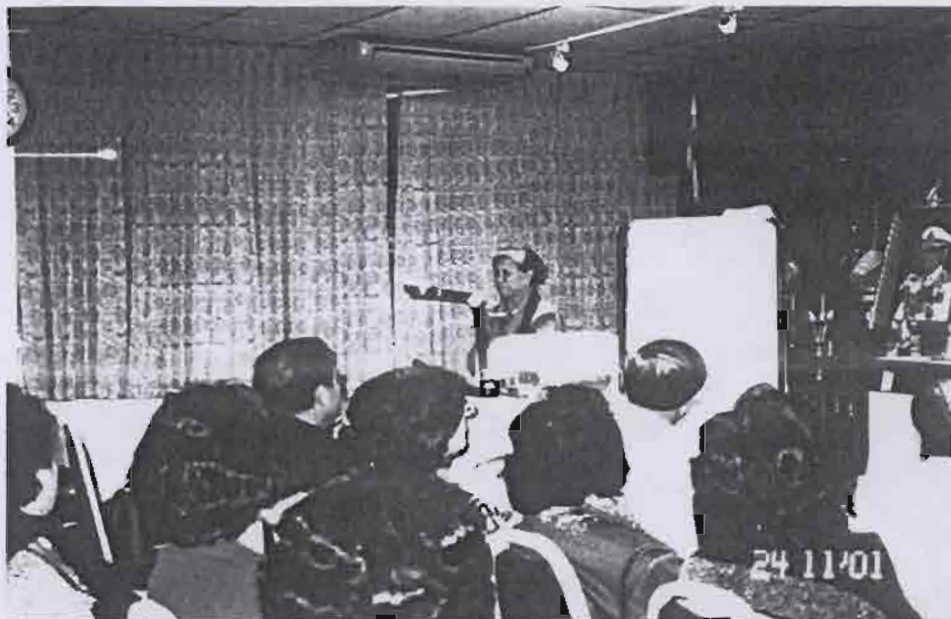




สนทนากลุ่มย่อยเพื่อทำความเข้าใจวิธีคิดและวิถีปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของชาวบ้านในชุมชน



เวทีชาวบ้าน ร่วมกันคิด วิเคราะห์ และตัดสินใจ เพื่อสุขภาพของชุมชนโดยชุมชน



ร่วมกันกำหนดแนวทางและแผนงานโครงการ เพื่อสุขภาพของชุมชน โดยชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง



ร่วมกันคิดตัดสินใจและร่วมรับผิดชอบต่อแผนงานโครงการที่ร่วมกันกำหนด



กิจกรรมเสริมศักยภาพอาสาสมัครรักษาสภาพ มีทั้งการฝึกทักษะ การให้ข้อมูลที่สำคัญโดยทีมสนับสนุนจากโรงพยาบาลฯ และการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ของสมาชิก เพื่อให้อาสาสมัครมีความพร้อม และเกิดความมั่นใจในการเป็นแกนนำด้านการดูแลสุขภาพตนเองในชุมชน



การออกหน่วยบริการของทีมสุขภาพจากโรงพยาบาลเชียงรายฯ เพื่อ
ค้นหาและคัดกรองผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคในชุมชน โดยมีกลุ่ม
อาสาสมัครรักษาสภาพของชุมชนเป็นผู้ประสานงานและช่วยเหลือ
อย่างใกล้ชิด



การพบปะพูดคุยกันระหว่างกลุ่มแกนนำ ทีมสุขภาพ และกลุ่มอาสาสมัครรักษาสุขภาพในชุมชน มีขึ้นทุกรูปแบบทั้งกลุ่มเล็ก กลุ่มใหญ่ ทั้งในโรงพยาบาล ในชุมชน ในวัด และแม้แต่ในบ้านของแกนนำ หรืออาสาสมัครเอง ทั้งกลางวัน และกลางคืน ขึ้นกับความพร้อมของผู้ที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้เพื่อสานต่อแนวความคิดและให้เกิดการขับเคลื่อนอย่างมีทิศทางในชุมชน



กิจกรรมการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้าน เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการดูแลสุขภาพที่มีปรากฏอยู่ในชุมชนซึ่งชาวบ้านเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับบริการ



กิจกรรมเดิน วิ่ง หนึ่งในกิจกรรมต่างๆ เพื่อสนับสนุนให้คนในชุมชนทุก
กลุ่มทุกเพศ ทุกวัย ได้ออกกำลังกายจนกลายเป็นประเพณีที่ทำสืบต่อไปด้วย
ชุมชนทุกฝ่ายเห็นว่ามันนอกจากจะเกิดประโยชน์ในด้านสุขภาพแล้ว ยังเป็นการ
สร้างสัมพันธ์อันดีของคนในชุมชน ด้วย



กลุ่มพี่น้อง ประกอบด้วย แม่บ้าน ครู และผู้เกษียณอายุราชการในชุมชน ร่วมกันอนุรักษ์ และสืบสานศิลปวัฒนธรรมดั้งเดิมของชุมชนด้วยการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายประกอบเสียงดนตรีถือเป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่งที่สวยงามและให้ประโยชน์ในการสร้างสุขภาพที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของชาวชุมชน



กิจกรรมการแข่งขันกีฬาพื้นบ้าน เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งในโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย และยังถือเป็นกิจกรรมสืบสานวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของชุมชน ซึ่งสร้างความสัมพันธ์และบรรยากาศที่อบอุ่นให้เกิดขึ้นในชุมชนตามที่หลายๆคนต้องการเห็น จน ถูกกำหนดให้เป็นแผนประจำปีของชุมชนไปแล้ว โดยจะจัดขึ้นในวัน"ดำหัว" ในช่วงวันหยุดสงกรานต์ของทุกปี



กิจกรรมออกหน่วยบริการเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับประชาชนที่มาร่วมกันออกกำลังกายในชุมชน โดยทีมสุขภาพของโรงพยาบาลเชียงรายฯ ซึ่ง นอกจากการให้ข้อมูลแล้ว ยังมีการฝึกทักษะในการประเมินสุขภาพหลังการออกกำลังกาย ทำให้ประชาชนให้ความสนใจ และสนใจในการออกกำลังกายมากขึ้น

แบบสำรวจข้อมูลชุมชน

แบบสำรวจครอบครัว

วัน เดือน ปี ที่สำรวจ ผู้สัมภาษณ์

ชุมชน ☐ สันโค้ง ☐ สันโค้งหลวง

ลักษณะบ้านอาศัย ☐ บ้านของตัวเอง ☐ บ้านเช่า

บ้านเลขที่

จำนวนสมาชิก คน ชาย คน หญิง คน

ผู้ให้สัมภาษณ์ สถานภาพในครัวเรือน

1. แหล่งน้ำที่ใช้ดื่ม ☐ น้ำฝน ☐ ประปา ☐ บาดาล ☐ น้ำบรรจุขวด
☐ อื่นๆ ระบุ
 2. วิธีทำความสะอาดน้ำก่อนดื่ม ☐ ไม่ได้ทำ ☐ ต้ม ☐ กรอง ☐ อื่นๆ
 3. ล้างมือ ☐ ไม่ใช่ ☐ ล้างมือน้ำ ☐ ล้างหลุม
 4. วิธีการกำจัดขยะ ☐ เผากลางแจ้ง ☐ เตาเผา/หลุม ☐ ผึ่งกลบ ☐ ทำปุ๋ย
☐ เก็บส่งเทศบาล/อบต. ☐ ทิ้งกองขยะใกล้บ้าน
 5. การแยกขยะ ☐ ทำ ☐ ไม่ได้ทำ
 6. การกำจัดน้ำเสีย ☐ ระบายบริเวณบ้าน ☐ ใช้หลุมซึม ☐ ลงแหล่งน้ำ
☐ ท่อระบายน้ำสาธารณะ
 7. อ่านสลากก่อนใช้ยา/อาหาร/สารเคมี ☐ อ่าน ☐ ไม่อ่าน
 8. ดูวันผลิต/วันหมดอายุของยา/อาหาร ☐ ดู ☐ ไม่ดู
 9. ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา สมาชิกมีใครทำร้ายตัวเองหรือไม่
☐ ไม่มี
☐ มี วิธีการ
- ระดับความรุนแรง ☐ ไม่ต้องเข้าโรงพยาบาล
☐ เข้ารักษาในโรงพยาบาล
☐ เสียชีวิต

10. เมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อย พักผ่อนแล้วอาการไม่ทุเลา ส่วนใหญ่ท่านหรือสมาชิกในครัวเรือนทำอย่างไร

วิธีการ (ตอบได้เพียง 1 คำตอบ)	เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
() 1.หาหมอพื้นบ้าน/พระ	() เดินทางสะดวก (มียานพาหนะ, เดินไปถึง)
() 2.ซื้อยาจากร้านขายยาของใกล้บ้าน	() เสียค่าใช้จ่ายน้อย (รวมค่าเดินทางอื่นๆ ด้วย), ฟรี, เบิกได้
() 3.ซื้อยาจากร้านขายยา	() เชื่อว่ารักษาหาย (ผู้ให้การรักษาเก่ง อุปกรณ์พร้อม)
() 4.หาแพทย์ประจำตำบล	() อธิษาศัยของผู้ให้บริการดี
() 5. ไปศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (ศสมช.)	() สถานที่สะดวกสบาย
() 6.ไปสถานีนอนามัย หรือ ศบส.	() ช่วงเวลาที่ให้บริการเหมาะสมสอดคล้องกับวิถีชีวิต
() 7.ไปโรงพยาบาลรัฐบาล (ร.พ.เชียงราย)	() เสียเวลาไม่มาก
() 8.ไปโรงพยาบาลเอกชน	() อื่นๆ ระบุ
() 9.ไปคลินิกเอกชน	
() 10.อื่นๆ ระบุ	

11. เมื่อเจ็บป่วยรุนแรง ส่วนใหญ่ท่านหรือสมาชิกในครัวเรือนทำอย่างไร

วิธีการ (ตอบได้เพียง 1 คำตอบ)	เหตุผล (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
() 1.หาหมอพื้นบ้าน/พระ	() เดินทางสะดวก (มียานพาหนะ, เดินไปถึง)
() 2.ซื้อยาจากร้านขายยาของใกล้บ้าน	() เสียค่าใช้จ่ายน้อย (รวมค่าเดินทางอื่นๆ ด้วย), ฟรี, เบิกได้
() 3.ซื้อยาจากร้านขายยา	() เชื่อว่ารักษาหาย (ผู้ให้การรักษาเก่ง อุปกรณ์พร้อม)
() 4.หาแพทย์ประจำตำบล	() อธิษาศัยของผู้ให้บริการดี
() 5.ไปศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (ศสมช.)	() สถานที่สะดวกสบาย
() 6.ไปสถานีนอนามัย หรือ ศบส.	() ช่วงเวลาที่ให้บริการเหมาะสมสอดคล้องกับวิถีชีวิต
() 7.ไปโรงพยาบาลรัฐบาล (ร.พ.เชียงราย)	() เสียเวลาไม่มาก
() 8.ไปโรงพยาบาลเอกชน	() อื่นๆ ระบุ
() 9.ไปคลินิกเอกชน	
() 10.อื่นๆ ระบุ	

หัวหน้าโครงการวิจัย

ชื่อ-สกุล นายแพทย์สุภัค ปิติภากร
วันเดือนปี 30 ธันวาคม 2495
ที่อยู่ปัจจุบัน 1039/9 ถ.สถานพยาบาล ต.เวียง อ.เมือง จ.เชียงราย 57000

ประวัติการศึกษา

2514-2518	วทบ.(วิทยาศาสตร์การแพทย์) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2519-2520	แพทย์ศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2521	วุฒิบัตร โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
2523-2526	วุฒิบัตร กรมการแพทย์
2538-2539	ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ประวัติการทำงาน

2521	ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลเทิง
2523	แพทย์ประจำบ้านกรมการแพทย์
2526	สัลยแพทย์โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์
2534	หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาคุณภาพบริการและวิชาการ

งานวิจัย

- ต้นทุนค่อหน่วยของโรงพยาบาลของรัฐ (สารส.)
- Clinical buget holding (สารส.)
- เป็นกรรมการพิจารณาคุณภาพโรงพยาบาลตามระบบ ISO 9002
- เป็นที่มนำพัฒนาคุณภาพ โรงพยาบาลตามระบบ
Hospital Accreditation

ประวัติผู้ร่วมวิจัย

ชื่อ-สกุล	วิภากรณ์	ปัญญาดี
ตำแหน่ง	นักวิชาการสาธารณสุข	
สถานที่ทำงาน	กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ อ.เมือง จ.เชียงราย	
การศึกษา	<ul style="list-style-type: none">- 2526 ประกาศนียบัตรพยาบาลและผดุงครรภ์ (วิทยาลัยพยาบาลลำปาง)- 2530 พยาบาลศาสตรบัณฑิต (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา)- 2535 สังคมศาสตรมหาบัณฑิต	
	สาขาสังคมศาสตรการแพทย์และสาธารณสุข (มหาวิทยาลัยมหิดล)	

ประสบการณ์

- 2535 ทำวิจัยเรื่องความตั้งใจในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกัน โรคเอดส์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดเชียงราย (วิทยานิพนธ์)
- 2539 ทำวิจัยเรื่องพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดเชียงราย
- 2540 พัฒนารูปแบบการจัดบริการสุขศึกษาเพื่อส่งเสริมการดูแลตนเอง สำหรับสตรีวัยทองทำให้เกิดชมรมสตรีวัยทองขึ้น
- 2541 โครงการพัฒนาระบบบริการสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน โดยเน้นการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเองของผู้ป่วยและเชื่อมโยงระบบบริการจากโรงพยาบาลศูนย์ถึงสถานีนอนมัย
- 2542 ร่วมวิจัยในโครงการวิจัยเรื่องการมีส่วนร่วมของชุมชนในการบริหารโรงพยาบาลภาครัฐ (โดยคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล)

พิไลวรรณ ยอดประสิทธิ์

ตำแหน่ง นักวิชาการ

การศึกษา

- 2530 ประกาศนียบัตรพยาบาลและผดุงครรภ์ระดับต้น วิทยาลัยพยาบาลพะเยา
- 2536 ปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- 2540 ศีษศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประสบการณ์

- 2540 โปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองในผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน (วิทยานิพนธ์)
- 2540 พัฒนาการส่งเสริมการดูแลตนเองในผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์
- 2542 จัดทำโครงการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายในกลุ่มเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล
- 2543 จัดทำโครงการหารูปแบบการให้ข้อมูลข่าวสารสำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลังการผ่าตัดและได้รับเคมีบำบัดครบ
- 2543 จัดทำโครงการส่งเสริมการดูแลตนเองในผู้ป่วยเบาหวานในเด็กและญาติ

สมพล วีระพงษ์สุชาติ

การศึกษา วิทยาศาสตร์บัณฑิต (สุขศึกษา) สถาบันราชภัฏเชียงราย
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

- ประสบการณ์
- ทีมงานวิจัยของโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช ผลงานวิจัยเรื่อง"การศึกษาทัศนคติการสวมหมวกนิรภัยของนักเรียนมัธยมศึกษา" (อ.เชียงของ) จ.เชียงราย,อ.เด่นชัย จ.แพร่ และ อ.ปัว จ.น่าน) 2541
 - รูปแบบการดำเนินงานสู่การเป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ (โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเชียงของ จ.เชียงราย)
 - การพัฒนาศักยภาพผู้นำชุมชนสู่การเป็นชุมชนเข้มแข็ง (ค.แม่วิม อ.แม่วิม จ.เชียงใหม่)
 - การศึกษาทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของเยาวชนกองบิน 41 เชียงใหม่

ขมนภา ปิติภากร

ที่อยู่ปัจจุบัน 1037/9 ถ.สถานพยาบาล ต.เวียง อ.เมือง จ.เชียงราย 57000

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ 7 งานรักษาพยาบาลชุมชน กลุ่มงานเวชกรรมสังคม

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2521 วทบ.(พยาบาลและผดุงครรภ์) คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประสบการณ์

- พ.ศ. 2538 ร่วมวิจัย โครงการวิจัยแบบมีส่วนร่วม เรื่อง โครงการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพตนเองที่บ้าน ในชุมชนเขตเมือง จังหวัดเชียงราย
- พ.ศ. 2538 ร่วมวิจัย โครงการวิจัยแบบมีส่วนร่วม เรื่อง รูปแบบการดูแลผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยโรคเอดส์ โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ชุมชนแออัดเขตเมือง
- พ.ศ. 2538 ทำวิจัยเรื่อง การไม่ได้รับการขึ้นทะเบียนของผู้ป่วยวัณโรคระยะแพร่เชื้อ ปัญหาที่ควรได้รับแก้ไขในพื้นที่ที่มีการระบาดของไวรัสเอดส์

วิลาวัลย์ อนันต์ชัยพัทธนา

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ

ประวัติการศึกษา

- พ.ศ. 2522 - ประกาศนียบัตรพยาบาลอนามัยและผดุงครรภ์ วิทยาลัยพยาบาล
การุณย์ วชิรพยาบาล สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. 2526 - ประกาศนียบัตรการพยาบาลเฉพาะทางสาขาพยาบาลกุมารเวชศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ ศิริราชพยาบาล
- วิทยาศาสตร์บัณฑิต (สุขศึกษา) คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล
- พ.ศ. 2533 - ประกาศนียบัตรการให้การปรึกษาแนะนำผู้ติดเชื้อเอชไอวี
คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ประวัติการทำงาน

- พ.ศ. 2522-2529 พยาบาลประจำการ รพ.เจริญกรุงประชารักษ์ กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. 2529-ปัจจุบัน พยาบาลงานรักษาพยาบาลชุมชน กลุ่มงานเวชกรรมสังคม
โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์
- พ.ศ. 2537 โครงการ Social Support ในผู้ติดเชื้อเอชไอวี
- พ.ศ. 2543 จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ

ประวัติผู้ร่วมวิจัยชุมชน

นางทองประกาย เพ้าวัฒนา

อายุ 61 ปี

ที่อยู่ บ้านเลขที่ 17 ม.14 ตันโค้งหลวง ต.เวียง อ.เมือง จ.เชียงราย 57000

โทรศัพท์ 053-711321

ประวัติการศึกษา- ประกาศนียบัตรพยาบาลผดุงครรภ์และอนามัย รพ.พุทธชินราช จ.พิษณุโลก

- สาธารณสุขศาสตร์ (บริการ รพ.) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช

ประวัติการทำงาน

อดีต หัวหน้าพยาบาล โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ ทำหน้าที่
รองผู้อำนวยการฝ่ายการพยาบาล

ปัจจุบัน - ข้าราชการบำนาญ

- ที่ปรึกษาโครงการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

- คณะกรรมการพัฒนาโรงพยาบาล

นางบังอร ทิศสกุล

อายุ 62 ปี

ที่อยู่ บ้านเลขที่ 141 ม.15 ซ.6 ตันโค้งน้อย อ.เมือง จ.เชียงราย 57000

โทรศัพท์ 053-756660-1

ประวัติการศึกษา คุรุศาสตร์บัณฑิต (ค.บ.)

ประวัติการทำงาน

อดีต ครูโรงเรียนบ้านสันโค้ง เชียงรายจตุรราษฎร์

ผู้ช่วยอาจารย์ใหญ่โรงเรียนบ้านสันโค้ง เชียงรายจตุรราษฎร์

ปัจจุบัน ข้าราชการบำนาญ

เจ้าของ "สับนังจันโตก", "บังอรคอร์ท"

เป็นผู้นำสตรีขององค์กรพัฒนาเอกชน ฯลฯ

น.ส.อรอนงค์ วิชาศ

อายุ 61 ปี

ที่อยู่ บ้านเลขที่ 270 ม.14 ตำบลโคงหลวง ต.เวียง อ.เมือง จ.เชียงราย 57000

โทร. 053-714448

ประวัติการศึกษา ปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

อดีต - ครูโรงเรียนอนุบาลเชียงราย

ปัจจุบัน - ข้าราชการบำนาญ

- ตัวแทนอาสาสมัครดูแลด้านสุขภาพ

นายบริพัตร สุตาวงศ์

อายุ 36 ปี

ที่อยู่ บ้านเลขที่ 66 ม.15 ตำบลโคงน้อย ต.เวียง อ.เมือง จ.เชียงราย 57000

โทรศัพท์ 053-7522255

ประวัติการศึกษา สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษา

ประวัติการทำงาน เป็นคณะกรรมการชุมชนตำบลโคงน้อย

นายถนอม ผามั่ง

อายุ 65 ปี

ที่อยู่ บ้านเลขที่ 13/1 ตำบลโคงน้อย ต.เวียง อ.เมือง จ.เชียงราย 57000

โทรศัพท์ 053-716140

ประวัติการศึกษา

- จบชั้น ป.4, นักธรรมเอก

ประวัติการทำงาน

- เป็นกรรมการชุมชนฝ่ายการศึกษาและวัฒนธรรม

- เป็นมัคทายก วัดเชตุพน ตำบลโคงน้อย

- เป็นประธานชุมชนบ้านตำบลโคงน้อย