

ការវាយតម្លៃទម្លាប់ហាត់ប្រាណ

ឈ្មោះអ្នកទទួលការពិនិត្យ

※ សំណួរខាងក្រោមនេះពាក់ព័ន្ធនឹងទម្លាប់ហាត់ប្រាណរបស់អ្នក ដោយផ្អែកលើរយៈពេលមួយសប្តាហ៍។ សូមឆ្លើយសំណួរទាំងអស់
ទោះជាលោកអ្នកមិនមានសកម្មភាពណាមួយក៏ដោយ។ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណកម្រិតខ្លាំង
សំដៅចំពោះការធ្វើលំហាត់ប្រាណខ្លាំងក្លាដែលធ្វើឱ្យលោកអ្នកដង្ហក់ខ្យល់ខ្លាំង ឬធ្វើឱ្យចង្វាក់បេះដូងរបស់អ្នកមានដើរយ៉ាងលឿន។
ការធ្វើលំហាត់ប្រាណកម្រិតមធ្យម សំដៅចំពោះសកម្មភាពណាមួយដែលធ្វើឱ្យលោកអ្នកដង្ហក់ខ្យល់បន្តិចបន្តួច
ឬធ្វើឱ្យចង្វាក់បេះដូងរបស់អ្នកដើរលឿនជាងមុនបន្តិចបន្តួច។

1. ជំហូរត្រូវគិតអំពីម៉ោងធ្វើការរបស់អ្នកក្នុងមួយថ្ងៃ។ ការណ៍នេះអាចមានសកម្មភាពណាមួយដែលក្នុងនោះអ្នកចូលរួម ដូចជាធ្វើការងាររកលុយ
ធ្វើការងារដោយគ្មានការរកលុយ ជីវិតនៅ/ការអប់រំនៅសាលារៀន កិច្ចការផ្ទះ ការធ្វើកសិកម្ម នេសាទ ការងារចិញ្ចឹមសត្វ
និងសកម្មភាពស្វែងរកការងារ។ (ឧទាហរណ៍ការងារ ការសិក្សា ការងារផ្ទះ ការងារស្ម័គ្រចិត្ត ថ្នាក់ហាត់កាយសម្ព័ន្ធ ជាដើម)

1-1. តើការងាររបស់អ្នក ដែលមានការធ្វើលំហាត់ប្រាណកម្រិតខ្លាំងដែលមានរយៈពេល 10

នាទីបន្តជាប់គ្នាដែលធ្វើឱ្យលោកអ្នកដកដង្ហើមខ្លីៗយ៉ាងច្រើន ឬធ្វើឱ្យចង្វាក់បេះដូងរបស់អ្នកដើរយ៉ាងលឿនឬទេ?

※ ការហាត់ប្រាណណាមួយដោយប្រើកម្លាំងខ្លាំង៖ ការលើកឬការកាន់ឬយូរវត្ថុធ្ងន់ៗ (ទម្ងន់លើសពី 20 គីឡូក្រាម) ជីកកាយដី ពលកម្មសំណង់
ការកាន់ឬយូរវត្ថុឡើងជណ្តើរ ជាដើម។

បាទ/ចាស

ទេ (សូមចូលទៅសំណួរ 1-4)

1-2. តើលោកអ្នកចូលរួមការលំហាត់ប្រាណកម្រិតខ្លាំងដែលទាក់ទងនឹងការងាររបស់អ្នក
ប៉ុន្មានដងក្នុងមួយសប្តាហ៍?

☐ ចំនួនថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍

1-3. តើលោកអ្នកចូលរួមការលំហាត់ប្រាណកម្រិតខ្លាំងដែលទាក់ទងនឹងការងាររបស់អ្នក
រយៈពេលប៉ុន្មានក្នុងមួយថ្ងៃ?

☐ ម៉ោង និង ☐ នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ

1-4. តើការងាររបស់អ្នក រួមមានការធ្វើលំហាត់ប្រាណកម្រិតមធ្យមដែលមានរយៈពេល 10

នាទីបន្តជាប់គ្នាដែលធ្វើឱ្យលោកអ្នកដកដង្ហើមខ្លីៗបន្តិចបន្តួច ឬធ្វើឱ្យចង្វាក់បេះដូងរបស់អ្នកដើរលឿនបន្តិចបន្តួចឬទេ?

※ ការហាត់ប្រាណណាមួយដោយប្រើកម្លាំងមធ្យម៖ ការដើរដោយប្រើកម្លាំង (អំឡុងពេលធ្វើការ) ការកាន់ឬការយូរវត្ថុស្រាល ការសម្អាត ការថែទាំកូន
(ការងូតទឹក ការកាន់កូន ជាដើម)

បាទ/ចាស

ទេ (សូមចូលទៅសំណួរ 2)

1-5. តើលោកអ្នកចូលរួមការលំហាត់ប្រាណកម្រិតមធ្យម ដែលទាក់ទងនឹងការងាររបស់អ្នក
ប៉ុន្មានដងក្នុងមួយសប្តាហ៍?

☐ ចំនួនថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍

1-6. តើលោកអ្នកចូលរួមការលំហាត់ប្រាណកម្រិតមធ្យមដែលទាក់ទងនឹងការងាររបស់អ្នក
រយៈពេលប៉ុន្មានក្នុងមួយថ្ងៃ?

☐ ម៉ោង និង ☐ នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ

2. មិនរាប់បញ្ចូលចំពោះការលំហាត់ដែលលោកអ្នកបានឆ្លើយរួចហើយសម្រាប់សំណួរខាងលើ។ សំណួរខាងក្រោម
អំពីរបៀបដែលលោកអ្នកផ្លាស់ទីពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយទៀត។

※ ការហាត់ប្រាណនៅខណៈពេលធ្វើដំណើរពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយទៀត៖ ការទៅធ្វើការ ការទៅទិញអីវ៉ាន់ ការទៅទិញគ្រឿងទេស
ការទៅព្រះវិហារ ការទៅសាលារៀន/ផ្ទះ ការទៅរកសកម្មភាពក្រោយពេលរៀននៅសាលារៀន ជាដើម។

2-1. តើលោកអ្នកដើរ ឬជិះកង់ដែលមានរយៈពេលបន្តជាប់គ្នាយ៉ាងតិច 10 នាទីដែរឬទេ នៅពេលលោកអ្នកធ្វើដំណើរពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយទៀត?

បាទ/ចាស

ទេ (សូមចូលទៅសំណួរ 3)

2-2. ជាមធ្យមក្នុងមួយសប្តាហ៍ តើលោកអ្នកដើរឬជិះកង់ក្នុងរយៈពេលយ៉ាងតិច 10 នាទីជាប់គ្នាប៉ុន្មានដង
នៅពេលទៅកន្លែងណាមួយ?

☐ ចំនួនថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍

2-3. ជាមធ្យមក្នុងមួយថ្ងៃ តើលោកអ្នកដើរឬជិះកង់ក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មាន នៅពេលទៅកន្លែងណាមួយ?

☐ ម៉ោង និង ☐ នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ

3. មិនរាប់បញ្ចូលការហាត់ប្រាណដែលលោកអ្នកបានឆ្លើយរួចហើយចំពោះសំណួរខាងលើដែលទាក់ទងនឹងសកម្មភាពរាងកាយ ដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការងាររបស់អ្នក និងការផ្លាស់ទីពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយទៀត។ សំណួរខាងក្រោមគឺអំពីកីឡា សកម្មភាពហាត់ប្រាណ និងសកម្មភាពសម្រាកលំហែកាយ។

3-1. តើលោកអ្នកចូលរួមក្នុងសកម្មភាពកីឡា ហាត់ប្រាណកម្រិតខ្លាំង ឬសម្រាកលំហែកាយ ដែលមានរយៈពេលយ៉ាងតិច 10 នាទីបន្តជាប់គ្នាដែលធ្វើឱ្យលោកអ្នកដកដង្ហើមខ្លីៗយ៉ាងច្រើន ឬធ្វើឱ្យចង្វាក់បេះដូងរបស់អ្នកដើរយ៉ាងលឿនឬទេ?

※ ឧទាហរណ៍ការរត់ ការលោតអន្ទាក់ ការដើរឡើងកាត់ព្រៃភ្នំ ការលេងហ្គេមបាល់បោះ ការហែលទឹក កីឡាវាយសី ជាដើម។
បាទ/ចាស

ទេ (សូមចូលទៅសំណួរ 3-4)

3-2. តើលោកអ្នកចូលរួមសកម្មភាពកីឡា ហាត់ប្រាណកម្រិតខ្លាំង ឬសម្រាកលំហែកាយ ប៉ុន្មានដងក្នុងមួយសប្តាហ៍?
☐ ចំនួនថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍

3-3. តើលោកអ្នកចូលរួមសកម្មភាពកីឡា ហាត់ប្រាណកម្រិតខ្លាំង ឬសម្រាកលំហែកាយ រយៈពេលប៉ុន្មានក្នុងមួយថ្ងៃ?
☐ ម៉ោង និង ☐ នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ

3-4. តើលោកអ្នកចូលរួមក្នុងសកម្មភាពកីឡា ហាត់ប្រាណកម្រិតមធ្យម ឬសម្រាកលំហែកាយ ដែលមានរយៈពេលយ៉ាងតិច 10 នាទី បន្តជាប់គ្នាដែលធ្វើឱ្យលោកអ្នកដកដង្ហើមខ្លីៗបន្តិចបន្តួច ឬធ្វើឱ្យចង្វាក់បេះដូងរបស់អ្នកដើរលឿនបន្តិចបន្តួចឬទេ?

※ ឧទាហរណ៍ការដើរលេងដោយប្រើកម្លាំង ការរត់យឺតៗ (ការរត់ត្រីកៗ) ការហ្វឹកហាត់លើកទម្ងន់ (ការហាត់យកសាច់ដុំ) កីឡាវាយកូនគោល កីឡាវ៉ាល់ ការហាត់ប្រាណពីឡាត ជាដើម។
បាទ/ចាស

ទេ (សូមចូលទៅសំណួរ 4)

3-5. តើលោកអ្នកចូលរួមសកម្មភាពកីឡា ហាត់ប្រាណកម្រិតមធ្យម ឬសម្រាកលំហែកាយ ប៉ុន្មានដងក្នុងមួយសប្តាហ៍?
☐ ចំនួនថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍

3-6. តើលោកអ្នកចូលរួមសកម្មភាពកីឡា ហាត់ប្រាណកម្រិតមធ្យម ឬសម្រាកលំហែកាយ រយៈពេលប៉ុន្មានក្នុងមួយថ្ងៃ?
☐ ម៉ោង និង ☐ នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ

4. សំណួរខាងក្រោមគឺអំពីដែលលោកអ្នកអង្គុយ ឬដេកលេងនៅកន្លែងធ្វើការ ឬនៅផ្ទះ ឬនៅពេលលោកអ្នកផ្លាស់ទៅកន្លែងផ្សេងទៀត ឬចំណាយពេលជាមួយមិត្តភក្តិរបស់អ្នករយៈពេលប៉ុន្មានក្នុងមួយថ្ងៃ លើកលែងតែចំនួនម៉ោងនៅអំឡុងពេលដេករបស់អ្នក។

※ ឧទាហរណ៍ការអង្គុយនៅតុរបស់អ្នក ការអង្គុយជាមួយមិត្តភក្តិរបស់អ្នក ការទៅកន្លែងណាមួយដោយរថយន្ត រថយន្តក្រុង ឬថតឆ្លើង ការអានសៀវភៅ ការសរសេរ ការលេងបៀវ ការមើលទូរទស្សន៍ ការលេងហ្គេម (នីនតេនដូ (Nintendo), កុំព្យូទ័រ ឬការលេងហ្គេមផ្លេស្តេសិន (PlayStation)), ការប្រើអ៊ិនធឺណិត ការស្តាប់តន្ត្រី ជាដើម។

4-1. តើលោកអ្នកអង្គុយ ឬដេកលេងប៉ុន្មានម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ?
☐ ម៉ោង និង ☐ នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ

5. តើលោកអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណយកសាច់ដុំ ដូចជាការរុញឡើងលើ ការអង្គុយនិងការងើបឡើង ការហាត់ប្រាណលើកយកសាច់ដុំ ការហាត់ប្រាណលើកទម្ងន់ ការហាត់ប្រាណតាមបាញ់កាំបិត ប៉ុន្មានថ្ងៃនៅអំឡុងពេលមួយសប្តាហ៍ចុងក្រោយនេះ?

មិនបានធ្វើទាំងអស់
1 ថ្ងៃ
2 ថ្ងៃ
3 ថ្ងៃ

4 ថ្ងៃ

5 ថ្ងៃ ឬច្រើនជាងនេះ

6. តើគេធ្លាប់បានប្រាប់លោកអ្នកទេថា លោកអ្នកត្រូវហាត់ប្រាណតាមការណែនាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត ដោយសារតែបញ្ហាបេះដូងដែរឬទេ?
- ☐ បាទ/ចាសំ ☐ ទេ
7. តើលោកអ្នកធ្លាប់ឈឺទ្រូងពេលហាត់ប្រាណដែរឬទេ?
- ☐ បាទ/ចាសំ ☐ ទេ
8. តើកាលពីខែមុន លោកអ្នកធ្លាប់មានអារម្មណ៍ឈឺទ្រូង ពេលលោកអ្នកមិនបានហាត់ប្រាណដែរឬទេ?
- ☐ បាទ/ចាសំ ☐ ទេ
9. តើលោកអ្នកធ្លាប់ជួល ដោយសារតែការបាត់បង់ស្មារតី ឬវិលមុខដែរឬទេ?
- ☐ បាទ/ចាសំ ☐ ទេ
10. បន្ទាប់ពីសាកល្បងហាត់ប្រាណផ្សេងៗ តើលោកអ្នកធ្លាប់មានបញ្ហាឆ្អឹង ឬសន្លាក់ដែរឬទេ?
- ☐ បាទ/ចាសំ ☐ ទេ
11. តើលោកអ្នកធ្លាប់ទទួលបានវេជ្ជបញ្ជាពីវេជ្ជបណ្ឌិត ដោយសារតែបញ្ហាបេះដូង ឬសម្ពាធឈាមដែរឬទេ?
- ☐ បាទ/ចាសំ ☐ ទេ
12. តើលោកអ្នកមានមូលហេតុដទៃទៀតចំពោះការមិនហាត់ប្រាណដែរឬទេ?
- ☐ បាទ/ចាសំ ☐ ទេ