

ផែនការបង្ការរោគដំបៅរលួយស្បែកលើចំណុចកល់កកិត
(PREVENTION PLAN FOR SKIN BREAKDOWN OVER PRESSURE POINTS)

ចុងក្រោយ ខែកញ្ញា ថ្ងៃទី 9 ឆ្នាំ 2002

ចំណាំ៖ កាលណាអតិថិជនណាម្នាក់ឈានដល់ “វគ្គបន្ទាន់” ណាមួយរបស់ CARE ដែលដាក់អតិថិជននោះក្នុងហានិភ័យកំរិតខ្ពស់បំផុតដែលអាចបង្កឱ្យកើតមានរោគដំបៅរលួយស្បែកលើចំណុចកល់កកិត អន្តរាគមន៍ខាងក្រោមនេះនឹងបោះពុម្ពចេញដោយស្វ័យប្រវត្តិលើផែនការវាយតម្លៃ/ផែនការសេវា។

ឈ្មោះអេក្រង់៖ ចលនាលើគ្រែ
ធាតុទិន្នន័យ៖ ភាពមានកំហិត
តម្លៃទិន្នន័យ៖ គេងនៅនឹងគ្រែ

ដើម្បីបោះពុម្ពសេចក្តីលើអតិថិជននេះដោយស្វ័យប្រវត្តិ ក្រោមផ្នែកចលនាលើគ្រែ។

សម្រាប់អតិថិជនដែលជាបឋមគេងនៅនឹងគ្រែ៖

ប្រការត្រូវប្រតិបត្តិ៖

1. ពិនិត្យមើលស្បែករបស់អតិថិជនយ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងមួយថ្ងៃដើម្បីពិនិត្យការប្រែប្រួល ឬស្ថិតស្ថានភាព (កំដៅ ឬភាពត្រជាក់) កន្លែងមាស់ការលើដំបៅ ក្លិន ឬការឈឺចាប់។ សូមមើលរូបគំនូសបង្ហាញអំពីចំណុចកល់កកិត ហើយសូមយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសលើទីតាំងដុំវិញចំនុចទាំងនោះ។
2. ជួយអតិថិជនក្នុងការប្តូរឥរិយាបថសម្រាកយ៉ាងហោចណាស់ក៏ឱ្យបានរៀងរាល់ 2 ម៉ោងដែរ។
3. ប្រើខ្នើយ ឬទ្រនាប់កល់ដើម្បី៖
 - a. រក្សាចំណុចកល់កកិតឱ្យប៉ះផ្ទាល់ទៅនឹងគ្រែ
 - b. លើកកែងជើងឱ្យផុតពីគ្រែ និង
 - c. រក្សាជង្គង់ និងកង្កែបឱ្យប៉ះផ្ទាល់គ្នានឹងគ្នា
4. នៅពេលអតិថិជនគេងផ្អែម ចៀសវាងដាក់ពួកគាត់ផ្ទាល់លើឆ្អឹងត្រគាត់។ សូមប្រាកដក្នុងចិត្តថា ចំណុចឆ្អឹងនានាមិនមែនគ្រោះទេវិញទេ ដូចជា ជង្គង់ និងកង្កែបដាច់ដើម។
5. លើកក្បាលគ្រែ
 - a. ត្រឹមតែមួយល្មមចាំបាច់ឱ្យមានជាសុភាពប៉ុណ្ណោះ ហើយធ្វើបានល្អត្រូវតែស្របតាមលក្ខខណ្ឌ និងការវិភាគផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រដទៃទៀត និង
 - b. សម្រាប់តែពេលណាចាំបាច់ត្រូវទទួលបានអាហារ ដុះលាង បន្ទោរបង់។ល។
 - c. ការលើកកង្កែបគ្រែស្របពេលគ្នានឹងលើកក្បាលគ្រែ ជួយរក្សាអតិថិជនមិនឱ្យរម្ងល់ទៅផ្នែកជើងគ្រែ។
6. ជួយលើក (កុំអូស) អតិថិជនដែលមិនអាចជួយខ្លួនគាត់ក្នុងអំឡុងពេលផ្ទេរទីតាំង ឬតម្រែតម្រង់ឥរិយាបថ
7. ប្រើប្រដាប់បន្ថយសាពកល់កកិតពិសេសនៅនឹងគ្រែនៅពេលដែលមានជូន។

ប្រការមិនត្រូវប្រតិបត្តិ៖

8. **មិនត្រូវ**ប្រើឧបករណ៍ប្រភេទជាកងដែលទិញនៅតាមឱសថស្ថានទេ។ ឧបករណ៍ទាំងនេះបណ្តាលឱ្យកើនភាពកល់កកិតជាងបន្ថយភាពកល់កកិត។
9. **មិនត្រូវ**ប្រើអំពូលកំដៅ ប្រដាប់សម្ងាត់សក់ ឬ “ឱសថរាវ” ដែលអាចនឹងធ្វើឱ្យស្បែកកាន់តែស្ងួតទេ។

រាយការណ៍ការប្រែប្រួលខាងក្រោមទៅកាន់បុគ្គលសក្តិសម(ទាំងឡាយ) នៅពេលដែល៖

10. អតិថិជនដែលអ្នកកំពុងមើលថែមានប្រែប្រួលស្បែក ដូចជាឡើងក្រហម ឡើងហើម ឡើងកំដៅឬឈឺចាប់ ឬការបែកសាច់លើចំណុចកល់កកិត ឬ
11. អ្នកសំគាល់ឃើញថាតែងជើងប្រែជាឡើងរឹងហើយខ្មៅ ឬស្លាយហើយទន់ ឬ
12. អ្នកមិនច្បាស់អំពីវិធីផ្តល់ការថែទាំ ឬប្រសិនបើមានតម្រូវការប្រដាប់ឧបករណ៍ពិសេស។

ឈ្មោះអង្គការ: ចលនាលើកែប្រែ
ជាតិទិន្នន័យ: ភាពមានកំហិត
តម្លៃទិន្នន័យ: អង្គការនៃនឹងកោសិ

ដើម្បីបោះពុម្ពសេចក្តីលំអិតនៃការវាយតម្លៃ ក្រោមផ្នែកចលនាលើកែប្រែ។

សម្រាប់អតិថិជនដែលជាបឋមអង្គការនៃនឹងកោសិ:

ប្រការត្រូវប្រតិបត្តិ:

1. ពិនិត្យមើលវិស័យរបស់អតិថិជនយ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងមួយថ្ងៃដើម្បីពិនិត្យការប្រែប្រួល ឬស៊ីតុណ្ហភាព (កំដៅ ឬភាពត្រជាក់) កន្លែងរមាស់ ការឈឺដំបៅ ក្អក ឬការឈឺចាប់។ សូមមើលរូបគំនូសបង្ហាញអំពីចំណុចលក់កិត ហើយសូមយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសលើទីតាំងជុំវិញចំនុចទាំង នោះ។
2. ជួយអតិថិជនក្នុងការប្តូរឥរិយាបថយ៉ាងហោចណាស់ក៏ឲ្យបានរៀងរាល់ម៉ោងដែរ ប្រសិនបើអតិថិជនមិនអាចផ្អែងផ្អួងខ្លួនដោយខ្លួនគាត់បាន។
3. ស្នើសុំ ឬជួយអតិថិជនក្នុងការផ្ទៀងផ្ទាត់ខ្លួនលើកោសិអោយបានរយៈពេល 15 វិនាទីនៅរៀងរាល់ 15 នាទី។
4. ប្រើប្រទេសបំបាត់អង្គការ ខ្លឹមសារ ឬឧបករណ៍បន្ថយភាពលក់កិតដទៃទៀតដើម្បីការពារកុំឲ្យចំណុចលក់កិតប៉ះផ្ទៃនឹងនាវា។
5. ដាក់អតិថិជនលើកោសិក្នុងឥរិយាបថល្អត្រឹមត្រូវ និងមានភាពលក់កិតស្មើគ្នាលើចំណុចផ្ទាំងនាវា។

ប្រការមិនត្រូវប្រតិបត្តិ:

1. **មិនត្រូវ**ប្រើប្រទេសបំបាត់អង្គការប្រភេទណាមួយនៅលើកោសិ។ ឧបករណ៍ទាំងនេះបណ្តាលឲ្យកើនភាពលក់កិតជាជាងបន្ថយភាពលក់កិត។

រាយការណ៍ការប្រែប្រួលខាងក្រោមទៅកាន់បុគ្គលសក្តិសម(ទាំងឡាយ) នៅពេលដែល:

1. អតិថិជនដែលអ្នកកំពុងមើលថែមានប្រែប្រួលវិស័យ ដូចជាឡើងក្រហម ឡើងហើម ឡើងកំដៅឬឈឺចាប់ ឬការបែកសាច់ ឡើងចំណុចលក់កិតលក់កិត ឬ
2. អ្នកមិនច្បាស់អំពីវិធីផ្តល់ការថែទាំ។

ដើម្បីបោះពុម្ពសេចក្តីលំអិតនៃការវាយតម្លៃ ក្រោមផ្នែកចំណីអាហារ។

ការផ្តល់គំនិតលើផ្នែកបរិភោគម្ហូបអាហារ និងអាហារទឹក:

ប្រការត្រូវប្រតិបត្តិ:

1. សូមប្រតិបត្តិតាមផែនការសេវាសម្រាប់ការណែនាំលើតម្រូវការរបបអាហារណាមួយ (ម្ហូបអាហារ និងអាហារទឹក) ឬចំណូលចិត្តលើម្ហូបអាហារ និងអាហារទឹក។
2. ប្រសិនបើអតិថិជនមានការស្រកទំងន់ ឬមានប្រែប្រួលទម្ងន់បរិភោគ សូមសួរទៅកាន់អតិថិជននោះអំពីមូលហេតុនៃការប្រែប្រួលទាំងនោះ។
3. ផ្តល់អាហារក្នុងបរិមាណតិចតួចតែឡើងទាត់ដល់អតិថិជនប្រសិនបើពួកគាត់មានចំណង់អាហារតិចតួចស្តួចស្តើង។ ប្រសិនបើរបបអាហាររបស់ពួកគាត់មានភាពអនុគ្រោះ សូមលើកទឹកចិត្តអតិថិជនឲ្យបរិភោគម្ហូបអាហារដែលមានជាតិប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់ (ទឹកដោះតោ ស៊ុត សាច់ ប្រម៉ា ។ល។)
4. ចៀសវាងភេសជ្ជៈ និងម្ហូបអាហារមានជាតិកាហ្វេអ៊ីន ដូចជា កាហ្វេ ស្នា និងស្លកូឡា។ ជាតិកាហ្វេអ៊ីនអាចធ្វើឲ្យរលាកច្រើន។
5. ផ្តល់ទឹកឲ្យបានច្រើនដល់អតិថិជន។ ទឹកនិងព្រងាវទឹកនោះ និងកាត់បន្ថយការរលាកវិស័យ និងច្រើន។

រាយការណ៍ការប្រែប្រួលខាងក្រោមទៅកាន់បុគ្គលសក្តិសម(ទាំងឡាយ) នៅពេលដែល:

1. អតិថិជនមានការប្រែប្រួលជាដុំកំភួនពាក់ព័ន្ធនឹងការកើន ឬស្រកទំងន់ ការប្រែប្រួលចំណង់អាហារ ឬ
2. វិស័យមានការប្រែប្រួលថ្មី ឬកាន់តែមិនស្រួលជាងមុន ដូចជា ឡើងក្រហម ឡើងហើម ឬការបែកសាច់ ឡើងកំដៅឬឈឺចាប់លើចំណុចលក់កិត ឬ
3. អ្នកមិនច្បាស់អំពីវិធីផ្តល់ការថែទាំ។

ឈ្មោះអេក្រង់: ការសម្អាតខ្លួនប្រាណ

ធាតុចិញ្ចឹម: ការប្រតិបត្តិដោយខ្លួនឯង

តម្លៃចិញ្ចឹម: មានកំហិត ឬគ្មានកំហិត ឬទាំងស្រុង

ដើម្បីបោះពុម្ពសេចក្តីលំអិតនៃការវាយតម្លៃ ក្រោមផ្នែកសម្អាតខ្លួនប្រាណ។

ការបង្ការទប់ស្កាត់បញ្ហាស្បែក

ប្រការត្រូវប្រតិបត្តិ៖

1. ពិនិត្យមើលលើស្បែកយ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងមួយថ្ងៃដើម្បីពិនិត្យការប្រែប្រួល ឬសីតុណ្ហភាព (កំដៅ ឬភាពត្រជាក់) កន្លែងរមាស់ ការឈឺដំបៅ ក្លិន ឬការឈឺចុកចាប់។ សូមមើលរូបគំនូសបង្ហាញពីចំណុចកំហិត ហើយសូមយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសលើទីតាំង ចំណុចកំហិតទាំងនោះ។
2. សូមប្រើសារធាតុស្រាល (ចៀសវាងសារធាតុបិទស្លាក “antibacterial” (ប្រឆាំងបាក់តេរី) or “antimicrobial” (ប្រឆាំងមីក្រូប))។ ប្រើទឹកក្តៅខ្លាំង (មិនក្តៅខ្លាំង)។ លាងសាប៊ូ និងជូតឲ្យស្ងួតល្អ (ជូតផ្តិត។ កុំជូតត្រដុះ)។
3. លាបក្រែមផ្តល់សំណើម ឬក្រែមប្រេងលើស្បែកដែលស្ងួត ដូចជា Eucerin (យូស៊ីវិន) ឬ Aquaphor (អាគ្នីវហ្វរ) ជាដើម។
4. ប្រើទ្រនាប់កំលាំងអង្កុយ ឬកន្សែងពោះគោលើកោអិដ្ឋូតទឹកដើម្បីជួយបង្ការកុំឲ្យស្បែកទទេដាច់រលាត់។
5. ការពារស្បែកទទេនាវាល់អំឡុងពេលផ្ទេរទីតាំង។

ប្រការមិនត្រូវប្រតិបត្តិ៖

1. មិនត្រូវជូតត្រដុះស្បែកលើចំណុចកំហិតក្នុងនាទី។

រាយការណ៍ការប្រែប្រួលខាងក្រោមទៅកាន់បុគ្គលសក្តិសម នៅពេលដែល៖

1. អតិថិជនកាន់តែមានភាពមិនស្រួលក្នុងការផ្លាស់ប្តូរផ្ទៃខ្លួន បង្វែរខ្លួន ផ្ទេរទីតាំង ។ល។ ឬ
2. អ្នកមានអារម្មណ៍ថាការប្រើប្រាស់សេសនិងជួយឲ្យអ្នកផ្ទេរទីតាំងអតិថិជនកាន់តែមានសុវត្ថិភាព និងងាយស្រួលជាងមុន ឬ
3. ស្បែករបស់អតិថិជនមានបញ្ហា ឬការប្រែប្រួល ដូចជា ឡើងក្រហម ឡើងហើម ឬការបែកសាច់ ឡើងកំដៅឬឈឺចាប់លើចំណុចកំហិត ឬ
4. អ្នកមិនច្បាស់អំពីវិធីផ្តល់ការថែទាំ។

ឈ្មោះអេក្រង់: ប្រាកដនាម/ពោះវៀន

ធាតុចិញ្ចឹម: ចំណាត់ការឯកបុគ្គល

តម្លៃចិញ្ចឹម: ការប្រើ ត្រូវស្ងួត និងស្អាត ត្រូវការមានជំនួយ ឬ ការប្រើ មានហូរជ្រាប ការលាងសម្អាត/ជំនួយ ឬ មិនប្រើ ត្រូវការមានការហូរជ្រាប

ដើម្បីបោះពុម្ពសេចក្តីលំអិតនៃការវាយតម្លៃ ក្រោមផ្នែកបន្ទាបដា។

ចំណាត់ការផ្គត់ផ្គង់ផ្នែកពោះវៀន និងប្រាកដនាម

ប្រការត្រូវប្រតិបត្តិ៖

1. ប្រតិបត្តិតាមកាលវិភាគបង្គន់ស្ថិតនៅលើផែនការសេវា។
2. ប្រសិនបើអតិថិជនមិនអាចទប់ទឹកម៉ូត ឬលាមកបាន សូមប្រើផលិតផលខាងក្រោមកាត់សំណល់តាមជម្រើសរបស់អតិថិជន និងជួយផ្តល់ការប្រឹក្សាផលិតផលពេលណាដែលសើម ឬបញ្ចេញចោលរួច។
3. លាងសម្អាតថ្មី។ បង្កើតទឹកជូតអតិថិជនបន្ទាប់ពីបញ្ចេញទឹកម៉ូត ឬលាមកចោលរួច ដើម្បីរក្សាស្បែកឲ្យស្អាតជានិច្ច។
4. លាបក្រែមមួយក្នុងចំណោមក្រែមការពារការជ្រាបទឹក ឬក្រែមបាំងការពារស្បែកដូចជារបៀបរបបនេះឲ្យបានស្តើងៗ៖ ស័ង្កសិអុកស៊ីត, ក្រែមប្រេង A&D (អេ អែន ឌី), Desitin (ឌែប៊ីទិន), ក្រែមប្រេងកញ្ចប់ ឬ Balmex (បាលមិកស៍) ដើម្បីការពារស្បែកពី សំណើម។
5. ជូនដំណឹងទៅកាន់បុគ្គលសក្តិសម ប្រសិនបើអ្នកមិនច្បាស់អំពីវិធីផ្តល់ការថែទាំ។

ប្រការមិនត្រូវប្រតិបត្តិ៖

1. ប្រសិនបើអាច សូមកុំប្រើទាល់តែសោះនូវ “កំណាត់ទ្រនាប់ខ្សែវ” (កំណាត់ទ្រនាប់មិនជ្រាបទឹកដែលប្រើហើយបោះចោល)។ កំណាត់ទ្រនាប់ទាំងនោះផងក៏សំណើមលើស្បែក។ វិធីម្យ៉ាងទៀតដែលជាទីតាប់ចិត្តជាង និងមានភាពប្រសើរជាងដល់ស្បែកគឺ កំណាត់ទ្រនាប់មិនជ្រាបទឹកដែលអាចបោកគគ់ និងយកប្រើជាថ្មីបាន។

រាយការណ៍ទៅកាន់អ្នកចាត់ចែងសំណុំរឿង នៅពេលដែល៖

1. អ្នកមិនច្បាស់ថាផលិតផលខ្លះទ្រង់កាកសំណល់ ឬក្រែមរបាំងការពារស្បែកណាខ្លះត្រូវយកមកប្រើ។ អ្នកចាត់ចែងសំណុំរឿងអាចធ្វើការបញ្ជូនឲ្យមានគិលានុបដ្ឋាកម្មក៏និយាយជាមួយនឹងអតិថិជន និងចក្ខុវិស័យការថែទាំ។

រូបគំនូសបង្ហាញនៃចំណុចកល់កកិត

ចំណុចកល់កកិតឆ្លឹងគឺជាយន្តិកទេសន៍ដែលមានជំនួយល្អ ឬការយឺតយ៉ាវ ពីព្រោះចំណុចទាំងនោះមានបរិមាណទ្រទ្រង់ទប់ស្កាត់កកិតតិចតួច បំផុត។ ចំណុចកល់កកិតដែលងាយនឹងកើតមានទៅលើអតិថិជនគឺជាអាស្រ័យលើទីតាំងដែលអតិថិជននោះចំណាយពេលច្រើនបំផុត។

