

ការប្រឡងវាយតម្លៃ

ពលករជំនាញផ្នែក

មើលថែទាំ

<សៀវភៅសិក្សា>

កំណែប្រែឡើងវិញលើកទី២

~ជំនាញមើលថែទាំនិងភាសាជប៉ុនទាក់ទងនឹង
ការមើលថែទាំ~
ជាភាសាខ្មែរ

សមាគមសហប្រតិបត្តិការប្រយោជន៍សាធារណៈ
សមាគមមើលថែទាំ និងសុខុមាលភាពជប៉ុន
ខែមីនា ឆ្នាំ 2025

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~ ៥ នេះ គឺជាសៀវភៅសិក្សាដែលឆ្លើយតបទៅនឹងការប្រឡងវាយតម្លៃសមត្ថភាព ជំនាញជាក់លាក់កម្រិតមួយផ្នែកមើលថែទាំ។

- សៀវភៅនេះ ត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយបែងចែកចេញជាពីរផ្នែកគឺ "ជំនាញ ផ្នែកមើលថែទាំ" និង "ភាសាជប៉ុនទាក់ទងនឹងការមើលថែទាំ" ឲ្យស្របទៅនឹង ស្តង់ដារនៃការប្រឡងវាយតម្លៃសមត្ថភាពជំនាញជាក់លាក់វិស័យមើលថែទាំ។
- ដោយសារតែការប្រឡងវាយតម្លៃសមត្ថភាពភាសាជប៉ុនទាក់ទងនឹងការ មើលថែទាំ ធ្វើឡើងជាភាសាជប៉ុន ដូច្នេះហើយ ផ្នែក"ភាសាជប៉ុនទាក់ទងនឹង ការមើលថែទាំ" នឹងត្រូវធ្វើឡើងជាភាសាជប៉ុន ដោយមិនមានការបកប្រែទេ។

"ជំនាញផ្នែកមើលថែទាំ" ត្រូវបានបែងចែកជា4ផ្នែក ឲ្យស្របទៅតាមសំណួរនៃ ការប្រឡង។

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

- ⊙ រូបភាពជាច្រើនត្រូវបានដាក់បញ្ចូល ដើម្បីឲ្យងាយស្រួលក្នុងការស្រមៃមើល ទិដ្ឋភាពនៃការមើលថែទាំ ទោះបីជាមិនធ្លាប់ធ្វើការនៅកន្លែងមើលថែទាំក៏ដោយ។
- ⊙ ជាពិសេស ចំពោះចំណុចសំខាន់ៗ ត្រូវ បានបង្ហាញដោយនិមិត្តសញ្ញាផ្សេងៗ។
- ⊙ ចំពោះពាក្យបច្ចេកទេសដែលពិបាកៗ គឺ មានបញ្ចូលនូវការពន្យល់។



ប្រសិនបើប្រើប្រាស់រាងកាយ ទាំងមូល ការធ្វើចលនាគឺ មានលក្ខណៈងាយស្រួល។

ការពន្យល់

ផ្ទៃទម្រ

គឺសំដៅលើវិសាលភាពដែលភ្ជាប់ ផ្នែកប៉ះទៅនឹងផ្នែកម្រាលឥដ្ឋដើម្បី គាំទ្ររាងកាយ។ ផ្ទៃដែលពុំទទួលបាន បាតជើងទាំងសងខាង នៅពេលឈរ ដោយកន្ទុកជើងទាំងសងខាង។

ផ្នែក "ភាសាជប៉ុនទាក់ទងនឹងការមើលថែទាំ" នឹងធ្វើឲ្យយល់ស៊ីជម្រៅពីភាសាជប៉ុនតាមរយៈការឆ្លើយសំណួរ។

ការប្រឡងវាយតម្លៃសមត្ថភាពភាសាជប៉ុនទាក់ទងនឹងការមើលថែទាំ ត្រូវបានធ្វើឡើងដើម្បីបញ្ជាក់ថា តើចេះភាសាជប៉ុនដែលគេប្រើប្រាស់ជាក់ស្តែងនៅកន្លែងមើលថែទាំឬទេ។ ដើម្បីចេះភាសាជប៉ុនដែលចាំបាច់សម្រាប់ការធ្វើការងារនៅកន្លែងមើលថែទាំ ការរៀនភាសាជប៉ុនទាក់ទងនឹងការមើលថែទាំរួមផ្សំនឹងការរៀនដើម្បីប្រឡងសមត្ថភាពភាសាជប៉ុន ឬប្រឡងមូលដ្ឋានគ្រឹះភាសាជប៉ុន គឺនឹងធ្វើឲ្យកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាពថែមទៀត។

- ⊙ ដើម្បីឲ្យស្របទៅនឹងសំណួរនៃការប្រឡង ផ្នែកនេះត្រូវបានរួមផ្សំដោយ "ពាក្យ"(វាក្យស័ព្ទ) "ការសន្ទនានិងការនិយាយស្តី"(សំណួរ) និង "អត្ថបទ"(សំណួរ) ដែលប្រើប្រាស់ញឹកញាប់នៅក្នុងទិដ្ឋភាពនៃការមើលថែទាំ។
- ⊙ ចំពោះ "ការសន្ទនានិងការនិយាយស្តី" "អត្ថបទ" យើងបង្កើតសំណួរដោយប្រើប្រាស់សំនួនវេហាស័ព្ទដែលគេប្រើប្រាស់ញឹកញាប់នៅកន្លែងមើលថែទាំ។

はじめに 1

របៀបប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះ 2

ជំនាញផ្នែកមើលថែទាំ

PART 1

មូលដ្ឋាននៃការមើលថែទាំ

CHAPTER 1 សេចក្តីថ្លែងរូបរបស់មនុស្សនិងភាពម្ចាស់ការនៅក្នុង
ការមើលថែទាំ 10

CHAPTER 2 តួនាទីរបស់អ្នកមើលថែទាំ ក្រមសីលធម៌វិជ្ជាជីវៈ 16

CHAPTER 3 ការរក្សាសុវត្ថិភាពនៅក្នុងការមើលថែទាំ និង
ការគ្រប់គ្រងហានិភ័យ 24

PART 2

ប្រព័ន្ធនៃរាងកាយ និងផ្លូវចិត្ត

CHAPTER 1 ការស្វែងយល់អំពីប្រព័ន្ធនៃរាងកាយ និងផ្លូវចិត្ត 42

CHAPTER 2 ការស្វែងយល់អំពីមនុស្សដែលត្រូវការការមើលថែទាំ 68

- ការស្វែងយល់ជាមូលដ្ឋានអំពីភាពចាស់ជរា
- ការស្វែងយល់ជាមូលដ្ឋានអំពីពិការភាព
- ការស្វែងយល់ជាមូលដ្ឋានអំពីជំងឺភ្លេចភ្លាំង

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 ការមើលថែទាំនៅពេលងូតទឹកនិងរក្សាអនាម័យ 186
- CHAPTER 6 ការមើលថែទាំនៅពេលធ្វើការងារផ្ទះ 198

ភាសាជប៉ុនទាក់ទងនឹងការមើលថែទាំ

សូមចងចាំពាក្យ!

រាងកាយ	204
ឥរិយាបថរាងកាយ	206
ជំងឺនិងរោគសញ្ញា	207

ការមើលថែទាំនៅពេលផ្លាស់ទី

ពាក្យ	208
សំណួរ(ការសន្ទនា • ការនិយាយស្តី)	209

ការមើលថែទាំនៅពេលបរិភោគអាហារ

ពាក្យ	213
សំណួរ(ការសន្ទនា • ការនិយាយស្តី)	215

ការមើលថែទាំនៅពេលបញ្ចេញចោល

ពាក្យ	219
សំណួរ(ការសន្ទនា • ការនិយាយស្តី)	220

ការមើលថែទាំនៅពេលរៀបចំខ្លួន

ពាក្យ	224
សំណួរ(ការសន្ទនា • ការនិយាយស្តី)	225

ការមើលថែទាំនៅពេលងូតទឹកនិងរក្សាអនាម័យ

ពាក្យ 230

សំណួរ(ការសន្ទនា • ការនិយាយស្តី) 231

ការមើលថែទាំនៅពេលធ្វើការងារផ្ទះ

ពាក្យ 238

សំណួរ(ការសន្ទនា • ការនិយាយស្តី) 239

អត្ថបទ

ពាក្យ 245

សំណួរ(អត្ថបទ) 247

ផ្នែកចម្លើយ

ចម្លើយចំពោះសំណួរ"ការសន្ទនានិងការនិយាយស្តី" "អត្ថបទ" 271

ក្រដាសឆ្លើយសំណួរ 272

ការណែនាំអំពី **"Nihongo o Manabou"** ដែលជាការសិក្សាភាសាជប៉ុន
នៅលើវេបសាយ

មូលដ្ឋាននៃការមើលថែទាំ

- CHAPTER 1 សេចក្តីថ្លែងអរម្មន៍ស្នូលនិងភាពម្ចាស់ការនៅក្នុងការមើលថែទាំ
- CHAPTER 2 តួនាទីរបស់អ្នកមើលថែទាំ ក្រុមសីលធម៌វិជ្ជាជីវៈ
- CHAPTER 3 ការរក្សាសុវត្ថិភាពនៅក្នុងការមើលថែទាំនិងការគ្រប់គ្រងហានិភ័យ

1

សេចក្តីថ្លែងរូបរបស់មនុស្សនិងភាព ម្ចាស់ការនៅក្នុងការមើលថែទាំ

1 ការមើលថែទាំដែលគាំទ្រដល់សេចក្តីថ្លែងរូប

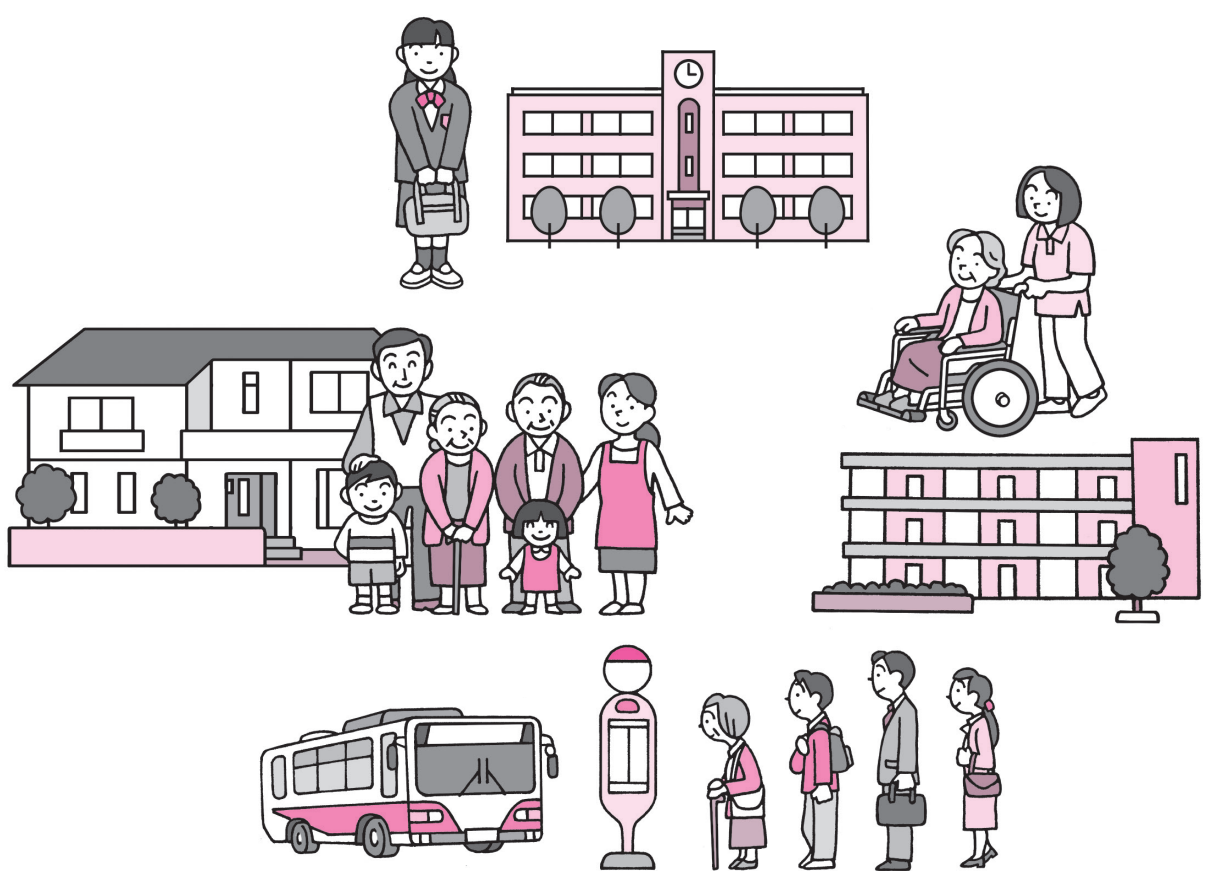
1) សេចក្តីថ្លែងរូបរបស់មនុស្ស និងការគោរពសិទ្ធិមនុស្ស

- ការងារមើលថែទាំ គឺជាវិជ្ជាជីវៈជំនាញដែលផ្តល់ជំនួយដល់អ្នកដែលមានបញ្ហា នៅក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ដោយសារតែជំងឺរាងកាយ ឬពិការភាព ដើម្បីឲ្យពួកគាត់អាច បន្តការរស់នៅទៅតាមបែបរបស់ពួកគាត់បាន។
- គំនិតដែលជាមូលដ្ឋាននៃការផ្តល់ជំនួយនោះ គឺសេចក្តីថ្លែងរូបរបស់មនុស្ស។
- សេចក្តីថ្លែងរូបរបស់មនុស្ស គឺសំដៅលើមនុស្សម្នាក់ៗត្រូវបានគេគោរពក្នុងនាមជា បុគ្គលមួយរូប។
- ទោះបីជាត្រូវការមើលថែទាំជាចាំបាច់ក៏ដោយ ពួកគេត្រូវទទួលបានការគោរព និងការ ការពារសិទ្ធិក្នុងនាមជាមនុស្សមួយរូប។

2) ការរស់នៅ គឺអ្នកប្រើប្រាស់ជាអ្នកសម្រេច

- ការរស់នៅ គឺជាទម្លាប់ ឬគំនិតរបស់អ្នកដែលរស់នៅ ហើយវាខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ ទៅមនុស្សម្នាក់ៗ ទោះបីជាត្រូវការការមើលថែទាំក៏ដោយ អ្នកសម្រេចនៅក្នុង ការរស់នៅ គឺខ្លួនអ្នកប្រើប្រាស់ផ្ទាល់។
- មិនត្រូវធ្វើការមើលថែទាំដោយផ្អែកលើគុណតម្លៃរបស់អ្នកមើលថែទាំទេ។
- ការផ្តល់ជំនួយ ដើម្បីឲ្យពួកគាត់អាចរស់នៅទៅតាមបែបរបស់ពួកគាត់បានដោយ គោរពនូវគំនិត របៀបនៃការរស់នៅរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ គឺជាមូលដ្ឋាននៃការមើលថែ ទាំ។

● បែបបទនៃការរស់នៅផ្សេងៗ



3) QOL (Quality of life: គុណភាពនៃការរស់នៅ)

- QOL ក៏ត្រូវបានគេហៅថា គុណភាពនៃឆាកជីវិត ឬគុណភាពនៃជីវិតផងដែរ។ QOL គឺជាគំនិតនៃការរស់នៅដែលរួមមានភាពសម្បូរបែបផ្នែកស្មារតី ដូចជា មូលហេតុនៃការរស់នៅ អារម្មណ៍សុភមង្គល ឬអារម្មណ៍ពេញចិត្តចំពោះឆាកជីវិតជាដើម។



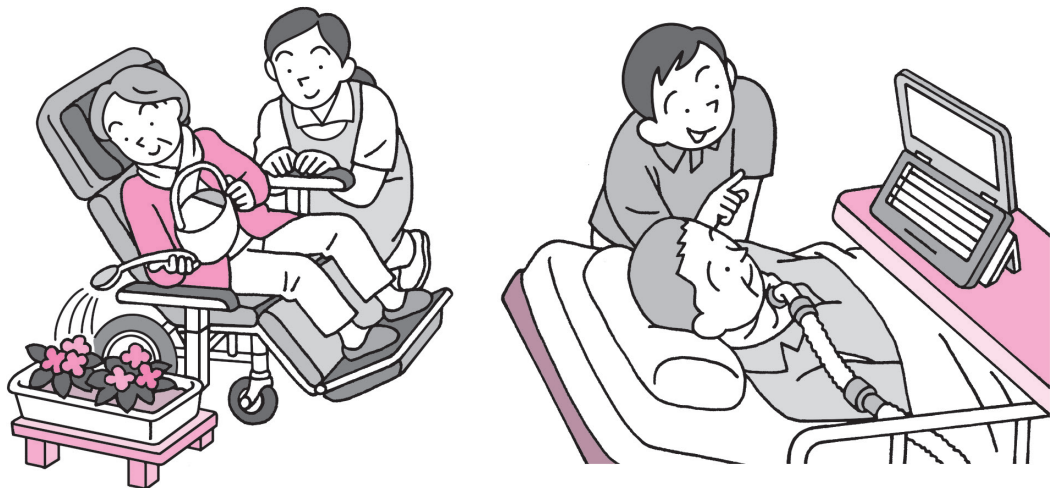
4) ប្រក្រតីភាវូបនីយកម្ម

- ប្រក្រតីភាវូបនីយកម្ម ជាគំនិតដែលគិតថាជនពិការគឺដូចមនុស្សដែលមិនពិការដែរ ដែលទទួលបាននូវការគោរពសិទ្ធិមនុស្ស ដោយមិនមានការរើសអើង ហើយអាចរស់នៅដូចមនុស្សធម្មតាបាន។
- នៅក្នុងសង្គមនិងសហគមន៍ ទាំងអ្នកមាននិងគ្មានពិការភាព គឺត្រូវបន្តការរស់នៅតាមបែបខ្លួនឯងដោយជួយគ្នាទៅវិញទៅមក។

2 ការផ្តល់ជំនួយឲ្យមានភាពម្ចាស់ការ

1) អ្វីទៅជាភាពម្ចាស់ការនៅក្នុងការមើលថែទាំ

- ភាពម្ចាស់ការ គឺជាការដែលអ្នកប្រើប្រាស់ខ្លួនឯងជ្រើសរើសថាចង់រស់នៅបែបណា ហើយសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯង។
- ភាពម្ចាស់ការ គឺមានភាពម្ចាស់ការខាងផ្នែករាងកាយ និងភាពម្ចាស់ការខាងផ្លូវចិត្ត។ អ្នកប្រើប្រាស់សម្រេចថាខ្លួនចង់ធ្វើបែបណា ទៅតាមរបៀបនៃការរស់នៅ និងគុណតម្លៃរហូតមកដល់ត្រឹមពេលនេះ។



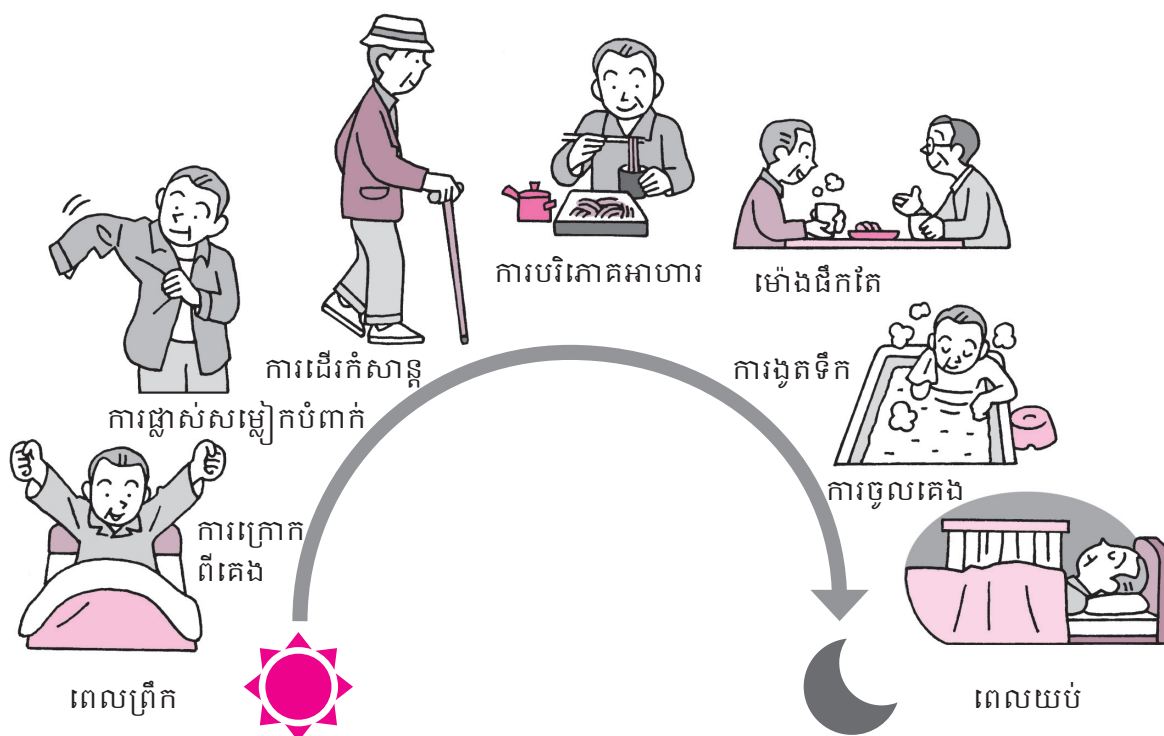
2) ជួយឲ្យមានភាពម្ចាស់ការ

- ត្រូវជួយឲ្យស្របទៅតាមសមត្ថភាពដែលអ្នកប្រើប្រាស់មាន មិនមែនត្រឹមតែចលនា រាងកាយដូចជា ការផ្លាស់ទី ឬការស្លៀកពាក់នោះទេ។
- ត្រូវយកគុណតម្លៃនិងការទាមទាររបស់អ្នកប្រើប្រាស់ជាសំខាន់ៗ បង្កើនអ្វីដែល អ្នកប្រើប្រាស់អាចធ្វើបានដោយឆន្ទៈនិងកម្លាំងរបស់គាត់។



1) ការរស់នៅគឺជា

- នៅក្នុងការរស់នៅ វប្បធម៌ និងទំនៀមទម្លាប់មានភាពខុសគ្នាទៅតាមប្រទេស។ របៀបនៃការរស់នៅ មានផ្សេងៗគ្នាជាច្រើន ទៅតាមឆន្ទៈ គុណតម្លៃ ឬការទាមទាររបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។
- ក្នុងការរស់នៅ មានការក្រោកពីគេង ការប្តូរសំលៀកបំពាក់ ការលុបមុខ ការបរិភោគអាហារ ការបញ្ចេញចោល ការងូតទឹក សកម្មភាពពេលទំនេរ និងការចូលគេងជាដើម។ ចង្វាក់នៃការរស់នៅរបស់មនុស្សម្នាក់ៗគឺខុសៗគ្នា។



- ការរស់នៅក៏មានទំនាក់ទំនងនឹងស្ថានភាពសុខភាពរបស់សាមីខ្លួន សមត្ថភាពធ្វើការងារផ្ទះ ទីលំនៅ គ្រួសារ តំបន់ និងសង្គមជាដើមដែរ។

អ្នកមើលថែទាំគឺជាវិជ្ជាជីវៈជំនាញដែលផ្តល់ជំនួយក្នុងការរស់នៅ។

2) ការផ្តល់ជំនួយក្នុងការរស់នៅដោយអ្នកមើលថែទាំ

- ការមើលថែទាំដោយស្វែងយល់ឲ្យបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយនូវរបៀបនៃការរស់នៅរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ គឺជារបៀបវារៈសំខាន់ក្នុងការផ្តល់ជំនួយក្នុងការរស់នៅ។
- នៅពេលដែលត្រូវការការមើលថែទាំ ការគិតនិងសកម្មភាពគឺងាយនឹងមានភាពអវិជ្ជមាន។ អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវធ្វើឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់បញ្ចេញនូវចំណង់របស់ខ្លួន។
- អ្នកមើលថែទាំត្រូវគិតខាងផ្នែកសុវត្ថិភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ជានិច្ច។



2

តួនាទីរបស់អ្នកមើលថែទាំ ក្រមសីលធម៌វិជ្ជាជីវៈ

1 តួនាទីរបស់អ្នកមើលថែទាំ

- ផ្តល់ជំនួយដល់ការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃដើម្បីកុំឲ្យស្ថានភាពត្រូវការការមើលថែទាំរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ កាន់តែអាក្រក់ទៅៗ។
- សង្កេតមើលឲ្យបានល្អដើម្បីចាប់អារម្មណ៍ពីការប្រែប្រួលរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ផ្តល់ជំនួយដោយសហការជាមួយវិជ្ជាជីវៈជាច្រើនដើម្បីឱ្យអ្នកប្រើប្រាស់អាចសម្រេចបានការរស់នៅដែលពួកគេចង់បាន។

2 ក្រមសីលធម៌វិជ្ជាជីវៈរបស់អ្នកមើលថែទាំ

1) ការគិតដល់ភាពឯកជន

- នៅកន្លែងងូតទឹក ឬបញ្ចេញចោល អ្នកប្រើប្រាស់នឹងលេចចេញនូវសាច់របស់ខ្លួន។ អ្នកមើលថែទាំ ចាំបាច់ត្រូវគិតដល់ភាពឯកជនរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ ដើម្បីកុំឲ្យគាត់មានអារម្មណ៍ខ្មាសអៀន។

2) ការរក្សាការសម្ងាត់

- អ្នកមើលថែទាំ ចាំបាច់ត្រូវដឹងព័ត៌មានទាក់ទងនឹងអ្នកប្រើប្រាស់ ដើម្បីផ្តល់ការមើលថែទាំដែលសមស្របដល់អ្នកប្រើប្រាស់។ ប៉ុន្តែ អ្នកមើលថែទាំ មិនអាចនិយាយអំពីព័ត៌មានបុគ្គល (អាយុ អាសយដ្ឋាន ឬប្រវត្តិជំងឺជាដើម) ទាក់ទងនឹងអ្នកប្រើប្រាស់ ទៅកាន់អ្នកដទៃ ដោយគ្មានការយល់ព្រមពីអ្នកប្រើប្រាស់ឡើយ។
- មិនត្រូវបញ្ជូនព័ត៌មានទាក់ទងនឹងអ្នកប្រើប្រាស់តាមរយៈអ៊ីនធឺណិត ឬ SNS (Social Networking Service បណ្តាញសង្គម) ជាដើម ដោយមិនបានទទួលការយល់ព្រមពីអ្នកប្រើប្រាស់ឡើយ។

3) ការហាមឃាត់ចំពោះការឃ្លុំខ្លួន

- ការឃ្លុំខ្លួន គឺសំដៅលើការដកហូតសេរីភាពខាងរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។

◎ ឥទ្ធិពលអាក្រក់នៃការឃ្លុំខ្លួន

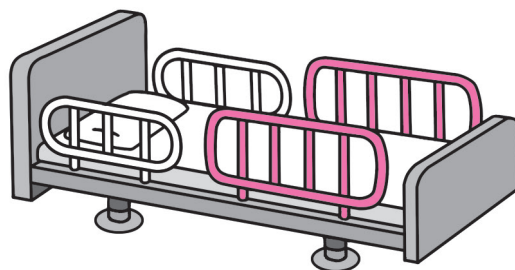
ការឃ្លុំខ្លួន បង្កឥទ្ធិពលអាក្រក់ដល់អ្នកប្រើប្រាស់ដូចជា ធ្វើឲ្យសមត្ថភាពខាងរាងកាយធ្លាក់ចុះ និងធ្វើឲ្យជំងឺភ្លេចភ្លាំងកាន់តែអាក្រក់ទៅៗជាដើម។

● ឧទាហរណ៍នៃអំពើដែលជាការឃ្លុំខ្លួន

① ការចងដៃជើង ឬរាងកាយដោយខ្សែមិនឲ្យកម្រើកបាន។



② ការដាក់ចំរឹងដែកជុំវិញគ្រែ ដើម្បីកុំឲ្យចុះពីគ្រែដោយខ្លួនឯងបាន។



③ ការចាក់សោរឲ្យនៅក្នុងផ្ទះ។



④ ការពាក់ខ្សែក្រវាត់ឃាត់ខ្លួន ដើម្បីកុំឲ្យក្រោកឈររួច។



⑤ ការឲ្យផឹកថ្នាំព្យាបាលផ្លូវចិត្តលើសកម្រិត។



4) ទារុណកម្ម

- ទារុណកម្ម គឺសំដៅលើការរំលោភបំពានដល់សិទ្ធិរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។

● ទម្រង់៥ប្រភេទនៃទារុណកម្ម

① ទារុណកម្មលើរាងកាយ
ប្រើអំពើហិង្សាលើរាងកាយ
របស់អ្នកប្រើប្រាស់។



② ទារុណកម្មលើផ្លូវចិត្ត
ការចូលពាក់ព័ន្ធតាមរយៈពាក្យសម្តី
ឬកាយវិការដែលបង្ករបួសផ្លូវចិត្ត
ពាក្យសម្តីឬកាយវិការដែលបង្ក
ការភ័យខ្លាចដល់អ្នកប្រើប្រាស់



③ ការបោះបង់ចោលការមើលថែ
ទាំ (ការធ្វេសប្រហែស)
ការទុកចោលអ្នកដែលត្រូវការ
ការមើលថែទាំដូចជាមិនឲ្យ
បរិភោគអាហារ មិនមើលថែទាំ
ជាដើម



④ ទារុណកម្មលើផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច
ការទទួលបាននូវផលប្រយោជន៍មិនត្រឹមត្រូវលើ
ទ្រព្យសម្បត្តិពីអ្នកប្រើប្រាស់។



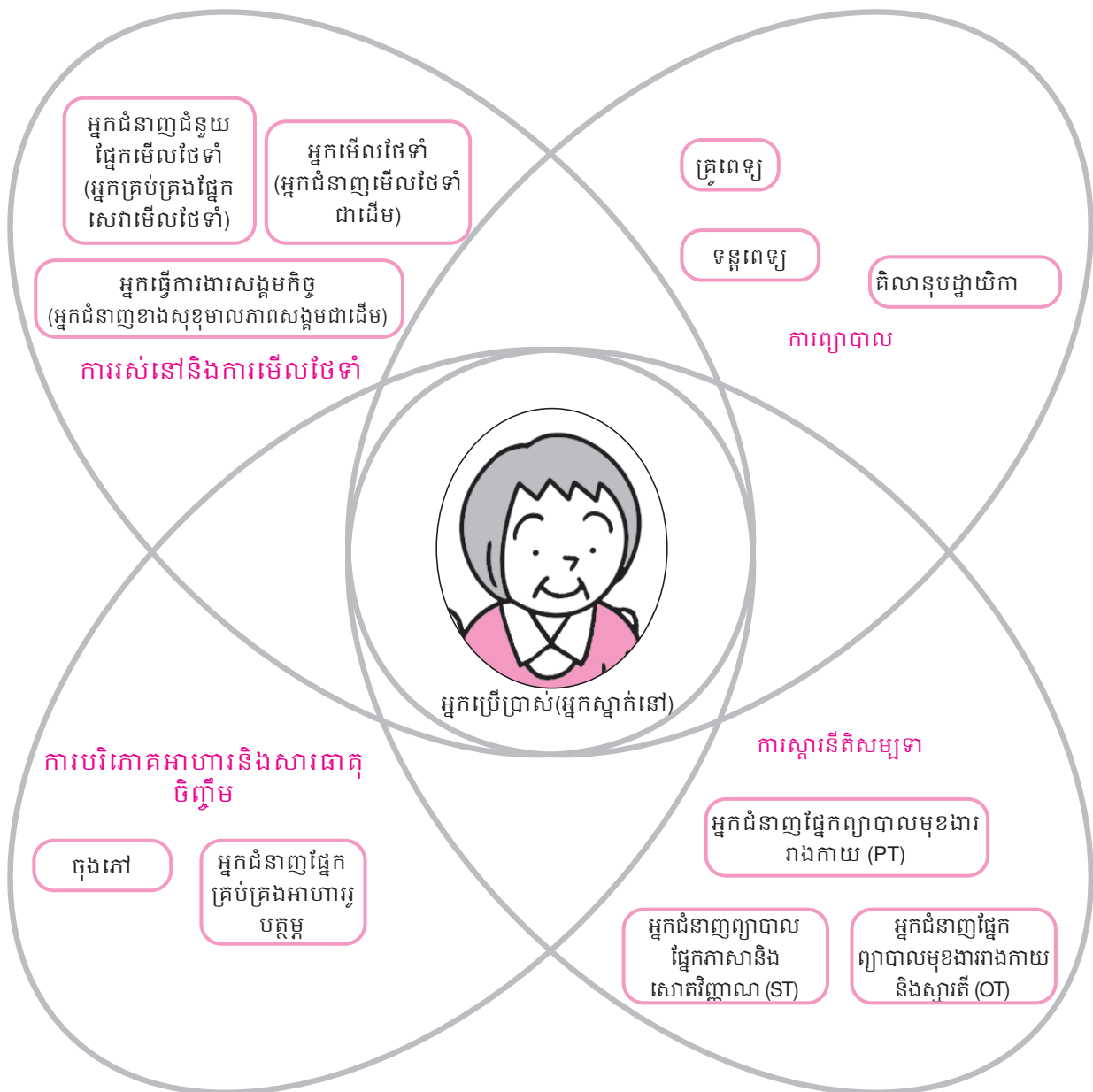
⑤ ទារុណកម្មលើផ្លូវភេទ
ការប្រព្រឹត្តនូវអំពើបៀតបៀនកេរ្តិ៍ខ្មាសលើអ្នកប្រើ
ប្រាស់។



2 ការសហការអន្តរវិជ្ជាជីវៈ

1) វិធីសាស្ត្រក្រុមការងារ

- អ្នកជំនាញខាងវិជ្ជាជីវៈផ្សេងៗក្រៅពីអ្នកមើលថែទាំធ្វើការពាក់ព័ន្ធនឹងអ្នកប្រើប្រាស់ដោយប្រើប្រាស់នូវជំនាញរៀងៗខ្លួនបំពេញការងារជាក្រុម។



2) តួនាទី និងមុខងាររបស់វិជ្ជាជីវៈដទៃទៀត

(វិជ្ជាជីវៈជំនាញដែលអនុវត្តសកម្មភាពព្យាបាល)

វេជ្ជបណ្ឌិតនិងគិលានុបដ្ឋាយិកាគឺជាវិជ្ជាជីវៈជំនាញដែលអនុវត្តសកម្មភាពព្យាបាល។ សកម្មភាពព្យាបាល គឺជាសកម្មភាពដែលធ្វើឡើងដោយផ្អែកលើចំណេះដឹងនិងបច្ចេកទេសវេជ្ជសាស្ត្រ។ អ្នកមើលថែទាំជាគោលការណ៍គឺមិនត្រូវធ្វើសកម្មភាពព្យាបាលទេ។

● គ្រូពេទ្យ



ធ្វើការត្រួតពិនិត្យ និងព្យាបាលជំងឺ។

● គិលានុបដ្ឋាយិកា



ផ្តល់ជំនួយក្នុងការពិនិត្យ ឬព្យាបាលជំងឺ ក្រោមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ។

(វិជ្ជាជីវៈជំនាញដែលធ្វើការស្តារនីតិសម្បទា)

- ជាវិជ្ជាជីវៈជំនាញដែលផ្តល់ការហ្វឹកហាត់ឲ្យមុខងាររាងកាយប្រសើរឡើងវិញជាដើម មានដូចជាអ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាលមុខងាររាងកាយ អ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាលមុខងាររាងកាយនិងស្មារតី អ្នកជំនាញព្យាបាលផ្នែកភាសានិងសោតវិញ្ញាណជាដើម។

● អ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាលមុខងាររាងកាយ (PT)



ហ្វឹកហាត់មុខងារធ្វើចលនា ដូចជាការដើរជាដើម។

● អ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាលមុខងាររាងកាយនិងស្មារតី (OT)



ហ្វឹកហាត់នូវសកម្មភាពដែលចាំបាច់នៅក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ។

● អ្នកជំនាញព្យាបាលផ្នែកភាសានិងសោតវិញ្ញាណ (ST)



ហ្វឹកហាត់អ្នកប្រើប្រាស់ដែលពិបាកក្នុងការនិយាយឬលេប (ការលេបអាហារ)។

(វិជ្ជាជីវៈជំនាញទាក់ទងនឹងចំណីអាហារ)

អ្នកជំនាញផ្នែកគ្រប់គ្រងអាហាររូបត្ថម្ភជា វិជ្ជាជីវៈជំនាញពាក់ព័ន្ធនឹងអាហាររូបត្ថម្ភនិង ចំណីអាហារ។ គេបង្កើតមុខម្ហូបដែលត្រូវនឹង អ្នកប្រើប្រាស់ដែលត្រូវតែគិតគូរដល់ទម្រង់ ចំណីអាហារនិងកាឡូរីជាដើម។

- អ្នកជំនាញផ្នែកគ្រប់គ្រងអាហាររូបត្ថម្ភ



ធ្វើបញ្ជីមុខម្ហូបដោយគិតដល់តុល្យភាពនៃ សារធាតុចិញ្ចឹម។

(វិជ្ជាជីវៈជំនាញដែលធ្វើការពិគ្រោះនិងសម្របសម្រួលទាក់ទងនឹងសេវាកម្មសុខុមាលភាព)

អ្នកជំនាញជំនួយផ្នែកមើលថែទាំនិង អ្នកធ្វើការងារសង្គមកិច្ច ជាវិជ្ជាជីវៈជំនាញ ផ្តល់ការប្រឹក្សានិងសម្របសម្រួលសេវា សុខុមាលភាព។ គេបង្កើតផែនការផ្តល់ជំនួយ នៅពេលដែលអ្នកប្រើប្រាស់ ប្រើប្រាស់សេវា សុខុមាលភាពជាដើម។

- អ្នកជំនាញជំនួយផ្នែកមើលថែទាំ (អ្នកគ្រប់គ្រងផ្នែកសេវាមើលថែទាំ)
- អ្នកធ្វើការងារសង្គមកិច្ច(អ្នកជំនាញ ខាងសុខុមាលភាពសង្គមជាដើម)



ធ្វើការសម្របសម្រួល ធ្វើទំនាក់ទំនងជាមួយ គ្រួសារ ឬទទួលការពិគ្រោះពីអ្នកប្រើប្រាស់។

3 សេវាកម្មមើលថែទាំ

1) សេចក្តីសង្ខេបអំពីសេវាកម្មមើលថែទាំ

សេវាកម្មមើលថែទាំ មានប្រភេទផ្សេងៗជាច្រើន។

① សេវាកម្មទាក់ទងនឹងការទៅសួរសុខទុក្ខ

- ទៅសួរសុខទុក្ខដល់ផ្ទះអ្នកប្រើប្រាស់ និងផ្តល់សេវាកម្មដល់អ្នកប្រើប្រាស់។
- មានសេវាកម្មដូចជាការមើលថែទាំដោយការទៅសួរសុខទុក្ខ (សេវាកម្មផ្តល់ជំនួយដល់គេហដ្ឋាន)។

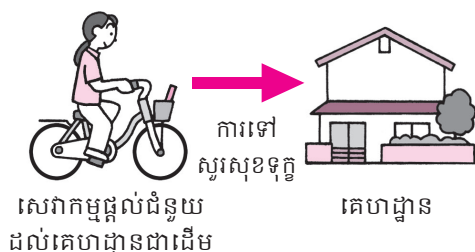
② សេវាកម្មធ្វើដំណើរទៅមកមណ្ឌល

- សេវាកម្មនេះផ្តល់សម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ដែលធ្វើដំណើរទៅមកមណ្ឌលថែទាំនៅពេលថ្ងៃ។
- សេវាកម្មមានដូចជាការមើលថែទាំដោយការធ្វើដំណើរទៅមកមណ្ឌល (សេវាកម្មពេលថ្ងៃ)។

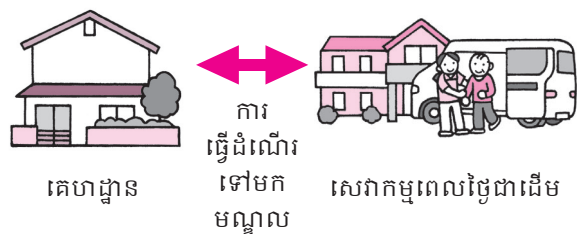
③ សេវាកម្មស្នាក់នៅមណ្ឌល

- សេវាកម្មនេះផ្តល់សម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់នៅមណ្ឌលថែទាំ។
- សេវាកម្ម មានដូចជាមណ្ឌលមើលថែទាំមនុស្សចាស់ (មណ្ឌលមើលថែទាំមនុស្សចាស់ជាពិសេស) ជាដើម។

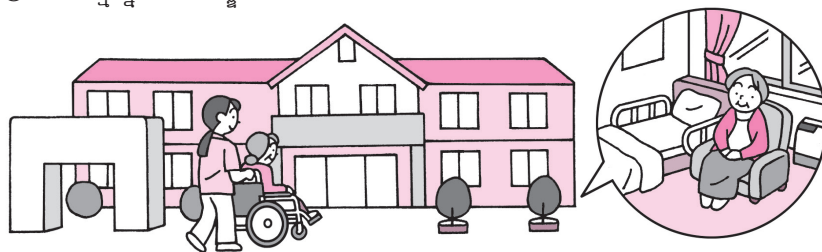
①សេវាកម្មទាក់ទងនឹងការទៅសួរសុខទុក្ខ



②សេវាកម្មធ្វើដំណើរទៅមកមណ្ឌល



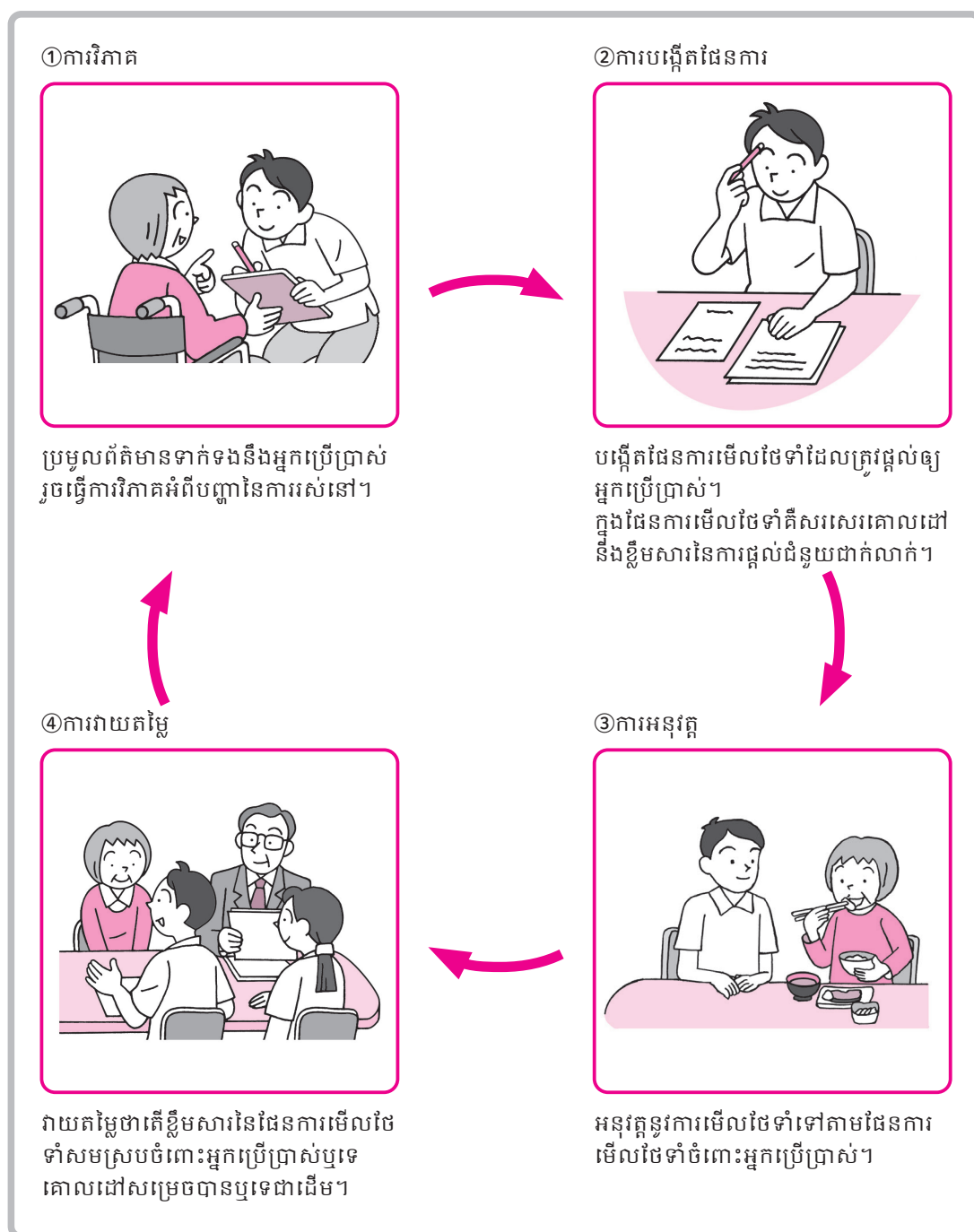
③សេវាកម្មស្នាក់នៅមណ្ឌល



2) ដំណាក់កាលនៃការមើលថែទាំ

- ដំណាក់កាលនៃការមើលថែទាំគឺជាដំណើរការនៃរបៀបគិតនៅពេលអនុវត្តការមើលថែទាំ។
- គោលបំណងនៃការអនុវត្តដំណាក់កាលនៃការមើលថែទាំគឺការអនុវត្តការរស់នៅដែលអ្នកប្រើប្រាស់ម្នាក់ៗចង់បាន។
- នៅក្នុងដំណាក់កាលនៃការមើលថែទាំ គេបង្កើតផែនការមើលថែទាំសម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ម្នាក់ៗ ហើយអនុវត្តការមើលថែទាំស្របតាមផែនការនោះ។

- លំដាប់លំដោយជាមូលដ្ឋាននៃដំណាក់កាលមើលថែទាំ



3

ការរក្សាសុវត្ថិភាពនៅក្នុងការមើលថែទាំ និងការគ្រប់គ្រងហានិភ័យ

1 ការរក្សាសុវត្ថិភាពនៅក្នុងការមើលថែទាំ

1) សារៈសំខាន់នៃការសង្កេតមើល

- 1 ការសង្កេតមើលគឺជាការមើលដោយប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីឲ្យដឹងពីស្ថានភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- 2 ការសង្កេតមើលរបស់អ្នកមើលថែទាំគឺដើម្បីធ្វើឲ្យប្រសើរឡើងនូវការរស់នៅរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- 3 ធ្វើការកត់ត្រានូវការសង្កេតមើល រួចចែករំលែកដល់បុគ្គលិកទាំងឡាយ។



◎ អ្វីដែលដឹងតាមរយៈការសង្កេតមើល

- ① មានព័ត៌មានដែលអាចទទួលបានតាមរយៈការធ្វើទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកប្រើប្រាស់។
- ② មានព័ត៌មានដែលអាចទទួលបានតាមរយៈការវាស់ស្ទង់ជាដើមដូចជាកម្ដៅក្នុងខ្លួននិងសម្ពាធឈាមជាដើម។

ដោយសារតែក្តៅខ្លួន ដូច្នេះវាស់កម្ដៅសាកមើល។



ដូចជាក្តៅខ្លួន...។



ចំណុចសំខាន់ក្នុងការសង្កេតមើលគឺការធ្វើទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកប្រើប្រាស់។ ការសង្កេតមើលការនិយាយស្តីនិងសកម្មភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ គឺសំខាន់។

2) ការទប់ស្កាត់គ្រោះថ្នាក់ និងវិធានការសុវត្ថិភាព

ដោយសារតែអ្នកប្រើប្រាស់ជាមនុស្សចាស់ជរា ឬជនពិការ ដូច្នេះហើយងាយនឹងជួបគ្រោះថ្នាក់ណាស់។

(ការបង្ការការរអិលដួល និងការដួលធ្លាក់)

អ្នកប្រើប្រាស់តែងតែធ្វើចលនាផ្លាស់ទី ឬចលនារំកិលឆ្លងជាញឹកញាប់នៅក្នុងការរស់នៅ។ ដូច្នេះហើយ វាងាយនឹងកើតមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់។

- ធ្វើការសង្កេតមើលស្ថានភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ឲ្យបានជិតដល់។



ទោះជាភារកិច្ចការដែលតែងតែអាចធ្វើបានក៏ដោយ ពេលខ្លះបែរជាធ្វើមិនបាន។

- បញ្ជាក់មើលថា តើសម្លៀកបំពាក់ ស្បែកជើងរបស់អ្នកប្រើប្រាស់សមរម្យដែរឬទេ។



ស្បែកជើងផ្ទាត់ឆាប់រហ័ស និងរអិល។ ជើងខោប្រសិនបើវែងពេក វាងាយនឹងទាក់ជើង។

- នៅមុនពេលប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ជំនួយ ត្រូវធ្វើការត្រួតពិនិត្យជាមុនសិន។



ប្រសិនបើឧបករណ៍ជំនួយខូច វានឹងក្លាយទៅជាដើមហេតុបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់។

● ពិនិត្យមើលពីបរិស្ថានជុំវិញ



ប្រសិនបើមានម្រាស់ឥដ្ឋស៊ីម៉ង់ វាងាយនឹងធ្វើឲ្យរអិល។



ខ្សែភ្លើងគឺងាយធ្វើឲ្យទាក់ជើងដូចគ្នា។

◎ ការគ្រប់គ្រងហានិភ័យ

ការគ្រប់គ្រងហានិភ័យជាការព្យាកររឿងដែលមានគ្រោះថ្នាក់ហើយបង្ការកុំឲ្យកើតមានឧបទ្វីបហេតុ។

ដើម្បីព្យាករគ្រោះថ្នាក់ហើយកុំឲ្យកើតមានឧបទ្វីបហេតុ ការបន្សល់ទុកកំណត់ត្រាឲ្យបានត្រឹមត្រូវគឺសំខាន់។

● ឧទាហរណ៍ជាក់ស្តែងនៃការគ្រប់គ្រងហានិភ័យ



① អ្នកប្រើប្រាស់ចង់រអិលដួលនៅពេលរំកិលឆ្លងពីគ្រែទៅកៅអីរុញ។



② គិតមើលថាហេតុអ្វីបានជាទៅជាបិះនឹងកើតឡើង
⇒ ភ្លេចដាក់ហ្វ្រាំង។
⇒ បន្សល់ទុកកំណត់ត្រា។



③ វិធានការបង្ការ
⇒ ចាប់ពីពេលក្រោយទៅ ចាំបាច់ត្រូវបញ្ជាក់មើលថា តើមានដាក់ហ្វ្រាំងដែរឬអត់។
⇒ ចែករំលែកព័ត៌មានជាមួយបុគ្គលិកទាំងអស់។

3) ជំងឺឆ្លង និងវិធានការ

◎ ចំណេះដឹងជាមូលដ្ឋានទាក់ទងនឹងជំងឺឆ្លង

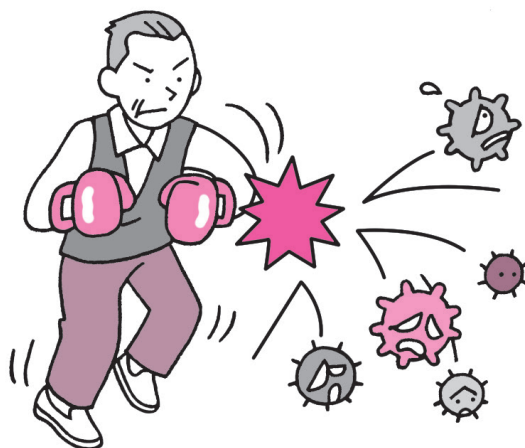
ជំងឺឆ្លង គឺជាជំងឺដែលភ្នាក់ងារបង្កជំងឺជាដើមចូលទៅក្នុងរាងកាយហើយបង្កើតឡើងនូវរោគសញ្ញាផ្សេងៗ។

អ្នកប្រើប្រាស់ដែលរស់នៅជាក្រុម គឺងាយនឹងឆ្លងជំងឺផ្សេងៗ។

អ្នកមើលថែទាំម្នាក់ៗ ចាំបាច់ត្រូវមានចំណេះដឹងអំពីជំងឺឆ្លងទាំងឡាយ។



នៅពេលដែលប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយ គឺងាយនឹងឆ្លងជំងឺផ្សេងៗ។



នៅពេលដែលមានសុខភាពល្អ គឺមិនងាយនឹងឆ្លងជំងឺទេ។

◎ ប្រភេទផ្សេងៗនៃភ្នាក់ងារបង្កជំងឺ

ដើមហេតុនៃជំងឺមានដូចជា វីរុស បាក់តេរី ផ្សិត ប៉ារ៉ាស៊ីតជាដើម។

◎ ចំណុចដែលត្រូវធ្វើការសង្កេតមើល

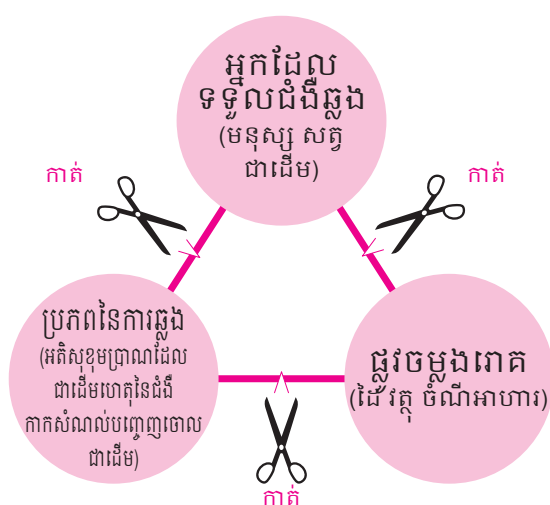
នៅក្នុងវិធានការទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង ចាំបាច់ត្រូវធ្វើការសង្កេតមើលទៅលើអ្នកប្រើប្រាស់។ ករណីដែលមើលឃើញនូវរោគសញ្ញាដូចជា ការក្តៅខ្លួន ការក្អួត ការរាករូស ការឈឺពោះ ការឡើងកន្ទួល ឬទឹកមុខមិនល្អជាដើម ចាំបាច់ត្រូវរាយការណ៍ទៅអ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាល ។

◎ ធាតុផ្សំទាំង៣នៃជំងឺឆ្លង និងគោលការណ៍នៃវិធានការ

ធាតុផ្សំទាំង៣នៃជំងឺឆ្លងមាន ប្រភពនៃការឆ្លង ផ្លូវចម្លងរោគ អ្នកដែលទទួលជំងឺឆ្លង។ ជំងឺឆ្លង កើតមានឡើងដោយការភ្ជាប់នូវធាតុផ្សំទាំង៣។

វិធានការទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លងគឺ ① ការកម្ចាត់នូវប្រភពនៃការឆ្លង ② ការផ្ដាច់ផ្លូវចម្លងរោគ ③ ការពង្រឹងប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នកដែលទទួលជំងឺឆ្លង (មនុស្ស សត្វ ជាដើម ដែលទទួលជំងឺឆ្លង)។ គោលការណ៍នៃវិធានការទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង គឺការកាត់ផ្ដាច់នូវការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងនៃធាតុផ្សំទាំងនេះ។

● ធាតុផ្សំទាំង៣នៃជំងឺឆ្លង និងគោលការណ៍នៃការកាត់ផ្ដាច់



មូលដ្ឋាននៃវិធានការទប់ស្កាត់ការឆ្លង មាន ៣ ដូចខាងក្រោម។

- ① កុំយកចូល
- ② កុំយកចេញ
- ③ កុំធ្វើឲ្យវាសាយភាយ

● ប្រភេទនៃផ្លូវចម្លងរោគ

ការឆ្លងតាមការបាចសាច	ការឆ្លងតាមខ្យល់អាកាស	ការឆ្លងតាមការប៉ះពាល់
ជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយធំជាដើម	ជំងឺរេបង់ ជំងឺកញ្ជ្រៀលជាដើម	វីរុសណូរូ (Norovirus) O-157ជាដើម

● ប្រភេទប្រភពនៃការឆ្លង

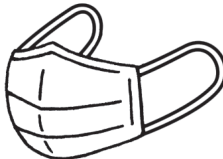
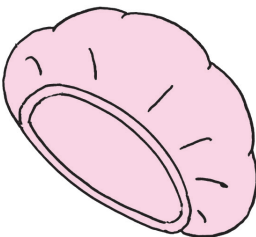
 ឈាម	 ធាតុរាវក្នុងខ្លួន (ទឹកមាត់ ទឹកសំបោរជាដើម)	 កាកសំណល់បញ្ចេញចោល (កំអ្វិត ទឹកនោម ឈាមកជាដើម)
--	--	---

◎ វិធានការបង្ការលក្ខណៈស្តង់ដារ (Standard-Precaution)

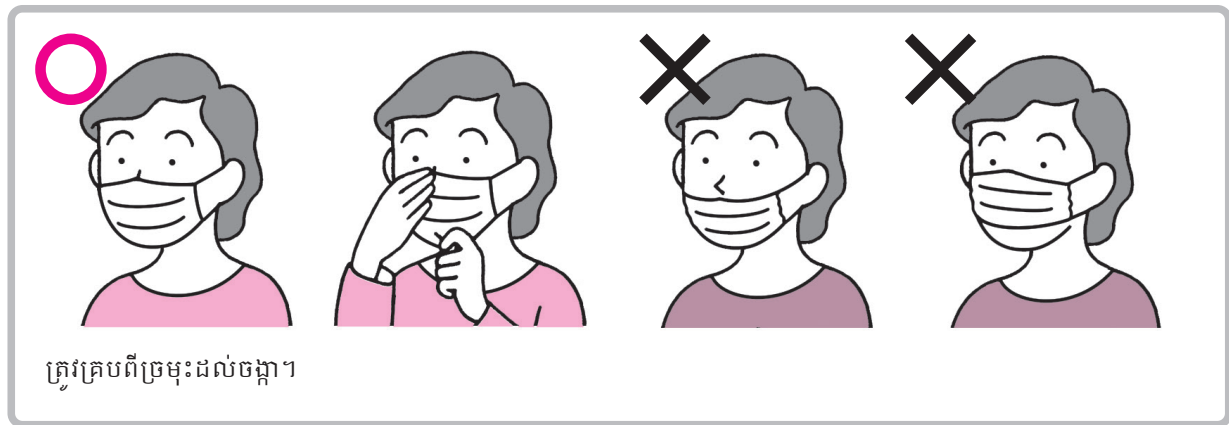
គ្រប់វត្ថុទាំងអស់របស់អ្នកជំងឺ ដូចជាឈាម ធាតុរាវក្នុងខ្លួន សារធាតុបញ្ចេញដោយក្រពេញ កាកសំណល់បញ្ចេញចោល ស្នាមរបួស ស្បែក ភ្លាសជាដើម គឺជាវត្ថុដែលមានគ្រោះថ្នាក់ដែលចម្លងជំងឺ ដូច្នេះត្រូវចាត់ចែងឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។

ឈាម ធាតុរាវក្នុងខ្លួន កាកសំណល់បញ្ចេញចោលជាដើម គឺមិនត្រូវប៉ះដោយដៃផ្ទាល់ទេ។ ត្រូវធ្វើការមើលថែទាំដោយប្រើស្រោមដៃជានិច្ច។ ក្រោយធ្វើការមើលថែទាំត្រូវលាងដៃ។

● ឧទាហរណ៍នៃរបស់ដែលប្រើប្រាស់

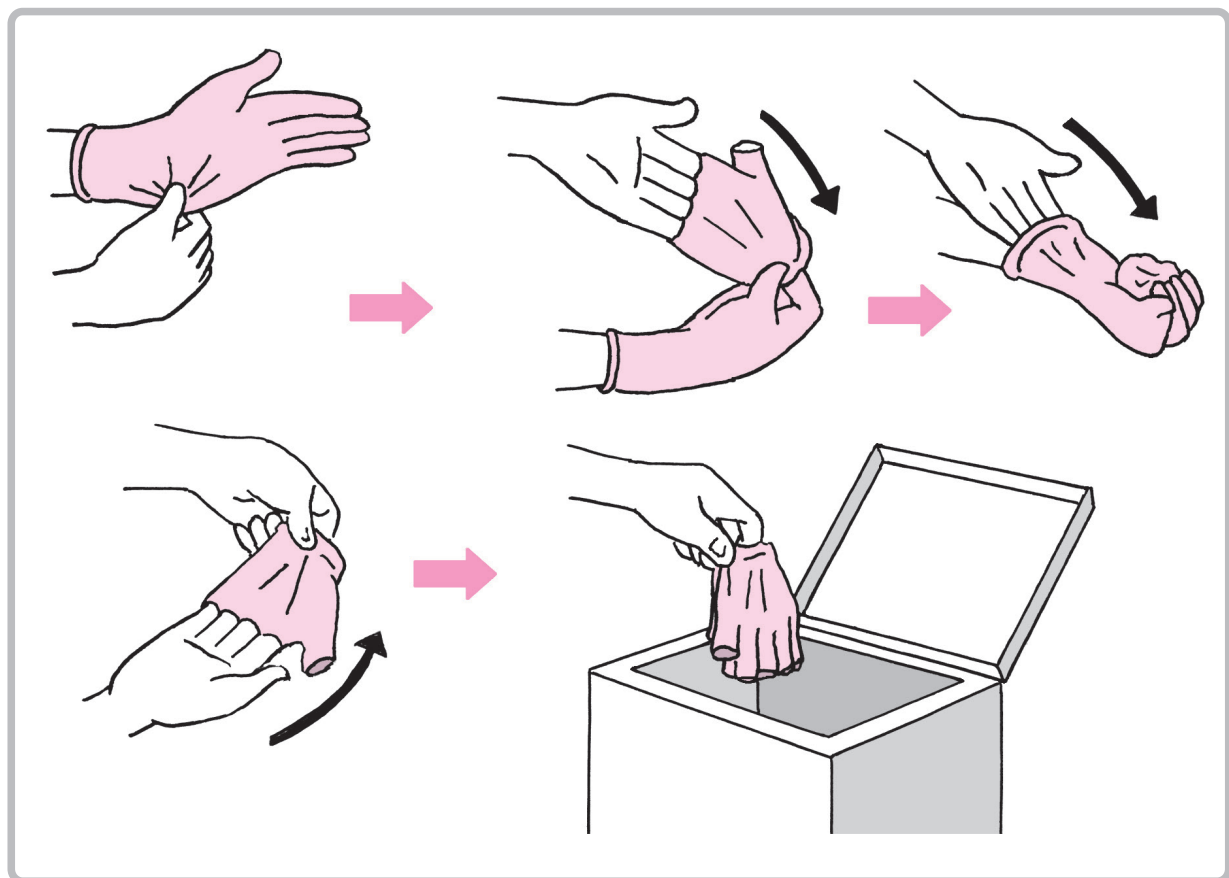
ស្រោមដៃ 	អៀមព្លាស្ទិច 	ម៉ាស 
វ៉ែនតា 	មួក 	

● របៀបប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនឲ្យបានត្រឹមត្រូវ



◎ របៀបផ្លាស់ប្តូរស្រោមដៃដែលប្រើប្រាស់រួចហើយបោះចោល

- ត្រូវបោះចោលដោយពន្លាត់ខាងដែលប្រឡាក់ចូលទៅក្នុង។
- ត្រូវបោះចោលនៅកន្លែងដែលត្រូវបានកំណត់។
- ត្រូវប្តូរនៅរៀងរាល់ការធ្វើការមើលថែទាំមួយលើកៗ។



◎ របៀបនៃការលាងដៃ និងចំណុចដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន

ការលាងដៃ មានការលាងដោយទឹកហូរនិងសាប៊ូទឹក និងការលាងដោយប្រើប្រាស់ អាស់កុលកម្ចាត់មេរោគម្រាមដៃ។

● ផ្នែកដែលងាយនឹងប្រឡាក់



ផ្នែកដែលងាយនឹងប្រឡាក់ មានដូចជា ចុងម្រាម ចន្លោះម្រាម ខ្នងដៃ គល់មេដៃ និងកដៃ។

ការលាងដោយទឹកហូរនិងសាប៊ូទឹក



①ផ្ទៀមម្រាមដៃដោយទឹកហូរ។



②យកសាប៊ូទឹកដាក់លើបាតដៃក្នុងបរិមាណសមរម្យ។



③ញីបាតដៃជាមួយនឹងបាតដៃឲ្យចេញពពុះរួចលាងឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។



④លាងខ្នងដៃឲ្យបានប្រាកដដោយបាតដៃម្ខាងទៀត (ដៃទាំងសងខាង)។



⑤លាងចន្លោះម្រាមដៃទាំងសងខាងឲ្យបានប្រាកដដោយសិកម្រាមដៃចូលគ្នា។



⑥ក្តោប ហើយលាងមេដៃឲ្យបានប្រាកដដោយដៃម្ខាងទៀត (ដៃទាំងសងខាង)។



⑦លាងចុងម្រាមដៃឲ្យបានប្រាកដដោយបាតដៃម្ខាងទៀត (ដៃទាំងសងខាង)។



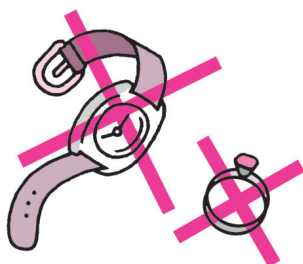
⑧លាងដោយយកចិត្តទុកដាក់ឲ្យបានប្រាកដរហូតដល់កដៃទាំងសងខាង។



⑨លាងជម្រះឲ្យបានស្អាតដោយប្រើទឹកបង្ហូរ។



⑩ជូតទឹកចេញដោយប្រើក្រដាសជូតដៃ រួចធ្វើវាឲ្យស្ងួតទាំងស្រុង។



បើអ្នកពាក់នាឡិកាដៃ ចិញ្ចៀន គឺងាយនឹងកខ្វក់ ដូច្នេះត្រូវលាងឲ្យបានល្អ។



● ការកម្ទាត់មេរោគនៅលើម្រាមដៃដោយប្រើអាល់កុលត្រជុស

 ①នៅពេលដែលមានស្នាមប្រឡាក់ដែលអាចមើលឃើញដោយភ្នែក ជាដំបូងត្រូវលាងដៃដោយសាប៊ូទឹកទៅតាមការណែនាំ។	 ②បត់ក្តោបម្រាមដៃត្រង់យកទឹកកម្ទាត់មេរោគម្រាមដៃដែលបាញ់ចេញមកក្នុងបរិមាណសមស្រប។	 ③ដុសបាតដៃនិងបាតដៃជាមួយគ្នា។
 ④ដុសចុងម្រាមដោយរួមទាំងក្រចក និងខ្នងម្រាម ដោយបាតដៃម្ខាងទៀត (ដៃទាំងសងខាង)។	 ⑤ដុសខ្នងដៃដោយបាតដៃម្ខាងទៀត (ដៃទាំងសងខាង)។	 ⑥ដុសចន្លោះម្រាមដៃទាំងសងខាងដោយសឹកម្រាមដៃចូលគ្នា។
 ⑦ក្តោប ហើយមូលដុសមេដៃដោយបាតដៃម្ខាងទៀត (ដៃទាំងសងខាង)។	 ⑧ដុសឲ្យបានសព្វរហូតដល់កដៃទាំងសងខាង។	 ⑨ដុសរហូតដល់ស្ទូត។

4) ការគ្រប់គ្រងសុខភាពរបស់អ្នកមើលថែទាំខ្លួនឯង

◎ សារៈសំខាន់នៃការគ្រប់គ្រងសុខភាពរបស់អ្នកមើលថែទាំ
អ្នកមើលថែទាំចាំបាច់ត្រូវរក្សាសុខភាពខ្លួនឯង
ឲ្យបានល្អ។ អ្នកមើលថែទាំ ប្រសិនបើគ្មានសុខភាព
ល្អទេ មិនអាចធ្វើការមើលថែទាំបានល្អប្រសើរនោះ
ទេ។



◎ ចំណុចចាំបាច់ក្នុងការរក្សាសុខភាព
(ការទប់ស្កាត់អាការឈឺចង្កេះ)

អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នជានិច្ច ដោយសារតែងាយនឹងកើតមានអាការ
ឈឺចង្កេះ។ គេអាចទប់ស្កាត់អាការឈឺចង្កេះ ដោយចំណេះដឹង និងការអនុវត្តដែល
ត្រឹមត្រូវ។

● ឥរិយាបថ និងអាការឈឺចង្កេះ

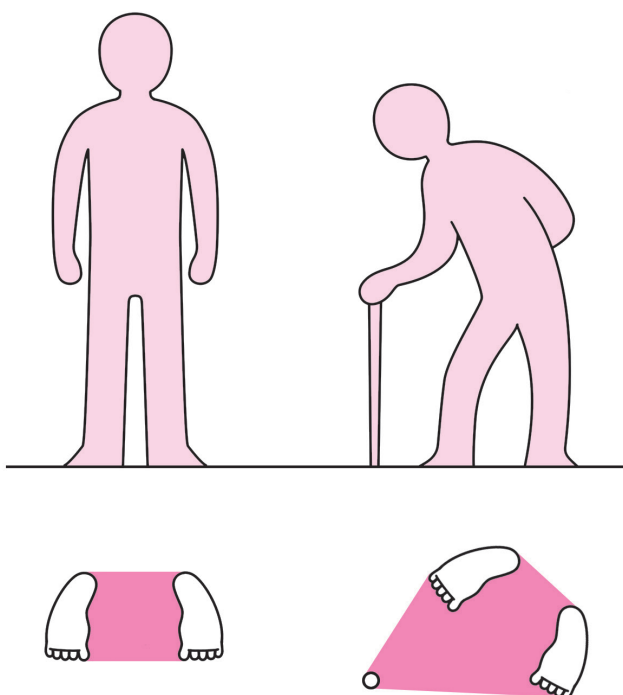
ការប្រើប្រាស់យន្តការរាងកាយ (ម៉ែកានិច
រាងកាយ) ដើម្បីទប់ស្កាត់អាការឈឺចង្កេះ។

រាងកាយនឹងផ្តល់បន្ទុកដល់ចង្កេះ។

◎ ការប្រើប្រាស់គោលការណ៍នៃយន្តការរាងកាយ

- ចាំបាច់ត្រូវបន្ថយបន្ទុករបស់អ្នកមើលថែទាំ និងសុវត្ថិភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់នៅពេលមើលថែទាំពេលផ្លាស់ទី។
- យន្តការរាងកាយ គឺជាវចនាសម្ពន្ធនៃចលនារាងកាយដែលកើតឡើងដោយទំនាក់ទំនងរវាងឆ្អឹង និងសាច់ដុំ។ តាមរយៈការប្រើប្រាស់គោលការណ៍នៃយន្តការរាងកាយ គេអាចធ្វើការមើលថែទាំដោយសុវត្ថិភាពដោយប្រើប្រាស់កម្លាំងតិច។

① យកផ្ទៃទម្រង់ទូលាយ ហើយបន្ទាបទីប្រជុំទម្ងន់ឲ្យទាប។



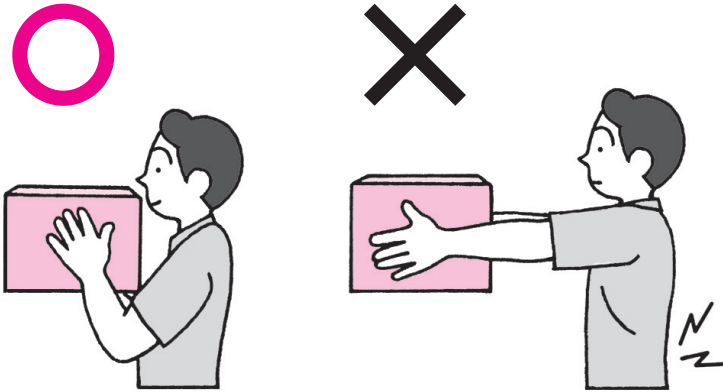
ធ្វើឲ្យផ្ទៃទម្រង់មានលក្ខណៈទូលាយ និងមានស្ថេរភាពជាង ដោយការប្រើឈើច្រត់។

ការពន្យល់

ផ្ទៃទម្រង់

គឺសំដៅលើវិសាលភាពដែលភ្ជាប់ផ្នែកប៉ះទៅនឹងផ្នែកម្រាលឥដ្ឋដើម្បីគាំទ្ររាងកាយ។ ផ្ទៃដែលព័ទ្ធជុំវិញបាតជើងទាំងសងខាង នៅពេលឈរដោយកន្លែកជើងទាំងសងខាង។

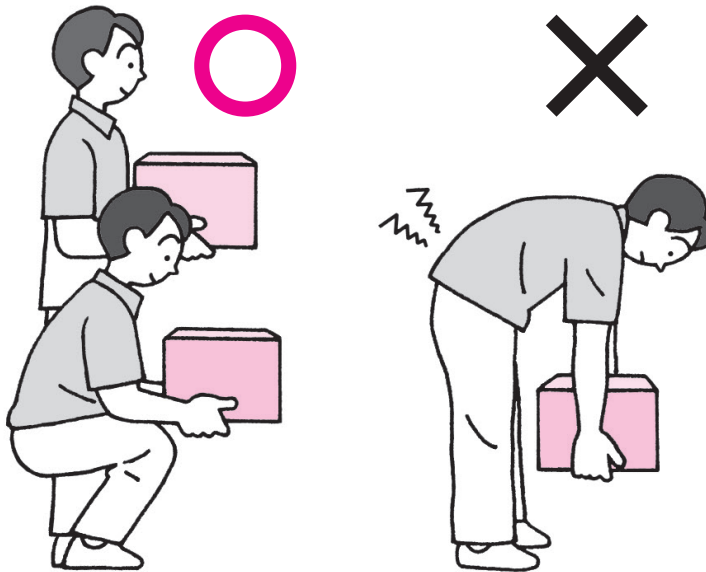
② ធ្វើឲ្យទីប្រជុំទម្ងន់របស់ខាងអ្នកមើលថែទាំ និងខាងអ្នកដែលត្រូវមើលថែទាំ ឲ្យនៅកៀកគ្នា។



គេអាចធ្វើការមើលថែទាំដោយប្រើប្រាស់កម្លាំងតិច នៅពេលដែលនៅកៀកគ្នា។



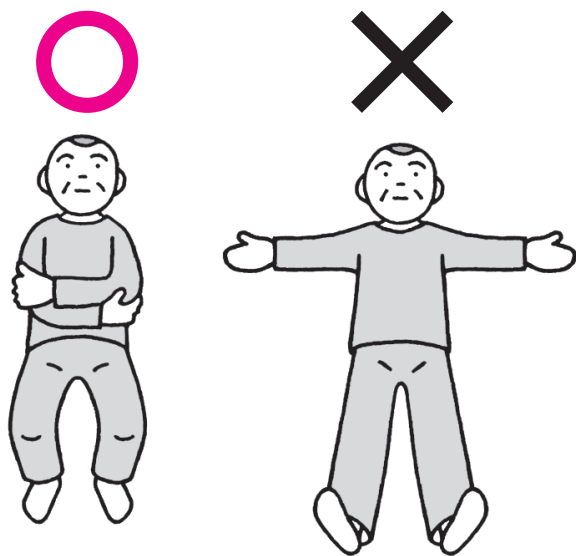
③ ប្រើប្រាស់ក្រុមសាច់ដុំដែលធំៗ ដូចជាភ្លៅជាដើម។



ប្រើប្រាស់ក្រុមសាច់ដុំដែលធំនៅភ្លៅនិងកំប៉េះតូចជាដើម។

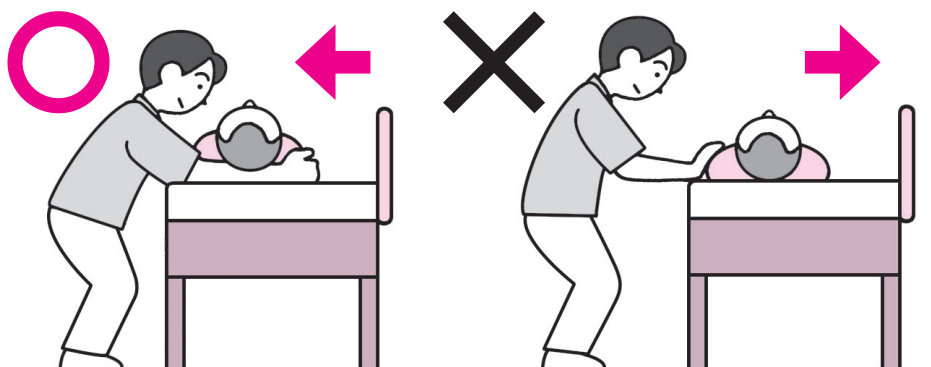
លើកឡើងលើដោយប្រើតែសាច់ដុំផ្នែកចង្កេះនិងខ្នង ដោយមិនបន្ទន់ជង្គង់។

④ បត់រាងកាយអ្នកប្រើប្រាស់ឲ្យតូចៗ



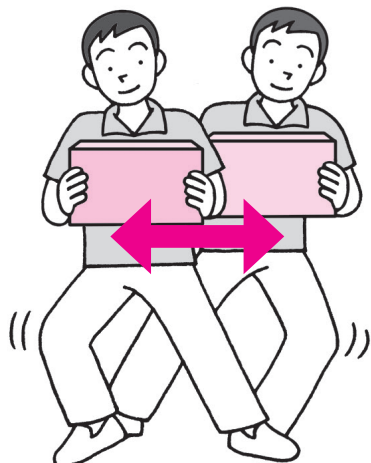
ផ្ទៃទម្រង់នឹងរួមតូចៗ

⑤ ត្រូវ"ទាញ"មកខាងមុខ ជាជាងការ"រុញ"។



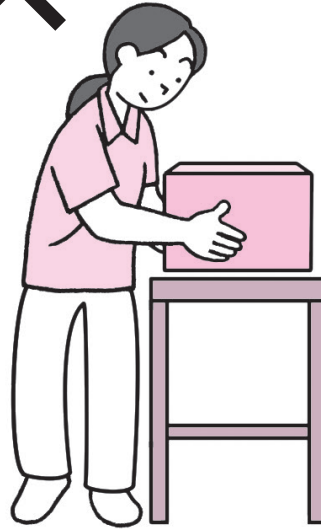
ការ "ទាញ" គឺអាចធ្វើឲ្យមានការកកិតតិច។

⑥ ការផ្លាស់ទីទីប្រជុំទម្ងន់ ត្រូវធ្វើឡើងតាមទិសផ្នែកតាមដែលអាចធ្វើបាន។



ប្រសិនបើប្រើប្រាស់រាងកាយទាំងមូល ការធ្វើចលនាគឺមានលក្ខណៈងាយស្រួល។

⑦ ចុងជើងត្រូវបែរទៅទិសដែលផ្លាស់ទីដោយមិនបត់រៀចខ្លួន។



នៅពេលបត់រៀចខ្លួន
វានឹងដាក់បន្ទុក
ធ្ងន់ទៅលើចង្កេះ។



⑧ ប្រើប្រាស់គោលការណ៍របស់ឃ្លាស់។



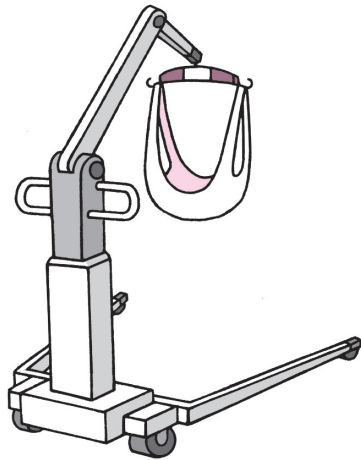
ចំណុចទម្រ

ពេលបង្កើត
ចំណុចទម្រ គេ
អាចបំប្លែង
កម្លាំងតូច
ទៅជាកម្លាំងធំ
បាន។



◎ ចំណុចសំខាន់ក្នុងការទប់ស្កាត់អាការឈឺចង្កេះ

- ការប្រើប្រាស់សមត្ថភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់៖ ប្រើប្រាស់កម្លាំងរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ដោយពិនិត្យលើស្ថានភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ជំនួយ៖ ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍យោង ឬបន្ទះក្តារប្រើនៅពេលរំកិលទីតាំងជាដើម។
- ប្រើប្រាស់យន្តការរាងកាយ
- ការត្រួតពិនិត្យឡើងវិញនូវទម្លាប់នៃការរស់នៅ៖ ការសម្រាក សារធាតុចិញ្ចឹម ការហាត់ប្រាណដែលសមស្រប គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់។



ឧបករណ៍យោងដើម្បីផ្លាស់ទី

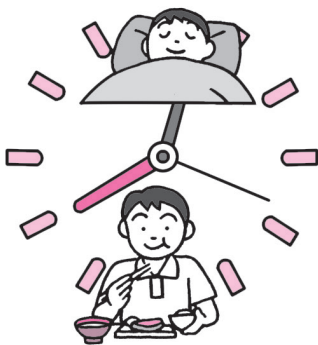


បន្ទះក្តារប្រើនៅពេលរំកិលទីតាំង

◎ ការគ្រប់គ្រងសុខភាពផ្លូវចិត្ត

អ្នកមើលថែទាំចាំបាច់ត្រូវរក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្តខ្លួនឯងឲ្យបានល្អ ដើម្បីធ្វើការងារមើលថែទាំបន្តទៅមុខទៀត។ សូមកុំលាក់ទុកកង្វល់ឬក្តីបារម្ភ តែម្នាក់ឯង។ ការរស់នៅដោយមានវិន័យទៀងទាត់ គឺចាំបាច់សម្រាប់សុខភាពរាងកាយ និងផ្លូវចិត្ត។

● របៀបនៃការរក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្ត



រក្សាឲ្យបាននូវពេលវេលាសម្រាប់បរិភោគអាហារ និងពេលវេលាសម្រាប់គេង។



ដឹងពីរបៀបរំសាយភាពតានតឹង (បន្ទុកអារម្មណ៍) ដែលសក្តិសមចំពោះខ្លួនឯង។



និយាយ ឬពិភាក្សាជាមួយសិស្ស ច្បង ឬមិត្តរួមការងារ។

ប្រព័ន្ធនៃរាងកាយ និងផ្លូវចិត្ត

CHAPTER 1 ការស្វែងយល់អំពីប្រព័ន្ធនៃរាងកាយ
និងផ្លូវចិត្ត

CHAPTER 2 ការស្វែងយល់អំពីមនុស្សដែលត្រូវការ
ការមើលថែទាំ

- ការស្វែងយល់ជាមូលដ្ឋានអំពីភាពចាស់ជរា
- ការស្វែងយល់ជាមូលដ្ឋានអំពីពិការភាព
- ការស្វែងយល់ជាមូលដ្ឋានអំពីជំងឺភ្លេចភ្លាំង

1

ការស្វែងយល់អំពីប្រព័ន្ធនៃរាងកាយ និងផ្លូវចិត្ត

1 ការស្វែងយល់អំពីប្រព័ន្ធនៃផ្លូវចិត្ត

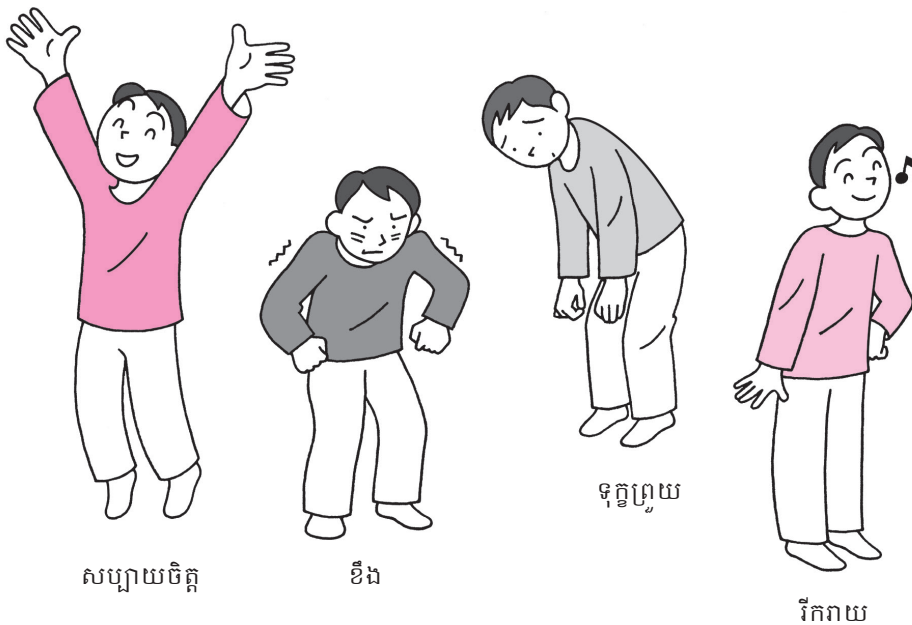
1) ការស្វែងយល់ពីផ្លូវចិត្ត

មនុស្សម្នាក់ៗ មានអារម្មណ៍និងការគិតរបស់ខ្លួន។ អារម្មណ៍ ការគិត និងរបៀបនៃការបង្ហាញ គឺខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់។

បុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់មនុស្ស គឺទាក់ទងនឹងការរស់នៅនិងការអប់រំរហូតមកដល់ពេលនេះជាដើម។ អារម្មណ៍ និងការគិត ប្រែប្រួលទៅតាមអាយុ ហើយត្រូវបានបង្ហាញជាអារម្មណ៍ ឬចំណង់។

អ្នកមើលថែទាំ ចាំបាច់ត្រូវស្វែងយល់ពីអារម្មណ៍របស់អ្នកប្រើប្រាស់។

● អារម្មណ៍



ការប្រែប្រួលនៃផ្លូវចិត្តគឺបង្ហាញឡើង
តាមរយៈទឹកមុខ ឬអាកប្បកិរិយា។

(ចំណង់)

ចំណង់ គឺជាអារម្មណ៍ដែលគិតចង់ធ្វើអ្វីមួយចេញពីខ្លួនឯង។ អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវជួយអ្នកប្រើប្រាស់ឲ្យអាចរស់នៅបានដោយមានចំណង់។

● ចំណង់



(ភាពតានតឹង)

ភាពតានតឹង គឺសំដៅលើស្ថានភាពអន្ទះសាដែលកើតមានឡើងនៅលើរាងកាយនិងផ្លូវចិត្ត។ មូលហេតុនៃភាពតានតឹងមាន មូលហេតុជាលក្ខណៈរូបដូចជាសំឡេងរំខាន ឬសីតុណ្ហភាពជាដើម មូលហេតុពាក់ព័ន្ធនឹងផ្លូវកាយដូចជាការស្លៀកខោ ការគេង មិនបានគ្រប់គ្រាន់ ការឃ្លានជាដើម មូលហេតុដែលពាក់ព័ន្ធស្មារតីនិងសង្គមដូចជា ភាពមិនស្ងប់ ការភ័យខ្លាច សេចក្តីរំភើប ទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សនិងមនុស្សជាដើម។

● មូលហេតុនៃភាពតានតឹង



(ការចងចាំ)

ការចងចាំ គឺសំដៅលើការចាំមិនភ្លេចនូវរឿងរ៉ាវទាំងឡាយ។

● ដំណាក់កាលនៃការចងចាំ



● ប្រភេទនៃការចងចាំ

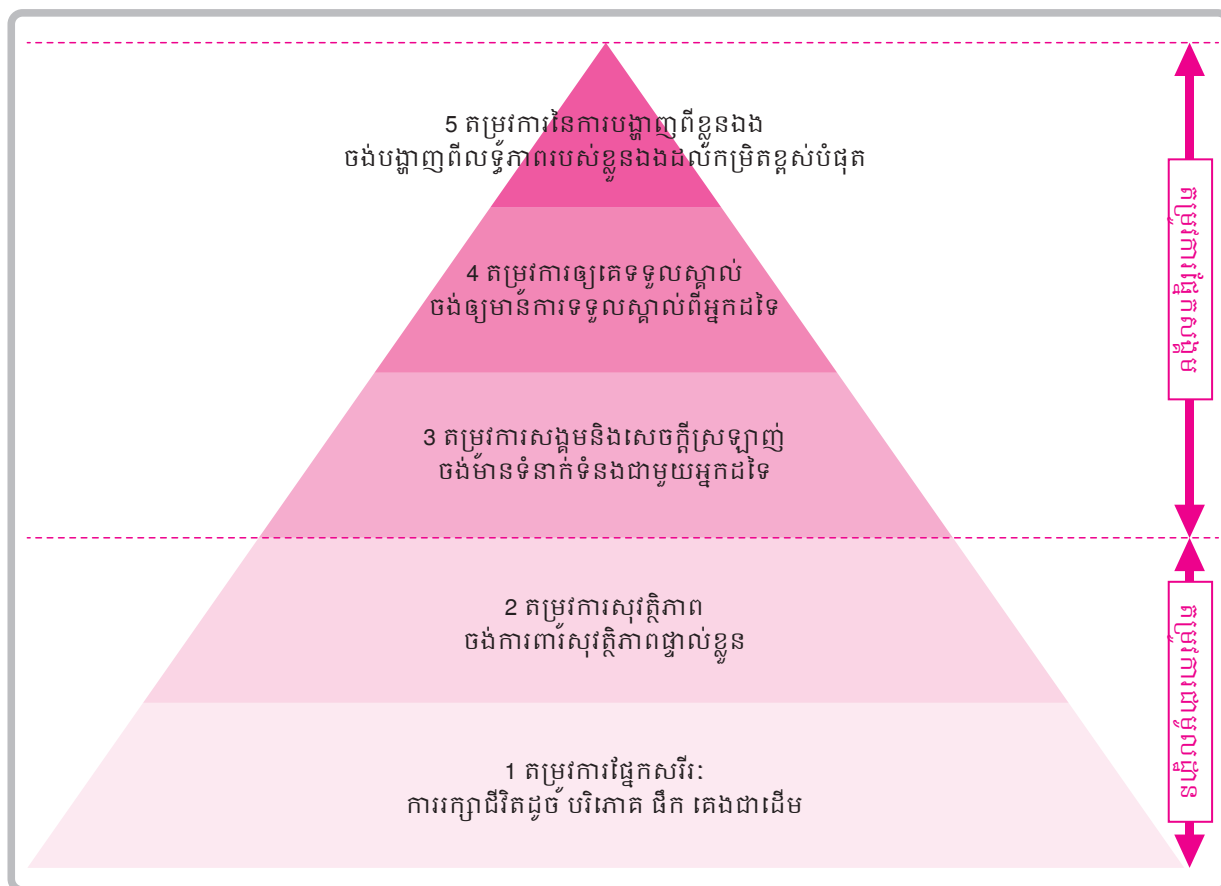
ការចងចាំរយៈពេលខ្លី ការចងចាំមួយរយៈ		
ការចងចាំរយៈពេលវែង ការចងចាំដែលរក្សាទុក រយៈពេលវែង	ការចងចាំព្រឹត្តិការណ៍	ការចងចាំទាក់ទងនឹង បទពិសោធន៍ ឬអនុស្សាវរីយ៍
	ការចងចាំអត្តន័យ	ការចងចាំទាក់ទងនឹង ចំណេះដឹង
	ការចងចាំដែលព័ត៌មានដែល ធ្លាប់មានជះឥទ្ធិពលលើ ព័ត៌មានថ្មី(Priming)	ការចងចាំដែលចាំដោយ មិនដឹងខ្លួន
	ការចងចាំនីតិវិធី	ការចងចាំដែលចាំដោយ រាងកាយ

(តម្រូវការ)

សំដៅលើស្ថានភាពដែលគិតថាចង់បានអ្វីមួយ។

ចិត្តវិទូលោក ម៉ាស្លូវ (Maslow, A. H.) បានយល់ឃើញថា តម្រូវការរបស់មនុស្សមាន ៥កម្រិត (ទ្រឹស្តីកម្រិតនៃតម្រូវការរបស់ម៉ាស្លូវ)។

● ទ្រឹស្តីកម្រិតនៃតម្រូវការរបស់ម៉ាស្លូវ



2 ការស្វែងយល់អំពីប្រព័ន្ធនៃរាងកាយ

1) ប្រព័ន្ធនៃលំនឹង និងការរក្សាអាយុជីវិត (កម្ដៅក្នុងខ្លួន ដង្ហើម ជីពចរ សម្ពាធឈាមជាដើម)

⊙ លំនឹងសទិសភាព (homeostasis)

លំនឹងសទិសភាព គឺសំដៅលើប្រព័ន្ធរាងកាយដែលទោះបីជាបរិស្ថានមានការប្រែប្រួលក៏ដោយ ក៏អាចធ្វើការរក្សាស្ថានភាពនឹងនៅក្នុងរាងកាយរបស់មនុស្សបាន។

ឧទាហរណ៍ នៅពេលដែលកម្ដៅក្នុងខ្លួនកើនឡើងដោយសារតែអាកាសធាតុឡើងក្ដៅ កម្ដៅក្នុងខ្លួននឹងត្រូវបានបញ្ចេញចេញមកខាងក្រៅតាមរយៈញើស រួចហើយធ្វើឲ្យរាងកាយត្រឡប់រកសភាពធម្មតាវិញ។

● មុខងារនៃលំនឹងសទិសភាព



⊙ សញ្ញាដែលទាក់ទងនឹងអាយុជីវិត (Vital signs)

សញ្ញាដែលទាក់ទងនឹងអាយុជីវិត គឺជារបស់ដែលបង្ហាញថាកំពុងរស់រានមានជីវិត ដូចជា កម្ដៅក្នុងខ្លួន ដង្ហើម ជីពចរ សម្ពាធឈាមជាដើម។ វាជាស្តង់ដារប្រហែលដែលបង្ហាញពីស្ថានភាពសុខភាព ការប្រែប្រួលនៃរាងកាយ។

① កម្ដៅក្នុងខ្លួន

- កម្ដៅក្នុងខ្លួន មានចង្វាក់ក្នុងរយៈពេល១ថ្ងៃ ដែលវាកើនឡើងនៅពេលថ្ងៃ និងធ្លាក់ចុះនៅពេលយប់ចូលគេង។
- ដោយសារតែវាមានភាពខុសគ្នាខ្លាំងរវាងមនុស្សម្នាក់ៗ ដូច្នេះហើយកម្ដៅធម្មតាក៏ខុសគ្នាទៅតាមមនុស្សម្នាក់ៗផងដែរ។

- កន្លែងវាស់កម្ដៅក្នុងខ្លួន និងចំណុចដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន

ភ្លៀក



ករណីដែលមានពិការភាព
ត្រូវវាស់នៅផ្នែកដែលមិន
មានពិការភាព។



ដាក់ផ្នែកខាងចុងនៃប្រដាប់
វាស់កម្ដៅទៅក្រោមភ្លៀក។ នៅពេលកំពុងវាស់កម្ដៅ
ត្រូវគាបដៃបិទឲ្យជិត ។

ក្រៅពីនេះ



ប្រដាប់វាស់កម្ដៅដែលអាចវាស់កម្ដៅតាមរយៈថ្ងាស និងត្រចៀកក៏មានដែរ។

② ដង្ហើម

- ជាការស្រូបចូលនូវអុកស៊ីសែន ហើយបញ្ចេញឧស្ម័នកាបូនិចពីក្នុងរាងកាយ។
- ដង្ហើមត្រូវបានធ្វើឡើងជាទៀងទាត់ដោយមិនដឹងខ្លួន។
- ចំនួនដកដង្ហើម ប្រែប្រួលទៅតាមកត្តាផ្សេងៗដូចជា អាយុនិងការធ្វើសកម្មភាព ស្ថានភាពស្មារតី សុខភាពរាងកាយនិងការមានឬគ្មានជំងឺជាដើម។
- បបូរមាត់និងក្រចកឡើងពណ៌ខៀវស្វាយ ក្នុងករណីដែលពិបាកដកដង្ហើមខ្លាំង។ ស្ថានភាពបែបនេះគេហៅថាស្យាណូស៊ីស (cyanosis)។

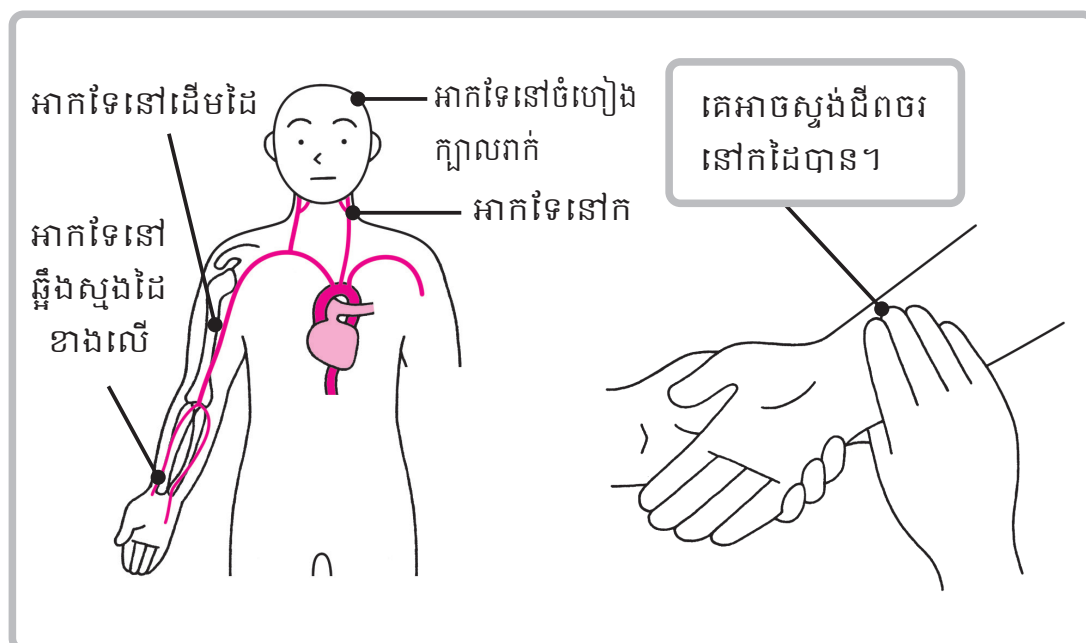


ពិនិត្យមើលថា តើការដកដង្ហើមពិបាក
ឬទេ គ្មានស្លេស្មជាប់ឬទេ គ្មានសំឡេង
ឬទេ។

③ ជីពចរ

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

● ផ្នែកសំខាន់ៗនៃរាងកាយដែលអាចវាស់ជីពចរបាន

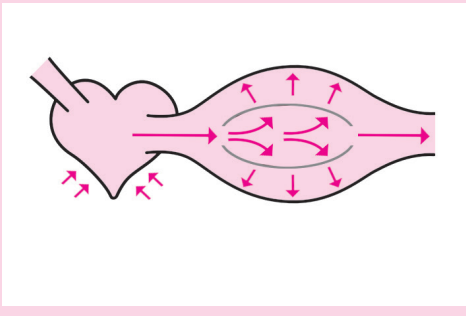
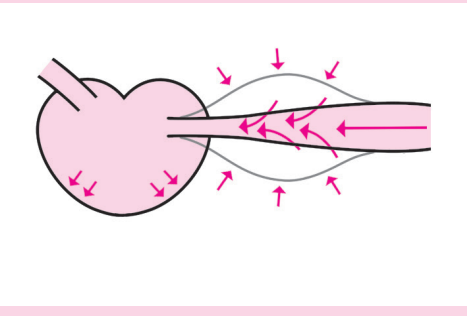


ជីពចរ អាចស្ទង់នៅត្រង់កដៃខាងក្នុង ក្រលៀននិងខ្នងប្រអប់ដើម ក្រៅពីផ្នែកចំហៀងក្បាល ក កែងដៃ។

④ សម្ពាធឈាម

- សម្ពាធឈាម គឺសំដៅលើកម្លាំងដែលឈាមដែលបញ្ជូនចេញពីបេះដូង សង្កត់លើសរសៃឈាម (អាកទែ)។
- នៅក្នុងរយៈពេល១ថ្ងៃក៏ដោយ សម្ពាធឈាមគឺមានការប្រែប្រួលជានិច្ច។
- សម្ពាធឈាម ប្រែប្រួលទៅតាមកត្តាផ្សេងៗដូចជា ឥរិយាបថ ការធ្វើសកម្មភាព ស្ថានភាពស្មារតី និងការមានឬគ្មានជំងឺជាដើម។
- ប្រសិនបើសម្ពាធឈាមខ្ពស់នៅតែបន្ត វាមានលទ្ធភាពខ្ពស់ដែលអាចទៅជាជំងឺបេះដូង ឬជំងឺសរសៃឈាមខួរក្បាលជាដើម។

● ទំនាក់ទំនងរវាងស្ថានភាពបេះដូង និងសម្ពាធឈាម

អំឡុងពេលដែលបេះដូងរួញ	អំឡុងពេលដែលបេះដូងរីកធំ
សម្ពាធឈាម: ខ្ពស់ 	សម្ពាធឈាម: ទាប 
សម្ពាធឈាមនៅពេលដែលបេះដូងរួញ (សម្ពាធឈាមខ្ពស់បំផុត) សម្ពាធឈាមនៅពេលដែលបេះដូងរួញតូច (អំឡុងពេលដែលបេះដូងរួញ)	សម្ពាធឈាមនៅពេលដែលបេះដូងរីកធំ (សម្ពាធឈាមទាបបំផុត) សម្ពាធឈាមនៅពេលដែលបេះដូងរីកធំ (អំឡុងពេលដែលបេះដូងរីកធំ)

● ពេលដែលសម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់



នៅពេលដែលរំភើប



ការគេងមិនបានគ្រប់គ្រាន់



នៅពេលពិបាកក្នុងបន្ទោបង់



នៅពេលសួរស្នេហា



សីតុណ្ហភាពមានការប្រែប្រួលភ្លាមៗ

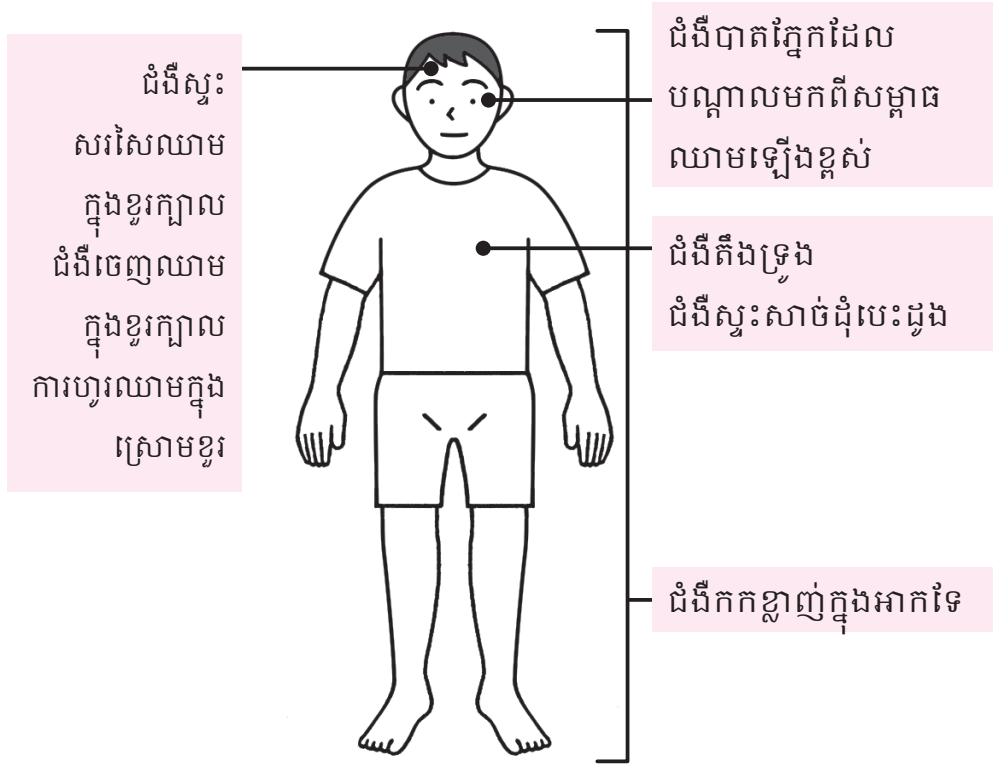


នៅពេលធ្វើចលនារហ័ស



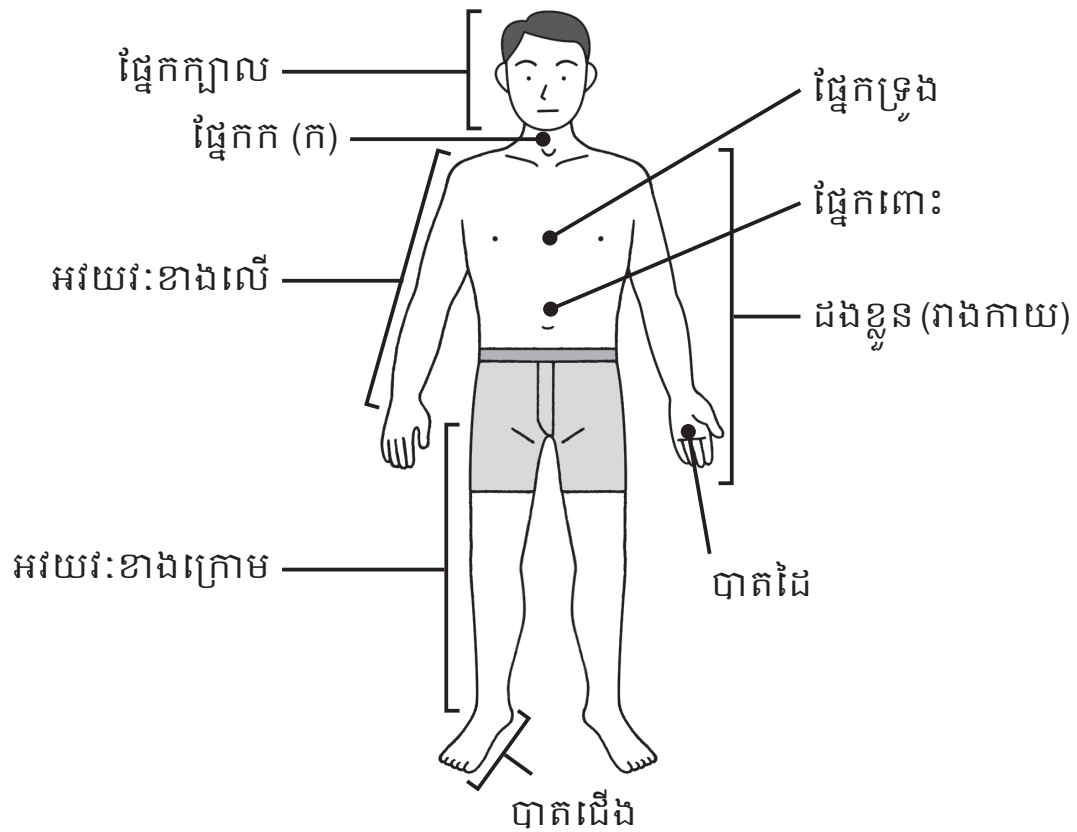
នៅពេលរាន់នោម(បន្ទោបង់)

● ជំងឺដែលបង្កដោយសម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់



2) រចនាសម្ព័ន្ធមូលដ្ឋាននៃរាងកាយ

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



[ប្រព័ន្ធប្រសាទ]

ប្រព័ន្ធប្រសាទត្រូវបានបែងចែកជាពីរផ្នែកធំៗ គឺមជ្ឈមណ្ឌលប្រសាទ និង បរិមណ្ឌលប្រសាទ។

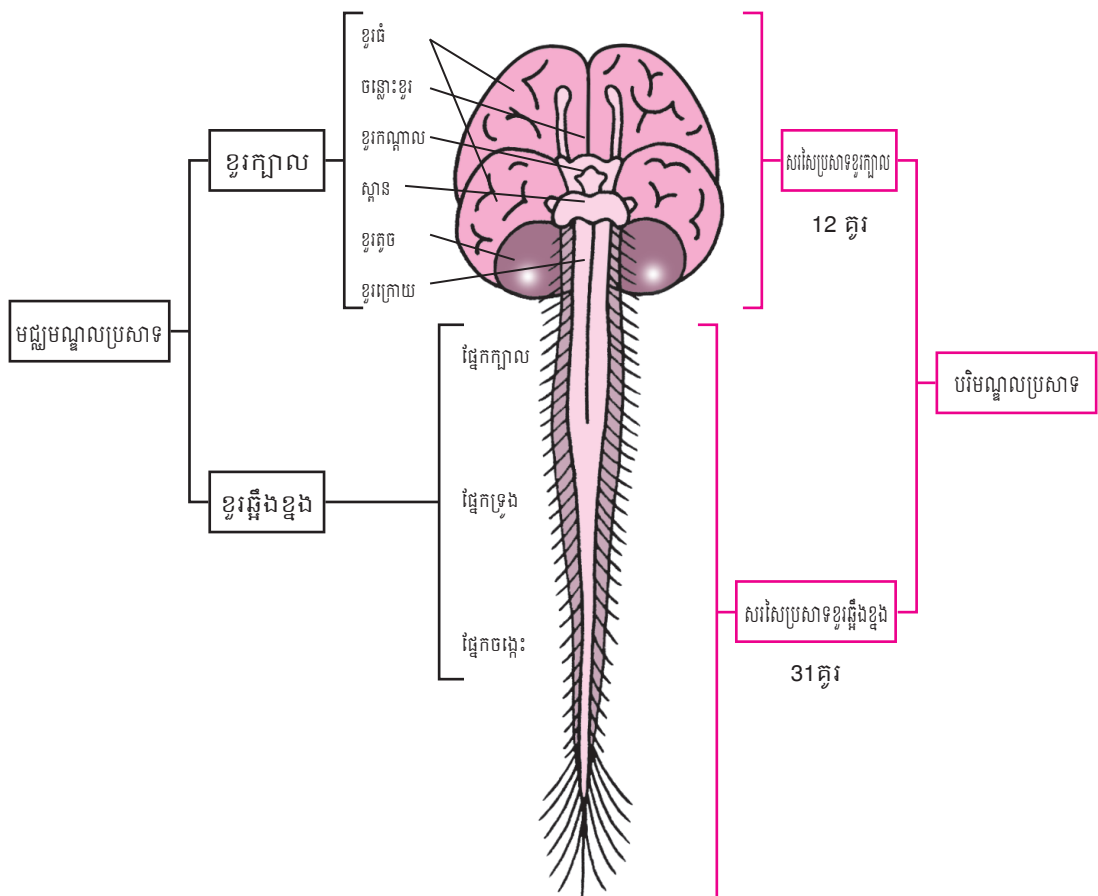
◎ មជ្ឈមណ្ឌលប្រសាទ (ខួរក្បាល ខួរឆ្អឹងខ្នង)

- ខួរក្បាល ប្រមូលព័ត៌មានពីរាងកាយទាំងមូល រួចធ្វើការវិភាគនិងវិនិច្ឆ័យ បន្ទាប់មកចេញបញ្ជាដើម្បីរស់រានមានជីវិត ទៅរាងកាយទាំងមូល។
- ខួរឆ្អឹងខ្នង បញ្ជូនបន្តព័ត៌មានពីរាងកាយទាំងមូលទៅខួរក្បាល ពីខួរក្បាលទៅរាងកាយទាំងមូលវិញ។

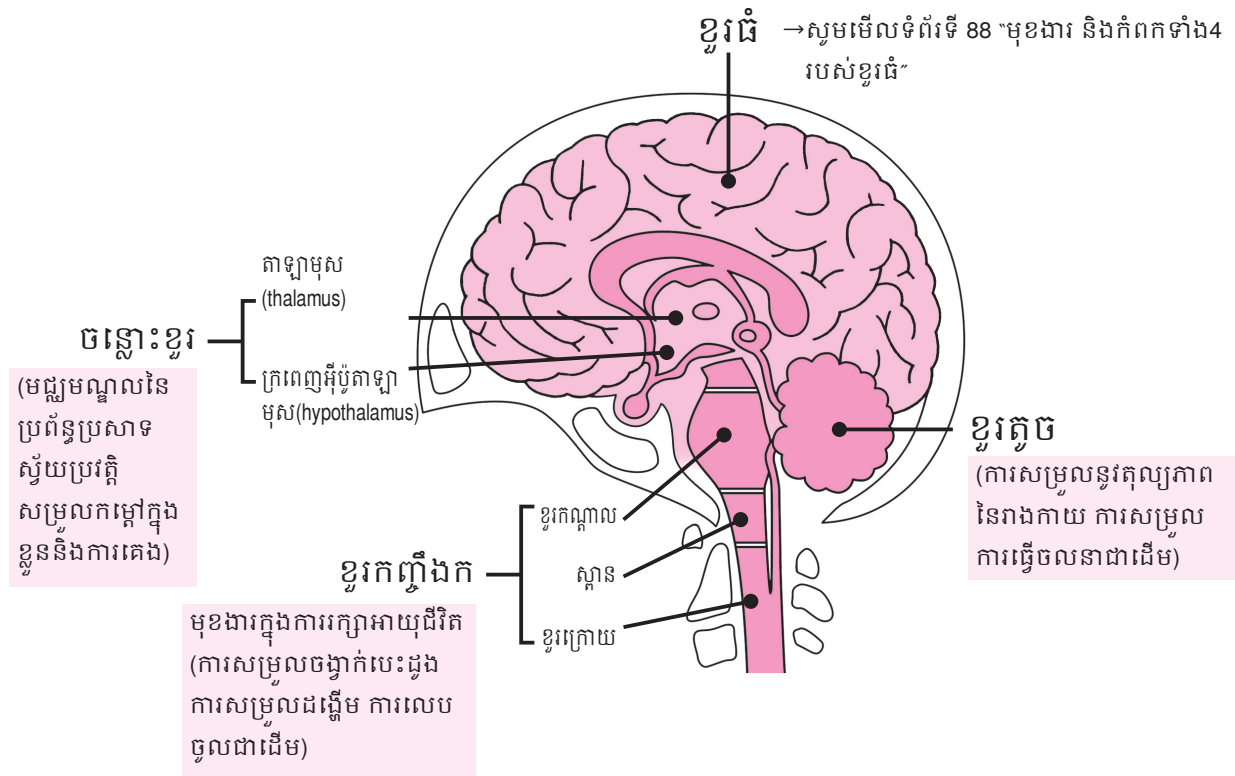
◎ បរិមណ្ឌលប្រសាទ (សរសៃប្រសាទខួរក្បាល សរសៃប្រសាទខួរឆ្អឹងខ្នង)

- ធ្វើការបញ្ជូនព័ត៌មានរវាង មជ្ឈមណ្ឌលប្រសាទជាមួយនឹងសរីរាង្គនៃរាងកាយទាំងមូល។

● បំណែងចែកប្រព័ន្ធប្រសាទ



● ផ្នែកផ្សេងៗនៃខួរក្បាល និងមុខងារសំខាន់ៗ



⊙ ប្រព័ន្ធប្រសាទស្វ័យប្រវត្តិ

- ប្រព័ន្ធប្រសាទស្វ័យប្រវត្តិ គឺជាសរសៃប្រសាទដែលលែងតម្រូវមុខងារនៃសរីរាង្គខាងក្នុងដោយមិនដឹងខ្លួន វាត្រូវបានបែងចែកជាប្រព័ន្ធប្រសាទសាំប៉ាទីច (sympathetic nerves) និងប្រព័ន្ធប្រសាទប៉ារ៉ាសាំប៉ាទីច (parasympathetic nerves) ។
- ប្រព័ន្ធប្រសាទសាំប៉ាទីច គឺជាសរសៃប្រសាទដែលដំណើរការនៅពេលជ្រួលច្រាលក្នុងចិត្ត ដូចជាពេលកំពុងធ្វើសកម្មភាព មិនស្ងប់ក្នុងចិត្ត ពេលមានអារម្មណ៍ដូចជាខឹង តានតឹងជាដើម។
- ប្រព័ន្ធប្រសាទប៉ារ៉ាសាំប៉ាទីច គឺជាសរសៃប្រសាទដែលដំណើរការនៅពេលបន្ទុកអារម្មណ៍ដូចជាពេលគេង ឬពេលសម្រាកជាដើម។

- មុខងាររបស់ប្រព័ន្ធប្រសាទស្វ័យប្រវត្តិ (ប្រព័ន្ធប្រសាទសាំប៉ាទីច (sympathetic nerves) និងប្រព័ន្ធប្រសាទប៉ារ៉ាសាំប៉ាទីច (parasympathetic nerves))

ប្រព័ន្ធប្រសាទសាំប៉ាទីច (sympathetic nerves) (សកម្មភាព) 		ប្រព័ន្ធប្រសាទប៉ារ៉ាសាំប៉ាទីច (parasympathetic nerves) (ការសម្រាក) 
ដឹកចរមានចលនាលឿន	បេះដូង	ដឹកចរមានចលនាយឺត
រួញ	សរសៃឈាមបរិមណ្ឌល	រីក
កើនឡើង	សម្ពាធឈាម	ថយចុះ
រីកធំ	រន្ធប្រស្រីភ្នែក	រួមតូច
ទប់ស្កាត់ការធ្វើចលនា	ពោះវៀន	បង្កើនចលនា
បន្ទុះទង់ស្លូត	ផ្លូវដង្ហើម	ទង់ស្លូតរួញ
ឡើង	ការបែកញើស	ថយចុះ

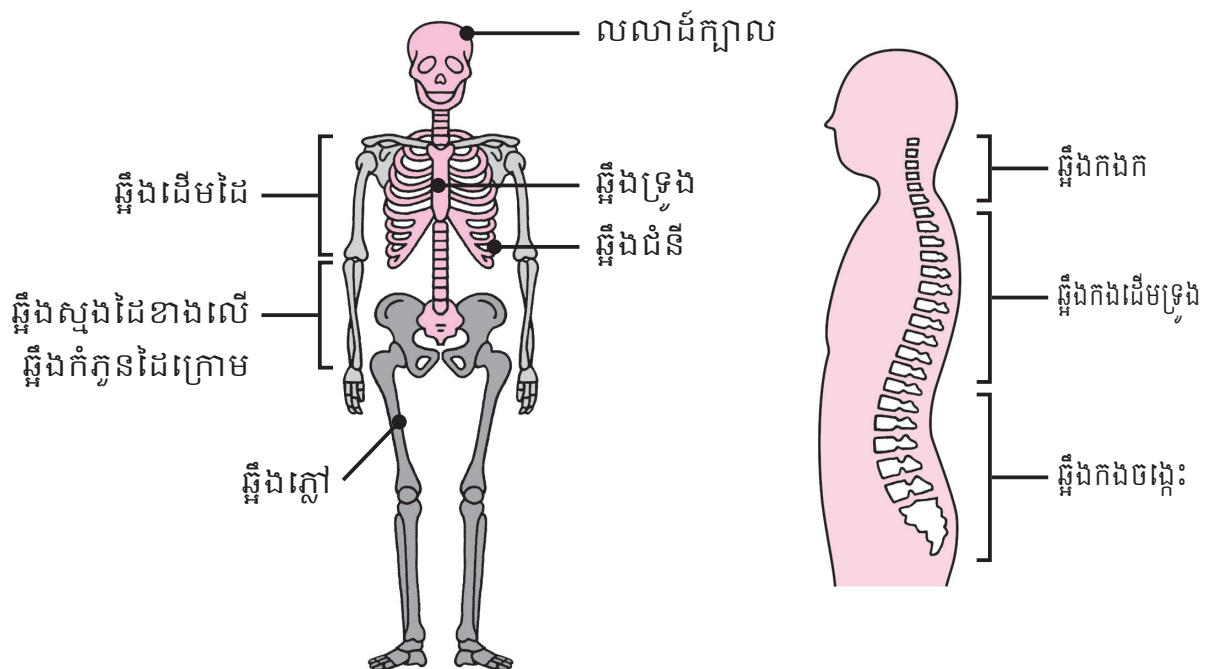


ប្រព័ន្ធប្រសាទស្វ័យប្រវត្តិ ធ្វើការសម្រួលមុខងាររបស់សរីរាង្គខាងក្នុងជាដើម។ នៅពេលដែលប្រព័ន្ធប្រសាទស្វ័យប្រវត្តិច្របូកច្របល់ ធ្វើឲ្យមានឥទ្ធិពលផ្សេងៗដល់ផ្លូវចិត្តនិងរាងកាយ។

[ប្រព័ន្ធគ្រោងឆ្អឹង]

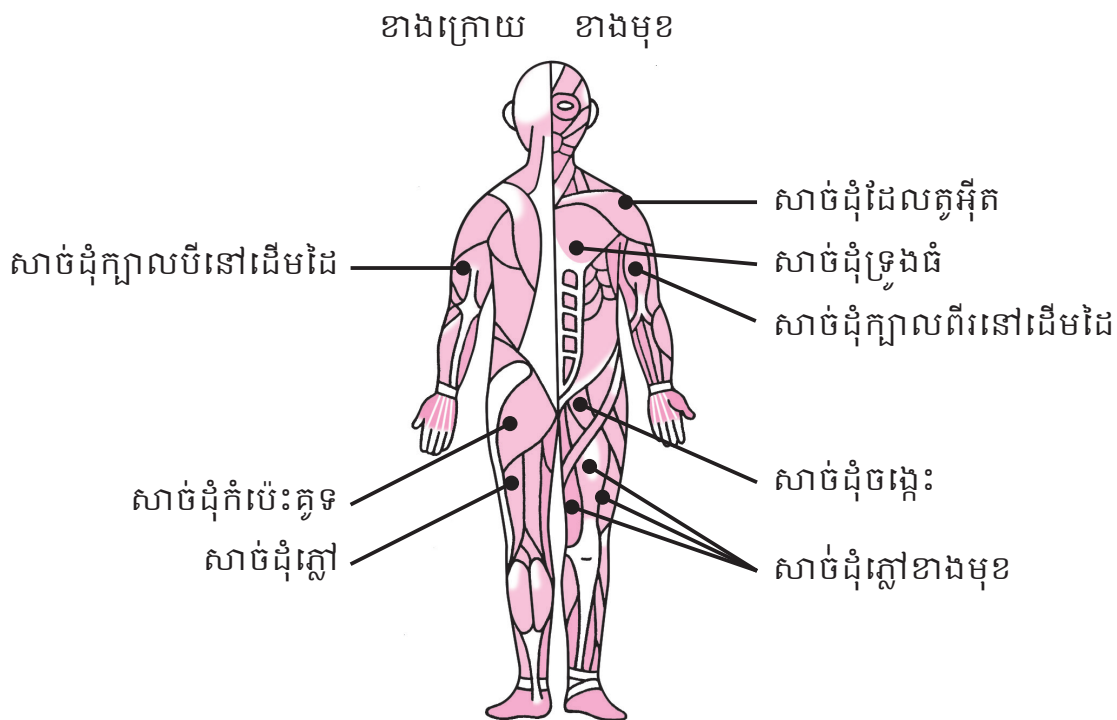
- នៅក្នុងរាងកាយទាំងមូលរបស់មនុស្ស មានឆ្អឹងតូចធំ ហើយវាផ្សំចូលគ្នាបង្កើតបានទៅជាគ្រោងឆ្អឹង។
- ឆ្អឹងខ្នងរបស់មនុស្ស មានរាងកោងជាទម្រង់អក្សរ S តាមបែបសរីរៈ។
- មុខងារសំខាន់ៗរបស់ឆ្អឹង
 - ① គូនាទីជាសសរទ្រទ្រង់រាងកាយ
 - ② គូនាទីជាម៉ាស៊ីនធ្វើចលនា
 - ③ ការពារសរីរាង្គខាងក្នុង
 - ④ ស្តុកសារធាតុកាល់ស្យូម
 - ⑤ ប្រសិទ្ធភាពក្នុងការផលិតឈាម

● គំនូសបង្ហាញអំពីគ្រោងឆ្អឹងរបស់មនុស្ស



[ប្រព័ន្ធសាច់ដុំ]

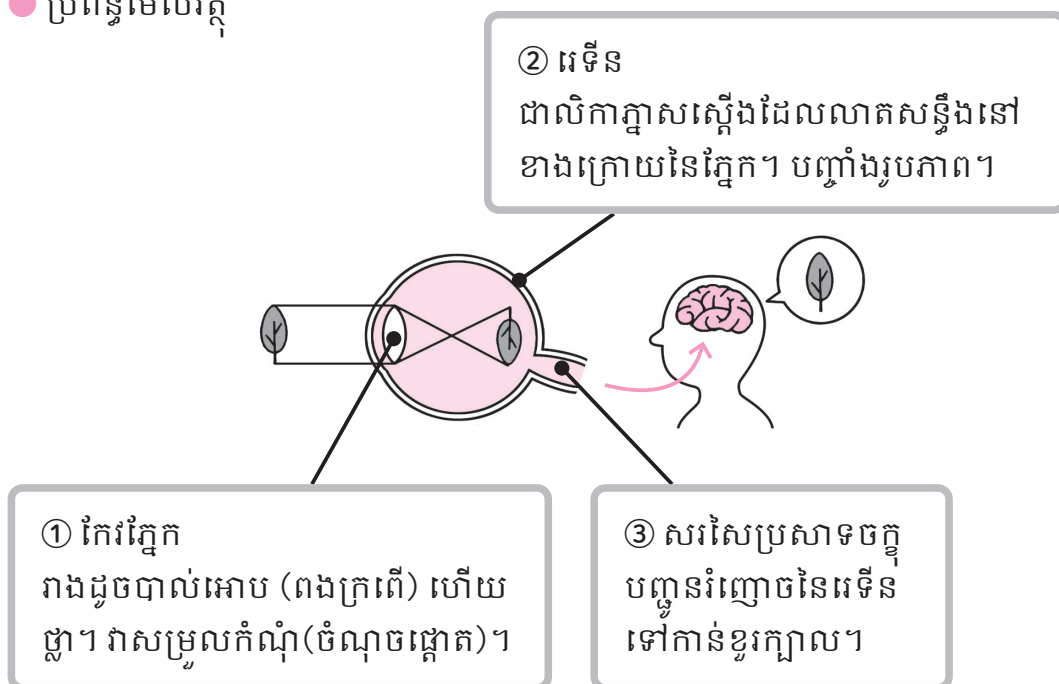
- ទាក់ទងទៅនឹងការបង្កើតសរីរាង្គខាងក្នុងនិងការធ្វើចលនា និងរក្សាឥរិយាបថ។



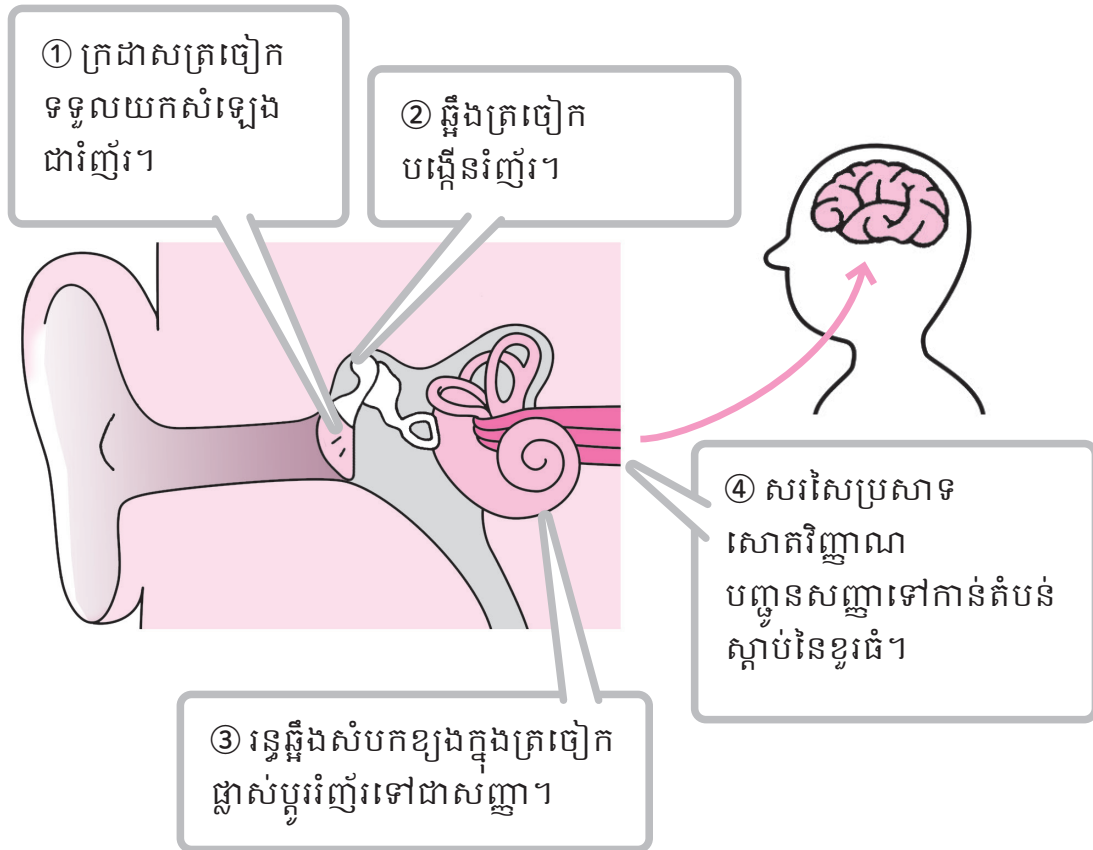
[ប្រព័ន្ធសរីរាង្គវិញ្ញាណ]

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

● ប្រព័ន្ធមើលវត្ថុ



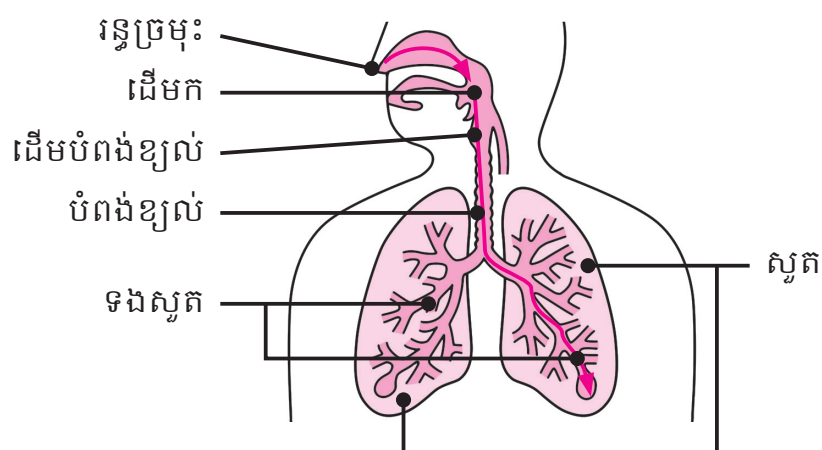
● ប្រព័ន្ធស្តាប់សំឡេង



[ប្រព័ន្ធដង្ហើម]

ខ្យល់ដែលបានចូលតាមផ្លូវដង្ហើម អុកស៊ីសែនត្រូវបានស្រូបទទួលយក ហើយ
ឧស្ម័នកាបូនិចត្រូវបានបញ្ចេញមកក្រៅវិញតាមផ្លូវដង្ហើម។
ផ្លូវដង្ហើម គឺផ្លូវដែលខ្យល់ឆ្លងកាត់ពីច្រមុះ រហូតដល់សួត។

● សរីរាង្គទាក់ទងនឹងដង្ហើម



◎ ក្អក និងស្បែក

- នៅពេលដែលមានរបស់ប្លែក ដូចជាបាក់តេរី ឬផ្ទុយ ចូលក្នុងផ្លូវដង្ហើម វានឹងបញ្ចេញចេញមកក្រៅរាងកាយជាការក្អក ឬស្បែក។



ការក្អករយៈពេលយូរ ឬពណ៌របស់ស្បែកមានការប្រែប្រួល គឺជាសញ្ញានៃភាពមិនប្រក្រតី។

[ប្រព័ន្ធរបត់ឈាម]

- វាមានមុខងារដឹកនាំអុកស៊ីសែន សារធាតុចិញ្ចឹម កាកសំណល់តាមចរន្តឈាម ឬទឹករងៃ រួចបញ្ជូនទៅរាងកាយទាំងមូល។

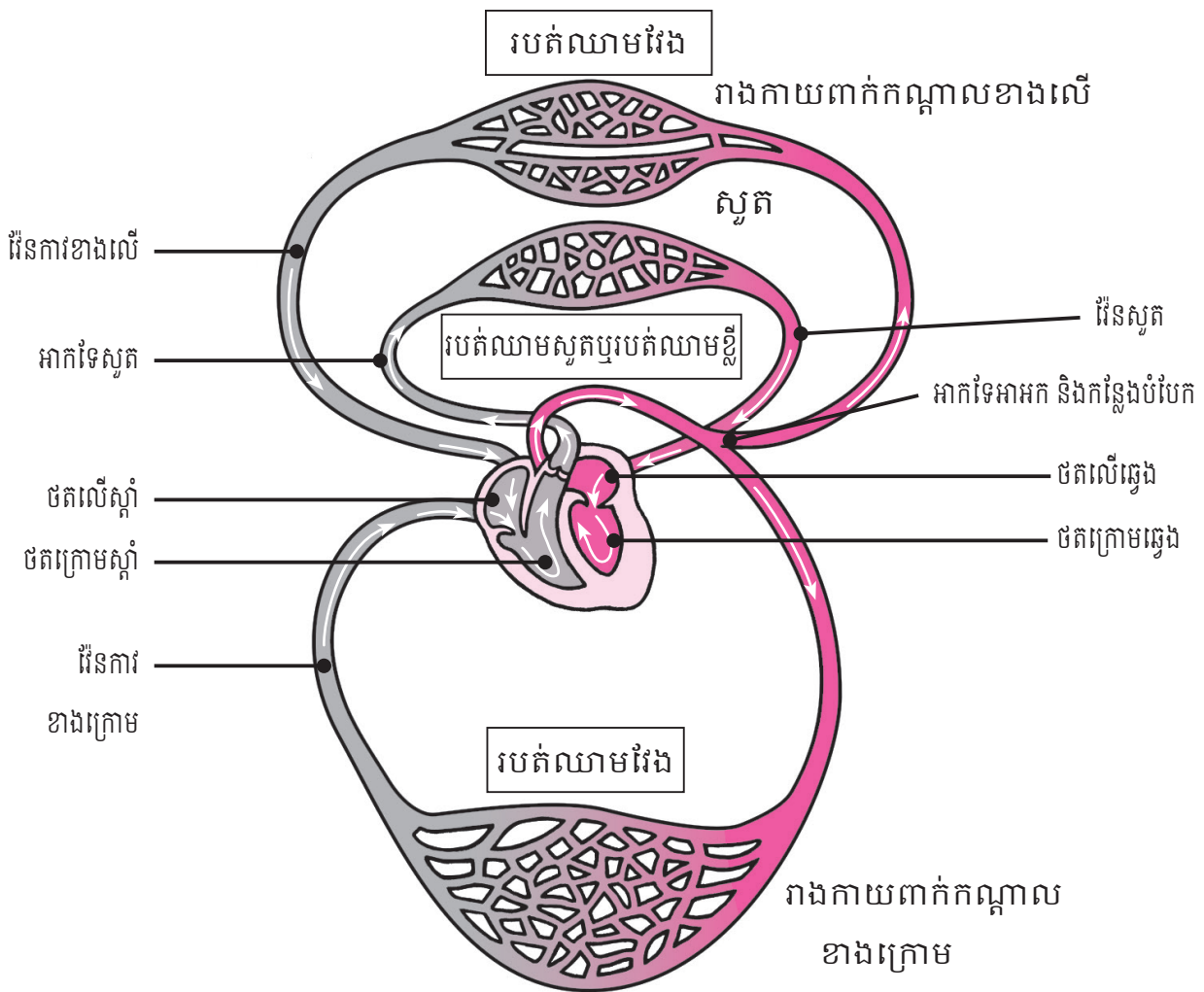
◎ បេះដូង

- បេះដូងត្រូវបានបែងចែកចេញជា 4 ថត។
- វាធ្វើចលនាទឹករួមចុះឡើងដដែលៗ ហើយបញ្ចេញឈាមដូចជាស្ដាប់។

◎ សរសៃឈាម និងឈាម

- អាកទែ គឺជាសរសៃឈាមដែលដឹកជញ្ជូនឈាមដែលសម្បូរអុកស៊ីសែនពីបេះដូងទៅកាន់រាងកាយទាំងមូល។
- វ៉ែន ប្រមូលឈាមដែលសម្បូរឧស្ម័នកាបូនិច ឬកាកសំណល់ពីសព្វកន្លែងនៃរាងកាយ ហើយបញ្ជូនត្រឡប់ទៅកាន់បេះដូង ឬសួត។
- សរសៃប្តូរ គឺជាសរសៃឈាមតូចៗនៃផ្នែកដែលផ្លាស់ប្តូរពីអាកទែទៅវ៉ែន។

● របត់ឈាមសួតឬរបត់ឈាមខ្លី និងរបត់ឈាមវែង



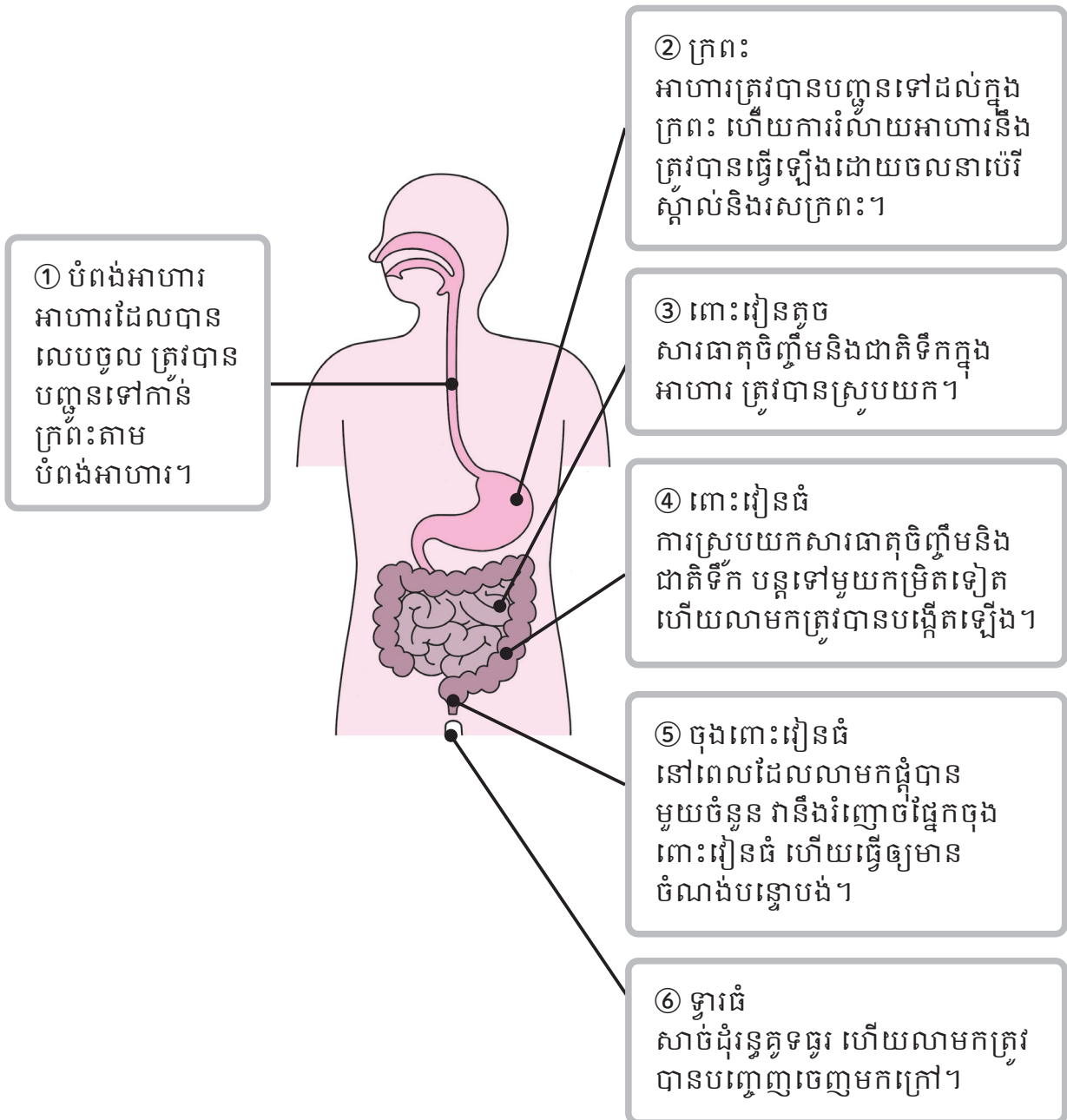
◎ របត់ឈាមវែង និងរបត់ឈាមសួតឬរបត់ឈាមខ្លី

អាកទែដឹកនាំឈាមដែលសម្បូរអុកស៊ីសែន ហើយវ៉ែនដឹកនាំឈាមដែលខ្វះអុកស៊ីសែន ដោយធ្វើចលនាជុំវិញរាងកាយ។ គេហៅវាថា របត់ឈាមវែង។

ចលនានៃឈាមដែលហូរចេញពីបេះដូង ហើយត្រឡប់ទៅកាន់បេះដូងវិញ ដោយឆ្លងកាត់តាមសួត គេហៅថា របត់ឈាមសួតឬរបត់ឈាមខ្លី។ ឈាមដែលខ្វះអុកស៊ីសែន ហូរចេញពីថតក្រោមស្តាំនៃបេះដូងឆ្លងកាត់អាកទែសួតរួចទៅដល់សួត បន្ទាប់មកធ្វើការផ្លាស់ប្តូរឧស្ម័នដោយទាញយកអុកស៊ីសែនហើយបញ្ចេញឧស្ម័នកាបូនិច ក្លាយជាឈាមដែលសម្បូរអុកស៊ីសែន ហើយហូរឆ្លងកាត់វ៉ែនសួត ត្រឡប់ទៅថតលើឆ្វេងនៃបេះដូងវិញ។

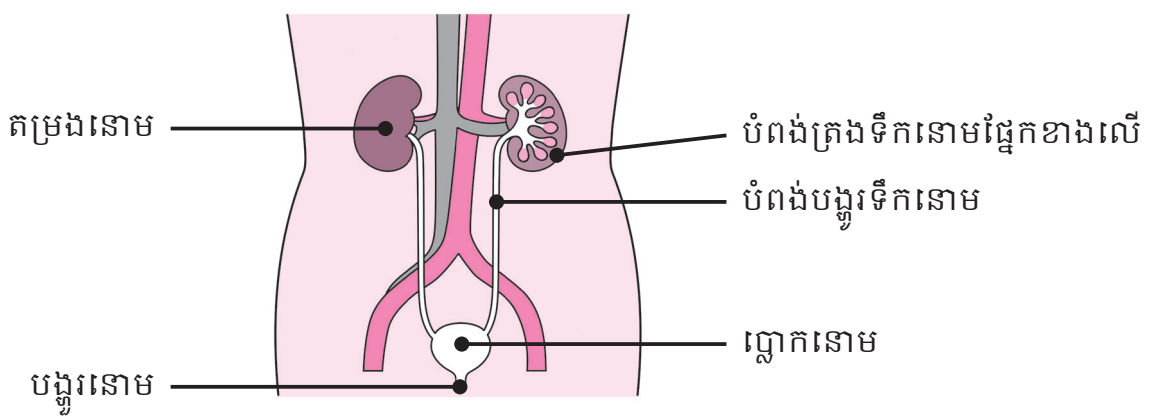
[ប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ]

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



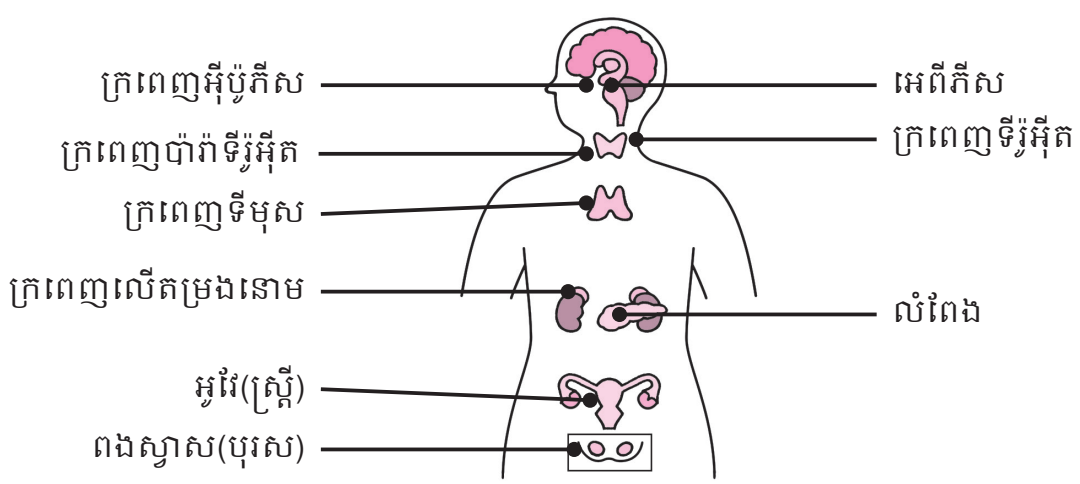
[ប្រព័ន្ធទឹកនោម]

- វាធ្វើការបញ្ចេញចោលកាកសំណល់ពីក្នុងរាងកាយ ក្នុងទម្រង់ជាទឹកនោម។
- ទឹកនោម ត្រូវបានបង្កើតឡើងនៅក្នុងតម្រងនោម បន្ទាប់មកត្រូវបានបញ្ជូនទៅកាន់ ព្លោកនោមដោយឆ្លងកាត់តាមបំពង់បង្ហូរទឹកនោម ហើយវាត្រូវបានបញ្ចេញចេញមក ក្រៅរាងកាយដោយឆ្លងកាត់បង្ហូរនោមបន្ទាប់ពីត្រូវបានស្តុកទុកមួយរយៈ។



[ប្រព័ន្ធអង់ដូគ្រីន]

- គឺជាសរីរាង្គដែលមានក្រពេញបញ្ចេញអ័រម៉ូន ដែលជួយសម្រួលដល់មុខងារផ្សេងៗ របស់រាងកាយ។



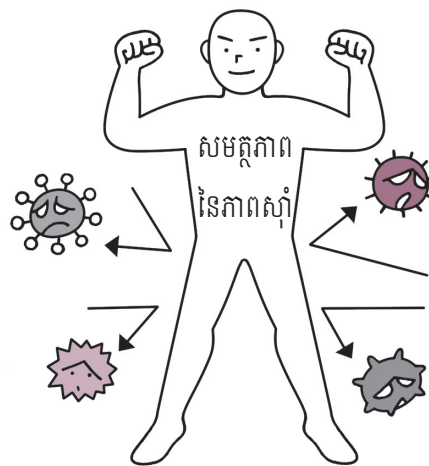
[ប្រព័ន្ធភាពស្មារតី]

- ភាពស្មារតី គឺសំដៅលើប្រតិកម្មតបដែលកើតឡើងដើម្បីការពាររាងកាយ ដោយប្រឆាំងទៅនឹងភ្នាក់ងារបង្កជំងឺដូចជាវីរុស ឬបាក់តេរីផ្សេងៗដែលមាននៅក្នុងមជ្ឈដ្ឋានខាងក្រៅ នៅពេលដែលវាជ្រៀតចូលក្នុងរាងកាយ។
- ទម្លាប់នៃការរស់នៅ និងស្ថានភាពផ្លូវចិត្ត ធ្វើឲ្យសមត្ថភាពនៃភាពស្មារតីឡើងខ្លាំង ឬចុះខ្សោយ។

● ទម្លាប់នៃការរស់នៅ និងស្ថានភាពផ្លូវចិត្ត ដែលបង្កើនសមត្ថភាពនៃភាពស្មារតី

កត្តាដែលបង្កើន
សមត្ថភាពនៃភាពស្មារតី

- ការហាត់ប្រាណដែលមានលក្ខណៈសមស្រប
- ស៊ីចម្រើន
- កម្ដៅរាងកាយ
- ទទួលបានអាហារដែលមានគុណភាពល្អ



កត្តាដែលធ្វើឲ្យសមត្ថភាព
ភាពស្មារតីចុះខ្សោយ

- ការកើនឡើងអាយុ
- ការគេងមិនបានគ្រប់គ្រាន់
- ការឆ្អែកហត់
- ការហាត់ប្រាណខ្លាំង
- ភាពតានតឹងនៃស្មារតី

3) ប្រព័ន្ធរាងកាយដែលទាក់ទងទៅនឹងការសម្រាក និងការគេង

1. ភាពចាំបាច់នៃការសម្រាក និងការគេង

- ការសម្រាក គឺជាការសម្រាករាងកាយនិងផ្លូវចិត្តតាមសម្រួល ដោយបញ្ឈប់នូវសកម្មភាពផ្សេងៗ។
- ការសម្រាកដែលសមស្រប គឺជាមូលដ្ឋាននៃការធ្វើស្បើយពីការនឿយហត់ និងការរស់នៅដោយភាពរស់រវើក។
- ការគេង គឺជាការសម្រាកខួរក្បាលជាទៀងទាត់។ វាចាំបាច់ចំពោះសុខភាពរាងកាយនិងផ្លូវចិត្ត។

- ប្រសិទ្ធភាពដែលទទួលបានដោយការគេងដែលមានគុណភាពល្អ



2. ប្រព័ន្ធនៃការគេង

- នៅក្នុងរាងកាយមនុស្ស មាននាឡិកាជីវសាស្ត្រដែលមានខួររយៈពេល១ថ្ងៃ។
- នាឡិកាជីវសាស្ត្រ មានចង្វាក់ថេរ ដែលនឹងត្រូវកំណត់ឡើងវិញនៅពេលត្រូវពន្លឺព្រះអាទិត្យនាពេលព្រឹក។

3. វដ្តនៃការគេង

- ការគេង គឺជាការធ្វើម្តងហើយម្តងទៀតនៃការគេងដោយភ្នែកគ្មានចលនា (គេងស្ងប់) និងការគេងដោយភ្នែកមានចលនា (គេងមិនស្ងប់) នៅកំឡុងពេលកំពុងគេងលក់។
- នៅពេលគេងដោយភ្នែកគ្មានចលនា ខួរក្បាលស្ថិតក្នុងស្ថានភាពសម្រាក។ នៅពេលគេងដោយភ្នែកមានចលនា ខួរក្បាលស្ថិតក្នុងស្ថានភាពមួយដែលប្រហែលនឹងការភ្ញាក់ដឹងខ្លួន។ ការយល់សប្តិ ត្រូវបានគេនិយាយថា កើតឡើងនៅពេលដែលគេងដោយភ្នែកមានចលនា។

● ការគេងដោយភ្នែកគ្មានចលនា (គេងស្ងប់)

● ការគេងដោយភ្នែកមានចលនា (គេងមិនស្ងប់)



- ខួរក្បាល កំពុងគេង។
- មិនចាំយល់សប្តិទេ។



- ខួរក្បាលមិនគេង។
- យល់សប្តិ។

4. លក្ខណៈពិសេសនៃការគេងរបស់មនុស្សចាស់ជរា

- រយៈពេលនៃការគេង គឺខ្លី។
- រយៈពេលដែលគេងដោយភ្នែកគ្មានចលនា (ការគេងស្ងប់) មានការថយចុះ។ ដូច្នេះហើយ គឺនឹងដឹងខ្លួនច្រើនដងដោយសារតែចំណង់នោម ឬដោយសារតែសំឡេងតិចតួចជាដើម។

2

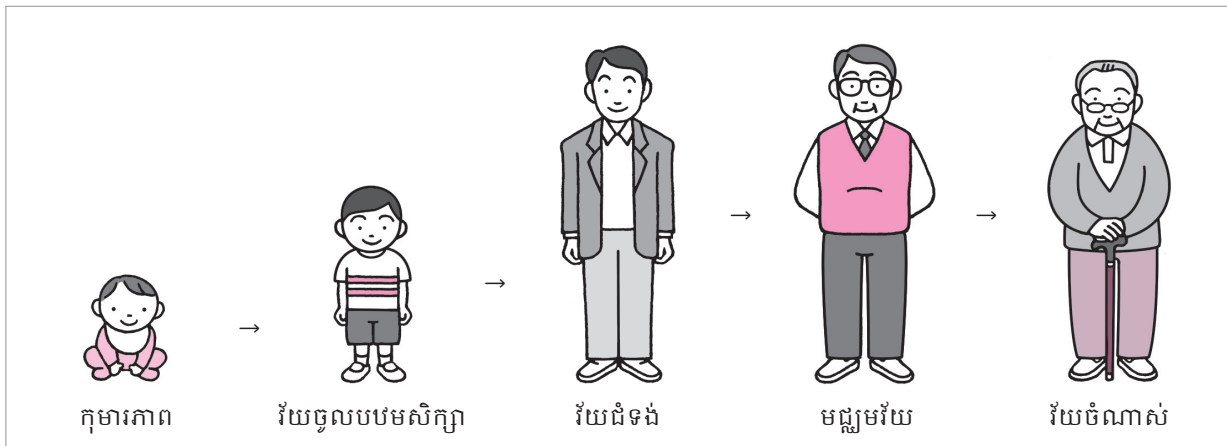
ការស្វែងយល់អំពីមនុស្សដែលត្រូវការ ការមើលថែទាំ

1 ការស្វែងយល់ជាមូលដ្ឋានអំពីភាពចាស់ជរា

1) ការស្វែងយល់ពីការប្រែប្រួលនៃរាងកាយនិងផ្លូវចិត្តដោយសារតែភាពចាស់ជរា

1. ភាពចាស់ជរាគឺជា

មនុស្សនៅពេលចាស់ទៅ មុខងារនៃរាងកាយ និងផ្លូវចិត្ត មានការចុះខ្សោយ។ គេហៅវាថា ភាពចាស់ជរា។ ភាពចាស់ជរា គឺកើតមានឡើងចំពោះមនុស្សគ្រប់ៗរូប។



(លក្ខណៈពិសេសនៃភាពចាស់ជរា)

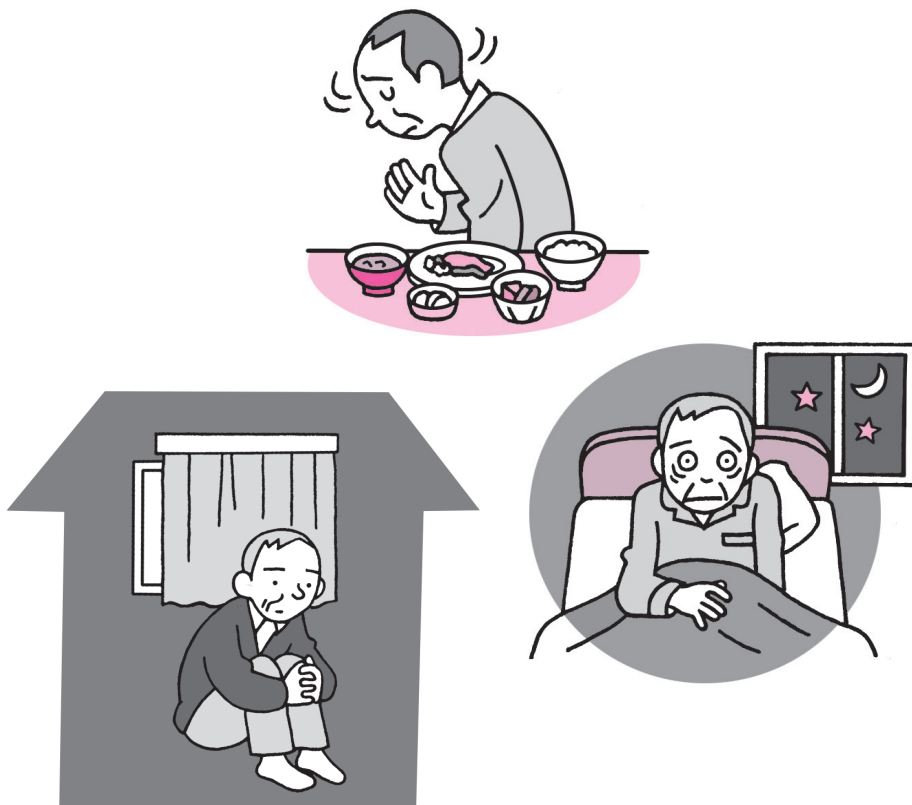
- មានភាពខុសគ្នារវាងមនុស្សម្នាក់ៗ។
- ងាយនឹងកើតជំងឺ។
- ទទួលឥទ្ធិពលពីទម្លាប់នៃការរស់នៅ។

2. ការប្រែប្រួលខាងផ្លូវចិត្តដោយសារតែភាពចាស់ជរា

ការប្រែប្រួលខាងផ្លូវចិត្ត មានភាពខុសគ្នារវាងមនុស្សម្នាក់ៗ ដោយសារតែទទួលបានឥទ្ធិពលផ្សេងៗដូចជាបរិស្ថាននៃការរស់នៅ ព្រឹត្តិការណ៍ប្រវត្តិសាស្ត្រ និងប្រវត្តិនៃការរស់នៅរបស់មនុស្សចាស់ជាដើម។ ដូច្នេះហើយ នៅពេលមើលថែទាំ ត្រូវតែមើលថែទាំដោយស្វែងយល់ពីភាពខុសគ្នារបស់មនុស្សម្នាក់ៗ។

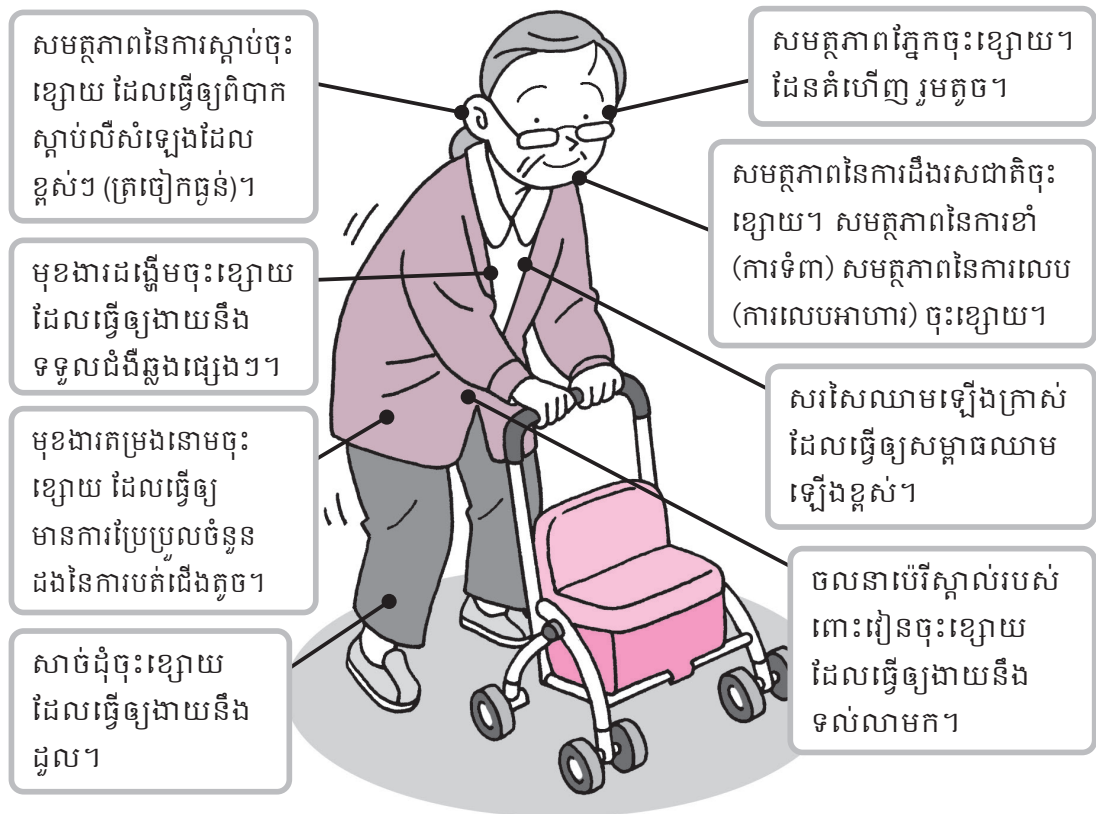
(ការប្រែប្រួលខាងផ្លូវចិត្ត)

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



3. ការប្រែប្រួលនៃរាងកាយដោយសារតែភាពចាស់ជរា

គេអាចមើលឃើញពីការប្រែប្រួលរូបរាងខាងក្រៅ និងផ្នែកខាងក្នុងនៃរាងកាយដោយសារតែភាពចាស់ជរា។



3) រោគសញ្ញាដែលមានច្រើនចំពោះមនុស្សចាស់ជរា

ការខ្សោះជាតិទឹក

ជាស្ថានភាពដែលបរិមាណជាតិទឹកនៅក្នុងខ្លួនធ្លាក់ចុះក្រោមបរិមាណធម្មតា។

ដើមហេតុ: ការរាករូស ការក្អួត ការក្តៅខ្លួន ការបែកញើស បរិមាណស្រូបយកជាតិទឹក ថយចុះជាដើម។

រោគសញ្ញា: ការស្ងួតបួរមាត់ ផ្ទៃក្នុងមាត់ និងស្បែក ការថយចុះនៃចំនួនដង បត់ជើងតូចនិងបរិមាណទឹកនោម សម្ពាធឈាមខ្សោយហើយដ៏ពេញ ដើរលឿន កម្ដៅក្នុងខ្លួនកើនឡើងជាដើម។

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- ទទួលទានជាតិទឹកបំពេញបន្ថែម។
- ជាពិសេសនៅពេលហាត់ប្រាណ មុននិងក្រោយពេលងូតទឹក ត្រូវទទួលទានបំពេញ ជាតិទឹក។
- ធ្វើការគ្រប់គ្រងសីតុណ្ហភាពនៅក្នុងបន្ទប់។
- ការបាត់បង់ជាតិទឹកធ្ងន់ធ្ងរ អាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់អាយុជីវិត ដូច្នេះត្រូវទទួលការ ពិនិត្យពីស្ថាប័នសុខាភិបាល។



◎ តុល្យភាពនៃបរិមាណជាតិទឹក

ការរក្សាតុល្យភាពរវាងជាតិទឹកដែលបាត់បង់ដោយសារញើសនិងទឹកនោមជាដើម និងជាតិទឹកដែលបានស្រូបចូលដោយការទទួលទានអាហារ ឬភេសជ្ជៈតាមមាត់ គឺនឹង ជួយរក្សាការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។

ក្តៅខ្លួន

ជាសភាពដែលកម្ដៅក្នុងរាងកាយខ្ពស់ជាងពេលធម្មតា។

ការសម្រួលកម្ដៅក្នុងរាងកាយ គឺត្រូវបានធ្វើឡើងដោយក្រពេញអ៊ីប៉ូតាលាមី (hypothalamus) នៃខួរធំ។

ដើមហេតុ: ជំងឺឆ្លង អាការរលាក ការខ្សោះជាតិទឹកជាដើម។

រោគសញ្ញា: កម្ដៅឡើងខ្ពស់ មុខឡើងក្រហម ស្លេកស្លាំង គ្មានចំណង់អាហារជាដើម។

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- ធ្វើការវាស់កម្ដៅក្នុងខ្លួន។
- ទទួលបានជាតិទឹកបំពេញបន្ថែម។
- ចំពោះមនុស្សចាស់ មានពេលខ្លះគឺពិបាកដឹងពីរោគសញ្ញាពេលក្តៅខ្លួន ដូច្នេះត្រូវសង្កេតមើលឲ្យបានល្អ។



ទល់លាមក

ជាស្ថានភាពដែលលាមកស្ថិតនៅក្នុងពោះវៀនធំរយៈពេលយូរ។ ជាធម្មតា ចំណីដែលបានបរិភោគ នឹងត្រូវបញ្ចេញចេញមកក្រៅជាលាមកក្នុងរយៈពេលប្រហែល 24-72 ម៉ោង។

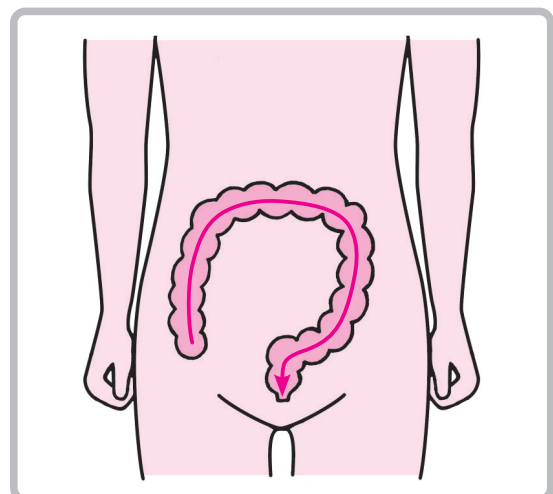
ដើមហេតុ: មុខងាររបស់ពោះវៀនចុះខ្សោយ ហើយកម្លាំងសាច់ដុំចុះខ្សោយ ការទ្រាំមិនទៅបន្ទោបង់ជាដើម។

រោគសញ្ញា: ការមិនឃ្លានអាហារ ការឈឺពោះ អារម្មណ៍ចង់ក្អួតជាដើម

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- ឲ្យធ្វើការហាត់ប្រាណឲ្យបានសមស្រប និងញាំអាហារសម្បូរជាតិសរសៃ។
- ផ្តល់ជំនួយឲ្យអាចមានទម្លាប់ចូលបង្គន់បន្ទាប់ពីបរិភោគអាហាររួច។
- ធ្វើការម៉ាស្សាទៅតាមចលនាពោះវៀនរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។

● ការម៉ាស្សាទៅតាមចលនាពោះវៀន



ការហើម (ការហើមប៉ោង)

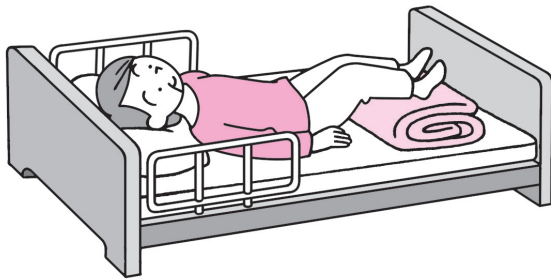
ជាស្ថានភាពដែលចលនាឈាមរត់មិនល្អនិងមានធាតុរាវដែលមិនចាំបាច់នៅក្នុងខ្លួន ដោយសារតែមុខងារសរីរាង្គក្នុងខ្លួនចុះខ្សោយ និងកម្លាំងសាច់ដុំចុះខ្សោយជាដើម។ មនុស្សដែលមានភាពពិការ គឺងាយនឹងកើតនៅត្រង់ខាងដែលមានបញ្ហា។

ដើមហេតុ: កម្លាំងសាច់ដុំអវយវៈខាងក្រោមចុះខ្សោយ មុខងារបេះដូងនិងតម្រងនោម ចុះខ្សោយ ភាពខ្វះសារធាតុចិញ្ចឹមនៃមនុស្សចាស់ជរា ការអង្គុយ ក្នុងរយៈពេលយូរជាដើម។

រោគសញ្ញា: ការឡើងទម្ងន់ជាដើម។

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- ពិនិត្យមើលផ្នែករាងកាយនិងកម្រិតដែលហើម។
- ឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់ធ្វើលំហាត់ប្រាណសមស្រប។
- លើកអវយវៈខាងក្រោមរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ឲ្យខ្ពស់។



អាការរមាស់ (ការរមាស់)

ជាស្ថានភាពដែលមានការរមាស់នៅលើស្បែក។

ដើមហេតុ: ការប្រែប្រួលនៃកម្ដៅនិងសំណើមនិងភាពស្ងួតនៃស្បែកដោយសារតែភាព ចាស់ជរា មូលហេតុដែលបង្កដោយប្រភេទសំលៀកបំពាក់ជាដើម។

រោគសញ្ញា: កន្ទួលក្រហម ឡើងកន្ទួល អារម្មណ៍អន្ទះអន្ទែងជាដើម។

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- សង្កេតមើលកម្រិតនិងទំហំនៃការរមាស់
- ធ្វើការរក្សាសំណើមដល់ស្បែករបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ក៏មានករណីដែលឆ្លងដែរ ដូច្នេះត្រូវសហការជាមួយអ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាល។

ការគេងមិនលក់

ជាស្ថានភាពនៃការគេងមិនគ្រប់គ្រាន់ ដូចជាការគេងមិនស្ដាប់ ពិបាកគេងលក់ ឬភ្ញាក់ កណ្តាលយប់ជាដើម។

ដើមហេតុ: ទម្លាប់នៃការរស់នៅពេលថ្ងៃ ចលនានៃផ្លូវចិត្តជាដើម។

រោគសញ្ញា: អារម្មណ៍អន្ទះអន្ទែង អារម្មណ៍ហត់នឿយ អារម្មណ៍ល្អិតល្អៃជាដើម។

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- រៀបចំចង្វាក់នៃការរស់នៅរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ឲ្យរៀបរយ
- ឲ្យហាលថ្ងៃនៅពេលក្រោកពីគេង។
- ឲ្យធ្វើលំហាត់ប្រាណសមស្រប។
- ធ្វើយ៉ាងណាកុំឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់គេងពេលថ្ងៃក្នុងរយៈពេលយូរ។
- រៀបចំបរិស្ថាននៅក្នុងបន្ទប់។
- ករណីអ្នកប្រើប្រាស់មានឧបសគ្គនៅក្នុងការរស់នៅ ត្រូវសហការជាមួយអ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាល។



សម្ពាធឈាមខ្ពស់

ជាស្ថានភាពដែលមានសម្ពាធឈាមខ្ពស់។ បើស្ថានភាពសម្ពាធឈាមខ្ពស់នៅបន្តនោះនឹងបង្កឲ្យមានជំងឺកកខ្លាញ់ក្នុងអាកទែ។ ជំងឺកកខ្លាញ់ក្នុងអាកទែ នឹងក្លាយជាដើមហេតុនៃជំងឺសរសៃឈាមខួរក្បាល និងជំងឺបេះដូង។

ដើមហេតុ: ជំងឺបេះដូងឬតម្រងនោម ការប្រែប្រួលនៃសរសៃឈាមដោយសារតែការកើនអាយុ ទម្លាប់នៃការរស់នៅដូចជាការហាត់ប្រាណ ឬការបរិភោគអាហារជាដើម។

រោគសញ្ញា: ការឈឺក្បាល ការញ័រដើមទ្រូងជាដើម។

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះចំណីអាហារ ដូចជាកុំញ៉ាំឲ្យឆ្អែតពេក និងជៀសវាងជាតិប្រៃជាដើម។
- ឲ្យធ្វើលំហាត់ប្រាណសមស្រប។

4) ជំងឺដែលកើតមានច្រើនចំពោះមនុស្សចាស់ជរា

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

ជំងឺសរសៃឈាមខួរក្បាល

គឺជាជំងឺនៃសរសៃឈាមខួរក្បាល។ វាកើតឡើងដោយសារតែសរសៃឈាមដាច់ ឬស្ទះ។ វាអាចនឹងបណ្តាលឲ្យមានពិការភាពដោយសារតែផ្នែកណាមួយនៃខួរក្បាលទទួលរងការខូចខាត។

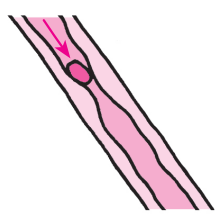
ដើមហេតុ: ជំងឺស្ទះសរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល កើតឡើងដោយសារតែសរសៃឈាមនៅក្នុងខួរក្បាលស្ទះ។
ជំងឺចេញឈាមក្នុងខួរក្បាលជាដើម កើតឡើងដោយសារតែដាច់សរសៃឈាមនៅក្នុងខួរក្បាល។

រោគសញ្ញា: ការឈឺក្បាល ការវិលមុខ អារម្មណ៍ចង់ក្អួតនិងការក្អួត ពិការផ្នែកស្មារតី ពិការផ្នែកដង្ហើម ពិការផ្នែកសតិបញ្ញា។

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះបរិមាណនិងរបបអាហាររបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- លើកទឹកចិត្តឲ្យហាត់ប្រាណសមស្របនឹងអ្នកប្រើប្រាស់។

ជំងឺស្ទះសរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល
(សរសៃឈាមស្ទះ)



ជំងឺចេញឈាមក្នុងខួរក្បាល
(សរសៃឈាមដាច់ជាដើម)



ជំងឺបេះដូង

គឺជាជំងឺនៃបេះដូង។ វាកើតឡើងដោយសារតែសរសៃឈាមនៃបេះដូងស្លុះជាដើម។

ដើមហេតុ: សម្ពាធឈាមខ្ពស់ និងទឹកនោមផ្អែម
ការប្រែប្រួលនៃសរសៃឈាមក្នុងនៃ
(សរសៃឈាមចិញ្ចឹមបេះដូង)ជាដើម។

- ជំងឺតឹងទ្រូងកើតឡើងដោយសារតែ
សរសៃឈាមបេះដូងក្លាយទៅជាចង្កៀត។
- ជំងឺស្ទះសាច់ដុំបេះដូង កើតឡើង
ដោយសារតែសរសៃឈាមបេះដូងស្លុះ។
- ជំងឺខ្សោយបេះដូង កើតឡើងដោយសារតែ
ការចុះខ្សោយនៃមុខងារបេះដូង។

ការស្លាប់គឺ
សំដៅលើស្ថានភាព
ដែលមួយផ្នែកនៃ
កោសិកាឬជាលិកា
បានស្លាប់។



រោគសញ្ញា: ចំពោះជំងឺតឹងទ្រូង មានដូចជាការឈឺចាប់ដើមទ្រូងជាដើម
ដោយសារអុកស៊ីសែនមិនគ្រប់គ្រាន់មួយរយៈ។

ចំពោះជំងឺស្ទះសាច់ដុំបេះដូង មានដូចជាការឈឺចាប់ដើមទ្រូងខ្លាំងជាដើម
ដោយសារការស្លាប់នៃសាច់ដុំបេះដូង។

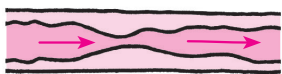
ចំពោះជំងឺខ្សោយបេះដូង មានអាការដូចជា ពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម ការ
ញ័រដើមទ្រូង ដង្ហើមខ្លីជាងៗ អារម្មណ៍ល្ងង់ល្ងោច ការហើម ការកើនឡើង
ការថយចុះនៃបរិមាណទឹកនោម ជាដើម។

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- ប្រសិនបើមានការហើម និងការកើនឡើង ចាំបាច់ត្រូវជៀសវាងជាតិប្រៃ និងជាតិទឹក។
- នៅពេលពិបាកដកដង្ហើម ត្រូវឲ្យសម្រាកឲ្យស្រួល ហើយសម្រួលឥរិយាបថ
រាងកាយឲ្យស្រួលដើម្បីកាត់បន្ថយបន្ទុករបស់បេះដូង។

ជំងឺតឹងទ្រូង

(សរសៃឈាមក្លាយទៅជាចង្កៀត)



ជំងឺស្ទះសាច់ដុំបេះដូង

(សរសៃឈាមស្ទះ)



- ឥរិយាបថរាងកាយដែលបន្ថយបន្ទុករបស់បេះដូង



ជំងឺរលាកសួត

វាកើតឡើងដោយសារតែមានភ្នាក់ងារបង្កជំងឺចូលទៅក្នុងសួត។

ដើមហេតុ: ការឆ្លងភ្នាក់ងារបង្កជំងឺដូចជាបាក់តេរី ឬមេរោគជាដើម។

រោគសញ្ញា: រោគសញ្ញានៃរាងកាយទាំងមូល ដូចជាការក្តៅខ្លួន អារម្មណ៍ស្លូតត្រង់ និង ការមិនឃ្លានអាហារជាដើម។

រោគសញ្ញាសរីរាង្គដង្ហើម ដូចជាការក្អក ឬស្លេស្មជាដើម។

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- ទទួលទានបំពេញជាតិទឹកបន្ថែម និងធ្វើអាហារដែលអ្នកប្រើប្រាស់ងាយស្រួលញ៉ាំ។
- ករណីមនុស្សចាស់ជរា ដោយសារតែពេលខ្លះក៏មិនមានចេញរោគសញ្ញាដែរ ដូច្នេះហើយចាំបាច់ត្រូវធ្វើការប្រុងប្រយ័ត្ន។

រលាកសួតដោយលេបចូលខុសបំពង់អាហារ

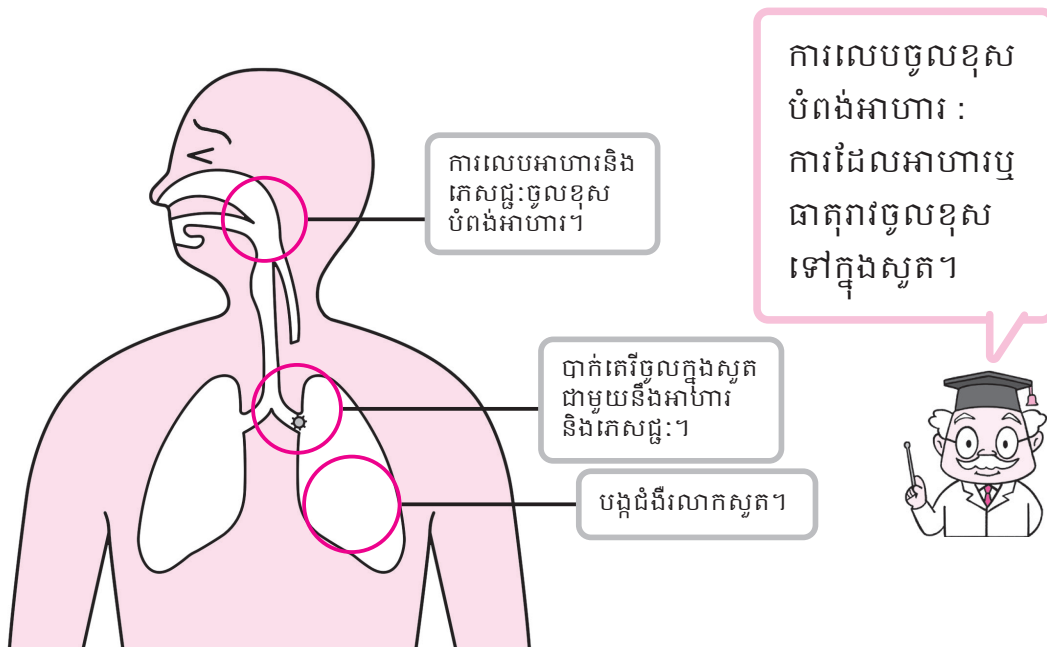
វាកើតឡើងដោយសារតែបាក់តេរីរួមជាមួយអាហារនិងទឹកមាត់ចូលខុសទៅក្នុង បំពង់ខ្យល់និងទងសួត។

ដើមហេតុ: អាហារ និងជាតិទឹកជាដើមចូលទៅក្នុងបំពង់ខ្យល់ មិនមែនបំពង់អាហារ។

រោគសញ្ញា: ការក្តៅខ្លួន ការក្អកនិងស្លេស្ម ការមិនឃ្លានអាហារជាដើម។

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះឥរិយាបថរបស់អ្នកប្រើប្រាស់នៅពេលញ៉ាំអាហារ។ ឲ្យរក្សា ឥរិយាបថអង្គុយ កុំទម្រេតក្រោយពេលបរិភោគអាហារភ្លាមៗ។
- ធ្វើការថែរក្សាមាត់ធ្មេញ។
- ករណីមានរោគសញ្ញា ត្រូវសហការជាមួយអ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាល។



ជំងឺទឹកនោមផ្អែម

គឺជាជំងឺដែលមេតាបូលីសខុសប្រក្រតីដែលជាតិស្ករនៅក្នុងឈាមឡើងខ្ពស់។

ដើមហេតុ៖ ជំងឺទឹកនោមផ្អែមមាន២ទម្រង់។

- ជំងឺទឹកនោមផ្អែមទម្រង់ទី១ គឺជាជំងឺដែលខ្វះការបញ្ចេញអាំងស៊ុយលីន។ វាត្រូវបានគេមើលឃើញច្រើននៅលើមនុស្សវ័យក្មេង។
- ជំងឺទឹកនោមផ្អែមទម្រង់ទី២ គឺជាជំងឺដែលថយចុះការបញ្ចេញអាំងស៊ុយលីន។ វាត្រូវបានគេមើលឃើញច្រើននៅលើមនុស្សចាស់ៗ។ គេចាត់ទុកថាវាគឺជាជំងឺទាក់ទងនឹងទម្លាប់នៃការរស់នៅដែលមានដើមហេតុមកពីការញ៉ាំហួសកម្រិត ការហាត់ប្រាណមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ភាពតានតឹងជាដើម។

រោគសញ្ញា៖ ការស្រេកទឹក ការញ៉ាំទឹកច្រើននិងការនោមច្រើន ការថយទម្ងន់ អារម្មណ៍ល្អិតល្អៃជាដើម។

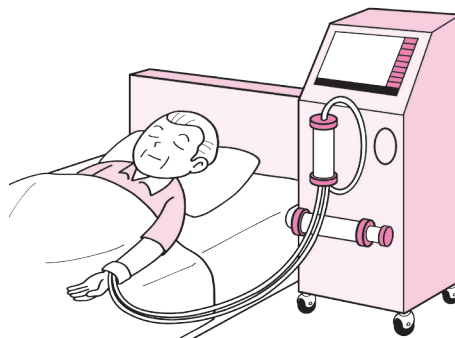
ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- នៅក្នុងការព្យាបាល មានការព្យាបាលតាមរបបអាហារ ការព្យាបាលដោយហាត់ប្រាណ ការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំជាដើម។
- ចំពោះការព្យាបាលតាមរបបអាហារ ត្រូវទប់ស្កាត់កាឡូរីនៅក្នុងការបរិភោគអាហារ។
- ព្យាយាមលែងយ៉ាងណាកុំឲ្យអារម្មណ៍ចូលចិត្តអាហារមានការធ្លាក់ចុះ។
- នៅពេលដែលជាតិស្ករក្នុងឈាមខ្ពស់នៅតែបន្ត នៅពេលមានរមួស វានឹងពិបាកជាសះស្បើយ ដូច្នេះត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន។
- ផលវិបាក គឺមានជំងឺបាតភ្នែក ជំងឺខ្សោយតម្រងនោម ជំងឺរីកលចរិតជាដើម។ ត្រូវសហការជាមួយអ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាល ដើម្បីទប់ស្កាត់ផលវិបាកនៃជំងឺ។

● ផលវិបាកនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម



ជំងឺរីកលចរិត



ជំងឺខ្សោយតម្រងនោម



ជំងឺបាតភ្នែក

ជំងឺពុករលួយ

គឺជាជំងឺដែលឆ្លងក្លាយទៅជាផុយស្រួយដោយសារតែការថយចុះនៃកំហាប់ឆ្លងជាដើម។

ដើមហេតុ: ការគេងផ្អែកខ្លួនយូរ ការខ្វះជាតិកាល់ស្យូមជាដើម។

មនុស្សស្រី ងាយនឹងកើតជំងឺនេះ ដោយសារតែការថយចុះនៃអ័រម៉ូនភេទស្រី។

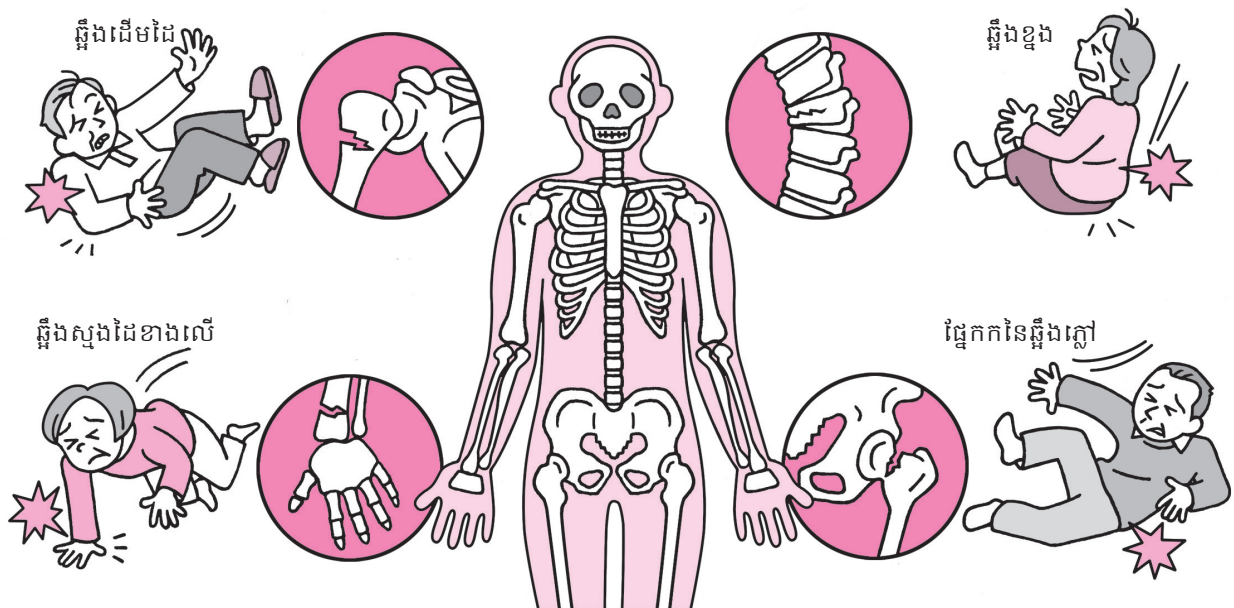
រោគសញ្ញា: ខ្នងឡើងកោង ថយកម្ពស់ និងឈឺចង្កេះជាដើម។

ដោយសារតែឆ្លងក្លាយទៅជាខ្សោយ បើដួលគឺងាយនឹងធ្វើឲ្យបាក់ឆ្អឹង ។

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- ឲ្យញ៉ាំអាហារដែលមានផ្ទុកជាតិកាល់ស្យូម។
- ជំរុញឲ្យហាត់ប្រាណ និងស្រូបយកពន្លឺថ្ងៃជាដើម។
- រៀបចំបរិស្ថានរស់នៅរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ ដើម្បីបង្ការការដួល។

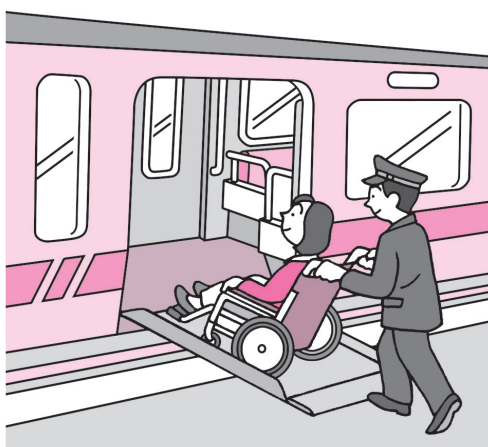
● ផ្នែកនៃរាងកាយនៃមនុស្សចាស់ជរាដែលភាគច្រើនរងគ្រោះបាក់ឆ្អឹង



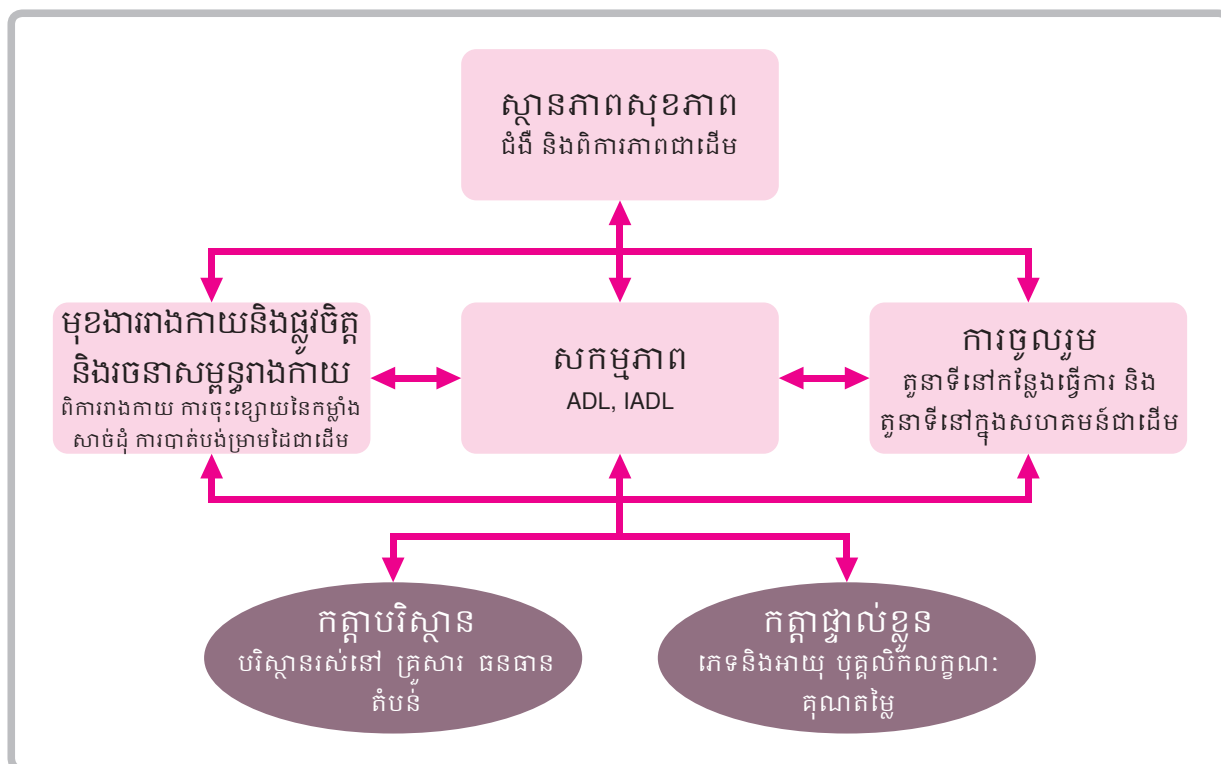
2 ការស្វែងយល់ជាមូលដ្ឋានអំពីពិការភាព

1) ពិការភាពគឺជា

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



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



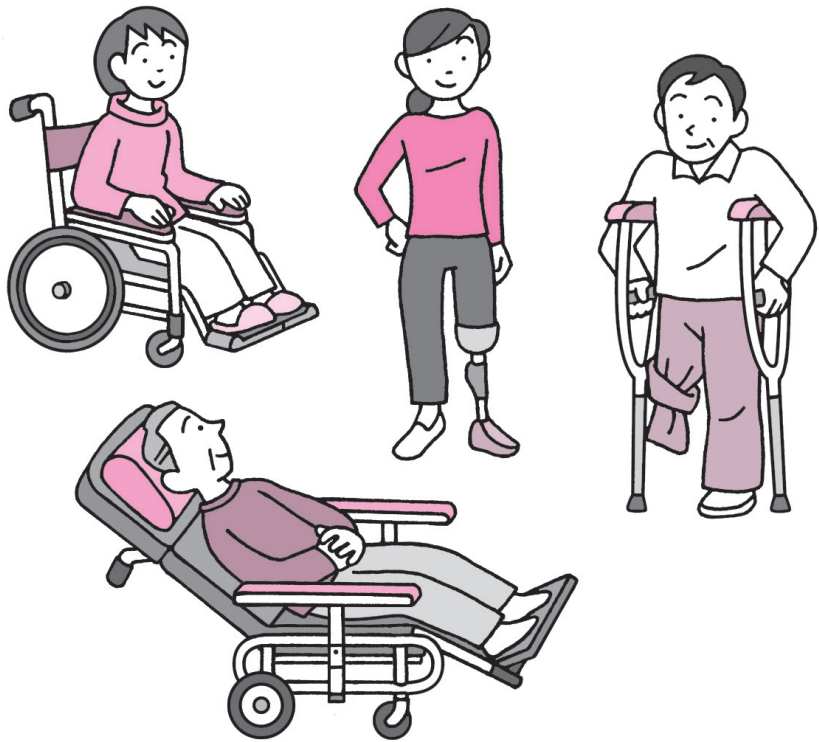
2) ប្រភេទ ដើមហេតុនិងលក្ខណៈពិសេសនៃពិការភាព

[ពិការអវយវៈ]

ពិការអវយវៈ គឺសំដៅលើស្ថានភាពដែលទទួលបាននូវពិការភាពនៃដងខ្លួនឬអវយវៈដោយសារតែជំងឺ ឬគ្រោះថ្នាក់ ដែលធ្វើឲ្យមានការលំបាកនៅក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ និងការរស់នៅក្នុងសង្គម។

វាបង្កឡើងដោយសារដូចជាការខូចខាតដៃជើងដោយសារតែជំងឺឬគ្រោះថ្នាក់ ការខូចខាតខួរក្បាលឬសរសៃប្រសាទខួរឆ្អឹងខ្នង ការប្រែប្រួលទ្រង់ទ្រាយនៃសន្លាក់ឬខួរឆ្អឹងខ្នងដោយសារតែជំងឺឬផលប៉ះពាល់បន្តមកទៀត និងការរុញនៃសាច់ដុំជាដើម។

ការលំបាកនៅក្នុងការរស់នៅគឺខុសគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ៗ អាស្រ័យលើកម្រិត ឬផ្នែកនៃរាងកាយដែលពិការ។ ពេលខ្លះក៏មានកើតឡើងនូវពិការភាពផ្នែកស្មារតីស្របពេលជាមួយគ្នានឹងពិការភាពមុខងារធ្វើចលនាផងដែរ។ ត្រូវប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ជំនួយដែលសមស្របចំពោះអ្នកប្រើប្រាស់ដូចជា ឈើច្រត់ កៅអីរុញ ឬជើងសិប្បនិម្មិតជាដើម។



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

ICF គឺជាការធ្វើចំណាត់ថ្នាក់មុខងារនៃការរស់នៅរបស់មនុស្ស ដើម្បីស្វែងយល់រូបភាពទាំងមូលនៃមនុស្សដែលជាកម្មវត្ថុ។ មុខងារនៃការរស់នៅរបស់មនុស្សគឺសំដៅលើមុខងាររាងកាយនិងផ្លូវចិត្តនិងរចនាសម្ព័ន្ធរាងកាយ សមត្ថភាពឬមុខងារដើម្បីអនុវត្តការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃដូចជាសកម្មភាពនិងការចូលរួម និងបរិស្ថានជាដើម។

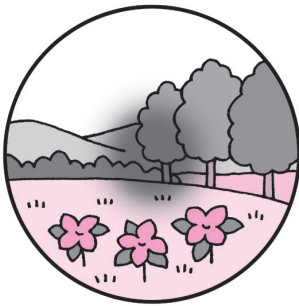
[ពិការភ្នែក]

ពិការភ្នែក គឺសំដៅលើស្ថានភាពដែលមានពិការភាពខាងការមើលវត្ថុផ្សេងៗ ដូចជា សមត្ថភាពភ្នែកឬដែនគំហើញជាដើម ដែលធ្វើឲ្យមានការលំបាកនៅក្នុងការរស់នៅ ប្រចាំថ្ងៃ និងការរស់នៅក្នុងសង្គម។

ដើមហេតុ មានដូចជា ករណីពិការភ្នែក (តំណពូជ) និងជំងឺ គ្រោះថ្នាក់ ភាពចាស់ជរា ជាដើម។ ករណីពិការភ្នែកដែលបណ្តាលមកពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម មានការកើនឡើង ច្រើន។

មនុស្សដែលពិការភ្នែកមានផ្សេងៗគ្នាជាច្រើន ដូចជាមនុស្សដែលមិនអាច មើលឃើញទាល់តែសោះ មនុស្សដែលដឹងពីពន្លឺ មនុស្សដែលអាចមើលក្នុង វិសាលភាពចង្អៀតជាដើម។

● បែបផែនដែលអាចមើលឃើញនៃពិការភ្នែក



មើលឃើញដុំខ្មៅនៅចំកណ្តាល
/ ការខូចខាតដែនគំហើញ

ស្ថានភាពដែលនៅចំកណ្តាល
នៃដែនគំហើញប្រែជាខ្មៅ
ហើយមើលមិនឃើញ



ដែនគំហើញចង្អៀត

ស្ថានភាពដែលវិសាលភាព
ដែលអាចមើលឃើញបានរួម
ចង្អៀត



ការមើលមិនឃើញមួយ
ចំហៀង

ស្ថានភាពដែលពាក់កណ្តាល
នៃលំហដែលអាចមើលឃើញ
គឺមិនអាចកំណត់សំគាល់បាន

(ពិការត្រចៀក)

ពិការត្រចៀក គឺសំដៅលើស្ថានភាពដែលផ្នែកដែលបញ្ជូនព័ត៌មានពីត្រចៀក ទៅកាន់សរសៃប្រសាទសោតវិញ្ញាណទទួលរងការខូចខាត ដែលធ្វើឲ្យស្តាប់មិនឮ ឬពិបាកក្នុងការស្តាប់។ វាត្រូវបានចាត់ថ្នាក់តាមកម្រិតនៃការស្តាប់ឮ ផ្នែកដែលពិការ ពេលវេលាដែលចេញរោគសញ្ញា។ វាត្រូវបានចាត់ថ្នាក់តាមកម្រិតនៃការស្តាប់ឮ ផ្នែក ដែលពិការ ពេលវេលាដែលចេញរោគសញ្ញា។

ត្រចៀកធ្ងន់គឺសំដៅលើស្ថានភាពដែលពិបាកស្តាប់សំឡេង។ មធ្យោបាយក្នុងការ ប្រាស្រ័យទាក់ទង មានការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ជំនួយក្នុងការស្តាប់ ការធ្វើទំនាក់ទំនង ដោយការសរសេរ ភាសាកាយវិការ ការអានមើលមាត់ (ការនិយាយស្ងាត់ៗ)ជាដើម។



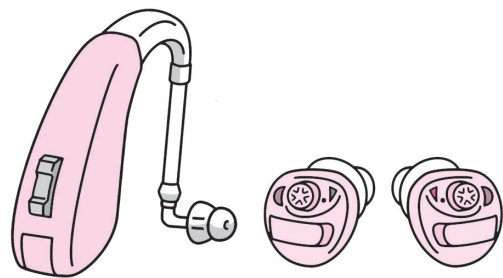
ការធ្វើទំនាក់ទំនងដោយការសរសេរ



ភាសាកាយវិការ



ការអានមើលមាត់ (ការនិយាយស្ងាត់ៗ)



ឧបករណ៍ជំនួយក្នុងការស្តាប់

→ សូមមើលវិធីសាស្ត្រប្រាស្រ័យទាក់ទង បច្ចេកទេសក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទង ឧទាហរណ៍នៃមធ្យោបាយនិងឧបករណ៍ជំនួយក្នុង ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយនឹងមនុស្សពិការត្រចៀក នៅទំព័រទី 110 ដល់ 111។

[ពិការផ្នែកភាសា]

- ពិការផ្នែកភាសា គឺសំដៅលើស្ថានភាពដែលទទួលរងនូវការខូចខាតសរីរាង្គទាក់ទងនឹងការបញ្ចេញសំឡេង និងសរសៃប្រសាទភាសានៃខួរធំ ដែលធ្វើឲ្យមានឧបសគ្គក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយប្រើប្រាស់ភាសា។
- ជំងឺនិយាយមិនរួចសំដៅលើស្ថានភាពដែលទទួលរងនូវការខូចខាតសរសៃប្រសាទភាសានៃខួរធំដែលកើតមានតាមក្រោយមិនមែនពីកំណើត ដែលធ្វើឲ្យរងពិការភាពក្នុងការ "ស្តាប់" "និយាយ" "អាន" "សរសេរ"។
- មធ្យោបាយក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងមានដូចជាការប្រើប្រាស់ការសរសេរ ឬផ្ទាំងរូបភាពជាដើម គឺខុសគ្នាទៅតាមស្ថានភាពនៃពិការភាព។
- ស្ថានភាពអ្នកប្រើប្រាស់ដែលមានជំងឺនិយាយមិនរួច



ស្ថានភាពដែលគិតថាចង់និយាយ ប៉ុន្តែមិនអាចនិយាយជាប់គ្នាបាន

ការចុះខ្សោយមុខងារនៃបេះដូង

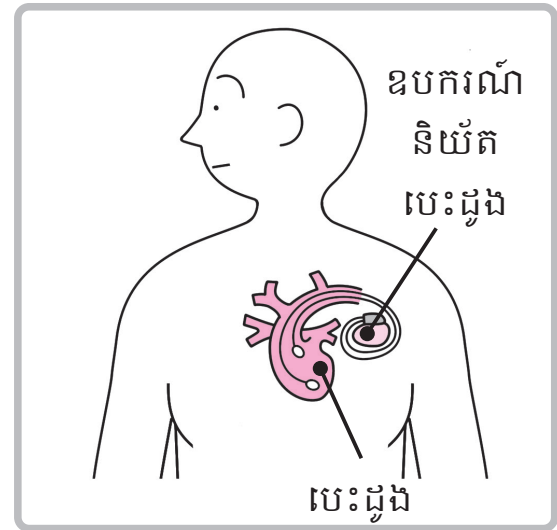
គឺជាស្ថានភាពដែលមានការលំបាកក្នុងការបញ្ជូនឈាមទៅកាន់រាងកាយទាំងមូល។

អ្នកប្រើប្រាស់ដែលមានបញ្ហាដ៏ពេញលេញ គឺជាករណីនិយ័តបេះដូង (ភ្លេចបេះដូង) នៅក្នុងដើមទ្រូង។

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- ឲ្យជៀសវាងការធ្វើការហាត់ប្រាណដែលគោរពទង្គិចខ្លាំង ដល់ផ្នែកដែលបានដាក់នៅក្នុងដើមទ្រូង។

● ឧបករណ៍និយ័តបេះដូងសិប្បនិម្មិត

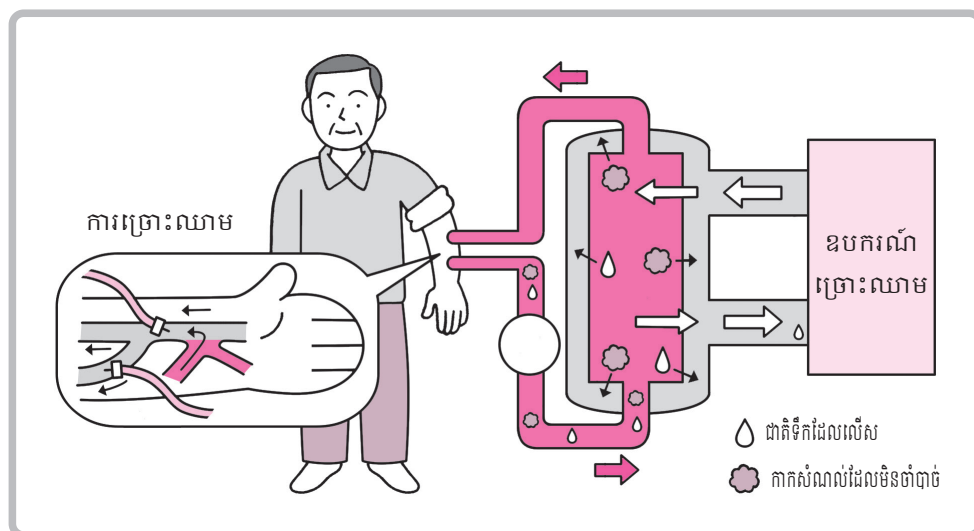


ការចុះខ្សោយមុខងារនៃតម្រងនោម

គឺជាស្ថានភាពដែលមានការលំបាកក្នុងការសម្អាតឈាម។

អ្នកប្រើប្រាស់ដែលចុះខ្សោយមុខងារតម្រងនោម ត្រូវសម្អាតឈាមដោយការច្រោះឈាមសិប្បនិម្មិត។

● ប្រព័ន្ធច្រោះឈាមសិប្បនិម្មិត



ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- ឲ្យជៀសវាងងូតទឹកនៅក្នុងថ្ងៃដែលធ្វើការច្រោះឈាម។
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នកុំលើករបស់ធ្ងន់ដោយដៃដែលបានភ្ជាប់ដើម្បីធ្វើការច្រោះឈាម។
- ដាក់កម្រិតលើជាតិប្រៃនិងជាតិទឹកចំពោះអ្នកប្រើប្រាស់។

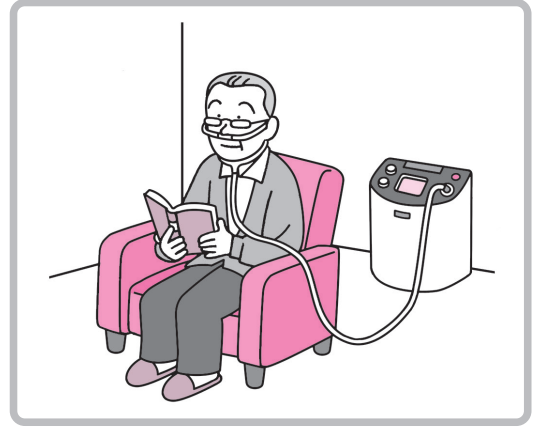
ការចុះខ្សោយមុខងារនៃសរីរាង្គដង្ហើម

គឺជាស្ថានភាពដែលពិបាកដកដង្ហើម។

អ្នកប្រើប្រាស់ដែលមិនអាចធ្វើការដកដង្ហើមបានគ្រប់គ្រាន់ ត្រូវទទួលការព្យាបាលដោយអុកស៊ីសែន។

● ឧបករណ៍ដកដង្ហើមស្រូបអុកស៊ីសែនចល័ត

● ឧបករណ៍ចម្រាញ់អុកស៊ីសែន



ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

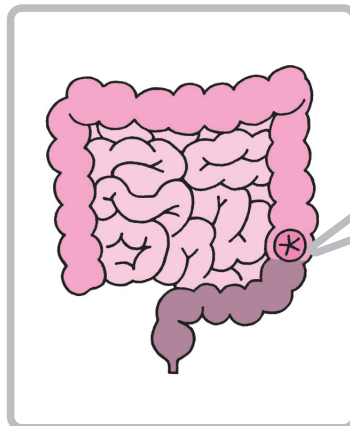
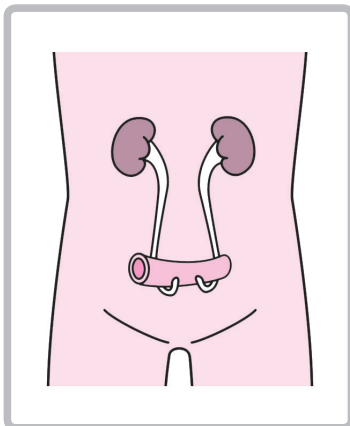
- នៅពេលអ្នកប្រើប្រាស់ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ចម្រាញ់អុកស៊ីសែន ត្រូវជៀសវាងកុំឲ្យមានអណ្តាតភ្លើង។
- ការបង្ការជំងឺឆ្លងចំពោះអ្នកប្រើប្រាស់ គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់។
- ត្រូវត្រៀមថ្មបម្រុងទុក ដើម្បីប្រើប្រាស់នៅពេលដាច់ភ្លើង។

ការចុះខ្សោយមុខងារនៃព្រួញនោមនិងចុងពោះវៀនធំ

គឺជាស្ថានភាពដែលមិនអាចនោមឬបញ្ចេញលាមក ដោយសារតែជំងឺព្រួញនោម ឬចុងពោះវៀនធំ។ ត្រូវធ្វើរន្ធមាត់ (កន្លែងបើក) ដើម្បីយកលាមកចេញ ដោយធ្វើការវះកាត់នៅត្រង់ផ្នែកពោះ។ មានព្រួញនោមសិប្បនិម្មិតនិងទ្វារធំសិប្បនិម្មិត។ ទីតាំងរបស់វា ខុសគ្នាទៅតាមប្រភេទជំងឺ។

● ព្រួញនោមសិប្បនិម្មិត

● ទ្វារធំសិប្បនិម្មិត



ទ្រង់ទ្រាយដែលមើលពីខាងក្រៅ។

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

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

[ពិការផ្នែកសតិបញ្ញា]

ពិការផ្នែកសតិបញ្ញា គឺសំដៅលើមនុស្សដែលមានការអភិវឌ្ឍផ្នែកសតិបញ្ញាមានលក្ខណៈយឺតជាទូទៅ។ នៅពេលដែលមានឧបសគ្គនៅក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ចាំបាច់ត្រូវផ្តល់ជំនួយតម្រូវតាមអ្នកប្រើប្រាស់។

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- ត្រូវធ្វើការថែទាំទៅតាមដំណាក់កាលនៃជីវិតរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ត្រូវដឹងពីស្ថានភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ ហើយធ្វើការមើលថែទាំដែលសមស្របចំពោះអ្នកប្រើប្រាស់។

[ពិការផ្នែកស្មារតី]

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

រោគសញ្ញានៃមនុស្សដែលពិការផ្នែកស្មារតី មានការមើមមាយ ការរើរវាយ និងការបាក់ទឹកចិត្តជាដើម។

● រោគសញ្ញានៃពិការផ្នែកស្មារតី

● ការរើរវាយ



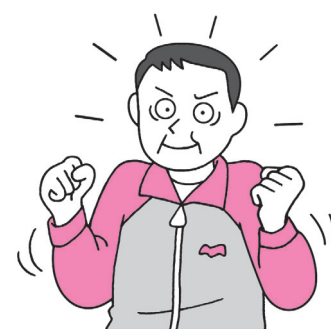
កើតមានការមើមមាយ និងការរើរវាយ។

● ការបាក់ទឹកចិត្ត



គឺជាស្ថានភាពដែលផ្លូវចិត្តធ្លាក់ចុះ លែងសួរនិយាយស្តី និងមានការខូចចិត្ត។

● អារម្មណ៍ជ្រួលអរឆ្លាំង



គឺជាស្ថានភាពដែលអារម្មណ៍ពុះកញ្ឆ្រាលឡើងខ្ពស់ខុសពីធម្មតា ហើយមានលក្ខណៈសកម្ម។

3 ការស្វែងយល់ជាមូលដ្ឋានអំពីជំងឺភ្លេចភ្លាំង

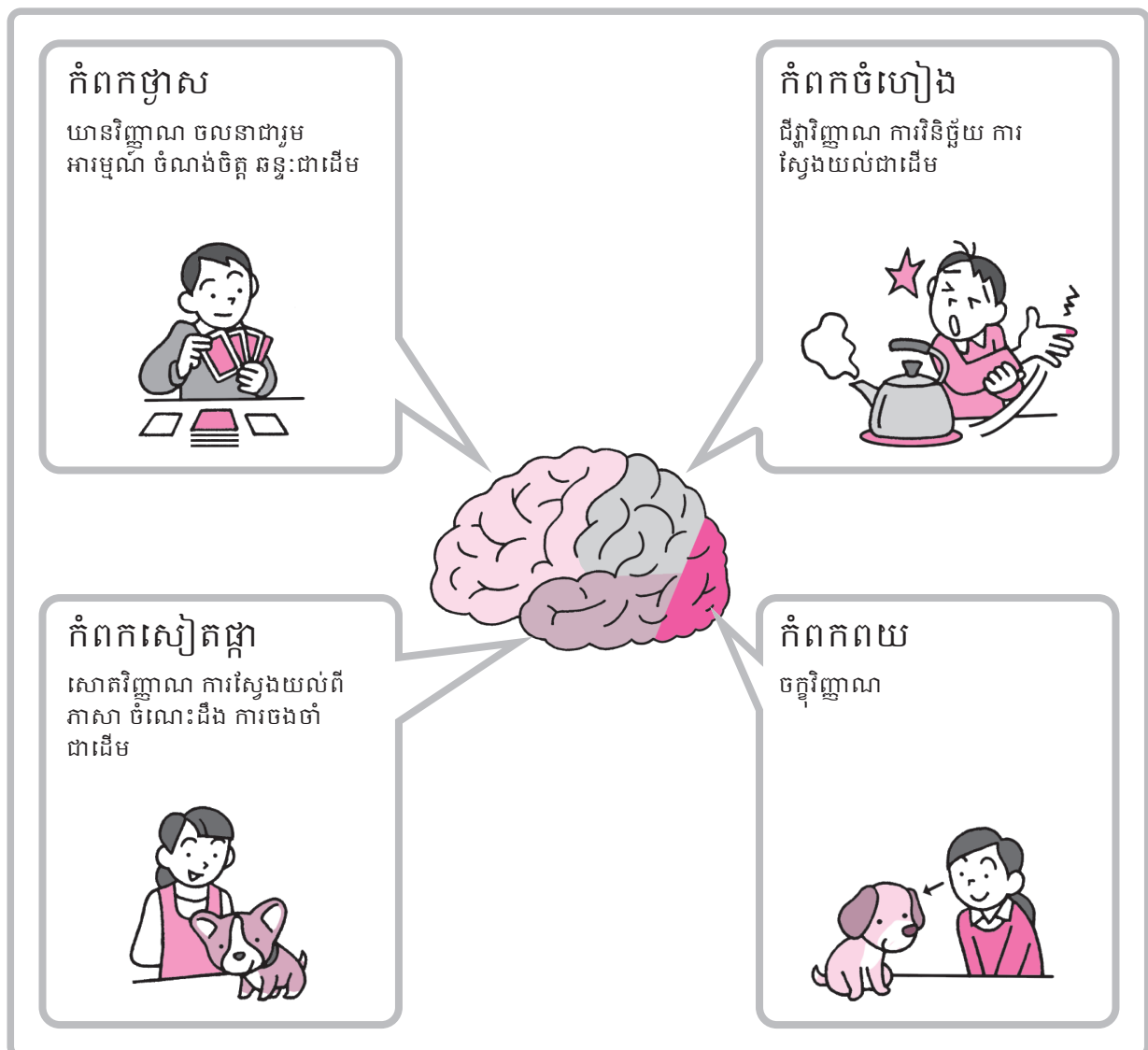
1) អ្វីទៅជាជំងឺភ្លេចភ្លាំង

ខួរក្បាល គឺជាផ្នែកនៃរាងកាយដែលធ្វើការគ្រប់គ្រងសកម្មភាពរបស់មនុស្ស។ ជំងឺភ្លេចភ្លាំង គឺសំដៅលើជំងឺដែលមុខងារនៃការស្គាល់របស់ខួរក្បាលបានចុះខ្សោយ ដោយសារតែដើមហេតុណាមួយ ដែលធ្វើឲ្យកើតមានឧបសគ្គក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ និងការរស់នៅក្នុងសង្គម។

មុខងាររបស់ខួរក្បាល

ដើម្បីស្វែងយល់ពីជំងឺភ្លេចភ្លាំង ចាំបាច់ត្រូវដឹងពីមុខងាររបស់ខួរក្បាល។ នៅពេលដែលមុខងាររបស់ខួរក្បាលចុះខ្សោយ ធ្វើឲ្យកើតមានឧបសគ្គក្នុងការរស់នៅ។

● មុខងារ និងកំណត់ទាំង៤ របស់ខួរក្បាល



និយមន័យនៃជំងឺក្លេចក្លាំង

● មុខងារនៃការស្គាល់គឺជា



ការចងចាំ
(ចាំ និងនឹកឃើញ)



ភាសា
(និយាយ និងស្វែងយល់)



អំពើ
(ការប្រព្រឹត្តនៅក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ)



ការស្គាល់
(ការស្គាល់វត្ថុ)



រៀបចំគម្រោង និងដាក់តាមលំដាប់
លំដោយជាដើម

ភាពខុសគ្នានៃការភ្លេចភ្លាំង និងជំងឺភ្លេចភ្លាំង

នៅក្នុងរោគសញ្ញាចំបងនៃជំងឺភ្លេចភ្លាំង មានការភ្លេចភ្លាំង។ ការភ្លេចភ្លាំង គឺជា រោគសញ្ញាដែលអាចមើលឃើញនៅពេលកើនអាយុ ប៉ុន្តែ វាខុសពីការភ្លេចភ្លាំងនៃជំងឺ ភ្លេចភ្លាំង។

● ភាពខុសគ្នានៃការភ្លេចភ្លាំង

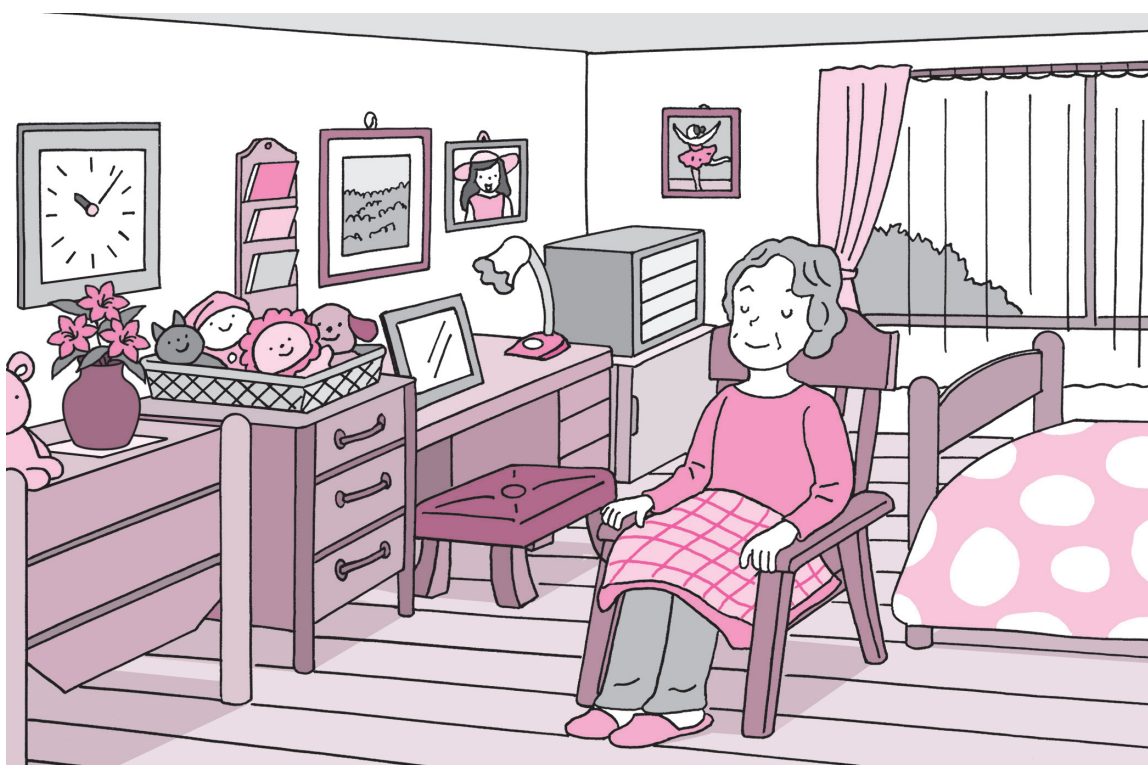
ការភ្លេចភ្លាំងទៅតាមការកើនអាយុ	ការភ្លេចភ្លាំងនៃជំងឺភ្លេចភ្លាំង
ភ្លេចបទពិសោធន៍មួយផ្នែក	ភ្លេចបទពិសោធន៍ទាំងអស់
មិនវិវឌ្ឍនទៅមុខ	វិវឌ្ឍនទៅមុខ
ដឹងខ្លួនថាមានការភ្លេចភ្លាំង	មិនដឹងខ្លួនថាមានការភ្លេចភ្លាំងទេ
គ្មានឧបសគ្គនៅក្នុងការរស់នៅទេ	មានឧបសគ្គនៅក្នុងការរស់នៅ

2) ចំណុចសំខាន់ៗនៅក្នុងការមើលថែជំងឺភ្លេចភ្លាំង

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

◎ ចំណុចដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការមើលថែទាំមនុស្សដែលមានជំងឺភ្លេចភ្លាំង។

- ទទួលយកដោយមិនធ្វើការបដិសេធពាក្យសម្តីឬកាយវិការរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ព្យាយាមស្តាប់ការនិយាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ដោយហ្មត់ចត់ ហើយផ្តល់នូវអារម្មណ៍ស្ងប់ចិត្ត។
- រៀបរាប់ដោយពាក្យខ្លីៗហើយងាយយល់ ឲ្យឆ្លើយតបទៅនឹងសមត្ថភាពនៃការយល់ដឹងរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- រៀបចំចង្វាក់នៃការរស់នៅចាប់តាំងពីការក្រោកពីព្រលឹម រហូតដល់ចូលគេងវិញរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ធ្វើការគិត និងធ្វើសកម្មភាពជាមួយអ្នកប្រើប្រាស់ដើម្បីបំបាត់នូវការមិនស្ងប់ក្នុងចិត្ត។
- ធ្វើយ៉ាងណាកុំផ្លាស់ប្តូរបរិស្ថាននៅក្នុងបន្ទប់និងជុំវិញដោយការគិតរបស់អ្នកមើលថែទាំ។



3) រោគសញ្ញានិងជំងឺដែលជាមូលហេតុបង្កសំខាន់ៗជាដើមនៃជំងឺភ្លេចភ្លាំង

ជំងឺដែលជាដើមហេតុនៃជំងឺភ្លេចភ្លាំងមានដូចជា ①ជំងឺភ្លេចភ្លាំងដោយសារជំងឺ អាល់ហ្សាយម័រ (Alzheimer's Disease) ②ជំងឺភ្លេចភ្លាំងដោយសារបញ្ហាសរសៃឈាម ក្នុងខួរក្បាល ③ជំងឺភ្លេចភ្លាំងដោយសារជាតិប្រូតេអ៊ីនមិនធម្មតាហៅថា Lewy Bodies ④ ជំងឺភ្លេចភ្លាំងដោយសារកំពកថ្ងាសនិងកំពកសៀតផ្កា។

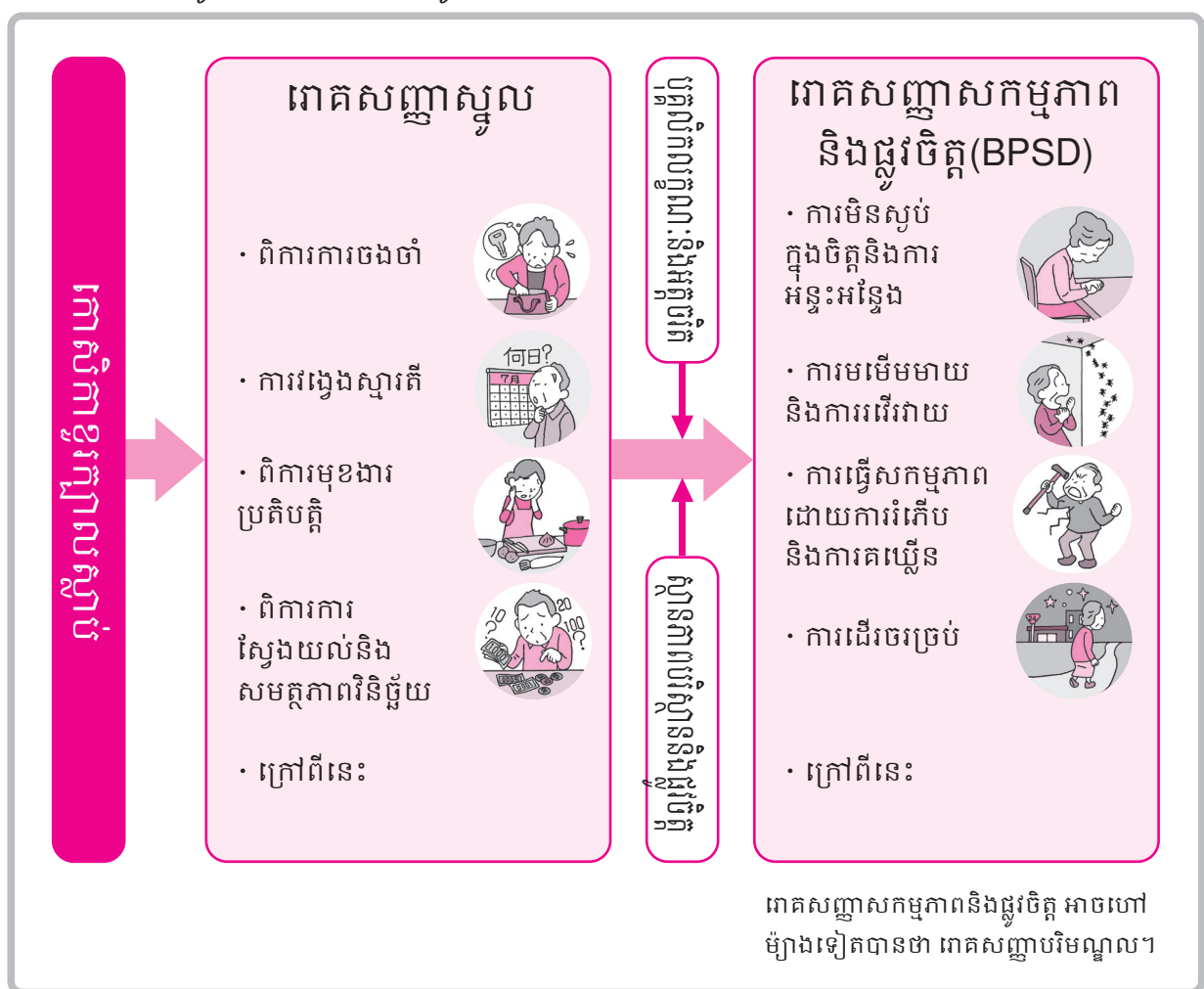
● រោគសញ្ញានិងជំងឺដែលជាមូលហេតុបង្កសំខាន់ៗជាដើមនៃជំងឺភ្លេចភ្លាំង

ប្រភេទ	ស្ថានភាពនៃខួរក្បាល	រោគសញ្ញាសំខាន់ៗជាដើម
① ជំងឺភ្លេចភ្លាំងដោយសារជំងឺអាល់ហ្សាយម័រ (Alzheimer's Disease) 	ខួរក្បាលរួញតូច។	• ការចេញរោគសញ្ញា និងការវិវឌ្ឍនគឺសន្សឹមៗ។ • ចាប់ផ្តើមដោយពិការការចងចាំ។ • ភាគច្រើនមានអារម្មណ៍ល្អ។ • មានថ្នាំពន្យារការវិវឌ្ឍននៃជំងឺ។
② ជំងឺភ្លេចភ្លាំងដោយសារបញ្ហាសរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល 	សរសៃឈាមស្លុះ ហើយស្លាប់កោសិកាខួរក្បាលមួយផ្នែក ដោយសារតែជំងឺសរសៃឈាមខួរក្បាល។	• វិវឌ្ឍនជាដំណាក់កាល។ • ពិការមួយចំហៀងខ្លួន និងពិការផ្នែកភាសាជាដើម។ • មានរឿងដែលអាចធ្វើបាននិងរឿងដែលមិនអាចធ្វើបាន។
③ ជំងឺភ្លេចភ្លាំងដោយសារជាតិប្រូតេអ៊ីនមិនធម្មតាហៅថា Lewy Bodies 	ជាចម្បង មានលេចចេញប្រូតេអ៊ីន lewy ដែលកំពកពេញរួញតូច	• មើលឃើញរបស់ដែលមិនអាចមើលឃើញ (មមើមមាយ)។ • ដើរឡើងជាដើម (រោគសញ្ញាជំងឺជាកគីនសុន)។ • មានទង្វើខុសប្រក្រតីដូចជាបញ្ចេញសំឡេងឮៗពេលកំពុងយល់សប្តិជាដើម។ (ពិការចលនាគេង)
④ ជំងឺភ្លេចភ្លាំងដោយសារកំពកថ្ងាសនិងកំពកសៀតផ្កា 	កំពកថ្ងាសនិងកំពកសៀតផ្កានៃខួរក្បាលរួញតូច។	• សមត្ថភាពគិតដោយប្រើហេតុផលនិងគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងគឺមិនដំណើរការ។ • ការប្រែប្រួលបុគ្គលិកលក្ខណៈ។ • ធ្វើសកម្មភាពដែលម្តងហើយម្តងទៀត • ការរំភើប និងការគប្បីន។

4) រោគសញ្ញានៃជំងឺភ្លេចភ្លាំង

រោគសញ្ញានៃជំងឺភ្លេចភ្លាំង អាចបែងចែកដូចខាងក្រោម។
 រោគសញ្ញាស្នូល: កើតមានឡើងដោយសារតែពិការភាពនៃខួរក្បាល។
 ពិការភាពចងចាំ ការវង្វេងស្មារតី ពិការមុខងារប្រតិបត្តិ ពិការការស្វែងយល់និងសមត្ថភាពវិនិច្ឆ័យជាដើម។
 រោគសញ្ញាសកម្មភាពនិងផ្លូវចិត្ត (BPSD): កើតឡើងដោយសារតែបរិស្ថាន បុគ្គលិកលក្ខណៈនិងអត្តចរិតនៃអ្នកប្រើប្រាស់ និងទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គលជាដើម។
 ការមិនស្ងប់ក្នុងចិត្តនិងការអន្ទះអន្ទែង ការមើមមាយនិងការរើវាយ ការធ្វើសកម្មភាពដោយការរំភើបនិងការគប្បីន ការដើរចរច្របូងជាដើម។

● រោគសញ្ញាស្នូល និងរោគសញ្ញាផ្លូវចិត្តនិងសកម្មភាពនៃជំងឺភ្លេចភ្លាំង



[រោគសញ្ញាស្រួល]

① ពិការភាពចងចាំ

ពិការភាពចងចាំ គឺជាពិការភាពមួយដែលមិនអាចចងចាំនូវព្រឹត្តិការណ៍ឬព័ត៌មានដែលថ្មីៗ គឺជាពោគសញ្ញាចម្បងនៃជំងឺភ្លេចភ្លាំង។

② ការរង្វេងស្មារតី

ការរង្វេងស្មារតី គឺជាពិការភាពមួយដែលមិនអាចស្គាល់ពេលវេលា ទីកន្លែង និងមនុស្សជាដើម។

- ក្រោកឡើងនៅពេលយប់ជ្រៅ ហើយព្យាយាមចេញទៅខាងក្រៅ។
- គិតថាអ្នកផ្ទះខ្លួនឯងថាជាអ្នកដទៃ។

③ ពិការមុខងារប្រតិបត្តិ

ពិការមុខងារប្រតិបត្តិ គឺជាពិការភាពដែលលែងដឹងពីលំដាប់លំដោយ និងលែងចេះធ្វើសកម្មភាព។

- លែងដឹងពីលំដាប់លំដោយនៃការធ្វើម្ហូប។

④ ពិការភាពនៃការស្វែងយល់និងសមត្ថភាពវិនិច្ឆ័យ

មិនអាចធ្វើការវិនិច្ឆ័យលើរឿងរ៉ាវផ្សេងៗ ដោយសារតែការចុះខ្សោយការស្វែងយល់និងសមត្ថភាពវិនិច្ឆ័យ។

- ភ្លាយទៅជាពិបាកក្នុងការគិតលុយ។

[រោគសញ្ញាសកម្មភាពនិងផ្លូវចិត្ត(BPSD)]

⊙ រោគសញ្ញាសកម្មភាព

① ការធ្វើសកម្មភាពដោយការរំភើបនិងការគប្បីន

ការធ្វើសកម្មភាពដោយការរំភើបនិងការគប្បីន គឺជាការធ្វើសកម្មភាពដែលកើតឡើងពីអារម្មណ៍មិនស្ងប់ក្នុងចិត្តដែលមិនអាចស្វែងយល់ថាត្រូវធ្វើអ្វី។ ការដែលមិនអាចរៀបរាប់ដោយរលូនពីការឈឺចាប់ ចំណង់បន្ទោបង់ ចំណង់នោមជាដើម ត្រូវបានគេគិតថាទាក់ទងទៅនឹងសកម្មភាពដែលគប្បីនផងដែរ។

② ការដើរចរច្របំ

ការដើរចរច្របំ គឺសំដៅលើសកម្មភាពដែលដើរទៅដើរមក ដោយសារតែមានគោលដៅណាមួយ ឬដោយសារតែមានមូលហេតុដែលមិនអាចនៅស្ងៀម។

◎ រោគសញ្ញាផ្លូវចិត្ត

មនុស្សដែលមានជំងឺភ្លេចភ្លាំង គឺមានការមិនស្ងប់ និងការច្របូកច្របល់ក្នុងចិត្ត។

① ការមើមមាយ

ការមើមមាយ គឺសំដៅការដែលយល់ថារឿងមិនពិតគឺជារឿងពិត។



② ការរើរវាយ

ការរើរវាយ គឺសំដៅលើអារម្មណ៍ដែលគិតថាមានពិតចំពោះរឿងរ៉ាវដែលគ្មានពិតប្រាកដ។



បច្ចេកទេសក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទង

CHAPTER 1 មូលដ្ឋាននៃការប្រាស្រ័យទាក់ទង

CHAPTER 2 ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នកប្រើប្រាស់

CHAPTER 3 ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយក្រុមការងារ

1

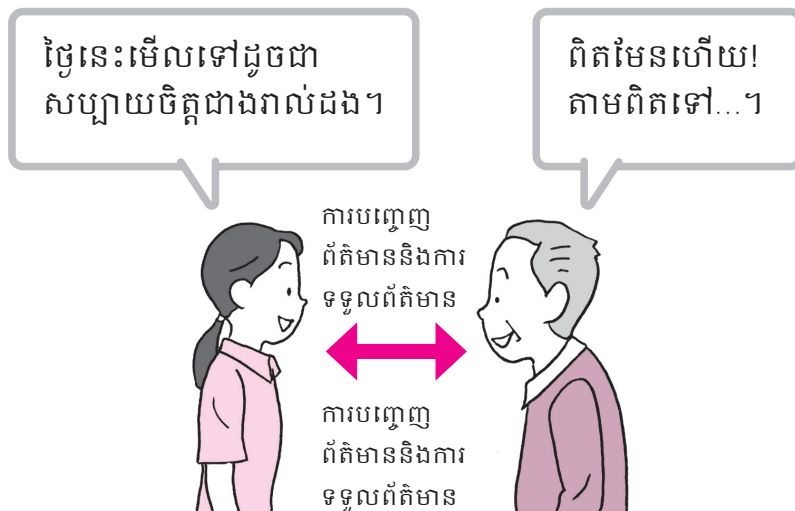
មូលដ្ឋាននៃការប្រាស្រ័យទាក់ទង

1 អត្ថន័យនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទង

ការប្រាស្រ័យទាក់ទង គឺជាការរៀបរាប់ និងការចែករំលែកទៅវិញទៅមក នូវ អារម្មណ៍ ឬការគិតជាដើម។

ចាំបាច់ត្រូវរៀនឲ្យចេះពីបច្ចេកទេសក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទង ដែលជាមធ្យោបាយ ក្នុងការបង្កើតទំនាក់ទំនងនិងការទុកចិត្តជាមួយដៃគូ។

● រូបភាពនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទង



2 មធ្យោបាយក្នុងការបញ្ជូនព័ត៌មាន

មធ្យោបាយក្នុងការបញ្ជូនព័ត៌មាន មានការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាភាសាដោយធ្វើការប្រើប្រាស់ភាសា និងការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយមិនប្រើភាសាដោយប្រើប្រាស់នូវរបស់ផ្សេងពីភាសា ដូចជាទឹកមុខ ឬកាយវិការជាដើម។

1) ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាភាសា

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាភាសា មានការសន្ទនាដោយការបញ្ចេញសំឡេងនៃភាសា ឬភាសាកាយវិការ និងការបញ្ជូនព័ត៌មានតាមរយៈអក្សរ។

● ឧទាហរណ៍នៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាភាសា



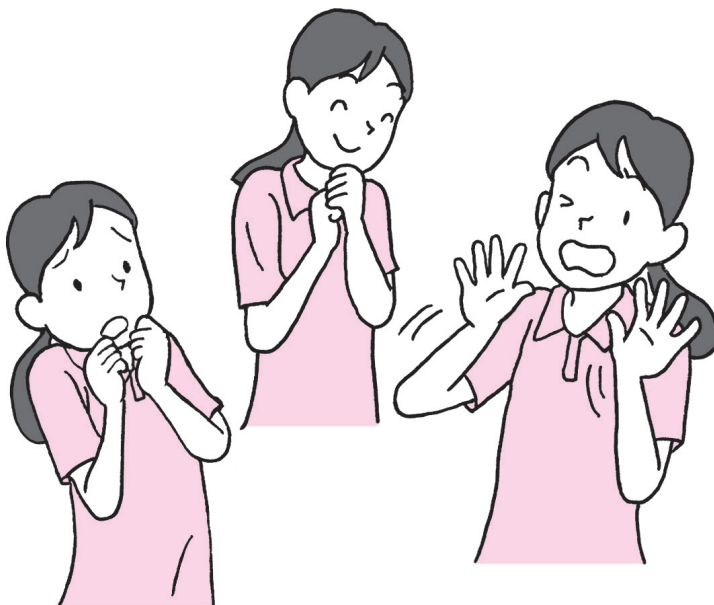
ការបញ្ចេញសំឡេងនៃភាសា

ភាសាកាយវិការ

អក្សរ

2) ការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយមិនប្រើភាសា

គេហៅមធ្យោបាយប្រាស្រ័យទាក់ទងក្រៅពីភាសា ថាជាការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយមិនប្រើភាសា។ មធ្យោបាយក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងក្រៅពីភាសា មានទឹកមុខ និងកាយវិការដូចជាកាយវិការរាងកាយនិងកាយវិការដៃជានិមិត្ត។



3 បច្ចេកទេសក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទង

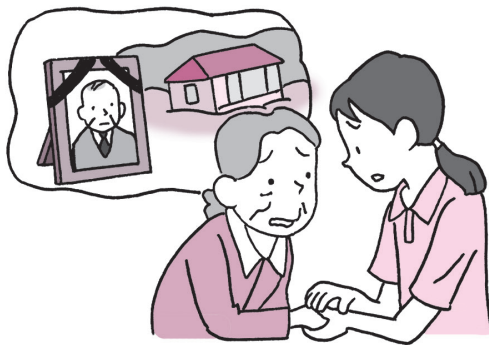
ដើម្បីកសាងទំនាក់ទំនង អ្នកមើលថែទាំត្រូវធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះរឿងរ៉ាវខាងក្រោម។

ការស្តាប់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន



- ការស្តាប់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន គឺជាការស្តាប់ការនិយាយដោយត្រឹមត្រូវ និងប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ ដោយឥរិយាបថស្តាប់ការនិយាយដោយយកចិត្តទុកដាក់។

ការយល់ចិត្ត



- ការយល់ចិត្ត ជាការមានអារម្មណ៍ថាគំនិតឬអារម្មណ៍ជាដើមរបស់ដៃគូ គឺដូចនឹងអារម្មណ៍របស់ខ្លួនដែរ។
- ការស្វែងយល់ដោយឈរលើគោលជំហររបស់ដៃគូ គឺជារឿងសំខាន់។

ការទទួលយក



- ការទទួលយក គឺជាការទទួលយោបល់ឬអារម្មណ៍របស់ដៃគូទាំងបែបនោះ។

2

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នកប្រើប្រាស់

1 បច្ចេកទេសក្នុងការស្តាប់ការនិយាយ (បច្ចេកទេសនៃការស្តាប់ដោយសកម្ម)

អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នកប្រើប្រាស់និងគ្រួសារអ្នកប្រើប្រាស់ ព្រមទាំងអ្នកជំនាញផ្សេងទៀត ដើម្បីជួយដល់ការរស់នៅរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ឲ្យកាន់តែប្រសើរឡើង។

1) ការគោរពគុណតម្លៃរបស់អ្នកប្រើប្រាស់

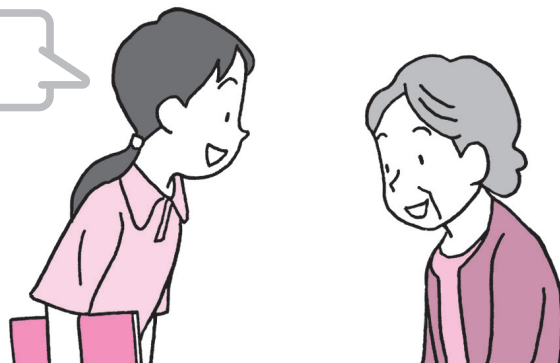
អ្នកប្រើប្រាស់ មានគុណតម្លៃខុសៗគ្នាពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ ដោយសារសម័យកាលដែលបានកើតនិងផ្ទុះឡើង និងបរិស្ថានដែលបានរស់នៅកន្លងមកជាដើម។ អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវផ្តល់ការមើលថែទាំដោយគោរពគុណតម្លៃ ការគិត ការយល់ឃើញ និងអារម្មណ៍របស់អ្នកប្រើប្រាស់។

2) ចំណុចដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាភាសា

(របៀបនិយាយ)

អ្នកមើលថែទាំត្រូវនិយាយដោយភាសាគួរសម។

អរុណសួស្តី។



(បច្ចេកទេសក្នុងការសួរសំណួរ)

អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវធ្វើយ៉ាងណាប្រាស្រ័យទាក់ទងទៅវិញទៅមកជាមួយនឹងអ្នកប្រើប្រាស់ ដោយមិនមែនគ្រាន់តែធ្វើការសួរទៅកាន់អ្នកប្រើប្រាស់តែម្ខាងពីអ្វីដែលខ្លួនចង់ដឹងនោះទេ។

សំណួរមាន ①សំណួរបិទ ②សំណួរបើក។

① សំណួរបិទ

សំណួរបិទ គឺជាសំណួរដែលដៃគូអាចឆ្លើយដោយត្រឹមតែមួយមាត់ឬពីរមាត់ ដូចជា "បាទចាស់" ឬ "ទេ" "A" ឬ "B" ជាដើម។ ប្រសិនបើបន្តសួរតែសំណួរបិទ វានឹងក្លាយទៅជាការប្រាស្រ័យទាក់ទងដែលមានលក្ខណៈតែម្ខាង។

② សំណួរបើក

សំណួរបើក គឺជាសំណួរដែលដៃគូអាចឆ្លើយដោយសេរី ដូចជា "តើអ្នកគិតដូចម្តេច?" "តើអ្នកចង់ធ្វើយ៉ាងណា?" ជាដើម។ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើបន្តសួរតែសំណួរបើកដែលសួររកហេតុផលថា "ហេតុអ្វី?" នឹងអាចកើតមានករណីដែលធ្វើឲ្យដៃគូមានអារម្មណ៍ថាត្រូវបានគេស្តីបន្ទោស ដូច្នេះចាំបាច់ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន។

● ឧទាហរណ៍នៃសំណួរ



[ការថាឡើងវិញ]

អ្នកមើលថែទាំអាចធ្វើសារថា "ខ្ញុំកំពុងស្តាប់អ្នកនិយាយ" ដោយថាឡើងវិញអ្វីដែលអ្នកប្រើប្រាស់បាននិយាយ។

● ឧទាហរណ៍នៃការថាឡើងវិញ



3) ចំណុចដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយមិនប្រើភាសា

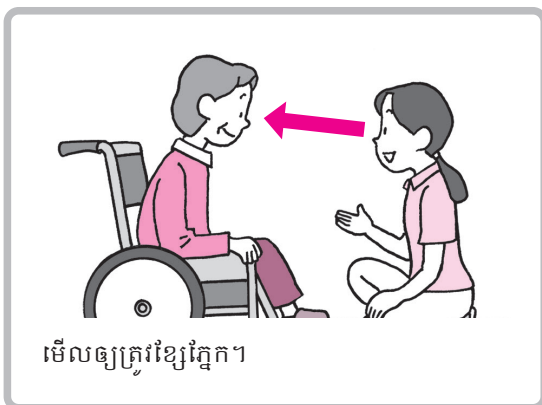
[កាយវិការនិងទឹកមុខ]

អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវធ្វើការសង្កេតមើលកាយវិការនិងទឹកមុខរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ ហើយត្រូវប្រាស្រ័យទាក់ទងឲ្យស្របទៅតាមនោះ។

[ខ្សែភ្នែក]

អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវធ្វើទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកប្រើប្រាស់ដោយមើលឲ្យត្រូវខ្សែភ្នែករបស់គាត់។ ប្រសិនបើខ្សែភ្នែកមិនត្រូវគ្នាជាមួយនឹងអ្នកប្រើប្រាស់ទេ វាពិបាកនឹងបង្ហាញថាកំពុងស្តាប់ការនិយាយណាស់។

● របៀបមើលឲ្យត្រូវខ្សែភ្នែក



ប្រសិនបើអ្នកមើលថែទាំមើលអ្នកប្រើប្រាស់ពីលើ
ចុះក្រោម និងធ្វើឲ្យមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច។

[ការបញ្ចេញសំឡេង]

និយាយដោយបញ្ចេញសំឡេងយឺតៗ ស្រាលៗ ដោយដកឃ្លា។

[ការឯកក្បាលនិងការឆ្លើយតប]

ការឯកក្បាលដោយឯកកចុះឡើង និងការឆ្លើយតបចំពោះការនិយាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ដូចជា "ពិតមែនឬ" គឺបង្ហាញពីឥរិយាបថនៃការព្យាយាមស្វែងយល់និងស្តាប់ការនិយាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។

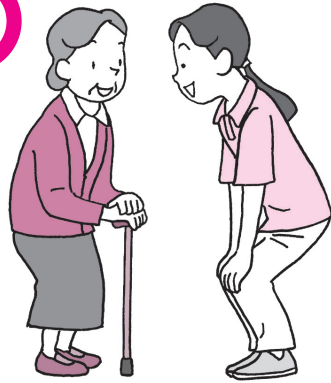
[ឥរិយាបថ កាយវិការខ្លួននិងកាយវិការដៃ]

អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយបែរមុខចំទៅអ្នកប្រើប្រាស់។

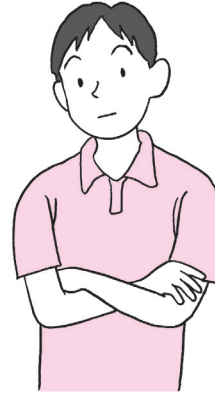
- នៅពេលស្តាប់គេនិយាយ ការអោបដៃ គងជើង ឬផ្អែកខ្នងទៅក្រោយ គឺផ្តល់នូវចំណាប់អារម្មណ៍មិនល្អទៅកាន់ដៃគូ។
- អត្ថន័យនៃកាយវិការខ្លួននិងកាយវិការដៃ មានភាពខុសគ្នាទៅតាមប្រទេសនិងវប្បធម៌។



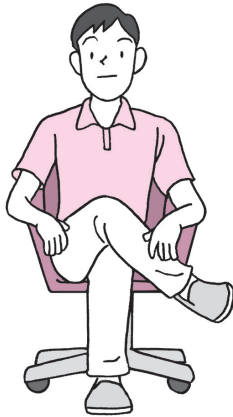
● ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះឥរិយាបថ



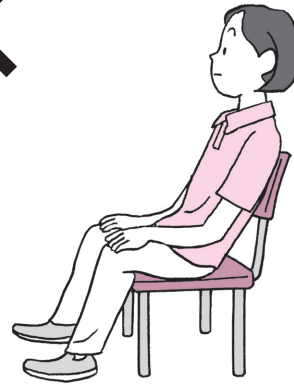
និយាយដោយបែរមុខចំ។



អោបដៃ។



គងជើង។



ផ្អែកខ្នងទៅក្រោយ។

[ចម្ងាយ និងការប៉ះពាល់រាងកាយ]

អាស្រ័យតាមប្រទេសនីមួយៗ ការនិយាយនៅក្នុងចម្ងាយជិត និងការប៉ះពាល់រាងកាយ ក៏អាចមានអារម្មណ៍ជិតស្និទ្ធផងដែរ។

នៅក្នុងប្រទេសជប៉ុន គេនិយាយថា មនុស្សជាច្រើនមានអារម្មណ៍ថាវាជាការប្រសើរដែលរក្សាចម្ងាយទោះបីជាមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធក៏ដោយ។

ការប៉ះពាល់រាងកាយរបស់ដៃគូ ផ្តល់អារម្មណ៍ខុសៗគ្នាទៅដៃគូអាស្រ័យលើពេលវេលាដែលប៉ះ កម្រិតតិចឬខ្លាំង និងភាពញឹកញាប់ជាដើម។

● ឧទាហរណ៍នៃការប៉ះពាល់រាងកាយ



ការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយប៉ះដៃដោយទន់ភ្លន់។

2 ការពន្យល់ និងការយល់ព្រម (ការព្រមព្រៀងដែលបានជូនដំណឹង)

អ្នកមើលថែទាំ ជួយដល់ការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ ដើម្បីឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់រស់នៅតាមបែបរបស់ពួកគាត់។ ក្នុងករណីដែលអ្នកមើលថែទាំជួយដល់ការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននូវចំណុចដូចខាងក្រោម។

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

អ្នកមើលថែទាំត្រូវគោរពការជ្រើសរើសនោះ ដើម្បីឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់អាចធ្វើបាននូវអ្វីដែលខ្លួនបានជ្រើសរើស។

3 ការប្រាស្រ័យទាក់ទងទៅតាមស្ថានភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់

អ្នកប្រើប្រាស់ មានករណីខ្លះពិបាកក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយ ដោយសារតែជំងឺឬពិការភាព។ អ្នកមើលថែទាំ ចាំបាច់ត្រូវជ្រើសរើសមធ្យោបាយនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងដែលសមស្រប ទៅតាមជំងឺ ឬពិការភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។

1) ចំណុចសំខាន់ៗនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងទៅតាមលក្ខណៈពិសេសនៃពិការភាពផ្សេងៗ

អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវក្តាប់ឲ្យបានថា តើអ្នកប្រើប្រាស់មានបញ្ហាបែបណានៅក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទង ហើយធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងដែលត្រូវនឹងអ្នកប្រើប្រាស់នោះ។

ថ្មីៗនេះ ICT (Information and Communication Technology បច្ចេកវិទ្យាព័ត៌មាននិងទំនាក់ទំនង) ត្រូវបានគេប្រើជាញឹកញាប់ជាមធ្យោបាយប្រាស្រ័យទាក់ទង។

2) ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សពិការភ្នែក

1. លក្ខណៈពិសេសនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សពិការភ្នែក

ពិការភ្នែក គឺជាការពិការដែលភ្នែកមើលមិនឃើញ ឬភ្នែកពិបាកមើលជាដើម។ ដោយសារតែមិនអាចទទួលព័ត៌មានបានគ្រប់គ្រាន់តាមរយៈចក្ខុវិញ្ញាណ ដូច្នេះហើយ គាត់អាចនឹងមិនដឹងពីចម្ងាយ ឬទីតាំងនៃវត្ថុនោះទេ។

2. ចំណុចដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សពិការភ្នែក

◎ ប្រើប្រាស់ព័ត៌មានក្រៅពីចក្ខុវិញ្ញាណ

ទីតាំងឬលក្ខណៈនៃវត្ថុជាដើម ត្រូវពន្យល់ឲ្យបានជាក់លាក់និងលម្អិតដោយ ពាក្យពេចន៍។ ម៉្យាងវិញទៀត ការយកចិត្តទុកដាក់អំពីរបៀបនិយាយ និងកម្រិតពន្យល់នៃ សំឡេងជាដើមគឺមានសារៈខាន់ណាស់។

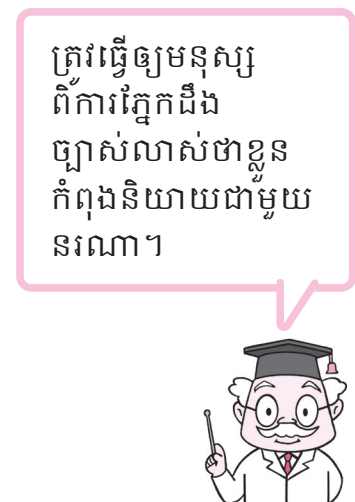
ការឲ្យប៉ះមនុស្សឬវត្ថុ ក៏អាចបញ្ជូនព័ត៌មានបានផងដែរ។

◎ ការនិយាយទៅកាន់ដោយការហៅឈ្មោះ

ដោយសារតែបើអ្នកមើលថែទាំប៉ះរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ដោយមិននិយាយ អ្វីទាល់តែសោះ អាចនឹងធ្វើឲ្យមានការភ្ញាក់ផ្អើល ដូច្នេះហើយដំបូងចាំបាច់ត្រូវធ្វើការ និយាយទៅកាន់គាត់ជាមុនសិន។ នៅពេលនិយាយទៅកាន់អ្នកប្រើប្រាស់ ត្រូវ និយាយបន្ទាប់ពីហៅឈ្មោះរបស់អ្នកប្រើប្រាស់រួច។

ម៉្យាងវិញទៀត អ្នកមើលថែទាំ ចាំបាច់ត្រូវតែប្រាប់ឈ្មោះរបស់ខ្លួនផងដែរ។

● ហៅឈ្មោះរួចនិយាយទៅកាន់គាត់



◎ ចំពោះទឹកនៃឆ្នាំងនិងទឹកដៅ ត្រូវពន្យល់ឲ្យបានជាក់លាក់

នៅពេលពន្យល់ពីទឹកនៃឆ្នាំង ត្រូវប្រាប់ឲ្យបានជាក់លាក់ដូចជា "នៅខាងស្តាំដៃរបស់អ្នក" "នៅខាងសំឡេងរបស់ខ្ញុំ"ជាដើម។ នៅក្នុងករណីប្រាប់ពីទីតាំងនៃអាហារនៅពេលបរិភោគអាហារ មានវិធីសាស្ត្រដែលគេហៅថា ទីតាំងទ្រនិចនាឡិកា ដែលពន្យល់ទីតាំងដោយធៀបនឹងមុខនាឡិកា។

3. ឧទាហរណ៍នៃមធ្យោបាយនិងឧបករណ៍ជំនួយក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយនឹងមនុស្សពិការភ្នែក

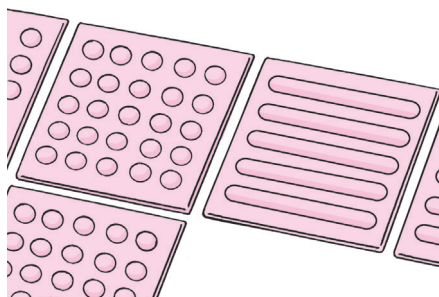
ការប្រាស្រ័យទាក់ទងនឹងមានភាពងាយស្រួលដោយការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ជំនួយដែលត្រូវទៅតាមស្ថានភាពនៃអ្នកប្រើប្រាស់ដែលពិការភ្នែក។

(អក្សរសម្រាប់មនុស្សពិការភ្នែក)

ឧបករណ៍ផ្តល់ព័ត៌មានដល់មនុស្សដែលភ្នែកមើលមិនឃើញ មានអក្សរសម្រាប់មនុស្សពិការភ្នែក និងឥដ្ឋសម្រាប់មនុស្សពិការភ្នែក។



អក្សរសម្រាប់មនុស្សពិការភ្នែក



ឥដ្ឋសម្រាប់មនុស្សពិការភ្នែក

3) ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយនឹងមនុស្សពិការត្រចៀក

1. លក្ខណៈពិសេសនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយនឹងមនុស្សពិការត្រចៀក
ដោយសារតែមិនអាចស្តាប់លឺសំឡេងបានគ្រប់គ្រាន់ ធ្វើឲ្យមានអារម្មណ៍ឯកោ និង
អារម្មណ៍នៃការបាត់បង់ខ្លាំង ដូច្នេះចាំបាច់ត្រូវផ្តល់ជំនួយខាងផ្លូវចិត្ត។

2. ចំណុចដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សពិការ
ត្រចៀក

- និយាយចំពីខាងមុខ ដើម្បីដឹងពីទីកមុខនិងចលនាមាត់ទៅវិញទៅមក។
- ប្រសិនបើមានត្រចៀកខាងណាមួយដែលងាយស្តាប់បាន ត្រូវនិយាយពីខាង
ត្រចៀកដែលងាយស្តាប់បាននោះ។
- និយាយយឺតៗនិងច្បាស់ៗ។
- មិនត្រូវជំឿងសំឡេងលើសពីការចាំបាច់។
- ត្រូវធ្វើការសន្ទនានៅកន្លែងដែលស្ងាត់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

3. ឧទាហរណ៍នៃមធ្យោបាយនិងឧបករណ៍ជំនួយក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយនឹង
មនុស្សពិការត្រចៀក

ការអានមើលមាត់ (ការនិយាយស្ងាត់ៗ)

ប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយអានមើលចលនាមាត់។

- ការសន្ទនាដោយអានមើលចលនាមាត់



(ការធ្វើទំនាក់ទំនងដោយការសរសេរ)

ប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយ
ប្រើប្រាស់ក្រដាស ឧបករណ៍ធ្វើ
ទំនាក់ទំនងដោយការ
សរសេរជាដើម។ គេក៏
ប្រើប្រាស់ ICT ផងដែរ។

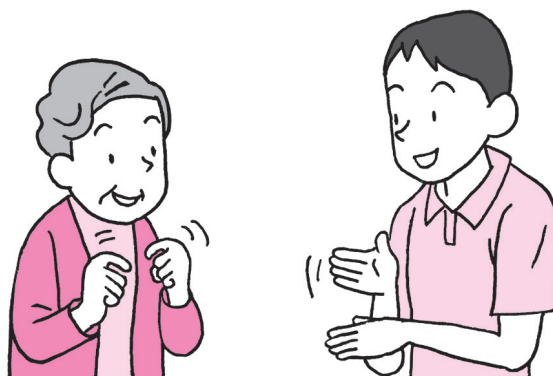
● ការសន្ទនាតាមរយៈការធ្វើទំនាក់ទំនងដោយ
ការសរសេរ



(ភាសាកាយវិការ)

ប្រាប់អត្ថន័យ ដោយផ្សំចល
នាផ្សេងៗដូចជាចលនាដៃនិង
ម្រាមដៃ និងចលនាក្បាលនិង
កជាដើម។

● ការសន្ទនាដោយប្រើប្រាស់ភាសាកាយវិការ



(ឧបករណ៍ជំនួយក្នុងការស្តាប់)

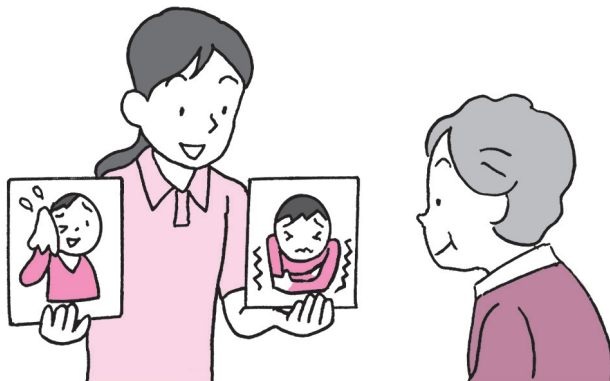
ឧបករណ៍ជំនួយក្នុងការស្តាប់
គឺជាឧបករណ៍ដែលស្រូប
សំឡេងដោយមេក្រូ ជំឿង
ហើយបញ្ជូនទៅត្រចៀក។

● ការសន្ទនាដោយប្រើឧបករណ៍ជំនួយក្នុងការ
ស្តាប់



4) ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សដែលមានជំងឺនិយាយមិនរួច

1. លក្ខណៈ ពិសេសនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សដែលមានជំងឺនិយាយមិនរួច
ជំងឺនិយាយមិនរួច កើតឡើងដោយសារតែការខូចខាតផ្នែកដែលទាក់ទងនឹងភាសានៃ
ខួរធំ។ គេមើលឃើញមានការចុះខ្សោយមុខងារដូចជា "ស្តាប់យល់ការសន្ទនា" "អាន
យល់អ្វីដែលគេសរសេរ" "និយាយ" "សរសេរអក្សរ" ជាដើម។
2. ចំណុចដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សដែល
មានជំងឺនិយាយមិនរួច
 - និយាយយឺតៗនិងច្បាស់ៗដោយប្រើប្រាស់ពាក្យពេចន៍ខ្លីៗហើយងាយស្រួលយល់។
 - ប្រើប្រាស់ការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយមិនប្រើភាសាដូចជារូបភាពនិងរូបថត
កាយវិការខ្លួននិងកាយវិការដៃជាដើម។
 - កុំព្យាយាមចាប់កំហុសតិចតួចនៅពេលដែលនិយាយខុស។
 - សួរសំណួរចិបដែលអាចឆ្លើយដោយ "បាទ / ចាស" "ទេ" ជាដើម។
3. ឧទាហរណ៍នៃមធ្យោបាយនិងឧបករណ៍ជំនួយក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយនឹង
មនុស្សដែលមានជំងឺនិយាយមិនរួច
 - ប្រើប្រាស់កាយវិការដូចជាកាយវិការខ្លួននិងកាយវិការដៃជាដើម ក្រៅពីការបញ្ចេញ
សំឡេង។
 - ប្រើប្រាស់រូបភាព ឬរូបគំនូរជាដើម។



5) ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សមានជំងឺភ្លេចភ្លាំង

1. លក្ខណៈពិសេសនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សមានជំងឺភ្លេចភ្លាំង ដោយសារតែការចុះខ្សោយមុខងារនៃការស្គាល់ នោះនឹងធ្វើឲ្យកើតឡើងនូវ ការសន្ទនាម្តងហើយម្តងទៀតច្រើនដង ឬការមិនស៊ីគ្នានៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងរវាង អ្នកមើលថែទាំនិងអ្នកប្រើប្រាស់។

2. ចំណុចដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននៅពេលប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សមានជំងឺ ភ្លេចភ្លាំង

- និយាយយូរៗ។
- ប្រាប់ដោយឃ្លាខ្លីៗ និងពាក្យពេចន៍ដែលងាយយល់។
- ទោះបីជាអ្នកប្រើប្រាស់និយាយខុសពីការពិតជាក់ស្តែងក៏ដោយ ត្រូវយល់ចិត្ត និង ទទួលយកដោយមិនធ្វើការបដិសេធ។

● ឧទាហរណ៍នៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សមានជំងឺភ្លេចភ្លាំង



3

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយ ក្រុមការងារ

1 ការស្វែងយល់ជាមូលដ្ឋានពីការចែករំលែកព័ត៌មាន តាមរយៈកំណត់ត្រា

1) គោលដៅនៃការចែករំលែកព័ត៌មាន

ការមើលថែទាំ គឺមិនមែនអនុវត្តដោយអ្នកមើលថែទាំតែឯងនោះទេ គឺត្រូវធ្វើជាក្រុម ដោយសហការជាមួយវិជ្ជាជីវៈផ្សេងៗដូចជាអ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាលជាដើម។ ដើម្បី ផ្តល់សេវាកម្មមើលថែទាំកាន់តែល្អប្រសើរដល់អ្នកប្រើប្រាស់ ត្រូវចែករំលែកខ្លឹមសារនៃ ការមើលថែទាំ និងព័ត៌មានទាក់ទងនឹងការព្យាបាលជាមួយក្រុមការងារ ។

◎ របៀបនៃការចែករំលែកព័ត៌មាន

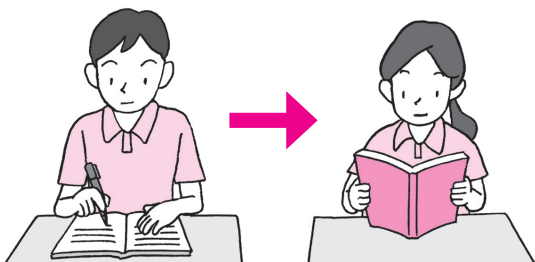
ការចែករំលែកព័ត៌មានតាមរយៈកំណត់ត្រា

មានដូចជាគម្រោងនៃការមើលថែទាំ កំណត់ត្រាករណី សៀវភៅសរសេរការផ្តាំផ្ញើ ជាដើម។

ការចែករំលែកព័ត៌មានតាមរយៈការប្រជុំ (ការសន្ទនា)

មានដូចជាការផ្តាំផ្ញើដែលបញ្ជូនព័ត៌មានទាក់ទងនឹងអ្នកប្រើប្រាស់ក្នុងចំណោមបុគ្គលិក ទាំងឡាយ និងការប្រជុំដែលធ្វើការពិចារណាខ្លឹមសារទាក់ទងនឹងការមើលថែទាំ។

● ការចែករំលែកព័ត៌មានតាមរយៈកំណត់ត្រា



● ស្ថានភាពនៃការផ្តាំផ្ញើ



2) អត្ថន័យនៃកំណត់ត្រានៅក្នុងការមើលថែទាំ

ដើម្បីផ្តល់នូវការមើលថែទាំដែលមានគុណភាពខ្ពស់ អ្នកមើលថែទាំ ចាំបាច់ត្រូវក្តាប់ឲ្យបាននូវព័ត៌មានទាក់ទងនឹងអ្នកប្រើប្រាស់។ អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវកត់ត្រាពីស្ថានភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ និងសកម្មភាពទៅកាន់អ្នកប្រើប្រាស់និងប្រតិកម្មតបចំពោះសកម្មភាពនោះ។

អត្ថន័យនៃកំណត់ត្រាមាន 2 ចំណុច គឺការផ្តល់សេវាកម្មដែលកាន់តែល្អប្រសើរ និងការអនុវត្តការមើលថែទាំជាក្រុម។

3) មូលដ្ឋានដើម្បីសរសេរកំណត់ត្រាការមើលថែទាំ

- ① កំណត់ត្រាគឺត្រូវកត់ទុកក្នុងថ្ងៃនោះតែម្តង។
- ② កត់ត្រាថ្ងៃខែនិងពេលវេលាឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។
កត់ត្រាថ្ងៃខែ ដើម្បីឲ្យដឹងថារឿងរ៉ាវដែលបានកត់ចូលកើតឡើងនៅពេលណា។
- ③ កត់ត្រាការពិត។
ការពិត មាន "ការពិតលក្ខណៈអត្តនោម័ត" "ការពិតលក្ខណៈសត្យានុម័ត"។

ការពិត	ខ្លឹមសារ
ការពិតលក្ខណៈអត្តនោម័ត	• ការមើលរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ បទពិសោធន៍សាមីខ្លួន និងការត្អូញត្អែររបស់សាមីខ្លួនជាដើម
ការពិតលក្ខណៈសត្យានុម័ត	• ការសង្កេតមើលរបស់អ្នកមើលថែទាំជាដើម • ទិន្នន័យនៃតេស្តពិនិត្យ តួលេខសម្ភាធរូបវន្តនិងកម្ដៅក្នុងខ្លួនជាដើម

● ឧទាហរណ៍នៃកំណត់ត្រា

ថ្ងៃខែ	ការពិតលក្ខណៈសត្យានុម័ត	ខ្លឹមសារ	ការពិតលក្ខណៈអត្តនោម័ត
2019/7/20		ម៉ោង 8 ព្រឹកនៅពេលមើលថែទាំក្នុងការបន្លាបង់ បានមើលឃើញកន្ទួលក្រហមប្រវែង 1cm នៅផ្ទៃក្រចករបស់លោក ០០។ នៅពេលសួរបញ្ជាក់សាមីខ្លួន គាត់ប្រាប់ថា "គ្មានការឈឺចាប់ទេ"។ បានរាយការណ៍ទៅកាន់គិលានុបដ្ឋាយិកា និងបានដឹងថាវាជាជំណាក់កាលដំបូងនៃអាការរលាកស្បែកដោយសារគេងយូរ។	

④ កំណត់ត្រា ត្រូវសរសេរឲ្យបានច្បាស់លាស់នូវចំណុចទាំង 6 ដូចខាងក្រោម។

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

● ឧទាហរណ៍នៃឃ្លាដែលងាយយល់



4) ការការពារព័ត៌មានបុគ្គល និងការរក្សាការសម្ងាត់

អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់អំពីការគ្រប់គ្រងព័ត៌មាន។ ជាពិសេស ការការពារព័ត៌មានបុគ្គល និងការរក្សាការសម្ងាត់ ត្រូវបានទាមទារយ៉ាងតឹងរឹងជាក្រមសីលធម៌វិជ្ជាជីវៈរបស់អ្នកជំនាញ។

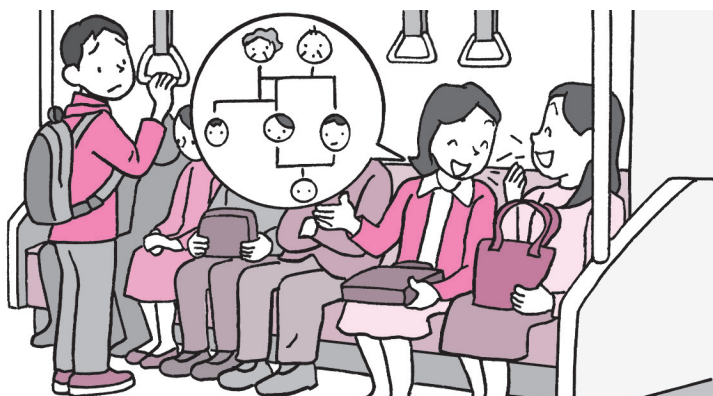
ករណីចែករំលែកព័ត៌មានបុគ្គល ចាំបាច់ត្រូវទទួលការយល់ព្រមពីអ្នកប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួន អំពីការប្រើប្រាស់ជាដើមនៃព័ត៌មានបុគ្គល។

(ប្រភេទផ្សេងៗនៃព័ត៌មានបុគ្គល)

ឈ្មោះ អាសយដ្ឋាន លេខទូរស័ព្ទ រូបថតដែលសាមីខ្លួនបានថតជាដើម

ដើម្បីការពារព័ត៌មានបុគ្គល ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននូវចំណុចដូចខាងក្រោម។

- នៅក្រៅកន្លែងធ្វើការ មិនត្រូវនិយាយពីអ្នកប្រើប្រាស់ឬកន្លែងធ្វើការឡើយ។
- មិនត្រូវសរសេរខ្លឹមសារទាក់ទងនឹងអ្នកប្រើប្រាស់ ឬកន្លែងធ្វើការនៅក្នុងអ៊ីនធឺណិត ឬ SNS (បណ្តាញសង្គម) ជាដើមឡើយ។



2 ការរាយការណ៍ ការទាក់ទង និងការពិភាក្សា

1) ការរាយការណ៍ និងការទាក់ទង

អ្នកមើលថែទាំ ត្រូវផ្តល់ការមើលថែទាំនៅក្នុងក្រុមការងារ។ ដូច្នេះហើយ ត្រូវធ្វើការរាយការណ៍ ធ្វើការទាក់ទង និងធ្វើការចែករំលែកព័ត៌មាននៅក្នុងក្រុមការងារ ដូចជារឿងដែលខ្លួនចាប់អារម្មណ៍ទាក់ទងនឹងអ្នកប្រើប្រាស់ ស្ថានភាពនៃការងាររបស់ខ្លួនជាដើម។

ពេលវេលានៃការរាយការណ៍ និងការទាក់ទង គឺខុសគ្នាទៅតាមខ្លឹមសារ។ ប្រសិនបើមានភាពបន្ទាន់ខ្ពស់ដូចជាករណីមានគ្រោះថ្នាក់កើតឡើងជាដើម ត្រូវរាយការណ៍ភ្លាមៗ។

● ភាគីបញ្ចេញ

ព័ត៌មាន

- ប្រាប់ដោយខ្លីៗងាយៗ។
- ប្រាប់ដោយធ្វើការបែងចែករវាងការពិត និងការវិនិច្ឆ័យរបស់ខ្លួន។
- ត្រូវរាយការណ៍ដោយគិតពីពេលវេលានិងទីកន្លែង។



● ភាគីទទួល

ព័ត៌មាន

- ធ្វើការកត់ត្រា
- ស្តាប់ដោយធ្វើការបែងចែករវាងការពិតនិងការវិនិច្ឆ័យរបស់បុគ្គលិក។
- ថាឡើងវិញនូវខ្លឹមសារនោះ។

2) ការពិភាក្សា

ការពិភាក្សា គឺជាការទទួលការផ្តល់ដំបូន្មានពីបុគ្គលិក ឬអ្នកជំនាញផ្សេងទៀតជាដើម នៅពេលមានការលំបាកឬរឿងដែលមិនយល់។ នៅពេលដែលមានបញ្ហា ត្រូវធ្វើការពិភាក្សា កុំធ្វើការវិនិច្ឆ័យតែម្នាក់ឯង។

បច្ចេកទេសផ្តល់ជំនួយនៅក្នុងការរស់នៅ

CHAPTER 1 ការមើលថែទាំនៅពេលផ្លាស់ទី

CHAPTER 2 ការមើលថែទាំនៅពេលបរិភោគអាហារ

CHAPTER 3 ការមើលថែទាំនៅពេលបញ្ចេញចោល

CHAPTER 4 ការមើលថែទាំនៅពេលរៀបចំខ្លួន

CHAPTER 5 ការមើលថែទាំនៅពេលងូតទឹកនិងរក្សា
អនាម័យ

CHAPTER 6 ការមើលថែទាំនៅពេលធ្វើការងារផ្ទះ

1

ការមើលថែទាំនៅពេលផ្លាស់ទី

1 អត្ថន័យនៃការផ្លាស់ទី

1) អត្ថន័យនៃការផ្លាស់ទីនៅក្នុងការមើលថែទាំ

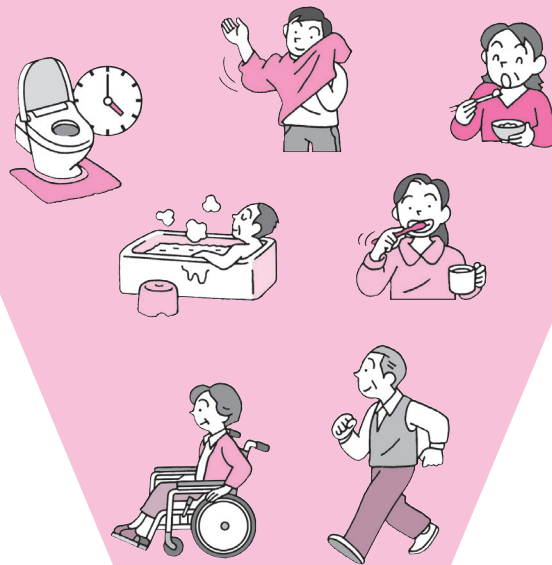
មនុស្ស តាមរយៈការផ្លាស់ទីនឹងធ្វើឲ្យវិសាលភាពនៃសកម្មភាពរីកធំទូលាយ។ ការរស់នៅដែលវិសាលភាពនៃសកម្មភាពមានភាពធំទូលាយ នឹងមានឥទ្ធិពលដល់ការរក្សានិងពង្រឹងស្ថានភាពរាងកាយនិងមុខងារស្មារតី។ នៅក្នុងស្ថានភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ មនុស្សធ្វើការផ្លាស់ទីទៅដល់កន្លែងធ្វើសកម្មភាព ដូចជាញ៉ាំអាហារនៅអាហារដ្ឋាន បន្ទោបង់នៅបង្គន់ ងូតទឹកនៅបន្ទប់ទឹកជាដើម។ ការផ្លាស់ទី គឺទាក់ទងទៅនឹងសកម្មភាពនៃការរស់នៅទាំងមូល។



IADL (សកម្មភាពជាមធ្យោបាយក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ) Instrumental Activities of Daily Living



ADL (សកម្មភាពនៃការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ) Activities of Daily Living



ការពន្យល់

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

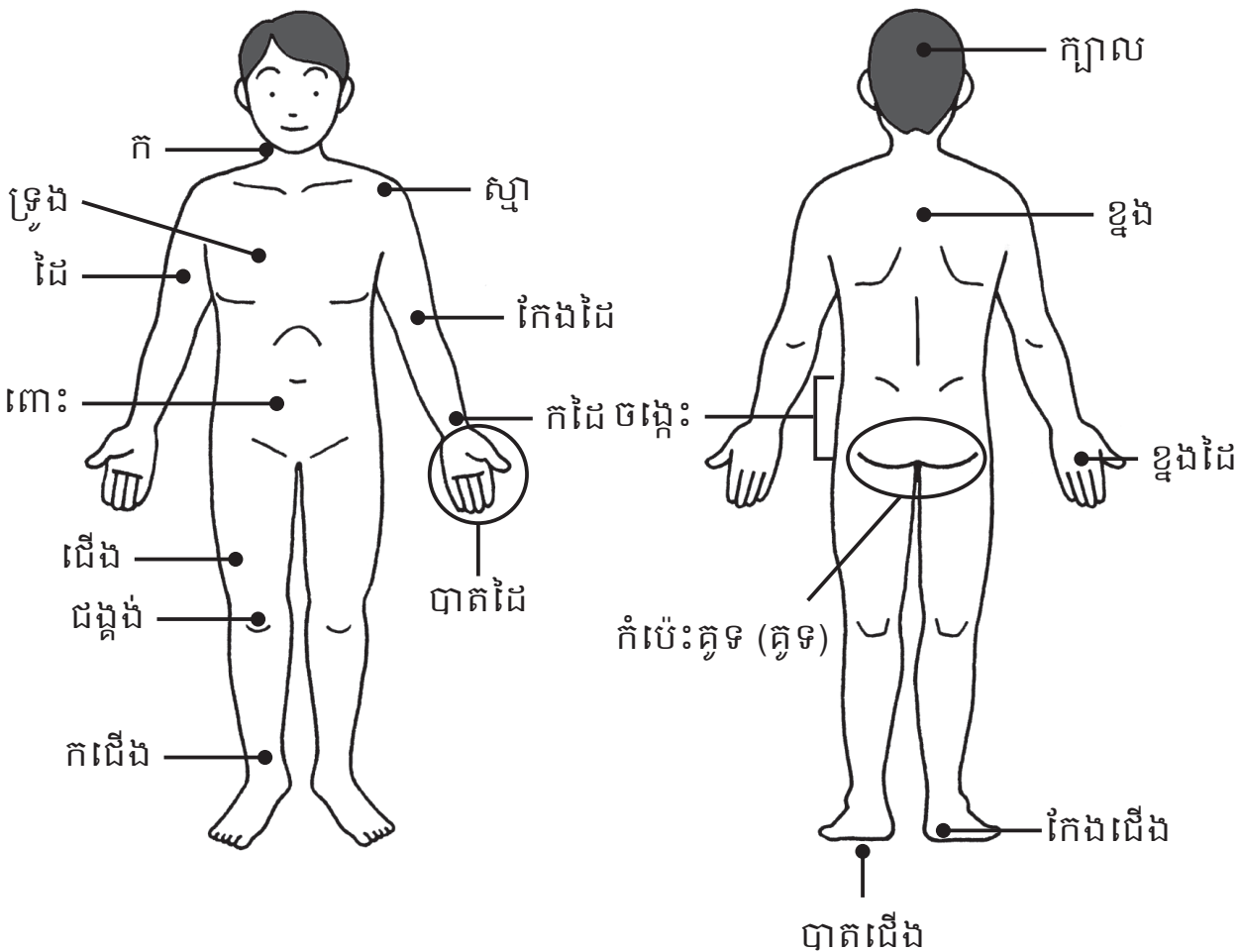
ADL គឺជាក្រុមសកម្មភាពរាងកាយជាមូលដ្ឋានដែលអនុវត្តឡើងដើម្បីការរស់នៅដោយឯករាជ្យរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ។ ADL រួមមានការផ្លាស់ទី ការបរិភោគអាហារ ការប្តូរសម្លៀកបំពាក់ ការបន្ទោបង់ និងការងូតទឹកជាដើម។ IADL គឺជាសមត្ថភាពដែលចាំបាច់ដើម្បីរក្សាការរស់នៅនៅក្នុងគ្រួសារ និងតំបន់។ IADL រួមមានការគ្រប់គ្រងប្រាក់កាស ការទិញអីវ៉ាន់ ការបោកគក់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

2

1) ផ្នែកនៃរាងកាយដែលទាក់ទងនឹងការផ្លាស់ទី

ការផ្លាស់ទី មានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងសាច់ដុំ និងសន្លាក់ផ្សេងៗ។

- ផ្នែករាងកាយសំខាន់ៗដែលទាក់ទងនឹងការផ្លាស់ទី

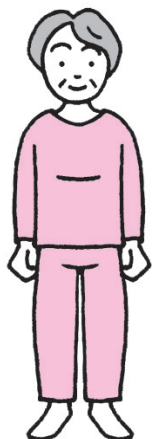


2) ឥរិយាបថរាងកាយ

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

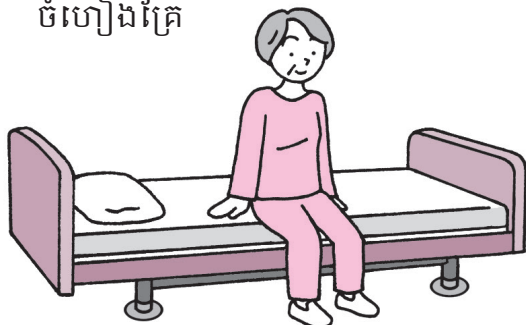
① ឥរិយាបថឈរ

● ឥរិយាបថឈរ



② ឥរិយាបថអង្គុយ

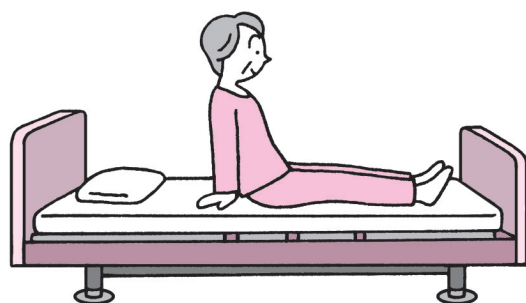
● ឥរិយាបថអង្គុយទម្លាក់ជើងទាំងពីរនៅចំហៀងគ្រែ



● ឥរិយាបថអង្គុយកៅអី



● ឥរិយាបថអង្គុយច្រត់ដៃទៅក្រោយ

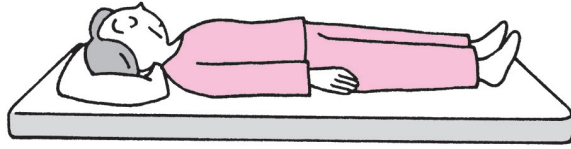


● ឥរិយាបថអង្គុយពាក់កណ្តាល (ការទម្រេតខ្លួន/ការទម្រេតខ្លួនពាក់កណ្តាល)



③ ឥរិយាបថគេង

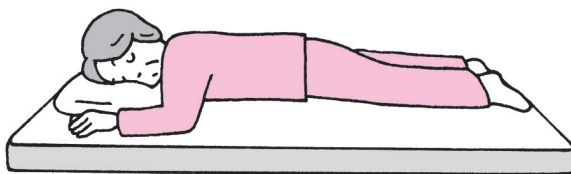
- ឥរិយាបថគេងផ្ទាល់ (គេងបែរមុខទៅលើ)



-
- ឥរិយាបថគេងផ្ទៀង

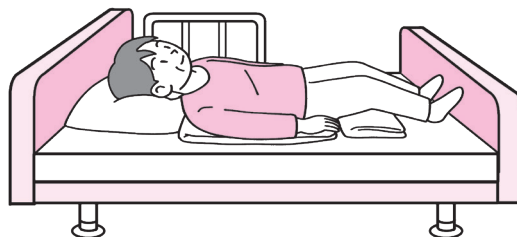


-
- ឥរិយាបថគេងផ្តាច់មុខ

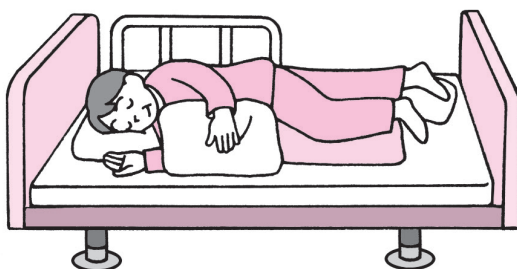


3) ឥរិយាបថរាងកាយសម្រាក

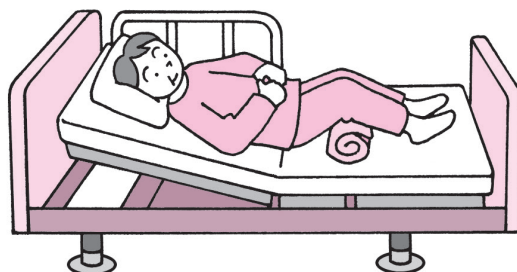
- ឥរិយាបថរាងកាយសម្រាកដោយគេងផ្ទាល់
គឺជាឥរិយាបថដែលមានលំនឹងបំផុត។



- ឥរិយាបថរាងកាយសម្រាកដោយគេងផ្ទៀង (ខាងស្តាំ)
ដាក់ខ្នើយនៅមុខដើមទ្រូង។ ដាក់ខ្នើយ
នៅក្រោមជើងខាងស្តាំ និងចន្លោះអវយវៈ
ខាងក្រោមទាំងសងខាង។



- ឥរិយាបថរាងកាយសម្រាកដោយអង្គុយពាក់កណ្តាល
(ការទម្រេតខ្លួន/ការទម្រេតខ្លួនពាក់កណ្តាល)
លើកបត់អវយវៈខាងក្រោមទាំងសងខាង
បញ្ឈរឡើង។ ករណីដែលមិនអាចបត់
បញ្ឈរឡើងបាន ត្រូវដាក់ខ្នើយនៅក្រោម
ជង្គង់ទាំងសងខាង។



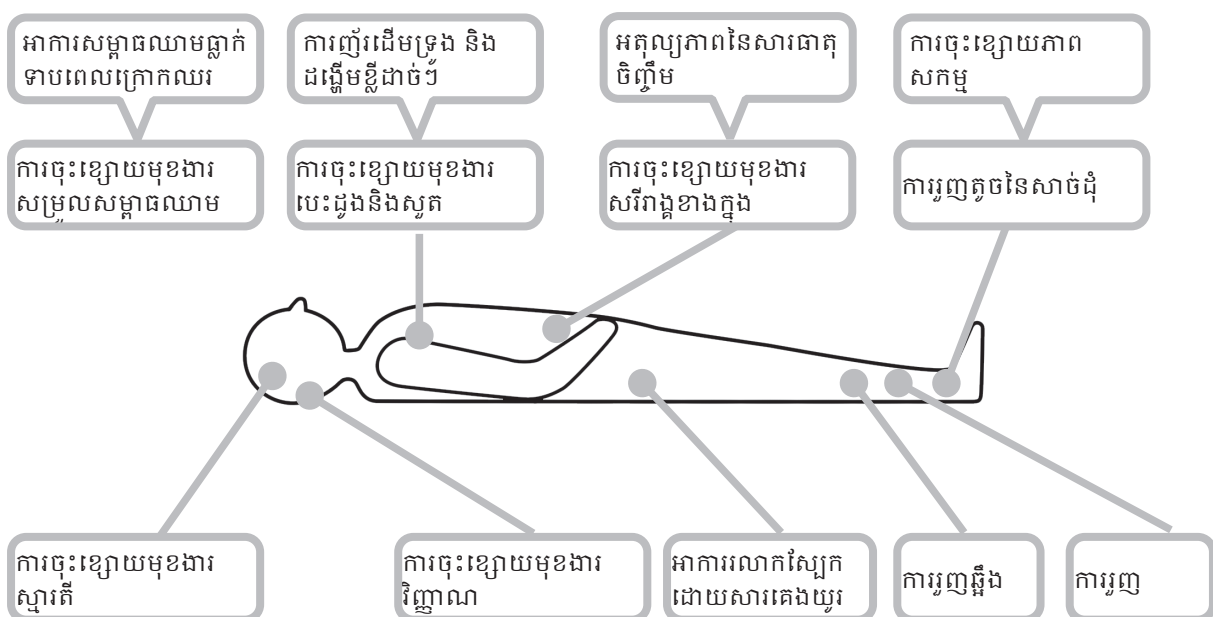
ការបង្ហើបខ្នង

បន្ទាប់ពីលើករាងកាយពាក់កណ្តាលខាងលើឡើង បង្ហើបខ្នងរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ ចេញពីគ្រែមួយដងសិន។ គេហៅវាថា ការបង្ហើបខ្នង។ ការបង្ហើបខ្នងនេះ នឹងជួយ ទប់ស្កាត់អាការរលាកស្បែកដោយសារគេងយូរ។



4) រោគសញ្ញានៃការប្រើលែងបាន

រោគសញ្ញានៃការប្រើលែងបាន គឺជាស្ថានភាពផ្សេងៗនៃរាងកាយនិងផ្លូវចិត្តដែល កើតឡើងក្នុងករណីដែលការសម្រាករយៈពេលយូរ និងការធ្វើសកម្មភាពថយចុះ។



5) អាការរលាកស្បែកដោយសារគេងយូរ

អាការរលាកស្បែកដោយសារគេងយូរ គឺជាស្ថានភាពដែលកើតមានបញ្ហាលំហូរចរន្តឈាមនៅក្នុងផ្នែកនៃរាងកាយដែលមានឆ្អឹងលយចេញ ដោយសារការគេងផ្អែកខ្លួនយូរ។ ស្នាមជ្រួញនៃកម្រាលពូក និងការកកិតនៅពេលផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថរាងកាយ ក៏ជាមូលហេតុបង្កឲ្យកើតអាការរលាកស្បែកដោយសារគេងយូរផងដែរ។

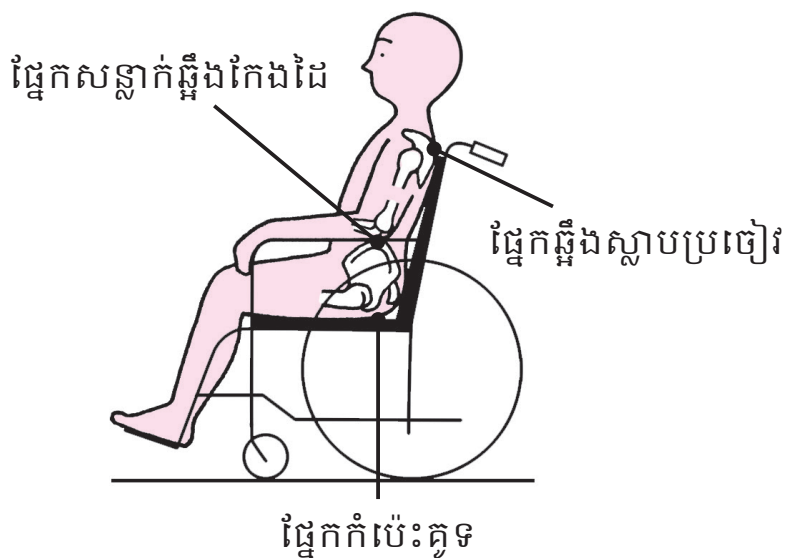
● មធ្យោបាយនៃការទប់ស្កាត់អាការរលាកស្បែកដោយសារគេងយូរ

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

ត្រូវសង្កេតមើលស្ថានភាពស្បែកឲ្យបានល្អនៅពេលផ្លាស់សម្លៀកបំពាក់ ពេលងូតទឹកជាដើម។ បើឃើញមានកន្ទួលក្រហមជាដើមនៅលើស្បែក ត្រូវរាយការណ៍ទៅអ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាល។



● ផ្នែកនៃរាងកាយដែលងាយនឹងមានអាការរលាកស្បែកដោយសារគេងយូរ



6) ឧបករណ៍ជំនួយទាក់ទងនឹងការផ្លាស់ទី

ឧបករណ៍ជំនួយទាក់ទងនឹងការផ្លាស់ទីក្រៅពីកៅអីរុញ មានឈើច្រត់និងប្រដាប់ទប់លំនឹងនៅពេលដើរ ឧបករណ៍យោងជាដើម។



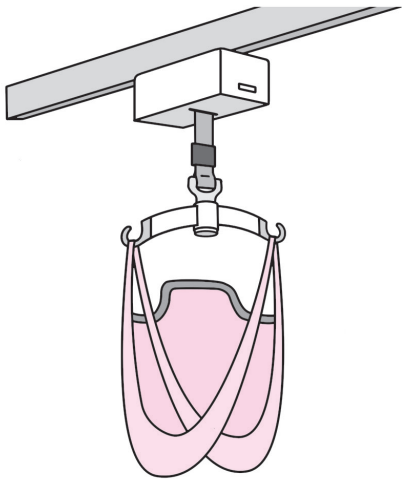
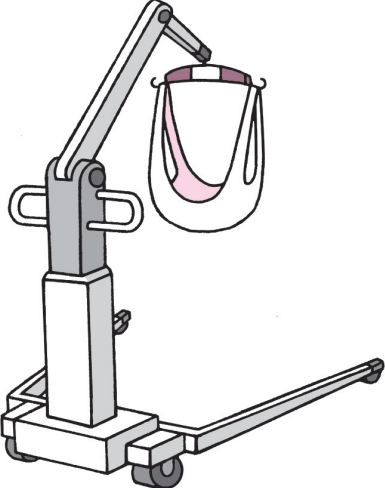
ឈើច្រត់រាងអក្សរT : ស្រាលនិងងាយស្រួលប្រើ។

ឈើច្រត់ដែលមានជើងច្រើន: ដោយសារតែផ្ទៃទម្រមានទំហំធំជាងឈើច្រត់រាងអក្សរT ដូច្នេះហើយ គេប្រើប្រាស់វាក្នុងករណីដែលបរិវេណជើងគ្មានលំនឹង កម្លាំងសាច់ដុំនៃអវយវៈខាងក្រោមចុះខ្សោយ។



ប្រដាប់ទប់លំនឹងនៅពេលដើរ: វាមានលំនឹងជាងឈើច្រត់ដោយសារតែផ្ទៃទម្ររបស់វាមានទំហំធំជាង។

ឧបករណ៍យោង មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការកាត់បន្ថយបន្ទុកក្នុងការមើលថែទាំរបស់អ្នកមើលថែទាំ។

① ឧបករណ៍យោងចល័តតាមពិដាន	② ឧបករណ៍យោងចល័តនៅផ្ទាល់ដី
	

3 ការអនុវត្តការមើលថែទាំពេលរំកិលឆ្លងនិងពេលផ្លាស់ទី

1) មូលដ្ឋាននៃការមើលថែទាំរាងកាយ

វាមានលក្ខណៈរួមទៅនឹងសកម្មភាពមើលថែទាំទាំងអស់។

① ពិនិត្យមើលសុខភាពរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។



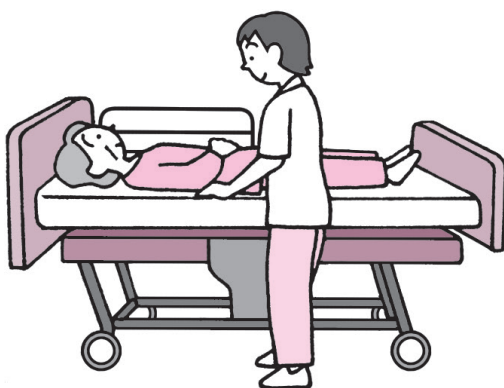
នៅពេលធ្វើការមើលថែទាំ ត្រូវពិនិត្យសុខភាពរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ទុកជាមុនជានិច្ច។ បើសុខភាពមិនល្អ មិនត្រូវធ្វើទាំងបង្ខំ គឺត្រូវរាយការណ៍ទៅអ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាល។

② ពន្យល់ពីគោលបំណងនិងខ្លឹមសារនៃសកម្មភាពដែលនឹងធ្វើទៅអ្នកប្រើប្រាស់ ហើយសុំការយល់ព្រម។



នៅពេលធ្វើការមើលថែទាំ ត្រូវតែគោរពការសម្រេចចិត្តផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។ ម្យ៉ាងទៀត ការដឹងជាមុនអំពីខ្លឹមសារនៃការមើលថែទាំ នឹងធ្វើឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់អាចទុកចិត្តបាននិងយល់ព្រមទទួលជំនួយ។

③ កែសម្រួលកម្ពស់គ្រែឲ្យងាយស្រួលមើលថែទាំ។



កែសម្រួលកម្ពស់គ្រែដើម្បីកាត់បន្ថយបន្ទុកទៅលើផ្នែកចង្កេះរបស់អ្នកមើលថែទាំ។



ការពន្យល់

ការផ្តល់ជំនួយឲ្យមានភាពម្ចាស់ការ

ផ្តល់ជំនួយលើអ្វីដែលអ្នកប្រើប្រាស់មិនអាចធ្វើបាន។ ហេតុនេះ ចាំបាច់ត្រូវពិនិត្យស្ថានភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ឲ្យបានល្អ។

ក្នុងសៀវភៅនេះ គឺពន្យល់ពីចលនារបស់អ្នកមើលថែទាំ ប៉ុន្តែក្នុងការអនុវត្តជាក់ស្តែង គឺត្រូវឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់ធ្វើអ្វីដែលគាត់អាចធ្វើបាន។

2) ការមើលថែទាំពេលប្តូរខាងពេលគេង

នៅទីនេះ យើងនឹងពន្យល់ដោយលើកឧទាហរណ៍អ្នកប្រើប្រាស់ដែលពិការមួយចំហៀងខ្លួនខាងធ្វើ។

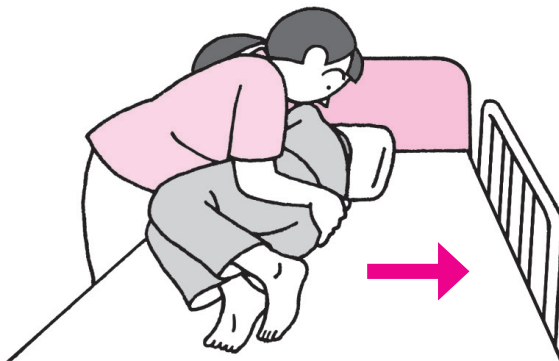
- ① ពិនិត្យមើលសុខភាពរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ② ពន្យល់ពីសកម្មភាពដែលនឹងធ្វើទៅអ្នកប្រើប្រាស់ហើយសុំការយល់ព្រម។
- ③ កែសម្រួលកម្ពស់គ្រែឲ្យងាយស្រួលមើលថែទាំ។
- ④ បញ្ឈូរជង្គង់របស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ⑤ ឲ្យគេងផ្ទៀងដោយធ្វើឲ្យខាងដែលមានបញ្ហារបស់អ្នកប្រើប្រាស់ នៅខាងលើ។



ពេលបង្រួមរាងកាយ
ឲ្យតូច នោះផ្ទៃទម្រង់នឹងរួម
តូច។



- ⑥ រំកិលចង្កេះរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ទៅក្រោយ។



ការគេងផ្ទៀងនឹងមានលំនឹង។



- ⑦ ប្តូរទីតាំងជើងរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ទៅទីតាំងដែលផ្តល់ជាសុខភាព។



ពេលផ្ទៃទម្រង់រីកធំ នោះនឹង
ធ្វើឲ្យឥរិយាបថមានលំនឹង។

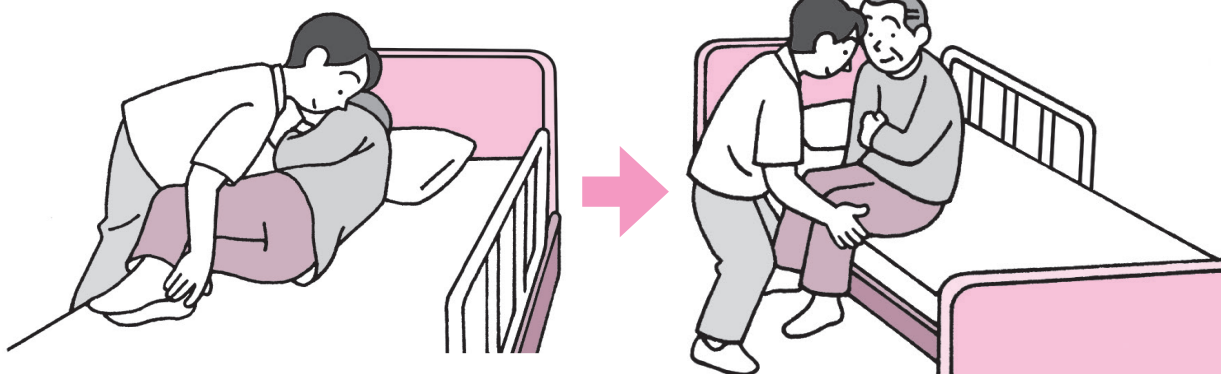


3) ការមើលថែទាំពេលក្រោកឡើង(ពីគេងផ្ទៀងខាងស្តាំទៅឥរិយាបថអង្គុយទម្លាក់ជើងទាំងពីរនៅចំហៀងគ្រែ)

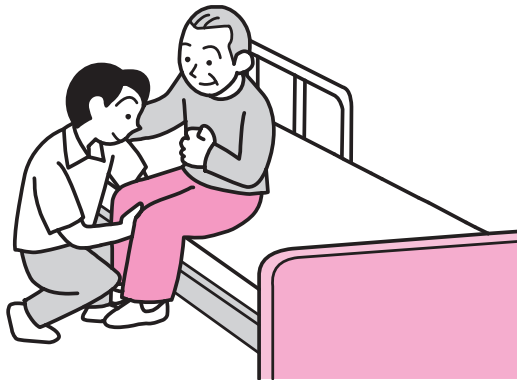
- ① ពិនិត្យមើលសុខភាពរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ② ពន្យល់ពីគោលបំណងនិងខ្លឹមសារនៃសកម្មភាពដែលនឹងធ្វើទៅអ្នកប្រើប្រាស់ ហើយសុំការយល់ព្រម។
- ③ នៅពេលអ្នកប្រើប្រាស់ស្ថិតក្នុងឥរិយាបថអង្គុយទម្លាក់ជើងទាំងពីរនៅចំហៀងគ្រែ កែសម្រួលកម្ពស់គ្រែឲ្យបានជើងទាំងពីរប៉ះនឹងកម្រាលឥដ្ឋ។
- ④ ឲ្យគេងផ្ទៀងដោយធ្វើឲ្យខាងដែលមានបញ្ហារបស់អ្នកប្រើប្រាស់ នៅខាងលើ។
- ⑤ រំកិលជើងទាំងពីររបស់អ្នកប្រើប្រាស់ទៅជាយក្រៃ។



- ⑥ ទម្លាក់ជើងទាំងពីររបស់អ្នកប្រើប្រាស់ចុះពីលើគ្រែហើយឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់បញ្ចូលកម្លាំងនៅកែងដៃស្តាំ។ បន្ទាប់មកលើកផ្នែកខាងលើនៃរាងកាយឡើង។



- ⑦ ពិនិត្យមើលសុខភាពរាងកាយនិងអារម្មណ៍របស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ⑧ ពិនិត្យមើលថាបាតជើងទាំងពីររបស់អ្នកប្រើប្រាស់ប៉ះនឹងកម្រាលឥដ្ឋ។



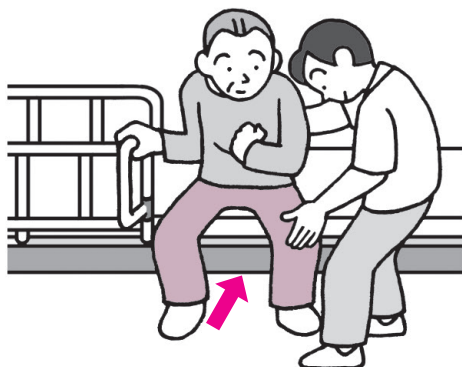
ឥរិយាបថអង្គុយ
នឹងមានលំនឹង។

4) ការមើលថែទាំពេលក្រោកឈរ(ពីឥរិយាបថអង្គុយទម្លាក់ជើងទាំងពីរ នៅចំហៀងគ្រែទៅឥរិយាបថឈរ)

- ① ពិនិត្យមើលសុខភាពរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ② ពន្យល់ពីគោលបំណងនិងខ្លឹមសារនៃសកម្មភាពដែលនឹងធ្វើទៅអ្នកប្រើប្រាស់
ហើយសុំការយល់ព្រម។
- ③ ឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់អង្គុយសាជាថ្មីឲ្យរាក់។



- ④ ទាញជើងខាងដែលមិនមានបញ្ហារបស់អ្នកប្រើប្រាស់ទៅក្រោយ។ ក្នុងពេលនេះ
អ្នកមើលថែទាំត្រូវស្ថិតនៅខាងដែលមានបញ្ហារបស់អ្នកប្រើប្រាស់។



នេះគឺដើម្បី
ក្រោកឈរដោយ
ផ្ដោតទម្ងន់ខ្លួន
គ្រប់គ្រាន់ទៅជើង
ខាងដែលមិនមាន
បញ្ហា។

- ⑤ អ្នកមើលថែទាំត្រូវប្រើដៃទប់ជង្គង់ខាងដែលមានបញ្ហារបស់អ្នកប្រើប្រាស់ដើម្បីកុំឲ្យភ្លាត់ជង្គង់។
ឲ្យក្រោកឈរដោយទោរផ្នែកខាងលើនៃរាងកាយទៅមុខបណ្តើរ។



នេះគឺដើម្បីការពារកុំឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់ដួលទៅខាងដែលមានបញ្ហា។

- ⑥ ពិនិត្យមើលសុខភាពរាងកាយនិងអារម្មណ៍របស់អ្នកប្រើប្រាស់។

ការពន្យល់

ការភ្លាត់ជង្គង់

ការភ្លាត់ជង្គង់គឺជាអាការដែលនៅពេលឈរឬដើរ ជង្គង់មិនមានកម្លាំង ធ្វើឲ្យរាបត់ខ្លាំងទៅមុខភ្លាមៗ។ វាក៏ជាមូលហេតុនាំឲ្យដួលផងដែរ។



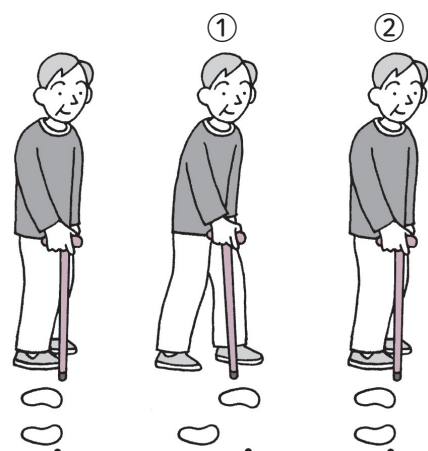
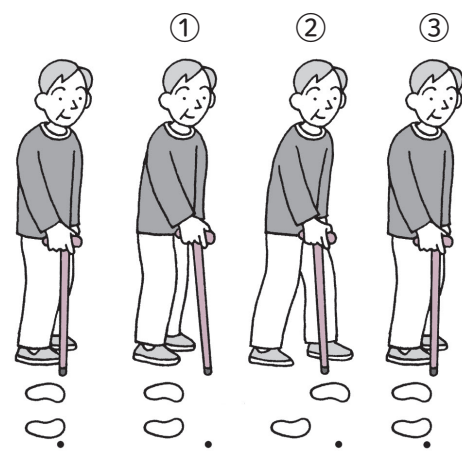
ប្រសិនបើផ្នែកក្បាលឬរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់បានធ្វើចលនាខ្លាំង ត្រូវពិនិត្យមើលសុខភាពរាងកាយដូចជាការវិលមុខជាដើម។

5) ការមើលថែទាំពេលដើរសម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ដែលពិការមួយចំហៀងខ្លួន

(ការដើរដោយប្រើឈើច្រត់)

ការដើរដោយប្រើឈើច្រត់គឺមានការដើរដោយ2ចលនា និងការដើរដោយ3ចលនា។

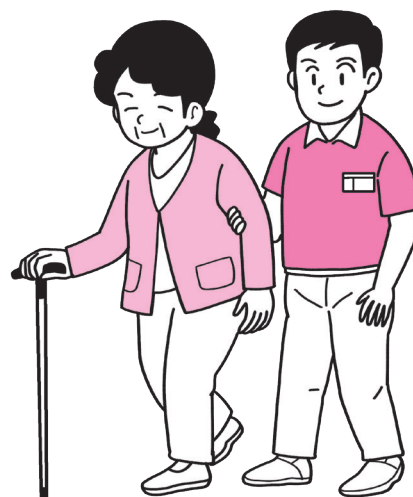
● ប្រៀបធៀប ការដើរដោយ2ចលនា និង ការដើរដោយ3ចលនា

ការដើរ	ការដើរដោយ 2 ចលនា	ការដើរដោយ 3 ចលនា
លំដាប់ នៃការ ឈានជើង	①ឈើច្រត់និងខាងដែលមានបញ្ហា→ ②ខាងដែលមិនមានបញ្ហា 	①ឈើច្រត់→②ខាងដែលមានបញ្ហា→ ③ខាងដែលមិនមានបញ្ហា 
លំនឹង	ទាប	ខ្ពស់



មូលហេតុដែលឈានពីជើងខាងដែលមានបញ្ហាគឺដោយសារតែ
ចាំបាច់ត្រូវទ្រទ្រង់កាយដោយខាងដែលមិនមានបញ្ហាដែលមាន
លំនឹងល្អនៅពេលចាប់ផ្តើមដើរ។

ការមើលថែទាំពេលដើរដោយប្រើឈើច្រត់
អ្នកមើលថែទាំត្រូវស្ថិតនៅពីក្រោយខាង
ដែលមានបញ្ហារបស់អ្នកប្រើប្រាស់។ ត្រូវ
ទប់ផ្នែកខាងលើនៃរាងកាយឬចង្កេះបើ
ចាំបាច់។



(ការឡើងជណ្តើរ)

ដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព អ្នកមើលថែទាំត្រូវស្ថិតនៅមួយកាំខាងក្រោម(ពីក្រោយ) អ្នកប្រើប្រាស់។ អ្នកប្រើប្រាស់ត្រូវឡើងជណ្តើរតាមលំដាប់ ①ឈើច្រត់→②ជើងខាង ដែលមិនមានបញ្ហា→③ជើងខាងដែលមានបញ្ហា។



បើមានបង្គាន់ដៃ ត្រូវកាន់បង្គាន់ដៃទើបមានលំនឹងល្អជាង។

(ការចុះជណ្តើរ)

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



បើមានបង្គាន់ដៃ ត្រូវកាន់បង្គាន់ដៃទើបមានលំនឹងល្អជាង។

6) ការមើលថែទាំពេលដើរសម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ដែលពិការភ្នែក

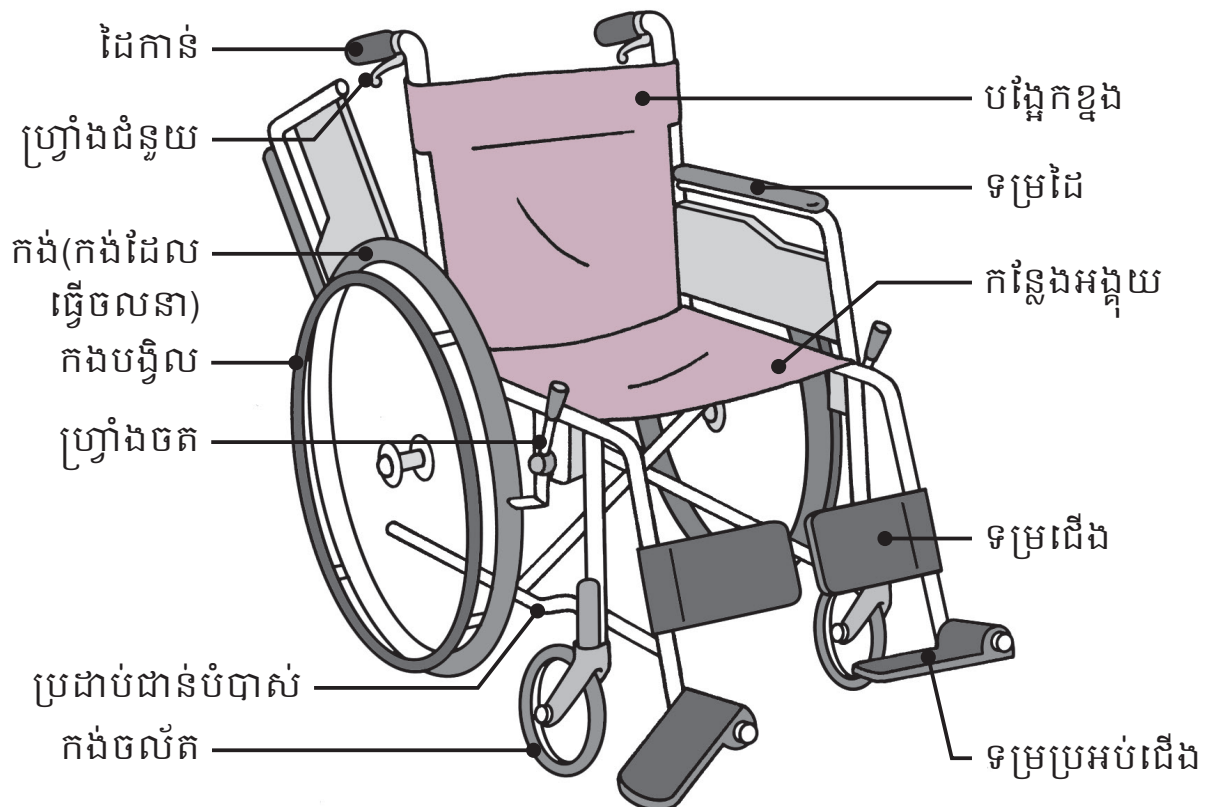
ល្បឿនដើរគឺសម្របតាមល្បឿនរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។ នៅពេលស្ថានភាពប្រែប្រួលដូចជាកន្លែងមានកម្ពស់ទាប ខ្ពស់ឬកន្លែងបត់ជាដើម ត្រូវពន្យល់ប្រាប់ដោយពាក្យសម្តីមុនទៅដល់។

- ឥរិយាបថមូលដ្ឋាននៅពេលនាំផ្លូវ



7) ការមើលថែទាំចំពោះកៅអីរុញ

- រចនាសម្ព័ន្ធនៃកៅអីរុញនិងឈ្មោះផ្នែកនីមួយៗ



(ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នពាក់ព័ន្ធនឹងកៅអីរុញ)

- នៅពេលប្រើកៅអីរុញ ត្រូវត្រួតពិនិត្យសម្ពាធខ្យល់ក្នុងកង់និងស្ថានភាពប្រឡាំង ជាដើមទុកជាមុន។ បើសម្ពាធខ្យល់ក្នុងកង់ទាប នោះនឹងធ្វើឲ្យប្រឡាំងមិនដំណើរការ ល្អ ដូច្នេះគឺគ្រោះថ្នាក់។
- នៅពេលឈប់ ត្រូវដាក់ប្រឡាំងជានិច្ច។ ទោះពេលមិនមានមនុស្សជិះក៏ដោយ បើ កៅអីរុញរំកិលគឺគ្រោះថ្នាក់ ហេតុនេះពេលឈប់ ត្រូវដាក់ប្រឡាំង។

8) ការរំកិលឆ្លងពីគ្រែទៅជិះកៅអីរុញ

- ① ពិនិត្យមើលសុខភាពរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ② ពន្យល់ពីគោលបំណងនិងខ្លឹមសារនៃសកម្មភាពដែលនឹងធ្វើទៅអ្នកប្រើប្រាស់ ហើយសុំការយល់ព្រម។
- ③ នៅពេលអ្នកប្រើប្រាស់ស្ថិតក្នុងឥរិយាបថអង្គុយទម្លាក់ជើងទាំងពីរនៅចំហៀងគ្រែ កែសម្រួលកម្ពស់គ្រែឲ្យបានជើងទាំងពីរប៉ះនឹងកម្រាលឥដ្ឋ។
- ④ ដាក់កៅអីរុញនៅខាងដែលមិនមានបញ្ហារបស់អ្នកប្រើប្រាស់ ហើយត្រូវដាក់ប្រឡាំង។
- ⑤ ឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់ប្រើដៃខាងដែលមិនមានបញ្ហាកាន់ទម្រង់នៅខាងដែលឆ្ងាយ។ អ្នកមើលថែទាំត្រូវការពារកុំឲ្យមានការភ្លាត់ជង្គង់ខាងដែលមានបញ្ហា។



ទប់ជង្គង់ខាង
ដែលមានបញ្ហា។



ចំពោះការផ្លាស់ទីរបស់ជនពិការ ជាគោលការណ៍គឺ ត្រូវធ្វើចលនាពីខាងដែលមិនមានបញ្ហាទៅមុន។

⑥ ឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់ក្រោកឈរយឺតៗដោយឥរិយាបថទោរទៅមុខ ហើយឲ្យបែនខ្លួនទៅរកកៅអីរុញ។



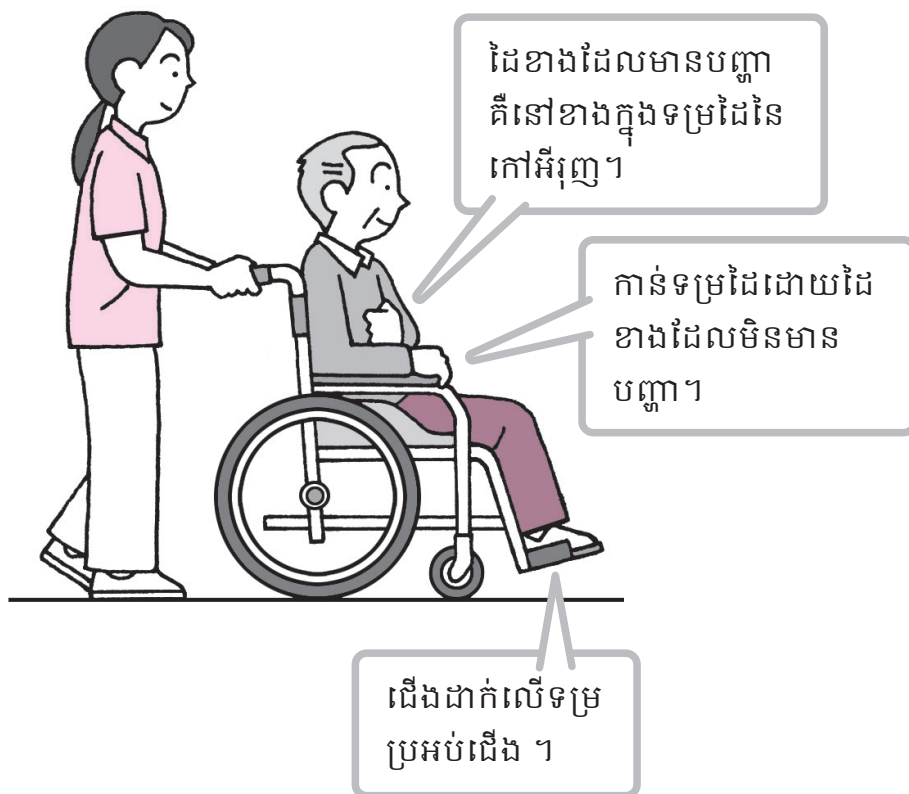
⑦ ឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់អង្គុយឲ្យជ្រៅ។ ឲ្យដាក់ជើងលើទម្រង់ប្រអប់ជើង។



⑧ ពិនិត្យមើលសុខភាពរាងកាយនិងអារម្មណ៍របស់អ្នកប្រើប្រាស់។

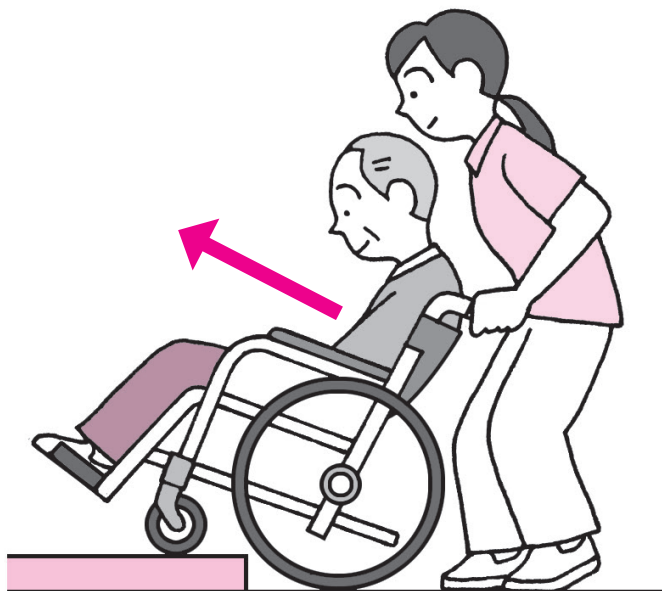
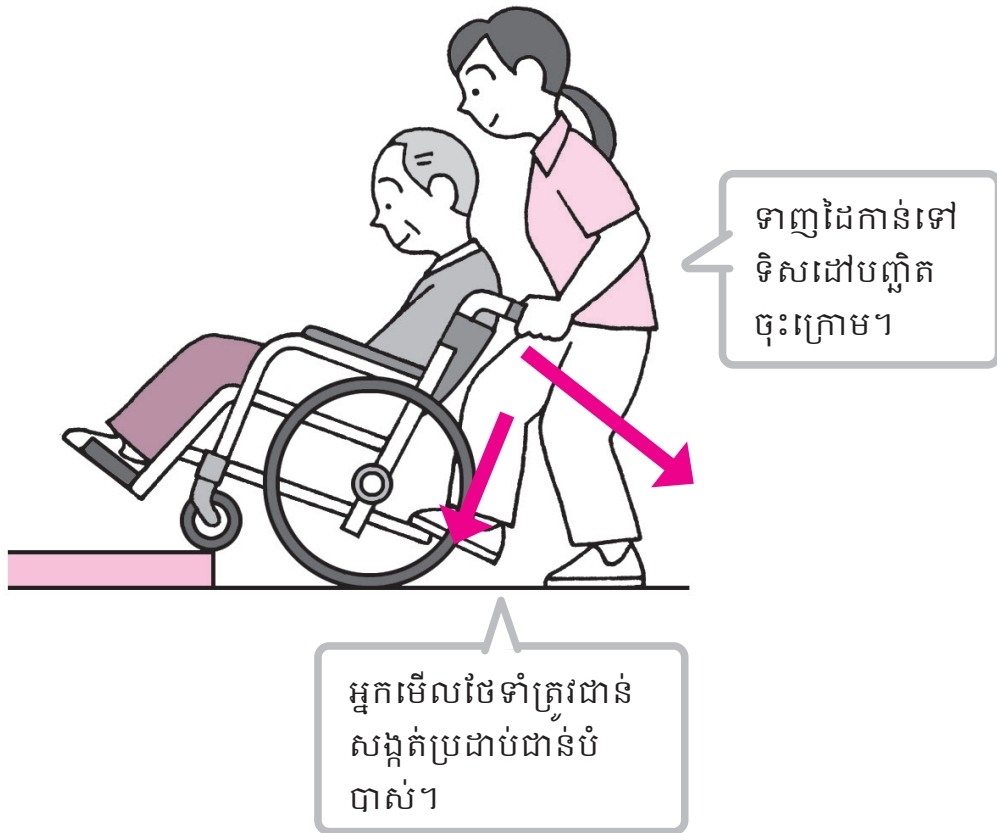
9) ការមើលថែទាំនៅពេលផ្លាស់ទីដោយកៅអីរុញ

- ① ពិនិត្យមើលសុខភាពរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ② ពន្យល់ពីគោលបំណងនិងខ្លឹមសារនៃសកម្មភាពដែលនឹងធ្វើទៅអ្នកប្រើប្រាស់ ហើយសុំការយល់ព្រម។
- ③ ដាក់ជើងរបស់អ្នកប្រើប្រាស់នៅលើទម្រង់ប្រអប់ជើង។
- ④ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នកុំឱ្យដៃរបស់អ្នកប្រើប្រាស់គាបចូលក្នុងដែលធ្វើចលនា។
- ⑤ ដោះហ្វ្រាំងហើយបន្ទាប់ពីប្រាប់ថានឹងរុញរួចហើយសឹមរុញកៅអីរុញ។



(ការឡើងកន្លែងទូល)

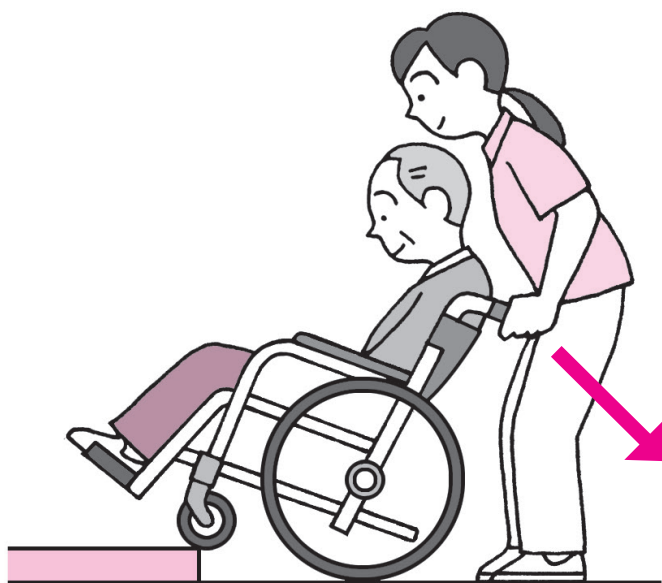
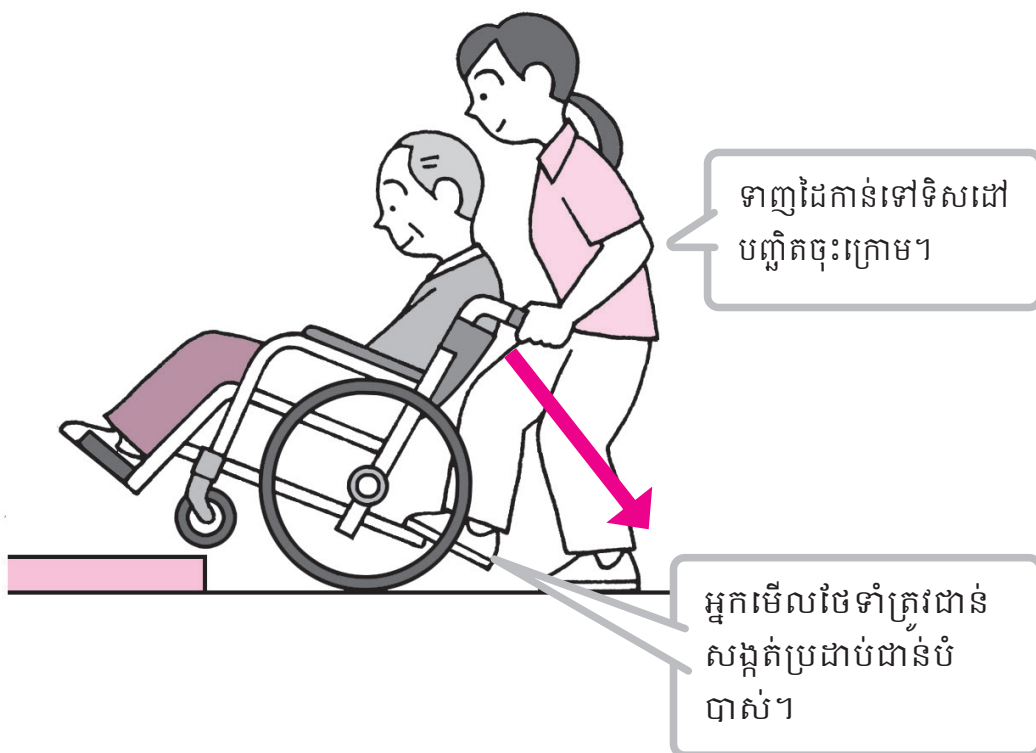
ត្រូវឈប់បន្តិចនៅមុខកន្លែងទូល ហើយប្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ថានឹងឡើងទូល។



ដាក់កង់ចល័តពីលើកន្លែងទូលយឺតៗ បន្ទាប់មកលើកកង់
ដែលធ្វើចលនា។

(ការចុះពីកន្លែងទូល)

ត្រូវឈប់បន្តិចនៅមុខកន្លែងទូល ហើយប្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ថានឹងចុះទូល។
ទម្លាក់ចុះកង់ដែលធ្វើចលនាដោយស្ងៀមស្ងាត់ដោយបែរថយក្រោយ។



ទាញកង់ដែលធ្វើចលនាឲ្យសមល្មម ហើយទម្លាក់កង់ចល័តទៅក្រោមទូលដោយយឺតៗ។

(ការចុះផ្លូវជម្រាល)

នៅពេលចុះជម្រាលដែលចោតខ្លាំង ត្រូវពន្យល់អ្នកប្រើប្រាស់ថានឹងចុះដោយបែរថយក្រោយ។



ការចុះដោយបែរថយក្រោយ គឺដើម្បីការពារកុំឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់រអិលធ្លាក់ពីលើកៅអីរុញ។

2

ការមើលថែទាំនៅពេលបរិភោគអាហារ

1 អត្ថន័យនៃការបរិភោគអាហារ

ការបរិភោគអាហារគឺជាស្រូបយកសារធាតុចិញ្ចឹមទៅក្នុងរាងកាយដើម្បីរក្សាសកម្មភាពនិងអាយុជីវិត។

ការបរិភោគតាមមាត់និងក្រេបសេដាតិ នឹងផ្តល់វិញ្ញាបនបត្រដល់ខ្លួនឯងហើយមានសារសំខាន់ក្នុងការបង្កើតចង្វាក់នៃការរស់នៅ។

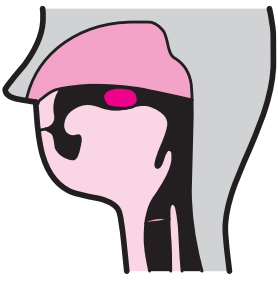
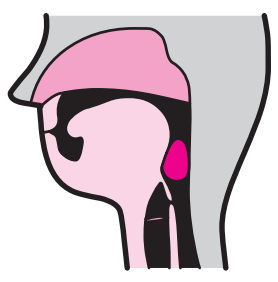
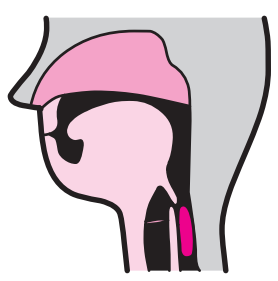
ការបរិភោគគឺជាភារកិច្ចនៅក្នុងការរស់នៅ ហើយក៏ក្លាយជាឱកាសប្រាស្រ័យទាក់ទងកសាងទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សនិងមនុស្ស។

2 ប្រព័ន្ធនៃរាងកាយ និងផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងការបរិភោគអាហារ

មនុស្សកើតមានអារម្មណ៍ចង់ញ៉ាំដោយសារខួរក្បាលមានអារម្មណ៍ថាកំពុងឃ្លាន។

- ផ្លាស់ទីទៅតុបាយ ហើយសម្រួលឥរិយាបថ។ បន្ទាប់មកពិនិត្យបញ្ជាក់ចំណីអាហារដោយប្រើភ្នែក។ ប្រើចង្ហើមឬស្លាបព្រាជាដើមបញ្ជូនចំណីអាហារចូលទៅក្នុងមាត់។ ទំព្រួចលេបចូល។
- ការបរិភោគអាហារគឺ ពិនិត្យចំណីអាហារដោយចក្ខុវិញ្ញាណនិងឃានវិញ្ញាណ ហើយទទួលអារម្មណ៍ចំពោះរសជាតិនិងការខាំទំព្រាដោយដ៏រួចរាល់និងកាយវិញ្ញាណ។
- ការបរិភោគអាហារ គឺពាក់ព័ន្ធនឹងមុខងារជាច្រើន។

◎ លំហូរនៃការទទួលទាននិងលេបអាហារ

ដំណាក់កាលប្រមូលមើល		• ចាប់បាននូវពណ៌និងរូបរាង ក្លិនជាដើមរបស់ចំណីអាហារ។ • ទឹកមាត់ត្រូវបានបញ្ចេញ។
ដំណាក់កាលប្រៀប		• ទំពាចំណីអាហារដែលដាក់ចូលក្នុងមាត់ ហើយផ្សំលាយជាមួយទឹកមាត់បង្កើតជាដុំអាហារ(ដុំអាហារដែលបានទំពា bolus)។
ដំណាក់កាលក្នុងមាត់		• ជាចម្បង អណ្តាតបញ្ជូនដុំអាហារដែលបានទំពាពីមាត់ទៅដើមក។
ដំណាក់កាលនៅដើមក		• កើតមានប្រតិកម្មតបពេលលេបអាហារ ហើយដុំអាហារដែលបានទំពា (bolus)នឹងឆ្លងកាត់ដើមក។ • សន្ទះខ្យល់នឹងបិទរាវាំងមិនឲ្យដុំអាហារដែលបានទំពា(bolus)ចូលក្នុងបំពង់ខ្យល់។
ដំណាក់កាលនៅបំពង់អាហារ		• ដុំអាហារដែលបានទំពា ត្រូវបានបញ្ជូនពីបំពង់អាហារចូលក្នុងក្រពះ។



ក្នុងលំហូរនេះ បើមានបញ្ហានៅចំណុចណាមួយនោះនឹងធ្វើឲ្យពិបាកទទួលទានចំណីអាហារដោយសុវត្ថិភាព។ គេហៅវាថា ពិការភាពផ្នែកទទួលទាននិងលេបអាហារ។

3 ការអនុវត្តការមើលថែទាំនៅពេលបរិភោគអាហារ

◎ ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការមើលថែទាំពេលបរិភោគអាហារ

- បញ្ជាក់ឲ្យច្បាស់ពីសន្ទនាមមចំពោះអាហារ។
- ប្រុងប្រយ័ត្នថាមានអ្វីដែលមិនអាចបរិភោគបានដោយសារតែការព្យាបាលជំងឺឬអាស្រ័យកប្បី។
- ធ្វើឲ្យអាហារទន់ឬកាត់ហាន់ឲ្យល្អិតៗឲ្យងាយបរិភោគ ស្របទៅតាមសមត្ថភាពនៃការទំពាទាំងលេបអាហាររបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ប្រុងប្រយ័ត្នឱ្យយ៉ាងណាឲ្យអាហារក្តៅគឺអាចបរិភោគបានដោយធ្វើឲ្យក្តៅៗ ហើយអាហារត្រជាក់គឺអាចបរិភោគបានដោយធ្វើឲ្យត្រជាក់ៗ។

(ទម្រង់នៃអាហារស្របតាមសមត្ថភាពទំពាទាំងលេបអាហារ)

អាហារហាន់ល្អិតៗ: អាហារដែលហាន់ល្អិតៗឲ្យងាយស្រួលបរិភោគ

អាហារហ្មត់: អាហារដែលទៅជាទម្រង់ហ្មត់

អាហារទន់: អាហារដែលគេធ្វើឲ្យទន់ដោយរក្សារូបរាងវានៅដដែល

អាហារជ្រាយ: អាហារមានភាពជ្រាយដើម្បីឲ្យអ្នកដែលមានសមត្ថភាពលេបអាហារទាប មិនឈ្នក់នឹងជាតិទឹក

1) ឥរិយាបថនៃការបរិភោគអាហារ

◎ ឥរិយាបថនៃការបរិភោគអាហារដែលត្រឹមត្រូវ

ឲ្យចង្កេះចូលជ្រៅក្នុងកៅអី ហើយបាតជើងដាក់លើកម្រាលឥដ្ឋ។ ប្រើឥរិយាបថអោនទៅមុខបន្តិច ហើយទម្លាក់ចង្កាចុះ។

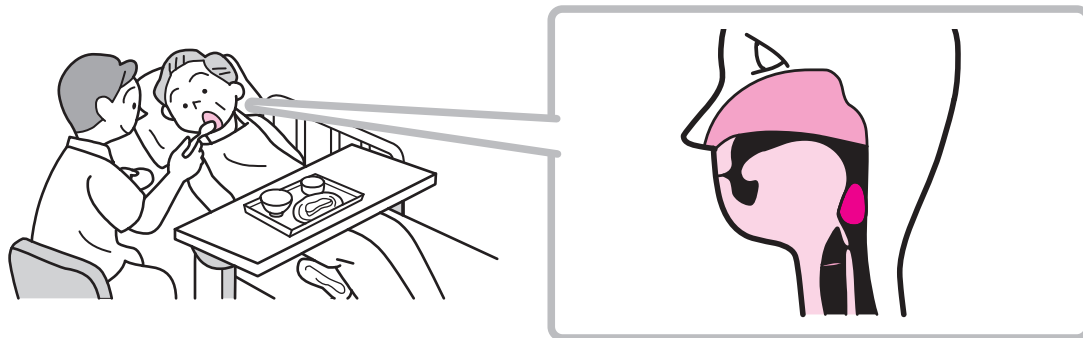


ឥរិយាបថដែលលើកចង្កាឡើង គឺគ្រោះថ្នាក់ដោយងាយនឹងលេបចូលខុសបំពង់អាហារ។



● ឥរិយាបថនៃការបរិភោគអាហារនៅលើគ្រែ

ពេលខ្លះក៏អាចមានការបរិភោគអាហារនៅលើគ្រែ ក្នុងករណីពិបាកបរិភោគអាហារ ដោយឥរិយាបថអង្គុយ។



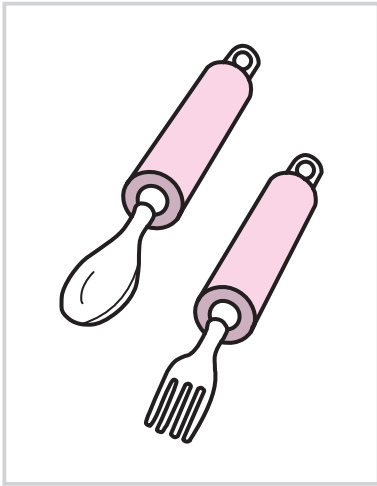
- កាច់លើកបាតគ្រែដើម្បីឲ្យបានឥរិយាបថដែលងើបឡើងមួយកំណត់។
- ក្រោយពីឲ្យងើបឡើង អនុវត្តការបង្កើបខ្នងដោយធ្វើឲ្យរាងកាយឃ្លាតពីពូកបន្តិច សិនរួចសឹមដាក់ផ្នែកលើពូកវិញ។
- ករណីពិបាកយកឥរិយាបថដែលងើបឡើងមួយកំណត់ខ្លួនខាងលើ ត្រូវឲ្យធ្វើ ឥរិយាបថគេងផ្ទៀង។



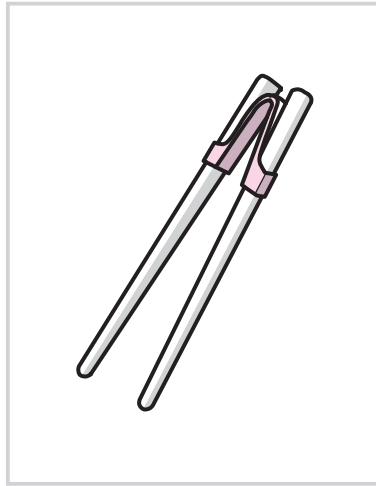
ដាក់ខ្នើយចូល
ដើម្បីបង្កើត
ឥរិយាបថដែល
ទម្លាក់ចង្កាចុះ។

ករណីអ្នកប្រើប្រាស់ពិការមួយចំហៀងខ្លួន ត្រូវឲ្យខាងដែលមិនមានបញ្ហានៅ ខាងក្រោម។

● សម្ភារៈប្រើប្រាស់សម្រាប់ការបរិភោគអាហារ



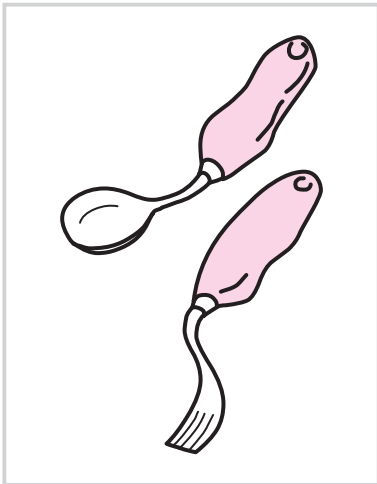
ស្លាបព្រានិងសមដែលងាយកាន់



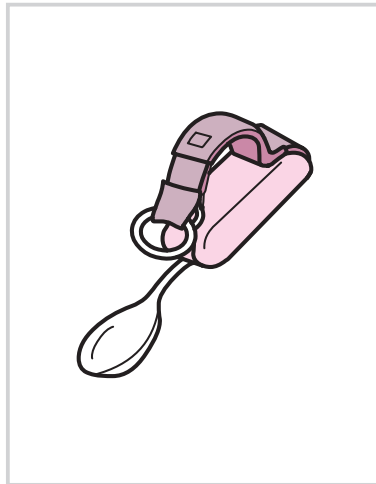
ចង្កឹះដែលមានតម្កក់ផ្គុំជាប់នឹង



សម្ភារៈញ៉ាំអាហារដែលងាយកាន់



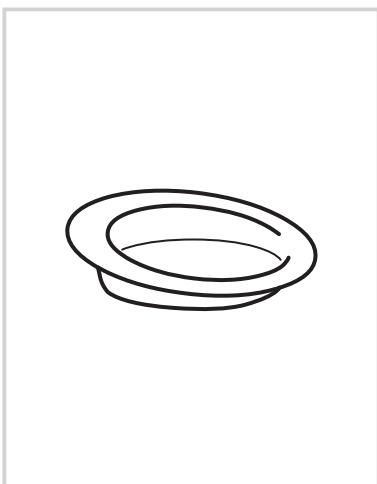
ស្លាបព្រានិងសមដែលងាយពត់ឲ្យកោង



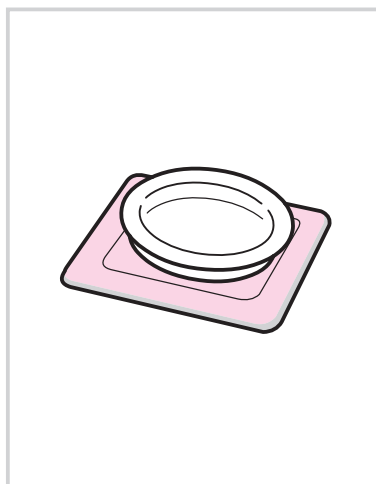
ប្រដាប់កាន់ស្លាបព្រាភ្ជាប់ខ្សែក្រវាត់ផ្គុំដៃ



កែវមានដៃកាន់



ចានដែលងាយដួស



កម្រាលទប់កុំអោយរអិល

2) ការអនុវត្តការមើលថែទាំនៅពេលបរិភោគអាហារ

- ① ពិនិត្យមើលសុខភាពរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ② ពន្យល់ពីគោលបំណងនិងខ្លឹមសារនៃសកម្មភាពដែលនឹងធ្វើទៅអ្នកប្រើប្រាស់ ហើយសុំការយល់ព្រម។
- ③ ឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់សម្អាតដៃ។



- ④ ឲ្យផ្លាស់ទីទៅតុអាហារហើយអង្គុយលើកៅអី។



អ្នកមើលថែទាំត្រូវពិនិត្យ
ទុកជាមុនថា តើមានអ្វីដែល
មិនអាចបរិភោគបាន
ដោយសារតែការព្យាបាល
ជំងឺឬអាស្រ័យភារណាមួយទេ។

- ⑤ ដាក់អាហារនៅចំពីមុខអ្នកប្រើប្រាស់ត្រង់កន្លែងដែលអ្នកប្រើប្រាស់អាច
មើលឃើញ។
 - ⑥ អ្នកមើលថែទាំត្រូវអង្គុយបញ្ជិតទៅមុខនៅខាងនៃដៃដែលអ្នកប្រើប្រាស់តែងប្រើឬ
ខាងដែលមិនមានបញ្ហា។
- ទីតាំងរបស់អ្នកមើលថែទាំ (ក្នុងករណីអ្នកប្រើប្រាស់ដែលត្រូវការការមើលថែទាំ)



៧ ពន្យល់ប្រាប់មុខម្ហូប(ម៉ីនុយ)។

៨ នៅដើមដំបូងនៃការបរិភោគអាហារ គឺត្រូវឲ្យញ៉ាំជាតិទឹកដូចជាទឹកតែឬសម្លជាដើម។



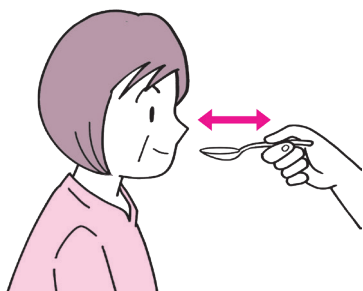
ធ្វើឲ្យសើមក្នុងមាត់។

៩ ធ្វើការមើលថែទាំបរិភោគអាហារ
ដោយសម្របតាមល្បឿនបរិភោគ
របស់អ្នកប្រើប្រាស់។

- អ្នកមើលថែទាំត្រូវអង្គុយមើលថែទាំ
ដោយធ្វើយ៉ាងណាឲ្យក្រសែភ្នែក
ត្រូវគ្នាជាមួយអ្នកប្រើប្រាស់។
- ល្បឿនបញ្ជូនចំណីក្នុងបរិមាណ
មួយម៉ាត់ទៅមាត់អ្នកប្រើប្រាស់ គឺត្រូវ
កែសម្រួលដោយសួរអ្នកប្រើប្រាស់ឬសង្កេតមើលជាដើម។
- ករណីមានពិការភាព ត្រូវបញ្ជាក់អាហារពីជ្រុងនៃមាត់ខាងដែលមិនមានបញ្ហា។
- ដើម្បីបង្ការការលេបចូលខុសបំពង់អាហារ នៅពេលកំពុងទំពា ត្រូវធ្វើយ៉ាងណាកុំនាំ
អ្នកប្រើប្រាស់និយាយ។
- ត្រូវពិនិត្យបញ្ជាក់ថាកំពុងទំពាដោយស្ថានភាពទម្លាក់ចង្កាចុះ។
- នៅពេលការមើលថែទាំនៅពេលបរិភោគអាហារដោយប្រើស្លាបព្រា ត្រូវធ្វើ
យ៉ាងណាដកស្លាបព្រាចេញតាមទិសផ្ដេក។



បើមើលថែទាំដោយ
ឈរ គឺគ្រោះថ្នាក់
ដោយសារតែចង្កា
របស់អ្នកប្រើប្រាស់នឹង
ងើយឡើងដែលធ្វើឲ្យ
ងាយនឹងលេបចូល
ខុសបំពង់អាហារ។



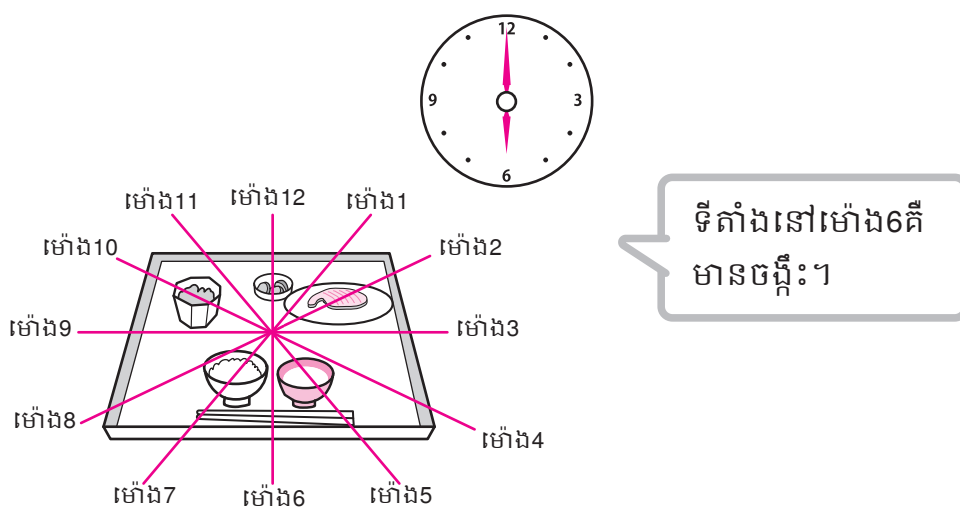
ពីព្រោះបើដកស្លាប
ព្រាចេញតាមទិស
ឡើងលើ នោះកន្លែង
ងើយឡើងលើ។

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

3) ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការមើលថែទាំពេលបរិភោគអាហារ

- ត្រូវសង្កេតមើលថា តើមានបញ្ហានៅត្រង់ល្បឿននៃការបរិភោគ ឥរិយាបថ ចលនាបរិភោគ និងស្ថានភាពជាដើមនៃការទំពាទាំងលេបអាហារ របស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ធ្វើយ៉ាងណាបញ្ជូនចំណីអាហារទៅក្នុងមាត់ដោយស្របតាមការចង់បានរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ចំពោះអ្នកពិការភ្នែក ត្រូវប្រើទីតាំងទ្រនិចនាឡិកា(វិធីផ្តល់ដំណឹងដោយលេខចង្អុលម៉ោងនាឡិកា)។
ពន្យល់ថា តើអាហារក្តៅឬត្រជាក់និងអំពីរសជាតិផងដែរ។

● ឧទាហរណ៍នៃទីតាំងទ្រនិចនាឡិកា



3

ការមើលថែទាំនៅពេលបញ្ចេញចោល

1 អត្ថន័យនៃការបញ្ចេញចោល

ការបញ្ចេញចោលគឺជាការបញ្ចេញរបស់ដែលមិនចាំបាច់នៅក្នុងរាងកាយឲ្យចេញទៅខាងក្រៅនៃរាងកាយ។ របស់ដែលមិនចាំបាច់គឺមានដូចជា ទឹកនោម លាមក ញើស ឧស្ម័នកាបូនិចជាដើម។

ការបញ្ចេញចោលគឺជាប្រព័ន្ធនៃរាងកាយរបស់មនុស្សដែលចាំបាច់ក្នុងការរក្សាសុខភាព។ ម្យ៉ាងទៀត ទឹកនោមឬលាមកដែលត្រូវបានបញ្ចេញចោល គឺបង្ហាញពីស្ថានភាពសុខភាព។ ក្នុងការមើលថែទាំនៅពេលបញ្ចេញចោល វាសំខាន់ដែលត្រូវសម្របនឹងមូលហេតុដែលត្រូវការ។



ការបញ្ចេញចោលគឺជាសកម្មភាពដែលភ្ជាប់មកជាមួយនូវអារម្មណ៍ខ្មាសអៀន។ ក្នុងការមើលថែទាំនៅពេលបញ្ចេញចោល ការជួយដោយយល់អារម្មណ៍អ្នកប្រើប្រាស់គឺជារឿងសំខាន់។



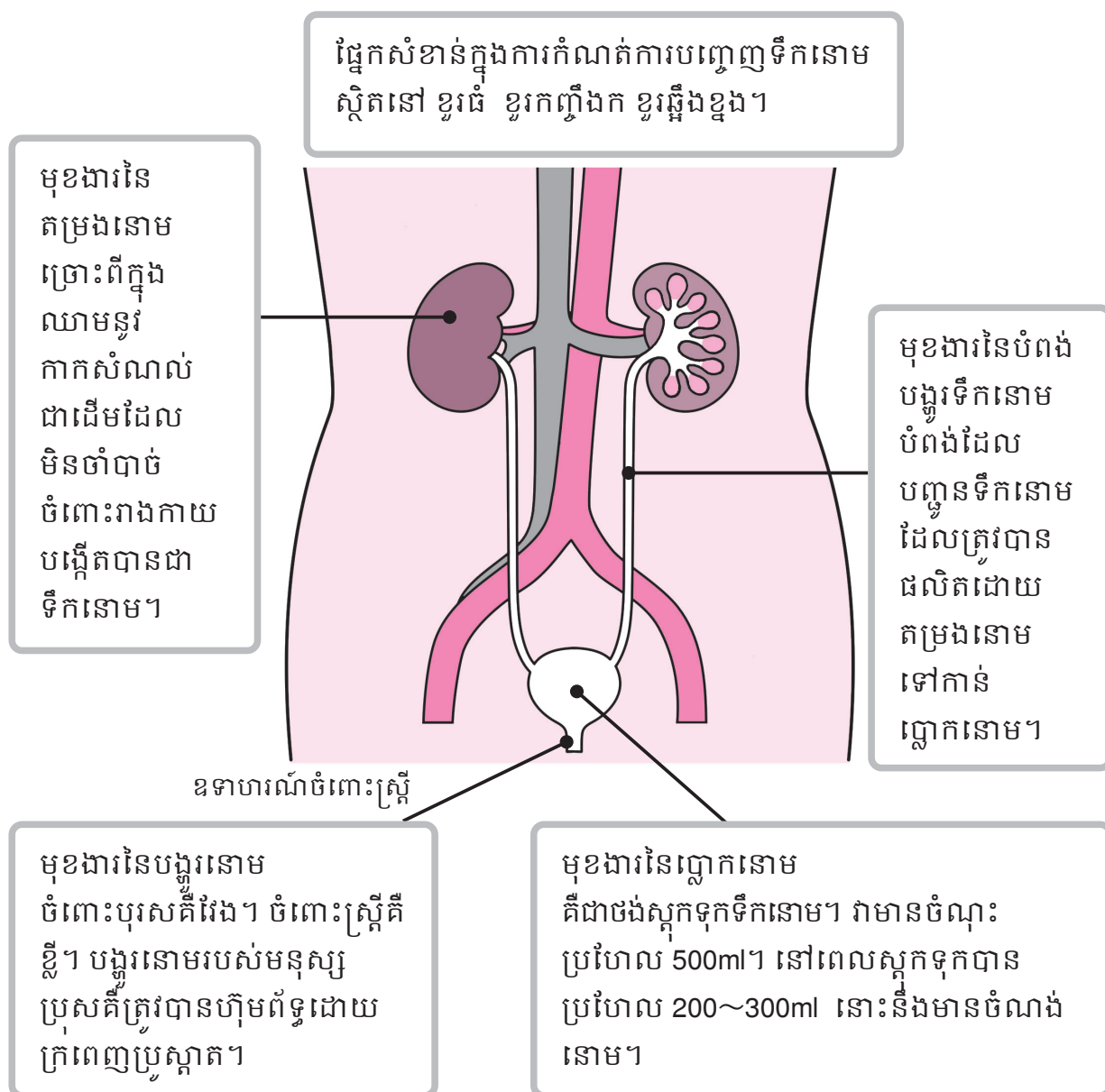
2 ប្រព័ន្ធបញ្ចេញចោល

1) ប្រព័ន្ធបញ្ចេញទឹកនោម

ទឹកនោមត្រូវបានបង្កើតនៅក្នុងតម្រងនោម ហើយបន្ទាប់ពីត្រូវបានស្តុកទុក បណ្តោះអាសន្ននៅក្នុងប្លោកនោម វានឹងត្រូវបញ្ចេញចោលពីបង្ហូរនោម។ នេះហៅថា ការបញ្ចេញទឹកនោម។

នៅពេលប្លោកនោមស្តុកទឹកនោមបានប្រហែល 200~300ml នោះនឹងមាន អារម្មណ៍ "ចង់ទៅបង្គន់"។ នេះហៅថា ចំណង់នោម។

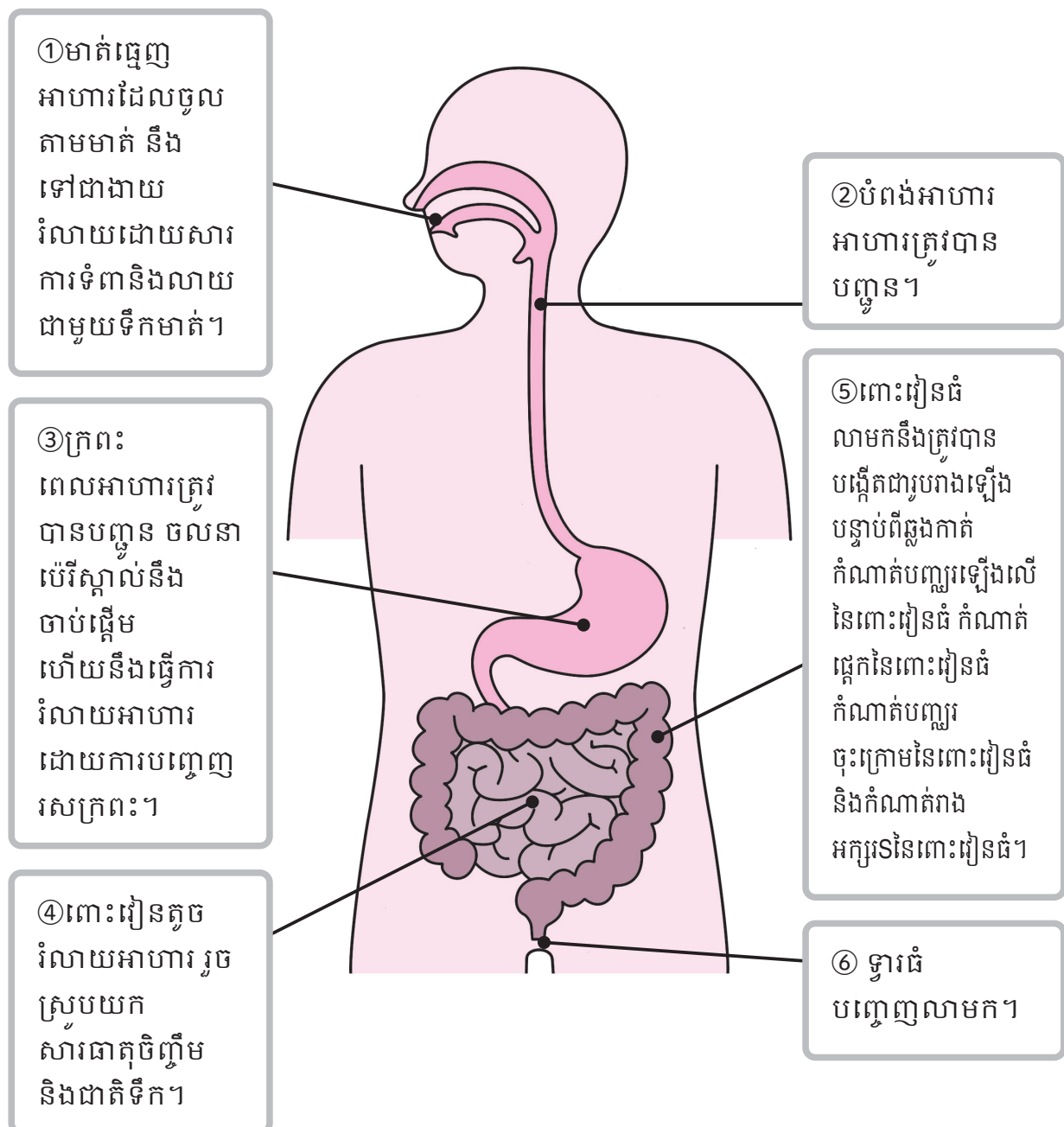
● ផ្នែកនៃរាងកាយដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការបង្កើតទឹកនោម



2) ប្រព័ន្ធបន្លាបង់

ជាតិទឹកនិងចំណីអាហារដែលបរិភោគតាមមាត់ នឹងត្រូវបញ្ជូនទៅក្រពះ ហើយនឹងចាប់ផ្តើមរំលាយអាហារ។ ចំណីអាហារនិងជាតិទឹក នឹងត្រូវបញ្ជូនទៅពោះវៀនតូច ហើយសារធាតុចិញ្ចឹមនិងជាតិទឹកនឹងត្រូវបានស្រូបយក។ របស់ដែលនៅសល់ក្រោយពីការស្រូបយកនោះ នឹងក្លាយជាលាមកដែលត្រូវបញ្ចេញចោលទៅក្រៅរាងកាយ។ នេះហៅថា ការបន្លាបង់។ នៅពេលលាមកត្រូវបានស្តុកទុកក្នុងពោះវៀននោះនឹងមានអារម្មណ៍ "ចង់ទៅបង្គន់"។ នេះហៅថា ចំណង់បន្លាបង់។ ចំណង់បន្លាបង់នឹងបាត់ទៅវិញនៅពេលពេលវេលាបានកន្លងផុត។

● ផ្នែកនៃរាងកាយដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការបង្កើតលាមក



● ឥរិយាបថនៃការបន្លោបង់

នៅពេលស្ថិតក្នុងឥរិយាបថ
ទោរទៅមុខហើយបំបះកែងជើង
នោះទ្វារជំនីងនៅត្រង់ចំពីបុង
ពោះរៀនធំដែលជាច្រកចេញ
លាមក ដែលធ្វើឲ្យលាមកងាយ
ចេញមកក្រៅ។



3 ទម្រង់និងបរិមាណនៃទឹកនោមនិងលាមក

1) ស្ថានភាពនៃទឹកនោម

បរិមាណនិងចំនួនដងនៃទឹកនោមគឺរងឥទ្ធិពលពីបរិស្ថាននិងជំងឺ។

● ទឹកនោមប្រក្រតីនិងទឹកនោមមិនប្រក្រតី

ទឹកនោម		ទឹកនោមប្រក្រតី	ទឹកនោមមិនប្រក្រតី
	បរិមាណ	1 ថ្ងៃ 1000 ~ 1500ml	1 ថ្ងៃ 2000 ~ 3000ml ឡើងទៅ (នោមច្រើន) 300 ~ 500ml ចុះក្រោម (នោមតិច)
	ចំនួនដង	1 ថ្ងៃ 4~6ដង	ពេលថ្ងៃ 8 ដងឡើង ពេលយប់ 2 ដងឡើង (នោមញឹក)
	រូបរាង	គ្មានក្លិន	ក្លិនអម៉ូញាក់ខ្លាំង
ពណ៌		ពណ៌លឿងស្រាលទៅថ្លា	ល្អក់ ពណ៌ត្នោត ពណ៌ក្រហមជាដើម

2) ស្ថានភាពនៃលាមក

លាមកទទួលឥទ្ធិពលពីរបស់ដែលបរិភោគនិងជំងឺជាដើម ហេតុនេះ រូបរាង ពណ៌ និងចំនួនដងគឺប្រែប្រួលទៅតាមស្ថានភាព។

នៅពេលមើលថែទាំ សូមស្វែងយល់ទុកជាមុនពីស្ថានភាពលាមកប្រក្រតី។

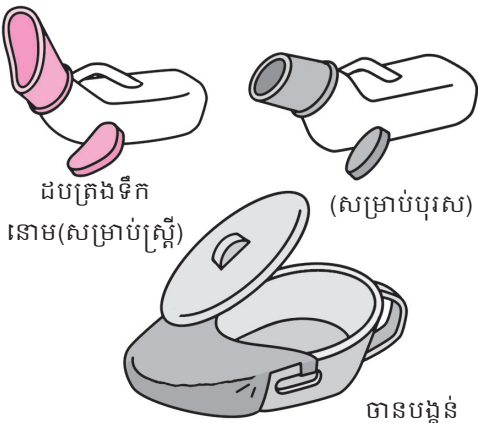
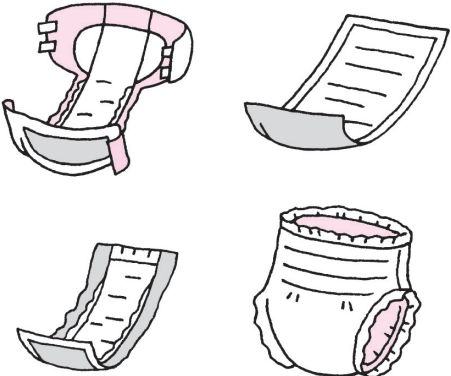
● លាមកប្រក្រតី និងលាមកមិនប្រក្រតី

បទពិសោធន៍	រូបរាង	លាមកប្រក្រតី	លាមកមិនប្រក្រតី
		1ថ្ងៃ 1~2ដង	ករណីតិច(ទល់លាមក)
បទពិសោធន៍	ពណ៌	ពណ៌ត្នោតចាស់	ពណ៌ក្រហម ពណ៌ខ្មៅ ពណ៌សជាដើម



ក្នុងការបញ្ចេញចោល មានឧបករណ៍សម្រាប់ប្រើប្រាស់ផ្សេងៗជាច្រើន។
ឧបករណ៍ត្រូវប្រើប្រាស់ឲ្យស្របតាមស្ថានភាពរបស់មនុស្ស។

● ឧបករណ៍ផ្សេងៗសម្រាប់ការបញ្ចេញចោល

ឧបករណ៍	រូបរាង	អ្នកដែលត្រូវប្រើ
បង្គន់ចល័ត		ប្រើសម្រាប់អ្នកដែលមានចំណង់ នោមឬចំណង់បន្ទោបង់ប៉ុន្តែមិនអាច ទៅបង្គន់បាន ឬនៅពេល បញ្ចេញចោលពេលយប់ជាដើម។
ដបត្រង់ទឹក នោម បាន បង្គន់		ប្រើសម្រាប់អ្នកដែលមានចំណង់ នោមឬចំណង់បន្ទោបង់ប៉ុន្តែគេង ជាប់ក្រោកមិនបានឬសុខភាពមិនល្អ និងអ្នកដែលពិបាករក្សាឥរិយាបថ អង្គុយ។
ខោទឹកនោម ទ្រនាប់ ទឹកនោម		ប្រើសម្រាប់អ្នកដែលមិនដឹងថាខ្លួន លេចចេញទឹកនោមឬ លាមក(អសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងការ នោមឬបន្ទោបង់) ឬអ្នកដែលពិបាក បញ្ចេញចោលដោយប្រើបង្គន់ឬ បង្គន់ចល័តជាដើម។

5 ផលប៉ះពាល់នៃការធ្លាក់ចុះឬបញ្ហានៃមុខងារ រាងកាយទៅលើការបញ្ចេញចោល(អសមត្ថភាព គ្រប់គ្រងការបញ្ចេញចោល ទល់លាមក រាករុស)

1) អសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងការនោម

អសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងការនោមគឺជាការដែលនោមត្រូវបានបញ្ចេញចោលដោយមិនពាក់ព័ន្ធនឹងបំណងរបស់ខ្លួន។

● ប្រភេទនៃអសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងការនោម

	ស្ថានភាព
អសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងការនោមដោយសាររស្ម័សពោះ	ទឹកនោមលេចចេញនៅពេលពោះទទួលរងរស្ម័សឬសំពាធដូចជា ក្អកឬកណ្តាស់
អសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងការនោមដោយរាងនោមខ្លាំង	មានចំណង់នោមប៉ុន្តែទៅបង្គន់មិនទាន់ហើយលេចចេញ
អសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងការនោមដោយលេចនោមរហូត	ដោយសារជំងឺក្រពេញប្រូស្តាតរីកធំជាដើមបណ្តាលឲ្យបំពង់ទឹកនោមត្រូវបានរាំងខ្ទប់ជាដើមធ្វើឲ្យទឹកនោមលេចចេញម្តងបន្តិចៗ
អសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងការនោមដោយសារឆ្អឹង	ទឹកនោមលេចចេញដោយគ្មានចំណង់នោមដោយសារតែរហូសខួរឆ្អឹងខ្ទង់ជាដើម
អសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងការនោមដោយសារមុខងាររបស់វា	លេចនោមដោយចលនានោមមិនទាន់ពេលលេចនោមដោយទៅមិនទាន់ពេលដោយសារតែជំងឺភ្លេចភ្លាំងជាដើមធ្វើឲ្យមិនស្គាល់ទីតាំងបង្គន់

2) ទល់លាមក

ទល់លាមកគឺជាការដែលស្ថានភាពចំនួនដងនៃការបន្លោបង់និងបរិមាណលាមកថយចុះជាងរាល់ដងហើយស្ថានភាពនេះបន្តជាប់។

● ប្រភេទនៃការទល់លាមក

	ស្ថានភាព
ទល់លាមកដោយសារមុខងារ	ទល់លាមកដែលកើតឡើងដោយបណ្តាលមកពីមុខងារនៃរាងកាយ
ទល់លាមកដោយសារសរីរាង្គ	ទល់លាមកដែលកើតឡើងដោយសារមានជុំពកឬរលាកជាដើមធ្វើឲ្យផ្លូវឆ្លងកាត់របស់លាមកត្រូវបានរាំងខ្ទប់

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- បណ្តុះទម្លាប់បញ្ចេញចោលដែលមានភាពទៀងទាត់។
- ធ្វើយ៉ាងណាក្សាបរិមាណទទួលទានជាតិទឹករបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- បញ្ចូលអាហារមានជាតិស្ករទាបទៅក្នុងរបបអាហាររបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- បញ្ចូលការហាត់ប្រាណទៅក្នុងការរស់នៅរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ប្រសិនបើស្ថានភាពទល់លាមករបស់អ្នកប្រើប្រាស់មិនប្រសើរឡើងទេនោះ ត្រូវរាយការណ៍ទៅអ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាល។

3) រាករូស

រាករូសគឺជាការដែលចេញលាមកដែលបរិមាណជាតិទឹកក្នុងលាមកមានច្រើនធ្វើឲ្យលាមកទន់។

ចំណុចសំខាន់នៃការមើលថែទាំ

- ដោយសារជាតិទឹកត្រូវបានបាត់បង់ ហេតុនេះត្រូវធ្វើយ៉ាងណាកុំឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់ខ្សោះជាតិទឹក។
- បើអាចទទួលទានតាមមាត់ ត្រូវញ៉ាំទឹកដាំពុះឬភេសជ្ជៈក៏ឡាដែលមានសីតុណ្ហភាពធម្មតា។
- លាមករាវនឹងប៉ះពាល់ដល់ស្បែក ហេតុនេះត្រូវរក្សាអនាម័យចំពោះបរិវេណជុំវិញទ្វារជំរករបស់អ្នកប្រើប្រាស់ ដោយលាងសម្អាតជាដើម។

អាការរាករូសដែលបន្ទាន់ខ្លាំងគឺអាចមានការសង្ស័យថាមានជំងឺឆ្លង ហេតុនេះត្រូវរាយការណ៍ទៅអ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាល។



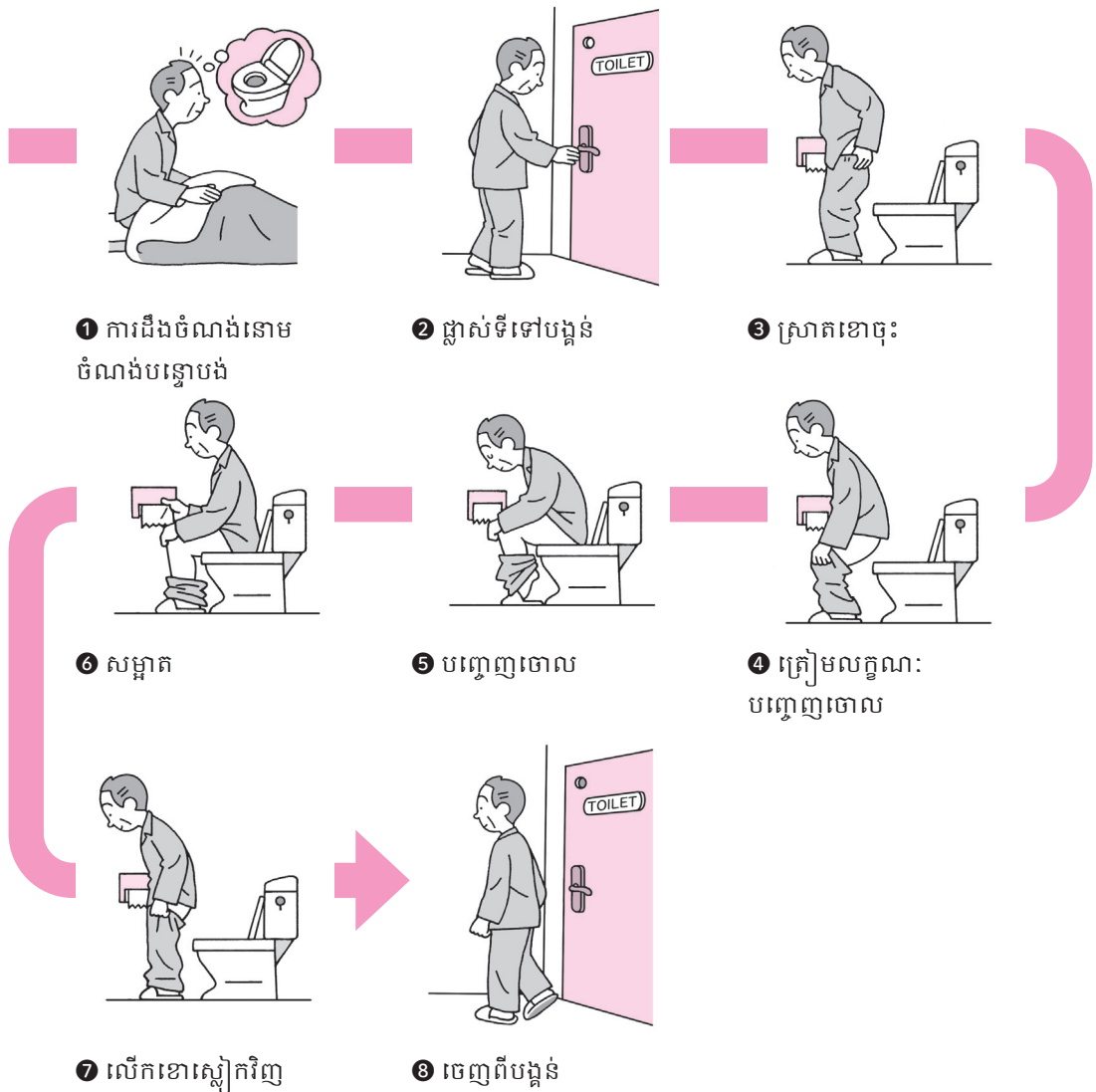
ដោយសារការបញ្ចេញចោលគឺឯកទ្វីពលពីភាពតានតឹងផ្នែកផ្លូវចិត្ត ហេតុនេះត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ស្តាប់ស្ថានភាពនិងការគ្លាញប្រាប់របស់អ្នកប្រើប្រាស់។ អ្នកមើលថែទាំត្រូវសង្កេតមើលស្ថានភាពទឹកនោមនិងលាមកដែលត្រូវបានបញ្ចេញចោល។

ប្រសិនបើមានអារម្មណ៍ថា រាងកាយអ្នកប្រើប្រាស់មានភាពមិនប្រក្រតី ត្រូវរាយការណ៍ទៅអ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាលភ្លាមៗ។ នេះគឺជាការការពារសុខភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។

6 ដំណើរការនៃសកម្មភាពបញ្ចេញចោល

ក្នុងសកម្មភាពបញ្ចេញចោលទូទៅ គឺរួមមានចលនាជាច្រើន។ សកម្មភាពបញ្ចេញចោលមានទំនាក់ទំនងជាមួយមុខងារប្រព័ន្ធប្រសាទស្មុគស្មាញនិងចលនានៃរាងកាយ។

ដំណើរការនៃសកម្មភាពបញ្ចេញចោល



អ្នកប្រើប្រាស់ដែលត្រូវការការមើលថែទាំនៅពេលបញ្ចេញចោល គឺមានបន្ទុកផ្លូវចិត្តធ្ងន់។ ហេតុនេះចាំបាច់ត្រូវមើលថែទាំដោយត្រួតពិនិត្យថាសេចក្តីថ្លៃថ្នូររបស់អ្នកប្រើប្រាស់ ត្រូវបានថែរក្សា។

7 ការអនុវត្តការមើលថែទាំនៅពេលបញ្ចេញចោល

◎ ចំណុចសំខាន់ក្នុងការមើលថែទាំពេលបញ្ចេញចោល

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

● ឧទាហរណ៍នៃបរិស្ថានបញ្ចេញចោល



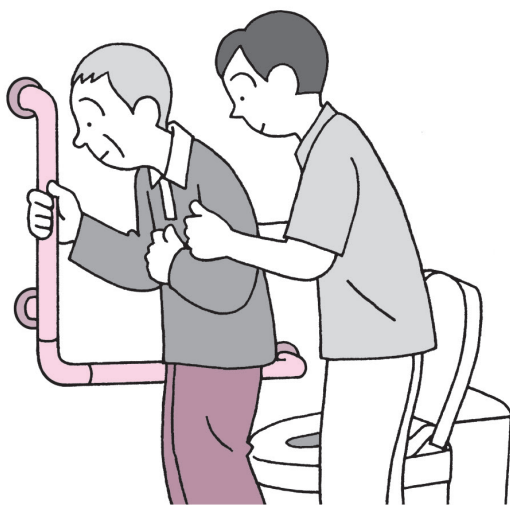
1) ការមើលថែទាំនៅបង្គន់

នៅទីនេះ យើងនឹងពន្យល់ដោយលើកឧទាហរណ៍អ្នកប្រើប្រាស់ដែលពិការមួយចំហៀងខ្លួនខាងឆ្វេង។

① នាំអ្នកប្រើប្រាស់ទៅដល់បង្គន់។



② ឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់កាន់បង្គាន់ដៃនៅខាងដែលមិនមានបញ្ហា។



អ្នកមើលថែទាំ
ត្រូវការពារ
សុវត្ថិភាពជំហរ
នៅខាងដែលមាន
បញ្ហា។

③ អ្នកមើលថែទាំត្រូវនៅខាងដែលមានបញ្ហាហើយដោះខោនិងខោទ្រនាប់ចុះ។



④ ឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់អង្គុយលើមាត់បានបង្គន់ដោយកាន់បង្កាន់ដៃ។



ត្រូវត្រួតពិនិត្យថា
កំពុងអង្គុយ
ដោយមានលំនឹង។



⑤ អ្នកមើលថែទាំចាកចេញពីបង្គន់ហើយទាញទ្វារបិទ។

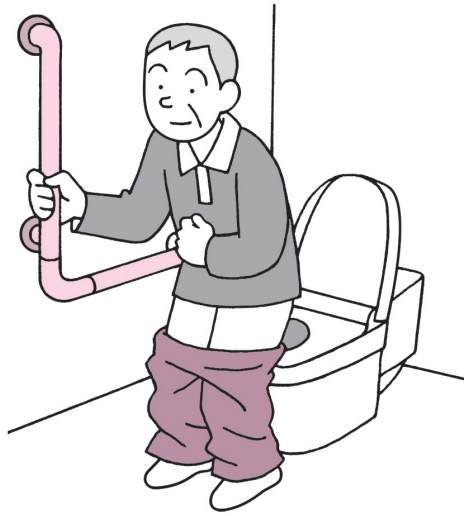
⑥ ចូលទៅក្នុងបង្គន់វិញបន្ទាប់ពីទទួលបានសញ្ញាពីអ្នកប្រើប្រាស់ថាបញ្ចប់រួចហើយ។

⑦ ឲ្យលើកខោទ្រនាប់និងខោទុកឲ្យហើយនៅពេលកំពុងអង្គុយ នឹងធ្វើឲ្យបន្ទុកនៅពេលកំពុងឈរថយចុះ។



ការលើកខោទ្រនាប់និងខោទុកឲ្យ
ហើយនៅពេលកំពុងអង្គុយ នឹងធ្វើឲ្យ
បន្ទុកនៅពេលកំពុងឈរថយចុះ។

⑧ ឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់ក្រោកឈរឡើងដោយកាន់បង្គាន់ដៃ។



ត្រូវត្រួតពិនិត្យថានៅពេល
ក្រោកឈរ ជើងដែលមិន
មានបញ្ហាមានទាក់ជើងពី
ខាងក្រោយដែរឬទេ។



⑨ ឲ្យលើកខោទ្រនាប់និងខោឡើងដោយខ្លួនឯងប្រសិនបើឥរិយាបថឈររបស់អ្នកប្រើ
ប្រាស់មានលំនឹងហើយ។



⑩ ពិនិត្យបញ្ជាក់ថាខោទ្រនាប់និងខោត្រូវបានលើកឡើងគ្រប់គ្រាន់ហើយ។

2) ការមើលថែទាំដោយប្រើដបត្រង់ទឹកនោមឬបានបង្គន់ដែលស៊ីកទ្រាប់

- ① ត្រៀមសម្ភារៈចាំបាច់។
- ② បិទរាំងននដើម្បីរក្សាឯកជនភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ③ កំណត់កម្ពស់ត្រែឲ្យសមស្របជាមួយនឹងអ្នកមើលថែទាំ។
- ④ ក្រាលទ្រនាប់ការពារទឹកជ្រាប។
- ⑤ ឲ្យបញ្ឈប់ដង្ហក់អ្នកប្រើប្រាស់ លើកចង្កេះឡើង ហើយដោះខោនិងខោទ្រនាប់ចុះ។
- ⑥ ឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់លើកចង្កេះឡើង ស៊ីកចូលទ្រាប់ធ្វើយ៉ាងណាឲ្យបរិវេណទ្វារធំនៅចំកណ្តាលនៃបានបង្គន់ ហើយត្រួតពិនិត្យស្ថានភាព។



គ្របត្រង់ផ្នែកពោះដោយកន្សែងជាដើម ដើម្បីរក្សាឯកជនភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។



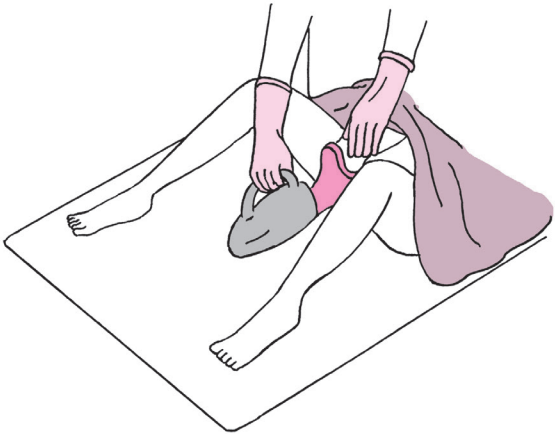
ការកាច់លើកត្រែឡើងនឹងធ្វើឲ្យងាយផ្តល់សម្ពាធទៅលើពោះ។

- ⑦ ឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់លើកចង្កេះឡើង សម្អាតកន្លែងដែលកខ្វក់ ហើយដកបានបង្គន់ចេញ។



- ⑧ សង្កេតមើលវិស័យករបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ⑨ ឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់គេងផ្អៀងហើយដកទ្រនាប់ការពារទឹកជ្រាបចេញ។
- ⑩ លើកខោទ្រនាប់និងខោរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ឡើង ហើយសម្រួលរៀបចំសម្លៀកបំពាក់។
- ⑪ សម្រួលកម្ពស់គ្រែមកដូចដើមវិញ។
- ⑫ ពិនិត្យមើលសុខភាពរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ⑬ រៀបចំទុករបស់របរ។

● ការបញ្ចេញចោលដោយប្រើដបត្រង់ទឹកនោម

ចំពោះបុរស	ចំពោះស្រ្តី
គេងផ្អៀង ដាក់ខ្នើយជាដើមកល់ខ្នង ហើយបញ្ចូលដបត្រង់ទឹកនោម។	ប្រើក្រដាសជូតមាត់ជាដើមដើម្បីធ្វើឲ្យទឹកនោមចូលដបត្រង់ទឹកនោមដោយមិនអាចខ្ចាតចេញក្រៅ។
	

3) ការមើលថែទាំពេលប្តូរខោទឹកនោម

- ① ពិនិត្យមើលសុខភាពរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ② ពន្យល់ពីគោលបំណងនិងខ្លឹមសារនៃសកម្មភាពដែលនឹងធ្វើទៅអ្នកប្រើប្រាស់ ហើយសុំការយល់ព្រម។
- ③ ត្រៀមសម្ភារៈចាំបាច់។
- ④ កែសម្រួលគ្រែឲ្យកម្ពស់សមស្របជាមួយនឹងអ្នកមើលថែទាំ។
- ⑤ ឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់គេងផ្អៀងហើយក្រាលទ្រនាប់ការពារទឹកជ្រាបចេញ។



- ⑥ ឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់គេងផ្អាវហើយលើកចង្កេះឡើង រួចទើបដោះខោ។



- ⑦ បកស្តុតបិទខោទឹកនោម។
- ⑧ លាងប្រដាប់ភេទរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ដោយទឹកក្ដៅដែលដាក់ក្នុងដបបាញ់ទឹក។ ចំពោះស្រ្តី ត្រូវលាងចេញពីបង្អួចនោមឆ្ពោះទៅទ្វារធំ (បង្គារជំងឺឆ្លង)។ ត្រូវលាងឲ្យបានសព្វទាំងត្រង់កន្លែងដែលស្បែកគ្របគ្នា។

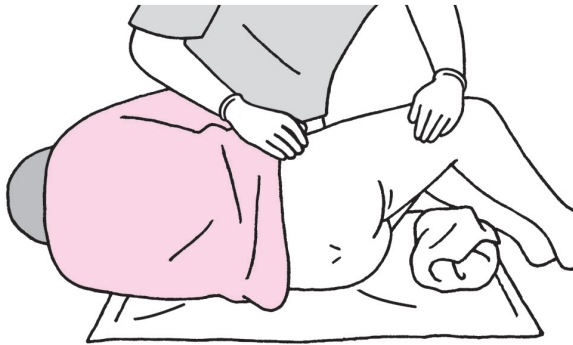


សីតុណ្ហភាពទឹកក្ដៅគឺត្រូវធ្វើឲ្យប្រហាក់ប្រហែលកម្ដៅក្នុងខ្លួន។ (ប្រដាប់ភេទគឺបញ្ឆោចខ្លាំងទៅនឹងសីតុណ្ហភាព។)

១១ ជូតទឹកចេញដោយកន្សែងស្ងួត។

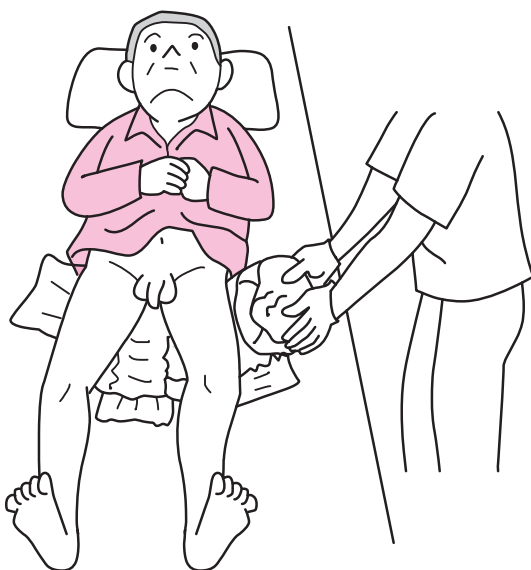


១២ ឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់គេងផ្ទៀង រួចសឹមរុំខ្ទប់ខោទឹកនោមដែលប្រឡាក់។



ត្រូវរុំខ្ទប់ដោយពន្លាត់
ខាងដែលប្រឡាក់
ចូលទៅក្នុង។

១៣ ដាក់ខោទឹកនោមថ្មីចូលក្រោមខោទឹកនោមដែលបានរុំខ្ទប់។
ឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់គេងផ្ទៀង រួចយកខោទឹកនោមដែលប្រឡាក់។
ចាត់ចែងខោទឹកនោមប្រឡាក់រួចហើយសឹមដោះស្រោមដៃចេញ។



• ដោយសារតែជាសៀវភៅសិក្សា វាត្រូវបានគូរឡើងដោយស្រួលយល់។

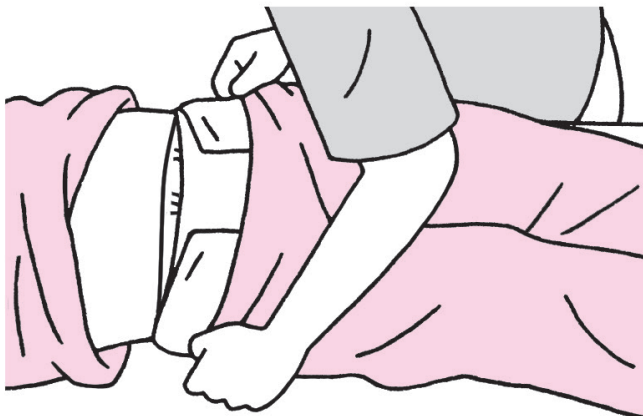
- ⑫ បិទស្តុកដោយឲ្យសល់ចន្លោះប្រហែល 2-3 ម្រាមដៃលូកចូលបាននៅត្រង់ពោះនិង ភ្លៅ។



បើតឹងខ្លាំង នោះនឹងបង្ក ឲ្យរមាស់។



- ⑬ ឱ្យអ្នកប្រើប្រាស់លើកចង្កេះ រួចសឹមលើកខោឡើង។
រៀបចំសម្រួលសម្លៀកបំពាក់និងកម្រាលគ្រែ។



បើសម្លៀកបំពាក់ឬ កម្រាលគ្រែមានជ្រួញ នោះនឹងអាចធ្វើឲ្យគ្មាន ជាសុភាពឬបង្កឲ្យ កើតអាការរលាកស្បែក ដោយសារគេងយូរ។



- ⑭ ផ្លាស់ប្តូរខ្យល់អាកាសនៅក្នុងបន្ទប់។
⑮ ត្រួតពិនិត្យសុខភាពរាងកាយ។
⑯ រៀបចំទុករបស់របរ។

4

ការមើលថែទាំនៅពេលរៀបចំខ្លួន

1 អត្ថន័យនៃការរៀបចំខ្លួន

ការរៀបចំខ្លួនគឺជាការរៀបចំរូបរាងឲ្យរៀបរយដូចជា លុបលាងមុខ សិតសក់ ផ្លាស់សម្លៀកបំពាក់ជាដើម។ ការរៀបចំខ្លួនមិនមែនគ្រាន់តែរក្សាអនាម័យនៃរាងកាយនោះទេ គឺវានឹងនាំឲ្យមានភាពម្ចាស់ការខាងផ្លូវចិត្តតាមរយៈការបង្ហាញចេញភាពជាខ្លួនឯង។ ម្យ៉ាងទៀត វាជាសកម្មភាពដែលសំខាន់ដើម្បីរក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃនៅក្នុងសង្គម។

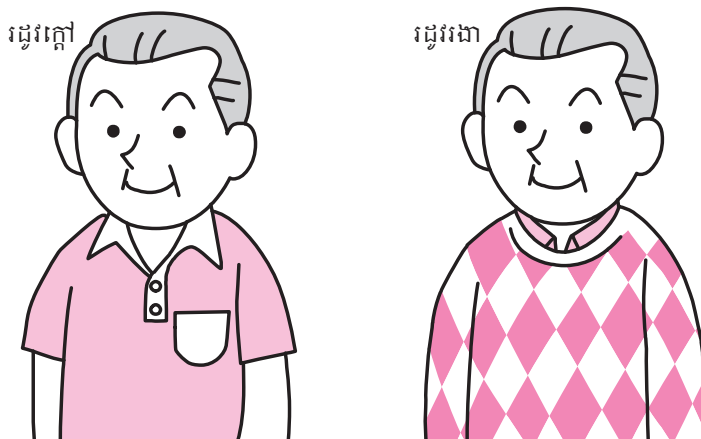


2 ប្រព័ន្ធនៃរាងកាយ និងផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងការរៀបចំខ្លួន

ការរៀបចំខ្លួនជាវិធីមួយក្នុងការបង្ហាញចេញភាពជាខ្លួនឯង។ ការមើលថែទាំដោយគោរពទម្លាប់រស់នៅនិងគុណតម្លៃរបស់បុគ្គលនោះ គឺជារឿងចាំបាច់។ ការគាំពារការរៀបចំខ្លួននឹងអាចបំផុសចំណង់ក្នុងការរស់នៅ។

(ប្រសិទ្ធភាពនៃការរៀបចំខ្លួន)

- ① កែសម្រួលកម្លៅក្នុងខ្លួន និងការពារស្បែក។
 - ② ថែរក្សានិងលើកកម្ពស់មុខងាររាងកាយនិងផ្លូវចិត្ត។
 - ③ អាចរស់នៅដោយសុវត្ថិភាពនិងមានជាសុភាព។
 - ④ ចង្វាក់នៃការរស់នៅនឹងប្រសើរឡើង។
 - ⑤ អាចបង្ហាញចេញភាពជាខ្លួនឯង។
- ◎ ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការមើលថែទាំនៅពេលរៀបចំខ្លួន
- ត្រូវគោរពភាពជាខ្លួនឯងរបស់បុគ្គលនោះដូចជាទម្លាប់រស់នៅឬចំណង់ចំណូលចិត្តជាដើម។
 - ផ្តល់ជំនួយឲ្យស្របទៅតាមរដូវកាល និងសកម្មភាពសម្រាប់ថ្ងៃនោះជាដើម។
 - សម្របតាមស្ថានភាពរាងកាយនិងផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- សម្លៀកបំពាក់ស្របតាមរដូវកាល



3 ការអនុវត្តការមើលថែទាំពេលដោះនិងស្លៀកសម្លៀកបំពាក់

- ⊙ ចំណុចសំខាន់ក្នុងការមើលថែទាំពេលដោះនិងស្លៀកសម្លៀកបំពាក់
 - គិតដល់អារម្មណ៍អៀនខ្មាសដោយជៀសវាងកុំឲ្យលេចចេញសាច់។
 - ករណីមានពិការភាព ត្រូវឲ្យដោះពីខាងដែលមិនមានបញ្ហាហើយស្លៀកពាក់ពីខាងដែលមានបញ្ហា។

1) ការមើលថែទាំពេលដោះនិងពាក់ក្នុងឥរិយាបថអង្គុយ

- ⊙ អារក្រៅ
 - នៅទីនេះ យើងនឹងពន្យល់ដោយលើកឧទាហរណ៍អ្នកប្រើប្រាស់ដែលពិការ។
- ① ពិនិត្យមើលសុខភាពរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ② ពន្យល់ពីគោលបំណងនិងខ្លឹមសារនៃសកម្មភាពដែលនឹងធ្វើទៅអ្នកប្រើប្រាស់ហើយសុំការយល់ព្រម។
- ③ រៀបចំបរិស្ថានជុំវិញ។
 - លៃតម្រូវសីតុណ្ហភាពបន្ទប់។
- ④ ត្រៀមសម្លៀកបំពាក់ដែលត្រូវផ្លាស់។
 - ឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់ជ្រើសរើសសម្លៀកបំពាក់ស្របតាមចំណូលចិត្តគាត់។



មនុស្សមានចំណូលចិត្តចំពោះសម្លៀកបំពាក់រៀងៗខ្លួន ហើយវាបង្ហាញចេញនូវភាពជាខ្លួនឯង។ ចំពោះអ្នកពិការភ្នែក ត្រូវឲ្យស្ទាបសម្លៀកបំពាក់ហើយពន្យល់រូបរាង។



⑤ ឱ្យដោះអាវក្រៅ។

- ពិនិត្យបញ្ជាក់ថាឥរិយាបថអង្គុយគឺមានលំនឹង ហើយអ្នកមើលថែទាំស្ថិតនៅខាងដែលមានបញ្ហារបស់អ្នកប្រើប្រាស់។



ដោយសារខាងដែលមានបញ្ហាគឺពិបាកបញ្ចេញកម្លាំងហើយងាយនឹងដួលទៅខាងដែលមានបញ្ហា។

- នៅពេលដោះសម្លៀកបំពាក់ ត្រូវឱ្យដោះពីខាងដែលមិនមានបញ្ហា។



ការដោះនៅខាងដែលមិនមានបញ្ហាដែលជាខាងអាចធ្វើចលនាបានច្រើនគឺនឹងកាត់បន្ថយបន្ទុកនៅខាងដែលមានបញ្ហា។

- អ្នកមើលថែទាំត្រូវជួយនៅត្រង់កន្លែងដែលដៃពិបាកធ្វើចលនាឬកន្លែងដែលដៃពិបាកឈោងដល់ជាដើម។

⑥ ឱ្យពាក់អាវក្រៅ។

- ស្វិតពីដៃអាវខាងដែលមានបញ្ហាមុន។



⑦ ពិនិត្យបញ្ជាក់ទៅអ្នកប្រើប្រាស់ថាពាក់ស្រួលខ្លួនដែរឬទេ។

- ត្រួតពិនិត្យថាតើខោអាវទ្រនាប់មានផ្គត់ផ្គង់ដែរឬទេ។



ពេលមានផ្គត់ផ្គង់
យារនឹងធ្វើឲ្យពាក់
មិនស្រួលខ្លួន។



⑧ ពិនិត្យបញ្ជាក់ទៅអ្នកប្រើប្រាស់ថាតើសុខភាពរាងកាយមានប្រែប្រួលទេ មានអាការ
ឈឺចាប់ទេ។

◎ ខោ

នៅទីនេះ យើងនឹងពន្យល់ដោយលើកឧទាហរណ៍អ្នកប្រើប្រាស់ដែលពិការ។
ពី①ដល់④គឺដូចគ្នានឹងការមើលថែទាំពេលដោះនិងពាក់អាវក្រៅក្នុងឥរិយាបថអង្គុយ។

⑤ ឱ្យដោះខោ។

តោងវត្ថុដែលនឹង ហើយបើអាច ត្រូវឱ្យក្រោកឈរ។

ខោត្រូវឱ្យដោះពីខាងដែលមិនមានបញ្ហា។



បើលើកជើង នឹង
ធ្វើឱ្យងាយនឹង
បាត់បង់លំនឹង។



ប្រសិនបើឈរមិនមានលំនឹង ត្រូវឱ្យលើកចង្កេះខាងដែលមិនមានបញ្ហាទាំងកំពុង
អង្គុយ ហើយស្រាតខោចុះដល់កន្លែងដែលអាចស្រាតបាន។

ការមើលថែទាំដែល
សម្របតាម
សមត្ថភាពនៃ
រាងកាយនឹងបង្ការ
ការអិលដួល។



⑥ ឱ្យស្លៀកខោ។

- ឲ្យស៊ីកជើងតាមលំដាប់ខាងដែលមានបញ្ហាបន្ទាប់មកខាងដែលមិនមានបញ្ហា ទាំងកំពុងអង្គុយ។ ឱ្យលើកខោដល់កន្លែងដែលអាចលើកបាន។ ឲ្យក្រោកឈរ ហើយលើកខោបន្តទៀត។



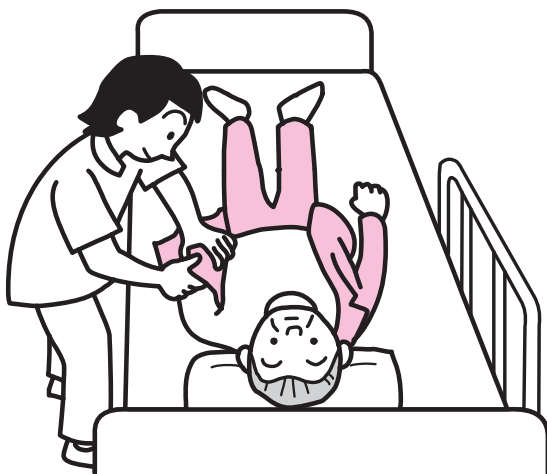
⑦ ពិនិត្យបញ្ជាក់ទៅអ្នកប្រើប្រាស់ថាពាក់ស្រួលខ្លួនដែរឬទេ។

⑧ ពិនិត្យបញ្ជាក់ទៅអ្នកប្រើប្រាស់ថាតើសុខភាពរាងកាយមានប្រែប្រួលទេ មានអាការណាមួយចាប់ផ្តើម។

2) ការមើលថែទាំពេលដោះនិងពាក់ក្នុងឥរិយាបថគេងផ្លាស់

ពី①ដល់④គឺដូចគ្នានឹងការមើលថែទាំពេលដោះនិងពាក់អាវក្រៅក្នុងឥរិយាបថអង្គុយ។

- អ្នកមើលថែទាំត្រូវស្ថិតនៅខាងដែលមិនមានបញ្ហា។
- ដោះឡើង ហើយឲ្យដោះពីខាងដែលមិនមានបញ្ហា។ ខោអាវដែលដោះរួចត្រូវចូលក្នុងរូងហើយដាក់ចូលក្រោមរាងកាយ។



ការដោះពីខាងដែលមិនមានបញ្ហាមុន នឹងកាត់បន្ថយចលនានៅខាងដែលមានបញ្ហា។



- ឲ្យគេងផ្អៀងដោយខាងដែលមិនមានបញ្ហានៅខាងក្រោម ហើយទាញយកខោអាវដែលនៅក្រោមរាងកាយចេញ។



ករណីមានពិការភាព
ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នជៀសវាងកុំ
ឲ្យខាងដែលពិបាកនៅ
ខាងក្រោម។

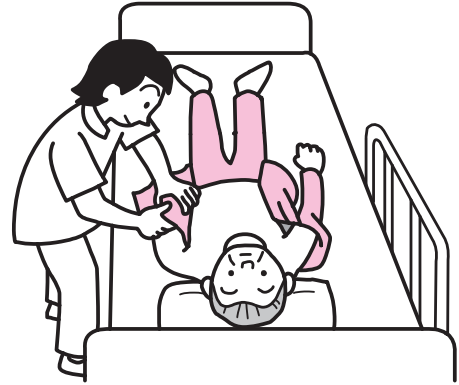


- ចុងក្រោយត្រូវឲ្យដោះដៃអាវខាងដែលមានបញ្ហា។

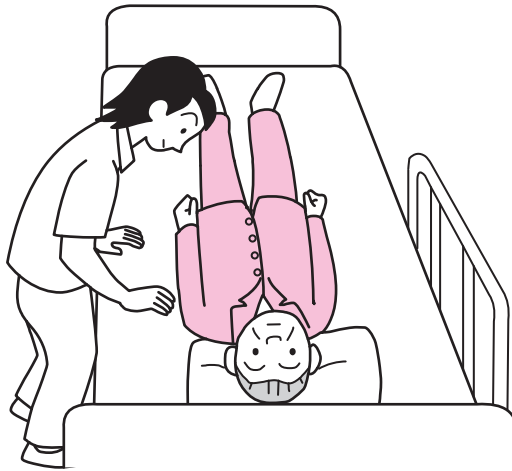


⑥ ឱ្យពាក់អាវក្រៅ។

- ស៊ីកពីដៃអាវខាងដែលមានបញ្ហា។
- ស៊ីកខោអាវចូលក្រោមរាងកាយ។
- ឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់គេងផ្ទារ រួចទាញយកខោអាវចេញ។
- ពិនិត្យថាខាងខ្នងនៃខោអាវនិងថ្នើរចំហៀងគឺចូលត្រូវនឹងខ្លួនឬទេ។

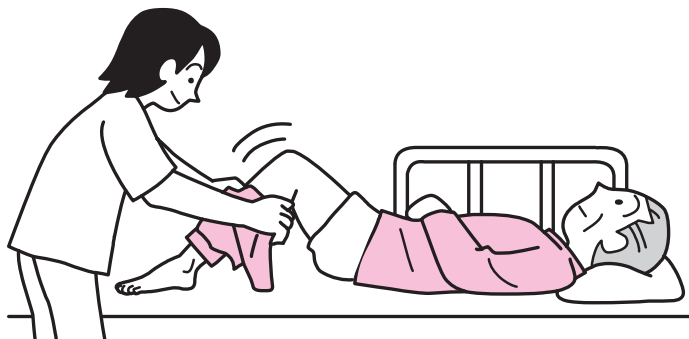


- ស៊ីកដៃខាងដែលមិនមានបញ្ហារបស់អ្នកប្រើប្រាស់ចូលដៃអាវ។



⑦ ដោះខោ។

- នៅពេលដោះ ត្រូវឲ្យដោះពីខាងដែលមិនមានបញ្ហា។
- ចំពោះអ្នកដែលអាចបង្ហើបចង្កេះបាន ត្រូវឲ្យបង្ហើបចង្កេះ។



⑧ ស្លៀកខោ។

- ពេលស្លៀកខោត្រូវឲ្យស្លៀកពីខាងដែលមានបញ្ហា។
- ចំពោះអ្នកដែលអាចបង្ហើបចង្កេះបាន ត្រូវឲ្យបង្ហើបចង្កេះ។

⑨ ពិនិត្យបញ្ជាក់ទៅអ្នកប្រើប្រាស់ថាពាក់ស្រួលខ្លួនដែរឬទេ។

⑩ ពិនិត្យបញ្ជាក់ទៅអ្នកប្រើប្រាស់ថាតើសុខភាពរាងកាយមានប្រែប្រួលទេ មានអាការលឺចាប់ទេ។

4 ការមើលថែទាំពេលលុបលាងមុខ សិតសក់ ការពុកមាត់ កាត់ក្រចក ជាត់មុខ

◎ ចំណុចសំខាន់ក្នុងការមើលថែទាំពេលលុបលាងមុខ

ពេលក្រោកពីដំណេកពេលព្រឹក ការលុបលាងមុខនឹងជម្រុះភាពកខ្វក់នៅលើស្បែក និងអាចធ្វើឲ្យស្រស់ស្រាយ។

- ក្រោយលុបលាងមុខរួច ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យស្បែកស្ងួត ត្រូវឲ្យរក្សាសំណើម។
- ចំពោះអ្នកប្រើប្រាស់ដែលមិនអាចលុបលាងមុខបាន ត្រូវជួយជូតមុខដោយកន្សែងក្តៅឧណ្ហៗ។

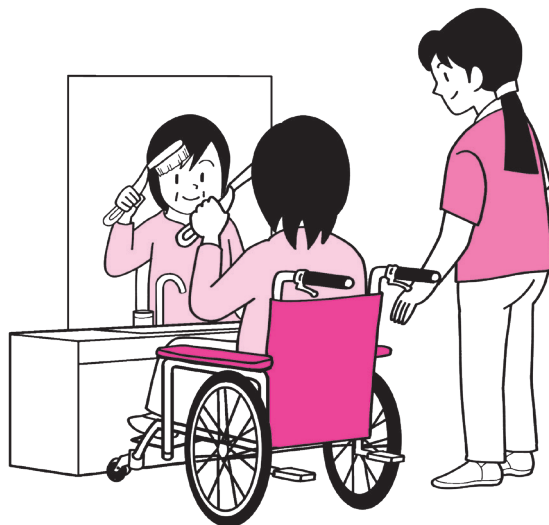


ការត្រដុសស្បែកក្បាល
នឹងកម្ចាត់កខ្វក់ ហើយ
ធ្វើឲ្យឈាមហូរបាន
ល្អ។

◎ ចំណុចសំខាន់ក្នុងការមើលថែទាំពេលសិតសក់

ចំពោះទម្រង់សក់ មនុស្សមានចំណូលចិត្តរៀងៗខ្លួន។

- ពិនិត្យស្ថានភាពសក់និងស្បែកក្បាលរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ត្រូវថ្លៃសម្ភារៈឲ្យស្របតាមស្ថានភាពអ្នកប្រើប្រាស់។



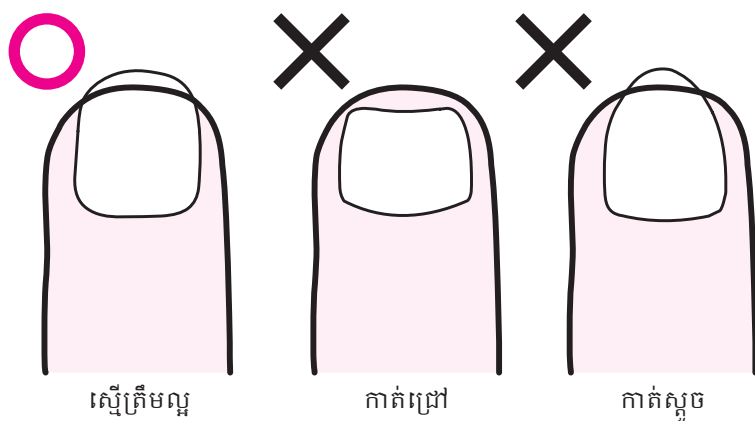
ក្រាស់សិតសក់ដែលអាច
ប្រើប្រាស់បានទោះមិន
លើកដៃបានក៏ដោយ។



- ◎ ចំណុចសំខាន់ក្នុងការមើលថែទាំពេលការពុកមាត់
 - ចំពោះការការពុកមាត់ មនុស្សមានចំណូលចិត្តរៀងៗខ្លួន។
 - នៅពេលប្រើប្រដាប់ការអគ្គិសនី ត្រូវដាក់វាឱ្យកែងនឹងស្បែក។
 - ការការពុកមាត់គឺត្រូវទាញស្បែកឱ្យបាត់ជ្រួញបណ្តើរការបណ្តើរ។
 - ត្រូវការកុំឱ្យនៅសល់ពុកមាត់។
 - ពេលការពុកមាត់ ត្រូវប្រើថ្នាំឡូសិនការពុកមាត់ជាដើមដើម្បីការពារស្បែក។

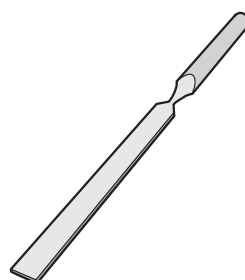


- ◎ ចំណុចសំខាន់ក្នុងការមើលថែទាំពេលកាត់ក្រចក
 - ប្រសិនបើមិនថែទាំក្រចក ភាពកខ្វក់នឹងកឡើងធ្វើឱ្យគ្មានអនាម័យ។ ក្រចកដែលដុះវែង នឹងក្លាយជាមូលហេតុបង្ករមូសដល់ស្បែក។ ក្រចករងឥទ្ធិពលពីស្ថានភាពសុខភាព។
 - ក្រចកត្រូវកាត់នៅពេលក្រោយពេលងូតទឹកដែលវាទន់។
 - ត្រួតពិនិត្យស្ថានភាពក្រចកនិងស្បែកនៅជុំវិញ។
 - ប្រសិនបើក្រចកមានភាពមិនប្រក្រតី ត្រូវរាយការណ៍ទៅអ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាល។



● កាត់ក្រចក

● ឈូសក្រចក



- ⊙ ចំណុចសំខាន់ក្នុងការមើលថែទាំពេលជាត់មុខ
ការជាត់មុខគឺជាវិធីមួយនៃការបញ្ចេញភាពជាខ្លួនឯង។
- ត្រូវទទួលយកចំណូលចិត្តនិងការចង់បានរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- មុនចូលគេង ត្រូវឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់រក្សាស្ថានភាពស្បែកដោយសម្អាតជម្រះការជាត់មុខ។ ប្រសិនបើមិនអាចធ្វើបាន អ្នកមើលថែទាំអ្នកធ្វើ។

5 ការថែទាំមាត់ធ្មេញ

1) អត្ថន័យនៃការថែទាំមាត់ធ្មេញ

- សម្អាតក្នុងមាត់ បង្ការដង្កូវស៊ីធ្មេញនិងជំងឺជាលិកាជុំវិញធ្មេញ និងក្លិនមាត់។
- កាត់បន្ថយបាក់តេរីក្នុងមាត់ បង្ការរលាកស្ទួតដោយលេបចូលខុសបំពង់អាហារ។
- ជំរុញការបញ្ចេញទឹកមាត់ បង្ការអាការស្ទួតក្នុងមាត់។
- ថែរក្សាជីវ្ហវិញ្ញាណ បង្កើនចំណង់អាហារ។

⊙ ចំណុចសំខាន់ក្នុងការមើលថែទាំពេលដុសធ្មេញ

- ដំបូងឲ្យខ្ទុរមាត់។
- ដុសធ្មេញម្តងមួយដើមៗបន្តិចម្តងៗដើម្បីកុំឲ្យដុសមិនសព្វ។
- សង្កេតមើលស្ថានភាពក្នុងមាត់។
- ករណីអ្នកប្រើប្រាស់ដែលពិការ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នដោយសារតែភាគច្រើនគឺមាននៅសល់អាហារនៅខាងដែលមានបញ្ហា។

បើមានចេញឈាមឬហើមអញ្ចាញធ្មេញ ត្រូវរាយការណ៍ទៅអ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាល។

● ការមើលថែទាំពេលដុះធ្មេញ(ពីខាងមុខ)

ការមើលថែទាំដោយសម្លឹងឲ្យក្រសែភ្នែកកម្ពស់ត្រូវគ្នា នឹងបង្ការការលេបចូលខុសបំពង់អាហារ។



● ការមើលថែទាំពេលដុះធ្មេញ(ពីខាងក្រោយ)

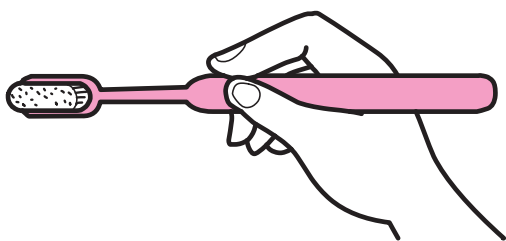
ដោយសារអាចមានហានិភ័យនៃការលេបចូលខុសបំពង់អាហារ ហេតុនេះមិនត្រូវលើកចង្ការបស់អ្នកប្រើប្រាស់នោះទេ។



អាចធ្វើឲ្យក្បាលរបស់អ្នកប្រើប្រាស់នៅនឹងធ្វើឲ្យខ្លួនមានលំនឹង។

● វិធីកាន់ប្រាសដុសធ្មេញ

ប្រាសដុសធ្មេញត្រូវកាន់ដូចកាន់ខ្មៅដែរ។

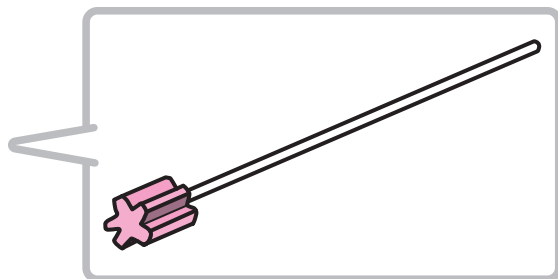
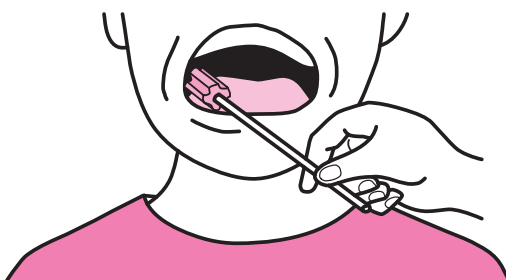


កម្លាំងមិនត្រូវបានប្រើជ្រុលដែលអាចបង្ការមិនឲ្យបូសដល់អញ្ចាញនិងធ្មេញ។



● ឧទាហរណ៍នៃការប្រើប្រាស់ប្រាសអេប៉ុង

ករណីមិនអាចដុះធ្មេញដោយប្រាសដុសធ្មេញ ត្រូវប្រើប្រាសអេប៉ុងជាដើម។

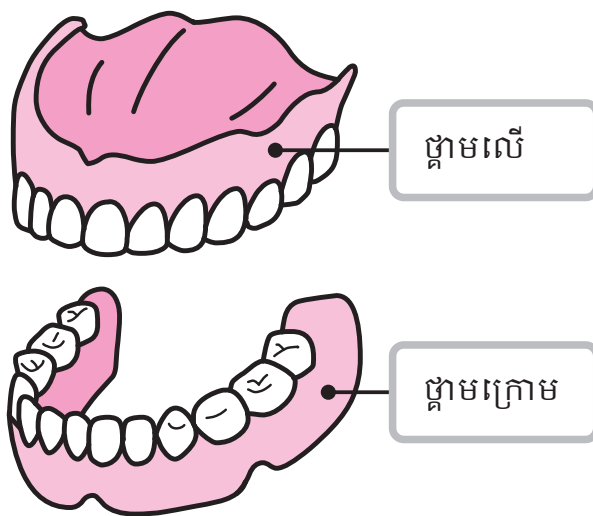


◎ ការរក្សាអនាម័យនិងទុកដាក់ធ្មេញសិប្បនិម្មិត

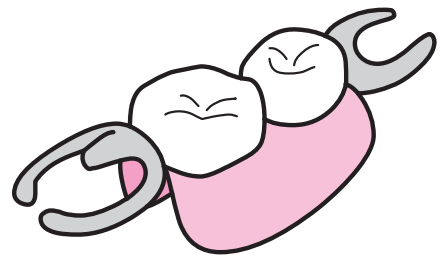
ធ្មេញសិប្បនិម្មិតជារបស់ជំនួយដល់ធ្មេញដែលបាត់បង់។ វាមានធ្មេញដាក់(សិប្បនិម្មិត)ទាំងអស់ និងធ្មេញដាក់(សិប្បនិម្មិត)មួយផ្នែក។

- ដោយសារវាងាយកបាក់តើ ហេតុនេះក្រោយបរិភោគត្រូវដោះសម្អាតចេញ។
- ប្រើប្រាស់ហើយលាងជម្រះដោយទឹកបង្ហូរ។
- ធ្មេញសិប្បនិម្មិតអាចនឹងប្រេះបើវាស្ងួត។ ត្រូវរក្សាទុកដោយដាក់ទឹកឬថ្នាំលាងធ្មេញសិប្បនិម្មិតនៅក្នុងឧបករណ៍ដាក់វា។
- ក្រោយដោះធ្មេញសិប្បនិម្មិតចេញ ត្រូវដុសធ្មេញចំពោះធ្មេញដែលនៅសល់។

● ធ្មេញដាក់(សិប្បនិម្មិត)ទាំងអស់



● ធ្មេញដាក់(សិប្បនិម្មិត)មួយផ្នែក



5

ការមើលថែទាំនៅពេលងូតទឹកនិងរក្សាអនាម័យ

1 អត្ថន័យនៃការងូតទឹក ការរក្សាអនាម័យ

អត្ថន័យនៃការងូតទឹកគឺជម្រះភាពខ្វក់ដើម្បីរក្សារាងកាយឲ្យមានអនាម័យ។ វាធ្វើឲ្យអាចទទួលបានអារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយនិងភាពពេញចិត្ត និងអាចបន្ថយអារម្មណ៍បាន។ វាមានប្រសិទ្ធភាពធ្វើឲ្យចង្វាក់នៃការរស់នៅមានភាពរៀបរយជាដើម។

2 ប្រព័ន្ធនៃរាងកាយ និងផ្លូវចិត្តដែលទាក់ទងនឹងការងូតទឹកនិងរក្សាអនាម័យ

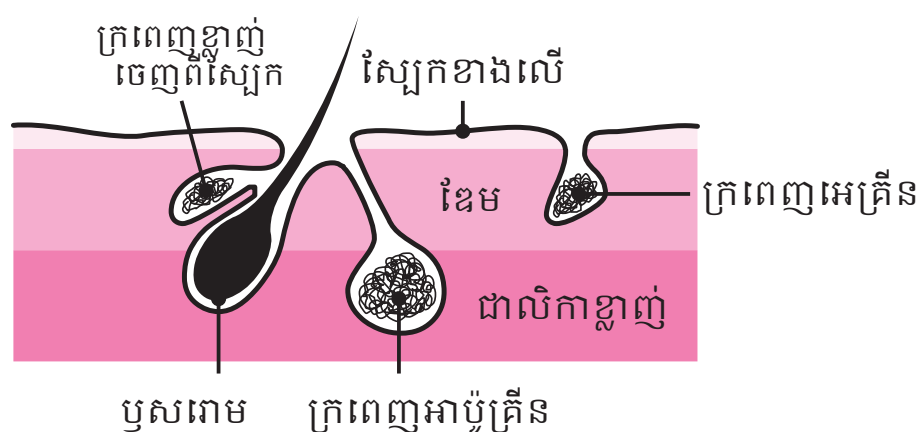
☉ ប្រសិទ្ធភាពនៃការងូតទឹក ការរក្សាអនាម័យ

- សសៃឈាមរីកទូលាយធ្វើឲ្យចរន្តឈាមរត់បានល្អ។
- ជំរុញមេតាបូលីស។
- កាត់បន្ថយការឈឺសន្លាក់ឬឈឺសាច់ដុំ ធ្វើឲ្យមុខងារសន្លាក់ប្រសើរឡើង។
- មុខងាររបស់ក្រពះពោះវៀនមានភាពប្រសើរឡើង បង្កើនចំណង់អាហារ។
- ធ្វើឲ្យស្បែកមានអនាម័យ បង្ការការឆ្លងរោគ។
- កាត់បន្ថយភាពតានតឹង និងអាចទទួលបានអារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយនិងភាពពេញចិត្ត។

1) មុខងារនៃស្បែក

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

● រចនាសម្ព័ន្ធនៃស្បែកនិងក្រពេញញើស



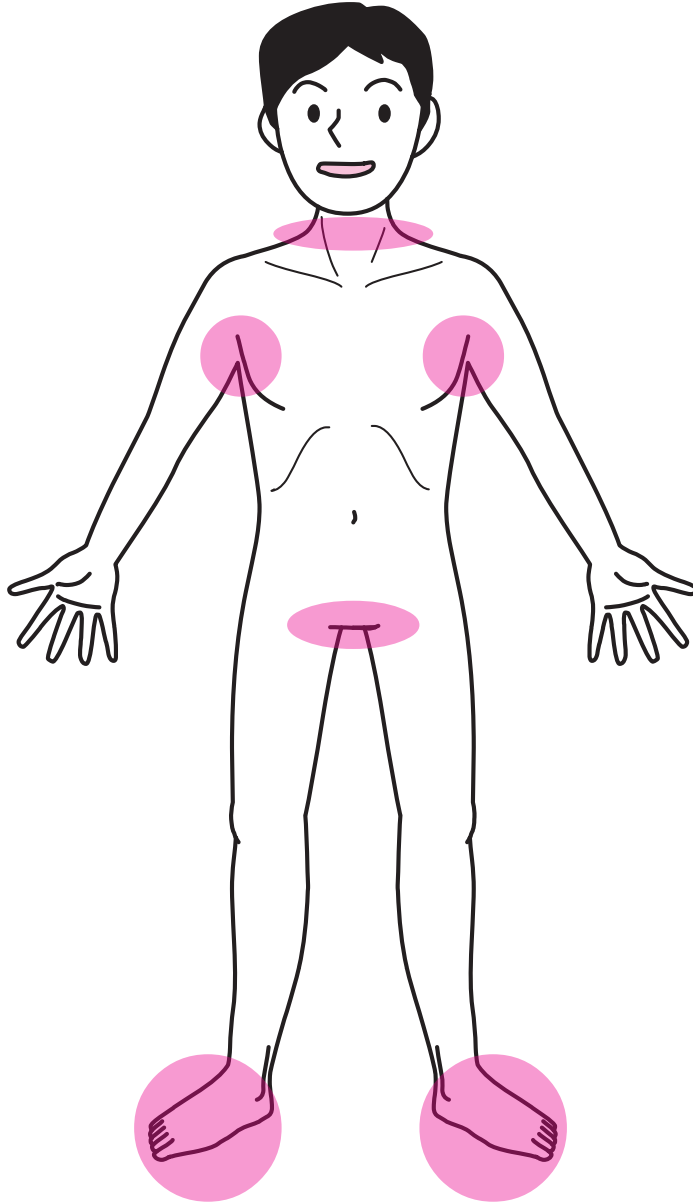
◎ ប្រភេទនៃក្រពេញញើស

ក្រពេញអេត្រីន : មាននៅសព្វខ្លួនប្រាណ វាគ្មានភ្លិនទេ។

ក្រពេញអាប៉ូត្រីន : មាននៅក្រោមភ្លើកជាដើម វាមានភ្លិន។

◎ ផ្នែកដែលងាយកខ្វក់របស់ស្បែក
ស្បែកកខ្វក់ដោយសារការបញ្ចេញញើសនិងខ្លាញ់ចេញពីស្បែក។

● ផ្នែកដែលងាយនឹងកខ្វក់



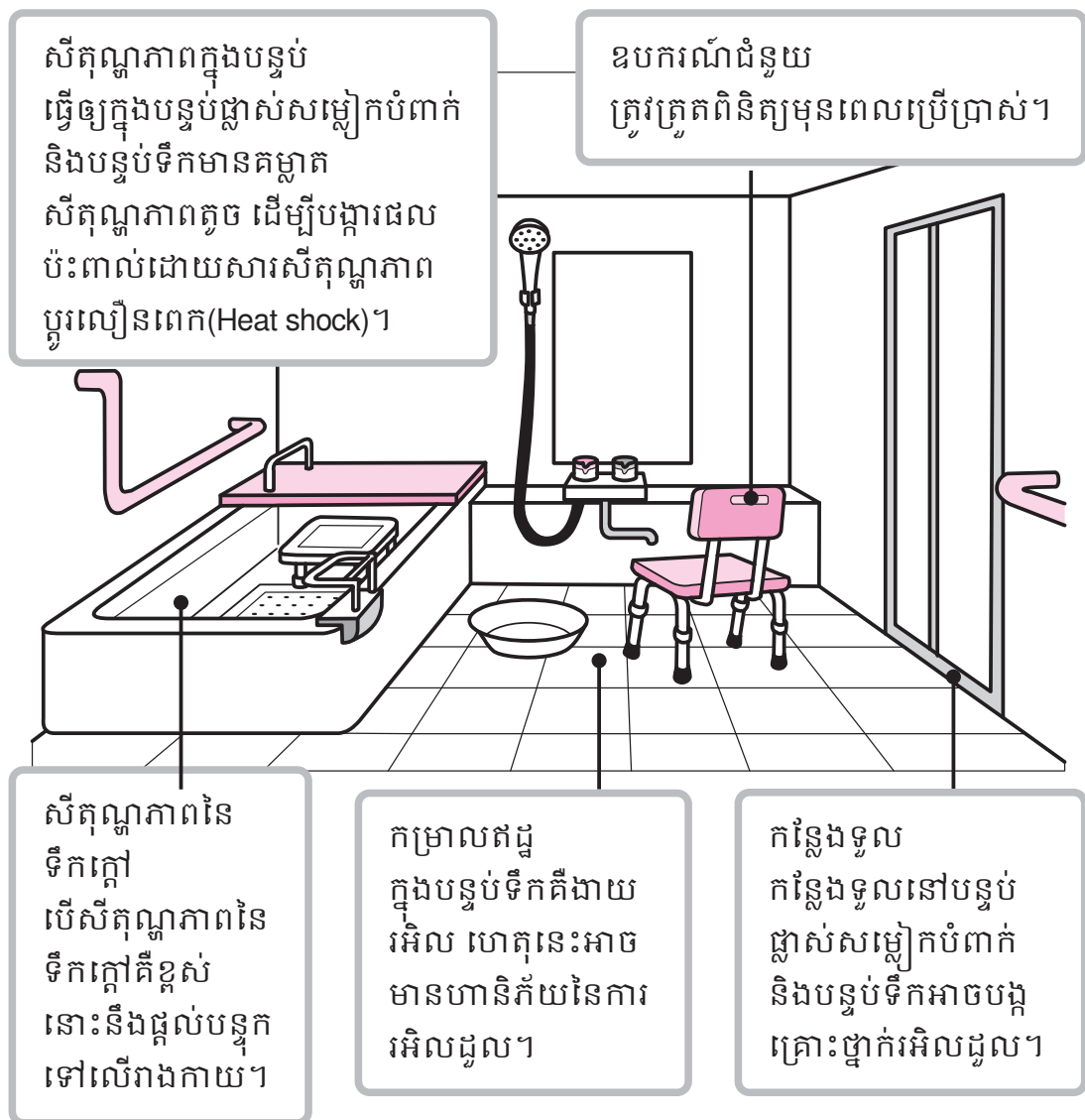
ផ្នែកដែលងាយកខ្វក់គឺកន្លែងដែលស្បែកគ្របគ្នា។

3 ការអនុវត្តការងូតទឹក ការរក្សាអនាម័យ

◎ ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការងូតទឹក ការរក្សាអនាម័យ

- គិតដល់អារម្មណ៍ខ្មាសអៀនរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- គ្រប់គ្រងសុខភាពរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។ សង្កេតមើលស្ថានភាពស្បែក ហើយបើមានភាពមិនប្រក្រតី ត្រូវរាយការណ៍ទៅអ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាល។
- រៀបចំបរិស្ថាន បង្ការការអិលដួលឬផលប៉ះពាល់ដោយសារសីតុណ្ហភាពប្តូរលឿនពេក(Heat shock) ជាដើម។

● ការរៀបចំបរិស្ថានងូតទឹក



ការពន្យល់

ផលប៉ះពាល់ដោយសារសីតុណ្ហភាពប្តូរលឿនពេក(Heat shock)

គឺជាផលប៉ះពាល់ដែលកើតឡើងទៅលើរាងកាយដោយសារតែគម្លាតសីតុណ្ហភាពខ្លាំងពេក។

1) ការមើលថែទាំពេលងូតទឹក

(មុនចូលងូតទឹក)

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



ដោយសារវាធ្វើឲ្យធ្លាក់ចុះមុខងារស្រូបយកនិងរំលាយអាហារ ហេតុនេះត្រូវជៀសវាងងូតពេលឃ្លានឬមុននិងក្រោយបរិភោគ អាហារ។ ដើម្បីបង្ការការខ្សោះជាតិទឹក ត្រូវទទួលទានបំពេញ ជាតិទឹកទុកជាមុន មុនពេលងូតទឹក។

(ដោះសម្លៀកបំពាក់)

ដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព ត្រូវដោះខោអាវដោយអង្គុយលើកៅអី។

- ករណីអ្នកប្រើប្រាស់មានពិការភាព ត្រូវឲ្យដោះពីខាងដែលមិនមានបញ្ហា ហើយ ស្លៀកពាក់ពីខាងដែលមានបញ្ហា។

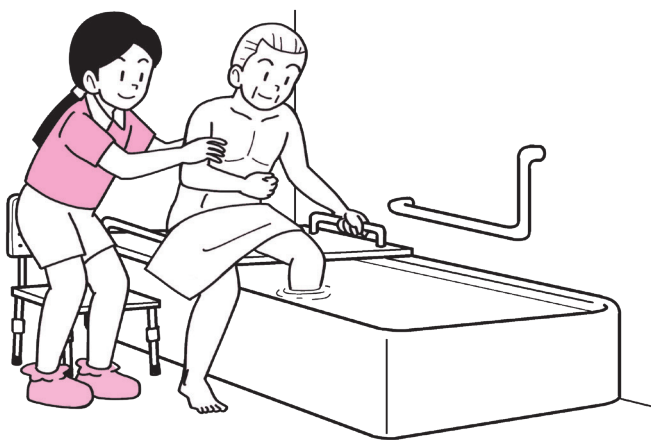


(ពេលកំពុងងូតទឹក)

- ① ពេលផ្លាស់ទី ត្រូវដើរតាមកៀកអ្នកប្រើប្រាស់ដើម្បីបង្ការការរអិលដួល។
 - ករណីមានពិការភាព អ្នកមើលថែទាំត្រូវស្ថិតនៅខាងដែលមានបញ្ហា។
- ② ស្រោចងូតទឹកផ្តាសាយ។
 - ដំបូងត្រូវពិនិត្យសីតុណ្ហភាពនៃទឹកក្តៅដោយដៃរបស់អ្នកមើលថែទាំ។
 - ឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់ពិនិត្យសីតុណ្ហភាពនៃទឹកក្តៅផងដែរ។



- ការស្រោចងូតទឹក គឺត្រូវស្រោចពីចុងម្រាមដៃរបស់អ្នកប្រើប្រាស់រួចបន្តបន្តិចម្តងៗ ទៅផ្នែកកណ្តាលនៃខ្លួនប្រាណ។
 - ករណីមានពិការភាព ត្រូវស្រោចពីខាងដែលមិនមានបញ្ហា។
- ③ ដុសលាងរាងកាយអ្នកប្រើប្រាស់។
 - ទឹកសាប៊ូត្រូវធ្វើឲ្យចេញពពុះគ្រប់គ្រាន់ និងត្រូវដុសលាងធ្វើយ៉ាងណាកុំឲ្យដុសរូស ស្បែកខ្លាំងៗ។
 - ពិនិត្យកន្លែងដែលងាយកខ្វក់។
 - ④ ចូលក្នុងអាងងូតទឹក។



ករណីអ្នកប្រើប្រាស់មានពិការភាព ត្រូវឲ្យចូលពីខាងដែលមិនមានបញ្ហា។



- ត្រូវត្រួតពិនិត្យថាឥរិយាបថអ្នកប្រើប្រាស់មានលំនឹងឬទេ។
 - ចំពោះខាងដែលមានបញ្ហា រាងកាយនឹងអណ្តែត ហេតុនេះត្រូវទ្រវា។
 - ពិនិត្យសុខភាពរាងកាយអ្នកប្រើប្រាស់តាមរយៈទឹកមុខជាដើម។
- ⑤ ឲ្យចេញពីអាងងូតទឹក។
- ការក្រោកឈរលឿនពីអាងងូតទឹកនឹងបង្កឲ្យកើតអាការសម្ពាធឈាមធ្លាក់ទាប ពេលក្រោកឈរ ហេតុនេះត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន។
- ⑥ ឲ្យស្រោចទឹកក្តៅ។

(កក់សក់)

- ប្រើទឹកផ្កាឈូកបាញ់ឲ្យសក់អ្នកប្រើប្រាស់សើមជាមុនសិន។
- សាប៊ូត្រូវធ្វើឲ្យចេញពពុះសិនសឹមប្រើ។
- ដុសលាងក្បាលដោយបាតនៃម្រាមដៃ។ បើដុសលាងដោយបញ្ឈូរក្រចក នោះនឹងធ្វើឲ្យបួសស្បែក។



(ក្រោយពេលងូតទឹក)

- ① ជូតខ្លួនអ្នកប្រើប្រាស់។
 - ជូតខ្លួនដោយកន្សែងស្ងួតដើម្បីបង្ការការធ្លាក់ចុះនៃសីតុណ្ហភាពរាងកាយ។
 - ការដុសស្បែកនឹងបង្ករបួសដល់ស្បែក ហេតុនេះត្រូវជូតខ្លួនដោយសង្កត់កន្សែងពីលើ។
 - កុំភ្លេចជូតទាំងកន្លែងដែលស្បែកគ្របគ្នាផងដែរ។
 - បង្ការស្បែកស្ងួតដោយប្រើឡេប្រត្រីមរក្សាសំណើមជាដើម។
- ② ឱ្យពាក់សម្លៀកបំពាក់។
- ③ សម្អាតសក់អ្នកប្រើប្រាស់ដោយប្រើម៉ាស៊ីនផ្គុំសក់។



ដើម្បីកុំឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់
រលាក ត្រូវផ្លាស់ប្តូរក្តៅ
ដាក់ដៃអ្នកមើលថែទាំ។

- ④ ជំរុញឲ្យទទួលបានទឹក រួចឲ្យសម្រាក។

● ការងូតទឹកដោយផ្នែក(ការលាងដៃ ការលាងជើង)



ការលាងដៃ

ដាក់ទឹកក្ដៅក្នុងចានលុបមុខជាដើម ហើយលាងដៃ។ ចុងក្រោយ ស្រោចបង្ហូរទឹកក្ដៅ។



ការលាងជើង

ដាក់ទឹកក្ដៅក្នុងធុងទឹកជាដើម ហើយលាងជើង។ ចុងក្រោយ ស្រោចបង្ហូរទឹកក្ដៅ។



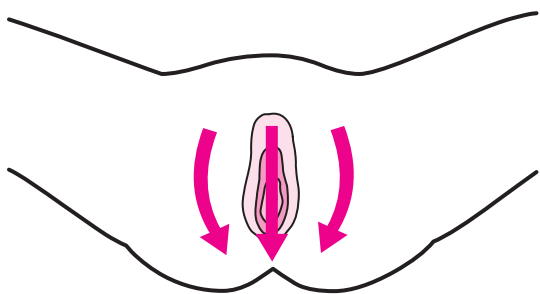
ក្រោយលាងដៃឬលាងជើង ក្រចកនឹងទន់ធ្វើឲ្យងាយស្រួលកាត់ក្រចក។

◎ អនាម័យប្រដាប់ភេទ

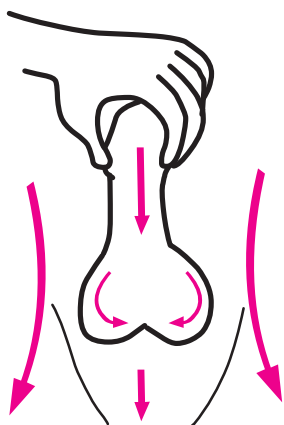
ប្រដាប់ភេទជាកន្លែងងាយកខ្វក់ដោយសារកាកសំណល់បន្លាបង់ឬការបែកញើស។ ការទុកចោលមិនសម្អាតនឹងបង្កឲ្យមានក្លិនឬឆ្លងមេរោគ។

◎ លំដាប់លំដោយនិងចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន

- រក្សាឯកជនភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- សីតុណ្ហភាពទឹកក្ដៅដែលត្រៀមគឺត្រូវធ្វើឲ្យប្រហាក់ប្រហែលកម្ដៅក្នុងខ្លួន។ ប្រដាប់ភេទគឺរំញោចខ្លាំងទៅនឹងសីតុណ្ហភាព។
- ត្រូវប្រើស្រោមដៃប្រើម្តងបោះចោលដើម្បីបង្ការការឆ្លងរោគ។
- ក្រោយលាងរួច ត្រូវជូតដោយកន្សែងស្ងួតដោយសង្កត់ថ្មមៗ។
ត្រូវសង្កត់មើលស្បែកហើយបើមានចេញកន្ទួលក្រហមជាដើម ត្រូវរាយការណ៍ទៅអ្នកជំនាញផ្នែកព្យាបាល។



វិធីជូតប្រដាប់ភេទស្រ្តី
ដើម្បីបង្ការការឆ្លងរោគ ត្រូវជូតពី
បង្អួចនោមឆ្ពោះទៅទ្វារធំ។ ជៀសវាង
ជូតទៅមកដោយខាងដដែល។



វិធីជូតប្រដាប់ភេទបុរស
ចំពោះបុរស ត្រូវជូតដោយពន្លត់ផ្នែក
ខាងក្រោយនៃពងស្វាស។

◎ ការជូតសម្អាតខ្លួន

ការជូតសម្អាតខ្លួនជាវិធីសាស្ត្រធ្វើឲ្យរាងកាយស្អាតមានអនាម័យដោយប្រើទឹកក្ដៅ សាប៊ូនិងកន្សែង សម្រាប់ករណីដែលមិនអាចងូតទឹកក្នុងអាងឬដោយទឹកផ្កាឈូកបាន ដោយមូលហេតុណាមួយ។ វាមានប្រសិទ្ធភាពរក្សាអនាម័យស្បែក ជំរុញចលនាឈាម រត់ និងភ្លេចសាច់ដុំ។

(ប្រភេទនៃការជូតសម្អាតខ្លួន)

ការជូតសម្អាតខ្លួនទាំងមូល : ការជូតខ្លួនទាំងមូលនៅលើត្រែ។

ការជូតសម្អាតខ្លួនដោយផ្នែក : ការជូតមួយផ្នែកនៃខ្លួនប្រាណ។ អនុវត្តនៅពេល ដែលពិបាកជូតសម្អាតខ្លួនទាំងមូលជាដើម។

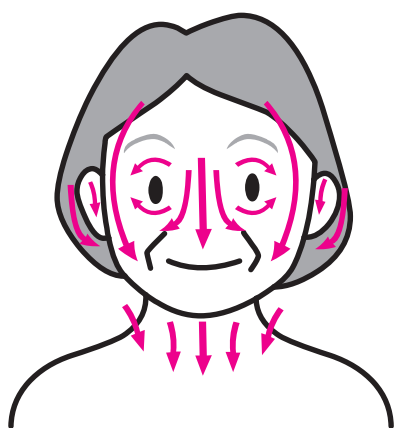
(លំដាប់លំដោយនៃការជូតសម្អាតខ្លួន)

ការជូតសម្អាតខ្លួនទាំងមូលត្រូវអនុវត្តតាមលំដាប់ មុខ ដៃ ទ្រូង(ផ្នែកពោះ) ផ្នែកខ្នង ជើង ប្រដាប់ភេទ។

(សម្ភារៈចាំបាច់)

- កន្សែងងូតទឹក កន្សែង សាប៊ូទឹក សម្លៀកបំពាក់ត្រូវផ្លាស់ជាដើម។
- សីតុណ្ហភាពនៃទឹកក្ដៅដែលត្រូវត្រៀមគឺត្រូវឲ្យក្ដៅជាងសីតុណ្ហភាពពេលចូល ងូតទឹក។
- ទឹកក្ដៅនឹងចុះត្រជាក់លឿន ហេតុនេះត្រូវត្រៀមទុកទឹកក្ដៅដែលនៅក្ដៅ។

● វិធីជូតមុខ

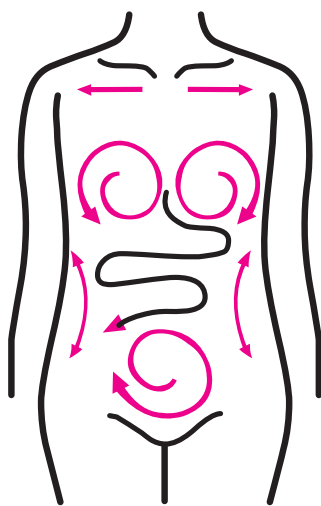


- ជូតពីបរិវេណភ្នែកទៅ។
- ជូតខាងក្រោយត្រចៀក និង ក ផ្ទុយៗ។

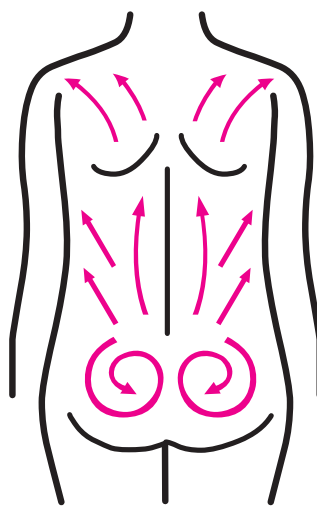


ផ្នែកដែលមិនជូត ត្រូវគ្រប
ដណ្តប់ដោយកន្សែងដូតទឹក
ដើម្បីកុំឲ្យមើលឃើញស្បែក

● វិធីជូតទ្រូងនិងផ្នែកពោះ

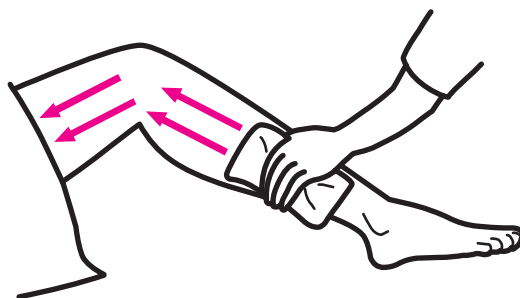


● វិធីជូតផ្នែកខ្នង



- សុដន់ស្ត្រីត្រូវជូតជារង្វង់។
- ផ្នែកខ្នងត្រូវជូតដោយចលនាធំៗស្របតាមសាច់ដុំ។

- នៅពេលប្រើសាប៊ូទឹក ត្រូវជូតជម្រះ
ឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។ ការជូតនៅសល់
នឹងបង្កអាការរមាស់។
- បន្ទាប់ពីជូតដោយកន្សែងសើម ត្រូវ
ជូតយកជាតិទឹកចេញដោយកន្សែង
ស្ងួត។ បើនៅសល់ជាតិទឹក នោះនឹង
ធ្វើឲ្យបាត់បង់កម្ដៅរាងកាយ។



ជូតឲ្យបានបរិវេណធំដោយយកស្តង់ដារសន្លាក់ 1 កង់។
ជូតដោយប្រើកម្លាំងស្មើៗគ្នា។

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 ដួសដាក់ចាន រៀបដាក់បរិភោគ និងរៀបចំសម្អាត។
- ចាំបាច់ត្រូវធ្វើម្ហូបឲ្យស្របតាមស្ថានភាពរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។ ត្រូវជ្រើសរើសគ្រឿងផ្សំនិងវិធីធ្វើម្ហូបដោយគិតដល់ជំងឺនិងអាស្រ័យភាព។



អាហារនៅពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មីរបស់ជប៉ុន "អាហារចូលឆ្នាំ"

◎ ការផ្គត់ផ្គង់អាហារ

ទម្លាប់នៃការបរិភោគអាហារនិងអាហារដែលទទួលបាន គឺខុសៗគ្នាទៅតាមប្រទេសឬតំបន់។ រសជាតិនិងចំណង់ចំណូលចិត្តក៏ខុសៗគ្នាទៅតាមបុគ្គលម្នាក់ៗដែរ។

ម្យ៉ាងទៀត នៅប្រទេសជប៉ុន មានអាហារនិងគ្រឿងផ្សំស្របតាមរដូវកាលនិងពិធីបុណ្យប្រពៃណី។

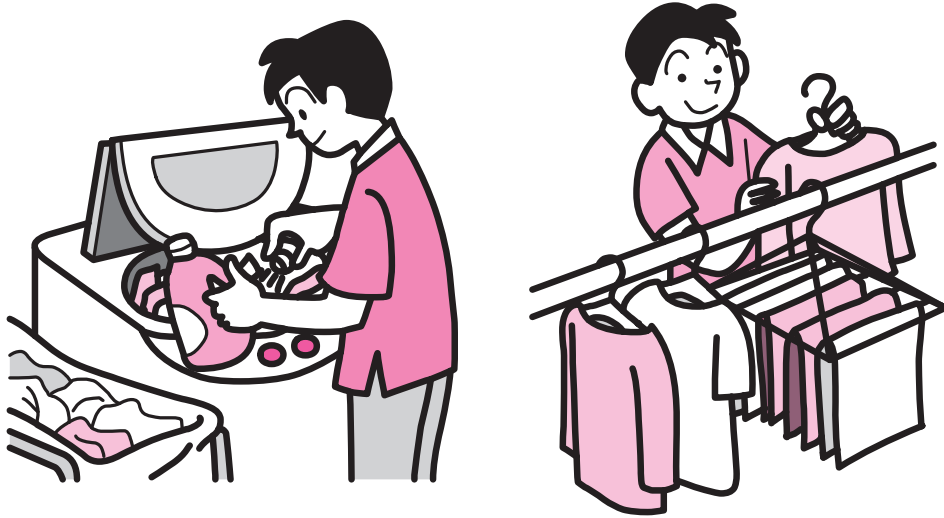
2) ការបោសជូតសម្អាត

- ការបោសជូតសម្អាតជាការបោសជូតសំរាម ធូលី ស្នាមប្រឡាក់ជាដើមដើម្បីបង្កើតបរិស្ថានរស់នៅដែលមានអនាម័យនិងសុវត្ថិភាព ដើម្បីអាចរស់នៅប្រកបដោយជាសុកភាព។
- នៅកន្លែងរស់នៅមានសម្ភារៈសម្រាប់រស់នៅជាច្រើនរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។ មានវត្ថុខ្លះទោះបីមើលទៅដូចជាមិនចាំបាច់ ប៉ុន្តែចំពោះអ្នកប្រើប្រាស់វិញគឺជាវត្ថុសំខាន់ចំពោះគាត់។ នៅពេលរៀបចំឬបោះចោល ត្រូវអនុវត្តដោយបញ្ជាក់ជាមួយអ្នកប្រើប្រាស់និងទទួលបានការយល់ព្រមជានិច្ច។



3) ការបោកគក់

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



3 ការរៀបចំបរិស្ថានរស់នៅ

ដើម្បីអាចរស់នៅដោយសុខភាព ចាំបាច់ត្រូវរៀបចំបរិស្ថានរស់នៅ។ បរិស្ថានរស់នៅមិនត្រឹមតែផ្តល់អនាម័យនិងបង្ការគ្រោះថ្នាក់ប៉ុណ្ណោះទេ គឺជួយការពារឯកជនភាព និងជួយរៀបចំឲ្យអាចរស់នៅប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ជាសុខភាព និងភាពស្ងប់ចិត្ត។

- ចាំបាច់ត្រូវរៀបចំបរិស្ថានរស់នៅឲ្យស្របតាមស្ថានភាពផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្តរបស់អ្នករស់នៅ។ ច្រកផ្លូវដើរនិងជណ្តើរ ត្រូវប្រើវត្ថុធាតុដើមដែលមិនងាយរអិល និងដាក់បង្កាន់ដៃ។ បន្ទប់ទឹក បង្គន់ជាដើម ត្រូវគិតដល់បរិស្ថានដែលមានភាពងាយស្រួលប្រើប្រាស់។
- ចាំបាច់ត្រូវគិតដល់សីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់ កម្រិតសំណើម និងការផ្លាស់ប្តូរខ្យល់អាកាសជាដើម។
- ត្រូវធ្វើឲ្យការរស់នៅមានភាពរស់រវើកតាមរយៈការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ជំនួយឲ្យស្របតាមស្ថានភាពរាងកាយ។



ភាសាជប៉ុនទាក់ទង នឹងការមើលថែទាំ

សូមចងចាំពាក្យ!

ការមើលថែទាំនៅពេលផ្លាស់ទី

ការមើលថែទាំនៅពេលបរិភោគអាហារ

ការមើលថែទាំនៅពេលបញ្ចេញចោល

ការមើលថែទាំនៅពេលរៀបចំខ្លួន

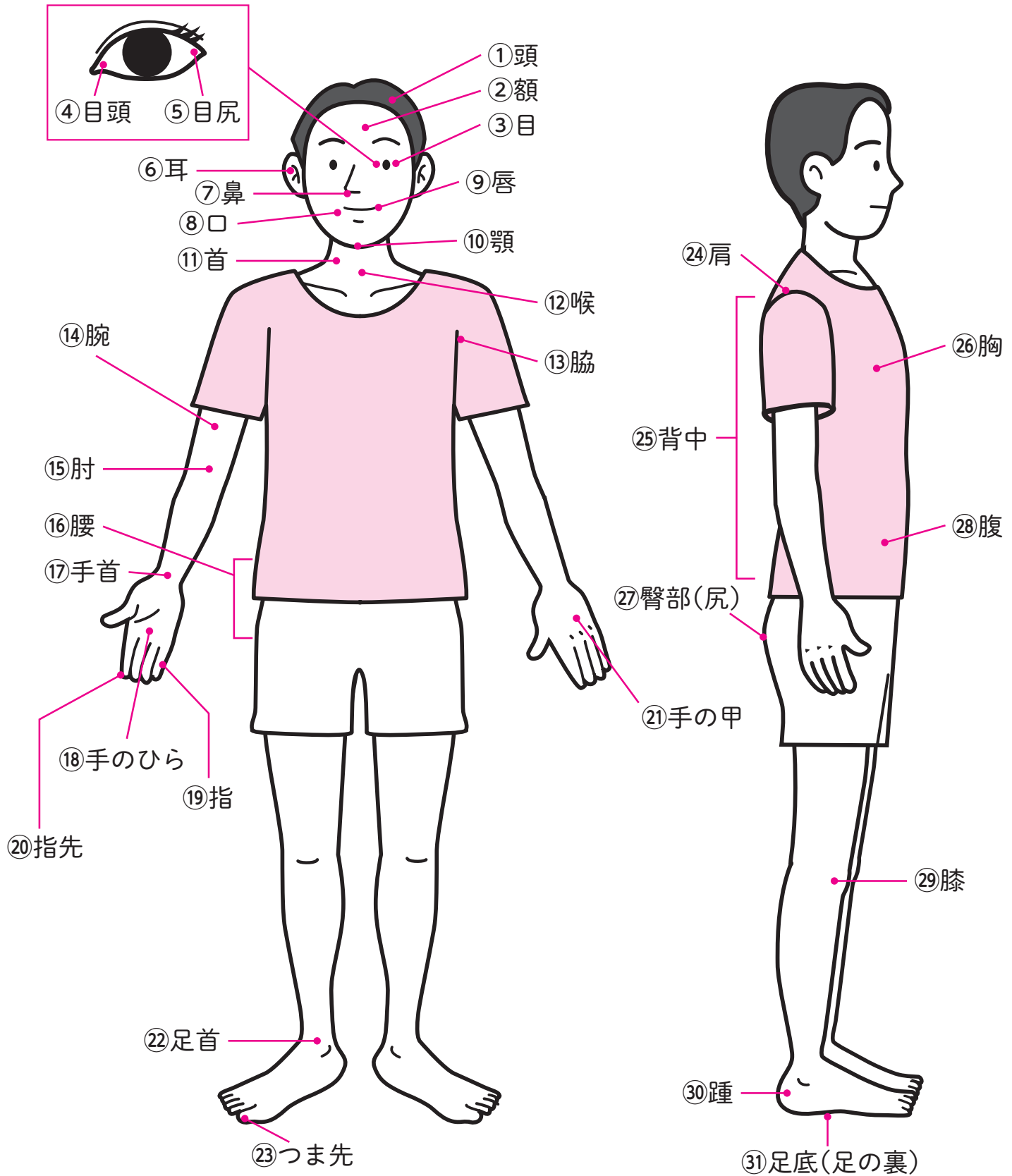
ការមើលថែទាំនៅពេលងូតទឹកនិងរក្សាអនាម័យ

ការមើលថែទាំនៅពេលធ្វើការងារផ្ទះ

អត្ថបទ

ផ្នែកចម្លើយ

សូមចងចាំពាក្យ! រាងកាយ ឥរិយាបថរាងកាយ ជំងឺនិងរោគសញ្ញា



● からだのことば

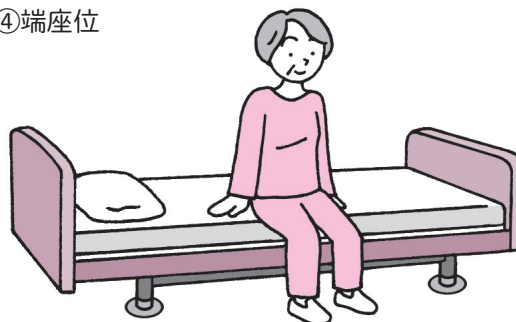
ばんごう 番号	ことば	よ 読み方 かた	※各国母国語訳が入ります。 かっこく ぼこくごやく はい
①	頭	あたま	ក្បាល
②	額	ひたい	ថ្ងាស

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 こと ごとく はい
③	目	め	ភ្នែក
④	目頭	めがしら	ផ្នែកខាងដើមភ្នែក
⑤	目尻	めじり	ផ្នែកកន្ទុយភ្នែក
⑥	耳	みみ	ត្រចៀក
⑦	鼻	はな	ច្រមុះ
⑧	口	くち	មាត់
⑨	唇	くちびる	បបូរមាត់
⑩	顎	あご	ចង្កា
⑪	首	くび	ក
⑫	喉	のど	បំពង់ក
⑬	脇	わき	ភ្លើង
⑭	腕	うで	ដៃ
⑮	肘	ひじ	កែងដៃ
⑯	腰	こし	ចង្កេះ
⑰	手首	てくび	កដៃ
⑱	手のひら	てのひら	បាតដៃ
⑲	指	ゆび	ម្រាមដៃ
⑳	指先	ゆびさき	ចុងម្រាមដៃ
㉑	手の甲	てのこう	ខ្នងដៃ
㉒	足首	あしくび	កជើង
㉓	つま先	つまさき	ចុងជើង
㉔	肩	かた	ស្មា
㉕	背中	せなか	ខ្នង
㉖	胸	むね	ទ្រូង
㉗	臀部／尻	でんぶ／しり	កំប៉េះតូច/តូច
㉘	腹	はら	ពោះ
㉙	膝	ひざ	ជង្គង់
㉚	踵	かかと	កែងជើង
㉛	足底／足の裏	そくてい／あしのうら	បាតជើង
㉜	顔色	かおいろ	ទឹកមុខ
㉝	患側	かんそく	ខាងដែលមានបញ្ហា
㉞	健側	けんそく	ខាងដែលមិនមានបញ្ហា
㉟	健康	けんこう	សុខភាព
㊱	体調	たいちょう	សុខភាពរាងកាយ
㊲	バイタルサイン	——	(សញ្ញាដែលទាក់ទងនឹងអាយុជីវិត (Vital signs))

①仰臥位／あおむけ



④端座位



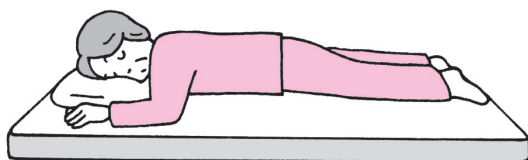
②側臥位／よこむき



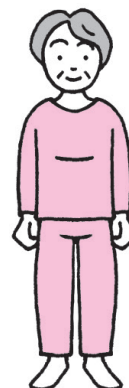
⑤椅座位



③腹臥位／うつぶせ



⑥立位



● 体位

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	※各国母国語訳が入ります。
①	仰臥位／あおむけ	ぎょうがい／——	ឥរិយាបថគេងផ្ទាល់ / គេងបែរមុខទៅលើ
②	側臥位／よこむき	そくがい／——	ឥរិយាបថគេងផ្ទៀង
③	腹臥位／うつぶせ	ふくがい／——	ឥរិយាបថគេងផ្ទាល់មុខ
④	端座位	たんざい	ឥរិយាបថអង្គុយទម្លាក់ជើងទាំងពីរនៅ ចំហៀងគ្រែ
⑤	椅座位	いざい	ឥរិយាបថអង្គុយកៅអី
⑥	立位	りつい	ឥរិយាបថឈរ
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

⑪嘔吐



⑳発汗



● 病気

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	かっこく ぼ ことく ご やく はい ※各国母国語訳が入ります。
①	疥癬	かいせん	អាការរមាស់
②	風邪	かぜ	ផ្លាសាយ
③	高血圧症	こうけつあつしょう	អាការសម្ពាធឈាមខ្ពស់
④	食中毒	しょくちゅうどく	ពុលចំណី
⑤	認知症	にんちしょう	ជំងឺភ្លេចភ្លាំង
⑥	熱中症	ねっちゅうしょう	ជំងឺស្រែកកម្ដៅ
⑦	肺炎	はいえん	ជំងឺរលាកសួត
⑧	白内障	はくないしょう	ជំងឺភ្នែកឡើងបាយ

● 症状

ばんごう 番号	ことば	よ かた 読み方	かっこく ぼ ことく ご やく はい ※各国母国語訳が入ります。
⑨	アレルギー	——	អាលែកហ្សឺ
⑩	痛い	いたい	ឈឺ
⑪	嘔吐	おうと	ក្អក
⑫	片麻痺	かたまひ	ពិការមួយចំហៀងខ្លួន
⑬	かゆい	——	រមាស់
⑭	傷	きず	របួស
⑮	苦しい	くるしい	ពិបាក
⑯	下痢	げり	រាករួស
⑰	拘縮	こうしゆく	ការរួញ
⑱	骨折	こっせつ	ការបាក់/ប្រេះឆ្អឹង
⑲	しびれる	——	ស្អិត
⑳	出血	しゅっけつ	ចេញឈាម
㉑	症状	しょうじょう	រោគសញ្ញា
㉒	褥瘡	じよくそう	អាការរលាកស្បែកដោយសារគេងយូរ
㉓	咳	せき	ក្អក
㉔	脱水	だっすい	ការខ្សោះជាតិទឹក
㉕	吐き気	はきけ	អារម្មណ៍ចង់ក្អក
㉖	発熱	はつねつ	ក្ដៅខ្លួន
㉗	発汗	はっかん	ការបែកញើស
㉘	はれる	——	ហើម
㉙	便秘	べんぴ	ទល់លាមក
㉚	発作	ほっさ	ការរើឡើង
㉛	むくむ	——	ហើម
㉜	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 や く へ い
①	移乗	いじょう	ការរំកិលឆ្លង
②	移動	いどう	ការផ្លាស់ទី
③	移動用リフト	いどうようリフト	ឧបករណ៍យោងដើម្បីផ្លាស់ទី
④	起き上がる	おきあがる	ក្រោកឡើង
⑤	(ブレーキを) かける	——	ដាក់(ហ្វ្រាំង)
⑥	臥床	がしょう	ការគេងផ្នែកខ្លួន
⑦	車いす	くるまいす	កៅស៊ូរុញ
⑧	声かけ	こえかけ	ការនិយាយស្តី
⑨	支える	ささえる	ទ្រទ្រង់
⑩	シルバーカー／ 高齢者用手押し車	——／ こうれいしゃようておし ぐるま	រទេះរុញទប់ច្រត់ / រទេះរុញទប់ខ្លួនសម្រាប់ មនុស្សចាស់
⑪	すべる	——	រអិល
⑫	スライディングシート	——	ផ្ទាំងសម្រាប់រំកិល
⑬	杖	つえ	ឈើច្រត់
⑭	(杖を) つく	(つえを) つく	ច្រត់ (ឈើច្រត់)
⑮	つかまる	——	កាន់ឬគោង
⑯	手すり	てすり	បង្គន់ដៃ
⑰	握る	にぎる	ក្តាប់
⑱	寝返り	ねがえり	ការប្តូរខាងពេលគេង
⑲	白杖	はくじょう	ឈើច្រត់ស (ឈើច្រត់ជនពិការភ្នែក)
⑳	ブレーキ	——	ហ្វ្រាំង
㉑	歩行器	ほこうき	ប្រដាប់ទប់លំនឹងនៅពេលដើរ
㉒	前屈み	まえかがみ	ចំកោងខ្លួនទៅមុខ
㉓	誘導	ゆうどう	នាំផ្លូវ
㉔	床	ゆか	កម្រាលឥដ្ឋ
㉕	離床	りしょう	ងើបក្រោក

● 問題のことば

②⑥	介護職	かいごしょく	អ្នកមើលថែទាំ
----	-----	--------	--------------

③移動用リフト



⑩シルバーカー
(高齢者用手押し車)



⑫スライディングシート



⑲白杖



សំណួរ(ការសន្ទនា • ការនិយាយស្តី)



かい ごしよく さとう たいちょう
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 ごしよく 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 ごしよく つえ つか
介護職 : 杖を使いますか。

さとう
佐藤さん : いいえ。きょうは手すりにつかまって歩いてみます。

かい ごしよく いま つえ も き すわ ま
介護職 : わかりました。今、杖を持って来ますから、いすに座ってお待ちください。
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 さとう たいちょう ある れんしゅう
佐藤さんは、体調がとてもよいので、歩く練習をします。
- ② さとう つえ ある れんしゅう
佐藤さんは、杖で歩く練習をします。
- ③ さとう て ある れんしゅう
佐藤さんは、手すりにつかまって歩く練習をします。
- ④ さとう て ま
佐藤さんは、手すりにつかまって待ちます。



すずき
鈴木さん：トイレに行きたいんだけど。

かいごしょく
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。

かいごしょく
介護職：あ、できましたね。靴を履きましょう。お手伝いしましょうか。

すずき
鈴木さん：お願い。

かいごしょく
介護職：きちんと履けましたね。

すずき
鈴木さん：はい。

かいごしょく
介護職：じゃ、車いすに乗りましょう。私につかまってください。

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 ひとり お あ
鈴木さんは、一人で起き上がりました。
- 2 すずき ひとり くつ は
鈴木さんは、一人で靴を履きました。
- 3 すずき ひとり くるま の
鈴木さんは、一人で車いすに乗りました。
- 4 すずき ひとり い
鈴木さんは、一人でトイレに行きました。



さとう 佐藤さん：きょうはお天気^{てんき}がいいから、散歩^{さんぽ}に行きたいわ。

かい ごしよく 介護職：公園^{こうえん}の花^{はな}がきれいですから、昼ご飯^{ひるはん}を食べたら、いっしょ^いに行きましょう。

さとう 佐藤さん：いいですね。

かい ごしよく 介護職：シルバーカー^{つか}を使いますか。

さとう 佐藤さん：はい。疲れたら、座^{すわ}れますから。

かい ごしよく 介護職：じゃ、玄関^{げんかん}に出しておきます。

さとう 佐藤さん：お願いします。

もんたい 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 佐藤さんは、昼ご飯^{ひるはん}の後^{あと}で散歩^{さんぽ}に行きます。
- ② さとう 佐藤さんは、一人^{ひとり}で公園^{こうえん}へ行きます。
- ③ さとう 佐藤さんは、シルバーカー^{すわ}に座^{こうえん}って公園^いへ行きます。
- ④ さとう 佐藤さんは、シルバーカー^{げんかん}を玄関^だに出しておきます。

IV

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 : そうですか。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 : 私が声かけをしますから、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。 かっこく ぼ こと ごとく はい
①	温める	あたためる	កក្តៅ(ធ្វើឲ្យក្តៅ)
②	エプロン	——	អាវ៉េម
③	嚥下	えんげ	ការលេបអាហារ
④	きざむ	——	ហាន់
⑤	誤嚥	ごえん	ការលេបចូលខុសបំពង់អាហារ
⑥	こぼす	——	កំពប់
⑦	(食器を) 下げる	(しよつきを) さげる	សាទុក (សម្ភារៈញ៉ាំអាហារ)
⑧	冷ます	さます	បញ្ចុះត្រជាក់
⑨	食品	しょくひん	ចំណីអាហារ
⑩	食欲	しょくよく	ចំណង់អាហារ
⑪	水分補給	すいぶんほきゅう	ការទទួលទានបំពេញជាតិទឹកបន្ថែម
⑫	咳込む	せきこむ	ការក្អកខ្លាំងជាប់បន្ត
⑬	とろみ (粉)	—— (こ)	ជ្រាយ(ម្សៅ)
⑭	(とろみを) つける	——	ធ្វើឲ្យ (ជ្រាយខាប់)
⑮	飲み込む	のみこむ	លេបចូល
⑯	一口大	ひとくちだい	ទំហំមួយម៉ាត់
⑰	むせる	——	ឈ្លក់
⑱	量	りょう	បរិមាណ

● 問題のことば

⑲	リーダー	——	អ្នកដឹកនាំប្រធាន
⑳	記録	きろく	កំណត់ត្រា

ការសាងសង់ប្លង់ថែទាំ
និងការមើលថែទាំ

ការមើលថែទាំនៅពេលបរិភោគអាហារ

ពាក្យ(មុខម្ហូប)

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 こと ごとく はい
①	あげもの	——	អាហារបំពង
②	いためもの	——	អាហារឆា
③	おやつ	——	អាហារសម្រន់
④	粥／お粥	かゆ／おかゆ	បបរ
⑤	カレーライス	——	បាយការី
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	ゼリー	——	ចាហ្វូយ
⑪	たまご焼き	たまごやき	ពងចៀន
⑫	漬物	つけもの	ជ្រក់
⑬	天ぷら	てんぷら	អាហារបំពង
⑭	豆腐	とうふ	តៅហ្វូ
⑮	井	どんぶり	អាហារដុមប៊ុរិ (បាយដាក់បានគោមមានម្ហូបពីរលើ)
⑯	煮付け	につけ	ម្ហូបស្លោរ
⑰	煮物	にもの	ម្ហូបរម្ងាស់
⑱	ハンバーグ	——	ហាំប៊ីញ៉ូ
⑲	副食	ふくしょく	ម្ហូប
⑳	プリン	——	តៅហ្វូផ្អែម
㉑	麦茶	むぎちゃ	តែស្រូវបាឡេ
㉒	メニュー	——	មុខម្ហូប
㉓	焼き魚	やきざかな	ត្រីចៀនឬអាំង
㉔	ヨーグルト	——	ទឹកដោះគោជូរ

សំណួរ(ការសន្ទនា • ការនិយាយស្តី)

I

かい ごしよく
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^{みぎ}くて、はしがうま^{すこ}く持^{いた}てません。

かい ごしよく
介護 職 : 右手が痛^{みぎ}いんですね。お手伝^{いた}いしましょうか。

さ とう
佐藤 さん : 大 丈 夫 だ^{だいじょうぶ}です。スプーンで食^たべますから、持^もって来^きてください。

かい ごしよく
介護 職 : わかりました。スプーンを持^もって来^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 佐藤 さんは、ご飯^{はん}を全部^{ぜんぶ}食^たべました。
- ② 佐藤 さんは、左 手^{ひだり}ではし^もを持^もちます。
- ③ 佐藤 さんは、介 護 職^{かいごしよく}に手^て伝^{つた}ってもら^もって、ご飯^{はん}を食^たべます。
- ④ 佐藤 さんは、自 分^{じぶん}でご飯^{はん}を食^たべます。



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

リーダー：つか さま すずき しよくじ ぜんぶ た
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 ちや しる 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。ごえん き
誤嚥に気をつけてください。とろみをつけたほうがいい
ですね。

た りよう 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 ちや の
鈴木さんは、お茶を飲むと、ときどきむせます。
- 3 すずき しる の
鈴木さんは、みそ汁にとろみをつけて、飲んでいます。
- 4 すずき た りよう きろく
鈴木さんは、食べた量を記録します。



かい ごしょく さとう ひる はん えら
介護職 : 佐藤さん、あしたの昼ご飯は、メニューが選べますよ。

さとう
佐藤さん : そうですか。うれしいです。毎日選べたらもっとうれしいですね。

かい ごしょく げつ かい もう わけ
介護職 : 1か月に1回だけで、申し訳ありません。

おかずは、天ぷらかハンバーグです。どちらがいいですか。

さとう わたし てん た
佐藤さん : 私は天ぷらが食べたいです。

かい ごしょく えら
介護職 : わかりました。デザートに、プリンかゼリーが選べます。

さとう す
佐藤さん : プリンはあまり好きじゃありません。

かい ごしょく
介護職 : そうですか。じゃ、ゼリーですね。

さとう ねが たの
佐藤さん : ええ。よろしく願いします。楽しみにしています。

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 さとう まいにち えら
佐藤さんは、毎日メニューを選ぶことができます。
- ② さとう た
佐藤さんは、あしたハンバーグを食べます。
- ③ さとう す
佐藤さんは、プリンが好きです。
- ④ さとう た
佐藤さんは、あしたゼリーを食べます。

IV

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

さとう あたた こうちや の
佐藤さん：いいえ、温かい紅茶が飲みたいです。

かい ごしよく
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] _____ なか はい えら
の中に入ることばを選んでください。

- 1 つめ むぎちや も き
冷たい麦茶を持って来ますね。
- 2 あたた むぎちや も き
温かい麦茶を持って来ますね。
- 3 あたた こうちや も き
温かい紅茶を持って来ますね。
- 4 つめ こうちや 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	(ズボンを) 上げる	(ズボンを) あげる	លើក (ខោ)
②	足元	あしもと	បរិវេណជើង
③	陰部	いんぶ	ប្រដាប់ភេទ
④	おむつ	——	ខោទឹកនោម
⑤	浣腸	かんちょう	សុលថ្នាំ
⑥	着替える	きがえる	ផ្លាស់សម្លៀកបំពាក់
⑦	(ズボンを) 下げる	(ズボンを) さげる	ស្រាត (ខោ)
⑧	失禁	しっきん	អសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងការនោម
⑨	羞恥心	しゅうちしん	អារម្មណ៍រៀនខ្មាស
⑩	使い捨て手袋	つかいすててぶくろ	ស្រោមដៃប្រើម្តងហើយចោល (ស្រោមដៃដែលប្រើរួចហើយបោះចោល)
⑪	尿	にょう	ទឹកនោម
⑫	尿器	にょうき	ដបត្រងទឹកនោម
⑬	尿意	にょうい	ចំណង់នោម
⑭	排泄	はいせつ	បញ្ចេញចោល
⑮	便	べん	លាមក
⑯	便意	べんい	ចំណង់បន្ទោបង់
⑰	便座	べんざ	មាត់បានបង្គន់
⑱	ポータブルトイレ	——	បង្គន់ចល័ត

● 問題のことば

⑲	看護師	かんごし	គិលានុបដ្ឋាយិកា
⑳	職員	しょくいん	បុគ្គលិក
㉑	パジャマ	——	អាវគេង
㉒	呼び出しボタン	よびだしボタン	ប៊ូតុងហៅសុំជំនួយ

ការមើលថែទាំនៅពេលបញ្ចេញចោល

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 ね が
佐藤さん : はい、お願いします。

かい ごしょく さ
介護 職 : じゃ、ズボンを下げますね。

さ と う
佐藤さん : はい。

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 かい ご し れ ん ら く
介護 職 : そうですか。看護師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 じ ぶ ん さ
佐藤さんは、自分でズボンを下げました。
- ③ さ と う し り い た
佐藤さんは、お尻が痛いです。
- ④ さ と う かん ご し れ ん ら く
佐藤さんは、看護師に連絡します。



かい ごしょく すず き さん ぼ
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 そと すず き も
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 ひる はん い
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 いま い さき しょくどう い
鈴木さん：今はまだ行きたくないから、先に食堂へ行くよ。

かい ごしょく しょくじ まえ い あんしん
介護職：そうですか。でも、食事の前にトイレに行ったほうが安心ですよ。

すず き い
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。

もんたい 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 さん ぼ い
鈴木さんは、まず散歩に行きます。
- ② すず き はん た い
鈴木さんは、まずご飯を食べに行きます。
- ③ すず き しょくどう い
鈴木さんは、まず食堂へ行きます。
- ④ すず き い
鈴木さんは、まずトイレに行きます。



かい ごしよく すず き こし ちょう し い
介護職：鈴木さん、腰の調子はいかがですか、トイレに行けますか。

すず き こし いた お あ ある
鈴木さん：まだ腰が痛くて、起き上がれないよ。トイレまで歩けないよ。

かい ごしよく によう き つか
介護職：そうですか。じゃ、尿器を使いますか。

すず き
鈴木さん：そうだね。

かい ごしよく いま も き
介護職：わかりました。今、持って来ます。

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 お あ
鈴木さんは、起き上がることができます。
- ② すず き ある い
鈴木さんは、歩いてトイレに行きます。
- ③ すず き はいせつ
鈴木さんは、トイレで排泄をします。
- ④ すず き によう き はいせつ
鈴木さんは、尿器で排泄をします。

IV

かい ごしょく じ ぶん べん ざ すわ
介護職：自分で便座に座れますか。

さ とう だいじょう ぶ
佐藤さん：はい、大丈夫です。

 なん
このボタンは何ですか。

かい ごしょく よ だ しょくいん 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 はいせつ お
私は外にいますから、排泄が終わったら_____。

もん だい なか はい えら
[問題] _____ 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	ធ្មេញដាក់(ធ្មេញសិប្បនិម្មិត)
③	うがい	——	ខ្ទុរមាត់
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	——	ក្រាស់
⑨	更衣	こうい	ផ្លាស់សម្លៀកបំពាក់
⑩	口腔ケア	こうくうケア	ការថែទាំមាត់ធ្មេញ
⑪	下着	したぎ	ខោអាវទ្រនាប់
⑫	スカート	——	សំពត់
⑬	爪きり	つめきり	កន្ត្រៃកាត់ក្រចក
⑭	(髪を) とかす	(かみを) とかす	សិត(សក់)
⑮	ドライヤー	——	ម៉ាស៊ីនផ្លុំសក់
⑯	ねまき	——	ខោអាវគេង
⑰	歯医者	はいしゃ	ពេទ្យធ្មេញ
⑱	歯ブラシ	はブラシ	ច្រាសដុសធ្មេញ
⑲	歯磨き	はみがき	ការដុសធ្មេញ
⑳	パンツ	——	ខោក្នុង
㉑	ひげ剃り	ひげそり	កោរពុកមាត់
㉒	みじたく	——	ការរៀបចំខ្លួន
㉓	(口を) ゆすぐ	(くちを) ゆすぐ	ខ្ទុរលាង (មាត់)

● 問題のことば

㉔	診察	しんさつ	ពិនិត្យជំងឺ
㉕	左側	ひだりがわ	ខាងឆ្វេង
㉖	右側	みぎがわ	ខាងស្តាំ
㉗	診る	みる	មើលជំងឺ
㉘	夜中	よなか	កណ្តាលយប់

សំណួរ(ការសន្ទនា • ការនិយាយស្តី)



すず き 鈴木さん：きょうは寒いから、セーターを着るよ。

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



さとう
佐藤さん：きょうは^{はみが}歯磨きをしたくないです。

かい ごしよく
介護職：どうしましたか。

さとう
佐藤さん：歯が^は痛い^{いた}んです。

かい ごしよく
介護職：いつからですか。

さとう
佐藤さん：夜中から^{よなか}痛くて、よく^{いた}眠れ^{ねむ}ませんでした。

かい ごしよく
介護職：それはいけませんね。^{は いしや しんさつ}歯医者^{は いしや}に診察^{しんさつ}してもらいますか。

さとう
佐藤さん：はい。

かい ごしよく
介護職：じゃ、^{よやく}予約^{かん ご し れんらく}しますね。看護^{かん ご し}師^{れんらく}に連絡^{れんらく}します。

さとう
佐藤さん：^{ねが}お願い^{ねが}します。

かい ごしよく
介護職：きょうは、^{くち}口^{くち}をゆすぎましょう。

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 さとう
佐藤さんは、^{あさ}朝^はから^{いた}歯^{いた}が痛い^{いた}です。
- ② さとう
佐藤さんは、よく^{ねむ}眠れ^{ねむ}ました。
- ③ さとう
佐藤さんは、^{は いしや み}歯^{は いしや}医者^みに診^みてもらいます。
- ④ さとう
佐藤さんは、^{じぶん}自分^{は いしや}で^{よやく}歯^{よやく}医者^{よやく}を^{よやく}予約^{よやく}します。



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 が
介護職：ねまきを着替えましょうか。

さとう
佐藤さん：はい。

かい ごしょく さむ うわ ぎ いちまい き
介護職：きょうは寒いですよ。上着をもう一枚着ますか。

さとう ひ だ き いろ と
佐藤さん：そうですね。引き出しに黄色いセーターがありますから、取ってくだ
さい。

かい ごしょく いろ
介護職：はい、どうぞ。きれいな色ですね。

さとう き いろ わたし いちばん す いろ
佐藤さん：ええ。黄色は私が一番好きな色です。

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 佐藤さんは、ねまきに着替えます。
- ② 佐藤さんは、寒いのでコートを着ます。
- ③ 佐藤さんは、引き出しからセーターを出しました。
- ④ 佐藤さんは、色で黄色が一番好きです。

IV

さとう 佐藤さん：髪^{かみ}を拭^ふいてもらって、気持ち^{きもち}がよかったです。

かい ごしよく 介護職：髪^{かみ}が少しぬれてますから、ドライヤーで乾^{かわ}かしましょうか。

さとう 佐藤さん：はい、お願い^{ねが}します。

かい ごしよく 介護職：終わ^おりました。くしでとか^ときましょうか。

さとう 佐藤さん：自分^{じぶん}でやるので、くしを取^とってください。

かい ごしよく 介護職：わかりました。

もんだい [問題] 会話^{かいわ}の内容^{ないよう}で、正^{ただ}しいものを選^{えら}んでください。

- ① さとう 佐藤さんは、自分^{じぶん}で髪^{かみ}を拭^ふきます。
- ② さとう 佐藤さんは、自分^{じぶん}で髪^{かみ}を乾^{かわ}かします。
- ③ さとう 佐藤さんは、自分^{じぶん}でくしを取^とります。
- ④ さとう 佐藤さんは、自分^{じぶん}で髪^{かみ}をと^とかします。



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 あ ひだりがわ た もの のこ じぶん と
口を開けてください。左側に食べ物が残っていますよ。自分で取れますか。

さとう
佐藤さん : やってみます。

むずか
難しいです。

かい ごしょく
介護職 : _____。

もんだい
[問題] _____ の中に入ることを選んでください。

- ① じゃ、^{はみが}歯磨きをしましょう。
- ② じゃ、^{じぶん と}自分で取ってください。
- ③ じゃ、^{わたし と}私 が取りますね。
- ④ じゃ、うがいをしましょう。

ការមើលថែទាំនៅពេលជួតទឹកនិងរក្សាអនាម័យ

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 こと ごとく はい
①	温度	おんど	សីតុណ្ហភាព
②	(お湯を) かける	(おゆを) かける	ចាក់ (ទឹកក្ដៅ)
③	(汗を) かく	(あせを) かく	បើក(ញើស)
④	シャンプー	——	សាប៊ូកក់សក់
⑤	消毒	しょうどく	សម្លាប់មេរោគ
⑥	消毒液	しょうどくえき	ទឹកសម្លាប់មេរោគ
⑦	清潔保持	せいけつほじ	រក្សាអនាម័យ
⑧	清拭	せいしき	ការជូតសម្អាតខ្លួន
⑨	洗髪	せんぱつ	កក់សក់
⑩	洗面	せんめん	លុបមុខ
⑪	洗面器	せんめんき	ចានលុបមុខ
⑫	脱衣室	だついしつ	បន្ទប់ដោះសម្លៀកបំពាក់
⑬	入浴	にゆうよく	ការងូតទឹក
⑭	ぬるい	——	ស្ទើរក្ដៅ
⑮	拭く	ふく	ជូតខ្លួន
⑯	浴室	よくしつ	បន្ទប់ទឹក
⑰	浴槽	よくそう	អាងងូតទឹក
⑱	リンス	——	សាប៊ូបន្ទន់សក់

● 問題のことば

⑲	確認	かくにん	ពិនិត្យបញ្ជាក់
---	----	------	----------------

សំណួរ(ការសន្ទនា • ការនិយាយស្តី)



かい ごしよく すず き たいちょう
介護職 : 鈴木さん、体調はいかがですか。

すず き せ なか
鈴木さん : まだ、背中がかゆいよ。

かい ごしよく み あか
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、看護師に見てもらいましょう。

きょうも、からだを拭きましようか。

すず き いや ふ ろ はい
鈴木さん : 嫌だよ。お風呂に入りたいよ。

かい ごしよく かん ご し き
介護職 : そうですか。看護師に聞いてみますね。

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 せ なか いた
鈴木さんは、背中が痛いです。
- ② すず き せ なか あか
鈴木さんの背中では、きのうより、きょうのほうが、赤いです。
- ③ すず き ふ ろ はい
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 ふ ろ はい
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 かん ご し に ゆ う よ く い
介護職 : 佐藤さん、看護師が入浴をしてもいいと言いましたから、きょうは
お風呂に入れますよ。

たい ちょう
体調はいかがですか。

さ と う
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
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、きのう髪を洗いました。
- ④ さ と う か み あ ら
佐藤さんは、きょう髪を洗います。



かい ごしよく ゆ おん ど すこ
介護職 : お湯の温度はいかがですか。少しぬるいですか。

さ と う き も
佐藤さん : いいえ。ちょうどいいです。とても気持ちがいいです。

かい ごしよく さ と う ふ ろ で
介護職 : 佐藤さん、そろそろお風呂から出ましょうか。

さ と う
佐藤さん : ええ。そうですね。

かい ごしよく ゆか すべ ある
介護職 : 床が滑りやすいですから、ゆっくり歩いてくださいね。

さ と う き
佐藤さん : わかりました。気をつけます。

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 お湯の温度はぬるいです。
- ② 佐藤さんは、気持ちが悪いです。
- ③ 床は滑りにくいです。
- ④ 佐藤さんは、滑らないように気をつけます。

IV

リーダー：^{いま}今から洗面の^{せけんめん}介護を^{かいご}します。

^{かいご}介護職：^{しよく}わかりました。

リーダー：^{かお}顔を^ふ拭くときは、^{あたた}温かい^{つか}タオルを使います。

^{かいご}介護職：^{しよく}はい。^め目の^{まわ}周りはどうやって^ふ拭きますか。

リーダー：^め目^{がしら}頭から^め目尻^{じり}に向かって^む拭^ふきます。

^{かいご}介護職：^{しよく}最初に^{さいしょ}目尻^めを^{じり}拭^ふくんですね。

リーダー：^{いいえ}いいえ、^{ちが}ちがいます。^{さき}先に^め目^{がしら}頭^ふを拭きます。

^{かいご}介護職：^{しよく}すみません。わかりました。

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

- ① ^{つめ}冷たいタオルで^ふ拭きます。
- ② ^め目の^{した}下を^ふ拭きます。
- ③ ^め目尻から^め目頭^{がしら}まで^ふ拭きます。
- ④ ^め目頭から^め目尻^{じり}まで^ふ拭きます。



かい ごしょく
介護職 : お湯の温度はいかがですか。

すず き
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 : わかりました。_____。

すず き
鈴木さん : ありがとう。ちょうどいい温度になったよ。



もんだい
[問題] _____ の中に入る ことばを選んでください。

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

VI

かい ごしよく すず き たいちょう
介護職：鈴木さん、体調はいかがですか。

すず き だいじょう 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 ごしよく ふ
介護職：そうですか。からだを拭きましようか。

すず き ねが
鈴木さん：お願いします。

かい ごしよく 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 ごしよく
介護職：そうですか。_____。

もん だい
[問題] _____ の中に入る ことば を 選 ん で く だ さ い。

- ① エアコンをつけますね。
- ② まど あ 窓を開けますね。
- ③ おん ど すこ さ エアコンの温度を少し下げますね。
- ④ カーテンをあ 開けますね。

VII

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。
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：看護師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] _____ の中に入ることを選んでください。

- ① 看護師に確認します。
- 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 読み方 かた	※各国母国語訳が入ります。 かっこく ぼ こと ごとく ざい かい
①	おしぼり	——	កូនកន្សែង(ក្ដៅឬត្រជាក់ទុកជូតមុខឬដៃ)
②	カーテン	——	រាំងនន
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	シーツ	——	កម្រាលពូក
⑨	洗濯物	せんたくもの	ខោអាវត្រូវបោកគក់
⑩	掃除機	そうじき	ម៉ាស៊ីនបូមធ្នូលី
⑪	たたむ	——	បត់(ខោអាវជាដើម)
⑫	調理	ちょうり	ធ្វើម្ហូប
⑬	掃く	はく	បោស
⑭	布団	ふとん	ភួយក្រាស់
⑮	ほうき	——	អំបោស
⑯	干す	ほす	ហាល
⑰	枕	まくら	ខ្នើយ
⑱	毛布	もうふ	ភួយ
⑲	モップ	——	ប្រដាប់ជូត

សំណួរ(ការសន្ទនា • ការនិយាយស្តី)



^{さ と う}
佐藤さん：きょうは、いい^{てん き}天気でしたね。

^{かい ご しょ く}
介護 職：はい、洗濯物^{せんたくもの}をたくさん干^ほしました。でも、もう乾^{かわ}きましたよ。

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^{ちい}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} ^{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} 佐藤さんは、洗濯物^{せんたくもの}を干^ほします。
- ② ^{さ と う} 佐藤さんは、おしぼりとタオルを干^ほします。
- 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 やさい にもの や さかな つく
佐藤さん：うれしいわ。おかずは、野菜の煮物と焼き魚を作りましょう。

かい ごしょく わたし たの
介護職：いいですね。私も楽しみにしています。

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 あしたの昼ご飯は、佐藤さんが一人で作ります。
ひる はん さとう ひとり つく
- ② あしたの昼ご飯は、介護職が一人で作ります。
ひる はん かい ごしょく ひとり つく
- ③ あしたの昼ご飯は、野菜の煮物を作ります。
ひる はん やさい にもの つく
- ④ あしたの昼ご飯は、魚の煮付けを作ります。
ひる はん さかな に つ つく



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 換気をしますね。
- 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。

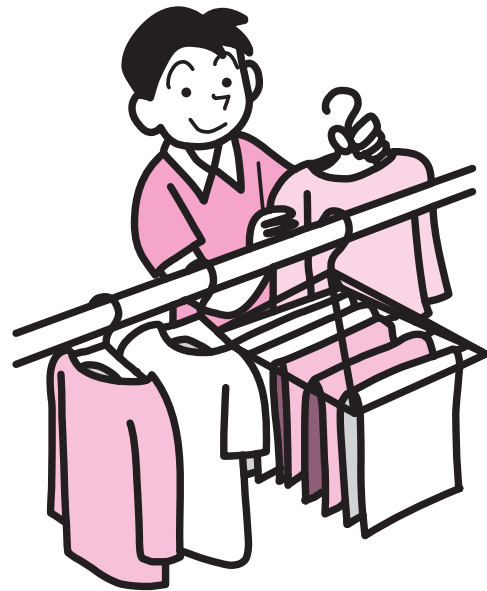
IV

すずき
鈴木さん：きょうは洗濯物がたくさんあるね。

かい ごしよく
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
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 ごしよく
介護職：そうですか。_____。



もんだい
[問題] _____のなかへいことばをえらんでください。

- 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。



さとう
佐藤さん：テーブルを拭きましたよ。

かい ごしよく
介護職：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 ごしよく
介護職：そうですね。_____。



もんだい
[問題] _____のなかへい ことばをえら 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。 かつこくぼこくごやくはい
①	観察	かんさつ	សង្កេតមើល
②	行事	ぎょうじ	ពិធីបុណ្យ
③	禁止	きんし	ហាមឃាត់
④	計画	けいかく	ផែនការ
⑤	掲示	けいじ	ការផ្សាយជូនដំណឹង
⑥	ケース	——	ករណី
⑦	玄関	げんかん	មាត់ទ្វារ ច្រកចូល
⑧	参加者	さんかしゃ	អ្នកចូលរួម
⑨	事故	じこ	ឧបទ្វីហេតុ
⑩	施設	しせつ	មណ្ឌល
⑪	就寝	しゅうしん	ការចូលគេង
⑫	出勤	しゅっきん	ទៅធ្វើការ(ចូលធ្វើការ)
⑬	巡視	じゅんし	ល្បាត
⑭	使用	しょう	ប្រើប្រាស់
⑮	状況	じょうきょう	ស្ថានភាព
⑯	ショートステイ	——	ការស្នាក់នៅរយៈពេលខ្លី
⑰	自立	じりつ	ភាពម្ចាស់ការ
⑱	送迎車	そうげいしゃ	រថយន្តជូនទៅមក
⑲	退勤	たいきん	ចេញពីធ្វើការ
⑳	タイヤ	——	កង់(កង់រថយន្តជាដើម)
㉑	建物	たてもの	អគារ

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
②②	担当者	たんとうしゃ	អ្នកទទួលខុសត្រូវ
②③	調理員	ちょうりいん	ចុងកៅ
②④	転倒	てんとう	ការអិលដួល
②⑤	ナースコール	——	ប្រដាប់ចុចហៅ
②⑥	日勤	につきん	វេនថ្ងៃ
②⑦	濡れる	ぬれる	សើម
②⑧	吐く	はく	បញ្ចេញមកក្រៅ(ខ្យល់ជាដើមតាមមាត់)
②⑨	外す	はずす	ដោះចេញ
③⑩	非常口	ひじょうぐち	ច្រកគ្រោះអាសន្ន
③⑪	非常ベル	ひじょうベル	កន្លឹងពេលអាសន្ន
③⑫	119 番	ひゃくじゅうきゅうばん	លេខ119 (លេខទូរស័ព្ទឡានពន្លត់អគ្គិភ័យ)
③⑬	服薬	ふくやく	ញ៉ាំថ្នាំ
③⑭	変更	へんこう	ការផ្លាស់ប្តូរ
③⑮	報告	ほうこく	រាយការណ៍
③⑯	ホール	——	សាល
③⑰	まつり	——	បុណ្យ
③⑱	ミーティング	——	ការប្រជុំ
③⑲	見守り	みまもり	មើល(ការពារ ជួយប្រុងប្រយ័ត្ន)
④⑩	面会	めんかい	ការជួបនិយាយ
④⑪	申し送り	もうしおくり	ការផ្តាំផ្ញើ
④⑫	夜勤	やきん	វេនយប់
④⑬	流行	りゅうこう	កំពុងពេញនិយម
④⑭	利用者	りようしゃ	អ្នកប្រើប្រាស់(អ្នកស្នាក់នៅ)

佐藤さんは、トイレに行って排泄をしています。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 [問題] 文の内容で、正しいものを選んでください。

- 佐藤さんは、排泄が自立しています。
- 佐藤さんは、いつもトイレに行って排泄をしています。
- 佐藤さんは、夜はポータブルトイレで排泄をしています。
- 佐藤さんは、失禁があります。

利用者の状況 II

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。静かにしているときは、問題がありません。お風呂に入っているとき、胸が苦しいことがあります。入浴は、介護と見守りが必要です。

【問題】 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① 鈴木さんは、今入院しています。
- ② 鈴木さんは、いつも胸が痛いです。
- ③ 鈴木さんは、お風呂に一人で入ることができます。
- ④ 鈴木さんは、手伝ってもらって、入浴をしています。

リ よう しゃ じょう きょう
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 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 佐藤さんは、右目も左目も見えにくいです。
さ とう みぎ め ひだり め み
- ② 佐藤さんは、右耳も左耳もよく聞こえます。
さ とう みぎみみ ひだりみみ き
- ③ 佐藤さんは、左耳が聞こえにくいです。
さ とう ひだりみみ き
- ④ 佐藤さんは、大きい声で話します。
さ とう おお こえ はな

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。

【問題】 もんだい ぶん ないよう ただ えら 文の内容で、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 はいせつ
鈴木さんは、自分で排泄をすることができます。
- ③ 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。
- 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。

利用者の状況 V

な まえ 名 前	さ とう 佐藤さん
か ぞく 家 族	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。 むすめ いえ し せつ ちか 娘さんの家は施設の近くに 있습니다。 むすめ はたら 娘さんは、働いています。 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。 むすこ ほか けん す 息子さんは、他の県に住んでいます。 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。

【問題】 もん だい ぶん ないよう ただ えら
文の内容で、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。

☐ かい ご まえ かなら こえ たと
介護をする前に、必ず声かけをしましょう。例

☐ くるま お まえ り ようしや お つた
え、車いすを押す前に利用者に押すことを伝

☐ り ようしや 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

☐ かい ご
て介護をしましょう。

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

もん だい **[問題]** くるま お まえ なん い 車いすを押す前に何と言いますか。 ただ えら 正しいものを選んでください。

① くるま お 「車いすを押しますよ」

② くるま 「車いすのブレーキをかけますよ」

③ あぶ 「危ないですよ」

④ かい ご 「介護をしますよ」

- ☐ 車^{くるま}いすを使う^{つか}前に^{まえ}、ブレーキとタイヤ^{かくにん}を確認^{かくにん}し
- ☐ ます。利用者^{りようしゃ}が車^{くるま}いすに^の乗るときは、ブレーキ
- ☐ をかけなければなりません。危^{あぶ}ないからです。
- ☐ 車^{くるま}いすが止^とまっているときは、いつもブレーキ
- ☐ をかけましょう。車^{くるま}いすを押^おす前に^{まえ}、利用者^{りようしゃ}に
- ☐ 押^おすことを伝え^{つた}ましょう。利用者^{りようしゃ}の安全^{あんぜん}、安心^{あんしん}を
- ☐ いつも考^{かんが}えて介^{かい}護^ごをしましょう。
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

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 利用者^{りようしゃ}が車^{くるま}いすに^の乗るときは、ブレーキをかけます。
- ② 車^{くるま}いすを使う^{つか}ときは、いつもブレーキをかけます。
- ③ 車^{くるま}いすを使^{つか}った後^{あと}に、ブレーキとタイヤ^{かくにん}を確認^{かくにん}します。
- ④ 介^{かい}護^ご者の安全^{あんぜん}、安心^{あんしん}をいつも考^{かんが}えて介^{かい}護^ごをします。

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 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 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 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。

② 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。

③ 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。

④ か じ お り よう しゃ へ や し い
火事が起きたら、まず利用者の部屋へ知らせに行きます。

- ☐ はいせつ かい ご 排泄の介護では、まず、利用者 り ようしや ができることを確 かく
- ☐ 認 にん します。できることは利用者 り ようしや にやってもらいま
- ☐ す。次に、いっしょにトイレ い に行きます。利用者 り ようしや
- ☐ 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 かい ご 職 しよく を呼ぶときは、ボタン よ を押 お 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 じゆんばん はいせつ かい ご えら 文と同じ順番の排泄の介護を選んでください。

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

☐ 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。

☐ そして、トイレに行ってもらいましょう。食事

☐ あと にゆうよく だつ い しつ
の後、すぐに入浴しないようにします。脱衣室

☐ よくしつ おん ど ちゆう い にゆうよく あと
や浴室の温度にも注意しましょう。入浴の後で、
水分補給を忘れないでください。

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

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 にゆうよく まえ りようしゃ き
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。

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

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

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

- ☐ た しょくじ かいご すわ
立って食事の介護を**してはいけません**。座って
- ☐ かいご りようしゃ せつめい
介護を**しましょう**。利用者にメニューの説明をし
- ☐ た しょくご こうくう
てから、**食べてもらいます**。食後に口腔ケアを
- ☐ しょくご ぶん すわ やす
します。食後は30分くらい座**って休んでもらい**
- ☐ ましょう。
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

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 た しょくじ かいご
立って食事の介護を**します**。
- ② しょくご せつめい
食後にメニューの説明を**します**。
- ③ しょくご はみが
食後にうがい、歯磨きなどを**してもらいます**。
- ④ しょくご ね
食後に寝**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。

携帯電話は建物の中では使用禁止です。

携帯電話を使用するときは、建物の外で願
いします。

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 施設では、建物の中でたばこを吸うことができます。
- ② 施設では、庭でたばこ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 しょくちゅうどく おお 食中毒が多く
なります。

がつ ついたち がつ にち し せつ しょくひん
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 しょうどく えき お し せつ
玄関に、消毒液が置いてあります。施設に
はい て しょうどく
入るとき、手の消毒をしてください。

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 がつ 6月になると、しょくちゅうどく へ 食中毒が減ります。
- 2 がつ 6月、7月、8月は、がつ しょうひん も く 食品を持って来ることができます。
- 3 げんかん しょうどく しょうひん も はい 玄関で消毒すれば、食品を持って入ることができます。
- 4 て しょうどく し せつ はい 手の消毒をしてから、施設に入ります。

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^{あいだ}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。



〔問題〕 ^{もん だい} ^{て あら かた} 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、^て手を^{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 ^{えき}せっけん液で^{て くび}手首を^{あら}洗ったら、^{かわ}乾かします。

5 月の献立表

		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
ちょうしょく 朝食	しゅしょく 主食	パン	はん ご飯	パン
	ふくしょく 副食	たまご焼き スープ	や ざかな 焼き 魚 みそ汁	や さい 野菜のいためもの ぎゅうにゅう 牛 乳
ちゅうしょく 昼 食	しゅしょく 主食	にく 肉うどん	カレーライス	たまご 丼 どんぶり
	ふくしょく 副食	とう ぶ 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	プリン	バナナ
ゆうしょく 夕 食	しゅしょく 主食	はん ご飯	はん ご飯	はん ご飯
	ふくしょく 副食	てん 天ぷら みそ汁	ハンバーグ スープ	さかな に つ 魚 の煮付け みそ汁

អាណាប៊ុន ទាត់ ទង
និង អាណាប៊ុន ថៃ ទាំ
អ៊ុន ឌី ឌី

【問題】 上の献立表を見て、正しいものを選んでください。

- 1 副食は、いつもご飯です。
- 2 副食は、果物やヨーグルトです。
- 3 副食は、毎日サラダがあります。
- 4 副食は、毎日みそ汁があります。

たんじょう び かい けいかく
誕生日会の計画

にち じ 日 時	がついつ か かよう び 12月5日（火曜日）13:00～15:30
ば しょ 場 所	がい 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 ひとり 職員：介護職 10人 看護師 1人
じゅん び 準備 たんとうしゃ (担当者)	たんじょう び がつ りようしゃ か かんごし ・誕生日が12月の利用者にプレゼントを買っておきます（看護師）。 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 かい 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。

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

なつ けいかく
夏まっりの計画

にち じ 日 時	がつ よう か どよう び 7 月 8 日 (土曜日) 13:00 ~ 15:40
ば しょ 場 所	かい 2 階ホール
さん か しゃ 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 ひ と り ちょう り いん ひ と り 職 員: 介 護 職 5 人 看 護 師 1 人 調 理 員 1 人
たん どう しゃ 担当者	かい ご しょく かん ご し じゅん び 介 護 職、看 護 師: ホールの 準 備をします。 ちょう 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 だい なた ただ えら
[問題] 夏まっりについて、正しいものを選んでください。

- なつ ご ぜん おこな
1 夏まっりは、午前に行います。
- なつ かい
2 夏まっりは、1 階のホールでします。
- かい ご しょく か ぞく あん ない
3 介 護 職 が家族をホールに案内します。
- かん ご し り よう しゃ ゆう どう
4 看 護 師 が利用者をホールに誘導します。

仕事の予定！

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} 昼食の準備

11:30 ^{しょくじ かい ご ふくやく かい ご} 食事の介護・服薬の介護

13:00 (午後1時) ^{きゅうけい ぶん} 休憩 (60分)

14:00 ^{にゅうよく かい ご} 入浴の介護

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

[問題] ^{もんたい} 仕事の予定について、正しいものを選んでください。

- 1 ^{すいぶん ほ きゅう かい ご かい} 水分補給の介護は、1回します。
- 2 ^{しょくじ かい ご じ} 食事の介護は、11時からです。
- 3 ^{きゅうけい じ ぶん じ} 休憩は、12時30分から14時までです。
- 4 ^{きろく か たいきん} 記録を書いた後、退勤します。

しごと よてい 仕事の予定 II

や きん
夜勤 (17:00 – 10:00)

17:00 (ご ご じ しゅっきん
午後 5 時) 出勤

18:00 しよく じ かい ご ふくやく かい ご
食事の介護・服薬の介護

もう おく にっきん や きん
申し送り (日勤→夜勤)

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

23:00 じゅん し じ かん かい
巡視 (2 時間に 1 回)

6:00 (ご ぜん じ き しょう かい ご せんめん こうくう き が
午前 6 時) 起床の介護 (洗面・口腔ケア・着替え)

8:00 しよく じ かい ご ふくやく かい ご
食事の介護・服薬の介護

9:00 あさ
朝のミーティング

9:30 き ろく
記録

10:00 たいきん
退勤

もんだい しごと よてい ただ えら
[問題] 仕事の予定について、正しいものを選んでください。

- 1 しゅっきん しゅうしん かい ご
出勤して、まず就寝の介護をします。
- 2 じゅん し じ かん かい
巡視は、1 時間に 1 回します。
- 3 き しょう かい ご り ようしゃ せんめん は みが て つだ
起床の介護で、利用者の洗面や歯磨きを手伝います。
- 4 ちょうしよく かい ご まえ
朝食の介護の前に、ミーティングがあります。

事故の報告

利用者	鈴木さん
日時	7月5日（水曜日） 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います。 起床の介護のとき、鈴木さんに渡します。

【問題】 文の内容で、正しいものを選んでください。

- 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、^{じゅうよつ か もくよう び}14日（木曜日）のショートステイの^{よてい}予定
です。

^{かい はい りようしゃ ふた り かい りようしゃ ひとり}2階は、入る利用者が2人、帰る利用者が1人です。

^{かい はい りようしゃ ふた り かい りようしゃ ふた り}4階は、入る利用者が2人、帰る利用者が2人です。

^{かい りようしゃ じ そうげいしゃ かい}帰る利用者は、15時に送迎車で帰ります。

^{かい かい りようしゃ すず き さとう}4階の帰る利用者は、鈴木さんと佐藤さんです。

^{さとう じ かぞく むか き}佐藤さんは、14時にご家族が迎えに来ます。

^{ねが}よろしくお願いします。

^{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 ^{はい りようしゃ さんにん}あした入る利用者は、3人です。
- ② ^{すず き ご ご じ そうげいしゃ かい}鈴木さんは、午後3時に送迎車で帰ります。
- ③ ^{すず き かぞく むか き}鈴木さんは、ご家族が迎えに来ます。
- ④ ^{さとう ご ご じ かい}佐藤さんは、午後3時に帰ります。

鈴木さんは、あした病院へ行きます。

10時半に、施設の車で病院へ行きますから、

10分前に鈴木さんといっしょに玄関へ来てください。

看護師がいっしょに病院へ行きます。

問題 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① 鈴木さんは、あした10時10分前に、病院へ行きます。
- ② 鈴木さんは、あしたタクシーで病院へ行きます。
- ③ 鈴木さんは、あした10時30分に玄関へ行きます。
- ④ 鈴木さんは、あした看護師と病院へ行きます。

すずきさま
鈴木様

18:00 朝、気分が悪く、言っていました。

夕食は全部食べました。お茶を200ml飲みました。

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、鈴木さんの部屋へ行きました。鈴木さんは「気持ちが悪く」と言、少し嘔吐をしました。

03:10 嘔吐は止まって、「気分はよくなった」と言いました。

バイタルサインを確認して、看護師に報告しました。

バイタルサインは問題がありませんでした。

【問題】 文の内容で、正しいものを選んでください。

- ① 鈴木さんは、気分が悪くて、夕食を残しました。
- ② 鈴木さんは、朝食のとき、お茶を200ml飲みました。
- ③ 鈴木さんは、夜中に吐きました。
- ④ 鈴木さんは、夜中に熱がありました。

ផ្នែកចម្លើយ

[ការសន្ទនា · ការនិយាយស្តី]

P.209	移動の介護Ⅰ	3
P.210	移動の介護Ⅱ	1
P.211	移動の介護Ⅲ	1
P.212	移動の介護Ⅳ	1
P.215	食事の介護Ⅰ	4
P.216	食事の介護Ⅱ	2
P.217	食事の介護Ⅲ	4
P.218	食事の介護Ⅳ	3
P.220	排泄の介護Ⅰ	3
P.221	排泄の介護Ⅱ	4
P.222	排泄の介護Ⅲ	4
P.223	排泄の介護Ⅳ	4
P.225	みじたくの介護Ⅰ	1
P.226	みじたくの介護Ⅱ	3
P.227	みじたくの介護Ⅲ	4
P.228	みじたくの介護Ⅳ	4
P.229	みじたくの介護Ⅴ	3
P.231	入浴・清潔保持の介護Ⅰ	2
P.232	入浴・清潔保持の介護Ⅱ	4
P.233	入浴・清潔保持の介護Ⅲ	4
P.234	入浴・清潔保持の介護Ⅳ	4
P.235	入浴・清潔保持の介護Ⅴ	4
P.236	入浴・清潔保持の介護Ⅵ	1
P.237	入浴・清潔保持の介護Ⅶ	3
P.239	家事の介護Ⅰ	4
P.240	家事の介護Ⅱ	3
P.241	家事の介護Ⅲ	4
P.242	家事の介護Ⅳ	3
P.243	家事の介護Ⅴ	4

[អត្ថបទ]

P.247	利用者の状況Ⅰ	3
P.248	利用者の状況Ⅱ	4
P.249	利用者の状況Ⅲ	3
P.250	利用者の状況Ⅳ	3
P.251	利用者の状況Ⅴ	3
P.252	仕事のやり方Ⅰ	1
P.253	仕事のやり方Ⅱ	1
P.254	仕事のやり方Ⅲ	1
P.255	仕事のやり方Ⅳ	1
P.256	仕事のやり方Ⅴ	3
P.257	仕事のやり方Ⅵ	3
P.258	掲示Ⅰ	4
P.259	掲示Ⅱ	4
P.260	掲示Ⅲ	3
P.261	献立	4
P.262	行事の計画Ⅰ	3
P.263	行事の計画Ⅱ	3
P.264	仕事の予定Ⅰ	4
P.265	仕事の予定Ⅱ	3
P.266	事故の報告	3
P.267	申し送りⅠ	2
P.268	申し送りⅡ	4
P.269	申し送りⅢ	3

[ការសន្ទនា · ការនិយាយស្តី]

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.212	移動の介護Ⅳ	
P.215	食事の介護Ⅰ	
P.216	食事の介護Ⅱ	
P.217	食事の介護Ⅲ	
P.218	食事の介護Ⅳ	
P.220	排泄の介護Ⅰ	
P.221	排泄の介護Ⅱ	
P.222	排泄の介護Ⅲ	
P.223	排泄の介護Ⅳ	
P.225	みじたくの介護Ⅰ	
P.226	みじたくの介護Ⅱ	
P.227	みじたくの介護Ⅲ	
P.228	みじたくの介護Ⅳ	
P.229	みじたくの介護Ⅴ	
P.231	入浴・清潔保持の介護Ⅰ	
P.232	入浴・清潔保持の介護Ⅱ	
P.233	入浴・清潔保持の介護Ⅲ	
P.234	入浴・清潔保持の介護Ⅳ	
P.235	入浴・清潔保持の介護Ⅴ	
P.236	入浴・清潔保持の介護Ⅵ	
P.237	入浴・清潔保持の介護Ⅶ	
P.239	家事の介護Ⅰ	
P.240	家事の介護Ⅱ	
P.241	家事の介護Ⅲ	
P.242	家事の介護Ⅳ	
P.243	家事の介護Ⅴ	

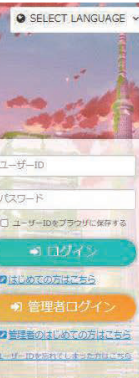
[អត្ថបទ]

P.247	利用者の状況Ⅰ	
P.248	利用者の状況Ⅱ	
P.249	利用者の状況Ⅲ	
P.250	利用者の状況Ⅳ	
P.251	利用者の状況Ⅴ	
P.252	仕事のやり方Ⅰ	
P.253	仕事のやり方Ⅱ	
P.254	仕事のやり方Ⅲ	
P.255	仕事のやり方Ⅳ	
P.256	仕事のやり方Ⅴ	
P.257	仕事のやり方Ⅵ	
P.258	掲示Ⅰ	
P.259	掲示Ⅱ	
P.260	掲示Ⅲ	
P.261	献立	
P.262	行事の計画Ⅰ	
P.263	行事の計画Ⅱ	
P.264	仕事の予定Ⅰ	
P.265	仕事の予定Ⅱ	
P.266	事故の報告	
P.267	申し送りⅠ	
P.268	申し送りⅡ	
P.269	申し送りⅢ	

គម្រោងជំនួយជាដើមចំពោះការសិក្សាភាសាជប៉ុនទាក់ទងនឹងការមើលថែទាំ

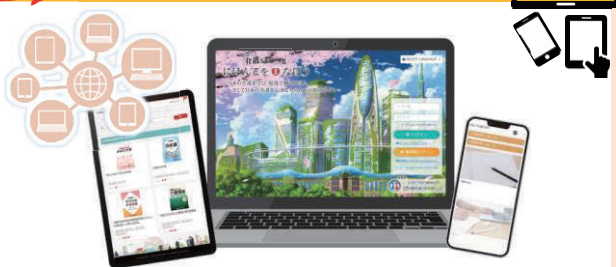
- ✓ ខ្ញុំចង់រៀនភាសាជប៉ុន
- ✓ ខ្ញុំចង់រៀនជំនាញមើលថែទាំរបស់ប្រទេសជប៉ុន
- ✓ ខ្ញុំចង់ជាប់ការប្រឡងភាសាជប៉ុន
- ✓ ខ្ញុំចង់ជាប់ការប្រឡងថ្នាក់ជាតិអ្នកជំនាញមើលថែទាំសុខុមាលភាព

介護をまなべる
にほんごをまなぼう
日本の介護を学び、現場で働く外国人、
そして日本の介護を伝える人のためのWebサイト



របស់យើងដែលអាចរៀនភាសាជប៉ុននិងជំនាញមើលថែទាំរបស់ប្រទេសជប៉ុនដោយឥតគិតថ្លៃ

POINT 1 អាចប្រើឧបករណ៍បានច្រើន



ងាយចូលប្រើប្រាស់តាមអ៊ីនធឺណិត

POINT 2 ឯកសារបង្រៀនឌីជីថលដែលមានច្រើនភាសា

(12 ភាសា)



ការរៀនជំនាញមើលថែទាំរបស់ប្រទេសជប៉ុនស្របតាមគោលបំណង

POINT 3 មុខងារបកប្រែ/បញ្ចេញសំឡេងភាសាជប៉ុន



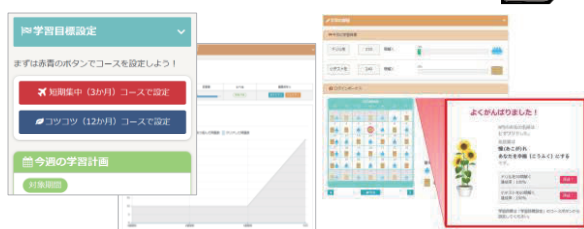
ពិនិត្យបញ្ជាក់រៀបរយនៃការបកប្រែ/បញ្ចេញសំឡេងភាសាជប៉ុន

POINT 4 ការរៀនត្រៀមការប្រឡងផ្សេងៗ (ការហ្វឹកហាត់/តេស្ត)

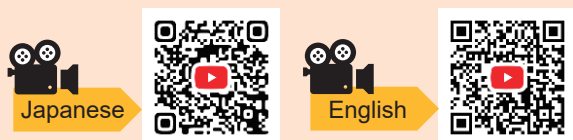


ការប្រឡងតេស្តសមត្ថភាពភាសាជប៉ុន (N3/N2) / ការប្រឡងវាយតម្លៃជំនាញមើលថែទាំ
ការប្រឡងវាយតម្លៃភាសាជប៉ុនសម្រាប់ការមើលថែទាំ /
ការប្រឡងថ្នាក់ជាតិអ្នកជំនាញមើលថែទាំសុខុមាលភាព

POINT 5 ការគាំទ្រដល់ស្វ័យសិក្សា



ការកំណត់គោលដៅ/ការពិនិត្យស្ថានភាពសិក្សា/ហ្គេមដាំផ្កាតាមរដូវ



FREE

គម្រោងឧបត្ថម្ភធនរបស់ក្រសួងសុខាភិបាល ការងារ និងសុខុមាលភាព គេហទំព័រឥតគិតថ្លៃទាំងស្រុងដែលដំណើរការដោយសមាគមសហប្រតិបត្តិការប្រយោជន៍សាធារណៈសមាគមមើលថែទាំ និងសុខុមាលភាពជប៉ុន

ការមើលថែទាំអាចរៀនបានដែរ
Nihongo o Manabou



ទំព័រដើម

សម្រាប់អ្នកចូលប្រើប្រាស់លើកដំបូង សូមចុចទីនេះ



[សាកសួរព័ត៌មាន] ក្រុមការងារគាំទ្រធនធានមនុស្សផ្នែកមើលថែទាំអន្តរជាតិ នៃសមាគមសហប្រតិបត្តិការប្រយោជន៍សាធារណៈសមាគមមើលថែទាំ និងសុខុមាលភាពជប៉ុន Intel-support@jacw.or.jp

"សៀវភៅសិក្សាសម្រាប់ការប្រឡងវាយតម្លៃពលករជំនាញផ្នែកមើលថែទាំ
~ជំនាញមើលថែទាំ • ភាសាជប៉ុនទាក់ទងនឹងការមើលថែទាំ~"
ឆ្នាំ2024 គម្រោងជំនួយជាដើមចំពោះការសិក្សាភាសាជប៉ុនទាក់ទងនឹងការមើលថែទាំ)
ចេញផ្សាយនៅខែមីនា ឆ្នាំ 2025
សមាគមសហប្រតិបត្តិការប្រយោជន៍សាធារណៈសមាគមមើលថែទាំ និងសុខុមាលភាពជប៉ុន