

ພາກທີ 3

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ຄື:

ລະບົບສາທາລະນະສຸກ	34
ການບໍລິການດ້ານສາທາລະນະສຸກທີ່ສໍາຄັນຕ່າງໆ	34
ເຮັດແນວໃດຈຶ່ງຈະໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ທີ່ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ	36
ຮັບຮູ້ສິ່ງທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນ	36
ພາເພື່ອນ ຫຼື ສະມາຊິກຄອບຄົວໄປນໍາ	37
ຖ້າທ່ານຈໍາເປັນຕ້ອງໄປໂຮງໝໍ	38
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ	40

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ລະບົບສາທາລະນະສຸກ



ຢູ່ໃນໂລກເຮົານີ້ມີວິທີການຮັກສາສຸຂະພາບຫຼາຍວິທີແຕກຕ່າງກັນໄປ. ຕົວຢ່າງ: ມີ ອສບ, ໝໍຕໍາແຍ, ໝໍຢາພື້ນເມືອງ, ທ່ານໝໍ ແລະ ນາງພະຍາຍານ. ພວກເຂົາເຈົ້າເຫຼົ່ານີ້ ອາດເຮັດວຽກຢູ່ເຮືອນຕົນເອງ, ຢູ່ຄລີນິກ, ສຸກສາລາ ຫຼື ໂຮງໝໍ. ການບໍລິການອາດເປັນແບບເອກະຊົນ (ເກັບຄ່າບໍລິການ) ຫຼື ອາດໄດ້ຮັບການອຸ້ມຂູ່ຈາກຊຸມຊົນ, ລັດຖະບານ, ໂບດ ຫຼື ວັດ ຫຼື ອົງການຈັດຕັ້ງຕ່າງໆ. ບາງຄັ້ງພວກເຂົາເຈົ້າກໍໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມ ແລະ ມີອຸປະກອນພຽງພໍ ແລະ ບາງເທື່ອກໍກົງກັນຂ້າມ ສິ່ງທັງໝົດເຫຼົ່ານີ້ເພິ່ນເອີ້ນວ່າ ລະບົບສະທາລະນະສຸກ.

ຄົນສ່ວນຫຼາຍຈະໃຊ້ການປິ່ນປົວແບບປະສົມປະສານ ໂດຍໃຊ້ຢາຫຼວງ ແລະ ຢາພື້ນເມືອງໄປພ້ອມໆກັນ ເພື່ອຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ. ສິ່ງນີ້ມັນຈຳເປັນສຳລັບທຸກຄົນ. ແຕ່ວ່າບາງຄັ້ງຄາວຄົນກໍຈຳເປັນຕ້ອງເຮັດ ອາໄສລະບົບສາທາລະນະສຸກເປັນຫຼັກ.

ແຕ່ໂຊກບໍ່ດີ. ຍັງມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນທີ່ບໍ່ສາມາດໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ສຸຂະພາບຢ່າງ ໝາະສົມ. ຍິງເຫຼົ່ານີ້ອາດບໍ່ມີເງິນພໍທີ່ຈະໄປຄລີນິກ ຫຼື ໄປຊື້ຢາກຢາ, ຫຼື ບາງເທື່ອກໍ ອາດບໍ່ມີແພດຢູ່ໃນບ້ານຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ. ເຖິງແມ່ນວ່າແມ່ຍິງໄປທາງໝໍຢູ່ຄລີ ນິກມັນກໍຍັງເປັນເລື່ອງຍາກທີ່ຈະເປີດເຜີຍບັນຫາພະຍາດ ຂອງຕົນໃຫ້ແພດຮູ້. ບາງຄັ້ງຄາວຄລີນິກ ຫຼື ໂຮງໝໍບໍ່ມີການບໍລິການທີ່ດີດັ່ງທີ່ ແມ່ຍິງຕ້ອງການ.

ຢູ່ໃນພາກນີ້ຈະມີເນື້ອໃນບາງຢ່າງເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງສາມາດໄດ້ຮັບການແນະນຳ ແລະ ການເບິ່ງແຍງດ້ານສຸຂະພາບທີ່ດີກວ່າເກົ່າ. ຍັງເປັນການສະເໜີວິທີທາງທີ່ແມ່ຍິງ ສາມາດໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມຮ່ວມກັນເພື່ອປັບປຸງລະບົບສະທາລະນະສຸກແນໃສ່ຕອບ ສະໜອງກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງແມ່ຍິງໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

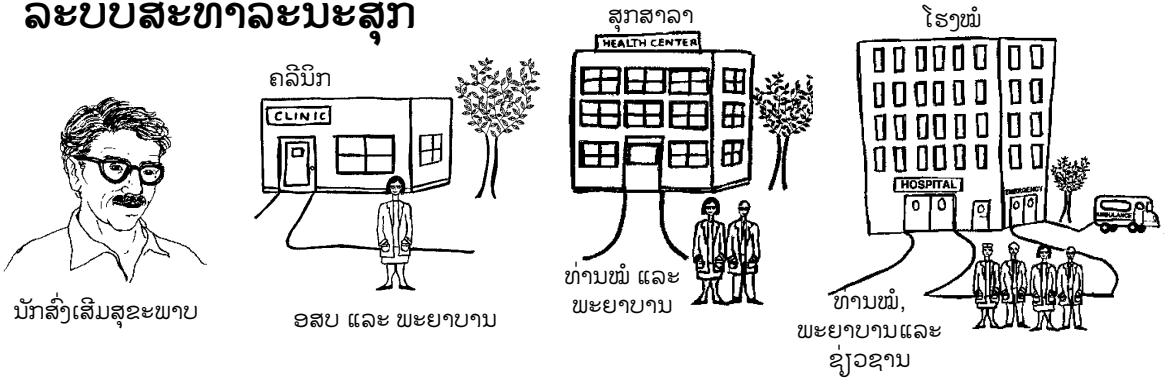
ເມື່ອນັກສົ່ງເສີມ ສຸຂະພາບທີ່ໄດ້ຮັບ ການອົບຮົມແລ້ວ, ມາຊ່ວຍເບິ່ງແຍງ ສຸຂະພາບຂອງຊາວ ບ້ານກໍຈະເຮັດໃຫ້ ທຸກຄົນໄດ້ຮັບການ ເອົາໃຈໃສ່ດີກວ່າ ເກົ່າທັງບໍ່ສິ້ນເປືອງ ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ.

HLI Seal of Partnership International
Health Leadership
Field Draft Copy



ແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບ

ລະບົບສະທາລະນະສຸກ



ບໍ່ແມ່ນວ່າທຸກໆຊຸມຊົນຈະໄດ້ຮັບການບໍລິການທາງດ້ານສາທາລະນະສຸກໄດ້ໃນທຸກໆລະດັບທີ່ໄດ້ກ່າວມາຂ້າງເທິງ. ຢ່າງໃດກໍຕາມຖ້າມີການປະສົມທົບການບໍລິການລະດັບໃດກໍຕາມແມ່ຍິງ (ແລະ ຄົນເຈັບຄົນອື່ນໆ) ຈະສາມາດໄດ້ຮັບການດູແລທີ່ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.

ການບໍລິການດ້ານສະທາລະນະສຸກທີ່ສໍາຄັນ

ລະບົບສາທາລະນະສຸກມີການບໍລິການຫຼາຍປະເພດ. ການບໍລິການບາງຢ່າງຈະມີຢູ່ພຽງແຕ່ໃນໂຮງໝໍເທົ່ານັ້ນ ຕົວຢ່າງ ການຜ່າຕັດ, ການສ່ອງລັງສີ, ການສ່ອງລັງສີແບບໃຊ້ຄື້ນສຽງ (ultrasound). (ເບິ່ງໜ້າ 37). ແຕ່ວ່າການບໍລິການດັ່ງກ່າວໄປນີ້ແມ່ນສິ່ງຈໍາເປັນສໍາລັບແມ່ຍິງ ເຊິ່ງວ່າ ເຂົາເຈົ້າຄວນໄດ້ຮັບໂດຍບໍ່ຕ້ອງເສຍເງິນຫຼາຍໂດຍສະເພາະແມ່ນເຂດຊຸມຊົນ.

- **ຂໍ້ມູນຂ່າວສານດ້ານສຸຂະພາບ** ແມ່ນສິ່ງສໍາຄັນເພື່ອໃຫ້ທຸກຄົນສາມາດຕັດສິນໃຈຕໍ່ບັນຫາສຸຂະພາບໄດ້ດີກວ່າເກົ່າ ຊຶ່ງລວມທັງການປຶນປົວຢ່າງຖືກຕ້ອງ ແລະ ການປ້ອງກັນພະຍາດ.
- **ການສັກຢາກັນພະຍາດ ຫຼື ສັກວັກແຊັງ** ກໍ່ສໍາຄັນໃນການປ້ອງກັນພະຍາດຫຼາຍຊະນິດເຊັ່ນ ບາດທະຍັກ, ພະຍາດໝາກແດງນ້ອຍ, ພະຍາດຄໍຕິບ, ພະຍາດໄອໄກ່, ພະຍາດໄປລີໄອ, ພະຍາດວັນນະໂລກ, ໝາກແດງ ແລະ ພະຍາດຕັບອັກເສບ.
- **ການຮັກສາສຸຂະພາບເວລາຖືພາ** ແມ່ນມີຄວາມສໍາຄັນເພື່ອໃຫ້ແມ່ຍິງທີ່ຖືພາ ຮູ້ວິທີຮັກສາສຸຂະພາບ ແລະ ແກ້ໄຂບັນຫາທີ່ຈະເປັນຜົນສະທ້ອນຕໍ່ລູກໃນທ້ອງກ່ອນທີ່ ບັນຫາຈະຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ.
- **ການວາງແຜນຄອບຄົວ** ກໍ່ຈະຊ່ວຍແມ່ຍິງໃຫ້ທູດພື້ນຈາກອັນຕະລາຍຕໍ່ຊີວິດ ຊຶ່ງເພິ່ນມີວິທີວາງແຜນວ່າຈະເອົາລູກຈັກຄົນ ແລະ ກໍານົດໄລຍະທ່າງຂອງການຖືພາ.
- **ການກວດສຸຂະພາບ** ເພື່ອຊອກເບິ່ງພະຍາດ ແລະ ປຶນປົວຢ່າງຖືກຕ້ອງ ເຊັ່ນ: ໂລກເລືອດຈາງ, ຄວາມດັນເລືອດສູງ, ແລະ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ ແລະ ໂລກເອດສ.

ການກວດສາມາດບອກຂໍ້ມູນໃຫ້ຮູ້ຕົ້ນເຫດຂອງບັນຫາ. ຕົວຢ່າງການກວດມະເຮັງຊ່ອງຄອດ ແລະ ມົດລູກ (Pap test) ກໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ຝຶກພະນັກງານແພດແຕ່ບໍ່ຕ້ອງການໃຊ້ອຸປະກອນທີ່ລາຄາແພງເທົ່າໃດ. ການກວດແບບນີ້ສາມາດເຮັດໄດ້ຢູ່ຂັ້ນ ທ້ອງຖິ່ນຊຸມຊົນ. ສຸສາລາບາງແຫ່ງມີທ້ອງທົດລອງ ແລະ ມີອຸປະກອນ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຜົນກວດຫຼາຍປະເພດ. ເພາະສະນັ້ນແມ່ຍິງ ຈິ່ງຕ້ອງໄປໂຮງໝໍເລື້ອຍໆ ເພື່ອໃຫ້ເພິ່ນກວດສຸຂະພາບ.

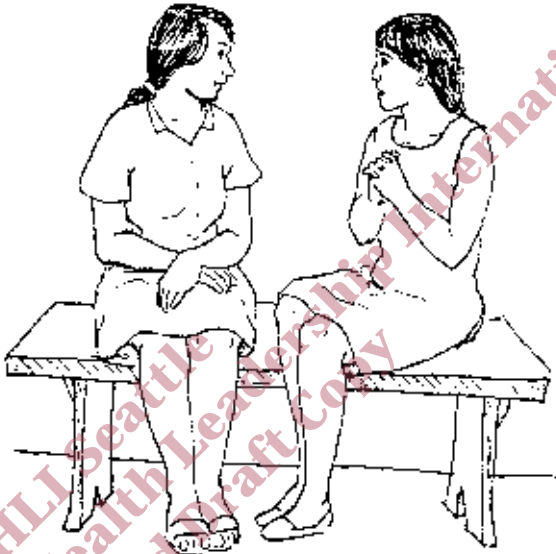
ການບໍລິການດ້ານອື່ນໆມີແຕ່ຢູ່ໂຮງໝໍເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າຫາກວ່າແມ່ຍິງມີການເຈັບປ່ວຍທີ່ ຮ້າຍແຮງ, ມີບັນຫາທີ່ເນື່ອງມາຈາກການເກີດລູກ ຫຼື ການຫຼຸດລູກ ຫຼື ຖ້າວ່າຈໍາເປັນຕ້ອງ ຜ່າຕັດກໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງໄປຮັບການປຶນປົວຢູ່ໂຮງໝໍ.

HLI Seattle Health Leadership International Field Draftcopy

ບໍ່ວ່າທ່ານຈະໄປຮັກສາສຸຂະພາບຢູ່ໃສກໍຕາມ ທ່ານຄວນໄດ້ຮັບຄວາມເຄົາລົບນັບຖື ຜູ້ທີ່ປິ່ນປົວທ່ານນັ້ນຄວນເອົາໃຈໃສ່ຊ່ວຍທ່ານໃນສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

1. **ການໄດ້ຮັບການບໍລິການ:** ຜູ້ໃດກໍ່ຕາມທີ່ຕ້ອງການ ການເບິ່ງແຍງຮັກສາສຸຂະພາບ ກໍ່ຄວນຈະໄດ້ຮັບຕາມຄວາມເໝາະສົມ. ບໍ່ຄວນຈຳແນກວ່າທ່ານມາຈາກໃສ, ມີເງິນເທົ່າໃດ, ຖືສາດສະໜາໃດ, ມີຖານະແບບໃດໃນຊຸມຊົນ, ມີສີຜິວຄືແນວໃດ, ການຜັກໄຝ່ການເມືອງ, ຫຼືທ່ານຈະມີພະຍາດເຈັບເປັນແນວໃດກໍ່ຕາມ.
2. **ການຮັບຂໍ້ມູນຂ່າວສານ:** ທ່ານຄວນໄດ້ຮັບຮູ້ວ່າທ່ານເປັນພະຍາດຫຍັງ ແລະ ຈະມີວິທີຮັກສາພະຍາດຂອງທ່ານແບບໃດ ບຸກຄົນທີ່ປິ່ນປົວທ່ານຄວນບອກໃຫ້ທ່ານເຂົ້າໃຈວ່າ ຄວນກະທຳສິ່ງໃດ ເພື່ອໃຫ້ສະພາບຮ່າງກາຍຂອງທ່ານດີຂຶ້ນ ແລະກໍ່ເພື່ອຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ເກີດບັນຫາເກົ່າອີກ.
3. **ທາງເລືອກ:** ທ່ານຄວນມີໂອກາດເລືອກວ່າ ທ່ານຈະໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຫຼືບໍ່ ແລະ ຖ້າປິ່ນປົວຈະເຮັດແບບໃດ. ທ່ານກໍ່ຄວນມີໂອກາດເລືອກວ່າຈະໄປຮັບການປິ່ນປົວຢູ່ໃສ.
4. **ຄວາມປອດໄພ:** ທ່ານຄວນໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນທີ່ຈຳເປັນ ເພື່ອວ່າທ່ານສາມາດຫຼີກເວັ້ນຈາກບັນຫາຜົນຂ້າງຄຽງ ຫຼື ຜົນຕາມມາຈາກການປິ່ນປົວ. ທ່ານຄວນຮູ້ວ່າຈະຫຼີກບັນຫາອັນຕະລາຍແນວໃດທີ່ອາດຈະເກີດມີໃນອະນາຄົດ.
5. **ການນັບຖື:** ທ່ານຄວນໄດ້ຮັບການເຄົາລົບນັບຖື ແລະ ເອົາໃຈໃສ່ເປັນຢ່າງດີ.
6. **ເລື່ອງສ່ວນຕົວ:** ສິ່ງທີ່ທ່ານໄດ້ເວົ້າກັບທ່ານໝໍ, ພະຍາບານ ຫຼື ພະນັກງານແພດຄົນໃດກໍ່ຕາມບໍ່ຄວນໃຫ້ເລື່ອງຂອງທ່ານຮົ່ວໄຫຼໄປສູ່ທູຂອງຜູ້ອື່ນຕໍ່ໄປ. ການກວດຮ່າງກາຍຄວນລະມັດລະວັງບໍ່ໃຫ້ຄົນອື່ນເຫັນຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ. ຖ້າຈະມີບຸກຄົນກ່ຽວຂ້ອງອື່ນຈະເຂົ້າມາໃນຫ້ອງກວດສຸຂະພາບທີ່ທ່ານຢູ່ນັ້ນ ຜູ້ທີ່ປິ່ນປົວທ່ານກໍ່ຕ້ອງບອກທ່ານວ່າມີໃຜແດ່ຈະເຂົ້າມາ ແລະ ມີຈຸດປະສົງຫຍັງ. ທ່ານມີສິດທີ່ຈະບອກໃຫ້ບຸກຄົນນັ້ນໜີອອກຫ້ອງໄປ ຖ້າທ່ານບໍ່ຕ້ອງການ.
7. **ຄວາມສະດວກ:** ທ່ານຄວນໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບຄວາມສະດວກເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ໃນຕະຫຼອດເວລາກວດພະຍາດ. ທ່ານຄວນມີບ່ອນລໍຖ້າທີ່ດີ ແລະ ບໍ່ຄວນປ່ອຍໃຫ້ທ່ານລໍຖ້າດົນເກີນໄປ.
8. **ການຕິດຕາມສຸຂະພາບ:** ຖ້າທ່ານຕ້ອງການການຮັກສາຕື່ມທ່ານຕ້ອງໄປຫາຜູ້ທີ່ປິ່ນປົວອີກ ຫຼື ຜູ້ປິ່ນປົວທ່ານນັ້ນຕ້ອງເອົາໜັງສືບັນທຶກປະຫວັດພະຍາດ ໃຫ້ທ່ານ ໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານຕ້ອງຍ້າຍໄປຮັບການປິ່ນປົວກັບທ່ານໝໍ, ພະຍາບານ ຫຼື ອສບ ຄົນໃໝ່ຕໍ່ໄປ.

ຖ້າຂ້ອຍຍັງບໍ່ດີ
ໃຫ້ຂ້ອຍກັບມາ
ອີກໄດ້ບໍ່?



HLJ Seattle Health Leadership International Fieldcraft Copy

ເຮັດແນວໃດ ຈິ່ງຈະໄດ້ຮັບ ການເອົາໃຈ ໃສ່ທີ່ດີກວ່າ ເກົ່າ.



ຄວາມສ່ຽງໄພ ແລະ

ກ່ອນຈະໄປຫາໝໍ
ທ່ານຄວນຄິດຫາຄໍາຖາມ
ຂອງຕົນສາກ່ອນ

ໃນເມື່ອທ່ານມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບທ່ານກໍ່ມີຫຼາຍທາງເລືອກທີ່ຈະຕັດສິນໃຈເອົາທາງເລືອກໜຶ່ງກໍ່ຄືວ່າທ່ານຈະໄປພົບ ອສບ ຫຼື ບໍ່ ແລະ ຖ້າໄປພົບທ່ານຈະໄປພົບ ອສບ ປະເພດໃດ. ຖ້າທາງມີຫຼາຍວິທີປິ່ນປົວທ່ານກໍ່ຄວນຈະຄໍານຶງເຖິງຄວາມສ່ຽງໄພ ແລະ ຜົນດີຈາກວິທີປິ່ນປົວແຕ່ລະແບບກ່ອນທີ່ທ່ານຈະຕັດສິນໃຈ. ທ່ານຈະສາມາດເລືອກເອົາທາງເລືອກທີ່ດີທີ່ສຸດ ແລະ ສາມາດໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ຢ່າງດີທີ່ສຸດ ຖ້າທ່ານໄດ້ມີບົດບາດສໍາຄັນຮ່ວມກັບທ່ານໝໍ, ແພດພະຍາບານ ຫຼື ອສບ ເພື່ອຮ່ວມກັນແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບຂອງທ່ານເອງ.

ຮັບຮູ້ສິ່ງທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນ

ຖ້າວ່າທ່ານກະກຽມໄວ້ກ່ອນແລະຮູ້ວ່າມີຫຍັງຈະເກີດຂຶ້ນກ່ອນທ່ານຈະມີບົດບາດສໍາຄັນຕໍ່ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງທ່ານເອງ.

ຄໍາຖາມກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງທ່ານເອງ.

ຈະເປັນການດີທີ່ສຸດທີ່ຈະຮຽນຮູ້ສະພາບຂອງຕົນເອງໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະໄປໃຊ້ບໍລິການຂອງລະບົບສະຫາລະນະສຸກ. ຖ້າທ່ານອ່ານປຶ້ມນີ້ອາດເປັນສິ່ງຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ເຂົ້າໃຈບັນຫາສຸຂະພາບຂອງທ່ານ ແລະ ຮູ້ຈັກສາເຫດຂອງບັນຫາ. ເພື່ອຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ເຂົ້າໃຈຕື່ມກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບໃຫ້ອ່ານຕື່ມຢູ່ບົດ “ການແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບ”.

ທ່ານໝໍ, ພະຍາບານ ຫຼື ອສບ ທົ່ວໄປທີ່ຈະປິ່ນປົວທ່ານນັ້ນ ກໍ່ຄວນຖາມບັນຫາການເຈັບເປັນທີ່ທ່ານກໍາລັງປະເຊີນຢູ່ ແລະ ບັນຫາສຸຂະພາບໃນອະດີດຜ່ານມາ. ໃຫ້ທ່ານພະຍາຍາມບອກໃຫ້ທ່ານໝໍຮູ້ກ່ຽວກັບຕົວຂອງທ່ານໃຫ້ລະອຽດດີເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຈະຮູ້ສຶກບໍ່ຄ່ອຍສະດວກໃຈປານ ໃດກໍ່ຕາມ, ເພື່ອ ວ່າບຸກຄົນທີ່ຖາມທ່ານນັ້ນຈະສາມາດຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບບັນຫາຂອງທ່ານໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້. ທ່ານຄວນບອກໃຫ້ແຈ້ງວ່າທ່ານກິນຢາຫຍັງ ຕົວຢ່າງ: ຢາ ແອດສປິຣິນ (aspirin) ຫຼື ໃຊ້ວິທີຄຸມກໍາເນີດປະເພດໃດ.

ທ່ານຄວນມີໂອກາດໄດ້ຖາມຄໍາຖາມນໍາທ່ານໝໍໃນສິ່ງທີ່ທ່ານສົນໃຈ. ທ່ານຄວນຖາມໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້ ເພື່ອໃຫ້ທ່ານສາມາດຕັດສິນໃຈທາງທາງເລືອກທີ່ດີໃນການປິ່ນປົວ. ຖ້າວ່າທ່ານໝໍຍັງບໍ່ທັນເວົ້າເຖິງເລື່ອງເຫຼົ່ານີ້ ທ່ານກໍ່ຄວນຖາມວ່າ: ທ່ານໝໍ ແລະ



- ພະຍາດນີ້ມີວິທີການປິ່ນປົວຈັກວິທີ?
- ປິ່ນປົວແລ້ວຈະເປັນແນວໃດ?
- ມີອັນຕະລາຍບໍ່?
- ຂ້ອຍຈະຫາຍດີບໍ່? ຫຼື ບັນຫາເກົ່າຈະກັບມາອີກ?
- ຄໍາກວດ ແລະ ຄໍາປິ່ນປົວຈະຕົກເປັນເງິນເທົ່າໃດ?
- ເມື່ອໃດຂ້ອຍຈິ່ງຈະຫາຍດີ?
- ຍ້ອນຫຍັງບັນຫາສຸຂະພາບແນວນີ້ຈິ່ງເກີດຂຶ້ນ ແລະ ຂ້ອຍຈະສາມາດປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມັນເກີດຂຶ້ນໄດ້ຄືແນວໃດ?

ພະຍາບານທົ່ວໄປບໍ່ຄ່ອຍມີເວລາຕອບຄໍາຖາມທ່ານ ຫຼື ໃຫ້ຂໍ້ມູນທີ່ດີ ເພາະວ່າພວກເພິ່ນອາດຈະຫຍຸ້ງວຽກຫຼາຍ. ທ່ານຕ້ອງນັບຖືເພິ່ນແຕ່ວ່າກໍ່ຕ້ອງກ້າຖາມ! ພວກເພິ່ນຄວນຕອບຄໍາຖາມຂອງທ່ານຈົນທ່ານເຂົ້າໃຈດີ. ຖ້າທ່ານບໍ່ເຂົ້າໃຈກໍ່ບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານເປັນຄົນ ໃ່ງ ແຕ່ວ່າມັນອາດຈະເປັນຍ້ອນພວກເພິ່ນອະທິບາຍບໍ່ຈະແຈ້ງກໍ່ເປັນໄດ້.

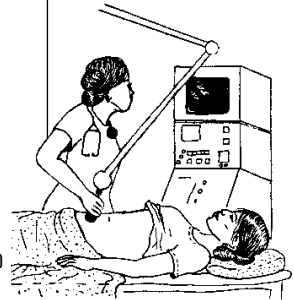
Health Drafting International

ການກວດສຸຂະພາບ

ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ວ່າມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນກັບທ່ານ ແລະ ຮຸນແຮງຂະໜາດໃດ ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄປກວດເບິ່ງໃຫ້ຮູ້. ການກວດສຸຂະພາບນັ້ນສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເພິ່ນສັງເກດດ້ວຍການເບິ່ງ. ການຟັງອາການຂອງທ່ານ ເພື່ອຊອກຫາໃຫ້ຮູ້ທ່ານມີບັນຫາເຈັບເປັນຢູ່ບ່ອນໃດ ສ່ວນຫຼາຍການກວດສຸຂະພາບແມ່ນເພິ່ນມັກໃຫ້ທ່ານແກ້ເສື້ອຜ້າເພື່ອກວດຈຸດກ່ຽວຂ້ອງໃຫ້ໄດ້ດີ. ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າຈະພາໃຫ້ທ່ານສະດວກໃຈ ທ່ານກໍສາມາດເອົາໝູ່ຂອງທ່ານ ຫຼື ແພດແມ່ຍິງເຂົ້າໄປໃນຫ້ອງກວດນຳທ່ານ.



ການກວດຊ່ອງຄອດ



ການສ່ອງດ້ວຍຄື້ນສຽງ

ສ່ອງລັງສີແມ່ນປອດໄພດີ ຖ້າໃຊ້ຖືກວິທີ. ຄວນມີແຜ່ນກົວ (ຂີ້ກົວ) ປ້ອງກັນອະໄວຍະວະສືບພັນຂອງທ່ານ.

ການທົດສອບ

ການທົດສອບຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮູ້ລະອຽດຕື່ມວ່າບັນຫາແມ່ນຫຍັງກັນແທ້. ສ່ວນການທົດສອບນັ້ນສ່ວນຫຼາຍເພິ່ນມັກເອົານ້ຳປັດສະວະ, ອາຈິມ ຫຼື ຂີ້ກະເທົ້າໄປກວດຢູ່ຫ້ອງທົດລອງ. ຫຼື ບາງເທື່ອເພິ່ນມັກເອົາເຂັມແທງເອົາເລືອດຈຳນວນໜ້ອຍໜຶ່ງຈາກປາຍນິ້ວມື ຫຼື ແຂນ. ການທົດສອບທົ່ວໄປທີ່ເພິ່ນມັກເຮັດຄື:

- ເອົານ້ຳເມືອກຈາກຊ່ອງຄອດຂອງທ່ານໄປກວດ ເພື່ອຊອກຫາພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.
- ຊູດເອົາຈຸລັງຈາກປາກມົດລູກ ເພື່ອກວດຫາມະເຮັງ. ວິທີນີ້ເອີ້ນວ່າ pap test. ເບິ່ງຕື່ມໜ້າ 378).
- ເອົາເນື້ອເຍື່ອຈາກເນື້ອງອກໄປກວດຫາມະເຮັງ.
- ໃຊ້ວິທີສ່ອງລັງສີ ຫຼື ໃຊ້ກວດຄື້ນສຽງ (ultrasound) ເພື່ອເບິ່ງສ່ວນໃນຂອງຮ່າງກາຍ. ການສ່ອງລັງສີອາດຊອກເບິ່ງຈຸດທີ່ມີກະດູກຫັກ, ປອດອັກເສບຮຸນແຮງ ແລະ ພະຍາດມະເຮັງບາງຢ່າງ. ໃນໄລຍະຖືພາ ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນການສ່ອງລັງສີ (X-ray). ເພິ່ນສາມາດໃຊ້ການສ່ອງດ້ວຍຄື້ນສຽງ (ultrasound) ເພື່ອເບິ່ງເດັກອ່ອນຢູ່ໃນມົດລູກໄດ້. ການກວດທັງສອງວິທີນີ້ລ້ວນແຕ່ບໍ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານເຈັບ ຫຼື ຮູ້ສຶກຫຍັງເລີຍ.

ກ່ອນຈະກວດຫຍັງກໍຕາມ ທ່ານຕ້ອງຖາມເລື່ອງລາຄາ. ຖາມທ່ານໝໍ, ພະຍາບານ ຫຼື ແພດວ່າເພິ່ນຢາກຮູ້ຫຍັງຈິ່ງກວດເຮົາແບບນັ້ນ. ຖ້າວ່າບໍ່ກວດເດຈະມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນ.

ເອົາໝູ່ ຫຼື ວ່າສະມາຊິກຄອບຄົວຄົນໜຶ່ງເຂົ້າໄປນຳ

ຫຼາຍຄົນມັກຈະກັງວົນໃຈໃນເວລາໄປກວດຢູ່ໂຮງໝໍ ເຖິງແມ່ນວ່າພະຍາດບໍ່ຮ້າຍແຮງກໍຕາມ. ໃນເມື່ອມີຜູ້ໜຶ່ງເຈັບມັນມັກຈະເປັນເລື່ອງຍາກທີ່ຈະໄປຫາແພດປົນປົວໃຫ້. ສະນັ້ນ, ຖ້າມີຜູ້ພາໄປກວດກໍອາດຈະເປັນການດີ. ໝູ່ເພື່ອນສາມາດຊ່ວຍໄດ້ດັ່ງນີ້:

- ເບິ່ງ ລູກ ຂອງຜູ້ຍິງທີ່ເຈັບປ່ວຍໃຫ້.
- ຊ່ວຍຄົດຫາຄຳຖາມວ່າຈະຖາມຫຍັງ, ແນະນຳໃຫ້ແມ່ຍິງຖາມທ່ານໝໍ ແລະ ເອົາໃຈໃສ່ວ່າທ່ານໝໍໄດ້ຕອບຄຳຖາມແລ້ວບໍ່.
- ຊ່ວຍຖາມທ່ານໝໍ ຖ້າວ່າຜູ້ປ່ວຍຖາມບໍ່ໄດ້ ເພາະວ່າປ່ວຍໜັກ.
- ນັ່ງເປັນໝູ່ຜູ້ປ່ວຍໃນເວລາລໍຖ້າກວດ.
- ເຂົ້າໄປນຳຜູ້ປ່ວຍໃນເວລາເຂົ້າກວດເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າທ່ານໝໍເອົາໃຈໃສ່ໃນທາງທີ່ຄວນບໍ່.

ຂ້ອຍແມ່ນແມ່ຂອງລາວ, ຖ້າມີຫຍັງໃຫ້ຖາມຂ້ອຍກໍໄດ້.



ຖ້າຍິງຄົນໜຶ່ງຫາກປ່ວຍແຮງຫຼາຍ ຄວນມີຜູ້ໃກ້ສິດເຂົ້າຫ້ອງກວດນຳ ເພື່ອບອກເລື່ອງລາວ ໃຫ້ໝໍຮູ້.

HLI Seattle Pacific International Field Draft Copy

ຖ້າທ່ານ ຕ້ອງໄປ ໂຮງໝໍ

ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດ ຫຼືທ່ານປ່ວຍແຮງ ທ່ານກໍ່ຄວນ ຮູ້ວ່າຈະເປັນໄປໄດ້ບໍ່ທີ່ວ່າທ່ານຈະໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງນອນໂຮງໝໍ. ຖ້າ ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ນອນໂຮງໝໍແທ້ໆ ທ່ານຄວນເຮັດຕາມຄຳແນະນຳດັ່ງນີ້:

ບາງເທື່ອເຫັນວ່າ ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຜ່າຕັດ ເພາະວ່າປິ່ນປົວ ທຳມະດາກໍ່ອາດດີ ຄືກັນ. ລອງຫາ ວິທີປົວແນວອື່ນ ຖ້າວ່າບໍ່ຄືກັນໃຈ.



- ເອົາຜູ້ໃກ້ສິດໄປນຳເພື່ອຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ທີ່ດີ ຫຼື ຊ່ວຍໃນການຕັດສິນໃຈ.
- ອາດມີທ່ານໝໍຫຼາຍຄົນກວດທ່ານ. ໝໍແຕ່ລະຄົນຂຽນບັນທຶກໄວ້ວ່າເພິ່ນ ໄດ້ເຮັດຫຍັງແດ່ ເພື່ອໃຫ້ທ່ານໝໍຜູ້ຕໍ່ໄປຮູ້ຂັ້ນຕອນການປິ່ນປົວຢ່າງຖືກຕ້ອງ. ກ່ອນທີ່ທ່ານໝໍຈະລົງມືກວດ ຫຼື ເລີ່ມປິ່ນປົວ ມັນຈຳເປັນທີ່ສຸດທີ່ ຈະຕ້ອງຖາມພວກເພິ່ນວ່າ ເພິ່ນຈະເຮັດຫຍັງ ແລະ ຍ້ອນຫຍັງ. ດ້ວຍວິທີນີ້ທ່ານສາມາດຕັດສິນໃຈວ່າ ທ່ານຈະໃຫ້ເພິ່ນລົງມືໂລດບໍ່ທັງນີ້ກໍ່ເພື່ອ ບ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມີຄວາມຜິດພາດ.
- ພະຍາຍາມສ້າງຄວາມລື້ງເຄີຍ ກັບພະນັກງານແພດໃນໂຮງໝໍ ເພື່ອ ທ່ານຈະ ໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ເປັນຢ່າງດີ.
- ຖ້າວ່າຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຜ່າຕັດ ເພື່ອປົວພະຍາດບາງຢ່າງ ລອງຖາມທ່ານໝໍເບິ່ງວ່າ ໃຫ້ເພິ່ນສັກຢາມືນໃສ່ປ່ອນທີ່ຈະ ປາດເທົ່ານັ້ນ (ໃຊ້ຢາມືນສະເພາະທີ່) ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ແຮງເກີນໄປ. ເຮັດວິທີນີ້ຈະປອດໄພກວ່າ ແລະ ທ່ານກໍ່ຈະຫາຍດີໄວກວ່າແມ່ນສັກຢາສະຫລົບໃນເວລາຜ່າຕັດ.
- ຖາມເພິ່ນວ່າເພິ່ນເອົາຢາຫຍັງໃຫ້ ຫຼື ສັກຢາຫຍັງ ແລະ ຍ້ອນຫຍັງ?
- ຂໍເອົາໃບບັນທຶກສຸຂະພາບໜຶ່ງສະບັບ ເວລາທ່ານອອກໂຮງໝໍ.

ການຜ່າຕັດທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງ

ບາງເທື່ອການຜ່າຕັດກໍ່ຈະເປັນທາງເລືອກດຽວເພື່ອປົວພະຍາດໃດໜຶ່ງທີ່ຮ້າຍແຮງ. ໃນການຜ່າຕັດນັ້ນທ່ານ ໝໍກໍ່ຈະປາດຫັງເຂົ້າໄປທາຂ້າງໃນ ເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາພາຍໃນຮ່າງກາຍ ຫຼື ເພື່ອປ່ຽນ ຮູບການເຮັດວຽກຂອງຮ່າງກາຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຈຸດບົກຜ່ອງໃນຮ່າງກາຍ. ການຜ່າຕັດບາງຢ່າງຕໍ່ ໄປນີ້ແມ່ນ ມັກຈະເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງ:

- **ຂຸດມິດລູກ,** ຊຶ່ງອາດຈະຂຸດອອກ ຫຼື ດູດອອກ (dilation and curettage, or Manual Vacuum Aspiration, ເບິ່ງໜ້າ 244). ບາງເທື່ອກໍ່ຕ້ອງໄດ້ເອົາແຜ່ນຮອງຫຸ້ມບາງພາຍໃນ ມິດລູກອອກຊຶ່ງຈະແມ່ນໃນຂະນະ ຫຼື ຫຼັງການທຳແທ້ງ ຫຼື ການກວດກາທາຕົ້ນເຫດທີ່ພາໃຫ້ລົງເລືອດ ແບບຜິດປົກກະຕິຜ່ານທາງຊ່ອງຄອດ.
- **ເກີດລູກແບບຜ່າຕັດອອກ:** ເມື່ອເຫັນວ່າມີບັນຫາຫຍຸ້ງຍາກ ແລະ ຈະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ແມ່ ຫຼື ລູກນ້ອຍ ທີ່ຈະເກີດແບບປົກກະຕິບໍ່ໄດ້ ມັນຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປາດທ້ອງຂອງຜູ້ເປັນແມ່ ເພື່ອເອົາລູກອອກ. ການ ຜ່າຕັດແບບນີ້ແມ່ນຈຳເປັນແທ້ກໍ່ຈິງແຕ່ວ່າບາງເທື່ອກໍ່ເຮັດລົງໄປເພື່ອຄວາມປະສົງຂອງທ່ານໝໍ ຊຶ່ງວ່າບໍ່ ແມ່ນຄວາມປະສົງຂອງຜູ້ຖືພາ. (ເບິ່ງຕື່ມໃນພາກ “ການຖືພາ”).
- **ການເຮັດໝັນ:** ການຜ່າຕັດຊະນິດນີ້ແມ່ນຕັດທໍ່ຮວຍໄຂ່ແລ້ວເພິ່ນກໍ່ມັດສິ້ນໃຫ້ຕິດເລີຍ. ການເຮັດແບບນີ້ແມ່ນເຮັດໃຫ້ໄຂ່ບໍ່ສາມາດເຂົ້າມາມິດລູກໄດ້, ແລະ ເຊື່ອອະສຸຈິຂອງຜູ້ຊາຍບໍ່ ສາມາດພາໃຫ້ຖືພາໄດ້ (ເບິ່ງໜ້າ 223).
- **ຍົກມິດລູກອອກເລີຍ:** (hysterectomy). ການຍົກເອົາມິດລູກອອກເລີຍ ແມ່ນການຜ່າຕັດໃຫຍ່ອັນໜຶ່ງ. ການຜ່າຕັດແບບນີ້ແມ່ນທາງເລືອກສຸດທ້າຍຂອງການແກ້ ບັນຫາເທົ່ານັ້ນ (ເບິ່ງໜ້າ 381). ລອງຖາມ ທ່ານໝໍເບິ່ງວ່າເພິ່ນເອົາຮວຍໄຂ່ປະໄວ້ໄດ້ບໍ່.

HLI Health and Family International
Field Draft Copy

ການໃສ່ເລືອດ

ການໃສ່ເລືອດອາດຈຳເປັນໃນກໍລະນີສູກເສີນຊຶ່ງວ່າທ່ານອາດເສຍເລືອດຫຼາຍ. ການໃສ່ເລືອດສາມາດຊ່ວຍຊີວິດທ່ານໄດ້. ແຕ່ວ່າ, ຖ້າເລືອດບໍ່ໄດ້ຜ່ານການກວດຢາງຮັກແພໃນເລືອດກໍ່ອາດມີພະຍາດບິນຢູ່, ຕົວຢ່າງເຊື່ອໄວຣັດສ໌ຕັບ (ພະຍາດຕັບອັກເສບ) ຫຼື ເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV/ADS) ຊຶ່ງແມ່ນພະຍາດທີ່ຕິດແປດທາງເລືອດ. ຫຼີກເວັ້ນການໃສ່ເລືອດຍົກເວັ້ນແຕ່ໃນກໍລະນີທີ່ມີເຫດການສູກເສີນເຖິງຊີວິດ.

ຖ້າທ່ານຮູ້ກ່ອນລ່ວງໜ້າວ່າທ່ານຈະໄດ້ຜ່າຕັດໃຫ້ທ່ານລອງປຶກສາກັບທ່ານໝໍເບິ່ງວ່າ ທ່ານສາມາດເອົາເລືອດຂອງທ່ານອອກກ່ອນແລ້ວໃຫ້ເພິ່ນຮັກສາໄວ້ໃນໂຮງໝໍ. ໃນເມື່ອທ່ານຜ່າຕັດທ່ານກໍ່ສາມາດເອົາເລືອດຂອງທ່ານໃສ່ຄືນໄດ້. ຖ້າເພິ່ນບໍ່ສາມາດເກັບຮັກສາເລືອດຂອງທ່ານໄວ້ໃຫ້ໄດ້ທ່ານກໍ່ຄວນຂໍຮ້ອງໝູ່ ຫຼື ພີ່ນ້ອງໄປໂຮງໝໍເພື່ອກຽມພ້ອມຊ່ວຍເຫຼືອໃນມື້ຜ່າຕັດ, ແຕ່ຕ້ອງໃຫ້ແນ່ນອນວ່າຜູ້ທີ່ຈະເອົາເລືອດອອກໃຫ້ເຮົານັ້ນຕ້ອງໄດ້ຜ່ານການກວດເລືອດມາກ່ອນແລ້ວ ແລະ ບໍ່ມີເຊື້ອພະຍາດຕັບ ອັກເສບ ແລະ ເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ແລະ ຜູ້ກ່ຽວ ຫຼື ຄູ່ສົມລົດຂອງຜູ້ກ່ຽວ



ບໍ່ໄດ້ຫຍັງກ່ຽວກັບເລື່ອງຄູ່ນອນຄົນອື່ນໃນໄລຍະ 3 ເດືອນຜ່ານມາ. ແຕ່ຢ່າງໃດກໍ່ດີ, ກໍ່ຕ້ອງກວດອີກເທື່ອໜຶ່ງເພື່ອຮູ້ວ່າ ເລືອດສາມາດເຂົ້າກັນກັບເລືອດຂອງທ່ານໄດ້ ຫຼື ບໍ່.

ຖ້າທ່ານຈະຮັບເລືອດຈາກບຸກຄົນໃດໜຶ່ງທີ່ທ່ານບໍ່ຮູ້ຈັກກັນ ແລະ ທາງໂຮງໝໍກໍ່ບໍ່ໄດ້ກວດຫາເຊື້ອເອດສ ທ່ານກໍ່ຈະມີຄວາມສ່ຽງໄພໃນການທີ່ຈະໄດ້ຮັບເຊື້ອພະຍາດດັ່ງກ່າວ. ພາຍຫຼັງທີ່ໃສ່ເລືອດແລ້ວທ່ານຄວນປ້ອງກັນຄູ່ສົມລົດຂອງທ່ານໂດຍມີການຮ່ວມ

ເພດແບບປອດໄພໃນໄລຍະ 3 ເດືອນ ແລະ ຈາກນັ້ນຈຶ່ງກວດຊອກຫາເຊື້ອເອດສໃນຕົວຂອງທ່ານ. ລາຍລະອຽດໃຫ້ເບິ່ງໃນພາກໂລກເອດສ ແລະ ພາກ ສຸຂະພາບທາງເພດ “Sexual Health.”

ພາຍຫຼັງທີ່ຜ່າຕັດແລ້ວ

ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະອອກໂຮງໝໍໃຫ້ທ່ານຖາມດັ່ງນີ້:

- ຂ້ອຍຈະຮັກສາແຜ່ໃຫ້ສະອາດແນວໃດ.
- ຖ້າຂ້ອຍຮູ້ສຶກເຈັບຂ້ອຍຈະເຮັດແນວໃດ?
- ຂ້ອຍຄວນພັກວຽກດົນປານໃດ?
- ດົນປານໃດຂ້ອຍຈຶ່ງຮ່ວມເພດໄດ້ອີກ (ຖ້າທ່ານໜ້າອາຍຖາມແບບນີ້ ໃຫ້ທ່ານໝໍ ຫຼື ແພດຊ່ວຍເວົ້າກັບຄູ່ສົມລົດຂອງທ່ານ).
- ຂ້ອຍຕ້ອງມາຫາໝໍອີກບໍ່, ເວລາໃດ?



ກິນອາຫານທີ່ອ່ອນ, ນຸ້ມ ແລະ ຍ່ອຍງ່າຍ

ພັກຜ່ອນໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້. ຖ້າທ່ານຢູ່ເຮືອນໃຫ້ຄົນໃນເຮືອນເຮັດວຽກເຮືອນແທນທ່ານໄປກ່ອນ. ການພັກຜ່ອນຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຫາຍດີໄດ້ໂດຍໄວ.

ໃຫ້ພັ້ນກວດເບິ່ງອາການການຊຶມເຊື້ອ: ມັກຈະມີນ້ຳເມືອກເຫຼືອງອອກມາ, ມີກິ່ນບໍ່ດີ, ເປັນໄຂ້, ຜິວໜັງອ້ອມບໍລິເວນແຜຮ້ອນ, ຫຼື ເຈັບຫຼາຍ.

ຖ້າມີປະກົດການລັກສະນະເຫຼົ່ານີ້ ໃຫ້ໄປຫາແພດ.

ຖ້າວ່າທ່ານຖືກຜ່າຕັດບໍລິເວນທ້ອງ, ພະຍາຍາມຫຼີກບໍ່ໃຫ້ກົດໜ່ວງບໍລິເວນແຜ. ເວລາໄອ ຫຼື ຍົກຍ້າຍໄປມາໃຫ້ເອົາແພພັບເຂົ້າກັນ ຫຼື ຜ້າທີ່ມີຕູ້ມບໍລິເວນແຜຢ່າງລະມັດລະວັງ.

ເພື່ອໃຫ້ປອດຂອງທ່ານປອດໄພຈາກພະຍາດປອດບວມ ໃຫ້ທ່ານພະຍາຍາມລຸກຢູ່ງາຍໄປມາ. ໃນເວລານອນຢູ່ນັ້ນ ໃຫ້ທ່າຍໃຈເລິກ ແລະ ພະຍາຍາມລຸກນັ່ງເລື້ອຍໆ.

HIV Leadership International
Field Draft Copy

ໃຊ້ຄວາມ ພະຍາຍາມ ເພື່ອ ໃຫ້ມີການ ປ່ຽນແປງ

ມີຄົນນັບລ້ານໆໃນໂລກໄດ້ຮັບເຄາະຮ້າຍ ແລະ ເສຍຊີວິດຍ້ອນພະຍາດທີ່ສາມາດ
ປ້ອງກັນໄດ້ ຫຼື ບັນທຶກໄດ້ ຖ້າວ່າມີໂອກາດໄດ້ຮັບການບໍລິການບັນທຶກທີ່ ເຖິງແມ່ນວ່າມີ
ການບໍລິການບັນທຶກສຸຂະພາບກໍຕາມກໍຍັງມີຫຼາຍອຸປະສັກທີ່ແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດໄດ້ຮັບການ
ບໍລິການເປັນຕົ້ນແມ່ນ ແມ່ຍິງທີ່ມີຖານະທຸກຍາກ.

ແຕ່ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ແພດໝໍແລະແມ່ຍິງທັງຫຼາຍສາມາດໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມຮ່ວມກັນເພື່ອ
ປັບປຸງລະບົບສາທາລະນະສຸກໃຫ້ດີຂຶ້ນ. ພວກເຂົາເຈົ້າສາມາດ ສ້າງແຫຼ່ງການບໍລິການຂຶ້ນ
ແທນທີ່ຈະຫ້າຖອຍຕໍ່ອຸປະສັກ ໂດຍສະເພາະແມ່ນກຸ່ມ
ແມ່ຍິງທີ່ຢາກແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ. ລະບົບສາທາລະນະສຸກ,
ຈະບໍ່ປ່ຽນແປງຕົວຂອງມັນເອງ, ມັນຈະປ່ຽນແປງກໍ່ຕໍ່ເມື່ອຄົນເຮົາຮຽກຮ້ອງຕ້ອງການ ແລະ
ຊອກຫາຊ່ອງທາງປັບປຸງແບບມີທິວຄິດປະດິດສ້າງເພື່ອໃຫ້ເໝາະສົມກັບຄວາມຕ້ອງການ
ຂອງຄົນເຮົາຢ່າງທົ່ວເຖິງກັນ.

ວິທີການເລີ່ມຕົ້ນທຳອິດເພື່ອຈະປັບປຸງລະບົບສາທາລະນະສຸກນັ້ນ ກໍ່ແມ່ນເລີ່ມຕົ້ນ ຈາກການ
ປຶກສາຫາລືກັນກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ທາຄົນກຳລັງປະເຊີນຢູ່ໃນ ບ້ານຂອງຕົນ. ແມ່ຍິງ
ແລະ ຜູ້ຊາຍທາຄົນໃນບ້ານຄວນຮ່ວມກັນຄົ້ນຄິດລວມທັງ ບັນຫາ ການປັບປຸງລະບົບການ
ບໍລິການໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

ຂ້ອຍຢູ່ໂກຫຼາຍ.
ຖ້າວ່າມີອສບຢູ່ໂກໆ ຂ້ອຍກໍຈະ
ສາມາດປະທັບຕົວທີ່ຂ້ອຍຫາມາ
ໄດ້ຈາກການເຮັດວຽກເປັນເວລາ 2
ອາທິດທຸກຄັ້ງທີ່ຂ້ອຍໄປຫາໝໍ.

ຂ້ອຍຢາກໃຫ້ເພິ່ນມີເຄື່ອງໃຊ້ສຳລັບ
ການວາງແຜນຄອບຄົວຢ່າງພຽງພໍ.
ປົກກະຕິຂ້ອຍຖືພາ ເພາະວ່າຄລິນິກເພິ່ນ
ບໍ່ມີເຄື່ອງຂາຍໃຫ້. ເວລາເພິ່ນມີຂ້ອຍກໍ
ບໍ່ສາມາດຈະຊື້ຫຼາຍໄດ້ບາດດຽວ.

ທ່ານໝໍຢູ່ໃນເມືອງ
ມັກດູກຸກພວກເຮົາ.
ຂ້ອຍຢາກໃຫ້ຄົນ
ໃນບ້ານເຮົາເອງ
ສ້າງຄລິນິກຂຶ້ນຢູ່
ບ້ານເຮົາເອງ.

ຂ້ອຍຢາກໃຫ້
ເພິ່ນມາກວດ
ພະຍາດມະເຮັງ
ປາກມິດລູກທີ່
ບ້ານຂອງເຮົານີ້.
ຂ້ອຍໄດ້ຍິນວ່າມັນ
ສຳຄັນຫຼາຍ ແຕ່
ຂ້ອຍບໍ່ມີເງິນ
ໄປໃນເມືອງ.

ຂ້ອຍຢາກໃຫ້ເພິ່ນເຮັດ
ຫອງແຍກກັນ ໂດຍທີ່ວາ
ໃນເວລາເຂົ້າກວດຈະບໍ່
ມີຜູ້ອື່ນໂດຍິນນຳ.

ຂ້ອຍບໍ່ຢາກໃຫ້ແພດ
ຜູ້ຊາຍກວດຂ້ອຍ.
ຢາກໃຫ້ແມ່ຍິງ
ເປັນແພດ.

ຂ້ອຍຢາກໃຫ້ຄລິນິກເປີດ
ຕອນແລງ ເມື່ອເວລາຂ້ອຍ
ເຮັດວຽກແລ້ວໝົດ.

ຂ້ອຍຢາກໃຫ້ເພິ່ນ
ອະທິບາຍວ່າ
ເປັນຍ້ອນຫຍັງແທ້.
ເທື່ອນີ້ເປັນເທື່ອທີ່ 4
ແລ້ວພາບໃນປີນີ້ທີ່
ຂ້ອຍຮູ້ສຶກເຈັບເວລາ
ໄປຖ່າຍເບົາ ເປັນ
ຫຍັງອາການນີ້ຈຶ່ງ
ເກີດຂຶ້ນແລ້ວຂ້າອີກ.

ຄົນໄປກວດກໍ່ມີແຕ່
ລໍຖ້າດົນໆ.
ທາງທີ່ຄວນແລ້ວຜູ້ທີ່
ເຈັບປ່ວຍຫຼາຍກວ່າ
ໝູ່ຄວນເຂົ້າກວດກ່ອນ.



Healthcare Providers International
Field Draft Copy

ແມ່ຍິງສາມາດຮ່ວມໃຈກັນເພື່ອ:

- ຊ່ວຍທຸກຄົນໃນບ້ານໃຫ້ຮູ້ຈັກບັນຫາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງພາຍໃນບ້ານ ຕົວຢ່າງ: ທ່ານສາມາດອະທິບາຍເຖິງຄວາມສຳຄັນທີ່ແມ່ຍິງຕ້ອງໄດ້ຮັບຮູ້ ການເອົາໃຈໃສ່ໄລຍະກ່ອນເກີດລູກ. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງ ແລະ ຄອບຄົວຮູ້ຄວາມຕ້ອງ ການດ້ານການຮັກສາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ, ພວກແມ່ຍິງກໍ່ຈະໄດ້ຮັບ ການ ບໍລິການທາງການແພດເທົ່າທີ່ມີຢູ່. ພວກແມ່ຍິງກໍ່ຈະຮຽກຮ້ອງຕື່ມໃຫ້ມີ ບໍລິການຊະນິດໃໝ່ເຊັ່ນການປິ່ນປົວທີ່ດີກວ່າເກົ່າ ແລະ ມີວິທີເອົາໃຈໃສ່ ບັນຫາມະເຮັງປາກມົດລູກ ແລະ ມະເຮັງເຕົ້ານົມ.



ໃຫ້ມາກວດທ້ອງ
ໃນເວລາຖືພາ

- ສຶກສາເບິ່ງວ່າສິ່ງຮັບໃຊ້ບໍລິການດ້ານການແພດທີ່ມີຢູ່ສາມາດບັບປຸງ ໄດ້ ແນວໃດ. ຕົວຢ່າງ: ຖ້າວ່າມີໝໍຕຳແຍຢູ່ໃນບ້ານແລ້ວ ຈະໃຫ້ເຂົາຝຶກອົບ ຮົມວິຊາໃໝ່ອັນໃດຕື່ມ.
- ຊອກຫາວິທີທາງໃໝ່ເພື່ອໃຫ້ມີການບໍລິການດ້ານການຮັກສາ ສຸຂະພາບໃນບ້ານ. ສິ່ງສຳຄັນ ທ່ານຄວນຈະຮູ້ວ່າ ທ່ານຕ້ອງການຢາກໃຫ້ມີການບໍລິການ ສາທາລະນະສຸກແບບໃດ, ບໍ່ແມ່ນວ່າຈະຢຸດເຊົາຢູ່ພຽງແຕ່ໃນສິ່ງທີ່ມີແລ້ວ. ຖ້າວ່າ ຍັງບໍ່ມີແພດໃນປະຈຸບັນນີ້ຈະຈັດຝຶກອົບຮົມເອົາໃຜເພື່ອໃຫ້ມີ ອສບ. ຖ້າມີຄລິນິກ ແລ້ວໃຫ້ເພິ່ນຈັດສຳມະນາ ຫຼື ບໍລິການໃຫ້ຄຳປຶກສາໄດ້ບໍ່?
- ແລກປ່ຽນຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບການຮັກສາສຸຂະພາບພາຍໃນແມ່ຍິງດ້ວຍ ກັນ. ພວກແມ່ຍິງໄດ້ມີປະສົບການຫຼາຍສົມຄວນແລ້ວ ໃນການຮັກສາ ດູແລສຸຂະພາບໃນບ້ານຂອງຕົນ, ຕົວຢ່າງວ່າ ແມ່ຍິງມັກຈະເອົາໃຈໃສ່ ເບິ່ງແຍງຄົນເຈັບເປັນ, ບອກສອນລູກເຕົ້າໃຫ້ຮັກສາສຸຂະພາບໃຫ້ຮູ້ແຕ່ງກິນ, ໃຫ້ຮູ້ຮັກສາອະນາໄມ ແລະ ຮັກສາຄວາມສະອາດເຮືອນຊານ ແລະ ບ້ານຂອງຕົນ ແລະ ຍັງຊ່ວຍຜູ້ຍິງຄົນອື່ນໃຫ້ຮູ້ຈັກເອົາລູກ. ຈາກການເຄີຍຊົມກັນວຽກຕ່າງໆ ເຫຼົ່ານີ້ ພວກແມ່ຍິງຈະໄດ້ຮັບບົດຮຽນໃນຫຼາຍດ້ານຊຶ່ງສາມາດນຳມາຊ່ວຍເຫຼືອ ຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ ແລະ ຊ່ວຍຄົນອື່ນໃນຊຸມຊົນດຽວກັນ.

HLI Seattle Leadership International
Health Draft Copy