(translated by Google Translate)

សៀវភៅសិក្សាសម្រាប់។

ការធ្វើតេស្តវាយតម្លៃជំនាញជំនាញ / គិលានុបដ្ឋាយិកាដែលបានបញ្ជាក់។

មជ្ឈមណ្ឌលគាំទ្រអ្នកថែទាំជនបរទេស Inst

INDEX ។

ទំព័រ។

មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការថែទាំ។

ភាពថ្លៃថ្នូរនិងឯករាជ្យភាពរបស់អ្នកទទួលការថែទាំក្នុងការមើលថែ។

តួនាទីនៃការងារថែរក្សាវិជ្ជាជីវៈក្រមសីលធម៌វិជ្ជាជីវៈ។

សេវាកម្មថែទាំ។

ការថែរក្សាសុវត្ថិភាពនិងការគ្រប់គ្រងហានិភ័យក្នុងការថែទាំ។

២ យន្តការនៃចិត្តនិងរាងកាយ។

ស្វែងយល់អំពីយន្តការរបស់រាងកាយ។

ស្វែងយល់អំពីមនុស្សដែលត្រូវការការថែទាំ។

៣ ជំនាញទំនាក់ទំនង។

មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការទំនាក់ទំនង។

ការទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកទទួលការថែទាំ។

ការទំនាក់ទំនងជាក្រុម។

ជំនាញ 4 សម្រាប់ការគាំទ្ររបៀបរស់នៅ។

ជំនួយក្នុងការធ្វើចលនា។

ជំនួយក្នុងការបរិភោគ។

ជំនួយក្នុងការលុបបំបាត់។

ជំនួយក្នុងការសម្អិតសម្អាងខ្លួន។

ជំនួយក្នុងការងូតទឹកនិងអនាម័យមូលដ្ឋាន។

6. ជំនួយក្នុងការងារផ្ទះ។

មុខវិជ្ជាប្រធានបទសំខាន់និងមធ្យមនៃការធ្វើតេស្ត។

មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការផ្តល់ការថែទាំ។

ភាពថ្លៃថ្នូរនិងឯករាជ្យភាពរបស់អ្នកទទួលការថែទាំក្នុងការថែទាំ។

១） ការថែទាំថែទាំដែលគាំទ្រសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ។

ក។ ការគោរពសិទ្ធិមនុស្ស។

មនុស្សគ្រប់រូបមានសិទ្ធិរស់នៅដូចមនុស្សតាំងពីដំបូងហើយនេះហៅថាសិទ្ធិមនុស្ស។

មនុស្សម្នាក់ត្រូវតែត្រូវបានគេគោរពថាជាមនុស្សតែម្នាក់ឯងមិនថាពួកគេរស់នៅបែបណាក៏ដោយនេះគឺជាសេចក្តីថ្លៃថ្នូររបស់មនុស្ស។

ការថែរក្សាសេចក្តីថ្លៃថ្នូរមានន័យថាការគោរពវិធីល្អបំផុតរបស់បុគ្គលនោះជាមនុស្សម្នាក់និងទទួលយកនូវរូបរាងរបស់បុគ្គលនោះ （ចរិតរបស់មនុស្សនោះ） ។

ខ － ផ្តោតអ្នកប្រើប្រាស់ （មានន័យថាអ្នកប្រើប្រាស់សេវាថែទាំ ＝ មនុស្សចាស់ដែលត្រូវការការថែទាំ）

ការគាំទ្រដែលសង្កត់ធ្ងន់លើការប្តេជ្ញាចិត្តដោយខ្លួនឯងពីធម្មជាតិនៃ 〃កំណត់ខ្លួនឯង〃 គឺជាការគាំទ្ររបស់មនុស្ស។ អ្នកគាំទ្រនឹងទទួលខុសត្រូវចំពោះការគាំទ្រការប្តេជ្ញាចិត្តដោយខ្លួនឯង។

គ។ គុណភាពនៃជីវិត （QOL）

QOL （គុណភាពនៃជីវិត） មានន័យថា “ គុណភាព” នៃជីវិតហើយវាមានន័យថា “ រស់នៅប្រកបដោយភាពសប្បាយរីករាយក្នុងនាមជាមនុស្សម្នាក់” ។

ក្រៅពីអាចធ្វើវាដោយខ្លួនឯង （ធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងអេឌីអិល） វាមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ក្នុងការកែលម្អគុណភាពជីវិត （កែលម្អ QOL） ។

ឃ។ ភាពធម្មតា។

ការធ្វើឱ្យមានលក្ខណៈធម្មតាគឺមានគោលបំណងសម្រាប់សង្គមមួយដែលមនុស្សគ្រប់រូបអាចចូលរួមទោះបីជាពួកគេមានពិការភាពដោយគ្មានការរើសអើងឬការរើសអើងនិងអាចរស់នៅក្នុងជីវិតធម្មតាក៏ដោយ។

- គាំទ្រដោយអិន។ អេ។ ប៉ៃក — មីលលែននៃប្រទេសដាណឺម៉ាក។
- ស៊ុយអែត Nielier ។ ខ (B. Nirje) បានសង្ខេបវាជាគោលការណ៍ ៨ ។

២) ការគាំទ្រឯករាជ្យ។

ការគាំទ្រឯករាជ្យគឺដើម្បីជួយអ្នកប្រើប្រាស់ក្នុងការសម្រេចចិត្តនូវអ្វីដែលពួកគេចង់ធ្វើដើម្បីឱ្យពួកគេអាចមានថ្ងៃដែលពេញចិត្តទោះបីពួកគេមានពិការភាពឬមានជំងឺក៏ដោយ។

វាគឺដើម្បីជួយអ្នកប្រើប្រាស់ក្នុងការរស់នៅផ្ទាល់ខ្លួនដោយប្រើសមត្ថភាពដែលនៅសល់។

ការគោរពសិទ្ធិក្នុងការប្តេជ្ញាចិត្តដោយខ្លួនឯងគឺជាការស្រឡាញ់សារៈសំខាន់នៃការសម្រេចចិត្តនូវអ្វីដែលអ្នកចង់ធ្វើដោយខ្លួនឯង។

- សមត្ថភាពសេសសល់៖ សមត្ថភាពសម្រាប់ជនពិការក្នុងការប្រើប្រាស់មុខងារដែលនៅសល់។

—ការជ្រើសរើសខ្លួនឯង / ការប្តេជ្ញាចិត្តដោយខ្លួនឯង៖ ការជ្រើសរើសអ្វីមួយនិងធ្វើការសម្រេចចិត្ត។

support ការគាំទ្រជាលក្ខណៈបុគ្គល៖ គាំទ្រដល់អ្នកប្រើប្រាស់ម្នាក់ៗ។

៣) ស្វែងយល់ពីជីវិត។

A. តើជីវិតគឺជាអ្វី។

ខ។ ការគាំទ្រការលំហែ។

ការចំណាយពេលវេលាលំហែកាយគឺជាធាតុសំខាន់មួយសម្រាប់ការកែលម្អគុណភាពជីវិត។

សកម្មភាពលំហែកាយអាចធ្វើឱ្យខ្លួនឯងរីកចម្រើនពង្រីកការស្រមើលស្រមៃនិងសមត្ថភាពនិងបង្កើនជីវិតរបស់អ្នក។

វាក៏សំខាន់ផងដែរសម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំដើម្បីគាំទ្រដល់ពេលវេលាលំហែកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។

តួនាទីនៃការងារថែរក្សាវិជ្ជាជីវៈក្រមសីលធម៌វិជ្ជាជីវៈ។

1) ក្រមសីលធម៌វិជ្ជាជីវៈរបស់បុគ្គលិកថែទាំ។

ការថែរក្សាការគាំទ្រឯករាជ្យ។

ផ្តល់ការថែទាំដោយផ្អែកលើភស្តុតាង។

កុំនិយាយអាក្រក់ពីអ្នកប្រើប្រាស់។

គិតអំពីអារម្មណ៍របស់អ្នក។

ការពារភាពឯកជនរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។ (ព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួន៖

ឈ្មោះភេទថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើតរូបថតមុខអាសយដ្ឋានលេខទូរស័ព្ទអាស័យដ្ឋានអ៊ីម៉ែលព័ត៌មានវីដេអូព័ត៌មានអំពីរាងកាយផ្ទាល់ខ្លួននិងព័ត៌មានអំពីចំណងជើងផ្ទាល់ខ្លួនគឺជាព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនទាំងអស់ហើយត្រូវតែមានការយល់ព្រមកុំផ្តល់ព័ត៌មានទៅ ផ្សេងទៀត។)

ស្វែងយល់ពីជម្ងឺរបស់អ្នកថ្នាំដែលអ្នកកំពុងប្រើទំនាក់ទំនងគ្រួសារនិងជីវិតរបស់អ្នករហូតមកដល់ពេលនេះ។

ការពារពេលវេលា។

រាយការណ៍ឱ្យបានត្រឹមត្រូវទាក់ទងនិងពិគ្រោះយោបល់ជាមួយអ្នកទទួលខុសត្រូវ។

ត្រូវចេះថែរក្សាក្រុម។

កុំចែករំលែកព័ត៌មានអំពីអ្នកប្រើប្រាស់ឬកន្លែងដែលអ្នកធ្វើការជាមួយអ្នកណាម្នាក់ក្រៅពីអ្នកដែលធ្វើការ។

មានចំណេះដឹងនិងជំនាញត្រឹមត្រូវ។

ការការពារការរំលោភបំពាននិងការឃាត់រាងកាយត្រូវហាមឃាត់។

A. ការបំពានមានន័យថាសមាជិកគ្រួសារឬបុគ្គលិកថែទាំធ្វើអ្វីដែលអាក្រក់ដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ចិត្តនិងរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។

ការរំលោភបំពានលើរាងកាយ៖ ប្រើអំពើហឹង្សា។

ការរំលោភបំពានផ្លូវចិត្ត៖ និយាយអ្វីដែលគួរឱ្យខ្លាចដែលធ្វើឱ្យបេះដូងអ្នកឈឺចាប់។ (ឧទាហរណ៍ខ្ញុំស្អប់វា)

ធ្វេសប្រហែស៖ មិនអើពើ (ឧ។ កុំស្វាគមន៍ឆ្លើយឬជួយអ្វី) ។

ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ៖ បង្ខំឱ្យមានសកម្មភាពផ្លូវភេទ (ឧទាហរណ៍បុរសប៉ះទ្រូងឬគូថរបស់ស្ត្រី) ។

ការរំលោភបំពានសេដ្ឋកិច្ច៖ កុំអោយអ្នកប្រើប្រាស់ចំណាយប្រាក់របស់គាត់។

ការរំលោភបំពានត្រូវបានហាមឃាត់។

ខ, ការអត់ធ្មត់ផ្នែករាងកាយមានន័យថាសមាជិកគ្រួសារកម្មករថែទាំ។ ល។ ដកហូតអ្នកប្រើប្រាស់សិទ្ធិសេរីភាពក្នុងការធ្វើសកម្មភាព។

ចងរាងកាយនិងអវយវៈដោយខ្សែអក្សរនៅលើរទេះរុញកៅអីគ្រែជាដើមដើម្បីឱ្យពួកគេមិនអាចរើបាន។

ព័ទ្ធជុំវិញគ្រែដោយមានរបង (ផ្លូវដែកចំហៀង) ដើម្បីការពារពួកគេពីការធ្លាក់ពីលើគ្រែ។

រុំម្រាមដៃរបស់ពួកគេទាំងអស់ជាមួយមដស្រោមដៃដើម្បីកុំអោយរញ៉េរញ៉ៃ។

ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់បំពៅដោះកូន (ក្រាលក្រវ៉ាត់ក) ដើម្បីកុំឱ្យ អ្នកដោះខ្លួនអ្នកចេញឬដោះកន្ទបចេញ។

ឱ្យថ្នាំចិត្តសាស្ត្រជាច្រើនដើម្បីកុំអោយវារើឬទៅព្រៃ។

ដើម្បីកុំអោយចេញក្រៅតែម្នាក់ឯងសូមចាក់សោបន្ទប់ដែលមិនអាចបើកដោយខ្លួនឯងបានដូច្នេះពួកគេមិនអាចចេញពីបន្ទប់បានឡើយ។

ការឃាត់រាងកាយត្រូវហាមឃាត់។ នៅក្នុងតម្រូវការបន្ទាន់លក្ខខណ្ឌបីដូចខាងក្រោមត្រូវបានអនុវត្ត។

មិនចេះនិយាយ (មានគ្រោះថ្នាក់ឥឡូវនេះ) មិនជំនួស (មិនមានវិធីផ្សេងទៀត) បណ្តោះអាសន្ន (តែឥឡូវនេះ)

២) កិច្ចសហការពហុជំនាញ។

ដើម្បីឱ្យមនុស្សចាស់និងជនពិការបន្តជីវិតសង្គមខណៈពេលដែលរក្សាបាននូវសេចក្តីថ្លៃថ្នូរក្នុងនាមជាមនុស្សយើងនឹងបង្កើតប្រព័ន្ធមួយដែលមានមុខរបរជាច្រើនដូចជាសុខភាពការថែទាំសុខភាព

សុខុមាលភាពនិងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តអាចសហការគ្នានិងផ្តល់សេវាកម្មល្អប្រសើរបំផុត។

ដូច្នេះវាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការផ្តល់សេវាកម្មដល់អ្នកប្រើប្រាស់ជាមួយនឹងសុខភាពការថែទាំសុខភាពសុខុមាលភាពនិងវិជ្ជាជីវៈដែលពាក់ព័ន្ធក្រុមគ្រួសារនិងប្រជាជនក្នុងតំបន់ជាក្រុមនិង

ដោយដាក់អ្នកប្រើប្រាស់នៅកណ្តាលក្រុម។

អ្នកឯកទេស៖

បុគ្គលិកសង្គមកិច្ចបុគ្គលិកសុខភាពផ្លូវចិត្តវេជ្ជបណ្ឌិតគិលានុបដ្ឋាយិកាសុខភាពសាធារណៈគិលានុបដ្ឋាយិកាឱសថការីអ្នកព្យាបាលរាងកាយអ្នកព្យាបាលរោគវិជ្ជាជីវៈអ្នកព្យាបាលរោគនិយាយអ្នកឯកទេសខាងអាហាររូបត្ថម្ភអ្នកជំនាញផ្នែករដ្ឋបាលចំណីអាហារ។

សេវាកម្មថែទាំ។

១） ទិដ្ឋភាពទូទៅនៃសេវាកម្មថែទាំ។

ក។ ប្រភេទសេវាកម្មថែទាំ។

ការថែទាំតាមផ្ទះ៖ អ្នកជួយតាមផ្ទះមកលេងដើម្បីផ្តល់ការថែទាំនិងជំនួយដល់ជីវិត។

ទៅមើលការងូតទឹក៖ ទស្សនាជាមួយឡានងូតទឹកហើយថែរក្សាងូតទឹក។

គិលានុបដ្ឋាយិកានៅតាមផ្ទះ៖ គិលានុបដ្ឋាយិកានិងគិលានុបដ្ឋាយិកាសាធារណៈធ្វើទស្សនកិច្ចដើម្បីជួយថែទាំនិងផ្តល់ជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។

ទស្សនាការស្តារនីតិសម្បទា៖ អ្នកព្យាបាលដោយចលនានិងអ្នកព្យាបាលអាជីពបានមកលេងនិងស្តារនីតិសម្បទា។

សេវាកម្មថែទាំពេលថ្ងៃ៖ អ្នកប្រើប្រាស់ទៅមជ្ឈមណ្ឌលសេវាកម្មពេលថ្ងៃហើយធ្វើដំណើរទទួលសេវាថែទាំដូចជាអាហារនិងងូតទឹកនិងស្តារនីតិសម្បទា។

ការថទាំថែទាំរយៈពេលខ្លី （ការស្នាក់នៅរយៈពេលខ្លី）៖

អ្នកប្រើប្រាស់ចូលក្នុងមណ្ឌលនេះក្នុងរយៈពេលខ្លីហើយទទួលបានសេវាថែទាំដូចជាការទទួលទានអាហារការងូតទឹកនិងការចេញនិងការស្តារនីតិសម្បទា។

ការមើលថែទាំរបស់អ្នកស្រុកសម្រាប់កន្លែងជាក់លាក់៖ ទទួលបានការថែទាំថែទាំនិងការបណ្តុះបណ្តាលមុខងារនៅមណ្ឌលថែទាំដែលមានប្រាក់ឈ្នួល។

ការផ្តល់ប្រាក់កម្ចីដល់ឧបករណ៍សុខុមាលភាព៖ សេវាកម្មសម្រាប់ឧបករណ៍សុខុមាលភាពផ្តល់ប្រាក់កម្ចី

ការលក់ឧបករណ៍សុខុមាលភាពជាក់លាក់៖ សេវាកម្មលក់ឧបករណ៍សុខុមាលភាព។

ការគាំទ្រការថែទាំតាមផ្ទះ៖ សេវាកម្មដើម្បីបង្កើតផែនការថែទាំ។

ការថែរក្សាការរស់នៅតាមសហគមន៍ដែលមានជំងឺវង្វេង （ផ្ទះក្រុម）៖

សេវាកម្មដែលផ្តល់ការថែរក្សាការងូតទឹកការបរិភោគអាហារនិងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃផ្សេងទៀតនៅក្នុងគេហដ្ឋានដែលអ្នកប្រើប្រាស់វង្វេងស្មារតីរស់នៅជាមួយគ្នា។

កន្លែងថែទាំគិលានុបដ្ឋាយិកាសម្រាប់មនុស្សចាស់៖ ជាកន្លែងថែទាំនិងជីវិតប្រចាំថ្ងៃសម្រាប់មនុស្សដែលតែងតែត្រូវការការថែទាំដូចជាគ្រែនិងមិនអាចទទួលបានការថែទាំនៅផ្ទះ

កន្លែងថែទាំសុខភាពសម្រាប់មនុស្សចាស់៖

កន្លែងដែលផ្តល់ការថែទាំសុខភាពនិងថែទាំជាចម្បងសម្រាប់ការស្តារនីតិសម្បទាសម្រាប់អ្នកដែលមានស្ថានភាពសុខភាពមានស្ថេរភាពនិងមិនត្រូវការសម្រាកព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ។

ខ។ ដំណើរការផែនការថែទាំ / ថែទាំ។

ផែនការថែទាំ៖

ផែនការថែទាំគឺជាផែនការប្រើប្រាស់ដែលកំណត់ប្រភេទនិងចំនួនសេវាកម្មដែលត្រូវប្រើដើម្បីសំរេចគោលដៅថា “ តើជីវិតបែបណាដែលអ្នកចង់រស់នៅនាពេលអនាគត ” ។

សេវាកម្មថែទាំត្រូវបានផ្តល់ជូនស្របតាមផែនការថែទាំ។

ដំណើរការថែទាំ៖

របៀបរៀបរយនិងរបៀបផ្តល់ការថែទាំសម្រាប់ការសម្រេចបាននូវជីវិតដែលចង់បានដោយអ្នកប្រើប្រាស់ត្រូវបានគេហៅថាដំណើរការយកចិត្តទុកដាក់។

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការផ្តល់សេវាកម្មថែទាំដោយមានមូលដ្ឋានជាក់លាក់ដូចជាស្ថានភាពផ្លូវចិត្តនិងរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់និងបរិយាកាសជុំវិញ។

វដ្តនៃដំណើរការនៃការថែទាំ។

〈អេសស៊ីធី〉 ។

ប្រមូលពត៌មាន

បញ្ចូលព័ត៌មានដែលពាក់ព័ន្ធទៅក្នុងមួយ។

ធ្វើឱ្យបញ្ហានេះច្បាស់។

〈រៀបចំផែនការ〉 ។

កំណត់គោលដៅ

សម្រេចចិត្តលើមាតិកានិងវិធីសាស្ត្រគាំទ្រជាក់លាក់។

Im ការអនុវត្តការថែរក្សាថែទាំ> ។

ស្ថានភាពនៃការអនុវត្ត

<ទំហំ> ។

តើអ្នកសំរេចបានប៉ុន្មាន។

តើមាតិកាគាំទ្រនិងវិធីសាស្ត្រសមស្របដែរឬទេ?

ការពិនិត្យឡើងវិញគោលនយោបាយនាពេលអនាគត។

តើយើងត្រូវការធ្វើផែនការឡើងវិញទេ?

ការថែរក្សាសុវត្ថិភាពនិងការគ្រប់គ្រងហានិភ័យក្នុងការថែទាំ។

១) ធានាសុវត្ថិភាពក្នុងការថែទាំសុខភាព។

<យន្តការរាងកាយ> ។

មេកានិចរាងកាយគឺជាបច្ចេកវិទ្យាមួយដែលប្រើអន្តរកម្មរវាងឆ្អឹងសន្លាក់និងសាច់ដុំដែលជាមុខងារម៉ូទ័ររបស់មនុស្ស។

នេះគឺជាចំណេះដឹងនិងជំនាញដែលអ្នកត្រូវដឹងដើម្បីអនុវត្តការងារយកចិត្តទុកដាក់ផ្ទេរអ្នកប្រើដែលមិនអាចឈរបានច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃពីគ្រែទៅរទេះរុញរឺផ្លាស់ប្តូរក្រណាត់កន្ទបទារក។

វាចាំបាច់ក្នុងការការពាររាងកាយរបស់អ្នកដូច្នេះវាមិនដាក់បន្ទុកបន្ថែមលើរាងកាយរបស់អ្នកនិងផ្តល់ការថែទាំប្រកបដោយសុវត្ថិភាពសម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់។

គោលការណ៍គ្រឹះ ៨ នៃមេកានិចរាងកាយ។

ក។ តំបន់មូលដ្ឋានគាំទ្រធំជាងនេះរាងកាយកាន់តែមានស្ថេរភាព។

អ្នកថែទាំបើកជើងរបស់ពួកគេយ៉ាងទូលំទូលាយទៅខាងឆ្វេងស្តាំខាងមុខនិងខាងក្រោយ។

ផ្នែកកណ្តាលនៃទំនាញផែនដីទាបជាង (ចង្កេះនិងពោះ) ជំហរកាន់តែមានស្ថេរភាព។

ខ។ បិទចំណុចកណ្តាលនៃទំនាញផែនដីទាំងអ្នកប្រើប្រាស់និងបុគ្គលិកថែទាំ។

ប្រសិនបើអ្នកដាក់រាងកាយរបស់អ្នកតឹងរឹងថាមពលបន្ថែមនឹងមិនត្រូវបានអនុវត្តទេ។

គ។ ប្រើសាច់ដុំធំដើម្បីផ្លាស់ទីផ្ដេក (ចំហៀង) ។

ប្រើសាច់ដុំរាងកាយទាំងមូល។ កុំប្រើក្រុមសាច់ដុំតែមួយដូចជាដៃតែម្នាក់ឯង។

ឃ។ ធ្វើឱ្យរាងកាយរបស់អ្នកប្រើតូច។

ដោយរួមបញ្ចូលគ្នារវាងដៃនិងជើងរបស់អ្នកប្រើប្រាស់និងកាត់បន្ថយចំនួនកន្លែងនៅលើដងខ្លួនដូចជាគ្រែអ្នកអាចប្រមូលថាមពលនិងកាត់បន្ថយបន្ទុកចលនា។

ង។ ទាញអ្នកប្រើទៅមុខ។

ទាញជាជាងការរុញច្រានអាចប្រមូលផ្តុំថាមពលបានច្រើនដូច្នេះវាអាចត្រូវបានផ្លាស់ទីដោយប្រើកម្លាំងតិចតួច។

f ។ អ្នកប្រើប្រាស់ត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរដោយរំកិលចំណុចកណ្តាលនៃទំនាញរបស់បុគ្គលិកថែទាំ។

រក្សាខ្នងរបស់អ្នកត្រង់ហើយប្រើការបត់ជង្គង់នឹងមិនធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ខ្នងអ្នកទេ។

ដោយចុងជើងក្នុងទិសដៅនៃការផ្លាស់ទីកណ្តាលទំនាញផែនដីផ្លាស់ទីកណ្តាលទំនាញផែនដីដោយពត់កោងនិងលាតជង្គង់។

នេះនឹងធ្វើឱ្យឆ្អឹងអាងត្រគាកមានស្ថេរភាពនិងផ្តល់នូវចលនារលូននិងស្ថេរភាព។

ឆ។ រក្សាកម្រិតស្មានិងត្រគាករបស់អ្នកដោយមិនបាច់ដងខ្លួន។

ប្រសិនបើអ្នកពត់កោងឬបត់ខ្នងរបស់អ្នកយ៉ាងចម្លែកនោះជំហររបស់អ្នកនឹងមិនស្ថិតស្ថេរឡើយ។ វាអាចបណ្តាលឱ្យឈឺខ្នងក៏ដូចជាមិនអាចផលិតថាមពលបាន។

ជ។ ប្រើគោលការណ៍ដងថ្លឹង។

គោលការណ៍លោតផ្លោះគឺអ្នកអាចប្រើចំនុចប្រសព្វចំណុចកម្លាំងនិងចំណុចសកម្មភាពបានត្រឹមត្រូវនិងផ្លាស់ប្តូរកម្លាំងតូចទៅជាកម្លាំងធំដើម្បីរំកិលចំណុចសកម្មភាព។

តាមរយៈការប្រើជង្គង់ឬកែងដៃជាចំណុចអានុភាពដូចជាដាក់ជង្គង់នៅលើគ្រែឬកែងដៃនៅលើគ្រែអ្នកប្រើអាចត្រូវបានផ្លាស់ទីដោយប្រើកម្លាំងតូច។

២） វិធានការណ៍បង្ការ ／ សុវត្ថិភាព, ការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ／ ការរកឃើញគ្រោះថ្នាក់។

ច្បាប់របស់ហេនរិច។

នៅពេលគ្រោះថ្នាក់ឬគ្រោះមហន្តរាយ ៣៣០ កើតឡើងក្នុងចំណោមនោះ ៣០០ នាក់មិនបានរងរបួស ២៩ នាក់របួសស្រាលនិងម្នាក់ទៀតរងរបួសធ្ងន់។

វាត្រូវបានគេហៅថាច្បាប់របស់ហេនរិចព្រោះវាជាច្បាប់ដែលចេញផ្សាយដោយហេនរិចនៅសហរដ្ឋអាមេរិកដែលពិនិត្យអត្រានៃគ្រោះថ្នាក់ការងារ។

ប្រសិនបើគ្មាននរណាម្នាក់ឈឺចាប់ទេប៉ុន្តែគិតថា ៣០០ ដង “ គ្រោះថ្នាក់” （ហៅថា “ នឹក” ）

អ្នកអាចការពារគ្រោះថ្នាក់ដោយការគិតពីបុព្វហេតុហើយបន្ទាប់មកគិតអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើបន្ទាប់។

1 គ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ។

គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ២៩ ករណី។

៣០០ ជិតគ្រោះថ្នាក់។

ហានិភ័យនិងវិធានការណ៍ក្នុងជីវិត។

ការជ្រើសរើសឧបករណ៍សុខុមាលភាពសមស្របនិងឧបករណ៍ជំនួយដោយខ្លួនឯងគឺជាវិធានការសុវត្ថិភាព។

អ្នកក៏អាចធ្វើឱ្យវាមិនមានឧបសគ្គឬដាក់ដៃលើបង្គន់បន្ទប់ទឹកនិងបន្ទប់ស្លៀកពាក់ដើម្បីការពារការធ្លាក់។

ធ្លាក់ / ដួល។

មានមនុស្សជាច្រើនដែលដួលនិងបាក់ឆ្អឹង។ មនុស្សខ្លះធ្លាក់ពីលើគ្រែរឹងខ្លួនហើយស្លាប់។

ប្រសិនបើអ្នកជួបអ្នកណាម្នាក់ដែលកំពុងឈរហើយដើរក្នុងស្ថានភាពមិនស្ថិតស្ថេរដំបូងត្រូវធ្វើសកម្មភាពជាមួយគ្នាហើយគិតអំពីអ្វីដែលពួកគេកំពុងព្យាយាមធ្វើនិងអ្វីដែលពួកគេចង់ធ្វើ។

ប្រសិនបើអ្នកដឹងពីហេតុផលអ្នកអាចផ្តល់ជំនួយ។

សេចក្តីប្រាថ្នា / ការថប់ដង្ហើម។

ចំពោះមនុស្សវ័យចំណាស់សមត្ថភាពក្នុងការលេបត្រូវបានកាត់បន្ថយហើយប្រសិនបើទឹកមាត់ឬអាហារច្រលំចូលសួតពីបំពង់ខ្យល់វាអាចបណ្តាលឱ្យរលាកនិងរលាកសួត។

សមត្ថភាពក្នុងការលេបអាចត្រូវបានកាត់បន្ថយដែលបណ្តាលឱ្យអាហារជាប់នឹងបំពង់កនិងថប់ដង្ហើម។

ដើម្បីបង្ការការស្រេកឃ្លាននិងការថប់ដង្ហើមបែបនេះវាចាំបាច់ត្រូវផ្តល់ឱ្យមនុស្សនូវទម្រង់អាហារឥរិយាបថនៃអាហារនិងជំនួយសមរម្យ។

ប្រសិនបើពួកគេលេបវាទុកឱ្យវាហៀរចេញ!

ស្ទះ! →បុកទៅក្រោយ។

វិធីប្រើវិធីសាស្ត្រហេហេលីលី។

វិធីសាស្ត្រហ៊ីមលីលីគឺជាវិធីសាស្ត្រដែលកណ្តាប់ដៃត្រូវបានអនុវត្តទៅលើចំណែករបស់មនុស្សហើយត្រូវបានលើកឡើងតាមអង្កត់ទ្រូង។

ថ្នាំខុស។

ថ្នាំខុសមានន័យថាប្រើថ្នាំខុស។

ប្រសិនបើបុគ្គលិកថែទាំជាច្រើនកំពុងជួយលេបថ្នាំកំហុសនឹងកើនឡើង។

នៅពេលអ្នកធ្លាប់ធ្វើការងារអារម្មណ៍របស់អ្នកនឹងថយចុះហើយអ្នកនឹងបង្កើនចំនួនថ្នាំខុស។

ដើម្បីបង្ការថ្នាំខុសវាជាការសំខាន់ដែលត្រូវចងចាំមុខមាត់និងឈ្មោះរបស់អ្នកជំងឺជំងឺនិងថ្នាំអ្វីដែលពួកគេកំពុងប្រើ។

ការបង្ការអគ្គិភ័យនិងគ្រោះមហន្តរាយ។

ការអនុវត្តជាទៀងទាត់មានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការរាយការណ៍ការពន្លត់អគ្គីភ័យដំបូងនិងការជម្លៀសចេញក្នុងករណីមានអគ្គិភ័យ។

ចូលរួមក្នុងការហ្វឹកហាត់ជម្លៀសចេញជាប្រចាំ។

ការចាប់ខ្លួន cardiopulmonary ។

ដោយសារតែការថប់ដង្ហើមដោយសារតែជំងឺឬសេចក្តីប្រាថ្នាការចាប់ខ្លួនបេះដូង － សរសៃឈាមដែលភ្លាមៗបញ្ឈប់ចលនាបេះដូងនិងការដកដង្ហើមអាចកើតឡើង។

ការសង្គ្រោះបេះដូង (CPR)

សួរថា ″អូអ្នកសុខសប្បាយទេ?″

ប្រសិនបើមិនមានការឆ្លើយតបសូមទូរស័ព្ទទៅមនុស្សម្នាក់ហើយហៅរថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់។

ពិនិត្យមើលថាតើទ្រូងនិងពោះរបស់អ្នកប្រើកំពុងធ្វើចលនាហើយត្រូវប្រាកដថាអ្នកប្រើប្រាស់ដកដង្ហើម។ ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រាកដគិតថាអ្នកប្រើប្រាស់មិនដកដង្ហើម។

ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់មិនដកដង្ហើមចាប់ផ្តើមម៉ាស្សាបេះដូង។

ដំបូងបង្អស់ចុចទ្រូង ៣០ ដងរុញវាលើសពី ៥ សង្ទីម៉ែត្រលឿន ១០០ ដងក្នុងមួយនាទីជានិច្ច។

បន្ទាប់ការដកដង្ហើមសិប្បនិម្មិតត្រូវបានអនុវត្តពីរដង (អាចត្រូវបានលុបចោល) ។

ធ្វើម្តងទៀតការបង្ហាប់ទ្រូងនេះនិងដង្ហើមសិប្បនិម្មិត។

ភ្ជាប់ជាមួយអេដឌីនការធ្វើចលនាបេះដូងឡើងវិញបានចាប់ផ្តើមពីការបង្ហាប់ទ្រូងភ្លាមៗបន្ទាប់ពីមានការឆក់អគ្គិសនី។

ដាក់ដៃរបស់អ្នកនៅកណ្តាលទ្រូងរបស់អ្នកដាក់ដៃរបស់អ្នកឱ្យត្រង់កែងដៃហើយចុចហើយបញ្ចេញម្តងហើយម្តងទៀតក្នុងល្បឿនជាង ១០០ ដងក្នុងមួយនាទី។

រឿងសំខាន់គឺកុំឈប់។

សូមអ្នកណាម្នាក់ហៅរថយន្តសង្គ្រោះបន្ទាន់!

បន្តម៉ាស្សាបេះដូង។

3) វិធានការឆ្លង។

ជាវិធានការមូលដ្ឋានសម្រាប់ជំងឺឆ្លងវាចាំបាច់ត្រូវលាងដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹករាល់ពេលបន្ទាប់ពីការថែទាំនីមួយៗ។ វាក៏សំខាន់ផងដែរដែលមិនត្រូវប៉ះប្រភពនៃការឆ្លងដោយផ្ទាល់។

ចំណុចមិនត្រូវឆ្លង។

កុំនាំប្រភពនៃការបង្ករោគ (ធាតុបង្កជំងឺ) ចូលក្នុងកន្លែង។

កុំផ្សព្វផ្សាយប្រភពនៃការបង្ករោគ (ធាតុបង្កជំងឺ) ទៅកន្លែង។

កុំដកប្រភពនៃការបង្ករោគ (ធាតុបង្កជំងឺ) ចេញពីកន្លែង។

ដើម្បីធ្វើដូចនេះវាចាំបាច់ក្នុងការលាងដៃលាងសំអាតរបាំងមុខនិងខ្យល់ឱ្យបានហ្មត់ចត់។

លើសពីនេះទៀតវាចាំបាច់ត្រូវដឹងពីស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ពីព្រោះវាងាយស្រួលក្នុងការឆ្លងជំងឺប្រសិនបើអាហារូបត្ថម្ភមិនត្រូវបានគេយកត្រឹមត្រូវ។

សម្លៀកបំពាក់ដែលមានក្អួតចង្អោរពីអ្នកដែលឆ្លងវីរុស norovirus គួរតែត្រូវបានគេលាងសម្អាតដោយប្រើក្លរីន។

ពាក់ម៉ាសពេលព្យាបាលក្អួតនិងលាមក។

លាងដៃសម្រាប់សកម្មភាពថែទាំនីមួយៗដែលជាវិធានការប្រឆាំងនឹងការឆ្លង។

លាងដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូនិងទឹកដែលកំពុងរត់។

កំរាលព្រំនិងមើមស្លួតពេលមិនប្រើ។

ក្នុងនាមជាវិធានការប្រឆាំងនឹងការឆ្លងមេរោគការសង្កេតសុខភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ត្រូវបានអនុវត្ត។

បុគ្គលិកថែទាំដែលមានគ្រុនក្តៅមិនគួរធ្វើការទេ។

រមាប់មគទ្វារចូលដូចជាបង្គន់ជាមួយកណាត់ដែលត្រាំក្នុងទឹកលាងចាន។

២ យន្តការនៃចិត្តនិងរាងកាយ។

ស្វែងយល់អំពីយន្តការរបស់រាងកាយ។

១) ស្វែងយល់ពីរបៀបដែលចិត្តដំណើរការ។

ចម្លើយ៖ ការយល់ដឹងជាមូលដ្ឋានអំពីតម្រូវការរបស់មនុស្ស។

សេចក្តីប៉ងប្រាថ្នាគឺជារដ្ឋមួយដែលមានអារម្មណ៍ថាខ្វះខ្លះហើយត្រូវការអ្វីមួយ។ មានបំណងប្រាថ្នាជាមូលដ្ឋាននិងបំណងប្រាថ្នាសង្គមដូចជាមនុស្ស។

ទ្រឹស្តីឋានានុក្រមបំណងប្រាថ្នារបស់ Maslow> ។

បំណងប្រាថ្នាខាងសរីរវិទ្យា:អាហារទឹកខ្យល់កន្លែងសំរាកជាដើម (ឧទាហរណ៍ខ្ញុំចង់ញ៉ាំព្រោះខ្ញុំឃ្លាន)

បំណងប្រាថ្នាសម្រាប់សុវត្ថិភាព: ស្ថានភាពសុវត្ថិភាពស្ថានភាពមានស្ថេរភាព (ឧទាហរណ៍: ខ្ញុំចង់បានផ្ទះដែលអាចទប់ទល់នឹងខ្យល់និងភ្លៀង)

សេចក្តីប៉ងប្រាថ្នានិងសម្ព័ន្ធភាព៖ សម្ព័ន្ធភាពមិត្តភាពការស្រលាញ់ (ឧទាហរណ៍៖ ខ្ញុំចង់អោយមិត្តល្អសារភាពក្នុងចិត្តខ្ញុំ)

ការយល់ព្រម / ការគោរពពីអ្នកដទៃ៖ ការគោរពពីអ្នកដទៃជំហរប្រកបដោយការទទួលខុសត្រូវ (ឧទាហរណ៍ខ្ញុំគួរតែត្រូវបានទទួលស្គាល់ដោយថៅកែនៅក្នុងក្រុមហ៊ុនរបស់ខ្ញុំ។)

បំណងប្រាថ្នាចង់ដឹងខ្លួនឯង៖ ការលូតលាស់ខ្លួនឯងការសម្រេចសក្តានុពល (ឧ។ បង្កើតសង្គមសន្តិភាព)

តាមទ្រឹស្តីឋានានុក្រមបំណងប្រាថ្នារបស់ Maslow បំណងប្រាថ្នាកម្រិតខ្ពស់កើតឡើងនៅពេលដែលតម្រូវការកម្រិតទាបពេញចិត្ត។

ជាលទ្ធផលនៃការទទួលស្គាល់តម្លៃផ្ទាល់ខ្លួនរបស់មនុស្សម្នាក់និងទទួលបានការយល់ព្រមពីអ្នកដទៃបំណងប្រាថ្នាសម្រាប់ការសម្រេចបានដោយខ្លួនឯងកម្រិតខ្ពស់កើតឡើង។

នៅពេលត្រូវការការថែទាំមានការភ័យខ្លាចនិងការថប់បារម្ភអំពីជីវិតនិងសុវត្ថិភាព។ ទំនាក់ទំនងនិងសកម្មភាពសង្គមត្រូវបានកាត់បន្ថយ។ ការគោរពខ្លួនឯងត្រូវបានកាត់បន្ថយ។

វាពិបាកក្នុងការដឹងខ្លួនឯង។

លក្ខខណ្ឌមិនជោគជ័យបែបនេះអាចបណ្តាលឱ្យមានឥរិយាបថមិនត្រឹមត្រូវក្នុងសង្គមដូចជាការវាយប្រហារនិងការបដិសេធ។

បើមិនដូច្នោះទេអ្នកប្រហែលជាមិនអាចស៊ូទ្រាំបានទេឬអ្នកប្រហែលជាត្រូវធ្វើដូច្នេះ។

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចធ្វើអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបានអ្នកនឹងបោះបង់ចោលឬអ្នកនឹងបន្តពឹងផ្អែកលើមនុស្សផ្សេងទៀតដែលបង្កើនបន្ទុកនៃការថែទាំ។

ទាំងនេះអាចត្រូវបានការពារតាមដែលអាចធ្វើទៅបានក្នុងវិស័យថែទាំ។ ជួយអ្នកប្រើប្រាស់គិតថាខ្លួនគេសំខាន់។

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ក្នុងការរក្សាអារម្មណ៍គិតនិងធ្វើសកម្មភាពដោយខ្លួនឯង។

អាកប្បកិរិយារបស់មនុស្សកើតឡើងដោយសារមូលហេតុខ្លះ។ សម្រាប់ហេតុផលខ្លះអារម្មណ៍ដែលអ្នកចង់ធ្វើត្រូវបានគេហៅថាការលើកទឹកចិត្ត។

ប្រើពាក្យនិងការយកចិត្តទុកដាក់ដែលនឹងជម្រុញអ្នកប្រើប្រាស់។

២） ស្វែងយល់អំពីរចនាសម្ព័ន្ធរាងកាយ។

ការងាររបស់រាងកាយ។

ឆ្អឹងតម្រងនោមនិងបេះដូងមានសារៈសំខាន់ជាពិសេសសម្រាប់មនុស្សចាស់។

មុខងារឆ្អឹង។

ឆ្អឹងទ្រទ្រង់ក្បាលនិងសរីរាង្គខាងក្នុងបានក្លាយជាសសរទ្រទ្រង់រាងកាយ។

វាការពារសរីរាង្គសំខាន់ៗដូចជាខួរក្បាលនិងសរីរាង្គខាងក្នុង។

ឆ្អឹងមានមុខងារបង្កើតឈាមហើយតែងតែផលិតកោសិកាឈាមក្រហមកោសិកាឈាមសនិងផ្លាកែត។

កាល់ស្យូមផូស្វ័រសូដ្យូមប៉ូតាស្យូមជាដើមត្រូវបានផ្ទុកនៅក្នុងឆ្អឹង។

មុខងារតំរងនោម។

ឈាមត្រូវបានច្រោះហើយរបស់ដែលមិនចាំបាច់និងអំបិលដែលនៅសល់នៅក្នុងខ្លួនត្រូវបានបញ្ចេញទៅខាងក្រៅរាងកាយ។

មុខងារបេះដូង។

បេះដូងត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយសាច់ដុំហើយបញ្ជូនឈាមពាសពេញរាងកាយនៅពេលសាច់ដុំបេះដូងចុះកិច្ចសន្យា និងពង្រីក។

សម្ពាធឈាមនៅពេលដែលបេះដូងចុះកិច្ចសន្យាហៅថាសម្ពាធឈាមស៊ីស្តូលីក （សម្ពាធឈាមអតិបរិមា） និងសម្ពាធឈាមនៅពេលដែលចង្អៀតត្រូវបានគេហៅថាសម្ពាធឈាម diastolic （សម្ពាធឈាមអប្បបរមា） ។

រចនាសម្ព័ន្ធនិងមុខងារខួរក្បាល។

គ្រាប់ធញ្ញជាតិ។

វាមានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់ការគិតការនិយាយនិងការធ្វើការដោយអារម្មណ៍។

វាទទួលបានព័ត៌មានពីរាងកាយទាំងមូលនិងផ្តល់ការណែនាំសម្រាប់ការធ្វើលំហាត់ប្រាណបន្ទាប់ពីការចងចាំការគិតនិងការវិនិច្ឆ័យ។

Diencephalon ។

មាន thalamus និង hypothalamus មួយ។ នៅក្នុងអ៊ីប៉ូតាឡាមូសមានកន្លែងដើម្បីគ្រប់គ្រងសរសៃប្រសាទស្វយ័តនិងអរម៉ូន។

វាមានពត៌មានអំពីការថែរក្សាបរិដ្ឋាននិងអារម្មណ៍នៃរាងកាយទៅនឹង cerebrum ។

ដើមខួរក្បាល （ពាក់កណ្តាលស្ពានស្ពាន medulla oblongata)

វាដើរតួនាទីសំខាន់ក្នុងការទ្រទ្រង់ជីវិត។ វាធ្វើនិយ័តកម្មការដកដង្ហើមចលនាបេះដូងសីតុណ្ហភាពរាងកាយចរាចរឈាមជាដើម។

គ្រាប់ធញ្ញជាតិ។

វាមានប្រសិទ្ធភាពដូចជាសម្រាប់ការធ្វើលំហាត់ប្រាណនិងការកែតម្រូវឥរិយាបថ។

ចំណាត់ថ្នាក់និងមុខងារនៃសរសៃប្រសាទគ្រឿងកុំព្យូទ័រ។

សរសៃប្រសាទសុម៉ាលី៖ ម៉ូទ័រនិងអារម្មណ៍។

សរសៃប្រសាទម៉ូតូ។

សរសៃប្រសាទរំញោច។

សរសៃប្រសាទស្វយ័តៈចលនាឈាមដកដង្ហើមការរំលាយអាហារបែកញើសបទប្បញ្ញត្តិសីតុណ្ហភាពរាងកាយអរម៉ូន endocrine ការបន្តពូជការរំលាយអាហារ

សរសៃប្រសាទអាណិតអាសូរ (ដើម្បីរំលាយថាមពលនិងធ្វើឱ្យរាងកាយសកម្ម)

សរសៃប្រសាទ Parasympathetic (ប្រមូលផ្តុំថាមពលនិងលើកទឹកចិត្តដល់ការរំលាយអាហារដើម្បីសម្រាករាងកាយ)

គេង។

ការគេងគឺនៅសល់នៃចិត្តនិងរាងកាយ។

បរិមាណនៃការគេងដែលត្រូវការនិងជម្រៅនៃការគេងត្រូវបានកំណត់ដោយនាឡិការាងកាយរបស់យើងដែលអាស្រ័យលើពេលវេលានៃសកម្មភាពថ្ងៃនិងកម្រិតនៃការអស់កម្លាំង។

ពន្លឺព្រះអាទិត្យធ្វើកំណត់ពេលវេលាលើដងខ្លួន។

អ័រម៉ូនមេឡាទីនដែលត្រូវបានគេដាក់ចូលគេងត្រូវបានផលិតនៅក្នុងខួរក្បាលដោយការប៉ះពាល់នឹងពន្លឺហើយនៅពេលដែលវាងងឹតនៅពេលយប់ការសំងាត់នឹងកើនឡើងហើយវាងងុយគេង។

គេង REM (គេងស្រាល)

ទោះបីជារាងកាយកំពុងសម្រាកក៏ដោយខួរក្បាលនៅតែសកម្មហើយភ្នែកកំពុងធ្វើចលនា។ យើងសុបិន្តក្នុងអំឡុងពេលគេង REM ។

NREM គេង (គេងលក់ស្កប់ស្កល់)

វាគឺជាស្ថានភាពនៃការគេងជ្រៅក្រៅពីការគេង REM ។ ការគេងដែលសម្រាកនិងស្តារធញ្ញជាតិ។

នៅក្នុងការគេងពេលយប់របស់យើងការគេង REM និងការគេងមិន REM ត្រូវបានធ្វើឡើងម្តងទៀតរៀងរាល់ ៩០ ទៅ ១១០ នាទី។

សម្រាប់ការគេងដែលមានគុណភាពជម្រៅគឺសំខាន់ជាងប្រវែង។

មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការថែទាំថែទាំសម្រាប់ការគេងលក់ស្រួល។

សីតុណ្ហាភាពនៅក្នុងបន្ទប់៖ សំរួលដល់ ២៥ អង្សាសេនៅរដូវក្តៅនិងប្រហែល ១៥ អង្សាសេក្នុងរដូវរងារ។

សំណើមត្រូវសំណើម៖ ពី ៥០ ទៅ ៦០ ភាគរយជាមគ្គុទេសក៍។

ប្រើជើងវែងដើម្បីការពារការធ្លាក់នៅពេលយប់។

ស្ងួតនិងសម្អាតពូក។

ត្រាំពន្លឺនៅពេលព្រឹក។ (សម្រាប់ការផលិតមេឡានីន)

ជួយឱ្យពួកគេធ្វើលំហាត់ប្រាណល្មម។

ជៀសវាងភេសជ្ជៈដែលមានជាតិកាហ្វេអ៊ីននៅពេលយប់។

មុនពេលចូលគេងសូមកំដៅជើងរបស់អ្នកដោយងូតទឹកជើងឬដបទឹកក្តៅ។

ប្រសិនបើពួកគេមានស្បែករមាស់ផ្តល់ការថែទាំស្បែក។

លក្ខណៈដំណេករបស់មនុស្សចាស់។

ការគេងក្លាយជារាក់ជាទូទៅហើយវាពិបាកក្នុងការបន្តនិងធ្វើអោយស្ថេរភាពនៃការគេង។

ពួកគេអាចគេងឆាប់ហើយក្រោកពីគេងយ៉ាងលឿន។

ជារឿយៗពួកគេមិនអាចគេងលក់ស្កប់ស្កល់បានទេពួកគេភ្ញាក់ជាច្រើនដងនៅពាក់កណ្តាលអធ្រាត្រហើយពួកគេក្រោកពីព្រលឹម។

នៅពេលមុខងារតំរងនោមផ្លាស់ប្តូរទៅតាមអាយុចំនួនដងដែលពួកគេភ្ញាក់នៅក្នុងបន្ទប់ទឹកកើនឡើង។

ប្រសិនបើពួកគេមិនអាចគេងបានសូមសម្រួលចង្វាក់របស់ពួកគេមុនពេលប្រើថ្នាំងងុយគេង។ នៅពេលថ្ងៃពួកគេត្រូវបានប៉ះពាល់នឹងព្រះអាទិត្យ។ ពួកគេធ្វើការយ៉ាងរឹងមាំនៅពេលថ្ងៃ។

បន្ទាប់ពីអាហារពេលល្ងាចធ្វើឱ្យបន្ទប់ងងឹតបន្តិចហើយឱ្យពួកគេចំណាយពេលយឺត ៗ ។

ស្វែងយល់អំពីមនុស្សដែលត្រូវការការថែទាំ។

១) ការយល់ដឹងជាមូលដ្ឋានអំពីភាពចាស់។

A. ចិត្តវិទ្យា និងអាកប្បកិរិយាដោយសារតែភាពចាស់។

ប្រសិនបើអ្នកគិតថាមនុស្សចាស់គឺបែបនេះវានឹងពិបាកយល់ពីអារម្មណ៍និងរាងកាយរបស់មនុស្សចាស់ម្នាក់ៗ។

មនុស្សវ័យចំណាស់ម្នាក់ៗមានបទពិសោធច្រើនក្នុងជីវិតដ៏វែងរបស់ពួកគេហើយមនុស្សម្នាក់ៗមានទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ខ្លួនការងារនិងរបៀបរស់នៅខុសគ្នា។ នោះ ធ្វើឲ្យ

ភាពខុសគ្នារបស់មនុស្សម្នាក់ៗនិងធ្វើឱ្យភាពខុសគ្នារបស់មនុស្សម្នាក់ៗកាន់តែធំឡើង។

មនុស្សម្នាក់ៗមានកម្រិតខុសគ្នានៃភាពចាស់។ ការគិតតែពីអាយុនិងការនិយាយយឺត ៗ ទៅកាន់មនុស្សគ្រប់គ្នាដែលមានសំលេងខ្លាំង ៗ

អាចធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ការគោរពខ្លួនឯងរបស់មនុស្សចាស់។

មនុស្សវ័យចំណាស់ទំនងជាបាត់បង់ជីវិតដូចជាការផ្លាស់ប្តូរទំនាក់ទំនងគ្រួសារការចូលនិវត្តន៍ឬការបាត់បង់ស្វាមីភរិយាឬមិត្តភក្តិ។

ខ។ ប្រើរោគសញ្ញា។

រោគសញ្ញាមិនល្អគឺជាជំងឺឬរោគសញ្ញាដែលកើតឡើងនៅពេលដែលអ្នកមិនធ្វើចលនារយៈពេលយូរឬរស់នៅគ្រាន់តែដេកលក់។

នៅពេលអ្នកគេងគ្រែនិងឆ្អឹងនិងសាច់ដុំនិងកិច្ចសន្យារបស់អ្នកធ្វើឱ្យពិបាកនិងពិបាកក្នុងការធ្វើចលនា។

ក្រៅពីបញ្ហារាងកាយជំងឺផ្លូវចិត្តដូចជាការធ្លាក់ទឹកចិត្តនិងការកាត់បន្ថយការលើកទឹកចិត្តក៏កើតមានផងដែរ។

ការការពាររោគសញ្ញាមិនល្អគឺសំខាន់ជាងការព្យាបាល។

មនុស្សវ័យចំណាស់ច្រើនតែមានអារម្មណ៍មិនចង់ផ្លាស់ប្តូររាងកាយឬចំណាយពេលសម្រាកច្រើនប្រសិនបើរាងកាយរបស់ពួកគេធ្លាក់។

វាចាំបាច់ក្នុងការកាត់បន្ថយពេលវេលានៃការគេងដើម្បីឱ្យអ្នកប្រើសប្បាយ។

ខ្សោយសាច់ដុំ។

សម្មតិកម្មអរម៉ូន។

ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត។

ការទល់លាមក។

ការបាត់បង់ចំណង់អាហារ។

ការថយចុះមុខងារបេះដូង។

ឆ្អឹងចុះខ្សោយ។

ការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងរាងកាយជាមួយនឹងភាពចាស់។

ការកាត់បន្ថយថាមពលបម្រុង៖ វាពិបាកក្នុងការស្តារឡើងវិញនៅពេលបន្ទុកធ្ងន់ត្រូវបានអនុវត្ត។

កាត់បន្ថយការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវភាពសៅហ្មង៖ កាន់តែងាយបណ្តាលឱ្យមានជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលនិងខ្វះជាតិទឹក។

មុខងារភាពស៊ាំថយចុះ៖ ងាយនឹងឆ្លងរោគហើយងាយនឹងធ្ងន់ធ្ងរ។

ទំងន់នៃខួរក្បាលថយចុះដែលធ្វើឱ្យការវិនិច្ឆ័យភ្លាមៗនិងប្រតិកម្មយឺត។

ទឹកមាត់ថយចុះ។

ការផ្ទុះបញ្ចាំងលេបនិងក្អកក្លាយទៅជាវិលដែលធ្វើឱ្យវាកាន់តែងាយស្រួលសម្រាប់សេចក្តីប្រាថ្នា។

បេះដូងត្រូវបានពង្រីក។

សម្ពាធឈាមកើនឡើង។

ការថយចុះនៃការរំលាយអាហារ។ ចលនា Peristaltic មានការថយចុះ។

ស្វ័រស័ព្ទមើលឃើញ ual ប្រតិកម្មនិងការថយចុះរសជាតិ។

មុខងារតុល្យភាពនឹងត្រូវកាត់បន្ថយ។

សមត្ថភាពសំខាន់នឹងធ្លាក់ចុះ។

បរិមាណខ្យល់ដែលនៅសេសសល់កើនឡើង។

មុខងារនៃតម្រងនោមត្រូវបានកាត់បន្ថយ។

មុខងារបន្សាបជាតិពុលនៅក្នុងថ្លើមនិងមុខងាររបស់តម្រងនោមត្រូវបានកាត់បន្ថយហើយផលប៉ះពាល់ទំនងជាកើតមាន។

គ។ ការពិនិត្យសំខាន់។

សីតុណ្ហាភាពរាងកាយសម្ពាធឈាមជីពចរដកដង្ហើមស្មារតីត្រូវបានគេហៅថាសញ្ញាសំខាន់ៗ (សញ្ញាចាំបាច់) ហើយការវាស់វែងទាំងនេះត្រូវបានគេហៅថាការពិនិត្យចាំបាច់។

Sp02 (តិត្ថិភាពអុកស៊ីសែនក្នុងសរសៃឈាមកាត់) អាចត្រូវបានវាស់វែងនៅក្នុងកន្លែងថែទាំ។

ទាំងនេះត្រូវបានប្រើដើម្បីមើលឃើញស្ថានភាពនៃរាងកាយ។

ប្រសិនបើពួកគេមានអារម្មណ៍ថាមិនស្រួលខ្លួនឬមានអារម្មណ៍មិនធម្មតាសូមពិនិត្យមើលលក្ខណៈរបស់ពួកគេ។

សញ្ញាសំខាន់ចាំបាច់។

ដកដង្ហើមៈ ១២—១៥ ដងក្នុងមួយនាទី។

សម្ពាធឈាម៖ សម្ពាធឈាម systolic <១២០ mmHg (សម្ពាធឈាមខ្ពស់លើស ១៤០ mmHg) និងសម្ពាធឈាម diastolic <៨០ mmHg (សម្ពាធឈាមខ្ពស់លើស ៩០ mmHg)

ជីពចរៈ ៦០—៨០ ដងក្នុងមួយនាទី (១០០ ឬច្រើនជាង tachycardia តិចជាង ៦០ ដើម) ។

សីតុណ្ហភាពរាងកាយៈ ៣៦—៣៧ អង្សាសេ។

សីតុណ្ហភាពរាងកាយ។

មនុស្សចាស់ខ្លះមានសីតុណ្ហភាពធម្មតា ៣៥ ℃។ នៅពេលសីតុណ្ហភាពចាប់ពី ៣៧,១ អង្សាសេឬខ្ពស់ជាងនេះបន្តទៀតពួកគេក្តៅខ្លួនហើយនៅពេលដែលសីតុណ្ហភាព ៣៥ អង្សាសេឬទាបជាងនេះសីតុណ្ហភាពរាងកាយទាប។

មនុស្សវ័យចំណាស់ត្រូវប្រយ័ត្នប្រយែងព្រោះពួកគេងាយនឹងក្តៅខ្លួនណាស់ទោះបីពួកគេឈឺក៏ដោយ។

សម្ពាធឈាម

អ្នកវាស់ជាមួយឧបករណ៍វាស់សម្ពាធឈាមដោយស្វ័យប្រវត្តិ។

សម្ពាធឈាមគឺអាស្រ័យលើអាយុនិងជំងឺរបស់ពួកគេ។

ជីពចរ។

ជីពចរត្រូវបានវាស់ដោយដាក់ម្រាមដៃសន្ទស្សន៍ម្រាមដៃកណ្តាលនិងម្រាមដៃនាទ្រីស្រាល ៗ លើសសៃឈាមនៅកដៃ។

ដកដង្ហើម។

អត្រាផ្លូវដង្ហើមពិនិត្យមើលការផ្លាស់ប្តូរការរំខាននៅក្នុងជម្រៅនិងចង្វាក់។

ការយល់ដឹង។

ពេលគេដឹងខ្លួនគេដឹងខ្លួនហើយ។

ហៅឈ្មោះពួកគេហើយមើលថាតើមានការឆ្លើយតបទេ។

វាមានគ្រោះថ្នាក់ប្រសិនបើពួកគេមិនទទួលបានការឆ្លើយតបនៅពេលអ្នកទូរស័ព្ទ។

Sp02 (តិត្ថិភាពអុកស៊ីសែនក្នុងសរសៃឈាមកាត់)

Sp02 គឺជាបរិមាណអុកស៊ីសែននៅក្នុងខ្លួន។ វាក៏ត្រូវបានគេហៅថាតិត្ថិភាព។ ″រង្វាស់រង្វាស់ជីពចរ″ ដែលវាស់ដោយម្រាមដៃរបស់ពួកគេត្រូវបានគេប្រើយ៉ាងទូលំទូលាយ។

វាជិតដល់ ៩៩% សម្រាប់មនុស្សដែលមានសុខភាពល្អប៉ុន្តែទាបសម្រាប់អ្នកដែលមានជំងឺសួតឬជំងឺបេះដូង។

ជាធម្មតាវាមាន ៩៥% ឬច្រើនជាងនេះហើយប្រសិនបើវាតិចជាងនេះភាពមិនប្រក្រតីមួយចំនួនអាចត្រូវបានពិចារណា។

ឃ – ជំងឺនិងចំណុចអង្កេតពីទស្សនៈនៃរោគសញ្ញា។

ុន។

ុនគឺជាសីតុណ្ហាភាពរាងកាយខ្ពស់ជាងធម្មតាដោយសារការឆ្លងឬរលាក។

មនុស្សវ័យចំណាស់ទំនងជាមិនសូវក្តៅខ្លួនហើយវាពិបាកយល់ណាស់ទោះបីមានគ្រុនក្តៅដូច្នេះប្រសិនបើមានការផ្លាស់ប្តូរដូចជាមុខក្រហមកង្វះថាមពលកង្វះចំណង់អាហារវាស់សីតុណ្ហភាពរាងកាយ។ ប្រសិនបើមានគ្រុនក្តៅសូមធ្វើការពិនិត្យដ៏សំខាន់ហើយប្រាប់គិលានុបដ្ឋាយិកា។ ដើម្បីជៀសវាងការខះជាតិទឹកពួកគេគួរតែយកទឹកឱ្យបានញឹកញាប់។

ឈឺពោះ

ការឈឺពោះគឺជាការឈឺពោះ។

វាចាំបាច់ក្នុងការកត់សម្គាល់មុនពេលកំណត់ពីព្រោះការឈឺពោះធ្ងន់ធ្ងរគឺជារឿងបន្ទាន់ហើយអាចត្រូវការការព្យាបាល។

ប្រសិនបើការឈឺចាប់របស់ពួកគេកាន់តែខ្លាំងឡើងពួកគេក្អួតមានអាការៈទល់លាមកពួកគេមិនមានរឹសឈាមនៅក្នុងលាមករបស់ពួកគេឬពួកគេមានលាមកខ្មៅប្រាប់អ្នកគិលានុបដ្ឋាយិកាជាបន្ទាន់។

ឈឺក្បាល

ឈឺក្បាលគឺជាការឈឺចាប់នៅក្នុងក្បាល។

វាចាំបាច់ក្នុងការកត់សម្គាល់មុនពេលកំណត់ពីព្រោះការឈឺក្បាលធ្ងន់ធ្ងរគឺជារឿងបន្ទាន់ហើយអាចត្រូវការការព្យាបាល។

ខ្វិនឬស្ពឹកតែផ្នែកម្ខាងនៃរាងកាយដូចជាឈឺចុកចាប់គ្មានការឆ្លើយតបឃើតយ៉ាវក្អួតរមួលខ្លួនពិបាកដើរតែពាក់កណ្តាលដងខ្លួនមិនកម្រើកចង្កឹះធ្លាក់បើករណីទាំងនោះកើតឡើងសូមប្រាប់គិលានុបដ្ឋាយិកាជាបន្ទាន់។ ។

រាគ / ក្អួត។

រាគគឺជាលាមករាវដែលលេចឡើងច្រើនដងហើយក្អួតគឺក្អួតអាហារ។

ប្រសិនបើរាគឬក្អួតនៅតែបន្តវាច្រើនតែជាជំងឺឆ្លងដូច្នេះការហូរចេញនិងក្អួតគួរតែត្រូវបានគេយកទៅជាមួយស្រោមដៃដែលអាចចោលបាន។ ប្រើម៉ាសលាងដៃលាងខ្យល់និងសើម (កុំអោយខ្យល់ស្ងួត) ដើម្បីការពារការឆ្លងពីការរាលដាល។ លើសពីនេះទៀតមនុស្សវ័យចំណាស់ងាយនឹងខ្វះជាតិទឹកដូច្នេះផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវទឹកឱ្យបានល្អ។

អេឌីម៉ា (ហើម)

អេឌីម៉ាគឺជាការហើមទឹកនៅលើដៃជើងនិងមុខ។

មើលជានិច្ចប្រសិនបើកន្លែងដែលអ្នកចុចដោយម្រាមដៃរបស់អ្នកមិនងាយបាត់ទេហើយស្នាមកៅស៊ូនៅលើស្រោមជើងតែងតែមាន។

កន្លែងដែលហើមស្បែកទំនងជានឹងកើតឡើងគឺផ្នែកខាងមុខនៃជើង (ចាំង) ផ្នែកខាងក្រោមនិងត្របកភ្នែក។

ការធ្វើលំហាត់ប្រាណកម្រិតមធ្យមគឺចាំបាច់ដើម្បីលុបបំបាត់ការហើម។ ប្រសិនបើពួកគេមិនអាចធ្វើចលនាដោយខ្លួនឯងបានទេអ្នកមើលថែនឹងរើជើងឬម៉ាស្សាឱ្យបានទៀងទាត់។

ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយប្រសិនបើបុព្វហេតុមានជម្ងឺការផ្លាស់ប្តូរវាអាចធ្វើឱ្យជំងឺកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។

ប្រសិនបើភ្លាមៗពួកគេឡើងហើមឬឡើងទម្ងន់សូមប្រាប់គិលានុបដ្ឋាយិកាភ្លាមៗប្រសិនបើអ្នកគិតថាមានអ្វីមួយមិនធម្មតាដូចជាពិបាកដកដង្ហើមទឹកនោមខ្សោយឬដកដង្ហើមខ្លីៗ។

ការទល់លាមក។

ការទល់លាមកមានន័យថាលាមកមិនកកកុញនៅក្នុងពោះវៀនទេ។

មនុស្សវ័យចំណាស់ជាច្រើនងាយនឹងទល់លាមកដោយសារតែភាពខ្សោយនៃពោះវៀន។

វាក៏សំខាន់ផងដែរក្នុងការទទួលបានសំណើមអង្គុយនៅក្នុងបង្គន់បិទវាំងនននិងទ្វារដើម្បីឱ្យតម្លៃភាពឯកជននិងពិនិត្យមើលចង្វាក់និងបរិយាកាសនៃជីវិត។

ការគ្រប់គ្រងការបន្ទោរបង់មានសារៈសំខាន់ណាស់។ ប្រសិនបើការទល់លាមកនៅតែបន្តអស់រយៈពេលជាច្រើនថ្ងៃវានឹងមានហានិភ័យដែលលាមកនឹងស្ទះពោះវៀននិងស្ទះ។

ប្រសិនបើការឈឺពោះភ្លាមៗនិងចង្អោរកើតឡើងចូរប្រាប់គិលានុបដ្ឋាយិកាជាបន្ទាន់។

ឆ្អឹងសាច់ដុំនិងឈឺសន្លាក់។

មនុស្សវ័យចំណាស់ជាច្រើនមានការឈឺចាប់ត្រង់ខ្នងនិងជង្គង់។ ការផ្លាស់ប្តូរតែងតែឈឺចាប់ដូច្នេះការផ្លាស់ប្តូរត្រូវបានកាត់បន្ថយហើយគុណភាពនៃជីវិតមានការថយចុះ។

ជំងឺវង្វេងអាចវិវត្តទៅមុខទៀត។ វាសំខាន់ណាស់ដែលមិនឱ្យឡើងទម្ងន់ព្រោះខ្លាញ់មិនល្អសម្រាប់ចង្កេះនិងជង្គង់។

កន្ទួលលើស្បែក, រមាស់, ឈឺចាប់។

មនុស្សវ័យចំណាស់មានរោគសញ្ញាជាច្រើនដូចជាកន្ទួលលើស្បែករមាស់និងឈឺចាប់។

ភាគច្រើនជាញឹកញាប់រមាស់បណ្តាលមកពីភាពស្ងួតហើយវាចាំបាច់ក្នុងការរក្សាវាឱ្យស្អាតនិងមានសំណើម។

គួរកត់សម្គាល់ថាការឡើងក្រហមនៃស្បែកអាចជាការបង្ករោគដូចជាជំងឺរើមរលាកស្បែកកើតស្រែង (ជើងរបស់អត្តពលិក) ឬដំបៅសម្ពាធ។

សេចក្តីប្រាថ្នា។

សេចក្តីប្រាថ្នាមានន័យថាអាហារនិងទឹកមាត់ចូលក្នុងផ្លូវដែកដោយច្រឡំ។

មនុស្សវ័យចំណាស់មិនសូវលេបឬក្អកអំឡុងពេលញ៉ាំអាហារដោយសារមុខងារលេបទាបរបស់ពួកគេនិងការយកចិត្តទុកដាក់។ អាហារអាចញាក់នៅក្នុងបំពង់ក។

ក្នុងកំឡុងពេលទទួលទានអាហារវាចាំបាច់ត្រូវបង្កើតវិធានការណ៍ដូចជាយកឥរិយាបថត្រេតទៅមុខ (ឥរិយាបថដែលរាងកាយត្រូវផ្អៀងទៅមុខបន្តិច) និងធ្វើឱ្យអាហារងាយស្រួលលេប។

វាក៏សំខាន់ផងដែរក្នុងការរក្សាអនាម័យមាត់ទោះបីជាពួកគេមិនមានធ្មេញក៏ដោយព្រោះពួកគេអាចលេបទឹកមាត់និងកំហាកក្នុងពេលគេងក៏ដូចជាពេលញ៉ាំអាហារផងដែរ។

នៅពេលគ្រុនក្តៅនិងស្លេសឡើងខ្ពស់ការប្រយ័ត្នប្រយែងគឺចាំបាច់ព្រោះជំងឺរលាកសួតអាចកើតមាន។

ការវិខាននៃស្មារតី, ភាពវង្វេងស្មារតី។

ការរំខាននៃមនសិការមានន័យថាមិនមានការឆ្លើយតបចំពោះការរំញោចពីមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញឬថាមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញមិនត្រូវបានគេយល់។

ទាំងនេះប្រសិនបើមានការរំញោចពីមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញពួកគេភ្ញាក់ឡើងប៉ុន្តែពួកគេគេងម្តងទៀតវាត្រូវបានគេហៅថាភាពទន់ភ្លន់។

ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានអ្វីប្លែកដូចជាងងុយគេងមិនច្បាស់ឬមិនឆ្លើយតបនឹងការហៅសូមប្រាប់ប្រជាជនដែលមានការព្រួយបារម្ភ។

ធ្លាក់។

មនុស្សវ័យចំណាស់ងាយនឹងដួលហើយការដួលអាចបណ្តាលឱ្យបាក់ឆ្អឹងឬដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។

ប្រសិនបើពួកគេដួលសូមកុំផ្លាស់ទីពួកវាហើយពិនិត្យមើលថាតើពួកគេឆ្លើយតបនឹងការហៅរបស់អ្នកពិនិត្យរកការឈឺចាប់ពិនិត្យមើលការឡើងក្រហមនិងហើម។

ប្រសិនបើអ្នកគិតថាពួកគេអាចនឹងមានការបាក់ឆ្អឹងដូចជាឈឺខ្លាំងហើមឬឈរសូមប្រាប់គិលានុបដ្ឋាយិកាដោយមិនធ្វើចលនា។

ទោះបីជាពួកគេមានការបាក់ឆ្អឹងក៏ដោយក៏មនុស្សចាស់ប្រហែលជាមិននិយាយឈឺចាប់ដែរ។

ប្រសិនបើពួកគេមិនធ្វើចលនាដូចធម្មតាទេមានសម្ពាធឈាមខ្ពស់ជាងធម្មតាឬគ្រុនក្តៅសូមប្រាប់គិលានុបដ្ឋាយិកា។ បន្ទាប់ពីជាងកន្លះថ្ងៃការហើមនិងការហូរឈាមខាងក្នុងអាចនឹងកើតឡើង។

បន្ទាប់ពីក្បាលត្រូវបានវាយប្រហារសូមសម្រាកនិងពិនិត្យមើលស្ថានភាព។ ប្រសិនបើពួកគេហាក់ដូចជាមិនសូវឆ្លើយតបឬឈឺក្បាលឬចង្អោរសូមប្រាប់គិលានុបដ្ឋាយិកាជាបន្ទាន់។

នៅពេលដែលក្បាលត្រូវបានវាយប្រហារពួកគេអាចហូរឈាមបន្តិចម្តង ៗ នៅលើក្បាលដើម្បីបង្កើតជា hematoma ដែលអាចរុញច្រានខួរក្បាលនិងបណ្តាលឱ្យខូចខាត

(ជម្ងឺឈាមក្រហមរ៉ាំរ៉ៃ) ។ ដោយសារតែវាកើតឡើងបន្តិចម្តង ៗ ការឈឺក្បាលនិងការភ្លេចភ្លាំងអាចនឹងកាន់តែអាក្រក់ទៅ ៗ

ខណៈពេលដែលពួកគេមិនត្រូវបានគេកត់សម្គាល់ឃើញយ៉ាងងាយបន្ទាប់ពីវាយក្បាលប្រហែល ៣ ខែ។ ការវះកាត់ប្រហែលជាចាំបាច់។

ការខះជាតិទឹក។

ការខះជាតិទឹកគឺជាស្ថានភាពមួយដែលទឹករបស់រាងកាយត្រូវបានកាត់បន្ថយយ៉ាងខ្លាំង។

មនុស្សវ័យចំណាស់ងាយនឹងខ្វះជាតិទឹកហើយមិនសូវមានអារម្មណ៍ស្រេកទឹកទេដូច្នេះពួកគេអាចធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ។ ខ្វះជាតិទឹក, មិនស្រួលខ្លួន, មិនស្រួល, ស្បែកស្ងួត / បបូរមាត់

/ មាត់, ជីពចរលឿន, ឈឺក្បាល, ឈឺក្បាលស្រាល, ថយចុះភាពញឹកញាប់នៃការនោម, ពណ៌ទឹកនោមកាន់តែងងឹតរោគសញ្ញាដូចជាការនិយាយរឿងចម្លែក។

និយាយចេញហើយឱ្យពួកគេទទួលបានទឹកច្រើន។

E. ជំងឺទូទៅចំពោះមនុស្សចាស់។

ជំងឺទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅ។

ជំងឺទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅគឺជាជំងឺមួយដែលបណ្តាលមកពីទម្លាប់នៃការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃដូចជាការញ៉ាំហាត់ប្រាណជក់បារីនិងស្រា។

ជនជាតិជប៉ុនជាច្រើនមានជំងឺលើសឈាមទឹកនោមផ្អែមនិង dyslipidemia (hyperlipidemia) ។

ប្រសិនបើស្ថានភាពបែបនេះនៅតែបន្តកើតមានជាយូរមកហើយសរសៃឈាមប្រែជារឹងឬតូចចង្អៀត (សរសៃឈាមអាកទែរ)

លំហូរឈាមចុះខ្សោយហើយមានហានិភ័យនៃជំងឺធ្ងន់ធ្ងរដូចជាជំងឺ myocardial infarction និងជំងឺខួរក្បាល។

សម្ពាធឈាមខ្ពស់

ជំងឺលើសឈាមគឺជាជំងឺមួយដែលជំងឺលើសឈាមនៅតែបន្តកើតមាន។ វាចាំបាច់ក្នុងការកាត់បន្ថយមាតិកាអំបិលនៃអាហារហើយមិនឱ្យឡើងទម្ងន់។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមគឺជាជំងឺមួយដែលកម្រិតជាតិគ្លុយកូស (កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម) កើនឡើងនៅក្នុងឈាម។

រោគសញ្ញាដូចជាការស្រេកទឹកការមានជាតិទឹកច្រើនពេកបរិមាណទឹកនោមខ្ពស់និងការអស់កម្លាំងអាចកើតឡើងប្រសិនបើកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមបន្តកើនឡើង។

នៅពេលវាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរវាអាចបណ្តាលឱ្យបាត់បង់ចក្ខុវិស័យមុខងារខ្សោយតំរងនោមនិងការផ្លង។

លើសពីនេះទៀតអារម្មណ៍នៃអវយវៈកាន់តែអាក្រក់ហើយវាពិបាកក្នុងការមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់។ ប្រយ័ត្នចំពោះការរងរបួសតូចៗរលាកនិងស្នាមរលាកតែកាន់តែអាក្រក់ទៅ ៗ

ដោយគ្មានការជូនដំណឹងពីជើងរបស់អត្តពលិក។

របបអាហារដែលមានជាតិស្ករនិងកាឡូរីថយចុះគឺត្រូវការ (របបអាហារទឹកនោមផ្អែម) ។

ការថយចុះជាតិស្ករក្នុងឈាមអាចកើតមាននៅពេលព្យាបាលដោយលេបឬចាក់អាំងស៊ុយលីន។

រោគសញ្ញាដូចជាការស្រេកថ្ងរញើសត្រជាក់អវយវៈញ័រនិងមុខស្លេកលេចឡើងនៅពេលដែលការថយចុះជាតិស្ករក្នុងឈាមកើតឡើង។

នៅពេលវាកាន់តែអាក្រក់វាមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់ព្រោះពួកគេបាត់បង់ស្មារតីឬប្រកាច់។ ប្រសិនបើពួកគេវិវត្តទៅជាការថយចុះជាតិស្ករក្នុងឈាមសូមឱ្យពួកគេញ៉ាំគ្លុយកូស។

Dyslipidemia (hyperlipidemia)

ឪសលីពឪលីមគឺជាលក្ខខណ្ឌមួយដែលខ្លាញ់អព្យាក្រឹតនិងកូលេស្តេរ៉ុលនៅក្នុងឈាមឡើងខ្ពស់។

វាចាំបាច់ក្នុងការយកចិត្តទុកដាក់លើតុល្យភាពនៃរបបអាហារនិងធ្វើលំហាត់ប្រាណឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

ជំងឺបេះដូង

ជំងឺបេះដូង atrial fibrillation ។

ជំងឺបេះដូង atrial គឺជាជំងឺចង្វាក់បេះដូងដែលបណ្តាលឱ្យ atrium រំភើបមិនទៀងទាត់។ វាអាចមានការញ័រទ្រូងភ្លាមៗដង្ហើមខ្លីនិងមិនស្រួលនៅជុំវិញទ្រូង។

លើសពីនេះទៀតដោយសារតែជំងឺបេះដូង atrial fibrillation អាចបណ្តាលអោយមានការកកឈាមក្នុងបេះដូងហូរនិងបណ្តាលឱ្យរលាកខួរក្បាលខួរក្បាល infarction ត្រូវបានរារាំងរួមគ្នាជាមួយនឹងការព្យាបាល atrial fibrillation ។

សូមជ្រាបថាថ្នាំមួយចំនួនដែលធ្វើឱ្យឈាមកកពិបាកអាចចុះខ្សោយដោយសារអាហារដែលមានជាតិវីតាមីន K ខ្ពស់ (ណាន់តូបន្លែបៃតងទឹកបៃតងជាដើម) ។

ជំងឺខ្សោយបេះដូង។

ជំងឺខ្សោយបេះដូងគឺជាជំងឺមួយដែលមុខងាររបស់បេះដូងមិនធម្មតានិងមិនអាចផ្តល់ឈាមគ្រប់គ្រាន់ដល់រាងកាយបានទេ។

រោគសញ្ញាដូចជាអស់កម្លាំងពិបាកដកដង្ហើមមានអារម្មណ៍ធ្ងន់ខ្វះចំណង់អាហារនិងហើមជើងអាចនឹងកើតឡើង។

វាជាការសំខាន់ដើម្បីសង្កេតមើលការហើមនិងការផ្លាស់ប្តូរទំងន់ហើយវាចាំបាច់ត្រូវកត់សម្គាល់ថាជំងឺនេះកាន់តែអាក្រក់ទៅ ៗ ។

ដូចគ្នានេះផងដែរវាចាំបាច់ក្នុងការលៃតម្រូវបរិមាណអំបិលនិងទឹក។

ការរំលោភបំពាន Myocardial ។

ជំងឺ Myocardial infarction គឺជាជំងឺមួយដែលសរសៃឈាមបេះដូងស្ទះសាច់ដុំបេះដូងខូចនិងមិនធ្វើចលនា។

មានរោគសញ្ញាផ្សេងៗគ្នាដូចជាឈឺទ្រូងនិងខ្នង, ញើសត្រជាក់, ចង្អោរ, ក្អួត, បាត់បង់ស្មារតី, ដង្ហើមខ្លី, ឈឺស្មាខាងឆ្វេង, ឈឺក្បាល, ឈឺពោះ, ឈឺធ្មេញនិងឈឺបំពង់ក។

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវដឹងអំពីឧប្បត្តិហេតុណាមួយនៅដំណាក់កាលដំបូងព្រោះការព្យាបាលមុនអាចកាត់បន្ថយការខូចខាតដល់បេះដូង។

ជំងឺស្ទូត

ជំងឺរលាកសួតតាមសេចក្តីប្រាថ្នា។

មនុស្សវ័យចំណាស់បានកាត់បន្ថយមុខងារលេបហើយពួកគេងាយនឹងជំងឺរលាកសួតហើយវាច្រើនតែកើតឡើង។

ដោយសារវាច្រើនតែបណ្តាលមកពីបាក់តេរីនៅក្នុងមាត់ការថែរក្សាមាត់ត្រូវតែអនុវត្តអោយបានម៉ត់ចត់។

ជំងឺស្ទះសួតរ៉ាំរ៉ៃ （COPD）

ជំងឺស្ទះសួតរ៉ាំរ៉ៃ （COPD） គឺជាស្ថានភាពមួយដែលសួតត្រូវបានខូចខាតដោយសារការជក់បារីឬស្រូបយកខ្យល់កខ្វក់ម្តងហើយម្តងទៀតការពារការដកដង្ហើមធម្មតា។

នៅពេលដែលពួកគេកើតជំងឺនេះសួតនឹងមិនវិលមករកសួតដើមវិញទេ។ ការព្យាបាលដោយអុកស៊ីសែននៅផ្ទះអាចត្រូវបានទាមទារ។

ការព្យាបាលដោយប្រើអុកស៊ីសែននៅផ្ទះ៖ ការព្យាបាលអ្នកជំងឺដែលមានរោគសញ្ញាថេរប៉ុន្តែមិនអាចទទួលបានអុកស៊ីសែនគ្រប់គ្រាន់ក្នុងខ្លួននៅផ្ទះ។

ប្រើឧបករណ៍ស្រូបអុកស៊ីសែននៅផ្ទះនិងស៊ីឡាំងអុកស៊ីសែនចល័តពេលចេញទៅក្រៅ។

តម្រងនោមជំងឺទឹកនោម។

ជំងឺតម្រងនោមរ៉ាំរ៉ៃ។

ជំងឺតំរងនោមរ៉ាំរ៉ៃគឺជាជំងឺមួយដែលមុខងារតំរងនោមត្រូវបានចុះខ្សោយអស់រយៈពេលជាយូរមកហើយ។

មានជំងឺជាច្រើនដែលបណ្តាលឱ្យវាហើយជំងឺទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅដូចជាជំងឺលើសឈាមនិងជំងឺទឹកនោមផ្អែមក៏ទទួលខុសត្រូវផងដែរ។

ស្ថានភាពនេះនៅតែបន្តកើតមានជាយូរមកហើយហើយនៅពេលដែលវាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរការខ្សោយតំរងនោមកើតឡើង។ ប្រសិនបើវាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរការលាងឈាមអាចចាំបាច់។

អាហារដែលមានប្រូតេអ៊ីនអំបិល （តិចជាង ៦ ក្រាម / ថ្ងៃ） និងប៉ូតាស្យូម （២ ក្រាម / ថ្ងៃឬតិចជាងនេះ） គឺចាំបាច់។

វាជាការសំខាន់ដើម្បីសង្កេតមើលការផ្លាស់ប្តូរទំងន់និងហើម។

ជំងឺលើសឈាមក្រពេញប្រូស្តាត។

ជំងឺលើសឈាមនៃក្រពេញប្រូស្តាតគឺថានៅពេលដែលបុរសកាន់តែចាស់ក្រពេញប្រូស្តាតនៅពីក្រោយប្លោកនោមមានការរីកចម្រើនបន្តិចម្តង ១ ធ្វើឱ្យពិបាកផលិតទឹកនោម។

ចំនួនដងដែលពួកគេទៅបង្គន់ក៏កើនឡើងផងដែរ។

ជំងឺខួរក្បាល (ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល)

ជំងឺសរសៃប្រសាទ (ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល) រួមមានការរំលោភលើខួរក្បាល, ជំងឺឈាមរត់ក្នុងខួរក្បាលនិងជំងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល។

ជម្ងឺក្រិនថ្លើមកើតឡើងនៅពេលដែលសរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាលស្ទះហើយជំងឺឈាមក្នុងខួរក្បាលនិងជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលកើតឡើងនៅពេលសរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាលដាច់និងហូរឈា

ម។

ជំងឺទាក់ទងនឹងរបៀបរស់នៅគឺជាបុព្វហេតុចំបង។ ជាពិសេសជំងឺសរសៃប្រសាទគឺជាជំងឺទូទៅមួយហើយមានអ្នកខ្លះនិយាយច្រើនដង។

ការរកវានៅដំណាក់កាលដំបូងនិងការចាប់ផ្តើមព្យាបាលអាចកាត់បន្ថយការកើតរោគ។

ប្រសិនបើអ្នកសម្គាល់ឃើញរោគសញ្ញាដូចខាងក្រោមឬរោគសញ្ញាមិនធម្មតាសូមជូនដំណឹងដល់អ្នកដែលមានការព្រួយបារម្ភជាបន្ទាន់។

មុខឬដៃម្ខាងគឺស្ពឹក។ គ្មានអំណាចទេ។

ពួកគេមិនអាចនិយាយបានល្អពួកគេមិនអាចនិយាយបាន។

ពួកគេនឹងមិនយល់ពីអ្វីដែលអ្នកដទៃកំពុងនិយាយទេ។

ភ្នែកមួយរបស់ពួកគេបាត់បង់ចក្ខុវិស័យហើយពួកគេមើលមិនឃើញ។

រឿងមួយមើលទៅដូចជាពីរ។

វាពិបាកក្នុងការលេបអាហារ។ ទឹកឬអាហារចេញពីមាត់។

វិលមុខភ្លាមៗឈឺក្បាលឬចង្អោរ។

ជំងឺសរសៃប្រសាទ។

ជំងឺផាកឃីនសុន។

ជំងឺផាកឃីនសាន់គឺជាជំងឺមួយដែលការណែនាំពីខួរក្បាលមិនត្រូវបានបញ្ជូនយ៉ាងល្អហើយរាងកាយមិនធ្វើចលនាដោយសេរី។

វានឹងកាន់តែយ៉ាប់ទៅ ៗ បន្តិចម្តង ៗ ក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានឆ្នាំនេះ។ ចលនានេះយឺតចលនាល្អក៏មិនល្អហើយដៃនិងម្រាមដៃញ័រពេលសំរាក។

នៅពេលពួកគេចាប់ផ្តើមដើរពួកគេចាំបាច់ត្រូវប្រយ័ត្នព្រោះវាងាយនឹងដួលព្រោះពួកគេដើរដូចជាការប្រញាប់។

រោគសញ្ញាផ្សេងទៀតដូចជាផលប៉ះពាល់នៃថ្នាំការរំលោភខួរក្បាលនិងជំងឺឈាមក្នុងខួរក្បាលអាចបណ្តាលឱ្យមានរោគសញ្ញាស្រដៀងគ្នា។

ជំងឺឆ្អឹងនិងសន្លាក់។

ជំងឺពុកឆ្អឹង។

ជំងឺពុកឆ្អឹងគឺជាជំងឺមួយដែលឆ្អឹងចុះខ្សោយនិងងាយបែក។ វាជាជំងឺមួយដែលកើតមានចំពោះស្ត្រីដោយសារតែវ័យចំណាស់។

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នកុំអោយដួលព្រោះវានឹងធ្វើអោយឆ្អឹងរបស់អ្នកងាយបាក់។ វាចាំបាច់ក្នុងការដើរឱ្យបានល្អយកជាតិកាល់ស្យូម (Ca) និងត្រូវពន្លឺព្រះអាទិត្យ។

អូស្តូរ៉ាធ័រ។

ជំងឺពុកឆ្អឹងគឺជាស្ថានភាពមួយដែលឆ្អឹងខ្ចីរួមគ្នាត្រូវបានអស់ហើយសន្លាក់ត្រូវរលាក។ រោគសញ្ញារួមមានការឈឺចាប់រួមគ្នានិងហើមនិងការប្រមូលផ្តុំទឹក។

រោគសញ្ញានិងដឺក្រេផ្លាស់ប្តូរអាស្រ័យលើអាកាសធាតុ។ វាចាំបាច់ក្នុងការសម្រាកនៅពេលមានការឈឺចាប់។

ការធាត់ដាក់បន្ទុកលើសន្លាក់ដូច្នេះការគ្រប់គ្រងទម្ងន់គឺមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការការពារ។

F. ការឆ្លង។

មានការឆ្លងផ្សេងៗដូចជាជំងឺរលាកសួតជំងឺរបេងការឆ្លងវីរុសគ្រុនផ្តាសាយជំងឺឆ្លងនិងការឆ្លងស្បែក។

ដោយសារតែមនុស្សចាស់កម្រនិយាយថារោគសញ្ញាដូចជាគ្រុនក្តៅឈឺនិងរមាស់ការរកឃើញអាចត្រូវបានពន្យារពេល។

ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានអ្វីមួយខុសពីធម្មតាវាចាំបាច់ត្រូវធ្វើការត្រួតពិនិត្យនិងពិនិត្យស្ថានភាពទឹកនោមលាមកនិងទឹកនោម។

ជំងឺឆ្លងខ្លះក៏ឆ្លងដល់អ្នកស្រុកនិងអ្នកមើលថែផ្សេងទៀតដែលអាចបង្កឱ្យមានការផ្ទុះឡើង។

ដើម្បីបង្ការការឆ្លងមេរោគវាជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវដឹងថាតើការឆ្លងនេះមកពីណាហើយត្រូវចាត់វិធានការបង្ការដូចជាការបោកគក់លាងដៃរបាំងមុខស្រោមដៃបោះចោលនិងខ្យល់ចេញចូល

។

ការឆ្លងសំខាន់។

ការឆ្លងមេរោគ Norovirus ។

ការឆ្លងមេរោគ Norovirus បណ្តាលឱ្យក្អួតនិងរាគខ្លាំងនៅពេលឆ្លង។ អ្នកអាចឆ្លងអ្នកដទៃដោយប៉ះលាមកឬក្អួត។ វីរុសក៏អាចចម្លងពីក្អួតទៅក្នុងខ្យល់បានដែរ។

រោគសញ្ញានឹងប្រសើរឡើងក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃប៉ុន្តែត្រូវប្រយ័ត្ននៅពេលដែលវីរុសនៅតែមាននៅលើដងខ្លួនរបស់អ្នកប្រើមួយរយៈ។

ដើម្បីបង្ការការឆ្លងមេរោគវាក៏សំខាន់ផងដែរក្នុងការចៀសវាងអាហារបង្កហេតុ (អាហារសមុទ្រសាច់ឆៅស៊ុតឆៅការប្រយុទ្ធ) ក្នុងរដូវរងារនៅពេលមានវីរុសរីដូរីជាច្រើន។

ដូចគ្នានេះផងដែរវាមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ដែលមិនត្រូវប៉ះកខ្វក់ដោយផ្ទាល់ដោយដៃរបស់អ្នកប៉ុន្តែត្រូវសម្អាតវាឱ្យស្អាតនិងការពារការឆ្លងរាលដាល។

ដោះស្រាយជាមួយថ្នាំណូណូវីរី។

ចាប់តាំងពីការលាងចានជាតិអាល់កុលមិនមានប្រសិទ្ធភាពសូមប្រើជាតិសូដ្យូម hypochlorite (ធ្វើឱ្យប្រឡាក់ក្នុងផ្ទះបាយ) ។

ធ្វើឱ្យមាប់មគដោយរំលាយមួកដបទឹកថ្នាំផ្ទះបាយចំនួន ២ ដបក្នុងដបទឹកសុទ្ធ PET ចំនួន ៥០០ មីលីលីត្រជូតកំរាលឥដ្ឋជាមួយថ្នាំលាងចាននេះនិងលាងចានក្អួតនិងខោអាវលាមក។

ត្រាំកាសែតឬកន្សែងក្រដាសហើយដាក់វានៅលើស្ពោះទឹកមាត់។

ចាប់ផ្តើមរមាប់មគខណៈពេលបើកបង្អួចហើយទុកឱ្យខ្យល់។

ជូតកំអួតជាមួយកាសែតឬកន្សែងក្រដាសដែលត្រាំក្នុងលាងចានហើយបិទវាក្នុងថង់ប្លាស្ទិច។

លាងចានតុរប្យួរខោអាវក្នុងចានលាងចាន។

ការបោកគក់ត្រូវបានអនុវត្តនៅសីតុណ្ហភាព ៨៥ អង្សាសេរយៈពេល ១ នាទីឬច្រើនជាងនេះដោយទឹកក្តៅនិងលាងចាន។

ពាក់ស្រោមដៃដែលអាចប្រើបានរបាំងនិងអាវធំដែលអាចដោះចេញបាននៅពេលកែច្នៃ។

ជូតជង្រុកទ្វារនិងកៅអីបង្គន់ដោយកន្សែងក្រដាសដែលត្រាំក្នុងចានលាងចាននេះ។

លាងសមាតយ៉ាងហ្មត់ចត់រវាងម្រាមដៃជាមួយសាប៊ូនិងទឹកដែលកំពុងរត់។

កើតស្រែង (ជើងរបស់អត្តពលិក)

កើតស្រែងប៉ះពាល់ដល់ស្បែកក្រចកនិងសក់។ វាហាក់ដូចជាកាន់តែអាក្រក់នៅរដូវក្តៅ។ មនុស្សវ័យចំណាស់ជាច្រើនមានជំងឺ onychomycosis

ហើយក្រចកដែលមានជម្ងឺក្លាយទៅជាក្រាស់ហើយប្រែជាពណ៌សលឿង។ ម្រាមជើងមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ដើរ។ ប្រសិនបើពួកគេមានកើតស្រែងក្រចកពួកគេងាយនឹងដួល។

ដោយសារជើងរបស់អត្តពលិកមានការលំបាកក្នុងការព្យាបាលនិងកើតឡើងយ៉ាងងាយស្រួលវាចាំបាច់ត្រូវរកវាឱ្យបានរហ័សនិងបន្តព្យាបាលវា។

ប្រសិនបើពួកគេមិនអាចងូតទឹកជារៀងរាល់ថ្ងៃទេវាមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការសម្អាតវាដោយការងូតទឹកជើងឬងូតទឹកដោយដៃ។

មានស្នាមប្រឡាក់។

ជំងឺក្រិនបង្កឡើងដោយស្ពៃមួយប្រភេទដែលបណ្តាលអោយរមាស់ខ្លាំងនៅលើពោះ, ទ្រូង, នៅខាងក្នុងភ្លៅនិងការឡើងក្រហម (កន្ទួលក្រហម) ។

វាអាចឆ្លងមិនត្រឹមតែដោយផ្ទាល់ប៉ុណ្ណោះទេប៉ុន្តែថែមទាំងពីសម្លៀកបំពាក់និងសន្លឹកផងដែរ។ វាគឺជាជំងឺមួយដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការរាលដាលការឆ្លងមេរោគនៅក្នុងអាគារ។

ដោយសារដំបៅងាយនឹងកម្តៅកម្តៅសម្លៀកបំពាក់និងសន្លឹកចាំបាច់ត្រូវលាងសម្អាតក្នុងទឹកក្តៅ។

គ្រុនផ្តាសាយ។

ជំងឺផ្តាសាយសាយភាយនៅរដូវរងារក្នុងប្រទេសជប៉ុន។ វីរុសអាចហោះហើរបានហើយមនុស្សឆ្លងតាមរយៈការក្អកកណ្តាស់ឬនិយាយ។

រោគសញ្ញាដូចជាក្តៅខ្លួនខ្លាំងឈឺបំពង់កមានអារម្មណ៍ធ្ងន់និងខ្សោយសន្លាក់និងសាច់ដុំឈឺចាប់។

រយៈពេលភ្ញាស់គឺប្រហែលពី ១ ទៅ ៣ ថ្ងៃហើយវាអាចឆ្លងទៅមនុស្សផ្សេងទៀតរហូតដល់ប្រហែល ២ ថ្ងៃបន្ទាប់ពីគ្រុនធ្លាក់។

ជំងឺរបេង។

ជំងឺរបេងគឺជាជំងឺឆ្លងដែលបណ្តាលមកពីការស្រូបយកបាក់តេរីរបេងនៅក្នុងខ្យល់ពីការកណ្តាស់ឬក្អកដោយមនុស្សដែលមានរោគសញ្ញា។

រោគសញ្ញាមិនតែងតែលេចឡើងទេទោះបីជាពួកគេឆ្លងក៏ដោយប៉ុន្តែវាលេចឡើងនៅពេលដែលពួកគេលាក់ខ្លួននៅក្នុងខ្លួន (ផ្ទុកបាក់តេរី) ហើយភាពធន់របស់ពួកគេចុះខ្សោយ។

ជំងឺរបេងនៅតែបន្តមានរោគសញ្ញាដូចជាក្អកនិងហៀរសំបោរឡើងកម្តៅប្រហែល ៣៧.៥

អង្សាសេដោយមិនចង់ធ្វើចលនានិងខ្វះចំណង់អាហារហើយឈាមអាចនឹងត្រូវបានលាយបញ្ចូលគ្នាក្នុងប្រហោងឆ្អឹង។ ប្រសិនបើវាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរអ្នកមិនអាចដកដង្ហើមបានទេ។

វាគឺជាជំងឺសំខាន់ណាស់ដោយសារតែការឆ្លងខ្ពស់។ មុនពេលចូលទៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យវាចាំបាច់ត្រូវពិនិត្យមើលថាតើមានរោគសញ្ញាដូចជាជំងឺរបេងឬប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់មានជំងឺរបេង។

អ្នកស្រុកនិងអ្នកថែទាំត្រូវតែឆ្លងកាត់ការពិនិត្យកាំរស្មីអ៊ិចប្រចាំឆ្នាំ។

ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេ, ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ។

ជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទបេនិងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទ C ត្រូវបានបញ្ជូនពីឈាមនិងវត្ថុរាវក្នុងខ្លួន។

ក្នុងជីវិតធម្មតាស្ទើរតែមិនមានលទ្ធភាពនៃការឆ្លងទេប៉ុន្តែនៅពេលអ្នកហៀរចេញឬប៉ះឈាមត្រូវប្រាកដថាប្រើស្រោមដៃដែលអាចបោះចោលបាន។

២) ការយល់ដឹងអំពីពិការភាព។

ចម្លើយ៖ ទស្សនវិជ្ជាមូលដ្ឋាននៃសុខុមាលភាពសម្រាប់ជនពិការ។

គោលការណ៍គ្រឹះ ៣ នៃសុខុមាលភាពសម្រាប់ជនពិការ។

ទស្សនវិជ្ជាមូលដ្ឋាននៃសុខុមាលភាពសម្រាប់ជនពិការមានដូចខាងក្រោម។

ភាពធម្មតា។

ការធ្វើឱ្យមានលក្ខណៈធម្មតាគឺគាំទ្រជនពិការដោយផ្តោតលើសង្គមមួយដែលជនពិការអាចរស់នៅជាមួយជនពិការ។

ការស្តារនីតិសម្បទា។

ការស្តារនីតិសម្បទាសំដៅទៅលើការទទួលបានអំណាចដើមរបស់ពួកគេឬអាចរស់នៅជាមួយថាមពលដែលនៅសល់ប្រសិនបើពួកគេបានបាត់បង់ស្ថានភាពមុនដោយហេតុផលខ្លះ។

ការដាក់បញ្ចូល។

នៅក្នុងសុខុមាលភាពរបស់ជនពិការវាចាំបាច់ត្រូវបញ្ចូលគំនិតដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាមិនថាពួកគេមានពិការភាពគាំទ្រគ្នានិងរស់នៅជាមួយគ្នាក៏ដោយ។

ខ។ ការបែងចែកចំណាត់ថ្នាក់អន្តរជាតិនៃមុខងារពិការភាពនិងសុខភាព។

ការចាត់ថ្នាក់អន្តរជាតិនៃមុខងារភាពពិការនិងសុខភាពគឺជាការចាត់ថ្នាក់ដែលកំណត់ដោយអង្គការសុខភាពពិភពលោក។

ប្រសិនបើជនពិការមានបញ្ហាក្នុងជីវិតពួកគេមានមូលហេតុផ្សេងទៀតដូចជាមិនមានជណ្តើរយន្តក៏ដូចជាពិការភាពរបស់ជននោះ។

ការចាត់ថ្នាក់អន្តរជាតិនៃមុខងារពិការភាពនិងសុខភាព (អាយ។ អេហ្វ។ អេហ្វ)

មានគោលបំណងពិចារណាលើមុខងាររបស់ជនពិការពីទស្សនៈទូលំទូលាយមិនត្រឹមតែសម្រាប់ពិការភាពប៉ុណ្ណោះទេប៉ុន្តែថែមទាំងបរិស្ថានផងដែរ។

នៅក្នុងចំណាត់ថ្នាក់អន្តរជាតិនៃមុខងារពិការភាពនិងសុខភាពអន្តរជាតិមុខងារនៃជីវិតសម្រាប់មនុស្សត្រូវបានបែងចែកជា ៣ ប្រភេទគឺមុខងារផ្លូវចិត្តនិងរាងកាយ / រចនាសម្ព័ន្ធរាងកាយ

″សកម្មភាព″ និង ″ការចូលរួម″ ។

ជាពិសេសសកម្មភាព។

① “ សកម្មភាពដែលពួកគេធ្វើ” ៖ សកម្មភាពដែលអ្នកធ្វើក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។

(២) “ សកម្មភាពដែលអាចធ្វើបាន” ៖ សកម្មភាពដែលអាចធ្វើបានដោយមានជំនួយនិងភាពប៉ិនប្រសប់ដែលមិនតែងតែអាចធ្វើបានទេ

③ “ សកម្មភាពត្រូវធ្វើ” ៖ សកម្មភាពដែលនឹងត្រូវធ្វើនាពេលអនាគត។

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការកំណត់គោលដៅជាក់លាក់និងបន្ត “ សកម្មភាពដែលកំពុងធ្វើ” និង “ សកម្មភាពដែលត្រូវធ្វើ” ។

គ។ ចំនេះដឹងជាមូលដ្ឋាននៃពិការភាព។

ពិការភាព។

ការចុះខ្សោយនៃចក្ខុ។

ការថយចុះចក្ខុគឺជាការថយចុះភាពមើលឃើញនិងផ្នែកចក្ខុ។

ការមើលឃើញគឺជាសមត្ថភាពក្នុងការមើលឃើញនិងយល់ពីរូបរាងនិងអត្ថិភាពនៃអ្វីៗ។

វាលនៃទិដ្ឋភាពគឺជាជួរ （ការរីករាលដាល， ទទឹង） ដែលអាចមើលឃើញក្នុងពេលតែមួយដោយមិនធ្វើចលនាភ្នែក។

ជំនួយក្នុងការដើរសម្រាប់មនុស្សដែលមានចក្ខុមើលឃើញ។

ការដើរមានស្ថេរភាពអាចធ្វើទៅបានប្រសិនបើអ្នកប្រើយកដៃទីពីររបស់អ្នកថែរក្សា （រវាងស្មាទៅកែងដៃ） ។ វិធីសាស្រ្តនេះហៅថាការដើរដោយដៃ។

ក្នុងស្ថានភាពនេះអ្នកប្រើប្រាស់នឹងមានស្ថេរភាពប្រសិនបើកែងដៃរបស់អ្នកថែទាំដែលត្រូវកាន់ត្រូវបានបត់នៅមុំខាងស្តាំ （៩០ ដឺក្រេ） ។

ប្រសិនបើមានឧបសគ្គឬជំហានសូមឈប់នៅពីមុខពួកគេហើយដើរដោយសុខស្រួល។

ប្រសិនបើមានកំពស់ខុសគ្នារវាងអ្នកមើលថែនិងអ្នកប្រើប្រាស់អ្នកប្រើគួរកាន់ស្មានិងដៃអ្នកថែទាំ។ វាគឺជាចំណុចជំនួយក្នុងការយកចិត្តទុកដាក់លើស្ថេរភាពនៃកន្លែងដែលអ្នកប្រើប្រាស់មាន។

ការចុះខ្សោយនៃការស្តាប់និងភាសា។

នៅក្នុងការចុះខ្សោយនៃការស្តាប់ស្ថានភាពដែលពួកគេស្ទើរតែមិនអាចស្តាប់បានហៅថា “ មនុស្សថ្លង់ ” ហើយរដ្ឋដែលពួកគេអាចស្តាប់បានតិចតួចហៅថា “ ពិបាកស្តាប់ ” ។

ប្រសិនបើពួកគេមានអាការៈខ្សោយនៃការស្តាប់ខ្លាំងមុនពេលពួកគេមានអាយុ ៣ ឆ្នាំពួកគេនឹងមិនអាចស្តាប់ពាក្យដែលអ្នកកំពុងនិយាយបានទេ។

ដោយហេតុផលនេះវាអាចពិបាកក្នុងការរៀនភាសានិយាយហើយពួកគេប្រហែលជាមិនអាចនិយាយបានត្រឹមត្រូវ។ ក្នុងករណីនេះរៀនភាសាសញ្ញានិងទំនាក់ទំនង។

ប្រសិនបើពួកគេមានពិការភាពផ្នែកភាសាពួកគេច្រើនតែមានបញ្ហាមិនត្រឹមតែការនិយាយប៉ុណ្ណោះទេថែមទាំងស្តាប់អាននិងសរសេរទៀតផង។

ក្នុងករណីទាំងពីរព័ត៌មានត្រូវបានបាត់បង់ហើយការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សនៅជុំវិញពួកគេក្លាយជាការពិបាក។ សម្រាប់ហេតុផលនេះការចូលរួមក្នុងសង្គមក្លាយជាការរអាក់រអួល។

មានវិធីបីយ៉ាងក្នុងការទំនាក់ទំនង៖

វិធីទំនាក់ទំនង។

ការសរសេរដោយដៃ៖ សម្រាប់អ្នកដែលមានបញ្ហាបាត់បង់ការស្តាប់ (មនុស្សដែលភ្លាមៗឈប់ស្តាប់ឬអ្នកដែលពិបាកស្តាប់) ការទំនាក់ទំនងការសរសេរមានប្រសិទ្ធិភាព។

ការអានបបូរមាត់៖ មនុស្សមួយចំនួនអាចអានរឿងមួយដើម្បីយល់ពីខ្លឹមសារនៃរឿងដោយមើលទៅលើទឹកមុខនិងចលនាបបូរមាត់របស់គេ។

ភាសាសញ្ញា៖ មនុស្សមួយចំនួនអាចយល់ភាសាសញ្ញាដោយប្រើដៃនិងចលនាដៃ។ មានភាសាសញ្ញានិងតួអក្សរម្រាមដៃ។

ពិការភាពរាងកាយ (ភាពមិនដំណើរការរបស់ម៉ូទ័រ)

អវយវៈខ្សោយមានន័យថាអវយវៈ (អវយវៈលើនិងក្រោម) និងមុខងារម៉ូទ័រខ្សោយ។

Hemiplegia ។

មានខ្វិននៅផ្នែកខាងស្តាំឬខាងឆ្វេងនៃរាងកាយហើយបញ្ហាការនិយាយនិងភាសាអាចកើតឡើងអាស្រ័យលើកន្លែងដែលខួរក្បាលខូច។

ខ្វិនសាមញ្ញ។

ខ្វិននៃអវយវៈលើនិងក្រោមតែមួយប៉ុណ្ណោះ។

Paraplegia ។

មានការខ្វិននៃអវយវៈលើឬទាំងអវយវៈក្រោមជាញឹកញាប់ដោយសាររបួសខួរឆ្អឹងខ្នង។

ខ្វិនអវយវៈ។

មានខ្វិនទាំងអវយវៈលើនិងក្រោម។ ភាគច្រើនបណ្តាលមកពីពិការខួរក្បាលឬរបួសខួរឆ្អឹងខ្នង។

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកមើលថែគឺជាមនុស្សដែលជិតស្និទ្ធនឹងអ្នកប្រើប្រាស់និងព្រួយបារម្ភឬគិតជាមួយគ្នាជាជាងជួយឬណែនាំអ្វីមួយពីអ្នកមើលថែ។

អ្នកត្រូវតែជួយពួកគេឱ្យមានជីវិតធម្មជាតិដែលពួកគេចង់បាន។

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវដឹងអំពីអំណាចនិងសក្តានុពលរបស់អ្នកប្រើប្រាស់និងផ្តល់ទំនុកចិត្តដល់ពួកគេ។

ពិការភាពបញ្ញា។

ពិការភាពបញ្ញាលេចឡើងនៅអាយុ ១៨ ឆ្នាំដែលមានសមត្ថភាពគិតតិចជាងមធ្យម (អាយ . ៧០) និងមុខងារខ្សោយអាដាប់ធ័រ។

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវមានអាកប្បកិរិយាក្នុងការមើលឃើញនូវអ្វីដែលពួកគេពូកែអ្វីដែលមិនល្អនិងអ្វីដែលពួកគេចូលចិត្តនិងមិនចូលចិត្តនិងពួកគេជានរណា។

ឧបសគ្គនៃការព្យាយាមរឿងផ្សេងៗនិងការស្គាល់ខ្លួនឯងគឺដូចគ្នាសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នាមិនថាពួកគេមានពិការភាពឬអត់នោះទេ។

ការគាំទ្រដល់ការសាកល្បងនិងកំហុសរបស់បុគ្គលិកថែទាំដែលឈរនៅក្នុងជំហររបស់បុគ្គលនោះនាំឱ្យមានការគាំទ្រឯករាជ្យដល់ជីវិតរបស់បុគ្គលនោះ។

ជំងឺផ្លូវចិត្ត។

ជំងឺផ្លូវចិត្តធម្មតា។

Schizophrenia ។

ការផ្លាស់ប្តូរបរិយាកាសរស់នៅនិងស្ត្រេសជារឿយៗបណ្តាលឱ្យមានការផ្ទុះឡើងដែលបណ្តាលឱ្យមានភាពរំជើបរំជួលផ្លូវចិត្តនិងលើកទឹកចិត្ត។

ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត។

ពួកគេមានអារម្មណ៍ធ្លាក់ទឹកចិត្តហើយការលើកទឹកចិត្តរបស់ពួកគេត្រូវបានកាត់បន្ថយ។

ប្រសិនបើអ្នកលើកទឹកចិត្តពួកគេដោយអារម្មណ៍សាមញ្ញពួកគេនឹងត្រូវបន្ទុកអ្នកហើយមានអារម្មណ៍ថាពួកគេមិនយល់ពីអ្នកដទៃ។

ជំងឺបាយប៉ូឡា （ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តបុរស）

ធ្វើម្តងទៀតនូវការរំភើបនិងការធ្លាក់ទឹកចិត្ត។

ការស្រវឹង។

ប្រសិនបើពួកគេនៅតែបន្តផឹកស្រាអស់រយៈពេលជាយូរមកហើយពួកគេអាចនឹងមានការញ័ររន្ធត់ការភ្លេចភ្លាំងការភ្លេចភ្លាំងនិងការបំភាន់។ ការបន្តផឹកគ្រឿងស្រវឹងបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហាធំ ៗ

នៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃជីវិតសង្គមនិងសុខភាព។

ជំងឺសរសៃប្រសាទ។

វាអាចបណ្តាលមកពីស្ត្រេសដូចជាព្រឹត្តិការណ៍ជីវិតឬបទពិសោធន៍ភ្លាមៗ។

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ពួកគេដើម្បីបន្តការព្យាបាលជាមួយគ្រូពេទ្យវិកលចរិកហើយអ្នកគាំទ្រគ្រួសាររបស់ពួកគេ។

អារម្មណ៍នៃភាពតានតឹងនិងការថប់បារម្ភរបស់មនុស្សដែលនៅជុំវិញពួកគេត្រូវបានបញ្ជូនទៅពួកគេហើយមនុស្សគ្រប់គ្នាភ័យ។

សូមរីករាយជាមួយការសន្ទនាប្រចាំថ្ងៃនៅពេលគិតអំពីទីតាំងនិងអារម្មណ៍របស់អ្នកប្រើ។ អ្នកត្រូវតែគោរពការសម្ងាត់កុំផ្តល់អាកប្បកិរិយាឬបញ្ហានិងគោរពអ្នកប្រើប្រាស់ដូចជាមនុស្សម្នាក់។

ការយល់ដឹងអំពីចិត្តវិទ្យាគ្រួសារនិងការគាំទ្រពាក់ព័ន្ធ។

កុមារពិការនិងគ្រួសារជនពិការមានអារម្មណ៍ថប់បារម្ភនិងស្ត្រេសច្រើន។

ដូច្នេះបុគ្គលិកថែទាំត្រូវស្វែងយល់អំពីតម្រូវការរបស់កុមារមិនត្រឹមតែនិងកុមារពិការនិងជនពិការប៉ុណ្ណោះទេប៉ុន្តែថែមទាំងតម្រូវការរបស់គ្រួសារផងដែរ។

ការផ្គត់ផ្គង់គ្រួសារមិនមែនគ្រាន់តែជាការគាំទ្រសម្រាប់ការថែទាំគ្រួសារប៉ុណ្ណោះទេ។ ការគាំទ្រសម្រាប់ការចូលរួមក្នុងសង្គមគ្រួសារនិងការបំពេញដោយខ្លួនឯងក៏ចាំបាច់ផងដែរ។

៣） ការយល់ដឹងជាមូលដ្ឋាននៃជំងឺវង្វេង។

ទស្សនៈនៃជំងឺវង្វេង។

ទស្សនៈនៃការថែរក្សាជំងឺវង្វេងគឺត្រូវគិតអំពីរបៀបដែលពួកគេអាចរស់នៅដូចមនុស្សម្នាក់ទោះបីជាពួកគេមានជំងឺវង្វេងក៏ដោយ។

ផ្លូវនៃជីវិតសម្រាប់មនុស្សនោះគឺជាផ្លូវនៃជីវិតរបស់មនុស្សលើសអ្វីៗទាំងអស់។

ប្រសិនបើអ្នកដឹងពីអារម្មណ៍របស់មនុស្សដែលមានជំងឺវង្វេងស្មារតីហើយឈរនៅក្នុងជំហររបស់មនុស្សនោះអ្នកអាចឃើញថាមានរឿងជាច្រើនដែលពួកគេអាចធ្វើបានទោះបីជាមានជំងឺវង្វេងក៏

ដោយ។

ជំនួសឱ្យការមើលឃើញពួកគេជាបញ្ហាអ្នកត្រូវតែចាត់ទុកពួកគេជាមនុស្សម្នាក់។

ធានាសេរីភាព។

ការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះមនុស្សគឺធានាថាមនុស្សនោះមានសេរីភាពតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

ដើម្បីធ្វើដូចនេះអ្នកត្រូវស្គាល់មនុស្សឱ្យបានច្បាស់ដូចជាអ្វីដែលពួកគេចូលចិត្តនៅក្នុងជីវិតអ្វីដែលពួកគេចូលចិត្តនិងអ្វីដែលសំខាន់។

គិតពីទស្សនៈរបស់បុគ្គលនោះ។

ទទួលស្គាល់អ្វីដែលមនុស្សគិតនិងអារម្មណ៍ហើយគិតពីទស្សនៈរបស់បុគ្គលនោះ។   អ្វីដែលសំខាន់បំផុតគឺត្រូវនៅជិតបេះដូងរបស់មនុស្ស។

មើលអ្វីដែលពួកគេអាចធ្វើបានមិនមែនអ្វីដែលពួកគេមិនអាចធ្វើបានទេ។

ជឿងឆ្ងល់និងបង្កើតទំនាក់ទំនងស្មើភាពគ្នា។

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការបង្កើតទំនាក់ទំនងស្មើភាពគ្នាមិនមែនទំនាក់ទំនងជួយ “ ជំនួយ ” ទេ។

ដោយការប្រញាប់ឬបញ្ឈប់នូវអ្វីដែលពួកគេកំពុងធ្វើអ្នកអាចដកខ្លួនចេញពីអ្វីដែលមនុស្សមានជំងឺវង្វេងវង្វាន់អាចឬចង់ធ្វើ។

បញ្ចេញកម្លាំងនិងអារម្មណ៍របស់មនុស្ស។

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវយល់ច្បាស់ពីជីវិតអារម្មណ៍និងគំនិតរបស់មនុស្សហើយត្រូវស្វែងយល់ពីសមត្ថភាពនិងការលើកទឹកចិត្តដែលនៅសល់។

វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវយល់ថាមនុស្សនោះធ្វើដោយគំនិត។

មូលដ្ឋាននៃជំងឺវង្វេងនិងការគ្រប់គ្រងសុខភាព។

តើជំងឺវង្វេងគឺជាអ្វី?

ជំងឺវង្វេងបណ្តាលមកពីការផ្លាស់ប្តូរដែលមិនអាចត្រឡប់វិញបាននៅក្នុងខួរក្បាល។

អាស្រ័យលើទីតាំងនៃខួរក្បាលដែលការផ្លាស់ប្តូរកើតឡើងមុខងារផ្សេងៗនឹងមិនដំណើរការដូចធម្មតាទេ។

នោះហើយជាមូលហេតុដែលជំងឺវង្វេងស្មារតីសំដៅទៅលើស្ថានភាពមួយដែលជីវិតប្រចាំថ្ងៃនិងជីវិតសង្គមរបស់មនុស្សដែលបានរស់នៅក្នុងជីវិតធម្មតាបានក្លាយជាការពិបាក។

រដ្ឋស្រដៀងនឹងជំងឺវង្វេង។

ដេលីរីញ៉ូម។

ដេលីរីញ៉ូមគឺជារដ្ឋមួយនៃភាពរំភើបនិងភាពស្រងាកចិត្តក៏ដូចជាការមមាញឹកការមើលមិនច្បាស់និងការមើលឃើញ។

រក្សាពួកគេឱ្យមានសុវត្ថិភាពហើយរង់ចាំឱ្យការភ្លេចភ្លាំងចុះក្រោម។ និយាយដោយថ្នមៗ " អ្នកសុខសប្បាយទេ " ។

គេនិយាយថាប្រសិនបើអ្នកកាន់ដៃរបស់ពួកគេឬប៉ះខ្នងឬដៃរបស់ពួកគេថ្នមៗពួកគេនឹងមានអារម្មណ៍ស្រួល។ ភាពស្គមស្គាំងធ្វើឱ្យអារម្មណ៍សុវត្ថិភាពនិងស្ងប់ស្ងាត់។

ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត។

＜រោគសញ្ញាបីនៃការធ្លាក់ទឹកចិត្ត＞ ។

អារម្មណ៍បាក់ទឹកចិត្ត

មានអារម្មណ៍ធ្លាក់ទឹកចិត្តមានអារម្មណ៍ធុញទ្រាន់ឯកកោខ្វាយខ្វល់ចង់ស្លាប់។

ការកាត់បន្ថយការលើកទឹកចិត្ត។

ពួកគេបាត់បង់ការលើកទឹកចិត្តហើយបាត់បង់សមត្ថភាពក្នុងការផ្តោតអារម្មណ៍និងសម្រេចចិត្តរឿងផ្សេងៗ។

រោគសញ្ញារាងកាយ។

ឈឺក្បាលក្បាលធ្ងន់គេងមិនលក់បាត់បង់ចំណង់អាហារទល់លាមកនិងស្រកទម្ងន់។

ប្រសិនបើពួកគេលេបថ្នាំសម្រាប់ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តវានឹងធ្វើឱ្យពួកគេងាយនឹងវង្វេងឬងងុយគេងដែលធ្វើឱ្យវាងាយនឹងធ្លាក់ចុះ។

កុំប្រើពាក្យ "លើកទឹកចិត្ត" ឬ "សំណាងល្អ" ព្រោះវានឹងធ្វើអោយមនុស្សមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត។

ប្រយ័ត្នខ្ពស់ចំពោះអ្នកដែលចង់ធ្វើអត្តឃាតដូចជា "ខ្ញុំចង់ស្លាប់" ។

មូលហេតុចម្បងនិងរោគសញ្ញានៃជំងឺវង្វេង។

ជំងឺវង្វេងស្មារតីប្រភេទ។

ជំងឺវង្វេងវង្វាន់គឺជាជំងឺមួយដែលកោសិកាសរសៃប្រសាទក្នុងខួរក្បាលបែកជាបណ្តើរ ១ ហើយការដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលក៏កើតមានដែរ។

ជំងឺវង្វេងវង្វាន់ប្រភេទអាល់ហ្សៃមឺរកើតមានជាទូទៅចំពោះស្ត្រីដែលមានអាយុលើសពី ៧០ ឆ្នាំហើយភ្លាមៗនោះការភ្លេចភ្លាំងនិងការភ្លេចភ្លាំងចាប់ផ្តើមអាក្រក់ទៅ ១ ។

ឧទាហរណ៍ថ្នាំ Aricept ត្រូវបានគេប្រើជាថ្នាំដែលបន្ថយការវិវត្ត។

ជំងឺវង្វេងសរសៃឈាម។

ជំងឺវង្វេងសរសៃឈាមកើតឡើងដោយសារតែជាលិកាខួរក្បាលត្រូវបានសម្លាប់ដោយជំងឺខួរក្បាលដូចជាការដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលនិងជំងឺឈាមក្នុងខួរក្បាល។

ជំងឺទូទៅបំផុតគឺជំងឺលើសឈាម។

ជំងឺសរសៃប្រសាទងាយនឹងធ្វើម្តងទៀតរាល់ពេលដែលជំងឺវង្វេងវង្វាន់កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរនិងខ្វិននៃផ្នែកម្ខាងនៃរាងកាយនិងជំងឺនៃការនិយាយកើតឡើងជាមួយគ្នា។

រោគសញ្ញាគឺជាលក្ខណៈហើយរោគសញ្ញាអាចលេចឡើងភ្លាមៗធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងឬកាន់តែអាក្រក់ទៅ ១ ។

មានរោគសញ្ញាដូចជាឈឺក្បាលឈឺក្បាលវិលមុខនិងភ្លេចភ្លាំងពេលចាប់ផ្តើមហេតុការណ៍។

ភាពមិនធម្មតារួមមានកង្វះថាមពលនៅផ្នែកម្ខាងនៃរាងកាយខ្វិននៅពាក់កណ្តាលមុខនិងពិបាកនិយាយដោយសារតែអសមត្ថភាពក្នុងការនិយាយ។

ប្រសិនបើការព្យាបាលត្រូវបានចាប់ផ្តើមក្នុងរយៈពេល 5 ម៉ោងនៃឧប្បត្តិហេតុវាមានឱកាសកាន់តែច្រើនដែលនឹងមិនមានរឿងរ៉ាវកើតឡើងទេ។

វាចាំបាច់ក្នុងការចាប់ផ្តើមការព្យាបាលឱ្យបានទាន់ពេលវេលា។

ជំងឺវង្វេងស្មារតីជាមួយសាកសពលេវី។

ជំងឺវង្វេងស្មារតីជាមួយសាកសពលេវីគឺបណ្តាលមកពីការកើនឡើងនៃសារធាតុដែលគេហៅថាសាកសពលេវីនិងជាជំងឺទូទៅមួយចំពោះបុរស។

ជាជាងបំភ្លេចរឿងរ៉ាវចក្ខុវិស័យនានាត្រូវបានគេមើលឃើញជាមុនហើយពេលខ្លះពួកគេនិយាយមិនចេញ។

ចក្ខុវិស័យរបស់មនុស្សម្នាក់ដែលមានជំងឺវង្វេងស្មារតីជាមួយសាកសពលេវីគឺពិតជាអាចមើលឃើញហើយមិនគួរបដិសេធឡើយ។

រោគសញ្ញាដូចជាជម្ងឺផាកឃីនសុនដូចជាការចាប់ដៃនិងសាច់ដុំរឹងហើយរោគសញ្ញាដូចជាការធ្លាក់ទឹកចិត្តអាចនឹងកើតមាន។

អ្នកត្រូវតែយល់ថាវាជាពេលវេលាដែលពួកគេមិនអាចប្រញាប់បានទោះបីពួកគេធ្វើចលនាយឺត ១ ហើយនៅពេលដែលពួកគេវិលក៏ដោយ។

សូមកត់សម្គាល់ផងដែរថាវាងាយស្រួលក្នុងការណែនាំ។

រោគសញ្ញាកាន់តែអាក្រក់ទៅ ១ ម្តងហើយម្តងទៀតនៅពេលដែលពួកគេមានសភាពល្អនិងពេលដែលស្រពិចស្រពិល។

ជំងឺវង្វេងនៅផ្នែកខាងមុខ។

ជំងឺវង្វេងវង្វាន់ផ្នែកខាងមុខគឺជាជំងឺមួយដែលក្នុងនោះខួរក្បាលរួមតូចនៅក្នុងផ្នែកដែលមានកំណត់នៃខួរក្បាលនិងវិវឌ្ឍន៍ពីអាយុ ៤០ ឆ្នាំដល់អាយុ ៦៥ ឆ្នាំ។

រោគសញ្ញារួមមានការយករឿងរបស់អ្នកដទៃខឹងឆាប់ធ្វើសកម្មភាពហឹង្សានិងផ្លាស់ប្តូរបុគ្គលិកលក្ខណៈ (ការផ្លាស់ប្តូរបុគ្គលិកលក្ខណៈ) ជាជាងភ្លេចរឿង។

ពួកគេមិនអាចយល់ថាវាអាក្រក់ដូច្នេះពួកគេមិនផ្លាស់ប្តូរទោះបីជាអ្នកប្រាប់ពួកគេក៏ដោយ។

ពាក្យដដែលអាចត្រូវបានធ្វើម្តងទៀតម្តងហើយម្តងទៀតឬនៅពេលជាក់លាក់ណាមួយវានឹងធ្វើដូចគ្នា។ ពួកគេអាចប្រើអំពើហឹង្សាដូច្នេះកុំបង្ខំពួកគេអោយបញ្ឈប់។

ពួកគេនឹងញ៉ាំអាហារដូចគ្នាឬពួកគេនឹងចូលចិត្តរសជាតិផ្អែមនិងរឹងមាំ។ ប្រយ័ត្នសម្រាប់ពួកគេកុំបរិភោគអ្វីនៅលើតុរឺទូទឹកកក។

ការផ្លាស់ប្តូរចិត្តនិងរាងកាយដែលជាប់ទាក់ទងនឹងជំងឺវង្វេងនិងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។

ជំងឺជីវិតមុខងារផ្លូវចិត្តលក្ខណៈអាកប្បកិរិយារបស់មនុស្សដែលមានជំងឺវង្វេង។

រោគសញ្ញាសំខាន់។

ការថយចុះការចងចាំ។

បដិសេធក្នុងការវិនិច្ឆ័យ។

ការបរាជ័យមុខងារប្រតិបត្តិ។

មិនដឹងពេលវេលានិងទីកន្លែង។

រោគសញ្ញាគ្រឿងកុំព្យូទ័រ។

អាកប្បកិរិយាឈ្លានពាន។

ការគេងរំខាន។

ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត។

ការចុកពោះ។

ការភាន់ច្រលំ។

ការថប់បារម្ភ។

ការផ្តល់ប្រាក់កម្ចី។

រោគសញ្ញាសំខាន់នៃជំងឺវង្វេង។

ការថយចុះការចងចាំ។

ពួកគេមិនអាចចាំរឿងថ្មីៗបានទេ។

ពួកគេមិនអាចចាំពីឈ្មោះចាស់និងឈ្មោះទេ។

ការបរាជ័យមុខងារប្រតិបត្តិ។

នៅពេលពួកគេព្យាយាមធ្វើអ្វីមួយពួកគេមិនដឹងថាត្រូវធ្វើអ្វីទេ។

ពួកគេមិនដឹងពីនីតិវិធីចម្អិនអាហារទេ។

ពួកគេមិនអាចផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់បានទេ។

ការរអាក់រអួល។

សមត្ថភាពក្នុងការស្វែងយល់ពីពេលវេលាត្រូវបានចុះខ្សោយ។

ពួកគេមិនដឹងថានៅទីណាទេ។

បដិសេធក្នុងការវិនិច្ឆ័យ។

នៅពេលដែលពួកគេត្រូវការធ្វើការសំរេចចិត្តពួកគេមិនដឹងថាត្រូវធ្វើអ្វីនោះទេ។

រោគសញ្ញាគ្រឿងកុំព្យូទ័រនៃជំងឺវង្វេង។

ការថប់បារម្ភ។

ពួកគេតែងតែមានភាពរសើបនិងព្រួយបារម្ភ។

ការផ្តល់ប្រាក់កម្ចី។

តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វី?

តើខ្ញុំគួរនៅទីណា?

ពួកគេមិនអាចឈប់ដោយសារតែការថប់បារម្ភនិងដើរជុំវិញស្វែងរកកន្លែងរបស់ពួកគេ។

រំខាន។

រំភើបឬសម្រាក។

ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត។

ពួកគេមានអារម្មណ៍ងងឹតហើយមិនអាចធ្វើអ្វីបានទេ។

ការគេងរំខាន។

ពួកគេមិនអាចគេងលក់ស្រួលទេ។

ពួកគេភ្ញាក់ឡើងឆាប់។

អាកប្បកិរិយាឈ្លានពានភាពធន់នឹងជំនួយ។

ប្រើអំពើហឹង្សាឬនិយាយអ្វីដែលគួរអោយខ្លាច។

ពួកគេស្អប់ជំនួយពីព្រោះខ្លាចអ្វីដែលអ្នកថែទាំធ្វើ។

ការចុកពោះ។

ពួកគេឃើញមនុស្សដែលមិននៅទីនោះតាមពិត។

ការមើលឃើញសោតទស្សន៍។

ពួកគេអាចលឺសំលេងនិងសំលេងដែលមនុស្សផ្សេងទៀតមិនអាចស្តាប់បាន។

ការភាន់ច្រលំ។

ពួកគេមានអារម្មណ៍ថាមានអ្វីមួយដែលមិនពិត។

អាកប្បកិរិយាកខ្វក់។

ពួកគេប៉ះគូថមានអារម្មណ៍មិនល្អនៅជុំវិញគូថលាមកចេញមកនៅក្នុងដៃហើយពួកគេមិនដឹងថាត្រូវលាងសម្អាតអ្វីទេ។

ការមិនអត់ធ្មត់។

ទឹកនោមនិងលាមកចេញទៅក្រៅកន្លែងដែលវាមិនមែនជាបង្គន់ដោយមិនគិតពីបំណងរបស់ពួកគេ។

ការបរិភោគមិនមែនអាហារ។

បរិភោគអ្វីដែលមិនមែនជាអាហារ។

ការឆ្លើយតបចំពោះមនុស្សដែលមានជំងឺវង្វេង។

ការទំនាក់ទំនង

និយាយដោយសំឡេងស្ងប់ស្ងាត់ខ្លីនិងងាយយល់។

ប្រើកន្សោមចលនានិងប៉ះបានល្អ។

ព្យាយាមស្តាប់រឿងដដែលៗជាលើកទី ១ មិនថាពួកគេនិយាយប៉ុន្មានដងក៏ដោយ។

រៀបចំជីវិតមូលដ្ឋាន។

អ្នកឱ្យតម្លៃចង្វាក់នៃជីវិតរបស់ពួកគេតាំងពីក្រោកពីព្រឹករហូតដល់ចូលគេងពេលយប់។

រៀបចំបរិដ្ឋាន។

បើកនាឡិកានិងប្រតិទិនដូច្នេះពួកគេអាចមានអារម្មណ៍ពេលវេលានិងថ្ងៃ។

អនុញ្ញាតឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ធម្មជាតិនិងរដូវ។

ដើម្បីងាយស្រួលយល់ពីបង្គន់ងូតទឹកនិងបន្ទប់របស់ពួកគេបង្កើតជាសញ្ញាណសំគាល់។

ដាក់របស់របរចាំបាច់ប្រចាំថ្ងៃដូចជាបង្គន់អនាម័យនៅកន្លែងដែលងាយនឹងមើលឃើញ។

អ្នកបង្កើតបរិយាកាសដែលរំញោចអារម្មណ៍ទាំងប្រាំដូចជាសម្លេងពន្លឺក្លិននិងការប៉ះ។

កាត់បន្ថយអារម្មណ៍នៃការភាន់ច្រលំនិងគួរឱ្យស្អប់ខ្ពើមដូចជាសំលេងលឺសំលេងខ្លាំង ៗ និងពន្លឺខ្លាំងពេក។

ប្រយ័ត្នកុំទុកចន្លោះរវីទឹកហៀរដើម្បីកុំអោយគ្រោះថ្នាក់ដូចជាការដួលមិនងាយកើតឡើង។

ព្យាយាមធ្វើឱ្យមានភាពស្រដៀងគ្នាទៅនឹងកន្លែងដែលពួកគេរស់នៅ។ បង្កើតកន្លែងមួយដែលថេតអាចសម្រាកបានដោយដាក់តុក្កតារូបថតនិងរបស់របរផ្ទាល់ខ្លួនដែលពួកគេពេញចិត្ត។

រៀបចំផ្ទះបាយនិងម៉ាស៊ីនបោកគក់ដែលអាចប្រើប្រាស់ដោយអ្នកដែលមានជំងឺវង្វេងវង្វាន់ដូច្នេះពួកគេអាចបន្តធ្វើអ្វីដែលពួកគេអាចធ្វើបានដូចជាចម្អិនអាហារនិងបោកគក់។

វិធីចូលរួម។

ប្រសិនបើពួកគេមានបំណងប្រាថ្នាចង់ទៅផ្ទះ (មានបំណងចង់ទៅផ្ទះ) សូមស្នើសុំការងារដែលនឹងអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេផ្តោតអារម្មណ៍និងមើលថែ។

បំណងប្រាថ្នាចង់ទៅផ្ទះជាពិសេសចេញនៅពេលល្ងាច។

សូមឱ្យតម្លៃភាពឯកជន។ ពេលងូតទឹកស្រក់ទឹកភ្នែកឬផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់បិទទ្វារឬវាំងននដើម្បីកុំអោយអ្នកដទៃមើលឃើញ។ នៅពេលចូលក្នុងបន្ទប់សូមគោះហើយស្រែកចេញ។

ហៅចេញនិងបង្កើតកន្លែងដើម្បីឱ្យអ្នកប្រើប្រាស់អាចទាក់ទងជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀតដោយមិនចាំបាច់នៅក្នុងបន្ទប់។

សូមថ្លែងអំណរគុណដល់អ្នកប្រើប្រាស់ “ សូមអរគុណ ” ។ ធ្វើឱ្យអ្នកប្រើប្រាស់មានអារម្មណ៍ថាពួកគេមានប្រយោជន៍និងត្រូវការ។

ការគាំទ្រគ្រួសារ។

មើលថែទាំគ្រួសារ។

ការសំរាកលំហែគឺសម្រាក។

ដើម្បីកាត់បន្ថយបន្ទុកលើក្រុមគ្រួសារដែលកំពុងយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺវង្វេងវង្វាន់ការយកចិត្តទុកដាក់គឺដើម្បីជួយក្រុមគ្រួសាររក្សាមនុស្សដែលមានជំងឺវង្វេងវង្វាន់ពីក្រុមគ្រួសារ

ក្នុងរយៈពេលខ្លីនិងសម្រាក។

ផ្តល់អំណាចដល់គ្រួសារ។

ការផ្តល់អំណាចដល់គ្រួសាររបស់ពួកគេគឺជួយពួកគេឱ្យប្រើអំណាចដែលពួកគេមាន។

មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការគាំទ្រគ្រួសារគឺត្រូវគោរពវិធីសាស្រ្តថែទាំគ្រួសារ។ វាចាំបាច់ក្នុងការស្តាប់គំនិតគ្រួសាររបស់ពួកគេគ្រប់ពេល។

គ្រួសារមានអំណាចខុសគ្នា។ ភារកិច្ចមួយរបស់កម្មករថែទាំគឺត្រូវប្រើប្រាស់អំណាចរបស់ខ្លួនឱ្យបានល្អបំផុត។

បុគ្គលិកថែទាំមិនធ្វើអ្វីគ្រប់យ៉ាងក្នុងនាមក្រុមគ្រួសារទេប៉ុន្តែសហការជាមួយគ្រួសារជា “ ការមើលថែរួមគ្នាជាមួយគ្រួសារ ” ។

៣ ជំនាញទំនាក់ទំនង។

មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការទំនាក់ទំនង។

1) គោលបំណងនិងបច្ចេកទេសនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទង។

A. សារៈសំខាន់និងគោលបំណងនៃការទំនាក់ទំនង។

ការឆ្លើយតបដែលគោរពលក្ខណៈបុគ្គលនិងរបៀបនៃជីវិតរបស់អ្នកប្រើប្រាស់និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេត្រូវបានទាមទារ។

វាចាំបាច់ក្នុងការស្វែងយល់ពីទំនាក់ទំនងរវាងគ្រួសារ។

ប្រសិនបើចេតនារបស់អ្នកប្រើប្រាស់និងគ្រួសារមានភាពខុសគ្នាវាជាការសំខាន់ណាស់ដែលមិនផ្តល់អាទិភាពដល់មួយណាក៏បានប៉ុន្តែត្រូវកែសម្រួលចេតនាទាំងសងខាងតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

ដើម្បីបង្កើតទំនាក់ទំនងល្អជាមួយគ្រួសារវាជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវទទួលស្គាល់ការខិតខំរបស់គ្រួសារនិងប្រើពាក្យវិជ្ជមានឬគិត។

នៅពេលអ្នកផ្តល់ដំបូន្មានឬការណែនាំដល់សមាជិកគ្រួសារកុំបដិសេធឬកែវិធីដែលពួកគេធ្វើប៉ុន្តែព្យាយាមរកវិធីល្អជាងនេះដោយគោរពគំនិតនិងវិធីសាស្ត្ររបស់គ្រួសារ។

ប្រសិនបើចេតនារបស់អ្នកប្រើប្រាស់ត្រូវបានមិនអើពើនឹងគ្រួសារហើយសិទ្ធិរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ត្រូវបានរំលោភបំពានសិទ្ធិរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ត្រូវការពារ។

នៅពេលកែសំរួលចេតនារបស់អ្នកប្រើប្រាស់និងគ្រួសារវាជាការសំខាន់ដើម្បីធ្វើការកែតម្រូវនៅពេលគោរពតម្លៃរៀងៗខ្លួនហើយអ្នកត្រូវខិតខំធានាអោយមានការឃោគយល់គ្នាទៅវិញទៅមកដោយបញ្ជាក់ពីគំនិតរបស់ភាគីទាំងពីរ។

ការទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកទទួលការថែទាំ។

ដើម្បីទទួលបានការយល់ដឹងនិងយល់ព្រមពីអ្នកប្រើប្រាស់សូមចាប់ផ្តើមដោយស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់នូវអ្វីដែលអ្នកប្រើប្រាស់និយាយនិងស្តាប់ពួកគេ។

បច្ចេកទេសដើម្បីទទួលបានការយល់ដឹងនិងយល់ព្រមពីអ្នកប្រើប្រាស់។

បញ្ចូលជាមួយពាក្យយល់ព្រម។

នៅពេលស្តាប់រឿងរ៉ាវរបស់អ្នកណាម្នាក់វាជាការប្រសើរជាងកុំស្តាប់ដោយមិនឆ្លើយតបប៉ុន្តែត្រូវស្តាប់នៅពេលបង្ហាញប្រតិកម្មដូចជាបង្ហាញការងក់ក្បាលឬការប្រក្លួត។

បន្ទាប់មកអ្នកអាចបង្ហាញចំណាប់អារម្មណ៍របស់អ្នកឱ្យស្តាប់។ ហើយនៅពេលភាពរីករាយរបស់អ្នកត្រូវបានបញ្ជូនការនិយាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ក៏ត្រូវបានលើកទឹកចិត្តផងដែរ។

អ្នកប្រើប្រាស់៖ ខ្ញុំមិនអាចដេកលក់ទេ។

អ្នក៖ ខ្ញុំឃើញហើយ។ អ្នកមិនអាចដេកលក់នាពេលថ្មីៗនេះទេ។

ពាក្យដដែលៗ។

វាក៏មានប្រយោជន៍ផងដែរក្នុងការបង្ហាញភាពរីករាយរបស់អ្នកទទួលដោយនិយាយម្តងហើយម្តងទៀតនូវផ្នែកនៃពាក្យដែលនិយាយដោយអ្នកប្រើប្រាស់។

ដូចគ្នានេះផងដែរដោយនិយាយឡើងវិញនូវពាក្យសម្តីរបស់ពួកគេអ្នកប្រើអាចបញ្ជាក់ពីពាក្យផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេដឹងថាសារពិតជាត្រូវបានចែកចាយហើយអាចបន្តដោយសន្តិភាព។

ប្រសិនបើមានប្រតិកម្មផ្នែកភាសាច្រើនពេកដូចជាការផ្គូរផ្គងនិងពាក្យដដែលៗវាមានហានិភ័យដែលការនិយាយរបស់អ្នកប្រើនឹងខូច។

ដូច្នេះផ្តោតលើការងក់ក្បាលដែលជាប្រតិកម្មមិនមែនពាក្យសំដីវាជាការប្រសើរជាងក្នុងការឆ្លើយតបសារជាភាសាខ្លីៗក្នុងពេលនេះនិងធ្វើម្តងទៀតនូវប្រតិកម្មភាសាដ៏វែងនៅក្នុងរវាង។

អ្នកប្រើ៖　ខ្ញុំបានចូលគេងច្រើនដងកាលពីយប់មិញហើយបន្ទាប់ពីប៉ុន្មានម៉ោងក្រោយមកខ្ញុំដេកលក់ស្រួល។

អ្នក៖　អូអ្នកបានចំណាយពេលជាច្រើនម៉ោងមែនទេ?

ការយល់ចិត្ត។

អ្នកប្រើអាចមានអារម្មណ៍មិនល្អដូចជាភាពសោកសៅឬកំហឹង។

នៅពេលនោះអ្នកអាចប្រើបច្ចេកទេសនៃការយល់ចិត្តដើម្បីបង្ហាញការយល់ដឹងរបស់អ្នកអំពីអារម្មណ៍របស់ពួកគេនិងអមដំណើរពួកគេដើម្បីព្យាបាលអារម្មណ៍របស់ពួកគេ។

ដូចគ្នានេះផងដែរសូម្បីតែអ្នកប្រើប្រាស់មានអារម្មណ៍រីករាយដូចជាសេចក្តីអំណរឬការលើកទឹកចិត្តពួកគេអាចត្រូវបានលើកទឹកចិត្តដោយប្រើបច្ចេកទេសនៃការយល់ចិត្ត។

អ្នកប្រើប្រាស់:ប្រសិនបើមានបញ្ហានេះពេលថ្ងៃនឹងត្រូវខ្ជះខ្ជាយ។

អ្នក៖　អូអ្នកប្រហែលជាមិនចេះអត់ធ្មត់នៅពេលដែលអ្នកគេងមិនលក់បន្ត។

ការបញ្ជាក់។

នៅពេលអ្នកប្រើប្រាស់ស្ទះហើយគិតថា　″អ៊ូ　. . .　នោះ　. . .　″　វាចាំបាច់ត្រូវរង់ចាំពាក្យដោយមិនប្រញាប់។

ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយប្រសិនបើពួកគេមិនអាចនិយាយសូម្បីតែមួយភ្លែតអ្នកនឹងត្រូវបញ្ជាក់ពីអ្វីដែលពួកគេចង់និយាយ។

អ្នកប្រើប្រាស់៖　អញ្ចឹង។　គ្រួសារគឺថា។

អ្នក៖　អ្នកត្រូវតែព្រួយបារម្ភពីគ្រួសារអ្នកមែនទេ?

សង្ខេប។

ប្រសិនបើអ្នកស្តាប់រឿងរ៉ាវរបស់អ្នកប្រើអ្នកអាចបញ្ជូនវាទៅសេចក្តីសង្ខេបនៃចំណុចសំខាន់ៗនៃរឿង។

មនុស្សខ្លះមានទំនោរមិនដឹងពីអ្វីដែលពួកគេចង់និយាយហើយមានទំនោរទៅរកការនិយាយវែងឆ្ងាយ។ ពួកគេអាចដោះស្រាយបញ្ហាដោយប្រើបច្ចេកទេសសង្ខេប។

អ្នកប្រើប្រាស់៖ ខ្ញុំមានការព្រួយបារម្ភដោយគ្មានការទាក់ទងពីគ្រួសារខ្ញុំ។

អ្នក៖ អ្នកព្រួយបារម្ភថាអ្នកមិនអាចគេងលក់ស្រួលនៅពេលយប់បានទេព្រោះគ្រួសារអ្នកមិនបានទាក់ទងអ្នកមែនទេ?

បើកសំណួរ។

សំណួរដែលត្រូវបានឆ្លើយតាមរបៀបដូចជា “ មែន ” ឬ “ ទេ ” ត្រូវបានគេហៅថា “ សំណួរបិទ ”

និងសំណួរដែលអាចត្រូវបានឆ្លើយដោយសេរីនៅពេលគិតអំពីបុគ្គលនោះត្រូវបានគេហៅថា “ សំណួរបើកចំហ ” ។

ប្រសិនបើអ្នកសួរសំណួរដែលបិទជិតម្តងហើយម្តងទៀតពួកគេនឹងមានអារម្មណ៍ថាពួកគេត្រូវបានគេពិនិត្យឆ្លងកាត់ហើយគំនិតរបស់ពួកគេនឹងមិនស៊ីជម្រៅទេ។

តាមរយៈការភ្ជាប់សំណួរបើកចំហយ៉ាងល្អវាអាចជួយដល់ការគិតនិងការប្តេជ្ញាចិត្តដោយខ្លួនឯង។

អ្នក៖ តើអ្នកមានទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រួសារអ្នកទេ (សំណួរបិទជិត)?

អ្នកប្រើប្រាស់៖ ទេ។

អ្នក៖ តើអ្នកគិតថាគួរធ្វើដូចម្តេច (បើកសំណួរ)?

អ្នកប្រើប្រាស់៖ ត្រូវហើយ។ ខ្ញុំគិតថាវិធីមួយគឺត្រូវទាក់ទងពួកគេពីខាងខ្ញុំ។

ភាសាការបែងចែកភាសានិងភាសាមិនមែនភាសា។

វាមិនត្រឹមតែជាភាសានៃពាក្យដែលធ្វើឱ្យសារនោះទេ។ ភាសាដែលមានលក្ខណៈជាភាសាផ្អែកលើសម្លេងនិងភាសាមិនមែនផ្អែកលើសំលេងទឹកមុខ / ក្រសែភ្នែកកាយវិការ /

ចលនាជាដើមក៏បង្ហាញសារមួយនៅពេលដំណាលគ្នានឹងពាក្យដែរ។ ដូច្នេះប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានគេចាប់បានតែតាមរយៈពាក្យសម្តីវានឹងនាំឱ្យមានការយល់ច្រឡំដែលមិនបានរំពឹងទុក។

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងសរុបដែលមានន័យនិងយល់សារនៅកម្រិតទាំងបីនៃភាសាភាសានិងភាសាដែលមិនមែនជាភាសាគឺមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការចែករំលែកសារឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

កម្ពស់នៃភ្នែកនិងទិសដៅនៃភ្នែក។

ជាប្រពៃណីនៅក្នុងប្រទេសជប៉ុនពាក្យ “ ខាងលើ” ឬ “ ចរន្ត” បានបង្ហាញពីទំនាក់ទំនងបញ្ឈរជាមួយគូប្រជែងនៅកម្រិតភ្នែក។

ហេតុដូច្នេះនៅពេលមានទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកជំងឺ / អ្នកប្រើប្រាស់នៅលើគ្រែរឺរទេះរុញប្រសិនបើអ្នកក្រោកឈរឡើងពួកគេអាចត្រូវបានបំភិតបំភ័យពីខាងលើហើយអាចជាការបំភិតបំភ័យ។

វាចាំបាច់ក្នុងការឃ្លាំមើលកម្ពស់ដូចគ្នានឹងការអង្គុយលុតជង្គង់ក្រាបចុះអង្គុយលើកៅអី។

ដូចគ្នានេះផងដែរនៅពេលនិយាយវាជារឿងឆោតល្ងង់ដែលមិនដែលមើលទៅភាគីម្ខាងទៀតនោះទេប៉ុន្តែទោះបីជាអ្នកសម្លឹងមើលភ្នែករបស់អ្នកដទៃក៏ដោយពួកគេនឹងភ័យ។

និយាយជាមួយការទាក់ទងភ្នែកឱ្យបានត្រឹមត្រូវដូចជាការតម្រឹមនិងបង្វែរភ្នែករបស់អ្នកនឹងជួយបន្ធូរអារម្មណ៍គ្នាទៅវិញទៅមក។

សម្រាប់ការទាក់ទងភ្នែកត្រឹមត្រូវវាងាយស្រួលអង្គុយនៅមុំខាងស្តាំ ៩០ ដឺក្រេជាមួយគូប្រជែង។ ប្រសិនបើអ្នកអង្គុយ ១៨០

ដឺក្រេប្រឈមនឹងទិសដៅតែមួយពួកគេនឹងពិបាកតម្រង់ភ្នែកហើយប្រសិនបើពួកគេអង្គុយទល់មុខគ្នាវានឹងក្លាយជារឿងមិនធម្មតានៅពេលពួកគេឃ្លាតឆ្ងាយ។

លើសពីនេះទៀតវាជាការប្រសើរណាស់ក្នុងការដាក់ថុឬដូចដែលពួកគេអាចបង្វែរភ្នែក។

ការស្តាប់ឥរិយាបថ។

ឥរិយាបថគឺជាប្រតិកម្មរបស់រាងកាយចិត្តិវិន្តដោយគ្មានចលនាហើយប្រតិកម្មនៃរាងកាយត្រូវបានគេហៅថាចលនា។

នៅពេលដែលយើងមិនចង់ឃើញនៅក្នុងចិត្តយើងច្រើនតែដាក់ដៃក្នុងហោប៉ៅហើយបង្វែរដៃរបស់យើងត្រឡប់មកវិញដោយព្យាយាមលាក់បាតដៃរបស់យើង។

លើសពីនេះទៀតនៅពេលយើងភ័យនៅចំពោះមុខអ្នកដទៃយើងដាក់ដៃរួមគ្នាហើយព្យាយាមលាក់ចង្កូររបស់យើង។

ទាំងនេះគឺជាឥរិយាបថការពារជាតិដើម្បីការពារខ្លួនយើងហើយអ្នកប្រើប្រាស់ក្លាយជាអ្នកការពារប្រសិនបើយើងប្រឈមនឹងការការពារ។

លើសពីនេះទៀតនៅពេលភាពតានតឹងកើនឡើងយើងច្រើនតែឃើញចលនាដែលធ្វើម្តងទៀតនូវប្រតិកម្មដែលគ្មានន័យ។

ការញ័រមិនល្អគឺជាឧទាហរណ៍ធម្មតាហើយត្រូវបានគេហៅថាប្រតិកម្មស្អិត។ អ្នកប្រើប្រាស់នឹងមិនអាចបន្ធូរអារម្មណ៍បានទេប្រសិនបើយើងមានប្រតិកម្មស្អិតល្អូត។

យកល្អអ្នកដាក់ដៃលើជង្គង់ឬគែមតុហើយឈរនៅទីតាំងស្តាប់ដោយខ្ទង់អ្នកត្រង់។ បន្ទាប់មកវាអាចធ្វើទៅបានដើម្បីបញ្ជូនសារទៅអ្នកប្រើក្នុងលក្ខណៈស្មោះត្រង់។

2) ការប្រាស្រ័យទាក់ទងស្របតាមស្ថានភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។

ក។ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សដែលមានចក្ខុវិញ្ញាណ។

និយាយយ៉ាងសកម្មពីអ្នកមើលថែហៅតាមឈ្មោះណែនាំខ្លួនអ្នកនិងនិយាយ។

ប្រាប់ពួកគេយ៉ាងច្បាស់ថាការសន្ទនាចប់ហើយហើយសុំឱ្យពួកគេឈប់សម្រាកនៅពេលអ្នកចាកចេញ។ កុំទុកឱ្យស្ងាត់។

រៀបរាប់ពីស្ថានភាពជុំវិញនិងផ្តល់ព័ត៌មាន។ និយាយជាភាសាដែលអាចយល់បាននិងសង្កេតមិនត្រឹមតែពាក្យប៉ុណ្ណោះទេប៉ុន្តែថែមទាំងទឹកមុខនិងកាយវិការផងដែរថាតើពួកគេយល់ឬអត់។

ប្រើអារម្មណ៍ក្រៅពីការមើលឃើញ (ដូចជាការប៉ះការស្តាប់និងក្លិន) ដើម្បីចាប់យកព័ត៌មាន។

ក្នុងនាមជាមធ្យោបាយទំនាក់ទំនងដែលត្រូវបានប្រើដោយមនុស្សដែលមានចក្ខុវិស័យមានអ្នកអានពង្រីក។

ខ។ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សពិការនិងការស្តាប់។

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សដែលមានបញ្ហានៃការស្តាប់:

នៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមនិយាយសូមធ្វើឱ្យមានសញ្ញាសាមញ្ញមួយពីខាងមុខតាមដែលអាចធ្វើទៅបានដូចជាការចូលទៅជិតនិងវាយស្មារបស់ពួកគេដោយថ្នមៗ។

នៅពេលនិយាយសូមនិយាយនៅក្នុងទីតាំងមួយដែលពួកគេអាចមើលឃើញទឹកមុខនិងមាត់របស់អ្នកពីខាងមុខ។

និយាយដោយសំឡេងធម្មតា។

និយាយយឺត ៗ ពេលបង្ហាញចលនាមាត់។

ធ្វើម្តងទៀតនូវពាក្យនិងពាក្យគន្លឹះសំខាន់ៗ។

សរសេរកំណត់ចំណាំ។

កុំនិយាយច្រើនដោយមនុស្សម្នាក់ក្នុងពេលតែមួយ។

រក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ជុំវិញកុំអោយមានសម្លេងរំខាន។

បន្ថែមកាយវិការកាយវិការដៃ។ ល។

រង់ចាំទាល់តែពួកគេយល់ពីសាច់រឿងហើយកុំទុកសំណួរណាមួយដែលមិនច្បាស់។

ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់មានកំហុសឬមិនយល់ព្យាយាមព្យាយាមបកស្រាយជាភាសាងាយយល់ផ្សេងទៀតជំនួសឱ្យការនិយាយពាក្យដដែលៗ។

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សដែលមានរោគខាន់ស្លា៖

និយាយម្តងមួយៗយឺត ៗ ។

បញ្ចូលសំណួរដែលអាចត្រូវបានឆ្លើយដោយ ″បាទ / ចាស″ ឬ ″ទេ″ (សំណួរបិទ) ។

ផ្លាស់ប្តូរការប្រាស្រ័យទាក់ទងមិនមែនពាក្យសំដីដូចជាកាយវិការនិងកាយវិការដៃ។

ព្យាយាមសរសេរព្យញ្ជនៈភាសាជប៉ុននិងកាតពាក្យដើម្បីស្វែងរកការទំនាក់ទំនងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។

គ − ទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សដែលមានជំងឺវង្វេង។

មុនពេលនិយាយសូមឱ្យពួកគេដឹងដោយងាកនិងវាយស្មារបស់ពួកគេ។

និយាយជាសំលេងដែលងាយស្រួលស្តាប់។

និយាយទល់មុខគ្នាដើម្បីឱ្យពួកគេអាចមើលឃើញទឹកមុខនិងមាត់របស់អ្នក។

ធ្វើចលនាមាត់របស់អ្នកឱ្យច្បាស់ហើយនិយាយយឺត ៗ ។

រឿងសំខាន់គឺត្រូវនិយាយវាម្តងទៀតឬកត់ចំណាំ។

ព្យាយាមមិននិយាយជាមួយមនុស្សច្រើនជាងម្នាក់ក្នុងពេលតែមួយ។

ធ្វើឱ្យតំបន់ស្ងាត់ស្ងៀមតាមដែលអាចធ្វើទៅបានដូចជាបិទទូរទស្សន៍។

ប្រសិនបើវាពិបាកយល់សូមសាកល្បងពាក្យផ្សេងទៀតឬព្យាយាមធ្វើចលនារាងកាយរបស់អ្នក។

និយាយឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបានជាមួយនឹងកម្ពស់ភ្នែកដូចគ្នា។

នៅពេលទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សដែលមានជំងឺវង្វេងស្មារតីពួកគេអាចធូរស្បើយដោយដើរលេងជាមួយគ្នាងូតទឹកជាមួយគ្នាចម្អិនជាមួយគ្នាជាដើមហើយពួកគេអាចមានទំនាក់ទំនងទុកចិត្តគ្នា។

ការទំនាក់ទំនងជាក្រុម។

១) ការយល់ដឹងជាមូលដ្ឋាននៃការចែករំលែកព័ត៌មានតាមរយៈកំណត់ត្រា។

កំណត់ត្រាថែទាំ។

ការមើលថែក្មេងគឺជាការខិតខំរបស់ក្រុម។

កំណត់ត្រាការមើលថែទាំមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ការចែករំលែកស្ថានភាពអ្នកប្រើប្រាស់និងព័ត៌មានក្នុងចំណោមក្រុមនិងផ្តល់សេវាកម្មល្អដល់អ្នកប្រើប្រាស់។

នៅក្នុងវិស័យថែទាំមនុស្សគ្រប់គ្នាអាចផ្តល់ការគាំទ្រដូចគ្នាដោយមានកំណត់ត្រា។

របៀបសរសេរកំណត់ត្រា។

ងាយស្រួលអាននិងសរសេរ។

សរសេរពេលកំពុងគិតអំពី 5W1H （ពេលណាកន្លែងណាអ្នកណាហេតុអ្វីហេតុអ្វី?)

សរសេរតាមលំដាប់លំដោយ （តាមបណ្តោយលំហូរ） ។

សរសេរឈ្មោះអ្នកដែលសរសេរវា។

ប្រភេទកំណត់ត្រា។

សន្លឹកមុខ។

សន្លឹកមុខគឺជាទំព័រដំបូងនៃកំណត់ត្រាថែទាំដែលមានផ្ទុកព័ត៌មានរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។

ព័ត៌មានដូចជាឈ្មោះអ្នកប្រើភេទភេទថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើតកំរិតអាយុត្រូវការការថែទាំជីវិតនិងស្ថានភាពរាងកាយគំនិតរបស់មនុស្សនិងក្រុមគ្រួសារស្ថានភាពគ្រួសារព័ត៌មានទំនាក់ទំនងបន្ទាន់ព័ត៌មាន

អំពីជំងឺនិងថ្នាំ។ ល។

តារាងវាយតម្លៃ។

តារាងវាយតម្លៃគឺសម្រាប់ធ្វើការវាយតម្លៃមុនពេលធ្វើផែនការជំនួយបុគ្គល។

ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាលំបាកក្នុងជីវិតអ្នកប្រើប្រាស់យើងប្រមូលព័ត៌មានចាំបាច់និងពិនិត្យមើលព័ត៌មាននោះដើម្បីឱ្យយើងដឹងពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ។

ផែនការជំនួយបុគ្គល។

ផែនការជំនួយបុគ្គលគឺជាផែនការដើម្បីកំណត់គោលដៅរយៈពេលវែងនិងគោលដៅរយៈពេលខ្លីសម្រាប់ជីវិតដែលអ្នកប្រើប្រាស់ចង់បាននិងដើម្បីផ្តល់នូវការគាំទ្រចាំបាច់ពីទស្សនៈជាច្រើនពីទស្សនៈដូចគ្នាដើម្បីសម្រេចគោលដៅ។

កំណត់ត្រាវឌ្ឍនភាព។

កំណត់ហេតុវឌ្ឍនភាព （កំណត់ហេតុប្រចាំថ្ងៃអាជីវកម្ម） គឺជាកំណត់ត្រាការងារដែលបានធ្វើរាល់ថ្ងៃ។

តារាងវាយតម្លៃការអនុវត្ត។

វាយតម្លៃថាតើផែនការនេះសមស្របឬថាតើផែនការត្រូវបានធ្វើត្រឹមត្រូវឬអត់។

កំណត់ត្រាសន្និសីទយកចិត្តទុកដាក់។

សន្និសិទការយកចិត្តទុកដាក់ （ករណីសិក្សា） គឺជាការប្រមូលផ្តុំមនុស្សពីការងារផ្សេងៗគ្នាស្របតាមបំណងប្រាថ្នារបស់អ្នកប្រើប្រាស់និងគិតអំពីការថែទាំល្អជាងមុន។

របាយការណ៍គ្រោះថ្នាក់។

ប្រសិនបើមានគ្រោះថ្នាក់កើតឡើងកំណត់ត្រានៃស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់និងការឆ្លើយតបត្រូវតែរក្សាទុកក្នុងរយៈពេលប្រាំឆ្នាំ។

របាយការណ៍គ្រោះថ្នាក់គឺជាឯកសារកត់ត្រាដើម្បីការពារគ្រោះថ្នាក់នៃការថែទាំស្រដៀងគ្នាពីការកើតឡើងនិងដើម្បីអាចឆ្លើយតបបានយ៉ាងឆាប់រហ័សនៅពេលពួកគេកើតឡើង។

របាយការណ៍ជិតដល់ហើយ។

របាយការណ៍ដែលត្រូវបានខកខានមិនបានរាយការណ៍អំពីឧប្បត្តិហេតុ （គំនិតដែលមានគ្រោះថ្នាក់） ដែល ″ជិត″ ឬ ″បុក″ នៅពេលធ្វើការថែទាំ។

ទោះបីជាវាមិនបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ក៏ដោយក៏វាជួយការពារគ្រោះថ្នាក់ដោយមិនធ្វើម្តងទៀតនូវព្រឹត្តិការណ៍ដដែល។

២） របាយការណ៍។

របាយការណ៍។

នៅពេលដែលការងារដែលបានស្នើសុំត្រូវបានបញ្ចប់អ្នកនឹងរាយការណ៍លទ្ធផលដោយទំនួលខុសត្រូវទៅមិត្តភក្តិនិងអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក។

សម្រាប់ការងារដែលមានរយៈពេលយូរវាក៏ចាំបាច់ត្រូវរាយការណ៍អំពីចំនួនដែលបានធ្វើដែរ។

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការតែម្នាក់ឯងដោយមិនចាំបាច់រាយការណ៍គ្រោះថ្នាក់ឬបញ្ហាអាចនឹងកើតឡើង។

ការឆ្លើយតបដំបូងគឺមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់សម្រាប់គ្រោះថ្នាក់បញ្ហានិងពាក្យបណ្តឹងដែលបានកើតឡើង។

ត្រូវប្រាកដថារាយការណ៍ទៅអ្នកទទួលបន្ទុកហើយអោយអ្នកទទួលខុសត្រូវវិនិច្ឆ័យការឆ្លើយតប។

ប្រសិនបើអ្នករាយការណ៍វាអ្នកទទួលខុសត្រូវនឹងប្រាប់អ្នកពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើដោយទំនួលខុសត្រូវ។

ទំនាក់ទំនង។

ដើម្បីឱ្យការងាររបស់អ្នកធ្វើបានល្អសូមទាក់ទងមនុស្សម្នាក់ទៀតតាមទូរស័ព្ទទូរសារឬអ៊ីមែល។

នៅពេលអ្នកមានទំនាក់ទំនងចូរកត់ត្រាកាលបរិច្ឆេទនិងពេលវេលាវិធីទំនាក់ទំនងឈ្មោះបុគ្គលនិងមាតិកាដើម្បីកុំអោយអ្នកភ្លេចឬមានបញ្ហា។

ការពិគ្រោះយោបល់។

ប្រសិនបើអ្នកពិគ្រោះយោបល់អ្នករាល់គ្នានឹងអាចជួយអ្នកពីរបៀបបន្តការងារនិងបញ្ហារបស់អ្នក។ ហើយមនុស្សគ្រប់គ្នាអាចធ្វើការក្នុងទិសដៅតែមួយមិនត្រឹមតែតាមវិធីនៃការគិតផ្ទាល់ខ្លួនទេ។

របាយការណ៍ / ទំនាក់ទំនង / ការពិគ្រោះយោបល់នេះត្រូវបានគេហៅថា ″ហ័រ – រ៉េនស៊ូ″ ។

នៅប្រទេសជប៉ុនគេនិយាយថា “ ហ៊ូ – អាន – ស៊ូ” មានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការងារណាមួយ។ នៅពេលធ្វើការអ្វីដែលសំខាន់បំផុតគឺ ″រាយការណ៍″ នូវអ្វីដែលអ្នកបានធ្វើ ″ទាក់ទង″ ដើម្បីចែករំលែកព័ត៌មាននិង ″ពិគ្រោះយោបល់″ នៅពេលអ្នកត្រូវការជំនួយ។

ជំនាញ 4 សម្រាប់ការគាំទ្ររបៀបរស់នៅ។

ជំនួយក្នុងការធ្វើចលនា។

មិនថាពិការភាពរបស់យើងធ្ងន់ធ្ងរប៉ុណ្ណាទេយើងនឹងត្រូវផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់នៅពេលយើងភ្ញាក់ពីព្រឹកដើម្បីបន្តការរស់នៅប្រកបដោយភាពរស់រវើកតាមរបៀបដូចមុន។

អង្គុយលើកៅអីនិងញ៉ាំនៅតុ។

យើងពូកែក្នុងបង្គន់។ យើងចេញទៅក្រៅ។

វាមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ក្នុងការបន្តជីវិតធម្មតានេះ។ ការផ្លាស់ប្តូរក៏អាចជម្រុញអ្នកប្រើប្រាស់ឱ្យព្យាយាមអ្វីមួយ។

ជួរនៃចលនានៃការរួមគ្នា។

មានជួរជាក់លាក់មួយ (ជួរនៃចលនា) ដែលសន្លាក់អាចផ្លាស់ទីបាន។ សន្លាក់ដែលមិនផ្លាស់ប្តូរក្លាយជារឹងហើយជួរនៃចលនាត្រូវបានរួមតូច។

ចលនាមិនសមហេតុផលអាចបណ្តាលឱ្យសន្លាក់បាក់ឬបាក់ឆ្អឹង។

ជំហរឈរនិងសំលេងរបស់បុគ្គលិកថែទាំ។

បុគ្គលិកថែទាំឈរនៅពីក្រោយផ្នែកដែលរងផលប៉ះពាល់ (ខ្វិន) នៃអ្នកដែលត្រូវការជំនួយក្នុងការដើរ។

តែងតែនិយាយនៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមអ្វីមួយឬផ្លាស់ទីទៅសកម្មភាពបន្ទាប់។ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកប្រើប្រាស់មិនមានអារម្មណ៍ថប់បារម្ភបុកវត្ថុឬធ្វើដំណើរជាជំហាន ៗ ។

ការគាំទ្រឯករាជ្យ។

មិនចាំបាច់ជួយអ្នកប្រើធ្វើអ្វីដែលគាត់អាចធ្វើបានទេ។

អ្នកនឹងជួយអ្នកប្រើប្រាស់នៅពេលប្រើសមត្ថភាពដែលគាត់មាន។

ជំនួយការដើរ។

ផ្នែកខាងសុខភាព ៈ ផ្នែកខាងដែលរាងកាយអាចធ្វើចលនាបាន។

ផ្នែកដែលរងផលប៉ះពាល់ (ផ្នែកខាងពិការ)៖ ជាផ្នែកមួយដែលមិនអាចធ្វើចលនារាងកាយបាន។

កាន់អំពៅនៅក្នុងដៃដែលអាចចល័តបាន។

បុគ្គលិកថែទាំឈរនៅពីក្រោយផ្នែកដែលរងផលប៉ះពាល់របស់អ្នកប្រើប្រាស់។

ពេលដើរ។

ធ្វើតាមលំដាប់លំដោយនៃភាគី→ដែលរងផលប៉ះពាល់ side ផ្នែកខាងសុខភាព។

នៅពេលឡើងជណ្តើរ។

បន្តធ្វើតាមលំដាប់លំដោយ→ផ្នែកដែលមានសុខភាពល្អ side ចំហៀងដែលរងផលប៉ះពាល់។

នៅពេលចុះពីជណ្តើរ។

ធ្វើតាមលំដាប់លំដោយនៃភាគី→ដែលរងផលប៉ះពាល់ side ផ្នែកខាងសុខភាព។

បុគ្គលិកថែទាំឈរនៅជំហ៊ាននៅចំពោះមុខអ្នកប្រើប្រាស់។

ការមើលថែទាំសម្រាប់អ្នកពិការភ្នែក។

បុគ្គលិកថែទាំរឹតក្បៀកក្បៀកហើយឈរកន្លះជំហានមុនអ្នកប្រើប្រាស់ហើយអ្នកប្រើប្រាស់ចាប់កែងដៃរបស់បុគ្គលិកថែទាំ។

នៅពីមុខជណ្តើរបុគ្គលិកថែទាំឈប់តែម្តងហើយអ្នកប្រើប្រាស់រំកិលចុះឡើងបន្ទាប់ពីបានបញ្ជាក់ពីទីតាំងនៃជណ្តើរដោយប្រើអំពៅឬម្រាមជើង។

នៅផែទិកាស្ថានីយ៍បុគ្គលិកថែទាំណែនាំអ្នកប្រើប្រាស់ទៅកាន់ទីតាំងមួយនៅខាងក្នុងប្លុកប្រ៊ែល។

នៅពេលអង្គុយលើកៅអីសូមសួរអ្នកប្រើប្រាស់ឱ្យពិនិត្យមើលកៅអីខាងក្រោយនិងទីតាំងកៅអី។

នៅពេលចាកចេញពីអ្នកប្រើមួយរយៈសូមណែនាំទៅទីតាំងដែលអ្នកប៉ះសសរឬជញ្ជាំង។

ឧបករណ៍សុខុមាលភាពអំពីចលនាផ្ទេរ។

ឡានប្រាក់។

អ្នកប្រើអាចមានស្ថេរភាពដោយរុញនិងដើរហើយប្រសិនបើគាត់ធុញទ្រាន់គាត់អាចអង្គុយកន្លែងដែលគាត់ដាក់ឥវ៉ាន់របស់គាត់។

វ៉ាកឃឺរ។

អ្នកដែលមានកង់គឺសមស្របសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ដោយមនុស្សដែលមានការថយចុះនិងភាពរឹងមាំនៃដងខ្លួន។

រទេះរុញ។

មុនពេលផ្លាស់ទីសូមអនុវត្តហ្វ្រាំងរទេះរុញ។

ទាញត្រគាករបស់អ្នកប្រើត្រឡប់មកវិញហើយអង្គុយចុះ។

ត្រូវប្រាកដថាអ្នកប្រើដាក់ជើងរបស់គាត់នៅលើជើងទ្រ។

ប្រយ័ត្នកុំច្របាច់ដៃអ្នកប្រើពេលបន្ទាបដៃគាំទ្រ។

ចំណុចសំខាន់ៗសម្រាប់ការថែទាំរទេះរុញ។

ផ្ទេរពីលើគ្រែទៅរទេះរុញ ៖

រទេះរុញត្រូវបានដាក់នៅផ្នែកខាងសុខភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ហើយអ្នកប្រើប្រាស់កាន់ដៃដោយដៃនៅចំហៀងខាងសុខភាព។

បុគ្គលិកថែទាំឈរនៅផ្នែកម្ខាងនៃអ្នកប្រើប្រាស់និងការពារជង្គង់ដែលរងផលប៉ះពាល់។

អ្នកប្រើប្រាស់លោតទៅមុខហើយងើបឡើងងាកនិងអង្គុយលើរទេះរុញ។

ចលនាដីលែន:

បន្តដំណើរទៅខាងស្តាំផ្លូវនៅខាងក្នុងស។

បុគ្គលិកថែទាំរុញយឺតជាងពួកគេដើរ។

ជំហាន៖

បុគ្គលិកថែទាំដើរលើដងថ្លឹងហើយលើកអ្នកសែងដើម្បីឆ្លងជំហាន។

បន្ទាប់ដោយប្រើមេកានិចរាងកាយលើកកង់ក្រោយនិងឆ្លងជំហាន។

ជម្រាល៖

នៅលើភ្នំឡើងទៅមុខ។

នៅពេលចុះជម្រាលសូមថយក្រោយ។

ផ្លូវក្រួស៖

ឡើងទៅលើតួសម្តែង។

ទ្វារ៖

កាន់ទ្វារដោយមានប្រដាប់ទប់ទ្វារដូច្នេះអ្នកអាចរុញរទេះរុញដោយដៃទាំងពីរ។

cha រទេះរុញដោយខ្លួនឯង។

មានកង់ស្តើងមួយទៀត (ទ្រនាប់ដៃ) នៅខាងក្រៅកង់។ អ្នកប្រើដែលមានថាមពលដៃអាចធ្វើចលនាបានដោយងាកកង់នេះដោយដៃរបស់ពួកគេ។

ផ្នែក:ការគាំទ្រដៃការទ្រទ្រង់ប្រអប់ជើងដៃ។

〈ជំនួយការរទេះរុញ〉 ។

មិនមានកង់ដើម្បីងាកដោយដៃទេ។ សម្រាប់អ្នកប្រើដែលមានខ្វិននៅក្នុងដៃរបស់ពួកគេ។ បុគ្គលិកថែទាំរុញនិងផ្លាស់ទី។

〈រទេះរុញរទេះរុញ〉 ។

គ្រែអគ្គិសនី។

គ្រឿងបន្លាស់៖ ផ្លូវដែកចំហៀងក្បាលក្តារជំនួយគ្រែពូក។

ផ្ទេរពីលើគ្រែទៅរទេះរុញ។

រំកិលរទេះរុញឱ្យជិតនឹងកំភួនជើងដែលមានសុខភាពល្អរបស់អ្នកប្រើហើយដាក់រទេះរុញដូច្នេះមុំរវាងគ្រែនិងរទេះរុញមានពី 15 ទៅ 20 ដឺក្រេ។

អនុវត្តហ្វ្រាំងរទេះរុញនិងលើកជើងទ្រ។

ទ្រទ្រង់រាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ខាងលើជាមួយនឹងដងខ្លួនរបស់អ្នកថែទាំគាំទ្រម្រាមជើងដោយប្រើម្រាមជើងនិងជង្គង់ដោយជង្គង់។

និងជួយឱ្យក្រោកឡើងខណៈពេលទាញចង្កេះរបស់អ្នកប្រើឆ្ពោះទៅរកអ្នកថែរក្សា។

ធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកកំពុងឈរយ៉ាងរឹងមាំនិងបង្វិលខ្នងរបស់ពួកគេនៅជុំវិញជើងទាបនៃផ្នែកខាងសុខភាព។

ឱ្យអ្នកប្រើអង្គុយជាមួយគ្នាយឺត ៗ ក្នុងរទេះរុញ។

អនុញ្ញាតឱ្យអ្នកប្រើប្រាស់អង្គុយយ៉ាងជ្រៅនៅក្នុងរទេះរុញ។

ចុងបញ្ចប់ដាក់ជើងនីមួយៗរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ម្តងមួយៗនៅលើជើងទ្រ។

ផ្ទេរពីរទេះរុញទៅគ្រែ។

នៅពេលផ្ទេរពីរទេះរុញទៅគ្រែដាក់រទេះរុញដូច្នេះមុំរវាងគ្រែនិងរទេះរុញមានពី ១៥ ទៅ ២០ ដឺក្រេជាមួយផ្នែកសុខភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់នៅក្រោមគ្រែ។

រក្សាទីតាំងដែលមានផាសុខភាពនិងការពារដំបៅសម្ពាធ (លើគ្រែ)

ដំបៅសម្ពាធ （លើគ្រែ）

ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់មិនអាចធ្វើចលនាដោយខ្លួនឯងបានហើយប្រសិនបើគាត់មានឥរិយាបថដូចគ្នាសម្ពាធនឹងត្រូវបានអនុវត្តទៅកន្លែងដដែលហើយចរន្តឈាមនឹងកាន់តែអាក្រក់។

ប្រសិនបើទុកចោលអស់រយៈពេលជាច្រើនម៉ោងផ្នែកនៃជាលិកានោះនឹងងាប់។ នេះត្រូវបានគេហៅថាដំបៅសម្ពាធ （គ្រែនៅលើគ្រែ） ។

ដំបៅសម្ពាធនៅពេលដែលបានបង្កើតឡើងមានទំនោរកាន់តែអាក្រក់ក្នុងរយៈពេលខ្លីហើយមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំង។

ជាពិសេសដំបៅសម្ពាធអាចត្រូវបានបង្កើតឡើងយ៉ាងងាយដែលឆ្អឹងត្រូវបានប៉ះពាល់។

ដូចគ្នានេះផងដែរប្រសិនបើបាក់តេរីចូលវានឹងបង្កឱ្យមានការឆ្លងនិងបង្កឱ្យមានរោគសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងនៅក្នុងស្ថានភាពរាងកាយទាំងមូល។

អ្វីដែលសំខាន់បំផុតនោះគឺថាអ្នកថែរក្សាយកចិត្តទុកដាក់និងមិនធ្វើឱ្យមានដំបៅសម្ពាធ។

មូលហេតុនៃដំបៅសម្ពាធ។

សេចក្តីជូនដំណឹង។

ឥរិយាបថយូរអង្វែងទំងន់គ្រែគេងបង្ហាប់ដោយខោអាវតូច។ ល។

ការប៉ះស្បែកទៅនឹងស្បែកការកកិតដោយសារតែសន្លឹកនិងគ្រែគេងការកកិតដោយសារតែឥរិយាបថយឺតនៅពេលគ្រែឡើង។

〈ភាពកខ្វក់នៃរាងកាយនិងសំណើម〉 ។

ភាពតឹងណែនស្បែកកន្ទបនិងជ័រកៅស៊ូបែកញើសនិងនោមហើយភាពកខ្វក់និងបរិស្ថានសើមដោយសារអាហារនិងភេសជ្ជៈហៀរ។

ការថយចុះស្ថានភាពរាងកាយទាំងមូល〉 ។

កង្វះអាហារូបត្ថម្ភ, ជំងឺឈាមរត់, ជំងឺម៉ូទ័រ / សតិអារម្មណ៍, ការចុះខ្សោយនៃស្បែក / សាច់ដុំ / ខ្លាញ់ subcutaneous ជាដើម។

3） ការការពារដំបៅសម្ពាធ។

នៅពេលដែលអ្នកប្រើប្រាស់មានដំបៅសម្ពាធគាត់នឹងត្រូវការការខិតខំប្រឹងប្រែងជាច្រើនដើម្បីព្យាបាលវា។ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឱ្យបានម៉ត់ចត់ដើម្បីកុំអោយដំបៅសម្ពាធកើតឡើង។

〈ធានាជីវិតអង្គុយ〉 ។

កុំច្របាច់កន្លែងដដែលក្នុងរយៈពេលយូរដើម្បីធ្វើឱ្យឈាមរត់បានប្រសើរឡើង។ ចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងការទទួលយកអាហារនិងការត្រេកត្រអាលដោយអង្គុយ។

〈ការផ្លាស់ប្តូរផ្នែកខាងក្រៅ〉 ។

ការឈឺចាប់និងការនឿយហត់ក្នុងការរក្សាអាកប្បកិរិយាដដែលគឺពិបាកជាងអ្វីដែលអ្នកគិតទៅទៀត។ សម្រាប់អ្នកដែលមិនអាចបង្វែរខ្លួនឯងបានវាចាំបាច់ត្រូវផ្លាស់ប្តូរជំហររៀងរាល់ ២ ទៅ ៣

ម៉ោងម្តងហើយប្តូរផ្នែកដែលត្រូវចុច។

ផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថដោយផ្លាស់ប្តូរទីតាំង។

ដាក់ដៃអ្នកប្រើនៅពីមុខទ្រូងរបស់គាត់។

ផ្លាស់ប្តូរទិសដៅនៃរាងកាយហើយជួសជុលវាដោយខ្នើយ។

〈ភាពស្អាតនៃរាងកាយ〉 ។

ការងូតទឹកនិងជូតសម្អាតធ្វើឱ្យស្បែកស្អាតនិងធ្វើឱ្យឈាមរត់បានប្រសើរឡើង។ សម្រាប់អ្នកដែលស្លៀកក្រណាត់កន្ទបទារកសូមជំនួសកន្ទបកខ្វក់មុនដើម្បីការពារកុំអោយសើមនិងសើម។

〈ការការពារការកកិត〉 ។

ជៀសវាងភាពជ្រីវជ្រួញនិងគ្រីក្នុងសន្លឹកនិងខោអាវ។

គ្រែអគ្គិសនីផ្លាស់ទីបន្តិចម្តង ៗ ។

នៅពេលអ្នកប្រើប្រាស់ឡើងទៅត្រូវប្រាកដថាគាត់មិនដួល។

នៅពេលដែលអ្នកលើកគ្រែអ្នកអាចដាក់អ្នកប្រើនៅពីមុខអ្នកហើយបន្ទាប់មកយករាងកាយខាងលើរបស់អ្នកប្រើចេញពីលើគ្រែហើយបន្ទាប់មកត្រឡប់វាផ្ទុមៗដើម្បីការពារការកកិតដោយសារតែ

ការរអិល។

〈ធានាអាហាររូបត្ថម្ភល្អ〉 ។

ដើម្បីធានាបាននូវសារធាតុចិញ្ចឹមល្អអ្នកប្រើប្រាស់ត្រូវបរិភោគរបបអាហារដែលមានតុល្យភាពល្អដែលរួមមានប្រូតេអ៊ីនដែលមានគុណភាពល្អថាមពលខ្ពស់និងវីតាមីន។

៤) ប្រភេទមុខតំណែង។

អង្គុយ។

ទីតាំងអង្គុយកំពុងអង្គុយលើកៅអី។ ល។

ទីតាំងអង្គុយបញ្ចប់ដោយចុងជើងនៅលើឥដ្ឋហើយអង្គុយនៅគែមគ្រែ។

ទីតាំងអង្គុយពាក់កណ្តាលគឺជាឥរិយាបថដែលលើករាងកាយខាងលើ។

ទីតាំង Supine ។

នៅក្នុងទីតាំងកំពូលកុំដេកនៅលើគ្រែ។

ទីតាំងងាយគឺឥរិយាបថនៃការនិយាយកុហក។

ទីតាំងខាងស្តាំចុះក្រោមកំពុងដេកដោយដៃស្តាំចុះក្រោម។

ទីតាំងខាងឆ្វេងគឺជាឥរិយាបថនៃការគេងដោយប្រើដៃឆ្វេងចុះក្រោម។

ជំនួយក្នុងការបរិភោគ។

របៀបរៀបចំអាហារជប៉ុន។

នៅប្រទេសជប៉ុនមានវិធីជាមូលដ្ឋានដើម្បីរៀបចំអាហារ។

ត្រូវប្រាកដថាដាក់ចានជាមួយអង្ករនៅខាងឆ្វេងនិងចានជាមួយស៊ុបខុសនៅខាងស្តាំ។

ខាងឆ្វេង ៖ ចានបាយ។

ខាងស្តាំ៖ មីស៊ីស៊ូរុ (ស៊ុបខុស)

ចង្កឹះ ៖ ផ្នែកកាន់ត្រូវដាក់នៅខាងស្តាំ។

របបអាហារមានតុល្យភាព។

សារធាតុចិញ្ចឹមសំខាន់ៗចំនួន ៣ ។

សារធាតុចិញ្ចឹមសំខាន់ៗទាំងបីគឺថាមពលដែលធ្វើចលនារាងកាយនិងរក្សាសីតុណ្ហភាពរាងកាយ។

ប្រូតេអ៊ីន ... សាច់ត្រីសណ្តែកស៊ុត។

Lipid ... ប្រេងប៊ឺ។

កាបូអ៊ីដ្រាត (ស្ករ)៖ អង្ករស្រូវសាលី buckwheat, នំប៉័ង udon ។

ជាពិសេសប្រូតេអ៊ីនគឺជាសារធាតុចិញ្ចឹមដ៏សំខាន់មួយដែលបង្កើតជាសាច់ដុំឈាមស្បែកក្រចកនិងសរីរាង្គ។

សារធាតុចិញ្ចឹមសំខាន់ៗចំនួន ៣ គឺ + វីតាមីននិងជាតិរ៉ែ = សារធាតុចិញ្ចឹមសំខាន់ៗទាំង ៥ ។

កាបូអ៊ីដ្រាតនិងខ្លាញ់ lipid: ថាមពលដើម្បីផ្លាស់ទីរាងកាយ។

ប្រូតេអ៊ីន ៖ ធាតុដើម្បីធ្វើឱ្យរាងកាយ។

វីតាមីននិងសារធាតុរ៉ែ៖ ស្ទូររាងកាយ។

វាចាំបាច់ក្នុងការធ្វើឱ្យមានតុល្យភាពដូចខាងក្រោមនៅក្នុងអាហារប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក។

អាហារចំបង៖　អង្ករនំប៉័ងមីកញ្ចប់។　ល។

ម្ហូបចំហៀង៖　បន្លែផ្សិតសមុទ្រសារាយ។　ល។

មុខម្ហូបសំខាន់ៗ៖　សាច់ត្រីស៊ុតតៅហ៊ូ។　ល។

ផ្លែឈើនិងផ្សេងៗទៀត៖　ទឹកដោះគោឈីសទឹកដោះគោជូរ។　ល។

ការបរិភោគឥរិយាបថ។

នៅពេលញ៉ាំសូមផ្ទេរពីរទេះរុញទៅកៅអីឱ្យបានច្រើនតាមតែអាចធ្វើទៅបាន។

សម្រាប់អ្នកដែលមិនអាចរក្សាទីតាំងអង្គុយបានសូមជួសជុលវាដោយប្រើខ្នើយជាមួយនឹងដៃអាវ។

អង្គុយជាមួយជើងនៅលើឥដ្ឋ។

ប្រកាន់យកឥរិយាបថផ្អៀងទៅមុខបន្តិចដើម្បីចៀសវាងសេចក្តីប្រាថ្នា។

ការអង្គុយលើកៅអីនិងបរិភោគគឺសំខាន់ណាស់។

ការទៅមុខទៅមុខគឺសំខាន់ណាស់។

ជំនួយអាហារ។

អ្នកថែទាំអង្គុយលើកៅអីនិងជួយអ្នកប្រើឱ្យមានកម្រិតភ្នែក។

（ប្រសិនបើអ្នកក្រោកឈរហើយជួយក្បាលអ្នកប្រើនឹងផ្អៀងទៅក្រោយធ្វើឱ្យវាកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការទទួលបានសេចក្តីប្រាថ្នា។　）

ប្រសិនបើគាត់មិនអាចអង្គុយដោយខ្លួនឯងបានសូមប្រើខ្នើយរឺរបស់អ្វីមួយ។

ដើម្បីបង្ការសេចក្តីប្រាថ្នាការផឹកទឹកមុនពេលអាហារត្រូវបានណែនាំ។

បើចាំបាច់ដាក់ស៊ុបនិងទឹកឱ្យក្រាស់។

ជួយអ្នកប្រើប្រាស់នៅពេលបញ្ចប់រាល់ការលេប។

ប្រភេទអាហារបំប៉ៅ។

អាហារធម្មតា (អាហារធម្មតា) ... ជាអាហារមានគុណភាពធម្មតា។

មនុស្សដែលមានមុខងារទំពារថយចុះ។

អាហារចៀន ... អាហារដែលធ្វើឱ្យអាហារងាយស្រួលបរិភោគ។

ដោយសារអាហារចៀនអាចបណ្តាលឱ្យមានសេចក្តីប្រាថ្នាវាចាំបាច់ត្រូវបង្កើតវិធានការដូចជាការប្រើប្រាស់ក្រាស់ឬញ៉ាំជាមួយបបរ។

អាហារបន្ថែទន់ (អាហារទន់) ... អាហារដែលត្រូវបានគេដាំឱ្យពុះយ៉ាងទន់ហើយធ្វើឱ្យទន់និងទន់។

មនុស្សដែលមានមុខងារលេបថយចុះ។

អាហារលាយ : អាហារដែលត្រូវបានធ្វើឱ្យមានលក្ខណៈរាវដោយដាក់អាហារទៅម៉ាស៊ីនលាយ។

ភ្នាក់ងារក្រាស់អាចត្រូវបានប្រើដើម្បីការពារសេចក្តីប្រាថ្នា។

អាហារ Moose៖ អាហារដែលត្រូវបានចម្អិនយ៉ាងទន់ភ្លន់ចូលទៅក្នុងចំណិតរឺចាហ៊ួយដោយប្រើម៉ាស៊ីនលាយ។ អាហារធ្វើពី mousse ជាមួយក្រាស់។ ល។

ការការពារការខះជាតិទឹក។

មនុស្សវ័យចំណាស់មិនសូវមានអារម្មណ៍ស្រេកទឹកចូលបង្គន់និងចៀសវាងជាតិទឹក (ទឹកផឹក) ដូច្នេះពួកគេមានទំនោរខ្វះជាតិទឹក។

ព្យាយាមផឹកទឹកបីដងនៅពេលព្រឹក / ពេលរសៀលមុនពេលចូលគេង។ លើកលែងតែអាហារត្រូវការទឹកប្រហែលពី ១. ០០០ ទៅ ១. ៥០០ មីលីលីត្រក្នុងមួយថ្ងៃ។

ប្រសិនបើពួកគេមិនអាចលេបបានល្អទេសូមប្រើខាប់រឺចាហួយ។

ដោយសារទឹកត្រូវបានបាត់បង់ក្នុងកំឡុងពេលរាគនិងគ្រុនក្តៅត្រូវការទឹកឱ្យបានច្រើន។

វិធីស្វែងរកការខះជាតិទឹក។

បបូរមាត់និងអណ្តាតស្ងួត។

បរិមាណទឹកនោមកំពុងថយចុះ។

មានភាពមិនច្បាស់លាស់និងមិនស្រួលខ្លួន។

មិនមានចំណង់អាហារ។

មានគ្រុនក្តៅ។

ជំនួយក្នុងការលុបចំបាត់។

ការលើកលែងគឺចាំបាច់សម្រាប់មនុស្សដើម្បីរស់នៅ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយយើងមិនចង់អោយអ្នកណាម្នាក់បានឃើញទេ។

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំដើម្បីជួយអ្នកប្រើប្រាស់ឱ្យពូកែបញ្ចេញភាពសុខស្រួលនិងមានសុវត្ថិភាពហើយអាចបញ្ចេញសមត្ថភាពយឺត ៗ

ដោយមិនមានអារម្មណ៍ខ្មាស់អៀន។ ពេលណាដែលអាចធ្វើទៅបានជៀសវាងប្រើក្រណាត់កន្ទបទារក។

អង្គុយក្នុងបង្គន់ហើយដកខ្លួនចេញ។

ការបញ្ចេញទឹករំអិលតាមធម្មជាតិគឺអាចធ្វើទៅបានដោយអង្គុយក្នុងបង្គន់និងប្រកាន់យកឥរិយាបថនៃការដកខ្លួនចេញ។ ការដកខ្លួនចេញពេលកំពុងគេងលើគ្រែពិតជាពិបាកណាស់។

វាក៏សំខាន់ផងដែរដើម្បីឱ្យមានបរិយាកាសដែលអ្នកប្រើប្រាស់អាចជម្លៀសចេញយឺត ៗ នៅក្នុងបង្គន់ដោយបិទទ្វារហើយមិនចាំបាច់ព្រួយបារម្ភអំពីភ្នែករបស់មនុស្សផ្សេងទៀត។

ការទល់លាមកចំពោះមនុស្សចាស់មិនត្រឹមតែឈឺចាប់ប៉ុណ្ណោះទេប៉ុន្តែវាក៏មានគ្រោះថ្នាក់ផងដែរ។ តាមដែលអាចធ្វើទៅបានយើងត្រូវជួយអ្នកប្រើប្រាស់ឱ្យអង្គុយក្នុងបង្គន់និងពូកែ។

ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់មានចេតនាបត់ជើងតូចឬចលនាពោះវៀនអ្នកប្រើអាចអង្គុយនៅក្នុងបង្គន់ឬបង្គន់ចល័តនិងចេញក្រៅបាន។

ប្រសិនបើគ្មានគ្រោះថ្នាក់ទេនៅពេលអ្នកប្រើប្រាស់អង្គុយលើកៅអីបង្គន់និយាយថា “ សូមទូរស័ព្ទមកខ្ញុំពេលណារួចរាល់” ហើយចេញទៅក្រៅហើយបិទទ្វារនិងរាំងនន។

អ្នកប្រើប្រាស់នឹងធ្វើអ្វីដែលគាត់អាចធ្វើបានហើយយើងគាំទ្រតែកន្លែងដែលគាត់មិនអាចធ្វើបាន។

របៀបធ្វើដំណើរនិងប្រើបង្គន់ចល័ត។

ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់អាចក្រោកពីគ្រែដោយខ្លួនឯងគាត់អាចរើទៅបង្គន់ចល័តនិងដោះចេញបាន។

បង្គន់ចល័តគឺជាប្រភេទកៅអីដែលធ្វើពីសម្ភារៈធូន់ដូច្នេះវាមិនរើឡើយ។

ដាក់បង្គន់ចល័តនៅលើគ្រែដើម្បីឱ្យអ្នកប្រើប្រាស់អាចប្រើបាស់ជំនួយ។

អ្នកប្រើប្រាស់អាចផ្លាស់ប្តូរទៅបង្គន់ចល័តបានដោយខ្លួនឯងនិងពូកែ។

ចាប់យកខោដោយចាប់ក្រវាត់ដៃហើយអង្គុយលើបង្គន់ចល័ត។

ការដកស្រង់លើគ្រែ (មនុស្សដែលពូកគ្រែនិងមានទឹកនោមនិងចលនាពោះវៀន)

ជួយជាមួយបង្គន់ទឹកនោមឬដោតនៅលើគ្រែ។ នៅពេលដែលអ្នកបុកបង្គន់ទឹកនោមឬដោតផ្លាស្ទិចសូមគ្របដោយកន្សែងងូតទឹកពីខាងលើលាក់វាចេញហើយបិទទ្វារនិងវាំងនន។

ការផ្លាស់ប្តូរកន្ទប។

បិទវាំងនននិងកែតម្រូវកម្ពស់គ្រែ។

តែងតែនិយាយមុននិងក្រោយពេលអ្នកចាប់ផ្តើម។

(អ្នកប្រើប្រាស់ប្រឈមមុខ)

ដាក់កន្សែងងូតទឹកនៅលើដងខ្លួនខាងលើដោយប្រើអ្នកប្រើប្រឈមមុខ។

លើកជង្គង់របស់អ្នកប្រើដាក់ស្រោមដៃហើយនិយាយថា "សូមទោសខ្ញុំ" ។

ដោះក្រវាត់កន្ទបបើកវាហើយបត់វាចូលដើម្បីការពារភាពកខ្វក់ពីការលេចធ្លាយ។

លាងសម្អាតតំបន់សាធារណៈ។

(អ្នកប្រើគឺចំហៀង)

ជាមួយអ្នកប្រើដែលប្រឈមមុខនឹងចំហៀងសូមជូតគូទនិងគូថថ្មមៗដោយកន្សែងចំហាយនិងសង្កេតមើលស្ថានភាពស្បែកសម្រាប់ការឡើងក្រហម។ បង្ហួរវាដោយកន្សែងស្ងួត។

ទាញកន្ទបកខ្វក់ចេញហើយដាក់វានៅក្នុងធុងសំរាមយកស្រោមដៃហើយបោះវាទៅក្នុងថង់ប្លាស្ទិក។

(អ្នកប្រើប្រាស់ប្រឈមមុខ)

បញ្ចូលកន្ទបថ្មីហើយបង្វែរអ្នកប្រើឡើងលើថ្មម្ដងៗ។

រក្សាខ្សែអាត់ខាងលើចុះក្រោមបន្តិចហើយខ្សែអាត់ខាងក្រោមឡើងលើបន្តិចដោយប្រយ័ត្នកុំអោយតឹង។

បន្ទាប់ពីដក់ក្រណាត់កន្ទបទារកដាក់ម្រាមដៃរបស់អ្នកនៅត្រគាកប្រមូលផ្តុំនិងប្រមូលផ្តុំ។

លើកខោរបស់អ្នកប្រើហើយចុងក្រោយពិនិត្យមើលសម្លៀកបំពាក់និងសន្លឹករបស់គាត់សម្រាប់ស្នាមជ្រួញ។ ស្នាមជ្រួញអាចបណ្តាលឱ្យមានដំបៅសម្ពាធ។

បន្ទាប់ពីត្រងត្រូវចផ្តល់ខ្យល់ក្នុងបន្ទប់ឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។

ផលប៉ះពាល់នៃជំងឺវង្វេង។

រោគសញ្ញានៃជំងឺវង្វេង។

រោគសញ្ញាសំខាន់ៗ៖ មិនអាចបង្ហាញពីចង្វាក់ទឹកនោម / ចលនាពោះវៀន។

រោគសញ្ញាខាងគ្រឿងកុំព្យូទ័រ : ពួកគេយកក្រណាត់កន្ទបទារកចេញ។ ពួកគេពូកែនៅកន្លែងផ្សេងក្រៅពីបង្គន់។

សាកល្បងដូចខាងក្រោម:

ប្រសិនបើពួកគេមិនអាចប្រាប់អ្នកពីទឹកនោមរបស់អ្នកសូមអញ្ជើញពួកគេទៅបង្គន់នៅពេលដែលពួកគេហាក់ដូចជាមិនស្រួល។

ប្រសិនបើពួកគេមិនដឹងទីតាំងបង្គន់ទេចូរធ្វើឱ្យសញ្ញាបង្គន់បង្ហាញឱ្យកាន់តែងាយស្រួលយល់។

ការឆ្លើយតបទៅនឹងការទល់លាមក។

ចំពោះមនុស្សវ័យចំណាស់ការទល់លាមកអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់អាយុជីវិត។

សង្កេតចលនាពោះវៀនហើយរាយការណ៍ទៅអ្នកទទួលបន្ទុកប្រសិនបើគ្មានចលនាពោះវៀនបានកើតឡើងលើសពី ៣ ថ្ងៃ។

វាមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ក្នុងការការពារការទល់លាមក។

ការការពារការទល់លាមក។

ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់មានអារម្មណ៍ថាមានចលនាពោះវៀនវាជាការសំខាន់សម្រាប់គាត់ដែលមិនត្រូវស៊ូទ្រាំនិងបន្ទោរបង់។

អ្នកប្រើជារឿយៗទ្រាំទ្រនឹងការត្រេកត្រអាលព្រោះពួកគេមានអារម្មណ៍ខ្មាស់អៀននិងសោកស្តាយ។

បង្កើតបរិយាកាសដែលអ្នកប្រើប្រាស់អាចបន្ទោរបង់ដោយមិនអត់ធ្មត់។

សម្រាប់មនុស្សដែលអាចអង្គុយធ្វើទំលាប់បិទទ្វារនិងអង្គុយក្នុងបង្គន់ដូច្នេះពួកគេមិនចាំបាច់ព្រួយបារម្ភពីភ្នែកអ្នកដទៃឡើយ។

ទទួលទានអាហារជាមួយទឹកឱ្យបានច្រើននិងមានជាតិសរសៃអាហារបំប៉នច្រើននិងបាក់តេរីអាស៊ីតឡាក់ទិក។

យើងគាំទ្រដូច្នេះអ្នកប្រើប្រាស់អាចបង្កើនសកម្មភាព។

ការឆ្លើយតបនឹងជំងឺរាក។

រាងកាយនិងចិត្តនឹងត្រូវរក្សាឱ្យស្ងប់ស្ងាត់និងកក់ក្តៅ។ កក់ក្តៅពោះនិងធ្វើឱ្យចលនាចលនាមិនទៀងទាត់។

ជាតិទឹក៖ ផឹកទឹកត្រជាក់ឬអោសជ្ជៈកីឡាបន្តិចម្តង ១ ។

ការការពារការឆ្លងមេរោគ៖ ស្រោមដៃត្រូវបានផ្តល់សម្រាប់ជំនួយត្រូវហើយការលាងដៃនិងខ្យល់ត្រូវធ្វើឱ្យបានហ្មត់ចត់។

ការយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសគួរតែ្វបានបង់ក្នុងកំឡុងពេល norovirus ។

ជំនួយក្នុងការសម្អិតសម្អាងខ្លួន។

ពេលយើងក្រោកពីគេងពេលព្រឹកយើងលាងសំអាតមុខ។ យើងសម្អាតសក់របស់យើងហើយផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់។ នៅពេលយប់យើងប្តូរទៅជាខោអាវ។

លាងមុខអ្នកប្រើផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់របស់គាត់ហើយចាប់ផ្តើមធ្វើឱ្យស្រស់ស្រាយ!

ដុសធ្មេញរបស់អ្នកប្រើប្រាស់បន្ទាប់ពីទទួលទានអាហាររួច។ យកចេញនិងលាងសម្អាតធ្មេញ។ សំអាតមាត់របស់គាត់។

ការផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់គឺជាវិធីមួយដើម្បីបង្ហាញពីខ្លួនឯង។

យើងនឹងព្យាយាមគាំទ្រអ្នកប្រើប្រាស់នៅពេលគោរពរបៀបរស់នៅរបស់ពួកគេតាមរបៀបដែលពួកគេអាចធ្វើបាន។

យើងជួយអ្នកប្រើប្រាស់ឱ្យមានអារម្មណ៍ស្អាតនិងផាសុកភាពជានិច្ច។

យើងអាចផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍របស់ពួកគេដោយយកចិត្តទុកដាក់តែមួយចំពោះការផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់និងការសម្អិតសំអាង។

វាចាំបាច់ក្នុងការពន្យល់អ្វីៗគ្រប់យ៉ាងមុនពេលអ្នកចាប់ផ្តើមជួយដើម្បីកុំឱ្យអ្នកប្រើប្រាស់មានអារម្មណ៍អន្ទះសា។

ចាប់ផ្តើមជាមួយការហៅចេញពន្យល់ពីអ្វីដែលអ្នកនឹងធ្វើនិងទទួលបានការយល់ព្រមពីពួកគេ។

ការលាងមុខ។

បុគ្គលិកថែទាំឈរដោយជើងរបស់ពួកគេធំទូលាយនៅផ្នែកដែលរងផលប៉ះពាល់ (ខ្វិន)

និងឃ្លាំមើលអ្នកប្រើប្រាស់ដូច្នេះពួកគេអាចទទួលបានការគាំទ្រភ្លាមៗនៅពេលអ្នកប្រើប្រាស់ជិតដួល។

ជំនួយត្រូវបានផ្តល់តែកន្លែងដែលអ្នកប្រើប្រាស់មិនអាចធ្វើបាន។

បន្ទាប់ពីអ្នកប្រើប្រាស់ប្តូរទៅបន្ទប់លាងដោយប្រើរទេះរុញសូមអនុវត្តជាន់ហ្វ្រាំងចុះពីជើងទ្រទ្រង់ជើងហើយពិនិត្យមើលថាតើបាតជើងនៅលើឥដ្ឋ។

យកកន្សែងដៃច្របាច់អោយល្អបន្ទាប់ពីសើមជាមួយទឹកក្តៅបន្តិច (ប្រហែល ៤០ អង្សាសេ) ដល់អ្នកប្រើប្រាស់ហើយអោយគាត់ជូតមុខដោយខ្លួនឯងនិងជួយកន្លែងដែលគាត់មិនអាច។

ការថែរក្សាពុកចង្ការ។

កោរសក់ជាមួយឡាមសុវត្ថិភាពមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតសម្រាប់អ្នកថែរក្សាទេ។ ប្រើកោរសក់អគ្គិសនី។

ការថែរក្សាក្រចក។

ក្រចកវ័យចំណាស់ខ្សោយនិងផុយស្រួយដូច្នេះកុំប្រើកម្លាំងច្រើនពេកឬព្យាយាមកាត់វាជាចំនួនតូច។

ប្រសិនបើក្រចកមានសភាពមិនប្រក្រតីឬស្បែករលាកអ្នកមើលថែមិនអាចកាត់ក្រចកបានទេ។

ដែកគោលនៃដៃរបស់ពួកគេនឹងត្រូវបានបង្គត់ដោយមានជ្រុងពីរបី។

ទុកឱ្យជ្រុងនៃម្រាមជើង។

ការកាត់ច្រើនពេកនឹងបណ្តាលឱ្យក្រចកជ្រៅដែលអាចបណ្តាលឱ្យក្រចកកោង។

ប្រយ័ត្នកុំកាត់ស្បែកព្រោះក្រចកនិងស្បែករបស់ពួកគេតឹងណែន។

ប្រសិនបើអ្នកកាត់ក្រចកបន្ទាប់ពីងូតទឹកឬក្រោយពេលលាបកន្សែងសើមក្តៅក្រចកនឹងទន់ដោយមានសំណើមដូច្នេះអ្នកអាចកាត់ក្រចករបស់ពួកគេដោយសុវត្ថិភាព។

សម្រាប់ហេតុផលនេះអ្នកកាត់ក្រចកត្រូវបានអនុវត្តជាញឹកញាប់បន្ទាប់ពីងូតទឹក។

បន្ទាប់ពីកាត់រួចអនុវត្តឯកសារក្រចកដើម្បីឱ្យផ្ទៃក្រចកនិងជ្រុងរលោង។

ប្រសិនបើក្រចករបស់ពួកគេស្ងួតឬប្រេះចូរការពារវាដោយប្រើក្រែមឬប្រេងអូលីវ។

លាងសម្អាតតំបន់ជុំវិញដោយប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីកុំឱ្យក្រចកកាត់មិនទុកឱ្យហើរ។

ការផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់។

ចាប់ផ្តើមដោយប្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ថាអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់។

អ្នកថែទាំឈរនៅផ្នែកដែលរងផលប៉ះពាល់ （ខ្វិន）

របស់អ្នកប្រើប្រាស់និងជួយពួកគេនៅកន្លែងដែលពួកគេមិនអាចធ្វើបានខណៈពេលកំពុងមើលពួកគេដើម្បីទទួលបានការគាំទ្រនៅពេលណាមួយ។

យើងយកចិត្តទុកដាក់ការពារភាពឯកជនរបស់ពួកគេដោយកែតម្រូវសីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់និងបិទវាំងនន។

ដូចគ្នានេះផងដែរសូមប្រយ័ត្នកុំមើលរាងកាយរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបានដោយប្រើកន្សែងងូតទឹក។

អវយវៈដែលរងផលប៉ះពាល់ （ផ្នែកខាងខ្វិន） ពិបាកនឹងមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ដូច្នេះប្រសិនបើអ្នកពត់វាដោយបង្ខំពួកគេអាចនឹងមានការបាក់ឆ្អឹង។ ហុចថ្នមៗដៃនិងជើងដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

គោរពចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់អ្នកប្រើហើយសុំឱ្យពួកគេជ្រើសរើសសំលៀកបំពាក់ដែលសមនឹងពួកគេ។

ព័ត៌មានជំនួយសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់។

នៅពេលផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់សម្រាប់អ្នកដែលមានកាយសម្បទាទន់ខ្សោយសូមដោះផ្នែករំកិលខ្លួនចេញហើយពាក់វាពីចំហៀងដែលមិនផ្លាស់ប្តូរ។

（យកចេញ） ពីផ្នែកដែលមានសុខភាពល្អ， ផ្នែកខាងចលនា។

（ពាក់） ពីផ្នែកដែលរងផលប៉ះពាល់គឺផ្នែកដែលមិនផ្លាស់ប្តូរ។

ភ្ជាប់ ／ ផ្តាច់ខោះ ឈរនិងភ្ជាប់ ／ ផ្តាច់គូទខណៈពេលកំពុងឈរនិងភ្ជាប់ ／ ផ្តាច់អវយវៈក្រោមពេលអង្គុយ។

ការថែរក្សាមាត់។

ការរក្សាមាត់ឱ្យស្អាតនឹងបំបាត់ដង្ហើមអាក្រក់និងការពារបាក់តេរីមិនឱ្យរីកលូតលាស់។

វាមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការបង្ការជំងឺរលាកសួតដែលបណ្តាលឱ្យរលាកសួតដោយសេចក្តីប្រាថ្នានៃទឹកមាត់ដែលមានផ្ទុកបាក់តេរីការការពារការឆ្លងមេរោគជាប្រព័ន្ធនិងក្រពះ។

ដុសធ្មេញ។

បើកមាត់របស់អ្នក។

នៅពេលអ្នកប្រើប្រាស់មិនអាចបើកមាត់របស់ខ្លួនពាក់មងដាក់ម្រាមដៃសន្ទស្សន៍របស់អ្នកនៅខាងក្នុងថ្ពាល់អ្នកប្រើហើយរុញបបូរមាត់របស់គាត់ដាច់ពីគ្នា។

〈លាបច្រាសដុសធ្មេញ〉 ។

ជ្រើសរើសទំហំនិងភាពរឹងរបស់ច្រាសដុសធ្មេញយោងតាមស្ថានភាពនៅក្នុងមាត់របស់អ្នកប្រើប្រាស់។

លាបច្រាសដុសធ្មេញលើផ្ទៃធ្មេញនៅ ៩០ ដឺក្រេនិង ៤៥ ដឺក្រេកន្លែងដែលធ្មេញនិងអញ្ចាញធ្មេញត្រូវបានភ្ជាប់។

ដោយគ្មានកម្លាំងដុសធ្មេញរបស់ពួកគេម្តងមួយៗដោយរំញ័រគន្លឹះសក់ពីចំហៀងទៅម្ខាង។

របៀបភ្ជាប់និងដកធ្មេញ។

〈ពេលយកចេញ〉 ។

ដោះធ្មេញចេញតាមលំដាប់លំដោយនៃថ្គាមក្រោម។

〈ពេលដាក់〉 ។

ត្រូវប្រាកដថាមិនមានអាហារដែលនៅសល់នៅក្នុងមាត់មុនពេលដាក់វា។ ដាក់ធ្មេញតាមលំដាប់នៃថ្គាមក្រោម។

សម្អាតធ្មេញនិងផ្ទុក។

បន្ទាប់ពីអាហារនីមួយៗរួចយកធ្មេញចេញកុំប្រើថ្នាំដុសធ្មេញនិងលាងសម្អាតជាមួយដុសធ្មេញដុសធ្មេញក្នុងទឹកឬទឹកក្តៅ (មិនក្តៅឬត្រជាក់) ។

មុនពេលចូលគេងត្រូវដកធ្មេញដាក់វានៅក្នុងធុងមួយដែលមានគំរបហើយដាក់វានៅក្នុងទឹកស្អាតឬម៉ាស៊ីនសម្អាតធ្មេញ។

ជំនួយក្នុងការងូតទឹកនិងអនាម័យមូលដ្ឋាន។

នៅប្រទេសជប៉ុនវាជាទម្លាប់មិនត្រឹមតែងូតទឹកផ្កាឈូកប៉ុណ្ណោះទេប៉ុន្តែថែមទាំងធ្វើឱ្យរាងកាយមានភាពកក់ក្តៅផងដែរបន្ទាប់ពីងូតទឹកយឺត។

នៅពេលដែលអ្នកបញ្ចូលទឹកក្តៅទំងន់រាងកាយបាត់ហើយការរំលាយអាហារកាន់តែសកម្មដូច្នេះអ្នកអាចធ្វើចលនារាងកាយបានស្រួលជាងមុន។

ជំនួយការងូតទឹក។

ពិនិត្យមើលជីវប្រវត្តិរបស់អ្នកប្រើប្រាស់មុនពេលងូតទឹក។

ដឹងពីវត្តមានឬអវត្តមាននៃបំពង់ខ្យល់ក្នុងផ្ទះដូចជាក្រហាយពោះនិងអញ្ចាញធ្មេញជំងឺផ្លូងនិងជំងឺផ្សេងៗ។

រក្សាបន្ទប់ស្លៀកពាក់និងបន្ទប់ទឹកឱ្យក្តៅ។

ទុកឱ្យងូតទឹកប្រហែល 5 នាទី។

សីតុណ្ហភាពទឹកក្តៅគឺ ៣៨ is ~ ៤១ ℃។ (ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់មានជំងឺខួរក្បាលឬជំងឺបេះដូងសូមរក្សាវានៅ ៣៧ ℃ដល់ ៤១ ℃។)

ប្រយ័ត្នកុំមានអារម្មណ៍ខ្មាស់អៀននិងលាក់តំបន់ប្រើប្រាស់របស់អ្នកប្រើជាមួយកន្សែងពោះគោឬកន្សែង។

សីតុណ្ហភាពនៃផ្កាឈូកត្រូវបានត្រួតពិនិត្យដោយអ្នកថែទាំជាមុនហើយបន្ទាប់មកដោយអ្នកប្រើប្រាស់។ លើសពីនេះទៀតសូមងូតទឹកបន្តិចម្តង ៗ ពីលើជើងនៅលើផ្នែកដែលមានសុខភាពល្អ។

ក្នុងករណីអ្នកប្រើប្រាស់ហែមជាតិក្រោយកន្លែងលាងសម្អាតត្រូវលាងសម្អាតដោយខ្លួនឯងហើយបុគ្គលិកថែទាំជួយផ្នែកសុខភាពជាដើមដែលជាការលំបាកសម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ក្នុងការលាងស

ម្អាត។

សម្រាប់អ្នកប្រើ hemiplegic បញ្ចូលអាងងូតទឹកពីចំហៀងដែលមានសុខភាពល្អ។

ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ក្នុងពេលងូតទឹក។

កុំប្រើទឹកក្តៅពេក។

ប្រយ័ត្នកុំដុតអ្នកប្រើដោយទឹកក្តៅ។

ប្រយ័ត្នព្រោះវាងាយរអិលជាមួយសាប៊ូនិងទឹកក្តៅ។

យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះភាពខុសគ្នានៃសីតុណ្ហភាពវិលមុខដែលបណ្តាលមកពីការងូតទឹកយូរការបាត់បង់ជាតិទឹកនិងជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។

បន្ទាប់ពីងូតទឹក។

នៅពេលអ្នកចេញពីបន្ទប់ទឹកព្យាយាមបំពេញបន្ថែមទឹក។ (ការបាត់បង់ជាតិទឹកគឺសំខាន់ណាស់។)

ការឆ្លើយតបនិងការប្រុងប្រយ័ត្នបន្ទាន់។

បញ្ឈប់ការងូតទឹកនិងសម្រាកនៅលើផ្ទៃរាបស្មើ។

នៅពេលជ្រលក់ក្នុងអាងងូតទឹកសូមដកហូតនិងលើកមុខអ្នកប្រើដើម្បីធានាដល់ផ្លូវដង្ហើម។

ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់មានភាពស្លកសាំងខួរក្បាលសូមសម្រាកនៅលើខ្នងរបស់គាត់។

នៅពេលក្តៅជូតមុខអ្នកប្រើដោយទឹកត្រជាក់ឬកន្សែងត្រជាក់សម្រាកនិងផ្តល់ជាតិទឹកឡើងវិញ។

ងូតទឹកដោយដៃការងូតទឹកជើង។

ងូតទឹកដោយដៃនិងងូតទឹកជើងត្រូវបានប្រើនៅពេលអ្នកប្រើប្រាស់មិនស្រួលខ្លួននិងមិនអាចងូតទឹកបាន។ ជាពិសេសការងូតទឹកជើងជួយបង្កើនចលនាឈាមនិងជួយឱ្យពួកគេគេងលក់ស្រួល។

នៅពេលសម្តែងនៅលើគ្រែសូមដុសខាត់ប្រហែល ១៥ ដឺក្រេហើយដាក់ខ្នើយលើជើងរបស់ពួកគេ។

រៀបចំទឹកក្តៅប្រហែល ៣៩ °C និងពិនិត្យសីតុណ្ហភាពតាមលំដាប់បុគ្គលិកថែទាំនិងអ្នកប្រើប្រាស់។

ងូតទឹកស្ងួត។

ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់មិនអាចងូតទឹកឬងូតទឹកដោយសារតែមានជម្ងឺសូមជូតខ្លួនប្រាណដោយកន្សែងដើម្បីរក្សាអនាម័យ។

តាមរយៈការសម្អាតស្បែកអ្នកប្រើនឹងមានអារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយនិងមានផាសុកភាព។ ចរន្តឈាមត្រូវបានធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងដោយការរំញោចនិងម៉ាស្សា។

វាក៏ជាឱកាសសម្រាប់ការប្រាស្រ័យទាក់ទងល្អរវាងអ្នកប្រើប្រាស់និងអ្នកថែទាំផងដែរ។

ចំណុចសម្រាប់សំអាត។

ដាក់លើកន្សែងលើកលែងតែកន្លែងដែលអ្នកជូត។

ជូតពីបរិមាត្រទៅកណ្តាល។

ពង្រីកឬលាតសន្ធឹងផ្នែកកោងដូចជាចុងម្រាមដៃចន្លោះម្រាមដៃក្រោមក្លៀកឬក្រោមសុដន់ហើយជូតដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

ជូតតំបន់សាធារណៈពីខាងមុខទៅខាងក្រោយសម្រាប់ស្ត្រីនិងសម្រាប់បុរសលាតសន្ធឹងស្នាមជ្រួញនៅខាងក្រោយពងស្វាស។

នៅពេលជូតមុខទ្រូងឬខ្នងរបស់ពួកគេសូមយកសំឡីចំហុយមួយរយៈដើម្បីជូតកខ្វក់ចេញ។

នៅលើមុខសូមជូតពីក្បាលភ្នែកឆ្ពោះទៅជ្រុងម្ខាងនៃភ្នែក។

របៀបងូតទឹកជប៉ុន (សូមរក្សាសុជីវធម៌)

មុនពេលចូលក្នុងអាងងូតទឹកទឹកក្តៅ (អាងងូតទឹក) ត្រូវប្រាកដថាលាងសម្អាតកន្លែងញាំរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូហើយងូតទឹក។ (ទឹកក្តៅដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាចូលមិនងាយកខ្វក់ទេ)

កុំដាក់កន្សែងនៅក្នុងអាងងូតទឹកទឹកក្តៅ (អាង) ។ (ទឹកក្តៅដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាចូលមិនងាយកខ្វក់ទេ)

នៅក្នុងបន្ទប់ទឹកអ្នកត្រូវជូតខ្លួនអ្នកឱ្យស្រាលហើយទៅបន្ទប់ផ្លាស់សំលៀកបំពាក់ (កន្លែងដែលអ្នកដោះសម្លៀកបំពាក់ចេញ) ។ (ជាន់នៃបន្ទប់ផ្លាស់សំលៀកបំពាក់នឹងមិនសើមទេ)

ដាក់កន្សែងងូតទឹកលើសម្លៀកបំពាក់ដែលអ្នកដោះចេញ។ (កុំបង្ហាញខោទ្រនាប់ដែលដោះចេញ)

6. ជំនួយក្នុងការងារផ្ទះ។

១) ជំនួយកិច្ចការផ្ទះ។

ការថែរក្សាផ្ទះមានបីប្រភេទនៅក្នុងប្រព័ន្ធធានារ៉ាប់រងការថែទាំរយៈពេលវែង។

ការថែរក្សារាងកាយ៖ ងូតទឹកការលួងលោមជំនួយអាហារ។ ល។

ជំនួយជីវិតៈជំនួយការងារផ្ទះដូចជាការចំអិនបោកគក់និងសំអាត។

ទទួលបាននិងជំនួយ៖ ជំនួយក្នុងការឡើងជិះនិងទៅមន្ទីរពេទ្យ។ ល។

ក្នុងករណីណាក៏ដោយវាមិនមែនជាការយកចិត្តទុកដាក់វិជ្ជាជីវៈទេដែលអ្នកថែរក្សាធ្វើអ្វីគ្រប់យ៉ាងឬផ្តល់ការណែនាំដល់អ្នកប្រើប្រាស់។

អ្នកត្រូវតែមានទស្សនៈនៃការថែរក្សាថែទាំធ្វើរួមគ្នាជាមួយអ្នកប្រើប្រាស់។

ជំនួយទាំងអស់គឺផ្អែកលើហេតុផលដែលនាំឱ្យមានការគាំទ្រឯករាជ្យនិងការលួងលោមការរស់នៅ។

ពិនិត្យមើលឱ្យបានដិតដល់នូវអ្វីដែលអ្នកប្រើប្រាស់អាចនិងមិនអាចធ្វើបាននិងស្វែងរកអ្វីដែលពួកគេអាចធ្វើបាន។ អ្នកនិយាយថា ″តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីបានសម្រាប់អ្នក?″

ប្រសិនបើអ្នកទៅជាមួយអ្នកប្រើត្រូវប្រាកដថានិយាយថា ″អរគុណ″ ។

ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់មានអ្វីដែលគាត់អាចធ្វើបានហើយប្រសិនបើគាត់ទទួលបានអ្វីដែលគាត់អាចធ្វើបាននោះអ្វីៗទាំងនេះនឹងជម្រុញអ្នកប្រើប្រាស់និងធ្វើឱ្យជីវិតរបស់គាត់ប្រសើរឡើង។

របៀបរស់នៅរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ម្នាក់ៗនិងអ្វីដែលសំខាន់គឺខុសគ្នា។

វាពិបាកក្នុងការជួយអ្នកប្រើប្រាស់ក្នុងការងារផ្ទះពីព្រោះមនុស្សម្នាក់ៗមានរបៀបនិងរសជាតិផ្ទាល់ខ្លួនហើយពួកគេខុសគ្នាឆ្ងាយពីគ្នា។

ចម្អិនអាហារ។

វាចាំបាច់មិនត្រឹមតែឆ្ងាញ់ប៉ុណ្ណោះទេប៉ុន្តែវាក៏ងាយស្រួលក្នុងការញ៉ាំផងដែរដើម្បីកុំអោយមានសេចក្តីប្រាថ្នា។

ការលាង។

វាចាំបាច់ក្នុងការធ្វើឱ្យមានភាពងាយស្រួលក្នុងការមើលឃើញសម្លៀកបំពាក់សម្រាប់មនុស្សដែលមានជំងឺវង្វេងស្មារតីហើយដាក់វានៅលើមួករឺដាក់ស្លាកនៅលើថតដូចជាខោឬស្រោមជើង។

សម្អាត។

តោះត្រឡប់របស់ពីកន្លែងដែលបានប្តូរទៅកន្លែងដើមវិញ។

បើកបង្អួចនិងខ្យល់ចេញចូលក្នុងពេលសម្អាតដើម្បីកុំឱ្យមានក្លិននៅក្នុងបន្ទប់។

បោះបង់ចោលម៉ាស៊ីនបូមធូលីជាញឹកញាប់។

២） កែលំអបរិយាកាសរស់នៅ។

បង្កើតកន្លែងដែលមនុស្សអាចសម្រាកបានធានា។

ការពិចារណាសម្រាប់ភាពឯកជន។

កន្លែងរបស់មនុស្សគឺជាកន្លែងដែលគ្មាននរណាម្នាក់អាចចូលបានហើយអាចនៅម្នាក់ឯងដោយសន្តិភាពផ្លូវចិត្ត។

មុនពេលចូលត្រូវប្រាកដថាគោះឬនិយាយថា ″សូមអភ័យទោសខ្ញុំ″ ហើយរង់ចាំការឆ្លើយតបមុនពេលចូល។ នៅពេលនោះអ្នកប្រើអាចនៅក្នុងបន្ទប់ទឹកឬផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់។

ការបំភ្លឺ។

សូម្បីតែនៅទីតាំងក៏ដោយសូមឱ្យបន្ទប់ទទួលភ្ញៀវនិងសាលធំនៅខាងក្រៅបន្ទប់នៅពេលយប់។ អ្នកប្រើអាចទទួលស្គាល់ថាវាជាពេលយប់នៅពេលដែលបន្ទប់ខាងក្រៅងងឹត។

សម្រាប់ការយាមល្បាតពេលយប់រក្សាបន្ទប់របស់អ្នកប្រើអោយនៅភ្លឺនិងដាក់ជើងរបស់អ្នកដោយពន្លឺពិល។ ប្រយ័ត្នកុំរំខានអ្នកប្រើប្រាស់ពីការគេង។

ខ្យល់ចេញចូល។

ខ្យល់មានសារៈសំខាន់សូម្បីតែក្នុងរដូវរងារ។

បើកបង្អួចនិងទុកឱ្យវាមានខ្យល់ចេញចូលបានល្អក្នុងពេលថ្ងៃ។

បញ្ចូលខ្យល់បរិសុទ្ធមិនត្រឹមតែរីករាយប៉ុណ្ណោះទេប៉ុន្តែថែមទាំងជួយការពារការឆ្លងផងដែរ។

ខ្យល់ចេញចូលក៏សំខាន់ផងដែរដើម្បីការពារក្លិនមិនល្អពីការកសាងនៅខាងក្នុងអាគារ។

សំណើម។

ប្រយ័ត្នកុំស្ងួតខ្យល់។

សំណើមដែលមានអារម្មណ៍ស្រួលនៅក្នុងផ្ទះគឺ 40–60% ។

នៅពេលសំណើមធ្លាក់ចុះក្រោម ៤០% ភ្នែកស្បែកនិងបំពង់កមិនត្រឹមតែស្ងួតប៉ុណ្ណោះទេប៉ុន្តែមេរោគគ្រុនផ្តាសាយកាន់តែសកម្មថែមទៀត។

ម៉្យាងទៀតនៅពេលវាឈានដល់ ៦០ ភាគរយឬលើសនេះផ្សិតនិងផ្សិតទំនងជាកើតឡើង។

សីតុណ្ហភាព។

សីតុណ្ហភាពដែលមានអារម្មណ៍ស្រួលនៅក្នុងផ្ទះគឺ ២៥—២៨ អង្សាសេនៅរដូវក្តៅនិង ១៨—២២ អង្សាសេក្នុងរដូវរងារ។

ដើម្បីមានអារម្មណ៍រដូវកាលការគ្រប់គ្រងសីតុណ្ហភាពសមស្របគឺចាំបាច់នៅរដូវក្តៅនិងរដូវរងារ។

បន្ទាប់ពីនោះសូមកែសំរួលជាមួយសម្លៀកបំពាក់។

ក្លិន។

ចូរបញ្ចេញខ្យល់ឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីឱ្យផ្នែកខាងក្នុងមិនមានក្លិន។

ចំពោះក្រណាត់កន្ទបទារកនិងសំរាមដែលបង្កើតក្លិនចូររៀបចំធុងសំរាមជាមួយគំរបមួយហើយបោះចោលជាញឹកញាប់។

ការការពារធ្លាក់ចុះ។

ប្រយ័ត្នកុំដាក់អ្វីនៅក្រោមជើងអ្នកប្រើប្រាស់។

គាត់ប្រហែលជាជាប់ក្នុងខ្សែភ្លើងនៅក្រោមជើងរបស់គាត់ឬលើកំរាលព្រំហើយដួល។

ប្រសិនបើកម្រាលឥដ្ឋសើមជាមួយទឹកវានឹងរអិល។ ប្រយ័ត្នពេលសម្អាតកំរាលឥដ្ឋ។

ការពិចារណាដោយមិនច្បាស់។

សំឡេងណាដែលគ្មានសម្លេងរំខានគឺអាស្រ័យលើមនុស្ស។ ប្រយ័ត្នចំពោះសំលេងលឺ ៗ តន្ត្រីនិងសំលេងទូរទស្សន៍។

ការបំភ្លឺ។

ធ្វើឱ្យពន្លឺមានច្រើនជាង 200 ឡូ។

ដើម្បីបង្ការការដួលនៅពេលយប់សូមបើកភ្លើងដូចជាអំពូលជើង។

ជាន់។

ដកជំហានចេញ។

ច្រករបៀង។

នៅពេលធ្វើដំណើរជាមួយរទេះរុញដោយខ្លួនឯងវាចាំបាច់ត្រូវមានទទឹង ៨០ ស។ ម។ ឬវែងជាងនេះជាជួរត្រង់និង ៩០ ស។ ម។ នៅជ្រុងមួយ។

នៅពេលភ្ជាប់ខ្សែដៃសូមកំណត់កម្ពស់របស់រទេះរុញធំជាង (ពី ៧០ ទៅ ៨០ ស។ ម។) ។

ទ្វារ។

ទ្វាររអិលគឺល្អ។

បន្ទប់ទឹក។

ប្រើជាន់មិនរអិល។

គែមនៃអាងងូតទឹកគួរតែមានប្រហែល 40 ស។

ជណ្ដើរដៃជណ្ដើរ។

កម្ពស់នៃ Handrail នៅលើជណ្ដើរនឹងជាកម្ពស់របស់អ្នករុញកាន់តែខ្លាំង។

ដំឡើងក្រដាស់ដៃដើម្បីឱ្យផ្នែកខាងមានសុខភាពល្អពេលចេញដំណើរ។

ជំនាញពិសេសដែលមានជំនាញពិសេស / ជំនាញសំរាប់ការសាកល្បងជំនាញ។

មុខវិជ្ជាប្រធានបទចម្បងនិងមធ្យមនៃសំណួរ។

ក។ មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការថែរក្សា។

ភាពថ្លៃថ្នូរនិងឯករាជ្យភាពរបស់អ្នកទទួលការថែទាំក្នុងការថែទាំ។

១) ការថែទាំដែលថែរក្សាសេចក្ដីថ្លៃថ្នូរ។

២) គាំទ្រឯករាជ្យភាព។

៣) ការយល់ដឹងអំពីរបៀបរស់នៅ។

តួនាទីនៃការងារថែរក្សាវិជ្ជាជីវៈក្រមសីលធម៌វិជ្ជាជីវៈ។

1) ក្រមសីលធម៌វិជ្ជាជីវៈនៃការងារថែរក្សា។

២) កិច្ចសហប្រតិបត្តិការពហុវិន័យ។

៣. សេវាកម្មថែទាំផ្ដល់ជូននៅប្រទេសជប៉ុន។

១) ទិដ្ឋភាពទូទៅនៃសេវាកម្មថែទាំ។

ការថែរក្សាសុវត្ថិភាពនិងការគ្រប់គ្រងហានិភ័យក្នុងការថែទាំ។

១) ថែរក្សាសុវត្ថិភាពក្នុងការថែទាំ។

២) ការបង្ការគ្រោះថ្នាក់វិធានការសុវត្ថិភាព។

៣) វិធានការប្រឆាំងនឹងការឆ្លង។

៤) ការឆ្លើយតបក្នុងគ្រាអាសន្ននិងការរកឃើញគ្រោះថ្នាក់។

ខ – យន្តការនៃចិត្តនិងរាងកាយ។

ស្វែងយល់អំពីយន្តការរបស់រាងកាយ។

១) ស្វែងយល់អំពីយន្តការនៃចិត្ត។

២) ស្វែងយល់អំពីយន្តការនៃរាងកាយ។

ស្វែងយល់អំពីមនុស្សដែលត្រូវការការថែទាំ។

១) ការយល់ដឹងជាមូលដ្ឋានអំពីភាពចាស់។

២) ការយល់ដឹងជាមូលដ្ឋានអំពីពិការភាព។

៣) ការយល់ដឹងជាមូលដ្ឋាននៃជំងឺវង្វេង។

គ។ ជំនាញទំនាក់ទំនង។

មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការទំនាក់ទំនង។

1) គោលបំណងនិងវិធីសាស្ត្រនៃការទំនាក់ទំនង។

ការទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកទទួលការថែទាំ។

1) ការទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកទទួលការថែទាំ។

២) ការប្រាស្រ័យទាក់ទងស្របតាមស្ថានភាពរបស់អ្នកទទួលការថែទាំ។

ការទំនាក់ទំនងជាក្រុម។

១) ការយល់ដឹងជាមូលដ្ឋាននៃការចែករំលែកព័ត៌មានតាមរយៈការកត់ត្រា។

២) ការរាយការណ៍។

ឃ – ជំនាញសម្រាប់ការគាំទ្ររបៀបរស់នៅ។

ជំនួយក្នុងការធ្វើចលនា។

1) សារៈសំខាន់និងគោលបំណងនៃចលនា។

2) យន្តការនៃចិត្តនិងរាងកាយសម្រាប់ផ្លាស់ទី។

3) ការអនុវត្តការផ្ទេរការថែរក្សាចលនា។

ជំនួយក្នុងការបរិភោគ។

១) សារៈសំខាន់និងគោលបំណងនៃការបរិភោគ។

២) យន្តការនៃចិត្តនិងរាងកាយសម្រាប់បរិភោគ។

៣) ការអនុវត្តជំនួយបរិភោគ។

ជំនួយក្នុងការលុបបំបាត់។

១) សារៈសំខាន់និងគោលបំណងលុបបំបាត់។

2) យន្តការនៃចិត្តនិងរាងកាយសម្រាប់ការលុបបំបាត់។

៣) ការអនុវត្តជំនួយលុបបំបាត់។

ជំនួយក្នុងការសម្អិតសម្អាងខ្លួន។

១) សារៈសំខាន់និងគោលបំណងនៃការសម្អិតសម្អាងខ្លួន។

២) យន្តការនៃចិត្តនិងរាងកាយសម្រាប់សម្អាងការ។

៣) ការអនុវត្តជំនួយក្នុងការសម្អិតសម្អាងខ្លួន។

ជំនួយក្នុងការងូតទឹកនិងអនាម័យមូលដ្ឋាន។

1) សារៈសំខាន់និងគោលបំណងនៃការងូតទឹកនិងអនាម័យមូលដ្ឋាន។

២) យន្តការនៃចិត្តនិងរាងកាយសម្រាប់ងូតទឹកនិងអនាម័យមូលដ្ឋាន។

៣) ការអនុវត្តការងូតទឹកនិងជំនួយអនាម័យមូលដ្ឋាន។

6. ជំនួយក្នុងការងារផ្ទះ។

១) ជំនួយក្នុងការងារផ្ទះ។

២)   ការរៀបចំបរិយាកាសរស់នៅ។

ថ្ងៃទី ៩ ខែសីហាឆ្នាំ ២០១៩ ។

អ្នកនិពន្ធ៖ ប៊ុនជីអ៊ីណូ។

អ្នកចេញផ្សាយ:វិទ្យាស្ថានគាំទ្រដល់អ្នកផ្តល់ជំនួយបរទេស

៥ー១៥ー១៤ យ៉ាវ៉ាតាអាយអាយគីការ៉ាឈីបាប្រទេសជប៉ុន។

http://caregiverjapan.org ។

——

——

——————————————————

រក្សាសិទ្ធិឆ្នាំ ២០១៩ ប៊ុនជីអ៊ីណូការិយាល័យការិយាល័យជំនួយការជនបរទេសមជ្ឈមណ្ឌលគាំទ្រអ្នកថែទាំជនបរទេស។ រក្សារសិទ្ធគ្រប់យ៉ាង។

ការចំលងមាតិការីផ្នែកខ្លះនៃឯកសារនេះដោយគ្មានការអនុញ្ញាតត្រូវបានហាមឃាត់លើកលែងតែមានការអនុញ្ញាតពីច្បាប់។