



ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា  
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ



រាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា

**សេចក្តីតវ៉ាគោលការណ៍ណែនាំ**

**ស្តីពី**

**ការណែនាំបង្កើត និងគ្រប់គ្រងសមាគមមនុស្សចាស់**

**និង**

**ការថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនាំធានានៃកម្ពុជា**

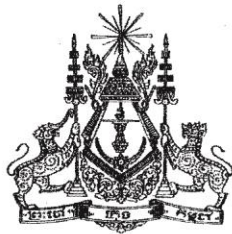
រៀបចំដោយ

គណៈកម្មាធិការជាតិកម្ពុជាដើម្បីមនុស្សចាស់

និង

អង្គការជួយជនចាស់ជរាអន្តរជាតិ - កម្ពុជា

រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី០៧ ខែមករា ឆ្នាំ២០១៣



**ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា**  
**ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ**



**រាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា**

**សេចក្តីតវ៉ាគោរពការណ៍ទំនោរ**

**ស្តីពី**

**ការទំនោររបង្កើត និងគ្រប់គ្រងសមាគមមនុស្សចាស់**

**និង**

**ការថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនាំថ្នាក់នៃកម្ពុជា**

រៀបចំដោយ

គណៈកម្មាធិការជាតិកម្ពុជាដើម្បីមនុស្សចាស់

និង

អង្គការជួយជនចាស់ជរាអន្តរជាតិ - កម្ពុជា

រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី០៧ ខែមករា ឆ្នាំ២០១៣





**អារម្ភកថា**

រាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជាបាន និងកំពុងអនុវត្តនូវគោលនយោបាយអភិវឌ្ឍសេដ្ឋកិច្ចដោយផ្សារភ្ជាប់យ៉ាងស្ថិតរមូត ជាមួយនឹងគោលនយោបាយសង្គមកិច្ច ក្នុងបុព្វហេតុរួមរបស់ជាតិ គឺ **កំណើនការងារ សមធម៌ និង ប្រសិទ្ធភាព** ។ កិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងរួមទាំងអស់គ្នានោះបានបង្កើនសមិទ្ធផលជាច្រើន ជាបន្តបន្ទាប់លើគ្រប់វិស័យ ក្នុងនោះវិស័យ សុខុមាលភាពសង្គមមានការរីកចម្រើនគួរឱ្យកត់សម្គាល់ ហើយសុខុមាលភាពមនុស្សចាស់ត្រូវបានលើកកម្ពស់កាន់ តែល្អប្រសើរជាលំដាប់ធ្វើឱ្យប្រជាជនមានអាយុកាន់តែវែងផងដែរ ។ ជាក់ស្តែង តាមការស្រាវជ្រាវបានកត់សម្គាល់ ឃើញថា សមាមាត្ររបស់មនុស្សចាស់ដែលមានអាយុចាប់ពី ៦០ ឆ្នាំឡើងទៅ ក្នុងចំណោមប្រជាជនកម្ពុជាទូទៅ កំពុងតែកើនឡើងពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំ ។ នៅមុនឆ្នាំ ២០០០ ចំនួនមនុស្សចាស់មានប្រមាណ ៤,៤ ភាគរយ នៃចំនួន ប្រជាជនកម្ពុជាសរុប និងបានកើនឡើងដល់ ៦,៤ ភាគរយ នៅឆ្នាំ ២០០៨ ដែលមានចំនួនមនុស្សចាស់ប្រមាណជាង ៨៨ ម៉ឺននាក់ ហើយក្នុងចំនួននេះត្រូវបានព្យាករណ៍ថា ចំនួនមនុស្សចាស់នឹងកើនឡើងទៀតដដែលមានចំនួនប្រមាណ ១,៥ លាននាក់ គិតត្រឹមឆ្នាំ ២០២៥ ។ មនុស្សចាស់ទាំងនោះភាគច្រើនកំពុងរស់នៅជួបជុំគ្រួសារប្រកបដោយសុភមង្គល ប៉ុន្តែមានមួយចំនួនកំពុងជួបប្រទះការលំបាក និងបញ្ហាប្រឈម អាស្រ័យដោយហេតុផលមួយចំនួន មានជាអាទិ៍ -

- ១. មនុស្សចាស់រស់នៅតាមតំបន់ជនបទដាច់ស្រយាលមានជីវភាពមិនសូវធូរធារ អត្រាអក្ខរភាពទាប ការយល់ដឹង ផ្នែកអនាម័យ និងសុខភាពនៅមានកម្រិត ។
- ២. នៅក្នុងគ្រួសារ ធ្វើបើប្រពៃណីគោរពដឹងគុណ និងយកចិត្តទុកដាក់ថែទាំមនុស្សចាស់នៅតង់វង្សក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែ លទ្ធភាពនៃការគាំទ្រមនុស្សចាស់នៅមានកម្រិត បណ្តាលឱ្យមនុស្សចាស់មួយចំនួនត្រូវប្រឈមរកដំណោះស្រាយ បញ្ហាខ្លួនឯង ធ្វើឱ្យពួកគេមានការលំបាកក្នុងការរកប្រាក់ចំណូលសម្រាប់ជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ ។

៣. មនុស្សចាស់ជាស្ត្រី នៅមានបន្ទុកគ្រួសារក្នុងការថែទាំទៅៗដែលនៅជាមួយ ដោយសារឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេ បានធ្វើចំណាកស្រុកទៅប្រកបរបរឆ្ងាយពីលំនៅដ្ឋាន ឬ ដោយសារការលែងលះគ្នា ហើយមិនទទួលបានសេវាថែទាំ ឬ ទទួលបានការថែទាំដោយសារជំងឺអេដស៍ គ្រោះថ្នាក់ចរាចរ និងមានជំងឺផ្សេងៗទៀតជាដើម ។ល។

ដើម្បីរកដំណោះស្រាយបញ្ហានានារបស់មនុស្សចាស់ រាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជាបានយកចិត្តទុកដាក់ខ្ពស់ក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ លើវិស័យសុខុមាលភាពរបស់មនុស្សចាស់ ដោយបានដាក់បញ្ចូលបញ្ហារបស់មនុស្សចាស់ទៅក្នុងគោលនយោបាយជាតិ និងបានបង្កើតយុទ្ធសាស្ត្រផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសដល់សុខុមាលភាពរបស់មនុស្សចាស់ ក្នុងនោះរួមមាន -

- ១. ការរៀបចំលិខិតបទដ្ឋានជាបន្តបន្ទាប់សម្រាប់អនុវត្ត ក្នុងគោលដៅលើកកម្ពស់សុខុមាលភាពរបស់មនុស្សចាស់ ព្រមទាំងបានគាំទ្រ និងជំរុញលើកទឹកចិត្តដល់ការបង្កើត និងការគ្រប់គ្រងសមាគមមនុស្សចាស់តាមសហគមន៍នៅ មូលដ្ឋានឃុំ សង្កាត់ទូទាំងប្រទេសផងដែរ ។ សមាគមមនុស្សចាស់ជាអង្គការសហគមន៍មូលដ្ឋានមួយដែលមានគោលដៅ លើកកម្ពស់សុខុមាលភាពរបស់មនុស្សចាស់ ធ្វើសកម្មភាពរួមសម្រាប់ផ្តល់ប្រយោជន៍ដល់ពួកគាត់ផ្ទាល់ដល់គ្រួសារ ដល់ សហគមន៍ ដល់មូលដ្ឋានឃុំ សង្កាត់របស់ពួកគាត់ ។ ការបង្កើត ការគ្រប់គ្រងសមាគមមនុស្សចាស់ គឺជាយន្តការរួមនៅ ថ្នាក់មូលដ្ឋាន ដែលត្រូវបានទទួលស្គាល់ដោយរាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា និងត្រូវបានផ្តល់សេវាគាំទ្រលើកកម្ពស់សុខុមាលភាព ជីវភាពរស់នៅឱ្យបានសមរម្យ និងទទួលបានការថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅដ្ឋានឱ្យបានកាន់តែល្អប្រសើរ ដើម្បីឱ្យពួក គាត់បានចូលរួមអភិវឌ្ឍនៅក្នុងមូលដ្ឋាន និងកម្មវិធីនានានៅតាមសហគមន៍ដែលពួកគាត់កំពុងរស់នៅ ។

២. រាជរដ្ឋាភិបាលបានយល់យ៉ាងច្បាស់ថា "មនុស្សចាស់ គឺជាមរតករបស់ជាតិ ជាសម្បត្តិវប្បធម៌របស់ជាតិ ជាធនធាន ប្រកបដោយចំណេះដឹង ចំណេះធ្វើ និងបទពិសោធន៍បច្ចេកទេសដ៏មានសារៈសំខាន់បំផុតសម្រាប់គ្រួសារ និងសង្គមជាតិ ដែលយើងគ្រប់ៗគ្នាត្រូវតែរួមគ្នាគោរពថែទាំ យកចិត្តទុកដាក់ផ្តល់ការគាំទ្រ និងត្រូវចូលរួមឱ្យបានសកម្ម ដើម្បីជំរុញការ បង្កើត និងការគ្រប់គ្រងសមាគមមនុស្សចាស់ឱ្យបានយ៉ាងតិចមួយសមាគមនៅតាមឃុំ សង្កាត់ ព្រមទាំងត្រូវបន្តពង្រឹង គ្រប់សមាគមមនុស្សចាស់ទាំងអស់ឱ្យមាននិរន្តរភាពនៅទូទាំងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា" ។ ក្នុងន័យនេះ កម្ពុជាតែងផ្តោតយក ចិត្តទុកដាក់លើការងារអប់រំ និងបំប៉នគំនិតដល់កុមារ និងយុវវ័យ អំពីសីលធម៌ គុណធម៌ ចរិយាធម៌ ដែលជាប្រពៃណី វប្បធម៌ដ៏ល្អផ្សេងរស់ជាតិក្នុងការផ្តល់តម្លៃសេចក្តីគោរពចំពោះឪពុកម្តាយ ចាស់ទុំ ក្នុងគោលដៅជំរុញការគោរពឱ្យបន្ត យកចិត្តទុកដាក់ថែទាំឪពុកម្តាយចាស់ៗ ផ្តល់តម្លៃដល់ការងារមើលថែទាំមនុស្សចាស់ជំរុញតាមសហគមន៍នីមួយៗ ។

៣. ក្នុងស្មារតីរួមចំណែកដល់កិច្ចការទាំងអស់នេះ កាកបាទក្រហមកម្ពុជាដឹកនាំដោយលោកជំទាវកិត្តិព្រឹទ្ធបណ្ឌិត **ម៉ឺន កឹម សុខសែន** ដែលមានសម្តេចព្រះមហាក្សត្រី **នរោត្តម មុនីរាត** **សីហនុ** ព្រះវររាជមាតាជាតិខ្មែរ ក្នុងស្ថិតភាព សេចក្តីផ្តុំផ្សំ និងសុភមង្គល ជាព្រះប្រធានកិត្តិយសបានចូលរួមយ៉ាងសកម្មក្នុងកិច្ចការជួយសម្រួលដល់ជីវភាពរស់នៅ





របស់មនុស្សចាស់ជរា និងប្រជាពលរដ្ឋនៅគ្រប់តំបន់ដែលពួកគាត់ជួបការលំបាកដោយគ្រោះធម្មជាតិ និងគ្រោះមហន្តរាយ ផ្សេងៗបានទាន់ពេលវេលា ស្របតាមគោលនយោបាយជាតិរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា ។

៤. ក្នុងនោះដែរ អង្គការយកដ្ឋានវិទ្យុ និងទូរទស្សន៍ជាយើង និងមូលនិធិជាយើងក៏បានបង្កើតកម្មវិធីផ្ទះទេវតា ដោយបាន សាងសង់ផ្ទះទេវតា នៅតាមបណ្តាខេត្តជូនចាស់ជរាក្រីក្រសម្រាប់ស្នាក់នៅរាប់រយខ្នង ។ ការចូលរួមសកម្មភាព មនុស្សធម៌នេះ ត្រូវបានចាត់ទុកជាគំរូដល់ជនគ្រប់រូបនាពេលបច្ចុប្បន្ន និងសម្រាប់អ្នកជំនាន់ក្រោយៗទៀត ដើម្បី ចូលរួមគាំទ្រដល់ការលើកកម្ពស់សុខុមាលភាពរបស់មនុស្សចាស់នៅកម្ពុជា ។

៥. វត្តអារាមសាសនា ក៏បានចូលរួមចំណែកក្នុងការគាំពារមនុស្សចាស់ដែលគ្មានទីតាំងស្នាក់អាស្រ័យផងដែរ ដោយ នៅទីវត្តអារាមនានា មានអគារ ឬ មណ្ឌលទៅតាមលទ្ធភាពមូលនិធិសម្រាប់ទ្រទ្រង់សមាគមមនុស្សចាស់នៅឃុំសង្កាត់ របស់ពួកគាត់ដែលទទួលបានពីដៃគូអភិវឌ្ឍន៍ សប្បុរសជននានា រាជរដ្ឋាភិបាល និងមូលនិធិផ្សេងៗទៀតបានដោយ ស្របច្បាប់សម្រាប់ពួកគាត់ស្នាក់នៅបានសមរម្យ មានអាហារទទួលបាន ដោយបានសម្រាន្តលក់ ស្លបំបាត់ និងបាន តាំងសមាធិ សមាទានសីល ព្រមទាំងទទួលបាននូវសេវាថែទាំផ្សេងៗទៀតជាបន្តបន្ទាប់ ។

បច្ចុប្បន្ននេះ កម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋានត្រូវបានអនុវត្តយ៉ាងសកម្មក្នុងបណ្តាប្រទេសសមាជិកអាស៊ាន ចាប់តាំងពីឆ្នាំ ២០០៣ មក ដែលផ្តួចផ្តើមដោយអង្គការជួយជនចាស់ជរាកូរ៉េ ។ នៅកម្ពុជា កម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់តាម លំនៅឋានបានអនុវត្តនៅឆ្នាំ ២០០៤ មក រហូតដល់បច្ចុប្បន្ន កម្មវិធីនេះបានអនុវត្តនៅខេត្តបន្ទាយមានជ័យ ខេត្តបាត់ដំបង រាជធានីភ្នំពេញ និងនៅតាមបណ្តាខេត្តនានាជាបន្តបន្ទាប់ទៀត ដោយមានការគាំទ្រដោយអង្គការជួយជនចាស់ជរា អន្តរជាតិកម្ពុជា ក្រោមការឧបត្ថម្ភមូលនិធិពិភពលោកប្រតិបត្តិការកូរ៉េ-អាស៊ាន ។

ក្នុងន័យដូចបានបង្ហាញមកនេះ យើងពិតជាគ្មានការសង្ស័យទេថា កម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់នៅតាមលំនៅឋាន គឺជាកិច្ចការដ៏ចាំបាច់មួយ ។ ហើយយើងអាចនិយាយបានមួយបែបទៀតថា ស្បៀងភោគាលការណ៍ណែនាំស្តីពីការ ថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋាននេះ ប្រាកដជាដឹងក្លាយជាឯកសារសម្រាប់ជំនួយស្មារតីស្តីពីការបង្កើត ការគ្រប់គ្រង និង ការអនុវត្តន៍កម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋានដល់សហគមន៍ សមាគមមនុស្សចាស់ អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន សប្បុរសជន នានា អង្គការមិនមែនរាជរដ្ឋាភិបាល និងដៃគូអភិវឌ្ឍន៍ជាតិ និងអន្តរជាតិជាក់ជាពុំខាន ។

ជាការពិត ស្បៀងភោគាលនេះគឺជាជំហានចាំបាច់មួយទៀត ក្នុងការជំរុញ ការបង្កើត ការគ្រប់គ្រង និងការថែទាំមនុស្ស ចាស់នៅកម្ពុជាក្នុងបុព្វហេតុបន្តលើកកម្ពស់សុខុមាលភាពសង្គម និងសេដ្ឋកិច្ចរបស់មនុស្សចាស់ដែលកិច្ចការនេះ ជាការ ឆ្លុះបញ្ចាំងពីការយកចិត្តទុកដាក់ដ៏មុតមាំរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា។ នៅពេលអនាគត ខ្ញុំជឿជាក់ថា កម្មវិធីថែទាំមនុស្ស ចាស់តាមលំនៅឋាននឹងទទួលបានការគាំទ្រ និងសម្រេចបានតាមផែនការនៃតម្រូវការរបស់មនុស្សចាស់នៅកម្ពុជា ។

ក្នុងនាមរាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា ខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណ និងកោតសរសើរចំពោះក្រុមការងាររបស់គណៈកម្មាធិការជាតិ កម្ពុជាដើម្បីមនុស្សចាស់ ក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា ក្រសួងសហព័ទ្ធសម្រាប់កិច្ចសហប្រតិ បត្តិការសេដ្ឋកិច្ច និងអភិវឌ្ឍន៍នៃប្រទេសអាស៊ីម៉ង់ អង្គការជួយជនចាស់ជរាកូរ៉េ និងអង្គការជួយជនចាស់ជរាអន្តរជាតិ កម្ពុជា ដែលបានខិតខំរៀបចំស្បៀងភោគាលការណ៍ណែនាំនេះឱ្យទទួលបានលទ្ធផលប្រកបដោយជោគជ័យ ។ ចំពោះមុខ ខ្ញុំមានជំនឿថា គ្រប់ក្រសួង-ស្ថាប័ន គ្រប់អនុគណៈកម្មាធិការដើម្បីមនុស្សចាស់ រាជធានី ខេត្ត គ្រប់សមាគមមនុស្សចាស់ អង្គការមិនមែនរាជរដ្ឋាភិបាល សប្បុរសជននានា និងដៃគូអភិវឌ្ឍន៍ជាតិ និងអន្តរជាតិនឹងចូលរួមសកម្មភាពគាំទ្រផ្សព្វផ្សាយ គោលការណ៍ណែនាំនេះឱ្យបានទូលំទូលាយ ដើម្បីបង្កលក្ខណៈងាយស្រួលដល់ការបង្កើត ការគ្រប់គ្រង និងការអនុវត្តន៍ កម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋាន នៅតាមឃុំ សង្កាត់ទូទាំងប្រទេសនៅព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា ឱ្យប្រកបដោយ វិបុលភាព និងចីរភាព ។

ខ្ញុំសង្ឃឹមយ៉ាងមុតមាំថា ស្បៀងភោគាលការណ៍ណែនាំស្តីពីការថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋាននេះនឹងក្លាយ ជាឯកសារសម្រាប់ជំនួយស្មារតីស្តីពីការលើកកម្ពស់សុខុមាលភាពរបស់មនុស្សចាស់ ដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងគោល នយោបាយជាតិរបស់រាជរដ្ឋាភិបាល នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជាផងដែរ ។

ធ្វើនៅរាជធានីភ្នំពេញ, ថ្ងៃទី ០៧ ខែ មករា ឆ្នាំ ២០១៣

នាយករដ្ឋមន្ត្រី នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា  
និមិត្តប្រធានគិរីយន្តស័ក្តិៈ គណៈកម្មាធិការជាតិមនុស្សចាស់



សម្តេចអគ្គមហាសេនាបតីតេជោ ហ៊ុន សែន

**គោលការណ៍ណែនាំ**

**ស្តីពី**

**ការបង្កើត និងគ្រប់គ្រងសហគមន៍សុស្ស័យ**



## មាតិកាទី ១

ទំព័រ

អារម្ភកថា.....	0១
មាតិកា.....	0១
<b>១- គោលបំណងរបស់គោលការណ៍ណែនាំ</b> .....	<b>0២</b>
<b>២- និយមន័យ និងគោលបំណងរបស់សមាគមមនុស្សចាស់</b> .....	<b>0២</b>
២.១ - និយមន័យ.....	0២
២.២ - គោលបំណង.....	0២
<b>៣- ការបង្កើតសមាគមមនុស្សចាស់</b> .....	<b>0៣</b>
៣.១ - ការប្រមូលផ្តុំសហគមន៍.....	0៣
៣.២ - ការរៀបចំលក្ខន្តិកៈរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ .....	0៣
៣.២.១ - គោលបំណង.....	0៤
៣.២.២ - លក្ខន្តិកៈវិនិច្ឆ័យ និងភាគទានសមាជិកភាព .....	0៤
៣.២.៣ - រចនាសម្ព័ន្ធ និងការដឹកនាំ .....	0៤
៣.២.៤ - តួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវ.....	0៥
៣.២.៥ - គោលការណ៍ហិរញ្ញវត្ថុ.....	0៦
៣.៣ - ការជូនដំណឹងដល់អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន.....	0៦
<b>៤- ការគ្រប់គ្រងសមាគមមនុស្សចាស់</b> .....	<b>0៧</b>
៤.១ - ផែនការសកម្មភាព .....	0៧
៤.២ - ការរៀបចំរបាយការណ៍.....	0៧
៤.៣ - ការគ្រប់គ្រងហិរញ្ញវត្ថុ.....	0៨
៤.៤ - ការគ្រប់គ្រងឯកសារ.....	0៨
<b>៥- ការបង្កើតសមាគមមនុស្សចាស់ប្រកបដោយនិរន្តរភាព</b> .....	<b>0៨</b>
៥.១ - ការធ្វើការជាមួយអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន និងដៃគូផ្សេងៗទៀត.....	0៩
៥.២ - ការកសាងសមត្ថភាពរបស់សមាគមមនុស្សចាស់.....	0៩
៥.៣ - ការរៀបចំផែនការវិវឌ្ឍសប្រាក់.....	0៩
៥.៤ - ការរៀបចំសកម្មភាពដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការរបស់សមាជិក.....	0៩
៥.៥ - ការដោះស្រាយទំនាស់ .....	១0

### ឧបសម្ព័ន្ធ

ឧបសម្ព័ន្ធទី១ : គំរូលក្ខន្តិកៈរបស់សមាគមមនុស្សចាស់.....	១0
ឧបសម្ព័ន្ធទី២ : គំរូនៃការចុះបញ្ជីគណនីរបស់សមាគមមនុស្សចាស់.....	១៤
ឧបសម្ព័ន្ធទី៣ : ទម្រង់នៃលិខិតជូនដំណឹងរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ .....	១៥
ឧបសម្ព័ន្ធទី៤ : ទម្រង់នៃរបាយការណ៍សកម្មភាពរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ .....	១៦
ឧបសម្ព័ន្ធទី៥ : គំរូកំណត់ហេតុប្រជុំរបស់សមាគមមនុស្សចាស់.....	១៧
ឧបសម្ព័ន្ធទី៦ : គំរូផែនការសកម្មភាព .....	១៨



**ជំពូកទី ១**

**គោលបំណងរបស់គោលការណ៍ណែនាំ**

សមាមាត្ររបស់មនុស្សចាស់ដែលមានអាយុចាប់ពី ៦០ ឆ្នាំឡើង នៅក្នុងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា បានកើនឡើងពី ៤,៤% នៅក្នុងឆ្នាំ២០០០ ដល់ ៦,៤% នៅក្នុងឆ្នាំ២០០៤ ដោយមានចំនួនប្រមាណ ៨៥២.០០០ នាក់។ គេបានព្យាករថា នៅឆ្នាំ ២០២៥ ចំនួននេះនឹងអាចកើនឡើងស្ទើរទ្វេដងរហូតដល់ចំនួន ១,៥ លាននាក់ ។

មនុស្សចាស់ភាគច្រើន រស់នៅតាមតំបន់ជនបទដែលជាកន្លែងមានជីវភាពមិនសូវធូរធារ ខ្វះការយល់ដឹងផ្នែកអនាម័យ និងផ្នែកសុខភាព ។ នៅក្នុងគ្រួសារថ្មីប្រើប្រាស់ពិធានាដឹងគុណ និងយកចិត្តទុកដាក់ថែទាំឪពុកម្តាយចាស់ជរា និងមនុស្សចាស់ជរានៅគង់វង្សក៏ពិតមែន តែលទ្ធភាពនៃការគាំទ្រមនុស្សចាស់នៅមានកម្រិត បណ្តាលឱ្យមនុស្សចាស់មួយចំនួនត្រូវប្រឈមរកដំណោះស្រាយបញ្ហាដោយខ្លួនឯង ដោយមានការលំបាកយ៉ាងខ្លាំងក្នុងការរកប្រាក់ចំណូលប្រចាំថ្ងៃ ។ ម្យ៉ាងទៀត នៅតំបន់ជនបទ មនុស្សចាស់ជាពិសេសស្ត្រី នៅមានបន្ទុកគ្រួសារដ៏ធំធេងក្នុងការថែទាំទៅទៀតដែលនៅជាមួយដោយសារឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេបានធ្វើចំណាកស្រុកចាកចេញពីផ្ទះទៅប្រកបរបរឆ្ងាយពីលំនៅឋាន ឬដោយសារការលែងលះគ្នា ហើយមិនទទួលខុសត្រូវលើកូនចៅ ឬទទួលមរណភាពដោយសារជម្ងឺអេដស៍ គ្រោះថ្នាក់ចរាចរ និងមានជម្ងឺផ្សេងៗទៀតជាដើម ។ លើសពីនេះទៀត ដោយសារតែមនុស្សចាស់មានសុខភាពទន់ខ្សោយ ភ្នែកមើលពុំសូវច្បាស់ ត្រចៀកស្តាប់ពុំសូវឮ ពិបាកក្នុងការធ្វើដំណើរ និងការទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគាត់ជាមួយអ្នកជិតខាងត្រូវឃ្លាតឆ្ងាយ ជាហេតុធ្វើឱ្យពួកគាត់មានភាពឯកោនៅក្នុងសង្គម និងពុំត្រូវបានគេកោះហៅចូលរួមនៅក្នុងការប្រជុំនានានៅក្នុងភូមិ និងឃុំដែលជាប្រការមួយមិនអនុញ្ញាតឱ្យពួកគាត់មានឱកាសដាក់បញ្ចូលបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគាត់អោយគេជួយដោះស្រាយ ។

ដើម្បីដោះស្រាយតម្រូវការនៃការគាំទ្រសុខុមាលភាពរបស់មនុស្សចាស់នៅក្នុងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា រាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជាបានបង្កើតនូវអង្គការសម្របសម្រួលថ្នាក់ជាតិមួយដែលមានឈ្មោះថា គណៈកម្មាធិការជាតិរៀបចំទិវាមនុស្សចាស់អន្តរជាតិ និងជួយជនចាស់ជរា ដែលត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយអនុក្រឹត្យលេខ៤០ អនក្រ.បក ចុះថ្ងៃទី ០៧ ខែ ឧសភា ឆ្នាំ ១៩៩៩ ។ អាណត្តិរបស់គណៈកម្មាធិការនេះ គឺត្រូវបង្កើតគោលនយោបាយ និងផែនការសកម្មភាពថ្នាក់ជាតិមួយស្តីពីសុខុមាលភាពរបស់មនុស្សចាស់ និងត្រូវរៀបចំទិវាមនុស្សចាស់អន្តរជាតិប្រចាំឆ្នាំសម្រាប់មនុស្សចាស់ និងជនចាស់ជរា នៅរៀងរាល់ថ្ងៃទី ០១ ខែ តុលា ។ នៅក្នុងឆ្នាំ ២០០៣ គណៈកម្មាធិការជាតិ បានចេញនូវគោលនយោបាយថ្នាក់ជាតិស្តីពីមនុស្សចាស់ដែលបានសង្កត់ធ្ងន់ថា រាជរដ្ឋាភិបាលគាំទ្រ និងជម្រុញលើកទឹកចិត្តរាល់ការបង្កើតសមាគមមនុស្សចាស់ទាំងអស់ ឬអង្គការសហគមន៍ដែលធ្វើការដើម្បីផលប្រយោជន៍របស់មនុស្សចាស់ និងសហគមន៍របស់ពួកគាត់ ។

នៅក្នុងឆ្នាំ ២០០៧ ក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា ដោយមានជំនួយផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ និងបច្ចេកទេសពីអង្គការជួយជនចាស់ជរាអន្តរជាតិ គណៈកម្មាធិការជាតិប្រជាជន និងការអភិវឌ្ឍន៍ និងមូលនិធិសហប្រជាជាតិសម្រាប់ប្រជាជនបានរៀបចំការសិក្សាស្ទង់មតិមួយ ស្តីពីស្ថានភាពរបស់សមាគមមនុស្សចាស់នៅក្នុងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា ។ លទ្ធផលនៃការសិក្សានេះបានបង្ហាញថា បច្ចុប្បន្ននេះមានសមាគមមនុស្សចាស់ប្រមាណ ៣៣១ សមាគមមានទីតាំងនៅទូទាំងរាជធានី ខេត្ត ក្រុង នៃប្រទេស ដោយមានចំនួនច្រើនជាងគេបំផុតនៅបណ្តាខេត្តភាគពាយព្យនៃប្រទេស ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ការសិក្សាក៏បានរកឃើញផងដែរនូវតម្រូវការក្នុងការពង្រឹងសមាគមមនុស្សចាស់ទាំងផ្នែកស្ថាប័ន និងការប្រតិបត្តិ ។ គោលការណ៍ណែនាំនេះត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ដែលមានស្រាប់ ក៏ដូចជាជម្រុញលើកទឹកចិត្តឱ្យមានការអនុវត្តន៍ និងការបង្កើតសមាគមមនុស្សចាស់ថ្មីៗទៀត ។

**ជំពូកទី ២**

**និយមន័យ និងគោលបំណងរបស់សមាគមមនុស្សចាស់**

**២.១. និយមន័យ**

សមាគមមនុស្សចាស់ គឺជាអង្គការសហគមន៍មួយដែលមានគោលដៅលើកកម្ពស់សុខុមាលភាពរបស់មនុស្សចាស់តាមរយៈសកម្មភាពរួមដែលផ្តល់ផលប្រយោជន៍ដល់ពួកគាត់ផ្ទាល់ និងសហគមន៍របស់ពួកគាត់ ។

**២.២. គោលបំណង**

គោលបំណងរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ គឺដើម្បី ÷

- លើកកម្ពស់សេចក្តីថ្លៃថ្នូរ និងគុណភាពជីវិតរបស់មនុស្សចាស់



- លើកទឹកចិត្ត និងជម្រុញមនុស្សចាស់ឱ្យជួយគ្នាទៅវិញទៅមកតាមរយៈការផ្តល់វេទិកាមួយសម្រាប់ការពិភាក្សា ពីបញ្ហារបស់ពួកគាត់រៀបចំដំណោះស្រាយ និងប្រារព្ធពិធីបុណ្យ និងព្រឹត្តិការណ៍សំខាន់ៗ
- ជម្រុញ និងផ្សព្វផ្សាយពីការគាំទ្ររបស់សហគមន៍ចំពោះមនុស្សចាស់ដែលងាយរងគ្រោះ

### **ជំពូកទី ៣**

#### **ការបង្កើតសមាគមមនុស្សចាស់**

មានជំហានសំខាន់ៗចំនួន ៣ ក្នុងការបង្កើតសមាគមមនុស្សចាស់ ។ ជំហានទី ១ គឺត្រូវប្រមូលផ្តុំសហគមន៍ ដើម្បី បង្កើនការចាប់អារម្មណ៍ក្នុងការគាំទ្រចំពោះការបង្កើតសមាគមមនុស្សចាស់ ។ ជំហានទី ២ គឺត្រូវរៀបចំលក្ខន្តិកៈរបស់ សមាគមមនុស្សចាស់ ។ ជំហានទី ៣ គឺចាំបាច់ត្រូវជូនដំណឹងដល់អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាននានាពីការបង្កើតសមាគមមនុស្សចាស់នេះ ។

#### **៣.១- ការប្រមូលផ្តុំសហគមន៍**

ជំហានទី១ក្នុងការបង្កើតសមាគមមនុស្សចាស់ គឺត្រូវពន្យល់មនុស្សចាស់ក្នុងសហគមន៍ និងគ្រួសាររបស់ពួកគាត់ ពីអ្វីដែលជាសមាគមមនុស្សចាស់ គោលបំណងរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ និងផលប្រយោជន៍ប្រកបដោយសក្តានុពលនានា ចំពោះសហគមន៍មួយដែលមានសមាគមមនុស្សចាស់ ។ ដើម្បីធ្វើដូចនេះបាន វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការ ៖

- ជួបជាមួយប្រធានភូមិ និងប្រធានឃុំ ដើម្បីជូនដំណឹងដល់ពួកគាត់អំពីចេតនាក្នុងការបង្កើតសមាគមមនុស្ស ចាស់ ។ ពួកគាត់អាចមានលទ្ធភាពគាំទ្រដល់ដំណើរការនេះតាមរយៈ ៖
  - ការកោះប្រជុំនៅក្នុងភូមិ
  - ការអញ្ជើញតំណាងនានារបស់សមាគមមនុស្សចាស់ដែលនៅជិតៗ ឱ្យមកចែករំលែកបទពិសោធន៍ របស់ពួកគាត់
  - ការដាក់បញ្ចូលផែនការក្នុងការបង្កើតសមាគមមនុស្សចាស់ទៅក្នុងផែនការអភិវឌ្ឍន៍ឃុំ
  - ផ្សព្វផ្សាយ និងជួយពន្យល់ពីគោលការណ៍ណែនាំរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ ថ្នាក់ជាតិ
- ដាក់បញ្ចូលសមាជិកសហគមន៍ដែលគាំទ្រ និងគោរពដើម្បីជួយជម្រុញការចាប់អារម្មណ៍ និងតស៊ូមតិសម្រាប់ ការបង្កើតសមាគមមនុស្សចាស់ ដល់សមាជិកផ្សេងៗទៀតនៅក្នុងសហគមន៍ ។
- ជួបជាមួយសមាជិកដែលចាប់អារម្មណ៍ទាំងអស់នៅក្នុងភូមិ តាមរយៈការជួបជាមួយបុគ្គលម្នាក់ៗ ឬជាក្រុម តូចៗដើម្បីរៀបរាប់ពីគោលបំណង និងផលប្រយោជន៍របស់សមាគមមនុស្សចាស់ ដោយទុកពេលឱ្យសមាជិកភូមិសួរសំណួរ និងចែករំលែកគំនិតផ្សេងៗ ។

នៅពេលដែលអ្នកភូមិបានយល់ពីអ្វីដែលជាសមាគមមនុស្សចាស់រួចហើយ គេត្រូវរៀបចំការប្រជុំមួយសម្រាប់ អ្នកដែលចាប់អារម្មណ៍ក្នុងការចូលរួមជាមួយសមាគមមនុស្សចាស់ ដើម្បីបង្កើតលក្ខន្តិកៈរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ និង បោះឆ្នោតជ្រើសរើសអ្នកដឹកនាំសមាគមមនុស្សចាស់ ។ វាជាគំនិតដ៏ល្អមួយក្នុងការឱ្យប្រធានភូមិ និងតំណាងក្រុមប្រឹក្សា ឃុំចូលរួមនៅក្នុងការប្រជុំនេះ ។

#### **៣.២- ការរៀបចំលក្ខន្តិកៈរបស់សមាគមមនុស្សចាស់**

នៅពេលមនុស្សចាស់នៅក្នុងសហគមន៍បានបង្កើតសមាគមមនុស្សចាស់រួចហើយ សមាជិកទាំងអស់របស់សមាគម ត្រូវតែឯកភាពគ្នាទៅលើលក្ខន្តិកៈថ្មីរបស់សមាគម ។ លក្ខន្តិកៈនេះ ត្រូវកំណត់ពីទិសដៅរចនាសម្ព័ន្ធអង្គការ និងបទបញ្ជា ផ្ទៃក្នុងរបស់សមាគមមនុស្សចាស់នោះ ។ លក្ខន្តិកៈអាចមានភាពខុសគ្នាពីសមាគមមនុស្សចាស់មួយទៅសមាគមមនុស្ស ចាស់មួយទៀត អាស្រ័យលើតម្រូវការ និងសកម្មភាពនានាដែលក្រុមសមាជិកបានស្នើឡើង ។ លក្ខន្តិកៈរបស់សមាគម មនុស្សចាស់ត្រូវមានចំណុចសំខាន់ៗចំនួន ៥ ដែលផ្នែកនីមួយៗគេត្រូវដាក់ជូនអាជ្ញាធរដែនដីពិនិត្យ នៅពេលបញ្ចប់ ។ ចំណុចទាំង៥នៃលក្ខន្តិកៈរបស់សមាគមមនុស្សចាស់នេះមាន ៖

- ១ - គោលបំណង
- ២ - លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យ និងភាគទានសមាជិកភាព
- ៣ - រចនាសម្ព័ន្ធ និងការដឹកនាំ
- ៤ - តួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវ
- ៥ - គោលការណ៍ហិរញ្ញវត្ថុ

**៣.២.១~ គោលបំណង**

សមាជិកទាំងអស់របស់សមាគមមនុស្សចាស់ត្រូវចូលរួមនៅក្នុងការពិភាក្សា និងកំណត់គោលបំណងជាក់លាក់ មួយចំនួនសម្រាប់សមាគមមនុស្សចាស់ ដោយផ្អែកលើតម្រូវការ និងបំណងប្រាថ្នាផ្ទាល់របស់ខ្លួន ។ គោលបំណងរបស់ លក្ខន្តិកៈ គឺដើម្បីពន្យល់សមាជិកទាំងអស់ពីហេតុផលនានា ដែលសមាគមមនុស្សចាស់កំពុងត្រូវបានគេបង្កើតឡើង ហើយ អ្វីដែលសមាជិកសមាគមមនុស្សចាស់អាចរំពឹងទុកថានឹងសម្រេចបានតាមរយៈសកម្មភាពនានារបស់ខ្លួន ។ ពុំមែនសមាគម មនុស្សចាស់នីមួយៗមានទិសដៅដូចគ្នានោះទេ សមាគមមនុស្សចាស់មួយចំនួន អាចមានទិសដៅច្រើនជាងសមាគម មនុស្សចាស់ផ្សេងៗទៀត ។ ឧទាហរណ៍៖ សមាគមមនុស្សចាស់ស្ទើរតែទាំងអស់នឹងរៀបចំកម្មវិធីសង្គមផ្សេងៗ ប៉ុន្តែ មិនមែនសមាគមមនុស្សចាស់នីមួយៗ ព្យាយាមលើកកម្ពស់តែជីវភាពរបស់សមាជិកខ្លួនប៉ុណ្ណោះទេ ។

ខាងក្រោមនេះ គឺជាគោលបំណងមួយចំនួនដែលគេអាចស្នើឡើង ។ សមាជិករបស់សមាគមមនុស្សចាស់នីមួយៗ ត្រូវជ្រើសរើសគោលបំណងទាំងនេះឱ្យបានច្រើន ដើម្បីអនុវត្តនៅក្នុងសមាគមមនុស្សចាស់របស់ខ្លួន ប៉ុន្តែពួកគាត់ក៏អាច បន្ថែម ឬលុបគោលបំណងនៅក្នុងបញ្ជីនេះបានដែរ ។ គោលបំណងទាំងនេះ គឺគ្រាន់តែជាការស្នើឡើងប៉ុណ្ណោះ ៖

- ផ្តល់ជំនួយសម្រាប់កម្មវិធីសង្គម ពិធីបុណ្យសព និងសាសនាផ្សេងៗ
- ផ្តល់នូវសុខុមាលភាពផ្នែកសង្គមសម្រាប់អ្នកក្រីក្រ និងងាយរងគ្រោះ ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងការចុះសួរសុខ ទុក្ខតាមផ្ទះផងដែរ
- ពង្រឹងចំណងទាក់ទងនានានៅក្នុងសហគមន៍ និងបង្កើនភាពស្និទ្ធស្នាលក្នុងសង្គម
- លើកកម្ពស់ជំនាញ និងចំណេះដឹងរបស់មនុស្សចាស់
- ឈរជាតំណាងផលប្រយោជន៍របស់មនុស្សចាស់នៃក្រុមផ្សេងៗទៀត ឬអាជ្ញាធរដែនដី
- លើកកម្ពស់ការចិញ្ចឹមជីវិតផ្នែកសេដ្ឋកិច្ចរបស់មនុស្សចាស់
- លើកកម្ពស់ស្ថានភាពសង្គមរបស់មនុស្សចាស់
- រួមចំណែកដល់ការអភិវឌ្ឍន៍សហគមន៍ទាំងមូលប្រកបដោយនិរន្តរភាព ។

**៣.២.២~ លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យ និងវិភាគទានសមាជិកភាព**

**ក - លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យសមាជិកភាព**

នៅពេលមនុស្សចាស់នៅក្នុងសហគមន៍ចង់បង្កើតសមាគមមនុស្សចាស់មួយ ពួកគាត់ចាំបាច់ត្រូវកំណត់លក្ខណៈ វិនិច្ឆ័យសមាជិកភាព ដើម្បីឱ្យពួកគាត់បានដឹងថាតើនរណាអាចចូលរួមបាន ។ សមាគមមនុស្សចាស់ត្រូវមានលក្ខណៈស្មោះត្រង់ និងបើកទូលាយ ។ សមាគមមនុស្សចាស់នីមួយៗត្រូវជ្រើសរើសលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យច្បាស់លាស់សម្រាប់សមាគម ដើម្បីទទួល ជាសមាជិករបស់សមាគមមនុស្សចាស់ ។ ខាងក្រោមនេះ គឺជាលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យខ្លះៗសម្រាប់សមាជិកម្នាក់ៗ ៖

- សមាជិករបស់សមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវមានអាយុចាប់ពី ៥៥ ឆ្នាំឡើង ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ការកំណត់ អាយុត្រូវមានលក្ខណៈបត់បែន ហើយគួរត្រូវបានសម្រេចចិត្តដោយសមាគមមនុស្សចាស់នីមួយៗ ។
- លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវបើកទូលាយសម្រាប់មនុស្សចាស់ទាំងអស់នៅក្នុងសហគមន៍ ។
- សមាជិកត្រូវបង់ភាគទានក្នុងចំនួនណាមួយដូចបានរៀបរាប់នៅក្នុងលក្ខន្តិកៈរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ ។

**ខ - ភាគទានសមាជិកភាព**

សមាជិករបស់សមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវសម្រេចចិត្តថាតើត្រូវឱ្យសមាជិកបង់ភាគទាន ឬទេ ? ហើយត្រូវគិត ភាគទានចំនួនប៉ុន្មាន ? សមាគមមនុស្សចាស់អាចបង្កើតប្រព័ន្ធភាគទានសមាជិកភាពមួយដែលសមស្របទៅនឹងស្ថានភាព តាមមូលដ្ឋាន (ឧទាហរណ៍៖ ការបង់ប្រចាំខែ ប្រចាំឆ្នាំ ការបង់តែនៅពេលចូលរួមតែម្តងគត់ ការបង់ជាស្រូវ ឬការបង់ជា សម្ភារៈផ្សេងៗទៀតក្រៅពីសាច់ប្រាក់ ។ល។ សមាគមមនុស្សចាស់ អាចសម្រេចចិត្តលើកលែងចំពោះការបង់ភាគទាន របស់សមាជិកមួយចំនួន ដោយសារកាលៈទេសៈផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គាត់ ។

**៣.២.៣~ រចនាសម្ព័ន្ធ និងការដឹកនាំ**

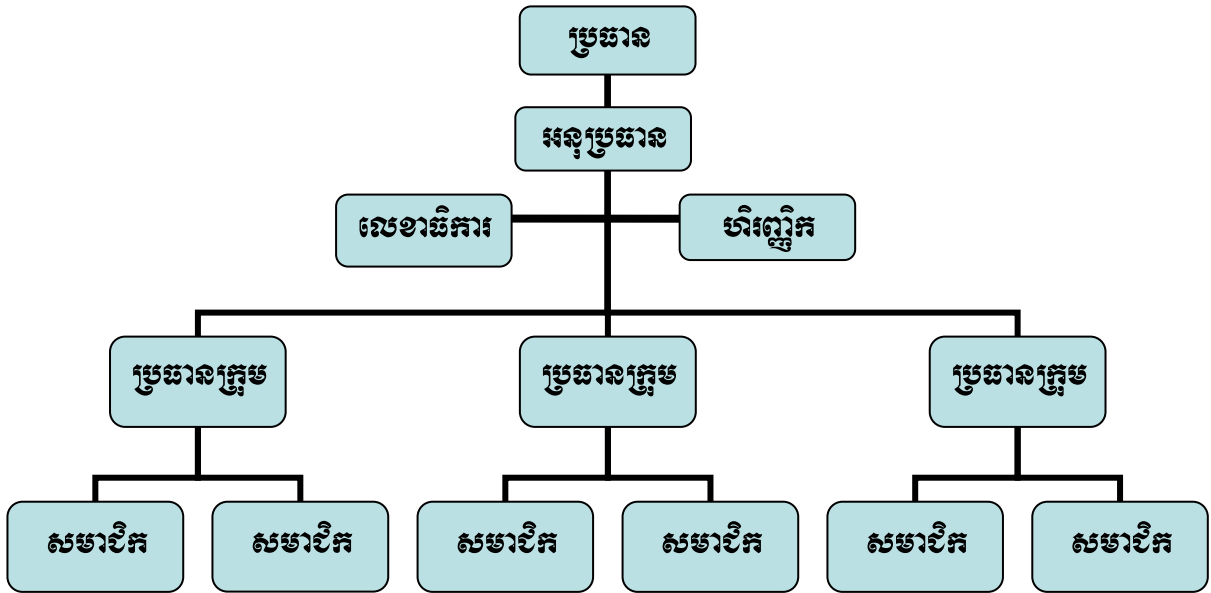
ដើម្បីឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព សមាគមមនុស្សចាស់នីមួយៗត្រូវសម្រេចចិត្តពីរចនាសម្ព័ន្ធ និងការដឹកនាំរបស់ខ្លួនផ្ទាល់ ។ រចនាសម្ព័ន្ធសមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវមានយ៉ាងហោចណាស់ គណៈកម្មាធិការមួយដែលមានបុគ្គលិកចំនួន ០៤ រូប ដែល សមាជិកសមាគមបានបោះឆ្នោតជ្រើសរើសដូចខាងក្រោម ៖

- ប្រធាន
- អនុប្រធាន

- លេខាធិការ
- ហិរញ្ញិក

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ នៅពេលដែលសមាគមមនុស្សចាស់មួយកាន់តែរីកធំឡើង ឬចាប់ផ្តើមមានសកម្មភាព កាន់តែច្រើនក្នុងការបម្រើសមាជិករបស់ខ្លួន សមាគមមនុស្សចាស់នោះ អាចបន្ថែមបុគ្គលិកឱ្យទទួលតួនាទីផ្សេងៗ ទៀតទៅលើរចនាសម្ព័ន្ធរបស់ខ្លួន ដើម្បីជៀសវាងការដាក់បន្ទុកដ៏ធ្ងន់ធ្ងរទៅលើបុគ្គលិកទាំង ៤ នេះ ។ ចំពោះតួនាទី ដូចជាទីប្រឹក្សាភិបាល អនុគណៈកម្មាធិការ និងប្រធានក្រុម អាចថែមក៏បាន ឬមិនថែមក៏បាន ។

អង្គការលេខាងក្រោមនេះ ជាអង្គការលេខទូទៅរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ ប៉ុន្តែសមាគមមនុស្សចាស់ទាំងអស់ មិនតម្រូវឱ្យរៀបចំរចនាសម្ព័ន្ធតាមបែបនេះទាំងស្រុងទេ ។



ការបោះឆ្នោតជ្រើសរើសគណៈកម្មាធិការសមាគមមនុស្សចាស់ ដោយសមាជិកសមាគមមនុស្សចាស់នៅក្នុង លក្ខណៈមួយប្រកបដោយយុត្តិធម៌ និងមានតម្លាភាព គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់ ។ សមាគមមនុស្សចាស់ត្រូវរៀបចំ បែបបទសម្រាប់ការជ្រើសរើសគណៈកម្មាធិការរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ (សូមមើលឧទាហរណ៍នៅក្នុងឧបសម្ព័ន្ធទី១) ។ បែបបទនេះរួមមាន ៖

- ការជ្រើសរើសសមាជិកគណៈកម្មាធិការសមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវប្រព្រឹត្តទៅដោយការបោះឆ្នោត
- អាណត្តិរបស់គណៈកម្មាធិការសមាគម
- របៀបដកសមាជិកគណៈកម្មាធិការសមាគម

**៣.២.៤~ តួនាទី និងភារកិច្ចរបស់សមាជិក**

សមាជិករបស់គណៈកម្មាធិការសមាគមមនុស្សចាស់ទាំងអស់ ត្រូវបែងចែកតួនាទី និងភារកិច្ចជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ ដើម្បីឱ្យសមាជិកទាំងអស់ដឹងពីការទទួលខុសត្រូវរបស់ពួកគាត់ ។ ឧបសម្ព័ន្ធទី១ ចែងពីតួនាទី និងភារកិច្ចរបស់សមាជិក របស់គណៈកម្មាធិការម្នាក់ៗ ។ សមាជិករបស់សមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវឯកភាពលើតួនាទី និងភារកិច្ចរបស់សមាជិក របស់គណៈកម្មាធិការ ហើយអាចបន្ថែម ឬលុបការទទួលខុសត្រូវផ្សេងៗដែលបានចែងក្នុងឧបសម្ព័ន្ធទី១នេះ ។ ខាង ក្រោមនេះ គឺជាតួនាទី និងភារកិច្ចសង្ខេបរបស់សមាជិកគណៈកម្មាធិការសមាគម ៖

- ប្រធាន** : មានតួនាទីដឹកនាំសមាជិក និងទទួលខុសត្រូវចំពោះការគ្រប់គ្រងសមាគមមនុស្សចាស់
  - អនុប្រធាន** : ដើរតួនាទីក្នុងនាមប្រធានស្តីទីសមាគមមនុស្សចាស់ នៅក្នុងពេលដែលប្រធានអវត្តមាន និងជួយ ប្រធានសមាគមមនុស្សចាស់លើការងារគ្រប់គ្រងទូទៅ ។
  - ហិរញ្ញិក** : គ្រប់គ្រង ត្រួតពិនិត្យ និងកាត់ត្រាចរន្តសាច់ប្រាក់ និងសម្ភារៈផ្សេងៗរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ ។
  - លេខាធិការ** : សរសេរកំណត់ហេតុប្រជុំ និងរក្សាទុកឯកសារផ្សេងៗរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ ។
- ខាងក្រោមនេះជាតួនាទី និងភារកិច្ចផ្សេងៗទៀតដែលសមាគមមនុស្សចាស់អាចបន្ថែមប្រសិនបើមានប្រយោជន៍ ៖



**ទីប្រឹក្សាកិត្តិយស :** ជាមនុស្សនៅក្នុងភូមិដែលគេគោរព និងអាចផ្តល់ដំបូន្មានដល់គណៈកម្មាធិការសមាគមមនុស្សចាស់ ប៉ុន្តែមិនមែនជាអ្នកធ្វើការសម្រេចចិត្តទេ ។ តួនាទី និងភារកិច្ចរបស់ទីប្រឹក្សាកិត្តិយស គួរមានការឯកភាពគ្នារវាងគណៈកម្មាធិការសមាគមមនុស្សចាស់ និងទីប្រឹក្សាកិត្តិយស ។

**ប្រធានក្រុម :** សមាគមមនុស្សចាស់ដែលមានសមាជិកច្រើន អាចបំបែកខ្លួនទៅជាក្រុមតូចៗ ។ ឧទាហរណ៍ : សមាជិកសមាគមមនុស្សចាស់អាចបំបែកជាក្រុមតូចៗដែលមានសមាជិកចំនួន ១០ នាក់ក្នុងមួយក្រុម ដើម្បីសម្រួលការគ្រប់គ្រងរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ ។ ប្រធានក្រុមមានភារកិច្ចទំនាក់ទំនងរវាងគណៈកម្មាធិការសមាគមមនុស្សចាស់និងសមាជិកក្រុម ដើម្បីធានាបាននូវសុខុមាលភាពរបស់សមាជិកក្រុមរបស់ខ្លួន ។ តាមធម្មតាសមាគមមនុស្សចាស់ដែលមានសមាជិកតិច អាចត្រូវបានគេគ្រប់គ្រងដោយមិនចាំបាច់បែងចែកទៅជាក្រុមទេ ។ ប្រសិនបើត្រូវបង្កើតជាក្រុម ប្រធានក្រុមត្រូវតែជ្រើសរើសដោយសមាជិកក្រុម ។

**អនុគណៈកម្មាធិការ :** សមាគមមនុស្សចាស់អាចបង្កើតអនុគណៈកម្មាធិការផ្សេងៗ ដើម្បីគ្រប់គ្រងសកម្មភាពពិសេសរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ ។ អនុគណៈកម្មាធិការ ដែលបានបង្កើតឡើងត្រូវតែមានប្រធានម្នាក់ អនុប្រធាន និងហិរញ្ញិក ដែលត្រូវបានបោះឆ្នោតដោយសមាជិករបស់សមាគមមនុស្សចាស់ ។

**៣.២.៥~ គោលការណ៍ហិរញ្ញវត្ថុ**

សមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវបង្កើតគោលការណ៍ហិរញ្ញវត្ថុរបស់ខ្លួន ។ សូមមើលឧទាហរណ៍នៅក្នុង ឧបសម្ព័ន្ធទី ១ ។ គោលការណ៍ហិរញ្ញវត្ថុយ៉ាងហោចណាស់ត្រូវចែងដោយសង្ខេបដូចខាងក្រោម ៖

- ១ - **ការចងក្រងឯកសារ :** ប្រភេទឯកសារគាំទ្រអ្វីខ្លះដែលគេតម្រូវឱ្យមានសម្រាប់ការចំណាយរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ ( ឧទាហរណ៍: វិក័យប័ត្រច្បាស់លាស់ដែលបញ្ជាក់ពីចំនួនទឹកប្រាក់ដែលត្រូវចំណាយ ) ។
- ២ - **ការធ្វើរបាយការណ៍ :** តើគេត្រូវរាយការណ៍ពីស្ថានភាពហិរញ្ញវត្ថុរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ដល់សមាជិកជាប្រចាំតាមរបៀបណា ?
- ៣ - **ការអនុម័ត :** តើអ្នកណាអាចអនុម័តលើការចំណាយ និងចំនួនប៉ុន្មាន ?
- ៤ - **ទ្រព្យសម្បត្តិ :** តើការអនុញ្ញាតឱ្យប្រើប្រាស់ទ្រព្យសម្បត្តិ ឬសម្ភារៈផ្សេងៗរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ត្រូវធ្វើតាមវិធីណា ?

**៣.៣~ ការជូនដំណឹងដល់អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន**

នៅពេលដែលសមាគមមនុស្សចាស់ត្រូវបានគេបង្កើតរួចហើយ ប្រធានភូមិត្រូវពិនិត្យមើលឡើងវិញទៅលើលក្ខន្តិកៈរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ និងចុះហត្ថលេខាលើលិខិតជូនដំណឹងរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ ។ បន្ទាប់ពីប្រធានភូមិឯកភាពរួចហើយ សមាគមមនុស្សចាស់ត្រូវជូនដំណឹងដល់ក្រុមប្រឹក្សាឃុំដើម្បីជ្រាបជាព័ត៌មានអំពីការបង្កើតសមាគមនេះ ។ សមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវដាក់ឯកសារមួយចំនួនជូនក្រុមប្រឹក្សាឃុំពិនិត្យ ដូចខាងក្រោមនេះ ៖

- ១ - លិខិតជូនដំណឹងរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ ដែលមានចុះហត្ថលេខាដោយប្រធានសមាគមមនុស្សចាស់និងប្រធានភូមិ ។ សូមមើលឧបសម្ព័ន្ធទី ៣ ស្តីពីទម្រង់នៃលិខិតជូនដំណឹងរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ ។
  - ២ - លក្ខន្តិកៈរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ដែលមានចំណុចផ្សេងៗដូចខាងក្រោម ៖
    - ក - គោលបំណងរបស់សមាគមមនុស្សចាស់
    - ខ - លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យ និងវិភាគទានសមាជិកភាពរបស់សមាគមមនុស្សចាស់
    - គ - រចនាសម្ព័ន្ធ និងការដឹកនាំរបស់សមាគមមនុស្សចាស់
    - ឃ - តួនាទី និងភារកិច្ចរបស់សមាគមមនុស្សចាស់
    - ង - គោលការណ៍ហិរញ្ញវត្ថុរបស់សមាគមមនុស្សចាស់
  - ៣ - បញ្ជីឈ្មោះសមាជិករបស់សមាគមមនុស្សចាស់
  - ៤ - បញ្ជីឈ្មោះសមាជិកគណៈកម្មាធិការសមាគមមនុស្សចាស់
- ការជូនដំណឹងដល់អាជ្ញាធរមូលដ្ឋានពីការបង្កើតសមាគមមនុស្សចាស់ មានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការជម្រុញលើកទឹកចិត្តក្រុមប្រឹក្សាឃុំឱ្យ ៖
- គាំទ្រដល់ការងារសមាគមមនុស្សចាស់

- ជូនដំណឹងដល់អង្គការដែលពាក់ព័ន្ធផ្សេងៗទៀតពិសេសមាតិកាមនុស្សចាស់ ព្រមទាំងស្នើសុំឱ្យអង្គការទាំងនោះ ជួយដល់សមាគមមនុស្សចាស់
- ដាក់បញ្ចូលផែនការរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ ទៅក្នុងផែនការអភិវឌ្ឍន៍ឃុំ
- សម្របសម្រួលដល់សមាជិកសមាគមមនុស្សចាស់ ឱ្យបានចូលរួមនៅក្នុងការរៀបចំផែនការសកម្មភាពរបស់ឃុំ ។

## **ជំពូកទី ៤**

### **ការគ្រប់គ្រងសមាគមមនុស្សចាស់**

បន្ទាប់ពីសមាគមមនុស្សចាស់ត្រូវបានបង្កើតរួចហើយ សមាគមមនុស្សចាស់ចាំបាច់ត្រូវឯកភាព លើសកម្មភាព ការងារជាមូលដ្ឋានមួយចំនួន ។ ការអនុវត្តន៍សកម្មភាពការងារទាំងនេះ នឹងជួយដល់ការងាររបស់សមាគមមនុស្សចាស់ ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព និងធ្វើឱ្យសមាជិកទាំងអស់ដឹងពីនីតិវិធី ដែលសមាគមមនុស្សចាស់អនុវត្តការងារ ។ សមាជិក សមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវពិភាក្សា និងឯកភាពគ្នាលើការអនុវត្តន៍ការងារដូចខាងក្រោមនេះ ៖

- ១- ផែនការសកម្មភាព
- ២- ការរៀបចំរបាយការណ៍
- ៣- ការគ្រប់គ្រងហិរញ្ញវត្ថុ
- ៤- ការគ្រប់គ្រងឯកសារ

#### **៤.១ ផែនការសកម្មភាព**

សមាគមមនុស្សចាស់នីមួយៗ ត្រូវរៀបចំផែនការសកម្មភាពរបស់ខ្លួនដោយឈរលើតម្រូវការនានារបស់មនុស្ស ចាស់ ។ មានចំណុចសំខាន់ៗជាច្រើនដែលត្រូវចងចាំ ៖

- ការរៀបចំផែនការសកម្មភាពសមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវមានការចូលរួមពីសមាជិក ។ សមាជិករបស់សមាគម មនុស្សចាស់ គួរផ្តល់យោបល់ក្នុងការជ្រើសរើស និងអនុវត្តនូវការងារណាដែលសំខាន់ជាងគេ
- សមាគមមនុស្សចាស់នីមួយៗ ត្រូវរៀបចំផែនការសកម្មភាពប្រចាំឆ្នាំបន្ទាប់ដោយមានការចូលរួមពីសមាជិក ទាំងអស់ ។ សូមមើលឧបសម្ព័ន្ធ ទី៦ ស្តីពីគំរូផែនការសកម្មភាព
- សមាគមមនុស្សចាស់ ក៏អាចរៀបចំផែនការសកម្មភាពប្រចាំខែដោយមានបញ្ចូលគម្រោងថវិកា ដោយផ្អែក លើតម្រូវការ និងសកម្មភាពផ្សេងៗរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ផងដែរ ។ ផែនការសកម្មភាពប្រចាំខែ ត្រូវតែស្របគ្នាជាមួយ នឹងផែនការសកម្មភាពប្រចាំឆ្នាំ
- សកម្មភាពរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវតែឈរលើផែនការសកម្មភាព និងថវិការបស់សមាគម ។

#### **៤.២ ការរៀបចំរបាយការណ៍**

ការជូនដំណឹងរបស់គណៈកម្មាធិការសមាគមមនុស្សចាស់ ដល់សមាជិករបស់ខ្លួនជាប្រចាំពិសេសសមាគមមនុស្សចាស់ សមាគមមានសារៈសំខាន់ណាស់ ។ ប្រការនេះ បញ្ជាក់ថាគណៈកម្មាធិការមានការទទួលខុសត្រូវខ្ពស់ និងបង្កើននូវភាព ជាម្ចាស់លើសមាគមមនុស្សចាស់ដល់សមាជិកខ្លួន ។

- គណៈកម្មាធិការសមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវរាយការណ៍ដោយផ្ទាល់មាត់ដល់សមាជិករបស់ខ្លួនជាទៀងទាត់
- សមាគមមនុស្សចាស់នីមួយៗ ត្រូវផ្តល់របាយការណ៍ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរដល់ក្រុមប្រឹក្សាឃុំ យ៉ាងហោចណាស់ ក៏ម្តងដែរក្នុងមួយឆ្នាំ ។ របាយការណ៍ទាំងនេះត្រូវរៀបរាប់ពីការរីកចម្រើនដោយប្រៀបធៀបជាមួយនឹងផែនការ សកម្មភាព របស់សមាគមមនុស្សចាស់ក្នុងឆ្នាំកន្លងទៅ ។ របាយការណ៍ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ ត្រូវរក្សាទុកជាឯកសារសម្រាប់ការដោះស្រាយ នូវជំលោះណាមួយនាពេលអនាគត ក៏ដូចជាការបង្ហាញនូវសមត្ថភាពក្នុងការគ្រប់គ្រងសមាគមមនុស្សចាស់ ចំពោះភាគី ខាងក្រៅនានា ។ សូមមើលឧបសម្ព័ន្ធទី៤ ស្តីពីគំរូរបាយការណ៍ សកម្មភាព
- សមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវសរសេរកំណត់ហេតុអង្គប្រជុំដោយសង្ខេបសម្រាប់ការប្រជុំនីមួយៗ ។ កំណត់ហេតុ ត្រូវកត់ត្រាពីការសម្រេចចិត្តសំខាន់ៗទាំងអស់ និងសកម្មភាពផ្សេងៗដែលបានលើកឡើងក្នុងពេលប្រជុំ ។ សូមមើល ឧបសម្ព័ន្ធទី៥ ស្តីពីគំរូកំណត់ហេតុប្រជុំ ។

**៤.៣ ការគ្រប់គ្រងហិរញ្ញវត្ថុ**

ការយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការគ្រប់គ្រងហិរញ្ញវត្ថុប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព មានសារៈសំខាន់សម្រាប់គណៈកម្មាធិការសមាគមមនុស្សចាស់ណាស់ ។ ការគ្រប់គ្រងហិរញ្ញវត្ថុនេះ នឹងពង្រឹងនូវការទទួលខុសត្រូវខ្ពស់ និងមានតម្លាភាពនៅក្នុងសមាគមមនុស្សចាស់ ព្រមទាំងផ្តល់នូវភស្តុតាងសម្រាប់ភាគីដែលពាក់ព័ន្ធនៅខាងក្រៅផ្សេងៗទៀត ។

- សមាជិកសមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវឯកភាពគ្នាលើគោលការណ៍ហិរញ្ញវត្ថុរបស់សមាគម ហើយត្រូវអនុវត្តគោលការណ៍នោះដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ។ សូមមើលឧបសម្ព័ន្ធទី១ ចំនុច "ង"
- សមាគមមនុស្សចាស់នីមួយៗ ត្រូវកត់ត្រាចំណូល និងចំណាយរបស់ខ្លួនឱ្យបានច្បាស់លាស់ ។ សូមមើលឧបសម្ព័ន្ធទី២ ស្តីពីគំរូនៃការចុះបញ្ជីគណនី
- សមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវតែបង្កើតបទបញ្ជាផ្ទៃក្នុងផ្ទាល់របស់ខ្លួនសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងសាច់ប្រាក់ ។ គេបានផ្តល់អនុសាសន៍ថា សាច់ប្រាក់អាចផ្តល់ជូនសមាជិកគណៈកម្មាធិការណាម្នាក់របស់សមាគមមនុស្សចាស់រក្សាទុក (ប្រសិនបើសមាជិកនោះ អាចរក្សាទុកប្រកបដោយសុវត្ថិភាព) ប៉ុន្តែមិនមែនជាមួយហិរញ្ញវត្ថុនោះទេ ។ សមាគមមនុស្សចាស់អាចយល់ព្រមក្នុងការរក្សាទុកសាច់ប្រាក់ជាមួយសមាជិកដទៃទៀតដែលគេជឿជាក់នៅក្នុងសហគមន៍
- ជាអនុសាសន៍ដែរថា សមាគមមនុស្សចាស់ត្រូវបើកគណនីនៅធនាគារមួយ ។ គណនីនេះ ត្រូវបើកក្នុងនាមសមាគមមនុស្សចាស់ ហើយការដកប្រាក់ណាមួយពីគណនីធនាគាររបស់សមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវមានហត្ថលេខាយ៉ាងហោចណាស់ក៏ពីរ ឬបីដែរ
- សាច់ប្រាក់របស់សមាគមមនុស្សចាស់ដែលបុគ្គលថែរក្សាទុកសម្រាប់ប្រើប្រាស់ប្រចាំថ្ងៃ ត្រូវមានចំនួនតិច ។ សាច់ប្រាក់ស្ទើរតែទាំងអស់ត្រូវរក្សាទុក នៅក្នុងគណនីរបស់ធនាគារ ។

**៤.៤ ការគ្រប់គ្រងឯកសារ**

សមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវថែរក្សាឯកសារសំខាន់ៗ ឱ្យបានគងវង្ស និងងាយរក ។ ឯកសារទាំងនេះ រួមមាន ៖

- លក្ខន្តិកៈរបស់សមាគមមនុស្សចាស់
- គណនី និងបញ្ជីសារពើភ័ណ្ឌ ដែលកត់ត្រាពីសម្ភារៈ និងទ្រព្យសម្បត្តិរបស់សមាគមមនុស្សចាស់
- របាយការណ៍ផ្សេងៗ
- កំណត់ហេតុប្រជុំរបស់សមាគមមនុស្សចាស់
- ផែនការសកម្មភាពប្រចាំឆ្នាំ និងប្រចាំខែ
- បញ្ជីឈ្មោះសមាជិករបស់សមាគមមនុស្សចាស់ ។

**ជំពូកទី ៥**

**ការបង្កើតសមាគមមនុស្សចាស់ប្រកបដោយនិរន្តរភាព**

ការបង្កើតសមាគមមនុស្សចាស់ ដ៏រឹងមាំ និងមាននិរន្តរភាព តម្រូវឱ្យមានការខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់គណៈកម្មាធិការ និងមានការពេញចិត្តរបស់សមាជិកសមាគមមនុស្សចាស់ ដែលឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការនានារបស់មនុស្សចាស់នៅក្នុងសហគមន៍របស់ខ្លួន ។ មានសកម្មភាពមួយចំនួនដែលគណៈកម្មាធិការ និងសមាជិករបស់សមាគមមនុស្សចាស់ អាចធ្វើបានដើម្បីពង្រឹងសមាគមរបស់ខ្លួន ។ សកម្មភាពទាំងនេះ រួមមាន ៖

- ការបង្កើននូវការគាំទ្រពីមូលដ្ឋានដល់សមាគមមនុស្សចាស់ តាមរយៈការធ្វើការជាមួយអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន និងដៃគូផ្សេងៗទៀត
- ការកសាងសមត្ថភាពរបស់សមាគមមនុស្សចាស់
- ការរៀបចំផែនការវិវឌ្ឍសហគមន៍ប្រកបដោយធនធាននូវប្រភពប្រាក់ចំណូលជាប់លាប់មួយ
- ការរៀបចំសកម្មភាពផ្សេងៗដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការរបស់សមាជិក
- ការមានភាពឈ្លាសវៃ និងច្បាស់លាស់ក្នុងការដោះស្រាយទំនាស់ផ្ទៃក្នុងដែលអាចកើតមាននៅក្នុងសមាគមមនុស្សចាស់ ។



**៥.១ ការធ្វើការជាមួយអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន និងដៃគូផ្សេងៗទៀត**

នៅក្នុងសកម្មភាពមួយចំនួន អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន គឺជាមធ្យោបាយនៃការគាំទ្រដ៏រឹងមាំសម្រាប់សមាគមមនុស្សចាស់ ។ អាជ្ញាធរមូលដ្ឋានរួមមាន ប្រធានភូមិ និងក្រុមប្រឹក្សាឃុំ ។ មានមធ្យោបាយ ដែលអាចធ្វើទៅបានយ៉ាងច្រើនសម្រាប់សមាគមមនុស្សចាស់ ក្នុងការបង្កើតឱ្យមានទំនាក់ទំនងយ៉ាងស្និទ្ធស្នាលជាមួយអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន ។ ឧទាហរណ៍ ៖

- សមាគមមនុស្សចាស់អាចបញ្ជូលប្រធានភូមិ ឬតំណាងរបស់ក្រុមប្រឹក្សាឃុំជាសមាជិក ឬជាទីប្រឹក្សាកិត្តិយសក្នុងគណៈកម្មាធិការរបស់សមាគម
- សមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវជូនរបាយការណ៍ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរដល់ក្រុមប្រឹក្សាឃុំយ៉ាងហោចណាស់មួយឆ្នាំម្តង
- សមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវអញ្ជើញប្រធានភូមិ និងក្រុមប្រឹក្សាឃុំ ចូលរួមនៅក្នុងកិច្ចប្រជុំ និងសកម្មភាពសំខាន់ៗរបស់សមាគមមនុស្សចាស់
- សមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវស្នើសុំឱ្យក្រុមប្រឹក្សាឃុំដាក់បញ្ចូលសកម្មភាពរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ ទៅក្នុងផែនការអភិវឌ្ឍន៍ឃុំ
- សមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវធ្វើសំណើសុំឱ្យតំណាងមួយរូបរបស់ខ្លួន ដើម្បីចូលរួមនៅក្នុងការប្រជុំរៀបចំផែនការអភិវឌ្ឍន៍ឃុំ
- សមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវបង្កើតទំនាក់ទំនងជាមួយក្រុមប្រឹក្សាគ្រប់គ្រងមណ្ឌលសុខភាព ដើម្បីងាយស្រួលក្នុងការបញ្ជូនសមាជិកសមាគមទៅពិនិត្យ និងព្យាបាលជម្ងឺ
- សមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវស្នើសុំឱ្យក្រុមគាំទ្រសុខភាពភូមិផ្តល់នូវព័ត៌មានស្តីពីបញ្ហាសុខភាពរបស់មនុស្សចាស់ ។ សមាគមមនុស្សចាស់ ក៏អាចស្វែងរកការគាំទ្រពីអង្គការផ្សេងៗទៀតដែរ ។ អង្គការទាំងនេះ អាចជាទីភ្នាក់ងារអភិវឌ្ឍន៍មកពីអង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាលថ្នាក់ជាតិ ឬថ្នាក់សហគមន៍ ។ សមាគមមនុស្សចាស់អាចស្នើសុំឱ្យដៃគូអភិវឌ្ឍន៍នានា ចែករំលែកពីបទពិសោធន៍ ឬឱ្យផ្តល់នូវជំនាញបច្ចេកទេស និងមូលនិធិ ។

**៥.២ ការកសាងសមត្ថភាពរបស់សមាគមមនុស្សចាស់**

សមាគមមនុស្សចាស់ នឹងកាន់តែមាននិរន្តរភាពថែមទៀត ប្រសិនបើ គណៈកម្មាធិការ និងសមាជិកសមាគមមនុស្សចាស់ មានជំនាញច្បាស់លាស់ និងអនុវត្តន៍ការងារប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព ។ ការកសាងសមត្ថភាពរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ រួមមានការពង្រឹងជំនាញ ចំណេះដឹងនៅក្នុងការគ្រប់គ្រង ការរៀបចំផែនការសកម្មភាព ការធ្វើផែនការហិរញ្ញវត្ថុ និងការវែអង្កាសប្រាក់តាមរយៈវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗ ដូចជា ៖

- ទស្សនកិច្ចនៅតាមសមាគមមនុស្សចាស់ដែលបានបង្កើតយូរមកហើយ
- ការរៀនសូត្រពីអង្គការសហគមន៍ផ្សេងៗ ដូចជាធនាគារស្រូវ ធនាគារគោ ក្រុមឥណទាន និងក្រុមផ្សេងៗទៀត
- ស្នើសុំឱ្យមានការបណ្តុះបណ្តាលគោលការណ៍ណែនាំ ឬជំនួយផ្សេងៗទៀតពីប្រធានភូមិ និងក្រុមប្រឹក្សាឃុំ

ឬអង្គការផ្សេងៗក្នុងស្រុក ។

**៥.៣ ការរៀបចំផែនការវែអង្កាសប្រាក់**

សមាគមមនុស្សចាស់នីមួយៗ ត្រូវរៀបចំផែនការវែអង្កាសប្រាក់ ។ ការងារនេះ គឺជាយុទ្ធសាស្ត្រមួយសម្រាប់ការប្រមូលផ្តុំធនធាននានាពីប្រភពផ្សេងៗសម្រាប់សកម្មភាព និងចំណាយរដ្ឋបាល ។ ខាងក្រោមនេះ គឺជាឧទាហរណ៍ពីមធ្យោបាយវែអង្កាសប្រាក់មួយចំនួនរបស់សមាគម មនុស្សចាស់ ៖

- ភាគទានរបស់សមាជិកភាព
- ពិធីបុណ្យផ្សេងៗ
- សកម្មភាពនៃការរកប្រាក់ចំណូលរបស់ក្រុម
- ការជួលឧបករណ៍ផ្សេងៗ
- ការបរិច្ចាគ ។

**៥.៤ ការរៀបចំសកម្មភាពដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការរបស់សមាជិក**

ការងារដែលសំខាន់បំផុតរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ដើម្បីឱ្យមាននិរន្តរភាព គឺត្រូវរៀបចំសកម្មភាពជាប់ជានិច្ចដែលឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការរបស់សមាជិកសមាគមមនុស្សចាស់ ។ ប្រសិនបើសកម្មភាពរបស់សមាគមមនុស្សចាស់

មានប្រយោជន៍ចំពោះមនុស្សចាស់នៅក្នុងសហគមន៍ ពេលនោះសមាគមមនុស្សចាស់នឹងរីកចំរើន និងរឹងមាំ ។ សកម្មភាពទាំងនេះ មានដូចតទៅ ÷

- ការចុះសួរសុខទុក្ខដល់ផ្ទះ មនុស្សចាស់ដែលទន់ខ្សោយ មានជម្ងឺ និងនៅតែឯង
- ពិធីបុណ្យ និងពិធីវិលីកខួបផ្សេងៗនៅក្នុងភូមិ
- ពិធីបុណ្យសាសនាតាមប្រពៃណីប្រចាំសប្តាហ៍ ( ថ្ងៃសុំសិល្ប៍ )
- ការគាំទ្រចំពោះការចំណាយលើពិធីបុណ្យសព
- មេរៀនលំហាត់ប្រាណរាងកាយ
- សកម្មភាពនានាដើម្បីលើកកម្ពស់ស្ថានភាពរូបវន្តរបស់សហគមន៍
- សកម្មភាពនានាដើម្បីពង្រឹងជីវភាពរស់នៅ និងរបរចិញ្ចឹមជីវិតរបស់មនុស្សចាស់
- អប់រំ និងលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងពីប្រធានបទមួយចំនួនដូចជា សុខភាព ទឹក និងអនាម័យ សេវាតាមមូលដ្ឋាន ឬគំនិតផ្តួចផ្តើមស្តីពីការអភិវឌ្ឍន៍ថ្មីនៅក្នុងសហគមន៍ ។

**៥.៥ ការដោះស្រាយទំនាស់**

សមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវស្វែងរកវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗសម្រាប់ដោះស្រាយទំនាស់ និងបញ្ហាផ្ទៃក្នុងដែលកើតមានឡើងក្នុងចំណោមសមាជិកនានា ។ ប្រសិនបើមានបញ្ហាណាមួយកើតមានឡើងនៅក្នុងសមាគមមនុស្សចាស់ សមាគមមនុស្សចាស់ត្រូវចាត់វិធានការជាជំហានៗដូចខាងក្រោម ÷

- ដំបូងត្រូវព្យាយាមដោះស្រាយបញ្ហាដោយខ្លួនឯងរវាងគណៈកម្មាធិការ និងសមាជិករបស់សមាគមមនុស្សចាស់ដោយមានការគាំទ្រពីទីប្រឹក្សាកិត្តិយស ឬអ្នកដែលគោរព និងទទួលស្គាល់នៅក្នុងភូមិ ប្រសិនបើចាំបាច់
- ប្រសិនបើមិនអាចដោះស្រាយបញ្ហានោះទេ គណៈកម្មាធិការសមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវពិភាក្សាបញ្ហានោះជាមួយប្រធានភូមិ
- ប្រសិនបើបញ្ហានៅតែមិនអាចដោះស្រាយ គណៈកម្មាធិការសមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវពិភាក្សាបញ្ហានោះជាមួយក្រុមប្រឹក្សាឃុំ ។

**ឧបសម្ព័ន្ធទី ១**

**គំរូលក្ខន្តិកៈរបស់សមាគមមនុស្សចាស់**

នេះ គឺជាគំរូលក្ខន្តិកៈរបស់សមាគមមនុស្សចាស់មួយ ។ គំរូនេះ មិនគួរត្រូវបានគេអនុវត្តតាមទាំងស្រុងនោះទេ ប៉ុន្តែគេអាចកែសម្រួលឱ្យបានសមស្របតាមការពិភាក្សាជាមួយសមាជិករបស់សមាគមមនុស្សចាស់ ។ លក្ខន្តិកៈរបស់សមាគមមនុស្សចាស់គួរត្រូវអនុវត្តដូចខាងក្រោម ÷

- ត្រូវបោះឆ្នោតអនុម័តពីសមាជិកសមាគមមនុស្សចាស់ យ៉ាងហោចណាស់ក៏៥០% ដែរ
- ត្រូវចែកផ្សាយជាសាធារណៈ
- ធ្វើជូនក្រុមប្រឹក្សាឃុំ បន្ទាប់ពីសមាគមមនុស្សចាស់ត្រូវបានគេបង្កើតឡើង ។

**លក្ខន្តិកៈរបស់សមាគមមនុស្សចាស់សម្រាប់ភូមិ..... ឃុំ..... ស្រុក..... នៅក្នុងខេត្ត.....**

**ក. គោលបំណងរបស់សមាគមមនុស្សចាស់**

- ១ - សមាគមមនុស្សចាស់ភូមិ..... ត្រូវបានគេរៀបចំឡើងដើម្បីផលប្រយោជន៍របស់មនុស្សចាស់ទាំងអស់នៅក្នុងសហគមន៍ ។ ជាពិសេសអ្នកដែលងាយរងគ្រោះបំផុត និងអ្នកដែលមានការលំបាកផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ ឬជីវភាពរស់នៅក្នុងសភាពដ៏លំបាក
- ២ - សមាគមមនុស្សចាស់នេះ មានគោលបំណងផ្តល់នូវសុខុមាលភាពផ្នែកសង្គមសម្រាប់អ្នកក្រីក្រ និងអ្នកដែលងាយរងគ្រោះ ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងការចុះសួរសុខទុក្ខសមាជិករបស់ ខ្លួនដែលកំពុងត្រូវការផងដែរ
- ៣ - សមាគមមនុស្សចាស់នេះ មានគោលបំណងឈរជាតំណាងផលប្រយោជន៍របស់មនុស្សចាស់ ចំពោះអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងប្រធានភូមិ និងក្រុមប្រឹក្សាឃុំផងដែរ ។

**ខ. សមាជិកភាពរបស់សមាគមមនុស្សចាស់**

១ - សមាគមមនុស្សចាស់នេះ បើកទូលាយដល់ការចូលរួមពីមនុស្សចាស់ទាំងអស់នៅក្នុងសហគមន៍ ដែលមានអាយុចាប់ពី ៥៥ ឆ្នាំឡើង ដោយមិនគិតពីនិន្នាការនយោបាយ សាសនា ស្ថានភាពសង្គម និងសេដ្ឋកិច្ច ឬពូជសាសន៍ឡើយ

២ - សមាជិកសមាគមមនុស្សចាស់នេះ ក៏អាចបើកទូលាយដល់ការចូលរួមផងដែរពីអ្នកដែលមានអាយុតិចជាង ៥៥ ឆ្នាំ ដោយផ្អែកលើការសម្រេចចិត្តរបស់គណៈកម្មាធិការសមាគមមនុស្សចាស់ទៅតាមករណីនីមួយៗ ។ សមាជិកដែលមានអាយុក្រោម៥៥ឆ្នាំ មិនត្រូវមានចំនួនលើសពី២០% ទេ

៣ - សមាជិកសមាគមមនុស្សចាស់ បានឯកភាពឱ្យសមាជិកបងភាគទានចំនួន.....រ ។ ភាគទាននេះនឹងត្រូវបានគេប្រមូលជារៀងរាល់ឆ្នាំនៅក្នុងខែ..... ។ ប្រសិនបើសមាជិកម្នាក់បងភាគទានយឺតជាង ៣ ខែ សមាជិកនោះនឹងបាត់បង់សិទ្ធិធ្វើជាសមាជិករបស់សមាគមមនុស្សចាស់ទៀតហើយ ។ ក្នុងករណីសមាជិក ដែលនៅជំពាក់ភាគទានពីមុនហើយបានបងភាគទានសងគ្រប់ចំនួន ហើយពួកគាត់អាចចូលរួមនៅក្នុងសមាគមមនុស្សចាស់ឡើងវិញបាន

៤ - មនុស្សចាស់មួយចំនួនដែលពុំមានលទ្ធភាពបងភាគទានសមាជិក ក៏អាចទទួលបានផលប្រយោជន៍ពីសមាគមមនុស្សចាស់ដែរ ដោយផ្អែកតាមកិច្ចព្រមព្រៀងលើកលែងជាមុនរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ ។

**គ. គណៈកម្មាធិការសមាគមមនុស្សចាស់**

១ - សមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវបោះឆ្នោតជ្រើសរើសសមាជិកគណៈកម្មាធិការសមាគមចំនួន ៤រូប រួមមានប្រធាន អនុប្រធាន ហិរញ្ញិក និងលេខាធិការ

២ - គណៈកម្មាធិការសមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវទទួលខុសត្រូវចំពោះការគ្រប់គ្រងសមាគម និងហិរញ្ញវត្ថុរបស់សមាគម

៣ - គណៈកម្មាធិការសមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវជួបប្រជុំគ្នាដើម្បីពិភាក្សាអំពីសកម្មភាពណាមួយ ដែលបានក្រោងជាមួយសមាជិករបស់ខ្លួនមុនពេលអនុវត្តសកម្មភាពទាំងនោះ

៤ - សមាជិកគណៈកម្មាធិការសមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវបានបោះឆ្នោតជ្រើសរើសសម្រាប់អាណត្តិចំនួន.....ឆ្នាំ

៥ - សមាជិកគណៈកម្មាធិការសមាគមមនុស្សចាស់ មានសិទ្ធិឈរឈ្មោះបានតែ ២អាណត្តិប៉ុណ្ណោះ

៦ - សមាជិកគណៈកម្មាធិការសមាគមមនុស្សចាស់ទាំងអស់ ត្រូវបានជ្រើសតាំងតាមរយៈការបោះឆ្នោតដោយសម្ងាត់

ក - សមាជិកសមាគមមនុស្សចាស់ទាំងអស់ អាចឈរឈ្មោះសម្រាប់ការបោះឆ្នោតជ្រើសរើសជាសមាជិកគណៈកម្មាធិការ

ខ - សមាជិកសមាគមមនុស្សចាស់ទាំងអស់មានសិទ្ធិបោះឆ្នោត

៧ - ប្រធានសមាគមមនុស្សចាស់ អាចលាលែង ឬត្រូវបានគេដកនៅមុនពេលបញ្ចប់អាណត្តិរបស់ខ្លួនបានប្រសិនបើគាត់មានជម្ងឺធ្ងន់ធ្ងរ ផ្លាស់ប្តូរទីលំនៅចេញពីសហគមន៍ មរណភាព ត្រូវបានគេចាត់ទុកថាពុំបានបម្រើ សមាគមមនុស្សចាស់ឱ្យបានល្អ មានពាក់ព័ន្ធនឹងអំពើពុករលួយ ឬត្រូវបានគេមើលឃើញថាកំពុងដើរតួនាទីដើម្បីបម្រើផលប្រយោជន៍របស់បុគ្គល ឬក្រុមមួយចំនួនប៉ុណ្ណោះ

៨ - គណៈកម្មាធិការសមាគមមនុស្សចាស់ សមាជិកអនុគណៈកម្មាធិការ និងទីប្រឹក្សាកិត្តិយសមិនទទួលបានប្រាក់តបស្នងអ្វីទេ ។ ពួកគាត់ នឹងបម្រើសមាគមមនុស្សចាស់តាមលទ្ធភាពស្ម័គ្រចិត្តប៉ុណ្ណោះ ។

**ឃ. តួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវ**

**ប្រធាន**

- ផ្តល់នូវភាពជាអ្នកដឹកនាំដល់សមាជិក និងទទួលខុសត្រូវចំពោះការគ្រប់គ្រងសមាគម
- ផ្តួចផ្តើមនូវសកម្មភាពផ្សេងៗ និងលើកទឹកចិត្តឱ្យសមាជិករួមចំណែកជាពេលវេលា ធនធាន ជំនួយជាកម្លាំងកាយ និងស្មារតី ដល់សមាជិកផ្សេងៗទៀត និងដល់សហគមន៍
- រៀបចំការប្រជុំដើម្បីជូនដំណឹងដល់សមាជិកពីសកម្មភាពថ្មីៗ និងការរីកចម្រើន ឬលទ្ធផលរបស់សកម្មភាពនានាដែលមានស្រាប់



- ធ្វើការអប់រំ និងណែនាំសមាជិក ដោះស្រាយបញ្ហា និងលើកឡើងពីបញ្ហាផ្សេងៗដែលអាចមានផលប៉ះពាល់ដល់សមាគមមនុស្សចាស់
- ធ្វើការប៉ាន់ប្រមាណចំណូល និងចំណាយទូទៅ ហើយអាចធ្វើសវនកម្មលើបញ្ជីហិរញ្ញវត្ថុ ដែលហិរញ្ញិកបានរក្សាទុកនៅពេលណាមួយ
- មានសិទ្ធិក្នុងការគ្រប់គ្រង និងត្រួតពិនិត្យគ្រប់គម្រោងតូចៗ និងសកម្មភាពទាំងអស់ ដែលរកប្រាក់ចំណូលសម្រាប់សមាគមមនុស្សចាស់
- តាមដាន និងត្រួតពិនិត្យគ្រប់សកម្មភាពទាំងអស់ ដើម្បីធានាថាសកម្មភាពទាំងនោះ ស្របជាមួយនឹងគោលបំណង និងទិសដៅដែលបានចែង
- រាយការណ៍ជាទៀងទាត់ដល់អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន និងម្ចាស់ជំនួយរបស់គម្រោង (ប្រសិនបើមាន) ។

**អនុប្រធាន**

- ទទួលតួនាទីក្នុងនាមជាប្រធានស្តីទី ក្នុងពេលដែលប្រធានអវត្តមាន ដោយសារជម្ងឺ ធ្វើដំណើរ ។ល។
- ជួយប្រធានសមាគមមនុស្សចាស់ លើការងារគ្រប់គ្រងទូទៅរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ ។

**ហិរញ្ញិក**

- គ្រប់គ្រង និងត្រួតពិនិត្យសាច់ប្រាក់ និងសម្ភារៈរបស់សមាគមមនុស្សចាស់
- រក្សាទុកឯកសារចំណូល-ចំណាយ និងទ្រព្យសម្បត្តិផ្សេងៗដែលជាកម្មសិទ្ធិរបស់សមាគម មនុស្សចាស់
- ផ្តល់របាយការណ៍សង្ខេបស្តីពីចំណូល និងចំណាយដល់គណៈកម្មាធិការ និងសមាជិក សមាគមមនុស្សចាស់ស្របទៅតាមកម្មវិធីដែលត្រូវរាយការណ៍ដែលសមាគមមនុស្សចាស់ បានឯកភាពទៅតាមគោលការណ៍ហិរញ្ញវត្ថុ
- ប្រកាសពីចំណូល និងចំណាយដែលរកបានតាមរយៈពិធីបុណ្យសាសនាសំខាន់ៗ សកម្មភាព នៃការរកប្រាក់ចំណូល និងព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗទៀត ។

**លេខាធិការ**

- សរសេរកំណត់ហេតុ និងរក្សាទុកឯកសារផ្សេងៗរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ទាំងអស់
- គ្រប់គ្រង និងកត់ត្រាទុករាល់ការឆ្លើយឆ្លង និងទស្សនកិច្ចរបស់អ្នកដែលមិនមែនជាសមាជិករបស់សមាគមមនុស្សចាស់
- ពិនិត្យផ្ទៀងផ្ទាត់ដោយប្រុងប្រយ័ត្នរាល់ចំណូល និងចំណាយជាមួយហិរញ្ញិក
- សរសេររបាយការណ៍សកម្មភាពរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ សម្រាប់សមាគមមនុស្សចាស់ និងសម្រាប់ក្រុមប្រឹក្សាឃុំ យ៉ាងហោចណាស់ក៏ម្តងដែរក្នុងមួយឆ្នាំ ។

**ទីប្រឹក្សាកិត្តិយស (មានក៏បាន មិនមានក៏បាន)**

- ផ្តល់ការគាំទ្រផ្នែកបច្ចេកទេសដល់សមាគមមនុស្សចាស់ ជាពិសេសនៅក្នុងការផ្តល់អនុសាសន៍ ÷
  - ✓ ស្តីពីការធ្វើការជាមួយអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន
  - ✓ ស្តីពីរបៀបរក្សាទុកឯកសាររបស់សមាគមមនុស្សចាស់ឱ្យបានគង់វង្ស
- ជួយវិវឌ្ឍសប្បុរសប្រាណសម្រាប់សមាគមមនុស្សចាស់
- ជួយសមាគមមនុស្សចាស់ក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាដែលកើតឡើង ដូចជាការមិនឯកភាព ផ្ទៃក្នុង ។

**អនុគណៈកម្មាធិការ (មានក៏បាន មិនមានក៏បាន)**

សមាគមមនុស្សចាស់ភូមិ.....បានសម្រេចចិត្តបោះឆ្នោតជ្រើសរើសអនុគណៈ កម្មាធិការមួយ ដើម្បីគ្រប់គ្រងសកម្មភាពរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ដូចខាងក្រោម (ឧទាហរណ៍ សាលាស្រូវ/ ធនាគារស្រូវ ។ល។) ÷

**អនុគណៈកម្មាធិការ នេះត្រូវ ÷**

- ធ្វើការជាមួយគណៈកម្មាធិការ និងសមាជិកសមាគមមនុស្សចាស់ ដើម្បីរៀបចំផែនការ និងអនុវត្តគម្រោងនានាដែលទាក់ទងនឹងសកម្មភាព.....
- ថែរក្សាទ្រព្យសម្បត្តិ ដូចជា .....
- ផ្តល់ព័ត៌មានដល់សមាជិកទូទៅរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ ស្តីពីសកម្មភាពដែលខ្លួនកំពុងអនុវត្ត

- ជម្រុញលើកទឹកចិត្តសមាជិកឱ្យរួមចំណែកជាពេលវេលា កម្លាំងពលកម្ម គំនិត និងធនធានផ្សេងៗដល់សកម្មភាពនានារបស់សមាគមមនុស្សចាស់ ដើម្បីបម្រើផលប្រយោជន៍របស់សមាគម និងសហគមន៍ទាំងមូល
- ត្រួតពិនិត្យសកម្មភាពជាប់ជាប្រចាំ ព្រមទាំងរក្សាទុកឯកសារផ្សេងៗ និងរាយការណ៍ឱ្យសមាជិកសមាគម ពីសមិទ្ធិផល ឬបញ្ហាផ្សេងៗ ។

**ក្រុម ( មានក៏បាន មិនមានក៏បាន )**

សមាគមមនុស្សចាស់ នឹងត្រូវបំបែកជាក្រុមតូចៗ ដោយមានសមាជិកចំនួន.....នាក់ក្នុង មួយក្រុម ។ ក្រុមនីមួយៗ ត្រូវបោះឆ្នោតជ្រើសរើសប្រធានក្រុមផ្ទាល់របស់ខ្លួន ។ ប្រធាន ក្រុមមានតួនាទី ÷

- លើកទឹកចិត្តសមាជិកឱ្យរួមចំណែកជាពេលវេលា កម្លាំងពលកម្ម គំនិត និងធនធានផ្សេងៗ ដល់សកម្មភាពសមាគមមនុស្សចាស់ ដើម្បីបម្រើផលប្រយោជន៍របស់សមាគម និងសហគមន៍ទាំងមូល
- ត្រួតពិនិត្យសុខុមាលភាពរបស់ក្រុម
- ជម្រុញលើកទឹកចិត្តឱ្យមានការចូលរួមរបស់ក្រុមនៅក្នុងសកម្មភាពរបស់សមាគមមនុស្សចាស់
- លើកឡើងនូវបញ្ហានានា ការព្រួយបារម្ភ ឬគំនិតផ្សេងៗពីក្រុមនៅក្នុងការប្រជុំរួមរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ ប្រសិនបើសមាជិកក្រុមស្នើឱ្យលើកឡើង ។

**ខ- គោលការណ៍ហិរញ្ញវត្ថុ**

១ - រាល់ការចំណាយទាំងអស់របស់សមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវភ្ជាប់មកជាមួយនឹងវិក័យប័ត្រច្បាស់លាស់មួយដែលរៀបរាប់ពីចំនួនទឹកប្រាក់ ហេតុផលសម្រាប់ការចំណាយ កាលបរិច្ឆេទ និងអ្នកដែលត្រូវបង់ពន្ធមួយ

២ - របាយការណ៍ហិរញ្ញវត្ថុប្រចាំត្រីមាសដែលលម្អិតពីចំណូល និងចំណាយត្រូវតែប្រកាសឱ្យសមាជិកសមាគមមនុស្សចាស់បានដឹង

៣ - រាល់ការលក់ ឬបោះចោលនូវទ្រព្យសម្បត្តិ ឬសម្ភារៈផ្សេងៗរបស់សមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវតែមានការឯកភាពពីសមាជិកតាមរយៈការបោះឆ្នោតដោយមតិភាគច្រើន (យ៉ាងហោចណាស់ ៥០% នៃសមាជិកសមាគមមនុស្សចាស់ត្រូវចូលរួមនៅក្នុងការប្រជុំបោះឆ្នោតឯកភាព) មុនពេលការសម្រេចចិត្តចុងក្រោយ

៤ - ការចំណាយណាមួយសម្រាប់ការសាងសង់ ឬសកម្មភាពនានា ត្រូវតែពិភាក្សា និងឯកភាពដោយមតិភាគច្រើនរបស់សមាជិកសមាគមមនុស្សចាស់ (យ៉ាងហោចណាស់ ៥០% នៃសមាជិក សមាគមមនុស្សចាស់ត្រូវចូលរួមនៅក្នុងការប្រជុំបោះឆ្នោតឯកភាព) មុនពេលការសម្រេចចិត្តចុងក្រោយ

- ៥ - កម្រិតនៃសិទ្ធិសម្រេចសម្រាប់ការចំណាយ ÷ (ត្រូវកំណត់ដោយសមាគមមនុស្សចាស់)
  - ក - ប្រធានសមាគមមនុស្សចាស់អាចចំណាយក្នុងចំនួនទឹកប្រាក់ពី.....៛ រហូតដល់ចំនួន ....៛
  - ខ - គណៈកម្មាធិការសមាគមមនុស្សចាស់អាចចំណាយក្នុងចំនួនទឹកប្រាក់ពី.....៛ ដល់ .....៛
  - គ - សមាជិកសមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវបោះឆ្នោតឯកភាពដោយមតិភាគច្រើនលើការចំណាយក្នុងចំនួនទឹកប្រាក់ពី.....៛ ដល់.....៛ ។

- ៦ - ការកំណត់ពីប្រភេទនៃការចំណាយ (ត្រូវកំណត់ដោយសមាគមមនុស្សចាស់)
  - ✓ ការចុះសួរសុខទុក្ខតាមផ្ទះក្នុងមួយលើកត្រូវចំណាយក្នុងចំនួនទឹកប្រាក់ពី.....៛ រហូតដល់ចំនួន .....៛
  - ✓ ពិធីបុណ្យសពសមាជិកត្រូវចំណាយក្នុងចំនួនទឹកប្រាក់ពី.....៛ រហូតដល់ចំនួន .....៛ ។
  - ✓ ការចំណាយរដ្ឋបាលរបស់គណៈកម្មាធិការក្នុងមួយខែ ត្រូវចំណាយក្នុងចំនួនទឹកប្រាក់ពី.....៛ រហូតដល់ .....៛ ។
  - ✓ ការគាំទ្រផ្នែកសង្គម ( ម្ហូបអាហារ ទីជម្រក សង្គ្រោះបន្ទាន់ សុខភាព) ត្រូវចំណាយ ក្នុងចំនួនទឹកប្រាក់ពី .....៛ រហូតដល់ .....៛ ។

លក្ខន្តិកៈនេះចូលជាធរមានចាប់ពីថ្ងៃទី.....ខែ.....ឆ្នាំ.....ដោយមានការឯកភាពពីសមាជិកសមាគមមនុស្សចាស់ ។ សមាជិកចំនួន.....នាក់បានបោះឆ្នោតយល់ព្រមលើលក្ខន្តិកៈនេះ ដែលមានន័យថា សមាជិកជាង៥០% នៃសមាជិកទាំងអស់របស់សមាគមមនុស្សចាស់បានយល់ព្រមលើលក្ខន្តិកៈនេះ ។ សមាជិកសមាគមមនុស្សចាស់ទាំងអស់ ត្រូវគោរពតាមលក្ខន្តិកៈនេះចាប់ពីពេលនេះតទៅ ។

**ឧបសម្ព័ន្ធទី២**

**គំរូនៃការចុះបញ្ជីគណនីរបស់សមាគមមនុស្សធាន**

**១- គំរូនៃការចុះបញ្ជីគណនីសាមញ្ញដែលបង្ហាញពីចំណូល និងចំណាយរបស់សមាគមមនុស្សធាន**

កាលបរិច្ឆេទ	លេខវិក័យប័ត្រ	ការពិពណ៌នា	ចំណូល	ចំណាយ	សមតុល្យ
		សមតុល្យដើមគ្រា			0
០១ មេសា ០៦	១	មូលនិធិដែលទទួលបានពីពិធីបុណ្យ	៥០.០០០		៥០.០០០
០១ មេសា ០៦	២	ថ្លៃជួលម៉ាស៊ីនបូមទឹក	១៥.០០០		៦៥.០០០
០៥ មេសា ០៦	៣	ចំណាយទៅលើការធ្វើដំណើររបស់មនុស្សធានក្រីក្រចំនួន ២នាក់ ទៅមណ្ឌលសុខភាព		៤.០០០	៦១.០០០
០៧ មេសា ០៦	៤	ចំណាយទៅលើការធ្វើដំណើររបស់សមាគមមនុស្សធាន ទៅចូលរួមប្រជុំក្រុមប្រឹក្សាឃុំ		២.០០០	៥៩.០០០
០៩ មេសា ០៦	៥	ជួយជួសជុលផ្ទះរបស់មនុស្សធាន		៤០.០០០	១៩.០០០
០៩ មេសា ០៦	៦	ថ្លៃសៀវភៅ និងប៊ិចសម្រាប់គណនេយ្យករ		៨.០០០	១១.០០០
១០ មេសា ០៦	៧	ថ្លៃសមាជិកភាពប្រចាំខែ	២៥.០០០		៣៦.០០០
<b>សរុប</b>			<b>៩០.០០០</b>	<b>៥៤.០០០</b>	<b>៣៦.០០០</b>

កាលបរិច្ឆេទ	លេខវិក័យប័ត្រ	ការពិពណ៌នា	ចំណូល	ចំណាយ	សមតុល្យ
		សមតុល្យដើមគ្រា			៣៦.០០០
០១ ឧសភា ០៦	១	ថ្លៃសមាជិកភាពប្រចាំខែ	២៥.០០០		៦១.០០០
០៥ ឧសភា ០៦	២	ថ្លៃចូលបុណ្យសពរបស់សមាជិក		៤០.០០០	២១.០០០
០៥ ឧសភា ០៦	៣	ថ្លៃជួលម៉ាស៊ីនបូមទឹក	២០.០០០		៤១.០០០
០៧ ឧសភា ០៦	៤	ការបរិច្ចាករបស់សាច់ញាតិ	២៥.០០០	២.០០០	៦៤.០០០
០៨ ឧសភា ០៦	៥	ថ្លៃជួសជុលទ្វារជង្រុកស្រូវ		៥០.០០០	១៤.០០០
០៩ ឧសភា ០៦	៦	ថ្លៃថ្នាំសម្រាប់មនុស្សធានដែលមានជម្ងឺ		៦.០០០	៨.០០០
<b>សរុប</b>			<b>៧០.០០០</b>	<b>៩៨.០០០</b>	<b>៨.០០០</b>

**ឧបសម្ព័ន្ធទី ៣**

**ទម្រង់នៃលិខិតជូនដំណឹងរបស់សមាគមមនុស្សចាស់**

លិខិតជូនដំណឹងរបស់សមាគមមនុស្សចាស់នេះ ត្រូវបញ្ជូនទៅឱ្យក្រុមប្រឹក្សាឃុំ ។

**ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា  
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ**

**សូមគោរពជូន**

**លោក/លោកស្រីប្រធានក្រុមប្រឹក្សាឃុំ/សង្កាត់.....**

**កម្មវត្ថុ :** ការជូនដំណឹងពីការបង្កើតសមាគមមនុស្សចាស់មួយនៅក្នុងភូមិ .....ឃុំ .....  
ស្រុក.....ខេត្ត..... ។

សេចក្តីដូចមានចែងក្នុងកម្មវត្ថុខាងលើ យើងខ្ញុំសូមជម្រាបជូនដំណឹងដល់លោក/លោកស្រី ប្រធាន  
ក្រុមប្រឹក្សាឃុំ/សង្កាត់ថា ភូមិរបស់យើងខ្ញុំមានមនុស្សចាស់មួយចំនួនដែលបច្ចុប្បន្ននេះ មានជីវភាពរស់នៅដុះដាប  
សុខភាពទ្រុឌទ្រោម ហើយក្នុងករណីមួយចំនួនទៀតរស់នៅតែឯងដោយមានជំនួយតិចតួច ។ ដោយមានការផ្តួច  
ផ្តើមគំនិត និងការគាំទ្រពីមនុស្សសំខាន់ៗនៅក្នុងភូមិ..... យើងខ្ញុំបានព្រមព្រៀងគ្នាបង្កើតសមាគម  
មនុស្សចាស់មួយនៅថ្ងៃទី.....ខែ.....ឆ្នាំ..... ។ គោលបំណងរបស់សមាគមមនុស្សចាស់នេះ គឺដើម្បីឱ្យ  
សមាជិកជួយគ្នាទៅវិញទៅមក និងដើម្បីលើកកម្ពស់ជីវភាពរស់នៅរបស់មនុស្សចាស់នៅក្នុងសហគមន៍ ។ យើងខ្ញុំ  
សូមជូនភ្ជាប់មកជាមួយនូវលក្ខន្តិកៈ បញ្ជីឈ្មោះសមាជិកគណៈកម្មការ និងបញ្ជីឈ្មោះសមាជិកបច្ចុប្បន្នរបស់  
សមាគម មនុស្សចាស់នេះ ចំនួនមួយច្បាប់ ។

អាស្រ័យដូចបានជម្រាបជូនខាងលើនេះ សូមលោក/លោកស្រីប្រធានមេត្តាជ្រាបជាព័ត៌មាន ។  
សូមលោក/លោកស្រីប្រធានទទួលនូវការគោរពរាប់អានដ៏ស្មោះស្ម័គ្រអំពីយើងខ្ញុំ ។

ធ្វើនៅ.....ថ្ងៃទី.....ខែ.....ឆ្នាំ.....  
ហត្ថលេខា និងឈ្មោះតំណាងសមាគមមនុស្សចាស់

បានឃើញ និងឯកភាព  
ថ្ងៃទី.....ខែ.....ឆ្នាំ.....  
ហត្ថលេខា និងត្រា  
ប្រធានក្រុមប្រឹក្សាឃុំ

បានឃើញ និងគោរពជូន  
ប្រធានក្រុមប្រឹក្សាឃុំ.....ជ្រាបជាព័ត៌មាន ។  
ថ្ងៃទី.....ខែ.....ឆ្នាំ.....  
ហត្ថលេខា និងឈ្មោះប្រធានភូមិ

**ឧបសម្ព័ន្ធទី ៤**

**ទម្រង់នៃរបាយការណ៍សកម្មភាពរបស់សមាគមមនុស្សចាស់**

របាយការណ៍សកម្មភាពនេះ អាចត្រូវបានគេប្រើប្រាស់ជារៀងរាល់ខែ និងប្រចាំឆ្នាំសម្រាប់ការកត់ត្រាផ្ទៃក្នុង  
របស់សមាគមមនុស្សចាស់ ដើម្បីធ្វើជូនក្រុមប្រឹក្សាឃុំ ។

**ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា  
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ**

ឈ្មោះសមាគមមនុស្សចាស់ :.....

របាយការណ៍ស្តីពីសកម្មភាពប្រចាំខែ/ប្រចាំឆ្នាំរបស់.....

កាលពីខែ/ឆ្នាំ..... កន្លងមក សមាគមមនុស្សចាស់ នៅក្នុងភូមិនេះ បានអនុវត្តសកម្មភាពផ្សេងៗ  
ដូចខាងក្រោម ÷

១. សកម្មភាព និងលទ្ធផល ÷

១.១. ឈ្មោះសកម្មភាពទី១ .....

សកម្មភាពលម្អិត .....

.....

១.២. ឈ្មោះសកម្មភាពទី២ .....

សកម្មភាពលម្អិត .....

.....

១.៣. ឈ្មោះសកម្មភាពទី៣.....

សកម្មភាពលម្អិត .....

.....

២. សេចក្តីសន្និដ្ឋាន ÷

.....

.....

៣. ផែនការសម្រាប់សកម្មភាពបន្ទាប់ ÷

សកម្មភាពទី១ .....

សកម្មភាពទី២ .....

សកម្មភាពទី៣ .....

អ្នករៀបចំរបាយការណ៍ :.....

បានឃើញ និងឯកភាព

ប្រធានសមាគមមនុស្សចាស់



**ឧបសម្ព័ន្ធទី ៥**  
**គំរូកំណត់ហេតុប្រជុំរបស់សមាគមមនុស្សចាស់**

**ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា**  
**ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ**

ឈ្មោះសមាគមមនុស្សចាស់ : .....

**កំណត់ហេតុប្រជុំ**

កាលបរិច្ឆេទ : .....

ទីកន្លែង : .....

អ្នកចូលរួម : .....

**របៀបវារៈ**

១- .....

២- .....

៣- .....

**ការសម្រេចរបស់អង្គប្រជុំ**

១- .....

២- .....

៣- .....

កាលបរិច្ឆេទ : .....

អ្នកសរសេរកំណត់ហេតុ : .....

បានឃើញ និងឯកភាព  
 ប្រធានអង្គប្រជុំ

**ឧបសម្ព័ន្ធទី៦**  
**គំរូផែនការសកម្មភាព**

**១- គំរូផែនការសកម្មភាពប្រចាំឆ្នាំរបស់សមាគមមនុស្សចាស់**

ល.រ.	សកម្មភាព	មករា	កុម្ភៈ	មីនា	មេសា	ឧសភា	មិថុនា	កក្កដា	សីហា	កញ្ញា	តុលា	វិច្ឆិកា	ធ្នូ	ធនធាន ដែលត្រូវការ
១	ធនាគារស្រូវ													
	- ការបែងចែកស្រូវ													
	- ការជួសជុលជង្រុកស្រូវ													៤០០ដុល្លារ
	- ការប្រមូលស្រូវ													
២	ពិធីបុណ្យរំលឹកខួបផ្សេងៗ													
	- ភ្ជុំបិណ្ឌ													១០០ដុល្លារ
	- ចូលឆ្នាំ													១៥០ដុល្លារ
៣	ការចុះសួរសុខទុក្ខតាមផ្ទះ													២៤០ដុល្លារ
៤	បង្ហាញផែនការសមាគម មនុស្សចាស់ដល់ ក្រុមប្រឹក្សាឃុំ													១០ដុល្លារ
៥	ជួសជុលស្រះទឹកភូមិ													៨០០ដុល្លារ

**២. គំរូផែនការសកម្មភាពប្រចាំខែរបស់សមាគមមនុស្សចាស់**

ល.រ	សកម្មភាព	ពេលវេលា	មូលនិធិ/ធនធាន	អ្នកទទួលខុសត្រូវ
១	ប្រជុំជាមួយក្រុមប្រឹក្សាឃុំ	២០ តុលា	៥ដុល្លា	
២	ជូនស្ត្រីចាស់ជរាពនាក់ទៅមណ្ឌលសុខភាព	១០ តុលា	១០ដុល្លា	អ្នកស្ម័គ្រចិត្តរបស់ក្រុមទ្រទ្រង់សុខភាពភូមិ លោកស្រី..... និងលោក ..... នឹងជូនពួកគាត់ទៅ
៣	ការប្រជុំរបស់សមាគមមនុស្សចាស់	២៨ តុលា	០	គណៈកម្មាធិការសមាគមមនុស្សចាស់ ត្រូវរៀបចំ
៤	ជំនួយសម្រាប់ជួលជុលផ្ទះលោកយាយ .....	៥-៨ តុលា	៥០ដុល្លា	លោក .....



**គោលការណ៍ណែនាំ**

**ស្តីពី**

**ការថែទាំបន្តស្នូលចាស់តាមបំណែងនៃថ្នាក់នៅកម្ពុជា**



**អារម្ភកថា**

រាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជាបាន និងកំពុងអនុវត្តនូវគោលនយោបាយអភិវឌ្ឍសេដ្ឋកិច្ចដោយផ្សារភ្ជាប់យ៉ាងស្ថិតរមូត ជាមួយនិងគោលនយោបាយសង្គមកិច្ច ក្នុងបុព្វហេតុរួមរបស់ជាតិ គឺ **កំណើនការងារ សមធម៌ និង ប្រសិទ្ធភាព** ។ កិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងរួមទាំងអស់គ្នានោះបានបង្កើនសមិទ្ធផលជាច្រើន ជាបន្តបន្ទាប់លើគ្រប់វិស័យ ក្នុងនោះវិស័យ សុខុមាលភាពសង្គមមានការរីកចម្រើនគួរឱ្យកត់សម្គាល់ ហើយសុខុមាលភាពមនុស្សចាស់ត្រូវបានលើកកម្ពស់កាន់ តែល្អប្រសើរជាលំដាប់ធ្វើឱ្យប្រជាជនមានអាយុកាន់តែវែងផងដែរ ។ ជាក់ស្តែង តាមការស្រាវជ្រាវបានកត់សម្គាល់ ឃើញថា សមាមាត្ររបស់មនុស្សចាស់ដែលមានអាយុចាប់ពី ៦០ ឆ្នាំឡើងទៅ ក្នុងចំណោមប្រជាជនកម្ពុជាទូទៅ កំពុងតែកើនឡើងពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំ ។ នៅមុនឆ្នាំ ២០០០ ចំនួនមនុស្សចាស់មានប្រមាណ ៤,៤ ភាគរយ នៃចំនួន ប្រជាជនកម្ពុជារូប និងបានកើនឡើងដល់ ៦,៤ ភាគរយ នៅឆ្នាំ ២០០៨ ដែលមានចំនួនមនុស្សចាស់ប្រមាណជាង ៨៨ ម៉ឺននាក់ ហើយក្នុងចំនួននេះត្រូវបានព្យាករណ៍ថា ចំនួនមនុស្សចាស់នឹងកើនឡើងទៀតដដែលមានចំនួនប្រមាណ ១,៥ លាននាក់ គិតត្រឹមឆ្នាំ ២០២៥ ។ មនុស្សចាស់ទាំងនោះភាគច្រើនកំពុងរស់នៅជួបជុំគ្រួសារប្រកបដោយសុភមង្គល ប៉ុន្តែមានមួយចំនួនកំពុងជួបប្រទះការលំបាក និងបញ្ហាប្រឈម អាស្រ័យដោយហេតុផលមួយចំនួន មានជាអាទិ៍ -

- ១. មនុស្សចាស់រស់នៅតាមតំបន់ជនបទដាច់ស្រយាលមានជីវភាពមិនសូវធូរធារ អត្រាអក្ខរភាពទាប ការយល់ដឹង ផ្នែកអនាម័យ និងសុខភាពនៅមានកម្រិត ។
- ២. នៅក្នុងគ្រួសារ ធ្វើបើប្រពៃណីគោរពដឹងគុណ និងយកចិត្តទុកដាក់ថែទាំមនុស្សចាស់នៅតង់វង្សក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែ លទ្ធភាពនៃការគាំទ្រមនុស្សចាស់នៅមានកម្រិត បណ្តាលឱ្យមនុស្សចាស់មួយចំនួនត្រូវប្រឈមរកដំណោះស្រាយ បញ្ហាខ្លួនឯង ធ្វើឱ្យពួកគេមានការលំបាកក្នុងការរកប្រាក់ចំណូលសម្រាប់ជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ ។

៣. មនុស្សចាស់ជាស្ត្រី នៅមានបន្ទុកគ្រួសារក្នុងការថែទាំទៅៗដែលនៅជាមួយ ដោយសារឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេ បានធ្វើចំណាកស្រុកទៅប្រកបរបរឆ្ងាយពីលំនៅដ្ឋាន ឬ ដោយសារការលែងលះគ្នា ហើយមិនទទួលបានសេវាថែទាំ ឬ ទទួលបានការថែទាំដោយសារជំងឺអេដស៍ គ្រោះថ្នាក់ចរាចរ និងមានជំងឺផ្សេងៗទៀតជាដើម ។ល។

ដើម្បីរកដំណោះស្រាយបញ្ហានានារបស់មនុស្សចាស់ រាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជាបានយកចិត្តទុកដាក់ខ្ពស់ក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ លើវិស័យសុខុមាលភាពរបស់មនុស្សចាស់ ដោយបានដាក់បញ្ចូលបញ្ហារបស់មនុស្សចាស់ទៅក្នុងគោលនយោបាយជាតិ និងបានបង្កើតយុទ្ធសាស្ត្រផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសដល់សុខុមាលភាពរបស់មនុស្សចាស់ ក្នុងនោះរួមមាន -

- ១. ការរៀបចំលិខិតបទដ្ឋានជាបន្តបន្ទាប់សម្រាប់អនុវត្ត ក្នុងគោលដៅលើកកម្ពស់សុខុមាលភាពរបស់មនុស្សចាស់ ព្រមទាំងបានគាំទ្រ និងជំរុញលើកទឹកចិត្តដល់ការបង្កើត និងការគ្រប់គ្រងសមាគមមនុស្សចាស់តាមសហគមន៍នៅ មូលដ្ឋានឃុំ សង្កាត់ទូទាំងប្រទេសផងដែរ ។ សមាគមមនុស្សចាស់ជាអង្គការសហគមន៍មូលដ្ឋានមួយដែលមានគោលដៅ លើកកម្ពស់សុខុមាលភាពរបស់មនុស្សចាស់ ធ្វើសកម្មភាពរួមសម្រាប់ផ្តល់ប្រយោជន៍ដល់ពួកគាត់ផ្ទាល់ដល់គ្រួសារ ដល់ សហគមន៍ ដល់មូលដ្ឋានឃុំ សង្កាត់របស់ពួកគាត់ ។ ការបង្កើត ការគ្រប់គ្រងសមាគមមនុស្សចាស់ គឺជាយន្តការរួមនៅ ថ្នាក់មូលដ្ឋាន ដែលត្រូវបានទទួលស្គាល់ដោយរាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា និងត្រូវបានផ្តល់សេវាគាំទ្រលើកកម្ពស់សុខុមាលភាព ជីវភាពរស់នៅឱ្យបានសមរម្យ និងទទួលបានការថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅដ្ឋានឱ្យបានកាន់តែល្អប្រសើរ ដើម្បីឱ្យពួក គាត់បានចូលរួមអភិវឌ្ឍនៅក្នុងមូលដ្ឋាន និងកម្មវិធីនានានៅតាមសហគមន៍ដែលពួកគាត់កំពុងរស់នៅ ។

២. រាជរដ្ឋាភិបាលបានយល់យ៉ាងច្បាស់ថា "មនុស្សចាស់ គឺជាមរតករបស់ជាតិ ជាសម្បត្តិវប្បធម៌របស់ជាតិ ជាធនធាន ប្រកបដោយចំណេះដឹង ចំណេះធ្វើ និងបទពិសោធន៍បច្ចេកទេសដ៏មានសារៈសំខាន់បំផុតសម្រាប់គ្រួសារ និងសង្គមជាតិ ដែលយើងគ្រប់ៗគ្នាត្រូវតែរួមគ្នាគោរពថែទាំ យកចិត្តទុកដាក់ផ្តល់ការគាំទ្រ និងត្រូវចូលរួមឱ្យបានសកម្ម ដើម្បីជំរុញការ បង្កើត និងការគ្រប់គ្រងសមាគមមនុស្សចាស់ឱ្យបានយ៉ាងតិចមួយសមាគមនៅតាមឃុំ សង្កាត់ ព្រមទាំងត្រូវបន្តពង្រឹង គ្រប់សមាគមមនុស្សចាស់ទាំងអស់ឱ្យមាននិរន្តរភាពនៅទូទាំងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា" ។ ក្នុងន័យនេះ កម្ពុជាតែងផ្តោតយក ចិត្តទុកដាក់លើការងារអប់រំ និងបំប៉នគំនិតដល់កុមារ និងយុវវ័យ អំពីសីលធម៌ គុណធម៌ ចរិយាធម៌ ដែលជាប្រពៃណី វប្បធម៌ដ៏ល្អផ្សេងរស់ជាតិក្នុងការផ្តល់តម្លៃសេចក្តីគោរពចំពោះឪពុកម្តាយ ចាស់ទុំ ក្នុងគោលដៅជំរុញការគោរពឱ្យបន្ត យកចិត្តទុកដាក់ថែទាំឪពុកម្តាយចាស់ៗ ផ្តល់តម្លៃដល់ការងារមើលថែទាំមនុស្សចាស់ជំរុញតាមសហគមន៍នីមួយៗ ។

៣. ក្នុងស្មារតីរួមចំណែកដល់កិច្ចការទាំងអស់នេះ កាកបាទក្រហមកម្ពុជាដឹកនាំដោយលោកជំទាវកិត្តិព្រឹទ្ធបណ្ឌិត **ម៉ឺន កឹម សុខសែន** ដែលមានសម្តេចព្រះមហាក្សត្រី **នរោត្តម មុនីរាត** សីហនុ ព្រះវររាជមាតាជាតិខ្មែរ ក្នុងស្ថិតភាព សេចក្តីផ្តុំផ្សំ និងសុភមង្គល ជាព្រះប្រធានកិត្តិយសបានចូលរួមយ៉ាងសកម្មក្នុងកិច្ចការជួយសម្រួលដល់ជីវភាពរស់នៅ





របស់មនុស្សចាស់ជរា និងប្រជាពលរដ្ឋនៅគ្រប់តំបន់ដែលពួកគេត្រូវបានជួបការលំបាកដោយគ្រោះធម្មជាតិ និងគ្រោះមហន្តរាយ ផ្សេងៗបានទាន់ពេលវេលា ស្របតាមគោលនយោបាយជាតិរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា ។

៤. ក្នុងនោះដែរ អង្គការយកដ្ឋានវិទ្យុ និងទូរទស្សន៍ជាយើង និងមូលនិធិជាយើងក៏បានបង្កើតកម្មវិធីផ្ទះទេវតា ដោយបាន សាងសង់ផ្ទះទេវតា នៅតាមបណ្តាខេត្តជូនចាស់ជរាក្រីក្រសម្រាប់ស្នាក់នៅរាប់រយខ្នង ។ ការចូលរួមសកម្មភាព មនុស្សធម៌នេះ ត្រូវបានចាត់ទុកជាគំរូដល់ជនគ្រប់រូបនាពេលបច្ចុប្បន្ន និងសម្រាប់អ្នកជំនាន់ក្រោយៗទៀត ដើម្បី ចូលរួមគាំទ្រដល់ការលើកកម្ពស់សុខុមាលភាពរបស់មនុស្សចាស់នៅកម្ពុជា ។

៥. វត្តអារាមសាសនា ក៏បានចូលរួមចំណែកក្នុងការគាំពារមនុស្សចាស់ដែលគ្មានទីតាំងស្នាក់អាស្រ័យផងដែរ ដោយ នៅទីវត្តអារាមនានា មានអគារ ឬ មណ្ឌលទៅតាមលទ្ធភាពមូលនិធិសម្រាប់ទ្រទ្រង់សមាគមមនុស្សចាស់នៅឃុំសង្កាត់ របស់ពួកគេដែលទទួលបានពីដៃគូអភិវឌ្ឍន៍ សប្បុរសជននានា រាជរដ្ឋាភិបាល និងមូលនិធិផ្សេងៗទៀតបានដោយ ស្របច្បាប់សម្រាប់ពួកគេស្នាក់នៅបានសមរម្យ មានអាហារទទួលបាន ដោយបានសម្រាន្តលក់ ស្លប់អាវម្នាក់ និងបាន តាំងសមាធិ សមាទានសីល ព្រមទាំងទទួលបាននូវសេវាថែទាំផ្សេងៗទៀតជាបន្តបន្ទាប់ ។

បច្ចុប្បន្ននេះ កម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋានត្រូវបានអនុវត្តយ៉ាងសកម្មក្នុងបណ្តាប្រទេសសមាជិកអាស៊ាន ចាប់តាំងពីឆ្នាំ ២០០៣ មក ដែលផ្តួចផ្តើមដោយអង្គការជួយជនចាស់ជរាកូរ៉េ ។ នៅកម្ពុជា កម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់តាម លំនៅឋានបានអនុវត្តនៅឆ្នាំ ២០០៤ មក រហូតដល់បច្ចុប្បន្ន កម្មវិធីនេះបានអនុវត្តនៅខេត្តបន្ទាយមានជ័យ ខេត្តបាត់ដំបង រាជធានីភ្នំពេញ និងនៅតាមបណ្តាខេត្តនានាជាបន្តបន្ទាប់ទៀត ដោយមានការគាំទ្រដោយអង្គការជួយជនចាស់ជរា អន្តរជាតិកម្ពុជា ក្រោមការឧបត្ថម្ភមូលនិធិពិភពលោកប្រតិបត្តិការកូរ៉េ-អាស៊ាន ។

ក្នុងន័យដូចបានបង្ហាញមកនេះ យើងពិតជាគ្មានការសង្ស័យទេថា កម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់នៅតាមលំនៅឋាន គឺជាកិច្ចការដ៏ចាំបាច់មួយ ។ ហើយយើងអាចនិយាយបានមួយបែបទៀតថា ស្បៀងភោគាលការណ៍ណែនាំស្តីពីការ ថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋាននេះ ប្រាកដជាដឹងក្លាយជាឯកសារសម្រាប់ជំនួយស្មារតីស្តីពីការបង្កើត ការគ្រប់គ្រង និង ការអនុវត្តន៍កម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋានដល់សហគមន៍ សមាគមមនុស្សចាស់ អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន សប្បុរសជន នានា អង្គការមិនមែនរាជរដ្ឋាភិបាល និងដៃគូអភិវឌ្ឍន៍ជាតិ និងអន្តរជាតិជាក់ជាពុំខាន ។

ជាការពិត ស្បៀងភោគាលនេះគឺជាជំហានចាំបាច់មួយទៀត ក្នុងការជំរុញ ការបង្កើត ការគ្រប់គ្រង និងការថែទាំមនុស្ស ចាស់នៅកម្ពុជាក្នុងបុព្វហេតុបន្តលើកកម្ពស់សុខុមាលភាពសង្គម និងសេដ្ឋកិច្ចរបស់មនុស្សចាស់ដែលកិច្ចការនេះ ជាការ ឆ្លុះបញ្ចាំងពីការយកចិត្តទុកដាក់ដ៏មុតមាំរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា។ នៅពេលអនាគត ខ្ញុំជឿជាក់ថា កម្មវិធីថែទាំមនុស្ស ចាស់តាមលំនៅឋាននឹងទទួលបានការគាំទ្រ និងសម្រេចបានតាមផែនការនៃតម្រូវការរបស់មនុស្សចាស់នៅកម្ពុជា ។

ក្នុងនាមរាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា ខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណ និងកោតសរសើរចំពោះក្រុមការងាររបស់គណៈកម្មាធិការជាតិ កម្ពុជាដើម្បីមនុស្សចាស់ ក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា ក្រសួងសហព័ន្ធសម្រាប់កិច្ចសហប្រតិ បត្តិការសេដ្ឋកិច្ច និងអភិវឌ្ឍន៍នៃប្រទេសអាស៊ីម៉ង់ អង្គការជួយជនចាស់ជរាកូរ៉េ និងអង្គការជួយជនចាស់ជរាអន្តរជាតិ កម្ពុជា ដែលបានខិតខំរៀបចំស្បៀងភោគាលការណ៍ណែនាំនេះឱ្យទទួលបានលទ្ធផលប្រកបដោយជោគជ័យ ។ ចំពោះមុខ ខ្ញុំមានជំនឿថា គ្រប់ក្រសួង-ស្ថាប័ន គ្រប់អនុគណៈកម្មាធិការដើម្បីមនុស្សចាស់ រាជធានី ខេត្ត គ្រប់សមាគមមនុស្សចាស់ អង្គការមិនមែនរាជរដ្ឋាភិបាល សប្បុរសជននានា និងដៃគូអភិវឌ្ឍន៍ជាតិ និងអន្តរជាតិនឹងចូលរួមសកម្មភាពគាំទ្រផ្សព្វផ្សាយ គោលការណ៍ណែនាំនេះឱ្យបានទូលំទូលាយ ដើម្បីបង្កលក្ខណៈងាយស្រួលដល់ការបង្កើត ការគ្រប់គ្រង និងការអនុវត្តន៍ កម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋាន នៅតាមឃុំ សង្កាត់ទូទាំងប្រទេសនៅព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា ឱ្យប្រកបដោយ វិបុលភាព និងចីរភាព ។

ខ្ញុំសង្ឃឹមយ៉ាងមុតមាំថា ស្បៀងភោគាលការណ៍ណែនាំស្តីពីការថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋាននេះនឹងក្លាយ ជាឯកសារសម្រាប់ជំនួយស្មារតីស្តីពីការលើកកម្ពស់សុខុមាលភាពរបស់មនុស្សចាស់ ដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងគោល នយោបាយជាតិរបស់រាជរដ្ឋាភិបាល នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជាផងដែរ ។

ធ្វើនៅរាជធានីភ្នំពេញ, ថ្ងៃទី ០៧ ខែ មករា ឆ្នាំ ២០១៣  
នាយករដ្ឋមន្ត្រី នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា  
និមិត្តប្រធានគិរីយន្តស័ក្តិៈ គណៈកម្មាធិការជាតិមនុស្សចាស់



សម្តេចអគ្គមហាសេនាបតីតេជោ ហ៊ុន សែន  
២/២

## មាតិកាទី ២

ទំព័រ

អារម្ភកថា.....	០១
មាតិកា.....	០១
<b>១ - សេចក្តីផ្តើម</b> .....	០២
១.១- និយមន័យ.....	០២
១.២- គោលបំណង.....	០២
១.៣- វិសាលភាព.....	០២
<b>២ - ដំណើរការរៀបចំបង្កើតកម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់</b> .....	០២
ជំហានទី១ : ប្រមូលផ្តុំសហគមន៍ប្រជុំផ្សព្វផ្សាយឱ្យមានការគាំទ្រការបង្កើតកម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់.....	០២
ជំហានទី២ : ប្រជុំរៀបចំការបង្កើតគណៈកម្មការថែទាំមនុស្សចាស់.....	០៣
ជំហានទី៣ : ប្រជុំផ្សព្វផ្សាយជ្រើសរើសមនុស្សចាស់ដែលត្រូវថែទាំ និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ.....	០៣
ជំហានទី៤ : បណ្តុះបណ្តាលគណៈកម្មការថែទាំ និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ.....	០៤
<b>៣ - រចនាសម្ព័ន្ធ និងការដឹកនាំ</b> .....	០៤
៣.១- តួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវរបស់គណៈកម្មការថែទាំមនុស្សចាស់.....	០៥
៣.២- តួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំមនុស្សចាស់.....	០៥
៣.៣- ក្រមសីលធម៌របស់គណៈកម្មការថែទាំ និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តគ្រប់រយលំដឹង និងប្រតិបត្តិ.....	០៥
<b>៤ - ផលប្រយោជន៍អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ</b> .....	០៦
៤.១- ការលើកទឹកចិត្តដល់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ.....	០៦
៤.២- ការជួយគាំទ្រសកម្មភាពសម្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំពីគណៈកម្មការថែទាំ.....	០៦
<b>៥ - ការត្រួតពិនិត្យ វាយតម្លៃ និងរបាយការណ៍ និងការលើកផែនការកម្មវិធីការថែទាំមនុស្សចាស់</b> .....	០៦
៥.១- ការត្រួតពិនិត្យ.....	០៦
៥.២- ការវាយតម្លៃ.....	០៧
៥.៣- របាយការណ៍ និងការលើកផែនការកម្មវិធីការថែទាំមនុស្សចាស់.....	០៧
<b>៦ - កិច្ចសហប្រតិបត្តិការរបស់គណៈកម្មការថែទាំជាមួយអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន សហគមន៍ ក្រសួង ស្ថាប័ន និងអង្គការដៃគូអភិវឌ្ឍន៍ លើការអនុវត្តកម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋាន</b> .....	១២
<b>៧ - រចនាសម្ព័ន្ធ និងតួនាទី ក្នុងការអនុវត្តកម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋាន ដោយអង្គការជួយជនចាស់ជរាអន្តរជាតិ-កម្ពុជា ដែលបាននិងកំពុងអនុវត្តក្នុងខេត្តបាត់ដំបង និងខេត្តបន្ទាយមានជ័យ</b> .....	១២
<b>៨ - ការអនុវត្តកម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋាន ដោយអង្គការជួយជនចាស់ជរាអន្តរជាតិ-កម្ពុជា ដែលបាននិងកំពុងអនុវត្តក្នុងខេត្តបាត់ដំបង និងខេត្តបន្ទាយមានជ័យ</b> .....	១៣

### ឧបសម្ព័ន្ធ

ឧបសម្ព័ន្ធទី១ : ការវិវត្តនៃជរាភាព និងការថែទាំ.....	១៤
ឧបសម្ព័ន្ធទី២ : ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សចាស់.....	១៧
ឧបសម្ព័ន្ធទី៣ : សុខភាព អាហារូបត្ថម្ភ និងការថែទាំរបស់មនុស្សចាស់.....	១៨
ឧបសម្ព័ន្ធទី៤ : ការថែទាំមនុស្សចាស់ផ្នែកសុខភាព.....	២២
ឧបសម្ព័ន្ធទី៥ : ការការពារ ការរអិលដួលរបស់មនុស្សចាស់.....	២៤
ឧបសម្ព័ន្ធទី៦ : វិធីការការពារការចម្លងមេរោគ.....	២៦
ឧបសម្ព័ន្ធទី៧ : ការហាត់ប្រាណសម្រាប់មនុស្សចាស់.....	២៧
ឧបសម្ព័ន្ធទី៨ : ការតាមដាន និងត្រួតពិនិត្យស្ថានភាពមនុស្សចាស់.....	៣០
ឧបសម្ព័ន្ធទី៩ : ភាពជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត.....	៣២
ឧបសម្ព័ន្ធទី១០ : ការកៀរគរធនធានសហគមន៍.....	៣៣
ឧបសម្ព័ន្ធទី១១ : ការរំលោភបំពានមនុស្សចាស់.....	៣៤
ឧបសម្ព័ន្ធទី១២ : ភាពតានតឹងរបស់អ្នកថែទាំ.....	៣៥



**១. សេចក្តីផ្តើម**

**១.១- និយមន័យ**

ការថែទាំមនុស្សចាស់ គឺជាសកម្មភាពសមាជិកគ្រួសារសាច់ញាតិរបស់មនុស្សចាស់ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តក្នុងសមាគម ឬសហគមន៍ដល់មនុស្សចាស់ដែលមានជំងឺ សុខភាពទន់ខ្សោយ ពិការភាព និងមនុស្សចាស់ឯកកោក្រិក្រគ្មានទីពឹង ។ សកម្មភាពដែលអ្នកថែទាំផ្តល់ដល់មនុស្សចាស់រួមមាន ការផ្តល់អនាម័យខ្លួនប្រាណ ការផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភ ការថែទាំសុខភាព ការគាំពារចិត្តសាស្ត្រសង្គម និងការចូលរួមសកម្មភាពសង្គម ។ **ការផ្តល់អនាម័យខ្លួនប្រាណ** មានដូចជា ការសម្អាតមាត់ធ្មេញ ការងូតទឹកសម្អាតកាយ រៀបចំកន្លែងគេង បោកគក់សម្លៀកបំពាក់ និងការបោសសម្អាត រៀបចំផ្ទះសំបែង ។ **ការផ្តល់អាហារូបត្ថម្ភ** មានដូចជា ការចម្អិនម្ហូបអាហារ ការរៀបចំម្ហូបអាហារបរិភោគ និងការបញ្ជាក់អាហារ ។ **ការថែទាំសុខភាព** មានដូចជា ការជូនទៅពិនិត្យសុខភាព ការតាមដានការលេបថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា ការតាមដានការប្រែប្រួលសុខភាព និងការផ្តល់ឱ្យមានលំហាត់ប្រាណ ។ **ការគាំពារចិត្តសាស្ត្រសង្គម** មានដូចជា ការជូនទៅសួរសុខទុក្ខសាច់ញាតិ ឬមិត្តភក្តិ ការជូនទៅកន្លែងកម្សាន្តលំហែកាយ ការនិយាយកំដរ ការលើកទឹកចិត្តគាំទ្រផ្នែកអារម្មណ៍ និងប្រឹក្សាយោបល់ ។ **ការចូលរួមសកម្មភាពសង្គម** មានដូចជា ការជូនទៅសាលាឧបោសថសីល វត្តអារាម និងការចូលរួមពិធីបុណ្យផ្សេងៗ ។

កម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋាន គឺជាកម្មវិធីគាំពារសង្គមមួយសម្រាប់មនុស្សចាស់ ដែលអនុវត្តនៅតាមសហគមន៍ ដោយសហគមន៍ សមាគម អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន អង្គការមិនមែនរាជរដ្ឋាភិបាល ឬដៃគូអភិវឌ្ឍន៍ ។ ជាទូទៅដើម្បីអនុវត្តកម្មវិធីនេះ តម្រូវឱ្យមានសមាសធាតុជាមូលដ្ឋានសំខាន់ៗ ចំនួន ៣ គឺ គណៈកម្មការថែទាំមនុស្សចាស់ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំតាមលំនៅឋាន និងមនុស្សចាស់ដែលត្រូវការថែទាំ ដោយរើសចេញពីសហគមន៍ ។

**១.២- គោលបំណង**

- ដើម្បីលើកកម្ពស់សុខុមាលភាពរបស់មនុស្សចាស់ក្នុងការរស់នៅប្រកបដោយក្តីសង្ឃឹម មានសេចក្តីថ្លែងថ្លែង និងមានភាពលំនឹងក្នុងជីវិត ។
- ដើម្បីបង្កើនការយកចិត្តទុកដាក់ថែទាំគ្រួសារ សាច់ញាតិ និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត សម្រាប់មនុស្សចាស់ដែលមានជំងឺសុខភាពទន់ខ្សោយពិបាកធ្វើចលនា និងពិការ នៅតាមលំនៅឋាន ។
- បង្កើនសកម្មភាពគាំទ្រពីសហគមន៍ អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន អង្គការមិនមែនរាជរដ្ឋាភិបាល និងដៃគូអភិវឌ្ឍន៍ ដើម្បីលើកកម្ពស់សុខុមាលភាពមនុស្សចាស់ ។
- ជំរុញការលើកទឹកចិត្តឱ្យមានការចូលរួមរបស់ក្រុមគ្រួសារ និងសាច់ញាតិក្នុងការថែទាំមនុស្សចាស់ ។

**១.៣- វិសាលភាព**

គោលការណ៍ណែនាំពីការថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋាននេះ ផ្តោតយ៉ាងសំខាន់ដល់អ្នកអនុវត្តយល់ដឹងអំពីកម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋានដោយអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត មិនសំដៅលើការថែទាំមនុស្សចាស់ជាគ្រួសារ ឬសាច់ញាតិឡើយ ។

**២. ដំណើរការរៀបចំបង្កើតកម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់**

ដើម្បីបង្កើតកម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋានដែលអនុវត្តដោយសហគមន៍ សមាគម អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន អង្គការមិនមែនរាជរដ្ឋាភិបាល ឬដៃគូអភិវឌ្ឍន៍ មានជំហានសំខាន់ៗចំនួន ៤ ដូចខាងក្រោម ៖

**ជំហានទី១ : ប្រមូលផ្តុំសហគមន៍ប្រជុំផ្សព្វផ្សាយឱ្យមានការគាំទ្រការបង្កើតកម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់**

កម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋានដំណើរការទៅបាន អាស្រ័យលើការចូលរួម និងការគាំទ្រពីប្រជាជននៅក្នុងសហគមន៍ ។ ដូច្នេះការរៀបចំឱ្យមានការប្រជុំពិភាក្សាជាមួយប្រជាជននៅក្នុងសហគមន៍ ជាកិច្ចការសំខាន់សម្រាប់អ្នករៀបចំកម្មវិធីនេះ ។ ការប្រជុំត្រូវពន្យល់ពីកម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់ គោលបំណងនៃកម្មវិធី ផលប្រយោជន៍នៃកម្មវិធី និងធនធានចាំបាច់សម្រាប់អនុវត្តកម្មវិធី ជាពិសេសការរៀបចំបង្កើតគណៈកម្មការថែទាំមនុស្សចាស់ និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ ។ ការថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋាន ត្រូវអនុវត្តសកម្មភាពមួយចំនួនដូចខាងក្រោម ៖

- ជួបជាមួយប្រធានភូមិ និងក្រុមប្រឹក្សាឃុំ សង្កាត់ ដើម្បីជូនដំណឹងដល់ពួកគាត់អំពីចេតនាក្នុងការបង្កើតកម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់ ជាពិសេសដើម្បីឱ្យពួកគាត់មានលទ្ធភាពគាំទ្រដល់ដំណើរការនេះ តាមរយៈ ៖
  - ក** - ការកោះប្រជុំនៅក្នុងភូមិ

- ខ** - ការកំណត់ពិធីបុណ្យនានាក្នុងការឈរឈ្មោះបោះឆ្នោតជ្រើសរើសគណៈកម្មការថែទាំមនុស្សចាស់
  - គ** - ការដាក់បញ្ចូលផែនការក្នុងការបង្កើតកម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់ទៅក្នុងផែនការអភិវឌ្ឍន៍ឃុំ សង្កាត់
  - ឃ** - ផ្សព្វផ្សាយ និងជួយពន្យល់ពីគោលការណ៍ណែនាំរបស់កម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់
  - ង** - ស្នើឱ្យសហគមន៍ណែនាំសមាជិកសហគមន៍ដែលគេគាំទ្រ និងគោរព ដើម្បីជួយជំរុញការចាប់អារម្មណ៍និងសុំការគាំទ្រសម្រាប់ការបង្កើតកម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់ ។
- ជួបជាមួយសមាជិកដែលចាប់អារម្មណ៍ទាំងអស់នៅក្នុងសហគមន៍ តាមរយៈការជួបជាមួយបុគ្គលម្នាក់ៗ ឬជាក្រុមតូចៗ ដើម្បីរៀបរាប់ពីគោលបំណង និងផលប្រយោជន៍របស់កម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់ ដោយទុកពេលឱ្យពួកគាត់សួរសំណួរ និងចែករំលែកគំនិតផ្សេងៗ ។

**ជំហានទី២ : ប្រជុំរៀបចំការបង្កើតគណៈកម្មការថែទាំមនុស្សចាស់**

នៅពេលដែលសហគមន៍បានយល់ និងគាំទ្រកម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់រួចហើយ ត្រូវរៀបចំការប្រជុំដើម្បីបង្កើតគណៈកម្មការថែទាំមនុស្សចាស់ដោយធ្វើការបោះឆ្នោតជ្រើសរើស ។ សមាសភាពគណៈកម្មការថែទាំមនុស្សចាស់មានប្រធាន ០១ រូប អនុប្រធាន ០១ រូប និងសមាជិកមួយចំនួនតាមការចាំបាច់ ។ ការបោះឆ្នោតជ្រើសរើសគណៈកម្មការថែទាំមនុស្សចាស់ ត្រូវអនុវត្តតាមនីតិវិធីដូចខាងក្រោម -

- ប្រកាសបេក្ខជនឈរឈ្មោះ
- ឱ្យបេក្ខជនណែនាំខ្លួនពីសមត្ថភាព និងបទពិសោធន៍
- រៀបចំដំណើរការបោះឆ្នោត
- រាប់សន្លឹកឆ្នោត និងប្រកាសលទ្ធផល
- ឱ្យបេក្ខជនជាប់ឆ្នោតទាំងអស់ធ្វើការប្តេជ្ញាចិត្ត ។

**ជំហានទី៣ : ប្រជុំផ្សព្វផ្សាយជ្រើសរើសមនុស្សចាស់ដែលត្រូវថែទាំ និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ**

ការជ្រើសរើសមនុស្សចាស់ដែលត្រូវថែទាំ និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំត្រូវមានសារៈសំខាន់ណាស់ ។ ក្នុងន័យនេះចាំបាច់តម្រូវឱ្យមានការចូលរួមផ្តល់យោបល់ក្នុងការជ្រើសរើសពីសមាជិកក្នុងសហគមន៍ ។ ការជ្រើសរើសនេះគឺត្រូវរៀបចំឡើងដោយគណៈកម្មការថែទាំមនុស្សចាស់សហការជាមួយអាជ្ញាធរភូមិ ។ ចំនួនមនុស្សចាស់ដែលត្រូវថែទាំ និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ ត្រូវបានជ្រើសរើសតាមចំនួនតិច ឬច្រើនតាមតម្រូវការជាក់ស្តែងក្នុងការថែទាំមនុស្សចាស់ ។ ជាទូទៅអ្នកស្ម័គ្រចិត្តត្រូវបានជ្រើសរើសបន្ទាប់ពីការជ្រើសរើសមនុស្សចាស់ដែលត្រូវថែទាំ ដើម្បីឱ្យត្រូវនឹងតម្រូវការរបស់មនុស្សចាស់នីមួយៗដែលត្រូវការការថែទាំ ។ ការជ្រើសរើសមនុស្សចាស់ដែលត្រូវថែទាំ និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ ត្រូវអនុវត្តទៅតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យមួយចំនួន ដូចខាងក្រោម -

**ក. លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យនៃការជ្រើសរើសមនុស្សចាស់ដែលត្រូវថែទាំ**

- មានអាយុចាប់ពី ៥៥ ឆ្នាំឡើងទៅ
- រស់នៅឯកកោ
- កូនចៅ និងសាច់ញាតិធ្វើចំណាកស្រុក ទុកគាត់ចោលតែឯង
- មានជីវភាពលំបាក និងគ្មានមុខរបរ
- ពិបាកធ្វើចលនា ឬមានបញ្ហាផ្នែកកាយសម្បទា និងពិការ
- មានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃជាដើម ។

**ខ. លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យនៃការជ្រើសរើសអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ**

- មានអាយុមិនចាស់ពេក និងមិនក្មេងពេក ( ប៉ុន្តែបើយកល្អ គួរយកអាយុចន្លោះពី ៣៥ ឆ្នាំ ទៅ ៥០ ឆ្នាំ )
- មានសុខភាពល្អ និងអត្តចរិតល្អ
- មានឆន្ទៈ និងមានការចាប់អារម្មណ៍ក្នុងការថែទាំមនុស្សចាស់
- អាចផ្តល់សេវាកម្មមួយសប្តាហ៍ម្តង ឬបីដងក្នុងមួយខែ ឬច្រើនជាងនេះ
- មានចិត្តរីករាយក្នុងការស្ម័គ្រចិត្តជួយមនុស្សចាស់
- រស់នៅជិតផ្ទះមនុស្សចាស់ដែលត្រូវថែទាំ

**ជំហានទី៤ : បណ្តុះបណ្តាលគណៈកម្មការថែទាំ និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ**

គណៈកម្មការត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលលើជំនាញសំខាន់ៗពីរ គឺជំនាញគ្រប់គ្រងកម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់ និងជំនាញថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋាន ។ ការបណ្តុះបណ្តាលនេះ ត្រូវបានផ្តល់ដោយភ្នាក់ងាររាជរដ្ឋាភិបាល ឬអង្គការមិនមែនរាជរដ្ឋាភិបាល ដែលផ្តល់សេវាកម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋានរបស់សហគមន៍ ដោយធ្វើការទំនាក់ទំនង និងស្នើសុំការសម្របសម្រួលពីអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន ទៅភ្នាក់ងារ អង្គការ ឬស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធ ។

ជំនាញគ្រប់គ្រងកម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់ផ្តោតលើ -

- ការប្រាស្រ័យទាក់ទង
- ការសរសេររបាយការណ៍
- ភាពជាអ្នកដឹកនាំ
- ការក្រៀមក្រងវិធាន
- ការគ្រប់គ្រងហិរញ្ញវត្ថុ
- ការគ្រប់គ្រងឯកសារ

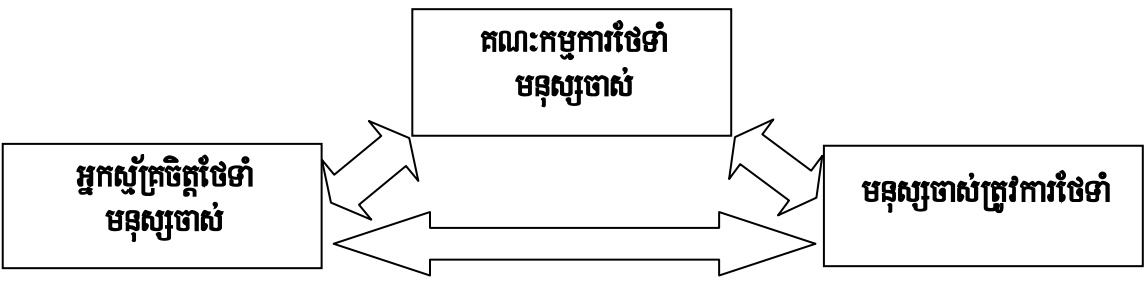
ជំនាញថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋាន ផ្តោតលើប្រធានបទ ដែលមានចែងលម្អិតនៅក្នុងឧបសម្ព័ន្ធដូចខាងក្រោម -

- ការវិវត្តនៃជំនាញ និងការថែទាំ
- ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សចាស់
- សុខភាព អាហារូបត្ថម្ភ និងការថែទាំរបស់មនុស្សចាស់
- ការថែទាំមនុស្សចាស់ផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត
- ការពារការរំលោភរបស់មនុស្សចាស់
- វិធីការពារការចម្លងមេរោគ
- ការហាត់ប្រាណសម្រាប់មនុស្សចាស់
- ការតាមដាន និងត្រួតពិនិត្យស្ថានភាពមនុស្សចាស់
- ភាពជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត
- ការក្រៀមក្រងធនធានសហគមន៍
- ការរំលោភបំពានមនុស្សចាស់
- ភាពតានតឹងរបស់អ្នកថែទាំ

អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំមនុស្សចាស់ ត្រូវបានធ្វើការបណ្តុះបណ្តាលពីជំនាញថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋានដូចគណៈកម្មការថែទាំមនុស្សចាស់ដែរ ។ ការបណ្តុះបណ្តាលនេះ ត្រូវផ្តល់ដោយគណៈកម្មការថែទាំមនុស្សចាស់ ឬដោយភ្នាក់ងាររាជរដ្ឋាភិបាល និងអង្គការមិនមែនរាជរដ្ឋាភិបាល ដែលផ្តល់សេវាកម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់ ។

**៣.~ វេទនាសម្ព័ន្ធ និងការដឹកនាំ**

ដើម្បីអនុវត្តកម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋានដែលអនុវត្តដោយសហគមន៍ សមាគមមនុស្សចាស់ អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន អង្គការមិនមែនរាជរដ្ឋាភិបាល ឬដៃគូអភិវឌ្ឍន៍នានា ត្រូវឱ្យមានគណៈកម្មការថែទាំមនុស្សចាស់ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ និងមនុស្សចាស់ដែលត្រូវថែទាំ ដែលបានជ្រើសរើសចេញពីសហគមន៍ គណៈកម្មការសមាគម ឬរើសចេញពីសមាជិកសមាគមនៅក្នុងភូមិមួយៗ ដែលមានឆន្ទៈក្នុងការបំពេញភារកិច្ចដោយស្ម័គ្រចិត្ត ។





**៣.១- តួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវរបស់គណៈកម្មការថែទាំមនុស្សចាស់**

គណៈកម្មការថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋានមានតួនាទី និងភារកិច្ច ដូចខាងក្រោម -

- ជ្រើសរើសមនុស្សចាស់ដែលត្រូវថែទាំ និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ
- ជួយគាំទ្រដល់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តក្នុងការជ្រើសរើសមនុស្សចាស់ដែលត្រូវថែទាំ
- គ្រប់គ្រង និងតាមដានសកម្មភាពអ្នកស្ម័គ្រចិត្តជាប្រចាំ
- ចុះសួរសុខទុក្ខដល់មនុស្សចាស់ និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ
- ប្រជុំជាមួយអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំប្រចាំខែ
- ធ្វើរបាយការណ៍សកម្មភាពទុកជាឯកសារ ឬផ្ញើជូនអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន និងអ្នកពាក់ព័ន្ធផ្សេងៗ
- ធ្វើការសហការសម្របសម្រួល និងទំនាក់ទំនងជាមួយអាជ្ញាធរក្នុងមូលដ្ឋាន
- ទទួលខុសត្រូវសកម្មភាពកម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់
- ជួយសម្របសម្រួលបញ្ហាដល់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ និងមនុស្សចាស់ក្នុងតំបន់គោលដៅ
- ត្រួតពិនិត្យ និងវាយតម្លៃអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ និងមនុស្សចាស់ដែលកំពុងទទួលការថែទាំ
- ត្រួតពិនិត្យ និងវាយតម្លៃកម្មវិធីថែទាំ និងលើកផែនការសកម្មភាព
- កៀរគរមូលនិធិស្របច្បាប់ពីប្រភពផ្សេងៗដើម្បីពង្រឹង និងពង្រីកកម្មវិធី
- លើកទឹកចិត្តដល់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ ចុះសួរសុខទុក្ខមនុស្សចាស់ដែលខ្លួនថែទាំ
- ចូលរួមការប្រជុំ និងសិក្ខាសាលាផ្សេងៗ
- ផ្តល់ព័ត៌មានដល់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តអំពីសេវាកម្មផ្សេងៗ ឬសកម្មភាពសង្គមសម្រាប់ជាផលប្រយោជន៍ដល់មនុស្សចាស់ ។

**៣.២- តួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំមនុស្សចាស់**

អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋានមានតួនាទី និងភារកិច្ច ដូចខាងក្រោម -

- ចុះសួរសុខទុក្ខមនុស្សចាស់ ដើម្បីផ្តល់ការថែទាំដល់មនុស្សចាស់ដែលខ្លួនត្រូវទទួលថែទាំ
- ធ្វើការទំនាក់ទំនង និងផ្តល់ព័ត៌មានទៅដល់គណៈកម្មការ មណ្ឌលសុខភាព មេភូមិ ឬដល់អ្នកពាក់ព័ន្ធ នៅពេលដែលមនុស្សចាស់ឈឺ ឬតម្រូវការផ្សេងៗ
- ចូលរួមការប្រជុំ និងការបណ្តុះបណ្តាលផ្សេងៗ
- ជួយប្រមូលព័ត៌មានអំពីតម្រូវការ និងសកម្មភាពរបស់មនុស្សចាស់ដែលកំពុងថែទាំ
- ធ្វើផែនការប្រចាំសប្តាហ៍ ឬខែ ដើម្បីបញ្ជាក់ពីសកម្មភាពក្នុងការជួយដល់មនុស្សចាស់ដែល កំពុងថែទាំ
- ពិភាក្សា និងចែករំលែកគំនិតស្តី ជាមួយមនុស្សចាស់ដែលកំពុងថែទាំ

**៣.៣- ក្រមសីលធម៌របស់គណៈកម្មការថែទាំ និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំគ្រប់គ្នា**

គណៈកម្មការថែទាំមនុស្សចាស់ និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ ត្រូវប្រកាន់នូវក្រមសីលធម៌ដូចខាងក្រោម -

- **ការគោរពនូវពាក្យសន្យាជាមួយមនុស្សចាស់ :** គឺដើម្បីឱ្យមានការជឿជាក់ ក្នុងការទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សចាស់ និងត្រូវរក្សានូវអ្វីដែលបានសន្យាជាមួយមនុស្សចាស់ ។ ឧទាហរណ៍ : ការចុះសួរសុខទុក្ខត្រូវធ្វើឱ្យបានទៀងទាត់តាមពេលវេលាដែលបានសន្យាជាមួយមនុស្សចាស់ និងត្រូវសុំអភ័យទោសពីមនុស្សចាស់ឱ្យបានសមរម្យ ក្នុងករណីមានការប្រែប្រួល ខកខានដោយប្រការណាមួយ ។
- **ការចុះសួរសុខទុក្ខក្នុងករណីមិនជួបមនុស្សចាស់ :** ដើម្បីសួរសុខទុក្ខពេលដែលអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំមនុស្សចាស់ ចុះទៅដល់ផ្ទះរបស់មនុស្សចាស់ដូចដែលបានគ្រោងទុក ក្នុងករណីមិនបានជួបគាត់ដោយសារគាត់មិននៅផ្ទះ ដូចនេះអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ មិនត្រូវចូលទៅក្នុងផ្ទះរបស់គាត់ទេ ប៉ុន្តែអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំចិត្តអាចផ្តាំធ្វើការសួរសុខទុក្ខតាមរយៈអ្នកជិតខាង ។
- **ការគោរពសាសនា :** អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំមិនត្រូវហាមមនុស្សចាស់គោរពសាសនារបស់គាត់ទេ
- **ការផ្តល់រង្វាន់ :** មនុស្សចាស់អាចជូនរង្វាន់ជាសម្ភារផ្សេងៗ ទៅឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំតាមការពេញចិត្ត តែទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំមិនត្រូវទទួលយកឡើយ ជាមួយនឹងសីលធម៌ឱ្យបានសមរម្យ ។
- **ការរកផលចំណេញ :** អ្នកស្ម័គ្រចិត្តមិនត្រូវមានការទំនាក់ទំនងក្នុងការធ្វើអាជីវកម្មជាមួយមនុស្សចាស់ ឬក្រុមគ្រួសាររបស់មនុស្សចាស់ដើម្បីទទួលបានផលចំណេញ ។

- **ការផ្តល់ប្រាក់កម្ចីដល់មនុស្សចាស់ :** នៅពេលដែលមនុស្សចាស់ចង់ខ្ចីប្រាក់ចំនួនណាមួយ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំមិនត្រូវផ្តល់ប្រាក់ជូនគាត់ឡើយ ប៉ុន្តែត្រូវពន្យល់ដល់គាត់ឱ្យបានសមរម្យ ។
- **ការធានា :** បើមនុស្សចាស់សុំឱ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំជួយចុះហត្ថលេខាទៅលើឯកសារ ដើម្បីឱ្យជួយធានា ឬសន្យាក្នុងការបង់ប្រាក់ជំនួសគាត់ ក្នុងករណីនេះ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំមិនត្រូវធ្វើឡើយ ប៉ុន្តែត្រូវពន្យល់ដល់គាត់ឱ្យបានសមរម្យ ។
- **ការប្រើប្រាស់ឱសថ :** អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំត្រូវតែសុំការណែនាំ ឬជួយធ្វើការតាមដានការប្រើប្រាស់ឱសថរបស់មនុស្សចាស់ពីគ្រូពេទ្យ ហើយមិនត្រូវប្តូរ ឬបង្គាប់ឱ្យមនុស្សចាស់ប្រើប្រាស់ថ្នាំតាមការកំណត់របស់ខ្លួនឡើយ ប៉ុន្តែអាចមើលតាមវេជ្ជបញ្ជារបស់គ្រូពេទ្យ ។

**៤.~ ផលប្រយោជន៍អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ**

ទោះបីអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំមិនទទួលបានប្រាក់ឧបត្ថម្ភពីកម្មវិធីក្តី ប៉ុន្តែត្រូវបានទទួលផលប្រយោជន៍ដូចជា ការអភិវឌ្ឍន៍ និងការបណ្តុះបណ្តាល ការទទួលស្គាល់ ការទទួលបាននូវបទពិសោធន៍ និងចំណេះដឹង ហើយការលើកទឹកចិត្តផ្សេងៗ និងមានឱកាសចូលរួមចំណែកជួយដល់សហគមន៍ និងសង្គមជាតិ ។

**៤.១-ការលើកទឹកចិត្តដល់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ**

ទោះបីអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំផ្តល់សេវាថែទាំមនុស្សចាស់ដោយមិនទទួលបានផលកម្រៃណាមួយក៏ដោយ ក៏មានកម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់មួយចំនួន តែងតែមានផ្តល់ការឧបត្ថម្ភលើកទឹកចិត្តដល់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំមនុស្សចាស់ ទៅតាមលទ្ធភាពរបស់កម្មវិធី ឬសហគមន៍ ហើយការឧបត្ថម្ភនេះមានការប្រែប្រួលពីសហគមន៍មួយទៅសហគមន៍មួយ ។ ករណីខ្លះការឧបត្ថម្ភមិនបានផ្តល់ជូនគ្រប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំទាំងអស់នោះទេ គឺធ្វើការជ្រើសរើសតែអ្នកស្ម័គ្រថែទាំដែលមានស្នាដៃល្អប៉ុណ្ណោះ ។

ការឧបត្ថម្ភលើកទឹកចិត្តដល់អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត មានរូបភាពមួយចំនួនដូចខាងក្រោម -

- ការផ្តល់បណ្ណសារសើរ
- ការផ្តល់ជាសម្ភារ ឬថវិកា
- ការរៀបចំពិធីជប់លៀងរួមគ្នាប្រចាំឆ្នាំ
- ការផ្តល់ជាអាទិភាពក្នុងការទទួលបាននូវសេវាសាធារណៈផ្សេងៗ ។

**៤.២-ការជួយគាំទ្រសកម្មភាពសម្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំពីគណៈកម្មការថែទាំ**

- នៅពេលដែលអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំមានការយល់ច្រឡំ ឬមិនយល់ច្បាស់អំពីបញ្ហាថ្មីៗរបស់មនុស្សចាស់ ឬក៏បញ្ហាទាក់ទងទៅនឹងសេវាកម្មដែលមិនបានគិតទុកជាមុន គណៈកម្មការថែទាំមនុស្សចាស់ ត្រូវប្រឹក្សាដល់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំដើម្បីឱ្យប្រាកដថា អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំនឹងផ្តល់សេវាកម្មដល់ការថែទាំមនុស្សចាស់បានត្រឹមត្រូវ និងរលូន ។
- គណៈកម្មការត្រូវរៀបចំឱ្យមានកម្មវិធីផ្លាស់ប្តូរបទពិសោធន៍រវាងក្រុមអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំយ៉ាងតិចមួយឆ្នាំម្តង ដើម្បីបង្កើនសមត្ថភាពអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំក្នុងការផ្តល់ការថែទាំមនុស្សចាស់ឱ្យកាន់តែប្រសើរឡើង ។

**៥.~ ការត្រួតពិនិត្យ វាយតម្លៃ និងរបាយការណ៍ និងការលើកផែនការកម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់**

**៥.១-ការត្រួតពិនិត្យ**

ដំណើរការនេះ គឺត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីត្រួតពិនិត្យផែនការដែលបាននិងកំពុងអនុវត្ត ដើម្បីរកឱ្យឃើញនូវសកម្មភាពសេវាដែលសម្រេចគោលដៅ និងគោលបំណងរបស់គណៈកម្មការថែទាំបង្កើតឡើង ។ ការត្រួតពិនិត្យគឺត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីប៉ាន់ប្រមាណផែនការបន្ត និងកំណត់កម្រិតនៃការពេញចិត្តរបស់មនុស្សចាស់ជាមួយសេវាកម្ម ដែលត្រូវផ្តល់ឱ្យបានសមស្រប និងតាមលទ្ធភាព ។ វិធីសាស្ត្រនៃការត្រួតពិនិត្យ -

- **មនុស្សចាស់ :** ធ្វើការសួរ ឬទូរស័ព្ទទៅមនុស្សចាស់ផ្ទាល់ ។
- **អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ :** ធ្វើការត្រួតពិនិត្យរបាយការណ៍ឱ្យបានទៀងទាត់ រួមទាំងការបង្ហាញកន្លែងប្រជុំ និងការជួយជូនសួរសុខទុក្ខ និងផ្តល់ព័ត៌មានតាមរយៈទូរស័ព្ទ ។
- **ការពិនិត្យកាលវិភាគ :** ពិនិត្យកាលវិភាគនៃសេវាកម្មយ៉ាងទៀងទាត់ គឺត្រូវបានរៀបចំឡើងមួយឆ្នាំម្តង និងប្រាំមួយខែម្តងសម្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋាន ។

**- ការត្រួតពិនិត្យតាមដានសកម្មភាពរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ :**

ដើម្បីធ្វើការត្រួតពិនិត្យតាមដានសកម្មភាពរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ គណៈកម្មការថែទាំមនុស្សចាស់ ត្រូវណែនាំដល់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំផ្តល់របាយការណ៍សកម្មភាពឱ្យបានទៀងទាត់ទៅតាមទម្រង់ដែលបានកំណត់ ។ ទន្ទឹមនឹងនេះគណៈកម្មការថែទាំមនុស្សចាស់ត្រូវធ្វើការអញ្ជើញអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំចូលរួមប្រជុំតាមការចាំបាច់ ដើម្បីរាយការណ៍អំពីស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់មនុស្សចាស់ក្នុងការពិភាក្សាពីការផ្តល់សេវាកម្ម និងបង្កើតយុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយបញ្ហាជាមួយគណៈកម្មការថែទាំមនុស្សចាស់ ។ លើសពីនេះ គណៈកម្មការថែទាំមនុស្សចាស់ ត្រូវធ្វើការតាមដានផ្សេងៗផ្ទាល់សកម្មភាពរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំដោយការចុះសួរសុខទុក្ខដល់មនុស្សចាស់ឱ្យបានទៀងទាត់ ស្របតាមស្ថានភាពចាំបាច់ ដើម្បីប៉ាន់ប្រមាណពីប្រសិទ្ធភាពនៃសេវាកម្ម និងតម្រូវការជាក់ស្តែងរបស់មនុស្សចាស់ ។

**៥.២-ការវាយតម្លៃ**

សកម្មភាពសម្របសម្រួលការវាយតម្លៃនៃអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋាន គឺដើម្បីសម្របសម្រួលដំណើរការសកម្មភាពឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការវាយតម្លៃត្រូវបានលើកគម្រោងមួយឆ្នាំ ២ ដង ។ លទ្ធផលនៃការវាយតម្លៃលើសកម្មភាពនីមួយៗមានរបាយការណ៍លម្អិតស្តីពីផែនការសេវាកម្មដែលបានផ្តល់ជូនការវិភាគសកម្មភាពកន្លងមក ការសិក្សានិងការកែសម្រួលសកម្មភាព ។ ក្រុមវាយតម្លៃអាចមានការចូលរួមមកពីអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន តំណាងគណៈកម្មការថែទាំមនុស្សចាស់ គណៈកម្មការសមាគម និងអាចមានតំណាងមន្ត្រីជំនាញដែលពាក់ព័ន្ធ ។ ក្រុមវាយតម្លៃត្រូវប្រជុំជាទៀងទាត់មួយឆ្នាំ ២ ដង ដើម្បីដំណើរការកម្មវិធីថែទាំ ក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាដែលកើតមានឡើង និងលើកយុទ្ធសាស្ត្របន្ត ។

**៥.៣-របាយការណ៍ និងការលើកផែនការកម្មវិធីការថែទាំមនុស្សចាស់**

ដើម្បីងាយស្រួលក្នុងការគ្រប់គ្រង ក៏ដូចជាការរៀបចំផែនការ និងការជូនដំណឹងផ្សេងៗទៅអ្នកពាក់ព័ន្ធចាំបាច់រាល់សកម្មភាពនៃកម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់ ត្រូវកត់ត្រានិងរៀបចំរបាយការណ៍ទុកជាឯកសារ ។ របាយការណ៍ត្រូវធ្វើជាប្រចាំខែ ត្រីមាស ឆមាស និងឆ្នាំ ។ របាយការណ៍ត្រូវរៀបរាប់ពីការរីកចម្រើន ដោយប្រៀបធៀបជាមួយនឹងផែនការសកម្មភាព និងលើកពិនិត្យដោយត្រូវអនុវត្តបន្ត ។ របាយការណ៍នេះ ត្រូវធ្វើដោយអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ និងគណៈកម្មការថែទាំមនុស្សចាស់ ។

**ក - លើកផែនការថែទាំបន្ត**

គោលបំណងនៃដំណើរការថែទាំនេះ គឺដើម្បីដោះស្រាយនូវបញ្ហាដែលជាយុទ្ធសាស្ត្រច្បាស់លាស់ ដូចខាងក្រោម -

- កំណត់តម្រូវការ និងបញ្ហារបស់មនុស្សចាស់
- វិភាគទៅលើបញ្ហារបស់មនុស្សចាស់
- កំណត់ចំនួនមនុស្សចាស់ដែលត្រូវទទួលសេវាថែទាំ
- ធ្វើផែនការដើម្បីសម្រេចគោលបំណង រួមទាំងការរកឱ្យឃើញនូវអ្នកថែទាំ ការផ្តល់យោបល់ និងការដាក់ផែនការប្រចាំថ្ងៃ ។

**ខ - ការស្ទង់មតិការពេញចិត្តរបស់មនុស្សចាស់លើសេវាកម្ម**

គោលបំណងនៃការស្ទង់មតិ គឺដើម្បីកម្រិតការពេញចិត្តរបស់មនុស្សចាស់ចំពោះសេវាកម្មក៏ដូចជាការពិនិត្យឡើងវិញនូវសកម្មភាពរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំមនុស្សចាស់ ព្រមទាំងរកឱ្យឃើញនូវបញ្ហាដែលកំពុងកើតឡើង និងបង្កើតយុទ្ធសាស្ត្រឱ្យសម្រេចដោយមានការសម្របសម្រួលពីមន្ត្រីសង្គមកិច្ច ។

**គ - ការបន្ត និងបញ្ឈប់ពីការថែទាំ**

មនុស្សចាស់ដែលមានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ឬឈឺធ្ងន់ធ្ងរ និងត្រូវការជួយថែទាំបន្ត ឬបញ្ឈប់ពីកម្មវិធីថែទាំ ក្នុងករណីទទួលបានមរណភាពការផ្លាស់ប្តូរពីសហគមន៍មួយទៅសហគមន៍មួយ ត្រូវមានឯកសារបញ្ជាក់ឱ្យបានច្បាស់លាស់ពីគណៈកម្មការថែទាំ ។

ខាងក្រោមនេះជាតារាងគំរូនៃការសរសេររបាយការណ៍សកម្មភាពនៃកម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់ និងសម្រង់ព័ត៌មានអំពីអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ និងមនុស្សចាស់ដែលត្រូវថែទាំ -

**តារាងគំរូ : របាយការណ៍សកម្មភាពរបស់គណៈកម្មការ ប្រចាំខែ.....ឆ្នាំ២០១...**

អាសយដ្ឋានភូមិ..... ឃុំ/សង្កាត់ .....ក្រុង/ស្រុក/ខណ្ឌ .....រាជធានី/ខេត្ត .....	
១ - ចំនួនអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំបច្ចុប្បន្ន	ចំនួនសរុប .....ស្រី.....
២ - ចំនួនអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំឈប់	ចំនួនសរុប .....ស្រី.....
៣ - ចំនួនអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំជ្រើសរើសថ្មី	ចំនួនសរុប .....ស្រី.....
៤ - ចំនួនមនុស្សចាស់ដែលជ្រើសរើសសម្រាប់ថែទាំ	ចំនួនសរុប .....ស្រី.....
៥ - ចំនួនមនុស្សចាស់ដែលកំពុងថែទាំ	ចំនួនសរុប .....ស្រី.....
៦ - ចំនួនមនុស្សចាស់ដែលកំពុងថែទាំ (ស្លាប់ ឬប្តូរទីលំនៅ)	ចំនួនសរុប .....ស្រី.....
៧ - ប្រភេទជំងឺ	..... ..... ..... .....
៨ - សកម្មភាពដែលបានចុះជួយ	..... ..... ..... .....
ការប្រជុំប្រចាំខែ របៀបវារៈ..... ..... .....	សង្ខេបលទ្ធផល ..... ..... .....
ផែនការសកម្មភាពបន្ត ( រៀបរាប់ពីសកម្មភាពដែលត្រូវអនុវត្តបន្ត )	
-	.....
-	.....
-	.....
-	.....

ធ្វើនៅ..... ថ្ងៃទី.....ខែ.....ឆ្នាំ២០.....

**ប្រធានគណៈកម្មការ**  
ហត្ថលេខា និងឈ្មោះ

**តារាងគំរូ : របាយការណ៍សកម្មភាពរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ ប្រចាំខែ.....ឆ្នាំ ២០១.....**

អាស័យដ្ឋាន	ភូមិ ..... ឃុំ/សង្កាត់ ..... ស្រុក/ខណ្ឌ..... ខេត្ត/ក្រុង.....					
មនុស្សចាស់ដែលត្រូវថែទាំ	ចំនួនសរុប .....ស្រី.....					
<b>សកម្មភាព</b>						
ថ្ងៃខែឆ្នាំ	.....	.....	.....	.....	.....	.....
<b>សេវាជួយថែទាំនៅលំនៅដ្ឋាន ដល់មនុស្សចាស់</b>	សួរសុខទុក្ខ					
	ចម្អិនអាហារ					
	បោសសំអាតផ្ទះ					
	បោកសំអាតសម្លៀកបំពាក់					
	ជូនទៅផ្សារ					
<b>ការថែទាំបុគ្គលផ្ទាល់</b>	ផ្តល់អាហារ					
	ដូតទឹក					
	ជូនទៅបន្ទប់ទឹក					
	ធ្វើសរសៃ					
	ប្តូរសម្លៀកបំពាក់					
	ជូនទៅសាលាធានា					
	ជូនទៅវត្ត					
	ជូនទៅពេទ្យ					
	ដងទឹក					
	ពុសអុស					
	ហាត់ប្រាណ					
<b>សកម្មភាពផ្សេងៗ</b>						
<b>ផែនការសកម្មភាពបន្ត (រៀបរាប់ពីសកម្មភាពដែលត្រូវអនុវត្តបន្ត)</b>						
- .....						
- .....						
- .....						
- .....						

ធ្វើនៅ..... ថ្ងៃទី.....ខែ.....ឆ្នាំ២០១.....

**អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំមនុស្សចាស់**  
ហត្ថលេខា និងឈ្មោះ



**តារាងគំរូ : សម្រាប់ព័ត៌មាន និងប្រវត្តិរបស់មនុស្សចាស់ខ្មែរ**

លេខកូដ :..... ថ្ងៃខែឆ្នាំចុះបញ្ជី :..... ថ្ងៃខែឆ្នាំបញ្ឈប់ :.....	
ឈ្មោះ :..... ភេទ :..... អាយុ :..... សាសនា :..... ភូមិ :..... ឃុំ/សង្កាត់ :..... ក្រុង/ស្រុក/ខណ្ឌ :..... រាជធានី/ខេត្ត :.....	
ចំណេះដឹងទូទៅ	ចេះអានអក្សរ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> មិនចេះអានអក្សរ ចេះសរសេរអក្សរ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> មិនចេះសរសេរអក្សរ
ស្ថានភាពគ្រួសារ	<input type="checkbox"/> លីវ <input type="checkbox"/> រៀបការ និងរស់នៅជាមួយគ្នា <input type="checkbox"/> លែងលះគ្នា <input type="checkbox"/> មេម៉ាយ <input type="checkbox"/> ផ្សេងៗ
ប្រវត្តិគ្រួសាររស់នៅជាមួយ	កូន            ប្តី ឬប្រពន្ធ            សាច់ញាតិ            អ្នកជិតខាង            ម្នាក់ឯង <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ឈ្មោះ..... ភេទ..... អាយុ..... មុខរបរ..... បន្ទុកគ្រួសារ.....	
ស្ថានភាពសុខភាពរបស់មនុស្សចាស់	ល្អ                            មានជំងឺ                            ឈឺរបៀបមនុស្សចាស់ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ	១ . ក្រពះ <input type="checkbox"/> ២ . ងាប់សរសៃ <input type="checkbox"/> ៣ . លើសឈាម <input type="checkbox"/> ៤ . ខ្វះឈាម <input type="checkbox"/> ៥ . ជម្ងឺស្បូន <input type="checkbox"/> ៦ . តាអក <input type="checkbox"/> ៧ . បួសដូងបាត <input type="checkbox"/> ៨ . គ្រុនពោះវៀន <input type="checkbox"/> ៩ . ហើម <input type="checkbox"/> ១០. រលាកសន្លាក់ <input type="checkbox"/> ១១.ឈឺសន្លាក់ដៃជើង <input type="checkbox"/> ១២.ទឹកនោមផ្អែម <input type="checkbox"/> ១៣.រលាកផ្លូវដង្ហើម <input type="checkbox"/> ១៤.ក្អក <input type="checkbox"/> ១៥. ភ្នែកកន្ទុយថ្លែន <input type="checkbox"/> ១៦. ភ្នែកឡើងបាយ ឬស្រវាំង <input type="checkbox"/> ១៧. ផ្សេងៗ <input type="checkbox"/>
បញ្ហារបស់មនុស្សចាស់	គំហើញ : ១. ឃើញច្បាស់ <input type="checkbox"/> ២.ឃើញព្រល័យ <input type="checkbox"/> ៣. មិនឃើញសោះ <input type="checkbox"/> ការស្តាប់: ១. ឮ <input type="checkbox"/> ២.មិនសូវឮ <input type="checkbox"/> ៣. មិនឮសោះ <input type="checkbox"/> ការនិយាយ: ១. ធម្មតា <input type="checkbox"/> ២.ស្តកៗ <input type="checkbox"/> ៣. មិនឮ ឬមិនចេញ <input type="checkbox"/> ផ្លូវចិត្ត : ..... ផ្លូវអារម្មណ៍ : ..... ផ្សេងៗ : ..... .....

ឈ្មោះ :.....ភេទ :.....អាយុ :.....សាសនា :..... ភូមិ :.....ឃុំ/សង្កាត់ :.....ក្រុង/ស្រុក/ខណ្ឌ :.....រាជធានី/ខេត្ត :.....	
ចំណេះដឹងទូទៅ	ចេះអានអក្សរ <input type="checkbox"/> <span style="float: right;"><input type="checkbox"/> អត់ចេះ</span> ចេះសរសេរអក្សរ <input type="checkbox"/> <span style="float: right;"><input type="checkbox"/> អត់ចេះ</span>
ស្ថានភាពគ្រួសារ	<input type="checkbox"/> សិរី <input type="checkbox"/> រៀបការ និងរស់នៅជាមួយគ្នា <input type="checkbox"/> លែងលះគ្នា <input type="checkbox"/> មេម៉ាយ <input type="checkbox"/> ផ្សេងៗ
ស្ថានភាពមុខរបរ និងចំណូលប្រចាំគ្រួសារ	១ . មុខរបរប្រចាំថ្ងៃ..... ២ . បានចំណូល..... ..... .....

**លេខទូរស័ព្ទទំនាក់ទំនង :.....**

**៦.~ កិច្ចសហប្រតិបត្តិការរបស់គណៈកម្មការថែទាំជាមួយអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន សហគមន៍ ក្រសួង ស្ថាប័ន និងអង្គការដៃគូអភិវឌ្ឍន៍លើការអនុវត្តកិច្ចវិធីថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋាន**

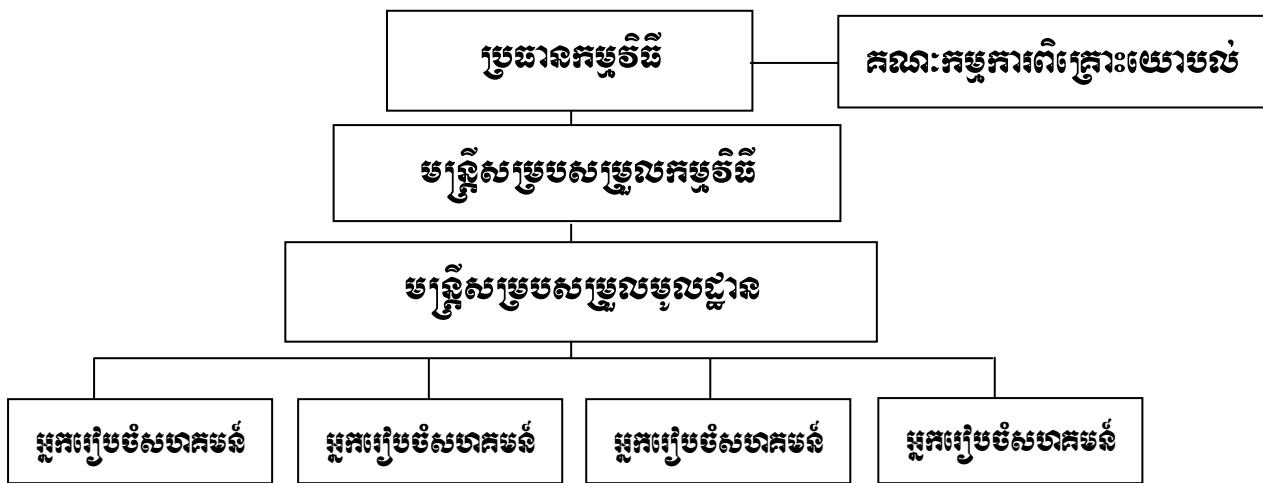
**ក - ទំនាក់ទំនងជាមួយសហគមន៍ :** កម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋានរំពឹងថា អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំជំនួយ ដល់មនុស្សចាស់ជរាដែលត្រូវការថែទាំ និងបង្កើនឱ្យមានការទំនាក់ទំនងជាមួយសហគមន៍ ។ កម្មវិធីថែទាំត្រូវបានរៀបចំ ឡើងដើម្បីផ្សព្វផ្សាយដល់មនុស្សចាស់តាមសហគមន៍ក្នុងការចូលរួមជាវិជ្ជមាន ។ ដោយហេតុនេះកម្មវិធីត្រូវការប្រើប្រាស់ ធនធានមនុស្ស និងធនធានសហគមន៍ដែលមានស្រាប់ ដើម្បីរក្សាការទំនាក់ទំនងគ្នាឱ្យបានល្អប្រសើរ ។

**ខ - ទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សចាស់ និងសហគមន៍ :** មនុស្សចាស់ដែលថែទាំមិនផ្លូវការពីសាច់ញាតិ មិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាងក្នុងសហគមន៍ ក៏មានតម្លៃខ្ពស់ និងជាផ្នែកមួយនៃដំណើរការថែទាំ ។ ដោយឡែកកម្មវិធីថែទាំតាមលំនៅឋាន អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត គឺជាធនធានសហគមន៍ដែលចាំបាច់សម្រាប់ថែទាំមនុស្សចាស់ដែលត្រូវការថែទាំ ។

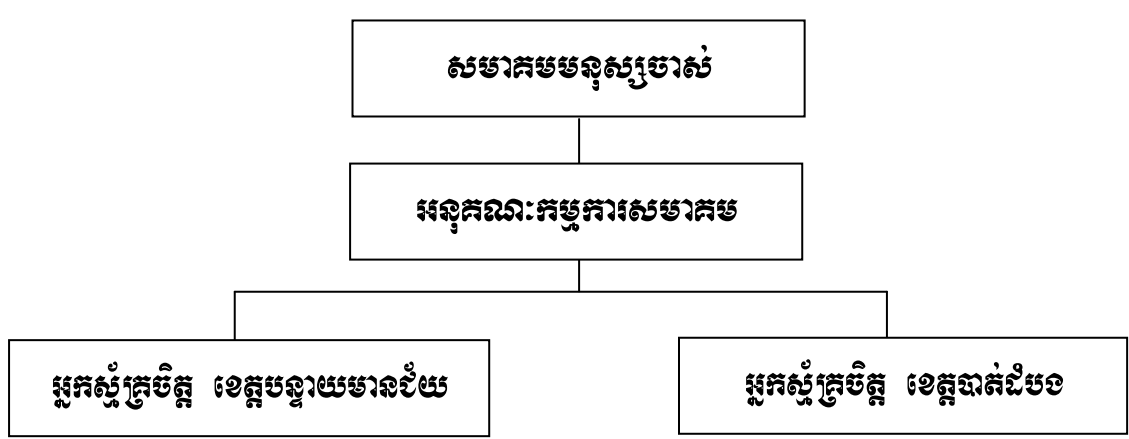
**គ - ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកពាក់ព័ន្ធ :** ដើម្បីដំណើរការកម្មវិធីថែទាំឱ្យបានល្អ គណៈកម្មការថែទាំត្រូវធ្វើការ ទំនាក់ទំនងឱ្យបានជិតស្និទ្ធជាមួយអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន ក្រសួង ស្ថាប័ន មន្ទីរ អង្គភាពពាក់ព័ន្ធ និងអង្គការដៃគូអភិវឌ្ឍន៍នានា ដើម្បីស្វែងរកការគាំទ្រផ្នែកថវិកា សម្ភារ សេវាសង្គម និងបច្ចេកទេស ។

**៧.~ របាយការណ៍ និងតួនាទី ក្នុងការអនុវត្តកិច្ចវិធីថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋាន ដោយអង្គការជួយ ជនចាស់ជរាអន្តរជាតិ - កម្ពុជា ដែលបាននិយមន័យក្នុងខេត្តបាត់ដំបង និងខេត្តបន្ទាយមានជ័យ**

អង្គការជួយជនចាស់ជរាអន្តរជាតិ-កម្ពុជា បានបង្កើតសមាគមមនុស្សចាស់នៅតាមសហគមន៍ នៅក្នុងខេត្តបាត់ដំបង និងខេត្តបន្ទាយមានជ័យ ។ កម្មវិធីថែទាំតាមលំនៅឋាន ជាកម្មវិធីមួយក្រោមការគ្រប់គ្រង និងអនុវត្តតាមរយៈសមាគម មនុស្សចាស់ ដែលមានរចនាសម្ព័ន្ធ និងតួនាទីដូចខាងក្រោម ។



**របាយការណ៍សមាគមមនុស្សចាស់**



**៨.~ ការអនុវត្តន៍កម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋាន ដោយអង្គការជួយជនចាស់ជរាអន្តរជាតិ-កម្ពុជា ដែលបាននិយមន័យនៃអនុវត្តក្នុងខេត្តឆ្នាំងជ័យ និងខេត្តបន្ទាយមានជ័យ**

**ក - តួនាទី និងការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកគ្រប់គ្រងកម្មវិធី**

ប្រធានគ្រប់គ្រងកម្មវិធីគឺទទួលខុសត្រូវសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងទូទៅនៃគម្រោង រួមទាំងការគ្រប់គ្រង ការត្រួតពិនិត្យ និងការធ្វើរបាយការណ៍សកម្មភាពព្រមទាំងរបាយការណ៍ហិរញ្ញវត្ថុដើម្បីផ្ញើទៅម្ចាស់ជំនួយ ។

**ខ - ការទទួលខុសត្រូវ**

- ផ្តល់ការគាំទ្រផ្នែកបច្ចេកទេសដល់បុគ្គលិកអង្គការជួយជនចាស់ជរាអន្តរជាតិ-កម្ពុជា និងអង្គការដៃគូក្នុងស្រុក
- រៀបចំរបាយការណ៍សកម្មភាព រួមទាំងរបាយការណ៍ហិរញ្ញវត្ថុដើម្បីផ្ញើទៅម្ចាស់ជំនួយ និងអ្នកដែលពាក់ព័ន្ធ
- ត្រួតពិនិត្យ និងវាយតម្លៃបុគ្គលិក
- ស្វែងរកមូលនិធិដើម្បីពង្រឹង និងពង្រីកកម្មវិធី

**គ - អ្នកសម្របសម្រួលកម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋាន**

- មានបទពិសោធន៍ក្នុងការអភិវឌ្ឍសហគមន៍
- មានបទពិសោធន៍ការងារផ្នែកសុខភាព ការអភិវឌ្ឍន៍ និងការថែទាំតាមលំនៅឋាន

**ឃ - ការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកសម្របសម្រួល**

- សម្របសម្រួលការអភិវឌ្ឍន៍នៃគម្រោងកម្មវិធីថែទាំតាមលំនៅឋាន
- ត្រួតពិនិត្យការវាយតម្លៃ និងរៀបចំរបាយការណ៍ នៃសកម្មភាពគម្រោង និងសកម្មភាពរបស់គណៈកម្មការសមាគម និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋាន
- ជ្រើសរើសអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ និងមនុស្សចាស់ដែលត្រូវការថែទាំតាមរយៈគណៈកម្មការសមាគមមនុស្សចាស់
- បណ្តុះបណ្តាលអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំឱ្យចេះអំពីរបៀបថែទាំមនុស្សចាស់អំពីសុខភាព អាហារូបត្ថម្ភផ្សេងៗ ដោយធ្វើការសហការជាមួយមន្ទីរសុខាភិបាល និងមណ្ឌលសុខភាព
- លើកទឹកចិត្តដល់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំតាមរយៈការចុះសួរទុក្ខដល់មូលដ្ឋានរបស់ពួកគាត់
- ធ្វើការទំនាក់ទំនង និងចូលរួមការប្រជុំ សិក្ខាសាលាផ្សេងៗ

**ង - តួនាទីគណៈកម្មការសមាគម**

- ទទួលខុសត្រូវរួមលើកម្មវិធីថែទាំមនុស្សចាស់
- ជួយគាំទ្រដល់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំក្នុងការជ្រើសរើសមនុស្សចាស់ដែលត្រូវការថែទាំ
- តាមដានសកម្មភាពរបស់អនុគណៈកម្មការថែទាំ និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំជាប្រចាំ
- ចុះសួរសុខទុក្ខដល់មនុស្សចាស់ជាមួយអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ
- ប្រជុំអនុគណៈកម្មការថែទាំ និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំប្រចាំខែ និងរៀបចំផែនការ
- ធ្វើរបាយការណ៍បូកសរុបសកម្មភាពប្រចាំខែរបស់អនុគណៈកម្មការថែទាំ
- ទំនាក់ទំនងជាមួយអាជ្ញាធរក្នុងមូលដ្ឋាន និងអង្គការដៃគូអភិវឌ្ឍន៍
- ជួយសម្របសម្រួលបញ្ហាអនុគណៈកម្មការថែទាំ អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត និងមនុស្សចាស់ក្នុងតំបន់គោលដៅ

**ច - តួនាទីអនុគណៈកម្មការថែទាំ**

- ជួយគាំទ្រដល់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំក្នុងការជ្រើសរើសមនុស្សចាស់ដែលត្រូវការថែទាំ
- តាមដានសកម្មភាពអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំជាប្រចាំ
- ចុះសួរសុខទុក្ខដល់មនុស្សចាស់ជាមួយអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ
- ចូលរួមប្រជុំប្រចាំខែជាមួយសមាគម
- ធ្វើរបាយការណ៍សកម្មភាពប្រចាំខែជាមួយអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ
- ជួយសម្របសម្រួលបញ្ហាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ និងមនុស្សចាស់ក្នុងតំបន់គោលដៅ ។

# ឧបសម្ព័ន្ធទី ១ ការវិនិច្ឆ័យនៃជរាភាព និងការថែទាំ

## ១.១- ជរាភាពមនុស្សចាស់

ជរាភាព គឺជាដំណាក់កាលនៃដំណើរការវិវត្តជាធម្មជាតិរបស់ជីវិត ។ ពេលដែលយើងនៅជាទារក គឺតែងតែមានការលូតលាស់ជាបន្តបន្ទាប់ ហើយអ្វីដែលច្រើនជាងគេមិនបាននោះ គឺភាពចាស់ និងការស្លាប់ ។ នៅពេលមនុស្សចាស់ចូលវ័យជរាភាព មានលក្ខណៈរស់នៅ និងប្រែប្រួលមួយចំនួនដូចខាងក្រោម -

- មនុស្សចាស់ជរាខ្លះរស់នៅឯកោ
- មនុស្សចាស់ជរាខ្លះខ្វះសេចក្តីស្រឡាញ់ សាច់ញាតិ និងអ្នកជិតខាង
- មនុស្សចាស់ជរាខ្លះមានការព្រួយបារម្ភទៅលើទំនាក់ទំនងជាមួយសាច់ញាតិ
- មនុស្សចាស់ជរាច្រើនតែទំនងខ្សោយ មានជំងឺមិនអាចធ្វើការបាន
- មនុស្សចាស់ជរាខ្លះ រាងកាយនៅតែរឹងមាំ
- មនុស្សចាស់ជរាខ្លះ គ្មានលទ្ធភាពធ្វើអ្វីបានទេ
- មនុស្សចាស់ជរាភាគច្រើនរងផ្លូវភេទ និងអ្វីរអូរទាំច្រើន
- ញាណទាំងប្រាំរបស់មនុស្សអាស្រ័យទៅតាមអាយុកាល
- មនុស្សចាស់ភាគច្រើនធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗដោយខ្លួនឯង
- គំនិតយល់ឃើញរបស់មនុស្សចាស់ភាគច្រើនមានការផ្លាស់ប្តូរ

## ១.២- កត្តាដែលជះឥទ្ធិពលដល់ជរាភាព

មនុស្សមានអាយុខុសៗគ្នា ប៉ុន្តែអ្នកខ្លះមើលទៅមានវ័យចាស់ជាងអាយុ អ្នកខ្លះទៀតហាក់ដូចជាក្មេងជាងអាយុ ។ មានកត្តាជាច្រើនដែលជះឥទ្ធិពលដល់ជរាភាព ដូចខាងក្រោម -

- **តំណពូជ :** ប្រសិនបើឪពុកម្តាយ ឬជីដូនជីតាមានអាយុវែងដែលជាឱកាសមួយឱ្យកូនចៅមានអាយុវែងដែរ ។
- **ទម្លាប់រស់នៅ :** ដោយមានការលំហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់នឹងធ្វើឱ្យឥទ្ធិពលនៃសុខភាពបានល្អ ។
- **ម្ហូបអាហារ :** អាហារខ្លះអាចប៉ះពាល់ដល់វ័យរបស់យើង ដូចជាអាហារខ្លះអាចមានជាតិខ្លាញ់ច្រើនមានជាតិស្រវឹង និងអាហារខ្លះអាចបង្កឱ្យយើងកើតជំងឺមហារីកបាន ។
- **ជំងឺនៅលើរាងកាយ :** គឺជាកត្តាមួយសំខាន់ណាស់ ដែលធ្វើឱ្យអាយុខ្លីដែលទាក់ទងទៅនឹងជំងឺប្រចាំកាយ ដូចជាជំងឺមហារីក បេះដូង ដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម ។ល។
- **បរិស្ថាន :** វាអាចបណ្តាលឱ្យប៉ះពាល់ដល់អាយុដែរ ដូចជាការប៉ះកំដៅព្រះអាទិត្យ ផ្សែង សារធាតុកាបូន សារធាតុកខ្វក់ ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត អាហារជូរផ្អែម ដែលនាំឱ្យរាងកាយរបស់យើងប្រែប្រួលដែរ ។
- **ការគាំទ្រពីសង្គម :** មានក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិជួយផ្តល់នូវភាពសប្បាយរីករាយនាំឱ្យមានសុខភាពល្អធ្វើឱ្យមានអាយុវែងផងដែរ ។
- **ផ្លូវចិត្ត និងអារម្មណ៍ :** មនុស្សចាស់គ្រប់រូបធ្វើអ្វីៗប្រហាក់ប្រហែលគ្នា បើគាត់ស្វែងយល់ពីដំណើរវិវត្តន៍ នៃអាយុកាល ហើយគាត់ទទួលយកនៃដំណើរការប្រែប្រួលនោះ ជីវិតរបស់ពួកគាត់នឹងទទួលបានជោគជ័យ ។

## ១.៣- ការថែទាំមនុស្សចាស់ផ្នែកភេទប្រុសនិងស្ត្រី និងការប្រែប្រួលផ្នែកដទៃទៀត

### ក - ភ្នែក (ការមើល)

មនុស្សចាស់ផ្តើមចុះខ្សោយភ្នែកពីអាយុ ៤០ឆ្នាំឡើងទៅ ។ មានវិធីសាស្ត្រមួយចំនួនសម្រាប់ជួយមនុស្សចាស់ក្នុងការមើលឃើញ ដូចខាងក្រោម -

- ត្រូវជំរុញមនុស្សចាស់ទៅពិនិត្យ និងព្យាបាលភ្នែកឱ្យបានទៀងទាត់ ព្រមទាំងឱ្យគាត់ប្រើប្រាស់វ៉ែនតាឱ្យបានសមរម្យ
- ត្រូវមានចង្កៀង ឬឧបករណ៍បំភ្លឺនៅក្នុងបន្ទប់ ហើយត្រូវពិនិត្យ និងកាត់បន្ថយភាពចាំងទៅលើភ្នែករបស់គាត់
- ត្រូវដាក់ភ្លើងពេលយប់ ដើម្បីឱ្យគាត់ងាយស្រួលពេលទៅបន្ទប់ទឹក ឬបង្គន់
- ជណ្តើរត្រូវដាក់បង្កាន់ដៃឱ្យបានរឹងមាំ ដើម្បីជួយសម្រួលពេលគាត់ចុះឡើង



- ទុកដាក់របស់របរប្រើប្រាស់នៅកន្លែងដដែល ដើម្បីឱ្យគាត់ស្រួលចាំ និងងាយស្រួលយកមកប្រើប្រាស់
- ជុំវិញកន្លែងដែលគាត់ដើរចុះឡើង មិនត្រូវទុកដាក់របស់របររាយប៉ាយដែលអាចបណ្តាលឱ្យគាត់មានគ្រោះថ្នាក់ដូចជាការអិលដួលជាដើម ។

**ខ - ច្រមុះ (ការដឹងក្លិន)**

**គ - អណ្តាត (ការដឹងរសជាតិ)**

មនុស្សមានវិញ្ញាណថយចុះនូវការដឹងរសជាតិ ដូចជា ផ្អែម ប្រៃ ជួរ ចត់ ចាប់ពីអាយុ ៥០ឆ្នាំឡើងទៅ ។ មានវិធីសាស្ត្រមួយចំនួនសម្រាប់ជួយមនុស្សចាស់ក្នុងការដឹងរសជាតិ ដូចខាងក្រោម -

- ពេលចម្អិនម្ហូបអាហារត្រូវប្រើគ្រឿងច្រើន ដើម្បីឱ្យអាហារមានរសជាតិ ប៉ុន្តែមិនត្រូវប្រើចំនួនស្តួរ ឬអំបិលច្រើនឡើយ ដោយប្រើគ្រឿងផ្សេងៗទៀតជំនួសវិញ ដើម្បីឱ្យម្ហូបមានរសជាតិ
- ត្រូវជំរុញឱ្យមនុស្សចាស់សម្អាតមាត់ដោយការដុសធ្មេញបន្ទាប់ពីទទួលទានអាហាររួច ។

**ឃ - ត្រចៀក (ការស្តាប់)**

ការស្តាប់របស់មនុស្សចាស់ធ្លើមថយចុះពីអាយុ ៦០ឆ្នាំឡើង ។ មានវិធីសាស្ត្រមួយចំនួនសម្រាប់ជួយមនុស្សចាស់ក្នុងការស្តាប់ដូចខាងក្រោម -

- អង្គុយនៅលើផ្ទៃរាបស្មើ មិនត្រូវឈរពីលើ ឬពីក្រោមគាត់ឡើយ
- មិនត្រូវបិទមាត់ពេលដែលអ្នកនិយាយទៅរកពួកគាត់ ក្នុងខណៈយើងនៅកន្លែងឆ្ងាយពីគ្នាដើម្បីឱ្យពួកគាត់បានឃើញកាយវិការមាត់របស់អ្នក
- និយាយយឺតៗ ប្រើពាក្យសាមញ្ញៗ ប្រយោគខ្លីៗ
- មិនត្រូវស្រែកខ្លាំងៗដាក់មនុស្សចាស់ទេ ត្រូវរក្សាសម្លេងខ្លីៗ ហើយច្បាស់
- ប្រើសញ្ញា ឬកាយវិការដើម្បីជួយក្នុងការទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សចាស់ដែលពិបាកស្តាប់
- បន្ថយសម្លេងដែលធ្វើឱ្យខាននៅពេលធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សចាស់ ដូចជា បិទទូរទស្សន៍ វិទ្យុ ឬដើរទៅរកបន្ទប់ស្ងាត់សម្រាប់និយាយជាមួយមនុស្សចាស់
- ត្រូវឧស្សាហ៍រំលឹកការស្តាប់របស់មនុស្សចាស់ពេលប្រាស្រ័យទាក់ទង ដើម្បីឱ្យប្រាកដថា យល់ និងស្តាប់បាន
- ឧស្សាហ៍សម្អាតត្រចៀក ព្រោះអាចម៍ត្រចៀកច្រើន ក៏ជាឧបសគ្គនៃការស្តាប់ឮដែរ
- ប្រើប្រដាប់ស្តាប់សម្លេងដាក់ក្នុងត្រចៀករបស់មនុស្សចាស់ ដើម្បីជួយសម្រួលដល់ការស្តាប់ឮរបស់ពួកគាត់ ។ ប្រសិនបើមនុស្សចាស់មានឧបករណ៍ជំនួយក្នុងការស្តាប់ សូមឱ្យគាត់ប្រើប្រាស់បានទៀតទាត់ និងត្រឹមត្រូវ ដោយត្រូវត្រួតពិនិត្យជាមុន ។

**ង - ស្បែក (ការដឹងដោយប៉ះ ឬស្នាប)**

មនុស្សដឹងរបស់អ្វីមួយដោយប៉ះ ឬស្នាប ដូចជា ការដឹងពីភាពក្តៅ ភាពត្រជាក់ ការឈឺចុកចាប់ជាដើមចុះខ្សោយទៅតាមអាយុកាល ។ ស្បែកប្រៃប្រួលមានច្រើនប្រភេទដូចជា ស្ងួត ស្លើង យឺត រូញ ស្ងួត ឬផុយ ជាពិសេសមានភាពជ្រីវជ្រួញដោយបណ្តាលមកពីការប៉ះពាល់នឹងបរិយាកាសដូចជា ពន្លឺព្រះអាទិត្យ ទឹក ភ្លើង ខ្យល់ ដី និងអាកាសធាតុផ្សេងៗទៀតដែលធ្វើឱ្យងាយដាច់រំហែកបាន និងមានការប្រែប្រួលសារធាតុខ្លាញ់នៅក្រោមស្បែក ដៃ ជើង មុខ ត្រគាក និងពោះ ដែលបណ្តាលឱ្យសាច់ដុំចុះខ្សោយ ។ មានវិធីសាស្ត្រមួយចំនួនសម្រាប់ជួយមនុស្សចាស់ក្នុងការឱ្យដឹងរបស់អ្វីមួយដោយការប៉ះ ឬស្នាប ដូចខាងក្រោម -

- ប្រើទឹកក្តៅ ឬទឹកត្រជាក់ ដើម្បីធ្វើការសាកល្បងព្យាបាលរបស់គាត់ក្នុងការដឹងពីសីតុណ្ហភាព ដោយសូរបញ្ជាក់ពួកគាត់ថា ក្តៅ ឬត្រជាក់ ដើម្បីការពារការរលាកស្បែក
- ជំរុញឱ្យមនុស្សចាស់ពិនិត្យមើលរបួសពេលដែលអ្នកទឹក និងរាយការណ៍ដល់អ្នកថែទាំ
- លើកទឹកចិត្តឱ្យមនុស្សចាស់ពាក់ស្បែកជើង និងស្រោមជើងឱ្យបានជាប់ជាប្រចាំ ដើម្បីការពាររបួសម្រាមជើង ឬប្រអប់ជើង
- ត្រូវចម្អិនម្ហូបអាហារណាដែលមានលាយជាតិប្រេង និងបន្លែ ដើម្បីធ្វើឱ្យស្បែកមនុស្សចាស់មានសំណើម ។

**ច - ការប្រែប្រួលសាច់ដុំ និងឆ្អឹង**

នៅពេលដែលមនុស្សចូលវ័យចំណាស់ សាច់ដុំ និងឆ្អឹងរបស់គាត់មានការប្រែប្រួល ដូចជា កម្លាំងសាច់ដុំចុះថយ សារជាតិកាល់ស្យូមចុះថយ ចលនាបត់បែនរបស់រាងកាយយឺតជាងមុន មានការប្រឈមមុខខ្លាំងនឹងការបាក់ឆ្អឹង និងប្រឈមមុខខ្លាំងនឹងការរអិលដួល ដែលនាំឱ្យរូបសង្ខារ ឬពិការ ។ មានវិធីសាស្ត្រមួយចំនួនសម្រាប់ជួយពង្រឹងសាច់ដុំ និងឆ្អឹងរបស់មនុស្សចាស់ ដូចខាងក្រោម -

- ជំរុញឱ្យមានការហាត់ប្រាណជាប្រចាំដែលសមស្របសម្រាប់មនុស្សចាស់
- ជំរុញឱ្យមនុស្សចាស់បរិភោគម្ហូបអាហារណាដែលមានសារធាតុកាល់ស្យូមខ្ពស់ដូចជា កូនត្រី ស៊ុត ទឹកដោះគោ រនោ និងទឹកសណ្តែកជាដើម
- ជំរុញឱ្យមនុស្សចាស់ទៅពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យជំនាញផ្នែកសាច់ដុំ និងឆ្អឹង ។

**ឆ - ការប្រែប្រួលបេះដូង និងសួត**

នៅពេលដែលមនុស្សចូលវ័យចំណាស់ បេះដូង និងសួតមានការអន់ថយ ។ មានកត្តាជាច្រើនដែលធ្វើឱ្យបេះដូង និងសួតមានការអន់ថយ ដូចជា ជំងឺសួតរ៉ាំរ៉ៃ រលាកទងសួត ជំងឺប៊ីត ហើមសួត ការបរិភោគអាហារ ដែលសម្បូរសារជាតិខ្លាញ់ ខ្វះការហាត់ប្រាណ និងការជក់បារីជាដើម ។ ការចុះខ្សោយនៃបេះដូង និងសួត ធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធបេះដូង និងសួតធ្វើចលនាមិនបានត្រឹមត្រូវល្អ ធ្វើឱ្យមានការពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម និងអាចប្រឈមមុខនឹងការឆ្លងមេរោគផ្សេងៗ ។ មានវិធីសាស្ត្រមួយចំនួនសម្រាប់ជួយការពារការចុះខ្សោយ នៃបេះដូង និងសួតរបស់មនុស្សចាស់ ដូចខាងក្រោម -

- ជំរុញឱ្យមានការហាត់ប្រាណជាប្រចាំដែលសមស្របសម្រាប់មនុស្សចាស់
- ផ្តល់ប្រឹក្សាការបរិភោគអាហារដែលមិនសម្បូរសារជាតិខ្លាញ់ និងគ្រឿងហ៊ីរ
- ផ្តល់ប្រឹក្សាបញ្ឈប់ការជក់បារី
- ផ្តល់ប្រឹក្សាបញ្ឈប់ការពិសាស្រា ឬគ្រឿងស្រវឹងផ្សេងៗ

**ជ - ការប្រែប្រួលការបញ្ចេញទឹកនោម**

មនុស្សចាស់មានការប្រែប្រួលការបញ្ចេញទឹកនោម និងមានបញ្ហាជាច្រើនដូចជា សាច់ដុំប្លែកនោមចុះខ្សោយ សមត្ថភាពនៃការបញ្ចេញទឹកនោមចុះខ្សោយ ឧស្សាហ៍នោមដោយមិនដឹងខ្លួន និងក្រពេញប្រស្តាតឡើងធំ ។ ការរីកធំ នៃក្រពេញប្រស្តាតជាមូលហេតុធ្វើឱ្យគាត់នោមញឹកញាប់ ។ មានវិធីសាស្ត្រមួយចំនួនសម្រាប់ជួយមនុស្សចាស់ពេលមានការប្រែប្រួលការបញ្ចេញទឹកនោម ដូចខាងក្រោម -

- ត្រូវកំណត់ចំនួននៃការហូបទឹករបស់មនុស្សចាស់ ដើម្បីចៀសវាងគាត់ទៅបង្គន់ញឹកញាប់ ប៉ុន្តែប្រសិនបើការបរិភោគទឹកតិចអាចធ្វើឱ្យខ្វះទឹកនោមបញ្ចេញមកក្រៅ និងអាចឆ្លងមេរោគទៅលើប្លែកនោមបាន ។ ជាទូទៅបើមិនមានទឹកនោមក្នុងប្លែកនោម ធ្វើឱ្យមានការកន្ត្រាក់ប្លែកនោម និងចំណុះទឹកនោមថយចុះ
- លើកទឹកចិត្តមនុស្សចាស់បរិភោគទឹកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ជាពិសេសនៅពេលដែលមានធាតុអាកាសក្តៅហើយសួត
- ជំរុញមនុស្សចាស់ទៅពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យនៅពេលមានបញ្ហាទាក់ទងនឹងការបញ្ចេញទឹកនោម ។

**ឈ - ការប្រែប្រួលប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ**

មនុស្សចាស់មានការថយចុះនូវការដឹងរសជាតិ ក្អិន ការបញ្ចេញទឹកមាត់ ទឹកអាស៊ីតក្រពះ ចលនាក្រពះ មិនសូវឃ្លានអាហារ និងមិនសូវមានការបឺតស្រូបសារធាតុសម្រាប់ចិញ្ចឹមជីវិត ដូចជា វីតាមីន សារធាតុរ៉ែផ្សេងៗ ហើយមានបញ្ហាមាត់ធ្មេញដូចជា ការពុកផុយ និងការសណ្តែកធ្មេញ ។ មនុស្សចាស់ភាគច្រើនប្រឈមមុខនឹងការទល់លាមក ដោយសារការបរិភោគអាហារខ្វះជាតិសរសៃ និងសារធាតុរ៉ែ ។ មានវិធីសាស្ត្រមួយចំនួនសម្រាប់ជួយមនុស្សចាស់ចៀសវាង ឬបន្ថយបញ្ហាប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ ដូចខាងក្រោម -

- ឱ្យមនុស្សចាស់បរិភោគអាហារដែលងាយស្រួលទំពា ដូចជា ត្រី មាន់ ទឹកដោះគោ ស៊ុត ផ្សិត
- ឱ្យមនុស្សចាស់បរិភោគផ្លែឈើដែលងាយស្រួលទំពា ដូចជា ផ្លែល្អុង ផ្លែឌីឡី ផ្លែប៉ោម ផ្លែចេក ផ្លែស្វាយ ក្រូចពោធិ៍សាត់ជាដើម ដើម្បីជួយដល់ប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ ជាពិសេសការការពារជំងឺរលាកថ្នក់ពោះវៀន និងការពារការរលាកជញ្ជាំងពោះវៀនដែលជាទូទៅធ្វើឱ្យកើតជំងឺមហារីក

- ឱ្យមនុស្សចាស់ពិសោធក្នុងមួយថ្ងៃពី ៦ ទៅ ៨ កែវ ដើម្បីជួយការពារការទល់លាមក និងរក្សាការធ្វើចលនារបស់អាហារចូលទៅក្នុងពោះវៀន
- មិនត្រូវឱ្យមនុស្សចាស់បរិភោគអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន ជីកស្រា និងភេសជ្ជៈផ្សេងៗ ដែលមានជាតិហ្គាស និងជាតិអាកុល
- លើកទឹកចិត្តឱ្យមនុស្សចាស់សម្អាតមាត់ធ្មេញមុន និងក្រោយបរិភោគអាហារ ។ ការសម្អាតមាត់ធ្មេញបន្ទាប់ពីអាហាររួចវាជម្រះកម្រិតអាហារចេញ និងការពារក្លិនមិនល្អ និងបញ្ហាឈឺធ្មេញ
- ជំរុញមនុស្សចាស់ទៅពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យជំនាញ ពេលជួបបញ្ហាប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ ។

## **ឧបសម្ព័ន្ធទី ២**

### **ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សចាស់**

#### **២.១- ការប្រាស្រ័យទាក់ទង**

ការប្រាស្រ័យទាក់ទង គឺជាគន្លឹះដ៏សំខាន់ក្នុងការបញ្ជូនព័ត៌មាន ការទទួលព័ត៌មាន ការឆ្លើយតប និងការបង្កើតបណ្តាញទំនាក់ទំនង ។

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងមានពីរប្រភេទគឺ -

- **ការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយផ្ទាល់** : គឺជាការប្រើវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗគ្នាក្នុងការធ្វើទំនាក់ទំនងដោយការនិយាយនូវភាសា ឬការពិភាក្សាគ្នាតាមសូរស័ព្ទ ច្រៀងឆ្លើយឆ្លង ។ល។
- **ការប្រាស្រ័យទាក់ទងមិនផ្ទាល់** : គឺជាការបញ្ជូនព័ត៌មានតាមរយៈការសរសេរជាអក្សរ ភាសាកាយវិការ តន្ត្រី រូបភាព រូបថត ក្រាហ្វិច ។ល។

#### **២.២- សារសំខាន់នៃការប្រាស្រ័យទាក់ទង**

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងមានសារសំខាន់ណាស់សម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗ វាជួយឱ្យយើងដឹងពីអារម្មណ៍ និងតម្រូវការដែលយើងចង់បាន ។ ម្យ៉ាងទៀតបើគ្មានការទំនាក់ទំនងទេនោះធ្វើឱ្យមនុស្សមានភាពឯកោ ។ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សចាស់ពិតជាមានសារសំខាន់ ដើម្បីឱ្យយើងដឹងពីសុខភាព អារម្មណ៍ ទុក្ខលំបាក និងតម្រូវការរបស់គាត់ ។

#### **២.៣- ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សចាស់**

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សចាស់ត្រូវដឹងពីសារវិធាន ការអប់រំ សង្គម វប្បធម៌ អារម្មណ៍ខុសៗគ្នារបស់គាត់ ហើយគួរតប្បីប្រើពាក្យសំដី ឬភាសាឱ្យបានសមរម្យ ស្របទៅតាមតំបន់ និងស្ថានភាពរស់នៅរបស់គាត់ ។ ក្នុងករណីដែលមនុស្សចាស់មានជំងឺ ឬអារម្មណ៍មិនល្អ ធ្វើឱ្យមានការពិបាកក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទង ។ មនុស្សដែលមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត វារីតតែពិបាកក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងថែមទៀត ដែលត្រូវការការរំលឹកឡើងវិញជាប្រចាំនូវពាក្យដដែលៗ ពីព្រោះពួកគាត់បាត់បង់ការចងចាំ ។

ពេលដែលមនុស្សមានវ័យកាន់តែចាស់ធ្វើឱ្យការឮ និងការស្តាប់របស់គាត់ចុះខ្សោយ ។ វិធីសាស្ត្រមួយចំនួនដែលអាចជួយសម្រួលដល់ការស្តាប់ឮ និងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សចាស់ មានដូចខាងក្រោម -

- អង្គុយនៅលើផ្ទៃរាបស្មើ មិនត្រូវឈរពីលើ ឬពីក្រោមគាត់ឡើយ
- មិនត្រូវបិទមាត់ពេលដែលអ្នកនិយាយទៅរកពួកគាត់ ក្នុងខណៈយើងនៅកន្លែងឆ្ងាយពីគ្នាដើម្បីឱ្យពួកគាត់បានឃើញកាយវិការមាត់របស់អ្នក
- និយាយយឺតៗ ប្រើពាក្យសាមញ្ញៗ ប្រយោគខ្លីៗ
- មិនត្រូវស្រែកខ្លាំងៗដាក់មនុស្សចាស់ទេ ត្រូវរក្សាសម្លេងខ្លីៗ ហើយច្បាស់
- ប្រើសញ្ញា ឬកាយវិការដើម្បីជួយក្នុងការទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សចាស់ដែលពិបាកស្តាប់
- បន្ថយសម្លេងដែលធ្វើឱ្យរំខាននៅពេលធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សចាស់ ដូចជា បិទទូរទស្សន៍ វិទ្យុ ឬដើរទៅរកបន្ទប់ស្ងាត់សម្រាប់និយាយជាមួយមនុស្សចាស់

- ត្រូវឧស្សាហ៍រំលឹកការស្តាប់របស់មនុស្សចាស់ពេលប្រាស្រ័យទាក់ទង ដើម្បីឱ្យប្រាកដថាយល់ និងស្តាប់បាន
- ឧស្សាហ៍សម្អាតត្រចៀក ព្រោះអាចម៍ត្រចៀកច្រើន ក៏ជាឧបសគ្គនៃការស្តាប់ឮដែរ
- ប្រើប្រដាប់ស្តាប់សម្លេងដាក់ក្នុងត្រចៀករបស់មនុស្សចាស់ ដើម្បីជួយសម្រួលដល់ការស្តាប់ឮរបស់ពួកគាត់ ប្រសិនបើមានឧបករណ៍ជំនួយក្នុងការស្តាប់ សូមរំលឹកគាត់ប្រើប្រាស់ឱ្យបានទៀតទាត់ និងត្រឹមត្រូវដោយ ត្រួតពិនិត្យថ្មីជាមុន ។

## **ឧបសម្ព័ន្ធទី ៣**

### **សុខភាព អាហារូបត្ថម្ភ និងការថែទាំរបស់មនុស្សចាស់**

ដើម្បីឱ្យមានសុខភាពល្អ មនុស្សម្នាក់ៗត្រូវការទទួលបានអាហារឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងត្រឹមត្រូវ ។ ដោយឡែកការ ផ្តល់បរិមាណ និងប្រភេទអាហារដល់មនុស្សចាស់ទទួលបានមិនបានត្រឹមត្រូវ វារឹតតែធ្វើឱ្យមានការប៉ះពាល់ដល់សុខភាព របស់ពួកគាត់ ។ ដូច្នេះការយល់ដឹងពីអាហារូបត្ថម្ភ និងសុខភាពសម្រាប់មនុស្សចាស់ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ។

#### **៣.១- ប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ និងការឃ្នានអាហារ**

គួរយល់ដឹងឱ្យបានច្បាស់ពីការប្រែប្រួលរាងកាយរបស់មនុស្សពេលឈានចូលវ័យចាស់ ជាពិសេសប្រព័ន្ធរំលាយ អាហារ ។ មនុស្សភាគច្រើនតែងតែគិតថាប្រព័ន្ធរំលាយអាហារមានតែពោះវៀន និងក្រពះ តាមការពិតប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ គឺចាប់ផ្តើមពីអាហារចូលដល់ក្នុងមាត់រហូតដល់ក្រពះ ។ ពេលអាហារចូលដល់ក្នុងមាត់ធ្មេញមានតួនាទីកំប្រែក ទៅជា ល្អិតតូចៗ ។ បន្ទាប់មកទឹកក្រពេញបានផលិតអង់ស៊ីម ដើម្បីបំបែកអាហារឱ្យទៅជាកាបូនហៃដ្រេត ។ ក្រពះ គឺជាថង់ដូច សរីរាង្គមានមាត់ពីរ មួយនៅខាងលើ និងមួយទៀតនៅខាងក្រោមនៃពោះវៀន ។ បន្ទាប់ពីអាហារចូលទៅក្នុងក្រពះ អាហារត្រូវ បានកិនបំបែកដោយចលនាទឹកក្រពះ ។

នៅពេលមនុស្សមានវ័យចំណាស់ ប្រព័ន្ធមានការចុះខ្សោយ ជាពិសេសចលនាទឹកក្រពេញក្នុងក្រពះចុះខ្សោយ ដែល ជាកត្តាធ្វើឱ្យមានការថយចុះដល់ការបឺតស្រូបយកសារធាតុកាបូនហៃដ្រេត និងប្រូតេអ៊ីនជាដើម ក្នុងការចិញ្ចឹមសរីរាង្គ ។ ទន្ទឹមនឹងនេះ ការថយចុះនៃព្យាណូទាំងប្រាំ ក៏បណ្តាលឱ្យការស្រេកឃ្នានអាហារថយចុះផងដែរ ព្រោះការឃ្នានអាហារ មាន ឥទ្ធិពលមកពីការមើលឃើញ រសជាតិ ក្លិន ។ល។ ការថយចុះការបញ្ចេញទឹកមាត់ ដោយការប្រើប្រាស់ថ្នាំខ្លះ ធ្វើឱ្យមនុស្ស ចាស់ពិបាកទទួលបានអាហាររឹង ឬលេបអាហារដោយសារមាត់របស់គាត់ស្ងួត ។

#### **៣.២- អាហារូបត្ថម្ភរបស់មនុស្សចាស់**

មនុស្សចាស់ត្រូវការអាហារពិសេសៗបន្ថែមទៀតសម្រាប់ពួកគាត់ ដូច្នេះយើងត្រូវដឹងនូវអាហារូបត្ថម្ភណាខ្លះសម្រាប់ មនុស្សចាស់ ។

##### **ក - សារធាតុកាបូនហៃដ្រេត**

មនុស្សចាស់ត្រូវការអាហារមានជាតិសរសៃដើម្បីបង្កើនសារធាតុកាបូនហៃដ្រេត ។ ប៉ុន្តែការទទួលបានអាហារមាន សារធាតុកាបូនហៃដ្រេតលើសបរិមាណ អាចធ្វើឱ្យមនុស្សចាស់មានជំងឺផ្សេងៗ ជាពិសេសធ្វើឱ្យមនុស្សចាស់ងាយកើតជំងឺ ទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី២ ។ សារធាតុកាបូនហៃដ្រេតដែលមនុស្សហូបមានបាយ បបរ អង្ករសំរូប ស្ករ នំ បង្កែម បន្លែ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិផ្សេងៗទៀត ។

##### **ខ - សារធាតុប្រូតេអ៊ីន**

មនុស្សចាស់ត្រូវការជាតិប្រូតេអ៊ីនដូចក្មេងដែរ ។ សាច់គោ ត្រី មាន់ ទឹកដោះគោ ស៊ុត សណែកដី ធុរិត ជាប្រភព ប្រូតេអ៊ីនល្អ ។ មនុស្សចាស់ខ្លះមានបញ្ហាជាមួយការទំពាអាហារដោយខ្លះធ្មេញ ឬឈឺធ្មេញ (ខ្លះទឹកមាត់) ត្រី និងធុរិត ងាយ ស្រួលទទួលបាន ។ ត្រីជាប្រភពប្រូតេអ៊ីនសំខាន់ណាស់ វាផ្តល់ជាតិអូមេហ្គាចាប់ពី ៣ និង ៦ (ពិសេសជាតិខ្លាញ់) ។ នៅពេល ថ្មីៗនេះ ការសិក្សាបានឱ្យឃើញថា បុរសពិសាត្រីត្រឹម ២ដង ក្នុងមួយអាទិត្យ អាចកាត់បន្ថយជំងឺគាំងបេះដូងបានមួយកម្រិត ។ សណែកដី និងសណែកខៀវ វាជាប្រូតេអ៊ីនអាចជួយបន្ថយជាតិខ្លាញ់បាន និងធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អជាងការទទួលបានសាច់ ពណ៌ក្រហម ។

**គ - ផ្ទៃលើសប្រាប់មនុស្សចាស់**

ផ្ទៃលើសប្រាប់មនុស្សចាស់រួមមាន ផ្ទៃល្អុង ផ្ទៃឌីឡីក ផ្ទៃប៉ោម ផ្ទៃចេក ផ្ទៃស្វាយ ផ្ទៃក្រូចពោធិ៍សាត់ ។ល។ ផ្ទៃលើ ជួយការពារជំងឺរលាកផ្ទះពោះវៀន និងការពារការរលាកជញ្ជាំងពោះវៀនដែលជាទូទៅធ្វើឱ្យកើតជំងឺមហារីក ។ ការទទួល ទានផ្ទៃលើមានកម្រិត វានឹងជួយការពារការឡើងទម្ងន់ ។ ផ្ទៃលើទាំងឡាយដែលមានសរសៃ ជួយបញ្ចុះជាតិខ្លាញ់បាន ច្រើនបំផុត ហើយវាជួយការពារជំងឺបេះដូង និងជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ។ ប្រភេទផ្ទៃលើដែលមានសារធាតុសរសៃ ជាអាហារជំនួយដល់ប្រព័ន្ធរំលាយអាហារនៅក្នុងក្រពះ និងពោះវៀនបានល្អ ។ មនុស្សចាស់ដែលមានបញ្ហា ក្នុងការទំពាអាហារ គួរតែផ្តល់អាហារដូចជា ចេក ស្វាយ ឬល្អុង ហើយមនុស្សចាស់ដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ត្រូវការកំណត់ឱ្យគាត់ទទួលទាន ផ្ទៃលើ ឬទឹកផ្ទៃលើឱ្យមានកម្រិតត្រឹមត្រូវ ។

**ឃ - ប្រភេទបន្លែសម្រាប់មនុស្សចាស់**

បន្លែជាប្រភេទរុក្ខជាតិមានសារធាតុសរសៃច្រើន ។ ប្រសិនបើយើងផ្តល់ម្ហូបអាហារ ឬក៏ចម្អិនជូនគាត់យើងត្រូវតែ គិតពិចារណាថា អាហារណាដែលគាត់អាចទទួលទានបាន ។ បន្លែមិនគួរចម្អិនឱ្យឆ្អិនពេកទេ បន្លែដែលទន់ហើយមានពណ៌ ស្រស់វាផ្តល់វីតាមីននិងជាតិវីច្រើន ។ ប្រសិនបើមនុស្សចាស់មានបញ្ហាក្នុងការទំពា គួរចម្អិន ឬស្លោត្រឡាច សណ្តែកបារាំង ប៉េងប៉ោះ ឬផ្កាស្ពៃឱ្យគាត់សាវិញ ។

- **ប្រភេទបន្លែមានស្លឹក :** ផ្លែ ស្លឹកបាស ត្រួយល្អៅ ស្លឹកដុប កន្ទំថេត ... ។ល។
- **ប្រភេទបន្លែអត់មានស្លឹក :** ការ៉ុត ដំឡូង ឆៃថាវ ប៉េងប៉ោះ ស្ពៃក្តោប សណ្តែកបារាំង ... ។ល។

**ង - សារធាតុខ្លាញ់ និងកូឡេសស្តេរ៉ូល**

ខ្លាញ់ជាសារធាតុម្យ៉ាងដែលមិនរលាយក្នុងទឹក ។ ចំណែកកូឡេសស្តេរ៉ូល គឺជាខ្លាញ់សារធាតុម្យ៉ាងដែលបណ្តាល ឱ្យកើតទៅជាជំងឺបេះដូង ឬជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល និងលើសឈាម ។ អាហារសម្បូរសារធាតុខ្លាញ់ និងកូឡេសស្តេរ៉ូល រួមមាន សាច់ពណ៌ក្រហម ប្រភេទខ្យង ខ្មៅ ត្រី ល្បែង... ។ល។ ការប្រើគ្រឿងផ្សំដែលសម្បូរទៅដោយជាតិ ខ្លាញ់រួមមាន ប្រេងឆា ខ្លាញ់ជ្រូក ប័រ ។ វិធីដើម្បីបង្កើនឱ្យមានជាតិខ្លាញ់ក្នុងអាហារ គឺម្ហូបឆា ។

**ច - ទឹក**

ទឹកជួយការពារការទល់លាមក និងរក្សាការធ្វើចលនារបស់អាហារចូលទៅក្នុងពោះវៀន ។ ការពិសាទឹកឱ្យបាន គ្រប់គ្រាន់ វាអាចជួយក្នុងការលេបអាហារផងដែរ ។ ការខ្វះជាតិទឹកអាចបណ្តាលឱ្យមនុស្សចាស់មានផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរ និង អាចប្រឈមមុខទៅនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ ។ មនុស្សចាស់ខ្លះមិនពិសាទឹកច្រើនទេ ដោយគាត់យល់ឃើញថា ពិបាកចូលបង្គន់ ញឹកញាប់ ។ មនុស្សចាស់គួរពិសាទឹកក្នុងមួយថ្ងៃចាប់ពី ៦ ទៅ ៨ កែវ ។ ការពិសាកាហ្វេសម្រាប់មនុស្សចាស់គួរមានការកំណត់ មិនត្រូវពិសាឱ្យលើស ២កែវ ក្នុងមួយថ្ងៃឡើយ ។

**ឆ - សារធាតុអំបិល**

អំបិលមានសារសំខាន់ដល់សរីរាង្គ ។ ប៉ុន្តែការបរិភោគអំបិលច្រើន ធ្វើឱ្យកើនឡើងនៃជំងឺបេះដូង លើសឈាម និង ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ។ មនុស្សចាស់មានជំងឺលើសឈាមត្រូវកាត់បន្ថយការបរិភោគអាហារជាតិប្រៃ ។ មនុស្សចាស់ ត្រូវការអំបិលក្នុងមួយថ្ងៃចាប់ពី ១០០០ ទៅ ៣០០០ មីលីក្រាម (ឬ ១ ទៅ ២ ចិប) ។ សារធាតុអំបិលមានច្រើននៅក្នុង អាហារប្រែផ្សេងៗដូចជា ប្រហុក ត្រីប្រៃ ត្រីប្រឡាក់ ផ្អកត្រីប្រៃ ត្រីងៀត ទឹកត្រី ឬមីដាដើម... ។ល។ ការប្រើខ្លឹមសរ ខ្លឹមបារាំង ខ្លឹមក្រហម ខ្លឹម ម្ទេស ក្រូចឆ្មារ ម្រេច អាចបន្ថយជំងឺលើសឈាម ។

**ជ - វីតាមីន**

ទទួលទានអាហារដែលមានចំនួនច្រើនមុខហើយត្រឹមត្រូវ នឹងទទួលបាននូវវីតាមីន និងជាតិវីទៅតាមអ្វីដែលយើង ចង់បាន ។ បញ្ហាដែលកើតមានឡើងចំពោះមនុស្សចាស់ភាគច្រើន គឺការទទួលទានអាហារមិនបានត្រឹមត្រូវវាជាផលវិបាក ដែលបង្កឱ្យរាងកាយរបស់គាត់មិនស្របយកជាតិវីតាមីន ឬជាតិវីបានឡើយ ប៉ុន្តែមានវីតាមីនអាត់មួយគត់ដែលមនុស្ស ចាស់ពិបាកបីតស្រូបយកនៅក្នុងខ្លួន ។ ប្រសិនបើអ្នកចង់ឱ្យមនុស្សចាស់មានវីតាមីន និងជាតិវីគ្រប់គ្រាន់ ដោយការប្រើប្រាស់ ថ្នាំវីតាមីន អ្នកគួរបញ្ជូនគាត់ទៅមណ្ឌលសុខភាពមុនពេលសម្រេចចិត្តទិញថ្នាំវីតាមីនឱ្យគាត់លេប ព្រោះថ្នាំខ្លះអាចមានគ្រោះ ថ្នាក់អាយុជីវិត ។



**៣.៣ ការជួយមនុស្សចាស់ក្នុងការបរិភោគអាហារ**

សកម្មភាពសំខាន់ៗជួយដល់មនុស្សចាស់ក្នុងការបរិភោគអាហារ មានដូចខាងក្រោម -

- ការចុះអង្កេតពីការបរិភោគអាហាររបស់មនុស្សចាស់ : ត្រូវធ្វើការប៉ាន់ប្រមាណពីតម្រូវការ និងប្រភេទអាហារដែលគាត់ចូលចិត្ត
- ការទៅផ្សារទិញម្ហូបអាហារ និងគ្រឿងផ្សំផ្សេងៗសម្រាប់មនុស្សចាស់ : ត្រូវធ្វើឱ្យទៀងទាត់ និងតាមតម្រូវការនៃរបបអាហារ
- ការចម្អិនអាហារសម្រាប់មនុស្សចាស់ : ត្រូវចម្អិនអាហារឱ្យសមស្របដែលមនុស្សចាស់អាចទទួលបានបាន ។ អាហាររឹងគួរតែរៀបចំទៅជាបន្លែស្លឹកៗ ងាយស្រួលទំពាហើយនិងងាយលេប ព្រោះមនុស្សចាស់ខ្លះមានការពិបាកក្នុងការទំពាអាហារ ។
- ការផ្តល់របបអាហារ : មនុស្សចាស់មានបញ្ហាផ្សេងៗជាច្រើនដែលទាក់ទងទៅនឹងការទទួលបានអាហារដែលមានតម្លៃពេលទៅលើសុខភាព ។ អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមគួរចៀសវាងជាតិស្ករ និងអ្នកជំងឺបេះដូងដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល លើសឈាមមិនត្រូវផ្តល់អាហារណាដែលមានជាតិប្រៃ ខ្លាញ់ និងជាតិកូឡេស្តេរ៉ូល ច្រើនឱ្យគាត់ឡើយ ។ ករណីដែលមនុស្សចាស់មានជាតិខ្លាញ់ច្រើន យើងមិនត្រូវទិញអាហារណាដែលមានជាតិខ្លាញ់ជូនគាត់ឡើយ ។ ត្រូវផ្តល់ទឹកដល់គាត់ពេលបរិភោគអាហារ ដើម្បីឆ្លើមអាហារឱ្យងាយស្រួលក្នុងការលេប និងវិលាយអាហារ ព្រោះមាត់របស់មនុស្សចាស់ស្ងួត ដែលធ្វើឱ្យពិបាកហានិងទំពាសម្រាប់អាហារដ៏ៗ ។

**៣.៤ សញ្ញា និងបញ្ហាពិបាកលេបអាហាររបស់មនុស្សចាស់**

សញ្ញាសំខាន់ៗក្នុងការពិបាកលេបអាហាររបស់មនុស្សចាស់មាន -

- មានជំងឺ ហើយប្រមាមដែលបស់គាត់ក្តាប់ជាប់រហូត
- មាត់ចំហរជានិច្ច
- ក្អក និងហៀរទឹកមាត់ ឬបែកពពុះមាត់
- ឈ្នក់
- និយាយអួលៗ មិនច្បាស់
- ពេលបញ្ជូកអាហារជ្រុះ ឬធ្លាក់ចេញពីមាត់វិញ
- ទំពាអាហារញាប់ ឬជាប់ជានិច្ច ព្រោះគាត់មិនអាចលេបអាហារដែលមានបំណែកធំៗបាន
- មានការទំពាច្រើនជាមុន ( ដោយប្រើរយៈពេលយូរក្នុងការហូបបាយ )
- ស្រកទម្ងន់

មនុស្សចាស់ពិបាកចាប់កាន់របស់ប្រើប្រាស់ ឬយកអាហារដាក់ចូលទៅក្នុងមាត់ដោយខ្លួនឯង ដែលបណ្តាលមកពីមានហេតុផលផ្សេងៗ ដូចជាសាច់ដុំចុះខ្សោយមិនមានកម្លាំងគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការក្តាប់កាន់ចំណីអាហារ ។ មនុស្សចាស់ដែលមានជំងឺសញ្ញាដៃជើង ធ្វើឱ្យពួកគាត់ពិបាកប្រើប្រាស់ចម្លើរ ឬស្លាបព្រាជាដើម ។ បើអ្នកមានជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលវិភិតពិបាកចាប់កាន់របស់ប្រើប្រាស់ទៅទៀត ។ ប្រសិនបើមនុស្សចាស់មានបញ្ហាផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ គាត់ចង់ទទួលបានអាហារគ្រប់ពេលព្រោះគាត់ភ្លេចថាបានទទួលបានរួចហើយ ។ បើសិនគាត់ភ្លេចបែបនេះការទទួលបានអាហារអាចលើសកំណត់ ឬខ្វះការកំណត់ វាមានសារសំខាន់ណាស់ដែលយើងត្រូវរៀនពីរបៀបរៀបចំនូវស្ថានភាពនេះ ករណីបែបនេះ គួរតែបញ្ជូនគាត់ទៅមណ្ឌលសុខភាព ។

បញ្ហាសំខាន់ៗដែលបណ្តាលឱ្យពិបាកក្នុងការទទួលបានអាហារមាន -

- **ជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល** : នាំឱ្យមនុស្សចាស់ចុះខ្សោយការលេប និងការទំពាអាហារ វាច្រើនកើតឡើងពេលដែលសរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាលដាច់ ។ មានសរសៃជាច្រើននៅក្នុងខួរក្បាលដែលធ្វើដំណើរពីបេះដូងទៅចិញ្ចឹមខួរក្បាល និងពិផ្តែកផ្សេងៗទៀតនៃរាងកាយរបស់មនុស្ស ។ ក្នុងករណីនេះសរសៃវ៉ែននាំអ៊ុកស៊ីសែន និងអាហារត្រូវបិទ ឬខាំជិតមិន ឱ្យទៅចិញ្ចឹមខួរក្បាល ដែលជាផ្នែកមួយនៃខួរក្បាលត្រូវបានស្លាប់ ។ មនុស្សចាស់ដែលមានជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល អាចធ្វើឱ្យស្លាប់មួយចំហៀងខ្លួន និងពិបាកលេបអាហារ ។

- **ជំងឺអាស់ហ្វេម័រ :** ជាជំងឺធ្វើឱ្យភ្លេចភ្លាំង គឺខួរក្បាលមិនប្រក្រតី មិនដឹងនូវមូលហេតុជាក់លាក់ឡើយ ។ ប៉ុន្តែមនុស្សមានជំងឺនេះមានរោគសញ្ញាដំបូងគឺភ្លេចភ្លាំងច្រើន ។ ឧទាហរណ៍ : ដូចជាភ្លេចហូបបាយជាដើម ។
- **ជំងឺបាក់តឹងសុន :** ជាជំងឺព័រដៃជើងដែលបណ្តាលមកពីការផ្លាស់ប្តូរសរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល ។ មនុស្សចាស់មានជំងឺនេះធ្វើឱ្យគាត់ពិបាកលេបអាហារ ឬថ្នាំ ។
- មានបញ្ហាផ្សេងៗទៀតដែលបណ្តាលឱ្យមនុស្សចាស់មានបញ្ហាក្នុងការទទួលទានអាហារ ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងការប៉ះទង្គិចក្បាលខ្លាំងៗ ដោយមានដុំពកក្បាល ឬក្រិនស្បែកជាដើម ។

**៣.៥- វិធីសាស្ត្រជួយមនុស្សចាស់ពេលឈ្នកចំណីអាហារផ្សេងៗ**

ការឈ្នកអាហារបណ្តាលមកពីជំងឺអាហារឆ្លាក់ខុសបំពង់រលាយអាហារចូលទៅបំពង់ខ្យល់ ។ ពេលឈ្នកអាហារអាចបណ្តាលឱ្យមានការក្អក ឬកណ្តាស់ហៀររសំបោរ ។ នៅពេលមានការឈ្នកខ្យល់ ត្រូវបានស្ទុះនៅត្រង់បំពង់ក ហើយប្រសិនបើអាហារមិនរហូតចេញពីបំពង់ខ្យល់ទេ បណ្តាលឱ្យស្ទះដង្ហើម និងស្បែកក្លាយទៅជាពណ៌ខៀវ និងក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរបណ្តាលឱ្យមនុស្សចាស់ស្លាប់បាន ។

មានវិធីមួយអាចជួយសង្គ្រោះមនុស្សចាស់ពេលឈ្នកអាហារ គឺប្រសិនបើមនុស្សចាស់ឈរ ឬអង្គុយ យើងត្រូវឈរពីក្រោយដាក់ដៃអោបជុំវិញខ្លួនគាត់ នៅត្រង់សន្ទះទ្រូងចុងដង្ហើម និងពោះ ដើម្បីងាយស្រួលយកដៃទាំងសងខាងក្តាប់ឱ្យជាប់ទៅនឹងពោះ ទ្រូង (ចុងដង្ហើម) របស់អ្នករងគ្រោះ ហើយលើករលាក់ខ្លាំង (ដូចជាអក្សរ J) ។ ការធ្វើរបៀបនេះដើម្បីឱ្យខ្យល់នៅក្នុងសួតរុញផ្ទាក់កម្ទេចអាហារចេញ ។

**៣.៦- វិធីជួយដល់មនុស្សចាស់ក្នុងពេលជួបបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗ**

- **ប្រសិនបើគាត់មិនអាចកាត់ម្ហូបអាហារបាន :** ត្រូវផ្តល់អាហារណាដែលមានបន្ទះស្តើងៗ តូចៗ ដើម្បីកុំឱ្យគាត់ឈ្នក និងងាយស្រួលទំពា ត្រូវមានអ្នកអង្គុយពីមុខគាត់រាល់សកម្មភាពរបស់គាត់យើងអាចមើលឃើញ ។
- **ការហើមពោះ ឬមានជាតិហ្គាសក្នុងពោះ និងការឆ្កល់ពោះ :** ត្រូវផ្តល់យោបល់ឱ្យគាត់ហូបអាហារដែលមានចំណិតតូចៗ ហើយទន់ និងឱ្យបានញឹកញាប់ ។
- **ការភ័យ និងហើមពោះ :** មិនត្រូវឱ្យគាត់បរិភោគអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន ផឹកស្រា និងភេសជ្ជៈផ្សេងៗដែលមានជាតិហ្គាស និងជាតិអាត់ត្រូ ត្រូវកាត់ចំណីអាហារជាបំណែកតូចៗ ទំពាមួយៗហើយយឺតៗ ហូបគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ឬបន្លែផ្លែឈើ ។ គួរចៀសវាងឱ្យគាត់សម្រាន្តបន្ទាប់ពីទទួលទានអាហាររួច ឬប្រសិនបើគាត់ត្រូវការសម្រាន្ត ត្រូវដាក់ក្បាល និងខ្នងឱ្យបានខ្ពស់ត្រឹមមុំ ៣០ ដឺក្រេ ។
- **ពិបាកក្នុងការទំពា :** ត្រូវពិនិត្យមាត់ធ្មេញ ចម្អិនម្ហូបឱ្យមានបន្ទះតូចៗហើយឱ្យគាត់ទំពាយឺតៗ ។ បន្លែ និងផ្លែឈើ ឬត្រូវចម្អិនឱ្យបានឆ្អិនល្អ ។
- **ការទល់លាមក :** ផ្តល់អាហារឱ្យគាត់ដូចជាពូកធញ្ញជាតិ បន្លែ ផ្លែឈើ ។ ត្រូវផឹកទឹកឱ្យបានពី ៦ ទៅ ៨ កែវក្នុងមួយថ្ងៃ ។ ត្រូវកំណត់អាហារណាដែលមានជាតិខ្លាញ់ ឬអាហារមានជាតិខ្លាញ់ច្រើន ដោយរាប់បញ្ចូលទាំងប្រេងឆា ប័រ ធ្វើពីរុក្ខជាតិ ម្ហូបឆា បង្កែមមានជាតិខ្លាញ់ និងជាតិសាច់ ហើយធ្វើលំហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ ។
- **មិនសូវឃ្លានអាហារ :** ត្រូវញាំអាហារតិចៗឱ្យបានច្រើនដង ផឹកទឹកដោះគោ បន្លែ និងផ្លែឈើ ។ មានវិធីផ្សេងៗដែលអាចធ្វើទៅបាន គឺត្រូវរៀបចំម្ហូបអាហារយ៉ាងណាឱ្យគាត់ចាប់អារម្មណ៍ ។ ប្រសិនបើមនុស្សចាស់កំពុងប្រើថ្នាំដូចជាអ្នកមានជំងឺបាក់តឹងសុន ឬជំងឺផ្សេងៗទៀតដែលកើតឡើងដូចជាការរកក្អកជាដើម យើងត្រូវស្វែងរកអ្វីដែលគាត់ចាប់អារម្មណ៍ បញ្ជូនទៅមណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែក ដើម្បីពិគ្រោះយោបល់ ។
- **មានចំក្លិនមាត់ :** ត្រូវឱ្យមនុស្សចាស់សម្អាតមាត់ធ្មេញមុន និងក្រោយបរិភោគអាហារ ។ ការសម្អាតមាត់ធ្មេញបន្ទាប់ពីបរិភោគអាហាររួច វាជម្រះកម្ទេចអាហារចេញ និងការពារក្លិនមិនល្អ និងបញ្ហាឈឺធ្មេញ ។

**៣.៧- វិធីយាមថែទាំការបរិភោគ**

ឱ្យមនុស្សចាស់អង្គុយឱ្យត្រង់ត្រគាក ជង្គង់ និងកែងជើងដាក់ឱ្យក្លាយជាមុំ ៩០ ដឺក្រេ ប្រអប់ជើងនៅលើកម្រាល ។ ប្រសិនបើប្រអប់ជើងមិនអាចដាក់លើកម្រាលបាន យើងត្រូវប្រើកៅអី ហើយកែងដៃដាក់ជាមុំ ៩០ ដឺក្រេ នៅលើតុ ។ ពេលមនុស្សចាស់ដេកនៅលើគ្រែត្រូវលើកក្បាលគាត់ជាមុំ ៩០ ដឺក្រេ នៅលើគ្រែ ដើម្បីសម្រួលដល់ការលេបអាហារ និងការពារការឈ្នកអាហារ ។

**៣.៨- ការថែរក្សាមាត់ធ្មេញ**

- ដុសសម្អាតមាត់ និងធ្មេញជាប្រចាំ
- ពិនិត្យឱ្យច្បាស់ថាមាត់ធ្មេញរបស់គាត់មិនមានបញ្ហា និងសមរម្យ
- ធ្វើការពិនិត្យ និងថែរក្សាមាត់ធ្មេញរបស់មនុស្សចាស់ជាប្រចាំ
- ចម្អិនអាហារឱ្យសមស្របទៅនឹងមាត់ធ្មេញរបស់គាត់ ចុងបញ្ចប់នៃលក្ខណៈរបស់មាត់ ក គឺមានសារសំខាន់ណាស់ ការទទួលរបបអាហារឱ្យសមរម្យ ។
- មនុស្សចាស់ត្រូវបានគេជំរុញឱ្យគាត់ថែរក្សាដុសសម្អាតមាត់ធ្មេញរៀងរាល់ថ្ងៃ ដូចជាបន្ទាប់ពីទទួលបានអាហារ រួចជាដើម
- ប្រសិនបើមនុស្សចាស់ពាក់ធ្មេញសិប្បនិម្មិត គួរតែពាក់ជូនគាត់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ចៀសវាងមានការរលាកនៅតាម អញ្ចាញធ្មេញ ឬធ្វើឱ្យគាត់មានការឈឺចាប់ ។ ត្រូវធ្វើឱ្យច្បាស់ថាគាត់អាចបន្តការហូបអាហារផ្សេងៗទៀតបាន
- ពិនិត្យជើងធ្មេញក្រែងមានពណ៌ក្រហម ឬមានការរលាក ។ សរុបមកទាំងមនុស្សចាស់ និងក្មេងត្រូវទៅពិនិត្យ ធ្មេញឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ប្រាំមួយខែម្តង
- ត្រូវឱ្យអាហារទន់ទៅមនុស្សចាស់បរិភោគដូចជា : បបរ ចេក ស៊ីត ។ល។

**ឧបសម្ព័ន្ធទី ៤**

**ការថែទាំមនុស្សចាស់ខ្លះៗសុខភាព**

**៤.១- សុខភាព សុខភាពផ្លូវចិត្ត បញ្ហាផ្លូវចិត្ត ជំងឺផ្លូវចិត្ត**

- **សុខភាព** ជាភាពសុខសាន្តពេញលេញទាំងផ្នែកផ្លូវកាយ ផ្នែកផ្លូវចិត្ត ផ្នែកផ្លូវសង្គម និងជំនឿសាសនា គឺមិនគ្រាន់ តែគ្មានជំងឺ ឬពិការភាពប៉ុណ្ណោះទេ ។
- **សុខភាពផ្លូវចិត្ត** ជាស្ថានភាពនៃសុខុមាលភាពបុគ្គលម្នាក់ៗ ដែលអាចដឹងពីសមត្ថភាពផ្ទាល់ខ្លួនក្នុងការដោះស្រាយ រាល់កង្វល់ធម្មតាក្នុងជីវិត មានទំនាក់ទំនងល្អជាមួយអ្នកដទៃ អាចធ្វើការងារផ្សេងៗដោយភាពរីករាយ និងអាច មានលទ្ធភាព ជួយដោះស្រាយបញ្ហាអ្នកដទៃ រួមទាំងសហគមន៍ផង ។
- **បញ្ហាផ្លូវចិត្ត** ជាការរំខានដល់ចិត្តដែលជំរុញឱ្យកើតមានបញ្ហាអារម្មណ៍ បញ្ហាអាកប្បកិរិយា និងបញ្ហាផ្លូវកាយ ។ បញ្ហាអារម្មណ៍ទាក់ទងនឹងការឆេះឆាវ ឆាប់ខឹង ព្រួយបារម្ភច្រើន ការផ្ទុះផ្ទុះស្មារតីថយចុះ គិតច្រើន ភ្លេចច្រើន អស់សង្ឃឹម និងគ្មានចំណង់ធ្វើការងារ ។ល។ បញ្ហាអាកប្បកិរិយារួមមាន ភាពកាច ឡូឡាច្រើន និងប្រើគ្រឿង ស្រវឹងហួសហេតុដែលរំខានអ្នកដទៃ ។ បញ្ហាផ្លូវកាយរួមមាន អស់កម្លាំងញឹកញាប់ តូញត្រែរច្រើនពីការឈឺចាប់ លើរូបកាយ ពិបាកដកដង្ហើម ចង្វាក់បេះដូងញាប់ បែកព្រើសច្រើន ។ល។
- **ជំងឺផ្លូវចិត្ត** ជាការអូសបន្លាយនៃភាពរំខានផ្លូវចិត្ត ជំរុញឱ្យកើតមានបញ្ហាអារម្មណ៍ បញ្ហាអាកប្បកិរិយា និងបញ្ហា ផ្លូវកាយស្ថិតជាប់រហូត ដែលរំខានដល់ការងារប្រចាំថ្ងៃ រំខានដល់អ្នកដទៃ និងពិបាកបំពេញតួនាទីជាសមាជិកក្នុង គ្រួសារ សហគមន៍ ឬសង្គម ។

**៤.២- ការថែទាំមនុស្សចាស់ខ្លះៗសុខភាពផ្លូវចិត្ត**

**ក- ករណីភ្លេចភ្លាំង**

មនុស្សចាស់ភាគច្រើនមានការទាក់ទងទៅនឹងការចងចាំ ។ តាមការស្រាវជ្រាវឃើញថា មនុស្សចាស់ដែលមានការ ភ្លេចភ្លាំងដំបូងគាត់មានការភ័យខ្លាចថាគាត់មានជំងឺរីកលធម៌ ។ នេះពិតជាមិនត្រឹមត្រូវទេ វាមានកត្តាច្រើនយ៉ាងដែល បណ្តាលឱ្យភ្លេច +

- ការធ្វេសប្រហែស ឬមិនយកចិត្តទុកដាក់
- ការមើលឃើញ និងការស្តាប់ឮថយចុះ

- ការអស់កម្លាំង
- អារម្មណ៍ធុញថប់ និងមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត
- មានបញ្ហាសុខភាពច្រើន និងការងារច្រើនលើសកំណត់
- មានជំងឺផ្សេងៗដូចជា លើសឈាម ខ្វះជាតិទឹក ខ្វះម្ហូបអាហារ គ្រុន ជាដើម
- ការប្រើប្រាស់ប្រភេទថ្នាំមួយចំនួន

គេអាចជួយមនុស្សចាស់ដែលមានរោគសញ្ញានៃការចងចាំចុះខ្សោយដោយវិធីមួយចំនួនដូចខាងក្រោម -

- ជំរុញឱ្យមានការកត់ត្រា
- ទុកដាក់សម្ភារប្រើប្រាស់ឱ្យនៅកន្លែងដដែល
- ឧស្សាហ៍រំលឹករឿងរ៉ាវឡើងវិញ
- បង្កើតឱ្យមានការចូលរួមជាក់ស្តែង
- ជួយបញ្ជូនទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យជំនាញ ។

**ខ - ករណីមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងវិបត្តិផ្សេងៗ**

ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត មិនមែនជាជំងឺកើតឡើងនៅពេលមនុស្សចូលវ័យចាស់នោះទេ ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយជាញឹកញាប់កើតឡើងក្នុងចំណោមមនុស្សចាស់ ។ ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តអាចជាដំណាក់កាលដំបូងនៃជំងឺរីកលចរិត ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តអាចបណ្តាលមកពីការបាត់បង់ការងារពេលចូលនិវត្តន៍ ការបណ្តេញចោលពីការងារ ការខកចិត្តនឹងបញ្ហាអ្វីមួយ ការបាត់បង់មនុស្សដែលខ្លួនស្រឡាញ់ ការបាត់បង់ទំនាក់ទំនងជាមួយសហការីដែលរួមការងារជាមួយ ការបាត់បង់មិត្តភក្តិដែលធ្វើចំណាកស្រុក ផលប៉ះពាល់ពីការប្រើប្រាស់ថ្នាំ ឬមានបញ្ហាសុខភាពចុះខ្សោយ និងជួនកាលអាចបណ្តាលមកពីការឆ្លងតាមពូជ ។ គេអាចដឹងជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តដោយរោគសញ្ញាមួយចំនួនដូចជា អស់កម្លាំង បាត់បង់ការចាប់អារម្មណ៍ទៅលើសកម្មភាពផ្សេងៗ រួមទាំងការរួមភេទ សម្រាសមិនសូវលក់ ការទទួលបានអាហារថ្ងៃរយៈពេល ត្រូវកម្រិត យំដោយគ្មានមូលហេតុ មានរមាស់ មានការឈឺចុកចាប់ មានការពិបាកក្នុងការចងចាំ និងធ្វើការសម្រេចចិត្ត យល់ថាខ្លួនឯងគ្មានតម្លៃ ធ្វើកិច្ចការច្រើនតែខុសឆាប់ខឹង មានគំនិតចង់ធ្វើឃាតខ្លួនឯង និងពេលខ្លះមានភាពរញ្ជ័ររញ្ជំរ ចចេស រអ៊ូរទាំច្រើន ។

គេអាចជួយមនុស្សចាស់ដែលមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តដោយវិធីមួយចំនួនដូចខាងក្រោម -

- ប្រឹក្សាផ្តល់យោបល់លើកទឹកចិត្តដល់បុគ្គលដែលមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តឱ្យមានជំនឿលើខ្លួនឯង
- ប្រើថ្នាំទៅតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ ដើម្បីជួយឱ្យសម្រាន្តលក់ ឃ្លានអាហារ និងអារម្មណ៍ស្ងប់ស្ងាត់
- ប្រឹក្សាផ្តល់យោបល់ដល់បុគ្គលដែលមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តឱ្យចេះធ្វើសមាធិ
- ជំរុញឱ្យអ្នកជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តពិគ្រោះយោបល់ជាមួយអ្នកដែលខ្លួនទុកចិត្ត
- បង្កលក្ខណៈឱ្យអ្នកជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តបានចូលរួមបានពីភាពក្នុងក្រុម
- ផ្តល់ឱកាសឱ្យអ្នកជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តធ្វើការដោយខ្លួនឯងឱ្យបានច្រើន និងមានភាពរីករាយរៀបរយសម្រាប់ការលើខ្លួនឯងផ្ទាល់
- ណែនាំឱ្យអ្នកជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តទៅពិគ្រោះយោបល់នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យបង្អែក ឬក៏មណ្ឌលសុខភាពណាដែលមានសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តដំណើរការ ។

**គ - ករណីមានជំងឺរីកលចរិត**

ពេលយើងឈានចូលវ័យចាស់ មិនមែនធ្វើឱ្យទៅជាភាពរីកលចរិតនោះទេ ។ ជំងឺរីកលចរិត ជាជំងឺដែលទាក់ទងទៅនឹងការផ្លាស់ប្តូរមុខងារខួរក្បាល ។ ជំងឺរីកលចរិតអាចបណ្តាលមកពីជំងឺអាល់ហ្សែម័រ ( Alzheimer ) និងជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ។ ពេលមនុស្សមានជំងឺរីកលចរិតនឹងធ្វើឱ្យគ្មានលទ្ធភាពចងចាំនូវរឿងរ៉ាវដែលកើតឡើងថ្មី ។

គេអាចជួយមនុស្សចាស់ដែលមានជំងឺរីកលចរិតដោយវិធីមួយចំនួនដូចខាងក្រោម -

- ប្រើថ្នាំទៅតាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ
- នាំអ្នកជំងឺរីកលចរិតទៅពិគ្រោះយោបល់នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យបង្អែក ឬក៏មណ្ឌលសុខភាពណាដែលមានសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្តដំណើរការ ។

# ឧបសម្ព័ន្ធទី ៥

## ការការពារការអិលដួលរបស់មនុស្សចាស់

### ៥.១- កត្តាដែលនាំឱ្យមនុស្សចាស់ដួល

**ក - ការប្រែប្រួលសីតុណ្ហភាព :** កត្តាមួយចំនួនដែលធ្វើឱ្យមនុស្សចាស់ដួល ដែលទាក់ទងទៅនឹងដំណើរការភាពចាស់ជរា របស់គាត់ដូចជា ភ្នែកចុះខ្សោយ មានជំងឺភ្នែកឡើងបាយ ឬភ្នែកកន្ទុយផ្លែស ដែលធ្វើឱ្យមានការពិបាកក្នុងការមើល ។ ការស្តាប់ឆ្ងាយចុះធ្វើឱ្យគ្មានការទទួលខុសត្រូវពេលដែលធ្វើចលនា ឬបង្គោលទឹករបស់វត្ថុទាំងឡាយជុំវិញខ្លួនមានការលំបាក ។ មនុស្សចាស់ខ្លះសាច់ដុំរបស់គាត់ខ្សោយ និងរួមគ្នា បាត់មុខងារក្នុងការធ្វើចលនាដែលធ្វើឱ្យគាត់ខុសពីធម្មតា ចុះខ្សោយកម្លាំង ។ ភាពវាងវៃ និងការបត់បែនរបស់គាត់ចុះខ្សោយ ពោលគឺភាពលំនឹងក្នុងខ្លួន និងប្រតិកម្មរបស់ខ្លួនគាត់មានភាពយឺតយ៉ាវមុន និងមិនអាចផ្លាស់ប្តូរទីតាំងលឿនទៅកន្លែងណាមួយបានដូចជាការដើរ ដេក ឈរ អង្គុយជាដើម ដែល បណ្តាលឱ្យមនុស្ស ចាស់វិលមុខដួល ។

**ខ - ការប្រើឱសថ :** ការប្រើប្រាស់ថ្នាំច្រើនអាចបណ្តាលឱ្យវិលមុខ ឬអាចឆ្ងាយចុះលំនឹងក្នុងខ្លួន ការប្រើប្រាស់ឱសថ ច្រើនអាចប៉ះពាល់ខាងក្នុង ឬក៏ប្រតិកម្មជាមួយថ្នាំដទៃទៀតដែលមនុស្សចាស់កំពុងពិសា ។ ពេលដែលយើងចាស់ រាងកាយ ចុះខ្សោយ ត្រូវប្រើរយៈពេលយូរទើបអស់ជាតិថ្នាំនៅក្នុងរាងកាយរបស់យើង ។ គ្រោះថ្នាក់នៃការដួលមានការកើនឡើង ប្រសិនបើមនុស្សចាស់លេបថ្នាំជំនួយតម្រងនោម ថ្នាំម្យ៉ាបការឈឺចាប់ ថ្នាំលើសឈាម ។

**គ - អាកប្បកិរិយា :** គ្រោះថ្នាក់បណ្តាលដោយសារការដួលមកពីទម្លាប់ដូចជា ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងលើសកំណត់ ពាក់ស្បែកជើងរអិល ឬប្រើឈើច្រត់ ឬឧបករណ៍ជំនួយមិនត្រឹមត្រូវ ឬក៏ប្រើថ្នាំគ្មានវេជ្ជបញ្ជា ។

- ឃ - លក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រ :** លក្ខខណ្ឌវេជ្ជសាស្ត្រមួយចំនួនដែលបណ្តាលឱ្យមនុស្សចាស់ដួល រួមមាន -
- បង្កមកពីជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល និងជំងឺបាក់តឹងសុន ជំងឺទាក់ទងនឹងក្រពេញថែរវៃ ដែលមានបញ្ហា លំនឹងក្នុងខ្លួន
  - ជំងឺបេះដូង ធ្វើឱ្យមនុស្សចាស់ទន់ខ្សោយ
  - មានជំងឺដែលទាក់ទងទៅនឹងជើង និងម្រាមជើងរបស់មនុស្សចាស់
  - ភាពបាត់ម្ចាស់ការក្នុងខ្លួនដូចជា ការនោម ការងងុយ ការដើរពេលយប់ដោយគ្មានភ្លើង ការដួលនៅក្នុងបន្ទប់ ទឹកជាដើម ។

### ៥.២- វិធីការការពារអិលដួលរបស់មនុស្សចាស់

ការដួលរបស់មនុស្សចាស់ អាចបង្កឱ្យមានរបួស ពិការ និងមរណភាព ឬអាចនាំទៅរកការបាត់បង់ភាពម្ចាស់ការក្នុង ជីវិតរបស់គាត់ ។ រៀងរាល់ឆ្នាំមានមនុស្សចាស់ ប្រុស ស្រីជាច្រើននាក់ពិការ និងមរណភាពដោយសារការដួល ។ គេអាច ការពារការអិលដួលរបស់មនុស្សចាស់ ដោយអនុវត្តវិធីមួយចំនួនដូចខាងក្រោម -

- ក - បរិស្ថានទូទៅ**
- ត្រូវមានពន្លឺគ្រប់គ្រាន់ ព្រោះមនុស្សចាស់ត្រូវការពន្លឺប្រមាណជាពីរដងនៃមនុស្សវ័យក្មេង
  - ត្រូវកាត់បន្ថយចំណាំងពន្លឺដែលប៉ះពាល់ដល់ការមើល
  - ចៀសវាងមានកន្លែងដែលងាយរអិលដួល
  - ជំនួយផ្ទះត្រូវមានបង្កាន់ដៃ ដើម្បីជួយសម្រួលដល់មនុស្សចាស់ទប់ ឬកាន់ពេលពួកគាត់ចុះ និងឡើងម្តងៗ
  - របស់របរប្រើប្រាស់នៅក្នុងផ្ទះត្រូវរក្សាឱ្យមានសណ្តាប់ធ្នាប់ ប្រើហើយត្រូវរក្សាទុកនៅកន្លែងដដែល
  - ត្រូវដាក់សម្ភារដែលប្រើជាប្រចាំនៅក្បែរគាត់ ងាយស្រួលគាត់អាចយកប្រើបាន
  - កម្រាលត្រូវតែស្ងួត
  - បន្ទប់សម្រាកត្រូវដាក់ភ្លើង
  - កម្ពស់គ្រែត្រូវឱ្យសមល្មម (ងាយស្រួលសម្រាប់មនុស្សចាស់ចុះឡើងបាន)
  - ប្រសិនបើមានសម្ភារអាចបំភ្លឺពេលងងឹតត្រូវដាក់ឱ្យជិតគាត់



- ត្រូវចោលរបស់របរដែលបណ្តាលឱ្យមនុស្សចាស់ងាយរអិលដួលឆ្ងាយពីគាត់
- ត្រូវយកខ្សែភ្លើងដែលនៅរាយប៉ាយចេញ ចៀសវាងពួកគាត់ដើរទាក់ជើងដួល ខ្សែភ្លើងត្រូវភ្ជាប់ទៅនឹងជញ្ជាំង
- ត្រូវទុកដាក់សម្ភារប្រើប្រាស់ឱ្យមានរបៀប និងរក្សាទុកនៅកន្លែងដែលមនុស្សចាស់ធ្លាប់ប្រើប្រាស់ ហើយនឹងងាយយកមកប្រើប្រាស់បាន
- កាត់បន្ថយការទុកដាក់របស់របររាយប៉ាយដែលនាំឱ្យមនុស្សចាស់ដើរជាន់អាចបណ្តាលឱ្យដួល
- មនុស្សចាស់ដែលបាត់បង់កម្លាំងសាច់ដុំ ជាពិសេសសាច់ដុំភ្លៅអាចធ្វើឱ្យមានការពិបាកក្នុងការអង្គុញចុះ ឬងើបចេញពីកៅអី
- ត្រូវរៀបចំកៅអី ឬគ្រែទម្រេតឱ្យទាបសមល្មមសម្រាប់មនុស្សចាស់
- សម្ភារដែលមនុស្សចាស់ប្រើជាប្រចាំ ត្រូវទុកដាក់អាចយកប្រើបានស្រួលដូចជាសម្ភារផ្ទះបាយត្រូវធ្វើឱ្យទាប

**ខ - បន្ទប់ទឹក**

- មនុស្សចាស់មានសាច់ដុំជើងចុះខ្សោយ ត្រូវរៀបចំបង្គន់ទម្រប្រកួញបត់ជើងជំនួសបង្គន់ដែលអង្គុយចោងហោងវិញ
- ត្រូវដាក់បង្គន់ដៃនៅជុំវិញអាងទឹក ឬក្នុងបង្គន់ដើម្បីឱ្យមនុស្សចាស់ទប់ ឬតោងក្រោកឈរបានស្រួលដោយខ្លួនឯង
- មិនត្រូវប្រើកន្ត្រៃរអិល ឬរបស់ដែលរអិលនៅក្នុងបន្ទប់ទឹក
- ពេលដែលមានអ្នកណាម្នាក់ដួល ជាពិសេសមនុស្សចាស់មិនត្រូវប្រញាប់លើកគាត់ភ្លាមៗនោះទេ យើងត្រូវពិនិត្យទៅលើការគ្រោះថ្នាក់ដែលកើតមានឡើងចំពោះមនុស្សចាស់ដូចជា មុខរបួស ការបាក់ឆ្អឹង គ្រុចផ្តើម ព្រោះការលើកឡើង ឬផ្លាស់ប្តូរទីកន្លែងភ្លាមៗអាចបណ្តាលឱ្យពួកគាត់ឈឺចុកចាប់កាន់តែខ្លាំងឡើង
- ត្រូវស្វែងរកថាតើគ្មានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ ដោយបាត់បង់ស្មារតី មុខរបួសត្រូវរុំ ការរិលមុខ និងការពារពួកគាត់ឱ្យក្រោកឈរឱ្យបានត្រឹមត្រូវ
- មិនត្រូវធ្វើចលនាទៅលើឆ្អឹងដែលបាក់ដោយគ្មានរបស់ដែលទប់ ឬឆ្អឹងឱ្យរឹងនោះទេ
- ដាក់ឧបករណ៍សម្រាប់ឱ្យមនុស្សចាស់កាន់ ឬតោងនៅខាងក្រៅ និងខាងក្នុងបន្ទប់ទឹក ឬបង្គន់
- ប្រើកម្រាល ឬក្រណាត់ជូតជើងណាដែលស្ងួតចៀសវាងការរអិលដួល
- បន្ទប់ទឹក និងបង្គន់ត្រូវមានពន្លឺ ឬដាក់អំពូលភ្លើងបំភ្លឺគ្រប់គ្រាន់

**គ - បន្ទប់សម្រាក**

- ត្រូវមានចង្កៀង ពិល កណ្តឹង នៅក្បែរគ្រែរបស់គាត់
- ត្រូវដាក់ភ្លើងបំភ្លឺនៅពេលយប់ នៅក្បែរគ្រែរបស់គាត់ដើម្បីអាចមើលឃើញ ឬទៅបន្ទប់ទឹកពេលយប់
- ត្រូវរៀបចំគ្រែខ្ពស់ឱ្យសមល្មមងាយស្រួលពេលគាត់ចុះ និងឡើងសម្រាន្ត

**៥.៣ វិធីការការពារជួនចាស់មនុស្សចាស់**

ដើម្បីចៀសវាងការរអិលដួលរបស់មនុស្សចាស់ យើងត្រូវអនុវត្តសកម្មមួយចំនួនដូចខាងក្រោម -

- ជំរុញឱ្យទៅពិនិត្យភ្នែក
- ជំរុញឱ្យពួកគាត់ប្រើកញ្ចក់វ៉ែនតាដែលសមស្រប នឹងភ្នែករបស់គាត់
- គួរយល់ដឹងពីផលប៉ះពាល់ នៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំ
- រៀន និងប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ជំនួយឱ្យបានសមរម្យ
- ការផ្លាស់ប្តូរចលនាពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយទៀតឱ្យយឺតៗដូចជា ដើរ ដេក ឈរ អង្គុយ ជាដើម
- ពាក់ស្បែកជើងឱ្យជិតស្របជើង
- ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងត្រូវមានកំណត់
- ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ
- បង្កើនភាពរឹងមាំ
- បង្កើតការបត់បែននឹងចលនា
- បង្កើនភាពអំណត់

កត្តាជាច្រើនបណ្តាលឱ្យដួលអាចត្រូវបានធ្វើការដោយធ្វើការកែប្រែនូវទម្លាប់ អាកប្បកិរិយា ឬបរិស្ថាន របស់មនុស្សមួយចំនួនដូចជាជំរុញមនុស្សចាស់ឱ្យទៅពិនិត្យភ្នែក ឱ្យពួកគាត់ប្រើវ៉ែនតាឱ្យបានសមរម្យ ដឹងពីផលប៉ះពាល់ នៃការប្រើថ្នាំ ត្រូវសួរគ្រូពេទ្យ ឬអ្នកលក់ថ្នាំអំពីរបៀបការប្រើថ្នាំ ។ ការប្រើគ្រឿងស្រវឹងត្រូវមានកំណត់ បង្រៀនមនុស្សចាស់ឱ្យផ្លាស់ប្តូរទីតាំងយឺតៗដូចជា ពីដេកទៅអង្គុយ ពីអង្គុយទៅឈរ ដើម្បីចៀសវាងកុំឱ្យគាត់វិលមុខ ។ ជំរុញឱ្យពួកគាត់ពាក់ស្បែកជើងឱ្យជិតម្រាមជើង ដើម្បីការពារកុំឱ្យរបួសប្រអប់ជើង ហើយជំរុញឱ្យពួកគាត់រៀន និងប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ជំនួយឱ្យបានសមរម្យ ។

មនុស្សជាច្រើនកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ដោយការដួលបាន ដោយធ្វើការហាត់ប្រាណវាមានសារសំខាន់ៗបីយ៉ាងគឺ -

- ១ - មានភាពរឹងមាំ
- ២ - មានភាពបត់បែនបានយ៉ាងស្រួល
- ៣ - មានភាពអត់ធ្មត់ ទាំងអស់នេះដែលធ្វើឱ្យមនុស្សចាស់រស់នៅដោយឯករាជ្យភាព

បទពិសោធន៍មួយដ៏ល្អដើម្បីការពារការដួល គឺការដើរធ្វើឱ្យចលនាសាច់ដុំបានស្រួល និងសម្រួលដល់សរសៃឈាមផង ការហាត់ប្រាណជួយសម្រួលដល់ចលនាសាច់ដុំ និងសន្លាក់បានស្រួល ។ ការសិក្សាបានបង្ហាញឱ្យឃើញថា ហាត់ប្រាណតាមវិធីតែជី ជាមធ្យោបាយល្អមានប្រសិទ្ធភាពបំផុតសម្រាប់ការពារការដួលរបស់មនុស្សចាស់ ។ វិធីតែជីអាចកាត់បន្ថយការដួលបានលើសពី ៤០ ភាគរយ ។ ប្រសិនបើអ្នកដែលមិនបានធ្វើលំហាត់ប្រាណតាមវិធីតែជីទេ អាចធ្វើលំហាត់ប្រាណតាមវិធីផ្សេងៗដែលអាចធ្វើទៅបាន ។

## ឧបសម្ព័ន្ធទី ៦

### វិធីការពារការចម្លងមេរោគ

#### ៦.១- ប្រភេទមេរោគ និងលក្ខណៈសម្បត្តិ

មេរោគមាន ៤ប្រភេទគឺ -

- **បាក់តេរី :** មានខ្លួនតូចជាប្រភេទកោសិកាតែឯង ដែលចិញ្ចឹមជីវិតបានដោយសារបរិស្ថាន តែក្នុងករណីខ្លះវាស់នៅក្នុងបរិស្ថានក្នុងខ្លួនមនុស្សបាន ។
- **វីរុស :** វាអាចរស់បានរយៈពេលខ្លីនៅខាងក្រៅនៃកោសិកា ប៉ុន្តែវាអាចរស់រានមានជីវិតបាននៅក្នុង លើបានបង្កន់បន្ទាប់ឆ្លងចូលមកក្នុងខ្លួនតាមរយៈវត្ថុរាវតែរយៈពេលខ្លីប៉ុណ្ណោះ វានឹងស្លាប់ទៅវិញយ៉ាងហោចណាស់ពេលចម្លងដល់ត្រង់កន្លែងដែលមេរោគរស់នៅ ។
- **Fungi (ពូកផ្សិត) :** ជាពហុកោសិកា ជាទូទៅវាមិនបង្កគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរទៅលើបុគ្គលដែលមានសុខភាពល្អនោះទេ វាអាចរស់បានដោយសារចិញ្ចឹមជីវិតដោយរុក្ខជាតិ អាហារវាចូលចិត្តរស់នៅកន្លែងសើម និងកខ្វក់ ។ ពេលដែលមនុស្សយើងមានប្រព័ន្ធភាពសុខុមាល្មោះខ្សោយអាចធ្វើឱ្យយើងមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ ។ ឧទាហរណ៍ : ជំងឺមហារីក ..... ។ល ។
- **ប្រូតូសូអ៊ែរ (ពូកសត្វល្អិត មានប្រូតូសូ ពេសប្រូ) :** ជាប្រភេទកោសិកាតែឯង ដូចនឹងពូកបាក់តេរី វាស់នៅបានដោយសារភាពសំណើម និងនៅក្នុងពោះវៀន ។ ជាជំងឺដែលមូលហេតុចម្បងឆ្លងតាមការប្រើប្រាស់ទឹកមិនស្អាត ។ មេរោគទាំងនោះអាចបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺផ្តាសាយ ចុករាក និងជំងឺផ្សេងទៀត ដែលអាចបណ្តាលឱ្យមនុស្សស្លាប់បាន ។ មេរោគខ្លះត្រូវការសំណើមដើម្បីរស់រានមានជីវិត ។

#### ៦.២- របៀបចម្លងមេរោគ

- មេរោគអាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតតាមរយៈ -
- កំហាក លាមក ទឹកនោម កំអួត ទឹកមាត់ សំបោរ ញើស ឈាម មុខរបួស ឬទឹកវងៃ
  - ភាគច្រើនការចម្លងមេរោគគឺ ដោយដៃដែលចាប់កាន់វត្ថុកខ្វក់ ឬសម្លៀកបំពាក់មិនបានសម្អាត

- ឆ្លងតាមរយៈការស្ថាប ឬប៉ះច្រមុះ មុខ មាត់ មុខរបួស
- មេរោគអាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតតាមរយៈដៃ ឬសម្លៀកបំពាក់
- ការប៉ះរបស់ដែលមានមេរោគ បន្ទាប់មកយើងប៉ះច្រមុះ មាត់ ឬមុខរបួសអាចបណ្តាលឱ្យឆ្លងមេរោគផ្សេងៗ ។

**៦.៣. វិធីការពារការចម្លងមេរោគ**

មនុស្សចាស់ភាគច្រើនប្រឈមមុខទៅនឹងការឆ្លងមេរោគផ្សេងៗ ព្រោះភាពស្រស់គាត់ចុះខ្សោយ ឧទាហរណ៍ ជំងឺរលាកសួត របេងជាដើម ។ល។

ដើម្បីការពារការឆ្លងមេរោគដោយជោគជ័យ និងមានប្រសិទ្ធភាព ត្រូវអនុវត្តអនាម័យល្អៗ ដូចខាងក្រោម ៖

- ហូបស្អាត ផឹកស្អាត និងរស់នៅស្អាត
- រក្សាការសម្អាត និងទុកដាក់របស់កខ្វក់ឱ្យដាច់ពីរបស់ស្អាត
- កម្រាលពូក ឬកន្ទេលដែលប្រឡាក់ត្រូវបោកឱ្យបានស្អាតល្អ
- លាងដៃសម្អាតជាមួយសាប៊ូក្រោយពិចារណារបស់កខ្វក់
- ថែរក្សាបរិស្ថានរស់នៅឱ្យបានស្អាតជានិច្ច
- ត្រូវលាងដៃបន្ទាប់ពីចាប់កាន់របស់កខ្វក់ និងត្រូវលាងដៃមុនពេលប៉ះច្រមុះ មាត់ ឬមុខរបួស
- អនុវត្តការលាងដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវតាមក្បួនអនាម័យ
- ធ្វើសវាងការប្រើប្រាស់របស់រួមគ្នាដូចជា ពែង កែវ ស្លាបព្រា .... ។ល។
- ក្អក ឬកណ្តាល់ត្រូវប្រើកន្សែង ក្រមា ឬក្រដាសខ្ទប់មាត់ ឬច្រមុះ ហើយត្រូវបោះចោលក្រដាសឱ្យបានត្រឹមត្រូវ
- ប្រសិនបើសម្លៀកបំពាក់ប្រឡាក់ដោយដី សំបោរ ទឹកនោម ឈាម របួស កំអួត ឬលាមក ត្រូវផ្លាស់ប្តូរចេញ
- ពេលបោកគក់សម្លៀកបំពាក់ដែលប្រឡាក់ខាងលើ ត្រូវបោកសម្អាតដោយដាក់ផ្សែងពិខោអាវដែលមិនប្រឡាក់
- លាងដៃឱ្យបានស្អាតពេលប្រើបង្គន់ ឬក្រោយពេលចេញពីបង្គន់ ការប៉ះពាល់សត្វ អ្នកជំងឺ សាច់នៅ ..... ។ល។

**ក - ការលាងដៃ**

- ដោះសម្ភារដែលពាក់លើដៃចេញ
- លាងដៃឱ្យសព្វដូចជា ខ្នងដៃ កដៃ ចន្លោះម្រាមដៃ និងក្រចក ជាមួយទឹកក្តៅខ្ពស់ៗ សាប៊ូ ឬផេះ
- លាងសម្អាតឱ្យជ្រះសាប៊ូ ឬផេះពីដៃជាមួយទឹកស្អាត
- ជូតដៃឱ្យស្ងួតដោយប្រើកន្សែង ក្រមា ឬក្រដាសស្អាត ។

ក្រៅពីនេះ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំមនុស្សចាស់ត្រូវស្វែងយល់បន្ថែមពីភ្នាក់ងារសុខភាព ឬបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព ស្តីពីលក្ខណៈវេជ្ជសាស្ត្រ ឬវិធីការពារការចម្លងមេរោគទៅមនុស្សចាស់ ។

**ឧបសម្ព័ន្ធទី ៧**

**ការហាត់ប្រាណសម្រាប់មនុស្សចាស់**

**៧.១. អត្ថប្រយោជន៍នៃការហាត់ប្រាណ**

ការហាត់ប្រាណមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់មនុស្សចាស់ក្នុងការថែទាំសុខភាព និងធ្វើឱ្យរាងកាយមាំមួន ។ តាមការសិក្សាមួយបានបង្ហាញឱ្យឃើញថា មនុស្សចាស់អាយុ ៩០ ឆ្នាំ ដោយអ្នកមើលថែ ឬអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ បាននាំគាត់ទៅហាត់ប្រាណអាចធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវសាច់ដុំកំភួនដៃ និងសាច់ដុំភ្លៅរបស់គាត់មានកម្លាំងឡើងវិញ ។ ប្រសិនបើមនុស្សចាស់មានជំងឺស្លាប់មួយចំហៀងខ្លួន និងជំងឺបាក់គឺងសុន (ជំងឺញើរដៃ ញើរជើង) ត្រូវធ្វើលំហាត់ប្រាណជាប្រចាំ និងទៀងទាត់ពេលវេលា ។ ការហាត់ប្រាណបណ្តាលឱ្យប្រសើរនូវ ៖

**ក - ផ្នែកផ្លូវកាយ**

- ការរស់នៅដោយម្ចាស់ការលើខ្លួនឯង

- ធ្វើឱ្យសកម្មភាពរបស់មនុស្សចាស់មានភាពប្រក្រតីដូចជា ការដាំស្ល ការចូលរួមបុណ្យទានផ្សេងៗ ការបោកគក់ សម្លៀកបំពាក់ ការអូតទឹកសម្អាតខ្លួន ការទៅបន្ទប់ទឹក ការបោសសម្អាតផ្ទះសំបែង... ។ល ។
- ធ្វើឱ្យមនុស្សចាស់មានកម្លាំងរឹងមាំ មានលទ្ធភាពបត់បែនក្នុងការធ្វើចលនា ឬសកម្មភាពផ្សេងៗ
- ការពារការរុញស្លឹករបស់សាច់ដុំ និងធ្វើសាច់ដុំខ្លាំងឡើង
- ធ្វើឱ្យសាច់ដុំមានចលនាឡើងវិញ ចំពោះមនុស្សចាស់ខ្សោយ ឬមានជំងឺ
- អាចជួយការពារកុំឱ្យសាច់ដុំរុញស្លឹកចំពោះអ្នកដែលមានជំងឺដេកនៅលើគ្រែជាប្រចាំ
- អាចជួយឱ្យអ្នកមានជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាលដើរឡើងវិញ ។

**ខ - ផ្នែកផ្លូវចិត្ត**

- ធ្វើឱ្យសតិបញ្ញា និងអារម្មណ៍ប្រសើរឡើង
- បង្កើនកោសិកាដែលមានជាតិគីមីឈ្មោះអង់ដូហ្វីននៅក្នុងខួរក្បាល សម្រាប់កាត់បន្ថយការឈឺក្បាល ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ការថប់ក្នុងអារម្មណ៍ និងធ្វើឱ្យវិញ្ញាណរបស់មនុស្សចាស់ល្អប្រសើរឡើងវិញ
- ការពារភាពអផ្សុក ការចុញទ្រាន់ ឬការធ្លាក់ទឹកចិត្ត
- មានសង្ឃឹមក្នុងជីវិតរស់នៅ
- ជួយឱ្យគាត់មានអារម្មណ៍ថាគាត់នៅក្មេង ហើយមានកម្លាំងមាំមួនដែលធ្វើឱ្យគាត់ហាក់ដូចជាមានសុខភាពល្អ និងដូចជាមានវ័យក្មេង ព្រោះគាត់មានឱកាសបានរៀនពីក្រុមគ្រួសារ វប្បធម៌ពីអ្នកដែលគាត់រស់នៅជាមួយ ។

លទ្ធផលទាំងនេះ ទាក់ទងទៅនឹងសកម្មភាពសំខាន់ៗទាំងឡាយសម្រាប់មនុស្សចាស់ដែលជួយថែរក្សាដល់រាងកាយ និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត ជួយឱ្យមនុស្សមានជំនឿលើខ្លួនឯង ការពារភាពចុញថប់ និងភាពតានតឹងដោយទាក់ទងនឹងសកម្មភាពដែលមានប្រយោជន៍សម្រាប់គាត់ ។ លើសពីនេះការធ្វើលំហាត់ប្រាណអាចជួយការពារជំងឺបេះដូង ចៀសវាងការឡើងទម្ងន់ខ្លាំង ជួយកាត់បន្ថយជាតិស្ករ ជាតិប្រៃ និងជាតិខ្លាញ់ ការពារការឡើងសំពាធឈាម ជួយគាត់ក្នុងការគ្រប់គ្រងផ្លូវចិត្ត និងកាត់បន្ថយភាពតានតឹងចំពោះមនុស្សចាស់ ។ ការហាត់ប្រាណក៏អាចជួយកាត់បន្ថយជំងឺមហារីកជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ការទល់លាមក និងធ្វើឱ្យពោះវៀនមានចលនាល្អ ។

**៧.២. សុវត្ថិភាពនៃការហាត់ប្រាណ**

គ្រប់ការហាត់ប្រាណទាំងអស់ ត្រូវធ្វើឱ្យសមស្របទៅនឹងសមត្ថភាពរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ និងការចាប់អារម្មណ៍របស់មនុស្សចាស់ ។ ការធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់មនុស្សចាស់ក៏ជាការហាត់ប្រាណមួយដែរដូចជា ការដើរទៅបង្គន់ និងត្រឡប់មកវិញ ។ល ។ ដើម្បីសុវត្ថិភាពដល់ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ គេត្រូវគិតដល់ចំណុចសំខាន់ៗ ដូចខាងក្រោម ៖

**ក - សុវត្ថិភាពជុំវិញ**

- ត្រូវពិនិត្យកន្លែងធ្វើលំហាត់ប្រាណ ចៀសវាងមានឧបសគ្គដល់ការដើរ ឬធ្វើចលនាផ្សេងៗដែលបណ្តាលឱ្យដួល
- ចៀសវាងចោលរបស់របរដែលអាចបណ្តាលឱ្យរអិលដួលនៅកន្លែងហាត់ប្រាណ
- ជំរុញ និងលើកទឹកចិត្តគាត់ឱ្យប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ជំនួយក្នុងការដើរ ដូចជាឈើច្រត់ កៅអីច្រត់ដើរ .... ។ល ។

**ខ - សុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន**

- ធ្វើចលនាកម្លៅសាច់ដុំ មុននឹងធ្វើលំហាត់ប្រាណ ដើម្បីជួយការពារការឈឺសាច់ដុំ និងរបួស
- ចាប់ផ្តើមហាត់ប្រាណដំបូងយឺតៗ រួចបង្កើនឡើងបន្តិចម្តងៗ
- ត្រូវយល់ដឹងពីវិធី ឬបច្ចេកទេសជាក់លាក់ក្នុងការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ចំពោះមនុស្សចាស់មានជំងឺដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ឬជំងឺផ្សេងៗទៀត
- ត្រូវសួរ ឬសុំយោបល់ពីគ្រូពេទ្យសិនមុនឱ្យមនុស្សចាស់ធ្វើលំហាត់ប្រាណ ប្រសិនបើគាត់ស្ថិតនៅក្នុងការព្យាបាល
- ប្រសិនបើពួកគាត់ត្រូវការជំនួយក្នុងការធ្វើលំហាត់ប្រាណ ឬគាត់ខ្សោយត្រូវពិនិត្យស្ថានភាពសុខភាពរបស់គាត់ជាប្រចាំថ្ងៃ មុនពេលហាត់ប្រាណ ព្រោះអាចបណ្តាលឱ្យគាត់អស់កម្លាំង ឬចុះខ្សោយ និងមិនអាចធ្វើការហាត់ប្រាណបានទាំងអស់នោះទេ
- ប្រសិនបើមនុស្សចាស់ខ្សោយត្រូវប្រើឈើច្រត់ជំនួយពេលដែលគាត់ដើរក្នុង និងក្រៅផ្ទះ
- ត្រូវស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ ឬស្លៀកជើងជូនមនុស្សចាស់ឱ្យបានសមរម្យ មិនតឹងពេក អាចដកដង្ហើមបានងាយស្រួល

និងគួរប្រើប្រាស់ស្បែកជើងណាដែលចៀសវាងការរអិលដួល

- មនុស្សចាស់ដែលមិនធ្លាប់ហាត់ប្រាណ គួរអនុវត្តការហាត់ប្រាណជាដំណាក់កាលទៅតាមកម្លាំងរបស់ខ្លួន ឧទាហរណ៍ : ការហាត់ប្រាណប្រាំនាទី ប្រាំពីរនាទី និងដប់នាទី ។ល ។
- ផ្អាកការហាត់ប្រាណរបស់មនុស្សចាស់នៅពេលពួកគាត់មានអារម្មណ៍វិលមុខ ឈឺក្បាល មានការឈឺចាប់សាច់ដុំ អស់កម្លាំង ស្រែកទឹក មានអារម្មណ៍មិនសូវស្រួលក្នុងខ្លួន ។ល ។

**៧.៣ ប្រភេទនៃការហាត់ប្រាណ**

ប្រភេទនៃការហាត់ប្រាណមានការខុសប្លែកគ្នារវាងមនុស្សចាស់ និងមនុស្សវ័យក្មេង ។ ការហាត់ប្រាណរបស់មនុស្ស ចាស់ មានប្រភេទសំខាន់ៗដូចខាងក្រោម ៖

**ក - លំហាត់ប្រាណតាមបែបអេរ៉ូបិច**

ការហាត់ប្រាណតាមបែបអេរ៉ូបិច គឺជាការហាត់ប្រាណដោយស្រូបយកអុកស៊ីសែនធ្វើឱ្យបេះដូង និងស្មាតមាន ថាមពលខ្លាំងក្នុងការបំពេញមុខងារ ។ ការហាត់ប្រាណបែបនេះត្រូវធ្វើឱ្យបាន ៣ដងក្នុងមួយអាទិត្យ ហើយការហាត់ប្រាណ ម្តងៗមានរយៈពេលយ៉ាងហោចណាស់ ២០ នាទី ។ មានឧទាហរណ៍ជាច្រើនស្តីពីរបៀបហាត់ប្រាណបែបនេះ ដូចជា ការដើរ ការហែលទឹក ការជិះកង់ និងការវ៉ាកម្សាន្ត ។ល ។

**ខ - លំហាត់ប្រាណតាមបែបពង្រឹងសាច់ដុំ**

ការហាត់ប្រាណតាមបែបពង្រឹងសាច់ដុំ គឺជាការហាត់ប្រាណដោយការលើកទម្ងន់ ។ វាជួយស្ថាបនាថែរក្សាសាច់ដុំ ជួយការពារសាច់ដុំ និងការចុះទម្ងន់បានយ៉ាងហោចណាស់គួរអនុវត្តការហាត់ប្រាណនេះ ឱ្យបានពីរដងក្នុងមួយអាទិត្យ ។

**គ - ការហាត់ប្រាណតាមបែបការធ្វើចលនាបត់បែន**

ការហាត់ប្រាណតាមបែបការធ្វើចលនាបត់បែន គឺជាការហាត់ប្រាណដោយយោគខ្លួនប្រាណ ឬការលាតសន្ធឹងដៃ ជើង ។ ការហាត់ប្រាណបែបនេះជួយថែរក្សាចលនាសន្តាក់ ការពារសាច់ដុំពីការរួញខ្លីហើយតឹង និងជួយការពារជំងឺរលាក សន្តាក់ធ្ងន់ធ្ងរ ។ ការហាត់ប្រាណបែបនេះ ដូចជាការបត់បែនដងខ្លួន ការធ្វើចលនាយឺតៗ ការវាយសិ ។ល ។

**ឃ - សកម្មភាពហាត់ប្រាណផ្សេងៗទៀត**

សកម្មភាពមួយចំនួនទៀតអាចចាត់ទុកថាជាការហាត់ប្រាណដែរដូចជា ការអាន ការស្តាប់តន្ត្រី សិល្បៈ និងសិប្បកម្ម ជាដើម ដែលអាចជួយដល់សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយ ។

- **ការអាន :** ផ្តល់ឱកាសឱ្យមនុស្សចាស់បានអានឯកសារផ្សេងៗ ទៅតាមអ្វីៗដែលពួកគាត់ពេញចិត្ត
- **ការចូលរួមកម្សាន្ត :** មនុស្សចាស់ត្រូវការស្តាប់តន្ត្រី មើលកុន ល្ខោន ខ្លះចង់ច្រៀងលេង
- **សិល្បៈ និងសិល្បករ :** មនុស្សចាស់នឹងទស្សនាដោយឯករាជ្យភាពខ្លួនឯង និងរក្សាស្នាដៃរបស់គាត់ ឬឱ្យគាត់ ធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗតាមការចូលចិត្ត ។ ស្បែងដោយរាប់បញ្ចូលទាំងការលេងរំក អុក ខ្លាស៊ីតោ បាយខុម ។ល ។
- **សកម្មភាពខាងក្រៅ :** មានការដើរកម្សាន្ត ទស្សនកិច្ចកន្លែងដែលចាប់អារម្មណ៍ សួនច្បារ កន្លែងថ្មីៗ ហើយ ខុសៗគ្នា ធ្វើឱ្យពួកគាត់បានចេញទៅក្រៅផ្ទះស្រូបយកខ្យល់អាកាសល្អ ។
- **ការសំណេះសំណាល :** គឺជាសកម្មភាពសំខាន់ណាស់សម្រាប់មនុស្សចាស់បានប្តូរទំនាក់ទំនង និងជីវិតរស់ នៅពីអតីតកាលរបស់គាត់ ថតរូបរួមគ្នា ពិសាអាហាររួមគ្នា ។
- **ការងារផ្ទះ/មើលថែទាំចៅ :** ដើម្បីថែរក្សាសុខភាពបង្កើនថាមពល មនុស្សចាស់អាចហាត់ប្រាណដោយធ្វើការងារ ផ្សេងៗដែលមានប្រយោជន៍ដូចជា ទៅផ្សារ ចម្អិនអាហារ បោសសម្អាតផ្ទះសំបែង បោកគក់សម្លៀកបំពាក់ការ ថែទាំចៅៗ ។ល ។
- **សកម្មភាពសង្គម :** ជួយដល់អ្នកដទៃធ្វើការងារសម្រាប់អ្នកណាមួយឱ្យបានត្រឹមត្រូវចែករំលែកការសប្បាយ ជាមួយអ្នកដទៃ និងធ្វើដំណើរកម្សាន្តជាមួយមិត្តភក្តិ ។ល ។
- **សកម្មភាពសញ្ជឹងគិត (សមាធិ) :** បួងសួងធ្វើសមាធិ ភារីនា ការសំណេះសំណាល ការកំណត់ត្រា ឬការសរសេរ ជារឿងនិទានផ្សេងៗ ។

## **ឧបសម្ព័ន្ធទី ៨**

### **ការតាមដាន និងត្រួតពិនិត្យស្ថានភាពមនុស្សចាស់**

#### **៨.១ ការជួយមនុស្សចាស់ឱ្យមានសុខភាពល្អ**

ដើម្បីឱ្យមនុស្សចាស់មានសុខភាពល្អ អ្នកថែទាំត្រូវជួយផ្តល់ព័ត៌មាន ផ្តល់យោបល់ និងសកម្មភាពមួយចំនួន ដូចខាងក្រោម ៖

- ទម្លាប់ការហូប និងការផឹក
- ការហាត់ប្រាណ
- អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន
- សម្អាតបរិស្ថានជុំវិញខ្លួន
- ធ្វើឱ្យមានខ្យល់ចេញចូលល្អ
- ពាក់ស្បែកជើងឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដើម្បីការពារការមុត ឬមានដំបៅ
- ការប្រើឧបករណ៍ជំនួយដូចជាឈើច្រត់ រទេះរុញ វ៉ែនតា ដើម្បីជួយដល់ការដើរ ការស្តាប់ និងការមើល
- ការប្រើប្រាស់ថ្នាំឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងទៀងទាត់តាមវេជ្ជបញ្ជារបស់គ្រូពេទ្យ
- ការការពារការអលដួល និងសុវត្ថិភាពនៅផ្ទះ
- ផ្តល់ប្រឹក្សាព្រឹត្តិការណ៍ដូចជា កុំឱ្យជក់បារី ឬប្រើគ្រឿងស្រវឹង ។ល។
- ជំរុញ និងលើកទឹកចិត្តសាច់ញាតិ ឬមិត្តភក្តិឱ្យមកសួរសុខទុក្ខមនុស្សចាស់
- ជំរុញឱ្យគាត់ចូលរួមកម្មវិធីសប្បាយៗដូចជា លេងអុក និទានរឿង ដើរកម្សាន្ត
- ជំរុញឱ្យគាត់ទៅប្រើសេវាផ្សេងៗ ដែលមាននៅតាមមណ្ឌលសុខភាព មន្ទីរពេទ្យបង្អែក ឬអង្គការ ដែលមាននៅក្នុងតំបន់របស់គាត់
- រាយការណ៍ជាបន្ទាន់ប្រសិនបើស្ថានភាពជំងឺរបស់មនុស្សចាស់មានការប្រែប្រួលភ្លាមៗ ។

#### **៨.២ ប្រភេទព័ត៌មានសម្រាប់ការត្រួតពិនិត្យ និងវាយតម្លៃស្ថានភាពសុខភាពមនុស្សចាស់**

សុខភាពមនុស្សចាស់ទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តតែងតែប្រែប្រួលជាប្រចាំដោយកត្តាផ្សេងៗជាច្រើនដូចជា បរិយាកាស ក្នុងការរស់នៅ ចំណីអាហារ សង្គម សេដ្ឋកិច្ច ជីវសាស្ត្រ ទម្លាប់ និងគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ ។ល។ ដូច្នេះដើម្បីត្រួតពិនិត្យ ស្ថានភាពសុខភាពមនុស្សចាស់ និងជួយដល់មនុស្សចាស់ពេលមានបញ្ហាសុខភាព និងតម្រូវការរបស់មនុស្សចាស់ អ្នកថែទាំ ចាំបាច់ត្រូវយល់ដឹងឱ្យបានច្បាស់អំពីសុខភាពរបស់ពួកគាត់ ។

ព័ត៌មានសម្រាប់ការត្រួតពិនិត្យ និងការវាយតម្លៃស្ថានភាពសុខភាពមនុស្សចាស់មានច្រើនប្រភេទ ដែលអ្នកថែទាំ មនុស្សចាស់ត្រូវការតាមដាន និងកត់ត្រាឱ្យត្រឹមត្រូវ ។ តារាងសម្រង់ព័ត៌មានខាងក្រោមនេះជាគំរូមួយដែលគេធ្លាប់យក ទៅប្រើប្រាស់សម្រាប់ត្រួតពិនិត្យ និងវាយតម្លៃស្ថានភាពសុខភាពមនុស្សចាស់ ។

### **តារាងសម្រង់ព័ត៌មានអំពីសុខភាពមនុស្សចាស់**

#### **ព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួន**

ឈ្មោះ .....	អាយុ .....	ភេទ.....	លេខកូដ .....
ទីកន្លែងកំណើត			
អាសយដ្ឋាន			
សាសនា			



ចំណេះដឹង		ការអាន <input type="checkbox"/> ចេះ <input type="checkbox"/> អត់ចេះ			
		ការសរសេរ <input type="checkbox"/> ចេះ <input type="checkbox"/> អត់ចេះ			
ស្ថានភាពគ្រួសារ		<input type="checkbox"/> លីវ <input type="checkbox"/> រៀបការ <input type="checkbox"/> លែងលះ <input type="checkbox"/> មេម៉ាយ ផ្សេងៗ.....			
ប្រវត្តិគ្រួសារ/រស់នៅ ជាមួយ	ឈ្មោះ	ភេទ	អាយុ	មុខរបរ	បន្ទុកគ្រួសារ
<input type="checkbox"/> កូន <input type="checkbox"/> ប្រពន្ធ <input type="checkbox"/> ម្នាក់ឯង <input type="checkbox"/> សាច់ញាតិ <input type="checkbox"/> អ្នកជិតខាង					

**លក្ខណៈសុខភាព**

<b>សុខភាព</b>	<input type="checkbox"/> ល្អ	<input type="checkbox"/> មានជំងឺ	<input type="checkbox"/> ឈឺរបៀបមនុស្សចាស់
<b>ជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ</b>	<input type="checkbox"/> ក្រពះ	<input type="checkbox"/> ងាប់សរសៃ	<input type="checkbox"/> លើសឈាម
	<input type="checkbox"/> ជំងឺស្បូន	<input type="checkbox"/> តាកក	<input type="checkbox"/> ឫសដូងបាត
	<input type="checkbox"/> ហើម	<input type="checkbox"/> រលាកសន្លាក់	<input type="checkbox"/> ឈឺសន្លាក់
	<input type="checkbox"/> រលាកផ្លូវដង្ហើម	<input type="checkbox"/> ភ្នែកឡើងបាយ	<input type="checkbox"/> ស្រវាំងភ្នែក
	<input type="checkbox"/> ក្អក	<input type="checkbox"/> ផ្សេងៗ.....	<input type="checkbox"/> ខ្លះឈាម
<b>បញ្ហា</b>	ការឃើញ :	<input type="checkbox"/> ឃើញច្បាស់	<input type="checkbox"/> ឃើញតិចៗ
	ការស្តាប់ :	<input type="checkbox"/> ស្តាប់ឮ	<input type="checkbox"/> ស្តាប់មិនសូវឮ
	ការនិយាយ :	<input type="checkbox"/> និយាយធម្មតា	<input type="checkbox"/> និយាយស្អក
	ផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវអារម្មណ៍ : .....		
	ផ្សេងៗ :		
<b>ការធ្វើចលនា</b>	<input type="checkbox"/> រទេះរុញ	<input type="checkbox"/> ត្រូវការគេជួយ	<input type="checkbox"/> ដេកមួយកន្លែង
	<input type="checkbox"/> ផ្សេងៗ.....		

**៨.៣-ការត្រួតពិនិត្យ និងវាយតម្លៃស្ថានភាពសុខភាពមនុស្សចាស់**

ការត្រួតពិនិត្យ និងវាយតម្លៃស្ថានភាពសុខភាពមនុស្សចាស់ដោយអ្នកថែទាំ ត្រូវធ្វើឡើងដោយផ្អែកទៅលើតារាងសម្រង់ព័ត៌មានអំពីសុខភាពមនុស្សចាស់រៀងរាល់ ៣ ទៅ ៦ ខែម្តង ។ លទ្ធផលដែលទទួលបានពីការត្រួតពិនិត្យ អ្នកថែទាំត្រូវយកមកពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យ ឬអ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាព និងអ្នកពាក់ព័ន្ធ ដើម្បីពិនិត្យវាយតម្លៃពីតម្រូវការនិងការព្យាបាលសុខភាពមនុស្សចាស់ ។

**ឧបសម្ព័ន្ធទី ៩  
ភាពជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត**

**ភាពជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត** គឺជាមនុស្សដែលមានសន្តានចិត្តល្អ ចេះជួយដល់មនុស្សចាស់ដែលជួបការលំបាកផ្នែកសុខភាពរាងកាយ ដោយមិនគិតពីផលប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន និងជាគំរូល្អសម្រាប់ក្មេងជំនាន់ក្រោយ ។

**៩.១- លក្ខណៈសម្បត្តិរបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត**

- ជាមនុស្សដែលមានជំនាញក្នុងការស្តាប់ អត់ធ្មត់ គ្មានភាពវិនិច្ឆ័យ
- ចេះថែទាំ
- ប្តេជ្ញាចិត្ត
- ការទទួលខុសត្រូវ
- មានការយល់ដឹង
- ចេះគួរសម

**៩.២- អត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត**

- ផ្តល់ឱកាសដើម្បីផ្លាស់ប្តូរជីវិតរស់នៅរបស់មនុស្សចាស់ និងខ្លួនឯង
- ជាមធ្យោបាយមួយល្អក្នុងការជួបជុំជាមួយមនុស្សច្រើនដែលមានវ័យ និងអាយុខុសៗគ្នា
- ធ្វើឱ្យចិត្តទូលាយ និងរក្សាសកម្មភាពជាប្រចាំ
- ធ្វើឱ្យមានការសប្បាយចិត្តក្នុងការមើលថែរក្សាមនុស្សចាស់
- បង្កើនការយល់ដឹងផ្ទាល់ខ្លួន និងការងារសង្គម
- ជាគំរូល្អសម្រាប់ក្មេងជំនាន់ក្រោយ និងសហគមន៍
- ពង្រឹងសាមគ្គីភាពក្នុងគ្រួសារ និងសហគមន៍

**៩.៣- អ្នកស្ម័គ្រចិត្តដែលគ្មានយល់ដឹងសេចក្តីត្រូវការរបស់មនុស្សចាស់** មានដូចជា ៖

- ផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច
- ផ្នែកសង្គម
- ផ្នែកផ្លូវចិត្ត និងរាងកាយ
- ផ្នែកអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន
- ផ្នែកសុវត្ថិភាព ។

**៩.៤- ទំហំការងាររបស់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ**

មុនពេលសម្រេចចិត្តធ្វើអ្វីមួយអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ ត្រូវគិតដូចខាងក្រោម ៖

- ចំណាប់អារម្មណ៍ និងបញ្ហាដែលកើតមានឡើង
- ជ្រើសរើសការងារដែលល្អសម្រាប់ធ្វើ
- អ្វីដែលចូលចិត្តធ្វើ និងចង់រៀនជាងគេ
- ការងារណាដែលមិនគួរធ្វើក្នុងនាមជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ
- ពេលណាដែលគួរអាចធ្វើការនេះបាន ។

## ឧបសម្ព័ន្ធទី ១០ ការក្រៀមក្រងធនធានសហគមន៍

មនុស្សចាស់មានសេចក្តីត្រូវការច្រើនយ៉ាងដែលទាក់ទងទៅនឹងធនធានរបស់សហគមន៍ដូចជា ការជួបជុំគ្នាបង្កើនគុណភាពជីវិតរស់នៅ និងជួយទំនុកបម្រុងឱ្យពួកគាត់មានឯករាជ្យភាពនៅក្នុងសហគមន៍ ។

អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ ត្រូវដឹងអំពីធនធានដែលសហគមន៍មាន ។ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ គឺជាភ្នាក់ងារ ត្រចៀករបស់ភ្នាក់ងារសហគមន៍ និងជាអ្នកដើរតួយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការកំណត់សេចក្តីត្រូវការរបស់មនុស្សចាស់ ។

ភ្នាក់ងារផ្សេងៗ (ភ្នាក់ងារសុខភាព ភ្នាក់ងារសង្គមកិច្ច អាជ្ញាធរ សមាគម ។ល។) ចុះសួរសុខទុក្ខ ពិនិត្យ និងធ្វើរបាយការណ៍អំពីការផ្តល់សេវាផ្សេងៗ ហើយអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំត្រូវដឹងពីគោលការណ៍របស់ភ្នាក់ងារទាំងនោះ ដែលទាក់ទងនឹងសេវាបញ្ជូនដូចជា ត្រូវធ្វើតាមរបៀបណា នៅពេលណា និងអ្នកណាដែលត្រូវបញ្ជូន ។

### ១០.១ ប្រភេទតម្រូវការរបស់មនុស្សចាស់

- **តម្រូវការទី១** : ម្ហូបអាហារ ជម្រកស្នាក់នៅ សុវត្ថិភាព ថ្នាំព្យាបាល ។
- **តម្រូវការទី២** : ត្រូវការក្តីស្រឡាញ់ពីក្រុមគ្រួសារ ញាតិមិត្តក្នុងសហគមន៍ ការរស់នៅដោយពេញចិត្ត និងសិទ្ធិក្នុងការគោរពសាសនារបស់ពួកគាត់ ។
- **តម្រូវការទី៣** : ការទទួលស្គាល់ពីបុគ្គលក្នុងសហគមន៍អំពីទុក្ខព្រួយ ការបាត់បង់ សេចក្តីស្លាប់ និងសុវត្ថិភាពរបស់ពួកគាត់ ។ ពេលដែលមានការធ្វេសប្រហែសដូចជា គ្រោះថ្នាក់ ធ្វើអត្តឃាត ការរំលោភបំពាន និងអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ... ។

### ១០.២ ប្រភេទនៃធនធានសហគមន៍

- **ការថែទាំមនុស្សចាស់តាមលំនៅឋាន** : ដូចជាការផ្តល់ម្ហូបអាហារ អនាម័យផ្ទះខ្លួន ផ្ទះសំបែង បោកគក់សម្លៀកបំពាក់ ដាំស្នូ ... ។ល។
- **គម្រោងថវិកាសម្រាប់ថែទាំសុខភាពមនុស្សចាស់** : សមាគមមនុស្សចាស់ ឬស្ថាប័នផ្សេងៗត្រូវរៀបចំកញ្ចប់ថវិកាសម្រាប់ជួយដល់មនុស្សចាស់ពេលដែលគាត់ឈឺ ឬពេលជួបប្រទះបញ្ហាផ្សេងៗ ។
- **សេវាផ្តល់ប្រឹក្សា** : ត្រូវមានអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ និងផ្តល់ការលើកទឹកចិត្តព្រមទាំងផ្តល់ឱកាសឱ្យពួកគាត់បានចូលរួមការងារសង្គម ។ល។
- **ការចុះជួយដល់មនុស្សចាស់** : ការចុះទៅសួរសុខទុក្ខត្រូវធ្វើឱ្យបានទៀងទាត់ មើលថែពួកគាត់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ ចាត់ទុកជាដុំពុកម្តាយទីពីររបស់យើង ធ្វើបុណ្យសង្គហទានជូនគាត់ពេលមានជំងឺ ។
- **គណៈកម្មការថែទាំមនុស្សចាស់** : ត្រូវផ្តល់ព័ត៌មានផ្សេងៗទៅភ្នាក់ងារមណ្ឌលសុខភាព សមាគមមនុស្សចាស់ បុគ្គលិកសង្គមកិច្ច ជាពិសេសអាជ្ញាធរដែនដីពេលដែលមនុស្សចាស់មានបញ្ហា ។
- **ការការពារមនុស្សចាស់** : មនុស្សចាស់មានសិទ្ធិចូលរួមគ្រប់សកម្មភាពក្នុងសង្គម មនុស្សចាស់មិនត្រូវបានជនណាមួយរំលោភសិទ្ធិ និងបំពានទៅលើរាងកាយឡើយ ។
- **មណ្ឌលសុខភាព និងមន្ទីរពេទ្យបង្អែក** : អ្នកស្ម័គ្រចិត្តសុខភាពភូមិ និងបុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាព ត្រូវប្រាប់ពីសេវាផ្សេងៗដែលសមស្របនឹងតម្រូវការរបស់មនុស្សចាស់ ជាពិសេសសេវាបញ្ជូនមនុស្សចាស់ ទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព ឬមន្ទីរពេទ្យបង្អែក ។
- **អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំមនុស្សចាស់** : អ្នកស្ម័គ្រចិត្តធ្វើការថែទាំមនុស្សចាស់ដែលទីទីលក្រ គ្មានសាច់ញាតិ ដូចជាជួយពុះអុស រែកទឹក ដាំស្នូ បោកគក់ សម្អាតផ្ទះសំបែង ... ។ល។
- **អង្គការមិនមែនរាជរដ្ឋាភិបាល** : អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំត្រូវបង្ហាញដល់អង្គការដែលមានកម្មវិធីទាក់ទងទៅនឹងមនុស្សចាស់ដូចជា មនុស្សចាស់ឈឺភ្នែក ជាពិសេសទាក់ទងទៅសុខភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តរបស់គាត់... ។ល។
- **ប្រភពប្រាក់ចំណូល** : បណ្តុះបណ្តាលជំនាញខ្នាតតូច ឬកម្មវិធីដំណាំចម្រុះដល់មនុស្សចាស់ ដើម្បីរកប្រាក់ចំណូល ។
- **ការផ្តល់ពេលវេលាចូលរួមសកម្មភាពសង្គម** : នាំគាត់ទៅជួបសាច់ញាតិ មិត្តភក្តិ ចូលរួមពិធីបុណ្យទានផ្សេងៗតាមភូមិ ឬនាំគាត់ទៅសុំសីលនៅវត្ត និងសាលាឧបោសថសីលរៀងរាល់ថ្ងៃសីល ។
- **ធ្វើសិក្ខាសាលាស្តីពីសុខភាពមនុស្សចាស់** : ការលើកកម្ពស់ការចែករំលែកពីបទពិសោធន៍ក្នុងការថែទាំមនុស្សចាស់ និងធ្វើឱ្យស្ថាប័នផ្សេងៗយល់ដឹង និងទទួលស្គាល់បញ្ហាមនុស្ស និងសុខុមាលភាពមនុស្សចាស់ជាចម្បង ។

# ឧបសម្ព័ន្ធទី ១១

## ការរំលោភបំពានលើមនុស្សចាស់

### ១១.១- ប្រភេទនៃការរំលោភបំពានលើមនុស្សចាស់

ការរំលោភបំពានមនុស្សចាស់ គឺជាការធ្វើឱ្យមានរបួសទៅលើរាងកាយ ផ្លូវចិត្ត ផ្លូវអារម្មណ៍ និងធ្វើឱ្យមានរបួសស្នាមដល់ផ្លូវភេទ ឬរំលោភលើរាងកាយ ។ ការរំលោភបំពានលើមនុស្សចាស់ វាអាចជាទម្រង់មួយផ្នែក នៃការកេងយកផលចំណេញពីមនុស្សចាស់ ដោយបោះបង់ចោលមិនយកចិត្តទុកដាក់ ការរំលោភដោយការប្រើប្រាស់ឱសថដែលផ្តល់ដោយអ្នកថែទាំ ។ ប្រសិនបើយើងមិនយកចិត្តទុកដាក់ នេះជាមូលហេតុដែលអាចនាំគាត់ទៅរកសេចក្តីស្លាប់បាន ឬធ្វើឱ្យគាត់មានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ។

ប្រភេទនៃការរំលោភបំពានទៅលើមនុស្សចាស់ មានដូចខាងក្រោម -

#### ក - ការរំលោភបំពានលើរាងកាយ

- ការធ្វើឱ្យឈឺចុកចាប់លើរាងកាយ និងមានរបួសស្នាម
- ការបង្ខិតបង្ខំដូចជាការវាយដំ និងការធ្វើទារុណកម្ម
- ការធ្វើឱ្យមានភាពឆាតឆាលលើរាងកាយ និងការចិញ្ចឹមដោយមានលក្ខខណ្ឌ
- ការធ្វើទារុណកម្មលើរាងកាយ និងការប្រើប្រាស់ថ្នាំមិនបានត្រឹមត្រូវ

#### ខ - ការរំលោភបំពានលើផ្លូវភេទ

- ការរំលោភបំពាន ឬបៀតបៀនលើផ្លូវភេទដោយគ្មានការយល់ព្រម
- មានសកម្មភាពរំលោភជាច្រើនដូចជា ការបង្ខិតបង្ខំរួមភេទ ការបង្ខិតបង្ខំឱ្យថតរូបភាពអាក្រក់... ។

#### គ - ការរំលោភផ្នែកផ្លូវចិត្ត បញ្ហាស្មារតី និងអារម្មណ៍ទៅលើមនុស្សចាស់

- ការធ្វើឱ្យប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ធ្វើឱ្យមានការឈឺចាប់ និងមានការធ្លាក់ទឹកចិត្ត តាមរយៈពាក្យសំដី ឬកាយវិការ
- ការរំលោភបំពានដូចជា ការបំភ័យ ការធ្វើឱ្យអាម៉ាស់ ការធ្វើឱ្យនោងកោ ការបៀតបៀនកេរ្តិ៍ខ្ពស់ ការបង្កត់អាហារ និងការធ្វើសកម្មភាពដោយគ្មានហេតុផល ដោយមានបំណង
- ធ្វើឱ្យមានអារម្មណ៍ទុក្ខព្រួយ រន្ធត់បញ្ជាក់នូវការចាប់អារម្មណ៍ ការបង្ខិតបង្ខំធ្វើឱ្យមានការយល់ខុស ប្រព័ន្ធប្រសាទចុះខ្សោយ គ្មានការទំនាក់ទំនង គ្មានការទទួលខុសត្រូវ មិនហ៊ាននិយាយជាចំហរ
- អាយុកិរិយាមិនធម្មតាទៅជាកលចរិតដូចជា ត្រជាក់ចុងដៃចុងជើងពេលមានការភ័យខ្លាចម្តងៗ និងការនឹកឃើញនូវរឿងរ៉ាវដែលបានកើតឡើង អាចប្តូរកិរិយាចង់ធ្វើឃាតខ្លួនឯង
- ការរាយការណ៍របស់មនុស្សចាស់ពីការរំលោភបំពានផ្នែកផ្លូវចិត្ត បញ្ហាស្មារតី និងអារម្មណ៍ ។

#### ឃ - មិនយកចិត្តទុកដាក់ ការមិនអើពើពីក្រុមគ្រួសារ និងសាច់ញាតិ

ការខ្វះខាតតម្រូវការជាមូលដ្ឋាន និងការខ្វះខាតផ្តល់ម្ហូបអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់ កន្លែងរស់នៅគ្មានសុវត្ថិភាព គ្មានអនាម័យ ខ្វះការសំអាតសម្លៀកបំពាក់ ខ្វះការព្យាបាល និងការខ្វះថវិកាគាំទ្រជាដើម ។

- ការបដិសេធមនុស្សចាស់មិនឱ្យគាត់មានទំនាក់ទំនងជាមួយសង្គម
- មិនបានផ្តល់ឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ក្នុងករណីគាត់ត្រូវការ ។

#### ង - ការបោះបង់ចោលមនុស្សចាស់

- ការបោះបង់ចោលមនុស្សចាស់គឺមានន័យថា ទុកឱ្យមនុស្សចាស់រស់នៅម្នាក់ឯង ដោយគ្មានការទទួលខុសត្រូវ និងមិនបានផ្តល់សេវាថែទាំត្រឹមត្រូវដូចជា ការទុកមនុស្សចាស់ចោលនៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យ នៅផ្ទះ នៅតាមមណ្ឌលទីផ្សារ ឬកន្លែងសាធារណៈ
- ការរាយការណ៍របស់មនុស្សចាស់ ស្តីពីការបោះបង់ចោល ។

#### ច - ការកេងប្រវ័ញ្ចលើថវិកា ឬសម្ភារផ្សេងៗរបស់មនុស្សចាស់

- ការប្រើប្រាស់ថវិកា និងទ្រព្យសម្បត្តិរបស់មនុស្សចាស់ខុសច្បាប់ និងមិនបានត្រឹមត្រូវដូចជា ការរំលោភលើថវិកាសម្ភារ ដីធ្លី ផ្ទះសំបែង ការក្លែងបន្លំឯកសារបណ្តាំមរតក ក្លែងបន្លំការចុះហត្ថលេខាលើឯកសារផ្សេងៗ ការលួចដូរទ្រព្យសម្បត្តិរបស់មនុស្សចាស់ ។

**១១.២. ករណីសង្ស័យមានការរំលោភបំពាន**

អ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ គឺជាភ្នែកនិងត្រចៀក ពេលចុះសួរសុខទុក្ខមនុស្សចាស់តាមផ្ទះត្រូវពិនិត្យមើលនូវសកម្មភាពផ្សេងៗ ហើយត្រូវរាយការណ៍ពីសកម្មភាពផ្សេងៗដែលកើតមានឡើង ។ មនុស្សចាស់ភាគច្រើនជាញឹកញាប់មិនហ៊ានរាយការណ៍ពីការរំលោភបំពាន ព្រោះគាត់រស់នៅដោយគ្មានឯករាជ្យភាព ។ ជាញឹកញាប់គាត់មិនហ៊ានប្រាប់ក្រុមគ្រួសារការរស់នៅក្នុង ឬការពិភាក្សាជាមួយក្រុមគ្រួសារស្តីពីការព្យាបាល ។ ពួកគាត់មានអារម្មណ៍ខ្លាស់អៀន ភ័យខ្លាចពីអ្នកដែលស្វែងរកការគាំទ្រដល់គាត់ ។ ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថា មានការរំលោភបំពានសូមបញ្ជូនគាត់ទៅរកភ្នាក់ងារដែលពាក់ព័ន្ធ ។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមនុស្សចាស់ស្ថិតនៅក្នុងសភាពមានគ្រោះថ្នាក់ សូមរាយការណ៍ទៅភ្នាក់ងារឬប៉ូលីសជាបន្ទាន់ ។

**ឧបសម្ព័ន្ធទី ១២  
ភាពតានតឹងរបស់អ្នកថែទាំ**

**១២.១. ភាពតានតឹង**

ភាពតានតឹងត្រូវបានគេឱ្យនិយមន័យថា ការធុញថប់ មានក្តីបារម្ភ និងតឹងតែងទៅលើអ្វីមួយដែលមនុស្សគ្រប់រូបពិបាកគ្រប់គ្រងទៅលើបញ្ហានោះ ។ ភាពតានតឹងអាចកើតមានឡើងគ្រប់ពេល ប្រសិនបើអ្នកស្ម័គ្រចិត្តថែទាំ ឬអ្នកថែទាំមិនបានយល់ដឹងពីបញ្ហាដែលបណ្តាលមកពីភាពតានតឹង ។ ភាពតានតឹងបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហាដូចខាងក្រោម -

- ក - រោគសញ្ញាលើរាងកាយ**
  - ឈឺក្បាល សម្រាន្តមិនលក់ បញ្ហាក្រពះ ញ័រ បេះដូង រហិតរហៃ .... ។
- ខ - រោគសញ្ញាផ្នែកផ្លូវចិត្ត**
  - ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ការថប់អារម្មណ៍ ការខូចចិត្ត ការសញ្ជឹងគិត ការធុញថប់ ភាពមិនបានសម្រេច... ។
- គ - អាកប្បកិរិយា**
  - ភាពឆាប់ខឹង ប្រើសំដីមិនសមរម្យ មិនសប្បាយចិត្ត មិនចង់ធ្វើការ ប្រើគ្រឿងស្រវឹង ទទួលបានអាហារច្រើន ឬតិច និងមានបញ្ហាជាមួយអ្នកជិតខាង ។

**១២.២. ផលវិបាកនៃភាពតានតឹង**

- ប្រសិនបើភាពតានតឹងកើតមានជាញឹកញាប់ ហើយមិនបានដោះស្រាយ អ្នកអាចមានផលវិបាកដូចខាងក្រោម -
  - មានការភ្លេចភ្លាំង ប្រស្រីភ្នែករីកធំ
  - មានជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ឈឺក្បាល សម្រាន្តមិនលក់ ក្រពះដុះពក ឡើងវិញថ្នាំម
  - មិនសប្បាយចិត្ត ចង្អាក់បេះដូងដើរលឿន ការដកដង្ហើមញាប់
  - ការបែកញើស នោមញឹកញាប់ សាច់ដុំឡើងតឹង ។
- ក - ផលវិបាកនៃការថែទាំមនុស្សចាស់**
  - មិនសូវបានគេទទួលស្គាល់ការសរសើរ ការលើកទឹកចិត្តពីក្រុមគ្រួសារ ឬសហគមន៍
  - ការទទួលបានព័ត៌មានត្រឡប់បានតិច
  - ស្ថានភាពមនុស្សចាស់នៅដដែល មិនមានការផ្លាស់ប្តូរ
  - មិនមានលទ្ធភាពគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការជួយគាំទ្រដល់មនុស្សចាស់ ។

**១២.៣. ការឆ្លើយតបទៅនឹងភាពតានតឹង**

- មានទំនាក់ទំនងបីយ៉ាង :**
  - រាងកាយ ( ធ្វើលំហាត់ប្រាណ លេងកីឡា ... )
  - ផ្លូវចិត្ត / អារម្មណ៍ ( លេងកម្សាន្ត ស្រូបខ្យល់បរិយាកាសបរិសុទ្ធ ... )
  - ការប្រព្រឹត្តសកម្មភាពសង្គម ( ជួបពិភាក្សាជាមួយមិត្តភក្តិ អ្នកទុកចិត្ត ... )



**ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា**  
**ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ**

**រាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា**  
**លេខ: ១៥៧ រកម គ.បក**

**អនុក្រឹត្យ**  
**ស្តីពី**

**ការបង្កើតគណៈកម្មាធិការជាតិកម្ពុជាដើម្បីមនុស្សចាស់**

**រាជរដ្ឋាភិបាល**

- បានឃើញរដ្ឋធម្មនុញ្ញនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
- បានឃើញព្រះរាជក្រឹត្យលេខ នស/រកត/០៩០៨/១០៥៥ ចុះថ្ងៃទី២៥ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០០៨ ស្តីពីការតែងតាំងរាជរដ្ឋាភិបាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
- បានឃើញព្រះរាជក្រមលេខ០២/នស/៩៤ ចុះថ្ងៃទី២០ ខែកក្កដា ឆ្នាំ១៩៩៤ ដែលប្រកាសឱ្យប្រើច្បាប់ស្តីពីការរៀបចំនិងការប្រព្រឹត្តទៅនៃគណៈរដ្ឋមន្ត្រី
- បានឃើញព្រះរាជក្រមលេខ នស/រកម/០១០៥/០០១ ចុះថ្ងៃទី១៧ ខែមករា ឆ្នាំ២០០៥ ដែលប្រកាសឱ្យប្រើច្បាប់ស្តីពីការបង្កើតក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា
- បានឃើញអនុក្រឹត្យលេខ៥៤ អនក្រ.បក ចុះថ្ងៃទី២៤ ខែមីនា ឆ្នាំ២០១១ ស្តីពីការរៀបចំនិងការប្រព្រឹត្តទៅរបស់ក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា
- បានទទួលការឯកភាពពីគណៈរដ្ឋមន្ត្រីក្នុងសម័យប្រជុំពេញអង្គនាថ្ងៃទី០៨ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០១១

**ស ម្រេ ច**  
**ជំពូកទី១**

**បទប្បញ្ញត្តិទូទៅ**

**មាត្រា ១.-**

ត្រូវបានបង្កើតគណៈកម្មាធិការជាតិកម្ពុជាដើម្បីមនុស្សចាស់ ដែលសរសេរកាត់ថា **គ.ម.ម** ដើម្បីលើកស្ទួយសុខុមាលភាពរបស់មនុស្សចាស់ និងចូលរួមចំណែកអនុវត្តគោលនយោបាយជាតិកាត់បន្ថយភាពក្រីក្ររបស់រាជរដ្ឋាភិបាល។





**ជំពូកទី២**

**សមាសភាព**

**មាត្រា ២.-**

**គ.ម.ប.** មានសមាសភាពដូចខាងក្រោម៖

- ១ - សម្តេចអគ្គមហាសេនាបតីតេជោ **ហ៊ុន សែន** នាយករដ្ឋមន្ត្រី  
នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា ប្រធានកិត្តិយស
- ២ - រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា ប្រធាន
- ៣ - រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា ១ រូប អនុប្រធានអចិន្ត្រៃយ៍
- ៤ - រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងកិច្ចការនារី ១ រូប អនុប្រធាន
- ៥ - រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងមហាផ្ទៃ ១ រូប អនុប្រធាន
- ៦ - រដ្ឋលេខាធិការទីស្តីការគណៈរដ្ឋមន្ត្រី ១ រូប សមាជិក
- ៧ - រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងសេដ្ឋកិច្ចនិងហិរញ្ញវត្ថុ ១ រូប សមាជិក
- ៨ - រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងការងារនិងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ១ រូប សមាជិក
- ៩ - រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងសុខាភិបាល ១ រូប សមាជិក
- ១០ - រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងធម្មការនិងសាសនា ១ រូប សមាជិក
- ១១ - រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងអភិវឌ្ឍន៍ជនបទ ១ រូប សមាជិក
- ១២ - រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ១ រូប សមាជិក
- ១៣ - រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងផែនការ ១ រូប សមាជិក
- ១៤ - រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងព័ត៌មាន ១ រូប សមាជិក
- ១៥ - អនុរដ្ឋលេខាធិការនៃរដ្ឋលេខាធិការដ្ឋានមុខងារសាធារណៈ ១ រូប សមាជិក
- ១៦ - តំណាងកាកបាទក្រហមកម្ពុជា ១ រូប សមាជិក
- ១៧ - តំណាងគណៈកម្មាធិការជាតិរៀបចំបុណ្យជាតិនិងអន្តរជាតិ ១ រូប សមាជិក
- ១៨ - ប្រធានលេខាធិការដ្ឋាននៃ **គ.ម.ប.** ជាលេខាធិការ

សមាសភាពជាក់ស្តែងរបស់ **គ.ម.ប.** ត្រូវកំណត់ដោយសេចក្តីសម្រេចរបស់រាជរដ្ឋាភិបាល។

**ជំពូកទី៣**

**តួនាទីនិងភារកិច្ចរបស់ គ.ម.ប.**

**មាត្រា ៣.-**

**គ.ម.ប.** មានតួនាទីនិងភារកិច្ចដូចតទៅ៖

- រៀបចំគោលនយោបាយជាតិដើម្បីលើកស្ទួយសុខុមាលភាពរបស់មនុស្សចាស់ឲ្យប្រសើរឡើង
- រៀបចំទិវាមនុស្សចាស់នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា ដោយកំណត់យកថ្ងៃទី១ ខែតុលា ជារៀងរាល់ឆ្នាំ រួមជាមួយនឹងទិវាមនុស្សចាស់អន្តរជាតិ



- សហការ សម្របសម្រួលជាមួយក្រសួង ស្ថាប័ន អាជ្ញាធរថ្នាក់ក្រោមជាតិ អង្គការជាតិ អង្គការអន្តរជាតិក្នុងនិងក្រៅប្រទេស ក្នុងវិស័យសុខុមាលភាពមនុស្សចាស់ និងសប្បុរសជននានាដើម្បីចូលរួមឧបត្ថម្ភគាំទ្រមនុស្សចាស់នៅកម្ពុជា
- លើកគម្រោងថវិកាជាតិសម្រាប់ដំណើរការការងាររបស់ **គ.ម.ប.**
- ជួយជំរុញនិងគាំទ្រសមាគមមនុស្សចាស់នៅតាមសហគមន៍
- គ្រប់គ្រងធនធានមនុស្សចាស់ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពធានាបានការផ្ទេរចំណេះដឹង បទពិសោធការអនុវត្តល្អជាដើម ដល់អ្នកជំនាន់ក្រោយនិងសង្គមជាតិ
- បំពេញការងារផ្សេងៗទៀតតាមការប្រគល់ជូនរបស់រាជរដ្ឋាភិបាល។

**ជំពូកទី៤**

**ការប្រព្រឹត្តទៅរបស់ គ.ម.ប.**

**មាត្រា ៤.-**

**គ.ម.ប.** បើកកិច្ចប្រជុំតាមការអញ្ជើញរបស់ប្រធាន។

**មាត្រា ៥.-**

**គ.ម.ប.** អាចអញ្ជើញតំណាងក្រសួង ស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធ មន្ត្រីជំនាញ អ្នកឯកទេស ឬផ្នែកឯកជនចូលរួមប្រជុំពិគ្រោះយោបល់និងសិក្សាស្រាវជ្រាវលើរាល់បញ្ហាទាំងឡាយដែលពាក់ព័ន្ធនឹងក្របខ័ណ្ឌការងាររបស់ខ្លួនបាន។

**មាត្រា ៦.-**

**គ.ម.ប.** អាចមានទីប្រឹក្សាបច្ចេកទេសស្ម័គ្រចិត្តតាមការចាំបាច់ ដោយស្នើពីសមាគមមនុស្សចាស់នានានៅកម្ពុជា អង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាលក្នុងនិងក្រៅប្រទេស និងអង្គការអន្តរជាតិ។

**មាត្រា ៧.-**

បែបបទនិងនីតិវិធីការងាររបស់ **គ.ម.ប.** ត្រូវកំណត់ដោយបទបញ្ជាផ្ទៃក្នុងរបស់ **គ.ម.ប.** ។

**មាត្រា ៨.-**

**គ.ម.ប.** មានអនុគណៈកម្មាធិការដើម្បីមនុស្សចាស់នៅតាមរាជធានី ខេត្ត។  
សមាសភាពនិងការរៀបចំនិងការប្រព្រឹត្តទៅរបស់អនុគណៈកម្មាធិការដើម្បីមនុស្សចាស់នៅតាមរាជធានី ខេត្ត ត្រូវកំណត់ដោយសេចក្តីសម្រេចរបស់ប្រធាន **គ.ម.ប.** ។

**មាត្រា ៩.-**

**គ.ម.ប.** មានលេខាធិការដ្ឋានមួយនៅក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទាជាសេនាធិការ។

លេខាធិការដ្ឋាន **គ.ម.ប.** ដឹកនាំដោយប្រធានលេខាធិការដ្ឋានមួយរូបអមដោយអនុប្រធានលេខាធិការដ្ឋានមួយចំនួនជាជំនួយការតាមការចាំបាច់។

ការរៀបចំនិងការប្រព្រឹត្តទៅរបស់លេខាធិការដ្ឋាន **គ.ម.ប.** ត្រូវកំណត់ដោយប្រធានលេខាធិការដ្ឋាន។





រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា ដែលជាប្រធាន **គ.ម.ប.**។

លេខាធិការដ្ឋាន **គ.ម.ប.** មានមន្ត្រីបម្រើការងារដែលមានស្រាប់មកពីក្របខ័ណ្ឌក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា។

**មាត្រា ១០.-**

**គ.ម.ប.** មានសិទ្ធិប្រើត្រារបស់ក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា។

**ជំពូកទី៥**

**ប្រភពធនធាន**

**មាត្រា ១១.-**

**គ.ម.ប.** មានប្រភពធនធានផ្គត់ផ្គង់ដោយកញ្ចប់ថវិកាមួយដោយឡែក ដែលជាឧបសម្ព័ន្ធនៃថវិកា របស់ក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា និងមូលនិធិដែលទទួលបានមកពីប្រភពហិរញ្ញប្បទាន របស់ដៃគូអភិវឌ្ឍ ព្រមទាំងប្រភពស្របច្បាប់ផ្សេងទៀតសម្រាប់បំពេញការងាររបស់ខ្លួនឲ្យមានប្រសិទ្ធភាព។

**ជំពូកទី៦**

**អវសានប្បញ្ញត្តិ**

**មាត្រា ១២.-**

អនុក្រឹត្យលេខ៤០ អនក្រ.បក ចុះថ្ងៃទី០៧ ខែឧសភា ឆ្នាំ១៩៩៨ ស្តីពីការបង្កើតគណៈកម្មាធិការ ជាតិរៀបចំទិវាមនុស្សចាស់អន្តរជាតិនិងជួយជនចាស់ជរានិងបទប្បញ្ញត្តិទាំងឡាយណាដែលផ្ទុយនឹង អនុក្រឹត្យនេះ ត្រូវទុកជានិរាករណ៍។

**មាត្រា ១៣.-**

រដ្ឋមន្ត្រីទទួលបន្ទុកទីស្តីការគណៈរដ្ឋមន្ត្រី រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងសេដ្ឋកិច្ច និងហិរញ្ញវត្ថុ រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួង សង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា រដ្ឋមន្ត្រី រដ្ឋលេខាធិការគ្រប់ក្រសួង ស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធត្រូវទទួល បន្ទុកអនុវត្តអនុក្រឹត្យនេះ ចាប់ពីថ្ងៃចុះហត្ថលេខាតទៅ។

ធ្វើនៅរាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី ១៥ ខែ កក្កដា ឆ្នាំ ២០១១



**សម្តេចអគ្គមហាសេនាបតីតេជោ ហ៊ុន សែន**

**កន្លែងទទួល៖**

- ក្រសួងព្រះបរមរាជវាំង
- អគ្គលេខាធិការដ្ឋានក្រុមប្រឹក្សាធម្មនុញ្ញ
- អគ្គលេខាធិការដ្ឋានព្រឹទ្ធសភា
- អគ្គលេខាធិការដ្ឋានរដ្ឋសភា
- អគ្គលេខាធិការរាជរដ្ឋាភិបាល
- ខុទ្ទកាល័យសម្តេចនាយករដ្ឋមន្ត្រី
- ខុទ្ទកាល័យឯកឧត្តម លោកជំទាវឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី
- ដូចមាត្រា១៣
- រាជកិច្ច
- ឯកសារ កាលប្បវត្តិ



**ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា**

**ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ**

រាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា  
លេខ : ០១០ អនក្រ.បក



**សេចក្តីសម្រេច  
ស្តីពី**

**ការតែងតាំងសមាសភាពគណៈកម្មាធិការជាតិកម្ពុជាដើម្បីមនុស្សចាស់**



**រាជរដ្ឋាភិបាល**

- បានឃើញរដ្ឋធម្មនុញ្ញនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
- បានឃើញព្រះរាជក្រឹត្យលេខ នស / រកត / ០៩០៨ / ១០៥៥ ចុះថ្ងៃទី ២៥ ខែ កញ្ញា ឆ្នាំ ២០០៨ ស្តីពីការតែងតាំងរាជរដ្ឋាភិបាល នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
- បានឃើញព្រះរាជក្រមលេខ ០២ / នស / ៩៤ ចុះថ្ងៃទី ២០ ខែ កក្កដា ឆ្នាំ ១៩៩៤ ដែលប្រកាសឱ្យប្រើច្បាប់ស្តីពីការរៀបចំ និងការប្រព្រឹត្តទៅនៃគណៈរដ្ឋមន្ត្រី
- បានឃើញព្រះរាជក្រមលេខ នស / រកម / ០១០៥ / ០០១ ចុះថ្ងៃទី ១៧ ខែ មករា ឆ្នាំ ២០០៥ ដែលប្រកាសឱ្យប្រើច្បាប់ស្តីពីការបង្កើតក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា
- បានឃើញអនុក្រឹត្យលេខ ៥៤ អនក្រ.បក ចុះថ្ងៃទី ២៤ ខែ មីនា ឆ្នាំ ២០១១ ស្តីពីការរៀបចំ និងការប្រព្រឹត្តទៅរបស់ក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា
- បានឃើញអនុក្រឹត្យលេខ ១៥៨ អនក្រ.បក ចុះថ្ងៃទី ១៥ ខែ កក្កដា ឆ្នាំ ២០១១ ស្តីពីការបង្កើតគណៈកម្មាធិការជាតិកម្ពុជាដើម្បីមនុស្សចាស់
- យោងតាមគោលនយោបាយជាតិស្តីពីការលើកកម្ពស់សុខុមាលភាពរបស់មនុស្សចាស់ឱ្យបានល្អប្រសើរ

**ស ម ្រ េ ច**

**ប្រការ ១ .-**

ត្រូវបានតែងតាំងសមាសភាពគណៈកម្មាធិការជាតិកម្ពុជាដើម្បីមនុស្សចាស់ ដូចមានខាងក្រោម ៖

- ១ - សម្តេចអគ្គមហាសេនាបតីតេជោ **ហ៊ុន សែន** នាយករដ្ឋមន្ត្រី នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា  
ប្រធានកិច្ចិយស
- ២ - ឯកឧត្តម **ស៊ុន សំរោង** រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា ប្រធាន
- ៣ - ឯកឧត្តម **ហុន ម៉ាណែត** រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា  
អនុប្រធានអចិន្ត្រៃយ៍
- ៤ - លោកជំទាវ **ស៊ុន ស៊ីវ៉ែន** រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងកិច្ចការនារី  
អនុប្រធាន
- ៥ - ឯកឧត្តម **ខុន សារាន** រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងមហាផ្ទៃ  
អនុប្រធាន
- ៦ - ឯកឧត្តម **សេង ជ័យនេវ** រដ្ឋលេខាធិការទីស្តីការគណៈរដ្ឋមន្ត្រី  
សមាជិក
- ៧ - ឯកឧត្តម **សុរ ច័យនាំ** រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងសេដ្ឋកិច្ចនិងហិរញ្ញវត្ថុ  
សមាជិក





៨ - ឯកឧត្តម	<b>ហ៊ុយ ហានសុខ</b>	រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងការងារ និងបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ	សមាជិក
៩ - ឯកឧត្តម	<b>សុខ ផេង</b>	រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងសុខាភិបាល	សមាជិក
១០ - ឯកឧត្តម	<b>ផ្កោត ផន</b>	រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងធម្មការ និងសាសនា	សមាជិក
១១ - ឯកឧត្តម	<b>សឹម សុខ</b>	រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងអភិវឌ្ឍន៍ជនបទ	សមាជិក
១២ - ឯកឧត្តម	<b>ចំរ ឃឹម</b>	រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា	សមាជិក
១៣ - ឯកឧត្តម	<b>អ៊ុំ ទ្រីហាន</b>	រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងផែនការ	សមាជិក
១៤ - ឯកឧត្តម	<b>ចាន់ សាវុត</b>	រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងព័ត៌មាន	សមាជិក
១៥ - ឯកឧត្តម	<b>ប៊ុន ទេង</b>	អនុរដ្ឋលេខាធិការនៃរដ្ឋលេខាធិការដ្ឋានមុខងារសាធារណៈ	សមាជិក
១៦ - លោកជំទាវ	<b>ថែន ណារីសេដ្ឋី</b>	អគ្គលេខាធិការរងកាកបាទក្រហមកម្ពុជា	សមាជិក
១៧ - ឯកឧត្តម	<b>ទេស ហេង</b>	អគ្គលេខាធិការរងនៃគណៈកម្មាធិការជាតិរៀបចំបុណ្យជាតិ-អន្តរជាតិ	សមាជិក
១៨ - លោក		ប្រធានលេខាធិការដ្ឋាននៃ គ.ម.ប.	ជាលេខាធិការ

**ប្រការ ២ .-**

គណៈកម្មាធិការជាតិកម្ពុជាដើម្បីមនុស្សចាស់ ត្រូវអនុវត្តស្របតាមស្មារតីអនុក្រឹត្យលេខ ១៥៨ អនក្រ.បក ចុះថ្ងៃទី ១៥ ខែ កក្កដា ឆ្នាំ ២០១១ ស្តីពីការបង្កើតគណៈកម្មាធិការជាតិកម្ពុជាដើម្បីមនុស្សចាស់ ។

**ប្រការ ៣ .-**

រដ្ឋមន្ត្រីទទួលបន្ទុកទីស្តីការគណៈរដ្ឋមន្ត្រី រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងសេដ្ឋកិច្ច និងហិរញ្ញវត្ថុ រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា រដ្ឋមន្ត្រី រដ្ឋលេខាធិការ គ្រប់ក្រសួង ស្ថាប័ន អភិបាល នៃគណៈអភិបាលរាជធានី អភិបាល នៃគណៈអភិបាលគ្រប់ខេត្ត និងសមាសភាពដូចមានចែងក្នុងប្រការ១ ត្រូវអនុវត្តសេចក្តីសម្រេចនេះ ដោយស្មារតី ទទួលខុសត្រូវ និងឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពចាប់ពីថ្ងៃចុះហត្ថលេខាតទៅ ។

ធ្វើនៅរាជធានីភ្នំពេញ, ថ្ងៃទី ០២ ខែ វិច្ឆិកា ឆ្នាំ ២០១១



**សម្តេចអគ្គមហាសេនាបតីតេជោ ហ៊ុន សែន**

- បញ្ជីទទួល**
- ក្រសួងព្រះបរមរាជវាំង
  - អគ្គលេខាធិការដ្ឋានក្រុមប្រឹក្សាធម្មនុញ្ញ
  - អគ្គលេខាធិការដ្ឋានព្រឹទ្ធសភា
  - អគ្គលេខាធិការដ្ឋានរដ្ឋសភា
  - អគ្គលេខាធិការរាជរដ្ឋាភិបាល
  - ទទួកាល័យសម្តេចតេជោនាយករដ្ឋមន្ត្រី
  - ទទួកាល័យឯកឧត្តម លោកជំទាវនាយករដ្ឋមន្ត្រី
  - ដូចប្រការ ៣
  - រាជកិច្ច
  - ឯកសារ-កាលប្បវត្តិ





ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា  
ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ  
២០១២

ក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា

លេខ ០០៤ ស.អ.យ.

រាជធានីភ្នំពេញ, ថ្ងៃទី ២២ ខែ វិច្ឆិកា ឆ្នាំ ២០១១

**សេចក្តីណែនាំ  
ស្តីពី**

**ការរៀបចំការគ្រប់គ្រងសមាគមមនុស្សចាស់ នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា**

រាជរដ្ឋាភិបាល ក្រោមការដឹកនាំប្រកបដោយគតិបណ្ឌិតរបស់សម្តេចអគ្គមហាសេនាបតីតេជោ **ហ៊ុន សែន** នាយករដ្ឋមន្ត្រី នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា បាននិងកំពុងរៀបចំគោលនយោបាយជាតិដើម្បីលើកស្ទួយសុខុមាលភាពរបស់មនុស្សចាស់ ស្របតាមស្មារតីអនុក្រឹត្យលេខ ១៥៨ អនក្រ.បក ចុះថ្ងៃទី ១៥ ខែ កក្កដា ឆ្នាំ ២០១១ ស្តីពីការបង្កើតគណៈកម្មាធិការជាតិកម្ពុជាដើម្បីមនុស្សចាស់ ។

សម្តេចអគ្គមហាសេនាបតីតេជោ **ហ៊ុន សែន** នាយករដ្ឋមន្ត្រី នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា និងជាប្រធានកិត្តិយសនៃគណៈកម្មាធិការជាតិកម្ពុជាដើម្បីមនុស្សចាស់ និងរដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា និងជាប្រធានគណៈកម្មាធិការជាតិកម្ពុជាដើម្បីមនុស្សចាស់ សូមធ្វើការណែនាំ ដូចខាងក្រោម ៖

១ ~ សូមអភិបាល នៃគណៈអភិបាលរាជធានី គ្រប់អភិបាល នៃគណៈអភិបាលខេត្ត គ្រប់ប្រធានមន្ទីរសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា រាជធានី ខេត្ត គ្រប់អភិបាល នៃគណៈអភិបាល ក្រុង ស្រុក ខណ្ឌ ត្រូវជំរុញការអនុវត្តន៍សារាចរលេខ ០០៥ ស.អ.យ. ចុះថ្ងៃទី ២៥ ខែ មិថុនា ឆ្នាំ ២០០៩ ស្តីពីការណែនាំបង្កើត និងគ្រប់គ្រងសមាគមមនុស្សចាស់ (សៀវភៅគោលការណ៍ស្តីពីការណែនាំបង្កើត និងគ្រប់គ្រងសមាគមមនុស្សចាស់) នៅតាមសហគមន៍ឱ្យបានគ្រប់រូប សង្កាត់ ក្រុង ស្រុក ខណ្ឌ ខេត្ត រាជធានី បន្តទៀត ដើម្បីអនុវត្តគោលនយោបាយជាតិស្តីពីការលើកស្ទួយសុខុមាលភាពរបស់មនុស្សចាស់ឱ្យកាន់តែល្អប្រសើរឡើង នៅព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា ។

២ ~ សូមអភិបាល នៃគណៈអភិបាលរាជធានី គ្រប់អភិបាល នៃគណៈអភិបាលខេត្ត គ្រប់ប្រធានមន្ទីរសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា រាជធានី ខេត្ត គ្រប់អភិបាល នៃគណៈអភិបាល ក្រុង ស្រុក ខណ្ឌ ត្រូវសហការសម្របសម្រួលជាមួយសមាគមមនុស្សចាស់ ដើម្បីរៀបចំស្ថិតិចំនួនសមាគមមនុស្សចាស់ និងទិន្នន័យស្តីពីចំនួនសមាជិករបស់សមាគមមនុស្សចាស់នីមួយៗ រួចបញ្ជូនមកក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា ដែលជាលេខាធិការដ្ឋាន នៃគណៈកម្មាធិការជាតិកម្ពុជាដើម្បីមនុស្សចាស់ ឱ្យបានមុនថ្ងៃទី ៣០ ខែ ធ្នូ ឆ្នាំ ២០១១ ដូចមានតារាងភ្ជាប់មកជាមួយ ។

សូមអភិបាល នៃគណៈអភិបាលរាជធានី គ្រប់អភិបាល នៃគណៈអភិបាលខេត្ត គ្រប់ប្រធានមន្ទីរសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា រាជធានី ខេត្ត គ្រប់អភិបាល នៃគណៈអភិបាល ក្រុង ស្រុក ខណ្ឌ ត្រូវអនុវត្តសេចក្តីណែនាំនេះ ឱ្យបានទាន់ពេលវេលាតាមកាលកំណត់ ដោយស្មារតីទទួលខុសត្រូវខ្ពស់ និងឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព ។

ក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា

រដ្ឋមន្ត្រីទទួលបន្ទុក និងជា  
អនុប្រធានមន្ទីរក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា



- មន្ទីរការពាររដ្ឋមន្ត្រី
- ក្រសួងសេដ្ឋកិច្ច និងហិរញ្ញវត្ថុ
- ក្រសួងមហាផ្ទៃ
- គ្រប់ក្រសួង ស្ថាប័ន
- គណៈកម្មាធិការជាតិកម្ពុជាដើម្បីមនុស្សចាស់
- ខុទ្ទកាល័យសម្តេចតេជោនាយករដ្ឋមន្ត្រី
- ខុទ្ទកាល័យឯកឧត្តម លោកជំទាវឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី
- សាលារាជធានី គ្រប់សាលាខេត្ត
- គ្រប់សាលាក្រុង ស្រុក ខណ្ឌ
- គ្រប់សាលាឃុំ សង្កាត់
- "ដើម្បីជូនជ្រាប"
- គ្រប់អង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលក្រសួង ស.អ.យ
- "ដើម្បីអនុវត្ត"
- ឯកសារ-កាលប្បវត្តិ





**ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា**  
**ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ**

៩០ \* ០៩

**ក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា**

លេខ ០០៥ ស.អ.យ.

រាជធានីភ្នំពេញ, ថ្ងៃទី ២៥ ខែ មិថុនា ឆ្នាំ ២០០៩

**សារាចរ**  
**ស្តីពី**

**ការណែនាំបង្កើត និងគ្រប់គ្រងសមាគមមនុស្សចាស់**

ដើម្បីលើកកម្ពស់សុខុមាលភាព និងជីវភាពរស់នៅរបស់មនុស្សចាស់ សំដៅការចូលរួមអនុវត្តគោលនយោបាយ កាត់បន្ថយភាពក្រីក្ររបស់ប្រជាពលរដ្ឋ ក្រោមមាតិកាដឹកនាំប្រកបដោយគតិបណ្ឌិតដ៏ឈ្លាសវៃរបស់**សម្តេចអគ្គមហាសេនាបតីតេជោ ហ៊ុន សែន នាយករដ្ឋមន្ត្រី នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា** ក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា បានសហការជាមួយគណៈកម្មាធិការជាតិប្រជាជន និងការអភិវឌ្ឍ ដោយមានការគាំទ្រផ្នែកបច្ចេកទេស និងហិរញ្ញវត្ថុពី អង្គការជួយជនចាស់ជរាអន្តរជាតិ និងមូលនិធិសហប្រជាជាតិសម្រាប់ប្រជាជន បានបង្កើតក្រុមការងារជំនាញ ដើម្បីរៀបចំ សិក្សាស្រាវជ្រាវ និងចងក្រងឯកសារបច្ចេកទេស ដែលមានចំណងជើងថា **+ គោលការណ៍ស្តីពីការណែនាំបង្កើត និងគ្រប់គ្រង សមាគមមនុស្សចាស់** ។ សារាចរស្តីពីការណែនាំឱ្យបង្កើត និងគ្រប់គ្រងសមាគមមនុស្សចាស់នេះ មានគោលបំណងលើកទឹកចិត្តដល់សហគមន៍ក្នុងការបង្កើត និងគ្រប់គ្រងសមាគមមនុស្សចាស់នៅតាមមូលដ្ឋាន នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា ។

គោលការណ៍នេះ ជាឯកសារជំនួយស្នូលត្រឹមត្រូវសម្រាប់មនុស្សចាស់នៅក្នុងសហគមន៍ ដែលចង់បង្កើតសមាគមមនុស្សចាស់ ។ ឯកសារនេះពុំមែនជាលិខិតបទដ្ឋានគតិយុត្តិធម្មវិធីឱ្យប្រតិបត្តិតាមទាំងស្រុងនោះឡើយ ពោលគឺអាចយកធ្វើជា គំរូ ឬដកស្រង់ចំណុចសំខាន់ៗមកអនុវត្តក្នុងការរៀបចំលក្ខន្តិកៈសម្រាប់ដំណើរការរបស់សមាគមមនុស្សចាស់តែប៉ុណ្ណោះ ។

ដើម្បីប្រើប្រាស់ឯកសារនេះឱ្យបានល្អប្រសើរ និងមានប្រសិទ្ធភាព ក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា សូមធ្វើការណែនាំស្តីពីការបង្កើត និងគ្រប់គ្រងសមាគមមនុស្សចាស់ មានដូចខាងក្រោម ៖

- ១ - គ្រប់មន្ទីរសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា រាជធានី-ខេត្ត ការិយាល័យសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា ក្រុង-ស្រុក-ខណ្ឌ មានភារកិច្ចផ្សព្វផ្សាយគោលការណ៍ស្តីពីការណែនាំបង្កើត និងគ្រប់គ្រងសមាគមមនុស្សចាស់នេះ ឱ្យបានយល់ជ្រួតជ្រាបច្បាស់លាស់ដល់សហគមន៍តាមមូលដ្ឋាននៅទូទាំងប្រទេស ។
- ២ - គ្រប់អង្គការមិនមែនរាជរដ្ឋាភិបាលជាតិ និងអន្តរជាតិដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការងារនេះ សូមជួយគាំទ្រផ្នែកបច្ចេកទេស និងហិរញ្ញវត្ថុ ដើម្បីរៀបចំបង្កើតសមាគមមនុស្សចាស់ឱ្យប្រព្រឹត្តទៅបានល្អ និងមានប្រសិទ្ធភាព ។
- ៣ - គ្រប់អាជ្ញាធរមូលដ្ឋានទាំងអស់ សូមជួយបង្កលក្ខណៈងាយស្រួល គាំទ្រ ជម្រុញ និងលើកទឹកចិត្តដល់ការបង្កើតសមាគមមនុស្សចាស់នៅមូលដ្ឋានរបស់ខ្លួនឱ្យបានល្អប្រសើរ និងមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការអនុវត្តន៍ ។

ទទួលបានសារាចរណែនាំនេះ គ្រប់មន្ទីរសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា រាជធានី-ខេត្ត ការិយាល័យសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា ក្រុង-ស្រុក-ខណ្ឌ អាជ្ញាធរមូលដ្ឋានទាំងអស់ និងអង្គការមិនមែនរាជរដ្ឋាភិបាលជាតិ និងអន្តរជាតិ ដែលមានការពាក់ព័ន្ធនឹងការងារនេះ សូមសហការអនុវត្តឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពចាប់ពីថ្ងៃចុះហត្ថលេខាតទៅ ។

**បម្រុងចុះ :**

- ក្រសួងព្រះបរមរាជវាំង
- អគ្គលេខាធិការដ្ឋានព្រឹទ្ធសភា
- អគ្គលេខាធិការដ្ឋានរដ្ឋសភា
- ទីស្តីការគណៈរដ្ឋមន្ត្រី
- ខុទ្ទកាល័យសម្តេចនាយករដ្ឋមន្ត្រី
- ខុទ្ទកាល័យឯកឧត្តម លោកជំទាវនាយករដ្ឋមន្ត្រី
- គ្រប់ក្រសួង ស្ថាប័ន នៃរាជរដ្ឋាភិបាល
- គ្រប់សាលារាជធានី-ខេត្ត-ក្រុង-ស្រុក-ខណ្ឌ-ឃុំ-សង្កាត់
- គ្រប់មន្ទីរសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា រាជធានី-ខេត្ត
- ឯកសារ-កាលប្បវត្តិ



**ជំនួយការបច្ចេកទេស និងឧបត្ថម្ភការងារចំពោះពុទ្ធសាសនិកជន**



**ROK-ASEAN  
Corporation Fund**



This document was produced with the financial assistance of the German Federal Ministry of Economic Cooperation and Development. The contents of this document are the sole responsibility of HelpAge International and do not necessarily reflect the views of MBZ.