# PREPARE™

## កម្មវិធីដើម្បីជួយអ្នកធ្វើការសម្រេចចិត្តផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់ខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃ

**ជំហានទី 1** ជ្រើសរើសអ្នកធ្វើការសម្រេចចិត្តផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ

**ជំហានទី 2** សម្រេចចិត្តថាតើអ្វីដែលសំខាន់បំផុតក្នុងជីវិត

**ជំហានទី 3** ជ្រើសរើសភាពបត់បែនសម្រាប់អ្នកធ្វើការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នក

**ជំហានទី 4** ប្រាប់អ្នកដទៃអំពីបំណងប្រាថ្នាផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក

**ជំហានទី 5** សួរសំណួរក្រុមថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ

**www.PREPAREforYourCare.org**

Copyright © The Regents of the University of California, since 2013. All rights reserved.

## ជំហានទី 1 ជ្រើសរើសអ្នកធ្វើការសម្រេចចិត្តផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ

ជ្រើសរើសនរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តដើម្បីជួយធ្វើការសម្រេចចិត្តសម្រាប់អ្នក ក្នុងករណីដែលអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរមិនអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯងបាន។

**អ្នកធ្វើការសម្រេចចិត្តល្អនឹង៖**

- សួរសំណួរគ្រូពេទ្យ
- គោរពតាមបំណងប្រាថ្នារបស់អ្នក

**ប្រសិនបើគ្មានអ្នកជ្រើសរើសឡើងនេះទេ សូមធ្វើជំហានទី 2, 4 និង 5។**

### របៀបនិយាយ៖

"ប្រសិនបើខ្ញុំឈឺនៅពេលអនាគត ហើយមិនអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯងបានទេ តើអ្នកនឹងធ្វើការជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់ខ្ញុំ និងជួយធ្វើការសម្រេចចិត្តផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រឱ្យខ្ញុំបានទេ?"

ឬ

"ខ្ញុំមិនចង់ធ្វើការសម្រេចចិត្តផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ខ្ញុំផ្ទាល់ទេ។ តើអ្នកនឹងពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យ និងជួយធ្វើការសម្រេចចិត្តផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រសម្រាប់ខ្ញុំក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន និងអនាគតបានដែរឬទេ?"

## ជំហានទី 2 សម្រេចចិត្តថាអ្វីដែលសំខាន់បំផុតក្នុងជីវិត

នេះអាចជួយអ្នកសម្រេចចិត្តលើការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រដែលត្រឹមត្រូវសម្រាប់អ្នក

សំណួរចំនួនប្រាំអាចជួយអ្នកក្នុងការសម្រេចចិត្តថាតើអ្វីដែលសំខាន់សម្រាប់ការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក

1. **តើអ្វីសំខាន់បំផុតក្នុងជីវិត?**
   មិត្ត? គ្រួសារ? សាសនា?

2. តើអ្នកធ្លាប់មានបទពិសោធអ្វីខ្លះជាមួយនឹងជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ឬមរណភាព?

3. **តើអ្វីនាំឲ្យអ្នកមានគុណភាពជីវិត?**
   គុណភាពនៃជីវិតគឺខុសៗគ្នាសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗ។ អ្នកខ្លះសុខចិត្តរស់នៅឆ្លងកាត់ច្រើនដើម្បីមានឱកាសរស់នៅបានយូរ។ អ្នកផ្សេងទៀតដឹងថារឿងខ្លះពិបាកនឹងគុណភាពជីវិតរបស់ពួកគេ។

4. **ប្រសិនបើអ្នកឈឺធ្ងន់ធ្ងរ តើអ្វីនឹងសំខាន់សម្រាប់អ្នក៖**

   រស់នៅឱ្យបានយូរតាមតែអាចធ្វើទៅបាន ទោះបីជាអ្នកគិតថាអ្នកមានគុណភាពជីវិតមិនល្អក៏ដោយ?

   ឬព្យាយាមព្យាបាលមួយរយៈពេល តែឈប់សិនបើអ្នកកំពុងរងទុក្ខ?

   ឬផ្តោតលើគុណភាពនៃជីវិត និងផាសុកភាព ទោះបីជាជីវិតរបស់អ្នកខ្លីជាងនេះក៏ដោយ?

5. តើអ្នកបានផ្លាស់ប្តូរចិត្តរបស់អ្នកអំពីអ្វីដែលសំខាន់បំផុតនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នកទៅតាមពេលវេលាដែរទេ?

## ជំហានទី 3 ជ្រើសរើសភាពបត់បែន សម្រាប់អ្នកធ្វើការ សម្រេចចិត្តរបស់អ្នក

ភាពបត់បែនអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកធ្វើការសម្រេចចិត្ត ផ្លាស់ប្តូរការសម្រេចចិត្តពីមុនរបស់អ្នក ប្រសិនបើ គ្រូពេទ្យគិតថាអ្វីផ្សេងទៀតគឺល្អសម្រាប់អ្នក នៅពេលនោះ។

### របៀបនិយាយ៖

#### ភាពបត់បែនសរុប៖

“ខ្ញុំទុកចិត្តអ្នកឲ្យធ្វើការជាមួយ គ្រូពេទ្យរបស់ខ្ញុំ។ វាមិនអីទេ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវផ្លាស់ប្តូរ ការសម្រេចចិត្តពីមុនរបស់ខ្ញុំ ប្រសិនបើមានអ្វីមួយប្រសើរជាង សម្រាប់ខ្ញុំនៅពេលនោះ”។

#### ភាពបត់បែនមួយចំនួន៖

“វាមិនអីទេ ប្រសិនបើអ្នក ត្រូវផ្លាស់ប្តូរការសម្រេចចិត្ត ពីមុនរបស់ខ្ញុំ។ ប៉ុន្តែ មានការ សម្រេចចិត្តមួយចំនួនដែលខ្ញុំ មិនដែលចង់ឱ្យអ្នកផ្លាស់ប្តូរ។ ការសម្រេចចិត្ត ទាំងនេះគឺ...”

#### គ្មានភាពបត់បែន៖

“ធ្វើតាមបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្ញុំ ឱ្យពិតប្រាកដ ទោះមានរឿង អ្វីក៏ដោយ។”

## ជំហានទី 4 ប្រាប់អ្នកដទៃអំពីបំណងប្រាថ្នា ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក

នេះនឹងជួយអ្នកទទួល បានការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ ដែលអ្នកចង់បាន។

### របៀបនិយាយ៖

**ជូនចំពោះអ្នកធ្វើការសម្រេចចិត្ត និងក្រុមថែទាំ សុខភាពរបស់អ្នក៖**

“នេះគឺជាអ្វីដែលសំខាន់បំផុតក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំ និង សម្រាប់ការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ខ្ញុំ...”

**ជូនចំពោះក្រុមថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រ និងក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់អ្នក៖**

“ខ្ញុំបានជ្រើសរើសបុគ្គលនេះឱ្យធ្វើជាអ្នក សម្រេចចិត្តរបស់ខ្ញុំ ហើយខ្ញុំចង់ផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវ ភាពបត់បែន (ទាំងស្រុង, ខ្លះ, ឬ ទេ) ដើម្បីធ្វើការ សម្រេចចិត្តសម្រាប់ខ្ញុំ។”

**ក្រុមថែទាំវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នកអាចជួយអ្នក សរសេរបំណងប្រាថ្នាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នកនៅលើ ទម្រង់នៃសេចក្តីបង្គាប់ទុកជាមុន។**

Copyright © The Regents of the University of California, since 2013. All rights reserved.

PREPARE materials can be used freely by individuals for personal use who agree to the Terms of Use. It is OK to print materials directly from the PREPARE website for individual use. Please ONLY download and use materials directly from the PREPARE website as we update materials often based on state law and other changes. It is OK to provide the "PREPAREforYourCare.org" URL in written or web-based materials. However, a license is required to use the URL or any materials in mass distribution (e.g., to send the URL via electronic health record, email, or SMS text message).

All other uses of PREPARE materials require a license, including to (i) post or distribute PREPARE PDFs or any other PREPARE materials on other parties' websites or other platforms; (ii) include PREPARE materials within other parties' print or electronic materials; (iii) modify (e.g., cobrand, white label, or change any text of) any PREPARE materials; (iv) use PREPARE materials in research, quality improvement initiatives, or for data reporting purposes; or (v) use or reproduce PREPARE materials for commercial purposes.

To learn more about the Terms of Use, go to PREPAREforYourCare.org

## ជំហានទី 5 សួរសំណួរក្រុមថែទាំ វេជ្ជសាស្ត្រ

- សរសេរសំណួរជាមុន។
- នាំនរណាម្នាក់មក ជាមួយអ្នក។
- ប្រាប់អ្នកផ្តល់សេវា វេជ្ជសាស្ត្រនៅពេល ចាប់ផ្តើមទៅពិនិត្យសុខភាព ប្រសិនបើអ្នកមាន សំណួរ។

### របៀបនិយាយ៖

**សួរក្រុមថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រអំពី៖**

- **អត្ថប្រយោជន៍** - រឿងល្អដែលអាចកើតឡើង
- **ហានិភ័យ** - រឿងអាក្រក់ដែលអាចកើតឡើង
- ជម្រើសនៃការព្យាបាលផ្សេងៗគ្នា
- **សំខាន់បំផុត៖** “តើជីវិតរបស់ខ្ញុំនឹងទៅជា យ៉ាងណាបន្ទាប់ពីការព្យាបាល? តើវានឹងជួយ ដល់គុណភាពជីវិតរបស់ខ្ញុំបានទេ?”

**ត្រូវប្រាកដថាអ្នកយល់៖**

“អ្វីដែលខ្ញុំកំពុងឮអ្នកនិយាយគឺ...”

“តើនេះត្រឹមត្រូវដែរឬទេ?”

ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ៖ **PREPAREforYourCare.org** ដើម្បីងាយស្រួលអានសេចក្តីបង្គាប់ទុកជាមុន។ ទម្រង់ ទាំងនេះអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកសរសេរបំណងប្រាថ្នារបស់អ្នកជា លាយលក្ខណ៍អក្សរ។