



USAID

ជំនួយពីពលរដ្ឋអាមេរិក



PROMOTING HEALTHY BEHAVIORS (PHB) ACTIVITY

LIVE WISE, HEALTHY LIFE



Non-communicable diseases (NCDs) kill nearly 60,000 Cambodians every year, representing 64% of all deaths in 2018. One in every four Cambodians (23%) dies prematurely, before the age of 70, from NCDs. Prevalence of diabetes and hypertension in adults was 9.6% and 14.2%, respectively and 45% of adults aged 18 and over had high cholesterol, indicating consumption of diets heavy in saturated fats and salt.

The USAID-funded Promoting Healthy Behaviors (PHB) Activity implements social and behavior change (SBC) interventions to promote healthier diets, increased physical activity and early screening to help prevent hypertension and diabetes.

GOAL

Improved health among Cambodians by promoting hypertension and diabetes prevention and screening among women aged 30-44.

WHAT WE'LL DO

- Increase accurate risk appraisal and interrupt behavioral patterns to help women establish new habits around diet and physical activity.
- Rebalance cost-benefit analysis around screening by promoting the benefits of early diagnosis and high-quality client education.

HOW WE'LL DO IT

A two-pronged SBC campaign that uses social media, behavioral nudges, community outreach, and health service improvement

PREVENTION

- Don't salt food during cooking
- Don't add salt to food at the table
- Steam, boil, or saute foods rather than deep-frying
- Increase the amount of foods prepared at home rather than those purchased from vendors or restaurants
- Eat at least 5 fruits and vegetables per day
- Get at least 30 minutes of moderate physical activity five days a week



SCREENING

- Participate in screening for hypertension and elevated blood glucose in the community
- Go to a health center for confirmatory blood pressure measurement
- Go to an NCD clinic for confirmatory blood glucose measurement



USAID

ជំនួយពីពលរដ្ឋអាមេរិក



គម្រោងលើកកម្ពស់ឥរិយាបថ ប្រកបដោយសុខុមាលភាព (PHB)

រស់ដោយបញ្ញា សុខភាពក្លឹប្លា



ជំងឺមិនឆ្លងសម្លាប់ប្រជាជនកម្ពុជាជិត ៦០០០០ នាក់ជារៀងរាល់ឆ្នាំ ដែលស្មើនឹង ៦៤% នៃករណីស្លាប់ទាំងអស់ក្នុងឆ្នាំ២០១៨។ ប្រជាជនកម្ពុជាម្នាក់ក្នុងចំណោមបួននាក់ (២៣%) ស្លាប់មុនអាយុ ៧០ ឆ្នាំ ដោយសារជំងឺមិនឆ្លង។ ចំពោះមនុស្សពេញវ័យ អត្រាប្រេវ៉ាឡង់នៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម ៩,៦% និងជំងឺលើសសម្ពាធឈាម ១៤,២% ។ ៤៥% នៃមនុស្សដែលមានអាយុចាប់ពី១៨ ឆ្នាំឡើងទៅ មានខ្លាញ់កូឡេស្តេរ៉ូលខ្ពស់ បញ្ជាក់ថាការបរិភោគអាហារដែលមានសារធាតុខ្លាញ់ និងអំបិលច្រើន។

គម្រោងលើកកម្ពស់ឥរិយាបថប្រកបដោយសុខុមាលភាព (PHB) ដែលឧបត្ថម្ភថវិកាដោយទីភ្នាក់ងារសហរដ្ឋអាមេរិកសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍអន្តរជាតិ (USAID) ធ្វើយុទ្ធនាការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថដែលមានឈ្មោះថា "ប្រិមប្រិយ" ដើម្បីលើកកម្ពស់របបអាហារដែលមានសុខភាព បង្កើនសកម្មភាពរាងកាយ និងទៅពិនិត្យសុខភាពដើម្បីធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឱ្យឆាប់ដើម្បីការពារកុំឱ្យមានជំងឺលើសសម្ពាធឈាម និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម។

គោលដៅ

ធ្វើឱ្យសុខភាពក្នុងចំណោមប្រជាជនកម្ពុជាប្រសើរឡើងតាមរយៈការលើកកម្ពស់ ការការពារ ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម និងជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងការទៅពិនិត្យសុខភាពដើម្បីធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ ក្នុងចំណោមស្ត្រីអាយុ៣០-៤៤ ឆ្នាំ ។

សកម្មភាព

- បង្កើនការយល់ដឹងអំពីហានិភ័យ និងកត្តារាំងស្ទះនៃឥរិយាបថដើម្បីលើកទឹកចិត្តឱ្យស្ត្រីបង្កើតទម្លាប់ថ្មី ជុំវិញរបបអាហារ និងសកម្មភាពរាងកាយ។
- វិភាគទៅលើបន្ទុកនៃការចំណាយចំពោះការពិនិត្យ និងព្យាបាល តាមរយៈការលើកកម្ពស់អត្ថប្រយោជន៍នៃការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឱ្យបានឆាប់ និងការអប់រំផ្សព្វផ្សាយ។

យុទ្ធសាស្ត្រ

យុទ្ធនាការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថបុគ្គលនិងសង្គមនេះ មាន២ផ្នែកដូចខាងក្រោមដោយប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធបណ្តាញសង្គមឧបករណ៍លើកុំព្យូទ័រមានការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថ សកម្មភាពចុះអប់រំមូលដ្ឋាន និងការបង្កើនគុណភាពសេវាសុខភាព ។

ផ្នែកទី១៖ ការការពារ

- សូមដាក់អំបិលតិចតួចពេលចម្អិនអាហារ
- កុំថែមអំបិលនៅពេលបរិភោគ
- ចំហុយ ស្ងោរ ឬតាអាហារ ជាជាងបំពង
- បង្កើនការបរិភោគអាហារដែលចម្អិនដោយខ្លួនឯង ជាជាងទិញពីអ្នកលក់ ឬពីភោជនីយដ្ឋាន
- បរិភោគផ្លែឈើ និងបន្លែយ៉ាងតិចឱ្យបាន ៥មុខក្នុងមួយថ្ងៃ
- ធ្វើសកម្មភាពរាងកាយយ៉ាងហោចណាស់ឱ្យបាន ៣០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ ៥ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍

ផ្នែកទី២៖ ការពិនិត្យសុខភាព

- ចូលរួមធ្វើការពិនិត្យស្វែងរកជំងឺលើសសម្ពាធឈាម និងលើសជាតិស្ករក្នុងឈាម នៅក្នុងសហគមន៍
- ទៅមណ្ឌលសុខភាព ដើម្បីវាស់សម្ពាធឈាម
- ទៅគ្លីនិកជំងឺមិនឆ្លងដើម្បីវាស់កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម

