

**ការថែរក្សាឪពុកម្តាយដែលមានវ័យចាស់ជរា និងកត្តាដែលគួរត្រូវគិតសំគាល់ថា
អស់លោកចាស់ទុំត្រូវការជំនួយ**

My Parent – How Do I know If They Need Help?

នៅពេលដែលមនុស្សយើងកាន់តែមានវ័យចាស់ជរាទៅ សេចក្តីត្រូវការនិងសមត្ថភាពក្នុងការធ្វើអ្វីមួយក៏មានការផ្លាស់ប្តូរដែរ។ អស់លោកដែលមានវ័យចាស់ជរា ពុំអាចធ្វើអ្វីដែលគាត់ធ្លាប់ធ្វើបាន បានឡើយ។ ឯ កូនចៅដែលមានឪពុកម្តាយចាស់ជរា ប្រហែលជាពុំអាចចាប់ភ្នែកថា ឪពុកម្តាយខ្លួនចាប់ផ្តើមមានការពិបាកនឹងធ្វើអ្វីមួយៗដែរ។ ការពិបាកទាំងនេះ មានដូចជាការគិតគូររឿងប្រាក់កាស ឬងូតទឹកសំអាតខ្លួនប្រាណជាដើម។

យើងម្នាក់ៗ តែងតែមានបំណងចង់ឲ្យឪពុកម្តាយយើង ដែលមានវ័យចាស់ជរា អាចរស់នៅបានដោយខ្លួនឯង ទោះបីជាយើង បានម្តងទៀតសុខភាពនិងគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗដែលអាចមានទៅលើក៏ដោយ។ ដូច្នោះ តើពេលណាទៅ ដែលអាចឲ្យយើងដឹងបានថា ជាពេលដែលគាត់ត្រូវការជំនួយពីយើងនោះ?

ការពិចារណាថ្លឹងថ្លែងអំពីសុខភាពផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត, កន្លែងរស់នៅ, និងបញ្ហាថវិការបស់ឪពុកម្តាយយើងដែលមានវ័យជរា ជាវិធីមួយដើម្បីឲ្យដឹងថា តើគាត់ទាំងនោះអាចមានលទ្ធភាពនឹងរស់នៅបានដោយខ្លួនឯង, ពុំចាំបាច់ត្រូវការពីងពាក់យើងជាកូនចៅ, ឬក៏ត្រូវការជំនួយផ្សេងៗដើម្បីកុំឲ្យគាត់មានគ្រោះថ្នាក់។ ជាការមួយចាំបាច់ លោកអ្នក គួរអញ្ជើញគាត់ឲ្យចូលនៅក្នុងការពិចារណាថ្លឹងថ្លែង និងសំរេចចិត្តនេះផងដែរ។

លំដាប់តទៅនេះ ជាយោបល់ចេញពី សមាគមន៍អាមេរិកាំងផ្នែកខាងជនចូលនិវត្ត ដែលហៅថា American Association of Retired Person ឬ AARP ស្តីអំពីចំណុចសំខាន់ៗខ្លះ ដែលលោកអ្នក គួរលើកយកទៅពិគ្រោះគ្នាជាមួយក្រុមគ្រួសារបងប្អូន ឬជាមួយអស់លោកឪពុកម្តាយ ដែលមានវ័យចាស់ជរា៖

- សុខភាពផ្លូវកាយ--តើគាត់មានជម្ងឺបៀតបៀន រ៉ាំរ៉ៃ ដូចជា ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម, ជម្ងឺលើសឈាម, ជម្ងឺឈឺសន្លាក់ដៃសន្លាក់ជើង, ឬជម្ងឺស្នាម ដែរឬទេ? ឬ តើគាត់មានបញ្ហាផ្សេងៗដូចជា បញ្ហាពិបាកបត់ជើងតូចឬបត់ជើងធំ, បញ្ហាបេះដូង, បញ្ហា Stroke ឬជម្ងឺមហារីកអ្វីដែរឬទេ? ចុះចំណែកឯភ្នែកនិងត្រចៀករបស់គាត់វិញ តើគាត់អាចមើលឬស្តាប់អ្វីបានច្បាស់ ដែរឬទេ? ជាការល្អ គួររៀបចំកត់ទុកឈ្មោះគ្រូពេទ្យទាំងអស់ដែលគាត់មាន រួមទាំង ឈ្មោះមន្ទីរពេទ្យដែលគាត់បានធ្លាប់ចូលសំរាកផងដែរ។

- សុខភាពផ្លូវចិត្ត--តើគាត់មានបញ្ហាផ្លូវចិត្តនិងអារម្មណ៍ ដូចជា ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត, ការរសាបរសល់, ឬបញ្ហាផ្លូវចិត្តដទៃទៀតដែរឬទេ? ហើយថា តើ គ្រូពេទ្យមានវិនិច្ឆ័យរោគថា គាត់វង្វេងឬភ្លេចភ្លាំង ដែរឬទេ? ម្យ៉ាងទៀត តើគាត់មានទ្រប់ស្មារតីពុំដឹងថាគាត់កំពុងនៅទីណា ដែរឬទេ? ចុះចំណែកឯចិត្តរបស់គាត់វិញ តើគាត់មានដែលខស្សាហ៍ រាប់ខឹងម្តងម៉ៅ, ភ្លេចច្រើន, ស្រដូតស្រងាត់, ឬកណ្តោចកណ្តឹង ដែរឬទេ?
- ការប្រើថ្នាំពេទ្យ-- តើគាត់មានប្រើថ្នាំអ្វីខ្លះ? ត្រូវលេបម្តងប៉ុន្មានគ្រាប់, ហើយញឹកញាប់ប៉ុណ្ណាដែរ? ហើយ ម្យ៉ាងទៀតគួរសង្កេតមើលថា តើគាត់ប្រើទៅតាមសេចក្តីកំណត់របស់គ្រូពេទ្យ ដែរឬទេ?
- កិច្ចការរស់នៅរាល់ថ្ងៃ--តើគាត់អាចស្លៀកពាក់, ដើរទៅបន្ទប់ទឹក, ឡើងដំណើរ, ឬប្រើទូរស័ព្ទដោយខ្លួនឯង បានឬទេ? ចុះប្រសិនបើនៅពេលមានការជាអាសន្ន តើគាត់អាចហៅគេឯងឲ្យជួយបានឬទេ? ហើយ តើគាត់អាចអញ្ជើញទៅទិញម្ហូប, ដាំស្ល, ឬអាចបើករថយន្តបានដោយខ្លួនឯង ដែរឬទេ?
- កន្លែងរស់នៅ--តើម្តុំដែលគាត់រស់នៅនោះ មានសន្តិសុខគ្រប់គ្រាន់, ផ្ទះមានប្រដាប់សំរាប់អង្កេតផ្សែង ដែរឬទេ? ហើយថា តើគាត់អាចមានលទ្ធភាពសំអាតផ្ទះបាន ដោយខ្លួនឯង ដែរឬទេ?
- ការគាំទ្រពីញាតិមិត្ត--តើគាត់មានមិត្តភក្តិខស្សាហ៍ទៅលេង, ឡើងចុះ, សួរសុខទុក្ខ ដែរឬទេ? តើគាត់អញ្ជើញទៅ Senior Center ចូលរួមក្នុងកម្មវិធីអ្វីៗ ដែរឬទេ?
- អាណាម័យ--ចុះចំពោះរាងកាយរបស់គាត់វិញ តើគាត់អាចស្លៀកពាក់បានស្អាតបាត, សិតសក់, ដុះធ្មេញ, កោរពុកមាត់, ហើយតើគាត់អាចជ្រើសរើសយកសំលៀកបំពាក់មកស្លៀក បានស្អាតសមរម្យ ដែរឬទេ?
- ថវិការ--តើគាត់អាចរស់នៅបានដោយចំនួនថវិការដែលគាត់កំពុងមានសព្វថ្ងៃ ដែរឬទេ? ហើយតើគាត់អាចមានលទ្ធភាពបង់ Bill បានដែរឬទេ?
- ចំណង់ចំណូលចិត្ត--តើគាត់មាននៅធ្វើអ្វីដែលគាត់ធ្លាប់ចូលចិត្តធ្វើមកពីមុន ដែរឬទេ? ការធ្វើទាំងនេះ មានដូចជា ការអានសៀវភៅ, មើលទូរស័ព្ទ, ហាត់ប្រាណ, ស្តាប់ភ្លេង, ឬអញ្ជើញទៅវត្ត/ទៅ Church។ ម្យ៉ាងទៀត តើគាត់ខស្សាហ៍និយាយ ទាក់ទងទៅមិត្តភក្តិ ចាស់ៗ ពីដើមរបស់គាត់ ដែរឬទេ?

ការគិតគូរ ថ្លឹងថ្លែងមើលអំពីសេចក្តីត្រូវការរបស់ខ្ញុំពុកម្តាយ ដែលមានវ័យចាស់ជរា អាចជួយឲ្យលោកអ្នកចាប់ផ្តើម គិតគូរ ដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនោះ ដែលចាកគ្នាមួយអាចឲ្យអស់លោកចាស់ទុំ ទាំងនោះរស់នៅបាន ដោយខ្លួនឯង យូរអង្វែង។ ម្យ៉ាងទៀត វាអាចជួយការ

ពារ កុំឲ្យគាត់មានគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ, ធ្លាក់ខ្លួនឈឺ, និងឲ្យគុណភាពរស់នៅរបស់គាត់ មាន កំរិតខ្ពស់ផង។

ការជ្រាបអំពីសេចក្តីត្រូវការរបស់ឪពុកម្តាយដែលមានវ័យចាស់ជរា ព័រមែនជាការមួយស្រួល នោះទេ។ ប៉ុន្តែ ការខស្សាហ៍សង្កេតមើល និងសាកសួរអំពីសេចក្តីត្រូវការរបស់គាត់ អាច ជួយឲ្យលោកអ្នកបានជ្រាបអំពីមធ្យោបាយ និងពេលវេលាដែលគាត់ត្រូវការចាំបាច់។

ចំពោះព័រមានបន្ថែម ស្តីអំពីការថែរក្សាឪពុកម្តាយដែលមានវ័យចាស់ជរា អស់លោក- លោកស្រីអាចអានរូបសែរបស់ សមាគមន៍អាមេរិកាំងផ្នែកខាងជនចូលនិវត្ត ដែលហៅថា American Association for Retired Person ឬ AARP ដែលមានអាសយដ្ឋាន www.aarp.org ។

អត្ថបទនេះដឹកស្រង់និងបកប្រែចេញពីអត្ថបទរបស់ សមាគមន៍អាមេរិកាំងផ្នែកខាងជន ចូលនិវត្ត ដែលហៅ ថា American Association for Retired Person ឬ AARP " May Parent – How Do I know If They Need Help? ដោយមណ្ឌលមេត្តាសុខភាពនៃមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡូរ៉ែល។