



Appendix

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Appendix A: The Schedule of Situated Learning for VHVs

โครงการเสริมสร้างศักยภาพการเรียนรู้ของอาสาสมัครสาธารณสุข ด้านการปรับ
พฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของชุมชน
ตำบลยู่หว่า อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่
กลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่

- ๘.๐๐ น. ลงทะเบียนการเข้าร่วมกิจกรรม
- ประเมินผลก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม Walk Rally
- ๘.๓๐ น. เปิดพิธีกิจกรรมWalk Rally โดย คุณยุพิน ก้นทะวงค์
หัวหน้ากลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน
โรงพยาบาลสันป่าตอง
- ๙.๐๐ น. ความสำคัญของสัญชาติญาณความเป็นแม่
สื่อวีดิทัศน์เรื่อง “ชีวิตนี้เพื่อลูก”
สื่อวีดิทัศน์เรื่อง “วันแม่”
- ๑๐.๐๐ น. กรณีศึกษา “การเจ็บป่วยที่เกิดจากพฤติกรรมเครื่องดื่มสุรา”
โดย หัวหน้าตึกผู้ป่วยใน แผนกอายุรกรรม
- ๑๐.๓๐ น. พักรับประทานอาหารว่าง
- ๑๑.๐๐ น. กรณีศึกษา “ครอบครัวที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจาก
พฤติกรรมเครื่องดื่มสุรา” โดย อาสาสมัครสาธารณสุขประจำ
หมู่บ้านหนองสะเรียม
- ๑๒.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

- ๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น. กรณีศึกษา “ครอบครัวตัวอย่างที่สามารถปรับพฤติกรรม
การดื่มสุราของสมาชิกในครอบครัวได้” โดย อาสาสมัคร
สาธารณสุขประจำหมู่บ้านหนองสะเรียม
- ๑๔.๐๐-๑๔.๓๐ น. ฝึกปฏิบัติ“การถ่ายทอดการเรียนรู้เรื่องการปรับพฤติกรรมการ
ดื่มสุราเด็กและเยาวชนในโรงเรียน”
- ๑๔.๓๐-๑๕.๐๐ น. พักรับประทานอาหารว่าง
- ๑๕.๐๐-๑๖.๐๐ น. ฟังธรรมเรื่อง“พระคุณแม่และนิทานชาดกเรื่องดาวลูกไก่”
โดย เจ้าอาวาสวัดต้นฝิ่ง
- ประเมินผลหลังการเข้าร่วมกิจกรรม Walk Rally

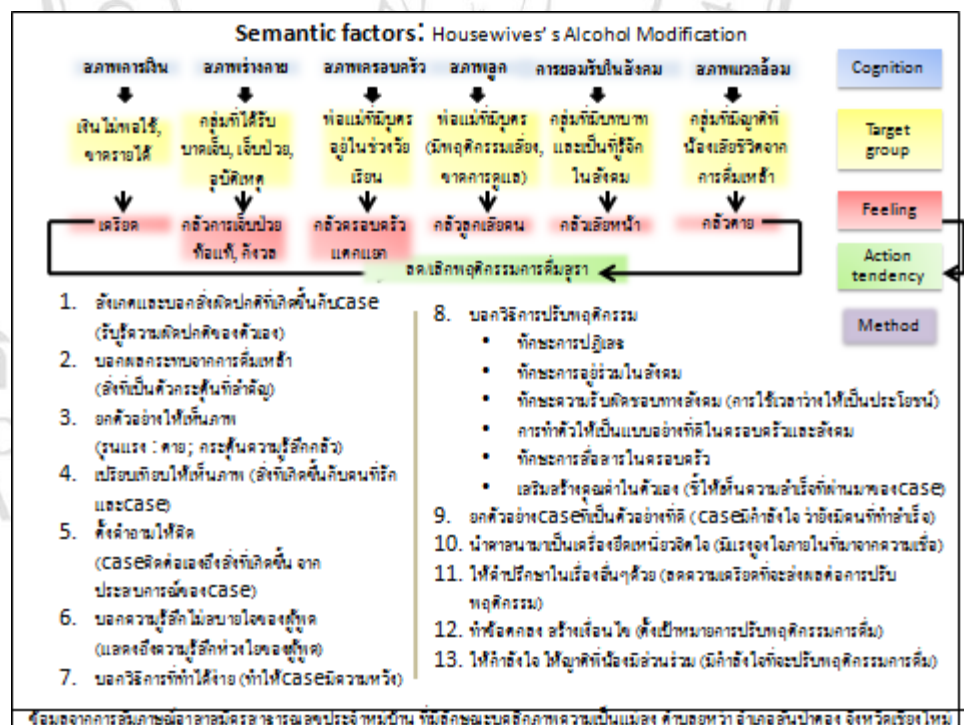


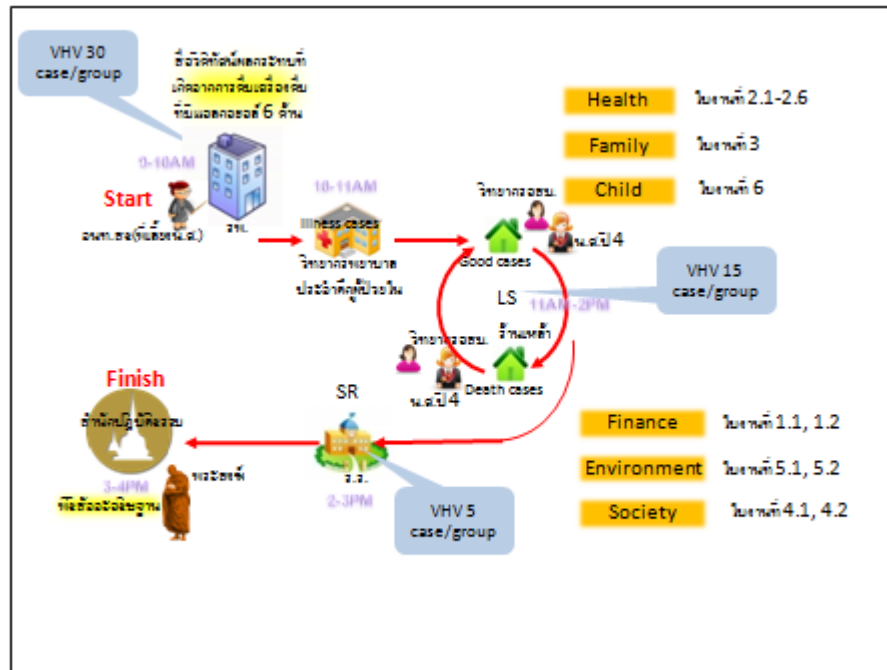
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Appendix B : The Activities Sheets Designing for VHVs Learning

การถ่ายทอดองค์ความรู้
เรื่องการลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อพฤติกรรมการดื่มสุรา
ในเด็กและเยาวชน

1. เปิดใจ, คำถามปลายเปิด, ฟังมากกว่าพูด
2. สร้างปัญหา, ทำให้เกิดความกลัว(ค้นหาปัญหา)
3. คู่วิธีคิดและการแก้ไขปัญหา
4. สร้างทางเลือกด้วยวิธีการลด ละ เลิกพฤติกรรมการดื่มสุรา
5. สรุปผลกระทบจากพฤติกรรมการดื่มสุราและแนวทางปฏิบัติตัว





ใบงานที่ 1-6

- วิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย
- บอกอาการแสดง
- บอกวิธีการ

ลิ
C
A

ใบงานที่ 1.1: สภาพการเงิน

- วิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย: เงินไม่พอใช้ [C1]
(มีภาระดูแลพ่อแม่ที่ป่วย, เลี้ยงลูกตัวคนเดียว, รายได้น้อย, รายได้ไม่แน่นอน)
- บอกอาการแสดง
(เครียด, ยืมเงิน, ตัดเงินร้านค้า จนเป็นที่เอือมระอา) [F,A1]
- บอกวิธีการ
 - (1.บอกภรรยาไม่ต้องให้เงิน แต่แบ่งเงินให้ซื้อเหล่าได้ในช่วงแรกๆ แล้วค่อยๆลด แล้วบอกถึงความจำเป็นโดยอธิบายเหตุผล (ให้กินเหล่าพอกินข้าวได้) [M7]
 - 2.บอกตรงๆว่าไม่ชอบคนดื่มเหล่า [M6]
 - 3.ลูกสาวขอร้องให้เลิกเหล่า โดยสาบานถ้าดื่มเหล่าขอให้มีอันเป็นไป ช่วงก่อนเข้าพรรษา (ใช้วันสำคัญทางศาสนาเป็นข้อผูกมัดทางใจ) [M10,M13]
 - 4.แนะนำให้ดื่มดื่กแทนเหล่า [M8.2]
 - 5.สนับสนุนหางานอดิเรกทำ (ไม่ให้มีเวลาว่าง) เช่น ดูพระเครื่อง [M8.3]
 - 6.ชักชวนมาช่วยงานจิตอาสาที่ศูนย์สุขภาพชุมชน (หาสมุนไพร, เตรียมเครื่องมือเครื่องใช้) ทุกสัปดาห์[M8.3]

ใบงานที่ 1.2: สภาพการเงิน

- วิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย:ขาดรายได้จากการไม่ได้ไปทำงาน [C1]
(รายได้หลักของครอบครัวมาจากการทำงานของสามี, ภรรยาไม่ภาวะผู้นำในครอบครัวสูง)
- บอกอาการแสดง
(เครียด, จำใจต้องไปทำงานทั้งๆที่ไม่สบาย) [F,A1]
- บอกวิธีการ
 - (1.หางานให้ทำ และให้เหตุผลถ้าเมาเหล่า ก็จะทำงานไม่ได้และขาดรายได้ [M8.3]
 - 2.เป็นที่ปรึกษาทุกเรื่อง (นั่งคุยได้ทุกวัน) เนื่องจากถ้าว่างก็จะไปดื่มเหล่า) [M11]

ใบงานที่ 2.1: สภาพร่างกาย

- วิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย: มีปัญหาทางสุขภาพ [C2]
(ปวดขา, ปวดหัว, เวียนหัว, ปวดหลังไปถึงขาปวดเข่ากระดูก, เดินไม่ได้)
- บอกอาการแสดง
(หมดกำลังใจ, ท้อแท้, คิดมาก, ซึมเศร้า, บางครั้งคิดฆ่าตัวตาย) [F,A2]
- บอกวิธีการ
(1. สังเกตอาการผิดปกติและสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ (เช่น มอม แนะนำให้เจาะเลือดตรวจเบาหวาน) [M1]
2. พูดเน้นในเรื่องผลกระทบจากร่างกายที่ไม่แข็งแรงเพราะซึมเศร้า [M2]
3. ยกตัวอย่าง Case ของครอบครัวที่เป็นความดัน เบาหวาน ถ้ากินเห็ดาก็จะป่วย [M3]
4. แนะนำไม่ลองกินเห็ด! เนื่องจากสุขภาพไม่ค่อยดี [M8.1]
5. ปฏิเสธอย่างแข็งขัน ไม่กิน ไม่เคยกิน [M8.1]
6. เวลากิน กินแต่กับแกงส้ม [M8.2]
1. ให้กำลังใจว่าถ้าลดน้ำหนักก็มีโอกาสจะขึ้นตัวได้ [M13]
2. ค่อยๆลดทีละน้อย [M7]
3. ถ้าประสบการณ์ตัวเองที่ประสบปัญหา แต่ก็สามารถผ่านไปไม่ได้โดยไม่ได้ลองเห็ด [M9]
4. ให้กำลังใจว่า ซักวันหนึ่งสุขภาพจะดีขึ้น ปัญหาที่เข้ามาในชีวิต มีแค่ช่วงๆบ้างก็เจอกรรม เราต้องผ่านไป [M13])

ใบงานที่ 2.2: สภาพร่างกาย

- วิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย: มีโรคประจำตัว [C2]
(ป่วยด้วยโรคเบาหวาน, ความดันโลหิตสูง)
- บอกอาการแสดง
(กลัวป่วยมากขึ้น, หาวิธีการที่ทำให้เจ็บป่วยน้อยลง) [F,A2]
- บอกวิธีการ
(1. แนะนำโทษของเห็ด! ผลกระทบ [M2]
2. หมอบอก ถ้ากินเห็ดเยอะๆจะตาย ทำให้กลัว [M2]
3. ยกตัวอย่างคนที่กินแล้วป่วย [M3]
4. ชักชวน เข้าร่วมกิจกรรม 3generations, กิจกรรมในหมู่บ้าน [M8.3]
5. ลูกสะใภ้ ญาติ พี่น้อง บอกให้เลิกเห็ด! [M13])

ใบงานที่ 2.3: สถาพร่างกาย

- วิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย:อาการไม่สุขสบายหลังการดื่มสุรา [C2]
(เคยมีอาการปวดมีนหัว รู้สึกไม่สุขสบายหลังการดื่มสุราในตอนเช้าวันรุ่งขึ้น)
- บอกอาการแสดง
(กังวล(เข็ด)ที่เคยมีอาการไม่สบายหลังดื่ม, ดื่มสุราปริมาณน้อยลง) [F,A2] diagram
- บอกวิธีการ
(1.เข้าวัด รับผิดชอบ 5 [M10]
2.ปฏิเสธว่าไม่ดื่มเหล้า บอกเพื่อนว่าไม่สบาย(เป็นข้ออ้าง) [M8.1]
3.รับไว้แต่ไม่ดื่ม ดื่มน้ำเปล่า, น้ำอัดลมแทน [M8.2]
4.กินกับแกล้ม) [M8.2]



ใบงานที่ 2.4: สถาพร่างกาย

- วิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย:อาการไม่สุขสบายขณะดื่มสุรา [C2]
(เคยมีประวัติขณะดื่มมีอาการใจเต้นแรง, ผื่นขึ้นตามตัว, เวียนหัว)
- บอกอาการแสดง
(-กังวล(เข็ด)ที่เคยมีอาการไม่สบายขณะดื่ม, ดื่มสุราปริมาณน้อยลง) [F,A2]
- บอกวิธีการ
(1.บอกในวงเหล้าว่าถ้าดื่มเหล้าแล้ว ตนเองจะมีอาการอย่างไรบ้าง [M8.1]
2.ใส่น้ำในแก้วเหล้าให้เจือจาง [M8.1]
3.หลีกเลี่ยงไปทำอย่างอื่น [M8.1]
4.ถ้าเพื่อนเติมให้ก็รับไว้ แต่ก็ใจเดินไปทางอื่นในขณะที่เพื่อนคุยเพลินในวงเหล้า [M8.1]
5.ทำพฤติกรรมแบบนี้เป็นประจำจนทุกคนยอมรับ) [M8.1]

ลิ
C
A

ใบงานที่ 2.5: สภาพร่างกาย

- วิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย: การเจ็บป่วยที่เกิดจากการดื่มสุราเป็นประจำ [C2]
(ป่วยด้วยโรคความดัน, เบาหวาน, กระเพาะทะลุ, ไขมันในเลือดสูง, ไตอักเสบ, ซึมเศร้า เคยรักษา
รพ.จิตเวช, โรคทางจิตเวช, มดลูกอักเสบ, หอบหืด, ซัก, น้ำท่วมปอด)
- บอกอาการแสดง
(กลัวการป่วยซ้ำ, กลัวอาการที่รุนแรงกว่าเดิม, ดื่มสุราปริมาณน้อยลง) [F,A2]
- บอกวิธีการ
(1.บอกโทษของเหล้า [M8.2]
2.ค่อยๆลดดื่มจิกจากเหล้าเป็นเบียร์แทน [M7]
3.บอกผลสำเร็จ(ความสำเร็จ) ในการเลิกเหล้าที่ผ่านมา ก็ยังทำได้เลย) [M8.6]

ใบงานที่ 2.6: สภาพร่างกาย

- วิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย: ประสบอุบัติเหตุจากการดื่มสุรา [C2]
(รถชน(ขาหัก), หกล้ม(ขาหัก), ถูกทำร้ายร่างกาย(ถูกซ้อม))
- บอกอาการแสดง
(อับอาย, คุณค่าในตัวเองลดลง(ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย), เสียภาพลักษณ์(ความมั่นใจ, ดด/เลิกดื่ม
สุรา) [F,A2]
- บอกวิธีการ
(1.บอกผลกระทบที่เกิดจากเหล้า ทำให้ถูกทำร้ายร่างกาย [M2]
2.ตั้งคำถามว่า ไม่อายลูกเธอ ไม่กลัวลูกเรียนแบบเธอ โดยเฉพาะลูกที่เป็นผู้ชาย [M5]
3.ชี้ให้เห็นตัวอย่างว่า อสม.ไม่กินเหล้าจนโดนทำร้าย มีเรื่อง กินแก้วเดียวแล้วก็เดินวนหลบเสียงไป [M4, M8.1]
4.นำน้ำโศกมาหยดทำให้สีเหมือนเหล้า บางครั้งทำเป็นเมา แต่ก็สนุกได้ [M8.2]
1.บอกความรู้สึกในฐานะประธานอสม. รู้สึกไม่สบายใจ เป็นห่วง เนื่องจากกรณีเหล้าจะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้บ่อยๆ
[M6]
2.ส่งเจ้าโปรแกรมcaregiverในชุมชน [M8.3]
3.บวชเจดิมพระเกี้ยว->บวช) [M10]

ใบงานที่ 3:สภาพครอบครัว

- วิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย:ไม่ได้อยู่กับลูกและภรรยาจนกว่าจะลดพฤติกรรมการดื่ม [C3]
(มีลูก, ภรรยามีภาวะผู้นำในครอบครัวสูง, ลูกอยู่ในช่วงวัยเรียน)
- บอกอาการแสดง
(คิดถึงลูก, ก้าวภรรยาไปมีคนอื่นใหม่, ลดพฤติกรรมการดื่มสุรา) [F,A3]
- บอกวิธีการ
(1.ให้เหตุผลว่า การดื่มเหล้าของพ่อ มีผลกระทบต่อลูกมาก ลูกจะนำไปเป็นแบบอย่างที่ไม่ดี [M2]
2.บอกสามีตรงๆว่าไม่ชอบ ไม่อยากให้ดื่มเหล้า [M6]
3.บอกว่า จะหาสามีใหม่ถ้าไม่เลิกเหล้า [M12]
4.กระตุ้น โดยการพูดให้ฟังทุกวัน เรื่องความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรม3generations ในเรื่องโทษของเหล้า) [M2]



ใบงานที่ 4.1:สภาพลูก

- วิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย:ลูกมีสภาพที่ขาดการดูแล(มอมแมม) [C4]
(มีลูก, เลี้ยงลูกตัวคนเดียว, รายได้น้อย)
- บอกผลกระทบ
(ส่งสารลูก, ลดพฤติกรรมการดื่มสุรา) [F,A4]
- บอกวิธีการ
(1.เปรียบเทียบกับลูกคนอื่นให้เห็นภาพ [M4]
2.ตั้งคำถามให้คิดว่า ถ้าดื่มเหล้าแล้วลูกจะมีสภาพแบบไหน [M5]
3.เล่าประสบการณ์ที่เคยอยู่กับสามีดื่มเหล้า แล้วลูกเห็นสภาพพ่อแม่เหล้า ตั้งคำถามว่าลูกจะเป็นอย่างไร) [M4]

ใบงานที่ 4.2:สภาพลูก

- วิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย:ลูกมีพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดอันตราย [C4]
(มีลูก, พ่อตีแม่เหี้ย, ลูกมีพฤติกรรมด้านลบ (พูดไม่สุภาพ, ไม่เชื่อฟัง, ก้าวร้าว, ดุด่า, ดุด่าเพื่อนที่ไม่ดี, หนีเที่ยว)
- บอกอาการแสดง
(กลัวลูกเสียคน, กลัวลูกเลียนแบบสิ่งที่ไม่ดี, ดุด่าพฤติกรรมก้าวร้าว) [F,A4]
- บอกวิธีการ
(1.บอกสามีตรงๆว่าไม่ชอบ ไม่อยากให้มีเหี้ย [M6]
2.ให้เหตุผลกับสามีว่า ตีแม่แล้วเสียเงิน ซู่เอาเงินมาให้ลูกเรียนหนังสือ เรียนพิเศษดีกว่า [M2]
3.พาลูกไปอบรมกิจกรรม 3 generations เรื่องปรับพฤติกรรมก้าวร้าวสำหรับพ่อแม่. ด้วย [M8.4]
4.ยกตัวอย่าง case ที่ตายเพราะเหี้ย [M3]
5.กระตุ้นด้วยการพูดให้ฟังทุกวัน ถึงโทษของเหี้ย จากความรู้ที่ได้รับในกิจกรรม 3 generations [M2]
6.พูดว่าจะหาสามีใหม่ ถ้าไม่เลิกเหี้ย [M12]
7.อนุญาตให้พ่อมาลูกอาทิตย์ละ 2 วัน จนกว่าจะเลิกเหี้ยได้) [M12]

ใบงานที่ 5.1:การยอมรับในสังคม

- วิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย:เสียภาพพจน์จากการทะเลาะกับภรรยา [C5]
(ภรรยาที่เคยทำร้ายสามีแต่สามีไม่เคยโต้ตอบ, ภรรยาที่มีภาวะผู้นำในครอบครัวสูง, สามีมีอาชีพเป็นที่รู้จักในสังคม(นักร้อง))
- บอกอาการแสดง
(อับอาย, ดุด่าพฤติกรรมก้าวร้าว) [F,A5]
- บอกวิธีการ
(1.พาแม่และลูกไปอบรมกิจกรรม 3 generations [M8.3, M8.4]
2.ยกตัวอย่าง case ที่ตายเพราะเหี้ย [M3]
3.ให้เหตุผลว่า ต้องทำตัวอย่างที่ดีกับลูก [M8.4]
4.ปรับเปลี่ยนวิธีการสื่อสารภายในบ้าน ใช้วิธีการพูดโน้มน้าวแทนการดุด่า ต่อว่า) [M8.5]

ใบงานที่ 5.2: การยอมรับในสังคม

- วิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย: เสี่ยงชื่อเสียง [C5]
(รับราชการ, มีโรคประจำตัว (เบาหวาน, ความดัน), มีบทบาทในสังคม(อส.))
- บอกอาการแสดง
(เสียหน้า, ลดพฤติกรรมการดื่มสุรา) [F,A5]
- บอกวิธีการ
(1. แนะนำไม่ให้ดื่มเหล้า เนื่องจากจะทำให้เสียชื่อเสียงอส. ที่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีทางสุขภาพ [M8.4]
2. ติดตามให้พบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ) [M11]

ใบงานที่ 6: สภาพแวดล้อม

- วิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย: คนที่รู้จักเสียชีวิตจากการดื่มสุรา(ดับแข็ง) [C6]
(สมาชิกในครอบครัว,ญาติ, คนในหมู่บ้านเสียชีวิตจากการดื่มสุรา)
- บอกอาการแสดง
(กัวตาย, เลิกพฤติกรรมการดื่มสุรา) [F,A6]
- บอกวิธีการ
(1. สังเกตอาการตัวเองขณะดื่มเหล้า ถ้าเริ่มรู้สึกเมาจะหยุดดื่มทันที [M1]
2. ปฏิเสธว่า แม่ป่วยด้วยโรคที่สัมพันธ์กับการดื่มเหล้า(เบาหวาน), สุขภาพไม่ดี ดื่มเหล้าไม่ได้, ไม่ว่างรีบไปทำงาน, ไม่อยากกิน) [M8.1]

Curriculum Vitae

Name Miss Thunyaporn Jaimung

Date of Birth 18th August 1975

Education Background

2006	Master of Nursing Science (Mental Health and Psychiatric Nursing), Chiang Mai University, Thailand
2002	Bachelor of Nursing Science, Chiang Mai University, Thailand

Professional Experience

2008 - Present	Position: APN (Advance Practice Nurse) Mental Health and Psychiatric Nursing (Adult) Sanpatong Hospital, Chiang Mai, Thailand
----------------	---

Publications/ presentations:

1. Jaimung, T., Yodmongkol, P. and Sureephong, P. (2011) Components of Knowledge Management in Designing a Health Volunteer Network for an Alcohol Drinking Behavior Modification Learning System. Paper presented at the ICICKM (The 8th International Conferences on Intellectual Capital, Knowledge Management and Organisational Learning. Bangkok University, Thailand).
2. Jaimung, T., Yodmongkol, P. and Sureephong, P. (2012). Solving Community Alcohol Misuse: Investigating Maternal Instinct among Village Health Workers. Paper presented at the AGRC (The 1st ASEAN Plus Three Graduate Research Congress. Chiang Mai University, Thailand).
3. Jaimung, T., Yodmongkol, P. and Sureephong, P. (2012). Learning Improvement System of Alcohol Modification: Using the Components of Maternal Instinct for

Village Health Workers. Paper presented at the SKIMA (The 6th International Conference on Software, Knowledge, Information Management and Applications. Chengdu University, China).

4. Yodmongkol, P., Jaimung, T., Chakpitak, N. and Sureephong, P. (2014). Learning Innovative Maternal Instinct: Activity Designing Semantic Factors of Alcohol Modification in Rural Communities of Thailand. IES (International Education Studies), 7(8). 44-55.
5. Jaimung, T., Yodmongkol, P., Chakpitak, N. and Sureephong, P. Maternal Instinct Semantic Factors Model Innovation: Alcohol Drinking Behavior Modification Learning in Health Volunteer Housewives. IJIL (International Journal of Innovation and Learning), Acceptable to the publication in early 2015.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved