

# មគ្គុទ្ទេសក៍សម្រាប់

# អ្នករស់នៅជាមួយជម្ងឺរង្វេង

# និងអ្នកថែទាំរបស់ពួកគេ។

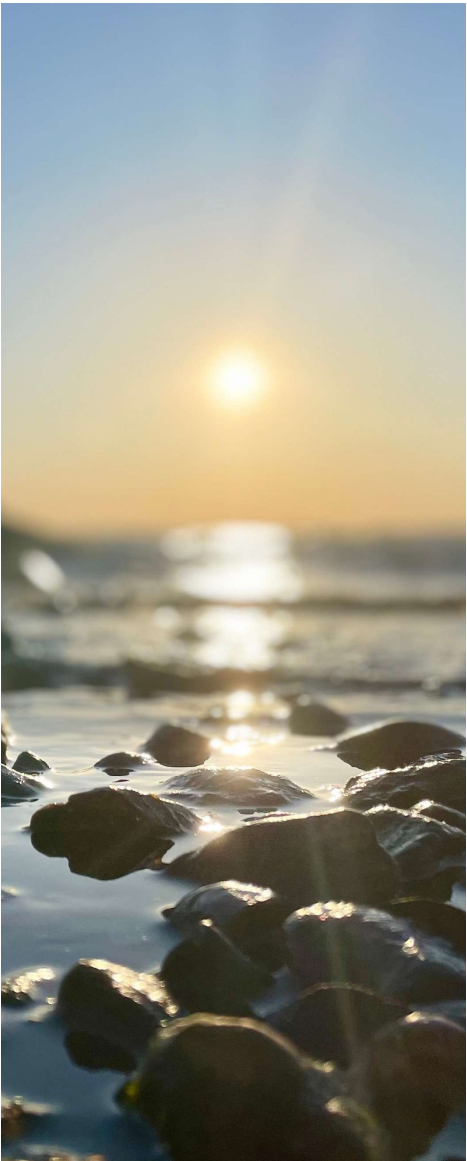
ការធ្វើឱ្យសុខភាពខ្លួនក្លាយប្រសើរឡើង

ការយល់ដឹងអំពីជម្ងឺរង្វេង និងការគាំទ្រអ្នកថែទាំ



# តារាងមាតិកា

- ពាក្យដែលអ្នកនឹងឃើញនៅក្នុងមគ្គុទ្ទេសក៍នេះ ..... ៦ ●
- ការយល់ដឹងអំពីការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងការចងចាំ និងការគិត.....៨
- អំពីជម្ងឺរង្វង និងការតភ្ជាប់របស់វាទៅនឹងសុខភាពខួរក្បាល..... ៨
- កាត់បន្ថយហានិភ័យរបស់លោកអ្នក ..... ៩ ●
- តើវាជារឿងធម្មតាឬទេ? ..... ៩
- ដំណាក់កាលនៃការបាត់បង់ការចងចាំ..... ១៣ ●
- សំណួរដែលត្រូវសួរអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ..... ២០
- របស់នៅជាមួយជំងឺរង្វងមួយថ្ងៃម្តង ១..... ២២ ●
- ការព្យាបាល និងអន្តរាគមន៍ដែលកំពុងកើតមាន..... ២៥ ●
- រក្សាភាពរឹងមាំ៖ ការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអ្នកថែទាំ..... ២៧
- ទីនេះដើម្បីជួយ ..... ២៨ ●
- ធនធានដែលអាចជួយបាន..... ៣១
- ផែនការសកម្មភាពរបស់អ្នក. .... ៣៤ ●



អ្នកអានជាទីគោរព!

នាយកដ្ឋានសុខាភិបាល នៃរដ្ឋ Rhode Island ទទួលស្គាល់ថាជម្ងឺរងរាជវិបត្តិសុខភាពសាធារណៈ។ ស្ថានភាពនេះប៉ះពាល់ដល់មនុស្សជាច្រើន - មិនត្រឹមតែអ្នករស់នៅជាមួយជម្ងឺរងរាជវិបត្តិប៉ុណ្ណោះទេ ភាពនេះមានការប៉ះពាល់ដល់ អ្នកថែទាំ គ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងសហគមន៍របស់អ្នកផងដែរ។ យោងតាមសមាគមអាល់ហ្សៃមីរ (Alzheimer) មនុស្សពេញវ័យជាង 24,000 នាក់ដែលរស់នៅក្នុងរដ្ឋ Rhode Island ដែលមានអាយុចាប់ពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅ រស់នៅជាមួយនិងទម្រង់នៃជម្ងឺរងរាជវិបត្តិមួយចំនួន។ ដោយគិតពីចំនួនប្រជាជនវ័យចំណាស់របស់រដ្ឋ ចំនួននេះនឹងកើនឡើងនៅក្នុងប៉ុន្មានឆ្នាំខាងមុខនេះ។ ជម្ងឺរងរាជវិបត្តិ និងទម្រង់ផ្សេងទៀតនៃជម្ងឺរងរាជវិបត្តិ មានផលប៉ះពាល់យ៉ាងធំធេងទៅលើអ្នកថែទាំក្រៅផ្លូវការ និងអ្នកថែទាំមិនទទួល

ប្រាក់ឈ្នួល។ ក្នុងរដ្ឋ Rhode Island អ្នកផ្តល់ការថែទាំដែលមិនទទួលបានប្រាក់ មានច្រើនជាង 36,000 នាក់ ដែលផ្តល់ការថែទាំច្រើនជាង 51 លានម៉ោង ដែលគាត់មិនបានទទួលប្រាក់ខែ។ ជាងពាក់កណ្តាលនៃអ្នកថែទាំទាំងនេះរស់នៅជាមួយស្ថានភាពសុខភាពរ៉ាំរ៉ៃផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គាត់។ ការរស់នៅជាមួយជម្ងឺរងរាជវិបត្តិ និងការមើលថែអ្នកជម្ងឺដែលមានជម្ងឺរងរាជវិបត្តិអាចមានការលំបាក និងការខកចិត្តនៅពេលខ្លះ ៗ។ វាក៏អាចជាការរងការរងការផ្តល់កម្លាំងចិត្ត និងការបំពេញចិត្តផង។ ខណៈពេលដែលគ្រួសារជាច្រើននឹងមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ និងភាពមិនច្បាស់លាស់ដែលមកជាមួយនឹងការកើនឡើងនៃការបាត់បង់ការចងចាំនោះ អ្នកផ្សេងទៀតនឹងមានអារម្មណ៍រីករាយនៃការសើច ការលូតលាស់ និងភាពធន់ដែលជាផ្នែកមួយនៃការរស់នៅជាមួយនឹងស្ថានភាពនេះ។

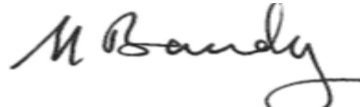
ការណែនាំនេះគឺជាធនធានសម្រាប់៖

- អ្នកដែលចង់ដឹងចង់ឃើញពីខ្លឹមសារវ័យចំណាស់។ អ្នកនឹងរកឃើញព័ត៌មានអំពីសុខភាពខ្លឹមសារ និងវិធីរក្សាខ្លឹមសាររបស់អ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អនៅពេលអ្នកចាស់ទៅ។
- អ្នកដែលរស់នៅជាមួយការធ្វើអាគរិទ្ធិផ្ទៃនៃទម្រង់មួយចំនួននៃជម្ងឺរងរាជវិបត្តិ។ អ្នកនឹងរកឃើញព័ត៌មានអំពីដំណាក់កាលនៃជម្ងឺរងរាជវិបត្តិ និងរបៀបដែលជម្ងឺនេះរីកចម្រើន។
- អ្នកដែលជាអ្នកមើលថែមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ដែលមានទម្រង់ខ្លះនៃជម្ងឺរងរាជវិបត្តិ។

អ្នកនឹងរកឃើញព័ត៌មានអំពីសកម្មភាពដែលអ្នកអាចថែរក្សាមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក រួមជាមួយនឹងការជំនួយ និងសេវាកម្មដែលមាននៅទីនេះក្នុងរដ្ឋ Rhode Island ។

នាយកដ្ឋានសុខភាពនៃរដ្ឋ Rhode Island និងដៃគូរបស់ខ្លួនបានប្តេជ្ញាចិត្តក្នុងការជួយដល់អ្នកដែលរស់នៅជាមួយជម្ងឺរងរាជវិបត្តិ និងអ្នកថែទាំរបស់គាត់នៅក្នុងរដ្ឋនេះ។ មគ្គុទ្ទេសក៍នេះមានព័ត៌មាន ឧបករណ៍ និងធនធានដើម្បីជួយលោកអ្នកបង្កើតផែនការសកម្មភាពដែលសាកសមសម្រាប់លោកអ្នក។

ដោយក្តីគោរព

  
Utpala Bandy, MD, MPH

នាយកសុខាភិបាលបណ្តោះអាសន្ន



# ពាក្យដែលអ្នកនឹងឃើញនៅក្នុងមគ្គុទ្ទេសក៍នេះ

ការណែនាំអំពីការថែទាំជាមុន (ឬការធ្វើផែនការ)៖

ឯកសារផ្លូវច្បាប់ រួមទាំងឯកសារ **Living Wills** ដែលមានប្រសិទ្ធភាព ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចនិយាយដោយខ្លួនឯងបាន។ អ្នកអាចប្រើឯកសារនោះដើម្បីរៀបចំ និងនិយាយពីការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នកដូចជាការថែទាំចុងបញ្ចប់នៃជីវិត។

## ជម្ងឺអាល់ហ្សែមីរ (Alzheimer)៖

ប្រភេទជម្ងឺរង្វងទូទៅបំផុត អាល់ហ្សែមីរ គឺជាជម្ងឺរីកចម្រើនដែលមិនមែនជាផ្នែកនៃភាពចាស់ធម្មតានោះទេ។ ជម្ងឺអាល់ហ្សែមីរពាក់ព័ន្ធនឹងផ្នែកនៃខួរក្បាលដែលគ្រប់គ្រងការគិត ការចងចាំ និងភាសា។ ស្ថានភាពនេះអាចប៉ះពាល់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់សមត្ថភាពរបស់មនុស្សក្នុងការអនុវត្តសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ។ វាចាប់ផ្តើមដោយការបាត់បង់ការចងចាំតិចតួច ហើយអាចនាំឱ្យអសមត្ថភាពក្នុងការសន្ទនា ឬឆ្លើយតបទៅនឹងបរិស្ថាន។

## អ្នកថែទាំ៖

មនុស្សម្នាក់ដែលថែរក្សា(ផ្លូវកាយ និង/ឬផ្លូវចិត្ត) នុស្សម្នាក់ទៀត ឬមនុស្សដែលគាត់ស្រឡាញ់។ ពួកគេត្រូវបានគេស្គាល់ថាជាអ្នកថែទាំ ឬដៃគូថែទាំ។

## ការយល់ដឹង៖

មុខងារផ្លូវចិត្តពាក់ព័ន្ធនឹងការយកចិត្តទុកដាក់ ការគិត ការយល់ ការរៀន ការចងចាំ ការដោះស្រាយបញ្ហា និងការធ្វើការសម្រេចចិត្ត។

## ការចុះខ្សោយនៃការយល់ដឹង៖

លក្ខខណ្ឌដែលធ្វើឱ្យមនុស្សមានបញ្ហាក្នុងការចងចាំ ការរៀនអ្វីថ្មី ការផ្តោតអារម្មណ៍ ឬការធ្វើការសម្រេចចិត្តដែលប៉ះពាល់ដល់ជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ។ ការចុះខ្សោយនៃការយល់ដឹងមានចាប់ពីកម្រិតស្រាលទៅធ្ងន់ធ្ងរ។ ជាមួយនឹងការថយចុះកម្រិតស្រាល មនុស្សអាចកត់សម្គាល់ការផ្លាស់ប្តូរមុខងារនៃការយល់ដឹង ប៉ុន្តែអាចធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ។ កម្រិតនៃការចុះខ្សោយធ្ងន់ធ្ងរអាចនាំឱ្យបាត់បង់ឯករាជ្យភាព។

## ជម្ងឺរង្វង៖

ពាក្យទូទៅសម្រាប់ការធ្លាក់ចុះសមត្ថភាពផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរល្មមនឹងរំខានដល់សកម្មភាពនៃការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។ ការបាត់បង់ការចងចាំគឺជាឧទាហរណ៍មួយ។ ជម្ងឺអាល់ហ្សែមីរ គឺជាប្រភេទជម្ងឺរង្វងទូទៅបំផុត ប៉ុន្តែមិនមែនជម្ងឺរង្វងទាំងអស់សុទ្ធតែជាជម្ងឺ **Alzheimer** នោះទេ។ ប្រភេទផ្សេងទៀតនៃជម្ងឺរង្វងរួមមាន ជម្ងឺរង្វងសរសៃឈាម ជម្ងឺរង្វង **Lewy body** និងជម្ងឺរង្វងផ្នែក frontotemporal។

## Durable Power of Attorney សម្រាប់ការថែទាំសុខភាព (អំណាចនៃមេធាវីយូអររង្វងសម្រាប់ការថែទាំសុខភាព)៖

ឯកសារផ្លូវច្បាប់ដែលអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកតែងតាំងនរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តឱ្យធ្វើជាតំណាងផ្នែកថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក និងជួយដល់ការសម្រេចចិត្តផ្នែកសុខភាព និងហិរញ្ញវត្ថុប្រសិនបើអ្នកមិនអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តបាន។

## ជម្ងឺរង្វង Frontotemporal (FTD)៖

ទម្រង់នៃជម្ងឺរង្វងដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការបាត់បង់កោសិកាប្រសាទនៅក្នុងខួរក្បាលផ្នែកខាងមុខ ឬផ្នែកខាងសាច់ឈាម។ ការបាត់បង់កោសិកាសរសៃប្រសាទនៅក្នុងដុំផ្នែកខាងមុខដែលមានទីតាំងនៅខាងក្រោយថ្នាសរបស់អ្នកនាំឱ្យមានធាតុសញ្ញាអាកប្បកិរិយា។ ការបាត់បង់កោសិកាសរសៃប្រសាទនៅក្នុងដុំខាងសាច់ឈាមដែលស្ថិតនៅខាងក្រោយត្រចៀករបស់អ្នកនាំឱ្យមានបញ្ហាភាសា និងអារម្មណ៍។



## អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព៖

អ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាពបុគ្គល មណ្ឌលសុខភាព ឬអង្គការសុខភាពដែលមានអាជ្ញាប័ណ្ណក្នុងការផ្តល់សេវាពិនិត្យ និងព្យាបាលសុខភាព ដូចជាថ្នាំ ការវះកាត់ និងការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍វេជ្ជសាស្ត្រ។

## ជម្ងឺរង្វង Lewy Body (LBD)៖

ទម្រង់នៃជម្ងឺរង្វងរីកចម្រើនដែលបណ្តាលឱ្យមានធាតុសញ្ញារាងកាយ ការយល់ដឹង និងអាកប្បកិរិយា។ **LBD** គឺជាទម្រង់ទូទៅទីពីរនៃជម្ងឺរង្វងរីកចម្រើន ហើយធាតុសញ្ញារបស់វាធ្វើគ្រាប់តាមជម្ងឺភ្លេចភ្លាំង ជម្ងឺ Parkinson (ផាកយ៉ែនសុន) ឬជម្ងឺរីកលចរិកផ្សេងទៀត។

## Medicare៖

កម្មវិធីធានារ៉ាប់រងសុខភាពសហព័ន្ធសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលមានពិការភាព និងមនុស្សពេញវ័យដែលមានអាយុចាប់ពី **65** ឆ្នាំឡើងទៅ។

## Medicaid៖

កម្មវិធីធានារ៉ាប់រងសុខភាពរបស់រដ្ឋ និងសហព័ន្ធសម្រាប់បុគ្គលដែលមានប្រាក់ចំណូលតិចតួច

## ការបញ្ជាទិញវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់ការព្យាបាលប្រកបដោយនិរន្តរភាពជីវិត (MOLST)៖

គោលនយោបាយរដ្ឋ **Rhode Island** ដែលបកប្រែការណែនាំជាមុនរបស់បុគ្គលម្នាក់ទៅជាសំណុំនៃការបញ្ជាទិញវេជ្ជសាស្ត្រ។ **MOLST** ជួយធានាថាចំណូលចិត្តរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗត្រូវបានផ្តល់កិត្តិយស មិនថាពួកគេទទួលបានការថែទាំនៅកន្លែងណាក៏ដោយ។

## ការចុះខ្សោយនៃការយល់ដឹងកម្រិតស្រាល៖

ការថយចុះបន្តិច ប៉ុន្តែអាចវាស់វែងបាននៅក្នុងសមត្ថភាពយល់ដឹង ដូចជាការចងចាំ និងការគិតជាដើម។ បុគ្គលដែលមានការចុះខ្សោយនៃការយល់ដឹងកម្រិតស្រាលមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការរីកត្តទៅជាជំងឺភ្លេចភ្លាំង ឬជំងឺរង្វងផ្សេងទៀត។

## Subjective Cognitive Decline (ការធ្លាក់ចុះនៃការយល់ដឹង) (SCD)៖

បទពិសោធន៍ដែលវាយការណ៍ដោយខ្លួនឯងអំពីភាពកាន់តែអាក្រក់ ឬមានការភ័ន្តច្រឡំញឹកញាប់ ឬការបាត់បង់ការចងចាំក្នុងឆ្នាំមុន។ **SCD** គឺជាទម្រង់នៃការចុះខ្សោយនៃការយល់ដឹង និងជាធាតុសញ្ញាមួយក្នុងចំណោមធាតុសញ្ញាដែលអាចកត់សម្គាល់បានដំបូងបំផុតនៃជម្ងឺរង្វងធ្ងន់ធ្ងរដូចជាជម្ងឺអាល់ហ្សែមីរ និងជម្ងឺរង្វងដែលពាក់ព័ន្ធ។

## ជម្ងឺរង្វងសរសៃឈាម៖

ទម្រង់នៃជម្ងឺរង្វងដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការធ្លាក់ចុះនៃជំនាញគិតដែលបណ្តាលមកពីលក្ខខណ្ឌដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការបាត់បង់ប្រព័ន្ធសរសៃឈាមទៅកាន់តំបន់ផ្សេងៗនៃខួរក្បាល។ ជម្ងឺរង្វងសរសៃឈាមខួរក្បាលច្រើនតែបណ្តាលឱ្យមានជម្ងឺរង្វងសរសៃឈាម។

## Young-Onset Alzheimer's៖

ទម្រង់នៃជម្ងឺអាល់ហ្សែមីរ ដែលប៉ះពាល់ដល់មនុស្សដែលមានអាយុក្រោម **65** ឆ្នាំ។



# ការយល់ដឹងអំពីការផ្លាស់ប្តូរនៃការចងចាំ និងការគិត

បទពិសោធន៍នៃការរស់នៅជាមួយការចុះខ្សោយនៃការយល់ដឹង ឬការថែទាំអ្នកដែលបាត់បង់ការចងចាំ ឬជម្ងឺរង គឺខុសគ្នាសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗ។ មានវិធីជាច្រើនសម្រាប់អ្នក និងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកក្នុងការទទួលបានជំនួយ ការថែទាំ និងការគាំទ្រនៅ Rhode Island ដែលនឹងធ្វើឱ្យគុណភាពជីវិតរបស់អ្នកប្រសើរឡើង។ យើងសង្ឃឹមថាការណែនាំនេះផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវព័ត៌មានដ៏មានប្រយោជន៍ និងធនធានដែលមានប្រយោជន៍ ដើម្បីជួយលោកអ្នក និងក្រុមគ្រួសាររបស់លោកអ្នកក្នុងការអនុវត្តការប្រកបដោយទំនុកចិត្ត។

## អំពីជម្ងឺរង និងការតភ្ជាប់របស់វាទៅនឹងសុខភាពខួរក្បាល

ជម្ងឺរងគឺជាពាក្យសម្រាប់សំណុំនៃរោគសញ្ញាដែលប៉ះពាល់ដល់ការចងចាំនិងការគិតរបស់អ្នក។ រោគសញ្ញាទាំងនេះអាចធ្វើឱ្យលោក ពិបាកក្នុងការបំពេញសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃធម្មតារបស់អ្នក។ អាល់ហ្សែមីរ គឺជាទម្រង់ទូទៅនៃជម្ងឺរង និងមូលហេតុចម្បងទីប្រាំនៃការស្លាប់របស់មនុស្សដែលមានអាយុ 65 ឆ្នាំឡើងទៅ។ ជម្ងឺអាល់ហ្សែមីរ បណ្តាលមកពីការប្រមូលផ្តុំប្រូតេអ៊ីនមិនធម្មតានៅក្នុងខួរក្បាលដែលទំនងជាបណ្តាលមកពីការរួមផ្សំនៃកត្តាហ្សែន បរិស្ថាន និងរបៀបរស់នៅ។<sup>១</sup>

សព្វថ្ងៃនេះ មិនមានថ្នាំព្យាបាលជម្ងឺអាល់ហ្សែមីរដែលគេស្គាល់នោះទេ។ ការរៀបចំផែនការសម្រាប់ការថែទាំរបស់លោកអ្នកអាចជួយលោកអ្នកក្នុងការថែរក្សាសុខភាពខួរក្បាល គ្រប់គ្រងរោគសញ្ញានៃអាកប្បកិរិយា និងអាចបន្ស៊ីត ឬពន្យារពេលការវិវត្តនៃជម្ងឺ។ ដោយសារជម្ងឺរងប៉ះពាល់ដល់មនុស្សម្នាក់ៗខុសៗគ្នា ហើយវិវត្តន៍ក្នុងអត្រាផ្សេងៗគ្នា អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នកនឹងធ្វើការយ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយលោកអ្នកដើម្បីគ្រប់គ្រងរោគសញ្ញា។ មានកម្មវិធី និងធនធានក្នុងស្រុកជាច្រើនដើម្បីជួយលោកអ្នកបង្កើតប្រព័ន្ធគាំទ្រ និងទប់ទល់នឹងការផ្លាស់ប្តូរ។

**តម្រូវសម្រាប់ធ្វើឱ្យខួរក្បាលមានសុខភាពល្អ៖**

- គេងឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ 7 ទៅ 9 ម៉ោងជារៀងរាល់យប់
- កាត់បន្ថយភាពតានតឹង
- បរិភោគអាហារដែលធ្វើឱ្យសុខភាពល្អ ជាមួយនឹងគ្រឿងផ្សំស្រស់ៗ និងអាហារសម្បូរសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្ម
- រក្សាភាពហាត់ប្រាណតាមដែលលោកអ្នកអាចធ្វើទៅបាន
- ប្រកួតប្រជែងខួរក្បាលរបស់លោកអ្នកជាមួយនឹងបទពិសោធន៍ថ្មីៗ និងគំនិតថ្មីៗ
- អន្តរកម្មជាមួយមិត្តភក្តិ ចំណាយពេលជាមួយក្រុមគ្រួសារ និងជួបមនុស្សថ្មី ៗ។

<sup>១</sup> <https://www.cdc.gov/aging/publications/aag/alzheimers.html>

# កាត់បន្ថយហានិភ័យរបស់លោកអ្នក

ការសិក្សាបានបង្ហាញថាការបង្កើតសារធាតុស្អិត (plaque) នៅក្នុងខួរក្បាលអាចចាប់ផ្តើមបានយូររហូតដល់ 10 ទៅ 20 ឆ្នាំមុនពេលមានរោគសញ្ញាណាមួយលេចឡើង។ ការរក្សាខួរក្បាលឱ្យមានសុខភាពល្អពេញមួយជីវិតរបស់លោកអ្នក គឺជាមធ្យោបាយដ៏មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតក្នុងការបង្ការ ឬបន្ថយជម្ងឺ។ ដំណឹងល្អបំផុត? វាមិនទាន់យឺតពេលទេក្នុងការចាត់វិធានការ។ ការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញថា នៅក្នុងករណីជាច្រើន ការផ្លាស់ប្តូរសាមញ្ញមួយចំនួន ៗ ជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់លោកអ្នកអាចពន្លឿនការវិវត្តនៃជម្ងឺអាល់ហ្សែមីរ និងជម្ងឺរងផ្សេងទៀត។ ការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះក៏អាចជួយការពារសុខភាពរាងកាយផ្សេងទៀតដូចជាជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ជម្ងឺបេះដូង និងជម្ងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល។

ការទទួលបានអាហារដែលធ្វើឱ្យសុខភាពល្អ និងការរស់នៅសកម្មមានសារៈសំខាន់ចំពោះសុខភាពខួរក្បាលល្អ។ រដ្ឋ Rhode Island ផ្តល់ជូនកម្មវិធីជាច្រើន ដើម្បីជួយលោកអ្នក ឱ្យមានសុខភាពល្អ និងកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃជម្ងឺរង រួមទាំង Walk with Ease, Tools for Healthy Living, និង Ready for Health។ អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នកអាចប្រាប់លោកអ្នកអំពីការផ្លាស់ប្តូររបៀបរស់នៅដែលនឹងមានប្រយោជន៍បំផុតសម្រាប់លោកអ្នក។

## តើវាជារឿងធម្មតាទេ? សញ្ញា និងរោគសញ្ញានៃការ

## យល់ដឹងកម្រិតស្រាល ពិការភាព អាល់ហ្សែមីរ និងជម្ងឺរង

ដូចជាភាពយល់ដឹងដកថយតាមអាយុ ដូច្នេះខួរក្បាលរបស់យើងក៏ដកបន្ថយដូចគ្នា។ នៅពេលដែលការដកបន្ថយនៃការយល់ដឹងខានដល់សកម្មភាពធម្មតារបស់លោកអ្នក វាអាចជាសញ្ញានៃជម្ងឺរង។ អាស្រ័យលើមូលហេតុនៃជម្ងឺរង មានជម្រើសនៃការព្យាបាលផ្សេងៗគ្នា។ ជម្រើសទាំងនេះរួមមានអន្តរាគមន៍ និងកម្មវិធីថ្មីៗជាច្រើនសម្រាប់មនុស្សដែលមានទម្រង់ផ្សេងៗគ្នានៃជម្ងឺរង។



**The Community Health Network (CHN) -**  
 សិក្ខាសាលាសុខភាព និងសុខភាពនៅ RI (ripin.org) ផ្តល់ជូនឧបករណ៍ដើម្បីគ្រប់គ្រងសុខភាពរបស់លោកអ្នក និងគ្រប់គ្រងស្ថានភាពសុខភាពរបស់លោកអ្នកជាមួយនឹងការណែនាំ និងការគាំទ្រលើសកម្មភាពរាងកាយ អាហារូបត្ថម្ភ និងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត។  
**CHN**  
 ក៏ទទួលយកការបញ្ជូនដោយខ្លួនឯងផងដែរ។

# តើខ្ញុំដឹងដោយរបៀបណាប្រសិនបើការផ្លាស់ប្តូរមានលក្ខណៈធម្មតា?



## សញ្ញានៃភាពចាស់ធម្មតា៖

ភ្លេចកាលបរិច្ឆេទ ពាក្យ ការណាត់ជួប ឬកិច្ចការម្តងម្កាល។
ការលំបាកបន្តិចក្នុងការយកចិត្តទុកដាក់ ឬកិច្ចការច្រើន ឬត្រូវការជំនួយក្នុងការប្រើប្រាស់ការកំណត់មីក្រូម៉ែរម្តងម្កាល ឬថតកម្មវិធីទូរទស្សន៍។
មានការភ័ន្តច្រឡំអំពីថ្ងៃនៃសប្តាហ៍ ឬថ្ងៃនៃការងារនៅពេលក្រោយ។
ពេលខ្លះមានបញ្ហាក្នុងការស្វែងរកពាក្យត្រឹមត្រូវ។
បង្កើតកំហុសម្តងម្កាលនៅពេលគ្រប់គ្រងហិរញ្ញវត្ថុ ឬវិក្កយបត្រគ្រួសារ។
ភ្លេចញាំអាហារថ្ងៃត្រង់នៅថ្ងៃមាញឹក ហើយធ្វើអាហារសម្រន់ពេលក្រោយ។
ពេលខ្លះមានអារម្មណ៍ថាមិនចាប់អារម្មណ៍នឹងកាតព្វកិច្ចសង្គម។
ធ្វើការសម្រេចចិត្តមិនល្អម្តងម្កាល។
បង្កើតវិធីជាក់លាក់ក្នុងការធ្វើអ្វីៗ ហើយឆាប់ខឹងពេលទម្លាប់ត្រូវបានរំខាន។
រម្ងល់ក្រពើម្តងម្កាលនៅពេលដើរ ឬមានអារម្មណ៍ថាអស់កម្លាំងសាច់ដុំបន្ទាប់ពីមានសកម្មភាពខ្លាំង។
ការដាក់របស់ខុសពីពេលវេលាទៅពេលវេលា និងដកថយជំហានរបស់អ្នកដើម្បីស្វែងរកវា។
ការផ្លាស់ប្តូរចក្ខុវិស័យទាក់ទងនឹងជំងឺភ្នែកឡើងបាយ។

## សញ្ញាដើម្បីពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព

ភ្លេចព័ត៌មានដែលបានរៀនថ្មីៗ កាលបរិច្ឆេទសំខាន់ៗ ឬព្រឹត្តិការណ៍។ សួរសំណួរដដែលៗ ម្តងហើយម្តងទៀត ឬតម្រូវការពឹងផ្អែកលើជំនួយការចងចាំដូចជាកំណត់ចំណាំរំលឹក ឬឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិក។
ការលំបាកក្នុងការបំពេញកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ។ មានបញ្ហាក្នុងការបើកបរទៅកាន់ទីតាំងដែលធ្លាប់ស្គាល់ រៀបចំបញ្ជីត្រៀមទេស ឬចងចាំច្បាប់នៃហ្គេមដែលចូលចិត្ត។
បាត់បង់ដាននៃកាលបរិច្ឆេទ រដូវកាល និងការឆ្លងកាត់នៃពេលវេលា។ ភ្លេចថាអ្នកនៅទីណា ឬរបៀបដែលអ្នកទៅដល់ទីនោះ។
បង្កើនភាពលំបាកក្នុងការបញ្ចេញពាក្យ ការដាក់ឈ្មោះវត្ថុដែលធ្លាប់ស្គាល់ ឬប្រើឈ្មោះខុស។
បង្កើនការលំបាកក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ ឬធ្វើតាមផែនការ។ ការលំបាកក្នុងការធ្វើការជាមួយលេខ។ មានបញ្ហាក្នុងការធ្វើតាមរូបមន្តដែលធ្លាប់ស្គាល់ ឬតាមដានវិក្កយបត្រប្រចាំខែ។
ការលំបាកជាមួយសកម្មភាពជាមូលដ្ឋានដូចជាអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន ការហូបចុក ឬការស្លៀកពាក់។
មានបញ្ហាក្នុងការតាមដាន ឬចូលរួមការសន្ទនា។ ការដកខ្លួនចេញពីចំណង់ចំណូលចិត្ត សកម្មភាពសង្គម ឬការចូលរួមផ្សេងទៀត។
ជួបប្រទះការផ្លាស់ប្តូរក្នុងការវិនិច្ឆ័យ ឬការសម្រេចចិត្ត ឬបញ្ហាអាកប្បកិរិយាចម្លែក ឬមិនសមរម្យ។
ជួបប្រទះនឹងការផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍ និងបុគ្គលិកលក្ខណៈគួរឱ្យកត់សម្គាល់ ឆាប់ខឹងនៅផ្ទះ នៅកន្លែងធ្វើការ ជាមួយមិត្តភក្តិ ឬពេលចេញពីតំបន់សុខស្រួលរបស់លោកអ្នក។
ជួបប្រទះនូវអាគសញ្ញារាងកាយដូចជាសាច់ដុំរឹង ឬខ្សោយ បញ្ហាតុល្យភាព ការដួលញឹកញាប់ ជើងដែលសាប់ ឬអូសនៅពេលដើរ ឬការញ័រ និងរម្ងល់ដែលមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន។
រក្សាទុករបស់របរនៅកន្លែងមិនធម្មតា រង្វង រង្វង ឬបាត់បង់ ហើយមិនអាចតាមដានជំហានរបស់អ្នក ដើម្បីស្វែងរកវាម្តងទៀត។
មានការលំបាកក្នុងការយល់ដឹងអំពីរូបភាពដែលមើលឃើញ និងទំនាក់ទំនងតាមលំហ ការវិនិច្ឆ័យចម្ងាយ និងការកំណត់ពណ៌ ឬកម្រិតពណ៌។





## ដំណាក់កាលនៃការបាត់បង់ការចងចាំ

ការរកឃើញ និងការធ្វើអាគរីនិច្ចិយទាន់ពេល អាចពន្លឿនការរីករាលដាលនៃជំងឺអាស់ហ្សែមីរ ឬជំងឺរង្វង់ផ្សេងទៀត។ សព្វថ្ងៃនេះ ក្រុមអ្នកស្រាវជ្រាវកំពុងបង្កើតបច្ចេកទេសថ្មី និងវិធានការត្រួតពិនិត្យដើម្បីកំណត់ និងធ្វើអាគរីនិច្ចិយជំងឺទាំងនេះ ឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ សម្រាប់អ្នកជំងឺ និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេ ការធ្វើអាគរីនិច្ចិយដំបូងអាចនាំមកនូវភាពធូរស្រាលក្នុងការយល់ដឹងអំពីការផ្លាស់ប្តូរការយល់ដឹង និងផ្តល់សិទ្ធិអំណាចឱ្យពួកគេបង្កើតផែនការថែទាំ។

ពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកអំពីការត្រួតពិនិត្យសុខភាពខ្លួនរួមជាមួយអ្នកជាផ្នែកនៃការថែទាំសុខភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើលោកអ្នកបានម្នាក់អំពីការបាត់បង់ការចងចាំរបស់លោកអ្នក ឬរបស់មនុស្សដែលលោកអ្នកស្រឡាញ់ អ្នកផ្តល់សេវារបស់លោកអ្នកអាចធ្វើតេស្តជាបន្តបន្ទាប់។ បន្ថែមពីលើការពិនិត្យរាងកាយ អ្នកផ្តល់សេវារបស់លោកអ្នកអាចផ្តល់ឱ្យលោកអ្នក៖

- ការពិនិត្យសរសៃប្រសាទ
- ការធ្វើតេស្តការយល់ដឹងដូចជា Mini-Mental State Examination (MMSE)
- ការថតរូបភាពខួរក្បាល
- ការធ្វើតេស្តអាគរីនិច្ចិយផ្សេងៗ

អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នកក៏អាចណែនាំអំពីការពិនិត្យសុខភាពផ្លូវចិត្តដ៏ទូលំទូលាយផងដែរ ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកជួបប្រទះការថប់បារម្ភ បញ្ហាដំណេក និងការធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ មនុស្សពេញវ័យអាយុ 65 និងចាស់ជាងក៏អាចយល់ថាមានប្រយោជន៍ក្នុងការពិគ្រោះជាមួយអ្នកឯកទេស ដែលព្យាបាលមនុស្សប្រវត្តិវេជ្ជសាស្ត្រស្មុគស្មាញ ឬលក្ខខណ្ឌដែលអមនឹងភាពចាស់។ អ្នកឯកទេសប្រភេទនេះ ជាគ្រូពេទ្យជំនាញខាងសុខភាពរបស់មនុស្សចាស់។ ទោះបីជាលក្ខណៈនៃជំងឺខុសគ្នានៅក្នុងមនុស្សម្នាក់ៗ ជំងឺអាស់ហ្សែមីរ និងជំងឺរង្វង់ផ្សេងទៀតអាចបែងចែកជាបីប្រភេទ ដោយផ្អែកលើទំហំនៃការរីករាលដាលនៃជំងឺ។ ប្រភេទទាំងនេះរួមមាន៖

- ការចុះខ្សោយនៃការយល់ដឹងកម្រិតស្រាល ឬដំណាក់កាលដំបូង
- ការចុះខ្សោយនៃការយល់ដឹងកម្រិតមធ្យម ឬដំណាក់កាលកណ្តាល
- ការចុះខ្សោយនៃការយល់ដឹងពេលវេលាដាច់ខាត ឬដំណាក់កាលកម្រិតខ្ពស់

ការចុះខ្សោយនៃការយល់ដឹងកម្រិតស្រាល និងជំងឺរង្វង់ young-onset មានសារៈសំខាន់ក្នុងការយល់ដឹង។ ភាគសញ្ញា និងដំណាក់កាលអាចត្រូវបានលើក និងរីកចម្រើនតាមពេលវេលា។





# ការចុះខ្សោយនៃការយល់ដឹងកម្រិតស្រាល

Mild Cognitive Impairment (ការថយចុះការយល់ដឹងកម្រិតស្រាល) (MCI) គឺជាដំណាក់កាលដំបូងនៃការបាត់បង់ការចងចាំ។ អ្នកដែលបានទទួលរោគវិនិច្ឆ័យថាមាន MCI អាចមានធាតុសញ្ញាស្រាលដូចជាការបាត់បង់ភាសាមួយចំនួន ឬកាត់បន្ថយការយល់ឃើញ។ មនុស្សភាគច្រើនដែលមាន MCI នៅតែអាចអនុវត្តសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃបាន។ ការប៉ាន់ប្រមាណពី 10% ទៅ 15% នៃអ្នករស់នៅជាមួយ MCI អវត្តមានទៅជាជំងឺរង្វង់។ ប្រសិនបើលោកអ្នកបានទទួលការវិនិច្ឆ័យថាមាន MCI សូមពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នកអំពីការព្យាបាល anti-amyloid ឬថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជាផ្សេងទៀតគឺត្រឹមត្រូវសម្រាប់លោកអ្នកឬទេ។ ការរួមបញ្ចូលគ្នានៃថ្នាំ និងការផ្លាស់ប្តូររបៀបរស់នៅ ដូចជាបរិភោគអាហារ និងការធ្វើលំហាត់ប្រាណ អាចជួយដល់សុខភាពខ្សែក្បាលរបស់លោកអ្នក និងជួយបន្ថយការវិវត្តនៃជំងឺនេះ។



## ជំងឺ Young-Onset

ទោះបីជាជំងឺអាស់ហ្សែមីរ និងជំងឺរង្វង់ផ្សេងទៀតជាធម្មតាប៉ះពាល់ដល់មនុស្សចាស់ក៏ដោយ ជំងឺរង្វង់អាចប៉ះពាល់ដល់មនុស្សពេញវ័យគ្រប់វ័យ។ ជំងឺរង្វង់ Young-onset (ជួនកាលហៅថា early-onset) ជំងឺរង្វង់ភាគច្រើនប៉ះពាល់ដល់មនុស្សក្នុងវ័យ 40 និង 50 ឆ្នាំ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីការបាត់បង់ការចងចាំ សំខាន់លោកអ្នកទៅនិយាយជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពអំពីធាតុសញ្ញារបស់លោកអ្នក - ទោះបីជាលោកអ្នកគិតថាលោកអ្នកនៅក្មេងពេកក្នុងការមានធាតុសញ្ញាបាត់បង់ការចងចាំក៏ដោយ។

## ជំងឺរង្វង់កម្រិតស្រាល ឬដំណាក់កាលដំបូង

ប្រសិនបើលោកអ្នក ឬមនុស្សដែលលោកអ្នកស្រឡាញ់បានទទួលវិនិច្ឆ័យថាមានជំងឺរង្វង់ស្រាលដោយសារជំងឺអាស់ហ្សែមីរ លោកអ្នកអាចជួបប្រទះនឹងការដកខ្លួនចេញពីការចងចាំ និងការគិតបន្តិច ប៉ុន្តែអាចកត់សម្គាល់។ បញ្ហាប្រឈមមុខទូទៅរួមមានដូចជា៖

- ភ្លេចពាក្យ ឬភ្លេចទីកន្លែងដាក់វត្ថុណាមួយ
- មានបញ្ហាក្នុងការរៀបចំផែនការ ឬរៀបចំខ្លួនលោកអ្នក
- បញ្ហាប្រឈមក្នុងការអនុវត្តភារកិច្ចនៅក្នុងការកំណត់សង្គម ឬការងារ
- មានបញ្ហាក្នុងការចងចាំឈ្មោះនៅពេលជួបមនុស្សថ្មី។

ធាតុសញ្ញាដំបូងទាំងនេះប្រហែលជាមិនប៉ះពាល់ដល់សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់លោកអ្នកទេ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានការព្រួយបារម្ភ សូមនិយាយទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នក។

# ការចុះឈ្មោះ



## ប្រសិនបើលោកអ្នកមានជំងឺរង្វង់៖

លោកអ្នកអាចនឹងជួបប្រទះនឹងភាពមិនប្រាកដប្រជា និងការខកចិត្តជាមួយនឹងការផ្លាស់ប្តូរសមត្ថភាពយល់ដឹងរបស់លោកអ្នក។ ការចងចាំរយៈពេលខ្លីអាចរងផលប៉ះពាល់ ហើយលោកអ្នកអាចនិយាយពាក្យមួយឃ្លា ឬសំណួរម្តងហើយម្តងទៀត។ លោកអ្នកប្រហែលជាពឹងផ្អែកលើឧបករណ៍ដើម្បីចងចាំព័ត៌មានលម្អិត។ ការកំណត់ម៉ោងម៉ាទី និងទុកកំណត់ត្រាជំងឺរង្វង់អាចជាយុទ្ធសាស្ត្រដ៏មានប្រយោជន៍។ លោកអ្នកក៏អាចផ្តល់ការប្រឹក្សាគ្រប់គ្រងធាតុសញ្ញារបស់លោកអ្នក ឬគ្រប់គ្រងការវិវត្តនៃជំងឺ។

## ប្រសិនបើលោកអ្នកជាអ្នកថែទាំ៖

លោកអ្នកអាចនឹងឃើញសញ្ញានៃជំងឺរង្វង់ដែលមិនមាននរណាម្នាក់កត់សម្គាល់។ លោកអ្នកប្រហែលជាមានអារម្មណ៍ព្រួយបារម្ភ និងមានទំនួលខុសត្រូវកាន់តែខ្លាំងឡើងក្នុងការចងចាំព័ត៌មានលម្អិតដែលមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកមិនអាចធ្វើបាន។ ខណៈពេលដែលមានកិច្ចការជាច្រើនដែលមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នកនៅតែអាចបំពេញបានដោយខ្លួនឯង ពួកគេអាចត្រូវការជំនួយបន្ថែមទៀតជាមួយសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ។ លោកអ្នកប្រហែលជាផ្តល់ការប្រឹក្សាដល់លោកអ្នកអាចគាំទ្រឯករាជ្យភាពរបស់គាត់បានល្អបំផុតនៅក្នុងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ។

## អ្វីដែលលោកអ្នកអាចធ្វើបាន៖

- និយាយជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពអំពីការព្យាបាលនៃ anti-amyloid ដែលអាចជួយធាតុសញ្ញានៃជំងឺរង្វង់ដំណាក់កាលដំបូង។
- ជួបជាមួយក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិជិតស្និទ្ធ ដើម្បីពិភាក្សាអំពីអ្វីដែលកំពុងកើតឡើង និងជំហានបន្ទាប់ដែលត្រូវការ។
- ស្វែងរកក្រុមគាំទ្រដើម្បីពិភាក្សាអំពីការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងជីវិត អារម្មណ៍ និងយុទ្ធសាស្ត្រសម្រាប់ទប់ទល់នឹងជំងឺរង្វង់។
- បំពេញសេចក្តីណែនាំអំពីការថែទាំសុខភាព (ហៅផងដែរថា "Living Will" ឬ "Advance Directive") ដើម្បីកំណត់ចំណូលចិត្តការព្យាបាលរបស់លោកអ្នក។
- បំពេញឯកសារ Durable Power of Attorney សម្រាប់ការថែទាំសុខភាព ហើយតែងតាំងនរណាម្នាក់ដែលលោកអ្នកទុកចិត្តឱ្យធ្វើជាតំណាងថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នក និងជួយលើបញ្ហាហិរញ្ញវត្ថុ និងពាក់ព័ន្ធ។
- ស្វែងរកដំបូន្មានផ្នែកច្បាប់ ឬប្រើប្រាស់ធនធានដោយឥតគិតថ្លៃតាមអ៊ិនធឺណិត ឬក្នុងសហគមន៍ដើម្បីបង្កើតសំបុត្របណ្តាំមរណភាព (Will)។ ឯកសារផ្លូវច្បាប់ដ៏សំខាន់នេះបញ្ជាក់ពីរបៀបដែលលោកអ្នកចង់ឱ្យទ្រព្យសម្បត្តិ និងទ្រព្យសម្បត្តិរបស់លោកអ្នកគ្រប់គ្រង។
- រក្សាភាពសកម្ម ញ៉ាំអាហារឱ្យបានល្អ និងចូលរួមកម្មវិធីប្រចាំថ្ងៃ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ទាក់ទង Rhode Island Chapter of the Alzheimer's Association និងអ្នកជំនាញផ្សេងទៀតសម្រាប់ឧបករណ៍ និងធនធានឥតគិតថ្លៃក្នុងការគ្រប់គ្រងជំងឺ កិច្ចការផ្ទះ និងទំនួលខុសត្រូវប្រចាំថ្ងៃ។

# ជម្រើសរៀបចំផ្ទះ ឬដំណាក់កាលកណ្តាល៖

នៅដំណាក់កាលនេះ អាចសញ្ញាកាន់តែគួរឱ្យកត់សម្គាល់ ហើយត្រូវការការថែទាំកាន់តែច្រើន។ បញ្ហាប្រឈមទូទៅរួមមាន៖

- បង្កើនការបាត់បង់ការចងចាំ និងការភ័ន្តច្រឡំ
- បញ្ហាក្នុងការទទួលស្គាល់ក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ
- ការដកបន្ថយ សមត្ថភាពក្នុងការអនុវត្តកិច្ចការសុខស្បែក ឬដោះស្រាយហិរញ្ញវត្ថុផ្ទាល់ខ្លួន
- ការផ្លាស់ប្តូរបុគ្គលិកលក្ខណៈ និងអាកប្បកិរិយា រួមទាំងការយល់ច្រឡំ ការសង្ស័យ និងអាកប្បកិរិយាបង្ខិតបង្ខំ
- ការផ្លាស់ប្តូរលំនាំនៃការគេង
- ត្រូវការជួយក្នុងការជ្រើសរើសសម្លៀកបំពាក់សមរម្យសម្រាប់ពាក់សម្រាប់ថ្ងៃ រដូវ ឬឱកាស

## ការចុះឈ្មោះ

### ប្រសិនបើលោកអ្នកមានជម្រើសរៀបចំ៖

លោកអ្នកអាចនឹងមានការយល់ច្រឡំ និងបាត់បង់ការចងចាំកាន់តែច្រើន តម្រូវការរបស់អ្នកកំពុងកើនឡើង ហើយការវិនិច្ឆ័យរបស់លោកអ្នកប្រហែលជាមិនស៊ីសង្វាក់គ្នា។ លោកអ្នកប្រហែលជាត្រូវការជំនួយបន្ថែម (ឬការត្រួតពិនិត្យ) ជាមួយនឹងកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ អនាម័យ និងធ្វើតាមការណែនាំ។ បញ្ហានៃការគេង និងតុល្យភាពអាចនឹងវិវឌ្ឍន៍។ លោកអ្នកអាចធ្វើតាមរបៀបមិនធម្មតា ឬជួបប្រទះការយល់ច្រឡំ។ ថ្ងៃខ្លះអាចមានអារម្មណ៍ធម្មតា ខណៈថ្ងៃខ្លះអាចមានអារម្មណ៍ថាពិបាក។

### ប្រសិនបើលោកអ្នកជាអ្នកថែទាំ៖

លោកអ្នកអាចកត់សម្គាល់ការផ្លាស់ប្តូរកាន់តែច្រើនឡើងនៅក្នុងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នក ហើយត្រូវរៀនវិធីថ្មីនៃការដោះស្រាយតម្រូវការរបស់ពួកគាត់។ ចងចាំថាតម្រូវការរបស់អ្នកក៏សំខាន់ដែរ។ លោកអ្នកនឹងមិនអាចមើលថែមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នកបានទេ ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនមើលថែខ្លួនឯង។ ផ្ដោតលើការស្វែងរកពេលវេលាប្រកបដោយគុណភាពជាមួយមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នក និងលើសកម្មភាពដែលធ្វើឱ្យលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អ។ សាកល្បងវិធីថ្មីនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នក។ ចងចាំការផ្លាស់ប្តូរដែលអ្នកកំពុងឃើញនៅក្នុងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នកគឺជាលទ្ធផលនៃស្ថានភាពរបស់ពួកគាត់។

## អ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន៖

- បំពេញឯកសារ ការបញ្ជាទិញវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់ទម្រង់ព្យាបាលដោយនិរន្តរភាពជីវិត (MOLST) ។
- ទទួលបានការណែនាំទៅកាន់អ្នកព្យាបាលរាងកាយ ឬអ្នកព្យាបាលការងារ សម្រាប់ការវាយតម្លៃសុវត្ថិភាពផ្ទះ។ ពួកគេអាចណែនាំយុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីជួយការពារការងាររបស់គ្រោះថ្នាក់ ឬការដួល។
- សុំការគាំទ្រដាក់លាក់ពីក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ ហើយទទួលបានការជួយដែលបានផ្តល់ជូន។
- ស្វែងរកការសំរាកលំហែ។ អ្នកនឹងយល់ថាសុខភាពអាចផ្តល់ការថែទាំនៅក្នុងផ្ទះរបស់លោកអ្នក ឬនៅមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំជាន់ខ្ពស់ដែលមានអាជ្ញាប័ណ្ណ ដូច្នោះអ្នកថែទាំបឋមអាចសម្រាកបាន។
- ចូលរួមកម្មវិធី MedicAlert + Safe Return ។ កម្មវិធីទាំងនេះជួយទំនាក់ទំនងនៃចិត្តប្រសិនបើមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នករងគ្រោះ។
- រកមើលកម្មវិធីថែទាំលំនៅដ្ឋាន មិនថាជាផ្ទះ ឬក្នុងកន្លែងរស់នៅដែលមានជំនួយ។ ការយកមនុស្សដែលលោកអ្នកស្រឡាញ់ទៅដាក់ក្នុងអង្គការថែទាំការចងចាំគឺជាការសម្រេចចិត្តដ៏លំបាកមួយ។ វាជាការល្អក្នុងការស្វែងយល់ពីជម្រើសលំនៅដ្ឋានដែលមានសុវត្ថិភាព មុនពេលដែលលោកអ្នកត្រូវការធ្វើការសម្រេចចិត្តនោះ។
- ត្រូវប្រាកដថាលោកអ្នក ឬមនុស្សមនុស្សដែលលោកអ្នកស្រឡាញ់ទទួលបានការថែទាំសុខភាពបន្ត។ រាយការណ៍ពីការផ្លាស់ប្តូរភ្លាមៗទៅកាន់អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នក។





# ជម្រើសរដ្ឋបាលដំណាក់កាលចុងក្រោយ

## ឬដំណាក់កាលក្រីក្រខ្ពស់

នៅដំណាក់កាលនេះ ជំនាញការចងចាំ និងការយល់ដឹងអាចធ្លាក់ចុះយ៉ាងខ្លាំង។

បញ្ហាប្រឈមទូទៅរួមមាន៖

- ការទទួលស្គាល់មុខ តែងឆ្គងឈ្មោះ
- បង្កើនការលំបាកក្នុងការនិយាយនិងការអនុវត្តសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ
- បាត់បង់ការយល់ដឹងផ្នែកខ្លះ និងបំភ្លេចបទពិសោធន៍ខ្លះ
- បញ្ហាប្រឈមជាមួយសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃដូចជាការបរិភោគ ទៅបង្គន់ និងដើរ

## ការចុះឈ្មោះ

### ប្រសិនបើលោកអ្នកមានជម្រើសរដ្ឋបាល៖

ប្រសិនបើជម្រើសរដ្ឋបាលបានរីកចម្រើន លោកអ្នកប្រហែលត្រូវការពឹងលើអ្នកដទៃសម្រាប់ការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនរបស់លោកអ្នក។ លោកអ្នកអាចស្គាល់មនុស្ស ប៉ុន្តែមានបញ្ហាក្នុងការចងចាំឈ្មោះរបស់ពួកគេ ឬពិបាកប្រើប្រាស់លោកអ្នកស្គាល់ពួកគេ។ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងប្រហែលជាពិបាក ឬមិនអាចទៅរួច។ វាអាចមានការលំបាកក្នុងការដើរ ប្រែខ្លួន អង្គុយយូរ ឬលេប។ ហានិភ័យរបស់លោកអ្នកនៃជម្ងឺរលាកសួត និងការធ្លាក់មេរោគផ្សេងៗ នឹងកើនឡើងច្រើនទៀត។ លោកអ្នកនៅតែអាចមានអារម្មណ៍ស៊ីជម្រៅ ហើយនៅតែមានការរីករាយជាមួយអ្នកដទៃដដែល។

### ប្រសិនបើលោកអ្នកជាអ្នកថែទាំ៖

លោកអ្នកប្រហែលជាមានអារម្មណ៍សោកសៅយ៉ាងខ្លាំងចំពោះការបាត់បង់មនុស្ស ជាទីស្រឡាញ់ដែលអ្នកធ្លាប់ស្គាល់។ លោកអ្នកប្រហែលជាគ្រប់គ្រងដើម្បីធានាគុណភាពជីវិតវិជ្ជមានសម្រាប់មនុស្ស ជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក។ លោកអ្នកអាចប្រឈមមុខនឹងការបញ្ឈប់ជីវិត ការរៀបចំ និងចាំបាច់ត្រូវទាក់ទងទៅសមាជិកគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នក។

### អ្វីដែលលោកអ្នកអាចធ្វើបាន៖

- ទទួលយកការគាំទ្រពីគ្រូបង្រៀន និងមិត្តភក្តិ អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព ការថែទាំពេលថ្ងៃពេញវ័យ និងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសម្រាក អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត និងទីប្រឹក្សាខាងវិញ្ញាណ។
- ពិនិត្យមើលការរៀបចំចុងបញ្ចប់នៃជីវិត និងបំណងប្រាថ្នារបស់អ្នកជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នក។
- ចំណាយពេលវេលាភាគច្រើនជាមួយមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នក — ស្តាប់បទចម្រៀងដែលអ្នកចូលចិត្ត អាចអត្ថបទពីសៀវភៅដែលអ្នកចូលចិត្ត និងប្រាប់រឿងរ៉ាវអំពីជីវិតរបស់អ្នក។
- បង្កើនពេលវេលារបស់លោកអ្នកជាមួយនឹងភាពស្រណុកស្រណុកដូចជាខ្យល់បរិសុទ្ធ គន្តី រសជាតិ ឬភ្លឺនក្រអូប។
- ពិចារណាក្រុមគាំទ្រ ឬការប្រឹក្សាទុក្ខព្រួយ ដើម្បីជួយអ្នកដោះស្រាយអារម្មណ៍របស់អ្នក។
- ទទួលខុសត្រូវលើសុខភាពខ្លួនឯងដោយការទទួលទានអាហារដែលមានសុខភាពល្អ រក្សាលំនឹងរាងកាយ គេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងចូលរួមក្នុងសកម្មភាពសង្គម។
- ស្វែងរកសេវា palliative និង/ឬ hospice។ ស្វែងរកការណែនាំអំពីការកែតម្រូវ ឬបញ្ឈប់ថ្នាំតាមការសម្រប។





# សំណួរដែលត្រូវសួរ

## អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នក៖

### ស្វែងយល់អំពីសុខភាពខ្លួនរក្សា។

- តើខ្ញុំអាចធ្វើដូចម្តេចដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការរីករាលដាលជំងឺឆ្លង?
- តើសញ្ញា និងរោគសញ្ញាអ្វីខ្លះដែលខ្ញុំគួរព្រួយបារម្ភ?
- តើជំងឺឆ្លងត្រូវបានធ្វើតេស្តនិរន្តរ៍ដោយរបៀបណា?

### រស់នៅជាមួយជំងឺឆ្លង

- តើខ្ញុំអាចរំពឹងថានឹងមានការផ្លាស់ប្តូរអ្វីខ្លះជាមួយនឹងការធ្វើតេស្តនិរន្តរ៍ជំងឺឆ្លង?
- តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីបានដើម្បីគ្រប់គ្រងការរីករាលដាលជំងឺឆ្លង?
- តើជម្រើសនៃការព្យាបាលរបស់ខ្ញុំមានអ្វីខ្លះ?
- តើមានថ្នាំដែលខ្ញុំគួរពិចារណាទេ?
- តើខ្ញុំត្រូវត្រូវបានវាយតម្លៃញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា?
- តើខ្ញុំអាចចូលរួមក្នុងការស្រាវជ្រាវឬការធ្វើតេស្តព្យាបាលដោយរបៀបណា?
- តើខ្ញុំត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីរៀបចំផែនការសម្រាប់អនាគតរបស់ខ្ញុំ?





# រស់នៅជាមួយជំងឺរងមួយចំនួន ១

ការធ្វើអាគារនីមួយៗជំងឺរងអាចទទួលបានជាជំនួយជាច្រើន។ មួយចំនួនសម្រាប់មួយថ្ងៃ ហើយខ្លះអាចប្រយោជន៍បញ្ហា។ របៀបដែលលោកអ្នកឆ្លើយតបទៅនឹងការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងខ្លួនលោកអ្នក ឬមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នក និងគន្លឹះរបស់លោកអ្នកក្នុងការទាញយកអត្ថប្រយោជន៍ពីធនធានដែលមានអាចបង្កើតភាពខុសគ្នា។

ការរក្សាព័ត៌មានបច្ចុប្បន្នដែលគួរឱ្យទុកចិត្តអាចជួយលោកអ្នកក្នុងការគ្រប់គ្រងសុខភាពរបស់លោកអ្នក និងគ្រប់គ្រងសុខភាពរបស់លោកអ្នក។ អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នកអាចផ្តល់ការណែនាំ និងការគាំទ្រលើសកម្មភាពរាងកាយ អាហារូបត្ថម្ភ និងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត។

សមាគមអាល់ហ្សែមីរ - ជំពូក RI គឺជាធនធានរបស់លោកអ្នកក្នុងការកំណត់អត្តសញ្ញាណជំនួយ និងសេវាកម្មក្នុងស្រុក។ បណ្តាញជំនួយ 24/7 អាចប្រើបានគ្រប់ពេលវេលាថ្ងៃ 365 ថ្ងៃក្នុងមួយឆ្នាំ។ តាមរយៈសេវាកម្មតតិតថ្លៃនេះ អ្នកឯកទេស និងគ្លីនិកផ្តល់ការគាំទ្រ និងព័ត៌មានសម្រាប់ដល់លោកអ្នកដែលរស់នៅជាមួយជំងឺរង អ្នកថែទាំ និងគ្រួសាររបស់ពួកគាត់ និងសាធារណៈជន។ ការទាក់ទងតាមទូរស័ព្ទទាំងអស់នឹងទទួលបានចម្លើយពីអ្នកឯកទេសដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាល។ លោកអ្នកនឹងមិនត្រូវបានបញ្ជូនបន្តទៅកាន់សេវាឆ្លើយតបទេ ហើយការគាំទ្រមានជាង 200 ភាសា។



សមាគមអាល់ហ្សែមីរ និង AARP ផ្តល់ជូននូវមូលដ្ឋានទិន្នន័យថ្មីនៃជំងឺរង និងធនធានទាក់ទងនឹងភាពចាស់ដែលហៅថា Community Resource Finder [communityresourcefinder.org] ។ ឧបករណ៍នេះធ្វើឱ្យមានភាពងាយស្រួលសម្រាប់លោកអ្នកដែលរស់នៅជាមួយជំងឺរង និងអ្នកថែទាំរបស់ពួកគេក្នុងការស្វែងរកកម្មវិធី និងសេវាកម្មក្នុងស្រុក ដូចជាការថែទាំនៅផ្ទះ កម្មវិធីសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ សេវាសហគមន៍ ជម្រើសលំនៅដ្ឋាន និងច្រើនទៀត។ ការិយាល័យនៃភាពចាស់ដែលមានសុខភាពល្អ (OHA) ដែលពីមុនត្រូវបានគេស្គាល់ថាជាកិច្ចការមនុស្សចាស់ គឺជាអង្គការរបស់រដ្ឋ Rhode Island ស្តីពីភាពចាស់។ មជ្ឈមណ្ឌលការងាររបស់ OHA ជុំវិញការផ្តល់សិទ្ធិអំណាចដល់ប្រជាជន Rhode Island ទាំងអស់ឱ្យមានភាពរឹងមាំ ដោយភ្ជាប់ពួកគេទៅនឹងព័ត៌មាន និងធនធាននៅក្នុងសហគមន៍ ដើម្បីគាំទ្រដល់គោលដៅរបស់ពួកគេសម្រាប់របៀបដែលពួកគេចង់រស់នៅតាមអាយុ។

ភាពជាដៃគូជាមួយអង្គការនានាទូទាំង Rhode Island OHA បានបង្កើត Pocket Guide: Rhode Island's Guide to Services for Older Adults and Adults with Disabilities ដែលអាចរកបាននៅតំណនេះ៖

OHA Resource Center | Office of Healthy Aging (oha.ri.gov/resources)

The Point, Rhode Island's Aging and Disability Resource Center គឺជាធនធានទូទាំងរដ្ឋដែលផ្តល់ព័ត៌មាន និងជំនួយដល់មនុស្សចាស់ មនុស្សពេញវ័យ ដែលមានពិការភាព និងអ្នកថែទាំរបស់ពួកគេ ដោយផ្អែកលើតម្រូវការ និងចំណូលចិត្តរបស់បុគ្គល។ ចំណុចបម្រើជាកន្លែងដែលអាចទុកចិត្តបាន ដោយភ្ជាប់អ្នក និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នកទៅនឹងសេវាកម្ម និងការគាំទ្រនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។



លោកអ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅ The Point ដើម្បីស្វែងយល់អំពីជម្រើសនៃការថែទាំរយៈពេលវែងរបស់លោកអ្នក និងភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយធនធាននៅក្នុងតំបន់របស់លោកអ្នក។ ទូរស័ព្ទទៅ 401-462-4444 ។



លេខទូរស័ព្ទជំនួយរបស់សមាគមអាជីវកម្មអាយុ គឺ

1-800-272-3900 ។

ទូរស័ព្ទទៅបណ្តាញជំនួយ

ទៅពេលដែលអ្នកត្រូវការជំនួយផ្នែកណាមួយនៃការរស់នៅជាមួយ

ឬមើលថែអ្នកដែលមានជំងឺរង្វង ដូចជា៖



ខ្ញុំកំពុងកត់សម្គាល់ការផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពរបស់ខ្ញុំក្នុងការបំពេញកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ។ តើជំហានដំបូងរបស់ខ្ញុំគួរជាអ្វី?

ខ្ញុំពុំរស់នៅដំបូងទេ ហើយយើងជឿថាគាត់គួរតែឈប់បើកបរ។ តើយើងនិយាយជាមួយគាត់យ៉ាងណាអំពីរឿងនេះ?

គ្នាយប់ខ្ញុំទើបតែត្រូវបានគេធ្វើអាគរិច្ចើយថាមានជំងឺរង្វង ហើយខ្ញុំមិនដឹងថាត្រូវចាប់ផ្តើមពីណា ឬធ្វើអ្វីនោះទេ។

ខ្ញុំត្រូវស្វែងរកក្រុមគាំទ្រនៅក្នុងតំបន់របស់ខ្ញុំ។

ប្រពន្ធរបស់ខ្ញុំមានជំងឺភ្នែក ហើយចាប់ផ្តើមរង្វង។ ខ្ញុំមិនប្រាកដថាត្រូវធ្វើអ្វីទេ។

ខ្ញុំគិតថាវាដល់ពេលហើយដើម្បីផ្លាស់ទីដៃរបស់ខ្ញុំទៅកន្លែងថែទាំរយៈពេលវែង ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនដឹងថាត្រូវរកវិធីណាដែលត្រូវនឹងតម្រូវការរបស់យើង

### ការព្យាបាល និងអន្តរាគមន៍ដែលកំពុងកើតមាន

ខណៈពេលដែលនៅមានរឿងជាច្រើនដែលត្រូវសិក្សាអំពីជម្ងឺអាជីវកម្មអាយុ មានការវិវឌ្ឍន៍គួរឱ្យកត់សម្គាល់ក្នុងប៉ុន្មានឆ្នាំថ្មីៗនេះក្នុងការស្វែងរកការព្យាបាល ឬការព្យាបាល។ ទាំងនេះរួមបញ្ចូលទាំង៖

**ឱសថ៖** បច្ចុប្បន្ននេះ រដ្ឋបាលចំណីអាហារ និងឱសថបានអនុម័តថ្នាំដើម្បីពន្លឺតការចុះខ្សោយនៃធាតុសញ្ញានៃជំងឺរង្វងជាបណ្តោះអាសន្ន។ អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកក៏អាចចេញវេជ្ជបញ្ជាឱសថផ្សេងទៀតដើម្បីជួយគ្រប់គ្រងធាតុសញ្ញាអាកប្បកិរិយាដែលទាក់ទងនឹងជំងឺរង្វង ដូចជាការគេង ឬការផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍។ នៅពេលអ្នកលេបថ្នាំថ្មី អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នកនឹងតាមដានអ្នកយ៉ាងដិតដល់ចំពោះផលប៉ះពាល់ ឬប្រតិកម្មមិនល្អជាមួយថ្នាំដទៃទៀតដែលអ្នកលេប។



ការស្រាវជ្រាវ និងការសាកល្បងព្យាបាល៖ ការសាកល្បងគ្លីនិកពឹងផ្អែកលើអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសម្រាប់ការសិក្សាស្រាវជ្រាវដែលបានរចនាឡើងដើម្បីធានាថាមានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់ពួកគេ។

គោលបំណងដែលបានគ្រោងទុក ឬដើម្បីស្វែងរកភាពត្រឹមត្រូវនៃការបញ្ចាំងថ្មី ឬដំណើរការរកឃើញ។ លោកអ្នកប្រហែលជាអាចជួយដល់ការស្រាវជ្រាវអំពីជម្ងឺភ្នែកភ្លាំងដោយចូលរួមការសិក្សា ឬការសាកល្បងព្យាបាល។ ហេតុផលដែលនរណាម្នាក់អាចពិចារណាលើការសិក្សាស្រាវជ្រាវ ឬការសាកល្បងព្យាបាលរួមមាន៖

- ការត្រួតពិនិត្យជាប្រចាំដោយគ្រូពេទ្យជំនាញ
- ទទួលបានការព្យាបាលប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ពិសោធន៍ ឬថ្នាំ
- ការគាំទ្រដ៏ទូលំទូលាយ ព័ត៌មានសង្ខេប និងធនធាន
- ជំនួយដល់សមាជិកគ្រួសារដែលអាចប្រឈមមុខនឹងជម្ងឺអាជីវកម្មអាយុ



# ការព្យាបាល និងអន្តរាគមន៍ដែលកំពុងកើតមាន (បន្ត)

ពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នក ដើម្បីមើលថាតើលោកអ្នកអាចមានសិទ្ធិចូលរួមក្នុងការសាកល្បងព្យាបាល និងថាតើការសិក្សាត្រូវសម្រាប់លោកអ្នកដែរឬទេ។ លោកអ្នកអាចស្វែងយល់បន្ថែមអំពីការសិក្សាស្រាវជ្រាវ និងការសាកល្បងព្យាបាលនៅរដ្ឋ Rhode Island ដោយទាក់ទង៖

**កម្មវិធីចងចាំនិងភាពចាស់** នៃ Care New England (MAP) នៅមន្ទីរពេទ្យ Butler។  
 កម្មវិធីស្រាវជ្រាវនេះបានចូលរួមចំណែកយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការយល់ដឹង និងការព្យាបាលជម្ងឺអាស់ហ្សែមី ។

**មជ្ឈមណ្ឌលជម្ងឺអាស់ហ្សែមី និងជម្ងឺការចងចាំ** នៃ Lifespan នៅមន្ទីរពេទ្យ Rhode Island ។  
 កម្មវិធីស្រាវជ្រាវនេះផ្តល់ជូននូវការសាកល្បងព្យាបាលដែលសិក្សាពីវិធីព្យាបាលថ្មីក្នុងគោលបំណងព្យាបាល ពន្យារ និងទប់ស្កាត់រោគសញ្ញានៃជម្ងឺអាស់ហ្សែមី នៅទីបំផុត។

**Rhode Island Mood & Memory Research Institute** វិទ្យាស្ថានស្រាវជ្រាវអារម្មណ៍ និងការចងចាំ នៃរដ្ឋ Rhode Island (RIMMRI) ។ កម្មវិធីនេះប្រមូលផ្តុំអ្នកជម្ងឺ អ្នកស្រាវជ្រាវ និងអ្នកឧបត្ថម្ភ ដើម្បីជួយសម្រួលដល់ការអភិវឌ្ឍន៍ និងការសិក្សាអំពីការព្យាបាលវេជ្ជសាស្ត្រដែលកំពុងរីកចម្រើន។ RIMMRI មានឯកទេសក្នុងការសាកល្បងព្យាបាលប្រព័ន្ធប្រសាទកណ្តាល (CNS) រួមទាំងជំងឺភ្នែកភ្លាំង។

សមាគមអាស់ហ្សែមីរៀបចំកម្មវិធី **Trial Match®** ដែលជាមូលដ្ឋានទិន្នន័យដែលភ្ជាប់បុគ្គលដែលរស់នៅជាមួយជម្ងឺអាស់ហ្សែមី អ្នកថែទាំរបស់ពួកគេ និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តដែលមានសុខភាពល្អជាមួយនឹងការសាកល្បងព្យាបាលដែលអាចជំរុញការស្រាវជ្រាវអំពីជំងឺភ្នែកភ្លាំង។ សេវាកម្មឥតគិតថ្លៃអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកស្វែងរកការសិក្សាដែលអាចសមស្របសម្រាប់អ្នក ឬសមាជិកគ្រួសារ ទទួលបានការជូនដំណឹងតាមអ៊ីមែលអំពីឱកាសថ្មីៗ ឬភ្ជាប់ជាមួយក្រុមស្រាវជ្រាវ។ ពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ដើម្បីមើលថាតើការសាកល្បងព្យាបាលត្រូវសម្រាប់អ្នកដែរឬទេ។

# រក្សាភាពរឹងមាំ៖ ការថែទាំអ្នកថែទាំ

នៅពេលលោកអ្នកមើលថែអ្នកដែលមានជម្ងឺរង្វង វាប្រហែលជាពិបាកក្នុងការស្វែងរកពេលវេលាដើម្បីថែទាំខ្លួនលោកអ្នក។ វាជារឿងសំខាន់ក្នុងការផ្តល់អាទិភាពដល់សុខុមាលភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក។ ការកសាងបណ្តាញគាំទ្រដ៏រឹងមាំតាមរយៈមិត្តភក្តិ អ្នកជិតខាង សហគមន៍ជំនឿរបស់អ្នក និងភ្នាក់ងារស្ម័គ្រចិត្តគឺមានសារៈសំខាន់។

ទោះបីជាគ្មានទីថែទាំរបស់លោកអ្នកអាចរីកចម្រើននៅពេលដែលជម្ងឺរង្វងរបស់អ្នកស្ងួតទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នករីកចម្រើនក៏ដោយ ក៏ត្រូវចាំថាត្រូវចូលរួមក្នុងសកម្មភាពសម្រាប់តែអ្នកនៅពេលណាដែលលោកអ្នកអាចធ្វើបាន។ ការស្វែងរកពេលវេលាដើម្បីបន្តចំណាប់អារម្មណ៍របស់លោកអ្នកគឺមានសារៈសំខាន់ចំពោះសុខភាព និងសុខុមាលភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់លោកអ្នក។ ជួបអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នក ដើម្បីឱ្យអ្នកបន្តដំណើរជាមួយការណាត់ជួបប្រចាំឆ្នាំ ការពិនិត្យ និងតម្រូវការសុខភាពផ្សេងទៀត។ ក្រុមគាំទ្រអ្នកថែទាំផ្តល់កន្លែងគាំទ្រប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ដើម្បីផ្តុះផ្តាយពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវចិត្តរបស់លោកអ្នក។

លោកអ្នកអាចយល់ថាវាមានប្រយោជន៍នៅពេលដែលសមាជិកគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិផ្សេងទៀតទៅលេងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នកតាមកាលវិភាគទៀងទាត់ ដោយផ្តល់ពេលវេលាឱ្យលោកអ្នកដោយខ្លួនឯង។ ស្វែងរកជំនួយដែលអ្នកអាចទុកចិត្តបាន ហើយផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវព័ត៌មានលម្អិតអំពីរបៀបដែលពួកគេអាចចូលបាន។ សុំជំនួយជាមួយបោកគក់ និង/ឬចម្អិនអាហារ។ ប្រសិនបើមានគ្រប់គ្រងហិរញ្ញវត្ថុមានបញ្ហា សូមពិនិត្យមើលថាតើសមាជិកគ្រួសារដែលទុកចិត្តអាចជួយបានដែរឬទេ។ ការមកលេងពីអ្នកជិតខាង និងមិត្តភក្តិក៏អាចលើកទឹកចិត្តរបស់អ្នក និងផ្តល់ការសម្រាកខ្លះផងដែរ។

ខ្ញុំបានរកឃើញអ្នកជំនួយការម្នាក់ដែលមានបទពិសោធន៍ជម្ងឺរង្វងដើម្បីទាំខ្ញុំធ្វើដំណើរមួយសប្តាហ៍ម្តង។  
 ពួកគេតែងតែបញ្ចប់ការធ្វើដំណើររបស់ពួកគេជាមួយនឹងការម៉ែម៉ែ  
 (អាហារដែលស្ងួតទីស្រឡាញ់នៅលើផែនដី)។ គឺជាការចេញក្រៅជាប្រចាំដែលគាត់រីករាយ ខណៈពេលដែលផ្តល់ពេលសម្រាកដែលត្រូវការជាច្រើនដល់ខ្ញុំ។  
 -Helen N., អ្នកថែទាំ





# នៅទីនេះដើម្បីជួយ

សេវាកម្ម និងជំនួយនៅក្នុងសហគមន៍របស់លោកអ្នកអាចជួយធ្វើឱ្យការថែទាំមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នកកាន់តែងាយស្រួលគ្រប់គ្រង។ ការកំណត់សកម្មភាពសមស្របមួយអាចបង្កើតភាពខុសគ្នាយ៉ាងសំខាន់សម្រាប់លោកអ្នក និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នក។ ពីការធ្វើការជាមួយអ្នករុករកអ្នកជម្ងឺដើម្បីកំណត់ និងកំណត់ពេលវេលាជួបអ្នកឯកទេស ដល់ការស្វែងរកអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពដែលមានតម្លៃទាប និងធានាការថែទាំសុខភាពតាមផ្ទះ វាជាការសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវដឹងថាមានធនធានណាខ្លះដែលអាចទាក់ទាញសម្រាប់លោកអ្នក។ ធនធាននៅទីនេះគឺជាសង្ខេបនៃសេវាកម្មដែលមាននៅក្នុងរដ្ឋ Rhode Island ។ ជំនួយអាចមានដូចជា៖



## សេវាច្បាប់ និងហិរញ្ញវត្ថុ

អ្នកដែលរស់នៅក្នុងរដ្ឋ Rhode Island មានសិទ្ធិគ្រប់គ្រងការសម្រេចចិត្តទាក់ទងនឹងការថែទាំសុខភាពរបស់ពួកគាត់ និងអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកដទៃធ្វើការសម្រេចចិត្តផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់ពួកគាត់ ប្រសិនបើពួកគាត់មិនអាចធ្វើដូច្នោះបាន។ ការសម្រេចចិត្តទាំងនេះនៅពេលដែលដាក់ចូលទៅក្នុងការសរសេរ ត្រូវបានគេស្គាល់ថាជាការadvance directives ប្រសិនបើលោកអ្នកកំពុងពិចារណាលើបញ្ហាចុងបញ្ចប់នៃជីវិត លោកអ្នកប្រហែលជាចង់ពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នក ដើម្បីយល់ពីជម្រើសនៃការព្យាបាល រួមទាំងផលប៉ះពាល់ អត្ថប្រយោជន៍ និងដែនកំណត់របស់វា។

លោកអ្នកក៏ប្រហែលជាចង់ពិគ្រោះជាមួយមេធាវី ដើម្បីស្វែងយល់ពីបញ្ហាផ្លូវច្បាប់ ព្រាងធន្នៈ ឬបង្កើតការទុកចិត្ត។ សម្រាប់គ្រួសារដែលរស់នៅជាមួយជម្ងឺអាស់ហ្សែមី និងជម្ងឺរង្វងផ្សេងទៀត វាជារឿងសំខាន់ក្នុងការសម្រេចចិត្តលើការថែទាំសុខភាពឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន មុនពេលដែលជម្ងឺនេះរីកចម្រើន។

បំពេញឯកសារDurable Power of Attorney និងឯកសារ Living Will

ដើម្បីលម្អិតអំពីចំណូលចិត្តរបស់លោកអ្នកទាក់ទងនឹងជម្រើសនៃការថែទាំសុខភាព និងការព្យាបាលរបស់លោកអ្នក និងដើម្បីកំណត់អត្តសញ្ញាណអ្នកតស៊ូអំពីដែលអាចទុកចិត្តបាន ដើម្បីជួយក្នុងការសម្រេចចិត្តផ្នែកច្បាប់ និងហិរញ្ញវត្ថុ។

## ក្រុមគាំទ្រ

មិនថាលោកអ្នកកំពុងរស់នៅជាមួយជម្ងឺរង្វង ឬលោកអ្នកជាអ្នកថែទាំ ឬសមាជិកគ្រួសារ ក៏ដោយ មានក្រុមជំនួយឥតគិតថ្លៃជាច្រើននៅជិតលោកអ្នក ហើយក៏សម្រាប់លោកអ្នក។ ក្រុមគាំទ្រផ្តល់យោបល់ជាក់ស្តែង និងជំនាញដោះស្រាយសម្រាប់ការរស់នៅជាមួយជម្ងឺរង្វងនៅក្នុងសហគមន៍មនុស្សដែលប្រឈមមុខនឹងបទពិសោធន៍ស្រដៀងគ្នា។ មនុស្សជាច្រើនយល់ឃើញថា ការថែទាំរំលែក និងការរៀនជាមួយអ្នកដទៃផ្តល់នូវអារម្មណ៍នៃការគ្រប់គ្រង និងការល្អឯម។

អ្នកអាចស្វែងរកក្រុមជំនួយឯកទេសសម្រាប់មនុស្សដែលមានជម្ងឺ Young-Onset អ្នកថែទាំគ្រួសារ សមាជិក LGBTQ+ បណ្តាញគាំទ្រទិន្ននិម្មិត ក្រុមជជែកតាមអ៊ិនធឺណិត និងក្រុមដែលដឹកនាំដោយមិត្តភក្តិ ឬអ្នកជំនាញ។ ថាតើអ្នកជ្រើសរើសវេជ្ជសាស្ត្រប៉ុណ្ណា គឺអាស្រ័យលើលោកអ្នកទាំងស្រុង ហើយមិនមានសម្ពាធក្នុងការថែទាំរឿងរបស់លោកអ្នកទេ លុះត្រាតែលោកអ្នកចង់ ប្រសិនបើលោកអ្នករកមិនឃើញក្រុមគាំទ្រដែលបំពេញតម្រូវការរបស់លោកអ្នកទេ លោកអ្នកអាចបង្កើតក្រុមមួយ។ និយាយជាមួយសមាគមអាស់ហ្សែមី — ជំពូក RI ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម។

# មជ្ឈមណ្ឌលសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ

មជ្ឈមណ្ឌលសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យផ្តល់សេវាសុខភាព សង្គមភាព និងជំនួយក្នុងបរិយាកាសសុវត្ថិភាព និងការពារ។ កម្មវិធីទាំងនេះផ្តល់ឱកាសមួយក្នុងការធ្វើសមាហរណកម្មសង្គម និងចូលរួមក្នុងសកម្មភាពបង្កើនភាពសម្បូរបែប ខណៈពេលដែលសម្របខ្លួនទៅនឹងសមត្ថភាព និងតម្រូវការរបស់មនុស្សដែលមានជម្ងឺរង្វង។ The Alzheimer’s Association Community Resource Finder អាចជួយលោកអ្នកស្វែងរកមជ្ឈមណ្ឌលសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យនៅជិតលោកអ្នក។

## ការថែទាំសម្រាកលំហែ

ការថែទាំសម្រាកលំហែផ្តល់ការសំរាកលំហែ ដល់អ្នកផ្តល់ការថែទាំ ពីទំនួលខុសត្រូវរបស់ពួកគេ។ ផ្តល់ឱ្យគាត់មានពេលធ្វើកិច្ចការ ដើរលេងជាមួយមិត្តភក្តិ ឬក្រុមគ្រួសារ ឬមានពេលនៅឆ្ងាយពីផ្ទះអាចជាវិធីវិជ្ជមាន និងសំខាន់ក្នុងការបញ្ជូលថាមពលឡើងវិញ ខណៈពេលដែលមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នកមានសុវត្ថិភាព។ កម្មវិធីសម្រាកលំហែនៅរដ្ឋ Rhode Island ផ្តល់សេវាដោយមិនគិតថ្លៃ ដែលផ្តល់ដោយអ្នកស្ម័គ្រចិត្តនៅក្នុងសហគមន៍ ហើយអាចចូលប្រើបានតាមរយៈការិយាល័យ Office of Healthy Aging ។



## ការថែទាំរយៈពេលវែង

ការថែទាំរយៈពេលយូរអាចទទួលបានការផ្តល់ជូននៅក្នុងផ្ទះរបស់បុគ្គល សហគមន៍រស់នៅដែលមានជំនួយ ឬ nursing home។ ប្រសិនបើជម្ងឺរង្វងបានវិវត្តទៅដំណាក់កាលក្រោយ លោកអ្នកប្រហែលត្រូវការពិចារណាពី អង្គការថែទាំពិសេស (special care unit) (SCU) ក៏គេហៅថាអង្គការថែទាំការចងចាំ ដែលត្រូវបានរចនាឡើងដើម្បីបំពេញតម្រូវការជាក់លាក់របស់បុគ្គលដែលមានជម្ងឺអាស់ហ្សែមី និងជម្ងឺរង្វងផ្សេងទៀត។ មានធនធានជាច្រើនដែលអាចទាក់ទាញដើម្បីជួយលោកអ្នកកំណត់ជម្រើសការថែទាំរយៈពេលយូរដែលដំណើរការសម្រាប់លោកអ្នក។

## សេវាថែទាំសុខភាពតាមផ្ទះ

អ្នកជំនួយថែទាំសុខភាពតាមផ្ទះ គឺជាអ្នកជំនាញផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រដែលមានអាជ្ញាប័ណ្ណ ដែលមកផ្ទះរបស់លោកអ្នកដើម្បីផ្តល់ការថែទាំប្រកបដោយជំនាញ ការគ្រប់គ្រងថ្នាំ ការព្យាបាលដោយរាងកាយ ការព្យាបាលដោយការងារ ការព្យាបាលការនិយាយ និងសេវាវេជ្ជសាស្ត្រផ្សេងទៀត។ លើសពីនេះ មានកម្មវិធីជាច្រើនដែលផ្តល់នូវសកម្មភាពត្រួតពិនិត្យ ឬចេញប្រាក់ផ្ទះ និងជំនួយក្នុងការកែប្រែផ្ទះ និងវិធានការសុវត្ថិភាពផ្សេងទៀត។ សេវាទាំងនេះជាធម្មតាត្រូវបានសម្របសម្រួលជាមួយការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក ដែលអាចផ្តល់ការបញ្ជូនបន្តសម្រាប់ការធានារ៉ាប់រងក្រោម Medicare ឬការធានារ៉ាប់រងផ្សេងទៀត។



# នៅទីនេះដើម្បីជួយ(បន្ត)



## សេវាថែទាំនៅគេហដ្ឋាន

អ្នកជំនួយការមើលថែទាំនៅគេហដ្ឋាន ផ្តល់ការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន ជំនួយជាមួយសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ និងជួយធ្វើការងារផ្ទះស្រាល ៗ ការដឹកជញ្ជូន និងកិច្ចការផ្សេងៗ។

វាជារឿងសំខាន់ដើម្បីដឹងថាសេវាកម្មទាំងនេះមិនរួមបញ្ចូលការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រដែលមានជំនាញនោះទេ។

ពិគ្រោះជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាធានារ៉ាប់រងរបស់លោកអ្នកដើម្បីកំណត់ថាសេវាកម្មណាមួយទទួលខុសត្រូវតាមគោលការណ៍របស់លោកអ្នក។

## ការថែទាំនៃ Palliative និង Hospice

អ្នកផ្តល់សេវាព្យាបាលអ្នកជម្ងឺ និងអ្នកជម្ងឺដែលមានជំនាញខាងជម្ងឺរង្វេង ជួយរក្សាមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នកឱ្យមានភាពងាយស្រួល។

សេវាកម្មអាចរួមបញ្ចូលឧបករណ៍វេជ្ជសាស្ត្រដើម្បីការពារពួកគេពីគ្រោះថ្នាក់ឬការដួល និងធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវសុខភាពរបស់ពួកគេ។

អ្នកផ្តល់សេវាទាំងនេះក៏ផ្តល់ការប្រឹក្សាខាងផ្លូវចិត្ត និងខាងវិញ្ញាណអំពីអ្វីដែលត្រូវរំពឹងក្នុងដំណាក់កាលចុងក្រោយនៃជម្ងឺរង្វេង ការប្រឹក្សាទុក្ខព្រួយ និងការគាំទ្រពីអ្នកថែទាំ។

អ្នកខ្លះផ្តល់ការថែទាំសម្រាប់អ្នកថែទាំ។ អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំអ្នកជម្ងឺជួយគ្រប់គ្រងធាតុសញ្ញា និងផ្តល់ការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រឯកទេស

ខណៈពេលដែលអ្នកស្ថិតនៅក្រោមការថែទាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក។ លោកអ្នកអាចទទួលបានសេវា palliative នៅគ្រប់វ័យ

និងគ្រប់ដំណាក់កាលនៃជម្ងឺរង្វេង។

កម្មវិធី Hospice ផ្តល់សេវាជាច្រើនដូចគ្នានឹងការថែទាំអ្នកជម្ងឺ។ អ្នកផ្តល់សេវាទាំងនេះជួយអ្នកជម្ងឺ និងគ្រួសារក្នុងអំឡុងពេលផ្តាសាយរបស់ដំណាក់កាលដំបូងនៃជម្ងឺ

ដែលក្នុងនោះការថែទាំត្រូវបានសម្របសម្រួល និងគ្រប់គ្រងដោយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ដល់ដំណាក់កាលកម្រិតខ្ពស់នៃជម្ងឺរង្វេង ដែលលោកអ្នក

និងក្រុមគ្រួសាររបស់លោកអ្នកកាន់តែមានអំណាចជាមួយនឹងការសម្រេចចិត្តផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ និងវិធានសុខភាព។ ទាំងការថែទាំនៃ Palliative និង Hospice

ផ្តោតលើការរក្សាគុណភាពជីវិតសម្រាប់លោកអ្នក និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នក ហើយអាចផ្តល់ជូនការជួយនៅផ្ទះ ឬក្នុងមណ្ឌលថែទាំ។

ថ្លៃសេវាសម្រាប់កម្មវិធីទាំងនេះអាចត្រូវបានផ្តល់ជូនតាមមាត្រដ្ឋានរំកិល ក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងនិងទំនួលខុសត្រូវទាំងអស់ ឬខ្លះ ឬឥតគិតថ្លៃ។

ពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នក ឬបណ្តាញជំនួយអំពីកម្មវិធី និងសេវាកម្មដែលមានសម្រាប់លោកអ្នក។

ផែនការសុខភាពរបស់លោកអ្នកអាចជួយកំណត់អត្តសញ្ញាណសេវាកម្មដែលលោកអ្នកមានសិទ្ធិទទួលបាន។



## ធនធានដែលអាចជួយបាន

### ក្នុងករណីមានអាសន្ន សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 911។

### ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយមាន 24/7 នៃសមាគមជម្ងឺរង្វេង

លេខទូរស័ព្ទ៖ 1-800-272-3900

សមាគមជម្ងឺរង្វេងផ្តល់ព័ត៌មាន ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយ និងសេវាកម្មគាំទ្រដល់អ្នកដែលមានជម្ងឺរង្វេង និងអ្នកថែទាំរបស់ពួកគេជាច្រើនភាសា។ ជំពូកក្នុងស្រុកនៅទូទាំងប្រទេសផ្តល់ជូន ក្រុមគាំទ្រ រួមទាំងក្រុមជាច្រើនដែលជួយដល់ជំងឺរង្វេងដំណាក់កាលដំបូង។ សមាគមក៏ផ្តល់មូលនិធិដល់ការស្រាវជ្រាវជម្ងឺរង្វេងផងដែរ។

## Community Resource Finder (អ្នកស្វែងរកធនធានសហគមន៍)

សមាគមអាល់ហ្សែមីរ រក្សាមូលដ្ឋានទិន្នន័យលើអ៊ីនធឺណិតអំពីជម្ងឺរង្វេង និងធនធាន កម្មវិធី និងសេវាកម្មដែលទាក់ទងនឹងភាពចាស់សម្រាប់អ្នកដែលរស់នៅជាមួយជម្ងឺរង្វេង និងជម្ងឺរង្វេងផ្សេងទៀត អ្នកថែទាំគ្រួសារ និងអ្នកពាក់ព័ន្ធក្នុងការសម្រេចចិត្តទាក់ទងនឹងការថែទាំ។

## Office of Healthy Aging (ការិយាល័យនៃភាពចាស់ដែលមានសុខភាពល្អ)

លេខទូរស័ព្ទ៖ 401-462-3000

TTY: 401-462-0740

Office of Healthy Aging គឺជាអង្គការរដ្ឋស្តីពីភាពចាស់ ហើយអាចភ្ជាប់មនុស្សចាស់ជាមួយនឹងសេវាកម្មតាមរយៈ OHA Resource Center (មជ្ឈមណ្ឌលធនធាន OHA) | Office of Healthy Aging (ri.gov) ។

## The Point

លេខទូរស័ព្ទ៖ 401-462-4444

The Point អាចជួយលោកអ្នកឱ្យទទួលបានព័ត៌មានដ៏មានតម្លៃ និងផ្តល់ជំនួយសម្រាប់លោកអ្នក និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នកអំពីការថែទាំតាមផ្ទះ និងសហគមន៍ ការចូលទៅកាន់កម្មវិធីជំនួយសាធារណៈដូចជា Medicare, Medicaid, SNAP, ជំនួយកំដៅ និងឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ ធនធានសម្រាប់អ្នកថែទាំ និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេ ជំនួយក្នុងការធ្វើផែនការសម្រាប់ការចងចាំ និងការថែទាំការយល់ដឹង និងព័ត៌មានទាក់ទងនឹងធនធានដ៏មានតម្លៃផ្សេងទៀតនៅក្នុងសហគមន៍។

## The Community Health Network (បណ្តាញសុខភាពសហគមន៍)

The Community Health Network ភ្ជាប់ មនុស្សដែលរស់នៅក្នុងរដ្ឋ Rhode Island ជាមួយនឹងកម្មវិធីការពារ និងគ្រប់គ្រងជម្ងឺរង្វេងដែលមានមូលដ្ឋានលើស្តុកស្តម្ភ ដែលបំពេញតម្រូវការរបស់ពួកគេ ដូចជា Walk with Ease, Tools for Healthy Living និង Ready for Health ក៏ដូចជាការសិក្ខាសាលា Powerful Tools for Caregivers។ The Community Health Network ដំណើរការតាមរយៈភាពជាដៃគូជាមួយនាយកដ្ឋានសុខភាពនៃរដ្ឋ Rhode Island និង RIPIN (ពីមុនមានឈ្មោះថា Rhode Island Parent Information Network)។ ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម សូមចូលទៅកាន់ ripin.org/chn





## PACE Organization of Rhode Island

### ក្រសួង PACE នៃរដ្ឋ Rhode Island

លេខទូរស័ព្ទ៖ 401-434-1400 (អាចចូលប្រើបាន 24/7)

ទូរស័ព្ទគតិកថ្លៃ៖ 877-781-PACE (7223)

TTY: 800-745-5555

ក្រសួង PACE នៃរដ្ឋ Rhode Island

គឺជាកម្រោងសុខភាពមិនស្វែងរកប្រាក់ចំណេញដែលផ្តល់សេវាកម្មសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់ដែលមានអាយុចាប់ពី 55

ឆ្នាំឡើងទៅដែលមានតម្រូវការសុខភាពស្មុគស្មាញ ហើយចង់នៅផ្ទះ។

## Rhode Island Medicaid Long-Term Services and Supports

លេខទូរស័ព្ទ៖ 1-855-MY-RIDHS (1-855-697-4347)

លេខទូរស័ព្ទសម្រាប់អ្នកជូនត្រឡប់ទៅ 7-1-1

1-800-745-6575 (សំឡេង)

1-800-745-5555 (TTY)

នាយកដ្ឋាន DHS នៃរដ្ឋ Rhode Island ផ្តល់ជូននូវកម្មវិធីសេវាកម្ម និងជំនួយរយៈពេលវែង (LTSS) ដែលបម្រើដល់ជនពិការ ឬតម្រូវការថែទាំក្នុងការកំណត់ដ៏ល្អសម្រាប់ពួកគេ

និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេ។

## សេវាកម្មអតីតយុទ្ធជន

ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីសេវាកម្ម និងកម្មវិធីដែលមានសម្រាប់អតីតយុទ្ធជន ទាញយកការណែនាំ របស់រដ្ឋបាលអតីតយុទ្ធជនអំពីកម្មវិធី និងសេវាកម្មដែលមាន ហើយទាក់ទងភ្នាក់ងារខាងក្រោម សម្រាប់ជំនួយនៅរដ្ឋ Rhode Island:

### VA Medical Center

មជ្ឈមណ្ឌលវេជ្ជសាស្ត្រ VA

830 Chalkstone Ave.

Providence RI 02908

401-273-7100 x3283

ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយអ្នកថែទាំរបស់ VA៖ 1-855-260-3274

### State of Rhode Island Office of Veterans Affairs

ការិយាល័យកិច្ចការអតីតយុទ្ធជននៃរដ្ឋ Rhode Island

560 Jefferson Blvd.

Warwick RI 02886

401-921-2119



## ធនធានជាតិ

### Alzheimers.gov

លេខទូរស័ព្ទ៖ 1-800-438-4380

វិបទិន្នន័យ (តាមអ៊ីនធឺណិត) Alzheimers.gov ផ្តល់ព័ត៌មាន និងធនធានស្តីពីជំងឺអាស់ហ្សែមែរ និងជំងឺរង្វងដែលពាក់ព័ន្ធ និងការមើលថែទាំពីទូទាំងរដ្ឋាភិបាលសហព័ន្ធ។

### Alzheimer's Foundation of America

លេខទូរស័ព្ទ៖ 1-866-232-8484

មូលនិធិ Alzheimer's Foundation of America ផ្តល់ព័ត៌មានសម្រាប់អ្នកថែទាំ ក៏ដូចជាបញ្ជីសេវាកម្មសម្រាប់អ្នកដែលមានជំងឺនេះ។ វាក៏ផ្តល់ព័ត៌មានសម្រាប់អ្នកថែទាំ

និងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេតាមរយៈអង្គការសមាជិក បណ្តាញទូរស័ព្ទបន្ទាន់ ការបោះពុម្ពផ្សាយ និងសម្ភារៈអប់រំផ្សេងៗទៀត។

### Eldercare Locator

លេខទូរស័ព្ទ៖ 1-800-677-1116

Eldercare Locator ដែលផ្តល់មូលនិធិដោយរដ្ឋាភិបាលគឺជាសេវាកម្មរបស់Administration on Aging។ វាផ្តល់ព័ត៌មានអំពីធនធានសហគមន៍

ដូចជាការថែទាំតាមផ្ទះ ការថែទាំពេលថ្ងៃសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ និង nursing home។

### National Institute on Aging Information Center

លេខទូរស័ព្ទ៖ 1-800-222-2225

TTY: 1-800-222-4225

niaic@nia.nih.gov

National Institute on Aging Information Center ផ្តល់ការបោះពុម្ពផ្សាយដោយគតិកថ្លៃអំពីភាពចាស់។

ការបោះពុម្ពផ្សាយទាំងនេះជាច្រើនមានទាំងភាសាអង់គ្លេស និងអេស្ប៉ាញ។

### NIA Alzheimer's and Related Dementias Education and Referral(ADEAR) Center

លេខទូរស័ព្ទ៖ 1-800-438-4380

adear@nia.nih.gov

ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីជំងឺនេះ និងទទួលបានព័ត៌មាន តម្រូវ និងធនធានសម្រាប់អ្នកថែទាំ និងអ្នកជំនាញថែទាំសុខភាព ហើយក៏មានជាភាសាអេស្ប៉ាញផងដែរ។



## ផែនការសកម្មភាពរបស់អ្នក

យើងសង្ឃឹមថាការណែនាំនេះបានជួយលោកអ្នកបង្កើនការយល់ដឹងរបស់លោកអ្នកអំពីសុខភាពខ្លួនក្បាល ដំណាក់កាលនៃជម្ងឺរង្វង និងធនធានដែលមាននៅក្នុងរដ្ឋ

Rhode Island ដើម្បីជួយលោកអ្នក និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នក។ ខណៈពេលដែលការរស់នៅជាមួយនឹងជម្ងឺរង្វង ឬការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះ

មនុស្សដែលរស់នៅជាមួយជម្ងឺរង្វងអាចមានបញ្ហានៅពេលនោះ ផែនការសកម្មភាពជួយលោកអ្នកក្នុងការគ្រប់គ្រងការថែទាំដែលលោកអ្នក ឬមនុស្សជាទីស្រឡាញ់

ប្រហែលជាត្រូវការ។ យើងសង្ឃឹមថាលោកអ្នកនឹងប្រើផែនការសកម្មភាពគំរូនៅទីនេះ ដើម្បីកំណត់ជំហានបន្ទាប់ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់លោកអ្នក។

ក្នុងនាមជាអ្នករស់នៅជាមួយជម្ងឺរង្វង ឬអ្នកថែទាំ លោកអ្នកប្រហែលជាផ្តល់ពីរបៀបរៀបចំផែនការសម្រាប់អនាគត។ នេះជាការសង្ខេបនៃជំហានសកម្មភាព

ដែលលោកអ្នកអាចធ្វើដើម្បីរៀបចំនិងគ្រប់គ្រងសុខភាពរបស់លោកអ្នក៖

ជួបជាមួយក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិជិតស្និទ្ធ ដើម្បីពិភាក្សាអំពីអ្វីដែលកំពុងកើតឡើង និងជំហានបន្ទាប់ដែលចាំបាច់។

ស្វែងរកក្រុមគាំទ្រដើម្បីពិភាក្សាអំពីការផ្លាស់ប្តូរជីវិត អារម្មណ៍ និងយុទ្ធសាស្ត្រសម្រាប់ទប់ទល់នឹងជម្ងឺរង្វង។

បំពេញឯកសារ Healthcare Directive (ហៅផងដែរថា Living Will ឬ Advance Directive) ទាក់ទងនឹងចំណូលចិត្តនៃការព្យាបាល។  
បំពេញឯកសារ Durable Power of Attorney សម្រាប់ការថែទាំសុខភាព ហើយតែងតាំងនរណាម្នាក់ដែលលោកអ្នកទុកចិត្តដើម្បីធ្វើជាអ្នក  
តំណាងផ្នែកថែទាំសុខភាព និងជួយលើបញ្ហាហិរញ្ញវត្ថុ និងពាក់ព័ន្ធ។

ស្វែងរកដំបូន្មានផ្នែកច្បាប់ ឬហិរញ្ញវត្ថុប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ឬប្រើធនធានដោយឥតគិតថ្លៃតាមអ៊ិនធឺណិត ឬក្នុងសហគមន៍ដើម្បីបង្កើតផែនការហិរញ្ញវត្ថុ  
និងលិខិតបណ្តាំមរណភាព។

ប្តេជ្ញារក្សាភាពសកម្ម ញ៉ាំអាហារឱ្យបានល្អ និងចូលរួមសង្គមឱ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

ចូលរួមជាមួយសមាគមអាល់ហ្សែមីរ ជំពូក Rhode Island និងអ្នកជំនាញផ្សេងទៀតសម្រាប់ឧបករណ៍ និងធនធានឥតគិតថ្លៃក្នុងការគ្រប់គ្រងថ្នាំ កិច្ចការផ្ទះ  
និងទំនួលខុសត្រូវប្រចាំថ្ងៃ។

សហការជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់លោកអ្នក ដើម្បីបំពេញឯកសារ Medical Orders for Life-Sustaining Treatment (MOLST)។

ធានាការបញ្ជូនទៅកាន់អ្នកព្យាបាលរាងកាយ ឬអ្នកព្យាបាលការងារ សម្រាប់ការវាយតម្លៃសុវត្ថិភាពផ្ទះ។

ស្វែងរកការថែទាំពេលសម្រាក មិនថាក្នុង ឬក្រៅផ្ទះរបស់លោកអ្នក។

ចូលរួមកម្មវិធី MedicAlert + Safe Return ។

រកមើលកម្មវិធីថែទាំលំនៅដ្ឋាន។

ស្វែងរកសេវា palliative និង/ឬ hospice ហើយកែតម្រូវ ឬឈប់ប្រើថ្នាំតាមភាពសមស្រប។

សុំ និងទទួលយកការគាំទ្រពីសមាជិកគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិផ្សេងទៀត សហគមន៍ជំនឿរបស់លោកអ្នក អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត និងអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំផ្សេងទៀត។

ពិនិត្យមើលការរៀបចំចុងបញ្ចប់នៃជីវិត។

ពិចារណាទទួលការជួយពីប្រឹក្សាទុក្ខព្រួយ។





ការបោះពុម្ពផ្សាយនេះត្រូវបានគាំទ្រដោយមជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងការពារជម្ងឺនៃនាយកដ្ឋានសុខភាព និងសេវាមនុស្សរបស់សហរដ្ឋអាមេរិក (HHS) ដែលជាផ្នែកមួយនៃរង្វាន់ជំនួយហិរញ្ញវត្ថុសរុបចំនួន \$1,300,000 ជាមួយនឹង 100 ភាគរយផ្តល់មូលនិធិដោយ CDC/HHS ។ ខ្លឹមសារទាំងនោះគឺជារបស់អ្នកនិពន្ធ ហើយមិនចាំបាច់តំណាងឱ្យទស្សនៈផ្លូវការរបស់ CDC/HHS ឬរដ្ឋាភិបាលសហរដ្ឋអាមេរិកនោះទេ។