ជំនួន្ទានចំពោះភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិ

តើភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិជាអ្នកណា?

ភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិ គឺជាអ្នកដែលជួយដឹកនាំក្រុមគ្រួសារទាំងឡាយ និងអ្នកជិតខាងទាំងអស់ ឆ្ពោះទៅរកសុខភាពដ៏ល្អប្រសើរមួយ។ ជាទូទៅ គាត់ត្រូវបានជ្រើសរើសដោយប្រជាជនក្នុងភូមិ ព្រោះគាត់ជាមនុស្សចិត្តល្អ និងប៉ិនប្រសប់។

ភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិខ្លះ បានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលនិងការជួយឧបត្ថម ពីកម្មវិធីដែលបានរៀបចំដោយក្រសួងសុខាភិបាល។ ភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិខ្លះទៀតមិនមានតួនាទីជាផ្លូវការនោះទេ ប៉ុន្តែពួកគេគ្រាន់តែជាសមាជិកធម្មតារបស់សហគមន៍ ដែលមានការគោរពពីប្រជាជន ក្នុងនាមជាគ្រូព្យាបាលជំងឺ ឬជាអ្នកដឹកនាំក្នុងបញ្ហាសុខភាព។ ជាទូទៅ ពួកគាត់រៀនសូត្រតាមរយៈការសង្កេត ការជួយក្នុងការងារផ្សេងៗ និងការសិក្សារៀនសូត្រដោយខ្លួនគាត់។

ក្នុងន័យទូលំទូលាយជាងនេះទៀតគឺថា **ភ្នាក់សុខភាពភូមិគឺជាមនុស្សគ្រប់រូបដែលចូលរួមចំណែកក្នុងការរៀបចំភូមិរបស់គាត់ឲ្យក្លាយជាកន្លែងដែលអាចរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ។**

នេះមានន័យថា សឹងតែមនុស្សស្ទើរតែទាំងអស់អាច និងគួរតែធ្វើជាភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិបាន ៖

- ឪពុកម្តាយអាចបង្រៀនកូនៗរបស់គាត់ពីរបៀបថែរក្សាអនាម័យ។
- កសិករអាចចូលរួមដើម្បីជួយបង្កើនការផលិតកសិផលឲ្យបានកាន់តែច្រើន។
- គ្រូបង្រៀនអាចបង្រៀនសិស្សពីរបៀបការពារ និងព្យាបាលជំងឺនិងរបួសមួយចំនួនដែលកើតឡើងជាញឹកញាប់ ។
- សិស្សានុសិស្សអាចចែករំលែកនូវអ្វីដែលពួកគេបានរៀនជាមួយឪពុកម្តាយរបស់គេ។
- អ្នកលក់ថ្នាំអាចស្វែងយល់ពីរបៀបប្រើប្រាស់ថ្នាំយ៉ាងត្រឹមត្រូវ និងផ្តល់ដំបូន្មានល្អៗ ព្រមទាំងផ្តល់ការប្រុងប្រយ័ត្ន ដល់អ្នកទិញថ្នាំពីកន្លែងរបស់គាត់។ (ទំ.៣៣៨)
- ឆ្មបអាចផ្តល់ប្រឹក្សាដល់មាតាបិតាអំពីសារសំខាន់នៃការបរិភោគឲ្យបានត្រឹមត្រូវក្នុងពេលមានផ្ទៃពោះ ពេលបំបៅដោះកូន និងអំពីផែនការគ្រួសារ។

ភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិ រស់នៅនិងធ្វើការជាមួយប្រជាជននៅក្នុងភូមិរបស់គាត់។ ការងារដំបូងរបស់គាត់គឺការចែករំលែកចំណេះដឹងរបស់គាត់។

សៀវភៅនេះត្រូវបានសរសេរឡើង សម្រាប់ភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិទូទៅ។ ពោលគឺ វាសម្រាប់អ្នកដែលចង់ចេះ ចង់ដឹង ហើយចង់អនុវត្តឲ្យបានកាន់តែច្រើនសម្រាប់សុខុមាលភាព របស់គាត់ផ្ទាល់ របស់គ្រួសារគាត់ ឬរបស់ប្រជាជនគាត់។

ប្រសិនបើអ្នកជាភ្នាក់ងារសុខភាពក្នុងសហគមន៍ ជាគិលានុបដ្ឋាក-យិកា ឬក៏ជាវេជ្ជបណ្ឌិត សូមចងចាំថា សៀវភៅនេះមិនមែនសម្រាប់តែអ្នកប៉ុណ្ណោះទេ តែវា**សម្រាប់ប្រជាជនទាំងអស់។** ដូច្នេះសូមចែករំលែកឲ្យ បានទូលំទូលាយ។

សូមប្រើសៀវភៅនេះ ដើម្បីជួយពន្យល់នូវអ្វីដែលអ្នក បានដឹង ដល់អ្នកដទៃទៀត។ អ្នកប្រហែលជាអាចបង្កើតជាក្រុមតូចៗ ដើម្បីអានមួយជំពូកម្តងៗ ហើយធ្វើការ ពិភាក្សាតាមជំពូកនីមួយៗ។

ភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិ ជាទីគោរព

អត្ថបទភាគច្រើនក្នុងសៀវភៅនេះ រៀបរាប់អំពី**តម្រូវការសុខភាព**របស់ប្រជាជន។ ប៉ុន្តែដើម្បីជួយធ្វើឲ្យភូមិរបស់អ្នកក្លាយជាកន្លែងដែលអាចរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ អ្នកក៏ត្រូវចូលរួមក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហា**តម្រូវការមូលដ្ឋាន**របស់ពួកគេដែរ។ ការយល់ដឹងនិងការព្រួយបារម្ភរបស់អ្នកចំពោះប្រជាជន គឺមានសារៈសំខាន់ដូចគ្នានឹងចំណេះដឹងផ្នែកសុខភាព និងអនាម័យរបស់អ្នកដែរ។

នេះគឺជាដំបូន្មានមួយចំនួន ដែលអាចជួយអ្នកក្នុងការបំពេញសេចក្តីត្រូវការរបស់ប្រជាជន ក៏ដូចជាតម្រូវការសុខភាពរបស់គេផងដែរ៖

១. **ត្រូវមានចិត្តសប្បុរស** ៖ ជាទូទៅ ពាក្យសម្តីរាក់ទាក់ ទឹកមុខញញឹមញញែម ការអង្អែលស្មា ឬកាយវិការផ្សេងៗទៀតដែលបង្ហាញពីការយកចិត្តទុកដាក់ អាចមានន័យច្រើនជាងអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបានទៅទៀត។ **ត្រូវចាត់ទុកអ្នកដ៏ទៃឲ្យស្មើនឹងខ្លួនអ្នក។** ទោះបីជាអ្នកមានការប្រញាប់ ឬពិបាកចិត្តនឹងអ្វីមួយក៏ដោយ សូមព្យាយាមចងចាំនូវអារម្មណ៍និងសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នកដទៃ។

ត្រូវមានចិត្តមេត្តា

ទឹកចិត្តសប្បុរសអាចជួយបានច្រើនជាងថ្នាំពេទ្យទៅទៀត។ សូមកុំរារែកក្នុងការបង្ហាញអំពីការយកចិត្តទុកដាក់របស់អ្នក។

ជាទូទៅ សំនួរមួយឃ្លាអាចជួយអ្នកបាន: "តើខ្ញុំគួរធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច ប្រសិនបើអ្នកជំងឺនេះជាសមាជិកក្នុងគ្រួសាររបស់ខ្ញុំវិញ ?"

ត្រូវចាត់ទុកអ្នកជំងឺដូចជាប្រជាជនទាំងអស់ ៖ ត្រូវមានសន្តានចិត្តល្អ ជាពិសេសចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺធ្ងន់ ឬអ្នកជិតស្លាប់ ព្រមទាំងមានចិត្តល្អចំពោះគ្រួសាររបស់ពួកគេដែរ។ សូមបង្ហាញ ឲ្យពួកគេឃើញថា អ្នកពិតជាយកចិត្តទុកដាក់នឹងពួកគេមែន។

២. **ត្រូវចែករំលែកចំណេះដឹងរបស់អ្នក** ៖ ក្នុងនាមជាភ្នាក់ងារសុខភាពម្នាក់ ការងារដំបូងរបស់អ្នកគឺការបង្រៀន។ នេះមានន័យថា ត្រូវជួយប្រជាជនឲ្យរៀនបន្ថែមអំពីវិធីការពារខ្លួនពីការឆ្លងជំងឺផ្សេងៗ។ វាក៏មានន័យថា ជួយប្រជាជនឲ្យរៀនសម្គាល់និងថែទាំជំងឺរបស់ពួកគេ ដែលមានរួមបញ្ចូលទាំងវិធីប្រើប្រាស់ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ នូវថ្នាំបុរាណនិងថ្នាំទំនើបផងដែរ។

អ្វីដែលអ្នកបានរៀន នឹងមិនមានគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកដទៃទេ ប្រសិនបើមេរៀននោះត្រូវបានពន្យល់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ វេជ្ជបណ្ឌិតមួយចំនួនពន្យល់អំពី **ការថែទាំដោយខ្លួន** ហាក់ដូចជាវាមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់ ពីព្រោះប្រហែលជាគាតចង់ឲ្យប្រជាជននៅតែពឹងផ្អែកទាំងស្រុងលើសេវាដ៏ថ្លៃរបស់រហូត។ ប៉ុន្តែតាមពិត **បញ្ហាសុខភាពសាមញ្ញៗភាគច្រើន អាចព្យាបាលដោយប្រជាជននៅតាមផ្ទះរបស់ពួកគាត់ បានយ៉ាងល្អប្រសើរនិងទាន់ពេលទៀតផង។**

៣. ត្រូវគោរពទំនៀមទម្លាប់និងយោបល់របស់ប្រជាជនក្នុងភូមិរបស់អ្នក។

ការដែលអ្នកបានសិក្សាអំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំទំនើប មិនមែនមានន័យថាអ្នកគួរតែឈប់ឲ្យតម្លៃទៅលើទំនៀមទម្លាប់ និងវិធីព្យាបាលជំងឺរបស់ប្រជាជនក្នុងភូមិរបស់អ្នកទេ។ ជាញឹកញាប់ សិល្បៈនៃការព្យាបាលតាមបែបបុរាណ តែងតែត្រូវបានបាត់បង់ នៅពេលដែលមានថ្នាំទំនើបចូលមកដល់។ ការធ្វើបែបនេះមិនល្អទេ ពីព្រោះថា...

ប្រសិនបើអ្នកអាចប្រើថ្នាំទំនើបដែលល្អបំផុត រួមជាមួយនឹងការព្យាបាលបែបបុរាណដែលល្អបំផុត នោះការបញ្ចូលគ្នានេះនឹងអាចមានលទ្ធផលល្អជាងការប្រើប្រាស់តែវិធីណាមួយដាច់ដោយឡែកពីគ្នា។

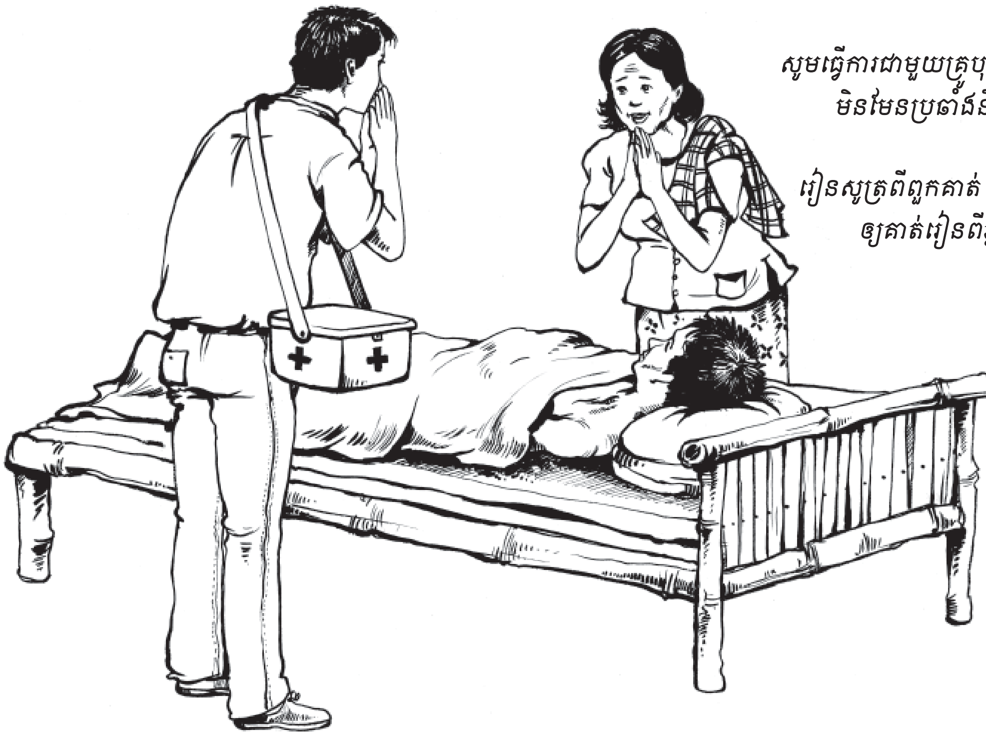
តាមរបៀបនេះ អ្នកនឹងពង្រីកបន្ថែមនូវវិធីព្យាបាលទៅក្នុងវប្បធម៌របស់អ្នក ជាជាងការកាត់បន្ថយវាចេញ។

ជាការពិតណាស់ ប្រសិនបើអ្នកយល់ឃើញថា ការព្យាបាលនៅផ្ទះ ឬទំនៀមទម្លាប់ណាមួយ មានគ្រោះថ្នាក់នោះ(ឧទាហរណ៍ ការលាបលាមកសត្វនៅលើទងសុកដែលទើបកាត់ថ្មីៗរបស់ទារក) អ្នកប្រាកដជាចង់ធ្វើអ្វីមួយដើម្បីផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់នេះ។ ប៉ុន្តែត្រូវធ្វើដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ដោយគោរពអ្នកដែលនៅមានជំនឿលើវិធីនេះនៅឡើយ។ មិនត្រូវប្រាប់ ប្រជាជនថា ពួកគេខុសទេ ផ្ទុយទៅវិញត្រូវព្យាយាមពន្យល់ពួកគេថាហេតុអ្វីបានជាពួកគេគួរប្រើវិធីផ្សេងវិញ។

ប្រជាជននឹងផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបទនិងទំនៀមទម្លាប់របស់ពួកគេបន្តិចម្តងៗ និងជាមួយនឹងការមានហេតុផលល្អៗ។ ពួកគេជឿលើអ្វីដែលពួកគេគិតថាត្រឹមត្រូវ។ ហើយនេះជាអ្វីដែលយើងត្រូវតែគោរព។

ថ្នាំទំនើបក៏មិនអាចដោះស្រាយគ្រប់បញ្ហាបាននោះដែរ។ វាបានជួយព្យាបាលជំងឺមួយចំនួន ប៉ុន្តែវាអាចធ្វើឲ្យមានបញ្ហាផ្សេងទៀត ដែលជួនកាលអាចធ្ងន់ធ្ងរជាងជំងឺដែលបានព្យាបាលហើយទៅទៀត។ ប្រជាជនបានងាកមកពឹងផ្អែកយ៉ាងខ្លាំង លើថ្នាំទំនើប និងអ្នកជំនាញរបស់វា ហើយប្រើប្រាស់ថ្នាំលើសកម្រិត ព្រមទាំងភ្លេចវិធីថែទាំដោយខ្លួនឯង និងការថែទាំ គ្នាទៅវិញទៅមក។

ដូច្នេះសូមធ្វើដំណើរយឺតៗ ហើយត្រូវរក្សាការគោរពចំពោះប្រជាជនក្នុងភូមិរបស់អ្នកជានិច្ច ទាំងទំនៀមទម្លាប់ និងសេចក្តីថ្លៃថ្នូររបស់ពួកគេ។ ត្រូវជួយពួកគេឲ្យចាប់ផ្តើមពីចំណេះដឹងនិងជំនាញដែលពួកគេមានស្រាប់។



៤. ត្រូវស្គាល់ពីកម្រិតនៃការយល់ដឹងរបស់ខ្លួន

ត្រូវស្គាល់ពីកម្រិតយល់ដឹងរបស់អ្នក

មិនថាចំណេះដឹងនិងជំនាញរបស់អ្នក អស្ចារ្យ ឬក៏តិចតួចនោះទេ អ្នកនៅតែអាចធ្វើការងារយ៉ាងល្អបាន ប្រសិនបើអ្នកដឹងនិងធ្វើការតែក្នុងកម្រិតនៃការយល់ដឹងរបស់ខ្លួន។ មានន័យថា **ធ្វើអ្វីដែលអ្នកចេះធ្វើ។** មិនត្រូវព្យាយាមធ្វើអ្វីដែលអ្នកមិនបានរៀន ឬគ្មានបទពិសោធន៍ គ្រប់គ្រាន់ក្នុងការធ្វើវានោះទេ ប្រសិនបើវាអាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកជំងឺ។

ប៉ុន្តែត្រូវប្រើការវិនិច្ឆ័យរបស់អ្នក។

ជារឿយៗ អ្វីដែលអ្នកសម្រេចថាធ្វើឬមិនធ្វើ វាអាស្រ័យលើចំងាយផ្លូវដែលអ្នកត្រូវធ្វើដំណើរទៅរកអ្នកជំនាញជាងអ្នកឲ្យជួយ។

ឧទាហរណ៍ ស្ត្រីម្នាក់ទើបសម្រាលកូនរួច ហើយកំពុងធ្លាក់ឈាមច្រើនជាងធម្មតា។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវចំណាយពេលត្រឹមតែកន្លះម៉ោងដើម្បីទៅដល់មណ្ឌលសុខភាព អ្នកគួរតែបញ្ជូនគាត់ទៅទីនោះភ្លាម។ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើស្ត្រីនោះធ្លាក់ឈាមយ៉ាងខ្លាំង ហើយអ្នកនៅឆ្ងាយពីមណ្ឌលសុខភាពទៀត នោះអ្នកអាចសម្រេចចិត្តធ្វើការម៉ាសាស្សូនរបស់គាត់(មើលទំ.២៦៥) ឬចាក់ថ្នាំអុកស៊ីតូស៊ីកឲ្យគាត់(មើលទំ.២៦៦) បើទោះបីជាអ្នកមិនបានរៀនអំពីបញ្ហានេះក៏ដោយ។

មិនត្រូវធ្វើការប្រថុយដែលមិនចាំបាច់ទេ។ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើមើលឃើញច្បាស់ថា គ្រោះថ្នាក់នោះកាន់តែខ្លាំងឡើងៗនៅពេលដែលអ្នកមិនធ្វើអ្វីសោះនោះ អ្នកមិនគួររារែកក្នុងការព្យាយាមធ្វើអ្វីមួយដែលអ្នកយល់ថាប្រាកដជាអាចជួយគេបាន។

ត្រូវស្គាល់ពីកម្រិតនៃការយល់ដឹងរបស់អ្នក ប៉ុន្តែក៏ត្រូវប្រើការពិចារណារបស់អ្នកផងដែរ។ ត្រូវខិតខំឲ្យអស់ពីសមត្ថភាពជានិច្ច ដើម្បីការពារអ្នកជំងឺ ជាងការពារខ្លួនឯង។

ត្រូវបន្តរៀនសូត្របន្ថែម - មិនត្រូវឲ្យអ្នកណាម្នាក់ប្រាប់ថាអ្នកមិនគួររៀន ឬមិនគួរដឹងពីអ្វីមួយនោះទេ។

៥. បន្តការរៀនសូត្ររហូត

ប្រើឱកាសដែលអ្នកមាន ដើម្បីរៀនសូត្របន្ថែម។ អានសៀវភៅឬព័ត៌មានដែលអាចជួយអ្នកឲ្យក្លាយជាបុគ្គលិកគ្រូបង្រៀន ឬបុគ្គលម្នាក់ដ៏ល្អ ។

ត្រូវត្រៀមសំនួរជាស្រេចសម្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិត មន្ត្រីអនាម័យ អ្នកជំនាញកសិកម្ម ឬអ្នកដ៏ទៃទៀត ដែលអ្នកអាចរៀនសូត្រពីគេបាន។

មិនត្រូវទុកឲ្យឱកាសសិក្សា ឬការបណ្តុះបណ្តាលបន្ថែមរំលងហួសនោះទេ។

ការងារបឋមរបស់អ្នកគឺការបង្រៀន ហើយប្រសិនបើអ្នកមិនខិតខំរៀនសូត្របន្ថែមទៀតទេ នោះនៅពេលមួយដ៏ខ្លីអ្នកប្រាកដជាគ្មានអ្វីថ្មីសម្រាប់បង្រៀនដល់អ្នកដ៏ទៃទៀតដែរ។

៦. អនុវត្តនូវអ្វីដែលអ្នកបង្រៀនអ្នកដទៃ

ប្រជាជនច្រើនតែចាប់អារម្មណ៍ទៅលើអ្វីដែលអ្នកធ្វើ ជាងអ្វីដែលអ្នកនិយាយ។ ក្នុងនាមជាបុគ្គលិកសុខាភិបាលម្នាក់ អ្នកចង់យកចិត្តទុកដាក់យ៉ាងពិសេស ចំពោះជីវិតផ្ទាល់ខ្លួន និងទម្លាប់របស់អ្នក ក៏ដូចជាដើម្បីធ្វើជាគំរូល្អដល់អ្នកជិតខាងរបស់អ្នកដែរ។

អនុវត្តនូវអ្វីដែលអ្នកបានបង្រៀន
(បើមិនដូច្នោះទេ តើអ្នកណានឹងស្ដាប់អ្នក?)

មុននឹងប្រាប់អ្នកដទៃឲ្យសង់បង្គន់ ទាល់តែអ្នកមានបង្គន់ប្រចាំគ្រួសាររបស់អ្នកសិន។

ដូចគ្នានេះដែរ ប្រសិនបើអ្នកជួយរៀបចំក្រុមការងារមួយ ឧទាហរណ៍ ដើម្បីជីករណ្ដៅដាក់សំរាមធម្មតាមួយ អ្នកត្រូវប្រាកដថាអ្នកចូលរួមធ្វើការងារនេះឲ្យខ្លាំងដូចអ្នកដទៃទៀតដែរ។

អ្នកដឹកនាំដ៏ល្អ មិនប្រាប់ឲ្យអ្នកដទៃធ្វើអ្វីមួយនោះទេ។ ពួកគេធ្វើជាគំរូដល់អ្នកដទៃ។

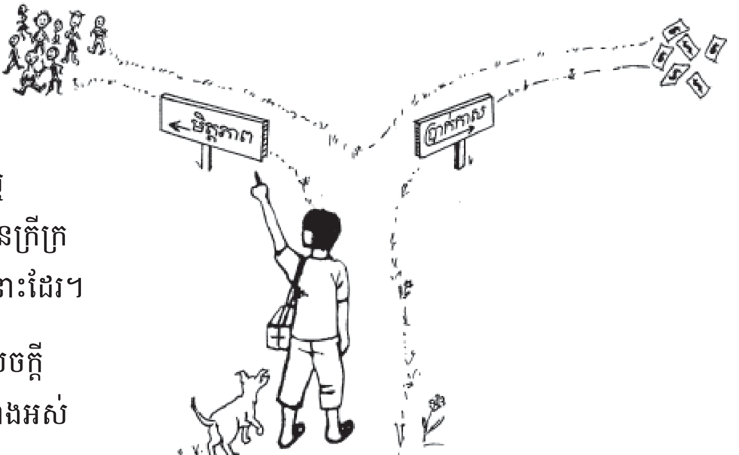
៧. ធ្វើការងារដោយសេចក្ដីរីករាយ

ប្រសិនបើអ្នកចង់ឲ្យប្រជាជនចូលរួមចំណែកក្នុងការកែលម្អភូមិស្ថាន និងថែទាំសុខភាពរបស់ពួកគេ អ្នកត្រូវតែរីករាយជាមួយសកម្មភាពទាំងនេះដែរ។ បើពុំដូច្នោះទេ តើមានអ្នកណាចង់ធ្វើតាមឧទាហរណ៍របស់អ្នក?

សូមព្យាយាមធ្វើគម្រោងការងារសហគមន៍ឲ្យមានលក្ខណៈសប្បាយរីករាយ។ ឧទាហរណ៍ៈ ការធ្វើរបងពទ្ធ័ជុំវិញស្រះទឹកសាធារណ ដើម្បីការពារកុំឲ្យសត្វពាហនៈចូលមកកន្លែងដែលប្រជាជនដងទឹក អាចជាការងារលំបាកមួយ។ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើជាប្រជាជនក្នុងភូមិទាំងមូលជួយធ្វើវា ឲ្យដូចជា "ពិធីបុណ្យការងារ"មួយ ដែលអាចមានភេសជ្ជៈ និងភ្លេងកំដរផង នោះការងារនេះនឹងអាចបំពេញបានយ៉ាងលឿន ព្រមទាំងមានបរិយាកាសសប្បាយរីករាយទៀតផង។ ក្មេងៗនឹងអាចធ្វើការយ៉ាងសកម្ម និងដោយរីករាយ ប្រសិនបើពួកគេអាចធ្វើការដូចជាការលេងល្បែងកំសាន្តមួយ។

អ្នកអាចបានទទួលឬមិនបានទទួលប្រាក់សម្រាប់ការងាររបស់អ្នកទេ។ ប៉ុន្តែមិនត្រូវបដិសេធការផ្ដល់ការថែទាំ ឬផ្ដល់ការថែទាំតែបន្តិចបន្តួច ដល់ប្រជាជនក្រីក្រ ឬប្រជាជនដែលមិនអាចបង់ប្រាក់បាននោះដែរ។

ការធ្វើដូចនេះ អ្នកនឹងអាចទទួលបានសេចក្ដីស្រឡាញ់ និងការគោរពពីប្រជាជន។ ទាំងអស់នេះមានតម្លៃជាងប្រាក់ឆ្ងាយណាស់។



ធ្វើការដើម្បីប្រជាជនជាចម្បង មិនមែនដើម្បីប្រាក់ទេ ។
(ប្រជាជនមានតម្លៃជាង)

៨. សំឡឹងមើលទៅអនាគត និងជួយអ្នកដទៃឲ្យសំឡឹងមើលទៅអនាគត

បុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលមានការទទួលខុសត្រូវ មិនរង់ចាំរហូតដល់ពេលប្រជាជនមានជំងឺនោះទេ។ គាត់ព្យាយាមបញ្ឈប់ជំងឺ មុនពេលដែលវាចាប់ផ្ដើម។ គាត់ជំរុញឲ្យប្រជាជនចាត់វិធានការ**ក្នុងពេលនេះ** ដើម្បីការពារសុខភាព និងសុខមាលភាពរបស់ពួកគេក្នុងពេលអនាគត។

មានជំងឺជាច្រើនដែលយើងអាចបង្ការបាន។ ដូច្នេះការងាររបស់អ្នកគឺជួយប្រជាជនឲ្យយល់ពីមូលហេតុនៃបញ្ហាសុខភាពរបស់ពួកគេ និងជួយពួកគេក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនោះ។

បញ្ហាសុខភាពមួយចំនួនធំ មានមូលហេតុជាច្រើនយ៉ាង ដែលមូលហេតុមួយធ្វើឲ្យមានបញ្ហាមួយផ្សេងទៀត។ ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាមួយឲ្យចប់ជាស្ថាពរ អ្នកត្រូវតែរកមើលនិងដោះស្រាយ**មូលហេតុដើម**របស់វា។ អ្នកត្រូវតែរកឬសគល់នៃបញ្ហានោះ។

ឧទាហរណ៍ៈ នៅតាមភូមិជាច្រើន ជំងឺរាកគឺជាមូលហេតុញឹកញាប់បំផុតនៃការស្លាប់របស់កុមារ។ មូលហេតុមួយផ្នែកនៃការរាលដាលនៃជំងឺរាកនេះ បណ្ដាលមកពីការខ្វះអនាម័យ។ អ្នកអាចដោះស្រាយបញ្ហានេះដោយជីកបង្គន់ និងបង្រៀនអំពីពិធីសារមូលដ្ឋាននៃអនាម័យ (ទំ.១៣៣)។

ប៉ុន្តែកុមារដែលមានបញ្ហានិងស្លាប់ដោយសារជំងឺរាកនោះ ភាគច្រើនគឺជាកុមារដែលខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ រាងកាយរបស់ពួកគេគ្មានកម្លាំងដើម្បីប្រយុទ្ធនឹងការបង្ករោគផ្សេងៗ។ ដូច្នេះដើម្បីបង្ការការស្លាប់ដោយសារជំងឺរាក យើងក៏ត្រូវតែបង្ការការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភផងដែរ។

ហើយហេតុអ្វីបានជាមានកុមារជាច្រើនមានបញ្ហាខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ?

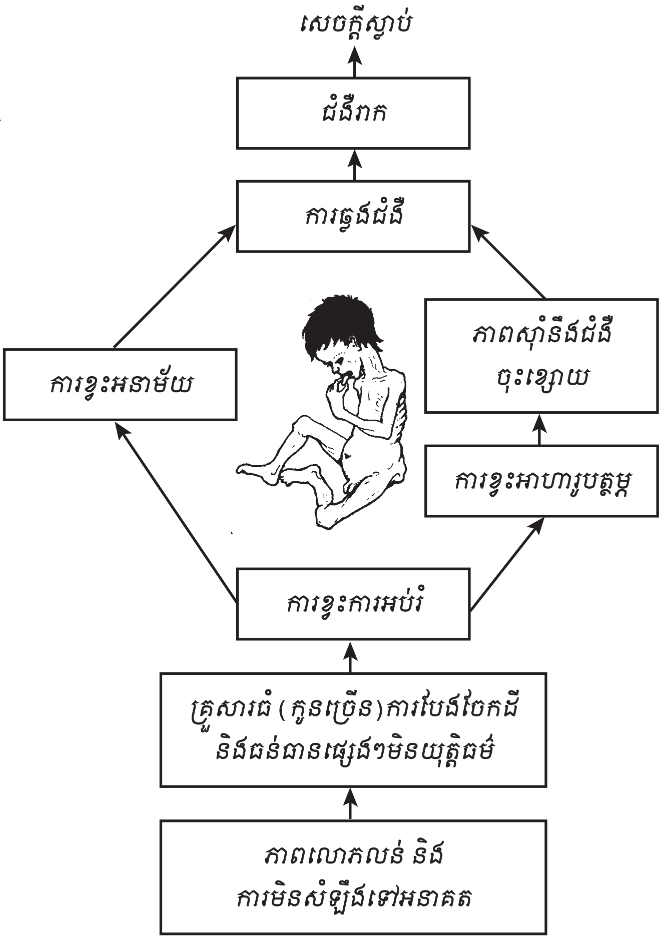
- តើដោយសារតែម្ដាយមិនដឹងថាអាហារណាមានសារសំខាន់ជាងគេ (ឧទាហរណ៍ៈ ទឹកដោះម្ដាយ) មែនទេ?
- តើដោយសារតែក្រុមគ្រួសារគ្មានប្រាក់គ្រប់គ្រាន់ ឬក៏គ្មានដីគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ផលិតអាហារដែលគ្រួសារនោះត្រូវការ មែនទេ?
- តើដោយសារតែអ្នកមានខ្លះបានកាន់កាប់ដីធ្លី ឬទ្រព្យសម្បត្តិដ៏លើសលុប មែនទេ?
- តើដោយសារតែអ្នកក្រមិនបានប្រើប្រាស់ដីធ្លីដែលពួកគេមាន ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ មែនទេ?
- តើដោយសារតែឪពុកម្ដាយមានកូនច្រើនពេកហួសពីសមត្ថភាពរបស់គាត់ ឬដីរបស់គាត់ ក្នុងការផ្គត់ផ្គង់កូនទាំងនោះបាន ហើយពួកគាត់នៅតែបន្តមានកូនថែមទៀត?
- តើដោយសារតែឪពុកអស់សង្ឃឹម ហើយចំណាយប្រាក់ដែលមានបន្តិចបន្តួចនោះលើស្រាទៅវិញ?
- តើដោយសារតែប្រជាជនមិនបានសំឡឹងមើលទៅអនាគត ឬគ្មានផែនការសម្រាប់អនាគត? ព្រោះតែគេមិនយល់ថាការធ្វើការរួមគ្នា និង ការចែករំលែកគ្នា ពួកគេអាចផ្លាស់ប្ដូរស្ថាន ភាពរស់នៅ និងការស្លាប់របស់ពួកគេបាន។

ជួយអ្នកដទៃឲ្យសំឡឹងមើលទៅអនាគត

អ្នកនឹងអាចមើលឃើញថា ភាគច្រើននៃបញ្ហាទាំងនេះ ស្ថិតនៅពីក្រោយការស្លាប់របស់កុមារនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។ អ្នកក៏នឹងអាចរក ឃើញមូលហេតុដទៃទៀតដែរ។ ក្នុងនាមជាភ្នាក់ងារសុខភាពម្នាក់ ការងាររបស់អ្នកគឺជួយប្រជាជនឲ្យយល់និងដោះស្រាយមូលហេតុទាំងឡាយតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។

ប៉ុន្តែត្រូវចាំថា: ដើម្បីបង្ការការស្លាប់ជាញឹកញាប់ដោយសារ ជំងឺរាកនោះ អ្នកនឹងត្រូវធ្វើការងារជាច្រើនទៀត លើសពីការសង់បង្គន់ ទឹកស្អាត និងភេសជ្ជៈពិសេស(ទឹកអូ៊រ៉ាលីត)។ អ្នកអាចយល់ឃើញថា ការពន្យារកំណើត ការប្រើប្រាស់ដីធ្លីបានត្រឹមត្រូវ និងការបែងចែកដីធ្លី ធនធានផ្សេងៗទៀត និងអំណាចឲ្យកាន់មានភាពយុត្តិធម៌ មានសារសំខាន់យ៉ាងខ្លាំងក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាក្នុងរយៈពេលយូរ។

មូលហេតុដែលស្ថិតនៅពីក្រោយជំងឺនិងទុក្ខវេទនាជាច្រើនរបស់ប្រជាជន គឺដោយសារការមិនសំឡឹងមិនវែងឆ្ងាយ និងភាពលោភលន់។ ប្រសិនបើអ្វីដែលអ្នកចង់បាន គឺសុខមាលភាពរបស់ប្រជាជន នោះអ្នកត្រូវជួយពួកគេ ឲ្យរៀនចែករំលែក ធ្វើការរួមគ្នា និងសំឡឹងមើលទៅអនាគត។



ទំនាក់ទំនងនៃមូលហេតុដែលនាំឲ្យស្លាប់ដោយសារជំងឺរាក

បញ្ហាជាច្រើនដែលទាក់ទងនឹងការថែទាំសុខភាព

យើងបានក្រឡេកមូលហេតុមួយចំនួនដែលស្ថិតនៅពីក្រោយជំងឺរាកនិងការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ ដូចគ្នានេះដែរ អ្នកនឹងរកឃើញថា បញ្ហាដូចជា **ការផលិតស្បៀងអាហារ ការបែងចែកដីធ្លី ការអប់រំ និងវិធីដែលប្រជាជនរាប់អានគ្នា ឬបំពានគ្នាទៅវិញទៅមក** ស្ថិតនៅពីក្រោយបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗជាច្រើនទៀត។

ប្រសិនបើអ្នកចាប់អារម្មណ៍លើសុខមាលភាពយូរអង្វែងក្នុងសហគមន៍ទាំងមូលរបស់អ្នក នោះអ្នកត្រូវជួយប្រជាជនឲ្យស្វែងរកចម្លើយសម្រាប់សំនួរធំៗទាំងនេះ។

សុខភាព មិនមែនមានន័យត្រឹមតែជាការគ្មានជំងឺនោះទេ។ វាគឺជាសុខមាលភាព ៖ ទាំងផ្លូវកាយ ទាំងផ្លូវចិត្ត និងទាំងក្នុងសហគមន៍។ ប្រជាជនរស់នៅស្រួលបំផុតក្នុងកន្លែងដែលមានបរិស្ថានជុំវិញល្អ នៅកន្លែងដែលពួកគេអាច ទុកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក ធ្វើការជាមួយគ្នាដើម្បីបំពេញតម្រូវការប្រចាំថ្ងៃ ចែករំលែកគ្នាក្នុងពេលពិបាកនិងពេលសំបូរសប្បាយ និងជួយគ្នាឲ្យរៀន រីកចំរើន និងរស់នៅ តាមដែលមនុស្សម្នាក់ៗអាចធ្វីបាន។

សូមធ្វើឲ្យអស់ពីសមត្ថភាពដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាដែលកើតឡើងរាល់ថ្ងៃ។ ប៉ុន្តែត្រូវចាំថាការងារដ៏សំខាន់របស់អ្នកគឺត្រូវជួយសហគមន៍របស់អ្នក ឲ្យក្លាយជាកន្លែងដែលមានសុខភាពល្អ និងសម្រាប់មនុស្សរស់នៅ។

ក្នុងនាមជាភ្នាក់ងារសុខភាពម្នាក់ អ្នកមានការទទួលខុសត្រូវដ៏ធំមួយ។

តើអ្នកគួរចាប់ផ្ដើមពីណាទៅ?

ត្រូវសង្កេតមើលសហគមន៍របស់អ្នកឲ្យបានច្បាស់

ដោយសារតែអ្នកបានកើតនិងរស់នៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ហើយបានស្គាល់ប្រជាជនរបស់អ្នកបានយ៉ាងច្បាស់នោះ អ្នកបានដឹងអំពីបញ្ហាសុខភាពជាច្រើនរបស់ពួកគេហើយ។ អ្នកបានមើលឃើញបញ្ហានៅក្នុងសហគមន៍នោះ។ ប៉ុន្តែដើម្បី មើលឃើញរូបភាពសហគមន៍ទាំងមូលបាន អ្នកចាំបាច់ត្រូវសង្កេតមើលសហគមន៍របស់អ្នកឲ្យបានជិតដល់ពីជ្រុងផ្សេងៗជាច្រើនទៀត។

ក្នុងនាមជាភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិ ការព្រួយបារម្ភរបស់អ្នកគឺសុខមាលភាពរបស់**ប្រជាជនគ្រប់រូប** មិនមែនត្រឹមតែរបស់ប្រជាជនដែលអ្នកស្គាល់ច្បាស់ ឬប្រជាជនដែលមករកអ្នកទេ។ ត្រូវទៅផ្ទះប្រជាជនរបស់អ្នក។ ជួបពួកគេនៅផ្ទះ នៅស្រែចំការ នៅកន្លែងប្រជុំជន និងនៅសាលារៀន។ ត្រូវស្វែងយល់ពីសេចក្តីរីករាយ និងការព្រួយបារម្ភរបស់ពួកគេ។ ធ្វើការពិនិត្យជាមួយពួកគេនូវទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ សកម្មភាពផ្សេងៗនៅក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ ដែលអាចនាំឲ្យពួកគេមានសុខភាពល្អ និងអ្វីដែលអាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺ ឬរបួសផ្សេងៗ។

មុននឹងអ្នកនិងសហគមន៍របស់អ្នកព្យាយាមសម្រេចគម្រោងកម្មវិធីឬសកម្មភាពណាមួយ សូមគិតឲ្យបានល្អិតល្អន់ថាតើគម្រោងនោះនឹងត្រូវការអ្វីខ្លះ ហើយវាទំនងជាអាចសម្រេចបានតាមវិធីណា។ ដើម្បីធ្វើការងារនេះ អ្នកត្រូវពិចារណា**គ្រប់**ចំណុចខាងក្រោមនេះ

១. **សេចក្តីត្រូវការដែលមានក្នុងអារម្មណ៍** ៖ អ្វីដែលប្រជាជនមានអារម្មណ៍គិតថាជាបញ្ហាធំបំផុតរបស់ពួកគេ។

២. **សេចក្តីត្រូវការពិតប្រាកដ** ៖ វិធានការណ៍ផ្សេងៗដែលប្រជាជនអាចប្រកាន់យក ដើម្បីកែតំរូវបញ្ហាទាំងនេះឲ្យបានជាស្ថាពរ។

៣. **សុឆន្ទៈ** ៖ ឬការត្រៀមខ្លួនជាស្រេចរបស់ប្រជាជន ដើម្បីធ្វើផែនការ និងអនុវត្តវិធានការណ៍ដែលចាំបាច់នានា។

៤. **ធនធាន** ៖ មនុស្ស ជំនាញ សម្ភារ និង/ឬប្រាក់កាស ដែលត្រូវការសម្រាប់អនុវត្តសកម្មភាពដែលបានគ្រោងទុក។

ឧទាហរណ៍ងាយមួយ ដើម្បីបង្ហាញថាសកម្មភាពនីមួយៗនៃសកម្មភាពទាំងនេះមានសារសំខាន់ យើងសន្មត់ថា មានបុរសម្នាក់ដែលជក់បារីយ៉ាងច្រើន បានមករកអ្នកដោយត្អូញត្អែរអំពីការក្អករបស់គាត់ ដែលចេះតែធ្ងន់ធ្ងរទៅៗ។

១. សេចក្តីត្រូវការដែលគាត់មានក្នុងអារម្មណ៍របស់គាត់ គឺគាត់ចង់បំបាត់ក្អក

២. សេចក្តីត្រូវការពិតប្រាកដរបស់គាត់ (ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហា) គឺឈប់ជក់បារី

៣. ដើម្បីបំបាត់ក្អក គាត់ត្រូវមានសុឆន្ទៈថានឹងឈប់ជក់បារី។ ចំពោះបញ្ហានេះ គាត់ត្រូវតែយល់ថាតើការជក់បារីមានបញ្ហាអ្វីខ្លះ។

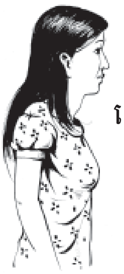
៤. ធនធានមួយដែលអាចជួយឲ្យគាត់ឈប់ជក់បារីបាន គឺព័ត៌មានអំពីគ្រោះថ្នាក់ដែលកើតឡើងដល់ខ្លួនគាត់ និងគ្រួសារគាត់ (មើលទំ.១៤៩)។ ធនធានមួយទៀត គឺការគាំទ្រនិងការលើកទឹកចិត្តពីក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិរបស់គាត់ និងពីអ្នកផ្ទាល់ផងដែរ។

ការរកមើលសេចក្តីត្រូវការនានា

ក្នុងនាមជាភ្នាក់ងារសុខភាព ដំបូងអ្នកត្រូវរកមើលបញ្ហាសុខភាពសំខាន់ៗបំផុត និងការព្រួយបារម្ភចម្បងៗរបស់ប្រជាជនអ្នក។ ដើម្បីប្រមូលព័ត៌មានចាំបាច់សម្រាប់ធ្វើការសម្រេចចិត្តថាសេចក្តីត្រូវការ និងការព្រួយបារម្ភរបស់ប្រជាជនមានអ្វីខ្លះ នោះអ្នកគួរតែបង្កើតបញ្ជីសំនួរមួយ។

នៅពីរទំព័របន្ទាប់នេះ គឺជាគំរូនៃសំនួរដែលអ្នកអាចត្រូវការដើម្បីសួរទៅប្រជាជន។ ប៉ុន្តែសូមពិចារណាទៅលើសំនួរណាដែលមានសារសំខាន់**នៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក**។ សួរសំនួរណាដែលមិនត្រឹមតែផ្តល់ព័ត៌មានឲ្យអ្នកប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាក៏ធ្វើឲ្យអ្នកដទៃសួរខ្លួនគាត់នូវសំនួរសំខាន់ៗទាំងនោះដែរ។

មិនត្រូវបង្កើតបញ្ជីសំនួរឲ្យវែងពេក ឬក៏ស៊ាំញ៉ាំទេ ជាពិសេសបញ្ជីសំនួរដែលអ្នកប្រើពីផ្ទះមួយទៅផ្ទះមួយ។ ត្រូវចងចាំថា **ប្រជាជនមិនមែនជាលេខទេ** ហើយក៏មិនចូលចិត្តឲ្យរាប់គេដូចជាលេខដែរ។ នៅពេលប្រមូលព័ត៌មាន ត្រូវប្រាកដថាគោលបំណងសំខាន់របស់អ្នក គឺអ្វីដែលបុគ្គលម្នាក់ៗចង់បាន និងគិតទៅដល់។ ជាការប្រសើរទៀត បើអ្នកមិនយកបញ្ជីសំនួរតាមខ្លួនពេលសួរប្រជាជន។ ប៉ុន្តែក្នុងការពិចារណាសេចក្តីត្រូវការរបស់សហគមន៍ អ្នកគួរតែត្រៀមសំនួរគោលៗមួយចំនួនទុកជាមុន។



គំរូនៃបញ្ជីសំនួរ

ដើម្បីជួយកំណត់អំពីសេចក្តីត្រូវការផ្នែកសុខភាពរបស់សហគមន៍
និងជួយធ្វើឲ្យប្រជាជនគិតពិចារណា ក្នុងពេលជាមួយគ្នា

សេចក្តីត្រូវការដែលមានក្នុងអារម្មណ៍

តើបញ្ហាអ្វីខ្លះនៅក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់ប្រជាជន (ស្ថានភាពរស់នៅ របៀបធ្វើការងារ ជំនឿ ។ល។) ដែលពួកគេមានអារម្មណ៍ថាអាចជួយឲ្យពួកគេមានសុខភាពល្អ?

តើប្រជាជនមានអារម្មណ៍ថា ពួកគេមានបញ្ហាសំខាន់ៗ ការព្រួយបារម្ភផ្សេងៗ និងសេចក្តីត្រូវការចម្បងៗអ្វីខ្លះ មិនមែនចំពោះតែបញ្ហាដែលទាក់ទងនឹងសុខភាពប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែជាបញ្ហាទូទៅផងដែរ។

លំនៅស្ថាន និងអនាម័យ

តើផ្ទះនីមួយៗធ្វើពីអ្វី? ជញ្ជាំងធ្វើពីអ្វី? កំរាលធ្វើពីអ្វី? តើផ្ទះទាំងនោះមានអនាម័យឬទេ? តើគេដាំស្លនៅផ្ទាល់ដី ឬនៅកន្លែងណា? តើផ្សែងចេញក្រៅតាមណា? តើពួកគេដេកនៅលើអ្វី?

តើមានបញ្ហាជាមួយសត្វរុយ ចៃ សង្កើច កណ្តុរ និងសត្វចង្រៃផ្សេងៗទៀតទេ? ដោយរបៀបណា? តើប្រជាជនកំចាត់សត្វទាំងនោះយ៉ាងដូចម្តេច? តើមានវិធីណាផ្សេងដែលអាចធ្វើបានទៀតទេ?

តើមានការការពារម្ហូបអាហារឬទេ? តើគេអាចការពារវាបានប្រសើរជាងនេះទៀតទេ?

តើមានសត្វ (ឆ្កែ មាន់ ជ្រូក) ចូលក្នុងផ្ទះឬទេ? តើសត្វទាំងនោះបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាអ្វីខ្លះ?

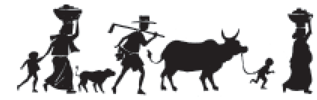
តើមានជំងឺអ្វីខ្លះដែលកើតជាញឹកញាប់ទៅលើសត្វ? តើវាប៉ះពាល់ដល់សុខភាពប្រជាជនយ៉ាងដូចម្តេច? តើគេបានធ្វើអ្វីខ្លះចំពោះជំងឺទាំងនោះ?

តើគ្រួសារនីមួយៗយកទឹកពីកន្លែងណាមកប្រើ? តើទឹកនោះមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ផឹកឬទេ? តើប្រជាជនបានអនុវត្តវិធានការណ៍ប្រុងប្រយ័ត្នអ្វីខ្លះ?

តើមានគ្រួសារប៉ុន្មានដែលមានបង្គន់? តើមានគ្រួសារប៉ុន្មាន ប្រើប្រាស់បង្គន់បានត្រឹមត្រូវ?

តើភូមិរបស់ប្រជាជនមានអនាម័យឬទេ? តើប្រជាជនចាក់សំរាមនៅកន្លែងណា? ហេតុអ្វី?

ប្រជាជន



តើមានប្រជាជនប៉ុន្មាននាក់រស់នៅក្នុងសហគមន៍? តើមានប៉ុន្មាននាក់អាយុក្រោម១៥ឆ្នាំ?

តើមានប្រជាជនប៉ុន្មាននាក់ដែលចេះអាននិងចេះសសេរអក្សរ? តើការបង្រៀននៅសាលាមានប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ? តើសាលាបង្រៀនកុមារអំពីអ្វីដែលពួកគេត្រូវចេះ មែនទេ? តើកុមាររៀនសូត្រដោយវិធីណាទៀត?

តើមានទារកប៉ុន្មាននាក់កើតក្នុងឆ្នាំនេះ? តើមានប្រជាជនស្លាប់ប៉ុន្មាននាក់? ស្លាប់ដោយសារអ្វី? ស្លាប់នៅអាយុប៉ុន្មាន? តើករណីស្លាប់ទាំងនោះអាចបង្ការបានឬទេ? ដោយវិធីណា?

តើចំនួនប្រជាជនកាន់តែកើនឡើង ឬក៏ធ្លាក់ចុះ? តើវាបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាអ្វីដែរឬទេ?

តើប្រជាជនម្នាក់ៗមានជំងឺជាញឹកញាប់ឬ ក្នុងឆ្នាំកន្លងទៅនេះ? តើការមានជំងឺម្តងៗ មានរយពេលប៉ុន្មានថ្ងៃ? តើប្រជាជនម្នាក់ៗ មានជំងឺឬរបួសអ្វីខ្លះ? ហេតុអ្វី?

តើមានប្រជាជនប៉ុន្មាននាក់ដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ? ជំងឺអ្វីខ្លះ?

តើឪពុកម្តាយភាគច្រើន មានកូនប៉ុន្មាននាក់? តើមានកូនប៉ុន្មាននាក់ស្លាប់? ដោយសារអ្វី? នៅអាយុប៉ុន្មាន? តើបណ្តាលមកពីមូលហេតុអ្វីខ្លះ?

តើមានឪពុកម្តាយប៉ុន្មាននាក់ដែលចង់បញ្ឈប់ការមានកូនទៀត ឬមិនចង់ឲ្យមានកូនញឹកពេក? ដោយសារមូលហេតុអ្វី? (សូមអានជំពូកផែនការគ្រួសារ ទំ.២៨៣)

អាហារូបត្ថម្ភ

តើមានម្ដាយប៉ុន្មាននាក់ដែលបំបៅកូនដោយទឹកដោះគាត់? មានរយៈពេលប៉ុន្មាន? តើទារកទាំងនោះមានសុខភាពល្អជាងទារកផ្សេងទៀតដែលមិនបានបៅទឹកដោះម្ដាយដែរឬទេ? ហេតុអ្វី?

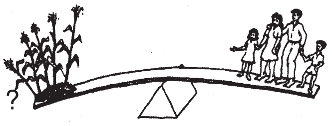
តើអាហារសំខាន់អ្វីខ្លះដែលប្រជាជនបរិភោគ? តើអាហារនោះបានមកពីណា?

តើប្រជាជនប្រើប្រាស់ចំណីអាហារដែលមាន បានត្រឹមត្រូវឬទេ?

តើមានកុមារប៉ុន្មាននាក់ដែលមិនគ្រប់ទម្ងន់ (ទំ.១០៩) ឬមានសញ្ញាបង្ហាញពីការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ? តើឪពុកម្ដាយនិងកុមារដែលបានរៀននៅសាលា យល់ដឹងពីតម្រូវការនៃអាហារូបត្ថម្ភ បានប៉ុន្មានដែរ?

តើមានប្រជាជនប៉ុន្មាននាក់ដែលជក់បារីច្រើន? តើមានប៉ុន្មានដែលផឹកស្រាឬភេសជ្ជៈផ្សេងៗជាញឹកញាប់? តើការជក់និងការផឹកស្រានេះមានផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះដល់សុខភាពគេផ្ទាល់ និងគ្រួសាររបស់គេ? (មើលទំ.១៤៨ ដល់១៥០)

ដីធ្លី និងស្បៀងអាហារ



តើដីដែលគេមានអាចផលិតស្បៀងអាហារបានគ្រប់គ្រាន់សំរាប់គ្រួសារនីមួយៗឬទេ?

តើដីនោះនឹងបន្តផ្ដល់អាហារបានគ្រប់គ្រាន់ក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានទៀត បើសមាជិកគ្រួសារនោះនៅតែបន្តកើនឡើង?

តើដីស្រែចម្ការត្រូវបានបែងចែកយ៉ាងដូចម្ដេច? តើមានប្រជាជនប៉ុន្មាននាក់មានដីផ្ទាល់ខ្លួន?

តើប្រជាជនបានធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីជួយធ្វើឲ្យដីនោះផលិតបានផលកាន់តែច្រើន?

តើគេទុកដាក់ផលិតផលនិងស្បៀងអាហារ យ៉ាងដូចម្ដេច? តើមានការខូចខាតឬបាត់បង់ច្រើនឬទេ? ព្រោះអ្វី?

ការព្យាបាលជំងឺ និងសុខភាព

តើឆ្មបនិងអ្នកព្យាបាលជំងឺនៅក្នុងភូមិ មានតួនាទីអ្វីខ្លះក្នុងការថែទាំសុខភាព?

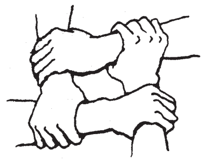
តើវិធីព្យាបាលតាមបែបបុរាណ និងថ្នាំពេទ្យអ្វីខ្លះ ដែលគេប្រើ? តើវិធីណាខ្លះដែលគេឲ្យតម្លៃបំផុត? តើវាមានគ្រោះថ្នាក់ដែរឬទេ?

តើមានសេវាសុខភាពអ្វីខ្លះដែលស្ថិតនៅជិតៗ? តើសេវាទាំងនោះល្អយ៉ាងណា? តើវាមានតម្លៃប៉ុន្មាន? តើសេវាទាំងនោះត្រូវបានប្រជាជនប្រើប្រាស់ច្រើនឬទេ?

តើមានកុមារប៉ុន្មាននាក់បានទទួលថ្នាំបង្ការ? ដើម្បីបង្ការជំងឺអ្វីខ្លះ?

តើប្រជាជនកំពុងអនុវត្តវិធានការណ៍ការពារផ្សេងទៀតឬទេ? តើមានវិធានការណ៍ផ្សេងទៀតដែលកំពុងត្រូវបានអនុវត្ត ឬទេ? តើវាមានសារសំខាន់យ៉ាងណាដែរ?

ការជួយខ្លួនឯង



តើមានបញ្ហាចម្បងអ្វីខ្លះដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពនិងសុខមាលភាពរបស់ប្រជាជនក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននិងពេលអនាគត?

តើមានបញ្ហាសុខភាពណាខ្លះដែលប្រជាជនអាចថែទាំដោយខ្លួនគាត់បាន? តើពួកគេត្រូវពឹងផ្អែកលើជំនួយនិងថ្នាំពេទ្យពីខាងក្រៅ ប៉ុនណាដែរ?

តើប្រជាជនចាប់អារម្មណ៍ក្នុងការរកវិធីធ្វើឲ្យការថែទាំសុខភាពដោយខ្លួនឯង កាន់តែមានសុវត្ថិភាព មានប្រសិទ្ធភាព និងកាន់តែពេញលេញដែរឬទេ? ហេតុអ្វី? តើពួកគេអាចរៀនបន្ថែមទៀតដោយរបៀបណា? តើអាចមានឧបសគ្គអ្វីខ្លះ?

តើអ្នកមាន មានសិទ្ធិអ្វីខ្លះ? អ្នកក្រ មានសិទ្ធិអ្វីខ្លះ? ហើយបុរស ស្ត្រី និងកុមារ មានសិទ្ធិអ្វីខ្លះ? តើក្រុមទាំងនេះបានទទួលការរាប់អានយ៉ាងដូចម្ដេចខ្លះ? ហេតុអ្វី? តើវាយុត្តិធម៌ដែរទេ? តើត្រូវធ្វើការផ្លាស់ប្ដូរអ្វីខ្លះ? តាមរយៈអ្នកណា? ដោយរបៀបណា?

តើប្រជាជនចូលរួមធ្វើការជាមួយគ្នាដើម្បីបំពេញតម្រូវការរួមមួយដែរឬទេ? តើពួកគេចែករំលែកឬជួយគ្នាទេ នៅពេលដែលសេចក្ដីត្រូវការនោះធំធេងពេក?

តើទាំងអស់គ្នាគួរធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីកែលម្អភូមិរបស់គាត់ ឲ្យក្លាយជាកន្លែងមួយសម្រាប់រស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ? តើអ្នកនិងប្រជាជនរបស់អ្នកគួរចាប់ផ្ដើមពីកន្លែងណា?

ការប្រើប្រាស់ធនធានក្នុងស្រុកដើម្បីបំពេញតម្រូវការនានា

វិធីដែលអ្នកដោះស្រាយបញ្ហាអ្វីមួយ គឺអាស្រ័យទៅលើធនធានដែលអ្នកមាន។

មានសកម្មភាពមួយចំនួនត្រូវការធនធានពីខាងក្រៅ (សម្ភារ ប្រាក់កាស ឬមនុស្សមកពីកន្លែងផ្សេងៗ)។ ឧទាហរណ៍ៈ កម្មវិធីផ្តល់ថ្នាំបង្ការអាចធ្វើទៅបាន លុះត្រាតែមានការនាំថ្នាំបង្ការចូលមកពីខាងក្រៅ ជាទូទៅគឺមកពីប្រទេសផ្សេងទៀត។

សកម្មភាពដទៃទៀត អាចធ្វើទៅបានដោយប្រើប្រាស់តែធនធានក្នុងស្រុកទាំងស្រុង។ ក្រុមគ្រួសារមួយ ឬអ្នកជិតខាងមួយក្រុម អាចធ្វើរបងការពារត្រពាំងទឹក ឬសង់បង្គន់ដោយប្រើសម្ភារដែលនៅជិតៗខ្លួន។

ធនធានខាងក្រៅមួយចំនួន ដូចជាថ្នាំបង្ការ និងថ្នាំពេទ្យសំខាន់ៗមួយចំនួន អាចកែលម្អសុខភាពប្រជាជនបានមួយផ្នែកធំ។ អ្នកគួរតែព្យាយាមរកធនធានទាំងនេះឲ្យបាន។ ប៉ុន្តែជាទូទៅ ការប្រសើរបំផុតគឺប្រជាជនត្រូវ

ប្រើប្រាស់ធនធានក្នុងស្រុក តាមដែលអាចធ្វើបាន។

លើកទឹកចិត្តប្រជាជនឲ្យប្រើធនធានក្នុងតំបន់តាមដែលអាចធ្វើបាន។

ទឹកដោះម្តាយ គឺជាធនធានក្នុងស្រុកដែលមានគុណភាពកំពូល ល្អជាងអ្វីៗទាំងអស់ដែលប្រាក់អាចទិញបាន។

នៅពេលដែលអ្នកនិងប្រជាជនរបស់អ្នកអាចធ្វើដោយខ្លួនឯងបានកាន់តែច្រើន ហើយពឹងផ្អែកលើជំនួយនិងការផ្គត់ផ្គង់ពីខាងក្រៅកាន់តែតិច នោះសហគមន៍របស់អ្នក នឹងកាន់តែមានភាពរឹងមាំ និងមានសុខភាពល្អ។

អ្នកមិនត្រឹមតែអាចទុកចិត្តបានលើធនធានក្នុងស្រុក ដែលធានាថាមានជាស្រេចនៅពេលត្រូវការនោះទេ ប៉ុន្តែជាទូទៅធនធានទាំងនេះអាចធ្វើឲ្យសម្រេចកិច្ចការបានយ៉ាងល្អ និងក្នុងតម្លៃទាបបំផុតទៀតផង។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើអ្នកអាចលើកទឹកចិត្តស្ត្រីឲ្យបំបៅកូនដោយទឹកដោះបាន វានឹងធ្វើឲ្យមានការពឹងផ្អែកលើខ្លួនឯង តាមរយៈធនធានក្នុងស្រុកដែលមាន គុណភាពកំពូលមួយ គឺទឹកដោះម្តាយ។ វាក៏នឹងបង្ការជំងឺនិងការស្លាប់របស់កុមារដែលមិនចាំបាច់ទៀតផង។

ក្នុងការងារសុខភាពរបស់អ្នក ត្រូវចងចាំជានិច្ចថា ៖

ធនធានដែលមានតម្លៃជាងគេបំផុតសម្រាប់សុខភាពរបស់ប្រជាជន
គឺប្រជាជនខ្លួនឯងផ្ទាល់។

ការសម្រេចចិត្តអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ និងកន្លែងដែលត្រូវចាប់ផ្តើម

ក្រោយពេលបានសង្កេតមើលយ៉ាងហ្មត់ចត់នូវសេចក្តីត្រូវការនិងធនធានរួចមក អ្នកនិងប្រជាជនរបស់អ្នកត្រូវសម្រេចចិត្តថា អ្វីខ្លះដែលសំខាន់ជាងគេ ហើយអ្វីខ្លះដែលត្រូវធ្វើមុនគេ។ អ្នកអាចធ្វើអ្វីៗជាច្រើន ដើម្បីជួយឲ្យប្រជាជនមានសុខភាពល្អ។ សកម្មភាពខ្លះមានសារសំខាន់ ហើយត្រូវធ្វើភ្លាមៗ។ ឯខ្លះទៀតនឹងជួយកំណត់ពីសុខមាលភាពនៅថ្ងៃមុខរបស់ប្រជាជនម្នាក់ៗ ឬសហគមន៍ទាំងមូល។

នៅក្នុងភូមិជាច្រើន បញ្ហាអាហារូបត្ថម្ភ គឺជាមូលហេតុមួយនៃបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗទៀត។ **មនុស្សមិនអាចមានសុខភាពល្អបានទេ** ប្រសិនបើគ្មានអាហារគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់បរិភោគ។ ទោះបីជាអ្នកសម្រេចចិត្តធ្វើការដោះស្រាយបញ្ហាផ្សេងក៏ដោយ ប្រសិនបើប្រជាជនមានការស្រេកឃ្លាន ឬកុមារមានការខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ នោះការផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភ គឺជាការងារទីមួយរបស់អ្នក។

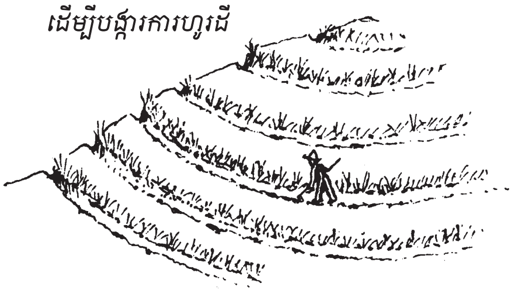
មានវិធីផ្សេងៗគ្នាជាច្រើនក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាកង្វះអាហារូបត្ថម្ភ ព្រោះថាមានមូលហេតុផ្សេងៗគ្នាជាច្រើនរួមបញ្ចូលគ្នាដើម្បីបង្កឲ្យមានបញ្ហានេះកើតឡើង។ អ្នកនិងសហគមន៍របស់អ្នកត្រូវតែពិចារណាអំពីសកម្មភាពនានា ដែលនឹងត្រូវធ្វើ ហើយសម្រេចថាវិធីណាទំនងជាមានប្រសិទ្ធិភាពជាងគេ។

នេះជាឧទាហរណ៍ខ្លះៗ អំពីវិធីដែលប្រជាជនបានជួយបំពេញសេចក្តីត្រូវការផ្នែកអាហារូបត្ថម្ភរបស់គេ។ មានសកម្មភាពខ្លះ អាចផ្តល់លទ្ធផលយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ ឯខ្លះទៀតត្រូវចំណាយពេលយូរបន្តិច។ អ្នកនិង ប្រជាជនរបស់អ្នកត្រូវតែសម្រេចចិត្តថាវិធីណាទំនងជាមានប្រសិទ្ធិភាពជាងគេ នៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

មធ្យោបាយមួយចំនួនដែលអាចធ្វើបាន ដើម្បីឆ្ពោះទៅកាន់ការមានអាហារូបត្ថម្ភដ៏ប្រសើរ

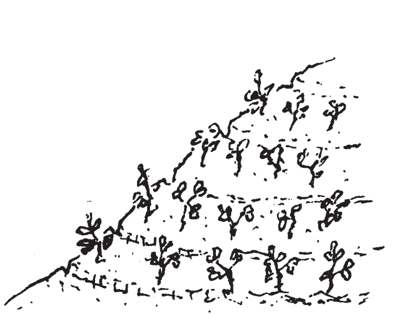
សួនដំណាំប្រចាំគ្រួសារ

ដីជីកជាវណ្ណថ្នាក់ៗ
ដើម្បីបង្ការការហូរដី



ការផ្លាស់ប្តូរប្រភេទដំណាំ
រៀងរាល់ពីររដូវនៃការដាំដំណាំ ចូរដាំដំណាំណាដែលផ្តល់ប្រយោជន៍ដល់ដីវិញ ដូចជា សណ្តែកដី សណ្តែកបារាំង ពោត ឬដំណាំផ្សេងៗទៀត ដូចជាបន្លែជាដើម

ឆ្នាំនេះ ដាំពោត

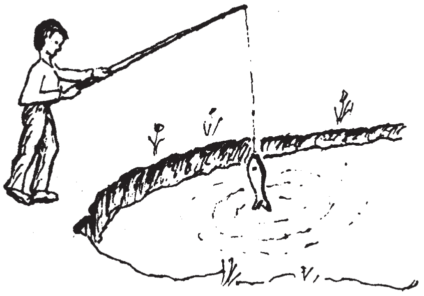


ឆ្នាំក្រោយ ដាំសណ្តែក

មធ្យោបាយផ្សេងទៀត ដើម្បីឆ្ពោះទៅកាន់ការមានអាហារូបត្ថម្ភដ៏ប្រសើរ

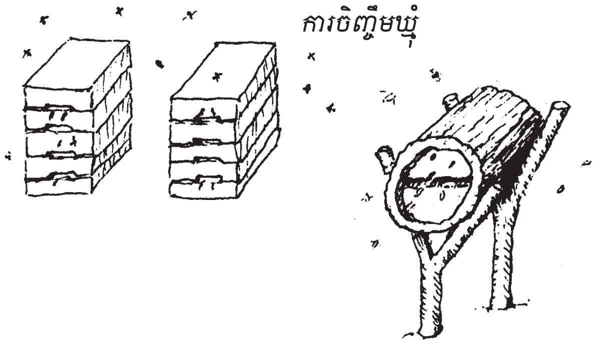
ការធ្វើស្រែ

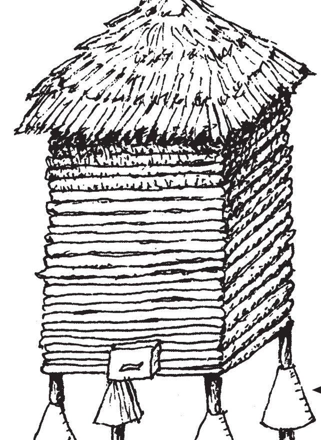
ការចិញ្ចឹមត្រី



ការធ្វើជីធម្មជាតិ

ការចិញ្ចឹមឃ្មុំ





កន្លែងស្តុកស្បៀងអាហារ
ដែលមានលក្ខណៈ
ប្រសើរជាងធម្មតា

របាំងដែក
ដើម្បីរាំងកណ្តុរ

ការមានគ្រួសារតូចល្មម

តាមរយៈការធ្វើផែនការគ្រួសារ (ទំ. ២៨៣)

ការសាកល្បងគំនិតថ្មីៗ

មិនមែនគ្រប់ការណែនាំទាំងអស់នៅទំព័រមុននេះ សុទ្ធតែមានប្រសិទ្ធភាពនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នកនោះទេ។ ជួនកាលវិធីខ្លះអាចប្រសិទ្ធភាព ប្រសិនបើអ្នកកែសម្រួលទៅតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែង និងធនធានដែលអ្នកមានស្រាប់។ ជាធម្មតា អ្នកនឹង អាចបានដឹងថាវិធីនោះនឹងមានប្រសិទ្ធភាពឬគ្មាន តាមរយៈការសាកល្បង។ នេះមានន័យថា តាមរយៈការដកពិសោធន៍។

នៅពេលដែលអ្នកធ្វើការសាកល្បងគំនិតថ្មីមួយ **ត្រូវចាប់ផ្តើមធ្វើតែបន្តិចបន្តួចសិនបានហើយ។** បើអ្នកចាប់ផ្តើមធ្វើតែបន្តិចបន្តួចសិន ហើយការពិសោធន៍នោះបរាជ័យ ឬក៏ពិសោធន៍នោះត្រូវធ្វើតាមរបៀបផ្សេងទៀត នោះអ្នកនឹងមិនខាតបង់ច្រើនទេ។ ប្រសិនបើមានប្រសិទ្ធភាពវិញ ប្រជាជននឹងឃើញថាវាមានប្រសិទ្ធភាព ហើយពួកគេ នឹងអាចចាប់ផ្តើមយកវិធីនោះទៅអនុវត្តក្នុងទ្រង់ទ្រាយធំជាងមុនបាន។

សូមកុំបាក់ទឹកចិត្ត ប្រសិនបើការពិសោធន៍របស់អ្នកមិនបានសម្រេច។ ប្រហែលជាអ្នកអាចព្យាយាមម្តងទៀត ដោយធ្វើការកែប្រែត្រង់ចំណុចខ្លះ។ អ្នកអាចរៀនសូត្រពីការបរាជ័យបាន ដូចគ្នានឹងការរៀនសូត្រពីជោគជ័យដែរ។ ប៉ុន្តែ ដំបូងត្រូវចាប់ផ្តើមធ្វើតែបន្តិចបន្តួចសិនបានហើយ។

នេះជាឧទាហរណ៍នៃការពិសោធន៍ទៅលើគំនិតថ្មីមួយ

អ្នកបានដឹងថាប្រភេទសណ្តែកខ្លះ ដូចជាសណ្តែកសៀង គឺជាប្រភេទអាហារស្ថាបនារាងកាយដ៏អស្ចារ្យមួយ។ ប៉ុន្តែតើវានឹងអាចលូតលាស់នៅក្នុងតំបន់របស់អ្នកទេ ? ហើយប្រសិនបើវាលូតលាស់មែន តើប្រជាជននឹងហូបវាទេ ?

ចាប់ផ្តើមដាំវាតែមួយគុម្ពតូច ឬពីរ ឬបីគុម្ពតូចៗ ក្នុងស្ថានភាពដីឬទឹកខុសៗគ្នា។ ប្រសិនបើសណ្តែកនោះលូតលាស់ល្អ សាកល្បងចំអិនវាតាមរបៀបផ្សេងៗគ្នា ហើយចាំមើលថាប្រជាជនហូបវាទេ។ ប្រសិនបើហូប ព្យាយាមដាំសណ្តែកនេះបន្ថែមទៀត ដោយដាំនៅកន្លែងដែលវាលូតលាស់បានល្អបំផុត។ ប៉ុន្តែនៅតែសាកល្បងដាំក្នុងស្ថានភាពដីផ្សេងៗគ្នាទៀត ដោយដាំកាន់តែច្រើនគុម្ពតូចៗថែមទៀត ដើម្បីមើលថាអ្នកអាចទទួលបានផលរឹតតែល្អជាងមុនទៀតឬទេ។

អាចមានលក្ខខណ្ឌជាច្រើនដែលអ្នកអាចសាកល្បងធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ។ ឧទាហរណ៍ៈ ប្រភេទដី ការដាក់ជីបន្ថែម បរិមាណទឹក ឬប្រភេទផ្សេងៗនៃគ្រាប់ពូជ។ ដើម្បីឲ្យបានដឹងច្បាស់ថាវិធីណាមានឬគ្មានប្រសិទ្ធភាព ត្រូវប្រាកដថាអ្នកផ្លាស់ប្តូរលក្ខខណ្ឌតែមួយ ក្នុងពេលសាកល្បងមួយដង ដោយរក្សាលក្ខខណ្ឌផ្សេងទៀតនៅដដែល។

ឧទាហរណ៍ៈ ដើម្បីពិសោធន៍ថាជីអាចម៍សត្វអាចជួយឲ្យសណ្តែកលូតលាស់ឬអត់ ហើយតើត្រូវប្រើជីនោះក្នុងបរិមាណប៉ុន្មាន អ្នកត្រូវដាំសណ្តែកនោះជាច្រើនគុម្ពតូចៗនៅក្បែរៗគ្នា នៅកន្លែងដែលមានលក្ខខណ្ឌទឹកនិងពន្លឺដូចៗគ្នា និងប្រើគ្រាប់ពូជ ដូចៗគ្នា។ ប៉ុន្តែមុននឹងដាំ ត្រូវលាយជីអាចម៍សត្វក្នុងបរិមាណខុសៗគ្នា សម្រាប់គុម្ពនីមួយៗ ដូចខាងក្រោមនេះ:

គ្មានដាក់ជីអាចម៍សត្វ	ជីអាចម៍សត្វ ១ ប៉ែល	ជីអាចម៍សត្វ ២ ប៉ែល	ជីអាចម៍សត្វ ៣ ប៉ែល	ជីអាចម៍សត្វ ៤ ប៉ែល	ជីអាចម៍សត្វ ៥ ប៉ែល

ការពិសោធន៍នេះបង្ហាញថា ការដាក់ជីអាចម៍សត្វខ្លះ អាចជួយឲ្យសណ្តែកលូតលាស់ល្អ ប៉ុន្តែបើដាក់ជីច្រើនពេក វាធ្វើឲ្យសណ្តែកមិនលូតលាស់ទៅវិញ។ នេះគ្រាន់តែជាឧទាហរណ៍តែប៉ុណ្ណោះ។ ការពិសោធន៍របស់អ្នកអាចមានលទ្ធផលខុសពីនេះ។ ដូច្នេះសូមសាកល្បងដោយខ្លួនឯងចុះ។

ការអនុវត្តន៍ដើម្បីធ្វើឲ្យមានតុល្យភាពរវាងប្រជាជននិងដីធ្លី

សុខភាពរបស់មនុស្ស អាស្រ័យលើកត្តាជាច្រើន ប៉ុន្តែកត្តាចម្បងបំផុត គឺថាប្រជាជនមានអាហារហូបគ្រប់គ្រាន់ឬអត់។

អាហារភាគច្រើន បានមកពីដីស្រែចម្ការ។ ដីស្រែចម្ការណាដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់បានល្អ នឹងផ្តល់ផលក៏ច្រើនដែរ។ ភ្នាក់ងារសុខភាពត្រូវចេះពីវិធីដើម្បីជួយធ្វើឲ្យដីធ្លីអាចចិញ្ចឹមប្រជាជនបានល្អ ក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននិងអនាគត។ ប៉ុន្តែទោះបីជាដីនោះត្រូវបានប្រើប្រាស់ត្រឹមត្រូវយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏វាអាចចិញ្ចឹមប្រជាជនបានតែមួយចំនួនប៉ុណ្ណោះ។ ហើយសព្វថ្ងៃនេះ **មានប្រជាជនជាច្រើនដែលធ្វើស្រែចម្ការ គ្មានដីគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការបំពេញសេចក្តីត្រូវការរបស់គេ ឬដើម្បីរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អនោះទេ។**

នៅតំបន់ជាច្រើនក្នុងពិភពលោក បញ្ហានេះកំពុងតែដុនដាបទៅៗ គ្មានការប្រសើរឡើងទេ។ ឪពុកម្តាយមួយចំនួនមានកូនជាច្រើន ដូច្នេះពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំ ពួកគេត្រូវចិញ្ចឹមសមាជិកកាន់តែច្រើន ដោយពឹងផ្អែកលើដីធ្លីបន្តិចបន្តួចដែលអ្នកក្រអាចប្រើបាននោះ។

មានកម្មវិធីសុខភាពជាច្រើនបានព្យាយាមធ្វើការងារដើម្បីឲ្យមានតុល្យភាពរវាងមនុស្សនិងដីធ្លី តាមរយៈកម្មវិធី "ផែនការគ្រួសារ" ឬដោយជួយឲ្យប្រជាជនមានកូនតាមចំនួនដែលចង់បាន។ ពួកគេគិតថា ការដែលមានគ្រួសារតូចមានន័យថា នឹងមានដីធ្លី និងអាហារកាន់តែច្រើន។ ប៉ុន្តែ កម្មវិធីផែនការគ្រួសារតែមួយមុខ ក៏មិនសូវមានប្រសិទ្ធភាពដែរ។ ប្រសិនបើប្រជាជនមានភាពក្រីក្រខ្លាំង ពួកគេតែងចង់បានកូនច្រើន។ កូនៗរបស់គេអាចជួយការងារបានដោយមិនចាំបាច់ចំណាយប្រាក់ឈ្នួល ហើយនៅពេលដែលពួកគេធំបន្តិច គេនឹងអាចរកលុយខ្លះចូលផ្ទះបានទៀតផង។ នៅពេលដែលឪពុកម្តាយចាស់ទៅ កូន ឬចៅខ្លះរបស់គាត់ អាចជួយមើលថែពួកគាត់បាន។

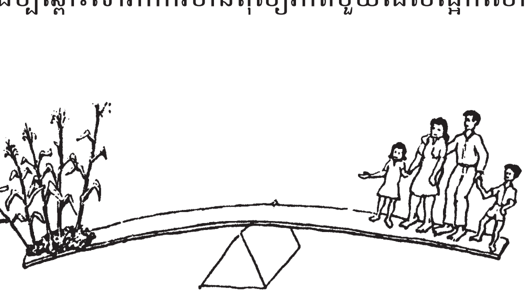
សម្រាប់ប្រទេសក្រីក្រមួយដែលមានកុមារជាច្រើន នោះសេដ្ឋកិច្ចរបស់គេអាចនឹងជួបមហន្តរាយបាន។ ប៉ុន្តែចំពោះគ្រួសារក្រីក្រដែលមានកូនច្រើន វាអាចជាការចាំបាច់សម្រាប់ជួយដល់សេដ្ឋកិច្ចទៅវិញ ជាពិសេសនៅពេលដែលមានកូនជាច្រើនស្លាប់នៅវ័យក្មេង។ នៅក្នុងពិភពលោកសព្វថ្ងៃ **ចំពោះមនុស្សភាគច្រើន ការមានកូនច្រើនគឺជាទម្រង់ដ៏ច្បាស់លាស់មួយនៃសន្តិសុខសង្គមដែលពួកគេអាចសង្ឃឹមបាន។**

មានក្រុមនិងកម្មវិធីខ្លះ បានប្រើវិធីខុសពីនេះ។ ពួកគេបានមើលឃើញថាភាពស្រេកឃ្លានមិនមែនកើតឡើង ដោយសារតែការមានដីធ្លីតិចតួចពេក ដែលមិនអាចចិញ្ចឹមមនុស្សគ្រប់គ្នាបាននោះទេ គឺវាដោយសារដីធ្លីភាគច្រើនស្ថិតក្នុងកណ្តាប់ដៃជនអាត្មានិយមមួយចំនួនតូច។ តុល្យភាពដែលក្រុមនេះស្វែងរក គឺការបែងចែកដីធ្លីនិងទ្រព្យសម្បត្តិឲ្យយុត្តិធម៌។ ពួកគេធ្វើការដើម្បីជួយប្រជាជនឲ្យបង្កើនលទ្ធភាពគ្រប់គ្រងលើសុខភាព ដីធ្លី និងជីវិតរបស់ពួកគេ។

មានការបង្ហាញឲ្យឃើញថា នៅទីណាដែលដីធ្លីនិងទ្រព្យសម្បត្តិត្រូវបានចែករំលែកដោយយុត្តិធម៌ ហើយប្រជាជនទទួលបានសុវត្ថិភាពសេដ្ឋកិច្ចយ៉ាងល្អ នោះពួកគេតែងតែជ្រើសរើសការមានគ្រួសារតូចៗ។ កម្មវិធីផែនការគ្រួសារអាចជួយបាន នៅពេលដែលវាជាជម្រើសរបស់ប្រជាជនយ៉ាងពិតប្រាកដ។ តុល្យភាពរវាងមនុស្សនិងដីធ្លី ទំនងជាអាចសម្រេចបានតាមរយៈការជួយឲ្យប្រជាជនធ្វើការឆ្ពោះទៅរកការបែកចែកដោយយុត្តិធម៌និងការមានយុត្តិធម៌សង្គម ជាងតាមរយៈកម្មវិធីផែនការគ្រួសារតែមួយមុខ។

គេច្រើននិយាយថា អត្ថន័យក្នុងសង្គមនៃពាក្យ ***សេចក្តីស្រឡាញ់*** គឺ ***ភាពយុត្តិធម៌*** ។ ភ្នាក់ងារសុខភាពដែលស្រឡាញ់ប្រជាជន គួរជួយពួកគាត់ឲ្យធ្វើការដើម្បីឆ្ពោះទៅរកការមានតុល្យភាពមួយដែលផ្អែកលើការបែងចែកដីធ្លីនិងទ្រព្យសម្បត្តិដោយយុត្តិធម៌។

ទំហំដីតិចតួច អាចទ្រទ្រង់ប្រជាជន បានតិចតួចដែរ។



តុល្យភាពស្ថិតស្ថេរ រវាងមនុស្ស និងដីធ្លី ត្រូវតែផ្អែកលើការបែងចែកដោយយុត្តិធម៌។

ការអនុវត្តន៍ដើម្បីធ្វើឲ្យមានតុល្យភាពរវាង ការការពារ និងការព្យាបាល

តុល្យភាពរវាងការការពារនិងការព្យាបាល តែងតែមានន័យថាជាតុល្យភាពរវាងតម្រូវការបន្ទាន់ និងតម្រូវការយូរអង្វែង។

ក្នុងនាមជាភ្នាក់ងារសុខភាព អ្នកត្រូវទៅជួបប្រជាជន ធ្វើការជាមួយពួកគាត់ ហើយជួយគាត់ឲ្យរកចម្លើយទៅនឹងតម្រូវការដែលពួកគាត់ចង់បានបំផុត។ ក្ដីបារម្ភចម្បងរបស់ប្រជាជន ជាទូទៅគឺការស្វែងរកភាពធូរស្រាលនៃជំងឺនិងការលំបាកផ្សេងៗ។ ដូច្នេះ **ការងារមួយនៃការងារចម្បងៗរបស់អ្នកគឺត្រូវជួយពួកគាត់ក្នុងការព្យាបាល។**

ប៉ុន្តែក៏ត្រូវសំឡឹងមើលទៅអនាគតផង។ ក្នុងពេលយកចិត្តទុកដាក់លើតម្រូវការបន្ទាន់របស់ប្រជាជន ក៏ត្រូវជួយពួកគាត់ ឲ្យសំឡឹងមើលទៅអនាគតផងដែរ។ ជួយពួកគាត់ឲ្យយល់ថាជំងឺនិងការឈឺចាប់ជាច្រើន អាចបង្ការបាន និងថាពួកគាត់ផ្ទាល់អាចចាត់វិធានការណ៍បង្ការដោយខ្លួនគាត់បាន។

ប៉ុន្តែត្រូវប្រយ័ត្ន! ជួនកាលអ្នកធ្វើផែនការសុខភាពនិងភ្នាក់ងារសុខភាពអាចទៅឆ្ងាយពេក។ ដោយសារតែគាត់ចង់បង្ការជំងឺក្នុងពេលអនាគត គាត់អាចនឹងមិនសូវបារម្ភអំពីជំងឺនិងការឈឺចាប់ដែលបានកើតឡើង។ ដោយមិនបានឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការបច្ចុប្បន្នរបស់ប្រជាជន ពួកគេអាចមិនបានទទួលការសហការរបស់ប្រជាជន។ ដូច្នេះ ការងារការពារជាច្រើន របស់ពួកគេ ក៏មិនបានទទួលជោគជ័យដែរ។

ការព្យាបាលនិងការការពារត្រូវដើរទន្ទឹមគ្នា។ ជាទូទៅ ការព្យាបាលទាន់ពេល តែងតែបង្ការជំងឺស្រាលៗមិនឲ្យក្លាយទៅ ជាធ្ងន់ធ្ងរ។ ប្រសិនបើអ្នកជួយប្រជាជនឲ្យស្គាល់បញ្ហាសុខភាពដែលកើតឡើងជាញឹកញាប់ របស់ពួកគេ និងព្យាបាលទាន់ពេល នៅតាមផ្ទះរបស់ពួកគាត់ នោះការឈឺចាប់ជាច្រើនអាចបង្ការបាន។

ការព្យាបាលទាន់ពេល គឺជាទម្រង់មួយនៃថ្នាំបង្ការ។

ប្រសិនបើអ្នកចង់បានការសហការពីពួកគេ **ចាប់ផ្តើមនៅកន្លែងដែលប្រជាជនរបស់អ្នកស្ថិតនៅ។** ធ្វើការដើម្បីឆ្ពោះទៅរកការមានតុល្យភាពមួយរវាងការការពារនិងការព្យាបាល ដែលពួកគេអាចទទួលយកបាន។ តុល្យភាពនេះនឹងត្រូវបានកំណត់យ៉ាងច្បាស់ដោយឥរិយាបថបច្ចុប្បន្នរបស់ប្រជាជនចំពោះការមានជំងឺ ការព្យាបាល និងសុខភាព។ នៅពេលដែលអ្នកជួយពួកគេឲ្យសំឡឹងមើលកាន់តែឆ្ងាយទៅអនាគត នៅពេលដែលឥរិយាបថរបស់ពួកគាត់ផ្លាស់ប្តូរ និងនៅពេលដែលជំងឺជាច្រើនត្រូវបានបង្ការ អ្នកនឹងអាចរកឃើញថាតុល្យភាពបានផ្លាស់ប្តូរដោយឯកឯង មករកការការពារវិញ។

អ្នកមិនអាចប្រាប់ស្ត្រីម្នាក់ដែលកូនរបស់គាត់កំពុងឈឺ ថាការការពារមានសារសំខាន់ជាងការព្យាបាលនោះទេ។ គាត់នឹងមិនស្តាប់អ្នកទេ។ ក៏ប៉ុន្តែអ្នកអាចប្រាប់គាត់ ក្នុងពេលដែលអ្នកជួយគាត់ឲ្យថែទាំកូនគាត់ ថាការការពារមានសារៈសំខាន់ដូចការព្យាបាលដែរ។

ធ្វើការឆ្ពោះទៅរកការការពារ...មិនត្រូវបង្ខំទេ។

ប្រើប្រាស់ការព្យាបាលជាផ្លូវឆ្ពោះទៅដល់ការការពារ។ ពេលវេលាដ៏ល្អមួយដែលអ្នកអាចនិយាយជាមួយប្រជាជនអំពីការការពារ គឺនៅពេលដែលពួកគេមករកអ្នកដើម្បីព្យាបាលជំងឺ។ ឧទាហរណ៍: បើស្ត្រីម្នាក់នាំកូនគាត់មកព្យាបាលជំងឺព្រូន ពោះវៀន ត្រូវពន្យល់គាត់ដោយប្រុងប្រយ័ត្នអំពីវិធីព្យាបាលកូនរបស់គាត់។ ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវឆ្លៀតឱកាសពន្យល់ដល់ម្តាយ និងកូននោះ អំពីរបៀបឆ្លងរាលដាលនៃព្រូន និងវិធីជាច្រើនដែលពួកគេអាចធ្វើដើម្បីបង្ការកាការឆ្លង (អានជំពូកទី ១២)។ ឧស្សាហ៍ទៅជួបគាត់ដល់ផ្ទះ មិនមែនទៅរកចាប់កំហុសគាត់ទេ តែទៅជួយមើលគ្រួសារនោះឲ្យថែទាំខ្លួនគាត់ឲ្យកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព។

ប្រើប្រាស់ការព្យាបាលជាឱកាសដើម្បីបង្រៀនអំពីការការពារ។

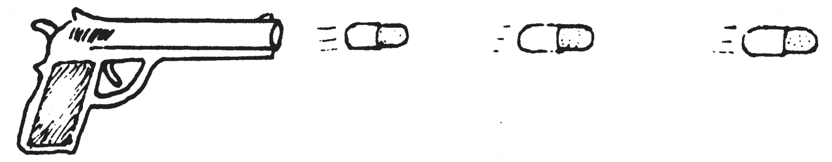
ការប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយពិចារណានិងមានព្រំដែន

ផ្នែកមួយដែលពិបាកនិងមានសារសំខាន់បំផុតក្នុងការបង្ការជំងឺ គឺត្រូវអប់រំប្រជាជនពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយពិចារណា និងមានព្រំដែន។ មានថ្នាំទំនើបខ្លះ មានសារសំខាន់ណាស់និងអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតបាន។ ប៉ុន្តែមាន**ជំងឺជាច្រើន មិនត្រូវការថ្នាំទេ**។ រាងកាយផ្ទាល់របស់មនុស្ស តែងតែអាចប្រឆាំងនឹងជំងឺផ្សេងៗ ដោយការសម្រាក ការហូបអាហារត្រឹមត្រូវ ការផឹកទឹកគ្រប់គ្រាន់ និងជួនកាលជាមួយថ្នាំបុរាណធម្មតាខ្លះផងដែរ។

ប្រជាជនអាចមកជួបអ្នកដើម្បីសុំថ្នាំ នៅពេលដែលគាត់មិនត្រូវការថ្នាំសោះ។ អ្នកអាចនឹងឲ្យថ្នាំគាត់ខ្លះ គឺគ្រាន់តែមិនចង់ឲ្យគាត់អន់ចិត្ត។ តែបើអ្នកឲ្យថ្នាំគាត់ហើយ នៅពេលដែលគាត់បានជា គាត់នឹងគិតថាអ្នកនិងថ្នាំពេទ្យបានព្យាបាលគាត់។ តាមការពិត រាងកាយរបស់គាត់បានព្យាបាលគាត់ឲ្យជាសះស្បើយនោះ។

ជំនួសឲ្យការបង្រៀនប្រជាជនឲ្យពឹងផ្អែកលើថ្នាំពេទ្យដែលគេមិនត្រូវការនោះ គឺត្រូវចំណាយពេលពន្យល់គាត់ថា **ហេតុអ្វី**ពួកគេមិនគួរប្រើថ្នាំទាំងនោះ។ ម៉្យាងទៀត ត្រូវប្រាប់ប្រជាជននូវ**អ្វីដែលគេអាចធ្វើដោយខ្លួនគេផ្ទាល់** ដើម្បីឲ្យគេជាពីជំងឺបាន។

ការធ្វើរបៀបនេះ អ្នកអាចជួយប្រជាជនឲ្យចេះពឹងផ្អែកលើធនធានក្នុងស្រុក (គឺពួកគាត់ផ្ទាល់) ជាជាងពឹងផ្អែកលើធនធានពីខាងក្រៅ(ថ្នាំពេទ្យ)។ ដូចគ្នានេះដែរ អ្នកកំពុងតែការពារសុខភាពរបស់ពួកគេហើយ ព្រោះថា **"គ្មានថ្នាំពេទ្យណាដែលប្រើទៅ គ្មានការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់នោះទេ"**។



សូមចងចាំ: ថ្នាំពេទ្យអាចសម្លាប់ជីវិតបាន

បញ្ហាសុខភាពបីយ៉ាងដែលកើតជាញឹកញាប់ ហើយប្រជាជនតែងតែសុំថ្នាំប្រើ ដែលមិនចាំបាច់ គឺ ១.ជំងឺផ្តាសាយធម្មតា ២.ការក្អកបន្តិចបន្តួច និង៣.ជំងឺរាក។

១. **ជំងឺផ្តាសាយធម្មតា** ត្រូវបានព្យាបាលដ៏ល្អបំផុតដោយការសម្រាក ការផឹកផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន ហើយបើខ្លាំងបំផុតលេបតែថ្នាំអាស្ពេរីន។ ថ្នាំប៉េនីស៊ីលីន តេត្រាស៊ីគ្លីន និងអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកដ៏ទៃទៀតមិនបានជួយអ្វីទាំងអស់ (មើលទំ.១៦៣)។

២. **ការក្អកបន្តិចបន្តួច** ឬសូម្បីតែចំពោះការក្អកខ្លាំង ដែលមានស្លេសក៏ដោយ ការត្រូវផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន អាចជួយរំលាយស្លេស ហើយធ្វើឲ្យបាត់ក្អកបានលឿនជាង និងល្អជាងថ្នាំស៊ីរ៉ូក្អកទៅទៀត។ ការដកដង្ហើមស្រូបចំហាយទឹកក្តៅអ៊ុនៗ កាន់តែធ្វើឲ្យស្រួលក្នុងខ្លួនថែមទៀត(មើលទំ.១៦៨)។ សូមកុំធ្វើឲ្យប្រជាជនពឹងផ្អែកលើថ្នាំស៊ីរ៉ូក្អក ឬថ្នាំពេទ្យផ្សេងៗទៀត ដែលពួកគេមិនត្រូវការនោះ។

៣. **ចំពោះជំងឺរាក**ភាគច្រើនដែលកើតលើកុមារ ថ្នាំពេទ្យមិនបានធ្វើឲ្យពួកគេជានោះទេ។ ថ្នាំដែលគេនិយមប្រើ (ណេអូមីស៊ីន ស្រ្តិបតូមីស៊ីន កាវឡាំងប៉ិចទីន ឡូម៉ូទីល ខ្ល័ររំហ្វេនីកុល) អាចធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ទៅវិញទេ។ អ្វីដែលសំខាន់បំផុតនោះ គឺថា **កុមារបានទទួលជាតិទឹកជាច្រើន និងមានអាហារគ្រប់គ្រាន់** (មើលទំ.១៥៥-១៥៦)។ **គន្លឹះនៃការជាសះស្បើយគឺ ស្ត្រីដែលជាម្តាយ មិនមែនថ្នាំពេទ្យទេ។** ប្រសិនបើអ្នកអាចជួយឲ្យម្តាយយល់អំពីចំណុចនេះ និងរៀនសូត្រអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ នោះជីវិតរបស់កុមារជាច្រើននឹងត្រូវបានសង្គ្រោះ។

ជាទូទៅថ្នាំពេទ្យត្រូវបានប្រើប្រាស់យ៉ាងច្រើនលើសលុប ដោយវេជ្ជបណ្ឌិតនិងដោយប្រជាជនទូទៅ។ ការធ្វើរបៀបនេះ គឺជាអំពើអកុសល្យមួយ ដោយសារហេតុផលដូចជា ៖

- វាជាការខ្ជះខ្ជាយ។ លុយកាក់ដែលចំណាយលើថ្នាំពេទ្យ គួរតែយកទៅចំណាយលើម្ហូបអាហារវិញ។
- វាធ្វើឲ្យប្រជាជនពឹងផ្អែកទៅលើអ្វីដែលពួកគេមិនត្រូវការ (ហើយភាគច្រើនគ្មានលុយគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ទិញវា)។
- ការប្រើប្រាស់ថ្នាំណា ក៏សុទ្ធតែមានការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ដែរ។ អ្នកជំងឺតែងតែមានការប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់ពីថ្នាំពេទ្យ ដែលមិនចាំបាច់នោះជានិច្ច។
- ជាងនេះទៅទៀត នៅពេលដែលថ្នាំពេទ្យត្រូវបានប្រើប្រាស់យ៉ាងញឹកញាប់សម្រាប់ព្យាបាលជំងឺបន្តិចបន្តួចនោះ ថ្នាំនេះនឹងបាត់បង់ប្រសិទ្ធភាពក្នុងការប្រឆាំងនឹងជំងឺផ្សេងៗទៀតដែលមានគ្រោះថ្នាក់។

ឧទាហរណ៍នៃថ្នាំដែលបាត់បង់ប្រសិទ្ធភាព គឺថ្នាំខ្ល័រំហ្វេនីកុល។ ការប្រើលើសកម្រិតនូវថ្នាំអង់ទីប៊ីយូទិកដ៏សំខាន់ តែមានគ្រោះថ្នាក់មួយនេះ ដើម្បីព្យាបាលការបង្ករោគបន្តិចបន្តួច បានធ្វើឲ្យថ្នាំខ្ល័រំហ្វេនីកុល លែងមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការប្រឆាំងនឹងជំងឺគ្រុនពោះវៀន ដែលជាជំងឺដ៏គ្រោះថ្នាក់មួយ។ ការប្រើប្រាស់ថ្នាំខ្ល័រំហ្វេនីកុលលើសកម្រិត យ៉ាងញឹកញាប់ បានធ្វើឲ្យជំងឺគ្រុនពោះវៀន***ស៊ាំ***នឹងថ្នាំនេះ (មើលទំ.៥៨)។

យោងតាមហេតុផលដូចបានជម្រាបខាងលើនេះ ការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យគួរតែមានព្រំដែនកំណត់។

ប៉ុន្តែដោយរបៀបណា? ទោះបីជាមានច្បាប់ម៉ឺងម៉ាត់ និងការហាមឃាត់ ឬមានការអនុញ្ញាតឲ្យតែអ្នកដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលខ្ពស់ ធ្វើការសម្រេចអំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យក៏ដោយ ក៏មិនទាន់អាចបង្ការការប្រើប្រាស់លើសកម្រិតនេះបានដែរ។ មានតែនៅពេលដែលប្រជាជនបានជ្រាបពីចំណុចនេះច្បាស់ ទើបការកម្រិតការប្រើប្រាស់ថ្នាំ និងការប្រើប្រាស់ថ្នាំដោយប្រុងប្រយ័ត្ន អាចក្លាយទៅជាធម្មតាវិញ។

ការងារដ៏សំខាន់មួយរបស់បុគ្គលិកសុខាភិបាល គឺការអប់រំប្រជាជនអំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យដោយពិចារណា និងមានព្រំដែនកំណត់។

នេះគឺជាការពិតពិសេសមួយនៅក្នុងតំបន់ដែលមានការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យយ៉ាងលើសលប់។

នៅពេលដែលមិនត្រូវការប្រើថ្នាំពេទ្យ គប្បីចំណាយពេលដើម្បីពន្យល់ពីមូលហេតុរបស់វា។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យដ៏ត្រឹមត្រូវ និងមិនត្រឹមត្រូវ សូមអានជំពូកទី៦ ទំព័រ៤៩។ សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ថ្នាំចាក់ដ៏ត្រឹមត្រូវ និងមិនត្រឹមត្រូវ សូមអានជំពូកទី៩ ទំព័រ៦៥។ សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ឱសថបុរាណដោយពិចារណា សូមអានជំពូកទី១។

ការពិនិត្យមើលការវិវត្តន៍នៃការងាររបស់អ្នក (ការវាយតម្លៃ)

ក្នុងការងារសុខភាពរបស់អ្នក ជារឿយៗ អ្នកគួរពិនិត្យមើលថា តើអ្នកនិងប្រជាជនរបស់អ្នកសម្រេចបាន**អ្វីខ្លះ** ហើយតើសម្រេចបាន**ប៉ុន្មាន**ដែរ។ តើមានការផ្លាស់ប្តូរអ្វីខ្លះបានកើតឡើង ក្នុងការកែលម្អសុខភាពនិងសុខមាលភាពក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក?

អ្នកអាចត្រូវកត់ត្រាអំពីសកម្មភាពការងារសុខភាពប្រចាំខែ ឬប្រចាំឆ្នាំរបស់អ្នក ដែលអាចវាស់វែងបាន។ ឧទាហរណ៍:

- តើមានគ្រួសារប៉ុន្មានបានសង់បង្គន់?
- តើមានកសិករប៉ុន្មាននាក់បានចូលរួមក្នុងការកែលម្អដីស្រែចម្ការ និងគ្រាប់ពូជរបស់ពួកគេ?
- តើមានម្តាយនិងកូនប៉ុន្មាននាក់បានចូលរួមក្នុងកម្មវិធីពិនិត្យកុមារក្រោមអាយុ៥ឆ្នាំ (ការពិនិត្យយ៉ាងទៀងទាត់ និងការរៀនសូត្រ)។

សំនួរទាំងនេះនឹងជួយឲ្យអ្នកវាស់វែងពី**សកម្មភាពដែលបានធ្វើកន្លងមក**។ ប៉ុន្តែដើម្បីរកលទ្ធផល ឬ**ឥទ្ធិពល**ដែលសកម្មភាពទាំងនេះមានទៅលើសុខភាព អ្នកត្រូវឆ្លើយនឹងសំណួរផ្សេងៗទៀត ដូចជា ៖

- តើមានកុមារប៉ុន្មាននាក់កើតជំងឺរាក ឬមានរោគសញ្ញានៃជំងឺព្រូនពោះវៀន នៅក្នុងខែ ឬឆ្នាំកន្លងទៅ បើប្រៀបធៀបនឹងពេលមិនទាន់មានបង្គន់ប្រើប្រាស់?
- តើនៅរដូវនេះគេបានភោគផល(ពោត សណ្តែក ឬគ្រាប់ពូជផ្សេងៗទៀត)ប៉ុន្មាន បើប្រៀបធៀបនឹងពេលមិនទាន់ប្រើវិធីសាស្ត្រដែលបានកែលម្អ?
- តើមានកុមារប៉ុន្មាននាក់មានទម្ងន់ធម្មតា ឬឡើងទម្ងន់ នៅក្នុងប័ណ្ណសុខភាពកុមារ បើប្រៀបធៀបនឹងពេលដែលកម្មវិធីពិនិត្យក្មេងអាយុក្រោម៥ឆ្នាំ មិនទាន់បានចាប់ផ្តើម?
- តើចំនួនកុមារស្លាប់ ធ្លាក់ទាបជាងមុនដែរទេ?

ដើម្បីនឹងអាចវិនិច្ឆ័យនូវជោគជ័យក្នុងសកម្មភាពណាមួយ អ្នកត្រូវប្រមូលព័ត៌មានច្បាស់លាស់មួយចំនួន ទាំងមុន និងក្រោយពេលធ្វើសកម្មភាព។ ឧទាហរណ៍: បើអ្នកចង់បង្រៀនស្ត្រីឲ្យយល់ពីសារសំខាន់នៃការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ជាដំបូងអ្នកត្រូវរាប់មើលថា មានស្ត្រីប៉ុន្មាននាក់កំពុងធ្វើរបៀបនេះ។ រួចហើយចាប់ផ្តើមកម្មវិធីបង្រៀន ហើយរាប់ឡើងវិញ រាល់ឆ្នាំ។ ការធ្វើដូច្នេះ អ្នកអាចស្វែងយល់ថា តើការបង្រៀននេះមានប្រសិទ្ធភាពប៉ុណ្ណា?

អ្នកអាចកំណត់គោលដៅមួយ។ ឧទាហរណ៍: អ្នកនិងគណៈកម្មការសុខភាព អាចមានសង្ឃឹមថានឹងមានចំនួនគ្រួសារ ៨០ភាគរយ នឹងមានបង្គន់ប្រើប្រាស់ក្នុងកំឡុងពេលមួយឆ្នាំ។ អ្នករាប់ជារៀងរាល់ខែ។ ប្រសិនបើក្នុងរយៈពេល៦ខែមានគ្រួសារតែ១ភាគ៣មានបង្គន់ប្រើប្រាស់ អ្នកដឹងថាត្រូវខំប្រឹងធ្វើការថែមទៀត ដើម្បីសម្រេចគោលដៅដែលអ្នកបានកំណត់ទុក។

ជាទូទៅការកំណត់គោលដៅ អាចជួយឲ្យប្រជាជនខំប្រឹងធ្វើការ និងសម្រេចការងារបានច្រើន។

ដើម្បីវាយតម្លៃលទ្ធផលនៃសកម្មភាពការងារសុខភាពរបស់អ្នក អ្នកគួររាប់និងវាស់វែងសកម្មភាពជាក់ស្តែងមួយចំនួន **មុនពេល ក្នុងពេល** និង**ក្រោយពេល** អនុវត្តការងារ។

ប៉ុន្តែត្រូវចងចាំ: **ផ្នែកដែលសំខាន់បំផុតក្នុងការងារសុខភាពរបស់អ្នក គឺមិនអាចវាស់វែងបានទេ។** វាពាក់ព័ន្ធនឹងវិធីដែលអ្នកនិងប្រជាជនបងប្អូនទៀតមានទំនាក់ទំនងគ្នា ពាក់ព័ន្ធនឹងរបៀបដែលប្រជាជនរៀនសូត្រនិងធ្វើការជាមួយគ្នា ពាក់ព័ន្ធជាមួយនឹងការរីកចម្រើនខាងសន្តានចិត្ត ការទទួលខុសត្រូវ ការចែករំលែក និងសេចក្តីសង្ឃឹម។ វាអាស្រ័យទៅលើការរីកចម្រើននៃកម្លាំងនិងសាមគ្គីភាពរបស់ប្រជាជន ក្នុងការក្រោកឈរដើម្បីទាមទារសិទ្ធិរបស់ពួកគេ។ អ្នកមិនអាចវាស់វែងចំណុចទាំងនេះបានទេ។ ប៉ុន្តែត្រូវវាយតម្លៃឲ្យបានត្រឹមត្រូវនៅពេលអ្នកគិតថាមានការផ្លាស់ប្តូរណាមួយ។

ការបង្រៀននិងការរៀនសូត្រជាមួយគ្នា ភ្នាក់ងារសុខភាពធ្វើជាអ្នកអប់រំ

នៅពេលដែលអ្នកបានដឹងថាមានបញ្ហាជាច្រើនប៉ះពាល់ដល់សុខភាព អ្នកអាចគិតថាភ្នាក់ងារសុខភាពមានការងារដ៏ធំធេងមួយ។ ហើយជាការពិត អ្នកនឹងមិនអាចសម្រេចការងារបានច្រើនទេ ប្រសិនបើអ្នកព្យាយាមផ្តល់ការថែទាំសុខភាពទាំងអស់ដោយខ្លួនឯងនោះ។

លុះត្រាតែប្រជាជនមានការចូលរួមយ៉ាងសកម្មក្នុងការទទួលខុសត្រូវចំពោះសុខភាព និងសហគមន៍របស់គេដោយផ្ទាល់ ទើបការផ្លាស់ប្តូរសំខាន់ៗ អាចកើតឡើងបាន។

សុខមាលភាពរបស់សហគមន៍ពឹងផ្អែកលើការចូលរួមពីមនុស្សគ្រប់គ្នា មិនមែនលើមនុស្សតែម្នាក់នោះទេ។ ដើម្បីឲ្យសកម្មភាពនេះកើតឡើងបាន ប្រជាជនត្រូវតែចែករំលែកការទទួលខុសត្រូវ និងចំណេះដឹងទៅវិញទៅមក។

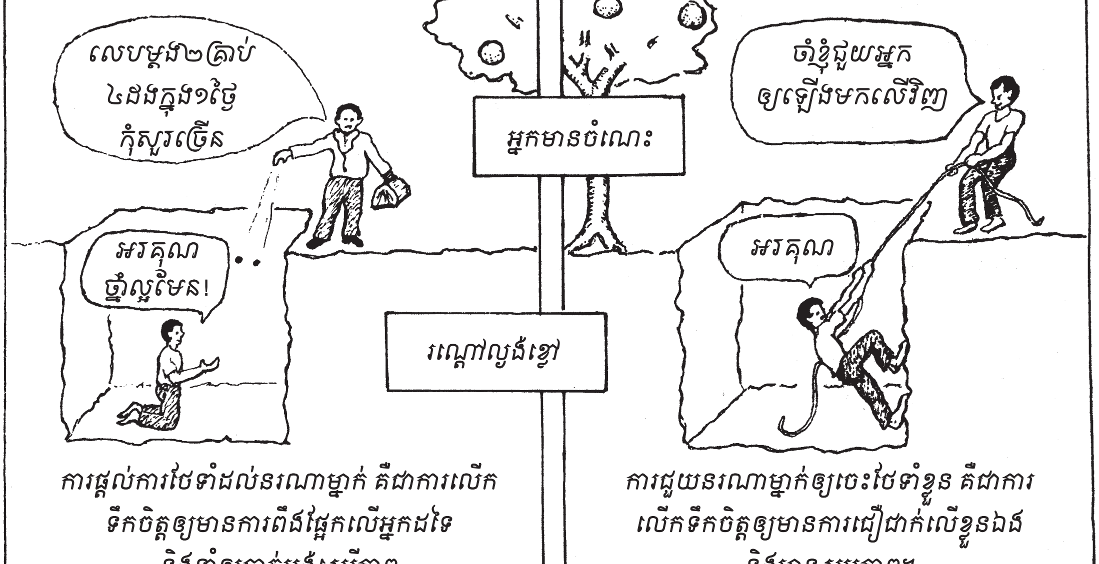
ដូច្នេះហើយបានជា**ការងារចម្បងរបស់ភ្នាក់ងារសុខភាព គឺត្រូវបង្រៀន** ៖ បង្រៀនកុមារ ឪពុកម្តាយ កសិករ គ្រូបង្រៀន និងភ្នាក់ងារសុខភាពដទៃទៀត គឺមនុស្សគ្រប់រូប ដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។

សិល្បៈនៃការបង្រៀនគឺជាជំនាញដ៏សំខាន់បំផុតមួយដែលមនុស្សម្នាក់អាចរៀនបាន។ ការបង្រៀន ជួយអ្នកដទៃឲ្យរីកចម្រើន និងរីកចម្រើនជាមួយគ្នា។ **អ្នកបង្រៀនដ៏ល្អម្នាក់ មិនមែនជាអ្នកដែលដាក់គំនិតអ្វីមួយទៅក្នុងខួរក្បាលរបស់អ្នកដទៃទេ ប៉ុន្តែគឺជាអ្នកដែលជួយអ្នកដទៃឲ្យបង្កើតគំនិតរបស់គេផ្ទាល់ ឲ្យរកឃើញអ្វីថ្មីសម្រាប់ខ្លួនគេ។**

ការបង្រៀននិងការរៀនសូត្រមិនគួរកំណត់ចំពោះតែសាលារៀន ឬមណ្ឌលសុខភាពនោះទេ។ វាអាចប្រព្រឹត្តទៅបាននៅតាមផ្ទះ ស្រែចម្ការ និងតាមដងផ្លូវផងដែរ។ ក្នុងនាមជាភ្នាក់ងារសុខភាព ឱកាសដ៏ល្អមួយដែលអ្នកអាចបង្រៀនបាន គឺនៅពេលដែលអ្នកធ្វើការថែទាំជំងឺ។ ប៉ុន្តែ អ្នកគួរតែរកគ្រប់កាលៈទេសៈទាំងអស់ ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរយោបល់ ចែករំលែក បង្ហាញ និងជួយប្រជាជនឲ្យពិចារណានិងធ្វើការរួមគ្នា។

នៅក្នុងទំព័រខ្លះខាងមុខបន្តិចទៀតនេះ នឹងមានបង្ហាញពីយោបល់មួយចំនួនដែលអាចជួយអ្នកឲ្យធ្វើការងារនេះ។ វាគ្រាន់តែជាសំណូមពរប៉ុណ្ណោះ។ អ្នកអាចមានគំនិតដោយខ្លួនឯងជាច្រើនទៀត។

វិធីពីរយ៉ាងក្នុងការថែទាំសុខភាព



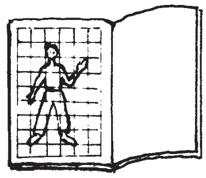
ការផ្តល់ការថែទាំដល់នរណាម្នាក់ គឺជាការលើកទឹកចិត្តឲ្យមានការពឹងផ្អែកលើអ្នកដទៃ និងនាំឲ្យបាត់បង់សេរីភាព

ការជួយនរណាម្នាក់ឲ្យចេះថែទាំខ្លួន គឺជាការលើកទឹកចិត្តឲ្យមានការជឿជាក់លើខ្លួនឯង និងមានសមភាព។

ឧបករណ៍សម្រាប់ការបង្រៀន

ក្រាហ្វិកក្រណាត់ គឺជាឧបករណ៍ល្អមួយ សម្រាប់និយាយជាមួយក្រុមប្រជាជន ពីព្រោះអ្នកអាចបន្តគូររូបថ្មីៗបាន។ រុំក្រណាត់មួយផ្ទាំងជុំវិញក្ដារមួយសន្លឹក ឬក្រដាសឡាំងមួយផ្ទាំង។ អ្នកអាចដាក់រូបថត ឬកាត់រូបក្រដាសផ្សេងៗ បិតលើផ្ទាំងក្រណាត់នេះ។ បិតជ័រការខាងក្រោយរូបក្រដាសកាត់ទាំងនោះ ដើម្បីឲ្យស្អិតជាប់នឹងក្រណាត់។

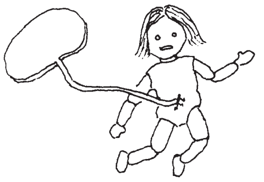
ផ្ទាំងរូបភាព ៖ "រូបភាពមួយ មានអត្ថន័យរាប់ពាន់ពាក្យ"។ រូបគំនូរសាមញ្ញៗ ដោយមានឬគ្មានភ្ជាប់អក្សរ អាចព្យួរនៅតាមមណ្ឌលសុខភាព ឬនៅត្រង់ណាដែលមនុស្សងាយមើលឃើញ។ អ្នកអាចចម្លងរូបភាពខ្លះៗពីសៀវភៅនេះបាន។



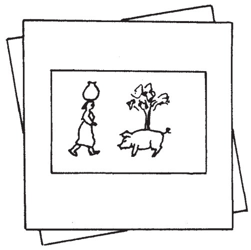
ប្រសិនបើអ្នកមានការពិបាកក្នុងការគូររូបដែលមានទំហំ និងរូបរាងដូចរូបនេះ អ្នកអាចគូសបន្ទាត់ក្រឡាចត្រង្គ ស្រាលៗ ដោយខ្មៅដៃ នៅលើរូបភាពដើមដែលអ្នកចង់ចម្លង។

បន្ទាប់មកគូសបន្ទាត់ក្រឡាចត្រង្គដដែល ស្រាលៗ ដោយមានចំនួនក្រឡាដូចគ្នា តែធំជាងមុន នៅលើផ្ទាំងក្រដាសរូបភាព ឬលើប្រអប់ឡាំង។ រួចចម្លងរូបភាពតាមក្រឡានីមួយៗ។

ប្រសិនបើអាច គួររកជាងគំនូរណាម្នាក់នៅក្នុងភូមិ ឲ្យជួយគូររូបរូបភាពនោះ។ ឬឲ្យកុមារគូរផ្ទាំងរូបភាព ដោយមានប្រធានបទផ្សេងៗគ្នា។



ការធ្វើគំរូ និងការបង្ហាញ អាចប្រើសម្រាប់ជួយផ្សព្វផ្សាយគំនិតអ្វីមួយបាន។ ឧទាហរណ៍ៈ ប្រសិនបើអ្នកចង់និយាយជាមួយស្ត្រីនិងឆ្មបអំពីការយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការកាត់ទងផ្ចិតរបស់ទារកដែលទើបសំរាលរួច អ្នកអាចយកកូនតុក្កតាក្រណាត់មួយ មកធ្វើជំនួសទារក។ គៀបទងផ្ចិត ជាមួយពោះតុក្កតានោះ។ ឆ្មបដែលមានបទពិសោធន៍ អាចធ្វើការបង្ហាញដល់អ្នកដ៏ទៃទៀតបាន។



ផ្ទាំងគំនូរពណ៌ និងរូបថត អាចរកបានចំពោះប្រធានបទសុខភាពផ្សេងៗគ្នា នៅតាមតំបន់ជាច្រើនក្នុងពិភពលោក។ ផ្ទាំងគំនូរមួយចំនួន មានជាសំនុំដែល បង្ហាញជាសាច់រឿងមួយ។ ប្រដាប់មើលរូបភាពធម្មតានិងឧបករណ៍បញ្ចាំងរូបភាពដែលដើរដោយថ្មពិល ក៏មានសម្រាប់ប្រើដែរ។

នៅទំព័រ៤២៩ ដល់៤៣២ មានអាសយដ្ឋាន ដែលអ្នកអាចទាក់ទងដើម្បីស្នើសុំ សម្ភារបង្រៀន សម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងការអប់រំសុខភាពក្នុងភូមិរបស់អ្នក ។

វិធីផ្សេងៗក្នុងការផ្សព្វផ្សាយគំនិតៗ

ការនិទានរឿង ៖ នៅពេលដែលអ្នកមានការពិបាកក្នុងការពន្យល់អំពីអ្វីមួយ ចូរអ្នករករឿងពិតណាមួយមកនិទានប្រាប់ នោះវាអាចជួយនាំឲ្យចូលដល់ចំនុចដែលអ្នកចង់ពន្យល់បាន។

ឧទាហរណ៍ៈ ប្រសិនបើខ្ញុំប្រាប់អ្នកថា ជួនកាលភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិអាចធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យបានល្អជាងវេជ្ជបណ្ឌិត នោះអ្នកប្រហែលជាមិនជឿខ្ញុំទេ។ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើខ្ញុំនិយាយប្រាប់អ្នកអំពីភ្នាក់ងារសុខភាពភូមិម្នាក់ ឈ្មោះ អ៊ីរ៉ែន ដែលបើកមណ្ឌលផ្គត់ផ្គង់អាហាររូបត្ថម្ភតូចមួយនៅអាមេរិកកណ្តាល នោះអ្នកអាចនឹងយល់បាន។

ថ្ងៃមួយ មានកុមារតូចម្នាក់កំពុងមានជំងឺ បានមកដល់មណ្ឌលផ្គត់ផ្គង់អាហារអាហារូបត្ថម្ភនេះ។ កុមារនោះត្រូវបានបញ្ជូនដោយវេជ្ជបណ្ឌិតម្នាក់ នៅមណ្ឌលសុខភាពជិតនោះ ដោយសារកុមារនោះខ្វះអាហារូបត្ថម្ភ។ កុមារនោះក៏មានជំងឺក្អកដែរ ហើយវេជ្ជបណ្ឌិតបានចេញវេជ្ជបញ្ជាឲ្យប្រើថ្នាំក្អក។ អ៊ីរ៉ែន មានការព្រួយបារម្ភចំពោះកុមារនោះយ៉ាងខ្លាំង។ គាត់បានដឹងថាកុមារនោះស្ថិតក្នុងគ្រួសារក្រីក្រមួយ ហើយបងប្រុសរបស់វាបានស្លាប់ពីរបីអាទិត្យមុន។ អ៊ីរ៉ែនបានទៅពិនិត្យមើលគ្រួសារនោះដល់ផ្ទះ ហើយបានដឹងថាបងប្រុសរបស់កុមារនោះ បានឈឺយូរមកហើយ រួចក្អកធ្លាក់ឈាមទៀត។ អ៊ីរ៉ែន បានទៅមណ្ឌលសុខភាពហើយបាប្រ់វេជ្ជបណ្ឌិតថាគាត់សង្ស័យថាកុមារនោះមានជំងឺរបេង។ តេស្តមួយចំនួនត្រូវបានធ្វើឡើង ហើយលទ្ធផលបង្ហាញថាការសង្ស័យរបស់អ៊ីរ៉ែន ពិតជាត្រឹមត្រូវ.... ដូច្នេះអ្នកឃើញថា ភ្នាក់ងារសុខភាពបានរកឃើញបញ្ហាពិតប្រាកដ មុនវេជ្ជបណ្ឌិតទៅទៀត ដោយសារតែអ៊ីរ៉ែនស្គាល់ប្រជាជនរបស់គាត់ ហើយទៅដល់ផ្ទះរបស់អ្នកជំងឺ។

រឿងនិទាន អាចធ្វើឲ្យការរៀនសូត្រកាន់តែមានការចាប់អារម្មណ៍ឡើង។ វាមានប្រយោជន៍ណាស់ ប្រសិនបើភ្នាក់ងារសុខភាពនោះជាអ្នកពូកែនិទានរឿង។

ការសម្តែងរឿង ៖ រឿងដែលមានអត្ថន័យល្អៗ អាចផ្សព្វផ្សាយដល់ប្រជាជនបានយ៉ាងស៊ីជម្រៅ ប្រសិនបើរឿងនោះត្រូវបានសម្តែងដោយមានកាយវិការ។ ជួនកាលអ្នក គ្រូបង្រៀននៅសាលា ឬអ្នកណាម្នាក់មកពីគណៈកម្មការសុខភាព អាចសម្តែងក្នុងរឿងខ្លីៗ ជាមួយនឹងសិស្សសាលា។

ឧទាហរណ៍ៈ ដើម្បីបង្ហាញពីសារសំខាន់នៃការការពារចំណីអាហារ ពីសត្វរុយ ដើម្បីបង្ការការឆ្លងរាលដាលនៃជំងឺផ្សេងៗ នោះកុមារតូចៗអាចស្លៀកពាក់ធ្វើជាសត្វរុយ ហើយក្រវែលជិតៗចំណីអាហារនោះ។ សត្វរុយធ្វើឲ្យអាហារនោះកង្វក់ ដោយសារគេមិនគ្របអាហារ។ បន្ទាប់មកកុមារហូបអាហារនោះ ហើយក៏ឈឺ។ ប៉ុន្តែ រុយមិនអាចចូលទៅប៉ះពាល់អាហារដែលបានគ្របដោយរបាំងសំណាញ់បានឡើយ។ ដូច្នេះកុមារដែលហូបអាហារមួយនេះ នៅមានសុខភាពល្អ។

ប្រសិនបើអ្នកអាចរកវិធីផ្សេងៗកាន់តែច្រើន ដើម្បីចែករំលែកគំនិតយោបល់ នោះប្រជាជនក៏នឹងកាន់តែយល់ច្បាស់ និងចងចាំបានកាន់តែល្អ។

ធ្វើការនិងរៀនសូត្រជាមួយគ្នាដើម្បីប្រយោជន៍រួម

មានវិធីជាច្រើនដែលធ្វើឲ្យមានការចាប់អារម្មណ៍ និងបង្កើនការចូលរួមរបស់ប្រជាជន ក្នុងការធ្វើការងារជាមួយគ្នាដើម្បីបំពេញតម្រូវការរួម។ ខាងក្រោមនេះជាយោបល់ខ្លះៗ ៖

១. **គណៈកម្មការសុខភាពភូមិ។** មនុស្សមួយក្រុមដែលមានសមត្ថភាព និងមានការចាប់អារម្មណ៍ ត្រូវបានជ្រើសរើសដោយភូមិ ដើម្បីជួយធ្វើផែនការ និងដឹកនាំសកម្មភាពនានា ដែលទាក់ទងនឹងសុខមាលភាពរបស់សហគមន៍។ ឧទាហរណ៍ ជីករណ្តៅដាក់សំរាម ឬសង់បង្គន់។ ភ្នាក់សុខភាពអាច (និងគួរតែ) ចែករំលែកការទទួលខុសត្រូវរបស់គាត់ឲ្យបានច្រើន ជាមួយអ្នកដទៃទៀត។

២. **ការពិភាក្សាជាក្រុម។** ឪពុកម្តាយ កូនសិស្ស មនុស្សជំទង់ គ្រូខ្មែរ ព្រមទាំងក្រុមផ្សេងៗទៀត អាចពិភាក្សាអំពីតម្រូវការនិងបញ្ហាផ្សេងៗដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាព។ គោលបំណងរបស់ពួកគេ អាចជាការជួយប្រជាជនឲ្យចេះបញ្ចេញយោបល់ និងបង្កើនចំណេះដឹងដែលគេមានស្រាប់។

៣. **ពិធីបុណ្យការងារ។** គម្រោងផ្សេងៗរបស់សហគមន៍ ដូចជាការរៀបចំប្រព័ន្ធទឹក ឬការសម្អាតភូមិ នឹងសម្រេចបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស ព្រមទាំងមានភាពរីករាយ ប្រសិនបើប្រជាជនចូលរួមជួយទាំងអស់គ្នា។ ល្បែងកំសាន្ត ពិធីប្រឡងប្រណាំងផ្សេងៗ ការពិសារអាហារនិងភេសជ្ជៈ និងការផ្តល់រង្វាន់បន្តិចបន្តួច អាចជួយប្រែក្លាយការងារឲ្យទៅជាការល្បែងកំសាន្ត។ សូមប្រើការស្រមើស្រម៉ៃ។

កុមារអាចធ្វើការបានយ៉ាងច្រើន នៅពេលដែលការងារនោះត្រូវបានប្រែក្លាយឲ្យទៅជាល្បែង។

៤. **ការសហការណ៍គ្នា។** ប្រជាជនអាចជួយកាត់បន្ថយការចំណាយបាន ដោយការចែករំលែកប្រដាប់ប្រដាប្រើប្រាស់ ជង្រុក និងដីធ្លីជាដើម។ ការសហការណ៍ជាក្រុមអាចមានឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងចំពោះសុខមាលភាពរបស់ប្រជាជន។

៥. **ការធ្វើទស្សនកិច្ចនៅសាលារៀន។** សូមធ្វើការជាមួយគ្រូបង្រៀនក្នុងភូមិ ដើម្បីជំរុញសកម្មភាពនានាដែលទាក់ទងនឹងសុខភាព តាមរយៈការបង្ហាញ និងការសម្តែងកាយវិការ។ ម្យ៉ាងទៀត យើងក៏អាចអញ្ជើញសិស្សមួយក្រុមតូចមកធ្វើទស្សនកិច្ចនៅមណ្ឌលសុខភាពដែរ។ កុមារមិនត្រឹមតែរៀនសូត្រលឿនប៉ុណ្ណោះទេ ពួកគេថែមទាំងអាចជួយធ្វើការងារបានច្រើនយ៉ាងទៀតផង។ ប្រសិនបើអ្នកផ្តល់ឱកាសឲ្យកុមារ ពួកគេនឹងក្លាយជាធនធានដ៏មានតម្លៃមួយ។

៦. **ការប្រជុំអំពីសុខភាពមាតានិងទារក។** ជាការសំខាន់ណាស់ដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងស្ត្រីដែលមានកូនតូចៗ (អាយុក្រោម៥ឆ្នាំ) បានទទួលព័ត៌មានច្បាស់លាស់អំពីតម្រូវការសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួននិងសុខភាពរបស់ទារក។ ការទៅពិនិត្យសុខភាពយ៉ាងទៀងទាត់នៅមណ្ឌលសុខភាព គឺជាឱកាសសម្រាប់ពិនិត្យសុខភាពផង និងរៀនសូត្រផង។ ណែនាំមាតាទាំងអស់ឲ្យថែរក្សាប័ណ្ណសុខភាពសម្រាប់កុមារ ហើយយកប័ណ្ណនោះមកជាមួយគាត់ជារៀងរាល់ខែ ដើម្បីកត់ត្រាពីការលូតលាស់របស់កុមារ (មើលប័ណ្ណសុខភាពកុមារ នៅទំ.២៩៧)។ មាតាដែលយល់ច្បាស់អំពីប័ណ្ណនេះ តែងតែគិតថាកូនគាត់កំពុងហូប និងលូតលាស់បានល្អ។ ពួកគាត់អាចរៀនស្វែងយល់ពីតារាងលូតលាស់របស់កុមារបាន បើទោះបីជាគាត់មិនចេះអក្សរក៏ដោយ។ ជួនកាលអ្នកអាចបង្រៀនមាតាទាំងឡាយដែលមានការចាប់អារម្មណ៍ ឲ្យរៀបចំនិងដឹកនាំសកម្មភាពទាំងនេះបាន។

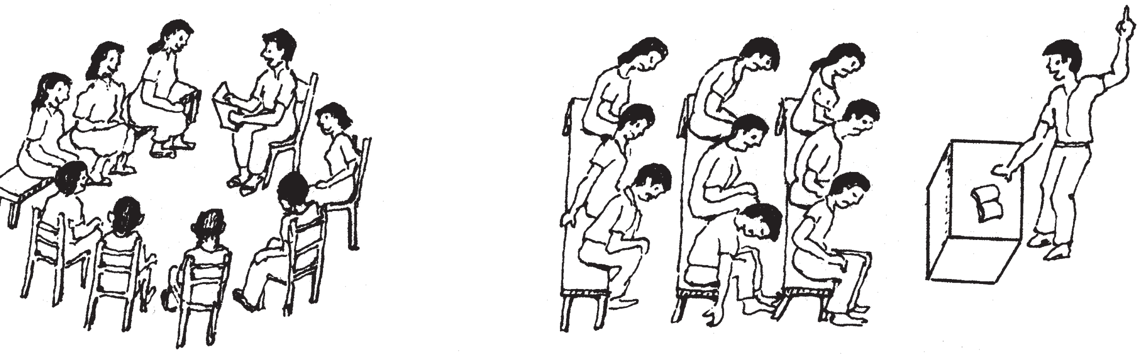
៧. **ការសួរសុខទុក្ខដល់ផ្ទះ។** ការសួរសុខទុក្ខប្រកបដោយភាពស្និទ្ធស្នាល ដល់ផ្ទះប្រជាជន ពោលគឺផ្ទះដែលគ្រួសារមានបញ្ហាពិសេសៗ ដែលមិនសូវទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬគ្រួសារដែលមិនរួមចំណែកក្នុងសកម្មភាពសហគមន៍។ ប៉ុន្តែត្រូវគោរពភាពឯកជនរបស់ពួកគាត់។ ប្រសិនបើការសួរសុខទុក្ខរបស់អ្នកមិនអាចមានភាពស្និតស្នាលទេ សូមកុំធ្វើអី លុះត្រាតែកុមារ ឬជនទន់ខ្សោយ កំពុងស្ថិតក្នុងភាពគ្រោះថ្នាក់។

វិធីចែករំលែកនិងផ្លាស់ប្តូរយោបល់នៅក្នុងក្រុម

ក្នុងនាមជាភ្នាក់ងារសុខភាពម្នាក់ អ្នកនឹងមើលឃើញថាជោគជ័យក្នុងការកែលម្អសុខភាពរបស់ប្រជាជន គឺផ្អែកលើជំនាញរបស់អ្នកក្នុងការបង្រៀន ជាងចំណេះដឹងវេជ្ជសាស្ត្រ ឬបច្ចេកទេសរបស់អ្នក។ គឺមានតែនៅពេលដែលសហគមន៍ទាំងមូលចូលរួមធ្វើការទាំងអស់គ្នាទេ ទើបបញ្ហាធំៗអាចដោះស្រាយបាន។

ប្រជាជនមិនសូវរៀនបានច្រើន ពីអ្វីដែលគេប្រាប់ពួកគាត់ទេ។ ប្រជាជនរៀនពីអ្វីដែលគាត់គិត ពីការយល់ឃើញ ការពិភាក្សា ការឃើញផ្ទាល់ភ្នែក និងអ្វីៗដែលបានធ្វើជាមួយគ្នា។

ដូច្នេះគ្រូបង្រៀនដ៏ល្អម្នាក់ មិនមែនអង្គុយនៅតុ ហើយនិយាយទៅកាន់ប្រជាជននោះទេ។ គាត់និយាយ និងធ្វើការជាមួយពួកគេ។ គាត់ជួយប្រជាជនឲ្យគិតយ៉ាងច្បាស់លាស់អំពីតម្រូវការរបស់គេ និងស្វែងរក វិធីសមស្របផ្សេងៗ ដើម្បីបំពេញតម្រូវទាំងនោះ។ គ្រូបង្រៀនគួរិះរកគ្រប់វិធីដើម្បីចែករំលែកគំនិតយោបល់ ដោយបើកចំហរ និងស្និទ្ធស្នាល។



និយាយជាមួយប្រជាជន..មិនមែននិយាយទៅកាន់ពួកគេទេ

ប្រហែលជាអ្វីដែលសំខាន់បំផុតដែលអ្នកអាចធ្វើក្នុងនាមជាភ្នាក់ងារសុខភាព គឺត្រូវដាស់តឿនប្រជាជនឲ្យស្គាល់ពីការទទួលខុសត្រូវរបស់ពួកគេ.... ដើម្បីជួយពួកគាត់ឲ្យមានការទុកចិត្តលើខ្លួនឯង។ ជួនកាលអ្នកភូមិមិនផ្លាស់ប្តូរអ្វីដែលគាត់មិនចូលចិត្តទេ ព្រោះគាត់មិនដែលសាកល្បង។ ជាញឹកញាប់ ពួកគាត់អាចគិតថាខ្លួនគាត់មិនយកចិត្តទុកដាក់ និងគ្មានអំណាច។ ប៉ុន្តែតាមពិតមិនមែនដូចនោះទេ។ អ្នកភូមិជាច្រើន រួមទាំងអ្នកមិនចេះអក្សរផង មានចំណេះដឹងនិងជំនាញគួរឲ្យសរសើរ។ ពួកគេបានធ្វើឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងច្រើនរួចមកហើយ នៅជុំវិញខ្លួនគាត់ ដូចជាប្រដាប់ប្រដាដែលគាត់ប្រើប្រាស់ ដីធ្លីដែលគាត់ធ្វើកសិកម្ម និងសំណង់ផ្សេងៗដែលគាត់បានបង្កើតឡើង។ ពួកគាត់អាចធ្វើការងារសំខាន់ៗជាច្រើនដែលមនុស្សឆ្លងកាត់ការសិក្សាជាច្រើននៅសាលា មិនអាចធ្វើបាន។

ប្រសិនបើអ្នកអាចជួយប្រជាជនឲ្យដឹងអំពី អ្វីរបស់ពួកគាត់បានចេះហើយ និងលទ្ធផលដែលគាត់បានសម្រេចក្នុងការផ្លាស់ប្តូរបរិស្ថានជុំវិញគាត់ នោះពួកគាត់ក៏អាចយល់ថាពួកគាត់អាចរៀនសូត្របន្ថែមហើយនិងអាចធ្វើបានច្រើនជាងនោះទៀត។ ជាមួយការធ្វើការរួមគ្នា ការធ្វើឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរធំៗទៀត ដើម្បីកែលម្អសុខភាពនិងសុខមាលភាពរបស់ពួកគាត់ គឺស្ថិតនៅក្នុងរង្វង់អំណាចរបស់គាត់។

ដូច្នេះ តើអ្នកត្រូវប្រាប់ប្រជាជនយ៉ាងដូចម្តេច អំពីរឿងទាំងនេះ ?

ជាញឹកញាប់ អ្នកមិនអាចធ្វើបានទេ! ប៉ុន្តែ អ្នកអាចជួយប្រជាជនឲ្យស្វែងយល់អំពីរឿងទាំងនេះដោយខ្លួនគាត់ តាមរយៈការនាំពួកគាត់ឲ្យមកពិភាក្សាគ្នា។ អ្នកនិយាយបន្តិចបន្តួចបានហើយ ចាប់ផ្តើមការពិភាក្សាដោយសួរសំណួរជាក់ស្តែងមួយចំនួន។ រូបភាពងាយៗ អាចជួយបាន ដូចជាគំនូរនៅទំព័របន្ទាប់នេះដែលបង្ហាញអំពីគ្រួសារកសិករមួយនៅអាមេរិកកណ្តាល។ អ្នកអាចគូររូបដោយខ្លួនឯង ដូចជារូបផ្ទះ មនុស្ស សត្វ និងកសិផលផ្សេងៗ ដែលដូចគ្នានឹងអ្វីដែលមាននៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

ប្រើរូបភាពផ្សេងៗ ដើម្បីធ្វើឲ្យប្រជាជនពិភាក្សាគ្នា និងគិតជាមួយគ្នា

បង្ហាញក្រុមពិភាក្សានូវរូបភាពស្រដៀងរូបនេះ ហើយឲ្យពួកគេពិភាក្សាគ្នា។ សួរសំណួរដែលនាំឲ្យគាត់និយាយអំពីអ្វីដែលគាត់ដឹង និងអ្វីដែលគាត់អាចធ្វើបាន។ នេះជាឧទាហរណ៍នៃសំនួរខ្លះៗ

- តើប្រជាជននៅក្នុងរូបភាពនេះជាអ្នកណា? ហើយពួកគេរស់នៅយ៉ាងដូចម្ដេចដែរ?
- តើដីនេះអាចមានសភាពយ៉ាងដូចម្ដេច មុនពេលប្រជាជនបានមកដល់?
- តើពួកគេបានផ្លាស់ប្ដូរបរិស្ថានជុំវិញខ្លួនដោយវិធីណាខ្លះ?
- តើការផ្លាស់ប្ដូរទាំងនេះ ប៉ះពាល់ដល់សុខភាពនិងសុខមាលភាពរបស់ពួកគេយ៉ាងដូចម្ដេច?
- តើប្រជាជនអាចធ្វើឲ្យមានការផ្លាស់ប្ដូរផ្សេងទៀតទេ? តើមានអ្វីផ្សេងទៀតដែលពួកគេអាចរៀនសូត្របន្ថែម? តើមានអ្វីរារាំងពួកគេ? តើពួកគេអាចរៀនសូត្របន្ថែមដោយវិធីណា?
- តើពួកគេរៀនធ្វើស្រែដោយរបៀបណា? តើអ្នកណាបង្រៀនពួកគេ?
- ប្រសិនបើវេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកច្បាប់ម្នាក់ មករស់នៅទីនេះ ដែលគ្មានប្រាក់ឬសម្ភារច្រើនជាងប្រជាជនទាំងនេះទេ តើពួកគាត់អាចធ្វើកសិកម្មបានល្អដែរទេ? បាន ហេតុអ្វី? មិនបាន ហេតុអ្វី?
- តើប្រជាជនក្នុងរូបភាពនេះ ដូចពួកយើងយ៉ាងដូចម្ដេចខ្លះ?

ការពិភាក្សាជាក្រុមរបៀបនេះ ជួយឲ្យពួកគេមានការជឿជាក់លើខ្លួនឯង និងជឿជាក់លើសមត្ថភាពរបស់ពួកគេក្នុងការផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពផ្សេងៗ។ នេះអាចធ្វើឲ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ថាបានចូលរួមក្នុងការងារសហគមន៍របស់ពួកគេ។

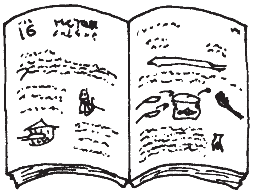
មុនដំបូងអ្នកអាចឃើញថាប្រជាជនមានការយឺតយ៉ាវក្នុងការបញ្ចេញយោបល់។ ប៉ុន្តែមួយរយៈក្រោយមក ពួកគេនឹងចាប់ផ្តើមនិយាយដោយសេរី និងសួរសំនួរសំខាន់ៗដោយខ្លួនឯង។ លើកទឹកចិត្តឲ្យប្រជាជនគ្រប់គ្នា បញ្ចេញយោបល់ដោយគ្មានការភ័យខ្លាច។ សុំឲ្យអ្នកដែលនិយាយបានច្រើន ទុកពេលខ្លះឲ្យអ្នកដែលមិនទាន់បាននិយាយផង។

អ្នកអាចគិតអំពីរូបភាពនិងសំនួរផ្សេងៗជាច្រើនទៀត ដើម្បីចាប់ផ្តើមការពិភាក្សា ដែលអាចជួយឲ្យប្រជាជនយល់កាន់តែច្បាស់អំពីបញ្ហា មូលហេតុរបស់វា និងដំណោះស្រាយដែលអាចធ្វើបាន។

តើមានសំនួរអ្វីខ្លះដែលអ្នកអាចសួរប្រជាជន ដើម្បីឲ្យគាត់គិតអំពីមូលហេតុផ្សេងៗដែលនាំឲ្យកុមារមានស្ថានភាពដូចក្នុងរូបភាពខាងក្រោមនេះ?

ព្យាយាមសួរសំនួរណាដែលអាចនាំទៅដល់សំនួរផ្សេងៗទៀត ហើយព្យាយាមធ្វើឲ្យប្រជាជនមានសំនួរដោយខ្លួនឯង។ តើមានមូលហេតុប៉ុន្មានយ៉ាងដែលស្ថិតនៅពីក្រោយការស្លាប់ដោយសារជំងឺរាក(មើលទំ. ៣៧) ដែលប្រជាជននឹងគិតដល់ នៅពេលដែលពួកគេពិភាក្សាអំពីរូបភាពដូចនេះ?

ការប្រើសៀវភៅនេះឲ្យមានប្រយោជន៍បំផុត



អ្នកដែលចេះអានអក្សរ អាចប្រើសៀវភៅនេះនៅផ្ទះខ្លួនឯងបាន។ ទោះបីជាអ្នកមិនចេះអានអក្សរ ក៏អាចរៀនតាមរូបភាពបានដែរ។ ប៉ុន្តែ ដើម្បីប្រើសៀវភៅនេះឲ្យបានពេញលេញ និងមានប្រយោជន៍បំផុតនោះ អ្នកអានគួរទទួលបានការណែនាំមួយចំនួន។ នេះអាចធ្វើបានតាមរបៀបច្រើនយ៉ាង។

បុគ្គលិកសុខាភិបាលឬអ្នកណាម្នាក់ដែលចែកសៀវភៅឲ្យប្រជាជន ត្រូវប្រាកដថាពួកគេយល់ពីរបៀបប្រើប្រាស់មាតិកាអត្ថបទ លិបិក្រម ទំព័របៃតង និងវាក្យស័ព្ទ។ សូមកុំភ្លេចផ្ដល់ឧទាហរណ៍អំពី**របៀបរកមើលប្រធានបទអ្វីមួយ។** ចូរប្រាប់ប្រជាជនគ្រប់គ្នាឲ្យអានផ្នែកនីមួយៗដោយល្អិតល្អន់ ដើម្បីឲ្យពួកគាត់យល់ច្បាស់ថា**ធ្វើអ្វីមានប្រយោជន៍ ធ្វើអ្វីមានគ្រោះថ្នាក់** ហើយនិងថា**តើពេលណាដែលត្រូវរកជំនួយ** (ចូរអានជាពិសេសនៅជំពូកទី១ ២ ៦ និង៨ ព្រមទាំងរោគសញ្ញានៃជំងឺដ៏មានគ្រោះថ្នាក់ផងដែរ ទំ.៤២)។ បង្ហាញពីសារសំខាន់នៃ**ការបង្ការជំងឺ**មុនពេលដែលវាកើតឡើង។ លើកទឹកចិត្តប្រជាជនឲ្យយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះជំពូកទី១១ និង១២ ដែលនិយាយអំពី**ការបរិភោគត្រឹមត្រូវ** (អាហារូបត្ថម្ភ) និង**ការរក្សាអនាម័យ។**

ជាមួយគ្នានេះដែរ **បង្ហាញឬគូសចំណាំទំព័រណាដែលនិយាយអំពីបញ្ហាដែលកើតឡើងញឹកញាប់នៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។** ឧទាហរណ៍: អ្នកអាចគូសចំណាំនៅទំព័រដែលនិយាយអំពី**ជំងឺរាក** ហើយត្រូវប្រាកដថាម្ដាយដែលមានកូនតូចយល់អំពី**ភេសជ្ជៈពិសេស** (ទឹកអូរ៉ាលីត ទំ.១៥២)។ បញ្ហានិងសេចក្ដីត្រូវការជាច្រើន អាចពន្យល់បានយ៉ាងសង្ខេប។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកចំណាយពេលកាន់តែច្រើន**ពិភាក្សា**ជាមួយប្រជាជនអំពីរបៀបប្រើប្រាស់សៀវភៅ ឬ**អាននិងប្រើប្រាស់វាជាមួយគ្នា** នោះប្រជាជននឹងកាន់តែយល់ច្បាស់អំពីការពន្យល់របស់អ្នកជាមិនខាន។

ក្នុងនាមជាភ្នាក់ងារសុខភាពម្នាក់ អ្នកអាចលើកទឹកចិត្តប្រជាជនឲ្យប្រជុំគ្នាជា**ក្រុមតូចៗ**ដើម្បីអានសៀវភៅនេះ ហើយពិភាក្សាទៅលើជំពូកនីមួយៗ។ ពិនិត្យមើលបញ្ហាធំៗនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក ថាតើត្រូវធ្វើដូចម្ដេចចំពោះបញ្ហាសុខភាពដែលបានកើតឡើង និងត្រូវបង្ការបញ្ហាស្រដៀងនេះសម្រាប់ថ្ងៃក្រោយដោយរបៀបណា។ ព្យាយាមធ្វើឲ្យប្រជាជនសំឡឹងមើលទៅអនាគត។

ជួនកាលអ្នកមានចំណាប់អារម្មណ៍ អាចប្រជុំគ្នាជា**ថ្នាក់រៀនតូច**មួយដោយប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះ(ឬសៀវភៅផ្សេងទៀត)។ សមាជិកក្នុងក្រុមអាចពិភាក្សាអំពីវិធីសម្គាល់ ការព្យាបាល និងការបង្ការបញ្ហាផ្សេងៗ។ ពួកគេអាចប្ដូរវេនគ្នាក្នុងការបង្រៀននិងពន្យល់ចំណុចណាមួយទៅកាន់អ្នកដទៃក្នុងក្រុម។

ដើម្បីធ្វើឲ្យការរៀនសូត្រមានភាពសប្បាយរីករាយនៅក្នុងថ្នាក់រៀនទាំងនេះ អ្នកអាចសម្ដែងតាមស្ថានភាពជាក់ស្ដែងបាន។ ឧទាហរណ៍: មាននរណាម្នាក់ធ្វើជាមានជំងឺមួយ ហើយអាចពន្យល់ពីការធ្វើទុក្ខរបស់ជំងឺនោះ។ រួចអ្នកឯទៀតសួរសំនួរហើយពិនិត្យមើលគាត់ (ជំពូកទី៣)។ ប្រើសៀវភៅនេះដើម្បីរកមើលថាគាត់មានបញ្ហាអ្វី ហើយមានដំណោះស្រាយអ្វីចំពោះបញ្ហានោះ។ សមាជិកក្នុងក្រុមគួរចាំថានឹងឲ្យអ្នកជំងឺចូលរួមស្វែងយល់បន្ថែមអំពីជំងឺរបស់គាត់ និងគួរតែបញ្ចប់ដោយការពិភាក្សាជាមួយគាត់អំពីរបៀបបង្ការជំងឺទៅថ្ងៃមុខ។ ចំណុចទាំងអស់នេះអាចធ្វើការសម្ដែងបាននៅក្នុងថ្នាក់។

វិធីដ៏មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការបង្រៀនអំពីការថែទាំសុខភាព មាននៅក្នុងសៀវភៅ ***ការជួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលឲ្យរៀន*** ហើយក៏អាចរកបាននៅ Hesperian Foundation ដែរ។

ក្នុងនាមជាភ្នាក់ងារសុខភាពម្នាក់ វិធីដ៏ល្អបំផុតមួយដែលអ្នកអាចធ្វើឲ្យប្រជាជនរបស់អ្នកប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះយ៉ាងត្រឹមត្រូវនោះ គឺ: នៅពេលដែលប្រជាជនមករកអ្នកដើម្បីព្យាបាលជំងឺ ឲ្យគាត់រកមើលបញ្ហារបស់គាត់ឬរបស់កូនគាត់នៅក្នុងសៀវភៅនេះដោយខ្លួនគាត់ ព្រមទាំងរកមើលវិធីព្យាបាលផងដែរ។ ការធ្វើរបៀបនេះប្រើប្រាស់ពេលវេលាច្រើនបន្តិច ប៉ុន្តែវាមានប្រយោជន៍ច្រើនជាងការដែលអ្នកធ្វើឲ្យគាត់។ ចាំមើលថា នៅពេលដែលមាននរណាម្នាក់ មានកំហុសអ្វីមួយ ឬប្រើប្រាស់អ្វីមួយខុស អ្នកត្រូវចូលជួយគាត់ឲ្យរៀនអំពីរបៀបធ្វើការងារនោះឲ្យបានល្អជាងមុន។ តាមវិធីនេះ **សូម្បីតែនៅពេលមានជំងឺអ្វីមួយ ក៏វាផ្ដល់ឱកាសឲ្យមនុស្សបានរៀនសូត្រផងដែរ។**

ភ្នាក់ងារសុខភាពជាទីរាប់អាន! ទោះបីជាអ្នកជានរណាហើយនៅទីណាក៏ដោយ ទោះបីជាអ្នកមានឬគ្មានមុខងារ ឬតួនាទីជាផ្លូវការក៏ដោយ ឬអ្នកជាមនុស្សសាមញ្ញម្នាក់ ដូចជារូបខ្ញុំ ដែលមានការចាប់អារម្មណ៍ចំពោះសុខុមាលភាពរបស់មនុស្សទាំងអស់ សូមប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះឲ្យបានល្អ។ វាជាសៀវភៅសម្រាប់អ្នក និងសម្រាប់ប្រជាជនទាំងអស់។

ប៉ុន្តែសូមចងចាំថា នៅក្នុងសៀវភៅនេះឬសៀវភៅផ្សេងទៀតក៏ដោយ អ្នកមិនអាចរកឃើញផ្នែកសំខាន់បំផុតនៃការថែទាំសុខភាពនោះទេ។ គន្លឹះនៃការមានសុខភាពល្អ គឺស្ថិតនៅលើអ្នកនិងប្រជាជនរបស់អ្នក នៅលើការថែទាំ នៅលើការយកចិត្តទុកដាក់ និងនៅលើការឲ្យតម្លៃគ្នាទៅវិញទៅមក។ ប្រសិនបើអ្នកចង់ឃើញសហគមន៍របស់អ្នកមានសុខភាពល្អ ចាប់កសាងពីចំណុចទាំងអស់នេះទៅ។

ការថែទាំ និងការចែករំលែក គឺជាគន្លឹះនៃសុខភាព។

សូមទទួលការរាប់អានយ៉ាងជ្រាលជ្រៅអំពីខ្ញុំ

David

ដេវីឌ វ៉ែរណឺ

កំណត់ចំណាំ

សៀវភៅនេះសរសេរឡើងដើម្បីជាជំនួយដល់ប្រជាជន ក្នុងការបំពេញនូវសេចក្តីត្រូវការផ្នែកសុខភាពរបស់ពួកគាត់។ ប៉ុន្តែសៀវភៅនេះពុំមានចម្លើយសម្រាប់គ្រប់ស្ថានភាពទាំងអស់នោះទេ។ ក្នុងករណីដែល មានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ឬបើអ្នកមិនប្រាកដថាត្រូវធ្វើយ៉ាងណាចំពោះបញ្ហាមួយណានោះ សូមពិគ្រោះយោបល់ជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឬវេជ្ជបណ្ឌិត។