

APL+

APL+ X Nutrition

ວຽກງານໂພສະນາການ
ຂອງສະມາຄົມເຄືອຂ່າຍຜູ້ຕິດເຊື້ອເຮສໄອວີ/ເອດ

Association of people living with HIV/AIDS



ເຮົາແມ່ນໃຜ?

ສະມາຄົມເຄືອຂ່າຍຜູ້ຕິດເຊື້ອເຮສໄອວີເອດແມ່ນສະມາຄົມ
ເຊິ່ງມາຈາກການລິເລີ່ມມີກຸ່ມຂອງຜູ້ຕິດເຊື້ອເຮສໄອວີໃນແຂວງສະຫວັນນະເຂດ ໃນປີ 2003,
ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ມີການສ້າງຕັ້ງເປັນສະມາຄົມຢ່າງເປັນທາງການຂຶ້ນ
ໃນວັນທີ 26 ສິງຫາ 2012 ຈາກກະຊວງພາຍໃນ; ເຊິ່ງເປັນສະມາຄົມທີ່ເຮັດວຽກງານ
ຊ່ວຍເຫຼືອດູແລ, ພັກດັນນະໂຍບາຍ, ວຽກງານປ້ອງກັນການລະບາດພະຍາດ
ແລະ ປົກປ້ອງສະມາຊິກຜູ້ຕິດເຊື້ອເຮສໄອວີໂດຍສະເພາະ.



ເຮົາເຮັດຫຍັງ?

ວຽກງານຊ່ວຍເຫຼືອ

ການຊ່ວຍເຫຼືອ ແມ່ນເຮົາເຮັດວຽກ
ຊ່ວຍເຫຼືອແກ່ສະມາຊິກຜູ້ຕິດເຊື້ອ
ເຮສໄອວີໃນທົ່ວປະເທດລາວ
ບໍ່ວ່າຈະເປັນຕິດຕາມການກິນຢາ
ຂອງຜູ້ຕິດເຊື້ອ, ການດູແລ
ສຸຂະພາບ, ການປັບຕົວເຂົ້າກັບ
ສັງຄົມ ການຫຼຸດຜ່ອນການຈຳແນກ
ລັງກຽດແກ່ກຸ່ມ
ຜູ້ຕິດເຊື້ອເຮສໄອວີ

ວຽກງານປ້ອງກັນ

ແມ່ນວຽກງານ ທີ່ເຮັດການໂຄສະນາ
ວິທີການປ້ອງກັນ ລົນນະລົງການ
ຫຼຸດຜ່ອນການຕິດເຊື້ອ, ການ
ປາສະຈາກການຈຳແນກລັງກຽດ
ແລະ ສ້າງຄວາມຕະຫຼັກຮູ້ໃຫ້
ທຸກໆກຸ່ມຄົນ
ໃນສັງຄົມຜ່ານເວທີ, ຜ່ານອອນ
ລາຍ, ຜ່ານວິທະຍຸ ອື່ນໆ....

ວຽກງານນະໂຍບາຍ

ວຽກຫຼັກຂອງສະມາຄົມ ຄື
ວຽກການຂໍນະໂຍບາຍ ຂໍການ
ສະໜັບສະໜູນຈາກທາງ
ລັດຖະບານ ເພື່ອສ້າງຄວາມ
ສະດວກສະບາຍໃຫ້ແກ່ຜູ້ຕິດເຊື້ອ
ທີ່ນອນໃນຂົງເຂດສປປລາວ ເຊັ່ນ
ບັນດານິຕິກຳ, ຄຳສັ່ງ, ນະໂຍບາຍສະ
ຫວັດດີການ, ການບັນຍັດບັນຊີຢາ
ພື້ນຖານແຫ່ງຊາດ...



ລັກສະນະພິເສດຂອງ
ຜູ້ຕິດເຊື້ອເຮສໄອວີ



ເປັນຄົນທີ່ຕ້ອງກິນຢາຕ້ານເຊື້ອຕະຫຼອດຊີວິດ (ARV Drug)

ມີການແພ້ຢາທີ່ກິນຢູ່ໃນບາງກໍລະນີ

ມີພະຍາດແຊກຊ້ອນຫຼາຍຢ່າງ

ມີບັນຫານ້ຳໜັກຫຼຸດລົງ, ກ້າມເນື້ອລົບ

ມີສິດສິ່ງເຊື້ອເຮສໄອວີໃຫ້ລູກທີ່ຢູ່ໃນທ້ອງໄດ້

ຂາດໂພສະນາການເນື່ອງຈາກຄອບຄົວອານາຖາ

ແລະ ອື່ນໆ...



APL+

ກິດຈະກຳການໃຫ້ໂພສະນາການແກ່ຜູ້ຕິດເຊື້ອເຮສໄອວີ



ກິດຈະກຳລວມກຸ່ມປະຈຳໄຕມາດ
ໃນນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ



ໂຄງການເສີມສ້າງຄວາມຮູ້ດ້ານ
ໂພສະນາການແກ່ຜູ້ຕິດເຊື້ອ



ເສີມສ້າງຄວາມຮູ້ດ້ານໂພສະນາການ
ແກ່ຜູ້ໃຫ້ຄຳປຶກສາປະຈຳສູນຢາ



APL+

ກິດຈະກຳການໃຫ້ໂພສະນາການແກ່ຜູ້ຕິດເຊື້ອເຮສໄອວີ



ການລົງໃຫ້ຄວາມຮູ້ໂພສະນາການ, ສຸຂະ
ສຶກສາແກ່ສະມາຊິກແຕ່ລະຄົວເຮືອນ



ການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານອາຫານ, ນົມຝັງ...
ແກ່ຄອບຄົວອານາຖາ

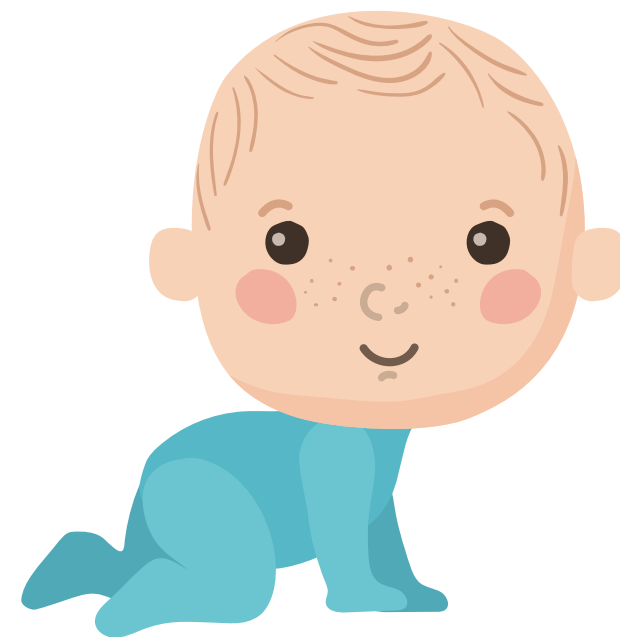


ສະໜັບສະໜູນການປູກຝັງ, ລ້ຽງສັດ
ສ້າງສະບຽງອາຫານ, ອາຊີບ



ວິທີການດູແລແມ່ທີ່ມີເຊື້ອເຮສໄອວີ

1. ໃຫ້ຄໍາປຶກສາ ແລະ ວາງແຜນການເອົາລູກ
2. ກວດເຊັກຄືລະດັບພູມຄຸ້ມກັນ ແລະ ໄວຣັສ
CD4 and Viral load
3. ເນັ້ນໜັກໃຫ້ແມ່ຕ້ອງກິນອາຫານໃຫ້ຄົບ 5 ຫມູ່
ແລະ ກິນຢາຖືກໂມງທີ່ສຸດ
4. ເວລາເກີດລູກຕ້ອງມີແພດໝໍຕິດຕາມ ແລະ
ໃຫ້ຢາຕ້ານເຊື້ອເດັກນ້ອຍຫຼັງເກີດທັນທີ
5. ກວດເລືອດຄືນຫລັງໃຫ້ຢາເດັກ 24 ວັນ, 6 ເດືອນ ແລະ 9 ເດືອນ



ຄໍາແນະນຳ: ເດັກນ້ອຍບໍ່ຄວນກິນ
ນ້ຳນົມແມ່ເດັດຂາດ





ສະມາຄົມເຄືອຂ່າຍຜູ້ຕິດເຊື້ອເຮສໄອວີ/ເອດ
Association of People Living with HIV/AIDS (APL+)

ໝວດອາຫານ ໂພສະນາການ ເພື່ອເພີ່ມນ້ຳໜັກ ແລະ ກ້າມຊີ້ນ

ໝວດອາຫານ	ຊະນິດອາຫານ	ທາດອາຫານ	ຄຸນປະໂຫຍດ
1. ໝວດທາດແປ້ງ		ຄາໂບໄຮເດຣດ (Carbohydrates) ວິຕາມິນ (Vitamin B1- B6)	❖ ຊ່ວຍການເຮັດວຽກຂອງສະໝອງ, ເຜົາຜານໄຂມັນໃນຮ່າງກາຍໃຫ້ເປັນໄປຕາມປົກກະຕິເປັນແຫຼ່ງພະລັງງານຫຼາຍກວ່າ 50% ຂອງພະລັງງານທັງໝົດໃນຮ່າງກາຍ
2. ໝວດຊີ້ນ		ໂປຣຕີນ (Protein) ວິຕາມິນ (Vitamin B12) ເກືອແຮ່ ເຫຼັກ, ສັງກະສີ, ໄອໂອດີນ (Fe, Zn, I)	❖ ເປັນທາດອາຫານທີ່ມີສ່ວນຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຈະເລີນເຕີບໂຕມີຄວາມແຂງແຮງເພີ່ມພູມຄຸ້ມກັນ, ສ້ອມແຊມເນື້ອເຍື້ອຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍ ແລະ ຮັກສາຄວາມດຸນດຽງຂອງນ້ຳໃນຮ່າງກາຍ.
3. ໝວດຜັກ		ໂຍອາຫານ	❖ ຕໍ່ຕ້ານອະນຸມູນອິດສະຫຼະທີ່ເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍແກຕົວໄວ, ຊ່ວຍລະບົບຂັບຖ່າຍ ແລະ ຊ່ວຍກຳຈັດທາດເຄມີທີ່ເປັນຜິດຕໍ່ຮ່າງກາຍ
4. ໝວດໝາກໄມ້		ວິຕາມິນ (Vitamin A, C)	❖ ຊ່ວຍການເບິ່ງເຫັນໂດຍສະເພາະບ່ອນທີ່ມີແສງໜ້ອຍ, ຊ່ວຍເຜົາຜານໂປຣຕີນໃນຮ່າງກາຍເພື່ອໃຫ້ເກີດພະລັງງານ ແລະ ຍັງຊ່ວຍໃນການເຮັດວຽກຂອງເຊວໃນຮ່າງກາຍຄື ລະບົບປະສາດ, ໄຂກະດູກ, ລະບົບຂັບຖ່າຍ
5. ໝວດນົມ		ແຄວຊຽມ (Calcium)	❖ ຊ່ວຍເຜົາຜານນ້ຳຕານໃນຮ່າງກາຍໃຫ້ເກີດພະລັງງານ, ຊ່ວຍຄວບຄຸມນ້ຳໜັກ ແລະ ເສັ້ນສ້າງກະດູກ, ແຂ້ວ
6. ໝວດນ້ຳມັນ		ໄຂມັນ (Fat)	❖ ໃຫ້ພະລັງງານ, ຊ່ວຍດູດຊຶມວິຕາມິນ ແລະ ຂົນສົ່ງ A, D, E, K

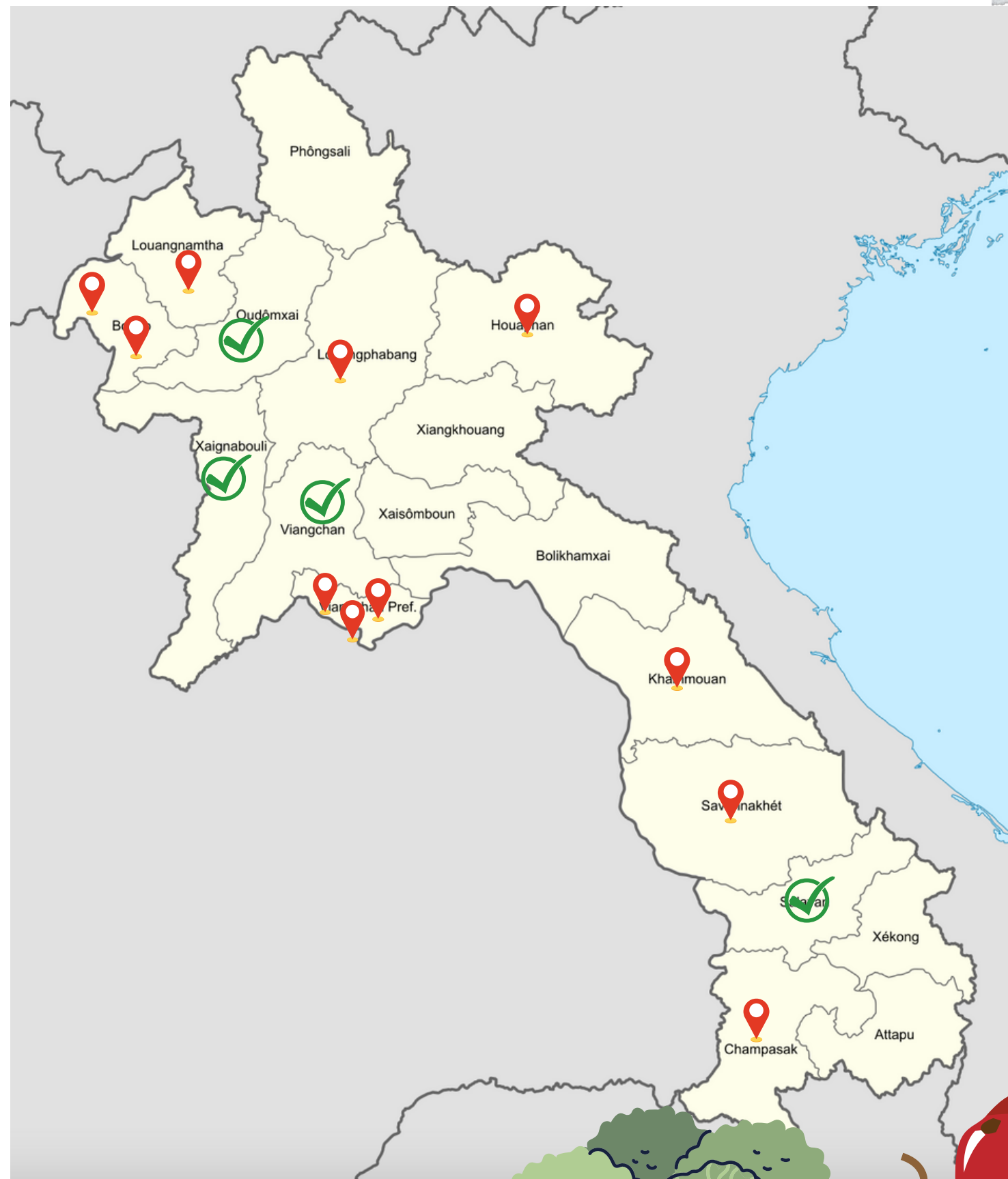
ການໃຫ້ຄໍາປຶກສາສໍາລັບຄົນເຈັບນ້ຳໜັກຫຼຸດ



ພາບເວລາການໃຫ້ຄໍາປຶກສາຄົນເຈັບ



APL+

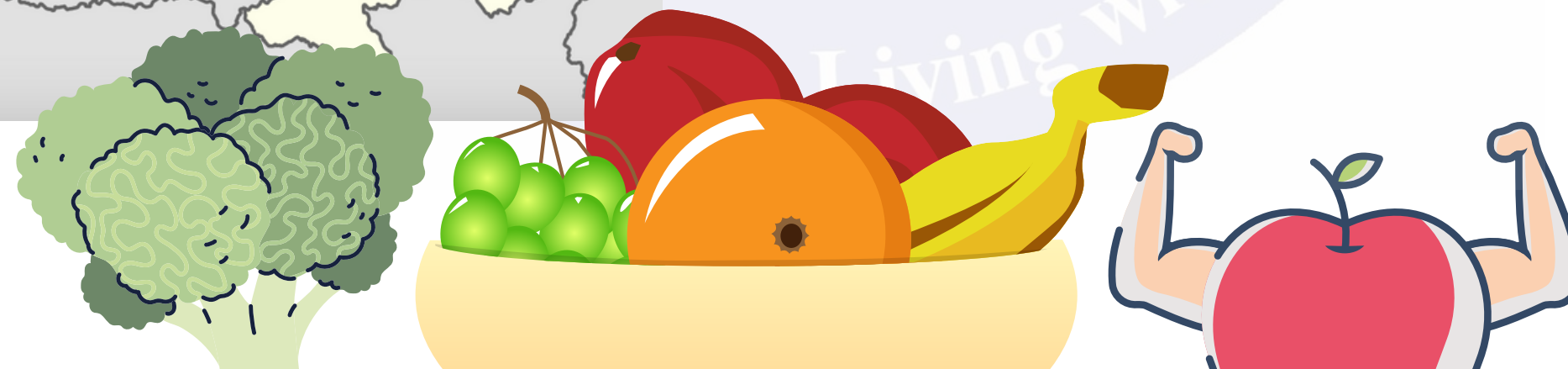


ສູນປິ່ນປົວ ART ໃນສປປລາວມີ11ສູນ



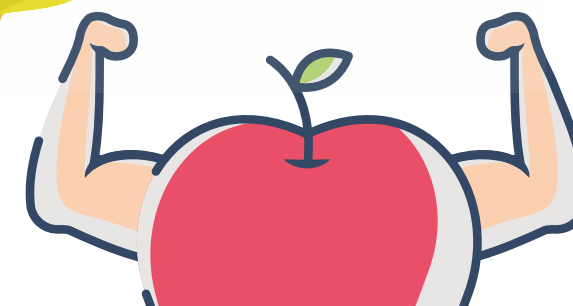
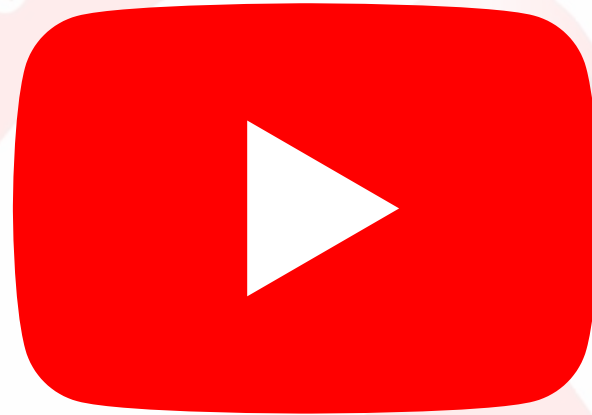
ສູນຈ່າຍຢາ ARV ມີເພີ່ມຂຶ້ນ4ສູນ

ປລ: ແຕ່ລະສູນມີອາສາສະຫມັກໃຫ້ຄໍາ
ປຶກສາປະຈຳຢູ່



APL+

ຊ່ອງທາງການໃຫ້ຄວາມຮູ້ຕ່າງໆ : APLPLUSLaos



APL+

Thank you

ຂໍຂອບໃຈທຸກທ່ານທີ່ຮັບຟັງ

