

លេខទូរស័ព្ទទាំងនេះត្រឹមត្រូវនៅពេលបោះពុម្ព
ក៏ប៉ុន្តែអាចមិនបានកែតម្រូវតាមការលះខ្វះស្រេច លោក-
ស្ត្រី 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

ភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់នៅក្នុងផ្ទះនិង ជនចាស់ជរា

Home Safety and the Older Person



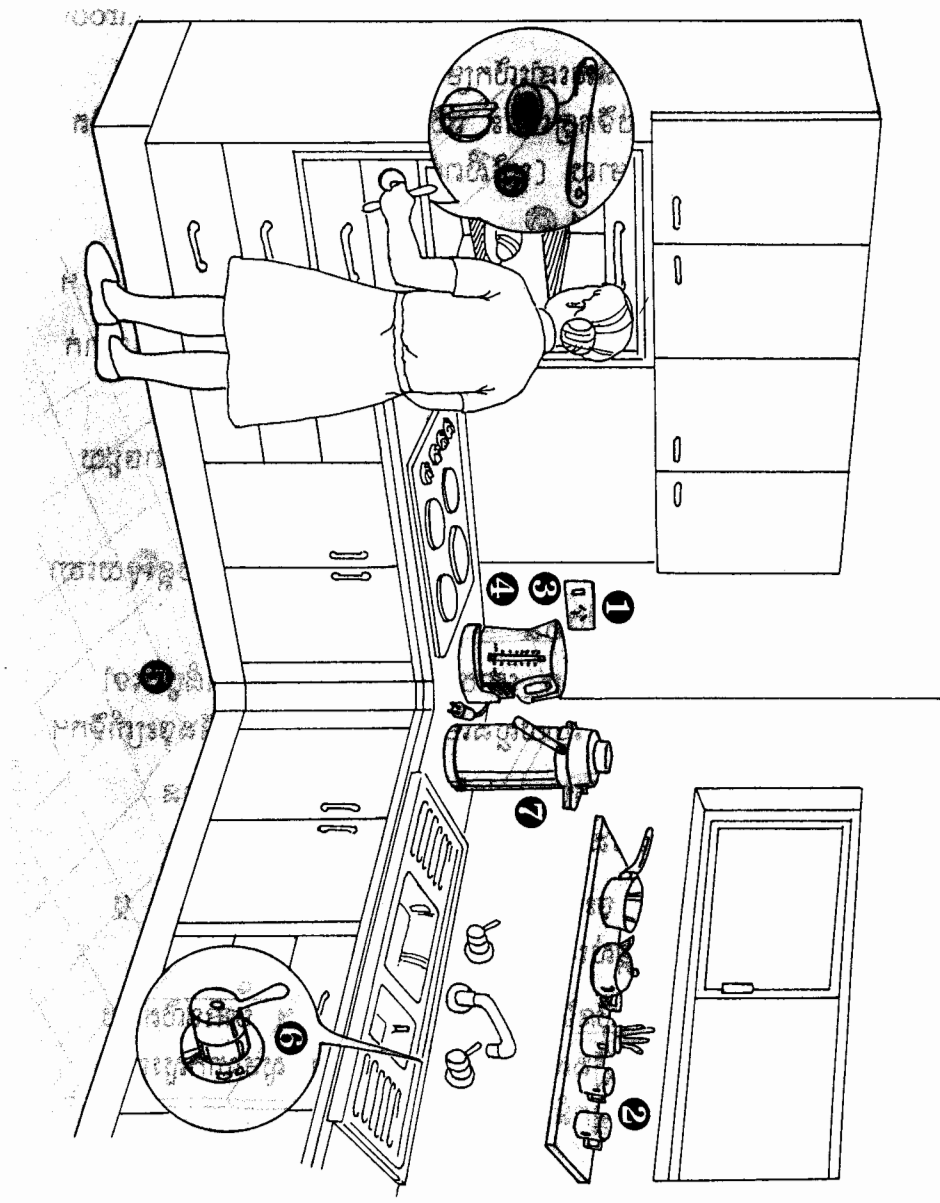
៤ នៅពេលរូបយើងចេះតែចាស់ទៅ
ពេលខ្លះ យើងត្រូវជួបប្រទះនឹង
បញ្ហាសុខភាពជាបន្ថែមទៀត

ហេតុនេះហើយ យើងត្រូវធ្វើការប្រុងប្រយ័ត្នជា
បន្ថែមទៀត នៅជុំវិញផ្ទះសម្បែង ។ តទៅនេះ
គឺជាគំនិតខ្លះៗសំរាប់អ្នក ៖

ផ្ទះបាយ

Kitchen

1. គួរឱ្យគេដាក់ម៉ែណូចអគ្គីសនីនៅកន្លែងណា ដែលងាយឈោងទៅដល់ ។
2. ដាក់របស់របរប្រើប្រាស់រាល់ថ្ងៃ នៅកន្លែងណាដែលងាយឈោងយក ។
3. រក្សាទុកសម្ភារៈដែលប្រើដោយអគ្គីសនីឱ្យឆ្ងាយពីចានលុបមុខ ។
4. ឆ្នាំងឥត និង កំសៀងដីទឹក ឥតមានខ្សែជាការប្រសើរបំផុត ។
 - កំសៀងទឹកដែលមានបាតធំ មិនអាចឃ្លេងឃ្លាងបាន ។
 - ជៀសវាងកុំបំពេញទឹកក្នុងកំសៀងពេញដល់គ្រប ។
5. ត្រូវរក្សាផ្នែកប្រមូលឥដ្ឋក្នុងផ្ទះ កុំឱ្យរំលាយ ហើយជួតសំអាតទឹក, ម្ហូប ដែលកំពុងចេញជានិច្ច ។
6. បើអ្នកមានការលំបាកនឹងមូលថិទ្ធាគ្រាន់ដាំស្លរជាដើមនោះ មានគ្រឿង ម៉ាស៊ីនកំប៉ិកកំប៉ុកខ្លះអាចជួយអ្នកបាន។*
7. បើអ្នកមានការលំបាកនឹងចាក់ទឹកពីប៉ាន់តែ ឬ កំសៀងនោះ គេនឹងមាន គ្រឿងប្រដាប់ជំនួយសំរាប់ជួយអ្នកក្នុងរឿងនេះ។* ជាជំនួយនិព្វ អ្នក អាចរើសអ្នកណាម្នាក់ឱ្យជួយបំពេញទឹកនៅក្នុងផ្ទះទឹកក្តៅ ដែលមានចំបូល សង្កត់មូលយកទឹកតែម្តង (ព្រោះវាមានបំពង់បើកយកទឹកពីបាតមក មិនចាំ បាច់ផ្លៀងចាក់) ។ ផ្ទះនេះអាចផ្តល់ទឹកក្តៅឱ្យអ្នកប្រើបានពេញមួយថ្ងៃតែ ម្តង ។



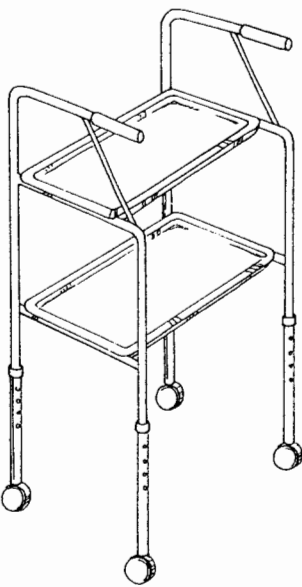
* ព័ត៌មានស្តីពីរឿងនេះ មានប្តូរជូនពីមណ្ឌលជំនួយជនរស់នៅឯកឯង (The Independent Living Centre) (សេចក្តី ពិស្តារមាននៅក្នុងទំព័របន្ទាប់) ឬ ពីហាងលក់គ្រឿងដែក ឬ ហាងលក់ទំនិញឯកទេសផ្សេងៗ ។

កន្លែងដទៃទៀតនៅក្នុងផ្ទះ

Other areas of the house

- អ្នកគួរតែពិនិត្យមើលត្រៀមតុល្យច្រើនពេកនៅក្នុងផ្ទះ ជាពិសេសនៅក្នុងករណីដែលអ្នកមានការលំបាកដើរ ឬត្រូវប្រើគ្រោងសំរាប់ដើរ (walking frame) ។
- ជៀសវាងកុំក្រាលកន្លែលនៅលើឥដ្ឋក្រាល បើមិនដូច្នោះទេ ត្រូវធ្វើឲ្យកន្លែលនោះស្អិតជាប់នឹងឥដ្ឋក្រាល ។
- តែកមើលកុំឲ្យមានព្រំដែនបែក ឬកម្រាលរលើក ព្រោះវាអាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ។
- ការប្រើទូរស័ព្ទគ្មានខ្សែ មានសារៈប្រយោជន៍សំខាន់ណាស់ ព្រោះយើងអាចយកវាទៅគ្រប់កន្លែងជុំវិញផ្ទះបាន ដោយមិនពិបាកទាក់ទងដល់ខ្សែផង ។
- ការប្រើប្រដាប់បូមសំអាតផ្តល់ដៃដែលគ្មានខ្សែ ក៏ជាជំនួយល្អបន្ថែមទៀត ។
- ត្រូវទុកភ្លើងបំភ្លឺនៅពេលយប់ ចង្អៀងពន្លឺប្លង់ ឬ អំពូលភ្លើងបែតុង ឬខ្លាំង អាចផ្តល់ពន្លឺស្រទន់នៅពេលរាត្រី ។
- ត្រូវធ្វើឲ្យប្រាកដថា គ្រឿងកំដៅទាំងអស់ មានរបាំងសំរាប់ការពារគ្រោះថ្នាក់ ជាពិសេសចំពោះគ្រឿងកំដៅដែលដុតអុស ។
- ជៀសវាងកុំហាលខោ អាវ ឬ កន្សែងសើមៗលើ ដីនៅលើគ្រឿងកំដៅ ។
- ជៀសវាងកុំប្រើខ្សែបន្តភ្លើង ឬ ប្រដាប់បន្តភ្លើងត្រួតគ្នា ។ បើអាចធ្វើទៅបាន គួរប្រើប្រដាប់សំរាប់បន្តភ្លើង ។
- ពេលដកខ្សែភ្លើង ត្រូវកាត់កាត់ប្រដាប់សិកបន្តភ្លើងជាដាច់ខាត កុំទាញកន្ត្រាក់ខ្សែឲ្យសោះ ។

- ជៀសវាងកុំកាន់ថាសដែលមានម្ហូបភ្លៅ បើអ្នកមានការលំបាកនៅក្នុងការធ្វើដំណើរ ។ ត្រូវប្រើទទេរុញតូចទិញ ដើម្បីជៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ ។
- បើអ្នកមានការលំបាកនឹងដើម ឬ អង្គុយលើកៅស៊ូ គួរប្រើកៅស៊ូដែលមានភ្នាក់ដៃ ដើម្បីជាកម្លាំងច្រត់ ។ ជាជំនួយទិញ អ្នកអាចប្រើកំណល់លើ ដើម្បីកល់កៅស៊ូឲ្យខ្ពស់ឡើងក៏បាន ។



បន្ទប់ដំណេក

Bedroom

- តែងតែលើកំពស់គ្រែ នៅក្នុងបន្ទប់ដំណេក ។ ពេលខ្លះវាត្រូវតែបន្តិច ឬ តម្លើងឲ្យខ្ពស់ ធ្វើយ៉ាងណាឲ្យយើងអាចអង្គុយនៅតែមត្រែដាក់ជើងបាន រាបដល់ដីបានស្រួល ។
- ជៀសវាងកុំប្រើគ្រែដែលមានកង់ ព្រោះវាអាចរងទុក្ខនៅពេលយើង អង្គុយ ។
- នៅពេលងើបឈរពីកៅអី ឬ គ្រែ ត្រូវរង់ចាំឲ្យមានលំនឹងសិន ។
- ត្រូវពាក់ស្បែកជើង ឬ ស្បែកជើងសំរាប់ពាក់ក្នុងផ្ទះ ដែលមានក្រឡាស្លិត មិនរមែង - មានកែងធំហើយទាប ។

ថ្នាំសង្កត់

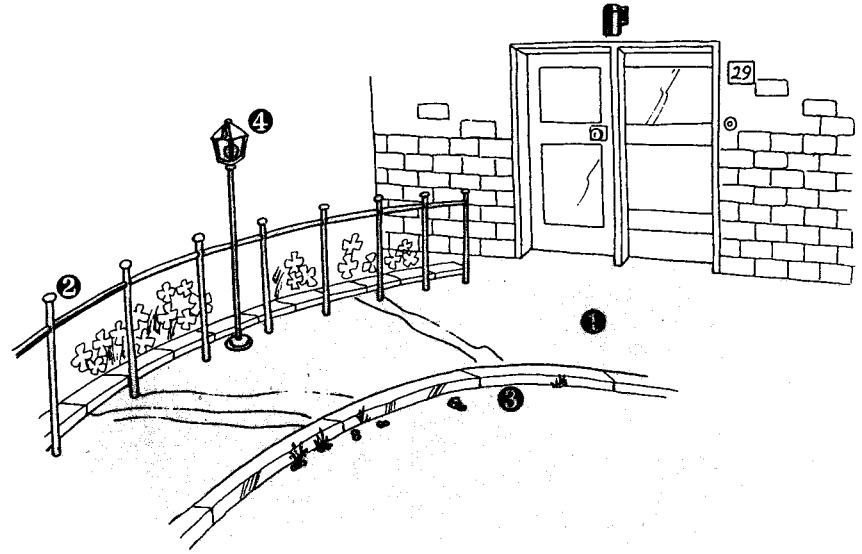
Medications

- ចូរចាំទុកថា ថ្នាំខ្លះអាចបណ្តាលឲ្យទិលមុខ ហើយអាចធ្វើឲ្យងាយដួលបាន ។
- ត្រូវរក្សាទុកថ្នាំនៅក្នុងទូដែលចាក់សោរ ហើយទុកវានៅក្នុងប្រអប់ដើម របស់វាជានិច្ច ។
- បើអ្នកមិនប្រាកដចំពោះថ្នាំរបស់អ្នក សូមសួរឱ្យស្រីស្រី ឬ មន្ត្រីបណ្ឌិតរបស់ អ្នក ។ គេអាចជួយតែងតែលើកំពស់ ថាថ្នាំនោះហួស "កំណត់ប្រើ..." (use by...) ឬនៅ តើប្រើបានឬទេ ។

នៅក្រៅផ្ទះ

Outside

1. គួរលាបផ្លូវចូលផ្ទះជាដើមដែលរមែង ដោយប្រើថ្នាំធ្វើមិនឲ្យរមែង ដែលមានលក់នៅតាមហាងលក់គ្រឿងដែក ។
2. ដាក់បន្តាតដៃនៅកន្លែងណាដែលចាំបាច់ ដូចជាកន្លែងណាដែល មានកាំភ្លើង ហើយនឹងជណ្តើរ ។
 - គួរធ្វើផ្លូវជិវាល នៅកន្លែងដែលមានជណ្តើរភ្លើង ។
3. ចុះបើធ្វើទ្រង់ទ្រាយដំបូងឲ្យខ្ពស់ឡើង វាច្បាស់ជាអាចជួយចង្កេះមែនទេ!
 - គេមានលក់គ្រឿងម៉ាស៊ីនកំប៉ុកកំប៉ុកផ្សេងៗទៀត សំរាប់ស្តុនច្បារ ដែលអាចជួយអ្នកណាម្នាក់បញ្ជាពីរឿងនេះ ។
4. ផ្លូវចូលផ្ទះត្រូវមានភ្លើងបំភ្លឺជានិច្ច នៅពេលយប់ ។



បញ្ហាពិសេស

Special Problems

- បើអ្នកមានបញ្ហាលំបាកពិសេស បណ្តាលមកពីជម្ងឺ ឬ ភាពពិការ សូមទាក់ទងអ្នកព្យាបាលតាមប្រភេទវិជ្ជាជីវៈ (Occupational Therapist) នៅតាមមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ (Community Health Centre) នៅក្នុងតំបន់អ្នក ។ អ្នកព្យាបាលនោះ បានទទួលការហ្វឹកហ្វឺនពិសេស សំរាប់ផ្តល់ឱ្យដល់អ្នក នីតិការរៀបចំផ្តល់ក្នុងផ្ទះ សម្ភារៈជំនួយក្នុងជីវភាពរាល់ថ្ងៃ, ការរៀបចំផ្លូវចេញចូលជាដើម ។ អ្នកព្យាបាលនោះ នឹងអាចឱ្យអ្នកខ្ចីសម្ភារៈខ្លះ ឬក៏អាចណែនាំប្រាប់អ្នកថាតើត្រូវរករបស់នោះនៅកន្លែងណា ។ អ្នកអាចរកលេខទូរស័ព្ទគេ នៅតាមសៀវភៅទូរស័ព្ទពណ៌ស (white pages) របស់អ្នកបាន ។ មានអ្នកបកប្រែភាសាដោយឥតត្រូវបង់ប្រាក់ នៅតាមមណ្ឌលនានាបើសិនជាអ្នកត្រូវការ ។

ប្រាក់ជំនួយ

Financial assistance

- សុំសាកសួរអ្នកព្យាបាលតាមប្រភេទវិជ្ជាជីវៈ តើអ្នកអាចបានទទួលប្រាក់ជំនួយនីតិវិធីរដ្ឋាភិបាលជាបន្ថែមទៀតឬទេ ទៅតាមកម្មវិធីជំនួយរបស់រដ្ឋាភិបាលរបស់គេ ។

* មណ្ឌលជំនួយជនរស់នៅឯកឯង (The Independent Living Centre) លេខ 600 Victoria Road, Ryde គឺជាផ្នែកផ្តល់ជំនួយឥតយកថ្លៃ ដែលបានទុនពីក្រសួងសុខាភិបាល រដ្ឋព្វន្ទសោធន៍ (NSW Health Department) មក ។ គេមានដាក់តាំងឱ្យមើលនូវសម្ភារៈ ឬ សម្ភារៈជំនួយផ្សេងៗជាបន្ថែមទៀត គេមានព័ត៌មានស្តីអំពីផលិតករដែលផលិតគ្រឿងសម្ភារៈប្រើមិនបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ហើយនិងសម្ភារៈសំរាប់ជួយជនដែលមានការលំបាកផ្សេងៗទៀត ។

អ្នកអាចទាក់ទងគេតាមទូរស័ព្ទលេខ (02) 808 2233 ដើម្បីសុំធ្វើការណាត់ជួប។ អ្នកព្យាបាលដែលមានការហ្វឹកហ្វឺនបរិបូរណ៍ នឹងរង់ចាំបង្ហាញនិងជួយផ្តល់ព័ត៌មានផ្សេងៗដល់អ្នកជានិច្ច ។

បើអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែភាសា សូមសាកសួរនៅមណ្ឌលនោះ ក្រែងគេអាចទាក់ទងអ្នកបកប្រែភាសាម្នាក់ឱ្យអ្នកបាន នៅពេលទៅជួបគេ ។