

អ្នកពិការក៏អាចរស់នៅដោយមានសុខភាពល្អបានយ៉ាងយូរអង្វែងដែរ

People with Disabilities Can Lead Long, Healthy Lives

WUML

10/12/08

ប្រសិនបើលោកអ្នករស់នៅដោយមានភាពពិការ លោកអ្នកក៏ត្រូវការព្យាបាលសុខភាពនិងត្រូវការជំនួយកម្មវិធីសុខភាពផ្សេងៗ ដូចជាអ្នកដទៃទៀតដែរ-គឺដើម្បីរស់នៅដោយមានសុខមាលភាពបរិបូណ៌, រវាស់រវៃ, និងចូលរួមធ្វើសកម្មភាពជាសមាជិកក្នុងសហគមន៍មួយដែរ។

លំដាប់តទៅនេះ ជាវិធីរស់នៅក្នុងភាពពិការដែលនាំឲ្យមានសុខភាពល្អ បានយ៉ាងយូរអង្វែង។

មកទល់នឹងពេលបច្ចុប្បន្ននេះ នៅក្នុងសហរដ្ឋ មានពលរដ្ឋចំនួន 50 លាននាក់ ឬមួយនាក់ក្នុងចំណោមប្រាំនាក់ ដែលរស់នៅយ៉ាងហោចណាស់ក្នុងភាពពិការអ្វីម្យ៉ាង ហើយស្ទើរតែទាំងអស់គ្នានឹងជួបប្រទះនូវភាពពិការអ្វីមួយ ក្នុងជីវិតរបស់គេ ជាមិនខាន។

ការពិការអ្វីម្យ៉ាងអាចមានលក្ខណៈខុសគ្នា ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ឯការពិការអ្វីម្យ៉ាង ដែលមានលក្ខណៈដូចគ្នានោះវិញ ក៏អាចមានផលវិបាកទៅលើមនុស្សម្នាក់ៗខុសៗគ្នាដែរ។

អ្នកពិការអាចទៅរៀននៅសាលា, ទៅ church ឬទៅវត្ត។ គាត់អាចអញ្ជើញទៅបោះឆ្នោត, រៀបការ, មានកូនចៅ, ទៅធ្វើការ, ឬដើរលេង ដូចគេដូចឯង អញ្ចឹងដែរ។ ដើម្បីរក្សាសុខភាពឲ្យនៅមាំមាំ, ធ្វើសកម្ម, រួមចំណែកក្នុងសហគមន៍ និងដើម្បីធ្វើសកម្មភាពទាំងនេះបាន អ្នកពិការ ក៏ត្រូវការការពិនិត្យព្យាបាលសុខភាព និងត្រូវការជំនួយពីកម្មវិធីសុខាភិបាលផ្សេងៗ ដូចជាអ្នកដទៃទៀតដែរ។

លោកអ្នកអាចជួយពង្រីកសុខមាលភាពរបស់អ្នកពិការបានដោយ៖

- សំឡឹងមើលអ្នកពិការថាជាមនុស្សម្នាក់ ដោយពុំមែនមើលឃើញតែ ភាពពិការរបស់អ្នកនោះ ប៉ុណ្ណោះទេ
- សូមប្រាស្រ័យទាក់ទង ឬនិយាយជាមួយអ្នកពិការដោយឲ្យផ្ទាល់ ដោយកុំនិយាយជាមួយអ្នកផ្សេង ហើយឲ្យអ្នកនោះ និយាយបន្តទៅអ្នកពិការទៀត
- ប្រាស្រ័យទាក់ទង ជាមួយអ្នកពិការពេញវ័យ ដូចនិយាយជាមួយអ្នកពេញវ័យដទៃទៀត និង និយាយជាមួយអ្នកពិការដែលមានក្មេងៗ ដូចនិយាយជាមួយក្មេងៗដទៃទៀត ដែរ

- សូមសួរអ្នកពិការថា តើគាត់ត្រូវការឲ្យជួយ ដែរឬទេសិន មុននឹងធ្វើអ្វីឲ្យគាត់តែម្តង គឺសូម កុំចេះតែស្មានថា គាត់ចេះត្រូវការជំនួយពីលោកអ្នក នោះឡើយ
- សូមជ្រាបថា អ្នកពិការត្រូវការចំណាយពេលយូរបន្តិច ដើម្បីនិយាយ ឬធ្វើអ្វីមួយ
- គោរពយកចិត្តទុកដាក់ ដោយមិនអើពើ នូវអ្វីៗដែលអ្នកពិការបានធ្វើបាន គឺបានន័យថា សរសើរគាត់ នៅពេល គាត់ធ្វើអ្វីមួយបាន
- ម្យ៉ាងទៀត សូមជ្រាបថា ការពុំអាចទៅធ្វើអ្វីមួយបាន, ការពុំអាចទៅរៀនបាន, ការពុំអាច ទទួលការថែរក្សាសុខភាពបាន អាចនាំមកនូវផលវិបាកចំពោះអ្នកពិការ ច្រើនជាងភាព ពិការ ដែលគាត់មាននោះ ទៅទៀត។

ការមានភាពពិការ គឺពុំមែនបានន័យថា ពុំអាចមានសុខភាពល្អនោះឡើយ។ ការមានសុខភាពល្អ គឺមានន័យដូចគ្នា ដូចអ្នកដទៃទៀតដែរ គឺត្រូវការរស់នៅ ដោយសុវត្ថិភាព ដើម្បីឲ្យយើងអាចធ្វើ អ្វីៗ បានទាំងអស់។ គឺបានន័យថា ត្រូវការធនធាន និងព័ត៌មានគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីជ្រើសរើស ធ្វើអ្វីមួយដែលនាំឲ្យមានសុខភាពល្អ និងជ្រាបអំពីអ្វីៗដែលនាំឲ្យមានវិបត្តិដល់សុខភាព។

ចំពោះអ្នកដែលមានភាពពិការ ក៏ដូចគ្នាដែរ គឺគាត់ត្រូវការជ្រាប អំពីវិធីព្យាបាលជាច្រើន ដែល អាចព្យាបាលភាពពិការ ទាំងនោះបាន។ បញ្ហាទាំងនេះ មានដូច ការឈឺចាប់, ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត, និងបញ្ហាដទៃទៀត ដែលអាចនាំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ភាពពិការនោះ។

ដើម្បីឲ្យមានសុខភាពល្អ អ្នកពិការត្រូវការ កម្មវិធីរក្សាសុខភាពសំរាប់ដងខ្លួនទាំងមូល គឺពុំមែន សំរាប់តែការពិការអ្វីមួយ នោះឡើយ។ ទាំងអ្នកពិការនិងអ្នកពុំមានភាព ត្រូវការឲ្យមានសុខភាព ល្អ ដោយសិក្សាអំពីអ្វីផ្សេងៗ ដែលនាំមកនូវសុខភាពល្អនិងរស់នៅដោយសុវត្ថិភាព។

មានវិធីជាច្រើន ដែលអាចឲ្យលោកអ្នកធ្វើបាន ដើម្បីរក្សាសុខភាពឲ្យមានលក្ខណៈល្អ មាំមួន ៖

- ជ្រាបអំពីការរាងកាយរបស់លោកអ្នក។ ដោយជ្រាបថា តើលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ យ៉ាងដូចម្តេច នៅពេលលោកអ្នកស្រួលខ្លួន និងយ៉ាងដូចម្តេច នៅពេលលោកអ្នក ពុំ សូវស្រួលខ្លួន។
- ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យដោយត្រង់ៗ កុំឲ្យមានការលាក់លៀម អំពីការបារម្ភឲ្យផ្សេងៗ របស់លោកអ្នក
- ស៊ើបសួររកគ្រូពេទ្យណា ដែលមានថ្វីដៃ ក្នុងការពិនិត្យព្យាបាលសុខភាព ទៅតាម សេចក្តីត្រូវការ របស់លោកអ្នក
- សាកសួរឲ្យដឹងច្បាស់ថា តើ លោកអ្នកអាចអញ្ជើញចូលក្នុងមន្ទីរព្យាបាលដោយស្រួល

- ដោយមានគ្រឿងឧប្បករណ៍ ទៅតាមដែលលោកអ្នកត្រូវការ
- ពិចារណាឲ្យបានច្បាស់លាស់ មុនពេលដែលលោកអ្នកជ្រើសរើសយកមណ្ឌលនោះ សំរាប់ព្យាបាលសុខភាពរបស់លោកអ្នក។
- យកសំណុំរឿងពេទ្យ និងយកមិត្តភក្តិទៅជាមួយ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកបានម្ត ក្រែងលោកពុំចាំនូវសំណួរ ឬចម្លើយទាំងអស់ ដែលលោកអ្នកមានបំណងចង់សួរ និងស្តាប់។
- គួរកត់ទុកនូវចម្លើយដែលបានទទួល ឬសូមឲ្យមិត្តភក្តិ ជួយកត់ទុក នូវចំណុចសំខាន់ៗ ដែលត្រូវពេទ្យ បាននិយាយប្រាប់
- សួររកប្រភពព័ត៌មានផ្សេងៗ ដូចជាកូនសៀវភៅ, ឬអាសយដ្ឋាន វិបសៃ ដែលលោកអ្នកអាចអាន ដើម្បីស្រង់យកព័ត៌មានផ្សេងៗ ដែលលោកអ្នកត្រូវការ។

ម្យ៉ាងទៀត ដើម្បីឲ្យមានសុខភាពល្អ វាពុំមែនញឹកពេល ដើម្បីអនុវត្តនូវទំលាប់ដែល ដាំមកនូវសុខភាព ល្អនោះឡើយ។ លំដាប់តទៅនេះ គឺជាចំណុចខ្លះៗ ដែលលោកអ្នកអាចអនុវត្តបាន៖

- ទទួលទានអាហារដែលដាំមកនូវជីវិតជាតិល្អសំរាប់រាងកាយ
- ធ្វើសកម្មភាពរាងកាយ ឲ្យបានរាល់ថ្ងៃ
- កុំឲ្យនៅក្រោមពន្លឺថ្ងៃយូរពេក
- អញ្ជើញទៅពិនិត្យសុខភាព ឲ្យបានទៀងទាត់
- កុំទទួលទានបារី ឬប្រើគ្រឿងញៀនផ្សេងៗ
- ប្រើថ្នាំពេទ្យត្រឹមត្រូវទៅតាមបញ្ជា របស់គ្រូពេទ្យ
- ប្រសិនបើលោកអ្នកទទួលទានសុរា គឺទទួលទានឲ្យល្មម
- ឧស្សាហ៍ ប្រាស្រ័យ ទាក់ទង ទៅមកទាក់ទងជាមួយញាតិមិត្ត និង
- ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់លោកអ្នក ឬបុគ្គលិកធ្វើការក្នុងកម្មវិធីសុខភាព ណាមួយប្រសិនបើត្រូវការជំនួយ

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម ស្តីអំពីភាពពិការនិងសុខភាព លោកអ្នកអាចអានវិបសៃរបស់៖

- ការិយាល័យសំរាប់ភាពពិការ នៃក្រសួងសុខាភិបាលនិងមនុស្សធម៌នៃសហរដ្ឋ (US Department of Health and Human Services' Office on Disability) អាសយដ្ឋានវិបសៃ www.hhs.gov/od/ ឬ
- ការិយាល័យរបស់អគ្គនាយកដ្ឋាននៃក្រសួងសុខាភិបាលនិងមនុស្សធម៌នៃ សហរដ្ឋ (US Department of Health and Human Services' Office of the Surgeon General) អាសយដ្ឋានវិបសៃ www.surgeongeneral.gov/