



“ทีมสุขภาพไทย” ลูกมพล.ดูแลอนามัยสิ่งแวดล้อม เสริมคุณภาพชีวิตชาว “ดอยหลวง”

ทีมสุขภาพไทย มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (มฟล.) โครงการเรียนร่วมวิชาชีพสู่ทีมสุขภาพไทย (IPE) เป็นเวทีรวมพลังนักศึกษาสำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ใน 4 สาขาวิชา ประกอบด้วย สาธารณสุขศาสตร์ อนามัยสิ่งแวดล้อมอาชีวอนามัยและความปลอดภัยและวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ที่นำองค์ความรู้ซึ่งร่ำเรียนในรั้วมหาวิทยาลัยออกสู่การปฏิบัติจริงในพื้นที่เพื่อช่วยเหลือชาวบ้านชุมชนให้มีความสุขที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม

ปีนี้จัดเป็นปีที่ 3 เป้าหมายคือ ดอยหลวง จ.เชียงราย โดยมี รศ.ดร. รัชนี้ สรรเสริญ คณบดีสำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มฟล. นำทีมไปเปิดโครงการ ซึ่ง นายณรงค์พล คิดอ่าน นายอำเภอ ดอยหลวง ได้ประสาน นำผู้นำชุมชนและชาวบ้าน มารับบริการตรวจสุขภาพ และร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ยังมี สำนักวิชาการแพทย์บูรณาการ ที่นำนักศึกษาและคณาจารย์ร่วมออกหน่วยให้บริการด้านการแพทย์แผนไทย การแพทย์แผนจีน และกายภาพบำบัดอีกด้วย

กิจกรรมดีๆ เช่นนี้ “ขยายรหัส” ต้องขอไปส่งพร้อมใจและใจกับหนุ่มสาวสายรักสุขภาพ ใส่ใจสิ่งแวดล้อมที่ร่วมโครงการ ประเดิมที่ 3 สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์

นันทิชา อ่อนจันทร์ “นัน” รับหน้าที่ Project Manager โครงการ เล่าว่า “ได้เข้าร่วมโครงการทั้ง 2 ครั้งที่ผ่านมาในฐานะผู้ร่วมโครงการ ปีนี้ได้ทำงานในฐานะผู้จัด รู้สึกยินดีมาก เพราะที่ผ่านมาเราได้ลงพื้นที่เก็บข้อมูลด้านต่างๆ ทั้งสุขภาพสิ่งแวดล้อม โรคภัยไข้เจ็บ รวมถึงการเข้าถึงชุมชนจนได้รับความไว้วางใจปีนี้มีมฟล.เน้นการให้ความรู้และวิถีจัดการขยะประเภทต่างๆ เพราะประชาชนในอ.ดอยหลวงทำเกษตรกรรมเป็นหลัก จึงมีขยะทางการเกษตรจำนวนมากและส่วนใหญ่ชาวบ้านไม่รู้ถึงผลเสียจากการเผาขยะอันตราย เช่น บรรจุภัณฑ์เคมีทางการเกษตร ครั้งนี้พวกเราจึงเข้าไปช่วยส่งเสริมและให้



ความรู้เกี่ยวกับการแยกขยะ
เพื่อให้ชุมชนได้รับรู้ว่
นอกจากการเผาทำลาย
ขยะจะอันตรายต่อสิ่ง-
แวดล้อมแล้ว ยังทำลาย

สุขภาพในระยะยาวอย่างไรก็ตามเราสามารถ
นำขยะกลับมาใช้ใหม่สร้างมูลค่าเพิ่มได้และ
ขยะจากครัวเรือนสามารถนำมาทำปุ๋ยหมัก หรือ



สร้างเสียนกำจัดขยะเปียก ลดการเผาและสร้าง
ปุ๋ยอินทรีย์ใช้เองได้อีกด้วย”

ขณะที่ สุภาพร
ธูปหอม “เจน” เสริม
ว่า “จากการสำรวจปัญหา
ชุมชนพบว่าส่วนใหญ่
ต้องการให้ภาครัฐเข้า
มากำจัดขยะ
อย่างเป็น
รูปธรรม



ตัวแทนชุมชนบ่นพ้อ
ทำไมในตัวเมืองจึง
มีรถเก็บขยะและนำ
ไปแยกทำลายได้แต่
พวกเขาที่อยู่ห่างไกล
ไม่มีสิ่งเหล่านี้ พวก
เราคิดว่าหากรัฐบาล
จัดสรรงบประมาณ
และบุคลากรมาช่วย

พื้นที่ห่างไกล ทั้งเรื่องการรักษาสิ่งแวดล้อม สุขอนามัย และแนวทางประกอบอาชีพอย่างยั่งยืน ก็จะช่วยให้ปัญหาต่างๆเบาบางลงไปได้ค่ะ”

ต่อที่ ธารพร ปรัชญาภิวัฒน์ “หนึ่ง” แจมว่า “ตอนที่เรามาเดินสำรวจหมู่บ้าน พบหลายหลังมีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ตามลำพัง เพราะลูกหลานไปทำงานในกรุงเทพฯ หรือในตัวเมือง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาศัยเพียงเงินสวัสดิการของรัฐในการดำรงชีพ และความช่วยเหลือจากเพื่อนบ้าน ทั้งพบว่าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไม่ค่อยดี อาหารที่รับประทานไม่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ ที่สำคัญบริเวณรอบๆบ้าน สิ่งแวดล้อมไม่เอื้อต่อการพักอาศัย มีโอ่งน้ำอยู่ล้อมรอบบ้านที่มีน้ำขัง เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย พวกเราจึงเข้าไปช่วยทำความสะอาด และขอความช่วยเหลือจากเพื่อนบ้าน

ที่มีผู้สูงอายุอาศัยตามลำพังให้ช่วยดูแลสภาพแวดล้อม อาจจะพลิกคว่ำโอ่งน้ำที่ไม่ได้ใช้งานเพื่อลดความ

เสี่ยงในการแพร่ระบาดของโรคไข้เลือดออก พร้อมแนะนำการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ”

ขยับมาพูดคุยกับ 1 หม่อม 1 สาว ปีส สาขาวิชาแพทย์แผนไทยประยุกต์ สำนักวิชาการแพทย์บูรณาการ

ประจักษ์ อินทกาสุน “ใหม่” บอกว่า “ปีที่ผ่านมามีได้เข้าร่วมในฐานะผู้เข้าร่วมกิจกรรม ปีนี้เราได้ทำหน้าที่หลักๆมากขึ้น ได้ตรวจคัดกรองผู้ป่วยเบื้องต้น ได้ลงมือทำหัตถการ ได้ลงไปให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และ

พบว่าชาวบ้านนำความรู้ที่เราเคยมอบให้ครั้งก่อนมาใช้ทุกวันนี้อย่างเช่นปีที่แล้วได้มาสอนการทำลูกประคบจากสมุนไพรที่ได้จากท้องถิ่นตอนนี้ก็พบว่าชาวบ้านยังคงทำลูกประคบใช้เองเพื่อเป็นการบรรเทาความปวดเมื่อยรู้สึกภูมิใจมากที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพของผู้คน”

ปิดท้ายกับ กฤษยานี สาระมุล “อม” บอกว่า “ได้ร่วมออกหน่วยตรวจสุขภาพเบื้องต้นให้บริการกายภาพบำบัดทำหัตถการด้านต่างๆ นวดเพื่อสุขภาพ การเผายา การจ่ายยาสมุนไพร ปัญหาสุขภาพหลักๆที่พบคือ กล้ามเนื้ออักเสบ เพราะทำงานหนักตลอดเวลา พวกเราจึงช่วยทำหัตถการและสอนการยืดเหยียดคลายกล้ามเนื้อที่ทำได้ทั้งวัน หรือหลังเลิกงานเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และสอนการทำลูกประคบใช้ร่วมกันเพื่อประโยชน์ในการรักษาสูงสุด โดยพึ่งยาปฏิชีวนะให้น้อยที่สุด สิ่งที่เราทำเป็นการเตรียมพร้อมแล้วกับการออกสู่โลกแห่งการทำงานจริง เป็นการเสริมวิชาความรู้ที่เรามีให้แน่นขึ้น”

“ยายรหัส” สนับสนุนกิจกรรมดีๆ นอกจากเป็นการลับวิชาความรู้ให้แข็งแกร่งจากการได้ลงมือปฏิบัติจริงที่ยังประโยชน์ให้กับชาวบ้านแล้ว

การให้ชาวบ้านได้เรียนรู้การดูแลและพึ่งตนเองเป็นการลดปัญหาการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืน.

ยายรหัส/รายงาน