ជំពូក ៥

ចាប់ផ្តើមពីកន្លែងដែលប្រជាជនដឹងខ្លះហើយ 108
សកម្មភាព៖ សំណួរសម្ងាត់ 109

ស្វែងយល់ពីការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺកាមរោគ ដើម្បីបង្ការវា 110
ការបង្ការជំងឺកាមរោគ 111
របៀបឆ្លងរាលដាលនៃមេរោគដោយសារការរួមភេទជាមួយដៃគូច្រើន 112
សកម្មភាព៖ ល្បែងចាប់ដៃ 112
ការណ៍ពិតអំពីជំងឺកាមរោគ 114
ការធ្វើតេស្ត៍ និងព្យាបាល គឺជាប្រការសំខាន់ 116

វិសមភាពសម្រាប់ស្ត្រី អាចបង្ការជំងឺកាមរោគ 118

តួនាទីយេនឌ័រ និងជំងឺកាមរោគ 121
សកម្មភាព៖ ល្ខោនសម្តែងអំពី ជំងឺកាមរោគ 123
សកម្មភាព៖ល្បែងកំសាន្តអំពីជំងឺកាមរោគ 124

បុរសចូលរួមទទួលខុសត្រូវលើការបង្ការជំងឺកាមរោគ 126
បុរសធ្វើជាអ្នកអប់រំមិត្ត និងជាជនគំរូ 126
ការអប់រំក្នុងសហគមន៍ នៅកន្លែងដែលបុរសជួបជុំគ្នា 128
ការប្រឆាំងនឹងអំពើហិង្សាផ្អែកយេនឌ័រ 128

ការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព ទាមទារការប្រាស្រ័យទាក់ទងល្អ 130
ការទទួលយកស្រោមអនាម័យដោយបើកចំហរ 130
សកម្មភាព៖ ការកំសាន្តជាមួយស្រោមអនាម័យ 131
ការកែប្រែ គឺជាដំណើរការមួយ 133

យុទ្ធសាស្ត្រសហគមន៍សម្រាប់ការបង្ការជំងឺកាមរោគ 134
សកម្មភាព៖ ការស្វែងរកកំណប់នៅក្នុងសហគមន៍ 135
ជួយក្មេងជំទង់ឲ្យការពារខ្លួនពីជំងឺកាមរោគ 137

www.hesperian.org
health guides

ការបង្ការជំងឺកាមរោគ

កាមរោគ ជាជំងឺដែលឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតក្នុងពេលរួមភេទ។ រាល់ជំងឺកាមរោគទាំងអស់សុទ្ធតែអាចត្រូវបង្ការបាន ប៉ុន្តែសម្រាប់មនុស្សជាច្រើន ការបង្ការជំងឺគឺជារឿងដ៏ពិបាក ជាពិសេសចំពោះស្ត្រី។

ដើម្បីបង្ការជំងឺកាមរោគ ការសំខាន់គឺមនុស្សត្រូវតែអាចគិតនិងជជែកពីជំងឺកាមរោគ ដោយមិនខ្មាសអៀន ឬមានភាពអាម៉ាស់ឡើយ។ ការពិភាក្សាអំពីជំងឺកាមរោគនៅក្នុងក្រុម អាចជួយឲ្យពួកគេជជែកអំពីវាយ៉ាងងាយស្រួល ដូចជាការជជែកអំពីបញ្ហាសុខភាពដែរ ដែលវាមិនពាក់ព័ន្ធនឹងការរួមភេទ ដូចជាជំងឺរាក ឬផ្ដាស់សាយជាដើម។ ការពិភាក្សាជាក្រុម ក៏អាចជួយឲ្យពួកគេយល់ដឹងថា ជំងឺកាមរោគមិនត្រឹមតែបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់មនុស្សតែម្នាក់ទេ។ ការស្វែងយល់អំពីជំងឺកាមរោគជាមួយក្រុម អាចជួយពង្រីកការយល់ដឹងអំពីការបង្ការជំងឺ ទៅដល់សហគមន៍ទាំងមូល!

ចាប់ផ្តើមពីកន្លែងដែលប្រជាជនដឹងខ្លះហើយ

នៅពេលចាប់ផ្តើមការសន្ទនាអំពីជំងឺកាមរោគ ជាការល្អគួរតែចាប់ផ្តើមដោយការសួរប្រជាជនអំពីការបារម្ភរបស់ពួកគេ និងថាតើពួកគេបានយល់ដឹងអ្វីខ្លះរួចហើយ។ សព្វថ្ងៃនេះ មនុស្សជាច្រើនបានយល់ដឹងខ្លះៗអំពីជំងឺអេដស៍រួចទៅហើយ។ មនុស្សរាប់លាននាក់នៅជុំវិញពិភពលោក បានស្លាប់ដោយសារជំងឺអេដស៍ ហើយច្រើនលាននាក់ទៀតកំពុងផ្ទុកមេរោគនេះ។ ដោយសារតែកាលពីមុន អេដស៍ជាជំងឺដ៏កាចសាហាវ ហើយឥឡូវមនុស្សអាចរស់រានបាន, ប្រទេសភាគច្រើនមានកម្មវិធីដែលបង្រៀនប្រជាជនអំពីការបង្ការ និងព្យាបាលជំងឺអេដស៍។

ស្ត្រី ងាយរងគ្រោះពីជំងឺកាមរោគជាខ្លាំង ហើយជំងឺកាមរោគមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងចំពោះស្ត្រី ប្រសិនបើមិនព្យាបាល។ ជំងឺកាមរោគខ្លះអាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ លែងមានកូន បញ្ហាពាក់ព័ន្ធនឹងផ្ទៃពោះ និងសូម្បីតែការស្លាប់។ ជំងឺកាមរោគក៏អាចបណ្តាលឲ្យទារកដែលកើតពីម្តាយដែលមិនបានព្យាបាល មានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ និងពិការភាពមួយជីវិតទៀតផង។ ការជួយគាំទ្រដល់ស្ត្រីឲ្យមានលទ្ធភាពបង្ហាញប្រាប់ពីតម្រូវការរបស់ខ្លួន គឺជាគន្លឹះដ៏សំខាន់ដើម្បីជួយពួកគេឲ្យបង្ការជំងឺកាមរោគ។ សកម្មភាព "ប្រអប់យេនឌ័រ" នៅទំព័រ 44 និង "ការប្រាស្រ័យទាក់ទងគឺជាអំណាចមួយ" នៅទំព័រ 58 អាចជួយដល់អ្នក ក្នុងការគាំទ្រឲ្យស្ត្រីបង្ហាញប្រាប់ពីតម្រូវការរបស់ខ្លួន។ ម្យ៉ាងទៀត អ្នកក៏អាចកែសម្រួលសកម្មភាពទាំងឡាយនៅក្នុងជំពូកនេះ ដើម្បីពិភាក្សាអំពីជំងឺកាមរោគផ្សេងៗ ឬពិភាក្សាពីមេរោគអេដស៍តែមួយ។

នៅពេលខ្ញុំជជែកពីជំងឺកាមរោគជាលើកដំបូង ភាគច្រើនខ្ញុំពន្យល់អំពីគ្រោះថ្នាក់នៃការរួមភេទតាមគូថឬតាមទ្វារមាសដែលមិនប្រើមធ្យោបាយការពារ។ ខ្ញុំសង្កេតឃើញថា ពួកគេមិនសូវជាស្តាប់ខ្ញុំប៉ុន្មានទេ ហើយខ្សឹបគ្នាទៅវិញទៅមក។ បន្ទាប់មក មានស្ត្រីខ្លះបានមកសួរខ្ញុំ។ ពួកគេយកស្រោមអនាម័យដែលខ្ញុំបានចែកឲ្យ ប៉ុន្តែវាមិនមែនជាបញ្ហាសំខាន់សម្រាប់ពួកគេទេ។ អ្វីដែលពួកគេចង់ដឹងនោះគឺ គេបានឃើញបុរសម្នាក់មានដំបៅនៅលើបបូរមាត់។ ខ្ញុំគួរតែបានសួរពួកគេពីដំបូង មុននឹងចាប់ផ្តើមការប្រជុំ ថាតើពួកគេបារម្ភពីអ្វី! នោះខ្ញុំនឹងបានពន្យល់ច្រើនអំពីរោគសញ្ញានៃជំងឺកាមរោគដែលអាចមើលឃើញ។

សកម្មភាព សំណួរសម្ងាត់

ជួនកាល អ្នកចូលរួមមានអារម្មណ៍ទើសទាល់ក្នុងការសួរសំណួរអំពីជំងឺកាមរោគនៅក្នុងក្រុម។ សកម្មភាពនេះអាចជួយឲ្យពួកគាត់សួរពីបញ្ហាផ្សេងៗដែលបារម្ភ ឬមិនចង់សារភាពថាពួកគេមិនដឹងនោះ។

សកម្មភាពនេះមានលទ្ធផលល្អបំផុត ប្រសិនបើមនុស្សគ្រប់គ្នានៅក្នុងក្រុម ចេះសរសេរអក្សរ។ វាអាចអនុវត្តជាមួយក្រុមដែលមានទាំងបុរសនិងស្ត្រី ក៏ដូចជាក្រុមដែលមានតែបុរសឬស្ត្រីប៉ុណ្ណោះ។

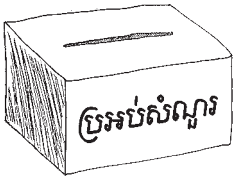
1. ប្រាប់ឲ្យគ្រប់គ្នាសរសេរសំណួរយ៉ាងតិចមួយ អំពីជំងឺកាមរោគ នៅលើក្រដាសតូចមួយ។ ប្រមូលក្រដាសសំណួរ ដាក់ក្នុងថង់មួយ។ គ្មាននរណាដឹងថាអ្នកណាមានសំណួរអ្វីឡើយ ហើយអ្នកក៏អាចបន្ថែមសំណួរដែលគិតថាពួកគេចង់សួរ តែមិនហ៊ានសួរឡើតែជាសំណួរសម្ងាត់ក៏ដោយ។

ខ្ញុំប្រាប់ឲ្យពួកគេផ្ញើសារជាអក្សរឲ្យខ្ញុំ ឬទូរស័ព្ទសួរខ្ញុំ នៅមុនពេលការប្រជុំចាប់ផ្ដើម។ ពួកគេជឿជាក់លើខ្ញុំ ថានឹងមិនបង្ហាញថានរណាសួរសំណួរអ្វីឡើយ។

2. ពិនិត្យមើលសំណួរ ហើយជ្រើសរើសឆ្លើយសំណួរមួយចំនួន។ អ្នកអាចធ្វើនៅដើមម៉ោង ឬចុងម៉ោងនៃការប្រជុំ, ឬមួយអ្នកអាចធ្វើវាជាចំណុចផ្ដោតសំខាន់ក្នុងការប្រជុំទាំងមូលតែម្ដង។ អ្នកក៏អាចរក្សាទុកសំណួរខ្លះសម្រាប់ការប្រជុំផ្សេងទៀតផងដែរ។ ប៉ុន្តែចូរពន្យល់ពីបំណងរបស់អ្នក ដើម្បីកុំឲ្យអ្នកចូលរួមយល់ថាអ្នកមិនយកចិត្តទុកដាក់នឹងសំណួររបស់ពួកគេ។

3. អាស្រ័យទៅតាមសំណួរ អ្នកអាចឆ្លើយវាដោយខ្លួនឯង ហៅនរណាម្នាក់ឲ្យឆ្លើយ ឬចាប់ផ្ដើមការពិភាក្សាលើសំណួរនោះតែម្ដង។ អ្នកអាចអញ្ជើញបុគ្គលិកសុខាភិបាលម្នាក់ឲ្យចូលរួមការប្រជុំ ដើម្បីជួយឆ្លើយសំណួររបស់ក្រុម។

ត្រៀមប្រអប់មួយដើម្បីឲ្យអ្នកចូលរួមដាក់ចូលនូវសំណួរដែលពួកគេមិនចង់សួរជាពាក្យសម្ដី។ យកសំណួរពីប្រអប់ដើម្បីអាន រួចពិភាក្សានៅក្នុងការប្រជុំនីមួយៗ។



ខ្ញុំតែងតែរំឭកក្រុមឲ្យដឹងថា គ្មានសំណួរណាដែលត្រូវចាត់ទុកថាឆោតល្ងង់នោះទេ ហើយបើនរណាម្នាក់មានសំណួរ នោះប្រហែលជាអ្នកដទៃទៀតជាច្រើន ក៏ឆ្ងល់រឿងនោះដែរ។

ស្វែងយល់ពីការឆ្លងរាលដាលនៃ ជំងឺកាមរោគ ដើម្បីបង្ការវា

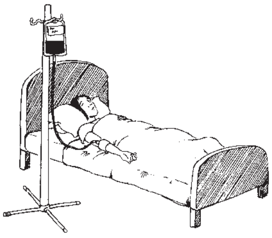
ជំងឺកាមរោគបង្កឡើងដោយមេរោគជាច្រើនប្រភេទដែលមាននៅក្នុងឈាម ទឹកកាម ឬទឹករំអិលទ្វារមាស។ មេរោគទាំងនេះមានរូបរាងតូចក្រៃលែងដែលមិនអាចមើលនឹងភ្នែកឃើញឡើយ។ ជំងឺកាមរោគអាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត តែនៅពេលដែលឈាម ទឹកកាម ឬទឹករំអិលទ្វារមាសរបស់អ្នកផ្ទុកមេរោគ ចូលទៅក្នុងរាងកាយរបស់មនុស្សម្នាក់ទៀត តាមរយៈការប៉ះពាល់រវាងទ្វារមាស លិង្គ ឬរន្ធគូថ, ឬតាមរយៈការមុតដាច់ ឬដំបៅនៅលើស្បែកតែប៉ុណ្ណោះ។ អ្នកមិនអាចឆ្លងជំងឺកាមរោគបានឡើយ បើគ្រាន់តែប៉ះកាន់អ្នកផ្ទុកមេរោគ, ហូបអាហារ ឬប្រើបង្គន់រួមគ្នា, ឬតាមរយៈសត្វល្អិតទិចឬខាំនោះទេ។

ការរួមភេទដែលមិនមានការការពារ។ រាល់ជំងឺកាមរោគទាំងអស់ អាចឆ្លងពីអ្នកផ្ទុកមេរោគ ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ប្រសិនបើប្តីប្រពន្ធរួមភេទ(ដោយដាក់លិង្គបញ្ចូលទ្វារមាស) ឬរួមភេទតាមគូថ ដោយមិនប្រើស្រោមអនាម័យ។

ការរួមភេទដោយប្រើមាត់។ ជំងឺកាមរោគក៏អាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតផងដែរ ប្រសិនបើប្តីប្រពន្ធរួមភេទដោយប្រើមាត់(ដាក់មាត់លើលិង្គ ទ្វារមាស ឬរន្ធគូថ) ដោយមិនប្រើស្រោមអនាម័យ ឬបន្ទះជ័រឡាតិចស្តើង(latex barrier) នៅចន្លោះមាត់និងប្រដាប់ភេទនោះទេ។ មេរោគអេដស៍កម្រឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតតាមការរួមភេទដោយប្រើមាត់ណាស់ ប៉ុន្តែជំងឺកាមរោគដទៃទៀត ដូចជាប្រមេះទឹកបាយ អ៊ែរប៉េសផ្លូវបន្តពូជ និងមេរោគ HPV ជាដើម អាចឆ្លងយ៉ាងងាយតាមរបៀបនេះ។

ជំងឺកាមរោគទាំងអស់សុទ្ធតែអាចឆ្លងក្នុងអំឡុងពេលរួមភេទ ប៉ុន្តែជំងឺកាមរោគខ្លះ ក៏អាចឆ្លងតាមរបៀបផ្សេងទៀតផងដែរ។

ពីម្តាយទៅកូន។ ស្ត្រីអាចចម្លងជំងឺកាមរោគស្ទើរគ្រប់ប្រភេទ ទៅដល់ទារក ក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ឬពេលសម្រាល។ អេដស៍ជាជំងឺកាមរោគតែមួយគត់ដែលអាចឆ្លងពីម្តាយទៅកូនតាមរយៈការបំបៅដោះ។



ការចាក់បញ្ចូលឈាម។ មនុស្សម្នាក់អាចឆ្លងជំងឺអេដស៍ ជំងឺស្វាយ ឬជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេឬសេ តាមរយៈការបញ្ចូលឈាមដែលមិនត្រូវបានធ្វើតេស្តបញ្ជាក់ថាគ្មានផ្ទុកនូវមេរោគដែលបង្កជំងឺទាំងនេះ។

ការចាក់សឺរ៉ាំង ការចោះទម្លុះស្បែក ឬការចាក់សាក់ ដោយប្រើម្ជុលឬវត្ថុមុតស្រួចដែលមិនត្រូវបានរម្ងាប់មេរោគ។ ម្ជុលឬវត្ថុមុតស្រួចដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីចាក់បញ្ចូលថ្នាំ ចោះទម្លុះស្បែក កោរ ឬចាក់សាក់លើមនុស្សដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ ឬមេរោគអេដស៍ អាចចម្លងមេរោគទាំងនោះ ប្រសិនបើយកវត្ថុទាំងនោះទៅប្រើលើមនុស្សម្នាក់ទៀត។ គួរប្រើម្ជុលថ្មី ឬឧបករណ៍ដែលបានរម្ងាប់មេរោគជានិច្ច រាល់ពេលដែលធ្វើការចាក់បញ្ចូល ចោះទម្លុះស្បែក កោរ ឬចាក់សាក់។

www.hesperian.org health guides

មនុស្សម្នាក់អាចមានជំងឺកាមរោគច្រើនជាងមួយមុខក្នុងពេលតែមួយ។ ការមានជំងឺកាមរោគមួយមុខ ធ្វើឲ្យឱកាសឆ្លងជំងឺកាមរោគផ្សេងទៀត កាន់តែខ្ពស់ ព្រោះមេរោគនោះធ្វើឲ្យប្រព័ន្ធការពាររាងកាយចុះខ្សោយ។ ខ្ទុះចេញពីលិង្គឬទ្វារមាស ឬដំបៅលើស្បែក ធ្វើឲ្យមេរោគកាន់តែងាយឆ្លងចូលទៅក្នុងរាងកាយថែមទៀត។

ជំងឺកាមរោគងាយឆ្លងពីបុរសទៅស្ត្រីជាង

មានមូលហេតុ ៣យ៉ាង ដែលបញ្ជាក់ថារាងកាយរបស់ស្ត្រី ងាយឆ្លងជំងឺកាមរោគជាងរាងកាយរបស់បុរស។

1. ទឹកកាមរបស់បុរសដែលមានជំងឺកាមរោគ ផ្ទុកទៅដោយមេរោគច្រើនជាងនៅក្នុងទឹករំអិលទ្វារមាសរបស់ស្ត្រីដែលមានជំងឺកាមរោគ ដូច្នេះនៅពេលបុរសបញ្ចេញទឹកកាមទៅក្នុងស្ត្រី ស្ត្រីនឹងទទួលមេរោគយ៉ាងច្រើនពីបុរស។ រីឯបរិមាណមេរោគដែលបុរសទទួលពីស្ត្រី គឺមានតិចជាង ដោយសារបុរសគ្រាន់តែដាក់លិង្គទៅក្នុងប្រដាប់ភេទរបស់ស្ត្រីប៉ុណ្ណោះ។
2. នៅពេលបុរសដែលមានជំងឺកាមរោគ រួមភេទដោយមិនមានការការពារ ហើយបញ្ចេញទឹកកាមទៅក្នុងស្ត្រី នោះទឹកកាមរបស់គាត់នឹងស្ថិតនៅក្នុងរាងកាយរបស់ស្ត្រីយ៉ាងយូរ ដូច្នេះមេរោគមានពេលវេលាកាន់តែច្រើន ហើយរស់នៅក្នុងស្ថានភាពអំណោយផលក្នុងការបង្កជាជំងឺដល់ស្ត្រី។ ការលាងជម្រះផ្នែកខាងក្នុងនៃទ្វារមាសបន្ទាប់ពីរួមភេទ នឹងមិនអាចជម្រះទឹកកាមបុរសចេញអស់នោះទេ។
3. ស្បែករបស់ទ្វារមាសនិងរន្ធគូថ មានសភាពស្តើង និងងាយដាច់រលាត់ក្នុងពេលរួមភេទ, រីឯស្បែករបស់លិង្គ មានសភាពក្រាស់ជាង។ ដូច្នេះមេរោគអាចឆ្លងកាត់តាមស្បែកស្តើងនៅក្នុងរាងកាយស្ត្រី ងាយស្រួលជាងតាមស្បែកខាងក្រៅនៃលិង្គ។

បុរសងាយនឹងឆ្លងជំងឺកាមរោគ នៅពេលដែលគាត់រួមភេទជាមួយបុរសដូចគ្នា ជាពិសេសបុរសដែលត្រូវបានស៊កបញ្ចូល។ ការរួមភេទតាមរន្ធគូថដោយមិនមានការការពារ គឺជាប្រភេទនៃការរួមភេទដ៏គ្រោះថ្នាក់បំផុតនៃការឆ្លងរាលដាលនៃមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគដទៃទៀត។ ចូរប្រើស្រោមអនាម័យគ្រប់ពេល!

ការបង្ការជំងឺកាមរោគ

ការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព មានន័យថាជាការរួមភេទតាមរបៀបផ្សេងៗដែលបង្ការ ឬកាត់បន្ថយឱកាសនៃការឆ្លងជំងឺកាមរោគរវាងដៃគូទាំងពីរ។ វាមានន័យថា មានការប៉ះពាល់តិចតួចបំផុត ជាមួយស្បែកនៃប្រដាប់ភេទរបស់ដៃគូអ្នក និងមិនឲ្យទឹករំអិលពីលិង្គឬទ្វារមាសរបស់ដៃគូ ប៉ះនឹងប្រដាប់ភេទឬមាត់របស់អ្នកទេ (មើលទំព័រ 90 និង 130 ដល់ 133 សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម)។ ការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព កាន់តែអាចកើតឡើងបាន នៅពេលដែលស្ត្រីអាចជជែកអំពីការរួមភេទជាមួយដៃគូគាត់បាន (មើលទំព័រ 99 ដល់ 130), និងនៅពេលដែលសហគមន៍ លើកកម្ពស់ស្ថានភាពដែលបង្កើនអំណាចដល់ក្មេងស្រីនិងស្ត្រី រួមទាំងការអប់រំ និងសេវាសុខភាពសម្រាប់ការធ្វើតេស្តនិងព្យាបាលជំងឺកាមរោគផងដែរ។

របៀបឆ្លងរាលដាលនៃមេរោគដោយសារការរួមភេទជាមួយដៃគូច្រើន

ការយល់ដឹងពីរបៀបមួយចំនួនដែលសម្ពន្ធផ្លូវភេទ ធ្វើឲ្យឆ្លងរាលនៃជំងឺកាមរោគ អាចជួយឲ្យប្រជាជនយល់ដឹងពីសារសំខាន់នៃការបង្ការជំងឺកាមរោគនៅក្នុងសម្ពន្ធគ្រប់ប្រភេទ។ ស្ត្រីជាច្រើនចង់ជឿជាក់ថា ពួកគេអាចការពារខ្លួនបានតាមរយៈភាពស្មោះត្រង់ចំពោះប្ដីរបស់ខ្លួន។ ប៉ុន្តែវាមានលទ្ធផលល្អតែប្រសិនបើដៃគូទាំងពីរ មានភាពស្មោះត្រង់ប៉ុណ្ណោះ ហើយមិនមានជំងឺកាមរោគឡើយនៅមុនពេលពួកគេចាប់ផ្ដើមរួមរស់ជាមួយគ្នា។

សកម្មភាពនេះអាចជួយឲ្យអ្នកចូលរួម មើលឃើញពីរបៀបដែលជំងឺឆ្លង អាចរាលដាលទូទាំងសហគមន៍ ទោះបីមានមនុស្សតែមួយចំនួនប៉ុណ្ណោះដែលមានដៃគូរួមភេទច្រើន។

សកម្មភាព — ល្បែងចាប់ដៃ

សកម្មភាពនេះ ប្រើប្រាស់ជំងឺអេដស៍ជាឧទាហរណ៍ ប៉ុន្តែរាល់ជំងឺកាមរោគទាំងអស់អាចឆ្លងរាលដាលតាមរបៀបដូចគ្នានេះ។ រៀបចំក្រដាសតូចមួយសម្រាប់មនុស្សម្នាក់។ គូសរង្វង់លើក្រដាស ៣សន្លឹក។ គូសសញ្ញាខ្វែងនៅលើក្រដាសមួយសន្លឹក។ ក្រៅពីនោះ ទុកនៅទទេ។ បត់ក្រដាសដើម្បីកុំឲ្យឃើញសញ្ញាខ្វែង។

1. ច្របល់សន្លឹកក្រដាស រួចចែកក្រដាសមួយឲ្យមនុស្សម្នាក់។ ឲ្យពួកគេបើកមើលក្រដាសរបស់ខ្លួន ប៉ុន្តែមិនត្រូវមើលរបស់អ្នកដទៃឡើយ។

2. ប្រាប់ឲ្យពួកគេដើរជុំវិញ ហើយចាប់ដៃមនុស្ស ៣នាក់ រួចអង្គុយចុះ។

3. ប្រាប់អ្នកដែលបានក្រដាសមានសញ្ញាខ្វែង ឲ្យក្រោកឈរ។ ប្រាប់អ្នកគ្រប់គ្នាដែលបានចាប់ដៃជាមួយគាត់ ឲ្យក្រោកឈរផងដែរ។ ប្រាប់អ្នកដែលកំពុងអង្គុយ ហើយដែលបានចាប់ដៃជាមួយអ្នកដែលកំពុងឈរ ឲ្យក្រោកឈរដែរ។ ធ្វើបែបនេះជាបន្តបន្ទាប់ រហូតមនុស្សគ្រប់គ្នាក្រោកឈរ។

ពន្យល់ថា ចំពោះសកម្មភាពនេះ សញ្ញាខ្វែងគឺតំណាងឲ្យមេរោគអេដស៍ ហើយការចាប់ដៃជាមួយអ្នកដែលកាន់សញ្ញាខ្វែងនេះ តំណាងឲ្យការរួមភេទដែលមិនមានការការពារ។ នេះមានន័យថា គ្រប់គ្នាដែលកំពុងឈរ សុទ្ធតែអាចឆ្លងមេរោគអេដស៍ហើយ។

4. ប្រាប់អ្នកដែលមានសញ្ញារង្វង់មូល ឲ្យលើកដៃឡើង។ ពន្យល់ថា រង្វង់មូលគឺជាស្រោមអនាម័យ ដូច្នេះអ្នកដែលបានប្រើស្រោមអនាម័យ ត្រូវបានការពារពីមេរោគអេដស៍ ហើយអាចអង្គុយចុះបាន។

សកម្មភាព ល្បែងចាប់ដៃ (ត)

5 ពិភាក្សាសកម្មភាព។ អ្នកអាចសួរសំណួរដូចតទៅនេះ៖

- តើអ្នកដែលកាន់ក្រដាសសញ្ញាខ្វែង មានអារម្មណ៍បែបណានៅពេលដឹងថាវាតំណាងឲ្យផ្ទុកមេរោគអេដស៍?
- តើគ្រប់គ្នាមានអារម្មណ៍បែបណា នៅពេលត្រូវក្រោកឈរ? តើវាដូចគ្នាដូចម្តេចខ្លះ ទៅនឹងការដឹងថាខ្លួនបាន រួមភេទជាមួយមនុស្សដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍?
- នៅពេលអ្នកដឹងថាសញ្ញារង្វង់មូល តំណាងឲ្យស្រោមអនាម័យ តើអ្នកមានអារម្មណ៍ធូរស្រាលឬទេ? តើអ្នកមាន អារម្មណ៍ថារីករាយព្រោះបានប្រើស្រោមអនាម័យដែរឬទេ?

6 ប្រមូលក្រដាសមកវិញទាំងអស់ រួចចែកឡើងវិញ។ អនុវត្តសកម្មភាពពីមុនឡើងវិញ ប៉ុន្តែលើកនេះចូរផ្តល់ជម្រើស មួយចំនួនឲ្យពួកគេ ដើម្បីបង្ការការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺកាមរោគ។

- មិនរួមភេទឡើយ មិនចាប់ដៃ។
- ប្រើស្រោមអនាម័យ ប្រើថង់ប្លាស្ទិកឬក្រណាត់ដែលពួកគេអាចគ្របពីលើដៃបាន។
- មានដៃគូតែម្នាក់ដែលគ្មានជំងឺ ហើយរួមភេទតែជាមួយអ្នកប៉ុណ្ណោះ ចាប់ដៃបន្ទាប់ពីមើលក្រដាសរបស់គ្នា ទៅវិញទៅមក ហើយនៅជាមួយគ្នា ដោយមិនចាប់ដៃអ្នកដទៃឡើយ។
- រួមភេទក្នុងរបៀបដែលមិនឲ្យប៉ះពាល់នឹងទឹករំអិល ដូចជាប្រើម្រាមដៃដើម្បីផ្តល់សម្រើបជាដើម ប៉ះម្រាមដៃឬ កែងដៃ ជំនួសឲ្យការចាប់ដៃ។

7 បន្ទាប់ពីសកម្មភាព ចូរប្រាប់អ្នកដែលមានសញ្ញាខ្វែង ឲ្យក្រោកឈរម្តងទៀត។ បន្ទាប់មក ប្រាប់អ្នកដែលបានចាប់ដៃ ជាមួយគាត់ដោយដៃទទេ ឲ្យក្រោកឈរដែរ។

8 ប្រាប់អ្នកដែលអង្គុយ ឲ្យនិយាយប្រាប់នូវវិធានការដែលពួកគេបានជ្រើសរើសក្នុងការការពារខ្លួន។

9 អ្នកក៏អាចសួរដែរថា តើវាលំបាកដែរឬទេ ដែល "ប្រើការការពារ" ក្នុងពេលចាប់ដៃ។ ហេតុអ្វី? តើយូរទៅវានឹង ងាយស្រួលដែរឬទេ? ឬបើពួកគេមានសម្ពន្ធផ្លូវភេទស្មោះត្រង់តែមួយ តើវាលំបាកដែរឬទេ? ហេតុអ្វី?

10 ពិភាក្សាថាតើអ្វីខ្លះដែលធ្វើឲ្យងាយស្រួល ឬកាន់តែពិបាក ក្នុងការជជែកអំពីជំងឺកាមរោគជាមួយដៃគូ។

- តើអ្នកនឹងមានអារម្មណ៍បែបណា បើមនុស្សដែលអ្នកបានរួមភេទជាមួយ ប្រាប់អ្នកថាគាត់មានជំងឺកាមរោគ? តើជាការប្រសើរ គួរតែដឹង ឬមិនចាំបាច់ដឹង? ហេតុអ្វី?
- បើអ្នកគិតថាជាការល្អគួរតែដឹង តើអ្នកនឹងប្រាប់ដៃគូយ៉ាងដូចម្តេចទើបងាយស្រួល?
- តើអ្វីខ្លះដែលអ្នកដឹងច្បាស់អំពីដៃគូរួមភេទរបស់អ្នក? ហើយអ្វីខ្លះដែលអ្នកមិនអាចដឹងច្បាស់?

អ្នកអាចបញ្ចប់សកម្មភាពនេះ ដោយរំឭកអ្នកគ្រប់គ្នាថា ការប៉ះពាល់ធម្មតាដូចជាការចាប់ដៃ ឬឱប មិនអាចឆ្លង មេរោគអេដស៍ ឬជំងឺកាមរោគដទៃទៀតទេ។

ការណ៍ពិតអំពីជំងឺកាមរោគ

ការពិភាក្សាអំពីបញ្ហាសុខភាពដែលបង្កឡើងដោយជំងឺកាមរោគដែលមិនត្រូវបានព្យាបាល អាចជួយឲ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាយល់ដឹងពីសារសំខាន់នៃការស្វែងរកការព្យាបាល និងនៃការបង្ការការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺកាមរោគ តាំងពីពេលដំបូង។ នេះជាព័ត៌មានទូទៅមួយចំនួនអំពីជំងឺកាមរោគផ្សេង។ អ្នកអាចស្វែងយល់បន្ថែមទៀតពីសៀវភៅ ទីណាស្ត្រីគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត ឬជជែកជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល។

ជំងឺប្រមេះទឹកបាយ និងជំងឺប្រមេះទឹកថ្លា ងាយនឹងព្យាបាលជាសះស្បើយ ប្រសិនបើឆាប់ព្យាបាល។ បើមិនដូច្នោះទេ វាអាចបង្កជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ហើយធ្វើឲ្យទាំងស្ត្រីនិងបុរស គ្មានកូន, ព្រមទាំងបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរដល់កូន អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយពេលកើត។

រោគសញ្ញាលើស្ត្រី៖ គាត់អាចនឹងគ្មានរោគសញ្ញាទាំងស្រុង ឬវាមិនបង្ហាញឡើង រហូតច្រើនសប្តាហ៍ក្រោយពីបានរួមភេទជាមួយអ្នកផ្ទុកមេរោគ។ នឹងមានធ្លាក់សពីទ្វារមាស ឈឺពោះផ្នែកខាងក្រោម ឬឈឺអាងត្រគាក និងឈឺនៅពេលនោម។ ការរួមភេទដោយប្រើមាត់ ជាមួយបុរសដែលមានជំងឺប្រមេះទឹកបាយ អាចបណ្តាលឲ្យឈឺក ព្រមជាមួយខ្ទុះ ឬហើមកូនកណ្តុរនៅក។

រោគសញ្ញាលើបុរស៖ ជាញឹកញាប់មិនមានរោគសញ្ញាទេ ឬវាអាចបង្ហាញឡើងអំឡុង២-៥ថ្ងៃបន្ទាប់ពីបានរួមភេទជាមួយអ្នកផ្ទុកមេរោគ។ នឹងមានខ្ទុះចេញពីលិង្គ និងឈឺចាប់នៅពេលនោម។

មេរោគទាំងនេះក៏អាចប៉ះពាល់ដល់ផ្ទៃពោះផងដែរ ដូចជាធ្វើឲ្យឆាប់ឈឺពោះសម្រាល ទារកមានទម្ងន់ទាប ទារកស្លាប់ក្នុងស្បូន ឬទារកកើតស្លាប់។ ចំពោះទារកទើបកើត វាអាចបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺរលាកសួត និងជំងឺភ្នែកដែលបណ្តាលទៅជាខ្វាក់។ ស្ត្រីក៏អាចនឹងកើតជំងឺនៅស្បូនផងដែរ (ជំងឺរលាកអាងត្រគាក) ឬទារកអាចនឹងលូតលាស់នៅក្រៅស្បូន ដែលអាចបណ្តាលទៅជាលែងគ្មានកូន ឬសូម្បីតែស្លាប់ទៀតផង។

ជំងឺស្វាយ គឺជាជំងឺកាមរោគដែលប៉ះពាល់ទៅលើគ្រប់ផ្នែកនៃរាងកាយ ហើយអាចប៉ះពាល់ជាច្រើនឆ្នាំ។ គេអាចព្យាបាលជាសះស្បើយ ប្រសិនបើឆាប់ព្យាបាល ប៉ុន្តែអាចបង្កទៅជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរនិងការស្លាប់ ប្រសិនបើមិនព្យាបាលនោះទេ។

រោគសញ្ញាលើស្ត្រីនិងបុរស៖ ដំបៅទន់មិនឈឺចាប់ នៅលើប្រដាប់ភេទ ដែលមើលទៅដូចជាពងបែក ឬដំបៅចំហ។

ជំងឺស្វាយមិនប៉ះពាល់ដល់លទ្ធភាពមានកូនទេ ប៉ុន្តែវាអាចបង្កឲ្យឆាប់ឈឺពោះសម្រាល ទារកទម្ងន់ទាប ទារកស្លាប់ក្នុងស្បូន ឬទារកកើតស្លាប់។ ម្យ៉ាងទៀត ទារក អាចកើតមកជាមួយនឹងជំងឺស្វាយដែលបណ្តាលទៅជាជំងឺធ្ងន់ធ្ងរនិងស្លាប់។

ទ្រីកូម៉ូណាស់ ជាជំងឺកាមរោគដែលរមាស់ និងពិបាកទ្រាំ ប៉ុន្តែអាចព្យាបាលជាសះស្បើយ។ ជារឿយៗ ស្ត្រីនិងបុរសមិនមានរោគសញ្ញាអ្វីឡើយ។

រោគសញ្ញារោគស្ត្រី៖ ធ្លាក់សខុសធម្មតានិងមានក្លិនអាក្រក់ ចេញពីទ្វារមាស ដោយមានប្រដាប់ភេទឡើងក្រហមនិងរមាស់, និងឈឺចាប់ឬក្រហាយនៅពេលនោម។

វាអាចប៉ះពាល់ដល់លទ្ធភាពនៃការមានកូន ទាំងទៅលើបុរសនិងស្ត្រី ហើយកូនស្រីអាចកើតមកដោយមានជំងឺទ្វារមាស។ ក្នុងករណីកម្រ ទារកអាចមានបញ្ហានៅពេលនោម និងមានបញ្ហាដកដង្ហើម។

ជំងឺទាមឡា បង្កជាដំបៅឈឺចាប់នៅលើប្រដាប់ភេទឬរន្ធគូថ ដែលងាយចេញឈាម, និងហើមកូនកណ្ដុរនៅចន្លោះភ្លៅ។ វាងាយនឹងច្រឡំជាមួយជំងឺស្វាយណាស់។ គេអាចព្យាបាលវាដោយប្រើថ្នាំពេទ្យ។

អ៊ែរប៉េសផ្លូវបន្តពូជ បង្កឡើងដោយវីរុស។ គ្មានការព្យាបាលជាសះស្បើយឡើយ ប៉ុន្តែមានការព្យាបាលដែលធ្វើឲ្យអ្នកជំងឺបានធូរស្រាល។

រោគសញ្ញាលើស្ត្រីឬបុរស ៖ គ្មានទេ, ឬក្នុងអំឡុងពេលឆ្លងដំបូង អាចមានអារម្មណ៍ក្រហាយនិងរមាស់ខ្លាំងនៅលើប្រដាប់ភេទ បន្ទាប់មកមានពងបែកតូចៗឈឺចាប់ ដែលដូចជាដំណក់ទឹកនៅលើប្រដាប់ភេទ ហើយវាបែកទៅជាដំបៅចំហនិងឈឺចាប់, មានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន ដូចមានជំងឺផ្ដាសាយ។ នៅពេលឆ្លងដំបូង នឹងឃើញមានដំបៅកើតឡើងត្រង់កន្លែងដដែលៗ ប៉ុន្តែអាចនឹងស្រាលជាងលើកមុន។

ប្រសិនបើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងទើបឆ្លងលើកដំបូង អ៊ែរប៉េសអាចបណ្ដាលឲ្យទារកស្លាប់នៅក្នុងស្បូន, ទារកមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ, ឬមានបញ្ហាទៅលើខួរក្បាលនិងប្រព័ន្ធប្រសាទ។

ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ មិនអាចព្យាបាលសះស្បើយយ៉ាងងាយទេ ព្រោះថ្នាំព្យាបាលមានតម្លៃថ្លៃ ហើយជាញឹកញាប់មិនអាចរកបាន ប៉ុន្តែគេអាចបង្ការវាបានដោយការចាក់វ៉ាក់សាំង។

រោគសញ្ញាលើស្ត្រីឬបុរស៖ គ្មានទេ, ឬគ្រុនក្ដៅ, អស់កម្លាំង, ស្បែកឬភ្នែកលឿង, ទឹកនោមមានពណ៌ធ្ងន់, និងលាមកពណ៌ស។

ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ អាចប៉ះពាល់ដល់លទ្ធភាពនៃការមានកូន ឬដល់ផ្ទៃពោះ ប្រសិនបើវាបានបំផ្លាញថ្លើមធ្ងន់ធ្ងរ, និងអាចបណ្ដាលឲ្យមានជំងឺថ្លើមនិងមហារីក។ ទារកដែលកើតពីម្ដាយដែលមានជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ ក៏អាចនឹងមានជំងឺនេះផងដែរ។

មេរោគ Human Papilloma Virus (HPV, **ដុំសាច់**) ជាដុំតូចៗមិនឈឺចាប់ ដែលមានផ្ទៃគ្រើម និងអាចកាត់ចោលបាន ប៉ុន្តែមិនជាសះស្បើយទេ។

រោគសញ្ញាលើស្ត្រី៖ ដុំសាច់បង្ហាញឡើងនៅផ្នែកខាងក្រៅនិងខាងក្នុងនៃទ្វារមាស និងជុំវិញរន្ធគូថ។ ដុំសាច់អាចរីកធំ ហើយហូរឈាមអំឡុងពេលសម្រាលកូន ហើយពេលនោះអាចនឹងតម្រូវឲ្យសម្រាលកូនដោយវះកាត់។ ក្នុងករណីកម្រ ដុំសាច់អាចឆ្លងទៅទារកក្នុងអំឡុងពេលសម្រាល។

រោគសញ្ញាលើបុរស៖ ដុំសាច់អាចបង្ហាញនៅលើឬនៅក្នុងលិង្គ និងជុំវិញរន្ធគូថ។ វ៉ាក់សាំងអាចបង្ការបាននូវប្រភេទខ្លះនៃមេរោគ HPVដែលអាចបង្កជំងឺមហារីកមាត់ស្បូនឬលិង្គ។ ការធ្វើតេស្ដមហារីកមាត់ស្បូនជាប្រចាំ អាចរកឃើញរោគសញ្ញាដំបូង។

មេរោគអេដស៍ មិនអាចព្យាបាលសះស្បើយទេ ប៉ុន្តែការព្យាបាលអាចជួយឲ្យអ្នកផ្ទុកមេរោគ រស់នៅបានយូរ និងមានសុខភាពប្រសើរ។

រោគសញ្ញាលើបុរសឬស្ត្រី៖ គ្មានទេ ឬ២-៤សប្ដាហ៍បន្ទាប់ពីឆ្លង អាចមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន ដូចមានជំងឺផ្ដាសាយធំ រាក គ្រុនក្ដៅ ហើមកូនកណ្ដុរ និងស្រកទម្ងន់។

មេរោគអេដស៍ មិនប៉ះពាល់ដល់លទ្ធភាពនៃការមានកូនទេ ប៉ុន្តែវាអាចបណ្ដាលឲ្យឆាប់ឈឺពោះសម្រាល និងអាចឆ្លងទៅទារកក្នុងពេលពរពោះ ពេលសម្រាល ឬពេលបំបៅដោះ, ដូច្នេះការធ្វើតេស្ដគឺសំខាន់ខ្លាំងណាស់។

ការធ្វើតេស្ត៍ និងព្យាបាល គឺជាប្រការសំខាន់

ជំងឺកាមរោគភាគច្រើន អាចស្ថិតនៅក្នុងរាងកាយមនុស្សដោយមិនបង្ហាញរោគសញ្ញាអ្វីឡើយ។ មានន័យថា មនុស្សម្នាក់អាចនឹងមានជំងឺកាមរោគ ហើយចម្លងទៅអ្នកដទៃដោយមិនដឹងខ្លួន។ វាក៏មានន័យផងដែរថា ស្ត្រីជាច្រើនមានការបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរនៅក្នុងស្បូន មានកូនក្រៅស្បូន រលូតកូន និងបញ្ហាសុខភាពដទៃទៀតដែលបណ្តាលមកពីជំងឺកាមរោគដែលមិនត្រូវបានព្យាបាល ពីព្រោះស្ត្រីមិនដឹងខ្លួនថាបានឆ្លងរោគ។

មធ្យោបាយមួយដើម្បីបញ្ឈប់ការឆ្លងរាលដាល គឺឲ្យស្ត្រីនិងបុរសទទួលការព្យាបាលឆាប់ៗនៅពេលមានរោគសញ្ញាណាមួយ ហើយត្រូវប្រាកដថា ប្តីនិងប្រពន្ធទទួលការព្យាបាលក្នុងពេលតែមួយ។ គេអាចព្យាបាលជំងឺកាមរោគដោយប្រើថ្នាំពេទ្យ ប៉ុន្តែមនុស្សម្នាក់នោះអាចនឹងឆ្លងជំងឺម្តងទៀតបន្ទាប់ពីបានព្យាបាល បើគាត់រួមភេទដោយមិនបានការពារជាមួយដៃគូដែលមានជំងឺកាមរោគ។

ស្ត្រីនិងបុរសគួរធ្វើតេស្ត៍រៀងរាល់ ៦ ទៅ ១២ខែ ប្រសិនបើមានការរួមភេទដោយមិនបានការពារ ជាមួយដៃគូច្រើន, បើគាត់គិតថាដៃគូរបស់គាត់ បានរួមភេទជាមួយអ្នកដទៃ, ឬបើគាត់ឬដៃគូរបស់គាត់ ប្រើប្រាស់ថ្នាំចាក់ ដូចជាគ្រឿងញៀនជាដើម។ តេស្ត៍ខ្លះប្រើប្រាស់សំណាកឈាម, តេស្ត៍ខ្លះទៀតប្រើប្រាស់សំណាកទឹករំអិលពីទ្វារមាសឬលិង្គ ឬសំណាកចេញពីមាត់។

ការធ្វើតេស្ត៍ជំងឺកាមរោគជាប្រចាំ ជួយកាត់បន្ថយក្តីអាម៉ាស់

មណ្ឌលសុខភាពអាចជួយកាត់បន្ថយក្តីអាម៉ាស់ពីការមានជំងឺកាមរោគបាន តាមរយៈការផ្តល់ការធ្វើតេស្ត៍និងព្យាបាលជាលក្ខណៈប្រចាំ សម្រាប់ទាំងបុរសនិងស្ត្រី។ ដើម្បីឲ្យមនុស្សហ៊ានទទួលយកការធ្វើតេស្ត៍ជំងឺកាមរោគដោយងាយស្រួលបាន លុះត្រាតែពួកគេជឿជាក់ថាបុគ្គលិកសុខាភិបាល ផ្តល់ការគោរពនិងរក្សាការសម្ងាត់ជូនពួកគេ។

មណ្ឌលសុខភាពខ្លះផ្តល់ការធ្វើតេស្ត៍និងព្យាបាលជំងឺកាមរោគ ជាផ្នែកមួយនៃសេវាផែនការគ្រួសារ និងការពិនិត្យផ្ទៃពោះទូទៅ។ នៅពេលប្តីជូនប្រពន្ធទៅពិនិត្យផ្ទៃពោះ បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចជំរុញឲ្យពួកគេធ្វើតេស្ត៍និងព្យាបាលជំងឺកាមរោគក្នុងពេលនោះ។ នេះមានន័យថា ប្រពន្ធមិនសូវជាពិបាកក្នុងការអូសទាញឲ្យប្តីរបស់គាត់ មកធ្វើតេស្ត៍ផងដែរ។

www.hesperian.org health guides

កម្មវិធីពិនិត្យសុខភាពទូទៅ លុបបំបាត់ក្ដីអាម៉ាស់ពីការធ្វើតេស្ដនិងព្យាបាលជំងឺកាមរោគ

ប្រជាជនភាគច្រើននៅប្រទេស ប៉ាពួញូហ្គីនី (Papua New Guinea) រស់នៅតាមតំបន់ជនបទ ឆ្ងាយពីមណ្ឌលសុខភាព។ ជំងឺកាមរោគត្រូវបានប្រទះឃើញជាញឹកញាប់នៅក្នុងសហគមន៍ទាំងនេះ ពីព្រោះមនុស្សជាច្រើនមិនដឹងពីរបៀបបង្ការជំងឺ ហើយមិនអាចទទួលបានការធ្វើតេស្ដនិងព្យាបាលយ៉ាងងាយទេ។ ស្ត្រីជាច្រើនមានជំងឺរលាកអាងត្រគាក ដែលជាជំងឺស្បូនធ្ងន់ធ្ងរ ហើយដែលជាញឹកញាប់បង្កឡើងដោយជំងឺកាមរោគដែលមិនបានព្យាបាល។ ជាញឹកញាប់ ជំងឺរលាកអាងត្រគាក បណ្ដាលឲ្យលែងមានកូន ដូច្នេះស្ត្រីដែលធ្លាប់កើតជំងឺនេះអាចនឹងលែងមានកូនរហូត។ ការមិនអាចមានកូន ជារឿងដ៏ក្រៀមក្រំសម្រាប់ស្ត្រីទូទៅទាំងឡាយ ប៉ុន្តែនៅប្រទេសប៉ាពួញូហ្គីនី ស្ត្រីទាំងនេះត្រូវបានបង្ខំឲ្យរស់នៅឆ្ងាយពីសហគមន៍ទៅទៀត ព្រមទាំងរងការវាយដំពីប្ដីទៀតផង។

អង្គការម៉ារីស្តូបអន្តរជាតិ (Marie Stopes International) ផ្ដល់ការប្រឹក្សា ធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងព្យាបាលជំងឺកាមរោគ ទៅដល់សហគមន៍តាមជនបទ តាមរយៈក្រុមការងារចល័តតាមមូលដ្ឋាន។ ក្រុមការងារដែលមានបុគ្គលិកសុខាភិបាល ២ឬ៣នាក់ ធ្វើដំណើរតាមរថយន្ត ទៅកាន់តំបន់ដាច់ស្រយាលទូទាំងប្រទេស ដោយនាំយកឧបករណ៍ចាំបាច់ទៅជាមួយ។ តាមរយៈការជួយឲ្យប្រជាជនយល់ដឹងពីរបៀបដែលជំងឺកាមរោគបណ្ដាលឲ្យលែងមានកូន ក្រុមការងារបានលើកទឹកចិត្តឲ្យប្រជាជនអនុវត្តការរួមភេទប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ព្រមទាំងទទួលការធ្វើតេស្ដរកជំងឺកាមរោគ។

កម្មវិធីនេះមានភាពជោគជ័យ មួយផ្នែកគឺដោយសារតែពួកគេបាននាំយកព័ត៌មាននិងសេវា ទៅផ្ដល់ជូនផ្ទាល់ដល់ប្រជាជននៅក្នុងសហគមន៍។ ប៉ុន្តែភាពជោគជ័យជាពិសេសនោះ គឺដោយសារសេវាពិនិត្យនិងព្យាបាលជំងឺកាមរោគត្រូវបានដាក់បញ្ចូលទៅក្នុងការពិនិត្យសុខភាពទូទៅសម្រាប់បុរស ស្ត្រី និងយុវជន។ កម្មវិធីនេះធ្វើឲ្យមនុស្សវ័យក្មេង និងស្ត្រីមិនទាន់រៀបការ អាចទទួលបានយ៉ាងងាយនូវសេវាផែនការគ្រួសារនិងជំងឺកាមរោគ ដែលជាផ្នែកមួយនៃការពិនិត្យសុខភាពទូទៅរបស់ពួកគេ។

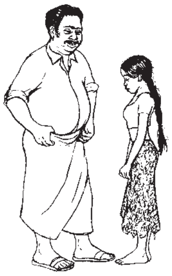
ក្រុមការងារតាមមូលដ្ឋានក៏ត្រូវបានទទួលស្វាគមន៍យ៉ាងល្អផងដែរ ព្រោះពួកគេផ្ដល់សេវាដោយមិនប្រកាន់ទំនៀមទម្លាប់ ឬសម្ពន្ធផ្លូវភេទរបស់ប្រជាជនឡើយ។ នៅតំបន់ដែលកាន់វប្បធម៌ប្ដីប្រពន្ធច្រើនក្នុងពេលតែមួយ អតិថិជនអាចទទួលបានការព្យាបាលចំពោះគ្រប់ដៃគូរួមភេទទាំងអស់ ប្រសិនបើពួកគេចង់បាន។

វិសមភាពសម្រាប់ស្ត្រី អាចបង្ការជំងឺកាមរោគ

នៅពេលដែលបញ្ហានៃភាពអយុត្តិធម៌និងវិសមភាព មានទំហំកាន់តែធំ, ស្ត្រីក៏កាន់តែងាយឆ្លងជំងឺកាមរោគផងដែរ។ ឧទាហរណ៍ ភាពក្រីក្រមិនចម្លងជំងឺកាមរោគទេ ប៉ុន្តែភាពក្រីក្រអាចធ្វើឲ្យស្ត្រីម្នាក់ទទួលយកការរួមភេទដែលមិនការពារ ជាថ្នូរនឹងប្រាក់ ឬតម្រូវការចាំបាច់ផ្សេងៗទៀត។ ស្ថានភាពជាច្រើនអាចធ្វើឲ្យស្ត្រីកាន់តែងាយ ឬកាន់តែលំបាក ក្នុងការការពារខ្លួនពីជំងឺកាមរោគ។

ស្ត្រី**កាន់តែមិនអាចបង្ការជំងឺកាមរោគបាន** ប្រសិនបើ៖

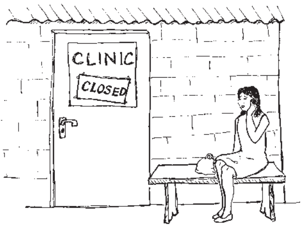
បុរសភាគច្រើនក្នុងសហគមន៍របស់គាត់ មានដៃគូរួមភេទច្រើន។



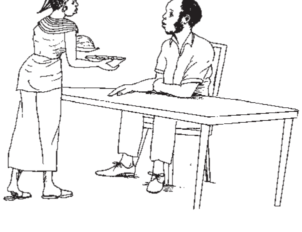
គាត់បានរៀបការតាំងពីនៅជាក្មេងស្រី ហើយត្រូវបានបង្រៀនឲ្យគោរពប្តីដោយមិនត្រូវសួរនាំ។

គាត់ជាស្ត្រីរកស៊ីផ្លូវភេទ។ បុរសខ្លះនឹងមិនឲ្យប្រាក់ឡើយ ប្រសិនបើស្ត្រីសុំឲ្យប្រើស្រោមអនាម័យ ឬនឹងប្រើហិង្សា។

គាត់មិនចេះអក្សរ ឬមិនដែលដឹងពីជំងឺកាមរោគ។



រដ្ឋាភិបាលមិនផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ដែលមានតម្លៃថោក ដល់ស្ត្រី។

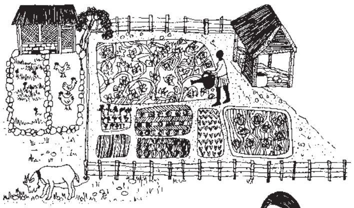


ស្ត្រីមិនខ្វាយខ្វល់ពីបញ្ហាសុខភាពរបស់ខ្លួន ហើយមានអារម្មណ៍អាម៉ាស់នៅពេល និយាយដល់សរីរាង្គភេទរបស់គាត់។

ដៃគូរបស់គាត់ប្រើហិង្សា ហើយតែងតែបង្ខំគាត់ ឲ្យរួមភេទ ជាពិសេសនៅពេលស្រវឹង។

ស្ត្រីកាន់តែអាចបង្ការជំងឺកាមរោគបាន ប្រសិនបើ៖

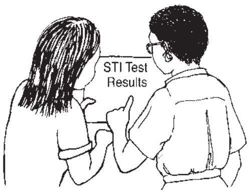
គាត់រៀនចប់វិទ្យាល័យ ហើយអាចរកការងារធ្វើ រកប្រាក់ផ្គត់ផ្គង់ខ្លួនឯងបាន។



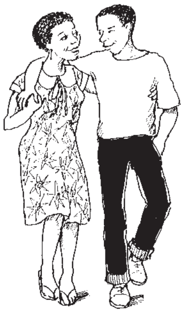
គាត់មានសិទ្ធិទទួលមរតកបន្ទាប់ពី ឪពុកម្តាយ ឬប្តីរបស់គាត់ស្លាប់ចោល។

គាត់និងប្តីដឹងពីរបៀបផ្តល់ភាពស្រើបស្រាលឲ្យគ្នា និងប្រើស្រោមអនាម័យនៅរាល់ពេលរួមភេទ។

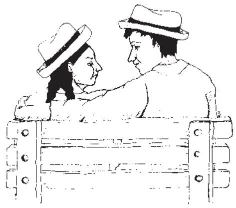
នៅសាលារៀនមានបញ្ចូលកម្មវិធីអប់រំផ្លូវភេទ។



គាត់ទទួលបានការថែទាំសុខភាពនៅជិតផ្ទះដែលមានតម្លៃទាប ឬមិនគិតថ្លៃ រួមទាំងការធ្វើតេស្តរកជំងឺកាមរោគដែលជាផ្នែកមួយ នៃការថែទាំសុខភាពឬថែទាំផ្ទៃពោះជាទូទៅ។



គាត់ជឿថាបញ្ហាសុខភាពផ្លូវភេទរបស់គាត់ គឺជាប្រការសំខាន់ ហើយមិនអាម៉ាស់ នឹងរាងកាយ ឬចំណូលចិត្តផ្លូវភេទរបស់គាត់។



គាត់អាចសម្រេចចិត្តថាគួរមានទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ នៅពេលណា ដោយរបៀបណា និងជាមួយនរណា។

យើងច្រើនតែបន្ទោសលើស្ត្រីឬបុរសដែលកើតជំងឺកាមរោគ និងមិនបានការពារខ្លួន។ ខ្ញុំចូលចិត្តប្រើប្រាស់ល្បែងកំសាន្ត "ប៉ុន្តែហេតុអ្វី?" ដើម្បីជួយឲ្យប្រជាជនមើលឃើញថា វិសមភាព ធ្វើឲ្យស្ត្រីកាន់តែពិបាកក្នុងការការពារខ្លួន។ បន្ទាប់មក ពួកយើងអនុវត្ត សកម្មភាព "ហុចខ្សែរអំបោះ" ដើម្បីពិចារណាអំពីចំណុចទាំងឡាយដែលត្រូវធ្វើនៅក្នុង សហគមន៍ ដើម្បីកែលម្អស្ថានភាពនេះ។

ជំពូក៣ ៖ យេនឌ័រ និងសុខភាព, និងជំពូក៤ ៖ ចំណូលចិត្តផ្លូវភេទ និងសុខភាពផ្លូវភេទ ផ្តល់ការណែនាំជាច្រើន ក្នុងការកែលម្អស្ថានភាព ព្រមទាំងជួយស្ត្រីឲ្យបង្ការជំងឺកាមរោគ។

www.hesperian.org health guides

ល្ខោនតុក្កតា លើកកម្ពស់ការយល់ដឹងអំពីហិង្សាក្នុងគ្រួសារ និងមេរោគអេដស៍

នៅទីក្រុង ឡាក់ណូ (Lucknow) នៃប្រទេសឥណ្ឌា ស្ត្រីជំទង់មួយក្រុមប្រើប្រាស់តុក្កតាដ៏ធំ ដើម្បីនិយាយជាសាធារណៈ ប្រឆាំងនឹងអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ និងដើម្បីផ្តល់ព័ត៌មានអំពីមេរោគអេដស៍។ ពួកគេសម្តែងឈុតខ្លីៗនៅទីសាធារណៈ ហើយបន្ទាប់មកជជែកជាមួយទស្សនិកជនអំពីសិទ្ធិរបស់ស្ត្រីរងគ្រោះ និងអំពីធនធានដែលសហគមន៍មានសម្រាប់បង្ការទាំងអំពើហិង្សានិងមេរោគអេដស៍។

ល្ខោនតុក្កតាតែងតែទាក់ទាញទស្សនិកជនយ៉ាងច្រើន រួមទាំងមនុស្សដែលមិនធ្លាប់ឈប់ស្តាប់នរណាម្នាក់ដែលថ្លែងនៅទីសាធារណៈទៀតផង។ ដូច្នេះល្ខោនតុក្កតាផ្តល់ការអប់រំយ៉ាងសំខាន់ ដល់មនុស្សដែលប្រហែលជាមិនបានទទួលព័ត៌មានតាមរយៈប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយដទៃទៀត។ ម្យ៉ាងទៀត ក្មេងស្រីដែលធ្វើការលើគម្រោងនេះ បានប្រែក្លាយខ្លួនយ៉ាងច្រើន។ ពួកគេភាគច្រើនមិនទម្លាប់ក្នុងការនិយាយនៅទីសាធារណៈទេ។ ឥឡូវនេះពួកគេនិយាយថា មានការជឿជាក់លើខ្លួនឯង និងមានការប្តេជ្ញាចិត្តក្នុងការងារដើម្បីការផ្លាស់ប្តូរដ៏ល្អ។ ក្រុមគ្រួសារ ជាពិសេសម្តាយរបស់ពួកគេ ក៏មានអារម្មណ៍ថាក្មេងស្រីទាំងនេះកំពុងធ្វើកិច្ចការត្រឹមត្រូវផងដែរ។

តួនាទីយេនឌ័រ និងជំងឺកាមរោគ

មូលហេតុមួយដែលធ្វើឲ្យជំងឺកាមរោគឆ្លងរាលដាលយ៉ាងងាយ នោះគឺដោយសារតួនាទីយេនឌ័រ គ្មានភាពយុត្តិធម៌ ដែលធ្វើឲ្យស្ត្រីមិនអាចការពារខ្លួនឯងបាន។

តួនាទីយេនឌ័រទាំងនោះរួមមាន ការរំពឹងថាស្ត្រីនិងបុរសគួរមានឥរិយាបថបែបណានៅក្នុងសម្ពន្ធផ្លូវភេទ។ នៅពេលដែលបុរសត្រូវបានរំពឹងថា អាចគ្រប់គ្រងលើរបៀបនិងពេលវេលានៃការរួមភេទ នោះពួកគេប្រហែលជាមិនគិតពីអារម្មណ៍របស់ស្ត្រីទេ, ហើយជាញឹកញាប់ ស្ត្រីជឿថាអារម្មណ៍របស់ពួកគេ គឺមិនសំខាន់ឡើយ។ ប៉ុន្តែដើម្បីបង្ការជំងឺកាមរោគ បុរសនិងស្ត្រីត្រូវចាំបាច់ជជែកគ្នាយ៉ាងស្មោះត្រង់ អំពីការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព ហើយព្រមព្រៀងគ្នាដាក់បញ្ចូលការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាពជាផ្នែកមួយនៃសម្ពន្ធមេត្រីរបស់ពួកគេ។

សម្រាប់ព័ត៌មាននិងការពិភាក្សាបន្ថែមអំពីតួនាទីយេនឌ័រ ចំណូលចិត្តផ្លូវភេទ និងសុខភាព សូមមើលជំពូកទី៣ ៖ យេនឌ័រ និងសុខភាព, និងជំពូកទី៤ ៖ ចំណូលចិត្តផ្លូវភេទ និងសុខភាពផ្លូវភេទ។

ប្រើប្រាស់ល្ខោនសម្តែងដើម្បីពិភាក្សាអំពីតួនាទីយេនឌ័រ និងជំងឺកាមរោគ

ការបង្កើតល្ខោនហើយសម្តែងវាជាមួយក្រុម គឺជាមធ្យោបាយដ៏ល្អមួយដើម្បីក្រឡេកមើលទៅលើតួនាទីយេនឌ័រ ពីរបៀបដែលវាបង្កើតរបាំងរារាំងមិនឲ្យមានការបង្ការជំងឺកាមរោគ។ មនុស្សចូលចិត្តល្ខោនវិទ្យុនិងល្ខោនទូរទស្សន៍ ព្រោះតួអង្គតែងតែជួបបញ្ហា ហើយសាច់រឿងមានបញ្ចូលនូវភាពភ្ញាក់ផ្អើលជាច្រើន។ ល្ខោនសម្តែងអាចបង្ហាញពីតួអង្គកំពុងធ្វើអ្វីមួយដែលគ្មាននរណាជជែកពីបញ្ហានោះនៅក្រៅទេ ដូចជាបុរសឲ្យប្រាក់ដល់ស្ត្រីរកស៊ីផ្លូវភេទ ឬបុរសមានសម្ពន្ធផ្លូវភេទជាមួយបុរសម្នាក់ទៀត។ អ្នកអាចប្រើប្រាស់ល្ខោនសម្តែងដើម្បីពិភាក្សាអំពីការផ្លាស់ប្តូរនានាដែលនឹងជួយស្ត្រីនិងបុរសឲ្យយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសុខភាពផ្លូវភេទរបស់ពួកគេ។ អ្នកក៏អាចប្រើប្រាស់ល្ខោនសម្តែងដើម្បីធ្វើការពិភាក្សាយ៉ាងស៊ីជម្រៅអំពីរបៀបដែលតួនាទីយេនឌ័រ មានឥទ្ធិពលទៅលើសម្ពន្ធផ្លូវភេទរបស់មនុស្ស។

ល្ខោនសម្តែងនៅទំព័របន្ទាប់ គឺជាគំរូ ដែលបង្ហាញពីរបៀបរួមបញ្ចូលគ្នារវាងល្ខោនសម្តែង និងការពិភាក្សា។ អ្នកក៏អាចកែច្នៃល្ខោនសម្តែងនេះ ដោយប្រើតួអង្គនិងស្ថានភាពឲ្យត្រូវនឹងបរិបទក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកផងដែរ។

នេះជាវិធីមួយចំនួនដើម្បីធ្វើឲ្យល្ខោនសម្តែងមានលក្ខណៈគួរឲ្យចាប់អារម្មណ៍ និងមានប្រយោជន៍សម្រាប់ការពិភាក្សា៖

- ផ្តល់មនោសញ្ចេតនាឲ្យតួអង្គ និងមូលហេតុសមរម្យចំពោះទង្វើរបស់ពួកគេ។
- បង្ហាញតួអង្គដែលបានប្រព្រឹត្តកំហុស រួចក៏ធ្វើការសម្រេចចិត្តល្អប្រសើរ។
- រិះរកវិធីបញ្ចូលបញ្ហាទៅលើការស្ម័គ្រចិត្តរួមភេទ, ភាពខុសគ្នានៃអំណាចរបស់តួអង្គទាំងនោះ, និងពីរបៀបដែលមនុស្សក្នុងវ័យផ្សេងៗគ្នា ធ្វើការសម្រេចចិត្តអំពីផ្លូវភេទ។

ល្ខោនគំរូ អំពីជំងឺកាមរោគ

តួអង្គ ៖

នីណា ៖ អាយុ ១៨ឆ្នាំ, កាន់សាសនា, រៀបការជាមួយ វ៉ាជីត និងមានកូន ៣នាក់

វ៉ាជីត ៖ អ្នកបើកបររថយន្តដឹកទំនិញ, រៀបការជាមួយនីណា, ដឹកទំនិញទៅទីក្រុងជាញឹកញាប់, មានមិត្តស្រីឈ្មោះ រូប៉ា នៅឯភូមិមួយទៀត

រូប៉ា ៖ មិត្តស្រីរបស់វ៉ាជីត, មានកូនជាមួយវ៉ាជីត

ម៉ូហាន ៖ រៀបការនិងស្មោះត្រង់ជាមួយ ម៉ាយ៉ា, ផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ប៉ុន្តែមិនដឹង

ម៉ាយ៉ា ៖ បុគ្គលិកសុខាភិបាលក្នុងភូមិ, រៀបការជាមួយម៉ូហាន

ជីតា ៖ រកស៊ីផ្លូវភេទនៅទីក្រុង

រូប៉ា នាំកូនរបស់នាងដែលឈឺ ទៅជួបជាមួយ ម៉ាយ៉ា ដែលជាបុគ្គលិកសុខាភិបាល។ ម៉ាយ៉ាពិនិត្យទារក បន្ទាប់មកជជែកជាមួយរូប៉ា អំពីមេរោគអេដស៍។ សួរនាងថាតើមិត្តប្រុសរបស់នាង ប្រើស្រោមអនាម័យឬទេ, រូប៉ាឆ្លើយថា ទេ។ (អ្នកអាចបញ្ឈប់ត្រឹមនេះ ដើម្បីពិភាក្សាអំពីការបង្ការជំងឺកាមរោគ ក្នុងស្ថានភាពរបស់រ៉ូប៉ា)។

ម៉ាយ៉ាប្រាប់រូប៉ាថា ទោះបីប្តីរបស់គាត់ស្មោះត្រង់នឹងគាត់ក៏ដោយ ក៏ពួកគេតែងតែប្រើស្រោមអនាម័យដែរ ព្រោះប្តីគាត់ធ្លាប់បានរួមភេទជាមួយអ្នកផ្សេងកាលពីមុន។ មុនដំបូង ម៉ូហានមិនចង់ប្រើវាទេ ប៉ុន្តែឥឡូវធ្លាប់ហើយ។ (អាចឈប់ និងពិភាក្សាត្រង់ចំណុចនេះបាន)។

ខណៈពេលនោះ វ៉ាជីតកំពុងបើករថយន្តទៅទីក្រុង។ នៅយប់នោះ គាត់បានទៅរកសេវារួមភេទពី ជីតា។ (ឈប់ និងពិភាក្សាត្រង់នេះម្តងទៀត)។

ជីតាទាមទារឲ្យប្រើស្រោមអនាម័យ ធ្វើឲ្យវ៉ាជីត ភ្ញាក់ផ្អើលជាខ្លាំង! សហជីពស្ត្រីរកស៊ីផ្លូវភេទ បានបង្រៀននាងអំពីមេរោគអេដស៍ ហើយពួកគេបានព្រមព្រៀងគ្នាថានឹងទាមទារឲ្យភ្ញៀវប្រើស្រោមអនាម័យ។ វ៉ាជីតធ្លាប់បានរួមភេទជាមួយស្ត្រីជាច្រើន ប៉ុន្តែជីតាជាស្ត្រីដំបូងដែលឲ្យគាត់ប្រើស្រោមអនាម័យ។ គាត់ប្រកែកនាពេលដំបូង ប៉ុន្តែជីតាបង្ហាញកាយវិកាសិចស៊ីនៅពេលប្រើស្រោមអនាម័យ ទើបវ៉ាជីតយល់ព្រម។ (ឈប់និងពិភាក្សាម្តងទៀត)។

វ៉ាជីត ត្រឡប់ទៅរក នីណា វិញ នៅពេលព្រឹក។ គាត់ចងចាំពីអ្វីដែលជីតា និយាយអំពីមេរោគអេដស៍។ វ៉ាជីតពិចារណាថាត្រូវជជែកជាមួយប្រពន្ធពីការប្រើស្រោមអនាម័យ ប៉ុន្តែក៏សម្រេចថា នាងនឹងសង្ស័យលើគាត់។ នាយប់នោះ វ៉ាជីត និង នីណា ក៏រួមភេទដោយមិនប្រើស្រោមអនាម័យ។

(ល្ខោនសម្តែងអាចបន្តជាមួយសាច់រឿងបន្ថែមទៀត ប៉ុន្តែអ្នកអាចបញ្ចប់ត្រឹមនេះ។ ពិភាក្សាពីអ្វីដែលបានកើតឡើង និងពីអ្វីដែលអ្នកចូលរួមគិតថា នឹងកើតឡើង។ មើលសំណួរនៅជំហានទី៤ នៃសកម្មភាពនេះ នៅទំព័របន្ទាប់)។

សកម្មភាព ល្ខោនសម្តែងអំពី ជំងឺកាមរោគ

មុននឹងអនុវត្តសកម្មភាពនេះ ចូរបង្កើតល្ខោនសម្តែងសិន។ គួរមានស្ថានភាពជាច្រើនដែលភ្ជាប់តួអង្គទាំងឡាយតាមរយៈសម្ពន្ធផ្លូវភេទ។

1 ដើម្បីចាប់ផ្តើមសកម្មភាព ត្រូវប្រាកដថាអ្នកចូលរួម យល់ពីការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺកាមរោគ។ មើលទំព័រ 110។ ប្រសិនបើមិនទាន់លេងល្បែងចាប់ដៃ នៅទំព័រ 112-113 ទេ នោះអ្នកគួរអនុវត្តល្បែងនោះជាមុន។

2 នៅពេលក្រុមត្រៀមលក្ខណៈរួចរាល់ហើយ ស្នើសុំតួអង្គផ្សេងៗសម្រាប់ល្ខោនសម្តែងដែលអ្នកបានសរសេរ។ ប្រាប់សាច់រឿងដល់ពួកគេ ហើយផ្តល់ពេល២-៣នាទី ឲ្យពួកគេគិតអំពីការសម្តែង។

3 នៅពេលដែលតួអង្គកំពុងសម្តែងល្ខោន ចូរបង្អាក់ត្រង់ចំណុចមួយចំនួនដើម្បីសួរថា តើសកម្មភាពរបស់ពួកគេ គួរធ្វើឲ្យរាលដាល ឬជួយបង្ការជំងឺកាមរោគ។ អ្នកក៏អាចសួរនៅគ្រប់ចំណុចផងដែរ ថាតើតួអង្គគួរធ្វើដូចម្តេចវិញដើម្បីការពារសុខភាពរបស់ខ្លួននិងដៃគូខ្លួន។

4 នៅចុងបញ្ចប់នៃល្ខោនសម្តែង ប្រាប់អ្នកសម្តែងឲ្យចូលមករួមក្រុមវិញ ដើម្បីពិភាក្សាអំពីរបៀបដែលតួនាទីយេនឌ័រមានឥទ្ធិពលទៅលើលទ្ធភាពនៃការការពារខ្លួនឬដៃគូខ្លួនពីជំងឺកាមរោគ។

អ្នកក៏អាចសួរពួកគេដែរថា តើតួអង្គនីមួយៗសក្តិសមនឹងការរំពឹងទុកនៃយេនឌ័រដែរឬទេ។ តើវិសមភាពយេនឌ័រ ធ្វើឲ្យស្ត្រីនៅក្នុងការសម្តែង ពិបាកការពារខ្លួនពីជំងឺកាមរោគ ដូចម្តេចខ្លះ?

តើនឹងមានអ្វីកើតឡើង ប្រសិនបើតួអង្គមានភាពស្មោះត្រង់ចំពោះគ្នា អំពីសម្ពន្ធផ្លូវភេទ, និងថាតើពួកគេអាចផ្តល់ភាពស្រើបស្រាលឲ្យគ្នាយ៉ាងដូចម្តេច? តើអ្វីខ្លះដែលធ្វើឲ្យចំណុចនេះពិបាកនឹងកើតឡើង?

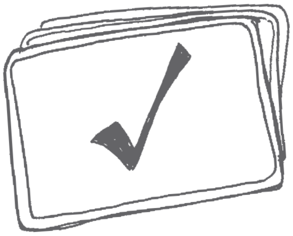
សកម្មភាព ល្បែងកំសាន្តអំពីជំងឺកាមរោគ

អ្នកអាចកែច្នៃល្បែងកំសាន្តនៅទំព័រ 197-199 ដើម្បីពិភាក្សាពីការណ៍ពិតអំពីជំងឺកាមរោគ និងពីរបៀបបង្ការកុំឲ្យជំងឺកាមរោគឆ្លងរាលដាល។ ការពិភាក្សាក្នុងអំឡុងល្បែងកំសាន្តអំពីជំងឺកាមរោគ នឹងជួយក្រុមរបស់អ្នកៈ

- ធ្វើតេស្តថាតើពួកគេយល់ដឹងអ្វីខ្លះពីជំងឺកាមរោគផ្សេង។
- រិះរកមូលហេតុ ថាហេតុអ្វីទើបស្រ្តីមានការលំបាកក្នុងការបង្ការជំងឺកាមរោគ។
- អនុវត្តការពន្យល់អំពី ថាតើហេតុអ្វីការបង្ការជំងឺកាមរោគ មានសារសំខាន់សម្រាប់សុខភាពស្ត្រី។
- ស្វែងយល់ថាតើពួកគាត់ចង់ចឹងពីអ្វីបន្ថែមទៀត។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីរបៀបបង្កើតល្បែងកំសាន្ត និងពីរបៀបលេង សូមមើលទំព័រ 197-199។

ដើម្បីរៀបចំ ៖ បង្កើតសំណួរអំពីការណ៍ពិតនៃជំងឺកាមរោគ។ តារាងនៅទំព័រ 114-115 មានព័ត៌មានអំពីជំងឺកាមរោគ ដែលអ្នកអាចប្រើប្រាស់ដើម្បីបង្កើតជាសំណួរដូចខាងក្រោម។ (ចម្លើយមានបញ្ចូលនៅទីនេះសម្រាប់អ្នក ប៉ុន្តែចូរកុំសរសេរនៅលើសន្លឹកក្រដាស។ ចូរធ្វើក្រដាសចម្លើយដាច់ដោយឡែក)។



ការថើបមិនធ្វើឲ្យឆ្លងមេរោគអេដស៍ពីគ្នាទេ។ ពិត ឬមិនពិត?

(ចម្លើយៈ ពិត)

រកជំងឺកាមរោគចំនួន ៣ ដែលអាចឆ្លងពីម្តាយទៅទារកក្នុងអំឡុងពេលពរពោះ ឬពេលសម្រាល។

(ចម្លើយ៖ ៣ក្នុងចំណោម ទាំងនេះ៖ ជំងឺស្វាយ មេរោគអេដស៍ ជំងឺរលាកថ្លើម ប្រភេទបេ ជំងឺប្រមេះទឹកបាយ ប្រមេះទឹកថ្លា)

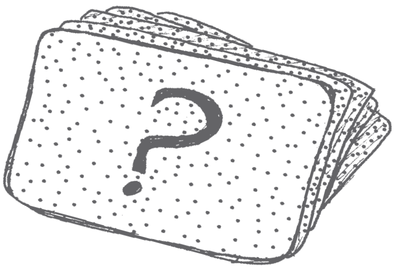
អ្នកដែលមានជំងឺប្រមេះទឹកថ្លាតែងតែមានរោគសញ្ញា។ ពិត ឬមិនពិត?

(ចម្លើយ៖ មិនពិតទេ)

រកជំងឺកាមរោគចំនួន ២ ដែលអាចធ្វើឲ្យស្ត្រីលែងមានកូន ប្រសិនបើមិនព្យាបាលដោយថ្នាំពេទ្យ។

(ចម្លើយ៖ ២ក្នុងចំណោមទាំងនេះ៖ ជំងឺប្រមេះទឹកថ្លា ប្រមេះទឹកបាយ ជំងឺទ្រីកូម៉ូណាស)

សកម្មភាព ល្បែងកំសាន្តអំពីជំងឺកាមរោគ (ត)



សំណួរពិភាក្សាអំពីជំងឺកាមរោគ។ ដើម្បីបង្កើតសំណួរពិភាក្សា ចូរគិតអំពីស្ថានភាពជាក់ស្តែង និងមូលហេតុអ្វីខ្លះដែលធ្វើឲ្យស្ត្រីមានការលំបាកក្នុងការការពារខ្លួនពីជំងឺកាមរោគ។ គ្មានចម្លើយដែលខុស ឬត្រូវ ចំពោះសំណួរទាំងនេះទេ។ គោលបំណងគឺដើម្បីពិភាក្សាពីស្ថានភាពទាំងនោះជាក្រុម។ នេះជាឧទាហរណ៍ខ្លះ៖

ក្លារ៉ា និងអេស្ទីបាន បានរៀបការជាមួយគ្នារយៈពេល ៦ឆ្នាំហើយ ហើយពួកគេមានកូន ៣នាក់។ អេស្ទីបាន បានទៅធ្វើការនៅទីក្រុងជាកម្មករសំណង់ ដើម្បីរកប្រាក់ចំណូលបន្ថែម។ មិនយូរប៉ុន្មាន បន្ទាប់ពីគាត់ត្រឡប់មកស្រុកវិញ ក្លារ៉ាចាប់ផ្តើមមានហូរទឹកពណ៌លឿងពីទ្វារមាស។ គាត់មានក្តីអាម៉ាស់ជាខ្លាំង និងមិនហ៊ានប្រាប់អេស្ទីបានទេ ហើយក៏មិនហ៊ានប្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាលដែរ។ តើក្លារ៉ាគួរធ្វើដូចម្តេច? តើអ្នកគិតថាអេស្ទីបាននឹងធ្វើដូចម្តេច បើក្លារ៉ាប្រាប់គាត់? ហេតុអ្វី?

អនិស្សា មានផ្ទុកមេរោគអេស៍ តាំងពីនាងកើតមកម្ល៉េះ។ រដ្ឋាភិបាលផ្តល់ថ្នាំពេទ្យដោយមិនគិតថ្លៃ ហើយនាងជាក្មេងស្រីដែលមានសុខភាពល្អ។ ប៉ុន្មានឆ្នាំមុន បុរសដែលនាងស្រឡាញ់ បានសុំនាងរៀបការ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលនាងប្រាប់គាត់ថានាងមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ បុរសនោះក៏ផ្តាច់ទំនាក់ទំនងពីនាង។ ក្រោយមកទៀត នាងបានជួបជាមួយនឹង មីឡាន។ ពួកគេសប្បាយចិត្តជាខ្លាំង ហើយគាត់និយាយថាគាត់ចង់រៀបការជាមួយនាង និងបង្កើតគ្រួសារជាមួយគ្នា។ អនិស្សាមិនហ៊ានប្រាប់មីឡាន ថាគាត់ផ្ទុកមេរោគអេដស៍ទេ ដោយខ្លាចមីឡានបោះបង់គាត់ចោលទៀត។ តើអនិស្សាគួរធ្វើដូចម្តេច? តើមីឡានគួរធ្វើដូចម្តេច? ហេតុអ្វី?

ដើម្បីលេង៖ នៅពេលក្រុមឬអ្នកលេងដើរដល់ត្រង់សំណួរពិភាក្សា ចូរប្រាប់ពួកគេឲ្យគិតអំពីដំណោះស្រាយផ្សេងៗបន្ទាប់មក ពន្យល់ដល់ក្រុមទាំងមូលថាហេតុអ្វីដំណោះស្រាយមួយ ប្រសើរជាងដំណោះស្រាយដទៃទៀត។ ជំរុញឲ្យអ្នកដទៃក្នុងក្រុម ឡើងផ្តល់យោបល់ផងដែរ។

នៅពេលល្បែងកំសាន្តបានបញ្ចប់ ចូរស្នើសុំ ឲ្យអ្នកលេងទាំងឡាយ រៀបរាប់ពីចំណុចខ្លះៗដែលពួកគេបានរៀនពីសកម្មភាពនេះ។ សួរថាតើមានបញ្ហា ឬព័ត៌មានដទៃទៀតដែលពាក់ព័ន្ធនឹងជំងឺកាមរោគ ដែលពួកគេចង់ពិភាក្សា ឬរៀនសូត្របន្ថែមដែរឬទេ។ កត់សម្គាល់ការឆ្លើយតបរបស់ពួកគេ ដើម្បីធ្វើផែនការសម្រាប់សកម្មភាពដទៃទៀត។

បុរសចូលរួមទទួលខុសត្រូវលើការបង្ការជំងឺកាមរោគ

គំនិតអំពីភាពជាបុរស ច្រើនតែធ្វើឲ្យបុរសជឿថាពួកគេគួរតែមានការគ្រប់គ្រងលើរបៀបនិងពេលវេលានៃការរួមភេទ។ ចំពោះបុរសខ្លះ ទាំងនេះរួមមាន ការមានដៃគូរួមភេទច្រើន ឬការលាក់ការសម្ងាត់ពីប្រពន្ធ ឬមិត្តស្រី។ បុរសអាចនឹងមានអារម្មណ៍ថា វាមិនមែនជាលក្ខណៈរបស់មនុស្សប្រុសទេ ដែលបារម្ភពីការបង្ការជំងឺកាមរោគ ឬដែលបារម្ភពីសុខភាពរបស់ខ្លួន។ ពួកគេក៏អាចនឹងមានភាពអាម៉ាស់ក្នុងការសារភាពថា ខ្លួនមិនសក្តិសមនឹងតួនាទីយេនឌ័របុរសដែលត្រូវបានរំពឹងទុកនោះទេ, ឧទាហរណ៍ ការរួមភេទជាមួយបុរស ឬការដោះស្រាយបញ្ហាដោយមិនប្រើកម្លាំងបាយ។

ប៉ុន្តែបុរសខ្លះ ក៏កំពុងតែលើកកម្ពស់សមភាពយេនឌ័រ យ៉ាងសកម្មផងដែរ, ធ្វើការងារដើម្បីបង្ការអំពើហិង្សា និងបង្ហាញថា បុរសនិងស្ត្រីអាចមានសម្ពន្ធផ្លូវភេទល្អប្រសើរបាន។ មានឧទាហរណ៍អំពីសកម្មភាពទាំងនេះនៅក្នុងជំពូកដទៃទៀតក្នុងសៀវភៅនេះ, ជាពិសេសសូមមើលជំពូកទី៣៖ យេនឌ័រ និងសុខភាព, ជំពូកទី៤៖ ចំណូលចិត្តផ្លូវភេទ និងសុខភាពផ្លូវភេទ, ជំពូកទី៦៖ ការបញ្ចប់អំពើហិង្សាផ្នែកយេនឌ័រ, និងជំពូកទី៨៖ ការមានផ្ទៃពោះល្អ និងការសម្រាលកូនដោយសុវត្ថិភាព។ នេះជាឧទាហរណ៍ខ្លះៗអំពីការរៀបចំរបស់បុរស ដើម្បីបង្ការជំងឺកាមរោគ ជាពិសេសមេរោគអេដស៍។

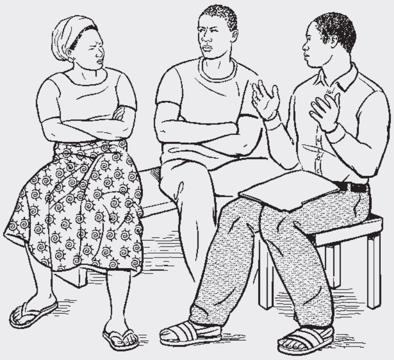
បុរសធ្វើជាអ្នកអប់រំមិត្ត និងជាជនគំរូ

មធ្យោបាយដ៏មានប្រសិទ្ធភាពមួយដើម្បីរួមបញ្ចូលបុរសទៅក្នុងការលើកកម្ពស់សុខភាពផ្លូវភេទ គឺឲ្យពួកគាត់មានអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សា ហើយត្រូវបានទទួលស្គាល់និងកោតសរសើរចំពោះកិច្ចប្រឹងប្រែងរបស់ពួកគេ។ មានគម្រោងជាច្រើននៅទូទាំងពិភពលោក កំពុងតែបណ្តុះបណ្តាលពួកគេ ពីការស្តាប់និងជជែកជាមួយបុរសដទៃទៀតអំពី ថាតើពួកគេចង់ក្លាយជាបុរស ប្តី និងឪពុកបែបណា។

បុរសនៅប្រទេសតង់ហ្សានី ក្លាយជាជើងឯកបង្ការមេរោគអេដស៍

គម្រោង "ជើងឯក" លើកទឹកចិត្តបុរសៗនៅប្រទេសតង់ហ្សានី ឲ្យចូលរួមកាន់តែសកម្មនៅក្នុងការកែលម្អសុខភាពរបស់គ្រួសារ ដើម្បីបង្ការការឆ្លងរាលដាលនៃមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគផ្សេងៗទៀត។ គម្រោងបានលើកកម្ពស់កិច្ចសន្ទនាថ្នាក់ជាតិអំពីតួនាទីរបស់បុរស ការសម្រេចចិត្តរួមគ្នាក្នុងសម្ពន្ធប្តីប្រពន្ធ និងការអនុវត្តការរួមភេទប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

នៅប្រទេសតង់ហ្សានី បុរសជាអ្នកធ្វើការសម្រេចចិត្តនៅក្នុងវិស័យនយោបាយ និងជីវិតសាធារណៈ។ ប៉ុន្តែនៅក្នុងចិត្តរបស់មនុស្សជាច្រើន បុរសមិនបានប្រឹងប្រែងក្នុងការថែទាំសុខភាពរបស់ក្រុមគ្រួសារទេ។ អ្នករៀបចំគម្រោង "ជើងឯក" បានរកឃើញថា ចំណុចនេះគឺមិនពិតទាំងស្រុងនោះទេ។ អ្នករៀបចំគម្រោង បានជួបពិភាក្សាជាមួយអ្នកដឹកនាំសហគមន៍ នៅតាមស្រុកជាច្រើនទូទាំងប្រទេស។ ពួកគេបានសួរអ្នកដឹកនាំទាំងនោះថា "តើបុរសណាខ្លះនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ដែលលេចធ្លោជាងគេ ដោយសារតែការប្រឹងប្រែងរបស់គាត់ក្នុងការថែទាំសុខភាពរបស់ក្រុមគ្រួសារឬសហគមន៍?" មានបុរស ២ឬ៣នាក់ ត្រូវបានចង្អុលបង្ហាញនៅស្ទើរតែគ្រប់ភូមិទាំងអស់។ មើលទៅវាហាក់ដូចជាចំនួនតូចមួយប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែគម្រោង "ជើងឯក" មើលឃើញថា វាជាចំណុចចាប់ផ្តើមដ៏ល្អមួយ។



បុរសម្នាក់កំពុងធ្វើការងារដើម្បីបញ្ឈប់អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ និងលើកតម្កើងសុខដុមឡើងវិញនៅតាមផ្ទះសម្បែងដែលមានជម្លោះ។

បុរសម្នាក់បានសម្រេចចិត្តថានឹងមានប្រពន្ធតែម្នាក់ ហើយស្មោះត្រង់ចំពោះគាត់ជានិច្ច ដែលខុសពីបុរសភាគច្រើននៅក្នុងភូមិ។

គម្រោងបានប្រមូលផ្តុំការប្រជុំក្នុងសហគមន៍ ដែលនៅទីនោះបុរសទាំងនេះធ្វើបទបង្ហាញអំពីជីវិត ការជំរុញទឹកចិត្ត និងការប្រឹងប្រែងរបស់ពួកគេ ក្នុងការលើកកម្ពស់សុខភាពល្អប្រសើរ។ បន្ទាប់ពីស្តាប់បទបង្ហាញរបស់ពួកគេហើយ សហគមន៍នីមួយៗធ្វើការជ្រើសរើសបុរសម្នាក់ ជាជើងឯកប្រចាំសហគមន៍របស់ខ្លួន។

បន្ទាប់មក ដើម្បីបង្ហាញមនុស្សគ្រប់គ្នាថា ពិតជាមានបុរសបែបនេះនៅក្នុងប្រទេសតង់ហ្សានី, គម្រោង "ជើងឯក" បានប្រមូលជនគំរូដែលបានរកឃើញទាំងនោះ រួចធ្វើយុទ្ធនាការទូទាំងប្រទេសមួយ អំពី "ជើងឯក" ទាំងនេះ។ យុទ្ធនាការនេះ រួមមានការបង្ហាញរូបថត និងសាច់រឿងរបស់ "ជើងឯក" ១២នាក់ ក្នុងចំណោមទាំងអស់។ ពួកគេបង្កើតព្រឹត្តិការណ៍ដ៏ធំមួយនៅទីក្រុង ដើម្បីទាញចំណាប់អារម្មណ៍ពីទូទាំងប្រទេស។ ពួកគេក៏បានដាក់រូបថត និងសាច់រឿងរបស់ជើងឯកទាំងនោះ នៅក្នុងប្រតិទិនផងដែរ រួចនាំយកចែកជូនទូទាំងប្រទេសតង់ហ្សានី។

តាមរយៈការបណ្តុះបណ្តាលបុរសអំពីយេនឌ័រ គម្រោងបានទាក់ទាញទាំងបុរសវ័យក្មេងនិងចំណាស់ ឲ្យចូលរួមក្នុងកិច្ចការផ្តល់ប្រឹក្សាដល់គូប្តីប្រពន្ធ, ជជែកជាមួយបុរសដទៃអំពីការបង្ការមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគផ្សេង, និងជួយឲ្យបុរសដទៃទៀតមើលឃើញពីរបៀបដែលតួនាទីយេនឌ័រធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់ពួកគេ និងសុខភាពរបស់ក្រុមគ្រួសារគេផងដែរ។

www.hesperian.org health guides

ការអប់រំក្នុងសហគមន៍ នៅកន្លែងដែលបុរសជួបជុំគ្នា

មធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតដើម្បីទាក់ទាញមនុស្សឲ្យចូលរួមក្នុងសកម្មភាពផ្លាស់ប្តូរ គឺត្រូវជួបជាមួយពួកគេនៅក្នុងសកម្មភាពទាំងឡាយណាដែលពួកគេកំពុងចូលរួមរួចស្រេច។ ព្រឹត្តិការណ៍កីឡានិងសាសនា កន្លែងធ្វើការ និងកន្លែងដែលបុរសជួបជុំគ្នាដូចជាបារ ហាងកាហ្វេ និងកន្លែងលក់ភេទជាដើម គឺជាទីកន្លែងដ៏ល្អដែលគួរផ្តល់ព័ត៌មានអំពីមេរោគអេដស៍ដល់បុរស ឬគួរអូសទាញពួកគេឲ្យពិភាក្សាអំពីជំងឺកាមរោគ។

ប្រការសំខាន់មួយទៀត គឺត្រូវនាំយកគម្រោងអប់រំ ទៅដល់ទីកន្លែងដែលបុរសក្នុងសហគមន៍ណាត់ជួបគ្នាដើម្បីរួមភេទជាមួយគ្នា ឬដើម្បីចាក់គ្រឿងញៀន។ ប្រសិនបើអ្នកព្យាយាមបង្ហាញមុខជានិច្ច ហើយបើអ្នកបង្ហាញឲ្យពួកគេដឹងថាអ្នកមិនរើសអើងពួកគេ, មិនព្យាយាមកែប្រែពួកគេ, ឬមិនរាយការណ៍ឲ្យប៉ូលីសចាប់ពួកគេទេ នោះពួកគេនឹងចាប់ផ្តើមទុកចិត្តលើអ្នក។ ការផ្តល់ស្រោមអនាម័យ ឬបង្ហាញពួកគេពីរបៀបរម្ងាប់មេរោគលើម្ជុល អាចជាវិធីដ៏ល្អដើម្បីចាប់ផ្តើមការសន្ទនា។

នៅទីក្រុងរីអូ នៃប្រទេសប្រេស៊ីល, អង្គការ BEMFAM បានចុះធ្វើការងារនៅសាលារៀនដ៏មានប្រជាប្រិយមួយ ដែលបុរសវ័យក្មេងកំពុងសមការរាំច្រៀង និងរៀបចំសម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍បុណ្យមួយ។ តាមរយៈការបណ្តុះបណ្តាលដល់គ្រូបង្រៀនរាំ ឲ្យបង្រៀនដល់សិស្សក្មេងៗអំពីការបង្ការជំងឺកាមរោគ និងមេរោគអេដស៍ រួមជាមួយក្បាច់រាំសាំបារបស់ពួកគេ, ពួកគេទាក់ទាញបានទស្សនិកជនយ៉ាងច្រើន។

ការប្រឆាំងនឹងអំពើហិង្សាផ្នែកយេនឌ័រ

អំពើរំលោភនិងហិង្សាផ្លូវភេទ បង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ស្ត្រីតាមរបៀបច្រើនយ៉ាង ក៏ដូចជាការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺកាមរោគផងដែរ។ ហើយនៅពេលដែលមានជំងឺកាមរោគ ស្ត្រីនឹងក្លាយទៅជាគោលដៅនៃអំពើហិង្សា។ ស្ត្រីជាច្រើនដែលផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ត្រូវបានស្តីបន្ទោស វាយដំ និងបោះបង់ចោលពីក្រុមគ្រួសារ។ បុរសដែលប្រឆាំងនឹងឥរិយាបថនិងទង្វើទាំងនេះដើរតួយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការប្រឹងប្រែងបញ្ចប់អំពើហិង្សាលើស្ត្រី។

បុរសជាដៃគូ

កាលពីប៉ុន្មានឆ្នាំមុន មនុស្សមួយក្រុមនៅប្រទេសអាហ្វ្រិកខាងត្បូង មានការបារម្ភយ៉ាងខ្លាំង ទាំងអំពីកំណើននៃការឆ្លងមេរោគអេដស៍ និងអំពីអំពើហិង្សាផ្អែកយេនឌ័រ។ ពួកគេក៏មើលឃើញផងដែរថា បញ្ហាមួយ ធ្វើឲ្យបញ្ហាមួយទៀតកាន់តែមានស្ថានភាពអាក្រក់ទៅវិញទៅមក។ ដោយយល់ដឹងពីសារសំខាន់នៃការរួមបញ្ចូលបុរសដោយផ្ទាល់ទៅក្នុងការបន្ថយទាំងអំពើហិង្សានិងមេរោគអេដស៍ ពួកគេបានចាប់ផ្តើមបង្កើតក្រុមមួយដែលមានឈ្មោះថា "បុរសជាដៃគូ។ គោលដៅមួយរបស់ពួកគេ គឺដើម្បីជំរុញឲ្យបុរសចូលរួមយ៉ាងសកម្មនៅក្នុងការបង្ការអំពើហិង្សា និងដើម្បីទទួលខុសត្រូវបន្ថែមទៀតលើការបង្ការមេរោគអេដស៍ ក៏ដូចជាការថែទាំនិងការគាំទ្រផងដែរ។ គោលដៅមួយទៀតគឺដើម្បីជួយឲ្យបុរសពិនិត្យមើលលើឥរិយាបថ ការឲ្យតម្លៃ ទង្វើ និងគំនិតអំពីភាពជាបុរសរបស់ពួកគេឡើងវិញ។ ក្រុម "បុរសជាដៃគូ" បានជួយឲ្យបុរសគិតពិចារណាពីរបៀបដែលការរំពឹងទុកនៃយេនឌ័រខ្លះ បណ្តាលឲ្យពួកគេបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពរបស់ខ្លួន ក៏ដូចជាសុខភាពរបស់ដៃគូ និងក្រុមគ្រួសារផងដែរ។

ដើម្បីជម្នះលើភាពស្មុគស្មាញនៃការពិនិត្យមើលលើតួនាទីយេនឌ័រ និងផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថនិងទង្វើដែលបានប្រកាន់យកជាយូរអង្វែងមកហើយនោះ, ក្រុម "បុរសជាដៃគូ" បានបង្កើតជាសិក្ខាសាលាអប់រំជាមួយក្រុមបុរសនិងក្មេងប្រុស នៅតាមទីកន្លែងផ្សេងៗដូចជាសាលារៀន កន្លែងធ្វើការ សហជីពការងារ ពន្ធនាគារ អង្គការ សាលសហគមន៍ និងកន្លែងលេងកីឡា។ សិក្ខាសាលាប្រើប្រាស់ការពិភាក្សា ការសម្តែងតួ និងសកម្មភាពផ្សេងៗទៀត ដើម្បីជួយឲ្យក្រុមពិនិត្យមើលលើអំពើហិង្សា សម្ពន្ធផ្លូវភេទ ការប្រៀនប្រដៅកូន ការថែទាំកុមារ និងរបៀបដែលតួនាទីយេនឌ័រធ្វើឲ្យបុរសនិងស្ត្រីបាត់បង់ជម្រើសដែលមាន។

ក្រុម "បុរសជាដៃគូ" ក៏ប្រើប្រាស់សកម្មភាពដទៃទៀតផងដែរ ដូចជាការសម្តែងល្ខោនតាមដងផ្លូវ ការគូររូបនៅតាមជញ្ជាំង និងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយផ្សេងៗទៀត ដើម្បីបង្ហាញពីបុរសដែលធ្វើការងារឆ្ពោះទៅកាន់សមភាពយេនឌ័រ។ ពួកគេក៏ផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលដល់បុគ្គលិកសុខាភិបាលផងដែរ អំពីការកែលម្អសេវាជំងឺកាមរោគសម្រាប់បុរស។

អង្គការជាច្រើននៅទូទាំងប្រទេសអាហ្វ្រិកខាងត្បូង បានសហការគ្នាបង្កើតជាបណ្តាញនៃ "បុរសជាដៃគូ" មួយ។ បច្ចុប្បន្នមានកម្មវិធី "បុរសជាដៃគូ" នៅក្នុងប្រទេសជាង ១៥ ពីទ្វីបអាហ្វ្រិក អាស៊ី និងអាមេរិកឡាទីន។

ការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព ទាមទារការប្រាស្រ័យទាក់ទងល្អ

ការអនុវត្តការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព មានន័យថា រួមភេទតាមរបៀបទាំងឡាយណាដែលបង្ការឬកាត់បន្ថយឱកាសនៃការឆ្លងជំងឺកាមរោគរវាងដៃគូ។ ជាទូទៅ វាមានន័យថា មានការប៉ះពាល់ស្បែកនៃប្រដាប់ភេទ តិចតួចបំផុត, និងមិនឲ្យទឹករំអិលពីលិង្គ ឬយោនី ប៉ះនឹងប្រដាប់ភេទឬមាត់របស់អ្នកឡើយ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើល "ការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព អាចបង្កើតភាពស្រើបស្រាលដល់បុរសនិងស្ត្រី" (ទំព័រ 90)។

ដោយសារវាទាមទារឲ្យមានមនុស្ស២នាក់ ដើម្បីអនុវត្តការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព នោះប្តីប្រពន្ធត្រូវតែប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាឲ្យបានច្បាស់លាស់ ពីការបារម្ភរបស់ខ្លួន រួចធ្វើការព្រមព្រៀងមួយជាមួយគ្នា។ បើដៃគូម្នាក់ ចង់អនុវត្តការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាពតាមរបៀបមួយ ប៉ុន្តែដៃគូម្នាក់ទៀតមិនចង់ ឬចង់ធ្វើតាមរបៀបផ្សេងទៀត នោះពួកគេត្រូវចរចារគ្នា។ ការចរចារក្នុងផ្លូវភេទ អាចជាការលំបាក ប៉ុន្តែអ្នកអាចរៀនពីវាបាន។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជំនាញប្រាស្រ័យទាក់ទងក្នុងផ្លូវភេទជាមួយដៃគូ សូមមើល "ការប្រាស្រ័យទាក់ទងដើម្បីសម្ពន្ធមេត្រីល្អប្រសើរ" (ទំព័រ 97-105) និង "អនុវត្តការជជែកអំពីការពន្យារកំណើត" (ទំព័រ 184)។

ការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព អាចនឹងងាយអនុវត្តនៅពេលដែលមនុស្សជាច្រើនក្នុងសហគមន៍ កំពុងតែអនុវត្តវា។ នៅពេលដែលមនុស្សកាន់តែច្រើន ជជែកអំពីការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព ហើយលើកទឹកចិត្តឲ្យអ្នកដទៃរៀនសូត្រនិងអនុវត្តតាម នោះការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព នឹងកាន់តែងាយស្រួលសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា។

ការទទួលយកស្រោមអនាម័យដោយបើកចំហរ

ការប្រើស្រោមអនាម័យរាល់ពេលរួមភេទ គឺជាមធ្យោបាយដ៏មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតក្នុងការបង្ការការឆ្លងរាលដាលនៃមេរោគអេដស៍ និងជំងឺកាមរោគផ្សេងៗទៀត។ ហើយបច្ចុប្បន្ន មនុស្សកាន់តែច្រើនកំពុងតែប្រើស្រោមអនាម័យ។ បុរសនិងស្ត្រីដែលកាលពីមុន មិនទទួលយកគំនិតនៃការប្រើស្រោមអនាម័យ ឥឡូវនេះកំពុងតែជជែកពីវា ទិញ និងប្រើប្រាស់វា។

បុរសស្ត្រីអាចរៀនធ្វើឲ្យស្រោមអនាម័យក្លាយជាផ្នែកធម្មតាមួយនៃការរួមភេទ ឬកាន់តែសិចស៊ីទៀតផង។ ស្ត្រីអាចរៀនពីរបៀបពាក់ស្រោមអនាម័យលើលិង្គបុរសដែលធ្វើឲ្យគាត់មានអារម្មណ៍សុខស្រួល។ ដោយសារចំណុចនេះជាអ្វីដែលស្ត្រីជាអ្នកផ្តល់ ហើយបុរសជាអ្នកទទួល នោះវាអាចជួយឲ្យបុរសទទួលយកថា ស្ត្រីមានការគ្រប់គ្រងច្រើនជាងក្នុងអំឡុងពេលរួមភេទ។ ប្រសិនបើបុរសម្នាក់ទទួលយកចំណុចនេះ នោះស្ត្រីនឹងមានអារម្មណ៍ថាអាចធ្វើអ្វីៗក្នុងរបៀបណាដែលផ្តល់ភាពស្រើបស្រាលបំផុតដល់គាត់ ហើយសម្ពន្ធផ្លូវភេទរបស់ពួកគេ កាន់តែមានភាពរីករាយ។ បុរសខ្លះអាចរក្សាភាពរឹងបានកាន់តែយូរនៅពេលប្រើស្រោមអនាម័យ ហើយស្ត្រីជាច្រើនចង់បានបែបនេះ។

មុននឹងអាចប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យយ៉ាងងាយស្រួល បុរសស្ត្រីត្រូវរៀនពីរបៀបប្រើប្រាស់វា គិតពីរបៀបដែលធ្វើឲ្យវាកាន់តែរីករាយ និងជម្នះភាពអាម៉ាស់ក្នុងការប្រើស្រោម។ សកម្មភាពដែលបានរៀបរាប់ពីខាងលើ (ទំព័រ 97 ដល់ 105, និងទំព័រ 184) ក៏អាចត្រូវបានកែច្នៃដើម្បីជួយឲ្យស្ត្រីកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការស្នើសុំឲ្យដៃគូរបស់គាត់ ប្រើស្រោមអនាម័យផងដែរ។

មានបុរសនិងស្ត្រីជាច្រើន មិនធ្លាប់ឃើញឬប៉ះស្រោមអនាម័យឡើយ។ ការសំឡឹងមើលស្រោមអនាម័យ ស្ទាបប៉ះវា ពន្លា និងទាញសន្ទឹងវា សុទ្ធតែអាចធ្វើឲ្យពួកគេស្និតនឹងវា។ ស្តាប់ទៅអាចដូចជាមិនទំនង ប៉ុន្តែការលេងកំសាន្តជាមួយស្រោមអនាម័យ គឺជាមធ្យោបាយដ៏ល្អមួយដើម្បីជួយឲ្យបុរសស្ត្រី ជម្នះភាពអៀនខ្មាសចំពោះវា។

សកម្មភាព ការកំសាន្តជាមួយស្រោមអនាម័យ

ដើម្បីអនុវត្តសកម្មភាពនេះ អ្នកត្រូវការស្រោមអនាម័យជាច្រើន និងវត្ថុដែលត្រូវពាក់ស្រោមអនាម័យពីលើ។ ជាការប្រសើរគួររកវត្ថុណាដែលមានរាងដូចលិង្គ ដូចជាផ្លែចេក ឬត្រសក់ ជាដើម ឬរបស់ផ្សេងទៀតដែលមានទំហំធំដើម្បីបង្ហាញឲ្យឃើញពីភាពយឺតរបស់ស្រោមអនាម័យ។

1. ជាដំបូង ចូរផ្តល់ស្រោមអនាម័យពីរបីដល់អ្នកចូលរួមគ្រប់គ្នា។ ប្រាប់ឲ្យពួកគេហែកកញ្ចប់មួយ យកវាចេញ រួចមើលថាតើវាមានលក្ខណៈបែបណា។ ឲ្យពួកគេពន្លារនិងទាញវា។ តើអ្នកគិតថាអាចដាក់អ្វីនៅក្នុងស្រោមនេះ?

2. ប្រាប់ឲ្យពួកគេពាក់លើម្រាមដៃ។ តើដាក់ម្រាមដៃថែមទៀតបានដែរឬទេ? ចុះបើប្រអប់ដៃទាំងមូល?

3. អ្នកក៏អាចឲ្យពួកគេប្រកួតគ្នាផងដែរ ថាតើគេអាចដាក់ផ្លែឈើឬវត្ថុផ្សេងៗទៅក្នុងស្រោមអនាម័យបានចំនួនប៉ុន្មាន។ វានឹងធ្វើឲ្យពួកគេសើចផងដែរ ដែលធ្វើឲ្យសកម្មភាពនេះកាន់តែរីករាយ។

   ដាក់ផ្លែឪឡឹកបញ្ចូលក្នុងស្រោមអនាម័យ ឬពាក់ក្បាលនរណាម្នាក់ចូល ដើម្បីបង្ហាញថាកម្រនឹងមានបុរសណាម្នាក់ដែលពាក់ស្រោមអនាម័យមិនចូលនោះឡើយ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ស្រោមអនាម័យខ្លះ ធំជាងស្រោមខ្លះទៀត។ ពួកគេក៏អាចផ្លុំវាដូចប៉ឺតប៉ោងបានដែរ ដើម្បីមើលថាតើវាអាចរីកធំប៉ុនណា។

4. អ្នកអាចបង្ហាញពីរបៀបពាក់ស្រោមអនាម័យយ៉ាងត្រឹមត្រូវ ដោយប្រើប្រាស់ផ្លែចេក (ឬវត្ថុស្រដៀងផ្សេងទៀត)។ ឲ្យពួកគេសាកល្បងដោយខ្លួនឯង។ ឲ្យពួកគេប្រកួតគ្នាថាតើនរណាគេពាក់បានលឿនជាងគេ, ឬឲ្យពាក់ស្រោមដោយប្រើដៃតែមួយ, ពាក់ដោយបិទភ្នែក, ឬប្រើមាត់ដើម្បីពាក់។

5. លើកទឹកចិត្តឲ្យពួកគេលេងសប្បាយប្លែកៗជាមួយស្រោមអនាម័យ។ ក្នុងពេលដែលពួកគេកំពុងលេង អ្នកអាចពន្យល់ពីរបៀបប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យឲ្យមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត (មើលទំព័រ 132)។

   អ្នកក៏អាចសួរពួកគេផងដែរ ថាតើបារម្ភពីអ្វីខ្លះនៅពេលប្រើស្រោមអនាម័យ រួចអះអាងបញ្ជាក់ថាពួកគេអាចប្រើស្រោមអនាម័យប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។ អ្នកក៏អាចពន្យល់ដែរថា ស្រោមអនាម័យមិនសូវមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការបង្ការជំងឺកាមរោគណាដែលបង្កឲ្យមានដំបៅ ដូចជាអ៊ែប៉េស ជំងឺស្វាយ និងមេរោគ HPV, លើកលែងតែពាក់គ្របជិតពីលើដំបៅទាំងនោះ។

   អ្នកក៏អាចកំសាន្តជាមួយស្រោមអនាម័យស្ត្រីផងដែរ។ ស្ត្រីនឹងអាចប្រើស្រោមអនាម័យស្ត្រីដោយងាយបាន ប្រសិនបើគាត់អាចអនុវត្តម្នាក់ឯងជាមុនសិន។ បន្ទាប់ពីដាក់ស្រោមអនាម័យពីរបីលើក នោះវានឹងលំបាកសម្រាប់គាត់ទៀតទេ នៅពេលដែលគាត់ចង់រួមភេទ។

ដាក់ទឹករំអិលមួយតំណក់ទៅក្នុងស្រោម មុនពេលរលាវា នឹងធ្វើឱ្យស្រួលពាក់។ ព័តិមានសំខាន់ៗអំពីស្រោមអនាម័យ

- គួរទុកស្រោមអនាម័យនៅទីកន្លែងត្រជាក់ស្ងួត ហើយប្រើប្រាស់វាមុនថ្ងៃផុតកំណត់។ បន្ទាប់ពីថ្ងៃផុតកំណត់ទៅ វាងាយនឹងរហែកឬធ្លាយនៅពេលប្រើ។
- កុំដាក់ស្រោមអនាម័យក្នុងហោប៉ៅខោ ឬកន្លែងដែលក្តៅឧណ្ហៗ ព្រោះវានឹងងាយធ្លាយ។
- មានតែទឹកមាត់ ឬទឹករំអិលដែលផលិតពីទឹកទេ ដែលអាចប្រើជាមួយនឹងស្រោមអនាម័យប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។ ប្រេង ប៊ឺរ វ៉ាសាលីន ធ្វើឲ្យខូចស្រោមអនាម័យ និងធ្វើឲ្យងាយរហែក។
- ស្រោមអនាម័យកាន់តែងាយស្រួលប្រើជាមួយស្ត្រី ហើយនិងមិនងាយរហែក ប្រសិនបើទ្វារមាសស្ត្រីសើមជាមុន។ សម្រាប់ការរួមភេទតាមរន្ធគូថ ទឹករំអិល(ផលិតពីទឹក) មានសារសំខាន់ណាស់។
- ស្រោមអនាម័យស្ត្រី មានទំហំធំជាងស្រោមអនាម័យបុរស ហើយវាមិនងាយធ្លាយទេ។ មិនគួរប្រើស្រោមអនាម័យស្ត្រី ជាមួយគ្នានឹងស្រោមអនាម័យបុរសទេ។

សម្រាប់សេចក្តីណែនាំអំពីការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យបុរស និងស្រោមអនាម័យស្ត្រី សូមមើលសៀវភៅ “ទីណាស្ត្រីគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត” ទំព័រ 202 ដល់ 204)។

ស្រោមអនាម័យ
សម្រាប់បុរស

ស្រោមអនាម័យ
សម្រាប់ស្ត្រី

ការកែប្រែ គឺជាដំណើរការមួយ

ដើម្បីកែប្រែទង្វើនិងការប្រាស្រ័យទាក់ទងរបស់យើងក្នុងសម្ពន្ធផ្លូវភេទ វាទាមទារលើសពីការយល់ដឹងពីការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺកាមរោគ និងពីរបៀបដែលវាបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពទៅទៀត។ យើងក៏ត្រូវតែកែប្រែទម្លាប់យូរអង្វែងរបស់យើងផងដែរ។ ប៉ុន្តែស្ត្រីនិងបុរសគ្រប់វ័យ និងក្នុងសម្ពន្ធគ្រប់ប្រភេទ ពិតជាបានកែប្រែ ហើយអនុវត្តការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាពប្រាកដមែន។

ការកែប្រែឥរិយាបថ គឺជាដំណើរការដ៏វែងឆ្ងាយមួយ។ ជាការប្រសើរ គួរតែចាប់ផ្តើមដោយការពិចារណាអំពីគោលដៅដែលចង់បាន ដែលក្នុងករណីនេះ គឺការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព។ បន្ទាប់មក ត្រិះរិះអំពីជំហានបន្តបន្ទាប់ដែលចាំបាច់ក្នុងការផ្លាស់ប្តូរ។ ការស្វែងរកមធ្យោបាយដើម្បីសម្គាល់វឌ្ឍនភាព និងដើម្បីមើលឃើញជំហាននានាឆ្ពោះទៅកាន់ការកែប្រែ អាចជួយឲ្យយើងមានអារម្មណ៍ថា ការផ្លាស់ប្តូរ ពិតជាអាចកើតឡើងបាន។

ការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថភាគច្រើន ទាមទារដំណាក់កាល ៤យ៉ាង។ ដំបូង មនុស្សគិតអំពីការកែប្រែឥរិយាបថរបស់ខ្លួន បន្ទាប់មកត្រិះរិះពីជម្រើសដែលមាន។ បន្ទាប់មក ពួកគេអាចនឹងទទួលយកភាពចាំបាច់នៃការផ្លាស់ប្តូរ ហើយសម្រេចចិត្តលើគោលដៅមួយ។ បន្ទាប់មកពួកគេព្យាយាមធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ និងពង្រឹងការផ្លាស់ប្តូរ តាមរយៈការធ្វើការងារទាំងឡាយដែលធ្វើឲ្យខ្លួនរីករាយជាមួយការសម្រេចចិត្តរបស់ខ្លួន។ ចូរចាំថា ដំណើរការនៃការបង្កើតការផ្លាស់ប្តូរ មិនមែនតែងតែអាចរកគោលដៅយ៉ាងងាយស្រួលទេ។ ជួនកាល ពួកគេអាចនឹងដើរថយក្រោយ ឬជាប់គាំង។ ចូរជំរុញទឹកចិត្តពួកគេជានិច្ច។ ការដែលអាចកំណត់គោលដៅក្នុងជំហានដំបូង គឺជាសមិទ្ធផលដ៏ធំធេងមួយ!

យុទ្ធសាស្រ្តសហគមន៍សម្រាប់ការបង្ការ ជំងឺកាមរោគ

ការអប់រំនិងសកម្មភាពក្នុងសហគមន៍ អាចជួយបង្ការការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺកាមរោគតាមរបៀបជាច្រើន។ ក្មេងស្រី ក្មេងប្រុស បុរស និងស្ត្រី នៅទូទាំងពិភពលោកកំពុងតែរៀបចំនៅតាមសាលារៀន ក្លិប កន្លែងធ្វើការ និងតាមសហគមន៍។ ក្រុមការងារតាមសហគមន៍ទាំងនេះ ព្យាយាមរិះរកមធ្យោបាយច្នៃប្រឌិតផ្សេងៗដើម្បីផ្តល់ជូនស្រោមអនាម័យ លើកកម្ពស់ការយល់ដឹងអំពីការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព ផ្តល់អំណាចដល់ស្ត្រីដើម្បីទាមទារសុវត្ថិភាពក្នុងការរួមភេទ ស្វែងរកយុវជន និងផ្តល់ការធ្វើតេស្តិ៍ និងព្យាបាលជំងឺកាមរោគ។ ទំព័របន្ទាប់នេះ រៀបរាប់ពីសកម្មភាពនិងឧទាហរណ៍នៃយុទ្ធសាស្រ្តសហគមន៍ទាំងនោះមួយចំនួន។

ការគូសផែនទីសហគមន៍នៃធនធានសុខភាពផ្លូវភេទ និងគ្រោះថ្នាក់

ការគូសផែនទីសហគមន៍ គឺជាសកម្មភាពមួយដែលក្រុមអាចរកឃើញនិងចែករំលែកព័ត៌មានអំពីធនធានសុខភាពផ្លូវភេទ។ ផែនទីនោះអាច មានដូចជាកន្លែងផ្តល់ជូនស្រោមអនាម័យ កន្លែងផ្តល់សេវាធ្វើតេស្ត៍ជំងឺកាមរោគ កន្លែងផ្តល់ព័ត៌មានអំពីជំងឺកាមរោគ ដូចជារង្គសាលឬកន្លែងដែលមនុស្សទិញដូរភេទ។ សម្រាប់ឧទាហរណ៍នៃ ការគូសផែនទីសហគមន៍ សូមមើល ការគូសផែនទីទៅកាន់មាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់ (ទំព័រ 218)។

សកម្មភាព ការស្វែងរកកំណាប់នៅក្នុងសហគមន៍ ដើម្បីបង្ការជំងឺកាមរោគ

ប្រជាជនប្រហែលជាមិនដឹងពីធនធានទាំងអស់ដែលមាននៅក្នុងសហគមន៍របស់ខ្លួន ដែលអាចជួយបង្ការការឆ្លងរាលដាល នៃជំងឺកាមរោគទេ។ អ្នកអាចបង្កើតល្បែងស្វែងរកកំណាប់មួយ ដើម្បីជួយក្រុមឲ្យរុករកធនធានដែលមានស្រាប់ ព្រមទាំង ធនធានដែលអាចច្នៃឲ្យប្រើការបាន។ អ្នកអាចកែសម្រួលសកម្មភាពនេះដើម្បីផ្តោតទៅលើកំណាប់(ធនធាន) សម្រាប់ក្រុមងាយរងគ្រោះវិញ ដូចជាក្មេងស្រីជំទង់ ស្ត្រីចំណាកស្រុក ឬស្ត្រីរកស៊ីផ្លូវភេទ។ (អ្នកក៏អាចកែសម្រួលសកម្មភាពនេះ ទៅតាមប្រធានបទដទៃទៀតក្នុងសៀវភៅនេះផងដែរ)។

1. ពន្យល់ទៅក្រុមថានេះគឺជាការប្រកួតប្រជែងដើម្បីរុករកកំណាប់នៅក្នុងសហគមន៍ ឲ្យបានច្រើនបំផុត ដែលអាចគាំទ្រដល់ការបង្ការជំងឺកាមរោគ។ ក្រុមដែលរកឃើញធនធានច្រើនជាងគេ ជាក្រុមដែលឈ្នះ។

2. បំបែកអ្នកចូលរួមជាក្រុមៗ រួចប្រាប់ពួកគេឲ្យស្រមៃពីធនធានឬសេវានានាដែលប្រជាជនត្រូវការ ដើម្បីបង្ការជំងឺកាមរោគ ព្រមទាំងទីកន្លែងដែលអាចរកបានធនធានទាំងនោះ។ ធនធានទាំងនោះ អាចមានដូចជា មនុស្ស ក្រុម អង្គការ សាលារៀន កន្លែងធ្វើការ ផ្សារ ឱសថស្ថាន ចំណតរថយន្ត និងកន្លែងហាត់ប្រាណសាធារណៈ។ ប្រសិនបើអាច ចូរលើកទឹកចិត្តក្រុមឲ្យទៅមើលកន្លែងទាំងនោះនៅក្នុងសហគមន៍ រួចផ្តល់ព័ត៌មាននៅពេលប្រជុំលើកក្រោយ។

3. ឲ្យក្រុមទាំងអស់ចូលរួមគ្នាវិញដើម្បីចែករំលែកពីអ្វីដែលពួកគេបានរកឃើញ បន្ទាប់មកបោះឆ្នោតជ្រើសរើសក្រុមដែលរកឃើញកំណាប់ច្រើនជាងគេ, ពួកគេជាអ្នកឈ្នះ!

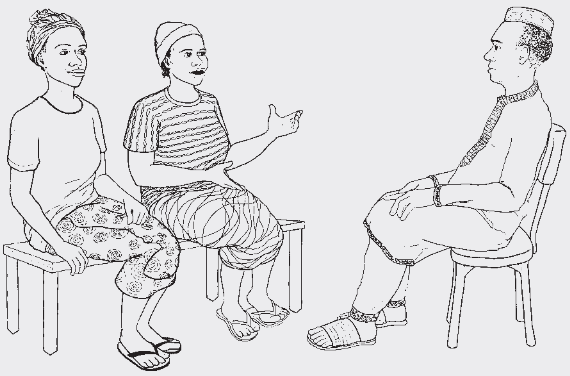
4. ពិភាក្សាពីធនធានទាំងឡាយដែលបានរកឃើញទាំងអស់គ្នា បន្ទាប់មកជជែកអំពីចន្លោះប្រហោង។ សួរក្រុមថា ៖ តើនៅកន្លែងណាក្នុងសហគមន៍ ដែលផ្តល់ការបង្ការនិងព្យាបាលជំងឺកាមរោគ? តើមានចន្លោះប្រហោងនៅកន្លែងណាខ្លះ? តើមានក្រុមមនុស្សណាមួយ មិនទទួលបានធនធានដែលមានស្រាប់នេះ មិនពេញលេញឬទេ? សួរក្រុមឲ្យគិតពិចារណាពីមធ្យោបាយផ្សេងៗក្នុងការបង្កើតធនធានថ្មីៗដើម្បីបំពេញលើចន្លោះប្រហោងទាំងនោះ។ (ការពិភាក្សានេះអាចឈានទៅដល់ការបង្កើតផែនការសកម្មភាព)។

ការផ្តល់អំណាចដល់គ្រប់ផ្នែកនៃជីវិតរបស់ស្ត្រី

សហគមន៍ខ្លះកំពុងតែរួមបញ្ចូលគ្នានូវសកម្មភាពបង្ការជំងឺកាមរោគ ជាមួយនឹងការបណ្តុះបណ្តាលផ្នែកយេនឌ័រ និងការគាំទ្រផ្នែកសង្គមនិងសេដ្ឋកិច្ចសម្រាប់ស្ត្រី ពីព្រោះពួកគេមើលឃើញថា បញ្ហាទាំងនេះច្រើនតែជាប់ប្រទាក់គ្នានៅក្នុងជីវិតរបស់ស្ត្រី។ ការធ្វើការងារតែលើផ្នែកណាមួយ គឺមិនគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីកែលម្អស្ថានភាពឡើយ។

គម្រោង “បងប្អូនស្រីមួយជីវិត” ជួយឱ្យស្ត្រីមានជីវិតល្អប្រសើរ

គម្រោងមីក្រូហិរញ្ញវត្ថុ "បងប្អូនស្រីមួយជីវិត" នៅក្នុងប្រទេសអាហ្វ្រិកខាងត្បូង ជួយស្ត្រីឲ្យប្រកបមុខរបរផ្ទាល់ខ្លួន និងកាន់តែអាចពឹងផ្អែកលើខ្លួនឯងបាន។ គម្រោងក៏មានសកម្មភាពដើម្បីបញ្ឈប់ហិង្សាផ្អែកយេនឌ័រ និងការពារស្ត្រីពីជំងឺកាមរោគផងដែរ។ ស្ត្រីដែលបានទទួលប្រាក់កម្ចី ត្រូវបានរៀបចំបែងចែកជាក្រុមៗដែលមានគ្នា ៥នាក់, ហើយក្រុមនីមួយៗជួបជុំគ្នារៀងរាល់ ២សប្តាហ៍ដើម្បីពិភាក្សាពីបញ្ហាហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ការរំលោភផ្លូវភេទ និងពីសារសំខាន់នៃការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព ដូចជាការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យជាដើម។ ហើយពួកគេអនុវត្តជាមួយគ្នា ពីរបៀបធ្វើការពិភាក្សាលើបញ្ហាទាំងនេះជាមួយដៃគូរបស់ខ្លួន។



បន្ទាប់ពីវគ្គពិភាក្សាមួយរយៈមក ក្រុមនីមួយៗជ្រើសរើសប្រធានក្រុមម្នាក់។ ប្រធានក្រុមទាំងនេះជួបជាមួយមនុស្សចាស់ៗនិងជនសំខាន់ៗដទៃទៀតក្នុងសហគមន៍ ដើម្បីសុំឲ្យជួយរៀបចំសិក្ខាសាលា និងការប្រជុំនៅក្នុងភូមិ ដើម្បីពិភាក្សាពីអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ និងការរំលោភផ្លូវភេទ។ ស្ត្រីក៏រៀបចំដង្ហែរក្បួនផងដែរ អំពីមេរោគអេដស៍និងជំងឺកាមរោគ និងអំពីការរំលោភផ្លូវភេទ និងបទឧក្រិដ្ឋក្នុងសហគមន៍។ ការប្រជុំនិងព្រឹត្តិការណ៍សាធារណៈទាំងនេះ មានន័យថាស្ត្រីមិនត្រូវបានទុកចោលឲ្យតតាំងជាមួយដៃគូរបស់គាត់ដោយផ្ទាល់នោះទេ ប៉ុន្តែគាត់អាចនិយាយជាសាធារណៈ ដោយមានការគាំទ្រពីសហគមន៍។

គម្រោងនេះមានជោគជ័យយ៉ាងខ្លាំង។ ស្ត្រីភាគច្រើននៃគម្រោង "បងប្អូនស្រីមួយជីវិត" បានបង្កើតមុខជំនួញសងបំណុលរបស់ខ្លួន និងទទួលបានភាពជឿជាក់លើខ្លួនឯង។ ស្ត្រីរកប្រាក់ចូលក្នុងផ្ទះ ហើយលែងមានអារម្មណ៍ថាពួកគាត់ត្រូវតែយល់ព្រមគ្រប់យ៉ាងជាមួយប្តីទៀតហើយ។ គម្រោងបានជួយជាពិសេសដល់ស្ត្រីវ័យក្មេង ពីរបៀបចរចារជាមួយដៃគូដើម្បីទទួលបានសុវត្ថិភាពពីការរួមភេទ។

www.hesperian.org
health guides

ការបញ្ចប់ស្លាកស្នាមទុរយស និងជំនឿគ្រោះថ្នាក់អំពីជំងឺកាមរោគ

ភាពអាម៉ាស់និងស្លាកស្នាមទុរយស គឺជាឧបសគ្គដ៏ចម្បងក្នុងការបង្ការជំងឺកាមរោគ។ នៅពេលស្ត្រីម្នាក់ត្រូវបានធ្វើឲ្យអាម៉ាស់នឹងចំណូលចិត្តផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន នោះគាត់កាន់តែពិបាកមិនហ៊ានសុំដៃគូរបស់គាត់ឲ្យប្រើស្រោមអនាម័យទៅទៀត ឬសុំឲ្យសាកល្បងរបៀបថ្មីដែលមានសុវត្ថិភាព។ នៅពេលបុរសដែលរួមភេទជាមួយបុរស ត្រូវបានធ្វើឲ្យមានស្លាកស្នាមទុរយស ពួកគេលាក់ពីចំណូលចិត្តផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន ហើយទទួលបានការគាំទ្រតិចតួចលើការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព។ ស្ត្រីដែលរួមភេទជាមួយស្ត្រី ក៏ប្រឈមនឹងស្លាកស្នាមទុរយសនៅក្នុងសហគមន៍ផងដែរ។ ទោះបីជាការរួមភេទរបស់ពួកគេ មិនសូវមានប្រឈមខ្ពស់នឹងការឆ្លងជំងឺកាមរោគក៏ដោយ បើពួកគាត់ត្រូវបង្ខំឲ្យលាក់បាំងចំណូលចិត្តផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន នោះពួកគេនឹងមិនមានឱកាសស្វែងយល់ថាត្រូវបន្ថយការប៉ះពាល់លើទឹករំអិល ព្រមទាំងពីរបៀបរួមភេទផ្សេងៗទៀតដែលមានសុវត្ថិភាព។

នៅប្រទេសមួយចំនួន សហជីពស្ត្រីរកស៊ីផ្លូវភេទកំពុងទាមទារសិទ្ធិនិងការការពារស្របច្បាប់។

នៅពេលដែលប្រភេទស្លាកស្នាមកាន់តែច្រើនត្រូវបានទម្លាក់ទៅលើស្ត្រី និងក្រុមស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា, ដូចជាពិការភាព ការរកស៊ីផ្លូវភេទ ការប្រើម្ជុលចាក់ថ្នាំញៀន ការមានស្បែកខ្មៅ ឬមានឋានៈទាប, នោះសហគមន៍នឹងកាន់តែពិបាកថែមទៀតក្នុងការបង្ការជំងឺកាមរោគ។

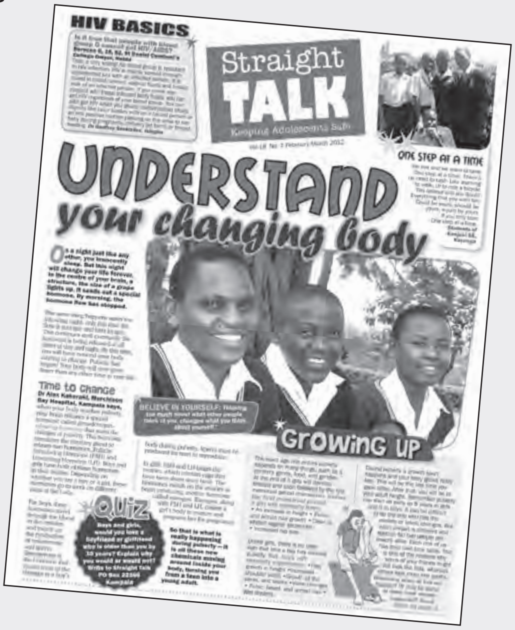
ជួយក្មេងជំទង់ឲ្យការពារខ្លួនពីជំងឺកាមរោគ

មេរោគអេដស៍និងជំងឺកាមរោគដទៃទៀត គឺជាបញ្ហាដ៏ធ្ងន់ធ្ងរនិងកំពុងរាលដាលសម្រាប់ជនវ័យក្មេង ជាពិសេសស្ត្រីវ័យក្មេង។ ជនវ័យក្មេងជាច្រើន ជ្រើសរើសមិត្តភក្តិរបស់ខ្លួនដើម្បីពិភាក្សាពីគុណតម្លៃ ផែនការ និងជម្រើសរបស់ខ្លួន។ នៅសហគមន៍ជាច្រើន ជាពិសេសសហគមន៍ដែលរងការប៉ះពាល់ដោយមេរោគអេដស៍ ជនវ័យក្មេងប្រហែលជាមិនអាចពឹងផ្អែកលើក្រុមគ្រួសារដើម្បីទទួលបានការគាំទ្រនោះទេ។

កម្មវិធីទាំងឡាយដែលមានផ្តល់ជូនកន្លែងជួបជុំសម្រាប់ជនវ័យក្មេង អាចជួយបញ្ហានេះបាន។ ក្រៅពីផ្តល់ជូនព័ត៌មានសុខភាព និងការអប់រំផ្លូវភេទ ពួកគេអាចជួយជនវ័យក្មេងឲ្យអភិវឌ្ឍជំនាញផ្សេងៗ ដូចជាមធ្យោបាយរកនិងគ្រប់គ្រងប្រាក់ ការប្រើប្រាស់សេវាសាធារណៈ និងអនុវត្តន៍ការការពារខ្លួន។ ពួកគេក៏អាចជួយមនុស្សវ័យក្មេងឲ្យរៀនអំពីសិទ្ធិស្របច្បាប់របស់ខ្លួន និងពីអ្វីដែលគួរធ្វើនៅពេលគេបំពានលើសិទ្ធិរបស់គាត់។ យុវជនដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សពេញវ័យដែលយកចិត្តទុកដាក់ អាចមានលទ្ធភាពប្រសើរក្នុងការទទួលបានការគាំទ្រហិរញ្ញវត្ថុ ប្រាក់ឈ្នួលសាលារៀន អាហារ និងការជ្រោមជ្រែងក្នុងការប្រឈមជាមួយស្ថានភាពជំងឺរបស់ក្រុមគ្រួសារ។ ពួកគេនឹងមិនងាយលក់ភេទដើម្បីប្រាក់ ឬផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថដ៏គ្រោះថ្នាក់នោះទេ។

សារព័ត៌មាន Straight Talk នៅក្នុងប្រទេសអ៊ុយហ្គានដា ចុះផ្សាយពីសុខភាពផ្លូវភេទ

សារព័ត៌មាន Straight Talk បានចាប់ដំណើរការនៅប្រទេសអ៊ុយហ្គាន់ដា ក្នុងឆ្នាំ១៩៩៣ ជាកាសែតដែលចែកជូនឥតគិតថ្លៃ ដែលសរសេរសម្រាប់ស្ត្រីនិងបុរសវ័យក្មេង អាយុពី ១៥-២៤ឆ្នាំ។ គោលបំណងសំខាន់របស់កាសែតនេះ គឺដើម្បីផ្តល់ព័ត៌មានអំពីសុខភាពផ្លូវភេទ បំណិនជីវិត និងសិទ្ធិរបស់កុមារនិងក្មេងជំទង់។ កាសែតនេះទទួលបានប្រជាប្រិយភាពយ៉ាងឆាប់រហ័ស ហើយបន្ទាប់មកសារព័ត៌មានទី២ ដែលមានឈ្មោះថា Young Talk ត្រូវបានចាប់ផ្តើមសម្រាប់ក្មេងជំទង់អាយុពី ១០-១៤ឆ្នាំ។ បន្ទាប់មក នៅឆ្នាំ១៩៩៩ កម្មវិធីវិទ្យុ "Straight Talk" ដែលមានរយៈពេល ៣០នាទី ក៏បានចាប់ផ្តើមផ្សាយ។ បច្ចុប្បន្នកម្មវិធីវិទ្យុនេះ ផ្សាយទូទាំងប្រទេស។


HIV BASICS

Straight TALK

UNDERSTAND your changing body

ONE STEP AT A TIME

Time to change

Growing Up

Quiz

សារព័ត៌មាននិងកម្មវិធីវិទ្យុ Straight Talk ត្រូវបានផលិតចេញជាច្រើនភាសា រួមទាំងភាសាអង់គ្លេសផងដែរ។ Straight Talk និង Young Talk ក៏មានផលិតជាភាសា Braille (ភាសាសម្រាប់ជនពិការភ្នែក) ទៀតផង។

ដើម្បីជំរុញឲ្យជនវ័យក្មេងចូលរួម សារព័ត៌មាន Straight Talk បានបង្កើតជាក្លិបនៅតាមសាលារៀននិងសហគមន៍។ ជនវ័យក្មេងជាច្រើន សរសេរសំបុត្រទៅកាសែត Straight Talk ជារៀងរាល់ថ្ងៃ, ហើយសំណួរ មតិយោបល់ សាច់រឿង និងការបារម្ភរបស់ពួកគេ ត្រូវបានជ្រើសរើសចុះផ្សាយគ្រប់លេខ។ កាសែតក៏មានផ្តល់រង្វាន់ផងដែរ ដើម្បីលើកទឹកចិត្តឲ្យមានការសរសេរសំបុត្រចូល។ សាលារៀនខ្លះឈ្នះរង្វាន់បាល់ទាត់ បន្ទាប់ពីបានផ្ញើសំបុត្រក្នុងមួយសប្តាហ៍ ទៅកាន់កាសែតបានច្រើនជាងគេ។

កាសែតនេះហាក់ដូចជាទស្សនាវដ្តីផ្តល់ដំបូន្មានដ៏ធំមួយ មានចម្លើយជាច្រើនដែលមានប្រយោជន៍។ វាមានរូបថតរបស់មនុស្សវ័យក្មេង គំនូរ និងដំបូន្មានល្អៗជាច្រើនទៀត។ ឧទាហរណ៍៖ "ចូរជឿជាក់លើខ្លួនឯង៖ ការខ្វាយខ្វល់ពីអ្វីដែលអ្នកដទៃគិតចំពោះអ្នក ធ្វើឲ្យកែប្រែអ្វីដែលអ្នកគិតចំពោះខ្លួនឯង។

ទោះបីជនវ័យក្មេងគឺជាគោលដៅចម្បងនៃកាសែត Straight Talk ក៏ដោយ គេក៏រួមបញ្ចូលឪពុកម្តាយ និងគ្រូបង្រៀនផងដែរ ពីព្រោះពួកគេមានឥទ្ធិពលបំផុតលើជីវិតរបស់ជនវ័យក្មេង។ ពួកគេក៏មានផលិតជាកម្មវិធីវិទ្យុ "Parent Talk" និងកាសែត Teacher Talk ផងដែរ, ព្រមទាំងមានវគ្គជួបសំណេះសំណាលជាមួយឪពុកម្តាយនិងគ្រូបង្រៀន នៅតាមសាលារៀននិងសហគមន៍ផងដែរ ដើម្បីជជែកអំពីបញ្ហាមួយចំនួនដែលជនវ័យក្មេងជួបប្រទះ។

www.hesperian.org health guides

កម្មវិធីនៅសាលារៀនក្នុងប្រទេសកូឡុំប៊ី លើកកម្ពស់សុខភាពផ្លូវភេទ

ជនវ័យក្មេងចាំបាច់រៀនពីសុខភាពផ្លូវភេទ ប៉ុន្តែពួកគេក៏ត្រូវការសេវាសុខភាពដែលអនុញ្ញាតឲ្យពួកគេធ្វើការសម្រេចចិត្តដើម្បីបង្ការជំងឺកាមរោគ និងការមានផ្ទៃពោះមិនចង់បានផងដែរ។ ការមានគ្លីនិកនៅក្បែរសាលារៀន ធ្វើឲ្យសិស្សទទួលបានជំនួយដែលពួកគេត្រូវការ។

នៅទីក្រុងបូកូតា នៃប្រទេសកូឡុំប៊ី ក្រុមការងារពីសាលាឯកជននិងរដ្ឋមួយក្រុម បានធ្វើការងារជាមួយអង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាលមួយដែលមានឈ្មោះថា PROFAMILIA ដើម្បីបង្កើតកម្មវិធីសិក្សាដែលបង្រៀនយុវជននិងមនុស្សពេញវ័យអំពីចំណូលចិត្តផ្លូវភេទ សុខភាពផ្លូវភេទ និងវិធីបង្ការផ្ទៃពោះនិងជំងឺកាមរោគ។ ជនវ័យក្មេងអាចពិគ្រោះជាមួយអ្នកប្រឹក្សាសុខភាពផ្លូវភេទដើម្បីសួរសំណួរនានា ដោយមិនភ័យខ្លាចពីការរើសអើងលើពួកគេឡើយ។ កម្មវិធីក៏មានទិវាសុខភាព ជាប្រចាំ ដែលសិស្សអាចទទួលការពិនិត្យសុខភាពជាសម្ងាត់ និងក៏អាចទទួលសេវាពន្យារកំណើតផងដែរបើត្រូវការ។

មុនដំបូង មនុស្សមួយចំនួនក្នុងសហគមន៍ជំទាស់ជាខ្លាំងទៅនឹងការផ្តល់ព័ត៌មាននិងសេវាអំពីសុខភាពផ្លូវភេទទៅដល់មនុស្សវ័យក្មេង។ អង្គការ PROFAMILIA បានជួបជាមួយសមាជិកសហគមន៍ ដើម្បីចែករំលែកព័ត៌មានអំពីចំនួនខ្ពស់នៃការមានផ្ទៃពោះនិងជំងឺកាមរោគ នៅក្នុងចំណោមសិស្សសាលានិងក្មេងជំទង់ផ្សេងទៀត។ ព័ត៌មានទាំងនេះបានជួយផ្លាស់ប្តូរគំនិតរបស់សមាជិកសហគមន៍។ ឪពុកម្តាយនិងគ្រូបង្រៀន ចង់ឲ្យមនុស្សវ័យក្មេងមានសុវត្ថិភាព ដូច្នេះពួកគេមានឆន្ទៈក្នុងការគាំទ្រកម្មវិធីនេះ ដើម្បីបង្ការការមានផ្ទៃពោះនិងជំងឺកាមរោគ។ ម្យ៉ាងទៀត កម្មវិធីនេះមានរួមបញ្ចូលឪពុកម្តាយនិងគ្រូបង្រៀន ដូច្នេះគ្រប់គ្នាអាចស្វែងយល់ពីបញ្ហាសុខភាពផ្លូវភេទ និងពីរបៀបជជែកគ្នាលើបញ្ហានេះ។

ភាពជោគជ័យរបស់កម្មវិធីនៃអង្គការ PROFAMILIA មួយផ្នែកក៏ដោយសារកម្មវិធីបានបណ្តុះបណ្តាលជនវ័យក្មេងជាអ្នកអប់រំសុខភាពផ្លូវភេទ ហើយពួកគេក៏បានចូលរួមធ្វើការសម្រេចចិត្តពាក់ព័ន្ធនឹងកម្មវិធីនិងសេវារបស់គ្លីនិកផងដែរ។ តាមរយៈការបង្កើតភាពជាដៃគូជាមួយសាលារៀន ក្រុមការងារក្នុងសហគមន៍ មណ្ឌលសុខភាព និងរដ្ឋាភិបាល, កម្មវិធីនេះមានលទ្ធភាពទទួលបានមូលនិធិនិងធនធានចាំបាច់ដើម្បីបន្តកិច្ចការក្នុងរយៈពេលយូរ។