ພາກທີ 2

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

ເລື່ອງລາວຂອງນາງຈອນນິຕ້າ 20
ບັນຫາມີຄືແນວໃດ? 20
ບາງພະຍາດແມ່ນຍາກທີ່ຈະບອກໃຫ້ຮູ້ລະອຽດໄດ້ 21
ແມ່ນຫຍັງທີ່ເປັນສາເຫດຂອງບັນຫາ 21
ວິທີການປິ່ນປົວທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນແນວໃດ? 22
ການປິ່ນປົວຈະພາໃຫ້ດີຂຶ້ນ ຫຼື ພາໃຫ້ເປັນອັນຕະລາຍຕື່ມ? 22
ຄວາມສ່ຽງ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດໄດ້ຮັບ 24
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມ ເພື່ອປັບປຸງແປງສະພາບການ 26
ຊອກຫາຕົ້ນເຫດຂອງບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ 26
ຈັດຕັ້ງແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບຂອງຊຸມຊົນ 28
ບາງຂໍ້ແນະນຳສຳລັບ ອສບ 30
ຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຊ່ວຍຕົນເອງໄດ້ 30

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ການແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບ

ໃນເມື່ອແມ່ຍິງຮູ້ສຶກຕົວວ່າຕົນເອງ ມີສັນຍານບົ່ງບອກເຖິງບັນຫາດ້ານ າສຸຂະພາບ ແມ່ຍິງຄົນນັ້ນຕ້ອງການຮູ້ຂໍ້ມູນເພື່ອຈະແກ້ໄຂບັນ ຫານັ້ນ ແບບໃດ. ລາວຕ້ອງການຮູ້ວ່າ ບັນຫາແມ່ນຫຍັງກັນແທ້, ສາເຫດແມ່ນຫຍັງ, ຈະຕ້ອງປິ່ນປົວແບບໃດ ແລະ ຈະມີວິທີປ້ອງກັນແນວໃດ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ພະຍາດ ນັ້ນເກີດຂຶ້ນອີກ.

ຢູ່ໃນພາກນີ້ ພວກເຮົາຈະເລົ່າເລື່ອງລາວຂອງນາງຈອນນິຕ້າ ແລະ ວິີທີແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບຂອງລາວ. ເຖິງແມ່ນວ່າທຸກສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນ ນັ້ນ ແມ່ນກ່ຽວຂ້ອງກັບນາງຈອນນິຕ້າ ແຕ່ວ່າວິທີທີ່ລາວຄົ້ນຄິດ ແລະ ການແກ້

ໄຂບັນຫາຂອງລາວສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້ໃນການແກ້ໄຂບັນຫ າສຸຂະພາບໂດຍ ທົ່ວໄປ. ເຮົາສາມາດນຳໃຊ້ວິທີຂອງລາວ ເພື່ອຫາວິທີປິ່ນປົວດ້ວຍຕົນເອງ ຫຼື ສາມາດນຳມາເປັນທິດທາງ ໃນ ການຕັດສິນໃຈເພື່ອຮັບການປິ່ນປົວທາງການ ແພດທີ່ເໝາະສົມ.

ນາງຈອນນິຕ້າ ພົບວ່າວິທີການແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບຂອງລາວໃນ ໄລຍະຍາວນານນັ້ນ ແມ່ນການເບິ່ງບັນຫາໃຫ້ກ້ວາງໄກ ແທນທີ່ຈະເບິ່ງ ແຕ່ບັນຫາຂອງຕົນເອງ. ລາວຍັງໄດ້ຄົ້ນຫາສາເຫດຂອງບັນຫາຢູ່ໃນ ຊຸມຊົນ ແລະ ຢູ່ພາຍໃນປະເທດຂອງລາວທັງໄດ້ອອກແຮງເພື່ອເຮັດ ໃຫ້ສະພາບດີຂຶ້ນ. ທ່ານ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງທ່ານສະມາດນຳໃຊ້ວິທີ ແບບນີ້ ເພື່ອຊອກຫາສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ແມ່ຍິງ ມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ ຮູ້ຈັກວິທີວາງແຜນ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຢູ່ໃນບ້ານເຮົາມີສຸຂະພາບ ດີຂຶ້ນ, ຄືກັນກັບນາງຈອນນິຕ້າ.

ບາງພະຍາດຕ້ອງໄດ້ຮັບ ການປິ່ນປົວຈາກທານໝໍ ທີ່ມີຄວາມຊຳນານສູງ. ແຕພະຍາດສວນຫຼາຍ ສາມາດປິ່ນປົວເອງໄດ ຢູບານ ຫຼື ສາມາດປອງ ກັນໄດດວຍການດຳລົງ ຊີວິດແບບຖືກຕອງຕາມ ຫຼັກອະນາໄມສາມ ສະອາດ.

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ເລື່ອງລາວຂອງນາງຈອນນິຕ້າ

ນາງຈອນນິຕ້າ ຢູ່ບ້ານນ້ອຍແຫ່ງໜຶ່ງໃນເຂດພູເຂົາທາງພາກຕາເວັນຕົກຂອງປະເທດ ຮອນດູຣັດສ ຊຶ່ງເປັນບ່ອນທີ່ນາງ ແລະ ຜົວຂອງນາງພ້ອມກັນປູກໝາກສາລີ ຢູ່ຕອນດິນຜືນນ້ອຍໆແຫ່ງໜຶ່ງ. ດິນຕອນນ້ອຍທີ່ພວກເຂົາມີນັ້ນບໍ່ສາມາດໃຫ້ຜົນຜະລິດພຽງພໍ ເພື່ອລ້ຽງລູກ 3 ຄົນຂອງພວກເຂົາໄດ້, ດັ່ງນັ້ນ ນແຕ່ລະປີ ຜົວຂອງນາງຊື່ວ່າໂຣ ກັບເພື່ອນໆຂອງລາວຈຳຕ້ອງ ອອກຈາກບ້ານໄປເຮັດວຽກຢູ່ສວນກ້ວຍຢູ່ເຂດແຄມຝັ່ງທະເລ.
ປະມານ 3 ອາທິດ ພາຍຫຼັງທີ່ຜົວຂອງນາງໄດ້ມາຢາມເຮືອນເທື່ອຫຼ້າສຸດນີ້ນາງຈອນນິຕ້າ ເລີ່ມຮູ້ສຶກວ່າຊ່ອງຄອດຂອງ

ນາງມີສິ່ງໄຫຼຊຶມອອກມາຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ. ເວລາໄປຖ່າຍເບົາກໍ່ຮູ້ສຶກເຈັບ. ຈອນນິຕ້າຮູ້ວ່າມີອາການຜິດປົກກະຕິອັນໜຶ່ງເກີດຂຶ້ນກັບຕົວເອງແລ້ວ ແຕ່ກໍ່ຍັງບໍ່ຮູ້ແນ່ນອນວ່າແມ່ນຫຍັງກັນແທ້. ຈອນນິຕ້າໄດ້ຕັດສິນໃຈຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກໝູ່ຂອງລາວ ຊື່ວ່າ ສຸຢາປາ. ນາງສຸຢາປາໄດ້ບອກໃຫ້ລາວຕົ້ມໝອຍສາລີກິນລອງເບິ່ງເພາະວ່ານາງກໍ່ເຄີຍເຈັບຄືກັນໃນເວລາໄປຖ່າຍເບົາ ແລະ ກໍ່ດີຍ້ອນວິທີນີ້. ສະນັ້ນຈອນນິຕ້າຈຶ່ງໄດ້ຕົ້ມໝອຍສາລີກິນ ແຕ່ວ່າກໍ່ບໍ່ມີຫຍັງດີຂຶ້ນເລີຍ. ຈາກນັ້ນ ນາງສຸຢາປາໄດ້ແນະນຳໃຫ້ຈອນນິຕ້າໃຊ້ຢາຊະນິດໜຶ່ງທີ່ໝູ່ຂອງ ນາງສຸຢາປາ ຊື່ວ່າ ມາເຣຍ ເຄີຍໃຊ້ເພື່ອບັນເທົາປວດ ຫຼັງຈາກເກີດລູກ. ໝໍຕຳແຍໃນບ້ານເຄີຍເອົາຢານີ້ໃຫ້ນາງ ມາເຣຍ ໂດຍການເອົາຜ້າຝ້າຍຫໍ່ຢາພື້ນເມືອງແລ້ວມາໄອບໃສ່ທ້ອງ. ນາງຈອນນິຕ້າກໍ່ເຮັດຕາມທີ່ໝູ່ບອກ ແຕ່ວ່າກໍ່ຍັງບໍ່ຫາຍເຈັບແລະ ລາວເລີຍຄິດວ່າຖ້າເອົາໃສ່ທາງໃນຊ່ອງຄອດອາດຈະດີກວ່າ. ແຕ່ການກະທຳເຫຼົ່ານັ້ນບໍ່ໄດ້ເຮັດໃຫ້ລາວດີຂຶ້ນເລີຍ ແລະ ຍັງສືບຕໍ່ເຈັບໄປເລື້ອຍໆ. ໃນທີ່ສຸດນາງຈອນນິຕ້າໄດ້ຕັດສິນໃຈໄປພົບ ອສບ ຊື່ວ່າ ດອນ ເປໂດ. ທຳອິດ ນາງກໍ່ຮູ້ສຶກອາຍເພາະວ່າຜູ້ຊາຍຈະກວດຮ່າງກາຍຕົນເອງ ແຕ່ນາງກໍ່ຈຳເປັນໃຫ້ກວດເພາະ ຮູ້ວ່າມັນເປັນພະຍາດທີ່ອັນຕະລາຍ.

ບັນຫາມີຄືແນວໃດ?

ດອນ ເປໂດ ເວົ້າກັບ ຈອນນິຕ້າວ່າ ເພື່ອຊອກຫາທາງຊ່ວຍເຫຼືອລາວຕ້ອງການ ຢາກຮູ້ລະອຽດກ່ຽວກັບພະຍາດໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້. ດັ່ງນັ້ນລາວຈຶ່ງຖາມຈອນນິຕ້າດ້ວຍຄຳຖາມເຫຼົ່ານີ້:

ບາດກ້າວ 1: ເລີ່ມດ້ວຍການຕັ້ງຂໍ້ສົງໃສ. ໝາຍຄວາມວ່າເຮົາຍັງບໍ່ທັນຮູ້ຄຳຕອບເທື່ອ

ບາດກ້າວ 2: ຊອກຮູ້ກ່ຽວກັບບັນຫານັ້ນໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະຫຼາຍໄດ້. ໂດຍໃຊ້ຄຳຖາມເຫຼົ່ານີ້:

- ເຈົ້າເລີ່ມສັງເກດຮູ້ວ່າມີພະຍາດເມື່ອໃດ?
- ຄວາມຮູ້ສຶກອັນໃດທີ່ພາໃຫ້ເຈົ້າສົງໄສວ່າມີພະຍາດເກີດຂຶ້ນກັບຕົນເອງ?
- ເຈົ້າຮູ້ສຶກມີອາການແບບນີ້ເລື້ອຍປານໃດ?
- ແລະ ອາການເປັນແນວໃດແດ່?
- ເຈົ້າເຄີຍມີອາການແບບນີ້ມາກ່ອນບໍ່? ມີໃຜໃນຄອບຄົວ ຫຼື ຊາວບ້ານມີອາການນີ້ມາກ່ອນບໍ່?
- ມີການປິ່ນປົວໃດບໍ່ທີ່ເຮັດໃຫ້ອາການນີ້ດີ

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ບາງພະຍາດແມ່ນຍາກທີ່ຈະບອກໃຫ້ຮູ້ໄດ້ຢ່າງລະອຽດ.

ພາຍຫຼັງທີ່ໄດ້ຟັງການບອກເລົ່າອາການເຈັບ ແລະ ການໄຫຼຊຶມຢູ່ໃນຊ່ອງຄອດແລ້ວ, ດອນ ເປໂດູ ໄດ້ອະທິບາຍວ່າ ອາການທີ່ສະແດງອອກມາມັກຈະມີລັກສະນະທົ່ວໄປ ແຕ່ວ່າບາງຄັ້ງພະຍາດຫຼາຍຊະນິດກໍ່ມັກຈະມີອາການແບບດຽວກັນ. ຕົວຢ່າງການໄຫຼຊຶມທີ່ຊຶມອອກມາຈາກຊ່ອງຄອດຂອງແມ່ຍິງໜ້ອຍຫຼາຍປານໃດລວມທັງສີ ແລະ ກິ່ນຂອງມັນ ອາດມີສາເຫດມາຈາກ:

- ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ).
- ຊ່ອງຄອດຊຶມເຊື້ອເຊິ່ງບໍ່ແມ່ນພະບາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.
- ການອັກເສບຂອງອະໄວຍະສືບພັນ (Pelvic inflammatory disease) ເຊິ່ງແມ່ນການຊຶມເຊື້ອຂອງມົດລູກ ແລະ ຮວຍໄຂ່ ແລະມັກຈະມີສາເຫດມາຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ.
- ມະເຮັງປາກມົດລູກ.

ເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າໃຈຕື່ມວ່າ ໜຶ່ງໃນຈຳນວນພະຍາດເຫຼົ່ານີ້ອາດເປັນສາເຫດຂອງອາການເຈັບຂອງ

ນາງຈວນນີຕ້າ ຫຼືບໍ່ນັ້ນ ທ່ານ ດອນ ເປໂດູ ຢາກຮູ້ວ່າຜົວຂອງນາງໄດ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ເວລາຮ່ວມເພດບໍ ຫຼືວ່າຜູ້ເປັນຜົວ ຫຼື ເມຍອາດມີເພດສຳພັນກັບຄົນອື່ນ. ຈວນນີຕ້າຍອມຮັບວ່າລາວສົງໄສຜົວຂອງ ລາວໄດ້ໄປມີເພດສຳພັນກັບຍິງຫຼາຍຄົນ ນັບແຕ່ຜົວຂອງລາວໄດ້ອອກໄປເຮັດວຽກນອກບ້ານເປັນເວລາຫຼາຍເດືອນ, ແຕ່ວ່າພວກເຂົາກໍ່ບໍ່ເຄີຍລົມກັນເລື່ອງນີ້ ສະນັ້ນນາງຈຶ່ງບໍ່ຮູ້ແນ່ນອນ. ເວລາຜົວຂອງລາວມາຢາມເຮືອນເທື່ອແລ້ວນີ້ ລາວໄດ້ຈົ່ມວ່າ ລາວກໍ່ມີອາການເຈັບເວລາໄປຖ່າຍເບົາ, ແຕ່ລາວເວົ້າວ່າເປັນຍ້ອນກິນອາຫານຢູ່ເຂດແຄມທະເລ.

ເມື່ອໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນເພີ່ມ ທ່ານ ດອນ ເປໂດູ ສົງໄສວ່ານາງຈວນນີຕ້າມີພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ອາດແມ່ນພະຍາດໜອງໃນ ຫຼື ຊຶມເຊື້ອດ້ວຍຈຸລິນຊີ ກະບາມີເດຍ. ເນື່ອງຈາກວ່າມັນເປັນເລື່ອງຍາກທີ່ຈະບົ່ງມະຕິພະຍາດເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ລະອຽດໄດ້, ສະນັ້ນ ທາງທີ່ດີຕ້ອງປິ່ນປົວທັງສອງຄົນຜົວເມຍ.

ບາດກ້າວ 3: ຄິດເບິ່ງວ່າມີພະຍາດອັນໃດແດ່ທີ່ພາໃຫ້ເກີດອາການແບບນີ້.	*ບາດກ້າວ 4: ຊອກຫາເງື່ອນຂອງບັນຫາທີ່ສາມາດບອກໄດ້ວ່າຄຳຕອບໃດມີລັກສະນະໃກ້ຄວາມຈິງ.*	*ບາງກ້າວ 5: ຕັດສິນວ່າຄຳຕອບໃດອາດເປັນຄຳຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ.*

ແມ່ນຫຍັງທີ່ເປັນສາເຫດຂອງບັນຫາ?

ພະຍາດຊຶມເຊື້ອແມ່ນພະຍາດທີ່ແຜ່ລາມຈາກຄົນໜຶ່ງໄປໃສ່ຄົນອື່ນ. ພະຍາດເຫຼົ່ານີ້ສາມາດຕິດຕໍ່ດ້ວຍການສຳຜັດຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດຊຶມເຊື້ອ ຫຼື ສຳຜັດກັບວັດຖຸສິ່ງຂອງ, ຫຼື ຜ່ານທາງອາກາດ ຫຼື ທາງນ້ຳ. ທ່ານ ດອນ ເປໂດູຄິດວ່າສາເຫດການເຈັບຂອງນາງຈວນນີຕ້າແມ່ນມາຈາກການມີເພດສຳພັນທີ່ບໍ່ປອດໄພ. ແຕ່ກໍ່ບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າ ພະຍາດທຸກຊະນິດຈະຕິດຕໍ່ຈາກຄົນໜຶ່ງໄປຫາອີກຄົນໜຶ່ງສະເໝີໄປ.

ພະຍາດບໍ່ຊຶມເຊື້ອ (ບໍ່ແຜ່ລາມໄປໃສ່ຄົນອື່ນ) ອາດມີສາເຫດມາຈາກ:

- ມີສິ່ງຜິດປົກກະຕິໃນຮ່າງກາຍ ເຊັ່ນວ່າ ກະດູກຜ່ອຍ ເນື່ອງຈາກອາຍຸສູງຂຶ້ນ.
- ໄດ້ຮັບສິ່ງອັນຕະລາຍຕໍ່ຮ່າງກາຍຈາກພາຍນອກ ເຊັ່ນວ່າ ການເຈັບປອດທີ່ເປັນຍ້ອນຫາຍໃຈເອົາຂີ້ຝຸ່ນ ຫຼື ຄວັນຢາສູບ.
- ຮ່າງກາຍອາດຂາດສິ່ງທີ່ຈຳເປັນ ເຊັ່ນ ບໍ່ມີອາຫານທີ່ດີຢ່າງພຽງພໍ.

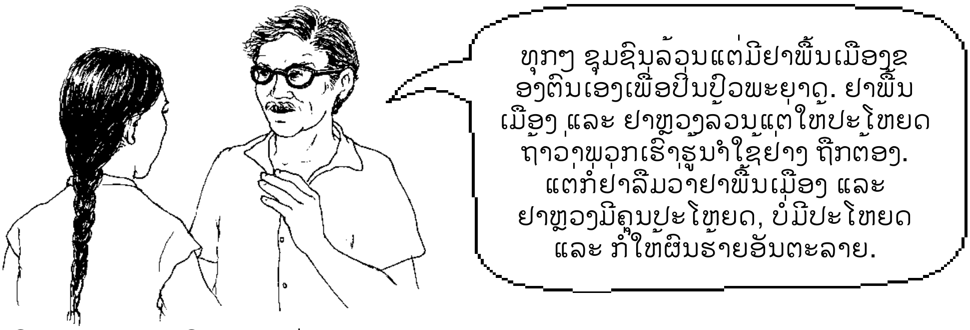
ມີໜ້ອຍເທື່ອທີ່ວ່າການເຈັບເປັນຈະມີພຽງສາເຫດອັນດຽວ. (ເພື່ອຮຽນຮູ້ຕື່ມກ່ຽວກັບການຊອກຫາສາເຫດອື່ນໆໃຫ້ເບິ່ງຕື່ມຢູ່ໜ້າ 26) ມີຫຼາຍສິ່ງຫຼາຍຢ່າງທີ່ປະກອບເຂົ້າເປັນເງື່ອນໄຂໃຫ້ຄົນຜູ້ໜຶ່ງມີສຸຂະພາບດີ ຫຼື ວ່າມີພະຍາດໂລຄາ, ອັນນີ້ມັນລວມທັງຄວາມເຊື່ອຖື ແລະ ປະເພນີທາງດ້ານວັດທະນະທຳ, ເງື່ອນໄຂການເປັນຢູ່ພາຍໃນຄອບຄົວ ແລະສິ່ງແວດລ້ອມອ້ອມຂ້າງ, ພ້ອມທັງການໄດ້ຮັບສ່ວນແບ່ງຂອງທີ່ດິນ, ຊັບສິນເງິນຄຳ ແລະ ພາລະບົດບາດໃນສັງຄົມ.

HLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

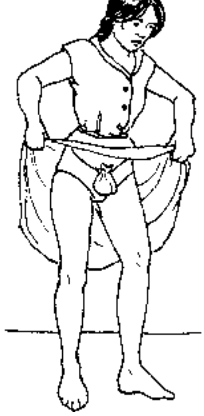
ວິທີປິ່ນປົວທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນວິທີໃດ?

ການປິ່ນປົວຈະພາໃຫ້ດີຂຶ້ນ ຫຼື ພາໃຫ້ເປັນອັນຕະລາຍຕື່ມ?

ເຖິງແມ່ນວ່າ ທ່ານດອນເປໂດ ມີຄວາມແນ່ໃຈວ່າ ພະຍາດນີ້ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ ໂດຍການໃຊ້ຢາປົວພະຍາດ ແຕ່ວ່ານາງຈອນນິຕ້າ ກໍ່ຍັງຢາກຮູ້ຂໍ້ມູນເພີ່ມ ກ່ອນທີ່ຈະ ປິ່ນປົວພະຍາດຂອງລາວ. ລາວໄດ້ຮູ້ວ່າແມ່ ແລະ ແມ່ເຖົ້າ ຂອງລາວເຄີຍໃຊ້ຢາພື້ນ ເມືອງປິ່ນປົວພະຍາດຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ກໍ່ຫາຍດີ. ແລ້ວເປັນຫຍັງຢາພື້ນເມືອງທີ່ ລາວໃຊ້ນັ້ນ ບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວນາງໄດ້? ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄຳອະທິບາຍຂອງທ່ານດອນ ເປໂດ:



ໃນກໍລະນີຂອງນາງ ຈອນນິຕ້າ ເຫັນວ່າ ລາວໄດ້ໃຊ້ຢາພື້ນເມືອງ 3 ຊະນິດ. ເອົາໝອຍສະລີມາຕົ້ມກິນ ກໍ່ອາດຈະຊ່ວຍປິ່ນປົວ ຖ້າຫາກ ນາງຈອນນິຕ້າມີພະຍາດຊຶມເຊື້ອຢູ່ໃນລະບົບຖ່າຍ ເບົາ, ທັງນີ້ກໍ່ເພາະວ່ານ້ຳຕົ້ມໝອຍສາລີພາໃຫ້ຄົນ ເຈັບຖ່າຍ ເບົາຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ສະລ້າງເຊື້ອພະຍາດອອກມາ ຈາກຮ່າງກາຍ. ນ້ຳຕົ້ມໝອຍສາລີນີ້ ບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວ ພະຍາດຂອງນາງຈອນນິຕ້າໄດ້ ເພາະວ່ານາງໄດ້ຊຶມເຊື້ອຢູ່ ໃນລະບົບຖ່າຍເບົາ.



ຖ້າເອົາຢາໂອບໃສ່ ແລະ ມັດໄວ້ບໍລິເວນ ທ້ອງນ້ອຍ ກໍ່ແມ່ນການປິ່ນປົວໜຶ່ງທີ່ ບໍ່ມີອັນຕະລາຍ ແລະ ກໍ່ຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ ອາການຂອງພະຍາດຮ້າຍແຮງຕື່ມ ເພາະວ່າຢານັ້ນຢູ່ນອກຮ່າງກາຍ ແລະ ທັງບໍ່ ສາມາດຊ່ວຍປິ່ນປົວໃຫ້ດີຕື່ມໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

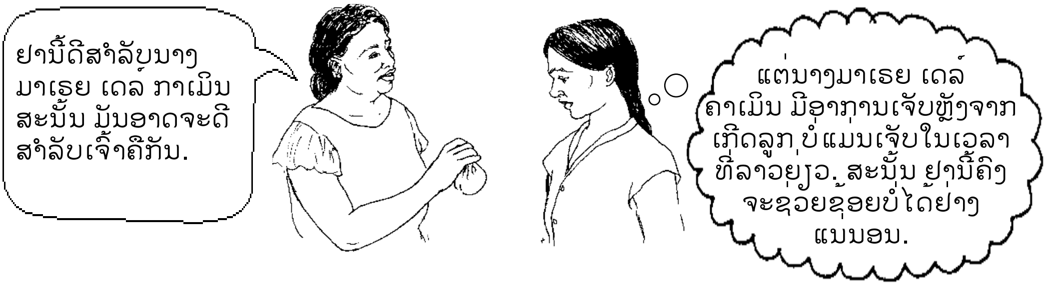
ຖ້າເອົາຢາພື້ນເມືອງຍັດເຂົ້າໄປໃນ ຊ່ອງຄອດ ແມ່ນອັນຕະລາຍ ແລະບໍ່ຄວນໃຊ້ວິທີນີ້. ຢາພື້ນເມືອງ ອາດຈະໄປຮູກຖູຊ່ອງຄອດ ແລະ ພາໃຫ້ເກີດການຊຶມເຊື້ອຮ້າຍແຮງໄດ້.

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ທ່ານ ດອກເປໂດ ເວົ້າກັບນາງ ຈອນນິຕ້າວ່າລາວສາມາດຮຽນຮູ້ວິທີກາ
ນ ປິ່ນປົວ ສະເພາະໃດໜຶ່ງ ແລະ ກໍ່ເປັນການດີທີ່ຕ້ອງໄດ້ໂອ້ລົມກັບຫຼາຍຄົນ
ຜູ້ທີ່ເຄີຍໃຊ້ຢາມາກ່ອນ. ຂ້າງລຸ່ມນີ້ຄືບາງຄຳ ຖາມທີ່ສາມາດນຳໃຊ້ໄດ້:

- ເປັນຫຍັງຈິ່ງໃຊ້ການປິ່ນປົວວິທີນີ້?
- ໄດ້ໃຊ້ວິທີນີ້ ຕອນໃດ ເວລາໃດ ເມື່ອໃດ?
- ໃຊ້ແບບໃດ?
- ເມື່ອໃຊ້ແລ້ວມີປະກົດການແນວໃດ?
- ໃຊ້ແລ້ວຊ່ວຍປິ່ນປົວພະຍາດດີໄດ້ເລື້ອຍປານໃດ?
- ເຄີຍມີອັນຕະລາຍເກີດຂຶ້ນບໍ່ ເມື່ອໃຊ້ວິທີນີ້?

ຈົ່ງຄິດໃຫ້ດີ ກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ຄົນອື່ນໄດ້ເລົ່າໃຫ້ຟັງກ່ຽວກັບວິທີປິ່ນປົວທີ່ເຂົາເຈົ້າໄດ້ ນຳໃຊ້. ໃນເມື່ອຕອນເຮົາໃຊ້ຢາໃດໜຶ່ງດ້ວຍຕົວເຮົາເອງ ກໍ່ ຕ້ອງ ສັງເກດເບິ່ງວ່າມີຫຍັງເກີດ ກ່ອນຈະບອກວ່າ ການປິ່ນປົວໃດໜຶ່ງນັ້ນດີ. ຈົ່ງລະວັງການລອງໃຊ້ຢາຫຼາຍຊະນິດ ພ້ອມກັນບາດດຽວ.



ການທີ່ຈະຕັດສິນໄດ້ວ່າການປິ່ນປົວແບບໃດດີ, ວິທີໃດບໍ່ມີຜົນຮ້າຍ, ຫຼື ວິທີໃດໃຫ້ຜົນຮ້າຍນັ້ນ ໃຫ້ທ່ານຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບວິທີນັ້ນໃຫ້ລະອຽດຄົບຖ້ວນເສຍກ່ອນ. ຖ້າຍັງບໍ່ທັນແນ່ໃຈວ່າການປິ່ນປົວນັ້ນບໍ່ເປັນຜົນຮ້າຍ ຫຼື ເປັນຜົນຮ້າຍ ໃຫ້ພິຈາລະນາໃນສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້ຢ່າງຖີ່ຖ້ວນ.

1. ຍິ່ງໃຊ້ຫຼາຍວິທີປົວພະຍາດຊະນິດດຽວ, ກໍ່ຍິ່ງເປັນໄປໄດ້ທີ່ບັນດາວິທີເຫຼົ່ານັ້ນບໍ່ໄດ້ຜົນ.
2. ວິທີການປິ່ນປົວທີ່ເປື້ອນ ຫຼື ໜ້າລັງກຽດ ບໍ່ແມ່ນວິທີປິ່ນປົວທີ່ດີ ແລະ ຍັງມັກພາໃຫ້ເກີດຜົນຮ້າຍນຳອີກ.
3. ການເອົາອາຈົມຂອງສັດ ຫຼື ອາຈົມຂອງຄົນ ມາໃຊ້ປົວພະຍາດບໍ່ແມ່ນວິທີປິ່ນປົວທີ່ດີ ແລະ ມັກຈະ ພາໃຫ້ເກີດການຊຶມເຊື້ອຕື່ມອີກ. ສະນັ້ນ ຫ້າມໃຊ້ເດັດຂາດ.
4. ຄົນເຮົາເຊື່ອວ່າ ຍິ່ງວິທີການຮັກສາມີຄວາມຄ້າຍຄືກັບພະຍາດເທົ່າໃດ ວິທີການຮັກສານັ້ນແມ່ນໄດ້ຜົນດີ, ແຕ່ເບິ່ງໄປແລ້ວການທີ່ຄົນເຈັບດີຂຶ້ນນັ້ນມັນເປັນຜົນຈາກພະລັງ ຂອງຄວາມເຊື່ອຫຼາຍກວ່າ. ຍົກຕົວຢ່າງ ການຈະຫ້າມເລືອດກໍ່ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ແຕ່ພືດທີ່ມີສີແດງຄື ເລືອດສະເໝີໄປ.
5. ວິທີປິ່ນປົວໃດໆກໍ່ຕາມທີ່ເຮັດໃຫ້ຄົນບໍ່ກິນອາຫານ ບໍ່ອອກກຳລັງກາຍ ຫຼື ບໍ່ພັກຜ່ອນ ແມ່ນເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບອ່ອນແອລົງ ແລະ ບໍ່ແຂງແຮງ.
6. ວິທີປິ່ນປົວໃດໆກໍ່ຕາມທີ່ມີແຕ່ຕຳນິບັນຫາຂອງຜູ້ປ່ວຍ ກໍ່ຍິ່ງຈະເພີ່ມເຕີມຄວາມຊອກຊ້ຳ ແລະ ເຈັບປວດໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍເທົ່ານັ້ນ.

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ເມື່ອນາງ ຈອນນິຕ້າ ຮູ້ສຶກເພິ່ງພໍໃຈວ່າ ການໃຊ້ຢາຫຼວງ ຈະແມ່ນວິທີປິ່ນປົວທີ່ດີທີ່ສຸດສໍາລັບພະຍາດ ຂອງລາວ ທ່ານດອນເປໂດ ໄດ້ເອົາຢາໃຫ້ລາວຈໍາ ນວນໜຶ່ງຊຶ່ງປະກອບດ້ວຍ ດັອກຊີຊີຄຼີນ (doxycycline) ແລະ ໂກຕຣີມັອກຊາໂຊນ (cotrimoxazole) ແລະ ບອກໃຫ້ລາວກັບຄືນມາພົບອີກພາຍຫຼັງໜຶ່ງອາທິດ. ເມື່ອກິນຢາໝົດແລ້ວ ທ່ານດອນເປໂດຍັງອະທິບາຍໃຫ້ລາວຕື່ມວ່າ ເມື່ອຜົວຂອງລາວກັບມາເຮືອນອີກ, ລາວຕ້ອງໄດ້ປິ່ນປົວແບບດຽວກັນ ແລະ ຈາກນັ້ນທັງສອງຄົນຕ້ອງເລີ່ມຕົ້ນປະຕິບັດການຮ່ວມເພດແບບປອດໄພ.

ບາດກ້າວ 6: ຕັດສິນໃຈເລືອກເອົາວິທີປິ່ນປົວທີ່ເໝາະສົມ. ຕ້ອງຄໍານຶງເຖິງຄວາມສ່ຽງ ແລະ ຜົນໄດ້ຮັບຢູ່ສະເໝີ (ເບິ່ງຂ້າງລຸ່ມ).

ເມື່ອນາງ ຈອນນິຕ້າ ກັບຄືນມາພົບທ່ານ ດອນເປໂດ ພາຍຫຼັງໜຶ່ງອາທິດຕໍ່ມາ ແລະ ລາວໄດ້ບອກວ່າຕົນໄດ້ກິນຢາໝົດທຸກເມັດແລ້ວ ແຕ່ອາການເຈັບເປັນຍັງບໍ່ເຊົາ. ນາງຍັງບອກອີກວ່າຍິ່ງມີນໍ້າເມືອກອອກຈາກ ຊ່ອງຄອດຫຼາຍກວ່າເກົ່າ ແລະ ທັງມີສີເຫຼືອງອີກ. ດັ່ງນັ້ນທ່ານ ດອນເປໂດ ຈຶ່ງແນະນໍາ ໃຫ້ນາງໄປພົບແພດອີກຄົນໜຶ່ງ ຊື່ວ່ານາງວາເລີເຣຍ ເຊິ່ງເປັນຜູ້ໄດ້ຮັບ ການຝຶກອົບຮົມຫຼາຍກວ່າ.

ບາດກ້າວ 7: ສັງເກດເບິ່ງວ່າອາການດີຂື້ນບໍ່. ຖ້າບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນຕ້ອງເລີ່ມປິ່ນປົວຄືນອີກ.

ນາງ ວາເລີເຣຍ ກໍ່ເຫັນດີນໍາການບົ່ງມະຕິພະຍາດທີ່ວ່າ ນາງຈອນນິຕ້າມີພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ. ແຕ່ໃນເມື່ອ ຢາຫຼວງທີ່ນາງໃຊ້ນັ້ນບໍ່ສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ ນາງວາເລີເຣຍ ຈຶ່ງສົງໃສວ່າ ນາງຈອນນິຕ້າມີພະຍາດໜອງໃນທີ່ດື້ກັບຕົວຢາ ໂກຕຣີມັອກຊາໂຊນ (Co-trimoxazole). ນາງວາເລີເຣຍ ອະທິບາຍວ່າ ພະຍາດໜອງ ໃນ ທີ່ດື້ຢານີ້ຫຼາຍຊະນິດແມ່ນມາຈາກທະຫານຕ່າງປະເທດ ທີ່ມາປະຈໍາຢູ່ຄ້າຍແຄມຝັ່ງທະເລ ແລະ ທະຫານເຫຼົ່ານີ້ ໄດ້ແຜ່ເຊື້ອພະຍາດຊະນິດນີ້ ໃສ່ຜູ້ຍິງທີ່ໄປເຮັດວຽກຢູ່ເຂດນັ້ນ ດ້ວຍການຮ່ວມເພດ. ນາງວາເລີເຣຍ ໃຫ້ຄໍາແນະນໍາວ່ານາງຈອນນິຕ້າຄວນໄປໃນເມືອງເພື່ອໃຫ້ໄປກວດລະອຽດຕື່ມ ແລະ ກວດຫາພະຍາດໜອງໃນ, ພະຍາດ ກາມມະໂລກ (syphilis) (ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດອີກຊະນິດໜຶ່ງ) ແລະ ກວດຫາພະຍາດມະເຮັງ . ນາງຈະໄດ້ຮັບຢາຊະນິດໃໝ່ທີ່ມີປະສິດທິພາບດີກວ່າເກົ່າ ຖ້າວ່າມີຄວາມຈໍາເປັນ.

ຄວາມສ່ຽງ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດທີ່ໄດ້ຮັບ

ນາງ ຈອນນິຕ້າ ກັບຄືນບ້ານ ເພື່ອຈະຄິດວ່າຕົນເອງຈະເຮັດແນວໃດຕໍ່ໄປ. ລາວອາດຈະຈໍາເປັນຕ້ອງໃຊ້ເງິນທີ່ໄດ້ອົດອອມທ້ອນໂຮມໄວ້ພາຍ ໃນຄອບຄົວນາງເພື່ອໃຊ້ໃນການເດີນທາງ ແລະ ເອົາໄປຊື້ຢາປົວພະຍາດ. ເນື່ອງຈາກວ່າລາວຈະຕ້ອງຈາກເຮືອນໄປຢ່າງໜ້ອຍແມ່ນ 2 ມື້ (ການເດີນທາງໄປຕ້ອງໃຊ້ເວລາ 6 ຊົ່ວໂມງດ້ວຍລົດເມ ແລະ ຍ່າງ) ແລະຜົວຂອງລາວກໍ່ຍັງໄປເຮັດວຽກຢູ່ແຄມຝັ່ງທະເລ ລາວຈໍາເປັນຕ້ອງຊອກຫາຄົນມາເບິ່ງລູກໃຫ້.

ນາງຈອນນິຕ້າ ຢ້ານວ່າເມື່ອຜົວລາວກັບມາເຮືອນ ລາວອາດຈະໃຈຮ້າຍຖ້າລາວຮູ້ວ່ານາງເອົາເງິນໄປໃຊ້ຢ່າງຫຼວງຫຼາຍເພື່ອໄປພົບທ່ານໝໍ. ແຕ່ລາວກໍ່ຢ້ານວ່າຖ້າລາວບໍ່ໄປພະຍາດຂອງນາງກໍ່ອາດຈະຮຸນແຮງຂຶ້ນຕື່ມ. ນາງວາເລີເຣຍ ຍັງໄດ້ບອກຕື່ມວ່າ ຖ້າວ່ານາງຈອນນິຕ້າບໍ່ປິ່ນປົວພະຍາດຊຶມເຊື້ອດັ່ງກ່າວຈະຕິດແປດໃສ່ລູກນ້ອຍຜູ້ໃໝ່ຖ້າວ່າລາວຖືພາຄັ້ງຕໍ່ໄປ. ໃນອະນາຄົດລາວອາດຈະບໍ່ໄດ້ລູກຕື່ມ, ພະຍາດອາດຈະເປັນໜັກກວ່າເກົ່າໂດຍສະເພາະຢູ່ບໍລິເວນທ້ອງນ້ອຍ ແລະ ຍັງຈະມີບັນຫາໜັກຕໍ່ລະບົບຖ່າຍເບົາ ແລະ ການເປັນປະຈໍາເດືອນ. ນອກນັ້ນ, ຜົວຂອງລາວກໍ່ອາດມີບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບໜັກຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.

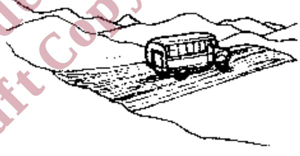
HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ນາງຈອນນິຕ້າ ເກີດຄວາມກັງວົນຫຼາຍ ຈຶ່ງໄດ້ຕັດສິນໃຈໄປຫານາງ ວາເລີເຣຍ ອີກເທື່ອໜຶ່ງ. ເມື່ອນາງຈອນນິຕ້າ ອະທິບາຍບັນຫາຄວາມຢ້ານກົວໃຫ້ຟັງ ນາງ ວາເລີເຣຍ ໄດ້ສະເໜີວິທີການຄົ້ນຄິດກ່ຽວກັບບັນຫາດັ່ງນີ້.

ທຸກໆ ການປິ່ນປົວລ້ວນແຕ່ມີຄວາມສ່ຽງ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດ. ຄວາມສ່ຽງກໍ່ຄືໂອກາດທີ່ຈະໄດ້ຮັບອັນຕະລາຍ. ຜົນປະໂຫຍດກໍ່ຄືສິ່ງທີ່ດີທີ່ຈະເກີດມີແກ່ຕົນເອງທາງເລືອກທີ່ດີກໍ່ຄືຈະຕ້ອງເຮັດສິ່ງທີ່ຈະນໍາເອົາຜົນປະໂຫຍດມາໃຫ້ຕົນເອງຫຼາຍທີ່ສຸດ ແລະ ມີຄວາມສ່ຽງໜ້ອຍທີ່ສຸດ.

ເຮົາອາດຈະສົມທຽບເບິ່ງການໃຊ້ຊິງຊັ່ງ ອາຫານຂາຍຢູ່ຕະຫຼາດ. ສິ່ງຂອງຕ່າງໆລ້ວນແຕ່ມີນໍ້າໜັກຕ່າງກັນ, ສິ່ງຂອງທີ່ມີຂະໜາດນ້ອຍອາດຈະມີນໍ້າໜັກຫຼາຍກວ່າສິ່ງຂອງທີ່ມີຂະໜາດໃຫຍ່ກວ່າ, ຄວາມສ່ຽງ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດກໍ່ເຊັ່ນດຽວກັນ. ຖ້າວ່າຄວາມສ່ຽງມີນໍ້າໜັກຫຼາຍກວ່າຜົນປະໂຫຍດກໍ່ບໍ່ຄວນທີ່ຈະເຮັດສິ່ງນັ້ນລົງໄປ.

ດັ່ງນັ້ນ, ນາງຈອນນິຕ້າຈຶ່ງໄດ້ເດີນທາງໄປໃນເມືອງເພື່ອໄປປິ່ນປົວ ແລະໃນທີ່ນັ້ນທ່ານໝໍໄດ້ບອກວ່າ ລາວມີພະຍາດໜອງໃນແທ້ ແລະ ອາດຈະແມ່ນເຊື້ອກະລາມີເດຍ, ແຕ່ວ່າຍັງບໍ່ມີຮ່ອງຮອຍຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດຊະນິດອື່ນ. ທ່ານໝໍໄດ້ອະທິບາຍວ່າ ຢາຫຼວງທີ່ລາວໄດ້ໃຊ້ນັ້ນແມ່ນເພິ່ນເຊົາໃຊ້ຢູ່ໃນປະເທດຂອງເຂົາເຈົ້າແລ້ວ. ເພິ່ນໄດ້ເອົາຢາຊະນິດໃໝ່ໃຫ້ນາງຈອນນິຕ້າ ແລະ ຜົວຂອງລາວ.



HLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ໃຊ້ຄວາມ ພະຍາຍາມ ເພື່ອປ່ຽນ ແປງສະພາບ ການ

ໃນເມື່ອນາງຈອນນິຕ້າໄດ້ກິນຢາທີ່ທ່ານໝໍເອົາໃຫ້ ນາງຮູ້ສຶກວ່າອາການເຈັບກໍ່ຄ່ອຍໆດີຂຶ້ນ ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ລາວຄິດວ່າພະຍາດຂອງລາວຈະຖືກປັດເປົ່າອອກໄປແລ້ວ. ແຕ່ລາວຮູ້ແລ້ວວ່າມັນຍັງບໍ່ທັນເປັນໄປເຊັ່ນນັ້ນ, ຖ້າຜົວຂອງລາວກັບຄືນມາຈາກແຄມຝັ່ງທະເລ ລາວກໍ່ຈະຕິດເຊື້ອພະຍາດອີກຖ້າວ່າຜົວຂອງລາວບໍ່ກິນຢາປົວ ແລະ ບໍ່ໃຊ້ຖົງຢາອະນາໄມ. ລາວໄດ້ເອົາເລື່ອງນີ້ໄປປຶກສາກັບນາງ ສຸຢາປາ ແລະ ແມ່ຍິງຄົນອື່ນທີ່ມີຜົວໄປເຮັດວຽກຢູ່ແຖບແຄມຝັ່ງທະເລ ແລະ ເຂົາເຈົ້າທັງໝົດໄດ້ພ້ອມກັນໄປພົບນາງວາເລີເຣຍ ເພື່ອຂໍຄໍາແນະນໍາ.

ຊອກຫາສາເຫດພື້ນຖານຂອງບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ

> ບາດກ້າວທີ 8: ຊອກຫາ ສາເຫດ ພື້ນຖານ ຂອງບັນຫາ

ນາງ ວາເລີເຣຍ ກໍ່ຍອມຮັບວ່າບັນຫາພະຍາດຂອງນາງຈອນນິຕ້າຍັງບໍ່ທັນຖືກແກ້ໄຂເທື່ອ ເພາະວ່າສະພາບນອກຕົວທີ່ພາໃຫ້ເປັນບັນຫານັ້ນຍັງມີຢູ່ຄືເກົ່າ. ລາວໄດ້ຊວນນາງ ຈອນນິຕ້າ ແລະ ໝູ່ຫຼິ້ນເກມທີ່ມີຊື່ວ່າ "ແຕ່ວ່າເປັນຫຍັງ...?" ເພື່ອໃຫ້ທຸກຄົນຮູ້ຈັກສະພາບນອກຕົວທີ່ພາໃຫ້ເກີດບັນຫາ. ນາງວາເລີເຣຍໄດ້ເຕົ້າໂຮມແມ່ຍິງຈໍານວນນັ້ນ, ໃຫ້ເຂົາເຈົ້ານັ່ງເປັນວົງ ແລະ ຖາມຄໍາຖາມໃຫ້ແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນພະຍາຍາມຕອບດັ່ງນີ້.

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

> ບາດກ້າວທີ 9: ການຈັດກຸ່ມສາເຫດຂອງບັນຫາເຂົ້າກັນມັນອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ຄິດຫາວິທີແກ້ໄຂບັນຫາເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ.

ພາຍຫຼັງທີ່ກຸ່ມແມ່ຍິງດັ່ງກ່າວໄດ້ບັນທຶກເອົາສາເຫດຕ່າງໆແລ້ວ, ນາງວາເລີເຣຍ ໄດ້ສະເໜີຈັດເອົາສາເຫດຕ່າງໆນັ້ນເຂົ້າເປັນແຕ່ລະກຸ່ມບັນຫາ. ວິທີນີ້ຊ່ວຍໃຫ້ເຂົ້າໃຈງ່າຍຕື່ມກ່ຽວກັບສາເຫດຕ່າງໆທີ່ພາໃຫ້ເກີດມີການເຈັບເປັນ.

ສາເຫດດ້ານກາຍະພາບ. ເຊື້ອຈຸລິນຊີ ຫຼື ຕົວກາຝາກ ຫຼື ບາງສິ່ງທີ່ພາໃຫ້ຮ່າງກາຍມີບັນຫາເຈັບເປັນ ຫຼື ບາງສິ່ງທີ່ຮ່າງກາຍເຮົາຂາດ.

ສາເຫດທາງດ້ານສິ່ງແວດລ້ອມ. ສະພາບສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຮ່າງກາຍ ຕົວຢ່າງ: ຄວັນໄຟ, ຂາດນໍ້າສະອາດ ຫຼື ດໍາລົງຊີວິດຢູ່ບ່ອນແອອັດດ້ອຍຊຸມຊຶນໜາແໜ້ນ.

ສາເຫດທາງດ້ານສັງຄົມ. ແບບວິທີການພົວພັນ ແລະ ການປະຕິບັດຕໍ່ກັນ ແລະ ກັນ, ລວມທັງທັດສະນະຄະຕິ, ປະເພນີ ແລະ ການເຊື່ອຖື.

ສາເຫດທາງດ້ານການເມືອງ ແລະ ເສດຖະກິດ. ສາເຫດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບອໍານາດການເມືອງ - ແມ່ນໃຜເປັນຜູ້ປົກຄອງ ແລະ ປົກຄອງແບບໃດ - ບັນຫາກ່ຽວກັບເງິນ, ທີ່ດິນ ແລະ ແຫຼ່ງຊັບພະຍາກອນ - ໃຜມີ ແລະ ໃຜບໍ່ມີສິ່ງເຫຼົ່ານີ້.

ຫຼັງຈາກທີ່ກຸ່ມແມ່ຍິງເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ຊອກເຫັນສາເຫດບັນຫາສຸຂະພາບຂອງນາງຈອນນີຕ້າແລ້ວເຂົາເຈົ້າໄດ້ຈັດສາເຫດດັ່ງກ່າວນັ້ນເຂົ້າເປັນກຸ່ມດັ່ງບັນຊີຕໍ່ໄປນີ້:

ທາງດ້ານກາຍະພາບ

- *ເຊື້ອພະຍາດໜອງໃນ*
- *ເຊື້ອພະຍາດທີ່ດື້ຢາ*
- *ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງມີໂອກາດຮັບພະຍາດຕິດແປດທາງເພດຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ ໂດຍສະເພາະແມ່ຍິງທີ່ມີຮ່າງກາຍອ່ອນແອຍ້ອນມີລູກຫຼາຍຄົນ.*

ທາງດ້ານການເມືອງ ແລະ ເສດຖະກິດ

- *ຢູ່ຫ່າງໄກສອກຫຼີກຈາກເມືອງຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຜູ້ຊາຍຕ້ອງໄປເຮັດວຽກໄກບ້ານ*
- *ທະຫານຕ່າງຊາດຢູ່ແຄມທະເລໄດ້ແຜ່ເຊື້ອພະຍາດທີ່ດື້ຢາ*
- *ບໍ່ມີຢາປົວທີ່ສາມາດຕ້ານກັບພະຍາ ດໜອງໃນທີ່ດື້ຢາ ຫຼື ບໍ່ມີຫ້ອງທົດລອງຢູ່ໃກ້ບ້ານເພື່ອກວດຫາພະຍາດໄດ້.*

ທາງດ້ານສິ່ງແວດລ້ອມ

- *ຢູ່ຫ່າງໄກສອກຫຼີກຈາກເມືອງ*
- *ຖະໜົນຫົນທາງຢູ່ໃນສະພາບທີ່ເປເພເສຍຫາຍ.*

ທາງດ້ານສັງຄົມ

- *ຜູ້ຊາຍມັກຮ່ວມເພດກັບຜູ້ຍິງຄົນອື່ນ.*
- *ຜູ້ຊາຍບໍ່ໃສ່ຖົງຢາງອະນາໄມເພາະມັນບໍ່ເປັນທໍາມະຊາດ.*
- *ຂາດການໃຫ້ການສຶກສາກ່ຽວກັບພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ.*
- *ຖົງຢາງອະນາໄມແມ່ນຫາຍາກ.*

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ຈັດຕັ້ງກັນແກ້ໄຂບັນຫາສຸຂະພາບຂອງຊຸມຊົນ

ບາດກ້າວ 10: ຕັດສິນໃຈເລືອກເອົາສາເຫດທີ່ທ່ານ ແລະ ຊາວບ້ານສາມາດປ່ຽນແປງໄດ້.

ບາດກ້າວ 11: ຕັດສິນໃຈວ່າຈະເຮັດຫຍັງເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບເຫຼົ່ານັ້ນ.

ນາງວາເລີເຣຍໄດ້ເວົ້າກັບບັນດາແມ່ຍິງເຫຼົ່ານັ້ນວ່າ ບາດກ້າວຕໍ່ໄປສິ່ງທີ່ສາງວາເລີເຣຍ ໄດ້ບອກກັບຊຸມແມ່ຍິງທີ່ຈະຕ້ອງເຮັດກໍຄືຊອກຫາສາເຫດຕ່າງໆຂອງ ການເກີດພະຍາດ ແລະ ຊ່ວຍກັນປຶກສາກັບຊາວບ້ານວ່າຈະແກ້ໄຂບັນຫາແບບໃດ. ຈາກນັ້ນກໍ່ມາວາງແຜນວ່າຈະເຮັດຫຍັງແດ່ເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການທີ່ເປັນຢູ່ໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

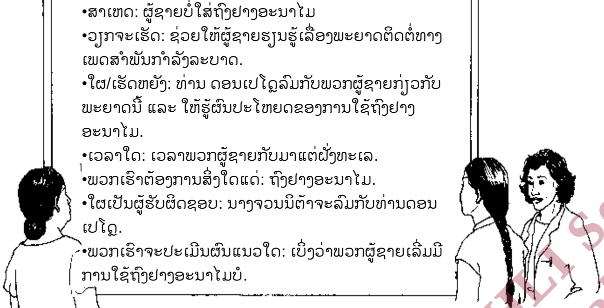
ພາຍຫຼັງທີ່ໄດ້ສົນທະນາກັນຫຼາຍຄັ້ງກຸ່ມແມ່ຍິງດັ່ງກ່າວໄດ້ລົງຄຳເຫັນນໍາກັນວ່າ ພວກເຂົາບໍ່ອາດຈະປ່ຽນແປງ ຄວາມຈິງທີ່ວ່າຜູ້ຊາຍຕ້ອງໄປເຮັດວຽກໄກບ້ານ - ຫຼື ບໍ່ສາມາດຢຸດຢັ້ງຜູ້ຊາຍບໍ່ໃຫ້ຮ່ວມເພດກັບຍິງຄົນອື່ນ. ພວກເຂົາຄິດ
ວ່າອາດຈະບອກຜົວຂອງພວກເຂົາໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມຖ້າວ່າຜົວຂອງພວກເຂົາເຈົ້າເຂົ້າໃຈຕື່ມກ່ຽວກັບບັນຫາພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ ແລະ ຖ້າວ່າຖົງຢາງອະນາໄມບໍ່ມີລາຄາແພງເກີນໄປ. ພວກເຂົາຕັດສິນໃຈເຮັດສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

ສະມາຊິກໃນກຸ່ມດຽວກັນສະເໜີເຮັດບາງຢ່າງດັ່ງນີ້:

- ລວມຊາວບ້ານເພື່ອໂອ້ລົມກັນເລື່ອງການຮັກສາສຸຂະພາບ ແລະ ເວົ້າເຖິງເລື່ອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ.
- ເວລາແມ່ຍິງໄປຊັກເຄື່ອງນຸ່ງຢູ່ແຄມນໍ້າ ລອງໄປລົມກັບເຂົາເຈົ້າເລື່ອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ ແລະ ເວົ້າເຖິງວິທີປ້ອງກັນພະຍາດນີ້.
- ອະທິບາຍໃຫ້ພວກລູກຊາຍຂອງຊາວບ້ານກ່ຽວກັບເລື່ອງພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນກ່ອນທີ່ພວກເຂົາຈະອອກໄປເຮັດວຽກຢູ່ແຄມຝັ່ງທະເລ.

ບາດກ້າວ 12: ສ້າງແຜນວຽກຂຶ້ນມາເພື່ອລົງມືປະຕິບັດ

ນາງວາເລີເຣຍ ບອກວ່າບາດກ້າວສຸດທ້າຍທີ່ພວກແມ່ຍິງຈະເຮັດກໍ່ຄືສ້າງແຜນວຽກຂຶ້ນມາເພື່ອໃຫ້ສອດຄ່ອງກັບສິ່ງທີ່ພວກເຂົາສະເໜີໄວ້. ນາງໄດ້ບອກວ່າວຽກ
ຢູ່ໃນແຜນນັ້ນຕ້ອງໄປຕາມຄໍາຖາມເຫຼົ່ານີ້:



- ພວກເຮົາຈະເຮັດຫຍັງ? ຈະເຮັດເປັນຂັ້ນຕອນແບບໃດ?
- ພວກເຮົາຈະເຮັດວຽກເຫຼົ່ານີ້ເວລາໃດ?
- ພວກເຮົາຈະເຮັດວຽກຮ່ວມກັບໃຜ?
- ໃຜຈະເປັນຜູ້ຮັບຜິດຊອບຕິດຕາມການປະຕິບັດແຜນວຽກດັ່ງກ່າວ?

HLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເຂົ້າໃຈການແກ້ໄຂບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ ໃຫ້ເບິ່ງຕາມບາດກ້າວການປິ່ນປົວທີ່ໃຊ້ໃຫ້ເຫັນໃນຕາຕະລາງຕໍ່ໄປນີ້. ຕາຕະລາງເບື້ອງຊ້າຍແມ່ນບັນດາບາດກ້າວຕ່າງໆ ແລະ ເບື້ອງຂວາແມ່ນເຫດການທີ່ກ່ຽວຂ້ອງຂອງນາງຈອນນິຕ້າທີ່ພົວພັນກັບແຕ່ລະບາດກ້າວ. ທຸກຄັ້ງທີ່ທ່ານພົບບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບໃຫ້ນຳໃຊ້ວິທີຕາມຕາຕະລາງນີ້ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຈື່ຈຳວິທີການຄົ້ນຄິດກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ຈະຕ້ອງເຮັດ.

ບາດກ້າວ	ເລື່ອງລາວຂອງນາງ ຈອນນິຕ້າ
1. ເລີ່ມດ້ວຍການຕັ້ງຂໍ້ສົງໃສເບິ່ງ. 2. ຊອກຫາບັນຫາໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ຈະ ຫຼາຍໄດ້. ຖາມໃຫ້ຫຼາຍໆ. 3. ຄິດເບິ່ງວ່າມີພະຍາດອັນໃດແດ່ທີ່ພາ ໃຫ້ເກີດອາການແບບນີ້. ຊອກຫາເງື່ອນຂອງບັນຫາທີ່ສາມາດ ບອກໄດ້ວ່າຄຳຕອບໃດມີລັກສະນະ ໃກ້ຄວາມຈິງຫຼາຍທີ່ສຸດ. 4. ຕັດສິນໃຈວ່າຄຳຕອບໃດອາດເປັນຄຳ ຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ. 5. ຕົກລົງໃຈເລືອກເອົາວິທີປິ່ນປົວທີ່ດີທີ່ສຸດ. 6. ສັງເກດເບິ່ງວ່າອາການດີຂຶ້ນບໍ່. ຖ້າບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນຕ້ອງເລີ່ມປິ່ນປົວອີກ. 7. ຊອກຫາສາເຫດຂອງບັນຫາ. 8. ຈັດກຸ່ມສາເຫດເຂົ້າກັນເພື່ອຊອກຫາວິທີແກ້ໄຂ. 9. ຕັດສິນໃຈເລືອກເອົາສາເຫດທີ່ທ່ານ ແລະ ຊາວບ້ານສາມາດປ່ຽນແປງໄດ້. 10. ຕັດສິນໃຈວ່າຈະເຮັດຫຍັງເພື່ອປ່ຽນ ແປງສະພາບເຫຼົ່ານັ້ນ. 11. ສ້າງແຜນວຽກຂຶ້ນມາເພື່ອລົງມືປະຕິບັດ.	1. ທ່ານ ດອນ ເປໂດຼ ບໍ່ຮູ້ສາເຫດຂອງບັນຫາ ລາວຈຶ່ງຢາກໄດ້ຂໍ້ມູນຕື່ມ. 2. ທ່ານດອນ ເປໂດຼ ຖາມຈອນນິຕ້າ ເພື່ອຊອກຫາສາເຫດຂອງບັນຫາ. 3. ທ່ານ ດອນເປໂດຼ ຄິດຄົ້ນຄວ້າທຸກພະຍາດເຊັ່ນ: ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, ການຊຶມເຊື້ອຊ່ອງຄອດ ຫຼື ພະຍາດມະເຮັງ. 4. ທ່ານ ດອນເປໂດຼ ຄົ້ນຄວ້າເບິ່ງວ່າພະຍາດຕິດຕໍ່ ທາງເພດສຳພັນແມ່ນສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ນາງເຈັບປ່ວຍບໍ. 5. ທ່ານ ດອນ ເປໂດຼ ຕັດສິນວ່າ ນາງຈອນນິຕ້າ ອາດມີພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. 6. ທ່ານ ດອນເປໂດຼ ບໍ່ຮູ້ວ່ານາງຈອນນິຕ້າ ມີພະຍາດຊຶມເຊື້ອຊະນິດໃດ? ສະນັ້ນລາວຈຶ່ງປິ່ນປົວ ໂດຍໃຊ້ຢາທີ່ສາມາດປົວໄດ້ຫຼາຍປະເພດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. 7. ນາງ ຈອນນິຕ້າກິນຢາແລ້ວແຕ່ວ່າ ອາການຍັງບໍ່ດີ ແລະ ເກີດອາການໃໝ່ອີກ. ສະນັ້ນ ທ່ານ ດອນ ເປໂດຼ ໄດ້ຮ້ອງຂໍໃຫ້ນາງວາເລີເຣຍຊ່ວຍປິ່ນປົວ. 8. ຈອນນິຕ້າ ແລະ ເພື່ອນຂອງນາງພ້ອມກັນຄິດຫາສາເຫດວ່າ ເປັນຫຍັງຈຶ່ງມີພະຍາດນີ້ໃນບ້ານຂອງເຂົາເຈົ້າ, ເຊັ່ນວ່າ ສາເຫດດ້ານຄວາມທຸກຈົນ, ການມີທີ່ດິນບໍ່ສະເໝີກັນ, ວິທີທາງທີ່ຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງຄວນຈະເຮັດ ແລະ ການຂາດຂໍ້ມູນ. 9. ພວກແມ່ຍິງດັ່ງກ່າວໄດ້ຈັດກຸ່ມບັນຫາເປັນແຕ່ລະດ້ານ ເຊັ່ນ: ດ້ານກາຍະພາບ, ສິ່ງແວດລ້ອມ, ສັງຄົມ, ການເມືອງ ແລະ ເສດຖະກິດ. 10. ພວກເຂົາໄດ້ເລືອກເອົາການລົງເລິກໃສ່ສາເຫດດ້ານສັງຄົມ. ພວກເຂົາຄິດວ່າຈະບອກຜົວຂອງພວກເຂົາ ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ. 11. ພວກແມ່ຍິງໄດ້ຕັດສິນໃຈໃຊ້ວິທີການເວົ້າກັບຜົວຂອງພວກເຂົາ ໃຫ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ແລະ ຈະຄົ້ນຄວ້າເບິ່ງ ວ່າສູນປິ່ນປົວສຸຂະພາບມີຖົງຢາງອະນາໄມແຈກໃຫ້ລ້າງໆບໍ. ພວກເຂົາຍັງຈະເວົ້າກັບ ທ່ານ ດອນ ເປໂດຼ ໃຫ້ໄປລົມກັບພວກຜູ້ຊາຍໃຫ້ຮູ້ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ. 12. ພວກແມ່ຍິງໄດ້ສ້າງແຜນວຽກ ເພື່ອປະຕິບັດໃນສິ່ງທີ່ພວກເຂົາໄດ້ຕັດສິນໃຈວ່າຈະເຮັດ.

Health Leadership International
Field Draft Copy

ບາງຂໍ້ ແນະນຳ ສຳລັບ ອສບ

ຊ່ວຍແມ່ຍິງເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າຊ່ວຍຕົນເອງໄດ້

ໃນພາກນີ້ ທ່ານ ດອນ ເປໂດຼ ແລະ ນາງວາເລີເຣຍມີບົດບາດສຳຄັນຫຼາຍໃນການແກ້ໄຂບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບໃນບ້ານຂອງນາງ

ຈອນນິຕ້າ. ທ່ານ ດອນ ເປໂດຼ ແລະ ນາງວາເລີເຣຍມີວິທີການປະຕິບັດຢ່າງ ມີປະສິດທິພາບໂດຍທີ່ວ່າພວກເຂົາບໍ່ໄດ້ບອກນາງຈອນນິຕ້າ ແລະ

ເພື່ອນຂອງນາງວ່າຈະໃຫ້ພວກເຂົາເຮັດຫຍັງ. ກົງກັນຂ້າມ

ທ່ານ ດອນເປໂດຼ ແລະ ນາງວາເລີເຣຍ ໄດ້ຊ່ວຍພວກແມ່ຍິງໃຫ້ຮຽນຮູ້ວິທີຊ່ວຍຕົນເອງ.

ທ່ານເອງກໍ່ຄືກັນ, ທ່ານກໍ່ສາມາດຊ່ວຍພວກແມ່ຍິງໃນບ້ານຂອງ ທ່ານໄດ້ໂດຍເຮັດຕາມຕົວຢ່າງທີ່ທ່ານດອນ ເປໂດຼ ແລະນາງວາເລີເຣຍໄດ້ເຮັດໄວ້. ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້ຄື:

ແບ່ງປັນຄວາມຮູ້ຂອງທ່ານກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນ, ອສບ ຄົນອື່ນ ແລະ ຜູ້ທີ່ມີບົດບາດຢູ່ໃນບ້ານ.

• ແບ່ງປັນຄວາມຮູ້ຂອງທ່ານ: ກ່ອນຊ່ວຍຕົນເອງໄດ້ພວກແມ່ຍິງຕ້ອງມີຂໍ້ມູນ. ມີພະຍາດຫຼາຍຊະນິດທີ່ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ ຖ້າຮູ້ວິທີປ້ອງກັນ. ຢ່າລືມວ່າທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງແກ້ໄຂບັນຫາທັງໝົດເພື່ອຊ່ວຍຄົນອື່ນ, ເພາະວ່າສ່ວນຫຼາຍມັນກໍ່ເປັນບັນຫາທີ່ຍາກ. ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດກໍ່ຄືວ່າຕ້ອງຍອມຮັບໃນສິ່ງທີ່ຕົນເອງບໍ່ຮູ້. ບຸກຄົນຜູ້ທີ່ທ່ານຕ້ອງຊ່ວຍນັ້ນກໍ່ຈະດີໃຈຕໍ່ກັບຄວາມສັດຊື່ຂອງທ່ານ.

• ນັບຖືແມ່ຍິງທຸກຄົນ: ຄວນຖືແມ່ຍິງທຸກຄົນວ່າ ພວກແມ່ຍິງກໍ່ສາມາດເຂົ້າໃຈບັນຫາຕົນເອງ ແລະ ສາມາດຕັດສິນໃຈໃນການຮັກສາສຸຂະພາບດ້ວຍຕົນເອງ ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ຕຳນິຕິຕຽນບັນຫາຂອງແມ່ຍິງ ຫຼືສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຕັດສິນໃຈເຮັດສິ່ງໃດໜຶ່ງໄປກ່ອນແລ້ວ.

• ຖືເລື່ອງພະຍາດເປັນບັນຫາສ່ວນຕົວ: ບໍ່ຄວນປຶກສາເລື່ອງພະຍາດໃຫ້ຄົນອື່ນຮູ້ເຫັນນຳ. ບໍ່ຕ້ອງບອກເລື່ອງພະຍາດໃຫ້ຄົນອື່ນຮູ້ໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບການເຫັນດີຈາກຜູ້ປ່ວຍ.

• ຈົ່ງຢ່າລືມວ່າການງ່ຽງຫູຟັງແມ່ນຍັງດີກວ່າການໃຫ້ຄຳແນະນຳ. ແມ່ຍິງ ມັກຈະຕ້ອງການໃຫ້ຄົນອື່ນຮັບຟັງຕົນເອງໂດຍປາດສະຈາກການຕັດສິນໃດໆ. ໃນຂະນະທີ່ຟັງຢູ່ນັ້ນທ່ານຕ້ອງໃຫ້ເຂົາຮູ້ວ່າ ທ່ານກຳລັງເປັນ ຫ່ວງເຂົາ ແລະ ຖືເຂົາເປັນບຸກຄົນສຳຄັນ ແລະເມື່ອລາວໄດ້ໂອກາດເວົ້າອອກ ລາວອາດຈະຮູ້ບາງວິທີແກ້ໄຂສຳລັບບັນຫາ ຂອງລາວແລ້ວ.

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

- ແກ້ໄຂບັນຫາໂດຍຮ່ວມກັບຄົນອື່ນ, ບໍ່ແມ່ນຈະເຮັດຕາງເຂົາເຈົ້າ. ເຖິງແມ່ນວ່າບັນຫາຂອງແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງຈະໃຫຍ່ປານໃດ ແລະ ກໍ່ບໍ່ສາມາດແກ້ໄຂໄດ້ໂດຍສິ້ນເຊີງກໍ່ຕາມ ແຕ່ວ່າຍິງຄົນນັ້ນກໍ່ຍັງມີທາງເລືອກຂອງຕົນເອງ. ໃນຖານະເປັນ ອສບ ຜູ້ໜຶ່ງ ທ່ານສາມາດຊ່ວຍເຂົາໃຫ້ເຂົາຮູ້ວ່າເຂົາກໍ່ມີທາງເລືອກຂອງຕົນເອງເຊັ່ນກັນ ແລະ ຊ່ວຍເຂົາໃນການຊອກຫາຂໍ້ມູນທີ່ເຂົາຢາກຮູ້ ເພື່ອເຂົາສາມາດຕັດສິນໃຈໄດ້.
- ຮຽນຮູ້ຈາກບຸກຄົນທີ່ທ່ານຊ່ວຍ. ການຮຽນຮູ້ຈາກຄົນອື່ນທີ່ແກ້ໄຂບັນຫາຕົນເອງໄດ້ແນວໃດນັ້ນຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານສາມາດຊ່ວຍຄົນອື່ນໄດ້ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ. (ບາງຄັ້ງກໍ່ເພື່ອຊ່ວຍຕົວທ່ານເອງນຳ).
- ຈົ່ງນັບຖືປະເພນີຂອງຊາວບ້ານ ແລະ ຄວາມຄິດເຫັນຂອງເຂົາເຈົ້າ. ວິທະຍາສາດທີ່ກ້າວໜ້າກໍ່ບໍ່ສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາໄດ້ທັງໝົດ. ຢາຫຼວງທີ່ທັນສະໄໝກໍ່ຜ່ານການວິວັດມາຈາກຢາພື້ນເມືອງ ແລະ ວິທີການປິ່ນປົວແບບດັ້ງເດີມ. ດັ່ງນັ້ນ, ຈຶ່ງຄວນໃຫ້ຄວາມສຳຄັນ ແລະ ເອົາໃຈໃສ່ວິທີປິ່ນປົວທັງສອງແບບ ແລະ ກໍ່ຄວນຮູ້ວ່າທັງສອງວິທີລ້ວນແຕ່ມີຜົນບໍ່ດີ ຖ້າວ່ານຳໃຊ້ແບບບໍ່ຖືກຕ້ອງ.
- ຈົ່ງຊອກຫາໃນສິ່ງທີ່ປະຊາຊົນຢາກຮຽນຮູ້ແທ້ໆ. ສ່ວນຫຼາຍມັກຈະເປັນເລື່ອງງ່າຍທີ່ພວກເຮົາມັກຈະໃຫ້ຂໍ້ມູນ ແລະ ຄຳແນະນຳໄປເລີຍ ໂດຍບໍ່ຄຳນຶງວ່າມັນຈະເປັນປະໂຫຍດ ຫຼື ບໍ່. ສິ່ງນີ້ມັກຈະເກີດຂຶ້ນກັບ ອສບ ຊຶ່ງວ່າມັກກະກຽມຄຳຕອບໄວ້ກ່ອນແລ້ວ. ຖ້າວ່າທ່ານຊອກເຫັນຢ່າງແນ່ນອນວ່າ ຜູ້ປ່ວຍຕ້ອງການຢາກຮູ້ຫຍັງກັນແທ້ເຂົາເຈົ້າກໍ່ຈະມີຄວາມຮູ້ທີ່ເປັນປະໂຫຍດແກ່ເຂົາເຈົ້າເອງ. ສິ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າເພີ່ມພູນຄວາມຮູ້ຂອງຕົນຂຶ້ນຕື່ມອີກດ້ວຍ.

ທ່ານກໍ່ຮຽນຮູ້ຈາກຜູ້ຄົນທີ່ທ່ານຊ່ວຍ ແລະ ພວກເຂົາກໍ່ ຮຽນຮູ້ຈາກທ່ານເຊັ່ນກັນ.

ວາງແຜນຮ່ວມກັບຊາວບ້ານ, ບໍ່ແມ່ນເຮັດແທນເຂົາເຈົ້າ.

ກ່ອນທີ່ທ່ານຈະວາງແຜນວຽກ ທ່ານຕ້ອງໂອ້ລົມກັບແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍຫຼາຍຄົນຢູ່ໃນບ້ານຂອງທ່ານສາກ່ອນ. ເບິ່ງວ່າພວກເຂົາເຈົ້າເຂົ້າໃຈແນວໃດກ່ຽວກັບບັນຫາທີ່ທ່ານຢາກແກ້ໄຂ. ຄົ້ນຄວ້າເບິ່ງວ່າພວກເຂົາເຈົ້າຄິດວ່າສາເຫດຂອງບັນຫາແມ່ນຫຍັງ ແລະ ພວກເຂົາເຈົ້າຢາກແກ້ໄຂດ້ວຍວິທີໃດ. ຈາກນັ້ນກໍ່ຊ່ວຍກັນຊອກຫາທາງແກ້ໄຂບັນຫາທີ່ຈະໃຫ້ຜົນດີທີ່ສຸດ.

HLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy