

ละม้าย เวททำ

นักวิจัย Node เชียงกลางปี49-50

งานวิจัย วิธีการใช้สารเคมีของเกษตรกรบ้านดอนสบเปือ
มานำเสนองานประชุมวิชาการฯชมรมฯ ระดับชาติ 2551



สอนโดยนักวิจัยเชียงกลาง5คน : ทฤษฎี / ฝึกภาคสนาม / วิเคราะห์ / การนำเสนองาน
อาจารย์ทวีศักดิ์ นพเกษร : ผู้เชี่ยวชาญวิพากษ์ (Interim) / การเขียนรายงาน

ความเป็นมา



- ดอนสบเปือเป็นหมู่บ้าน 116 หลังคา
จากการวิเคราะห์/ทบทวนประเด็น
สุขภาพของบ้านดอนสบเปือ ปี 53
- งานเลี้ยงในหมู่บ้านปรุงอาหารกับพื้น
- นำลาบดิบมาเลี้ยงคนหมู่มากที่มา
ร่วมงานซึ่งเสี่ยงต่อโรคท้องร่วง



ปี 2553

มีมติชุมชนว่า สิ่งที่ต้องการพัฒนาต่อคือ
การสร้างบ้านดอนสบเปือเป็นหมู่บ้านที่มีงานเลี้ยง
ที่ปลอดภัย และ ประงอาหารถูกหลักสุขาภิบาล

วิธีดำเนินการ

- # เขียนโครงการของบประมาณจาก กองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.เพื่อได้รับงบประมาณสนับสนุน 7,000 บาท
- # จัดทีมไปศึกษาดูงานพื้นที่นำร่องที่ประสบความสำเร็จในการจัดการด้านสุขาภิบาลอาหาร (ขอศึกษากระบวนการจัดการและแนวปฏิบัติไปประยุกต์ใช้ในพื้นที่)



ทีมงานไปศึกษาดูงาน ตำบลสวด อำเภอบ้านหลวง กค 53

ร่วมกับคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลเปือ

การดำเนินงาน (หลังการศึกษาดูงาน)

1. กลับมาประชุมหลังคาเรือนละ1คน (ดำเนินการเอง)
ผลการประชุม : ทุกคนเห็นดีกับโครงการ



2. รับสมัครสารวัตรอาหาร ซึ่งมีผู้สมัครจำนวน 16คน
3. หลังการประชุม 2 วันมีงานศพในหมู่บ้านจึงลองดำเนินการตามแนวทางที่ไปศึกษาดูงานที่บ้านหลวง



**งานแรก: ทำความเข้าใจกับเจ้าภาพ
และติดป้ายเขตประกอบอาหาร**



จัดเตรียมอุปกรณ์ / เตรียมสถานที่
(เสื่อน้ำมันคลุมโต๊ะสูง 60 เซนติเมตร, แสลมกั้น)



**ผ้าขาวบางคลุม
ชั้นวางถ้าย- จาน-แก้ว**

จัดสถานที่เก็บอุปกรณ์ต่างๆ ให้เป็นระเบียบ





ติดป้ายกำหนดคุณสมบัติ ผู้ปรุงอาหาร



มีจุดล้างมือด้วยสบู่ หรือน้ำยาล้างมือ



**ผู้ปรุงอาหารใส่ชุดกันเปื้อนและหมวกคลุมผม
ขณะประกอบอาหาร**



กลุ่มอาหารที่ปรุงเสร็จเรียบร้อยแล้ว / เตรียมเสิร์ฟ



ผู้เสิร์ฟอาหาร ใส่ผ้ากันเปื้อน หมวกคลุมผม



เมนูอาหาร
งด อาหารเนื้อสัตว์ (ดิบ) ชั้นโต๊ะเลี้ยงแขก¹⁵



กำหนดสถานที่ เก็บขยะเปียก-แห้ง



**สรุปประเมินผลหลังการดำเนินงานครั้งแรก
ปรับปรุงสวนขาด
(หม้อ/ ถาดหลุม/ หมวก/ ชุดกันเปื้อนไม้พอ
จึงใช้เงินหมู่บ้าน 30,000 บาท จัดซื้อ)**

ผลการดำเนินงาน

- ประชาชนได้บริโภคอาหารที่สะอาด ปลอดภัย (ไม่เกิดโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร ในการจัดเลี้ยง ในงานต่างๆ มากกว่า 15 งาน)
- เกิดมาตรการของหมู่บ้าน เกี่ยวกับอาหารปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี / ลดขยะในชุมชน
 - กติกานำอาหารดิบ(เนื้อสัตว์) ขึ้นโต๊ะ
 - ใช้น้ำสมุนไพร / น้ำเปล่า แทนน้ำอัดลม
 - ใช้กระบี่ข้าวแทนถุงพลาสติก / ใช้ใบตองห่อข้าวเมี่ยง
 - งดเหล้าและบุหรี่ในงานศพ





**มีกิจกรรมส่งเสริมประชาชนปลูกข้าวเมล็ดเดียว
(ลดการใช้ปุ๋ยสารเคมี ,รณรงค์ใช้คนถอนหญ้า) ปี2553**



ได้รับเชิญไปเป็นวิทยากรอาหารปลอดภัยให้กับชุมชนอื่นๆ

ทั้งใน/นอกอำเภอเชียงกลาง จำนวน 20 ครั้ง



**เกิดเครือข่ายการจัดงานเลี้ยงดูหลักสุขภาพบาล
จำนวน 33 หมู่บ้าน**

ปี 2554 เปิดเวที วิเคราะห์ปัญหาความต้องการด้านสุขภาพของชุมชน มีตัวแทนเด็ก-เยาวชน / วัยแรงงาน / สูงอายุ / พิการ



ปี 2554 มติที่ประชุม

จะต่อยอดโครงการอาหารปลอดภัย

ทำโครงการ "ผักพื้นบ้าน อาหารปลอดภัย"
เขียนโครงการขอรับงบประมาณจากกองทุน
หลักประกันสุขภาพฯ ได้ 15,000 บาท

- **ให้ความสำคัญในเรื่องคัดเลือกวัตถุดิบปรุงอาหาร**
ต้องปลอดภัย / พืชผักต้องปลอดสารพิษ
- **รณรงค์การบริโภคอาหารประเภทผัก โดยการ**
ปลูกผักปลอดสารพิษกินเอง
(จะมีกิจกรรมประกวดคุ่มที่มีผักหลากหลายชนิด)



เทคนิค ร่างกายนี้คือครูของเรา

การดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง
ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

โดย ใจเพชร กล้าจน

การเพิ่มองค์ความรู้ ทีมบ้านดอน 4 คน เข้าร่วมรับฟังข้อมูล **แนวทางดูแล**
สุขภาพภาคประชาชน จากทีมวิทยากรชาวบ้านเทศบาลศรีสะเกษ อ.นาอัน้อย
ที่มาเผยแพร่องค์ความรู้ (จัดโดย รพ.เขียงกลาง)





ขยายแนวความคิดดื่มน้ำสมุนไพร/ การกินอาหารปรับสมดุลร่างกาย
ตามแนวทางธรรมชาติบำบัดวิถีธรรม(ของหมอเขียว)





**ทบทวนความรู้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน
เพื่อฟื้นฟูการปลูกผักพื้นบ้านกินอาหารปลอดภัย**

รณรงค์ปลูกพืชผักสวนครัว ทุกหลังคาเรือน...ต่อเนื่อง



ประกวด "ผักสวนครัวปลอดภัย สมุนไพรใกล้บ้าน"



ได้รับคัดเลือกรับทุนจากชมรมพยาบาลฯ :
ได้ชวนทีมสุขภาพมาฝึกทักษะนักวิจัยชาวบ้าน (สค.54)

ภาคเช้า

สร้างสัมพันธภาพจาก 2 หมู่บ้าน (ดอนสบเปือ/บ้านสบกอน) รวม 23 คน

ฝึกการฟังอย่างตั้งใจ : เพื่อรู้จัก-เข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น



วิทยากรสอน ความแตกต่างระหว่าง

ข้อมูล - สารสำคัญ

และมอบหมายให้กลุ่มเดิมไป

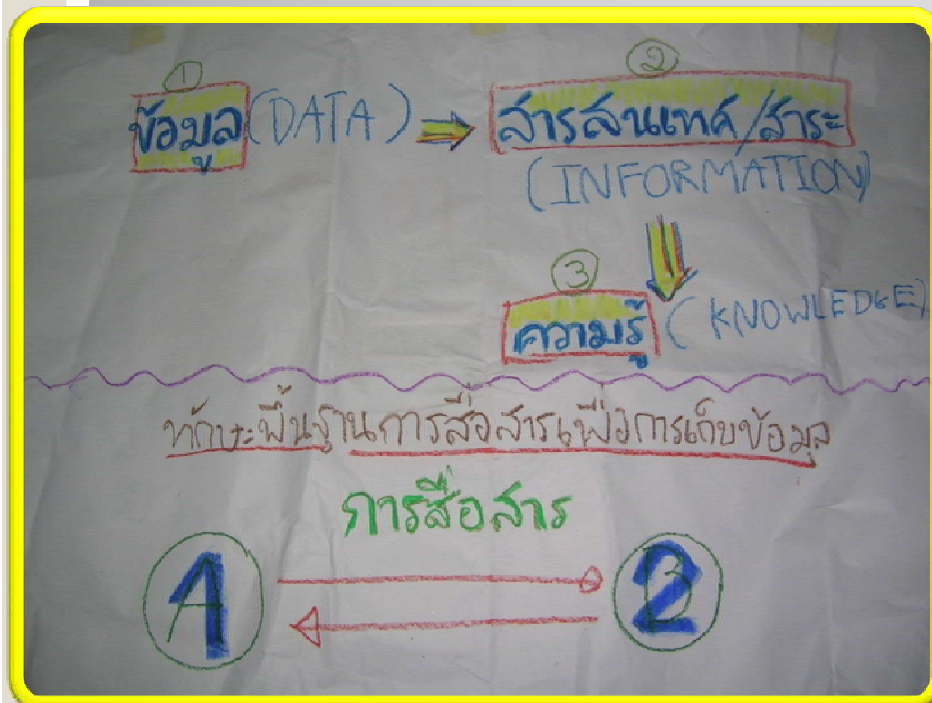
ฝึกคิดทำข้อมูลของ 6 คน ให้เป็นสาระ

นำเสนอข้อมูลที่ถูกรวบรวมใหม่

ให้กลายเป็นสาระสำคัญ

(ผลคือบางกลุ่มทำได้ดี บางกลุ่มไม่เข้าใจ)

วิทยากรก็ชี้ให้ดูกลุ่มครูนกเป็นตัวอย่างที่ดี



ก่อนเข้าสู่กิจกรรมในภาคบ่าย

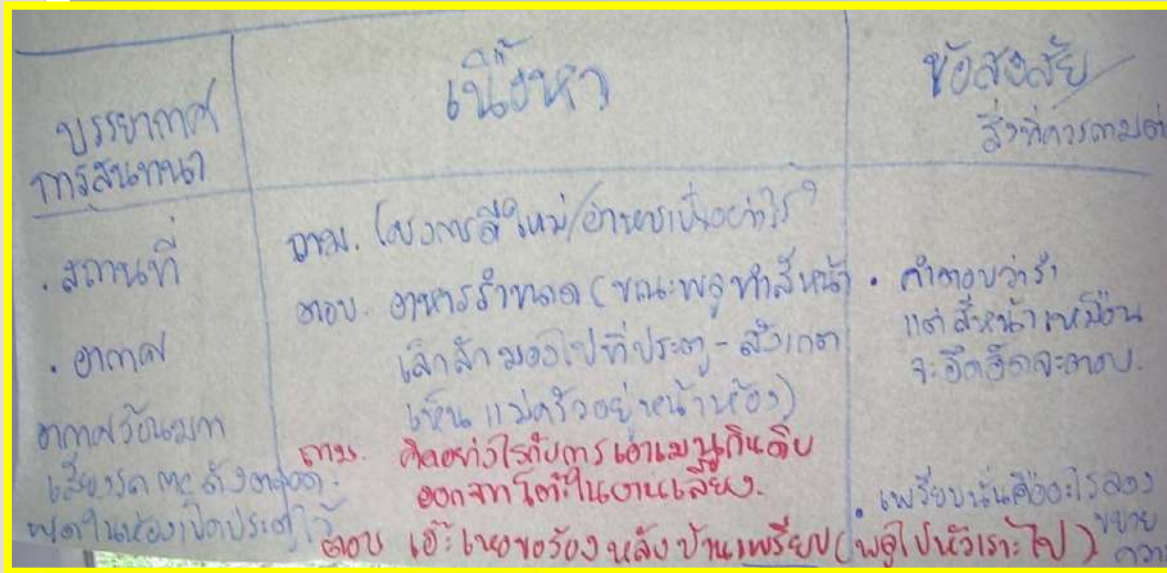
ฝึกการหายใจลึกๆ ยาวๆ นอนราบปล่อยร่างกายให้ผ่อนคลาย (นอนศพ)



ช่วงบ่าย

1. เรียนทักษะการเป็นนักวิจัย เช่น การตั้งคำถาม / การจดบันทึกประโยคสำคัญ / การสังเกต / การเลือกกลุ่มเป้าหมายที่รวบรวมข้อมูล

2. แบ่งกลุ่มละ 4 คน ฝึกเป็นผู้ถาม / ถูกถาม / จดบันทึกข้อมูล / ฝึกการสังเกต



ก่อนกลับมีการมอบหมายงาน

ไปเก็บข้อมูลกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการศึกษา

- # เกานำชุมชน (ผู้คิดโครงการ)
- # สาวตรีอาหาร (ผู้ปรุงอาหาร)
- # ผู้กิน/บริโภค (ที่มาร่วมงานบ่อยๆ)
- # เจ้าภาพ (ผู้จัดงานเลี้ยง)
- # องค์กรส่วนท้องถิ่น / เจ้าหน้าที่สาธารณสุข (ผู้ให้งบประมาณ — ช่วยด้านความรู้)
- # บันทึกภาพ - จัดบันทึกการสังเกต (หากมีงานเลี้ยงในช่วงเก็บข้อมูล)



นัดพบกันเพื่อนำข้อมูลมาคุยกัน
20 สค.54

วันนัดต่อข้อมูล (20 สิงหาคม 54) ... มีการเล่าบรรยากาศและสิ่งที่ได้จากการลงไปเก็บข้อมูล และช่วยกันสรุปวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น

เมื่อพบข้อมูลส่วนขาดก็ มอบหมายไปเก็บเพิ่มเติม



ข้อค้นพบ

ประชาชนบ้านดอนสบเปือยพึงพอใจในการดำเนินงานโครงการอาหารปลอดภัยถูกหลักสุขาภิบาล เพราะชอบในการจัดระเบียบสิ่งแวดล้อมทำให้มั่นใจในความสะอาดปลอดภัยเมื่อบริโภคอาหาร

ดังคำพูด

“ ผู้สีกดีมาก พึงพอใจที่สุด เพราะมันเป็นระเบียบเรียบร้อย ... บ่่วนวายดี ชอบเพราะเราได้กินอาหารที่สะอาด ปลอดภัย บ่มีเชื้อโรคปนเปื้อน ที่ปรุงอาหารมีผ้าสแลมล้อมรอบ บ่มีหมู หมา กา ไก่ เข้ามา รบกวนของใช้ของเราก็เก็บเป็นที่เป็นทาง ดูสะอาดหู สะอาดตาโตย”

ข้อค้นพบ(ต่อ)

มีกลุ่มที่ทำครัวให้ข้อมูลว่าอาหารที่ปรุงในงานเลี้ยงอร่อยเพราะใส่ผงปรุงรสจำนวนมาก และ อาหารดิบไม่เอาชิ้นโต๊ะในงานเลี้ยง ยังมีการกินกันในกลุ่มญาติ ดังคำพูดที่ว่า

“...กับข้าวอร่อย เพราะใส่ผงชูรสมาก”

“ วัสดุปรุงรสให้อร่อยใส่ คือปรุงอาหารหม้อเบอร์ 60 ใส่ผงชูรส 1 ชอง ๆ ละ 20 บาท รวมกับคนอร์ 10 ก้อน ถ้าเป็นต้มจืดจะเพิ่มซีอิ้วขาว 2 ขวด ใส่เกลือ น้ำปลา 1 ขวด 10 บาท ถ้าหม้อเบอร์ 45 ใส่ผงชูรส 1 ชอง 10 บาท ใส่รสดี 1 ชองชองละ 12 บาท คนอร์ 5 ก้อน

“ อาหารเข้าก็มีบางอย่างเช่น ลาบดิบ กินหลังบ้านพร้อมคนใกล้ชิดและญาติ ๆ...ไม่ได้เอาชิ้นโต๊ะเลี้ยงแขก”

ข้อค้นพบ(ต่อ)

ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาโครงการอาหารปลอดภัยๆ อยากรให้ปรับปรุงประเภทอาหารที่เสิร์ฟในงานเลี้ยงเป็นส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้บริโภค ดังคำพูดที่ว่า

"น่าจะลดก้านกิน เนื้อ – หมู ลงพ่อง(ลงข้าง) เน้นกินผัก – ผลไม้ นั้กๆ ผักบ้านเฮามีเปื้อนเร็ว (มากมาย)" (เพ็ญจันทร์)

"น่าจะมีการปรับเมนูอาหารในงานเลี้ยงต่างๆ – เป็นอาหารที่ปลอดภัย ต่อสุขภาพเพราะที่ผ่านมามีส่วนใหญ่มจะเป็น แกงฮังเล แกงเขี้ยวหวาน พะแนงเนื้อ เป็นอาหารที่มันทั้งนั้น" (สุดาลักษณ์)

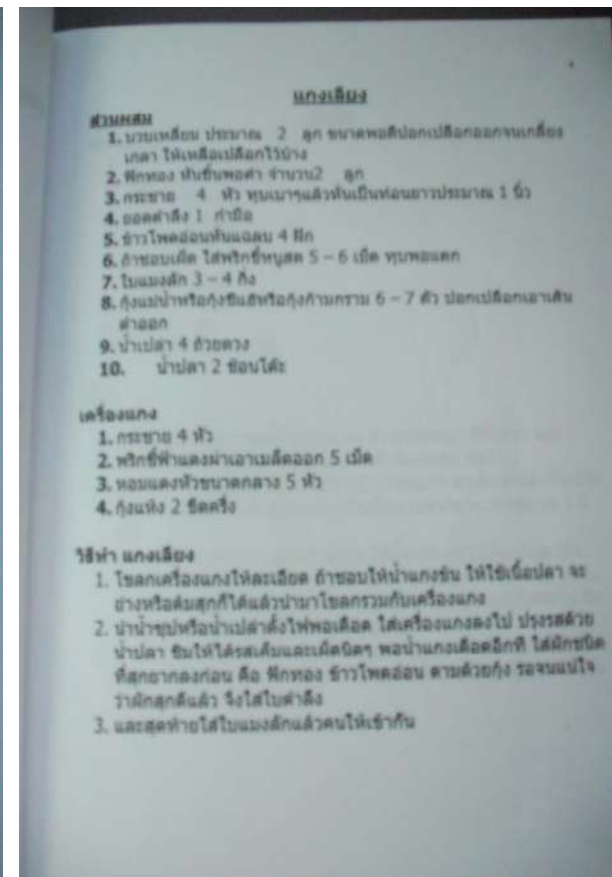
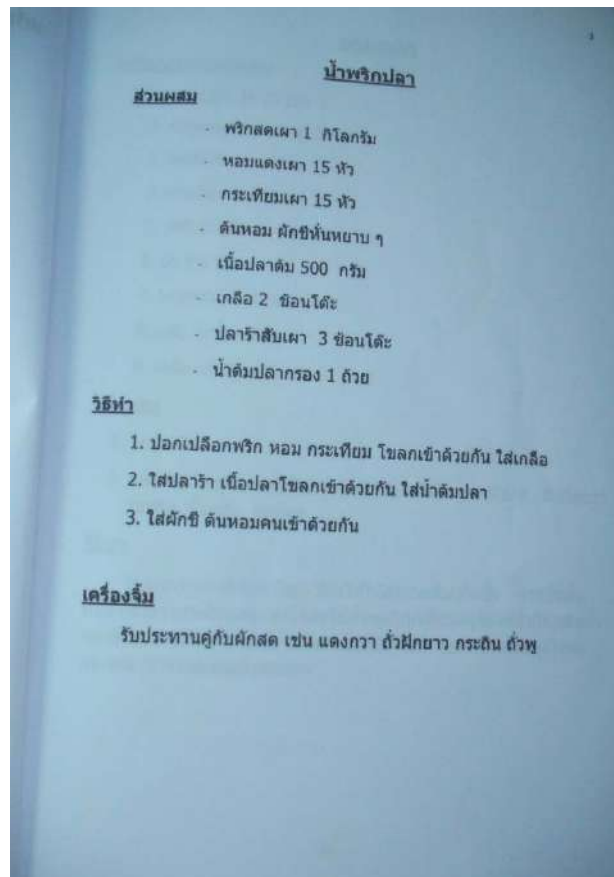
"น่าจะมีการลดปริมาณการใส่เครื่องปรุงรสต่างๆ ลงกึ่งหนึ่ง หรือ ถ่าบใส่ได้ยั้งดี เพราะทุกวันนี้ เฮากินหวาน มัน เค็ม เกินไป ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคได้ง่าย"(คำชอน)

จัดเวทีคืนข้อมูล ข้อค้นพบของนักวิจัยชาวบ้าน

แก่ประชาชนทุกหลังคาเรือน (เชิญวิทยากรบุคคลต้นแบบมานำเสนอองค์ความรู้อาหารส่งเสริมเสริมสุขภาพตามแนวทางธรรมชาติบำบัดของหมอเขียว)



ในเวทีกำหนด "เมนูอาหารพื้นบ้าน ช่วยต้านโรค" เน้นประเภทผัก ลด หวาน มัน เค็ม



สร้างมาตรฐานการเสริม

งดของว่าง...สร้างค่านิยมใหม่
(งานสีดำ)

งดของว่างต่าง ๆ

ที่มีแป้งและน้ำตาลสูง

เช่น ขนมปัง นม ลูกอม กาแฟ และ
ของขบเคี้ยวต่าง ๆ

สร้างค่านิยมใหม่...

โดยจัดเลี้ยงน้ำเปล่า น้ำสมุนไพร
หรือ น้ำคลอโรฟิล แทน

คืนข้อมูล การประชุมคณะกรรมการกองทุนฯ หลักประกัน สุขภาพตำบลเปือ...มติ ให้ขับเคลื่อน เมนูอาหารพื้นบ้าน ในระดับตำบล



คืนข้อมูลและเสนอเมนูอาหารพื้นบ้าน ในเวทีประชาคม ระดับตำบล จำนวน 5 ครั้ง และร่วมกันสร้างมาตรการอาหารปลอดภัย



ติดตามประเมินการใช้มาตรการด้านอาหารปลอดภัยตำบลเปือ

โดยทีมงานอาหารปลอดภัย ตำบลเปือ



**เมนูอาหาร
งดอาหารดิบ
ขึ้นโต๊ะเลี้ยง
แขก**



มีย.55 มีเวทีแลกเปลี่ยน เมนูอาหารพื้นบ้าน ช่วยต้านโรค



มีการมอบมาตรการ อาหารปลอดภัยตำบลเปือ..ลงนามโดย นายอำเภอเขียงกลาง หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและผู้นำชุมชน ให้แก่ทุกหมู่บ้าน(15 หมู่)



สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้น

-เกิดครัวเรือนต้นแบบในชุมชนบ้านดอนสบเปือ

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภค ลดหวาน มัน เค็ม

จำนวน 31 ครัวเรือน

-กลุ่มเสี่ยง มีความดันโลหิตระดับปกติ 17 คน

-ระดับน้ำตาลในเลือดปกติ 6 คน

ปัญหาอุปสรรค (ในมุมมองของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข)

- การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เลิกกินดิบเป็นเรื่องยาก
ยังทำไม่ได้เต็มที่ บนโต๊ะไม่วางแต่หลังบ้านยังคงมีอยู่บ้าง
- ประชาชนหลายชุมชนยังยึดติดว่าคิดว่าเป็นงานเลี้ยงต้องเป็นอาหารดีๆ
อาหารประเภทผักมากๆไม่ค่อยเชิดชูเกียรติ **อาหารดีต้องประเภทเนื้อสัตว์**

