ជំពូកទី ២

រៀបចំការគាំពារសុខភាព ដោយភាពរាក់ទាក់សម្រាប់ពិការភាព

ស្ត្រីពិការមានសិទ្ធិដើម្បីមានសុខភាពល្អនិងមានច្រកទៅរកការគាំពារល្អ ។ ប៉ុន្តែ មានមជ្ឈមណ្ឌលគាំពារសុខភាព, គ្លីនិក, និងមន្ទីរពេទ្យពីរ-បីតែប៉ុណ្ណោះដែលបានសាង សង់ និងត្រូវបានប្រើប្រាស់ដោយស្ត្រីពិការ ។ ពេទ្យទាំងនោះអាចថ្លៃពេក ឬ នៅឆ្ងាយ ហើយស្ត្រីពិការគ្មានលទ្ធភាពទៅដល់ ឬ គ្មានលុយទិញឱសថ ឬ គ្មានលុយបង់ថ្លៃព្យាបាល ឬ គ្មានវិធីប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល ។ នៅក្នុងជំពូកនេះ យើងជម្រាប អ្នកអំពីរឿងរ៉ាវរបស់ស្ត្រីម្នាក់ឈ្មោះ **ឌុលហ្វីន** ហើយនិងវិធីដែលនាងបានធ្វើការជាមួយ ស្ត្រីឯទៀតក្នុងសហគមន៍របស់នាង ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាសុខភាពដែលនាងធ្លាប់មាន ។ **ឌុលហ្វីន** និងមិត្តភក្តិបានរកឃើញដំណោះស្រាយមួយចំពោះបញ្ហារបស់នាង គឺវាពាក់ព័ន្ធ លើសពីស្ថានភាពរបស់**ឌុលហ្វីន** ។ បញ្ហាសុខភាពនៃស្ត្រីដែលមានពិការភាពម្នាក់ ក៏ដូចជា បញ្ហាសុខភាពរបស់ស្ត្រីគ្រប់រូបផងដែរ ភាគច្រើនវាមិនមែនជាបញ្ហារបស់នាងម្នាក់ឯង ឡើយ-បញ្ហាសុខភាពរបស់នាងគឺជាបញ្ហាមួយរបស់សហគមន៍ ។ ដូចដែល **ឌុលហ្វីន** និង មិត្តភក្តិរបស់នាង អ្នកនិងស្ត្រីពិការឯទៀតអាចធ្វើការដើម្បីធ្វើឱ្យមានច្រកផ្លូវទៅរកការ គាំពារសុខភាព ដើម្បីស្វែងរកឱ្យឃើញនូវមូលហេតុដែលជាឫសគល់នៃបញ្ហានៅក្នុង សហគមន៍របស់អ្នក ហើយនាំគ្នាធ្វើការកែប្រែបញ្ហាទាំងនោះ ។

រឿងរ៉ាវរបស់នាង ខ៊ែលហ៊្វីន

ខ៊ែលហ៊្វីន មានពិការភាពផ្នែកប្រព័ន្ធបញ្ជាចលនាក្នុងខួរក្បាល ។ នាងប្រើរទេះដើម្បីធ្វើដំណើរទៅកាន់កន្លែងនានា ។ នាងមានសង្សារដែលមិនចង់ឱ្យគេឯងដឹងឮថា គាត់មានទំនាក់ទំនងរួមភេទជាមួយនារីពិការ ។ បុរសនេះគឺជា "ប្តីលួចលាក់" ដែលមកជួបនាងពេលយប់តែប៉ុណ្ណោះ ហើយចាកចេញទៅវិញតាំងពីព្រលឹមមុនមេឃជិតភ្លឺ ។

ថ្ងៃមួយ **ខ៊ែលហ៊្វីន** បានដឹងថានាងធ្លាក់សពីស្បូនខុសធម្មតា ។ នាងព្យាយាមរកឱសថបុរាណមកព្យាបាល តែវាមិនជាសះស្បើយ ។ រោគធ្លាក់សកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ហើយនាងមានអាការៈឈឺចាប់ក្នុងពោះ ។ ទីបំផុត**ខ៊ែលហ៊្វីន**បានទៅគ្លីនិកមួយ ។ ពួកគេមិនចង់ជឿនាងសោះនៅពេលនាងប្រាប់គេថា នាងបានរួមភេទ ហើយនាងមិនចង់ប្រាប់ឈ្មោះបុរសដែលជាសង្សារ ពីព្រោះនាងខ្លាចសង្សារលែងមកជួបនាងទៀត ។

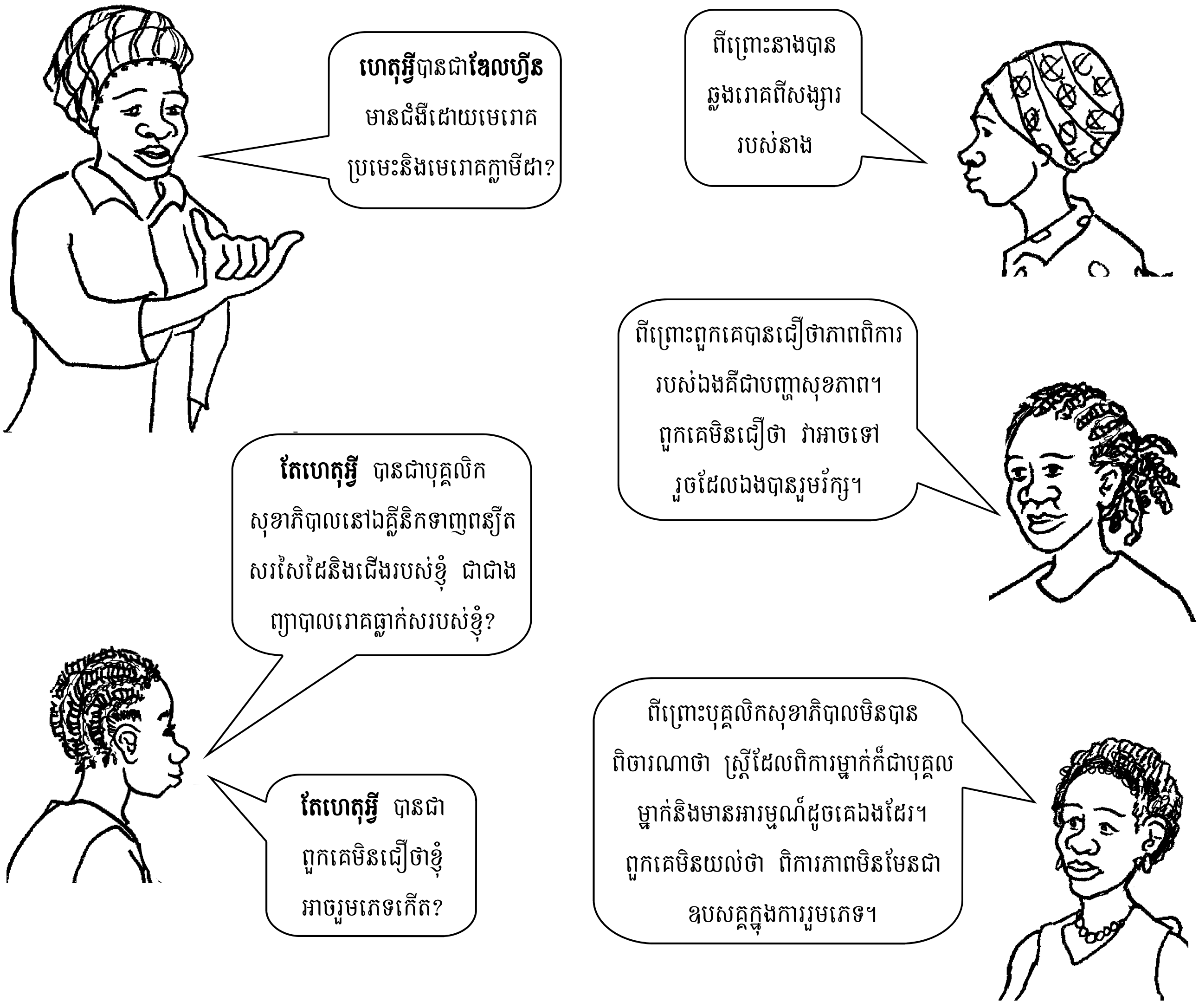
នៅឯគ្លីនិក ពួកគេនៅតែសង្កត់ធ្ងន់ថា ពិការភាពរបស់នាងពិតជាមូលហេតុដែលបង្កបញ្ហា ហើយពួកគេព្យាយាមទាញពន្យឺតដៃនិងជើងរបស់នាង ដែលធ្វើឱ្យសរសៃកន្ត្រាក់កាន់តែខ្លាំង ហើយពួកគេព្យាយាមឱ្យថ្នាំនាងផឹកដើម្បីឱ្យសរសៃលែងទាញ ។ ថ្នាំមិនបានជួយដល់អាការៈឈឺចាប់ក្នុងពោះនាងឡើយ ហើយវាឈឺកាន់តែខ្លាំងឡើង១ ។ នាងចាប់ផ្តើមបែកញើសនិងគ្រុនក្តៅសន្ធំ ហើយឈឺចុកចាប់នៅពេលនាងជុះនោម ។

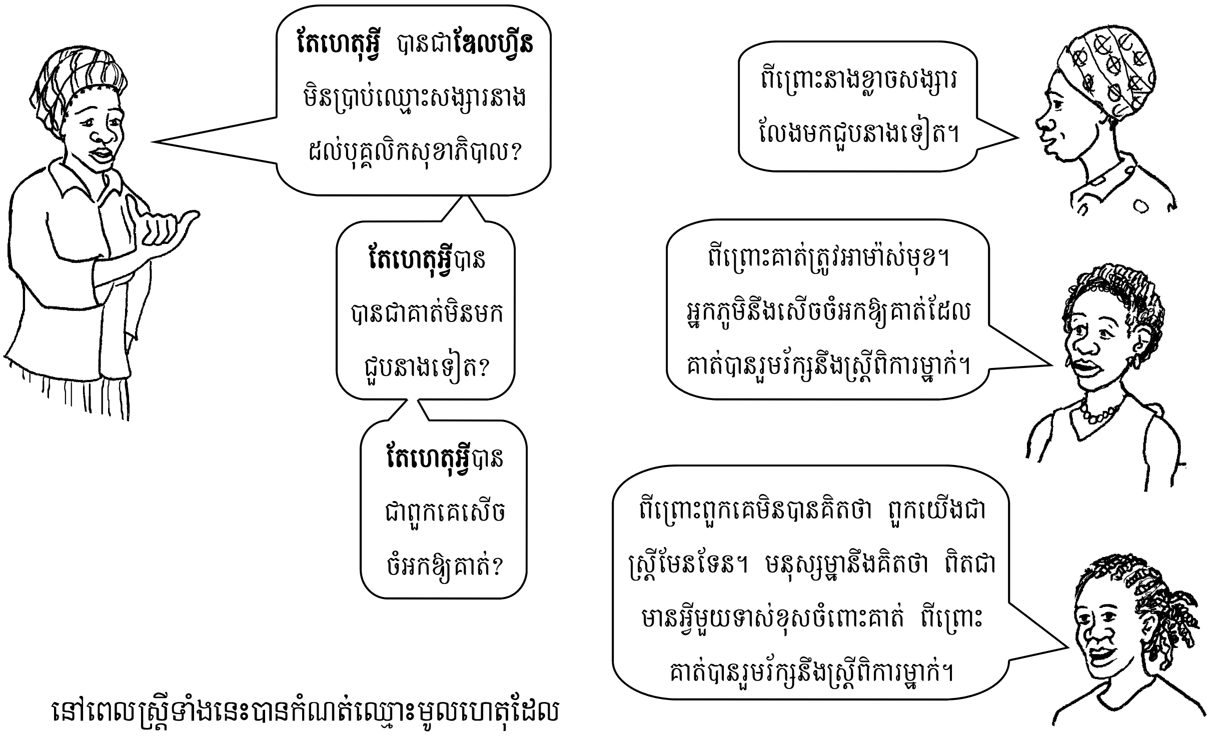
ខ៊ែលហ៊្វីន នឹកឃើញដល់សំដីមិត្តភក្តិនាងបានប្រាប់អំពីក្រុមស្ត្រីពិការដែលតែងមកជួបជុំគ្នា នាងបានទៅរកក្រុមស្ត្រីនោះ ហើយប្រាប់ពួកគេអំពីបញ្ហារបស់នាង ពួកគេទើបតែបានសិក្សាសៀវភៅមួយដែលជាអំណោយពីមនុស្សម្នាក់ សៀវភៅនោះហៅថា **"ទីណាដែលស្ត្រីគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត"** ហើយពួកគេអានអំពីវិធីដែលមេរោគអាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតក្នុងពេលរួមរ័ក្ស ។

ស្ត្រីពីរនាក់នៅក្នុងក្រុមបានស្ម័គ្រចិត្តជូន**ខ៊ែលហ៊្វីន**ទៅគ្លីនិកដែលនាងបានទៅពីមុនម្តងទៀត ។ ពួកគេរួមគ្នាធ្វើការពន្យល់ឱ្យវេជ្ជបណ្ឌិតជឿថា **ខ៊ែលហ៊្វីន**ពិតជាបានរួមភេទមែន ។ វេជ្ជបណ្ឌិតបានធ្វើតេស្តត្រឹមត្រូវ ហើយរកឃើញថា **ខ៊ែលហ៊្វីន** បានឆ្លងជំងឺកាមរោគដ៏ធ្ងន់ធ្ងរក្នុងស្បូនដែលបង្កដោយមេរោគប្រមេះ និង មេរោគក្លាមីដា (ចូរអានជំពូកទី ៨) ។ វេជ្ជបណ្ឌិតបានឱ្យថ្នាំត្រូវនឹងជំងឺ ហើយនាងក៏បានធូរស្រាល ។ វេជ្ជបណ្ឌិតប្រាប់**ខ៊ែលហ៊្វីន**ថា សង្សាររបស់នាងក៏ត្រូវការលេបថ្នាំដែរ ហើយសង្សារនាងគួរតែប្រើស្រោមអនាម័យនៅពេលរួមរ័ក្ស ធ្វើដូច្នេះសង្សាររបស់នាងមិនចម្លងកាមរោគដល់នាងម្តងទៀត ។

ការស្វែងរកមើលឫសគល់នៃបញ្ហា

ក្រោយពេល**ឌែលហ្វីន**បានលេបថ្នាំ ហើយនាងមានអារម្មណ៏ធូរស្បើយ នាងស្ទើរតែជឿថាបញ្ហាសុខភាពរបស់នាងបានដោះស្រាយចប់ហើយ ។ ប៉ុន្តែក្រោយពីការអានសៀវភៅ នាងបានដឹងថាវាមិនពិតឡើយ ។ ក្រោយមកទៀតពេលដែលសង្សារមកជួបនាង នោះនាងនឹងឆ្លងកាមរោគទៀតបើគាត់មិនលេបថ្នាំ និងមិនប្រើស្រោមអនាម័យ ។ **ឌែលហ្វីន**បានពិភាក្សាជាមួយស្ត្រីពិការឯទៀតក្នុងក្រុម ហើយរួមគ្នាពួកគេបានលេងល្បែងមួយហៅថា "**តែហេតុអ្វី...**" ដើម្បីជួយឱ្យសមាជិកគ្រប់គ្នាឱ្យចេះរកឃើញគ្រប់ស្ថានការណ៏ដែលបានបង្កើតបញ្ហានានា ។



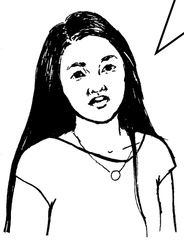


នៅពេលស្ត្រីទាំងនេះបានកំណត់ឈ្មោះមូលហេតុដែលបង្កបញ្ហាសុខភាពក្នុងបញ្ជីយ៉ាងវែងមួយ ពួកគេបានសម្រេចចិត្តរៀបចំមូលហេតុទាំងនោះតាមក្រុម ។ ធ្វើរបៀបនេះ វាកាន់តែងាយក្នុងការពិនិត្យមើលប្រភេទនៃលក្ខខ័ណ្ឌខុសៗគ្នាដែលបង្កបញ្ហាសុខភាព ហើយនិងដំណោះស្រាយដែលបានរកឃើញនៅតាមផ្នែកខុសៗគ្នា ។

ការគាំពារសុខភាពគឺជាសិទ្ធិសំរាប់មនុស្សគ្រប់រូប

ការគាំពារសុខភាពឱ្យល្អ គឺទប់ស្កាត់បញ្ហាដែលធ្វើឱ្យពិការភាពកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ។ ការគាំពារសុខភាពឱ្យល្អ ក៏ទប់ស្កាត់បញ្ហាសុខភាពដែលបង្កដោយពិការភាព ។ ការព្យាបាលបញ្ហាដែលមិនទាន់ក្លាយជាធ្ងន់ធ្ងរឱ្យទាន់ពេលសមស្រប-ដូចជាការព្យាបាលដំបៅគ្រែដែលបណ្តាលមកពីបញ្ហារលាកស្បែកដោយការអង្គុយយូរ ឬ ដេកមួយកន្លែងយូរពេកគ្មានការប្រែប្រួលខ្លួនប្រាណ - ចូរបញ្ឈប់កុំឱ្យវាទៅជាដំបៅក្លាយដែលគំរាមជីវិត ។

យើងត្រូវតែលើកកំពស់សុខភាពជាមួយចំណីអាហារមានជីវជាតិ ហាត់ប្រាណ គាំពារសុខភាពប្រដាប់បន្តពូជ ការពារ និងព្យាបាលបញ្ហាសុខភាព។ យើងត្រូវតែផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពរស់នៅ ធ្វើដូច្នេះយើងមានអំណាចលើសុខភាពរបស់យើង។



ការគាំពារសុខភាពត្រូវតែធ្វើឱ្យមានដល់ស្ត្រីពិការគ្រប់រូប មិនសំដៅទៅលើឋានៈសង្គម ។ ការគាំពារសុខភាពឱ្យល្អ រួមទាំងការមិនបង់ប្រាក់ និងការចំណាយតិចលើសេវាសុខភាព ថវិកា ឬ ការធានារ៉ាប់រងដើម្បីចំណាយលើការគាំពារសុខភាព និងយានជំនិះសាធារណៈដែលងាយប្រើប្រាស់ ។ ករណីនេះសំខាន់ណាស់ចំពោះស្ត្រីដែលរស់នៅដាច់ឆ្ងាយ ហើយក្រីក្រ ។

ភាពក្រីក្រនិងសុខភាព

សេដ្ឋកិច្ចនិងគោលការណ៍ពាណិជ្ជកម្មនៅទូទាំងពិភពលោកបានបង្កើតភាពក្រីក្រច្រើនឡើង និងធនធានសំរាប់សុខភាពមានតិចទៅៗ ហើយភាពខុសគ្នារវាងទំនាក់ទំនងសង្គមរបស់មនុស្សកាន់តែឃ្លាតឆ្ងាយ ។ ភាពមិនយុត្តិធម៌ទាំងនេះ បានធ្វើឱ្យពិបាកសំរាប់ស្ត្រីពិការដើម្បីទទួលបានការគាំពារសុខភាពសំរាប់ខ្លួនឯងនិងក្រុមគ្រួសារ ។ គោលការណ៍ថ្មីៗដូចជា តំលៃសេវាគាំពារសុខភាពដែលអ្នកជំងឺត្រូវបង់ឱ្យពេទ្យ គឺជាឧបសគ្គរាំងមួយទៀតពីការទទួលបានសេវាគាំពារសុខភាព ។ ឧបសគ្គឯទៀតដូចជា លុយសំរាប់ទិញថ្នាំពេទ្យនិងបង់ថ្លៃយានជំនិះអាចធ្វើឱ្យការគាំពារសុខភាពមិន ងាយទទួលបាន ។

វាជាការពិបាកខ្លាំងណាស់សំរាប់ស្ត្រីពិការក្នុងការទទួលបានការគាំពារសុខភាព ។ នៅប្រទេសភាគច្រើនក្នុងទ្វីបអាហ្វ្រិក ឧទាហរណ៍ក្នុងចំណោមអ្នកពិការ 100 នាក់ មានតែជនពិការម្នាក់ប៉ុណ្ណោះមានច្រកទៅកាន់សេវាគាំពារសុខភាពដែលគាត់ត្រូវការ ។ ការគ្មានសេវាកម្ម, គ្មានអាគារនិងឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ទាំងឡាយ គឺជាបញ្ហាបន្ថែមទៅលើបញ្ហាលុយត្រូវចំណាយ ក៏ដូចជាចម្ងាយផ្លូវធ្វើដំណើរ និងឧសគ្គរាំងផ្នែករាងកាយ ព្រមទាំងអាកប្បកិរិយាមើលងាយពីមនុស្សខ្លះមកលើជនពិការ ។ ទោះបីជាពេលស្ត្រីម្នាក់មានលុយចំណាយខ្លះក៏ដោយ ក៏សេវាគាំពារសុខភាពមានក្នុងតំបន់ វាកម្រនឹងសមស្របចំពោះតម្រូវការថែទាំសុខភាពសំរាប់ស្ត្រីពិការ ជាពិសេសតម្រូវការថែទាំប្រដាប់បន្តពូជរបស់ពួកគេ ។

ការបំបែករបាំងឧបសគ្គនៅក្នុងប្រទេសណៃជីរា

ឯកគៀត ជូឌីត អូម៉ូ មកពីតំបន់ដីសណ្តរនៃសេដ្ឋីប្រេងនៅប្រទេស**ណៃជីរា** នាងបានចាកផុតពីការស្លាប់ដោយជំងឺប៉ូលីយ៉ូ (ដែលធ្វើឱ្យស្វិតដៃ/ជើង)។ បច្ចុប្បន្ននេះនាងត្រូវបានគេហៅថា "អ្នកម្តាយនិន្នាការ" ដោយសារតែការទាមទាររបស់នាងដែលទទូចថា គ្រប់កម្មវិធីគាំពារសុខភាពទាំងអស់ត្រូវតែដាក់បញ្ចូលកុមារីនិងស្ត្រីពិការនៅគ្រប់ជំហានទីមួយៗនៃផែនការកម្មវិធីនិងសេវាកម្មទាំងឡាយ។ "នាងជាអ្នករងនូវទង្វើទាំងឡាយ នាងដឹងថាកន្លែងដែលឈឺចាប់បំផុត" **ឯកគៀត**និយាយ "យើងជាស្ត្រី ហើយត្រូវមានសិទ្ធិអំណាចទទួលបានសេវាកម្មទាំងឡាយដែលផ្តល់ឱ្យស្ត្រីឯទៀតនៅក្នុងសង្គម"។

នៅឆ្នាំ 2000 **ឯកគៀត** បានស្ថាបនាមណ្ឌលក្រុមគ្រួសារសំរាប់ផ្តួចផ្តើមជនពិការ [Family-Center Initiative for Challenge People - (FACICP)] ជាអង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាលដែលធ្វើការដើម្បីធានាសិទ្ធិនិងតម្រូវការរបស់ជនពិការ ជាពិសេសកុមារីនិងស្ត្រីពិការ គឺត្រូវបានការគោរពនៅគ្រប់កម្មវិធីគាំពារសុខភាពនិងការអភិវឌ្ឍ។ **ឯកគៀត** អធិប្បាយថា ការគាំពារសុខភាពរបស់ FACICP ជាគម្រោងដែលគ្មានឧបសគ្គរាំង :- "គោលបំណងនៃគម្រោងការនេះ គឺធ្វើការបំរើសេវាកម្មគាំពារសុខភាពបន្តពូជ រួមទាំងព័ត៌មានស្តីពីវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ និងធ្វើឱ្យស្ត្រីពិការងាយមានច្រកទៅប្រើប្រាស់សេវាទាំងនោះ។ យើងកំពុងស្ថិតក្នុងដំណើរការប្រែសម្រួលព័ត៌មានសាមញ្ញៗ ស្តីពីការថែទាំប្រដាប់បន្តពូជទៅជាភាសាប្រៃយ៍សំរាប់ស្ត្រីពិការភ្នែក ហើយឥឡូវនេះយើងធ្វើការប្រជុំប្រចាំខែដើម្បីជជែកគ្នាអំពីការអប់រំផ្នែកផ្លូវភេទ ជាពិសេសរឿងដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការមានផ្ទៃពោះ, ការចិញ្ចឹមកូន, និងពិការភាព"។

FACICP ក៏កំពុងធ្វើការជាមួយដៃគូគឺ **អង្គការសង្គមសំរាប់សុខភាពគ្រួសារ** [Society for Family Health - SFH)] ជាស្ថាប័នផ្តល់ការអប់រំសុខភាពស្តីពីបញ្ហាសុខភាពច្រើនប្រភេទរបស់ស្ត្រី។ "SFH យល់ព្រមអញ្ជើញពួកយើងទៅចូលរួមនៅគ្រប់កម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាល និងសិក្ខាសាលាដែលពួកគេរៀបចំ ដើម្បីបង្កើនការផ្សព្វផ្សាយនូវតម្រូវការថែទាំសុខភាពរបស់ស្ត្រីពិការឱ្យទូលំទូលាយថែមទៀត" **ឯកគៀត**បានជម្រាបពួកយើង។ FACICP ធ្វើការជាមួយ SFH ដើម្បីធ្វើយ៉ាងណាឱ្យសិក្ខា-សាលារៀបចំឡើងនៅកន្លែងដែលមានច្រកងាយចេញចូលសំរាប់ជនពិការប្រើរទេះ និងមានផ្តល់ការបកប្រែភាសាសញ្ញា ដូច្នេះស្ត្រីថ្លង់អាចចូលរួមបានពេញលេញ។ ជាមួយការបណ្តុះបណ្តាលរបស់ SFH ស្ត្រីពិការអាចក្លាយជាអ្នកអប់រំសុខភាពគ្រួសារនៅក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេ។

ឯកគៀត និងអ្នករួមការងារក៏បានលើកឡើងបង្ហាញរដ្ឋាភិបាល, អន្តរស្ថាប័ន, និងសង្គមស៊ីវិលឱ្យចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់ "កែវវិស័យពិការភាព" នៅគ្រប់ការងារអភិវឌ្ឍរបស់ពួកគេ។ ឧទាហរណ៍ ពួកគេបានស្នើគម្រោងដែលធនាគារពិភពលោកផ្តល់មូលនិធិឱ្យដាក់បញ្ចូលជនពិការនៅក្នុងការបណ្តុះបណ្តាល, ជំនួយបច្ចេកទេស, ទីប្រឹក្សា, គម្រោងផ្តល់មូលនិធិ និងការចែកចាយធនធានសម្ភារៈ។ ករណីនេះនឹងបញ្ជាក់ថា សិទ្ធិទទួលបានការថែទាំសុខភាពនិងតម្រូវការរបស់ជនពិការ គឺស្ថិតនៅក្នុងការយកចិត្តទុកដាក់ ហើយមិនត្រូវបានគេបំភ្លេចចោល។ ដូចដែល**ឯកគៀត**បានរំលឹកពួកយើង "ជនពិការគឺមាននៅគ្រប់ទីកន្លែង ហើយមានសិទ្ធិអំណាចចំពោះធនធាន, សេរីភាព, និងក្តីសប្បាយរីករាយដូចដែលពលរដ្ឋទាំងអស់មាននៅក្នុងសហគមន៍ដែរ"។

ការធ្វើឱ្យសេវាសុខភាពងាយប្រើប្រាស់

ទាំងស្ត្រីពិការនិងបុគ្គលិកសុខាភិបាលរួមគ្នា អាចធ្វើឱ្យសេវាកម្មសុខភាពបានល្អប្រសើរឡើងក្នុងការបំរើស្ត្រីពិការ ។ ពួកគេអាចរកវិធីដែលងាយស្រួលដើម្បីឱ្យស្ត្រីពិការចូលទៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាព, ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍, បង្កើនចំណេះដឹងអំពីពិការភាព និងដើម្បីកែប្រែអាកប្បកិរិយានៃបុគ្គលិកសុខាភិបាលចំពោះស្ត្រីពិការឱ្យប្រសើរឡើង ។ ការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះគ្មានអ្វីពិបាកនិងគ្មានបង់ថ្លៃដើម្បីអនុវត្តវាឡើយ ។ ការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះនឹងជួយដល់មនុស្សជាច្រើនទៀតដូចជា មនុស្សវ័យចំណាស់ដែលដើរមិនរហ័សរហួន ដូចកាលពីគាត់នៅក្មេង ឬ មនុស្សទាំងឡាយណាដែលពិការបណ្តោះអាសន្នដោយគ្រោះថ្នាក់បាក់ដៃ ឬ បាក់ជើង ។

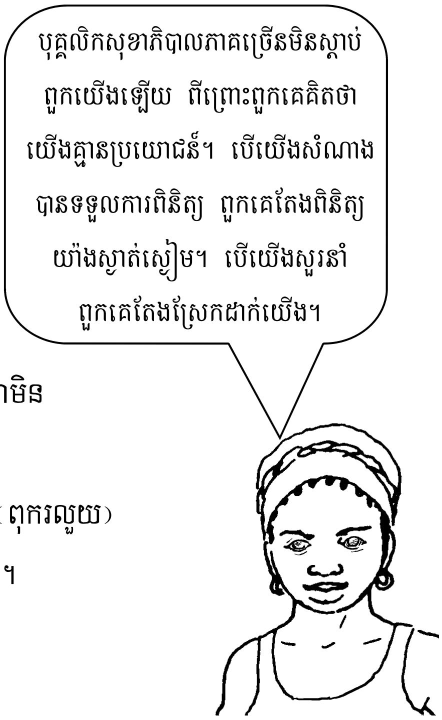
គំនិតដែលធ្វើឱ្យសេវាសុខភាពកាន់តែមានភាពរាក់ទាក់

- ចូរធ្វើការចុះសំណេះសំណាលតាមផ្ទះប្រចាំសប្តាហ៍ ឬ ប្រចាំខែចំពោះមនុស្សដែលរស់នៅឆ្ងាយពីមណ្ឌលសុខភាព ។
- ចូរផ្តល់សេវាសុខភាពនានាដែលមិនបង់ប្រាក់សំរាប់ស្ត្រីពិការ ។
- ចូរធ្វើឧបករណ៍ដែលងាយស្រួលប្រើប្រាស់ ។
- ចូរផ្តល់មធ្យោបាយធ្វើដំណើរជាឯកជន ឬ សាធារណៈដល់មណ្ឌលសុខភាព ។ មធ្យោបាយធ្វើដំណើរត្រូវធ្វើយ៉ាងណាឱ្យអ្នកពិការប្រើរទេះ, ឈើច្រត់, ឬ បុគ្គលដែលមានបញ្ហាលំបាកក្នុងការដើរងាយស្រួលប្រើប្រាស់ ។

សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីភាពដែលអាចទទួលបាន ចូរសិក្សាបន្ថែមដែលចាប់ផ្តើមត្រង់ទំព័រ 376 ។

ឧបសគ្គរាំងចំពោះការគាំពារសុខភាព

- ចំពោះស្ត្រីពិការដែលប្រើរទេះ ឬ ឈើច្រត់ គឺពិបាកក្នុងការចេញចូលមណ្ឌលសុខភាពនិងមន្ទីរពេទ្យស្ទើរតែទាំងអស់ ។ ជារឿយៗពេទ្យទាំងនោះនៅឆ្ងាយ ហើយគ្មានមធ្យោបាយធ្វើដំណើរដែលអាចឱ្យស្ត្រីពិការងាយទៅកាន់ទីនោះ ។
- ធនធានដូចជា គ្រែទាប ឬ ទុយោបូមដែលមានគុណភាពល្អ ភាគច្រើនមិនមានសំរាប់ប្រើប្រាស់ ។
- ម៉ោងពេលធ្វើការដែលមណ្ឌលសុខភាពបើកបំរើសាធារណៈជនអាចមិនសមស្រប ។
- វេជ្ជបណ្ឌិតជាស្ត្រីភេទមានតិចតួច ទោះបីជាស្ត្រីជាច្រើនអៀនខ្មាសក្នុងការឱ្យវេជ្ជបណ្ឌិតបុរសពិនិត្យសុខភាពក៏ដោយ ។
- បុគ្គលិកសុខាភិបាលមិនចេះវិធីប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយបុគ្គលថ្លង់ និងគ្មានឯកសារព័ត៌មានសុខភាពជាអក្សរប្រៃយ៏សំរាប់ស្ត្រីពិការភ្នែក ។
- បុគ្គលិកសុខាភិបាលរួមមាន គ្រូពេទ្យនិងវេជ្ជបណ្ឌិតប្រហែលជាមិនបានបណ្តុះបណ្តាលឱ្យជ្រៅជ្រះ ឬ ប្រហែលជាយល់មិនច្បាស់អំពីពិការភាព ។ ពួកគេប្រហែលជាអាចមានគំនិតយល់ខុសអំពីពិការភាព ហើយប្រហែលជាមិនស្តាប់អ្នកទៀតផង ។
- សេវាសុខភាពអាចចំណាយលុយច្រើន ហើយប្រហែលជាមានបង់សំណូក (ពុករលួយ) ឱ្យទៅអ្នកណាម្នាក់មុនពេលដែលអ្នកអាចជួបនឹងបុគ្គលិកសុខាភិបាលម្នាក់ ។



យោបល់ដើម្បីធ្វើឱ្យគ្លីនិក និង មន្ទីរពេទ្យងាយស្រួលប្រើប្រាស់

គ្លីនិកនិងមន្ទីរពេទ្យត្រូវតែ :

- ស្ថិតនៅជិត និងមានមធ្យោបាយធ្វើដំណើរដែលអាចឱ្យអ្នកជម្ងឺទៅមកកាន់គ្លីនិកនិងមន្ទីរពេទ្យ ។
- ងាយប្រើសំរាប់មនុស្សដែលប្រើរទេះ ឬ ឈើច្រត់ ឬ ពិបាកក្នុងការដើរ ។
- មានជម្រាល ឬ ជណ្តើរយន្ត ជាជាងឡើងជណ្តើរធម្មតា ។
- មានបង្គន់ដែលស្ត្រីពិការអាចប្រើបាន ។

គ្លីនិកនិងមន្ទីរពេទ្យត្រូវតែមានសមាជិកដែលបានបណ្តុះបណ្តាលស្ទាត់ជំនាញ អាចប្រាស្រ័យទាក់ទងយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាពជាមួយមនុស្សថ្លង់ ឬ ពិការភ្នែក ឬ បុគ្គលដែលពិការប្រព័ន្ធបញ្ញាចលនាក្នុងខួរក្បាល និងមានបុគ្គលដែលអាចធ្វើយ៉ាងណាឱ្យស្ត្រីដែលមានបញ្ហាក្នុងការរៀនសូត្រ បានយល់អំពីអ្វីៗដែលកំពុងកើតឡើងនៅក្នុងគ្លីនិក ។

គ្លីនិកនិងមន្ទីរពេទ្យអាច :

- បណ្តុះបណ្តាលមនុស្សគ្រប់គ្នាអំពីពិការភាព ។
- ដាក់បញ្ចូលស្ត្រីពិការជាបុគ្គលិកសុខាភិបាល និងជាសមាជិកនៃបុគ្គលិកនៅក្នុងគ្លីនិកនិងមន្ទីរពេទ្យ ។
- បំពាក់បង្កាន់ដៃ ឬ ចងខ្សែព្យួរនៅជុំវិញអាគារ ធ្វើដូច្នេះអ្នកពិការភ្នែក ឬ មើលឃើញមិនច្បាស់អាចរកផ្លូវឃើញដើម្បីចូលក្នុងអាគារដោយសុវត្ថិភាព ។
- រៀបចំសកម្មភាពអំពីសុខភាពនិងស្ត្រីពិការ ។
- ផ្តល់ការពិគ្រោះបញ្ហាយ៉ាងទៀងទាត់ ឬ ប្រចាំខែសំរាប់ស្ត្រីពិការ ។
- នៅអំឡុងថ្ងៃដែលស្ត្រីពិការត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យ ឬ គ្លីនិកដើម្បីពិនិត្យសុខភាព ចូរធ្វើការណាត់ជួបឱ្យងាយសំរាប់ស្ត្រីពិការ ដោយឱ្យគាត់បានជួបពិនិត្យសុខភាពច្រើនផ្នែកជាមួយនាយកដ្ឋានផ្សេងៗ ។ មណ្ឌលសុខភាពខ្លះអនុញ្ញាតឱ្យបុគ្គលិកសុខាភិបាលប្រចាំភូមិទទួលការណាត់ជួបទាំងនេះសំរាប់ស្ត្រីពិការ ។
- ចូរបង្កើតព័ត៌មានស្តីពីវិធីប្រើសេវាសុខភាពដែលងាយទទួលបាននិងងាយយល់ ។
- ចូរផ្តល់ព័ត៌មានសុខភាពតាមភាសាខុសៗគ្នា ។
- ចូរផ្តល់ព័ត៌មានសុខភាពជាអក្សរប្រៃយ៍សំរាប់ស្ត្រីពិការភ្នែក ឬ ថតព័ត៌មានដាក់កាសែតម៉ាញ៉េ ។
- ចូរលើកទឹកចិត្តបុគ្គលិកសុខាភិបាលឱ្យប្រើភាសាសាមញ្ញៗ ច្បាស់ហើយងាយយល់ និងមានរូបភាពបញ្ជាក់ពីសំដីដែលពួកគេកំពុងនិយាយសំរាប់ស្ត្រីដែលមានបញ្ហាពិបាករៀន ឬ យល់ដឹង ។
- ចូរបណ្តុះបណ្តាលបុគ្គលិកសុខាភិបាលឱ្យចេះប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយស្ត្រីដែលមានបញ្ហានិយាយមិនច្បាស់ ។
- ចូរបណ្តុះបណ្តាលសមាជិកនៃបុគ្គលិកឱ្យចេះភាសាសញ្ញា ធ្វើដូច្នេះពួកគេអាចផ្តល់ព័ត៌មានសុខភាពដល់ស្ត្រីថ្លង់ ។

គ្លីនិកមួយនឹងមានការងាយស្រួលសំរាប់ស្ត្រីថ្លង់ប្រើប្រាស់ ទោះបីមានបុគ្គលិកសុខាភិបាលតែម្នាក់ចេះភាសាសញ្ញាដែលប្រើក្នុងចំណោមមនុស្សថ្លង់ក្នុងសហគមន៍នោះក៏ដោយ ។ បើគ្មានថ្នាក់បង្រៀនភាសាសញ្ញាផ្លូវការនៅក្បែរមណ្ឌលសុខភាព ប្រហែលជាបុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចរៀនភាសាសញ្ញាពីសមាគមមនុស្សថ្លង់ជាតិ ឬ រៀនភាសាសញ្ញាពីមនុស្សថ្លង់ដែលរស់នៅក្បែរនោះ ។ ពួកគេក៏អាចប្រើសៀវភៅវចនានុក្រមក្នុងស្រុក បើវាមានស្រាប់នៅកន្លែង ។ ទោះបីជាគ្មានការប្រើភាសាសញ្ញាផ្លូវការក្តី បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចប្រើកាយវិការដើម្បីប្រាស្រ័យទាក់ទង ។ ស្ត្រីថ្លង់ផ្ទាល់ ជាមនុស្សពិសេសបំផុតដែលអាចប្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាលថា ការប្រាស្រ័យទាក់ទងប្រភេទណាដែលមានប្រសិទ្ធភាពបំផុតក្នុងការទាក់ទងជាមួយពួកគេ ។

ចូរអានពីទំព័រ 369 ដល់ 371 ស្តីពីការផ្តល់យោបល់លើភាសាសញ្ញាមួយចំនួនដែលពាក់ព័ន្ធនឹងសុខភាព ។

បុគ្គលិកសុខាភិបាលប្រចាំសហគមន៍អាចផ្តល់ការថែទាំ

នៅតាមបណ្តាប្រទេសជាច្រើន តម្រូវការជំនាញថែទាំស្ត្រីពិការត្រូវបានចាត់ទុកថាជាជំនាញពិសេស ហើយត្រូវបានផ្តល់ដោយវេជ្ជបណ្ឌិតតែប៉ុណ្ណោះ ។ តែសេវាកម្មច្រើនទាំងនេះអាចត្រូវបានផ្តល់ឱ្យដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាលមានជំនាញ, គ្រូបង្រៀន និងបុគ្គលិកស្តារលទ្ធភាពដោយបង់ប្រាក់កំរៃថោក ។

ចូរនាំយកសេវាកម្មមកឱ្យដល់កុមារពិការនៅក្នុងភូមិ

បុគ្គលិកចុះតាមសហគមន៍ដែលមកពីមន្ទីរពេទ្យ ឬ មណ្ឌលស្តារលទ្ធភាពសំរាប់កុមារពិការនៅខេត្ត**ការវ៉ែ** ក្នុងប្រទេស**ណេប៉ាល់** ធ្វើការគាំទ្រកុមារពិការទូទាំងប្រទេស**ណេប៉ាល់** ។ បុគ្គលិកចុះតាមសហគមន៍ដែលមានជំនាញទាំងនេះផ្តល់ការព្យាបាលដំបៅគ្រែឱ្យកុមារពិការ ហើយក៏ផ្តល់ការព្យាបាលចលនានិងលំហាត់ប្រាណដើម្បីពង្រឹងសាច់ដុំដែលខ្សោយ និងទប់ស្កាត់កុំឱ្យសាច់ដុំទាញកន្ត្រាក់ ។ បុគ្គលិកចុះតាមសហគមន៍ក៏បានផ្តល់ឧបករណ៍ជំនួយផងដែរ ធ្វើដូច្នេះកុមារអាចធ្វើដំណើរទៅនេះទៅនោះ នៅក្នុងសហគមន៍របស់ខ្លួនបានងាយស្រួលថែមទៀត ។

សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការគាំទ្រប្រចាំសហគមន៍សំរាប់កុមារពិការ ចូរអានសៀវភៅ **កុមារពិការនៅក្នុងភូមិ ។** សៀវភៅ "**កុមារពិការនៅក្នុងភូមិ**" បានរៀបរៀងប្រែសម្រួលជាភាសាខ្មែរនិងបោះពុម្ពចំនួន 10 ជំពូក ដោយក្រុមប្រឹក្សាសកម្មភាពជនពិការនៅភ្នំពេញ, បើអ្នកត្រូវការវា ចូរទាក់ទងទៅស្ថាប័ននេះ ឬ ទាក់ទងទៅអង្គការយូណេស្កូនៅទីក្រុងភ្នំពេញ, ប្រទេសកម្ពុជា ។

អង្គការកាប់ឌិកកូ ជាក្រុមអនុវត្តការងារនិងផ្តល់សេវាឥតបង់ថ្លៃនៅក្នុងសហគមន៍ដើម្បីឱ្យជួបតំរូវការរបស់កុមារពិការនៅតាមខេត្តនិងសហគមន៍ដាច់ស្រយាល និងធ្វើការបញ្ជូនកុមារពិការទៅព្យាបាលជំងឺ, បំពាក់ឧបករណ៍ជំនួយនៅអង្គការជាដៃគូផ្សេងៗ, និងបញ្ជូនកុមារទៅសាលារៀនរដ្ឋ ។ **អង្គការកាប់ឌិកកូ** ជាអតីត**កម្មវិធីកាប់ឌិកនៃអង្គការជនពិការអន្តរជាតិ**-បែលហ្ស៊ិកនៅប្រទេសកម្ពុជា បានរៀបរៀងនិងបោះពុម្ពសៀវភៅ "**សកម្មភាពសំរាប់អភិវឌ្ឍកុមារពិការ**" ជាភាសាខ្មែរ ។ អ្នកអាចទាក់ទងអង្គការនេះនៅខេត្តសៀមរាប ។

ក្រុមការងារពិការភាពនិងអភិវឌ្ឍព័ត៌មាន ក៏មានគំរោងរៀបរៀងប្រែសម្រួលសៀវភៅ "**កុមារពិការនៅក្នុងភូមិ**" បញ្ចប់ជាភាសាខ្មែរ ព្រមទាំងសៀវភៅផ្សេងទៀតរបស់មូលនិធិហេសភើរៀន ។

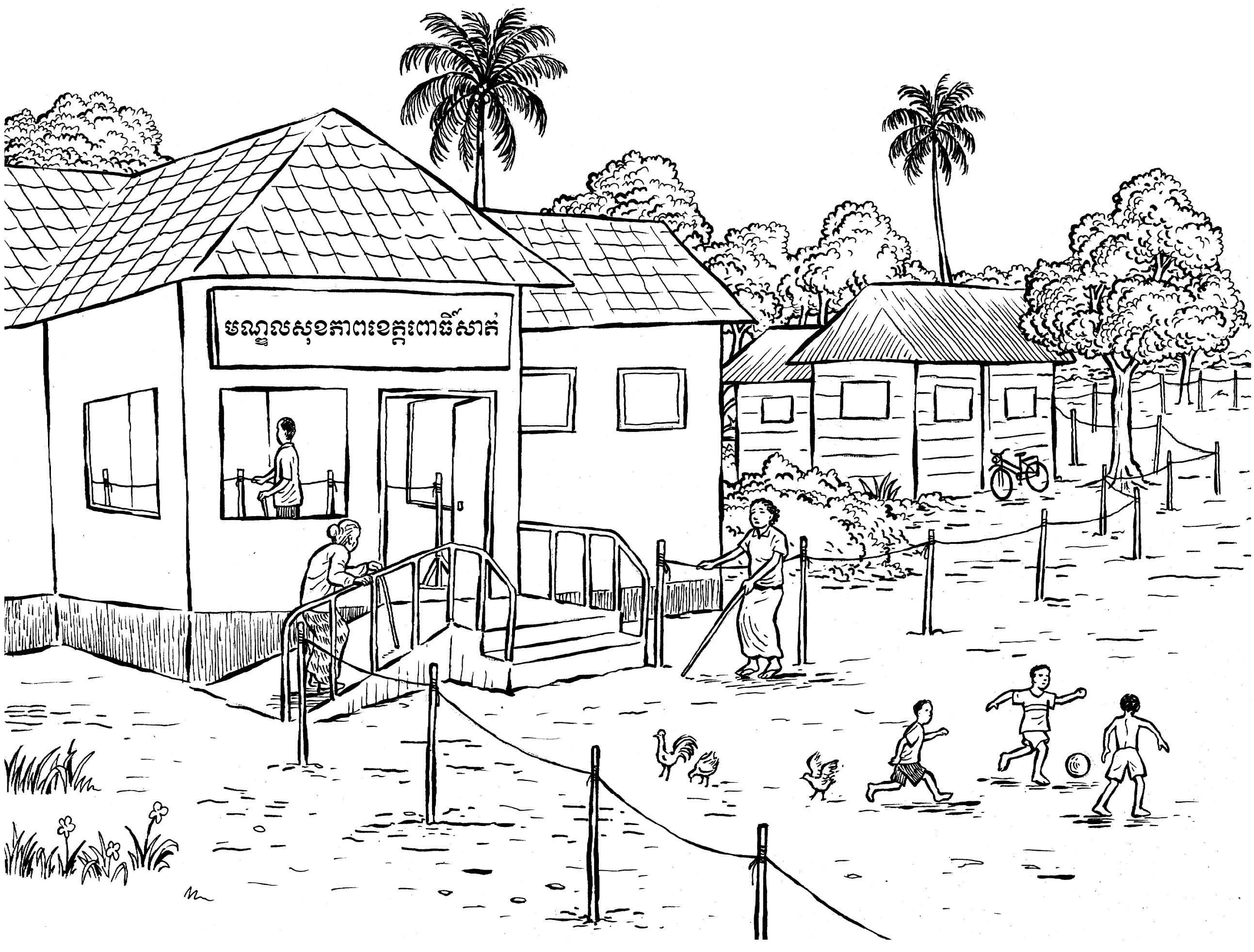
អាស័យដ្ឋាននៃអង្គការនិងស្ថាប័នខាងលើ គឺមានចុះនៅទំព័រខាងក្រោយនៃសៀវភៅនេះ ។

គំនិតដែលជួយធ្វើឱ្យអាគារមណ្ឌលសុខភាពនិងមន្ទីរពេទ្យងាយប្រើប្រាស់ និង ចំណាយតិច

អាគារអាចត្រូវបានរចនាប្លង់សាងសង់ដើម្បីស្វាគមន៍មនុស្សគ្រប់រូប ឬ សាងសង់ដើម្បីធ្វើឱ្យមនុស្សមួយចំនួនចេញចូលបាន។ វាជារឿងដ៏អស្ចារ្យដែលផ្លូវដើរពីរ-បី, ជម្រាលរទេះ និងបង្កាន់ដៃ ព្រមទាំងជណ្តើរដែលមានកាំទាបៗ, ជណ្តើរយន្ត, បង្គន់មានទំហំទូលាយបន្តិច និងកម្រាល (ឥដ្ឋ ឬ ក្តារ) ដែលមិនរអិលអាចសាងសង់ ដើម្បីធ្វើវាឱ្យងាយស្រួលសំរាប់មនុស្សម្នាចេញចូលនិងប្រើប្រាស់អាគាររបស់មណ្ឌលសុខភាពនិងមន្ទីរពេទ្យ។

បង្កាន់ដៃ (ឬ បង្កាន់ដៃខ្សែពួរ)

ការធ្វើបង្កាន់ដៃជម្រាល ឬ ចងខ្សែពួរគួរត្រូវចងនៅតាមដងផ្លូវដើរឆ្ពោះទៅកាន់អាគារ និងតាមជញ្ជាំងនៅខាងក្នុងអាគារ នឹងជួយអ្នកពិការភ្នែក ឬ អ្នកដែលមានបញ្ហាលំបាកទប់ជំហរ ឬ បញ្ហាលំបាកដើរដើម្បីចូលខាងក្នុង និងរកផ្លូវឃើញដោយខ្លួនឯងនៅក្នុងរង្វង់បរិវេណកន្លែងនោះ។



ខ្សែពួរចងតាមដងផ្លូវដើរ ដែលផ្លូវដើរនោះមានផ្ទៃរាបស្មើដោយធ្វើឱ្យគែមផ្លូវកំពីកកំពក និងធ្វើឱ្យតំបន់ជុំវិញអាគារនៃមណ្ឌលសុខភាពងាយ ស្រួលប្រើប្រាស់។ គែមផ្លូវកំពីកកំពកអាចជួយស្ត្រីពិការភ្នែក ឬ មិនអាចមើលឃើញច្បាស់ឱ្យងាយរកឃើញផ្លូវដើរដោយសុវត្ថិភាព។

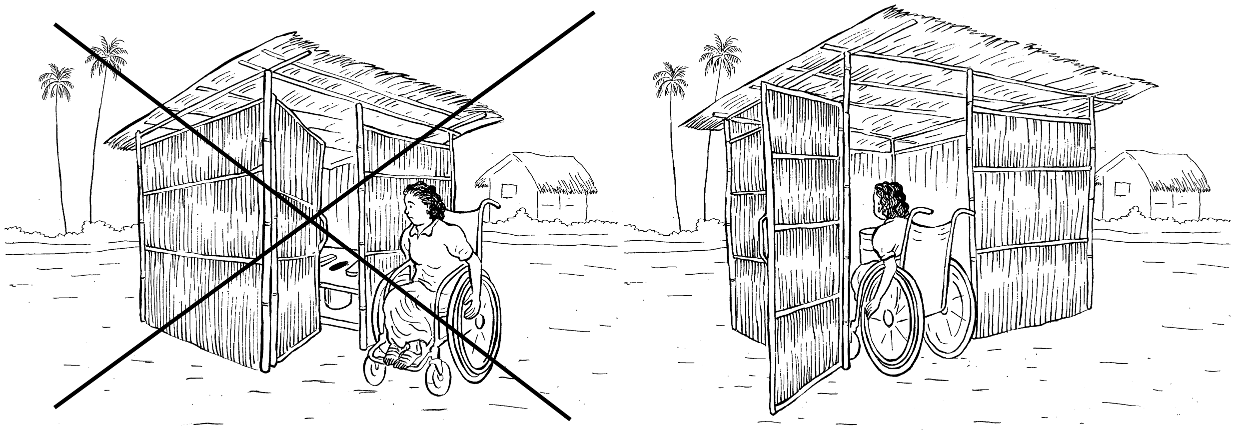
ទ្វារ

បង្កាន់សំរាប់បិទ ឬ បើកទ្វាររាងក្រងុក គឺងាយស្រួលប្រើជាងបង្កាន់មូលបិទ-បើកទ្វាររាងមូល ។ បុគ្គលដែលពិបាកប្រើប្រអប់ដៃអាចសង្កត់បង្កាន់ទ្វាររាងក្រងុកចុះក្រោម ហើយអាចបិទ-បើកទ្វារបានងាយ ។ ជនពិការប្រើរទេះបានដឹងថាបង្កាន់ទ្វាររាងក្រងុកងាយប្រើប្រាស់ផងដែរ ។ មនុស្សណាក៏ដោយដែលដៃទាំងពីរជាប់រវល់កាន់ ឬ យួរវត្ថុដឹងផងដែរថា បង្កាន់ទ្វាររាងក្រង៉ុកងាយស្រួលបើកទ្វារ ។

អ្នកអាចកែសម្រួលបង្កាន់មូលបើកទ្វារឱ្យងាយបង្វិលសំរាប់បើកទ្វារដោយផ្សារចានដែកសំប៉ែតទៅនឹងបង្កាន់មូល ។ ចូរផ្សារបង្កាន់រាងក្រងុកភ្ជាប់នឹងទ្វារឱ្យទាបល្មមដើម្បីឱ្យមនុស្សដែលមានកំពស់ទាប ឬ អ្នកពិការដែលប្រើរទេះងាយឈោងដល់ ។

បើទ្វារពិបាកបើក អ្នកអាចដាក់ប្រេង (ខ្លាញ់គោ ឬ សំណល់ទាន) ចូលក្នុងរន្ធ ឬ ត្រចៀកទ្វារ ធ្វើដូច្នេះទ្វារនឹងរលុង ហើយងាយស្រួលបិទ-បើក ។ ជួនកាលទ្វារតូចចង្អៀតគ្មានសល់ចន្លោះសំរាប់បង្វិលរទេះចូលក្នុងបន្ទប់បាន ។ បើកន្លែងតូចចង្អៀតគ្មានសល់ចន្លោះដូចជាបង្គន់ ចូរកែច្នៃទ្វារឱ្យបើកចេញមកខាងក្រៅកន្លែងទូលាយ ។ បើទ្វារបើកចូលទៅក្នុងបន្ទប់តូច វាអាចធ្វើឱ្យអ្នកប្រើពិបាកងាកខ្លួន និងចាកចេញពីបន្ទប់ ឬ កន្លែងនោះ ។ ជួនកាលគេអាចធ្វើទ្វាររុញ បើបន្ទប់ ឬ កន្លែងតូច ។

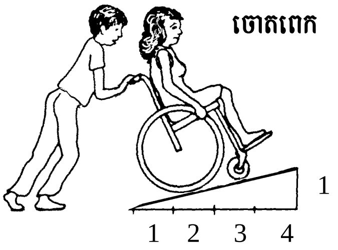
ច្រកទ្វារចេញចូល គួរត្រូវធ្វើវាឱ្យធំល្មមសំរាប់បុគ្គលប្រើរទេះដើម្បីបង្វិលរទេះទៅមកបានងាយស្រួល ។ ច្រកទ្វារគួរតែមានសល់ទំហំខ្លះសំរាប់ឱ្យដៃរបស់អ្នកពិការងាយបង្វិលកង់រទេះ ។



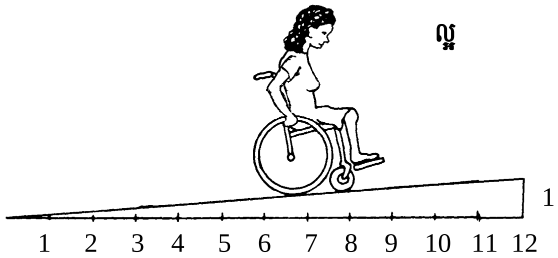
ជារឿយៗ អ្នកអាចប្តូរត្រចៀកទ្វារដើម្បីឱ្យទ្វារបើកចេញមកខាងក្រៅបន្ទប់ (ចូរមើលរូបភាព)

ការសាងសង់ជម្រាល

ជម្រាលធ្វើឱ្យងាយស្រួលសំរាប់មនុស្សជាច្រើនដើម្បីចេញចូលអាគារនិងកន្លែងសាធារណៈផ្សេងៗដូចជា មណ្ឌលសុខភាព សាលារៀន និង បណ្ណាល័យ ។ ជម្រាលមិនត្រឹមតែជួយជនពិការប្រើរទេះប៉ុណ្ណោះទេ វាក៏ជួយដល់មនុស្សដែលពិបាកដើរ និងអ្នកដែលមានរបួសបណ្ដោះអាសន្ន ។

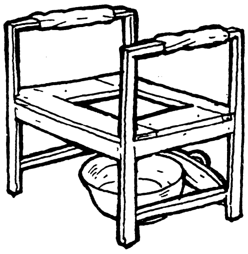


ប្រវែងជម្រាលនេះគឺវែងជាងកំពស់វា 4 ដង។ វាចោតពេកសំរាប់មនុស្សស្ទើរគ្រប់គ្នាដើម្បីប្រើប្រាស់ លើកលែងតែចំងាយខ្លីប៉ុណ្ណោះ។



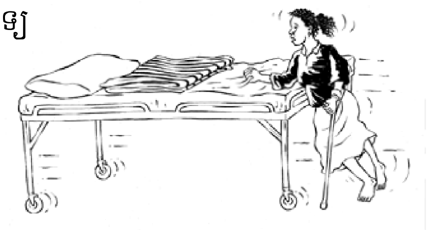
ប្រវែងនៃជម្រាលអាចសង់រវាងពី 8 ទៅ 12ដង ឱ្យវែងជាងកំពស់វា។ ជម្រាលមួយនេះគឺ 12 ដង វែងជាងកំពស់របស់វា។ ជម្រាលរាងទេរបែបនេះ គឺងាយស្រួលសំរាប់អ្នកដែលប្រើរទេះ។

បង្គន់



បើអ្នកប្រើរទេះ បង្គន់គួរតែមានទំហំធំល្មមដើម្បីឱ្យអ្នកអាចងាកនិងរំកិលខ្លួនចេញពីរទេះទៅកាន់ទ្រនាប់បង្គន់ ។ បើបង្គន់មានកំពស់ស្មើ ឬ ទាបជាងរទេះរបស់អ្នកបន្តិច អ្នកមានការងាយស្រួលច្រើនក្នុងការរំកិលខ្លួនចេញពីរទេះទៅលើទ្រនាប់បង្គន់ ។ បើបង្គន់គ្មានទ្រនាប់អង្គុយ (បង្គន់អង្គុយចោងហោង) ឬ បើទ្រនាប់បង្គន់ទាបពេក អ្នកអាចធ្វើប្រអប់សាមញ្ញមួយដែលមានកន្លែងកាន់ និងគម្របអាចបិទ-បើកបាន ។ អ្នកអាចធ្វើរបារ ឬ បង្កាន់ដៃភ្ជាប់នឹងជញ្ជាំង ធ្វើដូច្នេះអ្នកមានកន្លែងតោងនិងមិនដួល (ចូរអានទំព័រ 123) ។

គ្រែប្រើប្រាស់ក្នុងមន្ទីរពេទ្យ



មនុស្សជាច្រើន មិនត្រឹមតែអ្នកពិការប៉ុណ្ណោះទេ បានត្អូញត្អែរថាគ្រែដែលមន្ទីរពេទ្យប្រើប្រាស់សំរាប់អ្នកជំងឺ គឺពិបាកឡើងណាស់ ។ តាមធម្មតាគ្រែទាំងនេះខ្ពស់ពីដី ឬ ពីកម្រាលឥដ្ឋជាងគ្រែដែលមនុស្សដេកនៅឱ្យផ្ទះ ។ គ្រែទាំងនេះវាងាយស្រួលសំរាប់បុគ្គលិកពេទ្យថែទាំអ្នកជំងឺ ដែលពួកគេមិនបាច់អោន ឬ ឈោងពិនិត្យអ្នកជំងឺ ។

ប៉ុន្តែវាអាចពិបាកណាស់ពេលដែលមនុស្សឈឺ ឬ អ្នកពិការប្រឹងឡើងលើគ្រែខ្ពស់បែបនេះ ។ ហើយធម្មតាគ្រែប្រើក្នុងមន្ទីរពេទ្យមានកង់ភ្ជាប់នៅជើងគ្រែទៀតផង វាអាចជាគ្រោះថ្នាក់ ពីព្រោះកង់គ្រែអាចរំកិលចេញពីបុគ្គលដែលកំពុងប្រឹងឡើងលើគ្រែនោះ ។ បើនៅក្នុងមណ្ឌលសុខភាពមានគ្រែខ្លះដែលគ្មានកង់ និងមានកំពស់ទាប នោះមនុស្សគ្រប់គ្នាអាចជ្រើសរើសគ្រែដែលពួកគេងាយប្រើវាបានល្អបំផុត ។

ជូនចំពោះបុគ្គលិកសុខាភិបាល

ការស្វែងសិក្សាអំពីពិការភាព

ជាទូទៅវេជ្ជបណ្ឌិតនិងបុគ្គលិកសុខាភិបាលឯទៀតត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលដើម្បីព្យាបាលមនុស្សដែលគ្មានពិការភាព ។ ជារឿយៗ ពួកគេទទួលបានព័ត៌មានខ្លះៗស្តីពីពិការភាពនៅក្នុងការអប់រំ ។ ពួកគេមានការទាក់ទងជាមួយអ្នកពិការប្រហែលជាក្នុងការព្យាយាម "ព្យាបាល" ពិការភាពរបស់អ្នកពិការតែប៉ុណ្ណោះ ។

បុគ្គលិកសុខាភិបាលត្រូវការសិក្សាបន្ថែមទៀតអំពីពិការភាព ។ ពួកគេត្រូវការរៀនពីរបៀបដែលពិការភាពជាក់លាក់មួយអាចប៉ះពាល់ដល់ទិដ្ឋភាពនៃជីវិតរបស់ស្ត្រីម្នាក់ ដូចជាការមានផ្ទៃពោះ ឬ មានវ័យកាន់តែចាស់ ។

វិធីដ៏ល្អមួយសំរាប់បុគ្គលិកពេទ្យរៀនសូត្របន្ថែមអំពីពិការភាព គឺការដាក់បញ្ចូលស្ត្រីពិការទៅក្នុងកម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាលទាំងឡាយ ។ បុគ្គលិកពេទ្យនឹងកាន់តែមានទំនុកចិត្តដោយការរៀននូវបទពិសោធន៍នានារបស់ស្ត្រីពិការ ហើយស្ត្រីពិការនឹងរៀនពីរបៀបដ៏ល្អបំផុតក្នុងការបង្រៀនបុគ្គលិកពេទ្យដើម្បីឱ្យពួកគេថែទាំពិការភាពរបស់ជនពិការទាំងឡាយដោយមេត្រីភាព ។

ចូរស្តាប់អ្វីដែលស្ត្រីពិការត្រូវប្រាប់អ្នកអំពីសុខភាពរបស់នាង។ ក្រោយមកអ្នកអាចសួរនាងថាតើនាងមានអារម្មណ៍ថាភាពពិការរបស់នាងមានបញ្ហាប៉ះពាល់ដល់បញ្ហាសុខភាពរបស់នាងឬទេ?

បុគ្គលិកសុខាភិបាលស្វែងសិក្សាពីស្ត្រីពិការ

ក្រសួងសុខាភិបាលនៅប្រទេសយូហ្កានដា បានស្រាវជ្រាវស្ទង់មតិមហាជន ហើយបានពិភាក្សាជាមួយពេទ្យឆ្មប និងឆ្មបបុរាណទូទាំងប្រទេស ហើយបានរកឃើញព័ត៌មានល្អៗដែលជាតម្រូវការដើម្បីបំពេញការងាររបស់ខ្លួនឱ្យប្រសើរឡើង ។ ពួកគេមួយចំនួនបាននិយាយថា ពួកគេត្រូវការព័ត៌មានអំពីវិធីជួយស្ត្រីពិការ ។

ឥឡូវនេះក្រសួងសុខាភិបាលនៅប្រទេស**យូហ្កានដា** ចាប់ផ្តើមរៀបចំវគ្គបណ្តុះបណ្តាលដើម្បីចែករំលែកព័ត៌មានអំពីសុខភាពរបស់ស្ត្រីពិការ ។ ស្ត្រីពិការជួយដឹកនាំវគ្គបណ្តុះបណ្តាលទាំងឡាយ ដោយការចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់ខ្លួនជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល ស្ត្រីពិការអាចឆ្លើយសំណួរអំពីវិធីល្អៗដើម្បីព្យាបាលស្ត្រីពិការ ។ ហើយបុគ្គលិកសុខាភិបាលនិងស្ត្រីពិការមានលទ្ធភាពរៀនសូត្រពីគ្នាទៅវិញទៅមក ។

នៅពេលស្ត្រីពិការម្នាក់មកជួបអ្នកចំពោះបញ្ហាសុខភាព ចូរចាំថានាងគឺជាស្ត្រីម្នាក់ដូចស្ត្រីឯទៀតដែរ ។ ដំបូងចូររាក់ទាក់នាងដោយបង្ហាញកន្លែងសមរម្យឱ្យនាងអង្គុយ និងសួរនាងថានាងមកជួបអ្នកដើម្បីពិគ្រោះបញ្ហាអ្វីខ្លះអំពីសុខភាពរបស់នាង ហើយសួរនាងទៀតថាតើអ្នកអាចជួយនាងដោយរបៀបណា ។ កុំនឹកស្មានថាបញ្ហាសុខភាពរបស់នាងគឺដោយសារភាពពិការរបស់នាង ។

ចូរលើកទឹកចិត្តនាងឱ្យសួរសំណួរ ។ តាមវិធីនោះ នាងអាចរៀបរាប់ប្រាប់ពីបញ្ហាទាំងឡាយរបស់នាង ។ ចូរគោរពការយល់ឃើញរបស់នាង ។ សរុបសេចក្តីទៅ នាងយល់ពីបញ្ហាសុខភាពរបស់នាងច្បាស់ជាងអ្នកណាៗទាំងអស់ ហើយនាងអាចធ្វើការសំរេចចិត្តល្អៗអំពីការព្យាបាលជំងឺរបស់នាង ។

ចូរជួយនាងឱ្យបន្ធូរអារម្មណ៍ និងផ្តល់ពេលឱ្យនាងដើម្បីបញ្ចេញសំណួរលាក់ទុកក្នុងចិត្ត ។ វិធីនេះនឹងជួយកុំឱ្យនាងភ័យខ្លាច ។ ជួនកាលស្ត្រីដែលមានពិការភាពម្នាក់ប្រហែលជាមិនហ៊ានសួរនាំអំពីអ្វីដែលធ្វើឱ្យនាងព្រួយបារម្ភពិតប្រាកដ ។ ឬក៏នាងគ្មានភាពឯកជនគ្រប់គ្រាន់ ។ ប៉ុន្តែអ្នកអាចជួយបន្ថយអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចរបស់ស្ត្រីពិការ, ជួយពួកគេឱ្យមានទំនុកចិត្តក្លាហាន និងទទួលបានព័ត៌មាន ព្រមទាំងការថែទាំដែលពួកគេត្រូវការ ។

វាជារឿងសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវសួរនាំស្ត្រីពិការពីរបៀបដែលពួកគេចង់ឱ្យអ្នកធ្វើអ្វីៗ។ នៅពេលពួកគេសួរសំណួរ អ្នកមិនអាចមានចម្លើយទៅគ្រប់សំណួរទាំងនោះឡើយ។ វាមិនអីទេ អ្នកអាចនិយាយត្រង់ៗកាលណាអ្នកមិនដឹងពីអ្វីមួយ។

តាមគំនិតយល់ឃើញរបស់ខ្ញុំ បុគ្គលិកសុខាភិបាលធ្វើការនៅគ្លីនិកគួរតែនិយាយថា "តើមានអ្វីខ្លះអំពីពិការភាពរបស់អ្នកដែលអ្នកគិតថាខ្ញុំគួរតែដឹង? ចូរប្រាប់ខ្ញុំអំពីរបៀបដែលពិការភាពប៉ះពាល់ដល់ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក។" តើអ្នកគិតថាសំដីនេះត្រឹមត្រូវល្អអាចទទួលយកបានចំពោះអ្នកដែរឬទេ?

ការគោរព

អ្នកណាក៏ដោយដែលបារម្ភអំពីសុខភាពរបស់ស្ត្រីពិការគួរតែដឹងនូវរបៀបថែទាំសំរាប់នាងតាមវិធីដែលសមហេតុផល ។ អ្នកណាក៏ដោយដែលផ្តល់ការថែទាំសុខភាពឱ្យនាង ត្រូវតែប្រតិបត្តចំពោះនាងដោយការគោរព និងកិត្តិយស ។ គួរឱ្យស្តាយណាស់ ពេលខ្លះមនុស្សម្នាត្រូវការរំលឹកឡើងវិញនៃករណីនេះ ។ ស្ត្រីគួរត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឱ្យនិយាយអំពីអ្វីដែលនាងគិតថាជាមូលហេតុបង្កបញ្ហា និងវិធីដែលនាងចង់ដោះស្រាយវា ។ តាមវិធីនេះបុគ្គលិកសុខាភិបាលនឹងយល់ដឹងអំពីពិការភាពទាំងឡាយដែលខុសប្លែកពីគ្នា ។ ការធ្វើការរួមគ្នាអាចកាត់បន្ថយជម្លោះនិងការផ្ទាញ់ផ្ទាល ហើយនាំឱ្យទទួលបានលទ្ធផលល្អបំផុត ។

នៅពេលដែលវេជ្ជបណ្ឌិតនិងបុគ្គលិកសុខាភិបាលឯទៀតយល់ដឹងតិចតួចអំពីពិការភាព អាកប្បកិរិយារបស់ពួកគេអាចធ្វើឱ្យស្ត្រីពិការអាម៉ាស់មុខ។

ការជួយស្ត្រីដែលមានពិការភាពជាក់លាក់

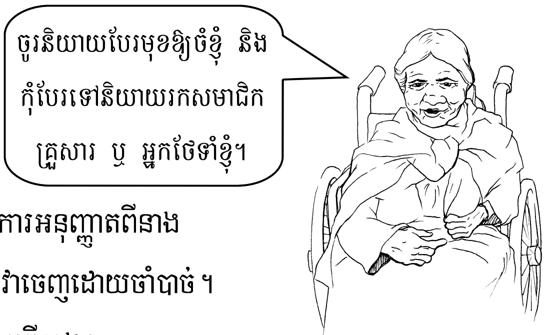
ស្ត្រីដែលពិការភ្នែក ឬ មើលឃើញមិនច្បាស់

- ដរាបណាវាជាករណីបន្ទាន់ ហាមប៉ះពាល់នាងមុនពេលអ្នកណែនាំប្រាប់នាងថា អ្នកជានរណា ។
- តើអ្នកគិតថានាងមិនអាចមើលឃើញទាល់តែសោះឬ?
- ចូរនិយាយក្នុងសម្លេងធម្មតារបស់អ្នក ។
- បើនាងមានឈើច្រត់ កុំយកវាចេញពីនាង ទោះជាក្នុងពេលណាក៏ដោយ ។
- ចូរនិយាយថា "លាហើយ" មុនពេលអ្នកដើរចេញ ឬ ចាកចេញពីនាង ។

ស្ត្រីដែលថ្លង់ ឬ ពិបាកក្នុងការស្តាប់ឮច្បាស់

- មុនពេលអ្នកនិយាយ ចូរធ្វើយ៉ាងណាឱ្យនាងផ្តោតអារម្មណ៍មកលើអ្នកសិន ។ បើនាងមិនបែរមករកអ្នក ចូរប៉ះស្មានាងថ្នមៗ ។
- ចូរកុំស្រែក ឬ ធ្វើសំដីរបស់អ្នកឱ្យពិបាកស្តាប់ ។
- មើលឱ្យចំមុខនាង និងកុំប្រើវត្ថុអ្វីមួយបាំងមាត់របស់អ្នក ។
- សួរនាងពីវិធីប្រាស្រ័យទាក់ទងដែលល្អបំផុត ។

ស្ត្រីដែលពិការផ្នែកណាមួយលើរាងកាយ



- ចូរកុំប៉ាន់ស្មានថានាងជាមនុស្សខ្សោយគំនិតប្រាជ្ញាឱ្យសោះ ។
- បើអាចទៅរួច អ្នកត្រូវអង្គុយឱ្យមានកំពស់ស្មើនាង ។
- ចូរកុំយកឈើច្រត់, រទេះសំរាប់ដើរ ឬ រទេះជិះចេញពីស្ត្រីដោយគ្មានការអនុញ្ញាតពីនាង ឬ អ្នកត្រូវយកវាមកដាក់ចំកន្លែងដើមរបស់នាងវិញ បើអ្នកបានយកវាចេញដោយចាំបាច់ ។
- បើនាងជាអ្នកប្រើរទេះ ចូរកុំទ្រោប ឬ ប៉ះរទេះដោយគ្មានការអនុញ្ញាតពីនាង ។

ស្ត្រីដែលនិយាយមិនច្បាស់ (គ្រដិត ឬ គ្រឡាន់)

- ទោះបីជានាងមានសម្លេងនិយាយយឺត (អន្លាយៗ) ឬ ពិបាកយល់ក៏ដោយ នេះមិនមានន័យថា នាងមានបញ្ហាពិបាករៀន ឬ យល់ដឹងឡើយ ។
- ចូរសុំឱ្យនាងនិយាយឡើងវិញនូវអ្វីមួយដែលអ្នកមិនយល់ ។
- ចូរសួរនាងនូវសំណួរទាំងឡាយណាដែលនាងអាចឆ្លើយ "ចាស" ឬក៏ "ទេ" ។
- ផ្តល់ពេលដល់នាងឱ្យច្រើននៅពេលនាងត្រូវការនិយាយពន្យល់ពីបញ្ហារបស់នាង ។ ចូរមានចិត្តអត់ធ្មត់ ។

ស្ត្រីដែលមានបញ្ហាពិបាករៀន ឬ ពិបាកយល់ដឹង

- ចូរប្រើពាក្យសំដីងាយៗ និងប្រយោគខ្លីៗ ។
- ចូរគួរសមនិងមានចិត្តអត់ធ្មត់ ហើយមិនត្រូវចាត់ទុកនាងជាកូនក្មេងឡើយ ។

ធ្វើការងារសំរាប់ការផ្លាស់ប្តូរដ៏ល្អប្រពៃ

នេះគឺជាយោបល់ខ្លះៗដែលអ្នកអាចប្រើដើម្បីធ្វើការរួមគ្នាជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល ក្នុងការធ្វើឱ្យសេវាកម្មខាងវិស័យសុខាភិបាលបានល្អប្រសើរឡើង :-

- ចូរផ្សព្វផ្សាយការយល់ដឹងអំពីភាពដែលជនពិការអាចទទួលយកបាន, សេវាកម្មដែលមានបំរើ, និងលើកឡើងពីអាកប្បកិរិយាទាំងឡាយដែលបង្កបញ្ហាពិបាកៗចំពោះស្ត្រីពិការក្នុងការស្វែងរកនិងទទួលបានការថែទាំសុខភាពល្អ ។
- ចូរស្វែងរកឱ្យឃើញសកម្មភាពទាំងឡាយដែលអាចធ្វើឱ្យវិស័យគាំពារសុខភាពបានល្អប្រសើរឡើងសំរាប់ស្ត្រីពិការ ។

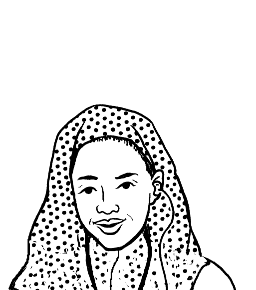
នេះជាគោលការណ៍ណែនាំមួយចំនួន ដើម្បីជួយអ្នកធ្វើឱ្យសេវាកម្មគាំពារសុខភាពបានល្អប្រសើរឡើង ។ ចូរជួបប្រជុំជាក្រុមដើម្បីចែករំលែកបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនអំពីរបាំងរារាំងចំពោះការថែទាំសុខភាព នោះស្ត្រីដែលពិការអាចកសាងទំនុកចិត្តឡើងវិញ ។

ជំហានទីមួយ : មនុស្សម្នាក់ៗមានអ្វីមួយដែលអាចផ្តល់ឱ្យគ្នា

ដើម្បីជួយឱ្យមនុស្សម្នាក់ៗមានអារម្មណ៍ពេញចិត្ត និងបង្ហាញគ្នីគ្នានូវវិធីដែលបុគ្គលម្នាក់ៗអាចបរិច្ចាកដើម្បីធ្វើអ្វីមួយ អ្នកអាចសួរស្ត្រីម្នាក់ម្តងៗឱ្យប្រាប់ពីអ្វីមួយដែលនាងប៉ិនប្រសប់ ឬ ដែលនាងពេញចិត្តចំពោះវា ។ (មនុស្សម្នាក់ៗមិនចាំបាច់លើកឡើងអំពីខ្លួនឯងឡើយ បើនាងមិនចង់) ។ ឧទាហរណ៍ :-

ក្រានទីជាចុងភៅដ៏ល្អម្នាក់

ម៉ារីយ៉ា ប៉ិនថែរក្សាក្តីសុខរវាងបងប្អូនស្រីរបស់នាង។



រ៉ានាប៉ិនប្រសប់ខាងឆ្លប ហើយបានជួយបង្កើតទារករាប់រយនាក់។

អាដេទូន ជាអ្នកនិទៀនរឿងដ៏ចំណាន។ ក្មេងៗក្នុងគ្រួសារនាង និងញាតិជិតខាងចូលចិត្តស្តាប់នាងណាស់។

ជំហានទីពីរ ៖ ចែករំលែកបទពិសោធន៍អំពីការទៅរកសេវាគាំពារសុខភាព

ចូរសួរទៅស្ត្រីម្នាក់ៗឱ្យប្រាប់អំពីអ្វីមួយដែលនាងមាន ឬ ធ្លាប់មានបទពិសោធន៍អំពីការរារាំងមិនឱ្យស្ត្រីពិការទទួលបានការថែទាំសុខភាពល្អ ។ ចូរធ្វើកំណត់ហេតុមួយកត់ត្រាពីការលំបាកៗដែលស្ត្រីបានរៀបរាប់ មិនចាំបាច់កត់តាមលំដាប់លំដោយឡើយ ។

ជំហានទីបី ៖ ចូរបង្កើតឈុតសំដែងខ្លីៗដើម្បីស្វែងសិក្សាអំពីរបាំងរារាំងក្នុងការទៅរកសេវាគាំពារសុខភាព

ចូរប្រើឈុតសំដែងរឿងខ្លីៗដើម្បីបង្កើនជម្រៅយល់ដឹងរបស់មនុស្សគ្រប់គ្នាអំពីការលំបាកទាំងឡាយដែលពួកគេបានកត់ត្រាក្នុងកំណត់ហេតុ ។ ចូរបែងចែកមនុស្សជាក្រុមតូចៗមួយចំនួនដែលមានបុគ្គលិកសុខាភិបាលនិងស្ត្រីពិការជាសមាជិកក្នុងក្រុម ។ ស្នើឱ្យក្រុមនីមួយៗចំណាយពីរ-បីនាទីដើម្បីរៀបចំវគ្គសំដែងខ្លីៗអំពីស្ត្រីពិការម្នាក់មានបញ្ហាក្នុងការទទួលបានការថែទាំសុខភាពល្អ ។ ចូរលើកទឹកចិត្តឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាចូលរួម ។

ការសំដែងរឿងខ្លីៗ

វិធីបំផុតល្អមួយដែលជួយមនុស្សម្នាឱ្យយល់ពីបញ្ហាជីវិតពិតៗ ឬ ស្ថានភាពទាំងឡាយ គឺតាមវគ្គសំដែងរឿងខ្លីៗ ។ នៅពេលដែលវគ្គសំដែងរឿងខ្លីៗបានធ្វើតាមការរៀបចំដែលក្រុមបានពិភាក្សា រឿងខ្លីៗទាំងនេះអាចជួយឱ្យក្រុមសម្លឹងមើលទៅឥរិយាបថ, ទំនៀមទម្លាប់, និងសណ្ឋាននៃអាកប្បកិរិយារបស់មនុស្ស, ព្រមទាំងវិធីដែលករណីទាំងនោះប៉ះពាល់ដល់សុខភាពស្ត្រី ។ ការសំដែងរឿងមានប្រយោជន៍ណាស់សំរាប់អភិវឌ្ឍការយល់ដឹង និងការស្ទាបស្ទង់រាវរកជំរើសដែលជាដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាសង្គម ។

ការសំដែងរឿងខ្លីៗគួរតែត្រូវធ្វើឱ្យមានភាពសប្បាយរីករាយ ហើយគួរតែធ្វើឱ្យម៉ឺងម៉ាត់ ។ សកម្មភាពនិងតួសំដែងទាំងអស់ប្រហែលជារវើមរវាមនៅពេលខ្លះ ប៉ុន្តែសាច់រឿងគួរតែយោងទៅតាមស្ថានភាពពិតៗរបស់មនុស្ស និងអ្វីៗដែលកើតឡើងពិតៗ ។ រឿងសំដែងអាចត្រូវបានធ្វើឡើងដោយការហាត់ត្រៀមតិចតួច ឬ មិនចាំបាច់ហាត់ត្រៀមមុនការសំដែង និងមិនចាំបាច់ទន្ទេញផ្នែកនីមួយៗនៃរឿងឱ្យចាំមាត់ឡើយ ។

(សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីវគ្គសំដែងរឿងខ្លីៗ និងការអប់រំផ្នែកល្ខោន សូមអានសៀវភៅ**ការជួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលស្វែងសិក្សា** ត្រង់ជំពូកទី 14 និង 27) ។

វគ្គសំដែងដែលអាចធ្វើបាន

នេះជាវគ្គសំដែងខ្លីៗមួយចំនួនដែលអ្នកអាចឱ្យយោបល់ បើក្រុមមានបញ្ហាពិបាកក្នុងការបង្កើតរឿងសំដែងដោយខ្លួនឯង :-

ស្ត្រីដែលមានពិការភាពប្រព័ន្ធបញ្ញា ចលនាក្នុងខួរក្បាល នាងងើបពីដេក នៅថ្ងៃមួយមានអាការៈក្តៅខ្លួន រងាស្រៀវស្រាញ និងរាគរូស។ នាងជាបុគ្គលទីបួនក្នុងគ្រួសារដែលឈឺបែបនេះ។

នាងទៅមណ្ឌលសុខភាពក្នុងភូមិ ហើយបុគ្គលិកសុខាភិបាលបានសួរនាងយ៉ាងច្រើនអំពីភាពពិការរបស់នាង តែបុគ្គលិកសុខាបាលមិនសួរអ្វីសោះអំពីអាការៈជំងឺរបស់នាង។

ស្ត្រីដែលថ្លង់ម្នាក់មិនអាចធ្វើឱ្យនរណាម្នាក់នៅមណ្ឌលសុខភាពបានយល់នូវអ្វីដែលនាងចង់បាន។

ស្ត្រីប្រើរទេះម្នាក់ មិនអាចរកជួលឡានតាក់ស៊ី ឬ ឡានក្រុងឱ្យដឹកនាងទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព។

ក្រោយពីបញ្ចប់វគ្គសំដែងនីមួយៗ ចូរស្នើឱ្យ "តួសំដែង" ត្រឡប់ទៅក្រុមវិញ ។ ស្នើសុំឱ្យក្រុមសួរគ្នីគ្នានូវសំណួរអំពីការសំដែងរឿងដែលជួយបង្កើនជម្រៅយល់ដឹងនៃបញ្ហាទាំងឡាយដែលស្ត្រីពិការជួបប្រទះនៅក្នុងការទទួលបានការថែទាំសុខភាពល្អ ។

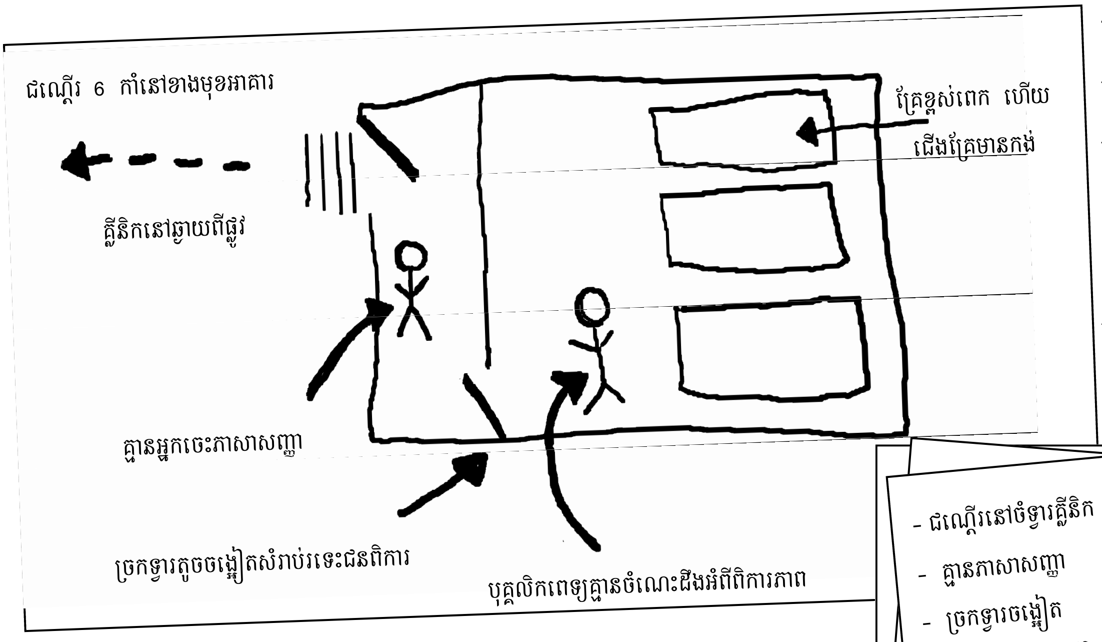
ជំហានទីបួន ៖ ការចុះទស្សនកិច្ចតាមមជ្ឈមណ្ឌលគាំពារសុខភាព

ក្រោយពីក្រុមបានរកឃើញឧបសគ្គរារាំងទូទៅមួយចំនួនក្នុងការទៅរកការគាំពារសុខភាពល្អ ពួកគេអាចទៅទស្សនកិច្ចមណ្ឌលសុខភាពក្នុងស្រុកដើម្បីពិនិត្យមើលឱ្យបានដិតដល់នូវអ្វីៗដែលអាចបង្កបញ្ហាសំរាប់ស្ត្រីដែលមានពិការភាព។ ចូរបែងចែកមនុស្សជាពីរក្រុម បើសិនជាមានមនុស្សគ្រប់គ្រាន់ ហើយក្នុងក្រុមនីមួយៗយ៉ាងហោចណាស់មានបុគ្គលិកសុខាភិបាលម្នាក់ ក្រុមនីមួយៗអាចទៅទស្សនកិច្ចមណ្ឌលសុខភាពមួយ ឬ អាចទៅពីរ-បីកន្លែង។ (បើអាចធ្វើបានកុំបញ្ជូនក្រុមមួយទៅមណ្ឌលសុខភាពដែលជាកន្លែងធ្វើការរបស់បុគ្គលិកសុខាភិបាលក្នុងក្រុមនោះ) ។ ស្នើសុំឱ្យស្ត្រីម្នាក់ ឬ ពីរនាក់កត់ត្រាអំពីបញ្ហានិងឧបសគ្គខ្លះៗដែលពួកគេរកឃើញ។ ចូរស្នើឱ្យពួកគេកត់ត្រាផងដែរអំពីអ្វីៗដែលមានប្រយោជន៍ដល់ស្ត្រីពិការ។

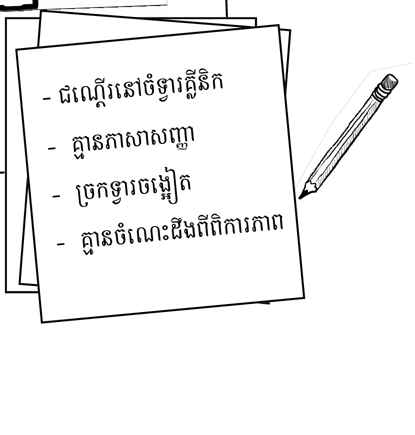
ការធ្វើដំណើរទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព ក៏អាចប្រើជាឧទាហរណ៍ផងដែរពីរបៀបដែលស្ត្រីអាចជួយគ្នាទៅវិញទៅមក និងវិធីធ្វើការរួមគ្នាក្នុងការប្រើភាពរឹងមាំរវាងគ្នាដើម្បីយកឈ្នះលើបញ្ហានានា។ ឧទាហរណ៍ ស្ត្រីពិការជិះរទេះអាចនាំផ្លូវស្ត្រីពិការភ្នែក ហើយស្ត្រីពិការភ្នែកអាចជួយស្ត្រីដែលត្រូវការជួយទប់ជំហរក្នុងការដើរ។

ជំហានទីប្រាំ ៖ តើអ្នករកឃើញអ្វីខ្លះនៅឯមណ្ឌលសុខភាព?

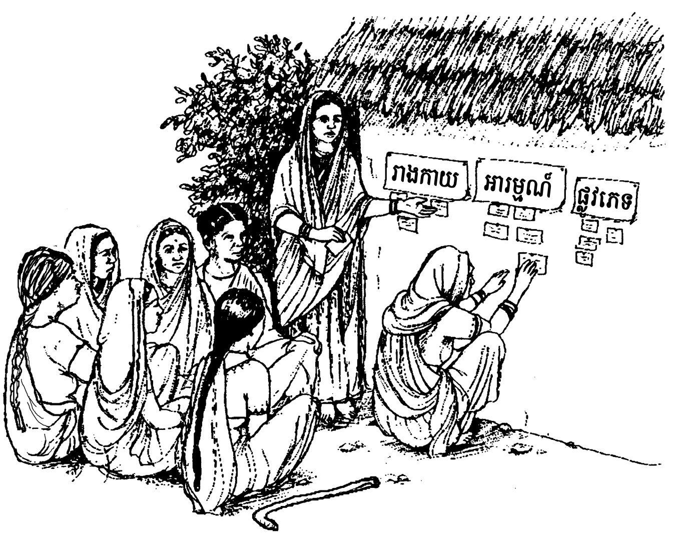
នៅពេលអ្នកត្រឡប់ពីទស្សនកិច្ចវិញ ចូរស្នើឱ្យក្រុមនីមួយៗរៀបរាប់បញ្ហាទាំងឡាយដែលពួកគេបានរកឃើញ និងអ្វីៗដែលមានប្រយោជន៍ដល់ស្ត្រីពិការ។ ចូរស្នើសុំឱ្យក្រុមនីមួយៗរៀបរាប់ពីការប្រព្រឹត្តិរបស់នាយក និងបុគ្គលិកធ្វើការនៅមណ្ឌលសុខភាពមកលើពួកគេផងដែរ។ អ្នកអាចធ្វើបញ្ជី ឬ គូរផែនទីនៃបញ្ហាដែលពួកគេបានរកឃើញ។



ចូរធ្វើការប្រៀបធៀបបទពិសោធន៍នៅមណ្ឌលសុខភាពខុសៗគ្នា។ តើក្រុមមានសង្កេតឃើញបញ្ហាដូចគ្នាដែរទេ?



ជំហានទីប្រាំមួយ ៖ បញ្ហាណាខ្លះដែលសំខាន់បំផុត?



ចូរពិភាក្សាលើបញ្ហាទាំងឡាយដែលបានឃើញនៅអំឡុងពេលទស្សនកិច្ចឯមណ្ឌលសុខភាព ហើយស្នើឱ្យស្ត្រីធ្វើការសំរេចចិត្ត តើបញ្ហាមួយណាដែលពួកគេគិតថាសំខាន់បំផុតត្រូវកែប្រែមុនគេ ។ ការធ្វើឱ្យការគាំពារសុខភាពប្រសើរឡើងអាចទាមទារពេលវេលានិងធ្វើផែនការ ។ ក្រុមអ្នកប្រហែលត្រូវការសិក្សាបញ្ជីរបស់ខ្លួនដើម្បីឱ្យឃើញថាអ្វីខ្លះដែលអ្នកអាចធ្វើការកែប្រែបានឆាប់រហ័ស ហើយអ្វីខ្លះដែលទាមទារពេលវេលាវែងដើម្បីកែប្រែ ។ ស្នើសុំឱ្យពួកគេនិយាយអំពីហេតុអ្វីក៏បញ្ហាដែលពួកគេជ្រើសរើសមានសារៈសំខាន់ដើម្បីអនុវត្ត និងអ្វីដែលពួកគេសង្ឃឹមទុក ហើយប៉ងប្រាថ្នាឱ្យមានការកែប្រែដែលពួកគេអាចនាំមក បើបញ្ហាទាំងនេះត្រូវបានធ្វើឱ្យប្រសើរឡើង ។

ជំហានទីប្រាំពីរ ៖ ផែនការមួយសំរាប់ការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើង

ក្រុមនីមួយៗអាចជ្រើសរើសបញ្ហាមួយ ឬ ពីរ ដែលជាបញ្ហាធ្វើឱ្យស្ត្រីពិការលំបាកក្នុងការទទួលបានការថែទាំសុខភាពល្អ ពួកគេអាចធ្វើការលើផែនការមួយដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនេះ ។ ស្នើឱ្យសមាជិកក្រុមពិភាក្សាគ្នាពីវិធីខុសៗគ្នាដែលពួកគេអាចដោះស្រាយបញ្ហាឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក ហើយស្នើឱ្យពួកគេគិតអំពីមនុស្សម្នាឯទៀតដែលអាចជួយពួកគេធ្វើឱ្យបញ្ហាទាំងនេះប្រសើរឡើង ។ ចូរធ្វើការងារជាជំហានៗដែលចាំបាច់ត្រូវការធ្វើឱ្យបញ្ហាទាំងនេះបានប្រសើរឡើង ព្រមទាំងសំរេចថា អ្នកណាដែលនឹងត្រូវទទួលខុសត្រូវសំរាប់ជំហានណាមួយ ។ បន្ទាប់មក ចូរចាប់ផ្តើមធ្វើសកម្មភាព!