១៥. ការណែនាំសម្រាប់ការប្រើប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ

គោលដៅសម្រាប់ប្រឹក្សា	បណ្ណ័សម្រាប់ស្ថានភាពទូទៅ (ការថែទាំសុខភាព)	លេខប័ណ្ណ	ប័ណ្ណសម្រាប់ស្ថានភាពជាក់លាក់ (ការគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញា)	លេខប័ណ្ណ
មនុស្សពេញវ័យដែលរស់នៅជាមួយ មេរោគអេដស៍ (បុរស និងស្ត្រីដែលគ្មានផ្ទៃពោះ)	ការលាងសម្អាតដៃ	១	ស្វែងរកការថែទាំភ្លាមៗនៅពេលមានការបង្ករោគ	៨
	សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ	២	គ្រប់គ្រងផលប៉ះពាល់នៃថ្នាំពន្យារជីវិត	១០
	អនាម័យមាត់ធ្មេញ	៣	សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការបាត់បង់ទម្ងន់	១១
	ការត្រៀមទុកដាក់ស្បៀងជាមុន	៤	បង្កើនភាពឃ្លានជាមួយអាហារងាយបរិភោគនិងមានរសជាតិ	១៤
	ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ	៥	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានជំងឺរាក	១៥
	កម្រិតជាតិស្រា និងចៀសវាងជក់បារី	៦	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានក្អួតចង្អោរ	១៦
	ការតាមដានសុខភាពនិងទម្ងន់រាល់ខែ	៧	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានផ្សិតក្នុងមាត់	១៧
	ប្រើប្រាស់ថ្នាំតាមការណែនាំ	៩	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានគ្រុនក្តៅ	១៨
	ញុំាទឹក ឬវត្ថុរាវឱ្យបានច្រើន	១២	ភាពស្លេកស្លាំង	១៩
	បរិភោគអាហារ៣ពេល និងអាហារសម្រន់២ដងរាល់ថ្ងៃ	១៣		
	ការបរិភោគគ្រប់គ្រាន់	២០		
ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍	ការលាងសម្អាតដៃ	១	ស្វែងរកការថែទាំភ្លាមៗនៅពេលមានការបង្ករោគ	៨
	សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ	២	គ្រប់គ្រងផលប៉ះពាល់នៃថ្នាំពន្យារជីវិត	១០
	អនាម័យមាត់ធ្មេញ	៣	សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការបាត់បង់ទម្ងន់	១១
	ការត្រៀមទុកដាក់ស្បៀងជាមុន	៤	បង្កើនភាពឃ្លានជាមួយអាហារងាយបរិភោគនិងមានរសជាតិ	១៤
	ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ	៥	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានជំងឺរាក	១៥
	កម្រិតជាតិស្រា និងចៀសវាងជក់ថ្នាំ/បារី	៦	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានក្អួតចង្អោរ	១៦
	ការតាមដានសុខភាពនិងទម្ងន់រាល់ខែ	៧	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានផ្សិតក្នុងមាត់	១៧
	ប្រើប្រាស់ថ្នាំតាមការណែនាំ	៩	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានគ្រុនក្តៅ	១៨
	ញុំាទឹក ឬវត្ថុរាវឱ្យបានច្រើន	១២	ភាពស្លេកស្លាំង	១៩
	ការបរិភោគត្រឹមត្រូវពេលមានផ្ទៃពោះ និងការបំបៅដោះ	២១		

គោលដៅសម្រាប់ប្រឹក្សា	បណ្ណសម្រាប់ស្ថានភាពទូទៅ (ការថែទាំសុខភាព)	លេខប័ណ្ណ	ប័ណ្ណសម្រាប់ស្ថានភាពជាក់លាក់ (ការគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញា)	លេខប័ណ្ណ
ម្តាយដែលមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ ដែលបំបៅដោះកូនសុទ្ធ ក្នុង៦ខែដំបូង	ការលាងសម្អាតដៃ	១	ស្វែងរកការថែទាំភ្លាមៗនៅពេលមានការបង្ករោគ	៨
	សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ	២	គ្រប់គ្រងផលប៉ះពាល់នៃថ្នាំពន្យារជីវិត	១០
	អនាម័យមាត់ធ្មេញ	៣	សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការបាត់បង់ទម្ងន់	១១
	ការត្រៀមទុកដាក់ស្បៀងជាមុន	៤	បង្កើនភាពឃ្លានជាមួយអាហារងាយបរិភោគនិងមានរសជាតិ	១៤
	ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ	៥	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានជំងឺរាក	១៥
	កម្រិតជាតិស្រា និងចៀសវាងជក់បារី	៦	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានក្អួតចង្អោរ	១៦
	ការតាមដានសុខភាពនិងទម្ងន់រាល់ខែ	៧	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានផ្សិតក្នុងមាត់	១៧
	ប្រើប្រាស់ថ្នាំតាមការណែនាំ	៩	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានគ្រុនក្តៅ	១៨
	ញ៉ាំទឹក ឬវត្ថុរាវឱ្យបានច្រើន	១២	ភាពស្លេកស្លាំង	១៩
	បរិភោគឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់នៅពេលមានផ្ទៃពោះ ឬបំបៅដោះកូន	២១		
	គន្លឹះសំខាន់សម្រាប់ការបំបៅដោះកូន	២៥		
សម្រាប់ម្តាយ ឪពុក ជីដូនជីតា អាណាព្យាបាលដែលមាន៖				
កុមារអាយុ០-៦ខែ ដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ និងបៅទឹកដោះម្តាយមួយមុខគត់	ការលាងសម្អាតដៃ	១	ស្វែងរកការថែទាំភ្លាមៗនៅពេលមានការបង្ករោគ	៨
	ប្រើប្រាស់ថ្នាំតាមការណែនាំ	៩	សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការបាត់បង់ទម្ងន់	១១
	គន្លឹះសំខាន់សម្រាប់ការបំបៅដោះកូន	២៥	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានជំងឺរាក	១៥
			របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានក្អួតចង្អោរ	១៦
			របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានផ្សិតក្នុងមាត់	១៧
			របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានគ្រុនក្តៅ	១៨
កុមារអាយុ៦-២៤ខែ ដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍	ការលាងសម្អាតដៃ	១	ស្វែងរកការថែទាំភ្លាមៗនៅពេលមានការបង្ករោគ	៨
	សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ	២	សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការបាត់បង់ទម្ងន់	១១
	អនាម័យមាត់ធ្មេញ	៣	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានជំងឺរាក	១៥

គោលដៅសម្រាប់ប្រឹក្សា	បណ្ណសម្រាប់ស្ថានភាពទូទៅ (ការថែទាំសុខភាព)	លេខប័ណ្ណ	ប័ណ្ណសម្រាប់ស្ថានភាពជាក់លាក់ (ការគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញា)	លេខប័ណ្ណ
	ប្រើប្រាស់ថ្នាំតាមការណែនាំ	៩	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានក្អួតចង្អោរ	១៦
	ចាប់ផ្ដើមផ្ដល់ចំណីអាហារដល់កុមារអាយុ៦–២៤ខែ	២២	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានផ្សិតក្នុងមាត់	១៧
	ជម្រុញការលូតលាស់ល្អចំពោះកុមារដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍	២៤	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានគ្រុនក្ដៅ	១៨
			ភាពស្លេកស្លាំង	១៩
កុមារអាយុ២-៥ឆ្នាំ ដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍	ការលាងសម្អាតដៃ	១	ស្វែងរកការថែទាំភ្លាមៗនៅពេលមានការបង្ករោគ	៨
	សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ	២	សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការបាត់បង់ទម្ងន់	១១
	អនាម័យមាត់ធ្មេញ	៣	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានជំងឺរាក	១៥
	ប្រើប្រាស់ថ្នាំតាមការណែនាំ	៩	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានក្អួតចង្អោរ	១៦
	ជម្រុញការលូតលាស់ល្អចំពោះកុមារដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍	២៤	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានផ្សិតក្នុងមាត់	១៧
			របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានគ្រុនក្ដៅ	១៨
			ភាពស្លេកស្លាំង	១៩
កុមារ និងក្មេងជំទង់អាយុ៥ឆ្នាំឡើងទៅដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍	ការលាងសម្អាតដៃ	១	ស្វែងរកការថែទាំភ្លាមៗនៅពេលមានការបង្ករោគ	៨
	សុវត្ថិភាពចំណីអាហារ	២	សញ្ញាគ្រោះថ្នាក់នៃការបាត់បង់ទម្ងន់	១១
	អនាម័យមាត់ធ្មេញ	៣	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានជំងឺរាក	១៥
	ប្រើប្រាស់ថ្នាំតាមការណែនាំ	៩	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានក្អួតចង្អោរ	១៦
	ញ៉ាំទឹក ឬវត្ថុរាវឱ្យបានច្រើន	១២	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានផ្សិតក្នុងមាត់	១៧
	បរិភោគអាហារ៣ពេល និងអាហារសម្រន់២ដងរាល់ថ្ងៃ	១៣	របៀបគ្រប់គ្រងពេលមានគ្រុនក្ដៅ	១៨
	ការបរិភោគគ្រប់គ្រាន់	២០	ភាពស្លេកស្លាំង	១៩
	ការផ្ដល់អាហារឱ្យកុមារគ្រប់អាយុចូលរៀន និងវ័យជំទង់	២៣		

ការណែនាំអំពីរបៀបប្រើប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ

ប័ណ្ណទាំងនេះគឺសម្រាប់ប្រើដោយសមាជិកក្រុមថែទាំតាមផ្ទះ (HCBT) បុគ្គលិកសុខភាព អ្នកប្រឹក្សា សមាជិកក្រុមជួយខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃទៀតដែលធ្វើការប្រឹក្សាជាមួយអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ពេញវ័យ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងស្ត្រីបំបៅកូនដោយទឹកដោះ ដែលរស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ទារកដែលប្រឈម នឹងមេរោគអេដស៍ កុមាររស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ និងកុមារកំព្រាងាយរងគ្រោះដោយសារមេរោគអេដស៍ និងជំងឺអេដស៍ (OVC) ។

អ្នកប្រឹក្សាដែលប្រើប័ណ្ណនេះគួរតែបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលពេញលេញអំពីរបៀបប្រើកញ្ចប់សម្ភារៈអាហារល្អ។ មាន"តារាងជ្រើសរើសប័ណ្ណ" ដែលផ្តល់ការណែនាំអំពីការប្រើប្រាស់ប័ណ្ណទៅតាមក្រុមគោលដៅ។ ប័ណ្ណទាំង២៦ត្រូវបានបែងចែកជា៖

- ប័ណ្ណស្ថានភាពទូទៅ៖ វិធីសាស្ត្រជាក់ស្តែងដើម្បីលើកកម្ពស់សុខភាពអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍
- ប័ណ្ណស្ថានភាពជាក់លាក់៖ វិធីសាស្ត្រជាក់ស្តែងដើម្បីគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញានៃមេរោគអេដស៍

ប័ណ្ណនេះមានលម្អរូបភាពបង្ហាញនៅផ្នែកម្ខាង និងម្ខាងទៀតមានសំណួរ និងចំណុចពិភាក្សាជាច្រើន។ ចំណុចពិភាក្សាទាំងនោះគឺជាការណែនាំដើម្បីជួយឱ្យអ្នកប្រឹក្សាបង្កើតការសន្ទនាជាមួយអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ ដើម្បីឆ្លើយតបនឹងស្ថានភាពរបស់គាត់ ក៏ដូចជាការអនុវត្តន៍ថ្មីៗរបស់គាត់។ រូបភាពលម្អនេះនឹងអាចធ្វើឱ្យអតិថិជន/អ្នកថែទាំ/សមាជិកគ្រួសារមើលឃើញនូវឥរិយាបថសំខាន់ៗទាំងឡាយ។

ការណែនាំពីការប្រឹក្សាទូទៅ

- រៀបចំសម្ភារៈប្រឹក្សារបស់អ្នកនៅមុនពេលចាប់ផ្តើមធ្វើការប្រឹក្សា
- រាក់ទាក់ទៅកាន់អតិថិជន (និង អ្នកថែទាំ/សមាជិកគ្រួសា) និងធ្វើឱ្យពួកគាត់មានទំនុកចិត្ត
- ជ្រើសរើសប័ណ្ណរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អសមរម្យណាមួយ
- សួរសំណួរ និងស្តាប់ (មនុស្សទុកចិត្តទៅលើអ្នកដែលចាប់អារម្មណ៍ពីជីវិតរបស់ពួកគាត់)
- ផ្តល់ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ (សារគន្លឹះ)
- ពិភាក្សានូវអ្វីដែលអាចធ្វើ។ ជួយអ្នករស់នៅជាមួយមេរោគអេដស៍ និងអ្នកថែទាំ/គ្រួសារឱ្យស្វែងរកស្ថាន ភាពពិត និងរៀបគម្រោងសម្រាប់វាទុកជាមុន
- ផ្តោតលើការអនុវត្តនមួយ ឬពីរដែលពួកគាត់យល់ព្រម និងអាចអនុវត្តបាននៅក្នុងស្ថានភាពប្រចាំថ្ងៃ
- រក្សាកំណត់ត្រានៃប្រធានបទដែលអ្នកបានពិភាក្សា។ សរសេរនៅលើទម្រង់តាមដានអំពីប័ណ្ណដែលអ្នកប្រឹក្សា និងជ្រើសរើស សកម្មភាពស្នើសុំសំខាន់ៗ ដែលអតិថិជននឹងអនុវត្ត

ជំនាញស្តាប់ និងរៀនសូត្រ

- ទំនាក់ទំនងដោយកាយវិការអាចជួយបាន
- ទំនាក់ទំនងដោយការនិយាយដែលមានប្រសិទ្ធភាព
- ការឆ្លើយតបនិងកាយវិការដែលបង្ហាញការចាប់អារម្មណ៍
- បង្ហាញនូវការយល់ចិត្ត
- ចៀសវាងពាក្យវិនិច្ឆ័យ