

តើការរៀបចំផែនការថែទាំ ទុកជាមុនគឺជាអ្វី?

? ការរៀបចំផែនការថែទាំទុកជាមុន គឺជាដំណើរការនៃការ រិះគិត និងការធ្វើទំនាក់ទំនងអំពីចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់ អ្នក សម្រាប់ការថែទាំសុខភាពនាពេលអនាគត។ ផែនការ

ថែទាំទុកជាមុន ត្រូវបានប្រើក្នុងស្ថានភាពដែលអ្នកមិនអាចនិយាយ ដោយខ្លួនឯងបាន។

ការរៀបចំផែនការថែទាំទុកជាមុនគឺជាការស្ម័គ្រចិត្ត ហើយអាច ទាក់ទិននឹង៖

- ការរិះគិត និងការពិភាក្សាអំពីគុណតម្លៃ ជម្រើសថែទាំ សុខភាព និងជម្រើសគុណភាពនៃជីវិតរបស់អ្នក ជាមួយអ្នក ទាំងឡាយដែលអ្នកទុកចិត្ត
- ការតែងតាំងអ្នកសម្រេចចិត្តជំនួសម្នាក់ ឬច្រើននាក់ ដើម្បី និយាយជំនួសអ្នក ប្រសិនបើចាំបាច់
- កត់ទុកអំពីចំណង់ចំណូលចិត្តក្នុងការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក នៅក្នុងឯកសារមួយ។

ដូចគ្នានឹងបណ្តាំមរតកដែរ ការរៀបចំផែនការថែទាំទុកជាមុន គឺជា ផ្នែកមួយនៃការរៀបចំផែនការសម្រាប់ពេលអនាគត។

ហេតុអ្វីត្រូវរៀបចំផែនការជាមុន?

♥ ការរៀបចំផែនការថែទាំទុកជាមុន អាចធានាបាននូវ៖

- ទទួលបានការព្យាបាល និងការថែទាំដែលឆ្លុះបញ្ចាំងពី បំណងប្រាថ្នារបស់អ្នក
- មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក ដឹងពីអ្វីៗដែលអ្នកចង់បាន ប្រសិនបើពួកគេត្រូវធ្វើការសម្រេចចិត្តជំនួសអ្នក
- ការសម្រេចចិត្តលើការថែរក្សាសុខភាព មិនត្រូវធ្វើឡើងតែ នៅពេលមានវិបត្តិកើតឡើងនោះទេ។

តើត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ដើម្បីចាប់ផ្តើម រៀបចំផែនការហើយឬនៅ?

ជំហានទី១ - ពិភាក្សា

💬 វាអាចពិបាកក្នុងការនិយាយអំពីអ្វីដែលអ្នកប្រហែលជា ចង់បាន ប្រសិនបើអ្នកធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ ប៉ុន្តែវាអាចផ្តល់ ឱ្យអ្នក និងអស់អ្នកដែលអ្នកស្រឡាញ់នូវសេចក្តីស្ងប់ចិត្ត ប្រសិនបើពួកគេបានដឹងពីបំណងប្រាថ្នារបស់អ្នក។ បន្ទាប់ពីបានរិះគិតពីចំណង់ចំណូលចិត្ត លើការថែរក្សាសុខភាពនា ពេលអនាគតរបស់អ្នក៖

- ពិភាក្សាពីស្ថានភាពសុខភាពរបស់អ្នក ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត របស់អ្នក និងពីរបៀបដែលវាអាចប៉ះពាល់ដល់អ្នកនាពេល អនាគត
- និយាយអំពីចំណង់ចំណូលចិត្តលើការថែរក្សាសុខភាពរបស់ អ្នក ជាមួយក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកនិងអ្នកទាំងឡាយ ដែលជិតស្និទ្ធនឹងអ្នក
- ស្នើសុំបុគ្គលម្នាក់/បុគ្គលច្រើននាក់ ដែលអ្នកទុកចិត្ត ឱ្យធ្វើ ជាអ្នកសម្រេចចិត្តជំនួសរបស់អ្នក ដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្ត ជំនួសអ្នកប្រសិនបើចាំបាច់។

ជំហានទី២ - កត់ត្រា

📝 កត់ត្រាពីចំណង់ចំណូលចិត្ត និងការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នក ដោយបំពេញឯកសារមួយ ឬច្រើននៃឯកសារខាងក្រោម នេះ៖

- បណ្តាំថែទាំសុខភាពទុកជាមុន
- លិខិតប្រគល់សិទ្ធិអំណាចជាអចិន្ត្រៃយ៍
- សេចក្តីថ្លែងការណ៍ស្តីអំពីជម្រើស។

ទាញយកឯកសារទាំងនេះដោយឥតគិតថ្លៃ ពី៖ mycaremychoices.com.au

ជំហានទី៣ - ចែករំលែក

✉ ត្រូវប្រាកដថា បំណងប្រាថ្នាអំពីការថែរក្សាសុខភាព ដែលបានចងក្រងជាឯកសារ ត្រូវបានដឹងព្រំ និងមាន សម្រាប់អ្នកទាំងឡាយដែលថែទាំអ្នក។

ដើម្បីចែករំលែកជម្រើសរបស់អ្នក៖

- ផ្តល់ច្បាប់ចម្លងនៃឯកសាររបស់អ្នក ដល់អ្នកទាំងឡាយ ដែលអ្នកទុកចិត្ត (ឧទាហរណ៍ សមាជិកក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ ជិតស្និទ្ធ អ្នកសម្រេចចិត្តជំនួសអ្នក) និងស្ថាប័នផ្តល់ ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក (ឧទាហរណ៍ វេជ្ជបណ្ឌិតពិនិត្យ ជំងឺទូទៅ)
- ផ្តល់ច្បាប់ចម្លងនៃឯកសាររបស់អ្នក ទៅការិយាល័យ រៀបចំផែនការថែទាំទុកជាមុន ដើម្បីឱ្យគេដាក់បន្ថែមទៅក្នុង កំណត់ត្រាវេជ្ជសាស្ត្រ ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋយើងស្ទើរ របស់អ្នក (សូមមើលម្ខាងទៀតសម្រាប់ជម្រើសនានា)។
- បញ្ចូលឯកសាររបស់អ្នក ទៅក្នុងកំណត់ត្រាសុខភាព របស់ខ្ញុំ (My Health Record) របស់អ្នក នៅតាមគេហទំព័រ myhealthrecord.gov.au ។

ជំហានទី៤ - ពិនិត្យឡើងវិញ

🔍 វាជារឿងសំខាន់ដែលត្រូវពិនិត្យមើលឡើងវិញនូវឯកសារ រៀបចំផែនការថែទាំទុកជាមុនរបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់ ជាពិសេសប្រសិនបើស្ថានភាពសុខភាពរបស់អ្នកផ្លាស់ប្តូរ ឬប្រសិនបើអ្នកផ្លាស់ប្តូរ ចំណង់ចំណូលចិត្តលើការថែទាំ សុខភាពរបស់អ្នក។

