ជំពូក ២

ស្ត្រីធ្វើការរៀបចំក្រុមដើម្បីទទួលបានការថែទាំសុខភាពល្អប្រសើរ 18

មិនត្រូវឲ្យកើតឡើងម្តងទៀតឡើយ!

មរណភាពមួយបានក្លាយជាការអំពាវនាវឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរ 18

ការរៀនសូត្រពីគ្នាទៅវិញទៅមក 20

ការពិភាក្សាជួយឲ្យយល់ដឹងកាន់តែស៊ីជម្រៅ 23

ការធ្វើផែនការសកម្មភាព 26

សកម្មភាពដំបូង ៖ ជួបជាមួយបុគ្គលិកគ្លីនិក 28

ការវាយតម្លៃសកម្មភាព..... 29

កែសម្រួលផែនការ..... 29

ការធ្វើការជាមួយសម្ព័ន្ធមិត្តដើម្បីទាក់ទាញការចូលរួមពីសហគមន៍ 30

ការរៀបចំដើម្បីការផ្លាស់ប្តូរយូរអង្វែង..... 32

ការរៀបចំសហគមន៍គឺជាដំណើរការមួយ 34

សកម្មភាពដើម្បីជំរុញការរៀបចំ 36

ការអនុវត្តសកម្មភាពដើម្បីសុខភាពស្ត្រី គឺជាការកែលម្អជីវិតមនុស្សគ្រប់រូប..... 38

គំនិតតូចៗអាចនាំឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរធំៗ..... 39

សហគមន៍ធ្វើការរៀបចំដើម្បីសុខភាពស្ត្រី

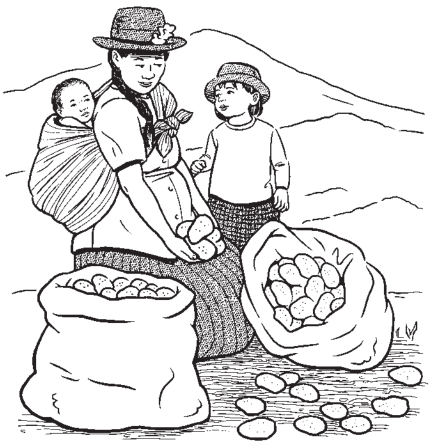
នៅពេលដែលមនុស្សគិតអំពីការកែលម្អសុខភាពស្ត្រី ជារឿយៗពួកគេគិតអំពីការព្យាបាលបញ្ហាសុខភាពដែលស្ត្រីម្នាក់ៗជួបប្រទះ ហើយនេះគឺជាការគិតដ៏មានសារៈសំខាន់។ ប៉ុន្តែការកែលម្អសុខភាពស្ត្រីក៏មានន័យដូចគ្នានឹងការធ្វើការជាមួយអ្នកដទៃដើម្បីបង្កើតការផ្លាស់ប្តូរដែលមានឥទ្ធិពលទៅលើសុខភាពរបស់ក្មេងស្រី និងស្ត្រីគ្រប់រូបនៅក្នុងសហគមន៍ផងដែរ។ ជារឿយៗដំណើរការនៃការរៀបចំសហគមន៍ទាមទារនូវជំហានជាច្រើន ហើយក្នុងជំហាននីមួយៗមានមនុស្សចូលរួមពាក់ព័ន្ធជាច្រើន។ ក្រុមមួយដែលធ្វើការរួមគ្នាដើម្បីកែលម្អសុខភាពស្ត្រីអាចនឹងចាំបាច់ត្រូវបង្កើតសម្ព័ន្ធភាព និងធ្វើការជាមួយអ្នកដទៃជាច្រើនទៀតដើម្បីធ្វើឲ្យការផ្លាស់ប្តូរពិតប្រាកដកើតឡើងបាន។ នៅពេលដែលសហគមន៍ធ្វើការដោះស្រាយបញ្ហាដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពស្ត្រី នោះសមាជិកគ្រប់រូបក្នុងសហគមន៍អាចទទួលបានផលប្រយោជន៍ទាំងអស់គ្នា។

ស្ត្រីធ្វើការរៀបចំក្រុមដើម្បីទទួលបានការថែទាំសុខភាពល្អប្រសើរ

នៅក្នុងជំពូកនេះ យើងប្រាប់អ្នកពីរឿងមួយរបស់ស្ត្រីមួយក្រុមនៅក្នុងប្រទេសប៉េរូ ដែលបានរៀបចំក្រុមដើម្បីទទួលបានសេវាសុខភាពល្អប្រសើរសម្រាប់ស្ត្រីនៅក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេ។ នៅពេលដែលពួកគេបានចាប់ផ្តើមរៀបចំក្រុម មានគ្រួសារជាច្រើននៅទីក្រុងវីលកាស (Vilcas) បាននាំគ្នាបម្លាស់ទីលំនៅមកកាន់ទីនេះពីតំបន់ជនបទតាមប្រជុំភ្នំអាន់ដេស(Andes)។ ជម្លោះប្រដាប់អាវុធនៅក្នុងតំបន់នេះបានបំផ្លិចបំផ្លាញផ្ទះសម្បែង និងដំណាំ និងបានបង្ខំឲ្យប្រជាជនចាកចេញពីភូមិរបស់ពួកគេ។ ភាគច្រើននៃជនភៀសខ្លួនទាំងនេះមកពីសហគមន៍ជនជាតិដើមភាគតិចខិចឆ្វា(Quechua) ហើយពួកគេមានជីវភាពក្រីក្រណាស់។ មណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍នៅក្នុងទីក្រុងវីលកាស ក៏មានសភាពខ្សត់ខ្សោយខ្វះខាតជាខ្លាំងផងដែរ ប៉ុន្តែគិលានុបដ្ឋាក-យិកា និងវេជ្ជបណ្ឌិតនៅទីនោះបានខិតខំបំពេញការងារអស់ពីសមត្ថភាពរបស់ពួកគាត់។ នៅពេលដែលស្ត្រីវ័យក្មេងម្នាក់បានស្លាប់ក្រោយសម្រាលកូនដ៏លំបាក ឆ្មបនិងមិត្តភក្តិម្នាក់បានសម្រេចចិត្តធ្វើសកម្មភាពដើម្បីបង្ការការពារស្ត្រីដទៃទៀតនៅក្នុងសហគមន៍ពីការស្លាប់ដែលអាចបង្ការបាន ដោយសារតែកង្វះការថែទាំ។

មិនត្រូវឲ្យកើតឡើងម្តងទៀតឡើយ! មរណភាពមួយបានក្លាយជាការអំពាវនាវឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរ

ដូចគ្នានឹងក្មេងស្រីភាគច្រើននៅក្នុងសហគមន៍ដែលនាងធំធាត់ដែរ សូនីយ៉ា មិនបានចូលរៀនឡើយ។ បងប្អូនប្រុសរបស់នាងបានចូលរៀនរយៈពេលប៉ុន្មានឆ្នាំ ហើយពួកគេបានរៀនចេះនិយាយ អាន និងសរសេរភាសាអេស្ប៉ាញ។ នៅផ្ទះរបស់នាងសមាជិកគ្រួសារគ្រប់រូបសុទ្ធតែនិយាយភាសាខិចឆ្វា ដែលជាភាសាកំណើតរបស់ពួកគេ។ នៅពេល សូនីយ៉ា ធំធាត់ចម្រើនវ័យ នាងចេះត្បាញ និងចម្អិនអាហារ ចេះដាំស្ល និងប្រមូលផលដំឡូងបារាំង ចេះចិញ្ចឹមថែទាំសត្វ និងច្រៀងចម្រៀងជាភាសាខិចឆ្វា។



នៅអាយុ ១៦ឆ្នាំ នាង សូនីយ៉ាបានរៀបការជាមួយបុរសម្នាក់ឈ្មោះ ចូសេព ។ កូនស្រី ២នាក់របស់នាងសម្រាលនៅផ្ទះដោយមានជំនួយពីឆ្មបម្នាក់។ នៅអាយុ ១៩ឆ្នាំ សូនីយ៉ាមានផ្ទៃពោះកូនទី ៣ បាន ៧ខែ ពេលនោះពួកយោធាបានបង្ខំឲ្យនាងនិងគ្រួសារចាកចេញពីភូមិទៅកាន់ក្រុងវីលកាស ប្រទេសប៉េរូ។ ពួកទាហានបានបំផ្លាញចម្ការរបស់ពួកគេ និងបានសម្លាប់បងប្អូនប្រុសម្នាក់របស់សូនីយ៉ា ។

នៅទីក្រុងវីលកាស សូនីយ៉ាក៏បានជួបឆ្មបម្នាក់ឈ្មោះ លូស ដែលបានយល់ព្រមជួយនាងសម្រាលកូនទីបីរបស់នាង។ ចូសេពចេញទៅធ្វើការឆ្ងាយនៅពេលដែលសូនីយ៉ាចាប់ផ្តើមឈឺពោះសម្រាល។ អ្នកស្រី លូស បានម៉ាស្សាឲ្យសូនីយ៉ា និងនិយាយលួងនាងដើម្បីសម្រួលការសម្រាល។ ប៉ុន្តែរយៈពេលច្រើនម៉ោងក្រោយមក អ្នកស្រីលូស ដឹងថាមានអ្វីមួយខុសឆ្គងបានកើតឡើង។ សូនីយ៉ាអស់កម្លាំងខ្លាំងណាស់ ហើយកូនរបស់នាងមិនកម្រើកឡើយ។ អ្នកស្រីលូស យល់ថាគាត់ចាំបាច់ត្រូវតែធ្វើដំណើរទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាពដើម្បីជួយសង្គ្រោះជីវិតរបស់សូនីយ៉ា។

www.hesperian.org health guides

សូនីយ៉ាមិនធ្លាប់ទៅមណ្ឌលសុខភាពទេ។ នៅទីនោះគ្មាននរណាម្នាក់ចេះនិយាយភាសាខិចឆ្វាឡើយ ហើយនាងក៏មិនចេះភាសាអេស្ប៉ាញដែរ។ ចំណែកអ្នកស្រីលូស វិញគាត់ក៏មិនចូលចិត្តទៅមណ្ឌលសុខភាពនោះដែរ ពីព្រោះជារឿយៗវេជ្ជបណ្ឌិត និងគិលានុបដ្ឋាក-យិកានៅទីនោះមិនអើពើចំពោះគាត់ ឬរិះគន់គាត់នៅពេលដែលគាត់នាំស្ត្រីឈឺពោះសម្រាលដែលត្រូវការជំនួយទៅជួបពួកគេ។

នៅពេលដែលអ្នកស្រីលូស និងសូនីយ៉ា ធ្វើដំណើរមកដល់គ្លីនិកសុខភាពនោះបានបិទទ្វារទៅហើយ។ ក្រោយបើកទ្វារឡើងវិញ ពួកគេត្រូវរង់ចាំគិលានុបដ្ឋាក-យិកាមកពិនិត្យ សូនីយ៉ា អស់រយៈពេលយ៉ាងយូរ។ គិលានុបដ្ឋាក-យិការូបនោះបានចោទប្រកាន់អ្នកស្រីលូស ថាគាត់យឺតយ៉ាវក្នុងការនាំនាងសូនីយ៉ា មកទទួលការជួយសង្គ្រោះ។ អ្នកស្រីលូស មិនបាននិយាយអ្វីទាំងអស់ ពីព្រោះគាត់មិនចង់ធ្វើឲ្យគិលានុបដ្ឋាក-យិកានោះអន់ចិត្តចំពោះរូបគាត់ឡើយ។ គាត់បានសួរដោយការគោរពថា តើគាត់អាចនៅជាមួយសូនីយ៉ា ដើម្បីប្រាប់នាងពីអ្វីដែលកំពុងកើតឡើង និងជួយឲ្យនាងបានធូរចិត្តដែរឬទេ? ប៉ុន្តែគិលានុបដ្ឋាក-យិកាបានឆ្លើយតបថា មិនអាចទេ និងបានរំលឹកគាត់អំពីគោលការណ៍របស់មណ្ឌលសុខភាពដែលមិនអនុញ្ញាតឲ្យស្ត្រីមានអ្នកកំដរឡើយ។

នាងសូនីយ៉ា មានការតក់ស្លុតនិងមិនយល់ថាតើកំពុងមានរឿងអ្វីកើតឡើងនោះទេ។ នៅក្នុងបន្ទប់ត្រជាក់មានអំពូលភ្លឺ បុរសម្នាក់ដែលនិយាយភាសាអេស្ប៉ាញបានសម្រាលកូនប្រុសម្នាក់ឲ្យនាង។ សូនីយ៉ា មិនបានឃើញមុខកូនរបស់នាងទេ ហើយក៏គ្មាននរណាម្នាក់ប្រាប់នាងថាកូននាងបានស្លាប់ហើយដែរ។ ក្រោយមក វេជ្ជបណ្ឌិតបានមកបន្ទប់រង់ចាំ និងសួររកស្វាមីរបស់សូនីយ៉ា។ អ្នកស្រីលូស បានព្យាយាមពន្យល់ប្រាប់ថាប្តីរបស់សូនីយ៉ា ធ្វើការនៅឆ្ងាយ និងថាគាត់ជាឆ្មបរបស់សូនីយ៉ា ប៉ុន្តែវេជ្ជបណ្ឌិតរូបនោះមិនបានយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះគាត់ទេ រហូតដល់មានគិលានុបដ្ឋាក-យិកាម្នាក់ពន្យល់ថាគាត់ជានរណា។ បន្ទាប់មក លោកវេជ្ជបណ្ឌិតក៏ប្រាប់អ្នកស្រីលូស ថាទារកបានស្លាប់ទៅហើយ និងថាសូនីយ៉ា បានបាត់បង់ឈាមជាច្រើន។ លោកនិយាយថា មណ្ឌលសុខភាពគ្មានឈាមសម្រាប់បញ្ចូលឲ្យនាងទេ ហើយក៏គ្មានមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសម្រាប់ដឹកនាងទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យបង្អែកដែលត្រូវចំណាយពេលធ្វើដំណើរ ៤ម៉ោងនោះដែរ។ ខណៈដែលអ្នកស្រីលូស កំពុងប្រាប់ថា គាត់នឹងស្វែងរកមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសម្រាប់ដឹកសូនីយ៉ា ទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ ស្រាប់តែមានគិលានុបដ្ឋាក-យិកាម្នាក់មកប្រាប់ថាសូនីយ៉ា បានលាចាកលោកនេះទៅហើយ។

អ្នកស្រីលូស មានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំចិត្តជាខ្លាំង ប៉ុន្តែក៏ខឹងខ្លាំងផងដែរ។ គាត់បានដឹងថា ប៉េរូមិនមែនជាប្រទេសក្រខ្សត់នោះទេ ប៉ុន្តែហេតុអ្វីក៏មានគ្រួសារក្រីក្រជាច្រើននៅតែទទួលបានការថែទាំសុខភាព និងសេវាផ្សេងៗតិចតួច។ គាត់បានដឹងថា មរណភាពរបស់សូនីយ៉ា អាចទប់ស្កាត់បាន ហើយប្រហែលជាអាចបង្ការមរណភាពរបស់កូននាងផងដែរ។ អ្នកស្រី លូស បានដើរចេញពីមណ្ឌលសុខភាពទាំងគិតបណ្តើរអំពីអ្វីដែលគាត់ប្រាថ្នាចង់ធ្វើឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរ ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យរឿងរ៉ាវដែលកើតឡើងចំពោះសូនីយ៉ា កើតឡើងជាថ្មីម្តងទៀតចំពោះស្ត្រីដទៃ។

ការរៀនសូត្រពីគ្នាទៅវិញទៅមក

នៅពេលអ្នកស្រីលូស ត្រឡប់ពីមណ្ឌលសុខភាពជាមួយនឹងដំណឹងដ៏ក្រៀមក្រំនោះ អ្នកស្រី តូម៉ាសា កំពុងស្ថិតនៅជាមួយមិត្តភក្តិរបស់គាត់ឈ្មោះ ប៉ៅឡា ។ ប៉ៅឡាបានរៀនចប់ថ្នាក់វិទ្យាល័យនៅក្នុងទីក្រុងវីលកាស ហើយក៏បានចូលរួមក្នុងកម្មវិធីភាពជាអ្នកដឹកនាំស្ត្រីវ័យក្មេងផងដែរ។ បច្ចុប្បន្ន គាត់ និងតូម៉ាសា កំពុងបណ្តុះបណ្តាលដល់អ្នកលើកកម្ពស់សុខភាពសហគមន៍នៅក្នុងគម្រោងមួយដែលគ្រប់គ្រងដោយអង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល។ ក្រោយពីស្តាប់ឮរឿងរ៉ាវរបស់អ្នកស្រីលូស រួចមក ប៉ៅឡាបាននិយាយថា គាត់គិតថាការស្លាប់របស់សូនីយ៉ា គឺជាលទ្ធផលនៃបញ្ហាដ៏ធំមួយ។ តូម៉ាសាបានស្នើឲ្យមានការពិភាក្សាអំពីរឿងនេះពីរបីថ្ងៃបន្ថែមទៀតក្រោយចប់បុណ្យសពសូនីយ៉ា និងកូននាង។

លូស តូម៉ាសា និងប៉ៅឡា បានដឹងថារដ្ឋាភិបាលចង់ឲ្យស្ត្រីទៅសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព។ ពួកគេក៏បានជឿជាក់ផងដែរថា គិលានុបដ្ឋាក-យិកា និងវេជ្ជបណ្ឌិតនៅមណ្ឌលសុខភាពមានទំនួលខុសត្រូវក្នុងការព្យាបាលស្ត្រីគ្រប់រូបដោយស្មើភាព និងដោយការគោរព ទោះបីជាពួកគេមានជីវភាពក្រីក្រ និងជាជនជាតិដើមភាគតិចក៏ដោយ។ ហើយពួកគេបានដឹងថាស្ត្រីជនជាតិដើមភាគតិចដែលកំពុងរស់នៅក្នុងភាពក្រីក្រជារឿយៗមានលទ្ធភាពទទួលបានធនធាន និងសិទ្ធិមនុស្សមូលដ្ឋានតិចតួចបំផុត។ ពួកគេជាច្រើននឿយហត់ជាមួយនឹងទុក្ខវេទនា និងបានត្រៀមខ្លួនធ្វើសកម្មភាពជាស្រេច។ ប៉ៅឡា បានដឹងថាជំហានដ៏សំខាន់មួយឆ្ពោះទៅកាន់ការធ្វើសកម្មភាព គឺការស្វែងយល់ពីបញ្ហាឲ្យបានពេញលេញ។

ដើម្បីស្វែងយល់អំពីបទពិសោធន៍របស់ស្ត្រីនៅមណ្ឌលសុខភាព ពួកគេបានសម្រេចចិត្តនិយាយជាមួយស្ត្រីដទៃទៀតនៅក្នុងសហគមន៍។ ក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានសប្តាហ៍បន្ទាប់ ពួកគេបានចុះសួរសុខទុក្ខមិត្តភក្តិ និងអ្នកជិតខាងនៅក្នុងផ្ទះរបស់ពួកគេ និងបានស្តាប់រឿងរ៉ាវរបស់ពួកគេ។

ស្ត្រីបាននិយាយប្រាប់ពីបញ្ហាជាច្រើនដែលបង្កការលំបាកដល់ពួកគេក្នុងការទទួលបានការថែទាំនៅមណ្ឌលសុខភាព។ សូនីយ៉ា មិនមែនជាស្ត្រីទីមួយដែលបានស្លាប់ដោយសារខ្វះឈាមបញ្ចូល ឬសម្ភារវេជ្ជសាស្ត្រដទៃទៀតនោះទេ។ ហើយលូសក៏មិនមែនជាស្ត្រីទីមួយដែលគេចមិនចង់ទៅមណ្ឌលសុខភាពដោយសារតែមានអារម្មណ៍ថាគិលានុបដ្ឋាក-យិកានិងវេជ្ជបណ្ឌិតខ្វះការគោរពនោះដែរ។

តូម៉ាសា និងប៉ៅឡា បានដឹងថាដើម្បីឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរ ពួកគេចាំបាច់ត្រូវប្រមែប្រមូលមនុស្សដែលជួបបញ្ហាស្រដៀងគ្នានេះ និងអ្នកដែលនឹងទទួលបានផលប្រយោជន៍ច្រើនបំផុតពីការស្វែងរកដំណោះស្រាយ។ ស្ត្រីជាអ្នកមានជីវភាពធូរធារមិនពឹងផ្អែកលើមណ្ឌលសុខភាពដែលគ្រប់គ្រងដោយរដ្ឋនោះទេ។ ពួកគេទៅគ្លីនិកឯកជន។ ដូច្នេះ ស្ត្រីដែលនឹងទទួលបានផលប្រយោជន៍ច្រើនបំផុតពីការកែលម្អសេវាសុខភាពដែលផ្តល់ដោយមណ្ឌលសុខភាព គឺជាស្ត្រីជនជាតិដើមភាគតិចក្រីក្រគ្រប់អាយុទាំងអស់។ ពួកគេបានសម្រេចចិត្តរៀបចំកិច្ចប្រជុំមួយ និងបានអញ្ជើញយុវជននិងស្ត្រីមកចែករំលែកព័ត៌មាន និងពិភាក្សាគ្នាពីការផ្លាស់ប្តូរដែលនឹងជួយឲ្យពួកគេទទួលបានសេវាថែទាំសុខភាពកាន់តែប្រសើរ។

បង្កើតក្រុមដើម្បីធ្វើការជាមួយគ្នា

អ្នកស្រី ប៉ៅឡា បានចាប់ផ្តើមកិច្ចប្រជុំដោយការណែនាំខ្លួនឯង រួចស្នើឲ្យស្ត្រីដទៃណែនាំខ្លួនជាបន្តបន្ទាប់ផងដែរ។ ដំបូងស្ត្រីភាគច្រើនមានអារម្មណ៍ខ្មាសអៀន និងមិនចង់និយាយនៅចំពោះមុខក្រុមទាំងមូលនោះទេ ដូច្នេះ ប៉ៅឡា ក៏បានស្នើឲ្យស្ត្រីម្នាក់ៗបែរមុខទៅកាន់អ្នកអង្គុយជាប់ខ្លួន រួចនិយាយប្រាប់អំពីរឿងរ៉ាវទាក់ទងបទពិសោធន៍នៃការសម្រាលកូន មិនថាជាបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួន ឬជាបទពិសោធន៍របស់មិត្តភក្តិ ឬនរណាម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសាររបស់ខ្លួននោះទេ។ បន្ទាប់មក អ្នកស្រី លូស បាននិយាយប្រាប់ក្រុមអំពីរឿងរ៉ាវដែលកើតឡើងចំពោះនាងសូនីយ៉ា ។

អ្នកស្រី តូម៉ាសា បានស្នើស្ត្រីមួយចំនួនដែលគាត់ និងប៉ៅឡា បាននិយាយជាមួយពីមុនមក ឲ្យឡើងនិយាយអំពីការលំបាកដែលពួកគេបានជួបប្រទះនៅពេលទៅទទួលការព្យាបាលនៅមណ្ឌលសុខភាព។ ស្ត្រីដទៃទៀតក៏បានចូលរួមក្នុងការចែករំលែករឿងរ៉ាវ និងយោបល់ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេផងដែរ។

ស្ត្រីទាំងនោះបានសម្រេចចិត្តថា ពួកគេចង់បង្កើតក្រុមមួយដើម្បីធ្វើការជាមួយគ្នាក្នុងគោលបំណងកែលម្អសេវាថែទាំសម្រាប់ស្ត្រីនៅមណ្ឌលសុខភាព។ ពួកគេបានជជែកអំពីរយៈពេលដែលពួកគេអាចផ្តល់ដល់ក្រុម ហើយបានឯកភាពគ្នាចែករំលែកការមើលថែកូន និងការចម្អិនអាហារដើម្បីបង្កលក្ខណៈងាយស្រួលឲ្យស្ត្រីទាំងអស់អាចចូលរួមបាន។ ប៉ៅឡា បានស្នើបង្កើតដំណើរការមួយសម្រាប់កិច្ចប្រជុំរបស់ពួកគេ ដែលនឹងជួយធានាថា ស្ត្រីគ្រប់រូបមានសំឡេងស្មើគ្នា និងមានតួនាទីមួយ។ ជាឧទាហរណ៍ ពួកគេបានឯកភាពគ្នាថា ពួកគេនឹងប្តូរវេណគ្នាដឹកនាំកិច្ចពិភាក្សា។ ពួកគេបានសម្រេចចិត្តដាក់ឈ្មោះក្រុមរបស់ពួកគេថា "សំឡេងស្ត្រីក្រុងវីលកាស" និងបានអញ្ជើញស្ត្រីជាច្រើនទៀតពីសហគមន៍មកចូលរួមកិច្ចប្រជុំបន្ទាប់។

ខណៈដែលកំពុងដើរត្រឡប់ទៅផ្ទះ អ្នកស្រីលូស បាននិយាយទៅកាន់អ្នកស្រីប៉ៅឡាថា "កិច្ចប្រជុំនោះដំណើរការទៅបានល្អណាស់។ គ្រប់គ្នាសុទ្ធតែមានឱកាសនិយាយ ហើយយើងសម្រេចបានលទ្ធផលជាច្រើន" ។ ប៉ៅឡា បានពន្យល់ថា កិច្ចប្រជុំដំណើរការល្អបំផុត ប្រសិនបើមានការរៀបចំផែនការបានល្អ ៖

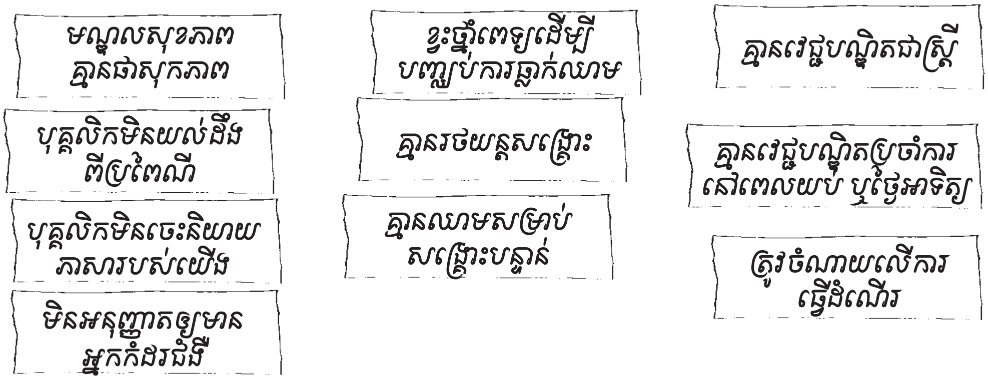
- បង្កើតរបៀបវារៈជាមុន។
- ពិនិត្យមើលរបៀបវារៈជាមួយក្រុម និងកែប្រែបើចាំបាច់។
- ជ្រើសរើសបុគ្គលដឹកនាំកិច្ចប្រជុំ និងអ្នករំលឹកពេលវេលា។
- ព្រមព្រៀងគ្នាអំពីគោលការណ៍សម្រាប់កិច្ចប្រជុំ (សូមមើលទំព័រ 84)។
- វាយតម្លៃកិច្ចប្រជុំក្រោយពេលប្រជុំចប់។

សម្រាប់គំនិតបន្ថែមអំពីរបៀបរៀបចំកិច្ចប្រជុំដោយជោគជ័យ សូមមើលឧបសម្ព័ន្ធ ខ : កិច្ចប្រជុំល្អពីពេលចាប់ផ្តើមរហូតដល់ចប់ ទំព័រ 305 ដល់ 316 ។

ការពិភាក្សាជួយឲ្យយល់ដឹងកាន់តែស៊ីជម្រៅ

ក្រុមសំឡេងស្ត្រីក្រុងវីលកាស បានធ្វើការរៀបចំកិច្ចប្រជុំទីពីររបស់ខ្លួនប៉ុន្មានសប្តាហ៍ក្រោយការបង្កើតក្រុម។ អ្នកស្រី លូស បានដឹកនាំកិច្ចប្រជុំនេះ និងបានស្នើឲ្យសមាជិកគ្រប់រូបណែនាំខ្លួនជាថ្មីម្តងទៀត ពីព្រោះមានស្ត្រីជាសមាជិកថ្មីជាច្រើននាក់បានចូលរួមប្រជុំផងដែរ។ បន្ទាប់មក គាត់ក៏បានស្នើឲ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តធ្វើការសង្ខេបអំពីការពិភាក្សាកាលពីប្រជុំលើកដំបូង ហើយគាត់បានអញ្ជើញសមាជិកថ្មីធ្វើការចែករំលែកនូវបទពិសោធន៍នៅពេលពួកគេទៅទទួលការព្យាបាលថែទាំនៅមណ្ឌលសុខភាព ប្រសិនបើពួកគេមានអ្វីប្លែកចង់បន្ថែម។ ស្ត្រីទាំងនោះមានភាពភ្ញាក់ផ្អើលនឹងទំហំនៃភាពលំបាកដែលពួកគេបានជួបប្រទះនៅមណ្ឌលសុខភាពនោះ។ ពួកគេមានការងឿងឆ្ងល់ថាតើពួកគេអាចដោះស្រាយបញ្ហាខុសៗគ្នាជាច្រើននេះដោយរបៀបណា!

អ្នកស្រី ប៉ៅឡា បានណែនាំឲ្យប្រើប្រាស់កម្មវិធីមួយដើម្បីញែកប្រភេទបញ្ហាដែលស្រដៀងគ្នាជាក្រុម។ គាត់បានសរសេរបញ្ហានីមួយៗនៅលើប័ណ្ណមួយ រួចបិទវានៅលើជញ្ជាំង។ បន្ទាប់មក គាត់បានសួរថា តើមានបញ្ហាផ្សេងទៀតដែលស្រដៀងគ្នាខ្លាំងនឹងបញ្ហានេះឬទេ និងហេតុអ្វី? ការមើលឃើញរបៀបដែលបញ្ហាទាំងនោះអាចមានទំនាក់ទំនងជាមួយគ្នា បានជួយស្ត្រីក្នុងការគិតទៅដល់បទពិសោធន៍របស់ពួកគេដែលបានជួបនៅពេលទៅទទួលការព្យាបាលថែទាំនៅមណ្ឌលសុខភាព។ បន្ទាប់មក ការផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើលំនាំដែលពួកគេបានអង្កេតឃើញ បានជួយឲ្យពួកគេយល់ដឹងកាន់តែស៊ីជម្រៅអំពីបញ្ហាទាំងនោះ។



កំណាត់បញ្ហាដែលត្រូវផ្ដោតការយកចិត្តទុកដាក់

នៅពេលពួកគេអនុវត្តសកម្មភាពនោះចប់ ពួកគេសំឡឹងមើលការងាររបស់ពួកគេ និងបានកត់សម្គាល់ថា បញ្ហាជាច្រើនគឺជាប់ទាក់ទងនឹងស្ត្រីគ្មានអារម្មណ៍ថាពិបាកក្នុងការស្វែងរកសេវាថែទាំនៅមណ្ឌលសុខភាព ដោយសារតែឥរិយាបទមិនគោរពចំពោះស្ត្រីជនជាតិដើមភាគតិច។ បញ្ហាជាច្រើនផ្សេងទៀតគឺពាក់ព័ន្ធនឹងកង្វះសម្ភារវេជ្ជសាស្ត្រមូលដ្ឋាន។ គ្រប់គ្នាបានឯកភាពគ្នាថា បញ្ហាទាំងនេះគឺជាអ្វីដែលពួកគេចង់ផ្ដោតការយកចិត្តទុកដាក់ និងសិក្សាស្វែងយល់បន្ថែម។

ក្រោយពីបញ្ចប់ការពិភាក្សា អ្នកស្រី តូម៉ាសា បានសួរទៅស្ត្រីពីអារម្មណ៍របស់ពួកគេចំពោះការប្រជុំ។ ស្ត្រីទាំងអស់បាននិយាយថា ពួកគេរីករាយនឹងសកម្មភាព និងការពិភាក្សាក្នុងអំឡុងកិច្ចប្រជុំ។ ពួកគេមានអារម្មណ៍ថា វាបានជួយឲ្យពួកគេយល់ដឹងថាបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ស្ត្រីជាច្រើននាក់គឺជាផ្នែកមួយនៃបញ្ហាធំៗ។ វាក៏បានជួយឲ្យពួកគេបានដឹងផងដែរថា ការជំរុញឲ្យមណ្ឌលសុខភាពមានភាពរួសរាយស្វាគមន៍រាក់ទាក់ និងជាសុកភាពសម្រាប់ស្ត្រីគ្រប់រូប គឺជារឿងសំខាន់។

បន្ទាប់មក ក្រុមចាំបាច់ត្រូវធ្វើសេចក្ដីសម្រេចចិត្តថាតើពួកគេអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះដើម្បីបង្កើតឲ្យមានការផ្លាស់ប្ដូរ ដោយធ្វើការរួមគ្នាជាមួយអ្នកដទៃនៅក្នុងសហគមន៍។ អ្នកស្រី ប៉ៅឡា បានដឹងថា ការណ៍នេះនឹងត្រូវការពេលវេលា ការត្រិះរិះពិចារណា និងការពិភាក្សាច្រើន។ ដូច្នេះ ស្ត្រីទាំងនោះបានសម្រេចចិត្តប្រមែប្រមូលគំនិតបន្ថែមទៀតតាមរយៈការជជែកជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល សមាជិកគ្រួសារ មេដឹកនាំសហគមន៍ គ្រូបង្រៀន និងអ្នកដែលបានចូលរួមក្នុងក្រុមសហគមន៍ផ្សេងទៀត។

ការប្រមែប្រមូលព័ត៌មានបន្ថែម

អ្នកស្រីលូស និយាយជាមួយលោក ម៉ារីអូ ដែលជាគិលានុបដ្ឋាកម្នាក់ធ្វើការ នៅអង្គការអន្តរជាតិមួយ ដែលមាន បេសកកម្មជួយរដ្ឋាភិបាលប៉េរូបង្កើត កម្មវិធីជំរុញឲ្យស្ត្រីនៅតាមទីកន្លែងផ្សេងៗ ដូចជាទីក្រុងវីលកាស បានទទួលសេវា សម្រាលកូនប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

ក្មេងស្រីម្នាក់ឈ្មោះ យេសេនី ជាសិស្សវិទ្យាល័យ កំពុងនិយាយជាមួយលោកឃ្វីស ជាគ្រូបង្រៀន មុខវិជ្ជាប្រវត្តិវិទ្យា។ គាត់បានជួយឲ្យក្រុមយល់ដឹងថា ពួកគេមានសិទ្ធិជាមូលដ្ឋានមួយក្នុងការទទួលបាន សេវាថែទាំសុខភាព។

ការធ្វើផែនការសកម្មភាព

ក្រុមបានបន្តជួបប្រជុំជាប្រចាំ និងពិភាក្សាពីទស្សនៈផ្សេងៗ នៅទីបញ្ចប់ ពួកគេបានឯកភាពគ្នាផ្តោតសំខាន់ទៅលើការកែលម្អការថែទាំសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទាំងអស់ និងទៅលើការថែទាំប្រកបដោយការគោរពសម្រាប់ស្ត្រីជនជាតិដើមភាគតិច។ ពួកគេមានអារម្មណ៍រួចរាល់ក្នុងការសម្រេចចិត្តថាតើការផ្លាស់ប្តូរអ្វីខ្លះដែលពួកគេនឹងតស៊ូមតិដើម្បីសម្រេចឲ្យបាន និងសកម្មភាពអ្វីខ្លះដែលពួកនឹងត្រូវអនុវត្ត។ ពួកគេត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ក្នុងការធ្វើផែនការសកម្មភាពមួយ។

ជ្រើសរើសសកម្មភាពអ្វីខ្លះដែលត្រូវអនុវត្ត។ ស្ត្រីទាំងនោះបានបង្កើតបញ្ជីមួយបង្ហាញពីគំនិតរបស់ពួកគេទាំងអស់ ដើម្បីកែលម្អសេវាថែទាំសុខភាពស្ត្រីនៅក្នុងសហគមន៍។ បន្ទាប់មក ពួកគេបានពិចារណាថាតើសកម្មភាពនីមួយៗមានភាពល្អប្រសើរកម្រិតណាក្នុងការធ្វើឲ្យមណ្ឌលសុខភាពមានភាពស្វាគមន៍រាក់ទាក់ និងជាសុកភាពសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគ្រប់រូប និងមានការគោរពចំពោះស្ត្រីជនជាតិដើមភាគតិច។ ពួកគេបានពិភាក្សាគ្នាថាតើសកម្មភាពណាខ្លះដែលងាយស្រួលអនុវត្តបំផុតដោយប្រើប្រាស់ធនធានដែលពួកគេមាន។ ហើយពួកគេបានថ្លឹងថ្លែងថាតើសកម្មភាពណាខ្លះដែលនឹងកែលម្អសេវាថែទាំសុខភាពសម្រាប់ស្ត្រីភាគច្រើននៅក្នុងសហគមន៍ និងសម្រាប់ស្ត្រីងាយរងគ្រោះបំផុត។

ការបង្កើតបាននូវគំនិត និងយោបល់យ៉ាងច្រើន ក៏អាចក្លាយជាបញ្ហាប្រឈមក្នុងការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តផងដែរ។ ទោះបីជាអ្នកបានកសាងភាពជឿជាក់ក្នុងក្រុមហើយក៏ដោយ ក៏នៅតែអាចមានការខ្វែងគំនិតគ្នាផងដែរ។ សកម្មភាពដូចជាការបោះឆ្នោតជាមួយនឹងសញ្ញាចុច (ទំព័រ 225) អាចជួយឲ្យបង្កើតបាននូវការឯកភាពគ្នាជាឯកច្ឆ័ន្ទ។

កំណត់គោលដៅរយៈពេលខ្លី និងវែង។ បន្ទាប់មក ក្រុមក៏បានគិតគូរអំពីអ្វីដែលពួកគេអាចសម្រេចបានក្នុងរយៈពេលតិចតួច (គោលដៅរយៈពេលខ្លី) និងអ្វីដែលអាចនឹងសម្រេចក្នុងរយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ (គោលដៅរយៈពេលវែង)។ ក្រោយមកទៀត ពួកគេបានស្រមើស្រមៃពីប្រភេទនៃការថែទាំដែលស្ត្រីនឹងទទួលបានប្រសិនបើពួកគេទទួលជោគជ័យជាមួយនឹងគោលដៅនីមួយៗ ឬលទ្ធផលជោគជ័យអ្វីខ្លះដែលនឹងកើតមានឡើង។

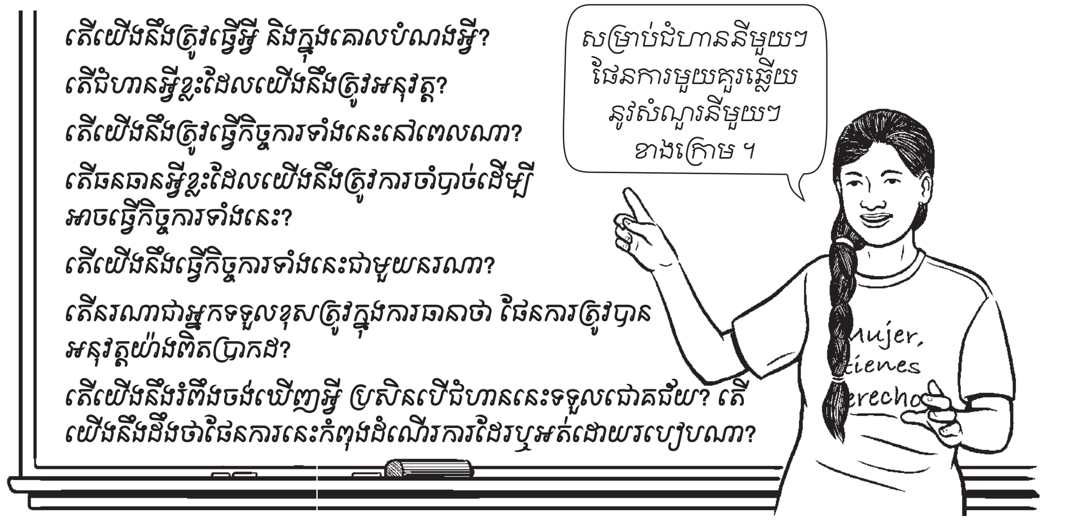
គោលដៅ	*តើជោគជ័យនឹងមានលក្ខណៈដូចម្តេច?*
គោលដៅរយៈពេលខ្លី ៖	*ស្ត្រីជនជាតិដើមភាគតិចសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាពពីព្រោះ ៖*
បុគ្គលិកមណ្ឌលសុខភាពយល់ដឹង និងគោរពវប្បធម៌ និងប្រពៃណីជនជាតិដើមភាគតិច	*- បុគ្គលិកនិយាយភាសារបស់យើង* *- យើងអាចស្លៀកពាក់សម្លៀកបំពាក់របស់យើង* *- យើងអាចអង្គុយច្រហោងពេលសម្រាលកូន* *- យើងអាចនាំអ្នកកំដរចូល*
គោលដៅរយៈពេលវែង ៖	
សេវាសុខាភិបាលបំពេញនូវតម្រូវការរបស់ស្ត្រីគ្រប់រូប និងគាំទ្រសិទ្ធិក្នុងការទទួលបានការថែទាំសុខភាពរបស់ពួកគេ	*សេវាសុខភាពពេញលេញត្រូវបានផ្តល់ជូនស្ត្រីគ្រប់វ័យទាំងអស់* *ម៉ោងធ្វើការរបស់គ្លីនិកបំពេញតាមតម្រូវការរបស់សហគមន៍យើង* *មានបុគ្គលិកដែលទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាលត្រឹមត្រូវ មានឈាម និងសម្ភារពេទ្យគ្រប់គ្រាន់នៅគ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់*
ផ្ទះមាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់ត្រូវបានសាងសង់ និងថែទាំដោយសហគមន៍និងមណ្ឌលសុខភាព និងផ្តល់សេវាដល់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដោយឥតគិតថ្លៃ	
មានមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសង្គ្រោះបន្ទាន់ក្នុងមូលដ្ឋាន	*ផ្ទះមាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់ត្រូវបានសាងសង់ឡើង*

www.hesperian.org health guides

ធ្វើផែនការលម្អិតដើម្បីសម្រេចគោលដៅនីមួយ។ ការមានគោលដៅច្បាស់លាស់បានជួយពួកគេក្នុងការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត អំពីយុទ្ធសាស្ត្រដែលពួកគេនឹងត្រូវអនុវត្តក្នុងការងាររៀបចំចាត់ចែងរបស់ពួកគេ។ យុទ្ធសាស្ត្រគឺជាជំហានជាបន្តបន្ទាប់ ដែលត្រូវបានរៀបចំឡើងដោយយកចិត្តទុកដាក់ដើម្បីសម្រេចនូវគោលដៅចុងក្រោយមួយ។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើអ្នកគ្រោងនឹងចម្អិនអាហារសម្រាប់ពិធីអាពាហ៍ពិពាហ៍ដ៏ធំមួយ នោះអ្នកនឹងត្រូវរៀបចំផែនការច្រើន រួមទាំងគិតអំពីនរណាខ្លះដែលអាចជួយអ្នកបាន អាហារអ្វីខ្លះដែលនឹងត្រូវចម្អិន និងអាចរកបាន និងកិច្ចការអ្វីខ្លះដែលអ្នកចាត់ឲ្យអ្នកផ្សេងធ្វើ។ ប្រសិនបើមានយុទ្ធសាស្ត្រល្អ អ្នកអាចសម្រេចគោលដៅក្នុងការចម្អិនអាហារដ៏ឈ្ងុយឆ្ងាញ់គ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ភ្ញៀវគ្រប់រូបទាន់ពេលវេលា។

ក្រុមសំឡេងស្ត្រីក្រុងវីលកាស ក៏បានពិភាក្សាគ្នាអំពីឧបសគ្គដែលពួកគេនឹងជួបប្រទះនៅក្នុងការធ្វើការឆ្ពោះទៅសម្រេចគោលដៅនីមួយៗផងដែរ។ ពួកគេបានពិភាក្សាអំពីធនធានមនុស្ស និងធនធានសម្ភារដែលពួកគេនឹងត្រូវការ និងជំនាញនិងចំណេះដឹងដែលនឹងជួយពួកគេក្នុងការសម្រេចគោលដៅ។

បន្ទាប់មក ពួកគេបានរៀបចំផែនការលម្អិតមួយដោយធ្វើបញ្ជីកិច្ចការ និងកាលបរិច្ឆេទត្រូវបញ្ចប់ឲ្យរួចរាល់ ហើយពួកគេបានបែងចែកការទទួលខុសត្រូវ ដើម្បីឲ្យស្ត្រីគ្រប់រូបក្នុងក្រុមមានតួនាទីម្នាក់មួយ។ ពួកគេបានឯកភាពគ្នាពិនិត្យមើលវឌ្ឍនភាពការងារនៅរៀងរាល់កិច្ចប្រជុំរបស់ក្រុម ដើម្បីដឹងថាតើផែនការនោះកំពុងដំណើរការទៅល្អក្នុងកម្រិតណា។



ក្រុមសំឡេងស្ត្រីក្រុងវីលកាស បានសម្រេចចិត្តថា ជំហានដំបូងរបស់ពួកគេគឺការជួបជាមួយនឹងលោកវេជ្ជបណ្ឌិត ម៉ូរ៉ា ដែលជាប្រធានមណ្ឌលសុខភាព។ ពួកគេគ្រោងនឹងផ្តល់ព័ត៌មានដែលពួកគេបានប្រមូល និងស្នើឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរនៅមណ្ឌលសុខភាពដើម្បីសម្រេចនូវគោលដៅរយៈពេលខ្លីរបស់ពួកគេដែលចង់ឲ្យបុគ្គលិកសុខាភិបាលយល់ដឹង និងគោរពប្រពៃណីរបស់ពួកគេ។ ពួកគេបានរំពឹងថា ប្រសិនបើពួកគេទៅជាក្រុម និងបានត្រៀមខ្លួនល្អជាមួយនឹងសារច្បាស់លាស់មួយ នោះវេជ្ជបណ្ឌិត ម៉ូរ៉ា នឹងយល់ហើយទទួលយកសំណើរបស់ពួកគេ។

ក្រុមបានសម្រេចចិត្តជ្រើសរើសគណៈកម្មាធិការតូចមួយដែលមានសមាជិកជាស្ត្រី ៥រូបដើម្បីរៀបចំផែនការប្រជុំ។ ពួកគេបានស្នើឲ្យអ្នកស្រី ប៉ៅឡា ដើរតួនាទីជាអ្នកសម្របសម្រួលគណៈកម្មាធិការ ហើយអ្នកស្រី តូម៉ាសា បានស្ម័គ្រចិត្តជួយធ្វើបទបង្ហាញអំពីសំណើរបស់ក្រុម។ ពួកគេបានស្នើឲ្យយុវតី យេសេនី ជាអ្នកនិយាយអំពីតម្រូវការសេវាសុខភាពយុវវ័យ ហើយស្នើឲ្យអ្នកស្រី អាលីសា ដែលជាស្ត្រីមានផ្ទៃពោះកូនទីបី ជាអ្នកនិយាយអំពីបញ្ហាដែលស្ត្រីបានជួបប្រទះនៅពេលមកទទួលសេវាពិនិត្យផ្ទៃពោះ និងសង្គ្រោះបន្ទាន់នៅមណ្ឌលសុខភាព។

សកម្មភាពដំបូង ៖ ជួបជាមួយបុគ្គលិកគ្លីនិក

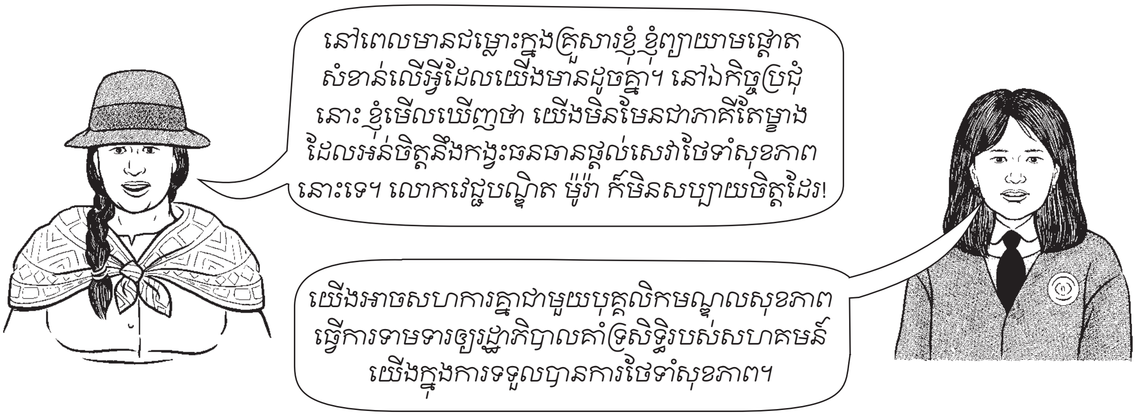
អ្នកស្រីលូស បានដឹងថាលោក ម៉ារីអូ មានទំនាក់ទំនងល្អជាមួយលោកវេជ្ជបណ្ឌិត ម៉ូរ៉ា ដូច្នេះគាត់បានសាកសួរលោក ម៉ារីអូ ថាតើលោកអាចជួយរៀបចំកិច្ចប្រជុំនោះបានដែរឬទេ។ លោកបានយល់ព្រម ហើយ២សប្តាហ៍ក្រោយមក គណៈកម្មាធិការដែលតំណាងឲ្យក្រុមសំឡេងស្ត្រីក្រុងវីលកាស បានជួបជាមួយលោកវេជ្ជបណ្ឌិត ម៉ូរ៉ា នៅការិយាល័យរបស់គាត់ក្នុងមណ្ឌលសុខភាព។ លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ម៉ូរ៉ា ក៏បានអញ្ជើញគិលានុបដ្ឋាយិកាម្នាក់ឈ្មោះ ផ្លូរេ មកចូលរួមប្រជុំផងដែរ។ អ្នកស្រី ប៉ៅឡា បានចាប់ផ្តើមការបង្ហាញរបស់ពួកគេដោយស្នើឲ្យអ្នកស្រីលូស និយាយរឿងរ៉ាវរបស់គាត់ខ្លីៗទាក់ទងនឹងការព្យាយាមជួយសង្គ្រោះជីវិតនាងសូនីយ៉ា។ បន្ទាប់មក អ្នកស្រី ប៉ៅឡា បានពន្យល់ពីមូលហេតុនៃការបង្កើតក្រុមសំឡេងស្ត្រីក្រុងវីលកាស។ អាលីសា និង យេសេនី សុទ្ធតែបាននិយាយតាមការគ្រោងទុក រួចតូម៉ាសា បានអានឮៗនូវសំណើរបស់ក្រុមដែលស្នើសុំកែលម្អសេវាថែទាំសុខភាព។

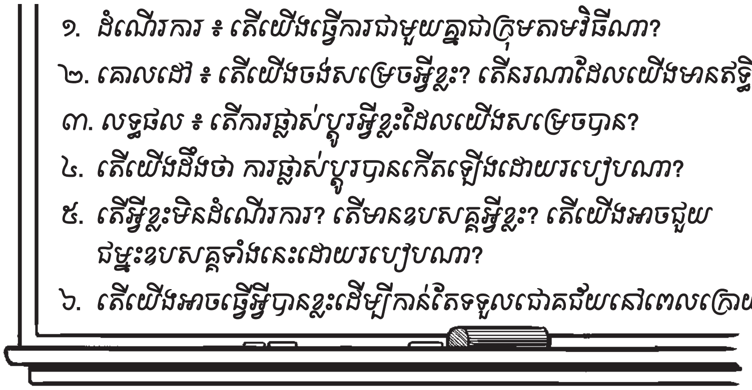
លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ម៉ូរ៉ា និងគិលានុបដ្ឋាយិកា ផ្លូរេ ស្ទើរតែបាត់បង់ការអត់ធ្មត់ខណៈពេលដែលស្ត្រីទាំងនោះកំពុងនិយាយ។ នៅពេលអ្នកស្រី តូម៉ាសា និយាយចប់ លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ម៉ូរ៉ា បាននិយាយថា លោកមានការសោកស្តាយដែលពួកគេមិនសប្បាយចិត្តជាមួយនឹងសេវាដែលផ្តល់ដោយមណ្ឌលសុខភាព ប៉ុន្តែគាត់មិនមានពេលពិភាក្សាអំពីកង្វល់ទាំងអស់របស់ពួកគេនោះទេ។ គិលានុបដ្ឋាយិកា ផ្លូរេ បាននិយាយថា បញ្ហាពិតប្រាកដគឺមកពីស្ត្រីទាំងនោះមិនគោរពតាមគោលការណ៍ ហើយគាត់បានរិះគន់អ្នកស្រីលូស និងឆ្មបដទៃទៀតដែលនាំស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមកទទួលសេវាថែទាំនៅមណ្ឌលសុខភាពយឺតយ៉ាវ។

អ្នកស្រី ប៉ៅឡា ក្រោកឈរឡើងរួចនិយាយថា គោលការណ៍របស់មណ្ឌលសុខភាពបានបដិសេធមិនផ្តល់សិទ្ធិទទួលការថែទាំសុខភាពដល់ស្ត្រីទេ។ លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ម៉ូរ៉ា បានឆ្លើយតបវិញទាំងកំហឹងថា បញ្ហាពិតប្រាកដគឺមិនមែនមកពីគោលការណ៍របស់មណ្ឌលសុខភាពទេ។ លោកបានប្រាប់ពួកគេថា បើគ្មានសម្ភារ និងការគាំទ្រពីសំណាក់រដ្ឋាភិបាលទេ នោះគាត់ពិបាកនឹងដំណើរការមណ្ឌលសុខភាពគ្រប់ពេលវេលាណាស់។ បន្ទាប់មក គាត់ក៏បិទកិច្ចប្រជុំនោះតែម្តង។

ការវាយតម្លៃសកម្មភាព

ក្រុមសំឡេងស្ត្រីក្រុងវីលកាស មានអារម្មណ៍ថាសកម្មភាពទីមួយរបស់ពួកគេទទួលបរាជ័យ។ ពួកគេធ្វើការងារបានយ៉ាងល្អក្នុងការប្រមែប្រមូលព័ត៌មាន និងស្វែងយល់ពីបញ្ហាដែលស្ត្រីជនជាតិដើមភាគតិចជួបប្រទះ។ ពួកគេមានអារម្មណ៍ថា ពួកគេមានករណីមួយដ៏រឹងមាំ ប៉ុន្តែកិច្ចប្រជុំនោះបានបិទបញ្ចប់ភ្លាមៗ ហើយពួកគេមើលមិនឃើញផ្លូវដើរទៅមុខទៀតទេ។ នៅក្នុងកិច្ចប្រជុំបន្ទាប់របស់ពួកគេ អ្នកស្រី តូម៉ាសា បានលើកទឹកចិត្តឲ្យក្រុមធ្វើការវាយតម្លៃសកម្មភាពរបស់ពួកគេតាមវិធីដូចគ្នានឹងពួកគេគិតអំពីជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ និងរបៀបដែលការផ្លាស់ប្តូរបានកើតឡើង។





កែសម្រួលផែនការ

ក្រោយការវាយតម្លៃកិច្ចប្រជុំជាមួយលោកវេជ្ជបណ្ឌិត ម៉ូរ៉ា និងគិលានុបដ្ឋាយិកា ផ្លូរេ រួចមក ក្រុមបានដឹងថា ប្រហែលជាវាមិនមែនជាការបរាជ័យទាំងស្រុងនោះទេ។ ពួកគេបានសម្រេចចិត្តកែសម្រួលសំណើរបស់ពួកគេដើម្បីបញ្ចូលគំនិតរបស់លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ម៉ូរ៉ា និងដើម្បីផ្តោតសំខាន់បន្ថែមលើសិទ្ធិទទួលបានការថែទាំសុខភាព។ ការពិភាក្សាពីគំនិតនេះបានជួយពួកគេក្នុងការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តលើជំហានបន្ទាប់របស់ពួកគេគឺ ៖ បញ្ចុះបញ្ចូលលោកវេជ្ជបណ្ឌិត ម៉ូរ៉ា ឲ្យទទួលស្គាល់ថាការផ្លាស់ប្តូរដែលពួកគេបានស្នើឡើងក៏នឹងជួយឲ្យគាត់បំពេញកាតព្វកិច្ចរបស់មណ្ឌលសុខភាពចំពោះសហគមន៍ផងដែរ។ ក្រុមសំឡេងស្ត្រីក្រុងវីលកាស បំផុសគំនិតអំពីបញ្ហាប្រឈមដែលពួកគេនឹងជួបប្រទះក្នុងការធ្វើការងារនេះ និងបានសម្រេចចិត្តថាពួកគេនឹងត្រូវការសម្ព័ន្ធមិត្តបន្ថែមទៀតដែលអាចជួយបញ្ចុះបញ្ចូលលោកវេជ្ជបណ្ឌិត ម៉ូរ៉ា ឲ្យជួបប្រជុំជាមួយពួកគេម្តងទៀត។

ការធ្វើការជាមួយសម្ព័ន្ធមិត្តដើម្បីទាក់ទាញការចូលរួមពីសហគមន៍

ប៉ុន្មានសប្តាហ៍ក្រោយមក ក្រុមសំឡេងស្ត្រីក្រុងវីលកាស បានចែករំលែកគំនិតរបស់ពួកគេជាមួយនឹងសម្ព័ន្ធមិត្តដែលធ្លាប់បានជួយពួកគេកន្លងមក។

មិនមែនមនុស្សគ្រប់គ្នាដែលអ្នកស្នើសុំជំនួយសុទ្ធតែនឹងក្លាយជាសម្ព័ន្ធមិត្តរបស់អ្នកនោះទេ។ នេះគ្មានបញ្ហាចោទទេ ព្រោះអ្នកមិនចាំបាច់ត្រូវការគ្រប់គ្នាជាសម្ព័ន្ធមិត្តនោះទេ។ ចូរខិតខំបង្កើនចំនួនមនុស្សដែលនឹងគាំទ្រអ្នកបន្តិចម្តងៗ។

ការរៀបចំកិច្ចសន្ទនាសហគមន៍

ដោយមានជំនួយពីសម្ព័ន្ធមិត្តរបស់ខ្លួន ក្រុមសំឡេងស្ត្រីក្រុងវីលកាស បានចាប់ផ្តើមកិច្ចសន្ទនាសហគមន៍មួយអំពីសុខភាពស្ត្រី និងមណ្ឌលសុខភាពក្រុងវីលកាស។ ពួកគេបានអញ្ជើញបុគ្គលិកសុខាភិបាល ឆ្មប អ្នកផ្សព្វផ្សាយសុខភាព និងមេដឹកនាំសហគមន៍ពីទីក្រុងវីលកាស និងភូមិក្បែរខាងមកចូលរួមកិច្ចប្រជុំ។

អភិបាលក្រុងបាននិយាយថា គោលបំណងនៃកិច្ចប្រជុំ គឺមិនមែនដើម្បីស្តីបន្ទោសអ្នកណាម្នាក់ដោយសារកើតមានបញ្ហានោះទេ ប៉ុន្តែគឺដើម្បីស្វែងរកវិធីដែលអាចឲ្យមណ្ឌលសុខភាពបំពេញនូវតម្រូវការរបស់មនុស្សគ្រប់រូប រួមទាំងបុគ្គលិកសុខាភិបាលផង ឲ្យកាន់តែប្រសើរឡើង។ ទោះបីជាអភិបាលក្រុងខិតខំបង្រួបបង្រួមគ្រប់គ្នាក៏ដោយ ក៏នៅមានមនុស្សមួយចំនួនមិនឯកភាពគ្នាផងដែរ។ ដោយសារតែបទពិសោធន៍ពីអតីតកាល មនុស្សមួយចំនួនមិនជឿជាក់លើលោកអភិបាលក្រុង ឬលោកវេជ្ជបណ្ឌិត ម៉ូរ៉ា ទេ។ មនុស្សមួយចំនួនទៀតមិនធ្លាប់ឮស្ត្រីនិយាយបញ្ចេញមតិយោបល់នោះទេ។ អ្នកខ្លះមិនចង់ឲ្យស្ត្រី ជាពិសេសស្ត្រីវ័យក្មេង ទទួលបាននូវជម្រើសយ៉ាងច្រើនទាក់ទងនឹងការមានផ្ទៃពោះនោះទេ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ពួកគេឯកភាពគ្នាថា ការជួយសង្គ្រោះជីវិតស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរតែជាចំណុចអាទិភាពមួយ។ អភិបាលក្រុងបានសន្យាថានឹងប្រើប្រាស់ថវិកាក្រុងបន្ថែមទៀតដើម្បីកែលម្អសេវាឲ្យប្រសើរឡើង។ អង្គការកសិករបាននិយាយថា អ្នកស្ម័គ្រចិត្តពីភូមិក្បែរខាងបានត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេចក្នុងការជួយបង្កើត និងរក្សាដំណើរការគម្រោង។ គ្រូបង្រៀនស្ម័គ្រចិត្តជួយបង្កើតសម្ភារអប់រំសុខភាព។ មន្ត្រីម្នាក់ពីមូលដ្ឋានយោធាក្បែរនោះបានសន្យាជួយផ្តល់មធ្យោបាយធ្វើដំណើរសង្គ្រោះបន្ទាន់ និងបង្កើតការផ្គត់ផ្គង់ឈាមដែលមានសុវត្ថិភាព។

ការរៀបចំដើម្បីការផ្លាស់ប្តូរយូរអង្វែង

នៅក្នុងប៉ុន្មានសប្តាហ៍និងខែបន្ទាប់ លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ម៉ូរ៉ា បានលើកកម្ពស់ស្មារតីនៃការសន្ទនាក្នុងចំណោមវេជ្ជបណ្ឌិត និងគិលានុបដ្ឋាក-យិកានៅមណ្ឌលសុខភាព។ ពួកគេតែងតែប្រឆាំងនឹងការផ្លាស់ប្តូររហូតដល់ក្រុមសំឡេងស្ត្រីក្រុងវីលកាស បានជួយឲ្យពួកគេគិតអំពីសុខភាពថាជាសិទ្ធិមួយរបស់មនុស្ស។ ការណ៍នេះបានជំរុញឲ្យបុគ្គលិកសុខាភិបាលពិចារណាឡើងវិញអំពីការប្តេជ្ញាចិត្តខាងវិជ្ជាជីវៈរបស់ពួកគេចំពោះការថែទាំសុខភាព និងការសង្គ្រោះជីវិត។ ពួកគេបានឯកភាពថា ការងាររបស់ពួកគេនឹងប្រសើរឡើង ប្រសិនបើពួកគេយល់ដឹងកាន់តែប្រសើរអំពីទស្សនៈរបស់ស្ត្រីជនជាតិខិចឆ្វា។ គិលានុបដ្ឋាយិកា ផ្លូរេ បានស្នើឲ្យលោកវេជ្ជបណ្ឌិត ម៉ូរ៉ា អញ្ជើញក្រុមសំឡេងស្ត្រីក្រុងវីលកាស មកមណ្ឌលសុខភាពដើម្បីពិភាក្សាពីសំណើផ្លាស់ប្តូររបស់ពួកគេជាមួយបុគ្គលិកទាំងអស់។

តាមរយៈការបន្តកិច្ចសន្ទនា ក្រុមសំឡេងស្ត្រីក្រុងវីលកាស និងបុគ្គលិកសុខាភិបាលទទួលបានការជឿទុកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមកកាន់តែច្រើនឡើងបន្តិចម្តងៗ។ ពួកគេបានឯកភាពគ្នាលើគោលដៅរួម និងបានធ្វើការផ្លាស់ប្តូរតូចៗដែលចំណាយអស់តិចមុនគេ ដូចជាការកំណត់ម៉ោងប្រតិបត្តិការគ្លីនិកជាវេណៗដើម្បីបំពេញតម្រូវការសហគមន៍។ ពួកគេបានជួលគិលានុបដ្ឋាក-យិកា និងជំនួយការដែលចេះនិយាយពីរភាសា និងបានធានាថា តែងតែមានគ្រូពេទ្យប្រចាំការដែលអាចបកប្រែភាសាខិចឆ្វា និងអេស្ប៉ាញជានិច្ច។ ពួកគេក៏បានធ្វើការជាមួយបុគ្គលិកដើម្បីជួយពួកគេរៀនពីរបៀបធ្វើឲ្យប្រជាជនវ័យក្មេងមានអារម្មណ៍ថាទទួលបានការស្វាគមន៍ និងការគាំទ្រច្រើនជាងមុនផងដែរ។

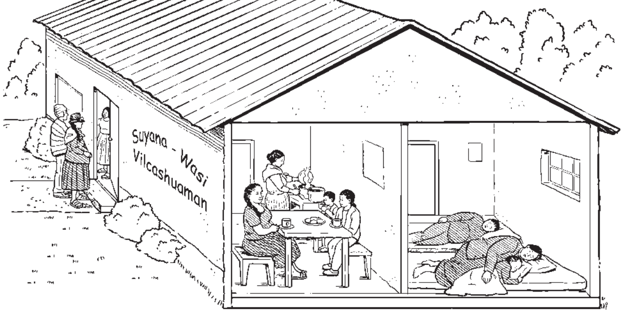
ទីសម្រាលកូនដែលមានភាពរួសរាយរាក់ទាក់ និងសុវត្ថិភាព

ក្រុមសំឡេងស្ត្រីក្រុងវីលកាស និងក្រុមអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសហគមន៍បានគូររូបបន្ទប់សម្រាលនៅមណ្ឌលសុខភាព ព្យួរវាំងននបិទបាំងឯកជនភាព និងធ្វើកៅអីសម្រាល ដើម្បីឲ្យស្ត្រីអាចសម្រាលកូនតាមវិធីអង្គុយច្រហោងជាលក្ខណៈប្រពៃណីរបស់ពួកគេ។ លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ម៉ូរ៉ា បានផ្លាស់ប្តូរបទបញ្ជាផ្ទៃក្នុងដើម្បីអនុញ្ញាតឲ្យស្ត្រីអាចស្លៀកពាក់សម្លៀកបំពាក់របស់ពួកគេ និងអាចជ្រើសរើសម្ហូបអាហារ និងភេសជ្ជៈរបស់ពួកគេទទួលទាន។ ពួកគេក៏អាចមានអ្នកកំដរនៅពេលសម្រាល រួមបញ្ចូលទាំងដៃគូ និងឆ្មបបុរាណរបស់ពួកគេផងដែរ។ គិលានុបដ្ឋាយិកា ផ្លូរេ បានរៀបចំការបណ្តុះបណ្តាលសម្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិត និងគិលានុបដ្ឋាក-យិកា ដើម្បីជួយពួកគេឲ្យងាយស្រួលសម្របខ្លួនជាមួយនឹងការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះ។

មិនយូរប៉ុន្មាន លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ម៉ូរ៉ា បានអញ្ជើញអ្នកស្រី លូស និងឆ្មបបុរាណដទៃទៀតមកសម្រាលទារកនៅមណ្ឌលសុខភាព។ គាត់ចាត់ទុកចំណាត់ការនេះជាវិធីមួយជួយឲ្យវេជ្ជបណ្ឌិត និងគិលានុបដ្ឋាក-យិការៀនសូត្របន្ថែមអំពីប្រពៃណីរបស់សហគមន៍ដែលជួយឲ្យស្ត្រីសម្រាលកូនប្រកបដោយសុខភាពល្អ។ គាត់ក៏បានដឹងផងដែរថា ចំណាត់ការនេះនឹងលើកទឹកចិត្តឆ្មប វេជ្ជបណ្ឌិត និងគិលានុបដ្ឋាក-យិកាធ្វើការជាមួយគ្នានៅពេលសង្គ្រោះបន្ទាន់ ព្រមទាំងផ្តល់ឲ្យឆ្មបនូវឱកាសរៀនសូត្រជំនាញថ្មីៗដើម្បីជួយឲ្យការសម្រាលកាន់តែមានសុវត្ថិភាព។

គណៈកម្មាធិការសុខភាពសហគមន៍

ក្រោយបញ្ចប់កិច្ចប្រជុំសហគមន៍ធំនោះ ក្រុមសំឡេងស្ត្រីក្រុងវីលកាស បានជួយបង្កើតគណៈកម្មាធិការសុខភាពសហគមន៍ ដែលមានសមាសភាពជាសមាជិកសហគមន៍ចាស់ និងក្មេង បុគ្គលិកសុខាភិបាល និងអ្នកដឹកនាំក្នុងមូលដ្ឋាន។ គណៈកម្មាធិការសុខភាពបានជួយធ្វើការជាមួយមណ្ឌលសុខភាពដើម្បីរៀបចំផែនការសង្គ្រោះបន្ទាន់សហគមន៍ និងបានសង់ "ផ្ទះមាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់" មួយ ដើម្បីឲ្យស្ត្រីមកពីឆ្ងាយអាចស្នាក់នៅទីនោះជាមួយគ្រួសារពួកគេក្នុងអំឡុងប៉ុន្មានសប្តាហ៍ចុងក្រោយនៃផ្ទៃពោះ។



ដោយមានការជួយជ្រោមជ្រែងពីអង្គការអន្តរជាតិ CARE គណៈកម្មាធិការបានបញ្ចុះបញ្ចូលរដ្ឋាភិបាលឲ្យបញ្ជូនវេជ្ជបណ្ឌិតបន្ថែម ដើម្បីមណ្ឌលសុខភាពអាចបើកដំណើរការ ២៤ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ និងដើម្បីធានាថាពួកគេមានសម្ភារពេទ្យ និងឈាមសម្រាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងពេលសង្គ្រោះបន្ទាន់។

សុខភាពសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា

ខណៈដែលទំនាក់ទំនងរវាងស្ត្រីនៅក្នុងសហគមន៍ និងបុគ្គលិកសុខាភិបាលកាន់តែល្អប្រសើរ ស្ត្រីបាននាំសមាជិកគ្រួសារពួកគេទាំងអស់មកទទួលសេវាថែទាំសុខភាព។ ស្ត្រីកាន់តែច្រើនបានមកមណ្ឌលសុខភាពជាមួយដៃគូរបស់ពួកគេដើម្បីទទួលសេវាពិនិត្យផ្ទៃពោះ និងសម្រាល ហើយក៏បាននាំកូនៗមកទទួលសេវាថ្នាំបង្ការផងដែរ។ នៅពេលដែលបុរសកាន់តែចូលរួមពាក់ព័ន្ធជាមួយនឹងការថែទាំផ្ទៃពោះ ពួកគេក៏បានយល់ដឹងអំពីសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេផងដែរ។ បុរសមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនត្រូវបានទទួលស្វាគមន៍នៅមណ្ឌលសុខភាព និងបានចាប់ផ្តើមមកទទួលសេវាសុខភាពតាមតម្រូវការផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេផងដែរ។ ខណៈដែលសិទ្ធិស្ត្រី វប្បធម៌ និងសេចក្តីថ្លៃថ្នូរត្រូវបានគោរព ស្ត្រីកាន់តែច្រើនបានជ្រើសរើសយកការសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាព។ រយៈកាលក្រោយមក តាមរយៈការផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើសិទ្ធិរបស់មនុស្សគ្រប់រូបក្នុងការទទួលបានការថែទាំសុខភាព សុខភាពរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះនិងទារកនៅក្នុងទីក្រុងវីលកាស បានល្អប្រសើរឡើងច្រើន ហើយវាក៏ជាការល្អប្រសើរសម្រាប់ស្ត្រី និងបុរសគ្រប់វ័យផងដែរ។

សំឡេងស្ត្រី និងភាពជាអ្នកដឹកនាំ

សហគមន៍ទីក្រុងវីលកាស បានបោះឆ្នោតលើថវិកាក្រុង ដើម្បីទទួលបានការធានាថា ចំនួនទឹកប្រាក់ជាក់លាក់មួយត្រូវបានផ្តល់សម្រាប់គាំទ្រកម្មវិធីសុខភាពស្ត្រីជារៀងរាល់ឆ្នាំ។ រដ្ឋបាលក្រុងក៏បានបង្កើតតំណែងជាអចិន្ត្រៃយ៍មួយដែលកើតចេញពីការបោះឆ្នោតសម្រាប់ផ្តល់ជូនស្ត្រីមួយរូបដើម្បីត្រួតពិនិត្យកិច្ចការសុខភាពរបស់ស្ត្រី។ ការណ៍នេះមានន័យថា ស្ត្រីពីទីក្រុងវីលកាសផ្លាស់ប្តូរវេណគ្នាកាន់តំណែងដឹកនាំ និងមានសំឡេងមួយក្នុងការធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តអំពីសុខភាពស្ត្រី និងការអភិវឌ្ឍរបស់សហគមន៍ពួកគេ។

បញ្ហាប្រឈមបន្ថែម

ក្រុមសំឡេងស្ត្រីក្រុងវីលកាស បានសម្រេចនូវសមិទ្ធផលជាច្រើន ប៉ុន្តែក៏នៅមានបញ្ហាប្រឈមជាច្រើនផងដែរ។ ភាពក្រីក្រ និងការជម្លៀសចេញពីផ្ទះសម្បែងនៅតែជាឧបសគ្គចំពោះការថែទាំសុខភាពស្ត្រី។ ទោះបីជាស្ត្រីបានទទួលការគោរពក៏ដោយ មនុស្សមួយចំនួននៅតែគិតថា ស្ត្រីគួរផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់លើការចិញ្ចឹមកូនវិញល្អជាង។ ក្រុមសំឡេងស្ត្រីក្រុងវីលកាស បានដឹងថាបញ្ហាប្រឈមកំពុងកើតមានទាំងនេះនឹងទាមទារនូវការរៀបចំចាត់ចែងការងារដោះស្រាយជាបន្តទៅមុខទៀត។

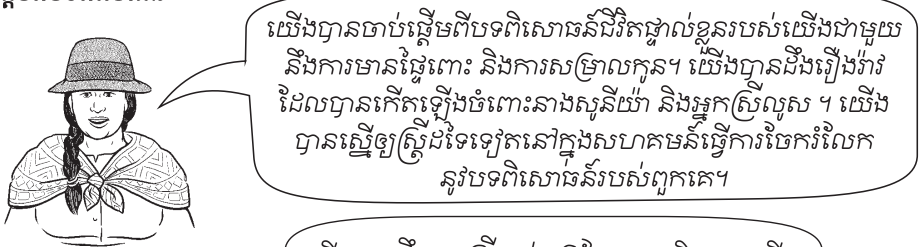
ការរៀបចំសហគមន៍គឺជាដំណើរការមួយ

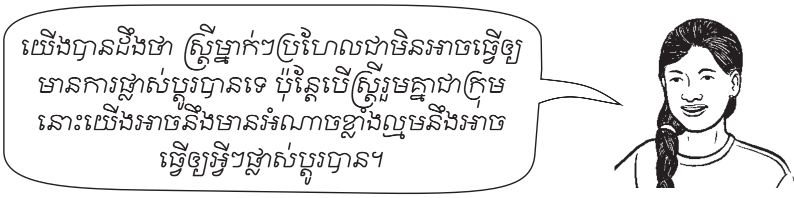
ដូចដែលបទពិសោធន៍របស់ស្ត្រីក្នុងទីក្រុងវីលកាសបានបង្ហាញ ការរៀបចំសហគមន៍គឺជាដំណើរការជាបន្តបន្ទាប់មួយដែលទាមទារឲ្យមានសេចក្តីក្លាហាន ការលះបង់ពេលវេលា និងការអត់ធ្មត់។ រាល់ជំហានដែលបោះទៅមុខនាំមកនូវមេរៀនជាបទពិសោធន៍ថ្មីៗ និងបញ្ហាប្រឈមថ្មីៗដែលត្រូវដោះស្រាយ។ ពួកគេអាចនឹងត្រូវប្រើរយៈពេលយូរដើម្បីបញ្ចុះបញ្ចូលឲ្យគេទទួលគំនិត និងបន្សាំខ្លួនទៅនឹងការផ្លាស់ប្តូរដែលកើតឡើង។ ខណៈដែលមនុស្សកាន់តែច្រើនចូលរួមក្នុងដំណើរការនៃការផ្លាស់ប្តូរ នោះជម្លោះក៏នឹងអាចកើតឡើងច្រើនផងដែរ។ ប៉ុន្តែ ការបញ្ចូលឲ្យមនុស្សកាន់តែច្រើនមកចូលរួម ក៏បង្កើតនូវឱកាសកាន់តែច្រើនដើម្បីទទួលបាននូវគំនិតថ្មីៗ សម្ថភាពថ្មីៗ និងជំនាញថ្មីៗដែលនឹងត្រូវរៀនសូត្រ និងចែករំលែកផងដែរ។

ក្រុមសំឡេងស្ត្រីក្រុងវីលកាស បានឆ្លងកាត់ជំហាន និងដំណាក់កាលជាច្រើនក្នុងដំណើរការរៀបចំរបស់ពួកគេ។ ពួកគេបានធ្វើសកម្មភាព ហើយបន្ទាប់មកបានត្រិះរិះពិចារណាឡើងវិញយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់លើសកម្មភាពនោះ មុននឹងអនុវត្តជំហានបន្ទាប់។ ពួកគេបានអនុវត្តដំណើរការនេះជាច្រើនដង ហើយជាមួយនឹងជំហាននីមួយៗទាំងនោះ ពួកគេកាន់តែយល់ដឹងបានស៊ីជម្រៅអំពីបញ្ហាដែលពួកគេចង់ដោះស្រាយ ឧបសគ្គដែលពួកគេជួបប្រទះ ដំណោះស្រាយដែលអាចទៅរួច និងមនុស្សដទៃទៀតដែលពួកគេត្រូវការឲ្យចូលរួម។

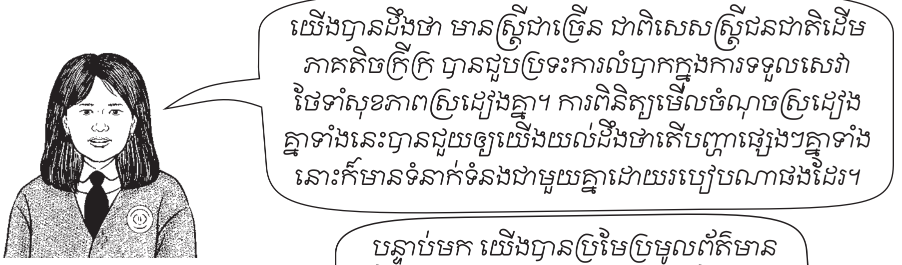
ទាំងនេះគឺជាជំហានដែលពួកគេបានអនុវត្ត ៖

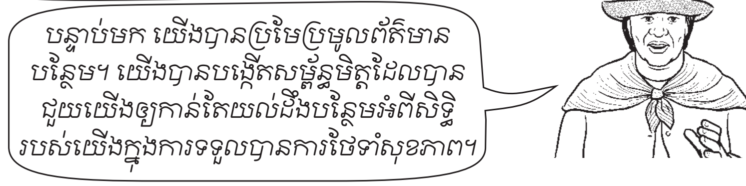
ចាប់ផ្តើមពីបទពិសោធន៍



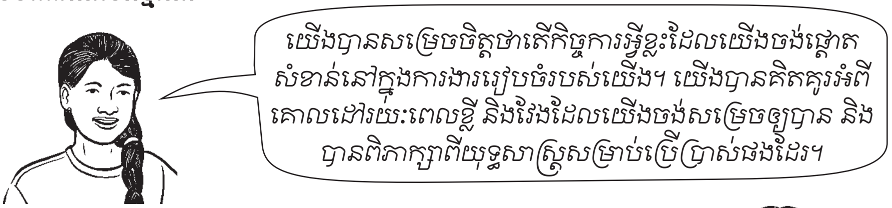


ដកស្រង់ និងវិភាគបទពិសោធន៍



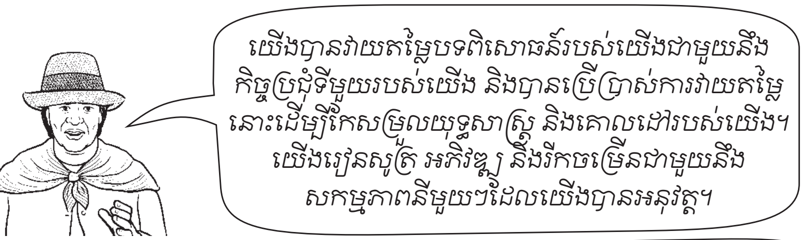


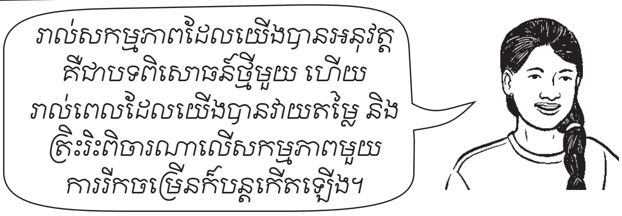
រៀបចំផែនការសកម្មភាព

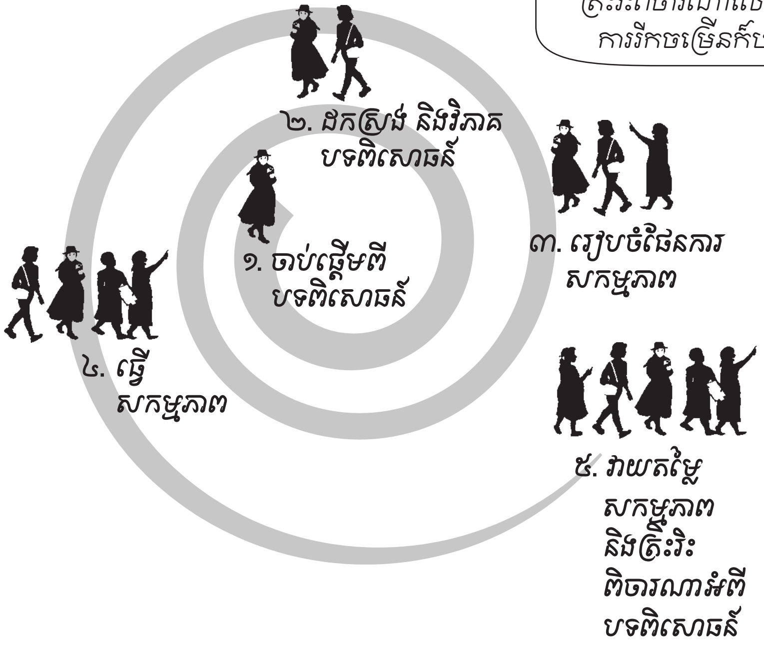


ធ្វើសកម្មភាព

វាយតម្លៃសកម្មភាព និងត្រិះរិះពិចារណាអំពីបទពិសោធន៍







ការរៀបចំមនុស្សជាច្រើននៅក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេបានឆ្លងកាត់ដំណាក់កាលជាច្រើនដូចបានបង្ហាញខាងលើ។ ដោយហេតុថាជំហានទាំងនេះត្រូវបានអនុវត្តម្តងហើយម្តងទៀត អ្នករៀបចំសហគមន៍មួយចំនួនបានហៅដំណើរការនេះថាជាខ្សែវណ្ឌមួយ។

សកម្មភាពដើម្បីជំរុញការរៀបចំ

នៅវាល់ជំហានដែលនឹងត្រូវអនុវត្ត សកម្មភាពក្នុងសៀវភៅនេះអាចជួយអ្នកអភិវឌ្ឍខ្លួនទៅមុខ ខណៈដែលអ្នកកំពុងរៀបចំកិច្ចការនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។ ក្នុងការជ្រើសរើសសកម្មភាពមកប្រើប្រាស់ គឺអាស្រ័យទៅលើគោលដៅដែលអ្នកចង់បាន។

ចាប់ផ្ដើមពីបទពិសោធន៍។ ឧទាហរណ៍ សកម្មភាពអាចរួមមានដូចខាងក្រោម ៖

- **ចាប់ផ្ដើមការសន្ទនា**អំពីបញ្ហា។

  សូមមើល ៖ ប្រើប្រាស់រូបគំនូរដើម្បីពិភាក្សាពីអត្ថប្រយោជន៍នៃការរៀបចំផែនការគ្រួសារ (ទំព័រ 180) និងដើរពាក់ស្បែកជើងរបស់នាង (ទំព័រ 254)។

- **ជួយមនុស្សឲ្យមានអារម្មណ៍កាន់តែងាយស្រួល**ក្នុងការនិយាយអំពីប្រធានបទដែលពិបាកក្នុងការពិភាក្សា។

  សូមមើល ៖ អាវរៀមមានរូបប្រដាប់បន្តពូជ (ទំព័រ 78), ល្បែងកំសាន្តសិចស៊ីប៊ីងហ្គោ (ទំព័រ 86), តើត្រង់ណាខ្លះដែលជាចំណុចសម្រើប (ទំព័រ 89), ល្បែងកំសាន្តស្រោមអនាម័យ (ទំព័រ 131), និងល្បែងនិទានរឿង ៖ រឿងនិទានគ្រួសារ២ (ទំព័រ 182)។

- **លាតត្រដាងអ្វីដែលមនុស្សបានដឹងរួចមកហើយ។**

  សូមមើល ៖ រឿងសម្ងាត់ (ទំព័រ 109), អំណាចខ្លាំង និងអំណាចតិច (ទំព័រ 154), ល្បែងជញ្ជាំងផែនការគ្រួសារ (ទំព័រ 197), និងល្បែងទស្សន៍ទាយជាមួយនឹងការសំដែងរឿងកំប្លែងខ្លី ៖ វាជាពេលសង្គ្រោះបន្ទាន់! (ទំព័រ 241)។

- **ជួយមនុស្សប្រមូលព័ត៌មានបន្ថែម** និងចែករំលែកចំណេះដឹង។

  សូមមើល ៖ ការប្រមែប្រមូលទ្រព្យសម្បត្តិដើម្បីស្វែងរកធនធានសម្រាប់ការបង្ការជំងឺកាមរោគក្នុងសហគមន៍ (ទំព័រ 135), ការសើបអង្កេតជាក្រុមអំពីតួនាទី និងភារកិច្ចរបស់អាជ្ញាធរក្នុងមូលដ្ឋាន (ទំព័រ 172), ផែនទីឆ្ពោះទៅកាន់មាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់ (ទំព័រ 218), និងកែវចិញ្ចឹមត្រីអំពីបទពិសោធន៍ពេលសម្រាលកូន (ទំព័រ 234)។

ដកស្រង់ និងវិភាគបទពិសោធន៍។ ឧទាហរណ៍ សកម្មភាពអាចជួយក្រុមរួមមានដូចខាងក្រោម ៖

- **ស្វែងយល់ពីទំនាក់ទំនងរវាង**បទពិសោធន៍ផ្សេងៗ និងបញ្ហាផ្សេងៗ។
  សូមមើល ៖ តុល្យភាពនៃបន្ទុក(ទំព័រ 54), ល្បែងកំសាន្តដូមីណូ (ទំព័រ 56), តើអ្វីទៅជាការរួមភេទសម្រាប់បុរស? តើអ្វីទៅជាការរួមភេទសម្រាប់នារី? (ទំព័រ 94), និងរឿងល្ខោននិយាយអំពីជំងឺកាមរោគ (ទំព័រ 123)។

- **ពិនិត្យមើលកាន់តែយកចិត្តទុកដាក់លើមូលហេតុឫសគល់**នៃបញ្ហានៅក្នុងសហគមន៍។
  សូមមើល ៖ ដើមឈើបញ្ហាពិភាក្សាពីឧបសគ្គនៃការរៀបចំផែនការគ្រួសារ (ទំព័រ 202), បង្កើតខ្សែចង្វាក់មូលហេតុ (ទំព័រ 223), សំដែងតួពីមូលហេតុដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនបានទទួលសេវាថែទាំ (ទំព័រ 229)។

- **មើលបញ្ហាតាមវិធីថ្មីៗ** ឬបង្កើតវិធីថ្មីៗសម្រាប់មើលបញ្ហា។
  សូមមើល ៖ ប្រអប់យេនឌ័រ (ទំព័រ 44), ផ្លាស់ប្តូរគោលការណ៍ (ទំព័រ 65), ពិភពផ្សាយពាណិជ្ជកម្មដោយយកស្ត្រីសិចស៊ី និងបុរសសាច់ដុំជាឧបករណ៍ផ្សព្វផ្សាយ (ទំព័រ 68), និងការរៀបចំឲ្យមានតុល្យភាពអំណាច (ទំព័រ 156)។

- **ស្វែងយល់ពីទស្សនៈផ្សេងគ្នា។**
  សូមមើល ៖ កែវចិញ្ចឹមត្រីជួយឲ្យយុវជន និងមនុស្សធំនិយាយអំពីការពន្យារកំណើត (ទំព័រ 186), ទស្សនៈជាច្រើន! (ទំព័រ 259), និងការប្រកាន់យកជំហរមួយ (ទំព័រ 261)។

- **ស្រមៃពីការផ្លាស់ប្តូរ។**
  សូមមើល ៖ ចុះបើគ្មានប្រអប់យេនឌ័រវិញ? (ទំព័រ 46), វិធីរបស់យើង (ទំព័រ 51), ផ្លាស់ប្តូររឿងរ៉ាវ ផ្លាស់ប្តូរជីវិត (ទំព័រ 96), ការសំដែងរឿង "បញ្ចប់ទៅដោយភាពរីករាយ" ដើម្បីគិតអំពីការផ្លាស់ប្តូរ(ទំព័រ 153), ឆ្លងកាត់ទន្លេឆ្ពោះទៅកាន់សុខភាព (ទំព័រ 188), និងស្រមៃពីសេវាសុខភាពដែលយើងចង់បាន (ទំព័រ 278)។

រៀបចំផែនការសកម្មភាព។ ឧទាហរណ៍ សកម្មភាពអាចរួមមានដូចខាងក្រោម ៖

- **គិតអំពីអ្នកដែលពួកគេចាំបាច់ត្រូវបញ្ចុះបញ្ចូល** ឬធ្វើការជាមួយដើម្បីកសាងការគាំទ្រ។
  សូមមើល ៖ សំដែងតួការពិភាក្សាជាក្រុមអំពីផែនការគ្រួសារ (ទំព័រ 206), បង្កើតផែនទីអំណាច (ទំព័រ 284), និងបង្កើតផែនទីគំនិត (ទំព័រ 288)។

- **ធ្វើផែនការ។**
  សូមមើល ៖ ធ្វើផែនការសកម្មភាពមួយ (ទំព័រ 26), ការសម្រេចក្តីសុបិនរបស់អ្នក (ទំព័រ 67), សំដែងតួជាអ្នកនៅជិតកន្លែងកើតហេតុ (ទំព័រ 160), ល្បែងបោះខ្សែបំផុសគំនិតរកដំណោះស្រាយ (ទំព័រ 205), ការបោះឆ្នោតជាមួយនឹងសញ្ញាចុចៗ (ទំព័រ 225), ជ្រើសរើសរវាងបញ្ហា ឬយុទ្ធសាស្ត្រខុសៗគ្នា និងការបង្កើតសារតស៊ូមតិដែលមានប្រសិទ្ធភាព (ទំព័រ 290)។

- **រៀន និងអនុវត្តជំនាញថ្មីៗ**ដែលចាំបាច់ដើម្បីអនុវត្តសកម្មភាព។
  សូមមើល ៖ អនុវត្តការសន្ទនាអំពីបញ្ហាផ្លូវភេទជាមួយដៃគូ (ទំព័រ 100), ល្បែងទស្សន៍ទាយជាមួយនឹងការសំដែងរឿងកំប្លែងខ្លី ៖ វាជាពេលសង្គ្រោះបន្ទាន់! (ទំព័រ 241), និយាយថាទេចំពោះការស្តីបន្ទោស និងការបន្ទុះបង្អាប់ (ទំព័រ 262), និងសំដែងរឿងល្ខោនឡើងវិញ ៖ ការសង្គ្រោះជីវិតក្រោយពេលរំលូត (ទំព័រ 265)។

វាយតម្លៃសកម្មភាព និងឆ្លុះបញ្ចាំងសកម្មភាព។
សូមមើល ៖ ហ្គេមបោះស្ពៃ (ទំព័រ 149), និងហ្គេមក្បាល បេះដូង ដៃ (ទំព័រ 236)។

ការអនុវត្តសកម្មភាពដើម្បីសុខភាពស្ត្រី គឺជាការកែលម្អជីវិតមនុស្សគ្រប់រូប

ស្ត្រីនៅក្នុងក្រុមសំឡេងស្ត្រីក្រុងវីលកាស ត្រូវបានផ្លាស់ប្ដូរដោយសារបទពិសោធន៍រួមរបស់ពួកគេ។ ការធ្វើសកម្មភាពរួមគ្នាបានជួយពួកគេក្នុងការស្វែងរកសំឡេងរបស់ពួកគេនៅក្នុងផ្នែកផ្សេងៗនៃជីវិតរបស់ពួកគេ។ ពួកគេបានចាប់ផ្ដើមមានអារម្មណ៍ខុសប្លែកចំពោះខ្លួនឯង និងសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន។ នៅពេលខ្លះ មិនមែនជាការងាយស្រួលសម្រាប់ពួកគេបញ្ចុះបញ្ចូលឪពុក ឬស្វាមីពួកគេឲ្យជឿជាក់ថា ការផ្លាស់ប្ដូរគឺដើម្បីភាពល្អប្រសើរនោះទេ។ ប៉ុន្តែ ទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេនៅឯផ្ទះក៏បានចាប់ផ្ដើមផ្លាស់ប្ដូរបន្តិចម្ដងៗ ខណៈដែលស្វាមី និងសមាជិកគ្រួសារពួកគេមើលឃើញពួកគេប្រកាន់យកភាពជាអ្នកដឹកនាំ។ ពួកគេមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនបានទទួលការផ្ដល់តម្លៃ និងភាពជឿជាក់ ហើយក៏បានចាប់ផ្ដើមដើរតួនាទីដ៏រឹងមាំមួយក្នុងការធ្វើសេចក្ដីសម្រេចចិត្តនៅឯផ្ទះ និងនៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ។

ដោយហេតុថាពួកគេបានផ្ដោតការយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើដំណើរការរបស់ក្រុមពួកគេ សមាជិកក្រុមសំឡេងស្ត្រីក្រុងវីលកាស ក៏ទទួលបានគំនិតថ្មីៗទាក់ទងនឹងអំណាច។ ពួកគេស៊ាំនឹងការប្រឈមមុខជាមួយអាជ្ញាធរ និងការធ្វើឲ្យប្រាកដថាគ្រប់គ្នាមានសំឡេងមួយស្មើគ្នា។ ស្ត្រីដែលមិនចេះអានឬសរសេរ ឬមិនចេះភាសាអេស្ប៉ាញ សុទ្ធតែមានអារម្មណ៍ថា គំនិតរបស់ពួកគេមានតម្លៃដូចគ្នានឹងគំនិតរបស់អ្នកដទៃផងដែរ។ ក្រោយមក មានយុវជនកាន់តែច្រើនឡើងបានចូលរួមក្នុងកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងលើកកម្ពស់សុខភាពសហគមន៍ដែលបានពង្រឹងតួនាទីរបស់ពួកគេក្នុងនាមជាអ្នកដឹកនាំសហគមន៍ជាទូទៅ។

មេរៀនសំខាន់ៗមួយចំនួនដែលស្ត្រីទាំងនោះបានរៀនសូត្រនៅក្នុងដំណើរការរៀបចំក្រុមក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេមាន ៖

- **ផ្ដល់តម្លៃដល់មនុស្សជាធនធានដែលសំខាន់បំផុត។** ស្វែងរកពួកគេ មិនមែនឲ្យពួកគេស្វែងរកអ្នកនោះទេ! ជជែកជាមួយស្ត្រីនៅឯផ្ទះ និងនៅតាមទីកន្លែងដែលពួកគេតែងតែជួបជុំគ្នា ដូចជា ផ្សារ ស្ថានីយរថយន្តក្រុង សាលារៀន ទីកន្លែងធ្វើការ និងប្រភពទឹក។ គោរពគំនិត ប្រពៃណី និងការសម្រេចចិត្តរបស់គ្នាទៅវិញទៅមក។
- **ជួយស្ត្រីឲ្យចេះជួយខ្លួនឯង។** ស្ដាប់ក្ដីកង្វល់ តម្រូវការ និងទស្សនៈរបស់ស្ត្រី និងជួយពួកគេស្វែងរកដំណោះស្រាយផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ។ រៀបចំផែនការជាមួយគ្នា និងមិនមែនសម្រាប់គ្នា ដោយមិនយកគំនិតណាមួយគ្របលើគំនិតដទៃទៀតនោះឡើយ។
- **ចែករំលែកចំណេះដឹង។** រៀនសូត្រពីមនុស្សដែលអ្នកបានជួយ និងចែករំលែកចំណេះដឹងដែលអ្នកមាន។ ជួយអ្នកដទៃស្វែងរកព័ត៌មានដែលពួកគេត្រូវការដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ។
- **ដាក់ក្រុមជាច្រើនបញ្ចូលគ្នា។** ស្វែងរកការគាំទ្រពីសម្ព័ន្ធមិត្ត ដែលរួមមានទាំងបុរស យុវវ័យទាំងពីរភេទ មេដឹកនាំសហគមន៍ អង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល (NGOs) និងទីភ្នាក់ងាររដ្ឋាភិបាល។ រៀបចំដើម្បីបង្ហាញពួកគេថា ជីវិតមនុស្សគ្រប់រូបអាចល្អប្រសើរឡើងតាមរយៈការធ្វើការជាមួយគ្នាឆ្ពោះទៅសម្រេចគោលដៅរួម។

គំនិតតូចៗអាចនាំឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរធំៗ

ការផ្លាស់ប្តូរដែលបានចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងសហគមន៍មួយក៏អាចផ្សព្វផ្សាយ និងជំរុញទឹកចិត្តដល់សហគមន៍ដទៃដែលនៅឆ្ងាយផងដែរ។ នៅពេលខ្លះ ការខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់ក្រុមតូចមួយបានធំលូតលាស់ប្រែក្លាយជាចលនាមួយដែលនាំឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរធំៗនៅក្នុងសាកលលោក។

ក្រសួងសុខាភិបាលនៃប្រទេសប៉េរូ អនុម័តប្រពៃណីរបស់ស្ត្រីជនជាតិខិចឆ្វា។ ក្រុមសំឡេងស្ត្រីក្រុងវីលកាស មិនមែនជាក្រុមតែមួយគត់នៅក្នុងប្រទេសប៉េរូដែលតស៊ូមតិដើម្បីទទួលបានសេវាពិនិត្យផ្ទៃពោះ និងសម្រាលកូនប្រកបដោយសុវត្ថិភាពដែលគោរពវប្បធម៌ និងប្រពៃណីរបស់ប្រជាជនខិចឆ្វានោះទេ។ អង្គការដទៃទៀត និងបុគ្គលិកសុខាភិបាលក៏បានចាប់ផ្តើមមើលឃើញថា ជីវិតស្ត្រីអាចនឹងត្រូវបានជួយសង្គ្រោះតាមរយៈការធ្វើឲ្យសេវាសុខាភិបាលមានភាពងាយស្រួល និងស្វាគមន៍សម្រាប់ស្ត្រីទាំងអស់ និងតាមរយៈការច្របាច់បញ្ចូលជំនាញវេជ្ជសាស្ត្រជាមួយនឹងប្រពៃណីរបស់ស្ត្រីផងដែរ។ ចាប់តាំងពីឆ្នាំ២០០៥មក ស្ត្រីនៅក្នុងផ្នែកខ្លះនៃប្រទេសប៉េរូ អាចជ្រើសរើសយកការសម្រាលកូននៅមណ្ឌលសុខភាពតាមរបៀបប្រពៃណី។ ក្រសួងសុខាភិបាលផ្គត់ផ្គង់កន្លែងសម្រាលកូន និងតម្រូវឲ្យបុគ្គលិកពេទ្យទទួលការបណ្តុះបណ្តាលអំពីការផ្តល់សេវាដែលគេឲ្យឈ្មោះថា "សេវាសម្រាលកូនដោយអង្គុយច្រហោង។ មានផ្ទះមាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់នៅក្នុងសហគមន៍ច្រើនជាង ៥០០កន្លែង។ បច្ចុប្បន្ន មានស្ត្រីជនជាតិខិចឆ្វា តាមជនបទកាន់តែច្រើនឡើងបានមកមណ្ឌលសុខភាពដើម្បីទទួលសេវាសុខភាព ហើយមានស្ត្រីកាន់តែតិចតួចដែលបានស្លាប់ដោយសារមូលហេតុពាក់ព័ន្ធនឹងការសម្រាលកូន។

មាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់គឺជាសិទ្ធិមនុស្សមួយ

សកម្មជននៅតាមមូលដ្ឋានរួមជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាល អ្នកដឹកនាំនយោបាយ និងអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាល បានតស៊ូមតិដើម្បីទាមទារឲ្យក្រុមប្រឹក្សាសិទ្ធិមនុស្សនៃអង្គការសហប្រជាជាតិចេញនូវសេចក្តីសម្រេចមួយស្តីពីមាតុភាពគ្មានគ្រោះថ្នាក់។ រឿងរ៉ាវពីសហគមន៍នានាដូចជា សហគមន៍ក្នុងក្រុងវីលកាស បានបញ្ចុះបញ្ចូលឲ្យមនុស្សជឿថា មរណភាពដែលអាចទប់ស្កាត់បានរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះមិនមែនគ្រាន់តែជាសោកនាដកម្មមួយប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងជាការរំលោភលើសិទ្ធិមនុស្សរបស់នាងផងដែរ។