

ការរួមចំណែកយ៉ាងសកម្មជាមួយបុគ្គលិកពេទ្យក្នុងការថែរក្សាព្យាបាលសុខភាព,  
ការជ្រាបអំពីលក្ខណៈសុខភាពរបស់លោកអ្នក, និងការរៀបចំគំរោងការណ៍ព្យាបាល

Becoming and Active Member of Your Health Care Team Identifying  
health problem and setting goals.

WUML

12/7/08

ការមានបញ្ហាសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃ ដូចជាមានជម្ងឺលើសឈាម, ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម, ជម្ងឺឈឺសន្លាក់ដៃ  
សន្លាក់ជើង, ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត (Depression), ជម្ងឺមហារីក, និងរោគរលាកថ្លើម ត្រូវការវិធីរក្សា  
ប្រាស្រ័យទាក់ទង យ៉ាងដិតដល់ ជាមួយបុគ្គលិកពេទ្យ ដែលធ្វើការ ថែរក្សាជម្ងឺរបស់លោក  
អ្នក។

ម្យ៉ាងទៀត ការរស់នៅដោយមានបញ្ហាសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃនេះ អាចនាំឲ្យមានការពិបាក, ធុញដាប់  
និងពុំអាចដឹងអំពីអនាគត ទៅថ្ងៃមុខបាន។ ក្នុងថ្ងៃនេះលោកអ្នក ជាចំណែកមួយ នៃក្រុមអ្នក  
ថែរក្សាសុខភាព លោកអ្នកអាចសំរេចធ្វើអ្វីមួយ ដើម្បីជួយសំរាល បញ្ហាសុខភាពនោះបាន ឬ  
ក៏ជួនកាល លោកអ្នកពុំអាចធ្វើអ្វីបាន ក៏អាចមានដែរ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏លោកអ្នកត្រូវតែសំរេចចិត្ត ធ្វើយ៉ាងមួយណា ដើម្បីចូលរួមក្នុងការ  
ថែរក្សាសុខភាព ឲ្យបានសកម្មដែរ។ ដើម្បីនឹងធ្វើយ៉ាងដូច្នោះ លោកអ្នក ត្រូវការ៖

- ទទួលទានថ្នាំ, ធ្វើការហាត់ប្រាណ, ទទួលទានអាហារដែលមានជីវជាតិល្អសំរាប់រាងកាយ,  
ត្រូវការពិគ្រោះ អំពីបញ្ហាសុខភាពជាមួយគ្រូពេទ្យ ដោយត្រង់ៗ
- ធ្វើសកម្មភាពឲ្យបានជាធម្មតារៀងរាល់ថ្ងៃ ដូចជាការធ្វើអ្វីមួយដែលមាន សារៈសំខាន់  
សំរាប់ជីវិតរបស់លោកអ្នក
- ជ្រាបអំពី ថាតើពេលណា ដែលលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ខឹងសម្បាវ, មួរមៅ, អស់កម្លាំង  
ល្អិតល្អៃ, ឬពិបាកចិត្ត។ សូមជ្រាបម្យ៉ាងទៀតថា អារម្មណ៍ទាំងនេះ គឺជាអារម្មណ៍ធម្មតា  
ដែលមនុស្សយើង គ្រប់រូបមាន។

មធ្យោបាយ ម្យ៉ាងទៀត ដែលលោកអ្នកអាចធ្វើទៅបាន គឺសំរេចចិត្តថា តើមានបំណងចង់ធ្វើ  
យ៉ាងដូចម្តេច ហើយរិះរកមធ្យោបាយធ្វើយ៉ាងណា ដើម្បីធ្វើឲ្យសំរេចយ៉ាងដូច្នោះ។

ខទាហរណ៍ដូចជា លោកអ្នករៀបចំគំរោងការណ៍ ដើម្បីធ្វើដំណើរទៅទីណាមួយ។ លោកអ្នក  
ពុំមែនគ្រាន់តែចូលក្នុងរថយន្ត ហើយស្រាប់តែអញ្ជើញទៅដល់ទីនោះ នោះឡើយ។ គឺបានន័យ  
ថា លោកអ្នកត្រូវរៀបចំ ជាគំរោងការណ៍ ដើម្បីធ្វើដំណើរទៅដល់ទីនោះ អាស្រ័យទៅលើ

ចម្ងាយផ្លូវ ដែលលោកអ្នកត្រូវការធ្វើដំណើរ។ លោកអ្នកប្រហែលជាត្រូវការ ដាក់ម្ហូបចំណី, ដាក់ទឹកសំរាប់ទទួលទាន, ឬត្រូវការឈប់សំរាកតាមផ្លូវ ជាញឹកញាប់។

ម្យ៉ាងទៀត អាស្រ័យទៅលើការចំណាំផ្លូវ លោកអ្នកប្រហែលជាត្រូវការបើកផែនទីមើល ឬគិត ថាតើត្រូវបត់ទៅផ្លូវណាមួយទៀត ដើម្បីកុំឲ្យវង្វេង។

យ៉ាងណាមិញ ការចូលរួមយ៉ាងសកម្ម ជាមួយក្រុមបុគ្គលិកពេទ្យ សំរាប់ព្យាបាលថែរក្សា ជម្ងឺ របស់លោកអ្នក ក៏មានលំនាំពុំខុសគ្នា យ៉ាងនោះដែរ។ គឺយើងត្រូវការលេបថ្នាំ, ទទួលទាន អាហារ, ធ្វើឲ្យស្រកទម្ងន់, និងពិនិត្យមើលកម្លាំងឈាមរត់ ឬពិនិត្យមើលជាតិស្ករក្នុងឈាមឲ្យ បានត្រឹមត្រូវ ទៀងទាត់ពេលវេលាដែរ។ យើងត្រូវការឈប់សំរាកនៅពេលហាត់ប្រាណ ដើម្បីដកដង្ហើមសំរាកកម្លាំងឲ្យស្រួលខ្លួន។ ក្នុងជំហាននីមួយៗ គឺក្នុងគោលបំណង ដើម្បី ធ្វើដំណើរឆ្ពោះទៅរកគោលដៅ ឲ្យយើងបានធូរស្រាល។

ភាគច្រើន នៅពេលដែលយើងរៀបចំគំរោងការណ៍ថែទាំសុខភាព យើងច្រើនដាក់ ឬរៀបចំ គំរោងការណ៍នោះ ធំពេក។ យើងគួររៀបចំផែនការណ៍ ឬគំរោងការណ៍ណា ដែលសមល្មម ទៅតាមសមត្ថភាព ដែលយើងអាចធ្វើទៅបាន ដូចជា ដើរ មួយជំហានម្តងៗ, គិតពីបញ្ហាទទួល ទានម្ហូបអាហារ, ហាត់ប្រាណ, និងទទួលទានទឹក។ ការអនុវត្ត បន្តិចម្តងៗ បែបនេះ អាចជួយ យើង ឲ្យបានដល់គោលដៅ ដោយពុំព្រាបកម្លាំង និងពុំពិបាកខាងផ្លូវចិត្ត ខ្លាំងពេក។

មធ្យោបាយម្យ៉ាងទៀត ដែលអាចជួយយើងឲ្យបានជោគជ័យ ក្នុងការសំរេចគោលដៅ គឺធ្វើអ្វី មួយ ដែលអាចធ្វើទៅបាន ហើយដែលជាជំហាន ឆ្ពោះទៅរកគោលដៅ។

មានកត្តាជាច្រើនដែល លោកអ្នកគួរចាប់អារម្មណ៍៖

1. រៀបចំគំរោងការណ៍ធ្វើអ្វីមួយ ដែលលោកអ្នកចូលចិត្តធ្វើ
2. ធ្វើអ្វីមួយ ដែលលោកអ្នក អាចធ្វើទៅ ឲ្យសំរេចបាន
3. ធ្វើអ្វីដែលមានប្រយោជន៍ ដូចជា ដើរដើម្បីឲ្យស្រកទម្ងន់, ទទួលទានបន្លែនិងផ្លែឈើច្រើន ដើម្បីឲ្យមានសុខភាពល្អ, ធ្វើសមធី ស្ទឹងស្មាធ ដើម្បីជួយសម្រួលកង្វល់និងការតានតឹង ក្នុង ចិត្តជាដើម។
4. លោកអ្នកគួរសួរ ខ្លួនឯងថា៖
  - តើលោកអ្នកមានបំណងចង់ធ្វើអ្វី?
  - តើលោកអ្នកចង់ធ្វើប៉ុណ្ណា? (ដូចជា ចង់ដើរតែមួយប្តូក, ឬទទួលទានផ្លែឈើ បីដង

ក្នុងមួយថ្ងៃ) តើលោកអ្នកចង់ធ្វើនៅពេលណា? (ដូចជា ដើរនៅពេលព្រលឹម, ដើរនៅម៉ោង 10 ព្រឹក, ឬដើរនៅពេលល្ងាច) ឬតើលោកអ្នកមានបំណងចង់ធ្វើញឹកញាប់ប៉ុណ្ណាដែរ (ដូចជា ដើរ 1ដង, 2ដង 3 ដងក្នុងមួយអាទិត្យ)

ការរៀបចំគំរោងការណ៍ ដើម្បីចូលរួមជាមួយក្រុមអ្នកថែរក្សាសុខភាពរបស់លោកអ្នក ត្រូវការសង្កេតតាមដានមើល ឲ្យដឹងអំពីលទ្ធផលនៃគំរោងការណ៍នោះ។ ហើយសូមជ្រាបថា ការអនុវត្ត បន្តិចម្តងៗនេះ អាចជួយលោកអ្នកឲ្យមានទម្លាប់គ្រប់គ្រាន់ និងអាចជួយលោកអ្នកឲ្យបានជោគជ័យ ហើយលោកអ្នកអាចមានអារម្មណ៍ថា លោកអ្នក អាចចាត់ចែងថែរក្សាសុខភាពដោយខ្លួនឯងបាន។

សូមមេត្តាជ្រាបថា លោកអ្នកជាសមាជិកមួយយ៉ាងសំខាន់ នៅក្នុងចំណោមក្រុមអ្នកថែរក្សាសុខភាពរបស់លោកអ្នក ទាំងអស់គ្នា។ បុគ្គលិកពេទ្យ និងគ្រូពេទ្យ ត្រូវការស្តាប់លោកអ្នកនូវវិធីណាមួយ ដែលសំខាន់សមស្របសំរាប់លោកអ្នក។ ការប្រាស្រ័យទាក់ទង ជាមួយគ្រូពេទ្យ នៅពេលដែលលោកអ្នកអញ្ជើញទៅជួបគាត់ ជាវិធីមួយ យ៉ាងសំខាន់បំផុត សំរាប់ផ្តល់យោបល់ឲ្យគាត់ដឹងអំពីលក្ខណៈសុខភាព របស់លោកអ្នក នៅចន្លោះពេលដែលត្រូវអញ្ជើញទៅជួបគាត់ ម្តងៗ។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែមស្តីអំពីការរៀបចំគំរោងការណ៍ រក្សាសុខភាពជាមួយបុគ្គលិកពេទ្យ ឬគ្រូពេទ្យ សូមមេត្តាពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យប្រចាំកាយរបស់លោកអ្នកដោយផ្ទាល់។

ការរួមចំណែកជាមួយបុគ្គលិកពេទ្យក្នុងការថែរក្សាព្យាបាលសុខភាពរបស់លោកអ្នកនេះដឹកស្រង់មួយចំណែក ចេញពី កម្មវិធីអប់រំរក្សាជម្ងឺរ៉ាំរ៉ៃ នៃ សកលវិទ្យាល័យ Stanford, Stanford University's Chronic Disease Self-Management Program Leader's Manual ។

Source: Stanford University's Chronic Disease Self-Management Program Leader's Manual