CBID P3B

USAID Okard ໂອກາດ

ການປະເມີນຫາຄວາມຈຳເປັນແຕ່ລະກໍລະນີແບບລະອຽດ ໂດຍໃຊ້ເຄື່ອງມື CBID Modular

USAID Okard (ໂອກາດ) ສະໜັບສະໜຸນການພັດທະນາແບບມີສ່ວນຮ່ວມຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການໃນ ສປປ ລາວ

ປຶ້ມຄູ່ມື ການປະເມີນຫາຄວາມຈຳເປັນແຕ່ລະກໍລະນີແບບລະອຽດໂດຍນຳໃຊ້ເຄື່ອງມື **CBID Modular**
ໂຄງການ **USAID Okard (ໂອກາດ)**

ບົດສະຫຼຸບ: ຫຼັກການຝຶກອົບຮົມ ແລະ ການສ້າງຂີດຄວາມສາມາດໃນໂຄງການທົດລອງດ້ານການພັດທະນາແບບມີສ່ວນຮ່ວມຂັ້ນຊຸມຊົນ ຂອງ ໂຄງການ USAID Okard

1. ໂຄງການ USAID Okard

ໂຄງການ USAID Okard ແມ່ນໂຄງການໄລຍະຫ້າປີ ທີ່ໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນຈາກ ອົງການພັດທະນາສາກົນ ປະເທດ ສະຫະລັດ ອະເມລິກາ (USAID), ເພື່ອສົ່ງເສີມອິດສະລະພາບ ແລະ ຄວາມສາມາດໃນການເຮັດໜ້າທີ່ການຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ ແລະ ຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ ໂດຍບໍ່ໄດ້ຄຳນຶງເຖິງປັດໄຈທາງດ້ານອາຍຸ ເພດ ການສະແດງອອກທາງດ້ານບົດບາດຍິງ - ຊາຍ ຫຼື ຊົນເຜົ່າ. ໂຄງການ USAID Okard ແມ່ນ ເຮັດວຽກຮ່ວມກັບ ພາກລັດຖະບານ ແລະ ອົງການຈັດຕັ້ງທາງສັງຄົມ ຕະຫຼອດເຖິງ ພາກສ່ວນເອກະຊົນ ເພື່ອພັດທະນາ ແລະ ຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ ບັນດານະໂຍບາຍດ້ານການມີສ່ວນຮ່ວມຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ ແລະ ຮັບປະກັນວ່າ ທຸກຄົນມີສ່ວນຮ່ວມຢ່າງເຕັມສ່ວນ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຜູ້ໃດຖືກປະຖິ້ມໄວ້ຢູ່ເບື້ອງຫລັງ.

ໂຄງການ USAID Okard ສະໜັບສະໜູນການເຂົ້າເຖິງຢ່າງເທົ່າທຽມ ທາງດ້ານສຸຂະພາບ, ການແພດຟື້ນຟູໜ້າທີ່ການ, ໂອກາດທາງດ້ານເສດຖະກິດ ແລະ ການບໍລິການທາງສັງຄົມ ໃນ ສປປ ລາວ ເຊິ່ງກິດຈະກຳຫລັກແມ່ນໄດ້ວາງເປົ້າໝາຍໃນການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ ຢູ່ ນະຄອນຫລວງວຽງຈັນ, ແຂວງຊຽງຂວາງ ແລະ ແຂວງສະຫວັນນະເຂດ.

ເພື່ອຮັບປະກັນຄວາມຍືນຍົງໃນໄລຍະຍາວ, ໂຄງການ USAID Okard ຈຶ່ງນຳໃຊ້ **ວິທີການເອົາລະບົບເປັນໃຈກາງ** ໂດຍແນໃສ່ ຄວາມເປັນເຈົ້າການຂອງພາກລັດຖະບານ ໃນດ້ານນະໂຍບາຍການມີສ່ວນຮ່ວມຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ ແລະ ການບໍລິການດ້ານການແພດຟື້ນຟູໜ້າທີ່ການ, ການຊ່ວຍເຫລືອດ້ານສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ຈິດຕະສັງຄົມ (MHPSS). ນອກຈາກນັ້ນໂຄງການ ຍັງນຳໃຊ້ **ວິທີການເອົາຄົນເປັນໃຈກາງ** ໂດຍຜ່ານກິດຈະກຳການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ ເພື່ອແກ້ໄຂ ແລະ ຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການແຕ່ລະຄົນ ແລະ ຊຸມຊົນທີ່ສະໜັບສະໜູນພວກເຂົາ ແລະ ສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດ ແມ່ນເພື່ອປະເມີນ ແລະ ກຳຈັດອຸປະສັກຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ ເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາສາມາດກຸ້ມຕົນເອງ ແລະ ບັນລຸຄວາມສາມາດໃນການເຮັດໜ້າທີ່ການໄດ້ຢ່າງເຕັມສ່ວນ.

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການແມ່ນປະຊາກອນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງ ແລະ ຢູ່ໃນສະພາບທີ່ດ້ອຍໂອກາດທີ່ສຸດໃນສັງຄົມ ແລະ ສາເຫດຫລັກຂອງຄວາມພິການຢູ່ ໃນ ສປປ ລາວ ແມ່ນເກີດຈາກລະເບີດບໍ່ທັນແຕກທີ່ຕົກຄ້າງ, ອຸປະຕິເຫດທາງຖະໜົນ ແລະ ພະຍາດບໍ່ຕິດຕໍ່ ເຊັ່ນ: ພະຍາດເບົາຫວານປະເພດ 2, ພະຍາດເສັ້ນເລືອດອຸດຕັນ ແລະ ຄວາມບົກພ່ອງທາງດ້ານການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ພັດທະນາການຕ່າງໆ. ການເຂົ້າເຖິງຢ່າງເທົ່າທຽມທາງດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ການບໍລິການດ້ານສັງຄົມ ຈະຊ່ວຍສະໜັບສະໜູນການມີສ່ວນຮ່ວມຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການໃນຊຸມຊົນຂອງພວກເຂົາ ແລະ ເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາໄດ້ປະກອບສ່ວນເຂົ້າໃນສັງຄົມໄດ້ຢ່າງມີປະສິດທິພາບບົນພື້ນຖານຄວາມສະເໝີພາບກັບຄົນອື່ນ.

ໂຄງການນີ້ ແມ່ນເຮັດວຽກໂດຍແນໃສ່ການສ້າງສະພາບແວດລ້ອມທີ່ສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃຫ້ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ ສາມາດມີສ່ວນຮ່ວມໃນສັງຄົມຢ່າງຫ້າວຫັນ ພ້ອມທັງຄາດຫວັງຜົນໄດ້ຮັບດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ການເຂົ້າເຖິງ ທາງດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ການບໍລິການທາງດ້ານການແພດຟື້ນຟູໜ້າທີ່ການ ໄດ້ຮັບການປັບປຸງສຳລັບຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ ແລະ ຄອບຄົວຂອງພວກເຂົາ
- ລະບົບສຸຂະພາບ ພ້ອມທັງການແພດຟື້ນຟູໜ້າທີ່ການ ແລະ ການຊ່ວຍເຫລືອດ້ານສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ຈິດຕະສັງຄົມ MHPSS ໄດ້ຮັບການສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງ ລວມທັງການປິ່ນປົວແບບຕໍ່ເນື່ອງ
- ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ ແລະ ຄອບຄົວຂອງພວກເຂົາ ມີວຽກເຮັດງານທຳ ແລະ ສາມາດກຸ້ມຕົນເອງໄດ້ຫລາຍຂຶ້ນ
- ພາກສ່ວນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງທັງໝົດ ລວມທັງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການມີສ່ວນຮ່ວມຢ່າງຫ້າວຫັນໃນການສ້າງ ແລະ ສະໜັບສະໜູນສະພາບແວດລ້ອມທີ່ເປັນມິດ ແລະ ມີສ່ວນຮ່ວມຫຼາຍຂຶ້ນ ສຳລັບຄວາມຍືນຍົງໃນການພັດທະນາດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ການສົ່ງເສີມການພັດທະນາທາງດ້ານເສດຖະກິດ

2. ຫລັກການຝຶກອົບຮົມ ແລະ ການສ້າງຂີດຄວາມສາມາດໂດຍລວມຂອງ ໂຄງການ USAID Okard

ອົງການ ເວີລດ໌ ເອດຢູເຄຊັນ ເຊື່ອວ່າ ການເຮັດວຽກຮ່ວມກັບ ຄູ່ຮ່ວມປະຕິບັດງານຂັ້ນທ້ອງຖິ່ນຈະເປັນການສ້າງຄວາມຍືນຍົງ, ດັ່ງນັ້ນ ທາງໂຄງການ USAID Okard ຈະໄດ້ຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໂຄງການ ໂດຍຜ່ານ ຜູ້ໄດ້ຮັບທຶນຍ່ອຍ ຈາກພາກລັດຖະບານ, ບັນດາ ອົງການ ຈັດຕັ້ງສາກົນທີ່ບໍ່ສັງກັດລັດ ແລະ ສະມາຄົມທີ່ບໍ່ຫວັງຜົນກຳໄລ. ເພື່ອຮັບປະກັນຄຸນນະພາບ ແລະ ຄວາມຕໍ່ເນື່ອງຂອງການປະຕິບັດກິດຈະກຳຫລັກຂອງໂຄງການທັງຫມົດ ແລະ ເພື່ອສ້າງຂີດຄວາມສາມາດໃຫ້ແກ່ ຄູ່ຮ່ວມປະຕິບັດງານໃນການພັດທະນາ ດ້ານວິຊາການ ແລະ ໂຄງຮ່າງການຈັດຕັ້ງຂອງອົງການ, ອົງການເວີລດ໌ ເອດຢູເຄຊັນ ຈຶ່ງໃຫ້ຄວາມສຳຄັນກ່ຽວກັບການຝຶກອົບຮົມ ແລະ ການສ້າງຂີດຄວາມສາມາດ ເຊິ່ງຈະດຳເນີນງານຜ່ານ ໜ່ວຍງານຝຶກອົບຮົມ ໂດຍການຊີ້ນຳ ຈາກຜູ້ປະສານງານດ້ານການຝຶກອົບຮົມ ແລະ ການສ້າງຂີດຄວາມສາມາດ ແລະ ໃຫ້ຄຳແນະນຳ ໂດຍ ຄະນະກຳມະການບໍລິຫານດ້ານວິຊາການ.

ໜ່ວຍງານຝຶກອົບຮົມຈະກວດກາ ດ້ານການພັດທະນາກ່ຽວກັບການຝຶກອົບຮົມ ແລະ ການສ້າງຂີດຄວາມສາມາດທັງໝົດ ເຊິ່ງ ເບື້ອງຕົ້ນ ໂຄງການ USAID Okard ຈະໄດ້ຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ ຢູ່ໃນສາມຂົງເຂດຫລັກດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

1. **ການສ້າງຂີດຄວາມສາມາດໃຫ້ແກ່ ບັນດາກະຊວງ, ກົມ ແລະ ຜູ້ສະໜອງການບໍລິການ** ຜ່ານການຊ່ວຍເຫລືອ ແລະ ການໃຫ້ຄຳປຶກສາຫາລືທາງດ້ານວິຊາການ ແລະ ການຝຶກອົບຮົມຢ່າງເປັນທາງການເພື່ອສ້າງຂັ້ນຕອນການພັດທະນາ ແລະ ສົ່ງເສີມຂີດຄວາມສາມາດຂອງພະນັກງານໃຫ້ສືບຕໍ່ສະໜອງການບໍລິການແບບມີສ່ວນຮ່ວມ ພາຍຫລັງທີ່ສິ້ນສຸດໂຄງການໄປແລ້ວ.
2. **ແນໃສ່ການສ້າງຂີດຄວາມສາມາດ, ການຝຶກອົບຮົມ ແລະ ການໃຫ້ຄຳປຶກສາ ລວມທັງ ການປະເມີນ ອົງການ ແລະ ການວາງແຜນສ້າງຂີດຄວາມສາມາດໃຫ້ແກ່ ຜູ້ໄດ້ຮັບທຶນຍ່ອຍ ລວມທັງ ອົງການຈັດຕັ້ງເພື່ອຄົນທີ່ມີຄວາມພິການແຫ່ງຊາດລາວ ແລະ ສະມາຄົມທີ່ບໍ່ຫວັງຜົນກຳໄລ** ເພື່ອເສີມສ້າງຄວາມສາມາດໃຫ້ແກ່ ອົງການຈັດຕັ້ງໃນ

ດ້ານການຄຸ້ມຄອງທຶນຍ່ອຍ ແລະ ເຜີຍແຜ່ ລະບຽບການ ຂອງ ອົງການ USAID, ຕະຫຼອດເຖິງ ວິທີການຄຸ້ມຄອງ ອົງການຈັດຕັ້ງຂອງພວກເຂົາດ້ວຍວິທີທີ່ຍືນຍົງ ແລະ ມີຄວາມຮັບຜິດຊອບ ເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາສາມາດສືບຕໍ່ລະດົມທຶນໃນການສະໜອງການບໍລິການແບບມີສ່ວນຮ່ວມຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ ພ້ອມທັງ ເຜີຍແຜ່ ແລະ ຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ ສິດທິ, ກົດໝາຍ ແລະ ນະໂຍບາຍຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການທີ່ລັດຖະບານວາງອອກ

3. **ການຝຶກອົບຮົມ ແລະ ການສ້າງຂີດຄວາມສາມາດໃຫ້ແກ່ ທີມງານ ສະມາຄົມ ຊ່ວຍເຫຼືອ ຟື້ນຟູ ຄຸນນະພາບຊີວິດຂອງຄົນພິການ ແລະ ຜູ້ລອດຊີວິດ ຈາກລະເບີດ ແຂວງ ຊຽງຂວາງ (QLA) ແລະ ສະມາຄົມ ເພື່ອການສະໜັບສະໜຸນ ແລະ ປັບປຸງຊີ້ນະເບີດ ແຂວງ ສະຫວັນນະເຂດ (ARMI) ຂອງໂຄງການທົດລອງດ້ານການພັດທະນາແບບມີສ່ວນຮ່ວມຂັ້ນຊຸມຊົນ** ເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາສາມາດດຳເນີນການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດໄດ້ຢ່າງມີຄຸນນະພາບ, ລວມທັງ ການເພີ່ມຄວາມຮັບຮູ້ ແລະ ການສະໜັບສະໜຸນ ການມີສ່ວນຮ່ວມຂອງຊຸມຊົນໃຫ້ຫລາຍຂຶ້ນ.

ການສ້າງຂີດຄວາມສາມາດທີ່ສາມາດວັດແທກໄດ້ ແມ່ນໜຶ່ງໃນອົງປະກອບຫລັກຂອງໂຄງການ USAID Okard ແລະ ໃຫ້ການສະໜັບສະໜຸນໂດຍ ອົງການເວີລດ໌ ເອດຢູເຄຊັ່ນ ແລະ ອົງການມະນຸດສະທຳ & ການມີສ່ວນຮ່ວມ ເຊິ່ງມີຫລາຍຮູບແບບ. ວິທີການໜຶ່ງຄື ການຝຶກສອນເປັນລາຍບຸກຄົນເຊິ່ງພະນັກງານ ໂຄງການ USAID Okard ທີ່ມີຄວາມຊ່ຽວຊານຈະເຮັດວຽກງານຢ່າງໃກ້ຊິດກັບສະມາຊິກໃນອົງການຄົນໜຶ່ງ ຫລື ຫລາຍຄົນຢ່າງສະໜ່ຳສະເໝີ ເປັນເວລາຍາວນານ ເພື່ອປຶກສາຫາລືບັນຫາແບບສະເພາະເຈາະຈົງ ທາງໂທລະສັບ ຫລື ອີເມວ ຫລື ພົບປະກັນ ຫລື ແບບປະສົມປະສານກັນ. ນອກຈາກນີ້ ທາງໜ່ວຍງານຝຶກອົບຮົມຈະຈັດຝຶກອົບຮົມຢ່າງເປັນທາງການໃຫ້ແກ່ ຜູ້ໄດ້ຮັບທຶນຍ່ອຍໝົດທຸກຄົນ, ຍົກຕົວຢ່າງ: ການຝຶກອົບຮົມດ້ານລະບຽບການຂອງອົງການ USAID, ການຄຸ້ມຄອງທາງດ້ານການເງິນ, ການຕິດຕາມ, ການປະເມີນຜົນ ແລະ ການຮຽນຮູ້ ແລະ ການພັດທະນາບົດບາດຍິງ - ຊາຍແບບມີສ່ວນຮ່ວມ.

ຫລັກສູດຝຶກອົບຮົມ ຂອງໂຄງການທັງໝົດ ແມ່ນການຝຶກອົບຮົມແບບມີສ່ວນຮ່ວມ, ໂດຍນຳໃຊ້ການທົບທວນ ຫຼື ຖອດຖອນບົດຮຽນຄືນ ແລະ ເປີດໂອກາດໃຫ້ຮຽນຮູ້ ໂດຍການລົງມືປະຕິບັດ ແລະ ນຳເອົາຄວາມຮູ້ ແລະ ທັກສະໄປໃຊ້ໃນວຽກຕົວຈິງ. ໜ່ວຍງານຝຶກອົບຮົມ ແລະ ຄະນະກຳມະການບໍລິຫານດ້ານວິຊາການ ຈະພັດທະນາໂຄງຮ່າງຫລັກສູດ ແລະ ອຸປະກອນຝຶກອົບຮົມທີ່ສະທ້ອນຈຸດປະສົງຂອງການຮຽນຮູ້ ແລະ ຕໍ່ຍອດການຝຶກອົບຮົມອື່ນໆ ດ້ວຍຄວາມລະມັດລະວັງ. ນອກຈາກນັ້ນແລ້ວ, ໂຄງການ USAID Okard ຍັງຮັບຮູ້ເຖິງ ຄວາມສຳຄັນຂອງການທົບທວນຄືນ, ການຕັ້ງເປົ້າໝາຍ ແລະ ການຕິດຕາມໄລຍະຍາວ ແລະ ສະໜ່ຳສະເໝີສຳລັບການສ້າງຂີດຄວາມສາມາດໃຫ້ມີປະສິດທິພາບ ແລະ ຄວາມຈຳເປັນສຳລັບການວັດແທກໃນດ້ານການສ້າງຂີດຄວາມສາມາດເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບໝາກຜົນທີ່ດີ.

3. ການພັດທະນາແບບມີສ່ວນຮ່ວມຂັ້ນຊຸມຊົນ (CBID)

ໜຶ່ງໃນຄຸນລັກສະນະຫລັກຂອງ ໂຄງການ USAID Okard ແມ່ນ ໂຄງການທົດລອງດ້ານ **ການພັດທະນາແບບມີສ່ວນຮ່ວມຂັ້ນຊຸມຊົນ ຫຼື CBID.** ການພັດທະນາແບບມີສ່ວນຮ່ວມຂັ້ນຊຸມຊົນ ແມ່ນວິທີການ ທີ່ແນໃສ່ສ້າງ ແລະ ສົ່ງເສີມສັງຄົມແບບມີສ່ວນຮ່ວມ ໂດຍການສ້າງໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງຕໍ່ຊີວິດຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການໃນຊຸມຊົນ ໂດຍການເຮັດວຽກຮ່ວມກັບ ແລະ ຜ່ານຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ, ກຸ່ມຄົນໃນທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ສາຖາ

ບັນຕ່າງໆ. ຍຸດທະສາດຂອງ CBID ແມ່ນເພື່ອຊຸກຍູ້ສັງຄົມແບບມີສ່ວນຮ່ວມ, ການກັບມາດຳລົງຊີວິດ ແລະ ຄວາມເທົ່າທຽມກັນ ເຊິ່ງສົ່ງເສີມໃຫ້ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການໄດ້ປະກອບສ່ວນເຂົ້າໃນການແກ້ໄຂຄວາມທ້າທາຍທີ່ ພວກເຂົາ ແລະ ຄອບຄົວຂອງພວກເຂົາປະເຊີນຢູ່

ໂຄງການທົດລອງ ດ້ານການພັດທະນາແບບມີສ່ວນຮ່ວມຂັ້ນຊຸມຊົນ ແມ່ນວິທີການທີ່ອີງໃສ່ຫລັກຖານ ເຊິ່ງລວມມີສອງ ອົງປະກອບຫລັກ – ການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ ແລະ ການເຮັດວຽກຮ່ວມກັບຊຸມຊົນ. ໂຄງການທົດລອງ ດ້ານການພັດທະນາແບບມີສ່ວນຮ່ວມຂັ້ນຊຸມຊົນ ຢູ່ ເມືອງຄຳ ແຂວງຊຽງຂວາງ ແລະ ເມືອງໄຊຟູ ທອງ ແຂວງສະຫວັນນະເຂດ ຈະດຳເນີນງານໂດຍ ອົງການຈັດຕັ້ງທາງສັງຄົມ ຈາກ ສະມາຄົມ ຊ່ວຍເຫຼືອຟື້ນຟູຄຸນ ນະພາບຊີວິດ ຂອງຄົນພິການ ແລະ ຜູ້ລອດຊີວິດ ຈາກລະເບີດ (QLA) ແລະ ສະມາຄົມ ເພື່ອການສະໜັບສະໜຸນ ແລະ ປັບປຸງຊົນນະບົດ (ARMI) ດ້ວຍການຊ່ວຍເຫລືອທາງດ້ານວິຊາການຈາກ ອົງການເວີລດ໌ ເອດຢູເຄຊັນ ແລະ ອົງການມະນຸດສະທຳ & ການມີສ່ວນຮ່ວມ ແລະ ໃຫ້ຄຳແນະນຳທາງດ້ານວິຊາການໂດຍ ຄະນະກຳມະການບໍລິຫານ ດ້ານວິຊາການຈາກ ໂຄງການ USAID Okard

ທີມງານ CBID ຈາກ QLA ແລະ ARMI ຈະໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນ ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການໂດຍກົງເພື່ອ ລະບຸອຸປະສັກຕໍ່ ຄວາມສາມາດໃນການກຸ້ມຕົນເອງທາງດ້ານເສດຖະກິດຂອງພວກເຂົາ, ການເຮັດໜ້າທີ່ການຢ່າງ ເຕັມສ່ວນ ແລະ ການເຮັດວຽກກັບຄອບຄົວ, ຊຸມຊົນ, ອຳນາດການປົກຄອງ ແລະ ຜູ້ສະໜອງການບໍລິການທີ່ ກ່ຽວຂ້ອງ ເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາສາມາດເຂົ້າໃຈອຸປະສັກເຫລົ່ານີ້ ແລະ ເຮັດວຽກຮ່ວມກັນ ເພື່ອກຳຈັດອຸປະສັກ ແລະ ຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການເຫລົ່ານັ້ນ.

4. ຄວາມສາມາດທີ່ຈຳເປັນສຳລັບທີມງານພາກສະໜາມ CBID

ເພື່ອຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ ໂຄງການທົດລອງ ດ້ານການພັດທະນາແບບມີສ່ວນຮ່ວມຂັ້ນຊຸມຊົນ ໃຫ້ມີ ປະສິດທິພາບ ທີມງານພາກສະໜາມ, ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID, ພະນັກງານສົ່ງເສີມກິດຈະກຳສ້າງລາຍຮັບ IGA ແລະ ຫົວໜ້າທີມ CBID ຈຳເປັນຕ້ອງມີຄວາມຮູ້, ທັກສະ, ທັດສະນະຄະຕິ ແລະ ພຶດຕິກຳທີ່ເໝາະສົມໂດຍ ເນັ້ນໃສ່ ຫ້າ (5) ຄວາມສາມາດຫລັກຄື:

1. ຄວາມເປັນມືອາຊີບ
2. ການປະຕິບັດຕາມຈັນຍາບັນ
3. ການຄິດວິເຄາະຮອບດ້ານ ແລະ ການຕັດສິນແບບມືອາຊີບ
4. ການເຄົາລົບຄວາມຫລາກຫລາຍຂອງມວນມະນຸດ
5. ການສົ່ງເສີມສິດທິຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ

ການໄດ້ຮັບ ແລະ ການເສີມສ້າງລະດັບຄວາມຊ່ຽວຊານໃນດ້ານຄວາມຮູ້, ທັກສະ, ທັດສະນະຄະຕິ ແລະ ພຶດຕິກຳ ຜ່ານຂັ້ນຕອນຂອງການຮຽນຮູ້ຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ, ທີມງານພາກສະໜາມ CBID ຈະມີຄວາມສາມາດຢ່າງເຕັມ ສ່ວນ ເພື່ອເຮັດວຽກຮ່ວມກັບຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ, ຄອບຄົວຂອງພວກເຂົາ, ຊຸມຊົນ, ອຳນາດການປົກຄອງ ແລະ ອົງການຈັດຕັ້ງຕ່າງໆ ໃນດ້ານການພັດທະນາແບບມີສ່ວນຮ່ວມທີ່ຍືນຍົງຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ.

1. **ສະມາຊິກທີມງານ CBID ທຸກຄົນປະຕິບັດວຽກງານດ້ວຍ ຄວາມເປັນມືອາຊີບ**

- ສົ່ງເສີມ ແລະ ຈັດຫາການເຂົ້າເຖິງ ການບໍລິການທີ່ຈຳເປັນໃຫ້ແກ່ ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ ແລະ ຄອບຄົວ ຂອງພວກເຂົາ ເພື່ອໃຫ້ສາມາດປະກອບສ່ວນເຂົ້າໃນການສົ່ງເສີມຄວາມສາມາດໃນການດຳລົງຊີວິດດ້ວຍ ຕົນເອງ, ການເຮັດໜ້າທີ່ການຢ່າງເຕັມສ່ວນ ແລະ ການເປັນຢູ່ທີ່ດີ;
- ສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງ ລັກສະນະທີ່ເປັນມືອາຊີບໃນດ້ານພຶດຕິກຳ, ລັກສະນະພາຍນອກ ແລະ ການສື່ສານກັບ ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ ແລະ ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຂອງພວກເຂົາ ແລະ ຜູ້ດຳເນີນງານຂັ້ນຊຸມຊົນ;
- ມີສ່ວນຮ່ວມໃນການຮຽນຮູ້ ແລະ ທົບທວນ ຖອດຖອນບົດຮຽນຄືນກັບຫົວໜ້າທີມ ແລະ ໝ່ວຍງານດ້ານ ວິຊາການຈາກ ໂຄງການ USAID Okard ສຳລັບການພັດທະນາຄວາມເປັນມືອາຊີບຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ

2. **ສະມາຊິກທີມງານ CBID ທຸກຄົນປະຕິບັດ ວຽກງານຕາມຫຼັກຈັນຍາບັນ**

- ມີຫນ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບໃນການປະຕິບັດວຽກງານ ຕົວຢ່າງ ມີຈັນຍາບັນ ແລະ ມີສ່ວນຮ່ວມ ຫຼື ສື່ສານກັບ ສະມາຊິກຄອບຄົວໃນການຕັດສິນໃຈຢ່າງມີຈັນຍາບັນ
- ສະແດງຄວາມຄວາມເຂົ້າອົກເຂົ້າໃຈ ແລະ ການສື່ສານແບບເຂົ້າອົກເຂົ້າໃຈຢ່າງມີປະສິດທິພາບ ເມື່ອເຮັດ ວຽກກັບຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ, ອຳນາດການປົກຄອງ, ອົງການຈັດຕັ້ງຕ່າງໆ, ຊຸມຊົນ ແລະ ເພື່ອນຮ່ວມງານ
- ມີຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບສິດທິຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ, ຫລັກຄຸນຄ່າດ້ານການມີສ່ວນຮ່ວມຂອງຄົນທີ່ມີ ຄວາມພິການ ແລະ ນະໂຍບາຍ ແລະ ກົດໝາຍວ່າດ້ວຍຄວາມເປັນພິການ
- ມີຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບສະພາບແວດລ້ອມການເປັນຢູ່ຂອງ ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ ແລະ ຄອບຄົວຂອງພວກເຂົາ ແລະ ໃຫ້ຄວາມສຳຄັນຕໍ່ກັບວັດທະນະທຳ ແລະ ຄຸນຄ່າຂອງບຸກຄົນ ແລະ ຄອບຄົວ
- ຮັບຮູ້ຂໍ້ຈຳກັດໃນດ້ານທັກສະ ແລະ ຄວາມຮູ້ບາງຢ່າງຂອງຕົນ ແລະ ດຳເນີນການຕັດສິນໃຈຢ່າງຮອບຄອບ ເພື່ອ**<u>ບໍ່ໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍ</u>** ຕໍ່ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ ແລະ ຄອບຄົວຂອງພວກເຂົາ.

3. **ສະມາຊິກທີມງານ CBID ທຸກຄົນນຳໃຊ້ການຄິດວິເຄາະຮອບດ້ານ ແລະ ການຕັດສິນແບບມືອາຊີບ**

- ມັກຮຽນຮູ້, ມີຄວາມຄິດສ້າງສັນ ແລະ ຄິດຫາສິ່ງໃໝ່ໆ ເພື່ອຊອກຫາວິທີແກ້ໄຂທີ່ມີປະໂຫຍດໃນການ ກຳຈັດອຸປະສັກຕໍ່ການມີສ່ວນຮ່ວມຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ
- ຖອດຖອນບົດຮຽນ, ນຳໃຊ້ ແລະ ເຊື່ອມໂຍງຄວາມຮູ້ ແລະ ທັກສະທີ່ໄດ້ຮຽນຮູ້ຈາກ ຫຼັກສູດຝຶກອົບຮົມ ຂອງໂຄງການ USAID Okard ໃນທຸກໆມື້ຂອງການເຮັດວຽກ ລວມທັງປະສົບການສ່ວນຕົວ ແລະ ຄວາມຮູ້ທີ່ໄດ້ຈາກການປະຕິບັດວຽກຕົວຈິງ.

4. ສະມາຊິກທີມງານ CBID ທຸກຄົນຍອມຮັບ ແລະ ເຄົາລົບຄວາມຫລາກຫລາຍຂອງມະນຸດ[1].

- ເຄົາລົບ ແລະ ເຂົ້າໃຈວ່າ ຄວາມພິການເປັນສ່ວນໜຶ່ງໃນຄວາມຫລາກຫລາຍຂອງມວນມະນຸດ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຫຼັກຄວາມເຂົ້າໃຈນີ້
- ຮັບຮູ້ວ່າ ເນື່ອງຈາກມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເຮັດໜ້າທີ່ການ ແລະ ບາງຄັ້ງຄວາມແຕກຕ່າງໃນຮູບຮ່າງພາຍນອກ, ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການອາດປະເຊີນກັບຄວາມອັບອາຍ, ການສ້າງປົມດ້ອຍ, ການຈຳແນກ, ການຂົ່ມເຫັງ, ຄວາມທຸກຍາກ, ການລ່ວງລະເມີດ, ການຖືກຫາຜົນປະໂຫຍດຕ່າງໆ ທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດມີບັນຫາທາງດ້ານຈິດຕະສັງຄົມ ແລະ ການແຍກຕົວ ຫຼື ເຫີນຫ່າງອອກຈາກສັງຄົມ;
- ຮັບຮູ້ເຖິງ ຄວາມເຊື່ອ, ທັດສະນະຄະຕິ ແລະ ພຶດຕິກຳສ່ວນຕົວຂອງພວກເຂົາ ໃນເລື່ອງຄວາມເປັນພິການ ແລະ ຮັບປະກັນວ່າ ວຽກງານທີ່ພວກເຂົາເຮັດ ບໍ່ສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ, ຄອບຄົວຂອງພວກເຂົາ ແລະ ຊຸມຊົນ

5. ສະມາຊິກທີມງານ CBID ທຸກຄົນສົ່ງເສີມສິດທິຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ ແລະ ຄວາມຍຸຕິທຳທາງດ້ານເສດຖະກິດສັງຄົມ

- ເຂົ້າໃຈວ່າ ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການທຸກຄົນມີສິດທິຂັ້ນພື້ນຖານຄືກັນ ເຊັ່ນ: ອິດສະລະພາບ, ຄວາມປອດໄພ, ຄວາມເປັນສ່ວນຕົວ ແລະ ມາດຕະຖານການດຳລົງຊີວິດ, ການປິ່ນປົວ ແລະ ການສຶກສາ ຄືກັບຄົນອື່ນ

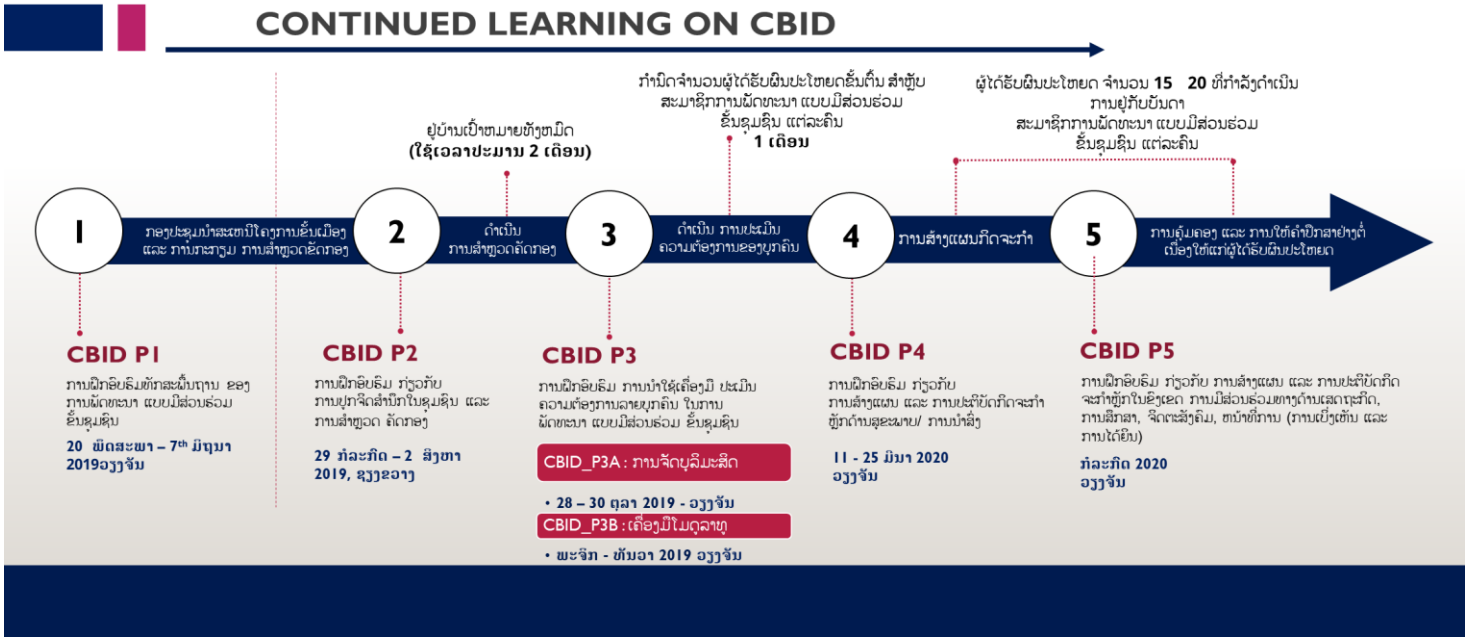
5. ສືບຕໍ່ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບ CBID

ໃນໄລຍະເດືອນທຳອິດຂອງການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໂຄງການ, ທີມງານພາກສະໜາມ CBID ຈະໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມ ເຊິ່ງຈະຖືກຈັດຂຶ້ນ ແລະ ສະໜອງໂດຍ ໜ່ວຍງານຝຶກອົບຮົມຂອງໂຄງການ USAID Okard. ຫຼັກສູດຝຶກອົບຮົມເຫລົ່ານີ້ ອອກແບບມາ ເພື່ອເສີມສ້າງຄວາມສາມາດຫລັກເທື່ອລະນ້ອຍຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ. ຫຼັກສູດຝຶກອົບຮົມແຕ່ລະຊຸດ ແມ່ນອອກແບບມາເພື່ອສະໜອງຊຸດຄວາມຮູ້, ທັກສະ, ທັດສະນະຄະຕິ ແລະ ພຶດຕິກຳທີ່ສະໜັບສະໜູນຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ໃຫ້ສາມາດສົ່ງເສີມ ຜູ້ດຳເນີນງານຂັ້ນຊຸມຊົນກ່ຽວກັບການມີສ່ວນຮ່ວມຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ ແລະ ຈັດຕັ້ງປະຕິບັດຂັ້ນຕອນການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ.

ໃນລະຫວ່າງການຝຶກອົບຮົມ, ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ແລະ ພະນັກງານສົ່ງເສີມກິດຈະກຳສ້າງລາຍຮັບ IGA ຈະໄດ້ເຮັດວຽກຢູ່ໃນຊຸມຊົນເພື່ອນຳໃຊ້ຄວາມຮູ້, ທັກສະທີ່ໄດ້ຈາກການປະຕິບັດວຽກ ແລະ ທົບທວນຄືນຄວາມຄືບໜ້າຂອງພວກເຂົາ ພາຍໃຕ້ການຕິດຕາມ ຂອງຫົວໜ້າທີມ. ລຸ່ມນີ້ ແມ່ນຫຼັກສູດຝຶກອົບຮົມ

[1] ຄວາມໝາຍຂອງຄວາມຫຼາກຫຼາຍຂອງມວນມະນຸດກວມເອົາປັດໄຈຫຼາຍໆດ້ານເຊັ່ນ: ອາຍຸ, ຊົນຊັ້ນ, ສີຜິວ, ວັດທະນະທຳ, ຄວາມພິການ, ຊົນເຜົ່າ, ບົດບາດຍິງ - ຊາຍ, ເອກະລັກ ແລະ ການສະແດງອອກທາງເພດ, ສະຖານະທາງດ້ານຖິ່ນຖານ, ແນວຄິດຮາກຖານທາງດ້ານການເມືອງ, ເຊື້ອຊາດ, ສາສະໜາ, ເພດ ແລະ ອື່ນໆ

ສຳລັບປີທຳອິດຂອງການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໂຄງການ ແລະ ວິທີທີ່ພວກເຂົາຈະເຮັດວຽກກັບ 2-3 ຂັ້ນຕອນທຳອິດຂອງ ການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ ແລະ ການສົ່ງເສີມຊຸມຊົນ.



ປຶ້ມຄູ່ມືທີ່ສ້າງຂຶ້ນມາແຕ່ລະຊຸດແມ່ນໃຊ້ສຳລັບການຝຶກອົບຮົມໃຫ້ແກ່ທີມງານ QLA ແລະ ARMI ໃນ ຊ່ວງໄລຍະດຳເນີນງານຂອງ ໂຄງການ USAID Okard ເຊິ່ງສະບັບພິມສາມາດສະເໜີຂໍໄດ້ຈາກ ອົງການ ເວີລດ໌ ເອດຢູເຄຊັນ (ຫົວໜ້າໂຄງການ: ເບີນາດ ແຟຣັງ bernard_franck@la.worlded.org) ຫລື ຢູ່ໃນເວັບໄຊ ຂອງ ອົງການເວີລດ໌ ເອດຢູເຄຊັນ: https://laos.worlded.org/our-resources/ .

ສີ່ສິ່ງພິມດັ່ງກ່າວນີ້ ແມ່ນໄດ້ຖືກຜະລິດຂຶ້ນໂດຍ ອົງການ ເວີລດ໌ ເອດຢູເຄຊັນ, ຜ່ານ ໂຄງການ USAID Okard ເຊິ່ງແມ່ນໂຄງການ ໄລຍະຫ້າປີ ທີ່ໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນຈາກ ອົງການພັດທະນາສາກົນ ປະເທດ ສະຫະລັດ ອະເມລິກາ ພາຍໃຕ້ ຂໍ້ຕົກລົງ ເລກທີ *AID-486-A-17-0004.*

ຄູ່ມືນີ້ ແມ່ນສ້າງຂຶ້ນ ໂດຍການສະໜັບສະໜູນຈາກ ປະຊາຊົນ ອະເມລິກາ ໂດຍຜ່ານ ອົງການພັດທະນາ ສາກົນ ປະເທດ ສະຫະລັດ ອະເມລິກາ (USAID). ເນື້ອໃນດັ່ງກ່າວນີ້ ແມ່ນຄວາມຮັບຜິດຊອບຂອງ ອົງການ ເວີລດ໌ ເອດຢູເຄຊັນ ແລະ ບໍ່ມີຜົນສະທ້ອນໃດໆ ຕໍ່ທັດສະນະຂອງ ອົງການ USAID ຫລື ລັດຖະບານ ສະຫະລັດ ອະເມລິກາ.

ສາລະບານ

ເປົ້າໝາຍຂອງການຝຶກອົບຮົມ ແລະ ຈຸດປະສົງຂອງການຮຽນຮູ້ 8
I. ພາກສະເໜີກ່ຽວກັບເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນ 11
1. ເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນແມ່ນຫຍັງ? 11
2. ເມື່ອໃດຈຶ່ງຈະເຄື່ອງປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນ ແລະ ໃຜຈະເປັນຄົນໃຊ້? 13
3. ຈຸດປະສົງຂອງໂມດູນ CBID 14
4. ວິທີການນຳໃຊ້ ເຄື່ອງປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນຂອງ ໂຄງການ CBID 16
II. ຂັ້ນຕອນການເກັບກຳຂໍ້ມູນສຳລັບການສຳພາດເບື້ອງຕົ້ນ ແລະ ການສຳພາດ ເພື່ອກຽມຢຸດການຊ່ວຍເຫຼືອ ໂດຍນຳໃຊ້ ເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນ 20
III. ຈະດຳເນີນການສຳພາດໃຫ້ມີປະສິດທິພາບໄດ້ແນວໃດ? 25
IV. ຄຳແນະນຳ ກ່ຽວກັບການຖ່າຍຮູບ ແລະ ວິດີໂອ 30
V. ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບ: ອາການສະແດງ ແລະ ພວກມັນສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ຄວາມສາມາດໃນການເຮັດໜ້າທີ່ ການຂອງຄົນແນວໃດ? 42
1. ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບ ຜິວດ່ອນ 42
2. ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບ: ປາກແຫວ່ງ ແລະ ເພດານໂຫວ່ 45
3. ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບ ເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບທີ່ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ ຂໍ້ 49
4. ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບ: ກ້າມຊີ້ນອ່ອນແຮງ 54
5. ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບ: ດາວຊິນໂດຣມ 59
6. ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບ: ພະຍາດຫູວງ 62
7. ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບ: ສະໝອງບາດເຈັບຈາກການກະທົບ 67
8. ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບທີ່ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ ຕາ ແລະ ຫູ 70
9. ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບ ການຜິດຮູບຂອງພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ 81
Annex 1: ແບບຟອມຍິນຍອມສຳລັບ ໂຄງການ USAID Okard (ໂອກາດ) ໃນການນຳໃຊ້ຮູບຖ່າຍ/ພາບຖ່າຍ/ວິດີໂອ, ແລະ ຂໍ້ມູນສ່ວນຕົວ 86
Annex 2: ແບບຟອມຍິນຍອມສຳລັບ ໂຄງການ USAID Okard (ໂອກາດ) ໃນການນຳໃຊ້ຮູບຖ່າຍ/ພາບຖ່າຍ/ວິດີໂອ, ແລະ ຂໍ້ມູນສ່ວນຕົວ ໃນການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ 87

ເປົ້າໝາຍຂອງການຝຶກອົບຮົມ ແລະ ຈຸດປະສົງຂອງການຮຽນຮູ້

ຫົວຂໍ້ຝຶກອົບຮົມ: ພາກສະໜາມກ່ຽວກັບ ເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນ

ລະຫັດຝຶກອົບຮົມ: CBID_P3B

ກຸ່ມເປົ້າໝາຍ / ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ:
ໄລຍະຝຶກອົບຮົມ: 8 ມື້
ສະຖານທີ່: : STELLA, ນະຄອນຫລວງວຽງຈັນ
ວັນທີ ແລະ ເວລາ: 18 – 22 ພະຈິກ 2019 (ສຳລັບ ARMI) 4 – 13 ທັນວາ 2019 2019 (ສຳລັບ QLA)

ເປົ້າໝາຍຂອງການຝຶກອົບຮົມ

ໃນຕອນທ້າຍຂອງການຝຶກອົບຮົມ, ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຝຶກອົບຮົມຈະສາມາດເຂົ້າໃຈການເກັບກຳຂໍ້ມູນສຳລັບການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ ຂັ້ນຕອນທີ 2 ກ່ຽວກັບການປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນ ລວມທັງ ການພັດທະນາທັກສະດ້ານການສຳພາດທົ່ວໄປ, ໄດ້ຮັບທັກສະດ້ານການປະຕິບັດວຽກຕົວຈິງ ແລະ ເຂົ້າໃຈຢ່າງລະອຽດ ເພື່ອວ່າ ພວກເຂົາຈະສາມາດຄຸ້ມຄອງ ບັນດາເຈັດ (7) ໂມດູນ ຂອງ ເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນ ໂດຍນຳໃຊ້ແທັບເລັດ ພ້ອມທັງ ເຂົ້າໃຈຂັ້ນຕອນຂອງການແຍກຂໍ້ມູນ

ຈຸດປະສົງຂອງການຮຽນຮູ້

ໃນຕອນທ້າຍຂອງການຝຶກອົບຮົມ, ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມຝຶກອົບຮົມຈະສາມາດ:

ນຳໃຊ້ເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນ

1. ຈື່ ເປົ້າໝາຍ ແລະ ຄວາມສຳຄັນຂອງການດຳເນີນການປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນ ສຳລັບ ຂັ້ນຕອນທີ 2 ການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ (ຈາກການຝຶກອົບຮົມ CBID 3A)
2. ລະບຸ 7 ໂມດູນ ຂອງ ເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນ ແລະ ອະທິບາຍຈຸດປະສົງລວມ ແລະ ຄວາມຕ້ອງການທີ່ຈະໄດ້ຖືກປະເມີນດ້ວຍແຕ່ລະໂມດູນ
3. ອະທິບາຍ ຂັ້ນຕອນຂອງການເກັບກຳຂໍ້ມູນສຳລັບການສຳພາດເບື້ອງຕົ້ນ ແລະ ການສຳພາດ ແລະ ການປະເມີນເພື່ອກຽມແຜນຢຸດການຊ່ວຍເຫລືອ ໂດຍນຳໃຊ້ ເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນ
4. ອະທິບາຍ ແລະ ສາທິດ ການປະຕິບັດທີ່ດີທີ່ສຸດສຳລັບດຳເນີນການສຳພາດທີ່ດີ ແລະ ໝູນໃຊ້ມັນເຂົ້າໃນສະພາບການຂອງການສຳພາດໃນໝູ່ບ້ານເປົ້າໝາຍ
5. ຕິດຕັ້ງ ແທັບເລັດສຳລັບການສຳພາດ, ບັນທຶກຄຳຕອບ, ບັນທຶກ ແລະ ອັບໂຫຼດໂມດູນທີ່ສຳເລັດໃສ່ ຖານຂໍ້ມູນ
6. ປຶກສາຫາລື ຄວາມໝາຍຂອງແຕ່ລະຄຳຖາມຕໍ່ ໂມດູນ ແລະ ສາມາດຖາມຄຳຖາມຢ່າງໝັ້ນໃຈນຳ ຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດຂອງໂຄງການ_CBID
7. ຕິຄວາມ ຄຳຕອບຈາກ ຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດຂອງໂຄງການ_CBID ແລະ ບັນທຶກຄຳຕອບຂອງພວກເຂົາໃຫ້ຖືກຕ້ອງ ໂດຍນຳໃຊ້ແທັບເລັດ

8. ອະທິບາຍ ລະບຽບການຖ່າຍ ແລະ ບັນທຶກຮູບພາບ ແລະ ວິດີໂອ ແລະ ຂໍການຍິນຍອມ
9. ວາງແຜນ ການນຳສະເໜີກັບຄູ່ຮ່ວມປະຕິບັດງານພາກລັດຖະບານກ່ຽວກັບ ການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ ຂັ້ນຕອນທີ 2 ໂດຍນຳໃຊ້ ເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນ

ການເກັບກຳຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບ ເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບສຳລັບ ໂມດູນ 3

10. ຮັບຮູ້ ເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບ ທີ່ລະບຸ ຢູ່ໃນ ໂມດູນ 3, ບັນດາຄຳຖາມ ແລະ ອະທິບາຍ ອາການສະແດງຊັ້ນເຈນຂອງມັນ
11. ອະທິບາຍ ແມ່ນຫຍັງຄື ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເຮັດໜ້າທີ່ການ (ກິດຈະກຳ & ການມີສ່ວນຮ່ວມ)

ພາບລວມຂອງຫົວຂໍ້ການຝຶກອົບຮົມ

- ພາກສະເໜີກ່ຽວກັບ ເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນ
- ທັກສະດ້ານການສຳພາດ
- ຮູບພາບ, ວິດີໂອ ແລະ ການຍິນຍອມ
- ໂມດູນ 1- ຂໍ້ມູນດ້ານປະຊາກອນ, ສະຖານະດ້ານເສດຖະກິດ, ການສຶກສາ ແລະ ສະຖານະພາບດ້ານການເຮັດວຽກ
- ໂມດູນ 2- ໜ້າທີ່ການ ແລະ ເຄື່ອງຊ່ວຍອຳນວຍຄວາມສະດວກ
- ໂມດູນ 3- ເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບ
- ໂມດູນ 4- ສຸຂະພາບຈິດ
- ໂມດູນ 5- ຄວາມຕ້ອງການຂອງຜູ້ດູແລ
- ໂມດູນ 6- ການເຂົ້າເຖິງ ແລະ ການໃຊ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ
- ໂມດູນ 7- ການຢູ່ດີກິນດີ
- ວາງແຜນ ການນຳສະເໜີກັບ ຄູ່ຮ່ວມປະຕິບັດງານພາກລັດຖະບານ

I. ພາກສະເໜີກ່ຽວກັບເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນ

ໃນສະພາບການຂອງ ໂຄງການ CBID ພາຍໃຕ້ ໂຄງການ USAID Okard, ການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ ຖືກກຳນົດໃຫ້ເປັນຂັ້ນຕອນທີ່ເອົາບຸກຄົນ ແລະ ຄອບຄົວ ເປັນໃຈກາງທີ່ເນັ້ນໃສ່ ສົ່ງເສີມອິດສະຫລະພາບ ແລະ ຄວາມສາມາດໃນການເຮັດໜ້າທີ່ການຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ ຜ່ານການສະໜັບສະໜູນພວກເຂົາ ແລະ ຄອບຄົວ ຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດຈະ ***<u>ປະເມີນ ແລະ ວິເຄາະ ຄວາມຕ້ອງການທີ່ແທ້ຈິງຂອງ ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ</u>*** ແລະ ***<u>ວາງແຜນ</u>*** ກິດຈະກຳ ເພື່ອຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການເຫຼົ່ານີ້; ***<u>ສະໜອງ</u>*** (ຫຼື ສົ່ງຕໍ່ພວກເຂົາຫາ) ການບໍລິການ ແລະ ***<u>ຕິດຕາມຜົນໄດ້ຮັບ</u>*** ກ່ຽວກັບການດຳລົງຊີວິດແບບອິດສະຫຼະ, ໜ້າທີ່ການ ແລະ ການຢູ່ດີກິນດີໂດຍລວມ. ໂຄງການ USAID Okard ດ້ວຍການສະໜັບສະໜູນດ້ານວິຊາການຈາກ ສະຖາບັນ Nossal ເພື່ອສຸຂະພາບໂລກ , ມະຫາວິທະຍາໄລ ເມວເບິນ ໄດ້ພັດທະນາ ເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການຮອບດ້ານ ຊື່ວ່າ: ເຄື່ອງປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນຂອງໂຄງການ CBID ເພື່ອວ່າ ພວກເຮົາຈະສາມາດປະເມີນ ແລະ ວິເຄາະຄວາມຕ້ອງການທີ່ແທ້ຈິງຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ.

1. ເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນແມ່ນຫຍັງ?

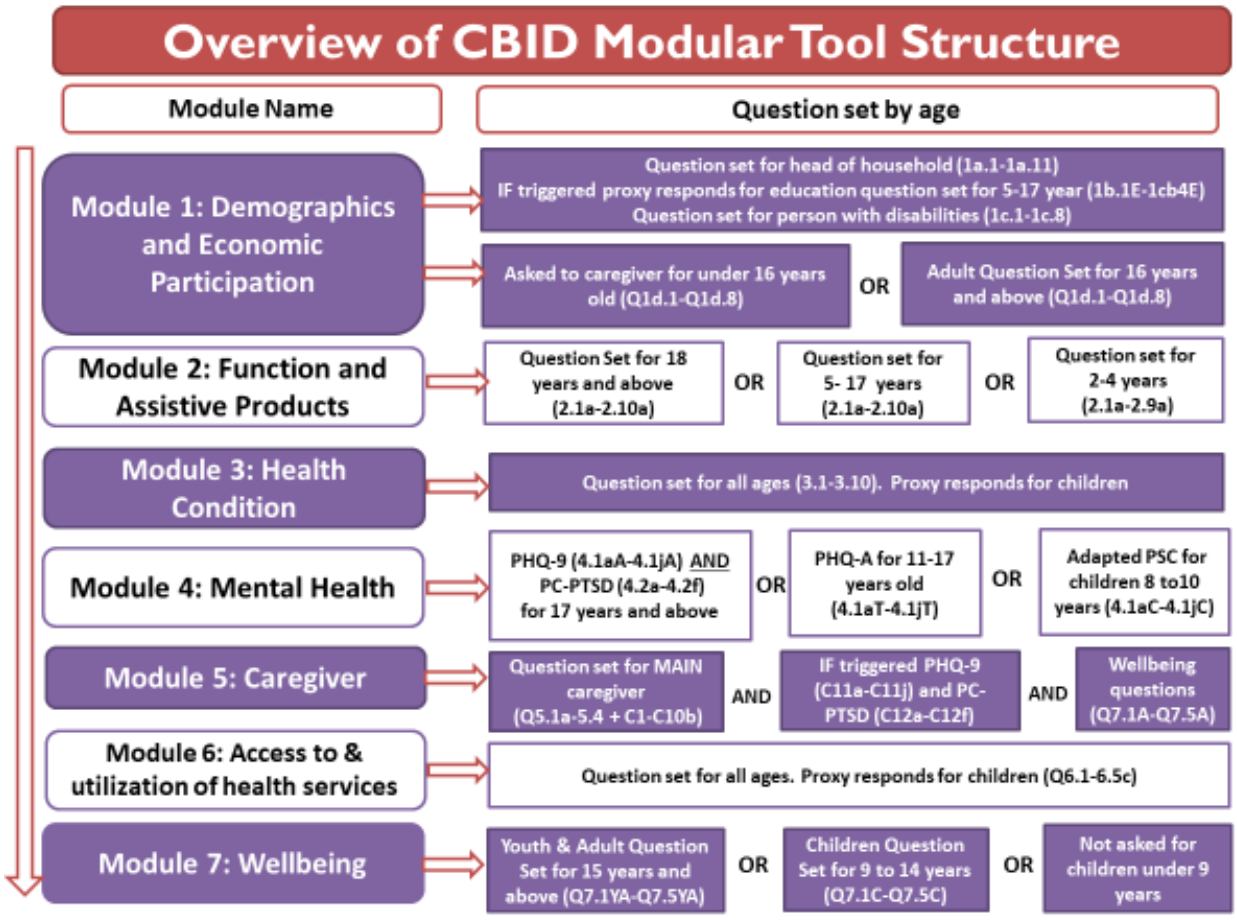
ເຄື່ອງປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນຂອງໂຄງການ CBID ແມ່ນ ເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການຮອບດ້ານທີ່ ຈະເກັບຂໍ້ມູນດ້ານຄວາມຕ້ອງການທີ່ແທ້ຈິງຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ. ຂໍ້ມູນແມ່ນຖືກເກັບກຳໃນຫົວຂໍ້ທີ່ແຕກຕ່າງ ກັນ ໂດຍນຳໃຊ້ ຊຸດຄຳຖາມທີ່ແບ່ງເປັນໂມດູນດ້ານການສຳພາດ ເຈັດ (7) ຂັ້ນຕອນ.

ຂົງເຂດຫົວຂໍ້	**ຕົວເລກໂມດູນ ແລະ ຊື່**
ດ້ານປະຊາກອນ: ຄອບຄົວ ແລະ ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ	ໂມດູນ 1: ຂໍ້ມູນດ້ານປະຊາກອນ, ສະຖານະດ້ານ ເສດຖະກິດ, ການສຶກສາ ແລະ ການມີສ່ວນຮ່ວມທາງ ເສດຖະກິດ
ລະດັບການສຶກສາ ແລະ ການມີສ່ວນຮ່ວມຂອງ ເດັກນ້ອຍທີ່ໂຮງຮຽນ (ລວມທັງ ອຸປະສັກ ຖ້າບໍ່ເຂົ້າ ໂຮງຮຽນ)	
ສະຖານະພາບດ້ານເສດຖະກິດ ແລະ ສະຖານະພາບ ດ້ານການເຮັດວຽກຂອງຄອບຄົວ	
ການມີສ່ວນຮ່ວມທາງເສດຖະກິດຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມ ພິການ ຫຼື ພໍ່ແມ່ທີ່ມີລູກເປັນພິການ	
ຄວາມສາມາດໃນການເຮັດໜ້າທີ່ການຂອງຄົນທີ່ມີ ຄວາມພິການ ແລະ ນຳໃຊ້ເຄື່ອງຊ່ວຍອຳນວຍຄວາມ ສະດວກ	ໂມດູນ 2: ໜ້າທີ່ການ ແລະ ເຄື່ອງຊ່ວຍອຳນວຍຄວາມ ສະດວກ

ເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ	ໂມດູນ 3: ເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບ
ສຸຂະພາບຈິດຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ	ໂມດູນ 4: ສຸຂະພາບຈິດ
ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການມີຄວາມຄິດຕ້ອງການ ຜູ້ດູແລ ເພື່ອໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນຄວາມຕ້ອງການຂອງ ຜູ້ດູແລ - ດ້ານບົດບາດ, ກິດຈະວັດ, ການະພາບ, ສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ການຢູ່ດີກິນດີ	ໂມດູນ 5: ຜູ້ດູແລ
ສຸຂະພາບທີ່ຊອກຫາພຶດຕິກຳ ແລະ ການໃຊ້ຢາພື້ນເມືອງ / ຢາຈາກປະເທດຕາເວັນຕົກ ການເຂົ້າເຖິງ ແລະ ການໃຊ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ (ສຸຂະພາບທົ່ວໄປ, ການແພດຟື້ນຟູໜ້າທີ່ການ, ເຄື່ອງຊ່ວຍອຳນວຍຄວາມສະດວກ ແລະ ການບໍລິການກ່ຽວກັບ ການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ຈິດຕະສັງຄົມ)- ລວມທັງ ອຸປະສັກໃນການເຂົ້າເຖິງ,	ໂມດູນ 6: ການເຂົ້າເຖິງ ແລະ ການໃຊ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບ
ການຢູ່ດີກິນດີສ່ວນຕົວຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ	ໂມດູນ 7: ການຢູ່ດີກິນດີ

ເຄື່ອງປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນ ຂອງໂຄງການ CBID ເປັນເຄື່ອງມື ດິຈິຕອລ ເຊິ່ງສາມາດຄຸ້ມຄອງໂດຍນຳໃຊ້ແທັບເລັດ. ແບບຟອມດິຈິຕອລ ແມ່ນມີຢູ່ໃນ Kobo Toolbox (https://www.kobotoolbox.org/) ເປັນພາສາອັງກິດ ແລະ ພາສາລາວ ແລະ ສາມາດດຳເນີນການແບບອອນລາຍ ຫຼື ອອຟລາຍ (ນຳໃຊ້ແອັບເກັບກຳຂໍ້ມູນ Kobo).

ຂຶ້ນຢູ່ກັບອາຍຸຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ, ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ຈະເລືອກຊຸດຄຳຖາມທີ່ເໝາະສົມທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບ ບຸກຄົນດັ່ງກ່າວ. ແຜນພາບດ້ານລຸ່ມສະແດງໃຫ້ເຫັນໂມດູນ ແລະ ຊຸດຄຳຖາມທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ອີງຕາມອາຍຸ.



2. ເມື່ອໃດຈຶ່ງຈະເຄື່ອງປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນ ແລະ ໃຜຈະເປັນຄົນໃຊ້?

ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ແລະ ພະນັກງານສົ່ງເສີມກິດຈະກຳການສ້າງລາຍຮັບ ຈະຄຸ້ມຄອງ ເຄື່ອງປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນ ແລະ ຈະນຳໃຊ້ລະຫວ່າງສອງຂັ້ນຕອນຂອງການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ:

- **ການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ ຂັ້ນຕອນທີ 2: ການປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນ.** ຈຸດປະສົງຂອງການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ ຂັ້ນຕອນທີ 2 ແມ່ນ ເພື່ອເຂົ້າໃຈສະພາບການຂອງຄົນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບ ການເຮັດໜ້າທີ່ການ ແລະ ລະບຸ ຄວາມຕ້ອງການແບບສະເພາະເຈາະຈົງຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ ແລະ ຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ. ນີ້ເອີ້ນວ່າ: **'ການປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນ'** ແລະ ຈະເຮັດໃຫ້ສຳເລັດໂດຍນຳໃຊ້ **'ເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນ ຂອງໂຄງການ CBID'.**
- **ການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ ຂັ້ນຕອນທີ 7: ແຜນການສຳພາດ ແລະ ການປະເມີນເພື່ອກຽມແຜນຢຸດການຊ່ວຍເຫລືອ.** ຈຸດປະສົງຂອງການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ ຂັ້ນຕອນທີ 7 ແມ່ນ ເພື່ອປະເມີນຄວາມຄືບໜ້າທີ່ສ້າງໂດຍຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ ແລະ ຄອບຄົວຂອງພວກເຂົາ ໂດຍ **ການສຳພາດ ແລະ ການປະເມີນ** ແລະ ກຽມແຜນຢຸດການຊ່ວຍເຫລືອ. ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ຈະ**ດຳເນີນການສຳພາດເພື່ອກຽມແຜນຢຸດການຊ່ວຍເຫລືອ ໂດຍນຳໃຊ້ ເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນ ຂອງ ໂຄງການ**

CBID ເພື່ອປະເມີນຄວາມຕ້ອງການຂອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດພາຍຫຼັງກິດຈະກຳ. ໂມດູນສ່ວນໃຫຍ່ຈາກ ເຄື່ອງປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນຂອງ ໂຄງການ CBID ຈະດຳເນີນການຊ້ຳ ແລະ ຕອບສະໜອງ ການປຽບທຽບກັບຜົນໄດ້ຮັບຈາກ ເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນເບື້ອງຕົ້ນ (ຂັ້ນຕອນທີ 2) ເພື່ອວັດແທກການປ່ຽນແປງ.

3. ຈຸດປະສົງຂອງໂມດູນ CBID

ແຕ່ລະໂມດູນປະເມີນຂົງເຂດຄວາມຕ້ອງການທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ຕາຕະລາງດ້ານລຸ່ມສະໜອງພາບລວມ ແລະ ຈຸດປະສົງສະເພາະຂອງແຕ່ລະໂມດູນ.

ຕົວເລກໂມດູນ & ຊື່	ຈຸດປະສົງສະເພາະຂອງໂມດູນ	ຈຸດປະສົງສະເພາະ
M1: ຂໍ້ມູນທົ່ວໄປ, ສະຖານະດ້ານເສດຖະກິດ, ການສຶກສາ ແລະ ສະຖານະພາບດ້ານການເຮັດວຽກ	ເກັບກຳຂໍ້ມູນດ້ານປະຊາກອນກ່ຽວກັບ ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ ແລະ ຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ສະຖານະພາບດ້ານການສຶກສາຂອງເດັກນ້ອຍ	**ປະຊາກອນຂອງຄອບຄົວ** • ລະບຸອົງປະກອບຂອງຄອບຄົວ (ຕາມເພດ ແລະ ອາຍຸ) • ກຳນົດສະຖານະພາບດ້ານເສດຖະກິດຄອບຄົວ (ການບໍລິໂພກອາຫານ, ລາຍຮັບ, ສະພາບຂອງເຮືອນ ແລະ ສັດລ້ຽງ) **ປະຊາກອນຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ** • ອາຍຸ, ເພດ, ຊົນເຜົ່າ, ສະຖານະພາບດ້ານການແຕ່ງງານ, ເດັກນ້ອຍ ແລະ ລະດັບການສຶກສາ
		ການສຶກສາ • ລະບຸ ຖ້າຫາກວ່າ ເດັກໃນໄວຮຽນລົງທະບຽນເຂົ້າໂຮງຮຽນ • ອຸປະສັກຕໍ່ການເຂົ້າເຖິງການສຶກສາ ຖ້າບໍ່ໄດ້ເຂົ້າໂຮງຮຽນ
	ວັດແທກລະດັບປັດຈຸບັນຂອງການມີສ່ວນຮ່ວມທາງດ້ານເສດຖະກິດຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ <u>ແລະ</u> ຄອບຄົວ	**ການມີສ່ວນຮ່ວມດ້ານເສດຖະກິດ** • ລະບຸສະຖານະພາບຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ ແລະ ຄອບຄົວ ແລະ ອຸປະສັກຕໍ່ການເຂົ້າເຖິງວຽກງານ • ລະບຸລະດັບຄວາມເພິ່ງພໍໃຈ (ຖ້າເຮັດວຽກ) • ລະບຸລະດັບຄົນທີ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງ ການຝຶກອົບຮົມດ້ານທັກສະ ແລະ ອຸປະສັກ (ຖ້າບໍ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງ) • ກຳນົດລະດັບໜີ້ສິນ ແລະ ການສະໜັບສະໜູນອື່ນໆທີ່ໄດ້ຮັບ • ທັກສະໃນການໃຫ້ຄວາມຮູ້ດ້ານການເງິນ ແລະ ການເຂົ້າເຖິງບໍລິການທະນາຄານ

M2: ໜ້າທີ່ການ ແລະ ເຄື່ອງຊ່ວຍອຳນວຍຄວາມສະດວກ	ວັດແທກວ່າ ເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບສ້າງຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເຮັດໜ້າທີ່ການຫຼາຍສໍ່າໃດ ເຊັ່ນ: ຈຳກັດກິດຈະກຳ ແລະ ການມີສ່ວນຮ່ວມ ໂດຍມີ ຫຼື ບໍ່ມີການຊ່ວຍເຫຼືອ	• ລະບຸລະດັບຂອງການເຮັດໜ້າທີ່ການ ແລະ ການມີສ່ວນຮ່ວມ (ໂດຍມີ ຫຼື ບໍ່ມີເຄື່ອງຊ່ວຍອຳນວຍຄວາມສະດວກ) • ລະບຸວ່າ ຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດນຳໃຊ້ເຄື່ອງຊ່ວຍອຳນວຍຄວາມສະດວກ ລວມທັງ ປະເພດ ແລະ ແຫຼ່ງທີ່ມາຂອງມັນ • ລະບຸວ່າ ເຄື່ອງຊ່ວຍອຳນວຍຄວາມສະດວກມີປະໂຫຍດໃນລະດັບໃດ
M3: ເງື່ອນໄຂ ສຸຂະພາບ	ລະບຸ ສະຖານະພາບໂດຍລວມດ້ານສຸຂະພາບຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ: • ເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບຂັ້ນເບື້ອງຕົ້ນທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເຮັດໜ້າທີ່ການ ແລະ ຄວາມບົກພ່ອງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ • ເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບຂັ້ນສອງທີ່ເປັນໄປໄດ້ (ພະຍາດຮ່ວມ) • ສາເຫດສິ່ງໄສຂອງເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບ	• ລະບຸສະຖານະພາບໂດຍລວມດ້ານສຸຂະພາບໃນມື້ສຳພາດ • ລະບຸເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບທີ່ເປັນສາເຫດຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເຮັດໜ້າທີ່ການ ແລະ ການມີສ່ວນຮ່ວມ • ລະບຸ ພາວະສຸກເສີນ / ຄວາມຕ້ອງການດ້ານການແພດຮີບດ່ວນ / ເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ແກ້ໄຂ ກ່ອນທີ່ຈະເລີ່ມກິດຈະກຳອື່ນ
M4: ສຸຂະພາບຈິດ	ວັດແທກອາການດ້ານສຸຂະພາບຈິດຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ	ລະບຸອາການຂອງຄວາມຕຶງຄຽດ, ຄວາມກັງວົນ, ພາວະຊຶມເສົ້າ ແລະ ອາການຄຽດພາຍຫຼັງຖືກກະທົບທາງຈິດໃຈຮຸນແຮງ
M5: ຜູ້ດູແລ	ລະບຸລະດັບຂອງການຊ່ວຍເຫຼືອສ່ວນບຸກຄົນ, ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນຈາກຄອບຄົວຈັ່ງໃດ ແລະ ຜົນກະທົບຂອງການດູແລຕໍ່ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການກ່ຽວກັບຜູ້ດູແລຫຼັກ	• ລະບຸຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອສ່ວນບຸກຄົນທີ່ສະໜອງໃຫ້ແກ່ ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ ແລະ ຄົນທີ່ເປັນຜູ້ດູແລຫຼັກໃນຄອບຄົວ • ລະບຸວ່າ ການດູແລຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ ສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ຜູ້ດູແລຫຼັກແນວໃດ: ○ ສຸຂະພາບຈິດ ○ ຄວາມຫ້າວຫັນ ○ ອິດສະຫຼະພາບ ແລະ ການມີສ່ວນຮ່ວມ • ລະບຸສະຖານະພາບດ້ານສຸຂະພາບປັດຈຸບັນຂອງຜູ້ດູແລຫຼັກ ລວມທັງການໃຊ້ຢາປົວພະຍາດ

		• ລະບຸສະຖານະພາບດ້ານສຸຂະພາບຈິດປັດຈຸບັນ ຂອງຜູ້ດູແລຫຼັກ • ລະບຸລະດັບການເປັນຢູ່ທີ່ດີຂອງຜູ້ດູແລ
M6: ການເຂົ້າເຖິງ ແລະ ການໃຊ້ບໍລິການ ດ້ານສຸຂະພາບ	ວັດແທກສຸຂະພາບ - ຊອກຫາ ພຶດຕິກຳ, ການເຂົ້າເຖິງ ແລະ ການໃຊ້ບໍລິການຂອງຄົນທີ່ມີ ຄວາມພິການ ແລະ ຄອບຄົວ ຂອງເຂົາເຈົ້າ	• ລະບຸສິ່ງທີ່ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການປະຕິບັດ ໃນເວລາ ທີ່ພວກເຂົາບໍ່ສະບາຍ ແລະ ບໍລິການຫຍັງທີ່ພວກ ເຂົາເລືອກ • ລະບຸ ການເຂົ້າເຖິງບໍລິການ ແລະ ອຸປະສັກທີ່ປ້ອງ ກັນການເຂົ້າເຖິງ ແລະ ການໃຊ້ບໍລິການ
M7: ການເປັນຢູ່ທີ່ດີ	ວັດແທກການຢູ່ດີກິນດີຂອງ ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ	• ລະບຸລະດັບການຢູ່ດີກິດີນຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມ ພິການ (ແຕ່ອາຍຸ 9 ປີ ຂຶ້ນໄປ)

4. ວິທີການນຳໃຊ້ ເຄື່ອງປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນຂອງ ໂຄງການ CBID

ວາງແຜນສຳລັບຄຸ້ມຄອງເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນຂອງ ໂຄງການ CBIDຫົວໜ້າທີມງານ CBID ຈະມອບລາຍຊື່ຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເຮັດໜ້າທີ່ການທີ່ແຕກຕ່າງກັນໃຫ້ແກ່ ຜູ້ອຳນວຍ ຄວາມສະດວກ CBID ທີ່ລະບຸໄດ້ລະຫວ່າງຂັ້ນຕອນທີ 1 ຂອງການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ ແລະ ຜົນໄດ້ຮັບ ຂອງ ເຄື່ອງມືຈັດການບູລິມິສິດ - ການຄັດກອງຊຸມຊົນ. ອີງໃສ່ສະຖານທີ່, ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ຈະ ຕ້ອງວາງແຜນລ່ວງໜ້າຢ່ຽມຢາມຄອບຄົວ ເພື່ອດຳເນີນການປະເມີນຄວາມຕ້ອງການໃຫ້ສຳເລັດໂດຍນຳໃຊ້ເຄື່ອງມືປະ ເມີນຄວາມຕ້ອງການສ່ວນບຸກຄົນ. ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ, ຫົວໜ້າຄອບຄົວ ແລະ ຜູ້ດູແລຫຼັກຄວນຢູ່ໃນລະຫວ່າງ ດຳເນີນການປະເມີນຄວາມຕ້ອງການ. ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ຄວນແຈ້ງໃຫ້ຄອບຄົວຮັບຮູ້ ວ່າ ພວກເຂົາ ຈະມາ ເພື່ອໃຫ້ທຸກຄົນທີ່ຕ້ອງການຢູ່ພ້ອມໜ້າໃນເວລາສຳພາດ

ໃຜຈະເປັນຄົນຕອບຄຳຖາມໃນລະຫວ່າງການສຳພາດ?

ສຳລັບເດັກອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 12 ປີ, ພໍ່ແມ່ / ຜູ້ດູແລຫຼັກ ຈະເປັນຄົນຕອບຄຳຖາມຕາງເດັກນ້ອຍ. ຄວນແມ່ຄວນໃຊ້ເວລາ ເກືອບທັງໝົດຢູ່ກັບເດັກ ແລະ ສ້າງຄວາມເຂົ້າໃຈກັບຄວາມຕ້ອງຂອງພວກເຂົາໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ. ເມື່ອເດັກນ້ອຍອາຍຸ ຮອດ 13 ປີ ຫຼື ສູງກວ່າ, ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ສາມາດຖາມຄຳຖາມກັບເດັກນ້ອຍໂດຍກົງ ແລະ ກະ ຕຸ້ນໃຫ້ພວກເຂົາຕອບຄຳຖາມດ້ວຍຕົວເອງພ້ອມທີ່ພໍ່ແມ່ຄອຍສະໜັບສະໜູນເມື່ອມີຄວາມຈຳເປັນ

ຄຳຖາມທີ່ເປັນລັກສະນະສະເພາະສຳລັບຄົນທີ່ມີຄວາມພິການຄວນໃຫ້ພວກເຂົາເປັນຕອບຄຳຖາມເອງ ເວັ້ນແຕ່ພວກ ເຂົາບໍ່ສາມາດຕອບໄດ້. ໃນກໍລະນີດັ່ງກ່າວນີ້, ຜູ້ຕອບແທນ (ຄົນອື່ນໃນຄອບຄົວ) ຄວນຕອບແທນພວກເຂົາ.

ຜູ້ຕອບແທນແມ່ນໃຜ ?	ຜູ້ຕອບແທນ ແມ່ນບຸກຄົນທີ່ມີຄວາມຮູ້ໃນການສະໜອງຂໍ້ມູນຕາງໜ້າຄົນທີ່ມີ ຄວາມພິການໄດ້ ເນື່ອງຈາກວ່າ ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການບໍ່ສາມາດຕອບຄຳຖາມໄດ້

	ເຖິງແມ່ນວ່າ ຈະມີການຊ່ວຍເຫຼືອເປັນພິເສດແລ້ວກໍຕາມ ແຕ່ວ່າພວກເຂົາຕ້ອງໄດ້ຮັບສິດອຳນາດ ເຊັ່ນ: ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການຍິນຍອມວ່າ ຜູ້ກ່ຽວສາມາດແບ່ງປັນຂໍ້ມູນຕາງໜ້າພວກເຂົາ

ປະເພດຂອງເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບທີ່ແຕກຕ່າງກັນອາດກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມຫຍຸ້ງຍາກສຳລັບຄົນທີ່ມີຄວາມພິການໃນດ້ານການສື່ສານ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດ້ວຍຕົນເອງ (ຕ.ຢ ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເສັ້ນເລືອດອຸດຕັນທີ່ມີຄວາມບົກພ່ອງດ້ານການປາກເວົ້າ). ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ຄວນວາງແຜນດ້ວຍວິທີທາງທີ່ແຕກຕ່າງໃນການຄຸ້ມຄອງເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນ ເພື່ອວ່າ ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການຈະໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ ໃນດ້ານການມີສ່ວນຮ່ວມຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້ ກ່ອນທີ່ຈະໃຊ້ ຜູ້ຕອບແທນເພື່ອຕອບຄຳຖາມຕາງໜ້າພວກເຂົາ.

ເຄັດລັບທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການຕອບຄຳຖາມ ຂອງ ເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການ	
ຄົນທີ່ມີຄວາມບົກພ່ອງໃນການໄດ້ຍິນ ແລະ ຫູໜວກ	ຖ້າຜູ້ກ່ຽວສາມາດໃຊ້ພາສາມື, ໃຫ້ຈັດຫາລ່າມພາສາມືມາຊ່ວຍສະໜັບສະໜູນລາວໃຫ້ເຂົ້າໃຈ ແລະ ຕອບຄຳຖາມ. ຖ້າຫາກວ່າ ຄົນສາມາດອ່ານປາກ, ໃຫ້ນັ່ງຢູ່ຕໍ່ໜ້າພວກເຂົາໂດຍກົງ ເພື່ອວ່າພວກເຂົາຈະສາມາດເຫັນໃບໜ້າຂອງທ່ານໄດ້ຢ່າງຊັດເຈນ. ເວົ້າໃຫ້ເປັນທຳມະຊາດ ແຕ່ຕ້ອງເວົ້າຊ້າໆ ເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາສາມາດສັງເກດເບິ່ງປາກຂອງທ່ານ. ຖ້າຫາກຜູ້ກ່ຽວສາມາດອ່ານໄດ້, ປ່ອຍໃຫ້ລາວອ່ານຄຳຖາມແຕ່ລະຂໍ້ເທິງແທັບເລັດ
ຄົນທີ່ເວົ້າບໍ່ແຈ້ງ	ປ່ອຍໃຫ້ຜູ້ກ່ຽວອ່ານເບິ່ງບັນດາຄຳຕອບ ແລະ ຊີ້ໃສ່ ຄຳຕອບເທິງໜ້າຈໍແທັບເລັດ ຫຼື ໃຊ້ຮູບປະກອບເທິງບັດພາບ ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ກ່ຽວຊີ້ໃສ່ ຄຳຕອບ ຖ້າຫາກຜູ້ກ່ຽວສາມາດຂຽນໄດ້, ຈົ່ງໃຫ້ລາວພິມ ຫຼື ຂຽນຄຳຕອບຂອງລາວ
ຄົນທີ່ມີຄວາມບົກຜ່ອງໃນການເບິ່ງເຫັນ ຫຼື ຕາບອດ	ສະແດງຄຳຖາມ ແລະ ຄຳຕອບດ້ວຍຟອນຂະໜາດໃຫຍ່ ເພື່ອໃຫ້ງ່າຍຕໍ່ການເບິ່ງເຫັນ. ຜູ້ກ່ຽວສາມາດນຳໃຊ້ ‘ຂໍ້ຄວາມຕົວເລືອກ’ ຕ.ຢ ລາຍລະອຽດຂອງຮູບພາບ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຄົນທີ່ບໍ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ເຂົ້າໃຈຮູບດັ່ງກ່າວ
ຄົນທີ່ມີຄວາມບົກຜ່ອງດ້ານສະຕິປັນຍາ	ນຳໃຊ້ຕົວຊ່ວຍທີ່ເປັນຮູບພາບ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ກ່ຽວເຂົ້າໃຈຄຳຖາມ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຄຳຖາມງ່າຍຂຶ້ນ ໂດຍການໃຊ້ພາສາແບບພື້ນຖານ ແລະ ໃຊ້ປະໂຫຍກສັ້ນໆ

ຈະໃຊ້ເວລາຄົນປານໃດໃນການປະເມີນຄວາມຕ້ອງການໃຫ້ສຳເລັດ ?

ເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນອາດໃຊ້ເວລາຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຄັ້ງ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຂໍ້ມູນທັງໝົດທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ຮັບປະກັນວ່າ ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ ແລະ ຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າຮູ້ສຶກສະບາຍໃຈທີ່ຈະຕອບຄຳຖາມ. ຖ້າຫາກວ່າ ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ ຫຼື ຜູ້ດູແລ ມີບັນຫາດ້ານຈິດຕະສັງຄົມ (ຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າ, ມີພາວະຊຶມເສົ້າ ຫຼື ກັງວົນ) ມັນ

ອາດມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກສຳລັບພວກເຂົາທີ່ຈະຕອບຄຳຖາມຢ່າງສັດຊື່ ໃນເວລາພວກເຂົາພົບປະກັບ ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ເປັນຄັ້ງທຳອິດ. ການສື່ສານແບບເຫັນອົກເຫັນໃຈກັນ ແລະ ທັກສະການຮັບຟັງຢ່າງຕັ້ງໃຈ ແມ່ນມີຄວາມຈຳເປັນທີ່ຈະສ້າງຄວາມໄວ້ວາງໃຈ ແລະ ຄວາມສຳພັນກັບຄອບຄົວ ເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາ ໝັ້ນໃຈທີ່ຈະແບ່ງປັນ ຂໍ້ມູນສ່ວນຕົວ ທີ່ເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງການປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນ.

ໄລຍະເວລາທີ່ຈຳເປັນສຳລັບການຕອບຄຳຖາມທັງໝົດໃນເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນອາດມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນຂຶ້ນຢູ່ກັບ:

- ເຄື່ອງມືລຸ້ນໃດທີ່ທ່ານພວມໃຊ້ຢູ່ - ລຸ້ນເດັກທີ່ມີອາຍຸຫຼາຍກວ່າ ມີຄຳຖາມນ້ອຍກວ່າ
- ໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜຸນທີ່ຈຳເປັນ ເພື່ອໃຫ້ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການຕອບຄຳຖາມດ້ວຍຕົວເຂົາເຈົ້າເອງ (ແທນຜູ້ຕອບແທນ) ເຊິ່ງອາດຕ້ອງໃຊ້ເວລາດົນກວ່າ
- ຄວາມສັບຊ້ອນກ່ຽວກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງຄອບຄົວ - ຕ.ຢ ຖ້າຫາກວ່າ ຜູ້ດູແລມີຄວາມຕ້ອງການໆ ຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ຈິດຕະສັງຄົມ, ການສຳພາດຈະໃຊ້ເວລາດົນກວ່າ ເນື່ອງຈາກວ່າ ມັນມີຄຳຖາມທີ່ຈະໃຫ້ຕອບຫຼາຍຂຶ້ນ

ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ຄວນເປັນຜູ້ສັງເກດການໃນລະຫວ່າງການສຳພາດ ເພື່ອຮັບປະກັນວ່າ ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການບໍ່ເກີດຄວາມອຶດເມື່ອ ຫຼື ຟ້າວ ແລະ ບໍ່ຕອບຄຳຖາມຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ຖ້າຫາກວ່າ ຜູ້ກ່ຽວ ອຶດເມື່ອຍ, ສະເທືອນອາລົມຫຼາຍເກີນໄປ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ການຮ່ວມມືຢ່າງຕັ້ງໃຈ, ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ສາມາດຢຸດການສຳພາດ ແລະ ບັນທຶກມັນໄວ້ໃນແທັບເລັດ ແລ້ວພັກຜ່ອນ ຫຼື ກັບເຮືອນແລ້ວຄ່ອຍມາສືບຕໍ່ໃນໂອກາດໜ້າ

ໂດຍອີງໃສ່ສິ່ງທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງຈຶ່ງແນະນຳໃຫ້ ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ດຳເນີນການຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຄັ້ງ ເພື່ອໃຫ້ເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນສຳເລັດຕາມຄາດໝາຍ. ແນະນຳໃຫ້ດຳເນີນການ 1-2 ຄັ້ງ ແຕ່ບໍ່ຄວນດຳເນີນດົນຈົນເກີນໄປໃນແຕ່ລະຄັ້ງ. ຖ້າຫາກມີຄວາມຈຳເປັນ ໂດຍສະເພາະ ແມ່ນຕອນເລີ່ມຕົ້ນໃຊ້ເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກສອງສາມຄັ້ງທຳອິດ, ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ສອງຄົນຄວນເຮັດວຽກນຳກັນ ພ້ອມທັງ ລົງຢ້ຽມຢາມຄອບຄົວ ເພື່ອໃຫ້ການສຳພາດສຳເລັດ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ ຖ້າຄອບຄົວຕ້ອງການ ທີ່ຈະສຳເລັດ ໃນ ການຢ້ຽມຢາມ ເທື່ອດຽວ ກໍສາມາດເຮັດໄດ້, ຫາກວ່າ ທາງ ພະນັກງານ ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ຮູ້ສຶກວ່າ ຄອບຄົວຕອບຄຳຖາມ ໄດ້ຢ່າງກົງໄປກົງມາ ແລະ ຖືກຄວາມຈິງ.

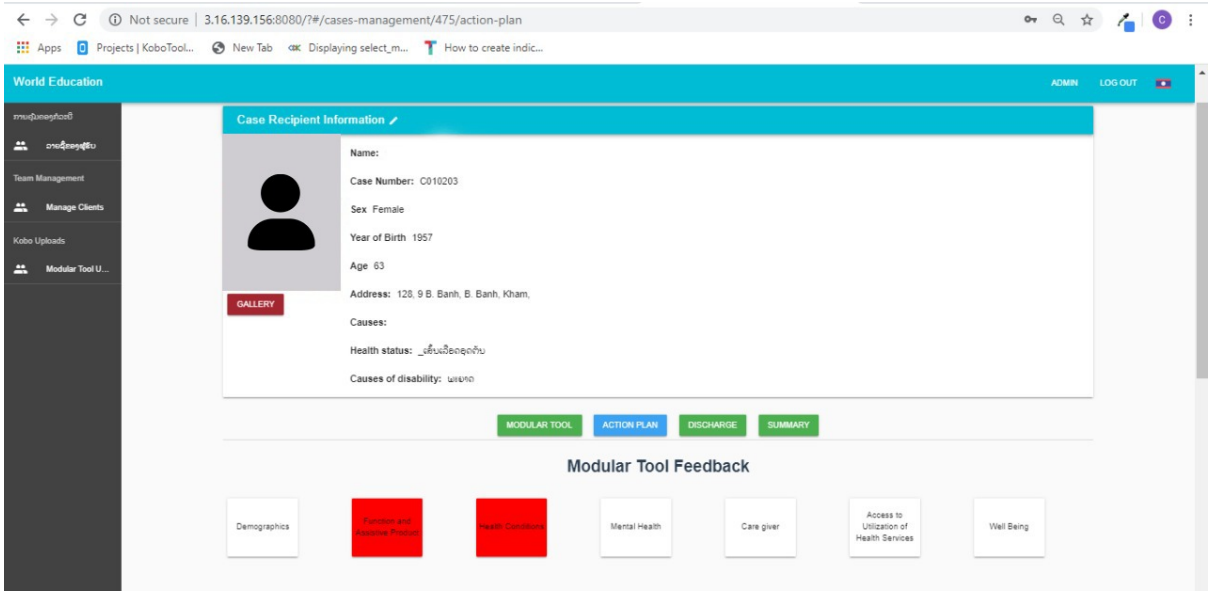
ທ່ານຈະວິເຄາະຜົນໄດ້ຮັບຈາກເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຂອງ ໂຄງການ CBID ແນວໃດ ?

ໃນຕອນທ້າຍຂອງການສຳພາດ, ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ຈະບັນທຶກຜົນຂອງການສຳພາດໄວ້ໃນ ແອັບ Kobo. ພາຍຫຼັງທີ່ເຊື່ອມຕໍ່ກັບອິນເຕີເນັດ, ຜົນຂອງການສຳພາດຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ອັບໂຫຼດໃສ່ຖານຂໍ້ມູນ ແລະ ກວດກາໂດຍ ພະນັກງານຕິດຕາມ, ປະເມີນຜົນ ແລະ ການຮຽນຮູ້ ເພື່ອຮັບປະກັນວ່າ ຂໍ້ມູນທີ່ບັນທຶກໄວ້ແມ່ນ ຖືກຕ້ອງ. ພາຍຫຼັງທີ່ຂໍ້ມູນໄດ້ຮັບການອະນຸມັດໂດຍ ພະນັກງານຕິດຕາມ, ປະເມີນຜົນ ແລະ ການຮຽນຮູ້ ແມ່ນ ສາມາດ ຖ່າຍໂອນໄປຍັງ ຖານຂໍ້ມູນຂອງໂຄງການ USAID Okard ເພື່ອນຳໄປວິເຄາະ. ອີງຕາມ ຄຳຕອບຂອງຄົນ ທີ່ມີຄວາມພິການ, ຖານຂໍ້ມູນຈະມີການລະບຸຄຳຖາມຫຼັກ ແລະ ຄຳຕອບທຸງແດງແບບອັດຕະໂນມັດ ເຊັ່ນ: ຄົນທີ່ມີ ຄວາມພິການທີ່ຕ້ອງການໆ ສະໜັບສະໜູນ.

ຕົວຢ່າງຂອງຄຳຖາມ ແລະ ຄຳຕອບທຸງແດງ:

ຄຳຖາມ	**ຄຳຕອບ (ລວມທັງຄຳຕອບທຸງແດງ)**	**ເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງຊ່ວຍເຫຼືອແນວໃດ?**
ໃນສິບສອງເດືອນທີ່ຜ່ານມາ, ກ່ຽວກັບການບໍລິໂພກອາຫານ ຂອງຄົວເຮືອນ, ທ່ານຈະຈັດ ປະເພດຄົວເຮືອນຂອງທ່ານ ແນວໃດ?	ຂາດໝົດປີ ຂາດບາງຄັ້ງ ບໍ່ຂາດ ຫຼື ບໍ່ເກີນ ເຫຼືອກິນ	ຖ້າຫາກຄອບຄົວຕອບວ່າ ພວກເຂົາ ຂາດເຂີນອາຫານໃນຄອບຄົວ **'ບາງຄັ້ງ ຫຼື ໝົດປີ'** ນີ້ຄື ການຍົກທຸງແດງ ສຳລັບ ຄວາມຕ້ອງໆມີສ່ວນຮ່ວມທາງດ້ານ ເສດຖະກິດ
ທ່ານມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນລຸກ ຍືນຈາກທ່ານັ່ງບໍ່?	ບໍ່ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໜ້ອຍໜຶ່ງ ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຫຼາຍ ບໍ່ສາມາດເຮັດຫຍັງເລີຍ	ຖ້າຫາກພວກເຂົາຕອບວ່າ ພວກເຂົາມີ **'ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຫຼາຍ ຫຼື ບໍ່ສາມາດເຮັດ ຫຍັງໄດ້ເລີຍ'** ສຳລັບຄຳຖາມນີ້ກ່ຽວກັບໜ້ າທີ່ການ ນີ້ຖືວ່າຍົກ **'ທຸງແດງ'** ສຳລັບ ຄວາມຕ້ອງການດ້ານໜ້າທີ່ການ
ທ່ານຮູ້ຕຶງຄຽດເນື່ອງການດູແລ ບໍ່?	ບໍ່ເຄີຍ ເປັນບາງຄັ້ງ ເກືອບຕະຫຼອດເວລາ ຕະຫຼອດເວລາ	ຖ້າຫາກວ່າຜູ້ດູແລຕອບວ່າ **ເກືອບຕະຫຼອດ ເວລາ** ຄຳຕອບຖືວ່າຍົກ **'ທຸງແດງ'** ສຳລັບ ຄວາມຕ້ອງການດ້ານສຸຂະພາບຈິດ

ຖານຂໍ້ມູນຈະຮວບຮວມຄຳຕອບທຸງແດງທັງໝົດ ແລ້ວເນັ້ນໃສ່ວ່າ ໂມດູນໃດ ທີ່ລະບຸຄວາມຕ້ອງການທີ່ແທ້ຈິງ ຊຶ່ງ ຕ້ອງການໆຊ່ວຍເຫຼືອ. ຖານຂໍ້ມູນຈະສະແດງບົດສະຫຼຸບຂອງທຸກແດງ ແລະ ຂໍ້ມູນດັ່ງກ່າວນີ້ຈະຖືກນຳໃຊ້ ເພື່ອສ້າງ ເປັນແຜນປະຕິບັດງານ. ຫົວໜ້າທີມງານ ແລະ ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ສາມາດເຫັນຂໍ້ມູນດັ່ງກ່າວນີ້ ໂດຍ ການລ໋ອກອິນເຂົ້າ ຖານຂໍ້ມູນຂອງ ໂຄງການ USAID Okard.



II. ຂັ້ນຕອນການເກັບກຳຂໍ້ມູນສຳລັບການສຳພາດເບື້ອງຕົ້ນ ແລະ ການສຳພາດ ເພື່ອກຽມຢຸດການຊ່ວຍເຫຼືອ ໂດຍນຳໃຊ້ ເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນ

ການປະເມີນຄວາມຕ້ອງການເບື້ອງຕົ້ນ

ໃນຂັ້ນຕອນທີ 2 ຂອງ ການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ, ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ນຳໃຊ້ລາຍຊື່ບຸກຄົນ ທີ່ເກັບກຳໄດ້ໃນຂັ້ນຕອນທີ 1 ແລະ ຄັດເລືອກເອົາປະມານ 20 ຄົນ (ຕໍ່ສະມາຊິກ ທີມງານ CBID) ເພື່ອລົງຢ້ຽມຢາມເຮືອນ ແລະ ດຳເນີນການສຳພາດຮອບດ້ານ ໂດຍນຳໃຊ້ ເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນ ຂອງ ໂຄງການ CBID.

ການສຳພາດຈະດຳເນີນຫຼາຍກວ່າ 2-3 ການລົງຢ້ຽມຢາມ (ຫຼື ຕາມການຕົກລົງກັບຄອບຄົວ). ໃນຕອນທ້າຍຂອງ ການສຳພາດ, ເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນຂອງໂຄງການ CBID ຈະສ້າງຜົນໄດ້ຮັບແບບ ອັດຕະໂນມັດ - 'ທຸງແດງບູລິມະສິດ' ທີ່ລະບຸຄວາມຕ້ອງການຫຼັກ ແລະ ຢືນຢັນວ່າ ພວກເຂົາຄື ຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ.

ການປະເມີນຄວາມຕ້ອງການໃນຕອນທ້າຍ

ຫຼັງຈາກນັ້ນ ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ຈະດຳເນີນການສຳພາດ ເພື່ອກຽມຢຸດການຊ່ວຍເຫຼືອ ໂດຍນຳໃຊ້ ເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນຂອງໂຄງການ CBID ເພື່ອປະເມີນຄວາມຕ້ອງການຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມ ພິການ ພາຍຫຼັງກິດຈະກຳຫຼັກຂອງການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ ຂັ້ນຕອນທີ 7. ນີ້ຈະຕ້ອງດຳເນີນການໃຫ້ ສຳເລັດຕາມກອບເວລາ (18 ເດືອນ ສຳລັບ ການຝຶກອົບຮົມ ແລະ ສະໜັບສະໜຸນຄອບຄົວທຸກຍາກ ເພື່ອລິເລີ່ມ ກິດຈະກຳສ້າງລາຍຮັບ ແລະ 6 ເດືອນ ສຳລັບກິດຈະກຳຫຼັກອື່ນໆ).

ສ່ວນຫຼາຍໂມດູນຈາກ ເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນ ຂອງໂຄງການ CBID ຈະດຳເນີນການຊ້ຳໆ ແລະ ຄຳຕອບທີ່ປຽບທຽບກັບ ຜົນໄດ້ຮັບຈາກ ເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນເບື້ອງຕົ້ນ (ຂັ້ນຕອນທີ 2) ເພື່ອວັດແທກການປ່ຽນແປງ.

ອີງຕາມຜົນສຳເລັດຂອງຈຸດປະສົງ ແລະ ຜົນໄດ້ຮັບ ຂອງແຜນປະຕິບັດງານ ແລະ ຜົນໄດ້ຮັບຂອງ ເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາມຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນທີ່ສອງ, ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ຈະໃຊ້ລາຍການກວດກາ ເພື່ອສ້າງແຜນການເພື່ອຢຸດການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ຮວບຮວມຂໍ້ມູນທີ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ສະໜອງໃຫ້ແກ່ ຄອບຄົວ ເພື່ອຮັກສາຄວາມຄືບໜ້າທີ່ເກີດຂຶ້ນ.

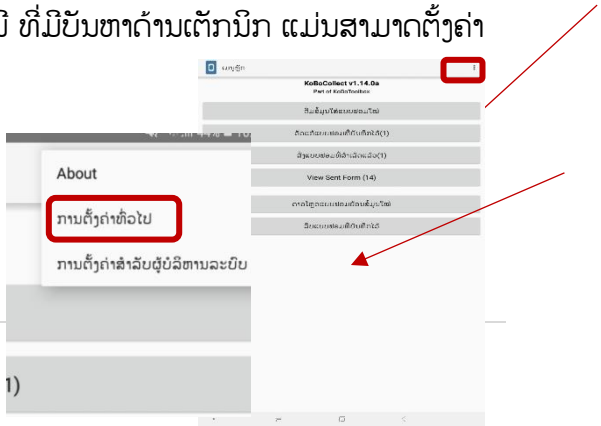
ມາເລີ່ມກັນເລີຍ:

ສຳລັບໂຄງການທົດລອງດ້ານການພັດທະນາແບບມີສ່ວນຮ່ວມຂັ້ນຊຸມຊົນ, ສະມາຄົມ QLA ແລະ ARMI, ແລະ ໂຄງການ USAID Okard ໄດ້ຕັ້ງຍັນຊີ Kobo ພ້ອມກັບລະຫັດຜ່ານທີ່ໄດ້ຮັບການປ້ອງກັນໃຫ້ສຳລັບແຕ່ລະ ອົງການ.

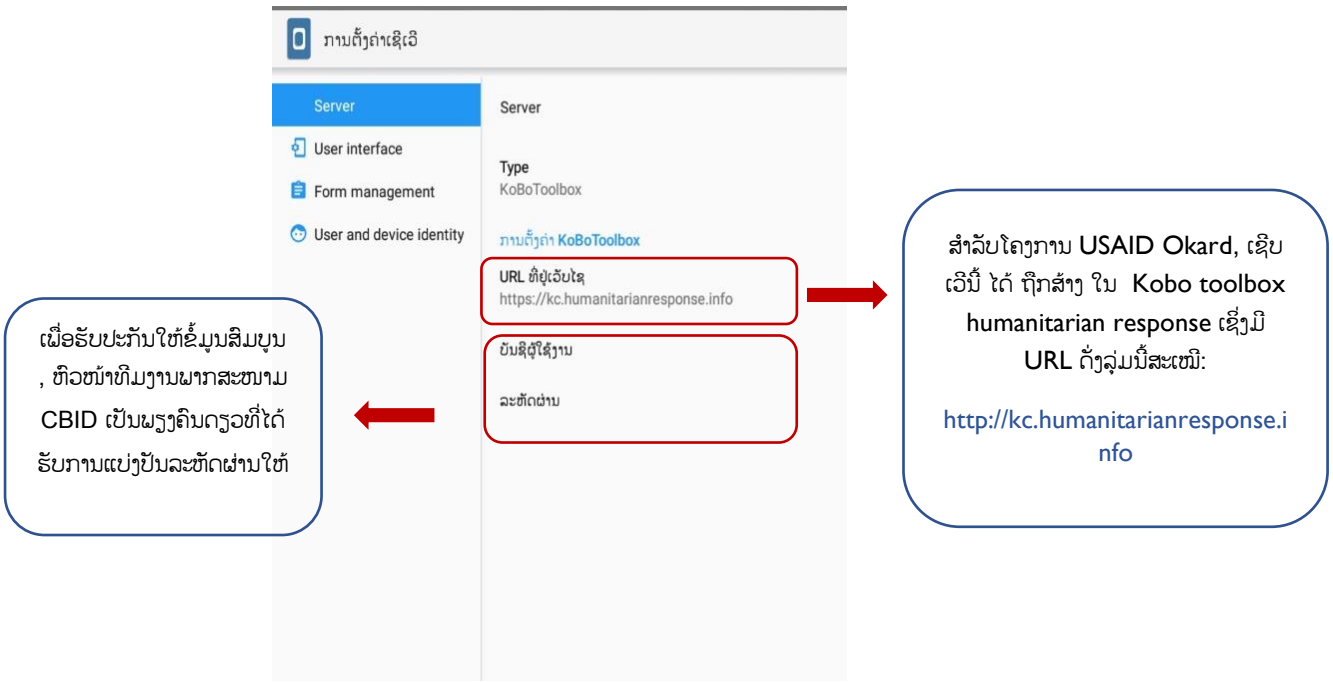
ການຕິດຕັ້ງລະບົບ:

ເທິງແທັບເລັດ ທ່ານຈະພົບ ແອັບ KoboCollect ທີ່ໄດ້ເຊື່ອມຕໍ່ກັບເຊີບເວີ ຂອງ ໂຄງການ CBID ຮຽບຮ້ອຍແລ້ວ ເຊິ່ງມີລາຍລະອຽດດັ່ງລຸ່ມນີ້: ແນວໃດກໍຕາມ, ໃນກໍລະນີ ທີ່ມີບັນຫາດ້ານເຕັກນິກ ແມ່ນສາມາດຕັ້ງຄ່າລະບົບໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍດັ່ງລຸ່ມນີ້:

1. ເທິງເມນູຫລັກ, ໄປທີ່, ດ້ານເທິງ - ແຈເບື້ອງຂວາມື
2. ເລືອກ ⋮ “ການຕັ້ງຄ່າທົ່ວໄປ”

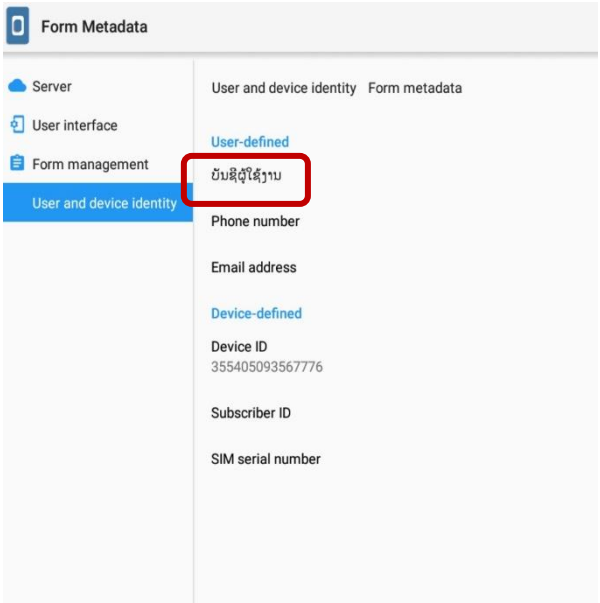


3. ເລືອກ ການຕັ້ງຄ່າເຊີບເວີ



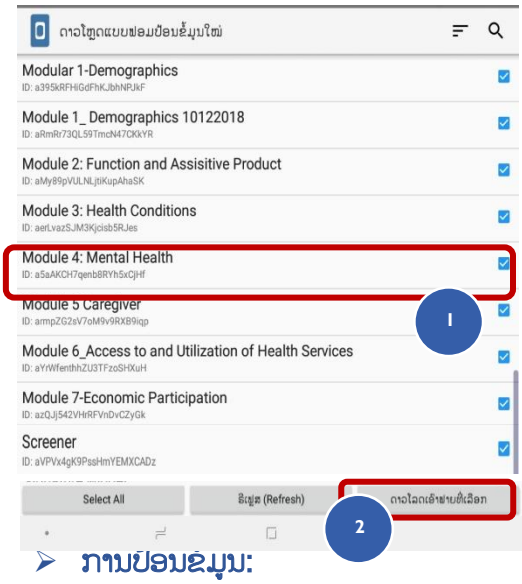
ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ແລະ ພະນັກງານ ສົ່ງເສີມກິດຈະ ກຳສ້າງລາຍຮັບ IGA ແຕ່ລະຄົນ ຈະຕ້ອງມີລະຫັດຂອງຕົນເອງ ເຊິ່ງ ເຊື່ອມຕໍ່ກັບເຊີບເວີ ແລະ ແບບສອບຖາມແຕ່ລະຊຸດ

ລະຫັດສາມາດພົບໄດ້ຢູ່ໃນ:
ການຕັ້ງຄ່າທົ່ວໄປ >> ຜູ້ໃຊ້ງານ ແລະ ເອກະລັກຂອງອຸປະກອນ >> ບັນຊີຜູ້ໃຊ້ງານ



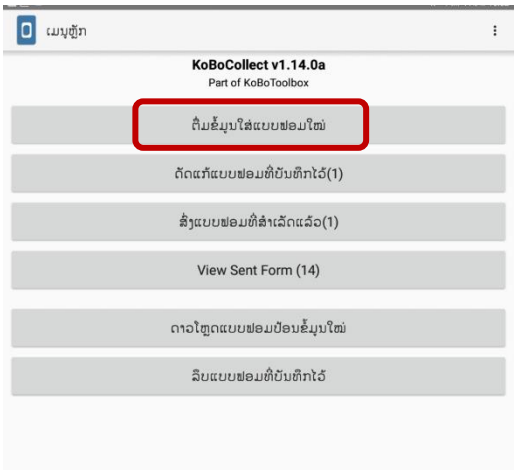
- **ເຂົ້າເອົາແບບຟອມເປົ່າ:**
  - ຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າ ແທັບເລັດໄດ້ເຊື່ອມຕໍ່ກັບອິນເຕີເນັດ ແລ້ວ
  - ເທິງແອັບ Kobocollect ເຂົ້າໄປທີ່ **ດາວໂຫລດ ແບບຟອມປ້ອນຂໍ້ມູນໃໝ່**

- ນີ້ຈະເຊື່ອມຕໍ່ກັບເຊີບເວີ. ທຸກແບບຟອມທີ່ໂຫລດໄວ້ໃນເຊີບເວີຈະປະກົດຢູ່ທີ່ນີ້. ແລ້ວເລືອກແບບຟອມທີ່ທ່ານຕ້ອງການດາວໂຫລດ ແລະ ນີ້ຈະຕ້ອງໄດ້ດຳເນີນການ ຍົກເວັ້ນແຕ່ມີການອັບເດຍ.

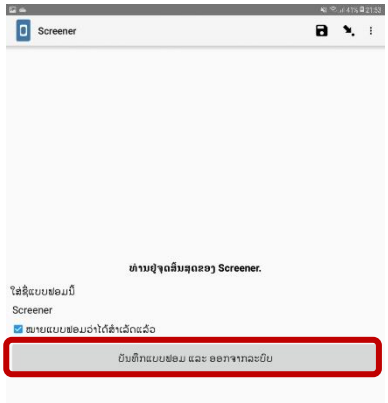


Select the form/forms you want, ຄລິກ **ດາວໂຫຼດ** file/files

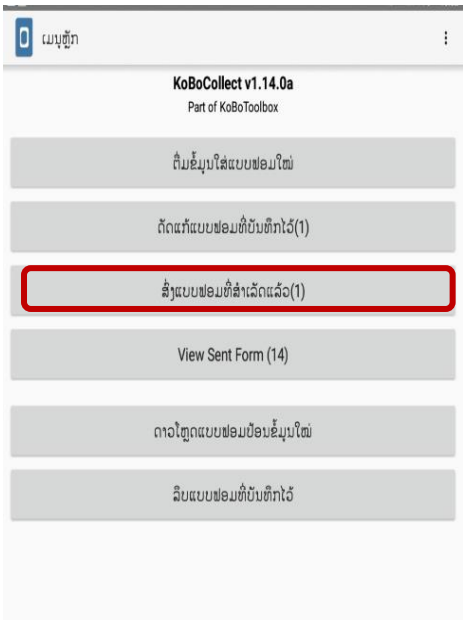
➢ **ການປ້ອນຂໍ້ມູນ:**



- ເທິງເມນູຫລັກຂອງ **KoboCollect**, ຄລິກໃສ່ **ຕື່ມຂໍ້ມູນໃສ່ແບບຟອມໃໝ່**
- ເລືອກແບບຟອມທີ່ທ່ານຕ້ອງການປ້ອນ
- ປະຕິບັດຕາມ ແລະ ຕື່ມຄຳຖາມທັງໝົດໃສ່ໃນແບບສອບຖາມ (ປັດຈາກຂວາຫາຊ້າຍ ແລະ ບັນທຶກເປັນປະຈຳ)



- ໃນຕອນທ້າຍ ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ **ບັນທຶກແບບຟອມ ແລະ ອອກຈາກລະບົບ**
- ກ່ອນຈະບັນທຶກ ຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າ ແບບຟອມຂອງທ່ານສຳເລັດ ແລະ ທຸກຄຳຖາມຖືກຕອບໝົດແລ້ວ

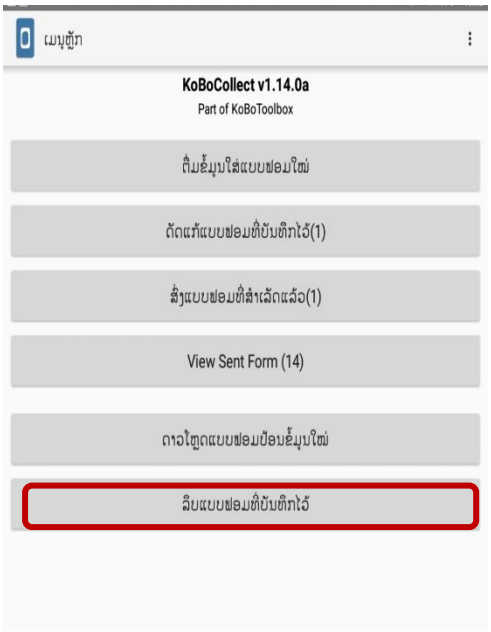


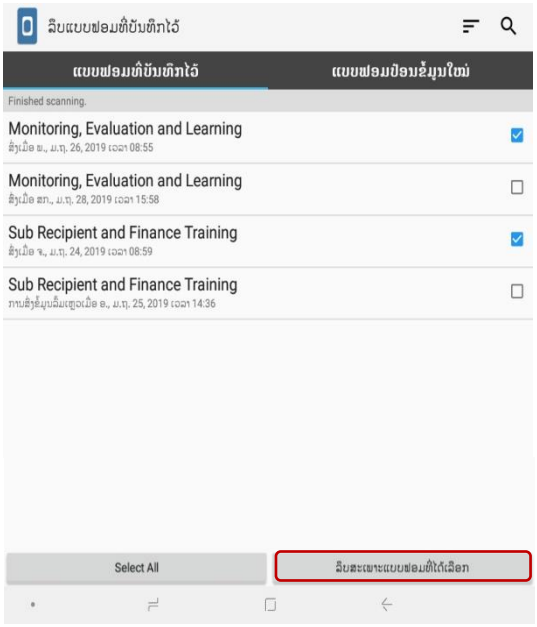
➢ ສົ່ງແບບຟອມທີ່ສຳເລັດແລ້ວ

- ຈາກ ເມນູຫລັກເທິງ KoboCollect, ຄລິກໃສ່ **ສົ່ງແບບຟອມທີ່ສຳເລັດແລ້ວ**
- ແບບຟອມທັງໝົດທີ່ທ່ານບັນທຶກໄວ້ ຈະປະກົດຂຶ້ນມາ
- ເລືອກເອົາແບບຟອມທີ່ທ່ານຕ້ອງການ ອັບໂຫລດ ແລ້ວ ຄລິກ **ສົ່ງແບບຟອມທີ່ເລືອກ**
- ແນວໃດກໍຕາມ, ຖ້າຫາກທ່ານບໍ່ມີຂໍ້ມູນທັງໝົດ ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ເຕີມແບບຟອມໃຫ້ສຳເລັດ, ແລ້ວໃຫ້ທ່ານເລືອກ ບັນທຶກເປັນຮ່າງໄວ້ກ່ອນ ແລະ ຂໍ້ມູນເທິງແບບຟອມທີ່ບັນທຶກໄວ້ຈະຖືກບັນທຶກໄວ້. ທ່ານສາມາດກັບຄືນໄປຍັງແບບຟອມ, ໂຫຼດໃໝ່ ແລະ ເຕີມຂໍ້ມູນໃຫ້ຄົບຖ້ວນ (ຍົກຕົວຢ່າງ: ການປຶກສາຫາລືກັບທີມງານປະເມີນອື່ນໆ ແລະ ຫົວໜ້າທີມ) ແລ້ວສົ່ງມັນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນແບບຟອມຈະຖືກສົ່ງໄປຍັງເຊີບເວີ Kobo ຂອງ ໂຄງການ CBID ຂອງທ່ານ

➢ ການລຶບແບບຟອມທີ່ບັນທຶກໄວ້ ແລະ ແບບຟອມເປົ່າ

- ຈາກເມນູຫລັກ ເທິງ KoboCollect, ຄລິກໃສ່ **ລຶບແບບຟອມທີ່ບັນທຶກໄວ້**
- ແບບຟອມທັງໝົດທີ່ທ່ານບັນທຶກໄວ້ ຈະປະກົດຂຶ້ນມາໃນ **ແບບຟອມທີ່ບັນທຶກໄວ້** ແລະ ແບບຟອມເປົ່າທັງໝົດຂອງທ່ານຈະໂຊຢູ່ໃນ **ແບບຟອມໃໝ່**
- ເລືອກແບບຟອມທີ່ທ່ານຕ້ອງການລຶບ ແລ້ວ ຄລິກ **ລຶບແບບຟອມທີ່ບັນທຶກໄວ້**





III. ຈະດຳເນີນການສຳພາດໃຫ້ມີປະສິດທິພາບໄດ້ແນວໃດ?

ທັກສະການສຳພາດ ແລະ ການສື່ສານທີ່ມີປະສິດທິພາບ ແມ່ນມີຄວາມຈຳເປັນສຳລັບເກັບກຳຂໍ້ມູນທີ່ມີຄຸນນະພາບດີ ດ້ວຍເຄື່ອງມືປະເມີນຄວາຕ້ອງການລາຍບຸກຄົນ. ລຸ່ມນີ້ ແມ່ນບາງເຄັດລັບສຳລັບການສຳພາດທີ່ມີປະສິດທິພາບ:

ເຮັດໃຫ້ສະຖານທີ່ຂອງການສຳພາດເປັນມິດ, ສະດວກສະບາຍ, ເປັນສ່ວນຕົວ ແລະ ສາມາດເຂົ້າເຖິງໄດ້

- ສະຖານທີ່ສຳພາດຈຳເປັນຕ້ອງມີຄວາມຜ່ອນຄາຍທີ່ທຸກຄົນຮູ້ສຶກສະດວກສະບາຍ - ອາດຈະເປັນທີ່ເຮືອນ ຫຼື ກ້ອງຕົ້ນໄມ້ໃກ້ກັບເຮືອນກໍໄດ້
- ສະຖານທີ່ຕ້ອງສາມາດເຂົ້າເຖິງໄດ້ - ເພື່ອໃຫ້ທຸກຄົນທີ່ຕ້ອງການເຂົ້າຮ່ວມໃນການສຳພາດສາມາດໄປທີ່ນັ້ນໄດ້ ແລະ ສາມາດເຂົ້າໄປນັ່ງຂ້າງໃນໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ ບໍ່ວ່າຈະເປັນພື້ນ, ສາດ, ຕັ່ງນັ່ງ ຫຼື ລໍ້ເລື່ອນກໍຕາມ
- ຄວນມີທີ່ຝັກຫຼົບແສງແດດ, ຝົນ ແລະ ລົມ
- ຄວາມເປັນສ່ວນຕົວກໍເປັນສິ່ງສຳຄັນ - ຈົ່ງດຳເນີນການສຳພາດບ່ອນທີ່ຄົນອື່ນບໍ່ສາມາດໄດ້ຍິນ

ເຮັດໃຫ້ການສຳພາດເດັກນ້ອຍເປັນມິດ

- ບ່ອນທີ່ການສຳພາດໃຊ້ເວລາດົນນານ - ເດັກນ້ອຍອາດເບື່ອງ່າຍ, ອິດເມື່ອຍ ຫຼື ຫິວ. ພະຍາຍາມຊອກຫາເຄື່ອງຫຼິ້ນໃຫ້ເດັກນ້ອຍທີ່ມີຄວາມພິການ ແລະ ເດັກນ້ອຍຄົນອື່ນໆ ໃນຄອບຄົວ. ຖ້າຫາກມີເຈ້ຍ, ເຈົ້າບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງມີສໍດຳ ເພື່ອແຕ້ມກໍໄດ້ - ເຈົ້າສາມາດໃຊ້ຖ່ານໄຟ ຖ້າຫາກວ່າ ເຈົ້າຢູ່ພາກສະໜາມ. ຫຼື ໃຊ້ໄມ້ແຕ້ມໃສ່ຮູບຂີ້ດິນ/ ຂີ້ຊາຍກໍໄດ້
- ເດັກນ້ອຍທີ່ຫິວອາດຮ້ອງໄຫ້ ແລະ ລົບກວນ - ເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຫຼາຍຂຶ້ນເຕີມສຳລັບພໍ່ແມ່ໃນການຈົດຈໍ່ກ່ຽວກັບການຕອບຄຳຖາມ. ຖ້າຫາກເດັກນ້ອຍບໍ່ຢູ່ບ້ານ ແລະ ການສຳພາດຈະໃຊ້ເວລາດົນ, ຈົ່ງແນະນຳໃຫ້ຄອບຄົວນຳເອົາອາຫານ ຫຼື ຂະໜົມສຳລັບເດັກນ້ອຍໄປນຳ
- ຖ້າຫາກວ່າ ເຈົ້າຕ້ອງການຖາມຄຳຖາມນຳເດັກນ້ອຍ ແລະ ພໍ່ແມ່ - ໃຫ້ພະຍາມຍາມຖາຮມເດັກນ້ອຍກ່ອນ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ພວກເຂົາອິດເມື່ອຍເກີນໄປ ຫຼື ບໍ່ມີຄວາມສົນໃຈ ເນື່ອງຈາກວ່າ ພວກເຂົາຕ້ອງໄດ້ລໍຖ້າ.

ພາກສະເໜີໃນຕອນຕົ້ນຂອງການສຳພາດ

- ຄົນເຮົາຈະມີຮູບແບບການທັກທາຍທີ່ແຕກຕ່າງກັນອອກໄປ ໃນແຕ່ລະວັດທະນະທຳ
- ໃນບາງບ່ອນ, ການສຳພາດຕ້ອງການກະຕຸ້ນຄວາມເປັນມິດ ດັ່ງນັ້ນ,ພວກເຂົາຈຶ່ງໃຊ້ ຊື່ທຳອິດ ເຊັ່ນ:
  " ສະບາຍດີຕອນເຊົ້າ [ໃສ່ຊື່ຜູ້ຈະໃຫ້ສຳພາດ], ຂ້ອຍຊື່ ນາງ ຫຼື ທ້າວ [ໃສ່ຊື່ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID] ".
- ແນະນຳຕົວທ່ານວ່າ ແມ່ນຫຍັງຄືສິ່ງທີ່ເໝາະສົມ ແລະ ເປັນທີ່ຍອມຮັບໃນຕົວທ່ານ ແລະ ໃນວັດທະນາທຳຂອງຜູ້ໃຫ້ສຳພາດ

ການໃຊ້ລະດັບພາສາທີ່ຖືກຕ້ອງ

- ໃຊ້ຄຳສັບທີ່ງ່າຍ ແລະ ບໍ່ແມ່ນສັບເຕັກນິກ
- ໃຊ້ລະດັບພາສາທີ່ຈະແຈ້ງ ແລະ ເໝາະສົມກັບເດັກນ້ອຍ ແລະ ຜູ້ໃຫຍ່
- ຫຼີກລ່ຽງສັບເຕັກນິກ ແລະ ວິຊາການ
- ນ້ຳສຽງຂອງທ່ານຄວນສະຫງົບ ແລະ ເວົ້າດ້ວຍຈັງຫວະແບບປົກກະຕິ
- ລະມັດລະວັງພາສາກາຍ, ການສະແດງສີໜ້າ ແລະ ການສົບຕາ
- ຖ້າຫາກທ່ານໃຊ້ຄຳສັບຫຍຸ້ງຍາກ ຫຼື ຄຳສັບທາງວິທະຍາສາດ, ຜູ້ຖືກສຳພາດອາດບໍ່ເຂົ້າໃຈທ່ານ
- ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຕິດຕາມວິທີທີ່ທ່ານໂອ້ລົມ

ການກະກຽມບ່ອນນັ່ງ - ສະຖານທີ່ລະຫວ່າງຄົນ ແລະ ວິທີການວາງຕຳແໜ່ງຂອງຮ່າງກາຍ

- ການສຳພາດ, ຄຳແນະນຳ ແລະ ການໃຫ້ຄຳປຶກສາຫາລື ຈະດຳເນີນໄປໄດ້ດີ ຖ້າຫາກ ທ່ານນັ່ງໃກ້ກັນ - ແຕ່ ບໍ່ຄວນໃກ້ຈົນເກີນໄປ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ມີສິ່ງກີດຂວາງ ເຊັ່ນ: ໂຕະ ຫຼື ວັດຖຸຄັ້ນລະຫວ່າງ ທ່ານ ກັບຜູ້ໃຫ້ສຳພາດ
- ຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າ ພື້ນທີ່ລະຫວ່າງທ່ານກັບຜູ້ໃຫ້ສຳພາດໃກ້ພຽງພໍທີ່ຈະໄດ້ຍິນເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ
- ວິທີທາງທີ່ທ່ານນັ່ງ ແລະ ສະແດງອອກ - ຈະບົ່ງບອກຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານ. ໃນບາງວັດທະນາທຳ, ທ່ານ ສາມາດບອກວ່າ: "ໄປໃຫ້ພົ້ນ" ຫຼື "ຂ້ອຍບໍ່ສົນໃຈ" ໂດຍການກອດເອິກ, ຫໍ່ໂຕເຂົ້າ ແລະ ຫັນຫຼັງໃສ່.
- ຫຼື ທ່ານສາມາດບອກວ່າ: "ຂ້ອຍສົນໃຈ" ໂດຍການອ້າແຂນ ແລະ ຂາຂອງທ່ານ, ເນີ້ງໂຕເຂົ້າຫາໜ້ອຍໜຶ່ງ ແລະ ການສະແດງອອກທີ່ຖືກຕ້ອງທາງໃບໜ້າ

ການສື່ສານທີ່ບໍ່ແມ່ນຄຳເວົ້າ

ການສົບຕາ

- ໃນວັດທະນະທຳສະໄໝໃໝ່ ຄົນມັກຄາດຫວັງໃຫ້ສົບຕາກັບ ຄົນທີ່ພວກເຂົາກຳລັງເວົ້ານຳ. ຖ້າພວກເຂົາບໍ່ ເຮັດອາດເຫັນວ່າ ພວກເຂົາບໍ່ຈິງໃຈ
- ໃນບາງວັດທະນະທຳ ຖ້າແມ່ຍິງແນມເບິ່ງໜ້າຜູ້ຊາຍໂດຍກົງ - ນີ້ອາດໝາຍເຖິງການບໍ່ໃຫ້ຄວາມເຄົາລົບ ຫຼື ເປັນການດູຖູກ
- ໃນບາງສະຖານະການ, ຄົນອາດຂີ້ອາຍ ແລະ ບໍ່ໝັ້ນໃຈທີ່ຈະສົບຕາກັບຄົນແປກໜ້າທີ່ຫາກໍ່ພົບກັນເປັນຄັ້ງ ທຳອິດ
- ໃນເວລາສຳພາດ, ໃຫ້ສັງເກດເບິ່ງການສົບຕາ ແລະ ເບິ່ງວ່າ ມັນພັດທະນາຂຶ້ນ ຫຼື ບໍ່ ຫຼັງຈາກຜ່ານໄປສອງ ສາມນາທີແລ້ວ
- ຖ້າມັນບໍ່ພັດທະນາຂຶ້ນເລີຍ, ໃຫ້ຖາມຕົວທ່ານເອງວ່າ ຍ້ອນຫຍັງຄົນໃຫ້ສຳພາດຈຶ່ງບໍ່ສົບຕາກັບທ່ານ? ມີ ຫຍັງບໍ່ ລະຫວ່າງທ່ານກັບຜູ້ໃຫ້ສຳພາດ, ການນັ່ງທີ່ສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ການສົບຕາບໍ່?

ການສຳພັດ

- ການສຳພັດແຂນໃນບາງວັດທະນະທຳອາດເບິ່ງເປັນມິດ ແຕ່ບາງວັດທະນະທຳ ອາດເປັນການລ່ວງເກີນ
- ບາງຄັ້ງການສຳພັດກັບຄົນເພດດຽວກັນ ຫຼື ຄົນອາຍຸສ່ຳກັນ ຫຼື ນ້ອຍກວ່າກໍບໍ່ເປັນຫຍັງ
- ຈົ່ງລະມັດລະວັງໃນເວລາໃຊ້ການສຳພັດທີ່ເບິ່ງວ່າ ເປັນມິດ ແລະ ໃຫ້ການເຄົາລົບ
- ໃຫ້ຂໍອະນຸຍາດກ່ອນຈະສຳພັດ ຫຼື ຈັບແຂນຄົນໃດຄົນໜຶ່ງ ເຖິງແມ່ນວ່າ ຈະຈັບເພື່ອຈຸດປະສົງໃນການ ຊ່ວຍເຫຼືອ ຫຼື ກວດພະຍາດໃຫ້ຄົນເຈັບກໍຕາມ

ຍ້ອນຫຍັງມັນຈຶ່ງສຳຄັນທີ່ຕ້ອງມີທັກສະການຟັງທີ່ດີ?

- ເປັນສິ່ງທີ່ມີຄ່າຢ່າງຍິ່ງທີ່ຈະສາມາດໂອ້ລົມ ແລະ ໄດ້ຍິນ ເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ. ການລົມກັນກ່ຽວກັບສິ່ງສຳຄັນ ແມ່ນເປັນເລື່ອງຍາກຫຼາຍ. ບຸກຄົນນັ້ນ ຕ້ອງສາມາດເວົ້າຢູ່ໃນສະຖານທີ່ປອດໄພ ໃນຄຳເວົ້າຂອງພວກເຂົາ. ຜູ້ສຳພາດຈຳເປັນຕ້ອງຮັບຟັງຢ່າງລະມັດລະວັງ ເພື່ອສ້າງສະພາບແວດລ້ອມທີ່ເອື້ອອຳນວຍ ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ກ່ຽວ ຮູ້ສຶກສະດວກສະບາຍທີ່ຈະເວົ້າ ແລະ ຕ້ອງຖາມຄຳຖາມທີ່ໜ້າສົນໃຈ ແລະ ເຫັນອົກເຫັນໃຈກ່ຽວກັບ ປະຫວັດຂອງພວກເຂົາ

ວິທີການຮັບຟັງທີ່ບໍ່ແມ່ນຄຳເວົ້າ

- ວິທີການສ້າງສາຍສຳພັນ ເປັນວິທີທີ່ເປັນປະໂຫຍດ ໃນການຮັບຟັງ ໂດຍບໍ່ເວົ້າ
- **S**: ຫັນໜ້າເຂົ້າຫາຄົນ ບໍ່ຫັນຂ້າງໃສ່
- **O**: ສະແດງທ່າທີເປີດອ້າ ໂດຍບໍ່ກອດເອິກ ຫຼື ໄຂວ່ຂາ
- **L**: ເນີ້ງໂຕເຂົ້າຫາຄົນເລັກໜ້ອຍ ແທນການນັ່ງອີງຕັ່ງ
- **E:** ສົບສາຍຕາ ແທນການຈ້ອງເບິ່ງພື້ນ
- **R:** ຜ່ອນຄາຍ ແລະ ເຮັດຕົວຕາມທຳມະຊາດ ແທນການນັ່ງແບບທ່ອນໄມ້
- **F:** ເບິ່ງເປັນມິດ ແລະ ຕ້ອນຮັບຫຼາຍກວ່າ ເປັນການ ຫຼື ໜ້າງໍ

ເຄັດລັບສຳລັບທັກສະການຟັງທີ່ດີ

- ໃນເວລາຟັງ - ພະຍາຍາມຢ່າຂັດຈັງຫວະ ແລະ ຈົດຈໍ່ກັບສິ່ງທີ່ກຳລັງເວົ້າ ບໍ່ແມ່ນສິ່ງທີ່ທ່ານຕ້ອງການເວົ້າ ຫຼື ເຮັດ. ຮັບຟັງຄຳເວົ້າ, ສິ່ງທີ່ພາສາກາຍກຳລັງບອກທ່ານຢູ່ ແຕ່ພວກເຂົາອາດບໍ່ໄດ້ເວົ້າມັນອອກມາ
- ເມື່ອສິ່ງອື່ນໆຖືກຕ້ອງໝົດແລ້ວ ເຊັ່ນ: ວິທີທີ່ທ່ານັ່ງ, ແລະ ຄຳເວົ້າທີ່ທ່ານໃຊ້, ຜູ້ໃຫ້ສຳພາດຈະເວົ້າຢ່າງ ເປີດເຜີຍຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ທ່ານຈະຮັບຟັງໄດ້ດີຂຶ້ນ. ພາສາກາຍອື່ນໆ ເຊັ່ນ: ການງຶກຫົວອາດຊ່ວຍໄດ້.
- ການຕອບໂຕ້ທາງຄຳເວົ້າສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ ທ່ານກຳລັງຟັງຢູ່. ຕ.ຢ ອຶມ...ອຶມມ, ອີ ຮຶ ຫຼື ເຈົ້າ ເປັນຕົ້ນ. ໃນບາງວັດທະນະທຳ ສຽງ 'ອາຮະ' ໃນບາງໂອກາດ ແມ່ນເພື່ອຊ່ວຍກະຕຸ້ນໃຫ້ຄົນສືບຕໍ່ເວົ້າ ແຕ່ໃນບາງ ວັດທະນະທຳ, ການລຶ້ມຄືນຄຳສຸດທ້າຍ ຫຼື ຄຳກ່າວ 'ເວົ້າຕໍ່ໄປ' ກໍສາມາດຊ່ວຍໄດ້. ທ່ານສາມາດນຳເອົາຄຳ ເວົ້າຫຼັກ ທີ່ຜູ້ໃຫ້ສຳພາດໃຊ້ ແລະ ນຳມາໃຊ້ດ້ວຍຕົວທ່ານເອງ
- ການໃຊ້ຄຳຕອບທາງຄຳເວົ້າ ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ ທ່ານກຳລັງຟັງຢູ່ ແລະ ເປັນການກະຕຸ້ນໃຫ້ຜູ້ກ່ຽວສືບຕໍ່ ການເວົ້າ

ຍອມຮັບຄວາມຮູ້ສຶກ

- ເມື່ອບາງຄົນຜ່ານຊ່ວງເວລາຍາກລຳບາກມາ, ພວກເຂົາມັກຄິດວ່າ ພວກເປັນພຽງຄົນດຽວ ແລະ ພວກເຂົາ ອາດຮູ້ສຶກວ່າ ພວກເຂົາບໍ່ເປັນປົກກະຕິອີກຕໍ່ໄປ. ພວກເຂົາອາດພົບວ່າ ມັນລຳບາກທີ່ຈະບອກວ່າ ພວກເຂົາ ຮູ້ສຶກຈັງໃດ?

- ສະທ້ອນກັບໄປຍັງຄຳເວົ້າທີ່ສະແດງອອກວ່າ ພວກເຂົາຮູ້ສຶກ ແລະ ເວົ້າແນວໃດ
- ຄຳເວົ້າທີ່ຖືກຕ້ອງ ຖືກເວລາ ສາມາດຊ່ວຍໄດ້ ແລະ ຢືນຢັນວ່າ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງພວກເຂົາ ບໍ່ແມ່ນເລື່ອງຜິດປົກກະຕິ

ສັດຊື່ ແລະ ໃຫ້ຄວາມເຄົາລົບລະຫວ່າງການສຳພາດ

- **ຄວາມສັດຊື່** ເປັນສິ່ງສຳຄັນໃນສອງວິທີທາງ - ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ລະມັດລະວັງກ່ຽວກັບຄຳສັນຍາທີ່ທ່ານໃຫ້ໄວ້ກັບຜູ້ໃຫ້ສຳພາດ. ຫ້າມບອກວ່າ ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ຫຼາຍກວ່າ ຄວາມສາມາດຂອງທ່ານ. ຖ້າຫາກທ່ານຊ່ວຍບໍ່ໄດ້ ໃຫ້ບອກໄປເລີຍ. ຢ່າງທີ່ສອງ ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງສັດຊື່ຕໍ່ຕົວທ່ານເອງ, ຮັບຮູ້ໃນສິ່ງທີ່ທ່ານເຮັດໄດ້ດີ ແລະ ສິ່ງທີ່ທ່ານສາມາດປັບປຸງໃຫ້ດີຂຶ້ນ
- ທ່ານຕ້ອງສະແດງຄວາມເຄົາລົບ ແລະ ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ຈົ່ງຮູ້ສຶກເຄົາລົບຜູ້ໃຫ້ສຳພາດແຕ່ລະຄົນ. ນີ້ເປັນເລື່ອງຈິງ ເຖິງແມ່ນວ່າ ຜູ້ໃຫ້ສຳພາດຈາມາຊຶມເຜົ່າທີ່ທ່ານບໍ່ມັກກໍຕາມ ຫຼື ເຖິງແມ່ນວ່າ ພວກເຂົາຈະປະພຶດບໍ່ດີກໍຕາມ

ເຄົາລົບກ່ຽວກັບຄວາມລັບ

- ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຜູ້ໃຫ້ສຳພາດຕ້ອງບໍ່ມີການສົ່ງຕໍ່ - ບໍ່ວ່າຈະເປັນຜົວ ຫຼື ໝູ່ສະນິດ ຫຼື ໃຜຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງ ຍົກເວັ້ນເພື່ອນຮ່ວມງານ ເວລາທີ່ທ່ານຕ້ອງການຄຳແນະນຳ
- ຫຼັກການດັ່ງກ່າວນີ້ ຄວນມີຄວາມສຳຄັນຕໍ່ທຸກຄົນທີ່ເຮັດວຽກກັບຜູ້ໃຫ້ສຳພາດ

<u>ສິ່ງ</u>ບໍ່ຄວນເຮັດໃນການສຳພາດ

- ລົມກ່ຽວກັບຕົວທ່ານ ຫຼື ປະສົບການຂອງທ່ານ
- ເຫັນອົກເຫັນໃຈຈົນເກີນໄປ
- ລົມກັບບຸກຄົນອື່ນ ແລະ ໂທລະສັບ
- ຮູ້ສຶກສົງສານຜູ້ໃຫ້ສຳພາດ ແລະ ພະຍາຍາມໃຫ້ຄວາມຄາດຫວັງ
- ລຸກຍ່າງໄປມາ
- ສັນຍາວ່າຈະເຮັດທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງ
- ເປີດເຜີຍຄວາມລັບ
- ຂັດຈັງຫວະຜູ້ໃຫ້ສຳພາດ
- ເບິ່ງເປັນຕາລຳຄານ ຫຼື ເບື່ອໜ່າຍ ແລະ ຫາວນອນ
- ຈົດຈໍ່ໃສ່ຄວາມຈິງ ແລະ ຖາມຫຼາຍຄຳຖາມ
- ຫຼຸດຜ່ອນບັນຫາ (“ ມັນອາດຮ້າຍແຮງຂຶ້ນຕື່ມ!”)
- ເທດສະໜາ ຫຼື ຕັດສິນ
- ໃຫ້ຄຳແນະນຳທີ່ບໍ່ເໝາະສົມ ແລະ ຜູ້ທີ່ຖືກສຳພາດ ຫຼື ໃຫ້ຄຳປຶກສາຫາລື ບໍ່ເຫັນດີນຳ
- ບໍ່ເຊື່ອໃນສິ່ງທີ່ຜູ້ໃຫ້ສຳພາດກຳລັງເວົ້າ

- ຮູ້ສຶກບໍ່ສະດວກສະບາຍກັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງໃຜບາງຄົນ
- ເຫັນອົກເຫັນໃຈຫຼາຍເກີນໄປ
- ຮູ້ສຶກສົງສານຜູ້ໃຫ້ສຳພາດ ແລະ ພະຍາຍາມໃຫ້ຄວາມຄາດຫວັງແບບຜິດໆ

IV. ຄຳແນະນຳ ກ່ຽວກັບການຖ່າຍຮູບ ແລະ ວິດີໂອ

ວິທີການຖ່າຍຮູບສຳລັບ ວຽກງານໂຄງການ

ແມ່ນຄວາມຈິງທີ່ວ່າ: “ຮູບໜຶ່ງຮູບມີຄ່າເທົ່າກັບຄຳເວົ້າເປັນພັນຄຳ” ຮູບຖ່າຍ ແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນໃນຊີວິດສຳລັບທຸກຄົນ ເພາະວ່າ ມັນເຊື່ອມໂຍງພວກເຮົາກັບອາດີດເຂົ້າກັນ ພ້ອມທັງຢ້ຳເຕືອນເຮົາກ່ຽວກັບຄົນ, ສະຖານທີ່, ຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ເລື່ອງລາວຕ່າງໆ. ນອກຈາກນັ້ນ, ມັນຍັງຊ່ວຍໃຫ້ເຮົາຮູ້ວ່າ ພວກເຮົາແມ່ນໃຜ ແລະ ເຮັດຫຍັງ. ໜຶ່ງຮູບພາບ ສາມາດອະທິບາຍ ອອກມາເປັນຄຳເວົ້າໄດ້ຫລາຍກວ່າໜຶ່ງພັນຄຳ ແລະ ເປັນພາສາ ສາກົນທີ່ທຸກຄົນສາມາດເຂົ້າໃຈ.

ຂະນະດຽວກັນ, ຮູບຖ່າຍຍັງເປັນໜຶ່ງໃນບັນດາເຄື່ອງມືທີ່ມີປະສິດທິພາບຫລາຍທີ່ສຸດໃນການສົ່ງເສີມໂຄງການ ແລະ ກິດຈະກຳ. ຮູບຖ່າຍທີ່ເໝາະສົມ ສາມາດ ບອກເລົ່າກ່ຽວກັບຜົນກະທົບຂອງໂຄງການໄດ້ຫລາຍກວ່າ ແລະ ຮູບຖ່າຍທີ່ໜ້າ ສົນໃຈສາມາດ ໃຊ້ໄດ້ໃນຫລາຍຊ່ອງທາງ ເຊັ່ນ: ສື່ສິ່ງພິມ, ໂປສເຕີ, ແຜ່ນພັບ, ຈົດໝາຍຂ່າວ, ເວັບໄຊ, ກໍລະນີສຶກ ແລະ ອື່ນໆ.

ຮູບຖ່າຍໂຄງການທີ່ດີ ຈະສື່ຄວາມໝາຍກ່ຽວກັບກິດຈະກຳຂອງໂຄງການ, ຄວາມ ສຳເລັດ ແລະ ການປັບປຸງດ້ານຊີວິດການເປັນຢູ່ຂອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດໄດ້ດີ ຊຶ່ງ ຮູບຖ່າຍດັ່ງກ່າວຈະດຶງດູດຄວາມສົນໃຈຂອງຄົນທົ່ວໄປ ແລະ ຜູ້ຊົມສາມາດໄດ້ຮັບ ຂໍ້ຄວາມຈາກຮູບຖ່າຍນັ້ນ. ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ຖ້າຫາກຮູບຖ່າຍທີ່ບໍ່ມີຜົນກະທົບ ຫລື ບໍ່ດຶງດູດຄວາມສົນໃຈຂອງຄົນ ກໍ່ບໍ່ ຄວນໃຊ້ໃນການເຜີຍແຜ່ໂຄງການ.

ລຸ່ມນີ້ ແມ່ນເຄັດລັບໃນການຖ່າຍຮູບສຳລັບວຽກງານ ໂຄງການໂດຍລວມ (ເຊັ່ນ: ບົດລາຍງານ ແລະ ກໍລະນີສຶກສາ) ແລະ ການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ ໂຄງການທົດລອງດ້ານການພັດທະນາແບບມີສ່ວນຮ່ວມຂັ້ນຊຸມຊົນ

I. ກ່ອນການຖ່າຍຮູບ

1. **ການກະກຽມອຸປະກອນ:** ມີຄວາມຈຳເປັນທີ່ຕ້ອງຮູ້ວ່າ ໃນອົງການຂອງທ່ານ ມີອຸປະກອນ ປະເພດໃດແດ່ ແລະ ມັນໃຊ້ງານແນວໃດ ພ້ອມທັງຮັບປະກັນວ່າ ໄດ້ມີການກະກຽມ ອຸປະກອນທັງໝົດໄວ້ເປັນຢ່າງດີ ເຊັ່ນ: ກ້ອງຖ່າຍ, ແທັບເລັດ, ແບດເຕີຣີ, ກາດ SD, ຂາຕັ້ງ ສາມຂາ, ຄອມພິວເຕີ ເລັບທອບ ແລະ ອື່ນໆ
2. **ແບບຟອມຍິນຍອມ:** ກ່ອນຈະຖ່າຍຮູບ ຫລື ວິດີໂອ ບຸກຄົນໃນລະຫວ່າງການປະຊຸມ, ງານອີເວັ້ນ, ການສຳພາດ ຫລື ລະຫວ່າງການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດກິດຈະກຳ ແລະ ການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ ແມ່ນມີຄວາມຈຳເປັນທີ່

ຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າ ທ່ານໄດ້ຮັບການຍິນຍອມ ຈາກພວກເຂົາ, ພໍ່ແມ່ / ຜູ້ປົກຄອງຂອງພວກເຂົາ ຖ້າຫາກວ່າ ພວກເຂົາອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 18 ປີ

ມີແບບຟອມຍິນຍອມສອງປະເພດທີ່ແຕກຕ່າງກັນສຳລັບຮູບຖ່າຍ / ວິດີໂອ / ພາບ / ຂໍ້ມູນສ່ວນຕົວທີ່ຈະໃຊ້ໃນ ບົດລາຍງານ / ກໍລະນີສຶກສາ ແລະ ທີ່ຈະໃຊ້ໃນການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ (ເບິ່ງເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ ສຳລັບຟອມທັງສອງແບບ.)

ລຸ່ມນີ້ ແມ່ນຂັ້ນຕອນຂອງການຂໍການຍິນຍອມ:

- **ກະກຽມແບບຟອມຍິນຍອມ:** ແນະນຳໃຫ້ໃຊ້ ແບບຟອມຍິນຍອມດິຈິຕອລ ເນື່ອງຈາກວ່າ ມັນສະດວກ ສະບາຍ ແລະ ເປັນມິດກັບສິ່ງແວດລ້ອມ ຊຶ່ງມີຢູ່ໃນເຄື່ອງມື ໂກໂບ. ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ຕ້ອງເກັບຮັກສາ ສະບັບພິມໄວ້ໃນແຟ້ມເອກະສານສອງສາມສະບັບທຸກຄັ້ງ ກ່ອນທີ່ຈະເດີນທາງໄປຈັດຕັ້ງປະຕິບັດກິດຈະກຳ / ລົງຢ້ຽມຢາມ ຊຶ່ງທ່ານອາດໄດ້ຖ່າຍຮູບ ໃນກໍລະນີ ທີ່ບໍ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງ ສະບັບດິຈິຕອລໄດ້. ແບບຟອມ ຍິນຍອມມີທັງສະບັບພາສາອັງກິດ ແລະ ພາສາລາວ.

- **ອ່ານເບິ່ງການຍິນຍອມ:** ເພື່ອທີ່ຈະຂໍການຍິນຍອມ, ກະລຸນາ ອະທິບາຍ ຈຸດປະສົງຂອງທ່ານວ່າ ເປັນຫຍັງ ທ່ານຈຶ່ງຕ້ອງການ ຖ່າຍຮູບພວກເຂົາ. ມັນສຳຄັນຫລາຍທີ່ຕ້ອງໄດ້ອ່ານຂໍ້ຄວາມ ຢູ່ໃນແບບຟອມຍິນຍອມ ໃຫ້ແກ່ ຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດຟັງ ເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາເຂົ້າໃຈວ່າ ໂຄງການອາດໃຊ້ຮູບຖ່າຍ ຫລື ວິດີໂອ (ເວັບ ໄຊ, ສັງຄົມອອນລາຍ, ໂປສເຕີ, ກໍລະນີສຶກສາ ແລະ ອື່ນໆ..)

- **ການເຊັນຊື່ຮັບຮອງ:** ພາຍຫລັງທີ່ອ່ານ ແລະ ອະທິບາຍຈຸດປະສົງຂອງການຖ່າຍຮູບແລ້ວ ຕ້ອງຂໍຮ້ອງພວກ ໃຫ້ພວກເຂົາ ເຊັນຊື່ ໃສ່ແບບຟອມຍິນຍອມ.
  ຖ້າຫາກວ່າ ບຸກຄົນໃດບໍ່ຕ້ອງການໃຫ້ຖ່າຍຮູບ, ກະລຸນາ ເຄົາລົບການຕັດສິນໃຈຂອງພວກເຂົາ ໂດຍບໍ່ ຖ່າຍຮູບພວກເຂົາ

II. ເວລາຖ່າຍຮູບ

ລຸ່ມນີ້ ແມ່ນບາງເຄັດລັບສຳລັບການຖ່າຍຮູບວຽກງານໂຄງການ (ເຊັ່ນ: ບົດລາຍງານ ແລະ ກໍລະນີສຶກສາ ແລະ ວິດີໂອທີ່ໜ້າ ສົນໃຈ) ແລະ ການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດທີ່ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຈື່ໄວ້:

- <u>**ການຖ່າຍຮູບສຳລັບວຽກງານ ໂຄງການ**</u>

1) ຫລີກລ່ຽງບໍ່ໃຫ້ກ້ອງສັ່ນ:

ການໃຊ້ຂາຕັ້ງສາມຂາ ແມ່ນມີປະໂຫຍດໃນການຫລຸດຜ່ອນການສັ່ນຂອງກ້ອງ ແຕ່ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ທ່ານບໍ່ສາມາດຮັບປະກັນໄດ້ວ່າ ຈະມີຂາຕັ້ງສາມຂາຢູ່ກັບທ່ານຕະຫລອດເວລາ. ດັ່ງນັ້ນ, ການຮູ້ຈັກຕຳແໜ່ງທີ່ຖືກຕ້ອງໃນການຈັບ

ກ້ອງ / ໂທລະສັບມືຖື ຈຶ່ງເປັນສິ່ງສຳຄັນ, ກະລຸນາ ເບິ່ງເຄັດລັບ ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ກ່ຽວກັບການຈັບກ້ອງທີ່ຖືກຕ້ອງ

- ວາງແຂນສອກທັງສອງເບື້ອງໃຫ້ແນບກັບເອິກຂອງທ່ານ
- ວາງມືເບື້ອງຊ້າຍໄວ້ກ້ອງເລນ ດີກວ່າວາງໄວ້ດ້ານຂ້າງ
- ອ່ຽງໂຕເຂົ້າຫາກ້ອງໜ້ອຍໜຶ່ງ ພ້ອມທັງຈັບກ້ອງໃຫ້ແໜ້ນ ໃຫ້ເຊິ່ງກັບໜ້າຜາກ
- ຖ່າງຂາອອກໃຫ້ກວ້າງ ເພື່ອຮັກສາຄວາມດຸ່ນດ່ຽງຂອງຮ່າງກາຍ
- ໃຊ້ມືທັງສອງເບື້ອງຈັບກ້ອງ ໃນຂະນະຖ່າຍຮູບ

2) ພະຍາຍາຫລີກລ່ຽງການຊູມກ້ອງ

ບາງຄັ້ງ ເຮົາສາມາດຊູມກ້ອງເຂົ້າໃກ້ ເພື່ອໃຫ້ເຫັນລາຍລະອຽດໃນໄລຍະໄກໄດ້ ແຕ່ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ການຊູມຫລາຍເກີນໄປອາດເຮັດໃຫ້ ຄວາມລະອຽດຂອງພາບຫລຸດລົງ. ແນະນຳໃຫ້ຂະຫຍັບໂຕເຂົ້າໃກ້ ຄົນ ຫຼື ວັດຖຸ ທີ່ທ່ານຈະຖ່າຍໃຫ້ຫລາຍເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຄວາມລະອຽດຂອງພາບຫລຸດລົງ.

3) ໂຟກັສ ແລະ ເນັ້ນໃສ່ຄົນ ຫຼື ວັດຖຸ

ໃຫ້ຈື່ໄວ້ວ່າ ຮູບຖ່າຍທີ່ດີ ຄວນມີເນື້ອໃນທີ່ດຶງດູດຄວາມສົນໃຈ ແລະ ເນື້ອໃນທີ່ທ່ານເນັ້ນໃສ່ຈະຕ້ອງໂດດເດັ່ນກວ່າສາກຫລັງ.

ນອກຈາກນັ້ນແລ້ວ ຍັງມີຄວາມຈຳເປັນທີ່ຕ້ອງໄດ້ ກວດກາເບິ່ງ ຄວາມຮຽບຮ້ອຍຂອງສະພາບແວດລ້ອມອ້ອມຂ້າງ ແລະ ມີກ້ອງຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າ ສາກຫລັງ ບໍ່ຄວນມີລາຍລະອຽດທີ່ບໍ່ຈຳເປັນ ຫລື ສະພາບແວດລ້ອມທີ່ບໍ່ກ່ຽວຂ້ອງ ຊຶ່ງອາດ ລົບກວນ ຫລື ບົດບັງຄົນ ຫຼື ວັດຖຸທີ່ທ່ານຈະຖ່າຍ. ຍົກຕົວຢ່າງ: ຂວດພລາສ

ຕົກ, ອາຫານອ່ອງ, ຖົງຢາງ, ກະເປົາ ແລະ ອື່ນໆ ຈະຕ້ອງເກັບໃຫ້ອອກຫ່າງຈາກໂຕະ ຫລື ບໍລິເວນໃກ້ຄຽງ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຖ່າຍໄດ້ຢູ່ໃນສາກ.

4) ສາກຫລັງທີ່ຊັດເຈນ

ການມີສາກຫລັງທີ່ຊັດເຈນ ແມ່ນຈຳເປັນ ສຳລັບຮູບຖ່າຍກ່ຽວກັບການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ. ທ່ານ ສາມາດໃຊ້ ສາກຫລັງແບບດຽວກັນ ເພື່ອເນັ້ນໃສ່ ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ. ຮູບຖ່າຍທີ່ ສະແດງ ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ຊັດເຈນຈະຊ່ວຍໃຫ້ ໂຄງການສາມາດຕິດຕາມ ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນ ປະໂຫຍດໄດ້ຢ່າງມີປະສິດທິພາບ. ຍົກຕົວຢ່າງ: ຖ້າຫາກວ່າ ຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດມີບາດແຜ່ຢູ່ຕີນ, ມືກ້ອງຈະ ເປັນຕ້ອງໂຟກັສໃສ່ ຕີນຂອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດຫລາຍກວ່າ ຮ່າງກາຍໂດຍລວມ.

5) ຮູບຖ່າຍການປະຕິບັດໜ້າທີ່

ຮູບຖ່າຍທີ່ດີທີ່ຈະເປັນຕົວແທນຂອງວຽກງານ ໂຄງການ ຈຳເປັນຕ້ອງເປັນຮູບຖ່າຍທີ່ກຳລັງປະຕິບັດໜ້າທີ່ຢູ່. ເວລາຖ່າຍບຸກຄົນທີ່ກຳລັງປະຕິບັດໜ້າທີ່, ປະຊຸມ ແລະ ລົງພາກສະໜາມຕ້ອງເນັ້ນໃສ່ ວຽກງານ ແລະ ກິດຈະກຳຂອງເຂົາເຈົ້າເປັນຫລັກ. ຮູບຖ່າຍ ຄວນໃຫ້ມັນເບິ່ງ ເປັນທຳມະຊາດ ບໍ່ແມ່ນການສະແດງເອົາ ແລະ ຖ້າເປັນໄປໄດ້ ພະຍາຍາມຫລີກລ່ຽງການຖ່າຍຮູບ ບັນຍາກາດທີ່ເຄັ່ງຂຶມໃນຫ້ອງປະຊຸມ ທີ່ຄົນພວມນັ່ງລົມກັນທຳມະດາເທົ່ານັ້ນ. ປ່ຽນທິວທັດຂອງທ່ານ, ຮູບຖ່າຍກາງແຈ້ງຈະດີກວ່າສະເໝີ. ນອກຈາກນັ້ນ ຍັງມີຄວາມສຳຄັນທີ່ຕ້ອງໃຫ້ມີຄວາມດຸ່ນດ່ຽງລະຫວ່າງຍິງ ຊາຍ ທີ່ເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳ.

6)

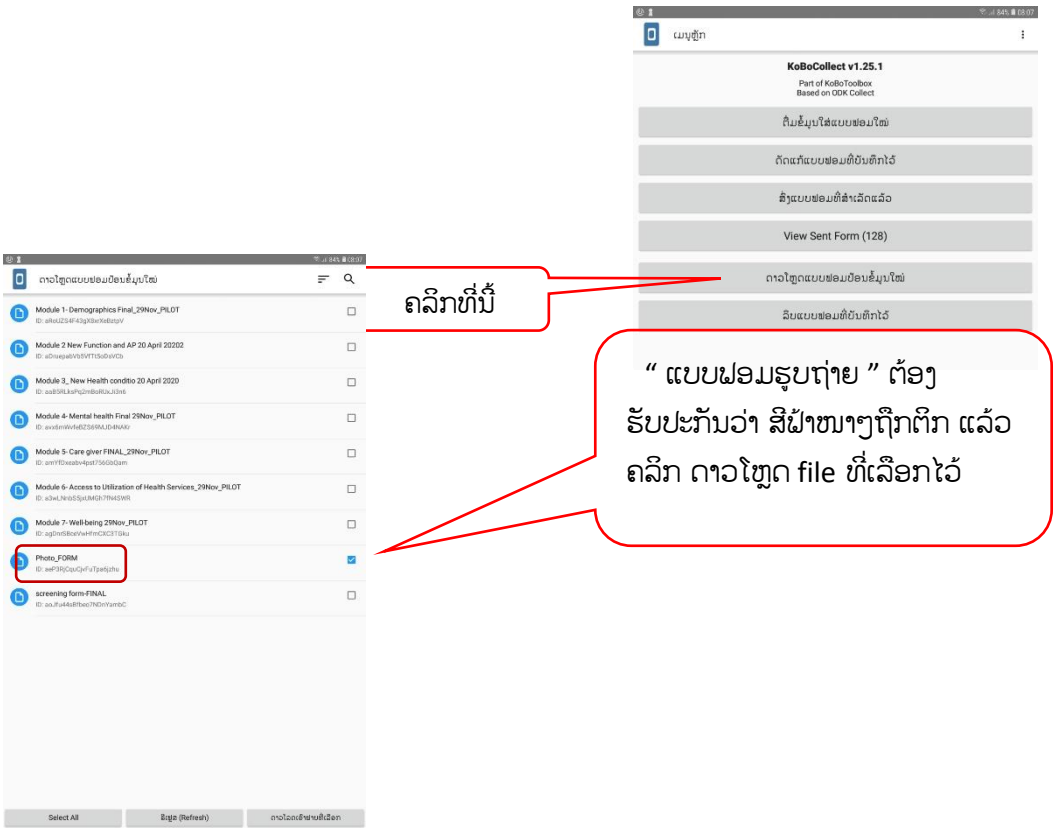
ຄວາມສາມາດໃນການເບິ່ງເຫັນ ເຄື່ອງໝາຍ ແລະ ກາຍີ່ຫໍ້ ເປັນສິ່ງສຳຄັນຫລາຍ ເນື່ອງຈາກວ່າ ບໍ່ພຽງແຕ່ ຈະສ້າງຄວາມປະທັບໃຈທີ່ໜ້າຈົດຈຳໃຫ້ແກ່ ຜູ້ໃຫ້ທຶນ ຫລື ໂຄງການທີ່ຈະໄດ້ເຫັນຜົນລັບທີ່ເປັນຕົວແທນໃນວຽກງານຂອງພວກເຂົາ ເທົ່ານັ້ນ ແຕ່ຍັງເປັນການເປີດໂອກາດໃຫ້ແກ່ ຜູ້ຊົມ ແລະ ຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດໄດ້ຮູ້ຈັກ ກ່ຽວກັບ ວຽກງານ, ກິດຈະກຳ ແລະ ຜົນສຳເລັດຂອງໂຄງການນຳອີກ

- **<u>ການຖ່າຍຮູບ ສຳລັບການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ</u>**

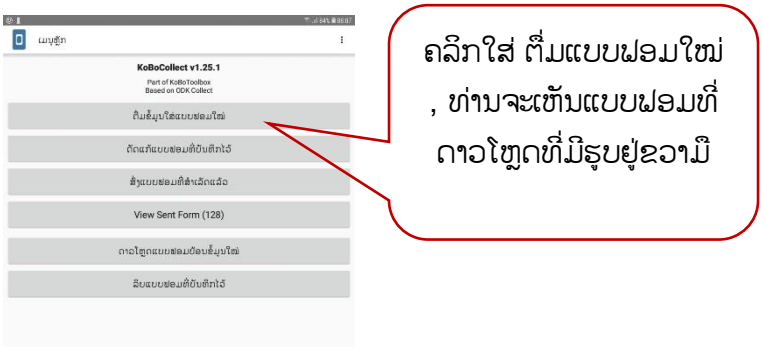
ລະຫວ່າງການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ, ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ເກັບຮັກສາ ຮູບຖ່າຍຂອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດຂອງພວກເຂົາ ແລະ ອັບໂຫລດລົງໃນຖານຂໍ້ມູນຕາມລຳດັບ. ລຸ່ມນີ້ຈະອະທິບາຍກ່ຽວກັບຂັ້ນຂອງການຖ່າຍຮູບກ່ຽວກັບການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ ແລະ ຮູບປະເພດໃດທີ່ຕ້ອງຖ່າຍ:

- ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຂໍການຍິນຍອມທຸກຄັ້ງ ກ່ອນທີ່ຈະຖ່າຍຮູບ ໂດຍໃຊ້ແບບຟອມຍິນຍອມ ສຳລັບ ການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ. (ອ່ານເພີ່ມເຕີມສຳລັບການຂໍຄວາມຍິນຍອມໃນໜ້າທີ 1)
- ພາຍຫລັງທີ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດຈາກ ຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ, ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ແບບຟອມ ໂກໂບ ເພື່ອອັບໂຫລດ / ຖ່າຍຮູບສຳລັບການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ

1. ການດາວໂຫຼດແບບຟອມ



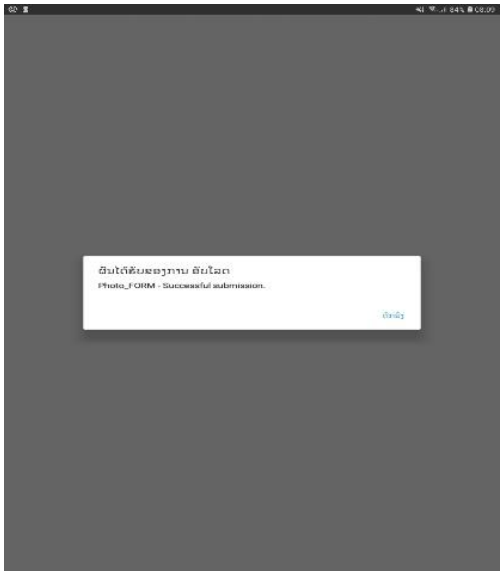
2. ໄປທີ່ແບບຟອມ ແລະ ຕື່ມຂໍ້ມູນ



ໃນຈຸດນີ້ໃຫ້ປະຕິບັດຕາມຄຳສັ່ງໃນແບບຟອມ, ຄລິກ “ຖ່າຍຮູບ”, ຫຼື ເລືອກ ຈາກຄັງຮູບ ຕາມທີ່ຕ້ອງການ. ຮູບ ພາບທີ່ເລືອກຈະຖືກອັບໂຫຼດໃສ່ແບບຟອມ

3. ບັນທຶກ ແລະ ສິ່ງແບບຟອມ

ພາຍຫຼັງທີ່ຕື່ມຂໍ້ມູນທຸກຢ່າງໃນແບບຟອມຕາມຕ້ອງການແລ້ວ, ໃຫ້ຄລິກ ບັນທຶກ ແລະ ກັບໄປເມນູຫຼັກ ແລະ ເລືອກແບບຟອມທີ່ຕ້ອງການ ແລ້ວ ຄລິກສິ່ງ, ທ່ານຈະເຫັນໜ້າຕ່າງຢູ່ເບື້ອງຂວາ ເຊິ່ງລະບຸການສິ່ງສຳເລັດແລ້ວ



ຍິ່ງໄປກວ່ານັ້ນ, ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ຈະຕ້ອງເລືອກປະເພດຮູບທີ່ຈະອັບໂຫລດ. ລຸ່ມນີ້ ແມ່ນສາມ ປະເພດຫລັກຂອງຮູບຖ່າຍ ທີ່ທາງຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ຄວນຄຳນຶງ ໃນເວລາຖ່າຍຮູບ:

1). ຮູບຖ່າຍດ້ານສຸຂະພາບທີ່ແຈ່ມແຈ້ງ:

ຮູບຖ່າຍປະເພດນີ້ ແມ່ນໃຊ້ສຳລັບດ້ານວິຊາການ. ດັ່ງນັ້ນ, ໃນເວລາຖ່າຍຮູບຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ, ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ຈຳເປັນຕ້ອງຖ່າຍຮູບທີ່ຊັດເຈນ ສຳລັບ ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ ເພື່ອອະທິບາຍສະພາບການປັດຈຸບັນຂອງເຂົາເຈົ້າ ສຳລັບການຕິດຕາມຕໍ່ໄປ. ແນະນຳໃຫ້ໃຊ້ສາກຫລັງ ຫລື ເຄື່ອງແບບທີ່ຊັດເຈນ.

2). ສະພາບແວດລ້ອມອ້ອມຂ້າງ:

ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ຈະຕ້ອງພິຈາລະນາສະ ເບິ່ງພາບແວດລ້ອມອ້ອມຂ້າງ ທີ່ຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດອາໄສຢູ່ ໂດຍການຖ່າຍຮູບ / ວິດີໂອ ສະຖານທີ່ຢູ່ອາໄສຂອງພວກເຂົາ, ຫ້ອງນ້ຳ, ເຮືອນຄົວ ແລະ ອື່ນໆ ເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າໃຈວ່າ ມີອຸປະສັກຫຍັງທີ່ຈຳກັດການເຮັດໜ້າທີ່ການຂອງພວກເຂົາ. ຍົກຕົວຢ່າງ: ການຖ່າຍຮູບຢູ່ບໍລິເວນບ້ານຂອງພວກເຂົາ ໂດຍສະເພາະ ແມ່ນວິດຖ່າຍ, ເຮືອນຄົວ, ປະຕູ ແລະ ອື່ນໆ ເພື່ອເບິ່ງຄວາມສະດວກຂອງການເຂົ້າເຖິງເຮືອນຂອງພວກເຂົາ.

3). ການປິ່ນປົວ:

ມີຄວາມຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງຮູ້ຈັກ ອາການຂອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ ກ່ອນ / ລະຫວ່າງ / ຫລັງ ການປິ່ນປົວ, ການຖ່າຍຮູບຊ່ວຍໃຫ້ເຮົາເຂົ້າໃຈ ການດຳລົງຊີວິດປະຈຳວັນຂອງພວກເຂົາໄດ້ຢ່າງເລິກເຊິ່ງ ທັງ ກ່ອນ / ລະຫວ່າງ / ຫລັງ ການປິ່ນປົວ.

- ຕົວຢ່າງ: ຖ່າຍຮູບ ໃນເວລາທີ່ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ລົງຢ້ຽມຢາມຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດຄັ້ງທຳອິດ ເພື່ອເບິ່ງ ສະພາບການເປັນຢູ່ປັດຈຸບັນຂອງພວກເຂົາ ໃນລະຫວ່າງການປິ່ນປົວ ແລະ ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຖ່າຍຮູບ / ວິດີໂອ ເພື່ອເບິ່ງ ການປັບປຸງດ້ານຊີວິດການເປັນຢູ່ຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ພາຍຫລັງ ການປິ່ນປົວ ໃຫ້ຖ່າຍຮູບ / ວິດີໂອ ເພື່ອເບິ່ງການປ່ຽນແປງທີ່ຍືນຍົງ

ກ່ອນ

ລະຫວ່າງ

ພາຍຫລັງ

III. ພາຍຫລັງການຖ່າຍຮູບ

1) ການເກັບຮັກສາຮູບຖ່າຍ

ພາຍຫລັງທີ່ຖ່າຍຮູບແລ້ວ ແມ່ນມີຄວາມຈຳເປັນທີ່ຕ້ອງເກັບຮັກສາມັນໄວ້ໃນເຄື່ອງ ຫລື ຣາດດິສ ຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ຢ່າລືມຕັ້ງຊື່ files ຕາມຕົວເລກຂອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ, ວັນທີ, ສະຖານທີ່ ພ້ອມດ້ວຍຊື່ມືກ້ອງ.

ມັນຈະເປັນການດີ ຖ້າມີການລວມເອົາ file ຂອງແບບຟອມຍິນຍອມ ທີ່ລົງລາຍເຊັນເຂົ້າມາ ເພື່ອໃຫ້ງ່າຍໃນການຄົ້ນຫາ ສຳລັບມືກ້ອງ

2) ການອັບໂຫລດລົງຖານຂໍ້ມູນຜ່ານ ໂກໂບ ສຳລັບຮູບຖ່າຍຂອງການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ

ພາຍຫຼັງການສິ່ງຮູບຟອມຮູບຖ່າຍ ໂດຍຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID, ແອດມິນລະບົບຈະເປັນຜູ້ຮັບຜິດຊອບໃນການອັບໂຫຼດຮູບຖ່າຍ ແລະ ແບບຟອມທັງໝົດ ໃຫ້ແກ່ ບັນຊີ CBID.

3) ການກວດກາ ແລະ ກວດແກ້

ຍິ່ງທ່ານຖ່າຍຮູບຫລາຍເທົ່າໃດ ທ່ານຍິ່ງຈຳເປັນຕ້ອງມີພື້ນທີ່ໃນການເກັບຮັກສາຫລາຍເທົ່ານັ້ນ. ດັ່ງນັ້ນ, ຈຶ່ງມີຄວາມສຳຄັນ ເມື່ອທ່ານມີເວລາກັບໄປຍັງເຄື່ອງ ເພື່ອເລືອກ ແລະ ເກັບຮັກສາ file ໃຫ້ສາມາດໃຊ້ໄດ້ຕະຫລອດໂຄງການ ແລະ ລຶບຮູບພາບທີ່ບໍ່ຕ້ອງການຖິ້ມ.

ທ່ານສາມາດກັບໄປເບິ່ງຮູບຖ່າຍ ແລະ ດັດແກ້ມັນ ເຊັ່ນ: ການຕັດຮູບ, ປັບຂະໜາດ ຫລື ເພີ່ມຄວາມແຈ້ງຂອງຮູບຖ່າຍ ແລະ ລຸ່ມນີ້ ແມ່ນບາງຕົວຢ່າງຂອງວິທີການຕັດຮູບ ແລະ ປັບຂະໜາດຮູບ

ການຕັດຮູບ: ການຕັດຮູບທີ່ຖືກຕ້ອງຈະສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ການເບິ່ງເຫັນໄດ້ຫລາຍ ແລະ ມີອິດທິພົນຕໍ່ວິທີການທີ່ຜູ້ຊົມມີສ່ວນຮ່ວມກັບມັນທາງອາລົມ

ການປັບຂະໜາດຮູບ: ທ່ານ ຖ່າຍຮູບຂະໜາດ ການປັບຂະໜາດ ແມ່ນໄດ້ຜົນດີ ເວລາ ທີ່ ໃຫຍ່ ແລະ ຫລຸດຂະໜາດຮູບ ແຕ່ບັນຫາທົ່ວ ໄປຂອງການປັບຂະໜາດ ຮູບໃຫ້ໃຫຍ່ກວ່າ ຕົ້ນສະບັບ ຊຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ ຄວາມລະອຽດຂອງພາບມີ ການປ່ຽນແປງ ແລະ ຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າ ທ່ານ ໄດ້ລ່ອກ / ຮັກສາອັດຕາຄວາມກວ້າງຂອງຮູບໄວ້ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນເບິ່ງຍືດອອກ.

4) ການໃຊ້ຮູບຖ່າຍ

ຮູບທີ່ເລືອກໃຊ້ຢ່າງກວ້າງຂວາງໃນຊ່ອງທາງການສື່ສານຂອງໂຄງການ ຄວນເປັນຮູບທີ່ສະແດງຕົວຢ່າງຂອງການປະຕິບັດໜ້າວຽກທີ່ມີຜົນກະທົບຫລາຍທີ່ສຸດ ແລະ ຄວນໃຫ້ມີຄວາມສອດຄ່ອງກັບຂໍ້ມູນທີ່ຂຽນອະທິບາຍຮູບພາບນັ້ນ ພ້ອມທັງເນັ້ນໃສ່ຄົນທີ່ກຳລັງປະຕິບັດໜ້າວຽກເປັນຫລັກ

ທຸກຄັ້ງທີ່ໃຊ້ຮູບພາບໃນບົດລາຍງານ, ອອນລາຍ ແລະ ຊ່ອງທາງອື່ນໆ, ກະລຸນາ ລວມຄຳອະທິບາຍພາບເຂົ້ານຳສະເໝີ. ຄຳອະທິບາຍພາບ ແມ່ນສິ່ງສຳຄັນທີ່ຈະເປີດເຜີຍເລື່ອງລາວຂ້າງຫລັງພາບ. ທຸກຄຳອະທິບາຍພາບຄວນຕອບຄຳຖາມດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ໃຜ: ແມ່ນໃຜຢູ່ໃນຮູບ (ໃຫ້ລະວັງກ່ຽວກັບການຍິນຍອມຂອງທຸກຮູບພາບ ໂດຍສະເພາະເດັກນ້ອຍ ທີ່ອາຍຸບໍ່ຮອດກະສຽນ ຄວນໄດ້ຮັບການຍິນຍອມຈາກພໍ່ແມ່)
- ແມ່ນຫຍັງ: ພວກເຂົາກຳລັງເຮັດຫຍັງຢູ່
- ເປັນຫຍັງ: ມັນສຳຄັນແນວໃດ
- ເມື່ອໃດ ແລະ ຢູ່ໃສ: ຮູບຖ່າຍຢູ່ໃສ
- ຄຳອະທິບາຍພາບ ຄວນມອບຄວາມດີຄວາມຊອບໃຫ້ແກ່ ມືກ້ອງ

> “ວັນທີ 27 ພຶດສະພາ 2016 ນະຄອນຫລວງວຽງຈັນ. ຜູ້ຫລິ້ນ ບາສເກັດບອລ ສະແດງທັກສະຂອງເຂົາເຈົ້າ ໃນການສາທິດການແຂ່ງຂັນ ໂດຍໃຊ້ລໍ້ເລື່ອນທີ່ຊື້ໃໝ່ສຳລັບຫລິ້ນກິລາ ບາສເກັດບອລ ຂອງໂຄງການ TEAM ເຊິ່ງໃຫ້ສະໜັບສະໜູນໂດຍ ອົງການ USAID

ເຄັດລັບສຳລັບການຖ່າຍຮູບສຳລັບວຽກງານໂຄງການ

ຮູບເງົາ ແລະ ວິດີໂອ ມີຄວາມສາມາດໃນການເຊື່ອມໂຍງ ຜູ້ຊົມ ໂດຍການນຳໃຊ້ເລື່ອງລາວສ່ວນຕົວ, ພາບທີ່ແຂງແຮງ ແລະ ຄຳອະທິບາຍສ້າງແຮງບັນດານໃຈ ເພື່ອສ້າງການເຊື່ອມໂຍງທາງດ້ານອາລົມ. ລຸ່ມນີ້ ແມ່ນບາງຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບການຖ່າຍຮູບສຳລັບວຽກງານໂຄງການ:

- **ຕ້ອງຂໍການຍິນຍອມສະເໝີ:** ກ່ອນການບັນທຶກວິດີໂອຄົນໃນລະຫວ່າງການປະຊຸມ, ງານອີເວັ້ນ, ການສຳພາດ ແລະ ການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ. ມີຄວາມຈຳເປັນ ທີ່ທ່ານຕ້ອງໄດ້ຂໍການຍິນຍອມຈາກພວກເຂົາ ແລະ ພໍ່ແມ່ / ຜູ້ປົກຄອງຂອງເຂົາເຈົ້າ ເສຍກ່ອນ ຖ້າຫາກວ່າ ພວກເຂົາອາຍຸຕ່ຳກວ່າ 18 ປີ (ເບິ່ງໜ້າ.1)
- **ໃຊ້ໂໝດ Landscape ເວລາຖ່າຍວິດີໂອ:** ຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າ ທ່ານໃຊ້ໂໝດ Landscape ບໍ່ແມ່ນໂໝດ Portrait ໃນເວລາບັນທຶກວິດີໂອ. ໂໝດ Landscape ບໍ່ພຽງແຕ່ຈະເຮັດໃຫ້ວິດີໂອຂອງທ່ານງົດງາມເທົ່ານັ້ນ ແຕ່ມັນຍັງຈະເຮັດໃຫ້ ເຮົາເຜີດເຜີນ ໃນເວລາເບິ່ງຢູ່ເທິງໜ້າຈໍ ຫລື ໂທລະທັດນຳອີກ.

- **ຮູບຖ່າຍການປະຕິບັດໜ້າທີ່ ແລະ ຮູບຖ່າຍທີ່ໜ້າສົນໃຈ:**
  ວິດີໂອທີ່ດີ ໃນການເປັນຕົວແທນ ວຽກງານໂຄງການ ຈຳເປັນຕ້ອງສະແດງການປະຕິບັດໜ້າວຽກ. ມັນສຳຄັນທີ່ຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າ ວິດີໂອ ໄດ້ສະແດງການປ່ຽນແປງຫລາຍ ກ່ອນ ແລະ ຫລັງ ການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດກິດຈະກຳ ຂອງໂຄງການ. ວິດີໂອ ຄວນໃຫ້ມັນເບິ່ງ ເປັນທຳມະຊາດ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ມີບົດເວົ້າ ຫລື ບົດເລື່ອງທີ່ບໍ່ແມ່ນຄວາມຈິງຫລາຍເກີນໄປ; ດັ່ງນັ້ນ ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ກະກຽມ ບົດພາບໄວ້ກ່ອນການຖ່າຍທຳ.

  ເລື່ອງລາວຄວາມສຳເລັດຂອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດຈະຕ້ອງເນັ້ນໃສ່ ການສົ່ງຂໍ້ຄວາມທີ່ໜ້າສົນໃຈ ແລະ ສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງດ້ານບວກໃຫ້ແກ່ ຜູ້ຊົມ. ແນະນຳໃຫ້ມີການເພີ່ມຊັບ / ຄຳອະທິບາຍ ແລະ ການພາກສຽງໃສ່ ວິດີໂອ ເພາະວ່າ ມັນຈະເຮັດໃຫ້ທຸກຄົນສາມາດເຂົ້າເຖິງ ວິດີໂອນັ້ນໄດ້.

  ໝາຍເຫດ: ກ່ອນທີ່ຈະເຜີຍແຜ່ ຮູບຖ່າຍ ແລະ ວິດີໂອທັງໝົດ ໃຫ້ແກ່ ທ່ານຜູ້ຊົມທົ່ວໄປ ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ທົບທວນ ແລະ ອະນຸຍາດຈາກໜ່ວຍງານດ້ານການສື່ສານຂອງ ໂຄງການ USAID Okard ຂຶ້ນຢູ່ກັບການຍິນຍອມ ແລະ ລະດັບຂອງການແບ່ງປັນ.

ສຳລັບການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ: ຄວາມຍາວຂອງ ວິດີໂອ ທີ່ຕ້ອງໄດ້ບັນທຶກໄວ້ໃນ ຖານຂໍ້ມູນ ສຳລັບວຽກງານການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດຈະຕ້ອງສັ້ນ ແລະ ສອດຄ່ອງກັບຈຸດປະສົງຂອງການນຳໃຊ້ ສຳລັບການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ. ຄືກັນກັບການຖ່າຍຮູບ ສຳລັບການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ, ວິດີໂອ ຄວນເນັ້ນໃສ່:

1). **ເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບທີ່ຊັດເຈນ:**

ວິດີໂອ ປະເພດນີ້ ແມ່ນໃຊ້ສຳລັບດ້ານວິຊາການ. ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຖາມຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ ທີ່ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ສັງເກດເຫັນໄດ້ຢ່າງຊັດເຈນ ເຊັ່ນ: ການຕັດອີງຄະ ແລະ ຍ່າງໄປມາ ,ຜູ້ອຳນວຍຄວາມສະດວກ CBID ຈຳເປັນຕ້ອງຕິດຕາມພວກເຂົາຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ແລະ ສັງເກດເບິ່ງ ການເຄື່ອນໄຫວຕົວຈິງຢ່າງໃກ້ຊິດ ເພື່ອເບິ່ງວ່າ ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງພວກເຂົາມີຄວາມຮຸນແຮງຫລາຍປານໃດ

2). **ສະພາບແວດລ້ອມອ້ອມຂ້າງ:** ຖ່າຍວິດີໂອສັ້ນໆຢູ່ບໍລິເວນເຮືອນຂອງເຂົາເຈົ້າ ເພື່ອສະແດງໃຫ້ເຫັນການເຂົ້າເຖິງ ແລະ ສິ່ງກີດຂວາງທີ່ຈຳກັດການເຮັດໜ້າທີ່ການຂອງເຂົາເຈົ້າ

3). **ການປິ່ນປົວ:** ມີຄວາມສຳຄັນທີ່ຈະຮູ້ຈັກ ອາການຂອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ ກ່ອນ / ລະຫວ່າງ / ຫລັງ ການປິ່ນປົວ, ການຖ່າຍຮູບຊ່ວຍໃຫ້ເຂົ້າໃຈການດຳລົງຊີວິດປະຈຳວັນຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ຢ່າງເລິກເຊິ່ງ

ການຖ່າຍວິດີໂອ ສຳລັບ ວຽກງານການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ ແມ່ນບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ແບ່ງປັນກັບຜູ້ຊົມທົ່ວໄປ. ຈະມີລະດັບຂອງການເຂົ້າເຖິງ ຖານຂໍ້ມູນ ອີງໃສ່ ລະບຽບການ ແລະ ການຍິນຍອມ

IV. ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບ: ອາການສະແດງ ແລະ ພວກມັນສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ຄວາມສາມາດໃນການເຮັດໜ້າທີ່ການຂອງຄົນແນວໃດ?

1. ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບ ຜິວດ່ອນ
ພະຍາດຜິວດ່ອນ ແມ່ນຫຍັງ?

ຜິວດ່ອນ ແມ່ນເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບ ທີ່ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ການຜະລິດ ເມັດສີ, ເຊິ່ງແມ່ນ ສານທຳມະຊາດ ຢູ່ໃນຮ່າງກາຍ ທີ່ສ້າງສີໃຫ້ຜິວໜັງ, ຜົມ ແລະ ຕາ.

ເມັດສີເຮັດໜ້າທີ່ເປັນເຄື່ອງຕອງທີ່ປ້ອງກັນຜິວໜັງ ແລະ ດວງຕາຈາກແສງລັງສີ ອັລຕຣາ ໄວໂອເລດ. ມັນເປັນເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບຕະຫຼອດຊີວິດ, ແຕ່ວ່າ ມັນກໍ່ບໍ່ຮ້າຍແຮງຂຶ້ນເມື່ອ ເວລາຜ່ານໄປ. ຄົນຜິວດ່ອນ ມີເມັດສີໜ້ອຍ ຫຼື ບໍ່ມີເມັດສີເລີຍ ເຊິ່ງມີຜົນສະທ້ອນ ຕໍ່ ການສ້າງສີ ແລະ ສາຍຕາຂອງພວກເຂົາ. ມັນເກີດຂຶ້ນຍ້ອນຄວາມບົກພ່ອງທາງພັນທຸກຳ (ຢີນ) ທີ່ເດັກນ້ອຍໄດ້ຮັບ ຈາກພໍ່ແມ່ຂອງພວກເຂົາ.

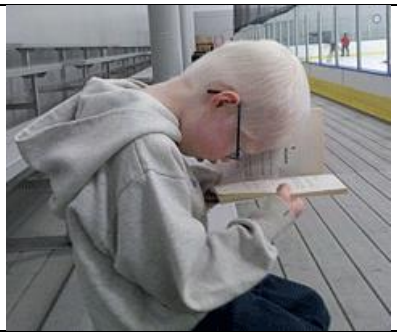
ອາການຂອງຜິວດ່ອນມີຫຍັງແດ່ ແລະ ມັນມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ການເຮັດໜ້າທີ່ການແນວໃດ?

ຄົນຜິວດ່ອນ ສ່ວນຫຼາຍຜົມຈະເປັນສີຂາວ ຫຼື ຜົມສີທອງ ແລະ ມີຜິວໜັງຊີດພ້ອມຈຸດແດງໆ ເຊິ່ງຖ້າຖືກແສງແດດ ຈະ ໄໝ້ໄດ້ງ່າຍ ແທນທີ່ຜິວໜັງຈະເປັນສີຄ້ຳ.

ພວກເຂົາ ຍັງມີບັນຫາດ້ານການເບິ່ງເຫັນອີກ - ບົກພ່ອງດ້ານສາຍຕາ, ຕາເຫຼ່ອ (ຕາເບິ່ງໄປຄົນລະທິດທາງ), ແລະ ມີຄວາມອ່ອນໄຫວສູງຕໍ່ແສງແຈ້ງ ເມື່ອອອກແດດ. ສິ່ງດັ່ງກ່າວນີ້ອາດຈະສ້າງຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເຮັດໜ້າທີ່ ການດັ່ງນີ້:

- ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຫລາຍໃນການອ່ານໜັງສື, ເບິ່ງຮູບພາບເທິງໂທລະສັບມືຖື ຫຼື ໂທລະທັດ ຫຼື ເບິ່ງລາຍ ລະອຽດຂອງເຄື່ອງຕ່າງໆທີ່ຂາຍຢູ່ຕະຫຼາດ
- ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກເລັກໜ້ອຍໃນການເຮັດວຽກປະຈຳວັນ - ການດູແລຕົນເອງ (ຕິດກະດຸມ), ກິດຈະກຳ ໃນເຮືອນ (ກະກຽມ ແລະ ແຕ່ງອາຫານ, ທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ອື່ນໆ)
- ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເຄື່ອນໄຫວໄປມາ ແລະ ຍ່າງຕຳສິ່ງຂອງເລື້ອຍໆ
- ມີຄວາມສ່ຽງສູງໃນການເຄື່ອນໄຫວໄປມາພາຍໃຕ້ແສງແດດ ເນື່ອງຈາກມັນຈະໄໝ້ຜິວໜັງ ແລະ ເປັນຕະລາຍຕໍ່ດວງຕາ

ຄົນຜິວດ່ອນ ມັກຈະປະເຊີນກັບການດູຖູກ ແລະ ການຈຳແນກເລື້ອຍໆ ຢູ່ໃນຊຸມຊົນ, ສະນັ້ນ, ບາງທີ ພວກເຂົາ ອາດຖືກ ແຍກອອກຈາກສັງຄົມ ແລະ ຈຳກັດການມີສ່ວນຮ່ວມຂອງພວກເຂົາຈາກຊີວິດຊຸມຊົນ.



ວິທີປ້ອງກັນອາການສິນ

ເພື່ອປ້ອງກັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຜິວໜັງ ແລະ ດວງຕາ:

- ນຸ່ງເຄື່ອງທີ່ປົກປິດຮ່າງກາຍເພື່ອປ້ອງກັນຜິວໜັງ ເຊັ່ນ: ເສື້ອແຂນຍາວ, ໝວກ, ໂສ້ງຂາຍາວ ແລະ ອື່ນໆ ເພື່ອໃຫ້ປົກປິດແຂນ, ຂາ ແລະ ໃບໜ້າ
- ໃຊ້ຄີມກັນແດດທີ່ມີການປົກປ້ອງສູງ ເຊັ່ນ: ຄ່າປ້ອງກັນແສງແດດ (SPF) 50+
- ໃຊ້ແວ່ນກັນແດດທີ່ມີເລນປ້ອງກັນແສງຢູວີ ເພື່ອປ້ອງກັນດວງຕາ

ວິທີການສົ່ງເສີມການເຮັດໜ້າທີ່ການຢ່າງເຕັມສ່ວນ ?

- ໃຊ້ເຄື່ອງຊ່ວຍໃນການເບິ່ງເຫັນ ເຊັ່ນ: ແວ່ນຕາເພື່ອຊ່ວຍໃນການເຄື່ອນໄຫວໄປມາ, ເຮັດວຽກປະຈຳວັນ, ອ່ານ, ໃຊ້ໂທລະສັບ ຫລື ເບິ່ງໂທລະທັດ
- ສຳລັບການອ່ານ, ຄົນທີ່ມີຄວາມບົກພ່ອງສາມາດໃຊ້ແວ່ນຂະຫຍາຍ ຫລື ຕົວໜັງສືຂະໜາດໃຫຍ່ ເພື່ອໃຫ້ເບິ່ງເຫັນໄດ້ງ່າຍ

ການຮຽນດ້ວຍຕົນເອງ:
ຕອບບັນດາຄຳຖາມລຸ່ມນີ້ ເພື່ອທົດສອບຄວາມຮູ້ຂອງຕົນ ກ່ຽວກັບ ພະຍາດຜິວດ່ອນ

1. **ອາການຂອງພະຍາດຜິວດ່ອນມີຫຍັງແດ່?**

_____

_____

2. ຜົວດ່ອນ ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ການເຮັດໜ້າທີ່ການແນວໃດ?

_____

_____

ສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ເປັນຜົວດ່ອນມີຫຍັງແດ່?

_____

_____

3. ເຮົາສາມາດເຮັດຫຍັງໄດ້ແດ່ ເພື່ອຊ່ວຍຄົນຜົວດ່ອນ?

_____

_____

2. ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບ: ປາກແຫວ່ງ ແລະ ເພດານໂຫວ່

ປາກແຫວ່ງ ແມ່ນຫຍັງ?

‘ປາກແຫວ່ງ’ ແມ່ນ ຊ່ອງຫວ່າງ ຫຼື ຮອຍແຍກ ຢູ່ຮິບສິບດ້ານເທິງເຊິ່ງເປັນຕັ້ງແຕ່ເກີດ. ມັນເປັນຊ່ອງຫວ່າງແນວນັ້ນ ຍ້ອນວ່າ ພາກສ່ວນ ຂອງໃບໜ້າຂອງເດັກນ້ອຍ ບໍ່ເຊື່ອມຈອດກັນຢ່າງຖືກຕ້ອງ ໃນເວລາພັດທະນາຢູ່ໃນມົດລູກ (ໃນລະຫວ່າງການຖືພາ).

ເພດານໂຫວ່ ແມ່ນຫຍັງ?

ເພດານ ໝາຍເຖິງ ດ້ານເທິງ ຂອງທາງໃນຜົ້ງປາກ. ‘ເພດາໂຫວ່’ ແມ່ນຊ່ອງຫວ່າງ ຫຼື ຮອຍແຍກ ຢູ່ດ້ານເທິງຂອງທາງໃນຜົ້ງປາກ. ມັນເປັນຕັ້ງແຕ່ເກີດ ແລະ ມັນເປັນແນວນັ້ນ ຍ້ອນວ່າ ດ້ານໃນຂອງຜົ້ງປາກ ຂອງເດັກນ້ອຍ ບໍ່ເຊື່ອມຈອດກັນຢ່າງຖືກຕ້ອງ ໃນລະຫວ່າງການຖືພາ. ບາງເທື່ອ ເດັກນ້ອຍ ອາດຈະເກີດມາ ພ້ອມກັບປາກແຫວ່ງ ຫຼື ເພດານໂຫວ່, ແຕ່ວ່າບາງທີ ພວກເຂົາກໍ່ມີທັງສອງຢ່າງ.

ສັນຍານຂອງ ປາກແຫວ່ງ ແລະ ເພດານໂຫວ່ ມີຫຍັງແດ່?

ມັນຈະເຫັນ ຊ່ອງຫວ່າງ ຢູ່ຮິມສິບດ້ານເທິງ - ມັນອາດຈະເປັນ ຊ່ອງຫວ່າງນ້ອຍ ຫຼື ໃຫຍ່ຈົນໄປຮອດທາງກ້ອງຮູດັງ. ມັນອາດຈະມີ ໜຶ່ງ ຫຼື ສອງຮອຍແຫວ່ງ. ຖ້າຫາກ ຊ່ອງຫວ່າງໃຫຍ່ຂຶ້ນພ້ອມກັບການເຕີບໂຕຂອງເດັກນ້ອຍ ແຂ້ວອາດຈະປົ່ງຂຶ້ນຢູ່ຜິດບ່ອນ.

ໜຶ່ງ ຮອຍແຫວ່ງ

ສອງ ຮອຍແຫວ່ງ

ສອງຮອຍແຫວ່ງ ພ້ອມກັບແຂ້ວທີ່ປົ່ງບໍ່ຖືກຕ້ອງ

- ເພດານໂຫວ່ ແມ່ນປະກົດເຫັນ ຖ້າຫາກວ່າ ເດັກນ້ອຍອ້າປາກຂຶ້ນ. ມັນອາດຈະເປັນພຽງແຕ່ ການເປີດນ້ອຍໆ ຢູ່ດ້ານຫຼັງຂອງຜົ້ງປາກ ຫຼື ມັນອາດຈະເປັນຮອຍແຍກ ກວ້າງ ທີ່ຍາວມາຈົນຮອດດ້ານໜ້າ ຂອງຜົ້ງປາກ.

ຮອຍແຍກນ້ອຍ ຢູ່ດ້ານຫຼັງຜິ້ງປາກ

ຮອຍແຍກໃຫຍ່ ຢູ່ເພດານ ທີ່ຍາວມາເຖິງດ້ານໜ້າຂອງຜິ້ງປາກ

ປາກແຫວ່ງ ແລະ ເພດານໂຫວ່ ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ການເຮັດໜ້າທີ່ການແນວໃດ?

- ສຳລັບເດັກນ້ອຍ, ຖ້າຫາກພວກເຂົາ ເປັນປາກແຫວ່ງ ແລະ ເພດານໂຫວ່ ພວກເຂົາອາດຈະມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການດູດນົມແມ່ ຫຼື ດູດນົມຈາກເຕົ້ານົມ ຍ້ອນວ່າພວກເຂົາ ບໍ່ສາມາດ ປິດປາກໄດ້ຢ່າງສົມບູນ ແລະ ອັດຊ່ອງຫວ່າງອ້ອມຂວັ້ນນົມ.
- ເດັກນ້ອຍບາງຄົນ ທີ່ເປັນເພດານໂຫວ່ ຍັງມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເກີດ ຫູຕິດເຊື້ອ ແລະ ມີບັນຫາກັບການໄດ້ຍິນ
- ແຂ້ວຂອງເດັກນ້ອຍ ອາດຈະບໍ່ພັດທະນາຢ່າງຖືກຕ້ອງ ແລະ ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ ແຂ້ວແມງ
- ຖ້າຫາກ ເພດານໂຫວ່ ບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ມັນອາດຈະຈຳໄປສູ່ ບັນຫາດ້ານການເວົ້າ ຍ້ອນສຽງທີ່ບໍ່ຊັດເຈນ ເວລາເວົ້າ ຫຼື ສຽງອອກທາງດັງ ເມື່ອເດັກນ້ອຍ ໃຫຍ່ຂຶ້ນ.
- ບຸກຄົນດັ່ງກ່າວ ອາດຈະຂາດຄວາມເຊື່ອໝັ້ນ ແລະ ເຫັນຄຸນຄ່າໂຕເອງຕ່ຳ ຍ້ອນໃບໜ້າຂອງພວກເຂົາ, ສະນັ້ນ ມັນຈຶ່ງມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ໃນການພົວພັນດ້ານສັງຄົມກັບ ຜູ້ອື່ນ. ພວກເຂົາອາດຈະ ປະເຊີນໜ້າ ກັບການຢອກລໍ້ ຈາກຜູ້ອື່ນ ຢູ່ໃນຊຸມຊົນ. ເມື່ອຜູ້ໃຫຍ່ ເປັນປາກແຫວ່ງທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ພວກເຂົາ ອາດຈະຍັງປະເຊີນໜ້າກັບ ຄວາມກັງວົນໃຈ ແລະ ຄວາມກົດດັນ.

ການຜ່າຕັດ ປິດຊ່ອງຫວ່າງ ປາກແຫວ່ງ ຫຼື ເພດານໂຫວ່ ແມ່ນມີຢູ່ ໂຮງໝໍມະໂຫສິດ, ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ. ຂຶ້ນກັບຄວາມກວ້າງ ຊ່ອງຫວ່າງ, ເຊິ່ງມັນອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງຜ່າຕັດຫຼາຍກວ່າ ໜຶ່ງຄັ້ງ ເພື່ອໃຫ້ສຳເລັດຢ່າງສົມບູນ ແຕ່ວ່າ ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ ມັນຈະເຮັດໃຫ້ ໃບໜ້າ ແລະ ການເຫັນຄຸນຄ່າຂອງຕົນເອງ ຂອງບຸກຄົນດັ່ງກ່າວ ມີຄວາມແຕກຕ່າງຫຼາຍ.

ກ່ອນການຜ່າຕັດ	ຫຼັງການຜ່າຕັດ

ວິທີເຮັດໜ້າທີ່ການຢ່າງເຕັມສ່ວນ

ກ່ອນການຜ່າຕັດ - ການປ້ອນນົມ

- ເດັກເກີດໃໝ່ອາດຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫລືອໃນການປ້ອນນົມຢ່າງຖືກຕ້ອງ ເພື່ອຮັບປະກັນວ່າ ພວກເຂົາໄດ້ຮັບໂພຊະນາການພຽງພໍ ແລະ ຖ້າຫາກວ່າ ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການປ້ອນນົມ ທ່ານໝໍສາມາດໃຫ້ຄຳແນະນຳໃນເລື່ອງນີ້ໄດ້. ເດັກເກີດໃໝ່ທີ່ປາກແຫວ່ງສາມາດ ກິນນົມຈາກເຕົ້ານົມ ຫລື ຂວດນົມໄດ້ ແຕ່ແມ່ ອາດຕ້ອງໄດ້ເອົານິ້ວມືປິດຊ່ອງຫວ່າງນັ້ນໄວ້ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ລູກດູດນົມ

- ເດັກເກີດໃໝ່ທີ່ປາກແຫວ່ງເພດານໂຫວ່ ສາມາດໄດ້ຮັບປະໂຫຍດຈາກຂວດນົມແບບພິເສດ ເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາສາມາດກິນນົມໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ
- ທ່ານໝໍ ແລະ ນັກບຳບັດດ້ານການປາກເວົ້າ ຫລື ພະຍາບານທີ່ຊ່ຽວຊານສາມາດໃຫ້ຄຳແນະນຳນີ້ໃຫ້ແກ່ຄອບຄົວໄດ້

ການຜ່າຕັດຕົບແຕ່ງ

- ຄົນທີ່ປາກແຫວ່ງເພດານໂຫວ່ ມັກຈະໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວດ້ວຍການຜ່າຕັດ. ປາກແຫວ່ງສາມາດປິດໄດ້ຕອນຍັງອາຍຸນ້ອຍ (ອາຍຸບໍ່ຄວນເກີນ 3-6 ເດືອນ), ແຕ່ວ່າ ການຜ່າຕັດເພື່ອປິດເພດານປາກຕ້ອງໄດ້ເຮັດຕາມຫຼັງ (ອາຍຸບໍ່ຄວນຫຼຸດ 6-12 ເດືອນ). ຖ້າຫາກ ເຫືອກມີຜົນກະທົບ ການຜ່າຕັດອາດຕ້ອງໄດ້ເຮັດພາຍຫລັງ (ຕອນອາຍຸ 8-12 ປີ).

ການປົວແຂ້ວ

- ມີຄວາມສຳຄັນທີ່ຄົນທີ່ປາກແຫວ່ງ ຕ້ອງໄດ້ຖູແຂ້ວເປັນປະຈຳ ເນື່ອງຈາກວ່າ ພວກເຂົາມີຄວາມສ່ຽງຫລາຍທີ່ແຂ້ວຈະເປັນແມງ
- ພາຍຫລັງທີ່ປາກແຫວ່ງຖືກປິດແລ້ວ ເມື່ອຄົນເຈັບໃຫຍ່ຂຶ້ນ ອາດຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປົວແຂ້ວ ແລະ ຕິດຕາມການເຕີບໂຕຂອງແຂ້ວ ແລະ ການ

ການໄດ້ຍິນ

- ທ່ານໝໍອາດມີການທົດລອງການໄດ້ຍິນຂອງເດັກ ແລະ ກວດເບິ່ງວ່າມີຂອງແຫລວເກີດຂຶ້ນໃນຫູເດັກ ຫລື ບໍ່. ບາງເທື່ອ ທ່ານໝໍ ຈະເອົາທໍ່ຂະໜາດນ້ອຍສຸບໃສ່ຫູ ເພື່ອຊ່ວຍດູດຂອງແຫລວອອກມາ ຖ້າຫາກວ່າມັນມີຫລາຍເກີນໄປ ເພື່ອປ້ອງກັນຫູຊຶມເຊື້ອ
- ບາງເທື່ອ ເດັກນ້ອຍອາດໄດ້ຮັບປະໂຫຍດຈາກເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງ - ເດັກຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປະເມີນການໄດ້ຍິນເພື່ອຕັດສິນໃຈເລື່ອງນີ້

ການປາກເວົ້າ

- ເດັກນ້ອຍອາດໄດ້ຮັບປະໂຫຍດຈາກການບຳບັດການປາກເວົ້າ ຖ້າຫາກວ່າ ພວກເຂົາຍັງສືບຕໍ່ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການປາກເວົ້າຢ່າງຊັດເຈນ ພາຍຫລັງການຜ່າຕັດ

ການຮຽນດ້ວຍຕົນເອງ:
ຕອບຄັນດາຄຳຖາມລຸ່ມນີ້ ເພື່ອທົດສອບຄວາມຮູ້ຂອງຕົນ ກ່ຽວກັບ ປາກແຫວ່ງ ແລະ ເພດານໂຫວ່.

1. **ສັນຍານຂອງ ປາກແຫວ່ງ ແລະ ເພດານໂຫວ່ ມີຫຍັງແດ່?**

_____

_____

2. **ປາກແຫວ່ງ ແລະ ເພດານໂຫວ່ ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ການເຮັດໜ້າທີ່ການແນວໃດ?**

_____

_____

3. **ເຮົາສາມາດເຮັດຫຍັງໄດ້ແດ່ ເພື່ອຊ່ວຍຄົນປາກແຫວ່ງ ແລະ ເພດານໂຫວ່ ?**

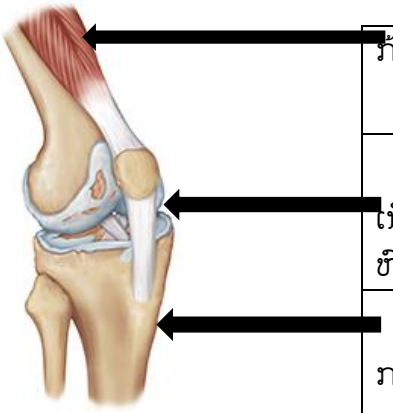
_____

3. ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບ ເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບທີ່ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ ຂໍ້

ຂໍ້ຕໍ່ຕິດ (ຫົດຕົວ)

ຂໍ້ ແມ່ນຫຍັງ?

ຂໍ້ ແມ່ນບ່ອນທີ່ ກະດູກຕໍ່ກັນ ຈຸດປະສົງແມ່ນເພື່ອເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍສາມາດເຄື່ອນໄຫວໄປມາໄດ້. ປົກກະຕິແລ້ວ ກະດູກແມ່ນຕໍ່ເຂົ້າກັນດ້ວຍ ເນື້ອເຍື່ອເຊື່ອມຕໍ່ທີ່ອ່ອນ ແລະ ຍືດຫົດໄດ້.



ກ້າມຊີ້ນ
ເນື້ອເຍື່ອເຊື່ອມຕໍ່ທີ່ຍືດຫົດໄດ້
ກະດູກ

ພວກເຮົາມີຂໍ້ ຢູ່ທົ່ວຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາ - ມີທັງໝົດ 360 ຂໍ້. ຂໍ້ດັ່ງກ່າວນີ້ ປະກອບດ້ວຍ ຂໍ້ຕີນ, ຫົວເຂົ່າ, ສະໂພກ, ບ່າ, ຂໍ່ສອກ, ຂໍ້ແຂນ, ນິ້ວມື, ກ້ານຄໍ, ແລະ ອື່ນໆ. ບາງເທື່ອ ເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບສາມາດມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ ຂໍ້ ແລະ ຈຳກັດການເຄື່ອນໄຫວ.

ອາການຫົດຕົວ ແມ່ນຫຍັງ?

- ອາການຫົດຕົວ ແມ່ນ ເມື່ອເນື້ອເຍື່ອເຊື່ອມຕໍ່ທີ່ຍືດຫົດໄດ້ ຢູ່ຂໍ້ ມີຄວາມຍືດຫົດໜ້ອຍລົງ ແລະ ຈຳກັດການເຄື່ອນໄຫວ.
- ມັນຍັງອາດແມ່ນ 'ກ້າມຊີ້ນຫົດຕົວ' ຍ້ອນວ່າກ້າມຊີ້ນເຄັ່ງ ແລະ ຫົດເຂົ້າ ເຊິ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ເຄັ່ງ ແລະ ຫົດ.
- ຖ້າຫາກເຈົ້າມີການບາດເຈັບ ໃນເວລາທີ່ຜິວໜັງຖືກທຳລາຍ ເຊັ່ນ: ຍ້ອນໄຟໄໝ້, ການບາດເຈັບອື່ນໆ ຫຼື ການຜ່າຕັດ ເຊິ່ງ ອາດຈະຈຳກັດການເຄື່ອນໄຫວຢູ່ ບ່ອນທີ່ມີແປ້ວຢູ່ຜິວໜັງ.

ສາເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດອາການຫົດຕົວ ຫຼາຍທີ່ສຸດ ແມ່ນ ການບໍ່ເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ຮອຍແປ້ວຈາກ ການບາດເຈັບ ຫຼື ໄຟໄໝ້. ຜູ້ທີ່ມີເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບອື່ນໆ ທີ່ເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາບໍ່ສາມາດເຄື່ອນໄຫວໄປມາໄດ້ ກໍ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງ ຕໍ່ອາການຫົດຕົວ, ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ພິການທາງສະໝອງ, ກ້າມຊີ້ນເສື່ອມສະພາບ ຫຼື ຂໍ້ອັກເສບ. ອາການຂໍ້ຫົດຕົວ ແມ່ນ ສິ່ງປົກກະຕິສຳລັບບຸກຄົນທີ່ໃຊ້ເວລາດົນ ຢູ່ເທິງຕຽງ ຢູ່ໃນໂຮງໝໍ ແລະ ບໍ່ເຄື່ອນຍ້າຍ, ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ ຢູ່ຫ້ອງຟື້ນຟູຊີວະ. ມັນຍັງແມ່ນສິ່ງປົກກະຕິຫຼາຍ ສຳລັບຜູ້ທີ່ເຄີຍມີເສັ້ນເລືອດອຸດຕັນ. **ອາການຫົວຕົວ ຖ້າຫາກ ບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ອາດຈະນຳໄປສູ່ ຄວາມຜິດປົກກະຕິຖາວອນ** (ເບິ່ງຂໍ້ມູນຢູ່ລຸ່ມ ໃນຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຄວາມຜິດປົກກະຕິ).

	ໄຟໄໝ້ ຫຼັງ ແລະ ແຂນ ເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງ ຢູ່ກ້ອງແຂນ ເຄັ່ງ ສະນັ້ນເຮັດໃຫ້ບຸກຄົນດັ່ງກ່າວ ບໍ່ສາມາດ ຍົກແຂນຂອງຕົນຂຶ້ນ.

	ເນື້ອເຍື່ອເຊື່ອມຕໍ່ທີ່ຍືດຫົດໄດ້ ທີ່ເຊື່ອມຕໍ່ ກະດູກນິ້ວ ມື ຫາ ມື ບໍ່ ຍືດຫົດ. ສະນັ້ນ ບຸກຄົນດັ່ງກ່າວ ບໍ່ ສາມາດຢຽດນິ້ວມື ໃຫ້ຊື່ໄດ້.
	ຫົວເຂົ່າຕິດ - ສະນັ້ນ ຂາ ຈະບໍ່ຢຽດຊື່.

ສັນຍານຂອງອາການຫົດຕົວ ມີຫຍັງແດ່ ແລະ ມັນມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ ການເຮັດໜ້າທີ່ການແນວໃດ?

- ບຸກຄົນດັ່ງກ່າວຈະບໍ່ສາມາດ ຢຽດ ຫຼື ພັບ ຂໍ້ - ການເຄື່ອນໄຫວ ຈະຖືກຈຳກັດ ດັ່ງຢູ່ໃນຮູບຂ້າງເທິງ.
- ຖ້າຫາກບຸກຄົນດັ່ງກ່າວ ມີຄວາມຈຳກັດດ້ານການເຄື່ອນໄຫວ ແຂນ (ສອງເບື້ອງ) ຍ້ອນ ອາການຕິດ ຢູ່ ບ່າໄຫຼ່, ຂໍ້ສອກ, ຂໍ້ມື ຫຼື ນິ້ວມື ແລະ ໂປ້ມື, ສິ່ງດັ່ງກ່າວນີ້ ອາດຈະສາມາດເຮັດໃຫ້ ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ໃນ ການດູແລຕົນເອງ ເຊັ່ນ: ແຕ່ງໂຕ, ອາບນ້ຳ, ກິນອາຫານ ໂດຍໃຊ້ ສ້ອມ ແລະ ບ່ວງ ແລະ ອື່ນໆ. ມັນຍັງ ສາມາດ ສ້າງຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ໃນການໃຊ້ມືເພື່ອ ຈັບເອົາສິ່ງຂອງ ເຊັ່ນ: ເປີດຂວດແກ້ວ, ໃຊ້ມີດເພື່ອຕັດ ຜັກ, ລ້າງຈານ ແລະ ເຮັດ ວຽກເຮືອນ ແລະ ອື່ນໆ.
- ຖ້າຫາກບຸກຄົນດັ່ງກ່າວ ມີຄວາມຈຳກັດດ້ານການເຄື່ອນໄຫວ ຂາ (ສອງເບື້ອງ) ຍ້ອນ ອາການຕິດ ຢູ່ ສະ ໂພກ, ຫົວເຂົ່າ ຫຼື ຂໍ້ຕີນ, ພວກເຂົາອາດຈະມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການນັ່ງ, ການເຄື່ອນໄຫວຈາກທ່ານັ່ງ ໄປຫາທ່າຢືນ, ການຍືນໃນໄລຍະເວລາດົນ, ການຍ່າງ ໃນໄລຍະທາງໃກ້ ແລະ ໄກ, ການແລ່ນ ແລະ ການ ໂດດ.

ຂໍ້ອັກເສບແມ່ນຫຍັງ?

ຂໍ້ອັກເສບແມ່ນເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບທີ່ເຮັດໃຫ້ ຂໍ້ ເຈັບປວດ, ແຂງ ແລະ ໃຄ່ບວມ, ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ ມີຜົນ ສະທ້ອນຕໍ່ ມື (ນິ້ວມື ແລະ ຂໍ້ມື), ຕີນ ແລະ ຫົວເຂົ່າ. ຂໍ້ອັກເສບມີສອງປະເພດ; ຂໍ້ອັກເສບຈາກກະດູກເສື່ອມ (OA) ແລະ ຂໍ້ອັກເສບຈາກພູມຕ້ານທານເສື່ອມ (RA)

- ຂໍ້ອັກເສບຈາກກະດູກເສື່ອມ ປົກກະຕິແລ້ວຈະພົບເຫັນ ຢູ່ໃນບັນດາຜູ້ທີ່ອາຍຸສູງກວ່າ 65 ປີຂຶ້ນໄປ ແລະ ຜູ້ ທີ່ອາດຈະເຄີຍມີ ການບາດເຈັບ ຂໍ້ ຫຼື ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກ ທີ່ໃຊ້ຂໍ້ຫຼາຍໂພດ. ສິ່ງດັ່ງກ່າວນີ້ ເຮັດໃຫ້ຂໍ້ມີຄວາມ ເສຍຫາຍ ຍ້ອນ 'ໃຊ້ຫຼາຍ ແລະ ຈີກຂາດ'.

ຂໍ້ ສຸຂະພາບດີ	ຂໍ້ ມີຄວາມເສຍຫາຍຍ້ອນ ‘ໃຊ້ຫຼາຍ ແລະ ຈີກຂາດ’ຫຼື ໃຊ້ຫຼາຍໂພດ

- ຂໍ້ອັກເສບຈາກພູມຕ້ານທານເສື່ອມ ສາມາດເລີ່ມຕົ້ນ ຈາກອາຍຸ 20 - 60 ປີ ແລະ ປົກກະຕິ ແມ່ນເກີດ ກັບແມ່ຍິງ ຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ ເຖິງ ສີ່ເທົ່າ. ຂໍ້ອັກເສບຈາກພູມຕ້ານທານເສື່ອມ ແມ່ນພະຍາດ ພູມຕ້ານທານ ອັດຕະໂນມັດ. ສິ່ງດັ່ງກ່າວນີ້ ໝາຍຄວາມວ່າ ລະບົບພູມຕ້ານທານ ທີ່ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ ຕໍ່ສູ້ຕ້ານການ ຕິດເຊື້ອຢູ່ໃນຮ່າງກາຍ ທີ່ເຂົ້າໂຈມຕີ ຈຸລັງ ຢູ່ໃນຂໍ້ ໂດຍເກີດຄວາມຜິດພາດ ເຮັດໃຫ້ ຂໍ້ ໃຄ່ບວມ, ແຂງ ແລະ ເຈັບປວດ. ຜູ້ທີ່ມີ ຂໍ້ອັກເສບຈາກພູມຕ້ານທານເສື່ອມ ຍັງມີຄວາມສ່ຽງເພີ່ມຂຶ້ນ ຕໍ່ກັບ ເສັ້ນເລືອດ ອຸດຕັນ ຫຼື ຫົວໃຈລົ້ມເຫຼວ.

	ຂໍ້ ນິ້ວມື ໃຄ່ບວມ, ເຈັບປວດ ແລະ ແດງ

ສັນຍານ ຂອງ ຂໍ້ອັກເສບມີຫຍັງແດ່?

- ສຳລັບ ຂໍ້ອັກເສບຈາກກະດູກເສື່ອມ ຂໍ້ ຈະຮູ້ສຶກ ແຂງ, ໃຄ່ບວມ ແລະ ເຈັບປວດ ແຕ່ວ່າ ບໍ່ແດງ ຫຼື ຮູ້ສຶກ ຮ້ອນ. ມັນສາມາດມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ ກະດູກສັນຫຼັງ, ສະໂພກ, ຫົວເຂົ່າ, ນິ້ວມື ແລະ ນິ້ວຕີນ.
- ສຳລັບ ຂໍ້ອັກເສບຈາກພູມຕ້ານທານເສື່ອມ ຂໍ້ ຈະຮູ້ສຶກ ແຂງ ແລະ ເຈັບປວດ, ແດງ, ຮູ້ສຶກຮ້ອນ ແລະ ມີ ຄວາມຮູ້ສຶກໄວຕໍ່ການຖືກແຕະຕ້ອງ ແລະ ມັນຈະມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ ຂໍ້ ທັງສອງເບື້ອງຂອງຮ່າງກາຍ ເຊັ່ນ ຂໍ້ມືທັງຊ້າຍ ແລະ ຂວາ. ມັນສາມາດມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ ມື, ຕີນ, ຂໍ້ມື, ຂໍ້ຕີນ, ຫົວເຂົ່າ ແລະ ບ່າໄຫຼ່. ສັນຍານທັງໝົດເຫຼົ່ານີ້ ສາມາດຮູ້ສຶກເຈັບແຮງກວ່າ ໃນຕອນເຊົ້າ ແລະ ຖ້າຫາກ ບຸກຄົນດັ່ງກ່າວ ບໍ່ໄດ້ ເຄື່ອນໄຫວ.

ຂໍ້ອັກເສບ ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ການເຮັດໜ້າທີ່ການແນວໃດ?

- ເມື່ອ ມື ແລະ ຂໍ້ມື ເຈັບປວດ, ໃຄ່ບວມ ແລະ ແຂງ, ມັນອາດຈະ ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການໃຊ້ມື ເພື່ອ ເຮັດກິດຈະກຳປະຈຳວັນ - ສຳລັບດູແລຕົນເອງ (ແຕ່ງຕົວ, ກິນອາຫານ), ກິດຈະກຳໃນເຮືອນ (ແຕ່ງອາຫານ, ທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ອື່ນໆ).
- ເມື່ອຕີນຮູ້ສຶກເຈັບປວດ, ໃຄ່ບວມ ແລະ ແຂງ, ມັນຈະເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຫຼາຍຂຶ້ນ ໃນການຍ່າງ ໄປມາ ໃນໄລຍະທາງ ໃກ້ ແລະ ໄກ.
- ຜູ້ອາຍຸສູງ ທີ່ຂໍ້ອັກເສບ ອາດຈະພົບກັບ ການໂດດດ່ຽວທາງສັງຄົມ ຍ້ອນວ່າ ບໍ່ສາມາດເຄື່ອນໄຫວໄປມາ ໂດຍປາດສະຈາກຄວາມເຈັບປວດ. ສິ່ງດັ່ງກ່າວນີ້ ອາດຈະນຳໄປສູ່ ຄວາມຊຶມເສົ້າ.

ວິທີປ້ອງກັນອາການສິນ ແລະ ການເຮັດໜ້າທີ່ການຢ່າງເຕັມສ່ວນ

- ສືບຕໍ່ຝຶກແອບໃນລະດັບ ເບົາຫາປານກາງ ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ກ້າມຊີ້ນແຂງແຮງ ແລະ ຫລຸດຜ່ອນ ການທີ່ຂໍ້ ຕໍ່ເກີດການປັ້ນຫຼື ຈັ່ງ. ນັກກາຍະບຳບັດສາມາດໃຫ້ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບການຝຶກແອບທີ່ດີທີ່ສຸດ
- ໄປພົບໝໍເພື່ອປະເມີນດ້ານການແຜດໃນການຕັດສິນໃຈວ່າ ຢາສາມາດຫລຸດຜ່ອນອາການເຈັບປວດ ຫລື ຂໍ້ຕໍ່ໃຄ່ບ່ວມໄດ້ບໍ່
- ເຄື່ອງຊ່ວຍອຳນວຍຄວາມສະດວກອາດຊ່ວຍໃນການເຄື່ອນໄຫວໄປມາ ແລະ ການໃຊ້ມືໄດ້

ການຮຽນດ້ວຍຕົນເອງ:
ຕອບບັນດາຄຳຖາມລຸ່ມນີ້ ເພື່ອທົດສອບຄວາມຮູ້ຂອງຕົນ ກ່ຽວກັບ ເງື່ອນໄຂ ສຸຂະພາບ ທີ່ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ ຂໍ້.

- **ສັນຍານ ຂອງ ອາການຫົດຕົວ ມີຫຍັງແດ່?**

_____

_____

- **ອາການຫົດຕົວ ຢູ່ຂໍ້ສອກ, ຂໍ້ມື ຫຼື ນິ້ວມື ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ ຄວາມສາມາດໃນການເຮັດໜ້າທີ່ການ ແນວໃດ?**

_____

_____

- **ອາການຕິດ ຢູ່ສະໂພກ, ຫົວເຂົ່າ ຫຼື ຂໍ້ຕີນ ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ ຄວາມສາມາດເຮັດໜ້າທີ່ການ ແນວໃດ?**

_____

_____

- **ສັນຍານ ຂອງ ຂໍ້ອັກເສບ ມີຫຍັງແດ່?**

_____

_____

- **ຂໍ້ອັກເສບ ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ ການເຮັດໜ້າທີ່ການ ແນວໃດ?**

_____

_____

- **ເຮົາສາມາດເຮັດຫຍັງໄດ້ແດ່ ເພື່ອຊ່ວຍຄົນເຈັບຂໍ້ຕໍ່ ຫລື ມີການຫົດຕົວ?**

_____

4. ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບ: ກ້າມຊີ້ນອ່ອນແຮງ

<u>ພະຍາດກ້າມຊີ້ນອ່ອນແຮງແມ່ນຫຍັງ?</u>

ຄຳນິຍາມ: ພະຍາດກ້າມຊີ້ນອ່ອນແຮງແມ່ນ ເງື່ອນໄຂທາງພັນທຸກຳ (ກຳມະພັນ) ເຊິ່ງກ້າມຊີ້ນຈະອ່ອນເພຍ ແລະ ອ່ອນເພຍເພີ່ມຂຶ້ນຕາມການເວລາ. ກ້າມຊີ້ນຕົ້ນຂາ ແລະ ຕີນມັກຈະໄດ້ຮັບຜົນກະທົບກ່ອນ. ເມື່ອອາການຮຸນແຮງຂຶ້ນ, ກ້າມຊີ້ນອື່ນໆຈະໄດ້ຮັບຜົນກະທົບ, ລວມທັງການຫາຍໃຈ ແລະ ກ້າມຊີ້ນຫົວໃຈ.

ພະຍາດກ້າມຊີ້ນອ່ອນແຮງແມ່ນມີຫຼາຍປະເພດທີ່ແຕກຕ່າງກັນແຕ່ວ່າມັນມີໜຶ່ງ ຊະນິດທີ່ພົບເຫັນຢູ່ເລື້ອຍໆ ເຊິ່ງເອີ້ນ ວ່າ 'ກ້າມຊີ້ນອ່ອນແຮງ ດູເຊນ Duchenne (DMD). ປະເພດອື່ນໆແມ່ນຫາຍາກທີ່ສຸດສະນັ້ນພວກເຮົາຈະຮຽນ ກ່ຽວກັບ DMD ເທົ່ານັ້ນ.

ພະຍາດກ້າມຊີ້ນອ່ອນແຮງ Duchenne ແມ່ນມີສະພາບທີ່ຮ້າຍແຮງທີ່ເຮັດໃຫ້ກ້າມຊີ້ນອ່ອນເພຍ (ເຊິ່ງຈະຮຸນແຮງ ຂຶ້ນເລື້ອຍໆໄປຕາມເວລາ). ນີ້ແມ່ນຍ້ອນການຂາດທາດໂປຼຕີນທີ່ເກີດຈາກຄວາມຜິດພາດທາງພັນທຸກຳ (DNA) ທີ່ ເຮັດໃຫ້ເສັ້ນໃຍກ້າມເນື້ອແຕກສະຫລາຍ ແລະ ຖືກທົດແທນດ້ວຍເນື້ອເຍື່ອໄຂມັນ. ເມື່ອສິ່ງນີ້ເກີດຂຶ້ນກ້າມຊີ້ນຈະ ຄ່ອຍໆອ່ອນເພຍລົງ. **ສະພາບດັ່ງກ່າວແມ່ນສິ່ງຜົນກະທົບຢ່າງ ໜັກຕໍ່ເດັກຊາຍເທົ່ານັ້ນຕັ້ງແຕ່ໄວເດັກ.** ປັດຈຸບັນຍັງບໍ່ ທັນມີການຮັກສາໃດໆດັ່ງນັ້ນ DMD ຈະ ນຳ ໄປສູ່ການເສຍຊີວິດກ່ອນໄວອັນຄວນໄດ້.

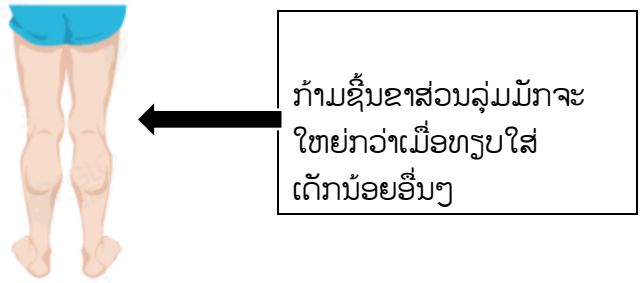
<u>DMD ສາມາດພົບເຫັນທົ່ວໄປບໍ?</u>

DMD ບໍ່ແມ່ນພະຍາດທີ່ພົບເຫັນທົ່ວໄປປານໃດ. ໃນເດັກນ້ອຍ 30-40 ຄົນທ່ານອາດຈະພົບເຫັນເດັກທີ່ມີອາການ ຜິດປົກກະຕິ ແຕ່ ທ່ານອາດຈະເຫັນພຽງແຕ່ ໜຶ່ງ ກໍລະນີຂອງ DMD ເທົ່ານັ້ນ.

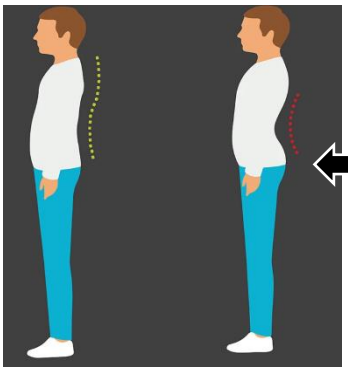
<u>ສັນຍານຂອງ DMD ແມ່ນຫຍັງ ແລະ ມັນມີຜົນຕໍ່ການເຮັດໜ້າທີ່ການແນວໃດ?</u>

- ອາການ ທຳອິດທີ່ສາມາດສັງເກດເຫັນໄດ້ແມ່ນພັດທະນາການຊ້າ ທາງດ້ານທັກສະໃນການເຄື່ອນໄຫວ ຂອງເດັກຊາຍອາຍຸປະມານ 3-5 ປີ. ເດັກນ້ອຍອາດຈະມີອາການຍ່າງແປກໆ ແລະ ມັກລົ້ມ. ພວກເຂົາອາດ ຈະແລ່ນແບບແປກໆ ແລະ ລົ້ມລົງເລື້ອຍໆ.
- ໃນເວລາທີ່ເດັກນ້ອຍຢືນຂຶ້ນພວກເຂົາຈະວາງມືຂອງພວກເຂົາຢູ່ພື້ນ, ຍົກກົ້ນຂຶ້ນ ແລະ ຍ່າງດ້ວຍມືຂອງ ພວກເຂົາ (ເບິ່ງ ວີດີໂອດ້ານລຸ່ມ).

- ເມື່ອຮອດອາຍຸ 5 ປີ, ຈະເຫັນໄດ້ຊັດເຈນ ວ່າກ້າມຊີ້ນອ່ອນລົງ, ແລະ ເດັກຈະບໍ່ສາມາດແລ່ນ ຫລື ໂດດ ໄດ້. ກ້າມຊີ້ນຂາສ່ວນລຸ່ມ ຈະໃຫຍ່ກວ່າປົກກະຕິ.



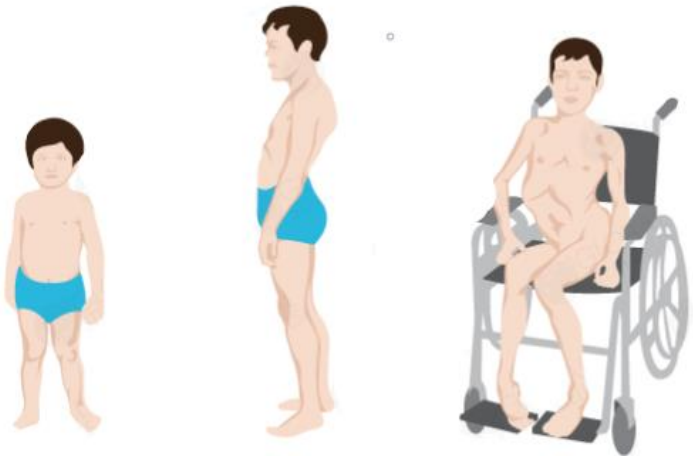
- ເດັກນ້ອຍຈະເມື່ອຍງ່າຍຂຶ້ນ ແລະ ຮູ້ສຶກວ່າມັນຍາກທີ່ຈະຍ່າງທາງໄກ. ພວກເຂົາອາດຈະຈົ່ມວ່າເຈັບຂາ.
- ເມື່ອຮອດອາຍຸ 5-10 ປີ, ເດັກຈະຍ່າງດ້ວຍປາຍຕີນຂອງພວກເຂົາຍ້ອນວ່າພວກເຂົາບໍ່ສາມາດວາງຕີນຂອງ ພວກເຂົາລົງ. ພວກເຂົາຈະມີເສັ້ນໂຄ້ງກົ່ງ ຢູ່ທາງດ້ານຫຼັງສ່ວນລຸ່ມ ຫຼື ຫຼັງກົ່ງ ສະນັ້ນເມື່ອພວກເຂົາຢືນຢູ່ ພວກເຂົາມັກຈະເອົາກົ້ນອອກ.



ຜູ້ທີ່ຢູ່ເບື້ອງຊ້າຍມີກະດູກສັນຫຼັງທີ່ມີສຸຂະພາບດີ.

ເດັກທີ່ມີກ້າມຊີ້ນອ່ອນເພຍຈະເລີ່ມມີເສັ້ນໂຄ້ງຢູ່ດ້ານຫຼັງສ່ວນລຸ່ມຂອງພວກເຂົາ ຄ້າຍຄືກັບຄົນທີ່ຢູ່ເບື້ອງຂວາ

- ເດັກນ້ອຍສ່ວນໃຫຍ່ອາຍຸ 10 ປີສ່ວນຫຼາຍບໍ່ສາມາດຍ່າງໄດ້ ແລະ ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ລໍ້ເລື່ອນເພື່ອເຄື່ອນຍ້າຍໄປມາ. ພວກເຂົາອາດຈະພັດທະນາເສັ້ນໂຄ້ງຂອງກະດູກສັນຫຼັງຮຸນແຮງໃນອະນາຄົດ.



ອາຍຸ 3-5 ປີ ອາຍຸ 5-10 ປີ ອາຍຸ 10 ປີ +

- ເດັກນ້ອຍອາດຈະມີແຂນອ່ອນແອທີ່ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເຮັດກິດຈະກຳ ໃນການດຳລົງຊີວິດປະຈຳວັນເຊັ່ນ: ການນຸ່ງເຄື່ອງ, ການກິນ ແລະ ການດື່ມ.
- ເດັກມີອາການຫາຍໃຈຝຶດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ແລະ ເມື່ອຍໄວໃນເວລາຝຶກແອບ
- ໃນ 50% ຂອງຄົນທີ່ມີພະຍາດນີ້, ເດັກຈະມີຄວາມບົກພ່ອງທາງດ້ານສະຕິປັນຍາ ຫນ້ອຍຫນຶ່ງເຊັ່ນວ່າເປັນຜູ້ທີ່ມີການຮຽນຮູ້ຊ້າ
- ເມື່ອຮອດ 20 ປີ (ບາງຄັ້ງກ່ອນ ອາຍຸນີ້), ຄົນເຈັບຈະໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກ **ພະຍາດຫົວໃຈວາຍ ຫຼື ການຊຶມເຊື້ອຢູ່ຫນ້າເອິກ** ຮຸນແຮງ ແລະ ບາງຄັ້ງພວກເຂົາອາດຈະມີອາຍຸຍືນກວ່າ 20 ປີ.

ເບິ່ງລິ້ງວີດີໂອ ເພື່ອສັງເກດເບິ່ງ ບາງອາການສະແດງຂອງ DMD: https://youtu.be/pi3SiJFsxaA

<u>ອ່ານເພີ່ມເຕີມ</u>

ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບພະຍາດນີ້ທ່ານສາມາດອ່ານຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໄດ້ທີ່ນີ້:
https://www.dinf.ne.jp/doc/english/global/david/dwe002/dwe00212.html#part1chap10

ວິທີການສົ່ງເສີມການເຮັດໜ້າທີ່ການຢ່າງເຕັມສ່ວນ?

ການສົ່ງຕໍ່ໄປການະບໍາບັດ

- ນັກກາຍະບໍາບັດສາມາດໃຫ້ຄໍາແນະນໍາກ່ຽວກັບການຝຶກແອບ ເພື່ອຊ່ວຍຮັກສາໃຫ້ກ້າມຊີ້ນແຂງແຮງ, ຮັກສາການຍືດຫົດ ແລະ ປ້ອງກັນຂໍ້ຕໍ່ປັ້ນ ຫຼື ຈັງ. ພວກເຂົາສາມາດໃຫ້ຄໍາແນະນໍາກ່ຽວກັບເຄື່ອງຊ່ວຍອໍານວຍຄວາມສະດວກ ເພື່ອຊ່ວຍໃນການເຄື່ອນໄຫວໄປມາ. ຄົນເຈັບອາດໃຊ້ໄມ້ຄ້ໍາເທົ້າ, ເຄື່ອງຊ່ວຍຄ້ໍາຊູຂາ ຫລື ລໍ້ເລື່ອນ
- ຖ້າຫາກກ້າມຊີ້ນເອິກອ່ອນແຮງ, ຄົນເຈັບສາມາດຝຶກແອບເພື່ອຊ່ວຍໃນການຫາຍໃຈ ເຊັ່ນ: ການເປົ່າຫລອດດູດໃນຂວດທີ່ມີນ້ໍາ
- ເມື່ອແຂນອ່ອນແຮງ ເຄື່ອງຊ່ວຍອໍານວຍຄວາມສະດວກສາມາດຊ່ວຍຄົນເຈັບດື່ມນ້ໍາ, ກິນອາຫານ ແລະ ກິດຈະກໍາດູແລຕົນເອງໄດ້

ການສຶກສາດ້ວຍຕົນເອງ:
ຕອບ ຄໍາຖາມຂ້າງລຸ່ມນີ້ເພື່ອທົດສອບຄວາມຮູ້ຂອງທ່ານກ່ຽວກັບພະຍາດກ້າມຊີ້ນອ່ອນແຮງ

1. **ພະຍາດກ້າມຊີ້ນອ່ອນແຮງແມ່ນຫຍັງ?-**

   _____

   _____

2. **ມີການປ່ຽນແປງຫຍັງແດ່ຕໍ່ໂຄງສ້າງຂອງຮ່າງກາຍເນື່ອງຈາກພະຍາດກ້າມຊີ້ນອ່ອນແຮງ ຕົວຢ່າງ ກ້າມຊີ້ນ ແລະ ກະດູກສັນຫຼັງ?**

   _____

   _____

3. ພະຍາດກ້າມຊີ້ນອ່ອນແຮງມີຜົນກະທົບແນວໃດຕໍ່ຄວາມສາມາດໃນການເຄື່ອນຍ້າຍໄປມາໃນແຕ່ລະຊ່ວງອາຍຸ?

   3-5 ປີ:

   _____

   _____

   5-10 ປີ:

   _____

   _____

   10 + ປີ:

   _____

   _____

4. ພະຍາດກ້າມຊີ້ນອ່ອນແຮງສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ຄວາມສາມາດຂອງເດັກໃນການເຮັດກິດຈະກຳປະຈຳວັນແນວໃດ ແດ່ ?

   _____

   _____

5. ທັງເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍສາມາດເປັນ ພະຍາດກ້າມຊີ້ນອ່ອນແຮງໄດ້ບໍ?

   _____

6. ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດກ້າມຊີ້ນອ່ອນແຮງມັກຈະເສຍຊີວິດນ້ອນຫຍັງ?

   _____

   _____

7. ເຮົາສາມາດເຮັດຫຍັງໄດ້ແດ່ ເພື່ອຊ່ວຍຄົນທີ່ເປັນພະຍາດກ້າມຊີ້ນອ່ອນແຮງ?

   _____

   _____

5. ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບ: ດາວຊິນໂດຣມ

ດາວຊິນໂດຣມ ແມ່ນຫຍັງ?

© Plan International

ເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າໃຈວ່າ ດາວຊິນໂດຣມແມ່ນຫຍັງ ແລະ ຍ້ອນຫຍັງມັນຈຶ່ງເກີດຂຶ້ນ, ເຈົ້າຕ້ອງ ເຂົ້າໃຈໜ້ອຍໜຶ່ງ ກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍ. ໂຄຣໂມໂຊມ ແມ່ນຫຍັງ? ພວກມັນມີໂຄງສ້າງຄື ກັບ ເສັ້ນດ້າຍ ຢູ່ໃນແຕ່ລະ ຈຸລັງ ແລະ ສ້າງຂຶ້ນຈາກຝັນທຸກຳ (ຢີນ). ຝັນທຸກຳ ສະໜອງຂໍ້ມູນ ທີ່ ກຳນົດທຸກສິ່ງ ກ່ຽວກັບຄົນ, ນັບແຕ່ ສີຜິວ ຈົນໄປເຖິງວ່າ ພວກເຂົາຈະເປັນແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ ຊາຍ.

ເກືອບທຸກຄົນ ມີ ໂຄຣໂມໂຊມ 23 ຄູ່, ຫຼື ທັງໝົດ 46 ໂຄຣໂມໂຊມ. ແຕ່ວ່າ ເດັກນ້ອຍທີ່ ເປັນດາວຊິນໂດຣມມີ ໂຄຣໂມໂຊມ ພິເສດ ອີກກິ່ງໜຶ່ງ (47 ແທນທີ່ຈະມີ 46 ກິ່ງ) ຫຼື ວ່າ ໂຄຣໂມໂຊມໜຶ່ງມີພາກໜຶ່ງພິເສດຕື່ມອອກມາ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ເກີດຂຶ້ນ ແບບບັງເອີນ ບໍ່ແມ່ນ ຍ້ອນບາງສິ່ງ ທີ່ພໍ່ແມ່ເຮັດ ກ່ອນ ຫຼື ໃນລະຫວ່າງການຖືພາ.

ດາວຊິນໂດຣມແມ່ນເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບ ທີ່ເຮັດໃຫ້ ຮ່າງກາຍ ພັດທະນາ ໃນວິທີ ທີ່ແຕກຕ່າງ ກັບຄົນອື່ນ ຍ້ອນວ່າ ຝັນທຸກຳ ພິເສດ ທີ່ມີ ໂຄຣໂມໂຊມ 47 ກິ່ງ ແທນທີ່ຈະມີ 46.

ສັນຍານຂອງດາວຊິນໂດຣມ**ມີຫຍັງແດ່ ແລະ ມັນມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ ການເຮັດໜ້າທີ່ການແນວໃດ?**

- ຜູ້ທີ່ເປັນດາວຊິນໂດຣມ ຈະມີບາງລະດັບຄວາມພິການດ້ານການຮຽນຮູ້ - ພວກເຂົາຈະ ໃຊ້ຮ່າງກາຍ ແລະ ຄວາມຄິດ ຊ້າກວ່າ. ສິ່ງດັ່ງກ່າວນີ້ ໝາຍຄວາມວ່າ ພວກເຂົາຈະມີຫຼາຍລະດັບຄວາມສາມາດ. ບາງຄົນ ຈະ ເພິ່ງຕົນເອງໄດ້ຫຼາຍກວ່າ ໃນຂະນະທີ່ ບາງຄົນອາດຈະ ຕ້ອງການ ການດູແລຈາກຄົນອື່ນຢ່າງເປັນປະຈຳ.
- ຕອນເກີດ, ເດັກນ້ອຍ ຈະອ່ອນປວກປຽກ ແລະ ອ່ອນແອ. ເດັກນ້ອຍ ຈະຊ້າກວ່າ ເດັກນ້ອຍຄົນອື່ນ ທີ່ ອາຍຸເທົ່າກັນ ໃນການໃຊ້ມື ຖືສິ່ງຂອງ, ໃນການ ນັ່ງລົງ, ລຸກຢືນ ແລະ ຍ່າງ.
- ພວກເຂົາອາດຈະຮຽນເວົ້າຊ້າ
- ພວກເຂົາອາດຈະມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການ ເບິ່ງເຫັນ ແລະ ໄດ້ຍິນ
- ບາງສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍ ມີຮູບຮ່າງທີ່ແຕກຕ່າງ – ພວກເຂົາມີ ຫົວ, ຫູ ແລະ ປາກ ນ້ອຍ. ດັງຂອງພວກ ເຂົາອາດຈະ ແປ, ແລະ ຕາ ຊັນຂຶ້ນ. ມື ອາດຈະກວ້າງ ແລະ ສັ້ນ ແລະ ນິ້ວມື ສັ້ນ.
- ພວກເຂົາອາດຈະມີ ເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບດ້ານອື່ນ ທີ່ເຊື່ອມໂຍງກັບ ດາວຊິນໂດຣມ- ບັນຫາກັບຫົວໃຈ, ຕາ ແລະ ຫູ. ສະນັ້ນ ພວກເຂົາ ອາດຈະມີ ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກດ້ານການເບິ່ງເຫັນ ຍ້ອນ ຕໍ່ກະຈົກຕາ ຫຼື ຕາເໝ່ອ (ຕາປິ່ນໄປດ້ານດຽວ) ແລະ ດ້ານການໄດ້ຍິນ.
- ຜູ້ທີ່ເປັນດາວຊິນໂດຣມ ມີຄວາມສ່ຽງສູງຫຼາຍກວ່າ ຕໍ່ການເປັນພະຍາດລົມຊັກ.
- ພວກເຂົາອາດຈະປະເຊີນໜ້າກັບ ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກດ້ານ ພຶດຕິກຳ ແລະ ດ້ານອາລົມ.

ວິທີເຮັດໜ້າທີ່ການຢ່າງເຕັມສ່ວນ?

ການສົ່ງຕໍ່ໄປປະເມີນ ແລະ ປິ່ນປົວດ້ານການແພດ

- ທ່ານໝໍສາມາດກວດເບິ່ງການໄດ້ຍິນ ແລະ ການເບິ່ງເຫັນວ່າ ຄົນເຈັບມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃດບໍ່ ແລະ ຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບການປິ່ນປົວທີ່ດີທີ່ສຸດ. ນີ້ອາດເປັນເຄື່ອງຊ່ວຍອຳນວຍຄວາມສະດວກ - ແວ່ນຕາ ຫລື ເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງ
- ທ່ານໝໍສາມາດປະເມີນ ແລະ ຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບການປິ່ນປົວ ຖ້າຫາກຄົນເຈັບຖືກບົ່ງມະຕິວ່າ ເປັນພະຍາດລົມຊັກ ຫລື ມີບັນຫາສຸຂະພາບອື່ນໆກ່ຽວຂ້ອງກັບດາວຊິນໂດຣມ

ວິທີເຮັດໜ້າທີ່ການຢ່າງເຕັມສ່ວນ?

ຊ່ວຍດ້ວຍທັກສະການເຄື່ອນໄຫວໄປມາ

- ນັກກາຍະບຳບັດສາມາດໃຫ້ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບກິດຈະກຳ / ການຝຶກແອບ ເພື່ອເດັກນ້ອຍ ຫລື ຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ເປັນດາວຊິນໂດຣມ ເພື່ອເພີ່ມຄວາມແຂງແຮງ, ການເຄື່ອນໄຫວໄປມາ ແລະ ການຍ່າງ

ເຄັດລັບຊ່ວຍໃນການຮຽນຮູ້

- ສອນສິ່ງໃໝ່ໆໂດຍການສະແດງໃຫ້ເບິ່ງຫລາຍກວ່າການໃຫ້ຄຳແນະນຳປາກເປົ່າ. ແຍກໜ້າວຽກອອກເປັນຫລາຍຂັ້ນຕອນຂະໜາດນ້ອຍ ແລະ ຝຶກປະຕິບັດເລື້ອຍໆ
- ຍົກຍ້ອງເມື່ອຄົນເຈັບຮຽນຮູ້ສິ່ງໃໝ່ໆ
- ມີກິດຈະກຳປະຈຳວັນຢ່າງຈະແຈ້ງ ເພື່ອໃຫ້ຄົນເຈັບຮູ້ສິ່ງທີ່ຄາດຫວັງ ແລະ ສິ່ງທີ່ຈະເຮັດໃນຕໍ່ໜ້າ - ເລື່ອງນີ້ສາມາດຊ່ວຍໃນດ້ານພຶດຕິກຳ
- ອາຈານສາມາດໃຊ້ວິທີການສອນແບບມີສ່ວນຮ່ວມ ເພື່ອຊ່ວຍເດັກດາວຊິນໂດຣມຮຽນຮູ້ຢູ່ໃນໂຮງຮຽນ ຫລື ຝຶກອົບຮົມຄົນເຈັບໃຫ້ມີສ່ວນຮ່ວມໃນກິດຈະກຳ / ການຈ້າງງານໄດ້

ການຮຽນດ້ວຍຕົນເອງ:
ຕອບບັນດາຄຳຖາມລຸ່ມນີ້ ເພື່ອທົດສອບຄວາມຮູ້ຂອງຕົນ ກ່ຽວກັບ ດາວຊິນໂດຣມ

- ດາວຊິນໂດຣມ ແມ່ນຫຍັງ?

  _____

  _____

- ດາວຊິນໂດຣມ ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ການເຮັດໜ້າທີ່ການແນວໃດ?

  _____

  _____

- ເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບອື່ນໆ ອັນໃດ ທີ່ຜູ້ເປັນດາວຊິນໂດຣມ ອາດຈະມີ?

  _____

  _____

  ເຮົາສາມາດເຮັດຫຍັງໄດ້ແດ່ ເພື່ອຊ່ວຍຄົນທີ່ເປັນດາວຊິນໂດຣມ?

  _____

  _____

6. ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບ: ພະຍາດຫຼວງ

ພະຍາດຫຼວງແມ່ນຫຍັງ?

ນິຍາມ: ພະຍາດຫຼວງແມ່ນພະຍາດຕິດຕໍ່ທີ່ເກີດຈາກເຊື້ອແບັກທີເລຍ. ພະຍາດຫຼວງສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນມີຜົນກະທົບຕໍ່ຜິວໜັງ, ເສັ້ນປະສາດ ກະດູກສັນຫຼັງ ແລະ ເສັ້ນປະສາດຕາ ເຊິ່ງສາມາດນຳໄປສູ່ຜົນກະທົບໃນໄລຍະຍາວຖ້າບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ. ພະຍາດຫຼວງຍັງຖືກເອີ້ນວ່າ 'ພະຍາດ ຫັນເສັນ (Hansen's).

ການຕິດເຊື້ອນີ້ສາມາດຕິດຕໍ່ ຈາກຄົນໜຶ່ງ ໄປຫາອີກຄົນໜຶ່ງ ໂດຍການສຳພັດຖືກຂອງແຫຼວທີ່ອອກມາຈາກດັງ ແລະ ປາກໃນເວລາທີ່ຄົນເຈັບມີການໃກ້ຊິດກັບຄົນອື່ນເປັນປະຈຳ.

ອາການຂອງພະຍາດຫຼວງຈະບໍ່ປາກົດໃນທັນທີ. ມັນອາດຈະໃຊ້ເວລາ 3 ຫາ 5 ປີໂດຍສະເລ່ຍຈຶ່ງຈະເຫັນອາການ ແລະ ບາງຄັ້ງມັນອາດໃຊ້ເວລາເຖິງ 20 ປີ.

ພະຍາດຫຼວງສາມາດຮັກສາໄດ້ ແລະ ຖ້າປິ່ນປົວໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍຢາ ສາມາດປ້ອງກັນຄວາມບົກພ່ອງ ແລະ ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທາງດ້ານຫນ້າທີ່ການ. ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດຫຼວງ ແລະ ມີຄວາມບົກພ່ອງໄລຍະຍາວມັກຈະພົບພໍ້ກັບການດູຖູກ, ການຈຳແນກ ແລະ ຄວາມໂດດດ່ຽວຍ້ອນເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບຂອງພວກເຂົາ.

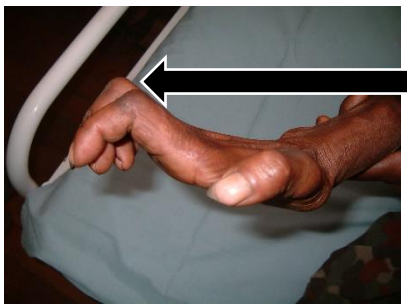
ອາການຂອງພະຍາດຫຼວງແມ່ນຫຍັງ ແລະ ມັນມີຜົນກະທົບແນວໃດຕໍ່ການເຮັດວຽກ?

- ອາການ ທຳອິດຂອງພະຍາດຫຼວງແມ່ນຈະມີ **ຈຸດຕາມຜິວໜັງ.** ບຸກຄົນດັ່ງກ່າວອາດຈະຮູ້ສຶກ ມຶນ ຫຼື ຊາຢູ່ມື ແລະ ຕີນ

- ອາການຕ່າງໆຈະເລີ່ມສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ **ເສັ້ນປະສາດໄດ້ຖືກ ທຳລາຍ.** ຍ້ອນວ່າພະຍາດດັ່ງກ່າວໄດ້ທຳລາຍເສັ້ນປະສາດ, ຄົນເຈັບຈະ**ເລີ່ມສູນເສຍຄວາມຮູ້ສຶກ**ຢູ່ບໍລິເວນຈຸດຕ່າງໆຢູ່ຜິວໜັງ, ມື ແລະ ຕີນ.

- ຖ້າບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເປັນ ອຳມະພາດ ແລະ ການບາດເຈັບທີ່ບໍ່ສາມາດສັງເກດເຫັນໄດ້ເຊັ່ນ: ບາດແຜໄໝ້ ຫຼື ບາດຈີກຂາດ ທີ່ນຳໄປສູ່ການຕິດເຊື້ອ. ນີ້ສາມາດນຳໄປສູ່ການເຮັດໃຫ້ນິ້ວມື ແລະ ນິ້ວຕີນສັ້ນ ລີ ແລະ ຜິດຮູບ, ມີບາດແຜຊຳເຮື້ອຢູ່ມື ແລະ ຕີນ, ແລະ ຕາບອດ.

- ຄົນເຈັບສາມາດ ເກີດການບາດເຈັບຢູ່ຕີນ ຂອງພວກເຂົາໄດ້ງ່າຍ ແລະ ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຍ່າງ ແລະ ແລ່ນຖ້າຕີນຂອງພວກເຂົາຜິດຮູບ ຫລື ມີບາດແຜ.
- ບຸກຄົນດັ່ງກ່າວອາດຈະເກີດການບາດເຈັບຢູ່ມື ຂອງພວກເຂົາ ໄດ້ງ່າຍເມື່ອເຮັດວຽກຢູ່ທົ່ງໄຮ່ທົ່ງນາ ຫຼື ຢູ່ເຮືອນ ແລະ ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການໃຊ້ມືຂອງພວກເຂົາເຊັ່ນ: ເກັບ ແລະ ຖືວັດຖຸໃນເວລາແຕ່ງກິນ ແລະ ເຮັດຄວາມສະອາດ, ຫຼື ເຮັດກິດຈະ ກຳ ເຮັດໄຮ່, ຫຼື ເຮັດກິດຈະກຳ ກັບວັດຖຸນ້ອຍໆເຊັ່ນ: ໃສ່ກະດຸມ ຫຼື ໃສ່ຊິບເຄື່ອງນຸ່ງ, ການຍິບແຊ່ວ, ການຊອຍ ຜັກ.



ນິ້ວມື (ຫຼືນິ້ວຕີນ) ອາດຈະງໍຄືກັບ“ ກົງເລັບ” ທີ່ບໍ່ສາມາດ ເຄື່ອນເໜັງໄດ້.

- ຕາຈະມີນ້ຳ ໄຫຼອອກຫຼາຍເພາະວ່າຄົນເຈັບຈະບໍ່ກະພິບຕາພຽງພໍຍ້ອນການສູນເສຍຄວາມຮູ້ສຶກ. ນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ເກີດການຕິດເຊື້ອຢູ່ຕາ, ການເບິ່ງເຫັນຈະເລີ່ມມົວ/ບໍ່ແຈ້ງ ແລະ ຄົນດັ່ງກ່າວອາດຈະກາຍເປັນ ຄົນຕາບອດ

ວິທີການປ້ອງກັນອາການສັ່ນ?

ຢາປິ່ນປົວພະຍາດຫຼວງ

- ເມື່ອເຫັນອາການສະແດງທຳອິດຂອງພະຍາດຫຼວງທ່ານໝໍສາມາດປິ່ງມະຕິຢາເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດຫຼວງ

ວິທີການປ້ອງກັນດວງຕາທີ່ມີຄວາມສ່ຽງ

- ກະຕຸ້ນໃຫ້ຄົນເຈັບກະພິບຕາ - ພວກເຂົາຕ້ອງຄິດ ແລະ ພະຍາຍາມ “ ປິດຕາ, ເປີດຕາຂອງຂ້ອຍ” ແລະ ເຮັດແບບນີ້ຕະຫຼອດໃຫ້ໄດ້ຫຼາຍໆຄັ້ງ ໂດຍບໍ່ຖ້າໃຫ້ ກະພິບຕາເອງໂດຍອັດຕະໂນມັດ.
- ໃຊ້ຢອດຕາເພື່ອຮັກສາດວງຕາແລະຮັກສາຕາໃຫ້ສະອາດ. ຢ່າຖູຕາ.
- ຂໍໃຫ້ທ່ານ ໝໍ ກວດກາສາຍຕາເປັນປະ ຈຳ ຖ້າຄົນນັ້ນກັງວົນກ່ຽວກັບຄວາມສາມາດໃນການເບິ່ງເຫັນ

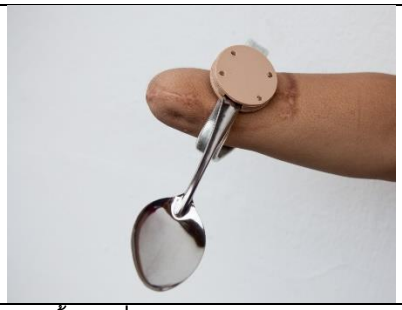
ວິທີການປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວບາດແຜຢູ່ຕີນ ແລະ ມື

- ກວດເບິ່ງຮອຍແຕກແຫງຂອງຜິວໜັງ, ຮອຍແດງ, ບໍລິເວນທີ່ບວມ ຫລື ເປັນຕຸ່ມຢູ່ຕີນ ແລະ ມືເປັນປະຈຳ ທຸກມື້. ຖ້າຫາກວ່າ ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການກົ້ມເບິ່ງຕີນໃຫ້ໃຊ້ແວ່ນສ່ອງເບິ່ງ
- ກວດເບິ່ງເກີບທຸກມື້ ເພື່ອຮັບປະກັນວ່າ ບໍ່ມີກ້ອນຫີນຂະໜາດນ້ອຍ ຫລື ວັດຖຸທີ່ແຂງຄາຢູ່ດ້ານໃນເກີບ ເຊິ່ງສາມາດທຳລາຍຜິວໜັງໃນເວລາຍ່າງ
- ຜິວໜັງທີ່ອ່ອນມີແນວໂນ້ມທີ່ຈະຖືກທຳລາຍ ສະນັ້ນໃຫ້ເອົາຕີນແຊ່ນ້ຳໄວ້ ແລ້ວຂູດເອົາຜິວໜັງທີ່ຕາຍ ອອກໃຫ້ໝົດ ພ້ອມທັງທາຄີມ ຫລື ນ້ຳມັນເພື່ອໃຫ້ຜິວໜັງອ່ອນນຸ້ມ
- ຄວນໃຫ້ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກກວດ ແລະ ປິ່ນປົວບາດແຜເປີດ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມັນສະອາດ ແລະ ປ້ອງ ກັນດ້ວຍການພັນແຜ / ໃຊ້ຜ້າປິດບາດແຜ. ຖ້າຫາກວ່າ ຕີນມີບາດແຜເປີດ ໃຫ້ພັກຜ່ອນ ແລະ ຫລີກລ່ຽງ ການຍ່າງ

ວິທີການສິ່ງເສີມການເຮັດໜ້າທີ່ການຍ່າງເຕັມສ່ວນ?

ນຳໃຊ້ເຄື່ອງຊ່ວຍອຳນວຍຄວາມສະດວກ

- ບາງຄັ້ງການນຳໃຊ້ໄມ້ຄ້ຳເທົ້າສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຈັບເຄື່ອນໄຫວໄປມາໄດ້ ດັ່ງນັ້ນ, ພວກເຂົາຄວນຜັກ ຕີນ ແລະ ໃຫ້ເວລາໃນການປິ່ນປົວໃຫ້ຫາຍຂາດ ຫລື ຊ່ວຍໃຫ້ມັນດຸ່ນດ່ຽງກັນ ຖ້າຫາກວ່າ ພາກສ່ວນໃດ ໜຶ່ງຂອງຕີນຖືກຕັດອົງຄະ
- ເມື່ອຄົນເຈັບສູນເສຍນິ້ວມື ຫລື ພາກສ່ວນໃດໜຶ່ງຂອງມື - ເຄື່ອງຊ່ວຍອຳນວຍຄວາມສະດວກສາມາດ ຊ່ວຍໃນການເຮັດກິດຈະກຳປະຈຳວັນ. ເບິ່ງຕົວຢ່າງດ້ານລຸ່ມທີ່ຊ່ວຍໃນການກິນອາຫານ ແລະ ກະກຽມ ອາຫານສຳລັບການແຕ່ງກິນ

<table>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>ຖ້ວຍພລາສຕິກທີ່ມີປອກໂລຫະສາມາດຊ່ວຍໃນການຖືຖ້ວຍ</td><td>ມີດທີ່ມີປອກໂລຫະສາມາດຊ່ວຍໃນການກະກຽມອາຫານສຳລັບການແຕ່ງກິນ</td></tr>
<tr><td colspan="2">
ຖ້ວຍທີ່ມີບ່ອນຈັບຂະໜາດນ້ອຍ ສາມາດຖືໄດ້ ດ້ວຍນິ້ວໂປ້ ຫລື ມີນິ້ວດຽວໄດ້</td></tr>
<tr><td> </td><td>  </td></tr>
<tr><td colspan="2">ບ່ວງທີ່ຕິດກັບປອກໂລຫະສາມາດສອມໃສ່ນິ້ວມືທີ່ງຸດໄດ້</td></tr>
</table>

.

ການສຶກສາດ້ວຍຕົນເອງ:
ຕອບ ຄຳຖາມຂ້າງລຸ່ມນີ້ເພື່ອທົດສອບຄວາມຮູ້ຂອງທ່ານກ່ຽວກັບພະຍາດຫຼວງ

- ນິຍາມຂອງພະຍາດຫຼວງແມ່ນຫຍັງ?

_____

_____

- ມີການປ່ຽນແປງຫຍັງແດ່ຕໍ່ຮ່າງກາຍເນື່ອງຈາກພະຍາດຫຼວງ?

_____

_____

- ພະຍາດຫຼວງມີຜົນກະທົບຕໍ່ຄວາມສາມາດຂອງຄົນໃນການເຮັດກິດຈະກຳ ປະຈຳວັນບໍ?

_____

_____

- ພະຍາດຫຼວງມີຜົນກະທົບຕໍ່ການເຄື່ອນເຫນັງຂອງຄົນເຮົາແນວໃດ?

_____

_____

- ເຮົາຈະຮັກສາພະຍາດຫຼວງໄດ້ແນວໃດ?

_____

_____

- ເຮົາສາມາດເຮັດຫຍັງໄດ້ແດ່ ເພື່ອຊ່ວຍຄົນທີ່ເປັນພະຍາດຫຼວງ ?

_____

_____

7. ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບ: ສະໝອງບາດເຈັບຈາກການກະທົບ

ສະໝອງບາດເຈັບຈາກການກະທົບ ແມ່ນຫຍັງ?

ສະໝອງບາດເຈັບຈາກການກະທົບ (TBI) ແມ່ນການບາດເຈັບສະໝອງທີ່ ເກີດຈາກ ຫົວກະທົບ ເຊັ່ນ:

- ອຸບັດເຫດທ້ອງຖະໜົນ - ຫົວກະທົບ ຢູ່ໃນລົດ ຫຼື ເວລາຕົກລົດຈັກ ແລະ ຫົວກະທົບພື້ນ.
- ຕົກຈາກບ່ອນສູງ ຫຼື ອຸບັດເຫດຢູ່ເຮືອນ ຫຼື ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ - ຫົວ ກະ ທົບເວລາຕົກຕົ້ນໄມ້, ຕົກຂັ້ນໄດ ຫຼື ອາຄານ, ຕົກຂັ້ນໄດເຮືອນ ຫຼື ລົ້ມ
- ໃນເວລາຫຼິ້ນກິລາ - ຖ້າຫາກໃນເວລາຫຼິ້ນກິລາ ເຊັ່ນ: ເວລາເຕະບານສອງຄົນເອົາຫົວຕຳກັນຢ່າງແຮງ
- ຍ້ອນການທຳຮ້າຍຮ່າງກາຍ ແລະ ຖືກຕີຫົວຢ່າງແຮງ

ສະໝອງບາດເຈັບຈາກການກະທົບ (TBI) ມີຜົນກະທົບຕໍ່ການເຮັດໜ້າທີ່ການ ແນວໃດ?

ມີ 5 ດ້ານທີ່ສຳຄັນ ຂອງການເຮັດໜ້າທີ່ການ ທີ່ອາດຈະໄດ້ຮັບຜົນສະທ້ອນ ຈາກສະໝອງບາດເຈັບຈາກການ ກະທົບ ແລະ ມັນຂຶ້ນຢູ່ກັບວ່າ ພາກສ່ວນໃດ ຂອງສະໝອງຖືກບາດເຈັບ ເຊັ່ນ:

ດ້ານຮ່າງກາຍ - ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ການເຮັດວຽກຂອງຮ່າງກາຍ

- ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ໃນການເຄື່ອນໜັງ - ກ້າມຊຶ້ນອ່ອນເພຍ, ກ້າມຊຶ້ນແຂງຕົວ, ອຳມະພາດ ແລະ ການປະສານງານດ້ານການເຄື່ອນໜັງ
- ຮູ້ສຶກເມື່ອຍ ແລະ ມີແຮງໜ້ອຍ

ດ້ານການຮຽນຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈ - ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ການຄິດ, ການຮຽນຮູ້ ແລະ ການຈື່ຈຳ

- ຄວາມຈຳໄລຍະສັ້ນ ແລະ ການເຮັດວຽກຂອງຄວາມຈຳ, ຕົວຢ່າງເຊັ່ນການຈື່ຈຳ ໜ້າຕາ ຫຼື ຊື່, ຫຼື ສິ່ງ ທີ່ໃຜຜູ້ໜຶ່ງ ຫາກ່ຳເວົ້ານຳເຈົ້າ
- ສຳມະທິ, ການຈັດຂໍ້ມູນ ແລະ ການວາງແຜນຄວາມຄິດ, ສະນັ້ນມັນຈຶ່ງຫຍຸ້ງຍາກ ໃນການຮຽນຮູ້ໜ້າ ທີ່ ໃໝ່, ແຕ່ວ່າບຸກຄົນດັ່ງກ່າວຍັງສາມາດເຮັດໜ້າທີ່ ທີ່ຮັບຮູ້ກ່ອນໜ້າການກະທົບ

ດ້ານການສື່ສານ - ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ຄວາມເຂົ້າໃຈພາສາ, ຄວາມສາມາດໃນການສະແດງອອກ ແລະ ການ ແລກປ່ຽນຄວາມຄິດ ແລະ ການປາກເວົ້າຢ່າງຊັດເຈນ

- ບຸກຄົນດັ່ງກ່າວ ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ໃນການຈື່ຈຳ ຄຳເວົ້າ, ເຂົ້າໃຈປະໂຫຍກ ຫຼື ຕິດຕາມການ ສົນທະນາ
- ເວລາເວົ້າ ບຸກຄົນດັ່ງກ່າວສັບສົນໃນການຈັດລຽງຄຳສັບຢູ່ໃນປະໂຫຍກ, ໃຊ້ຄຳສັບຜິດ ຫຼື ສ້າງຄຳສັບ ຂຶ້ນມາ. ພວກເຂົາອາດຈະມີແນວຄວາມຄິດຢູ່ໃນຫົວຂອງພວກເຂົາ ແຕ່ວ່າ ບໍ່ສາມາດຄົດຫາຄຳສັບ ເພື່ອແລກປ່ຽນແນວຄວາມຄິດ

ດ້ານອາລົມ - ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງບຸກຄົນດັ່ງກ່າວ

- ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຄວບຄຸມອາລົມ - ຮູ້ສຶກອຸກອັ່ງ ແລະ ໂມໂຫ, ໂສກເສົ້າ, ກັງວົນໃຈ ຫຼື ໃຈຮ້າຍ. ມີການກະທົບກະເທືອນດ້ານອາລົມສູງ ແລະ ຮ້ອງໄຫ້ກັບສິ່ງນ້ອຍໆ ຫຼື ບາງເທື່ອກໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກໜ້ອຍ ແລະ ບໍ່ມີປະຕິກິລິຍາດ້ານຄວາມຮູ້ສຶກຕໍ່ສະພາບທີ່ຫຍຸ້ງຍາກ

ດ້ານພຶດຕິກຳ - ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ການກະທຳຂອງບຸກຄົນ

- ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກດ້ານພຶດຕິກຳ - ຮ້າຍກາດ, ພຶດຕິກຳແບບລົບກວນ ແລະ ບໍ່ຄວບຄຸມ ຄຳເວົ້າ ຫຼື ການກະທຳ. ພ້ອມນັ້ນ ບຸກຄົນອາດຈະ ຫົວ ຫຼື ຮ້ອງໄຫ້ ແບບບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມຕົນເອງໄດ້.

ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທັງໝົດທີ່ກ່າວຂ້າງເທິງ ໝາຍຄວາມວ່າ ບຸກຄົນດັ່ງກ່າວ ອາດຈະຖືກແປກແຍກອອກຈາກຫມູ່ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມໂດດດ່ຽວ ແລະ ຖືກປ່ອຍຢູ່ຕາມລຳພັງ. ພວກເຂົາອາດຈະຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າ ແລະ ກັງວົນໃຈ ຫຼື ທໍລະມານຍ້ອນຄວາມຕຶງຄຽດຫຼັງການກະທົບຈາກອຸບັດເຫດ.

ວິທີການສິ່ງເສີມການເຮັດໜ້າທີ່ການຢ່າງເຕັມສ່ວນ?

- ທ່ານໝໍສາມາດປະເມີນທາງດ້ານການແພດໄດ້ ພາຍຫລັງ ສະໝອງບາດເຈັບຈາກການກະທົບ ແລະ ບົ່ງມະຕິການບຳບັດ ເພື່ອຊ່ວຍຟື້ນຟູການເຮັດໜ້າທີ່ການ
- ນັກກາຍະບຳບັດສາມາດໃຫ້ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບການຝຶກແອບ ເພື່ອໃຫ້ກ້າມຊີ້ນແຂງແຮງ, ເພີ່ມຄວາມດຸ່ນດ່ຽງ ແລະ ການຍ່າງ. ພວກເຂົາຍັງສາມາດບົ່ງມະຕິເຄື່ອງຊ່ວຍອຳນວຍຄວາມສະດວກທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຈັບເຄື່ອນໄຫວໄປມາໄດ້.
- ເຄື່ອງຊ່ວຍອຳນວຍຄວາມສະດວກ ສາມາດຊ່ວຍເຄື່ອນຍ້າຍຄົນເຈັບຈາກຕຽງ, ລໍ້ເລື່ອນ ແລະ ຫ້ອງນ້ຳ ແລະ ການດູແລຕົນເອງ, ການອາບນ້ຳ, ການແຕ່ງຕົວ ແລະ ອື່ນໆ

ການຮຽນດ້ວຍຕົນເອງ:
ຕອບບັນດາຄຳຖາມລຸ່ມນີ້ ເພື່ອທົດສອບຄວາມຮູ້ຂອງຕົນ ກ່ຽວກັບສະໝອງບາດເຈັບ ຈາກການກະທົບ

- **5 ດ້ານທີ່ສຳຄັນ ຂອງການເຮັດໜ້າທີ່ການ ທີ່ໄດ້ຮັບຜົນສະທ້ອນຈາກສະໝອງບາດເຈັບຈາກການກະທົບ ມີຫຍັງ ແດ່?** -

_____

_____

- **ສະໝອງບາດເຈັບຈາກການກະທົບ ອາດຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ແນວໃດ?**

_____

- **ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກດ້ານຮ່າງກາຍ ປະເພດໃດ ທີ່ບຸກຄົນອາດຈະມີ ຫຼັງຈາກ ສະໝອງບາດເຈັບຈາກການກະທົບ?**

_____

_____

- **ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກດ້ານການສື່ສານ ປະເພດໃດ ທີ່ບຸກຄົນອາດຈະມີ ຫຼັງຈາກ ສະໝອງບາດເຈັບຈາກການກະທົບ?**

_____

_____

- **ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກດ້ານອາລົມ ແລະ ພຶດຕິກຳ ປະເພດໃດ ທີ່ບຸກຄົນອາດຈະມີ ຫຼັງຈາກ ສະໝອງບາດເຈັບຈາກ ການກະທົບ?**

_____

_____

- **ເຮົາສາມາດເຮັດຫຍັງໄດ້ແດ່ ເພື່ອຊ່ວຍຄົນທີ່ສະໝອງບາດເຈັບຈາກການກະທົບ?**

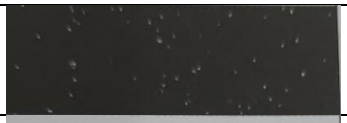
_____

_____

8. ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບທີ່ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ ຕາ ແລະ ຫູ

ຕາບອດ ແລະ ຄວາມບົກພ່ອງດ້ານການເບິ່ງເຫັນ

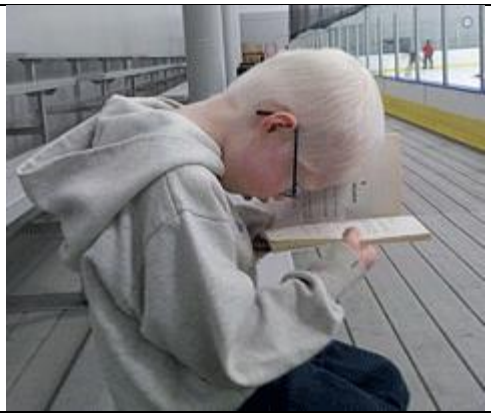
ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກດ້ານການເບິ່ງເຫັນ ແມ່ນມີຫຼາກຫຼາຍຮູບແບບ - ບາງຄົນ ອາດຈະບໍ່ເຫັນຫຍັງເລີຍ ແລະ ຕາບອດ, ໃນຂະນະທີ່ ບາງຄົນ ມີຄວາມບົກພ່ອງດ້ານສາຍຕາ ສາມາດເບິ່ງເຫັນບາງຢ່າງ ແຕ່ວ່າ ເຫັນແບບຈຳກັດ.

ເບິ່ງບໍ່ເຫັນ	
ເຫັນເປັນຈຸດ ຫຼື ເປັນຫຍ່ອມໆ	
ເຫັນເປັນແບບຖ້ຳ - ສາມາດເບິ່ງເຫັນຊື່ກົງ ແຕ່ບໍ່ເຫັນທາງຂ້າງ	
ສາມາດເບິ່ງເຫັນສິ່ງທີ່ຢູ່ທາງຂ້າງ ແຕ່ບໍ່ເຫັນຊື່ກົງ	

ບັນດາບັນຫາກັບການເບິ່ງເຫັນ ສາມາດເກີດຈາກ ຫຼາຍສາເຫດທີ່ຕ່າງກັນເຊັ່ນ:

- ຄວາມບົກພ່ອງທາງສະໝອງ ເຊັ່ນ: ຜູ້ພິການທາງສະໝອງ
- ການຕິດເຊື້ອ
- ຕາບາດເຈັບ
- ຕາເຫຼ່ອ
- ຕາຊຸ້ນ
- ພະຍາດເບົາຫວານ
- ຕາຕໍ້ - ຄວາມດັນຂຶ້ນຕາ ຍ້ອນຄວາມດັນເລືອດສູງ
- ອາຍຸ ແລະ ການເຊື່ອມສະພາບທົ່ວໄປດ້ານການເບິ່ງເຫັນ

ອາການມີຫຍັງແດ່?

ການຕິດເຊື້ອ - ຕາແດງ, ຕາປຽກ ຫຼື ເຈັບຕາ - ຕິດເຊື້ອພະຍາດ	**ຕາບາດເຈັບ ເຊັ່ນ: ອຸບັດເຫດຈາກລະເບີດບໍ່ທັນແຕກ ແລະ ເສຍໜ່ວຍຕາ**
	
ຕາຊໍ້ນ- ເປັນຄືມີຂີ້ເຜື້ອສີຂາວ ຫຼື ສີຂີ້ເທົ່າ ຢູ່ກາງໜ່ວຍຕາ	**ສາຍຕາຍາວ-** ບຸກຄົນຈັບວັດຖຸ ຫຼື ປຶ້ມໃກ້ກັບໜ້າຂອງພວກເຂົາເພື່ອເບິ່ງ
ຕາເໝ່ວ – ເມື່ອພາກສ່ວນທີ່ເປັນສີຂອງຕາ ປິ່ນໄປທາງຂ້າງ ແທນທີ່ຈະຢູ່ທາງກາງ	**ຕາບອດ** - ບໍ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນ ແລະ ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ຈາກຜູ້ອື່ນ ເພື່ອເຄື່ອນໄຫວໄປມາ

ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກດ້ານການເບິ່ງເຫັນ ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ການເຮັດໜ້າທີ່ການແນວໃດ?

- ບຸກຄົນດັ່ງກ່າວ ອາດຈະມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ໃນການອ່ານປຶ້ມ, ເບິ່ງຮູບພາບຢູ່ໂທລະສັບມືຖື ຫຼື ໂທລະທັດ ຫຼື ເບິ່ງລາຍລະອຽດຂອງສິ່ງຂອງທີ່ຂາຍຢູ່ຕະຫຼາດ
- ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເຮັດໜ້າທີ່ປະຈຳວັນ - ການດູແລຕົນເອງ (ແຕ່ງໜ້າ, ຕິດກະດຸມ), ກິດຈະກຳໃນເຮືອນ (ກະກຽມ ແລະ ແຕ່ງອາຫານ, ທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ອື່ນໆ)
- ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເຄື່ອນໄຫວໄປມາ ແລະ ຍ່າງຕຳສິ່ງຂອງເລື້ອຍໆ ແລະ ບາງເທື່ອກໍ່ເຕະສະດຸດ ແລະ ລົ້ມ
- ຕ້ອງການແສງແຈ້ງ ເພື່ອໃຫ້ເບິ່ງເຫັນສິ່ງຂອງງ່າຍຂຶ້ນ
- ຜູ້ທີ່ຕາບອດ ອາດຈະຮູ້ສຶກຊ່ວຍເຫຼືອໂຕເອງບໍ່ໄດ້ ແລະ ຢ້ານທີ່ຈະເຄື່ອນໄຫວໄປມາ

ວິທີປ້ອງກັນອາການສິນ ແລະ ການເຮັດໜ້າທີ່ຢ່າງເຕັມສ່ວນ?

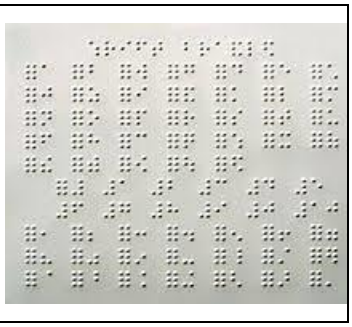
ການສົ່ງຕໍ່ໄປປະເມີນດ້ານການແພດ

- ຖ້າຫາກ ຄົນເຈັບປະເຊີນອາການຕາຊຶມເຊື້ອ (ຕາແດງ, ນ້ຳຕາໄຫລ, ເຈັບຕາ) ພວກເຂົາຄວນໄປພົບໝໍ ເພື່ອປິ່ນປົວ
- ໝໍຕາ ແມ່ນໝໍທີ່ຊ່ຽວຊານກ່ຽວກັບຕາ ແລະ ສາມາດວັດແທກວ່າ ເຈົ້າເຫັນຫລາຍສ່ຳໃດ ແລະ ຕັດສິນໃຈ ວ່າ ແວ່ນຕາຈະເປັນປະໂຫຍດ ຫລື ບໍ່
- ການຜ່າຕັດຕາອາດຊ່ວຍຟື້ນຟູການເບິ່ງເຫັນໄດ້ - ຖ້າຫາກຄົນເຈັບເປັນຕາຕໍ້ ໃຫ້ໄປພົບໝໍ ເພື່ອປະເມີນ ດ້ານການແພດ ເພື່ອເບິ່ງວ່າ ການຜ່າຕັດຈະຊ່ວຍໄດ້ ຫລື ບໍ່

ການນຳໃຊ້ເຄື່ອງຊ່ວຍອຳນວຍຄວາມສະດວກ

ມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ແຕກຕ່າງກັນເຊິ່ງສາມາດຊ່ວຍໃນການເບິ່ງເຫັນ:

ແວ່ນຕາ	**ແວ່ນຂະຫຍາຍ**	**ປຶ້ມພິມອັກສອນຂະໜາດໃຫຍ່**
ຄົນທີ່ບໍ່ມີດວງຕາ ສາມາດໃສ່ຕາປອມໄດ້ - ນີ້ບໍ່ແມ່ນຊ່ວຍໃຫ້ມັນເບິ່ງເຫັນໄດ້ ງ່າຍ ແຕ່ຈະເປັນການປັບປຸງຮູບຮ່າງຂອງຕາ ແລະ ໃບໜ້າ		

ຄົນຕາບອດສາມາດຮຽນຮູ້ການໃຊ້ອັກສອນນູນໃນການອ່ານ ແລະ ຂຽນ		

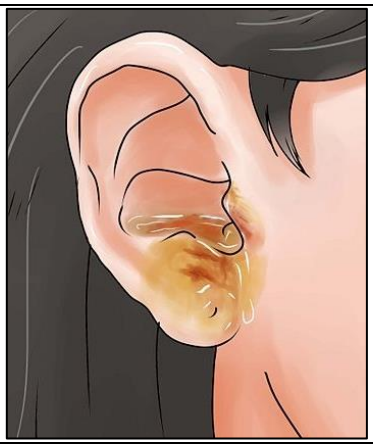
ຫູໜວກ ແລະ ສູນເສຍການໄດ້ຍິນບາງສ່ວນ

ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກດ້ານການໄດ້ຍິນ ສາມາດມີຫຼາກຫຼາຍ - ບາງຄົນບໍ່ໄດ້ຍິນຫຍັງເລີຍ (ຫູໜວກ) ໃນຂະນະທີ່ ບາງຄົນໄດ້ຍິນບາງສິ່ງ ແຕ່ບໍ່ຊັດເຈນປານໃດ (ສູນເສຍການໄດ້ຍິນບາງສ່ວນ).

ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການໄດ້ຍິນ ສາມາດເກີດຈາກຫຼາຍສາເຫດເຊັ່ນ:

- ການຕິດເຊື້ອໃນລະຫວ່າງການເລີ່ມຕົ້ນຖືພາ ທີ່ມີຜົນທຳລາຍລະບົບປະສາດຫູ
- ເດັກເກີດກ່ອນກຳນົດ
- ການກິນຢາປົວພະຍາດບາງຢ່າງໃນລະຫວ່າງການຖືພາ
- ສະໝອງບາດເຈັບ
- ຫູຕິດເຊື້ອຊ້ຳເຮື້ອ ທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ (ເບິ່ງຮູບຢູ່ດ້ານລຸ່ມ)
- ມີສຽງດັງ ຢູ່ເລື້ອຍໆ
- ບາດເຈັບ - ມີສິ່ງໃດໜຶ່ງຢູ່ໃນຫູ

ອາການຂອງ ຫູຕິດເຊື້ອມີຫຍັງແດ່?

	
ການຕິດເຊື້ອ - ນ້ຳສີນ້ຳຕານ ຫຼື ສີເຫຼືອງໄຫຼອອກມາຈາກຫູ	**ເຈັບ** – ບາງຄົນອາດຈະຈັບ ແລະ ດຶງຫູ. ອາດຈະຮູ້ສຶກເຈັບຢູ່ໃນ ແລະ ທາງດ້ານຫຼັງຫູ ແລະ ອາດຈະຢູ່ໃບໜ້າໃກ້ຫູ

ອາການຂອງ ການສູນເສຍການໄດ້ຍິນມີຫຍັງແດ່?

- ບຸກຄົນດັ່ງກ່າວຈະບອກໃຫ້ ຜູ້ອື່ນລົ້ມຄືນຢູ່ເລື້ອຍໆ ເວລາເວົ້າ.
- ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ໃນການຕິດຕາມການສົນທະນາ ກັບຄົນຫຼາຍກວ່າ ສອງຄົນ.
- ມັນຍາກທີ່ຈະເຂົ້າໃຈ ແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍ (ຜູ້ທີ່ມີສຽງສູງ)
- ໃນສະພາບທີ່ມີສຽງວົນແຊວ ເຊັ່ນ ສະຖານທີ່ສາທາລະນະ ທີ່ມີຄົນຫຼາຍ ບຸກຄົນດັ່ງກ່າວ ບໍ່ສາມາດ ຕິດຕາມການສົນທະນາໄດ້.
- ບຸກຄົນດັ່ງກ່າວ ອາດຈະຕອບຄຳຖາມບໍ່ຖືກຢູ່ເລື້ອຍໆ ຍ້ອນວ່າ ພວກເຂົາບໍ່ໄດ້ຍິນຄຳຖາມ.
- ມັນຍາກທີ່ຈະເຂົ້າໃຈຄົນອື່ນ ເມື່ອບໍ່ໄດ້ເຫັນໜ້າພວກເຂົາ.
- ບຸກຄົນດັ່ງກ່າວຕ້ອງການເບິ່ງໜ້າຄົນອື່ນ ຢ່າງຕັ້ງໃຈ ເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າໃຈຄຳເວົ້າຂອງພວກເຂົາ.

ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກດ້ານການສູນເສຍການໄດ້ຍິນ ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ການເຮັດໜ້າທີ່ການແນວໃດ?

- ບຸກຄົນດັ່ງກ່າວຈະພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການສື່ສານ ກັບຄົນອື່ນ ຍ້ອນວ່າພວກເຂົາບໍ່ສາມາດໄດ້ຍິນສຽງ ຢ່າງຊັດເຈນ ຢູ່ໃນສະພາບແວດລ້ອມທີ່ງຽບ ແລະ/ຫຼື ວົນແຊວ.
- ບຸກຄົນດັ່ງກ່າວອາດຈະ ມີຄວາມສ່ຽງ ເມື່ອຢູ່ຂ້າງນອກ ຍ້ອນວ່າ ພວກເຂົາບໍ່ໄດ້ຍິນສຽງ ເຊັ່ນ: ສຽງຂອງ ລົດເກັ່ງ/ລົດບັນທຸກ ທີ່ກຳລັງໃກ້ເຂົ້າມາ ເວລາທີ່ພວກເຂົາກຳລັງຍ່າງຢູ່ແຄມທາງ ຫຼື ສຽງອື່ນໆ ທີ່ໝາຍເຖິງ ອັນຕະລາຍ.
- ກົດດັນ ແລະ ເມື່ອຍເພຍ ຈາກການໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມ ເພື່ອເຂົ້າໃຈ ຄຳເວົ້າ ໝົດມື້ ແລະ ຮູ້ສຶກລົບກວນ ຄົນອື່ນ ຍ້ອນວ່າ ເຈົ້າມີບັນຫາໃນການເຂົ້າໃຈພວກເຂົາ.
- ອາຍ ຫຼື ອຶດອັດໃຈ ທີ່ຈະພົບກັບບຸກຄົນໃໝ່ໆ
- ຖອນຕົວອອກຈາກສະພາບສັງຄົມ ທີ່ເຄີຍມັກ ຍ້ອນບັນຫາດ້ານການໄດ້ຍິນ.

ວິທີປ້ອງກັນອາການສິ ແລະ ການເຮັດໜ້າທີ່ຢ່າງເຕັມສ່ວນ?

ການສົ່ງຕໍ່ໄປປະເມີນດ້ານການແພດ

- ຖ້າຫາກ ຄົນເຈັບຄິດວ່າ ພວກເຂົາມີສິ່ງແປກປອມຢູ່ໃນຫູຂອງພວກເຂົາ ແລະ ປະເຊີນອາການຂອງຫູຊຶມ ເຊື້ອ (ເຈັບປວດ ແລະ ມີໜອງໄຫລອອກມາຈາກຫູ)- ພວກເຂົາຄວນສົ່ງຕໍ່ໄປຫາທ່ານໝໍ ເພື່ອປະເມີນທາງ ດ້ານການແພດ
- ທ່ານໝໍທີ່ຊ່ຽວຊານກ່ຽວກັບຕາ, ຫູ ແລະ ຄໍ (ENT) ສາມາດປະເມີນບັນຫາດ້ານຫູ. ນັກກວດການໄດ້ ຍິນແມ່ນໝໍທີ່ຊ່ຽວຊານທີ່ສາມາດປະເມີນຄວາມສາມາດຂອງການໄດ້ຍິນຂອງຄົນໄດ້

ການນຳໃຊ້ເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງ

- ເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຄົນໃດຄົນໜຶ່ງໄດ້ຍິນສຽງແຈ້ງຂຶ້ນ, ໄດ້ຍິນການປາກເວົ້າດີຂຶ້ນ ແລະ ເຮັດ ໃຫ້ມັນງ່າຍທີ່ຈະຟັງໂທລະທັດ ແລະ ວິທະຍຸ ແລະ ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຈັບຮູ້ສຶກໝັ້ນໃຈໃນການລົມກັບ ຄົນອື່ນຫລາຍຂຶ້ນ
- ທ່ານຈະຍັງໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດຈາກ ເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງ. ຖ້າຄົນໃດຄົນໜຶ່ງຫູໜວກ ເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງຈະຊ່ວຍ ຫຍັງບໍ່ໄດ້

ການຮຽນດ້ວຍຕົນເອງ:
ຕອບຄັນດາຄຳຖາມລຸ່ມນີ້ ເພື່ອທົດສອບຄວາມຮູ້ຂອງຕົນ ກ່ຽວກັບ ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ດ້ານການເບິ່ງເຫັນ ແລະ ການໄດ້ຍິນ

1. ອາການຂອງ ຄົນທີ່ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກດ້ານການເບິ່ງເຫັນ ມີຫຍັງແດ່?

_____

_____

- **ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກດ້ານການເບິ່ງເຫັນ ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ການເຮັດໜ້າທີ່ການແນວໃດ?**

_____

_____

- **ອາການຂອງ ຫູຕິດເຊື້ອມີຫຍັງແດ່?**

_____

_____

- **ອາການຂອງ ການສູນເສຍການໄດ້ຍິນມີຫຍັງແດ່?**

_____

_____

- **ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກດ້ານການໄດ້ຍິນ ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ການເຮັດໜ້າທີ່ການແນວໃດ?**

_____

_____

- **ໃບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບ: ເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບອື່ນໆ**

ເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບອື່ນໆ ສາມາດເປັນສາເຫດຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເຮັດໜ້າທີ່ການ ແລະ ເຮັດໃຫ້ບຸກຄົນມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ພາວະແຊກຊ້ອນດ້ານການປິ່ນປົວ, ມີຄວາມບົກພ່ອງ ແລະ ພິການໄລຍະຍາວ ຖ້າຫາກພວກເຂົາບໍ່ປິ່ນປົວເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບດັ່ງກ່າວ. ຂໍ້ມູນຕໍ່ໄປນີ້ ຈະແລກປ່ຽນແບ່ງປັນຂໍ້ມູນຂ່າວສານ ກ່ຽວກັບເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບທົ່ວໄປທີ່ສຳຄັນອື່ນໆ ທີ່ຄວນຮູ້.

<u>ເບົາຫວານ ແມ່ນຫຍັງ?</u>

ເບົາຫວານ ແມ່ນເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບ ທີ່ເຮັດໃຫ້ນ້ຳຕານໃນເລືອດຂອງບຸກຄົນດັ່ງກ່າວສູງເກີນໄປ. ການມີນ້ຳຕານໃນເລືອດສູງເກີນໄປເປັນໄລຍະເວລາດົນ ສາມາດເຮັດໃຫ້ມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບຮ້າຍແຮງ.

ວິທີເຮັດວຽກຂອງຮ່າງກາຍ - ນ້ຳຕານໃນເລືອດແມ່ນຫຍັງ ແລະ ຮ່າງກາຍຄວບຄຸມມັນໄດ້ແນວໃດ?

ຮ່າງກາຍໄດ້ນ້ຳຕານມາຈາກອາຫານ ທີ່ພວກເຮົາກິນ ແລະ ມັນແມ່ນແຫຼ່ງພະລັງງານທີ່ສຳຄັນ. ຈຳນວນຂອງນ້ຳຕານ ຢູ່ໃນເລືອດ ແມ່ນຖືກຄວບຄຸມໂດຍ ຮໍໂມນຊະນິດໜຶ່ງ ທີ່ເອີ້ນວ່າ ອິນຊູລິນ. ເມື່ອອາຫານຖືກຍ່ອຍ ແລະ ເຂົ້າໄປໃນເລືອດ ຮໍໂມນ ອິນຊູລິນ ຈະຍ້າຍນ້ຳຕານອອກຈາກເລືອດ ໄປຫາຈຸລັງຂອງຮ່າງກາຍ ເຊິ່ງເປັນບ່ອນທີ່ນ້ຳຕານຖືກຍ່ອຍເພື່ອຜະລິດເປັນພະລັງງານ.

ເມື່ອບຸກຄົນໃດໜຶ່ງ ມີພະຍາດເບົາຫວານ, ຮ່າງກາຍບໍ່ສາມາດຍ່ອຍນ້ຳຕານໃຫ້ເປັນພະລັງງານ ຍ້ອນວ່າ ຮໍໂມນດັ່ງກ່າວບໍ່ເຮັດວຽກຢ່າງຖືກຕ້ອງ ຫຼື ບໍ່ມີຮໍໂມນພຽງພໍ. ເມື່ອສິ່ງດັ່ງກ່າວນີ້ເກີດຂຶ້ນ ຈະເຮັດໃຫ້ນ້ຳຕານຢູ່ໃນເລືອດຂອງເຮົາ ສູງເກີນໄປ.

ການເຊື່ອມໂຍງ ລະຫວ່າງ ເບົາຫວານ, ຄວາມບົກພ່ອງ ແລະ ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເຮັດໜ້າທີ່ການ ມີຫຍັງແດ່?

- **ຜູ້ທີ່ມີເບົາຫວານ ແມ່ນມີຄວາມສ່ຽງສູງ ຕໍ່ ເສັ້ນເລືອດອຸດຕັນ ແລະ ພະຍາດຫົວໃຈ** ພ້ອມທັງບັນຫາສຸຂະພາບອື່ນໆ. ສະນັ້ນ ມັນຈຶ່ງສຳຄັນ ທີ່ຕ້ອງຮູ້ວ່າ ມີເບົາຫວານ ຫຼື ບໍ່ ເພື່ອວ່າຈະສາມາດ ປິ່ນປົວເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບດັ່ງກ່າວ ແລະ ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງ ຕໍ່ ເສັ້ນເລືອດອຸດຕັນ ຫຼື ພະຍາດຫົວໃຈ.
- ເບົາຫວານ ສາມາດມີຜົນເສຍຫາຍ ຕໍ່ເສັ້ນເລືອດຕາ ເຊິ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ **ຕາບອດ ແລະ ເພີ່ມຄວາມສ່ຽງຕໍ່ເງື່ອນໄຂທີ່ຮ້າຍແຮງດ້ານການເບິ່ງເຫັນອື່ນໆ ເຊັ່ນ ຕໍ້ກະຈົກຕາ.**
- ການສະໜອງເລືອດໄປຕີນ ກໍ່ອາດຈະຫຼຸດລົງ ໂດຍທີ່ເບົາຫວານ ຈະເຮັດໃຫ້ **ຄວາມຮູ້ສຶກຫຼຸດລົງ. ບຸກຄົນດັ່ງກ່າວອາດຈະ ມີການບາດເຈັບຢູ່ຕີນ ໂດຍບໍ່ຮູ້ເມື່ອ ຫຼື ມີ 'ບາດແຜອັກເສບຈາກພະຍາດເບົາຫວານ'. ຕີນ ມີບາດແຜອັກເສບທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດການຕິດເຊື້ອ ແລະ ໃນກໍລະນີຮ້າຍແຮງ ຕ້ອງໄດ້ຕັດອົງຄະ.**

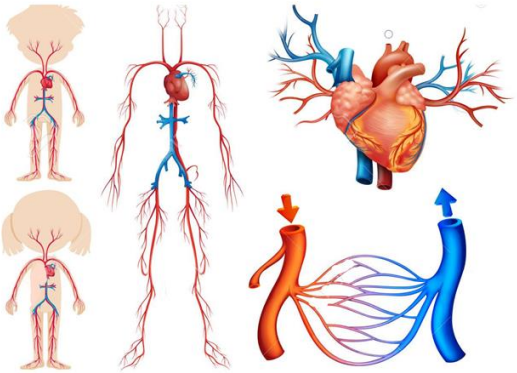
ວິທີການປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວບາດແຜ່ຢູ່ຕີນ

- ກວດເບິ່ງຮອຍແຕກແຫ້ງຂອງຜິວໜັງ, ຮອຍແດງ, ບໍລິເວນທີ່ບວມ ຫລື ເປັນຕຸ່ມຢູ່ຕີນ ແລະ ມືເປັນປະຈຳທຸກມື້. ຖ້າຫາກວ່າ ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການກົ້ມເບິ່ງຕີນໃຫ້ໃຊ້ແວ່ນສ່ອງເບິ່ງ
- ກວດເບິ່ງເກີບທຸກມື້ ເພື່ອຮັບປະກັນວ່າ ບໍ່ມີກ້ອນຫີນຂະໜາດນ້ອຍ ຫລື ວັດຖຸທີ່ແຂງຄາຢູ່ດ້ານໃນເກີບ ເຊິ່ງສາມາດທຳລາຍຜິວໜັງໃນເວລາຍ່າງ
- ຄວນໃຫ້ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກກວດ ແລະ ປິ່ນປົວບາດແຜເປີດ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ມັນສະອາດ ແລະ ປ້ອງກັນດ້ວຍການພັນແຜ / ໃຊ້ຜ້າປິດບາດແຜ. ຖ້າຫາກວ່າ ຕີນມີບາດແຜ່ເປີດ ໃຫ້ພັກຜ່ອນ ແລະ ຫລີກລ່ຽງການຍ່າງ
- ໃສ່ເກີບທີ່ຖືກປະເພດ ສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນຕີນ ແລະ ຫລຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຂອງການບາດເຈັບ

ຄວາມດັນເລືອດສູງ

ເມື່ອເຈົ້າໄປພົບທ່ານໝໍ, ທ່ານໝໍກໍ່ຈະວັດແທກຄວາມດັນເລືອດ. ເມື່ອຄວາມດັນ ເລືອດສູງເກີນໄປ ມັນກໍ່ຈະເພີ່ມຄວາມເຄັ່ງຕຶງພິເສດໃສ່ເສັ້ນເລືອດ, ຫົວໃຈ ແລະ ອະໄວຍະວະອື່ນໆຂອງຮ່າງກາຍ. ຄວາມດັນ ເລືອດສູງແບບຕໍ່ເນື່ອງຍາວນານ ສາມາດເພີ່ມຄວາມສ່ຽງ ຕໍ່ ເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບທີ່ຮ້າຍແຮງອື່ນໆ ເຊັ່ນ ເສັ້ນເລືອດອຸດຕັນ ແລະ ພະຍາດຫົວໃຈ ແລະ ຫົວໃຈລົ້ມເຫຼວ.

ເງື່ອນໄຂດ້ານຫົວໃຈ



ຫົວໃຈ ແມ່ນອະໄວຍະວະທີ່ສຳຄັນຂອງຮ່າງກາຍ ສຳລັບສູບສີດເລືອດໄປທົ່ວຮ່າງກາຍ ເພື່ອສະໜອງໂພຊະນາການໃຫ້ຮ່າງກາຍ ແລະ ກຳຈັດສິ່ງເສດເຫຼືອ. ເມື່ອຫົວໃຈບໍ່ສາມາດສູບສີດເລືອດໄປທົ່ວຮ່າງກາຍ, ຈຸລັງກໍ່ຈະຕາຍ. ເລືອດໄຫຼວຽນໄປທົ່ວຮ່າງກາຍ ຈາກຫົວໃຈ ແລະ ກັບຄືນມາ ຕາມເສັ້ນເລືອດ.

ຖ້າຫາກ ເຈົ້າມີເງື່ອນໄຂດ້ານຫົວໃຈ, ກ້າມເນື້ອຂອງຫົວໃຈ ອາດຈະບໍ່ເຮັດວຽກຢ່າງຖືກຕ້ອງ, ສະນັ້ນ ມັນຈະບໍ່ສາມາດ ສູບສີດ ເລືອດໄປທົ່ວຮ່າງກາຍ ຢ່າງມີປະສິດທິພາບ. ເສັ້ນເລືອດອາດຈະຕີບເຂົ້າ ຫຼື ອຸດຕັນ.

ເມື່ອ ເລືອດບໍ່ສາມາດໄຫຼວຽນ ໄປທົ່ວຮ່າງກາຍຢ່າງຖືກຕ້ອງ, ບຸກຄົນດັ່ງກ່າວຈະມີຄວາມສ່ຽງ ຕໍ່ຫົວໃຈລົ້ມເຫຼວ, ເຈັບໜ້າເອິກ ແລະ ເສັ້ນເລືອດອຸດຕັນ. ມັນສຳຄັນຕ້ອງໄດ້ຮູ້ວ່າ ບຸກຄົນໃດໜຶ່ງ ມີເງື່ອນໄຂດ້ານຫົວໃຈຫຼືບໍ່, ຍ້ອນ ວ່າມັນມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ ເສັ້ນເລືອດອຸດຕັນ. ພວກເຂົາຕ້ອງໄດ້ຮັບການຕິດຕາມຢ່າງເປັນປົກກະຕິ.

ການເຈັບຫົວ ຊ້ຳເຮື້ອ

ໃນຈຸດໃດໜຶ່ງ ທຸກຄົນ ສາມາດມີອາການເຈັບຫົວ ແລະ ໃນເກືອບທຸກກໍລະນີມັນບໍ່ຮ້າຍແຮງ. ອາການເຈັບຫົວ ອາດຈະແມ່ນສັນຍານ ຂອງບັນຫາອື່ນ, ສະນັ້ນມັນຈຶ່ງສຳຄັນ ທີ່ຕ້ອງຮູ້ວ່າ ບຸກຄົນດັ່ງກ່າວມີອາການເຈັບຫົວ ຮ້າຍ ແຮງ ຊ້ຳເຮື້ອ ເລື່ອຍໆ ຫຼື ບໍ່.

- ຖ້າຫາກບຸກຄົນໃດໜຶ່ງ ໃສ່ແວ່ນຕາ ແລະ ແວ່ນຕາສັ່ງຕັດບໍ່ຖືກ, ສິ່ງດັ່ງກ່າວນີ້ ອາດຈະເຮັດໃຫ້ເຈັບຫົວ
- ອາການເຈັບຫົວ ອາດຈະແມ່ນສັນຍານ ວ່າບຸກຄົນດັ່ງກ່າວ ມີຄວາມກົດດັນ
- ບຸກຄົນໃດໜຶ່ງ ທີ່ຖືກກະທົບ ທີ່ຫົວ ແລະ ສະໝອງໄດ້ຮັບບາດເຈັບ ອາດຈະມີອາການເຈັບຫົວ
- ອາການເຈັບຫົວ ອາດຈະເປັນສັນຍານ ຂອງ ເສັ້ນເລືອດອຸດຕັນ ຫຼື ສະໝອງຕິດເຊື້ອ

ອາການເຈັບກ້ານຄໍ ແລະ ຫຼັງ

- ຄົນເຮົາສາມາດມີອາການເຈັບກ້ານຄໍ ແລະ ຫຼັງ ຍ້ອນຫຼາຍສາເຫດທີ່ແຕກຕ່າງກັນ
- ອາການເຈັບກ້ານຄໍ ແລະ ຫຼັງອາດຈະເກີດຂຶ້ນຍ້ອນໄດ້ຮັບບາດເຈັບຈາກ ການລົ້ມ ຫຼື ອຸບັດຕິເຫດທາງຖະໜົນ.
- ຜູ້ດູແລ ທີ່ອຸ້ມ ແລະ ຍ້າຍ ຜູ້ທີ່ມີຄວາມພິການ ຢູ່ເລື້ອຍໆ ກໍ່ອາດຈະມີອາການເຈັບກ້ານຄໍ ແລະ ຫຼັງ ຍ້ອນ ແຮງກົດດັນຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາ

ການຮຽນດ້ວຍຕົນເອງ:
ຕອບບັນດາຄຳຖາມລຸ່ມນີ້ ເພື່ອທົດສອບຄວາມຮູ້ຂອງຕົນ ກ່ຽວກັບ ເງື່ອນໄຂ ສຸຂະພາບດ້ານອື່ນໆ.

- **ຖ້າຫາກບຸກຄົນໃດໜຶ່ງ ມີ ເບົາຫວານ, ພວກເຂົາຈະມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບອັນໃດ ທີ່ອາດຈະເຮັດໃຫ້ ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເຮັດໜ້າທີ່ການ?**

  _____

  _____

- **ຍ້ອນຫຍັງ ມັນຈຶ່ງສຳຄັນທີ່ຕ້ອງຮູ້ວ່າ ບຸກຄົນໃດໜຶ່ງ ມີຄວາມດັນເລືອດສູງ ຫຼື ເງື່ອນໄຂດ້ານຫົວໃຈ ຫຼືບໍ່?**

  _____

  _____

- **ຍ້ອນຫຍັງ ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ບຸກຄົນໃດໜຶ່ງ ອາດຈະມີ ອາການເຈັບຫົວຊ້ຳເຮື້ອ?**

  _____

  _____

- **ຍ້ອນຫຍັງ ບຸກຄົນໃດໜຶ່ງ ຈຶ່ງອາດຈະມີ ອາການເຈັບກ້ານຄໍ ແລະ ຫຼັງ?**

  _____

  _____

9. ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບ ການຜິດຮູບຂອງພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ

ການຜິດຮູບແມ່ນຫຍັງ?

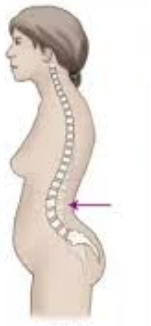
ການຜິດຮູບ ແມ່ນພາກສ່ວນໜຶ່ງຂອງຮ່າງກາຍຂອງຄົນ ທີ່ມີຮູບຮ່າງ ບໍ່ປົກກະຕິ ຍ້ອນເກີດຈາກການບາດເຈັບ ຫຼື ພະຍາດ, ຫຼື ຍ້ອນວ່າພວກເຂົາເກີດມາໃນຮູບແບບນັ້ນ. **ການຜິດຮູບ** ສາມາດສັງເກດໄດ້ຈາກ ຫົວ, ຫຼັງ, ແຂນ ແລະ ມື, ຂາ ແລະ ຕີນ.

ການຜິດຮູບ ຂອງຫົວ

	ຜູ້ທີ່ຫົວນ້ອຍ ຫົວນ້ອຍ - ໄມໂຄຣເຊຟາລີ (ສະໝອງນ້ອຍ) ແມ່ນເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບ ທີ່ສະໝອງຂອງເດັກນ້ອຍ ບໍ່ຂະຫຍາຍຕົວປົກກະຕິ ຫຼື ຢຸດການຂະຫຍາຍຕົວໃນລະຫວ່າງການຖືພາ, ສະນັ້ນ ຂະໜາດຂອງຫົວຈຶ່ງ ນ້ອຍກວ່າປົກກະຕິ. ເດັກນ້ອຍອາດຈະມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ໃນ ການເຄື່ອນໄຫວໄປມາ ແລະ ການຊົງຕົວ, ການເບິ່ງເຫັນ ແລະ ການໄດ້ຍິນ. ພວກເຂົາອາດຈະມີພະຍາດລົມຊັກ ແລະ ຄວາມຜິການທາງສະຕິປັນຍາ. ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກດັ່ງກ່າວນີ້ ສາມາດເປັນແບບເລັກນ້ອຍ ຈົນເຖິງ ຮ້າຍແຮງ ແລະ ສາມາດມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ຊີວິດທັງໝົດຂອງບຸກຄົນ.
	ຜູ້ທີ່ຫົວໃຫຍ່ ຫົວໃຫຍ່ - ມາໂຄຣເຊຟາລີ (ສະໝອງໃຫຍ່) ແມ່ນ ບາງຄົນທີ່ເກີດມາ ມີສະໝອງໃຫຍ່ ຫຼື ມີທາດແຫຼວຫຼາຍເກີນໄປຢູ່ໃນສະໝອງ (ບາງເທື່ອກໍ່ເອີ້ນວ່າ ໄຮໂດຣເຊຟາລັດ). ເມື່ອມີທາດແຫຼວຫຼາຍເກີນໄປຢູ່ໃນຫົວ, ມັນເຮັດໃຫ້ມີຄວາມດັນໃສ່ສະໝອງ ເຊິ່ງສາມາດສ້າງຄວາມເສຍຫາຍໃຫ້ ສະໝອງ. ບຸກຄົນດັ່ງກ່າວອາດຈະມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ໃນການຍ່າງ, ມີສາຍຕາມົວ, ເຈັບຫົວ ແລະ ເປັນໄຂ້ (ຮາກ). ໃນໄລຍະຍາວ ບຸກຄົນດັ່ງກ່າວອາດຈະມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ດ້ານການຮຽນ ແລະ ການປາກເວົ້າ, ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຈື່ຈຳ ແລະ ເປັນພະຍາດລົມຊັກ.

ການຜິດຮູບ ຂອງສັນຫຼັງ

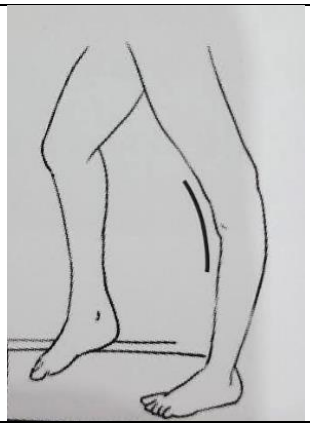
ສັນຫຼັງສາມາດມີການຜິດຮູບ ຫຼື ຜິດປົກກະຕິ ໃນສາມຮູບແບບ ຄື:

ງໍໄປທາງຂ້າງ	ງໍໄປທາງໜ້າ ຢູ່ເຂດ ບ່າໄຫຼ່	ງໍໄປທາງຫຼັງ ຢູ່ເຂດ ສັນຫຼັງດ້ານລຸ່ມ
		

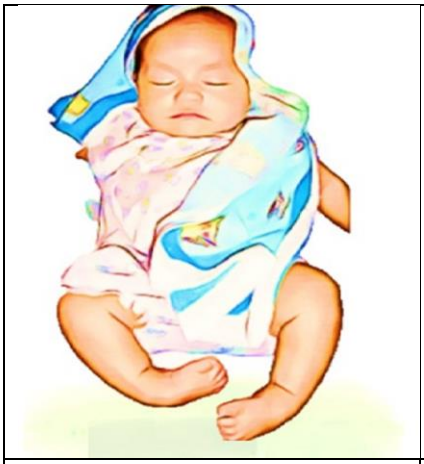
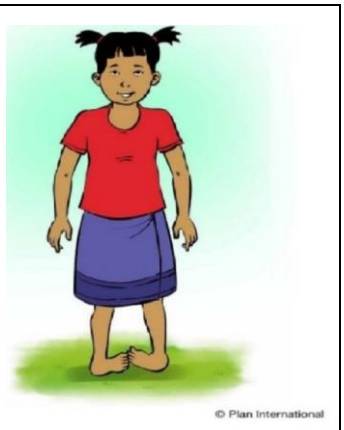
ບຸກຄົນດັ່ງກ່າວ ອາດຈະມີຄວາມເຈັບປວດ, ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນ ການນັ່ງ, ການເຄື່ອນໄຫວໄປມາ, ການຍ່າງ ໄລຍະໃກ້ ແລະ ໄລຍະໄກ ແລະ ໃນການຮັບເອົາ ແລະ ຫິ້ວສິ່ງຂອງທີ່ມີຂະໜາດໃຫຍ່.

ການຜິດຮູບ ຂອງຂາ

ຫົວເຂົ່າຕຳກັນ - ຫົວເຂົ່າກົ່ງເຂົ້າໃນ ແລະ ແປະກັນໃນ ຂະນະທີ່ຕີນທັ້ງສອງເບື້ອງບໍ່ຕິດກັນ	ຂາໂຂງ - ຂາທັ້ງສອງເບື້ອງກົ່ງອອກນອກ ແລະ ໄລຍະ ຫ່າງລະຫວ່າງຫົວເຂົ່າທັ້ງສອງ ແມ່ນຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ.

	
ຫົວເຂົ່າກັບຫຼັງ - ຫົວເຂົ່າກົ່ງໄປທາງຫຼັງ	ບຸກຄົນເກີດມາ ໂດຍທີ່ຂາ (ທັງສອງເບື້ອງ) ມີໂຄງສ້າງທີ່ຕ່າງ - ຂໍ້ ຫຼື ກະດູກ ຫຼື ພາກສ່ວນຂອງຂາບໍ່ຄົບ

ການຜິດຮູບ ຂອງຕີນ

		
ຕີນໂງ້ງ	ຕີນໂງ້ງທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ	

ບຸກຄົນທີ່ມີ **ການຜິດຮູບ** ຂອງ ຂາ ຫຼື ຕີນ ສາມາດມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ໃນການຍ່າງ, ມີຄວາມເຈັບປວດ ແລະ ເມື່ອຍ, ບໍ່ສາມາດ ແລ່ນ ຫຼື ຍ່າງໄລຍະໄກໄດ້.

ການຜິດຮູບ ຂອງ ມື ແລະ ແຂນ

ບຸກຄົນເກີດມາ ໂດຍທີ່ແຂນມີໂຄງສ້າງທີ່ຕ່າງ - ຂໍ້ ຫຼື ກະດູກ ຫຼື ພາກສ່ວນຂອງແຂນບໍ່ຄົບ	ນິ້ວມື ງໍ ແລະ ບໍ່ສາມາດຢຽດຊື້ໄດ້. ສິ່ງດັ່ງກ່າວນີ້ອາດຈະເກີດຂຶ້ນຍ້ອນການບາດເຈັບ

ບຸກຄົນທີ່ ມີການຜິດຮູບ ຂອງມື ແລະ ແຂນ ສາມາດມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ໃນການດູແລຕົນເອງ - ອາບນ້ຳ, ແຕ່ງໂຕ ແລະ/ຫຼື ກິນອາຫານ, ແລະ ກິດຈະກຳໃນເຮືອນ - ທຳຄວາມສະອາດ, ກະກຽມ ແລະ ແຕ່ງອາຫານ, ແລະ ຮ່ວມເຮັດວຽກອື່ນໆ. ບຸກຄົນດັ່ງກ່າວອາດຈະຮຽນເຮັດກິດຈະກຳດ້ວຍມືດຽວ ຫຼື ໃຊ້ວິທີ ດັດປັບ.

ການຮຽນດ້ວຍຕົນເອງ:
ຕອບບັນດາຄຳຖາມລຸ່ມນີ້ ເພື່ອທົດສອບຄວາມຮູ້ຂອງຕົນ ກ່ຽວກັບ ເງື່ອນໄຂ ສຸຂະພາບ ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການຜິດຮູບ ຂອງຮ່າງກາຍ

- **ສາມປະເພດ ຂອງການຜິດຮູບ ຂອງສັນຫຼັງ ມີຫຍັງແດ່ ແລະ ມັນມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ການເຮັດໜ້າທີ່ການແນວໃດ?**

_____

_____

- **ປະເພດຕ່າງໆ ຂອງການຜິດຮູບ ຂອງຂາ ແລະ ຕີນ ມີຫຍັງແດ່?**

_____

_____

- **ການຜິດຮູບ ຂອງຂາ ຫຼື ຕີນ ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ການເຮັດໜ້າທີ່ການແນວໃດ?**

_____

_____

- **ການຜິດຮູບ ຂອງແຂນ ຫຼື ມື ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ການເຮັດໜ້າທີ່ການແນວໃດ?**

_____

_____

Annex 1: ແບບຟອມຍິນຍອມສຳລັບ ໂຄງການ USAID Okard (ໂອກາດ) ໃນການນຳໃຊ້ຮູບຖ່າຍ/ພາບຖ່າຍ/ວີດີໂອ, ແລະ ຂໍ້ມູນສ່ວນຕົວ

ແບບຟອມຍິນຍອມສຳລັບ ໂຄງການ USAID Okard (ໂອກາດ) ໃນການນຳໃຊ້ຮູບຖ່າຍ/ພາບຖ່າຍ/ວີດີໂອ, ແລະ ຂໍ້ມູນສ່ວນຕົວ

ຊື່: _____

ທີ່ຢູ່: _____

ເບີໂທ: _____

ຂ້າພະເຈົ້າຕົກລົງເຫັນດີວ່າ ໂຄງການ USAID Okard (ໂອກາດ) ອາດນຳໃຊ້ຮູບພາບ/ພາບຖ່າຍ/ວີດີໂອ ພ້ອມກັບຂໍ້ມູນລາຍລະອຽດສ່ວນຕົວທີ່ຂ້າພະເຈົ້າ(ເຊັ່ນ ຊື່ ແລະ ນາມສະກຸນ, ບ້ານ, ອາຍຸ, ແລະ ຂໍ້ມູນອື່ນໆທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ ກັບເງື່ອນໄຂສຸຂະພາບ, ຄວາມບົກຜ່ອງ, ສາເຫດຂອງຄວາມບົກຜ່ອງ, ພັດທະນາການ ແລະ ຄວາມທ້າທາຍ).

ຂ້າພະເຈົ້າເຂົ້າໃຈດີວ່າ ຮູບພາບ/ພາບຖ່າຍ/ວີດີໂອ ແລະ ຂໍ້ມູນລາຍລະອຽດສ່ວນຕົວອາດ ຈະຖືກສະແດງໄວ້ຢູ່ໃນ ປົດລາຍງານ, ສື່ສັງຄົມອອນລາຍ ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບ ໂຄງການ USAID Okard (ໂອກາດ) ແລະ ມີຫຼາຍຄົນທີ່ຢູ່ພາຍໃນປະເທດລາວ ແລະ ຕ່າງປະເທດສາມາດເບິ່ງຂໍ້ມູນດັ່ງກ່າວນັ້ນໄດ້.

ຂ້າພະເຈົ້າຍອມຮັບຄວາມເຂົ້າໃຈທີ່ວ່າໂຄງການ USAID Okard (ໂອກາດ) ພຽງແຕ່ຈະນຳໃຊ້ຮູບພາບ/ພາບຖ່າຍ/ວີດີໂອ ແລະ ຂໍ້ມູນລາຍລະອຽດສ່ວນຕົວຂອງຂ້າພະເຈົ້າ ເພື່ອສິ່ງເສີມຈຸດປະສົງ ການສະໜັບສະໜູນການພັດທະນາແບບມີ ສ່ວນຮ່ວມ ຂອງຄົນທີ່ມີຄວາມພິການ ເທົ່ານັ້ນ.

ໂຄງການ USAID Okard (ໂອກາດ) ຈະພິຈາລະນາຫຼາຍຂັ້ນຕອນທີ່ເໝາະສົມ ເພື່ອຮັບປະກັນວ່າບັນດາ ຮູບພາບ/ພາບຖ່າຍ/ວີດີໂອ ແລະ ຂໍ້ມູນລາຍລະອຽດສ່ວນຕົວຂອງຂ້າພະເຈົ້າ ນັ້ນໄດ້ຖືກສະແດງ/ນຳໃຊ້/ແບ່ງປັນ ໂດຍຄຳນຶງເຖິງ ຄວາມລະອຽດອ່ອນ ອັນເນື່ອງມາຈາກຄວາມເຊື່ອຖືທາງດ້ານວັດທະນະທຳ ແລະ ດ້ານສາດສະໜາ ແລະ ກຽດສັກສີຂອງຂ້າພະເຈົ້າ.

ລາຍເຊັນ: _____

ວັນທີ: _____

Annex 2: ແບບຟອມຍິນຍອມສຳລັບ ໂຄງການ USAID Okard (ໂອກາດ) ໃນການນຳໃຊ້ຮູບຖ່າຍ/ພາບຖ່າຍ/ ວີດີໂອ, ແລະ ຂໍ້ມູນສ່ວນຕົວ ໃນການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ

ແບບຟອມຍິນຍອມສຳລັບ ໂຄງການ USAID Okard (ໂອກາດ) ໃນການນຳໃຊ້ຮູບຖ່າຍ/ພາບຖ່າຍ/ວີດີໂອ, ແລະ ຂໍ້ມູນສ່ວນຕົວ ໃນການຄຸ້ມຄອງຜູ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດ

ຊື່: _____

ທີ່ຢູ່: _____

ເບີໂທ: _____

☐ ຂ້າພະເຈົ້າເຂົ້າໃຈດີວ່າ ຮູບພາບ/ພາບຖ່າຍ/ວີດີໂອ ແລະ ຂໍ້ມູນລາຍລະອຽດສ່ວນຕົວອາດ (ລວມທັງ ຊື່, ທີ່ຢູ່, ເບີຕິດຕໍ່, ວັນເດືອນປີເກີດ, ແລະ ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບປະຫວັດການແພດ ແລະ/ຫຼື ສະຖານະພາບທາງດ້ານເສດຖະກິດ ສັງຄົມຂອງຂ້າພະເຈົ້າ) ອາດຈະຖືກແບ່ງປັນໃຫ້ແກ່ລັດຖະບານຂອງ ສປປລາວ, ຖ້າມີການຂໍແບ່ງປັນຈາກລັດຖະບານ, ໂດຍອີງຕາມກົດໝາຍ ຂອງ ສປປ ລາວວ່າດ້ວຍກົດໝາຍສະຖິຕິ ເລກທີ 24/ສພຊ. ລົງວັນທີ 11/5/2017 ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ.

☐ ຂ້າພະເຈົ້າເຂົ້າໃຈດີວ່າ ຮູບພາບ/ພາບຖ່າຍ/ວີດີໂອ ແລະ ຂໍ້ມູນລາຍລະອຽດສ່ວນຕົວອາດ (ລວມທັງ ຊື່, ທີ່ຢູ່, ເບີຕິດຕໍ່, ວັນເດືອນປີເກີດ, ແລະ ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບປະຫວັດການແພດຂອງຂ້າພະເຈົ້າ) ອາດຈະຖືກແບ່ງປັນ ໃຫ້ແກ່ຜູ້ສະໜອງ ການບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບເພື່ອຜົນປະໂຫຍດທາງດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ຄວາມສາມາດ ດ້ານໜ້າທີ່ການ ຂອງຂ້າພະເຈົ້າ.

ໂຄງການ USAID Okard (ໂອກາດ) ຈະພິຈາລະນາຫຼາຍຂັ້ນຕອນທີ່ເໝາະສົມ ເພື່ອຮັບປະກັນວ່າບັນດາ ຮູບພາບ/ ພາບຖ່າຍ/ວີດີໂອ ແລະ ຂໍ້ມູນລາຍລະອຽດສ່ວນຕົວຂອງຂ້າພະເຈົ້າ ນັ້ນໄດ້ຖືກສະແດງ/ນຳໃຊ້/ແບ່ງປັນ ໂດຍຄຳນຶງເຖິງ ຄວາມລະອຽດອ່ອນ ອັນເນື່ອງມາຈາກຄວາມເຊື່ອຖືທາງດ້ານວັດທະນະທຳ ແລະ ດ້ານສາດສະໜາ ແລະ ກຽດສັກສີຂອງຂ້າພະເຈົ້າ.

ລາຍເຊັນ: _____

ວັນທີ: _____