

มาก อย่างไรก็ตามในกลุ่มผู้ดูแลสุขภาพนี้ยังมีผู้ที่ไม่มีโรคประจำตัวและสามารถดำรงชีวิตประจำวันได้เป็นปกติสุข แต่ก็สนใจในการดูแลสุขภาพตนเองและมาร่วมกิจกรรมกลุ่มด้วยกลุ่ม

จากการเสวนากลุ่ม ส่วนใหญ่กล่าวว่าการเจ็บไข้ได้ป่วยมีผลกระทบต่อตน คือ “ทำให้เสียเวลา เสียเงินทอง ไปหาหมอที่คลินิกชดยาก็เจ็บ เสียเงินครั้งหนึ่ง 300-400 บาท ทำงานทำการไม่ได้ หรือถ้าทำก็ทำได้ไม่เต็มที่ เป็นภาระแก่ลูกหลานในการไปรับ-ส่งไปตรวจที่โรงพยาบาล ยิ่งถ้าไม่มีรถก็ลำบาก” การมาร่วมกลุ่มทำกิจกรรมดูแลสุขภาพนี้ ส่วนใหญ่เห็นว่าได้รับผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเอง “จิตใจดีขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้น สบายใจ กำลังวังชาดีขึ้น เบาเนื้อเบาตัว ได้พบปะสังสรรค์ ได้เพื่อนพูดคุย ได้แลกเปลี่ยนสนทนากัน สนุกสนาน ได้แสดงออก เช่น ได้ขอ เล่าข่าว จ๊อย สู้กันฟัง”

และจากการเสวนากลุ่มครั้งนี้ แกนนำกลุ่มได้กล่าวถึงการขยายผลหรือขยายเครือข่ายของชุมชนวัดคำเรืองไปสู่ชุมชนอื่นๆว่า “จิตใจและภูมิใจ รู้สึกสนุกและเต็มใจที่ได้ไปเผยแพร่แนวทางของกลุ่มแก่มุ่บ้านอื่น จะได้พบปะเพื่อนบ้านในตำบลอีกด้วย เพราะกลุ่มได้ดำเนินกิจกรรมนี้แล้วเห็นว่าเป็นผลดี ก็อยากให้คนอื่นมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีเหมือนกัน หากขยายไปทั่วทุกหมู่บ้านในอำเภอก็จะดี เต็มใจที่จะไปเล่าไปพูดคุยให้เขาฟัง เพราะมันดีกับเรา เราก็อยากให้คนอื่นมีสุขภาพดีด้วย”

จากการประเมินผลการดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพตนเองของชุมชนวัดคำเรืองที่มีผลต่อการควบคุมโรคไม่ติดต่อ 2 โรคคือโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ซึ่งได้ดำเนินกิจกรรมมาเป็นระยะเวลา 1 ปี โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเก็บข้อมูลจากการบันทึกการตรวจวัดความดันโลหิตสำหรับผู้ที่เป็โรคความดันโลหิตสูงและจากที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานมารับการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดที่โรงพยาบาลน่านและได้แจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบ พบว่าในระยะ 6 เดือน ผู้ร่วมกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงสามารถควบคุมความดันได้ร้อยละ 66.7 และผู้ร่วมกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองที่เป็นโรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ร้อยละ 66.7 เช่นกัน เมื่อกลุ่มดำเนินกิจกรรมกลุ่มครบในระยะ 1 ปี ก็พบว่า ส่วนใหญ่สามารถควบคุมความดันของโรคความดันโลหิตสูงได้ร้อยละ 75 และสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ทั้งหมด หากประเมินผลโดยภาพรวมก็พบว่าผู้มีภาวะโรคความดันโลหิตสูงที่เข้าร่วมกลุ่มอย่างสม่ำเสมอจะสามารถควบคุมความดันโลหิตให้เป็นปกติได้ทั้งหมดและผู้ที่เป็เบาหวานก็จะสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ทุกคนเช่นกัน ยกเว้นผู้ที่มาร่วมกลุ่มไม่สม่ำเสมอแต่ก็ไม่พบว่ามีภาวะแทรกซ้อนสำหรับผู้ที่มีปัญหาของโรคข้อและกล้ามเนื้อ ก็พบว่าส่วนใหญ่ทุเลาอาการปวดข้อปวดกล้ามเนื้อแต่อาจยังไม่หายขาดในผู้ที่มีอายุมาก ซึ่งสภาพความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อก็มีการเสื่อมไปตามสภาพร่างกายและอายุที่มากขึ้น

คำเรื่องก่อนเนื่องจากได้มีการสำรวจภาวะสุขภาพ ก็พบว่าใน 3 หมู่บ้านนี้มีปัญหาโรคเรื้อรังดังกล่าวมากพอสมควร และกลุ่มผู้ป่วยดังกล่าวก็มีความต้องการที่จะดำเนินกิจกรรมกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองตามที่เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลน่านมีคำแนะนำ เมื่อกลุ่มดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพตนเองมาได้ระยะหนึ่ง คนในกลุ่มเห็นผลดีต่อสุขภาพของตนจากการดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ก็ได้เริ่มชักชวนผู้อื่นเข้ามาร่วมกลุ่มมากขึ้น โดยเริ่มชักชวนคนที่อยู่ใกล้ชิดก่อน เช่น สามี ภรรยา คนในครอบครัวญาติ เพื่อนบ้าน เป็นต้น มีการพูดคุยบอกเล่าถึงกิจกรรมที่ได้ดำเนินการและผลดีต่อสุขภาพต่อกันไป และบางคนได้สังเกตเห็นว่าสุขภาพของคนที่มาวมกลุ่มดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพตนเองมีสุขภาพดีขึ้นจริง เช่น มีร่างกายแข็งแรงขึ้น จากที่เดินได้ไม่สะดวกก็สามารถเดินได้คล่อง จากที่เคยไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลทุกเดือนก็ลดความถี่ลง สามารถดำรงชีวิตประจำวันได้เป็นปกติ เป็นต้น หลังจากนั้นก็มีคนมาร่วมกลุ่มเพิ่มมากขึ้น และสามารถขยายกลุ่มไปยังชุมชนหมู่บ้านอื่นในตำบลบ่อแก้วให้ครอบคลุมทุกหมู่บ้านได้ โดยมีแกนนำกลุ่มชุมชนวัดคำเรื่องสามารถเป็นวิทยากรขยายผลการดูแลสุขภาพตนเองไปยังชุมชนอื่นๆได้

ท่านพระครูโสภาสนันท์คุณได้สรุปเพิ่มเติมการรวมกลุ่มกันของชุมชนวัดคำเรื่องว่า “อาตมาได้สังเกตมาตลอด ขณะที่ญาติโยมได้มาปฏิบัติกิจกรรมดูแลสุขภาพที่วัด บางคนก็อาย ไม่กล้าแสดงออก เราจะให้ทำอะไรก็อาย ไม่กล้าทำอะไร บางคนมีอาการฉุนเฉียว เจ้าอารมณ์ ชี้นิ้ว โห่ ใครพูดอะไรนิดหน่อยถ้าไม่ชอบใจจะโกรธ เมื่อมาเข้ากลุ่ม ได้มาสวดมนต์ ไหว้พระ นั่งทำสมาธิ แม่เมตตา ร่วมกับหมู่ ออกกำลังกาย ทำให้มีจิตใจร่าเริง แจ่มใสขึ้น มีความสนุกสนานสบายใจ คลายเครียด คลายความวิตกกังวล ร่างกายก็แข็งแรงขึ้น เวลามาพบปะกันก็มีการพูดคุยสนทนากันถึงปัญหาต่างๆทั้งปัญหาโรคภัยไข้เจ็บและบางทีก็คุยปัญหาในครอบครัวของตนเองก็ทำให้คลายเครียดไปได้ เดี่ยวนี้ลูกหลานก็เข้าใจ สนับสนุนให้มาร่วมกลุ่ม” ท่านพระครูเป็นเจ้าอาวาสวัดคำเรื่อง ท่านเป็นผู้หนึ่งที่ให้การสนับสนุนส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองของกลุ่มวัดคำเรื่อง ทั้งด้านสถานที่ อุปกรณ์เครื่องเสียง และท่านยังได้ต้มน้ำสมุนไพรให้ทุกคนที่มาร่วมกลุ่มได้ดื่มตลอดเวลาอีกด้วย

2.กลุ่มศรัทธาวัด มีการประชาสัมพันธ์และพูดคุยกันให้ประชาชนที่มาร่วมกันทำบุญที่วัดในวันพระ ในที่ประชุมของหมู่บ้าน มีการชักชวนให้คนใกล้ตัว เพื่อนบ้านเข้ามาร่วมกลุ่มมากขึ้น

3.กลุ่มโรคเรื้อรังอื่นๆ เช่น โรคข้อกระดูกและกล้ามเนื้อ มีความสนใจ อยากให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บที่ตนเผชิญอยู่ หรืออยากให้อาการที่เป็นอยู่ทุเลาลงไปได้บ้าง

4.กลุ่มสนใจ ได้แก่กลุ่มที่ไม่มีโรคประจำตัวหรือมีปัญหาเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ แต่มองเห็นประโยชน์ สังเกตเห็นว่าผู้ที่เข้ามาร่วมกลุ่มมีสุขภาพดีขึ้น จึงสนใจ บางคนชอบสนุกสนาน ได้คลายเครียด ได้พบปะพูดคุยสังสรรค์ มีการอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณีของท้องถิ่น และส่งเสริมกีฬาพื้นบ้าน เช่น ตะบ้า

กระบวนการรวมกลุ่มที่ผ่านมาอาจจะสรุปได้เป็น 2 รูปแบบคือ

1. กิจกรรมที่กลุ่มดำเนินการตามปกติ หมายถึงกิจกรรมที่มีการดำเนินทุกครั้งที่มีการรวมกลุ่มได้แก่ การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิและแผ่เมตตา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จะขาดไม่ได้เนื่องจาก กลุ่มผู้ดูแลสุขภาพได้มารวมกลุ่มกันที่วัด และปฏิบัติกิจกรรมกันที่ศาลาวัดที่มีพระพุทธรูปประดิษฐานอยู่ ถือเป็นการสวดมนต์ไหว้พระสักการะพระพุทธรูปและขอมาต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ได้มาใช้สถานที่ในวัดนั่งสมาธิเพื่อสำรวจจิตใจให้สงบและแผ่เมตตาให้กับสรรพสิ่งต่างๆทำให้รู้สึกเป็นสิริมงคลที่ได้ปฏิบัติในสิ่งที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจและมีศรัทธาต่อพระพุทธรูปศาสนา หากท่านเจ้าอาวาสของวัดคำเรื่องไม่มีกิจนิมนต์ที่ใด ท่านก็จะลงมาร่วมกิจกรรมและนำคณะศรัทธานั่งสมาธิและแผ่เมตตาด้วย กิจกรรมออกกำลังกาย ทุกคนที่มารวมกลุ่มจะออกกำลังกายร่วมกันโดยมีแกนนำกลุ่มเป็นผู้นำในการออกกำลังกาย วิธีการออกกำลังกายที่ใช้ในกลุ่มผู้ดูแลสุขภาพตนเองคือ การรำไม้พลอง ซึ่งได้รับการ สอนและสาธิตจากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลน่านมีจนสมาชิกกลุ่มสามารถดำเนินการเองได้คล่อง ต่อมาเมื่อมีแกนนำในการออกกำลังกายแล้ว กลุ่มก็สามารถดำเนินกิจกรรมออกกำลังกายด้วยตนเอง ทุกครั้งที่มีการนัดหมายรวมกลุ่ม สมาชิกทุกคนจะถือไม้พลองซึ่งทำด้วยไม้ไผ่ลำขนาดพอดีความยาวเท่ากับความยาวแขนทั้งสองข้าง มาคนละเล่ม เมื่อถึงเวลาออกกำลังกายด้วยไม้พลอง แกนนำกลุ่มจะเป็นผู้นำ สมาชิกกลุ่มก็จะปฏิบัติตามผู้นำกลุ่ม และช่วยกันนับจังหวะ นับจำนวนครั้งแต่ละท่าพร้อมกัน หากท่าไหนที่ผู้นำหลงลืมไป สมาชิกก็จะช่วยกันเสริมเพิ่มเติม นอกจากการรำไม้พลองแล้ว กลุ่มผู้ดูแลสุขภาพจะมีการกายบริหารเบื้องต้นในท่ายืน โดยจะกายบริหารตั้งแต่ศีรษะ ลำคอ ไหล่ แขน เอว ขา เท้า ข้อต่อต่างๆ โดยยึดหลัก ออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกายตั้งแต่ศีรษะไปถึงเท้า และกายบริหารทำนั่งและนอน ซึ่งเป็นการคลายกล้ามเนื้อโดยผสมผสานการนวดแบบแผนไทยและการดัดตน(ประยุกต์ท่าฤๅษีดัดตน)เข้ามาร่วมด้วย การออกกำลังกายดังกล่าวเป็นการทำอย่างพร้อมเพรียงกันเป็นกลุ่ม แต่ก่อนที่จะมีการรวมกลุ่มหรือขณะที่รอสมาชิกกลุ่มมารวมกัน ผู้ที่มาถึงที่นัดหมายก่อนก็จะชวนกันเล่นเปตองและเตะบั่ว ซึ่งแล้วแต่ผู้ใดสนใจหรือชอบที่จะเล่นอะไร การเล่นเปตองและเตะบั่วก็จะมีการแข่งขันกันเองตัดสินกันเอง ผู้ที่ไม่เล่นก็นั่งดูปรบมือให้กำลังใจ ด้วยความสนุกสนาน ทุกครั้งที่มีการรวมกลุ่มจะมีการให้บริการวัดความดันโลหิตและชั่งน้ำหนักแก่ผู้ที่มาร่วมกิจกรรมโดยเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลน่านมีหรืออาสาสมัครสาธารณสุข(อสม.)ที่เข้ามาร่วมด้วย ซึ่งผู้ที่เข้ามาร่วมกลุ่มส่วนใหญ่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป บางคนมีปัญหาเรื่องโรคประจำตัว เช่นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น ทุกคนจะได้ทราบภาวะสุขภาพของตนเอง และสามารถเปรียบเทียบผลการดูแลสุขภาพระหว่างก่อนการร่วมกิจกรรมและหลังเข้ามาร่วมกิจกรรมได้ หากขณะมาร่วมกลุ่มนั้นมีความผิดปกติของภาวะสุขภาพ เช่น ความดันโลหิตสูง ก็จะได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลน่านมีในเรื่องการดูแลสุขภาพหรือแนะนำให้ไปพบแพทย์ ระหว่างที่มีการพบปะกับกลุ่มผู้ดูแลสุขภาพงานวิจัยเรื่องการพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือในการดูแลสุขภาพตนเองของชุมชนวัดคำเรื่อง อำเภอพาน จังหวัดน่าน

ภาพ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลหมื่นก็จะถือโอกาสให้ความรู้คำแนะนำเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ หรือแจ้งและประชาสัมพันธ์เรื่องต่างๆที่เกี่ยวกับประชาชนที่ควรทราบด้วย และทุกครั้งที่มีการรวมกลุ่มดูแลสุขภาพ กลุ่มก็จะมีกิจกรรมสันตนาการ เช่น ร้องขอ ขี้ขี้ขี้ เล่าคำว ซึ่งเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณีพื้นบ้านดั้งเดิมที่เคยมีอยู่ แล้วแต่ว่าผู้ใดจะมีความสามารถ หรือมีความถนัดอย่างไร และแสดงภูมิปัญญาให้ ผู้อื่นได้รับรู้ ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน คลายเครียด หรือ อาจจะนั่งพูดคุยกันเล่าเรื่องราวต่างๆในอดีตสู่กันฟัง

2.กิจกรรมที่กลุ่มผู้ดูแลสุขภาพดำเนินการเอง หมายถึง กิจกรรมที่กลุ่มดำเนินการเอง เสริมเพิ่มเติมขึ้นมาเอง อาจจะดำเนินการเองขณะมารวมกลุ่มหรือมีการรวมกลุ่มกันขึ้นมาเองในหมู่บ้านของตนเพื่อดำเนินกิจกรรมที่กลุ่มสนใจ นอกเหนือจากที่กลุ่มดำเนินการตามปกติ ขณะมารวมกลุ่มแล้ว สมาชิกส่วนใหญ่จะสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ด้วยตนเองขณะที่อยู่ที่บ้าน เช่นการออกกำลังกายด้วยไม้พลอง การกายบริหารเบื้องต้น ที่ทุกคนสามารถนำไปปฏิบัติต่ที่บ้าน กลุ่มผู้ดูแลสุขภาพตนเองชุมชนวัดคำเรืองถือเป็นกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากกลุ่มชุมชนหมู่บ้านอื่นได้เห็นประโยชน์ มีความสนใจที่จะดำเนินการกิจกรรม ได้นำเอารูปแบบที่กลุ่มชุมชนวัดคำเรืองดำเนินการอยู่ ไปใช้ในชุมชนของตน โดยมีแกนนำของชุมชนวัดคำเรืองเป็นผู้ร่วมไปขยายผลแก่หมู่บ้านที่สนใจ มีบางกลุ่มได้รวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมให้การช่วยเหลือชุมชนหรือสังคม โดยจัดกลุ่มสันตนาการ มีการจัดการแสดงพื้นบ้านเช่น รำวงมะเก่า ขี้ขี้ ขอ คำว การละเล่นพื้นบ้าน เป็นต้น ไปร่วมกิจกรรมงานของชุมชน บางกลุ่มก็รวมกลุ่มกันส่งเสริมอาชีพ หารายได้ให้กลุ่ม เช่น กลุ่มจักสาน เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีกลุ่มที่เล่นกีฬา คือ เปตอง ตะบ้า น้ดกันเล่นกีฬาดังกล่าวเป็นประจำจนมีความชำนาญ ก็จัดแข่งขันกันขึ้นเองระหว่างชุมชนหรือหมู่บ้าน นอกจากนี้ผู้ที่มารวมกลุ่มจะมีการให้ความช่วยเหลือดูแลกันเอง เช่น ช่วยกัน ช่วยตาดน ร่วมงานบุญกุศลของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม หากเพื่อนสมาชิกในกลุ่มเจ็บไข้ได้ป่วยก็ไปเยี่ยมให้กำลังใจ

7.ปัจจัย/เงื่อนไขที่ทำให้เกิดกระบวนการมีส่วนร่วมกลุ่มดูแลสุขภาพตนเอง

กระบวนการการมีส่วนร่วมเกิดขึ้นเนื่องจากมีปัจจัยเงื่อนไขดังนี้

1.มีแรงจูงใจจากอาการของโรคภัยไข้เจ็บที่เป็นอยู่ ผู้ที่เข้ามาร่วมส่วนหนึ่งมีโรคประจำตัวอยู่ ต้องการให้อาการของโรคที่เป็นอยู่ดีขึ้น เมื่อได้มาร่วมกลุ่มก็เป็นประจักษ์ว่าผลจากการมาร่วมกิจกรรมของกลุ่มทำให้อาการของโรคดีขึ้นจากที่เคยมารับการรักษาที่โรงพยาบาลเป็นประจำ ความดีที่ลดลงหรือแพทย์นัดห่างออกไป ไม่ต้องมาโรงพยาบาลบ่อย ประหยัดเงินค่ารักษา ไม่เสียเวลาเดินทางและเวลาดำเนินการะกิจอย่างอื่น ไม่เป็นภาระแก่บุคคลในครอบครัว

2. เห็นแบบอย่างจากผู้ที่มาช่วยกลุ่ม ผู้ที่เข้ามาช่วยกลุ่มภายหลังแล้วว่า เห็นเพื่อนบ้านที่อยู่ใกล้กันมารวมกลุ่มแล้วเห็นว่าเป็นประโยชน์และมีผลดีต่อสุขภาพจริง จึงมาร่วมกลุ่มด้วย

3. การมาร่วมกิจกรรมกลุ่มทำให้รู้สึกสบายใจ มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน คลายเครียด คลายเหงา ได้พูดคุยพบปะกับเพื่อนบ้านหรือต่างบ้าน มีเรื่องราวต่าง ๆ มาพูดคุยบอกเล่าสู่กันฟัง

4. กลุ่มที่มาช่วยกิจกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว หรือไม่มีการการเจ็บป่วยอันใด แต่มีความสนใจในกิจกรรมที่กลุ่มดำเนินการอยู่ สนใจการปฏิบัติธรรม สนใจกิจกรรมสันตทานการของกลุ่มจึงเข้ามารวมกลุ่ม

5. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้มีการรวมกลุ่ม กลุ่มให้ความเห็นว่าเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาดูแลเอาใจใส่ ให้การสนับสนุน ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ให้บริการตรวจวัดความดันโลหิตและชั่งน้ำหนัก ทำให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิดและเป็นกันเอง

6. เกิดความผูกพันระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข บางคนเกิดความรู้สึกว่าหากวันใดที่ขาดการมาร่วมกลุ่มเหมือนกับ “รู้สึกขาดอะไรบางอย่าง” บางคนมีภาระกิจไม่ได้มาร่วมกลุ่ม แต่มีความรู้สึก “มีใจอาลัยหาหมู่ ใจแต่ไค้อยากอยู่กับหมู่”

7. ผู้นำชุมชน เช่น พระสงฆ์ เห็นความสำคัญและให้การสนับสนุน

8. บุคคลในครอบครัวและญาติสนับสนุน เมื่อมีบุคคลในครอบครัวมาร่วมกิจกรรมและเห็นผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้มาร่วมกิจกรรมดีขึ้น บุตรหลานหรือญาติก็สนับสนุนให้มาร่วมกิจกรรม บางคนกล่าวว่าเมื่อถึงวันนัดรวมกลุ่ม ลูกจะเป็นคนคอยเตือนว่าอย่าลืมให้ไปรวมกลุ่ม

9. โครงการประกันสุขภาพถ้วนหน้า (โครงการ 30 บาทรักษาทุกโรคหรือบัตรทอง) มีส่วนกระตุ้นให้ประชาชนดูแลสุขภาพตนเอง จากนโยบายส่งเสริมให้มีการสร้างสุขภาพมากกว่าซ่อมสุขภาพ ซึ่งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้อธิบายให้ทราบถึงนโยบายดังกล่าวซึ่งหากประชาชนมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพตนเอง ก็จะมีผลดีต่อสุขภาพของตน ไม่เกิดการเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ต้องเสียเงินค่ารักษาพยาบาล เพราะเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องของส่วนบุคคล ทุกคนต้องดูแลสุขภาพของตนเองดังคำกล่าวว่า “สุขภาพดีต้องร่วมสร้าง อย่าปล่อยวางแต่คุณหมอ” หรือ “สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องร่วมสร้าง” ซึ่งโครงการดังกล่าวทำให้ประชาชนมีความเข้าใจและมีผลอย่างมากต่อการหันมาดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน

8.องค์กรที่ให้การสนับสนุน

1. พระสงฆ์ เป็นผู้ให้ความรู้การปฏิบัติธรรม การนั่งสมาธิ เจริญสติ ส่งเสริมการใช้สมุนไพรพื้นบ้าน ช่วยประชาสัมพันธ์กิจกรรมดูแลสุขภาพแก่คณะศรัทธา วัด อำนาจความสะดวกในด้านสถานที่ อุปกรณ์บางอย่าง
2. องค์การบริหารส่วนตำบล(อบต.) ให้การสนับสนุนอุปกรณ์กีฬาเปตอง บางแห่งสนับสนุนสนามเล่นกีฬาเปตอง
3. ผู้นำชุมชน เช่น ผู้ใหญ่บ้าน อสม. ให้การสนับสนุนส่งเสริมกิจกรรมกลุ่มที่ดำเนินในหมู่บ้าน
4. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทุกแห่งทั้ง โรงพยาบาล สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ สถานีอนามัย สถานบริการสาธารณสุขชุมชน ให้การสนับสนุนเรื่องวิชาการและกิจกรรม

9.ความสำเร็จของความร่วมมือในการดูแลสุขภาพตนเอง

ความสำเร็จในการดูแลสุขภาพตนเองของชุมชน

จากการวิเคราะห์ความสำเร็จของความร่วมมือในการดูแลสุขภาพ ในเวทีถอดบทเรียนของโครงการ การพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือในการดูแลสุขภาพตนเองของชุมชนวัดคำเรือง อำเภอนาหมื่น จังหวัดน่าน ซึ่งผู้เข้าร่วมเวทีดังกล่าวได้ร่วมกันสรุปมีดังนี้

1. ทำให้ผู้เข้ามารวมกลุ่มดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพตนเองมีสุขภาพที่ดีขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ บางคนกล่าวว่าก่อนมารวมกลุ่มเดินได้ไม่สะดวก การมารวมกลุ่มทำให้ตนสามารถเดินได้สะดวกขึ้น บางคนมีอาการปวดข้อปวดกระดูก เมื่อมาออกกำลังกายกับกลุ่ม อาการดังกล่าวทุเลาไปมาก บางคนมีโรคความดันโลหิตสูง การร่วมกิจกรรมกับกลุ่ม ทำให้ความดันโลหิตลดลง และบางคนความดันโลหิตเป็นปกติ บางคนที่เป็นโรคเบาหวาน ก็สามารถควบคุมน้ำตาลให้อยู่ในระดับปกติได้ เป็นต้น
2. ทำให้ผู้เข้ามารวมกลุ่มรู้สึกสนุกสนาน คลายเครียด คลายความวิตกกังวล มีความเพลิดเพลิน ได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน ได้ร่วมกิจกรรมกับหมู่คณะ ทำให้ไม่รู้สึกเหงา เกิดความสบายใจเป็นที่พึ่งทางใจซึ่งกันและกัน
3. ทำให้เกิดความรู้สึกห่วงใยและมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม เกิดการเรียนรู้ระหว่างกลุ่ม ได้ความรู้และทักษะจากการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

4. ทำให้กลุ่มเกิดความคิดสร้างสรรค์ คิดกิจกรรมเข้ามาเสริมให้กับกลุ่มด้วยตนเอง เช่นเกิดกลุ่มทำกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือชุมชน เกิดกลุ่มอนุรักษ์การละเล่นพื้นบ้าน กลุ่มจักสานเพื่อหารายได้เสริม เป็นต้น

5. ทำให้เกิดการกระตุ้นให้ชุมชนมีความเข้มแข็ง และมีส่วนร่วมในการดูแลสภาพในชุมชนของตนเอง

6. ทำให้เกิดกลุ่มผู้สนใจในการดูแลสภาพตนเองมากขึ้น จากเดิมเริ่มต้นมาจากกลุ่มที่มีปัญหาเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ ต่อมามีกลุ่มที่สนใจในกิจกรรมดูแลสภาพที่ไม่มีปัญหาเรื่องโรคภัยไข้เจ็บแต่เห็นว่าเป็นผลดีต่อสุขภาพจึงเข้ามารวมกลุ่มมากขึ้น บางชุมชนสามารถที่จะรวมกลุ่มกันเองในหมู่บ้านของตน และดำเนินกิจกรรมต่างๆด้วยตนเองได้

7. ทำให้ลดบทบาทในการ "ซ่อมสุขภาพ" ของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขลดลง เนื่องจากประชาชนหันมาดูแลสภาพตนเองมากขึ้น เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้การสนับสนุนส่งเสริมให้ประชาชน "สร้างสุขภาพ" กันมากขึ้น

และจากเวทีถอดบทเรียนดังกล่าวผู้เข้าร่วมเวทีได้ร่วมกันวิเคราะห์ว่าเพราะอะไรที่ทำให้เกิดความสำเร็จ หรือมีตัวชี้วัดความสำเร็จใดบ้าง ดังนี้

1. การเห็นผลดีของการมาร่วมกิจกรรมดูแลสภาพตนเอง เห็นแบบอย่างจากผู้ที่มารวมกลุ่มแล้วมีผลดีต่อสุขภาพและประจักษ์ว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปทางที่ดีขึ้นจริง

2. เกิดความสบายใจ คลายเครียด คลายความวิตกกังวล คลายเหงา เป็นที่พึ่งทางใจแก่กัน

3. เกิดความรู้และทักษะที่เกิดขึ้นระหว่างการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันของกลุ่ม

4. เกิดความสามัคคีของกลุ่ม มีการช่วยเหลือดูแลซึ่งกันและกัน

5. เกิดการให้คำแนะนำ การสนับสนุนส่งเสริมจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเป็นกันเอง และมีความใกล้ชิด

6. ความสำเร็จเกิดจากผู้นำชุมชน ได้แก่ พระสงฆ์ ผู้นำหมู่บ้าน อสม. ให้การส่งเสริมสนับสนุน

10.กระบวนการขยายกลุ่มดูแลสุขภาพจากชุมชนวัดคำเรืองไปสู่ชุมชนอื่น

กลุ่มดูแลสุขภาพตนเองชุมชนวัดคำเรืองซึ่งประกอบด้วย 3 หมู่บ้านคือ บ้านคำเรืองบ้านคอยงามและบ้านทุ่งรวงทอง เป็นกลุ่มแรกที่ได้ดำเนินกิจกรรมกลุ่มการดูแลสุขภาพ โดยได้รับคำแนะนำสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สุขภาพของโรงพยาบาลนาหมื่น ต่อมาเมื่อกลุ่มสามารถดำเนินกิจกรรมกลุ่มดูแลสุขภาพจนเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ การรวมกลุ่มของชุมชนวัดคำเรืองจึงเป็นการจุดประกายให้ชุมชนอื่นๆในอำเภอนาหมื่นให้หันมาสนใจการดูแลสุขภาพตามรูปแบบของชุมชนวัดคำเรือง ซึ่งแกนนำของกลุ่มดูแลสุขภาพวัดคำเรืองได้ร่วมในทีมกับเจ้าหน้าที่สุขภาพในการให้คำแนะนำแนวทางในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ร่วมแสดงความคิดเห็น บอกเล่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสมาชิกของกลุ่มถึงประโยชน์ที่ได้รับและผลดีต่อสุขภาพตลอดจนให้กำลังใจ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันระหว่างกลุ่มดูแลสุขภาพชุมชนวัดคำเรืองและชุมชนที่ต้องการรับการขยายเครือข่ายการดูแลสุขภาพ ซึ่งมีชุมชนหมู่บ้านต่างๆในทุกตำบลของอำเภอนาหมื่นให้ความสนใจและตื่นตัวในเรื่องการดูแลสุขภาพกันมากขึ้น กลุ่มดูแลสุขภาพที่ได้รับการขยายผลจากชุมชนวัดคำเรืองมีดังต่อไปนี้

10.1 กลุ่มดูแลสุขภาพตนเองตำบลบ่อแก้ว

ตำบลบ่อแก้วเป็นตำบลที่อยู่ทางเหนือสุดของอำเภอนาหมื่นเมื่อเดินทางย่างเข้าเขตอำเภอนาหมื่นจะถึงตำบลบ่อแก้วเป็นแห่งแรกก่อน มีจำนวนหมู่บ้านทั้งหมด 14 หมู่บ้านและเป็นตำบลที่ตั้งโรงพยาบาลนาหมื่นซึ่งเป็นสถานบริการสุขภาพของรัฐเพียงแห่งเดียวในตำบลนี้และเป็นสถานบริการสุขภาพที่ให้บริการรักษาพยาบาลครอบคลุมประชาชนทั้งอำเภอนาหมื่น ประชากรในตำบลนี้ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม คือทำนาและทำไร่ตามฤดูกาล พื้นที่ราบที่เหมาะสมกับการเพาะปลูกพืชมีค่อนข้างน้อย แต่ถ้าเทียบกับตำบลอื่นๆในอำเภอนาหมื่น จะพบว่าตำบลบ่อแก้วมีพื้นที่ทำนามากกว่าตำบลอื่นๆ มีลำห้วยไหลผ่านหลายสาย ถึงแม้ว่าในลำห้วยจะแห้งในฤดูแล้ง แต่ยังมีน้ำจากเหมืองฝายพอให้เกษตรกรปลูกพืชตระกูลถั่วได้หลังเก็บเกี่ยวข้าวในนา ในตำบลนี้ค่อนข้างจะสะดวกเพราะมีตลาดสดที่มีการซื้อขายสินค้าทั้งเช้าและเย็น นอกจากนี้ยังมีร้านค้าที่จำหน่ายสิ่งของที่จำเป็นในชีวิตประจำวันและสิ่งของที่ต้องการอื่นๆหลายแห่ง เมื่อเกิดการเจ็บป่วยส่วนใหญ่ก็จะไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลนาหมื่น

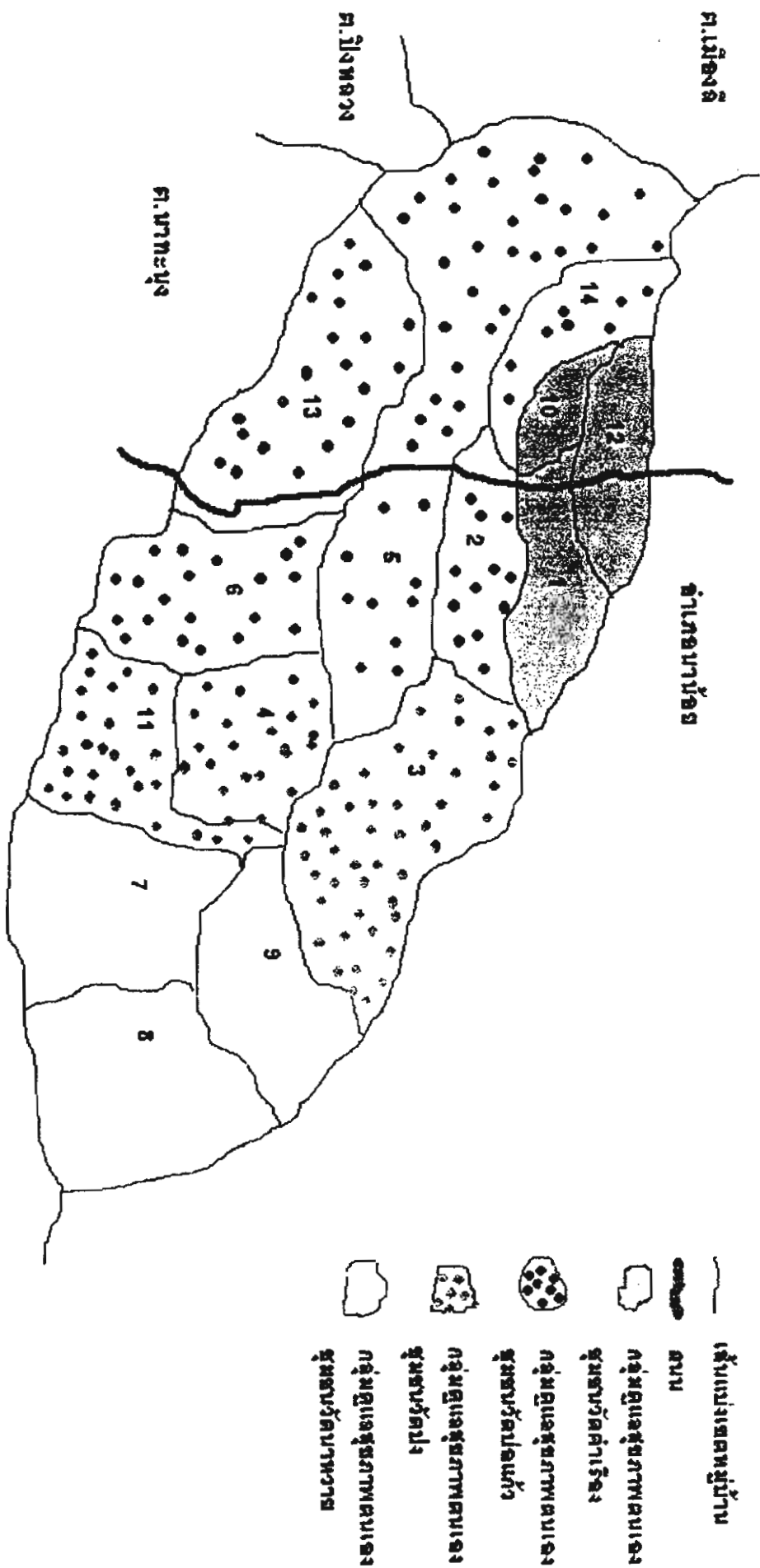
สืบเนื่องมาจากที่ชุมชนวัดคำเรืองได้ดำเนินกิจกรรมกลุ่มดูแลสุขภาพโดยสมาชิกกลุ่มได้นัดหมายมารวมกลุ่มกันที่วัดคำเรืองเป็นประจำสัปดาห์ละครั้ง จนเกิดผลดีต่อสุขภาพ จึงมีชุมชนหมู่บ้านในตำบลบ่อแก้วรับแนวทางดังกล่าวไปดำเนินการเพิ่มขึ้น โดยดำเนินการทั้งหมด 3 แห่ง

รายงานวิจัยเรื่องการพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือในการดูแลสุขภาพตนเองของชุมชนวัดคำเรือง อำเภอนาหมื่น จังหวัดน่าน

แห่งแรกคือกลุ่มวัดบ่อแก้วมีจำนวน 5 หมู่บ้าน ได้แก่บ้านไก่เถื่อน บ้านบ่อแก้ว บ้านป่าเป้า บ้าน
ตระกล้าและบ้านป่าแพะ มารวมกันที่วัดบ่อแก้วซึ่งเป็นสถานที่สมาธิกลุ่มนัดหมายกันมาดำเนิน
กิจกรรมกลุ่มทุกวันจันทร์ แห่งที่สองคือกลุ่มวัดปงมีจำนวน 3 หมู่บ้านได้แก่ บ้านนาบอน บ้านปง
และบ้านป่าคำ สมาธิกลุ่มทั้ง 3 หมู่นัดพบกันเพื่อดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพร่วมกันทุกวันอังคาร
ที่วัดปงซึ่งทั้ง 3 หมู่บ้านเป็นคณะศรัทธาของวัดนี้ และแห่งที่สามคือกลุ่มวัดนาหวายมีจำนวน 3 หมู่
บ้านได้แก่บ้านนายาง บ้านนาหวายและบ้านหัวทุ่งซึ่งประชาชนของทั้ง 3 หมู่บ้านเป็นคณะศรัทธา
ของวัดนาหวายด้วยเช่นกันจึงนัดหมายกันมารวมกลุ่มดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพที่วัดแห่งนี้ทุกวัน
พฤหัสบดี ทั้งสามกลุ่มได้แนวคิดมาจากกลุ่มดูแลสุขภาพวัดคำเรือง ซึ่งมีแกนนำของกลุ่มวัดคำ
เรืองได้ขยายแนวคิดนี้โดยการบอกเล่าประสบการณ์ที่ตนได้รับประโยชน์จากกลุ่มดูแลสุขภาพและมี
เจ้าหน้าที่สุขภาพเป็นผู้คอยสนับสนุน ปัจจุบันทุกกลุ่มยังคงดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพตนเอง
อย่างต่อเนื่องและมีจำนวนสมาธิกลุ่มเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้จะมีเจ้าหน้าที่สุขภาพให้การส่งเสริม
สนับสนุนแล้วยังมีหน่วยงานและองค์กรที่ให้การสนับสนุนได้แก่ พระสงฆ์ที่อำนวยความสะดวกใน
ด้านสถานที่ซึ่งใช้สถานที่ที่วัด เครื่องเสียง ส่งเสริมการใช้สมุนไพร ผู้นำชุมชนบางแห่งสนับสนุนจัด
สร้างสนามกีฬาเปตอง องค์การบริหารส่วนตำบลสนับสนุนอุปกรณ์กีฬาเปตอง และอาสาสมัครลา
ธารณสุข(อสม.)ได้ผลัดเปลี่ยนกันมาให้บริการวัดความดันโลหิตและชั่งน้ำหนักและร่วมกิจกรรม
กลุ่มด้วย ในตำบลบ่อแก้วนี้สามารถดำเนินกลุ่มดูแลสุขภาพได้ครอบคลุมทุกหมู่บ้าน

แผนที่ตำบลบ่อแก้ว โดยสังเขป

แสดงเครือข่ายกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองในตำบล



10.2 กลุ่มดูแลสุขภาพตนเองตำบลนาทะนุง

ตำบลนาทะนุงเป็นตำบลที่เป็นจุดศูนย์กลางของอำเภอนาหมื่นเนื่องจากเป็นพื้นที่ตั้งของที่ทำการอำเภอนาหมื่น มีจำนวนหมู่บ้านทั้งหมด 17 หมู่บ้าน มีสถานบริการสุขภาพเป็นสถานีนามัย 2 แห่งและสถานบริการสาธารณสุขชุมชน(สช.) 1 แห่ง จากการสำรวจข้อมูลพื้นฐานก่อนการขยายเครือข่ายพบว่า ประชาชนในตำบลนี้ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลักคือทำนาตามฤดูกาล ทำไร่ข้าวโพด ปลูกถั่ว เมื่อหมดฤดูกาลทำเกษตรกรรมวัยหนุ่มสาวหรือวัยแรงงานก็จะออกไปหางานทำยังต่างจังหวัด ประชาชนส่วนใหญ่ร้อยละ 57.8 ให้ข้อมูลว่าตนเองไม่มีโรคประจำตัว หรือไม่ค่อยมีอาการเจ็บป่วย และร้อยละ 42.2 ที่ให้ข้อมูลว่าตนเองมีโรคประจำตัวอยู่หรือมักมีอาการเจ็บป่วยประจำซึ่งอาการเจ็บป่วยที่มักเป็นกันมากได้แก่ อาการปวดข้อกระดูกและกล้ามเนื้อ กระเพาะอาหาร(ร้อยละ 52.6) และโรคประจำตัวที่เป็นกันมากคือโรคความดันโลหิตสูง(ร้อยละ 42.1) เมื่อเกิดการเจ็บป่วยส่วนใหญ่ไปรับการรักษาที่สถานีนามัยใกล้บ้านที่อยู่ในตำบลนาทะนุงซึ่งมีสถานีนามัย 2 แห่งคือสถานีนามัยนาทะนุง และสถานีนามัยหลักหมื่นหรือเมื่อมีอาการมากก็จะถูกส่งตัวไปรักษาที่โรงพยาบาลนาหมื่น มีประชาชนบางส่วนที่ยังคงนิยมรักษาแบบพื้นบ้าน เช่น กินยาสมุนไพร ดัด แหก เป่า รดน้ำมันดี หรือไปหาหมอตุ้มบ้าน(หมอเมื่อ)ที่อยู่ในหมู่บ้านหรือเป็นที่เชื่อถือศรัทธาของคนในพื้นที่ว่ามีความแม่นยำให้ทำนายทายทักว่าอาการที่เป็นอยู่นั้นเป็นเพราะอะไรและจะทำพิธีตามที่หมอแนะนำ เช่น สงเคราะห์ สู่ขวัญ เลี้ยงผีปู่ย่า เลี้ยงผีแม่ย่าหม้อหนึ่ง ตานสะตวง เป็นต้น ซึ่งเมื่อหมอทำนายทายทักแล้วหากไม่กระทำพิธีตามที่ถูกแนะนำก็เกรงว่าอาการของโรคนั้นจะไม่ดีขึ้น มีผู้ให้ข้อมูลว่าในอดีตที่ยังไม่มีสถานีนามัยหรือโรงพยาบาลชาวบ้านส่วนใหญ่ต่างก็รักษาแบบพื้นบ้านกันทั้งนั้น แต่ในปัจจุบันมีสถานบริการสุขภาพในพื้นที่การรักษาแบบพื้นบ้านก็ลดความนิยมลงไป แต่บางรายมีการรักษาทั้งแผนปัจจุบันและรักษาแบบพื้นบ้านควบคู่กันไปด้วย ในด้านพฤติกรรมสุขภาพพบว่ายังมีประชาชนที่ยังสูบบุหรี่อยู่(ร้อยละ 32.2)ซึ่งบุหรี่ยี่สิบเป็นประจำมักเป็นบุหรี่ยี่สิบที่ทำหรือมวนเองโดยใช้ใบตองแห้งหรือกระดาษห่อพันใบยาที่หั่นฝอย(ยาขึ้น ยาจำง) ส่วนใหญ่สูบเพราะความเคยชินและสูบนานแล้วตั้งแต่วัยหนุ่มสาวและสูบขณะไปทำงานในเลือกสวนไร่ นา บางส่วนเคยสูบและปัจจุบันได้หยุดสูบเด็ดขาดแล้ว(ร้อยละ 30.0) และบางส่วนไม่เคยสูบเลย(ร้อยละ 37.8) ประชาชนส่วนใหญ่ร้อยละ 66.7 ไม่ดื่มสุรา และร้อยละ 26.7 ที่ดื่มบ้างเป็นบางครั้งเมื่อมีงานเทศกาลหรือในโอกาสที่พบเพื่อฝูง แต่ก็มีประชาชนจำนวนหนึ่งที่ให้ข้อมูลว่าดื่มเป็นประจำ(ร้อยละ 6.7) ในด้านการออกกำลังกายพบว่าร้อยละ 66.7 ให้ข้อมูลว่าไม่ได้ออกกำลังกายเลย ร้อยละ 23.3 ให้ข้อมูลว่าออกกำลังกายบ้าง และร้อยละ 8.9 ให้ข้อมูลว่าออกกำลังกายเป็นประจำเช่น วิ่งเหยาะๆตอนเช้า ภายหลังการที่บ้าน แต่ส่วนใหญ่ที่ให้ข้อมูลว่าได้ออกกำลังกายคือการทำงานหนัก แบกหาม ขุดดิน ถางหญ้า หรือทำงาน

รายงานวิจัยเรื่องการพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือในการดูแลสุขภาพตนเองของชุมชนวัดคำเรือง อำเภอนาหมื่น จังหวัดน่าน

ในไร่สวน ซึ่งคิดว่าเป็นการออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ ในด้านการรับประทานอาหาร ส่วนใหญ่ร้อยละ 65.6 ยอมรับว่าชอบรับประทานอาหารสุกๆดิบๆ เช่น ลาบเนื้อ หลู้ ส้า จิ้นส้ม ปลาปัก เพราะคิดว่าเคยรับประทานมานานแต่ไม่เห็นเกิดผลเสียต่อสุขภาพแต่อย่างใดและรู้สึกว่าการรับประทานอาหารสุกๆดิบๆมีรสชาติอร่อยกว่าทำให้สุก ส่วนอาหารประเภทอื่นๆ ตามหลักอาหารที่มีประโยชน์ 5 หมู่ ส่วนใหญ่ก็จะได้รับประทานโดยเฉพาะจำพวกผักซึ่งจะเป็นผักพื้นบ้าน หรือปลูกไว้กินเอง เช่น ผักตำลึง ผักบุ้ง ผักปั้ง ยอดฟักทอง ผักกาด ชะอม ฯลฯ ส่วนใหญ่จะได้รับประทานอาหารประเภทผักแทบทุกวัน หรือเกือบทุกมือก็ว่าได้ เช่นเดียวกับผลไม้ ที่จะได้รับประทานบ้างหากปลูกไว้ที่บ้านหรือมีตามฤดูกาล เช่น กล้วย มะละกอ พุทรา มะขาม เป็นต้น ส่วนอาหารพวกเนื้อสัตว์ ส่วนใหญ่ให้ข้อมูลว่าไม่ค่อยเน้นอาหารประเภทเนื้อสัตว์แต่ก็รับประทานบ้างเพื่อนำมาปรุงกับผัก

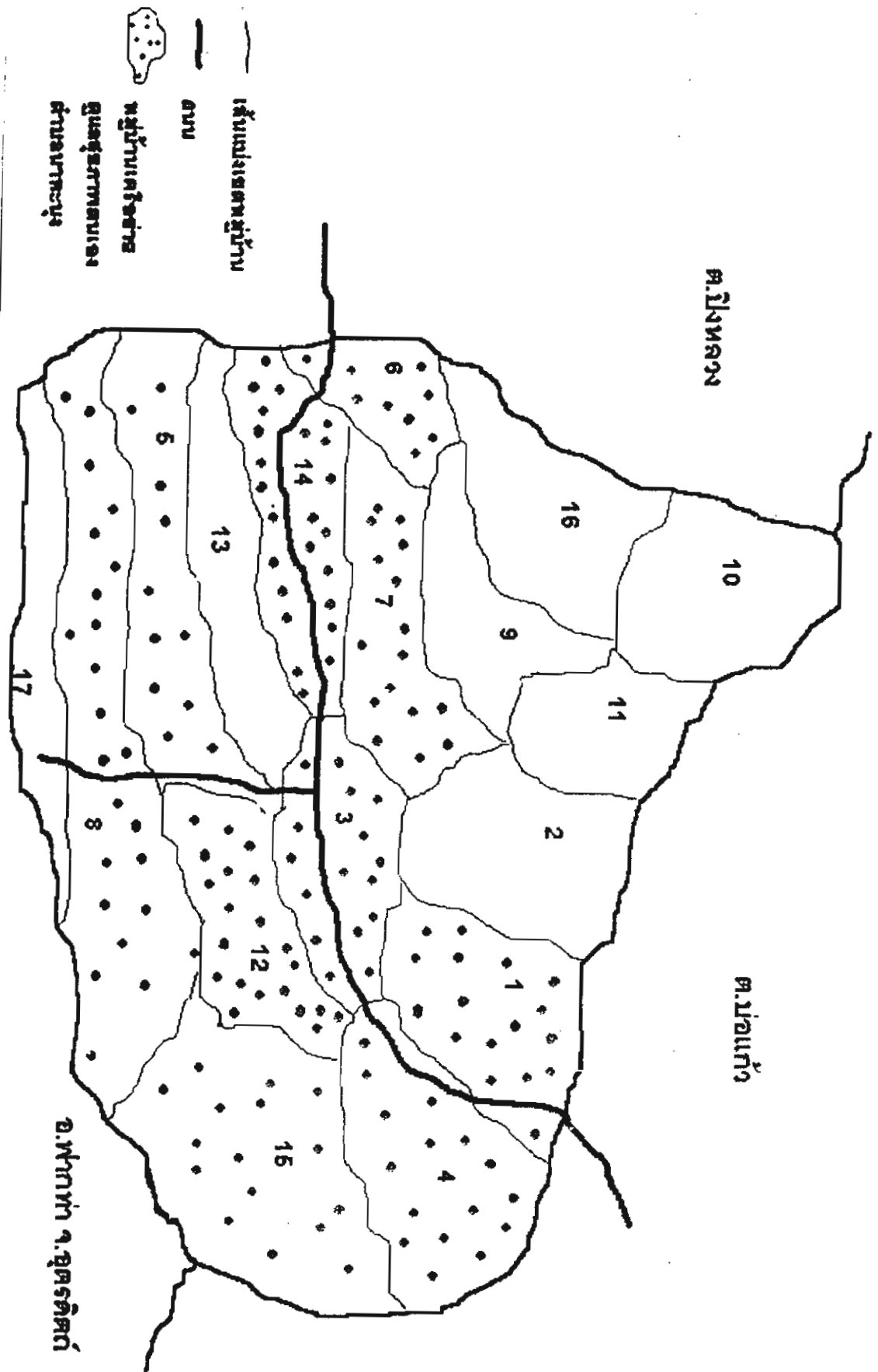
กลุ่มดูแลสุขภาพตนเองตำบลนาทะนุงได้ดำเนินกิจกรรมกลุ่มดูแลสุขภาพโดยรับขยายแนวทางมาจากกลุ่มตำบลบ่อแก้วซึ่งมีกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองของชุมชนวัดคำเรืองเป็นกลุ่มหลัก หมู่บ้านเป้าหมายที่ดำเนินการศึกษาวิจัยขยายเครือข่ายได้แก่ บ้านหนองบัว บ้านห้วยฮ้อ บ้านหัวทุ่งและบ้านนาตอง โดยสามหมู่บ้านแรกได้ดำเนินกิจกรรมกลุ่มดูแลสุขภาพทุกวันพุธ มีสถานที่นัดหมายที่วัดนาทะนุง ส่วนบ้านนาตองเป็นหมู่บ้านที่ห่างไกลออกไปแต่สามารถรวมกลุ่มดำเนินกิจกรรมในหมู่บ้านของตนทุกวันศุกร์โดยใช้ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน(ศสมช.)เป็นสถานที่นัดรวมกลุ่มกัน นอกจากหมู่บ้านที่เป็นเป้าหมายขยายเครือข่ายดังกล่าวแล้ว ยังมีหมู่บ้านอีกหลายแห่งในตำบลนาทะนุงที่ได้รับการขยายเครือข่ายและสามารถดำเนินกิจกรรมกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองได้แก่ บ้านหลักหมื่น บ้านนาทะนุง บ้านห้วยเสียม บ้านสันติสุข บ้านดอนมูล บ้านคางฮ้อย บ้านห้วยเลา และบ้านเขาแก้ว ทุกหมู่บ้านได้รับการแนะนำแนวทางในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มจากแกนนำกลุ่มดูแลสุขภาพของตำบลบ่อแก้วโดยเฉพาะแกนนำกลุ่มดูแลสุขภาพของชุมชนวัดคำเรือง ได้ร่วมกับเจ้าหน้าที่สุขภาพไปเป็นวิทยากรพูดคุย เล่าถึงการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ประโยชน์ที่ได้รับจากการมารวมกลุ่มและประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับสุขภาพของตน และสาธิตกิจกรรมการออกกำลังกายและกายบริหารพร้อมกับให้กลุ่มที่รับขยายแนวทางได้ปฏิบัติไปพร้อมๆกัน หลังการรับขยายเครือข่ายการดูแลสุขภาพแล้ว กลุ่มที่รับขยายผลจะได้รับการติดตามผลการดำเนินกลุ่มเป็นระยะจากกลุ่มแกนนำชุมชนหลักที่ไปขยายแนวทางให้ร่วมกับเจ้าหน้าที่สุขภาพ และให้กลุ่มชุมชนที่รับขยายผลได้มาศึกษาดูงานและเห็นจริงจากกลุ่มหมู่บ้านหลัก ซึ่งสมาชิกทั้งสองกลุ่มคือกลุ่มที่เป็นชุมชนหลักและกลุ่มมาศึกษาดูงานจะได้มีการสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันและมีกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งเครือข่ายการดูแลสุขภาพได้ขยายไปเกือบครบทุกหมู่บ้านในตำบลนาทะนุง ยังคงเหลือหมู่บ้านที่อยู่ห่างไกลการคมนาคมไม่สะดวกเท่านั้นที่ยังไม่ได้รับการขยายเครือข่ายซึ่งจะมีการดำเนินขยายเครือข่ายกลุ่มต่อไปอีกในอนาคต โดยมีหมู่บ้านที่รับขยายผลแล้วเป็นแกนนำหรือเป็นที่เล็งในการขยายเครือข่ายร่วมกับเจ้าหน้าที่สุขภาพในพื้นที่

รายงานวิจัยเรื่องการพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือในการดูแลสุขภาพตนเองของชุมชนวัดคำเรือง อำเภอพานมื่น จังหวัดน่าน

หลังการดำเนินกิจกรรมกลุ่มดูแลสุขภาพได้จัดเวทีประเมินผลการพัฒนาเครือข่ายการดำเนินกิจกรรมกลุ่มในตำบลนาทะนุง พบว่า ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอสามารถลดความถี่ในการไปรับการรักษาที่สถานีอนามัยหรือโรงพยาบาลลงหรือระยะห่างของการไปพบแพทย์ลดลง เช่น เคยไปรับยาทุกเดือนก็เปลี่ยนเป็นไปรับยาทุก 3 เดือน บางรายที่อาการของโรคดีขึ้นเป็นปกติแล้วแพทย์ก็ไม่ได้นัดอีก ส่วนใหญ่ให้ข้อมูลว่าอาการเจ็บป่วยของตนดีขึ้นหรือทุเลาจากอาการเจ็บปวด สามารถดำเนินกิจวัตรประจำวันได้ดีขึ้น นอกจากนี้สุขภาพจิตก็ดีขึ้นเนื่องจากได้พบปะพูดคุยกับสมาชิกคนอื่นๆในกลุ่ม ทำให้ไม่รู้สึกเหงาและมีความสุขสนุกสนาน และรู้สึกพึงพอใจที่ได้รับการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สุขภาพและองค์กรต่างๆในชุมชน นอกจากการรวมกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองตำบลนาทะนุงแล้วยังมีกลุ่มย่อยที่สมาชิกกลุ่มได้ดำเนินการเพิ่มคือ กลุ่มเปตอง ซึ่งเป็นกลุ่มเล่นกีฬาที่เป็นที่นิยมมาก และมีเกือบทุกหมู่บ้าน มีการจัดแข่งขันกีฬาเปตองระหว่างกลุ่ม และเมื่อมีการแข่งขันกีฬาในระดับตำบลและระดับอำเภอ กลุ่มผู้เล่นเปตองก็จะมีส่วนร่วมเสมอ และยังมีกลุ่มที่รวมตัวกันเพื่อหารายได้หรือทำอาชีพเสริมคือกลุ่มจักสานโดยใช้วัสดุที่หาได้ในท้องถิ่น เช่น การสานตระกร้าหรือกระจาดใส่ผลไม้ด้วยก้านมะพร้าว เป็นต้น และกลุ่มฟื้นฟูอนุรักษ์การเล่นพื้นบ้าน เช่น การรำวงพื้นบ้าน(รำวงมะเก่า) ซึ่งเมื่อมีงานประเพณีในหมู่บ้านหรืองานที่เป็นส่วนรวม กลุ่มนี้จะเข้าร่วมแสดงหรือบางครั้งจะได้รับเชิญให้ไปแสดงในงานระดับอำเภอหรือระดับจังหวัดจนเป็นที่ชื่นชมของผู้ที่ได้พบเห็นและผู้แสดงก็รู้สึกภาคภูมิใจที่ตนมีส่วนร่วมของงานและทำประโยชน์ให้กับสังคม

ในเวทีสรุปผลการพัฒนาเครือข่ายท่านเจ้าอาวาสวัดนาทะนุงได้กล่าวว่า “ทางวัดยินดีที่จะให้ใช้สถานที่วัดเป็นสถานที่รวมกลุ่มและให้ชวนลูกหลาน เด็กๆมาร่วมกลุ่มกันมากขึ้นเพราะอาตมาต้องการให้วัดเป็นลานกีฬาของคนทุกเพศทุกวัย ดีกว่าให้เด็กไปเที่ยวที่อื่น ผู้ใหญ่จะได้ดูแลเด็กและพระก็จะได้ช่วยดูแลให้ด้วย ทำให้เกิดความใกล้ชิดกัน เป็นกันเอง มีอะไรก็จะได้พูดคุยกัน เข้าอกเข้าใจกัน การมารวมกลุ่มอย่างนี้ แค่นี้ได้ยิ้ม ได้สนุกสนาน ก็เหมือนได้ยืดอายุแล้ว” นอกจากนี้ท่านเจ้าอาวาสยังให้ข้อคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายว่า “การออกกำลังกายควรออกแต่พอดี ไม่หักโหม บางคนเล่นเปตองทั้งวันแล้วบ่นว่าไม่หายจากอาการปวดเมื่อย มันไม่หายหรอก คนเราก็อายุมาก แต่เขาให้เล่น ออกกำลังกายเพื่อไม่ให้อาการมันเป็นมากขึ้น”

แผนที่ตำบลนาทะนุง โดยสังเขป



10.3 กลุ่มดูแลสุขภาพตำบลปึงหลวง

ตำบลปึงหลวงเป็นตำบลที่อยู่ห่างไกลจากตัวอำเภอประมาณ 30 กิโลเมตร ถนนที่มุ่งไปสู่ตำบลมีลักษณะคดเคี้ยวไปตามไหล่เขาและค่อนข้างสูงชัน ในตำบลนี้มีหมู่บ้านทั้งหมดจำนวน 10 หมู่ มีสถานบริการสุขภาพของรัฐคือสถานีอนามัยเพียงหนึ่งแห่ง ประชากรส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรม คือทำนาซึ่งพื้นที่ทำนามิ่ไม่มากนักเพราะพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นภูเขา ชาวบ้านที่ไม่มีที่นาเป็นของตนเองจึงนิยมปลูกข้าวโพดซึ่งถือว่าเป็นรายได้หลักของประชาชนในตำบลนี้ การทำเกษตรกรรมจะทำในฤดูกาลคือฤดูฝนเท่านั้น ถึงแม้ว่าในตำบลปึงหลวงจะมีลำห้วยใหญ่ไหลผ่านหลายแห่งแต่เมื่อถึงฤดูแล้งน้ำในลำห้วยมักแห้งขอด ดังนั้นวัยหนุ่มสาวและวัยแรงงานจึงออกจากบ้านไปหางานทำในเมืองใหญ่เช่นเดียวกับประชาชนในตำบลอื่นๆ จากการสำรวจภาวะสุขภาพของประชาชนในตำบลปึงหลวงก่อนการดำเนินการขยายเครือข่ายการดูแลสุขภาพตนเองพบว่าประชาชนส่วนมากให้ข้อมูลว่าตนเองไม่ค่อยเจ็บไข้ได้ป่วยหรือไม่มีโรคประจำตัว(ร้อยละ 52.0) ส่วนผู้ที่ให้ข้อมูลว่ามักมีอาการเจ็บป่วยหรือมีโรคประจำตัวมีร้อยละ 48.0 โดยส่วนใหญ่มักมีอาการปวดตามข้อและกระดูก(ร้อยละ 58.3)และร้อยละ 41.7 เป็นโรคความดันโลหิตสูง ผู้ที่เจ็บป่วยหรือมีโรคประจำตัวเหล่านี้ส่วนใหญ่รักษาที่สถานีอนามัยในพื้นที่คือสถานีอนามัยปึงหลวง นอกจากถ้ามีอาการเจ็บป่วยมากก็จะถูกส่งตัวไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลน่าน ซึ่งผู้ที่เจ็บป่วยส่วนใหญ่ให้ข้อมูลว่ามักไปรับการรักษาที่สถานีอนามัยประมาณเดือนละ 1 ครั้งเพื่อรับยาบรรเทาอาการเจ็บปวดหรือต้องรับประทานยาอย่างต่อเนื่องในโรคประจำตัวบางอย่างเช่น โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ประชาชนในตำบลปึงหลวงยังมีความนิยมในการรักษาแบบพื้นบ้านอยู่มาก โดยเฉพาะการใช้ยาสมุนไพร ซึ่งจะมีผู้ที่ชาวบ้านเรียกว่า "หมอยาเมือง" อันเป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านอยู่บ้าง ที่ให้ความช่วยเหลือชาวบ้านในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บโดยใช้ยาที่ "ฮิบ" ขึ้นเอง และยังคงให้บริการ "หมอเป่า หมอรดน้ำมันต์ หมอสู่วัณ หมอเมื่อ" ตามความเชื่อถือศรัทธาดังเช่นประชาชนในตำบลอื่นๆ ที่ยามเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะพึ่งภูมิปัญญาพื้นบ้านเหล่านี้ช่วยให้มีขวัญ กำลังใจดีขึ้นจนมีผลทำให้อาการเจ็บป่วยทางร่างกายดีขึ้นด้วย ในด้านพฤติกรรมสุขภาพ พบว่าประชาชนยังนิยมสูบบุหรี่อยู่ร้อยละ 32.0 ซึ่งเป็นบุหรี่ปื้นบ้านที่มวนไว้สูบเอง มีน้อยรายที่จะซื้อบุหรี่ปกักรองเพราะมีราคาแพงและไม่มีเงินซื้อ มีร้อยละ 12.0 ที่เคยสูบบุหรี่แต่ปัจจุบันได้เลิกสูบแล้ว และมีร้อยละ 56.0 ที่ให้ข้อมูลว่าไม่สูบบุหรี่ เมียงซึ่งเป็นใบชาชนิดหนึ่งเป็นสิ่งที่ชาวบ้านนิยมรับประทานกันมากถึงร้อยละ 64.0 ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้ใหญ่วัยกลางคนขึ้นไปที่นิยมรับประทานเมียงเพราะความเคยชินหรือถือเป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิตประจำวันแบบพื้นบ้านทั่วไปที่เมื่อหลังรับประทานอาหารแล้วต้องอมเมียงสูบบุหรี่ เมียงเป็นสิ่งที่หาได้ง่ายและมีปลูกได้ตามภูเขา บางครั้งไม่ต้องซื้อหา แต่ทำไว้รับประทานในครัวเรือน ซึ่งปัจจุบันทางอำเภอได้ส่งเสริมให้มีการปลูกเมียงเพื่อให้เป็นพืช

รายงานวิจัยเรื่องการพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือในการดูแลสุขภาพตนเองของชุมชนวัดคำเรือง อำเภอนานนิง จังหวัดน่าน

เศรษฐกิจของอำเภอ นอกจากเมืองแล้วที่มีบางคนรับประทานครเพราะความเคยชินแล้วยังมีส่วนหนึ่งที่นิยมเคียวหมาก(ร้อยละ24.0)ซึ่งส่วนมากเป็นวัยผู้สูงอายุ สำหรับการดื่มสุราพบว่าส่วนใหญ่ไม่ดื่มสุรา(ร้อยละ60.0)มีผู้ที่ดื่มบ้างในโอกาสพบปะสังสรรค์กับเพื่อนหรือมีงานเทศกาล(ร้อยละ38.0)และผู้ที่ไม่ดื่มเป็นประจำมีเพียงร้อยละ 2.0 ซึ่งสุราที่ดื่มมักเป็นสุราพื้นบ้านที่หมักไว้ดื่มหรือซื้อสุราที่ชาวบ้านมักเรียกว่า เหล้า 35(ดีกรี)หรือเหล้าขาวซึ่งมีราคาไม่แพงมากนัก ในด้านการออกกำลังกายส่วนใหญ่ให้ข้อมูลว่าออกกำลังกายเสมอหรือออกกำลังกายเป็นบางครั้งจากการทำงานหนัก เช่นเดียวกับประชาชนทั่วไป ประชาชนในตำบลปึงหลวงชอบรับประทานอาหารสุกๆดิบๆ (ร้อยละ 62.0) ซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้านของคนเมืองคือ ลาบ หลู้ ล้า จิ้นลัม ปลาหมก ปลาผัก เป็นต้น ด้วยเหตุผลเหมือนกับประชาชนตำบลอื่นๆคือมีรสชาติอร่อยกว่าทำให้สุก ส่วนอาหารอื่นๆมักเป็นอาหารที่มีตามพื้นบ้าน ซึ่งในตำบลปึงหลวงไม่มีตลาดสดสำหรับจำหน่ายพืชผักและอาหาร ดังนั้นอาหารส่วนใหญ่ได้มาจากการปลูกพืชผักไว้รับประทานเอง หรือพืชผักที่เก็บจากลำห้วยหรือจากป่า เช่น ผักกูด ผักหวาน ผักเสี้ยว หน่อไม้ หน่อหวาย กล้วยป่า(กล้วยแท้) หัวปลีป่า เป็นต้น ส่วนอาหารพวกเนื้อสัตว์ก็จะซื้อมาจากตำบลอื่น

กลุ่มดูแลสุขภาพในตำบลปึงหลวงตามเป้าหมายโครงการพัฒนาเครือข่ายการดูแลสุขภาพมี 3 หมู่บ้านคือ บ้านปึงหลวง บ้านดอนมูลและบ้านมะค่างาม ทั้งสามหมู่บ้านได้รับการแนะนำการดำเนินกิจกรรมกลุ่มจากกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองชุมชนวัดคำเรืองเช่นเดียวกับตำบลนาทะนุง หลังรับการขยายเครือข่ายแล้วกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองตำบลปึงหลวงได้นำจัดรวมกลุ่มกันทุกวันอังคารและวันศุกร์เพื่อดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพ โดยมีแกนนำกลุ่มดำเนินกิจกรรมและมีเจ้าหน้าที่สุขภาพในพื้นที่เป็นผู้คอยส่งเสริมและสนับสนุน ซึ่งหลังรับการขยายเครือข่าย กลุ่มดูแลสุขภาพก็จะได้รับการติดตามผลเยี่ยมเยียนจากกลุ่มแกนนำในทีมที่ไปขยายเครือข่ายและได้ไปศึกษาดูงานจากกลุ่มแกนนำหลักที่ดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพก่อนแล้วเช่นเดียวกัน

จากเวทีประเมินผลการพัฒนาเครือข่ายการดำเนินกิจกรรมกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองของตำบลปึงหลวงหลังจากที่กลุ่มได้รับการขยายผลกิจกรรมจากชุมชนวัดคำเรืองแล้ว ในภาพรวมพบว่าส่วนใหญ่ผู้เข้าร่วมกลุ่มจะมีความพึงพอใจต่อการดำเนินกิจกรรมของกลุ่มที่ส่งผลให้การเจ็บป่วยบางอย่างที่เป็นอยู่ทุเลาลง

ครูจิราพรหรือที่ชาวบ้านเรียกว่าครูเพ็ญ เป็นข้าราชการบำนาญที่เกษียณอายุก่อนวัยได้เล่าให้กลุ่มฟังว่า "ก่อนมาร่วมกลุ่ม มีอาการปวดไหล่ เพราะประสบอุบัติเหตุทำให้ข้อไหล่หลุด ปวดแขนยกแขนได้ไม่สุด และปวดข้อมือ มีคนในกลุ่มแนะนำให้มาร่วมกิจกรรมกลุ่ม ได้ออกกำลังกายและกายบริหาร รู้สึกอาการดีขึ้นเรื่อยๆ เดิมนี่ยกแขนได้ตรง ข้อมือก็ไม่ปวด วันไหนถ้าไม่ได้ออกกำลังกายจะรู้สึกเหนื่อย อ่อนเพลีย ถ้าได้ออกกำลังกายจะรู้สึกสดชื่น"

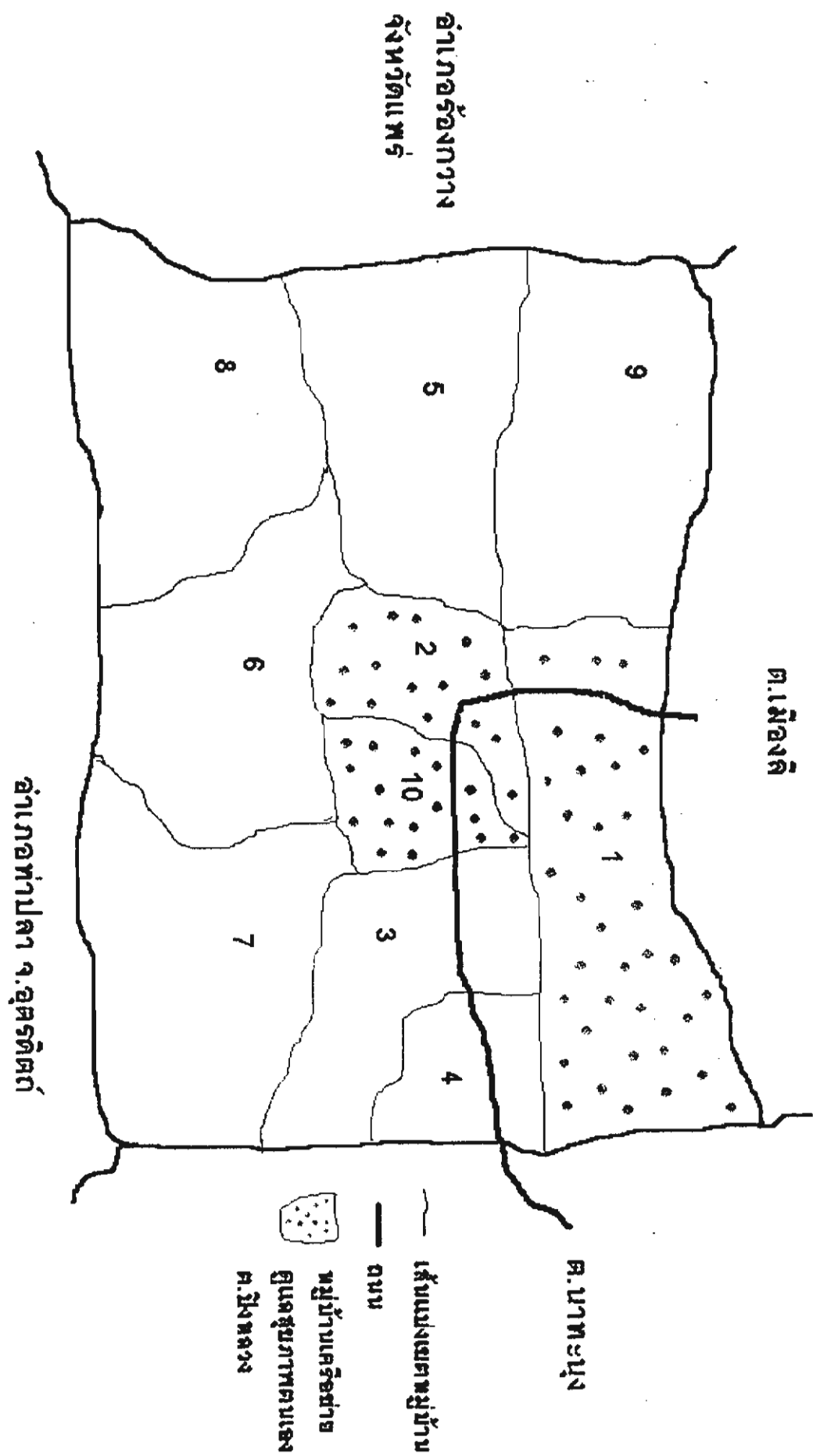
ป้าศรี เล่าว่า “ก่อนนั้นมีอาการปวดหลังอันเกี่ยวเนื่องมาจากโรคนิ้วในโต และได้ผ่านิ้วออกแล้ว เมื่อได้มาร่วมกลุ่มกับหมู่ อาการปวดหลังทุเลาลง โรคประจำตัวอย่างอื่นก็ไม่มี ไม่ได้เป็นโรคความดันหรือเบาหวาน”

ป้าเขียว สมาชิกคนหนึ่งของกลุ่มที่ร่วมกลุ่มแทบทุกครั้งก็นัดกันได้เล่าว่า “แต่ก่อน ป้าไปรักษาที่อนามัยไม่ได้ขาด อาทิตย์ละ 1-2 ครั้ง เพราะมักมีอาการเมาหัว ปวดหัว ปวดเข่า ปวดแขน ปวดไปทั้งตัว ปวดลงสันเท้า โรคอื่นอื่นก็ไม่มีอะไร ไม่มีโรคประจำตัว ตั้งแต่มีกลุ่มออกกำลังกาย ป้าก็มาร่วมกับหมู่ได้ขาด เดียวนี้อาการดีขึ้น ไปไหนมาไหนได้ อนามัยป้าก็ไม่ได้ไปอีกเลย”

ยายฮ้วน มีอายุ 71 ปี เล่าว่า “มีโรคประจำตัวคือโรคความดันโลหิตสูง และปวดเข่า ยืนนานไม่ได้ และปวดเอว มาร่วมกับหมู่อาการปวดเอวทุเลาลงแต่อาการปวดเข่ายังมีอยู่ ส่วนความดันลดลงปกติแล้ว” ซึ่งเจ้าหน้าที่สุขภาพได้เสริมว่า ผู้ที่มีอายุมากแล้วและมีอาการปวดเข่าปวดข้อ อาการนั้นจะไม่หายขาดเนื่องจากกระดูกและข้อมีการเสื่อมไปตามวัย แต่หากมีการกายบริหารหรือออกกำลังกายที่ถูกต้องและสม่ำเสมอ จะทำให้อาการทุเลาลง

จากคำบอกเล่าในเวทีประเมินผลการพัฒนาเครือข่ายกลุ่มดูแลสุขภาพของสมาชิกทุกคนในกลุ่มพบว่าไม่มีผู้ใดในกลุ่มที่สุขภาพแย่ลง นอกจากนี้ต่างให้ความเห็นว่า “การมาร่วมกลุ่มส่งผลให้ไม่เครียด สุขภาพจิตดีขึ้น สัมพันธ์กับทุกอย่าง ความเหงาหายไป นอนหลับดี ได้พบปะเพื่อนฝูง แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้พูดคุยสนทนากัน จากที่เคยเป็นคนมีอารมณ์หงุดหงิดง่ายกลับมีอารมณ์ดีขึ้น ใครว่าอะไรก็ไม่ไถ่อย่างเหมือนแต่ก่อน เกิดความผูกพันสามัคคีในกลุ่ม มีความพร้อมเพรียง และได้รับการเอาใจใส่จากหมอ(อนามัย)มากขึ้นเพราะมาร่วมสนับสนุนกลุ่มประจำกลุ่มมีแกนนำที่เข้มแข็งสามารถเป็นที่พึ่งได้เพราะเป็นครูเก่า” อย่างไรก็ตามกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองตำบลปึงหลวงยังต้องการทำกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกันภายหลังจากเสร็จกิจกรรมตามปกติแล้วเพื่อใช้เวลาว่างหลังจากนั้นให้เป็นประโยชน์ และเพื่อหารายได้เสริมให้กับสมาชิกกลุ่ม โดยกลุ่มต้องการทำดอกไม้ประดิษฐ์ หรือจักสาน ซึ่งแกนนำกลุ่มกำลังจัดทำโครงการนำเสนอหน่วยงานที่ต้องการขอสนับสนุนงบประมาณ กลุ่มดูแลสุขภาพตำบลปึงหลวงยังเป็นตัวอย่างของประชาชนและกลุ่มอื่นๆในตำบลปึงหลวงในด้านการดูแลสุขภาพและแสดงถึงพลังความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ตัวอย่างเช่น กลุ่มดูแลสุขภาพได้สาธิตการออกกำลังกายด้วยไม้พลองในงานกีฬาประจำปีตำบลปึงหลวง

แผนปฏิบัติการประจำปีของหน่วยงาน โดยสังเขป



บทสรุปวิจัยเรื่องการพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือในการดูแลสุขภาพตนเองของชุมชนวัดคำเรือง อำเภอนานนิง จังหวัดน่าน

10.4 กลุ่มดูแลสุขภาพตนเองตำบลเมืองลี

ตำบลเมืองลีอยู่ทางใต้สุดของอำเภอนาหมื่นซึ่งห่างจากตัวอำเภอนาหมื่นประมาณ 40 กิโลเมตร ใช้ถนนเส้นทางเดียวกับตำบลเมืองลี ในตำบลมีสถานบริการสุขภาพของรัฐหนึ่งแห่งคือ สถานีอนามัยเมืองลี ตำบลเมืองลีมีทั้งหมด 7 หมู่บ้าน ประชากรส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรม คือ ทำนาตามที่ลุ่มระหว่างเชิงเขา และทำไร่ข้าวโพด ถึงแม้สภาพพื้นที่ของตำบลเมืองลีส่วนใหญ่จะเป็นภูเขาแต่โชคดีที่มีแหล่งน้ำเอื้ออำนวยต่อการเพาะปลูกเพราะมีลำห้วยและมีน้ำตกซึ่งสามารถนำน้ำมาไว้ในไร่สวนและยังต่อท่อจากน้ำตกสร้างเป็นประปาภูเขาเพื่อนำมาใช้ในการครัวเรือนได้อีกด้วย เวลานอกฤดูกาลเกษตรกรจึงสามารถปลูกพืชอื่นๆในที่นาได้ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วลิสง แตงกวา และพืชผักต่างๆ ในตำบลเมืองลีมีพืชยืนต้นที่ถือว่าสามารถทำรายได้ให้แก่เจ้าของสวนได้ปีละไม่น้อย พืชดังกล่าวคือ “มะแขว่น” ซึ่งนอกจากถือได้ว่าเป็นพืชเศรษฐกิจของตำบลนี้แล้ว ยังเป็นพืชที่มีชื่อเสียง ดังมักมีคำกล่าวว่า “มะแขว่นดีต้องมะแขว่นเมืองลี” ในปัจจุบันทางอำเภอได้สนับสนุนให้ปลูกพืชชนิดนี้เป็นพืชเศรษฐกิจเช่นเดียวกับเมี่ยง จากการสำรวจข้อมูลพื้นฐานของประชาชนตำบลเมืองลี ก่อนดำเนินการขยายเครือข่ายกลุ่มดูแลสุขภาพตนเอง พบว่าประชาชนส่วนใหญ่ร้อยละ 55.3 ไม่มีโรคประจำตัวหรือไม่มีอาการเจ็บป่วยใดๆ และมีร้อยละ 44.7 ที่ให้ข้อมูลว่ามักมีอาการเจ็บป่วยหรือมีโรคประจำตัว โดยผู้ที่มีโรคประจำตัวเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุดร้อยละ 55.1 ส่วนที่เหลือร้อยละ 44.9 เป็นโรคหรือมีอาการเจ็บป่วยอื่นๆ เช่น โรคข้อและกระดูก โรคกระเพาะอาหาร โรคทางเดินหายใจ เป็นต้น ซึ่งเมื่อเกิดการเจ็บป่วยก็จะไปรับการรักษาที่สถานีอนามัยเมืองลี แต่ก็ยังมีการรักษาแบบพื้นบ้านอยู่บ้างตามความเชื่อถือศรัทธาซึ่งมีมาแต่ดั้งเดิมก่อนที่จะมีสถานบริการสุขภาพในพื้นที่เอกเช่นเดียวกันกับประชาชนในพื้นที่ตำบลอื่นๆ มีผู้ที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สามารถเป็นที่พึ่งได้เมื่อเกิดเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ว่าจะเป็น หมอยาเมือง หมอเปา หมอรดน้ำมนต์ หมอสู่วัฒน์ หมอเมือ ซึ่งในตัวของภูมิปัญญาคนหนึ่งๆอาจมีความสามารถทำพิธีหรือการจัดปัดเป่าความทุกข์ให้แก่ชาวบ้านได้หลายๆอย่าง เช่น สงเคราะห์ สู่วัฒน์ รดน้ำมนต์ เสกเปา ตัด แหก เป็นต้น ในด้านพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ พบว่าส่วนใหญ่ร้อยละ 78.7 ให้ข้อมูลว่าไม่สูบบุหรี่และมีร้อยละ 12.8 ที่ให้ข้อมูลว่าเคยสูบแต่ปัจจุบันเลิกสูบแล้ว มีเพียงร้อยละ 8.5 ที่ยังสูบบุหรี่อยู่เป็นประจำแต่เป็นบุหรี่พื้นบ้านที่ทำเองที่เรียกว่า บุหรี่ยาขึ้น บุหรี่ยาจาง มวนด้วยใบตองหรือกระดาษและมักสูบหลังรับประทานอาหารเพราะความเคยชิน บางรายสูบเมื่อไปทำงานในเรือกลสวนไร่ นา เพื่ออาศัยควันบุหรี่ไล่ยุงและแมลง(ไล่อื่น ไล่ยุง) ส่วนใหญ่ร้อยละ 70.2 นิยมกินเมี่ยงหรือ “อมเมี่ยง” ซึ่งไม่แตกต่างไปจากประชาชนตำบลอื่นๆหรือชาวบ้านทั่วไปในภาคเหนือตอนบนที่เรียกตนเองว่าคนเมือง ซึ่งเมี่ยงถือเป็นของสำหรับต้อนรับแขก เมื่อมีแขกหรือมีผู้มาเยี่ยมเยียนถึงบ้านก็จะนำห่มมาก “เมี่ยง บุหรี่ มาสู่แขก” ในปัจจุบันเมื่อมีงานไม่ว่างานมงคลหรือ

รายงานวิจัยเรื่องการพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือในการดูแลสุขภาพตนเองของชุมชนวัดคำเรือง อำเภอนาหมื่น จังหวัดน่าน

อวมงคล ก็ยังถือว่าเมียงเป็นสิ่งที่เจ้าภาพหรือเจ้าของงานจะลืมไปเสียมิได้ ต้องหามาไว้เพื่อต้อนรับแขกหรือแขก สำหรับการดื่มสุรา ส่วนใหญ่ร้อยละ 66.0 ให้ข้อมูลว่าไม่ดื่มสุรา ร้อยละ 31.9 ให้ข้อมูลว่าดื่มเป็นครั้งคราวเมื่อมีงานหรือมีโอกาสสังสรรค์กับญาติมิตร และร้อยละ 2.1 ที่ดื่มเป็นประจำ สุราที่ดื่มมักเป็นสุราที่ทำหรือหมักกันเองตามพื้นบ้านทั่วไป ในด้านการออกกำลังกายส่วนใหญ่ร้อยละ 97.9 ให้ข้อมูลว่าไม่ออกกำลังกายเพราะต้องทำงานในไร่นาและทำงานหนักตลอดซึ่งคิดว่าเป็นการออกกำลังกายไปในตัวอยู่แล้ว ส่วนการรับประทานอาหารนั้นร้อยละ 66.0 ให้ข้อมูลว่าชอบรับประทานอาหารสุกๆดิบๆ โดยเฉพาะลาบเนื้อ และอาหารอื่นๆที่เป็นอาหารพื้นเมืองได้แก่ ส้า หลู้ จิ้นส้ม ปลาปัก เป็นต้น สำหรับอาหารอื่นๆโดยเฉพาะจำพวกผักจะหาได้ง่ายและบางครั้งไม่ต้องเสียเงินซื้อ มีรับประทานทุกวันเพราะบางครั้งเรือ่นปลูกพืชผักไว้รับประทานเอง หรืออาจไปเก็บหาเอาจากป่า เช่น เห็ด หน่อไม้ หน่อหวาย หัวปลี หอยวก กล้วยป่า ผักกูด ผักหนาม ผักหวาน เป็นต้น หรืออาจหาพวกสมุนไพร เช่น ใ้หม่ส้ม(มดแดง) ใ้หม่ฮี้ ใ้หม่แมงมัน หม่าขี้เบา ซึ่งในตำบลนี้ยังพอมีอาหารที่หาได้จากธรรมชาติอยู่บ้าง ในลำห้วยก็ยังพอนาปู ปลา กุ้ง หอย กบ เขียด สำหรับเป็นอาหารได้บ้าง นอกจากอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ต้องซื้อมาจากต่างตำบลเพราะในตำบลนี้ไม่มีตลาดสดสำหรับจับจ่ายซื้อหาอาหาร

ตำบลเมืองลีมีหมู่บ้านเป้าหมายที่ต้องการรับการขยายเครือข่ายการดูแลสุขภาพจากกลุ่มดูแลสุขภาพชุมชนวัดคำเรืองจำนวน 2 หมู่บ้านได้แก่ บ้านป่าซาง และบ้านนาม่วง เมื่อได้รับการขยายผลการดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพตนเองจากชุมชนวัดคำเรืองแล้ว กลุ่มได้นัดรวมกลุ่มเพื่อดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพตนเองที่วัดป่าซางสัปดาห์ละ 2 วันคือวันพุธและวันศุกร์ซึ่งจะมีแกนนำของกลุ่มเป็นแกนนำหลักและได้รับการติดตามผลจากกลุ่มที่ไปขยายผลให้และไปศึกษาดูงานที่ชุมชนหลักเช่นเดียวกับหมู่บ้านอื่นๆที่ได้รับการขยายผล โดยมีเจ้าหน้าที่สุขภาพในพื้นที่เป็นผู้ให้การสนับสนุน

หลังการขยายเครือข่ายกลุ่มดูแลสุขภาพแล้ว ได้มีเวทีประเมินผลการพัฒนาเครือข่ายดังกล่าวที่ตำบลเมืองลี สมาชิกกลุ่มทุกคนให้ความคิดเห็นต่อการรวมกลุ่มว่าเป็นสิ่งที่ดี ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตดีขึ้น

ยายสร้อยคำสมาชิกกลุ่มคนหนึ่งเล่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนว่า "ยายเป็นโรคความดันและเป็นเบาหวาน ปวดเข่าทั้งสองข้างก่อนเข้าร่วมกลุ่มเดินไม่ค่อยได้เพราะปวดเข่า เมื่อมาเข้าร่วมทำกิจกรรมตามกลุ่ม รู้สึกว่าอาการปวดเข่าทุเลาลง เดินไปไหนๆได้ดีขึ้น ตอนนี้เป็นความดันก็ปกติ แต่ต้องกินยาควบคุมความดัน หมอนัดให้ไปรับยาทุก 2 เดือน"

ป้าเนียม ก็เป็นคนหนึ่งที่มาร่วมกลุ่มได้เล่าว่า "เมื่อก่อนมักปวดท้องเสมอ เป็นกระเพาะอาหาร มีอาการเป็นไปต่างๆนาๆทั้งปวดหลัง ปวดเข่า และเป็นความดัน มาร่วมกลุ่มก็รู้สึกปวดหลังทุเลาลง อาการกระเพาะอาหารก็ดีขึ้น ปวดเข่าอยู่บ้างเวลาเดิน"

รายงานวิจัยเรื่องการพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือในการดูแลสุขภาพตนเองของชุมชนวัดคำเรือง อำเภอพานาน จังหวัดน่าน

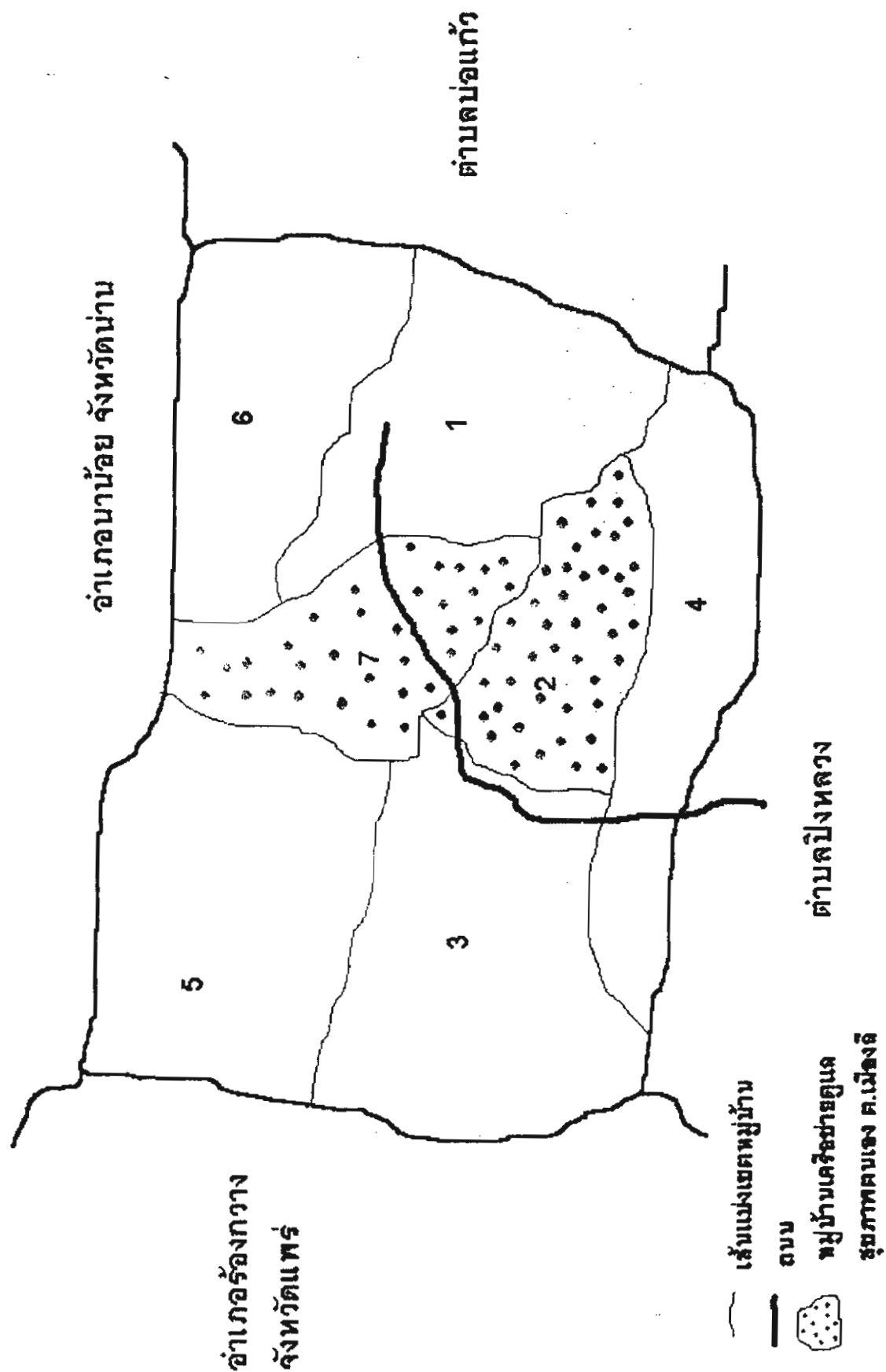
ปัญญา เป็นแกนนำของกลุ่มได้เล่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนว่า “ก่อนนั้นจะไปไหน ในหมู่บ้านต้องให้รดเพราะเวลาเดินจะปวดฝ่าเท้ามาก ปวดสันเท้าทั้ง 2 ข้าง อยู่บ้านต้องสวมถุงเท้าและรองเท้าตลอดเวลา นอนก็ไม่ค่อยหลับ ตั้งแต่มาออกกำลังกายและกายบริหารร่วมกับหมู่ อากาศปวดดีขึ้นปวดหลัง ปวดคอลดลง เดียวนี้จะไปไหนมาไหนในหมู่บ้านเดินไปเองก็ได้ นอนหลับดี”

ลุงส่วย อดีตเคยเป็น อสม. ปัจจุบันเป็นแกนนำของกลุ่มคนหนึ่ง ลุงส่วยเป็นตัวอย่างของคนที่ดีดูแลสุขภาพตนเองเพราะออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะๆทุกเช้า ลุงส่วยเล่าว่า “ปกติเป็นคนแข็งแรง สุขภาพดี ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย มีครั้งหนึ่งเดินทางออกไปตำบลบ่อแก้วเมื่อกลับมาถึงบ้านรู้สึกเมารถ คลื่นไส้ ไม่รู้จะทำอย่างไร จึงลุกขึ้นออกกำลังกายตามที่ทำปกติกับกลุ่ม ทำอยู่ 2 รอบ อาการหายไประมาณครึ่งหนึ่ง คิดว่าการออกกำลังกายคงจะมีส่วนช่วยให้หายจากอาการเมารถ”

ยายคำต่วนเล่าว่า “เคยปวดเข่าและความดันสูงมาก น้ำหนักตัวมาก พอมาพร้อมกับหมู่ ความดันเดี๋ยวนี้ลดลงเป็นปกติแล้ว แต่น้ำหนักลดลง ก่อนหน้านั้นน้ำหนัก 70 กิโลกว่าๆ เดียวนี้น้ำหนัก 67 กิโล แต่เข่าก็ยังปวดอยู่เล็กน้อย”

จากคำบอกเล่าที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า การรวมกลุ่มดูแลสุขภาพและทำกิจกรรมร่วมกันสามารถทำให้สุขภาพดีขึ้นหรือเป็นผลดีต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มยังได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ บอกเล่าพูดคุยเสวนากันและทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันได้เป็นอย่างดี

แผนที่ตำบลเมืองลี โดยสังเขป



11.กิจกรรมกลุ่มดูแลสุขภาพตนเอง

ซึ่งน้ำหนักและวัดความดันโลหิต ในระยะแรกสมาชิกกลุ่มทุกคนจะได้รับบริการตรวจวัดความดันโลหิตและชั่งน้ำหนักจากเจ้าหน้าที่สุขภาพ ต่อมาเมื่อมีอาสาสมัครสาธารณสุข(อสม.) เข้ามาร่วม เจ้าหน้าที่สุขภาพก็ได้มอบหมายให้ อสม.เป็นผู้ให้บริการ ซึ่งสมาชิกกลุ่มทุกคนจะรับทราบสภาวะสุขภาพของตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร และจะมีการบันทึกค่าความดันโลหิตและน้ำหนักทุกครั้งเพื่อเปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลง

สมาชิกกลุ่มสามารถเลือกทำกิจกรรมที่ตนชอบหรือสนใจระหว่างรอให้สมาชิกมาครบเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น เล่นแปดอง เล่นสลับ บ้างพูดคุยสนทนากัน ร้องรำทำเพลง เป็นต้น นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มจะนำสมุนไพรพื้นบ้าน เช่น ขิง ตะไคร้ ทุเลย(ไพล) มะตูมย่าง หรือเปลือกไม้ที่มีสรรพคุณทางสมุนไพรนำมาจากบ้านนำมาต้มน้ำดื่มเป็นยาสมุนไพร บางกลุ่มพระสงฆ์ผู้เป็นเจ้าของสถานที่ก็จะเป็นผู้ต้มสมุนไพรให้บริการแก่ญาติโยมที่มีรวมกลุ่มกันที่วัด เมื่อได้เวลาพร้อมแล้วสมาชิกทุกคนจะรวมกลุ่มกัน ก่อนเริ่มกิจกรรมเจ้าหน้าที่สุขภาพก็จะมีการพูดคุยเรื่องราวต่างๆที่เป็นประโยชน์แก่สมาชิกกลุ่มหรือให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ หลังจากนั้นแกนนำกลุ่มจะนำไหว้พระสวดมนต์ แผ่เมตตาและนั่งสมาธิ เมื่อพร้อมทั้งกายและใจแล้ว แกนนำกลุ่มจะนำกายบริหารทำยืนเพื่อบริการข้อและกล้ามเนื้อ ออกกำลังกายด้วยไม้พลอง และกายบริหารทำนั่งเพื่อผ่อนคลายความตึงของกล้ามเนื้อ สุดท้ายทุกคนจะผลัดเปลี่ยนกันนวดเพื่อคลายความปวดเมื่อย ก่อนจะแยกย้ายกันก็จะมีสวดมนต์ไหว้พระอีกครั้งหนึ่ง

บทที่ 6

การพัฒนาและการขยายเครือข่ายความร่วมมือในการดูแลสุขภาพ

1. การขยายเครือข่ายความร่วมมือในการดูแลสุขภาพตนเองของชุมชนวัดคำเรืองไปสู่ชุมชนอื่น

กลุ่มผู้ดูแลสุขภาพตนเองของชุมชนวัดคำเรืองมีการประชุมเสวนากลุ่มแกนนำและสมาชิกกลุ่มเพื่อหาแนวทางในการขยายผลกิจกรรมการดูแลสุขภาพไปยังชุมชนที่สนใจต้องการจะดำเนินกิจกรรมกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองเช่นเดียวกันกับชุมชนวัดคำเรือง และเริ่มขยายผลการดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพตนเองไปยังชุมชนที่มีความพร้อมและต้องการดำเนินการกิจกรรมในระยะเวลาที่กำหนด กลุ่มผู้ดูแลสุขภาพตนเองของชุมชนวัดคำเรืองส่วนใหญ่เห็นว่า กิจกรรมที่ดำเนินการอยู่มีผลดีและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัย หากชุมชนอื่นต้องการที่จะดำเนินกิจกรรมตามแบบอย่างของชุมชนวัดคำเรือง ก็ยินดีที่จะไปพูดคุยให้รับรู้ โดยในกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองชุมชนวัดคำเรืองมีแกนนำหลักที่สามารถเป็นผู้นำในกลุ่มและสามารถที่จะไปขยายผลการดำเนินกิจกรรมของกลุ่มแก่ชุมชนอื่นได้ ซึ่งแกนนำเหล่านี้เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยมาก่อน และเห็นว่าการทำกิจกรรมดูแลสุขภาพเป็นผลดีต่อสุขภาพของตน จึงต้องการเล่าประสบการณ์นั้นถ่ายทอดให้แก่ผู้อื่นและชักชวนให้หันมาดูแลสุขภาพตนเอง

การดำเนินกิจกรรมขยายผลการดูแลสุขภาพตนเองของชุมชนวัดคำเรืองไปยังชุมชนที่มีความต้องการดำเนินกิจกรรมในลักษณะเดียวกับกลุ่มชุมชนวัดคำเรือง ถือว่าเป็นความต้องการของชุมชนและเกิดประโยชน์ต่อชุมชน แกนนำกลุ่มดูแลสุขภาพชุมชนวัดคำเรืองจะไปร่วมขยายผลพร้อมกับสาธิตกิจกรรมให้แก่กลุ่มอื่นประมาณ 3-4 ครั้ง จนกลุ่มอื่นนั้นสามารถดำเนินกิจกรรมเองได้และมีแกนนำกลุ่มของตนเองแล้ว กลุ่มที่รับขยายผลจะดำเนินกิจกรรมกลุ่มในชุมชนของตนต่อไป โดยมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่เป็นผู้ให้การสนับสนุน ซึ่งกลุ่มที่รับการขยายผล อาจนำกิจกรรมที่ได้รับการถ่ายทอดไปใช้ทั้งหมดหรือใช้บางกิจกรรม นั้นขึ้นอยู่กับกลุ่มที่จะดำเนินการและมีการตกลงกันในกลุ่มกันเอง

ปัจจุบันประชาชนอำเภอหนองหินมีการตื่นตัวกันมากในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง เมื่อมีการประชุมหรืออบรมที่เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพก็มักจะมีผู้เข้าประชุมหรืออบรมเสนอให้มีการส่งเสริมสุขภาพและดูแลสุขภาพตนเอง โดยมักจะยกเอาตัวอย่างของชุมชนวัดคำเรืองที่ได้ปฏิบัติกิจกรรมดูแลสุขภาพแล้วเป็นผลดี เช่น ออกกำลังกาย การใช้สมุนไพรพื้นบ้าน การฟื้นฟูภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นต้น ทั้งนี้ก็เพื่อให้ทุกคนหันมาเอาใจใส่ต่อสุขภาพของตน จะได้มีสุขภาพที่ดีด้วยหน้า ดังเช่นการ

อบรมการสร้างพลังในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนอำเภอนาหมื่นก็ได้มีการระดมความคิดเห็นเรื่องต่างๆที่หลากหลายรวมทั้งด้านสุขภาพด้วย และได้มีการสร้างวิสัยทัศน์ร่วมกัน ซึ่งสรุปวิสัยทัศน์ของอำเภอนาหมื่นมีดังนี้

สิ่งแวดล้อมยั่งยืน	นาหมื่นเมืองเปิด
เป็นเลิศการศึกษา	สุขภาพดีถ้วนหน้า
รวมประชาเป็นหนึ่ง	พึ่งเศรษฐกิจพอเพียง
รุ่งเรืองวัฒนธรรม	งามล้ำแหล่งท่องเที่ยว

กลุ่มดูแลสุขภาพตนเองชุมชนวัดคำเรืองได้มีส่วนร่วมในการขยายเครือข่ายกลุ่มดูแลสุขภาพครบทุกตำบลในอำเภอนาหมื่นคือตำบลบ่อแก้วซึ่งได้ขยายครอบคลุมทุกหมู่บ้าน ตำบลนาทะนุง ตำบลปิงหลวงและตำบลเมืองลี ขณะนี้ยังขยายไม่ครอบคลุมทุกหมู่บ้านแต่มีแนวโน้มที่จะมีการขยายเครือข่ายออกไปให้ครบทุกชุมชน โดยแกนนำของชุมชนที่รับการขยายผลแล้วจะไปร่วมดำเนินการขยายผลแก่ชุมชนอื่นๆด้วย สืบเนื่องมาจากการขยายผลไปสู่ชุมชนต่างๆดังกล่าว กระตุ้นให้ชุมชนที่ยังไม่ได้รับการขยายผลมีความต้องการที่จะดำเนินกิจกรรมกลุ่มดูแลสุขภาพเช่นเดียวกับชุมชนที่ได้ดำเนินไปแล้ว

2.แนวทางในการขยายเครือข่าย

1.ชุมชนมีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมดูแลสุขภาพตนเองให้แพร่หลายและกว้างขวางมากขึ้น โดยเผยแพร่ในทุกโอกาส เช่น แกนนำกลุ่มหรือสมาชิกกลุ่มพูดในที่ประชุมของหมู่บ้าน ทางเสียงตามสายของหมู่บ้าน พระสงฆ์ช่วยประชาสัมพันธ์บอกเล่าแก่คณะศรัทธาที่มาทำบุญที่วัดในวันพระ หรือการพูดคุยสนทนากันอย่างไม่เป็นทางการระหว่างผู้ร่วมกิจกรรมกลุ่มกับเพื่อนบ้านของตน ผู้นำชุมชนช่วยประชาสัมพันธ์แก่ประชาชนในหมู่บ้านของตนให้มากขึ้น

2.ขยายเครือข่ายการดูแลสุขภาพแก่ชุมชนหรือหมู่บ้านที่สนใจ โดยแกนนำกลุ่มที่ดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพประสบผลสำเร็จ ร่วมเป็นวิทยากรหรือเป็นผู้เผยแพร่ต่อไป

3.พูดคุยถึงผลดีที่เกิดขึ้นจากกลุ่มดูแลสุขภาพ ซึ่งให้เห็นตัวอย่างของผู้ที่ปฏิบัติกิจกรรมจนมีผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ

4.ศึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพระหว่างกลุ่มที่เป็นแกนนำหลักกับชุมชนที่รับการขยายเครือข่าย และมีการติดตามผลระหว่างกลุ่ม

5.จัดเวทีสรุปวิเคราะห์ประเมินผลการดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพตนเองร่วมกันระหว่างกลุ่ม องค์กรและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

3.การพัฒนาเครือข่ายการดูแลสุขภาพ

- 1.หาแกนนำเพื่อการขยายเครือข่ายการดูแลสุขภาพ ซึ่งได้รับความร่วมมือจากแกนนำกลุ่มดูแลสุขภาพชุมชนวัดคำเรืองที่สามารถเป็นวิทยากรที่จะไปร่วมขยายผล
- 2.สำรวจข้อมูลพื้นฐานและภาวะสุขภาพในหมู่บ้านเป้าหมายทุกตำบล
- 3.เสนอแนวความคิดการดูแลสุขภาพตนเองแก่ประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายทุกตำบล ซึ่งพบว่าประชาชนให้ความสนใจและกระตือรือร้นที่จะดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพตนเองเช่นเดียวกับชุมชนบ้านคำเรือง
- 4.ดำเนินการขยายเครือข่ายแก่หมู่บ้านเป้าหมายทุกตำบลโดยวิธีให้แกนนำชุมชนวัดคำเรืองซึ่งได้ดำเนินกิจกรรมกลุ่มดูแลสุขภาพได้เป็นผลดี ได้ออกเล่าถึงกิจกรรมที่ได้ดำเนินการอยู่และประสบการณ์สุขภาพที่เกิดขึ้นกับตน และร่วมกับทีมสุขภาพในการสาธิตกิจกรรม เช่นออกกำลังกาย กายบริหาร ตลอดจนถึงพูดคุยสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกลุ่ม
- 5.หลังการขยายเครือข่ายแล้วทุกกลุ่มที่ได้รับการขยายผลจะได้รับการติดตามผลและพบปะเยี่ยมเยียนซึ่งกันและกันโดยมีแกนนำกลุ่มดูแลสุขภาพชุมชนวัดคำเรืองที่ไปขยายผลให้ร่วมด้วย
- 7.กลุ่มที่ได้รับการขยายผลทุกกลุ่มจะได้รับการศึกษาดูงานเพื่อเห็นสภาพจริงของการดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพตนเองจากหมู่บ้านหลัก นอกจากนี้ยังเป็นการพบปะเยี่ยมเยียนกันสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และทำกิจกรรมร่วมกัน
- 8.มีการจัดเวทีประเมินผลการพัฒนาเครือข่ายที่ได้ดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพในแต่ละตำบล เพื่อให้กลุ่มได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมกลุ่มดูแลสุขภาพ
- 9.จัดเวทีสรุปและวิเคราะห์ผลโครงการพัฒนาเครือข่ายการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อให้กลุ่มดูแลสุขภาพทุกกลุ่มได้ทราบภาพรวมของการดำเนินโครงการและเปิดโอกาสให้ทุกกลุ่มแสดงความคิดเห็นอันเป็นประโยชน์และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกลุ่ม

4.ปัจจัยเงื่อนไขความสำเร็จเพื่อนำไปสู่การสร้างเครือข่าย

ผู้เข้าร่วมเวทีถอดบทเรียนได้ร่วมกันวิเคราะห์ปัจจัยเงื่อนไขความสำเร็จดังต่อไปนี้

- 1.ยังมีกลุ่มที่ไม่เข้ามาร่วมกลุ่มเนื่องจากไม่เข้าใจและไม่รู้ว่าการรวมกลุ่มดูแลสุขภาพทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองอย่างไรบ้าง
- 2.บางคนเข้ามาร่วมแต่ไม่ต่อเนื่อง ไม่มีความตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมดูแลสุขภาพจึงทำให้เห็นผลไม่ชัดเจน
- 3.บางกลุ่มต้องการมารวมกลุ่มแต่ไม่มีเวลาเพราะต้องทำงาน ประกอบอาชีพ

รายงานวิจัยเรื่องการพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือในการดูแลสุขภาพตนเองของชุมชนวัดคำเรือง อำเภอหนองหาน จังหวัดน่าน

- 4.ขาดอุปกรณ์ในการดำเนินกิจกรรมเสริมเช่น ต้องการเล่นเปตอง แต่ขาดลูกเปตอง
- 5.ขาดการส่งเสริมสนับสนุนจากผู้นำชุมชนบางแห่ง
- 6.ขาดการประชาสัมพันธ์และการประสานงานในบางชุมชน
- 7.ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มที่ดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพตนเองสามารถเป็นแกนนำได้ดี ซึ่งผู้นำกลุ่มและสมาชิกจะสามารถดำเนินกิจกรรมของกลุ่มได้ด้วยตนเอง สามารถพึ่งตนเองได้
- 8.เกิดผลดีจากการรวมกลุ่มดูแลสุขภาพตนเอง โดยเฉพาะผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ บางคนเห็นผลชัดเจนทำให้เป็นตัวอย่างแก่คนอื่นที่จะตัดสินใจเข้ามารวมกลุ่ม
- 9.การเผยแพร่กิจกรรมไปสู่ชุมชนอื่น เมื่อกลุ่มที่ดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพตนเองได้ผลดี กลุ่มชุมชนอื่นสนใจ กลุ่มที่ดำเนินการประสบผลสำเร็จก็เป็นผู้เผยแพร่แก่ชุมชนอื่นต่อไป โดยมีแกนนำกลุ่มร่วมเป็นวิทยากร
- 10.กิจกรรมในการรวมกลุ่มเสริมเพิ่มขึ้น กลุ่มมีความคิดสร้างสรรค์ สามารถดำเนินกิจกรรมที่กลุ่มสนใจ เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และต่อชุมชน
- 11.กลุ่มอื่นๆเกิดขึ้นนอกเหนือจากกลุ่มดูแลสุขภาพ เช่นกลุ่มจักสาน กลุ่มงานฝีมือ กลุ่มสันชนากการ
- 12.การจัดตั้งกลุ่มหรือรวมกลุ่มกันขึ้นเพื่อช่วยเหลือกิจกรรมในชุมชน เช่น งานบุญงานกุศล งานเทศกาล งานประเพณีของชุมชน
- 13.เกิดผู้นำอย่างไม่เป็นทางการซึ่งเป็นผู้มีความสามารถในด้านต่างๆ เช่น การละเล่นพื้นบ้าน การประดิษฐ์สิ่งของเครื่องใช้ ที่จะสามารถถ่ายทอดความรู้และเผยแพร่ภูมิปัญญาท้องถิ่นไปสู่ชุมชนได้
- 14.เกิดการกระตุ้นให้เกิดชุมชนมีความเข้มแข็งพึ่งตนเองได้ เมื่อมีชุมชนหนึ่งได้รวมกลุ่มดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ชุมชนอื่นก็สามารถศึกษาเป็นแนวทางเพื่อนำไปดำเนินกิจกรรมในชุมชนของตนต่อไปได้

บทที่ 7

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือในการดูแลสุขภาพตนเองของชุมชนวัดคำเรือง อำเภอนาหมื่น จังหวัดน่าน เพื่อต้องการทราบกระบวนการในการดูแลสุขภาพตนเองของชุมชนวัดคำเรือง(บ้านคำเรือง บ้านดอยงาม บ้านทุ่งรวงทอง)เป็นอย่างไร ภาวะสุขภาพของประชาชนชุมชนวัดคำเรือง(บ้านคำเรือง บ้านดอยงาม บ้านทุ่งรวงทอง)ที่เข้าร่วมกิจกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง เป็นอย่างไร สามารถที่จะพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือในการดูแลสุขภาพตนเองจากชุมชนวัดคำเรือง(บ้านคำเรือง บ้านดอยงาม บ้านทุ่งรวงทอง)เพื่อขยายผลไปใช้หมู่บ้านของตำบลอื่นๆในอำเภอนาหมื่นได้หรือไม่ และภาวะสุขภาพของประชาชนที่ได้รับการขยายผลการดูแลสุขภาพตนเองเป็นอย่างไร กระบวนการวิจัยเป็นลักษณะเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมและรวบรวมข้อมูลจากการสอบถาม สัมภาษณ์ พุดคุยทั้งเป็นทางการและไม่เป็นทางการ จากการร่วมปฏิบัติในพื้นที่ การสังเกตและการจัดเวทีเสวนาประเมินผลและสรุปผลตลอดจนข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงที่มีอยู่ ซึ่งการวิจัยนี้ใช้ระยะเวลา 1 ปี 2 เดือน สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1.กระบวนการดูแลสุขภาพตนเองของชุมชนวัดคำเรือง

กลุ่มดูแลสุขภาพตนเองของชุมชนวัดคำเรืองเริ่มต้นจากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลนาหมื่นได้ให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพในกลุ่มผู้ป่วยเรื้อรังให้แก่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ ซึ่งผู้ป่วยเหล่านี้มีจำนวนมากและต้องมารับการรักษาที่โรงพยาบาลเป็นประจำ ทั้งที่ผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรังเหล่านี้สามารถดูแลสุขภาพตนเอง เจ้าหน้าที่ได้ให้ข้อเสนอแนะผู้ป่วยเหล่านี้รวมกลุ่มกันเพื่อดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพตนเองร่วมกันโดยเน้นเรื่องการส่งเสริมสุขภาพอันได้แก่ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพจิตใจอารมณ์แจ่มใส การพักผ่อน การใช้สมุนไพรและภูมิปัญญาพื้นบ้าน และพฤติกรรมต่างๆที่เป็นผลดีต่อสุขภาพของตน กลุ่มผู้ป่วยเหล่านี้ได้รวมกลุ่มกันทำกิจกรรมดังกล่าวจนกระทั่งได้ประจักษ์แก่ตนเองว่าเป็นผลดีต่อสุขภาพกายและใจของตน จึงได้ชักชวนผู้ใกล้ชิดเช่น คนในครอบครัวญาติ เพื่อนบ้าน ให้เข้ามาร่วมกลุ่มมากขึ้นและมีผู้ที่สนใจที่ได้สังเกตเห็นว่าผู้เข้าร่วมกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นจริงได้เข้ามาร่วมกลุ่มด้วย การดำเนินกิจกรรมกลุ่มจะมีแกนนำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมด้วยตนเองโดยมีเจ้าหน้าที่คอยให้การส่งเสริมและสนับสนุน สมาชิกกลุ่มดูแลสุขภาพชุมชนวัดคำเรืองเป็นคณะศรัทธาวัดคำเรืองได้แก่ บ้านคำเรือง บ้านดอยงามและบ้านทุ่งรวงทอง ดังนั้นการรวมกลุ่มจึงได้นัดหมายกันที่วัดคำเรืองโดยมีเจ้าอาวาสวัดคำเรืองให้การสนับสนุน

และอำนวยความสะดวกด้วยเป็นอย่างดี สมาชิกกลุ่มนัดกันเพื่อดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพร่วมกัน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่เมื่ออยู่ที่บ้านของตนก็สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง กลุ่มดูแลสุขภาพตนเอง ของชุมชนวัดคำเรืองนับได้ว่าเป็นกลุ่มแรกที่มีการดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพและเป็นแบบอย่าง แก่ประชาชนในชุมชนอื่นๆซึ่งกลุ่มวัดคำเรืองมีส่วนร่วมเป็นอย่างมากในการจัดประเพณีแห่งความคิด การดูแลสุขภาพตนเองแก่ชุมชนอื่นๆอีกทั้งได้มีส่วนร่วมในการเป็นแกนนำด้านสุขภาพไปเสนอแนะการดำเนินกิจกรรมกลุ่มและบอกเล่าประสบการณ์อันเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพกาย ใจและสังคมแก่หมู่บ้านอื่นอีกด้วย

2.ภาวะสุขภาพของกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองของกลุ่มวัดคำเรืองและกลุ่มต่างๆ

ก่อนดำเนินกิจกรรมกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองของกลุ่มวัดคำเรืองจะพบว่าส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ได้แก่โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อและกระดูก เช่นเดียวกับกลุ่มอื่นๆที่รวมกลุ่มกันดำเนินกิจกรรมในลักษณะเดียวกันกับกลุ่มดูแลสุขภาพวัดคำเรืองมักมีปัญหาโรคประจำตัว ต้องไปรับการบำบัดรักษาตามโรงพยาบาลและสถานอนามัยเป็นประจำอีกทั้งมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง เช่น ไม่ออกกำลังกาย สูบบุหรี่ ดื่มสุรา รับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ มีจิตใจอารมณ์ไม่แจ่มใส เป็นต้น หลังการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ต่างก็มีความเห็นว่าเป็นผลดีต่อสุขภาพกายและใจของตน สมาชิกกลุ่มบางคนที่มีโรคความดันโลหิตสูง ภาวะความดันโลหิตลดลงและเป็นปกติ บางคนเคยไปพบแพทย์บ่อยครั้งและไปรักษาที่คลินิกทำให้เสียเงินทองและเสียเวลาในการทำงานเมื่อมารวมกลุ่มความถี่ในการไปรับการรักษาก็ลดลง และบางคนไม่จำเป็นต้องไปรักษาอีกเลย บางคนมีอาการปวดตามข้อและกระดูกถึงกับเดินไม่สะดวก ไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้เท่าที่ควรและไม่สามารถไปร่วมกิจกรรมของชุมชนได้ หลังการร่วมกิจกรรมดูแลสุขภาพก็สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ ไปไหนมาไหนได้สะดวก อาการปวดข้อและกระดูกทุเลาลงบางคนหายจากอาการที่เป็นอยู่ บางคนเคยเป็นคนหงุดหงิด โมโหง่ายเมื่อได้มาพูดคุยพบปะกับเพื่อนบ้านในกลุ่ม มีการพูดคุยปรึกษาหารือกัน เล่าประสบการณ์ เล่าสารทุกข์สุกดิบสู่กันฟัง มีการแสดงออกที่จริงใจ เช่นการพ้อนรำ การร้องเพลง ขับขานลำนำขอ คำว จ้อย ต่างๆเหล่านี้ทำให้มีจิตใจอารมณ์เบิกบานสนุกสนานร่าเริงแจ่มใสมีความสุข จนบางคนในกลุ่มรู้สึกว่าการดูแลสุขภาพเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน "ออกกำลังกายทุกเช้า ถ้าวันไหนขาด เหมือนกับขาดอะไรไปบางอย่าง"

ท่านพระครูโสภาสนันทคุณ เจ้าอาวาสวัดคำเรืองซึ่งท่านได้เป็นผู้สนับสนุนและสังเกตกลุ่มดูแลสุขภาพวัดคำเรืองมาโดยตลอดท่านได้สรุปว่า "ผู้สูงอายุบางคนอาจมีความคิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า หรือไม่กล้าแสดงออก แต่เวลาได้มารวมกลุ่ม มาแสดงออก เช่น พ้อน รำ เล่าคำว จ้อย ขอ

ได้พูดคุยกับหลายๆคนทำให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส ลูกๆหลานๆได้เห็นพ่อแม่ ปู่ย่า ตายายสดชื่นแจ่มใสมีความสุขก็พลอยมีความสุขไปด้วย”

จะเห็นได้ว่าก่อนนั้นผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี มีโรคประจำตัวและมีพฤติกรรมสุขภาพไม่ถูกต้อง เมื่อมารวมกลุ่มดูแลสุขภาพจะมีสุขภาพกาย มีอารมณ์และจิตใจดีขึ้น รู้สึกตนเองมีคุณค่าและหันมาเอาใจใส่ต่อสุขภาพของตนมากขึ้นและพึ่งตนเองได้

3.เครือข่ายดูแลสุขภาพตนเองและกระบวนการดูแลสุขภาพของชุมชนเครือข่าย

หลังจากที่กลุ่มดูแลสุขภาพตนเองชุมชนวัดคำเรืองได้ดำเนินกิจกรรมกลุ่มดูแลสุขภาพจนเกิดผลดีและเป็นต้นแบบให้แก่กลุ่มชุมชนอื่น จึงได้มีกลุ่มเครือข่ายดูแลสุขภาพตนเองเกิดขึ้นอีกหลายกลุ่มโดยมีกลุ่มแกนนำวัดคำเรืองไปถ่ายทอดประสบการณ์และแนะนำการดำเนินกิจกรรมกลุ่มในปัจจุบันกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองในอำเภอนาหมื่นมีทุกตำบลได้แก่

กลุ่มดูแลสุขภาพตนเองในตำบลบ่อแก้ว นับเป็นตำบลแรกที่รับเอาแบบอย่างการดำเนินกิจกรรมกลุ่มดูแลสุขภาพมาจากกลุ่มวัดคำเรืองซึ่งแกนนำกลุ่มได้ไปร่วมขยายผล ในตำบลบ่อแก้วเกิดกลุ่มดูแลสุขภาพขึ้นทั้งหมด 3 กลุ่มและครอบคลุมทุกหมู่บ้านในตำบลนี้ กลุ่มแรกคือกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองวัดบ่อแก้วมีทั้งหมด 5 หมู่บ้านได้แก่บ้านไก่อื่อน บ้านบ่อแก้ว บ้านป่าเป้า บ้านตระกล้าและบ้านป่าแพะ กลุ่มจะนัดหมายกันทุกวันจันทร์ที่วัดบ่อแก้ว กลุ่มที่สองคือกลุ่มวัดปงมีสมาชิกกลุ่มจาก 3 หมู่บ้านคือบ้านนาบอน บ้านปงและบ้านป่าคำ โดยรวมกลุ่มกันที่วัดปงทุกวันอังคาร ส่วนกลุ่มที่สามเป็นกลุ่มวัดนาหวายมีคณะศรัทธาวัดนาหวาย 3 หมู่บ้านได้แก่บ้านนาหยาง บ้านนาหวายและบ้านหัวทุ่งนัดรวมกลุ่มกันทุกวันพฤหัสบดีที่วัดนาหวาย

กลุ่มดูแลสุขภาพตนเองตำบลบ่อแก้วทุกกลุ่มได้รับการขยายผลมาจากกลุ่มดูแลสุขภาพชุมชนวัดคำเรือง ทุกกลุ่มจะมีศูนย์รวมกลุ่มอยู่ที่วัดทุกแห่งในตำบลบ่อแก้วและเป็นกลุ่มที่สามารถดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพได้อย่างต่อเนื่องทุกกลุ่ม โดยมีองค์กรและหน่วยงานให้การสนับสนุน โดยเฉพาะพระสงฆ์ประจำวัดนั้นๆ นอกจากมีการนัดหมายของกลุ่มที่วัดตามวันเป็นประจำแล้ว บางกลุ่มยังมีการรวมกลุ่มย่อยเพื่อออกกำลังกายร่วมกันในหมู่บ้านของตนอีกด้วย ทุกกลุ่มจะมีแกนนำที่เข้มแข็งและมีโอกาสได้ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์และร่วมเรียนรู้กับกลุ่มอื่นๆทั้งในอำเภอนาหมื่นและต่างอำเภอบ่อยครั้ง

กลุ่มดูแลสุขภาพตนเองตำบลนาทะนุง ตำบลนาทะนุงเป็นตำบลที่ใหญ่ที่สุดในอำเภอนาหมื่นมีจำนวนหมู่บ้านทั้งหมด 17 หมู่บ้านและเกิดกลุ่มดูแลสุขภาพที่รับการขยายผลมาจากกลุ่มวัดคำเรืองของตำบลบ่อแก้วจำนวนหลายกลุ่มและครอบคลุมหลายหมู่บ้านได้แก่ กลุ่มวัดนาทะนุงซึ่งเป็นกลุ่มที่มีหลายหมู่บ้าน เช่น บ้านนาทะนุง บ้านหัวทุ่ง บ้านหัวฮ้อย บ้านหนองบัว บ้านรายงานวิจัยเรื่องการพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือในการดูแลสุขภาพตนเองของชุมชนวัดคำเรือง อำเภอนาหมื่น จังหวัดน่าน

สันติสุข มารวมกลุ่มกันที่วัดนาทะนงทุกวันพุธ ส่วนกลุ่มอื่นๆได้แก่กลุ่มบ้านหลักหมื่น กลุ่มบ้านค้ำอ้อย กลุ่มบ้านนาทองและกลุ่มบ้านห้วยเลา ซึ่งแต่ละกลุ่มอาจมีหมู่บ้านที่อยู่ใกล้กันพอที่จะมารวมกลุ่มร่วมกันได้และปฏิบัติกิจกรรมดูแลสุขภาพตามนัดหมายเป็นประจำ

กลุ่มดูแลสุขภาพตนเองตำบลนาทะนงนอกจากจะรวมกลุ่มดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวทางที่ได้รับการขยายผลจากชุมชนวัดคำเรืองแล้ว ยังมีการรวมกลุ่มย่อยเพื่อคิดสร้างสรรค์กิจกรรมที่สนใจร่วมกันได้แก่ กลุ่มจักสานซึ่งจะรวมเอาผู้ที่สนใจและมีฝีมือมาจักสานตระกล้า กระจาดใส่ผลไม้ไว้จำหน่ายเพื่อช่วยเหลือกลุ่มและใช้วัสดุที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น นอกจากนี้ยังมีกลุ่มที่รวมตัวกันเพื่อช่วยเหลืองานของชุมชนหรือหน่วยงานที่ต้องการความช่วยเหลือ เช่น มีการแสดง การละเล่นพื้นบ้าน เป็นต้น และยังมีกลุ่มเล่นเปตองซึ่งเป็นกลุ่มที่สามารถรวมตัวกันอย่างเข้มแข็งและมีเกือบทุกหมู่บ้าน แต่ละหมู่บ้านอาจมีกลุ่มเปตองหลายกลุ่มด้วย ซึ่งบางครั้งมีการแข่งขันกันทั้งในระดับตำบลและระดับอำเภอ ทั้งกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองตำบลนาทะนงและตำบลบ่อแก้วมักจะได้รับเชิญให้ไปแสดงและสาธิตการออกกำลังกายต่อชุมชนเมื่อมีงานสำคัญๆของอำเภอนาหมื่นอยู่เสมอ เนื่องจากมีหน่วยงานที่เห็นความสำคัญของกิจกรรมที่กลุ่มได้ดำเนินการมาตลอดและเป็นผลดีต่อสุขภาพ จึงเป็นที่ชื่นชมและได้รับการกล่าวขานถึงอยู่เสมอ

กลุ่มดูแลสุขภาพตนเองตำบลปิงหลวง กลุ่มตำบลปิงหลวงหลังจากได้รับการขยายผลจากชุมชนวัดคำเรืองแล้วก็ได้มารวมกลุ่มกันที่วัดปิงหลวงโดยนัดหมายกันสัปดาห์ละ 2 ครั้งคือวันพุธและวันศุกร์มีสมาชิกกลุ่มได้แก่บ้านปิงหลวง บ้านมะค่างาม บ้านดอนมูลและบ้านดอง กิจกรรมที่ทำร่วมกันเป็นกิจกรรมที่รับขยายผลมาจากชุมชนวัดคำเรือง ได้แก่ การออกกำลังกายด้วยไม้พลอง กายบริหารเบื้องต้น แต่ก็มีกิจกรรมที่อื่นๆ เช่น เล่นละว้าซึ่งเป็นกีฬาพื้นบ้านที่มีมานานและลูกละว้าก็หาได้ง่ายในท้องถิ่น ปัจจุบันกีฬาประเภทนี้มีการฟื้นฟูและอนุรักษ์เป็นกีฬาพื้นบ้านเมื่อมีงานเทศกาลหรืองานบุญของวัด มักมีการแข่งขันเล่นละว้ากันนอกจากนี้แล้วกลุ่มยังนิยมเล่นเปตองเช่นเดียวกับกลุ่มดูแลตนเองตำบลอื่นๆและมีสันทนากการในกลุ่มด้วย

กลุ่มดูแลสุขภาพตนเองตำบลเมืองลี เป็นเครือข่ายของกลุ่มวัดคำเรืองเช่นกันที่ได้รับการขยายผลกิจกรรมดูแลสุขภาพแล้วสามารถดำเนินกิจกรรมด้วยตนเองสัปดาห์ละ 2 วันคือวันอังคารและวันศุกร์โดยใช้สถานที่ที่วัดป่าซางในการรวมกลุ่มมีบ้านป่าซาง บ้านนาม่วงและบ้านนาคาเป็นสมาชิกกลุ่ม กิจกรรมกลุ่มดูแลสุขภาพของตำบลเมืองลีได้แก่ กายบริหารเบื้องต้น ไร่ไม้พลอง เล่นเปตองและสันทนากการ โดยเฉพาะการสันทนากการ ซึ่งในกลุ่มจะมีผู้ที่มีความสามารถในการคำวขอ ได้อย่างไพเราะและสนุกสนานเป็นการแสดงออกถึงภูมิปัญญาด้านศิลปะและวัฒนธรรมพื้นบ้านโดยแท้

กลุ่มดูแลสุขภาพที่ได้รับการขยายผลจากวัดคำเรืองครอบคลุมทุกตำบลของอำเภอนาหมื่นถึงแม้จะไม่ครบทุกชุมชนทั้งหมด แต่นับเป็นการสร้างความตื่นตัวให้แก่ชุมชนต่างๆมากขึ้นที่รายงานวิจัยเรื่องการพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือในการดูแลสุขภาพตนเองของชุมชนวัดคำเรือง อำเภอนาหมื่น จังหวัดน่าน

เริ่มสนใจที่จะให้ชุมชนของตนมีกลุ่มดูแลสุขภาพเช่นเดียวกับชุมชนที่ได้ดำเนินการไปแล้ว ซึ่งในโอกาสต่อไปชุมชนที่รับการขยายผลแล้วจะไปร่วมขยายผลให้กับชุมชนใกล้เคียงที่สนใจต่อไป

4. การพัฒนาและการขยายเครือข่ายการดูแลสุขภาพ

แกนนำของกลุ่มดูแลสุขภาพชุมชนวัดคำเรืองได้ร่วมขยายแนวทางการดูแลสุขภาพตนเองไปสู่ชุมชนอื่นๆ โดยการบอกเล่าประสบการณ์ ให้ทราบถึงผลดีของการดำเนินกลุ่มดูแลสุขภาพที่มีผลต่อสุขภาพของตน ร่วมสาธิตการออกกำลังกายตลอดจนการแลกเปลี่ยนพูดคุยสนทนากันเกี่ยวกับสุขภาพ ปัญหาต่างๆ ที่พบทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งกลุ่มดูแลสุขภาพที่รับการขยายผลแล้ว ก็จะมีแกนนำของกลุ่มเช่นกัน กลุ่มจะมีการนัดหมายกันเป็นประจำเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน บางกลุ่มอาจนัดหมายสัปดาห์ละครั้ง บางกลุ่มอาจนัดกันสัปดาห์ละสองครั้ง ซึ่งกลุ่มที่เกิดขึ้นเรียกว่า กลุ่มดูแลสุขภาพ และได้เกิดกลุ่มย่อยขึ้นอีกโดยสมาชิกกลุ่มได้คิดสร้างสรรค์ขึ้นเอง เช่น กลุ่มจักสาน กลุ่มเล่นเปตอง กลุ่มช่วยเหลือชุมชน เป็นต้น

ก่อนที่จะมีการรวมกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองของแต่ละกลุ่มแต่ละตำบลนั้น ได้เริ่มกลุ่มมาจากกลุ่มผู้ป่วยเรื้อรังซึ่งเป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อแต่สามารถดูแลตนเองได้มารวมกลุ่มกันที่วัดคำเรือง จนกระทั่งเกิดผลดีต่อสุขภาพจึงเริ่มมีผู้สนใจทั้งที่มีโรคประจำตัวและกลุ่มผู้ที่ไม่เจ็บป่วยเข้าร่วมด้วย และต่างก็ชักชวนคนใกล้ชิด คนในครอบครัว เพื่อนบ้านเข้ามารวมกลุ่มมากขึ้น บางรายได้ประจักษ์ว่าผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือมีสภาพร่างกายไม่แข็งแรง เช่น เดินไม่สะดวก ปวดเข่า ปวดกล้ามเนื้อ เมื่อมาร่วมกิจกรรมดูแลสุขภาพทำให้สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ดีขึ้น จึงเป็นแรงกระตุ้นให้มีสมาชิกกลุ่มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ต่อมาได้มีชุมชนอื่นสนใจแนวทางดังกล่าวของชุมชนวัดคำเรือง ซึ่งแกนนำของกลุ่มก็ได้ไปร่วมบอกเล่าแลกเปลี่ยนประสบการณ์และให้คำแนะนำในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มแก่ชุมชนที่สนใจจนกระทั่งขยายไปทุกตำบลของอำเภอนาหมื่น

การรวมกลุ่มดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพตนเองนั้นไม่เพียงเป็นผลดีต่อสุขภาพกายเท่านั้น แต่ยังส่งผลถึงสุขภาพจิตและอารมณ์ด้วยเพราะผู้เข้าร่วมกลุ่มจะรู้สึกสนุกสนาน ร่าเริง คลายเครียดและไม่รู้สึกเหงาเนื่องจากได้พูดคุยกับเพื่อน ได้พูดคุยปรึกษาหารือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทุกคนมาร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจและสามารถทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจและชอบเช่น เล่นกีฬาเปตอง สะบ้า ออกกำลังกายด้วยไม้พลอง นำสมุนไพรพื้นบ้านมาต้มแบ่งกันดื่มกิน ได้แสดงออกด้านการร้องรำขับขานเพลงพื้นบ้านที่ชื่นชอบ ทำให้รู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและรู้สึกตนเองมีคุณค่า ซึ่งองค์กรและหน่วยงานต่างๆ ในพื้นที่ก็ได้เห็นความสำคัญและให้การช่วยเหลือและยกให้เป็นตัวอย่างด้านการดูแลสุขภาพใจใส่สุขภาพตนเอง

5.องค์กรสนับสนุนและมีส่วนเกี่ยวข้อง

การดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพของกลุ่มดูแลสุขภาพที่เกิดขึ้นได้รับการสนับสนุนและช่วยเหลือจากหน่วยงานและองค์กรต่างๆในชุมชนได้แก่

1.เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ทั้งเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลนาหมื่นและเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยทุกแห่งซึ่งเป็นผู้คอยให้คำแนะนำในเรื่องสุขภาพอนามัยแก่สมาชิกกลุ่ม สนับสนุนให้มีการรวมกลุ่มเกิดขึ้นและส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มและแกนนำกลุ่มสามารถดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพด้วยตนเอง

2.พระสงฆ์ ได้เลื้ออำนาจให้ใช้สถานที่บริเวณวัดเป็นสถานที่รวมกลุ่มและดำเนินกิจกรรมของกลุ่มอีกทั้งอำนวยความสะดวกในการใช้อุปกรณ์บางอย่างที่กลุ่มต้องการเช่น เครื่องเสียง ไฟฟ้าและให้ความรู้แก่กลุ่มดูแลสุขภาพในการปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาและวัดบางแห่งยังได้เชื้อเพื่อต้มยาสมุนไพรให้กับผู้มาปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มที่วัดอีกด้วย

3.อาสาสมัครสาธารณสุข ได้ให้บริการช่วยเหลือกลุ่มร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการตรวจวัดความดันโลหิต ชั่งน้ำหนัก แก่สมาชิกกลุ่มและร่วมกิจกรรมกลุ่ม

4.องค์การบริหารส่วนตำบล(อบต.) ได้สนับสนุนอุปกรณ์กีฬาเปตอง ซึ่งได้มอบให้แก่หมู่บ้านต่างๆไว้และสมาชิกกลุ่มในหมู่บ้านสามารถนำเอาลูกเปตองมาเล่นในกลุ่มได้

5.ผู้นำชุมชน ได้มองเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพซึ่งในบางหมู่บ้านได้ทำสนามเปตองให้แก่สมาชิกกลุ่มที่สนใจกีฬาเปตองได้เล่นกีฬานี้ในหมู่บ้านของตน

6.สมาชิกกลุ่ม ซึ่งนอกจากจะให้ความช่วยเหลือกันเองในกลุ่มแล้ว บางคนยังเชื้อเพื่อสถานที่ในลานบ้านของตนให้สมาชิกกลุ่มได้ไปทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น กลุ่มเล่นกีฬาเปตอง กลุ่มจักสาน เป็นต้น

6.การดำเนินกิจกรรมกลุ่มดูแลสุขภาพตนเอง

กิจกรรมที่ดำเนินในกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองจะผสมผสานกิจกรรมหลายรูปแบบเป็นลักษณะองค์รวมกล่าวคือเป็นการดูแลตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ กลุ่มดูแลสุขภาพทุกกลุ่มจะออกกำลังกายด้วยไม้พลองและบริหารร่างกายด้วยท่าต่างๆ เป็นการบริหารร่างกายทุกส่วนตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า ก่อนดำเนินกิจกรรมทุกกลุ่มจะมีการสวดมนต์ไหว้พระ แผ่เมตตาและนั่งสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบและมีสมาธิ พร้อมทั้งจำดำเนินกิจกรรมต่อไป เมื่อมาร่วมกิจกรรมด้วยกันแต่ละคนก็จะเลือกกิจกรรมที่ตนเองสนใจ เช่น เล่นกีฬาเปตอง เล่นสละบ้า หรือจะร้องรำขับขานเพลงที่ตนเองถนัดตามแต่ตนเองชื่นชอบ ไม่ว่าจะเป็น เพลงขอ คำๆ จ้อย ร้องเพลงในอดีตที่รุ่นของตนเคยชื่นชอบ(เพลงมะเก่า)ประกอบกับการเต้นหรือรำในท่วงท่าที่คุ้นเคยมา

รายงานวิจัยเรื่องการพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือในการดูแลสุขภาพตนเองของชุมชนวัดคำเรือง อำเภอนานนัง จังหวัดน่าน

ในอดีต(ราวมะเก่า)ถือเป็นการฟื้นฟูและอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านด้วยและเป็นการส่งเสริมให้ทุกคนแสดงออกถึงความสามารถของตนอย่างเต็มที่ บางกลุ่มจะหาสมุนไพรพื้นบ้านนำมาจากบ้านและนำมาต้มแบ่งปันกันดื่มในกลุ่ม เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะให้ความรู้ข่าวสารในเรื่องต่างๆที่น่าสนใจและเป็นผลดีต่อสุขภาพ อาสาสมัครสาธารณสุขก็มาให้บริการตรวจวัดความดันโลหิตและชั่งน้ำหนัก การมาร่วมกิจกรรมด้วยกันทำให้เกิดความสุข สนุกสนาน คลายเครียด คลายเหงา ได้พูดคุยปรึกษาหารือกันและแลกเปลี่ยนสนทนากัน เมื่อเลิกกิจกรรมกลุ่มแล้วอาจมีการทำงานร่วมกัน เช่น จักสาน ทำสิ่งประดิษฐ์ เพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และให้ความช่วยเหลือกันในกลุ่ม สิ่งเหล่านี้ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าคุณค่า เกิดความภาคภูมิใจว่าตนสามารถช่วยเหลือกันได้และเป็นประโยชน์ต่อสังคมอีกด้วย เมื่ออยู่ที่บ้านของตนบางคนก็อาจกลับไปปฏิบัติต่อบ้านหรือมีกลุ่มเล็กๆทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น บริการทำด้วยการเหยียบไม้ไผ่ เหยียบกะลามะพร้าว รวมกลุ่มกันรำไม้พลอง กายบริหาร ถีบจักรยาน หรือเปิดเพลงเต้นตามจังหวะ และแต่ละบุคคลสามารถดูแลตนเองเพื่อให้มีสุขภาพดี เช่นการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การควบคุมอาหารที่เป็นผลต่อโรคประจำตัว การลดละเลิกดื่มสุราหรือบุหรี่ การทำจิตใจให้ร่าเริง ไม่เครียด เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นการ “สร้างสุขภาพด้วยตนเองโดยไม่ต้องพึ่งหมอ” ทำให้เกิดความตระหนักว่าสุขภาพเป็นเรื่องของบุคคลทุกคนและต้องเริ่มที่ตนเองก่อนดังคำกล่าวว่า “สุขภาพดีต้องร่วมสร้างอย่าปล่อยวางแต่คุณหมอ” หรือ “สุขภาพดีเริ่มที่ตนเอง”

7.ผลของการดำเนินกลุ่มดูแลสุขภาพตนเอง

6.1 ประชาชนเกิดความสนใจและกระตือรือร้นในการดูแลสุขภาพตนเอง เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง

6.2 เห็นผลดีของการออกกำลังกายและกายบริหารที่ทำให้มีสุขภาพดีขึ้น มีผลดีต่อโรคประจำตัวของตนหรืออาการต่างๆที่เคยทุกข์ทรมานก็ทุเลาเบาบางหรือดีขึ้น

6.3 เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่ม สามารถนำเอาสิ่งที่เป็นประโยชน์มาประยุกต์ใช้กับกลุ่มของตนได้

6.4 ทำให้เกิดความรู้สึกตนเองมีคุณค่า มีคุณประโยชน์ต่อตนเอง ต่อสังคม และรู้สึกว่าตนเองไม่แตกต่างไปจากคนอื่น

6.5 ทำให้เกิดการพึ่งพาตนเอง และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

6.6 เกิดความรักสามัคคี ความผูกพัน และความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในกลุ่ม

6.7 ทำให้คลายความวิตกกังวล คลายเครียด คลายความทุกข์โศก คลายเหงา

6.8 สามารถปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกในกลุ่ม ปัญหาบางอย่างสามารถคลี่คลายไปได้เมื่อได้มาพูดคุยกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

รายงานวิจัยเรื่องการพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือในการดูแลสุขภาพตนเองของชุมชนวัดคำเรือง อำเภอนานนิง จังหวัดน่าน

6.9 การรวมกลุ่มทำให้กล้าแสดงออกและแสดงความสามารถของตนให้เพื่อนในกลุ่มหรือกลุ่มอื่นๆได้ประจักษ์ในความสามารถของตน

6.10 เกิดแบบอย่างที่ดีในด้านการดูแลสุขภาพทำให้ "เอาอย่างกัน" ในด้านการดูแลสุขภาพจนเกิดกลุ่มดูแลสุขภาพมากขึ้น

8.ความยั่งยืนและความต่อเนื่องของการดูแลสุขภาพตนเอง

การดำเนินกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองในอำเภอนาหมื่นเริ่มจากกลุ่มเพียงหนึ่งกลุ่มมี 3 หมู่บ้านที่เป็นคณะศรัทธาวัดคำเรืองมารวมกลุ่มกันที่วัดคำเรืองตามคำแนะนำและส่งเสริมจากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลนาหมื่น เมื่อกลุ่มสามารถดำเนินกิจกรรมกลุ่มได้ด้วยตนเองและมีแกนนำที่เข้มแข็ง ประกอบกับสมาชิกกลุ่มทุกคนเห็นประโยชน์และประจักษ์ด้วยตนเองว่าสุขภาพของตนดีขึ้น จึงทำให้มีสมาชิกกลุ่มเพิ่มมากขึ้นและกลุ่มมีความเข้มแข็งพอที่จะดำเนินต่อไปเรื่อยๆและเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ชุมชนหรือหมู่บ้านอื่นๆที่ได้ดำเนินรูปแบบลักษณะเดียวกับกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองของชุมชนวัดคำเรือง ปัจจุบันได้ขยายเครือข่ายกว้างขวางออกไปจนครอบคลุมทุกตำบลและคาดว่าจะมีการขยายเครือข่ายออกไปให้ครอบคลุมทุกหมู่บ้าน ทั้งนี้ได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานและองค์กรท้องถิ่นที่เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพได้เริ่มยื่นมือมาให้การสนับสนุนและมีการสานต่อเครือข่ายให้กว้างขึ้น ซึ่งทุกกลุ่มที่ได้ดำเนินอยู่ต่างก็พยายามที่จะทำให้กลุ่มของตนมีความเข้มแข็งและยั่งยืนต่อไปโดยมีการดำเนินกิจกรรมต่างๆอย่างต่อเนื่อง เพราะต่างเริ่มเห็นถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเองซึ่งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมักจะย้ำอยู่เสมอว่า "ไม่มีใครที่จะดูแลสุขภาพของตนได้ดีเท่าตนเอง" ดังนั้นสุขภาพจะดีต้องเริ่มที่ตนเอง ทุกกลุ่มจึงเริ่มตระหนักว่าการที่กลุ่มจะมีความเข้มแข็งและยั่งยืนหรือไม่ขึ้นอยู่กับกลุ่มและสมาชิกทุกคน เจ้าหน้าที่และองค์กรต่างๆเป็นเพียงผู้ให้การสนับสนุนเท่านั้น

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1.กลุ่มดูแลสุขภาพเริ่มต้นมาจากกลุ่มคนที่มีการเจ็บป่วยหรือมีโรคประจำตัว ถึงแม้การวิจัยนี้จะไม่ได้มุ่งเน้นกลุ่มดังกล่าวโดยเฉพาะแต่จะให้ความสำคัญกับทุกกลุ่ม ทุกเพศและทุกวัยที่ให้ความสนใจกิจกรรมดูแลสุขภาพ ซึ่งพบว่ามียุคที่ไม่มีโรคประจำตัวหรือผู้ที่ไม่มีอาการเจ็บป่วยใดๆเข้ามาร่วมมากพอสมควร กิจกรรมที่ควรส่งเสริมและสนับสนุนจึงควรเป็นกิจกรรมที่ทั้งกลุ่มผู้ที่มีอาการเจ็บป่วยหรือมีโรคประจำตัวและกลุ่มสนใจที่ไม่มีโรคประจำตัวสามารถดำเนินกิจกรรมร่วมกันได้และให้เป็นความสมัครใจของแต่ละคนว่าตนเองชอบหรือสนใจกิจกรรมอะไร เช่น บางคน

ชอบเล่นเปตองเพราะได้เรียนรู้กติกาใหม่ของกีฬาประเภทนี้ บางคนนิยมเล่นสลับเพราะเป็นกีฬาพื้นบ้านที่ตนคุ้นเคยมาแต่ไหนแต่ไร บางคนชอบร้องขับขานเพลงและรำวงในขณะที่บางคนชอบที่จะนั่งคุยสนทนากับเพื่อนในกลุ่มที่รู้จัก เป็นต้น ดังนั้นกิจกรรมควรมีหลากหลายให้ทุกคนได้เลือกทำหรือทำร่วมกัน

2. กิจกรรมในการวิจัยนี้เน้นเรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง ควรส่งเสริมหรือสนับสนุนให้กลุ่มมีความคิดสร้างสรรค์ในการดำเนินกิจกรรมใหม่ๆ อยู่เสมอ นอกเหนือจากกิจกรรมที่ได้รับการแนะนำจากกลุ่มหลักหรือจากเจ้าหน้าที่ที่ให้การสนับสนุน ซึ่งกิจกรรมนั้นอาจดำเนินในกลุ่มย่อยก็ได้ เช่น มีการรวมกลุ่มเล่นกีฬาเปตองในหมู่บ้านของตน รวมกลุ่มผู้มีฝีมือในการจักสาน รวมกลุ่มผู้ชอบการแสดงขับร้องฟ้อนรำเพื่อช่วยงานแสดงของหมู่บ้าน เป็นต้น

3. กลุ่มดูแลสุขภาพตนเองได้รับการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในด้านการให้บริการตรวจวัดความดันโลหิตและชั่งน้ำหนักตัวของสมาชิกกลุ่มเพื่อดูแลภาวะสุขภาพ ควรสนับสนุนให้องค์กรชุมชน เช่น อาสาสมัครสาธารณสุข ที่สามารถดูแลให้บริการด้านสุขภาพเข้ามามีส่วนร่วมด้วย

4. การวิจัยนี้องค์กรที่ให้การสนับสนุนมากที่สุดได้แก่ พระสงฆ์ประจำวัดที่กลุ่มไปใช้สถานที่ในการนัดรวมกลุ่ม ควรสนับสนุนให้องค์กรอื่นๆ เช่น องค์กรบริหารส่วนตำบล ผู้นำชุมชน เข้ามามีส่วนร่วมหรือให้การสนับสนุนให้มากขึ้น

5. สังเกตพบว่าการวิจัยนี้ กลุ่มที่เข้ามามีส่วนร่วมกลุ่มดูแลสุขภาพ ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุและเป็นเพศหญิง ดังนั้นควรหาแนวทางให้กลุ่มอื่นๆ และเพศชายมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพมากขึ้น

6. ควรสนับสนุนให้กลุ่มสามารถดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพได้ด้วยตนเองและพึ่งตนเอง โดยสร้างแกนนำกลุ่มที่เข้มแข็งเพื่อสามารถเป็นแกนนำกลุ่มได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. หน่วยงานและองค์กรท้องถิ่นต่างๆ ต้องปรับเปลี่ยนทัศนคติที่เกี่ยวข้องกับด้านสุขภาพว่าไม่ใช่เฉพาะหน่วยงานหรือบุคลากรด้านสุขภาพเท่านั้นที่ควรยื่นมือมาให้การสนับสนุนส่งเสริมด้านสุขภาพ แต่ทุกหน่วยงานและทุกองค์กรต้องมีส่วนร่วมในการสนับสนุนและส่งเสริมให้คนในชุมชนของตนมีสุขภาพที่ดีได้

2. บุคลากรของรัฐและองค์กรที่เกี่ยวข้องต้องให้โอกาสแก่ชุมชนในการเรียนรู้ที่จะพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นโดยไม่หวังพึ่งบุคลากรของรัฐหรือองค์กรมาเป็นผู้ดำเนินการ แต่ให้โอกาสแก่ชุมชนในการร่วมกันคิด ร่วมกันทำ ร่วมกันตัดสินใจ อย่างสร้างสรรค์ และสามารถ

ดำเนินกิจกรรมต่างๆได้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน โดยมีบุคลากรของรัฐและองค์กรต่างๆ เป็นผู้ให้การสนับสนุน

3. สนับสนุนให้กลุ่มหรือชุมชนที่มีความเข้มแข็งและสามารถเป็นแบบอย่างได้ มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือกลุ่มหรือชุมชนอื่นที่มีความต้องการที่จะดำเนินกลุ่มดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะบุคคลที่เป็นแกนนำของกลุ่มหรือผู้ที่มีลักษณะเด่นในด้านต่างๆ เป็นการสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกภาคภูมิใจที่ตนมีส่วนร่วมและสามารถให้ความช่วยเหลือหรือเป็นประโยชน์ต่อชุมชน

4. สนับสนุนให้มีการดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพในรูปแบบอื่นๆที่ตรงกับความสนใจและเหมาะสมเฉพาะกลุ่ม

บรรณานุกรม

1. ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. การดูแลสุขภาพตนเอง พรหมแดนความรู้. ยุทธศาสตร์เพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง. ศูนย์ศึกษานโยบายสาธารณสุข คณะสังคมศาสตร์ และคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533.
2. Levin, L.S.(1981) Self-care in health : potentials and pitfalls. World Health Forum 2 (2): 177-184. อ้างใน : ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. การดูแลสุขภาพตนเอง พรหมแดนความรู้. ยุทธศาสตร์เพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง. ศูนย์ศึกษานโยบายสาธารณสุข คณะสังคมศาสตร์ และคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533.
3. Levin, L.S.(1976) The Lay person as the primary care practitioner. Public Health Report 91:206 อ้างใน: ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. การดูแลสุขภาพตนเอง พรหมแดนความรู้. ยุทธศาสตร์เพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง. ศูนย์ศึกษานโยบายสาธารณสุข คณะสังคมศาสตร์ และคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533.
4. Barofsky, I. (178) Compliance, adherence and the therapeutic alliance : steps in the development of self-care. Social Science & Medicine 12 : 365-376. อ้างใน : ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. การดูแลสุขภาพตนเอง พรหมแดนความรู้. ยุทธศาสตร์เพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง. ศูนย์ศึกษานโยบายสาธารณสุข คณะสังคมศาสตร์ และคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533.
5. สมจิต หนูเจริญกุล. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการดูแลตนเอง. ใน: การดูแลตนเอง: ศาสตร์และศิลป์ทางการแพทย์พยาบาล. สมจิต หนูเจริญกุล: บรรณาธิการ ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด วี.เจ.พรินต์ติ้ง, 2540; 1-16.
6. ดรุณี ชุนหวัด. การส่งเสริมการดูแลตนเองโดยใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเอง. ใน: การดูแลตนเอง: ศาสตร์และศิลป์ทางการแพทย์พยาบาล. สมจิต หนูเจริญกุล: บรรณาธิการ ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด วี.เจ.พรินต์ติ้ง, 2540; 267-289
7. กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข. สุขบัญญัติแห่งชาติ. พิมพ์ครั้งที่ 2 นนทบุรี: โรงพิมพ์กองสุศึกษากระทรวงสาธารณสุข, 2541: 7-12.
8. สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. คู่มือปฏิบัติงานสาธารณสุขมูลฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2528.
9. โรงพยาบาลนาหมื่น. สรุปรายงานบัญชี 1-7 งวดเดือนมีนาคม 2544. (สำเนาเอกสาร)

- 10.สำนักงานสาธารณสุขอำเภอหนองหิน. สรุปรายงานบัญชี 1-7 งดเดือนมีนาคม 2544(สำเนาเอกสาร).
- 11.สำนักงานสาธารณสุขอำเภอหนองหิน. เอกสารประกอบการบรรยายสรุปการพัฒนาสาธารณสุขอำเภอหนองหิน จังหวัดน่าน, 2544.(สำเนาเอกสาร)
- 12.สำนักงานสาธารณสุขอำเภอหนองหิน. สรุปรายงานการอบรมการสร้างพลังเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนอำเภอหนองหิน. 2544.(สำเนาเอกสาร)
- 13.โรงพยาบาลหนองหิน. บันทึกการวัดความดันโลหิตกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองชุมชนวัดคำเรืองระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2543-พฤษภาคม 2544.(บันทึก)
- 14.เอกสารกีฬาอนามัย(แบบออกกำลังกายสมาคมกีฬาเวชศาสตร์ไทย)(สำเนาเอกสาร)
15. บทความพิเศษ กองบรรณาธิการ. "ปัญญา(73ปี): จากร่างกายที่ผุ่กร่อน พลิกสู่ความแข็งแรงด้วยภูมิปัญญาแบบชาวบ้าน" หมอชาวบ้าน. ปีที่ 20, ฉบับที่ 235 พฤศจิกายน 2541: 5-9
- 16.โรงพยาบาลหนองหิน. บันทึกข้อมูลโครงการบัตรสุขภาพ.

ภาคผนวก 1

ภาพกิจกรรมกลุ่มดูแลสุขภาพ



ชั่งน้ำหนักทุกครั้งที่มารวมกลุ่ม



เผื่อระวังภาวะโรคความดันโลหิตสูง



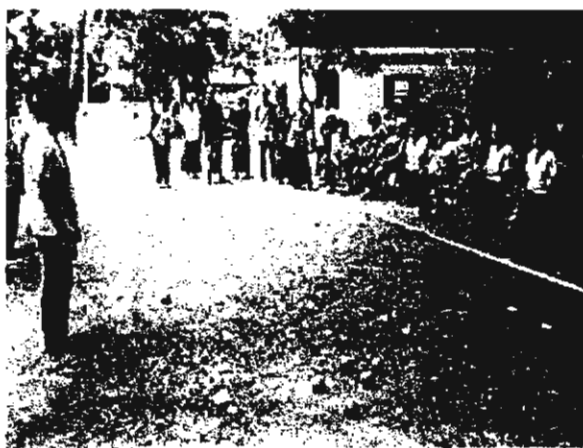
สวดมนต์ ไหว้พระก่อนเริ่มกิจกรรมกลุ่ม



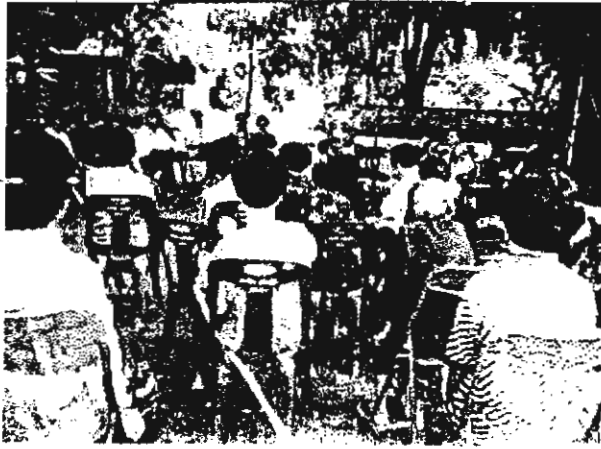
พระสงฆ์สอนการปฏิบัติธรรมและการนั่งสมาธิ



"เล่นเตะบ่า" กีฬาพื้นบ้าน เด็กสมัยนี้เล่นไม่เป็น



"เปตอง" กีฬายอดนิยมของทุกกลุ่ม



แกนนำกลุ่มวัดคำเรืองบอกเล่าประสบการณ์



สาธิตการกายบริหารพร้อมกับฝึกปฏิบัติไปด้วย



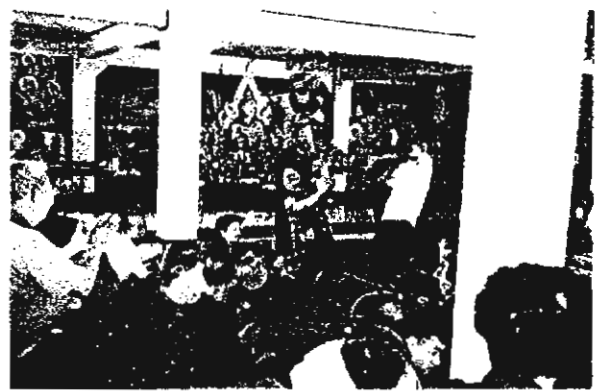
ออกกำลังกาย"รำไม้พลอง" ตามตำรับป้าบุญมี



ความสนุกสนานที่ได้รับจาก "ร้องรำทำเพลง"



ข้าขนลำน้า "ขอล่องน่าน"โดยลุงเร้งบ้านทุ่งรวงทอง



"ฟ้อนเงี้ยว"ที่หาดูได้ไม่ถ่ายนักในปัจจุบัน



ประชุมเตรียมความพร้อมชุมชน



ให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง



แนะนำประโยชน์ของสมุนไพรพื้นบ้าน



"ยาหม้อ ยาเมือง" ยารักษาโรคสมัยก่อน



ฝึกปฏิบัติการทวดแบบแผนไทย



ผลัดเปลี่ยนทวดให้ซึ่งกันและกัน



"รางวัลมะเก่า" กลุ่มดูแลสุขภาพบ้านหลักหมื่น



ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เวทีเสวนากลุ่มรักษาสภาพ



ตั้งใจฟัง "จ้อย" อย่างขบขัน



"สุรวัญ" พิธีที่ทำให้รู้สึกมีความสุขสบายใจ



รายงานโครงการวิจัยระยะที่ 1



เวทีเสวนากลุ่ม"ถอดบทเรียน"โครงการวิจัย

ภาคผนวก 2
วรรณกรรมและภูมิปัญญาชาวบ้าน
ในการดูแลสุขภาพ

จำไม้กระบองตำรับป่าบุญมี

ป่าบุญมี เครือรัตน์ แห่งอำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ย้อนไปเมื่อ 11 ปี ตอนอายุ 62 ปี คุณป้าเล่าว่า “เดิมทีตอนนั้นเดินหลังอเพราะปวดหลัง สะโพกบิดไปซีกหนึ่ง เดินไปไหนมาไหน ที่มันปวดเสียวจากหลังกัน จะเสียวมากไปจนถึงปลายเท้า อาการหนักขึ้นเรื่อยๆ ตอนหลัง อย่างนอนดูโทรทัศน์ลุกขึ้นไม่ได้ หรือตื่นนอนเช้า สามีฉันก็ต้องช่วยดึงขึ้น มันแข็งไปหมด ขยับตัวที่ปวดไปหมด จะพลิกตัวที่ต้องค่อยๆ ขยับ เจ็บไปหมด จนทนไม่ไหว ไปหาหมอเอกซเรย์ที่โรงพยาบาล หมอก็ให้ยามากิน แล้วต่อมามีน้ำมันก็เริ่มดี ยกไม่ขึ้น ขางอแข็งจนเดินแทบไม่ไหว จะขึ้นบันไดแต่ละชั้นยังต้องใช้มือจับราวยกขึ้นทีละข้าง ยกแค่นี้ยังยกไม่ไหวเลย ชามันแข็ง หมอบอกว่ากระดูกเสื่อม ทำให้ฉันปวดหลัง หมอก็สอนให้ก้ม ให้ยืน ทำอย่างไรก็ไม่หายสักที จนกระทั่งปวดหลังจนทนไม่ไหวแล้ว หมอจึงตัดเส้นเหล็กให้ใส่ แรกๆ ก็ดี แต่หลังๆ มันไม่หายปวดแล้ว ไอ้เส้นตัวนี้นะ หมอบอกว่า ถ้าอย่างนั้นเอาไหม่ ตัดเส้นเหล็กใหม่อีกตัว เอาคนละแบบ ฉันใส่ไหม่ๆ รู้สึกดี แต่พอไปๆ ก็ไม่หาย ไม่รู้จะทำอย่างไรทำงานก็ไม่ได้ ทำลูกประคบเอง ไข้โบสั้มปอย โบมะขาม ไพล หัวหอม มะกรูด การบูรและอื่นๆ มาตำให้เข้ากันหอมัดแล้วเอามานึ่ง นึ่งจนหม้อทะลุไป 3 ใบ ทั้งขวดทั้งประคบเป็นปีๆ ก็ไม่หาย ตอนนั้นรักษามาได้หลายปีแล้ว ไม่เห็นดีขึ้นเลย คิดว่าเราคงหมดหวังแล้ว คงไม่มีทางหายหรอก เลยถามหมอมว่า ฉันทำอะไรไม่มีวันหายมั้ง หมอก็บอกว่า แหม! เขาเป็นกันมากกว่านี้อีก มะรุมมะแรงก็ไม่ได้เป็น ป้ายังจะเป็นทุกซีก หมอเขาพูดเล่น ปลอบใจฉันนะ”

“ลูกชายเคยพามารักษาที่กรุงเทพฯ หมอเขาสนิทสนมกับฉันกับลูกชายฉัน แกก็นะนำว่าอย่าผ่าตัดเด็ดขาด เพราะป้าอายุมากแล้ว ไม่คุ้มที่จะเสี่ยงขนาดนั้น” ไม่ว่าหมอนะนำอย่างไรคุณป้าก็ยอมหมดแล้ว แต่อาการปวดหลังของคุณป้าก็บรรเทาไปได้บ้างเพียงแค่ช่วงแรกๆ ยิ่งนานวันก็ยิ่งปวดมากขึ้น จากคนที่เคยทำโน่นทำนี่ได้ไม่เคยหยุดนิ่ง กลับกลายเป็นคนที่ต้องอยู่ไปวันๆ จนคุณป้าปลงกับตัวเอง และแล้วกระทั่งวันหนึ่ง ที่ทำให้ชีวิตของป่าบุญมีกลับพลิกผัน “พอดีมีคนมาทำไฟแกวบ้าน เขาเอาลื้อที่ม้วนสายไฟ ลื้อใหญ่ๆ ที่กลิ้งได้นะ 2 อันมาฝากไว้ที่บ้าน ฝากไว้สัปดาห์ก็แล้ว สองสัปดาห์ก็แล้วไม่เห็นมาเอาไปสักที ฉันก็เลยลองเอาเข้าข้างหนึ่งไป พาดอยู่ที่ลื้อแล้วจับขาเขย่าๆ ดู แรกๆ ก็ยกต่ำๆ เขย่าวันละน้อยๆ จนนับได้ข้างละ 99 ครั้ง เขย่าอยู่ได้ 2 เดือน เขาก็ยังไม่มาเอา ฉันก็เลยเขย่าทุกวัน เอ๊ะ! รู้สึกว่ามันค่อยยังชั่วขึ้นนะ จากที่ก้าวขึ้นบันไดยังไม่ไหวกระทั่งยกขาได้”

นับเป็นเรื่องยากสำหรับคนที่อายุ 68 ปี(ตอนนั้น)อย่างคุณป่าบุญมี ที่จะให้มาคิดถึงเรื่องการออกกำลังกาย แต่เหตุการณ์ครั้งนี้นักกลับเป็นสิ่งที่ช่วยจุดประกายความคิดของคุณป้า ด้วยความหวังว่าอาจจะช่วยให้อะไรดีขึ้นบ้าง อย่างน้อยก็ดีกว่าอยู่เฉยๆ “เมื่อก่อนฉันก็ไม่เคยเชื่อหรอกเวลาที่ใครมาบอกให้เราออกกำลังกาย เพราะคิดว่าเราก็ทำงานบ้านออกแรงอยู่ทุกวัน น่าจะเกิน

พอเสียด้วยซ้ำไป มีวันหนึ่งครูโทรทัศน์ เห็นตาแป๊ะแกถือไม้ กิ่งไม้ธรรมดาหนึ่งแฉะ ถือแล้วก็กางแขน เดินตามยอดหญ้า ก็เออ! ทำจะดีนะ ฉันเห็นแว็บเดียวนั้นแหละ เลยลองมาคิดทำดูบ้าง มาคิดทีละ ทำง่าย ๆ ที่แรกฉันเอาไม้ดูบ้านอันที่ไม่ใช้แล้วมาทำ ตอนหลังไปเยี่ยมญาติที่ต่างจังหวัดก็เอาติดตัวตลอด แล้วก็ไปลืมทิ้งไว้ พอได้เห็นท่อประปาที่บ้านก็เลยว้าวเอ๊ะ! อันนี้ก็ดีเลยมาใช้ท่อ พิวี่แทน อย่างไม้ไผ่ก็มาตัดทำได้ แต่ตอนนี้ใช้ไม้หนาด แล้วทำก็ค่อยๆคิดทีละทำ เริ่มจากทำที่ทำได้ง่าย ๆ ก่อน ทำแล้วรู้สึกดีก็ทำ กว่าจะได้ 10 ทำก็นานเหมือนกัน หลายเดือนกว่าจะว่าทำนี้ดี พอทำๆไป เอาทำนี้ก็ดี เลยลองทำดู ทำนี้รู้สึกเล่น(กล้ามเนื้อเส้นเอ็น-ผู้สัมภาษณ์) ไปไหนก็คิดเอาคือเดี๋ยวนี้ฉันไปได้ทุกที่ที่"ทำ" หลายๆท่านคงสงสัยว่าทำไมต้องใช้ไม้ เรื่องนี้คุณป้าได้ให้ความกระจ่างว่า

" การใช้ไม้ทำให้รู้ว่าทำไหนเส้นมันจะยึดไปได้แค่ไหน เพราะว่าคนอายุมากแล้ว ถ้าไม่ใช้ไม้จะไม่มีความ และถ้าทำเกินไปควบคุมไม่ได้ สำหรับคนหนุ่มสาวไม่ต้องใช้ไม้ควบคุมก็ได้ ทำเลยเกินไปก็ไม่เป็นไร เพราะร่างกายแข็งแรง ความคิดฉันนะ" เมื่อคิดทำได้คุณป้าก็ขยันฝึกทุกวันจนคล่อง นับในใจทำละ 99 ครั้ง คิดค้นได้ 10 ทำ อาจสงสัยว่าทำไมทำบริหารของคุณป้าต้องเป็น 99 ครั้งตลอด ตรงนี้เป็นเคล็ดของคุณป้าว่าเลข 99 เป็นเลขที่ดี แล้วการนับได้ 99 ครั้งพอดีพอดีนั้นแสดงว่าเรามีสมาธิในการนับ ถ้าขาดหรือเกินจะทำให้เรารู้ได้เลยว่าเราสมาธิไม่ดี และที่สำคัญเมื่อบริหารแต่ละ ทำ ทำละ 99 ครั้ง รวมเวลาแล้วประมาณครึ่งชั่วโมงพอดี ถือว่าเป็นความพอดีในการบริหารร่างกายและไม่เสียเวลามากมายจนเกินไปด้วย หลังจากบริหารอาการปวดของป้าก็ดีขึ้นเรื่อยๆ ทำให้ป้ายังขยันบริหาร กระทั่งอาการปวดหลัง ปวดขาของป้าค่อยๆหายไป จนทำให้หลายคนแปลกใจว่าป้าไปทำอะไรมา! คุณมุสดี สระทอง หลานสาวคุณป้า ซึ่งเป็นพยาบาล ได้เห็นผลดีจากคุณป้าก็เลยนำมาใช้กับคนไข้โดยเชิญคุณป้ามาเป็นวิทยากร ซึ่งก็ได้ผลดี "การบริหารด้วยไม้กระบอกของคุณป้าบุญมี จะเข้าหลักการเลยว่า ถ้าบริหารร่างกายจะต้องเคลื่อนไหว ถ้าบริหารจิตใจต้องหยุดนิ่ง เลยทำให้ได้ทั้งด้านร่างกายและจิตใจด้วยการนับ ต้องนับนะจะได้จิต คือจิตมันนิ่งไม่วอกแวก"

ตั้งแต่คุณป้าบุญมีปวดหลังและเริ่มรุนแรงนั้น เริ่มเป็นตั้งแต่คุณป้าอายุ 62 ปี เริ่มมาคิดทำบริหารด้วยไม้กระบอกตอนอายุ 68 ปี กระทั่งวันนี้คุณป้าอายุ 73 ปีแล้ว และผลพลอยได้นอกจากหายปวดเพราะกระดูกเสื่อมแล้ว คุณป้ายังได้บริหารสายตาไปด้วยอย่างไม่ต้องใจว่าจะเป็นผลดีขนาดนี้ " เมื่อก่อนรู้สึกวุ่นวายฉันเนี่ย เวลาเฝ้าตามฝาผนัง จะเป็นเหมือนโยเยมุ่มมสน้ำตาล เป็นโยเย เป็นดวงๆ พอมาบริหารทำกางแขนฉันก็มองปลายไม้ไปด้วย แปลกดี เดี่ยวนี้หายไปแล้ว มองเห็นอะไรชัดเจน สบายตา"

สิ่งที่ป้าบุญมีทำนี้ถือเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านที่น่าสนใจยิ่ง เป็นตัวอย่างของการรักษาความเจ็บป่วยด้วยการพึ่งพาตนเอง เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณป้าถือเป็นความเสื่อมของร่างกายที่

ต้องเกิดขึ้นกับทุกคน แต่คุณป้าได้พิสูจน์ให้เห็นว่า ถ้าเราได้รับความเสื่อมโดยไม่ทำอะไร ความเสื่อมก็ลุกลามขยายตัวมากขึ้น

สิ่งหนึ่งที่คุณป้าย้ำก็คือ “เวลาเราบริหาร เราต้องจับความรู้สึกว่า ทำนี้ทำแล้ว ตัวเรารู้สึกดีขึ้นหรือรู้สึกแย่ลง บางครั้งยังทำให้เราคิดค้นทำต่างๆจากตัวเราเองได้ด้วย”

การบริหารแบบใช้ไม้กระบองมีหลักคือ หลังต้องตรง ทำให้ไม่เป็นอันตรายต่อกระดูกและทรงตัวได้ดี บริหารได้ทุกส่วนของร่างกาย ทำแล้วจะรู้สึกได้เลยว่าสบายตัว ทำที่ท่ากายเหมาะกับคนสูงอายุ และคนทั่วไป ที่มีกบอกว่าไม่มีที่จะออกกำลังกายหรือไม่มีเวลา

ที่มา: บทความพิเศษ กองบรรณาธิการ. “ป้าบุญมี(73ปี): จากร่างกายที่ผุกระชอน พลิกสู่ความแข็งแรงด้วยภูมิปัญญาแบบชาวบ้าน” หมอชาวบ้าน. ปีที่ 20, ฉบับที่ 235 พฤศจิกายน 2541: 5-9

๑๐ ทำการบริหารร่างกาย ด้วยท่อนไม้แบบบ้านบุญมี

100

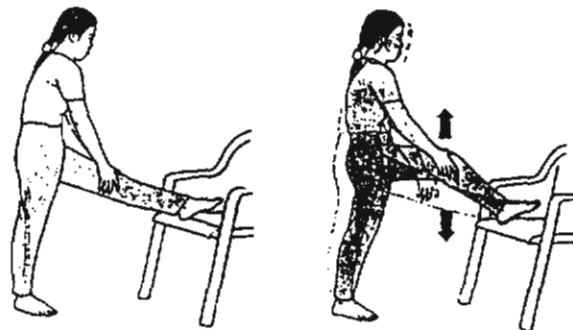
สร้างสรรค์ด้วยตนเองโดย ป้าบุญมี เครือรัตน์

ขนาดและความยาวของไม้ที่ใช้ประกอบการบริหารร่างกายจะแตกต่างกันตามสรีระช่วงมือและแขนของแต่ละบุคคล โดยวัดจากท่าทางแขนมือเป็นหลัก (ดูภาพตัวอย่าง)
ปัจจุบัน ทุกท่าคุณป้าบุญมีทำโดยนับ ๑ ถึง ๙๙ ครั้ง (รอบ) ทุกท่าที่ทำกล่าวถูกต้อง ดังต่อไปนี้ ท้ายสบาย ๆ เคลื่อนไหวให้นานพอต่อเนื่องเป็นธรรมชาติ

สั่นก่อนออกกำลังกายด้วยไม้

๑

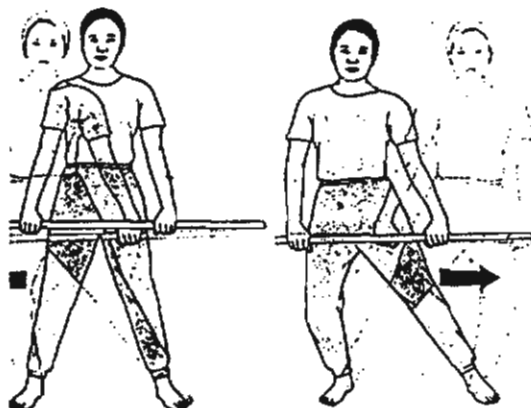
ก้าวข้างใดข้างหนึ่งพาดเก้าอี้หรือโต๊ะหรือสิ่งที่ยึดรับน้ำหนักได้ สูงหรือ
ความสามารถของแต่ละบุคคล หลังตรง ใช้มือทั้ง ๒ จับเข้าและ
มลง ๆ และทำสลับอีกข้างเช่นเดียวกัน



การร่วมกับการใช้ไม้

จับไม้โยกตัว

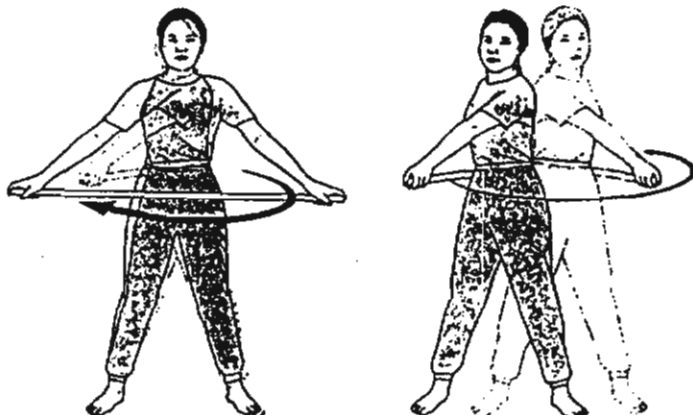
ยืนตรง แยกขา หน้าตรง มือทั้ง ๒ จับไม้ระดับข้างลำตัว โยกตัว
ลง ย่อเข่าด้านที่โยกตัว โยกไปขวาโยกไปซ้าย นับเป็น ๑ รอบ



๒

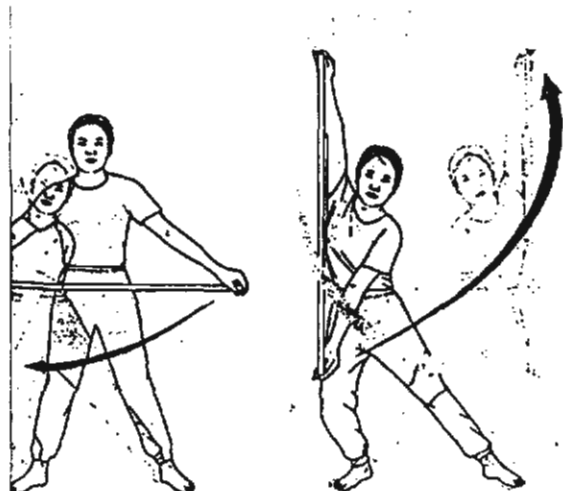
จับไม้หมุนเอว

ยืนตรง แยกขา หน้าตรง มือทั้ง ๒ จับปลายไม้ เหยียดมือไปทาง
ด้านข้างจนสุด และหมุนกลับมาอีกด้านจนสุด เหยียดไปขวาเหยียดไปซ้าย
นับเป็น ๑ รอบ



จับไม้เหวี่ยงข้าง

ยืนตรง แยกขา หน้าตรง มือทั้ง ๒ จับปลายไม้ เหยียดมือยกขึ้น
จนสุดแขน ย่อเข่าด้านที่เหวี่ยง เหยียดไปขวาเหยียดไปซ้าย นับเป็น



๓

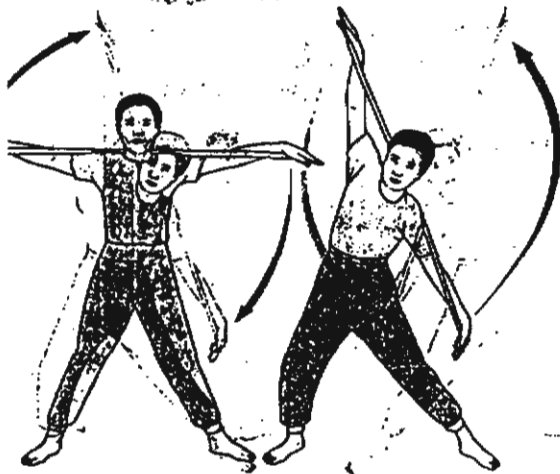
จับไม้พายเรือ

ยืนตรง แยกขา หน้าตรง มือทั้ง ๒ จับปลายไม้ ตั้งไม้ขึ้นด้าน
ข้าง พายข้างใดให้เอามือด้านนั้นถือปลายไม้ด้านล่าง เหยียดมือไปด้านหลัง
จนสุด นับเป็น ๑ รอบ คล้ายการพายเรือ ทำสลับแขนกับอีกด้าน



๕ หาดป่าแกะเข่า

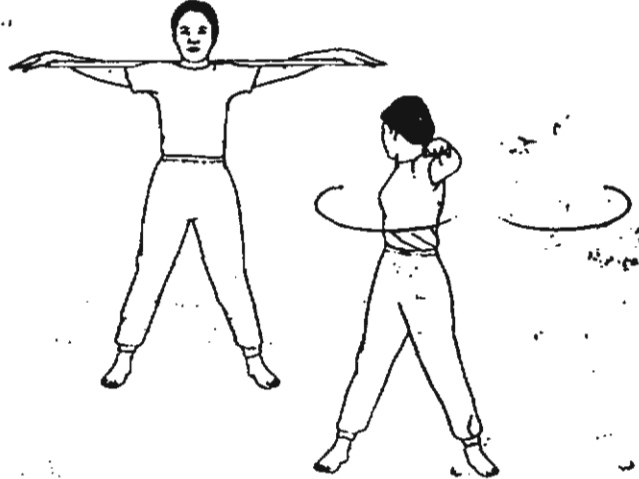
๕ ขันตรง แยกขา ไม้หาดป่า มือหาดที่ปลายไม้ทั้ง ๒ ข้าง เอียงตัว
งัด ให้ขาข้างในตรง อีกข้างให้ย่อเพา สลับทำอีกข้าง นับเป็น ๑ รอบ
หนักเป็น ๑ รอบ



๖

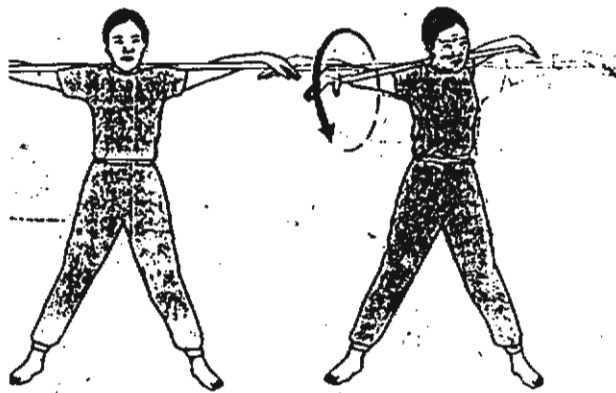
หาดป่าหมุนเอว

๖ ขันตรง แยกขา ไม้หาดป่า มือหาดที่ปลายไม้ทั้ง ๒ ข้าง หมุนตัวไป
มาข้างให้สุดและหมุนกลับไปอีกข้างจนสุด ตามองไปตามปลายไม้ที่หมุน
นับเป็น ๑ รอบ



๗ กรรเชียงเนินหน้า

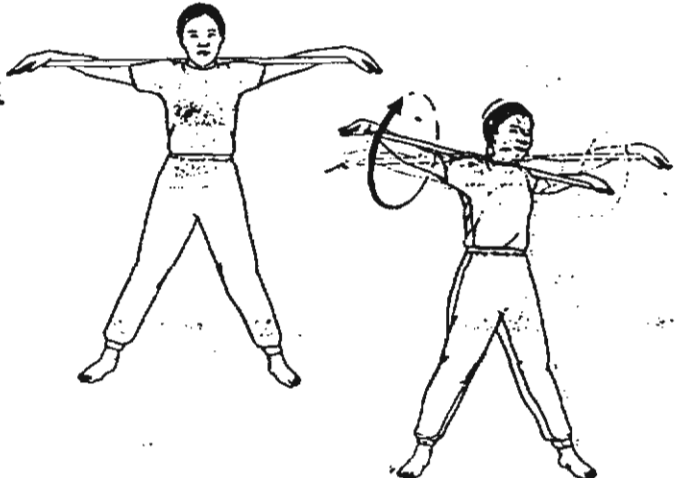
๗ ขันตรง แยกขา ไม้หาดป่า มือหาดที่ปลายไม้ทั้ง ๒ ข้าง
โยงไปข้างหน้าให้ได้หนึ่งรอบ นับเป็น ๑ รอบ



๘

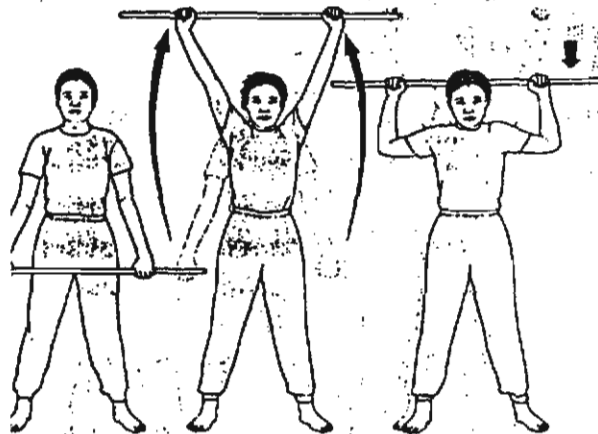
กรรเชียงถอยหลัง

๘ ขันตรง แยกขา ไม้หาดป่า มือหาดที่ปลายไม้ทั้ง ๒ ข้าง กรรเชียง
ไปข้างหลังให้ได้หนึ่งรอบ นับเป็น ๑ รอบ



๙ จับไม้ข้ามหัว

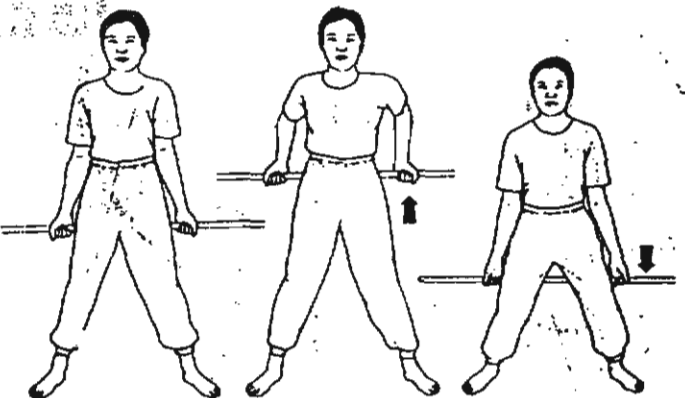
๙ ขันตรง แยกขา จับไม้ระดับข้างลำตัว แขนตึง เหยียดไปข้างหน้า
มือสลับไปด้านหลังและดึงลงหลังศีรษะแล้วหยุดทันที นับ ๑ รอบ
แขนตึงเหยียดมือกลับมาท่าเดิม



๑๐

จับไม้แนวดตัว

๑๐ ขันตรง แยกขา จับไม้ไว้ด้านหลัง มืออยู่ระดับข้างลำตัว ไม้
ไม่กดน้ำหนักขึ้นลงด้านหลังตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ด้านใดที่อ่อนให้ย่อ
เข่าลง



ชมภาพอื่น

ร่วมขับขาน คำว จ้อย ขอ ที่เคยมีมาในสมัยอดีต

คำวกลุ่มดูแลสุขภาพตนเอง แต่งโดย ป้าบุญนำ วงศ์นันท์ ตำบลเมืองลิ

แสนดีสนุก สุขใจเจ่นล้ำ หมูเหาตังนั้นตัมปะกัน อาต๊ิดละ(สอง)วันปะกันตั้นนี้ เป็นต๊ิดยันต๊ิด แต่ตัก หมูเหาตังหลายอายุมีนั้ก มาพักผ่อนเล่นอารมณ์ ยะก้านเม็นล้ำ จ่างเกียด จ่างจุม ยะหื้อ อารมณ์หงุดหงิดเครียดได้ กัดอก กัดหลัง เจ็บต้อง เจ็บไส้ มันจ่างเป็นไปชะปะ คุณหมอโรงพยาบาลเป็นป้าเฮายะ หื้อมันผ่อนได้หายไป มาเน้อ มาเน้อ หมูเหาตังหลาย เฮาปากันไป สนุกมั่วย เล่น เจ็บแขน เจ็บขา เฮาเมยิดเส้น หื้อหายเจ็บเอ็นปวดเนื้อ พยาธิตังหลายตัมยังเฮ้อยู่ในเนื้อเจ้า คนใด ถ้าเฮาปากันไปชะบางที่มันจะหาย หื้อได้อยู่เม็นไปกับลูกหลานเต้าเต้า ใจแข็งเฮาเนอเป็อน ป้อง กันถ้าอ่อนใจ บัดก็เจ็บหลัง ยามก็เจ็บต้อง จิตใจห้องห้องก้านงาน เฮาเฉว่แก่แล้วไปตาม สังขาร เนื่อหนังหย่อนยานพยาธิตมาใกล้ กันว่าเฮาเป็นหยัง 30 บาทจ่าเป็นต้องหาได้ บ่มีคนโดยก เว้น ขอหื้อหมูเหาอย่าฟังกางเด็น(ตาย) สนุกมั่วยเล่นเม็นๆ พบปะกันไว้อย่าขาดอย่าเงินอยู่ไป เม็นๆจันถึงร้อยขวบเข้า

คำวสะกิดสังคัมแต่งโดยป้าบุญนำ วงศ์นันท์ ตำบลเมืองลิ

แสนดีวัดก หวอกแตกม่วง ผ่อในโลกกว้าง หม่นหมางหัวใจ กิดไปนั้กๆ น้ำตาบอไหล เป็นต๊ิด เสียตาย ลูกหลานของข้า พ่องก็เมาเบียร์ พ่องกินยาบ้า นำเวทนาเจ่นล้ำ บิใจแดงจ้ง บิใจแดงจ้ง มันมีอย่างอ้แต่ๆ สังคัมเดีวนี้ มีแต่กั้นกับกั้น มนุษย์เดินดิน มีแต่คนเป็นหนี้ สงสารในหลวง เป็น ห่วงเฮาเปียงนี้ หมูเฮายินดีพ่องเดื่อะ กิดผ่อตังหน้าเนอนาย คนจันคนตัก หมูเหาตังหลาย บดี ทำลายเมืองไทยจะปนปี ตำหวจ ตะหนาน อยู่หั้นอยู่นี้ เป็นป้องกันภัยแต่ตัก เฮาอยู่ตังหลัง ป้อมมา ฮัก เจื่อจาตอันคนไทย ลองกิดผ่อเดื่อะ มีแต่คนเร็ด คนใด อะหยังจะได้อายน้ำหน้า พ่องก็คนตี พ่องก็คนบ้า เพราะว่าสุรามันนั้ก คนใดบักินกิดีแต่ตัก ก็ล่วนน้อยเต็มที บางคนเมาล้ำผ่อหน้า เหมือนผี ผ่อหาความดีบมีล็กน้อย หน้าตีสงสารเด็กละอ่อนน้อย เกิดใหม่หล้ามาลูน ศีลธรรมมีแต่ ล้มร้ายหายสูญ คนตีใจบุญตึงหาบได้ บว่าคนไก่อ บว่าคนไก่อ มันก็เป็นไปตังนั้น บางคนเครษฐี อยู่ เอือนสองจัน จิตใจหมีนั้กสนอนาย หุ่นกิดีแต่ โบหน้างามหลาย แต่ว่าตังโนใจดำมืดแล้ว อุดเอาเตี อะนาย อุดเอาเตีอะนาย อย่าหื้อเมืองไทยมันล้ม เฮาช่วยกันหาความดีมาจ้า หื้อมันอยู่ได้เม็นๆ เนอเจ้าปี่น้อง เป็อนป้องลูกหลาย ช่วยกันทนทานกัดพันต่อสู บิใจไค้จ่า บิใจไค้จู้ ช่วยกันดูแลพอง เนื่อ หมูเหาตังหลายมีกันเปอเลื่อ ช่วยกันกิดสร้างเข้าไป คนเฮาเดีวนี้ความอยู่มีหลาย อย่างนังดูตาย จะเสียใจวันหน้า อย่าหั้นแก่ตัว บักัวเป็นข้า ลักวันหนึ่งนาปี่น้อง วันนั้นมาถึง เจ้าจะเดื่อด้อยอน เป็น

ตุ๊กลูกเค้าเนอนาย ข้ากั้วเจ่นล้ำบ้านเมืองจิบหาย จะยะจะไคหื้อมันอยู่ได้ อยู่กันมาหลาย จำเไรมา
 นัก บ่มีก้อย่างอื่นหนึ่งอัน กฎหมายมีแต่ บ่อเก็บบ่ก้า บ่ศีลบ่อธรรม มีแต่คนหันแกได้ คนตีก็ายาก็จับ
 มาไว้ไว้ ก็ปรับเอาเงินตังนั้น คนตีมันขายได้ตีเหยี้ยล้ำ กับมาซื้อได้ขายไป คนไค่ดักก้าก็มีเงินหลาย
 เพราะว่าเจ้านายป่อยไปจ้องๆ คนตีจิบหายบ่ได้แต่ต้อง ลูกหลานกินได้สูบเอา คนกินกันนักตึงลูก
 เป็นลูกเรา บ่มีไผ่เอาเดิดขาดมันได้ คนตีมันขายบ่อใจไค่คนไค่ อยู่ในเมืองไทยนี้แล้ว บ่ไค่แคงจำนะ
 ปอลาฮ้างแคว้ มีอย่างอ้อมาเมิน ไค่มนุชย์มันฮ้ายเหลือเกิน ขอให้ได้เงินตังบ่อไว้หน้าบางคนไปขาย
 ตัวมัวมาเป็นบ้ำ ป่อแม่อาวอาป็น้อง เป็นก็ส่งเสียเพราะได้เงินย่อน ตึงบ่ขัดข้องสิ่งไค่ ขอหื้อได้เงิน
 นักเป็นก็ป่อใจ บ่ฮู้ว่าสิ่งไค่จะเกิดวันข้างหน้า อยู่ได้บ่เมินตุ้มในเสื้อผ้าก็ออกเค็มเนื้อตัว ตำนานซี
 แหลว เหมือนเพี้ยตัว ฮ้อนขึ้นตังวัน โรคอันนี้มะหัดจั้น คนไหนเจอมันตึงอยู่บ่ได้ ขอเอเข้าใจเอาเด
 อะ

คำวป้าสอนหลาน แต่งโดยนางบุญนำ วงศ์นันท์ ตำบลเมืองลี

แสนดีสุโข มะโนกั้งกิด ฮิดฮิดใจป้าเค็มที่ นอเจ้าหลานรัก บุตรตำบุตรดี หยังมาทำตัวบ่ดี
 นอหลานของป้า จ้างปากันไปกินยาฆ่ายาบ้า เสียเวลา เสียอนาคตเจ่นล้ำ ป่อแม่ส่งเสีย เหือป่อเป็น
 น้ำ หาเงินหื้อลูกเค้าไปเฮียน แม่ฮักลูกไค้ บ่มีไผ่เหมือน ไค้หื้อลูกไปเฮียนความฮู้กว้างๆ อยากหื้อ
 เป็นคนดี หื้อได้ฮวดได้ฮ้าง สมกับป่อแม่ลงทุนไปนัก ป่อแม่หาเงินป่อบ่ได้พัก เหน็ดเหนื่อยเปลี้ย
 เพลี้ยแสง อดปากอดต้องก็ทำใจแข็ง ของตีแบ่งๆตึงบ่ได้ไค้ได้ ขอเตอะลูกเหย อย่าได้เอ็งเอยแหว
 เหนือแหวได้ ก็นเหล้า ก็นเบียร์ ยาบ้า มันบ่มีประโยชน์อันไค่ ขอหื้อลูกฮักตึงฮักตึงใจ ทำตัวดีไปจะ
 ได้ดีวันหน้า อดทนฮ้ำเฮียนเขียนอ่านเตอะหล้าบ่เสียเวลาชีวิต ป่อแม่อาวอา ป็น้องญาติมิตร เขาจะ
 สนิทเจ้าคนดี มีเกียรติมียศมีศักดิ์มีศรี ได้เป็นคนดีเนอหลานของป้า เรื่องพมเรื่องแฟนอย่าฮั่นออก
 หน้า มันจ้างปาเฮาตุ๊ก ถ้าเฮาเป็นคนดี มันตึงโล่นหาหลิบๆ บ่เจือป้าก็ลองผ่อไปเนอนาย ขอจบเต้า
 อีก่อนเนอหลานตึงหลายจะว่ายาวไปก็กั้วหลานจิงป้า.....

คำวฮ้ำกลั้วน้ำท่วม(จากลุงหนานชุมบ้านบ่อแก้ว)

ฝนตกตางเหนือ ฟ้าฮ้องคั้งๆ กลั้วน้ำเขื่อนห้วยสิงปึง กันนองมานัก ยะจะไค่กัน กลั้วปายบ่
 ตัน เพราะเป็นคนเฒ่า ไปขออาศัยอยู่กับตุ้เจ้า ขอนอนบนโงงตีวัด กันตกลมาหลายน้ำนองมานัก
 กลั้วบิดแม่เฒ่าผมไป ข้าบ้านกับวัดก้อยู่ห่างไกล บ่ระใจไป หันท่าบ่ได้ กั้วบ่ตันเขาตีบ้านใกล้ๆ ขอ
 ปาตุ้ไปเตี้ยวนี ฮู้ ฮู้ จำ จำ กวักๆ จั๊ๆ แหงนผ่อขึ้นตางบน แหงนผ่อต้องฟ้า หันก้าเมฆฝน เสียก้อง
 นองบน สนั่นป็นก้อง ลางพ่องหัวไล หาทรายมาบ่องก้าปอยังแควนป็น้อง บ่จ้างจะไค้ให้บ่เป็นฮ้อง
 เหมือนตกตาดห้องกลางวัง มาตุ๊กใจล้ำ ปาหมาก ค้อกล้าง ถนนหนตางมีก้าซีไป บางแห่งโดน

หลาย เสาเอือนปอไล่ ออกปูโหนดเอื้อเอื้อะ กลางบ้านกลางเอือน มีกำชีเอื้อะ น้ำปัดจากห้วยสิงมา
บางแห่งทวงนักน้ำขึ้นแก่งผา เป็นจา ต้ำจา จะตายน้ำท่วม ชั่วสะพานน้ำปัดขาดควนไหลไปตวย
ล่องแม่น้ำ จิตดำปตี บมีบุญกำ บหมคขาดเสียงกรรมเวร น้ำนองทาลแล้วอยู่ไหนบเป็น ปัดฮ้อน ปี่
เย็น เหมือนจะเป็นไ้ คนแก่งโคหัว คนกัวโคให้ ปันตาคำจายโคจ้อย ลูกบเป็นหนาน หลานบเป็น
น้อย ความฮักน้อยเต็มที เป็นบุตรสุดต้อง ของแม่ฮ้อยมี ฮูปฮ้างงามดีเหมือนผีเจ้าห้วย ปีน้องฮ้อม
กัน ตึงฮ้าย ตึงเฮ้ย หกคนน้อป็น้อง ได้ขออาศัยเลี้ยงได้เลี้ยงต้องกับหมู่แม่ป้าอาวอา เพราะเป็นกำ
พราปีตามาคำ ปิตามารดาต้ายละแต่น้อย ขอกำจ้าวาจาคววสร้อย จบแต่ฮักก่อน

ขอพระลอเดินดง(จากลูกหนานซุมบ้านบ่อแก้ว)

สองปีเลี้ยงแม่งามสวณางรีน นางโรยสองกู่สร้าง ลงจากจ้างย่างเดินเดียว เฒ่าแก่ค้ำวปา
สองเจเดียว ย่างเดินเดียวเข้าดงป่าไม้ เหลียวผ่อเหนือ วันตก ออก ได้ กัหันเป็นโด้งเป็นนา เหลียว
ผ่อปูเราเป็นเงาเมฆผา มาป้อมมัวเมฆฟ้าเนือ แลละลิวสุดเจ้นสายตาผ้ามะกำดงหนาป่าไม้ สะ
เคียนสูงยางยุงไม้ไร่ เปาตุ่งะ ะยอมยงเครือเถาว์ลย มาหวันเกลียวกลม ปาปายลมปัดชมกิ่งไม้
มาหอมหวนจันจวนใจ ในยามเมื่อย่างเดินดง หอมบุปผาเบ่งบานฮ้อยๆ มากิดเติงสองนางจิมแต่
เนือ นกในป่าบินล่าแสวง นกกัก นกแก้ง นกจุมนกกะ นกกะดัวไล่สับนกฮุ้มลอดตามคุ้มไปมา
เสาะหาภูฮ้อนกู่ฮ้อนกะหาโอ้จันทร์จำตุ่มวนบ่น้อย เสียแต่องค์มาหมของล้อยต้อยอยู่กลางป่าไม้
ใหญ่ แลละลิวสุดเจ้นสายตาเดินตามมะกา ตามหนางเฮ้ย เดินละเลยไปตามหนตาง เสือสิงสง
คะตึงละโว้เสียงจ้างโงฮ้องดังโฮ้มๆ มาหักไม้ฮ้อยฮิมตาง องค์ต่านเต้าตักใจสลัง จะต้ายออกแตกแล้
วนา องค์ต่านตัวองค์กษัตรา ชมหมู่มีจอาปูปากอ้าว ป้ามะหนและป้าแปบ อันป้าคาว เป็น
เปื่อนป้าปุง ป้าเตีจแล้มาเป็นฝูงมีเป็นจุม บิใจของน้อย ป้าแซ้ กดและป้าบอกฮ้อย มาลอยละลิว
จัมวัง บางฟองนั้น ปีกหางเป็นหัว ผ่อบางตัวเอาคิงตีน้ำ ป้าตุ๊กตัก ปีกหัวเข้าถ้ำ กูแนบกูผิวเมีย องค์
ต่านเต้าลวดเลยใจเสีย ปักัดถึงเมียแต่ก็ถึงจู้ เมื่อใดจาจะได้นั่งฮักกับจู้ ขึ้นเตียมแปง เมื่อใดจาจะได้
เอาแก้มก่ายแก้ว กับกูเตียมแปงแม่เนือฮ้อน

ขอนางบัวคำ(จากลูกหนานซุมบ้านบ่อแก้ว)

นีกหวังเอาบุญสืบไปตางหน้า ตี้ยังผัวฮ้างบ่เสียใจ หล่อนว่าจะไปขอปกขากเจ้า บ่หื้อ
สัตว์เข้ามาทวนมาคย ปูพานใจดีมันนีกว่าญีนันสู้ มันยังปู้ฮู้ว่าเป็นถ่านไฟแดง มันกัฟังจัดแจ้ง ตัด
เอาเค็ดไม้มาปกขากไว้ บ่หื้อหันฮอย ซ้ำเป็นกลางดงดอยไกลบิใจไกล ปูพานนีกได้เจ้ายอดญิงงาม
เอามาเป็นกู่ตาม กูปีงไฟเผ้า มันกัป้าน้องเน้าลัดดงดำ ยามนั้นนางบัวคำก้อยจันจำปูเฒ่า ว่าปี่

พานเจ้าก้อยปอยน้องไปดี น้องบ่หลบหนีตึงจะตวยไปเมื่อบ้าน อันผัวคู่สร้างน้องก่ตอดอาลัย ปู่พานดีใจมันนิกจะได้กอดกั๊ว มันก่แก้บ่วงเจือกกั๊ว ปอยยอตนารี เดินตำมกั๊ว ดงหนาปากกว้าง แล้วก็ไปหักยั้งตี้ฮ่มไม้ไชยเย็น เสี้ยกรรมและเวรตวยมา สะแว่ฆ่าผัวเป็นแล้ว หมายจะเอาเมียมันเสียบาปตวยตันขบหัวปูเฒ่า บัวคำน้องเหนาก็ฮึดโดยคราง ว่าป็นายพานขอมานอนหักตี้เล่นตี้จิ้นเจยเย็น แล้วก่อนเดินไป พานบ่เข้าใจว่าญิงจะฆ่าก่อนนอนเปี้ยเสื้อผ้าอยู่บนแผ่นศิลาแล้วขนางมาบีบกั๊วหนวดหื้อ ว่านางอย่าได้หลบหลีกขึ้นกั๊ว แล้วบ่จะน่านายเมื่อฮ่วมห้อง บ่หื้อตักฮ้อนด้วยกั๊วหนยังอันใด ส่วนจอมมงค์ไ้บัวคำน้องหน้า แต่งก้อยชดเข้าเด็กบับขวมไป แต่นิกในใจมีดคำกั๊วเส้า หมายจะฆ่าปูเฒ่าหื้อตายวอดว้มววย ปู่พานสบายมันบ่หนีหนีได้ มันก่มอยหลับไปบ่อยู่ตัวอยู่คิง ส่วนจอมมงค์ญิงเปี้ยได้มีดได้ว่อกปุดโร ต่ายแล้วน่อนายพาน แม่ญิงใจหาญ ตัดคอปุดสะบั้น แล้วก็ฮีบเลยดันเข้าปาดงไพรเก่า กั๊วจอมมงค์ไ้บ่มีกู้อ่อนเพราะกรรมฮ้อนๆมันหากปาไปวางเพลง

คำขวัญดีเจ้าบุญส่ง แต่งโดยแม่ฮ้อยสา ได้จากเจ้าอาวาสวัดคำเรือง

ปู่โธธรรม ยังแต่ตั้งเก้า แม่สาเฒ่า แต่งคำว่ฮ้อหลาน มีโน่นป็นบุญวาสนา แม่ได้ขึ้นมาทำบุญร่วมตูลูกเต้า แมก่ดีใจเหมือนคำร้อยเบ้า บันได้ขึ้นบนจันฟ้า แม่ได้มาหั้น ใจลั่นเว่อหว่า หั้นหลานลูกเต้าอยู่ดี อยู่มาาก่อนนั้นเสื้อผ้าเหมือนผี ป้อแม่บ่มีตักมาแต่น้อย บุญส่งหัวแดงแววแควนแต่น้อย ตึงปลื้มฮอยจำไว้ ส่วนตัวของผม จ้มเหมือนฮากไม้ พองหาพื้นได้ขึ้นมา พังเตอะป็น้องกั๊ว กั๊วสาขา คนป็นินาหาเลี้ยงลูกเต้า บ่กั๊วจะหยั่งได้แต่หาข้าว บ่ได้หยุดเขาหยั่งหัก ป้อสมแม่ไหลดีใจจ้าคันกั๊ว เลี้ยงหลานลูกเต้าใหญ่มา บ่ได้อู่ยังได้แต่ไปหา กั๊วได้เมี่ยงมาเอาไปแลกข้าว นานมีนนาหวาย บ่อายเนอเจ้า จ่างไปคนเดียวล่องเลาะ ทะนุง หัวยเสียม เหมือนกันนั้นเนสะ เป้นตีหาข้าวกินมา บุญส่งก่อนนั้นบ่ฮู้จักภาษา แม่บ่มีนาเหมือนป็นจาวบ้าน บุญส่งนั้นหนาได้แต่แอ่วกั๊วบ้านเขาดูแควนบ่ยัง ป้อทองแม่คำปากันคิดจ้ง ลงมาอยู่ได้สองคน แม่คำนั้นสะพายแต่ถุง บัดขึ้นบัดลงขายยาแก้กั๊ว ป้อสมแม่ไหลเอาใจโอบฮ้อม เลี้ยงหลานสืคนอยู่เพ็ เฮี้ยเขี้ยวไ้ตันปากันไว้ไว้ อยู่กับแม่เฒ่าสองคน บุญส่งกับยกกั๊วกับป้อสม แม่ไหลจับมตั้งแต่น้อยๆ ป้อทองแม่คำกั๊วกับบ่ฮ้อย ปากันเฮาะล่อยล่องเลาะ ไปบ้านแม่สาฮู้จ้อย่างเพาะ มานอนเต็มนี้สักคืน ส่วนตัวเป็นนั้นปากันมาหลิมนอนจ้มสักคืนยังบ่ใจได้ วันนีแล้วหนา เป็นขายยาตางได้จะปิกเมื่อใดบ่ฮู้ ป้อทองแม่คำปากันล้าฮู้ หนีออกจากบ้านมาเมิน มาละลูกไ้ได้ตั้งเก้าปี ใจยังมาตีหนีละลูกได้ กั๊วป็นป็นหนา มีหน้าแต่ให้ กั๊วหยังอันใดจะกั๊ว ปู่โธธรรม บัวคำบ่ไป ตัวหนีออกบ้านไปเมิน บ้านเมืองเดียวนี้ เป้นมาตรฐาน หอเฮือนอารามปลูกงามใหญ่กว้าง ตั๊วไหนกั๊วมตึงนั้น ชื่อของไ้เฮือนหมดไปหลายล้าน ตานก่ก่อสร้างคนเดียวเลี้ยงแม่ เลี้ยงน้องหลานกับยายเขี้ยวว่าเลี้ยงคนเดียวตั้งแต่น้อยๆ น้อยเก้ง

น้อยกานยังบ่มผ้า ตำนมีมาก่อนปุ่น บ่อจำไผ่น้ำไหลเจียวปุ่น มาดังต้นชั้นทีเดียว ปุโธเหี้ยเตอะ หัวอกเป็นเปี้ยว ขึ้นล่องท่องเดียวกรุงเทพใหญ่กว้าง เมินๆนานๆได้ขึ้นไปบ้าน ฮับเอาเก่งกาบเฮียน ปุ่น บ่ถึงสิบปี เสียงดังคะคั้น เปนเสียงใหญ่ขึ้นตึงวัน บ้านจอมหมุ่น บ่มีไผเหมือน หอเฮือนอารามสู้ ตำนบ่ได้ อะหยังมีในพังก้อมก้านอยู่ก้านนอนในเฮือนใหญ่กว้าง อะหยังเป็นใจตำนานมาก็ตสร้าง เอา หื้อเก่งกาบสับไว้ นางยกนายคำ เก็บกำลูกไว้หื้อเขาได้สองคน ส่วนตัวบ่บ่อยู่เหตุผลปัจจะคลตาง เหนือตางได้ ขึ้นเครื่องบินไปบ่หยัง กันว่าไปถึงถ้ำผาอาบน้ำ ไปนั่งอยู่ห้องอาราม ว่าวันทุกนี้เป็น มาตรฐาน เขาจะประชุมเจ็ดวัน เนอตุ่ตำนานเจ้า ก็ด้อยในใจต้องไปอดข้าว อดทนเอาจากนี้ จะลงตาง ป้ายหื้อนายตุบได้เขาอยู่ยัง หันตัวบ่แหมมแอมเขียวบ่เอ้ย ปุกเฮือนหื้อตวยพังก้อม ไปหาตีไหนจะ ได้เหมือนน้อง เอาใจโอบอ้อมอารี ดอกสารปีบานแต่เก้า หลามป้ายไบแห้ง ไบสาลมแล้ง มดลงกะ แบ่งไปหื้อ จบแล้วหนอคุณลุง

สาระสำคัญของรางวัลมะเก่า

ป้าเฮือน พุรินทร์ แกนนากลุ่มดูแลสุขภาพตนเองบ้านหลักหมื่นได้ให้ข้อมูลว่า เหตุที่เรียกว่ารางวัลมะเก่าเพราะเป็นการร้องรำที่มีมานานเกือบร้อยปีมาแล้วและลักษณะการร้องรำมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวคือมีจังหวะลีลาที่อ่อนช้อยและสุภาพนุ่มนวล ไม่อึกทึกครึกโครมเร้าร้อนเหมือน การร้องรำในปัจจุบัน ในสมัยก่อนการรำวงมะเก่านี้มักจะร้องรำกันในโอกาสทำบุญ หรือมีงานบุญ เช่น ขึ้นบ้านใหม่ งานบุญวัด งานบุญในเทศกาลต่างๆ เป็นต้น ซึ่งการรำอาจจะรำเป็นคู่ๆชาย-หญิง หรือรำเดี่ยวๆก็ได้ ส่วนเพลงที่ร้องก็มีทั้งเพลงรักหรือเพลงเกี่ยว(หนุ่มเกี่ยวสาว) และเพลงที่บรรยาย ถึงความสวยงามของธรรมชาติ เป็นต้น ท่าทางการรำก็จะสื่อความหมายตามเนื้อเพลงที่ร้อง เช่น แสดงถึงความรัก ความดีใจ แสดงทำนกบิน ลมพัด เป็นต้น การรำวงมะเก่านี้ นอกจากทำให้ผู้ร้อง ผู้รำได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินแล้ว ลักษณะการออกท่าทางรำรำไปตามเพลงหรือจังหวะ เสียงกลอง ก็เป็นการออกกำลังกายบริหารได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังเป็นการเสริมสร้างความสามัคคี และความพร้อมเพรียงในหมู่คณะ ถือได้ว่ารางวัลมะเก่าเป็นภูมิปัญญาของคนสมัยก่อนที่มีกลวิธีในการส่งเสริมสุขภาพทั้งกายและใจ ปัจจุบันรางวัลมะเก่านี้เป็นกิจกรรมหนึ่งของการดูแลสุขภาพตนเองของกลุ่มผู้ดูแลสุขภาพตนเองในอำเภอนาหมื่น เพลงรางวัลมะเก่ามีมากมายล้วนเป็นเพลงที่สนุกสนานและสามารถแสดงท่าประกอบได้ด้วย ดังมีเพลงต่างๆที่กลุ่มดูแลสุขภาพตนเองมักร้องรำกันเป็นประจำได้แก่

เพลงปักขิน

ราตรีนั้นมีแสงเดือน ดาวกับเดือนลอยเลื่อนอยู่บนนภา ดวงจันทร์วันเพ็ญลอยเด่นโสภา ผู้หญิงเดินหน้าผู้ชายเดินตาม จับเอวแล้วมาจับไหล่ หมุนเวียนไปทั่วท่าปักขิน ปักขินจะบิน บิน ถลาจะบินๆ เลเล่เลลิน ภูมรินบินมาโอบเจี้ยว ขยับปีกเดียว ทำท่าจะบิน บินถลาจะบิน บินถลาจะบิน

เพลงคิดถึง

คิดถึงฉันจึงมานี้ บ้านพี่อยู่ไกล คิดถึงฉันจึงอาลัย เมื่อเธอจากไปหัวใจอาวรณ์ กลางคืนมาเล่นพ่อนรำ แบบบรรบำไปตามทำนอง เสียงเพลงบรรเลงเสียงกลอง ตาแลจ้องมาสู่วงรำ ตาละรำ ตาละรำ ตาละรำ (3 จบ)

เพลงกังหันต้องลม

ยามกังหันต้องลมเป็นวงกลมเมื่อลมพัดมา มองดูจนสุริยาๆ จากปากฟามาสู่แดนดิน มารำลิดติง ลิดติง ลิดติงๆ ถ้ารักน้องจริง อย่าทิ้งน้องเลย

เพลงสุริยาลอยล่อง

สุริยาลอยล่อง รุ่งเรืองเปล่งรัศมี จันทน์กำลึงฝันดี ตื่นขึ้นมานึกถึงแต่เธอ จันทน์จำได้อยู่เสมอ คิดถึงเธอตลอดทั้งคืน จันทน์หลับครึ่งตื่น นึกถึงเมื่อคืนในวงพ่อนรำ เธอเป็นคู่ประจำ คนอื่นมาไค้งไค้งแล้วก็ไม่รำ รำไปให้เข้าใจเลย

เพลงชะนีน้อย

ชะนีน้อยห้อยหัว คิดถึงผัวอยู่ละลวยละล่อง ผัวเคยเมื่อไรจะเห็นมา ร้องเรียกเท่าไรก็ไม่เห็นมา เวรเอ๋ยเวรกรรมๆ ชะนีได้ทำแต่ปางก่อนมา ชาตีก่อนเป็นนางโมราๆ หัวใจชั่วช้าเป็นนางชะนีๆ

เพลงคองก้า

คองก้าๆ พาเพลิน สนุกเหลือเกินก้าวเดินยกไหล่ ย้ายโยกส่ายสะโพกกันไป ยกเอวยกไหล่ในจังหวะคองก้า รำศิริไล รำสะไตรหัวหรั่ง ดิดซึ่งดิดสั่งฝรั่งามตา เดินรำแบบไทยหลายท่า ฝรั่งมั่งคำหานี้ หน้ามงาม คาริบไซ้ แมมโบ้ แชมโบ้ ฝรั่งร้องโอโฮ่นึกหัววัน ย้ายยากกระชากผูกพัน หัวคลอนหัวล้าน ล้วนชั้นดารา อะแลนตินในทางโกอยู่อย่าง พลิกกายหงายคว่ำฝรั่งามตา เดินรำแบบไทยหลายท่า ฝรั่งมั่งคำหานี้หน้ามงาม คองก้าๆ คองก้า ตะละล้าคองก้า

เพลงปลาสด

ปลาสดสีไวโอลิน สาวสาวได้ยืมมานั่งคอยท่า ปลาจะแย่งร้องรำคองก้าๆ ชักชวนปลาแม่น้ำในวงรำวง ปลาหมอมานัดเป่าปี่ ปลากระดีร่วมวงบรรเลง ปลาพยาบาลมาหัดร้องเพลงๆ ปลาทุราแก่งร้องเพลงฮาวาย

สมุนไพรพื้นบ้าน

กลุ่มดูแลสุขภาพตนเองมักจะนำเอาสมุนไพรพื้นบ้าน เช่น ปลูก(ไทร) ตะไคร้ จะคั้นแดง มะปิ่น(มะตูม) และเปลือกไม้หรือพืชอื่นๆที่รู้จักและมีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพรนำมาต้มและดื่ม ขณะมาร่วมกิจกรรมกลุ่ม หากผู้ใดรู้สรรพคุณของสมุนไพรตัวใดและนำมาเล่าสู่กัน จะได้รับความสนใจจากสมาชิกกลุ่มและพยายามที่จะเสาะหามาให้ผู้อื่นได้ลองลิ้มรส ดังเช่นสมุนไพรพื้นบ้าน “ยอ” ซึ่งหาได้ง่ายและมีปลูกแทบทุกครัวเรือน

ยอ (มะคำเสือ)

ในสมัยอดีตกาลนับพันปีมาแล้ว ชาวโกลีนีเขียนซึ่งอาศัยอยู่ตามหมู่เกาะแปซิฟิกตอนใต้ ล่องเรือค้าขายระหว่างทะเล มหาสมุทร เกาะต่างๆและทุกครั้งที่เดินทาง เขาจะพกพาผลไม้พิเศษ ซึ่งผู้คนในหมู่เกาะเหล่านี้ทราบดีว่าเป็นยามหัศจรรย์ ถือเป็นยาครอบจักรวาล พืชชนิดนี้คนไทยเราเรียกว่า “ยอ”(ภาคกลาง) หรือภาคเหนือเรียกว่า “มะคำเสือ” หรือชาวอำเภอนาหมื่นมักเรียกว่า “มะขี้เต่า” นั่นเอง

คนสมัยโบราณใช้ยอรักษาอาการและโรคต่างๆ เช่น

1. มะเร็งเต้านม : ใช้ใบยอตำและพอกส่วนที่เป็นแผล
2. ปัสสาวะแสบขัด : ใช้ใบยอคั้นเอาแต่น้ำดื่มวันละ 2 ครั้ง
3. เป็นหมัน : ใช้เปลือกต้นยอต้มน้ำให้คู่สามีภรรยาดื่มทุกวัน
4. มีระดูออกมากในช่วงมีระดู : ใช้เปลือกต้นยอหั่นเป็นฝอยต้มน้ำดื่มทุกวัน
5. หลังคลอดบุตร อยู่ไฟ หรือแท้งบุตร : ใช้ใบยอต้มน้ำดื่ม

สรรพคุณของยอ

ต้น : ใช้เป็นส่วนผสมกับสมุนไพรอื่นเป็นยารักษาโรค

ใบ : กินแก้กระษัย หรือคั้นเอาน้ำมาสระผม ฆ่าเหา แก้ศีรษะอักเสบ แห้ง เป็นรังแค

ทาแก้โรคเก๊าท์ ปวดตามข้อนิ้วมือเท้า ใช้ผสมกับสมุนไพรอื่นเป็นยารักษาวัณโรค

ดอก : เป็นส่วนผสมของสมุนไพรชนิดอื่นๆ แก้วัณโรค

ผล : มีรสเผ็ดและร้อน ช่วยขับลม บำรุงธาตุเหล็ก เจริญอาหาร อมแก้เหงือกเปื่อย ระดูเสีย ฟอกเลือด ขับน้ำคาวปลา แก้เสียงแหบแห้ง แก้กัวเย็น แก้วร้อนในอก แก้กระษัย แก้วาเจียน วิธีใช้ผล จะนำมาหมกหรือต้มกับน้ำรับประทานก็ได้ รับประทานสดๆหรือใช้จิ้มกับน้ำผึ้งรับประทานเป็นยาอายุวัฒนะ บางแห่งนำผลดิบมาทำส้มตำ

ราก : เป็นยากระษัย เป็นยาระบาย

นอกจากนี้ยังพบว่า ยอ มีคุณประโยชน์ดังนี้

1. ลดความดันโลหิต
2. ลดน้ำตาลในเลือด
3. ลดอาการปวดเข่า
4. หยุดอาการขัดข้องในการมีระดู(ระดูผิดปกติ)
5. ขจัดเนื้องอกในกระเพาะอาหาร
6. ป้องกันอาการซึมเศร้า
7. ช่วยไม่ให้แก่เกินวัย
8. ช่วยย่อยอาหาร
9. ระวังยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง
10. ลดการติดเชื้อเอดส์
11. รักษาเชื้อราในร่างกาย
12. ต้านเชื้อไวรัสไม่ให้เจริญเติบโต
13. ใช้ลดไข้

ได้ข้อมูลมาจาก : คุณมณีนีวรรณ สาริวิทย์ ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพโรงพยาบาลเชียงกลาง ในงานงานเวทีเรียนรู้ มุ่งสู่การสร้างสุขภาพ

ภาคผนวก 3
แบบสัมภาษณ์การดูแลสุขภาพ

แบบสัมภาษณ์ภาวะสุขภาพของกลุ่มผู้ดูแลสุขภาพตนเอง

ประวัติส่วนตัวของผู้ให้สัมภาษณ์

1. ชื่อนาย/นาง/นางสาว.....อายุ.....ปี
2. อยู่บ้านเลขที่.....ชื่อบ้าน.....ตำบล.....
3. ระดับการศึกษา.....
4. อาชีพ.....
5. สถานภาพสมรส.....
6. สมาชิกในครอบครัวประกอบด้วยใครบ้าง.....
-
6. ความสัมพันธ์กับสมาชิกครอบครัวเป็นอย่างไร.....

ประวัติการเจ็บป่วย

1. โรคประจำตัว

1. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

() ไม่มี(ข้ามไปถามข้อ 2 โรคทั่วไป)

() มี ระบุโรคประจำตัว.....

(หากตอบว่า เป็น โรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ตามเพิ่มดังนี้)

น้ำหนักตัว.....กิโลกรัม ความดันโลหิต.....มิลลิเมตรปรอท

ระดับน้ำตาลในเลือดเป็นอย่างไร.....

ทราบได้อย่างไรว่ามีโรคประจำตัว.....

ได้ปฏิบัติตัวอย่างไร.....

รับประทานยาอย่างไร.....

2. ท่านได้รับการรักษาหรือไม่

() ไม่ เพราะ.....(ข้ามไปถามข้อ 2 โรคทั่วไป)

() รักษา

3. ท่านไปรับการรักษาที่ใด (อาจตอบได้หลายข้อ)

() สถานบริการของรัฐ (ระบุ).....

แต่ละครั้งท่านเสียค่าใช้จ่ายหรือไม่

() ไม่เสีย () เสีย เฉลี่ยครั้งละประมาณ.....บาท

เหตุผลที่ไม่ไปรับการรักษาที่ดังกล่าวเพราะ.....

- () คลินิกเอกชน เสียค่าใช้จ่าย เฉลี่ยครั้งละประมาณ.....บาท
เหตุผลที่ไปรับการรักษาที่ดังกล่าวเพราะ.....
- () ซื้อมาจากคนอื่น ชื่อที่ใด.....เสียค่ายาครั้งละประมาณ.....บาท
เหตุผลที่รับการรักษาด้วยวิธีดังกล่าวเพราะ.....
- () รักษาด้วยตนเองวิธี.....
เสียค่าใช้จ่ายหรือไม่ () ไม่เสีย () เสีย เฉลี่ยครั้งละประมาณ.....บาท
เหตุผลที่รักษาด้วยวิธีดังกล่าวเพราะ.....
- () รักษาแบบพื้นบ้าน วิธี.....
เสียค่าใช้จ่ายครั้งละประมาณ.....บาท
เหตุผลที่รับการรักษาด้วยวิธีดังกล่าวเพราะ.....
- () อื่นๆ ระบุ.....เสียค่าใช้จ่ายประมาณ.....บาท
เหตุผลที่รับการรักษาด้วยวิธีดังกล่าวเพราะ.....
- 5.ความถี่ของการรับการรักษา(กี่ครั้งต่อเดือน/ต่อปี).....
- 6.ระยะเวลาในการรักษาแต่ละครั้งจนรู้สึกว่าการดีขึ้นหรือหายนานเท่าไร.....
- 2.การเจ็บป่วยทั่วไป
- 1.ในรอบ 1 ปี ที่ผ่านมาท่านเคยเจ็บป่วยหรือไม่
- () ไม่เคย (ข้ามไปถามเรื่องการรักษาแบบพื้นบ้าน) () เคย
- 2.ถ้าเจ็บป่วย ท่านเจ็บป่วยประมาณกี่ครั้ง..... แต่แต่ละครั้งป่วยด้วยโรคอะไร.....
ระยะเวลาการเจ็บป่วยนานที่สุดกี่วัน..... แต่แต่ละครั้งได้ไปรับการรักษาหรือไม่.....
การเจ็บป่วยที่ผ่านมาท่านไปรับการรักษาที่ใด(อาจตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- () สถานบริการของรัฐ ระบุ).....
ท่านรับการรักษาที่ดังกล่าว เพราะ.....
- () คลินิกเอกชน ท่านรับการรักษาที่ดังกล่าวเพราะ.....
- () ซื้อมาจากคนอื่น ชื่อที่ใด..... ท่านรักษาด้วยวิธีนี้เพราะ.....
- () รักษาด้วยตนเองวิธี.....
ท่านรักษาด้วยวิธีนี้เพราะ.....
- () รักษาแบบพื้นบ้าน วิธี.....
ท่านรักษาด้วยวิธีนี้เพราะ.....
- () อื่นๆ ระบุ.....
ท่านรักษาด้วยวิธีนี้เพราะ.....

ความเชื่อเกี่ยวกับการรักษาแบบพื้นบ้าน

1. ท่านเคยรับการรักษาแบบพื้นบ้านหรือไม่

() ไม่เคย (ข้ามไปถามการใช้สมุนไพร) () เคย

2. หากเคย ท่านรับการรักษาดังวิธีใด ระบุวิธี (ตัด แหก เป่า รดน้ำมันดี ฯ)

3. ผลการรักษาเป็นอย่างไร (ดีขึ้น/เลวลง/เหมือนเดิม).....

4. ผู้ที่มีความสามารถในการรักษาแบบพื้นบ้านที่ท่านมักไปขอความช่วยเหลือคือใคร อยู่ที่ไหน

มีความสามารถอย่างไร ระบุ(เช่น ดุหม่อ สู้ขวัญ ปลุกเสก รดน้ำมันดี ใช้สมุนไพร ฯ)

5. ท่านเสียค่าใช้จ่ายหรือไม่เสียค่าอะไรบ้าง.....

เสียครั้งละประมาณเท่าไร(รวมทั้งค่าอุปกรณ์ เครื่องเช่น สั่งเวย ฯ)

6. เพราะอะไรท่านจึงรักษาแบบพื้นบ้าน.....

ท่านมีความเชื่อหรือศรัทธาในการรักษาแบบพื้นบ้านมากนักน้อยเพียงใดและอย่างไร

การใช้สมุนไพรพื้นบ้าน

7. ท่านเคยรักษาด้วยสมุนไพรพื้นบ้านหรือไม่ () ไม่เคย () เคย

สมุนไพรที่ใช้คืออะไร.....

สมุนไพรที่ใช้รักษาอะไร (มีสรรพคุณอย่างไร).....

วิธีการใช้ ใช้อย่างไร.....

ท่านทราบหรือได้มาอย่างไร(เช่น รู้เอง มีคนถ่ายทอด มีคนให้มาฯ).....

พฤติกรรมด้านสุขภาพ

1. ท่านสูบบุหรี่หรือไม่ () เคยสูบและปัจจุบันยังสูบอยู่ สูบวันละ.....มวน

() เคยสูบนาน.....ปี ปัจจุบันเลิกสูบนาน.....เดือนปี

() สูบบ้างเป็นบางครั้ง

ระบุชนิดของบุหรี่ที่เคยสูบหรือสูบอยู่ในปัจจุบัน.....

2. ของขบเคี้ยวประจำ () เมี่ยง () หมาก

3. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือของมีเมา(เช่น เหล้า เบียร์ ยาตองเหล้า น้ำขาว ฯ)หรือไม่

() ไม่ดื่ม () ดื่มประจำ () ดื่มเป็นบางครั้ง ระบุความถี่.....

4.ท่านดื่มเครื่องดื่มอื่นๆ(เช่น ชา กาแฟ เครื่องดื่มบำรุงร่างกาย เครื่องดื่มชูกำลังฯ) หรือไม่

() ไม่ดื่ม () ดื่ม ระบุ.....

5.ท่านออกกำลังกายหรือไม่

() ไม่ () ออกกำลังกายเป็นประจำ () ออกกำลังกายบ้าง

ระบุวิธีออกกำลังกาย.....

ระบุความถี่การออกกำลังกาย(เช่น ทุกวัน ก็ครั้ง/สัปดาห์).....

แต่ละครั้งนานเท่าไร.....

6.ท่านกินอาหารประเภทสุกๆดิบๆหรือไม่ () ไม่ () กิน

ระบุประเภทของอาหาร (เช่น ลาบเนื้อ ลาบปลา ส้า หลู้ จิ้นส้ม ปลาพึกฯ).....

7.การรับประทานอาหาร

ประเภทอาหาร	กิน	ไม่กิน	ความถี่ของการกิน		
			1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์	3-5 ครั้ง ต่อสัปดาห์	ระบุความถี่อื่นๆ (ทุกวัน/วัน/สัปดาห์)
1.นม หรือผลิตภัณฑ์นม					
2.ไข่					
3.เนื้อสัตว์(ไก่ หมู วัว ควาย ปลา ฯ)					
4.ผักทุกชนิด					
5.ผลไม้ทุกชนิด					
6.ขนมหวานหรืออาหารหวาน					
7.อาหารมัน กะทิ เนื้อมัน					
8.อาหารประเภท ข้าว แป้ง น้ำตาล กล้วยเตี๋ยว ขนมจีน เผือก มัน ฯฯ					

8.ท่านนอนวันละกี่ชั่วโมง(รวมทั้งนอนกลางวัน).....

9.การรับถ่ายของท่านเป็นอย่างไร () ถ่ายทุกวัน () อื่นๆระบุ.....

10.ท่านปฏิบัติธรรมตามศาสนาอะไรบ้าง(เช่น สวดมนต์ ทำสมาธิ ตักบาตรทุกวัน ไปวัดทุกวันพระ)

.....

11.ท่านคิดว่าอารมณ์ของท่านเป็นอย่างไร(หงุดหงิด ซึมเศร้า ใจดี สนุกสนานฯ).....

การร่วมกิจกรรมต่างๆในชุมชน

- 1.ท่านได้ร่วมกิจกรรมในชุมชนหรือหมู่บ้านอะไรบ้าง.....
.....
- 2.ท่านมีบทบาทอะไรในชุมชน(เช่นผู้ใหญ่บ้าน อสม. หมอสูชัชฎ หมดู ร้างทรง มัคทายก อาจารย์
วัด ที่ปรึกษาคนในหมู่บ้าน ฯ).....
.....
- 3.ความสามารถพิเศษ(เช่น จักสาน ทอผ้า เย็บผ้า เล่นดนตรีพื้นเมือง รอ จ้อย คำว ฯลฯ)

ภาคผนวก 4

ข้อสรุป ประสพการณ์ การเรียนรู้
ที่ได้จากการวิจัย

ข้อสรุป บทเรียน และการเรียนรู้จากการวิจัย

จากการวิจัยและการดำเนินกิจกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของกลุ่มผู้ดูแลสุขภาพทำให้เกิดการเรียนรู้และเป็นบทเรียนดังนี้

1. กิจกรรมการดูแลสุขภาพตนเองสอดคล้องกับนโยบายของภาครัฐที่ต้องการส่งเสริมให้ประชาชนพึ่งตนเองทางด้านสุขภาพ และสนับสนุนให้หันมาใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชน

2. การดูแลสุขภาพตนเองหรือการส่งเสริมสุขภาพเป็นเป้าหมายหลักของสุขภาพอนามัย ที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะต้องปฏิบัติในเชิงรุก ไม่ใช่ตั้งรับในสถานบริการเหมือนแต่เดิมที่เคยปฏิบัติมา ดังนั้นการดำเนินกิจกรรมในโครงการนี้ จึงเป็นการเอื้อและผสมผสานการทำงานโดยตรงของทีมวิจัยที่ปฏิบัติงานในการให้บริการทางสุขภาพ ให้ปฏิบัติงานในเชิงรุกและส่งเสริมให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมมากขึ้น

3. การดำเนินกิจกรรมในโครงการนี้เป็นการปลูกให้ประชาชนเริ่มต้นตัวต่อสุขภาพของตนเอง และเป็นการสร้างกระแสให้หันมาเอาใจใส่ต่อสุขภาพของตนเอง เริ่มทำให้ประชาชนได้ตระหนักว่าทำอย่างไรตนจึงจะมีสุขภาพดี ทำอย่างไรตนจะไม่เจ็บไข้ได้ป่วย และทำอย่างไรที่ตนจะไม่ต้องไปรักษาที่โรงพยาบาล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเดือนตุลาคม 2544 นี้ นโยบายประกันสุขภาพถ้วนหน้า หรือนโยบายสามสิบบาทรักษาทุกโรคจะเริ่มใช้ทั่วประเทศ ซึ่งประชาชนที่ไปใช้บริการในสถานพยาบาลจะต้องเสียค่าใช้จ่ายครั้งละ 30 บาท ยิ่งเป็นการปลูกให้ประชาชนเริ่มได้คิดว่าหากตนสามารถดูแลสุขภาพของตนเองแล้วตนก็จะแข็งแรงไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ต้องไปรับการรักษาที่สถานพยาบาลและจะได้ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอะไรเลย

4. มีแกนนำกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองซึ่งเป็นที่ยอมรับนับถือของชุมชนได้แก่ เจ้าอาวาส ผู้นำชุมชน ภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นต้น เป็นผู้ช่วยสานต่อให้กลุ่มมีการดำเนินไปอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

5. กิจกรรมบางอย่างที่ต้องใช้ทักษะหรือเทคนิคนั้น กลุ่มดูแลสุขภาพตนเองยังต้องพึ่งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เช่น การตรวจวัดความดันโลหิต เป็นต้น ซึ่งที่จริงแล้วอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) สามารถทำได้ แต่ยังคงขาดความมั่นใจในการให้บริการ จึงทำให้ อสม. มีส่วนร่วมน้อย

6. ทีมวิจัยขาดทักษะในการเก็บข้อมูล การวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล ซึ่งอาจทำให้ข้อมูลและประเด็นบางอย่างที่สำคัญขาดหายไปอย่างน่าเสียดาย

7. ผู้ที่มาร่วมกลุ่มทำกิจกรรมดูแลสุขภาพส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีอายุ และส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากลุ่มผู้ที่มีอายุน้อยและเพศชายมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพตนเองค่อนข้างน้อย

8.การวิจัยนี้ทำให้ได้เรียนรู้ถึงวรรณกรรมและภูมิปัญญาพื้นบ้านที่เคยมีมาในอดีตและเริ่มจะเลือนหายในปัจจุบัน เช่นการขับขานลำนำเพลงขอ การคำวและจ้อย การร้องเพลงในสมัยก่อน ร่วมกับการร่ายหรือเต้นรำประกอบเพลงซึ่งปัจจุบันมักเรียกว่า "ร่ายมะเก่า" ที่มีทำนองสนุกสนาน และท่วงท่าที่สวยงามและยังเป็นการออกกำลังกายไปในตัวอีกด้วย

9.ทำให้ได้ทราบถึงจิตวิญญาณของผู้ที่ได้รับประโยชน์จากการมาร่วมกิจกรรมกลุ่มดูแลสุขภาพ เมื่อตนมีสุขภาพกายและจิตใจอารมณ์ดีขึ้น สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ ก็มีจิตใจนี้ถึงคนอื่น ต้องการให้คนอื่นได้รับประโยชน์เช่นเดียวกับตน เมื่อเพื่อนร่วมกลุ่มไม่สบาย เจ็บไข้ได้ป่วยก็จะถามไถ่ เยี่ยมเยียน

10.บรรยากาศในกลุ่มมีความเป็นกันเอง สนุกสนาน มีรอยยิ้ม พูดคุยหยอกล้อ มีเสียงหัวเราะ เสียงขับขานเพลง บางครั้งร่วมกันบรรเลงดนตรีพื้นบ้าน ตะลื้อ ซอ ซึง ฟังแล้วเพลิดเพลิน ทำให้ผู้มาร่วมกลุ่มมีความสุขและเฝ้ารอวันที่จะมาร่วมกิจกรรมกลุ่มด้วยกันอีก จนรู้สึกว่าจะไม่อยากขาดหายจากกลุ่ม หากไม่ได้มาร่วมกลุ่มก็จะรู้สึก "มีใจอาลัยหาหมู่"

รายชื่อทีมวิจัย

1. ทีมวิจัยหลัก

- 1.นางสาวนพพร เปี่ยมทวีศักดิ์ โรงพยาบาลนาหมื่น
- 2.นางทองพูน สุทธหลวง โรงพยาบาลนาหมื่น
- 3.นายชาติ คำอ้ายล้าน ตัวแทนกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองบ้านทุ่งรวงทอง
- 4.นางคำ กองพรม ตัวแทนกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองบ้านคำเรือง
- 5.นางสาววัน อินน้อย ตัวแทนกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองบ้านทุ่งรวงทอง
- 6.พระครูโสภาสนันทคุณ เจ้าอาวาสวัดคำเรือง
- 7.นายมานิตย์ สารกา ตัวแทนกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองบ้านทุ่งรวงทอง

2. ทีมวิจัยร่วม

- 1.นางสาวเสาวลักษณ์ ชันยม โรงพยาบาลนาหมื่น
- 2.นางสาวจงลักษณ์ จัมนันใจ โรงพยาบาลนาหมื่น
- 3.นายเชาว์ สุทธหลวง โรงพยาบาลนาหมื่น
- 4.นางสาวศรีเรือน สารเดือนแก้ว สถานีอนามัยหลักหมื่น
- 5.นายสมคิด ปวนยา สถานีอนามัยหลักหมื่น
- 6.นายเมฆา แก้วเดช สถานีอนามัยนาทะนุง
- 7.นายชำนาญ ปินนา สถานีอนามัยปิงหลวง
- 8.นายขวลิต รวมศิลป์ สถานีอนามัยเมืองลี
- 9.นางสมหมาย เมฆแสน สำนักงานสาธารณสุขอำเภอนาหมื่น
- 10.นางรุ่งทิพย์ บุญอิน แพทย์แผนไทย
- 11.เจ้าอาวาสวัดปิงหลวง ตำบลปิงหลวง
- 12.เจ้าอาวาสวัดป่าขาง ตำบลเมืองลี
- 13.ตัวแทนกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองชุมชนวัดคำเรืองตำบลบ่อแก้ว
- 14.ตัวแทนกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองชุมชนตำบลนาทะนุง
- 15.ตัวแทนกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองชุมชนวัดปิงหลวง ตำบลปิงหลวง
- 16.ตัวแทนกลุ่มดูแลสุขภาพตนเองชุมชนวัดป่าขาง ตำบลเมืองลี
- 17.อาสาสมัครสาธารณสุขบ้านคำเรือง บ้านคอยงาม บ้านทุ่งรวงทอง
- 18.อาสาสมัครสาธารณสุขบ้านหนองบัว บ้านหัวทุ่ง บ้านห้วยฮ้อ บ้านนาตอง
- 19.อาสาสมัครสาธารณสุขบ้านปิงหลวง บ้านดอนมูล บ้านค่างาม
- 20.อาสาสมัครสาธารณสุขบ้านป่าขาง นาม่วง

