

แพทย์แผนไทย
สมุนไพรพื้นบ้าน
บ้านหนองอ้อ

ส่วนที่ ๑ เนื้อหาสาระของแหล่งเรียนรู้

๑. ชื่อแหล่งเรียนรู้ : แพทย์แผนไทยสมุนไพรพื้นบ้าน บ้านหนองอ้อ

๒. แนวคิด/หลักการของแหล่งเรียนรู้

แพทย์แผนไทยสมุนไพรพื้นบ้าน บ้านหนองอ้อ เป็นการดูแลสุขภาพโดยใช้ภูมิปัญญาของปราชญ์ชาวบ้าน ซึ่งเป็นบุคคลต้นแบบในการใช้พืชผักสมุนไพรพื้นบ้านดูแลสุขภาพและลดความเสี่ยงจากการใช้ยาแผนปัจจุบัน ขยายผลสู่ชุมชนและผู้สนใจ

๓. ที่มาและเส้นทางการพัฒนา

นางคำปิ่น คำมาเรือน บ้านหนองอ้อ ในอดีตได้อาศัยอยู่กับตาแสน เมืองมูล ที่อำเภอแม่แตง ซึ่งตาแสนเป็นหมอยาสมุนไพรพื้นบ้าน เมื่ออายุ ๑๒ ปี ได้ช่วยพัน ตาก สมุนไพรและเรียนรู้สมุนไพรโดยมี ตาแสนเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้

ปี พ.ศ. ๒๕๓๓ ได้สมัครเข้ารับการฝึกอบรมการจัดทำลูกประคบสมุนไพรและการนวดแผนไทยจากแม่ครูสุจิตา วิโสภา (รางวัลเพชรราชวัฏ) ได้รับองค์ความรู้ในการพัฒนาต่อยอดสมุนไพรพื้นบ้าน

ปี พ.ศ. ๒๕๓๔ ได้เข้าศึกษาวิชาแพทย์แผนไทย สาขาเภสัชกรรมไทยและผดุงครรภ์ไทย เพื่อศึกษาสรรพคุณของสมุนไพรพื้นบ้านและการใช้สมุนไพรหลังคลอด

ปี พ.ศ. ๒๕๔๗ แพทย์วินิจฉัย เป็นโรคเบาหวาน รักษาโดยกินยาจากโรงพยาบาลพร้าว ต่อมา นำความรู้ด้านสมุนไพรที่มีอยู่มาปรับใช้ ร่วมกับยาจากโรงพยาบาล และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ระยะ ๖ เดือน ต่อมาพบว่าโรคเบาหวานอยู่ในเกณฑ์ปกติ แพทย์จึงงดการใช้ยาและแนะนำให้ปฏิบัติตนเช่นเดิม จนถึงปัจจุบันปรากฏว่าน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ

นอกจากนี้ยัง เข้ารับการอบรมเพิ่มเติมการทำลูกประคบและการนวดแผนไทยควบคู่กับการใช้สมุนไพรจากเทศบาลตำบลเวียงพร้าว , โรงพยาบาลพร้าว , รพ.สต.ทุ่งหลวง และศูนย์สุขภาพชุมชนเวียง เป็นการส่งเสริมประสบการณ์มาโดยลำดับ

ปี พ.ศ.๒๕๔๙ ได้รับรางวัลภูมิปัญญาด้านสมุนไพร ระดับอำเภอ

ปี พ.ศ.๒๕๕๐ ได้รับรางวัลอาสาสมัครสาธารณสุขดีเด่น สาขาแพทย์แผนไทย และภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพตำบลเวียง และเป็นตัวแทนผู้ทรงภูมิปัญญาด้านสมุนไพรในระดับอำเภอเข้าร่วมกิจกรรมทางด้านสมุนไพร ได้รับรางวัลภูมิปัญญาด้านสมุนไพร ระดับจังหวัดและระดับเขต

ปี พ.ศ. ๒๕๕๔ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอพร้าวได้ส่งประวัติและผลงานเข้ารับรางวัลได้รับคัดเลือกให้เป็นอาสาสมัครประจำหมู่บ้านดีเด่น ระดับอำเภอ สาขาแพทย์แผนไทย

- รางวัลบุคคลต้นแบบในโครงการการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร
- เทศบาลตำบลเวียงพร้าว ได้คัดเลือกให้ได้รับเกียรติบัตรครูในโรงเรียนนวัตกรรมการสุขภาพชุมชน สาขาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร

ปี พ.ศ. ๒๕๕๖ เข้ารับการศึกษาที่ การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยตำบลเวียง(กศน.ตำบลเวียง) อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ ในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย จนจบการศึกษาในปี พ.ศ. ๒๕๕๙ เพื่อเพิ่มทักษะความรู้ทางด้านวิชาการ

ปี พ.ศ. ๒๕๕๘ ริเริ่มปลูกสมุนไพรในกระสอบและเผยแพร่ความรู้แก่ผู้สนใจในชุมชน ได้ต่อยอดความรู้โดยการผลิตน้ำมันนวดและลูกประคบจากสมุนไพรร่วมกับกลุ่มผู้สูงอายุส่งต่อให้ศาลาอโรคาเพื่อนำไปใช้ในการนวดผ่อนคลายและจัดจำหน่ายให้แก่ผู้สนใจ จนถึงปัจจุบัน

ปี พ.ศ. ๒๕๕๙ หาทุนในการจัดซื้อตู้อบโซล่าเซลล์, ตู้อบไฟฟ้า และศึกษาการทำสื่อออนไลน์ เพื่อใช้ในการผลิตสมุนไพรอบแห้งที่ปลอดภัยและประชาสัมพันธ์ผลิตภัณฑ์สมุนไพรพื้นบ้าน ในปีเดียวกัน เทศบาลตำบลเวียงพร้าวได้ดำเนินการทำวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณาแบบเร่งด่วน(RECAP) พบว่าเป็นบุคคลต้นแบบในการทำสวนสมุนไพรและนำสมุนไพรมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จึงได้ยกระดับให้เป็นแหล่งเรียนรู้เพื่อขยายองค์ความรู้ต่อไป

ปี พ.ศ. ๒๕๖๑ ได้เข้าร่วมการอบรมเพื่อยกระดับผลิตภัณฑ์ผู้สูงอายุ OTOP เพื่อส่งเสริมการพัฒนาผลิตภัณฑ์สมุนไพรพื้นบ้านให้ตรงกับความต้องการของตลาด และได้เผยแพร่องค์ความรู้ด้านสมุนไพรพื้นบ้านในการจัดทำสื่อของนักสื่อสารชุมชนท้องถิ่นอำเภอ รุ่งที่ ๑/๒๕๖๑

๔. วิธีการดำเนินงาน

๑) ศึกษาสรรพคุณของพืชผัก สมุนไพรพื้นบ้านจากภูมิปัญญาพื้นบ้านและได้รับความรู้จากหน่วยงานต่างๆ เช่น โรงพยาบาลพร้าว รพ.สต.ทุ่งหลวง และสาธารณสุขอำเภอพร้าว

๒) สร้างพื้นที่บ้านของตนเองเป็นแหล่งเรียนรู้ โดยการแบ่งพื้นที่บริเวณรอบๆ บ้านในการปลูกสมุนไพร ปัจจุบันมีสมุนไพรประมาณ ๑๐๘ ชนิด แยกเป็นสมุนไพรที่ใช้ในการประกอบอาหารได้แก่ ขิง ข่า ตะไคร้ หอมแบ่ง ผักปุย่า หูเสือ พาน้อง อมกาบ สารชะหนู ผักแว่น ตีปัส ใบมะกรูด ขมิ้น กระเพรา ย่านาง บอระเพ็ด สมุนไพรที่ใช้รักษาโรคได้แก่ ผักเชียงดา ฟ้ายะลวยโจร อบเชย พริกไทยดำ ตีปัส ไพล ขิง ข่า ตะไคร้ ตะไคร้หอม รากขี้เหล็ก กระเพรา ขมิ้น หญ้านางแดง สมุนไพรที่ใช้ทำยาตามประกอบด้วย กระวาน กานพลู โปยกัก อบเชย ฯลฯ ยาใช้สำหรับบรรเทาอาการกล้ามเนื้ออักเสบประกอบด้วย ไพล ขิง ข่า ฯลฯ ยาใช้สำหรับต้มอาบสำหรับหญิงหลังคลอดประกอบด้วย ไพล ขมิ้น เปล้าหลวง เปล้าตองแตก ข่า ขมิ้น ขมิ้นชัน หูเสือ ฯลฯ ยาสมุนไพรสำหรับทำลูกประคบประกอบด้วย ไพล ขมิ้น ข่า ใบมะขาม มะกรูด ฯลฯ

๓) วิธีการดำเนินการผลิต

น้ำมันนวดคลายกล้ามเนื้อและแก้ปวด เริ่มจาก ตากสมุนไพร จำพวก ไพล ขมิ้น ข่า ขมิ้น อ้อย ขมิ้นชัน ไพลดำ ข่าลิง ขิงแกลง รากเตย ตะไคร้หอม รากตองดึง มาผสมกับกับน้ำมันระกำ น้ำมันงา แล้วเคี่ยวด้วยน้ำมันมะพร้าว

การทำลูกประคบจากสมุนไพรพื้นบ้าน เริ่มจาก ตากแห้งของสมุนไพร เช่น ไพล ใบคนที่ สอ ใบพินเสน เกสรสารภี ดอกบุนนาค การบูร ผิวมะกรูด ใบเปล้าน้อย เกสรบัวหลวง ดอกพิกุล ดอกมะลิ พิมเสน ฯลฯ นำส่วนผสม มารวมกันแล้วห่อด้วยผ้าดิบ และมัดด้วยเชือกฝ้ายสีขาว

๔) จัดทำโครงการที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร เช่น สวนสมุนไพร ครึ่งไร่ ได้สุขภาพดีวิถีไทย, โครงการกินป่าหื่อนัก กินผักเป็นยา, โครงการอภัยสลดนผักบุฟเฟต์ ๒๐ บาท เป็นต้น ในงานเทศกาลและงานประเพณีต่าง ได้แก่ ตลาดนัดชุมชน งานประเพณีอินทิล งานประจำปีของ อสม. งานอำเภอเคลื่อนที่ และงานที่ได้รับเชิญไปแสดงนิทรรศการของหน่วยงานต่างๆ

๕) ชักชวนผู้สนใจในการปลูกพืชผัก สมุนไพรพื้นบ้านโดยเริ่มต้นจากคนในชุมชน เพื่อนำสมุนไพรมาทำลูกประคบและใช้เป็นยารักษาโรค

๖) จัดกิจกรรมส่งเสริมการดูแลสุขภาพหลังคลอดด้วยภูมิปัญญาด้านพืชผักสมุนไพร

๕. ผลที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงาน

๑) มีผู้ปลูกพืชผัก สมุนไพรพื้นบ้าน เช่น ตะไคร้ กระเพรา สะระแหน่ มะรุม เสดดพังพอน อัญชัน ขมิ้น ข่า ฯลฯ ในบริเวณบ้านของตนเอง เพื่อใช้ประโยชน์ในการทำอาหารและเป็นสมุนไพรใกล้ตัวรักษาโรคความดัน เบาหวาน (เอกสารประกอบ)

๒) ประชาชนที่มีอาการเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานสนใจและกินพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านเป็นประจำมีอาการดีขึ้น ประมาณปีละ ๑๐ ราย

๓) กลุ่มเด็กที่มีอาการเป็นไข้หวัดได้รับการดูแลโดยใช้สมุนไพร ๕ ชนิด ในการแช่น้ำ ตากแดดให้เด็กอาบจนอาการบรรเทา ประมาณปีละ ๑๐ ราย

๔) ได้รับการยอมรับเป็นผู้ทรงภูมิปัญญาด้านสมุนไพรในชุมชน เป็นวิทยากรให้ความรู้และคำแนะนำแก่กลุ่มผู้สนใจด้านสมุนไพร และเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุในภาวะพึ่งพิง (care giver)

๕) ผลิตน้ำมันนวด, ลูกประคบจากสมุนไพรส่งต่อให้แก่ศาลาอโรควาและจำหน่ายให้แก่บุคคลทั่วไป เพื่อใช้ในการนวดผ่อนคลาย

๖. ทิศทางการพัฒนาและการขยายผล

๑) นำความรู้เรื่องพืชผักสมุนไพรพื้นบ้าน ช่วยเหลือประชาชนทุกกลุ่มวัย

๒) ขยายผลการนำสมุนไพรเข้ามาแลกเปลี่ยนกับแหล่งเรียนรู้ในทุกกลุ่มประชากร

ส่วนที่ ๒ การสร้างการเรียนรู้

๑. วัตถุประสงค์

๑) เพื่อให้ผู้เรียนได้ตระหนักถึงสรรพคุณของพืชผักสมุนไพรและนำไปปรับใช้ในพื้นที่ของตนเอง

๒) เพื่อให้ผู้เรียนเห็นถึงความสำคัญของการรักษาสุขภาพด้วยพืชผักสมุนไพรพื้นบ้าน

๓) เพื่อให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้และเผยแพร่ให้กับบุคคลในพื้นที่

๒. กลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๓๐ คน ประกอบด้วย

๑) คณะผู้บริหารและสมาชิกสภาองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

๒) กำนัน / ผู้ใหญ่บ้าน

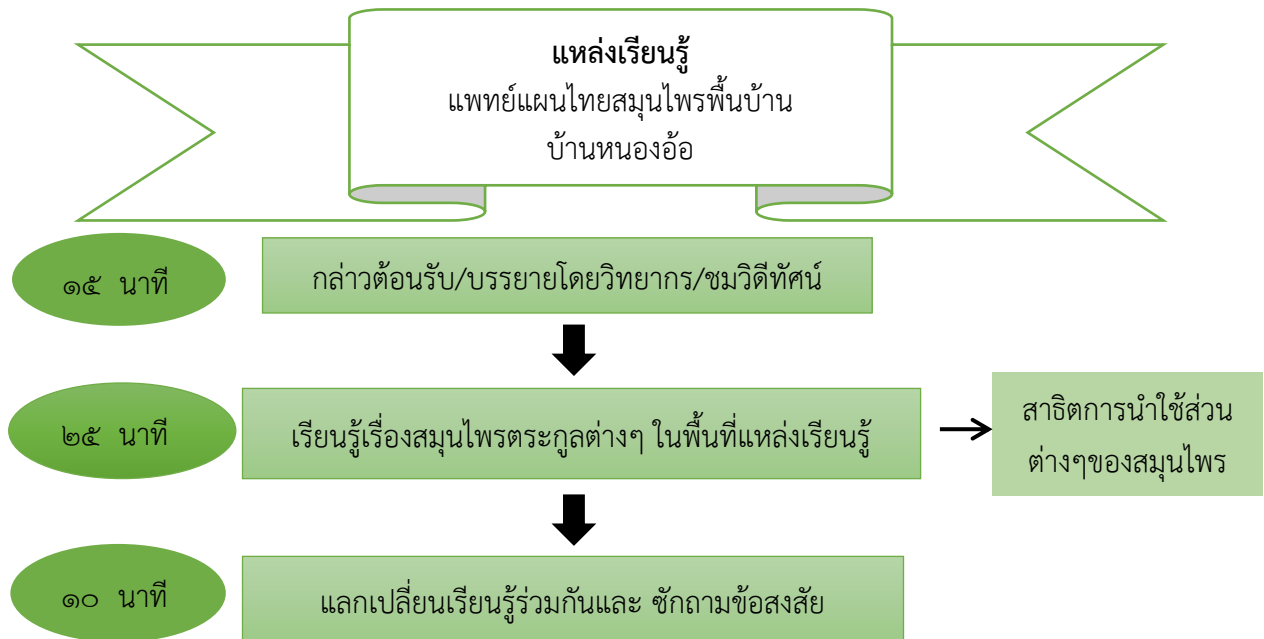
๓) พนักงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

๔) แกนนำเครือข่ายที่สนใจ

๕) ประชาชนด้านสมุนไพร

๖) บุคลากรด้านสุขภาพ

๓. กระบวนการเรียนรู้ (๕๐ นาที)



๔. รายละเอียดกระบวนการเรียนรู้

กระบวนการเรียนรู้ภายในแหล่งเรียนรู้แพทย์แผนไทยสมุนไพรพื้นบ้าน บ้านหนองอ้อ โดยเริ่มต้นจากการกล่าวต้อนรับและบรรยายความเป็นมาในการก่อตั้ง การดำเนินงานแหล่งเรียนรู้เยี่ยมชมสมุนไพรพร้อมกับสาธิตการนำใช้ส่วนต่างๆของสมุนไพรในการดูแลสุขภาพ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ชักถามข้อสงสัย สรุปผลการเรียนรู้ของแหล่งเรียนรู้

๕. สื่อหรืออุปกรณ์ประกอบการเรียนรู้

- ๑) ป้ายไว้นิสแสดงแนวคิดการใช้พืชผัก สมุนไพรเพื่อดูแลสุขภาพ
- ๒) เอกสารความรู้เรื่องพืชผัก สมุนไพรพื้นบ้าน
- ๓) วิดีทัศน์เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพร
- ๔) พืชผัก สมุนไพรต่างๆ

๖. วิทยากรประจำแหล่งเรียนรู้

- ๑) นางคำปิ่น คำมาเรือน เจ้าของแหล่งเรียนรู้
- ๒) นายถนอม มาษา ปราชญ์ประจำแหล่งเรียนรู้
- ๓) นางอุไรวรรณ ศรีฟ้าเลื่อน ปราชญ์ประจำแหล่งเรียนรู้
- ๔) นางอรพิน ตาเขียว ปราชญ์ประจำแหล่งเรียนรู้

๗. ภาพแหล่งเรียนรู้

