



Palliative Care
South East

កញ្ចប់ផ្គត់ផ្គង់ អ្នកថែទាំ

សម្រាប់គ្រួសារ និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំ

យើងទាំងអស់គ្នាធ្វើការនេះជាមួយគ្នា



ការទាក់ទងមកយើង

24/7

ផ្គត់ផ្គង់គ្រួសារ និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំ



គ្រប់សេវាកម្មថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ពេលថ្ងៃរបស់លោកអ្នក រួមមានការថែទាំព្យាបាល អាចទាក់ទងជាមួយបាន តាមរយៈលេខសំខាន់មួយ៖

ពេលថ្ងៃ (៧ព្រឹក - ៧យប់)
03 5991 1300

សេវាកម្មថែទាំព្យាបាលពេលថ្ងៃរបស់យើង និងសេវាកម្មថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ ផ្តល់ជូន ដោយក្រុមសេវាកម្មថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ តំបន់ខាងត្បូងឆៀងខាងកើត (PCSE)។

អាចផ្តល់ជូនតែសេវាកម្មដូចមានចុះខាងក្រោមនេះប៉ុណ្ណោះ៖ ថ្ងៃច័ន្ទ - សុក្រ / ម៉ោង៨.៣០ព្រឹក - ម៉ោង៤.៣០រសៀល

- ការិយាល័យ PCSE
- ការព្យាបាលដោយចល័តភាព / ការព្យាបាលដោយធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗ
- ការថែទាំខាងវិញ្ញាណ
- ការប្រឹក្សាយោបល់
- ការព្យាបាលដោយប្រើតន្ត្រី
- កិច្ចការសង្គម
- អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត



ពេលយប់ (៧យប់ - ៧ព្រឹក)
03 5991 1300

- ការគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញា
- ការផ្លាស់ប្តូរសំខាន់ៗក្នុងស្ថានភាពរោគ
- ប្រសិនបើលោកអ្នកកំពុងមានការលំបាកក្នុងការថែទាំ
- បញ្ហាថ្នាំពេទ្យ ឬគ្រឿងបរិក្ខារ

មាតិកា

ការទាក់ទងមកយើង	2
បុព្វកថា	4
សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ	4
ការគាំទ្រដល់តម្រូវការភាសា និងវប្បធម៌របស់លោកអ្នក.....	5
0 ការណែនាំអំពីកញ្ចប់ជំនួយរបស់អ្នកថែទាំ	6
0.1 គោលដៅនៃការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់.....	8
0.2 អំពីសេវាកម្មការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ តំបន់ខាងត្បូងឆៀងខាងកើត.....	10
0.3 ក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំ និងជាអ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ.....	12
0.4 ការវាយតម្លៃតម្រូវការរបស់លោកអ្នក ជាអ្នកផ្តល់ការថែទាំ.....	14
1 ការថែទាំខ្លួនឯង និងដំបូន្មានដ៏មានប្រយោជន៍ដែលជាក់ស្តែង	17
1.1 ការថែទាំដោយខ្លួនឯងសម្រាប់អ្នកថែទាំ និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ.....	18
1.2 ការថែទាំតម្រូវការផ្លូវចិត្តរបស់លោកអ្នក.....	19
1.3 ការគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង.....	21
1.4 ការគូសផែនទីសម្គាល់បណ្តាញគាំទ្ររបស់លោកអ្នក.....	22
1.5 ក្រុមគាំទ្រសម្រាប់អ្នកថែទាំ និងក្រុមគ្រួសារ.....	23
1.6 ដំបូន្មានដ៏មានប្រយោជន៍ដែលជាក់ស្តែង សម្រាប់ការថែទាំប្រចាំថ្ងៃ.....	24
1.7 សំណួរទាំងឡាយដែលត្រូវសួរ.....	27
1.8 ការគាំទ្រ និងសិទ្ធិរបស់លោកអ្នក.....	29
1.9 ការប្រុងប្រៀបសម្រាប់ការណាត់ជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត.....	31
1.10 ការរៀបចំផែនការទៅថ្ងៃមុខ៖ ការរៀបចំផែនការថែទាំទុកជាមុន.....	32
2 ការគ្រប់គ្រងការឈឺចាប់ រោគសញ្ញា និងថ្នាំពេទ្យ	33
2.1 ការគ្រប់គ្រងការឈឺចាប់.....	35
2.2 ការគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញា.....	37
2.3 ការគ្រប់គ្រងថ្នាំពេទ្យ.....	38
2.4 ការរៀបចំផែនការសម្រាប់ការថែទាំបន្ទាន់.....	41
2.5 ទំនាក់ទំនងក្រោយម៉ោងធ្វើការ.....	43
2.6 ការទទួលបានសេវាកម្មថែទាំព្យាបាលក្រោយម៉ោងធ្វើការរបស់យើង.....	44
3 ការប្រុងប្រៀបសម្រាប់សេចក្តីស្លាប់	49
3.1 ការប្រុងប្រៀបសម្រាប់សេចក្តីស្លាប់.....	50
3.2 ទុក្ខព្រួយ.....	59
3.3 ការគាំទ្រពេលកើតមានមរណទុក្ខ.....	60
4 ធនធាន និងការតភ្ជាប់.....	63

ការថែទាំបុគ្គលដែលលោកអ្នកស្រឡាញ់ នៅពេលដែលពួកគេ មានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ គឺជារឿងដ៏លំបាកបំផុតមួយដែលមនុស្សម្នាក់នឹង ត្រូវធ្វើក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់ពួកគេ។ តួនាទីរបស់អ្នកថែទាំគឺថែរក្សា តានតឹងចិត្ត ហើយជារឿយៗមានការហត់ឆ្អើយ។ គឺអ្នកថែទាំនេះ ឯងដែលជានិច្ចកាល 'បំពេញភារកិច្ច' ហើយជាញឹកញាប់ ជាអ្នកទទួលបានការសម្រាក ឬការធូរចិត្តយ៉ាងតិចតួចបំផុត។

នៅឯសេវាកម្មការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ តំបន់ខាង ត្បូងឆៀងខាងកើត (Palliative Care South East) យើង យល់ដឹងពីការរួមចំណែកដ៏ធំធេងដែលក្រុមគ្រួសារ និងអ្នកថែទាំ បានធ្វើ ហើយនិងការលំបាកជាបន្តបន្ទាប់ដែលអាចទាក់ទិននឹង ការថែទាំ។ យើងនៅទីនេះដើម្បីគាំលោកអ្នក ក្នុងតួនាទីថែទាំរបស់ លោកអ្នក ព្រមទាំងការថែទាំខាងផ្លូវចិត្ត អារម្មណ៍ និងខាងវិញ្ញាណ ដែរ ដែលយើងផ្តល់ដល់ជូនមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នក។

យើងបានបង្កើតកញ្ចប់ព័ត៌មាននេះ ដើម្បីផ្តល់ជូនគ្រួសារ និងអ្នកថែ ទាំនូវព័ត៌មាន គំនិត និងការគាំទ្រដើម្បីជួយកសាងទំនុកចិត្ត និង កាត់បន្ថយភាពតានតឹង ទាក់ទងនឹងតួនាទីរបស់អ្នកថែទាំ។ កញ្ចប់ ព័ត៌មាននេះ ក៏នឹងត្រូវបានយកប្រើប្រាស់ដោយក្រុម PCSE របស់ យើងផងដែរ ដើម្បីសម្គាល់ការគាំទ្របន្ថែមដែលគ្រួសារ និងអ្នកថែទាំ អាចត្រូវការ ហើយកែតម្រូវការគាំទ្រនេះដើម្បីបំពេញតម្រូវការរបស់ អ្នកថែទាំម្នាក់ៗ។ កញ្ចប់នេះព័ត៌មានគឺជាធនធានសម្រាប់សហគមន៍ ទាំងមូល មិនមែនត្រឹមតែសម្រាប់អ្នកថែទាំចម្បងនោះទេ ប៉ុន្តែសម្រាប់ អ្នកផ្សេងទៀត ដែលកំពុងជួយមើលថែមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ដែល មានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរនៅក្នុងផ្ទះ ដោយមិនគិតពីប្រវត្តិវប្បធម៌ ទីកន្លែង ដែលមនុស្សរស់នៅ ឬនរណាដែលពួកគេកំពុងថែទាំឡើយ។

សេវាកម្មការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ តំបន់ខាងត្បូង ឆៀងខាងកើត មានក្រុមអ្នកឯកទេសនៃគិលានុបដ្ឋាក បុគ្គលិក ពេទ្យ បុគ្គលិកសង្គមកិច្ច អ្នកប្រឹក្សា អ្នកព្យាបាល អ្នកជំងឺដោយ ធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗ ការព្យាបាលអ្នកជំងឺដោយគន្លឹះ អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត និងបុគ្គលិករដ្ឋបាល ហើយយើងទាំងអស់គ្នាផ្តោតលើការធ្វើឱ្យ ប្រាកដអ្នកជំងឺ អ្នកថែទាំ គ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់ពួកគេទទួល បានការគាំទ្រដែលពួកគេត្រូវការ នៅពេលពួកគេត្រូវការ។ យើង តែងតែនៅទីនេះដើម្បីជួយ ដូច្នេះប្រសិនបើលោកអ្នកមានសំណួរ សូមទូរស័ព្ទទៅការិយាល័យ ឬនិយាយទៅកាន់បុគ្គលិករបស់យើង

នៅពេលពួកគេមកលេង។ លោកអ្នកនឹងភ្ញាក់ផ្អើលដោយដឹងថា មានសំណួរជា ច្រើនដែលលោកអ្នកអាចមាន ជាសំណួរដែល យើងធ្លាប់បានឆ្លើយរួចមកហើយ។ ការភ័យខ្លាច ឬការព្រួយបារម្ភ ជាច្រើនរបស់លោកអ្នក គឺមានជាទូទៅចំពោះអ្នកដែលកំពុងថែទាំ អ្នកជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ដូច្នេះចូរកុំមានអារម្មណ៍ថាមានអ្វីដែលលោកអ្នក មិនអាចសួរនោះឡើយ។ យើងនៅទីនេះដើម្បីជួយគ្រប់វិធីដែល យើងអាចធ្វើបាន ហើយយើងសង្ឃឹមថាលោកអ្នកនឹងយល់ឃើញ ថាកញ្ចប់ព័ត៌មានគឺជាធនធានព័ត៌មានបន្ថែម ដើម្បីជួយលោកអ្នក សម្របទៅតាមដំណើររបស់លោកអ្នក។

Molly Carlile AM

នាយកប្រតិបត្តិ
សេវាកម្មការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់
តំបន់ខាងត្បូងឆៀងខាងកើត

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

យើងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះអ្នកចូលរួម និងអ្នកគាំទ្រ ខាងក្រោមនៃកញ្ចប់ជំនួយអ្នកថែទាំ៖

- បណ្តាញសុខភាពបឋម ភាគខាងត្បូងឆៀងខាងកើត ក្រុងមែលប៊ែន
- រដ្ឋាភិបាលរដ្ឋវិចត្វីយ៉ា
- ការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ អូស្ត្រាលី
- សមាគមការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ តំបន់ជុំវិញក្រុងភាគខាងត្បូង
- ក្រុមគ្លីនិក PCSE



ការគាំទ្រដល់តម្រូវការភាសា និងវប្បធម៌របស់លោកអ្នក

នៅ PCSE យើងផ្តល់គុណតម្លៃដល់ភាពទីទៃពីគ្នា។

យើងប្តេជ្ញាដើម្បី៖

- ព្យាបាលមនុស្សដោយសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ និងការគោរព
- ផ្តល់ការគាំទ្រ និងការយកចិត្តទុកដាក់ដែលឆ្ពោះលើបុគ្គលដែលអាចបត់បែន និងរាប់បញ្ចូលភាពខុសគ្នារវាងបុគ្គល
- ទទួលស្គាល់ថាគ្រប់ស្ថានភាពការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ គឺខុសគ្នា
- គាំទ្រដល់ការកំណត់និយមន័យការដាក់បញ្ចូលនៃគ្រួសារនិងអ្នកថែទាំ
- កែលម្អលទ្ធភាពទទួលបានការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ សម្រាប់សហគមន៍ចម្រុះជាច្រើននៅក្នុងតំបន់របស់យើង

សូមប្រាប់យើងអំពីតម្រូវការខាងវប្បធម៌ ឬជំនឿរបស់លោកអ្នក។ ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវការបុគ្គលិកថែទាំខាងផ្លូវវិញ្ញាណ ឬការគាំទ្រជាក់លាក់ផ្សេងទៀត សូមប្រាប់យើងឱ្យបានដឹង។

ការប្រើប្រាស់សេវាកម្មរបស់យើង ជាភាសារបស់លោកអ្នក៖ សេវាកម្មបកប្រែភាសា

យើងលើកទឹកចិត្តឱ្យលោកអ្នកនិយាយជាមួយយើង ក្នុងភាសាដែលលោកអ្នកពេញចិត្តបំផុត។

សូមអនុញ្ញាតឱ្យយើងបានដឹង ថាតើលោកអ្នកចង់មានអ្នក បកប្រែភាសាណាម្នាក់ឬអត់ ក្នុងអំឡុងពេលមកជួប។



សេវាកម្មអ្នកបកប្រែភាសា សូមទូរស័ព្ទលេខ 13 14 50 (សេវាឥតគិតថ្លៃ)

លោកអ្នកអាចនិយាយភាសាផ្ទាល់របស់លោកអ្នក ហើយស្នើសុំឱ្យពួកគេទូរស័ព្ទទៅ PCSE លេខ 03 5991 1300។

ការណែនាំអំពីកញ្ចប់ជំនួយរបស់អ្នកថែទាំ

កញ្ចប់ជំនួយអ្នកថែទាំនេះ បានបង្កើតឡើងដើម្បីជួយដល់អ្នកថែទាំ និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ តាមរយៈការធ្វើដំណើរការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់របស់ពួកគេ។ មាតិកាត្រូវបានបង្កើតឡើងជាមួយការលើកទឹកចិត្ត និងសុភវិនិច្ឆ័យរបស់អ្នកថែទាំ និងគ្រួសារខ្លួនឯង។

យើងរួមបញ្ចូលសម្លេងនៃអ្នកថែទាំពិតប្រាកដ និងក្រុមគ្រួសារដែលតែងតែនិយាយប្រាប់យើង ...

“ ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់បានប្រាប់ខ្ញុំទៅអេះថាការថែទាំ ដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់មានសភាពដូចជា ... ”

ឧបករណ៍នេះផ្តល់ព័ត៌មានដែលលោកអ្នកអាចត្រូវការ ក្នុងតួនាទីជាអ្នកថែទាំ ប៉ុន្តែក៏ដើរតួជាការលើកសម្រាប់ការថែទាំខ្លួនឯងផងដែរ - ដើម្បីមើលថែខ្លួនលោកអ្នក។

ការប្តេជ្ញាចិត្តរបស់យើងចំពោះអ្នកថែទាំ និងក្រុមគ្រួសារ

អ្នកថែទាំទាំងអស់នឹងត្រូវបានគាំទ្រដោយការអប់រំ និងព័ត៌មាន ដើម្បីជួយពួកគេអាចឱ្យបន្តការថែទាំនៅក្នុងផ្ទះ ប្រសិនបើនោះជាបំណងប្រាថ្នារបស់អតិថិជន។

យើងនឹងផ្តល់ជូនដំបូន្មានសម្រាប់ការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ ២៤ម៉ោងក្នុង១សប្តាហ៍ ដើម្បីជួយអ្នកថែទាំក្នុងតួនាទីរបស់ពួកគេ និងជួយពួកគេនៅពេលជួបបញ្ហាដែលមិននឹកស្មានដល់។

ការគាំទ្រដល់អ្នកផ្តល់ការថែទាំ គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់

ការក្លាយជាអ្នកថែទាំ នឹងផ្លាស់ប្តូរជីវិតរបស់លោកអ្នកតាមវិធីជាច្រើន។

មានធនធាន និងការគាំទ្រជាច្រើនដែលអាចរកបាន ដើម្បីជួយលោកអ្នកជាមួយការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់។ ការទទួលបានការគាំទ្រនេះ និងការធ្វើឱ្យប្រាកដថាលោកអ្នកបានថែទាំខ្លួនឯង គឺជាការសំខាន់ណាស់។

លោកអ្នកនឹងមិននៅម្នាក់ឯងទេ បុគ្គលិក និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តរបស់យើងគឺនៅទីនេះសម្រាប់លោកអ្នក។ យើងក៏នឹងជួយលោកអ្នកក្នុងការរៀបចំផែនការសម្រាប់អ្វីដែលត្រូវមកដល់ផងដែរ។

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលលោកអ្នកមានទំនុកចិត្ត និងការគាំទ្រដើម្បីគ្រប់គ្រងការថែទាំ២៤ម៉ោងក្នុង១សប្តាហ៍។ សូមទូរស័ព្ទមកយើងក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃប្រយប់។

នៅពេលយើងនិយាយអំពីអ្នកថែទាំ គឺយើងនិយាយអំពីសមាជិកគ្រួសារ និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ និងអ្នកដទៃទៀតដែលចូលរួមក្នុងការថែទាំ និងការគាំទ្រអ្នកដែលរស់នៅមានជំងឺ។

របៀបប្រើកញ្ចប់ព័ត៌មាននេះ

កញ្ចប់ព័ត៌មាននេះ ត្រូវបានបែងចែកជាផ្នែកមួយចំនួនខុសៗគ្នា៖ ការមើលថែខ្លួនឯង និងដំបូន្មានដ៏មានប្រយោជន៍ដែលជាក់ស្តែង ការគ្រប់គ្រងការឈឺចាប់ ពាគសញ្ញា និងថ្នាំពេទ្យ និងធនធាន ហើយនិងតំណភ្ជាប់។ ទាំងនេះត្រូវបានរចនាឡើងជាសេចក្តី ណែនាំសង្ខេបៗ និងជាអ្នកចាប់ផ្តើមការសន្ទនា សម្រាប់លោក អ្នកដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំង និងពិភាក្សាលម្អិតបន្ថែមជាមួយក្រុម PCSE នៅដំណាក់កាលផ្សេងគ្នានៃការធ្វើដំណើររបស់លោកអ្នក។ កញ្ចប់ ព័ត៌មាននេះ ក៏ជាផ្នែកមួយនៃសេវាកម្មអប់រំអ្នកថែទាំរបស់យើង ដែរ ដែលអាចរកបានសម្រាប់លោកអ្នក។



ដំបូន្មានដ៏មានប្រយោជន៍ និងកំណត់ សំគាល់សំខាន់ៗ នៅក្នុងប្រអប់ពណ៌ខៀវ



អ្នកចាប់ផ្តើមការសន្ទនា នៅក្នុងប្រអប់ពណ៌ស្វាយ
នៅពេលលោកអ្នកនឹងទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីការនិយាយទៅកាន់ក្រុម PCSE របស់លោកអ្នក វេជ្ជបណ្ឌិត ឬអ្នកឯកទេសរបស់លោកអ្នក - ទោះតាមរយៈទូរស័ព្ទក្នុងអំឡុងពេលអញ្ជើញមកជួបក្តី



ឧបករណ៍ដំបូន្មានដ៏មានប្រយោជន៍ នៅក្នុងប្រអប់ពណ៌បៃតង



កញ្ចប់ព័ត៌មាន និងសន្លឹកព័ត៌មានតែមួយ អាចទាញយកបានពីរូបសៃ www.palliativecaresoutheast.org.au



0.1 គោលដៅមួយចំនួននៃការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់

តើការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ជាអ្វី?

ការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ ជួយទ្រទ្រង់មនុស្សម្នាក់ឱ្យរស់នៅបានល្អក្នុងជីវិតចុងក្រោយរបស់ពួកគេ។

ការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ ទាំងស្រុងគឺអំពីបុគ្គលដែលរស់នៅមានជម្ងឺ។
គោលដៅមួយចំនួននៃការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ រួមមាន:



ការគាំទ្រ
មនុស្សដើម្បីរស់នៅ
ដោយភាពថ្លៃថ្នូរ



ការផ្តល់ការថែទាំទាំងមូល
នៅក្នុងផ្ទះ ទាំងមាន
ការគាំទ្រខាងសង្គម
អាម្មណ៍ និងវិញ្ញាណ
សម្រាប់គ្រួសារ
និងអ្នកថែទាំ



ធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងដល់ភាព
ស្រណុកស្រួល (ការគ្រប់
គ្រងដើម្បីបំបាត់ការឈឺ
ចាប់ និងធាតុសញ្ញា)



ការគាំទ្រជម្រើសរបស់
អតិថិជនដើម្បីថែទាំ
និងការធ្វើសេចក្តីសម្រេច

កំណត់សម្គាល់: អ្នកដែលកំពុងរស់នៅជាមួយជម្ងឺគ្រោះថ្នាក់កំហែងដល់អាយុជីវិត គឺស្ថិតនៅកណ្តាលនៃការសម្រេចចិត្តណាមួយ។

ចាប់យកមួយថ្ងៃម្តងៗ



តើការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ មានន័យយ៉ាងណាដែរចំពោះលោកអ្នក?

រៀបរាប់អំពីគោលដៅនៃការថែទាំសម្រាប់លោកអ្នក និងបុគ្គលដែលលោកអ្នកកំពុងថែទាំ។

*ឧទាហរណ៍ទាំងឡាយដែលលោកអ្នកប្រាថ្នាចង់ពិចារណា ...
ខ្ញុំចង់នៅជាមួយគ្រួសាររបស់ខ្ញុំនៅផ្ទះឱ្យបានយូរ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន
ខ្ញុំចង់បន្តធ្វើអ្វីៗដែលខ្ញុំចូលចិត្តបំផុត*

កំណត់គោលដៅរយៈពេលខ្លី មធ្យម និងរយៈពេលវែង។

រយៈពេលខ្លី (ប្រចាំថ្ងៃ) (ឧទាហរណ៍ ទៅកាន់ឧទ្យាន ទៅហាង សប្បាយរីករាយក្នុងថ្ងៃនោះ)

រយៈពេលមធ្យម (ប្រចាំសប្តាហ៍) (ឧទាហរណ៍ ទទួលបានគ្រួសារមកញ៉ាំអាហារពេលល្ងាច ដាំកូនរុក្ខជាតិនៅតាមសួនច្បារ)

រយៈពេលយូរ (ប្រចាំខែ ឬរៀងរាល់៦ខែ) (ឧទាហរណ៍ រៀបចំថ្ងៃឈប់សម្រាកតិចតួច / ចេញដំណើរទៅក្រៅនៅចុងសប្តាហ៍ រៀបចំសម្រាប់ការចេញទៅលេងទីក្រៅសម្រាប់គ្រួសារនៅពេលយប់)

ដែលអាចធ្វើបានមុនពេលនោះ សូមនិយាយជាមួយបុគ្គលដែលលោកអ្នកកំពុងថែទាំ អំពីបំណងប្រាថ្នារបស់ពួកគេសម្រាប់ការថែទាំជីវិតចុងក្រោយ និងកន្លែងណាដែលពួកគេចង់ស្លាប់ដើម្បីឱ្យលោកអ្នកអាចត្រៀមទុក។ ក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំ លោកអ្នកអាចគិតពីបំណងប្រាថ្នាផ្ទាល់ខ្លួនរបស់លោកអ្នក ហើយចាប់ផ្តើមការសន្ទនានៅត្រង់នោះ។

នៅពេលខ្ញុំស្លាប់ ខ្ញុំចង់ឱ្យគេបូជាខ្ញុំ ហើយឱ្យគេដាក់ផេះរបស់ខ្ញុំនៅ Berwick ហើយខ្ញុំសង្ឃឹមថាខ្ញុំ អាចនៅផ្ទះនោះបានរយៈពេលយូរ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

តើអ្នកបានគិតអំពីអ្វីដែលអ្នកចង់ធ្វើដែរឬទេ?

0.2 អំពីសេវាកម្មការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ តំបន់ខាងត្បូងឆៀងខាងកើត

សេវាកម្មការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ តំបន់ខាងត្បូងឆៀងខាងកើត (PCSE) ផ្តល់ការថែទាំអ្នកឯកទេស ហើយទាំងមូលសម្រាប់អ្នកដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះ ហើយមានជំងឺគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិត និងការគាំទ្រខាងផ្លូវចិត្ត និងការគាំទ្រជាក់ស្តែងសម្រាប់គ្រួសារ និងអ្នកថែទាំ។

វិធីសាស្ត្ររួមរបស់យើងទទួលស្គាល់ថាជម្ងឺគំរាមកំហែងដល់ជីវិតប៉ះពាល់ដល់មនុស្សទាំងមូល និងក្រុមគ្រួសារ និងអ្នកថែទាំរបស់ពួកគេតាមរបៀបផ្សេងៗជាច្រើនដូចជាខាងផ្លូវកាយ អារម្មណ៍ សង្គម និងវិញ្ញាណ។

PCSE អនុវត្តវិធីសាស្ត្ររបស់ក្រុមដើម្បីថែទាំ៖

ការព្យាបាលដោយប្រើតន្ត្រី

ប្រើប្រាស់តន្ត្រីផ្ទាល់ និងតន្ត្រីថត ដើម្បីបញ្ចេញអារម្មណ៍ និងខាងវិញ្ញាណ ជំរុញការច្នៃប្រឌិត កាត់បន្ថយការយល់ដឹង នៃការឈឺចាប់ និងរោគសញ្ញាផ្សេងៗ ការសំរាកលំហែ និងការ ដោះស្រាយ។



ការថែទាំព្យាបាល - ការថែទាំទាំងមូល

ឯកទេសក្នុងការគ្រប់គ្រងការឈឺចាប់ និងការគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញាសមនឹងតម្រូវការរបស់លោកអ្នក។ ការយកចិត្តទុកដាក់របស់ពួកគេគឺដើម្បីកែលម្អគុណភាពនៃជីវិត បង្កើនភាពស្រណុកស្រួល និងគាំទ្រជម្រើសថែទាំតាមរយៈការជួបលោកអ្នកជាទៀងទាត់នៅផ្ទះរបស់លោកអ្នក។



អតិថិជន

ផ្នែកពេទ្យ

១. ធ្វើការជាមួយ GP ដើម្បីគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញា ឬ
២. ធ្វើការជាមួយក្រុមធំៗដែលថែទាំដោយកាត់បន្ថយការ ឈឺចាប់ ឬ
៣. ធ្វើការដោយផ្ទាល់ជាមួយលោកអ្នក និងបុគ្គលដែល លោកអ្នកកំពុងថែទាំ (មកលេងតាមផ្ទះ ការហៅទូរស័ព្ទ) នៅក្នុងករណីស្មុគស្មាញ



អ្នកស្ម័គ្រចិត្តគាំទ្រគ្រួសារ

អ្នកស្ម័គ្រចិត្តដែលទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាល ផ្តល់ការគាំទ្រ ជំនួយជាក់ស្តែង និងភាពជាដៃគូដល់អតិថិជន អ្នកថែទាំ និងក្រុមគ្រួសារ ដូចជាជំនួយការដើរទិញ ឥវ៉ាន់ ការកំសាន្ត និងចំណូលចិត្ត ការចេញដើរទៅលេងទីក្រៅ ការស្តាប់ ការអាន តន្ត្រី ខ្សែភាពយន្ត ការរៀបចំអាហារថ្ងៃត្រង់បន្តិចបន្តួច។ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តរបស់យើងចាត់ចែង កម្មវិធីចែករំលែករឿងរបស់ខ្ញុំ ហើយអាចជួយរៀបចំ ដើរយ្រវត្តិ និងការសរសេរលិខិត។

ការព្យាបាលអ្នកជំងឺដោយធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗ

ដើម្បីកែលម្អគុណភាព ការសម្របសម្រួល និងបង្កើនឯករាជ្យភាព សុវត្ថិភាព និងភាពស្រណុកស្រួល គាំទ្រការគ្រប់គ្រង ភាពអស់កម្លាំង។
ប្រើជំនួយសម្ភារៈ គ្រឿងបរិក្ខារ ការកែសម្រួល ការអប់រំ។



កិច្ចការសង្គម

គាំទ្រលោកអ្នកនៅក្នុងស្ថានភាពផ្ទាល់ខ្លួន សង្គម និងគ្រួសារ ដែលអាចបង្កឱ្យមាន ការព្រួយបារម្ភ។

គាំទ្រលោកអ្នកដើម្បីទទួលបានកញ្ចប់ ផលប្រយោជន៍ ហិរញ្ញវត្ថុ និងជំនួយ ការគាំទ្រខាងផ្លូវច្បាប់។



ការប្រឹក្សាយោបល់ - ការគាំទ្រខាងផ្លូវចិត្ត

ផ្តល់ការគាំទ្រខាងផ្លូវចិត្ត ឬការបញ្ជូនទៅកាន់ គ្រប់ដំណាក់កាលទាំងអស់នៃដំណើរការថែ ទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ រួមមានការ ប្រឹក្សាយោបល់ពីមរណទុក្ខ។ មានផ្តល់ សម្រាប់អតិថិជន អ្នកថែទាំក្រុមគ្រួសារ។



ការអប់រំអ្នកថែទាំ

កម្មវិធីអប់រំ គាំទ្រដល់អ្នកថែទាំដើម្បីរៀប ចំផែនការ និងគិតទុកជាមុនពីតម្រូវការ ផ្តល់ចំណេះដឹង និងជំនាញសម្រាប់ការ ស្តាប់ឱ្យបានល្អ បង្កើនសមត្ថភាពដើម្បី ដោះស្រាយ និងទទួលបានការគាំទ្រពី អ្នកដទៃ ជាមួយអ្នកថែទាំ / សមាជិក គ្រួសារផ្សេងទៀត។

អតិថិជន



ការថែទាំខាងវិញ្ញាណ

បុគ្គលិកថែទាំខាងវិញ្ញាណរបស់យើង ផ្តល់ការគាំទ្រខាងវិញ្ញាណដល់អតិថិជន អ្នកថែទាំ និងគ្រួសារដែលរាប់បញ្ចូលគ្រប់ វប្បធម៌ ហើយមិនគិតពីទិសដៅខាង សាសនា ឬខាងវិញ្ញាណឡើយ។

PCSE មិនផ្តល់ជូនសេវាកម្មដូចខាង ក្រោមនេះទេ។

- សេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់
- អនាម័យ ការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន និងការថែទាំបួស
- ការផ្គត់ផ្គង់ថ្នាំពេទ្យជាប្រចាំ និងការគ្រប់គ្រងថ្នាំពេទ្យប្រចាំថ្ងៃ
- ការចាក់ថ្នាំដើម្បីឱ្យឈាមរាវ ឬការចាក់ថ្នាំការពាររោគជីកនោមផ្អែម
- ការប្រមូលឈាមដើម្បីយកទៅ ពិនិត្យរោគ
- ការព្យាបាលដោយប្រើគីមី ការព្យាបាលដោយប្រើវិទ្យុសកម្ម ឬការព្យាបាលដោយការចាក់បញ្ចូល អរម៉ូន
- ការចាក់ថ្នាំអង់ទីប៊ីយ៉ូទិកបញ្ចូលតាម សរសៃឈាម ឬការថែទាំបំពង់ប្រើ សម្រាប់ព្យាបាលដោយថ្នាំគីមី
- ការផ្គត់ផ្គង់ថែទាំព្យាបាលនៅផ្ទះដើម្បី ឱ្យបានឈប់សម្រាក

យើងអាចបញ្ជូន ឬណែនាំលោកអ្នកទៅ កាន់អ្នកផ្តល់សេវាកម្មដែលសមស្រប។

0.3 ក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំ និងជាអ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ

ការក្លាយជាអ្នកថែទាំ និងផ្លាស់ប្តូរជីវិតរបស់លោកអ្នកតាមវិធីជាច្រើន។ ខណៈពេលដែលការថែទាំនាំមកនូវបញ្ហាប្រឈមជាច្រើន វាអាចជាបទពិសោធដែលផ្តល់រង្វាន់ដ៏អស្ចារ្យមួយ ដោយដឹងថាលោកអ្នកបានជួយនរណាម្នាក់ដែលត្រូវការលោកអ្នក ហើយថាលោកអ្នកបានធ្វើឱ្យមានភាពខុសប្លែក ដល់គុណភាពនៃជីវិតរបស់ពួកគេ។ វាក៏អាចផ្តល់ឱ្យលោកអ្នកផងដែរនូវអារម្មណ៍នៃគោលបំណង នៅពេលជួបប្រទះការពិបាកៗ និងអនុញ្ញាតឱ្យលោកអ្នករីកចម្រើន និងអភិវឌ្ឍជំនាញថ្មីៗ។

យើងនៅទីនេះដើម្បីជួយលោកអ្នក នៅពេលលោកអ្នកមានសំណួរ ឬមានអារម្មណ៍ពិបាក ហើយស្មុគស្មាញ។ ឧទាហរណ៍៖

- លោកអ្នកទំនងជាមានទំនាក់ទំនងជាមួយផ្នែកជាច្រើននៃប្រព័ន្ធគាំពារសុខភាព និងសង្គម - យើងអាចជួយលោកអ្នកក្នុងការរុករក និងធ្វើឱ្យមានដំណើរការសម្រាប់លោកអ្នក
- លោកអ្នកអាចពិបាកក្នុងការធ្វើឱ្យមានគុណភាពក្នុងជីវិតរបស់នៅរបស់លោកអ្នក ហើយចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ឯកោ - សូមនិយាយជាមួយអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាយោបល់ ឬបុគ្គលិកសង្គមកិច្ច
- ការធ្វើការ ឬការសិក្សាអាចក្លាយទៅជាការលំបាកពេក - លោកអ្នកអាចមានសិទ្ធិទទួលបានជំនួយហិរញ្ញវត្ថុ តាមរយៈក្រសួងសេវាកម្មមនុស្ស (Centrelink)។

មានជម្រើសគាំទ្រផ្សេងៗជាច្រើន ដែលយើងអាចណែនាំជូនលោកអ្នក។

សូមសរសេរចុះអារម្មណ៍ និងសំណួររបស់លោកអ្នក។ លោកអ្នកអាចមានអារម្មណ៍ល្អនៅពេលគេឆ្លើយសំណួររបស់លោកអ្នកបានត្រឹមត្រូវ។ សូមនិយាយទៅកាន់ក្រុមគាំទ្រអ្នកថែទាំរបស់លោកអ្នក។

តួនាទីរបស់អ្នកថែទាំ

តួនាទីនៃការថែទាំនីមួយៗមានភាពខុសគ្នា ហើយអាចមានរយៈពេលខ្លី ឬយូរជាង។





អ្វីដែលលោកអ្នកធ្វើក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំ គឺអាស្រ័យលើតម្រូវការរបស់បុគ្គលដែលលោកអ្នកកំពុងថែទាំនិង អ្វីដែលលោកអ្នកអាចធ្វើបាន។

វាមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ក្នុងការទទួលស្គាល់ ថាតើតួនាទីរបស់លោកអ្នកទាក់ទិននឹងអ្វីខ្លះ ដើម្បីឱ្យលោកអ្នកអាចទទួលបានការគាំទ្រពេញលេញដែលលោកអ្នកត្រូវការ ហើយទទួលបាននូវសេវាកម្ម ព័ត៌មាន និងជំនួយហិរញ្ញវត្ថុ ពេលណាដែលអាចធ្វើទៅបាន។

មានផ្តល់ជូនអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត PCSE របស់យើង ដើម្បីគាំទ្រដល់លោកអ្នកនូវការទទួលខុសត្រូវ និងភារកិច្ចទាំងនេះ។

ក្នុងស្រឡាញ់
សេចក្តីមេត្តា
ភាពឯកជន
សប្បុរស
ភក្តីភាព
ការទទួលខុសត្រូវ

ការទទួលខុសត្រូវអាចផ្លាស់ប្តូរពីមួយថ្ងៃ ទៅមួយថ្ងៃ និងវិវឌ្ឍទៅតាមពេលវេលា ប៉ុន្តែអាចរួមមាន៖

-  ការសម្របសម្រួលការថែទាំសុខភាព និងការផ្តល់ថ្នាំពេទ្យ
-  ការគ្រប់គ្រងការឈឺចាប់ និងការថែទាំរបួស
-  គ្រប់គ្រងហិរញ្ញវត្ថុ ឬការគាំទ្រផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ
-  ការរៀបចំខាងផ្លូវច្បាប់ និងផែនការថែទាំបន្ទាន់
-  ការគាំទ្រខាងផ្លូវចិត្ត និងសង្គម (រួមមានការដោះស្រាយជម្លោះ ទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រួសារ)
-  ការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត និងការគាំទ្រ
-  ការណែនាំ ការរៀបចំ និងការត្រួតពិនិត្យ
-  ជំនួយជាក់ស្តែង (ដឹកជញ្ជូន បង្គន់ ការសំអិតសំអាងខ្លួន ការមើលថែក្នុងផ្ទះ ការរៀបចំម្ហូបអាហារ ការជួយគាំទ្រក្នុងការបរិភោគ)

គួរនាំទីរបស់អ្នកថែទាំ ក្នុងការថែទាំផ្តោតលើបុគ្គល

លោកអ្នកប្រហែលជាស្គាល់បុគ្គលដែលលោកអ្នកកំពុងថែទាំយ៉ាងច្បាស់។ ចំណេះដឹងរបស់លោកអ្នករួមមានទស្សនៈ និងការយល់ឃើញរបស់ពួកគេ របៀបដែលពួកគេចូលចិត្តរស់នៅ វប្បធម៌ទំនៀមទម្លាប់ សេចក្តីត្រូវការខាងវិញ្ញាណ និងសាសនារបស់ពួកគេ និងស្ថានភាពហិរញ្ញវត្ថុរបស់ពួកគេ គឺសំខាន់ដល់ក្រុម PCSE។

ចំណេះដឹងនេះ នឹងជួយយើងដើម្បីធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងដល់ភាពស្រឡាញ់ស្រឡា និងការថែទាំរបស់បុគ្គល ហើយដើម្បីធានាថាគោលដៅនៃការបញ្ចប់ជីវិតរបស់ពួកគេ ត្រូវបានគ្រោងទុកគ្រប់គ្រាន់។

មានធនធានជាច្រើនដើម្បីក្លាយជាអ្នកថែទាំ។ សូមយោងទៅធនធាននៅទំព័រ 63 ឬសួរសមាជិកម្នាក់នៃក្រុមរបស់យើង។

0.4 ការវាយតម្លៃតម្រូវការរបស់លោកអ្នក ជាអ្នកផ្តល់ការថែទាំ

ក្រុម PCSE ដែលខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់យើង នឹងជួយលោកអ្នកនៅតាមផ្ទះដើម្បីបង្កើនទំនុកចិត្តរបស់លោកអ្នក និងផ្តល់ឱ្យលោកអ្នកនូវជំនាញដែលលោកអ្នកត្រូវការ។ ដើម្បីគាំទ្រដល់លោកអ្នកឱ្យបានច្រើន តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន យើងនឹងបំពេញការវាយប្រមាណលើសេចក្តីត្រូវការគាំទ្រមួយ ជាមួយលោកអ្នក។

លោកអ្នកអាចពិនិត្យឡើងវិញនូវសំណួរទាំងឡាយខាងក្រោមនេះ ពីពេលមួយទៅពេលមួយ ហើយសួរខ្លួនឯងអំពីអ្វីដែលលោកអ្នកត្រូវការ ដើម្បីឱ្យលោកអ្នកអាចបំពេញតួនាទីរបស់លោកអ្នកជាអ្នកថែទាំ។

ក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំ លោកអ្នកត្រូវការការគាំទ្របន្ថែមទៀតជាមួយ ...

ដឹងថាត្រូវទាក់ទងជាមួយនរណា ប្រសិនបើលោកអ្នកព្រួយបារម្ភ (សម្រាប់តម្រូវការជាច្រើន រួមទាំងពេលយប់)?



ការយល់ដឹងពីជំងឺ?

មានពេលសម្រាប់ខ្លួនឯងនៅក្នុងថ្ងៃ?



ជំនួយជាក់ស្តែងនៅផ្ទះ?



ការមើលថែសុខភាពផ្នែករាងកាយរបស់លោកអ្នកផ្ទាល់

ការដោះស្រាយជាមួយនឹងអារម្មណ៍និងការព្រួយបារម្ភ?



**ឧបករណ៍
សម្រាប់ដាក់នៅផ្ទះ**

ការព្យាបាលអ្នកជំងឺដោយធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗ

តើបានទទួលការសម្រាក
ពីការថែទាំពេញមួយយប់
ឬទេ?

តើមានបញ្ហាហិរញ្ញវត្ថុ
ច្បាប់ ឬការងារទេ?

កិច្ចការសង្គម

ការមើលថែសុខភាពផ្នែករាង
កាយរបស់លោកអ្នកផ្ទាល់

ការនិយាយ
អំពីជំងឺ
ជាមួយមនុស្សឈឺ?

ការផ្តល់ជូនការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន
(ឧទាហរណ៍ ស្លៀកពាក់
លាងសំអាត បង្គន់)

ការថែទាំព្យាបាល
ការអប់រំសម្រាប់អ្នកថែទាំ
កិច្ចការសង្គម

ការថែទាំខាងវិញ្ញាណ

តើមានការខ្វល់ខ្វាយលើជំនឿ
ឬខាងវិញ្ញាណរបស់
លោកអ្នកឬ?

ការថែទាំព្យាបាល
កិច្ចការសង្គម

តើមានការយល់ដឹងពីអ្វីដែលត្រូវរំពឹងទុកនាពេលអនាគត
ពេលណាមើលថែបុគ្គលឬទេ?

តើលោកអ្នកត្រូវការការផ្គត់ផ្គង់អ្វីផ្សេងទៀតឬទេ?

សូមគិតអំពីចំណុចដូចខាងក្រោមនេះ ហើយឱ្យយើងបានដឹង ប្រសិនបើមានចំណុចណាមួយអនុវត្ត ចំពោះលោកអ្នក។

	តើលោកអ្នកលែងអាចទទួលខុសត្រូវ ចំពោះគ្រួសាររបស់លោកអ្នកបានតទៅទៀតហើយឬ?
	តើលោកអ្នកមិនអាចធ្វើអ្វីៗដែលលោកអ្នកធ្លាប់ធ្វើពីពេលមុនៗហើយឬ រួមមានសកម្មភាពសង្គម?
	តើមានជម្លោះ ឬភាពតានតឹងនៅក្នុងគ្រួសាររបស់លោកអ្នកឬទេ?
	តើលោកអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីផលវិបាកនៃការស្លាប់ចំពោះគ្រួសាររបស់លោកអ្នកឬទេ ជាពិសេសកូនៗ?
	តើលោកអ្នកឈឺខ្លួនឯងផ្ទាល់ ឬប្រឈមនឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរឬ?
	តើលោកអ្នកត្រូវចាកចេញពីការងារ ឬការសិក្សាឬ?
	តើលោកអ្នកត្រូវការជំនួយហិរញ្ញវត្ថុ ឬជំនួយដើម្បីទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ដែលមានសិទ្ធិទទួល តាមរយៈ Centrelink និងភ្នាក់ងាររបស់រដ្ឋាភិបាលដទៃទៀត រាប់បញ្ចូលទាំងប្រាក់សោធននិវត្តន៍ឬទេ?
	តើលោកអ្នកត្រូវការការផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់ជំនួយផ្នែកច្បាប់ ដូចជាលិខិតប្រគល់សិទ្ធិអំណាច ការផ្ទេរមរតក និងអាណាព្យាបាលឬទេ?
	តើលោកអ្នកត្រូវការព័ត៌មានអំពីកញ្ចប់ថែទាំសហគមន៍ឬទេ?
	តើលោកអ្នកចង់ឱ្យគេផ្ទេរទៅសេវារាយតម្លៃការថែទាំមនុស្សចាស់ ដើម្បីទទួលបានការថែទាំនៅតាមលំនៅដ្ឋានមនុស្សចាស់ និងការថែទាំជំនួសបណ្តោះអាសន្នឬទេ?
	តើលោកអ្នកចង់ឱ្យគេភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយធនធានក្នុងសហគមន៍ រួមមានអង្គការ និងក្រុមគាំទ្រទាំងឡាយដែលជាក់លាក់ ចំពោះតម្រូវការរបស់អ្នកឬទេ?

ទទួលយកជំនួយទាំងអស់ដែលបានផ្តល់ជូនលោកអ្នក

1. ការថែទាំខ្លួនឯង និងដំបូន្មានដ៏មាន ប្រយោជន៍ដែលជាក់ស្តែង

យើងទាំងអស់គ្នាធ្វើការនេះជាមួយគ្នា



វាសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកថែទាំត្រូវមើលថែខ្លួនគេ ក៏ដូចជាមនុស្សដែលពួកគេកំពុងថែទាំផងដែរ។ សុខភាព និងសុខុមាលភាពរបស់លោកអ្នក គឺជាផ្នែកសំខាន់នៃការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ ដ្បិតអីនៅពេលដែលលោកអ្នកបានបំពេញសេចក្តីត្រូវការរបស់លោកអ្នកហើយនោះ បុគ្គលដែលលោកអ្នកថែទាំក៏នឹងទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ផងដែរ។

1.1 ការថែទាំដោយខ្លួនឯងសម្រាប់អ្នកថែទាំ និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារ

ការថែទាំខ្លួនឯងមានន័យថា ការមើលថែទាំខ្លួនលោកអ្នកដែលទាក់ទិននឹងការគេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់នៅពេលយប់ ទទួលបានការសម្រាកខ្លះៗក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃ ពេលណាបុគ្គលដែលលោកអ្នកកំពុងថែទាំបានគេងលក់ បរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងធ្វើសំហាត់ប្រាណជាទៀងទាត់។

កិច្ចការជាក់ស្តែងខ្លះៗដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីមើលថែខ្លួនលោកអ្នក

ចំណាយពេលខ្លះនៅខាងក្រៅ ក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃសម្រាប់ខ្លួនលោកអ្នកផ្ទាល់	អង្គុយនៅខាងក្រៅ ពិសាទឹកតែមួយពែង ឬងូតទឹកក្នុងអាង	បំពេញកិច្ចការខាងរាងកាយ	សម្រាកពេលណាលោកអ្នកទទួលបានឱកាសក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃ	ចេញទៅដើរលេងនៅទីខាងក្រៅ	ហៅទូរស័ព្ទទៅមិត្តភក្តិដើម្បីនិយាយគ្នាលេង	ធ្វើកិច្ចការខ្លះៗ ឬតត់ខ្លួនប្រាណ
ទទួលយកការផ្តល់ជំនួយពីអ្នកដទៃ	លេងជាមួយសត្វចិញ្ចឹមរបស់លោកអ្នក	ធ្វើយូហ្កា ឬសមាធិ	បំពេញចិត្តខ្លួនលោកអ្នកដោយទទួលទានអាហារពិសេសសម្រាប់ពេលខ្លះ	ទទួលទានអាហារដែលមានសុខភាពល្អ	ធ្វើការណាត់ជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតដើម្បីពិនិត្យសុខភាព	ទទួលយកការសម្រាក
ធ្វើសំហាត់ប្រាណ ឬចូលរួមថ្នាក់ហាត់ប្រាណអ្វីៗប្រចាំថ្ងៃ	រៀបចំការប្រជុំគ្រួសារ	និយាយជាមួយនរណាម្នាក់	មានចិត្តល្អ ចំពោះខ្លួនឯង	រកមើលភាពវៃជ្ជមាន	រក្សាការកំប្លែងលេង	កុំលើកទូរស័ព្ទរបស់លោកអ្នកដោយបញ្ជូនឱ្យចូលទៅសេវាទទួលសារជាសម្លេង

តើមានយុទ្ធសាស្ត្រអ្វីខ្លះដែលមានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់លោកអ្នកឬទេ?



1.2 ការថែទាំតម្រូវការផ្លូវចិត្តរបស់លោកអ្នក

ការគាំទ្រនរណាម្នាក់ដែលលោកអ្នកមើលថែនៅចុងបញ្ចប់នៃជីវិតរបស់ពួកគេ អាចបង្កឱ្យមានអារម្មណ៍ពិបាក និងការប៉ះទង្គិចជាច្រើន។

អ្នកថែទាំ ជួនកាលមានបទពិសោធន៍៖

-  ភាពឯកោ
-  ការកែតម្រូវចំពោះការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ
-  ភាពស្នាហាប់នៃគ្រួសារដែលមានភាពស្មុគស្មាញ
-  ទុក្ខព្រួយដែលកើតមានផ្ទះៗគ្នា
-  អស់កម្លាំង

វាងាយស្រួលក្នុងការអស់កម្លាំង តាមរយៈការថែទាំដែលដាក់បន្ទុកលើរាងកាយ អារម្មណ៍ និងផ្លូវចិត្ត។ ការមិនបានយល់ដឹងពីអ្វីដែលកំពុងកើតឡើងចំពោះបុគ្គលដែលលោកអ្នកមើលថែ ដាក់អាចជាភាពតានតឹងដ៏ធំមួយផងដែរ។

វាមានប្រយោជន៍ក្នុងការនិយាយអំពីអារម្មណ៍ ការព្រួយបារម្ភ និងភាពមិនច្បាស់លាស់របស់លោកអ្នក។ PCSE អាចជួយដល់គ្រួសារ និងអ្នកថែទាំជាមួយនឹងការថែទាំខាងផ្លូវចិត្ត វិញ្ញាណ និងវប្បធម៌ ហើយអាចផ្តល់ជូនលោកអ្នកនូវយុទ្ធសាស្ត្រ និងឧបករណ៍ដើម្បីប្រើប្រាស់នៅផ្ទះ ដើម្បីជួយឱ្យបានយល់ដឹង និងចាត់ថែទាំអារម្មណ៍របស់លោកអ្នក។

ពិនិត្យមើលខ្លួនឯង៖ តើខ្ញុំកំពុងលែលកដោះស្រាយឬទេ?

បញ្ជីផ្ទៀងផ្ទាត់នេះអាចជួយលោកអ្នកដើម្បីកំណត់ ថាតើលោកអ្នកនឹងទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ពីការគាំទ្រផ្លូវចិត្ត ឬការប្រឹក្សាយោបល់នៅពេលនេះឬទេ។

សំណួរ	បាន/ ចាស់ /ទេ
ខ្ញុំមានអារម្មណ៍សន្លឹកសន្លាប់ ឬច្របូកច្របល់	
វាពិបាកសម្រាប់ខ្ញុំក្នុងការប្រមូលផ្តុំគំនិត ឬធ្វើការសម្រេចចិត្ត	
ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាខ្ញុំមិនអាចឈប់យំបានទេ	
ខ្ញុំកំពុងប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន សុរា ឬគ្រឿងញៀនផ្សេងទៀត ដើម្បីលែលកដោះស្រាយ	
ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ខឹង ខកចិត្ត មានកំហុស ឬមិនសប្បាយចិត្ត	
ខ្ញុំយល់ឃើញថាមានការពិបាកក្នុងការគេង ឬញ៉ាំ	
ខ្ញុំមានអារម្មណ៍បាក់ទឹកចិត្ត អស់កម្លាំងខ្លាំង ថយចុះ ហើយមិនអាចលែលកដោះស្រាយបាន	
ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថប់អារម្មណ៍ ភ័យស្អន់ស្អាត ឬស្អិត	
ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ឯកោ ហើយគ្មាននរណាម្នាក់យល់ដឹងពីខ្ញុំទេ	
ខ្ញុំពិបាកស្វែងយល់ពីភាពរីករាយក្នុងជីវិត	

មានផ្តល់ជូនអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សារបស់យើង ដើម្បីជួយលោកអ្នកនិយាយបញ្ចេញអារម្មណ៍ទាំងនេះ។ យើងអាចធ្វើការជាមួយគ្នាដើម្បីស្វែងយល់ ឆ្លើយតប និងដោះស្រាយបញ្ហាបច្ចុប្បន្ន។

ប្រសិនបើលោកអ្នកគិតថាលោកអ្នកត្រូវការជំនួយបន្ថែម សូមនិយាយទៅកាន់ក្រុម PCSE ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក ឱ្យបានឆាប់តាមដែលលោកអ្នកអាចធ្វើបាន។



“ ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់បានប្រាប់ខ្ញុំទៅអេះ ថាការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ មានសភាពដូចជា ... ”

ចុះប្រសិនបើខ្ញុំមិនលែលកដោះស្រាយបាន?

ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវនិយាយជាមួយនរណាម្នាក់ជាបន្ទាន់

GriefLine
(ខ្សែទូរស័ព្ទពេលមានទុក្ខព្រួយ) (03) 9935 7400
Lifeline:
(ខ្សែទូរស័ព្ទសង្គ្រោះជីវិត) ២៤ម៉ោង 13 11 14
Beyond Blue: ២៤ម៉ោង 1300 224 636

ការថែទាំជំនួសបណ្តោះអាសន្នក្នុងគ្រាបន្ទាន់សម្រាប់លោកអ្នក

ការសម្រាកពីការថែទាំជំនួសបណ្តោះអាសន្ន មានន័យថាទទួលបានការសម្រាក។ ជួនកាល លោកអ្នកត្រូវការការសម្រាកយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ លោកអ្នកអាចទទួលបានការថែទាំជំនួសបណ្តោះអាសន្នតាមវិធីផ្សេងគ្នា (អាស្រ័យលើកន្លែងដែលលោកអ្នករស់នៅ)។ ទាំងនេះរួមមានការថែទាំជំនួសបណ្តោះអាសន្នតាមផ្ទះ ការថែទាំតាមលំនៅដ្ឋាន ឬការថែទាំអ្នកជំងឺក្រៅមន្ទីរពេទ្យ ឬការប្រើប្រាស់មជ្ឈមណ្ឌលថែទាំពេលថ្ងៃ និងសេវាអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត។

មជ្ឈមណ្ឌលថែទាំជំនួសបណ្តោះអាសន្ន និង Carelink សហគមន៍ អាចរកបានជាចំណុចដំបូងនៃការទាក់ទងសម្រាប់អ្នកថែទាំទាំងអស់ដែលស្វែងរកការថែទាំជំនួសបណ្តោះអាសន្នក្នុងគ្រាបន្ទាន់ ហើយភ្លាមៗ។

មជ្ឈមណ្ឌលថែទាំជំនួសបណ្តោះអាសន្ន និង Carelink សហគមន៍ ភាគខាងត្បូង
1800 052 222
www.carersouth.org.au

1.3 ការគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង

ប្រសិនបើលោកអ្នកអស់កម្លាំងខ្លាំងជាយូរមកហើយ សុខភាព និងសុខុមាលភាពរបស់លោកអ្នកទំនងជានឹងត្រូវបានរងប៉ះពាល់។ បច្ចេកទេសខាងក្រោម អាចជួយដើម្បីគ្រប់គ្រងភាពតានតឹងចិត្ត។



1.4 ការគូសផែនទីសម្គាល់បណ្តាញគាំទ្ររបស់លោកអ្នក

ប្រសិនបើលោកអ្នកអាចបង្កើតប្រព័ន្ធគាំទ្រជីវិតមួយ នៅជុំវិញលោកអ្នក និងបុគ្គលដែលលោកអ្នកថែទាំ លោកអ្នកនឹងជួបប្រទះរោគសញ្ញានៃភាពតានតឹងខាងរាងកាយ និងអារម្មណ៍តិចតួច។

សូមចំណាយពេលដើម្បីលេងចាប់ និងពង្រឹងមិត្តភាព ហើយនិងទំនាក់ទំនងរបស់លោកអ្នក ពេលណាដែលអាចធ្វើទៅបាន។ គិតអំពីមនុស្សក្នុងជីវិតរបស់លោកអ្នកដែលអាចជួយគាំទ្រលោកអ្នក។ តើពួកគេអាចជួយលោកអ្នកបានអ្វីខ្លះ? គិតអំពីមនុស្សដែលលោកអ្នកអាចហៅសុំឱ្យជួយ ពេលណាលោកអ្នកត្រូវការប្រភេទផ្សេងៗនៃការគាំទ្រ - ជាក់ស្តែង អារម្មណ៍ ឬខាងវិញ្ញាណ។



ក្រុមគាំទ្រអ្នកថែទាំសហគមន៍តាមអនឡាញ



ក្រុមសហគមន៍ និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តអង្គការសហគមន៍




អ្នកដឹកនាំខាងសាសនា និងសហគមន៍នៃសេចក្តីជំនឿ



មិត្តរួមការងារ និងអាជីវកម្មក្រុមសកម្មភាព ឬចំណង់ចំណូលចិត្តសហការីសិក្សា



អ្នកជិតខាងក្រុមអ្នកជិតខាង



គ្រួសារ



មិត្តភក្តិ



សត្វចិញ្ចឹម

ប្រសិនបើលោកអ្នកគ្មានមិត្តភក្តិ ឬក្រុមគ្រួសារដែលអាចជួយលោកអ្នកបានទេ សូមពិគ្រោះជាមួយក្រុម PCSE អំពីជម្រើសគាំទ្រមួយចំនួនផ្សេងទៀត ឬមើលផ្នែកធនធាន និងតំណនៅទំព័រ 63។



មានឧបករណ៍ឌីជីថលជាច្រើនដែលអាចរកបានដើម្បីរៀបចំជំនួយជាក់ស្តែង។

ការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ អូស្ត្រាលី មានកម្មវិធីទូរស័ព្ទ AllowMe!
palliativecare.org.au/allowme/

Gather My Crew (ប្រមូលផ្តុំគូកររបស់ខ្ញុំ) គឺជាឧបករណ៍ ការដាក់វេនអ្នកថែទាំតាមអនឡាញ ឥតគិតថ្លៃ ដែលជួយមិត្តភក្តិ ក្រុមគ្រួសារ អ្នកជិតខាង និងមិត្តរួមការងារធ្វើការសម្រេចចិត្តអំពីពេលវេលា និងរបៀបណាដែលពួកគេនឹងជួយ។
www.gathermycrew.org/

1.5 ក្រុមគាំទ្រសម្រាប់អ្នកថែទាំ និងក្រុមគ្រួសារ

យើងសូមលើកទឹកចិត្តអ្នកថែទាំឱ្យមកជួបជុំគ្នា ដើម្បីគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក។ ក្រុមផ្តល់ជំនួយអ្នកថែទាំ ផ្តល់ឱកាសដើម្បីធ្វើទំនាក់ទំនងខាងសង្គមជាមួយអ្នកថែទាំទៀតដែលមានបទពិសោធន៍ស្រដៀងគ្នា។

លោកអ្នកអាចនិយាយអំពីស្ថានភាពថែទាំរបស់លោកអ្នក ចែករំលែករឿងរ៉ាវរបស់លោកអ្នក ហើយផ្តោះប្តូរដំបូន្មាន និងព័ត៌មាន។

ក្រុមអាចជាកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព ដើម្បីនិយាយចេញអំពីអារម្មណ៍ និងការព្រួយបារម្ភរបស់លោកអ្នក ហើយស្តាប់ពីរបៀបដែលអ្នកថែទាំទៀតបានលែងកង្វះស្រាយស្ថានភាពលំបាករបស់ពួកគេ។

PCSE ទទួលក្រុមគាំទ្រអ្នកថែទាំ កម្មវិធីអប់រំអ្នកថែទាំ និងក្រុមមនុស្សដើរហាត់ប្រាណ។

សូមទាក់ទងមកអ្នកអប់រំអ្នកថែទាំរបស់យើង សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

និយាយទៅកាន់បុគ្គលិកសង្គមកិច្ច ឬអ្នកប្រឹក្សាយោបល់របស់យើង សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីក្រុមគាំទ្រ រួមមានក្រុមទាំងឡាយដែលបានរៀបចំជាភាសាផ្សេងក្រៅពីភាសាអង់គ្លេស។
មើលផ្នែកធនធាននៅទំព័រ 63 សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីក្រុមគាំទ្រ។

និយាយជាមួយយើងអំពីរបៀបដែលយើងអាចគាំទ្រតម្រូវការលើភាសារបស់លោកអ្នក

“ វាគឺជាក្រុមមួយដែលសប្បាយរីករាយ និងជាកន្លែងមានសុវត្ថិភាពដើម្បីចែករំលែក។ យើងទាំងអស់គ្នាហាក់បីដូចជាអាចសើច និងញញឹមម្តងទៀត។ ”

ការថែទាំបុគ្គលដែលរស់នៅជាមួយជម្ងឺដែលគំរាមកំហែងដល់ជីវិត ត្រូវការការធ្វើផែនការ និងការខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់ក្រុម។ ការរៀបចំផែនការជាមុន និងការធ្វើការជាមួយអ្នកផ្សេងទៀតធានានូវការថែទាំល្អបំផុត ហើយថាលោកអ្នកដែលជាអ្នកថែទាំ ត្រូវបានគាំទ្រដើម្បីបន្តគ្មានទីសំខាន់របស់លោកអ្នក។

ផ្នែកនេះរាប់បញ្ចូលទាំងជំនួយមានប្រយោជន៍លើការគ្រប់គ្រងការថែទាំប្រចាំថ្ងៃ បញ្ជីត្រួតពិនិត្យតារាង និងបញ្ជីសំណួរ ដើម្បីសួរក្រុម PCSE និងវេជ្ជបណ្ឌិត។

1.6 ជំនួយដ៏មានប្រយោជន៍ដែលជាក់ស្តែង សម្រាប់ការថែទាំប្រចាំថ្ងៃ

វាជាការសំខាន់ណាស់ក្នុងធ្វើចលនាមនុស្សនៅជុំវិញលោកអ្នក ដើម្បីឱ្យជួយក្នុងការថែទាំ - សូមកុំភ័យខ្លាចចាត់តាំងមនុស្សឱ្យ ជួយលោកអ្នក។ ការនេះទាក់ទងនឹងការសុំជំនួយដែលមនុស្ស មួយចំនួនអាចយល់ឃើញថាជាការលំបាក។

សូមចងចាំ៖

- ការស្នើសុំជំនួយមិនមែនជាសញ្ញាបរាជ័យទេ
- គ្រួសារ និងមិត្តភក្តិមានបំណងចង់ជួយ
- ជនកាល គេរង់ចាំឱ្យលោកអ្នកស្នើសុំជំនួយអំពីពួកគេ

លោកអ្នកក៏អាចស្នើសុំឱ្យមនុស្សរៀបចំជំនួយ ក្នុងនាមលោកអ្នក ផងដែរ។

ផ្តល់ឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាដែលបានផ្តល់ការជួយនូវកិច្ចការជាក់លាក់ ដើម្បីធ្វើ។ សូមមើលបញ្ជីជាក់លាក់អ្នកថែទាំ នៅទំព័រ 26 - មាន ភារកិច្ចជាច្រើនដើម្បីចាត់តាំងមនុស្សឱ្យជួយ។

និយាយជាមួយក្រុម PCSE របស់លោកអ្នក អំពីជំនួយបន្ថែម ឬអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត ប្រសិនបើ លោកអ្នកមិនមាននរណាម្នាក់ផ្សេងទៀត។

រៀបចំការប្រជុំគ្រួសារដើម្បីឱ្យ អ្នកទាំងអស់គ្នាពិគ្រោះអំពីរបៀបដែល ពួកគេអាចជួយ។ បុគ្គលិក PCSE អាចជួយបាន ប្រសិនបើបញ្ហានេះទំនង ជាពិបាក ឬពាក់ព័ន្ធនឹងជម្លោះ ឬការយល់ ច្រឡំ។

**ដំបូន្មានជាក់ស្តែងមួយចំនួន
ពីអ្នកថែទាំរបស់យើងមួយចំនួន៖**

ឱ្យបានទៅជាទម្លាប់ ជាមួយមនុស្សដែលចូលមកក្នុង
ផ្ទះរបស់ លោកអ្នក - ទាំងអ្នកជំនាញ និងគ្រួសារ
ហើយនិងមិត្តភក្តិ

ប្រើឧបករណ៍ពិនិត្យទារក ឬកណ្តឹងទ្វារផ្ទះ
ជាកណ្តឹងរោទ៍ផ្ទាល់ខ្លួន

រក្សាថ្នាំពេទ្យទាំងអស់រួមគ្នានៅក្នុងធុងប្លាស្ទិក

ប្រើដបទឹកក្តៅដែលមានគម្របក្រណាត់
សម្រាប់បន្ថយការឈឺចាប់

ប្រើប្រាស់ដបទឹកដែលមានបំពង់បឺត

ឱ្យមានខ្នើយជាច្រើន

ទុកដាក់ឱ្យមានភេសជ្ជៈ sustagen ឱ្យបានច្រើន

ការឱ្យចាកចេញពីមន្ទីរពេទ្យ មិនដែលកើតមាន
ឡើងដូចដែលបានគ្រោងទុកឡើយ

ឱ្យមានធុងសំរាមទំហំទ្វេដង
ដើម្បីទុកដាក់កាកសំណល់ទាំងអស់

ដាក់ថង់ទ្រក់អ្នតនៅជុំវិញផ្ទះ ដើម្បីងាយស្រួល
យកប្រើប្រាស់

ស៊ុបធ្វើជាអាហារដ៏ឆ្ងាញ់ពិសា

**គំនិតជាក់ស្តែងផ្សេងទៀតសម្រាប់រៀបចំជំនួយ
និងការថែទាំប្រចាំថ្ងៃ**



រក្សាកំណត់ហេតុប្រចាំថ្ងៃអំពីបញ្ហាថែទាំ -
សម្រាប់កិច្ចប្រជុំគ្រួសារ សម្រាប់ក្រុម PCSE
ឬនៅពេលដែលអ្នកដទៃស្នើសុំព័ត៌មាន។ លោក
អ្នកអាចកត់ត្រាទុកអំពីការរីកចម្រើន ការបត់ដើង
ធំលើកចុងក្រោយ កត់ត្រាទុកពីកន្លែងដែល
ឈឺចាប់ កំណត់ត្រានៃកម្រិត និងពេលវេលាប្រើ
ប្រាស់ថ្នាំពេទ្យ អាម្មណ៍ឡើងចុះ ការសន្ទនា



ត្រូវឱ្យមានបញ្ជីថ្នាំពេទ្យជានិច្ច (ឈ្មោះកម្រិតប្រើ
ប្រាស់ ភាពញឹកញាប់) ទៅកាន់ការណាត់ជួប
ណាមួយ និងគ្រាអាសន្ន / មន្ទីរពេទ្យ



តាមដានលើសេវាកម្មដែលបានណែនាំសម្រាប់
ជំនួយ (ឬស្នើសុំអ្នកផ្សេងទៀតដើម្បីធ្វើការនេះ
សម្រាប់លោកអ្នក)



បង្កើតប្រព័ន្ធតាមដាននៃឯកសារក្រដាសស្នាម
ដូចជាវិក្កយបត្រ បង្កាន់ដៃ លទ្ធផលតេស្ត
របាយការណ៍ និងលិខិតផ្សេងៗ



ពិភាក្សាអំពីជម្រើសការងារដែលអាចផ្លាស់ប្តូរ
បាន ជាមួយនិយោជករបស់លោកអ្នក

កាលៈទេសៈអាចផ្លាស់ប្តូរ។ ត្រូវ
ត្រៀមទុកសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរ


















សុខភាពរបស់បុគ្គលដែលលោកអ្នកថែទាំ អាចផ្លាស់ប្តូរ
ឬកាន់តែស្មុគស្មាញ។ ការធ្វើផែនការសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរ
គឺមានសារៈសំខាន់។

ទុកកំណត់ត្រានៃការផ្លាស់ប្តូររោគសញ្ញា និងអាកប្បកិរិយា។
ឱ្យក្រុម PCSE របស់លោកអ្នកបានដឹង។

បង្កើតបញ្ជីដាក់វេនអ្នកថែទាំ

នេះគឺជាឧទាហរណ៍មួយនៃបញ្ជីកិច្ចការ ដើម្បីចាត់តាំងមនុស្ស
ដែលយល់ព្រម ឬផ្តល់ជំនួយ។ ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន សូមបង្កើត
បញ្ជីដាក់វេនមួយដែលកំណត់ពេលវេលាសម្រាប់ឯទៀតដើម្បី
ជួយ។

តើមានអ្វីផ្សេងទៀតទេ? ចុះក្នុងបញ្ជីអំពីតម្រូវការថែទាំផ្សេងទៀត
ដែលលោកអ្នកត្រូវការគាំទ្រ។

-  ការធ្វើកិច្ចការផ្ទះ ដូចជាការលាងសម្អាត ការបោកគគ់
ការអុតសម្លៀកបំពាក់ ការទៅផ្សារទិញត្រីដាវ ឬការថែទាំសួន
-  ការប្រមូលថ្នាំពេទ្យ
-  ការងូតទឹក ឬស្លៀកពាក់
-  ការរៀបចំចំណីអាហារ ឬការរៀបចំសេវាកម្ម
ដឹកជញ្ជូនចំណីអាហារមកដល់ផ្ទះ
-  បើកបរទៅកាន់ទីណាត់ជួប និង / ឬការចូលរួម
ក្នុងការណាត់ជួប
-  ការធ្វើឱ្យផ្ទះមានសុវត្ថិភាព
-  ការគ្រប់គ្រងហិរញ្ញវត្ថុ
-  ការរៀបចំកិច្ចការតាមផ្លូវច្បាប់
-  ការឆ្លើយទូរស័ព្ទ ឬការទទួលបានភ្ញៀវ
-  ការទៅយកក្មេងពីសាលា ឬសកម្មភាពឯទៀត
-  ការបង់វិក្កយបត្រ
-  ការរក្សាមនុស្សឯទៀតឱ្យបានទាន់បច្ចុប្បន្នភាព
(តាមទូរស័ព្ទ ឬអ៊ីម៉ែល ឬប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម)
-  ការអង្គុយ ហើយនិយាយជាមួយបុគ្គលដែលលោកអ្នក
ថែទាំ នៅពេលលោកអ្នកសម្រាក
-  ការស្នាក់នៅមួយយប់ ដើម្បីផ្តល់ឱ្យលោកអ្នកនូវការ
សម្រាកខ្លះ និងដើម្បីឱ្យបានជាគ្នា
-  ជំនួយផ្លាស់ប្តូរគ្រែ

1.7 សំណួរទាំងឡាយដែលត្រូវសួរ

ការដឹងជាមុនអំពីសំណួរដែលលោកអ្នកចង់ឆ្លើយ ក្នុងអំឡុងពេលមកសួរសុខទុក្ខតាមផ្ទះ ឬការណាត់ជួប មានន័យថាលោកអ្នកទំនងជាមិនភ្លេចសួរពួកគេ ពេលណាវេលាចូលមកដល់។ ខាងក្រោមនេះគឺជាបញ្ជីសំណួរដើម្បីជួយក្នុងការចងចាំ។

ប្រសិនបើលោកអ្នកទទួលបានចម្លើយដែលលោកអ្នកមិនយល់សូមស្នើសុំការបំភ្លឺ។



សំណួរដែលអ្នកប្រហែលជាចង់សួរក្រុម PCSE

សំណួរអំពីការថែទាំ

	តើខ្ញុំត្រូវការជំនាញអ្វីខ្លះដើម្បីធ្វើជាអ្នកថែទាំ?
	តើអ្នកគិតថាខ្ញុំអាចថែទាំបុគ្គលនោះនៅផ្ទះបានទេ?
	តើខ្ញុំអាចទទួលជំនួយឬទេ ប្រសិនបើខ្ញុំមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន?
	តើខ្ញុំអាចជួយបុគ្គលដែលខ្ញុំថែទាំបានយ៉ាងដូចម្តេច?
	តើខ្ញុំអាចជួយក្រុម PCSE ដើម្បីនិយាយជាមួយបុគ្គលដែលខ្ញុំថែទាំតាមរបៀប ក្នុងវិធីមួយដែលគោរពបុគ្គលិកលក្ខណៈ / វប្បធម៌របស់ពួកគេ?
	តើខ្ញុំអាចនិយាយជាមួយនរណា ប្រសិនបើខ្ញុំមានការព្រួយបារម្ភអំពីការថែទាំដែលបុគ្គលកំពុងទទួល?
	ប្រសិនបើខ្ញុំមិនអាចគ្រប់គ្រងបុគ្គលដែលខ្ញុំមើលថែនៅផ្ទះ តើយើងអាចដោះស្រាយការនេះបានដោយរបៀបណា?

កុំខ្លាចក្នុងការផ្តល់អាទិភាពនូវអ្វីដែលសំខាន់ -
កុំបែកញើសតែប្រយោជន៍ចំពោះកិច្ចការកំប្លែងកំប្លែងឱ្យសោះ



សំណួរអំពីការគាំទ្រជាក់ស្តែង

	តើអ្នកអាចផ្តល់គ្រឿងបរិក្ខារដើម្បីធ្វើឱ្យការសំនៅប្រចាំថ្ងៃ មានភាពងាយស្រួលនៅផ្ទះបានទេ? (តើមានគិតថ្លៃល្អឬទេ?)
	តើយើងមានសិទ្ធិទទួលបានកន្លែងចតរថយន្តសម្រាប់មនុស្សពិការឬទេ? តើខ្ញុំអាចដាក់ពាក្យសុំដោយបែបណា?
	តើមានអ្នកស្ម័គ្រចិត្តណាម្នាក់ដែលអាចជួយខ្ញុំបានឬទេ? (ឧទាហរណ៍ ដើម្បីនាំខ្ញុំទៅកាន់ទីណាត់ជួបឬទៅផ្សារទិញត្រីវ៉ាន់?)

សំណួរអំពីហិរញ្ញវត្ថុ

	តើនឹងអស់ថ្លៃប៉ុន្មានក្នុងអំឡុងពេលមានជម្ងឺ (ឧទាហរណ៍ សម្រាប់គ្រឿងបរិក្ខារ ឬថ្នាំពេទ្យដែលតម្រូវ)?
	តើមានវិធីណាខ្លះដែលយើងអាចទទួលបានសម្ភារៈវេជ្ជសាស្ត្រ (ឧទាហរណ៍ អុកស៊ីហ្សែន) ឬថ្នាំពេទ្យក្នុងតម្លៃថោកជាងនេះ?
	តើមានជំនួយហិរញ្ញវត្ថុអ្វីខ្លះសម្រាប់បុគ្គលដែលខ្ញុំថែទាំ ឬសម្រាប់ខ្ញុំ (ឧទាហរណ៍ ប្រាក់សោធន)?
	តើមាននរណាម្នាក់ដែលខ្ញុំអាចនិយាយជាមួយអំពីបញ្ហាហិរញ្ញវត្ថុដែរឬទេ?
	តើខ្ញុំអាចទទួលបានជំនួយដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហានិងសរសេរបណ្តាំមរតកដោយរបៀបណា?

សំណួរអំពីការថែទាំព្យាបាល

	តើរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះដែលអាចកើតមានឡើងនៅពេលអនាគត ហើយតើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វីខ្លះប្រសិនបើរោគសញ្ញាកើតមានឡើង?
	តើការឈឺចាប់ និងរោគសញ្ញាដទៃទៀតនឹងត្រូវបានគ្រប់គ្រង នៅពេលអនាគតឬទេ?
	តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច ប្រសិនបើបុគ្គលដែលខ្ញុំថែទាំមិនពិសាច្រើន?
	ប្រសិនបើគាត់ពិសាច្រើន តើការនេះនឹងធ្វើឱ្យគាត់រស់បានយូរជាងនេះមែនទេ?
	តើថ្ងៃដ៏អាក្រក់បំផុតនឹងមានសភាពយ៉ាងដូចម្តេច?

ផលិតឡើងវិញដោយមានការអនុញ្ញាតពី ការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់អូស្ត្រាលី (ដោយមានការកែតម្រូវតិចតួច)

☰

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមយោងទៅកូនសៀវភៅ ការសួរសំណួរអាចជួយបានមកពីការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់អូស្ត្រាលី

សរសេរចុះនូវសំណួរណាមួយដែលលោកអ្នកអាចគិតឃើញ។ សូមរក្សាទុកសំណួរទាំងនោះនៅកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព ដើម្បីយកទៅកាន់ទីណាត់ជួបណាមួយ ឬសម្រាប់ការមកសួរសុខទុក្ខដល់ផ្ទះ។

1.8 ការគាំទ្រ និងសិទ្ធិរបស់លោកអ្នក

សិទ្ធិរបស់លោកអ្នក

សិទ្ធិរបស់លោកអ្នក ជាអ្នកប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធចែទំនាក់ទំនងសុខភាពអូស្ត្រាលី មានចុះនៅក្នុងធម្មនុញ្ញនៃសិទ្ធិចែទំនាក់ទំនងសុខភាពអូស្ត្រាលី។ សិទ្ធិរបស់លោកអ្នកជាអ្នកថែទាំ ត្រូវបានចាត់ទុកថាសមរម្យដោយមានការគោរព ហើយមិនត្រូវគេប្រកាន់រើសអើងដោយផ្អែកលើអាយុជាតិសាសន៍ សមត្ថភាព ភេទ ការនិយមលើភេទ / ចំណង់ខាងផ្លូវភេទឡើយ។

លោកអ្នកមានសិទ្ធិដើម្បី

 ទទួលបាន	 ការចូលរួម
 សុវត្ថិភាព	 ភាពឯកជន
 ការគោរព	 មតិយោបល់
 ការទំនាក់ទំនង	

ចំណាំ: យើងផ្តល់តម្លៃដល់មតិឆ្លើយតបរបស់លោកអ្នក អំពីសេវាកម្មរបស់យើង - សូមបំពេញទម្រង់បែបបទការបញ្ជូនមតិរបស់លោក ដែលអាចទទួលយកបានពី PCSE

តួនាទីរបស់លោកអ្នកជាអ្នកគាំទ្រ

ក្នុងនាមជាអ្នកថែទាំ តួនាទីដ៏សំខាន់មួយរបស់លោកអ្នកនៅក្នុងក្រុមថែទាំសុខភាពអាចជាអ្នកគាំទ្រ - ដើម្បីនិយាយក្នុងនាមបុគ្គលដែលលោកអ្នកថែទាំ។ ការនេះអាចជា៖

- ធានាថាសិទ្ធិ និងសេចក្តីប្រាថ្នារបស់ពួកគេត្រូវបានគោរព
- ធានាថាពួកគេត្រូវបានគេព្យាបាលដោយមានការគោរព
- ធានាថាតម្រូវការរបស់ពួកគេកំពុងត្រូវបានបំពេញ
- ធានាថាសេវាកម្មនានាត្រូវបានផ្តល់ជូន តាមលក្ខណៈវិជ្ជាជីវៈ
- សួរដេញដោលចំពោះឧបសគ្គ ឬការប្រកាន់រើសអើង។

អ្នកអាចជាអ្នកគាំទ្រក្នុងអំឡុងពេលណាត់ជួបណាមួយ ជាមួយអ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាព ឬតាមរយៈទូរស័ព្ទ ឬអ៊ីម៉ែល នៅក្រៅការប្រជុំថែទាំណាមួយ។

ទាក់ទងមក PCSE ប្រសិនបើលោកអ្នកមានសំណួរណាមួយ ឬត្រូវការការផ្តល់ជំនួយដើម្បីជួយគាំទ្រសម្រាប់បុគ្គលដែលលោកអ្នកថែទាំ។

ដំបូន្មានដ៏មានប្រយោជន៍ សម្រាប់ការគាំទ្រ ដ៏មានប្រសិទ្ធភាព

រក្សាទុកកំណត់ត្រាជាលាយលក្ខណ៍អក្សរនៃព័ត៌មាន ទាំងអស់ដែលទាក់ទងនឹងបញ្ហា

ដឹងពីសិទ្ធិ និងសិទ្ធិរបស់បុគ្គលដែលលោកអ្នកកំពុង ថែទាំ

ជ្រើសរើសមធ្យោបាយសមស្របបំផុតដើម្បីលើកឡើង នូវបញ្ហា

មានទំនុកចិត្ត

បង្កើតសារច្បាស់លាស់មួយ អំពីអ្វីដែលលោកអ្នក ចង់បាន

ស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ទៅនឹងការពិភាក្សា និងយោបល់ ហើយសរសេរវាចុះ

អ្នកគាំទ្រសាធារណៈ

ការិយាល័យអ្នកគាំទ្រសាធារណៈ អាចត្រូវបានទាក់ទង ដើម្បីបំពេញកិច្ចការ ក្នុងនាមលោកអ្នកចំពោះបញ្ហាដែល ទាក់ទងនឹងការថែទាំ។

ទូរស័ព្ទ: 1300 309 337 ឬបើកចូលរូបសៃ www.publicadvocate.vic.gov.au។

មតិទីពីរ

លោកអ្នកមានសិទ្ធិដើម្បីទទួលបានយោបល់ទីពីរ។ ជាសង្ខេប៖

- លោកអ្នកមានសិទ្ធិដើម្បីស្នើសុំវេជ្ជបណ្ឌិតមួយរូបសម្រាប់ ជាមតិទីពីរ ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនច្បាស់ប្រាកដអំពី ការព្យាបាលផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ឬការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យដែល វេជ្ជបណ្ឌិតបានស្នើ
- ស្នើសុំវេជ្ជបណ្ឌិតឱ្យផ្តល់ការបញ្ជូនទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬគ្រូពេទ្យឯកទេសមួយផ្សេងទៀត
- ស្នើសុំវេជ្ជបណ្ឌិតផ្ញើលទ្ធផលតេស្ត ឬប្រវត្តិជំងឺទៅឱ្យ អ្នកឯកទេសពេទ្យមួយផ្សេងទៀត។

ការធ្វើពាក្យបណ្តឹង

មើលខិត្តប័ណ្ណរបស់យើងស្តីពីការធ្វើការងារជាមួយគ្នា ក្នុងភាពជាដៃគូ ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានលម្អិតអំពីរបៀប ធ្វើពាក្យបណ្តឹងអំពីសេវាកម្មសុខភាព ទៅកាន់ការិយាល័យ ស្នងការត្រួតពិនិត្យសុខភាព - www.hcc.vic.gov.au ឬទូរស័ព្ទលេខ 1300 582 113។

ប្រសិនបើពាក្យបណ្តឹងទាក់ទងទៅនឹងសេវាថែទាំមនុស្ស ចាស់ សូមយោងទៅ Seniors Rights Victoria (សិទ្ធិរបស់មនុស្សវ័យចំណាស់ រដ្ឋវិចតូរីយ៉ា)។ ទូរស័ព្ទ៖ 1300 368 821 ឬបើកចូលរូបសៃ seniorsrights.org.au។

1.9 ការប្រុងប្រៀបសម្រាប់ការណាត់ជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត

ការរស់នៅជាមួយជម្ងឺដែលគំរាមកំហែងដល់ជីវិត តែងតែមានន័យថាមានការណាត់ជួបផ្នែកពេទ្យជាច្រើន។ ការនិយាយទៅកាន់អ្នកឯកទេសថែទាំសុខភាព អាចជាការគួរឱ្យត្រឡប់។ មុនពេលទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិត សូមចំណាយពេលខ្លះដើម្បីត្រៀមទុកសម្រាប់ការណាត់ជួប។

មុនពេលទៅកាន់ទីណាត់ជួប

	សរសេរចុះជាបញ្ជីសំណួរទាំងអស់ដែលលោកអ្នកទាំងពីរមាន។ កុំខ្លាចក្នុងការសួរសំណួរ "សាមញ្ញ"។ (ស្នើសុំការណាត់ជួបកាន់ដែលវែងជាង ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរច្រើន)
	ធ្វើបញ្ជីនៃបញ្ហាថែទាំទាំងអស់ដែលលោកអ្នកចង់ពិភាក្សា
	ធ្វើបញ្ជីនៃថ្នាំពេទ្យទាំងអស់ដែលលោកអ្នកកំពុងប្រើប្រាស់ រួមមានការព្យាបាលដែលបំពេញបន្ថែម។ ចំណាំកម្រិតថ្នាំ និងផលប៉ះពាល់ណាមួយ
	តើត្រូវយកអ្វីខ្លះ? (ឧទាហរណ៍ លទ្ធផលតេស្ត ស្កេនតេស្តឈាម) - សូមពិគ្រោះជាមួយអ្នកទទួលភ្ញៀវរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត
	កត់ត្រាអំពីការប្រែប្រួលថ្មីៗនៃស្ថានភាព ឬរោគសញ្ញានៅក្នុងកំណត់ហេតុប្រចាំថ្ងៃ



អំឡុងពេលនៃការអញ្ជើញទៅកាន់ទីណាត់ជួប

	កត់ចំណាំ ឬកត់ត្រាការពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត
	ធានាថាមានទំនាក់ទំនងពីរផ្លូវ។ ប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតអំពីអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលលោកអ្នកដឹងថាវាពាក់ព័ន្ធ។
	សរសេរចុះនូវសេចក្តីណែនាំជាក់លាក់ណាមួយ
	បំភ្លឺនូវអ្វីៗដែលលោកអ្នកមិនយល់ច្បាស់
	ស្នើសុំវេជ្ជបណ្ឌិតនូវសម្ភារៈដែលបានបោះពុម្ព ឬទិកនៃឯកសារដែលអាចរកបានព័ត៌មានបន្ថែម
	សួររកបុគ្គលដែលលោកអ្នកគួរទាក់ទងដើម្បីសុំជំនួយបន្ថែម

បន្ទាប់ពីការទៅកន្លែងណាត់ជួប

	ពិនិត្យមើលកំណត់ចំណាំរបស់លោកអ្នក
	កត់ត្រាទុកការណាត់ជួបលើកក្រោយ នៅក្នុងកំណត់ហេតុប្រចាំថ្ងៃ ឬប្រតិទិន
	ទូរស័ព្ទទៅវេជ្ជបណ្ឌិតសម្រាប់លទ្ធផលតេស្តប្រសិនបើចាំបាច់
	ទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិតអំពីការប្រែប្រួលនៃស្ថានភាព ឬរោគសញ្ញា



1.10 ការរៀបចំផែនការទៅថ្ងៃមុខ៖ ការរៀបចំផែនការថែទាំទុកជាមុន

ធ្វើការសម្រេចចិត្ត

នៅពេលដែលស្ថានភាពរបស់បុគ្គលផ្លាស់ប្តូរ ពួកគេប្រហែលជាមិនអាចបញ្ចេញ ឬធ្វើសេចក្តីសម្រេចបានទេ។ នេះអាចរាប់ពីការសម្រេចចិត្តអំពីថ្នាំពេទ្យ ទៅការចុះហត្ថលេខាលើទម្រង់បែបបទសម្រាប់ជំនួយហិរញ្ញវត្ថុ ឬការទទួលបានសេវា។ ការរៀបចំផែនការទុកជាមុន និងការតែងតាំងបុគ្គលដែលគួរឱ្យទុកចិត្តដើម្បីបំពេញតួនាទីជាអ្នកសម្រេចចិត្តជំនួសអ្នកដទៃ អាចធ្វើឱ្យដំណើរការកាន់តែងាយស្រួល។ ការនេះត្រូវតែធ្វើឱ្យបានមុនពេលបុគ្គលបាត់បង់សមត្ថភាពក្នុងការធ្វើដូច្នោះ។ មានសំណុំបែបបទផ្លូវច្បាប់ដែលនឹងជួយការនេះ។ សូមនិយាយជាមួយក្រុម PCSE ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការព័ត៌មានបន្ថែម។

ជាញឹកញយ បុគ្គលដែលលោកអ្នកកំពុងថែទាំអាចទាក់ទងទៅស្ថាប័នជាក់លាក់ទាំងឡាយ ដូចជាធនាគាររបស់ខ្លួន Centrelink អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំមនុស្សចាស់ ហើយផ្តល់ការអនុញ្ញាតឱ្យបុគ្គលជាក់លាក់បំពេញកិច្ចការជំនួសពួកគេ តាមរយៈដំណើរការតែងតាំង។





សូមនិយាយជាមួយបុគ្គលិកសង្គមកិច្ចរបស់ PCSE សម្រាប់ជំនួយ និងព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជម្រើសទាំងនេះ។

សូមនិយាយជាមួយបុគ្គលិកសង្គមកិច្ចរបស់ PCSE សម្រាប់ជំនួយ និងព័ត៌មានបន្ថែមអំពីជម្រើសទាំងនេះ។

ការរៀបចំផែនការថែទាំទុកជាមុន

ការរៀបចំផែនការថែទាំទុកជាមុន គឺជាឱកាសដើម្បីនិយាយអំពីគុណតម្លៃ និងចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់បុគ្គលម្នាក់ សម្រាប់ការថែទាំសុខភាពនាពេលអនាគតរបស់ពួកគេ។

ការរៀបចំផែនការជាមុន មានន័យថាបុគ្គលដែលមានជំងឺ កំរាមកំហែងដល់ជីវិត មានឱកាសដើម្បីកំណត់ពី៖

-  ទីកន្លែងដែលពួកគេត្រូវបានថែទាំ
-  កន្លែងដែលពួកគេចង់ស្លាប់
-  បណ្តាំមរតករបស់ពួកគេ
-  គោលដៅថែទាំផ្សេងៗទៀត រួមមានជម្រើសទាំងឡាយទាក់ទងនឹងការសម្រេចចិត្តផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រនាពេលអនាគត

ផែនការជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ ធានាថាមានភាពច្បាស់លាស់ និងមានភាពសមរម្យក្នុងការយល់ដឹងរបស់មនុស្សគ្រប់គ្នា ហើយផ្តល់នូវឱកាសដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់បំណងប្រាថ្នាដើម្បីឱ្យគេផ្តល់កិត្តិយស។

មានវិធីសាស្ត្រសំខាន់ៗពីរ និងឧបករណ៍ដែលត្រូវបានយកប្រើនៅក្នុងការរៀបចំផែនការថែទាំទុកជាមុន៖

1. បណ្តាំធ្វើការថែទាំទុកជាមុន - ចំណង់ចំណូលចិត្តអាចសរសេរចុះនៅក្នុងឯកសារមួយ សម្រាប់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព
2. ការតែងតាំងអ្នកធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តជំនួស (ហៅថា លិខិតប្រគល់សិទ្ធិអំណាចដីបិតបេរ - ការព្យាបាលផ្នែកពេទ្យ) ឬអ្នកធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តដើម្បីព្យាបាលផ្នែកពេទ្យ។

2. ការគ្រប់គ្រង ការឈឺចាប់ រោគសញ្ញា និងថ្នាំពេទ្យ

2. ការគ្រប់គ្រងការឈឺចាប់
រោគសញ្ញា និងថ្នាំពេទ្យ

យើងទាំងអស់គ្នាធ្វើការនេះជាមួយគ្នា



ផ្នែកខាងក្រោមនេះ គឺជាការណែនាំអំពីការគ្រប់គ្រងការឈឺចាប់ រោគសញ្ញា និងថ្នាំពេទ្យ។
យើងចង់ឱ្យលោកអ្នកមានជំនាញ ដើម្បីគាំទ្រមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នកនៅផ្ទះ
ដើម្បីឱ្យអាចបន្តរក្សាពិសេសស្នូល និងការឈឺចាប់។

PCSE ផ្តល់ជូនសេចក្តីណែនាំជាភាសាអង់គ្លេសដើម្បីគ្រប់គ្រងការឈឺចាប់ រោគសញ្ញា
និងថ្នាំពេទ្យនៅផ្ទះ។ ក្រុម PCSE នឹងពិភាក្សាអំពីសេចក្តីណែនាំនេះជាមួយលោកអ្នក
ដោយមានអ្នកបកប្រែភាសា ប្រសិនបើត្រូវការ។

ត្រូវយកព័ត៌មាននេះប្រើជាសេចក្តីយោងតែប៉ុណ្ណោះ ហើយមិនគួរប្រើជំនួសដំបូន្មាននៃក្រុមការថែទាំ
ដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់របស់លោកអ្នកឡើយ។ ក្រុម PCSE នឹងពិភាក្សាបញ្ហា និងរោគសញ្ញា
ពាក់ព័ន្ធជាមួយលោកអ្នក ឱ្យបានកាន់តែច្បាស់ថែមទៀត។

សូមនិយាយជាមួយយើង ប្រសិនបើលោកអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីការឈឺចាប់ រោគសញ្ញា
ឬថ្នាំពេទ្យ។



2.1 ការគ្រប់គ្រងការឈឺចាប់

ការភ័យខ្លាចមួយក្នុងចំណោមការភ័យខ្លាចដ៏ធំបំផុតរបស់មនុស្ស និងអ្នកថែទាំរបស់ពួកគេ គឺការឈឺចាប់ធ្ងន់ធ្ងរ ហើយមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន។

មនុស្សជាច្រើនដែលមានជំងឺគំរាមកំហែងដល់អាយុជីវិត ខ្លាចការឈឺចាប់ធ្ងន់ធ្ងរ និងមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន ក៏ប៉ុន្តែមិនមែនមនុស្សគ្រប់គ្នាមានមានបទពិសោធន៍នេះឡើយ។

ការយល់ដឹងអំពីការឈឺចាប់

- ការឈឺចាប់កើតមានចំពោះបុគ្គលម្នាក់ៗផ្សេងពីគ្នា។ វិធីសាស្ត្រព្យាបាល គឺអាស្រ័យលើរបៀបដែលបុគ្គលពិពណ៌នាអំពីការឈឺចាប់របស់ពួកគេ
- ការឈឺចាប់អាចគ្រប់គ្រងបានស្ទើរតែគ្រប់ពេល ក៏ប៉ុន្តែត្រូវបានគ្រប់គ្រងល្អបំផុត ពេលណាគេសម្គាល់ដឹងទាន់ពេល។ សូមមានភាពស្មោះត្រង់អំពីទំហំ និងប្រភេទនៃការឈឺចាប់ - ភាពស្មោះត្រង់ មិនមែនមានន័យថាបុគ្គលម្នាក់មិនអាចលក់ដោះស្រាយបាននោះទេ
- ការឈឺចាប់ដែលមិនអាចព្យាបាល អាចបណ្តាលឱ្យ ឬបង្កើនការអស់កម្លាំង មានអារម្មណ៍ធ្លាក់ចុះ ញ្ជួយបាត់ កំហឹង មិនឃ្លានអាហារ ហើយតានតឹងចិត្ត
- ការព្យាបាលការឈឺចាប់ រួមមានការប្រើថ្នាំពេទ្យ ក៏ប៉ុន្តែក៏អាចប្រើកញ្ចប់កំដៅ / ត្រជាក់ ម៉ាស្សា ការសំរាកបន្ថែមចិត្ត និងខាងវិញ្ញាណដែរ

ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់

- ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ រួមមានជាវ៉ាស៊ីតាម៉ុល / អាស្ត្រីន ខ្លីន ម៉ូហ្វីន ឬថ្នាំមានជាតិអាភៀនដទៃទៀតដូចបំណុះបិទលើស្បែក hydromorphone, oxycodone ឬ fentanyl
- ថ្នាំម៉ូហ្វីន គឺជាថ្នាំមានជាតិអាភៀនដែលប្រើជាទូទៅបំផុតសម្រាប់ការឈឺចាប់ពីកំរិតមធ្យម ទៅធ្ងន់ធ្ងរ

មានជំនឿខុសឆ្គង និងការភាន់ច្រឡំជុំវិញការប្រើប្រាស់ថ្នាំមានជាតិអាភៀនដូចជាថ្នាំម៉ូហ្វីន ដែលអាចធ្វើឱ្យមនុស្សកើតមានការញ្ជួយបាត់។ សូមនិយាយជាមួយក្រុម PCSE ប្រសិនបើលោកអ្នកចង់ពិភាក្សាអំពីរឿងនេះ

- ការញៀន
- ការពន្យារប្រើប្រាស់ថ្នាំម៉ូហ្វីន
- ការញ្ជួយបាត់អ្នកអំពីការបង្ខំដល់ការស្លាប់

តើមានផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះពីការប្រើថ្នាំមានជាតិអាភៀន (ថ្នាំ ម៉ហ្វីន និងថ្នាំស្រដៀងគ្នានេះ)?

- ទល់លាមក ដែលអាចគ្រប់គ្រងបានជាមួយថ្នាំបញ្ចុះលាមក (និយាយមកកាន់យើងអំពីការថែទាំពោះវៀន)
- ការចង្អោរ ការងងុយគេង ឬការច្របូកច្របល់រយៈពេលខ្លី ដែលជាធម្មតានឹងអនថយចុះ
- ប្រសិនបើនៅតែកើតមានផលប៉ះពាល់ដែលមិនអាចទទួលយកបាន សូមពិភាក្សាអំពីការប្រើថ្នាំពេទ្យដទៃទៀត។

ប្រភេទនៃកម្រិតថ្នាំ

កម្រិតថ្នាំរយៈពេលវែង៖ វេជ្ជបណ្ឌិតប្រហែលជាចេញវេជ្ជបញ្ជាសម្រាប់ថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ធម្មតា ដែលមានប្រសិទ្ធភាពរយៈពេលយូរ ឧទាហរណ៍ ១២ ឬ២៤ម៉ោង។

ថ្នាំទម្ងន់៖ ការឈឺចាប់៖ ពេលណាកើតមានការឈឺចាប់រវាងកម្រិតថ្នាំប្រើ លោកអ្នកប្រហែលជាត្រូវការថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ដែលចាប់មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងរយៈពេល៣០-៦០នាទី។

សូមរក្សាកំណត់ត្រានៃបរិមាណនៃថ្នាំ 'ទម្ងន់៖ ការឈឺចាប់' ដែលកំពុងប្រើ ដើម្បីឱ្យក្រុម PCSE អាចពិនិត្យឡើងវិញនូវកម្រិតនៃថ្នាំជាមូលដ្ឋាន។



អ្វីដែលលោកអ្នកអាចធ្វើបាន៖ ដំបូន្មានដ៏មានប្រយោជន៍សម្រាប់អ្នកថែទាំ និងក្រុមគ្រួសារ












- ក្រុម PCSE មិនប្រើថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ជាមួយពួកគេទេ។ បុគ្គលិកនឹងជួយលោកអ្នកឱ្យប្រាកដថា លោកអ្នកមានថ្នាំពេទ្យគ្រប់គ្រាន់
- រក្សាកំណត់ត្រាលើចាប់ដោយកត់សម្គាល់ការពិពណ៌នា និងទីតាំងនៃការឈឺចាប់ដែលក្រុមការងារ PCSE ពិនិត្យឡើងវិញនិងពិភាក្សាអំពីជម្រើស
- លើកទឹកចិត្តដល់មនុស្សដែលលោកអ្នកថែទាំ ដើម្បីចាត់វិធានការយ៉ាងសកម្មក្នុងការគ្រប់គ្រងការឈឺចាប់របស់ពួកគេ។

សូមប្រាប់យើង ប្រសិនបើលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ថាការឈឺចាប់មិនបានគ្រប់គ្រង ឬអាចគ្រប់គ្រងបានល្អប្រសើរដើម្បីបង្កើនគុណភាពនៃជីវិត។



2.2 ការគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញា

PCSE ផ្តល់ជូនសៀវភៅណែនាំជាភាសាអង់គ្លេស ដើម្បីគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញាទូទៅបំផុតនៃការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់នៅតាមផ្ទះ។ សៀវភៅណែនាំនេះ ផ្តល់ព័ត៌មានសម្រាប់គ្រួសារ និងអ្នកផ្តល់ការថែទាំដើម្បីអាចបន្ថយភាពមិនស្រួល និងការឈឺចាប់។ សៀវភៅណែនាំនេះ ក៏ផ្តល់ដំបូន្មានផងដែរ ពេលណាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការទាក់ទងជាមួយគិលានុបដ្ឋាក។ សៀវភៅណែនាំពិភាក្សាពីរោគសញ្ញាដូចខាងក្រោមនេះ៖

-  ការថែទាំពោះវៀន៖ ការទល់លាមក និងការរចុះរាគ
-  ការច្របូកច្របល់
-  ការធ្លាក់ចុះនៃការចល័តភាព និងការដួល
-  ការផ្លាស់ប្តូរក្នុងការបរិភោគ និងការផឹក
-  ចង្កោរ និងក្អួត
-  ការអស់កម្លាំង និងងងុយដេក
-  ការភ័យខ្លាច និងការថប់បារម្ភ
-  ការថែរក្សាមាត់
-  ដង្ហើមខ្លី
-  ការថែរក្សាស្បែក
-  ភាពរសាប់រសល់នៅដំណាក់កាលចុងក្រោយ

សៀវភៅណែនាំពន្យល់ពីរោគសញ្ញា ពិគ្រោះពីជម្រើសនៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យ ហើយផ្តល់ដំបូន្មានដ៏មានប្រយោជន៍ ជាពិសេសសម្រាប់ក្រុមគ្រួសារ និងអ្នកថែទាំដើម្បីកាត់បន្ថយអាការរោគ និងភាពមិនស្រួល ហើយធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងដល់ភាពស្រណុកស្រួល និងគុណភាពនៃជីវិត។

ក្រុមថែទាំព្យាបាល PCSE នឹងពិភាក្សាអំពីការគ្រប់គ្រងការឈឺចាប់ ការគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញា និងការគ្រប់គ្រងថ្នាំពេទ្យជាមួយលោកអ្នក និងគ្រួសាររបស់លោកអ្នក។

សូមនិយាយមកកាន់យើង ប្រសិនបើលោកអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីអ្វីមួយដ៏ជាក់លាក់។

លោកអ្នកកំពុងធ្វើអស់ពីសមត្ថភាពរបស់លោកអ្នក

2.3 ការគ្រប់គ្រងថ្នាំពេទ្យ


PCSE ផ្តល់ជូនសៀវភៅណែនាំជាភាសាអង់គ្លេសដើម្បីគ្រប់គ្រង ថ្នាំពេទ្យនៅតាមផ្ទះ។ យើងនឹងផ្តល់ជូនលោកអ្នកនូវសៀវភៅណែនាំនេះ ហើយពិភាក្សាពីបញ្ហាសំខាន់ៗ។

សៀវភៅណែនាំរួមបញ្ចូលទាំងព័ត៌មានអំពី៖


- ការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យដោយសុវត្ថិភាព
- ការផ្តល់ថ្នាំពេទ្យ
- ការដាក់ពាក្យសុំបណ្ណសំណាញ់សុវត្ថិភាព PBS
- ការរក្សាទុកថ្នាំពេទ្យ
- ការអនុវត្តល្អជាមួយថ្នាំពេទ្យ
- ការតាមដាននៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យ
- ព័ត៌មានអំពីថ្នាំព្យាបាលការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់
- ការពិនិត្យមើលថ្នាំពេទ្យដែលមិនចាំបាច់
- ថ្នាំពេទ្យសម្រាប់គ្រាបន្ទាន់
 - ពេលណាត្រូវប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យសម្រាប់គ្រាបន្ទាន់
 - នរណាអាចផ្តល់ថ្នាំពេទ្យសម្រាប់គ្រាបន្ទាន់
 - ការថែរក្សាថ្នាំពេទ្យសម្រាប់គ្រាបន្ទាន់
- ការគ្រប់គ្រងអ្នកចាក់ស៊ីរីងនៅផ្ទះ
- ការផ្តល់ថ្នាំពេទ្យនៅផ្ទះដោយការចាក់តាមសរសៃឈាម

ព័ត៌មានសំខាន់ៗមួយចំនួនដើម្បីកត់សម្គាល់ អំពីថ្នាំពេទ្យ៖

បញ្ជាទិញថ្នាំពេទ្យម្តងទៀតមុនវាអស់ - អនុញ្ញាតយ៉ាងហោចណាស់២ថ្ងៃ។



បុគ្គលិក PCSE មិនយកថ្នាំពេទ្យមកជាមួយទេ។ បុគ្គលិកនឹងជួយលោកអ្នកដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថាលោកអ្នកមានថ្នាំពេទ្យគ្រប់គ្រាន់នៅក្នុងផ្ទះ។



ជានិច្ចជាកាលត្រូវប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិត
និងក្រុមថែទាំព្យាបាល PCSE អំពីថ្នាំពេទ្យ
ផ្សេងទៀតដែលបានប្រើប្រាស់ ឧទាហរណ៍
ថ្នាំរុក្ខជាតិ ឬថ្នាំពេទ្យទិញដោយគ្មានវេជ្ជបញ្ជា



អ្នកផ្តល់ការថែទាំគ្រួសារអាចបង្រៀនឱ្យប្រើប្រាស់
ថ្នាំពេទ្យដែលអាចចាក់តាមសរសៃឈាម
ដើម្បីបំបាត់ការឈឺចាប់ និងការមិនស្រួលនៅផ្ទះ។
សូមសួរយើងពីរបៀបចាក់ថ្នាំតាមវិធីនេះ។



ប្រសិនបើបុគ្គលដែលលោកអ្នកកំពុងថែទាំ
ហៀបនឹងស្លាប់ ការចាក់ថ្នាំអាចបន្ថយការមិន
ស្រួល និងការឈឺចាប់របស់ពួកគេនៅ
ចំណុចនេះ។ នេះគឺជារឿងធម្មតាទេ ហើយមិន
បង្ខំដល់ការស្លាប់របស់ពួកគេឡើយ។



លោកអ្នកតែងតែអាចសួរសំណួរអំពីថ្នាំពេទ្យ - សូមសួរឱសថការី វេជ្ជបណ្ឌិត ឬក្រុម PCSE។

តើថ្នាំពេទ្យនោះមានឈ្មោះអ្វី ហើយតើវាសម្រាប់អ្វី?

តើគួរផ្តល់ឱ្យចំនួនប៉ុន្មាន ហើយនៅពេលណា?

តើគួរផ្តល់ថ្នាំដោយរបៀបណា (ឧទាហរណ៍ ជាមួយ ឬដោយគ្មានអាហារ)?

តើមានអ្វីដែលត្រូវជៀសវាងនៅពេលប្រើថ្នាំពេទ្យឬទេ ដូចជាស្រា ឬការបើកបរ?

តើថ្នាំពេទ្យមានប្រតិកម្មជាមួយថ្នាំដទៃទៀត ឬវិធានបន្ថែមដែរឬទេ?

តើមានផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះដែលនឹងអាចកើតមាន? តើខ្ញុំត្រូវធ្វើយ៉ាងណាប្រសិនបើអ្នកជំងឺមានផលប៉ះពាល់?

តើត្រូវការថ្នាំពេទ្យសម្រាប់រយៈពេលប៉ុន្មាន?

តើត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ប្រសិនបើខកខានពុំបានប្រើប្រាស់ថ្នាំ មួយលើក?

តើវាផុតកំណត់នៅពេលណា?

តើគួររក្សាទុកថ្នាំពេទ្យយ៉ាងដូចម្តេច?

ក្រុមថែទាំព្យាបាល PCSE នឹងពិភាក្សាអំពីការគ្រប់គ្រងថ្នាំពេទ្យ ជាមួយនឹងលោកអ្នក និងក្រុមគ្រួសាររបស់លោកអ្នក។ ក្រុមនេះ នឹងប្រើសៀវភៅណែនាំ អំពីការគ្រប់គ្រងថ្នាំពេទ្យជាភាសា អង់គ្លេសជាមួយអ្នកបកប្រែភាសា ប្រសិនបើត្រូវការ។

សូមនិយាយជាមួយយើង ប្រសិនបើលោកអ្នកបានម្តងអំពីថ្នាំពេទ្យ ណាមួយ។



2.4 ការរៀបចំផែនការសម្រាប់ការថែទាំបន្ទាន់

នៅក្នុងការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ ភាពបន្ទាន់ជាទូទៅគឺការផ្លាស់ប្តូរភ្លាមៗ នៅក្នុងកាលៈទេសៈដែលប៉ះពាល់ដល់គុណភាពនៃជីវិតតាមវិធីថ្មីៗ។

នេះជាការសំខាន់ដែលត្រូវរៀបចំ និងត្រៀមទុកសម្រាប់ការថែទាំក្នុងគ្រាបន្ទាន់។ ការយល់ដឹងអំពីព្រឹត្តិការណ៍ដែលអាចកើតមាននិងរបៀបឆ្លើយតប និងបង្កើតទំនុកចិត្តរបស់លោកអ្នកក្នុងករណីនៃព្រឹត្តិការណ៍ទាំងនេះណាមួយ។ ព្រឹត្តិការណ៍ខ្លះអាចត្រូវបានរំពឹងទុក និងគ្រោងទុក ហើយខ្លះទៀតថែមទាំងត្រូវបានរារាំង។

PCSE ផ្តល់នូវសៀវភៅណែនាំជាភាសាអង់គ្លេសនៃផែនការសម្រាប់ការថែទាំក្នុងគ្រាបន្ទាន់ ដែលរួមបញ្ចូលមានព័ត៌មានស្តីពីព្រឹត្តិការណ៍អាសន្នទូទៅនៃការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ និងជំហានដែលលោកអ្នកអាចធ្វើបាន។

ក្រុមថែទាំព្យាបាល PCSE នឹងនិយាយជាមួយលោកអ្នកអំពីព្រឹត្តិការណ៍អាសន្នទូទៅនៃការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ទាំងនេះ ដើម្បីឱ្យលោកអ្នក និងក្រុមគ្រួសាររបស់លោកអ្នកអាចត្រៀមទុក។

វិធីសាស្ត្រទូទៅរបស់យើងដើម្បីធ្វើផែនការសម្រាប់ការថែទាំក្នុងគ្រាបន្ទាន់ រួមមាន៖

- 1 រៀបចំផែនការដើម្បីទប់ស្កាត់ព្រឹត្តិការណ៍អាសន្នណាមួយ មុននឹងវាកើតឡើង
- 2 បង្កើតហេតុផលសម្រាប់ព្រឹត្តិការណ៍
- 3 កំណត់ទិសដៅនៃសកម្មភាព (រៀបចំឱ្យមានគិលានុបដ្ឋាយិកាអញ្ជើញទៅ ឬហៅទូរស័ព្ទ)

ព្រឹត្តិការណ៍ករណីអាសន្នទូទៅ អាចរួមបញ្ចូល:

-  ការដួល ឬធ្លាក់
-  សីតុណ្ហភាពខ្ពស់
-  ចង្កោរ និងក្អិត
-  ភាពរសាប់រសល់ / ញាប់ញ័រ
-  ប្រកាច់
-  ការហូរឈាមធ្ងន់ធ្ងរ
-  ដង្ហើមខ្លី
-  ការតឹងណែនឆ្អឹងខ្នង
-  ការផ្លាស់ប្តូរភ្លាមៗក្នុងការដកដង្ហើម
-  ការថយចុះយ៉ាងឆាប់រហ័សក្នុងចល័តភាព / ចលនា
-  ការផ្លាស់ប្តូរមិនបានរំពឹងទុកភ្លាមៗនៅក្នុងសតិស្មារតី ឬការដឹងខ្លួន
-  ការឈឺចាប់កាន់តែខ្លាំងឡើងភ្លាមៗ ដោយមិនបានរំពឹងទុក

ត្រូវឱ្យបានស្គាល់ច្បាស់ជាមួយនឹងបណ្តាំធ្វើការថែទាំទុកជាមុន ដើម្បីណែនាំការឆ្លើយតបរបស់លោកអ្នកក្នុងករណីមានភាពអាសន្ន។

ប្រសិនបើត្រូវហៅឡានពេទ្យ សូមយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះបណ្តាំធ្វើ ឬសញ្ញាបត្រណាមួយដែលបានរៀបចំដោយអតិថិជន។ សូមរក្សាឯកសារនៅក្បែរដៃដើម្បីបង្ហាញបុគ្គលិកឡានពេទ្យនៅពេលគេមកដល់។

សូមទាក់ទងក្រុម PCSE ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនប្រាកដពីវិធីបន្តដំណើរការ។

2.5 ទំនាក់ទំនងក្រោយម៉ោងធ្វើការ

តើត្រូវទូរស័ព្ទហៅលេខ 000 នៅពេលណា?

ប្រសិនបើបុគ្គលដែលលោកអ្នកកំពុងថែទាំមាន រោគសញ្ញាទាំងនេះណាមួយ៖

- ឈឺដើមទ្រូង ឬកណ្តាលដើមទ្រូង
- សន្លប់ដោយមិនដឹងខ្លួន ឬប្រកាច់ដោយមិនបានរំពឹងទុក
- ពិបាកដកដង្ហើម ឬប្រែទៅជាពណ៌ខៀវ
- ហូរឈាមធ្ងន់ធ្ងរ
- ជនរងគ្រោះដោយគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ
- ឬតាមការណែនាំពីទូរស័ព្ទជំនួយថែទាំព្យាបាល PCSE

ខ្សែសង្គ្រោះជីវិតដើម្បីគាំទ្រនៅពេលមានវិបត្តិ
13 11 44

GriefLine counselling support
(03) 9935 7400

មន្ទីរព្យាបាលក្រោយម៉ោងធ្វើការរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត
ក្នុងតំបន់លោកអ្នក (ប្រសិនបើអាចអនុវត្ត)

ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយផ្ទាល់ផ្នែកសុខភាពក្រោយម៉ោងធ្វើការ
របស់វេជ្ជបណ្ឌិតក្នុងតំបន់លោកអ្នក
1800 022 222

សេវាកម្មវេជ្ជបណ្ឌិតមកពិនិត្យដល់ផ្ទះ៖

សេវាកម្មជាតិវេជ្ជបណ្ឌិតមកពិនិត្យដល់ផ្ទះ
13 74 25

វេជ្ជបណ្ឌិតមកពិនិត្យដល់ផ្ទះរបស់ខ្ញុំ
1300 968 737

វេជ្ជបណ្ឌិត វេជ្ជបណ្ឌិត
13 26 60

វិបសែ៖

បញ្ជីសេវាកម្មសុខភាពជាតិ៖
about.healthdirect.gov.au/nhsd

ឧបករណ៍ស្វែងរកទំនាក់ទំនងឱសថស្ថានក្រោយម៉ោងធ្វើការ៖
www.healthdirect.gov.au/after-hours-gp-helpline

កម្មវិធីពិនិត្យរោគសញ្ញា៖
www.healthdirect.gov.au/symptom-checker

សេវាកម្មអ្នកបកប្រែភាសា៖
13 14 50



2.6 ការទទួលបានសេវាកម្មថែទាំព្យាបាលក្រោយម៉ោងធ្វើការរបស់យើង

ការថែទាំនៅផ្ទះក្រោយម៉ោងធ្វើការ ជាពិសេសនៅពេលយប់ អាចមានអារម្មណ៍រំខាន។ យើងមានខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយការថែទាំព្យាបាលក្រោយម៉ោងធ្វើការ ដើម្បីជួយលោកអ្នក។







ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយការថែទាំព្យាបាល
ក្រោយម៉ោងធ្វើការ សម្រាប់
ការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់
(ម៉ោង៧យប់ - ម៉ោង៧ព្រឹក)

1300 33 44 55





ពេលខ្លះ មានការរង់ចាំសម្រាប់សេវាកម្មនេះ
ក៏ប៉ុន្តែការហៅរបស់លោកអ្នក នឹងត្រូវបានឆ្លើយតប។

សេវាកម្មថែទាំព្យាបាលក្រោយម៉ោងធ្វើការ៖

-  មានសិទ្ធិចូលដំណើរការព័ត៌មានរបស់អតិថិជន
-  មានគុណសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្តល់ការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ដែលមានគុណភាពខ្ពស់
-  នឹងវាយតម្លៃស្ថានភាពរបស់លោកអ្នកតាមទូរស័ព្ទ ហើយផ្តល់ជូនការមកសួរសុខទុក្ខតាមផ្ទះ ប្រសិនបើចាំបាច់ ដើម្បីគាំទ្រលោកអ្នកបានប្រសើរបំផុត
-  ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពក្រុម PCSE នៅពេលព្រឹក

តើខ្ញុំគួរហៅទូរស័ព្ទនៅពេលណា?

សេវាក្រោយម៉ោងធ្វើការ អាចជួយលោកអ្នកក្នុងស្ថានភាពដែលតម្រូវការឆ្លើយតបភ្លាមៗ ដូចជា៖

-  ការគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញា
-  ការផ្លាស់ប្តូរសំខាន់ៗក្នុងស្ថានភាពរោគ
-  ប្រសិនបើលោកអ្នកកំពុងមានការលំបាកក្នុងការថែទាំ
-  បញ្ហាថ្នាំពេទ្យ ឬគ្រឿងបរិក្ខារ

ការហៅទូរស័ព្ទសាមញ្ញ អាចផ្តល់ការឆ្លើយស្មើគ្នា និងការធានាពេញមួយយប់ ហើយការទូរស័ព្ទហៅបុគ្គលិកថែទាំព្យាបាល មុនធ្វើការទាក់ទងលេខ 000 អាចជួយលោកអ្នកឱ្យចុះផុតពីភាពអាក់អរស្តនៃការរង់ចាំយូរ និងការឱ្យចូលមន្ទីរពេទ្យយូរ។

ប្រសិនបើការហៅទូរស័ព្ទនេះ មិនបន្ទាន់ទេ សូមកុំហៅទូរស័ព្ទមកសេវាកម្មក្រោយម៉ោងធ្វើការ។ 

ការទូរស័ព្ទអំពីជំងឺតូចតាច ការគ្រប់គ្រងក្រដាសស្នាមជាន់ម្ខាង និងវេជ្ជបញ្ជា ការរៀបចំការណាត់ជួប សំនួរទាំងឡាយទាក់ទងនឹងឧបករណ៍ ឬសេវា អាចរង់ចាំបានរហូតដល់ព្រឹក។

តើមានអ្វីកើតឡើងនៅពេលលោកអ្នកទូរស័ព្ទ ក្រៅម៉ោងធ្វើការ?

ការហៅរបស់លោកអ្នកនឹងត្រូវបានឆ្លើយដោយសេវាហៅទូរស័ព្ទ ដើម្បីឱ្យលោកអ្នកធ្វើទុកសារមួយ។ សូមកំណត់ថាលោកអ្នកចង់ និយាយជាមួយគិលានុបដ្ឋាក ហើយទុកព័ត៌មានលម្អិតរបស់អ្នក។ សារនេះនឹងត្រូវបានផ្ញើទៅគិលានុបដ្ឋាកនៅប្រចាំការដែលនឹង ទូរស័ព្ទមកលោកអ្នកវិញ។

អាស្រ័យលើភាពឆ្លងឆ្ងរ សេវាកម្មថែទាំព្យាបាលក្រោយម៉ោងធ្វើការ នឹង៖

- ពិភាក្សាអំពីហេតុសញ្ញា និងផ្តល់ការធានាជាថ្មី
- ផ្តល់ជូនលោកអ្នកនូវដំបូន្មានតាមទូរស័ព្ទ ហើយប្រាប់ឱ្យលោក អ្នកតាមដានបុគ្គលនោះ
- បញ្ជូនទៅគ្រូពេទ្យជំនួស ឬវេជ្ជបណ្ឌិតក្រោយម៉ោងធ្វើការ
- បញ្ជូនទៅវេជ្ជបណ្ឌិតនៅពេលព្រឹក
- បញ្ជូនទៅសេវាផ្សេងទៀត
- រៀបចំគិលានុបដ្ឋាកឱ្យមកសួរសុខទុក្ខ (ប្រសិនបើមាន)
- ផ្តល់ដំបូន្មានដល់លោកអ្នកឱ្យអញ្ជើញទៅមន្ទីរព្យាបាលក្នុង គ្រាអាសន្ន ឬទូរស័ព្ទហៅលេខ ០០០

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានការព្រួយ បារម្ភ ឬមិនច្បាស់នៅពេលណាមួយ សូមទូរស័ព្ទសម្រាប់ការធានាជាថ្មី ជាជាងការព្រួយបារម្ភពេញមួយយប់។

សេវាកម្មអ្នកបកប្រែភាសា៖ 13 14 50

សេវាកម្មថែទាំព្យាបាលក្រោយម៉ោងធ្វើការអាច

សេវាកម្មថែទាំព្យាបាលក្រោយម៉ោងធ្វើការមិនអាច

	ផ្តល់ជំនួយ ឧទាហរណ៍ ពីរបៀបធ្វើឱ្យធាតុសញ្ញា បានប្រសើរឡើង		ធ្វើហាគវិនិច្ឆ័យ ឬការព្យាករណ៍ខាងវេជ្ជសាស្ត្រ
	ណែនាំលោកអ្នកតាមរយៈការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យ		ផ្តល់ជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ
	រៀបចំគិលានុបដ្ឋាកឱ្យមកសួរសុខទុក្ខ ប្រសិនបើចាំបាច់		ផ្តល់សេវាក្នុងគ្រាបន្ទាន់
	ផ្តល់ជំនួយពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើបុគ្គល ស្រុតខ្លួន ដួល ធ្លាក់ ឬរងរបួស		រៀបចំថ្នាំពេទ្យ ឬចេញវេជ្ជបញ្ជា
	ណែនាំលោកអ្នកពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើនៅពេលមាន អាសន្ន ឬពេលណាសេចក្តីស្លាប់ខិតជិតមកដល់		ផ្តល់ជំនួយពីរបៀបប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យ ឬកម្រិតថ្នាំពេទ្យ ដែលមិនបានចេញឱ្យប្រើប្រាស់ដោយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ លោកអ្នក
	ផ្តល់ជំនួយពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើការស្លាប់ បានកើតឡើង		រៀបចំគិលានុបដ្ឋាកឱ្យមកសួរសុខទុក្ខ ប្រសិនបើមិនមែន ជាស្ថានភាពរាងកាយបន្ទាន់ ឬពេលមិនអាចរកបានថ្នាំពេទ្យ នៅផ្ទះដើម្បីប្រើប្រាស់
	រៀបចំសម្រាប់មន្ទីរពេទ្យដែលមើលថែអ្នកជំងឺឈឺ ចុងក្រោយ ឬមន្ទីរពេទ្យ ប្រសិនបើចាំបាច់		

ចំណាំ: សេវាកម្មថែទាំព្យាបាលរបស់យើង **មិនមែន**ជាសេវាសម្រាប់គ្រាបន្ទាន់ទេ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ លោកអ្នកអាចទាក់ទង មកយើងបានតាមទូរស័ព្ទ ហើយយើងនឹងឆ្លើយតបទៅនឹងការហៅទូរស័ព្ទរបស់លោកអ្នកតាមលំដាប់ទាន់ពេលវេលា។



ព័ត៌មានជំនួយសម្រាប់ការប្រើប្រាស់សេវាកម្ម ថែទាំព្យាបាលក្រោយម៉ោងធ្វើការរបស់យើង

- ✔ ប្រើថ្នាំជាប្រចាំរបស់លោកអ្នក រួមមានថ្នាំ ‘បំបាត់ការឈឺចាប់’ និង ‘តាមតម្រូវការ’ ដើម្បីព្យាបាលរោគសញ្ញា មុននឹងទូរស័ព្ទហៅ។ សូមយោងទៅការណែនាំអំពីការគ្រប់គ្រងការឈឺចាប់ និងរោគសញ្ញានៅក្នុងកញ្ចប់ព័ត៌មាននេះ
- ✔ និយាយប្រាប់អំពីផែនការម្តងទៀត ទៅគិលានុបដ្ឋាកដើម្បីធានាការយល់ដឹងរបស់លោកអ្នក។ ការរៀបចំឱ្យមានថ្នាំពេទ្យ និងគម្របឯកសារតាមផ្ទះជាក់នៅក្បែរលោកអ្នក នៅពេលទូរស័ព្ទអាចជួយបាន
- ✔ ប្រសិនបើគ្មានការឆ្លើយតបពីគិលានុបដ្ឋាកក្នុងរយៈពេល១០នាទីនៃការហៅរបស់លោកអ្នក សូមទូរស័ព្ទមកវិញ។ ព្យាយាមនៅស្ងៀម និងអត់ធ្មត់ក្នុងអំឡុងពេលហៅទូរស័ព្ទ



3. ការប្រុងប្រៀប សម្រាប់សេចក្តីស្លាប់

3. ការប្រុងប្រៀប
សម្រាប់សេចក្តីស្លាប់

យើងទាំងអស់គ្នាធ្វើការនេះជាមួយគ្នា



3.1 ការប្រុងប្រៀបសម្រាប់សេចក្តីស្លាប់

សំណួរមួយចំនួនដែលលោកអ្នកអាចប្រើសម្រាប់ជាអ្នកចាប់ផ្តើម ការសន្ទនាជាមួយក្រុម PCSE របស់លោកអ្នក។

	តើយើងអាចរំពឹងទុកអ្វីខ្លះនៅប៉ុន្មានថ្ងៃចុងក្រោយ នៃជីវិត?
	តើខ្ញុំគួរនិយាយអ្វីខ្លះ ប្រសិនបើបុគ្គលដែលខ្ញុំថែទាំ សួរខ្ញុំថា ‘តើខ្ញុំនឹងស្លាប់មែនទេ?’
	តើអ្នកអាចប្រាប់ខ្ញុំបានទេ កាលណាចូលមកដល់ ពេលបុគ្គលដែលខ្ញុំថែទាំនឹងស្លាប់?
	តើនៅពេលណាដែលខ្ញុំគួរទូរស័ព្ទហៅក្រុមគ្រួសារ ឯទៀត? តើខ្ញុំគួរនិយាយអ្វីទៅកាន់ពួកគេ? តើអ្នកអាចនិយាយទៅកាន់ពួកគេបានទេ?
	តើធ្វើដូចម្តេចឱ្យខ្ញុំនឹងដឹងថាពេលណាបុគ្គលដែល ខ្ញុំថែទាំបានស្លាប់?
	តើមានអ្វីកើតឡើងបន្ទាប់ពីពួកគេស្លាប់? (តើមានអ្វីកើតឡើងចំពោះរូបកាយ? តើយើងរៀបចំពិធីបុណ្យសពដោយរបៀបណា?)
	តើមានការគាំទ្រអ្វីខ្លះសម្រាប់គ្រួសារ បន្ទាប់ពីបុគ្គលបានស្លាប់?

ហេតុអ្វីបានជាវាសំខាន់ណាស់ក្នុងការត្រៀម ទុកមុន?

រយៈពេលពីរបីថ្ងៃចុងក្រោយនៃជីវិតរបស់បុគ្គលម្នាក់ គឺមានភាព ខុសគ្នាខ្លាំងណាស់ - ការត្រៀមទុកមុននឹងអាចជួយលោកអ្នក ឆ្លងកាត់ពេលវេលាដ៏លំបាកនេះ។ សេវាកម្មរបស់យើងមានផ្តល់ ជូនការគាំទ្រ ការជួយ និងការយល់ដឹងក្នុងអំឡុងពេលនេះ។ យើងអាចជួយលោកអ្នករៀបចំផែនការសាមញ្ញមួយ ដែលទាក់ ទងនឹងបញ្ហាជាក់ស្តែងភ្លាមៗ។

សូមរៀបចំឱ្យមានវេជ្ជបណ្ឌិតក្នុងតំបន់ រៀបចំជាមុន ដើម្បីរៀបចំសំបុត្រមរណភាព ជាពិសេសប្រសិនបើលោកអ្នកមានពិធីបុណ្យផ្ទាល់ ខ្លួន ឬខាងវិញ្ញាណ (ឧទាហរណ៍ ការបញ្ជូនសពតម្រូវ ក្នុងកំឡុងពេល២៤ម៉ោងនៃមរណភាព) ហើយក្នុង ករណីមរណភាពកើតឡើងនៅចុងសប្តាហ៍

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានប្រពៃណី ឬតម្រូវការវប្បធម៌ណាមួយ សូមប្រាប់ក្រុម PCSE

ប្រសិនបើលោកអ្នក ជាធម្មតានៅតែម្នាក់ឯងជាមួយមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នក លោកអ្នកប្រហែលជាចង់មានមិត្តភក្តិជិតស្និទ្ធ ឬសាច់ញាតិដែលអាចរកបានក្នុងរយៈពេលខ្លី ដើម្បីនៅជាមួយលោកអ្នកនៅពេលនេះ។ បុគ្គលដែលស្លាប់ អាចរក្សានៅផ្ទះជាច្រើនម៉ោង។ លោកអ្នកប្រហែលជាចង់ឱ្យមិត្តភក្តិជិតស្និទ្ធ និងសាច់ញាតិរបស់លោកអ្នកអាចនិយាយលាគ្នា ថែមទាំងចំណាយពេលតែម្នាក់ឯងជាមួយបុគ្គល មុនពេលបុគ្គលត្រូវបាននាយកចាត់ចែងពិធីបុណ្យសពដឹកយកទៅ។

រៀបចំការឱ្យមាននរណាម្នាក់នៅជាមួយលោកអ្នក។

នាយកចាត់ចែងពិធីបុណ្យសព នឹងធ្វើការណាត់ជួបពិភាក្សាអំពីការរៀបចំ ហើយចំណាយជាមួយលោកអ្នក នៅពេលលោកអ្នកក្រៀមខ្លួនរួចរាល់ ហើយជាធម្មតាក្នុងរយៈពេលមួយថ្ងៃ ឬពីរថ្ងៃ បន្ទាប់ពីការស្លាប់បានកើតឡើង។ លោកអ្នកអាចទាក់ទិនមិត្តភក្តិ និងក្រុមគ្រួសារ តាមដែលអ្នកចង់បាន។

ជ្រើសរើសនាយកចាត់ចែងពិធីបុណ្យសព

បញ្ជីត្រួតពិនិត្យការប្រុងប្រៀបសម្រាប់សេចក្តីស្លាប់

តើតម្រូវឱ្យមានការបញ្ចុះសពឆាប់រហ័សឬទេ?	<input type="checkbox"/> បាទ/ចាស់ <input type="checkbox"/> ទេ
ប្រសិនបើឆ្លើយថា បាទ/ចាស់ តើខ្ញុំបានពិភាក្សាជាមួយក្រុម PCSE របស់ខ្ញុំហើយឬនៅ?	<input type="checkbox"/> បាទ/ចាស់ <input type="checkbox"/> ទេ
តើអ្នកណាអាចគាំទ្រខ្ញុំក្នុងពេលដ៏ខ្លីនេះ?	1.
កត់ឈ្មោះ និងលេខទូរស័ព្ទនៅកន្លែងនេះ៖	2.
	3.
	4.
តើបានរៀបចំវេជ្ជបណ្ឌិតសម្រាប់សំបុត្រមរណភាពហើយឬនៅ?	<input type="checkbox"/> បាទ/ចាស់ <input type="checkbox"/> ទេ
តើបានជ្រើសរើសនាយកចាត់ចែងពិធីបុណ្យសពហើយឬនៅ?	<input type="checkbox"/> បាទ/ចាស់ <input type="checkbox"/> ទេ
តើមានផ្តល់ដំណឹងទៅអ្នកដឹកនាំសាសនា /ខាងវិញ្ញាណហើយឬនៅ?	<input type="checkbox"/> បាទ/ចាស់ <input type="checkbox"/> ទេ

សញ្ញាថាមនុស្សម្នាក់កំពុងស្លាប់

- ពេលវេលាមុនពេលស្លាប់ ជាទូទៅមានសន្តិភាព
- សូមស្នើសុំជំនួយពីក្រុម PCSE នៅពេលណាក៏បាន
- ជាធម្មតា យើងបានបង្កើនទំនាក់ទំនងជាមួយលោកអ្នក ក្នុងកំឡុងពេលចុងក្រោយនៃជីវិត
- ការគ្រាន់តែអង្គុយជាមួយបុគ្គល កាន់ដៃបុគ្គល ហើយនិយាយដោយស្ងប់ស្ងាត់ និងធានាបាននូវអត្ថប្រយោជន៍ដ៏ធំសម្បើម សូម្បីតែគ្មានចម្លើយពីបុគ្គលក៏ដោយ។

‘ការនៅជាមួយ’ អាចមានសារៈសំខាន់ជាង ‘ការធ្វើសម្រាប់’

ខាងក្រោមនេះគឺជាទិដ្ឋភាពទូទៅនៃការប្រែប្រួលផ្នែករាងកាយ និងអារម្មណ៍ មុនពេលចុងបញ្ចប់នៃជីវិត។ មិនមែនរាល់ការផ្លាស់ប្តូរទាំងអស់នឹងកើតមានឡើងឡើយ ហើយវានឹងមិនកើតឡើងតាមលំដាប់ណាមួយឡើយ។ ការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះបង្ហាញថារាងកាយកំពុងប្រុងប្រៀបខ្លួនវា សម្រាប់ដំណាក់កាលចុងក្រោយនៃជីវិត។ ក្នុងដំណាក់កាលនេះ ប្រព័ន្ធទ្រទ្រង់ជីវិតចាប់ផ្តើមបិទជាមួយនឹងការផ្លាស់ប្តូរខាងរាងកាយ ផ្លូវចិត្ត និងខាងវិញ្ញាណដែលកើតឡើងច្រើនសប្តាហ៍ ឬថ្ងៃ ឬអាចចាប់ផ្តើមត្រឹមតែប៉ុន្មានម៉ោងមុនពេលស្លាប់។

ការផ្លាស់ប្តូររូបរាង



ការដេក
 បុគ្គលនឹងចំណាយពេលច្រើនក្នុងការគេងលក់ ហើយអាចឈប់ទំនាក់ទំនង និងពិបាកក្រោកពីដំណេក។ កុំអង្រួនបុគ្គល ឬនិយាយខ្លាំងៗ។ និយាយដោយទន់ភ្លន់ ហើយតាមធម្មតា។ កុំសន្មតថាបុគ្គលមិនអាចស្តាប់ឮនោះឡើយ - ការស្តាប់គឺជាវិញ្ញាណចុងក្រោយដែលត្រូវទៅ។

ចំណាយពេលជាមួយមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នកនៅពេលដែលគាត់ហាក់បីដូចជាប្រុងប្រយ័ត្នបំផុត។





វត្តមាន និងអាហារ

នៅពេលមរណភាពខិតចូលមកដល់ នឹងមានតម្រូវការតិចសម្រាប់ ម្ហូបអាហារ និងភេសជ្ជៈ នៅពេលដែលបុគ្គលនឹងរក្សាទុកថាមពល។ នេះគឺជាដំណើរការធម្មជាតិ។ ការខំប្រឹងបញ្ជូនបុគ្គលដែលមិន អាចលេបបាន អាចបណ្តាលឱ្យមានទុក្ខព្រួយ។

តម្រូវការសម្រាប់ចំណីអាហារ ត្រូវបានកាត់បន្ថយ ពេលដែល រាងកាយចាប់ផ្តើមបិទ៖

អាហាររឹង → អាហារទន់ → វត្តមាន ទឹក ← កំទេចទឹកកក ←

បន្ទះឈើសម្រាប់ធ្វើមមាត់(អេប៉ុងជាប់បន្ទះឈើ) ឬចំនួនតិច តូចនៃកំទេចទឹកកក និងជួយបំបាត់នូវអារម្មណ៍ស្រែកឃ្លាន។ កុំបង្ខំឱ្យពិសារអាហារ ឬភេសជ្ជៈនៅដំណាក់កាលនេះ។ ទុកឱ្យ មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នកដឹងថា វាមិនអីទេដែលមិន បរិភោគនៅពេលនេះ។

ការគោរព និងការទទួលយកការជួយដល់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ របស់លោកអ្នក និងលោកអ្នក។

គិលានុបដ្ឋាក PCSE របស់លោក អ្នក អាចជួយលោកអ្នកជាមួយនឹង ការថែទាំមាត់។



ភាពសាប័រសល់

សកម្មភាពសាប័រសល់ ញើញើ និងច្រំដែលអាចកើតឡើង នៅប៉ុន្មានថ្ងៃចុងក្រោយ ឬប៉ុន្មានម៉ោងនៃជីវិត។ ការនេះអាច បណ្តាលមកពីចលនា ឬចរន្តឈាមវាទាប ពុល ឬបញ្ហាវិញ្ញាណ ឬផ្លូវចិត្ត។

កុំព្យាយាមទប់ស្កាត់ចលនា។ ធ្វើឱ្យបរិស្ថានមានសុវត្ថិភាព។ និយាយដោយស្ងប់ស្ងាត់ និងស្ងៀមស្ងាត់។

ស្វែងរកមធ្យោបាយទាំងឡាយ ដើម្បីជួយមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ របស់លោកអ្នកបំបាត់ភាពតានតឹង ឬភាពភ័យខ្លាច។ កិច្ចការ ខ្លះៗដែលអាចជួយ រួមមាន៖

- គក់ច្របាច់ដៃ ឬថ្ងាសយ៉ាងថ្មមៗ
- រំលឹកពីកន្លែងដែលចូលចិត្ត
- រំលឹកពីបទពិសោធន៍ដែលចូលចិត្ត
- អានអ្វីៗដែលល្អលោមចិត្ត
- ចាក់តន្ត្រីដែលទន់ភ្លន់ ហើយធ្លាប់ស្គាល់
- ផ្តល់ការធានាថាវាមិនអីទេក្នុងការលាចាក

ទូរស័ព្ទហៅ PCSE ប្រសិនបើលោកអ្នក មានការព្រួយបារម្ភ។ មានថ្នាំពេទ្យសម្រាប់ផ្តល់ជូន។

ការច្របូកច្របល់ និងរង្វេង

បុគ្គលអាចច្របូកច្របល់កាន់តែខ្លាំងអំពីពេលវេលា និងទឹកនៃរង្វេង ហើយនិងមនុស្សដែលគេស្គាល់។ កម្រិតនៃការយល់ដឹងអាចផ្លាស់ប្តូរញឹកញាប់ ហើយមិននឹកស្មានដល់។ ការប្រើពន្លឺពេលយប់អាចជួយបាន។ សូមកុំមិនយល់ស្របជាមួយនឹងអ្វីដែលគេនិយាយ។ ចាប់កាន់ដៃ និងធានាពួកគេឡើងវិញ។

និយាយប្រាប់បុគ្គលឱ្យស្គាល់ពីលោកអ្នក ដោយប្រាប់ឈ្មោះ ហើយនិយាយដោយស្ងប់ស្ងាត់ និងមានទំនុកចិត្តដើម្បីឱ្យមានការធានាឡើងវិញ។

ទូរស័ព្ទហៅ PCSE ប្រសិនបើលោកអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នក។

ការមិនអាចទប់លាមក ឬទឹកនោម

ការលែងទប់ទឹកនោម ឬលាមកអាចកើតមានឡើងនៅពេលជិតស្លាប់។ រក្សាភាពថ្លៃថ្នូរ និងការគោរព។ ប្រើទ្រនាប់ និងកម្រាលដើម្បីទ្រាប់ការពារបុគ្គល និងពួក។ ការនេះនឹងជួយរក្សាឱ្យបានស្រួលនិងអនាម័យ។ វាជាកំនិតល្អក្នុងការតាមដានពីការបត់ដើងធំ ហើយប្រាប់ក្រុម PCSE នៅពេលគេទូរស័ព្ទមក។

វាជាការសំខាន់ដើម្បីរក្សាស្បែកឱ្យបានស្អាត និងស្អាត។

ចំនួនទឹកនោម

ចំនួនទឹកនោមនឹងថយចុះ ហើយអាចក្លាយជាពណ៌ក្រអែម។ នេះអាចបណ្តាលមកពីការទទួលបានវត្ថុរាវតិច។

ការបញ្ចេញវត្ថុរាវពីដងខ្លួន

ទឹកមាត់ និងទឹកអិលអាចកើនឡើង ហើយកកផ្តុំនៅផ្នែកខាងក្រោយនៃបំពង់កនៅពេលក្អក ឬការលេបថយចុះ។ ជួនកាលការនេះបណ្តាលឱ្យមានសម្លេងស្រែក ឬអ្វីអរ ដែលគេស្គាល់ថាជា "សំឡេងថ្ងូរនៃមនុស្សស្លាប់"។ ការនេះអាចជាទុក្ខព្រួយសម្រាប់អ្នកថែទាំ ប៉ុន្តែជាធម្មតាវាមិនបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់អន្តរាយដល់អ្នកបុគ្គលទេ។ សម្លេងនេះមិនបង្ហាញពីការឈឺចាប់ថ្មី ឬធ្ងន់ធ្ងរនោះទេ។

លើកក្បាលចេញពីគ្រែជាមួយខ្លើយ។ ការបង្វែរខ្លួនពីម្ខាង ទៅម្ខាងទៀតអាចជួយ។

ទូរស័ព្ទហៅ PCSE ប្រសិនបើលោកអ្នកមានការព្រួយបារម្ភ។ ថ្នាំពេទ្យមួយចំនួនអាចធ្វើឱ្យស្មុតវត្ថុរាវពីដងខ្លួន។



សីតុណ្ហភាព

ការប្រែប្រួលសីតុណ្ហភាពរាងកាយគឺជារឿងធម្មតា ហើយមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នក ប្រហែលជាមានអារម្មណ៍ក្តៅ និងជួនកាលសើមស្ងួត ហើយត្រជាក់នៅពេលផ្សេងទៀត។ ពណ៌ស្បែកនៅលើដៃជើង និងផ្នែកខាងក្រោមអាចប្រែប្រួលនៅពេលដែលចលនា ឬចរន្តឈាមធ្លាក់ចុះ។

បង្កើតភាពកក់ក្តៅ ប្រសិនបើវាបង្ហាញឱ្យឃើញត្រជាក់ ហើយយកចេញទ្រនាប់ ឬប្រើកម្រាលស្រាលពេលណាក្តៅ។

កំដៅខ្លាំងពេកអាចបណ្តាលឱ្យកើតភាពរសាប់រសល់។ ដាក់ឱ្យមានខ្យល់ចេញចូលយ៉ាងល្អ ហើយប្រើកន្សែងត្រជាក់ បើចាំបាច់។ ត្រូវធ្វើតាមសេចក្តីបង្គាប់របស់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នក - ទោះបីហាក់ដូចជាចម្លែកក្តី។



ការដកដង្ហើម

លំនាំដង្ហើមអាចក្លាយទៅជាមិនទៀងទាត់៖ ជួនកាលលឿន ជួនកាលយឺត។ វាជារឿងធម្មតាដែលមានចន្លោះពេលពី១០វិនាទីទៅប៉ុន្មាននាទី ដែលគ្មានការដកដង្ហើមកើតឡើងទាល់តែសោះ។ ការផ្តល់ខ្យល់អុកស៊ីហ្សែននៅដំណាក់កាលនេះ គឺមិនចាំបាច់ទេ។

បន្តគាំទ្រ និងធានាឡើងវិញដល់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នក - ចាប់កាន់ដៃថ្មមៗ និងនិយាយដោយទន់ភ្លន់។ នេះគឺជាពេលវេលាដើម្បីគ្រាន់តែនៅជាមួយពួកគេប៉ុណ្ណោះ។

ទូរស័ព្ទហៅ PCSE ប្រសិនបើលោកអ្នកមានការព្រួយបារម្ភ។



ការផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍

នៅពេលសេចក្តីស្លាប់ជិតមកដល់ បុគ្គលអាចនឹងមិនសូវចាប់អារម្មណ៍ចំពោះពិភពខាងក្រៅ និងព័ត៌មានលម្អិតនៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។ ពួកគេប្រហែលជាមិនសូវចាប់អារម្មណ៍នឹងអ្នកដទៃដោយគ្រាន់តែចង់នៅជិតស្និទ្ធ ជាមួយគ្នាមនុស្សប៉ុន្មាននាក់ដែលនៅក្បែរខ្លួនប៉ុណ្ណោះ។ ដំណើរការនេះគឺជាផ្នែកមួយនៃការលាចាកគ្នា និងការនិយាយលាគ្នា។

បុគ្គលប្រហែលជាគិតអំពីការចងចាំផ្សេងៗ ឬសន្ទនាជាមួយអ្នកដទៃដែលបានស្លាប់រួចហើយ។ ពួកគេក៏អាចក្លាយទៅជាការមមើមមាយដែលអាចមានការរំជើបរំជួលអារម្មណ៍ ការស្រមើលស្រមៃ ឬមានកាយវិការ ឬសំណើរដ៏ចម្លែក

ទូរស័ព្ទហៅ PCSE ប្រសិនបើលោកអ្នកមានការព្រួយបារម្ភក្នុងអំឡុងពេលនេះ។ យើងមានផ្តល់ការផ្គត់ផ្គង់ ការជួយ និងការយល់ដឹង។



ការដកខ្លួនថយ

បុគ្គលដែលលោកអ្នកកំពុងមើលថែ អាចហាក់ដូចជាមិនឆ្លើយតប ដកខ្លួនថយ ឬស្ថិតក្នុងស្ថានភាពសន្លប់។ ការនេះប្រហែលជាមាន ន័យថាពួកគេកំពុងប្រុងប្រៀបសម្រាប់ការស្លាប់ - ការដកខ្លួនថយ ពីអ្វីៗដែលនៅជុំវិញ និងទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ - ហើយប្រហែលជា សញ្ញាថាពួកគេត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ហើយ ដើម្បីលាចាក។ ការស្តាប់ ឮសូរសម្លេង ត្រូវបានគេគិតថាជាអារម្មណ៍ដែលនៅសល់ចុង ក្រោយបំផុត។

សូមនិយាយទៅកាន់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ របស់លោកអ្នក តាមសម្លេងធម្មតា។ និយាយ ប្រាប់បុគ្គលឱ្យស្គាល់ពីលោកអ្នក ដោយប្រាប់ឈ្មោះ និងចាប់កាន់ដៃ ហើយនិយាយពីអ្វីដែលលោកអ្នក ចង់និយាយ។



ការផ្តល់ការអនុញ្ញាត

ការផ្តល់ការអនុញ្ញាតឱ្យមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នក លាចាក ដោយមិនធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ថាមានកំហុសក្នុង ការចាកចេញ ឬព្យាយាមរក្សាពួកគេឱ្យនៅជាមួយលោកអ្នកដើម្បី បំពេញតាមតម្រូវការផ្ទាល់ខ្លួនរបស់លោកអ្នក អាចជាការពិបាក។ មនុស្សដែលគិតស្លាប់ តាមធម្មតានឹងព្យាយាមរង់ចាំ ទោះបីជាវា អាចនាំមកនូវភាពមិនស្រួលក៏ដោយ ដើម្បីឱ្យប្រាកដថាអស់អ្នក ដែលទុកនៅពីក្រោយ ថាវាមិនអីទេ។

ការផ្តល់ការធានាឡើងវិញដល់មនុស្ស ជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នក ថាវាល្អប្រសើរក្នុង ការលាចាក នៅពេលដែលពួកគេត្រៀមខ្លួនរួចស្រេច គឺជាអ្វីមួយដ៏សំខាន់បំផុតដែលលោកអ្នកអាចធ្វើបាន សម្រាប់ពួកគេនៅពេលនេះ។



បទពិសោធន៍ដូចជាមើលឃើញ

បុគ្គលដែលជិតស្លាប់អាចនិយាយ ឬអះអាងថាខ្លួនបាននិយាយ ជាមួយមនុស្សដែលបានស្លាប់រួចហើយ។ ការនេះមិនមានន័យថា ពួកគេស្រមើលស្រមៃទេ ប៉ុន្តែគឺជាការដកខ្លួនចេញពីជីវិតនេះ។

កុំនិយាយផ្ទុយ ឬប្រកែកអំពីអ្វីដែលគេ បាននិយាយចេញ ឬមើលឃើញ។
បញ្ជាក់ឡើងវិញពីបទពិសោធន៍ - ទាំងនេះគឺ ជាធម្មតា ហើយកើតមានជាទូទៅ។



ការនិយាយលាគ្នា

សមត្ថភាពរបស់គ្រួសារ ដើម្បីធានាឡើងវិញ និងផ្តល់ 'សិទ្ធិឱ្យបុគ្គលស្លាប់' អាចជួយពួកគេលាចាក។ ការនិយាយថា លាគ្នា គឺជារឿងផ្ទាល់ខ្លួន ហើយអាចនិយាយនិងធ្វើតាមវិធីផ្សេង គ្នាជាច្រើន។ វាអាចរួមបញ្ចូលទាំងការទម្រេតនៅលើគ្រែជាមួយ ពួកគេ ចាប់កាន់ដៃរបស់ពួកគេ ឬនិយាយអ្វីដែលលោកអ្នកចង់ និយាយ។









ទឹកភ្នែកគឺជាផ្នែកមួយនៃដំណើរការនៃការ សោកសៅ ហើយលោកអ្នកមិនគួរមានអារម្មណ៍ ថាត្រូវតែបានលាក់ទុក ឬសុំទោសនោះទេ។



តើមានអ្វីកើតឡើងនៅពេលបុគ្គលម្នាក់ស្លាប់?
តើខ្ញុំនឹងដឹងថាការស្លាប់បានកើតឡើងយ៉ាង
ដូចម្តេច?



សញ្ញាទាំងឡាយដែលថាការស្លាប់បានកើតឡើង:

-  មិនដកដង្ហើម
-  គ្មានចង្វាក់បេះដូង
-  មិនមានជីពចរ
-  ការបញ្ចេញលាមក និងទឹកនោម
-  គ្មានចម្លើយ
-  រោមភ្នែកបើកចំហបន្តិច
-  គ្រាប់ភ្នែកត្រូវបានពង្រីក
-  ភ្នែកសម្លឹងមើលចំកន្លែងជាក់លាក់ មិនព្រិចភ្នែក
-  ផ្តាមធ្លាក់ចុះ ហើយមាត់បើកបន្តិច

តើខ្ញុំត្រូវធ្វើអ្វីបន្ទាប់ទៀត?

ការស្លាប់មិនត្រូវបានចាត់ទុកថាជាការបន្ទាន់ទេ។
គ្មានអ្វីដែលត្រូវធ្វើភ្លាមៗនោះទេ

សូមដកដង្ហើមឱ្យបានវែងៗ។ ធ្វើអ្វីគ្រប់យ៉ាងតាម
ពេលវេលារបស់លោកអ្នក - មិនចាំបាច់ប្រញាប់
ប្រញាល់ទេ

មិនចាំបាច់ទាក់ទងប៉ូលីស ឬហៅឡានពេទ្យទេ

មិនចាំបាច់ទាក់ទងនរណាម្នាក់ភ្លាមៗទេ

សូមចំណាយពេលឱ្យបានច្រើន តាមដែលលោកអ្នក
ចង់បាន ជាមួយមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នក

មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នក អាចស្នាក់នៅ
ផ្ទះបានយូរ តាមដែលលោកអ្នកត្រូវការ (ប៉ុន្មានម៉ោង
ឬប៉ុន្មានថ្ងៃ) ដូច្នេះក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិអាចមក
និយាយលាគ្នាបាន

នៅពេលលោកអ្នកត្រៀមខ្លួនច្បាស់ហើយ

- លោកអ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅក្រុម PCSE របស់លោកអ្នក ប្រសិនបើលោកអ្នកចង់បានការគាំទ្រមួយចំនួន។ យើងអាចទៅចូលរួមតាមផ្ទះ
- ទូរស័ព្ទទៅគិលានុបដ្ឋាក PCSE ឬវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក ដើម្បីបំពេញសេចក្តីបញ្ជាក់អំពីមរណភាព
- នាយកចាត់ចែងពិធីបុណ្យសព នឹងយកសេចក្តីបញ្ជាក់អំពីមរណភាពនេះ នៅពេលពួកគេអញ្ជើញមកផ្ទះរបស់លោកអ្នក

ប្រសិនបើមរណភាពកើតឡើងនៅពេលយប់ លោកអ្នកអាចរងចាំរហូតដល់ពេលព្រឹក ដើម្បីរៀបចំសេចក្តីបញ្ជាក់អំពីមរណភាព។

- មិនចាំបាច់ងូតទឹកឱ្យបុគ្គលទេ ប៉ុន្តែលោកអ្នកអាចជូតសម្អាតវត្ថុរាវ ឬញើសចេញពីខ្លួនប្រាណ
- យកចេញប្រភពកម្ដៅបន្ទប់ ដូចជាម៉ាស៊ីនកម្ដៅ ភ្លយ ឬដបទឹកក្ដៅ
- តម្រង់ដងខ្លួនមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នក ដើម្បីបង្ការភាពរឹង។ ដាក់ជំនួសក្រាស់ឆ្មេញពាក់

នៅពេលលោកអ្នកត្រៀមខ្លួនដើម្បីឱ្យគេមកយក និងផ្ទេររបញ្ជូនមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នក

- ទាក់ទងនាយកចាត់ចែងពិធីបុណ្យសព
- ពួកគេនឹងទាក់ទងជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត / គ្រូពេទ្យ ដើម្បីទទួលបានសំបុត្រមរណភាព (ពិធីបុណ្យសពនឹងមិនអាចប្រព្រឹត្តទៅបានទេ ប្រសិនបើគ្មានសំបុត្រមរណភាព)
- ពួកគេនឹងយកមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នក ហើយជួយលោកអ្នកពេញទូទាំងការរៀបចំបុណ្យសព

ទូរស័ព្ទហៅ PCSE ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវការជំនួយ ឬដំបូន្មាន។

3.2 ទុក្ខព្រួយ

ជាញឹកញាប់ មនុស្សមានទុក្ខព្រួយ មុនពេលមរណទុក្ខ។ ក្នុងនាម ជាអ្នកថែទាំ លោកអ្នកអាចឃើញការផ្លាស់ប្តូរនៃការគេង ការញាំ ការប្រមូលអារម្មណ៍ និងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់លោកអ្នក។ ការយល់ដឹងថានេះ គឺជាការឆ្លើយតបធម្មតាទៅនឹងស្ថានភាពរបស់ លោកអ្នកអាចជួយ និងគាំទ្រដល់ការអាណិតអាសូរខ្លួនឯង។

យើងទាំងអស់គ្នាមានអារម្មណ៍ទុក្ខព្រួយក្នុងវិធីផ្ទាល់របស់យើង - មិនមានវិធីត្រឹមត្រូវ ឬខុសដើម្បីមានអារម្មណ៍ ទុក្ខព្រួយនោះ ទេ។ វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលលោកអ្នក អនុញ្ញាតឱ្យលោកអ្នក កើតមានការទុក្ខព្រួយឱ្យបានច្រើន ហើយយូរតាមដែលលោកអ្នក ត្រូវការ។

ជួនកាលវាពិបាកក្នុងការយល់ពីអារម្មណ៍របស់យើង។ ការទុក្ខ ព្រួយអាចមានដូចជាកំហឹង ការសោកស្តាយ កំសត់ ភាពភ័យ រន្ធត់ ភាពភ័យខ្លាច ភាពឯកកោ ការតូចចិត្ត ការមានកំហុស ការបន្ទុះអារម្មណ៍ ឬអារម្មណ៍ និងគំនិតដទៃទៀត រោគសញ្ញា រាងកាយដូចជាការផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់នៃការគេង ឬការបរិភោគ ការសួរសំណួរខាងវិញ្ញាណ និងការផ្លាស់ប្តូរខាងសង្គម។

ការឆ្លើយតបទៅនឹងការទុក្ខព្រួយកើតមានឡើង ហើយក៏បាត់ទៅ វិញ ហើយជួនកាលអាចមានអារម្មណ៍ដ៏លើសលប់ ឬអាចគ្រប់ គ្រងបាន។ នៅពេលផ្សេងទៀត យើងអាចមានអារម្មណ៍ថាការឈឺ ចាប់ខាងក្នុងរបស់យើងគឺគ្មានទីបញ្ចប់ ហើយវាជាការលំបាកដែល មើលឃើញផ្លូវវិជ្ជមានឆ្ពោះទៅមុខ។

យើងនៅទីនេះដើម្បីជួយលោកអ្នក ក្នុងកំឡុងពេលនៃការផ្លាស់ប្តូរនេះ។



ឱ្យរង្វាន់ដល់ខ្លួនលោកអ្នក

3.3 ការគាំទ្រពេលកើតមានមរណទុក្ខ

កម្មវិធីគាំទ្រពេលកើតមានមរណទុក្ខ










មរណទុក្ខ សំដៅទៅលើរយៈពេលនៃការកាន់ទុក្ខ និងកើតទុក្ខ បន្ទាប់ពីការមរណភាពនៃមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ម្នាក់។ រយៈពេលនៃពេលវេលានេះ អាចជាបទពិសោធន៍ជីវិតដ៏សំខាន់បំផុតមួយ ហើយជួនកាលជាបញ្ហាដ៏ប្រឈមបំផុត។ វាអាចនាំមកនូវអារម្មណ៍ ផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងខ្លាំង និងការបាត់បង់ ការគ្រប់គ្រង ហើយនៅក្នុង បទពិសោធន៍នេះ អាចជាឱកាសសម្រាប់ការយល់ដឹងខ្លួនឯង និងកំណើនផ្ទាល់ខ្លួន។

PCSE មានបុគ្គលិកដែលទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាលអំពីការ ទុក្ខព្រួយ ការបាត់បង់ និងមរណទុក្ខ ដើម្បីគាំទ្រការធ្វើដំណើរនេះ។

កម្មវិធីគាំទ្រពេលកើតមានមរណទុក្ខរបស់យើង ផ្តល់ជូនការគាំទ្រ ជាលក្ខណៈបុគ្គល និងក្រុមសម្រាប់រយៈពេល១៣ខែ។ ការគាំទ្រ រួមមានការប្រឹក្សាយោបល់ ការព្យាបាលដោយប្រើតន្ត្រី ការថែទាំ ខាងវិញ្ញាណ និងការគាំទ្រដោយអ្នកស្ម័គ្រចិត្តដល់ដៃគូ កូនៗ សមាជិកគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិជិតស្និទ្ធ។

“ វាជាការល្អណាស់ក្នុងការជួបជាមួយ អ្នកដទៃដែលបានឆ្លងកាត់ / កំពុង ឆ្លងកាត់បទពិសោធស្រដៀងគ្នាដែល ពួកគេមានការយល់ដឹងអំពីកាលៈទេសៈ របស់លោកអ្នក ”

ការនិយាយជាមួយបុគ្គលិកដែលបានបណ្តុះបណ្តាល របស់យើង អាចជួយលោកអ្នកដើម្បី

-  គ្រប់គ្រង និងយល់ដឹងពីទុក្ខព្រួយរបស់លោកអ្នក
-  ឆ្លុះបញ្ចាំងលើគំនិត ឬជំនឿ ដែលកំពុងបង្កឱ្យមាន ទុក្ខព្រួយ ឬការព្រួយបារម្ភ
-  បង្កើតយុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីលែងកដោះស្រាយ ការផ្លាស់ប្តូរជីវិត
-  ស្វែងរកវិធីសាស្ត្រដើម្បីកាត់បន្ថយភាពតានតឹងចិត្ត
-  ពិភាក្សាគ្នាអំពីបញ្ហាដែលនាំឱ្យមានការថប់បារម្ភ និងធ្លាក់ទឹកចិត្ត
-  ផ្តល់ឱ្យលោកអ្នកនូវឱកាសដើម្បីឱ្យគេ ដោយក្តីអាណិតអាសូរ ការយកចិត្តទុកដាក់ និងការមិនវិនិច្ឆ័យ
-  ស្វែងរកភាពច្បាស់លាស់ និងអត្ថន័យក្នុងកាលៈទេសៈពិបាក
-  ធ្វើការឆ្ពោះទៅរកការទទួលយកការផ្លាស់ប្តូរជីវិត
-  ទទួលបានការអប់រំអំពីអ្វីដែលលោកអ្នក អាចជួបប្រទះក្នុងពេលមានមរណទុក្ខ

កម្មវិធីគាំទ្រពេលកើតមានមរណទុក្ខ
គឺគិតគិតថ្លៃដល់លោកអ្នក និងគ្រួសាររបស់
លោកអ្នក។



កម្មវិធីរំលឹកការចងចាំ

កម្មវិធីរំលឹកការចងចាំ ត្រូវបានធ្វើឡើងពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ
ហើយសម្របសម្រួលដោយបុគ្គលិក PCSE ដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំង
និងចែករំលែកការចងចាំរបស់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់
លោកអ្នក។

ក្រុមគាំទ្រសង្គមមរណទុក្ខ

PCSE រៀបចំក្រុមសង្គមប្រចាំខែសម្រាប់អស់អ្នកដែលបាត់
បងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់។ ក្រុមនេះផ្តល់នូវឱកាសសម្រាប់
លោកអ្នក ដើម្បីភ្ជាប់ជាមួយមនុស្សដទៃទៀតដែលបានជួប
ប្រទះការបាត់បង់ និងអស់អ្នកដែលកំពុងរៀនដើម្បីកសាង
ជីវិតរបស់ពួកគេឡើងវិញ។ ក្រុមនេះត្រូវបានសម្របសម្រួល
ដោយបុគ្គលិក និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តរបស់យើងដែលបានទទួល
ការបណ្តុះបណ្តាល ហើយគឺជាឱកាសមួយសម្រាប់លោក
អ្នក ដើម្បីចូលរួមក្នុងសង្គមជាមួយមនុស្សដទៃទៀតនៅក្នុង
បរិយាកាសគាំទ្រ។

មានចិត្តល្អចំពោះខ្លួនលោកអ្នក



4. ធនធាន និងការតភ្ជាប់

យើងទាំងអស់គ្នាធ្វើការនេះជាមួយគ្នា



អង្គការ

ទូរស័ព្ទ

វិបសៃ

ការពិពណ៌នា

ព័ត៌មានអំពីអ្នកថែទាំ

Alfred Health Carer Services	1800 052 222	carersouth.org.au	ការផ្តល់ប្រឹក្សា និងការគាំទ្រដល់អ្នកថែទាំនៅភាគខាងត្បូងទីក្រុងមែលប៊ែន។ បញ្ជីក្រុមផ្គត់ផ្គង់អ្នកថែទាំ។
CareSearch	08 7221 8233	www.caresearch.com.au	វិបសៃចំណេះដឹងអំពីការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ដែលមានព័ត៌មានអំពី៖ ការរស់នៅជាមួយជំងឺ របៀបថែទាំ ទីបញ្ចប់នៃជីវិត មរណទុក្ខ ការទុក្ខព្រួយ និងការបាត់បង់ក្រុមដែលមានតម្រូវការជាក់លាក់។
Carers Victoria	1800 242 636	www.carersvic.org.au	សម្លេងទូរស័ព្ទរដ្ឋសម្រាប់អ្នកថែទាំគ្រួសារដែលតំណាង និងផ្តល់ការគាំទ្រដល់អ្នកថែទាំនៅរដ្ឋវិចតូរីយ៉ា។
Carer Gateway		www.carergateway.gov.au	សេវាអនឡាញ និងទូរស័ព្ទជាតិ ដែលផ្តល់ព័ត៌មាន និងធនធានជាក់ស្តែងដើម្បីគាំទ្រអ្នកថែទាំ។ ឧបករណ៍សេវាអន្តរកម្ម ជួយអ្នកថែទាំភ្ជាប់ទៅសេវាកម្មគាំទ្រក្នុងតំបន់។
Palliative Care Australia		www.palliativecare.org.au	អង្គការកំពូលរបស់ជាតិ សម្រាប់ការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់។ ផ្តល់តំណភ្ជាប់ទៅកាន់សេវាកម្មនៅក្នុងតំបន់ និងធនធានរបស់លោកអ្នក។
Palliative Care Victoria	03 9662 9644	www.pallcarevic.asn.au	ព័ត៌មាន ការផ្គត់ផ្គង់ និងគាំទ្រសម្រាប់ការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ដែលមានគុណភាព។ PCV ផ្តល់ជូនកូនសៀវភៅពីរសំខាន់ៗ៖ 1. អំពីការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ 2. ការគាំទ្របុគ្គលដែលត្រូវការការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ - ការណែនាំសម្រាប់គ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ
LGBTI Carers	1800 242 636	www.carersvictoria.org.au/how-we-help/LGBTI-carers	ការគាំទ្រសម្រាប់អ្នកថែទាំ LGBTI។
Young Carers Respite and Information Services Program	1800 242 636	www.youngcarers.net.au	សាច់ប្រាក់របស់អ្នកថែទាំ ដំបូន្មានដ៏មានប្រយោជន៍ ធនធានកម្មវិធីមូលនិធិ ការគាំទ្រ។ លោកអ្នកក៏អាចទូរស័ព្ទមកលេខ 1800 052 222 បានដែរ ដើម្បីស្វែងយល់អំពីការថែទាំជំនួសបណ្តោះអាសន្ន ជំនួយជាក់ស្តែង និងសកម្មភាពសង្គមសម្រាប់អ្នកថែទាំអាយុក្រោម២៥ឆ្នាំ។
LifeCircle		www.lifecircle.org.au	ព័ត៌មាន និងឧបករណ៍សម្រាប់បង្កើនការយល់ដឹងអំពីការស្លាប់

អង្គការ ទូរស័ព្ទ វិបសៃ ការពិពណ៌នា

សេវាកម្មអ្នកថែទាំ

ការគាំទ្រ			
The Office of Public Advocate	1300 309 337	www.publicadvocate.vic.gov.au	ជាន់ទី 5, 436 Lonsdale Street, Melbourne, VIC 3000
State Trustees	03 9667 6444	www.statetrustees.com.au	ផ្តល់ជូនសេវាផ្នែកច្បាប់ និងហិរញ្ញវត្ថុយ៉ាងទូលំទូលាយ (បណ្តាំមរតកស្របច្បាប់ ការធ្វើផែនការអចលនទ្រព្យ វិធីការបញ្ជាក់មតកសាសន៍ លិខិតប្រគល់សិទ្ធិអំណាច និងសេវាកម្មអ្នកទទួលភារកិច្ចគ្រប់គ្រង)
Elders Rights Advocacy	1800 700 600	www.era.asn.au	ភ្នាក់ងារឯករាជ្យដែលបានផ្តល់មូលនិធិដោយរដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី ដើម្បីផ្តល់សេវាផ្គត់ផ្គង់ សម្រាប់ប្រជាជនដែលទទួលបានសេវាកម្មថែទាំមនុស្សចាស់ ដែលបានទទួលការឧបត្ថម្ភពីរដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលីក្នុងរដ្ឋវិចតូរីយ៉ា។
Seniors Rights Victoria	1300 368 821	www.seniorsrights.org.au	ព័ត៌មាន ការគាំទ្រ ជំនួយ និងការអប់រំដើម្បីជួយទប់ស្កាត់ការរំលោភបំពានរបស់មនុស្សចាស់ និងការពារសិទ្ធិ សេចក្តីថ្លៃថ្នូរ និងឯករាជ្យភាព។
Aged Care Complaints Commissioner	1800 550 552	www.agedcarecomplaints.gov.au	សេវាកម្មឥតគិតថ្លៃ ដើម្បីលើកឡើងពីកង្វល់របស់ពួកគេអំពីគុណភាពនៃការថែទាំ ឬសេវាកម្មដែលកំពុងបានផ្តល់ជូនដល់អស់អ្នកដែលកំពុងទទួលសេវាថែទាំសុខភាពដែលមានការឧបត្ថម្ភពីរដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី។
Veterans' Affairs Network (VAN)	1300 551 918	www.dva.gov.au/contact/van-state-office-locations#vic	ជំនួយសម្រាប់អតីតយុទ្ធជន ស្ត្រីមេម៉ាយ និងគ្រួសាររបស់ពួកគេ
Australian Charter of Healthcare Rights		www.safetyandquality.gov.au/national-priorities/charter-of-healthcare-rights	សិទ្ធិសំខាន់ៗរបស់អ្នកជំងឺ និងអ្នកប្រើប្រាស់ នៅពេលស្វែងរកឬទទួលសេវាថែទាំសុខភាព។



អង្គការ

ទូរស័ព្ទ

វិបសៃ

ការពិពណ៌នា

សេវាកម្មអ្នកថែទាំ

ការប្រឹក្សា

beyondblue	1300 22 4636	www.beyondblue.org.au	សេវាការប្រឹក្សាយោបល់តាមទូរស័ព្ទតាមប្រព័ន្ធច្រើន២៤ម៉ោង។ ការផ្តល់ការប្រឹក្សាយោបល់តាមអនឡាញ និងអេឡិចត្រូនិច ៧ថ្ងៃក្នុង១សប្តាហ៍។
Lifeline	13 11 14	www.lifeline.org.au	ការគាំទ្រផ្នែកវិបត្តិតាមទូរស័ព្ទ២៤ម៉ោង និងការបង្ការការធ្វើអត្តឃាត។
National Carer Counselling Program	1800 242 636	www.carersaustralia.com	កម្មវិធីអ្នកថែទាំប្រទេសអូស្ត្រាលី៖ ផ្តល់ប្រឹក្សាយោបល់រយៈពេលខ្លី។ សមាគមអ្នកថែទាំនៅតាមរដ្ឋ និងទឹកដីនីមួយៗ ក៏ចាត់ចែងក្រុមគាំទ្រក្នុងតំបន់មូនដ្ឋានផងដែរ។
Australian Centre for Grief & Bereavement	1800 642 066	www.grief.org.au	ការអប់រំពេលមានទុក្ខព្រួយ និងសេវាពិគ្រោះយោបល់ជាច្រើនដើម្បីអភិវឌ្ឍ និងលើកកម្ពស់សមត្ថភាពបុគ្គល អង្គការ និងសហគមន៍ដើម្បីដោះស្រាយជាមួយការបាត់បង់ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។
GriefLine	03 9935 7400	griefline.org.au/ griefline.org.au/online-counselling-service	សេវាកម្មខ្សែទូរស័ព្ទពេលមានទុក្ខព្រួយសម្រាប់សហគមន៍ និងគ្រួសារស្តាប់ យកចិត្តទុកដាក់ និងគាំទ្រដល់មនុស្សដែលជួបប្រទះនឹងការបាត់បង់ និងទុក្ខព្រួយនៅគ្រប់ដំណាក់កាលទាំងអស់នៅក្នុងជីវិត។ រួមមានសេវាកម្មផ្តល់ប្រឹក្សាយោបល់តាមអនឡាញ។

ឧបករណ៍ និងជំនួយ

Coastcare Medical Equipment	03 9707 4955	www.coastcaremed.com.au	ផលិតផលធ្វើឱ្យមាននីតិសម្បទារឺញ និងវេជ្ជសាស្ត្រមានសម្រាប់ជួល និងលក់។ ទទួលស្គាល់ជាផ្លូវការ DVA និង SWEP។ គ្រឿងបរិក្ខារដែលអាចផ្តល់ជូនយ៉ាងរហ័សពេញមួយយប់៖ កៅអីងូតទឹក ក្រោមផ្កាឈូក បង្គន់ កៅអីទម្រេត គ្រែតាមមន្ទីរពេទ្យ។
Independent Living Centres Australia	1300 885 886	ilcaustralia.org.au	ផ្តល់ជំនួយអំពីផលិតផល និងសេវាកម្មជាច្រើនដើម្បីជួយដល់ទិដ្ឋភាពនៃការរស់នៅថ្ងៃ រួមមានចល័ត ការគេង ការបរិភោគ និងការដឹកជញ្ជូន។
Endeavour Life & Care	9703 2900	endeavourlifecare.com.au	អ្នកផ្តល់ផ្តល់គ្រឿងបរិក្ខារថែទាំសុខភាពតាមផ្ទះ។
City of Casey		www.casey.vic.gov.au/ community-services/disability-services/disability-services-directory/equipment-and-aids	សេចក្តីណែនាំរបស់សាលាក្រុង Casey ចំពោះកម្មវិធី និងសេវាកម្មសម្រាប់គ្រឿងបរិក្ខារ និងជំនួយសម្រាប់មនុស្សពិការភាព។



អង្គការ ទូរស័ព្ទ វិបសៃ ការពិពណ៌នា

សេវាកម្មអ្នកថែទាំ

ការគាំទ្រផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ / ទីភ្នាក់ងាររដ្ឋាភិបាល

Financial Counselling Australia	1800 007 007	www.financialcounsellingaustralia.org.au	ព័ត៌មានអំពីការប្រឹក្សាយោបល់ផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ និងជំនួយក្នុងការរកអ្នកប្រឹក្សាយោបល់ដែលមានគុណសម្បត្តិ។
Centrelink	13 27 17	www.humanservices.gov.au/individuals/centrelink	
Department of Veterans Affairs	13 32 54	www.dva.gov.au	

ជំនួយតាមផ្ទះ

សាលាក្រុងក្នុងតំបន់របស់លោកអ្នក	PCSE អាចជួយលោកអ្នករៀបចំសេវាកម្មសហគមន៍សាលាសង្កាត់ និងនៅតាមផ្ទះ
--------------------------------	---

ការកែប្រែផ្ទះ

Peninsula Health Domiciliary Care Referral	1300 665 781	www.peninsulahealth.org.au/services/services-a-e/aged-care/domiciliary-care	កម្មវិធីវាយតម្លៃ និងថែទាំតាមផ្ទះសម្រាប់មនុស្សចាស់ជរា មនុស្សចាស់ និងមនុស្សវ័យក្មេងដែលមានពិការភាព និងអ្នកថែទាំរបស់ពួកគេដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះ
Home Modifications Australia	02 9281 2680	www.moda.org.au	អង្គការកំពូល និងឧស្សាហកម្មជាតិដែលតំណាងឱ្យអ្នកផ្តល់សេវានិងលើកកម្ពស់អត្ថប្រយោជន៍នៃការកែប្រែផ្ទះ។
mecwacare	1800 163 292	www.mecwacare.org.au	ផ្តល់ការថែទាំព្យាបាល និងថែទាំនៅផ្ទះនៅទូទាំងតំបន់ជាយក្រុងនិងភាគខាងត្បូង និងខាងកើតនៃទីក្រុងមែលប៊ែន។

ការថែទាំព្យាបាលតាមផ្ទះ

PCSE	ការថែទាំព្យាបាលតាមផ្ទះ អាចរៀបចំជាផ្នែកមួយនៃការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់របស់លោកអ្នក។ ក៏មានផ្តល់ជូនសេវាកម្មឯកជនផងដែរ។		
Bolton Clarke at Home Support	03 5991 1300	www.boltonclarke.com.au	ផ្តល់ជូនសេវាកម្មថែទាំតាមផ្ទះជាក់ស្តែងដែលអាចបត់បែនបានគ្របដណ្តប់ការថែទាំព្យាបាល ជំនួយតាមផ្ទះ សុខភាពសម្ព័ន្ធមិត្ត និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

អង្គការ

ទូរស័ព្ទ

វិបសៃ

ការពិពណ៌នា

សេវាកម្មអ្នកថែទាំ

ដំណោះស្រាយបញ្ហា

Health
Complaints
Commissioner

1300 582 113

hcc.vic.gov.au

ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនពេញចិត្តជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាកម្មសុខភាពរបស់លោកអ្នកទេ លោកអ្នកអាចលើកឡើងពីកង្វល់របស់លោកអ្នក ជាមួយនិងស្នងការចាត់ចែងបណ្តឹងសុខភាព។

ការវាយតម្លៃការរស់នៅតាមផ្ទះ

Council services

Your local council website

សាលាក្រុង Cardinia, Casey, Greater Dandenong, Kingston Councils។

ការវាយតម្លៃការរស់នៅតាមផ្ទះ ជួយមនុស្សឱ្យស្វែងយល់ពីរបៀបជាច្រើនដើម្បីរស់នៅដោយឯករាជ្យ និងរក្សាជាសមាជិកសកម្មនៃសហគមន៍របស់ពួកគេ។

ការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន

Council carers
Alfred Care
Baptcare
MECWA
Bolton Clarke at
Home Support

13 22 78
1800 163 292
1300 33 44 55

Your local council website
www.alfredhealth.org.au
www.baptcare.org.au
www.mecwacare.org.au
www.boltonclarke.com.au

សាលាក្រុង Cardinia, Casey, Greater Dandenong, Kingston Councils។

ការថែទាំជំនួសបណ្តោះអាសន្ន / ការសម្រាករយៈពេលខ្លី

Commonwealth
Respite and
Carelink Centre
Southern Region

1800 052 222 (BH)
1800 059 059 (Outside BH)

www.dss.gov.au/disability-and-carers/programmes-services/for-carers/commonwealth-respite-and-carelink-centres

ការថែទាំជំនួសបណ្តោះអាសន្ន ការគាំទ្រជាក់ស្តែង និងផ្លូវចិត្តសម្រាប់អ្នកថែទាំនៅប៉ែកខាងត្បូងក្រុងមែលប៊ែន។

ក្រុមគាំទ្រ

PCSE Carers
Support Group

03 5991 1300

www.palliativecaresoutheast.org.au

ទូរស័ព្ទទៅ PCSE សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

Alfred Health
Carer Services

1800 052 222

carersouth.org.au

តំណភ្ជាប់ទៅក្រុមថែទាំ មានទីតាំងនៅប៉ែកខាងត្បូងក្រុងមែលប៊ែន។

អង្គការ

ទូរស័ព្ទ

វិបសៃ

ការពិពណ៌នា

សេវាកម្មអ្នកថែទាំ

ការដឹកជញ្ជូន

Red Cross	03 8327 7700	vic@redcross.org.au	មានការដឹកជញ្ជូនពីអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់ជំងឺជាក់លាក់។
-----------	--------------	---------------------	---

អង្គការជំងឺជាក់លាក់

Cancer Council of Victoria	13 11 20	www.cancervic.org.au	<p>សហគមន៍នៃមនុស្សដែលទទួលរងផលប៉ះពាល់ដោយជំងឺមហារីក ដែលលោកអ្នកអាចភ្ជាប់តាមអនឡាញ តាមទូរស័ព្ទ ឬដោយផ្ទាល់។</p> <p>ខ្សែទូរស័ព្ទបើកធ្វើការពីថ្ងៃច័ន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ ពីម៉ោង៩ព្រឹក ដល់ម៉ោង៥ល្ងាច ហើយមានបុគ្គលិកគិលានុបដ្ឋាកដែលមានគុណសម្បត្តិផ្នែកជំងឺមហារីក។ ថ្វីបើបុគ្គលិកមិនមានលទ្ធភាពផ្តល់ដំបូន្មានផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រក្តី តែពួកគេអាចនិយាយអំពីផលប៉ះពាល់នៃប្រភេទជាក់លាក់នៃជំងឺមហារីក ហើយពន្យល់ពីអ្វីដែលនឹងកើតឡើងក្នុងដំណើរការ ដូចជាការព្យាបាលដោយប្រើគីមី ការព្យាបាលដោយប្រើវិទ្យុសកម្ម ឬការព្យាបាលជំងឺមហារីកដទៃទៀត។</p>
Dementia Australia	1800 100 500	www.dementia.org.au Helpline email: helpline.nat@dementiaalzheimers.org.au Webchat: www.dementia.org.au/helpline/webchat	<p>អង្គការអ្នកជំងឺរងរោគសញ្ញាអាល់ដៃមី គាំទ្រដើម្បីបំពេញតម្រូវការរបស់មនុស្សដែលមានជំងឺរងរោគសញ្ញាអាល់ដៃមី គ្រប់ប្រភេទ និងក្រុមគ្រួសារ និងអ្នកថែទាំពួកគេ ហើយផ្តល់នូវសេវាកម្មគាំទ្រ ការអប់រំ និងព័ត៌មាន។</p> <p>ខ្សែទូរស័ព្ទផ្តល់ជំនួយ ប្រតិបត្តិការទូទាំងប្រទេសពីម៉ោង៩ព្រឹក ដល់ម៉ោង៥ល្ងាច ពីថ្ងៃច័ន្ទ ដល់ថ្ងៃសុក្រ ដោយមិនរាប់បញ្ចូលថ្ងៃឈប់សំរាកសាធារណៈ។ សេវាកម្មទទួលសារ អាចប្រើបាននៅក្រៅម៉ោងធ្វើការ។ សូមទុកសារ ហើយការហៅទូរស័ព្ទរបស់លោកអ្នកនឹងត្រូវបានគេឆ្លើយតបវិញនៅថ្ងៃធ្វើការបន្ទាប់។</p>
MND Victoria	1800 806 632	www.mnd.asn.au	ផ្សព្វផ្សាយការថែទាំ និងការគាំទ្រដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់អ្នកដែលមានជំងឺសរសៃប្រសាទ។



អង្គការ

ទូរស័ព្ទ

ការពិពណ៌នា

ក្រុមការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់

McCulloch House, Monash Medical Centre Clayton

03 9594 5320

មន្ទីរព្យាបាលដែលបានសង់មានគោលបំណងសម្រាប់ការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ / ព្យាបាលអ្នកជំងឺដែលស្ថិតក្នុងជីវិតគ្រោងក្រោយមានទីតាំងនៅមន្ទីរពេទ្យម៉ូណាស្កូ។

Wantirna Health Palliative Care Inpatient Unit

03 9955 1341

មន្ទីរព្យាបាលឯកទេសសម្រាប់ការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ មានគ្រែ២២ផ្តល់នូវការត្រួតពិនិត្យពាក់សញ្ញា ការថែទាំជីវិតចុងក្រោយនៃអ្នកជំងឺ ការថែទាំជំនួសបណ្តោះអាសន្ន និងការវាយតម្លៃ។

Peninsula Health Palliative Care Unit, Frankston

03 9784 8600

មន្ទីរព្យាបាលដែលបានសង់មានគោលបំណង ដែលផ្តល់ទីកន្លែងសម្រាប់ការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ ដែលព្យាបាលក្នុងមន្ទីរពេទ្យ។

South Eastern Private Hospital

03 9549 6555

ផ្នែកការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ មានគ្រែ១១ (Abelia) ត្រូវបានគាំទ្រដោយគិលានុបដ្ឋាកដែលមានបទពិសោធន៍។ ការថែទាំខាងព្រលឹងវិញ្ញាណពីគ្រូគង្វាល ក៏បានផ្តល់ជូនផងដែរ។

Peninsula Private Hospital

03 9788 3466

បន្ទប់ព្យាបាលជំងឺឈាម និងជំងឺមហារីក មានគ្រែ២៣ Acacia លាយចម្រុះជាមួយនឹងបន្ទប់ព្យាបាលជំងឺមហារីកដុះសាច់ ជំងឺឈាម ការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់។

St John of God, Berwick Hospital

03 9709 1414

ផ្នែកឯកទេសថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ មានបន្ទប់សម្រាប់តែអ្នកជំងឺម្នាក់ចំនួន៦ ដែលមានគ្រឿងសម្ភារៈសព្វគ្រប់។

Ward D, Casey Hospital, Berwick

03 8768 1550

បន្ទប់ព្យាបាលអ្នកជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ និងការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់។

ការថែទាំព្យាបាលក្នុងតំបន់

Bolton Clarke

1300 33 44 55

ត្រូវបានគេស្គាល់ជាផ្លូវការថាជាសេវាកម្មថែទាំព្យាបាលតាមតំបន់ (RDNS), Bolton Clarke ផ្តល់ជូនសេវាក្រោយម៉ោងធ្វើការបន្ថែមសម្រាប់អតិថិជន PCSE។ លោកអ្នកនឹងបានជូនដំណឹងនៅពេលមកព្យាបាលជំងឺ ថាតើលោកអ្នកត្រូវការទាក់ទងឬអត់ មកសេវាក្រោយម៉ោងធ្វើការរបស់ Bolton Clarke។

Kooweerup Regional Health Service

03 5997 9679

មន្ទីរពេទ្យក្នុងតំបន់

Casey Hospital

03 8768 1200

Dandenong Hospital

03 9554 1000

Frankston Hospital

03 9784 7777

Moorabbin Hospital

03 9928 8111

Monash Medical Centre (Clayton)

03 9594 6666

Peter MacCullum Cancer Centre

03 9656 1111

South Eastern Private Hospital

03 9549 6555

St John of God, Berwick Hospital

03 9709 1414

Wantirna Hospital

03 9955 7341



ផែនការថែទាំបន្ទាន់ក្រោយម៉ោងធ្វើការ

បុគ្គលដែលតម្រូវការថែទាំ		ឈ្មោះអ្នកថែទាំ	
ឈ្មោះ		ឈ្មោះ	
អាយុ		ទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សដែលតម្រូវការថែទាំ	
អាសយដ្ឋាន		អាសយដ្ឋាន	
ទូរស័ព្ទ		ទូរស័ព្ទ	
ភាសានិយាយ		ភាសានិយាយ	

ទំនាក់ទំនងនៅពេលបន្ទាន់		
ឈ្មោះ	ទំនាក់ទំនង	ទូរស័ព្ទ



ព័ត៌មានអំពីសុខភាព - ព័ត៌មានលម្អិតអំពីបុគ្គលដែលកំពុងត្រូវគេថែទាំ

ដំរើរបស់បុគ្គល៖	
ឈ្មោះវេជ្ជបណ្ឌិត អាសយដ្ឋាន ទូរស័ព្ទ (វេជ្ជបណ្ឌិត និង / ឬគ្រូពេទ្យឯកទេស)៖	
លេខ Medicare៖	
លេខ Centrelink៖	
មូលនិធិធានារ៉ាប់រងសុខភាព និងលេខ៖	
លេខមូលនិធិឡានពេទ្យ / លេខចុះបញ្ជី៖	
លេខ Medic-Alert៖	
ការពិពណ៌នាអំពីតម្រូវការថែទាំ៖	

គម្រោងការបន្ទាន់៖ ក្នុងករណីបន្ទាន់ ទំនាក់ទំនងរបស់ខ្ញុំនឹងមាន (សូមគូសលើប្រអប់ដែលអាចអនុវត្តបាន)៖

<input type="checkbox"/> បញ្ហា NFR	<input type="checkbox"/> បណ្តាំធ្វើផែនការថែទាំទុកជាមុន	<input type="checkbox"/> លិខិតបញ្ជាក់ការបដិសេធដើម្បីទទួលការព្យាបាល
ព័ត៌មានលម្អិតអំពីលិខិតប្រគល់សិទ្ធិអំណាចដ៏ថ្មីប្រគល់ (ការព្យាបាលផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ)៖		
ទីតាំងដែលពេញចិត្តដើម្បីស្លាប់៖		
<input type="checkbox"/> បណ្តាំធ្វើដែលមានការណែនាំ	<input type="checkbox"/> តម្លៃគុណធម៌នៃបណ្តាំធ្វើ	
<input type="checkbox"/> ព័ត៌មានលម្អិតអំពីអ្នកធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តលើការព្យាបាលផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ៖		



Palliative Care South East

140-154 Sladen Street
Locked Bag 2500
Cranbourne VIC 3977

ទូរស័ព្ទ 03 5991 1300 • ទូរសារ 03 5991 1301
អ៊ីម៉ែល reception@palliativecarese.org.au

www.palliativecaresoutheast.org.au



សេវាកម្មការថែទាំដោយកាត់បន្ថយការឈឺចាប់ តំបន់ខាងត្បូងភ្នំខាងកើត សូមទទួលស្គាល់ប្រជាជន Bunurong និង Wurundjeri ជាអ្នកថែរក្សាប្រពៃណីនៃទឹកដី ហើយយើងសូមគោរពដល់អ្នកចាស់ទុំ Bunurong និង Wurundjeri ពីអតីតកាល បច្ចុប្បន្នកាល និងកំពុងលេចឡើង។

