**เวทีการจัดทำฐานข้อมูลแบบครบวงจร**

**วันที่ 23-25 สิงหาคม 2557**

**อาคารอเนกประสงค์โรงเรียนบ้านปากบาง**

**เวลา 9.00น. -16.00น.**

 **วันที่ 23 สิงหาคม 2557**

**นายสัญชัย (พิธีกร)เปิดงานกิจกรรมที่ 2 ชี้แจงว่าเวทีนี้ คือเวทีการจัดทำฐานข้อมูลแบบครบวงจรและในวันนี้เป็นการ สังเคราะห์ข้อมูลเดิมที่ได้จากปีที่แล้ว โดยวิทยากรวันนี้ โดย**

**คุณณัฐโชค บูเก็ม (หมอเล็ก) เชิญคับ**

**หมอเล็ก พูดกับคณะทำงานปีที่แล้วว่า จากการที่เราได้ทำโครงการปีที่แล้ว สิ่งที่เราได้ก็คือ เรื่องสุขภาพของคน 13 ตระกูลในหมู่ 2 และได้ถามว่า 13 ตระกูลมาจากไหน เป็นใคร**

**และนางน๊ะ ก็ตอบว่า มาจากคนหมู่ 2 ที่เป็นโรคจกการที่ได้ทำผังเครือญาติของปีที่แล้ว มี 13 ตระกูล ปีนี้เพิ่มมา 1 ตระกูล คือ**

1. **ตระกูลสาหมีด**
2. **ตระกูลอุรามา**
3. **ตระกูลม่าหมูด**
4. **ตระกูลโชติมันต์**
5. **ตระกูลเอ็มเล่ง**
6. **ตระกูลสันหมาด**
7. **ตระกูลโสะตา**
8. **ตระกูลปองแท้**
9. **ตระกูลหมันหย่อง**
10. **ตระกูลนิละ**
11. **ตระกูลบารา**
12. **ตระกูลทุมมาลี**
13. **ตระกูลดินนุ้ย**
14. **ตระกูลสาสว่าง**

**หมอเล็ก ที่ผมได้กล่าวถึงทั้งหมดนี้เป็นโรคอะไรบ้าง เพื่อจะได้รู้ข้อมูลที่เป็นแต่ละตระกูลเพื่อลงไปเยี่ยมบ้านผู้ป่วยได้**

**และได้บอกว่ามีโรคที่เกิดขึ้นกับ 14 ตระกูล คือ ความดัน เบาหวาน หัวใจ มะเร็ง หอบ ไอ อัมพฤก อัมพาต ฯลฯ ที่รู้ว่าคนหมู่ 2 เป็นโรคอยู่ และได้ชี้แจงพร้อมอธิบายว่า จากการที่เราได้เก็บข้อมูลได้มาในปีที่แล้ว เราได้ข้อมูลเรื่อง สุขภาพ จากการทำผังเครือญาติ ว่าเราควรปฏิบัติตัวอย่างไรต่อญาติพี่น้องของเรา**

**การกินยา กินแบบไหน เมื่เรารู้แล้วว่าคนในหมู่ 2 เป็นโรคเราควรทำอย่างไร พูดเพื่อต้องการให้ทุกคนที่มาในวันนี้ ว่ามีโอกาสเป็น ไม่ใช่แค่ 14 ตระกูลนี้ เพราะฉะนั้นเราจะต้องเริ่มจากตัวเราเองก่อน**

 **สมมติว่า เรากินอาหารที่มสารเคมีเข้าไปทุกวันจนทำให้เกิดการสะสม จนทำให้มีโอกาสที่จะเป็นโรคได้เช่นกัน และหมอถามว่า ถ้าหากเราเป็นเราควรทำอย่างไร**

**ในที่ประชุมนี้ ใครคิดว่าเราจะไม่พบโรคบ้าง**

**นางอาอีฉ๊ะ ถามว่า คิดอย่างไรถ้าหากเป็นโรคนั้นอยู่แล้ว**

**หมอเล็ก ตอบว่า ใน 14 ตระกูลนี้เป็นโรคที่อยู่ในตัว แต่ไม่แสดงอาการ และคนในครอบครัวไม่รู้ เพราะ พ่อแม่เดียวกัน ถ้าหากเป็นแบบนั้นเราควรจะทำอย่างไร**

**สังคมรังเกียจหรือไม่ สมมติว่า ญาติเราเป็นโรคเอดส์**

**นางรอกีฉ๊ะ ตอบว่า รังเกียจ เพราะกลัวว่าจะติด**

**หมอก็เลยอธิบายให้เข้าใจว่า โรคที่ติดต่อก็มีโรค เอดส์ อีสุกอีใส ตาแดง หวัด ฯลฯ โรคที่บอกนี้มีโอกาสติด แต่ไม่ตาย ขึ้นอยู่กับตัวเราว่า เราควรปฏิบัติกับผู้ป่วยแบบไหนที่ถูกวิธี**

**และนาง รอกีฉ๊ะก็พูดว่า ถ้าหากเป็นญาติของเราเอง เราก็คงไม่ปล่อยให้เขาอยู่ลำพังคนเดียวหรอก**

**หมอเล็ก อธิบายต่อว่า ใน 14 ตระกูลที่พบ อาจจะพบกับเราในอีกกี่ปีข้างหน้าเราไม่รู้ และเราต้องทำอย่างไร สังคมยอมรับหรือไม่ การปฏิบัติตัว การกินยาแบบผิดๆ เพราะไม่รู้**

**คนแก่ๆ ที่ไม่มีใครดูแล**

**และหมอก็ถามต่อว่า คนที่กินยามากเป็นโรคอะไร คำถามนี้ให้ทุกคนทราบว่า มาจากข้อมูลปีที่แล้ว ที่ 13 ตระกูลเป็นโรค ให้เราคิดและรู้สึก เหมือนกับชื่อโครงการต่อยอดปีนี้ คือ ญาติใคร ใครก็รัก ว่าการที่เรามาทำโครงการนี้ ทำให้เราได้ความรู้ ในสิ่งที่เราไม่รู้ และสิ่งที่เราพบ เอาประสบการณ์ที่พบทุกวัน**

**เช่น สมมติว่า ถ้าเราไม่กินเกลือเราขาดอะไร รวมถึง รส หวาน มัน เค็ม บางคนที่ไม่รู้คิดว่าเป็นการอดอาหารแต่ที่จริงแล้วคือ แค่ การลด แต่ที่เราอยู่ทุกวัน เราทุกคนรู้หรือไม่ว่าเรากินโรคเข้าไปทุกวัน**

 **เพราะฉะนั้นต้องถาม หมอกวาง ในเรื่องการปฏิบัติตัวในการในการอบรมของวันต่อไป**

**ต่อไป นางเจ๊ะหวัน กล่าวปิดการประชุม ว่า วันพรุ่งนี้เรามาช่วยกันทำแผนที่ผังผู้ป่วยเพื่อลงพื้นที่ไปเยี่ยมผู้ป่วยได้**

 **วันที่ 24 สิงหาคม 2557**

**นายสัญชัย (พิธีกร) ดำเนินรายการ ชี้แจงกับคณะทำงานว่าวันนี้ เป็นการวางแผนเพื่อทำแผนที่ผู้ป่วย 14 ตระกูล เพื่อแบ่งกลุ่มในการลงไปเยี่ยม**

**และวิธีการก็คือ จะเอาคนเก่ามาเป็นแกนนำ (อสม) เยาวชนในการลงไปเยี่ยมและทุกคนช่วยกันแบ่งกลุ่ม ทั้งหมด 14 ตระกูล จึงแบ่งออกเป็น 7 กลุ่ม กลุ่มละ 2 ตระกูล**

**ทำโดยวิธีการจับฉลากว่า กลุ่มไหน ได้ตระกูลไหนบ้าง**

**นายสัญชัย อธิบายการลงพื้นที่ ว่าลงแบบไหน วิธีการลง**

 **หลักการทำงานก็คือ เราลงไปเยี่ยม ครั้งที่ 1 วันที่ 30 ส.ค. ก่อนเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐาน ว่าโรคที่เป็นนี้ ต้องไปถามตอนลงไปเยี่ยมว่า เขาเป็นโรคนั้น จริงหรือไม่และหลังจากนั้น เราจะชี้แจงในเวที ผู้นำ 4 ฝ่าย เพื่อให้รู้ว่า คนในหมู่ 2 เป็นโรค และรวมถึงการช่วยกันดูแลสุขภาพของคนในหมู่ 2 ด้วย**

 **เมื่อแบ่งกลุ่มได้ทั้งหมด 7 กลุ่มแล้ว จะรู้ว่า ตระกูลนั้นเป็นโรคอะไรบ้าง**

**นายสัญชัย อ่านให้ทุกคนฟังว่า**

1. **ตระกูลเอ็มเล่ง กับ ตระกูลม่าหมูด เป็นโรค อัมพาต มะเร็ง**
2. **ตระกูลบารา กัย ตระกูลอุรามา เป็นโรค ความดัน เบาหวาน**
3. **ตระกูลสันหมาด กับตระกูล โชติมันต์ เป็นโรค ความดัน หัวใจ เบาหวาน หอบ ไอ**
4. **ตระกูลโสะตา กับ ตระกูล ทุมมาลี เป็นโรค ความดัน เบาหวาน ชรา**
5. **ตระกูลนิละ กับ ตระกูลดินนุ้ย เป็นโรค ชรา ความดัน มะเร็ง หอบ**
6. **ตระกูลหมันหย่อง กับตระกูล สาสว่าง เป็นโรค ชรา**
7. **ตระกูลปองแท้ กับ ตระกูล สาหมีด เป็นโรค มะเร็ง**

**และต่อมาก็ได้เชิญ หมอเล็ก อธิบายการลงพื้นที่ว่า**

**การลงไปครั้งแรก ใน 14 ตระกูลนี้เป็นโรคจริงหรอไม่**

**เช่น ถามว่า**

**เป็นโรคอะไร**

**สาเหตุที่เป็น**

**ใครดูแล**

**ดูแลอย่างไร**

**การปฏิบัติตัวอย่างไร**

**การบริโภคอาหารอย่างไร**

**อาจจะประกาศจากสื่อให้คนในชุมชนให้รับรู้ก่อน เช่น มัสยิด ให้รู้พื้นที่ที่ลงไปเยี่ยม ตรงไหนบ้าง ตระกูลไหนอยู่ตรงไหน และเรามาช่วยกันทำ แผนที่ผังผู้ป่วย ทั้ง 14 ตระกูลและจะเห็นเป็นแผนที่ผังผู้ป่วยเป็นแผนภาพแบบนี้**

![D:\Users\Asus\Documents\10637841_664810303615659_480365053_n[1].jpg]()

**เมื่อเราได้แผนที่ผู้ป่วยแล้ว และรู้พื้นที่ที่จะลงไปเยี่ยมแล้ว**

 **นางเจ๊ะหวัน ก็ได้สรุปการประชุมวันนี้ว่า ในวันพรุ่งนี้ หมอกวางจะมาให้ความรู้กับเราเรื่องอะไรบ้าง ให้ทุกคนมาพร้อมกันในวันพรุ่งนี้น่ะค่ะ**

 **วันที่ 25 สิงหาคม 2557**

 **นางเจ๊ะหวัน ชี้แจงกับคณะทำงานว่า ครั้งแรกที่ลงไปเยี่ยมให้เราเก็บข้อมูลแบบพื้นฐานก่อน เช่น**

 **ชื่อผู้ป่วย**

 **บ้านเลขที่**

 **น้ำหนัก**

 **ส่วนสูง ฯลฯ**

**และพูดคุยและอธิบายพอสมควรเกี่ยวกับกิจกรรมที่เราจะต้องมาช่วยกันทำ และต่อมาได้เชิญ หมอกวาง มาให้ความรู้ เชิญค่ะ**

 **หมอกวาง อธิบายการลงไปเยี่ยมและการปฏิบัติต่อผู้ป่วย ว่า อย่างแรก เราต้องถาม**

**ชื่อ**

**น้ำหนัก**

**ส่วนสูง และให้เทียบว่าเขา อ้วนหรือผอม ถามเกี่ยวกับโรคที่เขาเป็น เช่น**

 **เป็นโรคอะไร**

 **เป็นมากี่ปีแล้ว**

 **รักษาหรือไม่**

 **อาหารที่กิน เค็ม หวาน มัน**

 **ออกกำลังกายหรือไม่**

 **หลับสนิทไหม**

 **ถามโรคในครอบครัว ว่า พ่อแม่ เป็นโรคอะไรบ้าง เช่น โรคทางพันธุกรรม**

 **มีคนดูแลหรือไม่**

 **ให้คำแนะนำ อาจจะทำเป็นแผนพับ เกี่ยวกับโรคที่เขาเป็น เพื่อเขาจะได้ดู และเชื่อมากกว่าที่เราไปบอกเขา**

 **และต่อมา นางเจ๊ะหวัน เกิดความสงสัย เกี่ยวกับโรคเรื้อรัง และให้ หมอกวาง อธิบายว่า**

**ถ้าเป็นโรค ความดัน เบาหวาน หายหรือไม่**

**หมอ ไม่หาย เพราะเป็นโรคเรื้อรังไม่ใช่โรคติดต่อ โรคติดต่อก็คือ โรค ตาแดง หวัด**

**และถามอีกว่า สมมติ ไปลงพื้นที่ แล้วพบคนกำลังไม่สบายให้ทำอย่างไร**

**หมอ ให้คำแนะนำ เช่น เช็ดตัว กินยา**

 **และต่อมา หมอกวาง ได้อธิบายวิธีการปฏิบัติตัว เช่น**

**ถ้าเป็นโรคเบาหวาน หากเป็นแผลจะหายช้า และโรคนี้จะมาพร้อมกับโรคความดันด้วย**

 **วิธีการก็คือ**

**ออกกำลังกาย**

**ลดปริมาณอาหาร(ไม่ใช่อดอาหาร)**

 **สมมติว่า เรากินข้าวไป 1 หม้อ ข้าวมันจะเปรียบเหมือนแป้ง และจะเปลี่ยนเป็นน้ำตาล ทำให้น้ำตาลขึ้นได้ การลดน้ำตาลก็คือ เราควรออกกำลังกาย ประมาณ 30 นาที เพื่อให้เหงื่อออก**

**นางสมใจ ถามหมอว่า ถ้าลงไปเยี่ยมแล้วเขาเกิดเป็นลมให้ทำอย่างไร**

**หมอ ขั้นแรกให้กินน้ำก่อน เพราะเราไม่รู้ว่าน้ำตาลเขาสูงหรือไม่ อย่าให้กินน้ำหวานก่อน ถ้าอาการหนักให้นำส่งโรงพยาบาล**

**ต่อมา นางเจ๊ะหวันเกิดความสงสัย จึงถามหมอว่า คนที่เป็น อัมพฤก คือคนที่ยังขยับตัวได้**

**ส่วน คนที่เป็น อัมพาต คือ คนนอนที่ หรือคนไข้ติดเตียง**

 **และหมอได้อธิบายต่อว่า โรคอัมพฤกนั้น ถ้าหากเราไม่ขยับส่วนไหนของร่างกาย เลือดก็จะไม่ไปเลี้ยงส่วนนั้น เพราะหัวใจสูบฉีดเลือดไม่พอ หมอเปรียบเปรยว่า เส้นเลือดก็เหมือนท่อประปาหากส่วนไหนเสีย ก็จะทำให้ทุกส่วนใช้งานไม่ได้เลย**

 **หากเป็นโรคมะเร็ง ควรพูดให้กำลังใจเขา อาจจะคุยกับเขานานๆ เพื่อให้เขาได้ปรับทุกข์ และให้กำลังใจญาติเขาด้วย**

**และในการให้ความรู้ในวันนี้ทุกคน ก็พอจะเข้าใจแล้ว**

 **และต่อมา นางเจ๊ะหวัน ก็มาอธิบายเพิ่มเติมว่า ขั้นตอนการลงไปเยี่ยม คือ**

 **จะลงไปเยี่ยมเป็นกลุ่ม ที่ได้แบ่งไว้แล้ว และจะมีคนที่ซักถามคนไข้ มีคนที่จดบันทึก และมีคนที่ถ่ายรูปในตอนลงเยี่ยม**

**และนางน๊ะ ได้ถามว่า ถ้าลงไปเยี่ยมแล้วเขาถามว่า มาจากไหน เอาข้อมูลไปทำอะไร**

 **นางเจ๊ะหวันจึงตอบไปว่า ให้บอกเขาว่า เราทำโครงการของ สสส. เพื่อต้องการให้คนในชุมชนมีสุขภาพที่ดีกว่าเดิม และเพื่อมาให้กำลังใจคนที่กำลังเป็นโรคอยู่**

 **และนางเจ๊ะหวันก็ได้กล่าวปิดการประชุมของกิจกรรมนี้**