

បទពិសោធរបស់អ្នកទទួលការព្យាបាលដែលបានប្រើប្រាស់  
ឯកសារវាស់វែងទៅលើលទ្ធផល និងគម្រោងផែនការសុខភាព  
ល្អរបស់អ្នកទទួលការព្យាបាល

“ វាបានផ្តល់ឱកាសអោយខ្ញុំយល់ប្រាកដថាជម្ងឺរបស់ខ្ញុំ ”

“ វាបានជួយខ្ញុំក្នុងការតាមដានថាតើខ្ញុំមានអារម្មណ៍  
យ៉ាងណា ហើយវាជួយខ្ញុំក្នុងការការពារមិនអោយ  
ជម្ងឺណាមួយឡើងវិញ ”

“ វាបានធ្វើអោយខ្ញុំដឹងពីឱកាសនានាដែលមាន  
សំរាប់ខ្ញុំ ដើម្បីបំពេញតួនាទីកាន់តែសកម្ម  
ក្នុងការមើលថែខ្លួនឯង ”

“ វាធ្វើអោយខ្ញុំដឹងថា  
ការដែលមានថ្ងៃមិនល្អមួយថ្ងៃវាមិនជាស្តីទេ  
ហើយថាខ្ញុំនឹងមិនមានអារម្មណ៍ដូច្នោះរហូតនោះឡើយ ”

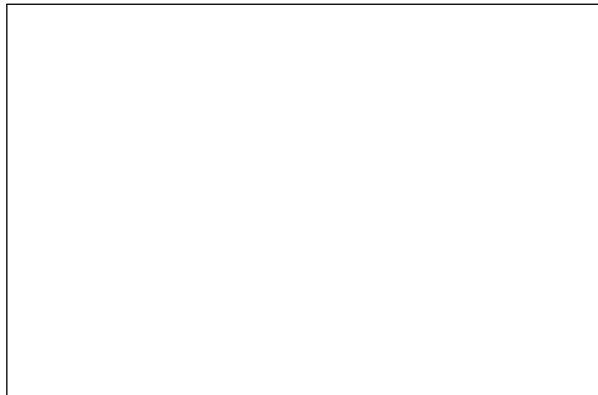
- អ្នកទទួលការព្យាបាលបានដើរតួរ យ៉ាងសំខាន់ក្នុងការជ្រើសរើស K10 ជាឯកសារវាស់វែងដែលបំពេញដោយអ្នកទទួលការព្យាបាល (consumer completed measure) សំរាប់កិច្ចបំរើសាធារណៈផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តនៃរដ្ឋ ញូសាយធើល។
- អ្នកទទួលការព្យាបាលបានដើរតួរដ៏សំខាន់ក្នុងការបង្កើតអោយមាននូវគម្រោងផែនការសុខភាពល្អរបស់អ្នកទទួលការព្យាបាល។
- អ្នកទទួលការព្យាបាលក៏បានដើរតួរដ៏សំខាន់ក្នុងការបង្កើតអោយមាននូវ APQ6.
- ក្រសួងសុខាភិបាលនៃរដ្ឋញូសាយធើលនឹងបន្តពិគ្រោះជាមួយអ្នកទទួលការព្យាបាលលើកម្មវិធីទាំងនេះតាមរយៈ NSW CAG ។

### តើខ្ញុំអាចទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែមពីកន្លែងណាបាន?

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានសំណួរ កង្វល់អ្វី ឬក៏ចង់ទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីការវាស់វែងទៅលើលទ្ធផល និង គម្រោងផែនការសុខភាពល្អរបស់អ្នកទទួលការព្យាបាល សូមពិភាក្សាជាមួយ៖

- អ្នកព្យាបាលរបស់លោកអ្នក
- អ្នកប្រឹក្សាយោបល់/បុគ្គលិកធ្វើការជាមួយអ្នកទទួលការព្យាបាល
- ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីការវាស់វែងទៅលើលទ្ធផលមាននៅទីបំរើ [www.amhocn.org](http://www.amhocn.org)

ព័ត៌មានទាក់ទងក្នុងតំបន់



# ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ តើវាជាការជាសះស្បើយនិង លទ្ធផលរបស់អ្នកណា?

ឯកសារវាយតម្លៃខ្លួនឯងសំរាប់អ្នកទទួលការព្យាបាលក្នុងកិច្ច  
បំរើសុខភាពផ្លូវចិត្ត (Consumer Self  
Assessment in Mental Health)



## សេចក្តីថ្លែងលើការមើលរងរាយទៅមុខចំពោះការជាសះស្បើយ

ការជាសះស្បើយពីថ្មីទាក់ទិនទៅការពង្រឹងសិទ្ធិអំណាចផ្លូវចិត្ត សេចក្តីសង្ឃឹម និងការចូលរួមយ៉ាងសកម្មក្នុងការថែទាំសុខភាពខ្លួនឯង។

## តើអ្វីទៅជាការវាស់វែងលទ្ធផល?

- ការណែនាំអំពីការវាស់វែងលទ្ធផល គឺជាផ្នែកមួយនៃការផ្តល់ជូនដំបូងថ្នាក់ជាតិ ក្នុងគោលបំណងវាស់វែងលទ្ធផលនៃការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត។
- តាមរយៈការប្រើប្រាស់នៃការវាស់វែង (measures) មួយចំនួន លោកអ្នក និងអ្នកព្យាបាល (clinician) អាចធ្វើការជាមួយគ្នាដើម្បីគ្រោងធ្វើផែនការការជាសះស្បើយរបស់លោកអ្នក សំរាប់ពេលមួយរយៈទៅមុខទៀត។
- ព័ត៌មានដែលគេប្រមូល អាចត្រូវបានគេប្រើដើម្បីណែនាំការធ្វើផែនការនៃ ការមើលថែ និងការពិនិត្យឡើងវិញលើការវិវត្តផែនការ។
- ព័ត៌មាននេះក៏អាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ដោយកិច្ចប្រជុំក្នុងតំបន់របស់លោកអ្នក ដើម្បីធ្វើផែនការសំរាប់ការកែលម្អក្នុងកិច្ចប្រជុំនោះ។
- ការវាស់វែងទៅលើលទ្ធផលមួយចំនួន នឹងត្រូវបានបំពេញដោយ អ្នកព្យាបាល ហើយ អ្នកទទួលបានការព្យាបាលនឹងមានឱកាសបំពេញឯកសារ វាយតម្លៃខ្លួនឯងសំរាប់អ្នកទទួលបានការព្យាបាល។ នៅរដ្ឋញូស្វែដ ល នេះគឺជា Kessler 10 (K10) និង Activity & Participation Questionnaire (បញ្ជីសំណួរស្តីពីសកម្មភាព និងការចូលរួម) ដែលហៅកាត់ថា APQ6។

## តើលោកអ្នកទទួលបានប្រយោជន៍អ្វី?

- ព័ត៌មានស្តីពីការវាស់វែងទៅលើលទ្ធផលនឹងជួយអោយកិច្ចប្រជុំរបស់លោកអ្នក កផ្តល់ការមើលថែដល់លោកអ្នកបានកាន់តែប្រសើរឡើង។
- ព័ត៌មានស្តីពីរងរាយទៅលើលទ្ធផលនឹងជួយសម្រួលដល់ការចូលរួមរបស់ លោកអ្នកក្នុងការមើលថែ និងការជាសះស្បើយឡើងវិញរបស់ខ្លួន។

## តើលោកអ្នកអាចរំពឹងអ្វី?

- អ្នកព្យាបាលជម្ងឺសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់លោកអ្នក អាចនឹងផ្តល់ឱកាសអោយ លោកអ្នកបំពេញក្រដាសស្នាបស្នង K10។ វាមាន ១០សំណួរដែលស្នង់ពី អារម្មណ៍របស់លោកអ្នកនៅពេលថ្មីៗនេះ។
- លោកអ្នកក៏អាចនឹងត្រូវគេផ្តល់ អោយនូវ APQ6 ដែលសួរលោកអ្នកពីការ ចូលរួមថ្មីៗរបស់លោកអ្នកក្នុងសហគមន៍ ការងារ និង/ឬការសិក្សា។
- លោកអ្នកអាចបំពេញឯកសារវាស់វែងទាំងនេះដោយខ្លួនឯង ឬដោយមាន ជំនួយពីអ្នកព្យាបាលរបស់លោកអ្នក ឬបុគ្គលិកផ្សេងទៀតប្រសិនបើ លោកអ្នកត្រូវការ។
- អ្នកព្យាបាលរបស់លោកអ្នកអាចនឹងពិភាក្សាចម្លើយជាមួយលោកអ្នកដើម្បី ជួយជ្រោប្រជុំផែនការលើការមើលថែរបស់លោកអ្នក។
- លោកអ្នកអាចនឹងត្រូវបានគេស្នើ អោយបំពេញ K10 និង/ឬ APQ6 ម្តងទៀតក្នុងកំឡុងពេលការមើលថែរបស់លោកអ្នកដើម្បីជួយពិនិត្យមើល ការវិវត្តផែនការរបស់លោកអ្នក។
- ប្រសិនបើលោកអ្នកមានការពិបាកក្នុងការអាន អ្នកព្យាបាលរបស់លោកអ្នក អាចជួយលោកអ្នកបំពេញឯកសារវាស់វែងបាន។
- ប្រសិនបើលោកអ្នកមានការពិបាកក្នុងការអានភាសាអង់គ្លេស K10 មានភាសាផ្សេងទៀត។
- គេក៏អាចផ្តល់អ្នកបកប្រែដើម្បីជួយលោកអ្នកបំពេញឯកសារវាស់វែងទាំងនេះ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានការពិបាកក្នុងការនិយាយភាសាអង់គ្លេស។ លោកអ្នកត្រូវតែប្រាប់ អ្នកព្យាបាលរបស់លោកអ្នកអោយគេដឹងពីភាសាដែល លោកអ្នកចង់បាន។
- ការបំពេញឯកសារវាស់វែងទាំងនេះគឺជាការស្ម័គ្រចិត្ត ហើយលោកអ្នក អាចជ្រើសរើសមិនបំពេញវាបាន។

## តើអ្វីទៅជាផែនការសុខភាពល្អរបស់អ្នកទទួលបានការព្យាបាល?

ការវាស់វែងលទ្ធផល អមជាមួយគ្រោងផែនការសុខភាពល្អរបស់អ្នកទទួល បានការព្យាបាល នឹងផ្តល់នូវផ្លូវមួយសំរាប់លោកអ្នកចូលរួមយ៉ាងសកម្មក្នុង ការមើលថែខ្លួនឯង។

គ្រោងផែនការសុខភាពល្អរបស់អ្នកទទួលបានការព្យាបាលត្រូវបានបង្កើតឡើង ដោយអ្នកទទួលបានការព្យាបាលសុខភាពផ្លូវចិត្តនៃ រដ្ឋញូស្វែដ ល (NSW mental health consumers)។ អ្នកព្យាបាលរបស់លោកអ្នកអាច នឹងផ្តល់ឱកាសអោយលោកអ្នកបំពេញផែនការនេះក្នុងកំឡុងពេលដែល លោកអ្នកទទួលបានការមើលថែ។ អ្នកទទួលបានការព្យាបាលទាំងអស់ត្រូវបាន លើកទឹកចិត្តអោយបំពេញផែនការនេះជាមួយនឹង អ្នកព្យាបាលនិង/ ឬអ្នកមើលថែដែលបានជ្រើសរើស។ គោលបំណងរបស់ផែនការគឺដើម្បី ជួយដល់ការចូលរួមរបស់លោកអ្នកក្នុងការមើលថែខ្លួនឯង ជាពិសេស ទាក់ទងទៅនឹងការគ្រប់គ្រងអាការៈរោគ ការការពារការលាបជម្ងឺ និងការធ្វើ ផែនការសំរាប់ពេលដែលជម្ងឺក្រញូលឡើង។ វាមានមុខងារជាអ្នកជំនួយការក្នុងការជាសះស្បើយឡើងវិញ និងជាគ្រឿងរំលឹក និងការដាស់តឿនអំពីការងារអ្វីដែលត្រូវធ្វើដើម្បីជាជំនួយ ដល់ការជាសះស្បើយឡើងវិញរបស់លោកអ្នក។

- ផែនការនេះផ្តល់ឱកាសអោយលោកអ្នកមានយោបល់ក្នុងការមើលថែរបស់ ខ្លួនឯង។
- វាជាឱកាសមួយសំរាប់លោកអ្នកប្រាប់កិច្ចប្រជុំអោយដឹងថាតើអ្វីខ្លះដែល មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតសំរាប់លោកអ្នក។
- វាជួយរកឱកាសអោយលោកអ្នកធ្វើការងារជាដៃគូជាមួយកិច្ចប្រជុំ។
- វាជួយប្រាប់អោយដឹងថា តើអ្វីខ្លះសំខាន់សំរាប់ការមើលថែ និងការជាសះ ស្បើយឡើងវិញរបស់លោកអ្នក។
- លោកអ្នកក៏អាចនឹងត្រូវគេផ្តល់ឱកាសអោយពិនិត្យផែនការនោះឡើងវិញ ក្នុងកំឡុងពេលនៃការមើលថែរបស់លោកអ្នកដើម្បីធានាអោយប្រាកដថា វានៅថ្មីបំផុត។