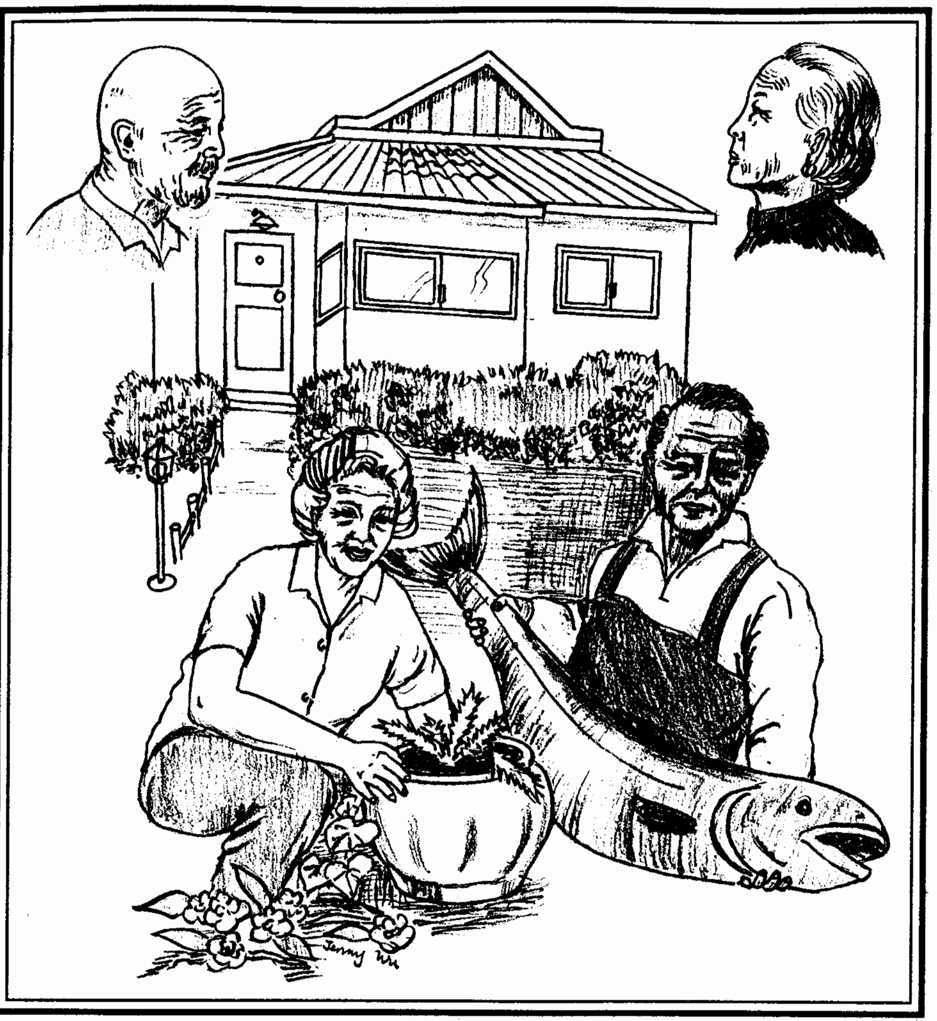
REVIEWED
January 2004
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រឹមត្រូវនៅពេលបោះពុម្ព ក៏ប៉ុន្តែអាចមិនបានកែតម្រូវតាមការលះទេស:។ លោក-អ្នក ប្រហែល អាចត្រូវមើលបញ្ជាក់លេខនៅក្នុង“សៀវភៅទូរស័ព្ទ” (Telephone Directory)។

Developed by the Health Translation Service
in collaboration with Blacktown Healthy Cities Inc.
State Health Publication No. (HTS) 91-120
ISBN 0 7305 3538 X

HTS 812 Khmer/ Cambodian



ភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់នៅក្នុងផ្ទះនិងជនចាស់ជរា

Home Safety and the Older Person

NSW HEALTH
FOR A STATE OF BETTER HEALTH

នៅពេលរូបយើងចេះតែចាស់ទៅ ពេលខ្លះ យើងត្រូវជួបប្រទះនឹងបញ្ហាសុខភាពជាបន្ថែមទៀត ហេតុនេះហើយ យើងត្រូវធ្វើការប្រុងប្រយ័ត្នជាបន្ថែមទៀត នៅជុំវិញផ្ទះសម្បែង ។ តទៅនេះគឺជាគំនិតខ្លះៗសំរាប់អ្នក ៖

ផ្ទះបាយ

Kitchen

1• គួរឲ្យគេដាក់ចំណុចអគ្គីសនីនៅកន្លែងណា ដែលងាយឈោងទៅដល់ ។

2• ដាក់របស់របរប្រើប្រាស់រាល់ថ្ងៃ នៅកន្លែងណាដែលងាយឈោងយក ។

3• រក្សាទុកសម្ភារៈដែលប្រើដោយអគ្គីសនីឲ្យឆ្ងាយពីចានលុបមុខ ។

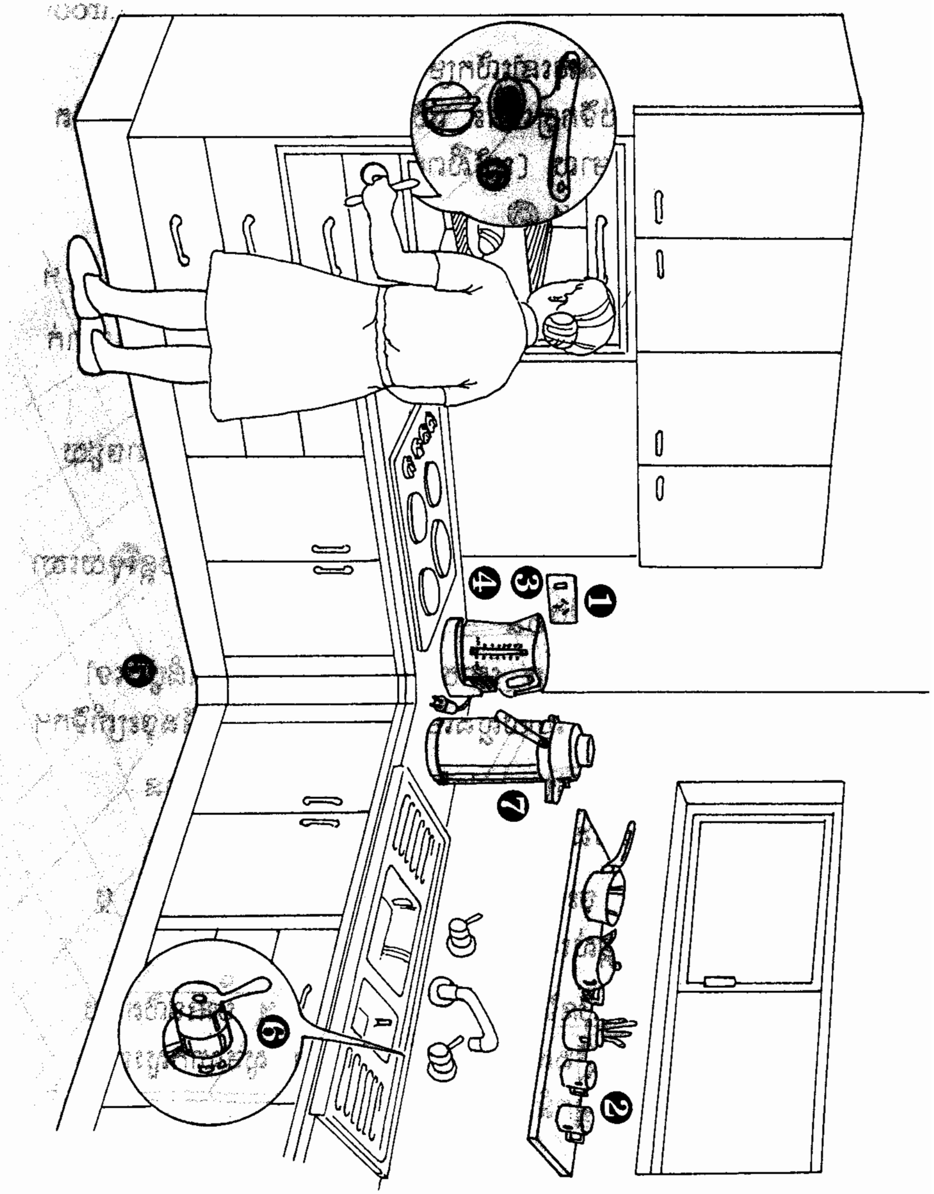
4• ឆ្នាំងអ៊ុត និង កំសៀវដាំទឹក ឥតមានខ្សែជាការប្រសើរបំផុត ។

- កំសៀវទឹកដែលមានបាតធំ មិនអាចឃ្លេងឃ្លោងបាន ។
- ជៀសវាងកុំបំពេញទឹកក្នុងកំសៀវពេញដល់គ្រប ។

5• ត្រូវរក្សាផ្នែកម្រាលឥដ្ឋក្នុងផ្ទះ កុំឲ្យរអិល ហើយជូតសំអាតទឹក, ម្ហូប ដែលកំពប់ចេញជានិច្ច ។

6• បើអ្នកមានការលំបាកនឹងមួលបិទចង្ក្រានដាំស្លរជាដើមនោះ មានគ្រឿងម៉ាស៊ីនកំប៉ិកកំប៉ុកខ្លះអាចជួយអ្នកបាន។*

7• បើអ្នកមានការលំបាកនឹងចាក់ទឹកពីប៉ាន់តែ ឬ កំសៀវនោះ គេនឹងមានគ្រឿងប្រដាប់ជំនួយសំរាប់ជួយអ្នកក្នុងរឿងនេះ។* ជាជំនួសវិញ អ្នកអាចពឹងអ្នកណាម្នាក់ឲ្យជួយបំពេញទឹកនៅក្នុងធុងទឹកក្ដៅ ដែលមានចំពួយសង្កត់បូមយកទឹកតែម្ដង (ព្រោះវាមានបំពង់បឺតយកទឹកពីបាតមក មិនចាំបាច់ផ្អៀងចាក់) ។ ធុងនេះអាចផ្ដល់ទឹកក្ដៅឲ្យអ្នកប្រើបានពេញមួយថ្ងៃតែម្ដង ។



* ពត៌មានស្ដីពីរឿងនេះ មានផ្ដល់ជូនពីមណ្ឌលជំនួយជនរស់នៅឯកឯង (The Independent Living Centre) (សេចក្ដី ពិស្ដារមាននៅក្នុងទំព័របន្ទាប់) ឬ ពីហាងលក់គ្រឿងដែក ឬ ហាងលក់ទំនិញឯកទេសផ្សេងៗ ។

បន្ទប់ទឹក

Bathroom

1• ជៀសវាងកុំឲ្យមានផ្ទៃរអិលនៅលើកម្រាលឥដ្ឋ ហើយជៀសវាងកុំប្រើ កម្រាលក្រាលក្នុងបន្ទប់ទឹកឲ្យសោះ លើកលែងតែកម្រាលនោះមានអ្វីបិត ស្អិតជាប់ទៅលើឥដ្ឋកម្រាល (ប្រើសិពត់ស្អិតពិសេសម៉្យាងសំរាប់ឲ្យ កម្រាលនោះស្អិតជាប់*)។

2• ប្រើកម្រាលដែលមិនរអិលនៅក្នុងអាងសម្រាប់ងូតទឹក ឬកន្លែងងូតទឹក ។

3• បើអ្នកមានការលំបាកក្នុងការចេញចូល អាងសម្រាប់ងូតទឹក គេអាចដាក់ បង្កាន់ដៃ ដើម្បីអ្នកអាចទប់បាន។*

4• "បង្កាន់ដៃសំរាប់ក្តាប់កាន់ Grab rails" នៅក្នុងកន្លែងងូតទឹក អាចជួយ អ្នកឲ្យឈរនឹងបាន។*

5• គេអាចដាក់ប្រដាប់អង្គុយនៅក្នុងអាងសម្រាប់ងូតទឹក ឬដាក់បន្ទរទុយយោ ផ្កាឈូក សំរាប់កាន់ងូតទឹកឲ្យអ្នកបាន។*

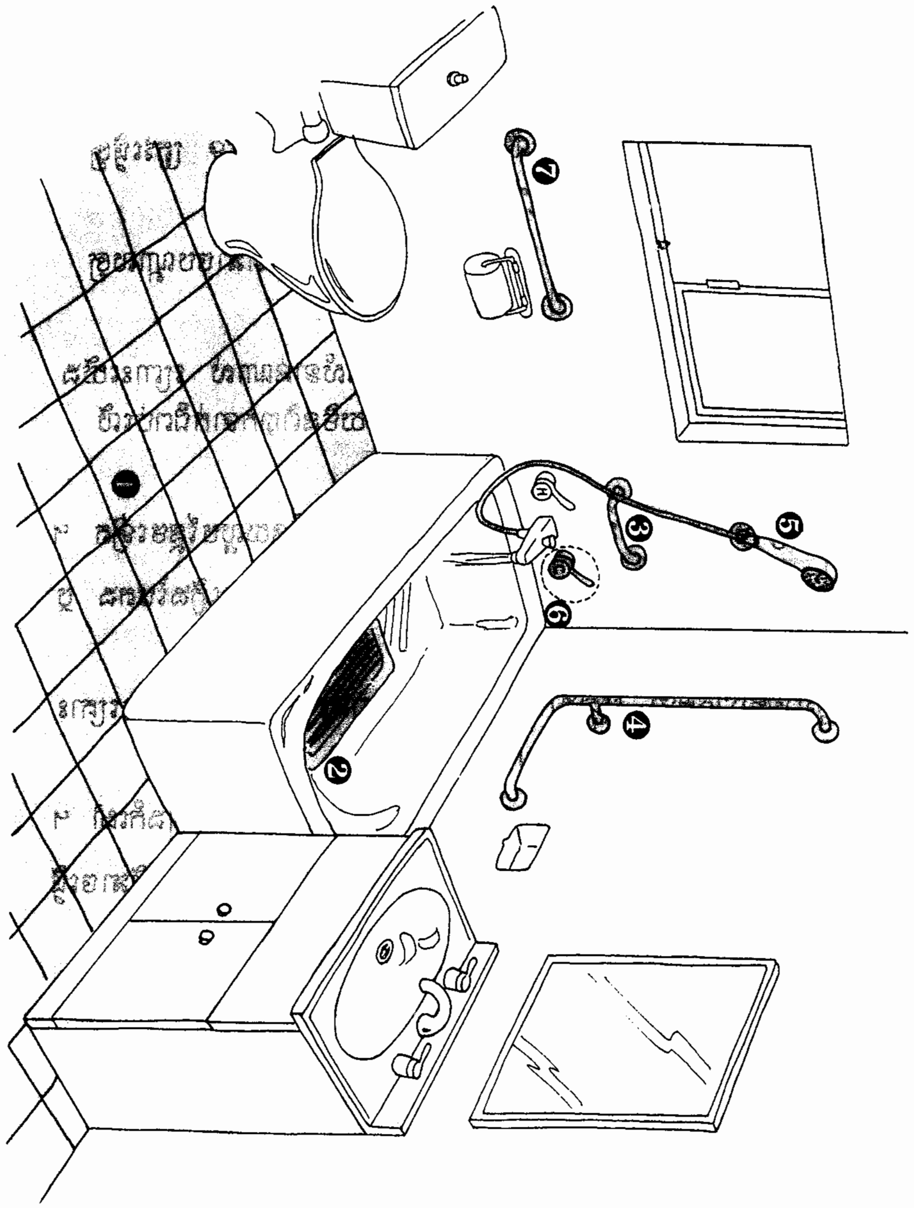
6• ជៀសងវាងកុំឲ្យរលាកខ្លួនអ្នក ដោយបើកបង្ហូរទឹកត្រជាក់ជាដំបូងទៅ ក្នុងអាងសម្រាប់ងូតទឹក ហើយស្ទង់មើលកំដៅទឹកសិន មុននឹងចុះត្រាំទឹក។

- គេអាចធ្វើការកែសំរួលផ្លូវចូលទៅកន្លែងងូតទឹកឲ្យបានស្រួលបាន ដោយមិនពិបាកដើររំលងលើរបស់អ្វីទៀត ។

7• បើអ្នកមានការលំបាក ចុះឡើងបង្គន់ អ្នកអាចឲ្យគេដាក់បង្កាន់ដៃ ឬ ធ្វើកន្លែងអង្គុយជុះឲ្យខ្ពស់ឡើងក៏បាន ។

- ទឹកក្តៅចេញពីក្បាលម៉ាស៊ីនទឹកខ្លះ អាចធ្វើឲ្យរលាក ។ មានផលិតផល ជាច្រើន ដែលគេធ្វើឡើងសំរាប់សំរួលកំដៅទឹក ។ សូមសាកសួរនៅ សាលាក្រុងប្រចាំកន្លែងអ្នកអំពីរឿងនេះ ។

- ជៀសវាងកុំប្រើគ្រឿងប្រដាប់ដើរដោយអគ្គីសនីនៅក្នុងបន្ទប់ទឹក ។

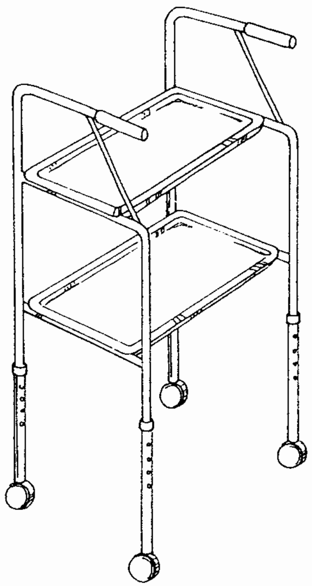


កន្លែងឯទៀតនៅក្នុងផ្ទះ

Other areas of the house

- អ្នកគួរតែកុំទុកឲ្យមានគ្រឿងតុទូច្រើនពេកនៅក្នុងផ្ទះ ជាពិសេសនៅក្នុងករណីដែលអ្នកមានការលំបាកដើរ ឬត្រូវប្រើគ្រោងសំរាប់ដើរ (walking frame) ។
- ជៀសវាងកុំក្រាលកន្ទេលនៅលើឥដ្ឋក្រាល បើមិនដូច្នោះទេ ត្រូវធ្វើឲ្យកន្ទេលនោះស្អិតជាប់នឹងឥដ្ឋក្រាល ។
- ឆែកមើលកុំឲ្យមានព្រំរហែក ឬកម្រាលរបើក ព្រោះវាអាចបណ្ដាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ។
- ការប្រើទូរស័ព្ទគ្មានខ្សែ មានសារៈប្រយោជន៍សំខាន់ណាស់ ព្រោះយើងអាចយកវាទៅគ្រប់កន្លែងជុំវិញផ្ទះបាន ដោយមិនពិបាកទាក់ជំពប់លើខ្សែផង ។
- ការប្រើប្រដាប់បូមសំអាតធូលីដែលគ្មានខ្សែ ក៏ជាជំនួយល្អបន្ថែមទៀត ។
- ត្រូវទុកភ្លើងបំភ្លឺនៅពេលយប់ ចង្កៀងពន្លឺប្លុងៗ ឬ អំពូលភ្លើងបៃតង ឬ ខៀវ អាចផ្ដល់ពន្លឺស្រទន់នៅពេលរាត្រី ។
- ត្រូវធ្វើឲ្យប្រាកដថា គ្រឿងកំដៅទាំងអស់ មានរបាំងសំរាប់ការពារគ្រោះថ្នាក់ ជាពិសេសចំពោះគ្រឿងកំដៅដែលដុតអុស ។
- ជៀសវាងកុំហាលខោ អាវ ឬ កន្សែងសើម។ល។ នៅលើគ្រឿងកំដៅ ។
- ជៀសវាងកុំប្រើខ្សែបន្តរភ្លើង ឬ ប្រដាប់បន្តរភ្លើងត្រួតគ្នា ។ បើអាចធ្វើទៅបាន គួរប្រើប្រអប់សំរាប់បន្តរភ្លើង ។
- ពេលដកខ្សែភ្លើង ត្រូវក្ដាប់កាន់ប្រដាប់ស៊កបន្តរភ្លើងជានិច្ច កុំទាញកន្ទ្រាក់ខ្សែឲ្យសោះ ។

- ជៀសវាងកុំកាន់ថាសដែលមានម្ហូបក្ដៅ បើអ្នកមានការលំបាកនៅក្នុងការធ្វើដំណើរ ។ ត្រូវប្រើរទេះរុញតូចវិញ ដើម្បីជៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ ។
- បើអ្នកមានការលំបាកនឹងងើប ឬ អង្គុយលើកៅអី គួរប្រើកៅអីដែលមានភ្នាក់ដៃ ដើម្បីជាកម្លាំងច្រត់ ។
  ជាជំនួសវិញ អ្នកអាចប្រើកំណល់ឈើ ដើម្បីកល់កៅអីឲ្យខ្ពស់ឡើងក៏បាន ។



បន្ទប់ដំណេក

Bedroom

- ឆែកមើលកំពស់គ្រែ នៅក្នុងបន្ទប់ដំណេក ។ ពេលខ្លះវាត្រូវតែបន្ទាប ឬតម្លើងឲ្យខ្ពស់ ធ្វើយ៉ាងណាឲ្យយើងអាចអង្គុយនៅគែមគ្រែដាក់ជើងបានរាបដល់ដីបានស្រួល ។
- ជៀសវាងកុំប្រើគ្រែដែលមានកង់ ព្រោះវាអាចរអិលនៅពេលយើងអង្គុយ ។
- នៅពេលងើបឈរពីកៅអី ឬ គ្រែ ត្រូវរង់ចាំឲ្យមានលំនឹងសិន ។
- ត្រូវពាក់ស្បែកជើង ឬ ស្បែកជើងសំរាបពាក់ក្នុងផ្ទះ ដែលមានក្រឡាស្អិតមិនរអិល - មានកែងធំហើយទាប ។

ថ្នាំសង្កូវ

Medications

- ចូរចាំទុកថា ថ្នាំខ្លះអាចបណ្តាលឲ្យវិលមុខ ហើយអាចធ្វើឲ្យងាយដួលបាន ។
- ត្រូវរក្សាទុកថ្នាំនៅក្នុងទូដែលចាក់សោរ ហើយទុកវានៅក្នុងប្រអប់ដើមរបស់វាជានិច្ច ។
- បើអ្នកមិនប្រាកដចំពោះថ្នាំរបស់អ្នក សូមសួរឱសថការី ឬ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ។ គេអាចជួយឆែកមើល ថាថ្នាំនោះហួស "កំណត់ប្រើ..." (use by...) ឬនៅ តើប្រើបានឬទេ ។

នៅក្រៅផ្ទះ

Outside

1• គួរលាបផ្លូវចូលផ្ទះជាដើមដែលរអិល ដោយប្រើថ្នាំធ្វើមិនឲ្យរអិលដែលមានលក់នៅតាមហាងលក់គ្រឿងដែក ។

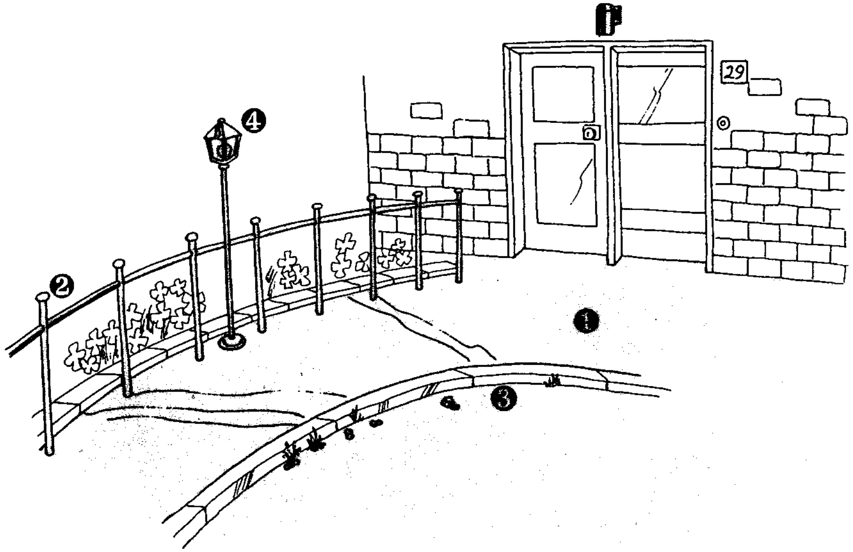
2• ដាក់បង្កាន់ដៃនៅកន្លែងណាដែលចាំបាច់ ដូចជាកន្លែងណាដែលមានកាំជ្រើង ហើយនិងជណ្តើរ ។

- គួរធ្វើផ្លូវជំរាល នៅកន្លែងដែលមានជណ្តើរឡើង ។

3• ចុះបើធ្វើទ្រនើដាំបន្លែឲ្យខ្ពស់ឡើង វាច្បាស់ជាអាចជួយចង្កេះមែនទេ!

- គេមានលក់គ្រឿងម៉ាស៊ីនកំប៉ិកកំប៉ុកផ្សេងៗទៀត សំរាប់សួនច្បារដែលអាចជួយអ្នកណាមានបញ្ហាពីរឿងនេះ ។

4• ផ្លូវចូលផ្ទះត្រូវមានភ្លើងបំភ្លឺជានិច្ច នៅពេលយប់ ។



បញ្ហាពិសេស

Special Problems

- បើអ្នកមានបញ្ហាលំបាកពិសេស បណ្ដាលមកពីជម្ងឺ ឬ ភាពពិការ សូមទាក់ទងអ្នកព្យាបាលតាមប្រភេទវិជ្ជាជីវៈ (Occupational Therapist) នៅតាមមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ (Community Health Centre) នៅក្នុងតំបន់អ្នក ។ អ្នកព្យាបាលនោះ បានទទួលការហ្វឹកហ្វឺនពិសេស សំរាប់ផ្ដល់ឱវាទដល់អ្នក អំពីការរៀបចំផ្លង់ក្នុងផ្ទះ សម្ភារៈជំនួយក្នុងជីវភាពរាល់ថ្ងៃ, ការរៀបផ្លូវចេញចូលជាដើម ។ អ្នកព្យាបាលនោះ នឹងអាចឲ្យអ្នកខ្ចីសម្ភារៈខ្លះ ឬក៏អាចណែនាំប្រាប់អ្នកថាតើត្រូវរករបស់នោះនៅកន្លែងណា ។ អ្នកអាចរកលេខទូរស័ព្ទគេ នៅតាមសៀវភៅទូរស័ព្ទពណ៌ស (white pages) របស់អ្នកបាន ។ មានអ្នកបកប្រែភាសាដោយឥតត្រូវបង់ប្រាក់ នៅតាមមណ្ឌលនានាបើសិនជាអ្នកត្រូវការ ។

ប្រាក់ជំនួយ

Financial assistance

- សុំសាកសួរអ្នកព្យាបាលតាមប្រភេទវិជ្ជាជីវៈ តើអ្នកអាចបានទទួលប្រាក់ជំនួយអំពីរដ្ឋាភិបាលជាបន្ថែមទៀតឬទេ ទៅតាមកម្មវិធីជំនួយរបស់រដ្ឋាភិបាលរបស់គេ ។

---

* មណ្ឌលជំនួយជនរស់នៅឯកឯង (The Independent Living Centre) លេខ 600 Victoria Road, Ryde គឺជាផ្នែកផ្ដល់ជំនួយឥតយកថ្លៃ ដែលបានទុនពីក្រសួងសុខាភិបាល រដ្ឋញូវសោធវែល (NSW Health Department)មក ។ គេមានដាក់តាំងឲ្យមើលនូវសម្ភារៈ ឬ សម្ភារៈជំនួយផ្សេងៗជាបន្ថែមទៀត គេមានពត៌មានស្ដីអំពីផលិតករដែលផលិតគ្រឿងសម្ភារៈប្រើមិនបណ្ដាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ហើយនិងសម្ភារៈសំរាប់ជួយជនដែលមានការលំបាកផ្សេងៗទៀត ។

អ្នកអាចទាក់ទងគេតាមទូរស័ព្ទលេខ (02) 808 2233 ដើម្បីសុំធ្វើការណាត់ជួប។ អ្នកព្យាបាលដែលមានការហ្វឹកហ្វឺនបរិបូរណ៍ នឹងរង់ចាំបង្ហាញនិងជួយផ្ដល់ពត៌មានផ្សេងៗដល់អ្នកជានិច្ច ។

បើអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែភាសា សូមសាកសួរនៅមណ្ឌលនោះ ក្រែងគេអាចទាក់ទងអ្នកបកប្រែភាសាម្នាក់ឲ្យអ្នកបាន នៅពេលទៅជួបគេ ។