

ការប្រឡងវាយតម្លៃ

សមត្ថភាពជំនាញជាក់

លាក់ផ្នែកមើលថែទាំ

សៀវភៅសិក្សា

~ជំនាញមើលថែទាំនិងភាសាជប៉ុន
ទាក់ទងនឹងការមើលថែទាំ~

ជាភាសាខ្មែរ

សមាគមសហប្រតិបត្តិការប្រយោជន៍សាធារណៈ សមាគមមើលថែទាំ និងសុខុមាលភាពជប៉ុន

ខែតុលា ឆ្នាំ២០១៩

はじめに

本書は、厚生労働省の補助事業（介護の日本語学習支援等事業）を活用して、介護分野の特定技能1号の評価試験に対応する初めての学習用テキストとして策定したものです。

2019年4月に施行された在留資格「特定技能」の制度は、深刻化する人手不足に対応するため、生産性向上や国内人材の確保のための取組を行ってもなお人材を確保することが困難な状況にある産業上の分野において、一定の専門性・技能を有する外国人材を受け入れる制度です。

介護分野において特定技能の在留資格で入国するためには、国際交流基金が実施する日本語基礎テスト等の日本語試験のほか、厚生労働省が実施する介護技能評価試験と介護日本語評価試験を受験し、合格することが基本となります。

今後、試験の実施国は拡大されていく予定ですので、介護分野で特定技能により入国される方は、さらに増えていくことが見込まれます。そこで本書は、介護技能評価試験と介護日本語評価試験に対応できるようにしつつ、介護現場で働く上で、最初に習得しておいていただきたい内容を中心に作成いたしました。

本書は、介護技能評価試験と介護日本語評価試験の受験対策として活用されることに加え、特定技能の在留資格で入国して介護現場で働かれる皆様が、引き続き本書を手元に置き、ご活用いただけるような構成にしています。

本書が、「日本の介護」を知る契機となり、その魅力を存分に感じていただくものになること、さらに、介護分野の特定技能により入国して介護現場でご活躍いただく際の一助となることを切に願っております。

公益社団法人 日本介護福祉士会
特定技能評価試験対応テキスト検討会

របៀបប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះ

សៀវភៅ ៀការប្រឡងវាយតម្លៃសមត្ថភាពជំនាញជាក់លាក់ផ្នែកមើលថែទាំ សៀវភៅសិក្សា~ជំនាញផ្នែកមើលថែទាំនិងភាសាជប៉ុនទាក់ទងនឹងការមើលថែទាំ~ ៀ នេះ គឺជាសៀវភៅសិក្សាដែលឆ្លើយតបទៅនឹងការប្រឡងវាយតម្លៃសមត្ថភាពជំនាញផ្នែក មើលថែទាំ និងការប្រឡងវាយតម្លៃភាសាជប៉ុនទាក់ទងនឹងការមើលថែទាំ។

- សៀវភៅនេះ ត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយបែងចែកចេញជាពីរផ្នែកគឺ "ជំនាញផ្នែកមើលថែទាំ" និង "ភាសាជប៉ុនទាក់ទងនឹងការមើលថែទាំ" ឲ្យស្របទៅនឹង ស្តង់ដារនៃការប្រឡងវាយតម្លៃសមត្ថភាពជំនាញជាក់លាក់វិស័យមើលថែទាំ។
- ដោយសារតែការប្រឡងវាយតម្លៃសមត្ថភាពភាសាជប៉ុនទាក់ទងនឹងការមើលថែទាំ ធ្វើឡើងជាភាសាជប៉ុន ដូច្នោះហើយ ផ្នែក"ភាសាជប៉ុនទាក់ទងនឹងការមើលថែទាំ" នឹងត្រូវធ្វើឡើងជាភាសាជប៉ុន ដោយមិនមានការបកប្រែទេ។

"ជំនាញផ្នែកមើលថែទាំ"ត្រូវបានបែងចែកជា4ផ្នែក ឲ្យស្របទៅតាមសំណួរនៃការប្រឡង។

- PART 1 មូលដ្ឋាននៃការមើលថែទាំ
- PART 2 ប្រព័ន្ធនៃរាងកាយ និងផ្លូវចិត្ត
- PART 3 បច្ចេកទេសក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទង
- PART 4 បច្ចេកទេសផ្តល់ជំនួយនៅក្នុងការរស់នៅ

⦿ រូបភាពជាច្រើនត្រូវបានដាក់បញ្ចូល ដើម្បីឲ្យងាយស្រួលក្នុងការស្រមៃមើលទិដ្ឋភាពនៃ ការមើលថែទាំ ទោះបីជាមិនធ្លាប់ធ្វើការនៅកន្លែងមើលថែទាំក៏ដោយ។

⦿ ជាពិសេស ចំពោះចំណុចសំខាន់ៗ ត្រូវបានបង្ហាញដោយនិមិត្ត សញ្ញាផ្សេងៗ។



ប្រសិនបើប្រើប្រាស់រាងកាយទាំងមូល ការធ្វើចលនាគឺមានលក្ខណៈងាយស្រួល។

⦿ ចំពោះពាក្យបច្ចេកទេសដែលពិបាកៗ គឺមានបញ្ចូលនូវការពន្យល់។

ការពន្យល់

ផ្ទៃទម្រ
គឺសំដៅលើវិសាលភាពដែលភ្ជាប់ផ្នែកប៉ះទៅ និងផ្នែកម្រាលឥដ្ឋដើម្បីគាំទ្ររាងកាយ។ ផ្ទៃដែលពុំទទួលបានព័ន្ធជាមួយសងខាង នៅពេលឈរដោយកន្លែកជើងទាំងសងខាង។

ផ្នែក"ភាសាជប៉ុនទាក់ទងនឹងការមើលថែទាំ" នឹងធ្វើឲ្យយល់ស៊ីជម្រៅពីភាសាជប៉ុន តាមរយៈការឆ្លើយសំណួរ។

ការប្រឡងវាយតម្លៃសមត្ថភាពភាសាជប៉ុនទាក់ទងនឹងការមើលថែទាំ ត្រូវបានធ្វើឡើង ដើម្បីបញ្ជាក់ថាតើចេះជប៉ុនដែលគេប្រើប្រាស់ជាក់ស្តែងនៅកន្លែងមើលថែទាំដែរឬក៏អត់។ ដើម្បីចេះភាសាជប៉ុនដែលចាំបាច់សម្រាប់ការធ្វើការងារនៅកន្លែងមើលថែទាំ ការរៀន ភាសាជប៉ុនទាក់ទងនឹងការមើលថែទាំរួមផ្សំនឹងការរៀនដើម្បីប្រឡងសមត្ថភាពភាសាជប៉ុន ឬប្រឡងមូលដ្ឋានគ្រឹះភាសាជប៉ុនរបស់មូលនិធិជប៉ុន គឺនឹងធ្វើឲ្យកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព ថែមទៀត។

- ដើម្បីឲ្យស្របទៅនឹងសំណួរនៃការប្រឡង ផ្នែកនេះត្រូវបានរួមផ្សំដោយ "ពាក្យ" (ពាក្យស័ព្ទ) "ការសន្ទនានិងការនិយាយស្តី" (សំណួរ) និង "អត្ថបទ" (សំណួរ) ដែលប្រើប្រាស់ញឹកញាប់នៅក្នុងទិដ្ឋភាពនៃការមើលថែទាំ។
- ចំពោះ"ការសន្ទនានិងការនិយាយស្តី" "អត្ថបទ" យើងនឹងបង្កើតសំណួរដោយប្រើ ប្រាស់សំនួនវេហាស័ព្ទដែលគេប្រើប្រាស់ញឹកញាប់នៅកន្លែងមើលថែទាំ។

はじめに 1

របៀបប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះ : 2

ជំនាញផ្នែកមើលថែទាំ

PART 1 មូលដ្ឋាននៃការមើលថែទាំ

CHAPTER 1 សេចក្តីថ្លែងរូបរបស់មនុស្សនិងភាពម្ចាស់ការ
នៅក្នុងការមើលថែទាំ 10

CHAPTER 2 តួនាទីរបស់អ្នកមើលថែទាំ ក្រមសីលធម៌វិជ្ជាជីវៈ 16

CHAPTER 3 ការរក្សាសុវត្ថិភាពនៅក្នុងការមើលថែទាំ
និងការគ្រប់គ្រងហានិភ័យ 24

PART 2 ប្រព័ន្ធនៃរាងកាយ និងផ្លូវចិត្ត

CHAPTER 1 ការស្វែងយល់អំពីប្រព័ន្ធនៃរាងកាយ និងផ្លូវចិត្ត 42

CHAPTER 2 ការស្វែងយល់អំពីមនុស្សដែលត្រូវការការមើលថែទាំ 68

- ការស្វែងយល់ជាមូលដ្ឋានអំពីភាពចាស់ជរា
- ការស្វែងយល់ជាមូលដ្ឋានអំពីពិការភាព
- ការស្វែងយល់ជាមូលដ្ឋាននៃជំងឺភ្លេចភ្លាំង

PART 3 បច្ចេកទេសក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទង

- CHAPTER 1 មូលដ្ឋាននៃការប្រាស្រ័យទាក់ទង 98
- CHAPTER 2 ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នកប្រើប្រាស់ 102
- CHAPTER 3 ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយក្រុមការងារ 114

PART 4 បច្ចេកទេសផ្តល់ជំនួយនៅក្នុងការរស់នៅ

- CHAPTER 1 ការមើលថែទាំនៅពេលផ្លាស់ទី 120
- CHAPTER 2 ការមើលថែទាំនៅពេលបរិភោគអាហារ 144
- CHAPTER 3 ការមើលថែទាំនៅពេលបញ្ចេញចោល 152
- CHAPTER 4 ការមើលថែទាំនៅពេលរៀបចំខ្លួន 170
- CHAPTER 5 ការមើលថែទាំនៅពេលដូតទឹកនិងរក្សាអនាម័យ 186
- CHAPTER 6 ការមើលថែទាំនៅពេលធ្វើការងារផ្ទះ 198

ភាសាជប៉ុនទាក់ទងនឹងការមើលថែទាំ

សូមចងចាំពាក្យ!

- រាងកាយ 204
- ឥរិយាបថរាងកាយ 206
- ជំងឺនិងរោគសញ្ញា 207

ការមើលថែទាំនៅពេលផ្លាស់ទី

- ពាក្យ 208
- សំណួរ(ការសន្ទនានិងការនិយាយស្តី) 209

ការមើលថែទាំនៅពេលបរិភោគអាហារ

- ពាក្យ 212
- សំណួរ(ការសន្ទនានិងការនិយាយស្តី) 214

ការមើលថែទាំនៅពេលបញ្ចេញចោល

- ពាក្យ 217
- សំណួរ(ការសន្ទនានិងការនិយាយស្តី) 218

ការមើលថែទាំនៅពេលរៀបចំខ្លួន

- ពាក្យ 221
- សំណួរ(ការសន្ទនានិងការនិយាយស្តី) 222

ការមើលថែទាំនៅពេលងូតទឹក និងរក្សាអនាម័យ

ពាក្យ 226

សំណួរ(ការសន្ទនានិងការនិយាយស្តី) 227

ការមើលថែទាំនៅពេលបរិភោគអាហារ

ពាក្យ 233

សំណួរ(ការសន្ទនានិងការនិយាយស្តី) 234

អត្ថបទ

ពាក្យ 240

សំណួរ(អត្ថបទ) 242

ផ្នែក ចម្លើយ

ចម្លើយចំពោះសំណួរ"ការសន្ទនានិងការនិយាយស្តី" "អត្ថបទ" 267

ក្រដាសឆ្លើយសំណួរ 268

ការណែនាំអំពី "គោរពរៀនភាសាជប៉ុន"ដែលជាការសិក្សាភាសាជប៉ុននៅលើវេបសាយ 269

មូលដ្ឋាននៃការមើលថែទាំ

CHAPTER 1 សេចក្តីថ្លែងរូបរបស់មនុស្សនិងភាពម្ចាស់
ការនៅក្នុងការមើលថែទាំ

CHAPTER 2 តួនាទីរបស់អ្នកមើលថែទាំ
ក្រុមសីលធម៌វិជ្ជាជីវៈ

CHAPTER 3 ការរក្សាសុវត្ថិភាពនៅក្នុងការមើលថែទាំ
និងការគ្រប់គ្រងហានិភ័យ

1

សេចក្តីថ្លែងរូបរបស់មនុស្សនិងភាព ម្ចាស់ការនៅក្នុងការមើលថែទាំ

1 ការមើលថែទាំដែលគាំទ្រដល់សេចក្តីថ្លែងរូប

1) សេចក្តីថ្លែងរូបរបស់មនុស្ស និងការគោរពសិទ្ធិមនុស្ស

- ការងារមើលថែទាំ គឺជាវិជ្ជាជីវៈជំនាញដែលផ្តល់ជំនួយដល់អ្នកដែលមានបញ្ហានៅក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ដោយសារតែជម្ងឺ ឬពិការភាព ដើម្បីឲ្យពួកគាត់អាចបន្តការរស់នៅទៅតាមបែបរបស់ពួកគាត់បាន។
- គំនិតដែលជាមូលដ្ឋាននៃការផ្តល់ជំនួយនោះ គឺសេចក្តីថ្លែងរូបរបស់មនុស្ស។
- សេចក្តីថ្លែងរូបរបស់មនុស្ស គឺសំដៅលើមនុស្សម្នាក់ៗត្រូវបានគោរពក្នុងនាមជាបុគ្គលមួយរូប។
- ទោះបីជាត្រូវការមើលថែទាំចាំបាច់ក៏ដោយ ពួកគេត្រូវទទួលបានការគោរព និងការការពារសិទ្ធិក្នុងនាមជាមនុស្សមួយរូប។

2) ការរស់នៅ គឺអ្នកប្រើប្រាស់ជាអ្នកសម្រេច

- ការរស់នៅ គឺជាទម្លាប់ ឬគំនិតរបស់អ្នកដែលរស់នៅ ហើយវាខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ៗ ទោះបីជាត្រូវការការមើលថែទាំក៏ដោយ អ្នកសម្រេចនៅក្នុងការរស់នៅ គឺខ្លួនអ្នកប្រើប្រាស់ផ្ទាល់។
- ការផ្តល់ជំនួយ ដើម្បីឲ្យពួកគាត់អាចរស់នៅទៅតាមបែបរបស់ពួកគាត់បានដោយគោរពនូវគំនិត ឬរបៀបនៃការរស់នៅ ថាគឺចង់រស់នៅបែបណា គឺជាមូលដ្ឋាននៃការមើលថែទាំ។

● បែបបទនៃការរស់នៅផ្សេងៗ



3) QOL (Quality of life:គុណភាពនៃការរស់នៅ)

- QOL ក៏ត្រូវបានគេហៅថា គុណភាពនៃនាគជីវិត ឬគុណភាពនៃជីវិតផងដែរ។ QOL គឺជាគំនិតនៃការរស់នៅដែលរួមមានភាពសម្បូរបែបផ្នែកស្មារតី ដូចជាមូលហេតុនៃការរស់នៅ អារម្មណ៍សុភមង្គល ឬអារម្មណ៍ពេញចិត្តចំពោះនាគជីវិត។



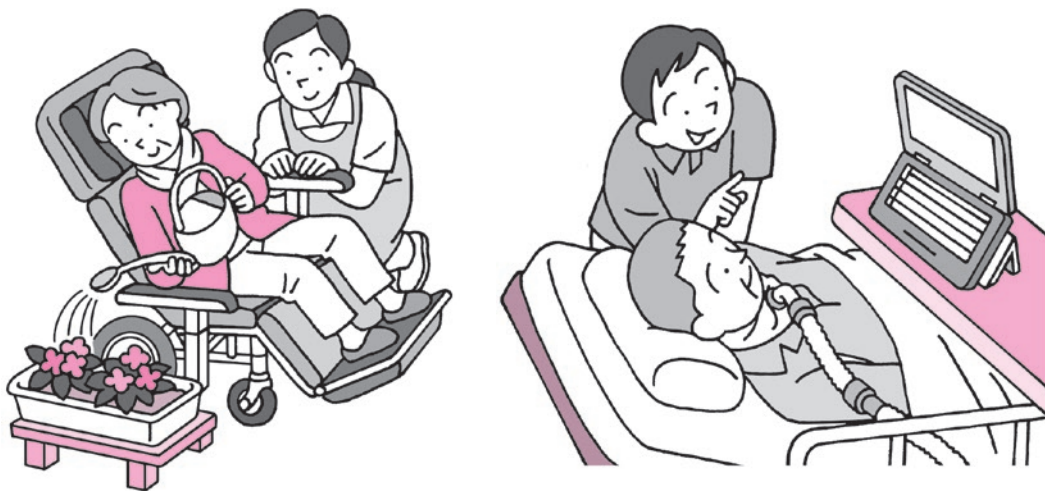
4) ប្រក្រតីការបន្ថយកម្ម

- ប្រក្រតីការបន្ថយកម្ម ជាគំនិតដែលគិតថាជនពិការគឺដូចមនុស្សដែលមិនពិការដែរ ដែលទទួលបាននូវការគោរពសិទ្ធិមនុស្ស ដោយមិនមានការរើសអើង ហើយអាចរស់នៅដូចមនុស្សធម្មតាបាន។
- ការបន្តការរស់នៅធម្មតា ក្នុងនាមជាខ្លួនឯង ដោយមិនចាំបាច់អត់ទ្រាំ នៅក្នុងសង្គម ឬតំបន់។

2 ការផ្តល់ជំនួយឲ្យមានភាពម្ចាស់ការ

1) ជួយឲ្យមានភាពម្ចាស់ការ

- ការផ្តល់ជំនួយឲ្យមានភាពម្ចាស់ការ គឺជាការជួយអ្នកប្រើប្រាស់ឲ្យរស់នៅជីវិតដែលខ្លួនចង់បាន ដោយជ្រើសរើសថាតើចង់រស់នៅបែបណា ហើយធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯង។ ត្រូវជួយឲ្យស្របទៅតាមសមត្ថភាពដែលគាត់មាន មិនមែនត្រឹមតែចលនារាងកាយដូចជាការផ្លាស់ទី ឬការស្លៀកពាក់នោះទេ។
- ត្រូវជួយឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់មានអារម្មណ៍ថាទទួលបានជោគជ័យ ដោយបង្កើននូវរឿងដែលសាមីខ្លួនអាចធ្វើបានទៅតាមឆន្ទៈ ឬក៏សមត្ថភាពផ្ទាល់ខ្លួន ហើយយកគុណតម្លៃឬការទាមទាររបស់គាត់ជាសំខាន់។



2) ជម្រើសផ្ទាល់ខ្លួននិងការសម្រេចចិត្តផ្ទាល់ខ្លួន

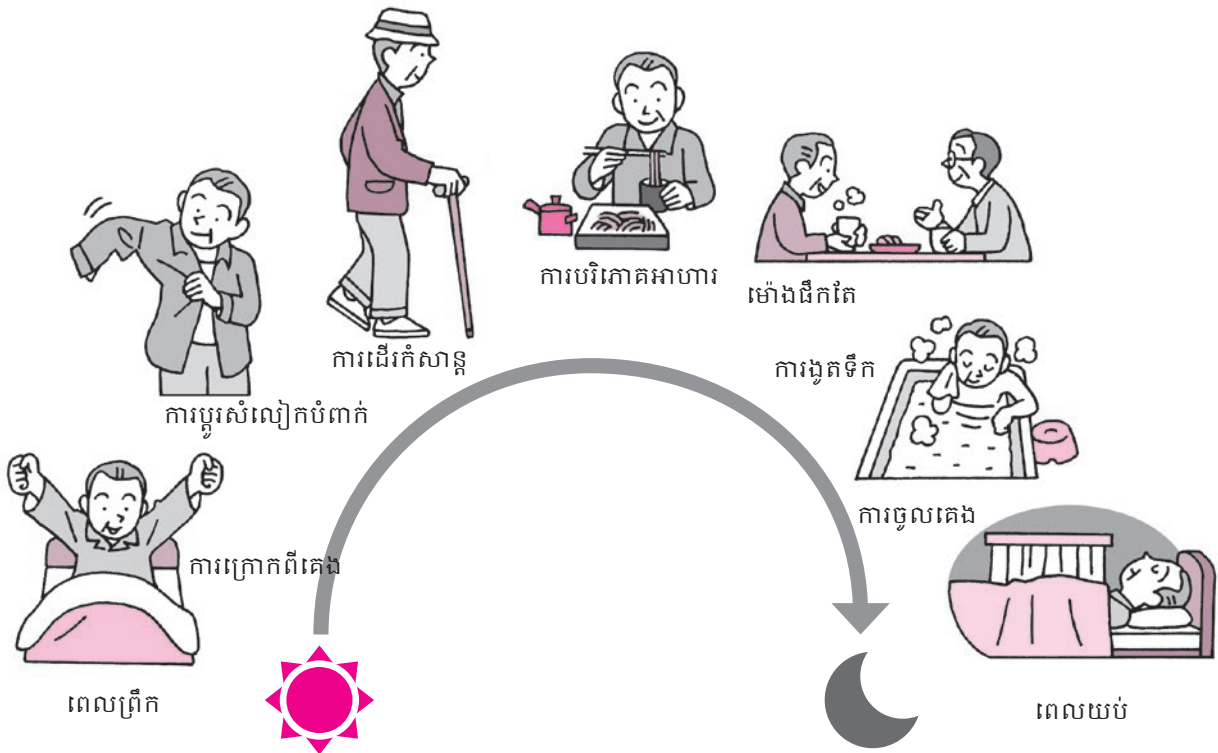
- អ្នកសម្រេចលើការរស់នៅ គឺខ្លួនអ្នកប្រើប្រាស់ផ្ទាល់។ គាត់សម្រេចថាខ្លួនចង់ធ្វើបែបណាទៅតាមរបៀបនៃការរស់នៅ និងគុណតម្លៃរហូតមកដល់ត្រឹមពេលនេះ។
- ភាពម្ចាស់ការ គឺមានភាពម្ចាស់ការខាងផ្នែករាងកាយ និងភាពម្ចាស់ការខាងផ្លូវចិត្ត។ ទោះបីជាត្រូវការការមើលថែទាំក៏ដោយ ត្រូវសម្រេចជ្រើសរើសដោយខ្លួនឯងនូវរបៀបឬមធ្យោបាយនៃការរស់នៅដើម្បីអាចធ្វើការរស់នៅតាមបែបរបស់ខ្លួនឯងបាន។



3 ការស្វែងយល់អំពីការរស់នៅ

1) ការរស់នៅគឺជា

- នៅក្នុងការរស់នៅ វប្បធម៌ និងទំនៀមទម្លាប់មានភាពខុសគ្នាទៅតាមប្រទេស។ របៀបនៃការរស់នៅ មានផ្សេងៗគ្នាជាច្រើន ទៅតាមឆន្ទៈ គុណតម្លៃ ឬការទាមទាររបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។
- ចង្វាក់នៃការរស់នៅ មានការក្រោកពីគេង ការប្តូរសំលៀកបំពាក់ ការលុបមុខ ការបរិភោគអាហារ ការបញ្ចេញចោល ការងូតទឹក សកម្មភាពពេលទំនេរ និងការចូលគេងនៅពេលយប់។



- ស្ថានភាពសុខភាពរបស់សាមីខ្លួន ទីលំនៅ សមត្ថភាពធ្វើការងារផ្ទះ គ្រួសារ តំបន់ និងសង្គមជាដើម គឺមានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងការរស់នៅ។

2) ការផ្តល់ជំនួយក្នុងការរស់នៅដោយអ្នកមើលថែទាំ

- ការមើលថែទាំដោយស្វែងយល់ឲ្យបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយនូវរបៀបនៃការរស់នៅរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ គឺនឹងជួយឲ្យពួកគាត់រស់នៅទៅតាមបែបរបស់ពួកគាត់។
- នៅពេលដែលត្រូវការការមើលថែទាំ ការគិតនិងសកម្មភាពគឺ ងាយនឹងមានភាពអវិជ្ជមាន។ អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវធ្វើឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់បញ្ចេញនូវចំណង់របស់ខ្លួន។

2 | តួនាទីរបស់អ្នកមើលថែទាំ ក្រុមសីលធម៌វិជ្ជាជីវៈ

1 ក្រុមសីលធម៌វិជ្ជាជីវៈរបស់អ្នកមើលថែទាំ

1) ការគិតដល់ភាពឯកជន

- នៅកន្លែងងូតទឹក ឬបញ្ចេញចោល អ្នកប្រើប្រាស់នឹងលេចចេញនូវសាច់របស់ខ្លួន។ អ្នកមើលថែទាំ ចាំបាច់ត្រូវគិតដល់ភាពឯកជនរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ ដើម្បីកុំឲ្យគាត់មានអារម្មណ៍ខ្មាសអៀន។

2) ការរក្សាការសម្ងាត់

- អ្នកមើលថែទាំ ចាំបាច់ត្រូវដឹងព័ត៌មានទាក់ទងនឹងអ្នកប្រើប្រាស់ ដើម្បីផ្តល់ការមើលថែទាំដែលសមស្របដល់អ្នកប្រើប្រាស់។ ប៉ុន្តែ អ្នកមើលថែទាំ មិនអាចនិយាយអំពីព័ត៌មានបុគ្គល (អាយុ អាសយដ្ឋាន ឬប្រវត្តិជំងឺជាដើម) ទាក់ទងនឹងអ្នកប្រើប្រាស់ ទៅកាន់អ្នកដទៃ ដោយចិត្តឯងនោះទេ។
- មិនត្រូវបញ្ជូនព័ត៌មានទាក់ទងនឹងអ្នកប្រើប្រាស់តាមរយៈអ៊ីនធឺណិត ឬSNSជាដើម ដោយមិនបានទទួលការយល់ព្រមពីអ្នកប្រើប្រាស់ឡើយ។




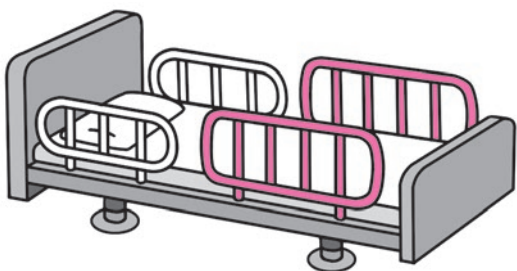



3) ការហាមឃាត់ចំពោះការឃុំខ្លួន

- ការឃុំខ្លួន គឺសំដៅលើការដកហូតសេរីភាពខាងរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។

⊙ ឥទ្ធិពលអាក្រក់នៃការឃុំខ្លួន

ការឃុំខ្លួន គឺផ្តល់នូវឥទ្ធិពលអាក្រក់ដូចជា ការធ្វើឲ្យសមត្ថភាពខាងរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់មានការធ្លាក់ចុះ និងធ្វើឲ្យជំងឺភ្លេចភ្លាំងកាន់តែអាក្រក់ទៅៗ។

● ឧទាហរណ៍នៃអំពើដែលជាការឃុំខ្លួន

<p>① ការចងដៃជើង ប្តូររាងកាយដោយខ្មែរមិនឲ្យកម្រើកបាន។</p> 	<p>② ការដាក់ចំរឹងដៃកជុំវិញគ្រែ ដើម្បីកុំឲ្យចុះពីគ្រែដោយខ្លួនឯងបាន។</p> 
<p>③ ការចាក់សោរឲ្យនៅក្នុងផ្ទះ។</p> 	<p>④ ការពាក់ខ្សែក្រវាត់ឃាត់ខ្លួន ដើម្បីកុំឲ្យក្រោកឈររួច។</p> 
<p>⑤ ការឲ្យផឹកថ្នាំព្យាបាលផ្លូវចិត្តលើសកម្រិត។</p> 	

4) ទារុណកម្ម

- ទារុណកម្ម គឺសំដៅលើការរំលោភបំពានដល់សិទ្ធិរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។

● ទម្រង់៥ប្រភេទនៃទារុណកម្ម

① ទារុណកម្មលើរាងកាយ
ប្រើអំពើហិង្សាលើរាងកាយ
របស់អ្នកប្រើប្រាស់។



② ទារុណកម្មលើផ្លូវចិត្ត
ការប្រើប្រាស់ពាក្យសម្តី ឬ
កាយវិការដែលធ្វើឲ្យរបួសផ្លូវចិត្ត
របស់អ្នកប្រើប្រាស់។



③ ការបោះបង់ចោលការមើលថែទាំ
(ការធ្វេសប្រហែស)
ការទុកចោលអ្នកដែលត្រូវការ
ការមើលថែទាំ។



④ ទារុណកម្មលើផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច
ការទទួលបាននូវប្រយោជន៍មិនត្រឹមត្រូវលើ
ទ្រព្យសម្បត្តិរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។



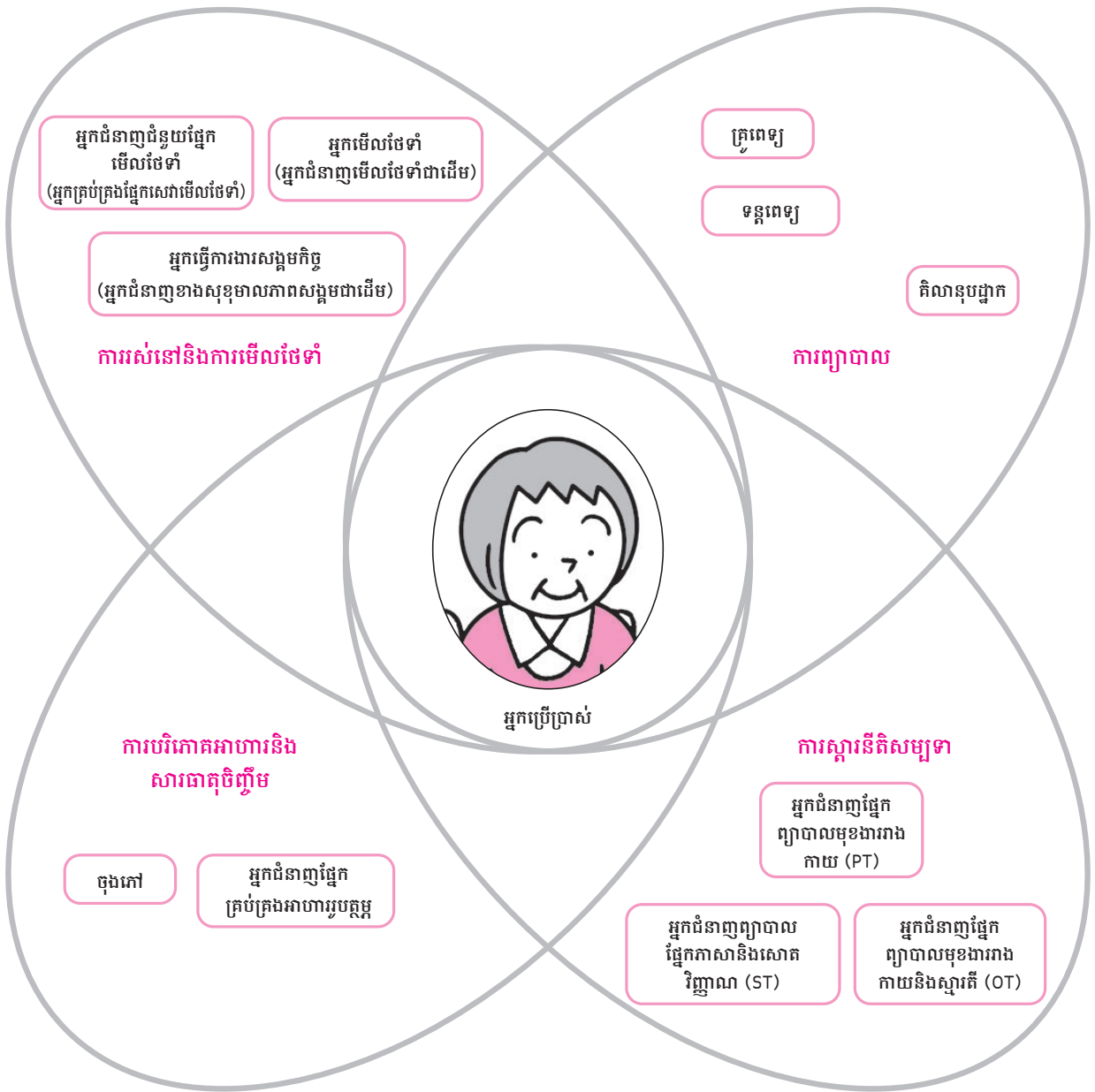
⑤ ទារុណកម្មលើផ្លូវភេទ
ការប្រព្រឹត្តនូវអំពើបៀតបៀនភេទ
លើអ្នកប្រើប្រាស់។



2 ការសហការអន្តរវិជ្ជាជីវៈ

1) វិធីសាស្ត្រក្រុមការងារ

- អ្នកជំនាញខាងវិជ្ជាជីវៈផ្សេងៗក្រៅពីអ្នកមើលថែទាំធ្វើការពាក់ព័ន្ធនឹងអ្នកប្រើប្រាស់ ដោយប្រើប្រាស់នូវជំនាញរៀងៗខ្លួនបំពេញការងារជាក្រុម។



2) តួនាទី និងមុខងាររបស់វិជ្ជាជីវៈដទៃទៀត

(វិជ្ជាជីវៈជំនាញដែលអនុវត្តសកម្មភាពព្យាបាល)

សកម្មភាពព្យាបាល គឺជាសកម្មភាពដែលអនុវត្តឡើងទៅតាមចំណេះដឹង បច្ចេកទេសខាងផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។ អ្នកមើលថែទាំ ជាគោលការណ៍គឺមិនអាចធ្វើសកម្មភាព ព្យាបាលបានទេ។ អ្នកជំនាញដែលអនុវត្តសកម្មភាពព្យាបាលមាន គ្រូពេទ្យ និងគិលានុបដ្ឋាក។

● គ្រូពេទ្យ



ធ្វើការត្រួតពិនិត្យ និងព្យាបាលជំងឺ។

● គិលានុបដ្ឋាក



ផ្តល់ជំនួយក្នុងការពិនិត្យ ឬព្យាបាលជំងឺ ក្រោមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ។

(វិជ្ជាជីវៈជំនាញដែលធ្វើការស្តារនីតិសម្បទា)

វិជ្ជាជីវៈជំនាញដែលអនុវត្តនូវការហ្វឹកហាត់ឲ្យមុខងាររាងកាយឲ្យប្រសើរឡើងវិញ មានដូចជាអ្នក ជំនាញផ្នែកព្យាបាលមុខងាររាងកាយ អ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាលមុខងាររាងកាយនិងស្មារតី អ្នក ជំនាញព្យាបាលផ្នែកភាសានិងសោតវិញ្ញាណ។

● អ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាលមុខ ងាររាងកាយ (PT)

● អ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាលមុខ ងាររាងកាយនិងស្មារតី (OT)

● អ្នកជំនាញព្យាបាលផ្នែកភា សានិងសោតវិញ្ញាណ (ST)



ហ្វឹកហាត់មុខងារធ្វើចលនា ដូចជាការដើរជាដើម។



ហ្វឹកហាត់នូវសកម្មភាពដែលចាំបាច់នៅ ក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ។



ហ្វឹកហាត់អ្នកប្រើប្រាស់ដែលពិបាកក្នុង ការនិយាយឬលេប (ការលេបអាហារ)។

(វិជ្ជាជីវៈជំនាញទាក់ទងនឹងចំណីអាហារ)

មានអ្នកប្រើប្រាស់ដែលយើងចាំបាច់ត្រូវតែ ពិចារណាដល់ទម្រង់នៃចំណីអាហារ ឬកាឡូរីជាដើម ដោយសារតែមានជំងឺ។ មានអ្នកជំនាញផ្នែកគ្រប់គ្រង អាហាររូបត្ថម្ភ ដែលជាវិជ្ជាជីវៈជំនាញផ្នែកចំណីអាហារ។

- អ្នកជំនាញផ្នែកគ្រប់គ្រងអាហាររូបត្ថម្ភ



ធ្វើបញ្ជីមុខម្ហូបដោយគិតដល់គុណភាពនៃ សារធាតុចិញ្ចឹម។

(វិជ្ជាជីវៈជំនាញដែលធ្វើការពិគ្រោះនិងសម្របសម្រួល ទាក់ទងនឹងសេវាកម្មសុខុមាលភាព)

នៅក្នុងការប្រើប្រាស់សេវាកម្មសុខុមាលភាព ជាដើម ក្នុងនាមជាអ្នកជំនាញដែលធ្វើការ ពិគ្រោះនិងសម្របសម្រួលទាក់ទងនឹងសេវាកម្ម សុខុមាលភាព អ្នកជំនាញជំនួយផ្នែកមើលថែទាំ ឬអ្នកធ្វើការងារសង្គមកិច្ច ធ្វើការរៀបចំគម្រោងផ្តល់ ជំនួយដល់អ្នកប្រើប្រាស់ ។

- អ្នកជំនាញជំនួយផ្នែកមើលថែទាំ (អ្នកគ្រប់គ្រងផ្នែកសេវាមើលថែទាំ)
- អ្នកធ្វើការងារសង្គមកិច្ច (អ្នកជំនាញ ខាងសុខុមាលភាពសង្គមជាដើម)



ធ្វើការសម្របសម្រួល ធ្វើទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រួសារ ឬទទួលបានការពិគ្រោះ ពីអ្នកប្រើប្រាស់។

3 សេវាកម្មមើលថែទាំ

1) សេចក្តីសង្ខេបអំពីសេវាកម្មមើលថែទាំ

សេវាកម្មមើលថែទាំ មានប្រភេទផ្សេងៗជាច្រើន។

① សេវាកម្មទាក់ទងនឹងការទៅសួរសុខទុក្ខ

- ទៅសួរសុខទុក្ខដល់ផ្ទះអ្នកប្រើប្រាស់ និងផ្តល់សេវាកម្មដល់អ្នកប្រើប្រាស់។
- មានសេវាកម្មដូចជាការមើលថែទាំដោយការទៅសួរសុខទុក្ខ (សេវាកម្មផ្តល់ជំនួយដល់គេហដ្ឋាន)។

② សេវាកម្មធ្វើដំណើរទៅមកមណ្ឌល

- សេវាកម្មនេះផ្តល់សម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ដែលធ្វើដំណើរទៅមកមណ្ឌលថែទាំនៅពេលថ្ងៃ។
- សេវាកម្មមានដូចជាការមើលថែទាំដោយការធ្វើដំណើរទៅមកមណ្ឌល (សេវាកម្មពេលថ្ងៃ)។

③ សេវាកម្មស្នាក់នៅមណ្ឌល

- សេវាកម្មនេះផ្តល់សម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់នៅមណ្ឌលថែទាំ។
- សេវាកម្ម មានដូចជាមណ្ឌលមើលថែទាំមនុស្សចាស់ (មណ្ឌលមើលថែទាំមនុស្សចាស់ជាពិសេស) ជាដើម។

① សេវាកម្មទាក់ទងនឹងការទៅសួរសុខទុក្ខ



សេវាកម្មផ្តល់ជំនួយដល់គេហដ្ឋានជាដើម

ការទៅសួរសុខទុក្ខ



គេហដ្ឋាន

② សេវាកម្មធ្វើដំណើរទៅមកមណ្ឌល



គេហដ្ឋាន

ការធ្វើដំណើរទៅមកមណ្ឌល



សេវាកម្មពេលថ្ងៃជាដើម

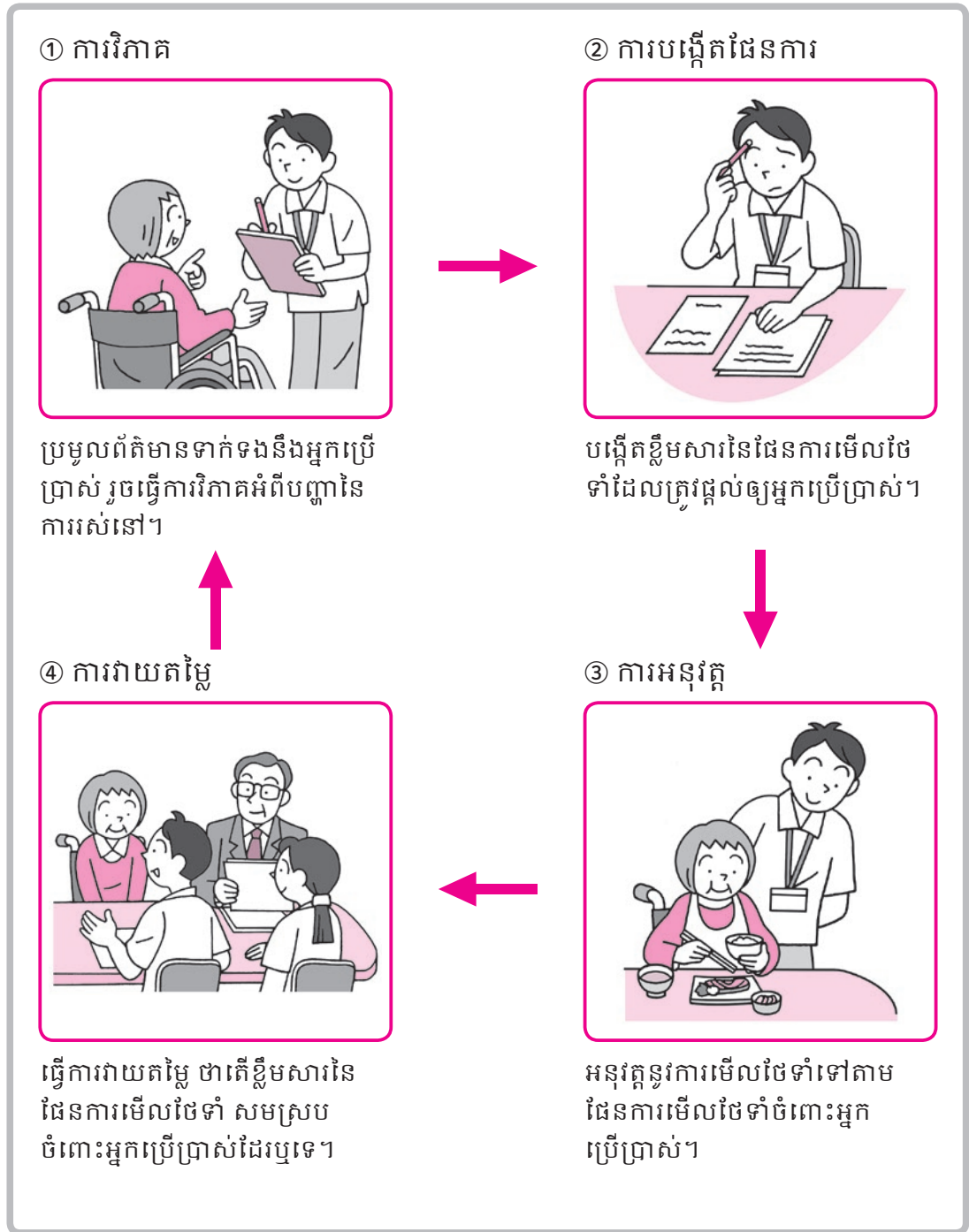
③ សេវាកម្មស្នាក់នៅមណ្ឌល



មណ្ឌលមើលថែទាំមនុស្សចាស់ជាពិសេសជាដើម

2) ដំណាក់កាលនៃការមើលថែទាំ

- អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវធ្វើការមើលថែទាំទៅតាមផែនការ ក្នុងគោលបំណងជួយអ្នកប្រើប្រាស់ឲ្យមានភាពម្ចាស់ការ។
- នៅក្នុងដំណាក់កាលនៃការមើលថែទាំ គេបង្កើតផែនការមើលថែទាំសម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ម្នាក់ៗ។
- លំដាប់លំដោយជាមូលដ្ឋាននៃដំណាក់កាលមើលថែទាំ



3

ការរក្សាសុវត្ថិភាពនៅក្នុងការមើលថែទាំ និងការគ្រប់គ្រងហានិភ័យ

1 ការរក្សាសុវត្ថិភាពនៅក្នុងការមើលថែទាំ

1) សារៈសំខាន់នៃការសង្កេតមើល

⊙ ការសង្កេតមើលគឺជា
ការមើលដោយប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីឲ្យដឹងពីស្ថានភាពរបស់
អ្នកប្រើប្រាស់។

ខុសពីពេលធម្មតា.....
ហេតុអ្វីទៅ?



⊙ អត្ថន័យនៃការសង្កេតមើល
ការសង្កេតមើលរបស់អ្នកមើលថែទាំ គឺដើម្បីធ្វើឲ្យប្រសើរ
ឡើងនូវការរស់នៅរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
ធ្វើការកត់ត្រានូវការសង្កេតមើល រួចចែករំលែកដល់
បុគ្គលិកទាំងឡាយ។

- ⊙ របៀបនៃការសង្កេតមើល
- ① ទទួលបានព័ត៌មានដោយការធ្វើទំនាក់ទំនង
ជាមួយអ្នកប្រើប្រាស់។
- ② ទទួលបានព័ត៌មានតាមរយៈការវាស់ស្ទង់ជា
ដើម។

ដោយសារតែក្តៅខ្លួន
ដូច្នេះវាស់កម្ដៅសាកមើល។



ដូចជាក្តៅខ្លួន...។

2) ការគ្រប់គ្រងសុខភាពរបស់អ្នកមើលថែទាំខ្លួនឯង

⊙ សារៈសំខាន់នៃការគ្រប់គ្រងសុខភាពរបស់អ្នកមើលថែទាំ
 អ្នកមើលថែទាំចាំបាច់ត្រូវរក្សាសុខភាពខ្លួនឯងឲ្យបានល្អ។
 អ្នកមើលថែទាំ ប្រសិនបើគ្មានសុខភាពល្អទេ មិនអាចធ្វើការ
 មើលថែទាំបានល្អប្រសើរនោះទេ។



⊙ ចំណុចចាំបាច់ក្នុងការរក្សាសុខភាព
 (ការទប់ស្កាត់អាការឈឺចង្កេះ)

អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នជានិច្ច ដោយសារតែងាយនឹងកើតមានអាការឈឺចង្កេះ។
 គេអាចទប់ស្កាត់អាការឈឺចង្កេះ ដោយចំណេះដឹង និងការអនុវត្តដែលត្រឹមត្រូវ។

● ឥរិយាបថ និងអាការឈឺចង្កេះ

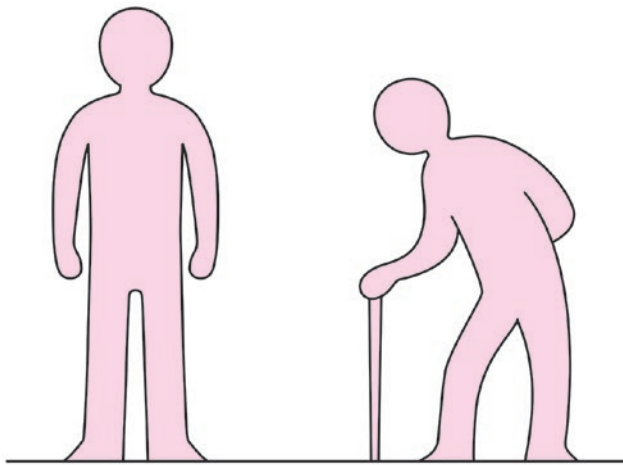
ការប្រើប្រាស់យន្តការរាងកាយ
 (ម៉ែកានិចរាងកាយ)
 ដើម្បីទប់ស្កាត់អាការឈឺចង្កេះ។

វាងាយនឹងផ្តល់បន្ទុកដល់ចង្កេះ។

3) ការប្រើប្រាស់គោលការណ៍នៃយន្តការរាងកាយ

- ចាំបាច់ត្រូវបន្ថយបន្ទុករបស់អ្នកមើលថែទាំ និងសុវត្ថិភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ នៅពេលមើលថែទាំពេលផ្លាស់ទី។
- យន្តការរាងកាយ គឺជាវចនាសម្ពន្ធនៃចលនារាងកាយដែលកើតឡើងដោយទំនាក់ទំនងរវាង ឆ្អឹង និងសាច់ដុំ។ តាមរយៈការប្រើប្រាស់គោលការណ៍នៃយន្តការរាងកាយ គេអាចធ្វើការមើលថែទាំដោយសុវត្ថិភាពដោយប្រើប្រាស់កម្លាំងតិច។

① យកផ្នែកម្រូងបានទូលាយ ហើយបន្ទាបទីប្រជុំទម្ងន់ឲ្យទាប។



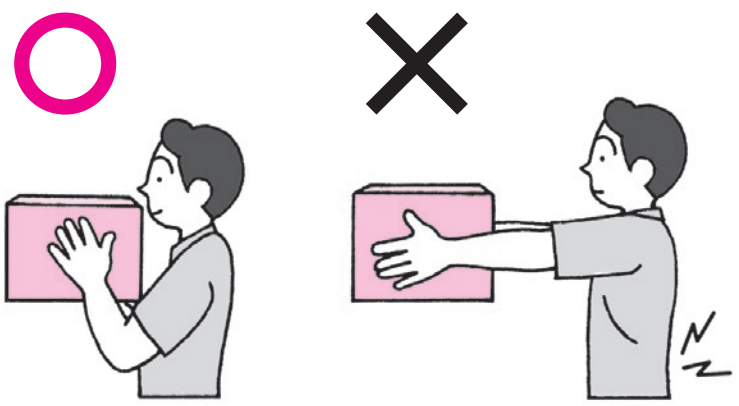
ធ្វើឲ្យផ្នែកម្រូងមានលក្ខណៈទូលាយ និងមានស្ថេរភាពជាង ដោយការប្រើឈើច្រត់។

ការពន្យល់

ផ្នែកម្រូង

គឺសំដៅលើវិសាលភាពដែលភ្ជាប់ផ្នែកប៉ះទៅនឹងផ្នែកម្រាលឥដ្ឋដើម្បីគាំទ្ររាងកាយ។ ផ្នែកដែលព័ទ្ធជុំវិញបាតជើងទាំងសងខាង នៅពេលឈរដោយកន្លែកជើងទាំងសងខាង។

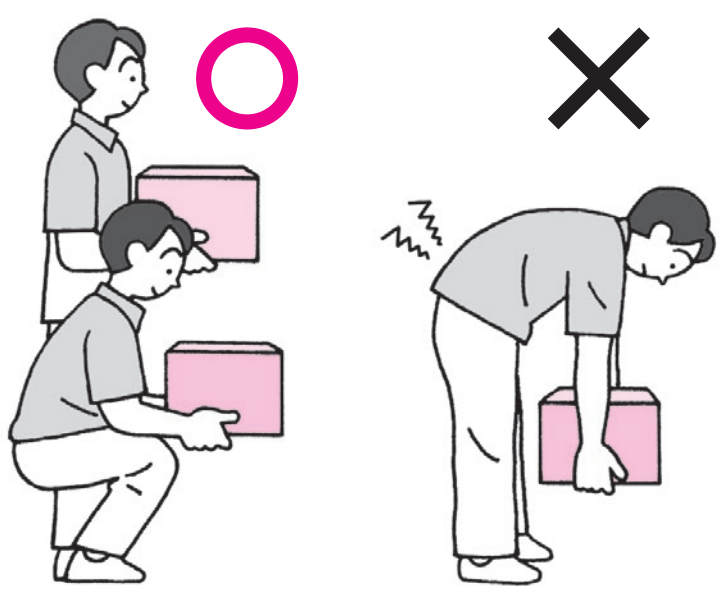
② ធ្វើឲ្យទីប្រជុំទម្ងន់របស់ខាងអ្នកមើលថែទាំ និងខាងអ្នកដែលត្រូវមើលថែទាំ ឲ្យនៅកៀកគ្នា។



គេអាចធ្វើការមើលថែទាំ ដោយប្រើប្រាស់កម្លាំងតិច នៅពេលដែលនៅកៀកគ្នា។



③ ប្រើប្រាស់ក្រុមសាច់ដុំដែលធំៗ ដូចជាភ្លៅជាដើម។



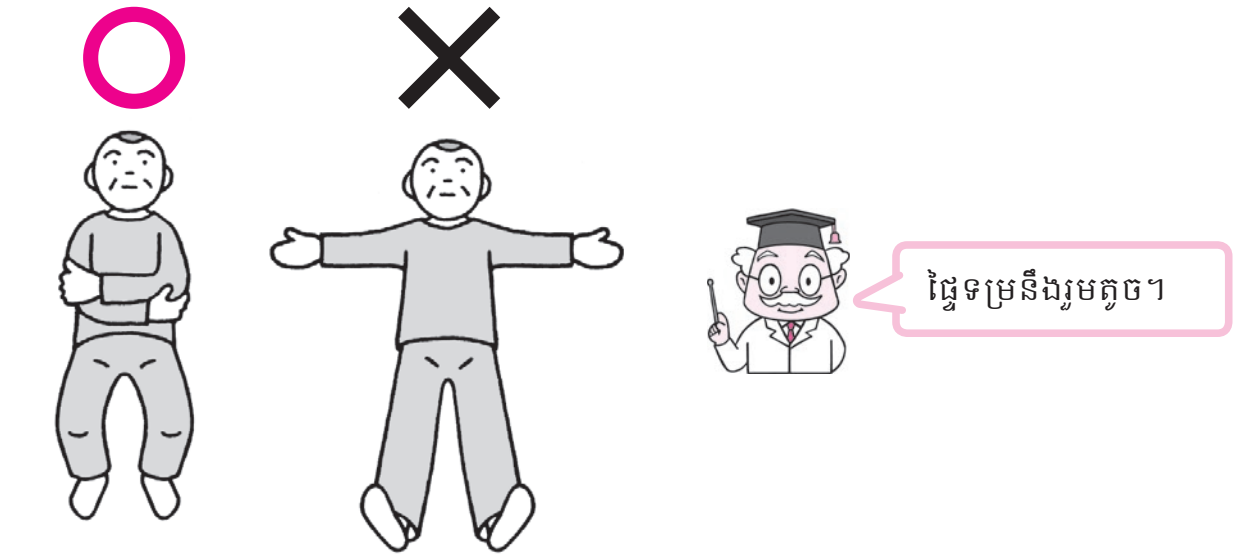
គេអាចធ្វើការមើលថែទាំដោយស្រួល ដោយការប្រើប្រាស់នូវក្រុមសាច់ដុំ ធំៗ។



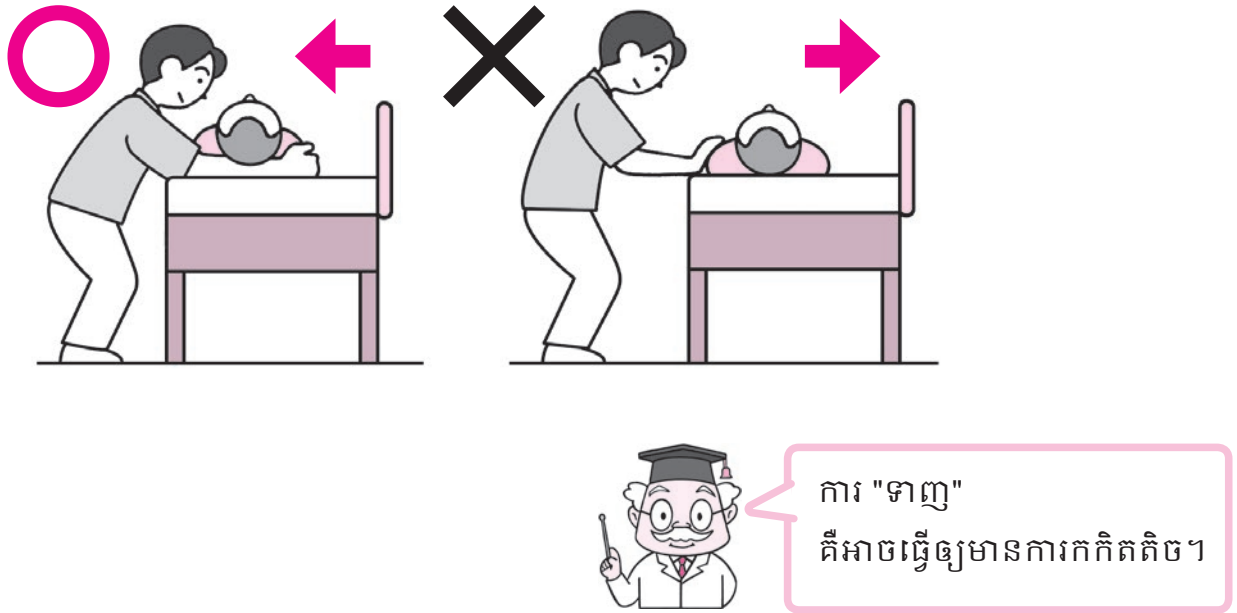
ប្រើប្រាស់ក្រុមសាច់ដុំដែលធំ នៅផ្នែកកំភួនជើង និងកំប៉េះតូទ។

លើកឡើងលើដោយប្រើតែ សាច់ដុំផ្នែកចង្កេះនិងខ្នង ដោយមិនបន្លន់ជង្គង់។

④ បត់រាងកាយអ្នកប្រើប្រាស់ឲ្យតូច។



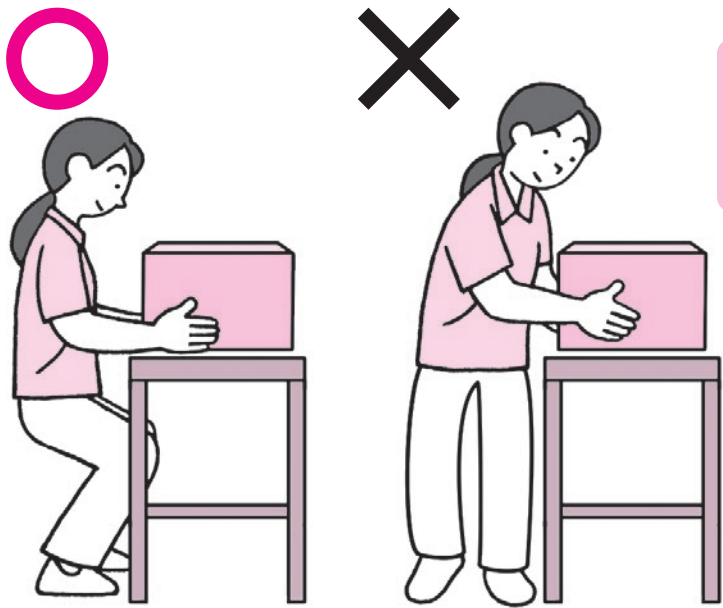
⑤ ត្រូវ"ទាញ"មកខាងមុខ ជាជាងការ"រុញ"។



⑥ ការផ្លាស់ទីទីប្រជុំទម្ងន់ ត្រូវធ្វើឡើងតាមទិសផ្នែកតាមដែលអាចធ្វើបាន។



⑦ ចុងជើងត្រូវបែរទៅទិសដែលផ្លាស់ទីដោយមិនបត់ឲ្យរៀចខ្លួន។



នៅពេលបត់រៀចខ្លួន វានឹងដាក់បន្ទុកធ្ងន់ទៅលើចង្កេះ។



⑧ ប្រើប្រាស់គោលការណ៍របស់ឃ្នាស់។



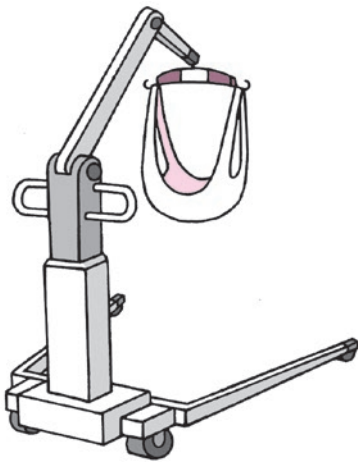
ពេលបង្កើតចំណុចទម្រ គេ អាចបំប្លែងកម្លាំងតូចទៅជា កម្លាំងធំបាន។



ចំណុចទម្រ

◎ ចំណុចសំខាន់ក្នុងការទប់ស្កាត់អាការឈឺចង្កេះ

- ការប្រើប្រាស់សមត្ថភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់: ប្រើប្រាស់កម្លាំងរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ ដោយពិនិត្យលើស្ថានភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ជំនួយ: ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍យោង ឬបន្ទះក្តារប្រើនៅពេលរំកិលទីតាំងជាដើម។
- ប្រើប្រាស់យន្តការរាងកាយ
- ការត្រួតពិនិត្យឡើងវិញនូវទម្លាប់នៃការរស់នៅ: ការសម្រាក សារធាតុចិញ្ចឹម ការហាត់ប្រាណដែលសមស្រប គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់។



ឧបករណ៍យោងដើម្បីផ្លាស់ទី



បន្ទះក្តារប្រើនៅពេលរំកិលទីតាំង

◎ ការគ្រប់គ្រងសុខភាពផ្លូវចិត្ត

អ្នកមើលថែទាំចាំបាច់ត្រូវរក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្តខ្លួនឯងឲ្យបានល្អ ដើម្បីធ្វើការងារមើលថែទាំបន្តទៅមុខទៀត។ សូមកុំលាក់ទុកកង្វល់ឬក្តីបារម្ភ តែម្នាក់ឯង។

ការរស់នៅដោយមានវិន័យទៀងទាត់ គឺចាំបាច់សម្រាប់សុខភាពរាងកាយ និងផ្លូវចិត្ត។

● របៀបនៃការរក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្ត

<p>រក្សាឲ្យបាននូវពេលវេលាសម្រាប់បរិភោគអាហារ និងពេលវេលាសម្រាប់គេង។</p>	<p>ដឹងពីរបៀបរំសាយភាពតានតឹង (បន្ទូរអារម្មណ៍) ដែលសក្តិសមចំពោះខ្លួនឯង។</p>	<p>និយាយ ឬពិភាក្សាជាមួយសិស្សច្បង ឬមិត្តរួមការងារ។</p>
--	---	---

4) ជំងឺឆ្លង និងវិធានការ

⊙ ចំណេះដឹងជាមូលដ្ឋានទាក់ទងនឹងជំងឺឆ្លង

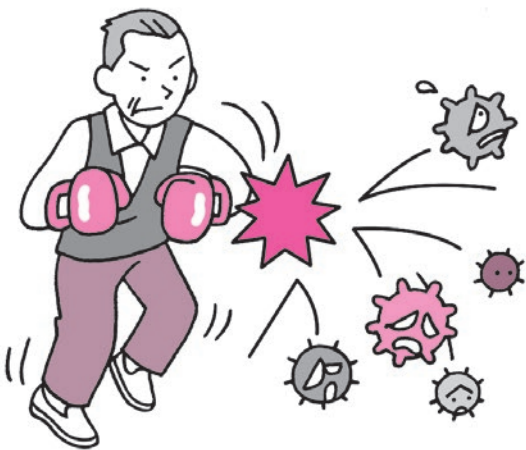
ជំងឺឆ្លង គឺជាជំងឺដែលភ្នាក់ងារបង្កជំងឺចូលទៅក្នុងរាងកាយហើយបង្កើតឡើងនូវរោគសញ្ញាផ្សេងៗ។

អ្នកប្រើប្រាស់ មានស្ថានភាពប្រព័ន្ធភាពសុំខ្សោយ។ នៅពេលរស់នៅជាក្រុម គឺងាយនឹងឆ្លងជំងឺផ្សេងៗ។

អ្នកមើលថែទាំម្នាក់ៗ ចាំបាច់ត្រូវមានចំណេះដឹងអំពីជំងឺឆ្លងទាំងឡាយ។



នៅពេលដែលប្រព័ន្ធភាពសុំខ្សោយ គឺងាយនឹងឆ្លងជំងឺផ្សេងៗ។



នៅពេលដែលមានសុខភាពល្អ គឺមិនងាយនឹងឆ្លងជំងឺទេ។

⊙ ប្រភេទផ្សេងៗនៃភ្នាក់ងារបង្កជំងឺ

វត្ថុដែលជាដើមហេតុនៃជំងឺមានដូចជា វីរុស បាក់តេរី ផ្សិត ប៉ារ៉ាស៊ីតជាដើម។

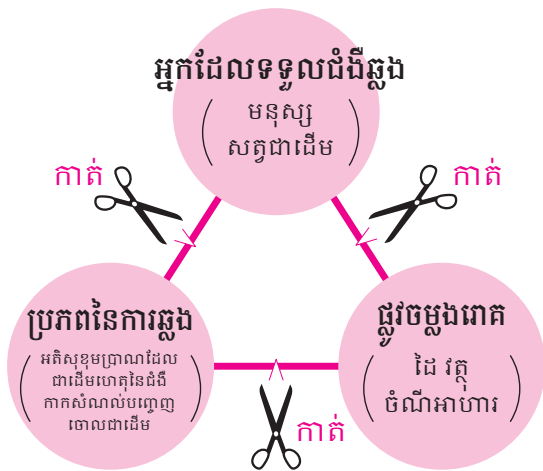
⊙ ចំណុចដែលត្រូវធ្វើការសង្កេតមើល

នៅក្នុងវិធានការទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង ចាំបាច់ត្រូវធ្វើការសង្កេតមើលទៅលើអ្នកប្រើប្រាស់។ ចំណុចត្រូវធ្វើការសង្កេតមើល គឺករណីដែលមើលឃើញនូវរោគសញ្ញាដូចជា ការក្តៅខ្លួន ការក្អក ការរាករុស ការឈឺពោះ ការឡើងកន្ទួល ឬទឹកមុខមិនល្អជាដើម ចាំបាច់ត្រូវរាយការណ៍ទៅអ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាល ។

⊙ ធាតុផ្សំទាំង៣នៃជំងឺឆ្លង និងគោលការណ៍នៃវិធានការ

ធាតុផ្សំទាំង៣នៃជំងឺឆ្លងមាន ប្រភពនៃការឆ្លង ផ្លូវចម្លងរោគ អ្នកដែលទទួលជំងឺឆ្លង។ ជំងឺឆ្លង កើតមានឡើងដោយការភ្ជាប់នូវធាតុផ្សំទាំង៣។ គោលការណ៍នៃវិធានការទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង គឺ ការកាត់ផ្តាច់នូវការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងរបស់វា។ ការកាត់ផ្តាច់នូវការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងរបស់វា គឺ ① ការកម្ចាត់នូវប្រភពនៃការឆ្លង ② ការផ្តាច់ផ្លូវចម្លងរោគ ③ ការពង្រឹងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នកដែល ទទួលជំងឺឆ្លង (មនុស្ស)។

● ធាតុផ្សំទាំង៣នៃជំងឺឆ្លង និងគោលការណ៍នៃការកាត់ផ្តាច់



មូលដ្ឋាននៃការគ្រប់គ្រងការឆ្លង មាន៣ ដូចខាងក្រោម។

- ① កុំយកចូល
- ② កុំយកចេញ
- ③ កុំធ្វើឲ្យវាសាយភាយ

● ប្រភេទនៃផ្លូវចម្លងរោគ

<p>ការឆ្លងតាមការបាចសាច</p> <p>ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំជាដើម</p>	<p>ការឆ្លងតាមខ្យល់អាកាស</p> <p>ជំងឺរេបង់ ជំងឺកញ្ជ្រើលជាដើម</p>	<p>ការឆ្លងតាមការប៉ះពាល់</p> <p>វីរុសណូវូ (Norovirus) O-157ជាដើម</p>
---	--	---

● ប្រភេទប្រភពនៃការឆ្លង

 <p>ឈាម</p>	 <p>ធាតុរាវក្នុងខ្លួន (ទឹកមាត់ ទឹកសំបោរជាដើម)</p>	 <p>កាកសំណល់បញ្ចេញចោល (កម្ទេច ទឹកនោម ឈាមកជាដើម)</p>
--	--	--

◎ វិធានការបង្ការលក្ខណៈស្តង់ដារ (Standard-Precaution)

គឺជាមូលដ្ឋាននៃការគិតដែលចែងថា "គ្រប់វត្ថុទាំងអស់របស់អ្នកជំងឺ ដូចជាឈាម ធាតុរាវក្នុងខ្លួន សារធាតុបញ្ចេញដោយក្រពេញ កាកសំណល់បញ្ចេញចោល ស្នាមរបូស ស្បែក ភ្នាសជាដើម គឺជាវត្ថុដែលមានគ្រោះថ្នាក់ដែលចម្លងជំងឺ ដូច្នេះត្រូវចាត់ចែងឲ្យបានត្រឹមត្រូវ" ។

មិនត្រូវប៉ះពាល់ឈាម ធាតុរាវក្នុងខ្លួន កាកសំណល់បញ្ចេញចោលជាដើមដោយដៃទេនោះទេ។ ចាំបាច់ត្រូវប្រើប្រាស់ស្រោមដៃនៅពេលមើលថែទាំ។

● ឧទាហរណ៍នៃរបស់ដែលប្រើប្រាស់

<p>ស្រោមដៃ</p>  <p>ទោះបីជាពាក់ស្រោមដៃក៏ដោយ ក៏ត្រូវលាងដៃដែរ។</p>	<p>អៀមញាស្ទិច</p> 	<p>ម៉ាស</p> 
--	---	---

● របៀបប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនបានត្រឹមត្រូវ



- ⊙ របៀបផ្លាស់ប្តូរស្រោមដៃដែលប្រើប្រាស់រួចហើយបោះចោល
 - ត្រូវបោះចោលដោយពន្លាត់ខាងដែលប្រឡាក់ចូលទៅក្នុង។
 - ត្រូវបោះចោលនៅកន្លែងដែលបានកំណត់។
 - ត្រូវធ្វើការផ្លាស់ប្តូររាល់ការធ្វើសកម្មភាពម្តងៗ។

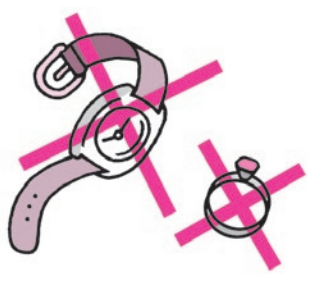
⊙ របៀបនៃការលាងដៃ និងចំណុចដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន
 ការលាងដៃ មានការលាងដោយទឹកហូរនិងសាប៊ូទឹក និងការលាងដោយប្រើប្រាស់អាស់កុល
 កម្ទាត់មេរោគម្រាមដៃ។

● ផ្នែកដែលងាយនឹងប្រឡាក់



ផ្នែកដែលងាយនឹងប្រឡាក់ មានដូចជា ចុងម្រាម ចន្លោះម្រាម ខ្នងដៃ គល់មេដៃ និងកដៃ។

ការលាងដោយទឹកហូរនិងសាប៊ូទឹក



① ដោះចិញ្ចៀន ឬនាឡិកាចេញ។



② ផ្ទៀងផ្ទាត់ដៃដោយទឹកហូរ។



③ យកសាប៊ូទឹកដាក់លើបាតដៃក្នុងបរិមាណសមរម្យ។



④ ញឹបបាតដៃជាមួយនឹងបាតដៃឲ្យចេញពពុះរួចលាងឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។



⑤ ច្របាច់លាងខ្នងដៃដោយបាតដៃម្ខាងទៀត (ដៃទាំងសងខាង)។



⑥ ច្របាច់លាងចន្លោះម្រាមដៃទាំងសងខាងដោយសឹកម្រាមដៃចូលគ្នា។



⑦ ក្តោប ហើយច្របាច់លាងមេដៃដោយយកដៃម្ខាងទៀត (ដៃទាំងសងខាង)។



⑧ ច្របាច់លាងចុងម្រាមដៃដោយបាតដៃម្ខាងទៀត (ដៃទាំងសងខាង)។



⑨ ច្របាច់លាងឲ្យបានសព្វរហូតដល់កដៃទាំងសងខាង។



⑩ លាងជម្រះឲ្យបានស្អាតដោយប្រើទឹកបង្ហូរ។



⑪ ជូតទឹកចេញដោយប្រើក្រដាសជូតដៃរួចធ្វើវាឲ្យស្ងួតទាំងស្រុង។

● ការកម្ចាត់មេរោគនៅលើម្រាមដៃដោយប្រើអាល់កុលត្រជុស



① នៅពេលដែលមានស្នាមប្រឡាក់ដែលអាចមើលឃើញដោយភ្នែក ជាដំបូងត្រូវលាងដៃដោយសាប៊ូទឹកទៅតាមការណែនាំដូចមាននៅទំព័រមុននេះ។



② បត់ក្តាប់ម្រាមដៃត្រង់យកទឹកកម្ចាត់មេរោគម្រាមដៃដែលបាញ់ចេញមកក្នុងបរិមាណសមស្រប។



③ ដុសបាតដៃនិងបាតដៃជាមួយគ្នា។



④ ដុសចុងម្រាម និងខ្នងម្រាមដោយបាតដៃម្ខាងទៀត (ដៃទាំងសងខាង)។



⑤ ដុសខ្នងដៃដោយបាតដៃម្ខាងទៀត (ដៃទាំងសងខាង)។



⑥ ដុសចន្លោះម្រាមដៃទាំងសងខាងដោយសឹកម្រាមដៃចូលគ្នា។



⑦ ក្តាប់ ហើយមូលដុសមេដៃដោយបាតដៃម្ខាងទៀត (ដៃទាំងសងខាង)។



⑧ ដុសឲ្យបានសព្វរហូតដល់កដៃទាំងសងខាង។



⑨ ដុសរហូតដល់ស្ងួត។

5) ការទប់ស្កាត់គ្រោះថ្នាក់ និងវិធានការសុវត្ថិភាព

ដោយសារតែអ្នកប្រើប្រាស់ជាមនុស្សចាស់ជរា ឬជនពិការ ដូច្នេះហើយងាយនឹងជួបគ្រោះថ្នាក់ណាស់។

[ការបង្ការការអិលដូល និងការដួលធ្លាក់]

អ្នកប្រើប្រាស់តែងតែធ្វើចលនាផ្លាស់ទី ឬចលនារំកិលឆ្លងជាញឹកញាប់នៅក្នុងការរស់នៅ។ ដូច្នេះហើយ វាងាយនឹងកើតមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់។

- ធ្វើការសង្កេតមើលស្ថានភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ឲ្យបានជិតដល់។



ទោះបីកិច្ចការដែលតែងតែអាចធ្វើបានក៏ដោយ ក៏មានពេលដែលមិនអាចធ្វើបានដែរ។

- បញ្ជាក់មើលថាតើសម្លៀកបំពាក់ស្បែកជើងរបស់អ្នកប្រើប្រាស់សមរម្យដែរឬទេ។



ស្បែកជើងផ្ទាត់ឆាប់រហូត និងអិល។ ជើងខោ ប្រសិនបើវែងពេក វាងាយនឹងទាក់ជើង។

- នៅមុនពេលប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ជំនួយ ត្រូវធ្វើការត្រួតពិនិត្យជាមុនសិន។



ប្រសិនបើឧបករណ៍ជំនួយខូច វានឹងក្លាយទៅជាដើមហេតុបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់។

● ពិនិត្យមើលពីបរិស្ថានជុំវិញ



ប្រសិនបើកម្រាលឥដ្ឋសើម វាងាយនឹងធ្វើឲ្យរអិល។



ប្រសិនបើទាក់ខ្សែភ្លើង វាងាយនឹងធ្វើឲ្យដួល។

◎ ការគ្រប់គ្រងហានិភ័យ

ការគ្រប់គ្រងហានិភ័យ គឺសំដៅលើការប៉ាន់ប្រមាណទុកមុននូវគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមានឡើង រួចហើយរៀបចំគម្រោងជាប្រព័ន្ធដើម្បីបង្ការនូវគ្រោះថ្នាក់ដែលពាក់ព័ន្ធ។ គោលគំនិតនៃការបង្ការទុកមុនចំពោះអ្វីដែលអាចបង្ការបាន ដោយប៉ាន់ប្រមាណទុកមុននូវគ្រោះថ្នាក់គឺពិតជាសំខាន់ខ្លាំងណាស់។

ដើម្បីដឹងពីគ្រោះថ្នាក់ ត្រូវបន្សល់ទុកនៅកំណត់ត្រាឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់កំណត់ត្រា គឺមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់។

● ឧទាហរណ៍ជាក់ស្តែងនៃការគ្រប់គ្រងហានិភ័យ

<p>① អ្នកប្រើប្រាស់ចង់រអិលដួល នៅពេលកំពុងផ្លាស់ទីពីគ្រែទៅកៅអីរុញ។</p>	<p>② គិតមើលថាហេតុអ្វីបានកើតឡើង ⇒ ភ្លេចដាក់ប្រឡាំង។ ⇒ បន្សល់ទុកកំណត់ត្រា។</p>	<p>③ វិធានការបង្ការ ⇒ ចាប់ពីពេលក្រោយទៅចាំបាច់ត្រូវបញ្ជាក់មើលថា តើមានដាក់ប្រឡាំងដែរឬអត់។ ⇒ ចែករំលែកព័ត៌មានជាមួយបុគ្គលិកទាំងអស់។</p>

វិធានការបង្ការគ្រោះមហន្តរាយ

គ្រោះមហន្តរាយ គឺសំដៅលើអន្តរាយដែលទទួលរង ដោយការរញ្ជួយដី ខ្យល់ព្យុះ គ្រោះអគ្គិភ័យជាដើម។ នៅក្នុងមណ្ឌល ឬតំបន់ មានគ្រឿងប្រព័ន្ធទំនាក់ទំនងនៅពេលមាន គ្រោះមហន្តរាយជាប្រចាំ។ ការគ្រឿងមុខមុន ដើម្បីកុំឲ្យមានការស្លន់ស្លោទោះបីជាមានមហន្តរាយ កើតឡើងក៏ដោយ គឺជារឿងដែលសំខាន់។

រៀបចំគ្រឿងទុកនូវរបស់ដែលចាំបាច់



អនុវត្តការហ្វឹកហាត់ពីការទប់ស្កាត់គ្រោះមហន្តរាយ



ការស្វែងយល់អំពីប្រព័ន្ធនៃរាងកាយ និងផ្លូវចិត្ត

CHAPTER **1** ការស្វែងយល់អំពីប្រព័ន្ធនៃរាងកាយ
និងផ្លូវចិត្ត

CHAPTER **2** ការស្វែងយល់អំពីមនុស្សដែលត្រូវការ
ការមើលថែទាំ

- ការស្វែងយល់ជាមូលដ្ឋានអំពីភាពចាស់ជរា
- ការស្វែងយល់ជាមូលដ្ឋានអំពីពិការភាព
- ការស្វែងយល់ជាមូលដ្ឋានអំពីជំងឺភ្លេចភ្លាំង

1

ការស្វែងយល់អំពីប្រព័ន្ធនៃរាងកាយ និងផ្លូវចិត្ត

1 ការស្វែងយល់អំពីប្រព័ន្ធនៃផ្លូវចិត្ត

1) ការស្វែងយល់ពីផ្លូវចិត្ត

មនុស្សម្នាក់ៗ មានអារម្មណ៍ និងការគិតរបស់ខ្លួន។ អារម្មណ៍ ការគិត និងរបៀបនៃការបង្ហាញ គឺខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់។

ភាពខុសគ្នានោះ គឺទាក់ទងទៅនឹងបុគ្គលិកលក្ខណៈ និងការរស់នៅនិងការអប់រំរហូត មកដល់ពេលនេះ របស់មនុស្សម្នាក់នោះ។ អារម្មណ៍ និងការគិត ប្រែប្រួលទៅតាមអាយុ ហើយត្រូវបានបង្ហាញជាអារម្មណ៍ ឬចំណង់។

អ្នកមើលថែទាំ ចាំបាច់ត្រូវស្វែងយល់ពីអារម្មណ៍របស់ដៃគូ។

● អារម្មណ៍



សប្បាយចិត្ត



ខឹង



ទុក្ខព្រួយ



រីករាយ



ចលនារបស់ផ្លូវចិត្តត្រូវបានបង្ហាញឡើងតាមរយៈទឹកមុខ ឬអាកប្បកិរិយា។

(ចំណង់)

ចំណង់ គឺជាអារម្មណ៍ដែលគិតចង់ធ្វើអ្វីមួយ។ អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវជួយអ្នកប្រើប្រាស់ឲ្យអាចរស់នៅបានដោយមានចំណង់។

● ចំណង់

ចង់ចេញទៅដើរលេង។



(ភាពតានតឹង)

ភាពតានតឹង គឺសំដៅលើស្ថានភាពអន្ទះសាដែលកើតមានឡើងនៅលើរាងកាយនិងផ្លូវចិត្ត។ មូលហេតុនៃភាពតានតឹងមាន មូលហេតុជាលក្ខណៈរូបដូចជាសំឡេងរំខាន ឬសីតុណ្ហភាព ជាដើម មូលហេតុពាក់ព័ន្ធនឹងផ្លូវកាយដូចជាការនឿយហត់ ការគេងមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ការឃ្នានជាដើម មូលហេតុដែលពាក់ព័ន្ធស្មារតីនិងសង្គមដូចជាភាពមិនស្ងប់ ការភ័យខ្លាច សេចក្តីរំភើប ទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សនិងមនុស្សជាដើម។

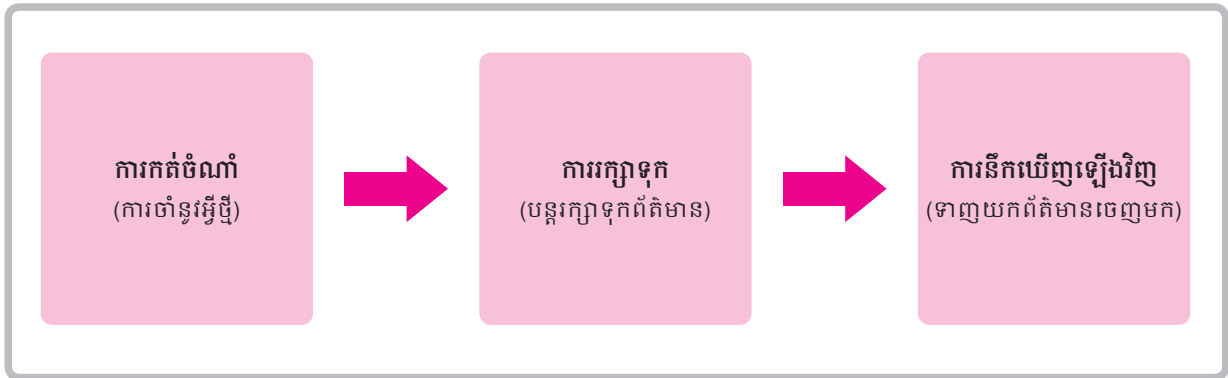
● មូលហេតុនៃភាពតានតឹង



(ការចងចាំ)

ការចងចាំ គឺសំដៅលើការចាំមិនភ្លេចនូវរឿងរ៉ាវទាំងឡាយ។

● ដំណាក់កាលនៃការចងចាំ



● ប្រភេទនៃការចងចាំ

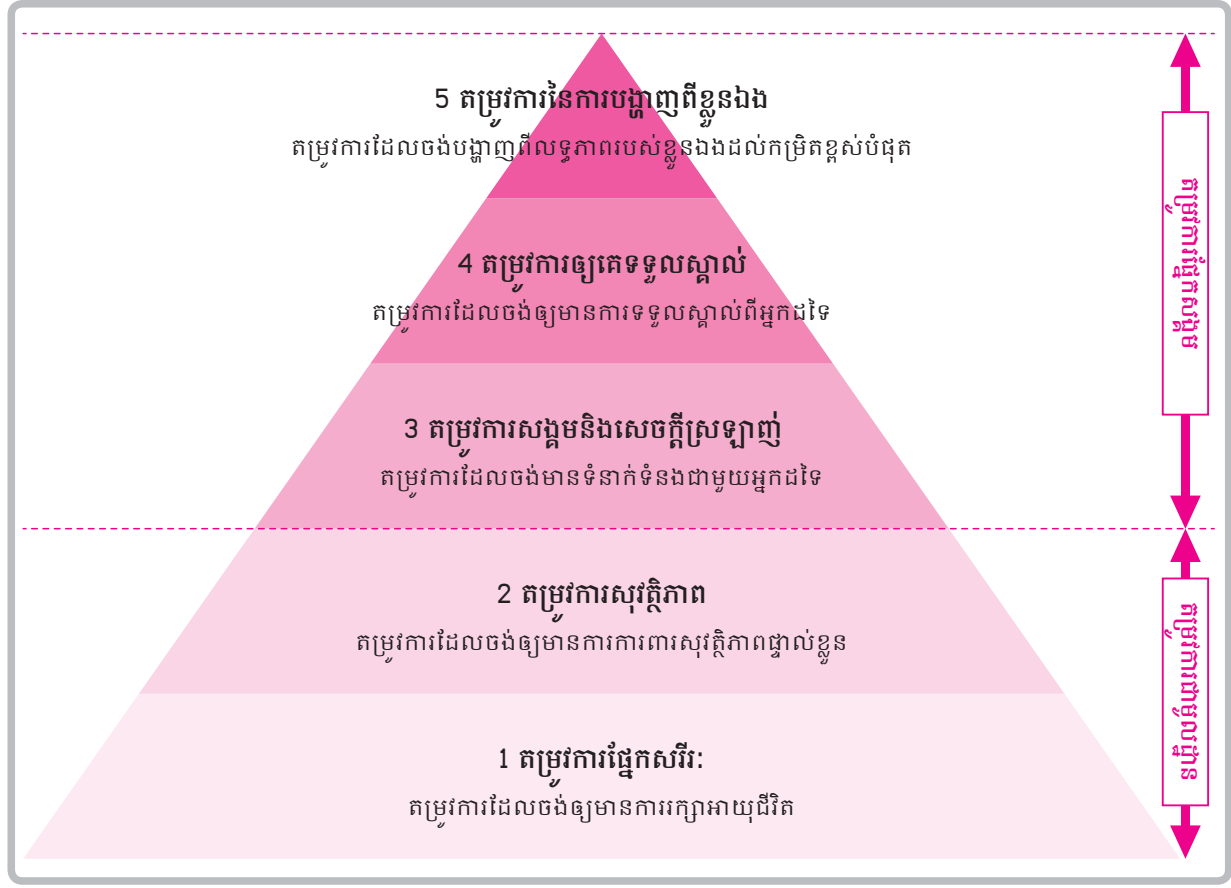
ការចងចាំរយៈពេលខ្លី ការចងចាំមួយរយៈពេល		
ការចងចាំរយៈពេលវែង ការចងចាំដែលមានរយៈពេលវែង	ការចងចាំព្រឹត្តិការណ៍	ការចងចាំទាក់ទងនឹងបទពិសោធន៍ ឬអនុស្សាវរីយ៍
	ការចងចាំអត្ថន័យ	ការចងចាំទាក់ទងនឹងចំណេះដឹង
	ការចងចាំដែលព័ត៌មានដែលធ្លាប់ មានជះឥទ្ធិពលលើព័ត៌មានថ្មី (Priming)	ការចងចាំដែលចាំដោយមិនដឹងខ្លួន
	ការចងចាំនីតិវិធី	ការចងចាំដែលចាំដោយរាងកាយ

(តម្រូវការ)

សំដៅលើស្ថានភាពដែលគិតថាចង់បានអ្វីមួយ។

ចិត្តវិទូលោក ម៉ាស្លូវ (Maslow, A. H.) បានរៀបរាប់ថា តម្រូវការរបស់មនុស្សមាន 5 កម្រិត (ទ្រឹស្តីកម្រិតនៃតម្រូវការរបស់ម៉ាស្លូវ)។

● ទ្រឹស្តីកម្រិតនៃតម្រូវការរបស់ម៉ាស្លូវ



2 ការស្វែងយល់អំពីប្រព័ន្ធនៃរាងកាយ

1) ប្រព័ន្ធនៃលំនឹង និងការរក្សាអាយុជីវិត (កម្ដៅក្នុងខ្លួន ដង្ហើម ដីពចរ សម្ពាធឈាមជាដើម)

⊙ លំនឹងសីតុណ្ហភាព (homeostasis)

លំនឹងសីតុណ្ហភាព គឺសំដៅលើប្រព័ន្ធរាងកាយដែលទោះបីជាបរិស្ថានមានការប្រែប្រួលក៏ដោយ ក៏អាចធ្វើការរក្សាស្ថានភាពនឹងនៅក្នុងរាងកាយរបស់មនុស្សបាន។

ឧទាហរណ៍ នៅពេលដែលកម្ដៅក្នុងខ្លួនកើនឡើងដោយសារតែអាកាសធាតុឡើងក្ដៅ កម្ដៅក្នុងខ្លួននឹងត្រូវបានបញ្ចេញចេញមកខាងក្រៅតាមរយៈញើស រួចហើយធ្វើឲ្យរាងកាយត្រឡប់រកសីតុណ្ហភាពធម្មតាវិញ។

● មុខងារនៃលំនឹងសីតុណ្ហភាព



(សញ្ញាដែលទាក់ទងនឹងអាយុជីវិត (Vital signs))

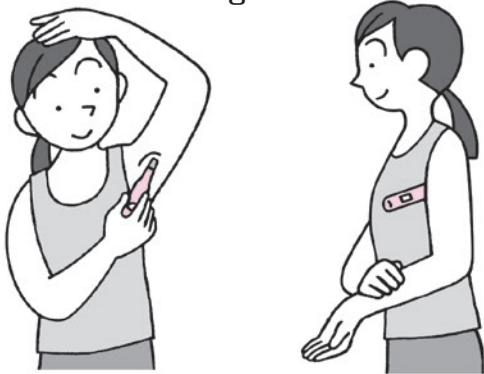
សញ្ញាដែលទាក់ទងនឹងអាយុជីវិត គឺជារបស់ដែលបង្ហាញពីសញ្ញានៃការរស់រានមានជីវិត ដូចជាកម្ដៅក្នុងខ្លួន ដង្ហើម ដីពចរ សម្ពាធឈាមជាដើម។ វាគឺជាសន្ទស្សន៍ដែលឆ្លុះបញ្ចាំងពីស្ថានភាពសុខភាពនិងភាពមិនប្រក្រតី។

① កម្ដៅក្នុងខ្លួន

- កម្ដៅក្នុងខ្លួន មានចង្វាក់ក្នុងរយៈពេល១ថ្ងៃ ដែលវាកើនឡើងនៅពេលថ្ងៃ និងធ្លាក់ចុះនៅពេលយប់ចូលគេង។
- ដោយសារតែវាមានភាពខុសគ្នាខ្លាំងរវាងមនុស្សម្នាក់ៗ ដូច្នេះហើយកម្ដៅធម្មតាក៏ខុសគ្នាទៅតាមមនុស្សម្នាក់ៗផងដែរ។

● កន្លែងវាស់កម្ដៅក្នុងខ្លួន និងចំណុចដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន

ភ្លើងក



ដាក់ផ្នែកខាងចុងនៃប្រដាប់
វាស់កម្ដៅទៅក្រោមភ្លើងក។

នៅពេលកំពុងវាស់កម្ដៅ
ត្រូវគាបដៃបិទឲ្យជិត ។

ករណីដែលមានពិការភាព
ត្រូវវាស់នៅផ្នែកដែលមិន
មានពិការភាព។



ក្រៅពីនេះ



ប្រដាប់វាស់កម្ដៅដែលអាចវាស់កម្ដៅតាមរយៈថ្ងាស
និងត្រចៀកក៏មានដែរ។

② ដង្ហើម

- ជាការស្រូបចូលនូវអុកស៊ីសែន ហើយបញ្ចេញឧស្ម័នកាបូនិចពីក្នុងរាងកាយ។
- ដង្ហើមត្រូវបានធ្វើឡើងជាទៀងទាត់ដោយមិនដឹងខ្លួន។
- ចំនួនដកដង្ហើម ប្រែប្រួលទៅតាមកត្តាផ្សេងៗដូចជា អាយុនិងការធ្វើសកម្មភាពស្ថានភាពស្មារតី សុខភាពរាងកាយនិងការមានឬគ្មានជំងឺជាដើម។
- ពិនិត្យមើលថា តើការដកដង្ហើមពិបាកឬទេ គ្មានស្នេស្តជាប់ឬទេ គ្មានសំឡេងឬទេ។
- អណ្តាត និងក្រចកឡើងពណ៌ខៀវស្វាយ ក្នុងករណីដែលពិបាកដកដង្ហើមខ្លាំង។ ស្ថានភាពបែបនេះគេហៅថាស្យាណូស៊ីស (cyanosis)។

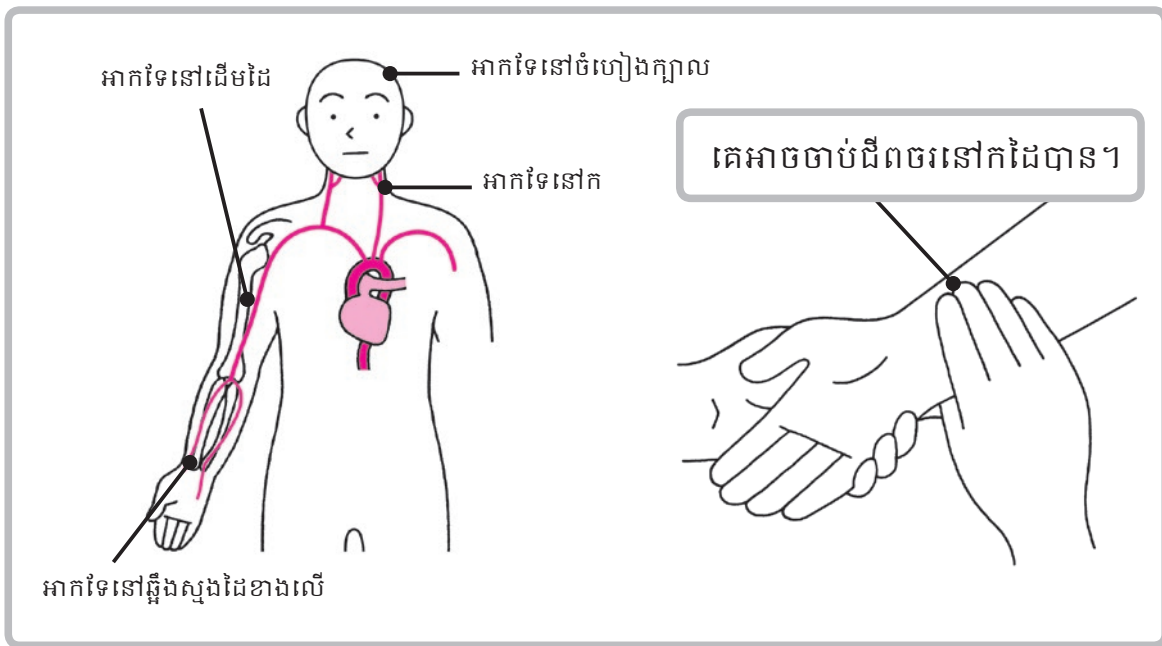
● ទម្រង់រលកចង្វាក់នៃដង្ហើម



③ ជីពចរ

- ជីពចរ គឺជាការលោតនៃបេះដូង ដែលបញ្ជូនទៅកាន់អាកទែ។
- ជាទូទៅ អាយុកាន់តែតិច ចំនួនជីពចរកាន់តែច្រើន ប៉ុន្តែនៅពេលចាស់ទៅចំនួនជីពចរកាន់តែតិច។
- ចំនួនជីពចរ ប្រែប្រួលទៅតាមកត្តាផ្សេងៗដូចជា អាយុនិងការធ្វើសកម្មភាព ស្ថានភាពស្មារតី ស្ថានភាពរាងកាយនិងការមានឫគ្មានជំងឺជាដើម។
- ចំពោះជីពចរ ត្រូវសង្កេតមើលចំនួន ចង្វាក់ និងភាពខ្លាំងខ្សោយ។

● ផ្នែកសំខាន់ៗនៃរាងកាយដែលអាចវាស់ជីពចរបាន

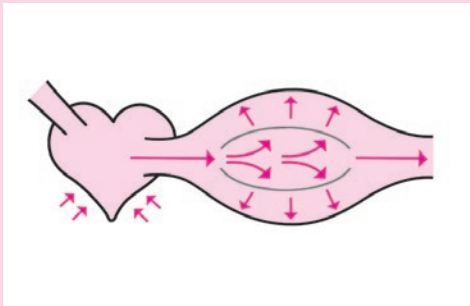
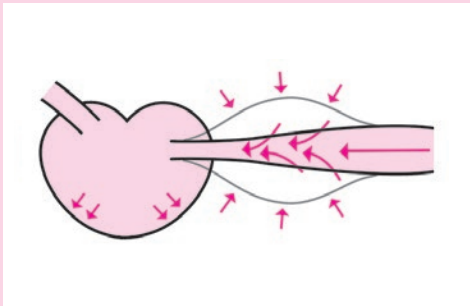


ជីពចរ អាចស្ទង់នៅត្រង់កន្លែងខាងក្នុង ក្រលៀននិងខ្នងប្រអប់ជើងជាដើម ក្រៅពីផ្នែកចំហៀងក្បាល ក កែងដៃ។

④ សម្ពាធឈាម

- សម្ពាធឈាម គឺសំដៅលើកម្លាំងឈាមដែលបញ្ជូនចេញពីបេះដូងដែលសង្កត់លើសរសៃឈាម (អាកទែ)។
- នៅក្នុងរយៈពេល១ថ្ងៃក៏ដោយ សម្ពាធឈាមគឺមានការប្រែប្រួលជានិច្ច។
- សម្ពាធឈាម ប្រែប្រួលទៅតាមកត្តាផ្សេងៗដូចជា ឥរិយាបថ ការធ្វើសកម្មភាព ស្ថានភាពស្មារតី និងការមានឬគ្មានជំងឺជាដើម។
- ប្រសិនបើសម្ពាធឈាមខ្ពស់នៅតែបន្ត វាមានលទ្ធភាពខ្ពស់ដែលអាចវិវត្តទៅជាជំងឺបេះដូង ឬជំងឺសរសៃឈាមខួរក្បាល។

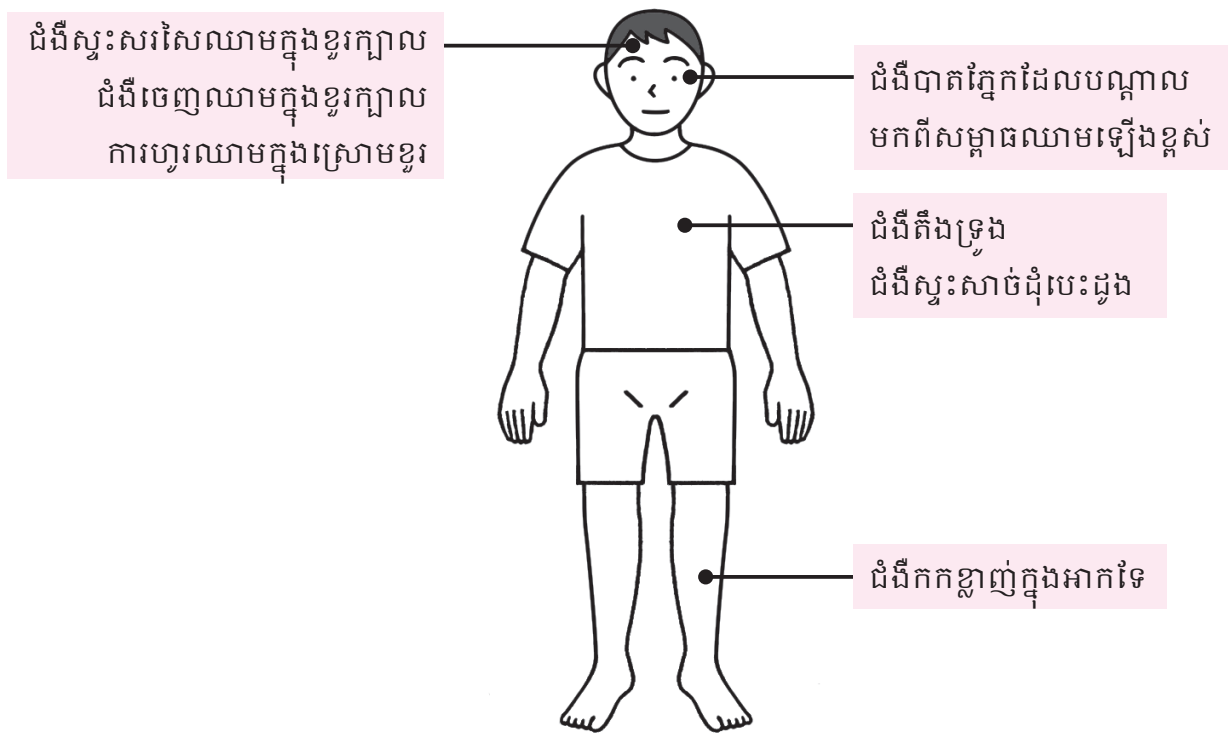
● ទំនាក់ទំនងរវាងស្ថានភាពបេះដូង និងសម្ពាធឈាម

អំឡុងពេលដែលបេះដូងរួញ	អំឡុងពេលដែលបេះដូងរីកធំ
<p style="text-align: center;">សម្ពាធឈាម: ខ្ពស់</p> 	<p style="text-align: center;">សម្ពាធឈាម: ទាប</p> 
<p>សម្ពាធឈាមនៅពេលដែលបេះដូងរួញ (សម្ពាធឈាមខ្ពស់បំផុត)</p> <p>សម្ពាធឈាមនៅពេលដែលបេះដូងរួញតូច (អំឡុងពេលដែលបេះដូងរួញ)</p>	<p>សម្ពាធឈាមនៅពេលដែលបេះដូងរីកធំ (សម្ពាធឈាមទាបបំផុត)</p> <p>សម្ពាធឈាមនៅពេលដែលបេះដូងរីកធំ (អំឡុងពេលដែលបេះដូងរីកធំ)</p>

● ពេលដែលសម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់

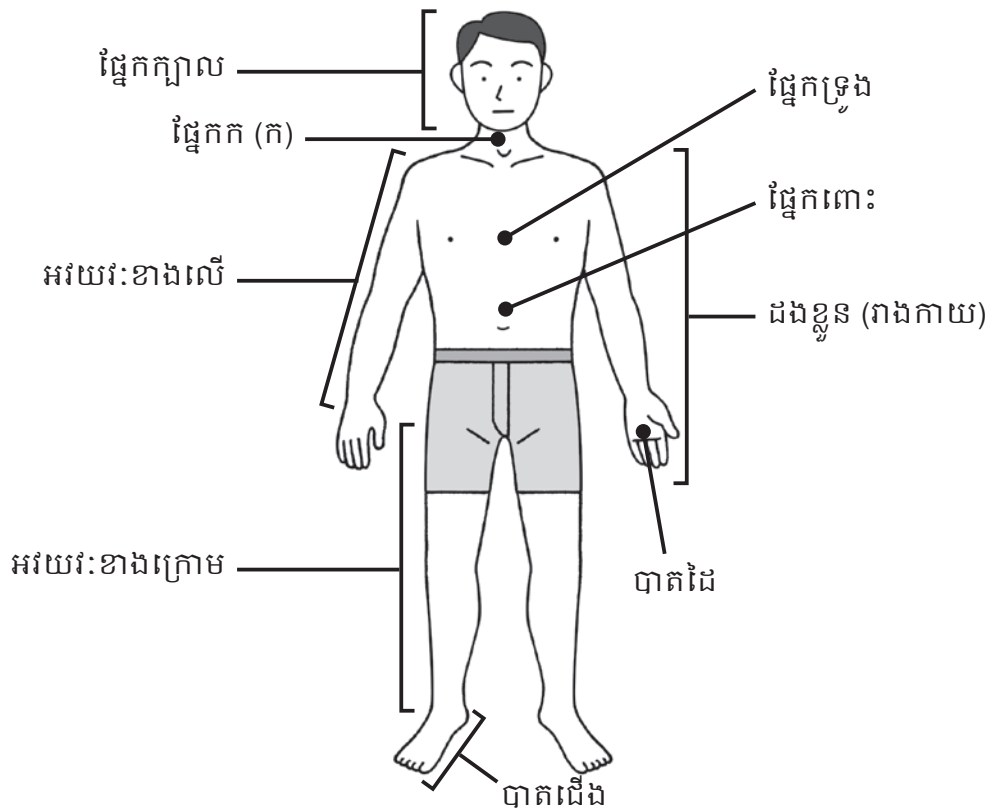


● ជំងឺដែលបង្កដោយសម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់



2) រចនាសម្ព័ន្ធមូលដ្ឋាននៃរាងកាយ

- គេអាចធ្វើការបែងចែករាងកាយជា ផ្នែកក្បាលនិងផ្នែកក (ក) ដងខ្លួន (រាងកាយ) អវយវៈខាងលើ (ដៃទាំងសងខាង) អវយវៈខាងក្រោម (ជើងទាំងសងខាង)។



[ប្រព័ន្ធប្រសាទ]

ប្រព័ន្ធប្រសាទត្រូវបានបែងចែកជាពីរផ្នែកធំៗ គឺមជ្ឈមណ្ឌលប្រសាទ និងបរិមណ្ឌលប្រសាទ។

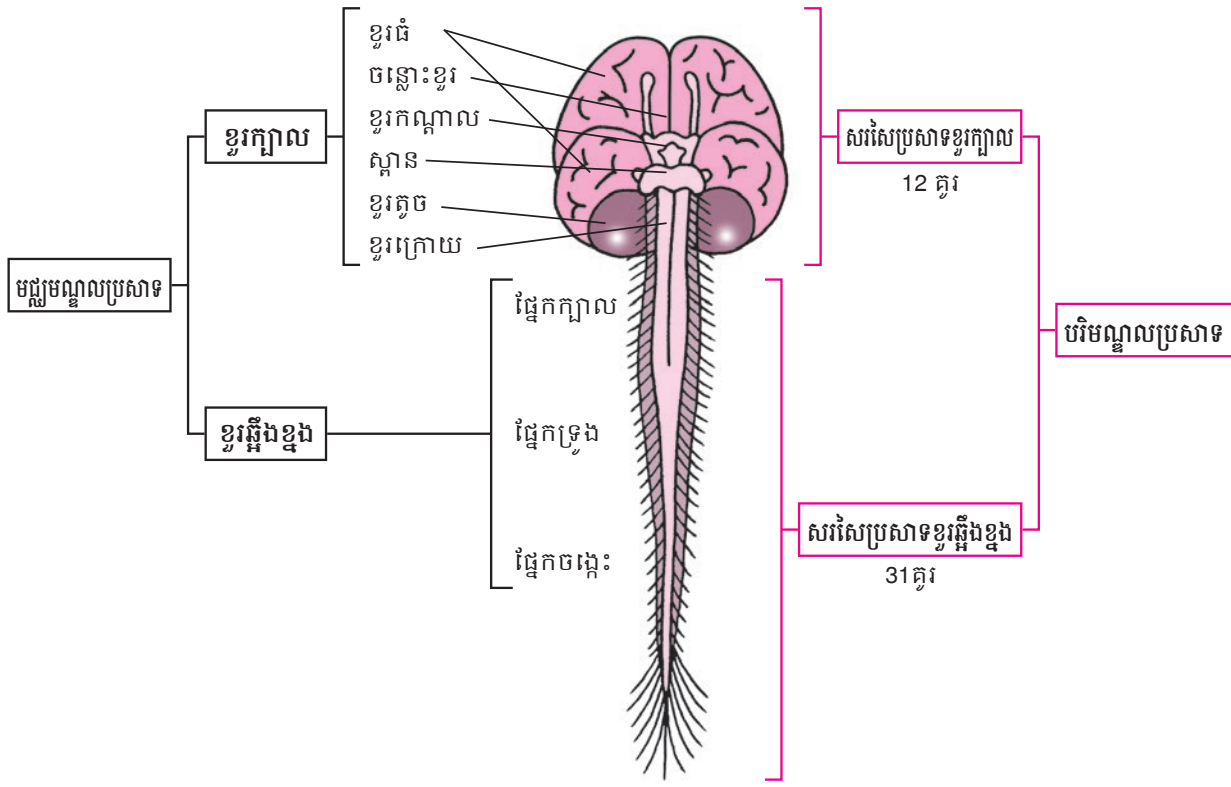
⊙ មជ្ឈមណ្ឌលប្រសាទ (ខួរក្បាល ខួរឆ្អឹងខ្នង)

- ខួរក្បាល ប្រមូលព័ត៌មានពីរាងកាយទាំងមូល រួចធ្វើការវិភាគនិងវិនិច្ឆ័យ បន្ទាប់មកចេញបញ្ជាទៅរាងកាយទាំងមូល។
- ខួរឆ្អឹងខ្នង ជាប់ទៅនឹងខួរក្បាល វាមានមុខងារបញ្ជូនបន្តព័ត៌មានពីរាងកាយទាំងមូលទៅខួរក្បាល និងបញ្ជូនបន្តពីខួរក្បាលទៅរាងកាយទាំងមូលវិញ ហើយវាក៏ធ្វើការបញ្ជា និងវាយតម្លៃលើព័ត៌មានដោយខ្លួនឯងផងដែរ។

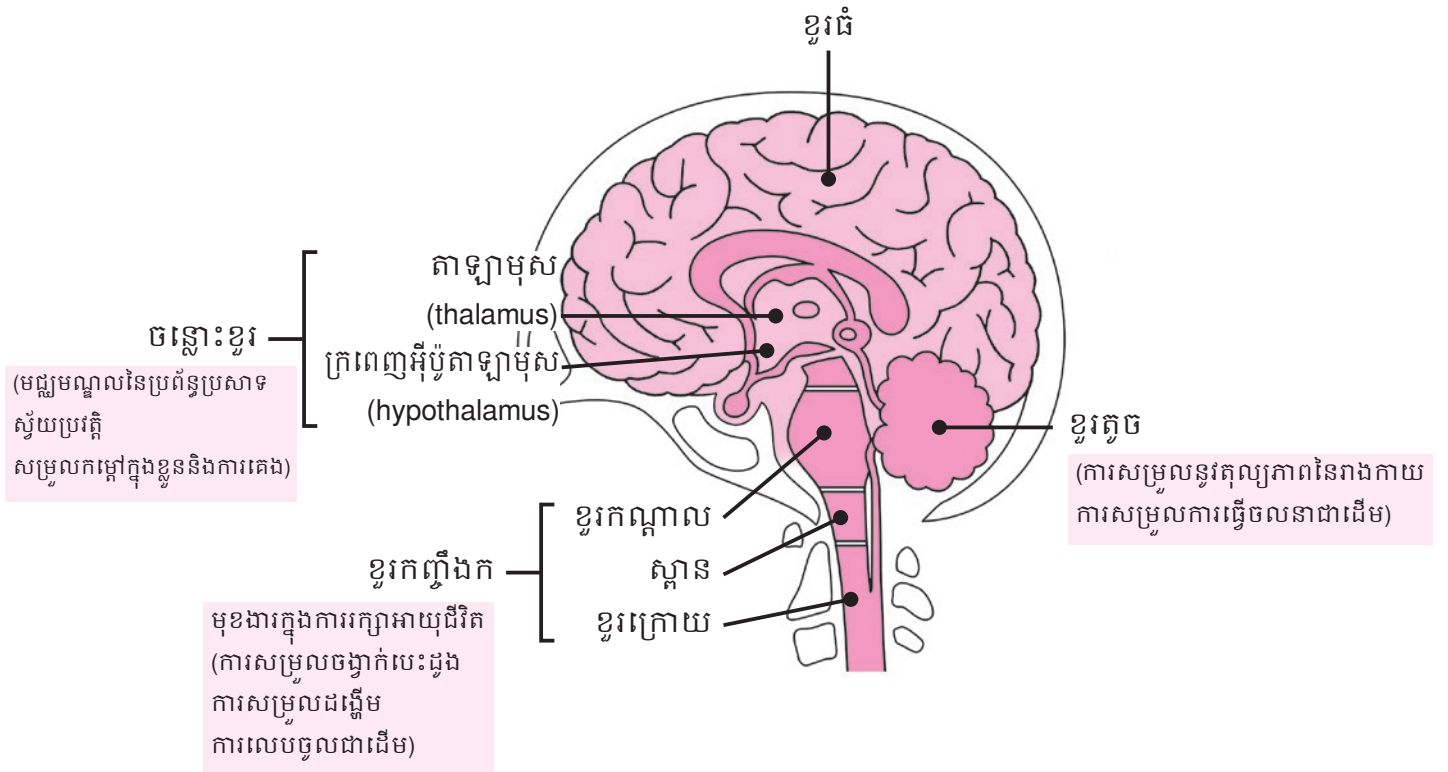
⊙ បរិមណ្ឌលប្រសាទ (សរសៃប្រសាទខួរក្បាល សរសៃប្រសាទខួរឆ្អឹងខ្នង)

- ធ្វើការបញ្ជូនព័ត៌មានរវាង មជ្ឈមណ្ឌលប្រសាទជាមួយនឹងសរីរាង្គនៃរាងកាយទាំងមូល។

● បំណែងចែកប្រព័ន្ធប្រសាទ



● ផ្នែកផ្សេងៗនៃខួរក្បាល និងមុខងារសំខាន់ៗ



⊙ ប្រព័ន្ធប្រសាទស្វ័យប្រវត្តិ

- ប្រព័ន្ធប្រសាទស្វ័យប្រវត្តិ គឺជាសរសៃប្រសាទដែលធ្វើការគ្រប់គ្រងមុខងារនៃសរីរាង្គខាងក្នុងដោយមិនដឹងខ្លួន វាត្រូវបានបែងចែកជាប្រព័ន្ធប្រសាទសាំប៉ាទិច(sympathetic nerves) និងប្រព័ន្ធប្រសាទប៉ារ៉ាសាំប៉ាទិច(parasympathetic nerves)។
 - ប្រព័ន្ធប្រសាទសាំប៉ាទិច គឺជាសរសៃប្រសាទដែលដំណើរការនៅពេលជ្រួលច្រាលក្នុងចិត្តដូចជាពេលកំពុងធ្វើសកម្មភាព មិនស្ងប់ក្នុងចិត្ត ពេលមានអារម្មណ៍ដូចជាខឹង តានតឹងជាដើម។
 - ប្រព័ន្ធប្រសាទប៉ារ៉ាសាំប៉ាទិច គឺជាសរសៃប្រសាទដែលដំណើរការនៅពេលបន្តអារម្មណ៍ដូចជាពេលគេង ឬពេលសម្រាកជាដើម។
- ចលនារបស់ប្រព័ន្ធប្រសាទស្វ័យប្រវត្តិ (ប្រព័ន្ធប្រសាទសាំប៉ាទិច(sympathetic nerves) និងប្រព័ន្ធប្រសាទប៉ារ៉ាសាំប៉ាទិច(parasympathetic nerves))

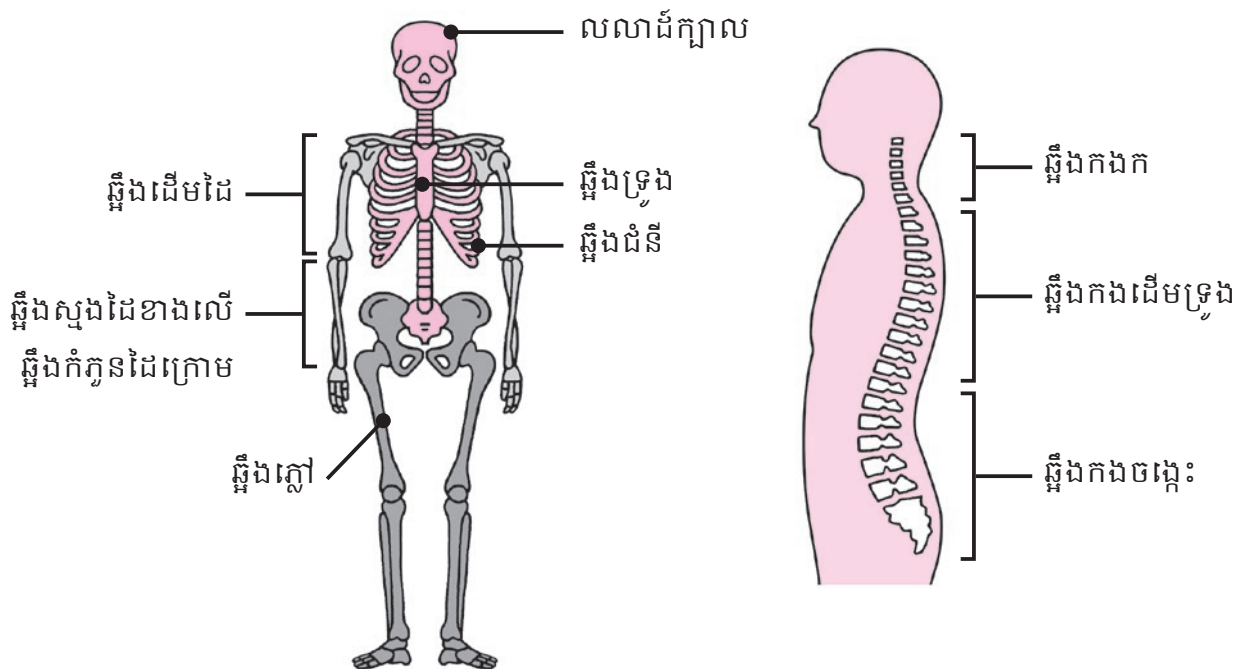
ប្រព័ន្ធប្រសាទសាំប៉ាទិច (sympathetic nerves) (សកម្មភាព) 		ប្រព័ន្ធប្រសាទប៉ារ៉ាសាំប៉ាទិច (parasympathetic nerves) (ការសម្រាក) 
ដឹកចរមានចលនាលឿន	បេះដូង	ដឹកចរមានចលនាយឺត
រួញ	សរសៃឈាមបរិមណ្ឌល	រីក
កើនឡើង	សម្ពាធឈាម	ថយចុះ
រីកធំ	រន្ធប្រស្រីភ្នែក	រួមតូច
ទប់ស្កាត់ការធ្វើចលនា	ពោះវៀន	បង្កើនចលនា
បន្តទងស្ងួត	ផ្លូវដង្ហើម	ទងស្ងួតរួញ
ឡើង	ការបែកញើស	ថយចុះ



ប្រព័ន្ធប្រសាទស្វ័យប្រវត្តិ ធ្វើការសម្រួលមុខងាររបស់សរីរាង្គខាងក្នុងជាដើម។ នៅពេលដែលប្រព័ន្ធប្រសាទស្វ័យប្រវត្តិច្របូកច្របល់ធ្វើឲ្យមានឥទ្ធិពលផ្សេងៗដល់ជួរចិត្តនិងរាងកាយ។

[ប្រព័ន្ធគ្រោងឆ្អឹង]

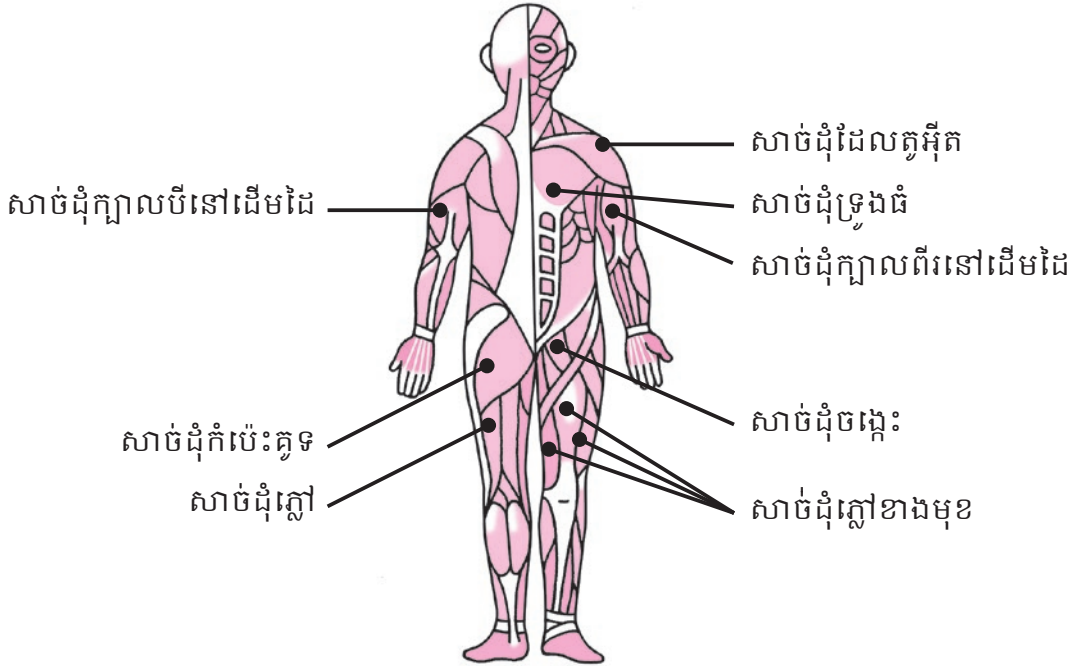
- នៅក្នុងរាងកាយទាំងមូលរបស់មនុស្ស មានឆ្អឹងតូចធំ ហើយវាផ្សំចូលគ្នាបង្កើតបានទៅជាគ្រោងឆ្អឹង។
 - មុខងារសំខាន់ៗរបស់ឆ្អឹងមាន ①តួនាទីជាសសរទ្រទ្រង់រាងកាយ ②តួនាទីជាម៉ាស៊ីនធ្វើចលនា ③ការពារសរីរាង្គខាងក្នុង ④ស្តុកសារធាតុកាល់ស្យូម ⑤ប្រសិទ្ធភាពក្នុងការផលិតឈាម។
 - ឆ្អឹងខ្នងរបស់មនុស្ស មានរាងកោងជាទម្រង់អក្សរ S តាមបែបសរីរៈ។
- គំនូសបង្ហាញអំពីគ្រោងឆ្អឹងរបស់មនុស្ស



[ប្រព័ន្ធសាច់ដុំ]

- ទាក់ទងទៅនឹងការបង្កើតសរីរាង្គខាងក្នុងនិងការធ្វើចលនា និងរក្សាឥរិយាបថ។

ខាងក្រោយ ខាងមុខ

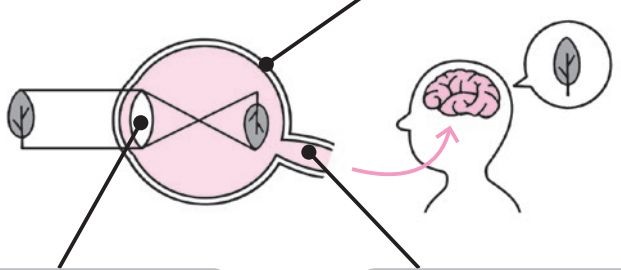


[ប្រព័ន្ធសរីរាង្គវិញ្ញាណ]

- ការមើលវត្ថុ (ចក្ខុវិញ្ញាណ) ស្តាប់ (សោតវិញ្ញាណ) ដឹងក្លិន (យានវិញ្ញាណ) ដឹងរសជាតិ (ជីវ្ហវិញ្ញាណ) ដឹងពីវត្ថុដែលប៉ះ (កាយវិញ្ញាណ) គឺទទួលនូវរំញោចៗនិមួយៗដោយសរីរាង្គវិញ្ញាណ ហើយបញ្ជូនទៅខួរក្បាលតាមរយៈសរសៃប្រសាទវិញ្ញាណ។

● ប្រព័ន្ធមើលវត្ថុ

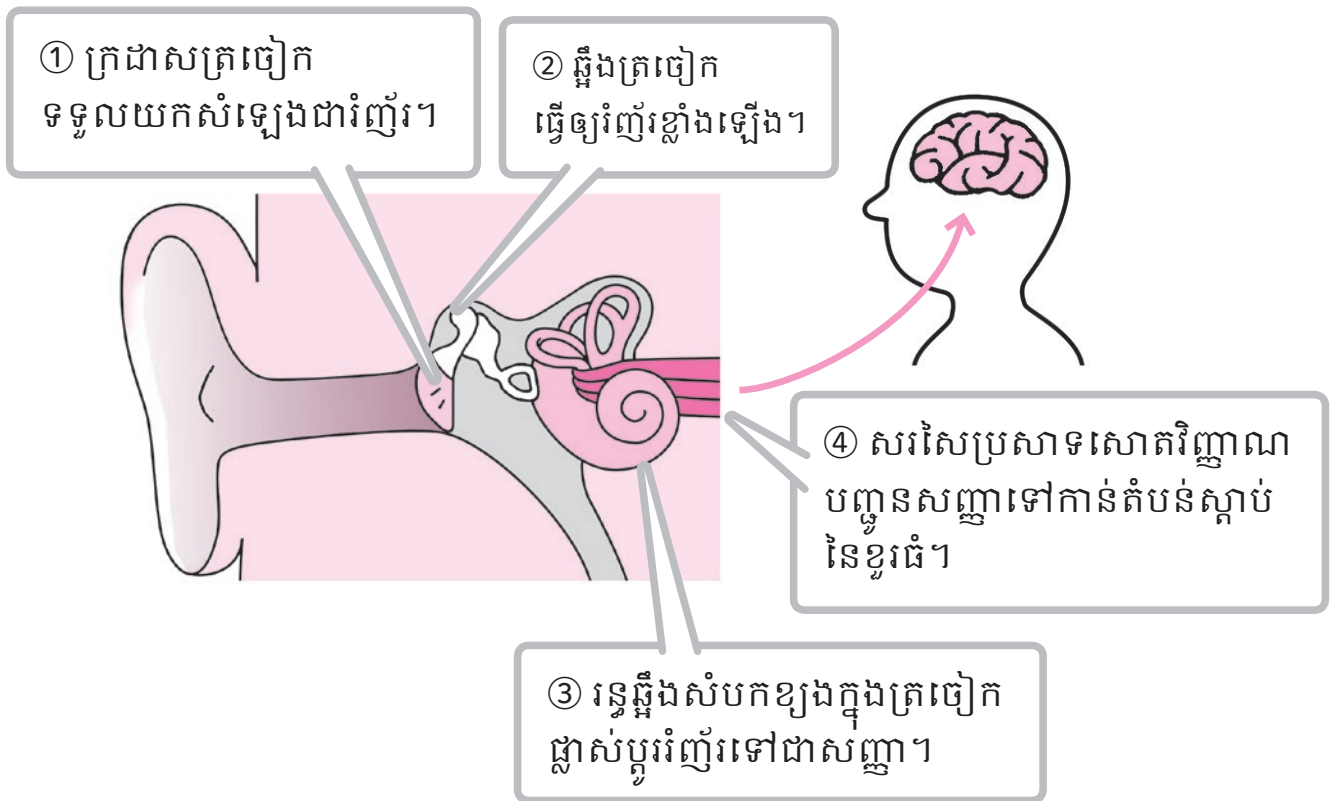
② វេទីន
ជាលិកាភ្នាសស្តើងដែលលាតសន្ធឹងនៅខាងក្រោយនៃភ្នែក។
បញ្ជាំងរូបភាព។



① កែវភ្នែក
រាងដូចបាល់អោប (ពងក្រពើ) ហើយផ្ទា។
វាសម្រួលកំណុំ(ចំណុចផ្តោត)។

③ សរសៃប្រសាទចក្ខុ
បញ្ជូនរំញោចនៃវេទីនទៅកាន់ខួរក្បាល។

● ប្រព័ន្ធស្តាប់សំឡេង

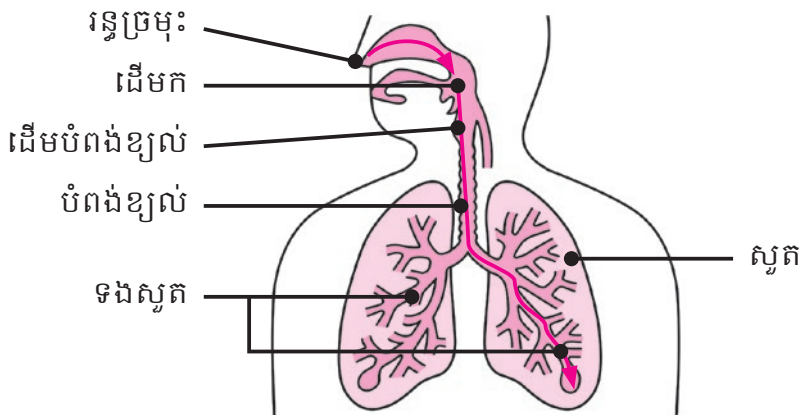


[ប្រព័ន្ធដង្ហើម]

ខ្យល់ដែលត្រូវបានដកដង្ហើមចូល នឹងឆ្លងកាត់ផ្លូវដង្ហើម។ អុកស៊ីសែននឹងត្រូវបានស្រូបយក ហើយឧស្ម័នកាបូនិចនឹងត្រូវបានបញ្ចេញមកក្រៅវិញដោយឆ្លងកាត់តាមផ្លូវដង្ហើម។

ផ្លូវដង្ហើម គឺផ្លូវដែលខ្យល់ឆ្លងកាត់ពីច្រមុះរហូតដល់សួត។

● សរីរាង្គទាក់ទងនឹងដង្ហើម



⊙ ក្អក និងស្មៅស្ម

- នៅពេលដែលមានរបស់ប្លែក ដូចជាបាក់តេរី ឬផ្ទះលី ចូលក្នុងផ្លូវដង្ហើម វានឹងបញ្ចេញចេញមកក្រៅរាងកាយជាការក្អក ឬស្មៅស្ម។



ការក្អករយៈពេលយូរ ឬពណ៌របស់ស្មៅស្មមានការប្រែប្រួល គឺជាសញ្ញានៃភាពមិនប្រក្រតី។

[ប្រព័ន្ធរបត់ឈាម]

- វាមានមុខងារដឹកនាំអុកស៊ីសែន សារធាតុចិញ្ចឹម កាកសំណល់តាមចរន្តឈាម ឬទឹករងៃ រួចបញ្ជូនទៅរាងកាយទាំងមូល។

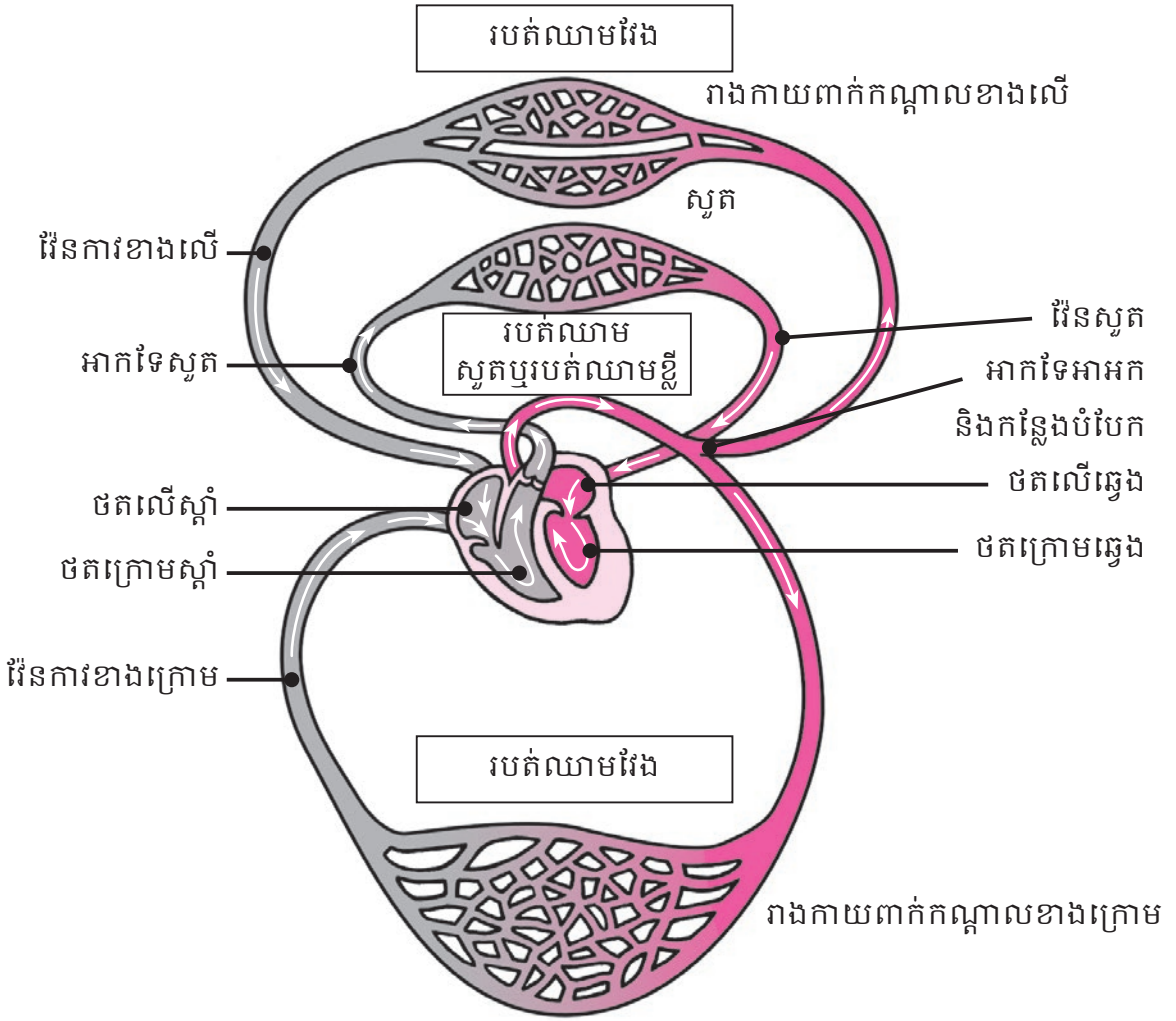
⊙ បេះដូង

- បេះដូងត្រូវបានបែងចែកចេញជា 4 ថត។
- វាធ្វើចលនារីករមចុះឡើងដដែលៗ ហើយបញ្ចេញឈាមដូចជាស្នប់។

⊙ សរសៃឈាម និងឈាម

- អាកទែ គឺជាសរសៃឈាមដែលដឹកជញ្ជូនឈាមដែលសម្បូរអុកស៊ីសែនពីបេះដូងទៅកាន់រាងកាយទាំងមូល។
- វ៉ែន ប្រមូលឈាមដែលសម្បូរឧស្ម័នកាបូនិច ឬកាកសំណល់ពីគ្រប់កន្លែងនៅក្នុងរាងកាយ ហើយបញ្ជូនត្រឡប់ទៅកាន់បេះដូង ឬសួត។
- សរសៃប្តូរ គឺសំដៅលើផ្នែកដែលផ្លាស់ប្តូរពីអាកទែទៅវ៉ែន។

● របត់ឈាមសួតឬរបត់ឈាមខ្លី និងរបត់ឈាមវែង



នៅក្នុងរបត់ឈាមសួតឬរបត់ឈាមខ្លី ឈាមដែលខ្សត់អុកស៊ីសែននឹងប្តូរទៅជាឈាមដែលសម្បូរអុកស៊ីសែន។

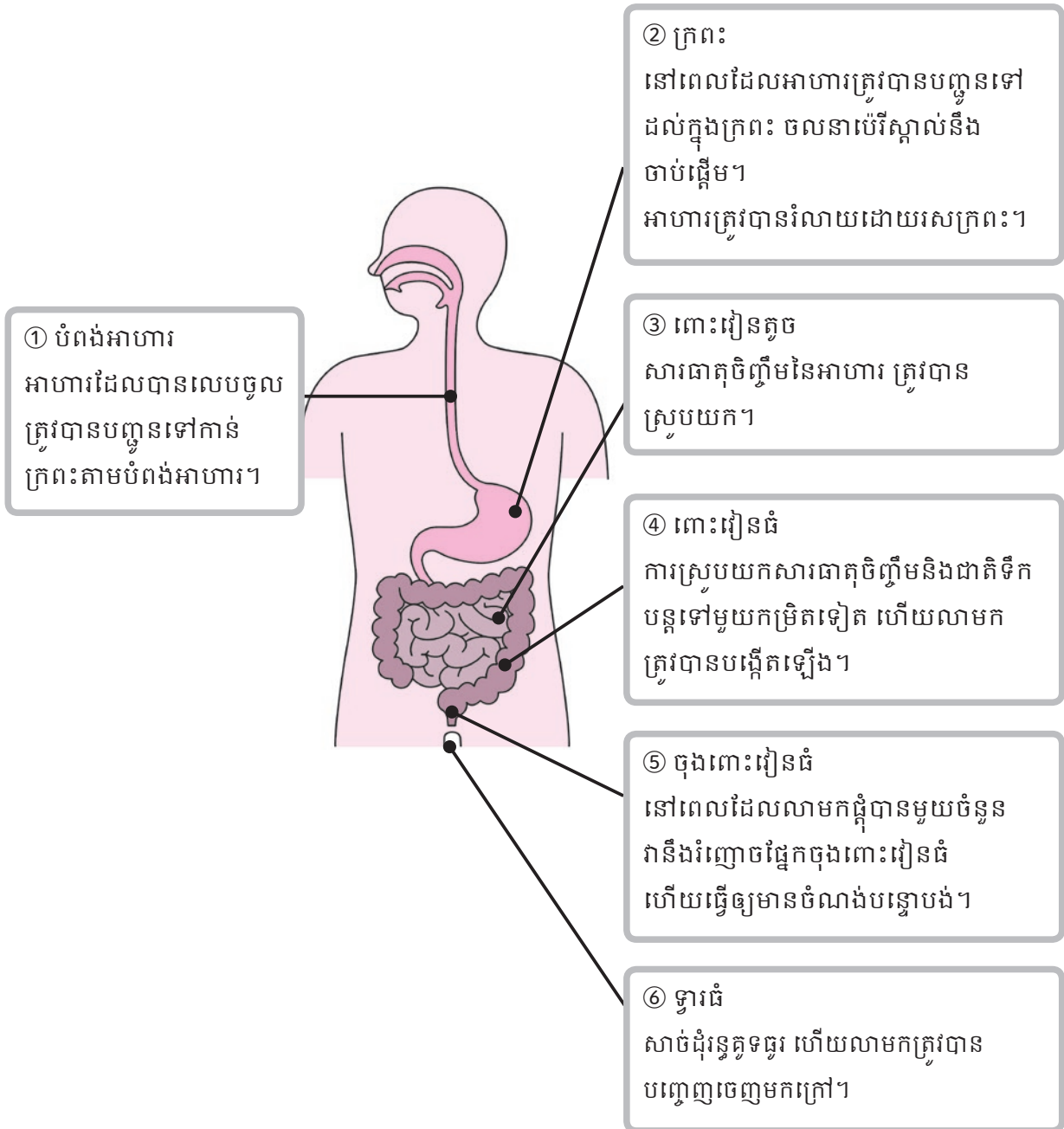
⊙ របត់ឈាមវែង និងរបត់ឈាមសួតឬរបត់ឈាមខ្លី

អាកទែដឹកនាំឈាមដែលសម្បូរអុកស៊ីសែន ហើយវ៉ែនដឹកនាំឈាមដែលខ្សត់អុកស៊ីសែន ដោយធ្វើចលនាជុំវិញរាងកាយ។ គេហៅវាថា របត់ឈាមវែង។

ចលនានៃឈាមដែលហូរចេញពីបេះដូង ហើយត្រឡប់ទៅកាន់បេះដូងវិញ ដោយឆ្លងកាត់តាមសួត គេហៅថា របត់ឈាមសួតឬរបត់ឈាមខ្លី។ ឈាមដែលខ្សត់អុកស៊ីសែន ហូរចេញពីថតក្រោមស្តាំនៃបេះដូងឆ្លងកាត់អាកទែសួតរួចទៅដល់សួត បន្ទាប់មកធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ ឧស្ម័ន ក្លាយជាឈាមដែលសម្បូរអុកស៊ីសែន ហើយហូរឆ្លងកាត់វ៉ែនសួតត្រឡប់ទៅថតលើធ្វេង នៃបេះដូងវិញ។

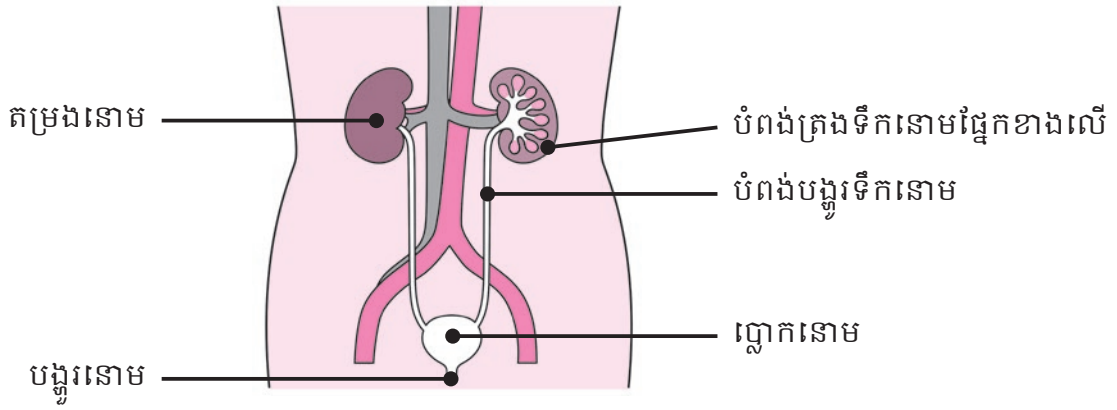
[ប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ]

- គឺជាបំពង់រំលាយអាហារចាប់ពីមាត់ដល់ទ្វារធំ (បំពង់អាហារ ក្រពះ ពោះវៀនតូច ពោះវៀនធំ) ព្រមទាំងសរីរាង្គដែលបញ្ចេញអង្គស៊ីមរំលាយអាហារ។
 - វាធ្វើការរំលាយនិងស្រូបយកអាហារ ហើយបិតយកសារធាតុចិញ្ចឹមដែលចាំបាច់ ហើយបញ្ចេញសំណល់ដែលសល់ពីការរំលាយនិងការស្រូបយកចេញជាលាមក។
- លំហូរនៃអាហារ និងមុខងាររបស់សរីរាង្គនីមួយៗ



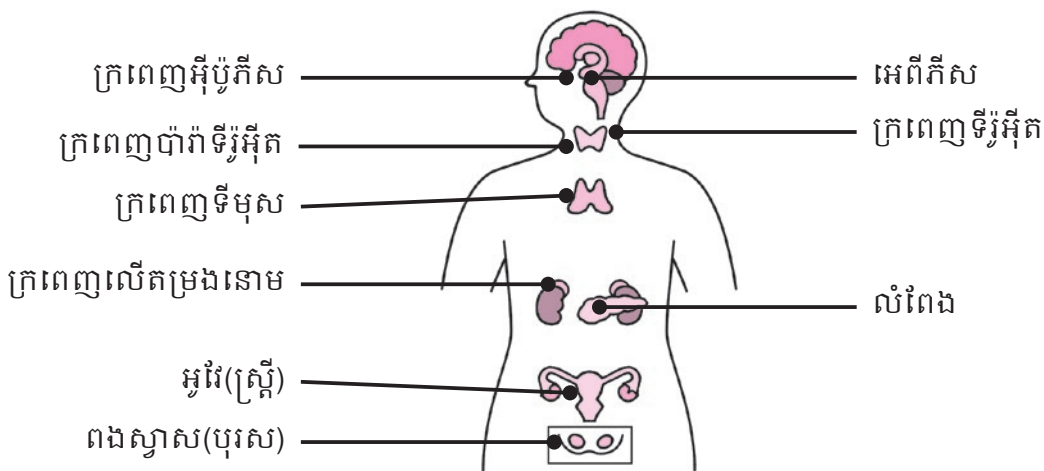
[ប្រព័ន្ធទឹកនោម]

- វាធ្វើការបញ្ចេញចោលកាកសំណល់ពីក្នុងរាងកាយ ក្នុងទម្រង់ជាទឹកនោម។
- ទឹកនោម ត្រូវបានបង្កើតឡើងនៅក្នុងតម្រងនោម បន្ទាប់មកត្រូវបានបញ្ជូនទៅកាន់ញែកនោម ដោយឆ្លងកាត់តាមបំពង់បង្ហូរទឹកនោម ហើយវាត្រូវបានបញ្ចេញចេញមកក្រៅរាងកាយដោយ ឆ្លងកាត់បង្ហូរនោមបន្ទាប់ពីត្រូវបានស្តុកទុកមួយរយៈ។



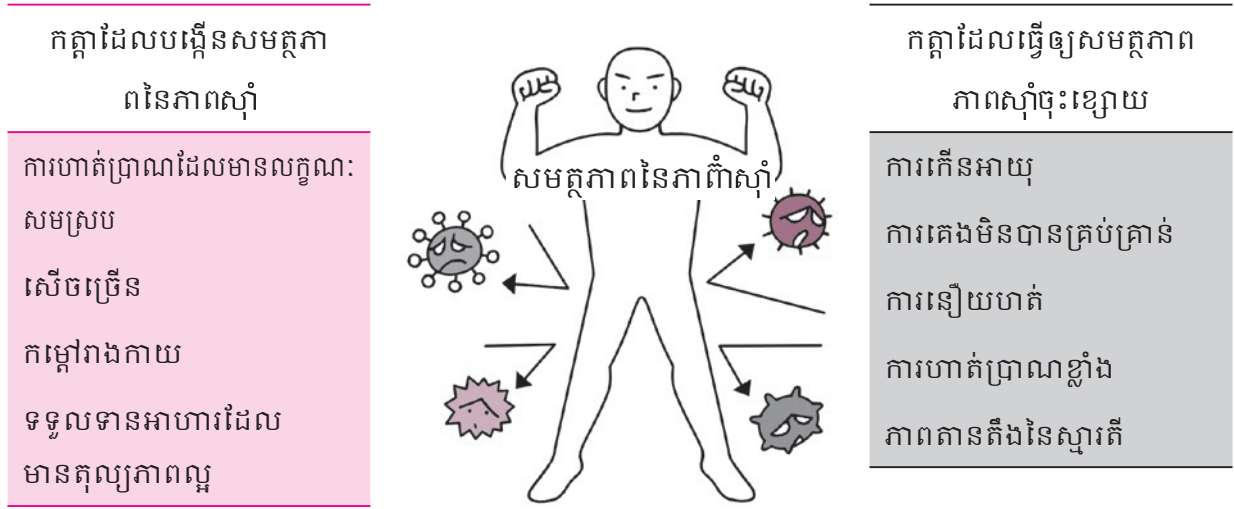
[ប្រព័ន្ធអង់ដូគ្រីន]

- គឺជាសរីរាង្គដែលមានក្រពេញបញ្ចេញអ័រម៉ូន ដែលជួយសម្រួលដល់មុខងារផ្សេងៗរបស់រាងកាយ។



[ប្រព័ន្ធភាពស្មារតី]

- ភាពស្មារតី គឺសំដៅលើប្រតិកម្មតូចតាចដែលកើតឡើងដើម្បីការពាររាងកាយ ដោយប្រឆាំងទៅនឹង ភ្នាក់ងារបង្កជំងឺដូចជាវីរុស ឬបាក់តេរីផ្សេងៗដែលមាននៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានខាងក្រៅ នៅពេលដែល វាជ្រៀតចូលក្នុងរាងកាយ។
 - ទម្លាប់នៃការរស់នៅ និងស្ថានភាពផ្លូវចិត្ត ធ្វើឲ្យសមត្ថភាពនៃភាពស្មារតីឡើងខ្លាំង ឬចុះខ្សោយ។
- ទម្លាប់នៃការរស់នៅ និងស្ថានភាពផ្លូវចិត្ត ដែលបង្កើនសមត្ថភាពនៃភាពស្មារតី



3) ប្រព័ន្ធរាងកាយដែលទាក់ទងទៅនឹងការសម្រាក និងការគេង

1. ភាពចាំបាច់នៃការសម្រាក និងការគេង

- ការសម្រាក គឺសំដៅលើការសម្រាករាងកាយនិងផ្លូវចិត្តដោយស្ងប់ស្ងាត់ ដោយបញ្ឈប់នូវសកម្មភាពផ្សេងៗ។
- ការសម្រាកដែលសមស្រប គឺជាប្រភពនៃការធូរស្បើយពីការនឿយហត់ និងការរស់នៅដោយភាពរស់រវើក។
- ការគេង គឺជាការសម្រាកខួរក្បាលជាទៀងទាត់។ វាមិនអាចខ្វះបានទេចំពោះសុខភាពរាងកាយ និងផ្លូវចិត្ត។

- ប្រសិទ្ធភាពដែលទទួលបានដោយការគេងដែលមានគុណភាពល្អ



2. ប្រព័ន្ធនៃការគេង

- នៅក្នុងរាងកាយមនុស្ស មាននាឡិកាជីវសាស្ត្រដែលកំណត់ចង្វាក់ជាខួបរយៈពេល១ថ្ងៃ។
- នាឡិកាជីវសាស្ត្រ មានចង្វាក់ថេរ ដែលនឹងត្រូវកំណត់ឡើងវិញនៅពេលត្រូវពន្លឺព្រះអាទិត្យនាពេលព្រឹក។

3. វដ្តនៃការគេង

- ការគេង គឺជាការធ្វើម្តងហើយម្តងទៀតនៃការគេងដោយភ្នែកគ្មានចលនា (គេងស្តប់) និងការគេងដោយភ្នែកមានចលនា (គេងមិនស្តប់) នៅពេលរយប់។
- នៅពេលគេងដោយភ្នែកគ្មានចលនា ខួរក្បាលស្ថិតក្នុងស្ថានភាពសម្រាក។ នៅពេលគេងដោយភ្នែកមានចលនា ខួរក្បាលស្ថិតក្នុងស្ថានភាពមួយដែលប្រហែលនឹងការភ្ញាក់ដឹងខ្លួន។ ការយល់សប្តិ ត្រូវបានគេនិយាយថា កើតឡើងនៅពេលដែលគេងដោយភ្នែកមានចលនា។

● ការគេងដោយភ្នែកគ្មានចលនា



- ខួរក្បាល កំពុងគេង
- មិនមានការយល់សប្តិ

● ការគេងដោយភ្នែកមានចលនា



- ខួរក្បាលមិនគេង
- យល់សប្តិ

4. លក្ខណៈពិសេសនៃការគេងរបស់មនុស្សចាស់ជរា

- រយៈពេលនៃការគេង គឺខ្លី។
- រយៈពេលដែលគេងដោយភ្នែកគ្មានចលនា (ការគេងស្តប់) មានការថយចុះ។ ដូច្នោះហើយ គឺនឹងដឹងខ្លួនច្រើនដងដោយសារតែចំណង់នោម ឬដោយសារតែសំឡេងតិចតួចជាដើម។

2

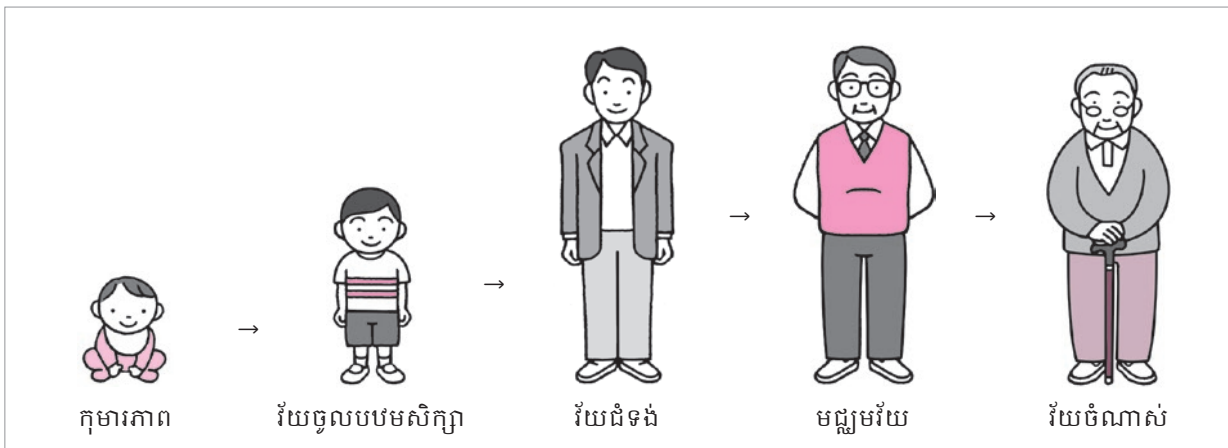
ការស្វែងយល់អំពីមនុស្សដែល ត្រូវការការមើលថែទាំ

1 ការស្វែងយល់ជាមូលដ្ឋានអំពីភាពចាស់ជរា

1) ការស្វែងយល់ពីការប្រែប្រួលនៃរាងកាយនិងផ្លូវចិត្តដោយសារតែភាពចាស់ជរា

1. ភាពចាស់ជរាគឺជា

មនុស្សនៅពេលដែលអាយុមានការកើនឡើង មុខងារនៃរាងកាយ និងផ្លូវចិត្ត មានការចុះខ្សោយ។ គេហៅវាថា ភាពចាស់ជរា។ ភាពចាស់ជរា គឺកើតមានឡើងចំពោះមនុស្សគ្រប់ៗរូប។



(លក្ខណៈពិសេសនៃភាពចាស់ជរា)

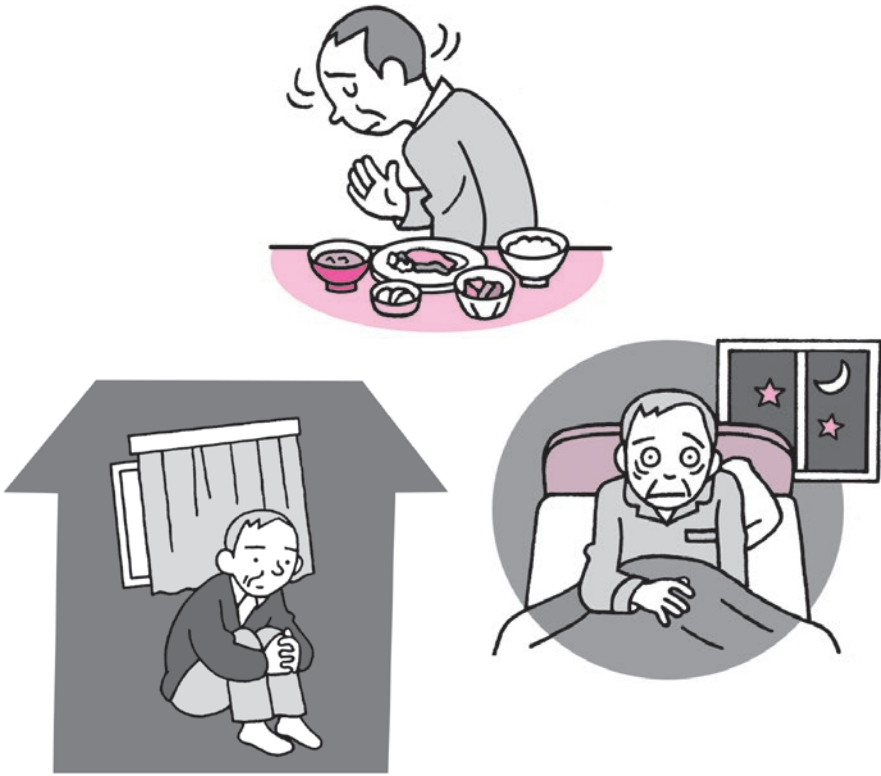
- មានភាពខុសគ្នារវាងមនុស្សម្នាក់ៗ។
- ងាយនឹងកើតជំងឺ។
- ទទួលបានទិពលពីទម្លាប់នៃការរស់នៅ។

2. ការប្រែប្រួលខាងផ្លូវចិត្តដោយសារតែភាពចាស់ជរា

ការប្រែប្រួលខាងផ្លូវចិត្ត មានភាពខុសគ្នារវាងមនុស្សម្នាក់ៗ ដោយសារតែទទួលបានឥទ្ធិពលផ្សេងៗដូចជាបរិស្ថាននៃការរស់នៅ ព្រឹត្តិការណ៍ប្រវត្តិសាស្ត្រ និងប្រវត្តិនៃការរស់នៅរបស់មនុស្សចាស់។ ដូច្នោះហើយ នៅពេលមើលថែទាំ ចាំបាច់ត្រូវធ្វើការស្វែងយល់ពីភាពខុសគ្នារបស់មនុស្សម្នាក់ៗ។

(ការប្រែប្រួលខាងផ្លូវចិត្ត)

- អារម្មណ៍មិនស្ងប់ អារម្មណ៍អន្ទះអន្ទែង
មូលហេតុដែលកើតមានឡើងគឺដោយសារតែអ្វីដែលធ្លាប់អាចធ្វើបានកន្លងមក បានប្រែជាមិនអាចធ្វើបានទៀត។
- អារម្មណ៍នៃការបាត់បង់ និងអារម្មណ៍នៃភាពគ្មានកម្លាំង
វាកើតមានឡើងដោយសារតែការប្រែប្រួលតួនាទី ឬមិត្តភក្តិសាច់ញាតិ ប្តីឬប្រពន្ធស្លាប់ចោល ជាដើម។ វាងាយនឹងកើតមានជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត ដោយសារតែការប្រែប្រួលខាងផ្លូវចិត្ត។



3. ការប្រែប្រួលនៃរាងកាយដោយសារតែភាពចាស់ជរា

គេអាចមើលឃើញពីការប្រែប្រួលរូបរាងខាងក្រៅ និងផ្នែកខាងក្នុងនៃរាងកាយដោយសារតែភាពចាស់ជរា។



វាធ្វើឲ្យមនុស្សម្នាក់មានជំងឺច្រើនមុខ ហើយងាយនឹងទៅជារ៉ាំរ៉ៃមិនងាយជានិងងាយកើតមានផលវិបាកនៃជំងឺ។

2) លក្ខណៈពិសេសនៃជំងឺ និងរោគសញ្ញាដែលកើតមានច្រើនចំពោះមនុស្សចាស់ជរា

រោគសញ្ញាដែលកើតមានច្រើនចំពោះមនុស្សចាស់ជរា មានដូចជាការខ្សោះជាតិទឹក ការក្តៅខ្លួន ការទល់លាមក ការហើម (ការហើមប៉ោង) ការគេងមិនលក់ រោគសញ្ញានៃការប្រើលែងបាន អាការរលាកស្បែកដោយសារគេងយូរជាដើម។

- ⊙ លក្ខណៈពិសេសនៃជំងឺរបស់មនុស្សចាស់ជរា
 - មានជំងឺច្រើនមុខ។
 - រោគសញ្ញាជាដើមគឺមានភាពខុសគ្នាខ្លាំងរវាងមនុស្សម្នាក់ៗ។
 - ងាយនឹងឈឺ ហើយមានលក្ខណៈរ៉ាំរ៉ៃ។
 - មិនងាយនឹងបង្ហាញរោគសញ្ញា (រោគសញ្ញាខុសពីធម្មតា)។

3) រោគសញ្ញាដែលមានច្រើនចំពោះមនុស្សចាស់ជរា

ការខ្សោះជាតិទឹក

ស្ថានភាពដែលបរិមាណជាតិទឹកនៅក្នុងខ្លួនធ្លាក់ចុះក្រោមបរិមាណធម្មតា

ផ្នែកខាងក្នុងនៃរាងកាយ មានផ្ទុកបរិមាណជាតិទឹកថេរ ប៉ុន្តែការខ្សោះជាតិទឹកកើតឡើងដោយសារតែការខូចតុល្យភាពនៃបរិមាណស្រូបយក និងបរិមាណបញ្ចេញចោល។

ដើមហេតុ: ការរាករូស ការក្អួត ការក្តៅខ្លួន ការបែកញើស បរិមាណស្រូបយកជាតិទឹកថយចុះជាដើម

រោគសញ្ញា: ការស្ងួតបបូរមាត់ ផ្ទៃក្នុងមាត់ និងស្បែក ការថយចុះនៃចំនួនដងបត់ដឹងតូចនិងបរិមាណទឹកនោម សម្ពាធឈាមខ្សោយហើយដីពចរដើរលឿន កម្តៅក្នុងខ្លួនកើនឡើងជាដើម

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- ទទួលទានជាតិទឹកបំពេញបន្ថែម។
- ធ្វើការគ្រប់គ្រងសីតុណ្ហភាពនៅក្នុងបន្ទប់។
- នៅពេលហាត់ប្រាណ មុននិងក្រោយពេលដួតទឹក ត្រូវធ្វើការដឹកទឹក។
- ការបាត់បង់ជាតិទឹកធ្ងន់ធ្ងរ អាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់អាយុជីវិត។ ទទួលការពិនិត្យពីស្ថាប័នសុខាភិបាល (មន្ទីរពេទ្យ ឬគ្លីនិក)។



⊙ តុល្យភាពនៃបរិមាណជាតិទឹក

ការរក្សាតុល្យភាពនៃជាតិទឹកដែលបាត់បង់ និងជាតិទឹកដែលបានស្រូបចូលដោយការទទួលទានអាហារ ឬភេសជ្ជៈតាមមាត់ គឺនឹងជួយរក្សាការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

ក្តៅខ្លួន

សភាពដែលកម្ដៅក្នុងរាងកាយខ្ពស់ជាងពេលធម្មតា

ការសម្រួលកម្ដៅក្នុងរាងកាយ គឺត្រូវបានធ្វើឡើងដោយក្រពេញអ៊ីប៉ូតាលាមី (hypothalamus) នៃខួរធំ។

ដើមហេតុ: ជំងឺឆ្លង អាការរលាក ការខ្សោះជាតិទឹកជាដើម។

រោគសញ្ញា: កម្ដៅឡើងខ្ពស់ មុខឡើងក្រហម ស្លេកស្លាំង គ្មានចំណង់អាហារជាដើម។

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- ទទួលបានជាតិទឹកបំពេញបន្ថែម។
- ធ្វើការវាស់កម្ដៅក្នុងខ្លួន។
- ចំពោះមនុស្សចាស់ជរា ពេលខ្លះពិបាកដឹងពីរោគសញ្ញានៅពេលក្តៅខ្លួន។
- ពិនិត្យមើលផងដែរថាគ្មានរោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀត។



ទល់លាមក

ស្ថានភាពដែលលាមកស្ថិតនៅក្នុងពោះរៀន ធំរយៈពេលយូរ

ជាធម្មតា ចំណីដែលបានបរិភោគ នឹងត្រូវបញ្ជូនចេញមកក្រៅជាលាមកក្នុងរយៈពេលប្រហែល 24 - 72 ម៉ោង។

ដើមហេតុ: មុខងាររបស់ពោះរៀនចុះខ្សោយ ហើយកម្លាំងសាច់ដុំចុះខ្សោយ

ការទ្រាំមិនទៅបន្ទាបជាដើម។

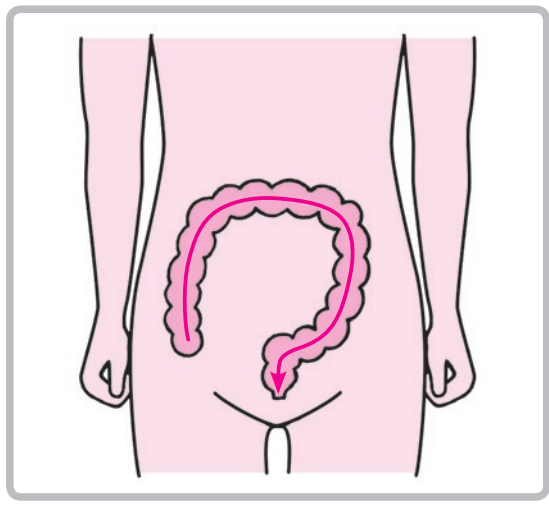
រោគសញ្ញា: ការមិនឃ្លានអាហារ ការឈឺពោះ

អារម្មណ៍ចង់ក្អិតជាដើម។

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- ធ្វើការហាត់ប្រាណឲ្យបានសមស្រប និងញុំាអាហារសម្បូរជាតិសរសៃ។
- បង្កើតទម្លាប់ចូលបង្គន់ក្រោយពេលបរិភោគអាហាររួច។
- ធ្វើការម៉ាស្សាទៅតាមចលនាពោះរៀន។

● ការម៉ាស្សាទៅតាមចលនាពោះរៀន



ការហើម (ការហើមប៉ោង)

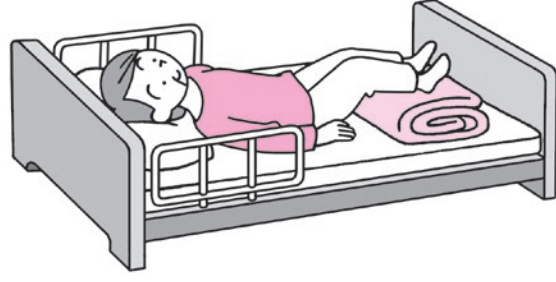
ស្ថានភាពដែលចលនាឈាមរត់មិនល្អនិងមានធាតុរាវដែលមិនចាំបាច់នៅក្នុងខ្លួន ដោយសារតែមុខងារសរីរាង្គក្នុងខ្លួនចុះខ្សោយនិងកម្លាំងសាច់ដុំចុះខ្សោយជាដើម។

ដើមហេតុ: កម្លាំងសាច់ដុំអវយវៈខាងក្រោមចុះខ្សោយ មុខងារបេះដូងនិងតម្រងនោមចុះខ្សោយ ភាពខ្វះសារធាតុចិញ្ចឹមនៃមនុស្សចាស់ជរា ការអង្កុយក្នុងរយៈពេលយូរជាដើម។

ធាតុសញ្ញា: ការឡើងទម្ងន់ជាដើម។

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- ពិនិត្យមើលផ្នែករាងកាយនិងកម្រិតដែលហើម។
- មនុស្សដែលមានភាពពិការ គឺងាយនឹងកើតនៅត្រង់ខាងដែលមានបញ្ហា។
- លើកអវយវៈខាងក្រោមឲ្យខ្ពស់ និងធ្វើការហាត់ប្រាណដែលសមស្រប។
- នៅពេលដែលមានជំងឺដែលជាមូលហេតុបង្ក ត្រូវទទួលការព្យាបាល។



អាការមាស់ (ការមាស់)

ស្ថានភាពដែលមានការមាស់នៅលើស្បែក។

ដើមហេតុ: ការប្រែប្រួលនៃកម្ដៅនិងសំណើមនិងភាពស្ងួតនៃស្បែកដោយសារតែភាពចាស់ជរា មូលហេតុដែលបង្កដោយប្រភេទសំលៀកបំពាក់ជាដើម។

ធាតុសញ្ញា: កន្ទួលក្រហម ឡើងកន្ទួល អារម្មណ៍អន្ទះអន្ទែងជាដើម។

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- ធ្វើការរក្សាសំណើមដល់ស្បែក។
- ព្យាយាមកុំឲ្យស្បែកមានរបួស និងកុំអត់ចូលគេង។ ដោយសារតែវាក៏មានករណីឆ្លងផងដែរ ត្រូវសហការជាមួយនឹងអ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាល។

ការគេងមិនលក់

ស្ថានភាពនៃការគេងមិនគ្រប់គ្រាន់ ដូចជាការមិនងងុយគេង គេងមិនស្រួល ឬភ្ញាក់កណ្តាលយប់ជាដើម។

ស្ថានភាពនៃការគេងមិនគ្រប់គ្រាន់ ដូចជាការគេងមិនស្តប់ ពិបាកគេងលក់ ឬភ្ញាក់កណ្តាលយប់ជាដើម។

ដើមហេតុ: ការប្រែប្រួលខ្លឹមសារនៃការគេងជាដើម។

ធាតុសញ្ញា: អារម្មណ៍អន្ទះអន្ទែង អារម្មណ៍ហត់ឆ្អើយ អារម្មណ៍ល្អិតល្អៃជាដើម។

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- រៀបចំចង្វាក់នៃការរស់នៅឲ្យរៀបរយ។
- ធ្វើការហាលថ្ងៃនៅពេលក្រោកពីគេង។
- ធ្វើការហាត់ប្រាណឲ្យបានសមស្រប។
- កុំគេងពេលថ្ងៃក្នុងរយៈពេលយូរ។
- រៀបចំបរិស្ថាននៅក្នុងបន្ទប់។
- ករណីមានឧបសគ្គនៅក្នុងការរស់នៅ ត្រូវសហការជាមួយអ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាល។



សម្ពាធឈាមខ្ពស់

ស្ថានភាពដែលមានសម្ពាធឈាមខ្ពស់

ដើមហេតុ: ជំងឺបេះដូងឬតម្រងនោម ការប្រែប្រួលនៃសរសៃឈាមដោយសារតែការកើនឡើង ទម្លាប់នៃការរស់នៅដូចជាការហាត់ប្រាណ ឬការបរិភោគអាហារជាដើម។

ធាតុសញ្ញា: ការឈឺក្បាល ការញ័រដើមទ្រូងជាដើម។

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- ធ្វើការកែលម្អទម្លាប់នៃការរស់នៅ។ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះចំណីអាហារ ដូចជាកុំញ៉ាំឲ្យឆ្អែតពេក និងជៀសវាងជាតិប្រៃជាដើម។ ធ្វើការហាត់ប្រាណឲ្យបានសមស្រប។
- នៅក្នុងការព្យាបាល មានការព្យាបាលតាមរបបអាហារ ការព្យាបាលដោយហាត់ប្រាណ ការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំ។
- នៅពេលដែលស្ថានភាពនៃសម្ពាធឈាមខ្ពស់នៅតែបន្ត វាធ្វើឲ្យកើតមាននូវជំងឺកកខ្លាញ់ក្នុង អាកទែ។ ជំងឺកកខ្លាញ់ក្នុងអាកទែ គឺជាដើមហេតុនៃជំងឺសរសៃឈាមខ្វះក្បាល និងជំងឺបេះដូង។

4) ជំងឺដែលកើតមានច្រើនចំពោះមនុស្សចាស់ជរា

ជំងឺដែលកើតមានច្រើនចំពោះមនុស្សចាស់ជរាមាន ដូចជាជំងឺសរសៃឈាមខួរក្បាល ជំងឺបេះដូង ជំងឺរលាកសួត រលាកសួតដោយលេបចូលខុសបំពង់អាហារ ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជំងឺខ្វះជាតិកាល់ស្យូម (ជំងឺពុកឆ្អឹង) ជំងឺភ្លេចភ្លាំងជាដើម។ នៅពេលមើលថែទាំ ក៏មានអ្នកដែលត្រូវការការណែនាំពីគ្រូពេទ្យផងដែរ។

ជំងឺសរសៃឈាមខួរក្បាល

គឺជាជំងឺនៃសរសៃឈាមខួរក្បាល។ វាកើតឡើងដោយសារតែសរសៃឈាមដាច់ ឬស្ងួត។ វាអាចនឹងបន្សល់ឲ្យមានពិការភាពផ្សេងៗដោយសារតែផ្នែកណាមួយ នៃខួរក្បាលទទួលរងការខូចខាត។

ដើមហេតុ: ត្រូវបានបែងចែកជា 2ប្រភេទធំៗ។

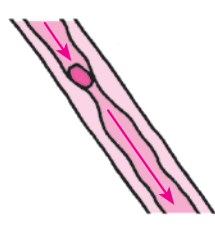
- 1 កើតឡើងដោយសារតែសរសៃឈាមនៅក្នុងខួរក្បាលស្ងួត: (ជំងឺស្ងួតសរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល)។
- 2 កើតឡើងដោយសារតែដាច់សរសៃឈាមនៅក្នុងខួរក្បាល (ជំងឺចេញឈាមក្នុងខួរក្បាលជាដើម)។

រោគសញ្ញា: ការឈឺក្បាល ការវិលមុខ អារម្មណ៍ចង់ក្អួតនិងការក្អួត ពិការផ្នែកស្មារតី ពិការផ្នែកដង្ហើម ពិការផ្នែកសតិបញ្ញា។

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- ធ្វើការមើលថែទាំទៅតាមរោគសញ្ញារបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ដោយសារតែវាពាក់ព័ន្ធនឹងទម្លាប់នៃការរស់នៅ ហេតុនេះត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះបរិមាណនិងរបបអាហារ និងការហាត់ប្រាណ ។

ជំងឺស្ងួតសរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល (សរសៃឈាមស្ងួត)



ជំងឺចេញឈាមក្នុងខួរក្បាល (សរសៃឈាមដាច់ជាដើម)



ជំងឺបេះដូង

គឺជាជំងឺនៃបេះដូង ។ វាកើតឡើងដោយសារតែសរសៃឈាមនៃបេះដូងស្ទះជាដើម។

ដើមហេតុ: សម្ពាធឈាមខ្ពស់ និងទឹកនោមផ្អែម ការប្រែប្រួលនៃសរសៃឈាមក្នុងនៃ (សរសៃឈាមចិញ្ចឹមបេះដូង) ជាដើម។

- វាកើតឡើងដោយសារតែសរសៃឈាមបេះដូងក្លាយទៅជាចង្អៀត (ជំងឺតឹងទ្រូង)។
- វាកើតឡើងដោយសារតែសរសៃឈាមបេះដូងស្ទះ (ជំងឺស្ទះសាច់ដុំបេះដូង)។
- វាកើតឡើងដោយសារតែការចុះខ្សោយនៃមុខងារបេះដូង (ជំងឺខ្សោយបេះដូង)។

រោគសញ្ញា: ចំពោះជំងឺតឹងទ្រូង មានការឈឺចាប់ដើមទ្រូងជាដើម ដោយសារអុកស៊ីសែនមិនគ្រប់គ្រាន់មួយរយៈ។

ចំពោះជំងឺស្ទះសាច់ដុំបេះដូង មានការឈឺចាប់ដើមទ្រូងខ្លាំង ដោយសារការស្លាប់នៃសាច់ដុំបេះដូង។

ចំពោះជំងឺខ្សោយបេះដូង មានអាការដូចជា ពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម ការញ័រដើមទ្រូង ដង្ហើមខ្លីជាប់ៗ អារម្មណ៍ល្អិតល្អៃ ការហើម ការកើនទម្ងន់ ការថយចុះនៃបរិមាណទឹកនោម ជាដើម។

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- ប្រសិនបើមានការហើម និងការកើនទម្ងន់ ចាំបាច់ត្រូវជៀសវាងជាតិប្រៃ និងជាតិទឹក។
- នៅពេលពិបាកដកដង្ហើម ត្រូវសម្រាកឲ្យស្រួល ហើយត្រូវសម្រួលឥរិយាបថរាងកាយឲ្យស្រួល ដើម្បីកាត់បន្ថយបន្ទុករបស់បេះដូង។



- ឥរិយាបថរាងកាយដែលបន្ថយបន្ទុករបស់បេះដូង



ជំងឺរលាកសួត

វាកើតឡើងដោយសារតែមានភ្នាក់ងារបង្កជំងឺចូលទៅក្នុងសួត។

ដើមហេតុ: ការឆ្លងភ្នាក់ងារបង្កជំងឺដូចជាបាក់តេរី ឬមេរោគជាដើម។

រោគសញ្ញា: រោគសញ្ញានៃរាងកាយទាំងមូល ដូចជាការក្តៅខ្លួន អារម្មណ៍ល្អិតល្អៃ និងការមិនឃ្លានអាហារជាដើម។

រោគសញ្ញាសរីរាង្គដង្ហើម ដូចជាការក្អក ឬស្នេស្នជាដើម។

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- ទទួលបានបំពេញជាតិទឹកបន្ថែម និងធ្វើអាហារដែលងាយស្រួលញ៉ាំ។
- ករណីមនុស្សចាស់ជរា ដោយសារតែពេលខ្លះក៏មិនមានចេញរោគសញ្ញាដែរ ដូច្នេះហើយ ចាំបាច់ត្រូវធ្វើការប្រុងប្រយ័ត្ន។

រលាកសួតដោយលេបចូលខុសបំពង់អាហារ

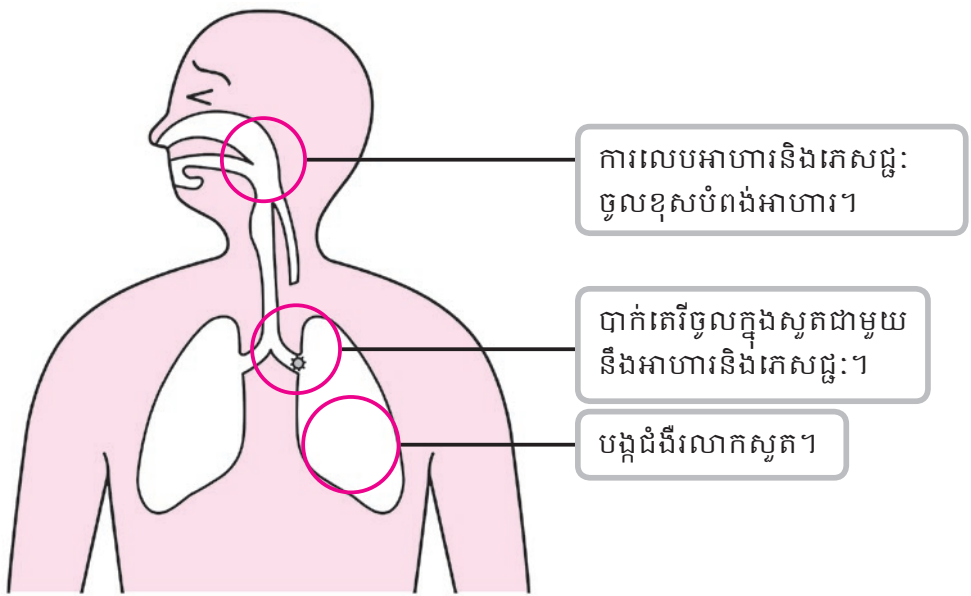
វាកើតឡើងដោយសារតែបាក់តេរីរួមជាមួយអាហារនិងទឹកមាត់ចូលខុសទៅក្នុងបំពង់ខ្យល់និងទងសួត។

ដើមហេតុ: កើតឡើងដោយសារតែអាហារ និងជាតិទឹកចូលទៅក្នុងបំពង់ខ្យល់ មិនមែនបំពង់អាហារ។

រោគសញ្ញា: ការក្តៅខ្លួន ការក្អកនិងស្នេស្ន ការមិនឃ្លានអាហារជាដើម។

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះឥរិយាបថនៅពេលញ៉ាំអាហារ។ រក្សាឥរិយាបថអង្គុយ កុំទម្រេតក្រោយពេលបរិភោគអាហារភ្លាមៗ។
- ធ្វើការថែរក្សាមាត់ឆ្មេញ។
- ករណីមានរោគសញ្ញា ត្រូវសហការជាមួយអ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាល។



ជំងឺទឹកនោមផ្អែម

គឺជាជំងឺដែលមេតាបូលីសខុសប្រក្រតីដែលជាតិស្ករនៅក្នុងឈាមឡើងខ្ពស់។

ដើមហេតុ: ជំងឺទឹកនោមផ្អែមមាន២ទម្រង់

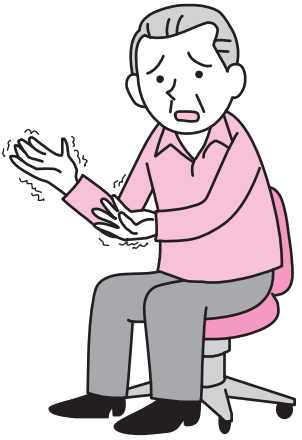
- ជំងឺទឹកនោមផ្អែមទម្រង់ទី១ គឺជាជំងឺដែលខ្វះការបញ្ចេញអាំងស៊ុយលីន។ វាត្រូវបានគេមើលឃើញច្រើននៅលើមនុស្សវ័យក្មេង។
- ជំងឺទឹកនោមផ្អែមទម្រង់ទី២ គឺជាជំងឺដែលថយចុះការបញ្ចេញអាំងស៊ុយលីន។ វាត្រូវបានគេមើលឃើញច្រើននៅលើមនុស្សចាស់ជរា។ វាគឺជាជំងឺទាក់ទងនឹងទម្លាប់នៃការរស់នៅដែលមានដើមហេតុមកពីការញ៉ាំហ្វាស៊ីត ការហាត់ប្រាណមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ភាពតានតឹងជាដើម។

រោគសញ្ញា: ការស្រេកទឹក ការញ៉ាំទឹកច្រើននិងការនោមច្រើន ការថយទម្ងន់ អារម្មណ៍ភ្លឺតភ្លែតជាដើម។

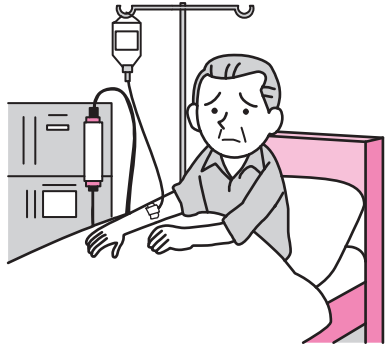
ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- នៅក្នុងការព្យាបាល មានការព្យាបាលតាមរបបអាហារ ការព្យាបាលដោយហាត់ប្រាណ ការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំជាដើម។
- ចំពោះការព្យាបាលតាមរបបអាហារ ត្រូវទប់ស្កាត់កាឡូរីនៅក្នុងការបរិភោគអាហារ។
- ព្យាយាមលែងយ៉ាងណាកុំឲ្យអារម្មណ៍ចូលចិត្តអាហារមានការធ្លាក់ចុះ។
- នៅពេលដែលជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់នៅតែបន្ត នៅពេលមានរបួស វានឹងពិបាកជាសះវីញ។
- ផលវិបាក គឺមានជំងឺបាតភ្នែក ជំងឺខ្សោយតម្រងនោម ជំងឺរីកលចរិតជាដើម។ ចាំបាច់ត្រូវសហការជាមួយអ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាល ដើម្បីទប់ស្កាត់ផលវិបាកនៃជំងឺ។

● ផលវិបាកនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម



ជំងឺរីកលចរិត



ជំងឺខ្សោយតម្រងនោម



ជំងឺបាតភ្នែក

ជំងឺពាក់កណ្តាល

គឺជាជំងឺដែលឆ្លងក្លាយទៅជាជុយស្រួយដោយសារតែការថយចុះនៃកំហាប់ឆ្លឹង។

ដើមហេតុ: ការគេងផ្នែកខ្លួនយូរ ការខ្វះជាតិកាល់ស្យូមជាដើម។

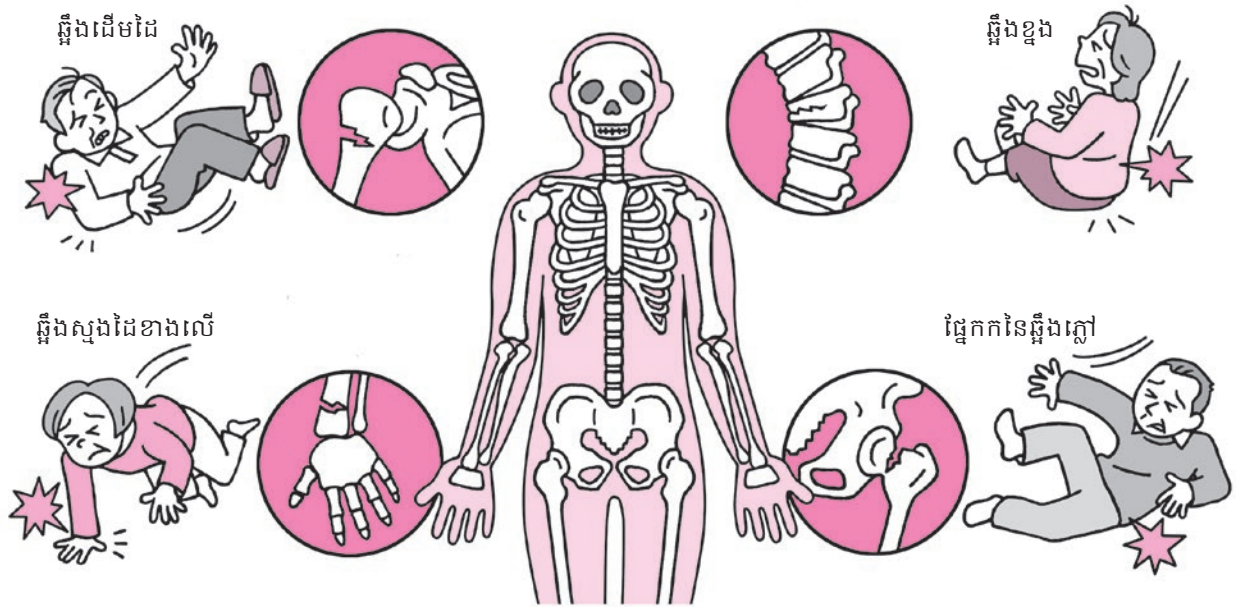
មនុស្សស្រី ងាយនឹងកើតជំងឺនេះ ដោយសារតែការថយចុះនៃអ័រម៉ូនភេទស្រី។

រោគសញ្ញា: ខ្នងឡើងកោង ថយកម្ពស់ និងឈឺចង្កេះជាដើម។

ដោយសារតែឆ្លងក្លាយទៅជាជុយស្រួយ បើដួលគឺងាយនឹងធ្វើឲ្យបាក់ឆ្លឹង ។

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

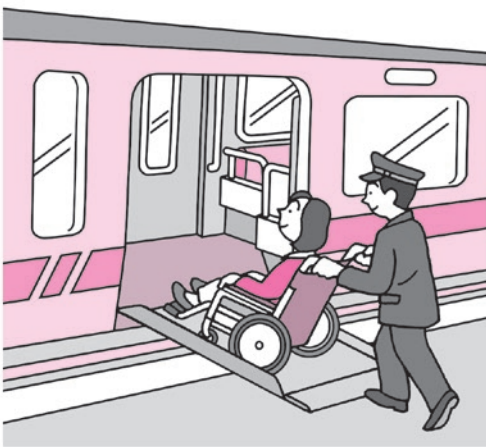
- ញុំាអាហារដែលមានផ្ទុកជាតិកាល់ស្យូម។
 - ធ្វើការហាត់ប្រាណ និងស្រូបយកពន្លឺថ្ងៃជាដើម។
 - រៀបចំបរិស្ថានរស់នៅ ដើម្បីបង្ការការដួល។
- ផ្នែកនៃរាងកាយនៃមនុស្សចាស់ជរាដែលភាគច្រើនរងគ្រោះបាក់ឆ្លឹង



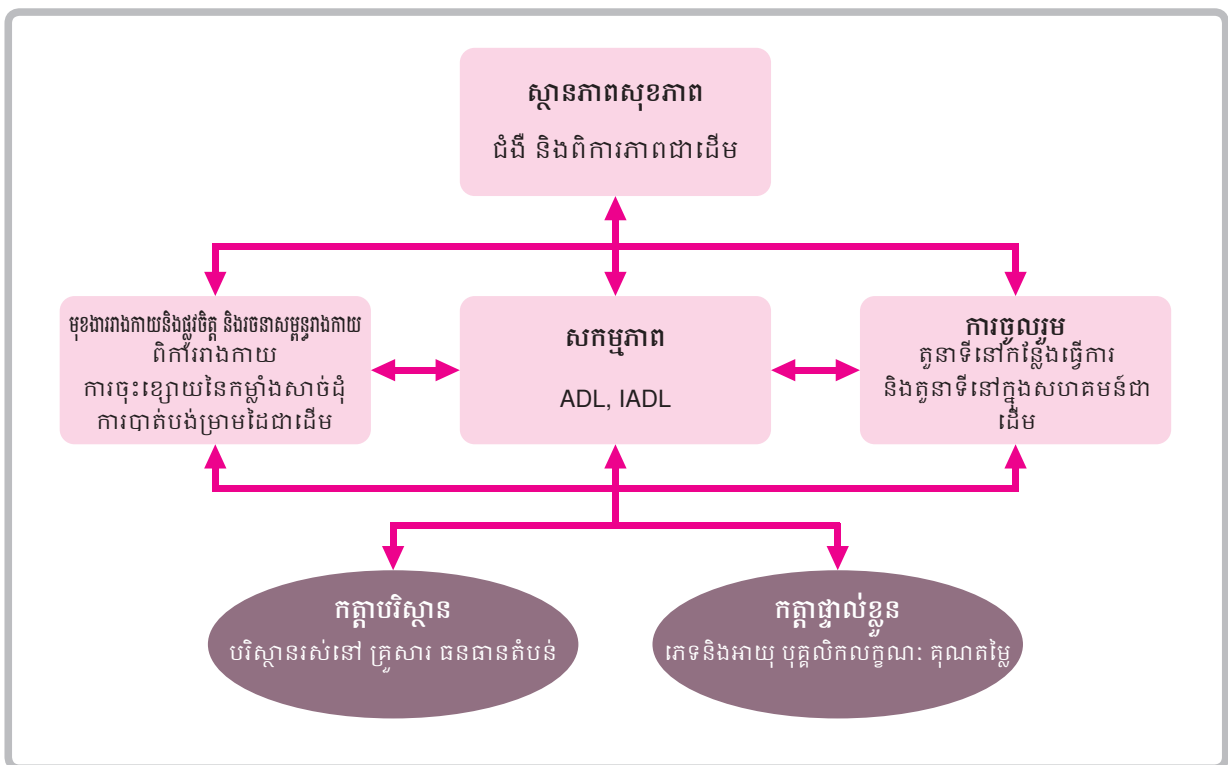
2 ការស្វែងយល់ជាមូលដ្ឋានអំពីពិការភាព

1) ពិការភាពគឺជា

ពិការភាព ត្រូវបានគេកំណត់និយមន័យ តាមអនុសញ្ញាស្តីពីសិទ្ធិជនពិការថា "ជាអ្វីដែលកើតឡើងដោយសារតែអន្តរកម្មជាមួយនឹងឧបសគ្គផ្សេងៗ"។ ICF(International Classification of Functioning, Disability and Health: ចំណាត់ថ្នាក់អន្តរជាតិនៃមុខងារនៃការរស់នៅ)បានកំណត់ថា មិនត្រូវមើលពិការភាពថាជារូបភាពអវិជ្ជមាននោះទេ ត្រូវចាត់ទុកថាជាបុគ្គលិកលក្ខណៈមួយរបស់មនុស្សជាតិ។



● ICF:ចំណាត់ថ្នាក់អន្តរជាតិនៃមុខងារនៃការរស់នៅ



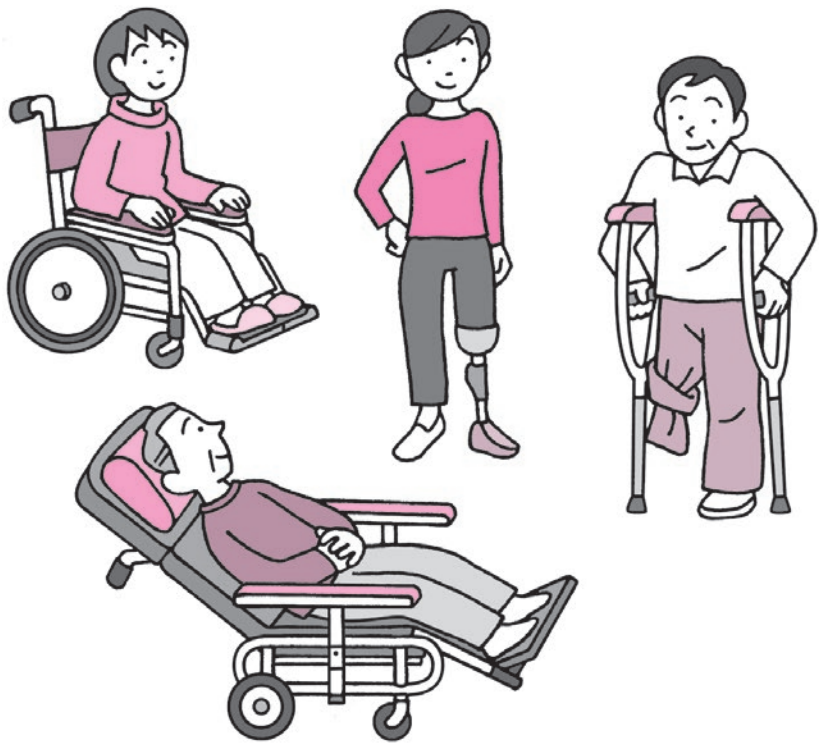
2) ប្រភេទ ដើមហេតុនិងលក្ខណៈពិសេសនៃពិការភាព

[ពិការអវយវៈ]

ពិការអវយវៈ គឺសំដៅលើស្ថានភាពដែលទទួលបាននូវពិការភាពនៃដងខ្លួនឬអវយវៈ ដោយសារតែជំងឺ ឬគ្រោះថ្នាក់ ដែលធ្វើឲ្យមានការលំបាកនៅក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ និងការរស់នៅក្នុងសង្គម។

វាបង្កឡើងដោយសារដូចជាការខូចខាតដៃជើងដោយសារតែជំងឺឬគ្រោះថ្នាក់ ការខូចខាតខួរក្បាលឬសរសៃប្រសាទខួរឆ្អឹងខ្នង ការប្រែប្រួលទ្រង់ទ្រាយនៃសន្លាក់ឬខួរឆ្អឹងខ្នងដោយសារតែជំងឺ ឬផលប៉ះពាល់បន្តមកទៀត និងការរុញនៃសាច់ដុំជាដើម។

ការលំបាកនៅក្នុងការរស់នៅគឺខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ៗ អាស្រ័យលើកម្រិត ឬផ្នែកនៃរាងកាយដែលពិការ។ ពេលខ្លះក៏មានកើតឡើងនូវពិការផ្នែកស្មារតីស្របពេលជាមួយគ្នានឹងពិការភាពមុខងារធ្វើចលនាផងដែរ។ ត្រូវប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ជំនួយដែលសមស្របចំពោះអ្នកប្រើប្រាស់ដូចជា ឈើច្រត់ កៅអីរុញ ឬជើងសិប្បនិម្មិតជាដើម។



ការពន្យល់

ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health: ចំណាត់ថ្នាក់អន្តរជាតិនៃមុខងារនៃការរស់នៅ)

ICF គឺជាការធ្វើចំណាត់ថ្នាក់មុខងារនៃការរស់នៅរបស់មនុស្ស ដើម្បីស្វែងយល់រូបភាពទាំងមូលនៃមនុស្សដែលជាកម្មវត្ថុ។ មុខងារនៃការរស់នៅរបស់មនុស្សគឺសំដៅលើ មុខងាររាងកាយនិងផ្លូវចិត្តនិងរចនាសម្ព័ន្ធរាងកាយ សមត្ថភាពឬមុខងារដើម្បីអនុវត្តការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃដូចជាសកម្មភាពនិងការចូលរួម និងបរិស្ថានជាដើម។

[ពិការភ្នែក]

ពិការភ្នែក គឺសំដៅលើស្ថានភាពដែលមានពិការភាពខាងការមើលវត្ថុផ្សេងៗ ដូចជា សមត្ថភាពភ្នែកឬដែនគំហើញជាដើម ដែលធ្វើឲ្យមានការលំបាកនៅក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ និងការរស់នៅក្នុងសង្គម។

ដើមហេតុ មានដូចជា ករណីពិការភ្នែក (តំណពូជ) និងជំងឺ គ្រោះថ្នាក់ ភាពចាស់ជរាជាដើម។ ករណីពិការភ្នែកដែលបណ្តាលមកពីជំងឺទឹកនោមផ្អែមមានការកើនឡើងច្រើន។

មនុស្សដែលពិការភ្នែកមានផ្សេងៗគ្នាជាច្រើន ដូចជាមនុស្សដែលមិនអាចមើលឃើញទាល់តែសោះ មនុស្សដែលដឹងពីពន្លឺ មនុស្សដែលអាចមើលក្នុងវិសាលភាពចង្អៀតជាដើម។

● បែបផែនដែលអាចមើលឃើញនៃពិការភ្នែក



មើលឃើញជុំខ្មៅនៅចំកណ្តាល/ ការខូចខាតដែនគំហើញ



ដែនគំហើញចង្អៀត



ការមើលមិនឃើញមួយចំហៀង

[ពិការត្រចៀក]

ពិការត្រចៀក គឺសំដៅលើស្ថានភាពដែលទទួលរងនូវការខូចខាតនូវដំណើរការបញ្ជូនព័ត៌មានពីត្រចៀកទៅកាន់សរសៃប្រសាទសោតវិញ្ញាណ ដែលធ្វើឲ្យស្តាប់មិនលឺ ឬពិបាកក្នុងការស្តាប់។ គេធ្វើការបែងចែកទៅតាមកម្រិតនៃការស្តាប់លឺ ផ្នែកនៃរាងកាយដែលមានបញ្ហា និងពេលវេលាដែលចេញរោគសញ្ញា។

ត្រចៀកធ្ងន់ គឺសំដៅលើស្ថានភាពដែលពិបាកស្តាប់សំឡេង។ មធ្យោបាយក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទង មានការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ជំនួយក្នុងការស្តាប់ ការធ្វើទំនាក់ទំនងដោយការសរសេរ ភាសាកាយវិការ ការអានមើលមាត់ (ការនិយាយស្ងាត់ៗ) ជាដើម។

	
<p>ការធ្វើទំនាក់ទំនងដោយការសរសេរ</p>	<p>ភាសាកាយវិការ</p>
	
<p>ការអានមើលមាត់ (ការនិយាយស្ងាត់ៗ)</p>	<p>ឧបករណ៍ជំនួយក្នុងការស្តាប់</p>

[ពិការផ្នែកភាសា]

- ពិការផ្នែកភាសា គឺសំដៅលើស្ថានភាពដែលទទួលរងនូវការខូចខាតសរីរាង្គទាក់ទងនឹងការបញ្ចេញសំឡេង និងសរសៃប្រសាទភាសានៃខួរធំ ដែលធ្វើឲ្យខូចដល់ការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយប្រើប្រាស់ភាសា។
 - សំដៅលើស្ថានភាពដែលទទួលរងនូវការខូចខាតសរសៃប្រសាទភាសានៃខួរធំដែលកើតមានតាមក្រោយមិនមែនពីកំណើត ដែលធ្វើឲ្យមានការលំបាកក្នុងការ "ស្តាប់" "និយាយ" "អាន" "សរសេរ"។
 - មធ្យោបាយក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងគឺខុសគ្នាទៅតាមស្ថានភាពនៃពិការភាពដូចជាការប្រើប្រាស់ការសរសេរ ឬផ្ទាំងរូបភាពជាដើម។
- ស្ថានភាពអ្នកប្រើប្រាស់ដែលមានជំងឺនិយាយមិនរួច



ស្ថានភាពដែលគិតថាចង់និយាយ ប៉ុន្តែមិនអាចនិយាយជាប់គ្នាបាន

[ការចុះខ្សោយមុខងារនៃបេះដូង]

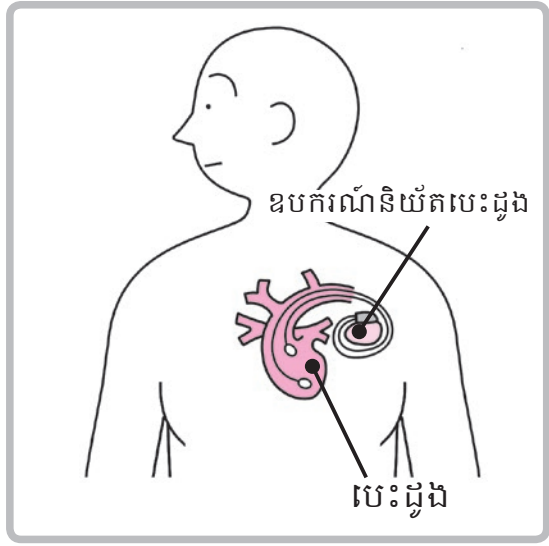
គឺជាស្ថានភាពដែលមានការលំបាកក្នុងការបញ្ជូនឈាមទៅកាន់រាងកាយទាំងមូល។

ក្នុងចំណោមអ្នកប្រើប្រាស់ដែលមានបញ្ហាជីពិចរ ក៏មានអ្នកដែលដាក់ឧបករណ៍និយ័តបេះដូង (ភ្លោចបេះដូង) នៅក្នុងដើមទ្រូងផងដែរ។

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- ជៀសវាងកុំធ្វើការហាត់ប្រាណដែលគោះទង្គិចខ្លាំងដល់ផ្នែកដែលបានដាក់នៅក្នុងដើមទ្រូង។

● ឧបករណ៍និយ័តបេះដូងសិប្បនិម្មិត

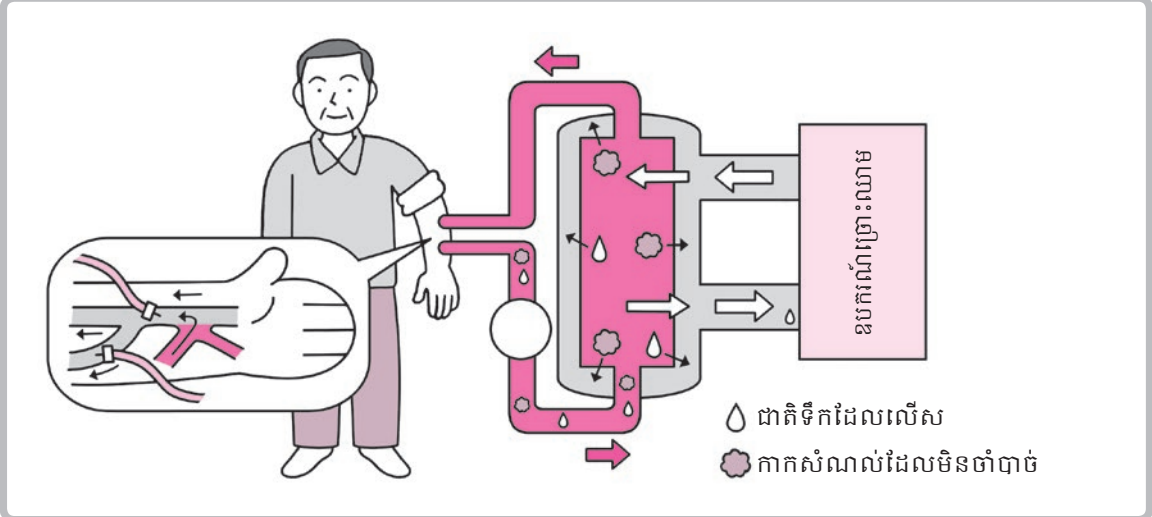


[ការចុះខ្សោយមុខងារនៃតម្រងនោម]

គឺជាស្ថានភាពដែលមានការលំបាកក្នុងការសម្អាតឈាម។

អ្នកប្រើប្រាស់ដែលចុះខ្សោយមុខងារតម្រងនោម ត្រូវសម្អាតឈាមដោយការច្រោះឈាមសិប្បនិម្មិត។

● ប្រព័ន្ធច្រោះឈាមសិប្បនិម្មិត



ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- ជៀសវាងកុំដូតទឹកនៅក្នុងថ្ងៃដែលធ្វើការច្រោះឈាម។
- កុំលើករបស់ធ្ងន់ដោយដៃដែលបានភ្ជាប់ដើម្បីធ្វើការច្រោះឈាម។
- ដាក់កម្រិតលើជាតិប្រៃនិងជាតិទឹក។

[ការចុះខ្សោយមុខងារនៃសរីរាង្គដង្ហើម]

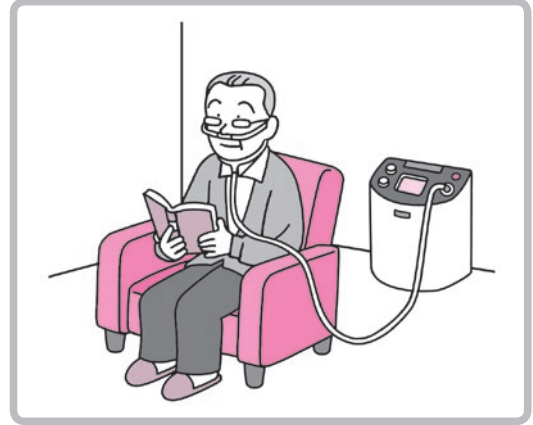
គឺជាស្ថានភាពដែលពិបាកដកដង្ហើម។

អ្នកប្រើប្រាស់ដែលមិនអាចធ្វើការដកដង្ហើមបានគ្រប់គ្រាន់ ត្រូវទទួលការព្យាបាលដោយអុកស៊ីសែន។

- ឧបករណ៍ដកដង្ហើមស្រូបអុកស៊ីសែនចល័ត



- ឧបករណ៍ចម្រាញ់អុកស៊ីសែន



ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- នៅពេលប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ចម្រាញ់អុកស៊ីសែន ត្រូវជៀសវាងកុំឲ្យមានអណ្តាតភ្លើង។
- ការបង្ការជំងឺឆ្លង គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់។
- ត្រូវត្រៀមថ្មបម្រុងទុក ដើម្បីប្រើប្រាស់នៅពេលជាប់ភ្លើង។

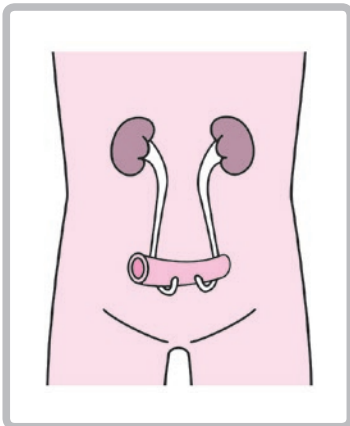
[ការចុះខ្សោយមុខងារនៃប្លោកនោមនិងចុងពោះវៀនធំ]

គឺជាស្ថានភាពដែលមិនអាចនោមឬបញ្ចេញលាមក ដោយសារតែជំងឺប្លោកនោម ឬចុងពោះវៀនធំ។

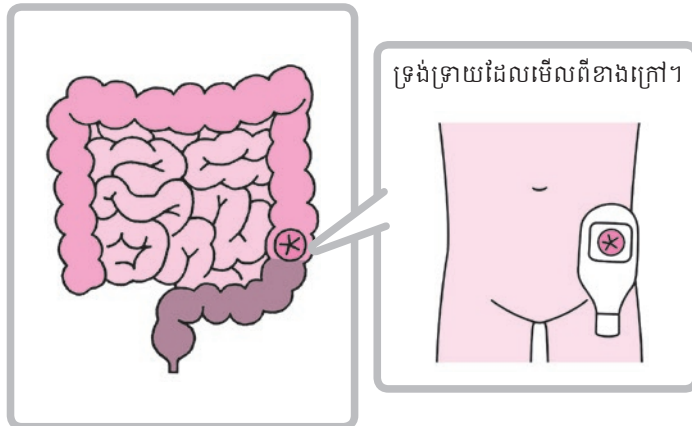
ត្រូវធ្វើវេជ្ជសាស្ត្រ (កន្លែងបើក) ដើម្បីយកលាមកចេញ ដោយធ្វើការវះកាត់នៅត្រង់ផ្នែកពោះ។

មានប្លោកនោមសិប្បនិម្មិតនិងទ្វារធំសិប្បនិម្មិត។ ទីតាំងរបស់វា ខុសគ្នាទៅតាមប្រភេទជំងឺ។

- ប្លោកនោមសិប្បនិម្មិត



- ទ្វារធំសិប្បនិម្មិត



ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវចាត់ចែងលាមកនៅក្នុងថង់ (ស្បោង) ដែលគ្របនៅកន្លែងបើក។
- ប្រសិនបើនៅជុំវិញកន្លែងបើកឡើងរលាកក្រហម ត្រូវរាយការណ៍ទៅកាន់អ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាល។

[ពិការផ្នែកសតិបញ្ញា]

ពិការផ្នែកសតិបញ្ញា គឺសំដៅលើមនុស្សដែលមានការអភិវឌ្ឍផ្នែកសតិបញ្ញាមានលក្ខណៈយឺតជាទូទៅ។ នៅពេលដែលមានឧបសគ្គនៅក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ចាំបាច់ត្រូវមានជំនួយពិសេសណាមួយ។

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ




- ត្រូវធ្វើការថែទាំទៅតាមដំណាក់កាលនៃជីវិត។
- ត្រូវដឹងពីស្ថានភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ ហើយធ្វើការមើលថែទាំដែលសមស្របចំពោះអ្នកប្រើប្រាស់។

[ពិការផ្នែកស្មារតី]

ពិការផ្នែកស្មារតី គឺសំដៅលើស្ថានភាពដែលកើតមាននូវពិការភាពនៃមុខងារស្មារតីដោយសារតែជំងឺផ្នែកស្មារតី ដែលធ្វើឲ្យមានការលំបាកក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ និងការចូលរួមក្នុងសង្គម។ នៅពេលដែលជំងឺមានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរ វាអាចធ្វើឲ្យមានការចុះខ្សោយគួរឲ្យកត់សម្គាល់នៅក្នុងការគ្រប់គ្រងចលនានិងសមត្ថភាពក្នុងការវិនិច្ឆ័យ។ នៅក្នុងជំងឺផ្នែកស្មារតី មានជំងឺរីកលចរិត និងជំងឺថប់អារម្មណ៍ (mood disorder)។

រោគសញ្ញានៃមនុស្សដែលពិការផ្នែកស្មារតី មានការមមើមមាយ ការរើរវាយ និងការបាក់ទឹកចិត្តជាដើម។

● រោគសញ្ញានៃពិការផ្នែកស្មារតី

<p>● ការរើរវាយ</p>  <p>កើតមានការមមើមមាយ និងការរើរវាយ។</p>	<p>● ការបាក់ទឹកចិត្ត</p>  <p>គឺជាស្ថានភាពដែលផ្លូវចិត្តធ្លាក់ចុះ លែងសួរនិយាយស្តី និងមានការខូចចិត្ត។</p>	<p>● អារម្មណ៍ជ្រួលអរខ្លាំង</p>  <p>គឺជាស្ថានភាពដែលអារម្មណ៍ពុះកញ្ឆោលឡើងខ្ពស់ខុសពីធម្មតា ហើយមានលក្ខណៈបើកទូលាយ។</p>
--	---	---

3 ការស្វែងយល់ជាមូលដ្ឋានអំពីជំងឺភ្លេចភ្លាំង

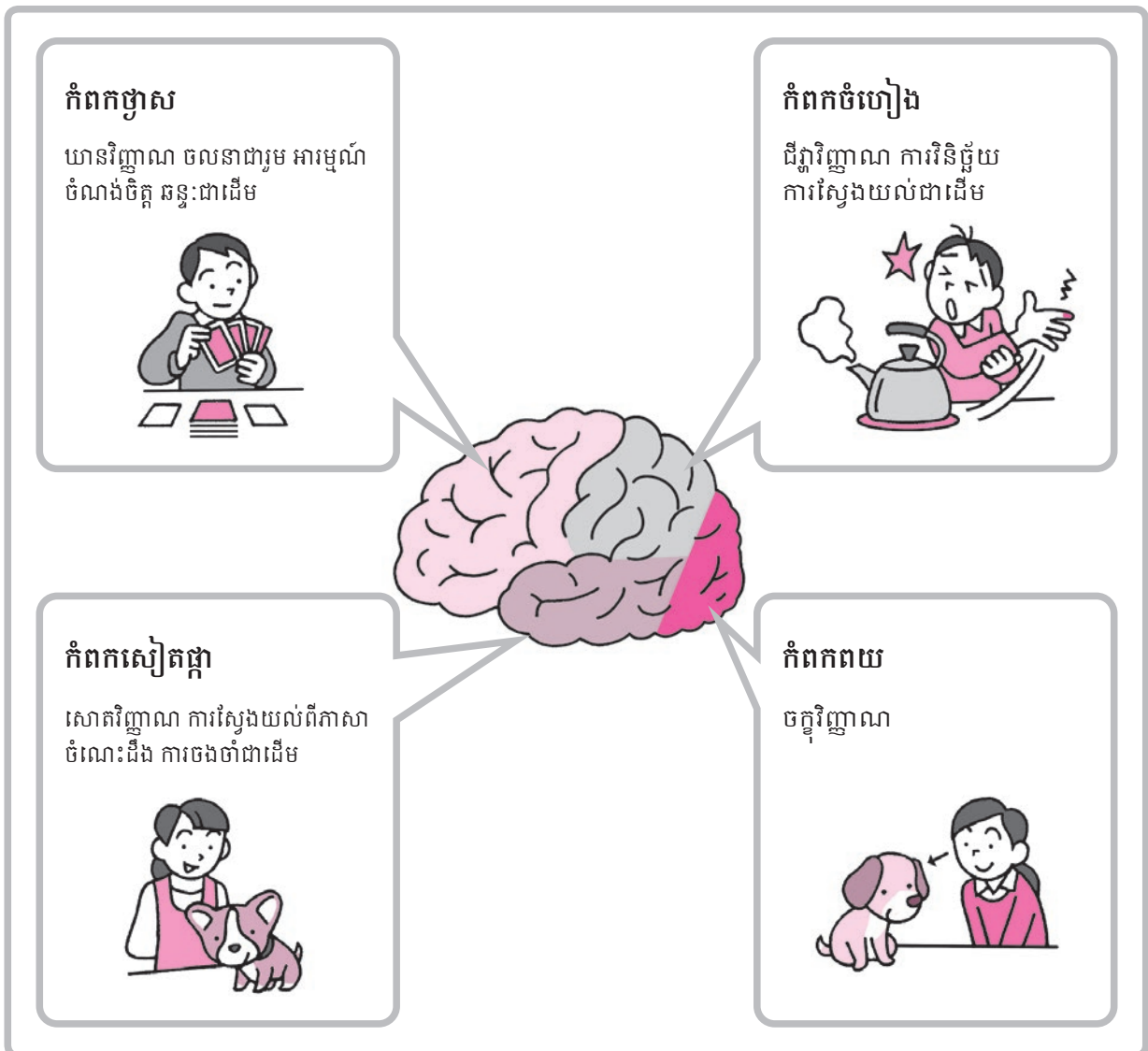
1) ការស្វែងយល់អំពីជំងឺភ្លេចភ្លាំង

ខួរក្បាល គឺជាផ្នែកនៃរាងកាយដែលធ្វើការគ្រប់គ្រងសកម្មភាពរបស់មនុស្ស។ ជំងឺភ្លេចភ្លាំង គឺសំដៅលើជំងឺដែលមុខងារនៃការស្គាល់របស់ខួរក្បាលបានចុះខ្សោយដោយសារតែដើមហេតុណាមួយ ដែលធ្វើឲ្យកើតមានឧបសគ្គក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ និងការរស់នៅក្នុងសង្គម។

មុខងាររបស់ខួរក្បាល

ចាំបាច់ត្រូវដឹងពីមុខងាររបស់ខួរក្បាល ដើម្បីស្វែងយល់ពីជំងឺភ្លេចភ្លាំង។ នៅពេលដែលមុខងាររបស់ខួរក្បាលចុះខ្សោយ ធ្វើឲ្យកើតមានឧបសគ្គក្នុងការរស់នៅ។

● មុខងារ និងកំណត់ទាំង៤ របស់ខួរធំ



និយមន័យនៃជំងឺភ្លេចភ្នាំង

● មុខងារនៃការស្គាល់គឺជា

 <p>ការចងចាំ (ចាំ និងនឹកឃើញ)</p>	 <p>ភាសា (និយាយ និងស្វែងយល់)</p>	 <p>អំពើ (ការប្រព្រឹត្តនៅក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ)</p>
 <p>ការស្គាល់ (ការស្គាល់វត្ថុ)</p>	 <p>រៀបចំគម្រោង និងដាក់តាមលំដាប់លំដោយជាដើម</p>	

ភាពខុសគ្នានៃការភ្លេចភ្លាំង និងជំងឺភ្លេចភ្លាំង

នៅក្នុងរោគសញ្ញាចំបងនៃជំងឺភ្លេចភ្លាំង មានការភ្លេចភ្លាំង។ ការភ្លេចភ្លាំង គឺជារោគសញ្ញាដែលអាចមើលឃើញនៅពេលកើនអាយុ ប៉ុន្តែ វាខុសពីការភ្លេចភ្លាំងនៃជំងឺភ្លេចភ្លាំង។

● ភាពខុសគ្នានៃការភ្លេចភ្លាំង

ការភ្លេចភ្លាំងទៅតាមការកើនអាយុ	ការភ្លេចភ្លាំងនៃជំងឺភ្លេចភ្លាំង
ភ្លេចបទពិសោធន៍មួយផ្នែក	ភ្លេចបទពិសោធន៍ទាំងអស់
មិនវិវឌ្ឍទៅមុខ	វិវឌ្ឍទៅមុខ
ដឹងខ្លួនថាមានការភ្លេចភ្លាំង	មិនដឹងខ្លួនថាមានការភ្លេចភ្លាំងទេ
គ្មានឧបសគ្គនៅក្នុងការរស់នៅទេ	មានឧបសគ្គនៅក្នុងការរស់នៅ

2) ចំណុចសំខាន់ៗនៅក្នុងការមើលថែជំងឺភ្លេចភ្លាំង





នៅពេលមើលថែទាំអ្នកដែលមានជំងឺភ្លេចភ្លាំង

- ① គិតដោយឈរលើជំហររបស់អ្នកប្រើប្រាស់
ចាំបាច់ត្រូវធ្វើការមើលថែទាំដោយផ្ដោតលើអ្នកប្រើប្រាស់ជាចម្បង។
- ② ស្វែងយល់ពីការរស់នៅរបស់អ្នកប្រើប្រាស់
ចាំបាច់ត្រូវជួយឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់ឲ្យរស់នៅដោយមានស្ថេរភាព។
- ③ ធ្វើការជួយដោយមើលពីអ្វីដែលអ្នកប្រើប្រាស់អាចធ្វើបាន
ធ្វើការជួយដោយធ្វើឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់បញ្ចេញនូវចំណង់និងសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន។

3) រោគសញ្ញានិងជំងឺដែលជាមូលហេតុបង្កសំខាន់ៗជាដើមនៃជំងឺភ្លេចភ្លាំង

ជំងឺដែលជាដើមហេតុនៃជំងឺភ្លេចភ្លាំងមានដូចជា ①ជំងឺភ្លេចភ្លាំងដោយសារជំងឺអាល់ហ្សាយម៉ែរ (Alzheimer's Disease) ②ជំងឺភ្លេចភ្លាំងដោយសារបញ្ហាសរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល ③ជំងឺភ្លេចភ្លាំងដោយសារជាតិប្រូតេអ៊ីនមិនធម្មតាហៅថា Lewy Bodies ④ ជំងឺភ្លេចភ្លាំងដោយសារកំពកថ្ងាសនិងកំពកសៀតផ្កា។

● រោគសញ្ញានិងជំងឺដែលជាមូលហេតុបង្កសំខាន់ៗជាដើមនៃជំងឺភ្លេចភ្លាំង

ប្រភេទ	ស្ថានភាពនៃខួរក្បាល	រោគសញ្ញាសំខាន់ៗជាដើម
①ជំងឺភ្លេចភ្លាំងដោយសារជំងឺអាល់ហ្សាយម៉ែរ (Alzheimer's Disease) 	ខួរក្បាលរួញតូច។ មានលេចចេញនូវបន្ទះប្រូតេអ៊ីនអាមីឡូអ៊ីដ (Amyloid plaques)	<ul style="list-style-type: none"> •ការចេញរោគសញ្ញានិងការវិវឌ្ឍនគឺសន្សឹមៗ។ •ចាប់ផ្តើមដោយពិការការចងចាំ។ •ភាគច្រើនមានអារម្មណ៍ល្អ។ •មានថ្នាំពន្យារការវិវឌ្ឍនៃជំងឺ។
②ជំងឺភ្លេចភ្លាំងដោយសារបញ្ហាសរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល 	សរសៃឈាមស្លុះហើយស្លាប់កោសិកាខួរក្បាលមួយផ្នែកដោយសារតែជំងឺសរសៃឈាមខួរក្បាល។	<ul style="list-style-type: none"> •វិវឌ្ឍនជាដំណាក់កាល។ •ពិការមួយចំហៀងខ្លួននិងពិការផ្នែកភាសាជាដើម។ •មានរឿងដែលអាចធ្វើបាននិងរឿងដែលមិនអាចធ្វើបាន។
③ជំងឺភ្លេចភ្លាំងដោយសារជាតិប្រូតេអ៊ីនមិនធម្មតាហៅថា Lewy Bodies 	មានលេចចេញប្រូតេអ៊ីន lewy ដែលកំពកពយរួញតូច	<ul style="list-style-type: none"> •មើលឃើញរបស់ដែលមិនអាចមើលឃើញ (មមើមមាយ)។ •ដើរខ្លឹកៗជាដើម (រោគសញ្ញាជំងឺជាកគីនសុន)។ •បញ្ចេញសំឡេងតាមការយល់ស្តីជាដើម (ពិការចលនាគេង)។
④ជំងឺភ្លេចភ្លាំងដោយសារកំពកថ្ងាសនិងកំពកសៀតផ្កា 	កំពកថ្ងាសនិងកំពកសៀតផ្កានៃខួរធំរួញតូច។	<ul style="list-style-type: none"> •សមត្ថភាពគិតដោយប្រើហេតុផលនិងគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងគឺមិនដំណើរការ។ •ការប្រែប្រួលបុគ្គលិកលក្ខណៈ។ •ការធ្វើចលនាទៅតាមគំរូដែលបានកំណត់។ •ការរំភើប និងការគយ្យើន។

4) រោគសញ្ញានៃជំងឺភ្លេចភ្លាំង

រោគសញ្ញានៃជំងឺភ្លេចភ្លាំង អាចបែងចែកដូចខាងក្រោម។

រោគសញ្ញាស្នូល: កើតមានឡើងដោយសារតែពិការភាពនៃខួរក្បាល។

ពិការភាពចងចាំ ការវង្វេងស្មារតី ពិការមុខងារប្រតិបត្តិ ពិការការស្វែងយល់និងសមត្ថភាពវិនិច្ឆ័យជាដើម។

រោគសញ្ញាសកម្មភាពនិងផ្លូវចិត្ត (BPSD): កើតឡើងដោយសារតែបរិស្ថាន បុគ្គលិកលក្ខណៈ និងអត្តចរិតនៃអ្នកប្រើប្រាស់ និងទំនាក់ទំនងអន្តរមិត្តជាដើម។

ការមិនស្ងប់ក្នុងចិត្តនិងការអន្ទះអន្ទែង ការមមើមមាយនិងការរើវាយ ការធ្វើសកម្មភាពដោយការរំភើបនិងការគឃ្លើន ការដើរចរច្របំជាដើម។

● រោគសញ្ញាស្នូល និងរោគសញ្ញាផ្លូវចិត្តនិងសកម្មភាពនៃជំងឺភ្លេចភ្លាំង



[រោគសញ្ញាស្នូល]

① ពិការការចងចាំ

ពិការការចងចាំ គឺជាពិការភាពមួយដែលមិនអាចចងចាំនូវព្រឹត្តិការណ៍ឬព័ត៌មានដែលថ្មី។ គឺជា រោគសញ្ញាចម្បងនៃជំងឺភ្លេចភ្នាំង។

② ការវង្វេងស្មារតី

ការវង្វេងស្មារតី គឺជាពិការភាពមួយដែលមិនអាចស្គាល់ពេលវេលា ទីកន្លែង និងមនុស្សជាដើម។

- ក្រោកឡើងនៅពេលយប់ជ្រៅ ហើយព្យាយាមចេញទៅខាងក្រៅ។
- គិតថាអ្នកផ្ទះខ្លួនឯងថាជាអ្នកដទៃ។

③ ពិការមុខងារប្រតិបត្តិ

ពិការមុខងារប្រតិបត្តិ គឺជាពិការភាពមួយដែលលែងដឹងពីលំដាប់លំដោយ និងលែងចេះធ្វើសកម្មភាព។

- លែងដឹងពីលំដាប់លំដោយនៃការធ្វើម្ហូប។

④ ពិការភាពនៃការស្វែងយល់និងសមត្ថភាពវិនិច្ឆ័យ

- មិនអាចធ្វើការវិនិច្ឆ័យលើរឿងរ៉ាវផ្សេងៗ ដោយសារតែការចុះខ្សោយការស្វែងយល់និងសមត្ថភាពវិនិច្ឆ័យ។
- ក្លាយទៅជាពិបាកក្នុងការគិតលុយ។

[រោគសញ្ញាសកម្មភាពនិងផ្លូវចិត្ត (BPSD)]

⊙ រោគសញ្ញាសកម្មភាព

① ការធ្វើសកម្មភាពដោយការរំភើបនិងការគឃើន

ការធ្វើសកម្មភាពដោយការរំភើបនិងការគឃើន គឺជាការធ្វើសកម្មភាពដែលកើតឡើងពីអារម្មណ៍មិនស្ងប់ក្នុងចិត្តដែលមិនអាចស្វែងយល់ថាត្រូវធ្វើអ្វី។ ការដែលមិនអាចរៀបរាប់ដោយរលូនពីការឈឺចាប់ ចំណង់បន្ទោបង់ ចំណង់នោមជាដើម ត្រូវបានគេគិតថាទាក់ទងទៅនឹងសកម្មភាពដែលគឃើនផងដែរ។

② ការដើរចរច្របំ

ការដើរចរច្របំ គឺសំដៅលើសកម្មភាពដែលដើរទៅដើរមក ដោយសារតែមានគោលដៅណាមួយ ឬដោយសារតែមានមូលហេតុដែលមិនអាចនៅស្ងៀម។

◎ រោគសញ្ញាផ្លូវចិត្ត

មនុស្សដែលមានជំងឺភ្លេចភ្លាំង គឺមានការមិនស្ងប់ និងការច្របូកច្របល់ក្នុងចិត្ត។

① ការមើមមាយ

ការមើមមាយ គឺសំដៅលើអារម្មណ៍ដែលគិតថាមានចំពោះរបស់ដែលគ្មាននៅក្នុងភាពជាក់ស្តែង។



② ការរើរាយ

ការរើរាយ គឺសំដៅលើអារម្មណ៍ដែលគិតថាមានចំពោះរឿងរ៉ាវដែលគ្មានពិតប្រាកដ។



- ⊙ ចំណុចដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការមើលថែទាំមនុស្សដែលមានជំងឺភ្លេចភ្លាំង។
 - ទទួលយកពាក្យសម្តី និងកាយវិការ ដោយមិនធ្វើការបដិសេធ។
 - ព្យាយាមស្តាប់ការនិយាយដោយហ្មត់ចត់ ហើយផ្តល់នូវអារម្មណ៍ស្ងប់ចិត្ត។
 - រៀបរាប់ដោយពាក្យខ្លីៗហើយងាយយល់ ឲ្យឆ្លើយតបទៅនឹងសមត្ថភាពនៃការយល់ដឹងរបស់គាត់។
 - រៀបចំចង្វាក់នៃការរស់នៅចាប់តាំងពីការក្រោកពីព្រលឹម រហូតដល់ចូលគេងវិញ។
 - ធ្វើការគិត និងធ្វើសកម្មភាពជាមួយគ្នាដើម្បីបំបាត់នូវការមិនស្ងប់ក្នុងចិត្ត។
 - រៀបចំបរិស្ថាននៅក្នុងបន្ទប់និងជុំវិញ កុំឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរដោយងាយៗ។



បច្ចេកទេសក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទង

CHAPTER 1 មូលដ្ឋាននៃការប្រាស្រ័យទាក់ទង

CHAPTER 2 ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នកប្រើប្រាស់

CHAPTER 3 ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយក្រុមការងារ

1

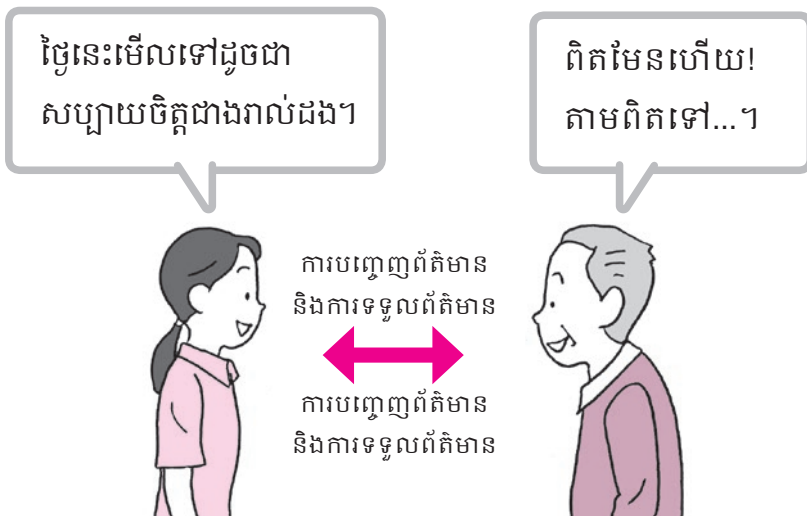
មូលដ្ឋាននៃការប្រាស្រ័យទាក់ទង

1 អត្ថន័យនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទង

ការប្រាស្រ័យទាក់ទង គឺជាការរៀបរាប់ និងការចែករំលែកទៅវិញទៅមក នូវអារម្មណ៍ ឬការគិតជាដើម។

ចាំបាច់ត្រូវរៀនឲ្យចេះពីបច្ចេកទេសក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទង ដែលជាមធ្យោបាយក្នុងការ បង្កើតទំនាក់ទំនងនិងការទុកចិត្តជាមួយដៃគូ។

● រូបភាពនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទង



2 មធ្យោបាយក្នុងការបញ្ជូនព័ត៌មាន

មធ្យោបាយក្នុងការបញ្ជូនព័ត៌មាន មានការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាភាសាដោយធ្វើការប្រើប្រាស់ភាសា និងការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយមិនប្រើភាសាដោយប្រើប្រាស់នូវរបស់ផ្សេងពីភាសាដូចជាទឹកមុខ ឬកាយវិការជាដើម។

1) ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាភាសា

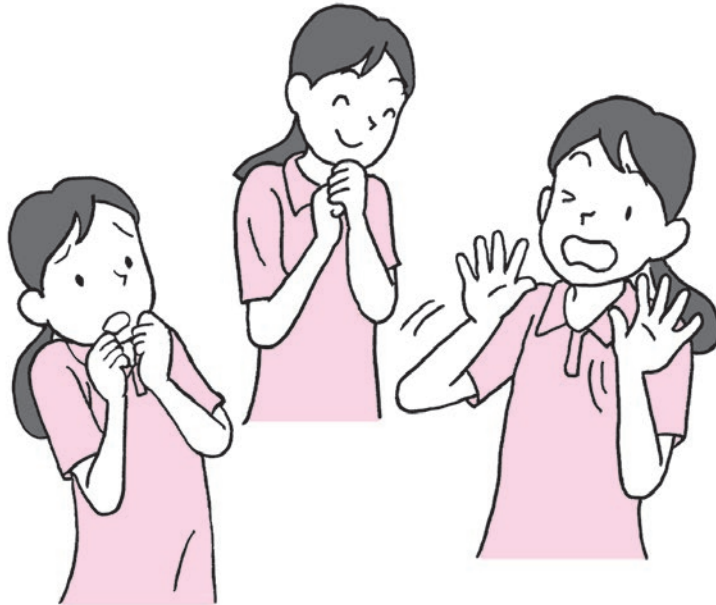
ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាភាសា មានការសន្ទនាដោយការបញ្ចេញសំឡេងនៃភាសា ឬភាសាកាយវិការ និងការបញ្ជូនព័ត៌មានតាមរយៈអក្សរ។

- ឧទាហរណ៍នៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាភាសា



2) ការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយមិនប្រើភាសា

មធ្យោបាយក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងក្រៅពីភាសា មានទឹកមុខនិងកាយវិការដូចជាកាយវិការរាងកាយនិងកាយវិការដៃជានិមិត្ត។



3 បច្ចេកទេសក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទង


ដើម្បីកសាងទំនាក់ទំនង ត្រូវធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះរឿងរ៉ាវខាងក្រោម ។

● ការស្តាប់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន



- ការស្តាប់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន គឺជាការស្តាប់ការនិយាយដោយត្រឹមត្រូវ និងប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ ក្នុងឥរិយាបថស្តាប់ការនិយាយដោយយកចិត្តទុកដាក់។

● ការយល់ចិត្ត



- ការយល់ចិត្ត ជាការមានអារម្មណ៍ថាគំនិត ឬអារម្មណ៍របស់ដៃគូ គឺដូចនឹងអារម្មណ៍របស់ខ្លួនដែរ។
- ការស្វែងយល់ដោយឈរលើគោលជំហររបស់ដៃគូ គឺជារឿងសំខាន់។

● ការទទួលយក



- ការទទួលយក គឺជាការទទួលយោបល់ឬអារម្មណ៍របស់ដៃគូ ដោយមិនបដិសេធឬយល់ស្រប។

2

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នកប្រើប្រាស់

1 បច្ចេកទេសក្នុងការស្តាប់ការនិយាយ (បច្ចេកទេសនៃការស្តាប់ដោយសកម្ម)

អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នកប្រើប្រាស់និងគ្រួសារអ្នកប្រើប្រាស់ ព្រមទាំងអ្នកជំនាញផ្សេងទៀត ដើម្បីជួយដល់ការរស់នៅរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ឲ្យកាន់តែប្រសើរឡើង។

1) ការគោរពគុណតម្លៃរបស់អ្នកប្រើប្រាស់

អ្នកប្រើប្រាស់ មានគុណតម្លៃខុសៗគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ ដោយសារសម័យកាលដែលបានកើតនិងធំដឹងក្តី និងបរិស្ថានដែលបានរស់នៅកន្លងមកជាដើម។ អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវផ្តល់ការមើលថែទាំដោយគោរពគុណតម្លៃ ការគិតនិងការយល់ឃើញ និងអារម្មណ៍របស់អ្នកប្រើប្រាស់។

2) ចំណុចដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាភាសា

[របៀបនិយាយ]

អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវចងចាំក្នុងចិត្តពីរបៀបនិយាយដែលគួរសម។



[បច្ចេកទេសក្នុងការសួរសំណួរ]

អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវចងចាំក្នុងចិត្តពីការប្រាស្រ័យទាក់ទងទៅវិញទៅមកជាមួយនឹងអ្នកប្រើប្រាស់ ដោយមិនមែនគ្រាន់តែធ្វើការសួរទៅកាន់អ្នកប្រើប្រាស់តែម្ខាងពីអ្វីដែលខ្លួនចង់ដឹងនោះទេ។

សំណួរមាន ①សំណួរបិទ ②សំណួរបើក។

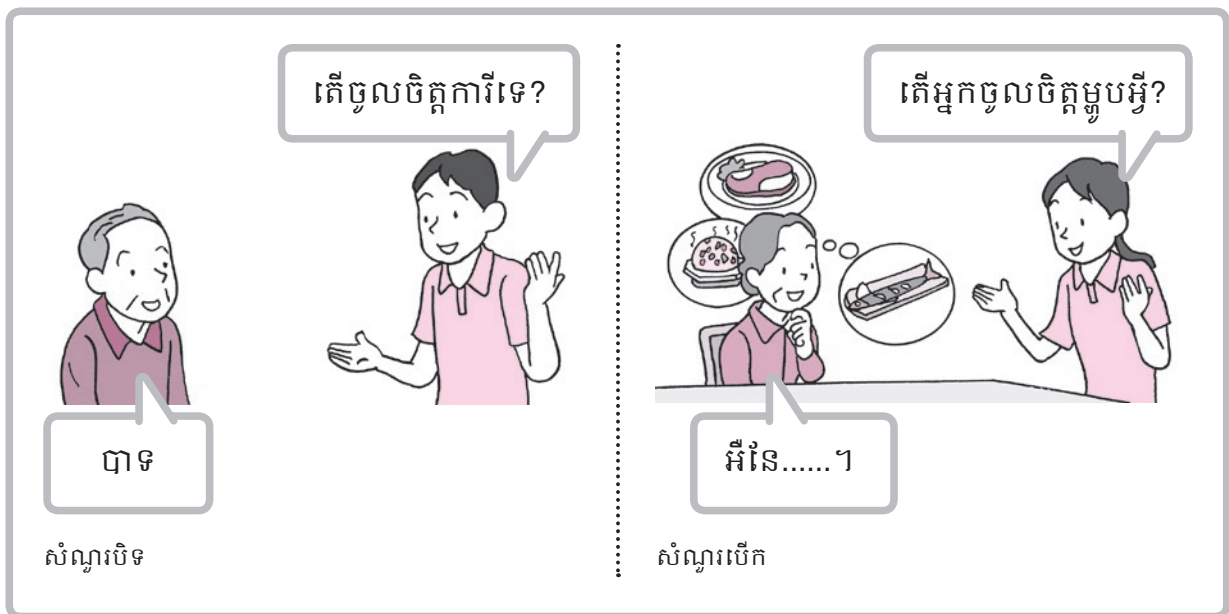
① សំណួរបិទ

សំណួរបិទ គឺជាសំណួរដែលដៃគូអាចឆ្លើយដោយងាយស្រួលត្រឹមតែមួយមាត់ឬពីរមាត់ ដូចជា "បាទចាស់" ឬ "ទេ" "A" ឬ "B" ជាដើម។ ប្រសិនបើបន្តសួរតែសំណួរបិទ វានឹងក្លាយទៅជា ការប្រាស្រ័យទាក់ទងដែលមានលក្ខណៈតែម្ខាង។

② សំណួរបើក

សំណួរបើក គឺជាសំណួរដែលដៃគូអាចឆ្លើយដោយសេរី ដូចជា "តើអ្នកគិតដូចម្តេច?" "តើអ្នកចង់ធ្វើយ៉ាងណា?"។ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើបន្តសួរតែសំណួរបើកដែលសួររកហេតុផលថា "ហេតុអ្វី" នឹងអាចកើតមានករណីដែលធ្វើឲ្យដៃគូមានអារម្មណ៍ថាត្រូវបានគេស្តីបន្ទោស ដូច្នេះចាំបាច់ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន។

● ឧទាហរណ៍នៃសំណួរ



[ការថាឡើងវិញ]

អ្នកមើលថែទាំអាចធ្វើសារថា "ខ្ញុំកំពុងស្តាប់អ្នកនិយាយ" ដោយធ្វើការថាឡើងវិញនូវពាក្យសម្តីដែលអ្នកប្រើប្រាស់បាននិយាយ។

● ឧទាហរណ៍នៃការថាឡើងវិញ



3) ចំណុចដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយមិនប្រើភាសា

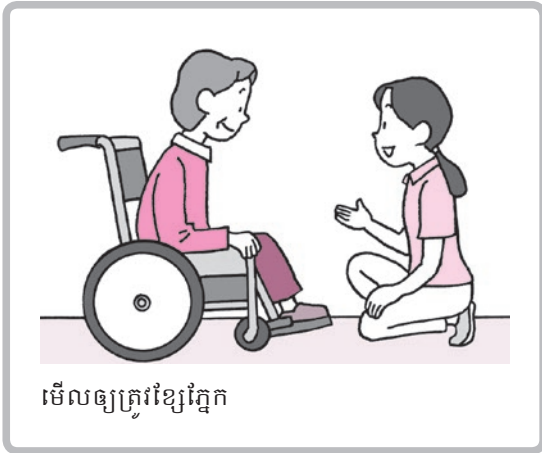
[កាយវិការនិងទឹកមុខ]

អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវធ្វើការសង្កេតមើលកាយវិការនិងទឹកមុខរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ ហើយត្រូវប្រាស្រ័យទាក់ទងឲ្យស្របទៅតាមនោះ។

[ខ្សែភ្នែក]

អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវធ្វើទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកប្រើប្រាស់ដោយមើលឲ្យត្រូវខ្សែភ្នែករបស់គាត់។ ប្រសិនបើខ្សែភ្នែកមិនត្រូវគ្នាជាមួយនឹងអ្នកប្រើប្រាស់ទេ វាពិបាកនឹងបង្ហាញថាកំពុងស្តាប់ការនិយាយណាស់។

● របៀបមើលឲ្យត្រូវខ្សែភ្នែក



ប្រសិនបើអ្នកមើលថែទាំមើលអ្នកប្រើប្រាស់ពីលើចុះក្រោម នឹងធ្វើឲ្យមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច។

[ការបញ្ចេញសំឡេង]

និយាយដោយបញ្ចេញសំឡេងយឺតៗ ដោយល្បឿនល្មម និងស្រាលៗ។

[ការរកក្បាលនិងការឆ្លើយតប]

ការរកក្បាលដោយឯកកុះឡើង និងការឆ្លើយតបចំពោះការនិយាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ដូចជា "ពិតមែនឬ" គឺបង្ហាញពីឥរិយាបថនៃការព្យាយាមស្វែងយល់និងស្តាប់ការនិយាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។

[ឥរិយាបថ កាយវិការខ្លួននិងកាយវិការដៃ]

អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយបែរមុខចំទៅអ្នកប្រើប្រាស់។

- នៅពេលស្តាប់គេនិយាយ ការអោបដៃ និងគងជើង និងផ្អែកខ្នងទៅក្រោយ គឺផ្តល់នូវចំណាប់អារម្មណ៍មិនល្អទៅកាន់ដៃគូ។
- អត្ថន័យនៃកាយវិការខ្លួននិងកាយវិការដៃ មានភាពខុសគ្នាខ្លាំងទៅតាមប្រទេសនិងវប្បធម៌។



● ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះឥរិយាបថ



និយាយដោយបែរមុខចំ។



អោបដៃ។



គងជើង។



ផ្អែកខ្នងទៅក្រោយ។

[ចម្ងាយ និងការប៉ះពាល់រាងកាយ]

អាស្រ័យតាមប្រទេសនីមួយៗ ការនិយាយនៅក្នុងចម្ងាយជិត និងការប៉ះពាល់រាងកាយ ក៏អាចបង្ហាញពីភាពជិតស្និទ្ធផងដែរ។

នៅប្រទេសជប៉ុន គេនិយាយថាមនុស្សភាគច្រើនមានអារម្មណ៍ល្អ ប្រសិនបើរក្សាចម្ងាយក្នុងកម្រិតមួយ ទោះបីជាមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធក៏ដោយ។

ការប៉ះពាល់រាងកាយរបស់ដៃគូ នឹងផ្តល់នូវខ្លឹមសារខុសៗគ្នាទៅដៃគូអាស្រ័យលើពេលវេលាដែលប៉ះ កម្រិតតិចឬខ្លាំង និងភាពញឹកញាប់។

● ឧទាហរណ៍នៃការប៉ះពាល់រាងកាយ



ការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយកាន់ដៃមួយ។

2 ការពន្យល់ និងការយល់ព្រម (ការព្រមព្រៀងដែលបានជូនដំណឹង)

អ្នកមើលថែទាំ ជួយដល់ការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ ដើម្បីឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់រស់នៅតាមបែបរបស់ពួកគាត់។ អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននូវចំណុចដូចខាងក្រោម នៅពេលពេលជួយដល់ការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។

- ① បង្ហាញជម្រើស។
- ② ពន្យល់ឲ្យបានក្លាយនូវគុណប្រយោជន៍និងគុណវិបត្តិនៃជម្រើសនីមួយៗ។
- ③ ត្រូវឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់ធ្វើការជ្រើសរើស និងសម្រេចចិត្តដោយឆន្ទៈរបស់ខ្លួនឯង។

អ្នកមើលថែទាំត្រូវគោរពនូវការជ្រើសរើសនិងផ្តល់ជំនួយធ្វើយ៉ាងណាឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់អាចធ្វើបាននូវអ្វីដែលខ្លួនបានជ្រើសរើសនោះ។

3 ការប្រាស្រ័យទាក់ទងទៅតាមស្ថានភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់

អ្នកប្រើប្រាស់ មានករណីខ្លះពិបាកក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយដោយសារតែជំងឺ ឬពិការភាព។ អ្នកមើលថែទាំ ចាំបាច់ត្រូវជ្រើសរើសមធ្យោបាយនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងដែលសមស្រប ទៅតាមជំងឺ ឬពិការភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។

1) ចំណុចសំខាន់ៗនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងទៅតាមលក្ខណៈពិសេសនៃពិការភាពផ្សេងៗ

ពេលខ្លះអាចកើតមានឧបសគ្គក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទង ដោយសារតែជំងឺ ឬពិការភាព។ អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នកប្រើប្រាស់ ដោយក្តាប់ឲ្យបានថាតើអ្នកប្រើប្រាស់មានឧបសគ្គបែបណានៅក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទង។

ថ្មីៗនេះ ការប្រើប្រាស់ ICT (បច្ចេកវិទ្យាទូរគមនាគមន៍ និងព័ត៌មាន) ធ្វើជាមធ្យោបាយនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទង កំពុងមានការរីកចម្រើន។

2) ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សពិការភ្នែក

1. លក្ខណៈពិសេសនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សពិការភ្នែក

ពិការភ្នែក គឺជាការពិការដែលភ្នែកមើលមិនឃើញ ឬភ្នែកពិបាកមើលជាដើម។ ដោយសារតែមិនអាចទទួលព័ត៌មានបានគ្រប់គ្រាន់តាមរយៈចក្ខុវិញ្ញាណ ដូច្នេះហើយគាត់អាចនឹងមិនដឹងពីចម្ងាយ ឬទីតាំងនៃវត្ថុនោះទេ។

2. ចំណុចដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សពិការភ្នែក

⊙ ប្រើប្រាស់ព័ត៌មានក្រៅពីចក្ខុវិញ្ញាណ

ពន្យល់ឲ្យបានជាក់លាក់និងច្បាស់លាស់ដោយពាក្យពេចន៍នូវទីតាំង ឬលក្ខណៈនៃវត្ថុជាដើម។ ម៉្យាងវិញទៀត ការយកចិត្តទុកដាក់អំពីរបៀបនិយាយ និងការបញ្ចេញសំឡេង ជាដើមគឺមានសារៈសំខាន់ណាស់។

ការឲ្យស្ទាបដោយផ្ទាល់ ក៏អាចបញ្ជូនព័ត៌មានបានផងដែរ។

⊙ ការនិយាយទៅកាន់ដោយការហៅឈ្មោះ

ដោយសារតែការប៉ះរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ដោយមិននិយាយអ្វីទាល់តែសោះ អាចនឹងធ្វើឲ្យមានការភ្ញាក់ផ្អើល ដូច្នេះហើយដំបូងចាំបាច់ត្រូវធ្វើការនិយាយទៅកាន់គាត់ជាមុនសិន។ នៅពេលនិយាយទៅកាន់អ្នកប្រើប្រាស់ ត្រូវនិយាយបន្ទាប់ពីហៅឈ្មោះរបស់អ្នកប្រើប្រាស់រួច។

ម៉្យាងវិញទៀត អ្នកមើលថែទាំ ចាំបាច់ត្រូវតែប្រាប់ឈ្មោះរបស់ខ្លួនផងដែរ។

● ហៅឈ្មោះរួចនិយាយទៅកាន់គាត់



ត្រូវធ្វើឲ្យមនុស្សពិការភ្នែកដឹង
ច្បាស់លាស់ថាខ្លួនកំពុង
និយាយជាមួយនរណា។



⊙ ចំពោះទឹកនៃឆ្នែងនិងទិសដៅ ត្រូវពន្យល់ឲ្យបានជាក់លាក់

នៅពេលពន្យល់ពីទឹកនៃឆ្នែង ត្រូវប្រាប់ឲ្យបានជាក់លាក់ដូចជា "នៅខាងស្តាំដៃរបស់អ្នក" "នៅខាងសំឡេងរបស់ខ្ញុំ"ជាដើម។ នៅក្នុងករណីប្រាប់ពីទីតាំងនៃអាហារ នៅពេលបរិភោគ អាហារ មានវិធីសាស្ត្រដែលគេហៅថា ទីតាំងទ្រនិចនាឡិកា ដែលពន្យល់ទីតាំងដោយធៀបនឹងមុខនាឡិកា។

3. ឧទាហរណ៍នៃមធ្យោបាយនិងឧបករណ៍ជំនួយក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយនឹងមនុស្សពិការភ្នែក

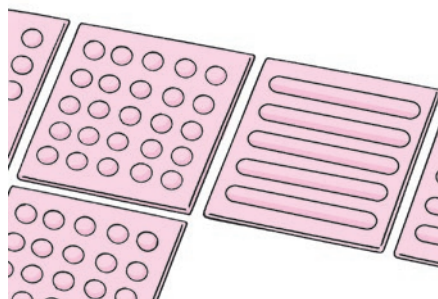
ការប្រាស្រ័យទាក់ទងនឹងមានភាពងាយស្រួលដោយការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ជំនួយដែលត្រូវទៅតាមស្ថានភាពនៃអ្នកប្រើប្រាស់ដែលពិការភ្នែក។

(អក្សរសម្រាប់មនុស្សពិការភ្នែក)

ឧបករណ៍ផ្តល់ព័ត៌មានដល់មនុស្សដែលភ្នែកមើលមិនឃើញ មានអក្សរសម្រាប់មនុស្សពិការភ្នែក និងឥដ្ឋសម្រាប់មនុស្សពិការភ្នែក។



អក្សរសម្រាប់មនុស្សពិការភ្នែក



ឥដ្ឋសម្រាប់មនុស្សពិការភ្នែក

3) ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយនឹងមនុស្សពិការត្រចៀក

1. លក្ខណៈពិសេសនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយនឹងមនុស្សពិការត្រចៀក

ដោយសារតែមិនអាចស្តាប់លឺសំឡេងបានគ្រប់គ្រាន់ ធ្វើឲ្យមានអារម្មណ៍ឯកោ និងអារម្មណ៍នៃការបាត់បង់ខ្លាំង ដូច្នេះចាំបាច់ត្រូវផ្តល់ជំនួយខាងផ្លូវចិត្ត។

2. ចំណុចដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សពិការត្រចៀក

- និយាយចំពីខាងមុខ ដើម្បីដឹងពីទីកម្រិតនិងចលនាមាត់ទៅវិញទៅមក។
- ប្រសិនបើមានត្រចៀកខាងណាមួយអាចស្តាប់បាន ត្រូវនិយាយនៅខាងត្រចៀកនោះ។
- បញ្ចេញសំឡេងមួយៗនិងច្បាស់ៗ។
- ត្រូវបញ្ចេញសំឡេងឲ្យខ្លាំងៗលើសពីការចាំបាច់។
- ត្រូវធ្វើការសន្ទនានៅកន្លែងដែលស្ងាត់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

3. ឧទាហរណ៍នៃមធ្យោបាយនិងឧបករណ៍ជំនួយក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយនឹងមនុស្សពិការត្រចៀក

ការអានមើលមាត់ (ការនិយាយស្ងាត់ៗ)

ព្យាយាមប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយអានមើលចលនាមាត់។

- ការសន្ទនាដោយអានមើលចលនាមាត់



(ការធ្វើទំនាក់ទំនងដោយការសរសេរ)

ព្យាយាមប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយប្រើប្រាស់ក្រដាស ឧបករណ៍ធ្វើទំនាក់ទំនងដោយការសរសេរជាដើម។ គេក៏ប្រើប្រាស់ ICT ផងដែរ។

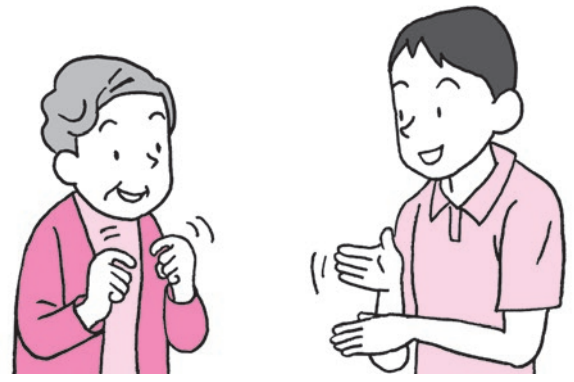
- ការសន្ទនាតាមរយៈការធ្វើទំនាក់ទំនងដោយការសរសេរ



(ភាសាកាយវិការ)

ប្រាប់អត្ថន័យ ដោយផ្សំចលនាផ្សេងៗ ដូចជាចលនាដៃនិងម្រាមដៃ និងចលនាក្បាលនិងកដៃដើម។

- ការសន្ទនាដោយប្រើប្រាស់ភាសាកាយវិការ



(ឧបករណ៍ជំនួយក្នុងការស្តាប់)

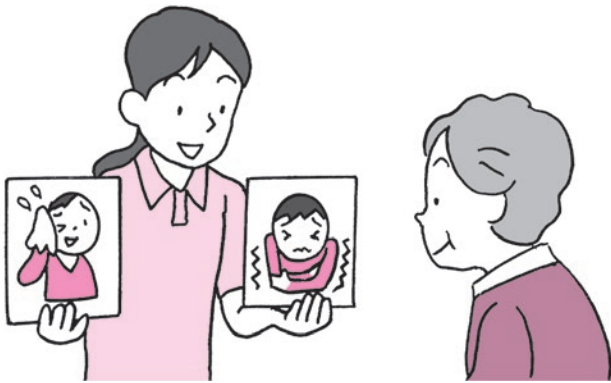
ឧបករណ៍ជំនួយក្នុងការស្តាប់ គឺជាឧបករណ៍ដែលពង្រីកសំឡេងហើយបញ្ជូនទៅត្រចៀកដោយមេក្រូ។

- ការសន្ទនាដោយប្រើឧបករណ៍ជំនួយក្នុងការស្តាប់



4) ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សដែលមានជំងឺនិយាយមិនរួច

1. លក្ខណៈ ពិសេសនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សដែលមានជំងឺនិយាយមិនរួច
ជំងឺនិយាយមិនរួច ត្រូវបានគេមើលឃើញមានការចុះខ្សោយមុខងារដូចជា
"ស្តាប់យល់ការសន្ទនា" "អានយល់អត្ថបទដែលគេសរសេរ" "និយាយ" "សរសេរអក្សរ"ជាដើម
ដោយសារតែការខូចខាតផ្នែកដែលទាក់ទងនឹងភាសានៃខ្លួន។
2. ចំណុចដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សដែលមានជំងឺ
និយាយមិនរួច
 - និយាយទៅកាន់មួយៗនិងច្បាស់ៗដោយប្រើប្រាស់ពាក្យពេចន៍ខ្លីៗហើយងាយស្រួលយល់។
 - ប្រើប្រាស់ការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយមិនប្រើភាសាដូចជារូបភាពនិងរូបថត
កាយវិការខ្លួននិងកាយវិការដៃជាដើម។
 - កុំព្យាយាមចាប់កំហុសតិចតួចនៅពេលដែលនិយាយខុស។
ព្យាយាមសួរសំណួរមិន ដែលងាយក្នុងការឆ្លើយដូចជា "បាទ/ចាស" "ទេ"ជាដើម។
3. ឧទាហរណ៍នៃមធ្យោបាយនិងឧបករណ៍ជំនួយក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយនឹងមនុស្សដែល
មានជំងឺនិយាយមិនរួច
 - ប្រើប្រាស់កាយវិការខ្លួននិងកាយវិការដៃជាដើម ក្រៅពីការបញ្ចេញសំឡេង
 - ប្រើប្រាស់រូបភាព ឬរូបគំនូរជាដើម



5) ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សមានជំងឺភ្លេចភ្លាំង

1. លក្ខណៈពិសេសនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សមានជំងឺភ្លេចភ្លាំង

ដោយសារតែការចុះខ្សោយមុខងារនៃការស្គាល់ នោះនឹងធ្វើឲ្យកើតឡើងនូវការសន្ទនាដដែលៗ ឬប៉ុន្មានដង ឬការមិនស៊ីគ្នានៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងរវាងអ្នកមើលថែទាំនិងអ្នកប្រើប្រាស់ ។

2. ចំណុចដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សមានជំងឺភ្លេចភ្លាំង

- និយាយមួយៗ។
- ប្រាប់ដោយឃ្លាខ្លីៗ និងពាក្យពេចន៍ដែលងាយយល់។
- ទោះបីជាសាមីខ្លួន និយាយខុសពីការពិតជាក់ស្តែងក៏ដោយ ត្រូវយល់ចិត្ត និងទទួលយកដោយមិនធ្វើការបដិសេធ។
- ឧទាហរណ៍នៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សមានជំងឺភ្លេចភ្លាំង



ទទួលយកការមិនស្ងប់ក្នុងចិត្តរបស់មនុស្សមានជំងឺភ្លេចភ្លាំង។

3

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយក្រុម ការងារ

1 ការស្វែងយល់ជាមូលដ្ឋានពីការចែករំលែកព័ត៌មានតាម រយៈកំណត់ត្រា

1) គោលដៅនៃការចែករំលែកព័ត៌មាន

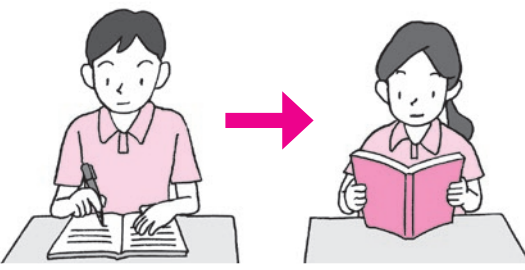
ការមើលថែទាំ គឺមិនមែនអនុវត្តដោយអ្នកមើលថែទាំតែឯងនោះទេ គឺត្រូវធ្វើជាក្រុម ដោយសហការជាមួយវិជ្ជាជីវៈផ្សេងៗដូចជាអ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាលជាដើម។ ដើម្បីផ្តល់សេវាកម្មមើលថែទាំកាន់តែល្អប្រសើរដល់អ្នកប្រើប្រាស់ ត្រូវចែករំលែកខ្លឹមសារនៃការមើលថែទាំ និងព័ត៌មានទាក់ទងនឹងការព្យាបាលជាមួយក្រុមការងារ ។

⊙ របៀបនៃការចែករំលែកព័ត៌មាន
ការចែករំលែកព័ត៌មានតាមរយៈកំណត់ត្រា


មានដូចជាគម្រោងនៃការមើលថែទាំ កំណត់ត្រាករណី សៀវភៅសរសេរការផ្តាំផ្តើមជាដើម។
ការចែករំលែកព័ត៌មានតាមរយៈការប្រជុំ (ការសន្ទនា)

មានដូចជាការផ្តាំផ្តើមដែលបញ្ជូនព័ត៌មានទាក់ទងនឹងអ្នកប្រើប្រាស់ក្នុងចំណោមបុគ្គលិកទាំងឡាយ និងការប្រជុំដែលធ្វើការពិចារណាខ្លឹមសារទាក់ទងនឹងការមើលថែទាំ។

● ការចែករំលែកព័ត៌មានតាមរយៈ
កំណត់ត្រា



● ស្ថានភាពនៃការផ្តាំផ្តើម



2) អត្ថន័យនៃកំណត់ត្រានៅក្នុងការមើលថែទាំ

ដើម្បីផ្តល់នូវការមើលថែទាំដែលមានគុណភាពខ្ពស់ អ្នកមើលថែទាំ ចាំបាច់ត្រូវក្តាប់ឲ្យបាននូវព័ត៌មានទាក់ទងនឹងអ្នកប្រើប្រាស់ ។ អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវកត់ត្រាពីស្ថានភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ និងសកម្មភាពទៅកាន់អ្នកប្រើប្រាស់និងប្រតិកម្មតបចំពោះសកម្មភាពនោះ។

អត្ថន័យនៃកំណត់ត្រាមាន២ចំណុច គឺ **ការផ្តល់សេវាកម្មដែលកាន់តែល្អប្រសើរ** និង **ការអនុវត្តការមើលថែទាំជាក្រុម**។

3) មូលដ្ឋានដើម្បីសរសេរកំណត់ត្រាការមើលថែទាំ

① កត់ត្រានៅពេលដែលកំពុងចងចាំច្បាស់។

② កត់ត្រាថ្ងៃខែនិងពេលវេលាឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។

កត់ត្រាថ្ងៃខែ ដើម្បីឲ្យដឹងថារឿងរ៉ាវដែលបានកត់ចូលកើតឡើងនៅពេលណា។

③ កត់ត្រាការពិត។

ការពិត មាន "ការពិតលក្ខណៈអត្តនោម័ត" "ការពិតលក្ខណៈសត្យានុម័ត"។

ការពិត	ខ្លឹមសារ
ការពិតលក្ខណៈអត្តនោម័ត	<ul style="list-style-type: none"> ការមើលរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ បទពិសោធន៍សាមីខ្លួន និងការត្អូញត្អែររបស់សាមីខ្លួនជាដើម ពាក្យសម្តីរបស់អ្នកប្រើប្រាស់
ការពិតលក្ខណៈសត្យានុម័ត	<ul style="list-style-type: none"> ការសង្កេតមើលរបស់អ្នកមើលថែទាំជាដើម ទិន្នន័យនៃការពិនិត្យ តួលេខសម្ពាធឈាមនិងកម្ដៅក្នុងខ្លួនជាដើម

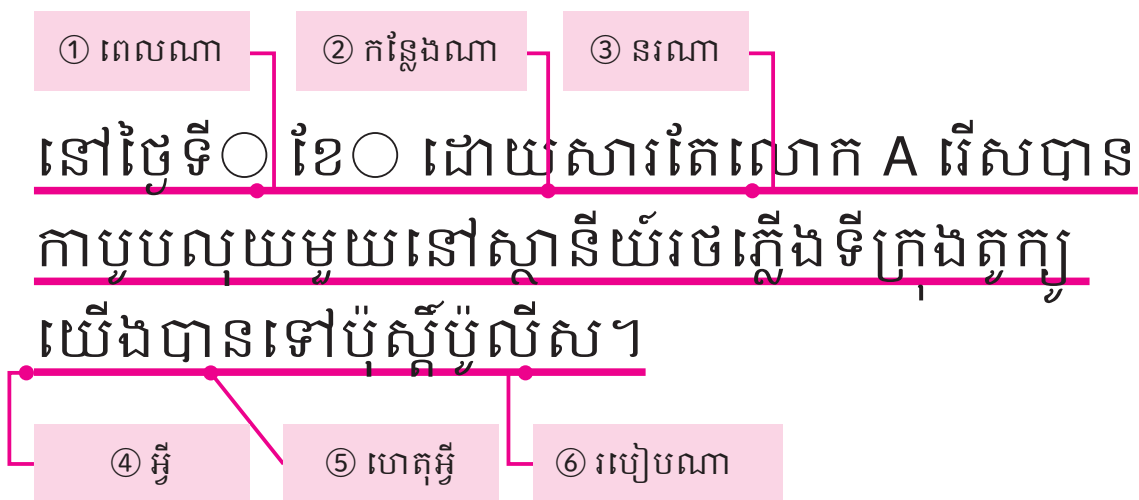
● ឧទាហរណ៍នៃកំណត់ត្រា

ថ្ងៃខែ	ខ្លឹមសារ
2019/7/20	<p>ម៉ោង៨ព្រឹកនៅពេលមើលថែទាំក្នុងការបន្ទោបង់បានមើលឃើញកន្ទួលក្រហមប្រវែង 1cmនៅឆ្អឹងកងត្រគាករបស់លោក○○។ នៅពេលសួររូបញ្ជាក់សាមីខ្លួន គាត់ប្រាប់ថា "គ្មានការឈឺចាប់ទេ"។ បានរាយការណ៍ទៅកាន់គិលានុបដ្ឋាក និងបានដឹងថាវាជា ជំណាក់កាលដំបូងនៃអាការរលាកស្បែកដោយសារគេងយូរ។</p>

④ កត់ត្រាខ្លឹមសារដែលអាចយល់នៅពេលអានតែមួយដង។
កំណត់ត្រា ត្រូវសរសេរឲ្យបានច្បាស់លាស់នូវចំណុចទាំង6 ដូចខាងក្រោម។

①When	⇒	ពេលណា
②Where	⇒	កន្លែងណា
③Who	⇒	នរណា
④What	⇒	អ្វី
⑤Why	⇒	ហេតុអ្វី
⑥How	⇒	របៀបណា

● ឧទាហរណ៍នៃឃ្លាដែលងាយយល់



4) ការការពារព័ត៌មានបុគ្គល និងការរក្សាការសម្ងាត់

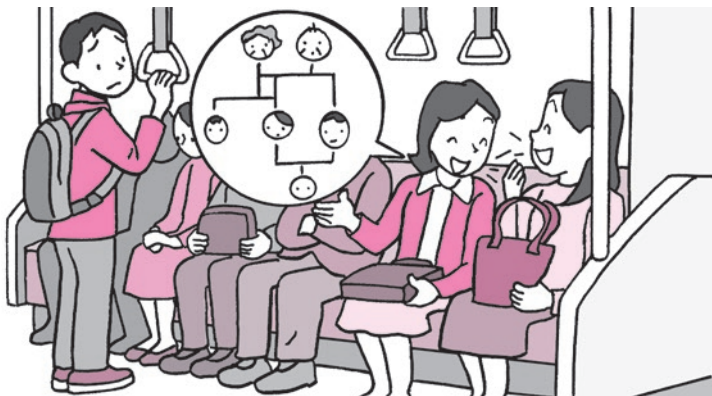
អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់អំពីការគ្រប់គ្រងព័ត៌មាន។ ជាពិសេស ការការពារព័ត៌មានបុគ្គល និងការរក្សាការសម្ងាត់ ត្រូវបានទាមទារយ៉ាងតឹងរឹងជាក្រមសីលធម៌ វិជ្ជាជីវៈរបស់អ្នកជំនាញ។

ករណីចែករំលែកព័ត៌មានបុគ្គល ចាំបាច់ត្រូវទទួលការយល់ព្រមពីអ្នកប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួន អំពី ការប្រើប្រាស់ជាដើមនៃព័ត៌មានបុគ្គល។

(ប្រភេទផ្សេងៗនៃព័ត៌មានបុគ្គល)

ឈ្មោះ អាសយដ្ឋាន លេខទូរស័ព្ទ រូបថតដែលសាមីខ្លួនបានថតជាដើម

- ដើម្បីការពារព័ត៌មានបុគ្គល ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននូវចំណុចដូចខាងក្រោម។
- នៅក្រៅកន្លែងធ្វើការ មិនត្រូវនិយាយពីអ្នកប្រើប្រាស់ឬកន្លែងធ្វើការឡើយ។
- មិនត្រូវសរសេរខ្លឹមសារទាក់ទងនឹងអ្នកប្រើប្រាស់ ឬកន្លែងធ្វើការនៅក្នុងអ៊ីនធឺណិត ឬSNSជាដើមឡើយ។



2 ការរាយការណ៍ ការទាក់ទង និងការពិភាក្សា

1) ការរាយការណ៍ និងការទាក់ទង

អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវផ្តល់ការមើលថែទាំនៅក្នុងក្រុមការងារ។ ដូច្នេះហើយ ត្រូវធ្វើការរាយការណ៍ ធ្វើការទាក់ទង និងធ្វើការចែករំលែកព័ត៌មាននៅក្នុងក្រុមការងារ ដូចជារឿងដែលខ្លួនចាប់អារម្មណ៍ទាក់ទងនឹងអ្នកប្រើប្រាស់ ស្ថានភាពដំណើរការនៃការងាររបស់ខ្លួនជាដើម។

ពេលវេលានៃការរាយការណ៍ និងការទាក់ទង គឺខុសគ្នាទៅតាមខ្លឹមសារ។ ប្រសិនបើមានភាពបន្ទាន់ខ្ពស់ដូចជាករណីមានគ្រោះថ្នាក់កើតឡើង ត្រូវរាយការណ៍ឲ្យបានលឿន។

● ភាគីបញ្ចេញព័ត៌មាន

- ត្រូវប្រាប់ឲ្យបានច្បាស់លាស់
- ប្រាប់ដោយធ្វើការបែងចែករវាងការពិតនិងការវិនិច្ឆ័យ
- ត្រូវរាយការណ៍ដោយគិតពីទីកន្លែងនិងពេលវេលា



● ភាគីទទួលព័ត៌មាន

- ធ្វើការកត់ត្រា
- ស្តាប់ដោយធ្វើការបែងចែករវាងការពិតនិងការវិនិច្ឆ័យ
- ថាឡើងវិញ

2) ការពិភាក្សា

ការពិភាក្សា គឺជាការទទួលការផ្តល់ដំបូន្មានពីបុគ្គលិក ឬអ្នកជំនាញផ្សេងទៀតនៅពេលមានការលំបាក ឬរឿងដែលមិនយល់។ នៅពេលដែលមានបញ្ហា ត្រូវធ្វើការពិភាក្សាកុំធ្វើការវិនិច្ឆ័យតែម្នាក់ឯង។

បច្ចេកទេសផ្តល់ជំនួយនៅក្នុងការរស់នៅ

CHAPTER 1 ការមើលថែទាំនៅពេលផ្លាស់ទី

CHAPTER 2 ការមើលថែទាំនៅពេលបរិភោគអាហារ

CHAPTER 3 ការមើលថែទាំនៅពេលបញ្ចេញចោល

CHAPTER 4 ការមើលថែទាំនៅពេលរៀបចំខ្លួន

CHAPTER 5 ការមើលថែទាំនៅពេលងូតទឹកនិងរក្សាអនាម័យ

CHAPTER 6 ការមើលថែទាំនៅពេលធ្វើការងារផ្ទះ

1

ការមើលថែទាំនៅពេលផ្លាស់ទី

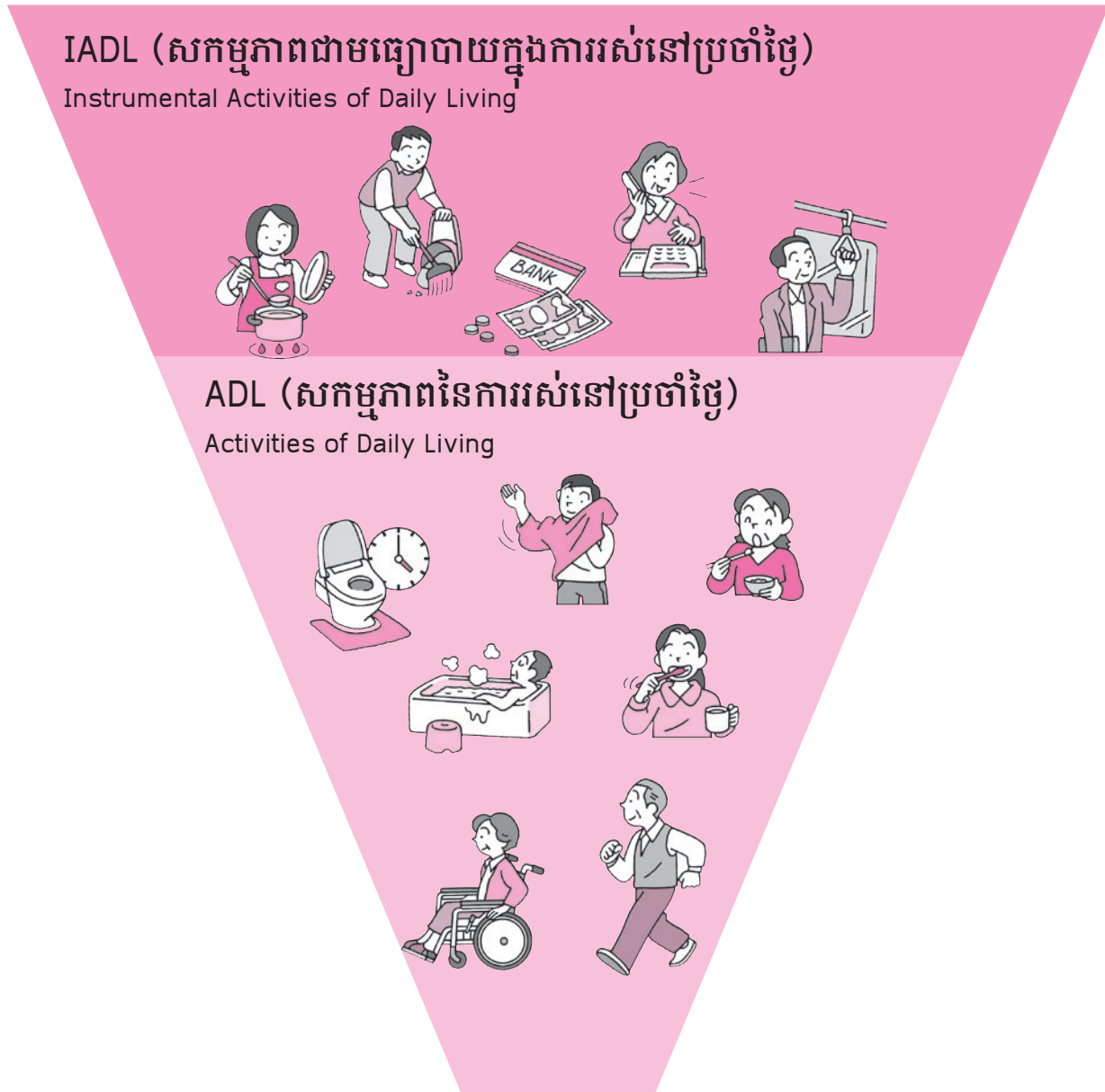
1 អត្ថន័យនៃការផ្លាស់ទី

1) អត្ថន័យនៃការផ្លាស់ទីនៅក្នុងការមើលថែទាំ

មនុស្ស តាមរយៈការផ្លាស់ទីនឹងធ្វើឲ្យវិសាលភាពនៃសកម្មភាពរីកចម្រើន។ ការរស់នៅដែលវិសាលភាពនៃសកម្មភាពមានភាពធំទូលាយ នឹងមានឥទ្ធិពលដល់ការរក្សានិងពង្រឹងស្ថានភាពរាងកាយនិងមុខងារស្មារតី។ នៅក្នុងស្ថានភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ មនុស្សធ្វើការផ្លាស់ទីទៅដល់កន្លែងធ្វើសកម្មភាព ដូចជាញុំអាហារនៅអាហារដ្ឋាន បន្ទោបង់នៅបង្គន់ ងូតទឹកនៅបន្ទប់ទឹកជាដើម។ ការផ្លាស់ទី គឺទាក់ទងទៅនឹងសកម្មភាពនៃការរស់នៅទាំងមូល។



● ទំនាក់ទំនងនៃ ADL, IADL



ការពន្យល់

ADL (Activities of Daily Living: សកម្មភាពនៃការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ) និង IADL (Instrumental Activities of Daily Living: សកម្មភាពជាមធ្យោបាយក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ)

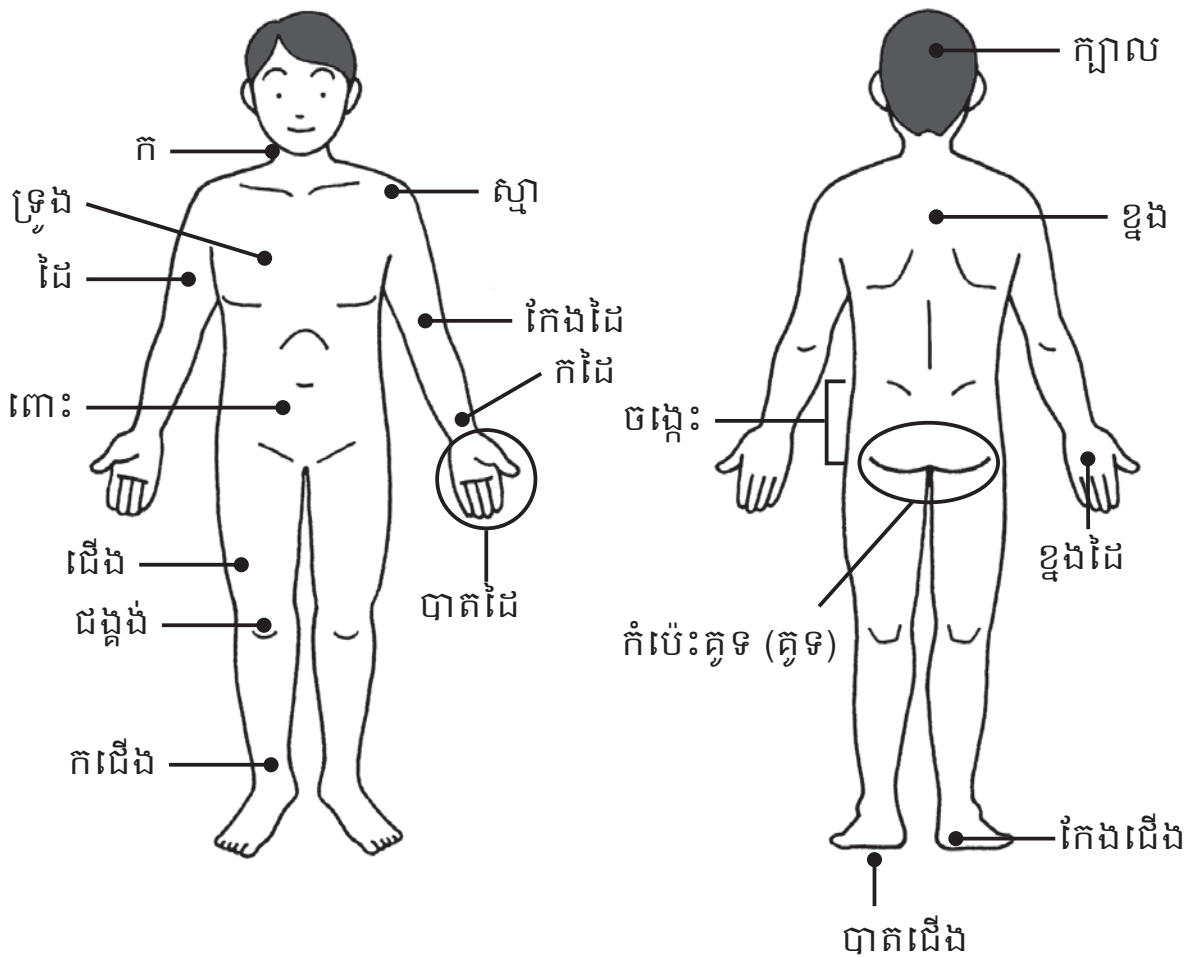
ADL គឺជាក្រុមសកម្មភាពរាងកាយជាមូលដ្ឋានដែលអនុវត្តឡើងដើម្បីការរស់នៅដោយឯករាជ្យរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ។ ADL រួមមានការផ្លាស់ទី ការបរិភោគអាហារ ការប្តូរសម្លៀកបំពាក់ ការបន្ទោបង់ និងការងូតទឹកជាដើម។ IADL គឺជាសមត្ថភាពដែលចាំបាច់ដើម្បីរក្សាការរស់នៅនៅក្នុងគ្រួសារ និងតំបន់។ IADL រួមមានការគ្រប់គ្រងប្រាក់កាស ការទិញឥវ៉ាន់ ការបោកគក់ ការប្រើប្រាស់យានជំនិះ ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ទូរគមនាគមន៍ជាដើម។

2 ប្រព័ន្ធរាងកាយ និងផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងការផ្លាស់ទី

1) ផ្នែកនៃរាងកាយដែលទាក់ទងនឹងការផ្លាស់ទី

ការផ្លាស់ទី មានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងសាច់ដុំ និងសន្លាក់ផ្សេងៗ។

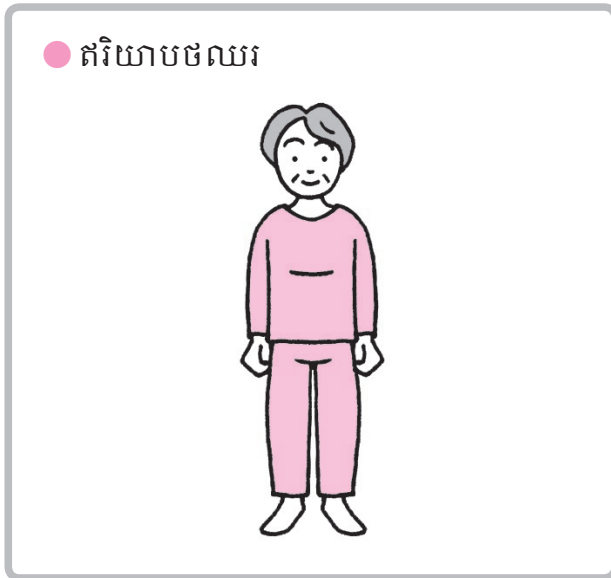
- ផ្នែករាងកាយសំខាន់ៗដែលទាក់ទងនឹងការផ្លាស់ទី



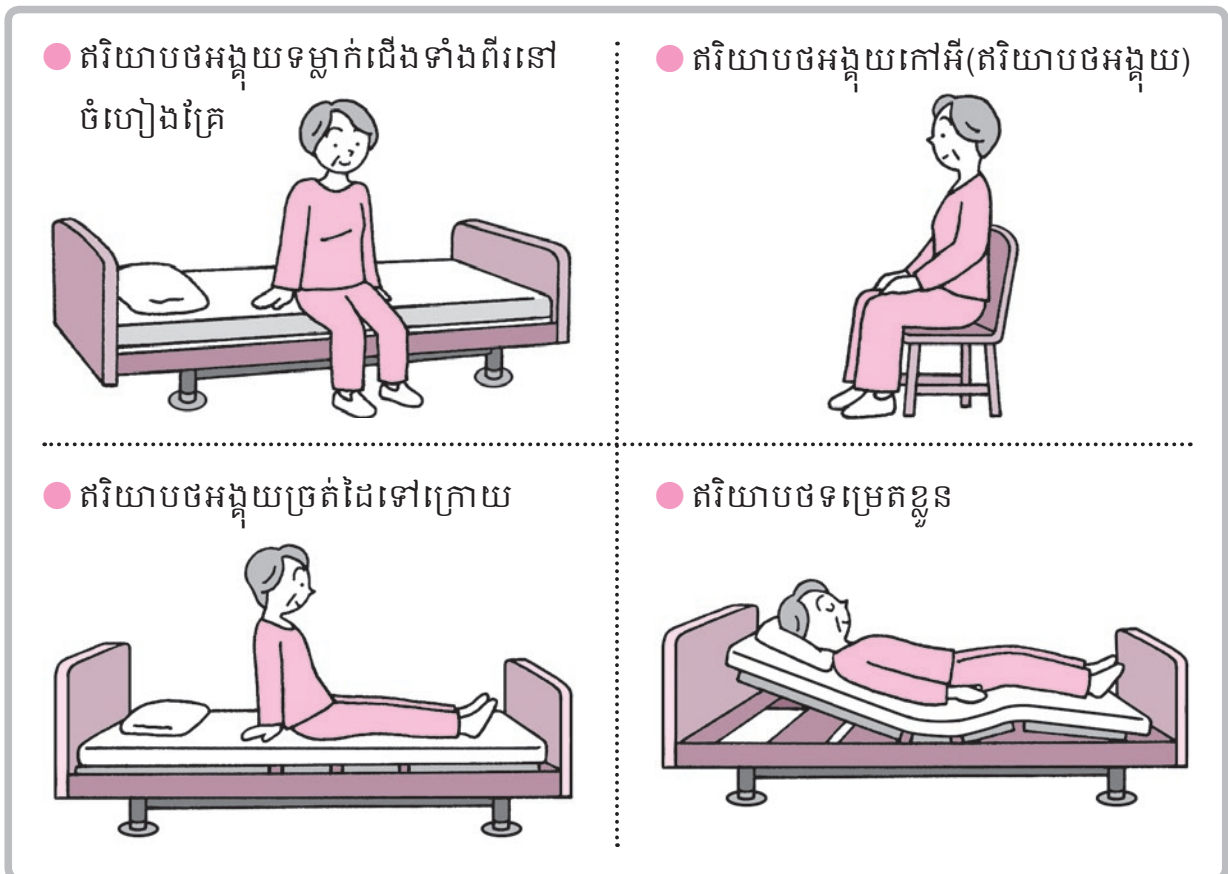
2) ឥរិយាបថរាងកាយ

ឥរិយាបថរាងកាយ ត្រូវបានបែងចែកជា ឥរិយាបថរាងកាយឈរ (ឥរិយាបថឈរ) ឥរិយាបថរាងកាយអង្គុយ (ឥរិយាបថអង្គុយ) ឥរិយាបថរាងកាយគេង (ឥរិយាបថគេង)។

① ឥរិយាបថឈរ

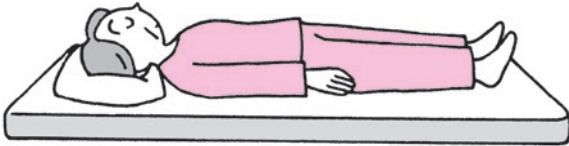


② ឥរិយាបថអង្គុយ



③ ឥរិយាបថគេង

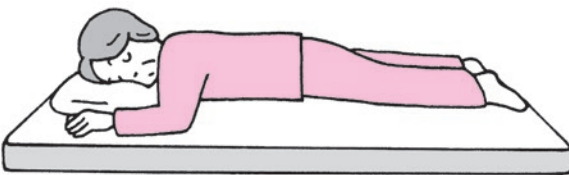
● ឥរិយាបថគេងផ្លាវ



● ឥរិយាបថគេងផ្អៀង

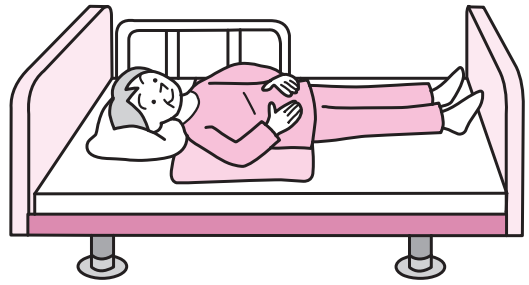


● ឥរិយាបថគេងផ្តាប់មុខ

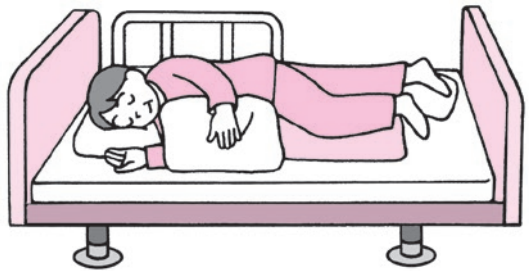


3) ឥរិយាបថរាងកាយសម្រាក

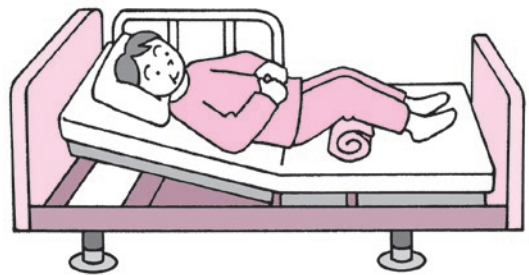
- ឥរិយាបថរាងកាយសម្រាកដោយគេងផ្ទាល់ គឺជាឥរិយាបថដែលមានលំនឹងបំផុត។



- ឥរិយាបថរាងកាយសម្រាកដោយគេងផ្ទៀង (ខាងស្តាំ) ដាក់ខ្នើយនៅមុខដើមទ្រូង។ ដាក់ខ្នើយនៅក្រោមជើងខាងស្តាំ និងចន្លោះអវយវៈខាងក្រោមទាំងសងខាង។



- ឥរិយាបថរាងកាយសម្រាកដោយអង្គុយពាក់កណ្តាល (ការទម្រេតខ្លួន) លើកបត់អវយវៈខាងក្រោមទាំងសងខាងបញ្ឈរឡើង។ ករណីដែលមិនអាចបត់បញ្ឈរឡើងបាន ត្រូវដាក់ខ្នើយនៅក្រោមជង្គង់ទាំងសងខាង។



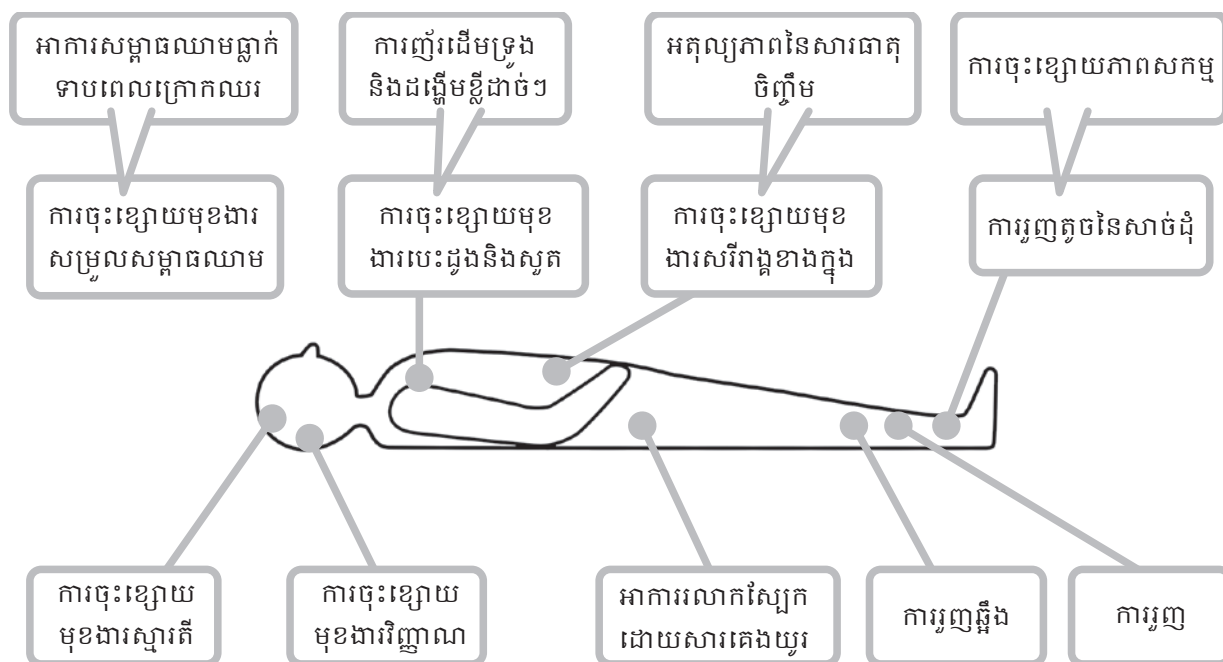
ការពន្យល់

ការបង្ហើបខ្នង

បន្ទាប់ពីលើកពាក់កណ្តាលខ្លួនលើឡើង បង្ហើបខ្នងរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ចេញពីគ្រែមួយដងសិន។ គេហៅវាថា ការបង្ហើបខ្នង។ ការបង្ហើបខ្នងនេះ នឹងជួយទប់ស្កាត់អាការរលាកស្បែកដោយសារគេងយូរ។

4) រោគសញ្ញានៃការប្រើលែងបាន

រោគសញ្ញានៃការប្រើលែងបាន គឺជាស្ថានភាពផ្សេងៗនៃរាងកាយនិងផ្លូវចិត្តដែលកើតឡើងក្នុងករណីដែលការសម្រាករយៈពេលយូរ និងការធ្វើសកម្មភាពថយចុះ។



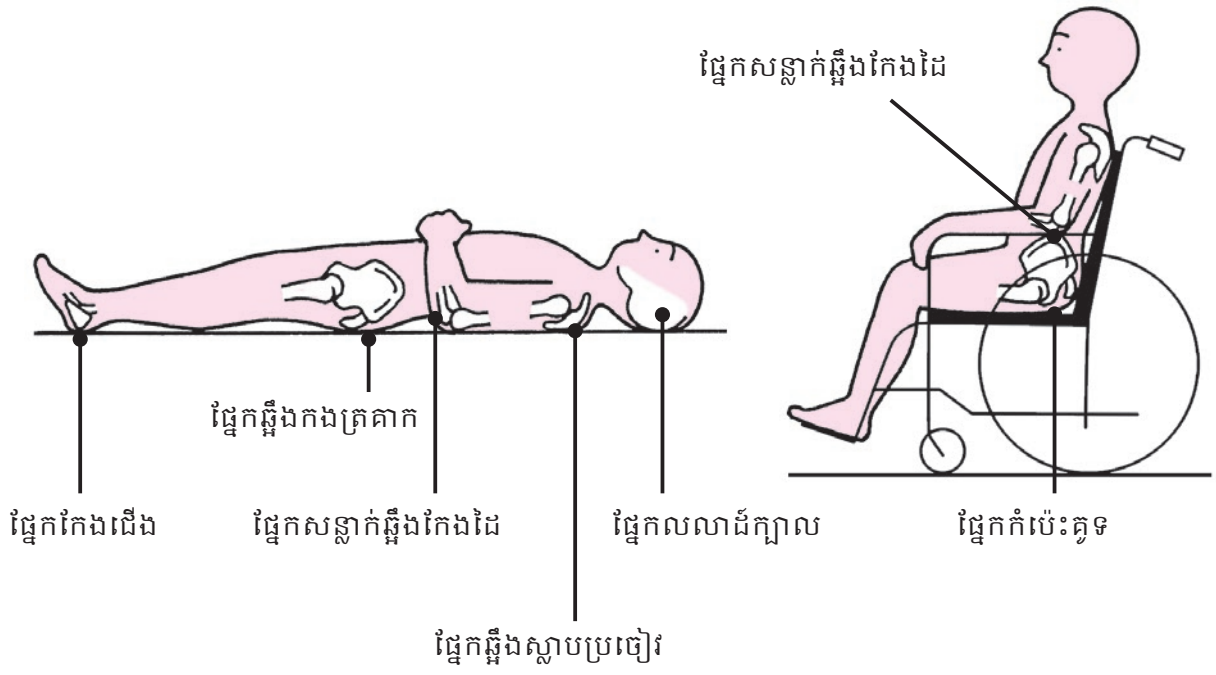
5) អាការរលាកស្បែកដោយសារគេងយូរ

អាការរលាកស្បែកដោយសារគេងយូរ គឺការស្លាប់នៃកោសិការបស់ស្បែកដែលកើតឡើងដោយសារបញ្ហាលំហូរចរន្តឈាមនៅក្នុងផ្នែកនៃរាងកាយដែលមានឆ្អឹងលយចេញ ដែលបណ្តាលមកពីការគេងក្នុងរយៈពេលយូរ។ ស្នាមជ្រួញនៃកម្រាលគ្រែ និងការកកិតនៅពេលផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថរាងកាយ ក៏ជាមូលហេតុបង្កឲ្យកើតអាការរលាកស្បែកដោយសារគេងយូរផងដែរ។

⊙ មធ្យោបាយនៃការទប់ស្កាត់អាការរលាកស្បែកដោយសារគេងយូរ

- ① ងើបក្រោកពីគ្រែ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។
- ② ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថរាងកាយជាទៀងទាត់។
- ③ ទទួលទានសារធាតុចិញ្ចឹមឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។

● ផ្នែកនៃរាងកាយដែលងាយនឹងមានអាការរលាកស្បែកដោយសារគេងយូរ



6) ឧបករណ៍ជំនួយទាក់ទងនឹងការផ្លាស់ទី

ឧបករណ៍ជំនួយទាក់ទងនឹងការផ្លាស់ទីក្រៅពីកៅអីរុញ មានឈើច្រត់និងប្រដាប់ទប់លំនឹងនៅពេលដើរ ឧបករណ៍យោងជាដើម។



ឈើច្រត់រាងអក្សរT

ឈើច្រត់ដែលមានជើងច្រើន



ឈើច្រត់រាងអក្សរT:
ស្រាលនិងងាយស្រួលប្រើ។
ឈើច្រត់ដែលមានជើងច្រើន:
ដោយសារតែផ្ទៃទម្រមានទំហំធំជាងឈើច្រត់រាងអក្សរT ដូច្នេះហើយ គេប្រើប្រាស់វាក្នុងករណីដែលការទ្រទម្ងន់នៅខាងដែលមានបញ្ហាគឺមិនបានគ្រប់គ្រាន់។

ប្រដាប់ទប់លំនឹងនៅពេលដើរ:
វាមានលំនឹងជាងឈើច្រត់ដោយសារតែផ្ទៃទម្ររបស់វាមានទំហំធំជាង។

ឧបករណ៍យោង មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការកាត់បន្ថយបន្ទុកក្នុងការមើលថែទាំរបស់អ្នកមើលថែទាំ។

① ឧបករណ៍យោងចល័តតាមពិដាន	② ឧបករណ៍យោងចល័តនៅផ្ទាល់ដី

3

ការអនុវត្តការមើលថែទាំពេលរំកិលឆ្លងនិងពេលផ្លាស់ទី

1) មូលដ្ឋាននៃការមើលថែទាំរាងកាយ

វាមានលក្ខណៈរួមទៅនឹងសកម្មភាពមើលថែទាំទាំងអស់។

① ពិនិត្យមើលសុខភាពរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។



នៅពេលធ្វើការមើលថែទាំ ត្រូវពិនិត្យសុខភាពរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ ទុកជាមុនជានិច្ច។ បើសុខភាពមិនល្អ មិនត្រូវធ្វើទាំងបង្ខំ គឺត្រូវរាយការណ៍ ទៅអ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាល។

② ពន្យល់ពីគោលបំណងនិងខ្លឹមសារនៃសកម្មភាពដែលនឹងធ្វើទៅអ្នកប្រើប្រាស់ហើយសុំការយល់ព្រម។



នៅពេលធ្វើការមើលថែទាំ ត្រូវតែគោរពការសម្រេចចិត្តផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។ ម្យ៉ាងទៀត ការដឹងជាមុនអំពីខ្លឹមសារនៃការមើលថែទាំ នឹងធ្វើឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់អាចទុកចិត្តបាននិងយល់ព្រមទទួលជំនួយ។

③ កែសម្រួលកម្ពស់គ្រែឲ្យងាយស្រួលមើលថែទាំ។



កែសម្រួលកម្ពស់គ្រែដើម្បីកាត់បន្ថយបន្ទុកទៅលើផ្នែកចង្កេះរបស់អ្នកមើលថែទាំ។



ការពន្យល់

ការផ្តល់ជំនួយឲ្យមានភាពម្ចាស់ការ

ផ្តល់ជំនួយលើអ្វីដែលអ្នកប្រើប្រាស់មិនអាចធ្វើបាន។ ហេតុនេះ ចាំបាច់ត្រូវពិនិត្យស្ថានភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ឲ្យបានល្អ។

ក្នុងសៀវភៅនេះ គឺពន្យល់ពីចលនារបស់អ្នកមើលថែទាំ ប៉ុន្តែក្នុងការអនុវត្តជាក់ស្តែង គឺត្រូវឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់ធ្វើអ្វីដែលគាត់អាចធ្វើបាន។

2) ការមើលថែទាំពេលប្តូរខាងពេលគេង

នៅទីនេះ យើងនឹងពន្យល់ដោយលើកឧទាហរណ៍អ្នកប្រើប្រាស់ដែលពិការមួយចំហៀងខ្លួន ខាងធ្វើង។

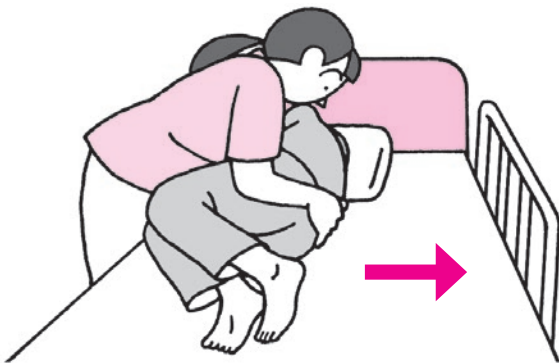
- ① ពិនិត្យមើលសុខភាពរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ② ពន្យល់ពីសកម្មភាពដែលនឹងធ្វើទៅអ្នកប្រើប្រាស់ហើយសុំការយល់ព្រម។
- ③ កែសម្រួលកម្ពស់គ្រែឲ្យងាយស្រួលមើលថែទាំ។
- ④ បញ្ឈូរជង្គង់របស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ⑤ ឲ្យគេងផ្ទៀងដោយឲ្យខាងដែលមានបញ្ហានៅខាងលើ។



ពេលបង្រួមរាងកាយឲ្យតូច នោះផ្ទៃទម្រង់នឹងរួមតូច។



⑥ រំកិលចង្កេះរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ទៅក្រោយ។



ការគេងផ្ទៀងនឹងមានលំនឹង។



⑦ ប្តូរទីតាំងជើងរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ទៅទីតាំងដែលផ្តល់ជាសុខភាព។



ពេលផ្ទៃទម្រង់រីកធំ នោះនឹងធ្វើឲ្យឥរិយាបថមានលំនឹង។

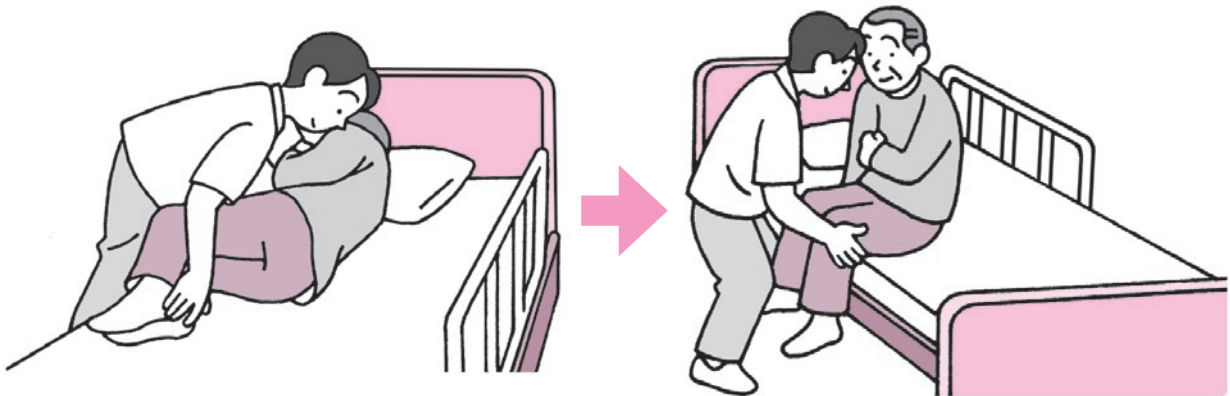


3) ការមើលថែទាំពេលក្រោកឡើង(ពីគេងផ្ទៀងខាងស្តាំទៅឥរិយាបថអង្គុយទម្លាក់ជើងទាំងពីរនៅចំហៀងគ្រែ)

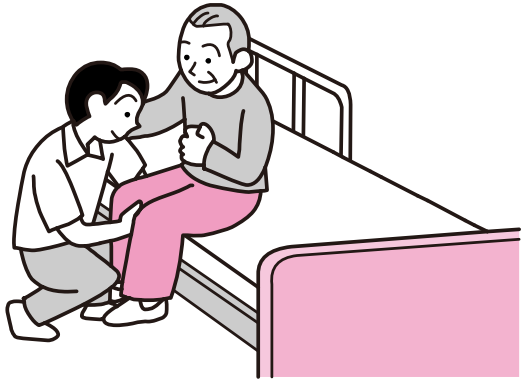
- ① ពិនិត្យមើលសុខភាពរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ② ពន្យល់ពីគោលបំណងនិងខ្លឹមសារនៃសកម្មភាពដែលនឹងធ្វើទៅអ្នកប្រើប្រាស់ហើយសុំការយល់ព្រម។
- ③ កែសម្រួលកម្ពស់គ្រែឲ្យត្រឹមកម្ពស់ដែលពេលអ្នកប្រើប្រាស់អង្គុយទម្លាក់ជើងទាំងពីរនៅចំហៀងគ្រែគឺបាតជើងទាំងពីរចុះនឹងកម្រាលឥដ្ឋ។
- ④ ឲ្យគេងផ្ទៀងដោយឲ្យខាងដែលមានបញ្ហានៅខាងលើ។
- ⑤ រំកិលជើងទាំងពីររបស់អ្នកប្រើប្រាស់ទៅដោយគ្រែ។



- ⑥ ទម្លាក់ជើងទាំងពីររបស់អ្នកប្រើប្រាស់ចុះពីលើគ្រែហើយឲ្យបញ្ចូលកម្លាំងនៅកែងដៃស្តាំ។ បន្ទាប់មកលើកផ្នែកខាងលើនៃរាងកាយឡើង។



- ⑦ ពិនិត្យមើលសុខភាពរាងកាយនិងអារម្មណ៍របស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ⑧ ពិនិត្យមើលថាបាតជើងទាំងពីរថ្នោះនឹងកម្រាលឥដ្ឋ។



ឥរិយាបថអង្គុយនឹងមានលំនឹង។

4) ការមើលថែទាំពេលក្រោកឈរ (ពីឥរិយាបថអង្គុយទម្លាក់ជើងទាំងពីរនៅចំហៀង ត្រូវទៅឥរិយាបថឈរ)

- ① ពិនិត្យមើលសុខភាពរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ② ពន្យល់ពីគោលបំណងនិងខ្លឹមសារនៃសកម្មភាពដែលនឹងធ្វើទៅអ្នកប្រើប្រាស់ហើយសុំការយល់ព្រម។
- ③ ឲ្យអង្គុយសាជាថ្មីឲ្យរាក់។

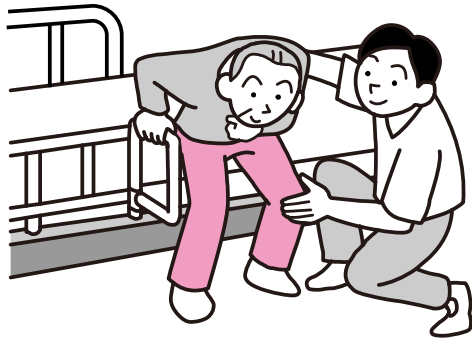


- ④ ទាញជើងខាងដែលមិនមានបញ្ហារបស់អ្នកប្រើប្រាស់ទៅក្រោយ។ ក្នុងពេលនេះ អ្នកមើលថែទាំត្រូវស្ថិតនៅខាងដែលមានបញ្ហា។



នេះគឺដើម្បីក្រោកឈរដោយផ្ដោតទម្ងន់ខ្លួនគ្រប់គ្រាន់ទៅជើងខាងដែលមិនមានបញ្ហា។

⑤ អ្នកមើលថែទាំប្រើដៃទប់ជង្គង់ខាងដែលមានបញ្ហាដើម្បីកុំឲ្យភ្លាត់ជង្គង់។ ឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់ពត់ផ្នែកខាងលើនៃរាងកាយបណ្តើរឲ្យក្រោកឈររួចបណ្តើរ។



នេះគឺដើម្បីការពារកុំឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់ដួលទៅខាងដែលមានបញ្ហា។

⑥ ពិនិត្យមើលសុខភាពរាងកាយនិងអារម្មណ៍របស់អ្នកប្រើប្រាស់។

ការពន្យល់

ការភ្លាត់ជង្គង់

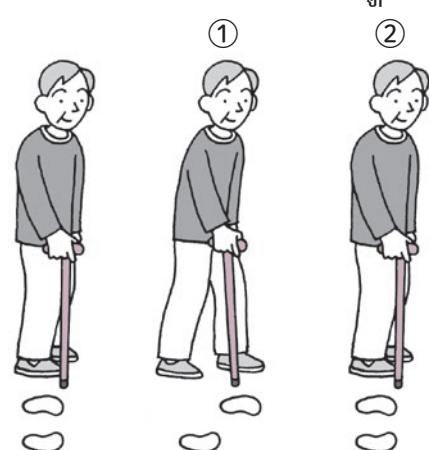
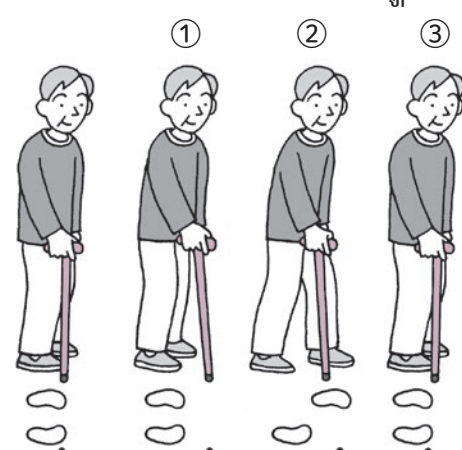
ការភ្លាត់ជង្គង់គឺជាអាការដែលនៅពេលឈរឬដើរ ជង្គង់មិនមានកម្លាំង ធ្វើឲ្យវាបត់ភ្លាត់។ វាក៏ជាមូលហេតុនាំឲ្យដួលផងដែរ។

5) ការមើលថែទាំពេលដើរសម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ដែលពិការមួយចំហៀងខ្លួន

(ការដើរដោយប្រើឈើច្រត់)

ការដើរដោយប្រើឈើច្រត់គឺមានការដើរដោយ2ចលនា និងការដើរដោយ3ចលនា។

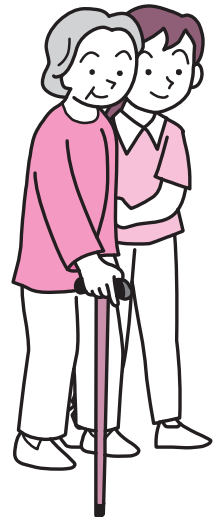
● ប្រៀបធៀប ការដើរដោយ2ចលនា និង ការដើរដោយ3ចលនា

ការដើរ	ការដើរដោយ2ចលនា	ការដើរដោយ3ចលនា
លំដាប់នៃការឈានជើង	<p>① ឈើច្រត់និងខាងដែលមានបញ្ហា → ② ខាងដែលមិនមានបញ្ហា</p> 	<p>① ឈើច្រត់ → ② ខាងដែលមានបញ្ហា → ③ ខាងដែលមិនមានបញ្ហា</p> 
លំនឹង	ទាប	ខ្ពស់



មូលហេតុដែលឈានពីជើងខាងដែលមានបញ្ហាគឺដោយសារតែចាំបាច់ត្រូវទ្រទាញកាយដោយខាងដែលមិនមានបញ្ហាដែលមានសមត្ថភាពទ្រខ្ពស់នៅពេលចាប់ផ្តើមដើរ។

ការមើលថែទាំពេលដើរដោយប្រើឈើច្រត់
អ្នកមើលថែទាំត្រូវឈរនៅពីក្រោយខាងដែលមានបញ្ហារបស់អ្នកប្រើប្រាស់។ ត្រូវទប់ផ្នែកខាងលើនៃរាងកាយឬចង្កេះ បើចាំបាច់។



(ការឡើងជណ្តើរ)

ដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវស្ថិតនៅមួយកាំខាងក្រោម(ពីក្រោយ)អ្នកប្រើប្រាស់។ អ្នកប្រើប្រាស់ត្រូវឡើងជណ្តើរតាមលំដាប់ ①ឈើច្រត់→②ជើងខាងដែលមិនមានបញ្ហា→③ជើងខាងដែលមានបញ្ហា។



បើមានបង្កាន់ដៃ ត្រូវកាន់បង្កាន់ដៃទើបមានលំនឹងល្អជាង។

(ការចុះជណ្តើរ)

ដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព អ្នកមើលថែទាំត្រូវស្ថិតនៅមួយកាំខាងក្រោម(ពីមុខ)អ្នកប្រើប្រាស់។ អ្នកប្រើប្រាស់ត្រូវចុះជណ្តើរតាមលំដាប់ ①ឈើច្រត់→②ជើងខាងដែលមានបញ្ហា→③ជើងខាងដែលមិនមានបញ្ហា។



បើមានបង្កាន់ដៃ ត្រូវកាន់បង្កាន់ដៃទើបមានលំនឹងល្អជាង។

6) ការមើលថែទាំពេលដើរសម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ដែលពិការភ្នែក

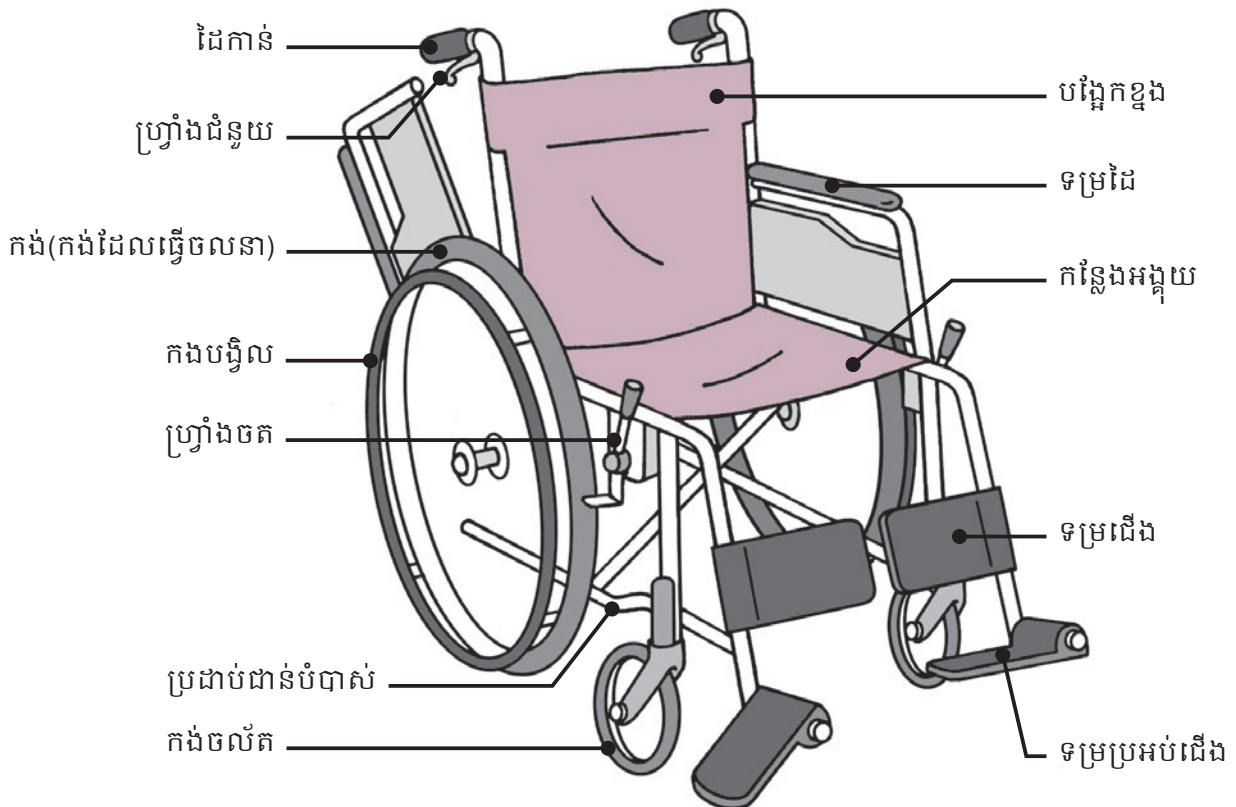
ល្បឿនដើរគឺសម្របតាមល្បឿនរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។ នៅពេលស្ថានភាពប្រែប្រួលដូចជាកន្លែងមានកម្ពស់ទាបខ្ពស់ឬកន្លែងបត់ជាដើម ត្រូវពន្យល់ប្រាប់ដោយពាក្យសម្តីទុកជាមុន។

● ឥរិយាបថមូលដ្ឋាននៅពេលនាំផ្លូវ



7) ការមើលថែទាំចំពោះកៅអីរុញ

● រចនាសម្ព័ន្ធនៃកៅអីរុញនិងឈ្មោះផ្នែកនីមួយៗ



(ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នពាក់ព័ន្ធនឹងកៅអីរុញ)

- នៅពេលប្រើកៅអីរុញ ត្រូវត្រួតពិនិត្យសម្ពាធខ្យល់ក្នុងកង់និងស្ថានភាពប្រឡាំងជាដើមទុកជាមុន។ បើសម្ពាធខ្យល់ក្នុងកង់ទាប នោះនឹងធ្វើឲ្យប្រឡាំងមិនដំណើរការល្អដែលនាំឲ្យគ្រោះថ្នាក់។
- នៅពេលឈប់ ត្រូវដាក់ប្រឡាំងជានិច្ច។ ទោះពេលមិនមានមនុស្សជិះក៏ដោយ បើកៅអីរុញរំកិលគឺគ្រោះថ្នាក់ ហេតុនេះពេលឈប់ ត្រូវដាក់ប្រឡាំង។

8) ការរំកិលឆ្លងពីគ្រែទៅជិះកៅអីរុញ

- ① ពិនិត្យមើលសុខភាពរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ② ពន្យល់ពីគោលបំណងនិងខ្លឹមសារនៃសកម្មភាពដែលនឹងធ្វើទៅអ្នកប្រើប្រាស់ហើយសុំការយល់ព្រម។
- ③ កម្ពស់គ្រែត្រូវកែសម្រួលឲ្យត្រឹមកម្ពស់ដែលពេលអ្នកប្រើប្រាស់អង្គុយទម្លាក់ជើងទាំងពីរនៅចំហៀងគ្រែ គឺបាតជើងទាំងពីរចុះនឹងកម្រាលឥដ្ឋ។
- ④ ដាក់កៅអីរុញនៅខាងដែលមិនមានបញ្ហារបស់អ្នកប្រើប្រាស់ ហើយត្រូវដាក់ប្រឡាំង។
- ⑤ ឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់ប្រើដៃខាងដែលមិនមានបញ្ហាកាន់ទម្រង់នៅខាងដែលឆ្ងាយ។ អ្នកមើលថែទាំត្រូវការពារកុំឲ្យមានការភ្លាត់ជង្គង់ខាងដែលមានបញ្ហា។



ទប់ជង្គង់ខាងដែលមានបញ្ហា។



ចំពោះការផ្លាស់ទីរបស់ជនពិការ ជាគោលការណ៍គឺត្រូវធ្វើចលនាពីខាងដែលមិនមានបញ្ហាទៅមុន។

⑥ ឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់ក្រោកឈរយឺតៗដោយឱនក្បាលបណ្តើរ ហើយឲ្យបែរខ្លួនទៅរកកៅអីរុញ។



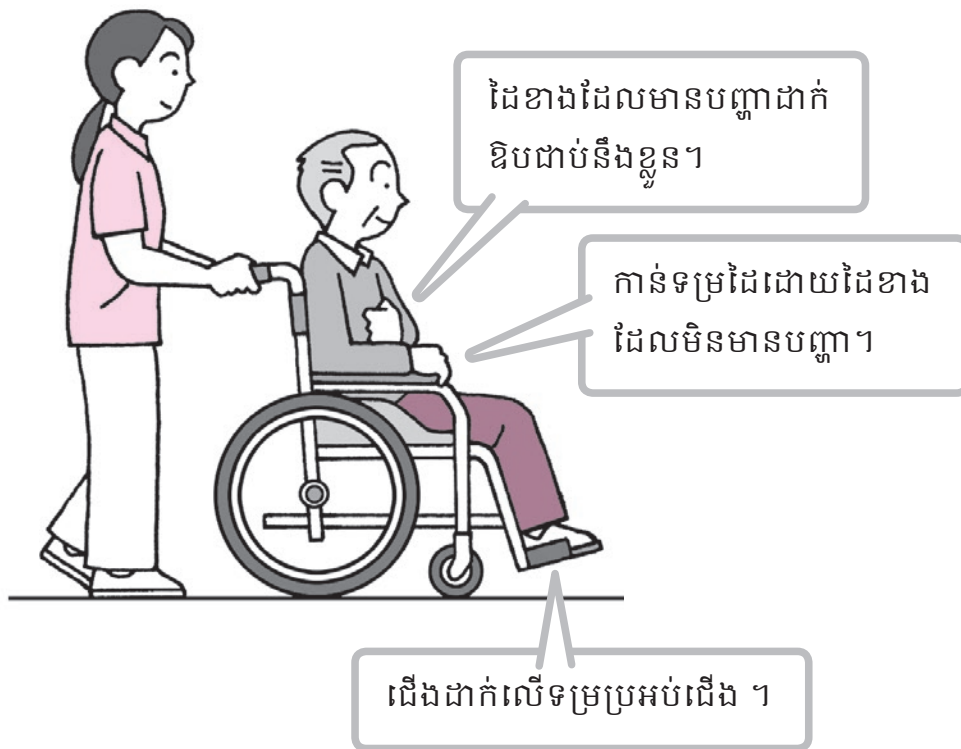
⑦ ឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់អង្គុយឲ្យជ្រៅ។ ឲ្យដាក់ជើងលើទម្រង់ប្រអប់ជើង។



⑧ ពិនិត្យមើលសុខភាពរាងកាយនិងអារម្មណ៍របស់អ្នកប្រើប្រាស់។

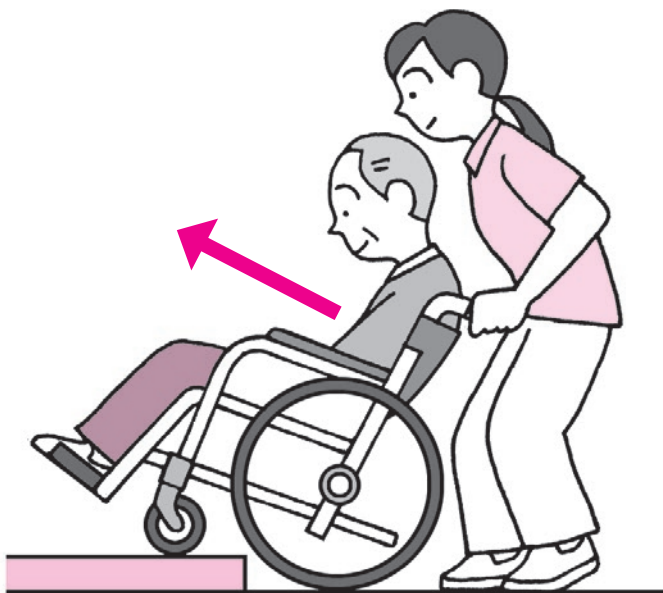
9) ការមើលថែទាំនៅពេលផ្លាស់ទីដោយកៅអីរុញ

- ① ពិនិត្យមើលសុខភាពរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ② ពន្យល់ពីគោលបំណងនិងខ្លឹមសារនៃសកម្មភាពដែលនឹងធ្វើទៅអ្នកប្រើប្រាស់ហើយសុំការយល់ព្រម។
- ③ ដាក់ជើងរបស់អ្នកប្រើប្រាស់នៅលើទម្រង់ប្រអប់ជើង។
- ④ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នកុំឱ្យដៃរបស់អ្នកប្រើប្រាស់គាបចូលកង់ដែលធ្វើចលនា។
- ⑤ ដោះប្រឡាំងហើយបន្ទាប់ពីប្រាប់ថានឹងរុញរួចហើយសឹមរុញកៅអីរុញ។



(ការឡើងកន្លែងទូល)

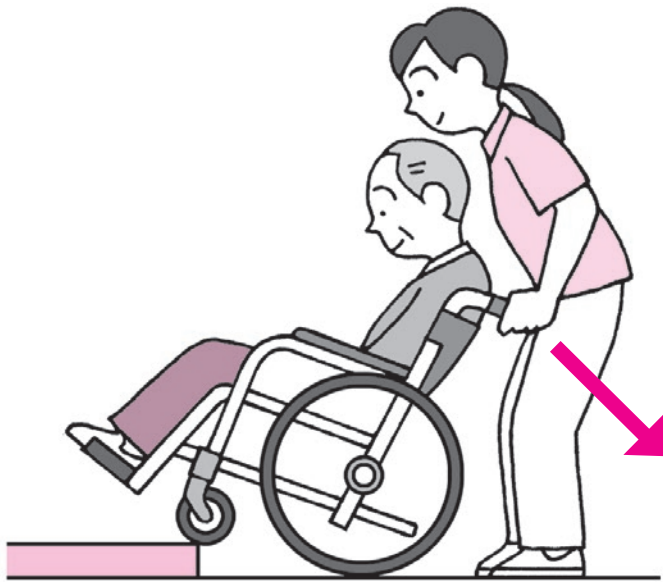
ត្រូវឈប់បន្តិចនៅមុខកន្លែងទូល ហើយប្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ថានឹងឡើងទូល។



ដាក់កង់ចល័តពីលើកន្លែងទូលយឺតៗ បន្ទាប់មកលើកកង់ដែលធ្វើចលនា។

(ការចុះពីកន្លែងទូល)

ត្រូវឈប់បន្តិចនៅមុខកន្លែងទូល ហើយប្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ថានឹងចុះទូល។ ទម្លាក់ចុះថយ ក្រោយដោយស្ងៀមស្ងាត់នូវកង់ដែលធ្វើចលនា ។



ទាញកង់ដែលធ្វើចលនាឲ្យសមល្មម ហើយទម្លាក់កង់ ចល័តទៅក្រោមទូលដោយយឺតៗ។

(ការចុះផ្លូវជម្រាល)

នៅពេលចុះផ្លូវជម្រាលដែលចោតខ្លាំង ត្រូវពន្យល់អ្នកប្រើប្រាស់ថានឹងចុះដោយបែរថយក្រោយ។



ឲ្យកៅអីរុញផ្លាស់ទីដោយបែរថយក្រោយ។



ការចុះដោយបែរថយក្រោយ គឺដើម្បីការពារកុំឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់អិលឆ្នាក់ពីលើកៅអីរុញ។

2

ការមើលថែទាំនៅពេលបរិភោគអាហារ

1 អត្ថន័យនៃការបរិភោគអាហារ

ការបរិភោគអាហារគឺជាបរិភោគតាមមាត់ ស្រូបយកសារធាតុចិញ្ចឹមទៅក្នុងរាងកាយដើម្បីរក្សាសកម្មភាពនិងអាយុជីវិត។




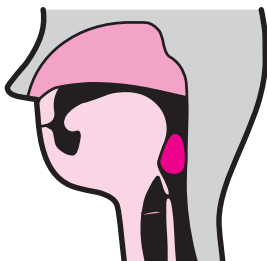
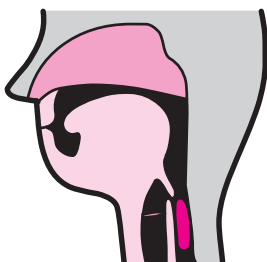
ការបរិភោគតាមមាត់និងក្រេបរសជាតិ នឹងផ្តល់វិញ្ញាចដល់ខួរធំហើយមានសារសំខាន់ក្នុងការបង្កើតចង្វាក់នៃការរស់នៅ។

ការបរិភោគគឺជាភ្នំរឹករាយនៅក្នុងការរស់នៅ ហើយក៏ក្លាយជាឱកាសប្រាស្រ័យទាក់ទងកសាងទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សនិងមនុស្ស។

2 ប្រព័ន្ធនៃរាងកាយ និងផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងការបរិភោគអាហារ

- មនុស្សកើតមានអារម្មណ៍ចង់ញ៉ាំដោយសារខួរក្បាលមានអារម្មណ៍ថាកំពុងឃ្នាន។
- ផ្លាស់ទីទៅតុបាយ ហើយសម្រួលឥរិយាបថ។ បន្ទាប់មកពិនិត្យបញ្ជាក់ចំណីអាហារដោយប្រើភ្នែក។ ប្រើចម្អិនៈឬស្លាបព្រាជាដើមបញ្ជូនចំណីអាហារចូលទៅក្នុងមាត់។ ទំពារចលេបចូល។
- ការបរិភោគអាហារគឺ ពិនិត្យចំណីអាហារដោយចក្ខុវិញ្ញាណនិងឃានវិញ្ញាណ ហើយទទួលអារម្មណ៍ចំពោះរសជាតិនិងការខាំទំពារដោយដ្យាវិញ្ញាណនិងកាយវិញ្ញាណ។
- ការបរិភោគអាហារ គឺពាក់ព័ន្ធនឹងមុខងារជាច្រើន។

៖ លំហូរនៃការទទួលទាននិងលេបអាហារ

<p>ដំណាក់កាលប្រមើលមើល</p>		<ul style="list-style-type: none"> • ចាប់បាននូវពណ៌និងរូបរាង ក្លិនជាដើមរបស់ចំណីអាហារ។ • ទឹកមាត់ត្រូវបានបញ្ចេញ។
<p>ដំណាក់កាលត្រៀម</p>		<ul style="list-style-type: none"> • ទំពាចំណីអាហារដែលដាក់ចូលក្នុងមាត់ ហើយផ្សំលាយជាមួយទឹកមាត់បង្កើតជាដុំអាហារ(ដុំអាហារដែលបានទំពា bolus)។
<p>ដំណាក់កាលក្នុងមាត់</p>		<ul style="list-style-type: none"> • បញ្ជូនដុំអាហារដែលបានទំពាពីមាត់ទៅដើមបំពង់ខ្យល់។ • ការបញ្ជូនគឺប្រើប្រាស់អណ្តាត។
<p>ដំណាក់កាលនៅដើមក</p>		<ul style="list-style-type: none"> • កើតមានប្រតិកម្មតបពេលលេបអាហារ ហើយដុំអាហារដែលបានទំពា (bolus) នឹងឆ្លងកាត់ដើមក។ • សន្ទះខ្យល់នឹងបិទរារាំងមិនឲ្យដុំអាហារដែលបានទំពា(bolus)ចូលក្នុងបំពង់ខ្យល់។
<p>ដំណាក់កាលនៅបំពង់អាហារ</p>		<ul style="list-style-type: none"> • ដុំអាហារដែលបានទំពា ត្រូវបានបញ្ជូនពីបំពង់អាហារចូលក្នុងក្រពះ។



ក្នុងលំហូរនេះ បើមានបញ្ហានៅចំណុចណាមួយនោះនឹងធ្វើឲ្យពិបាកទទួលទានចំណីអាហារដោយសុវត្ថិភាព។ គេហៅវាថា ពិការភាពផ្នែកទទួលទាននិងលេបអាហារ។

3 ការអនុវត្តការមើលថែទាំនៅពេលបរិភោគអាហារ

- ⊙ ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការមើលថែទាំពេលបរិភោគអាហារ
 - បញ្ជាក់ឲ្យច្បាស់ពីអាហារដែលអ្នកប្រើប្រាស់ចូលចិត្តនិងមិនចូលចិត្ត។
 - ប្រុងប្រយ័ត្នថាមានអ្វីដែលមិនអាចបរិភោគបានដោយសារតែការព្យាបាលជំងឺឬអាស្រ័យភារ។
 - ធ្វើឲ្យអាហារទន់ឬកាត់ហាន់ឲ្យល្អិតៗឲ្យងាយបរិភោគ ស្របទៅតាមសមត្ថភាពនៃការទំពារនិងលេបអាហាររបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
 - ប្រុងប្រយ័ត្នធ្វើឃាំងណាឲ្យអាហារក្តៅគឺអាចបរិភោគបានដោយក្តៅៗ ហើយអាហារត្រជាក់គឺអាចបរិភោគបានដោយត្រជាក់ៗ។

(ទម្រង់នៃអាហារស្របតាមសមត្ថភាពទំពារនិងលេបអាហារ)

អាហារហាន់ល្អិតៗ: អាហារដែលហាន់ល្អិតៗឲ្យងាយស្រួលបរិភោគ

អាហារហ្មត់: អាហារដែលទៅជាទម្រង់ហ្មត់

អាហារទន់: អាហារដែលគេធ្វើឲ្យទន់ដោយរក្សារូបរាងវានៅដដែល

អាហារជ្រាយ: អាហារមានភាពជ្រាយដើម្បីឲ្យអ្នកដែលមានសមត្ថភាពលេបអាហារទាបមិនឈ្នក់នឹងជាតិទឹក

1) ឥរិយាបថនៃការបរិភោគអាហារ

- ⊙ ឥរិយាបថនៃការបរិភោគអាហារដែលត្រឹមត្រូវ
 - ឲ្យចង្កេះចូលជ្រៅក្នុងកៅអី ហើយបាតជើងដាក់លើកម្រាលឥដ្ឋ។
 - ប្រើឥរិយាបថអោនទៅមុខបន្តិច ហើយទម្លាក់ចង្កាចុះ។

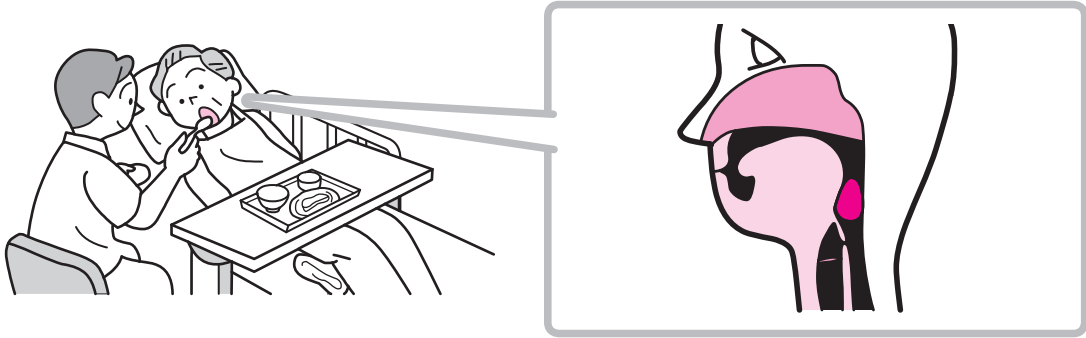


ឥរិយាបថដែលលើកចង្កាឡើង គឺអាចមានហានិភ័យនៃការលេបចូលខុសបំពង់អាហារ។



● ឥរិយាបថនៃការបរិភោគអាហារនៅលើគ្រែ

ពេលខ្លះក៏អាចមានការបរិភោគអាហារនៅលើគ្រែ ក្នុងករណីពិបាកបរិភោគអាហារដោយឥរិយាបថអង្គុយ។

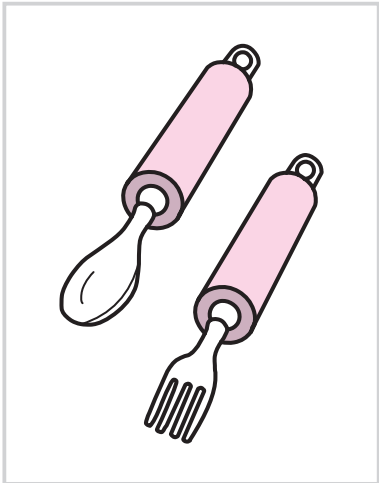


- កាច់លើកបាត់គ្រែដើម្បីឲ្យបានឥរិយាបថដែលងើបឡើងមួយកំណត់។
- ក្រោយងើបឡើង អនុវត្តការបង្ហើបខ្នងដោយធ្វើឲ្យរាងកាយឃ្លាតពីពួកបន្តិចសិនរួចសឹមដាក់ផ្នែកលើពួកវិញ។
- ករណីពិបាកយកឥរិយាបថដែលងើបឡើងមួយកំណត់ខ្លួនខាងលើ ត្រូវយកឥរិយាបថគេងផ្ទៀង។

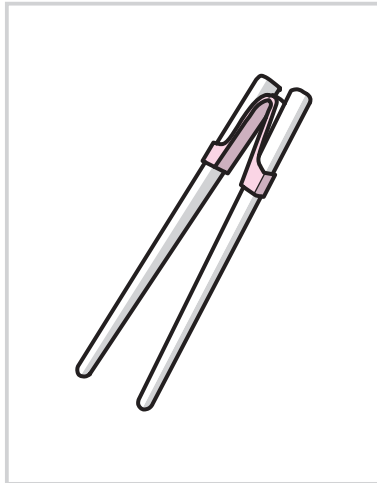


ករណីពិការមួយចំហៀងខ្លួន ត្រូវឲ្យខាងដែលមិនមានបញ្ហានៅខាងក្រោម។

● សម្ភារៈប្រើប្រាស់សម្រាប់ការបរិភោគអាហារ



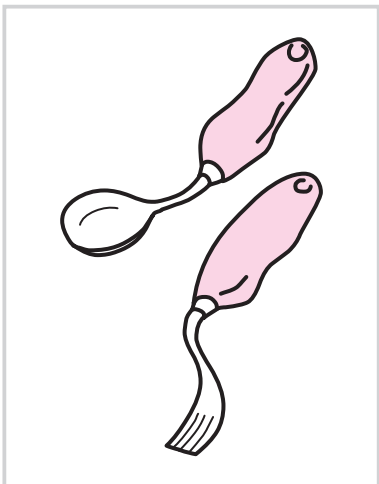
ស្លាបព្រានិងសមដែលងាយកាន់



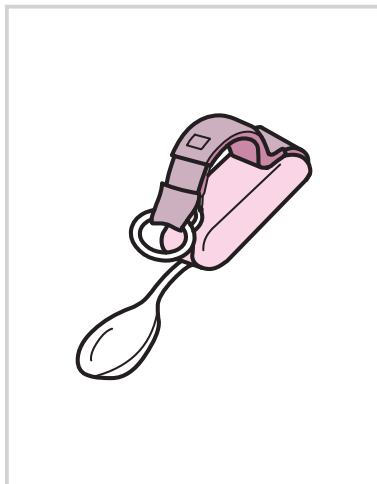
ចង្កឹះដែលមានទំពាក់ផ្គុំជាប់នឹង



សម្ភារៈញ៉ាំអាហារដែលងាយកាន់



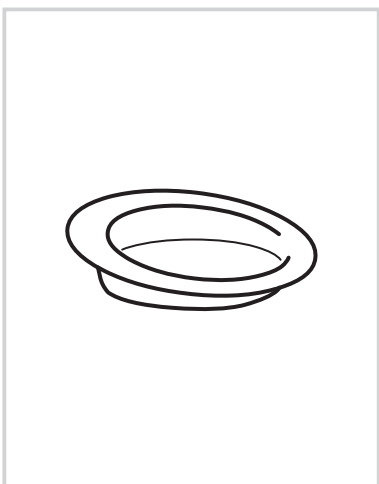
ស្លាបព្រានិងសមដែលងាយពត់ឲ្យកោង



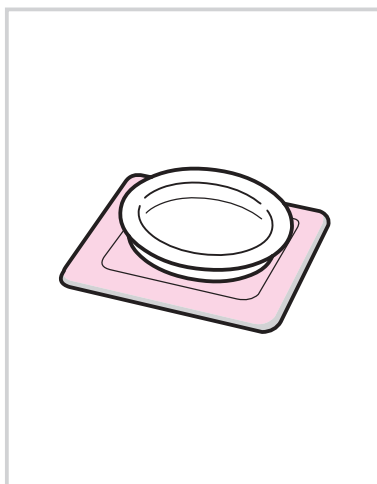
ប្រដាប់កាន់ស្លាបព្រាក្នុងខ្សែក្រវាត់ផ្គុំដៃ



កែវមានដៃកាន់



ចានដែលងាយដួស



កម្រាលទប់កុំអោយរអិល

2) ការអនុវត្តការមើលថែទាំនៅពេលបរិភោគអាហារ

- ① ពិនិត្យមើលសុខភាពរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ② ពន្យល់ពីគោលបំណងនិងខ្លឹមសារនៃសកម្មភាពដែលនឹងធ្វើទៅអ្នកប្រើប្រាស់ហើយសុំការយល់ព្រម។
- ③ សម្អាតដៃរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។



- ④ ផ្លាស់ទីទៅតុអាហារហើយអង្គុយលើកៅអី។



អ្នកមើលថែទាំត្រូវពិនិត្យទុកជាមុន ថា តើមានអ្វីដែលមិនអាចបរិភោគ បានដោយសារតែការព្យាបាលជំងឺឬ អាស្រ័យលើកម្រិតប្រើប្រាស់ទេ។

- ⑤ ដាក់អាហារនៅចំពីមុខអ្នកប្រើប្រាស់ត្រង់កន្លែងដែលអាចមើលឃើញ។
- ⑥ អ្នកមើលថែទាំត្រូវអង្គុយបញ្ជិតទៅមុខនៅខាងនៃដៃដែលអ្នកប្រើប្រាស់តែងប្រើឬខាងដៃ មិនមានបញ្ហា។

- ទីតាំងរបស់អ្នកមើលថែទាំ



⑦ ពន្យល់ប្រាប់មុខម្ហូប(ម៉ឺនុយ)។

⑧ នៅដើមដំបូងនៃការបរិភោគអាហារ គឺត្រូវឲ្យញាំជាតិទឹកដូចជាទឹកតែឬសម្លជាដើម។



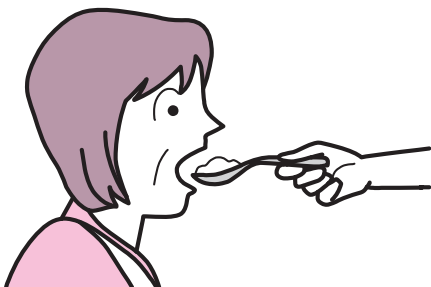
ធ្វើឲ្យសើមក្នុងមាត់។

⑨ ធ្វើការមើលថែទាំបរិភោគអាហារដោយសម្របតាមល្បឿនបរិភោគរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។

- អ្នកមើលថែទាំត្រូវអង្គុយមើលថែទាំដោយធ្វើយ៉ាងណាឲ្យក្រសែក្រៃត្រូវគ្នាជាមួយអ្នកប្រើប្រាស់។
- ល្បឿននៃបញ្ជូនចំណីក្នុងបរិមាណមួយម៉ាត់ទៅមាត់អ្នកប្រើប្រាស់ គឺត្រូវកែសម្រួលដោយសួរអ្នកប្រើប្រាស់ឬសង្កេតមើលជាដើម។
- ករណីមានពិការភាព ត្រូវបញ្ជាក់អាហារពីជ្រុងនៃមាត់ខាងដែលមិនមានបញ្ហា។
- ដើម្បីបង្ការការលេបចូលខុសបំពង់អាហារ នៅពេលកំពុងទំពា ត្រូវធ្វើយ៉ាងណាកុំនាំអ្នកប្រើប្រាស់និយាយ។
- ត្រូវពិនិត្យបញ្ជាក់ថាកំពុងទំពាដោយស្ថានភាពទម្លាក់ចង្កាចុះ។
- នៅពេលមើលថែទាំដោយប្រើស្លាបព្រា ត្រូវធ្វើយ៉ាងណាដកស្លាបព្រាចេញតាមទិសផ្នែក។



បើមើលថែទាំដោយឈរ គឺគ្រោះថ្នាក់ ដោយសារតែចង្ការបស់អ្នកប្រើប្រាស់នឹងងើយឡើងដែលធ្វើឲ្យងាយនឹងលេបចូលខុសបំពង់អាហារ។



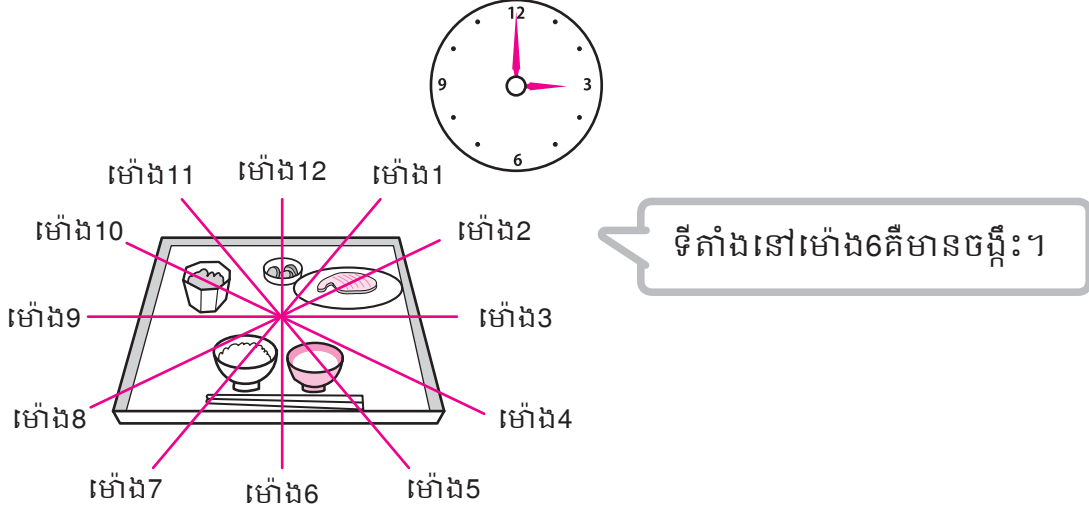
ពីព្រោះបើដកស្លាបព្រាចេញតាមទិសឡើងលើ នោះកន្លែងងើយឡើងលើ។

- ⑩ បញ្ជាក់ជាមួយអ្នកប្រើប្រាស់ថា តើឈប់បរិភោគអាហារឬនៅ។
- ⑪ ពិនិត្យបញ្ជាក់ថា តើមានសល់ចំណីអាហារក្នុងមាត់ឬទេ។
- ⑫ ធ្វើការថែទាំមាត់ធ្មេញ(ខ្ពស់មាត់ ដុះធ្មេញ សម្អាតធ្មេញសិប្បនិម្មិត)។
- ⑬ ក្នុងរយៈពេល30នាទីក្រោយបរិភោគអាហារ ត្រូវឲ្យប្រើឥរិយាបថអង្គុយដើម្បីការពាររលាកសួតដោយលេបចូលខុសបំពង់អាហារ។

3) ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការមើលថែទាំពេលបរិភោគអាហារ

- ត្រូវសង្កេតមើលថា តើមានបញ្ហានៅត្រង់ល្បឿននៃការបរិភោគ ឥរិយាបថ ចលនាបរិភោគ និងស្ថានភាពជាដើមនៃការទំពា និងលេបអាហារ។
- ធ្វើយ៉ាងណាបញ្ជូនចំណីអាហារទៅក្នុងមាត់ដោយស្របតាមការចង់បានរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ចំពោះអ្នកពិការភ្នែក ត្រូវប្រើទីតាំងទ្រនិចនាឡិកា(វិធីផ្តល់ដំណឹងដោយទីតាំងទ្រនិចនាឡិកា)។ ពន្យល់ថា តើអាហារក្តៅឬត្រជាក់និងអំពីរសជាតិផងដែរ។

● ឧទាហរណ៍នៃទីតាំងទ្រនិចនាឡិកា



3

ការមើលថែទាំនៅពេលបញ្ចេញចោល

1 អត្ថន័យនៃការបញ្ចេញចោល

ការបញ្ចេញចោលគឺជាការបញ្ចេញរបស់ដែលមិនចាំបាច់នៅក្នុងរាងកាយឲ្យចេញទៅខាងក្រៅនៃរាងកាយ។ របស់ដែលមិនចាំបាច់គឺមានដូចជា ទឹកនោម លាមក ញើស ឧស្ម័នកាបូនិចជាដើម។

ការបញ្ចេញចោលគឺជាប្រព័ន្ធនៃរាងកាយរបស់មនុស្សដែលចាំបាច់ក្នុងការរក្សាសុខភាព។ ម្យ៉ាងទៀត ទឹកនោមឬលាមកដែលត្រូវបានបញ្ចេញចោល គឺបង្ហាញពីស្ថានភាពសុខភាព។ ការមើលថែទាំដោយស្របនឹងមូលហេតុដែលត្រូវការការមើលថែទាំពាក់ព័ន្ធនឹងការបញ្ចេញចោល គឺមានសារសំខាន់។



ការបញ្ចេញចោលគឺជាសកម្មភាពដែលភ្ជាប់មកជាមួយនូវអារម្មណ៍ខ្មាសអៀន។ ក្នុងការមើលថែទាំនៅពេលបញ្ចេញចោល ការជួយដោយយល់អារម្មណ៍អ្នកប្រើប្រាស់គឺជារឿងសំខាន់។

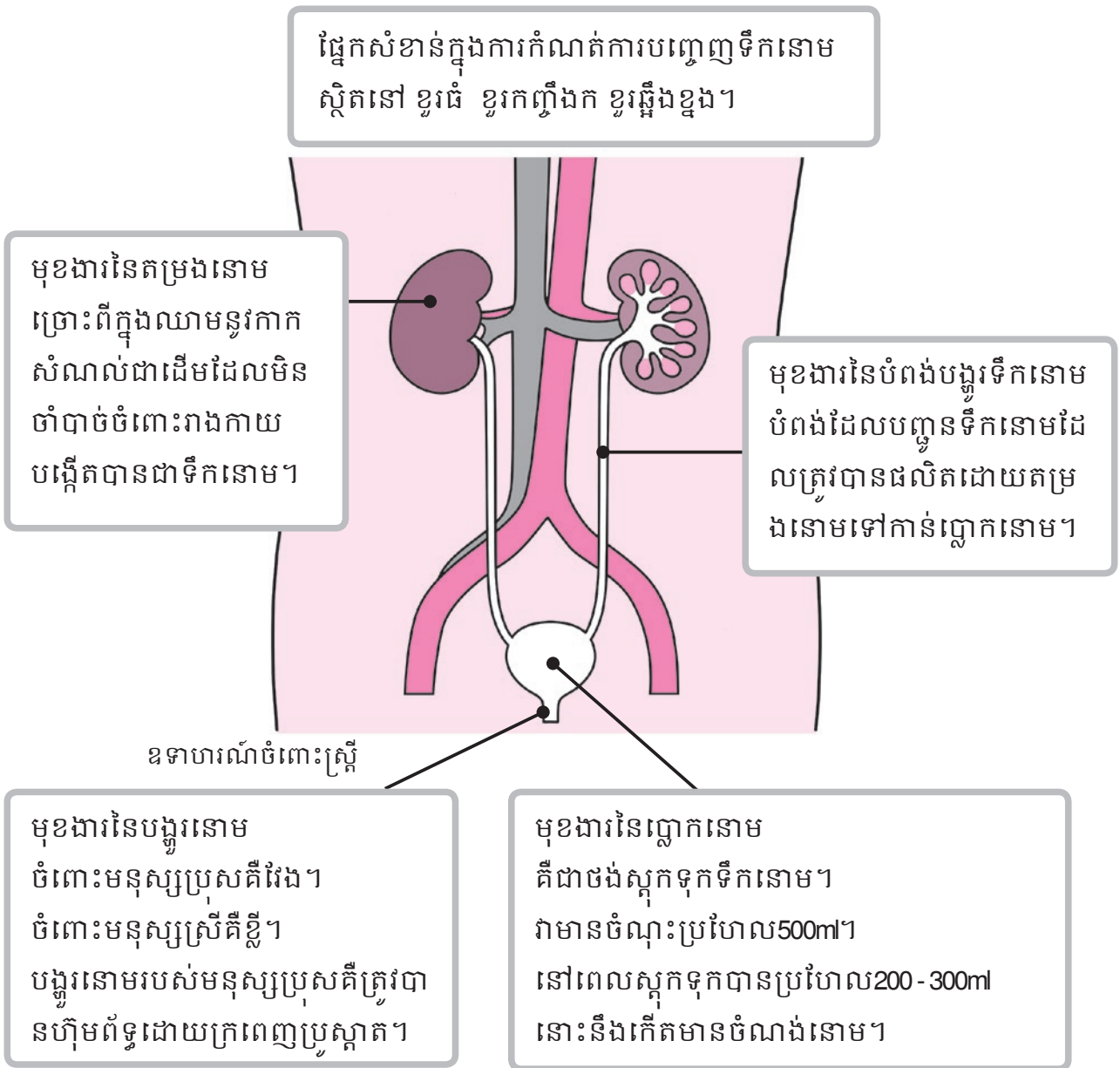


2 ប្រព័ន្ធបញ្ចេញចោល

1) ប្រព័ន្ធបញ្ចេញទឹកនោម

ទឹកនោមត្រូវបានបង្កើតនៅក្នុងតម្រងនោម ហើយបន្ទាប់ពីត្រូវបានស្តុកទុកបណ្តោះអាសន្ននៅក្នុងពួកនោម វានឹងត្រូវបញ្ចេញចោលពីបង្ហូរនោម។ នេះហៅថា ការបញ្ចេញទឹកនោម។ នៅពេលពួកនោមស្តុកទឹកនោមបានប្រហែល 200 - 300ml នោះនឹងមានអារម្មណ៍ "ចង់ទៅបង្គន់"។ នេះហៅថា ចំណង់នោម។

- ផ្នែកនៃរាងកាយដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការបង្កើតទឹកនោម

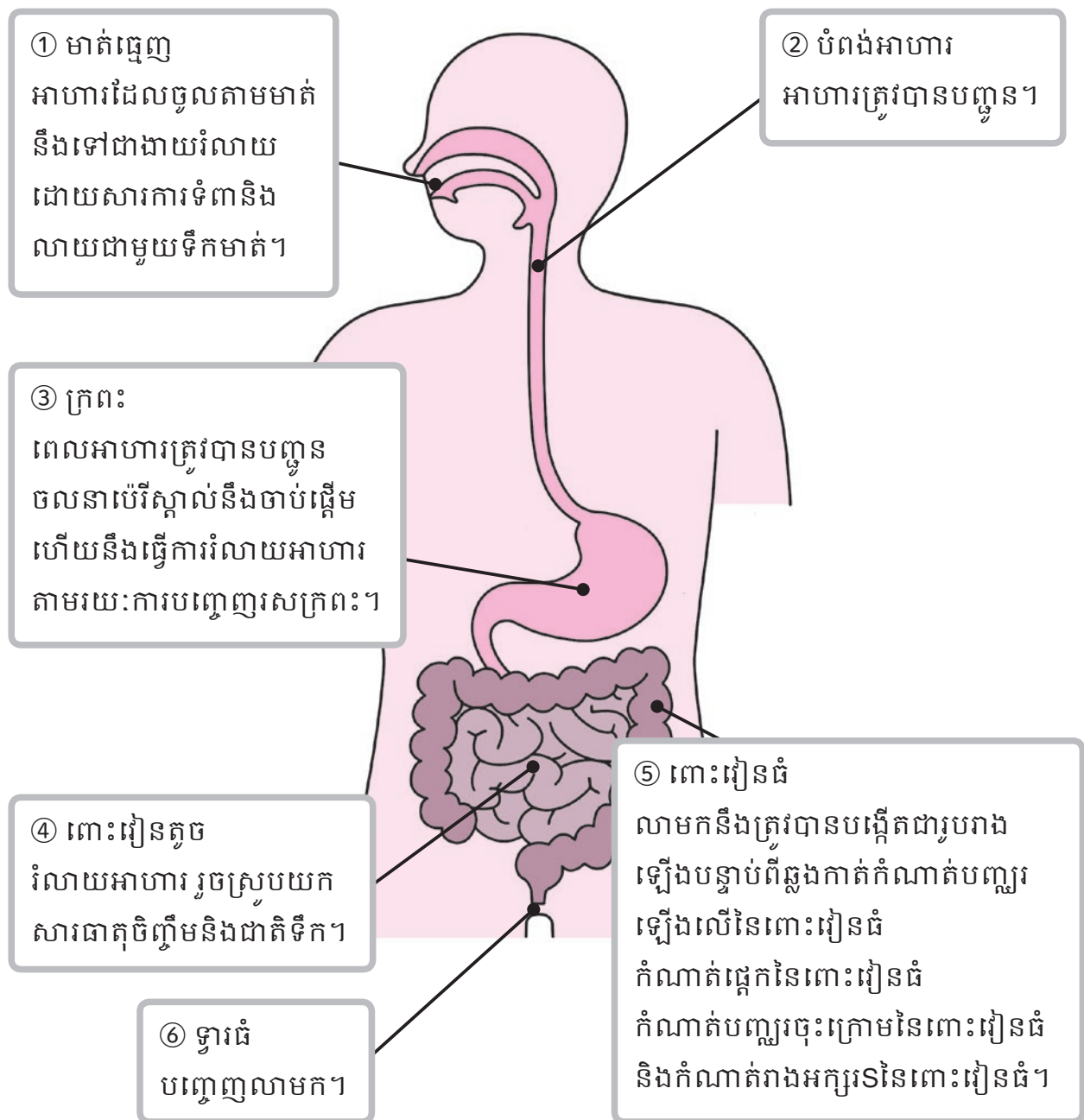


2) ប្រព័ន្ធបន្លាបង់

ជាតិទឹកនិងចំណីអាហារដែលបរិភោគតាមមាត់ នឹងត្រូវបញ្ជូនទៅក្រពះ ហើយនឹងចាប់ផ្តើមរំលាយអាហារ។ ចំណីអាហារនិងជាតិទឹក នឹងត្រូវបញ្ជូនទៅពោះវៀនតូច ហើយសារធាតុចិញ្ចឹមនិងជាតិទឹកនឹងត្រូវបានស្រូបយក។ របស់ដែលនៅសល់ក្រោយពីការស្រូបយកនោះ នឹងក្លាយជាលាមកដែលត្រូវបញ្ចេញចោលទៅក្រៅរាងកាយ។ នេះហៅថា ការបន្លាបង់។ នៅពេលលាមកត្រូវបានស្តុកទុកក្នុងពោះវៀន នោះនឹងមានអារម្មណ៍ "ចង់ទៅបង្គន់"។ នេះហៅថា ចំណង់បន្លាបង់។

ចំណង់បន្លាបង់នឹងបាត់ទៅវិញនៅពេលពេលវេលាបានកន្លងផុត។

- ផ្នែកនៃរាងកាយដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការបង្កើតលាមក



● ឥរិយាបថនៃការបន្ទោបង់

នៅពេលប្រើឥរិយាបថទោរទៅមុខ ហើយបំបះកែងជើង នោះទ្វារធំនឹងនៅត្រង់ចំ ពីចុងពោះរៀនធំដែលជាច្រកចេញ លាមក ដែលធ្វើឲ្យលាមកងាយចេញមកក្រៅ។



3 ទម្រង់និងបរិមាណនៃទឹកនោមនិងលាមក

1) ស្ថានភាពនៃទឹកនោម

បរិមាណនិងចំនួនដងនៃទឹកនោមគឺរងឥទ្ធិពលពីបរិស្ថាននិងជំងឺ។

● ទឹកនោមប្រក្រតីនិងទឹកនោមមិនប្រក្រតី

	ទឹកនោមប្រក្រតី	ទឹកនោមមិនប្រក្រតី
បរិមាណ	1ថ្ងៃ 1000 - 1500ml	1ថ្ងៃ 2000 - 3000ml ឡើងទៅ (នោមច្រើន) 300 - 500ml ចុះក្រោម (នោមតិច)
ចំនួនដង	1ថ្ងៃ 4 - 6ដង	10ដងឡើងទៅ(នោមញឹក)
ក្លិន	គ្មានក្លិន	ក្លិនអម៉ូញាក់ខ្លាំង
ពណ៌	ពីពណ៌លឿងស្រាលទៅថ្លា	ល្អក់ ពណ៌ត្នោត ពណ៌ក្រហមជាដើម

2) ស្ថានភាពនៃលាមក

លាមកទទួលឥទ្ធិពលពីរបស់ដែលបរិភោគនិងជំងឺជាដើម។ ហេតុនេះ រូបរាង ពណ៌ និងចំនួន ដងគឺប្រែប្រួលទៅតាមស្ថានភាពនៅពេលនោះ។

នៅពេលមើលថែទាំ សូមស្វែងយល់ទុកជាមុនពីស្ថានភាពលាមកប្រក្រតី។

● លាមកប្រក្រតី និងលាមកមិនប្រក្រតី

លាមក		លាមកប្រក្រតី	លាមកមិនប្រក្រតី
	ចំនួនដង	1 ថ្ងៃ 1 - 2 ដង	ករណីតិច(ទល់លាមក)
ពណ៌	ពណ៌ត្នោតចាស់	ពណ៌ក្រហម ពណ៌ខ្មៅ ពណ៌សជាដើម	



4 ឧបករណ៍សម្រាប់មើលថែទាំពេលបញ្ចេញចោល

ក្នុងការបញ្ចេញចោល មានឧបករណ៍សម្រាប់ប្រើប្រាស់ផ្សេងៗជាច្រើន។ ឧបករណ៍ត្រូវប្រើប្រាស់ឲ្យស្របតាមស្ថានភាពរបស់មនុស្ស។

● ឧបករណ៍ផ្សេងៗសម្រាប់ការបញ្ចេញចោល

ឧបករណ៍	រូបរាង	អ្នកដែលត្រូវប្រើ
បង្គន់ចល័ត		<p>ប្រើសម្រាប់អ្នកដែលមានចំណង់នោមឬចំណង់បន្ទោបង់ប៉ុន្តែមិនអាចទៅបង្គន់បានឬនៅពេលបញ្ចេញចោលពេលយប់ជាដើម។</p>
ដបត្រង់ទឹកនោម បានបង្គន់	 <p>ដបត្រង់ទឹកនោម (សម្រាប់ស្ត្រី) (សម្រាប់បុរស)</p> <p>បានបង្គន់</p>	<p>ប្រើសម្រាប់អ្នកដែលមានចំណង់នោមឬចំណង់បន្ទោបង់ប៉ុន្តែគេងជាប់ក្រោកមិនបានឬសុខភាពមិនល្អ និងអ្នកដែលពិបាករក្សាឥរិយាបថអង្គុយ។</p>
ខោទឹកនោម ទ្រនាប់ទឹកនោម		<p>ប្រើសម្រាប់អ្នកដែលមិនដឹងថាខ្លួនលេចចេញទឹកនោមឬលាមក(អសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងការនោមឬបន្ទោបង់)ឬអ្នកដែលពិបាកបញ្ចេញចោលដោយប្រើបង្គន់ឬបង្គន់ចល័តជាដើម។</p>

5 ផលប៉ះពាល់នៃការធ្លាក់ចុះឬបញ្ហានៃមុខងាររាងកាយទៅលើការបញ្ចេញចោល(អសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងការបញ្ចេញចោលទល់លាមករាគ្យស)

1) អសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងការនោម

អសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងការនោមគឺជាការដែលនោមត្រូវបានបញ្ចេញចោលដោយមិនស្របតាមបំណងរបស់ខ្លួន។

● ប្រភេទនៃអសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងការនោម

	ស្ថានភាព
អសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងការនោមដោយសារស្រ្តូសពោះ	ទឹកនោមលេចចេញនៅពេលពោះទទួលរងស្រ្តូសឬសំពាធដូចជា ក្អកឬកណ្តាស់
អសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងការនោមដោយរាន់នោមខ្លាំង	មានចំណង់នោមប៉ុន្តែទៅបង្គន់មិនទាន់ហើយលេចចេញ
អសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងការនោមដោយលេចនោមរហូត	ដោយសារជំងឺក្រពេញប្រស្តាភារឹកធំជាដើមបណ្តាលឲ្យបំពង់ទឹកនោមត្រូវបិទជាដើមធ្វើឲ្យទឹកនោមលេចចេញម្តងបន្តិចៗ
អសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងការនោមដោយសារឆ្លើច	ទឹកនោមលេចចេញដោយគ្មានចំណង់នោមដោយសារតែរបួសខ្វះឆ្លើងខ្ពងជាដើម
អសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងការនោមដោយសារមុខងាររបស់វា	លេចនោមដោយចលនានោមមិនទាន់ពេល លេចនោមដោយទៅមិនទាន់ពេលដោយសារតែជំងឺភ្លេចភ្លាំងជាដើមធ្វើឲ្យមិនស្គាល់ទីតាំងបង្គន់

2) ទល់លាមក

ទល់លាមកគឺជាការដែលស្ថានភាពចំនួនដងនៃការបន្ទោបង់និងបរិមាណលាមកចេញចុះធៀបនឹងធម្មតាហើយស្ថានភាពនេះបន្តជាប់។

● ប្រភេទនៃការទល់លាមក

	ស្ថានភាព
ទល់លាមកដោយសារមុខងារ	ទល់លាមកដែលកើតឡើងដោយបណ្តាលមកពីមុខងារនៃរាងកាយ
ទល់លាមកដោយសារសរីរាង្គ	ទល់លាមកដែលកើតឡើងដោយសារមានជុំពកឬរលាកជាដើមធ្វើឲ្យផ្លូវឆ្លងកាត់របស់លាមកត្រូវបានរាំងខ្ទប់

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- បណ្តុះទម្លាប់បញ្ចេញចោលដែលមានភាពទៀងទាត់។
 - រក្សាបរិមាណទទួលទានជាតិទឹក។
 - បញ្ចូលអាហារមានជាតិស៊ែរទៅក្នុងរបបអាហារឲ្យបានច្រើន។
 - បញ្ចូលការហាត់ប្រាណទៅក្នុងការរស់នៅ។
- ប្រសិនបើស្ថានភាពទល់លាមកមិនប្រសើរឡើងទេនោះ ត្រូវរាយការណ៍ទៅអ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាល។

3) រាករូស

រាករូសគឺជាលាមកដែលបរិមាណជាតិទឹកក្នុងលាមកមានច្រើនធ្វើឲ្យលាមកទន់។

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- ដោយសារជាតិទឹកត្រូវបានបាត់បង់ ហេតុនេះត្រូវបង្ការការបាត់បង់ជាតិទឹក។
- បើអាចទទួលទានតាមមាត់ ត្រូវញ៉ាំទឹកដាំពុះឬភេសជ្ជៈក៏ឡាដែលមានសីតុណ្ហភាពធម្មតា។
- លាមករាវនឹងប៉ះដល់ស្បែកដែលនៅជុំវិញទ្វារធំ ហេតុនេះត្រូវរក្សាអនាម័យដោយលាងសម្អាតជាដើម។

អាការរាករូសដែលបន្ទាន់ខ្លាំងគឺអាចមានការសង្ស័យថាមានជំងឺឆ្លង ហេតុនេះត្រូវរាយការណ៍ទៅអ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាល។



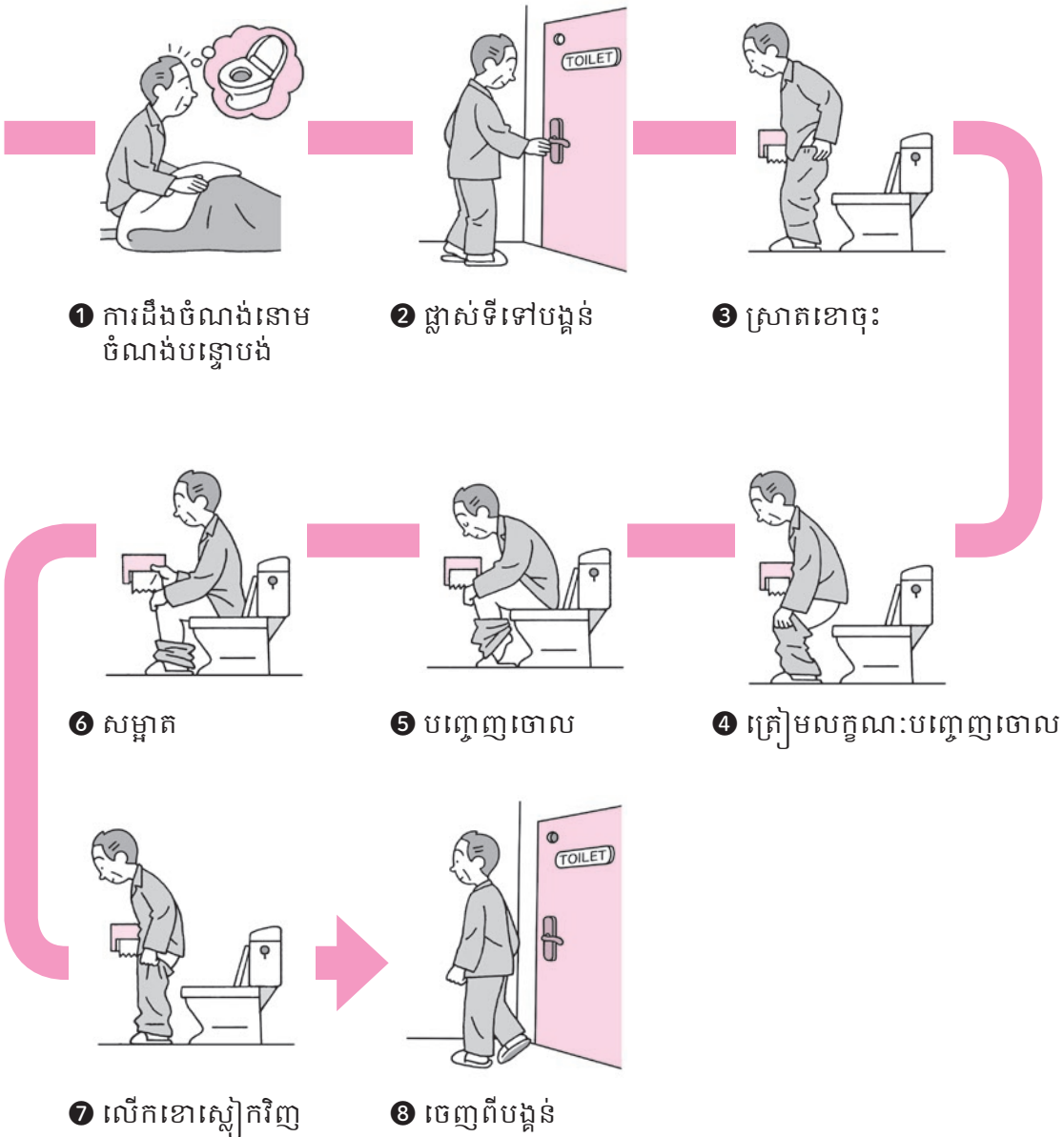
ដោយសារការបញ្ចេញចោលគឺរងឥទ្ធិពលពីភាពតានតឹងផ្នែកផ្លូវចិត្ត ហេតុនេះត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ស្តាប់ស្ថានភាពនិងការត្អូញប្រាប់របស់អ្នកប្រើប្រាស់។ អ្នកមើលថែទាំត្រូវសង្កេតមើលស្ថានភាពទឹកនោមនិងលាមកដែលត្រូវបានបញ្ចេញចោល។

ប្រសិនបើមានអារម្មណ៍ថារាងកាយមានភាពមិនប្រក្រតី ត្រូវរាយការណ៍ទៅអ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាលភ្លាមៗ។ នេះគឺជាការការពារសុខភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។

6 ដំណើរការនៃសកម្មភាពបញ្ចេញចោល

ក្នុងសកម្មភាពបញ្ចេញចោលទូទៅគឺរួមមានចលនាជាច្រើន។ សកម្មភាពបញ្ចេញចោលមានទំនាក់ទំនងជាមួយមុខងារប្រព័ន្ធប្រសាទស្មុគស្មាញនិងចលនានៃរាងកាយ។

ដំណើរការនៃសកម្មភាពបញ្ចេញចោល



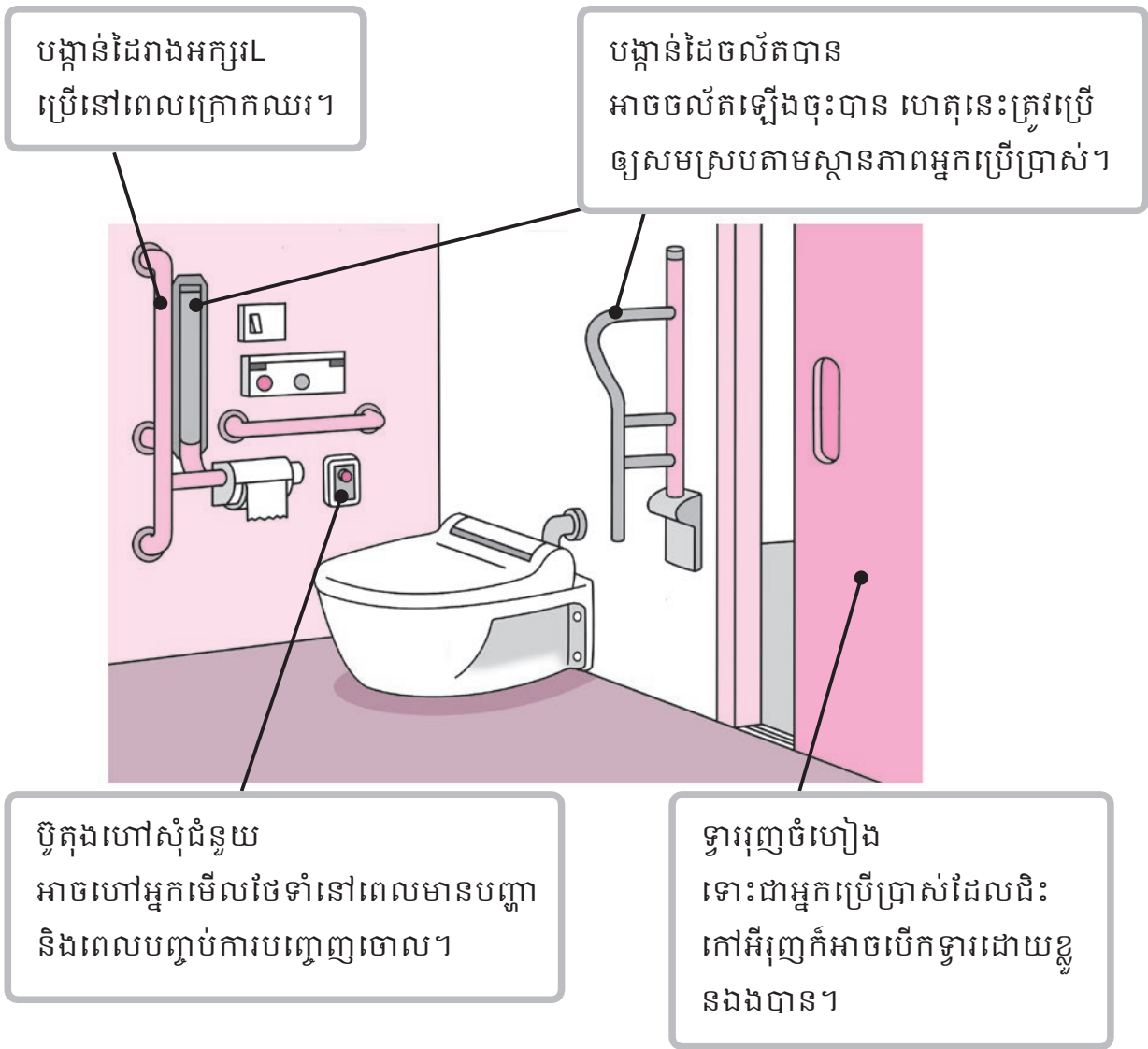
អ្នកប្រើប្រាស់ដែលត្រូវការការមើលថែទាំនៅពេលបញ្ចេញចោល គឺមានបន្ទុកផ្លូវចិត្តធ្ងន់។ ហេតុនេះចាំបាច់ត្រូវមើលថែទាំដោយត្រួតពិនិត្យថាសេចក្តីថ្លៃថ្នូររបស់ពួកគេត្រូវបានថែរក្សា។

7 ការអនុវត្តការមើលថែនៅពេលបញ្ចេញចោល

⊙ ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការមើលថែទាំពេលបញ្ចេញចោល

- រក្សាទម្លាប់បញ្ចេញចោលរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- គិតដល់អារម្មណ៍ខ្មាសអៀន។
- គិតដល់ក្លិន។
- ជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រនិងឧបករណ៍សម្រាប់បញ្ចេញចោលដែលសមស្រប។
- អ្នកមើលថែទាំត្រូវប្រើអៀមនិងស្រោមដៃប្រើម្តងបោះចោលដើម្បីបង្ការជំងឺឆ្លង។

● ឧទាហរណ៍នៃបរិស្ថានបញ្ចេញចោល



1) ការអនុវត្តការមើលថែទាំពេលបញ្ចេញចោលការមើលថែទាំនៅបង្គន់

នៅទីនេះ យើងនឹងពន្យល់ដោយលើកឧទាហរណ៍អ្នកប្រើប្រាស់ដែលពិការមួយចំហៀងខ្លួនខាងធ្វើង។

① នាំអ្នកប្រើប្រាស់ទៅដល់បង្គន់។



② ឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់កាន់បង្គន់ដៃនៅខាងដែលមិនមានបញ្ហា។



អ្នកមើលថែទាំត្រូវការពារសុវត្ថិភាពជំហរនៅខាងដែលមានបញ្ហា។

③ អ្នកមើលថែទាំត្រូវនៅខាងដែលមានបញ្ហាហើយដោះខោនិងខោទ្រនាប់ចុះ។



④ អ្នកប្រើប្រាស់អង្គុយលើមាត់បានបង្គន់ដោយកាន់បង្គាន់ដៃ។



ត្រូវត្រួតពិនិត្យថាកំពុងអង្គុយដោយមានលំនឹង។

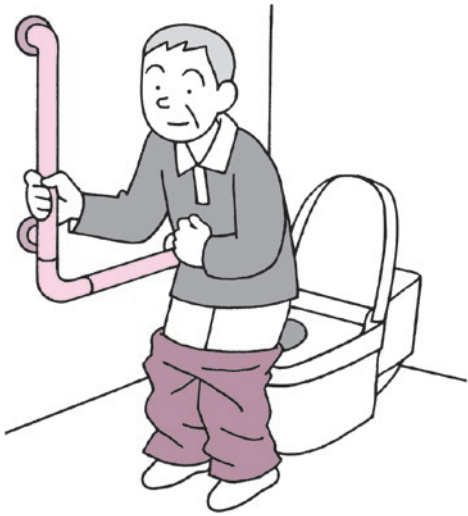


- ⑤ អ្នកមើលថែទាំចាកចេញពីបង្គន់ហើយទាញទ្វារបិទ។
- ⑥ ចូលទៅក្នុងបង្គន់វិញបន្ទាប់ពីទទួលបានសញ្ញាពីអ្នកប្រើប្រាស់ថាបញ្ចប់រួចហើយ។
- ⑦ លើកខោទ្រនាប់និងខោរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ដល់កន្លែងដែលលើកបាន។



ការលើកខោទុកឲ្យហើយនៅពេលកំពុងអង្គុយនឹងធ្វើឲ្យបន្ទុកនៅពេលកំពុងឈរថយចុះ។

⑧ អ្នកប្រើប្រាស់កាន់បង្កាន់ដៃរួចក្រោកឈរឡើង។



ត្រូវត្រួតពិនិត្យថានៅពេលក្រោកឈរ
ជើងដែលមិនមានបញ្ហាមានទាក់ជើង
ដែរឬទេ។



⑨ ឲ្យលើកខោទ្រនាប់និងខោឡើងដោយខ្លួនឯងប្រសិនបើឥរិយាបថឈររបស់អ្នកប្រើប្រាស់មាន
លំនឹងហើយ។



⑩ ពិនិត្យបញ្ជាក់ថាខោទ្រនាប់និងខោត្រូវបានលើកឡើងគ្រប់គ្រាន់ហើយ។

2) ការមើលថែទាំដោយប្រើដបត្រងទឹកនោមឬបានបង្គន់ដែលសឹកទ្រាប់

- ① ត្រៀមសម្ភារៈចាំបាច់។
- ② បាំងរាំងននដើម្បីរក្សាឯកជនភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ③ កំណត់កម្ពស់គ្រែឲ្យសមស្របជាមួយនឹងអ្នកមើលថែទាំ។ ក្រាលទ្រនាប់ការពារទឹកជ្រាប។
- ④ បញ្ឈូរជង្គង់អ្នកប្រើប្រាស់ លើកចង្កេះឡើង ហើយដោះខោនិងខោទ្រនាប់ចុះ។
- ⑤ លើកចង្កេះឡើង សឹកចូលទ្រាប់ធ្វើយ៉ាងណាឲ្យបរិវេណទ្វារធំនៅចំកណ្តាលនៃបានបង្គន់ ហើយត្រួតពិនិត្យថាមានលំនឹងឬទេ។



គ្របត្រង់ផ្នែកពោះដោយ
កន្សែងជាដើមដើម្បីរក្សា
ឯកជនភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។





ការកាច់លើកគ្រែឡើងនឹងធ្វើឲ្យងាយ
ផ្តល់សម្ពាធនៅលើពោះ។

- ⑥ លើកចង្កេះឡើង សម្អាតកន្លែងដែលកខ្វក់ ហើយដកបានបង្គន់ចេញ។



- ⑦ សង្កេតមើលស្បែកអ្នកប្រើប្រាស់។
- ⑧ ឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់គេងផ្អែមហើយដកទ្រនាប់ការពារទឹកជ្រាបចេញ។
- ⑨ លើកខោទ្រនាប់និងខោឡើង ហើយសម្រួលរៀបចំសម្លៀកបំពាក់។
- ⑩ សម្រួលកម្ពស់គ្រែមកដូចដើមវិញ។
- ⑪ ត្រួតពិនិត្យសុខភាពរាងកាយ។
- ⑫ សម្អាតសម្ភារៈ។

● ការបញ្ចេញចោលដោយប្រើដបត្រង់ទឹកនោម

ចំពោះបុរស	ចំពោះស្ត្រី
<p>គេងផ្អែម ដាក់ខ្នើយជាដើមកល់ខ្ពង ហើយបញ្ចូលដបត្រង់ទឹកនោម។</p>	<p>ប្រើក្រដាសជូតមាត់ជាដើមដើម្បីនាំឲ្យទឹកនោមហូរចូលដបត្រង់ទឹកនោមដោយមិនអាចខ្ចាតចេញក្រៅ។</p>
	

3) ការមើលថែទាំពេលប្តូរខោទឹកនោម

- ① ពិនិត្យមើលសុខភាពរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ② ពន្យល់ពីគោលបំណងនិងខ្លឹមសារនៃសកម្មភាពដែលនឹងធ្វើទៅអ្នកប្រើប្រាស់ហើយសុំការយល់ព្រម។
- ③ ត្រៀមសម្ភារៈចាំបាច់។
- ④ កែសម្រួលកម្ពស់គ្រែឲ្យសមស្របជាមួយនឹងអ្នកមើលថែទាំ។
- ⑤ ឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់គេងផ្អែងហើយក្រាលទ្រនាប់ការពារទឹកជ្រាបចេញ។



- ⑥ ឲ្យគេងផ្ទារវិញ ហើយលើកចង្កេះឡើងរួចដោះខោចុះ។



- ⑦ បកស្តុកបិទខោទឹកនោម។
- ⑧ លាងប្រដាប់ភេទដោយទឹកក្តៅដែលដាក់ក្នុងដបបាញ់ទឹក។
ចំពោះស្ត្រី ត្រូវលាងចេញពីបង្ហូរនោមឆ្ពោះទៅទ្វារធំ (ពេលគឺពីខាងមុខទៅខាងក្រោយ) (បង្ការជំងឺឆ្លង)។ ត្រូវលាងឲ្យបានសព្វគ្រប់កន្លែងដែលស្បែកគ្របគ្នាក៏ដោយ។



ទឹកក្តៅត្រូវកំណត់ឲ្យត្រឹមប្រហាក់ប្រហែលកម្ដៅក្នុងខ្លួន (ប្រដាប់ភេទគឺរំញោចខ្លាំងទៅនឹងសីតុណ្ហភាព)។

១ ជូតទឹកចេញដោយកន្សែងស្ងួត។

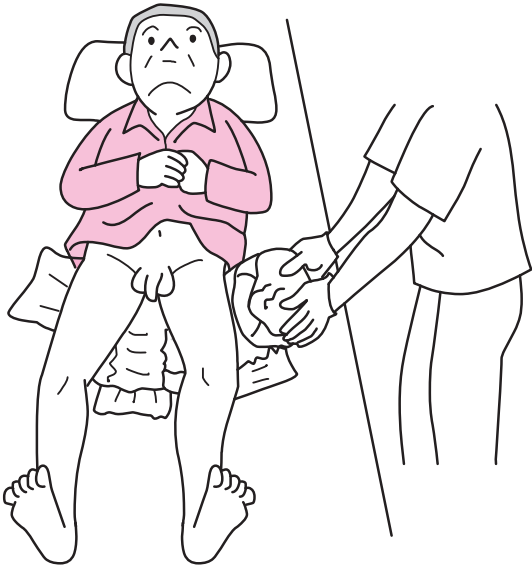


១០ រុំខ្នប់ខោទឹកនោមដែលប្រឡាក់ ហើយឲ្យគេងផ្អៀង។



រុំខ្នប់ដោយឲ្យខាង
ប្រឡាក់នៅខាងក្នុង។

១១ ដាក់ខោទឹកនោមថ្មីចូលក្រោមខោទឹកនោមប្រឡាក់។ ឲ្យគេងបែរមុខទៅលើវិញ ហើយចាប់
យកខោទឹកនោមប្រឡាក់ពីខាងបញ្ជាស់។
ចាត់ចែងខោទឹកនោមប្រឡាក់រួចហើយសឹមដោះស្រោមដៃចេញ។



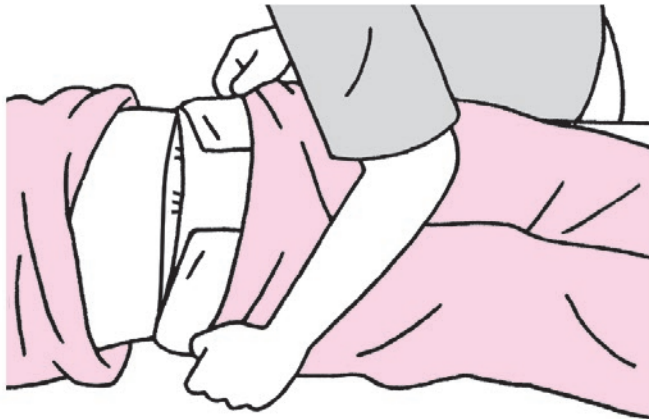
⑫ បិទស្តុកដោយឲ្យសល់ចន្លោះប្រហែល2-3ម្រាមដែលកូនចូលបាននៅត្រង់ពោះនិងស្មៅ។



បើតឹងខ្លាំង
នោះនឹងបង្កឲ្យរមាស់។



⑬ លើកចង្កុះហើយទាញខោឡើង។ រៀបចំសម្រួលសម្លៀកបំពាក់និងកម្រាលគ្រែ។



បើសម្លៀកបំពាក់ឬកម្រាលគ្រែ
មានជ្រួញ នោះនឹងអាចធ្វើឲ្យ
គ្មានជាសុភាពឬបង្កឲ្យកើតអាការ
រលាកស្បែកដោយសារគេងយូរ។



- ⑭ ផ្លាស់ប្តូរខ្យល់អាកាសនៅក្នុងបន្ទប់។
- ⑮ ត្រួតពិនិត្យសុខភាពរាងកាយ។
- ⑯ សម្អាតសម្ភារៈ។

4

ការមើលថែទាំនៅពេលរៀបចំខ្លួន

1 អត្ថន័យនៃការរៀបចំខ្លួន

ការរៀបចំខ្លួនគឺជាការរៀបចំរូបរាងឲ្យរៀបរយដូចជា លុបលាងមុខ សិតសក់ ផ្លាស់សម្លៀក បំពាក់ជាដើម។ ការរៀបចំខ្លួនមិនមែនគ្រាន់តែរក្សាអនាម័យនៃរាងកាយនោះទេ គឺវានឹងនាំឲ្យ ភាពម្ចាស់ការខាងផ្លូវចិត្តតាមរយៈការបង្ហាញចេញភាពជាខ្លួនឯង។ ម្យ៉ាងទៀត វាជាសកម្មភាព ដែលសំខាន់ដើម្បីរក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃនៅក្នុងសង្គម។



2 ប្រព័ន្ធនៃរាងកាយ និងផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងការរៀបចំខ្លួន

ការរៀបចំខ្លួនជាវិធីមួយក្នុងការបង្ហាញចេញភាពជាខ្លួនឯង។ ការមើលថែទាំដោយគោរពទម្លាប់រស់នៅនិងគុណតម្លៃរបស់បុគ្គលនោះ គឺជារឿងចាំបាច់។ ការគាំពារការរៀបចំខ្លួននឹងអាចបំផុសចំណង់ក្នុងការរស់នៅ។

(ប្រសិទ្ធភាពនៃការរៀបចំខ្លួន)

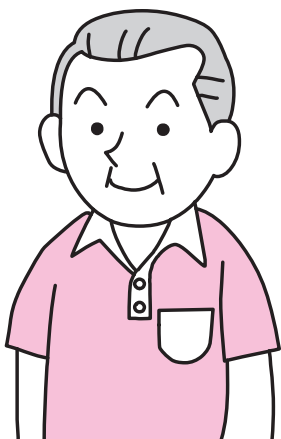
- ① កែសម្រួលកម្លៅក្នុងខ្លួន និងការពារស្បែក។
- ② ថែរក្សានិងលើកកម្ពស់មុខងាររាងកាយនិងផ្លូវចិត្ត។
- ③ អាចរស់នៅដោយសុវត្ថិភាពនិងមានសុភមង្គលភាព។
- ④ មានភាពច្បាស់លាស់នៅក្នុងការរស់នៅ។
- ⑤ អាចបង្ហាញចេញភាពជាខ្លួនឯង។

⊙ ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការមើលថែទាំនៅពេលរៀបចំខ្លួន

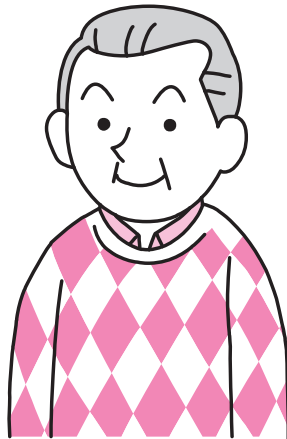
- ត្រូវគោរពភាពជាខ្លួនឯងរបស់បុគ្គលនោះដូចជាទម្លាប់រស់នៅឬចំណង់ចំណូលចិត្តជាដើម។
- ផ្តល់ជំនួយឲ្យស្របទៅតាមរដូវកាល និងសកម្មភាពសម្រាប់ថ្ងៃនោះជាដើម។
- សម្របតាមស្ថានភាពរាងកាយនិងផ្លូវចិត្ត។

● សម្លៀកបំពាក់ស្របតាមរដូវកាល

រដូវក្តៅ



រដូវរងា



3 ការអនុវត្តការមើលថែទាំពេលដោះនិងស្លៀកសម្លៀកបំពាក់

- ⊙ ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការមើលថែទាំពេលដោះនិងស្លៀកសម្លៀកបំពាក់
 - គិតដល់អារម្មណ៍អៀនខ្មាសដោយជៀសវាងកុំឲ្យលេចចេញសាច់។
 - ករណីមានពិការភាព ត្រូវដោះពីខាងដែលមិនមានបញ្ហាហើយស្លៀកពាក់ពីខាងដែលមានបញ្ហា។

1) ការមើលថែទាំពេលដោះនិងពាក់អាវក្រៅក្នុងឥរិយាបថអង្គុយ

នៅទីនេះ យើងនឹងពន្យល់ដោយលើកឧទាហរណ៍អ្នកប្រើប្រាស់ដែលពិការ។

- ① ពិនិត្យមើលសុខភាពរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ② ពន្យល់ពីគោលបំណងនិងខ្លឹមសារនៃសកម្មភាពដែលនឹងធ្វើទៅអ្នកប្រើប្រាស់ហើយសុំការយល់ព្រម។
- ③ រៀបចំបរិស្ថានជុំវិញ។
 - កែសម្រួលសីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់។
- ④ ត្រៀមសម្លៀកបំពាក់ដែលត្រូវផ្លាស់។
 - ឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់ជ្រើសរើសសម្លៀកបំពាក់ស្របតាមចំណូលចិត្តគាត់។



មនុស្សមានចំណូលចិត្តចំពោះសម្លៀកបំពាក់រៀងៗខ្លួន ហើយវាបង្ហាញចេញនូវភាពជាខ្លួនឯង។ ចំពោះអ្នកពិការភ្នែក ត្រូវឲ្យស្ទាបសាច់ក្រណាត់ហើយពន្យល់រូបរាង។



⑤ ដោះអាវក្រៅ។

ពិនិត្យបញ្ជាក់ថាឥរិយាបថអង្គុយគឺមានលំនឹង ហើយអ្នកមើលថែទាំត្រូវឈរនៅខាងដែលមានបញ្ហា។



ដោយសារខាងដែលមានបញ្ហាគឺពិបាកបញ្ចេញកម្លាំងហើយងាយនឹងដួលទៅខាងដែលមានបញ្ហា។

- នៅពេលដោះសម្លៀកបំពាក់ ត្រូវដោះពីខាងដែលមិនមានបញ្ហា។



ការដោះនៅខាងដែលមិនមានបញ្ហាដែលជាខាងអាចធ្វើចលនាបានច្រើនគឺនឹងកាត់បន្ថយបន្ទុកនៅខាងដែលមានបញ្ហា។

- អ្នកមើលថែទាំត្រូវជួយនៅត្រង់កន្លែងដែលដៃពិបាកធ្វើចលនាឬកន្លែងដែលដៃពិបាកឈោងដល់។

⑥ ពាក់អាវក្រៅ។

- ស៊ីកពីដៃអាវខាងដែលមានបញ្ហាមុន។



⑦ ពិនិត្យថាពាក់ស្រួលខ្លួនដែរឬទេ។

- ត្រួតពិនិត្យថាតើសម្លៀកបំពាក់មានផ្គត់ផ្គង់ជ្រួញដែរឬទេ។



ពេលមានផ្គត់ផ្គង់ជ្រួញឬយ៉ាងនឹង
ធ្វើឲ្យពាក់មិនស្រួលខ្លួន។



⑧ ពិនិត្យថាតើសុខភាពរាងកាយមានប្រែប្រួលទេ មានអាការណាមួយចាប់ទេ។

2) ការមើលថែទាំពេលដោះនិងស្លៀកខោក្នុងឥរិយាបថអង្គុយ

នៅទីនេះ យើងនឹងពន្យល់ដោយលើកឧទាហរណ៍អ្នកប្រើប្រាស់ដែលពិការ។ ពី①ដល់④គឺដូចគ្នានឹងការមើលថែទាំពេលដោះនិងពាក់អាវក្រៅក្នុងឥរិយាបថអង្គុយ។

⑤ ដោះខោ។

តោងកន្លែងដែលនឹង ហើយបើអាច ត្រូវឲ្យក្រោកឈរ។
ខោត្រូវដោះពីខាងដែលមិនមានបញ្ហា។



ការលើកជើងនឹងធ្វើឲ្យ
ងាយនឹងបាត់បង់លំនឹង។



ប្រសិនបើឈរមិនមានលំនឹង ត្រូវឲ្យបង្ហើបចង្កេះខាងដែលមិនមានបញ្ហាក្នុងឥរិយាបថអង្គុយ ហើយស្រាតចុះដល់កន្លែងដែលអាចធ្វើទៅបាន។



ការមើលថែទាំដែលសម្របតាម
សមត្ថភាពនៃរាងកាយនឹងបង្ការការ
រអិលដួល។



⑥ ស្លៀកខោ។

- ក្នុងឥរិយាបថអង្គុយ ស៊ីកជើងតាមលំដាប់ខាងដែលមានបញ្ហាបន្ទាប់មកខាងដែលមិនមានបញ្ហា។ លើកខោដល់កន្លែងដែលអាចលើកបាន រួចឲ្យក្រោកឈរ ហើយលើកខោបន្តទៀត។



⑦ ពិនិត្យថាពាក់ស្រួលខ្លួនដែរឬទេ។

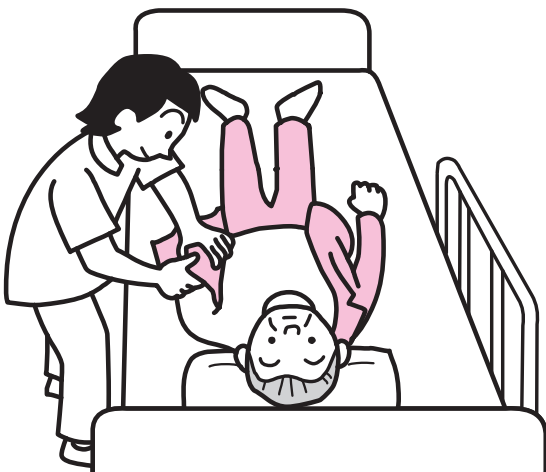
⑧ ពិនិត្យថាតើសុខភាពរាងកាយមានប្រែប្រួលទេ មានអាការឈឺចាប់ទេ។

⊙ ការមើលថែទាំពេលស្លៀកនិងដោះសម្លៀកបំពាក់ពេលគេងផ្សារ(នៅលើគ្រែ)

ពី①ដល់④គឺដូចគ្នានឹងការផ្លាស់ប្តូរអាវក្រៅក្នុងឥរិយាបថអង្គុយ។

⑤ ដោះអាវក្រៅ។

- អ្នកមើលថែទាំត្រូវឈរនៅខាងដែលមិនមានបញ្ហា។
- ដោះឡើវ ហើយដោះពីខាងដែលមិនមានបញ្ហា។ ខោអាវដែលដោះរួចត្រូវរុំចូលក្នុងរួចហើយដាក់ចូលក្រោមរាងកាយ។



ការដោះពីខាងដែលមិនមានបញ្ហាមុននឹងកាត់បន្ថយចលនានៅខាងដែលមានបញ្ហា។



- ឲ្យគេងផ្អែងដោយខាងដែលមិនមានបញ្ហានៅខាងក្រោម ហើយទាញយកខោអាវដែលបានដាក់ក្រោមរាងកាយចេញ។



ករណីមានពិការភាព ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នជៀសវាងកុំឲ្យខាងដែលពិការនៅខាងក្រោម។

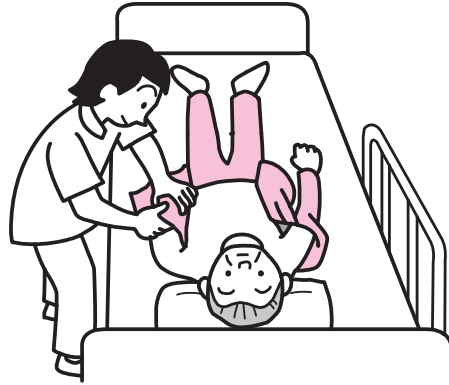


- ចុងក្រោយត្រូវដោះដៃអាវខាងដែលមានបញ្ហា។

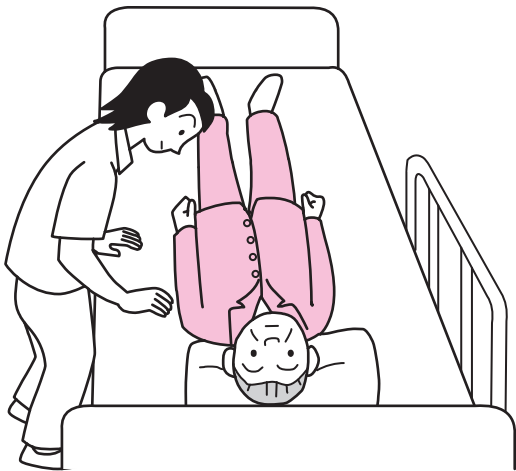


⑥ ពាក់អាវក្រៅ។

- ស៊ីកពីដៃអាវខាងដែលមានបញ្ហា។
- ស៊ីកខោអាវចូលក្រោមរាងកាយ។
- ឲ្យគេងផ្លាស់ទីទាញយកខោអាវចេញ។
- ពិនិត្យថាខាងខ្នងនៃខោអាវនិងថ្ពេរចំហៀងគឺចូលត្រូវនឹងខ្លួនឬទេ។

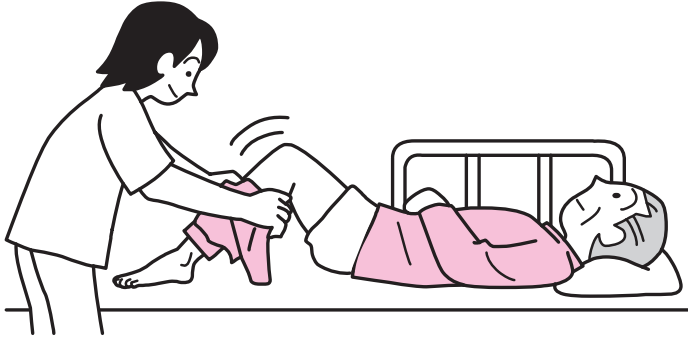


- ស៊ីកដៃចូលដៃអាវនៅខាងដែលមិនមានបញ្ហា រួចបិទឡើវហើយសម្រួលខោអាវឲ្យរៀបរយ។



⑦ ដោះខោ។

- នៅពេលដោះ ត្រូវដោះពីខាងដែលមិនមានបញ្ហា។
- ចំពោះអ្នកដែលអាចបង្ហើបចង្កេះបាន ត្រូវឲ្យបង្ហើបចង្កេះ។



⑧ ស្លៀកខោ។

- ពេលស្លៀកខោត្រូវស្លៀកពីខាងដែលមានបញ្ហា។
- ចំពោះអ្នកដែលអាចបង្ហើបចង្កេះបាន ត្រូវឲ្យបង្ហើបចង្កេះ។

⑨ ពិនិត្យថាពាក់ស្រួលខ្លួនដែរឬទេ។

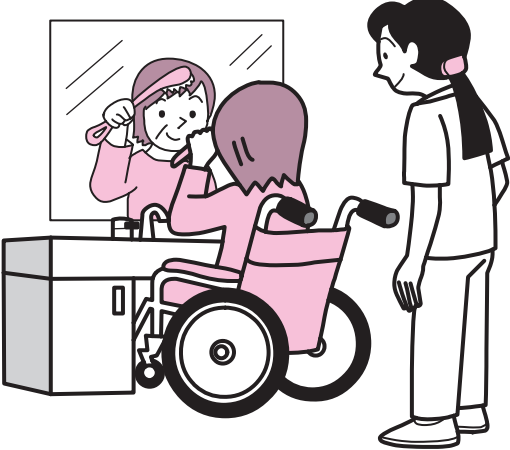
ពិនិត្យថាតើសុខភាពរាងកាយមានប្រែប្រួលទេ មានអាការណ៍ចាប់ទេ។

4 ការមើលថែទាំពេលលុបលាងមុខ សិតសក់ កោរពុកមាត់ កាត់ក្រចក ដាត់មុខ

- ◎ ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការមើលថែទាំពេលលុបលាងមុខ
 - ពេលក្រោកពីដំណេកពេលព្រឹក ការលុបលាងមុខនឹងជម្រុះភាពកខ្វក់នៅលើស្បែកនិងអាចធ្វើឲ្យស្រស់ស្រាយ។
 - ក្រោយលុបលាងមុខរួច ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យស្បែកស្ងួត ត្រូវរក្សាសំណើម។
 - ចំពោះអ្នកប្រើប្រាស់ដែលមិនអាចលុបលាងមុខបាន ត្រូវជួយជូតមុខដោយកន្សែងក្តៅខ្ពង្ស៊ី។



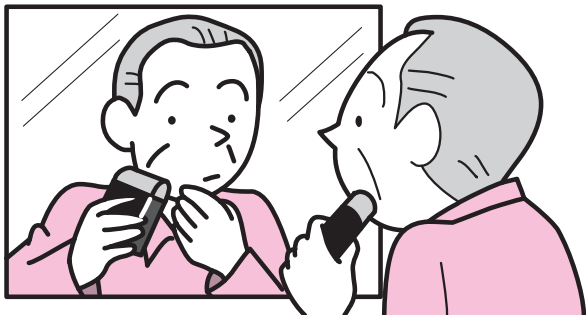
- ◎ ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការមើលថែទាំពេលសិតសក់
 - ចំពោះទម្រង់សក់ មនុស្សមានចំណូលចិត្តរៀងៗខ្លួន។
 - ពិនិត្យស្ថានភាពសក់និងស្បែកក្បាល។
 - ការត្រដុសស្បែកក្បាលនឹងធ្វើឲ្យឈាមហូរបានល្អ។
 - ត្រូវច្នៃសម្ភារៈឲ្យស្របតាមស្ថានភាពអ្នកប្រើប្រាស់។



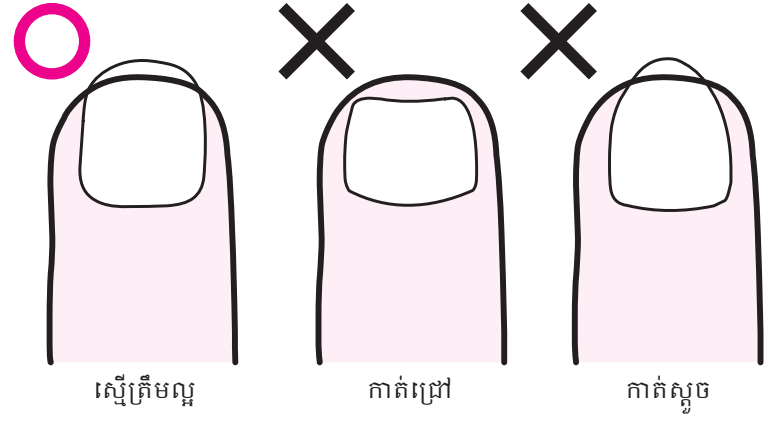
ទោះមិនអាចលើកដៃបានក៏ដោយក៏អាចប្រើប្រាស់បាន។

 A simple illustration of a hairbrush with a pink handle and a white head with bristles.

- ◎ ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការមើលថែទាំពេលកោរពុកមាត់
 - ចំពោះការកោរពុកមាត់ មនុស្សមានចំណូលចិត្តរៀងៗខ្លួន។
 - នៅពេលប្រើប្រដាប់កោរអគ្គិសនី ត្រូវដាក់វាឲ្យកែងនឹងស្បែក។
 - ការកោរពុកមាត់គឺត្រូវទាញស្បែកឲ្យចាត់ជ្រួញបណ្តើរការបណ្តើរ។
 - ត្រូវកោរកុំឲ្យនៅសល់។
 - ពេលកោរពុកមាត់ ត្រូវប្រើថ្នាំឡូសិនកោរពុកមាត់ដើម្បីការពារស្បែក។



- ◎ ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការមើលថែទាំពេលកាត់ក្រចក
 - ប្រសិនបើមិនមែនថែទាំក្រចក ភាពកខ្វក់នឹងកឡើងធ្វើឲ្យគ្មានអនាម័យ។ ក្រចកដែលដុះវែង នឹងក្លាយជាមូលហេតុបង្ករមូសដល់ស្បែក។ ក្រចករងឥទ្ធិពលពីស្ថានភាពសុខភាព។
 - ក្រចកត្រូវកាត់នៅពេលក្រោយពេលងូតទឹកដែលវាទន់។
 - ត្រួតពិនិត្យស្ថានភាពក្រចកនិងស្បែកនៅជុំវិញ។



- កាត់ក្រចក
- ឈូសក្រចក



- ⊙ ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការមើលថែទាំពេលដាត់មុខ
ការដាត់មុខគឺជាវិធីមួយនៃការបញ្ចេញភាពជាខ្លួនឯង។
- ត្រូវទទួលយកចំណូលចិត្តនិងការចង់បានរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- មុនចូលគេង ត្រូវរក្សាស្ថានភាពស្បែកដោយសម្អាតជម្រះការដាត់មុខ។

5 ការថែទាំមាត់ធ្មេញ

1) អត្ថន័យនៃការថែទាំមាត់ធ្មេញ

- សម្អាតក្នុងមាត់ បង្ការដង្កូវស៊ីធ្មេញនិងជំងឺជាលិកាជុំវិញធ្មេញ និងក្លិនមាត់។
- បង្ក្រាបបាក់តេរីក្នុងមាត់ បង្ការរលាកស្ងួតដោយលេបចូលខុសបំពង់អាហារ។
- ជំរុញការបញ្ចេញទឹកមាត់ បង្ការអាការស្ងួតក្នុងមាត់។
- ថែរក្សាជីវ្ហាវិញ្ញាណ បង្កើនចំណង់អាហារ។

⊙ ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការមើលថែទាំពេលដុះធ្មេញ

- ដំបូងធ្វើការខ្ពុរមាត់។
- ដុសធ្មេញម្តងមួយដើមៗបន្តិចម្តងៗដើម្បីកុំឲ្យដុសមិនសព្វ។
- សង្កេតមើលស្ថានភាពក្នុងមាត់។
- ករណីអ្នកប្រើប្រាស់ដែលពិការ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នដោយសារតែភាគច្រើនគឺមាននៅសល់អាហារនៅខាងដែលមានបញ្ហា។

បើមានចេញឈាមឬហើមអញ្ចាញធ្មេញ ត្រូវរាយការណ៍ទៅអ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាល។

● ការមើលថែទាំពេលដុះធ្មេញ(ពីខាងមុខ)

ការមើលថែទាំដោយសម្លឹងឲ្យក្រសែភ្នែកត្រូវគ្នា នឹងបង្ការការលេបចូលខុសបំពង់អាហារ។



● ការមើលថែទាំពេលដុះធ្មេញ(ពីខាងក្រោយ)

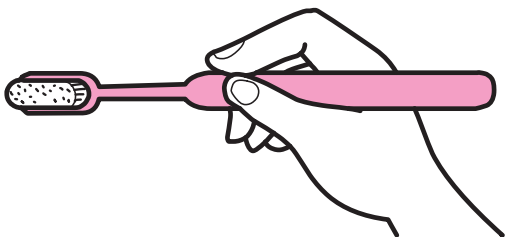
ដោយសារអាចមានហានិភ័យនៃការលេបចូលខុសបំពង់អាហារ ហេតុនេះមិនត្រូវលើកចង្ការបស់អ្នកប្រើប្រាស់នោះទេ។



អាចធ្វើឲ្យក្បាលរបស់អ្នកប្រើប្រាស់នៅនឹង ធ្វើឲ្យខ្លួនមានលំនឹង។

● វិធីកាន់ច្រាសដុសធ្មេញ

ច្រាសដុសធ្មេញត្រូវកាន់ដូចកាន់ខ្មៅដែរ។

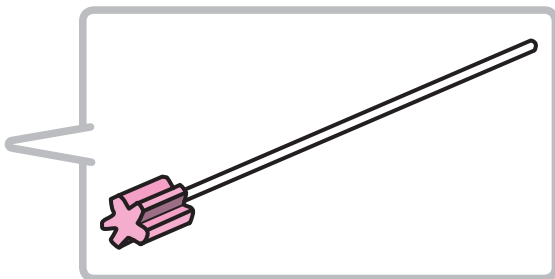
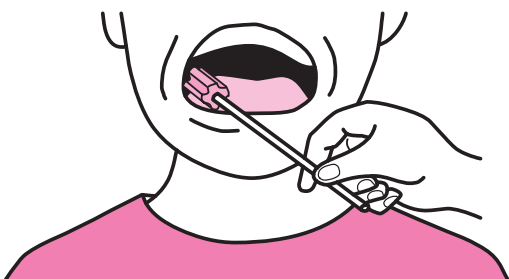


កម្លាំងមិនត្រូវបានប្រើជ្រុលដែលអាចបង្ការមិនឲ្យរមួសដល់អញ្ចាញនិងធ្មេញ។



● ឧទាហរណ៍នៃការប្រើប្រាស់ច្រាសអេប៉ុង

ករណីមិនអាចដុះធ្មេញដោយច្រាសដុសធ្មេញ ត្រូវប្រើប្រាស់អេប៉ុងជាដើម។



ការមើលថែទាំដោយសម្លឹងឲ្យក្រវែនភ្នែកត្រូវគ្នា នឹងបង្ការការលេបចូលខុសបំពង់អាហារ។

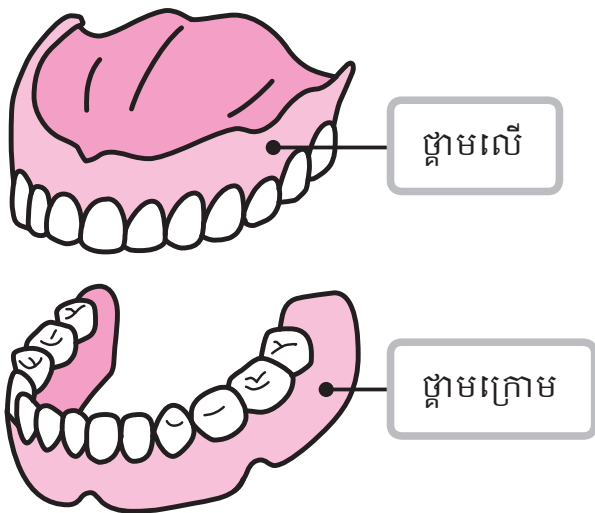


◎ ការរក្សាអនាម័យនិងទុកដាក់ធ្មេញសិប្បនិម្មិត

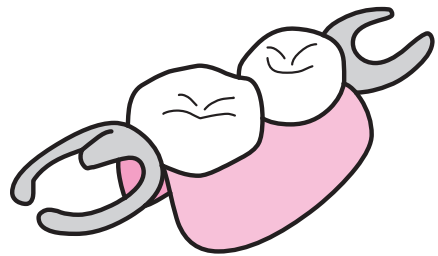
ធ្មេញសិប្បនិម្មិតជារបស់ជំនួយដល់ធ្មេញដែលបាត់បង់។ វាមានធ្មេញពាក់(សិប្បនិម្មិត) ទាំងអស់ និងធ្មេញពាក់(សិប្បនិម្មិត)មួយផ្នែក។

- ដោយសារវាងាយកបាក់តើ ហេតុនេះក្រោយបរិភោគត្រូវដោះសម្អាតចេញ។
- ប្រើប្រាស់ហើយលាងជម្រះដោយទឹកបង្ហូរ។
- ធ្មេញសិប្បនិម្មិតនឹងកើតមានការប្រេះជាដើមនៅពេលស្ងួត។ ហេតុនេះត្រូវទុកដាក់ដោយដាក់ទឹកឬថ្នាំលាងធ្មេញសិប្បនិម្មិតនៅក្នុងឧបករណ៍ដាក់វា។
- ក្រោយដោះធ្មេញសិប្បនិម្មិតចេញ ត្រូវដុះធ្មេញចំពោះធ្មេញដែលនៅសល់។

● ធ្មេញពាក់(សិប្បនិម្មិត)ទាំងអស់



● ធ្មេញពាក់(សិប្បនិម្មិត)មួយផ្នែក



5

ការមើលថែទាំនៅពេលងូតទឹក និងរក្សាអនាម័យ

1 អត្ថន័យនៃការងូតទឹក ការរក្សាអនាម័យ

អត្ថន័យនៃការងូតទឹកគឺជម្រះភាពកខ្វក់ដើម្បីរក្សារាងកាយឲ្យមានអនាម័យ។ វាធ្វើឲ្យអាចទទួលបានអារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយនិងភាពពេញចិត្ត និងអាចបន្ធូរអារម្មណ៍បាន។ វាមានប្រសិទ្ធភាពធ្វើឲ្យចង្វាក់នៃការរស់នៅមានភាពរៀបរយ។

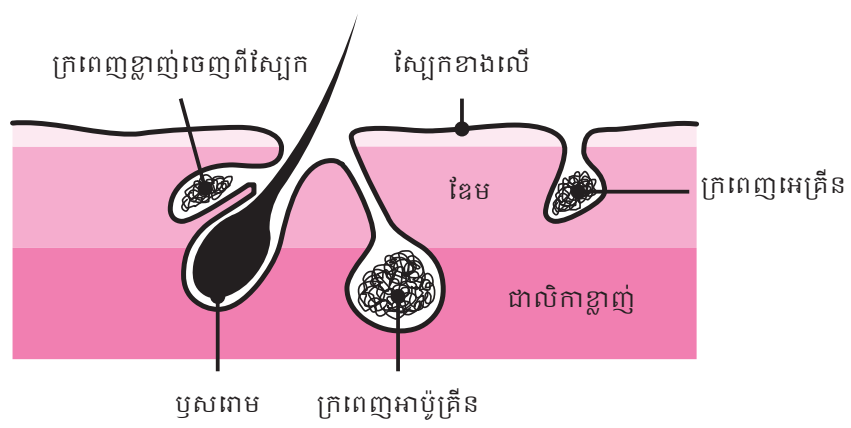
2 ប្រព័ន្ធនៃរាងកាយ និងផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងការងូតទឹកនិងរក្សាអនាម័យ

- ⊙ ប្រសិទ្ធភាពនៃការងូតទឹក ការរក្សាអនាម័យ
 - ស័សៃឈាមរីកទូលាយធ្វើឲ្យចរន្តឈាមរត់បានល្អ។
 - ជំរុញមេតាបូលីស។
 - កាត់បន្ថយការឈឺសន្លាក់ឬឈឺសាច់ដុំ ធ្វើឲ្យមុខងារសន្លាក់ប្រសើរឡើង។
 - មុខងាររបស់ក្រពះពោះវៀនមានភាពប្រសើរឡើង បង្កើនចំណង់អាហារ។
 - ធ្វើឲ្យស្បែកមានអនាម័យ បង្ការការឆ្លងរោគ។
 - កាត់បន្ថយភាពតានតឹង និងអាចទទួលបានអារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយនិងភាពពេញចិត្ត។

1) មុខងារនៃស្បែក

- ស្រូបយកការប៉ះទង្គិចពីខាងក្រៅដើម្បីការពារសរីរាង្គនៅក្នុងខ្លួន។
- បង្ការផលប៉ះពាល់ពីសារជាតិពុល។
- រក្សាសំណើមរបស់ស្បែកដោយញើសនិងខ្លាញ់ចេញពីស្បែក។
- កែសម្រួលកម្ដៅក្នុងខ្លួនដោយការរក្សាកម្ដៅនិងការបញ្ចេញញើស។

● រចនាសម្ព័ន្ធនៃស្បែកនិងក្រពេញញើស

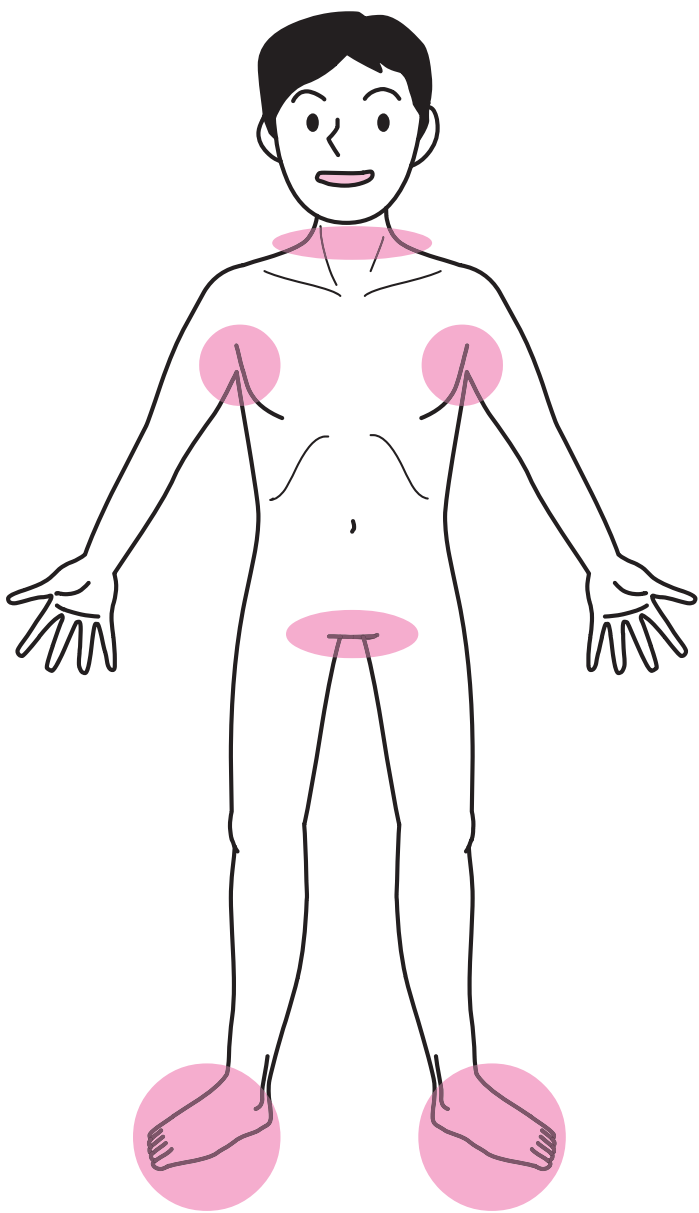


◎ ប្រភេទនៃក្រពេញញើស

- ក្រពេញអេត្រីន : មាននៅសព្វខ្លួនប្រាណ វាគ្មានភ្លិនទេ។
- ក្រពេញអាប៉ូត្រីន : មាននៅក្រោមភ្លៀកជាដើម វាមានភ្លិន។

◎ ផ្នែកដែលងាយកខ្វក់របស់ស្បែក
ស្បែកកខ្វក់ដោយសារការបញ្ចេញញើសនិងខ្លាញ់ចេញពីស្បែក។

● ផ្នែកដែលងាយនឹងកខ្វក់

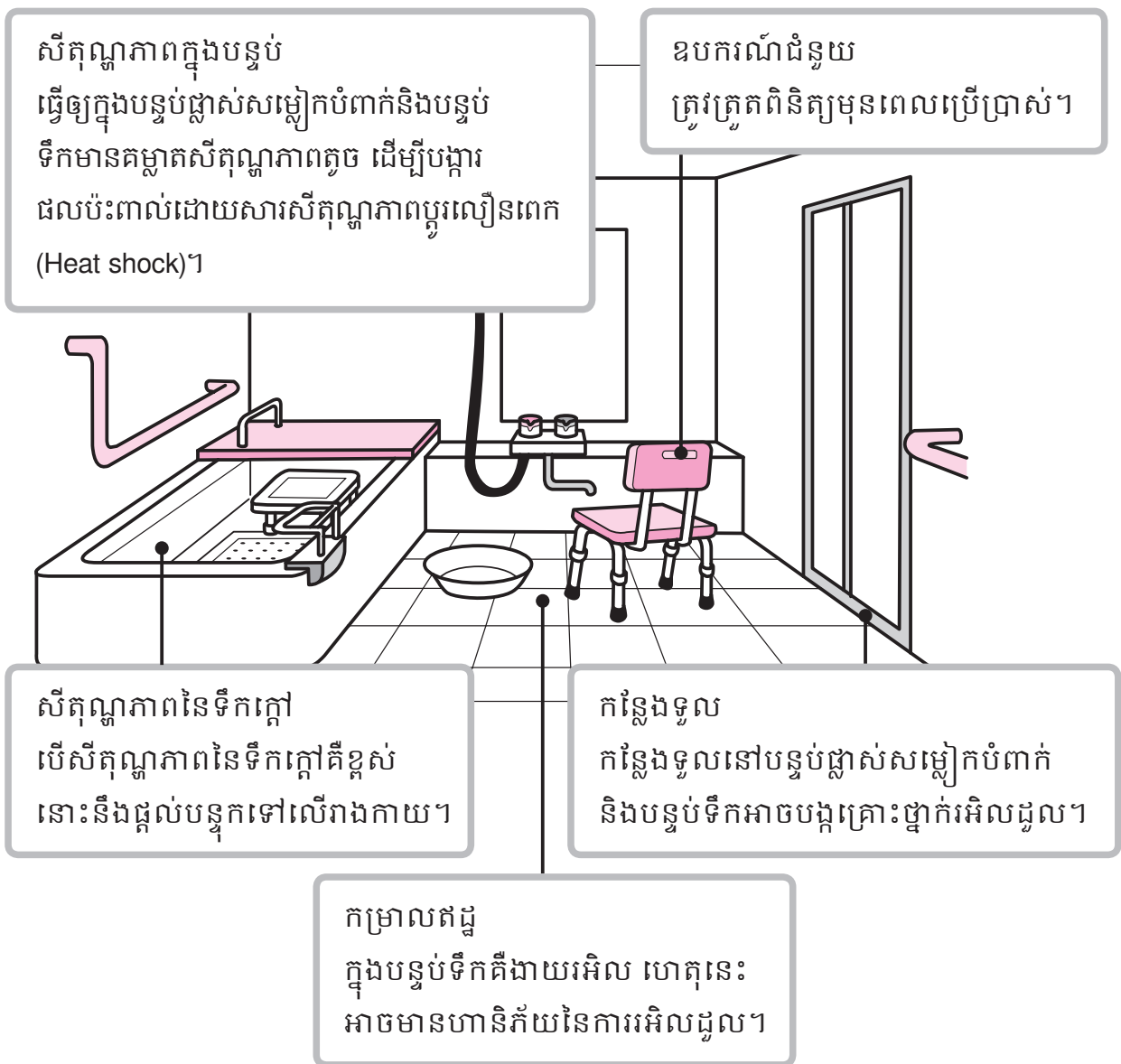


ផ្នែកដែលងាយកខ្វក់គឺកន្លែងដែលស្បែកគ្របគ្នា។

3 ការអនុវត្តការងារងូតទឹក ការរក្សាអនាម័យ

◎ ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការងូតទឹក ការរក្សាអនាម័យ

- គិតដល់អារម្មណ៍ខ្មាសអៀន។
- គ្រប់គ្រងសុខភាពរាងកាយ។ សង្កេតមើលស្ថានភាពស្បែក ហើយបើមានភាពមិនប្រក្រតី ត្រូវរាយការណ៍ទៅអ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាល។
- រៀបចំបរិស្ថាន បង្ការការអិលដូលឬផលប៉ះពាល់ដោយសារសីតុណ្ហភាពប្តូរលឿនពេក(Heat shock) ជាដើម។
- ការរៀបចំបរិស្ថានងូតទឹក



ការពន្យល់ ផលប៉ះពាល់ដោយសារសីតុណ្ហភាពប្តូរលឿនពេក(Heat shock) គឺជាផលប៉ះពាល់ដែលកើតឡើងទៅលើរាងកាយដោយសារតែគម្លាតសីតុណ្ហភាពខ្លាំងពេក។

1) ការមើលថែទាំពេលងូតទឹក

(មុនចូលងូតទឹក)

- ① ពិនិត្យមើលសុខភាពរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ② ពន្យល់ពីគោលបំណងនិងខ្លឹមសារនៃសកម្មភាពដែលនឹងធ្វើទៅអ្នកប្រើប្រាស់ហើយសុំការយល់ព្រម។
- ③ រៀបចំបរិស្ថានជុំវិញ។
 - កែសម្រួលសីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់។
- ④ ត្រៀមសម្លៀកបំពាក់ដែលត្រូវផ្លាស់។
 - ឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់ជ្រើសរើសសម្លៀកបំពាក់ស្របតាមចំណូលចិត្តគាត់។
- ⑤ ឲ្យបញ្ចេញចោលឲ្យរួចរាល់ទុកជាមុនសិន។
 - ពេលកំពុងងូតទឹក អាចមានចំណង់នោមកើតឡើង។



ដោយសារវាធ្វើឲ្យធ្លាក់ចុះមុខងារស្រូបយកនិងរំលាយអាហារ ហេតុនេះត្រូវជៀសវាងងូតក្នុងរង្វង់ពេល១ម៉ោងមុននិងក្រោយបរិភោគអាហារ។ ដើម្បីបង្ការការខ្សោះជាតិទឹក ត្រូវទទួលទានទឹកទុកជាមុនមុនពេលងូតទឹក។

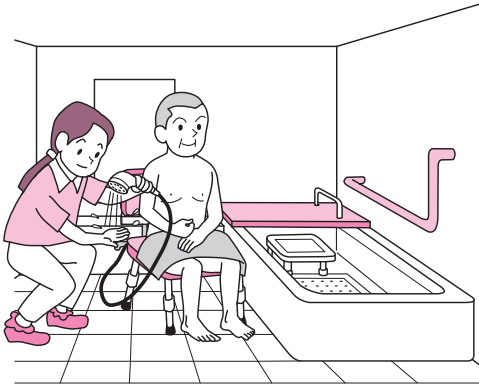
(ដោះសម្លៀកបំពាក់)

- ដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព ត្រូវដោះខោអាវដោយអង្គុយលើកៅអី។
- ករណីមានពិការភាព ត្រូវដោះពីខាងដែលមិនមានបញ្ហាហើយស្លៀកពាក់ពីខាងដែលមានបញ្ហា។



(ពេលកំពុងងូតទឹក)

- ① ពេលផ្លាស់ទីត្រូវដើរតាមកៀកដើម្បីបង្ការការរអិលដួល។
 - ករណីមានពិការភាព អ្នកមើលថែទាំត្រូវឈរនៅខាងដែលមានបញ្ហា។
- ② ស្រោចងូតទឹកផ្តាល្យក។
 - ដំបូងត្រូវពិនិត្យសីតុណ្ហភាពនៃទឹកក្តៅដោយដៃរបស់អ្នកមើលថែទាំ។
 - ឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់ពិនិត្យសីតុណ្ហភាពនៃទឹកក្តៅផងដែរ។



គ្របគ្រងប្រដាប់ភេទដោយ
កន្សែងជាដើមដើម្បីរក្សាឯកជន
ភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។

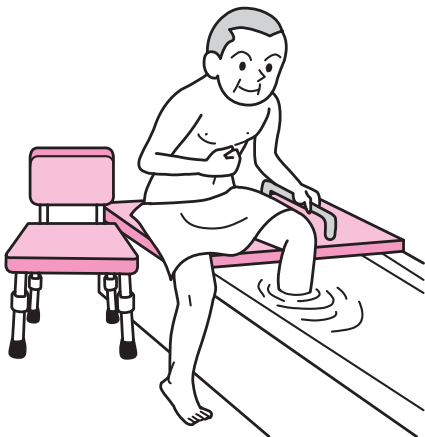


- ការស្រោចងូតទឹក គឺត្រូវស្រោចពីចុងម្រាមដៃរបស់អ្នកប្រើប្រាស់រួចបន្តបន្តិចម្តងៗទៅផ្នែកកណ្តាលនៃខ្លួនប្រាណ។
- ករណីមានពិការភាព ត្រូវស្រោចពីខាងដែលមិនមានបញ្ហា។
- ③ ដុសលាងរាងកាយ។
 - ទឹកសាប៊ូត្រូវធ្វើឲ្យចេញពពុះគ្រប់គ្រាន់ និងត្រូវដុសលាងធ្វើយ៉ាងណាកុំឲ្យដុះរូសស្បែកខ្លាំងៗ។
 - ពិនិត្យកន្លែងដែលងាយកខ្វក់។

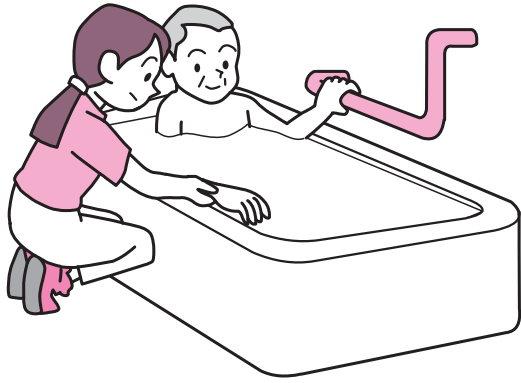


ដៃដឹងត្រូវលាងពីចុងម្រាមឆ្ពោះទៅបេះដូង។
វាជំរុញចលនាឈាមរត់។

- ④ ចូលក្នុងអាងងូតទឹក។



ករណីមានពិការភាព ត្រូវចូលពីខាងដែលមិនមានបញ្ហា។



- ត្រូវត្រួតពិនិត្យថាឥរិយាបថមានលំនឹងឬទេ។
- ខាងដែលមានបញ្ហានឹងអណ្តែត ហេតុនេះត្រូវទ្រទា។
- ពិនិត្យសុខភាពរាងកាយតាមរយៈទឹកមុខជាដើម។

⑤ ចេញពីអាងងូតទឹក។

- ការក្រោកឈរលឿនពីអាងងូតទឹកនឹងបង្កឲ្យកើតអាការសម្ពាធឈាមធ្លាក់ទាបពេលក្រោកឈរ ហេតុនេះត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន។

⑥ ស្រោចទឹកក្តៅ។

(កក់សក់)

- ប្រើទឹកផ្កាឈូកបាញ់ឲ្យសក់សើមជាមុនសិន។
- សាប៊ូត្រូវធ្វើឲ្យចេញពពុះសិនសឹមប្រើ។
- ដុះលាងក្បាលដោយបាតនៃម្រាមដៃ។ បើដុះលាងដោយបញ្ឈូរក្រចកនោះនឹងធ្វើឲ្យរបួសស្បែក។



(ក្រោយពេលងូតទឹក)

- ① ជូតខ្លួន។
 - ជូតខ្លួនដោយកន្សែងស្ងួតដើម្បីបង្ការការធ្លាក់ចុះនៃសីតុណ្ហភាពរាងកាយ។
 - ការដុសនឹងបង្ករបួសដល់ស្បែក ហេតុនេះត្រូវជូតខ្លួនដោយសង្កត់កន្សែងពីលើ។
 - កុំភ្លេចជូតទាំងកន្លែងដែលស្បែកគ្របគ្នាផងដែរ។
 - បង្ការស្បែកស្ងួតដោយប្រើឡេប៊ូត្រីមរក្សាសំណើម។
- ② ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់។
- ③ សម្ងាត់សក់ដោយប្រើម៉ាស៊ីនផ្គុំសក់។



ដើម្បីកុំឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់រលាក ត្រូវផ្តិខ្យល់ក្តៅដាក់ដៃអ្នកមើលថែទាំ។

- ④ ទទួលទានទឹក រួចសម្រាក។

● ការងូតទឹកដោយផ្នែក(ការលាងដៃ ការលាងជើង)



ការលាងដៃ
ដាក់ទឹកក្តៅក្នុងធានលុបមុខជាដើម
ហើយលាងដៃ។ ចុងក្រោយ
ស្រោចបង្ហូរទឹកក្តៅ។



ការលាងជើង
ដាក់ទឹកក្តៅក្នុងធុងទឹកជាដើម
ហើយលាងជើង។ ចុងក្រោយ
ស្រោចបង្ហូរទឹកក្តៅ។



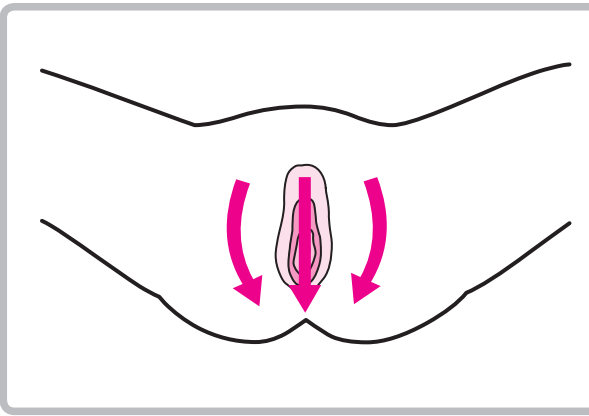
ក្រោយលាងដៃឬលាងជើង ក្រចកនឹងទន់ធ្ងន់
ងាយស្រួលកាត់ក្រចក។

⊙ អនាម័យប្រដាប់ភេទ

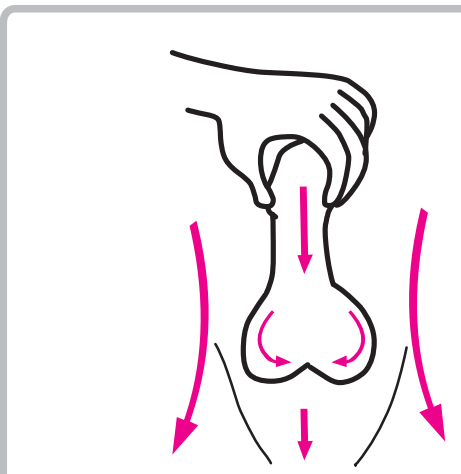
ប្រដាប់ភេទជាកន្លែងងាយកខ្វក់ដោយសារកាកសំណល់បន្លោបង់ឬការបែកញើស។ ការទុកចោលមិនសម្អាតនឹងបង្កឱ្យមានក្លិនឬឆ្លងមេរោគ។

⊙ លំដាប់លំដោយនិងចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន

- រក្សាឯកជនភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
 - ត្រូវត្រៀមទឹកក្តៅដែលមានសីតុណ្ហភាពប្រហែលស្បែករបស់មនុស្ស។ ប្រដាប់ភេទគឺរំញោចខ្លាំងទៅនឹងសីតុណ្ហភាព។
 - ត្រូវប្រើស្រោមដៃប្រើម្តងបោះចោលដើម្បីបង្ការការឆ្លងរោគ។
 - ក្រោយលាងរួច ត្រូវជូតដោយកន្សែងស្ងួតដោយសង្កត់ថ្មមៗ។
- ត្រូវសង្កេតមើលស្បែកហើយបើមានចេញកន្ទួលក្រហមជាដើម ត្រូវរាយការណ៍ទៅអ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាល។



វិធីជូតប្រដាប់ភេទស្ត្រី
ដើម្បីបង្ការការឆ្លងរោគ ត្រូវជូតពីបង្អួរ
នោមឆ្ពោះទៅទ្វារធំ(ពោលគឺពីខាងមុខ
ទៅខាងក្រោយ)។
ជៀសវាងជូតទៅមកដោយខាងដដែល។



វិធីជូតប្រដាប់ភេទបុរស
ចំពោះបុរស ត្រូវជូតដោយពន្លត់ផ្នែក
ខាងក្រោយនៃពងស្វាស។

◎ ការជូតសម្អាតខ្លួន

ការជូតសម្អាតខ្លួនជាវិធីសាស្ត្រសម្អាតដោយប្រើទឹកក្តៅ សាប៊ូទឹកនិងកន្សែង សម្រាប់ករណីដែលមិនអាចងូតទឹកក្នុងអាងឬដោយទឹកផ្កាឈូកបានដោយមូលហេតុណាមួយ ។ វាមានប្រសិទ្ធភាពជួយរក្សាអនាម័យឱ្យស្បែក ជំរុញចលនាឈាមរត់ និងផ្តល់រំញោចដល់សាច់ដុំ។

(ប្រភេទនៃការជូតសម្អាតខ្លួន)

ការជូតសម្អាតខ្លួនទាំងមូល : ការជូតខ្លួនទាំងមូលនៅលើត្រែ។

ការជូតសម្អាតខ្លួនដោយផ្នែក : ការជូតមួយផ្នែកនៃខ្លួនប្រាណ។ អនុវត្តនៅពេលដែលពិបាកជូតសម្អាតខ្លួនទាំងមូលជាដើម។

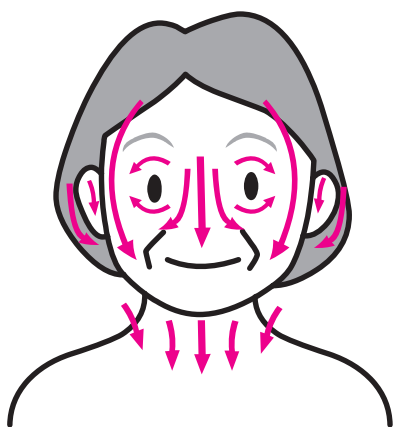
(លំដាប់លំដោយនៃការជូតសម្អាតខ្លួន)

ការជូតសម្អាតខ្លួនទាំងមូលត្រូវអនុវត្តតាមលំដាប់ មុខ ដៃ ទ្រូង(ផ្នែកពោះ) ផ្នែកខ្នង ជើង ប្រដាប់ភេទ។

(សម្ភារៈចាំបាច់)

កន្សែងងូតទឹក កន្សែង សាប៊ូទឹក សម្លៀកបំពាក់ត្រូវផ្លាស់ជាដើម។

- សីតុណ្ហភាពនៃទឹកក្តៅដែលត្រូវត្រៀមគឺត្រូវឱ្យក្តៅជាងសីតុណ្ហភាពពេលចូលងូតទឹក។
- ទឹកក្តៅនឹងចុះត្រជាក់លឿន ហេតុនេះត្រូវត្រៀមទុកទឹកក្តៅដែលនៅក្តៅ។
- វិធីជូតមុខ



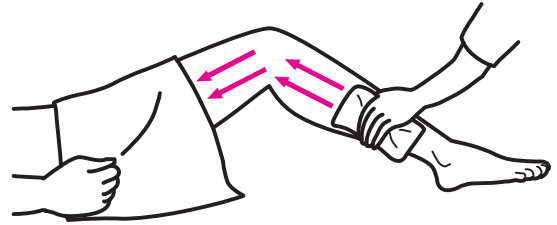
- ជូតពីបរិវេណភ្នែកទៅ។
- ជូតកន្លែងខាងក្រោយត្រចៀកថ្មមៗ។

- ដៃនិងជើងត្រូវជូតពីចុងម្រាមឆ្ពោះទៅបេះដូង។

គ្របកនៃរូងងូតទឹកពីលើជៀសវាង
ការលេចចេញសាច់ដែលមិនចាំបាច់។

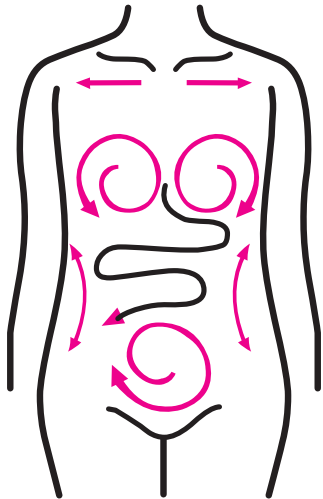


ការជូតពីខាងចុងមក
តំបន់កណ្តាលធ្វើឲ្យ
ចរន្តឈាមហូរបានល្អ។

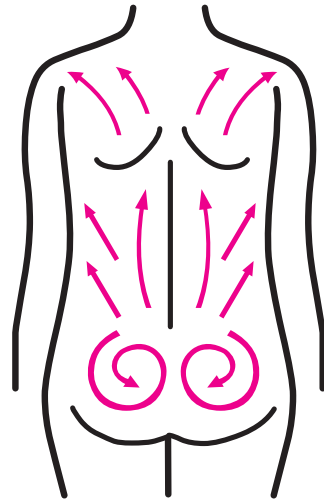


ជូតឲ្យបានបរិណាធំដោយយកស្នង់ជាសន្លាក់១កង់។

- វិធីជូតទ្រូងនិងផ្នែកពោះ

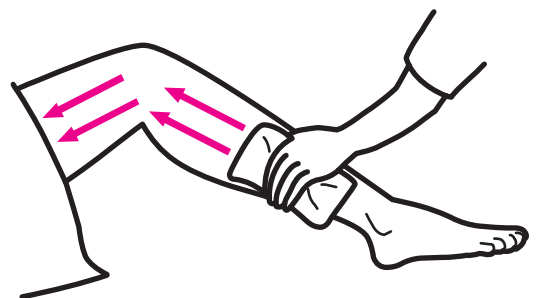


- វិធីជូតផ្នែកខ្នង



- សុជន់ស្រ្តីត្រូវជូតជារង្វង់។
- ផ្នែកខ្នងត្រូវជូតដោយចលនាធំៗស្របតាមសាច់ដុំ។

- នៅពេលប្រើសាប៊ូទឹក
ត្រូវជូតជម្រះឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។
ការជូតនៅសល់នឹងបង្កអាការមាស។
- ក្រោយជូតរួច ត្រូវជូតយកជាតិទឹកចេញដោយ
កន្សែងស្ងួត។ បើនៅសល់ជាតិទឹក នោះនឹងធ្វើឲ្យ
បាត់បង់កម្ដៅរាងកាយ។



ជូតពីចុងទៅតំបន់កណ្តាលដោយប្រើកម្លាំងស្មើគ្នា។

6

ការមើលថែទាំនៅពេលធ្វើការងារផ្ទះ

1 អត្ថន័យនៃការធ្វើការងារផ្ទះ

ក្នុងចំណោម IADL (Instrumental Activities of Daily Living: សកម្មភាពជាមធ្យោបាយក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ) ការធ្វើការងារផ្ទះគឺសំដៅលើសកម្មភាពដូចជា ធ្វើម្ហូប បោសជូតសម្អាត បោកគក់ រៀបចំទុកដាក់សម្លៀកបំពាក់ និងទិញអីវ៉ាន់ជាដើម។ ការធ្វើការងារផ្ទះគឺជាមូលដ្ឋាននៃការរស់នៅ។ ដើម្បីបន្តការរស់នៅ ចាំបាច់ត្រូវការ IADL ។

ការធ្វើការងារផ្ទះ គឺមានភាពខុសគ្នាខ្លាំងរវាងបុគ្គលម្នាក់ៗ ដោយមានទម្លាប់រស់នៅ ការប្រកាន់ខ្ជាប់រៀងៗខ្លួន។

● ឧទាហរណ៍នៃ IADL



2 ការអនុវត្តការមើលថែទាំនៅពេលធ្វើការងារផ្ទះ

1) ការធ្វើម្ហូប

- មនុស្សដើម្បីថែរក្សាជីវិតនិងអាចរស់នៅដោយមានសុខភាពល្អ ចាំបាច់ត្រូវបរិភោគអាហារ។
- ការធ្វើម្ហូបត្រូវធ្វើឲ្យអាហារងាយបរិភោគនិងអាចទទួលបានសារធាតុចិញ្ចឹមដោយមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់។
- ការធ្វើម្ហូបត្រូវអនុវត្តតាមលំដាប់គឺ កំណត់មុខម្ហូប ត្រៀមគ្រឿងផ្សំ ធ្វើម្ហូប ដូសដាក់ចាន រៀបដាក់បរិភោគ និងរៀបចំសម្អាត។
- ចាំបាច់ត្រូវធ្វើម្ហូបឲ្យស្របតាមស្ថានភាពរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។ ត្រូវជ្រើសរើសគ្រឿងផ្សំ និងវិធីធ្វើម្ហូបដោយគិតដល់ជំងឺនិងអាស្រ័យភាព។



អាហារនៅពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មីរបស់ជប៉ុន
"អាហារចូលឆ្នាំ"

⊙ ការផ្គត់ផ្គង់អាហារ

ទម្លាប់បរិភោគអាហារនិងអាហារដែលទទួលបាន គឺខុសៗគ្នាទៅតាមប្រទេសឬតំបន់។ រសជាតិនិង ចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់បុគ្គលក៏ខុសៗគ្នាទៅតាម បុគ្គលម្នាក់ៗ។

ម្យ៉ាងទៀត នៅប្រទេសជប៉ុន មានអាហារនិង គ្រឿងផ្សំស្របតាមរដូវកាលនិងពិធីបុណ្យប្រពៃណី។

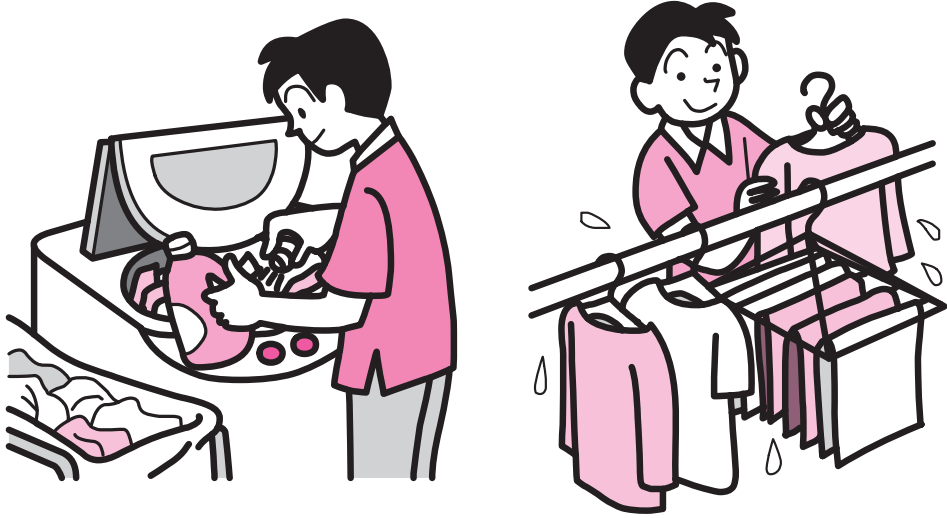
2) ការបោសជូតសម្អាត

- ការបោសជូតសម្អាតជាការបោសជូតសំរាម ធូលី ស្នាមប្រឡាក់ជាដើមដើម្បីបង្កើតបរិស្ថានរស់នៅដែលមានអនាម័យនិងសុវត្ថិភាព ដើម្បីអាចរស់នៅប្រកបដោយសុខភាព។
- នៅកន្លែងរស់នៅមានសម្ភារៈសម្រាប់រស់នៅជាច្រើនរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។ មានវត្ថុខ្លះទោះបីមើលមួយភ្លែតគឺដូចជាមិនចាំបាច់ ប៉ុន្តែចំពោះអ្នកប្រើប្រាស់វិញគឺជារត្នុសំខាន់ចំពោះគាត់។ នៅពេលរៀបចំឬបោះចោល ត្រូវអនុវត្តដោយបញ្ជាក់ជាមួយអ្នកប្រើប្រាស់និងទទួលបានការយល់ព្រមជានិច្ច។



3) ការបោកគក់

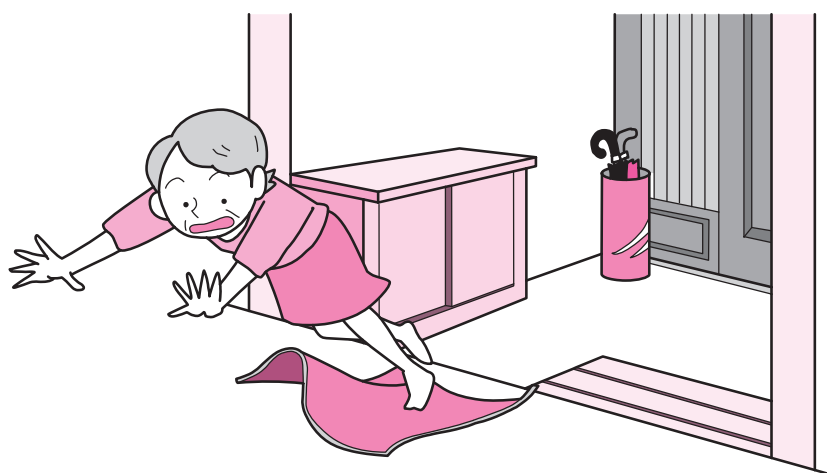
- ការបោកគក់គឺជាសកម្មភាពរក្សាអនាម័យដល់សម្លៀកបំពាក់និងសម្ភារៈគេង ដែលផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងការថែរក្សាសុខភាព។
- ត្រូវបោកគក់ដោយវិធីដែលស្របនឹងវត្ថុធាតុដើម។
- ការបោកគក់សម្លៀកបំពាក់ដែលប្រឡាក់លាមក កម្ទេច ឈាមរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ដែលមានជំងឺឆ្លង ត្រូវអនុវត្តដាច់ដោយឡែកពីគេ។



3 ការរៀបចំបរិស្ថានរស់នៅ

ដើម្បីអាចរស់នៅដោយសុខភាព ចាំបាច់ត្រូវរៀបចំបរិស្ថានរស់នៅ។ បរិស្ថានរស់នៅមិនត្រឹមតែផ្តល់អនាម័យនិងបង្ការគ្រោះថ្នាក់ប៉ុណ្ណោះទេ គឺជួយការពារឯកជនភាព និងជួយរៀបចំឲ្យអាចរស់នៅប្រកបដោយសុខភាព ភាពស្ងប់ចិត្ត និងសុវត្ថិភាព។

- ចាំបាច់ត្រូវរៀបចំបរិស្ថានរស់នៅឲ្យស្របតាមស្ថានភាពផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្តរបស់អ្នករស់នៅ។ ច្រកផ្លូវដើរនិងជណ្តើរ ត្រូវប្រើវត្ថុធាតុដើមដែលមិនងាយរអិល និងដាក់បង្កាន់ដៃ។ បន្ទប់ទឹកបង្គន់ជាដើម ត្រូវគិតដល់បរិស្ថានដែលមានភាពងាយស្រួលប្រើប្រាស់។
- ចាំបាច់ត្រូវគិតដល់សីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់ កម្រិតសំឡេង និងការផ្លាស់ប្តូរខ្យល់អាកាសជាដើម។
- តាមរយៈការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ជំនួយឲ្យស្របតាមស្ថានភាពរាងកាយ នោះនឹងធ្វើឲ្យការរស់នៅមានភាពរស់រវើក។



ភាសាជប៉ុនទាក់ទង នឹងការមើលថែទាំ

សូមចងចាំពាក្យ!

ការមើលថែទាំនៅពេលផ្លាស់ទី

ការមើលថែទាំនៅពេលបរិភោគអាហារ

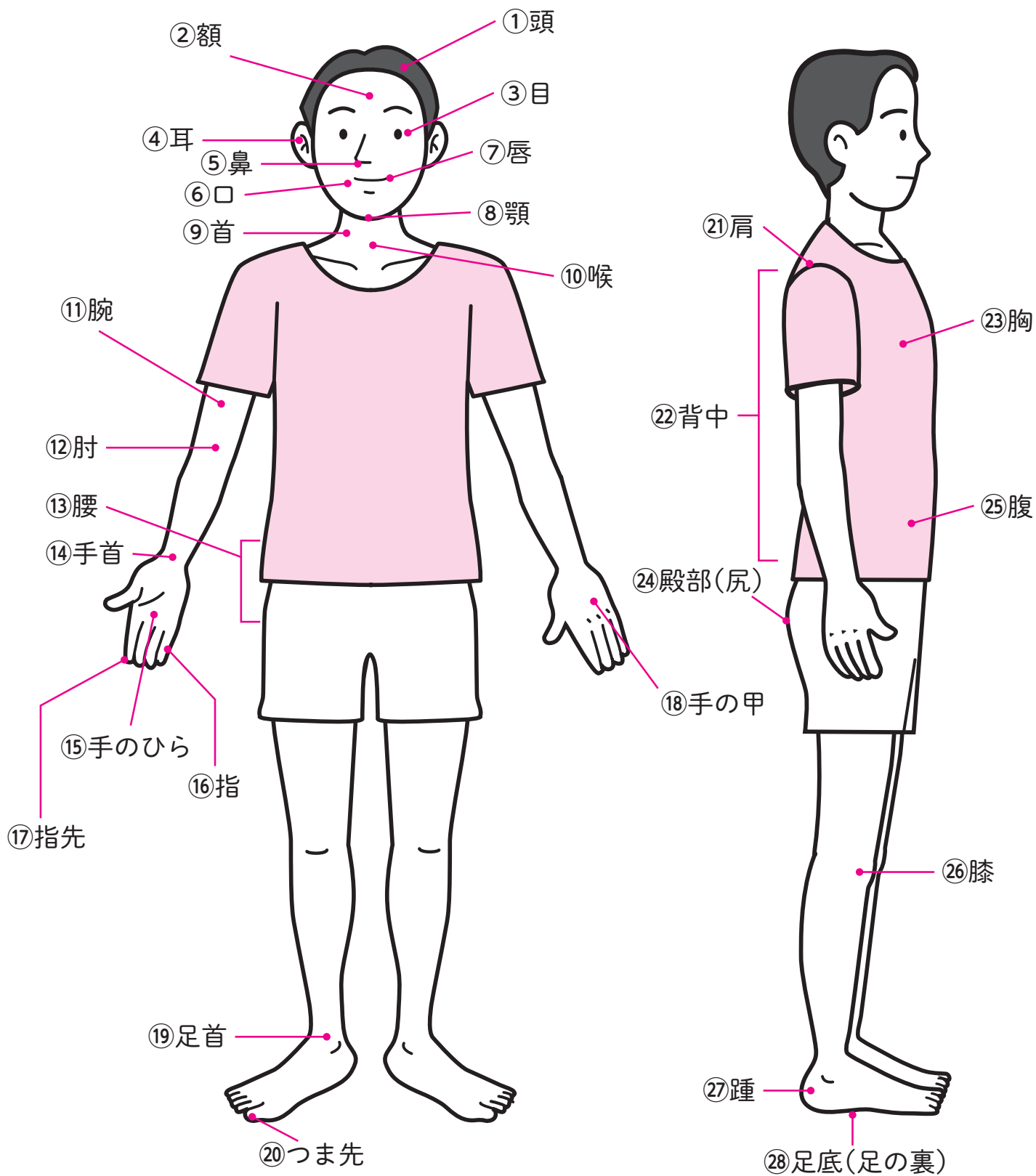
ការមើលថែទាំនៅពេលបញ្ចេញចោល

ការមើលថែទាំនៅពេលរៀបចំខ្លួន

ការមើលថែទាំនៅពេលងូតទឹកនិងរក្សាអនាម័យ

ការមើលថែទាំនៅពេលធ្វើការងារផ្ទះ

អត្ថបទ

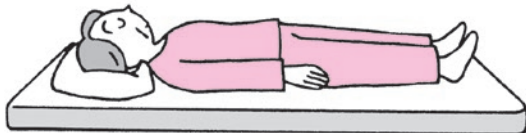


● からだのことば

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	かっこく ぼ ことく ごとく かい ※各国母国語訳が入ります。
①	頭	あたま	ក្បាល
②	額	ひたい	ថ្ងាស

ほんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	かっこく ぼ こと ごと やく はい ※各国母国語訳が入ります。
③	目	め	ភ្នែក
④	耳	みみ	ត្រចៀក
⑤	鼻	はな	ច្រមុះ
⑥	口	くち	មាត់
⑦	唇	くちびる	បបូរមាត់
⑧	顎	あご	ចង្កា
⑨	首	くび	ក
⑩	喉	のど	បំពង់ក
⑪	腕	うで	ដៃ
⑫	肘	ひじ	កែងដៃ
⑬	腰	こし	ចង្កេះ
⑭	手首	てくび	កដៃ
⑮	手のひら	てのひら	បាតដៃ
⑯	指	ゆび	ម្រាមដៃ
⑰	指先	ゆびさき	ចុងម្រាមដៃ
⑱	手の甲	てのこう	ខ្នងដៃ
⑲	足首	あしくび	កជើង
⑳	つま先	つまさき	ចុងជើង
㉑	肩	かた	ស្មា
㉒	背中	せなか	ខ្នង
㉓	胸	むね	ទ្រូង
㉔	殿部 (尻)	でんぶ (しり)	កំប៉េះតូទ (តូទ)
㉕	腹	はら	ពោះ
㉖	膝	ひざ	ជង្គង់
㉗	踵	かかと	កែងជើង
㉘	足底 (足の裏)	そくてい (あしのうら)	បាតជើង
㉙	顔色	かおいろ	ទឹកមុខ
㉚	患側	かんそく	ខាងដែលមានបញ្ហា
㉛	健側	けんそく	ខាងដែលមិនមានបញ្ហា
㉜	健康	けんこう	សុខភាព
㉝	体調	たいちょう	សុខភាពរាងកាយ
㉞	バイタルサイン	ばいたるさいん	សញ្ញាដែលទាក់ទងនឹងអាយុជីវិត (Vital signs)

①仰臥位



④端座位



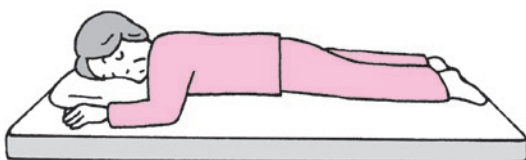
②側臥位



⑤立位



③腹臥位



⑥椅座位（座位）



● たいい 体位

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	※各国母国語訳が入ります。 かっこくぼこくごやく はい
①	仰臥位	ぎょうがい	ឥរិយាបថគេងជ្វារ (គេងបែរមុខទៅលើ)
②	側臥位	そくがい	ឥរិយាបថគេងផ្ទៀង
③	腹臥位	ふくがい	ឥរិយាបថគេងផ្តាបមុខ
④	端座位	たんざい	ឥរិយាបថអង្គុយទម្លាក់ជើងទាំងពីរនៅចំហៀងគ្រែ
⑤	立位	りつい	ឥរិយាបថឈរ
⑥	椅座位（座位）	いざい（ざい）	ឥរិយាបថអង្គុយកៅអី(ឥរិយាបថអង្គុយ)
⑦	体位	たいい	ឥរិយាបថរាងកាយ
⑧	体位変換	たいいへんかん	ប្តូរឥរិយាបថរាងកាយ
⑨	姿勢	しせい	ឥរិយាបថ

⑩嘔吐



⑪発汗



● びょうき 病気

ばんごう 番号	ことば	よ かつ 読み方	かっこく ぼ ことく ごとく かい ※各国母国語訳が入ります。
①	インフルエンザ	いんふるえんざ	ជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំ
②	疥癬	かいせん	អាការរមាស់
③	風邪	かぜ	ផ្តាសាយ
④	高血圧症	こうけつあつしょう	អាការសម្ពាធឈាមខ្ពស់
⑤	食中毒	しょくちゅうどく	ពុលចំណី
⑥	認知症	にんちしょう	ជំងឺភ្លេចភ្លាំង
⑦	ノロウイルス	のろういるす	វីរុសណូវូ (Norovirus)
⑧	白内障	はくないしょう	ជំងឺភ្នែកឡើងបាយ

● しょうじょう 症状

ばんごう 番号	ことば	よ かつ 読み方	かっこく ぼ ことく ごとく かい ※各国母国語訳が入ります。
⑨	痛い	いたい	ឈឺ
⑩	嘔吐	おうと	ក្អក
⑪	片麻痺	かたまひ	ពិការមួយចំហៀងខ្លួន
⑫	かゆい	かゆい	រមាស់
⑬	苦しい	くるしい	ពិបាក
⑭	下痢	げり	រាករូស
⑮	拘縮	こうしゆく	ការរួញ
⑯	骨折	こっせつ	ការបាក់/ប្រេះផ្លែឯង
⑰	症状	しょうじょう	រោគសញ្ញា
⑱	褥瘡	じょくそう	អាការរលាកស្បែកដោយសារគេងយូរ
⑲	咳	せき	ក្អក
⑳	吐き気	はきけ	អារម្មណ៍ចង់ក្អក
㉑	発汗	はっかん	ការបែកញើស
㉒	発疹	ほっしん	ឡើងកន្ទួល
㉓	発熱	はつねつ	ក្តៅខ្លួន
㉔	便秘	べんぴ	ទល់លាមក
㉕	めまい	めまい	វិលមុខ

ការមើលថែទាំនៅពេលផ្លាស់ទី

ពាក្យ

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	※各国母国語訳が入ります。 かっこく ぼこく ごとく はい
①	移乗	いじょう	ការរំកិលឆ្លង
②	移動	いどう	ការផ្លាស់ទី
③	起き上がる	おきあがる	ក្រោកឡើង
④	(ブレーキを) かける	(ぶれーきを) かける	ដាក់(ប្រឡាំង)
⑤	臥床	がしょう	ការគេងផ្អែកខ្លួន
⑥	車いす	くるまいす	កៅស៊ូរុញ
⑦	声かけ	こえかけ	ការនិយាយស្តី
⑧	支える	ささえる	ទ្រទ្រង់
⑨	杖	つえ	ឈើច្រត់
⑩	つかまる	つかまる	កាន់ឬគោង
⑪	手すり	てすり	បង្គាន់ដៃ
⑫	ブレーキ	ぶれーき	ប្រឡាំង
⑬	歩行器	ほこうき	ប្រដាប់ទប់លំនឹងនៅពេលដើរ
⑭	誘導	ゆうどう	នាំផ្លូវ
⑮	離床	りしょう	ងើបក្រោក

● 問題のことば もんだい

⑯	介護職	かいごしょく	អ្នកមើលថែទាំ
---	-----	--------	--------------

សំណួរ (ការសន្ទនា•ការនិយាយស្តី)



かい ごしょく さとう たいちよう
介護職 : 佐藤さん、体調はどうですか。

さとう わる
佐藤さん : 悪くないです。

かい ごしょく ある れんしゅう
介護職 : これから歩く練習をしましょうか。

さとう
佐藤さん : そうですね。

かい ごしょく つえ ほうき も
介護職 : 杖と歩行器と、どちらを持ってきましょうか。

さとう つえ ほう
佐藤さん : 杖の方がいいです。

かい ごしょく いま つえ も て
介護職 : わかりました。今、杖を持ってきますから、手すりにつかまってお待ちくださいね。

もんだい かいわ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 佐藤さんは、体調がとてもよいので、歩く練習をします。
- 2 佐藤さんは、歩行器で歩く練習をします。
- 3 佐藤さんは、杖で歩く練習をします。
- 4 佐藤さんは、手すりにつかまって歩く練習をします。



すずき
鈴木さん：トイレに行きたいんだけど。

かいごしやく
介護職：わかりました。いっしょに行きましょう。ベッドから起き上がれますか。

すずき
鈴木さん：ゆっくりやってみるよ。

かいごしやく
介護職：あ、できましたね。くつをはきましょう。お手伝いしましょうか。

すずき
鈴木さん：お願い。

かいごしやく
介護職：私につかまってください。車いすに乗りましょう。

もんだい
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① すずき
鈴木さんは、自分でトイレに行きました。
- ② すずき
鈴木さんは、自分で車いすに乗りました。
- ③ すずき
鈴木さんは、自分で起き上がりました。
- ④ すずき
鈴木さんは、自分でくつをはきました。



かい ごしよく すず き みぎあし
介護職 : 鈴木さん、右足はどうですか。

すず き いた
鈴木さん : もう、あまり痛くないよ。

かい ごしよく すこ ある れんしゅう つえ
介護職 : そうですね。じゃ、少し歩く練習をしましょう。杖をどうぞ。

すず き
鈴木さん : ありがとう。

かい ごしよく わたし こえ ある
介護職 : 私が声かけしますから、ゆっくり歩きましょう。

つえ まえ だ つぎ みぎあし ひだりあし
はじめに、杖を前に出して、次に右足、そして左足ですよ。

すず き ひだり つえ みぎ
鈴木さん : 左、杖、右だね。

かい ごしよく
介護職 : いいえ、_____。

もんだい [問題] _____ の中に入ることばを選んでください。

- ① つえ みぎあし ひだりあし
杖、右足、左足ですよ
- ② みぎあし つえ ひだりあし
右足、杖、左足ですよ
- ③ ひだりあし みぎあし つえ
左足、右足、杖ですよ
- ④ つえ ひだりあし みぎあし
杖、左足、右足ですよ

ការមើលថែទាំនៅពេលបរិភោគអាហារ

ពាក្យ

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	※各国母国語訳が入ります。 かつこくほこくごやく はい
①	エプロン	えぷろん	អាជ្ជាម
②	嚥下	えんげ	ការលេបអាហារ
③	誤嚥	ごえん	ការលេបចូលខុសបំពង់អាហារ
④	食品	しょくひん	ចំណីអាហារ
⑤	水分補給	すいぶんほきゅう	ការទទួលទានបំពេញជាតិទឹកបន្ថែម
⑥	咳込む	せきこむ	ការក្អកខ្លាំងជាប់បន្ត
⑦	とろみ	とろみ	ជ្រាយ
⑧	飲み込み	のみこみ	ការលេបចូល
⑨	むせる	むせる	ឈ្លក់
⑩	量	りょう	បរិមាណ

● 問題のことば もんだい

⑪	リーダー	リーダー	អ្នកដឹកនាំឬប្រធាន
---	------	------	-------------------

ពាក្យ(មុខម្ហូប)

ばんごう 番号	ことば	よ かつ 読み方	かつこく ぼこく ごとく かい ※各国母国語訳が入ります。
①	あげもの	あげもの	អាហារបំពង់
②	いためもの	いためもの	អាហាររា
③	お茶	おちゃ	ទឹកតែ
④	カレーライス	かれーらいす	បាយការី
⑤	ご飯	ごはん	បាយ
⑥	献立	こんだて	មុខម្ហូប
⑦	献立表	こんだてひょう	បញ្ជីមុខម្ហូប
⑧	主食	しゅしょく	អាហារមូលដ្ឋាន
⑨	汁物	しるもの	សម្ល
⑩	漬物	つけもの	ជ្រក់
⑪	豆腐	とうふ	តៅហ្វូ
⑫	丼	どんぶり	អាហារដុមប៊ុរិ (បាយដាក់បានគោមមានម្ហូបពីលើ)
⑬	煮付け	につけ	ម្ហូបស្ងោរ
⑭	煮物	にもの	ម្ហូបរម្ងាស់
⑮	副食	ふくしょく	ម្ហូប
⑯	麦茶	むぎちゃ	តែស្រូវបាឡេ
⑰	メニュー	めにゆー	មុខម្ហូប
⑱	焼き魚	やきざかな	ត្រីចៀនឬអាំង
⑲	ヨーグルト	よーぐると	ទឹកដោះគោជូរ

សំណួរ (ការសន្ទនា•ការនិយាយស្តី)



かいごしょく
介護職 : あまり食^たべていませんね。

さとう
佐藤さん : 右手が少し痛くて、はしがうまく持^もてません。

かいごしょく
介護職 : 右手が痛いんですね。お手伝い^{てつだ}しましょうか。

さとう
佐藤さん : 大丈夫です。スプーンで食^たべます。持^もって来^きてください。

かいごしょく
介護職 : わかりました。スプーン^もを持^もって来^きますね。



もんだい
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 佐藤さんは、ご飯^{はん ぜんぶ た}を全部食べました。
- 2 佐藤さんは、左手^{ひだりて}ではし^もを持ちます。
- 3 佐藤さんは、介護職^{かいごしょく}に手^て伝^{つだ}ってもらって、ご飯^{はん た}を食べます。
- 4 佐藤さんは、自分^{じぶん}で、ご飯^{はん た}を食べます。



かいごしょく すずき しよくじかいご お
介護職：鈴木さんの食事介護が終わりました。

リーダー：お疲れ様です。鈴木さんは、食事を全部食べましたか。

かいごしょく ぜんぶた
介護職：はい、全部食べました。

すずき さいきん ちゃ の
鈴木さんは、最近、お茶やみそ汁を飲むと、むせることがあります。

リーダー：そうですか。誤嚥に気をつけてください。

た りょう かなら きろく
食べた量は、必ず記録してくださいね。

かいごしょく きろく
介護職：はい、記録します。

もんだい かいわ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① すずき しよくじ のこ
鈴木さんは、食事を残しました。
- ② すずき の
鈴木さんは、みそ汁を飲むとき、いつもむせています。
- ③ すずき た りょう きろく
鈴木さんは、食べた量を記録します。
- ④ すずき ちゃ の
鈴木さんは、お茶を飲むと、ときどきむせます。



かいごしょく さとう しよくじ お すこ の もの
介護職 : 佐藤さん、食事は終わりましたね。もう少し飲み物はいかがですか。

さとう
佐藤さん : はい、いただきます。

かいごしょく つめ むぎちゃ も
介護職 : 冷たい麦茶をお持ちしましょうか。

さとう
佐藤さん : いいえ、温かい紅茶が飲みたいです。

かいごしょく
介護職 : わかりました。じゃ、_____。

さとう
佐藤さん : ありがとう。



もんだい
[問題] _____ の中に入ることばを選んでください。

- ① つめ むぎちゃ も き
冷たい麦茶を持って来ますね
- ② あたた むぎちゃ も き
温かい麦茶を持って来ますね
- ③ あたた こうちゃ も き
温かい紅茶を持って来ますね
- ④ つめ こうちゃ も き
冷たい紅茶を持って来ますね

ការមើលថែទាំនៅពេលបញ្ចេញចោល

ពាក្យ

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	※各国母国語訳が入ります。
①	足元	あしもと	បរិវេណជើង
②	陰部	いんぶ	ប្រដាប់ភេទ
③	浣腸	かんちょう	សុលថ្នាំ
④	着替える	きがえる	ផ្លាស់សម្លៀកបំពាក់
⑤	下げる	さげる	ស្រាតចុះ
⑥	失禁	しっきん	អសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងការនោម
⑦	羞恥心	しゆうちしん	អារម្មណ៍អៀនខ្មាស
⑧	使い捨て手袋	つかいすててぶくろ	ស្រោមដៃប្រើម្តងហើយចោល (ស្រោមដៃដែលប្រើរួចហើយបោះចោល)
⑨	尿	によう	ទឹកនោម
⑩	尿意	にようい	ចំណង់នោម
⑪	排泄	はいせつ	បញ្ចេញចោល
⑫	便	べん	លាមក
⑬	便意	べんい	ចំណង់បន្ទាបង់
⑭	便座	べんざ	មាត់ចានបង្គន់
⑮	ポータブルトイレ	ぽーたぶるといれ	បង្គន់ចល័ត

● もんだい 問題のことば

⑯	看護職	かんごしよく	គិលានុបដ្ឋាក(គិលានុបដ្ឋាយិកា)
⑰	職員	しよくいん	បុគ្គលិក
⑱	パジャマ	ぱじゃま	អាវគេង
⑲	呼び出しボタン	よびだしぼたん	ប៊ូតុងហៅសុំជំនួយ

សំណួរ (ការសន្ទនា•ការនិយាយស្តី)



かいごしょく さとう きが まえ しり
介護職 : 佐藤さん、パジャマに着替える前にお尻をきれいにしましょうか。

さとう
佐藤さん : そうですね。

かいごしょく さ
介護職 : じゃ、ズボンを下げますね。

さとう ねが
佐藤さん : はい、お願いします。

かいごしょく しり あか いた
介護職 : お尻がちょっと赤くなっていますね。痛くないですか。

さとう すこ いた
佐藤さん : はい。少し痛いです。

かいごしょく かんごしょく れんらく
介護職 : そうですか。看護職に連絡しておきますね。

もんだい かいわ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① さとう きが
佐藤さんは、パジャマに着替えました。
- ② さとう しり いた
佐藤さんは、お尻が痛いです。
- ③ さとう じぶん さ
佐藤さんは、自分でズボンを下げました。
- ④ さとう じぶん しり ふ
佐藤さんは、自分でお尻を拭きました。



かいごしょく すずき さんぽ
介護職：鈴木さん、おかえりなさい。散歩はどうでしたか。

すずき
鈴木さん：うん。外は涼しくて気持ちがよかったよ。

かいごしょく
介護職：それはよかったですね。これから昼ご飯ですからトイレに行きません
か。

すずき
鈴木さん：今はまだ行きたくないよ。

かいごしょく
介護職：そうですか。でも、食事の前に行けば安心ですよ。

すずき
鈴木さん：そうか。じゃ、行っておこう。

かいごしょく
介護職：はい。わかりました。

もんだい すずき あと なに
[問題] 鈴木さんは、この後すぐに何をしますか。

- ① て あら
手を洗います。
- ② はん た
ご飯を食べます。
- ③ い
トイレに行きます。
- ④ さんぽ い
散歩に行きます。



かいごしょく　ひとり　べんざ　すわ
介護職　：一人で便座に座れますか。

さとう
佐藤さん　：はい、大丈夫です。

このボタンは何ですか。

かいごしょく　よ　だ　しよくいん　よ　つか
介護職　：呼び出しボタンです。職員を呼ぶとき、使います。

わたし　そと
私は外にいます。

はいせつ　お
排泄が終わったら_____。

もんだい
[問題] _____のなかへはいえら
の中に入ることを選んでください。

- ① ボタンを押して、ドアを開けてください
- ② ボタンを押して、ドアを閉めてください
- ③ ボタンを押して、水を出してください
- ④ ボタンを押して、知らせてください

ការមើលថែទាំនៅពេលរៀបចំខ្លួន

ពាក្យ

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	※各国母国語訳が入ります。
①	衣類	いるい	សម្លៀកបំពាក់
②	入れ歯	いれば	ធ្មេញពាក់(ធ្មេញសិប្បនិម្មិត)
③	うがい	うがい	ខ្ពុរមាត់
④	上着	うわぎ	អាវក្រៅ
⑤	着替え	きがえ	ការផ្លាស់សម្លៀកបំពាក់
⑥	義歯	ぎし	ធ្មេញសិប្បនិម្មិត
⑦	起床	きしょう	ការក្រោកពីគេង
⑧	くし	くし	ក្រាស
⑨	更衣	こうい	ផ្លាស់សម្លៀកបំពាក់
⑩	口腔ケア	こうくうけあ	ការថែទាំមាត់ធ្មេញ
⑪	下着	したぎ	ខោអាវទ្រនាប់
⑫	スカート	すかーと	សំពត់
⑬	歯医者	はいしゃ	ពេទ្យធ្មេញ
⑭	歯ブラシ	はぶらし	ប្រាសដុសធ្មេញ
⑮	歯磨き	はみがき	ការដុសធ្មេញ
⑯	パンツ	ぱんつ	ខោក្នុង
⑰	ひげ剃り	ひげそり	ការពុកមាត់
⑱	みじたく	みじたく	ការរៀបចំខ្លួន
⑲	洋服	ようふく	សម្លៀកបំពាក់(បែបអឺរ៉ុប)

● もんだい 問題のことば

⑳	診察	しんさつ	ពិនិត្យជំងឺ
㉑	左側	ひだりがわ	ខាងឆ្វេង
㉒	右側	みぎがわ	ខាងស្តាំ
㉓	診る	みる	មើលជំងឺ
㉔	夜中	よなか	កណ្តាលយប់

សំណួរ (ការសន្ទនា•ការនិយាយស្តី)



すずき
鈴木さん：きょうは寒いね。セーターを着よう。

かいごしょく
介護職：わかりました。どのセーターを着ますか。

すずき
鈴木さん：その黒いセーターがいいね。

かいごしょく
介護職：きのう、奥さんが持って来たセーターですね。

すずき
鈴木さん：うん、誕生日に娘がくれたんだよ。

かいごしょく
介護職：そうですか。いいですね。

もんだい かいわ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 すずき おく
鈴木さんは、奥さんにセーターをもらいました。
- 2 すずき しろ き
鈴木さんは、きょう黒いセーターを着ます。
- 3 かいごしょく すずき き えら
介護職は、鈴木さんがきょう着るセーターを選びました。
- 4 きのお むすめ も き
きのう、娘さんがセーターを持って来ました。



さとう はみが
佐藤さん：歯を磨いたけれど、きちんとできたか見てください。

かいごしょく くち あ ひだりがわ た もの のこ
介護職：はい、わかりました。口を開けてください。左側に食べ物が残って
いますよ。

さとう と
佐藤さん：すみませんが、取ってください。

かいごしょく と
介護職：はい、じゃ、取りますね。

きれいになりましたよ。

もんだい かいわ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 さとう はみが
佐藤さんは、歯磨きをしませんでした。
- 2 さとう はみが
佐藤さんは、きちんと歯磨きができました。
- 3 さとう じぶん くち なか のこ た もの と
佐藤さんが、自分で口の中に残った食べ物を取りました。
- 4 かいごしょく さとう くち なか のこ た もの と
介護職が、佐藤さんの口の中に残った食べ物を取りました。



さとう
佐藤さん：きょうは、^{はみが}歯磨きを止めておきます。^は歯が痛いです。

かいごしょく
介護職：^は歯が痛いですか。^{いつから}いつからですか。

さとう
佐藤さん：夜中から痛くて、よく眠れませんでした。

かいごしょく
介護職：^{それは}それはいけませんね。^は歯医者に診察してもらいますか。

さとう
佐藤さん：はい。

かいごしょく
介護職：^{じゃ}じゃ、^{よやく}予約しますね。^{かん}看護職に連絡します。

さとう
佐藤さん：^{ねが}お願いします。

もんだい
[問題] 佐藤さんは、^{はみが}どうして歯磨きをしませんか。

- ① ^は歯医者に診てもらうから。
- ② ^は歯医者を^{よやく}予約するから。
- ③ ^は歯が痛いから。
- ④ よく眠れ^{ねむ}なかったから。

IV

かいごしょく さとう はみが お
介護職 : 佐藤さん、歯磨きは終わりましたか。

さとう みが み
佐藤さん : 磨いたけれど、きれいになったかどうか見てほしいです。

かいごしょく
介護職 : はい、わかりました。

くち ひだりがわ た もの のこ
口をあけてください。左側に食べ物が残っていますよ。

さとう と
佐藤さん : すみません。取ってください。

かいごしょく
介護職 : _____。

もんだい
[問題] _____ の中に入ることばを選んでください。

- ① はい、わかりました
- ② うがいをしましょう
- ③ は と か
歯ブラシを取り替えましょうか
- ④ みぎがわ
右側はきれいですよ

ការមើលថែទាំនៅពេលងូតទឹកនិងរក្សាអនាម័យ

ពាក្យ

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	※各国母国語訳が入ります。 かっこく ぼこく ごとく はい
①	温度	おんど	សីតុណ្ហភាព
②	(汗を) かく	(あせを) かく	បើក(ញើស)
③	シャンプー	しゃんぷー	សាប៊ូកក់សក់
④	消毒	しょうどく	សម្លាប់មេរោគ
⑤	消毒液	しょうどくえき	ទឹកសម្លាប់មេរោគ
⑥	清潔保持	せいけつほじ	រក្សាអនាម័យ
⑦	清拭	せいしき	ការជូតសម្អាតខ្លួន
⑧	洗髪	せんぱつ	កក់សក់
⑨	洗面	せんめん	លុបមុខ
⑩	洗面器	せんめんき	ធានលុបមុខ
⑪	脱衣室	だついしつ	បន្ទប់ដោះសម្រៀកបំពាក់
⑫	入浴	にゆうよく	ការងូតទឹក
⑬	拭く	ふく	ជូតខ្លួន
⑭	浴室	よくしつ	បន្ទប់ទឹក
⑮	浴槽	よくそう	អាងងូតទឹក
⑯	リンス	りんす	សាប៊ូបន្ទុះសក់

● 問題のことば もんだい

⑰	確認	かくにん	ពិនិត្យបញ្ជាក់
---	----	------	----------------

សំណួរ (ការសន្ទនា•ការនិយាយស្តី)



かいごしょく さとう ふろ はい
介護職 : 佐藤さん、お風呂に入りますか。

さとう
佐藤さん : きょうは、お風呂に入りたくないです。

かいごしょく きぶん わる
介護職 : どうしましたか。ご気分が悪いですか。

さとう きぶん わる こし いた ふく ぬ たいへん
佐藤さん : 気分は悪くないけど、ちょっと腰が痛いです。服を脱ぐのが大変です。

かいごしょく きが てつだ ふろ はい きも
介護職 : 着替えをお手伝いしますから、お風呂に入りませんか。気持ちがいいですよ。

さとう
佐藤さん : そうですね。じゃ、入ります。

かいごしょく こし いた びょういん よやく
介護職 : あしたも腰が痛かったら、病院を予約しましょうか。

さとう
佐藤さん : そうですね。

もんだい かいわ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① 佐藤さんは、きょうは気分が悪いです。
- ② 佐藤さんは、これから病院へ行きます。
- ③ 佐藤さんは、これからお風呂に入ります。
- ④ 佐藤さんは、自分で服を脱ぎます。



かいごしょく すずき たいちよう
介護職：鈴木さん、体調はいかがですか。

すずき
鈴木さん：まだ、背中がかゆいよ。

かいごしょく
介護職：ちょっと見てもいいですか。きのうより赤いですね。

あとで、看護職に見てもらいましょう。

きょうも、からだを拭きましょうか。

すずき
鈴木さん：嫌だよ。お風呂に入りたいよ。

かいごしょく
介護職：そうですか。看護職に聞いてみますね。

もんだい かいわ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 すずき
鈴木さんは、背中が痛いです。
- 2 すずき
鈴木さんの背中は、きのうより、きょうのほうが、赤いです。
- 3 すずき
鈴木さんは、お風呂に入れないので、からだを拭きます。
- 4 すずき
鈴木さんは、きょう、お風呂に入ります。



かいごしょく さとう にゆうよく ひ
介護職 : 佐藤さん、きょうは入浴の日です。

たいちょう
体調はいかがですか。

さとう すこ せき で だいじょうぶ
佐藤さん : きのは、少し咳が出ました。でも、きょうは大丈夫です。

せんしゅう かみ あら あたま
先週から、髪を洗っていないので、頭がかゆいです。

かいごしょく かみ あら
介護職 : わかりました。きょうは、髪をしっかり洗いましょう。

い
じゃ、行きましょう。

もんだい かいわ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① さとう たいちょう わる
佐藤さんは、きょう、体調が悪いです。
- ② さとう せき で
佐藤さんは、きょう、咳が出ています。
- ③ さとう かみ あら
佐藤さんは、きょう、髪を洗いました。
- ④ さとう かみ あら
佐藤さんは、きょう、髪を洗います。

IV

かいごしょく ゆ おんど
介護職 : お湯の温度はいかがですか。

すずき あつ ゆ
鈴木さん : ちょっとぬるいよ。もっと熱いお湯のほうがいいよ。

かいごしょく
介護職 : _____。

すずき おんど
鈴木さん : ちょうどいい温度になったよ。ありがとう。



もんだい
[問題] _____ なか はい えらの中に入ることを選んでください。

- ① ちょうどいい おんど 温度でよかったです
- ② すこ あつ 少し熱いですか。ちょっとぬるくしますね
- ③ すこ ふろ はい もう少しお風呂に入りたいですか
- ④ すこ あつ 少し熱くしますね

V

かいごしやく すずき たいちよう
介護職 : 鈴木さん、体調はいかがですか。

すずき だいじようぶ あせ
鈴木さん : 大丈夫だよ。でも、ちょっと汗をかいた。

かいごしやく
介護職 : そうですか。からだを拭きましょうか。

すずき ねが
鈴木さん : お願いしますよ。

かいごしやく へや おんど
介護職 : わかりました。部屋の温度はどうですか。

すずき さむ
鈴木さん : ちょっと寒いよ。

かいごしやく
介護職 : そうですか。_____。

もんだい [問題] _____ の中に入ることを選んでください。

- ① クーラーをつけますね
- ② まど あ 窓を開けますね
- ③ おんど すこ あ エアコンの温度を少し上げますね
- ④ カーテンをあ カーテンを開けますね

VI

リーダー：きょうは鈴木さんの入浴の日です。鈴木さんの入浴介護をお願いします。

介護職：はい。でも、鈴木さんは、きのう、少し咳が出ると言いました。大丈夫ですか。

リーダー：看護職に確認してもらいましたから大丈夫です。でも、鈴木さんに体調を聞いてください。

介護職：はい、_____。

[問題] _____ の中に入ることばを選んでください。

- ① 看護職に確認します
- ② リーダーに確認します
- ③ 鈴木さんに確認します
- ④ 介護職に確認します

ការមើលថែទាំនៅពេលធ្វើការងារផ្ទះ

ពាក្យ

ばんごう 番号	ことば	よ かつ 読み方	かつこく ぼ こく ご やく はい ※各国母国語訳が入ります。
①	おしぼり	おしぼり	កូនកន្សែង(ក្តៅឬត្រជាក់ទុកជូតមុខឬដៃ)
②	カーテン	かーてん	រ៉ាំងនន
③	家事	かじ	ការងារផ្ទះ
④	片付ける	かたづける	រៀបចំសម្អាត
⑤	乾かす	かわかす	សម្ងួត
⑥	乾く	かわく	ស្ងួត
⑦	換気	かんき	ការផ្លាស់ប្តូរខ្យល់អាកាស
⑧	ごみ箱	ごみばこ	ធុងសម្រាម
⑨	清掃	せいそう	សម្អាត
⑩	洗濯	せんたく	បោកគក់
⑪	洗濯物	せんたくもの	ខោអាវត្រូវបោកគក់
⑫	掃除	そうじ	បោសជូតសម្អាត
⑬	たたむ	たたむ	បត់(ខោអាវជាដើម)
⑭	調理	ちょうり	ធ្វើម្ហូប
⑮	布団	ふとん	ភួយក្រាស់
⑯	干す	ほす	ហាល
⑰	枕	まくら	ខ្នើយ

សំណួរ (ការសន្ទនា•ការនិយាយស្តី)



さとう
佐藤さん：きょうは、いい天気でしたね。

かいごしょく
介護職：はい、洗濯物をたくさん干しました。

おしぼりも、タオルも、たくさんあります。

さとう
佐藤さん、いっしょにおしぼりをたたみませんか。

さとう
佐藤さん：ええ、おしぼりは、小さくたためばいいですか。

かいごしょく
介護職：はい、そうです。

もんだい
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① さとう
佐藤さんは、洗濯物を干します。
- ② さとう
佐藤さんは、おしぼりとタオルを干します。
- ③ さとう
佐藤さんは、おしぼりとタオルをたたみます。
- ④ さとう
佐藤さんは、おしぼりをたたみます。



かいごしょく さとう た
介護職 : 佐藤さん、あまり食べていませんね。

さとう
佐藤さん : おいしくないんです。

かいごしょく
介護職 : そうですか。

さとう りょうり じょうず
佐藤さんは、料理が上手でしたね。

ひる はん つく
あしたの昼ご飯を、いっしょに作りましょうか。

さとう わたし やさい にもん じょうず や さかな つく
佐藤さん : うれしい。私は野菜の煮物がとても上手です。焼き魚も作りましょう。

かいごしょく わたし たの
介護職 : そうですね。私も楽しみです。

もんだい かいわ ないよう ただ えら
[問題] 会話の内容で、正しいものを選んでください。

- ① あしたの昼ご飯は、佐藤さんが一人で作ります。
- ② あしたの昼ご飯は、介護職が作ります。
- ③ あしたの昼ご飯は、野菜の煮物を作ります。
- ④ あしたの昼ご飯は、魚の煮付けを作ります。



かいごしょく さとう
介護職 : 佐藤さん、おはようございます。

さとう
佐藤さん : おはようございます。

かいごしょく きぶん
介護職 : ご気分はいかがですか。

さとう わる
佐藤さん : 悪くないですよ。

かいごしょく てんき
介護職 : よかったです。いいお天気ですね。

まど あ かんき
窓を開けて、換気をしましょうか。

さとう いま さむ
佐藤さん : そうですねえ。でも、今ちょっと寒いです。

かいごしょく
介護職 : _____。

もんだい
[問題] _____ の中に入ることばを選んでください。

- ① じゃ、いままど あ 窓を開けますね
- ② じゃ、いまかん き 換気しますね
- ③ じゃ、さとう しょくどう い 佐藤さんが食堂に行っているときに、まど し 窓を閉めますね
- ④ じゃ、さとう しょくどう い 佐藤さんが食堂に行っているときに、かん き 換気をしますね

IV

すずき せんたくもの
鈴木さん：きょうは洗濯物がたくさんあるね。

かいごしやく せんたく ひ
介護職：はい。きょうは、パジャマを洗濯する日なんです。

すずき たいへん わたし せんたくもの じょうず
鈴木さん：大変だね。私は洗濯物をたたむのが上手だよ。

かいごしやく
介護職：そうですか。_____。



もんだい
[問題] _____のなかへい えら
の中に入ることを選んでください。

- ① じゃ、お手伝いしましょうか
- ② じゃ、あした、パジャマを洗濯しましょう
- ③ じゃ、洗濯物のたたみ方を教えてもらえませんか
- ④ じゃ、洗濯のやり方を教えてもらえませんか

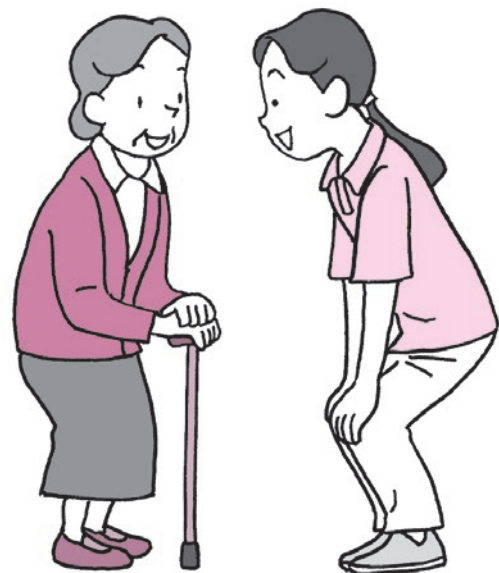
V

さとう
佐藤さん：テーブルを拭きましたよ。

かいごしやく
介護職：お手伝いありがとうございます。

さとう
佐藤さん：どういたしまして。きれいになると、気持ちがいいですから。

かいごしやく
介護職：そうですね。_____。



もんだい
[問題] _____のなかへいこばえらんでください。

- ① テーブルを拭いてください
- ② テーブルが汚れていますよ
- ③ テーブルをきれいにしましょう
- ④ テーブルがきれいになりましたね

អត្ថបទ

ពាក្យ

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	※各国母国語訳が入ります。 かっこくぼこくごやく はい
①	アルコール	あるこーる	អាល់កុល
②	確認	かくにん	ពិនិត្យបញ្ជាក់
③	観察	かんさつ	សង្កេតមើល
④	行事	ぎょうじ	ពិធីបុណ្យ
⑤	記録	きろく	កំណត់ត្រា
⑥	禁煙	きんえん	ហាមជក់បារី
⑦	禁止	きんし	ហាមឃាត់
⑧	計画	けいかく	ផែនការ
⑨	掲示	けいじ	ការផ្សាយជូនដំណឹង
⑩	ケース	けーす	ករណី
⑪	県	けん	ខេត្ត (prefecture)
⑫	玄関	げんかん	មាត់ទ្វារ ច្រកចូល
⑬	参加者	さんかしゃ	អ្នកចូលរួម
⑭	参加	さんか	ការចូលរួម
⑮	事故	じこ	ឧបទ្វរហេតុ
⑯	施設	しせつ	មណ្ឌល
⑰	就寝	しゅうしん	ការចូលគេង
⑱	出勤	しゅっきん	ទៅធ្វើការ(ចូលធ្វើការ)
⑲	巡視	じゅんし	ល្បាត
⑳	使用	しょう	ប្រើប្រាស់
㉑	状況	じょうきょう	ស្ថានភាព
㉒	ショートステイ	しょーとすてい	ការស្នាក់នៅរយៈពេលខ្លី
㉓	自立	じりつ	ភាពម្ចាស់ការ

ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	※各国母国語訳が入ります。 かっこく ぼこく ごとく ほんご
②4	スケジュール	すけじゅーる	កាលវិភាគ
②5	送迎車	そうげいしゃ	រថយន្តជូនទៅមក
②6	退勤	たいきん	ចេញពីធ្វើការ
②7	タイヤ	たいや	កង់(កង់រថយន្តជាដើម)
②8	建物	たてもの	អគារ
②9	担当者	たんとうしゃ	អ្នកទទួលខុសត្រូវ
③0	調理員	ちょうりいん	ចុងភៅ
③1	転倒	てんとう	ការរអិលដួល
③2	ナースコール	なーすこーる	ប្រដាប់ចុចហៅ
③3	日勤	にっきん	ផនថ្ងៃ
③4	濡れる	ぬれる	សើម
③5	吐く	はく	បញ្ចេញមកក្រៅ(ខ្យល់ជាដើមតាមមាត់)
③6	外す	はずす	ដោះចេញ
③7	非常ベル	ひじょうべる	កណ្តឹងពេលអាសន្ន
③8	119 番	ひゃくじゅうきゅうばん	លេខ119 (លេខទូរស័ព្ទឡានពន្លត់អគ្គិភ័យ)
③9	服薬	ふくやく	ញ៉ាំថ្នាំ
④0	報告	ほうこく	របាយការណ៍
④1	ホール	ほーる	សាល
④2	まつり	まつり	បុណ្យ
④3	ミーティング	みーていんぐ	ការប្រជុំ
④4	見守り	みまもり	មើល(ការពារ ជួយប្រុងប្រយ័ត្ន)
④5	面会	めんかい	ការជួបនិយាយ
④6	申し送り	もうしおくり	ការផ្តាំផ្ញើ
④7	夜勤	やきん	ផនយប់
④8	流行	りゅうこう	កំពុងពេញនិយម
④9	利用者	りようしゃ	អ្នកប្រើប្រាស់(អ្នកស្នាក់នៅ)

佐藤さんは、トイレへ行って排泄していますが、夜はポータブルトイレを使っています。排泄は介護が必要です。失禁はありません。

[問題] 佐藤さんの排泄について、正しいものを選んでください。

- ① 自立しています。
- ② いつもトイレへ行って排泄しています。
- ③ 失禁があります。
- ④ 夜は、ポータブルトイレで排泄しています。

すずき りんぼく いた にゅういん たいいん
鈴木さんは、胸が痛くて、入院していましたが、退院しま
した。しずかにしているときは、もんだいがありません。お風呂
はい いるとき、むね くる に入っているとき、胸が苦しいことがあります。入浴は、
かいご みまも ひつよう
介護と見守りが必要です。

もんだい ぶん ないよう ただ える
[問題] 文の内容で正しいものを選んでください。

- 1 すずき いまにゅういん
鈴木さんは、今入院しています。
- 2 すずき りんぼく いた
鈴木さんは、いつも胸が痛いです。
- 3 すずき ふろ ひとり はい
鈴木さんは、お風呂に一人で入ることができます。
- 4 すずき てつだ に入浴しています。
鈴木さんは、手伝わってもらって、入浴しています。

り よう しゃ じょう きよう
利用者の状況 III

な まえ 名 前	さとう 佐藤さん
み る 見 る	みぎめ み ひだりめ み 右目はよく見えますが、左目は見えにくいです。
き 聞 く	ひだりみみ すこ き おお こえ はな き 左耳が少し聞こえにくいですが、大きい声で話せば、聞くことが できます。
はな 話 す	もんだい 問題がありません。

もんだい つぎ なか ただ えら
[問題] 次の中から、正しいものを選んでください。

- ① さとう ひだりみみ みぎみみ き
佐藤さんは、左耳も右耳もよく聞こえます。
- ② さとう ひだりみみ き
佐藤さんは、左耳が聞こえにくいです。
- ③ さとう おお こえ はな
佐藤さんは、大きい声で話します。
- ④ さとう みぎめ ひだりめ み
佐藤さんは、右目も左目も見えにくいです。

り よう しゃ じょう きよう
利用者の状況 IV

な まえ 名 前	すずき 鈴木さん
い どう 移 動	くるま いどう 車いすで移動しています。
はい せつ 排 泄	すこ かいご ひつよう 少し介護が必要です。
しょく じ 食 事	じりつ 自立しています。
にゅう よく 入 浴	すこ かいご ひつよう 少し介護が必要です。

もんだい つぎ なか ただ えら
[問題] 次の中から、正しいものを選んでください。

- ① すずき じぶん ある いどう
鈴木さんは、自分で歩いて移動することができます。
- ② すずき じぶん はん た
鈴木さんは、自分でご飯を食べることができます。
- ③ すずき じぶん い
鈴木さんは、自分でトイレへ行くことができます。
- ④ すずき じぶん ふろ はい
鈴木さんは、自分でお風呂に入ることができます。

り よう しゃ じょう きょう
利用者の状況 V

<p>な まえ 名 前</p>	<p>さとう 佐藤さん</p>
<p>か ぞく 家 族</p>	<p>むすめ ひとり むすこ ひとり 娘さんが一人と息子さんが一人います。</p> <p>むすめ いえ しせつ ちか 娘さんの家は施設の近くに 있습니다。</p> <p>むすめ はたら 娘さんは、働いています。</p> <p>どようび にちようび めんかい く 土曜日と日曜日だけ、面会に来ることができます。</p> <p>むすこ ほか けん す 息子さんは、他の県に住んでいます。</p> <p>しごと いそが めんかい く 仕事が忙しいので、あまり面会に来ることができません。</p>

もんだい つぎ なか ただ えら
[問題] 次の中から、正しいものを選んでください。

- ① さとう むすめ いえ しせつ とお
 佐藤さんの娘さんの家は、施設から遠いです。
- ② さとう むすめ げつようび めんかい き
 佐藤さんの娘さんは、月曜日に面会に来ます。
- ③ さとう むすこ はたら
 佐藤さんの息子さんは、働いています。
- ④ さとう むすこ めんかい き
 佐藤さんの息子さんは、よく面会に来ます。

すずきさま
鈴木様

18:00 あさ きぶん わる い
朝、気分が悪いと言っていました。

ゆうしょく ぜんぶ た ちゃ の
夕食は全部食べました。お茶を200cc飲みま
した。

は け おうと
吐き気や嘔吐はありません。

02:45 ナースコールがあったので、鈴木さんの部屋へ
い すすき きも わる
行きました。鈴木さんは「気持ちが悪い」と
い すこ おうと
言って、少し嘔吐しました。

03:10 おうと と きぶん い
嘔吐は止まって、「気分はよくなった」と言いま
した。

おな
バイタルサインは、いつもと同じでした。

ほうこく
リーダーに報告しました。

もんだい ぶん ないよう ただ えら
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- 1 すずき きぶん わる ゆうしょく のこ
鈴木さんは、気分が悪くて、夕食を残しました。
- 2 すずき ちょうしょく ちゃ の
鈴木さんは、朝食のとき、お茶を200cc飲みました。
- 3 すずき よなか ねつ
鈴木さんは、夜中に熱がありました。
- 4 すずき よなか は
鈴木さんは、夜中に吐きました。

介かい護ごする前まへには、必かならず声こえかけをしましたょう。例たとえ
 ば、車くるまいすをお押まへす前りに利用り者ようさんしゃにお押つたすことをを伝つた
 えまりしようょう。利用り者ようさんしゃの安全あん、安ぜん心あんをかんががいつも考かん
 えて介かい護ごしましたょう。

もんだい くるま お まえ なに い いちばん
【問題】 車いすを押す前に何と言いますか。一番よいものはどれですか。

- 1 「車いすを押しますよ」
- 2 「車いすのブレーキをかけますよ」
- 3 「危ないですよ」
- 4 「介護しますよ」

- くるま つか まえ かくにん
車いすを使う前にはブレーキとタイヤを確認しま
- りようしゃ くるま の
す。利用者が車いすに乗るときは、ブレーキをか
- あぶ くるま
けなければなりません。危ないからです。車いす
- と
が止まっているときは、いつもブレーキをかけま
- くるま お まえ りようしゃ お つた
しょう。車いすを押す前に利用者に押すことを伝
- りようしゃ あんぜん あんしん かんが
えましょう。利用者の安全、安心をいつも考えて
- かいご
介護しましょう。
-
-
-
-
-
-
-

もんだい ぶん ないよう おな
[問題] 文の内容と同じものはどれですか。

- ① りようしゃ くるま の
利用者が車いすに乗るときは、ブレーキをかけます。
- ② くるま と
車いすを止めるときだけ、ブレーキをかけます。
- ③ くるま つか あと かくにん
車いすを使った後に、ブレーキとタイヤを確認します。
- ④ りようしゃ あんぜん かんが かいご
利用者の安全だけを考えて介護します。

か じ お ば あい
＜火事が起きた場合＞

① おお こえ まわ ひと し
大きい声で、周りの人に知らせます。



② ひ じょう お
非常ベルのボタンを押します。



③ 119 ばん でん わ
119番に電話します。



④ り よう しゃ あん ぜん ば しょ ゆう どう
利用者を安全な場所に誘導します。

もん だい つぎ なか ただ えら
【問題】 次の中から、正しいものを選んでください。

① か じ お ばん でん わ
火事が起きたら、まず119番に電話します。

② か じ お り よう しゃ へ や し い
火事が起きたら、まず利用者の部屋に知らせに行きます。

③ か じ お ひ じょう お
火事が起きたら、まず非常ベルを押します。

④ か じ お まわ ひと し
火事が起きたら、まず周りの人に知らせます。

- はいせつ かいご 利用者 りようしゃ ができることを確
 認 かく します。できることは利用者 りようしゃ にやってもらいま
 す。次に、トイレへいっしょ い に行きます。利用者 りようしゃ
 が安全 あんぜん に便座 べんざ に座 すわ ったことを確認 かくにん します。それか
 ら「介護職 かいごしょく を呼ぶときは、ボタン お を押してくださ
 い」と説明 せつめい します。説明 せつめい が終わ お ったら、トイレの
 外 そと に出 で ます。

[問題] もんだい ぶん おな じゆんぽん はいせつかいご えら
 文と同じ順番の排泄介護を選んでください。

- ① 利用者 りようしゃ ができることを確認 かくにん する→トイレへいっしょ い に行く→安全 あんぜん を確
 認 かく する→ボタン お について説明 せつめい する→トイレの外 そと に出 で 出る
- ② 利用者 りようしゃ ができることを確認 かくにん する→トイレへいっしょ い に行く→安全 あんぜん を確
 認 かく する→トイレの外 そと に出 で 出る→ボタン お について説明 せつめい する
- ③ トイレへいっしょ い に行く→ボタン お について説明 せつめい する→トイレの外 そと に出
 る→安全 あんぜん を確認 かくにん する→利用者 りようしゃ ができることを確認 かくにん する
- ④ トイレへいっしょ い に行く→利用者 りようしゃ ができることを確認 かくにん する→ボタンに
 ついて説明 せつめい する→安全 あんぜん を確認 かくにん する→トイレの外 そと に出 で 出る

にゆうよく まえ かなら りようしゃ たいちよう かくにん
入浴の前に、必ず利用者の体調を確認します。

い しよくじ
そして、トイレに行ってもらいましょう。食事の

あと にゆうよく だつ いしつ よく
後、すぐに入浴しないようにします。脱衣室や浴

しつ おんど ちゆうい にゆうよく あと すいぶん ほ
室の温度にも注意しましょう。入浴の後で水分補

きゆう わす
給を忘れないでください。

もんだい ぶん ないよう おな
【問題】 文の内容と同じものはどれですか。

にゆうよく まえ りようしゃ き
1 入浴の前に利用者に「おなかがすいていますか」と聞きます。

にゆうよく あと りようしゃ い
2 入浴の後で、利用者にトイレに行ってもらいます。

だつ いしつ よくしつ おんど き
3 脱衣室と浴室の温度に気をつけなければなりません。

にゆうよく あと りようしゃ た もの た
4 入浴の後で、利用者にすぐ食べ物を食べてもらいます。

- た しよく じ かい ご すわ かい ご
立って食事介護を**して**はいけません。座って介護
- しましう。りようしゃ せつめい
しましょう。利用者**に**メニューの**説明**を**して**から、
- た しよく ご こうくう しよく
食べて**もら**います。食後**に**口腔**ケア**を**し**ます。食
- ご ぶん すわ
後は**30分**くらい座**っ**て**い**てもら**い**ま**し**う。
-
-
-
-
-
-
-
-
-

もん だい ぶん ないよう おな
[問題] 文の内容と同じものはどれですか。

- ① た しよく じ かい ご
立って食事介護を**し**ます。
- ② しよく ご せつめい
食後にメニューの**説明**を**し**ます。
- ③ しよく ご ね
食後に**すぐ寝**てもら**い**ます。
- ④ しよく ご は
食後に**うがい**、**歯みがき**など**を**し**て**もら**い**ます。

めんかい
面会のみなさまへ

みなさまの健康と安全のために、施設はどこ
も禁煙です。

けいたいでんわ たてもの なか しようきんし
携帯電話は建物の中では使用禁止です。

けいたいでんわ しょう とき たてもの そと ねが
携帯電話を使用する時は、建物の外でお願い
します。

もんだい つぎ なか ただ えら
【問題】 次の中から正しいものを選んでください。

- ① 施設では建物の中で、タバコを吸うことができます。
- ② 施設では庭で、タバコを吸うことができます。
- ③ 施設では建物の中で、携帯電話を使うことができます。
- ④ 施設では庭で、携帯電話を使うことができます。

かぞく
ご家族のみなさまへ

がつ
6月になりました。これから食中毒しよくちゆうどくがおお
なります。

がつ ついたち がつ にち し せつ しよくひん
6月1日から8月31日まで、施設に食品
も こ
を持って来ないようにしてください。

げんかん しようどく えき お し せつ はい
玄関に、消毒液しよくどくが置いてあります。施設に入
て しよくどく
るとき、手を消毒してください。

もんたい つぎ なか ただ えら
[問題] 次の中から正しいものを選んでください。

- 1 がつ しよくちゆうどく
6月になると、食中毒になります。
- 2 がつ がつ がつ しよくひん も く
6月、7月、8月は、食品を持って来ることができます。
- 3 がつ しよくひん も く
9月から、食品を持って来ることができます。
- 4 げんかん しようどく しよくひん も く
玄関で消毒すれば、食品を持って来ることができます。

て あら かた
手の洗い方

① はじめに、^{みず}水で^て手を^{あら}洗います。



② ^{えき}せっけん液をつけて、^て手のひら、^{て こう}手の甲をよく^{あら}洗います。



③ ^{ゆびさき}指先を^{あら}しっかり洗って、きれいにします。



④ ^{てくび}手首や^{ゆび}指と^{ゆび}指の間を^{あら}洗います。



⑤ ^{みず}水でよく^{あら}洗います。



⑥ ^て手を^{かわ}乾かします。



もんだい 問題] ^て手の洗い方について、^{ただ}正しいものを^{えら}選んでください。

- ① はじめに^{えき}せっけん液で^{あら}洗います。
- ② ^{えき}せっけん液をつけたら^{かわ}乾かします。
- ③ ^{ゆびさき}指先をよく^{あら}洗ってきれいにします。
- ④ ^{てくび}手首を^{あら}洗ったら、^て手を^{かわ}乾かします。

めんかい ねが
面会についてのお願い

がつ
11月になりました。

これからさむ ねが
寒くなって、インフルエンザが流行します。

おお
ノロウイルスも多くなります。

ねつ は け しょうじょう ひと めんかい
熱、せき、吐き気などの症状がある人は、面会ができません。

げんかん い ぐち しょうどくえき お
玄関の入り口に、アルコール消毒液が置いてあります
のでご使用ください。

もんたい ぶん ないよう ただ えら
[問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① インフルエンザが流行しているので、面会ができません。
- ② ノロウイルスが多いので、面会ができません。
- ③ 熱、せき、吐き気の症状があるときは、面会ができません。
- ④ 玄関にアルコール消毒液がないときは、面会ができません。

がつ こん だてひょう
5月献立表

		がつ つい たち 5月1日	がつ ふつ か 5月2日	がつ みつ か 5月3日
ちようしよく 朝食	しゅしよく 主食	パン	はん ご飯	パン
	ふくしよく 副食	りょうり たまご料理 スープ	や ざかな 焼き魚 しる みそ汁	や さい 野菜のいためもの ぎゅうにゅう 牛乳
ちゅうしよく 昼食	しゅしよく 主食	にく 肉うどん	カレーライス	どんぶり たまご 丼
	ふくしよく 副食	とうふ 豆腐	や さい 野菜サラダ	つけもの 漬物
	デザート	ヨーグルト	りんご	バナナ
ゆうしよく 夕食	しゅしよく 主食	はん ご飯	はん ご飯	はん ご飯
	ふくしよく 副食	さかな 魚のあげもの しる みそ汁	にく 肉のいためもの スープ	さかな に つ 魚の煮付け しる みそ汁

もんだい うえ こんだてひょう み ただ えら
【問題】 上の献立表を見て、正しいものを選んでください。

- ① ちようしよく しゅしよく はん
朝食の主食は、いつもご飯です。
- ② ふくしよく くだもの
副食は、果物やヨーグルトです。
- ③ ふくしよく まいにち
副食は、毎日サラダがあります。
- ④ ふくしよく まいにち しる
副食は、毎日みそ汁があります。

たんじょうび けいかく
誕生日会の計画

にちじ 日時	ねん がつ とお か かようび 2019年12月10日(火曜日) 13:00～15:30
ばしょ 場所	かい 3階 ホール
さんかしゃ 参加者	りようしゃ にん 利用者：20人 しょくいん かいごしょく にん かんごしょくひとり 職員：介護職 10人 看護職 1人
じゅんび 準備 (担当者)	たんじょうび がつ りようしゃ か かんごしょく ・誕生日が12月の利用者にプレゼントを買っておきます(看護職)。 の もの か かいごしょく ・おかしと飲み物を買っておきます(介護職)。 うた れんしゅう りようしゃ しょくいん ・歌の練習をします(利用者・職員)。 なら はな お しょくいん ・ホールにテーブルといすを並べます。花を置きます(職員)。

もんだい たんじょうび けいかく ただ えら
[問題] 誕生日会について、正しいものを選んでください。

- ① たんじょうび けいかく ひる ほん た
誕生日会で、昼ご飯を食べます。
- ② りようしゃ
利用者は、みんなプレゼントをもらいます。
- ③ りようしゃ なら
利用者が、テーブルといすを並べます。
- ④ りようしゃ しょくいん うた れんしゅう
利用者と職員は、歌の練習をします。

なつ けいかく
夏まっりの計画

にち じ 日 時	ねん がつ なのか どようび 2018年7月7日(土曜日) 13:00～15:40
ば しょ 場 所	かい 2階ホール
さん かしや 参加者	りようしゃ にん 利用者：20人 かぞく にん ご家族：15人 しょくいん かいごしょく にん かんごしょく ひとり ちようりいん ひとり 職員：介護職 5人 看護職 1人 調理員 1人
たんとうしゃ 担当者	かいごしょく かんごしょく じゅんび 介護職、看護職：ホールの準備をします。 ちようりいん の もの じゅんび 調理員：飲み物の準備をします。 かいごしょく かぞく あんない 介護職：家族をホールに案内します。 かいごしょく りようしゃ ゆうどう 介護職：利用者をホールに誘導します。

もんたい つぎ なか ただ えら
[問題] 次の中から、正しいものを選んでください。

- ① なつ ごぜん おこな
夏まっりは、午前に行きます。
- ② なつ りようしゃ さんか
夏まっりは、利用者だけ参加します。
- ③ かいごしょく かぞく あんない
介護職が家族をホールに案内します。
- ④ かんごしょく りようしゃ ゆうどう
看護職が利用者をホールに誘導します。

しごと 仕事のスケジュール I

にっきん

日勤 (9:00-18:00)

9:00 (午前9時) しゅっきん あさ 出勤 朝のミーティング

10:00 すいぶん ほきゅう かいご 水分補給の介護

11:00 ちゅうしょくじゅんび 昼食準備

11:30 しょくじかいご ふくやくかいご 食事介護・服薬介護

13:00 (午後1時) ごごじ きゅうぶん 休けい (60分)

14:00 にゅうよくかいご 入浴介護

16:00 すいぶん ほきゅう かいご 水分補給の介護

17:00 ゆうがた 夕方のミーティング

17:30 きろく 記録

18:00 たいきん 退勤

もんだい **[問題]** ぶん 文の内容について正しいものを選んでください。ただ えら

- 1 しょくじかいご 食事介護は じぶん 11時00分からです。
- 2 きゅう 休けいは じぶん 12時30分から じぶん 14時00分までです。
- 3 きろく 記録を書いてから、たいきん 退勤します。
- 4 すいぶん ほきゅう かいご 水分補給の介護は かい 1回します。

しごと 仕事のスケジュール II

や きん
夜勤 (17:00 – 10:00)

ご ご じ しゅっきん
17:00 (午後5時) 出勤

しよくじかいご ふくやくかいご
18:00 食事介護・服薬介護

もう おく にっしん や きん
申し送り (日勤→夜勤)

しゅうしんかいご せんめん こうくう き が
20:00 就寝介護 (洗面・口腔ケア・着替え)

じゅんし じかん かい
23:00 巡視 (2時間に1回)

ごぜん じ きしょうかいご せんめん こうくう き が
6:00 (午前6時) 起床介護 (洗面・口腔ケア・着替え)

しよくじかいご ふくやくかいご
8:00 食事介護・服薬介護

あさ
9:00 朝のミーティング

きろく
9:30 記録

たいきん
10:00 退勤

もんだい ぶん ないよう ただ ほんごう ひと えら
[問題] 文の内容で正しい番号を一つ選んでください。

- 1 しゅっきん しゅうしんかいご
出勤して、まず就寝介護をします。
- 2 じゅんし かい
巡視は1回だけします。
- 3 きしょうかいご りようしゃ せんめん は てつだ
起床介護で、利用者の洗面や歯みがきを手伝います。
- 4 あさ しよくじかいご まえ
朝の食事介護の前に、ミーティングがあります。

利用者	鈴木さん
日時	2019年7月5日（金曜日） 19:10
場所	洗面所
内容	鈴木さんが自分で入れ歯を洗ってケースにしまおうとしましたが、入れ歯が床に落ちて割れてしまいました。
原因	指の力が弱くなりました。手が濡れていたので落としてしまいました。
これから どうするか	入れ歯は鈴木さんに外してもらいます。 鈴木さんの入れ歯は介護職が洗ってケースにしまします。 次の日の起床介護の時、鈴木さんに渡します。

【問題】 文の内容で正しい番号を一つ選んでください。

- ① 鈴木さんは、介護職に入れ歯を洗ってもらいました。
- ② 鈴木さんは、入れ歯をケースにしまいました。
- ③ 鈴木さんは、入れ歯を落として割ってしまいました。
- ④ 鈴木さんは、あした、自分で入れ歯を洗います。

あした、14日(木曜日)のショートステイの予定です。

2階は、入る利用者が2人、帰る利用者が1人です。

4階は、入る利用者が2人、帰る利用者が2人です。

帰る利用者は、15時に送迎車で帰ります。

4階の帰る利用者は鈴木さんと佐藤さんです。

佐藤さんは、14時にご家族が迎えに来ます。

よろしくお願ひします。

問題 文の内容で正しい番号を一つ選んでください。

- あした、入る利用者は3人です。
- 鈴木さんは、午後3時の送迎車で帰ります。
- 鈴木さんは、ご家族が迎えに来ます。
- 佐藤さんは、午後3時に帰ります。

すずき びょういん い
鈴木さんは、あした病院へ行きます。

じゅう じはん しせつ くるま びょういん い
10時半に、施設の車で病院に行きますから、

じゅう ぶんまえ すずき げんかん き
10分前に鈴木さんといっしょに玄関に来てください。

かん ごしよく びょういん い
看護職がいっしょに病院へ行きます。

もんだい ぶん ないよう ただ ほんごう ひと えら
[問題] 文の内容で正しい番号を一つ選んでください。

- 1 すずき びょういん い
鈴木さんは、あしたタクシーで、病院へ行きます。
- 2 すずき じ じゅう ぶんまえ びょういん い
鈴木さんは、あした10時10分前に、病院へ行きます。
- 3 すずき かん ごしよく びょういん い
鈴木さんは、あした看護職と病院へ行きます。
- 4 すずき じ ぶん げんかん い
鈴木さんは、あした10時30分に、玄関へ行きます。

ផ្នែកចម្លើយ

[ការសន្ទនានិងការនិយាយស្តី]

P.209	移動の介護Ⅰ	③
P.210	移動の介護Ⅱ	③
P.211	移動の介護Ⅲ	①
P.214	食事の介護Ⅰ	④
P.215	食事の介護Ⅱ	④
P.216	食事の介護Ⅲ	③
P.218	排泄の介護Ⅰ	②
P.219	排泄の介護Ⅱ	③
P.220	排泄の介護Ⅲ	④
P.222	みじたくの介護Ⅰ	②
P.223	みじたくの介護Ⅱ	④
P.224	みじたくの介護Ⅲ	③
P.225	みじたくの介護Ⅳ	①
P.227	入浴・清潔保持の介護Ⅰ	③
P.228	入浴・清潔保持の介護Ⅱ	②
P.229	入浴・清潔保持の介護Ⅲ	④
P.230	入浴・清潔保持の介護Ⅳ	④
P.231	入浴・清潔保持の介護Ⅴ	③
P.232	入浴・清潔保持の介護Ⅵ	③
P.234	家事の介護Ⅰ	④
P.235	家事の介護Ⅱ	③
P.236	家事の介護Ⅲ	④
P.237	家事の介護Ⅳ	③
P.238	家事の介護Ⅴ	④

[អត្ថបទ]

P.242	利用者の状況Ⅰ	④
P.243	利用者の状況Ⅱ	④
P.244	利用者の状況Ⅲ	②
P.245	利用者の状況Ⅳ	②
P.246	利用者の状況Ⅴ	③
P.247	利用者の記録	④
P.248	仕事のやり方Ⅰ	①
P.249	仕事のやり方Ⅱ	①
P.250	仕事のやり方Ⅲ	④
P.251	仕事のやり方Ⅳ	①
P.252	仕事のやり方Ⅴ	③
P.253	仕事のやり方Ⅵ	④
P.254	掲示Ⅰ	④
P.255	掲示Ⅱ	③
P.256	掲示Ⅲ	③
P.257	掲示Ⅳ	③
P.258	献立	④
P.259	行事の計画Ⅰ	④
P.260	行事の計画Ⅱ	③
P.261	仕事のスケジュールⅠ	③
P.262	仕事のスケジュールⅡ	③
P.263	事故の報告	③
P.264	申し送りⅠ	②
P.265	申し送りⅡ	③

[ការសន្ទនានិងការនិយាយស្តី]

P.209	移動の介護Ⅰ	
P.210	移動の介護Ⅱ	
P.211	移動の介護Ⅲ	
P.214	食事の介護Ⅰ	
P.215	食事の介護Ⅱ	
P.216	食事の介護Ⅲ	
P.218	排泄の介護Ⅰ	
P.219	排泄の介護Ⅱ	
P.220	排泄の介護Ⅲ	
P.222	みじたくの介護Ⅰ	
P.223	みじたくの介護Ⅱ	
P.224	みじたくの介護Ⅲ	
P.225	みじたくの介護Ⅳ	
P.227	入浴・清潔保持の介護Ⅰ	
P.228	入浴・清潔保持の介護Ⅱ	
P.229	入浴・清潔保持の介護Ⅲ	
P.230	入浴・清潔保持の介護Ⅳ	
P.231	入浴・清潔保持の介護Ⅴ	
P.232	入浴・清潔保持の介護Ⅵ	
P.234	家事の介護Ⅰ	
P.235	家事の介護Ⅱ	
P.236	家事の介護Ⅲ	
P.237	家事の介護Ⅳ	
P.238	家事の介護Ⅴ	

[អត្ថបទ]

P.242	利用者の状況Ⅰ	
P.243	利用者の状況Ⅱ	
P.244	利用者の状況Ⅲ	
P.245	利用者の状況Ⅳ	
P.246	利用者の状況Ⅴ	
P.247	利用者の記録	
P.248	仕事のやり方Ⅰ	
P.249	仕事のやり方Ⅱ	
P.250	仕事のやり方Ⅲ	
P.251	仕事のやり方Ⅳ	
P.252	仕事のやり方Ⅴ	
P.253	仕事のやり方Ⅵ	
P.254	掲示Ⅰ	
P.255	掲示Ⅱ	
P.256	掲示Ⅲ	
P.257	掲示Ⅳ	
P.258	献立	
P.259	行事の計画Ⅰ	
P.260	行事の計画Ⅱ	
P.261	仕事のスケジュールⅠ	
P.262	仕事のスケジュールⅡ	
P.263	事故の報告	
P.264	申し送りⅠ	
P.265	申し送りⅡ	

វេបសាយសម្រាប់ជនបរទេសដែលសិក្សាអំពីជំនាញមើលថែទាំរបស់ជប៉ុននិងធ្វើការនៅទីតាំងការងារផ្ទាល់

គោរៀនភាសាជប៉ុន



មាតិកាដែលត្រូវបានបញ្ចូល

- សិក្សាភាសាជប៉ុន ~ឆ្ពោះទៅរកកម្រិតជាប់N3~
ការហ្វឹកហាត់ តេស្តតូចៗ តេស្តគម្រោងសាកល្បង
ត្រួតពិនិត្យស្ថានភាពសិក្សា គ្រប់គ្រងគោលដៅសិក្សា
- សៀវភៅសិក្សាអំពីការមើលថែទាំ
~ប្រើបានជាមួយឧបករណ៍ច្រើនប្រភេទនិងច្រើនភាសា~
"សៀវភៅសិក្សាសម្រាប់ការប្រឡងវាយតម្លៃសមត្ថភាពជំនាញ
ជាក់លាក់ផ្នែកមើលថែទាំ"
"ភាសាជប៉ុនទាក់ទងនឹងការមើលថែទាំ"
នឹងបន្ថែមជាបន្ត...

- បញ្ជូនព័ត៌មានតាមបណ្តាញសង្គម
~កន្លែងអ្នកប្រើប្រាស់ជួបជុំទំនាក់ទំនង~



ក្រៅពីនេះគឺកំពុងរៀបចំ...

"គោរៀនភាសាជប៉ុន"

នឹងជួយដល់ការលើកកម្ពស់សមត្ថភាពភាសាជប៉ុន និងការគ្របយកជំនាញដែលចាំបាច់នៅទីតាំងការងារមើលថែទាំផ្ទាល់ ដោយផ្តល់ជាមូលដ្ឋានទូលំទូលាយសម្រាប់ជនបរទេសដែលសិក្សាអំពីជំនាញមើលថែទាំរបស់ជប៉ុននិងបម្រើការងារនៅទីតាំងការងារផ្ទាល់។ ក្នុងការសិក្សាភាសាជប៉ុន ដើម្បីសម្រេចប្រសិទ្ធភាពនៃការសិក្សាឲ្យបានខ្ពស់ ការព្យាយាមសិក្សាដោយយកចិត្តទុកដាក់ដោយអ្នកសិក្សាខ្លួនឯង គឺជាអ្វីដែលមិនអាចខ្វះបានជាងគ្នាទាំងអស់។ ហើយ"គោរៀនភាសាជប៉ុន" នឹងផ្តល់ដល់អ្នកនូវបរិស្ថានបែបនេះ។ គោលបំណងគឺឲ្យទទួលបានសមត្ថភាពភាសាជប៉ុន(ប្រហែល៧៦)និងជំនាញមើលថែទាំមូលដ្ឋាន។ ម្យ៉ាងទៀត កម្មវិធីនេះនឹងផ្តល់នូវការត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ការប្រឡងវាយតម្លៃសមត្ថភាពជំនាញជាក់លាក់ជាដើម និងទីកន្លែងប្រាស្រ័យទាក់ទង(បណ្តាញ)រវាងអ្នកប្រើប្រាស់ជួបគ្នា។

< ចំណុចពិសេសចំនួន 5 >

<p>ឥតគិតថ្លៃ</p>	<p>ជាប់ការប្រឡង</p>	<p>ស្វ័យសិក្សា</p>	<p>ភាសាជប៉ុនទាក់ទងនឹងការមើលថែទាំ</p>	<p>សហគមន៍</p>
<p>អ្នកណាក៏ដោយឲ្យតែចាប់អារម្មណ៍រៀនភាសាជប៉ុនឬជំនាញមើលថែទាំរបស់ជប៉ុន គឺអាចប្រើប្រាស់ដោយឥតគិតថ្លៃ</p>	<p>ផ្តល់ជំនួយលើការសិក្សាដើម្បីជាប់ការប្រឡងតេស្តសមត្ថភាពភាសាជប៉ុន៧៦ និងជាប់ការប្រឡងវាយតម្លៃសមត្ថភាពជំនាញជាក់លាក់ជាដើម</p>	<p>ប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធជំនួយស្វ័យសិក្សាដែលអាចគ្រប់គ្រងស្ថានភាពសិក្សាដោយខ្លួនឯង</p>	<p>ផ្តល់នូវខ្លឹមសារជំនាញមើលថែទាំដែលចាំបាច់នៅទីតាំងការងារមើលថែទាំផ្ទាល់នៅប្រទេសជប៉ុន</p>	<p>ផ្តល់នូវ ការបញ្ជូនព័ត៌មានតាមបណ្តាញសង្គម ការជួបជុំទំនាក់ទំនងរវាងអ្នកប្រើប្រាស់ជួបគ្នា ទីកន្លែងចែករំលែកព័ត៌មាន</p>



URL: <https://aft.kaigo-nihongo.jp/rpv/>

にほんごをまなぼう



សមាគមសហប្រតិបត្តិការប្រយោជន៍សាធារណៈ សមាគមមើលថែទាំ និងសុខុមាលភាពជប៉ុន
ក្រសួងសុខាភិបាលការងារនិងសុខុមាលភាព គម្រោងជំនួយជាដើមចំពោះការសិក្សាភាសាជប៉ុនទាក់ទងនឹងការមើលថែទាំ

"សៀវភៅសិក្សាសម្រាប់ការប្រឡងវាយតម្លៃសមត្ថភាពជំនាញជាក់លាក់ផ្នែកមើលថែទាំ
~ជំនាញមើលថែទាំនិងភាសាជប៉ុនទាក់ទងនឹងការមើលថែទាំ~"

(ឆ្នាំ2019 គម្រោងជំនួយជាដើមចំពោះការសិក្សាភាសាជប៉ុនទាក់ទងនឹងការមើលថែទាំ)

ចេញផ្សាយនៅខែតុលាឆ្នាំ2019

សមាគមសហប្រតិបត្តិការប្រយោជន៍សាធារណៈសមាគមមើលថែទាំ និងសុខុមាលភាពជប៉ុន