



สุขภาวะสตรีคือมารดาของสุขภาวะชุมชน



ทำไมสุขภาวะสตรีชาติพันธุ์จึงเป็นเรื่องจำเป็น ?

โครงสร้างระบบสังคมกลุ่มชาติพันธุ์จำนวนมากในประเทศไทยเป็นโครงสร้างอำนาจแบบชายเป็นใหญ่ (Patriarchy) อำนาจการตัดสินใจในการผลิต การแบ่งปันปันส่วน การบริโภค การจัดการทรัพยากร ทรัพย์สินเงินทอง ส่วนใหญ่จะอยู่ในการควบคุมดูแลของเพศชาย และหลายกรณีกลายเป็นอคติทางเพศ ทำให้ผู้หญิงชาติพันธุ์จำนวนมากไม่สามารถที่จะตัดสินใจในการดูแลหรือรับบริการสุขภาพที่เกี่ยวกับเนื้อตัวร่างกายตนเอง เช่น การคุมกำเนิด การยุติการตั้งครรภ์ การทำหมัน

อีกทั้ง บทบาทสตรีชาติพันธุ์ที่มักต้องเป็นภรรยาและต้องอยู่บ้าน ทำงานบ้านเลี้ยงลูก จึงมีโอกาสในการเข้าถึงข้อมูลในด้านต่างๆ น้อยกว่าผู้ชาย หรือถ้าจะเข้าถึงข้อมูล ก็ต้องรับข้อมูลที่ผู้ชายนำมาถ่ายทอดให้ ส่งผลต่อการเข้าถึงความรู้ การเข้าถึงเทคโนโลยีสมัยใหม่ ซึ่งสัมพันธ์กับการเข้าถึงสิทธิบริการสุขภาพต่าง ๆ

นอกจากนี้ งานวิชาการหลายชิ้นพบว่า บุคลากรทางด้านสุขภาพจำนวนมากยังถูกรอบงำด้วยระบบคิดแบบชายเป็นใหญ่ ซึ่งยังมีช่องว่าง ยังขาดความละเอียดอ่อน ยังมีอคติทางเพศหรือความเชื่อทางเพศที่ผิด ๆ ตลอดจนการปฏิบัติงานที่ไม่เหมาะสมต่อผู้รับบริการที่เป็น ผู้หญิงชาติพันธุ์

สถานการณ์เหล่านี้ส่งผลกระทบต่อผู้หญิงชาติพันธุ์ ทำให้พวกเธอมีความเจ็บป่วยที่รุนแรงขึ้น ส่งผลให้มีภาระค่ารักษาพยาบาลที่มากขึ้น อีกทั้งยังอาจจะเกิดการเจ็บป่วยเรื้อรัง การเจ็บป่วยของผู้หญิงชาติพันธุ์เหล่านี้ ย่อมส่งผลกระทบต่อครอบครัว และชุมชน ท้องถิ่น ทั้งในแง่สังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม เป็นลูกโซ่

เพื่อให้สตรีชาติพันธุ์ในอำเภอปางมะผ้า จังหวัดแม่ฮ่องสอน มีสุขภาวะดีขึ้น ทางโครงการพัฒนากลไกการเข้าถึงบริการสุขภาพและเสริมสร้างสุขภาวะผู้หญิงชาติพันธุ์ โครงการย่อยที่ 3 จังหวัดแม่ฮ่องสอน จึงได้จัดทำคู่มือฉบับนี้ขึ้น เพื่อเป็นพื้นฐานการปฏิบัติงานด้านระบบบริการสุขภาพและเสริมสร้างสุขภาวะสตรีชาติพันธุ์สำหรับบุคลากรด้านการแพทย์และสาธารณสุข อำเภอปางมะผ้า จังหวัดแม่ฮ่องสอน ตลอดจนผู้ที่สนใจทั่วไป

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มเล็ก ๆ เล่มนี้ จะยังประโยชน์ต่อการพัฒนาสุขภาวะสตรีชาติพันธุ์ รวมถึงยกระดับการทำงานของบุคลากรด้านการแพทย์และสาธารณสุข ณ ที่แห่งนี้ ซึ่งมีคุณภาพดีอยู่แล้ว ให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป เป็นกุศลอันยิ่งใหญ่ทั้งต่อตัวเองและส่วนรวม

วิสุทธิ เหล็กสมบูรณ์ (ครูยอด)
ผู้ประสานงานโครงการฯ



คำนิยม



คู่มือพื้นฐานการปฏิบัติงานระบบบริการสุขภาพและเสริมสร้างสุขภาวะสตรีชาติพันธุ์สำหรับบุคลากรด้านการแพทย์และสาธารณสุขอำเภอปางมะผ้า จังหวัดแม่ฮ่องสอน นับว่าเป็นต้นแบบแรกของระบบบริการสุขภาพของไทย ที่ผลิตขึ้นจากชุดประสบการณ์ องค์ความรู้ของคนในอำเภอปางมะผ้าด้วยการสกัดจากความละเอียดละไมและอดทนของทีมงานที่มีพื้นฐานจิตใจในความเคารพและละเอียดอ่อนในความเป็นมนุษย์ของกันและกัน เนื้อหาภายในมีความหมาย มีความหมายชัดเจน และเน้นเชิงปฏิบัติการอย่างแท้จริง ที่เกิดจากการปฏิบัติจริง สามารถทำได้จริง และสามารถเป็นต้นแบบในการต่อยอด และขยายผลสำหรับระบบสุขภาพในพื้นที่อื่นๆ ที่มีลักษณะคล้ายๆ กัน ความคาดหวังและดอกผลจากการปฏิบัติจริง นำไปใช้จริงของคู่มือนี้ ย่อมนำไปสู่ความเคารพรัก ความเป็นธรรม และความเป็นมนุษย์ที่เสมอเหมือนของคนในพื้นที่ในการเข้าถึงเข้าร่วมในระบบบริการสุขภาพที่มีคุณภาพ อันเป็นเป้าหมายที่ตรงกันของ สสส. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โรงพยาบาลปางมะผ้า และพี่น้องในปางมะผ้า ขอขอบคุณทุกท่าน ทุกๆ ภาควิชา ทุกๆ องค์กรที่มีส่วนร่วมและเกี่ยวข้องกับการสร้างคู่มือเล่มนี้ มา ณ โอกาสนี้ครับ

อาจารย์ รณภูมิ สามัคคีคารมย์

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

คำนิยาม



สุขภาวะเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทุก ๆ คนในประเทศไทย เป็นประเด็นสำคัญที่ใช้เป็นหลักคิดในการทำงาน เพื่อขับเคลื่อนกระบวนการสร้างสุขภาวะกับประชาชนในพื้นที่อำเภอปางมะผ้า และเขตรอยต่อ ซึ่งเป็นพื้นที่พิเศษ ความพิเศษนี้หมายถึงการมีประชากรเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ และมีหลากหลายชาติพันธุ์ และความพิเศษของพื้นที่ซึ่งเป็นป่าและภูเขา และมีรอยต่อชายแดนที่ผู้คนเคลื่อนย้ายถิ่นฐานกันไปมากับประเทศเพื่อนบ้านตั้งแต่อดีต

ด้วยความเป็นชาติพันธุ์ที่หลากหลาย และความพิเศษนี้ ระบบบริการสุขภาพของอำเภอปางมะผ้า ได้ตั้งมานานเกือบ 40 ปี ได้ทำงานและภารกิจอย่างหนัก และพัฒนาต่อเนื่องเพื่อยกระดับสุขภาวะของประชาชนที่อยู่ในพื้นที่พิเศษแห่งนี้ ซึ่งหลายเรื่องถือว่าผ่านมาตรฐาน และทำได้ดีอยู่แล้วทั้งในระดับจังหวัดและระดับประเทศ

แต่ด้วยลักษณะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป มีปัจจัยของการเปลี่ยนแปลง ที่ก่อผลกระทบกับชุมชนที่นี้หลายอย่าง โดยเฉพาะเรื่องเศรษฐกิจ สังคม การสื่อสาร ทำให้สุขภาวะของคนที่นี่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่ดีมากขึ้น เช่นเรื่องสุรา เรื่องความยากจนจากปัญหาการค้าผลผลิตทางการเกษตรที่ตกต่ำ สภาพสังคมที่คนรุ่นใหม่ไปทำงานในเมือง การแต่งงานก่อนวัยแล้วหย่าร้าง ทั้งบุตรให้ผู้สูงวัยเลี้ยงดู วัฒนธรรมที่ผู้คนในสังคมเริ่มแข่งขัน และการทอดทิ้งไม่ดูแลกันดังเช่นในอดีต แม้แต่ความแตกแยกทางการเมืองระดับหมู่บ้านชุมชน ก็เป็นผลกระทบที่รุนแรงต่อความสุข ต่อสุขภาวะของคนที่นี่ รวมทั้งการอยู่ในป่าอนุรักษ์ ที่ไม่มีสิทธิทำกินในพื้นที่ตนเองอย่างแท้จริง บางพื้นที่ยังไม่มีถนน ไม่มีไฟฟ้าใช้ ทั้งที่ประเทศไทย



และโลกได้เปลี่ยนแปลงไปสู่ยุค digital disruption

กลุ่มประชาชนที่ได้รับผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลง ของสังคมวัฒนธรรมทั้งเก่าใหม่ที่ สำคัญคือกลุ่มสตรี ที่ปัญหาอาจจะไม่ถูกค้นพบหรือยกมาให้ได้รู้กันเพื่อพัฒนาเปลี่ยนแปลง ปรับปรุงให้ดีขึ้น ทาง สสส. ได้มองเห็นความสำคัญของประชากรกลุ่มพิเศษกลุ่มนี้โดยเฉพาะ พื้นที่ชายขอบ ชายแดนห่างไกลเช่นอำเภอปางมะผ้า จึงได้เข้ามาหารือเพื่อสนับสนุนการทำงาน เพื่อพัฒนาสุขภาวะของกลุ่มสตรีชาติพันธุ์โดยเฉพาะ

จากการได้ดำเนินโครงการเป็นระยะเวลาเกือบ 2 ปี ทำให้ทีมพื้นที่ได้เรียนรู้สภาพปัญหา และได้นำปัญหาเหล่านั้นมาพัฒนาแก้ไข เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะสตรี ตามกรอบการวิจัยและพัฒนา ผลที่ได้คือองค์ความรู้และแนวทางการพัฒนาสุขภาวะสตรีให้ดีขึ้น การได้ทีมตัวแทนของสตรีในพื้นที่ การได้ผู้นำในพื้นที่ที่เข้าใจปัญหาและความหมาย ความสำคัญที่จะต้องแก้ไขและยกระดับ ทำให้เกิดสุขภาวะของสตรีที่ดีขึ้น พร้อมทั้งต่อยอดไปสร้างสุขภาวะของชุมชน

หนังสือเล่มนี้เป็นผลงานหนึ่งของโครงการที่ได้ออกแบบเอาไว้ว่าเมื่อจบโครงการจะมีคู่มือ ที่ใช้เป็นแนวทางที่จะสื่อสารทำความเข้าใจกับสตรีชาติพันธุ์ เพื่อเป็นเครื่องมือชิ้นหนึ่งที่ย่อย ๆ ต่อ เจ้าหน้าที่และแกนนำสตรีเอง ในการดูแลและส่งเสริมสุขภาวะของสตรีชาติพันธุ์ให้ดีขึ้น

ผมขอขอบพระคุณทาง สสส. สำนัก 9 ขอขอบพระคุณท่านอาจารย์รณภูมิ และคณะ ขอขอบคุณคณะนักวิจัยในพื้นที่ นำโดยครูยอด และทีมงานน้อง ๆ แกนนำสตรีชาติพันธุ์ทั้ง 5 ชนเผ่า ทั้ง 5 หมู่บ้านนำร่องของเรา ขอขอบคุณสตรีชาติพันธุ์ทั้ง 4 หมู่บ้านที่ร่วมเรียนรู้และ ที่สำคัญที่สุดคือ ทีมเจ้าหน้าที่เครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอปางมะผ้าทุกคน ทุกหน่วยบริการ หวังว่าคู่มือเล่มนี้จะสร้างประโยชน์กับการสร้างสุขภาวะประชาชนในพื้นที่สืบต่อไป

นายแพทย์สุพัฒน์ ใจงาม
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลปางมะผ้า

ถ้าคนเรามีสุขภาพเสื่อมโทรม ก็จะไม่สามารถพัฒนาชาติได้ เพราะทรัพยากรที่สำคัญที่สุดของ
ประเทศชาติ ก็คือ พลเมือง นั้นเอง

- พระบรมราโชวาทในพระบาทสมเด็จพระปรมิหรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9

ความสุขของประชาชนคือจุดมุ่งหมาย ความทุกข์ของประชาชนคือสิ่งที่ต้องแก้ไข และต้องทำอย่าง
เท่าเทียมทั่วถึงเสมอ

- พระราชดำรัสสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร รัชกาลที่ 10



ภาพจาก <https://praeuw.com/luxury/112276.html>



สารบัญ

	หน้า
จากใจผู้จัดทำ	3
คำนิยม	6
ปัญหาสุขภาพและระบบบริการทางการแพทย์ต่อสตรีชาติพันธุ์	11
ทำไมระบบบริการสุขภาพจึงขาดมุมมองสุขภาพะสตรีไม่ได้	14
ระบบบริการสุขภาพที่เป็นมิตรต่อสตรี เริ่มที่ไหน?	17
เราจะสื่อสารและสร้างความเป็นมิตรต่อผู้ป่วยสตรีได้อย่างไร?	18
คำศัพท์ภาษาชาติพันธุ์ต่างๆที่หมอ พยาบาล เจ้าหน้าที่ฯ ควรรู้	26
เบอร์โทรศัพท์ประสานงานหน่วยงานด้านสุขภาพะสตรี	31



ปัญหาสุขภาพ ของผู้หญิงชาติพันธุ์

ด้านกาย



เบ้าหวาน



มะเร็งเต้านม



อนาถาเจริญพันธุ์

ด้านจิต



ซึมเศร้า



จิตเวช



ฆ่าตัวตาย

ด้านสังคม



ความรุนแรง
ในครอบครัว



การถูกเลือกปฏิบัติ
เหตุจากอคติทางเพศ



ขาดการมีส่วนร่วม

ด้านปัญญา



ขาดความรู้
การดูแลสุขภาพ



ขาดความรู้ด้าน
นโยบาย,กฎหมาย



ขาดการพัฒนา
ภาวะผู้นำ

ที่มา: โครงการพัฒนารูปแบบการดำเนินงานกลไกคุ้มครองการเข้าถึงบริการสุขภาพ
และสร้างเสริมสุขภาพผู้เปราะบางชาติพันธุ์ อ.ปาณณา จ.แม่ฮ่องสอน



มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
คณะสาธารณสุขศาสตร์



อุปสรรคที่ทำให้ปัญหาสุขภาพะ

ของหญิงชาติพันธุ์ยังคงอยู่



1

ขาดการตระหนักถึงความสำคัญของการมีส่วนร่วมของหญิงชาติพันธุ์

2

หญิงชาติพันธุ์ขาดทักษะผู้นำและการรวมกลุ่มเป็นเครือข่ายงานพัฒนา

3

การถูกเลือกปฏิบัติเหตุจากอคติทางเพศ อคติทางชาติพันธุ์ และอคติอื่นๆ

สิ่งที่จะเกิดกับหญิงชาติพันธุ์หากไม่แก้ไขปัจจัยอุปสรรค

ปัญหาสุขภาพะของสตรีชาติพันธุ์เพิ่มมากขึ้น
ซับซ้อนและจัดการได้ยากลำบากขึ้น

1

ส่งผลต่อสุขภาพะของสังคมโดยรวม

2



ที่มา: โครงการพัฒนาฯ ประเมินการดำเนินงานภาคีเครือข่ายเพื่อการพัฒนาสุขภาพ
และสร้างเสริมสุขภาพหญิงชาติพันธุ์ อ. ปาณณีย์ จ.ม.ส.ส.ส.



มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
คณะสาธารณสุขศาสตร์





ระบบบริการทางการแพทย์มีส่วนช่วยลด ปัจจัยอุปสรรค
ปัญหาสุขภาพของสตรีชาติพันธุ์ได้อย่างไร



แนวคิดสร้างเสริมสุขภาพ

- ปัจจัยสังคมที่มากำหนดสุขภาพ
(Social Determinants of Health)
- ความรอบรู้ด้านสุขภาพ
(Health Literacy)



การทำงานสุขภาพเชิงรุก

สร้าง นำ ช่อม

- พหุภาคีและประชาชนทุกกลุ่มเข้ามามีส่วนร่วม
- เรียนรู้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพของผู้หญิงชาติพันธุ์
ผ่านช่องทางต่างๆ เช่น เวทีประชุม สื่อออนไลน์
- เข้าร่วมเป็นภาคีกับพื้นที่นำร่องที่ดำเนินการไปแล้ว
เพื่อหาทางขยายผลมาสู่พื้นที่ของตน



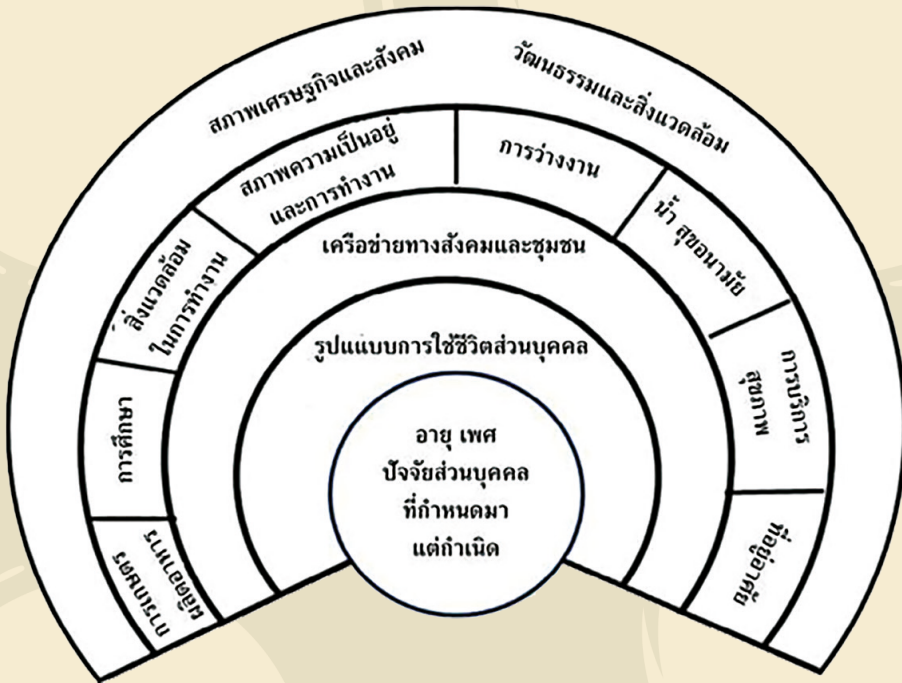
ที่มา: โครงการพัฒนารูปแบบการทำงานภาคีกับชุมชนเพื่อการเข้าถึงบริการสุขภาพ
และสร้างเสริมสุขภาพผู้หญิงชาติพันธุ์ อ.ปางมะผ้า จ.แม่ฮ่องสอน



ศูนย์วิจัยและพัฒนาสุขภาพ
สตรีและเด็ก โรงพยาบาลแม่ฮ่องสอน



ระบบบริการสุขภาพขาดมุมมองสุขภาวะสตรีไม่ได้



แผนภาพแสดงปัจจัยสังคมกำหนดสุขภาพ

สุขภาพมีปัจจัยทางสังคมเข้ามาเกี่ยวข้องมากมาย หนึ่งในนั้นคือมิติทางเพศ ดังนั้นการพัฒนาบริการสุขภาพจึงต้องมีความละเอียดอ่อนต่อความแตกต่างระหว่างหญิง ชาย รวมถึงเพศทางเลือกอื่นๆ หากมองในมุมกว้าง นโยบายสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (HEALTH LITERACY) ที่เป็นกระแสปัจจุบัน ก็ย่อมที่จะขาดมิติหญิงชายไม่ได้ ขาดการพัฒนาที่เข้าใจ เข้าถึง และพัฒนาสุขภาวะสตรีไม่ได้







ภาพฝันของผู้หญิงชาติพันธุ์ ปางมะผ้า จากเวทีสุนทรียสนทนา มิ.ย.2562

ระบบบริการสุขภาพที่เป็นมิตรต่อสตรี เริ่มที่ไหน?

บริการสุขภาพที่เป็นมิตรต่อสตรี คุณคิดว่าจะเริ่มพัฒนาจากที่ไหน ?

เริ่มที่ผู้บังคับบัญชา ? เริ่มที่ที่ทำงาน ?

เริ่มที่เวทีประชุมสัมมนา ? เริ่มที่โปรแกรม อบรมครูหรอ ?

หรือว่าเริ่มบ้าน บ้านของคนทำงาน ?

บ้านที่เปี่ยมด้วยมิตรภาพ ความรักความเมตตา ที่มีต่อผู้หญิง

บ้านที่เน้นความเสมอภาคระหว่างเพศ และประชาธิปไตยที่ผู้หญิงมีส่วนร่วมได้

บ้านที่ทำให้เกียรติซึ่งกันและกัน และไม่ปิดกั้นความคิดเห็นและโอกาสของสตรีเพศ

โรงพยาบาลที่ดี สำนักงานสาธารณสุขที่ดี สถานือนามัยต่าง ๆ ก็ดี

จะมีระบบบริการที่เป็นมิตรต่อสตรีได้ มิใช่จากหน้าที่ แต่จากหัวใจได้นั้น

พื้นฐานสำคัญคือบ้านของบุคลากร

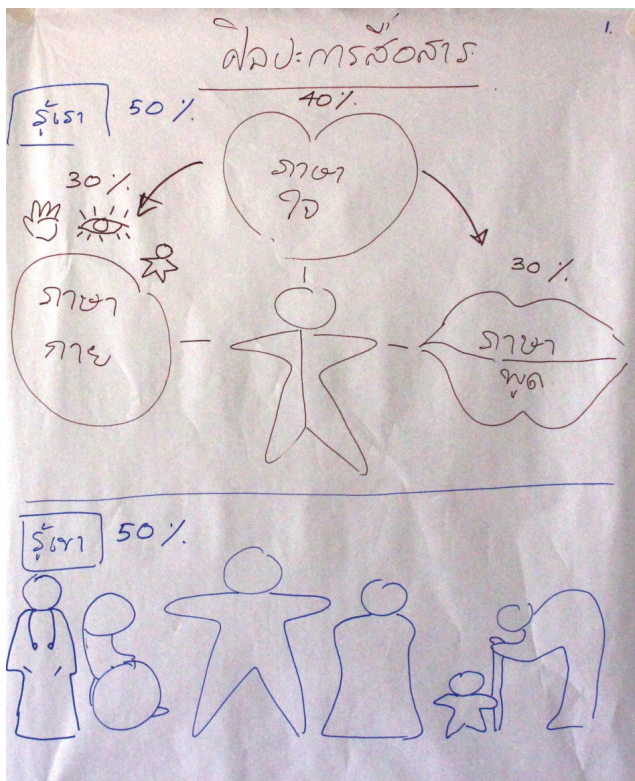
การพัฒนาสุขภาพชุมชน ส่วนใหญ่มักจะมองไปข้างนอก

หากแท้จริงแล้วข้างนอกจะงามได้ก็ด้วยข้างในที่แบ่งบานออกไป

ความเป็นมิตรต่อสตรีที่บ้านของท่าน คือรากฐานของความเป็นมิตรต่อสตรีในทุกที่ทำงาน “



เราจะสื่อสารและสร้างความเป็นมิตรต่อผู้ป่วยสตรีได้อย่างไร?

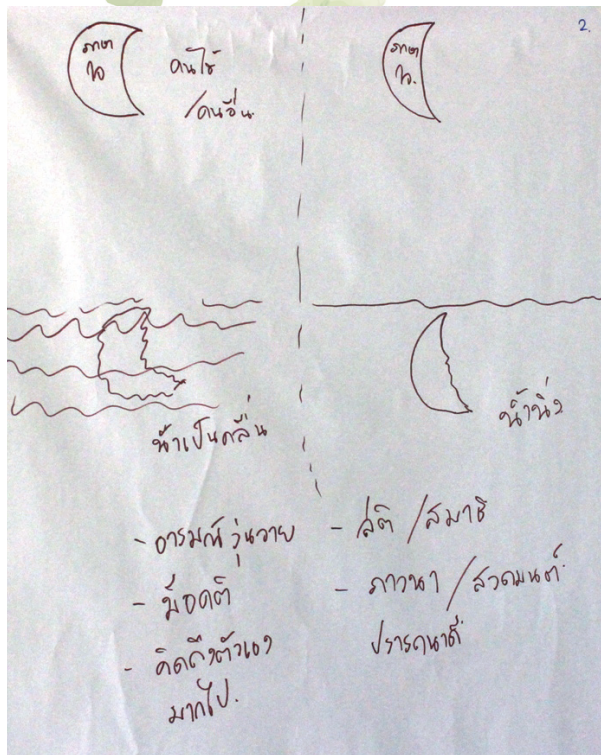


“รู้เขา รู้เรา”

การสื่อสารที่มีพลังนั้น จำเป็นต้องรู้ทั้งตัวเรา และตัวเขา รู้เรา หมายถึง รู้จักว่า ในการสื่อสารครั้งหนึ่ง นั้น ประกอบไปด้วยสามภาษา คือ ภาษาพูด ภาษากาย และภาษาใจ

โดยทั่วไป คนเราจะเข้าใจกันผ่านภาษาพูด 30 % นอกจากนั้นเป็นภาษากาย 30% ที่เหลืออีก 40% คือภาษาใจ ที่ส่งเป็นกระแสจิตออกไป เหมือนคลื่นพลังที่อีกฝ่ายรับรู้ได้





การเตรียมใจ หรือ เตรียมจิตของเราจึงมีผลสำคัญที่จะสร้างภาษาใจที่สื่อออกไปยังผู้ป่วย ถ้าจิตเรากระสับกระส่าย วุ่นวาย ย่อมกระทบกับภาษาพูดและภาษากาย ตรงนี้ คนไข้ทุกคน รับรู้ได้

เราจึงต้องหมั่นฝึกสภาวะจิตให้นิ่ง สภาวะสงบ เยือกเย็น เปี่ยมด้วยเมตตากรุณา นี่เป็นพื้นฐานสำคัญมากในการสื่อสาร







การวางตำแหน่งในการสนทนา

ผู้หญิงคุยกับผู้หญิง ชอบให้คุยต่อหน้า สบตากัน

ผู้หญิงคุยกับผู้ชายชอบให้คุยข้างๆ (คนที่ไม่รู้จัก)

ผู้ชายคุยกับผู้ชาย ชอบให้คุยต่อหน้า

ผู้ชายคุยกับผู้หญิงชอบให้คุยข้างๆ

คนแก่คนเฒ่า คุยกับเด็กไม่ชอบให้ยื่นคำหวั ให้ นั่งข้างๆ

เปรียบเทียบ หลักการคุย ถ้าเจอคนไข้ เพศเดียวกัน คุยต่อหน้า เพศตรงข้าม คุยด้านข้าง

หลักการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group)

ทำไม การสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group) หรือแม้แต่การนั่งกินข้าวกับญาติพี่น้องเราจึงนิยมนั่งล้อมเป็นวงกลม?

การนั่งแบบเส้นตรง หากมีแรงปะทะหรือความขัดแย้งมาอยู่ตรงหน้า จะนำสู่การเผชิญหน้า ในขณะที่การนั่งแบบวงกลม จะลบเหลี่ยมมุมการปะทะ ล้อมใจไหลอมพลังได้มากกว่า

การนั่ง การยืน การเคลื่อนที่เป็นวงกลม คือรูปแบบของการสลายความขัดแย้ง และนำสู่การสานพลังอย่างเป็นธรรมชาติการจัดเวทีก็เฉกเช่นกัน หากอยากสร้างบรรยากาศของการแข่งขัน ให้จัดแบบเส้นตรง แต่ถ้าอยากเน้นบรรยากาศของความร่วมมือ ให้จัดแบบวงกลม



การดึงข้อมูลที่เชื่อมโยงกับปัจจัยสังคมกำหนดสุขภาพ การสนทนาที่เป็นมิตรต่อผู้หญิง

การสนทนาเพื่อวินิจฉัยโรค (ที่เชื่อมโยงกับปัจจัยสังคมกำหนดสุขภาพที่ดี) การจัดวงคุยวิเคราะห์ปัญหา การดึงความรู้ลึกของชาวบ้าน โดยเฉพาะผู้หญิงที่ไม่คุ้นเคยกับการเข้าวงเสวนา กิ่งทางการ เราต้องใช้วิธีการที่เป็นมิตร เช่น การเชื้อเชิญอย่างสุภาพ ใช้สีหน้า แววตา จิตใจที่อ่อนโยน อ่อนน้อมเข้าไป รวมไปถึงใช้พลังของสถานที่ที่ควรจัดตกแต่งให้พวกเธอรู้สึกเหมือนบ้าน เพราะวงจรชีวิตของผู้หญิงชาติพันธุ์ในพื้นที่สูง ส่วนใหญ่ใช้เวลาผูกพันอยู่กับบ้าน อยู่กับรูปแบบการสนทนาแบบนี้

และนั่นหมายถึงว่า ตัวผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ไม่เพียงต้องเข้าใจวิถีนี้ แต่ต้องพยายามปฏิบัติกับสตรีทั้งในพื้นที่บ้าน พื้นที่ทำงาน แม้กระทั่งพื้นที่ออนไลน์ที่ผู้ร่วมสื่อสารด้วยเป็นผู้หญิง

งานพัฒนาสุขภาวะสตรี ทีมกระบวนการต้องเชื้อเชิญและสร้างบรรยากาศให้สตรีเป็นผู้นำ ตั้งแต่ร่วมออกแบบ ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมติดตามประเมิน ต้องมองว่าความรู้จากหมอ พยาบาล หรือวิทยากร ผู้ประสานการประชุมก็ส่วน แต่สตรีชาวบ้านก็มีความรู้ที่ฝังลึกอยู่อีกส่วน

แม้จะไม่ง่าย แต่ก็ไม่สาย ไม่เกินความมุ่งมั่น เพียรพยายาม



pietastock.com - 25172884



คำศัพท์ภาษาชาติพันธุ์ต่าง ๆ
(ที่หมอพยาบาลและเจ้าหน้าที่ ควรรู้และฝึกพูดไว้บ้าง)

ไทใหญ่



คำศัพท์ภาษาไทยใหญ่	ความหมาย	คำศัพท์ภาษาไทยใหญ่	ความหมาย
หม่าสูงคะ	สวัสดี	ป่องใจอยู่่อ	เข้าใจครับ/ค่ะ
เจ็บกำไหล	เจ็บตรงไหน	เจ็บหน้า	เจ็บมาก ๆ
เป็นหยังมาคะ	เป็นอะไรมา	ปวดเหนือปวดตัว	เจ็บเหนือ เจ็บโต
อย่าซีดูหน้า	อย่าเครียด	ถ่อม	ฟัง
จ่องเจ็บหน้า	เจ็บมากไหม	หยะหย่า	ยา
เจ็บอิด ๆ	เจ็บนิด ๆ	ไซ่ห่า	อันตราย
อย่าเป๋อายคะ	ไม่ต้องอาย	ก้างคำ	ตอนเย็น/ค่ำ
จ่องป่องใจ	เข้าใจไหม	ไววัน	ตอนบ่าย
อ่าป่องใจ	ไม่เข้าใจ	ก้างเหนอ	ตอนเช้า
ซบ	ปาก	ถอดโก้น	ถอดกางเกง

ลาหู่



คำศัพท์ภาษาลาหู่	ความหมาย	คำศัพท์ภาษาลาหู่	ความหมาย
อ้อบู้อ้อจา/อ้อบูตะ จา	สวัสดีครับ / ค่ะ	คือจิกู	หัวเข่า
เสี่ยลา	เข้าใจไหม	จี้	ฟัน
อ๋ามาแฉะหน้าเวเล	เป็นอะไรมา	ตาหยะตอ	ไม่ต้องอาย
ตาดอห่าหม่ม	อย่าเครียดนะ	แคหลู่เตอะเว	ริดสีดวง
แมะสี่	ตา	จี้วะนี้/เปี้ยะนี้	ชี้ให้ดูหน่อย
หน้าปอ	หู	อืมพือสี่หน้าลาเว	ปวดอذنทะ
เหมะกะกอ	ปาก	หน้า	ปวด
ซาตุเว	ตรวจภายใน	หน้าลา	ปวดมัย
ไผ่-แอว	เสร็จแล้ว	หน้าจะกุเล/หน้าจา	ปวดมาก

ลีซู



คำศัพท์ภาษาลีซู	ความหมาย	คำศัพท์ภาษาลีซู	ความหมาย
อาลาหนา	ปวดที่ไหน	อาคีนา	มาก
อะลิกิเนีย	เป็นอะไรมา	อาแต่แต่นา	เจ็บนิดๆ
ถ่าซี	อย่าเครียด	หนูตัว	เข้าใจไหม
มิคาลิกิ	ขอให้หายป่วย	ตัว	เข้าใจค่ะ/ ครับ
อาคิโบโมะ	ขอบคุณ	หม่าตุ	ไม่เข้าใจ ค่ะ/ ครับ
คว๊ะคว๊ะ	สวัสดี	ถ่าซาตุ	ไม่ต้องอาย
อาคีนา	เจ็บมากไหม		

ปะโอ



คำศัพท์ภาษาปะโอ	ความหมาย	คำศัพท์ภาษาปะโอ	ความหมาย
มังกะลาเตีย	สวัสดิ์	ต้องวางชะเมอ	ไม่ต้องอาย
ยูป็อกเต้า	ไม่เข้าใจ	ถว่าไมล่อน	เป็นอะไรมา
ฉ่าอื้อไม้	ปวดที่ไหน	เหะแคนโย่	หายไววะนะ
ยู้บยู้อ่า	อย่าเครียด	แซะล่าม	กลับบ้านได้
ผ่องชะแห่นะ	เข้าใจไหม		
ต้องฉ่าอ่าแห่น	เจ็บมากไหม		
ฉ่าอื้อไม้	ปวดที่ไหน		





เบอร์โทรศัพท์ประสานงานหน่วยงานด้านสุขภาวะสตรี

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลปางมะผ้า (หมอสุพัฒน์) โทร. 0817168797

แกนนำลุ่มชุมชน ลาหู่ (พิชัย โทร.0988209724 , นาพือ โทร. 0885860569)

แกนนำลุ่มชุมชน ลีซู (มณรัตน์ โทร. 0864733429)

แกนนำลุ่มชุมชน ไทใหญ่ (สาลินี โทร. 0827599886)

แกนนำลุ่มชุมชนปะโอ (เดือน โทร. 0642946823 และ 0623536214)

หัวหน้าห้องบัตร โรงพยาบาลปางมะผ้า (คุณนุช) โทร. 0899563142

ห้องฉุกเฉิน โรงพยาบาลปางมะผ้า โทร. 053 617 154 ต่อ 116

งานสุขภาพจิต โรงพยาบาลปางมะผ้า (หมอ ดอย) โทร. 0910103032

งานวิจัยและพัฒนาสุขภาวะสตรีและชุมชน (ครูยอด) โทร. 086 9169486

เลขานุการโครงการสุขภาวะสตรีชาติพันธุ์ปางมะผ้า (ซูลี) โทร. 0830938798

สายด่วน อุบัติเหตุ ฉุกเฉิน โทร. 1669

สายด่วนให้คำปรึกษา เอดส์ และการตั้งครรภ์ไม่พร้อม โทร. 1663

ศูนย์ช่วยเหลือสังคม (OSCC) สายด่วน

(ความรุนแรงต่อเด็ก สตรี ผู้สูงอายุ และคนพิการ การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น) โทร.1300

สายด่วน สำนักงานประกันสังคม โทร. 1506

สาธารณสุขอำเภอปางมะผ้า (หมอจีรัง) โทร. 0817169700



“ทดแทนคุณน้ำนม จากอกแม่
ขอใจเมีย ช่วยดูแลลูกชายลูกสาว
ขอบคุณยาย ย่า ห่วงใย ชีวิตเรา
สุขภาวะสตรีคือรักเหง้า คือเรา คือทุกคน ”

