

ព័ត៌មានជំនួយសម្រាប់ ការសួរសុខទុក្ខ

KHMER | ENGLISH

“ការមកសួរសុខទុក្ខជាទៀងទាត់ អាចធ្វើឱ្យអ្នក និងសាច់ញាតិរបស់អ្នកឬសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តមិត្តភក្តិរបស់អ្នក បានល្អប្រសើរឡើង” ។ រៀបរាប់ដោយ Marion អ្នកថែទាំតាមលំនៅដ្ឋាន

ព័ត៌មានជំនួយសម្រាប់គ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកថែទាំ

ការមកសួរសុខទុក្ខគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិដែលមានជំងឺវង្វេងស្មារតី គឺមានសារៈសំខាន់ ចំពោះសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកដែលមានជំងឺ វង្វេងស្មារតី ជាធម្មតាមិនអាចផ្តើមធ្វើសកម្មភាព ឬ «ទទួលរាក់ទាក់» អ្នក ដែលជា អ្នកមកសួរសុខទុក្ខបានទេ។ ខាងក្រោមនេះជាព័ត៌មានជំនួយមួយចំនួនដែលអាចមាន ប្រយោជន៍សម្រាប់អ្នក នៅពេលអ្នកទៅសួរសុខទុក្ខមិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសាររបស់ អ្នក ទោះបីជាពួកគេនៅឆ្ងាយ ឬនៅកន្លែងថែទាំតាមលំនៅដ្ឋានក្តី។

១. បង្កើតឱ្យមានអាកប្បកិរិយាដែលមានភាពបត់បែន

យើងទាំងអស់គ្នាមានថ្ងៃខ្លះៗមានថាមពលខ្លាំង និងថ្ងៃខ្លះៗមានថាមពលខ្សោយ រឺឯមិត្ត ភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នក អាចនឹងអស់កម្លាំងនៅថ្ងៃដែលអ្នកទៅលេងពួកគេ។ ខណៈពេលដែលអ្នកមិនដឹងថាអ្នកមានគ្រោងទុក្ខក្តី សូមចាំថាការសួរ សុខទុក្ខរបស់អ្នកនៅតែសំខាន់ណាស់ - សម្រាប់អ្នក និងមនុស្សដែលអ្នកទៅសួរសុខ ទុក្ខ។

២. ឱ្យមានចិត្តល្អចំពោះខ្លួនអ្នក

ការទៅសួរសុខទុក្ខជូនកាលអាចទៅជាសោកសៅ និងលំបាក ហើយអ្នកអាចនឹងត្រូវ ការការគាំទ្រ - ដូចជាការមិត្តភក្តិដែលចេះជួយគ្នាម្នាក់នៅជាមួយអ្នក ឬរៀបចំការជប់ លៀងមួយសម្រាប់ខ្លួនអ្នក នៅតាមផ្លូវមកផ្ទះវិញ។

៣. យកអ្វីមួយតាមជាប់ខ្លួន

អ្នកអាចភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងនឹងមនុស្សដែលអ្នកកំពុងទៅសួរសុខទុក្ខ ដោយយកទស្សនា វដ្ត ឬសារព័ត៌មានទៅជាមួយអ្នក។ អានអត្ថបទដែលគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍ ឬលេងល្បែង ចោទសួរជាមួយគ្នា។ យកផ្កា អាហារ ឬរបៀបចាស់ៗ ឬប័ណ្ណប្រៃសណីយ៍។ ការនេះ នឹងក្លាយជាសកម្មភាពមួយដែលអាចជួយដល់ការព្រេកដើង និងការចងចាំ។

៤. បង្កើតបែបបទសួរសុខទុក្ខ

និយាយ និងធ្វើសកម្មភាពដូចគ្នានឹងពេលមកដល់ និងពេលត្រឡប់ទៅវិញនៅរាល់ ពេលសួរសុខទុក្ខម្តងៗ។ ការនេះនឹងបានជាទម្រង់បែបបទដល់សាច់ញាតិ ឬមិត្តភក្តិ របស់អ្នក។ ណែនាំខ្លួនអ្នកនៅពេលមកដល់។ ឧទាហរណ៍ និយាយថា «ជំរាបសួរម៉ាក់ ខ្ញុំគឺអើសារបេត កូនស្រីរបស់ម៉ាក់»។ ការធ្វើបែបនេះអាចកាត់បន្ថយការព្រួយបារម្ភ របស់សមាជិកគ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិរបស់អ្នក ដោយព្រោះអ្នកបានរំលឹកគាត់ពីឈ្មោះរបស់ អ្នក និងភាពជាប់ទាក់ទងជាមួយគាត់ - ចូរកុំឱ្យគាត់ទស្សនា។

៥. សរសេរប័ណ្ណជូនពរ និងសំបុត្រ

ធ្វើការជាមួយគ្នា សរសេរសំបុត្រទៅឱ្យមិត្តភក្តិមិត្ត ឬគ្រួសាររបស់អ្នក។ នេះអាច បង្កើត និងរក្សាចំណងទាក់ទងដ៏សំខាន់នៅក្នុងជីវិតរបស់គាត់។

៦. ចាប់ស្គាល់ឈ្មោះបុគ្គលិកថែទាំ

ប្រសិនបើអ្នកទៅសួរសុខទុក្ខនៅតាមលំនៅដ្ឋានថែទាំអ្នកជំងឺ សូមណែនាំខ្លួនអ្នក និងប្រាប់ពីទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក ជាមួយមនុស្សដែលអ្នកនឹងសួរសុខទុក្ខ។

៧. ភាពស្ងៀមស្ងាត់មិនមែនជាភាពអវិជ្ជមានទេ

ដុំយូរទៅវិញ ចូរព្យាយាមរៀនរីករាយនឹងពេលវេលាដែលស្ងៀមស្ងាត់។

៨. រៀបចំកេសផ្ទះ

ការរៀបចំទទួលការហ្វូ ទឹកតែ ឬទឹកមួយកែវ នឹងជួយឱ្យមិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារ របស់អ្នកមានធាតុរាវចូលខ្លួន ប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា និងបន្តបែបបទទទួលភ្ញៀវ “ចាស់” តាមធម្មតា។

៩. ការគ្រាន់តែនិយាយមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ទេ

ការឱប ការគគ្រប់ច្របាច់សរសៃដៃ និងការចាប់កាន់ដៃ អាចជំនួស ឬបំពេញ ការសន្ទនាបាន។

១០. រៀបចំឱ្យមាន “សៀវភៅទំនាក់ទំនង” អំពីរឿងរ៉ាវសំខាន់ៗដែលត្រូវចងចាំ

ការនេះអាចជាការសរសេរចុះ និងអានដោយអ្នកមកសួរសុខទុក្ខទាំងអស់ និងធ្វើជា គ្រឿងរំលឹកការចងចាំដល់មិត្តភក្តិ ឬសាច់ញាតិរបស់អ្នក។

១១. ធ្វើសៀវភៅដំណើរជីវិត

នេះគឺជាវិធីដ៏ល្អមួយក្នុងការបញ្ជាក់ពីដំណើរជីវិតរបស់មិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសាររបស់ អ្នក និងក្នុងការចងចាំពីសិទ្ធិផលនានា។ ធ្វើការនេះនៅពេលអ្នកមកសួរសុខទុក្ខ។ គម្រោងនេះអាចធ្វើឱ្យពេលវេលានៅជាមួយគ្នារបស់អ្នកកាន់តែពិសេស និងសប្បាយ រីករាយ។

១២. គិតគូរធ្វើកិច្ចការផ្សេងៗ

ដើរស្លាកលើសម្លៀកបំពាក់ ជួយកិច្ចការខាងអាហារ និងកេសផ្ទះ ឬយកមនុស្សដែល អ្នកសួរសុខទុក្ខ ទៅដើរលេង។ ការនេះនឹងមិនត្រឹមតែផ្តល់ប្រយោជន៍ដល់មិត្តភក្តិ ឬសាច់ញាតិរបស់អ្នកប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាក៏នឹងរក្សាតួនាទីដ៏សំខាន់របស់អ្នក និងជួយ អ្នកឱ្យមានអារម្មណ៍ថាមានសារៈប្រយោជន៍ និងសំខាន់។ វាក៏អាចជួយបុគ្គលិកថែទាំ នៅលំនៅដ្ឋានថែទាំផងដែរ។

១៣. លេងឧបករណ៍ភ្លេង ឬច្រៀង

បើអ្នកចេះលេងភ្លេង ចូរគិតគូរលេងឧបករណ៍ភ្លេង ឬច្រៀងចម្រៀងឱ្យមិត្តភក្តិ ឬសាច់ញាតិរបស់អ្នកស្តាប់។ ត្រូវធ្វើឱ្យអារម្មណ៍ជូរស្រពល នឹកឃើញអនុស្សាវរីយ៍ ល្អៗ និងធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍ស្ងប់ និងសុវត្ថិភាព។

2 ព័ត៌មានជំនួយអំពីជំងឺរង្វង់ស្មារតី

១៤. យកសត្វ ឬសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នកតាមខ្លួន

ការយកសត្វចិញ្ចឹមដែលគួរឲ្យស្រឡាញ់ ទៅសួរសុខទុក្ខ អាចធ្វើឲ្យសុខុមាលភាព និងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់មិត្តភក្តិ ឬសាច់ញាតិរបស់អ្នកបានប្រសើរឡើង។ ប្រសិនបើទៅសួរសុខទុក្ខនៅកន្លែងថែទាំតាមលំនៅដ្ឋាន សូមសួរបុគ្គលិកថែទាំសិន មុននឹងយកសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នកមកជាមួយ។

១៥. សូមដឹងថាការសួរសុខទុក្ខរបស់អ្នក ធ្វើឱ្យមានភាពប្រសើរឡើង

ការស្រាវជ្រាវបានណែនាំថា អ្នកដែលរស់នៅក្នុងកន្លែងថែទាំតាមលំនៅដ្ឋាន ត្រូវការការគាំទ្រខាងផ្លូវចិត្តសម្រាប់សុខុមាលភាពរបស់ពួកគេ ហើយទំនងជាមិនសូវមានការធ្លាក់ទឹកចិត្ត នៅពេលពួកគេមានអ្នកមកសួរសុខទុក្ខប្រចាំសប្តាហ៍ជាទៀងទាត់ឡើយ។

១៦. ប្រសិនបើចាំបាច់ សូមនិយាយទៅកាន់នរណាម្នាក់

មានបញ្ហាជាច្រើនប្រហែលជាធ្វើឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរតួនាទី និងទុក្ខសោកដែលប៉ះពាល់ដល់ក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងអ្នកថែទាំមនុស្សដែលមានជំងឺរង្វង់ស្មារតី។ វាសំខាន់ណាស់ក្នុងការថែរក្សាខ្លួនអ្នក។ សូមនិយាយប្រាប់មិត្តភក្តិដែលចេះជួយគ្នាណាម្នាក់អំពីការរៀបចំរបស់អ្នក ឬទូរស័ព្ទទៅខ្សែទូរស័ព្ទជាតិអំពីជំងឺរង្វង់ស្មារតីលេខ 1800 100 500។

ព័ត៌មានបន្ថែម

អង្គការ Dementia Australia ផ្តល់ជូនការផ្តល់ជំនួយ ព័ត៌មាន ការអប់រំ និងការប្រឹក្សាយោបល់។ សូមទាក់ទង ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយជាតិអំពីជំងឺរង្វង់ស្មារតី លេខ 1800 100 500 ឬបើកមើលរូបសាយរបស់យើងនៅគ្រង់ dementia.org.au



Interpreter

ដើម្បីទទួលបានជំនួយផ្នែកភាសា សូមទូរស័ព្ទកិច្ចបំរើបកប្រែភាសាសរសេរ និងនិយាយ លេខ 131 450

Tips for visiting

“Regular visits can make a difference to you and your relative or friend’s emotional well-being.” Marion, residential carer

Tips for families, friends and carers

Visiting family and friends with dementia is important for their emotional wellbeing. However people with dementia are usually not able to initiate activities or ‘entertain’ you, the visitor. Here are a few tips you may find useful when visiting your friend or family member, whether they live at home or in residential care.

1. Develop a flexible attitude

We all have high and low energy days and your friend or family member may be tired the day you visit. While things may not go as you had planned, remember your visit is still important – for you and the person you are visiting.

2. Be kind to yourself

Visiting can sometimes be sad and difficult, and you may need nurturing – perhaps take a supportive friend with you or plan a treat for yourself on the way home.

3. Take something with you

You can engage the person you’re visiting by taking a magazine or newspaper with you. Read out interesting articles or do a quiz together. Take flowers, a food treat or old photos or postcards. This then becomes an activity which helps with stimulation and reminiscence.

4. Establish a visiting ritual

Say and do the same things on arrival and departure at each visit. This will add structure for your relative or friend. Introduce yourself on arrival. For example say “Hello Mum, it’s me, Elizabeth, your daughter”. This reduces your friend or family member’s anxiety as you remind them of your name and connection to them – don’t make them guess.

5. Write cards and letters

Working together, write a letter to your mutual friends or family. This can nourish and maintain important links in their life.

6. Get to know the care staff by name

If visiting a residential care facility, introduce yourself and explain your relationship to the person you are visiting.

7. Silence is not a negative thing

Instead, try to learn to enjoy quiet times.

8. Organise a drink

A cup of coffee, tea or glass of water will help your friend or family member’s fluid intake, socialisation and continue normal ‘old’ patterns of hospitality.

9. Talking isn’t everything

Hugs, hand and neck massages and hand holding can replace or complement conversation.

10. Start a ‘communication book’ of important things to remember

This can be written in and read by all visitors and act as a memory prompt for your friend or relative.

11. Make a life book

This is a wonderful way of validating the life journey of your friend or family member and remembering accomplishments. Work through it on your visits. This project can make your time together even more enjoyable and special.

12. Consider doing tasks

Sew labels on clothing, assist with food and fluids or take the person you are visiting for a walk. This will not only benefit your friend or relative but it will also maintain your vital role and help you to feel useful and important. It can also assist care staff in residential facilities.

13. Play an instrument or sing

If you are musical, consider playing an instrument or singing for your friend or relative. Music creates relaxation, a return to fond memories and feelings of calm and security.

14. Take an animal or your pet with you

A visit from a well-loved pet can improve the emotional health and well-being of your friend or relative. If visiting a residential care facility, speak to staff before taking your pet with you.

15. Know that your visit makes a difference

Research suggests that people living in residential care need emotional support for their well-being and are less likely to be depressed when they have regular weekly visitors.

16. If necessary, talk to someone

There are many issues around changing roles and grief that affect families, friends and carers of people with dementia. It is very important to take care of yourself. Speak to a supportive friend about your feelings or call the National Dementia Helpline on 1800 100 500.

FURTHER INFORMATION

Dementia Australia offers support, information, education and counselling. Contact the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit our website at **dementia.org.au**



For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**