

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណវិស្វកម្មសុខភាពសម្រាប់

គ្រូដំណឹងបរិយាកាសភាព

សូមថ្លែងអំណរគុណដ៏ជ្រាលជ្រៅដល់ក្រុមការងារ សម្របសម្រួលថ្នាក់ជាតិលើសេវាស្តារលទ្ធភាពពលកម្មនៅតាមសហគមន៍

នៃក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និង យុវនីតិសម្បទា ដែលបានពិនិត្យគាំទ្រខ្លឹមសារសៀវភៅនេះ

១. ឯកឧត្តម សែម សុខា, រដ្ឋលេខាធិការ នៃក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និង យុវនីតិសម្បទា

២. លោក ឡៅ វេង, ប្រធាននាយកដ្ឋានសុខុមាលភាពជនពិការ និងជានាយកប្រតិបត្តិលេខាធិការដ្ឋាន

ក្រុមប្រឹក្សាសកម្មភាពជនពិការ

៣. លោក នេត អ៊ុន, ទីប្រឹក្សាគម្រោងសម្របសម្រួលថ្នាក់ជាតិលើសេវាស្តារលទ្ធភាពពលកម្មនៅតាមសហគមន៍

សូមថ្លែងអំណរគុណដ៏ជ្រាលជ្រៅដល់ស្ថាប័ន និង សប្បុរសជន
ដែលបានផ្តល់ការឧបត្ថម្ភគាំទ្រជាថវិកាក្នុងប្រទេសកម្ពុជា

សូមថ្លែងអំណរគុណដ៏ជ្រាលជ្រៅដល់សមាជិកក្រុម
ការងារពិការភាពនិងអភិវឌ្ឍន៍

- Australian Red Cross/CIDI & AusAID
- អង្គការ ADD International
- អង្គការ OMF-International
- Mrs. Helen Pitt and Family
- អង្គការ Krousar Thmey
- អង្គការ MSC (Lavalla/Yodifee)
- កម្មវិធី House of Smile/HAGAR
- អង្គការ CABDICO
- អង្គការ CDMD
- អង្គការ CBM
- អង្គការ HI-F
- អង្គការ KPF
- អង្គការ DDSP

អ្នកស្រី ប៊ុញ្ហា ជ្រូស្យ, លោក ញីប ធី,
 អ្នកស្រី វ៉េត ម៉ាយ៉ូរ៉ូ, អ្នកនាង ដួន សុភកណិកា,
 អ្នកស្រី គង់ កន្ធីថា, វេជ្ជបណ្ឌិត ណោគន សុផល,
 លោក យាង ប៊ុនរិវាង, អ្នកស្រី គង់ សុខេម,
 លោក ដេត ប៊ុនថុក, លោក ហុក លី,
 អ្នកនាង ឈូយ សុខន,
 Mrs. Jan Nye, Mrs. Ellen Minotti,
 Fr. Charles Dittmeier, Mr. Rick Droz,
 Dr. Marissa Regino Manampan

សូមថ្លែងអំណរគុណដ៏ជ្រាលជ្រៅដល់មូលនិធិអេស៊េរីយ៉ា ជាមួយសិទ្ធិរៀបរៀងប្រែសម្រួលពីក្រុមអ្នកគំនូរ, ក្រុមអ្នករៀបរៀងនិពន្ធ,

និងអ្នកពាក់ព័ន្ធទាំងអស់។ Acknowledgement to Hesperian Foundation, artists, all relevant people, and authors, with the permissions to translate this book into Khmer.

- **artists:** Namrata Bali, Sara Boore, Heidi Broner, May Florence Cadiente, Barbara Carter, Gil Corral, Regina Faul-Doyle, Sandy Frank, Shu Ping Guan, Jesse Hamm, Haris Ichwan, Anna Kalis, Delphine Kenze, Joyce Knezevitch, Sacha Maxwell, Naoko Miyamoto, Lori Nadaskay, Mabel Negrete, Gabriela Nuñez, Connie Panzarini, Kate Peatman, Petra Röhr-Rouendaal, Carolyn Shapiro, Ryan Sweere, Sarah Wallis, Lihua Wang, DavidWerner, Mary Ann Zapalac.
- **All relevant people:** Sarah Constantine, Soo Jung Choi, Michelle Funkhauser, Heather Rickard, Karen Wu, Jacob Goolkasian, Shu Ping Guan, Christine Sienkiewicz, Iñaki Fernández de Retana, Jacob Goolkasian, Pam Fadem, Judith Rogers, Edith Friedman, Kathleen Vickery, Todd Jailer, Victoria Baker, Sunah Cherwin, Lynne Coen, Suzy Kim, Melissa Smith, Susan Sykes, Sandra Welner, Sarah Shannon, and Todd Jailer
- **Authors:** Jane Maxwell, Julia Watts Belser & Darlena David. **Translations and Digital Coordinator :** Tawnia Litwin.

សូមថ្លែងអំណរគុណដល់ស្ថាប័ន និង សម្បទានិកដែលបានផ្តល់

ការឧបត្ថម្ភគាំទ្រថវិកា លិខិតស្នាម និង ធនធានផ្សេងៗ

ក្រុមការងារពិការភាពនិងអភិវឌ្ឍន៍កុមារ សូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅដល់ស្ថាប័នរដ្ឋ

មន្ត្រីរាជការ ម្ចាស់ជំនួយ អង្គការជាតិ-អន្តរជាតិ និងបុគ្គលិក ព្រមទាំងសម្បទានិកក្នុងការខិតខំចូលរួមដើម្បី ចំណែកសហការការងារ ការឧបត្ថម្ភគាំទ្រថវិកា លិខិតស្នាម និងធនធានផ្សេងៗ សម្រាប់ការបោះពុម្ពចែកចាយ សៀវភៅ **ណែនាំអំពីសុខភាពសំរាប់ស្ត្រីដែលមានពិការភាព**, សៀវភៅ **ការជួយកុមារពិការភ្នែក** និងកិច្ចសហការ រៀបចំសិក្ខាសាលាស្តីអំពីការផ្សព្វផ្សាយការប្រើប្រាស់សៀវភៅ និង ធ្វើតម្រូវការសម្រេចការយល់ដឹងអំពី សុខុមាលភាពនិងសុខភាពស្ត្រីពិការ និងកុមារដែលមានបញ្ហាគំហើញ ឆ្នាំ ២០១១ ។ សៀវភៅនេះជាទ្រព្យ សម្បត្តិរួមនៃវិស័យពិការភាព។

១. គម្រោងសម្របសម្រួលថ្នាក់ជាតិលើសេវាស្ថាប័នលទ្ធភាពពលកម្មនៅតាមសហគមន៍ នៃក្រសួងសង្គមកិច្ចការងារ អតីតយុទ្ធជន និង យុវនីតិសម្បទា (National CBR Program, MoSVY)
២. នាយកដ្ឋានសុខុមាលភាពជនពិការ និង លេខាធិការដ្ឋានក្រុមប្រឹក្សាសកម្មភាពជនពិការ (DAC) នៃក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និង យុវនីតិសម្បទា
៣. អង្គការបេសកកម្មអភិវឌ្ឍន៍ជនពិការកម្ពុជា (CDMD)
៤. អង្គការ CBM
៥. កាកបាទក្រហមអូស្ត្រាលី (ARC) គម្រោងបញ្ចូលពិការភាពនៅកម្ពុជា (CIDI) និងម្ចាស់ជំនួយ AusAID
៦. អង្គការគ្រួសារថ្មី (KT)
៧. អង្គការ OMF-International
៨. លោកស្រី Helen Pitt និងក្រុមគ្រួសារ, អ្នកផ្តួចផ្តើមបង្កើតនិងគាំទ្រអង្គការមូលនិធិកុមារពិការ (KPF)
៩. អង្គការសាមគ្គីធម៌ម៉ារីយ៉ាស្កូល (Lavalla School / Yodifee)
១០. អង្គការមូលនិធិកុមារពិការ (KPF)
១១. អង្គការសេវាកម្មអភិវឌ្ឍន៍ជនពិការ (DDSP)
១២. អង្គការកាបឌីកូ (អភិវឌ្ឍន៍សមត្ថភាពជនពិការក្នុងសហគមន៍) (CABDICO)
១៣. ផ្ទះនៃក្តីញញឹមសំរាប់កុមារពិការ នៃអង្គការ ហាការ (HoS/Hagar)
១៤. មូលនិធិហេស៊េរីយ៉េន, ប៊្រែកឃ្លី, កាលីហ្វ័រញ៉ា Hesperian Foundation, Berkeley, California
១៥. អង្គការសេវាសង្គមកិច្ចកម្ពុជា (SSC)
១៦. អង្គការជនពិការអន្តរជាតិ សហព័ន្ធ (HI-F)
១៧. អង្គការ ADD International
១៨. កម្មវិធីអភិវឌ្ឍន៍មនុស្សថ្លង់ (DDP)

**សូមថ្លែងអំណរគុណនិងគោរពជូនជាកិត្តិយសដល់ស្ថាប័នសមាជិកនិងបុគ្គលិក, និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត
ដែលបានចូលរួមពិនិត្យកែសម្រួលនិងផ្តល់យោបល់នៅក្នុងក្រុមការងារពិភាក្សានិងអភិវឌ្ឍន៍
ផែនការស្រាវជ្រាវអំពីសុខភាពសម្រាប់ស្ត្រីដែលមានពិការភាព**

១. អ្នកស្រី ប៉ុញ្ហា ជ្រូស្ស, អ្នករៀបរៀងប្រែសម្រួល, សម្របសម្រួលក្រុមការងារ និង ស្វែងរកថវិកា (DiD)
២. លោក ញីប ផី, នាយកប្រតិបត្តិអង្គការបេសកកម្មអភិវឌ្ឍន៍ជនពិការកម្ពុជា (CDMD)
៣. អ្នកស្រី រ៉េត ម៉ាយ៉ូ, បុគ្គលិកអង្គការទាហានជើងចាស់អន្តរជាតិ (VI - Ken Kleang)
៤. អ្នកនាង ដួន សុភកណិកា, សាស្ត្រាចារ្យនៃដេប៉ាតឺម៉ង់សង្គមកិច្ចវិទ្យា, សកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញ
៥. Ms. Ellen Minotti, នាយិកាប្រតិបត្តិអង្គការសេវាសង្គមកិច្ចកម្ពុជា (SSC)
៦. អ្នកស្រី គង់ សុខេម, អតីតបុគ្គលិកអង្គការសេវាសង្គមកិច្ចកម្ពុជា (SSC)
៧. អ្នកនាង ឈួយ សុខន, អតីតបុគ្គលិកកម្មវិធីអភិវឌ្ឍសហគមន៍, អង្គការកម្ពុជាត្រាស្ត (CT)
៨. អ្នកស្រី គង់ កន្ធីថា, ប្រធានការិយាល័យអប់រំវិទ្យាល័យនៃមន្ទីរអប់រំ យុវជន និង កីឡា, រាជធានីភ្នំពេញ
៩. Mr. Rick Droz -- Droz Production, ជំនួយផ្នែកបច្ចេកទេស
១០. វេជ្ជបណ្ឌិត ណោគន សុផល, បុគ្គលិកក្រសួងសុខាភិបាល (MoH)
១១. លោក យាង ប៊ុនអាំង, នាយកប្រតិបត្តិអង្គការកាបឌីកូ (CABDICO)
១២. Fr. Charles Dittmeier, នាយកកម្មវិធីអភិវឌ្ឍន៍មនុស្សច្នៃ (DDP), អង្គការម៉ារីណុល
១៣. លោក ហាំង សំអាត, អ្នកគូរភាសាសញ្ញាកម្ពុជានៅកម្មវិធីអភិវឌ្ឍន៍មនុស្សច្នៃ (DDP), អង្គការម៉ារីណុល
១៤. លោក ដេត ប៊ុនចុក, អតីតបុគ្គលិកកម្មវិធីអភិវឌ្ឍន៍មនុស្សច្នៃ (DDP), អង្គការម៉ារីណុល
១៥. លោក ហុក លី, អតីតប្រធានកម្មវិធីអភិវឌ្ឍសហគមន៍, អង្គការកម្ពុជាត្រាស្ត (CT)
១៦. Dr. Marissa Regino Manampan, ម្ចាស់គ្លីនិកវេជ្ជសាស្ត្រសហគមន៍និងក្រុមគ្រួសារ

ក្រុមការងារពិភាក្សានិងអភិវឌ្ឍន៍ សូមថ្លែងអំណរគុណដល់បណ្តាម្ចាស់ជំនួយនៃស្ថាប័នខាងលើ សូមបន្តការគាំទ្រផ្តល់
មូលនិធិដល់អង្គការទាំងនេះដែលបានបំពេញបេសកកម្មយ៉ាងមានប្រយោជន៍ក្នុងការអភិវឌ្ឍសហគមន៍ និងលើកតម្កើងគុណភាពជីវិត
របស់អ្នកពិការនិងជនក្រីក្រនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។ តាំងពីឆ្នាំ ២០០៥ ដល់ពេលនេះ ស្ថាប័នខាងលើបានចូលរួមចំណែកយ៉ាងសកម្មធ្វើ
ការជំរុញឱ្យសៀវភៅមានប្រយោជន៍បានរៀបរៀងប្រែសម្រួលជាភាសាខ្មែរនិងបោះពុម្ពចែកចាយដល់អ្នកពិការ និងស្ថាប័នដែលបំរើ
វិស័យពិការភាពក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។ សៀវភៅនេះជាស្នាដៃរបស់បុគ្គលិកនិងស្ថាប័នខាងលើ។

**ក្រុមការងារពិការភាពនិងអភិវឌ្ឍន៍មានសូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះមូលនិធិហេសប៊េរីស អ្នកនិពន្ធរៀបរៀង និងអ្នកគូរ
 គំនូរនៃច្បាប់ដើម “សៀវភៅណែនាំអំពីសុខភាពស្រ្តីដែលមានពិការភាព,” និងស្ត្រីពិការនិងមិត្តភក្តិមកពីប្រទេសចំនួន 40 ដែល
 បានចែករំលែកចំណេះដឹងនិងបទពិសោធន៍ សប្បុរសជននិងម្ចាស់មូលនិធិ ព្រមទាំងប្រធាននិងបុគ្គលិកស្ថាប័នទាំងអស់ដែលបានធ្វើ
 ឱ្យសៀវភៅនេះបោះពុម្ពស្រាប់ប្រយោជន៍ស្ត្រីពិការក្នុងពិភពលោក។ សូមឧទ្ទិសដល់ស្ត្រីពិការដែលបានទទួលមរណៈភាព ប៉ុន្តែបានចូល
 រួមក្នុងវិស័យពិការភាពទូទាំងពិភពលោកនិងសៀវភៅនេះ។ ឈ្មោះនិងស្ថាប័នរបស់ពួកគេបង្ហាញខាងក្រោមនេះ :-**

Disability and Information Development Working Group would like to acknowledge to Hesperian Foundation, the authors, artists of the book, “Health Guide for Women with disabilities,” and the women with disabilities and their friends from 40 countries for sharing their knowledge and experiences, donors and persons who donated financial Support-especially to the translation, agencies, directors and staff, and all relevant people who have involved in creating this valuable book for women with disabilities around the world. Their names and places are listed below:

<p>Afghanistan: the National Association of Women with Disabilities of Afghanistan (NAWDA) Cambodia: the Women with Disabilities Committee of the Disability Action Council China: MSI Professional Services Columbia: the Columbian Association for Disabled Peoples (ASCOPAR) El Salvador: La Asociación Cooperativa de Grupo Independiente Pro Rehabilitación Integral (ACOGIPRI) Fiji: the Support Group for Women with Disabilities Finland: the Abilis Foundation, and The National Council on Disability Republic of Georgia: the Gori Disabled Club India: the Amar Jyoti Charitable Trust, Blind People Association, Catholic Relief Services (CRS), Disabled People’s International, Humane Trust, and Sanjeevini Trust Jamaica: Combined Disabilities Association Kenya: The Bob Segero Memorial Project, and Hope Laos: the Lao Disabled People’s Association, and the Lao Disabled Women Development Center Lebanon: the Arab Organization of Disabled People, and the National Association for the rights of Disabled People Lebanon (NARD) Lesotho: the Lesotho National Federation of Organizations of Disabled Mauritius: the Association of Women with Disability Nepal: the Nepal Disabled Women Society, and Rural Health Education Services Trust (RHEST) Nigeria: the Family-Centered Initiative for Challenged Persons (FACICP) Palau: the Organization of People with Disabilities (Omekasang) Philippines: Differently Abled Women’s Network (DAWN), Disabled People’s Internationa (DPI), and KAMPI Russia: Perspektiva (the Regional Society of Disabled People) South Korea: Korean Differently Abled Women United Tanzania: The National Council for People with Disabilities Thailand: Disabled People’s International-Asia Pacific Trinidad/Tobago: the Tobago School for the Deaf, Speech and Language Impaired Uganda: the Disabled Women’s Network and Resource Organisation (DWNRO), Mobility Appliances by Disabled Women Entrepreneurs (MADE), and the National Union of Disabled Persons of Uganda</p>	<p>USA: Mobility International USA (MIUSA), Through the Looking Glass, Women Pushing Forward, and the World Institute on Disability (WID) Vietnam: the Vietnam Veterans of America Foundation Yemen: the Arab Human Rights Foundation Zimbabwe: Disabled Women Africa (DIWA), the National Council on Disabled Persons of Zimbabwe, the Southern Africa Federation of the Disabled (SAFOD), and Women with Disabilities Development (ZWIDE)</p> <p style="text-align: center;">~~~~~</p> <p>Caroline Agwanda, Fatuma Akan, Firoz Ali, Janet Connatser Allem, Eric Anderson, Soc Balingit, Florence Baingana, Monica Bartley, Denise Bergez, Kim Best, Bimala Sharma Bhandari, Cheri Blauwet, Joan Bobb-Alleyne, Claire Borkert, Tina Bregvadze, Ron Brouillette, Arlene Calinao, Cynthia Carmichael, Susan Canas, Silvia Casey, Phonesavanh Chandavong, Sivila Chanpheng, Sujith J. Chandy, Gladys Charowa, Farai Cherera, Rosemary Ciotti, Alicia Contreras, Ann Cupola Freeman, John Day, Kathryn Day, Roshni Devi, Tara Dikeman, Lori Dobeus, Pamela Dudzik, Shalini Eddens, Sana Ali El-Saadi, Nancy Ferreyra, Anne Finger, Lee Gallery, Monica Gandhi, Katherine Gergen, Anita Ghai, Eileen Giron Batres, Nora Groce, Heba Hagrass, Maria Harkins, Sari Heifetz, Karen Heinicke-Motsch, Taija Heinonen, Susan Heller, Kevin Henderson, Judith Heumann, Rachael Holloway, Rob Horvath, Ralf Hotchkiss, Honora Hunter, Venus Ilagan, Namita Jacob, Lisa Jensen, Usha Jesudasan, Kathy Al Ju’beh, Rachel Kachaje, James G. Kahn, Wendy Kahn, Deborah Kaplan, Manali Kasbekar, Susan Kaur, Christie Keith, Jennifer Kern, Jahda Abou Khalil, Jackie Ndona Kingolo, Pat Kirkpatrick, Kristi L. Kirschner, Justine Kiwanuka, Mari Koistinen, Kathleen Lankasky, BA Laris, Ye Ja Lee, Anne Leitch, Cindy Lewis, Gertrude Likopo Lesoetsa, Rebecca C. Lim, Hoang Cam Linh, Sari Loijas, Lizzie Longshaw, Josephine Lyengi, Annie Malinga,</p>	<p>Peggy Martinez, Rajaa Masabi, Melissa May, Katherine McLaughlin, Lemnis Geraldo Mendez, Ruth Miller, Rebecca C. Lim, Hoang Cam Linh, Sari Loijas, Lizzie Longshaw, Josephine Lyengi, Annie Malinga, Peggy Martinez, Rajaa Masabi, Melissa May, Katherine McLaughlin, Lemnis Geraldo Mendez, Ruth Miller, Linda D. Misek-Falkoff, Sruti Mohaptra, Linda Mona, Winifred Mujesia, Frank Mulcahy, Irene Busolo Mwenesi, Dorothy Musakanya, James Mwanda, Safia Nalule, Sucheta Narang, Kanika Sophak Nguon Papa Djibril Niang, Cathy Noble, Corbett O’Toole, Deborah Ottenheimer, Judy Panko Reis, Lauri Paolinetti, Rafael Peck, Elizabeth Pearl Penumaka, KP Perkins, Minh Hang Pham, Allison Phillips, Judith Pollack, Jureeratana Pongpaew, Zohra Rajah, Barbara Ridley, Pia Rockhold, Denise Roza, Laura Ruttner, Mariana Ruybalid, Robert Sampana, Beatriz Elena Satizabal, Marsha Saxton, Estelle Schneider, Rosemary Segero, Lonny Shavelson, Maya Shaw, Julia Shelby, A. Shivasanthakumar, Caroline Signore, Meenu Sikand, Julia Simonova, Kathy Simpson, Jan Sing, Judith Smith, Florence Nayiga Ssekabira, Yvette Swan, Susan Sygall, Michael Tan, Supatraporn “Mai” Tanatikom, Carolyn Thompston, Uma Tuli, Meldah B. Tumukunde, Doralee Uchel, James Ullman, Nance Upham, Aruna Upreti, Elizabeth Valitchka, Koen Van Rompay, Jyoti Chandulal Vidhani, Zainab K. Wabede, Jessica Mak Wei-E, Ann Whitfield, Amy Wilson, Dayna Wolfe, Lin Yan</p> <p>We thanks and remember these women who contributed so much, not only to this book but to the community of women with disabilities around the world. Sadly, they died before this book published in English:</p> <p>Hellen Winifred Akot, Tanis Doe, Ana Malena Alvarado, Connie Panzarini, Nanette Tver, Barbara Waxman-Fiduccia, and Sandra Welner.</p>
---	---	--

វារាមារអ្នករៀបរៀងប្រែសម្រួល

លោក លោកស្រី និងប្រិយមិត្តអ្នកអានជាទីមេត្រី!

សៀវភៅនេះជាធនធានអន្តរជាតិដែលបានប្រែសម្រួលជាភាសាខ្មែរសំរាប់បង្កើនការយល់ដឹងដល់ស្ត្រីពីការអំពើសុខភាពផ្លូវកាយ សុខភាពផ្លូវចិត្ត ការចេញចូលនិងប្រើប្រាស់កន្លែងនានាតាមទីសាធារណៈ ការទទួលបានការអប់រំនិងគាំពារសុខភាព និងពិនិត្យសុខភាព ទូទៅដែលអាចកើតមានចំពោះមនុស្សពិការ ឬ មិនពិការ ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង ក៏ដូចជាអ្នកពាក់ព័ន្ធច្រើន។ ទិសដៅនៃសៀវភៅនេះ គឺ លើកទឹកចិត្តឱ្យស្ត្រីនិងក្មេងស្រីពិការស្វែងយល់ឱ្យបានស៊ីជម្រៅពីបញ្ហាសុខភាពដែលទាក់ទិននឹងពិការភាពរបស់ខ្លួន និងទៅពិគ្រោះបញ្ហា សុខភាពជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល។ វាក៏ផ្តល់យោបល់និងលើកទឹកចិត្តបុគ្គលិកសុខាភិបាលឱ្យបង្កើតបរិយាកាសស្របរយៈពេលទាក់ទងចំពោះ ស្ត្រីនិងក្មេងស្រីពិការដែលមកពិគ្រោះនិងពិនិត្យសុខភាព។ វាជាសៀវភៅស្វែងយល់ពីសិទ្ធិនិងការតស៊ូមតិរបស់ស្ត្រីពិការ។ សៀវភៅនេះ ជាឧបករណ៍ដ៏មានប្រយោជន៍ និងជាចំណងដៃដល់ប្រជាជនកម្ពុជា ពិសេសស្ត្រីនិងក្មេងស្រីពិការ ឪពុកម្តាយនិងក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ អ្នកថែទាំរបស់ស្ត្រីពិការ និងញាតិជិតខាង។ ហើយវាក៏ជាជំនួយការសំខាន់ចំពោះគ្រូបង្រៀន វេជ្ជបណ្ឌិត/បុគ្គលិកសុខាភិបាល អ្នក ពិគ្រោះបញ្ហា បុគ្គលិកអភិវឌ្ឍនិងស្ថាប័នសុខភាពពលកម្មតាមសហគមន៍ បុគ្គលដែលចង់ជួយស្ត្រីពិការ និងសហគមន៍ទាំងមូលដើម្បីជួយ ស្ត្រីនិងក្មេងស្រីពិការនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។ នាងខ្ញុំនឹងសម្ភាសន៍ក្រុមការងារពិការភាពនិងអភិវឌ្ឍន៍ក៏មាន មានជំនឿមុតមាំថា អ្នកអាន និងអ្នកប្រើប្រាស់សៀវភៅនេះពិតជាទទួលបានផលប្រយោជន៍ និងបង្កើនចំណេះដឹងយ៉ាងល្អ។

ក្រុមការងារពិការភាពនិងអភិវឌ្ឍន៍ក៏មានបានបង្កើតនៅចុងឆ្នាំ ២០០៤ ដោយផ្អែកលើការសិក្សាអង្កេតដើម្បីស្តង់ដារអំពីតម្រូវ ការប្រែសម្រួលឯកសារជាក់លាក់ដែលចាំបាច់ជាភាសាខ្មែរ និងស្នើសុំកិច្ចសហការជាមួយអង្គការជាតិ អង្គការអន្តរជាតិមួយចំនួន និង ការិយាល័យអប់រំខ័ណ្ឌមានជ័យ-រាជធានីភ្នំពេញ។ ពួកគេបានគាំទ្រគំនិតបង្កើត**ក្រុមការងារពិការភាពនិងអភិវឌ្ឍន៍ក៏មាន** ត្រួតពិនិត្យ កែសម្រួលសៀវភៅ, ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យការប្រែសម្រួលជាភាសាខ្មែរបានងាយយល់។ ស្ថាប័នបានអនុញ្ញាតឱ្យបុគ្គលិករបស់ខ្លួនចូលរួមក្នុង ក្រុមការងារ ហើយបានបរិច្ចាគធនធានដូចជា ទីតាំងសម្រាប់ការប្រជុំ រូបថតរូបដាក់ក្របសៀវភៅ ភាសាសញ្ញាកម្ពុជា ឯកសារនានា ទំនាក់ទំនងដើម្បីជួយឱ្យសៀវភៅបានប្រែសម្រួលបោះពុម្ពជាភាសាខ្មែរ ក៏ដូចជាផ្តល់កន្លែងស្នាក់នៅដឹកក្តៅដល់រូបខ្ញុំផ្ទាល់។

ក្នុងនាមនាងខ្ញុំជាអ្នកផ្តួចផ្តើមសម្របសម្រួល**ក្រុមការងារពិការភាពនិងអភិវឌ្ឍន៍ក៏មាន** និងជាអ្នករៀបរៀងប្រែសម្រួល “សៀវភៅណែនាំអំពីសុខភាពសម្រាប់ស្ត្រីដែលមានពិការភាព” “សៀវភៅការជួយកុមារច្នែង” និង “សៀវភៅការជួយកុមារពិការភ្នែក” នាងខ្ញុំសូមកោតសរសើរដោយស្មោះ និងអរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះផលសម្ភាសន៍ក្នុងក្រុមដ៏សកម្មនេះ ដែលបានជំរុញឱ្យមានដំណើរ យ៉ាងរលូនទៅមុខ។ នាងខ្ញុំបានបំរើការងារក្នុងវិស័យពិការភាពទូទៅតាំងពីឆ្នាំ ១៩៩២ និងនៅតែពេញចិត្តបំរើវិស័យនេះ។

នាងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណដល់ស្ត្រីពិការ ស្ថាប័ននិងបុគ្គលដែលផ្តល់ថវិកាបោះពុម្ពចែកចាយសៀវភៅនេះ ស្ថាប័នក្នុងនិងក្រៅ ប្រទេសកម្ពុជា ប្រធានអង្គការនិងបុគ្គលិក មន្ត្រីរាជការ និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តដែលបានចូលរួមផ្តល់យោបល់និងលើកទឹកចិត្តឱ្យសៀវភៅនេះ ប្រែសម្រួលនិងបោះពុម្ពជាភាសាជាតិ។ សូមជូនពរដល់ម្ចាស់មូលនិធិ និងអង្គការសមាជិកនៃ**ក្រុមការងារពិការភាពនិងអភិវឌ្ឍន៍ក៏មាន** ឱ្យបំពេញបេសកកម្មលើកកម្ពស់គុណភាពជីវិតរបស់ស្ត្រីពិការ និងកសាងសហគមន៍របស់ប្រជាជនកម្ពុជាឱ្យបានជោគជ័យគ្រប់យ៉ាង។

ទីបញ្ចប់ នាងខ្ញុំសូមឧទ្ទិសដល់វិញ្ញាណក្ខ័ន្ធអ្នកម្តាយរបស់ខ្ញុំ អ្នកស្រី រ៉េត ម៉ាយរី សូមឱ្យគាត់ទៅកាន់សុគតិភព។

ភ្នំពេញ ថ្ងៃទី ១៧ ខែសីហា ឆ្នាំ ២០១០
អ្នកស្រី ប៉ុញ្ហា ជ្រូស្យ
Mrs. Punya Droz

សេចក្តីរំលឹក Hesperian Foundation និងក្រុមការងារពិការភាពនិងអភិវឌ្ឍន៍ព័ត៌មាន ព្រមទាំងអ្នកចូលរួមទាំងអស់នៃ **សៀវភៅ**

ណែនាំអំពីសុខភាពសម្រាប់ស្ត្រីដែលមានពិការភាព សូមបញ្ជាក់និងសង្កត់យ៉ាងធ្ងន់ថា បើអ្នកមិនយល់ច្បាស់ ឬ មិនប្រាកដក្នុងចិត្តអំពីបញ្ហាណាមួយ សូមទៅជួបពិគ្រោះបញ្ហានោះជាមួយបុគ្គលដែលមានជំនាញផ្នែកនោះ ឧទាហរណ៍ បើបញ្ហានោះជាបញ្ហាសុខភាព ឬ ថ្នាំពេទ្យ ចូរទៅជួបពិគ្រោះជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលបម្រើការងារនៅក្នុងស្រុកភូមិរបស់អ្នក។ ការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យខុសនឹងជំងឺអាចបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត។

សៀវភៅនេះផ្តល់ព័ត៌មានជាមូលដ្ឋាន ដើម្បីជួយស្ត្រីដែលមានពិការភាពថែរក្សាសុខភាពឱ្យល្អ និងអ្នកជួយថែទាំស្ត្រីពិការស្វែងយល់ពីការថែទាំល្អៗ។ អ្នកអាចជួយយើងដើម្បីធ្វើឱ្យសៀវភៅណែនាំអំពីសុខភាព បានល្អជាងនេះ។ បើអ្នកជាស្ត្រីពិការ អ្នកផ្តល់ការថែទាំ ឬ ជាអ្នកមានគំនិត ឬ យោបល់ល្អៗអំពីធ្វើឱ្យសៀវភៅនេះនិងសុខភាពរបស់ស្ត្រីពិការបានល្អប្រសើរ ចូរសរសេរយោបល់ទាំងនោះផ្ញើមកឱ្យយើងខ្ញុំ។ យើងខ្ញុំចង់ដឹងនិងស្វែងយល់ពីបទពិសោធន៍និងការអនុវត្តរបស់អ្នក។

ភាសាអង់គ្លេស (English version):
Copyrights@2007 by Hesperian Foundation. All right reserved.
ការរក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាងដោយមូលនិធិហេស្បេរីង

Hesperian Foundation
1919 Addison Street, #304
Berkeley, California 94704, USA

Website: www.hesperian.org
Phone: (510) 845-4507

Hesperian Foundation លើកទឹកចិត្តឱ្យធ្វើការថតចម្លង ផលិតឡើងវិញសៀវភៅនេះទាំងមូល ឬសម្រួលផ្នែកណាមួយដើម្បីឱ្យជួបនឹងតម្រូវការប្រើប្រាស់ក្នុងស្រុក រួមទាំងរូបភាព។ ផ្នែកដែលផលិតឡើងវិញរួមទាំងរូបភាពគឺត្រូវចែកចាយដោយឥតគិតថ្លៃ ឬ លក់ដោយគ្មានយកចំណេញ។ បុគ្គល ឬ ស្ថាប័នដែលចង់ចម្លង ផលិតឡើងវិញ ឬ សម្រួលផ្នែកណាមួយដើម្បីធ្វើការផ្សព្វផ្សាយអាជីវកម្មយកប្រាក់ចំណេញត្រូវតែស្នើសុំការអនុញ្ញាតពី Hesperian Foundation.

មុននឹងចាប់ផ្តើមប្រែសម្រួលផ្នែកណាមួយ ឬ សៀវភៅនេះទាំងមូល ឬ អត្ថន័យខ្លឹមសាររបស់វា ចូរទាក់ទងទៅ Hesperian Foundation សំរាប់យោបល់. ថែមព័ត៌មានឱ្យទាន់ពេលវេលាបច្ចុប្បន្ន និងចៀសវាងការផលិតជាន់គ្នាដើម្បីកុំឱ្យបង់ខាតធនធាន។ ចូរផ្ញើផ្នែកណាមួយ ឬ សៀវភៅនេះទាំងមូលមួយច្បាប់ដែលបានរៀបរៀងប្រែសម្រួលនិងប្រើប្រាស់មកឱ្យ Hesperian Foundation ។



ភាសាខ្មែរ (Khmer version): បោះពុម្ព 1000 ក្បាល នៅប្រទេសកម្ពុជា
Copyrights@2011 by Disability and Information Development Working Group. All right reserved .

រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាងដោយក្រុមការងារពិការភាពនិងអភិវឌ្ឍន៍ព័ត៌មាន

Punya Droz
PO Box 896, Mendocino,
California 95460, USA
Email: pdroz@mcn.org

ឬ **អង្គការសេវាសង្គមកិច្ចកម្ពុជា (SSC)**
ការិយាល័យ (ក្នុងអាគារសាលាបណ្តុះបណ្តាល VBNK)
អ៊ីម៉ែល: info@ssc.org.kh

ឬ ទាក់ទង **អង្គការបេសកកម្មអភិវឌ្ឍន៍ជនពិការកម្ពុជា (CDMD)**
អាគារលេខ 43, វត្តសារវ័ន្ត, ផ្លូវ 178, សង្កាត់ជ័យជំនះ, ភ្នំពេញ
info@cdmdcambodia.org

ក្រុមការងារពិការភាពនិងអភិវឌ្ឍន៍ព័ត៌មាន គោរពនិងប្រកាន់យកជំហរដូចមូលនិធិហេស្បេរីងអញ្ចឹងដែរ គឺយើងខ្ញុំលើកទឹកចិត្តវិស័យអង្គការជាតិអន្តរជាតិ និងស្ថាប័នរដ្ឋដែលធ្វើការដើម្បីប្រយោជន៍ស្ត្រីពិការ, ជនពិការ, កុមារពិការ និងអ្នកក្រីក្រនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ឱ្យធ្វើការថតចម្លង ផលិតឡើងវិញនៃសៀវភៅនេះទាំងមូល ឬ សម្រួលផ្នែកណាមួយដើម្បីឱ្យជួបនឹងតម្រូវការប្រើប្រាស់របស់ស្ថាប័ននិងក្រុមគោលដៅរបស់ខ្លួន។ បើបុគ្គល ឬ ស្ថាប័នដែលចង់ចម្លង ផលិតឡើងវិញ ឬ សម្រួលផ្នែកណាមួយដើម្បីធ្វើការផ្សព្វផ្សាយអាជីវកម្មយកប្រាក់ចំណេញសម្រាប់មុខរបររបស់ខ្លួន គឺត្រូវតែស្នើសុំការអនុញ្ញាតពី**ក្រុមការងារពិការភាពនិងអភិវឌ្ឍន៍ព័ត៌មាន** ។ យើងខ្ញុំរៀបរៀងប្រែសម្រួលតែសៀវភៅណាដែលចាំបាច់ ហើយសំខាន់សម្រាប់ការអប់រំ បញ្ហាសុខភាព បង្កើនចំណេះដឹងលើប្រធានបទជាក់លាក់ ជាពិសេសវិស័យពិការភាព និងបង្កើនការយល់ដឹងជាសាធារណៈ ហើយលើកទឹកចិត្តឱ្យប្រជាជនកម្ពុជា អ្នកផ្តល់សេវាទាំងឯកជន រដ្ឋ និង អង្គការនានា ចូរធ្វើការសហការគ្នាដោយការគោរព និងបង្កើតបរិយាកាសរាក់ទាក់ចំពោះគ្នា។
ចូរធ្វើការដើម្បីប្រយោជន៍ស្ត្រីពិការ និង អ្នកក្រីក្រ!

មាតិកា

សេចក្តីផ្តើម - ហេតុអ្វីរៀបរៀងនិពន្ធសៀវភៅអំពីស្ត្រីដែលមានពិការភាព?.....	2
ជំពូកទី 1 - ពិការភាព និង សហគមន៍.....	5
តើអ្វីទៅជាពិការភាព?.....	6
មូលហេតុដែលបណ្តាលឱ្យមានពិការភាព.....	10
គំនិតយល់ខុសអំពីពិការភាព.....	15
ធ្វើការងារសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរដ៏ប្រពៃ.....	16
ជំពូកទី 2 - រៀបចំការគាំពារសុខភាពដោយភាពរាក់ទាក់សម្រាប់ពិការភាព?.....	29
ការស្វែងរកមើលបូសឆល់នៃបញ្ហា.....	31
ការគាំពារសុខភាពគឺជាសិទ្ធិសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូប.....	33
ការធ្វើឱ្យសេវាគាំពារសុខភាពងាយប្រើប្រាស់.....	35
គំនិតដែលជួយធ្វើឱ្យអាគារងាយប្រើប្រាស់.....	38
ការស្វែងសិក្សាអំពីពិការភាព.....	41
ការជួយស្ត្រីដែលមានពិការភាពជាក់លាក់.....	43
ធ្វើការងារសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរដ៏ប្រពៃ.....	44
ជំពូកទី 3 - សុខភាពផ្លូវចិត្ត.....	49
ឧបសគ្គចំពោះសុខភាពផ្លូវចិត្ត.....	50
ជំងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ (ចិត្តវិកល).....	59
ជំងឺផ្លូវចិត្ត.....	54
ធ្វើការងារឆ្ពោះទៅរកសុខភាពផ្លូវចិត្ត.....	60
ហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ.....	56
ការបង្កើតក្រុមគាំទ្រ.....	65
ជំពូកទី 4 - ការស្វែងយល់អំពីរាងកាយរបស់អ្នក.....	71
នៅពេលរាងកាយរបស់ក្មេងស្រីចាប់ផ្តើមផ្លាស់ប្តូរ (ចូលវ័យគ្រប់ការ).....	71
ប្រព័ន្ធប្រដាប់បន្តពូជរបស់ស្ត្រី.....	77
ឈាមដែលធ្លាក់ប្រចាំខែ (ឈាមរដូវ ឬ រដូវ).....	74
គ្មានលទ្ធភាពបង្កកំណើត (មិនអាចមានផ្ទៃពោះ).....	81
ការបង្កើតប្រកួសារមួយតាមរយៈការសុំកូនចិញ្ចឹម.....	83
ជំពូកទី 5 - ការថែទាំរាងកាយរបស់អ្នក.....	85
ការបរិភោគត្រឹមត្រូវសម្រាប់សុខភាពល្អ.....	86
រក្សាការធ្វើចលនារាងកាយ (ការហាត់ប្រាណ).....	88
សាច់ដុំរញ្ជកន្ត្រាក់.....	94
ការទប់ស្កាត់បញ្ហាសុខភាពសាមញ្ញៗ.....	96
ការគ្រប់គ្រងក្រហមនោម.....	101
ជំងឺរលាកបង្កូរនោម.....	105
ការគ្រប់គ្រងឈាមក.....	107
ឈាមរដូវប្រចាំខែ.....	109
ជំងឺបង្កើតមេរោគពពួកឆ្លិតយឺស.....	111
ដំបៅក្រែក (ដំបៅចំហមុខ).....	114
ជំងឺសម្ពាធឈាមលើសស្រួចស្រាវ.....	117
គ្រប់គ្រងការឈឺចាប់.....	120
ធ្វើការងារសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរដ៏ប្រពៃ.....	121
ការកែច្នៃបង្កន់ឱ្យងាយប្រើប្រាស់.....	123
ជំពូកទី 6 - ការពិនិត្យសុខភាព.....	125
អ្វីៗដែលអ្នកអាចដឹងពីការពិនិត្យសុខភាពទៀងទាត់.....	126
ការពិនិត្យដោះ.....	128
ការពិនិត្យអាងត្រតាក់ (ស្បូន).....	130
ការពិនិត្យសុខភាពផ្សេងៗដើម្បីរក្សាសុខភាពឱ្យមាំមួន.....	135
ធ្វើការងារសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរដ៏ប្រពៃ.....	136

ជំពូកទី 7 - ទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទ.....	139
ជំនឿដែលបង្កទុក្ខទោសអំពីទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទ	វិធីផ្សេងៗនៃការរួមភេទ.....147
របស់ស្ត្រីពិការ.....140	បញ្ហាដែលអាចកើតឡើងនៅអំឡុងពេលរួមភេទ.....151
ការរៀនសូត្រអំពីទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទ.....142	ធ្វើការងារសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរដ៏ប្រចាំ.....154
ជំពូកទី 8 - សុខភាពផ្លូវភេទ :- ការទប់ស្កាត់ជំងឺកាមរោគ រួមទាំងវិរុសហ៊ីវ/អេដស៍.....	157
រោគទ្រីកូម៉ូណាស៍.....159	តើអ្វីទៅជាវិរុសហ៊ីវ/អេដស៍.....169
រោគប្រមេ និង ក្លាមីដា.....160	ការព្យាបាលសំរាប់វិរុសហ៊ីវ/អេដស៍.....176
ដំបៅលើប្រដាប់ភេទ.....163	ការទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លងនៅផ្ទះ.....179
ជំងឺរើមលើប្រដាប់ភេទ និង ឫសដុះលើប្រដាប់ភេទ.....165	ការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព.....180
ជំងឺធ្វើម.....167	ធ្វើការងារសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរដ៏ប្រចាំ.....182
ជំពូកទី 9 - ផែនការគ្រួសារ.....	185
របៀបដែលវិធីសាស្ត្រផែនការគ្រួសារធ្វើការ.....187	ការបំបៅដោះកូន.....199
វិធីសាស្ត្ររាំងខ្នងនៃផែនការគ្រួសារ.....189	ផែនការគ្រួសារតាមធម្មជាតិ.....200
កងពន្យារកំណើត (អាយយូឌី).....195	ពន្យារកំណើតតាមការរិះកាត់.....203
វិធីសាស្ត្រអ័រម៉ូននៃផែនការគ្រួសារ.....196	វិធីសាស្ត្រសង្គ្រោះបន្ទាន់នៃផែនការគ្រួសារ.....205
ថ្នាំលេបសម្រាប់ពន្យារកំណើត.....197	ការពន្ធតកកូនចោល.....207
ជំពូកទី 10 - ការមានផ្ទៃពោះ (មានគភ៌).....	209
ផែនការសម្រាប់ពេលមានផ្ទៃពោះនិងសម្រាលកូន.....212	សាច់ដុំរមួល (រមួលក្រពើ).....225
ការថែទាំសុខភាពឱ្យម៉ែជាមុនជាដំបូង.....215	អាការៈចុករោយនិងឈឺក្នុងសន្លាក់ឆ្អឹង.....228
អំឡុង 9 ខែនៃការមានផ្ទៃពោះ.....217	បញ្ហាសុខភាពទូទៅ.....230
ភាពមិនស្រណុកនៅអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ.....220	រោគហើមនៅអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ.....232
ចលនា និង ការទប់ជំហរខ្លួន.....222	ធ្វើការងារសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរដ៏ប្រចាំ.....233
ជំពូកទី 11 - ពេលឈឺពោះ និង ពេលសម្រាលកូន.....	235
របៀបដែលអ្នកអាចដឹងថាអ្នកឈឺពោះសម្រាលកូន.....236	សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ក្រោយពីសម្រាលកូន.....247
របៀបធ្វើឱ្យពេលឈឺពោះសម្រាលកូនបានងាយ.....240	ការថែទាំសំរាប់ស្ត្រីទើបនឹងក្លាយជាម្តាយ.....249
សម្រាលកូនតាមការរិះកាត់.....244	ការថែទាំសម្រាប់ទារកទើបនឹងកើត.....250
សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ពេលកំពុងឈឺពោះសម្រាលកូន.....245	ធ្វើការងារសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរដ៏ប្រចាំ.....251
ជំពូកទី 12 - ការថែទាំសម្រាប់ទារករបស់អ្នក.....	253
ការបំបៅដោះកូន.....255	ការលាងសំអាតកូន.....269
ការបញ្ជាក់ចំណីអាហារដល់ទារកចាស់ខែ.....265	ការបី, ៧ ឬ ៧ មួយទារក.....271
ការលូងលោមថ្នាក់ផ្ទៃកូន.....266	ការការពារសុខភាពរបស់កូន.....274
ការផ្លាស់ប្តូរនិងស្បែកពាក់ឱ្យកូន.....268	ថ្នាំរ៉ាំរ៉ាក់សំរាប់ការពារជំងឺ.....276

ជំពូកទី 13 - ចូលវ័យចំណាស់ជាមួយពិការភាព.....277

បញ្ហាសុខភាពដែលបង្កពីវ័យជំរាស់.....278 កំណត់ពេលឈាមរដូវឈប់ធ្លាក់ (ចំពោះស្ត្រីចំណាស់).....282

ការស្វែងរកវិធីថ្មីៗដើម្បីធ្វើអ្វីៗទាំងឡាយ.....281 ការរស់នៅយ៉ាងសកម្មក្នុងជីវិត.....285

ជំពូកទី 14 - ការរំលោភបំពាន, អំពើហិង្សា និង ការការពារខ្លួនឯង.....267

ការធ្វើបាបខាងផ្លូវចិត្ត.....290 ការធ្វើបាបខាងផ្លូវភេទ.....298

ការធ្វើបាបខាងផ្លូវកាយ.....294 បញ្ហាសុខភាពដែលបង្កពីរឿងរំលោភបំពានផ្លូវភេទ.....302

ទប់ស្កាត់ការធ្វើបាប.....295 ការធ្វើបាបនៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌល.....306

គាំទ្រសម្រាប់ស្ត្រីចាកចេញពីផែនដី/ប្តីហិង្សា.....297 ការការពារខ្លួនឯង.....308

ជំពូកទី 15 - ការគាំទ្រសម្រាប់អ្នកថែទាំ.....313

សហគមន៍ត្រូវតែឱ្យតម្លៃអ្នកថែទាំរបស់ស្ត្រីពិការ.....315 ចូរថែរក្សាខ្លួនឯងឱ្យល្អ.....319

អ្នកថែទាំក៏ត្រូវការការជួយផងដែរ.....317 ការចាប់ផ្តើមក្រុមសម្រាប់អ្នកថែទាំ.....321

ទំព័រឃែតង.....327

របៀបប្រើប្រាស់ ឬ លេបថ្នាំដោយសុវត្ថិភាព.....327 ថ្នាំលេបសម្រាប់ពន្យារកំណើត.....355

ការលេបថ្នាំផ្សេងទៀតជាមួយថ្នាំសម្រាប់ពិការភាពរបស់អ្នក.....328 ផែនការគ្រួសារសម្រាប់បន្តាន់.....357

ប្រភេទនៃថ្នាំពេទ្យ.....330 ថ្នាំជំងឺអេដស៍ (ថ្នាំអាត).....358

តារាងបញ្ហាសុខភាព.....331

សេចក្តីបន្ថែម ក- ការថែទាំឧបករណ៍របស់អ្នក.....363

ឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់.....363 ការថែទាំទេះរបស់អ្នក.....366

ការប្រើលើច្រត់សម្រាប់ការដើរទៅនេះទៅនោះ.....365

សេចក្តីបន្ថែម ខ- ភាសាសញ្ញាសម្រាប់សុខភាព.....369

តារាងនៃពាក្យពិបាកៗ.....372

ដើម្បីស្វែងសិក្សាបន្ថែម (ធនធានក្រៅប្រទេស).....377

សន្តានុក្រុម (ប្រធានបទនិងពាក្យពេជន៍ប្រើក្នុងសៀវភៅនេះ).....385

ឯកសារនិងគំនិតយោបល់ដែលបានដកស្រង់ប្រើប្រាស់ជាភាសាខ្មែរ.....436

ស្ថាប័នជាតិ-អន្តរជាតិនៃក្រុមការងារពិការភាពនិងអភិវឌ្ឍន៍ពិការភាព, អ្នកផ្តល់ថវិកា និង ធនធានផ្សេងៗ.....437

សៀវភៅរបស់មូលនិធិហេសស្ត្រីរៀន ដែលបានប្រែសម្រួលជាភាសាខ្មែរ.....442

សេចក្តីផ្តើម



ហេតុអ្វីទៀតទៀតនិពន្ធស្រៀមត្រូវអំពីសុខភាពសម្រាប់ស្ត្រីដែលមានពិការភាព?

ស្ត្រីដែលមានពិការភាពត្រូវការមានសុខភាពល្អ។ សុខភាពល្អគឺប្រសើរជាងភាពអវិជ្ជមាននៃជំងឺមួយ។ កាលណាស្ត្រីពិការមានសុខភាពល្អ វាមានន័យថាគាត់ទទួលបានសុខុមាលភាពនៃផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និង សតិអារម្មណ៍ក្នុងដួងព្រលឹងរបស់គាត់។

ស្ត្រីដែលមានពិការភាពអាចត្រួតត្រាសុខភាពរបស់ខ្លួនដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់ កាលណាពួកគាត់មានព័ត៌មានអះអាងពីបទពិសោធន៍ផ្ទាល់នៃរាងកាយនិងតម្រូវការសុខភាពផ្ទាល់របស់ពួកគាត់។ ពួកគាត់ក៏អាចប្រើព័ត៌មាននេះដើម្បីផ្លាស់ប្តូរគំនិតដែលមនុស្សម្នាបានគិតអំពីពិការភាព។ ស្ត្រីដែលមានពិការភាពនឹងទទួលបានការគោរពនិងគាំទ្រនៅក្នុងសហគមន៍យ៉ាងច្រើនថែមទៀត ពេលពួកគាត់ទទួលយកការត្រួតត្រានៃជីវិតរស់នៅរបស់ខ្លួនផ្ទាល់។

នៅអំឡុងពេលដែលពិការភាពផ្ទាល់ប្រហែលមិនមែនជាបញ្ហាសុខភាព ជាច្រើនលើកណាស់ដែលបញ្ហាសុខភាពរបស់ស្ត្រីពិការមិនបានទទួលការព្យាបាល។ ករណីនេះអាចមានន័យថាជាបញ្ហាសុខភាពយ៉ាងសាមញ្ញមួយរបស់ស្ត្រីពិការម្នាក់ បើបញ្ហានោះមិនបានព្យាបាល វាអាចក្លាយជាបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរមួយដែលគំរាមគំហែងជីវិត។ យើងត្រូវតែធ្វើការដកហូតឧបសគ្គដែលរារាំងស្ត្រីពិការពីការទទួលបានជោគជ័យនៃសុខភាពមាំមួន។

នៅក្នុងប្រទេសរបស់ខ្ញុំ ជនពិការជាពិសេសស្ត្រីពិការ គឺត្រូវបានមើលឃើញថាជាកូនក្មេង ហើយអ្នកមិនត្រូវ ឱ្យក្មេងទទួលការខុសត្រូវអ្វីឡើយ។ ដូច្នេះហើយស្ត្រីពិការ តែងមិនបានដាក់បញ្ចូលស្ទើរតែទាំងអស់ទៅក្នុងផ្នែក :- ការអប់រំ, ការគាំពារសុខភាព និងជាម្ចាស់កម្មសិទ្ធិដីធ្លី។



- Lizzi Longshaw, National Council of Disabled Persons of Zimbabwe
ក្រុមប្រឹក្សាជាតិរបស់ជនពិការនៃប្រទេសហ្សីមបាវេ

យើងត្រូវការព័ត៌មានសម្រាប់ស្ត្រីពិការ ដូច្នេះពួកគាត់អាចរៀន ពីរបៀបថែទាំសុខភាពឱ្យល្អជាងមុនដោយខ្លួនឯង ដើម្បីស្វែង សិក្សាពីអ្វីៗដែលពួកគាត់អាចធ្វើដើម្បីឱ្យសហគមន៍ទទួលបាន វេជ្ជបណ្ឌិត និងគិលានុបដ្ឋាក-នុបដ្ឋាកយិកា និងធ្វើឱ្យ រដ្ឋបាលនៃមន្ទីរពេទ្យផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយា ព្រមទាំងធ្វើឱ្យសេវា គាំពារសុខភាពអាចទទួលបានសម្រាប់ស្ត្រីពិការច្រើនថែមទៀត។

ឧបសគ្គចំពោះការគាំពារសុខភាព

ស្ត្រីពិការជារឿយៗតែងលំបាកក្នុងការទទួលបានការគាំពារសុខភាពដែលគាត់ត្រូវការពេលគាត់ត្រូវការដូចស្ត្រីភាគច្រើនដែរ។ ទោះបីជាស្ត្រីរស់នៅជិតមជ្ឈមណ្ឌលគាំពារសុខភាព និងមានលុយគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់បង់ថ្លៃសេវាក៏ដោយ គ្លីនិក មណ្ឌល គាំពារសុខភាព និងមន្ទីរពេទ្យភាគច្រើនមិនបានរៀបចំសាងសង់ឱ្យងាយស្រួលសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នាប្រើប្រាស់ឡើយ។ ស្ត្រីពិការជួបប្រទះ នឹងឧបសគ្គចំពោះការគាំពារ កាលណាអាគារនិងឧបករណ៍ផ្នែកសុខាភិបាលគ្មានជម្រាលសម្រាប់អ្នកប្រើទេ គ្មានព័ត៌មានជាអក្សរ ប្រែយី ឬ ព័ត៌មានចតដាក់កាសែតម៉ៅញ៉េសម្រាប់អ្នកពិការភ្នែក ឬ មានបញ្ហាមើលឃើញមិនច្បាស់ គ្មានអ្នកបកប្រែភាសាសញ្ញា សម្រាប់ស្ត្រីច្នៃ និង គ្មានបុគ្គលិកដែលអាចជួយស្ត្រីដែលមានបញ្ហារៀនសូត្រ ឬ ខ្សោយសតិបញ្ញាយល់ដឹងទៀតផង។

បញ្ហាមួយទៀតគឺថា វេជ្ជបណ្ឌិតនិងបុគ្គលិកសុខាភិបាលទៀតៗមិនបានបណ្តុះបណ្តាលអំពីការយល់ដឹងនៃតម្រូវការសុខភាព ដែលស្ត្រីពិការម្នាក់អាចមាន។ ដោយសារតែករណីនេះ បុគ្គលិកសុខាភិបាលប្រហែលជាមានគំនិតអំពីពិការភាពដែលធ្វើឱ្យទើសទាល់ក្នុង ចិត្ត និងពិបាកសម្រាប់ស្ត្រីពិការដើម្បីទទួលបានការគាំពារសុខភាពល្អ។

កាលណាស្ត្រីពិការគ្មានច្រកចូល (មិនទទួលបាន) ទៅរកធនធាននានា ការអប់រំ និងឱកាសផ្សេងៗ ពួកគេងាយរងគ្រោះ ចំពោះភាពក្រីក្រ ការកេងប្រវ័ញ្ច និងការធ្វើបាប។ ការគ្មានទំនុកចិត្តមុតមាំនិងការយល់ដឹងជ្រៅជ្រះនៃសិទ្ធិរបស់ខ្លួន ពួកគេជារឿយៗ ក្លាយជាមនុស្សបន្ទាប់បន្សំនៃសង្គម។ ករណីនេះបង្កើនឧបសគ្គថែមទៀតដែលរារាំងពួកគេមិនឱ្យទទួលបានការគាំពារសុខភាព។

តើសៀវភៅនេះសម្រាប់អ្នកណា?

សៀវភៅនេះគឺបានរៀបរៀងនិពន្ធនិងប្រែសម្រួលជាច្រើនភាសា សម្រាប់ស្ត្រីដែលមានពិការភាពរាប់លាននាក់នៅជុំវិញពិភព លោកដែលរងគ្រោះ ហើយមួយចំនួនបានស្លាប់យ៉ាងវេទនា ដោយសារពួកគេខ្វះច្រកចូលទៅរកការទទួលបានការគាំពារសុខភាពដែល គួរឱ្យគោរពនិងសមរម្យ។

4 ហេតុអ្វីរៀបរៀងនិពន្ធសៀវភៅអំពីសុខភាពសម្រាប់ស្ត្រីដែលមានពិការភាព?

សៀវភៅនេះអាចជួយស្ត្រីពិការស្ទើរតែទាំងអស់ឱ្យចេះថែទាំខ្លួនឯង ធ្វើឱ្យការថែទាំសុខភាពទូទៅរបស់ខ្លួនប្រសើរឡើង មានសមត្ថភាពនិងទុកចិត្តចំពោះខ្លួនឯង ព្រមទាំងសមត្ថភាពរបស់ពួកគេក្នុងការចូលរួមប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពក្នុងសហគមន៍របស់ខ្លួន។

សៀវភៅនេះមិនមែនជាកូនសម្រាប់ការស្តារលទ្ធភាពពលកម្មផ្នែកកាយសម្បទា និងគ្មានព័ត៌មានលំអិតគ្រប់យ៉ាងដែលត្រូវការសម្រាប់វិនិច្ឆ័យរោគនិងព្យាបាលជំងឺ ឬ ពិការភាពច្រើនយ៉ាងខុសៗគ្នាឡើយ។ សៀវភៅនេះមានគោលបំណងផ្សេងទៀត។

សៀវភៅនេះផ្តល់ព័ត៌មានអំពីរបៀបដែលពិការភាពមួយ អាចធ្វើឱ្យតម្រូវការសុខភាពនៃស្ត្រីពិការម្នាក់ ខុសប្លែកពីតម្រូវការសុខភាពនៃស្ត្រីមិនពិការម្នាក់។ ព័ត៌មានក្នុងសៀវភៅនេះនឹងជួយស្ត្រីពិការឱ្យទទួលបានការថែទាំជាមុនពីមនុស្សឯទៀត។

សៀវភៅនេះនឹងជួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល ក៏ដូចជាសមាជិកនៃក្រុមគ្រួសារនិងអ្នកថែទាំឱ្យយល់ថា ពិការភាពផ្ទាល់មិនមានន័យថាជាជំងឺឡើយ ប៉ុន្តែវាមានន័យថាស្ត្រីដែលមានពិការភាព (ស្ត្រីពិការភ្នែកម្នាក់ ឬ ស្ត្រីប្រើទេះម្នាក់) អាចមានជំងឺដូចជាជំងឺឆ្លងវិរុស ហ៊ីវ/អេដស៍ ឬ គ្រុនចាញ់ ដូចស្ត្រីឯទៀតដែលគ្មានពិការភាពអញ្ចឹងដែរ។ សៀវភៅនេះនឹងជួយក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ បុគ្គលិកសុខាភិបាលប្រចាំសហគមន៍ និងមនុស្សឯទៀតដែលជួយដល់ស្ត្រីពិការ ដើម្បីជាដៃគូនៅក្នុងការថែទាំ។

សៀវភៅនេះក៏មានព័ត៌មានអំពីមូលហេតុនៃសង្គមដែលបង្កឱ្យមានពិការភាព និងផ្តល់យោបល់ពីរបៀបជួយផ្លាស់ប្តូរចិត្តគំនិតនិងជំនឿដែលបង្កទុក្ខទោសដល់សុខភាពរបស់ស្ត្រីពិការ ក្រុមគ្រួសារ និង សហគមន៍របស់ពួកគេ។

ស្ត្រីពិការនៅជុំវិញពិភពលោកបានចែករំលែកបទពិសោធន៍ពីតម្រូវការសុខភាព ជំនឿ និងការអនុវត្តរបស់ខ្លួន ហើយបានប្រាប់យើងពីអ្វីៗដែលពួកគេមានបំណងដាក់បញ្ចូលក្នុងសៀវភៅនេះ ដើម្បីធ្វើឱ្យសៀវភៅនេះមានប្រយោជន៍ខ្លាំងថែមទៀត។ សម្លេងបទពិសោធន៍ និងរឿងរ៉ាវរបស់ពួកគេបានជួយការរៀបរៀងនិពន្ធឱ្យលេចជាប្រយោជន៍ ហើយបានឆ្លុះបញ្ចាំងនៅគ្រប់ទំព័រនីមួយៗ។



ហេតុអ្វីបានជាគាត់សួរខ្ញុំពីស្វិតជើងទៅវិញ?
ខ្ញុំបានប្រាប់គាត់ថាឥឡូវនេះមនុស្សគ្រប់គ្នាក្នុង
គ្រួសារខ្ញុំមានជំងឺគ្រុនក្តៅខ្លាំង និងគ្មាននរណាម្នាក់
ស្វិតជើងឡើយ។ ខ្ញុំដឹងប្រាកដថាយើងទាំងអស់
គ្នាពិតជាមានជំងឺចេញពីប្រភពតែមួយដូចគ្នា។