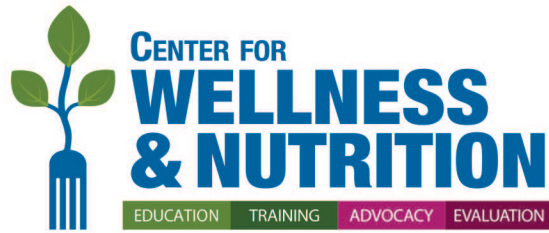


# ការណែនាំការពិភាក្សា បណ្តុះបណ្តាល ផ្នែកសុខភាពអំពីជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម

## ទិនានុប្បវត្តិសកម្មភាពនិងធនធាន



# អំពីកម្មវិធី

កម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាលសុខភាពនៃសមាគមអប្សរាគឺមានគោលបំណងឲ្យការថែទាំសុខភាពនិងចំណេះដឹងក្នុងការគ្រប់គ្រងជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមមានការរីកចម្រើនល្អប្រសើរដោយសហការមួយទលនិងមួយជាមួយអ្នកអប់រំសុខភាពសហគមន៍។ កម្មវិធីនេះគឺជាផ្នែកមួយនៃកម្មវិធីអនាគតសុខុមាលភាពសហគមន៍នៅក្រុងស្តុកតុនរដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ារបស់មូលនិធិ Abbott ដើម្បីឲ្យមានការរីកចម្រើននៃភាពស្មើគ្នាដោយផ្តល់ជូននូវផ្នែកថែទាំសុខភាពចំគោលដៅ និងសេវាសង្គមជូនចំពោះអ្នកដែលត្រូវការបំផុត។

## សៀវភៅកំណត់ត្រាប្រចាំថ្ងៃនេះជារបស់...

---

(ឈ្មោះ)

**គ្រូបណ្តុះបណ្តាលសុខភាព APSARA របស់ខ្ញុំឈ្មោះ៖**

---

(ឈ្មោះគ្រូបណ្តុះបណ្តាលសុខភាព)

(លេខទូរស័ព្ទ)

**ការបណ្តុះបណ្តាលសុខភាពរយៈពេល 6 ខែ ចាប់ផ្តើមពី៖**

---

(កាលបរិច្ឆេទ )

សំណួរអំពីប្រអប់អាហារសុខភាព Rx របស់អ្នក?  
ផ្លាស់ប្តូរអាសយដ្ឋាន ឬលេខទូរស័ព្ទ សូមទាក់ទងធនាគារអាហារ  
សង្គ្រោះបន្ទាន់តាមលេខ 209-464-7369។

# ក្រុមការងារសុខភាពសហគមន៍អប្សរា

## បុគ្គលិកកម្មវិធី



**HengSothea Ung**  
អ្នកគ្រប់គ្រងកម្មវិធី



**Chea Anthony Chen**  
អ្នកសម្រប  
សម្រួលគម្រោង



**Sophy Pho**  
អ្នកវិភាគទិន្នន័យ

## បុគ្គលិកសុខាភិបាលសហគមន៍



**Karen Douglas**



**David Daraseng**



**Dane Po**



**Delia Ruiz**



**Kathleen Jones**



**Timothy Oum**

# តារាងមាតិកា



## មេរៀនទី១: សេចក្តីផ្តើម

អនាគតសហគមន៍ល្អ- អង្គការក្នុងស្រុក.....5  
 ធនធានផ្សេងៗបន្ថែមទៀតក្នុងសហគមន៍.....7  
 របៀបដែលជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាចប៉ះពាល់រាងកាយអ្នក.....10



## មេរៀនទី២: ស្គាល់ពីលេខរបស់អ្នក

ការស្គាល់លេខរបស់អ្នក.....11  
 តារាងA1C.....12  
 10ជំហានងាយៗដើម្បីគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក.....13  
 យល់ដឹងពីផែនការសកម្មភាពតួលេខរបស់អ្នក.....14



## មេរៀនទី៣: ញ៉ាំផ្លែឈើ និងបន្លែឱ្យបានច្រើន

ការបរិភោគផ្លែឈើ និងបន្លែឱ្យបានច្រើន.....15  
 ការណែនាំស្តីពីការញ៉ាំផ្លែឈើ និងបន្លែឱ្យបានច្រើន.....16  
 ផែនការសកម្មភាពស្តីពីការញ៉ាំផ្លែឈើ និងបន្លែឱ្យបានច្រើន.....18



## មេរៀនទី៤: ភេសជ្ជៈសុខភាពល្អ

ភេសជ្ជៈសុខភាពល្អ.....19  
 ការណែនាំស្តីពីភេសជ្ជៈសុខភាពល្អ.....20  
 ការតាមដានភេសជ្ជៈសុខភាពល្អ.....21  
 ផែនការស្តីពីភេសជ្ជៈសុខភាពល្អ.....22



## មេរៀនទី៥: សកម្មភាពរាងកាយ

សកម្មភាពរាងកាយ.....23  
 ការណែនាំស្តីពីសកម្មភាពរាងកាយ.....24  
 ផែនការសកម្មភាពរាងកាយ.....25



## មេរៀនទី៦: ការគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង(ស្ត្រេស) និងសុខុមាលភាពផ្លូវអារម្មណ៍

ការគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង និងសុខុមាលភាពផ្លូវអារម្មណ៍.....26  
 ការណែនាំស្តីពីការគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង និងសុខុមាលភាពផ្លូវអារម្មណ៍.....27  
 ផែនការសកម្មភាពការគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង និងសុខុមាលភាពផ្លូវអារម្មណ៍.....28

ឯកសារយោងផ្សេងៗ.....29

ឧទ្ទិសកថា.....30



# មេរៀនទី១៖ អនាគតសហគមន៍ល្អ- អង្គការក្នុងស្រុក

ក្រុមហ៊ុនថែទាំសុខភាពសកលលោកអាប៊ុត(Abbott) រួមជាមួយនឹងមូលនិធិអាប៊ុត(Abbott Fund) កំពុងធ្វើការរួមគ្នាជាមួយអង្គការក្នុងស្រុកជាផ្នែកនៃកម្មវិធីអនាគតសុខភាពសហគមន៍ (Future Well Communities) ដើម្បីលើកកម្ពស់សមធម៌សុខភាពដោយការផ្តល់នូវការថែទាំតាមគោលដៅ និងសេវាកម្មសង្គមដល់អ្នកដែលត្រូវការវាច្រើនបំផុត។ អង្គការខាងក្រោមផ្តល់ធនធានដែលអ្នកអាចប្រើដើម្បីគ្រប់គ្រងជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក៖

## សមាគមអភិវឌ្ឍន៍ខ្លួនឯង និងលំនៅដ្ឋានអាស៊ីប៉ាស៊ីហ្វិក

សមាគមអភិវឌ្ឍន៍ខ្លួនឯង និងលំនៅដ្ឋានអាស៊ីប៉ាស៊ីហ្វិក (APSARA) មានកម្មវិធីបុគ្គលិកសុខភាពសហគមន៍ ដែលធ្វើការមួយទល់មួយជាមួយសមាជិកសហគមន៍នៅស្តុកតុន(Stockton) ដោយផ្តល់ការបង្រៀនផ្នែកសុខភាពជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមជាភាសាអង់គ្លេស អេស្បាញ និងខ្មែរ (កម្ពុជា)។

- គេហទំព័រ៖ <https://apsaraonline.org/>
- ទូរស័ព្ទការិយាល័យ៖ (209)944-1700
- ទូរស័ព្ទចល័តការិយាល័យ៖ (209)905-2777
- អ៊ីមែល៖ [info@apsaraonline.org](mailto:info@apsaraonline.org)



## មជ្ឈមណ្ឌលវេជ្ជសាស្ត្រសហគមន៍

មជ្ឈមណ្ឌលវេជ្ជសាស្ត្រសហគមន៍ផ្តល់ការថែទាំសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនដែលបំពេញតាមតម្រូវការរបស់អ្នក។ ពួកគេប្រើវិធីសាស្ត្រ "មនុស្សទាំងមូល" ដើម្បីផ្តល់ការថែទាំបឋម ដែលធ្វើឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នា រួមទាំងអ្នកធ្វើការជាក្រុម ដើម្បីបង្កើតការថែទាំដ៏ល្អបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ការធ្វើការជាមួយក្រុមថែទាំធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវគុណភាពនៃការថែទាំ និងកាត់បន្ថយពេលវេលាដែលត្រូវការដើម្បីទទួលបានការថែទាំ។ ទាក់ទង CMC ដើម្បីកំណត់ពេលណាត់ជួបជាមួយគ្រូពេទ្យ និងពេទ្យធ្មេញ ចុះឈ្មោះក្នុងថ្នាក់អប់រំជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម (ជម្រើសជួបតាមអនឡាញ និងដោយផ្ទាល់ និងមានផ្តល់ជូនថ្នាក់ភាសាអង់គ្លេស និងភាសាអេស្បាញ) និងទទួលបានការថែទាំសម្រាប់អ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នក។

- គេហទំព័រ៖ <https://www.communitymedicalcenters.org/Services>
- ទូរស័ព្ទ ឬផ្ញើសារសម្រាប់ដាក់ការណាត់ជួប៖
  - វេជ្ជសាស្ត្រ៖ (209) 636-5400
  - ពេទ្យធ្មេញ៖ (209) 636-5555
  - ព័ត៌មានអំពី កូវីដ-19៖ (209) 425-0007
- អ៊ីមែល៖ [patientrelations@cmcenters.org](mailto:patientrelations@cmcenters.org)



### អែលខនស៊ីលីយ៉ូ (El Concilio)

អែលខនស៊ីលីយ៉ូជាសេវាដឹកជញ្ជូនវេជ្ជសាស្ត្រផ្តល់ការដឹកជញ្ជូនដែលមិនមែនជាការសង្គ្រោះបន្ទាន់(សម្រាប់តែអ្នករស់នៅស្តុកតុនប៉ុណ្ណោះ) ពីថ្ងៃច័ន្ទ-សុក្រម៉ោង 7:30 ព្រឹក និងសេវាទៅទទួល ដោយកំណត់ត្រឹមម៉ោង4 រសៀល ទៅកន្លែងណាត់ជួបថែទាំសុខភាព ថ្នាក់អប់រំសុខភាព ការទៅយកថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជា និងការទទួលយកអាហារដែលមានសុខភាពល្អនៅក្នុងដែនកំណត់ទីក្រុងស្តុកតុន។ ជាសេវាកម្មមិនប៉ះដៃដូច្នោះហើយអតិថិជនទាំងអស់ត្រូវតែអាចឡើង/ចុះពីលើរថយន្តដោយគ្មានជំនួយពីអ្នកបើកបរ។

ដើម្បីធានាបានសេវាកម្ម និងជំនួយការគឺត្រូវការណាត់ពេលវេលាពី 1 ទៅ 2 សប្តាហ៍មុនកាលវិភាគណាត់ជួប។ ដើម្បីកំណត់ពេលណាត់ជួប ឬពិនិត្យមើលពេលវេលាទំនេរ សូម៖

ទូរស័ព្ទទៅផ្នែកអ្នកដឹកអ្នកដំណើរ៖ (209) 644-2616

- ការិយាល័យធំ៖(209) 644-2610



- គេហទំព័រ៖ <https://www.elconconcilio.org/services/transportation/>

### ធនាគារអាហារសង្គ្រោះបន្ទាន់

ធនាគារស្បៀងអាហារសង្គ្រោះបន្ទាន់ (EFB) ជួយគ្រួសារ និងបុគ្គលដែលត្រូវការជំនួយស្បៀងអាហារបន្ទាន់ តាមរយៈការទៅយកនៅកន្លែងចែកចាយម្ហូបអាហារ សេវាដឹកម្ហូបអាហារ និងការផ្សព្វផ្សាយតាមដងផ្លូវ។ EFB មានកម្មវិធីអប់រំអាហារូបត្ថម្ភផ្សេងៗដែលនិយាយពីបញ្ហាសុខភាពសហគមន៍និងរបបអាហារ ដូចជាជម្ងឺលើសឈាម និងជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម។ កម្មវិធីទីផ្សារកសិករចល័តធ្វើដំណើរទៅកាន់កន្លែងចំនួន60កន្លែងរៀងរាល់ខែ ដើម្បីផ្តល់ការអប់រំអំពីផលិតផលអាហារស្រស់ៗនិងអាហារូបត្ថម្ភ។ ថ្នាក់អប់រំអាហារូបត្ថម្ភប្រចាំសប្តាហ៍ និងការបង្ហាញការធ្វើម្ហូបអន្តរាគមន៍តាមZoomក៏មានសម្រាប់អ្នកដែលចង់ស្វែងយល់បន្ថែមអំពីរបៀបបញ្ចូលអាហារដែលមានជីវជាតិទៅក្នុងរបបអាហារគ្រួសាររបស់ពួកគេផងដែរ។ សូមទូរស័ព្ទមកដើម្បីស្វែងយល់ពីរបៀបទទួលបានអាហារជីវជាតិសម្រាប់អ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នក។

- គេហទំព័រ: <http://www.stocktonfoodbank.org/>
- ទូរស័ព្ទ: (209) 464-7369
- អ៊ីម៉ែល: [info@stocktonfoodbank.org](mailto:info@stocktonfoodbank.org)



### សាកលវិទ្យាល័យប៉ាស៊ីហ្វិក

គ្លីនិកថែទាំជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម (DCC) - សាកលវិទ្យាល័យប៉ាស៊ីហ្វិកផ្នែកឱសថសាស្ត្រ DCC ផ្តល់ការពិនិត្យសុខភាពដោយឥតគិតថ្លៃ និងសេវាកម្មទាក់ទងនឹងជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមសម្ពាធឈាម និងកូលេស្តេរ៉ូល។ មានថ្នាក់សំរាប់ដោយឥតគិតថ្លៃ ម៉ាស៊ីនពិនិត្យសម្ពាធឈាម និងឧបករណ៍ធ្វើតេស្តជាតិស្ករក្នុងឈាម និងការផ្គត់ផ្គង់សម្ភារៈត្រូវបានផ្តល់ជូនដល់អ្នកដែលជាប់ក្នុងលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យ។ យើងក៏ផ្តល់ជូននូវកម្មវិធីការពារជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ដែលជាកម្មវិធីផ្លាស់ប្តូររបៀបរស់នៅដោយមិនគិតថ្លៃក្នុងគោលបំណងបង្ការជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី2តាមរយៈអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងការរស់នៅសកម្ម។

- គេហទំព័រ: <https://go.pacific.edu/diabetesclinics>
- ទូរស័ព្ទ: (209) 932-4200
- អ៊ីម៉ែល: [diabetesclinics@pacific.edu](mailto:diabetesclinics@pacific.edu)





# មេរៀនទី១៖ ធនធានផ្សេងៗបន្ថែមទៀតក្នុងសហគមន៍

## ឌីកនីធីហ្គីល- សែនចូសែបមេឌីខលសែនធើស្តុកតុន (Dignity Health - St. Joseph's Medical Center Stockton)

### សេវាជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម

សែនចូសែបមេឌីខលសែនធើមានក្រុមអ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាពដែលមានការប្តេជ្ញាផ្តល់ការគាំទ្រការអប់រំ និងជំនាញដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីគ្រប់គ្រងជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម។ យើងផ្តល់ជូននូវសិក្ខាសាលាព័ត៌មាន ក្រុមគាំទ្រជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមដែលដឹកនាំដោយមិត្តភក្តិ និងសេវាកម្មគ្រប់គ្រងជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម។ សែនចូសែបមេឌីខលសែនធើធានាថាអ្នកនឹងទទួលបានព័ត៌មាននិងជួយបំពេញតម្រូវការរបស់អ្នកក្នុងការគ្រប់គ្រងជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមដោយជោគជ័យ។ ដើម្បីចាប់ផ្តើម សូមទូរស័ព្ទទៅអ្នកស្រាវជ្រាវសុខភាពជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់ពួកគេតាមរយៈ (209) 944-8355 ឬនិយាយជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាសុខភាពរបស់អ្នក។

- គេហទំព័រ: [www.dignityhealth.org/central-california/locations/stjosephs-stockton/services/diabetes-services](http://www.dignityhealth.org/central-california/locations/stjosephs-stockton/services/diabetes-services)

## សាត់ធើហ្គីល ស្តុកស្តុន(Sutter Health – Stockton)

- ប្រភេទសេវាកម្មផ្សេងៗ
  - ការថែទាំជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមមនុស្សពេញវ័យ
  - ការថែទាំជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមពេលមានផ្ទៃពោះ
  - ការថែទាំមុនក្លាយជាជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម
- គេហទំព័រ: [www.sutterhealth.org/city/stockton/services/diabetes](http://www.sutterhealth.org/city/stockton/services/diabetes)

## ការទំនាក់ទំនងសហគមន៍នៅខោនធើ សានចូឃ្យីន (San Joaquin County)

ការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងសហគមន៍គឺមានបំណងដើម្បីផ្តល់ព័ត៌មាន និងធនធានដែលជាអង្គការរដ្ឋាភិបាលមិនរកប្រាក់ចំណេញ សេវាសង្គម សេវាកម្មតាមសហគមន៍ និងការអប់រំ។

- គេហទំព័រ: <https://communityconnectionssjc.org/about/>

## 211សានចូឃ្យីន (San Joaquin) ]

211សានចូឃ្យីន (211SJ) គឺជាកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងរួមគ្នារបស់អ្នកផ្តល់សេវាសុខភាព និងអ្នកផ្តល់សេវាមនុស្សសមាជិកសភាវដ្ឋី តំណាងរដ្ឋាភិបាលក្នុងតំបន់ និងអ្នកស្រុក។ គោលបំណងរបស់វាគឺដើម្បីធ្វើឱ្យមានភាពងាយស្រួលសម្រាប់មនុស្សក្នុងការស្វែងរកជំនួយដែលពួកគេត្រូវការ នៅពេលដែលពួកគេត្រូវការវា។

- គេហទំព័រ: [www.211sj.org/](http://www.211sj.org/)

**ទីភ្នាក់ងារសេវាកម្មមនុស្ស (HSA) ខោនធីសានចូយ៉ូន (San Joaquin)**

មានកម្មវិធីជំនួយផ្សេងៗពិអាហារ ការងារ អាកាសធាតុនៅផ្ទះ ថាមពលនៅផ្ទះ និងច្រើនទៀត ភ្នាក់ងារសេវាកម្មមនុស្សរបស់ខោនធីសានចូយ៉ូនត្រៀមខ្លួនជាស្រេចដើម្បីជួយអ្នក។

- គេហទំព័រ៖ [www.sjchsa.org/Assistance](http://www.sjchsa.org/Assistance)

កម្មវិធីដែលអ្នកអាចដាក់ពាក្យសុំនៅ HSA ខោនធីសានចូយ៉ូន៖

- **ខលប្រេស (CalFresh) ឬកម្មវិធីជំនួយអាហារូបត្ថម្ភបន្ថែម (SNAP)**
  - ខលប្រេស(ពីមុនត្រូវបានគេស្គាល់ថាជាកាតម្ហូបអាហារ) ជួយអ្នកដែលមានចំណូលទាបអាចទិញអាហារដែលពួកគេត្រូវការដើម្បីអោយមានសុខភាពល្អ។ សម្រាប់គ្រួសារភាគច្រើន អត្ថប្រយោជន៍ ខលប្រេសគឺគ្រាន់តែជាផ្នែកនៃថវិកាអាហាររបស់ពួកគេប៉ុណ្ណោះ។ ពួកគេត្រូវតែចំណាយប្រាក់ផ្ទាល់ខ្លួនមួយចំនួនទៀតរួមជាមួយនឹងអត្ថប្រយោជន៍ខលប្រេសរបស់ពួកគេ ដើម្បីទិញអាហារបានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់រយៈពេលមួយខែ។ បុគ្គល និងក្រុមគ្រួសារអាចមានសិទ្ធិទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ ខលប្រេស(CalFresh) មិនថាពួកគេធ្វើការ ឬអត់ ប្រសិនបើពួកគេមានប្រាក់ចំណូលទាប។ ការស្នើសុំ និងការទទួលខលប្រេស(CalFresh) នឹងមិនប៉ះពាល់ដល់ស្ថានភាពអន្តោប្រវេសន៍របស់បុគ្គលណាម្នាក់ ឬស្ថានភាពអន្តោប្រវេសន៍នៃគ្រួសារនោះឡើយ។
- **ខាលវើក(CalWORKs) ឬជំនួយបណ្តោះអាសន្នសម្រាប់គ្រួសារខ្វះខាត (TANF)**
  - ខាលវើកCalWORKs ផ្តល់ជំនួយហិរញ្ញវត្ថុបណ្តោះអាសន្ន និងសេវាកម្មទាក់ទងនឹងការងារដល់គ្រួសារដែលមានកូនជាអនិតិជន។ ជំនួយសម្រាប់អ្នកគ្មានផ្ទះសំបែងត្រូវបានរួមបញ្ចូលនៅក្នុងកម្មវិធីនេះ។
- **កម្មវិធីជំនួយជាសាច់ប្រាក់សម្រាប់ជនអន្តោប្រវេសន៍ (CAPI)**
  - កាពី(CAPI) គឺជាកម្មវិធីដែលផ្តល់មូលនិធិដោយរដ្ឋ100ភាគរយដែលត្រូវបានធ្វើឡើងដើម្បីផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ជាសាច់ប្រាក់ប្រចាំខែដល់ជនចាស់ជរា ជនពិការភ្នែក និងជនពិការ ដែលមិនមានសិទ្ធិទទួលបានSSI/SSP ដោយសារមូលហេតុតែមួយគត់គឺស្ថានភាពអន្តោប្រវេសន៍របស់ពួកគេ។
- **មេឌីខាល(Medi-Cal)**
  - មេឌីខាល(Medi-Cal) គឺជាថវិកាសុខភាពសម្រាប់រដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា(California) នៃកម្មវិធីមេឌីខេត(Medicaid) របស់រដ្ឋសហព័ន្ធ។ កម្មវិធីមេឌីខាលផ្តល់ការធានារ៉ាប់រងលើការថែទាំសុខភាពសម្រាប់អ្នកដែលមានប្រាក់ចំណូលទាបនៅរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា។
  - គេហទំព័រ៖ [www.benefitscal.com](http://www.benefitscal.com) ឬ [www.coveredca.com](http://www.coveredca.com)
  - ទូរស័ព្ទខាលវើកកាលីហ្វ័រញ៉ា ៖ 1-800-300-1506
  - អាសយដ្ឋាន៖ 333 E. Washington Street, Stockton, CA 95202



**កម្មវិធីជំនួយស្បៀងអាហារ៖**

**• ស្ត្រី ទារក និងកុមារ (WIC)**

- កម្មវិធីអាហារបំប៉នបន្ថែមសម្រាប់ស្ត្រី ទារក និងកុមារ ផ្តល់ប័ណ្ណអាហារ ការអប់រំ អាហារូបត្ថម្ភ ការគាំទ្រការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ និងការបញ្ជូនបន្តសម្រាប់ ការថែទាំសុខភាពដល់ស្ត្រី និងកុមារដែលជាប់ក្នុងលក្ខណវិនិច្ឆ័យ។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ នៅបំបៅដោះកូន និងក្រោយសម្រាលគ្រប់រយទាំងអស់ ទារក និងកុមាររហូតដល់ អាយុ៥ឆ្នាំត្រូវបានបញ្ជូនឈ្មោះបន្តដោយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព។
- គេហទំព័រ៖ [www.sjcphs.org/information/special\\_services.aspx](http://www.sjcphs.org/information/special_services.aspx)
- ទូរស័ព្ទ៖ (209) 468-3280 ។

**• កម្មវិធីថង់អាហាររូបត្ថម្ភពណ៌ភ្នែក ( Brown Bag Program)**

- កម្មវិធីថង់អាហាររូបត្ថម្ភពណ៌ភ្នែក(Brown Bag)ត្រូវបានធ្វើឡើង ដើម្បីចែកចាយថង់អាហាររូបត្ថម្ភបន្ថែមដល់ប្រជាពលរដ្ឋវ័យចំណាស់ដែលមាន ចំណូលទាបនិងដែលមានអាយុចាប់ពី60ឆ្នាំឡើងទៅ។
- គេហទំព័រ៖ [www.localfoodbank.org/senior-brown-bags/](http://www.localfoodbank.org/senior-brown-bags/)
- លេខទូរស័ព្ទ Second Harvest of the Greater Valley: (209) 239-2091

**• អាហារសម្រាប់អ្នក**

- កម្មវិធីទំនិញUSDAនៅខោនធីសានចូយ៉ូន (San Joaquin County) កម្មវិធីអាហារ សម្រាប់អ្នក ផ្តល់អាហារដោយឥតគិតថ្លៃសម្រាប់បុគ្គលដែលមានចំណូលទាបនៅ ក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍ចំនួន 8 និងកន្លែងស្ម័គ្រចិត្តចំនួន10នៅទូទាំងខោនធី។
- គេហទំព័រ៖ [www.sjcfoodforyou.org/](http://www.sjcfoodforyou.org/)
- ទូរស័ព្ទ៖ ( 209) 953-3663
- អ៊ីមែល៖ [foodforyou@sjgov.org](mailto:foodforyou@sjgov.org)

**• អាហារបញ្ជូន (អាហារដឹកជញ្ជូនដល់ផ្ទះ)**

- អាហារដឹកជញ្ជូនដល់ផ្ទះ ផ្តល់អាហាររូបត្ថម្ភ និងទំនាក់ទំនងដោយផ្ទាល់ដល់មនុស្ស ចាស់ដែលទៅផ្ទះនៅសហគមន៍ខោនធីសានចូយ៉ូន។
- ទូរស័ព្ទ៖ ( 209) 468-1104

**• សេវាអាហារូបត្ថម្ភក្រុម**

- សេវាអាហារូបត្ថម្ភ ក្រុមផ្តល់អាហារជាក្រុម។
- គេហទំព័រ៖ [www.sjchsa.org/Assistance/Food-Assistance/Senior-Lunch-Program](http://www.sjchsa.org/Assistance/Food-Assistance/Senior-Lunch-Program)



# ផលប៉ះពាល់ដល់រាងកាយបណ្តាលពីជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម

## ការមានជាតិស្ករខ្ពស់រយៈពេលយូរក្នុងឈាមបណ្តាលពីជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម អាចធ្វើឲ្យមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាព 1

### ខួរក្បាល

អាចបំផ្លាញសរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល និងបណ្តាលឱ្យដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ឬបាត់បង់ការចងចាំ

### ត្រចៀក

ប៉ះពាល់ដល់របៀបដែលសញ្ញាសរសៃប្រសាទធ្វើដំណើរពីត្រចៀកខាងក្នុងទៅខួរក្បាល បណ្តាលឱ្យបាត់បង់សម្លេង

### សរសៃប្រសាទ

បណ្តាលឱ្យសរសៃប្រសាទស្លឹក ឬឈឺចាប់ ដែលធ្វើឱ្យពិបាកក្នុងការធ្វើសកម្មភាពការងារប្រចាំថ្ងៃ

### មាត់

បង្កើនបាក់តេរីដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ និងបង្កឱ្យធ្មេញពុក និងជំងឺអញ្ចាញធ្មេញ

### សុខភាពផ្លូវភេទ

បំផ្លាញសរសៃប្រសាទ និងកាត់បន្ថយការផ្គត់ផ្គង់ឈាម បណ្តាលឱ្យលិង្កងាប(មិនរឹង) មិនដំណើរការ និងស្លូតទ្វារមាស

### ស្បែក

បណ្តាលឱ្យឆ្លងមេរោគសើរស្បែក ឬការផ្លាស់ប្តូរដូចជាជាំខ្មៅនៅលើស្បែក

### ជើង

កាត់បន្ថយលំហូរឈាម និងបំផ្លាញសរសៃប្រសាទ ធ្វើឱ្យមុខរបួសងាយឆ្លងមេរោគ និងពិបាកព្យាបាល និងបង្កើនហានិភ័យយុទ្ធសាស្ត្រ អាចឈានដល់ការកាត់ជើង

### ភ្នែក

បំផ្លាញសរសៃឈាមតូចៗនៅខាងក្រោយភ្នែកនាំឱ្យបាត់បង់ការមើលឃើញ

### បេះដូង

ធ្វើឱ្យខូចសរសៃឈាម និងបណ្តាលឱ្យមានសម្ពាធឈាមខ្ពស់ គាំងបេះដូង ឬជំងឺបេះដូងដើរខុសធម្មតា

### សរសៃឈាម

បំផ្លាញជញ្ជាំងសរសៃឈាម និងកាត់បន្ថយលំហូរឈាម

### ក្រពះ

បំផ្លាញសរសៃប្រសាទក្នុងក្រពះ និងធ្វើឱ្យការរំលាយអាហារយឺត ឬបញ្ឈប់

### តម្រងនោម

កាត់បន្ថយសមត្ថភាពតម្រងនោម ប្រោះកាកសំណល់មិនបានល្អ ដែលនាំឱ្យកើតជម្ងឺតម្រងនោមរ៉ាំរ៉ៃ



## ការរក្សាកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកក្នុងចំណុចគោលដៅរបស់អ្នក អាចជួយការពារ ឬពន្យារលក្ខខណ្ឌទាំងអស់នេះបាន។<sup>1</sup>



## មេរៀនទី២៖ ការស្គាល់តួរលេខរបស់អ្នក

គោលដៅ៖ ស្វែងយល់ពីកម្រិត ABC (A1C, សម្ពាធឈាម និងខ្លាញ់(កូលេស្តេរ៉ូល)) និងការដឹងពីតួរលេខរបស់អ្នកអាចកែលម្អរបៀបដែលអ្នកគ្រប់គ្រងជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក។

### ការទាក់ទងថ្ងៃនេះ អ្នកនឹងរៀនពី

- ដឹងពីកម្រិត ABC និងចំនួនដងដែលអ្នកគួរពិនិត្យមើល
- ហេតុអ្វីបានជាការតាមដានតួរលេខ A1C សម្ពាធឈាម ខ្លាញ់ទៀងទាត់ មានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការគ្រប់គ្រងសុខភាពរបស់អ្នក។
- ជំហានដើម្បីគ្រប់គ្រងជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក

### តើកម្រិត ABC របស់អ្នកប៉ុន្មាន?

**A**  
A1C

- ជាតិស្ករក្នុងឈាមមានរយៈពេល៣ខែចុងក្រោយហើយបើសិនវាស្ថិតក្រោមការគ្រប់គ្រង។
- ធ្វើតេស្តនេះយ៉ាងហោចណាស់ពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ។

**B**  
សម្ពាធឈាម

- សម្ពាធឈាមរបស់អ្នកកាន់តែខ្ពស់ បេះដូងរបស់អ្នកត្រូវធ្វើការកាន់តែខ្លាំង
- វាសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកនៅរាល់ពេលទៅជួបគ្រូពេទ្យ ហើយកំណត់គោលដៅសម្ពាធឈាមដែលត្រឹមត្រូវសម្រាប់អ្នក។

**C**  
ខ្លាញ់

- រក្សាកម្រិតកូឡេស្តេរ៉ូលធម្មតា (ក្រោម 200 mg/dL ។
- HDL គួរតែមាន 40 mg/dl ឬខ្ពស់ជាងនេះ។
- កម្រិតទ្រីត្លីសេរី (Triglyceride ) គួរតែនៅត្រឹម 150 mg/dl ឬទាបជាងនេះ។
- LDL គួរតែទាបជាង 100 mg/dl. LDL ឬកូលេស្តេរ៉ូល "អាក្រក់" កើនឡើងនឹងធ្វើឱ្យស្ទុះសរសៃឈាមរបស់អ្នក។

### ហេតុអ្វីបានជាអ្នកគួរវាស់លេខប្រចាំថ្ងៃ?



ដើម្បីបង្ការការប៉ះពាល់ដល់ផ្នែកផ្សេងៗទៀតនៃរាងកាយអ្នកដូចជាភ្នែករបស់អ្នក



អនុញ្ញាតឱ្យអ្នកមើលថាតើផែនការអាហាររបស់អ្នកមានប្រសិទ្ធភាពឬអត់

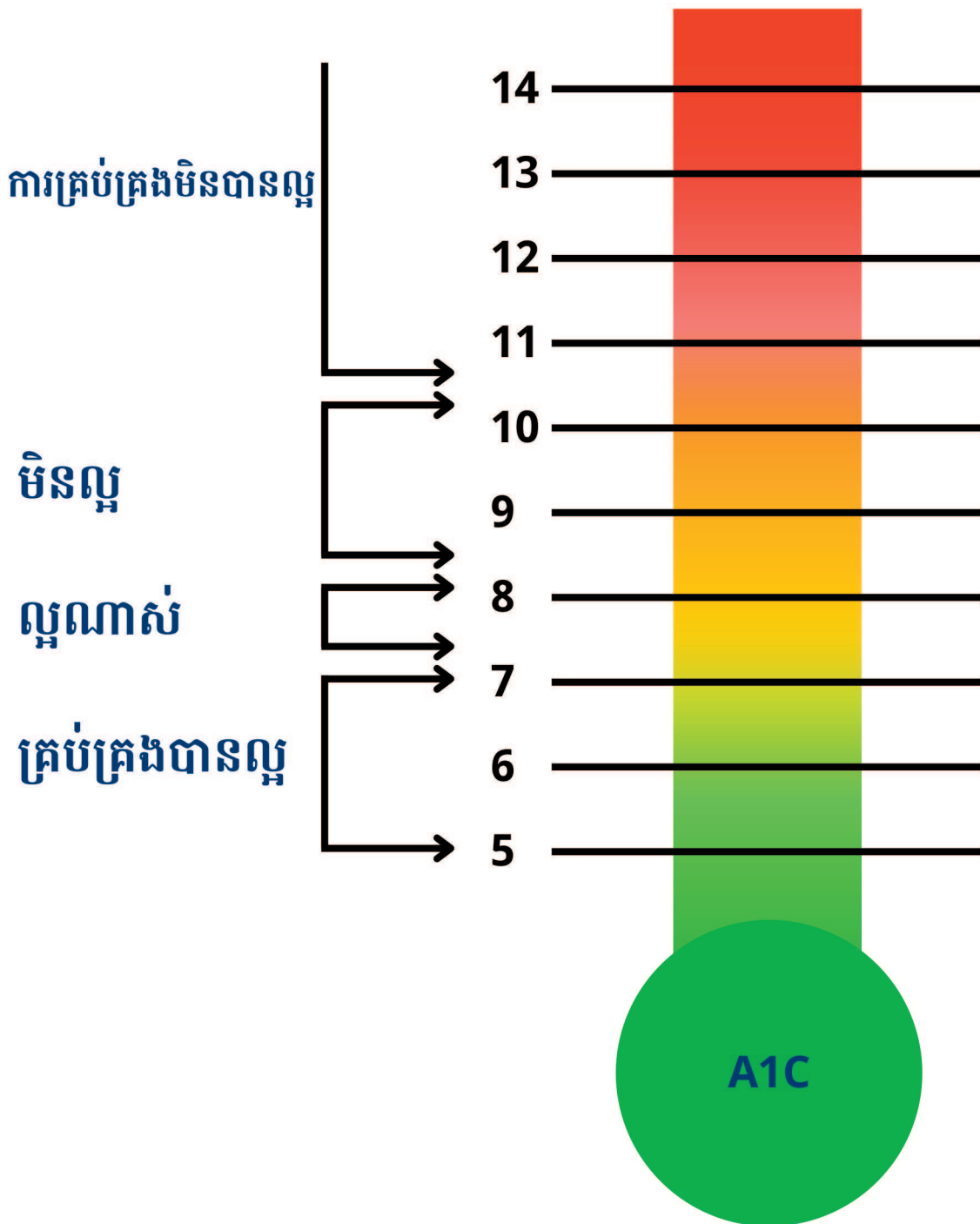


ការផ្លាស់ប្តូររបៀបរបស់នៅអាចប៉ះពាល់ដល់លេខរបស់អ្នក



## មេរៀនទី២៖ តារាងA1C

ការធ្វើតេស្ត A1C ត្រូវបានប្រើដើម្បីមើលថាតើអ្នកកំពុងគ្រប់គ្រងកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកបានល្អប៉ុណ្ណា ក្នុងរយៈពេល៩០ថ្ងៃឬ៣ខែកន្លងមក។ គ្រូពេទ្យរបស់អ្នកគួរតែធ្វើតេស្តកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នករៀងរាល់៩០ថ្ងៃ ឬ៣ខែ ជាមធ្យោបាយមួយដើម្បីជួយតាមដានជាតិស្ករក្នុងឈាម។ គោលដៅរបស់អ្នកសម្រាប់រយៈពេល៦ខែបន្ទាប់គិតកាត់បន្ថយកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកដោយធ្វើការជ្រើសរើសអ្វីដែលមានសុខភាពល្អ។



# 10 ជំហានងាយៗដើម្បីគ្រប់គ្រងជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក



1. ជួបជាមួយក្រុមថែទាំជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក៖ ទាំងនេះរួមបញ្ចូលការណាត់ជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតទូទៅរបស់អ្នក គ្រូពេទ្យឯកទេសខាងភ្នែក អ្នកជំនាញអាហារូបត្ថម្ភ គ្រូពេទ្យឯកទេសជើង ឬអ្នកផ្តល់សេវាផ្សេងទៀត។



2. លេបថ្នាំរបស់អ្នកតាមវេជ្ជបញ្ជា៖ ថ្នាំរបស់អ្នកជួយគ្រប់គ្រងជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់អ្នក រួមទាំងកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក។



3. ពិនិត្យសម្ពាធឈាមរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់៖ វាស់កម្រិតរបស់អ្នកជារៀងរាល់ថ្ងៃ និងតាមដានលេខ។



4. រក្សាម៉ាស៊ីនវាស់ជាតិស្ករ(glucometer) របស់អ្នកឱ្យបានស្អាត៖ ប្រើក្រណាត់ជូតសម្អាតដើម្បីសម្លាប់មេរោគ និងសម្អាតglucometer របស់អ្នកបន្ទាប់ពីបានប្រើប្រាស់រួច ដើម្បីទទួលបានតួលេខត្រឹមត្រូវ។



5. បរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អ៖ បន្ថែមផ្លែឈើ និងបន្លែទៅក្នុងអាហាររបស់អ្នក។ កាត់បន្ថយអំបិលនិងស្ករ។



6. ផឹកទឹក៖ កាត់បន្ថយការទទួលទានភេសជ្ជៈផ្អែមដូចជាស៊ុដា ឬទឹកផ្លែឈើ។ បន្ថែមផ្លែឈើទៅក្នុងទឹករបស់អ្នក ដើម្បីបន្ថែមរសជាតិ។



7. សកម្ម៖ ព្យាយាមដើរ រត់ ឬរាំយ៉ាងហោចណាស់ 30នាទីរាល់ថ្ងៃ។



8. ពិនិត្យរាងកាយរបស់អ្នកជារៀងរាល់ថ្ងៃ៖ រកមើលដំបៅ ពងបែក ឬការផ្លាស់ប្តូរពណ៌ ជាពិសេសនៅលើប្រអប់ជើងរបស់អ្នក។



9. ចែករំលែកអារម្មណ៍និងកង្វល់របស់អ្នក៖ បើអ្នកមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តដូចជាជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ជារឿងសំខាន់ដែលអ្នកបង្ហាញពីអារម្មណ៍របស់អ្នកទៅក្រុមរបស់អ្នក។



10. បន្តរៀន៖ សួរសំណួរដល់គ្រូពេទ្យ និងគ្រូបណ្តុះបណ្តាលសុខភាពរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានការភ័ន្តច្រឡំ ឬចង់រៀនសូត្រយល់អំពីអ្វីមួយ។



# មេរៀនទី២៖ យល់ដឹងពីផែនការសកម្មភាពត្រូវលេខរបស់អ្នក

គោលបំណងមេរៀន៖ ដើម្បីលើកទឹកចិត្តខ្ញុំឱ្យស្គាល់ និងគ្រប់គ្រងកម្រិត A1C សម្ពាធឈាម និងកូឡេស្តេរ៉ូលដើម្បីឱ្យមានសុខភាពល្អ និងរស់នៅបានល្អជាមួយនិងជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម។

ក្នុងមេរៀននេះខ្ញុំបានរៀនអំពី៖

- ហេតុអ្វីបានជាការវាស់កម្រិត A1C សម្ពាធឈាម និងកម្រិតកូឡេស្តេរ៉ូលជាប្រចាំមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ការគ្រប់គ្រងសុខភាពរបស់អ្នក។
- គន្លឹះក្នុងការចងចាំដើម្បីវាស់កម្រិតត្រូវលេខរបស់ខ្ញុំ
- របៀបក្លាយជាអ្នកចូលរួមយ៉ាងសកម្មក្នុងការថែទាំជម្ងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់ខ្ញុំ

ជ្រើសរើសគោលដៅមួយសម្រាប់ប្រចាំខែ៖  
ខ្ញុំនឹង...

- ជម្រើសទី 1: វាស់ជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់ខ្ញុំម្តងក្នុងមួយថ្ងៃ។
- ជម្រើសទី 2: ជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ខ្ញុំ និងវាស់កម្រិត A1Cរបស់ខ្ញុំ។
- ជម្រើសទី 3: ទទួលបានសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់ធ្វើតេស្តជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់ខ្ញុំ និងរៀនពីរបៀបធ្វើតេស្ត។
- ជម្រើសទី 4:

តើខ្ញុំឃើញអ្វីខ្លះក្នុងវិធីសម្រេចគោលដៅរបស់ខ្ញុំ?

តើសកម្មភាពមួយណាដែលខ្ញុំអាចធ្វើបាន ដើម្បីសម្រេចគោលដៅរបស់ខ្ញុំ?

## ការណែនាំ៖

<p>បន្ថែមចំណាំនៅកន្លែងណាមួយដែលខ្ញុំដឹងថាខ្ញុំនឹងឃើញជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីរំលឹកខ្ញុំឱ្យពិនិត្យមើលការរំលឹកនោះ</p>	<p>កំណត់ការរំលឹកនៅលើទូរស័ព្ទរបស់ខ្ញុំ ដើម្បីពិនិត្យមើលត្រូវលេខរបស់ខ្ញុំ</p>	<p>សរសេរក្នុងប្រតិទិនរបស់ខ្ញុំ ដើម្បីពិនិត្យ A1Cជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់ខ្ញុំ</p>	<p>ទទួលបានសម្ភារៈផ្គត់ផ្គង់ដោយឥតគិតថ្លៃ (ប្រដាប់វាស់សម្ពាធឈាម, គ្រឿងតេស្ត, បន្ទះតេស្ត) ពីគ្លីនិកថែទាំជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម</p>
---	---	---	---



# មេរៀនទី៣៖ ការបរិភោគផ្លែឈើនិងបន្លែឲ្យបានច្រើន

គោលដៅ៖ ស្វែងយល់ពីមូលហេតុអំពីការញ៉ាំផ្លែឈើ និងបន្លែច្រើនគឺជាផ្នែកសំខាន់នៃការរក្សាសុខភាពល្អ និងអារម្មណ៍ល្អ។

## ការទាក់ទងថ្ងៃនេះ អ្នកនឹងរៀនអំពី៖

- សារៈសំខាន់នៃការទទួលទានបន្លែ និងផ្លែឈើឱ្យបានច្រើនពេញមួយថ្ងៃ
- វិធីដែលអ្នកអាចបញ្ចូលបន្លែ និងផ្លែឈើទៅក្នុងរបបអាហាររបស់អ្នក។
- បន្លែនិងផ្លែឈើដែលប៉ះពាល់ដល់កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នក។

## អត្ថប្រយោជន៍នៃការបរិភោគបន្លែ

បន្លែសម្បូរទៅដោយសារធាតុសំខាន់ៗជាច្រើនដែលចិញ្ចឹមរាងកាយរបស់យើងហៅថា "សារធាតុចិញ្ចឹម" ។ សារធាតុចិញ្ចឹមមានសារៈសំខាន់ក្នុងជីវិតរបស់យើង និងសុខភាពទូទៅ។

សូមមើលទំព័រខាងក្រោម ការណែនាំអំពីផ្លែឈើ និងបន្លែ សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែមអំពីផ្លែឈើ និងបន្លែ ដែលអ្នកអាចព្យាយាមបន្ថែមទៅក្នុងរបបអាហាររបស់អ្នក។

## គន្លឹះឆ្លាតវៃពីការញ៉ាំបន្លែបន្ថែម
















- រៀបចំផែនការអាហាររបស់អ្នកជាមុន ធ្វើដូច្នោះអាចជួយអ្នករៀបចំអាហារសម្រាប់មួយសប្តាហ៍ អាចការពារអ្នកពីការញ៉ាំអាហារក្រៅ និងជួយគ្រប់គ្រងថវិការបស់អ្នកផ្នែកម្ហូបអាហារ។
- រៀបចំខ្លួនអ្នកសម្រាប់ភាពជោគជ័យ ចិត្តបន្លែដាក់ក្នុងប្រអប់ត្រៀមរួចជាស្រេច។ ការធ្វើដូច្នោះនឹងជួយអ្នកសន្សំសំចៃពេលវេលាក្នុងអំឡុងសប្តាហ៍ និងធ្វើឱ្យវាកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការចម្អិនអាហាររបស់អ្នក។
- បន្ថែមបន្លែទៅនឹងទឹកជ្រលក់របស់អ្នក ធ្វើទឹកជ្រលក់ ឬស្ស៊ាហ្វឺទី? បន្ថែមការ៉ុត ស្ពៃក្តោប ឬល្ពៅ (zucchini) ចូលទៅក្នុងទឹកជ្រលក់របស់អ្នក ដើម្បីញ៉ាំបន្ថែមទៀត។
- មានបន្លែកំប៉ុង និងបន្លែកក ផលិតផលទាំងនេះប្រើប្រាស់បានយូរ ហើយជាទូទៅមានតម្លៃថោក។ ជាមួយនិងបន្លែកំប៉ុង ត្រូវប្រាកដថាទិញរបស់ដែលដាក់ថាមាន "សូដ្យូមទាប" "គ្មានជាតិស្ករបន្ថែម" ឬ "គ្មានជាតិខ្លាញ់" ។



# ការណែនាំពីផ្លែឈើនិងបន្លែ

ការទទួលបានបន្លែចម្រុះពណ៌ជារៀងរាល់ថ្ងៃនឹងធានាថាអ្នកទទួលបានតុល្យភាពនៃសារធាតុចិញ្ចឹមត្រឹមត្រូវ។ ទាំងនេះគឺជាផ្លែឈើ និងបន្លែផ្សេងៗគ្នា ដើម្បីបញ្ចូលទៅក្នុងផែនការអាហាររបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកមិនទាន់បានញ៉ាំវា។ 2

 <b>ផ្លែស៊ូ</b>	 <b>ផ្លែបិតក់</b>
 <b>ម្ទេសព្រោក</b>	 <b>ស្ពោរវារហូតដល់ទន់ ចិតសំបកចេញរួចបរិភោគ។ តែថៅពណ៌ឈាមជ្រូក</b>
 <b>សណ្តែកបណ្តុះ</b>	 <b>ផ្កាស្ពៃក្តោប</b>
 <b>ស្ពៃខៀវ</b>	 <b>ដំឡូងជ្វា</b>
 <b>ដើមដំបងយក្ស</b>	 <b>ប៉េងប៉ោះ</b>
 <b>ស្ពៃជើងទា</b>	 <b>ពោតបារាំង</b>
 <b>សណ្តែកគួរ</b>	 <b>ការ៉ុត</b>





ត្រសក់

ញាំស្រស់ៗ ឬបញ្ចូល  
ក្នុងសាឡាដ៍



ផ្លែប៉េប

ញាំស្រស់ៗ ឬបញ្ចូល  
ក្នុងអូតមៀល  
(oatmeal)



ផ្លែប៉េ

ញាំស្រស់ៗ ឬបញ្ចូល  
ក្នុងសាឡាដ៍ ឬនំប៉័ងអាំង



ផ្លែស្ត្រូបឺរី

ញាំស្រស់ៗ ឬបញ្ចូល  
ក្នុងសាឡាដ៍ ឬធ្វើទឹក  
ក្រឡែក



ផ្លែត្រូច

ញាំស្រស់ៗ ឬបញ្ចូល  
ក្នុងសាឡាដ៍ ឬធ្វើទឹក  
ក្រឡែក



ផ្លែល្អុង

ញាំស្រស់ៗ ឬធ្វើទឹក  
ក្រឡែក



ផ្លែចេក

ញាំស្រស់ៗ ឬធ្វើទឹក  
ក្រឡែក



ផ្លែភា

ញាំស្រស់ៗ ឬបញ្ចូល  
ក្នុងសាឡាដ៍

ការណែនាំពីបរិមាណផ្លែឈើ និងបន្លែ  
អាស្រ័យលើរាងកាយ សុខភាពរបស់អ្នកនិង  
ការណែនាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត ចំនួនបន្លែអាច  
ប្រែប្រួលពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់។  
ខាងក្រោមនេះគឺជាបន្លែ និងផ្លែឈើដែលបាន  
ណែនាំប្រចាំថ្ងៃពីម៉ាយផ្លេត (MyPlate)។

ផ្លែឈើ

ស្រ្តី	19-30 ឆ្នាំ	1½ ទៅ 2 cups
	31-59 ឆ្នាំ	1½ ទៅ 2 cups
	60+ ឆ្នាំ	1½ ទៅ 2 cups
បុរស	19-30 ឆ្នាំ	2 ទៅ 2½ cups
	31-59 ឆ្នាំ	2 ទៅ 2½ cups
	60+ ឆ្នាំ	2 cups

បន្លែ

ស្រ្តី	19-30 ឆ្នាំ	2½ ទៅ 3 cups
	31-59 ឆ្នាំ	2 ទៅ 3 cups
	60+ ឆ្នាំ	2 ទៅ 3 cups
បុរស	19-30 ឆ្នាំ	3 ទៅ 4 cups
	31-59 ឆ្នាំ	3 ទៅ 4 cups
	60+ ឆ្នាំ	2½ ទៅ 3½ cups



# មេរៀនទី៣៖ ផែនការស្តីអំពីការបរិភោគផ្លែឈើនិងបន្លែ

គោលបំណងមេរៀន៖ លើកទឹកអ្នកបរិភោគផ្លែឈើនិងបន្លែឲ្យបានច្រើនថែមទៀតនៅពេលអ្នកជួបគ្រូបណ្តុះបណ្តាលសុខភាពលើកក្រោយ

ក្នុងមេរៀននេះខ្ញុំបានរៀនអំពី៖

- សារៈសំខាន់នៃការបរិភោគផ្លែឈើនិងបន្លែពេញមួយថ្ងៃ
- មធ្យោបាយបញ្ចូលផ្លែឈើនិងបន្លែទៅក្នុងរបបអាហាររបស់អ្នក
- ផ្លែឈើនិងបន្លែដែលប៉ះពាល់ដល់កម្រិតជាតិស្កររបស់អ្នក

ជ្រើសរើសគោលដៅមួយសម្រាប់ប្រចាំខែខ្ញុំនិង...

- ជម្រើសទី 1: បរិភោគផ្លែឈើមួយយ៉ាងតិចនិងបន្លែឲ្យបាន2ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍
- ជម្រើសទី 2: បរិភោគផ្លែឈើមួយយ៉ាងតិចនិងបន្លែឲ្យបាន4ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍
- ជម្រើសទី 3: បរិភោគផ្លែឈើមួយយ៉ាងតិចនិងបន្លែរាល់ថ្ងៃ
- ជម្រើសទី 4: ជម្រើសរបស់អ្នក

តើខ្ញុំឃើញអ្វីខ្លះក្នុងវិធីសម្រេចគោលដៅរបស់ខ្ញុំ?

តើសកម្មភាពមួយណាដែលខ្ញុំអាចធ្វើបាន ដើម្បីសម្រេចគោលដៅរបស់ខ្ញុំ?

ការណែនាំ៖

រៀបចំហានបន្លែនៅដើមសប្តាហ៍	បន្លែមសរសៃកាត់ដែលបានល្អស្ងួតឬបន្លែផ្សេងទៀតទៅក្នុងទឹកប៉េងប៉ោះ	សាកល្បងប្រើផ្លែឈើឬ បន្លែផ្សេងទៀត	សម្រាប់អាហារសម្រន់ សូមបរិភោគផ្លែឈើស្រស់ជំនួសស្ករគ្រាប់
---------------------------	--	----------------------------------	--



# មេរៀនទី៤៖ ការណែនាំស្តីអំពីភេសជ្ជៈសម្រាប់សុខភាពល្អ

គោលដៅ៖ បង្កើតទម្លាប់ញ៉ាំទឹក និងភេសជ្ជៈផ្សេងៗដែលល្អសម្រាប់សុខភាព!

## ការទាក់ទងថ្ងៃនេះអ្នកនឹងរៀនអំពី៖

- ហេតុអ្វីបានជាការញ៉ាំទឹកមានសារៈសំខាន់សម្រាប់សុខភាពរបស់អ្នក។
- របៀបធ្វើឱ្យការញ៉ាំភេសជ្ជៈដែលមានសុខភាពល្អ មានភាពសប្បាយរីករាយ
- គន្លឹះឆ្លាតវៃក្នុងការញ៉ាំទឹកឱ្យបានច្រើន។

## ហេតុអ្វីបានជាការញ៉ាំទឹកមានសារៈសំខាន់?

60% នៃសារពង្សកាយរបស់យើងត្រូវបានផ្សំឡើងដោយជាតិទឹក ដូច្នេះជាការសំខាន់ណាស់ដែលយើងត្រូវរក្សាកម្រិតជាតិទឹកនោះ ដើម្បីឱ្យរាងកាយរបស់យើងដំណើរការតាមតម្រូវការរបស់ខ្លួនមនុស្ស។ ទឹកការពារការខ្វះជាតិទឹក ធ្វើឱ្យសម្ពាធឈាមមានលក្ខណៈធម្មតានិងជួយដល់ការរំលាយអាហារ។

## ការណែនាំពីបរិមាណទឹក

ការណែនាំសម្រាប់បរិមាណទឹកគឺអាស្រ័យតាមអាយុ ភេទ និងស្ថានភាពសុខភាពរបស់អ្នក។ ការញ៉ាំទឹកធម្មតាគឺជាវិធីដ៏ល្អមួយក្នុងការកម្រិតជាតិទឹកសរុបប្រចាំថ្ងៃដែលមានសុខភាពល្អ។ អ្នកក៏អាចព្យាយាមញ៉ាំទឹកពី 6 ទៅ 8 កែវក្នុងមួយថ្ងៃ។ (មួយកែវមានចំណុះ៨អោន)។

## ធ្វើឱ្យការញ៉ាំទឹកមានភាពរីករាយ



ផ្សំជាទឹកតែ៖ បន្ថែមដីអង្កាម ឬដីនាងវង។



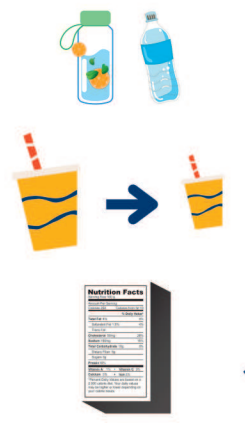
ធ្វើឱ្យផ្អែម៖ បន្ថែមផ្លែប៊ឺរី



ធ្វើរស់ជាតិជ្វ៖ បន្ថែមក្រូចឆ្មារ ឬផ្លែក្រូច

## គន្លឹះឆ្លាតវៃពីភេសជ្ជៈសុខភាពល្អ

- យកទឹកទៅជាមួយនៅពេលធ្វើដំណើរ យកដបទឹកទៅគ្រប់ទីកន្លែងដែលអ្នកទៅ។
- ជំហានតូចៗក៏រាប់បញ្ចូលដែរ- អ្នកមិនចាំបាច់បោះបង់ចោលភេសជ្ជៈដែលអ្នកចូលចិត្តនោះទេ។ គ្រាន់តែកាត់បន្ថយ និងញ៉ាំតិចជាងអ្វីដែលអ្នកធ្លាប់បានញ៉ាំពីមុន។
- អានស្លាកសញ្ញា៖ ភេសជ្ជៈមានជាតិស្ករជាច្រើនព្យាយាមលាក់ឈ្មោះស្កររបស់គេ។ ឈ្មោះភេសជ្ជៈទាំងនេះរួមមាន ទឹកស៊ីរ៉ូពាត ទឹកអំពៅស្ករស ទឹកផ្លែឈើចម្រាញ់ និងគ្រាប់កូស។





# ការណែនាំស្តីអំពីភេសជ្ជៈសម្រាប់សុខភាពល្អ

ភេសជ្ជៈមានជាតិផ្អែមគឺជាកត្តាកំណត់ដ៏សំខាន់មួយនៃភាពធាត់ និងជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ហើយការទទួលទានភេសជ្ជៈទាំងនេះច្រើនអាចបង្កើនហានិភ័យសម្រាប់បញ្ហាប្រឈមសុខភាពផ្សេងៗទៀត។ ពីពេលនេះទៅ នៅពេលដែលអ្នកជ្រើសយកភេសជ្ជៈនៅហាង ភោជនីយដ្ឋាន ឬនៅផ្ទះរបស់អ្នក សូមគិតអំពីភេសជ្ជៈតាមគំរូភ្លើងសញ្ញា។ 4

## ពណ៌បៃតង: ញ៉ាំតាមចិត្ត

- ទឹក
- ទឹកហ្វ្រីលទ័រគ្មានជាតិស្ករ (Seltzer water)
- ទឹកលាយ (លាយជ័រអង្កាមឬចំណិតផ្លែឈើ)

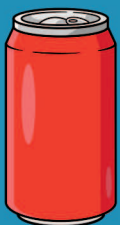
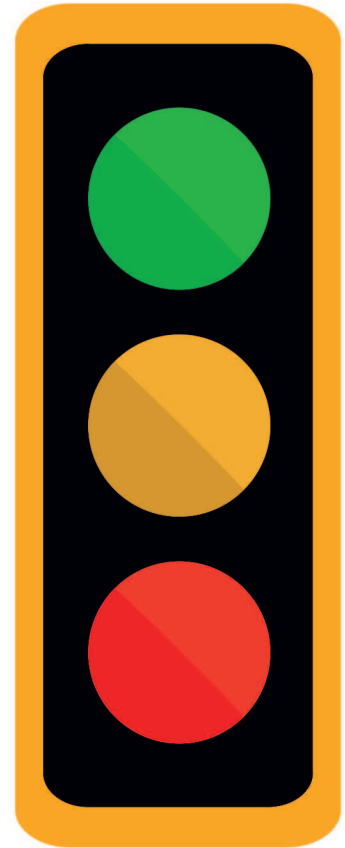
## ពណ៌លឿង: ញ៉ាំម្តងម្កាល

- ទឹកស្អុជាដែលមិនមានស្ករ
- ទឹកដោះគោគ្មានខ្លាញ់ ឬមានខ្លាញ់1%
- ជាតិកាឡូរីទាប ជាតិស្ករទាប
- ទឹកផ្លែឈើសុទ្ធសុទ្ធ100%
- ទឹកតែគ្មានជាតិផ្អែម ឬកាហ្វេគ្មានជាតិផ្អែម

\*សូមព្យាយាមកម្រិតជាតិកាហ្វេក្នុងបរិមាណដែលសមរម្យ។

## ពណ៌ក្រហម: ញ៉ាំម្តងម្កាល ឬមិនញ៉ាំទាល់តែសោះ

- ទឹកស្អុជាទូទៅ
- ភេសជ្ជៈប្តូរកម្លាំង ឬកីឡា
- ភេសជ្ជៈផ្លែឈើ ឬ aguas frescas
- តែគុជ ឬតែគុជទឹកដោះគោ
- កាហ្វេផ្អែម និង/ឬកាហ្វេលាយ
- ជាតិអាសកុល ឬស្រាបៀ
- ភេសជ្ជៈណាមួយដែលមានជាតិស្ករបន្ថែមច្រើន។



### ទឹកស្អុជាមួយកំប៉ុងចំណុះ12អោន



### មានជាតិស្ករប្រហែល10ស្លាបព្រា



# ការតាមដានការញ៉ាំទឹក

គាត់ពណ៌ចំណាំនៅលើរូបកែវនីមួយៗដើម្បីដឹងថា តើអ្នកញ៉ាំបានញ៉ាំបានចំនួនប៉ុន្មានកែវក្នុងមួយថ្ងៃ



ថ្ងៃ1		ថ្ងៃ16	
ថ្ងៃ2		ថ្ងៃ17	
ថ្ងៃ3		ថ្ងៃ18	
ថ្ងៃ4		ថ្ងៃ19	
ថ្ងៃ5		ថ្ងៃ20	
ថ្ងៃ6		ថ្ងៃ21	
ថ្ងៃ7		ថ្ងៃ22	
ថ្ងៃ8		ថ្ងៃ23	
ថ្ងៃ9		ថ្ងៃ24	
ថ្ងៃ10		ថ្ងៃ25	
ថ្ងៃ11		ថ្ងៃ26	
ថ្ងៃ12		ថ្ងៃ27	
ថ្ងៃ13		ថ្ងៃ28	
ថ្ងៃ14		ថ្ងៃ29	
ថ្ងៃ15		ថ្ងៃ30	



# មេរៀនទី៤៖ ផែនការស្តីអំពីភេសជ្ជៈសម្រាប់សុខភាពល្អ

គោលបំណងមេរៀន៖ ដើម្បីលើកទឹកចិត្តខ្ញុំឱ្យញ៉ាំទឹក និងភេសជ្ជៈដែលមានសុខភាពល្អឱ្យបានច្រើន ។

ក្នុងមេរៀននេះខ្ញុំបានរៀនអំពី៖

- ហេតុអ្វីបានជាអ្វីដែលខ្ញុំញ៉ាំគឺសំខាន់សម្រាប់សុខភាពរបស់ខ្ញុំ
- របៀបធ្វើឱ្យការញ៉ាំភេសជ្ជៈដែលមានសុខភាពល្អ មានភាពសប្បាយរីករាយ
- ស្វែងយល់ពីគន្លឹះដ៏ឆ្លាតវៃក្នុងការញ៉ាំទឹកឱ្យបានច្រើន។

ជ្រើសរើសគោលដៅមួយសម្រាប់ប្រចាំខែ៖  
ខ្ញុំនឹង...

- ជម្រើសទី 1: តាមដានបរិមាណទឹកដែលខ្ញុំញ៉ាំតាមការណែនាំប្រចាំខែ
- ជម្រើសទី 2: ញ៉ាំទឹកតាមចំនួនកំណត់តាមការណែនាំ៤ថ្ងៃ ក្នុងមួយសប្តាហ៍
- ជម្រើសទី 3: ញ៉ាំទឹកតាមចំនួនកំណត់តាមការណែនាំជារៀងរាល់ថ្ងៃ
- ជម្រើសទី 4: ជម្រើសរបស់អ្នក

តើខ្ញុំឃើញអ្វីខ្លះក្នុងវិធីសម្រេចគោលដៅរបស់ខ្ញុំ?

តើសកម្មភាពមួយណាដែលខ្ញុំអាចធ្វើបាន ដើម្បីសម្រេចគោលដៅរបស់ខ្ញុំ?

### ការណែនាំ៖

<p>យកដបទឹកទៅគ្រប់ទីកន្លែងដែលអ្នកទៅ</p>	<p>បន្ថែមស្លឹកជីវ ផ្លែឈើ ក្រូចឆ្មារ ដើម្បីឱ្យវាមានរសជាតិ</p>	<p>ញ៉ាំទឹកមួយកែវមុនពេលអាហារនីមួយៗ</p>	<p>ប្រើតារាងតាមដានការញ៉ាំទឹករយៈពេល៣០ថ្ងៃដើម្បីតាមដានបរិមាណទឹកដែលអ្នកបានញ៉ាំ</p>
--	--	---------------------------------------	---



# មេរៀនទី៥៖ សកម្មភាពរាងកាយ

គោលដៅ៖ លើកទឹកចិត្តខ្ញុំ ដើម្បីបន្ថែមសកម្មភាពរាងកាយប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្ញុំ

ការទាក់ទងថ្ងៃនេះអ្នកនឹងរៀនអំពី៖

- សារៈសំខាន់នៃភាពសកម្ម
- មានវិធីផ្សេងៗគ្នាដែលអ្នកអាចសកម្ម
- ការអនុវត្តល្អបំផុតដើម្បីរក្សាភាពសកម្មជាមួយនិងជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម

ហេតុអ្វីបានជាភាពសកម្មមានសារៈសំខាន់?

- រក្សាទម្ងន់ឱ្យមានសុខភាពល្អ
- គេងលក់ស្រួល
- ធ្វើឲ្យការចងចាំរបស់អ្នកប្រសើរឡើង
- គ្រប់គ្រងសម្ពាធឈាមរបស់អ្នក
- បញ្ចុះខ្លាញ់(កូឡេស្តេរ៉ូល) LDL (“អាក្រក់”)និងបង្កើនខ្លាញ់ HDL (ល្អ)
- រក្សាជាទម្លាប់
- រឹងមាំ និងមានអារម្មណ៍ល្អ។

វិធីដែលអ្នកអាចរក្សាភាពសកម្ម



ដើរ



រាំ



ការងារសួនបន្លែ/ផ្កា



ហាត់ប្រាណលើកៅអី

គន្លឹះឆ្លាតវៃសម្រាប់សកម្មភាពរាងកាយ



- ញ៉ាំសារធាតុរាវឱ្យបានច្រើនដើម្បីការពារការខ្វះជាតិទឹក។
- ត្រូវប្រាកដថាបានពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកមុនពេលមានសកម្មភាពរាងកាយ ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកប្រើថ្នាំអាងស៊ុយលីន។
- ពាក់ស្រោមជើង និងស្បែកជើងក៏ឡាដែលត្រូវទំហំជើង និងមានជាសុខភាព។
- បន្ទាប់ពីសកម្មភាពរាងកាយរបស់អ្នករួច សូមពិនិត្យមើលថាតើវាបានប៉ះពាល់ដល់ជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកកម្រិតណា ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកប្រើអ៊ីនស៊ុយលីន។
- បន្ទាប់ពីធ្វើសកម្មភាពរាងកាយរួច សូមពិនិត្យមើលជើងរបស់អ្នកបើមានដំបៅ ពងបែក រលាក ដាច់រលាត់ ឬរហូសផ្សេងទៀត។



# ការណែនាំពីសកម្មភាពរាងកាយ

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការធ្វើលំហាត់ប្រាណសម្រាប់អ្នកដែលមានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម។ ពិគ្រោះយោបល់ជាមួយអ្នកជំនាញថែទាំសុខភាពមុនពេលចាប់ផ្តើម។ ធ្វើតាមការណែនាំ និងប្រភេទនៃសកម្មភាពរាងកាយដែលសមស្របនឹងសមត្ថភាពរបស់អ្នក។ ខាងក្រោមនេះគឺជាការណែនាំអំពីគោលការណ៍ណែនាំសកម្មភាពរាងកាយបច្ចុប្បន្នសម្រាប់ជនជាតិអាមេរិក។ 5

**150 នាទី**

ហាត់ប្រាណបែបអរូបិកក្នុងកម្រិតមធ្យម-ខ្លាំង

ឬ 30 នាទី 5 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍

**ឧទាហរណ៍លំហាត់ប្រាណបែបអរូបិក**

ជិះកង់    ជិះកៅអីរុញខ្លួនឯង    ធ្វើការងារជុំវិញផ្ទះ    ដើរ    ហែលទឹក

+

**2 ថ្ងៃ**

លំហាត់ប្រាណពង្រឹងសាច់ដុំ

**ឧទាហរណ៍លំហាត់ប្រាណពង្រឹងសាច់ដុំ**

ឧទាហរណ៍លំហាត់ប្រាណពង្រឹងសាច់ដុំ    ដើរឡើងកាំជណ្តើរ    លំហាត់ប្រាណទម្ងន់លើកទម្ងន់ខ្លួនឯង    កាន់ដុំទម្ងន់ដៃ    ហាត់យ៉ូហ្កា





# មេរៀនទី៥: ផែនការសម្រាប់សកម្មភាពរាងកាយ

គោលបំណងមេរៀន៖ ដើម្បីលើកទឹកចិត្តខ្ញុំឱ្យបន្ថែមសកម្មភាពរាងកាយប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្ញុំ បន្ថែមទៀត។

ក្នុងមេរៀននេះខ្ញុំបានរៀនអំពី៖

- សារៈសំខាន់នៃភាពសកម្ម
- វិធីដែលអាចធ្វើឱ្យខ្ញុំមានភាពសកម្ម
- ការអនុវត្តល្អបំផុតដើម្បីរក្សាភាពសកម្មជាមួយនិងជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម

ជ្រើសរើសគោលដៅមួយសម្រាប់ប្រចាំខែ៖

ខ្ញុំនឹង...

- ជម្រើសទី 1: ធ្វើចលនា/លំហាត់ប្រាណយ៉ាងហោចណាស់ 30នាទី 2ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍
- ជម្រើសទី 2: ធ្វើចលនា/លំហាត់ប្រាណយ៉ាងហោចណាស់ 30នាទី 3ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍
- ជម្រើសទី 3: ធ្វើចលនា/លំហាត់ប្រាណយ៉ាងហោចណាស់ 30នាទី 5ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍
- ជម្រើសទី 4: ជម្រើសរបស់អ្នក

តើខ្ញុំឃើញអ្វីខ្លះក្នុងវិធីសម្រេចគោលដៅរបស់ខ្ញុំ?

តើសកម្មភាពមួយណាដែលខ្ញុំអាចធ្វើបាន ដើម្បីសម្រេចគោលដៅរបស់ខ្ញុំ?

ការណែនាំ៖

<p>ដើររយៈពេល ខ្លី10នាទីបន្ទាប់ពី អាហារថ្ងៃត្រង់ ឬ អាហារពេលល្ងាច</p>	<p>ហាត់ប្រាណជាមួយ សមាជិក គ្រួសារឬបណ្តើរផ្លែ ដើរ.</p>	<p>ពត់ខ្លួននៅមុនពេល និងក្រោយពេលលំ ហាត់ប្រាណ</p>	<p>ពិនិត្យនិងតាមដាន កម្រិតជាតិស្កររបស់ អ្នកមុននិងបន្ទាប់ពី ហាត់ប្រាណ</p>
---	--	---	--



# មេរៀនទី៦៖ ការគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង និងសុខុមាលភាពផ្លូវអារម្មណ៍

គោលដៅ៖ ស្វែងយល់ពីវិធីផ្សេងៗដើម្បីគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង និងវិធីអនុវត្តការថែទាំខ្លួនឯង។

ការទាក់ទងថ្ងៃនេះអ្នកនឹងរៀនអំពី៖

- តើអ្វីដែលបណ្តាលឱ្យមានភាពតានតឹង
- វិធីគ្រប់គ្រងកម្រិតភាពតានតឹងរបស់អ្នក
- ការអនុវត្តល្អបំផុតដើម្បីទប់ទល់នឹងភាពតានតឹង
- អ្វីទៅជាសតិសម្បជញ្ញៈ

តើអ្វីទៅដែលបណ្តាលឱ្យមានភាពតានតឹង (ស្រ្តះ)



បញ្ហាសុខភាព



លុយ និងបញ្ហា គ្រួសារ





ពេលវេលា និងអ្វី ដែលត្រូវធ្វើ




ជីវិតផ្លាស់ប្តូរ

គន្លឹះឆ្លាតវៃនៃការគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង


 យកចិត្តទុកដាក់ ចំពោះអារម្មណ៍ របស់អ្នក។


 ពិគ្រោះជាមួយ វេជ្ជៈបណ្ឌិតពីអារម្មណ៍ របស់អ្នក


 និយាយជាមួយគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ


 សុំជំនួយលើការចំណាយ សម្រាប់ថ្នាំពេទ្យ និងរបស់ ប្រើប្រាស់ផ្សេងៗ


 និយាយជាមួយអ្នកជម្ងឺ ទឹកនោមផ្អែមផ្សេងទៀត។ រកមើលក្រុមអ្នកលើកទឹក ចិត្តដែលនៅក្បែរអ្នក

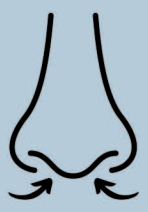

 រកពេលធ្វើអ្វីដែលអ្នក ស្រឡាញ់!



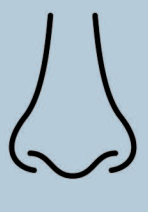
# ការណែនាំស្តីអំពីការគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង និងសុខុមាលភាពផ្លូវអារម្មណ៍

អ្នកប្រហែលធ្លាប់ធ្វើរឿងមួយចំនួនដែលធ្វើឱ្យអ្នកសប្បាយចិត្ត ហើយជួយអ្នកឱ្យឆ្លងកាត់ការលំបាករួចមកហើយ។ វិធីទាំងនេះអាចរួមមានការដកដង្ហើមវែងៗ ទំនាក់ទំនងជាមួយក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ ឬនិយាយជាមួយអ្នកជំនាញ។ ខាងក្រោមនេះជាគំនិតជាច្រើនថែមទៀត។


**4-7-8 លំហាត់ប្រាណដកដង្ហើម**  
អង្គុយឱ្យត្រង់ខ្នង ហើយសម្រាកស្មារបស់អ្នក។ បិទភ្នែករបស់អ្នក។



ដកដង្ហើមចូលតាមច្រមុះរបស់អ្នកហើយរាប់ដល់លេខ4។ រាប់ 1, 2, 3, 4



ឥឡូវទប់ដង្ហើមរបស់អ្នករយៈពេល7 វិនាទី។ រាប់1,2,3,4,5,6,7



ដង្ហើមចេញតាមមាត់របស់អ្នកប្រហែល8វិនាទី។ រាប់1, 2,3,4, 5, 6, 7, 8

## ការស្រមៃស្រមៃ



បិទភ្នែករបស់អ្នក រួចស្រមៃថាដើរចូលទៅក្នុងសួនច្បារដ៏ស្រស់ស្អាត ជាមួយនឹងផ្កា និងដើមឈើដែលអ្នកចូលចិត្តទាំងអស់។ អ្នកមានអារម្មណ៍ថាកំដៅព្រះអាទិត្យនៅលើមុខរបស់អ្នក អ្នកឮខ្យល់តាមស្លឹកឈើនៅលើដើមឈើ។ អ្នកឮបក្សីស្រែកពីចម្ងាយ។ នៅពេលអ្នកដើរកាត់សួនច្បារ អ្នកនឹងឮក្លិនផ្កាដែលអ្នកចូលចិត្ត។ វានាំឱ្យអ្នកមានសន្តិភាពនៅពេលអ្នកដកដង្ហើមចូល និងចេញ2,3 វិនាទី។ ដៃរបស់អ្នកប៉ះផ្កា នៅពេលអ្នកដើរកាន់តែជ្រៅទៅក្នុងសួនច្បារ។ វាមានអារម្មណ៍ទន់ភ្លន់និងសម្រាក។ អ្នកបន្តដើរក្នុងសួនច្បារ ហើយស្រមៃនូវអ្វីដែលអ្នកចូលចិត្តទាំងអស់។ រុករកដោយប្រើអារម្មណ៍របស់អ្នក។ នៅពេលអ្នករួចរាល់ អ្នកក៏ចាកចេញ ស្នូមស្រមៃមើលច្រកទ្វារមួយ ហើយរុញវាឱ្យបើក។ ទាញវាច្នៃមៗ ហើយបើកភ្នែករបស់អ្នក។ តើអ្នកមានអារម្មណ៍បែបណា?



# មេរៀនទី៦៖ ផែនការសកម្មភាពការគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង និងសុខុមាលភាពផ្លូវអារម្មណ៍

គោលបំណងមេរៀន៖ ដើម្បីលើកទឹកចិត្តខ្ញុំឱ្យរៀនវិធីផ្សេងៗដើម្បីគ្រប់គ្រងភាពតានតឹង និងអនុវត្តការថែទាំខ្លួនឯង។

ក្នុងអំឡុងពេលមេរៀននេះខ្ញុំបានរៀនអំពី

- តើអ្វីបណ្តាលឱ្យមានភាពតានតឹង
- វិធីដើម្បីគ្រប់គ្រងកម្រិត ភាពតានតឹង របស់ខ្ញុំ
- ការអនុវត្តល្អបំផុតដើម្បីទប់ទល់នឹងភាពតានតឹង

ជ្រើសរើសគោលដៅមួយសម្រាប់ប្រចាំខែ៖  
ខ្ញុំនឹង...

- ជម្រើសទី 1៖ ស្វែងរក និងរៀននូវសកម្មភាពសតិអារម្មណ៍ ដែលខ្ញុំចូលចិត្តអនុវត្ត។
- ជម្រើសទី 2៖ ធ្វើសកម្មភាពសតិអារម្មណ៍ដែលខ្ញុំធ្លាប់ធ្វើឱ្យញឹកញាប់ជាងមុន។
- ជម្រើសទី 3៖ ស្វែងរកសកម្មភាពសតិអារម្មណ៍ថ្មី ដើម្បីអនុវត្តសម្រាប់ការថែទាំខ្លួនឯង។
- ជម្រើសទី 4៖

តើខ្ញុំឃើញអ្វីខ្លះក្នុងវិធីសម្រេចគោលដៅរបស់ខ្ញុំ?

---

តើសកម្មភាពមួយណាដែលខ្ញុំអាចធ្វើបាន ដើម្បីសម្រេចគោលដៅរបស់ខ្ញុំ?

---

ការណែនាំ៖

 អនុវត្តការដកដង្ហើមវែងៗ	 ស្តាប់ឧបករណ៍ភ្លេងឬ សម្លេងធម្មជាតិ	 អនុវត្តសតិអារម្មណ៍ ពេលញ៉ាំអាហារ	 ដើរលេងក្នុងខ្សែរនឬ ធម្មជាតិ
---	---	--	---

## ឯកសារយោងផ្សេងៗ

- <sup>1</sup> Centers for Disease Control and Prevention. (2023, April 5). How Diabetes Can Affect Your Body. Centers for Disease Control and Prevention. [https://www.cdc.gov/diabetes/library/socialmedia/infographics/diabetes\\_affect\\_body.html](https://www.cdc.gov/diabetes/library/socialmedia/infographics/diabetes_affect_body.html)
- <sup>2</sup> American Diabetes Association. (n.d.). Fruit. Best Fruit Choices for Diabetes | ADA. <http://www.diabetes.org/food-nutrition/reading-food-labels/fruit>
- <sup>3</sup> Learn How to Eat Healthy with MyPlate. MyPlate. (n.d.). <http://www.MyPlate.gov/>
- <sup>4</sup> Centers for Disease Control and Prevention. (2022, June 7). Rethink Your Drink. Centers for Disease Control and Prevention. [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/drinks.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html)
- <sup>5</sup> U.S. Department of Health and Human Services. (n.d.). Physical Activity Guidelines for Americans. <http://www.health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines>

# ឧទ្ទិសកថា

ការបង្កើតសម្ភារៈទាំងនេះត្រូវបានបង្កើតឡើងជាផ្នែកនៃកម្មវិធី Future Well™ Communities របស់ Abbott Fund នៅ Stockton ។

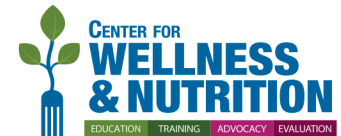
**The Abbott Fund**



សៀវភៅនេះត្រូវបានរៀបរៀងនិងចូលរួមដោយក្រុមការងារដូចមានឈ្មោះខាងក្រោមនេះ

## Public Health Institute Center for Wellness and Nutrition

Sofia Monterroza Noyes, អ្នកអប់រំសុខភាព  
Karla Fernandez Ibanez, អ្នកសម្របសម្រួលគម្រោង  
Betty Sun, MS, RD, អ្នកគ្រប់គ្រងកម្មវិធី



## Asian Pacific Self-Development And Residential Association

HengSothea Ung, អ្នកគ្រប់គ្រងកម្មវិធី  
Chea Anthony Chen, អ្នកសម្របសម្រួលគម្រោង  
Sophy Pho, អ្នកវិភាគទិន្នន័យ



បុគ្គលិកសុខាភិបាលសហគមន៍  
David Daraseng  
Dane Po  
Delia Ruiz  
Karen Douglas  
Kathleen Jones  
Seng So  
Mike My  
Timothy Oum