



# จดหมายข่าว

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

85 ถ.สกลมารค ต.เมืองศรีโค อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี 34190

โทรศัพท์ 045-353226 แฟกซ์ 045-353227

ฉบับที่ 2 ปีที่ 1

เดือนกันยายน - ตุลาคม 2553

**เสริมสร้างคุณภาพชีวิตของประชากรทุกหมู่เหล่า และพัฒนาความเป็นเลิศทางวิชาการเพื่อท้องถิ่น**

## **“ชีวิตที่รู้คุณค่าของเรียนรู้ คุ่มค่าที่เกิดเป็นคน” ข้อคิดจาก สอนป่าครูบาสุทธินันท์**

เมื่อวันที่ 23-25 ต.ค. 53 คณะพยาบาลศาสตร์ ม.อุบลฯ ได้จัดโครงการส่งเสริมศักยภาพนักศึกษา อาจารย์และบุคลากรผ่านประสบการณ์ตามรอยปราชญ์ชาวบ้าน ณ สวนป่าครูบาสุทธินันท์ อ.สตึก จ.บุรีรัมย์ โดยนำนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ รุ่นที่ 1 ไปร่วมเรียนรู้วิถีชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อพัฒนาแนวทางการทำงานด้วยจิตอาสา เสริมสร้างศักยภาพการทำงานเป็นทีม และเพื่อสร้างจิตสำนึกที่ดีต่อท้องถิ่น

ครูบาสุทธินันท์ ปรัชญาพทุทธิ ปราชญ์ชาวบ้านผู้เป็นต้นแบบของบุคคลจิตอาสา ที่ทำงานเพื่อสังคมผ่านเกษตรกรรมประณีต ได้จัดกระบวนการให้ค่ายนี้เน้นไปถึงวิถีเรียนรู้ สุขภาวะชุมชน เจาะเข้าหาความรู้ในชุมชน ชวนคิดชวนมองวิถีชุมชนในมุมใหม่ๆ โดยเฉพาะการค้นหาผู้รู้ในชุมชน ทำให้นักศึกษาเกิดความสนใจความรู้ในตัวคน ความรู้ที่ซ่อนอยู่ในธรรมชาติ รวมถึงยังมีกิจกรรมให้นักศึกษาได้ค้นหาตนเอง เพื่อให้รู้ว่าตนเองเป็นใคร (เจ้าเป็นไผ่) อีกด้วย โดยทุกกิจกรรมได้มุ่งให้ได้ตระหนัก ในคุณค่าของการเรียนรู้ และการแสวงหาความรู้ที่อยู่ รอบตัว ภายใต้ความคิดที่ว่า “ชีวิตที่รู้คุณค่า

ของการเรียนรู้ ถือว่าคุ่มค่าที่เกิดมาเป็นคน” และที่สำคัญที่สุดคือ ได้เน้นวิถีเรียน Learn how to learn



พอกว้าง สุวรรณทา ปราชญ์ชาวบ้าน กลุ่มเกษตรอินทรีย์ชีวภาพวิถีพอเพียงตามรอยพ่อ จ.บุรีรัมย์ ได้ช่วยสะท้อนบริบท ของผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตให้นักศึกษาเห็น โดยอธิบายถึงวิถีที่คิดค้น การได้มาด้วยปัญญาแห่งตน เช่น การค้นพบความมหัศจรรย์ของสรรพคุณมะรุม การปลูกข้าวอินทรีย์ การสาธิตการเผาแกลบทำปุ๋ย และการทำคั้นน้ำมัน พร้อมทั้งได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ การล้มลุกคลุกคลาน และประสบความสำเร็จกับนักศึกษาด้วย

น.พ.สุธิ อ้นตระกูล และทีมที่มีฉายาว่า เจ้าหนูสิบล้อ ผู้อาสาเป็นวิทยากรร่วมจากกลุ่มเฮฮาศาสตร์ได้ให้ข้อคิดในการเรียน และการดำรงชีวิตไว้ว่า นักศึกษาที่จะเป็นพยาบาลชุมชน

ในอนาคต จะต้องสร้างเครือข่าย และสร้างความผูกพันกับคนในชุมชน และให้ ความรักก่อนให้ความรู้ เพื่อให้ชาวบ้านสัมผัสได้ถึงความปลอดภัยที่เราจะส่งมอบให้

นางสาววัลยา พงษ์ธนู นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ กล่าวว่า ตลอดเวลาของการศึกษาในสวนป่าฯ ทำให้ได้เรียนรู้การทำงานในชุมชนกับบุคคลต้นแบบที่ดี เข้าใจในการรู้จักคิด รู้จักลงมือทำด้วยตนเอง เมื่อสงสัยก็ต้องหาคำตอบและการปรับตัวในการทำงานเป็นทีมให้ประสบความสำเร็จ ด้วยการยอมรับและเข้าใจในความแตกต่างของแต่ละบุคคล

กิจกรรมในครั้งนี้เป็นการศึกษานอกสถานที่ โดยมีฝืนป่าเป็นห้องเรียนขนาดใหญ่ ที่มีความหลากหลายให้ศึกษา ทั้งด้านสิ่งแวดล้อม พืชสมุนไพร ชุมชนและบุคคล ทำให้นักศึกษาได้เข้าใจบริบทการทำงานในชุมชนและเพื่อชุมชนอย่างแท้จริง เห็นวิถีการเรียนรู้ของปราชญ์ เข้าใจการเป็นจิตอาสา ที่ต้องเริ่มจากเอาตัวเองให้รอดก่อน การเป็นผู้นำที่ต้องเสียสละอดทนและมีวิถีชีวิตแบบพอเพียง อีกทั้งยังได้วิถีเรียน ที่จะทำให้สามารถสอบใบอนุญาตวิชาชีพการพยาบาล และการผดุงครรภ์แบบสบาย ๆ



## รู้ใหม่ว่า “งา” ดีและมีคุณค่าแค่ไหน

งา เป็นพืชล้มลุก ผลเป็นฝัก มีเมล็ดเล็ก ๆ สีขาวหรือสีดำ มีการเพาะปลูกมานานเพราะต้องการใช้เมล็ดงาเป็นอาหาร เครื่องเทศ และบีบน้ำมันได้

งา พืชที่อุดมไปด้วยสารอาหารต่างๆ มากมาย มี 2 แบบ คือ งาดำ และ งาขาว นอกจากนี้ ยังมีน้ำมันงาที่นำมาใช้ปรุงอาหาร เพราะมีกลิ่นหอมและกรดไขมันที่มีประโยชน์ ทั้งนี้สารอาหารที่มีอยู่ในเมล็ดงาดำล้วนแต่มีประโยชน์ทั้งสิ้น

พ่อวิจิตร จันทรานวงศ์ ปราชญ์ชาวบ้าน กลุ่มเกษตรอินทรีย์ชีวภาพ วิถีชีวิตพอเพียง

ตามรอยพ่อ จ.บุรีรัมย์ ได้ค้นพบว่า งาเป็นยารักษาเย็บมในการใช้รักษาอาการปวดตามข้อมือและเท้า ซึ่งได้ทดลองใช้สรรพคุณของงาด้วยตนเอง โดยการนำงามาใช้นั้นต้องเริ่มจากการเลือกซื้อเมล็ดงาที่มีคุณภาพนำมาทำความสะอาด (ใช้ได้ทั้งงาขาวและงาดำ) แล้วนำไปคั่วด้วยไฟอ่อนๆ จนงาสุกและมีกลิ่นหอม จากนั้นก็นำไปตำให้พอแหลกและเก็บใส่กระปุกไว้รับประทาน แต่ควรทำเก็บไว้สำหรับรับประทานไม่เกิน 7 วัน เพราะหากทำไว้นานกลิ่นหอมของงาจะหมดไป หรือหากใครจะรับประทานแบบไม่ต้องตำก็ได้

สำหรับการรับประทานให้รับประทานวันละ 1 ครั้งๆ ละ 1-2 ช้อนโต๊ะ โดยโรยใส่ข้าวกิน หากชอบเป็นของหวานก็ผสมกับน้ำผึ้งแล้วใส่น้ำแข็งกินได้ หรือจะรับประทานแต่อย่างเดียวก็ได้ ทำเป็นประจำอยู่ประมาณ 2 เดือน อาการปวดตามข้อมือและเท้าก็หายไปแล้วผมก็เริ่มหมอกแล้วงาก็ยังช่วยให้เส้นผมดำขึ้นอีกด้วย

## เมื่ออยากเป็นพยาบาล...

มีหลายคนอาจสงสัยว่าพยาบาลกับหมอมีความแตกต่างกันอย่างไร?

ในหน้าที่การปฏิบัติงานนั้นอาจจะต่างกันแต่สิ่งที่เหมือนกันคือ มีจุดมุ่งหมายเดียวกันในการดูแลผู้ป่วยให้พ้นจากความทุกข์ที่เกิดจากโรคต่างๆ การทำหน้าที่ของพยาบาลกับผู้ป่วยนั้น เปรียบเสมือนกับแม่ที่ทำหน้าที่ดูแลลูก ทุกครั้งเมื่อลูกเจ็บป่วยแม่จะคอยถามและเอาใจใส่อย่างเต็มที่

ในฐานะที่ข้าพเจ้าเป็นนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์รุ่นที่ 1 ของ ม.อุบลฯ ข้าพเจ้าเห็นว่า การเป็นพยาบาลที่ดีนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย เหมือนกับการที่เราจะต้องเป็นแม่ใครสักคน ซึ่งเราต้องมีความพร้อมที่จะยอมรับในทุกสิ่งที่เป็นลูกของเรา พร้อมพลีกาย พลีใจและเสียสละเวลาทุกนาทีของเราเพื่อมอบให้กับใครสักคน ซึ่งเป็นความหวังดีจากใจที่กลั่นกรองจนเกิดเป็นความรักและความเอาใจใส่แล้วเราจะสามารถใส่ใจได้ในทุกรายละเอียดแม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อย จนบางครั้งมีคำพูดที่ว่า “ถ้าอยากรู้ว่าจะรักษาคนป่วยอย่างไร ให้ลองถามแม่ดูว่าแม่ดูแลเรามาได้อย่างไร”(รศ.ดร.ศิริพร ชัมภลจิต, 2548:2)

การพยาบาลนั้นจะดูแลแค่ร่างกายอย่างเดียวไม่เพียงพอ ต้องดูแลด้านอื่นร่วมด้วย แม้จะป่วยเพียงกายแต่ก็อย่าลืมดูแลใจ และใช้กายดูแลกายให้ใจดูแลใจ สร้างความอบอุ่นให้เกิดสายใยรอยยิ้มผู้ป่วย เมื่อสามารถดูแลกายและใจไปพร้อมๆ กันได้ จะเกิดความเชื่อมั่นและการรักษาจะเป็นไปอย่างยั่งยืน

ประทีป ศรีกุล

นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1



## กิจกรรมเดือนต่อไป

ขอเชิญผู้สนใจเข้าร่วมโครงการประชุมวิชาการ “ศาสตร์และศิลป์เพื่อการดูแลต่อเนื่อง” เพื่อเรียนรู้แนวทางการพัฒนาองค์ความรู้ทางการพยาบาลในการดูแลต่อเนื่อง ทั้งในหอผู้ป่วยและในชุมชน ซึ่งจัดขึ้นในระหว่างวันที่ 15 - 17 ธ.ค.53 ณ ห้องคอนเวนชันฮอลล์ โรงแรมสุนีย์แกรนด์ไฮเทล แอนด์คอนเวนชันเซ็นเตอร์



## รอบรั้วตอกปีบ

## ชุมชนมอบพ่ออึก-แม่อึก ให้นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ เพื่อหวังสร้างพยาบาลชุมชนที่ดีในอนาคต

คณะพยาบาลศาสตร์ ม.อุบลฯ จัดโครงการศึกษาสุขภาพครอบครัวในรูปแบบครอบครัวอุปถัมภ์ เพื่อให้นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ได้มีครอบครัวอุปถัมภ์และมีพ่ออึกแม่อึกมารับนักศึกษาเป็นลูกอึกลูกแพง และเพื่อให้นักศึกษาได้ศึกษารวมถึงซึมซับวิถีชีวิตชุมชน ความเป็นชาวบ้านสามารถเข้าใจปัญหาของชุมชนได้และเฝ้าต่อการแก้ปัญหาโดยสอดคล้องกับแนวปฏิบัติของชุมชน ตามอัตลักษณ์ของคณะ ที่ต้องการสร้างนักศึกษาให้เป็นพยาบาลชุมชนที่ดีและมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีผู้สนใจร่วมเป็นพ่ออึกแม่อึกใน 2 ตำบล คือ ต.เมืองศรีโคและ ต.ธาตุ อ.วารินชำราบ และได้ส่งมอบนักศึกษาเข้าสู่ครอบครัวอุปถัมภ์ ในวันที่ 21 ต.ค.53 ซึ่งเป็นวันพยาบาลแห่งชาติ

บรรยากาศในการรับลูกอึกลูกแพงเข้าสู่ครอบครัว เป็นไปด้วยความอบอุ่นและความสุขใจ บางครอบครัวถึงกับปลื้มจนน้ำตาซึมที่ได้สมาชิกใหม่

คุณยายหมูน จันตีปุ่น แม่อึกของนางสาวเกศรินทร์ ไจยว กล่าวไว้ ดีใจเป็นอย่างยิ่งที่ได้ลูกสาวคนใหม่เข้ามาในครอบครัว ในชีวิตตนก็ไม่เคยมีลูกสาวมาก่อน ลูกคนนี้ถือว่าเป็นลูกสาวหัวล้าน(ลูกคนสุดท้าย) ต่อจากนี้ไปก็จะได้ลูกสาวคนนี้มาช่วยดูแลเรื่องสุขภาพเพราะตนเองก็อายุมากแล้ว



**คำถามประจำฉบับ คณะพยาบาลศาสตร์จัดโครงการส่งเสริมศักยภาพนักศึกษาตามรอยปราชญ์ชาวบ้านขึ้น ณ ที่ใด?**

ร่วมตอบคำถาม 045-353226-7 มีของที่ระลึกมอบให้สำหรับ 10 ท่านแรกที่โทรเข้ามา

เจ้าของ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ที่ปรึกษา : ดร.สุรีย์ ธรรมิกบวร บรรณาธิการ : อ.จากรุวรรณ ชูปวก  
กองบรรณาธิการ : น.ส.วิจิตรภรณ์ สายพิมพ์ นายเอกราช ชูจิตต์ www.nurse.ubu.ac.th