងកន្ថោរនៅខាងធំដើម្បីត្រូវអោយត្រូវគូទរបស់អតិថិជន ។ កន្ថោរសំរាប់ដាក់លើគ្រែបំណាក់ : ដាក់កន្ថោរសំរាប់ដាក់លើគ្រែ អោយដងវាបែរចំជើងគ្រែ) ។ អោយអតិថិជនបន្តដង្កង់ និងលើកទ្រព្យកឡើង ( ប្រសិនបើអាច ) ។
- ❑ លើកក្បាលគ្រែឡើងវិញពេលដែលដាក់កន្ថោរសំរាប់ដាក់លើគ្រែនៅក្រោមអតិថិជនរួច ។
- ❑ ដាក់ក្រដាសបង្គន់នៅក្បែរដៃរបស់អតិថិជន ។
- ❑ អោយអតិថិជនប្រាប់អ្នកនៅពេលដែលគាត់រួចរាល់
- ❑ បន្ទាបក្បាលគ្រែ មុនពេលយកកន្ថោរសំរាប់ដាក់លើគ្រែចេញ
- ❑ ពាក់ស្រោមដៃមុនពេលយកកន្ថោរសំរាប់ដាក់លើគ្រែចេញ
- ❑ យកកន្ថោរសំរាប់ដាក់លើគ្រែចេញ និងបោះចោលលាមក រឺទឹកនោមទាំងនោះទៅក្នុងបង្គន់ ។
- ❑ ផ្តល់ការថែទាំប្រដាប់ភេទ ប្រសិនបើត្រូវការ
- ❑ លាងសំអាតកន្ថោរសំរាប់ដាក់លើគ្រែចេញ ជះទឹកចូលក្នុងបង្គន់ ។ រួចដាក់វានៅកន្លែងផ្ទុកដាក់ត្រឹម ត្រូវ ។
- ❑ ជួយអតិថិជនអោយលាងសំអាតដៃ និងបោះចោលក្រណាត់កខ្វក់នៅក្នុងធុងសមរម្យមួយ
- ❑ ដោះស្រោមដៃចេញ និងធ្វើការលាងសំអាតដៃ ។

កត់ត្រា:

### ជំនាញខាងទំនាក់ទំនង/ សិទ្ធិអតិថិជន :

ពន្យល់នូវអ្វីដែលគាត់កំពុងតែធ្វើ  
 និយាយយឺតៗ, ច្បាស់លាស់, និង គោរព  
 នៅជាប់លាប់ជាមួយអតិថិជន និង ស្តាប់យ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់  
 សង្កេតមើលការផ្លាស់ប្តូររបស់អតិថិជន  
 គាំទ្រជំរើសអតិថិជន និង ភាពឯករាជ្យ  
 គោរពតម្រូវការអតិថិជនសំរាប់ការសំងាត់ផ្ទាល់ខ្លួន

# ការងារទាំងបួនទឹកនោម

- ❑ S.W.I.P.E.S.
- ❑ តេស្តសីតុណ្ហភាពទឹក ហើយអោយច្បាស់ថាវាមានសុវត្ថិភាព និងមាន ជាសុខភាព មុននឹងលាង ហើយកែតម្រូវ ប្រសិនបើចាំបាច់ ។
- ❑ ពាក់ស្រោមដៃមុនពេលទាក់ទងនឹងឡាយណិន និង/វិអតិចិជន ។
- ❑ បញ្ចេញតំបន់ជុំវិញបំពង់បូមទឹកនោមតែប៉ុណ្ណោះ ។
- ❑ ដាក់កន្សែងពោះគោ វិទ្រនាប់នៅពីក្រោម បំពង់បូមទឹកនោម ពេលបញ្ចូលបំពង់ មុនពេលលាង ។
- ❑ ជៀសវាងការកន្ត្រាក់បំពង់បូមទឹកនោម ។
- ❑ ដាក់សាប៊ូលើក្រណាត់សំអាតសើម ។
- ❑ កាន់បំពង់បូមទឹកនោមអោយក្បែរកន្លែងចំហរដែលវាចូលទៅក្នុងខ្លួនដើម្បី ជៀសវាង ការកន្ត្រាក់វា ។
- ❑ ធ្វើការសំអាតពិកន្លែងចំហរទៅក្រោមអោយឆ្ងាយពីខ្លួន យ៉ាងហោចណាស់ក៏ 4 អ៊ុញពីបំពង់បូមទឹក នោម ដែលជិតកន្លែងចំហរបំផុត ប្រើ កន្លែងដែលស្អាតលើ ក្រណាត់ សំរាប់ការជូតមួយលើកៗ ។
- ❑ លាងសំអាតចេញ ពីកន្លែងចំហរទៅក្រោមអោយឆ្ងាយពីខ្លួន យ៉ាងហោចណាស់ក៏ 4 អ៊ុញ ពី បំពង់បូមទឹក នោម ដែលជិតកន្លែងចំហរបំផុត, ប្រើកន្លែងដែលស្អាត លើក្រណាត់ សំរាប់ការជូត មួយលើកៗ ។
- ❑ សូមប្រាកដថាគ្មានការរមួល រីកោងពេលបញ្ចូលបំពង់ ។
- ❑ បោះចោលឡាយណិនទៅប្រដាប់ផ្ទុកដែលសមរម្យ ។
- ❑ លាងសំអាត និងជូតបាសាំង និងដាក់នៅកន្លែងផ្ទុកសមរម្យ ។
- ❑ ដោះ និងបោះចោលស្រោមដៃដើម្បីសំអាតមេរោគខ្លួនឯង បន្ទាប់ពី ដាក់នៅ កន្លែងផ្ទុកសមរម្យ ។
- ❑ លាងសំអាតដៃ ។

កត់ត្រា:

**ជំនាញខាងទំនាក់ទំនង/ សិទ្ធិអតិថិជន :**

ពន្យល់នូវអ្វីដែលគាត់កំពុងតែធ្វើ  
 និយាយយឺតៗ, ច្បាស់លាស់, និង គោរព  
 នៅជាប់លាប់ជាមួយអតិថិជន និង ស្តាប់យ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់  
 សង្កេតមើលការផ្លាស់ប្តូររបស់អតិថិជន  
 គាំទ្រជំរើសអតិថិជន និង ភាពឯករាជ្យ  
 គោរពតម្រូវការអតិថិជនសំរាប់ការសំងាត់ផ្ទាល់ខ្លួន

## ជួយអតិថិជនជាមួយនឹងការធ្វើរក្សាបំពង់នោមស្រោម

- S.W.I.P.E.S.
- ពាក់ស្រោមដៃ
- បញ្ចេញតែតំបន់ភេទបណ្តោះ
- លាងសំអាត និង សំងួត លើយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន, កាត់មមិសដែលវែង
- សង្កេតមើលស្បែកនៃលីង ដើម្បីរកមើលតំបន់ទំនេ
- បើមានតំបន់ដែលលឿ , កុំដាក់ស្រោមអោយសោះ
- ដាក់បង់ស្អិតសំរាប់ស្បែកលើលីង
- រមូលបំពង់ស្រោមលើតំបន់លីង
- ភ្ជាប់ស្រោមទៅនឹងបំពង់ ។ ឆែកមើលចុងនៃស្រោម កុំអោយបត់បែន ។
- ឆែកមើលថាបំពង់នៅប្រហែលជា ១ អ៊ុញ ខាងក្រោមចុងលីង ។
- ដោះស្រោមដៃ និង លាងសំអាតដៃចេញ ។

កត់ត្រា:

### ជំនាញខាងទំនាក់ទំនង/ សិទ្ធិអតិថិជន :

ពន្យល់នូវអ្វីដែលគាត់កំពុងតែធ្វើ  
 និយាយយឺតៗ, ច្បាស់លាស់, និង គោរព  
 នៅជាប់លាប់ជាមួយអតិថិជន និង ស្តាប់យ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់  
 សង្កេតមើលការផ្លាស់ប្តូររបស់អតិថិជន  
 គាំទ្រជំរើសអតិថិជន និង ភាពឯករាជ្យ  
 គោរពតម្រូវការអតិថិជនសំរាប់ការសំងាត់ផ្ទាល់ខ្លួន

# ជំនួយផ្នែកថ្នាំពេទ្យ

- ❑ ស្វែប (S.W.I.P.E.S)
- ❑ រំលឹកអតិថិជនថាវាដល់ពេលកំណត់ដែលគាត់ត្រូវប្រើថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា ។
- ❑ យកប្រអប់ថ្នាំពីកន្លែងដែលដាក់មើលផ្ទុកនិងរំលឹកអំពីទង្វើត្រឹមត្រូវទាំង៥យ៉ាង ថ្នាំ ,អតិថិជន, បរិមាណ, វិធី និង ពេលវេលា ។
- ❑ បើកប្រអប់មើលផ្ទុក និងរំលឹកទង្វើទាំង៥ ម្តងទៀត ។
- ❑ អោយថ្នាំដែលមានកំរិតត្រឹមត្រូវទៅអតិថិជន អោយប្រអប់ចំហរទៅអតិថិជន រឺក៏ផ្ទេរថ្នាំទៅ enabler ។
- ❑ អោយអតិថិជនទឹកមួយកែវពេញ(សំរាប់ថ្នាំលេប) ។
- ❑ សង្កេតមើលអោយច្បាស់ថាថ្នាំត្រូវបានលេប ។
- ❑ បិទប្រអប់ និងដាក់វាទៅកន្លែងសមរម្យវិញ ។ អានផ្ទុក និងរំលឹកទង្វើទាំង៥ ម្តងទៀត ។
- ❑ កត់ត្រាថា អតិថិជនបានប្រើថ្នាំហើយ ។ ប្រសិនបើគាត់អត់បានប្រើ , ក៏កត់ត្រាដែរ ។
- ❑ លាងដៃ ។

កត់ត្រា:

**ជំនាញខាងទំនាក់ទំនង/ សិទ្ធិអតិថិជន :**

ពន្យល់នូវអ្វីដែលគាត់កំពុងតែធ្វើ  
 និយាយយឺតៗ, ច្បាស់លាស់, និង គោរព  
 នៅជាប់លាប់ជាមួយអតិថិជន និង ស្តាប់យ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់  
 សង្កេតមើលការផ្លាស់ប្តូររបស់អតិថិជន  
 គាំទ្រជំរើសអតិថិជន និង ភាពឯករាជ្យ  
 គោរពតម្រូវការអតិថិជនសំរាប់ការសំងាត់ផ្ទាល់ខ្លួន







