

LIFE SKILL

NORMAL WEIGHT

REDUCE STRESS  RELAXATION

RELAXATION

HEALTH LITERACY



MEDITATION
PEACE OF MIND

12 **เล่าเรียน**
คน
ต้นแบบ

7 WEEKS

NORMAL WEIGHT

DRINK
MORE
WATER

HEALTHY DIET

MORE FRUITS
AND
VEGETABLES

REGULAR EXERCISE
DRINK

DRTNIK

จากจุดเริ่มต้นสู่ผลลัพธ์การมีสุขภาพดี...

สุขภาพดีเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่กระบวนการนำไปสู่สุขภาพดีนั้นต้องสร้างด้วยตัวเอง โดยเฉพาะการมีวินัยในการสร้างสุขภาพที่เคร่งครัด เพราะเหตุนี้การสร้างสุขภาพดีในระดับบุคคลจึงเป็นเรื่องเฉพาะและเกิดผลลัพธ์เฉพาะตน

“สุขภาพดีสร้างได้ด้วยตัวเอง” อาจจะด้วยเงื่อนไขอะไรก็ตามแต่ ผลลัพธ์ที่ทุกคนต้องการคือการคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีให้นานที่สุดเมื่อบุคคลใดก็ตามที่สร้างสุขภาพดีจนเป็นที่ประจักษ์แล้วไม่เพียงแต่เกิดผลลัพธ์ที่ดีต่อตนเอง ยังสามารถเป็นต้นแบบทางด้านสุขภาพ และเป็นแรงบันดาลใจให้คนอื่นได้เรียนรู้ไปด้วย

บุคคลต้นแบบสุภาพทั้ง 12 เหน้สุภาพที่ถูกคัดเลือกมาครั้งนี้เป็นบุคคลที่ถูกคัดเลือกขึ้นมาเพื่อเป็นต้นแบบที่เป็นตัวอย่างทั้งในวิธีคิด นูมมอง รวมถึงการปฏิบัติ เพื่อการดูแลสุภาพตนเองให้เป็นบุคคลที่มีสุภาพดี ซึ่งบุคคลต้นแบบทั้งหมดไม่ได้เริ่มต้นสุภาพดีด้วยต้นทุที่พร้อมแต่เป็นการ “สร้าง” อย่างมี “วินัย” ภายใต้เงื่อนไขไปจ้จยแต่ละบุคคล

เนื้อหาเรื่องเล่าในหนังสือเล่มนี้เป็นการเรียบเรียงมาจากการถอดบทเรียนที่ผู้ถอดบทเรียนลงไปสัมภาษณ์บุคคลต้นแบบในพื้นที่ได้เรียนรู้ สัมผัสผ่านประสบการณ์การใช้ชีวิตที่มีความหลากหลาย โดยทั้งหมดมีวัตถุประสงค์เดียวกันคือ การสร้างสภาพดีสำหรับตนเอง และยังทำหน้าที่สร้างการเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพให้กับกลุ่ม องค์กรและชุมชนให้ก้าวไปสู่สังคมที่มีสภาพดีด้วย

บทสรุปของหนังสือเล่มนี้ เป็นบทเรียนที่ดังงัดต้นแบบสุขภาพทั้งหมดเกิดจากวิธีคิดที่ใช่ (Right Concepts) มุมมองที่ถูกต้อง (Right Views) จนนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมกับตนเอง (Right Actions) จนเกิดเป็นความรอบรู้ทางด้านสุขภาพ (Health literacy) เรียนรู้และบอกต่อ ผลลัพธ์เชิงประจักษ์ ผ่านระยะเวลา ความอดทนและวินัยที่เคร่งครัด

“สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องปฏิบัติเอง” และต้องปฏิบัติอย่างมี “วินัย”

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

12 เล่าเรียน คน ต้นแบบ

หน้า

- อ่อนได้สุขภาพดีด้วยจุลินทรีย์ที่มีชีวิต
- กีฬาสร้างชีวิต สร้างครอบครัว...พัฒนาองค์กร
- อสม.ต้นแบบสร้างสุขภาพชุมชน
- จุดเปลี่ยนสู่สุขภาพดี...สู่องค์กรที่มีสุขภาพดีโดยใช้กิจกรรมเป็นตัวนำ
- วิถีหญิงแกร่ง...ต้นแบบสุขภาพสมบูรณ์สากล
- แรงบันดาลใจต้นแบบสุขภาพของพ่อเมือง
- สุขภาพดีที่จันทรา
- อุดรธานี Sport City สร้างเครือข่ายสุขภาพที่ยั่งยืน
- สุขภาพดีที่นางรอง “นางรอง health model”
- วิถีชีวิต...สู่เส้นทางต้นแบบทางด้านสุขภาพ
- วิถีคนนำต้น...สุขภาพดีที่พังงา
- ชีวิตไม่เคยเปิด...แต่ถ้าเอ๊ะต้องรีบปรับ”

1

8

12

18

27

32

36

41

46

50

54

58



ประเวศน์ โปริตา

นายกเทศมนตรีตำบลออนใต้ จังหวัดเชียงใหม่
เขตสุขภาพที่ 1

ออนใต้...สุขภาพดีด้วยจุลินทรีย์ที่มีชีวิต

“

ผมเอาตัวเองไปเรียนรู้เอง ทดลองเอง จนสุขภาพดีขึ้น

ให้ความสำคัญกับออกกำลังกาย การกิน อารมณ์

ผมเป็นคนอารมณ์ดี ทั้งรุ่นผมจะดูอ่อนวัยกว่าคนอื่นจนคนอื่นแซว

อาจเพราะผมอารมณ์ดี รู้จักที่จะปล่อยวาง

เพราะทุกอย่างเป็นสัจธรรมของโลกมนุษย์

เมื่อทำอะไรไม่ได้ก็ต้องปล่อยวาง

”



ชุมชนเล็กๆ แทรกตัวอยู่ในเทือกเขาตระหง่านทางด้านทิศตะวันออกของอำเภอ สันกำแพง เป็นชุมชนที่ร่ำรวยธรรมชาติ วิถีชีวิตที่งดงาม อากาศที่เย็นสบายที่นี่คือ ด้าบลอนใต้ พื้นที่ที่เต็มไปด้วยต้นทุเรียนธรรมชาติและงดงามด้วยวัฒนธรรมดั้งเดิมของคนสันกำแพง

แน่นอนว่าสภาพภูมิศาสตร์ของชุมชนแถบนี้ประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก ทำสวน ปลูกผัก เลี้ยงสัตว์ ตามวิถีชุมชน เรามองเห็นฟาร์มขอลำไยที่ออกตามฤดูกาลกำลังผลิผลบริเวณสวนไล่เรียงตามถนนเป็นแนวยาว

นายกเทศมนตรีหนุ่มใหญ่ที่ใบหน้าเปื้อนยิ้มท่าทางเป็นคนอารมณ์ดี เป็นสิ่งที่สังเกตได้เมื่อเราพบเจอนานี้คือ **นายกประเวศน์ โปธิตา** นายกเทศมนตรีเทศบาลอนใต้ อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ พวกเรามีโอกาสได้ฟังเรื่องราวชีวิตส่วนตัวคร่าวๆ ของนายกฯ

“ผมลูกชาวไร่ชาวนา ผมมีโอกาสได้สัมผัสกับวิถีชีวิตเดิมๆ ในอดีตที่ผ่านมาสี่ถึงห้าสิบปี ผมคุยกับชาวบ้าน คุยกับผู้หลักผู้ใหญ่ที่มาเยี่ยมอนใต้เสมอว่า ถ้าผมสามารถย้อนเวลาได้ผมจะย้อนเวลาไปในอดีตที่ผมจำความได้ในตอนนั้นเงินแทบไม่มีความหมาย เมื่อก่อนอาหารของเราทำได้ง่าย จากสิ่งแวดล้อมรอบตัวผลไม้ต้นไหนจะผลสุกเราก็รู้ ผัก หน่อไม้เราก็หาเอง ปู ปลา ก็หาจับตามท้องไร่ท้องนา เหมือนกับว่าเป็นเขเว่นของชุมชน เป็นชีวิตที่ธรรมชาติและมีมีความสุข

การทำอาหารสมัยก่อนมีแค่เกลือกับกะปิและปลาร้าเท่านั้นเองแต่เราทำเมนูอาหารที่อร่อยมาก จากนั้นวิถีชีวิตก็เริ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม วิถีชีวิตก็จะเปลี่ยน เวลาเราพูดถึงอดีตเราก็อยากเปลี่ยนให้เป็นเหมือนเดิม”

บทสนทนาที่บอกเล่าเรื่องราว ผ่านใบหน้าที่ยิ้มแย้มบ่งบอกถึงการเป็นที่อารมณ์ดี จนเรารู้สึกถึงบรรยากาศในการพูดคุยที่สนุกสนานเป็นกันเอง การกินอยู่ เป็นเรื่องสำคัญของคน เงื่อนไขสำคัญของการที่คนในชุมชนมีความสุข ก็เกิดจากการกินอยู่ที่ดี นายกฯ เล่าเรื่องชุมชนให้เราฟังอีกว่า

“ตอนที่ต้าบลอนใต้ ที่นี่เรามุ่งเน้นให้เป็นชุมชนเกษตรอินทรีย์ ตัวผมเองภูมิใจนำเสนอวัฒนธรรมจุลินทรีย์ ที่เป็นทั้งปุ๋ยและใช้เป็นสารจัดการแมลงศัตรูพืช เราผลิตจุลินทรีย์ตัวนี้เองที่นี่ โดยขยายแจกจ่ายให้ชุมชนใช้ฟรีโดยคิดมูลค่า ตอนนี้เราพยายามจะส่งเสริมปุ๋ยหมักทั้งตำบลให้เป็นพื้นที่อินทรีย์ทั้งตำบลให้ได้ เพราะเราอยากเป็นพื้นที่ต้นแบบเกษตรอินทรีย์ในระดับประเทศ เราคาดหวังไว้แบบนี้แหละ และคิดว่าได้ผลจริง เพราะทุกกลุ่มเกษตรกรในชุมชน ทั้งกลุ่มข้าว กลุ่มอ้อย ในชุมชนเล็งเห็นความสำคัญและได้ทดลองใช้นวัตกรรมจุลินทรีย์นี้แล้ว เราคาดหวังว่าชุมชนในการใช้ชีวิตบนฐานของการลดการใช้สารเคมี กลับคืนสู่วิถีชีวิตเดิมๆ จนกระทั่งมีความมั่นใจในการใช้ชีวิตมากขึ้น”

จุลินทรีย์มหัศจรรย์ที่นายกา พูดถึงทำให้เราสนใจมากขึ้น และเข้าใจว่าเจ้าตัวนี้เป็นเครื่องมือสำคัญในการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตให้กลับย้อนไปตามฝันของนายกา คำถามในใจก็เกิดขึ้นอีกว่า แล้วจุลินทรีย์นี้ใช้อย่างไร?

“ในช่วงโควิดเราก็ใช้จุลินทรีย์ที่ผมบอกไปข้างต้นแล้ว เราฉีดพ่นในพื้นที่เพื่อเพิ่มความมั่นใจในการป้องกันโควิด แต่สิ่งที่ได้นอกจากความมั่นใจในเรื่องโควิดแล้ว เราก็พบว่าจุลินทรีย์เอนกประสงค์ตัวนี้มีผลดีกับสิ่งแวดล้อมทำให้ ระดับ PM 2.5 ลดต่ำลงกว่าทุกที่ของจังหวัดเชียงใหม่จนได้ผลเป็นที่ประจักษ์ แล้วอีกอย่างคือที่เราารู้สึกได้รู้สึกว่าคุณหมุ่ในพื้นที่เราที่ลดความร้อนลง ความร้อนในบรรยากาศลดลง 2-3 องศาเมื่อเทียบกับพื้นที่ใกล้เคียง”

เมื่อพูดจบนายก เปิดแอปพลิเคชันแสดงสภาพอากาศในสมาร์ทโฟนในมือแสดงให้เห็นว่า อากาศที่อ่อนไต้ เย็นสบายกว่าที่อื่นจริงๆ พื้นที่นี้เต็มไปด้วยต้นไม้และภูเขาใหญ่ตระหง่านอยู่ไม่ไกลมากนัก แต่อย่างไรก็ตาม นายกประเวศยังยืนยันว่าช่วงฤดูแล้ง อากาศร้อน ฝุ่นร้าย PM 2.5 เป็นเหมือนปัญหาหลักในพื้นที่เชียงใหม่และเป็นปัญหาของที่นี่เช่นกัน และจุลินทรีย์ที่ผลิตขึ้นมาทำหน้าที่เคลียร์สภาพอากาศให้สะอาดมากขึ้น....จากเรื่องราวมหัศจรรย์จุลินทรีย์ที่เล่ามาข้างต้น

“ผมขออนุญาตเล่าย้อนหลังอีกหน่อยครับ ทุกวันนี้ประเทศไทยเราใช้สารเคมีมากกว่า 90 เปอร์เซ็นต์ ผลพวงที่เกิดขึ้นคือทั้งสิ่งแวดล้อม ทั้งดิน ทั้งอากาศเป็นพิษเป็นส่วนใหญ่ ส่งผลเสียกับร่างกายเรา ดินก็เสื่อมสภาพ เพราะว่าขาดจุลินทรีย์ ซึ่งจุลินทรีย์ตัวนี้ถือว่าเป็นสิ่งที่เป็นคนต่อสิ่งแวดล้อมทุกสิ่งทุกอย่าง แม้กระทั่งดิน

จริงๆดินบ้านเราดี มีความอุดมสมบูรณ์ตามธรรมชาติมีสารอาหารเยอะ มีปุ๋ย N P K ตามธรรมชาติ แต่ขาดตัวที่ช่วยย่อยสลายจากนั้นพืชไม่สามารถนำไปใช้ได้ ก็ส่งผลให้เป็นดินเลว ดินแข็ง ทำให้ดินมีปัญหา ซึ่งเราได้คิดค้นจุลินทรีย์ตัวนี้ขึ้นมาทำหน้าที่ย่อยสลาย”

“สิ่งที่ผมคิดมานี้ เราถือว่าเป็นนวัตกรรม จุลินทรีย์ตัวนี้เรามาคิดถึงว่า ก่อนหน้านี้น้ำหมักของเราโด่งดังจากหัวเชื้อที่ดี เราใช้หัวเชื้อจุลินทรีย์ที่แข็งแรง และตัวนี้เป็นนวัตกรรมก็เพราะว่าปกติจุลินทรีย์ในอุณภูมิ 50 องศา ก็ตายแล้วไปแต่จุลินทรีย์ของเราได้สร้างนวัตกรรมใหม่คือ เราเลี้ยงจุลินทรีย์ที่มากับความร้อน เท่ากับว่าจุลินทรีย์ตัวนี้คุ้นชินกับความร้อน แม้กระทั่งเราเผา ต้มน้ำร้อนจากนั้นเอาจุลินทรีย์ใส่ลงไป แล้วนำไปใส่ลงในถังหมักจุลินทรีย์ ก็ยังพบว่ายังมีชีวิตอยู่ นี่แหละครับถือเป็นนวัตกรรมใหม่ของเราที่ได้จุลินทรีย์ที่แข็งแรงที่สุด”

“ผลลัพธ์ที่เชิงประจักษ์อย่างหนึ่ง ผมอยากเล่าให้ฟังว่า เมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมา เราได้ไปช่วยเขื่อนแม่กวง เรื่องสิ่งแวดล้อม ตอนนี้น้ำในเขื่อนมีอยู่เพียง 27 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งเป็นปริมาณน้ำที่น้อยมาก น้อยจนแทบจะไม่ใช่เพียงพอกับการใช้ในฤดูแล้ง ผมได้ไปช่วยแก้ไขโดยใช้จุลินทรีย์ไปช่วยสร้างความชุ่มชื้นให้กับสิ่งแวดล้อมรอบเขื่อน เราฉีดพ่นรอบเขื่อนไปประมาณสามหมื่นลิตร เราไม่ได้ฉีดลงน้ำนะแต่เป็นการฉีดพ่นรอบๆเขื่อน บริเวณสันเขื่อน ต้นไม้รอบๆ จากนั้นสองชั่วโมงครึ่งฝนตก จากเหตุการณ์ตรงนี้ผมมองว่าเป็นสิ่งที่มหัศจรรย์ของโลก แล้วทุกวันนี้การบำบัดกลิ่น บำบัดของเสีย ผมก็ทำได้ด้วยจุลินทรีย์ตัวนี้ เพราะว่าจุลินทรีย์ของเรานั้นเป็นหัวเชื้อจริงๆ มันดีตรงที่ทนความร้อนนี้แหละ ในส่วนของเตาเผาขยะนี่ก็เป็นนวัตกรรมของเราด้วย เราไม่ได้คิดอะไรมากเกินไปบริบทของเรา ตั้งแต่พื้นที่นี้เป็นแหล่งกำเนิดเตาเผาสันกำแพงมาหลายร้อยปี ตั้งแต่บรรพบุรุษของพวกเขา จุลินทรีย์ทนความร้อนต้นกำเนิดมาจากเตาเผาสันกำแพง”

แล้วหัวเชื้อจุลินทรีย์มาจากไหนล่ะครับ?

ใครสักคนในกลุ่มของเราถามขึ้น เป็นคำถามที่พวกเราต่างก็ตั้งคำถามนี้ในใจ

“เริ่มจากน้องชายผมทำเตาเผาขยะไร้มลพิษ เป็นเตาเผาที่ประหยัดพลังงาน แล้วเราก็ทำการเผาสิ่งปฏิกูล ขยะต่างๆ เราได้จุลินทรีย์จากตรงนั้น เราใช้หลักการความสอดคล้องของ ดิน น้ำ ลมไฟ จนเกิดเป็นเตาเผานวัตกรรมขึ้นมา และจุลินทรีย์มหัศจรรย์ตัวนี้เราก็ได้จากการเผาปฏิกูลผ่านเตาเผาตัวนี้ เมื่อนำมาวิเคราะห์วิจัยประมาณ 20 ขั้นตอน จนเราได้จุลินทรีย์ทนความร้อนสารพัดประโยชน์นี้ชื่อว่า “ออนใต้ เอกซ์ตรา ออแกนิก” (On-Thai Extra Organic) ตามจริงก็เหมือนจุลินทรีย์ทั่วไปนะครับ แต่มันดีกว่าคือมันทนต่อความร้อน สามารถใช้บำบัดน้ำเสียก็ได้ แล้วยังมีกรณีสถานกักกันสัตว์ที่มีกลิ่นมูลสัตว์สามารถใช้จุลินทรีย์นี้ฉีดพ่นภายใน 10 นาที กลิ่นหายไปทั้งหมด แม้กระทั่งวัชพืชทุกชนิด หนุ่ย เราสามารถใช้จุลินทรีย์ตัวนี้คุมหญ้าได้อีกด้วย ลดต้นทุนการผลิต ตอนนี้ผมผลิตมาหลายหมื่นขวด ทั้งแจก ทั้งขายให้ชุมชนได้ทดลองได้ใช้

....ตอนนี้เราอุปถัมภ์เรื่องเกษตรอินทรีย์ที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพดีของชุมชน ชาวบ้านสามารถมารับจุลินทรีย์ไปใช้ได้ฟรี วิธีใช้ วิธีผสมก็ไม่ยากครับ เราใช้จุลินทรีย์หนึ่งขวด ผสมได้ประมาณอีก สองพันลิตร เพราะเป็นหัวเชื้อ เราเอาไปผสมน้ำแล้วสามารถนำไปใช้ได้เลย (1 ลิตร : 20 ลิตร) ในกรณีทำหัวเชื้อ 1 : 20 ลิตรจากที่ได้ หัวเชื้อเพิ่ม 20 ลิตร (หากจะใช้ฉีดพ่น เราจะใช้ 100 ซีซี ผสมน้ำ 20 ลิตร) ประมาณเท่ากับขวดลิโพอ

....สิ่งนี้เราถือว่าเป็นการสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพไปด้วย เวลาใช้กับนาข้าว จากเราใช้ต้นทุนการผลิตสีถึงห้าพันบาทต่อไร่ เปลี่ยนมาใช้จุลินทรีย์ตัวนี้ ต้นทุนจะลดลงเหลือเพียงสองพันกว่าๆ และจะประหยัดทั้งน้ำ ทั้งปุ๋ยต่างๆ เพราะดีเอ็นเอของต้นพืชแข็งแรง จุลินทรีย์จะช่วยไปเสริมตัวดีเอ็นเอของพืช ทำให้พืชเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่

จริงๆ จุลินทรีย์ของเรา เป็นการสร้างจิตสำนึกในการดูแลสุขภาพ ผ่านการใช้ชีวิต การทำเกษตร ปลอดภัยนั่นเองครับ ความจริงแล้ว เรื่อยไม่ได้ แต่ตอนนี้ผมก็พยายามใช้นวัตกรรมตัวนี้ (จุลินทรีย์) พยายามจะย่นวิธียุคแบบนั้นให้ได้”

เรื่องราวของนวัตกรรมจุลินทรีย์ คล้ายกับว่าเป็นความภาคภูมิใจเป็นงานชิ้นเอกของนายกฯ เราคุยเรื่องนี้ ใช้เวลานาน ก่อนที่นายกฯ จะเล่าเรื่องราวส่วนตัวให้พวกเราฟัง

“ตอนอายุ 20 ปีกว่าๆ ตอนนั้นผมเรียนที่โรงเรียนมัธยมที่ตัวสันกำแพง ไปโรงเรียนด้วยการปั่น จักรยานไปกลับราว 10 กิโลเมตร ชีวิตบ้านนอกมีความสุข ในขณะที่รถโดยสารก็มีเพียงไม่กี่คัน ถนนหนทาง สลัดจระเขยลำบาก แต่ก็มีสุขประสาเด็ก...

จากนั้นก็มาช่วยพ่อแม่ทำนา ปลูกผัก ปลูกอ้อย และมีโอกาสไปเรียนโรงเรียนพาณิชย์น้ำค้อ (ศรีธนาพานิชยการ) และไปเรียนระดับปวช. ที่จังหวัดพิษณุโลก ทางด้านการบัญชี เรียนยากมากแต่ก็จบ ส่วนปริญญาตรีเรียนทางด้านการจัดการ ปริญญาโทผมเรียนรัฐประศาสนศาสตร์”

เส้นทางการศึกษา เส้นทางการทำงาน จนวันหนึ่งนายกฯ ดัดสินใจเดินทางกลับมาทำงานที่บ้าน รับผิดชอบในบทบาทของนักบริหารท้องถิ่น แน่นอนว่าเมืองคาบเกี่ยวในการบริหารจัดการทั้งคน ทั้งเครือข่าย หลักการบริหารหัวใจของการพัฒนาคนจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ

“ผมบริหารผมใช้สปีนนิ้วของผมให้เกิดประโยชน์ทุกนิ้ว เราใช้ทุกนิ้วโดยไม่ตัดออก แม้กระทั่งฝ่าย การเมืองตรงข้ามของผมเอง ผมก็ให้พวกเขามีโอกาสมาร่วมกันทำงานรับผิดชอบโครงการที่ผมมอบให้และ ผมจะไม่เหนียว หลักการง่ายๆคือ วางงาน วางคน ให้ทุกคนทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด โดยที่ไม่ก้าวก่าย ผมใช้หลักบริหารง่ายๆแค่นี้ครับ “กระจายงาน กระจายคน “แค่นี้จบ “ให้เขาแอคชั่นให้ได้แล้วเราจะ ไม่เหนียว” ใครที่มีปัญหาเข้ามาคุย ที่ควรใช้ที่สุดในการบริหารคือ “หลักจิตวิทยา” แบบมองหน้ารู้ใจ เพราะจิตวิทยาเป็นศาสตร์วิชา ถ้าเขามีปัญหาเราจะช่วยเขาได้อย่างไร เราช่วยได้มาก ช่วยได้น้อยก็ควร ช่วย เอาจริงๆ หลักจิตวิทยาสำคัญยิ่งกว่าหลักการบริหารอีก”

เราถามถึงเหตุผลที่ได้รับเลือกตั้งเป็นนายกในสมัยแรกที่กลับมาอยู่บ้านเกิด

“ผมเอาความรู้สึกผมเป็นตัวตั้งต้น ทุกอย่างพูดมาจากใจ การหาเสียงผมใช้หลักการของ บาร์ค โอบามา มาเลย นั่นก็คือ หลักการ “CHANGE” ตั้งคำถามว่า คุณอยากจะเป็นไหม? ตอนหาเสียง ผมให้สัญญาว่า ถ้าภายในสองปี ผลงานของผมไม่เป็นที่ประจักษ์ ผมจะลาออก ผมกล้าพูดแบบนี้ ภายใน ปีเดียวนโยบายที่ผมหาเสียงไว้ 11 ข้อ ผมสามารถทำได้ 10 ข้อ ในข้อที่ 11 ผมทำไม่ได้ คือ การสร้าง สถานธนาบาลให้เกิดขึ้นในพื้นที่ เมื่อพิจารณาครบด้านแล้วทำไม่ได้เพราะติดข้อกฎหมาย และอีกอย่าง คือวิธีการแบบนี้ไม่เหมาะกับพื้นที่ของเรา จึงเป็นสาเหตุที่ไม่สานต่อเรื่องนี้”

ถามว่านายกฯ ภาควิชาใจในเรื่องไหนมากที่สุดในบทบาทของนักบริหาร

“สิ่งที่ผมภูมิใจ คือการที่ผมสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมชุมชน ทุกอย่าง ไม่ว่าเรื่องสุขภาพ ขนบธรรมเนียมประเพณี แม้กระทั่งการพบปะกัน เช่น งานศพ เราสร้างวิธีคิดใหม่ให้ผู้คน ยกตัวอย่าง เช่น งานศพ ผมพยายามแนะนำผู้สูงอายุว่า เราเก็บเสื้อผ้าใหม่ๆสวยๆ ท่านเก็บไว้ในตู้ทำไม? เอามาใส่สิ!!! ท่านมางานศพ รองเท้าก็ต้องเป็นรองเท้านั่งอย่างดี แต่งกายดีๆให้เกียรติกัน ไม่ให้เกียรติใครก็ให้เกียรติคนตาย อันนี้ผมพยายามคุย มันก็แทรกซึมไปจนอาจเปลี่ยนได้ในกลุ่มเล็กๆ เราไม่ได้เปลี่ยนแบบเที่ยวว่าประกาศ แต่ใช้การชี้แจงพูดคุย เชิญชวน ผมมองว่า “หนึ่งคนเปลี่ยน อีกหนึ่งคนมองเห็นแล้วก็จะทำตาม...”

ปณิธานส่วนผมก็คือ “ไม่ให้เสียทรง” ทุกอย่างต้องไม่ให้เสียทรง เราจะพยายามไม่ให้คนอื่นเห็นภาพที่ไม่ดีของเราเท่านั้นเองง่ายๆ “เดินอย่าเซ” หรือ ภาพลักษณ์ที่เป็นต้นแบบ ผมไม่ไปไหนเสื้อผ้านี้ไม่ได้เน้นยี่ห้ออะไรนะ แต่ทุกอย่างเป็น สไตล์ของผม เช่น ผ้าพื้นเมือง ง่ายๆแต่มีสไตล์ ทุกวันนี้ผมก็พยายามครับ ไม่ใช่ไขว่คว้าว่าเราดี เราเด่น แต่พยายามจะทำให้เป็นตัวอย่างให้คนอื่นได้เห็น ได้ทำตาม”

การเป็นผู้นำด้านความคิดของนายกประเวศน์ ทำทุกวิถีทางให้ชุมชนบ้านเกิดเป็นชุมชนที่น่าอยู่ น่าอาศัย หากจะพูดถึงเป้าหมายในใจลึกๆของนายกที่อยากย้อนให้ชุมชนเหมือนในอดีตที่มีความสุข พร้อมพรั่งด้วยทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ แต่ นั่นคือเป้าหมายในอนาคต และเริ่มมีวิวัฒนาการจะเป็นไปได้

นายกเทศมนตรีได้เป็นผู้นำความคิดในการยกระดับความเป็นอยู่ของประชาชนให้ดีขึ้นโดยการนำรอบคิดของตำบลจัดการสุขภาพบูรณาการร่วมกับวิสาหกิจชุมชนเข้ามาสร้างสุขภาพระดับชุมชน ให้มีรายได้จากผลิตภัณฑ์พื้นบ้าน จนได้ผลลัพธ์ประชาชนสุขภาพดีขึ้น มีการปรับเปลี่ยนสู่พฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ปลูกผักผลไม้ที่ปลอดภัยจากสารเคมี ลดหวาน มัน เค็ม เน้นให้เกิดชมรมเดินวิ่งในชุมชน และชมรมออกกำลังกายอื่นๆที่ประชาชนสนใจ มีทีมวิเคราะห์ข้อมูล สภาพปัญหาสุขภาพคือทีมจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และผู้นำชุมชน มีการลงพื้นที่เยี่ยมและให้คำปรึกษาแก่ประชาชนอย่างใกล้ชิด ส่งผลให้สามารถบรรลุเป้าหมายของการมีสุขภาพในชุมชน รวมถึงการมีรายได้ครัวเรือนที่เพิ่มขึ้นเป็นที่พึงพอใจของประชาชน จนต่อมาทำให้ชุมชนได้รับรางวัลตำบลจัดการสุขภาพดี วิสาหกิจชุมชนยังขึ้นระดับดีเยี่ยม ปี 2556 และรางวัลอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ Creative Industry Village ปี 2560 นอกจากนี้ผลงานเด่นอีกประการหนึ่งคือการมุ่งส่งเสริมให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ตามกรอบคิดของการสร้างความรอบรู้ชุมชน (Health Literate Community) จนประชาชนมีความเข้าใจ และสามารถรวมกลุ่มสู่การปรับพฤติกรรมสุขภาพ อย่างเป็นรูปธรรม เช่น มีการรวมตัวของประชาชน เดินวิ่งทุกวันเวลาที่หาจกกลายเป็นวิถีชุมชนเพื่อมุ่งส่งเสริมสุขภาพไม่ให้ป่วยจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จากความมุ่งมั่นในฐานะผู้นำ ส่งผลให้ชุมชนตำบลออนใต้ได้รับรางวัลอันทรงเกียรติคือ รางวัลองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพระดับชุมชน ปี 2561 นอกจากนี้มีสิ่งที่ยืนยันความสำเร็จในด้านผู้นำชุมชนคือรางวัล “Thailand Leader Awards 2015” สาขา “ผู้นำด้านส่งเสริมคุณภาพชีวิต และสังคมพัฒนาชนบทและพัฒนาชุมชนท้องถิ่น” จากองค์กรนี้ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจในการทำมาดีต่อประเทศชาติให้ยั่งยืนต่อไปด้านสุขภาพ

“ผมมีความสนใจสมุนไพร และให้ความสำคัญกับออกกำลังกาย การกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ ผมเน้นเรื่องกินมาก ทุกวันนี้ผมทานผักทุกมื้อ และที่สำคัญผมปลูกผักเอง ทุกอย่างเรามีในสวน กินจนเหลือ จนแบ่งให้เพื่อนบ้านได้ ตอนนี้อาหารมาทำสัญญาให้ส่งผักให้เขา อะไรที่ปลูกเอาไปส่งให้เขา เราเน้นเรื่องการกิน เพราะเราวิเคราะห์ได้ว่าสุขภาพที่เสียก็เพราะเรื่องการกินนี่แหละ ทุกวันนี้ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงสุขภาพของตัวเอง เราสังเกตกับตัวเอง ใช้ตัวเองเป็นคนทดสอบ เรียนรู้เอง”

ด้านกระบวนการเรียนรู้

“ผมเอาตัวเองไปเรียนรู้เอง ทดลองเอง จนสุขภาพดีขึ้น ให้ความสำคัญกับออกกำลังกาย การกินอาหารผมเป็นคนอารมณ์ดี ทั้งรุ่นผมจะดูอ่อนวัยกว่าคนอื่นจนคนอื่นแฉว อาจเพราะผมอารมณ์ดี รู้จักที่จะ“ปล่อยวาง”เพราะทุกอย่างเป็นสัจธรรมของโลกมนุษย์ เมื่อทำอะไรไม่ได้ก็ต้อง ปล่อยวาง”

ด้านการสื่อสารเพื่อสร้างการรับรู้ให้กับชุมชน

“ผมสื่อสารผ่านการกระทำด้วยตัวเอง การสร้างการเรียนรู้ผมก็ต้องดูคนด้วย แต่ละคนมีความรู้ที่แตกต่างกัน เราจะสร้างการเรียนรู้ที่ต่างกันด้วย”

ครอบครัว

“เดิมผมมีแฟนคบกัน มีลูก สองคนและแยกกันอยู่ส่วนลูกอยู่ในความดูแลผม ลูกเอาผมเป็นไอดอล ผมโชคดีที่ลูกเรียนรู้กับผมเยอะทำให้เขามีภาวะผู้นำสูง มีความเป็นนักนวัตกรรมเหมือนพ่อ ทุกปิดเทอมใหญ่ผมจะให้ลูกเข้า กทม. 15 วัน ถึง 1 เดือน เพื่อให้ลูกได้เรียนรู้”

ผลลัพธ์สุขภาพ

“ทุกวันนี้ผมสุขภาพร่างกายแข็งแรงไม่มีโรค ทุกวันนี้ผมมีกิจกรรมเหมือนวัยรุ่นอยู่เลย ผมวิ่งปั่นจักรยาน ค่าเลือดตีมาจากการออกกำลังกาย เลือกกินอาหาร”

สรุปบทเรียนสุขภาพการดูแลตัวเอง

“ผลที่เราได้คือ เรารู้ได้ด้วยตัวเราเอง แม้กระทั่งเราตื่นมาตอนเช้า เราจะรู้ได้ด้วยตัวเราเอง ว่าตื่นมาสดชื่นนะ การขับถ่ายเป็นอย่างไร?... ”

ผมสังเกตอย่างแรกคือ การขับถ่าย เพราะผมเรียนรู้ว่าหากร่างกายเรามีปัญหาอันดับแรกก็คือการขับถ่ายนี่แหละ หากการขับถ่ายไม่ปกติแสดงว่าร่างกายเราไม่ปกติแล้ว เหตุนี้ผมจึงศึกษาเรื่องสุขภาพตลอดเรื่อง การกิน การจัดการอารมณ์ ต่างๆ จนเป็นนิสัยของตัวเอง ส่วนสมุนไพรผมสนใจพยายามศึกษาอยู่และผมก็ใช้กับตัวเองด้วยเพราะเรามาคิดถึงหลักธรรมชาติ ต้นไม้ทุกต้น ผัก ผลไม้ ล้วนแล้วแต่เป็นยาโดยธรรมชาติ แม้กระทั่งร้อนเย็นเราจะกินอะไรให้มีสุขภาพดี ผลไม้ ผักตามฤดูกาลเป็นคำตอบ ทั้งหมดเป็นเรื่องที่ศึกษาผ่านธรรมชาติที่เราอาศัยอยู่”



พรสิทธิ์ ศรีสุข

สาธารณสุขอำเภอห้วยสัก จังหวัดเพชรบูรณ์
เขตสุขภาพที่ 2

กีฬาสร้างชีวิต สร้างครอบครัว... พัฒนางองค์กร

“ผมมองว่ากีฬามีประโยชน์ในแง่ของคุณค่าของความเป็นครอบครัว เรามีกิจกรรมสุขภาพเป็นเครื่องมือที่ร้อยรัดทำให้มีวินัย และมีความรับผิดชอบ การออกกำลังกายทำให้ลูกมีวินัย เราไม่ได้บังคับเขาแต่เราต้องตั้งกฎเกณฑ์ตั้งตารางให้เหมือนกับการเรียนก็เหมือนกัน กีฬาจึงเป็นเครื่องมือในการสร้างครอบครัวมีผลเชิงบวกในด้านการทำงานด้วยทำให้เรามีบุคลิกที่คล่องแคล่วดูดี”



บรรยากาศของอำเภอหล่มเก่า ช่วงย่ำค่ำกับหนุ่มใหญ่ร่างกายกำยำ วิ่งออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองแคนเห็นจินตนาการเกือบทุกวันที่นี่...

หนุ่มใหญ่ท่านนี้คือท่านสาธารณสุขอำเภอหล่มสัก **พรสิทธิ์ ศรีสุข** แม้อายุจะล่วงเลยวัยหนุ่ม แต่ดูผิวเผินก็ยังดูกระฉับกระเฉงสมารถ แสดงถึงการดูแลสุขภาพอย่างดีมาโดยตลอด

“ผมจำความสมัยเรียนอนุบาลพอเสียชีวิตตั้งแต่อายุผม 7 เดือนมีแต่แม่ที่เลี้ยงมา นิัยส่วนตัวผมก็มีนิสัยชุกชุกประสาเด็ก และผมชอบออกกำลังกายตั้งแต่เด็ก ชอบวิ่งเล่นตามประสาเด็ก ที่ข้างบ้านมีค่ายมวยผมก็ได้แอบดูและแอบไปสัมผัสเตะกระสอบ เล่นซิฟท์ ไปนอนเล่นกับพวกนักมวยเค้า ไปวิ่งกับเค้าตั้งแต่ตีห้า...”

ท่าน สสอ.เล่าความหลังวัยเด็กให้ฟังถึงเงื่อนไขช่วงต้นของชีวิต ก่อนจะมาเป็นสาธารณสุขอำเภอวันนี้เราจึงไม่แปลกใจว่าผู้บริหารท่านนี้ดูสุขภาพดี แข็งแรงเหมือนคนวัยหนุ่ม ท่านเล่าต่ออีกว่า

“ผมเริ่มขมมวยจริงจังเมื่ออยู่ประมาณชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประมาณมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงปีที่ 2 ผมฝึกตามงานวัดงานประจำปี ผลการชกส่วนมากผมก็ชนะ มีแพ้อ้าง เสมอบ้าง ก็ขมาเรื่อย ๆ ส่วนใหญ่เด็กๆ เขาจะให้เสมอกันครับ... พอเริ่มเรียนชั้นประถม แม่ไม่อยากให้ขมมวย ผมก็หันกลับมาเล่นฟุตบอลในสมัยนั้นชอบฟุตบอลและวิ่งเป็นนักกีฬาของโรงเรียนชอบวิ่งระยะสั้น 100 เมตร 200 เมตร 300 เมตร มีการแข่งขันกีฬาในระดับจังหวัด ผมก็เล่นทั้งฟุตบอลทั้งวิ่ง เป็นตัวแทนกีฬาของโรงเรียนและของระดับจังหวัด”

ความชอบการทำตามฉบับคนรักกีฬาบวกกับสามารถทางด้านกีฬาที่มีมาตั้งแต่เด็ก ทำให้ท่านสาธารณสุขอำเภอ มีความสามารถเล่นกีฬาได้หลากหลาย แม้กระทั่งกีฬาพายเรือ ซึ่งเป็นการแข่งขันระดับประเพณีท้องถิ่นที่หล่มเก่า ว่ากันว่า คนที่จะมาเป็นฝีพาย ต้องแข็งแรงและมีวินัย....และฝีพายคนหนึ่งของทีมก็คือ ท่านสาธารณสุขอำเภอพรสิทธิ์

“ในด้านกีฬาผมยังเป็นนักกีฬาแข่งเรือประเพณีของหล่มเก่าด้วย คนที่จะพายเรือได้ต้องมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและต้องมีวินัยเพราะว่าต้องใช้กล้ามเนื้อแขน งานประเพณีมีทุกปี ผมได้เป็นหัวหน้าทีมเรือของหมู่บ้านจนกระทั่งพัฒนาขึ้นมาเป็นกัปตันเรือ โค้ชเรือ นั่งเคาะหัวเรือให้จังหวะ”

พรสิทธิ์ ศรีสุข จบชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษาที่อำเภอหล่มเก่าจังหวัดเพชรบูรณ์จากนั้นก็ไปเรียนต่อที่วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดพิษณุโลก ทำงานด้านสาธารณสุขจนขึ้นตำแหน่งบริหารเป็นสาธารณสุขอำเภอที่บ้านเกิด...ด้วยความที่เป็นผู้บริหารและอยู่ในบทบาทที่สำคัญในการสร้างสุขภาพให้กับผู้คนชุมชน ความรู้ทางวิชาการ ทฤษฎีมีอยู่แล้ว แต่การทำงานชุมชนการเชื่อมประสานเครือข่ายดูเหมือนจะสำคัญมากในการทำงานแบบ “บูรณาการ”

“ส่วนของพวกเราสาธารณสุขก็ใช้กีฬานี้แหละ สร้างความสัมพันธ์กับภาคีเครือข่ายมีการแข่งขัน กีฬาเชื่อมความสัมพันธ์ในกลุ่มข้าราชการ หน่วยงาน กีฬามีทั้งฟุตบอล วอลเลย์บอล ถือว่าเป็นการสร้าง ความสัมพันธ์ระหว่างการทำงานร่วมกันด้วย...

พอมาเป็นผู้บริหารก็คิดว่าด้วยความชอบด้านกีฬา ก็เลยคิดว่าเราก็น่าจะใช้ความชอบมาเป็นตัวอย่าง ให้กับชุมชน เป็นตัวอย่างให้กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพราะว่าบุคลากรสาธารณสุขมีบทบาทที่สำคัญในการ ส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ก็เลยต้องทำให้เป็นตัวอย่างให้กับ อสม.และประชาชนเพราะนโยบาย จากกระทรวงสาธารณสุขเน้นในเรื่องของ การส่งเสริมสุขภาพ เราไปบอกให้เขาทำแต่ถ้าเกิดว่าเราไม่ทำ มันก็ไม่เกิดประโยชน์ ตัวเราต้องเริ่มต้นด้วยตัวเราเองก่อน จากนั้นก็บอกต่อให้เขาทำ พยายามชักชวน เจ้าหน้าที่และ อสม. มาร่วมกัน เราพยายามสร้างกิจกรรมออกกำลังกาย ส่งเสริมให้มีการจัดตั้งชมรม ออกกำลังกายไปในทุกหมู่บ้านให้มีชมรมที่หลากหลายตามความเหมาะสมของแต่ละกลุ่มวัย”

เมื่อถามถึงสุขภาพร่างกายของท่านสาธารณสุขอำเภอ ซึ่งเราก็ค่อนข้างเชื่อมั่นจากที่เห็นจาก รูปลักษณะภายนอกของท่านต้องแข็งแรงมากแน่ๆ เพราะมีพื้นฐานของการเล่นกีฬามาตั้งแต่เด็ก ท่านเล่าถึงสุขภาพ ส่วนตัวว่า

“ช่วงหลังผมก็นำปั่นจักรยาน เริ่มปั่นในช่วงที่ทำงานแล้วเพราะว่ามีปัญหาเรื่องเข่า อาจจะเป็นเพราะ เล่นฟุตบอลมานานอีกทั้งยังวิ่งเยอะด้วย คุณหมอก็เลยแนะนำให้ปั่นจักรยาน ช่วงนั้นก็ปั่นจักรยานระยะทาง 40-50 กิโลเมตร มีการแข่งขันบ้าง พอผมปั่นได้ระยะหนึ่งเข่าก็หายจากอาการบาดเจ็บ จากนั้นก็หันมาวิ่ง เล่นฟุตบอลสลับกันไป ผมวิ่งทุกวันหากวันไหนฝนตกไม่ได้วิ่งก็จะออกกำลังกายอยู่ในบ้าน ผมมีโปรแกรมวิ่ง ไม่ว่าจะวิ่งระยะไหน ทั้งวิ่งช้าวิ่งเร็ววิ่งลงเนิน เรื่องวิ่งก็ได้ประสบการณ์การเรียนรู้เรื่องวิ่งจากเพื่อนที่วิ่ง ด้วยกันและหาข้อมูลความรู้จากอินเทอร์เน็ต”

กีฬากับความสำเร็จของครอบครัว เป็นเรื่องเดียวกัน

ท่านสาธารณสุขอำเภอท่านเล่าถึง “กีฬา” และการดูแลสุขภาพของท่านเป็นแรงบันดาลใจให้กับคนรอบข้างไปด้วย และเชื่อมั่นว่า กีฬานี้แหละสร้างครอบครัวที่อบอุ่นแข็งแรง จนเป็นครอบครัวที่สุขภาพกายใจดี

“ด้านสุขภาพของผมแข็งแรงมาโดยตลอดเพราะว่าต้นทุนร่างกายที่ถูกสั่งสมมาจากการออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็ก ในส่วนของครอบครัวพูดถึงเรื่องลูก ตอนที่เขาอายุเจ็ดขวบ ผมก็มักพาเขาไปวิ่งช่วงเช้า ตี 5 เรามักซ้อมวิ่งประมาณ 10 กิโลเมตร การวิ่งช่วยในเรื่องวินัยของเขาด้วย อาจมีแข่งมินิมาราธอน แข่งขันรายการต่างๆ ก็พาลูก พาแม่บ้านไป ตอนแรกแม่บ้านก็อึดอัดเพราะไม่ชอบวิ่ง มาช่วงหลังพวกเขา เริ่มติดการออกกำลังกายแล้ว ถึงตอนนั้นแม่บ้านก็มาขอบคุณเราว่า “ถ้าไม่ได้สมิณนี้สุขภาพเค้าคงแย่ แน่ๆเลย”

...ส่วนลูกชายผม ตอนนี้อายุ 29 ปี เขาเป็นแพทย์ เล่นฟุตบอลเหมือนพ่อเลย ผมก็พยายามสอนเขาว่า เป็นหมอไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกายกับเขาหรอก เราต้องออกกำลังกายให้แข็งแรงเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีก่อนที่จะไปรักษาคนอื่น ๆ เพราะมีหมอหลายคนที่เป็นโรคหัวใจและก็มีสุขภาพไม่แข็งแรง เสียชีวิตตอนที่อายุยังไม่เยอะ เราต้องมีสุขภาพที่แข็งแรงก่อน ตอนนี้อายุผมก็ชอบออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน....

ผมมองว่ากีฬาเป็นประโยชน์ในแง่ของคุณค่าของความเป็นครอบครัว เรามีกิจกรรมสุขภาพเป็นเครื่องที่ร้อยรัดทำให้มีวินัยและมีความรับผิดชอบ การออกกำลังกายทำให้ลูกมีวินัย เราไม่ได้บังคับเขาแต่เราต้องตั้งกฎเกณฑ์ตั้งตารางให้เหมือนกับการเรียนก็เหมือนกัน กีฬาเลยเป็นเครื่องมือในการสร้างครอบครัวมีผลเชิงบวกในด้านการงานด้วยทำให้เรามีบุคลิกที่คล่องแคล่วดูดี”

เรานั่งฟังเรื่องราวของท่านสาธารณสุขอำเภอน่าสนใจ เพราะคนเล้าดังใจเล่าพร้อมใบหน้าที่ยิ้มละไมมีความสุข แววตาที่มีความมุ่งมั่น...จนเราคิดว่า หลังจากเสร็จการพูดคุยกับท่าน มีแรงบันดาลใจอย่างล้นเหลืออยากไปวิ่งเรียกเหงื่อสักรอบสองรอบ...จินตนาการพร้อมกับภาพคนวัยทำงานแบบเราที่แข็งแรง สามารถเกิดขึ้นในจินตนาการ

ท่านสาธารณสุขได้ข้อคิดเกี่ยวกับการสร้างสุขภาพผ่านประสบการณ์ของท่านทิ้งท้ายไว้อย่างน่าสนใจ

“การที่เราออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็ก มีความสม่ำเสมอเป็นประจำทำให้มีสภาพร่างกายที่ดี จิตใจแข็งแรง เหมือนกับคำที่ว่า “สุขภาพดีไม่มีขายอยากได้ต้องทำเอง” นอกจากนี้ ยังทำให้ครอบครัวมีความสุขมีกิจกรรมทำร่วมกันสม่ำเสมอ ครอบครัวก็อบอุ่นมีความสัมพันธ์อันดี มีหน้าที่การงานที่ดี สุดท้ายในแง่ของอาชีพของเราก็เป็นตัวอย่างให้กับพี่น้องประชาชนเป็นต้นแบบให้กับบุคคลในหน่วยงานของเราสร้างสุขภาพร่วมกัน”



สมใจ สังวิบุตร

อาสาสมัครหมู่บ้านตำบลโพธิ์นางคำตก
จังหวัดชัยนาท

เขตสุขภาพที่ 3

อสม.ต้นแบบสร้างสุขภาพชุมชน

“

สิ่งที่พบอีกอย่างในการออกกำลังกายคือ การที่มีคู่หู ที่คอยให้
กำลังใจซึ่งกันและกัน การมีบัดดี้จะคอยเตือน คอยชวนกันออก
กำลังกาย ตรงนี้สำคัญมากมีผลในการกระตุ้นซึ่งกันและกัน จจริงๆ
มีทั้งบัดดี้และมีทั้งกลุ่มไลน์ที่คอยกระตุ้นเตือนซึ่งกันและกัน

”

เป็นธรรมดาที่หญิงสาวต่างจังหวัด เมื่อเรียนจบระดับชั้นประถมศึกษา ส่วนหนึ่งต้องมุ่งเข้าสู่เมืองกรุง เพื่อทำงานขายแรงงานแลกเงินเพื่อส่งกลับจุนเจือครอบครัวที่บ้านนอก ชีวิตของ อสม.สมใจ ก็เช่นเดียวกัน

“จบ ป. 6 ไม่ได้เรียนต่อที่บ้านยากจน ก็ตัดสินใจเข้าไปทำงานที่กรุงเทพฯ เลย อยู่ที่กรุงเทพฯ ประมาณ 20 กว่าปี จนกระทั่งแต่งงานมีสามีมีลูก จากนั้นเอาลูกมาให้พ่อแม่เลี้ยงที่บ้าน แล้วก็พอกับแม่ก็เลี้ยงลูกตัวเอง สองคน และเลี้ยงลูกน้องสาวอีกหนึ่งคน จนกระทั่งพ่อเกิดเส้นเลือดในสมองตีบและติดเตียงจนไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ สาเหตุจากโรคความดันสูงและมีโรคเบาหวานตามมา”

โศกนาฏกรรมของชีวิตแต่ละคนที่มีความแตกต่าง หลายครั้งที่ไม่มีทางเลือก จำเป็นต้องกลับไปบ้านนอก เพื่อกลับไปดูแลบุพการียามเจ็บไข้ได้ป่วย อสม.สมใจ เล่าว่า

“ก็ต้องกลับมาที่บ้านเพื่อดูแลครอบครัวที่บ้านนอก เพราะแม่เองมีการต้องดูแลพ่อติดเตียง ไหนจะต้องลูกเราอีกสองคนหลานอีกสองคนไม่ไหว ก็เลยตัดสินใจพยพจากกรุงเทพฯ มาอยู่ที่นี่ กลับมาดูแลพ่ที่บ้านพาพ่อไปหาหมอ และเลี้ยงลูกตัวเองไปด้วย ขนจักรเย็บผ้า แพนก็เปิดร้านซ่อมรถทำท่อไอเสีย ส่วนตัวเองก็รับผ้าจากกรุงเทพฯ เย็บที่บ้าน หมอแนะนำให้ทำกายภาพให้พ่อ จะได้แขนขาไม่ลีบมีแรง ก็เย็บผ้าไปด้วย เงินก็หมด แพนก็เปิดร้านที่ว่า แรกๆคนก็ไม่ค่อยรู้จักเท่าไร ค่าใช้จ่ายเรามา เงินที่เก็บก็หมด”

รายได้ที่เคยได้จากการทำงานเมื่อชีวิตถึงจุดที่เปลี่ยนแปลง แต่อย่างไรก็ต้องเดินต่อไป เรื่องใหญ่ที่สุดตอนนั้นนอกจากรายได้ที่ลดลง ก็จะเป็นเรื่องความเจ็บป่วยของพ่อที่ติดเตียง หากการดูแลไม่ดี หรือไม่ถูกต้อง อาการที่เป็นอยู่ก็คงจะแย่ลงไปด้วย

“ก็นั่งคิดว่าจะหาอะไรที่จะช่วยแบ่งเบาภาระในการดูแล รวมถึงช่วยออกกำลังกายให้พ่อบ้าง เผอิญแฟนเห็นล้อย่ายที่เราเย็บผ้าที่นำมาทำล้อรถให้ลูกเป็นของเล่น ก็เลยนึกถึงว่าเราเอาล้อย่ายมาทำเป็นรถเข็นกับล้อ ข้างหนึ่งก็คล้องเชือก อีกข้างก็ผูกข้อมือ แขนข้างหนึ่งพอมิแรงก็ยกขึ้นอีกข้างก็ตกลงเหมือนออกกำลังกายแขนไปด้วย เราก็มีเวลาดูแลลูกและพ่อก็ก่อกำลังกายข้างๆไปด้วย พอสักพักหนึ่งก็เปลี่ยนจากแขน เป็นขา ให้ทำตราชั่งนอนนั่นแหละ นั่งทำ นอนทำไปด้วย พ่อพอเริ่มช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง ออกกำลังกายได้ด้วยตัวเอง เราก็มีเวลามากขึ้น และที่ช่วงนั้น มีประกาศรับสมัคร อสม.ก็ขอเข้าสมัครด้วย”

จากสาวโรงงานมาเป็นอาสาสมัคร...ทำไมถึงอยากสมัครเป็น อสม. ? คำถามที่เราอยากรู้

“ที่อยากเป็น อสม. ตอนนั้นเราก็กอยากได้ความรู้ที่เพิ่มขึ้น เราก็จะได้มาดูแลลูกเราด้วย เพราะลูกก็กำลังเล็กอยู่ พอไปอบรมที่นั่นที่นี่ ได้ความรู้มาก็เอามาทำให้พ่อ พอพ่อเริ่มมีอาการที่ดีขึ้น เริ่มช่วยเหลือตัวเองได้ เริ่มลุกนั่งด้วยตัวเองได้ เราก็มีเวลามากขึ้น ทำอย่างอื่นมากขึ้น รวมถึงมีเวลาไปอบรมมากขึ้นด้วย”

โดยส่วนตัวของสมใจที่สมัครเป็น อสม.ในช่วงแรกหวังเพียงแค่อยากมีความรู้ที่จะช่วยดูแลคุณพ่อที่ป่วยติดเตียง ความพยายามในการหาความรู้ ทางออกที่ดีที่สุดน่าจะเป็น การสมัครเป็น อสม.น่าจะเป็นทางออกที่ดีที่สุดตอนนั้น แม้ว่าเวลาส่วนตัวมีจำกัดก็ตาม... นอกจากนั้นการที่ต้องรับภาระในครอบครัว มีบทบาทหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ปัญหาสุขภาพของสมใจที่ละเลยการดูแลตัวเองก็เริ่มปรากฏชัดขึ้น

“ส่วนตัวเองก็ไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย ก็เฝ้าพ่ออยู่กับบ้าน ดูพ่ออยู่แค่นั้น ทำงานอยู่ที่บ้าน น้ำหนักตัวเริ่มเพิ่มขึ้นๆจากที่ตอนกลับมาทำงานที่บ้านน้ำหนักแค่ 47 ขึ้นมา 60 จนถึง 70 กิโลและก็ขึ้นมาเรื่อยๆไม่หยุด ลูกก็เริ่มเข้าโรงเรียนก็เริ่มมีความเครียดมากขึ้น จนตัวเองเริ่มเป็นความดันโลหิตสูง แขนเองก็เริ่มเป็น ตอนนี้เป็นจุดที่เริ่มหันมาออกกำลังกาย...ก็เลยชวนแฟนปั่น จักรยานตอนเช้ามิด ปั่นจักรยานกับแฟนสองคนตอนเช้ามิด จนรู้สึกว่าชอบการปั่น มีกิจกรรมปั่นที่ไหนก็ไปปั่นกับเขาเรื่อยๆ ทุกครั้ง เสาร์ อาทิตย์ ก็ไปปั่น แล้วที่นี้คนปั่นเยอะขึ้น ก็เกิดอุบัติเหตุ สาเหตุหนึ่งก็คือน้ำหนักตัวเองเยอะ เวลาล้มก็เจ็บหนัก หยุดปั่นไปหลายเดือนเกือบปี รู้สึกทรมานแบบพอเลย ลูกเข้าห้องน้ำด้วยตัวเองก็ได้ เพราะตอนล้มจากการปั่นเอาหัวเข้ากระแทกหลังคิดว่าเราเป็นแบบพ่อ เราคงทรมานมาก ตอนนั้นก็เลยคิดว่าจะเริ่มลดน้ำหนักแบบจริงจัง”

การออกกำลังกายที่ชอบการปั่นจักรยานแต่เมื่อทำไม่ได้ ก็ต้องหาวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเอง จนกระทั่งมีโอกาสได้ไปอบรมเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียงที่จังหวัดพิจิตร ที่นั่นเป็นพื้นที่เรียนรู้ให้สนใจลูกขึ้นมาจัดการตัวเอง เปลี่ยนแปลงตัวเอง และเปลี่ยนวิธีการออกกำลังกายที่นำมาใช้เป็นเครื่องมือสร้างสุขภาพของชุมชนในวันนี้

“...อยากออกกำลังกายแบบจริงจังแต่ก็ไม่ว่าจะหาวิธีไหนดี พ่อเริ่มรักษาตัวทำกายภาพตัวเอง จนเริ่มดีขึ้น ก็พอดีกับเทศบาลโพธิ์พิทักษ์ได้จัดให้มีผู้นำชุมชนไปอบรมที่หวดง จังหวัดพิจิตร เป็นเวลาสี่คืนห้าวัน ก็ได้มีโอกาสไปอบรม ครั้งนั้นเป็นการอบรมเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง มีทั้งการทำกลินทรีย์สังเคราะห์แสง

การออกกำลังกาย การคัดแยกขยะ ทุกอย่างในหมู่บ้านของเขา การปลูกผักกินเอง เหลือก็เอามาขาย มีโฮมสเตย์ที่พักที่หวดงเป็นหมู่บ้านต้นแบบ...”

...พอไปอบรมมา ก่อนหน้านี้ไม่เคยเดินเลย พ่อเขาร่างที่ไหนก็นั่งดูอย่างเดียวไม่เคยชอบเดินเลย แต่พอไปเห็นที่ชุมชนนั้น คนที่เขามาร่างอายุเยอะๆ แต่ดูเขามีความแข็งแรงมากเลย แล้วก็ทราบจากการเล่าจากปากของกลุ่มคนเหล่านั้นว่า การออกกำลังกายของเขาทำให้ เบาหวาน ลดลง สุขภาพดี น้ำหนักก็ดี รวมถึงควบคุมอาหารด้วย วันที่ไปเราก็นั่งมองดูเค้าหลายๆเขาก็ออกไปรำกัน ประกอบกับเราอยากลดน้ำหนัก เราอยากสุขภาพดีแบบเขา และทุกคนที่ออกกำลังกายเค้าก็ยิ้มแย้มแจ่มใส ก็เลยตัดสินใจวันที่สอง อายก็อาย เดินก็ไม่เคยเดิน จะไปท่าไหนวะเนี่ยะ วันที่สองก็ไปร่วมเดินกับเขา จำได้ว่าเดินแบบร่าวกสามขา ร่าวก สามสอ คือสนุก สุขภาพดีและสามัคคีเกิด มีคนมาสอนทำให้ เริ่มวันแรกก็สนุกวันต่อมาก็ซ้อมจนกระทั่งก็กลับมาบ้านพอจำทำได้บ้างไม่ได้บ้าง”

จากนั้นก็ถือว่าจุดเริ่มต้นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก การเดินเพื่อสุขภาพเริ่มต้นขึ้น

“พอกลับมาก็ได้มารวมตัวกันในกิจกรรมการชุมชนเจ็ดคนเพื่อรวมตัวกันเป็นกลุ่มร่ำวง เทศบาลก็บอกว่าอยากได้อะไรก็เสนอไปยังเทศบาล ก็เลยขอทางเทศบาลโพธิ์พิทักษ์ว่า ขอสนับสนุนลำโพงหนึ่งตัวแล้วขออัดเพลงให้หน่อยเป็นเพลงร่ำวง ทำก็จำมาแบบผิดๆ เพราะไปฝึกแค่สามวัน ทางโน้นหมายถึงหัวงมีการติดตามผล ทางเทศบาลก็ติดต่อไปอีกว่าขอมาฝึกเพิ่มเติมให้เรากี่สองวัน”

จากจุดเริ่มต้น นักเต้นร่ำวงมือใหม่ เรียนรู้จากพิจิตร จนกระทั่งฝึกซ้อมกันเอง เทศบาลฯ สนับสนุนตอนนั้นก็มีเพียงลำโพงและเพลงจังหวะสนุกๆที่บันทึกมาให้ตามใจได้เสนอขอสนับสนุนไป ความตั้งใจจริงในครั้งนั้นแม้ว่าจำทำไม่ค่อยได้ เทศบาลก็เลยติดต่อให้ทางหัวงพิจิตรมาสอนทำเพิ่มเติมจนกระทั่ง พอเต้นได้ จากกลุ่มเต้นเล็กๆ เริ่มเล็กขยายเพิ่มมาเป็นกลุ่มใหญ่ และขยายผลออกไปเรื่อยๆ จนเป็นที่รู้จัก...กลุ่มเต้นท้ายตลาดริมน้ำ

“ช่วงแรกเชิญชวนชาวบ้านมาร่ำวง เริ่มมีคนสนใจเข้ามาเรื่อยๆ เพิ่มขึ้นจากเจ็ดคน ร่ำวงอยู่ตรงท้ายตลาดริมน้ำอยู่ได้สามเดือน มีคนสนใจเพิ่มขึ้นเป็นสี่สิบคน ส่วนใหญ่คนกลุ่มนี้จะเป็นผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวส่วนมาก บางคนก็ไม่ป่วย อยากสนุกก็เลยมาร่วม ตรงนี้ใช้เวลา ตั้งแต่ทำมาจนถึงจนทกโมงครึ่งตอนเย็น”

จากวงเต้นร่ำวงทำน้ำท้ายตลาดที่มีชีวิตชีวา เริ่มเชื่อมความสนุกมายังวงเต้น อสม.จากร่ำวง มาเป็นเดินแอโรบิกที่มีจังหวะกระฉับกระเฉงเร้ามากขึ้น เหมาะสำหรับผู้คนวัยทำงาน

“...ก็พอดีที่ทางคุณหมอ รพ.สต.เห็นไปเดินตรงนั้น ก็เลยชวน อสม.มาออกกำลังกายที่ รพ.สต. สัปดาห์ละสามวัน ก็คุยกันในเบื้องต้นว่าให้มาช่วยนำเต้น มาร่วมกิจกรรมที่ รพ.สต. โดยมาสอนให้ อสม. มาออกกำลังกาย ส่วนมากแล้วจะเป็นคนวัยทำงาน ไม่ค่อยชอบร่ำวงเพราะจังหวะช้าเกินไป เค้าชอบสนุกสนาน ตอนแรกที่ร่ำวงไปร่ำวงมาก็ไม่ค่อยชอบ ก็เลยคิดกับหมอว่าใช้เพลงแบบเร็วดีไหม? เต้นกันแบบมันๆ เริ่มเปลี่ยนเป็นเต้นบาสโลป เต้นแบบไลน์แดนซ์ แรกก็เรียนรู้ดูท่าจากยูทูบบ้าง คิดทำกันเองบ้าง ถึงตอนนี้ อสม.ก็ชอบ พอเราเริ่มมาทำตรงนี้ ก็มีการจดบันทึกชั่งน้ำหนัก วัดความดัน สังเกตอะไรทุกอย่างหนึ่งเดือน เรามาลองดูการเปลี่ยนแปลงก็พบว่าน้ำหนักลด บางคนหนึ่งกิโล บางคนครึ่งกิโล บางคนก็ลดตั้ง 2 กิโล ตอนนี้ก็เลยมาร่วมกันอย่างจริงจัง เพราะเห็นผลว่ามันสามารถลดได้ เต้นแค่เดือนเดียวได้ขนาดนี้แล้วบางคนน้ำหนักเพิ่มขึ้นเพราะเหนื่อย พอเหนื่อยแล้วก็กิน ก็เลยคิดว่าไม่ได้ละ...หากจะลดน้ำหนักให้สำเร็จเราต้องมีจำกัดอาหารไปด้วย”

กลุ่ม อสม.มีการเปลี่ยนรูปแบบการออกกำลังกายจากร่ำวง มาเป็นการเดินที่มีท่วงท่า ทำนองที่เร้าสนุก เหมาะสมกับความต้องการมากขึ้น รวมถึงจุดเปลี่ยนที่น่าสนใจคือ การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพกาย น้ำหนักตัวหลายคนที่ลดลง ภาวะความเจ็บป่วยที่กำเริบถ่วงตัวจากการเป็นกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ความดันเริ่มเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น กลุ่มเต้น อสม.มีแนวโน้มที่จะเหนียวแน่นและเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ก็เริ่มคิดว่าหากเราจะสร้างสุขภาพดีอย่างยั่งยืนนั้น แค่กลุ่มผู้สูงอายุและกลุ่ม อสม.ก็ไม่อาจจะพอ กลุ่มที่จะต้องออกกำลังกายเพื่อ

เตรียมพร้อมสร้างสุขภาพดีตามช่วงวัยคือ กลุ่มเด็ก เลยมิแนวคิดไปสอนเด่นในโรงเรียน แม้ว่าความคิดตอนแรกนั้นยังไม่แน่ใจถึงความสำเร็จที่จะเกิดขึ้นก็ตาม

“พอออกกำลังกายกัน ทำไลน์แดนซ์ ทำเต้นเริ่มชินกัน เราก็ควบคุมตัวเอง เริ่มเห็นผล เริ่มมีความมั่นใจมากขึ้น เริ่มชวนกันคิดว่า เราจะต้องป้องกันการเจ็บป่วยด้วยการสร้างสุขภาพดีตั้งแต่วัยเด็กก็เลยปรึกษากับหมอ ชวนหมอไปทำโรงเรียนวัดตะกุก ว่าอยากจะมาสอนเด็กๆ เต้นเพื่อมีสุขภาพดีไปกับพวกเราร่วมให้ความรู้พวกเขาเรื่องการดูแลสุขภาพไปด้วยว่า ไม่ให้ทานพวกขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลมต่างๆ คือเราก็พยายามบอกกับพวกเขาว่า มีน้ำตาลเท่านั้นเท่านี้ ให้ความรู้ก่อนแล้วก็เต้น ตอนแรกเพื่อนๆ อสม. ก็บอกว่า จะไหวหรือ? ไปสอนเด็ก ๆ เหมือนจับปูใส่กระด้ง เขาจะสนใจกับเราไหม? ที่ไหนได้พอไปวันแรกเด็กๆ ชอบมาก เพราะเราถามเขาว่าอยากเอาเพลงอะไร? เอาทำไปให้ เด็กๆ ก็ชอบ ไลน์แดนซ์และแอโรบิกแบบผสมผสาน โดยเด็ก ๆ เลือกเพลงที่เขาชอบ เราเลือกทำไปให้ เด็กสนใจและเต้นเป็นเร็วมาก เรียนรู้เป็นเร็วกว่าพวกเราที่เป็นผู้ใหญ่ ตกลงว่าเราได้ไปสอนที่โรงเรียนวัดตะกุก ครูให้ควมวุ่นๆ เวลาราวๆ 14.30 น. จนถึง 15.30 นาฬิกา แล้วตอนเย็นก็มาที่นี่ที่ รพ.สต. จะออกกำลังกายเวลา 16.00 น. จนถึง 17.30 นาฬิกา ต้องไปทำที่แผนกผู้สูงอายุที่ตลาดหน้าท่าอีก อาจไปถึงช้านิดนึงประมาณ 17.45 นาฬิกา แล้วก็ไปเต้นไปถึง 18.30 นาฬิกา พอทำที่โรงเรียนวัดตะกุกได้ผลดีแล้วตอนนี้ก็มีแนวคิดอยากขยายวงเต้นออกไปอีก”

ออกกำลังกายช่วงเริ่มต้นจะยากเพราะกว่าจะจดติด แต่หากสม่ำเสมอการออกกำลังกายก็เป็นสิ่งที่ทุกคนใช้เป็นกิจกรรมในการสร้างสุขภาพอย่างถาวร เลยมิคำถามว่ามีเคล็ดลับแบบไหนที่จะชวนคนมาออกกำลังกาย

“คิดว่าในช่วงแรกๆ การชวนบ่อย เจอที่ไหนก็ชวนในที่สุดก็มารวม และที่สำคัญคือผลจากการออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุสี่สิบคน การเปลี่ยนแปลงเห็นได้ในเดือนแรก สำหรับคนที่มีความดันโลหิตสูงเขาได้เปลี่ยนเป็นสี่สิบขวบ ต้องอธิบายว่า รพ.สต. มีการประเมินแบบคุปองเจ็ดสี ทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพชัดเจนมากขึ้น ผู้ที่เสี่ยงก็มีสีแดง คนที่ดีก็ได้สีเขียวตามสภาวะสุขภาพในขณะนั้น คนได้แดงก็อยากได้สีเขียว และมีการสอบถามกันว่าทำอย่างไรถึงได้เขียว ก็มีคนที่มาออกกำลังกายก็บอกว่ามาออกกำลังกายสิ!!! ...สุขภาพเขาจะดีได้สีเขียว แล้วก็มีคนเริ่มทยอยมาสมทบวงเต้นรำวงมากขึ้น... ทาง รพ.สต. ก็ไปประเมินทั้งก่อนและหลังเพื่อประเมินให้เขา เห็นความแตกต่าง ว่าแค่ระยะเวลาแค่นี้เองเขาก็เปลี่ยนแปลงแล้ว ถ้าทำไปเรื่อยๆ ก็จะเปลี่ยนแปลงไปทางที่ดีเรื่อยๆ แล้วเป็นนิสัยชอบออกกำลังกาย”

ผลลัพธ์การออกกำลังกายทำให้ผลลัพธ์ทางกายดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดในช่วงเวลาที่ออกกำลังกายอย่างจริงจังเพียงแค่หนึ่งเดือน รวมถึงการรวมกลุ่มกันแลกเปลี่ยนผลการออกกำลังกายทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิดเพื่อนำไปสู่การรับผิดชอบตัวเองมากขึ้น วงออกกำลังกายที่เกิดขึ้นเริ่มมีสมาชิกมากขึ้น และขยายผลสร้างการเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและในระดับกลุ่มจนเห็นได้ชัด จากกลุ่มเล็กๆ จนเป็นกลุ่มสร้างสุขภาพกายใจ จิตที่เข้มแข็ง ขยายผลกว้างออกไป

“ในวงแลกเปลี่ยน จะมีคนเล่าถึง การนอนไม่หลับของตัวเอง เวลาหาหมอแต่ละครั้ง เขาก็จะมา
รวมตัวกันเล่าเรื่อง พุดคุยกัน มีคนที่มาออกกำลังกายก็บอกว่าไปออกกำลังกายมาตอนนี้หลับสบาย
ทำให้กระชุ่มกระชวย เข้ามาใกล้ หนาวสั่น น้ำหนักเค้าก็ไม่ได้อ้วน กลุ่มที่มาเดินร่าวงตรงนี้ เขาก็กินปกติ
แต่จะหลับง่ายขึ้น ไม่ต้องไปขอยานอนหลับ จากที่ต้องนวด เพราะปวดเมื่อย แล้วพอมานอนออกกำลังกาย
ได้ขยับแข้งขยับขา ก็ดีขึ้น ไม่ต้องมานวดกันบ่อย ๆ สิ่งที่ได้อีกก็มีสุขภาพที่ดีขึ้น จากที่เคยความดันสูง
ก็ความดันลดลงมา ส่วนคนที่เป็นเบาหวานจากที่น้ำตาลสูงๆก็ค่อยๆลดลงมา แล้วเราก็อให้ความรู้ไปด้วย
ให้ดูแลทั้งการออกกำลังกายและควบคุมอาหาร ทางหมอก็ดูแลปรึกษารายบุคคลอีกครั้งในกรณีไป...
ที่พูดมาทั้งหมดเรื่องการขยายผลนี้ยังไม่หมดนะ ยังมีที่โรงเรียนบ้านคลองยางอีก ตอนนี้ก็มีเชิญไปอีก เทศบาล
ที่เห็นเราตามเฟซบุ๊ก เวลาเราเดินเราสื่อสารออกไปก็เริ่มๆสนใจ”

สนใจเล่าถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากวันนั้นถึงวันนี้

“สามีให้การสนับสนุนในการออกกำลังกายของเรา ซึ่งก็ถือว่าโชคดีที่เข้าใจกัน เขาก็มีกลุ่มจักรยาน
ของเขาด้วย ปัจจุบันก็ยังปั่นอยู่ กลุ่มออกกำลังกายกลุ่มต่างๆที่ไปทำไว้ก็ค่อยไปช่วยไปเดิม ตอนนั้นต่างก็เดิน
ไปได้เพราะเราได้สร้างผู้นำไว้ด้วย กลุ่มออกกำลังกาย อสม. เราเริ่มมาประมาณปีครึ่ง กลุ่มผู้สูงอายุที่ร่าวง
รึมน้ำท้ายตลาดก็เกือบสองปี ส่วนโรงเรียนไปสอนปีที่แล้ว ก็ครบปีแล้ว”

ออกกำลังกายคืออะไร? ใครไม่ลงมือเองก็ไม่มีความรู้...การเปลี่ยนแปลงที่เป็นผลลัพธ์เชิงประจักษ์ในการ
ออกกำลังกาย

“กลุ่มผู้สูงอายุ ที่มาร่วางส่วนมากที่เป็นโรคประจำตัว จากที่ความดันสูงๆ ก็เหลือแค่ปกติ
ทานยาคุมอาหาร แล้วคนที่ป่วย คนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่ไขมันในเลือดสูง เริ่มดีขึ้น ไม่ต้องทานยา ตื่นขึ้นเรื่อยๆ
กลายเป็นว่า คนอยากเข้าไปรวมกลุ่มกันเรื่อยๆ เพิ่มขึ้น กลุ่ม อสม. เรามี 27 คน ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงวัย
ทำงาน ตรงนี้ทั้งเบาหวาน ความดันโลหิตสูง อยากลดน้ำหนัก เครียด นอนไม่หลับ มะเร็งก็มี คนกลุ่มนี้
สามารถลดน้ำหนักได้เจ็ดถึงแปดคน โดยเฉพาะตัวเองที่สามารถลดน้ำหนักได้ถึง 20 กก. และมีน้องอีกคน
หนึ่ง 13 กก. และอีกหลายคน แต่...มันต้องอยู่ที่จิตใจของเราเอง เผลอไม่ได้เราต้องมีความตั้งใจในการดูแลตัวเอง
อย่างมาก หากไม่มีวินัยก็จะกลับขึ้นมาเพิ่มได้อีกเหมือนกันก็เป็นความภูมิใจอีกอย่างหนึ่งก็คือที่เคยเป็น
โรคความดันโลหิตสูง ไขมันสูง ผลการตรวจสุขภาพประจำปีล่าสุด หมอสั่งหยุดยาทั้งยาความดันและไขมัน”

ความสำเร็จมีปัจจัยที่น่าสนใจเราพบว่าสิ่งที่กลุ่มออกกำลังกายจะได้ผลลัพธ์ในการขยายกลุ่มได้นั้น
ต้องมีรูปแบบของกลุ่มเพื่อนที่คอยให้กำลังใจกัน เพราะการออกกำลังกายในช่วงแรกเป็นช่วงของการพิสูจน์ใจ
พิสูจน์วินัยของตัวเอง หากใจไม่เข้มแข็งก็ล้มเหลวได้ง่ายๆไปไม่ถึงเส้นชัย

“...สิ่งที่พบอีกอย่างในการออกกำลังกายคือ การที่มีคู่หู ที่คอยให้กำลังใจซึ่งกันและกัน การมีบัดดี้จะ
คอยเตือน คอยชวนกันออกกำลังกาย ตรงนี้สำคัญมากมีผลในการกระตุ้นซึ่งกันและกัน จริงๆ มีทั้งบัดดี้และ
มีทั้งกลุ่มไลน์ที่คอยกระตุ้นเตือนซึ่งกันและกัน”



จกริญ แท้ไพสิจูพงษ์

ผู้บริหารเครือเบทาโกร
เขตสุขภาพที่ 4

จุดเปลี่ยนสู่สุขภาพดี... สู่องค์กรที่มีสุขภาพดีโดยใช้กิจกรรมเป็นตัวนำ

“

แต่สิ่งที่เรารู้ก็คือ เรื่องทุกเรื่องเป็นเรื่องของพฤติกรรม
สุขภาพก็เป็นเรื่องพฤติกรรม สุขภาพทางการเงินอีกส่วนที่
เรากำก็เป็นพฤติกรรม เป็นวินัย เหมือนกัน เป็นเรื่องเดียวกัน
เราเลยมองว่า หากเราพัฒนาให้พนักงานมีวินัย เปลี่ยน
พฤติกรรมได้ ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมทางการเงิน สุขภาพทาง
กาย มันเป็นเรื่องเดียวกันที่เขาสามารถไปด้วยกันได้ทั้งหมด

”

จุดเปลี่ยนของใครสักคนมาจากการใคร่ครวญ ทบทวนประสบการณ์เดิมที่สามารถเชื่อมโยงมองเห็นอนาคต ถ้าไม่เปลี่ยนวันนี้ อนาคตก็ต้องคาดเดาถึงผลลัพธ์ เรื่องของสุขภาพก็เช่นกัน

ผู้บริหารหนุ่มใหญ่ของเครือเบทาโกร คุณจักริน เล่าเรื่องราวถึงจุดเปลี่ยนทางด้านสุขภาพ...

กว่าจะมีวันนี้...วันที่เปลี่ยนแปลงตนเองจนเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนคุณภาพชีวิตคนในองค์กรระดับหมื่นคน และตัวเขาเองก็เป็นต้นแบบสุขภาพ จนเป็นที่ประจักษ์ยอมรับในระดับองค์กรและเครือข่ายภายนอก

“ผมอาจจะเป็นเรื่องที่คนใกล้ตัวป่วยและก็ตาย เราต้องมาทำอะไรบางอย่างแล้ว ผมก็ใช้ชีวิตเหมือนคนทั่วไปครับ ที่กินไม่เลือกไม่ชอบออกกำลังกาย จนกระทั่งอายุสี่สิบไปตรวจสุขภาพเจอไขมันพอกตับเยอะ น้ำตาลในเลือดสูง ตรงนี้เจอกับตัวเองแล้ว เราก็ดูตรวจทุกปี ทำไม่ถึงไม่มีผลเลย มีแต่เพิ่ม จนเมื่อสี่สิบปีก่อน ตอนนั้นอายุประมาณสี่สิบหก มารู้อาคุณแม่ป่วยเป็นมะเร็งลำไส้ พี่ชายเป็นเบาหวาน พี่ชายเสียก่อนตอนต้นปี คือ น้ำตาลในเลือดสูงถึง 690 เลย คินนั้นก็เกิดอาการช็อคและก็เสียชีวิต จากนั้นคุณแม่ของผม ท่านก็มาเสียชีวิตไปอีกคนตอนปลายปีเดียวกัน เราเหลือพี่น้องกันสี่คน แล้วก็มีความพ้อ เราจึงต้องคุยกันว่า ต้องตรวจสุขภาพแล้วละโซคดีว่าพี่น้องรวมสี่คนที่เหลืออยู่ ตรวจดูก็ไม่เจออะไร ผมเองก็เริ่มมาสนใจดูแลสุขภาพ ด้วยตัวเองเป็นลูกคนเล็ก สุขภาพเราก็คงดี เหมือนเราได้ดื่มนมแม่น้อยที่สุด คือ ไม่ได้กินเลย ในขณะที่พี่ๆได้กินนมแม่ พี่ๆไม่ค่อยเป็นหวัดเลย แต่ผมกลับป่วยเป็นหวัดบ่อย....”

จุดเปลี่ยนที่เริ่มต้นจากวิถีชีวิตของคนรอบตัวที่จากไปด้วยปัญหาสุขภาพเป็นจุดสำคัญในการเริ่มต้นคิดเปลี่ยนแปลงตัวเอง....อดีตแก้ไขไม่ได้ แต่อนาคตเราเปลี่ยนแปลงได้แน่นอน

“ผมเองเมื่อมาเจอแม่เสีย พี่ชายเสีย และตัวเองก็สุขภาพไม่ค่อยดีและน้ำหนักก็เยอะ ตอนนั้นน้ำหนักของผมราว 76-77 กก. ที่สูงสุด เราเองก็ไม่ได้เป็นคนสูงแต่น้ำหนักขนาดนี้ ก็ถือว่า BMI ผมเกินไปเยอะ ก็เลยหันออกมาออกกำลังกายจริงจัง เริ่มออกมารวิ่งจนน้ำหนักตัวเองลด อีกอย่างหนึ่งที่หันมาสนใจเรื่องนี้ก็เพราะว่า เราเป็นคนที่สนใจการแข่งขันด้วย มีเพื่อนมา Challenge แข่งลดน้ำหนักกันใหม่ เราก็เอาด้วย มีกิจกรรมที่เราชอบ และเห็นคนป่วย คนที่จากไปรอบๆตัว เราไปงานศพเพื่อนรุ่นเดียวกันก็ป่วยเป็นมะเร็งป่วยเป็นสโตรก มีรุ่นน้องที่วิ่งในหมู่บ้านจู่ๆล้มและก็ตายไปเลย เรารู้สึกว่ามันใกล้ตัวและมันก็มาเร็ว เรารู้สึกว่า ลูกเราก็กเล็กลง ไม่อยากตายเร็ว อยากแข็งแรง อยากดูแลหลานๆ ก็เป็นเหตุผลที่ทำให้เราอยากจะทำอะไรสักอย่างเพื่อสุขภาพอย่างจริงจังด้วย”

การเปลี่ยนแปลงหลายครั้งเป็นเรื่องที่ไม่สนุกเอาเสียเลย แต่การเปลี่ยนแปลงเป็นจุดเริ่มต้นของการทำนายอนาคต เริ่มต้นหนักหน่วงแต่เมื่อเดินทางไประยะหนึ่ง ก็เริ่มลงตัว การออกกำลังกายเช่นเดียวกัน จากฝึกฝนเป็นความคุ้นชินที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันไปแล้ว คุณจักรินเล่าถึงการออกกำลังกายของตนเองต่อว่า...

“ผมก็วิ่งเลยครับ ตอนแรกวิ่งสามโลก็เหนื่อยมาก ขึ้นไปเป็นสี่โล ห้าโล เอ๊ะ!!! มันก็เริ่มได้ที่ จากนั้น ขึ้นไปเป็น 10 โล แต่ก็ลืมหิวที่ 10 โล เพราะผมเองก็ไม่ได้วิ่งเร็ว 10 โลผมใช้เวลาชั่วโมงสิบนาที วิ่งทุกวัน ช่วงนั้น เพราะมีการแข่งขันด้วย ตัวเองก็รู้สึกว่าน้ำหนักที่เราต้องการมันยังไม่ได้ เราก็รู้สึกว่่าไม่อยากจะวิ่ง เมื่อไหร่ก็ตามที่มีพุงเราก็รู้สึกอึดอัด ก็เลยหันมาวิ่งจริงจัง และวิ่ง 10 โลทุกวัน แล้วก็ก็มีเพื่อนมาชวน ไปลงวิ่งมินิมาราธอน และเรามากิจกรรมกับมหลาย เวลามาหลายจัดกิจกรรมขอสปอนเซอร์เรา เขาก็ให้ที่วิ่ง เราก็ไปวิ่งกับกลุ่มอาจารย์ เริ่มขยับไปเป็นวิ่ง 21 โล สองรายการ ที่บางแสนและพุทธมณฑลที่ผ่านมาก็วิ่งได้นะ วิ่งได้ เพชหกกว่าๆ ด้วยซ้ำ...

แต่ช่วงโควิดก็ไม่ค่อยได้วิ่ง ก็เป็นที่มาว่า น้ำหนักกลับขึ้นไป เคยลดแล้วก็เพิ่มแบบนี้หลายครั้ง เพราะเราเปลี่ยนพฤติกรรมไม่ได้อย่างเด็ดขาด ทำให้สักแป๊บหนึ่งแล้วก็กลับมาใหม่ เค้าเรียกโยโย่ ไซ้ใหม่ครับ ...นั่นแหละ ผมว่าคนมีลักษณะโยโย่เยอะ ลดแล้วเพิ่ม เพราะเปลี่ยนนิสัยไม่ได้ นิสัยที่เป็นเรื่องของการกิน และการออกกำลังกาย พูดถึงโยโย่นี้เป็นช่วงก่อนที่จะมาดูแลสุขภาพอย่างจริงจังนะ แต่ช่วงหลังออกกำลังกายสม่ำเสมอสี่ปี หลังจากที่คุณแม่และพี่ชายเสีย ก็มาโดยตลอด เรื่อง การออกกำลังกาย ผมเล่นกอล์ฟด้วย แต่ก่อนไม่รู้หรอกว่า พวกเครื่องตีมีน้ำตาเลยะกินทุกซุ่มๆละ สามสี่ขวด น้ำตาลเพิ่มขึ้นเยอะเลย ขึ้นมา 130 แบบนี้ เริ่มแบบมีคนบอกว่า กินได้ยังงี้? น้ำเกลือร่ มันมีแต่น้ำตาล แล้วในซุ่มเนี่ยกินแต่น้ำเปล่า และก็ไม่ได้แตะอาหารเลย ก็คือกินน้ำเปล่าเป็นหลักเลย”

เราตั้งคำถามเรื่องเป้าหมายใหญ่ๆ ในชีวิตในการลงมือทำเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เป็นแรงบันดาลใจที่ต้องผ่านการเอาชนะตนเองอย่างหนักหน่วงเช่นกัน

“ผมไม่ได้คิดอะไรมากมายเลย? ผมเพียงแคคิดว่าผมอยากอยู่กับคนที่รักนานๆ

ส่วนเรื่องวิ่งเป็นเรื่องของการเอาชนะใจอย่างเดียวเลย เอาจริงๆนะ มันเหนื่อยตั้งแต่วิ่งร้อยเมตรแรกแล้ว มันอยู่ที่ว่าเราจะสั่งให้หยุดหรือจะสั่งให้ไปต่อ ถ้าเราสั่งไปต่อมันจะจบ เราจะวิ่ง 5 โล 10 โล 21 โล ก็วิ่งได้”

ระหว่างทางกับผลลัพธ์ทางด้านสุขภาพที่เกิดขึ้น นักผจญภัยที่พบเจอความท้าทายทุกช่วงเวลาเดินทาง มักเล่าให้ฟังเสมอๆว่า เขามักตื่นเต้นและรู้สึกถึงความสำเร็จทุกครั้งที่ได้ออกไปเผชิญกับสิ่งใหม่ๆ

“ผมไม่เอาตัวเองเข้าไปหาหมอ นี่ก็เกือบสี่ปีแล้ว แต่ก่อนนั้นก็เข้านะ เป็นหวัดบ้าง ไอบ้าง บางทีอาหารเป็นพิษบ้าง แต่ไม่ได้เข้าเลย จนแทบจะไม่รู้ว่่า หวัดเป็นยังงี้? จนแทบจะไม่รู้จักหวัดละ อันนี้พูดให้มันเวอร์ๆนิดนึงนะ (หัวเราะ) แต่จริงๆเป็นแบบนั้น คือเราถ้าเข้าไปโรงพยาบาลก็แค่พาลูกไปหาหมอ เกิดอุบัติเหตุ หรือ ลูกไข้ขึ้นอะไรแบบเนี้ยประสาเด็ก แต่ตัวเราเองกลับไม่ได้เป็นอะไรเลย”

“ครอบครัวผมถือว่าโชคดีเพราะภรรยาและลูกแข็งแรง แต่เด็กเองเวลาไปโรงเรียน ก็ชอบไปติดหัวติดใจจากเพื่อน สีชอบกับแปดชอบ ก็เลยมีช่วงหนึ่งเขาก็ป่วยเยอะ แต่หลังๆ ลูกชายคนโต เริ่มรักการออกกำลังกายมาก คือ ลูกคนโตรักการออกกำลังกายมาก อาจเพราะเห็นผมชอบการออกกำลังกายมาก ก็พาเขาเล่นเยอะกว่าผมเยอะเลย ทั้งว่ายน้ำ ทั้งเล่นบาส และฟุตบอล หลากหลาย คนโต แปดครึ่ง ผู้ชายทั้งคู่ แต่ตอนนี้ที่แก่ไม่ได้คือเรื่อง อาหาร เขาเป็นคนเลือกกิน และชอบกินของทอด ผักก็กินน้อย พยายามสอนให้กินผักอยู่ พยายามสอนให้กินอาหารหลากหลายอยู่ แต่ก็กินปลาอยู่แต่ก็เน้นเป็นทอด”

เมื่อให้ความสำคัญและตระหนักในการดูแลสุขภาพจากตนเองสู่ครอบครัว แน่นอนว่าเขาในฐานะที่เป็นผู้บริหารองค์กร ก็เชื่อมโยงความสำคัญนี้กับคุณภาพชีวิตของผู้คนที่อยู่รอบข้าง ในบ้านหลังใหญ่ขององค์กร... องค์กรจะสุขภาพดีแข็งแรงแบบยั่งยืน และหากเรามองในแง่ประสิทธิผลของงาน...งานที่มีคุณภาพมาจากคนที่มีคุณภาพที่ดีเช่นกัน

“ที่มาเลยนะ จริงๆผมสมัครตัวเองเข้ามา ขอเป็นประธานในเรื่องของ CSR Steering ผมทำเรื่องช่วยชุมชนอยู่เยอะ ผู้ใหญ่ก็มีแนวคิดอยากให้ออกมาช่วยชุมชนเยอะ แต่ผมก็คิดว่า เอ๊ะ!!! ... เรายังไม่ได้ดูแลพนักงานเราเท่าไรเลย แล้วคนที่อยู่รอบข้างโรงงาน เขาอยากจะมาเจอ และเห็นเพื่อนพนักงาน รวมถึงครอบครัวพนักงานเจ็บป่วย ไปงานศพเยอะมาก และพนักงานป่วยเยอะมากเลย ที่ทำงานร่วมกันมาสิบยี่สิบปีเนี่ยะ ป่วยเยอะมาก เป็นเบาหวานเป็นมะเร็งอะไรแบบนี้ ผมก็เลยรู้สึกว่ NCDs มันเป็นโรคพฤติกรรมครับ ต้องบอกว่าควรจะต้องมารณรงค์เรื่องนี้กันอย่างจริงจังแล้ว พยายามจะบอกกับผู้คนว่า ไม่ใช่ป่วยแล้วค่อยไปหาหมอละ คุณควรจะต้องดูแลตัวเองก่อนเพื่อไม่ให้ป่วย ก็เลยมาชวน Committee ผมว่า เรามาทำเรื่องสุขภาพกันดีกว่า ก็คือว่า ผมไม่อยากจะเห็นพนักงานป่วยละ ผมไม่อยากจะไปงานศพใครละ ต้องพูดให้มันดูน่ากลัวหน่อย แต่ก็เป็นแบบนั้นจริงๆนะ ก็เลยชวนมาทำเรื่องสุขภาพกัน...

...ก่อนหน้านั้นเราทำเรื่องแฮปปี้มันนี่ด้วย จริง ๆ หลายเรื่อง เรามองในเรื่องของ คุณภาพชีวิตพนักงานนะครับ ตั้งแต่สุขภาพ ใจ การพักผ่อน อาหารการกิน เวลาที่เค้าอยู่ในโรงงาน การพักผ่อน การออกกำลังกาย โรคภัยต่างๆเหล่านี้ครับ แล้วก็เรื่องปัญหาหนี้สินต่างๆ ซึ่งโดยปกติแล้วทาง HR เราก็ทำเรื่องของสวัสดิการ มีสวัสดิการตามกฎหมายและสวัสดิการที่บริษัทเพิ่มให้ ตอนนั้นเรามองข้ามไปอีกว่าเราอยากให้ตัวของเขา ครอบครัวเขามีคุณภาพชีวิตที่ดีตั้งแต่เริ่มเป็นพนักงานจนกว่าเขาเกษียณอายุไปครับ

...คุณภาพชีวิตที่ผมไปช่วยชุมชนอยู่ ผมให้ความสำคัญในสามมิติ คือ มิติด้านเศรษฐกิจ สุขภาพ สังคม สิ่งแวดล้อม และ การศึกษา เราเรียกว่า Holistic Area Based หมายความว่า องค์รวมเพราะเรื่องทุกอย่างล้วนเชื่อมโยงกัน อย่างเช่น เศรษฐกิจดีแต่สุขภาพไม่ดี ตอนจบเราก็เอาเงินไปจ่ายให้กับการรักษาตัวเอง สังคมก็ไม่ดีก็เช่นกันนะครับ เราก็กทำในสามมิตินี้ ถ้าเราสำรวจจะพบว่าปัญหาเศรษฐกิจเยอะที่สุดเลย รายได้ไม่พอมีหนี้สินเยอะ รายได้ไม่พอรายจ่าย เราก็กทำแฮปปี้มันนี่ภายในโครงการ ก็คือว่า ให้เปลี่ยนพฤติกรรมการใช้เงิน ให้รู้จักออมก่อนแล้วค่อยใช้ ไม่ใช่ใช้ก่อนแล้วค่อยออม

ดังนั้นโครงการฯ จึงให้ความรู้เรื่องของการเก็บเงิน ปรับพฤติกรรมตรงนี้ทำอย่างไร เคยมีวิทยากรมาอบรมให้บุคลากรเราเรียกว่า เป็นโค้ชการเงิน ให้พนักงานเค้าแก้ไขปัญหาการเงินของตัวเองได้ ก็ให้เป็นโค้ช หรือเป็นที่เลี้ยง ให้กับพนักงานคนอื่นๆ เชิญอาจารย์มาอบรมเลย หากพนักงานมีปัญหาทางการเงินแล้ว แก้ไขปัญหาไม่ได้ ก็ให้เข้ามาร่วมอบรม เพื่อให้เขามีวิธีการแก้ ลำดับมีประมาณแปดถึงเก้าขั้นตอน ไม่ใช่หาแหล่งเงินกู้มาให้เลยหากยังไม่เปลี่ยนพฤติกรรม ออมเงินไม่เป็น หรือไม่รู้จักเอาต้นทุนมาผันให้เป็นเงิน คุณก็ยังไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ ขั้นตอนสุดท้ายเขาเรียกว่าการลงทุน เหลือให้ออม เหลือจากการใช้จ่าย เราเอาไปลงทุนอย่างไรให้ได้ผลตอบแทนที่ดีตรงนี้คือแนวคิด”

จากแนวคิดลงไปสู่พื้นที่เรียนรู้เพื่อสร้างสุขภาพขององค์กรเครือข่าย โคร เลือ “ลพบุรีโมเดล” พื้นที่เริ่มต้นสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อนพนักงาน...ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

“ที่ลพบุรีเรามีพนักงานราว 17,000 คน มี 18 โรงงาน ใน 17,000 คนเนี่ย ทราบไหมครับว่าไม่ใช่พนักงานคนไทยอย่างเดียว ยังมีพนักงานที่เป็นต่างชาติ เราเรียก ต่างดาว ด้วยนโยบายของเบทาโกรเอง เราถือว่า ค่าแรง สวัสดิการ เมื่อมาเป็นพนักงานของ เบทาโกรแล้ว ไม่ว่าจะเป็นคนเชื้อชาติไหนจะได้รับสิทธิต่างๆ เท่าเทียมกันหมด ฉะนั้นไม่ว่าจะเป็นโครงการสุขภาพ โครงการแฮปปี้มันนี่แก้ไขปัญหา เรื่องการเงิน ทุกๆคนมีสิทธิเข้าถึงได้ ที่นี้ก็จะมีการบังคับใช้ ภาษา สื่อการสอน อะไรแบบนี้ ในส่วนของที่เป็นต่างชาติ อาจจะช้ากว่า แต่ว่าเรามีล่ามมาช่วยแปลภาษา เพื่อให้คนเหล่านั้นสามารถเข้าถึงองค์ความรู้ได้

ในด้านสุขภาพ โครงการที่เราทำอยู่ก็คือ “กินอ้วนนอนอุ่น” ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ทันทีเลย เพราะเราเอาพ่อครัวแม่ครัวที่อยู่ในโรงอาหารเบทาโกรเราเอง ไปอบรมด้าน Food Hygiene ความสะอาดปลอดภัย ด้านอาหารและยังมีความอร่อย มีการแข่งขัน สร้างเป็นแคมเปญขึ้นมา มีรางวัลมอบให้ มีการเชิญเชฟที่เป็นเชฟชื่อดังเข้ามาสอนว่า ผักอะไรแบบไหน ถูกปากพนักงานของเรา ตัวอย่างกิจกรรมโครงการเหล่านี้เรียกว่า ปูพรม พนักงานเราสามารถเข้าถึงได้ทันที

ส่วนโครงการที่เป็น 10 Packages สร้างคุณภาพชีวิตที่ดีในสถานประกอบการของกรมอนามัย ช่วงต้นปีมีการไป MOU กันแล้วก็เอาโครงการนี้มาใช้ เราไม่สามารถเอาทุกคนเข้ามาทำแล้ว ปูพรมได้ทีเดียวเพราะทุกคนต่างก็มีภาระงาน สิ่งที่เราทำได้คือเราสร้างผู้นำที่เรียกว่า Health Leader เป็นหัวหน้างานของแต่ละแผนก ส่งตัวแทนเข้าร่วมกิจกรรมตรงนี้ Health Leader ก็จะได้รับถ่ายทอดจากวิทยากรของกรมอนามัย เมื่อได้รับการถ่ายทอดเสร็จปุ๊บ สิ่งที่ต้องไปทำคือ ต้องไปคุยกับทีมงานของตัวเอง เพื่อให้ทีมงานของตัวเองได้มีสุขภาพดีตามผลลัพธ์ของคู่มือตามโครงการ

เรามีการตรวจเลือดพนักงานด้วย ปีที่แล้ว เราเจาะเลือดพนักงานไปตรวจหมดเลย เพื่อจะได้ให้ตัวเองรู้ว่าแต่ละคนมีปัญหาเรื่องอะไรอยู่ ก็รู้ตัวเองว่าเป็นโรคหรือว่ามีความเสี่ยง NCDs โรคไหน จากนั้นก็แบ่งกลุ่มทำกิจกรรม ใน 17,000 คน จริงๆมีมากกว่านั้นนะครับ พนักงานที่สำนักงานใหญ่ก็ต้องถูกตรวจเลือดหมดเลย แต่เราทดลองที่ 17,000 คน ดูค่าเลือดทั้งหมด ปี 61 และปี 62 เราเริ่มเอาค่าเลือดมาวิเคราะห์ เราทราบที่ 61 เราทราบว่า หลายๆคนมีความเสี่ยงเรื่องน้ำตาลในเลือด คอลเลสเตอรอล แต่ตอนนั้นเรายังไม่มีการทำงานเชิงรุกเท่าไร เราเพียงแค่ว่าพบเจอๆ พอมาในปี 62 เรามีการตรวจอีกครั้งหนึ่งครับ เป็นการตรวจประจำปี เราพบว่าค่าไม่ต่างๆเพิ่มมากขึ้น ค่าคนที่มีความเสี่ยงมันเพิ่มขึ้นประมาณ 10 - 20 % ตอนนั้นเราเริ่มคิดแล้ว ทาง HR เริ่มคิดว่า พนักงานเราเป็นหัวใจสำคัญของบริษัทเลยนะ *สุขภาพถ้ามันไม่ดีต่อไปเรื่อยๆ สุดท้ายบริษัทจะเป็นคนที่เจ็บมากที่สุดเพราะจะมีแต่คนที่ป่วยอยู่เต็มบริษัท* ประกอบกับความสนใจของคุณจักริน ที่มาดูแลงานด้าน CSR มีพื้นฐานด้านสุขภาพและมี Inner ส่วนตัวก็เลยตั้งเป็น Committee ขึ้นมา CSR STEERING ปีนี้เราก็เลยโฟกัสค่อนข้างเยอะในส่วนของคุณภาพ แคมเปญอะไรที่เกี่ยวข้องที่เราสามารถทำได้ งบประมาณบางส่วนที่สามารถอนุมัติแล้ว บูรณาการให้พนักงานมีค่าเลือด ค่าของการตรวจสุขภาพที่ดีขึ้น เราก็อพยายามทำ เราไม่กล้าการันตีนะครับว่า ทำแบบนี้มันจะสำเร็จในทันทีก็ต้องมารอในปี 63 กันอีกนะครับว่า สิ่งที่ทำมาทั้งหมดเกือบๆปี จะดีขึ้นทางใดทางหนึ่งหรือเปล่า เป็นสิ่งที่เรากำลังเรียนรู้อยู่เพื่อดูว่าจะเป็นอย่างไร?

แต่สิ่งที่เรารับรู้ก็คือ เรื่องทุกอย่างเป็นเรื่องของพฤติกรรม สุขภาพก็เป็นเรื่องพฤติกรรม สุขภาพทางการเงินอีกส่วนที่เราทำก็เป็นพฤติกรรม เป็นวินัยเหมือนกัน เป็นเรื่องเดียวกัน เราเลยมองว่า หากเราพัฒนาให้พนักงานมีวินัย เปลี่ยนพฤติกรรมได้ ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมทางการเงิน สุขภาพทางกาย มันเป็นเรื่องเดียวกันที่เขาสามารถไปด้วยกันได้ทั้งหมด

โครงการแอปปีมนี่เราก็เริ่มสอบถามพนักงาน เก็บข้อมูลพนักงาน กลุ่มไหนที่มีหนี้ หนี้เยอะ หนี้เสีย หนี้นอกระบบ แบ่งตามประเภทหนี้ เชิญวิทยากรมาให้องค์ความรู้ และเราใช้รูปแบบเดียวกันคือ เราสร้าง Leader แต่ที่นี่ เราก็เรียกพวกเขาว่า โค้ชทางการเงิน (Money Coach) *แต่คนที่จะเป็นมันนี่โค้ชได้ ก็ต้องพิสูจน์ตัวเองให้ได้ก่อนครับว่า สุขภาพทางการเงินเค้าดี* เราก็เลยมาเปลี่ยนที่โค้ชก่อน เปลี่ยนที่โค้ชก็มีการอบรม มีทำ Workshop ต่างๆ และโค้ชมีหน้าที่ นำเรื่องนี้ไปหากลุ่มพนักงานที่อยู่ใกล้ตัวตัวเองอีกทีก็ทำไปคู่กัน

เพราะนโยบายที่คุณจักรินให้มาก็คือ *ต่อให้คุณมีเงินอยู่ในกระเป๋า แต่ว่าคุณไม่มีสุขภาพ เงินคุณก็หายไปอยู่ดี* ต่อให้คุณไม่มีสุขภาพที่ดี แต่มีเงินในกระเป๋า สุขภาพจิตคุณก็มีปัญหา สองเรื่องนี้สามารถดำเนินการไปคู่กันได้

มีคนอื่น ๆ ด้านการศึกษาแบ่งออกเป็นสองจุด โดยเฉพาะการศึกษาที่เป็นส่วนของพนักงาน ตรงนี้เป็นการพัฒนาบุคลากรที่เสริมประสิทธิภาพของคนที่เราทำอยู่แล้ว ส่วนนอกรั้วโรงงาน กลุ่มโรงเรียนที่อยู่รอบข้าง ถ้าผมจำไม่ผิดโรงเรียนที่อยู่รอบข้างโรงงานที่ลพบุรีมีจำนวน 11 โรงเรียน เราเข้าไปดำเนินโครงการใน 11 โรงเรียน เราเป็นอุตสาหกรรมอาหาร เราเริ่มเข้าไปทำในสิ่งที่เรานัดก่อน คือ “ครัว” เราเริ่มไปทำครัวที่เรียกว่า “ครัวสุขภาพ” โดย เนื่องจากเรามีระบบควบคุมความสะอาดในโรงงานที่มีประสิทธิภาพมาก ๆ หัวใจของเบทาโกรในแง่ธุรกิจคือความสะอาด เราเลยเอาความปลอดภัยตรงนี้มาใช้ กับครัวของโรงเรียนในชุมชน เราเลยทำโครงการที่เรียกว่า “ครัวคุณภาพ” ขึ้นมาที่นั่นเราเองก็เป็นคนที่ออกไปหาผู้อำนวยการโรงเรียน ออกไปหาน้อง ๆ นักเรียน เพื่อปรับเปลี่ยนครัวในโรงเรียนเพื่อให้ได้สุขอนามัยที่ดี ต้อง เช็กลิสต์ของเราค่อนข้างละเอียดเข้มงวดมากกว่าทางราชการ เพราะเรามุ่งเน้นความสะอาดอย่างมาก ถือว่าเป็นภาระที่ค่อนข้างหนักของโรงเรียน แต่ผมเชื่อว่าภาระนี้จะหมดไปเมื่อศึกษาธิการมาประเมินครัวของโรงเรียน”

ดำเนินการต่อเนื่อง และเห็นผล...แม้จะใช้เวลาแต่คุณภาพชีวิตเกิดจากความสุขกาย สุขใจ ตั้งแต่แรกเริ่ม...ปัจจัยสำคัญของการใช้ชีวิตของผู้คนนอกจากความมั่งคั่งทางรายได้...เรื่องของสุขภาพก็สำคัญพอๆกัน

“พนักงานได้สุขภาพทางใจก่อนเลยครับ เพราะเขาได้เอาองค์ความรู้ที่ตัวเองมีไปถ่ายทอดไปสู่เด็กนักเรียน อีกสิ่งที่เขาได้คือ เขาได้ทวนความรู้ว่าในบริบทของโรงเรียนกับโรงงานมีความแตกต่างกันนะ ใช้ในโรงงานอาจจะเข้มงวดเต็มที่แต่ในโรงเรียนอาจผ่อนคลายน้อยบ้างตามบริบทตามศักยภาพ ผมคิดว่าพนักงานที่ได้ไปทำกิจกรรมตรงนี้ได้ทวนความรู้ตนเอง ได้ความภาคภูมิใจที่ได้ไปทำกิจกรรมเพื่อสังคมเหล่านี้ และดีไม่ตี ผมคิดว่า เขาอาจจะเป็นคนที่ดีกลับมาทำที่บ้านเขาเองก็ได้ เพราะว่า โรงงานเรามีงบประมาณในการพัฒนาห้องครัว โรงเรียนด้วย เขาจะมองเห็นว่าทั้งสองแห่งดีแล้ว แต่บ้านของตัวเองละ... หากกลับไปบ้าน พบว่าครัวของตัวเองรกมาก ๆ จะต้องมิจิตสำนึกที่ความสะอาดเหมือนกับสิ่งที่เราได้เรียนรู้และปฏิบัติตาม”

เมื่อเริ่มขยับก็การเปลี่ยนแปลงเชิงบวกเกิดขึ้นที่ ลพบุรี เตรียมลดบทเรียนและขยายผล

“ผู้ใหญ่นิให้การยอมรับ ให้การสนับสนุน และอนุมัติให้ผมไปทำ Committee แบบนี้ทั่วประเทศเลย เราเริ่มที่ลพบุรีเพราะเป็นฐานการผลิตใหญ่ของเรา เสร็จแล้ววันนี้เริ่มขยายไปที่ปากช่อง ไปเริ่มสร้างลักษณะเดียวกันแบบนี้ที่ปากช่อง เพราะที่นั่นมีทั้งฟาร์มหมู ฟาร์มไก่ และโรงงานอาหารสัตว์อยู่ เราไม่ต้องเริ่มจากการนับหนึ่งก็มาข้อบ่งชี้เอาบทเรียนจากที่เราทำกิจกรรมอยู่ กิจกรรมอะไรที่สามารถไปตอบโจทย์ตรงนั้นก็มาเอาความคิดตรงนี้ไป ใช้เวลาสั้นลง และเราก็จะไปทำในลักษณะเดียวกันอีกสามจุด”

เรื่องของสุขภาพ เป็นผลลัพธ์ที่เราต้องประเมินกันในระยะยาวนั่นคือ คุณภาพชีวิตทุกด้าน การเปลี่ยนแปลงที่ค่อยๆเกิดขึ้น อาจยังไม่ชัดแต่มีร่องรอยความสำเร็จ และทิศทางที่ใช้

“ผมว่า ยังเห็นไม่ชัดเจนครับ...แต่ก็ เห็นว่า ค่าเบี้ยประกันผู้บริหารลดลง จากการจ่ายเบี้ยปีที่แล้ว พบว่าลดลง แสดงว่าไปเคลมน้อยลง แต่นี่คือระดับผู้บริหาร ซึ่งกิจกรรมนี้ยังมาไม่ถึง แต่ในระดับพนักงาน ผมยังไม่เห็นชัดเจนเท่าไร แต่ผมก็เชื่อว่าเมื่อเอาตัวเลขมาวิเคราะห์มาทำเป็นกราฟ เชื่อว่า คงเห็นตัวเลข ที่ปรากฏให้เห็นบางตัวว่าผลลัพธ์ดีขึ้น”

บทเรียนที่ดีจากลพบุรีโมเดล พอมองเห็นภาพรวมการเปลี่ยนแปลงของพนักงานที่ลพบุรี...และการก้าวเดินต่อเริ่มจากตรงนี้

“หลังจากที่เรามีการรณรงค์ในเรื่องสุขภาพและการสร้าง Health Leader เนี่ยะ จริงๆช่วงก่อนเกิดโควิดก็จะเกิดกลุ่มวิ่ง กลุ่มพาทัวหน้าวิ่ง ถ่ายรูปเอามาประชันกันในกลุ่มไลน์ ในแต่ละโรงงาน ในส่วนของ Health Leader ก็จะมีการเอาใจใส่พนักงานกลุ่มที่ป่วยมากขึ้น ก่อนหน้านั้น ก็เวลาป่วยก็เก็บข้อมูลเพื่อรวบรวมการลา อนุมัติการลา แต่ตอนนี้ก็เอาตัวเลขการลามาวิเคราะห์มากขึ้นว่าพนักงานลาป่วยด้วยสาเหตุอะไร แต่ถ้าอยู่ในกลุ่ม NCDs ที่เรากำลังทำโครงการ เขาก็เอาข้อมูลเหล่านั้นมาทำโปรเจกต์รองรับต่อไป ตอนนี้เราก็มีโปรเจกต์ที่รองรับกับโรงพยาบาลพัฒนานิคมที่รองรับการใช้ AI ในการดูแลสุขภาพของพนักงาน ร่วมกับผู้อำนวยการโรงพยาบาลพัฒนานิคม เป็นการเก็บข้อมูลระหว่างคุณหมอ พนักงานเราและกลุ่ม Health leader เพื่อวางแผนการดูแลสุขภาพร่วมกัน ให้มีความใกล้ชิดมากขึ้น ป้องกันการเกิดเหตุฉุกเฉิน เป็นคล้ายๆระบบ Monitoring ที่เรากำลังวางแผน เรากำลังจะใช้เทคโนโลยีมาใช้อีกแรงหนึ่ง

อยากให้กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมเชิงบวก เป็นกิจกรรมที่สร้างแรงจูงใจ เพื่อค้นหาความสำเร็จร่วมกัน หากเราไปบังคับ หรือสร้างเป็น KPI กลายเป็นภาระ แต่หากเป็นความสำเร็จร่วมกันทางคุณจักริน ก็จะมีให้รางวัลเป็นเงินจำนวนสองหมื่นบาท

ต้องทำความเข้าใจกันอย่างหนึ่งว่า สิ่งที่เราคุยกันมาทั้งหมดเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นที่ลพบุรี ที่สระบุรี นะครับ แต่การที่จะขยายผลไปยังที่อื่น ๆนั้น มันคงไม่เหมือนกันเสียเลยทีเดียว เพราะบริบทของพื้นที่ก็มีความแตกต่างกัน พฤติกรรมก็แตกต่างกัน ในออฟฟิศใหญ่ก็มีคาแรคเตอร์อีกแบบ ต่างจังหวัดก็อีกแบบ ก็จะเป็นการพัฒนาแบบเปิดให้เกิดการเรียนรู้ให้แต่ละที่สร้างรูปแบบขึ้นมาภายใต้ศักยภาพและบริบทของ แต่ละที่เอง เราเชื่อว่าจะมีพลังและสร้างการเปลี่ยนแปลง

...แต่สิ่งที่เราให้ความสำคัญที่สุดคือ เรื่องข้อมูลผลเลือดของพนักงานที่ออกไปสู่สาธารณะที่มีคนนอก เข้ามารับรู้ จริง ๆ เป็นสิทธิส่วนบุคคลค่อนข้างละเอียดอ่อน เราให้ความมั่นใจกับพนักงานว่า การสื่อสาร ตรงนี้เป็นการใช้ตัวเลขที่เป็นรหัสเท่านั้น ฉะนั้นเวลาโรงพยาบาล หรือสาธารณสุขมาวิเคราะห์ตัวเลขจะรู้ แค่เพียงรหัสแทนบุคคลเท่านั้น การประสานก็ผ่าน HR และประสานโดยตรงกับพนักงาน เป็นความยินยอม ในการรักษาอย่างสมัครใจ ตรงนี้เป็นสิ่งที่เราอยากบอกว่าความลับพนักงานเป็นสิ่งที่เราดูแลเป็นพิเศษเช่นเดียวกัน”

ลพบุรีโมเดล “บทเรียน บทรู้” เชิงประจักษ์ที่เกิดขึ้นเปลี่ยนแปลงทั้งคนและองค์กร

“คนคือพนักงาน ถ้าเขามีสุขภาพดีขึ้น ครอบครัวเขาก็มีความสุข เขาไม่ต้องไปเสียเงินให้กับหมอ แต่ในแง่บริษัทที่พนักงานมีประสิทธิภาพการทำงานที่ดีขึ้น ไม่ต้องใช้เวลาไปกับการเจ็บป่วย ผมคิดว่า WIN - WIN ผมไม่ได้เอา Productivity มาเป็นตัววัดนะครับ แต่ผมเอาสุขภาพพนักงานนี้แหละเป็นตัววัด แต่ผลที่ได้กับบริษัทก็เป็นทางอ้อม บริษัทก็ได้คนทำงานที่มีประสิทธิภาพ”

เรื่องราวการเปลี่ยนแปลงจากตัวเองสู่องค์กรคงเป็นเส้นทางที่เราต้องเดินทางอีกยาวไกล การเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมสุขภาพเป็นเรื่องที่ยากแต่หากได้เริ่มก็ส่งผลอนาคตแน่นอน...

ข้อคิดฝากไว้จากคุณจักรินต้นแบบทางด้านสุขภาพเบทาโกร

“อย่าป่วยแล้วค่อยไปหาหมอ พยายามดูแลตัวเองให้ดีกว่าก่อน...

...พยายามห่างไกลเรื่องของความเจ็บป่วย ตัวผมมองว่า NCDs เป็นโรคที่ไม่ได้รักษาใช้เวลา แยกยาก ดังนั้นต้องเอากิจกรรมเข้ามาปรับเปลี่ยนให้คนสนุกกับกิจกรรม ผลที่ได้คนสุขภาพที่ดี อธิบายก็คือ หากกิจกรรมไม่สนุก คนทั้งๆที่รู้ว่าดีก็ไม่อยากทำ แต่ถ้ากิจกรรมสนุกแล้วบังเอิญกิจกรรมนี้ส่งผลดีต่อสุขภาพ ด้วย ผมว่าได้ผลเพราะคนจะสนุกกับมันมากกว่า”

เบทาโกรเราอยากเป็น “องค์กรที่มีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมเป็นตัวนำ”



เบญญพร ฮ่องซัม

กำนันตำบลชัยมงคล จังหวัดสมุทรสาคร
เขตสุขภาพที่ 5

วิถีหญิงแกร่ง...ต้นแบบสุขภาพสมุทรสาคร

“

ชุมชนจะเห็นภาพของกำนันที่ไม่เครียด
บางคนติดตาม Facebook ของกำนัน
ก็มักจะบอกว่าดูท่าทางไม่มีความทุกข์อะไรเลย
จริงๆ ก็เป็นการใช้ “สติ” ของตนเองทบทวน
ตนเองอยู่ตลอดเวลา แต่ล่ะวันว่าเรามีความผิดพลาดอะไร
เราทำอะไรมีประโยชน์ เราทำอะไรผิดพลาดทั้งต่อตนเอง
และผิดพลาดกับคนอื่นอะไรบ้าง

”

ความแตกต่างของชีวิตของใครหลายๆคน อยู่ที่จุดเริ่มต้นว่า เขาได้เริ่มจากตรงไหน และใช้ความพยายามแค่ไหนในการพัฒนาตนเองขึ้นมาจนเป็นที่ยอมรับ...เราวัดความสำเร็จจากระยะทางของเป้าหมายและจุดเริ่มต้น และเมื่อศึกษาวิถีชีวิตใครสักคนแล้ว นอกจากความสำเร็จที่เราเห็นภาพ เราจะมองเห็นถึงความพยายามและทัศนคติที่ดีเยี่ยมของคนเหล่านั้นด้วย ชีวิตของกำนันหญิง เบญญพร เฮงซิม ก็ไม่ต่างกัน เรื่องราวของกำนันได้สร้างแรงบันดาลใจให้กับคนที่ได้รับรู้ จากวันนั้นถึงวันนี้...คนค้นแบบสุขภาพสมุทรสาคร

“กำนันเกิดที่จังหวัดสมุทรสาครโดยกำเนิดเป็นเชื้อสายจีน พ่อแม่มีลูกหกคนและกำนันเป็นคนี่ 4 ผู้หญิงโสดหมด มีเฉพาะผู้ชายทั้งสองคนที่แต่งงานแล้ว อาชีพทำน้ำตาลจากต้นมะพร้าว แถวๆสมุทรสาครจะเป็นน้ำตาลมะพร้าว ด้วยความเป็นเชื้อสายจีน เตี้ยจึงไม่อยากให้เรียนสูงๆโดยเฉพาะลูกผู้หญิง ให้เหตุผลว่าเตี้ยก็มีครอบครัวแล้ว เตี้ยไปเป็นแม่บ้านอะไรแบบนี้ไม่จำเป็นต้องมีความรู้สูง จึงให้เรียนในระดับประถม ดังนั้นลูกผู้หญิงทุกคนก็จะจบระดับประถมทั้งหมดเลยทั้งสี่คน แต่กำนันหาโอกาสมาเรียนที่ตอนเช้ามาทำหน้าที่จิตอาสาเป็น อสม.เริ่มเรียน กศน.ช่วงที่เป็น อสม. ของตำบลชัยมงคลก็มีโอกาสได้เรียนที่เขาเรียกว่า การศึกษาผู้ใหญ่ และก็ได้จบเทียบเท่ากับมัธยมต้น คือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่สามหลังจากนั้น ขณะนั้นก็ยังทำหน้าที่ อสม. อยู่ในช่วงนั้นเองก็ทำธุรกิจประกันชีวิตไปด้วย กำนันเป็นนักขายประกันชีวิต ประกันรถ ประกันอุบัติเหตุ

ต่อมามีเกษตรกรแบบใหม่เข้ามาในพื้นที่ของพวกเรา ก็คือ การเลี้ยงกุ้งกุลาดำ พื้นที่แถบนั้นก็นิยมเลี้ยงกุ้งกุลาดำ หนึ่งในจำนวนนั้นก็คือครอบครัวของพวกเรา ก็เลยตัดสินใจไล่สวนมะพร้าวทั้งหมดเลย ทำเป็นฟาร์มเลี้ยงกุ้งกุลาดำ แรกๆดินดินน้ำดีเพราะมีคนเลี้ยงน้อยก็ประสบความสำเร็จ ขยายพื้นที่ สักพักหนึ่งเกิดวิกฤตคนเลี้ยงกุ้งเยอะขึ้นทำให้ราคากุ้งตกต่ำ ก็มีการตัดแบ่งที่ดินบางส่วนขายไปส่วนที่เหลือก็นำมาเป็นห้องเช่า กำนันก็เปลี่ยนอาชีพอีกครั้งนอกจากจะเป็น อสม.แล้วก็ยังเป็นแม่ค้าขายของหน้าบ้านเป็นร้านค้าขายของชำโชห่วยให้กับคนที่เข้าบ้านพวกเรา มีเวลาก็ขายประกันบ้างเล็กๆ น้อยๆ

ต่อมามีโอกาสได้เรียนวิทยาลัยชุมชน เรียนการปกครองท้องถิ่น ในระหว่างเรียนนั้นก็มีตำแหน่งผู้ใหญ่บ้านว่าลง ในช่วงที่เรียนการปกครองส่วนท้องถิ่นนั้นก็รู้สึกว่าจะอยากทดลองวิชาที่เรียนมา ว่าสามารถจะทำอะไรให้กับชุมชนได้บ้าง นอกจากการเป็น อสม. แล้วอยากลองเป็นผู้ใหญ่บ้านดูบ้าง ก็เลยมาสมัครตำแหน่งผู้ใหญ่บ้านในชุมชนดูปรากฏว่าได้รับการเลือกตั้ง ในขณะที่เป็นผู้ใหญ่บ้านตำแหน่งกำนันก็ว่างลงอีกเพราะว่ากำนันหมดวาระ ก็รู้สึกว่าจะอยากทดลองอีกว่าชาวบ้านจะยอมรับเราไหม ในขณะที่สมุทรสาครก็มีกำนันผู้หญิงที่อยู่ตำบลใกล้เคียงกับเราเขาก็ยังเป็นที่ เราก็ลองทดลองดูถ้าเราแพ้เราก็เป็นผู้ใหญ่บ้านเหมือนเดิม ก็เลยสมัครดูปรากฏว่าได้รับการเลือกตั้งให้เป็นกำนัน ก็เลยเป็นกำนันผู้หญิงคนที่สองของสมุทรสาคร ในระหว่างนั้นเรื่องของการเรียนก็เรียนควบคู่กันไปด้วยลงสมัครเรียนทางไกลของ มสธ. จนจบปริญญาตรีรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิตของ มสธ.

ก้านันคิดว่าการที่เราได้รับเลือกตั้งเพราะเราทำหน้าที่ ชาวบ้านเห็นผลงานจากการที่เราเป็นประธาน อสม. ของตำบลชัยมงคลแล้วก็มาเป็นก้านันของตำบลชัยมงคลก็สานต่อกลุ่มต่างๆที่มีอยู่แล้วในชุมชน หลังจากเราทำหน้าที่ก้านัน เราก็ตีเรียนปริญญาโทของมหาวิทยาลัยรามคำแหงจนจบรัฐศาสตรมหาบัณฑิตเป็นรุ่นที่เก้าของจังหวัด”

ก้านันเล่าเรื่องของตัวเองราวกับว่าเธอจดบันทึกเรื่องราวเหล่านั้นในรายงานชีวิตแล้วนำมาเล่า เราเห็นฉากชีวิตในอดีตและความพยายามของเธอผ่านเรื่องเล่า...การก้าวขึ้นมาเป็นผู้นำหญิงในวันนี้ก็เป็นเรื่องที่ท้าทายไม่น้อย เธอเล่าว่า

“ห้าปีช่วงก่อนหน้านั้นทำงาน อสม. เรา เราก็ต้องเข้าถึงประชาชนอยู่แล้ว ในสมัยก่อนไม่มีเฟสบุ๊ค ไม่มีไลน์ พอมีโรคระบาดเราก็ต้องไปช่วยชุมชน ในการทำประชาคมในแต่ละชุมชน แต่ตอนนั้นเพียงแค่เราขยับขึ้นมาเปลี่ยนตำแหน่ง แต่เราก็ต้องห่มอ รพ.สต. เค็ดตลอดเวลา

ชาวบ้านเขาเห็นเราอยู่ตลอดเวลาในมุมของจิตอาสา แต่วันหนึ่งที่เราอาสาไม่ทำงานฝ่ายปกครองทำให้ชาวบ้านไม่รู้สึกแตกต่าง ก็อาจจะมึนบ้างที่มีคู่แข่งที่อาจจะโจมตีเราบ้างว่าเห็นผู้หญิงอาจจะไม่มีความพร้อมในเรื่องร่างกายสรีระ หากมีใจผู้รู้จะอะไรแบบนี้เป็นต้น การเป็น อสม.เป็นคุณูปการในการสร้างศรัทธาสร้างการยอมรับ”

นอกจากความสามารถส่วนตัวและการเป็นบุคคลที่เรียนรู้อยู่ตลอดเวลาแล้ว คุณสมบัติที่ผู้หญิงที่เป็นผู้นำคนหนึ่งต้องมีคือ “ความแกร่ง” นั่นคือ สุขภาพที่ดี ก้านันบอกกับเราว่า สุขภาพที่ดีหมายถึงเธอจะมีโอกาสในการรับใช้พี่น้องประชาชนของเธอได้มากยิ่งขึ้น

“ในเรื่องของสุขภาพ เริ่มแรกเลยเรามองว่าสุขภาพเป็นเรื่องจำเป็น เพราะเราเป็น อสม. คือการเป็น อสม. ต้องทำเป็นตัวอย่างเป็นต้นแบบให้กับชาวบ้านได้มีความเชื่อมั่นเหมือนก้านันจะไปบอกให้คนอื่นซื้อประกันชีวิตไปบอกให้คนอื่นซื้อประกันอย่างไร่น้อย่างนี้ แต่ถามว่าก้านันซื้อประกันไหม ตรงนี้คือ ความเชื่อมั่น...

การเป็นก้านันผู้ใหญ่บ้านเราต้องพร้อมตลอดเวลา พร้อมตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมง ถ้าหากชาวบ้านมาบอกว่าก้านันมาร่วมงานนี้นั้นน้นหน่อยนะ หากบอกเขาไปว่า “หมอนัด” เราก็มีความรู้สึกถ้าผู้นำไม่มีความพร้อม ถือว่าเป็นเรื่องที่ไม่ค่อยดี เราจึงรู้สึกว่าเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ...

การดูแลตัวเองก้านันเป็นคนี่เลือกทานอาหาร เลือก ก็คือไม่ทานของจุจิกหลังจากทานอาหารมื้อหลักไปแล้วสี่ชั่วโมง จะไม่ทานของจุจิกเลย จะให้ร่างกายได้ใช้พลังงานจากอาหารที่กินไปอย่างเต็มที่ก่อนทานครบสามมื้อแต่ไม่ได้ทานนอกมื้อ กินปลา กินผักมีเย็นจะไม่ทานแป้ง จะทานพวกสลัดหรือว่าปลานึ่ง ผักก็มีเส้นใยมากๆ การหาความรู้ก็หาความรู้จากเว็บไซต์ จากเน็ต จาก YouTube เราสามารถที่จะค้นหาหาความรู้ได้ ว่างๆเราก็ต้องเข้าไปดูว่าคนที่มีสุขภาพดี เขาดูแลตัวเองกันอย่างไร?...

การออกกำลังกายตื่นเช้าขึ้นมาก็แกว่งแขนสามร้อยครั้ง ถ้ามีเวลาทำราวพั่นครั้ง ดูข่าวไปด้วย บางทีก็วิ่ง จริงๆแล้วเราควรแกว่งแขนหนึ่งพันครั้งต่อวัน ทำเข้ากลางวันเย็นก็ได้ จากนั้นก็ไปทำภารกิจอื่นๆ ช่วงเย็นก็ไปแอโรบิกในชุมชน คือเวลาที่เรไปเริ่มคนเขาก็ตาม มีคนคอยถามว่า วันนี้ทำไมทำนั้นไม่ทำอะไรแบบนี้ทำนั้นไม่ทำก็ไม่สนุก เราก็จะช่วยให้กลุ่มเฮฮา กระตุ้นการออกกำลังกายให้คนออกกำลังกายมีความสุข ให้เขาได้มีความมั่นใจไม่อาย

แอโรบิกบางแห่ง เวลาจบหมดก็จะหายไปหมดทั้งคนเดินและคนนำเดินแอโรบิก ชุมชนที่ก้านันอยู่ เกิดจากความตั้งใจจริงที่จะดูแลสุขภาพร่างกายเราไม่ได้รับบจากใคร กลุ่มเกิดจากความเชื่อมั่นว่าการออกกำลังกายนั้นเป็นเรื่องที่ดีและเป็นผลดีต่อสุขภาพของเราจริง ๆ ผู้ใหญ่บ้านในแต่ละหมู่บ้านก็ช่วยเรื่องค่าน้ำค่าไฟ ส่วนค่าครูไม่ได้เสียเพราะพวกเขามาด้วยกันใจเป็นจิตอาสา เขบอกว่าเขามานำเดินเขาเองก็ได้สุขภาพด้วยแถมยังได้เพื่อนสืบทอดคนในเวลาเดียวกัน เพราะเดินคนเดียวก็ไม่สนุก

ก้านันก็มีหน้าที่สื่อสารประชาสัมพันธ์ หลายๆคนหลังจากออกกำลังกายแล้วพวกเขาก็มีการเปลี่ยนแปลง ทำให้พวกเขามีความศรัทธาในการออกกำลังกายจากนั้นพวกเขาก็มาด้วยตัวเขาเอง พอเกิดปัญหาโรคระบาดโควิด ก็คิดถึงกันมากเลยเพราะว่าผู้ว่าราชการจังหวัดประกาศไม่ให้ออกกำลังกาย บางคนก็อยากแอบทำผิดกฎหมายด้วยนะ เพราะพวกเขาก็อยากมารวมกลุ่มกันออกกำลังกาย เราก็แนะนำให้แกว่งแขนอยู่ที่บ้านหรือไม่ก็วิ่งรอบบ้านคนเดียว แกว่งแขนให้ได้วันละพันครั้งหรือว่าเท่าที่ทำได้ หลังจากมีการผ่อนผันให้รวมกลุ่มกันได้ก็รอดูว่าจะมีคนมา ออกกำลังกายเยอะไหม วันแรกคนมาน้อยหน่อย วันต่อมาคนมากขึ้นเต็มเลย ก็เลยสรุปว่า การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่จำเป็นและทุกคนก็เสียดายการออกกำลังกายแล้ว คุณครูนำเดินก็ไม่ได้เกี่ยวข้องจะได้รับค่าตอบแทนหรือไม่ แต่ละคนก็มาด้วยใจรักสุขภาพกันทั้งนั้น

ก่อนจะมาแอโรบิกก้านันสนใจเรื่องวิ่งชอบไปวิ่งตามรายการต่างๆวิ่งเพื่อการกุศลสร้างโรงพยาบาล ก่อนจะมาแอโรบิกแต่ก็คิดว่าวิ่งเราวิ่งได้คนเดียวมันไม่ได้สร้างให้ชุมชนมีสุขภาพได้จริงๆ การวิ่งเป็นเรื่องที่ดีนะแต่เรามองภาระที่เราจะต้องนำพาชุมชนให้มีสุขภาพดี ก็อาจจะต้องหาวิธีการออกกำลังกายที่สามารถทำเป็นกลุ่มได้ เราก็มีมุมมองว่าแอโรบิกและการออกกำลังกายที่บ้าน การดูแลกินอาหารควบคู่กันไปจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของเราเองแล้วก็คนในชุมชนของเราด้วย

ในกลุ่มแอโรบิกของเรามีผู้ชายด้วยและก็มีผู้หญิงด้วย แต่ส่วนใหญ่ผู้ชายมาส่งภรรยาก็เลยมาร่วมเดินแอโรบิกด้วย มีผู้ใหญ่บ้านคนหนึ่งมาเดินกับภรรยา ปรากฏว่าเกิดผลลัพธ์ที่ดี เพราะว่าพอแก่ไปตรวจเลือดหมอก็ถามว่าไปทำอะไรมาเพราะว่าผลเลือดออกมาดี แกเล่าว่าเวลาไปวิ่งก็มีอาการปวดเข่า แต่เวลามาแอโรบิกเป็นกีฬาที่เหมาะสมกับตัวเขาเอง ผลเลือดก็ออกมาดีด้วย”

ทำได้และทำดีแล้วขยายผล สร้างพลังจากจุดเล็กๆขยายผลไปสู่ชุมชนรอบข้าง ตอนนี้มีการขยายลด ตอนนี้มีชุมชนอื่นๆรอบข้างก็เริ่มมีชมรมกีฬาชมรมแอโรบิกแล้วก็เกิดจากการศรัทธาในการออกกำลังกายทั้งนั้น

เรามีไลน์กลุ่มที่ใช้ในการสื่อสารรวมทั้งมีความรู้ดี ๆ เราก็ใส่ลงไปในกลุ่มด้วยไปสาระทางด้านสุขภาพที่ติลงไปในกลุ่ม มีทีมงานดูแลกลุ่ม แต่ละกลุ่มมีสมาชิกหลักสิบคนและมี LINE กลุ่ม อสม.กลุ่ม ฝ่ายปกครอง กลุ่มตำบลเป็นกลุ่มที่ตำรวจชุมชนตั้งขึ้นมาเพื่อเป็นการสื่อสารความปลอดภัย กำนันก็อยู่ทุกกลุ่ม แล้วในแต่ละกลุ่ม กำนันก็มีหน้าที่นำสาระเข้าไปสู่ในกลุ่มไลน์กลุ่มนั้น ๆ ด้วย”

เราตั้งคำถามกับกำนันว่า ทำไมถึงได้รับการคัดเลือกเป็นต้นแบบสุขภาพ ทั้งๆที่ ในเขตสุขภาพก็มีคนที่มีความสุขดีมากเลย...มีคุณสมบัติที่น่าสนใจทั้งนั้น ทำไมต้องเป็นกำนัน?

“กำนันคิดว่าการที่มีโอกาสทำหน้าที่ บทบาทของ อสม.ที่มีหน้าที่ดูแลสุขภาพชุมชน ตอนนี้องค์กำนันก็ยังเป็นประธาน อสม.ของตำบลอยู่ ภาพของการเป็น อสม. ยังคงเป็นต้นแบบให้กับชุมชน มีคนชอบถามกำนันว่า “ทำงานแบบนี้ไม่เห็นป่วยเลย เวลาที่ไหนมาพักผ่อน?” ก่อนหน้าที่กำนันจะมามากำลังกายอย่างจริงจัง กำนันเป็นหวัดบ่อย จึงหันมามากำลังกาย พอออกกำลังกายปั๊บภูมิแพ้อะไรต่างๆก็หายไปโดยสิ้นเชิงโดยที่เราไม่รู้ตัวช่วยว่าเป็นเพราะการทานอาหารหรือว่าการออกกำลังกาย แต่ก็คิดว่าทำทั้งสองอย่างควบคู่กันไปถึงได้ผลเป็นที่ประจักษ์

ในเรื่องการทานอาหารก็ขอให้มีส่วนในการรับประทานอาหารมีสติในการควบคุมตนเองคำว่า “สติ” สำคัญในการใช้ชีวิตเราเจอผิดพลาดก็เพราะ “สติ” นี่แหละ สุขภาพก็เช่นเดียวกันเราต้องมี “สติ” กำกับตลอด

กำนันเป็นคนมองโลกในแง่ดี ในเรื่องของการทำงานเราก็ทำเต็มที่แต่ในเรื่องของการสื่อสารให้กับชุมชนได้เห็นชุมชนจะเห็นภาพของกำนันที่ไม่เครียด บางคนติดตามเฟซบุ๊กของกำนันก็มักจะบอกว่าดูท่าทางไม่มีความทุกข์อะไรเลย จริงๆก็เป็นการใช้ “สติ” ของตนเองทบทวนตนเองอยู่ตลอดเวลา แต่ละวันว่าเรามีความผิดพลาดอะไร เราทำอะไรมีประโยชน์ เราทำอะไรผิดพลาดทั้งต่อตนเองและผิดพลาดกับคนอื่นอะไรบ้าง และอีกส่วนหนึ่งเราสวดมนต์อยู่เป็นประจำด้วย”

สรุปความเป็นกำนันหญิงต้นแบบสุขภาพ

“คิดว่าตัวเองเป็นคนที่มีสุขภาพดี อารมณ์ดียิ้มแย้มแจ่มใสและก็สามารถเข้ากับคนอื่นได้ง่าย มีการทบทวนตัวเองตลอดเวลาอยู่กับความพอเพียงและเป็นคนมองโลกในแง่ดี”

ถามว่าจากนี้ต่อไปจะทำอะไรต่อ

“คิดว่าอยากจะเป็นต้นแบบเพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับชุมชน และอยากจะฝากบอกว่าอาสาสมัครสาธารณสุขควรจะเป็นต้นแบบทางด้านสุขภาพให้กับชุมชนจริงๆไม่ได้มีแค่ อสม. นะ ทั้งผู้นำในด้านต่างๆต้องเป็นต้นแบบให้กับชุมชนมีสุขภาพดีมีการปรับเปลี่ยนตัวเองเพื่อเป็นต้นแบบ หากผู้นำมีสุขภาพดีประชาชนก็จะได้ร่วมเรียนรู้และก็มีสุขภาพดีไปด้วย”



พิบูลย์ หัตถกิจโกศล

ผู้ว่าราชการจังหวัดปราจีนบุรี

เขตสุขภาพที่ 6

แรงบันดาลใจต้นแบบสุขภาพของพ่อเมือง

“

ผมคิดว่ากายสำคัญที่ต้องดูแลใส่ใจ

เราก็ต้องเคลื่อนไหวกายตลอด แล้วพอเราทำได้ระดับหนึ่งแล้ว

เราจะเจอความสุขของกาย เกิดจากสารเอ็นโดรฟิน

ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะเจอของดี ส่วนใจก็ต้องฝึกด้วย

เราโชคดีว่าเป็นเมืองพุทธศาสนา แต่ต้องดูแลให้ดีนะ

ตอนนี้มีเพี้ยนกันเยอะ อยากรู้ก็ตามก็ต้องใช้ปัญญา

ศึกษาหลักให้ดี ทำให้เราได้เข้าใจ นำมาใช้กับชีวิต

เราก็จะเจอความสุขอีกอย่าง

”



“สมัยผมสอบปลัดอำเภอครั้งแรก เขาเรียกว่ารุ่นสนามม้าบางเล้ง คือ รุ่นนั้นเขาบอกว่าต้องไปวิ่งรอบสนามม้า หนึ่ง หรือสองรอบ ผมจำไม่ได้ ประมาณ สองกิโลเมตร เขามีกำหนดเวลาเป็นนาฬิกา ตอนนั้นผมวิ่งผมแทบแย่ เพราะผมไม่เคยวิ่งมาก่อน ขณะนั้นผมอายุประมาณ 30 ปี

ผมไปเจอหนังสืออยู่เล่มหนึ่งชื่อหนังสือว่า วิ่งสู่วิถีชีวิตใหม่ ของหมอมุตมศิลป์ (มุตมศิลป์ ศรีแสงนาม) หนังสือเล่มนี้ทำให้ผมเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพราะหมอมุตมศิลป์เองก็ป่วยเป็นโรคหัวใจ ผมอ่านเล่มนี้แล้ว ก็ลองเอามาวิ่งดู ฝึกอย่างที่เขาบอกไว้ ค่อยๆเริ่มทีละนิด จากวิ่งช้าไปเป็นวิ่งเร็วบ้างสลับกันไป เราก็สามารถวิ่งได้ต่อเนื่อง และทำให้เรื่อยๆหลังจากนั้นมันก็เลยติด พอทำแล้วติดวิ่ง ตั้งแต่เป็นปลัด



พอผมเริ่มวิ่ง เหมือนกับว่าติดวิ่ง เวลาวิ่งมันได้เอ็นโดรฟิน ผมก็วิ่งมาเรื่อยๆ และค่อยๆลดสิ่งที่ทำให้สุขภาพไม่ดี เช่น เหล้า ค่อยๆเลิกไป ถือศีลแปดบ้างในวันพระ หรือบางครั้งผมก็มีโอกาสไปใช้ชีวิตบ้าง ไปเจออาจารย์สาทิส ตอนนั้นก็ศึกษาเรื่องอาหารการกิน ผมก็ยังเชิญ หมอเอก อ.สาทิส หมอ...อายุมากๆ แล้ว ยังแข็งแรงอยู่ ตอนนั้นผมอยู่กรมการปกครองแล้ว ผมเชิญมาบรรยายให้พวกในกรมได้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ ทั้งอาหารการกินและเรื่องอะไรต่างๆที่เป็นองค์รวม เป็นแนวคิดที่ผมคิดว่าน่าสนใจ ก็เลยเอามาสนใจมาเรื่อย ศึกษาพวกนี้ก็เลยลองทำดูแล้วผมก็ทำด้วยตัวเองด้วย

ก่อนเคยทั้งดื่มและสูบบุหรี่ พอไปวิ่งแล้ว สูบบุหรี่ วิ่งไม่ค่อยได้ วิ่งไม่ไหว ไม่มีแรง วิ่งไม่ค่อยออก หายใจไม่สะดวกเหมือนกับปอดไม่ดี ก็เลยเลิกสูบบุหรี่ไปเลย สมัยผมเป็นนักศึกษามักก็สูบ มาเลิกเอาตอนที่เริ่มวิ่ง

ผมวิ่งเป็นหลัก แต่ก็มียานจักรยานบ้างในช่วงที่เขาสึกๆกัน ที่เพชรบูรณ์ผมไปทำที่ปั่นจักรยาน ที่วิ่งไว้หลังองค์พระใหญ่ ไปที่ไหนผมมีโอกาสมั ทำ ผมก็จะทำ ผมมองว่าการทำสถานที่ออกกำลังกายให้คนเป็นบุญกุศล ทำให้คนมีความสุข ดีกว่าอย่างอื่น”

ทฤษฎีการวิ่ง...จากตำราสู่การปฏิบัติ

“วิ่ง...ผมคิดว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ไม่ว่าจะเป็น วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน มีค่าเท่ากัน เพราะให้ร่างกายได้ใช้พลังงานต่อเนื่องสามสิบนาที ตอนนี้อย่างตัวผมเองว่า ผมอาจไม่ค่อยได้สร้างกล้ามเนื้อมาก เมื่อวานไปตรวจสุขภาพไปเจอหมอนักวิ่งเขาก็บอกว่า สัปดาห์หนึ่งวิ่งไม่ควรเกิน สามสิบกิโล คือวันละ 6 กิโลเมตร และพักสองวัน โดยเฉลี่ยนะ แต่ตอนนี้ผมวิ่งวันละแปดกิโลทุกวันเลย ผมใช้วิธีสวดมนต์ไปด้วย มันมีบทสวดใหม่ๆเข้ามาผมก็ต่อไปเรื่อยๆ มันก็เลยว่าจะครบหมัดก็แปดกิโล ประมาณเกือบชั่วโมงเหมือนกัน เพื่อยู่ประมาณ หกกว่าๆ ถึงเจ็ด แต่เวลาไปวิ่งตามงาน ก็ใช้เวลาหนึ่งชั่วโมงได้สิบกิโลเมตร

วิ่งได้อยู่กับตัวเอง ดูจังหวะการก้าวเท้า ...หลักการก็คือ ทำอย่างไรให้ได้ออกกำลังกายวันละสามสิบ นาทีขึ้นไป ควบคุมไปกับการรับประทานอาหารไปด้วย พักหลังมือเย็นผมก็ลดลงไป เน้นผลไม้ แต่ผมก็ไม่เคร่งครัดมาก แต่จะเคร่งครัดมากในช่วงวันพระ ที่จะไม่ทาน พยายามลดพวกน้ำตาล”

การดูแลสุขภาพอื่นๆ ของท่านผู้ว่าราชการจังหวัด

“ผมมีสลับเล่นโยคะ อย่างน้อยครึ่งชั่วโมง มีสวดมนต์ นั่งสมาธิ แต่ยังไม่ก้าวหน้ามาก แต่พยายามทำเป็นประจำ ก่อนนอนและตื่นนอน โดยเฉพาะสวดชินบัญชร วิ่งมันก็ติด ผมไปไหนก็พกรองเท้าไปด้วย ไปต่างประเทศ ผมก็ไปวิ่ง ผมก็ศึกษาทฤษฎีว่าวิ่งเย็นดีกว่าวิ่งช่วงเช้า มีหมออะไรที่อยู่กาชาด บอกว่าออกตอนเย็นร่างกายมันยืดละ พอออกแล้วก็ไม้อายากทานข้าวเย็น ก็จะนอนเลย ...ผมไม่ค่อยป่วย ไม่ปวดหัวเลย นอนไม่หลับก็ไม่เคย ขับถ่ายดี ผมก็ดูเกี่ยวกับอาหาร แล้วนำมากิน ตอนนี้นึกกินโยเกิร์ต ไม่ได้คุมอาหารเข้มงวดนัก ส่วนค่าเลือดผมเพิ่งไปตรวจมา ทุกอย่างปกติ ผมบริจาคเลือดทุกสามเดือน มีแค่โคเลสเตอรอล สูงมานิดหน่อย และผมจะไปร่วมวิ่งกับฮีโร่ต่างๆ ผมไปเปิดให้เขา และร่วมวิ่ง สร้างกระแส เพชรบูรณ์ ก็เหมือนกัน มาที่นี้ก็ทำ”

การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นที่เมืองปราจีนบุรี

“ผมก็ทำแบบสม่ำเสมอของเรา มีคุยกันบ้าง ผมมีโอกาสผมก็คุยเรื่องสุขภาพ เรื่องการใช้ชีวิต ถ้ามีโอกาสไปเปิดประชุม ก็แทรกเข้าไป ผมมองว่าความสุขอย่างหนึ่งของมนุษย์ “สุขภาพ” เป็นเรื่องสำคัญ

“สุขภาพมนุษย์มีสองด้าน ก็คือกายกับใจ กายนี้ถ้าคุณอยากมีความสุขคุณต้องเคลื่อนไหวให้หลังสารเอ็นโดรฟิน คุณไม่เคลื่อนไหวคุณจะป่วย แต่ถ้าอยากให้ใจมีความสุข ใจตรงกันข้าม ใจนี้ต้องสงบนิ่ง มาดูตัวเองอยู่เรื่อยๆ อย่าปล่อยให้อารมณ์ออกไป แต่ปัจจุบันมนุษย์เราทุกข์เพราะเราทำตรงกันข้ามกันไปหมด กายชอบอยู่เฉยๆ จนกระทั่งป่วย ใจมันชอบอยากได้อะไร อยากได้อะไร ฟุ้งไปหมด...ทำให้ความทุกข์เข้าหาตัวอยู่เรื่อย ไปที่ไหนผมก็พูดเรื่องเหล่านี้ กายกับใจ และก็เอามาใส่ในยุทธศาสตร์ของจังหวัดด้วย ทำอย่างไรให้มันส่งเสริมเสริมพัฒนาเรื่องกายและใจ ให้ไปพร้อมกัน”

ยุทธศาสตร์จังหวัดกับการสร้างสุขภาพ

“ทั้งเรื่องการเตรียมความพร้อมสำหรับการออกกำลังกาย การพัฒนาสถานที่สำหรับออกกำลังกาย การพัฒนาสถานที่ทางจิตใจ ผมฟื้นฟูสถานที่ที่ฟื้นฟูจิตใจ เรื่องสิ่งแวดล้อมการพัฒนาที่จะเอื้อให้เกิดทั้งสองสิ่ง ทั้ง กาย และ จิตใจ ไม่อยากให้คนไปหลงกับอะไรมาก เพราะตอนนี้เราก็ไปหลงกับอะไรบางอย่าง”

ท่านผู้ว่าฯ พุดถึงจังหวัดปราจีนบุรี

“ที่นี่มีสภาพแวดล้อมที่ดีหลายเรื่อง ถึงตอนเกษียณผมก็คิดว่าจะใช้ชีวิตอยู่ที่นี้ ที่นี่มีแม่น้ำปราจีนที่สวยงาม ความเป็นเมืองโบราณ ไหลผ่านมีน้ำตลอดทั้งปี สภาพแวดล้อมในเมืองก็ได้เป็นเขตอุตสาหกรรมมาก ความเป็นชนบท จะมีก็ไปทางอำเภอบินทร์ และอำเภอสรีมหาโพธิ์ ไปทางนั้น ผมว่าสิ่งแวดล้อมที่ปราจีนนี้ ก็โอเคนะ มีเขาใหญ่ที่เป็นมรดกโลก ตอนนี้ผมกำลังมีโครงการอีกอย่างนะ กำลังเริ่ม ถนนจักรยานตั้งแต่ นครนายกไปจนถึงสระแก้ว ร้อยเจ็ดสิบกว่ากิโลเมตรเป็นถนนรอบเขาใหญ่ แต่ไม่ได้ทำถนนใหม่ละ มีหลายเจ้าของ ทั้งทางหลวงชนบทบ้าง ส่วนของท้องถิ่นบ้าง เรามีโครงการจะทำถนนสายนี้ ให้เป็นถนนจักรยาน ให้ทางหลวงชนบทออกแบบ มีเลนจักรยานมีจุดแวะพัก ต่างๆ พอวางไว้เสร็จ อันไหนที่ได้ก่อนก็ทำไป ส่วนไหนเป็นของ อบจ.ก็ทำไป ส่วนไหนเป็นของท้องถิ่น เทศบาลก็ให้เขาทำแต่ให้ใช้มาตรฐานเดียวกัน เพื่อให้เป็นเส้นทางเพื่อการขี่จักรยานให้มีความปลอดภัย เลาะเขาใหญ่ ผ่านน้ำตก ธรรมชาติที่สวยงาม”

ความคาดหวังในช่วงต่อไป

“กระแสเรื่องการออกกำลังกาย คนที่นี่เขาสนใจนะ คนสูงอายุก็มาออกกำลังกายกันเยอะ กลุ่มเข้าจะเป็นผู้สูงอายุ กลุ่มเอ็นก็ในกลุ่มวัยรุ่น การทำเป็นกระแสก็มีความสำคัญ การออกกำลังกาย ถ้าทำให้ถึงจุดหนึ่งที่คนทำเห็นความสำคัญ มันไม่ต้องไปบอก จะทำเอง แต่ต้องให้ได้ระดับหนึ่งก่อน พอติดแล้วไม่ยาก”
บทเรียนชีวิตของพ่อเมืองต้นแบบสร้างสุขภาพ

“ผมคิดว่ากายสำคัญที่ต้องดูแลใส่ใจ เราก็ต้องเคลื่อนไหวกายตลอด แล้วพอเราทำได้ระดับหนึ่งแล้ว เราจะเจอความสุขของกาย เกิดจากสารเอ็นโดรฟิน ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะเจอของดี ส่วนใจก็ต้องฝึกด้วย เราโชคดีว่าเป็นเมืองพุทธศาสนา แต่ต้องดูแลให้ดีนะ ตอนนี้มีเพื่อนกันเยอะ อย่างไรก็ตามก็ต้องใช้ปัญญา ศึกษาหลักให้ดี ทำให้เราได้เข้าใจ นำมาใช้ กับชีวิต เราจะเจอความสุขอีกอย่าง...

“กายต้องเคลื่อนไหว ใจต้องสงบนิ่ง”

ทุกอย่างเป็นเรื่องเฉพาะตัว ใครทำใครได้ แล้วจะเจอความสุขที่ประณีต”



อรวรรณ ราชักดี

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
ตำบลบ้านบาก จังหวัดร้อยเอ็ด
เขตสุขภาพที่ 7

สุขภาพดีที่จิงหาร

“

ด้วยบทบาทหน้าที่ในตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

ทำให้มีหน้าที่ต้องคอยควบคุมกำกับและช่วยเหลือผู้ใต้บังคับบัญชา

ในการดูแลด้านสุขภาพของประชาชนในชุมชน

และต้องเป็นผู้นำที่ดีและเป็นบุคคลต้นแบบในการดูแลสุขภาพ

”



หญิงสาววัยทำงานที่มีบุคลิกคล่องแคล่ว หน้าตาเปื้อนยิ้มแสดงถึงการเป็นคนอารมณ์ดี ไม่น่าเชื่อว่าอายุ เธอจะถึงห้าสิบหกปีแล้วรับราชการมาแล้วถึง 34 ปี 4 เดือน เธอคือ **“อรรวรรณ ราชภักดี”** เธอคือผู้อำนวยการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบาก อำเภอจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด

ด้วยบุคลิกเป็นคนกระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว และมีความรักในการออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็กชอบทำ กิจกรรมและชอบมีส่วนร่วมในการแสดงต่าง ๆ ของโรงเรียน ด้านร่างกายระดับประถม มีกิจกรรมด้านสุขภาพ ที่หลากหลาย อาทิเช่น เป็นนักกรีฑา (ได้รับเหรียญรางวัลมากมาย) วิ่ง 50 เมตร 80 เมตรและ100 เมตร วิ่งผลัด 5 x 80 เมตร,วิ่ง 4x 100 เมตร เป็นนักกีฬา แชร์บอล เป็นตัวแทนในการรำในงานพิธีต่าง ๆ ระดับมัธยมศึกษา มีกิจกรรมด้านสุขภาพ โดยเฉพาะมัธยมตอนต้นดังนี้ เป็นนักกรีฑา ตัวแทนของโรงเรียนแข่งขันในตำบลอำเภอ จังหวัด และไม่น่าเชื่อว่าหญิงสาวผู้นี้จะรักกีฬา “มวยไทย” เป็นชีวิตจิตใจ ด้วยพื้นฐานเป็นคนรักมวยไทย จึงได้ ช้อมมวยไทยจนคล่อง และเก่งพอที่จะขึ้นชกบนเวทีได้ (ช่วง ม.ศ.2 - ม.ศ. 4) แต่พอจะเดินทางไปเปรียบมวย ผู้ปกครองเลยห้ามเด็ดขาด ห้ามชกมวยแต่ให้ช้อมได้เพื่อเป็นการป้องกันตัว เลยทำให้ไม่ได้ชกมวยบนเวทีแต่ก็ ยังรักการชกมวย และจะไปดูมวยแทบจะทุกสนาม ในเมืองร้อยเอ็ดและเขตจังหวัดกาฬสินธุ์ใกล้ๆ บ้านจนทำให้ ได้รู้จักกับนักมวยดังๆ มากมาย เมื่อเข้าสู่วัยทำงาน ก็จะเป็นคนที่ดูแลสุขภาพของตัวเองมาโดยตลอด เช่น

- ถ้ามีเวลาว่างก็จะวิ่งหรือเล่นกีฬาเป็นประจำโดยเฉพาะการวิ่ง แต่จะไม่ค่อยเล่นกีฬาอื่นๆเนื่องจาก เป็นคนตัวเล็ก จึงชอบออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ยามว่างก็จะวิ่งเพื่อออร์มร่างกายตัวเองทุกวัน และ เพื่อเป็นการเตรียมตัวเข้าแข่งขันในรายการวิ่งต่างๆ หลายรายการซึ่งในรายการแรกๆ จะวิ่ง ในระยะพันรัน (ห้ากิโลเมตร) และค่อยๆ เพิ่มระยะทางขึ้นจนปัจจุบัน จะวิ่งในระยะมินิมาราธอน 10 กิโลเมตร
- **เดินแอโรบิก** จะเป็นผู้นำเดินแอโรบิกร่วมกับเจ้าหน้าที่ใน รพ.สต.เพื่อสอน อสม.และประชาชนใน เขตรับผิดชอบ และเป็นผู้นำเดินร่วมกับเจ้าหน้าที่ของ รพ.สต.อื่นในระดับอำเภอ
- **เดินรำแบบบาสโลบ** เป็นผู้นำเต้นบาสโลบใน รพ.สต.และระดับอำเภอ
- **คิตะมวยไทย** ด้วยพื้นฐานชอบกีฬามวย เมื่อมีโครงการคิตะมวยไทยเพื่อเฉลิมพระเกียรติในหลวง รัชกาลที่สิบจึงทำให้สนใจเป็นอย่างมากและได้เป็นผู้นำเต้นคิตะมวยไทยในระดับอำเภอ (ครู ก ที่ผ่านการอบรมจากศูนย์อนามัยที่เจ็ด) และเป็นผู้นำเต้นคิตะมวยไทยในระดับตำบล

ด้วยความที่เป็นผู้ที่ออกกำลังกายหลากหลายมาตั้งแต่เด็ก ดังนั้นเรื่องสุขภาพกายก็ถือได้ว่าเป็นคนที่แข็งแรงคนหนึ่ง แต่การที่จะมีสุขภาพดีก็ไม่ได้อยู่ที่การออกกำลังกายอย่างเดียว อรรวรรณเล่าถึงวิธีการกินอาหารของเธอว่า

“พี่เป็นคนที่มีปัญหาด้านกระเพาะอาหาร ปวดแสบ ปวดร้อน จุกเสียดแน่นท้อง รับประทาน อาหารประเภทเนื้อวัว จะทำให้อึดมาก โดยเฉพาะของหมักดอง จึงทำให้เป็นคนดูแลสุขภาพตัวเองในด้านการกินอาหารเป็นอย่างมาก จึงทำให้เป็นคนที่ได้รับประทานอาหารรสจืด ไม่รับประทานอาหารรสจัด ไม่เผ็ด ไม่เค็ม ไม่กินสุกๆ ดิบๆ ไม่ดื่มน้ำอัดลม ของหวานก็รับประทานบ้างแต่พอประมาณ ไม่ชอบรับประทานของหมักดอง ชอบรับประทาน ผักทุกชนิดโดยเฉพาะผักพื้นบ้าน ผักขอม ผักสะเต้า ก็ชอบมาก ชอบรับประทานผลไม้ตามฤดูกาล เช่น มะม่วง เงาะ ลำไย ส้ม มะยงชิด น้อยหน่า ฝรั่ง แดงโม มังคุด ไม่รับประทานผลไม้บางชนิด เช่น ทูเรียน ระกำ ชมพู่ ฝรั่งกลาง สลัด ลินจี สตรอเบอร์รี่ ไม่ค่อยรับประทานอาหารประเภทเนื้อวัว แต่ชอบกินปลา ไข่ ชอบอาหารที่ปรุงแบบพื้นบ้าน แกงเลียง แกงอ่อม แกงหน่อไม้ หมกปลาเล็กปลาน้อย”

หากเรามองตามหลักการของการเป็นผู้ที่มีสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุข เราให้ความสำคัญกับหลักการ 3 อ ซึ่งได้แก่ ออกกำลังกาย อาหาร และ อารมณ์ เธอเล่าถึงการจัดการอารมณ์ให้ฟังว่า

“ด้วยพื้นฐานของนิสัยเป็นคนรักสนุก มองโลกในแง่ดี ไม่เคยโกรธใครเกินข้ามวัน โกรธง่าย หายเร็ว ไม่อาฆาตแค้นใคร มองทุกอย่างในแง่บวก เลยทำให้เป็นคนสุขภาพจิตดี หัวเราะง่าย ยิ้มง่าย อารมณ์แจ่มใส อยู่ตลอด หลับง่าย ไม่ค่อยเก็บเรื่องหนักๆ มาเป็นทุกข์ รู้จักปล่อยวาง และยอมรับ ทำใจรับในสิ่งที่เกิดขึ้นให้เกียรติผู้อื่น เพื่อนร่วมงาน เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ยกตนเหนือผู้อื่น ไม่อิจฉาใคร ตีใจเมื่อเขาได้ดีจนเป็นที่รักใคร่ของผู้ใต้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงานและภาคี เครือข่ายในชุมชน ซึ่งดูจากผลงานที่ชุมชนให้ความร่วมมือ ในกิจกรรมต่างๆ ของ รพ.สต. และได้รับเชิญเป็นแขกผู้มีเกียรติทั้งในงานมงคล งานชาวดำ และงานประเพณีต่างๆ ของชุมชน และของหน่วยงานราชการในชุมชนเป็นคนรักครอบครัวและเลี้ยงดูพ่อแม่เป็นอย่างดี...

ส่วนคติที่ทำให้เป็นคนมีสุขภาพจิตดี คือ น้อมนำเอาหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ของพ่อหลวงรัชกาลที่ 9 มาปฏิบัติตน อยู่อย่างพอเพียง ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่อวดทำกิน และนำคำสอนของท่านพุทธทาสภิกขุ ที่ดิฉันนำมาประพฤติปฏิบัติ คือ

“เขามีส่วนเลวบ้างช่างหัวเขา
จงเลือกเอาส่วนที่ดีเขามีอยู่
เป็นประโยชน์กับโลกบ้างยังนำดู
ส่วนที่ชั่วอย่าไปรู้ของเขาเลย
จะหาคนมีดีโดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยวหาเกิดสหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหาหนวดเต่าตายเปล่าเอ๋ย
ฝึกให้เคยมองแต่ดีมีคุณจริง”

ในปัจจุบันเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของประชาชน เช่น การเร่งรีบกับการทำงาน บริโภคอาหารโดยไม่ได้นั่งถึงคุณค่าทางโภชนาการมีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ขาดการออกกำลังกายเคร่งครัดทำให้มีโอกาเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุข เป็นกลุ่มโรคที่มี ปัจจัยสาเหตุการนำสู่โรคจากปัจจัยเสี่ยงร่วมและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ซึ่งกลุ่มโรคนี้สามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการและมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม ด้วยบทบาทหน้าที่ในตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ทำให้หน้าที่ที่ต้องคอยควบคุมกำกับและช่วยเหลือผู้ได้บังคับบัญชาในการดูแลด้านสุขภาพของประชาชนในชุมชน และต้องเป็นผู้นำที่ดีและเป็นบุคคลต้นแบบในการดูแลสุขภาพ

ซึ่งในแต่ละปี รพ.สต.บ้านบาก ก็จะมีการตรวจคัดกรองสุขภาพ ประจำปีทุกปีเพื่อตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคเมะเร็งปากมดลูก มะเร็งเต้านม โรคพยาธิลำไส้ โรคพยาธิใบไม้ตับ จากการตรวจคัดกรองความเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในกลุ่มประชาชนอายุสามสิบห้าขึ้นไปในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบาก พบว่า มีผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง 126 รายซึ่งมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นและในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงกลายเป็นกลุ่มป่วยรายใหม่เพิ่มขึ้นทุกปี ดังนั้นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบาก ตำบลฝักแฉ่น อำเภोजังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด จึงตระหนักถึงภาวะสุขภาพของประชาชนในกลุ่มเสี่ยงดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านโรคเรื้อรังด้วยหลัก 4 อ 3 ส อันประกอบด้วย อาหาร เน้นกินผักผลไม้ ลดละเลิก อาหาร หวาน มัน เค็ม ออกกำลังกายวันละ 30 นาที จัดการอารมณ์ด้วยการมองโลกในแง่ดี อนามัยสิ่งแวดล้อม จัดสภาพแวดล้อมที่บ้านและที่ทำงานให้สะอาด รวมถึง ลด ละ เลิก สุรา ยาสูบ และนำสุขภาพบัญญัติแห่งชาติ มาปฏิบัติจนเป็นสุขนิสัยครอบคลุมทั้งเจ็ดหมู่บ้านในเขตรับผิดชอบเป็นประจำอย่างต่อเนื่องทุกปี ตั้งแต่ปีงบประมาณ 2559 - ปัจจุบัน และในปี 2563 ได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านโรคเรื้อรังด้วยคิตะมวยไทย แอโรบิก โดยได้จัดอบรมผู้นำออกกกำลังกายด้วยคิตะมวยไทย ครอบคลุมทั้งเจ็ดหมู่บ้าน ได้รับงบประมาณ สนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลฝักแฉ่นเป็นอย่างดี นอกจากการดำเนินงานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแล้ว ได้มีโอกาสเป็นคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลฝักแฉ่น ซึ่งมีส่วนในการคัดกรองตรวจสอบและผลักดันโครงการด้านสุขภาพ ของชุมชน ทั้งเจ็ดหมู่บ้าน เพื่อการมีสุขภาพที่ดีของประชาชนทาง รพ.สต. โดยการนำของ ผอ.อรรธรณ จึงได้ทำโครงการรณรงค์เพื่อดูแลสุขภาพในชุมชนให้มีสุขภาพดี โครงการที่สำคัญในปี 2563 ได้แก่

1. โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ด้านโรคเรื้อรังด้วยหลัก 4 อ 3 ส
2. โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ด้านโรคเรื้อรังด้วยคิตะมวยไทยและแอโรบิก
3. โครงการชุมชนร่วมใจต้านภัยมะเร็งในสตรี
4. โครงการการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาวและการประเมินความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน

5. โครงการส่งเสริมทันตสุขภาพ ผ.พันธุ์
6. โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพทานจืดอ่อนหวาน ด้านโรคเรื้อรัง จากการดำเนินงานตามโครงการต่างๆ ที่ผ่านมามีทำให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจและตระหนักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ ในทางที่ถูกต้อง มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองด้วย หลัก 4 อ 3 ส และกลุ่มเสี่ยงสามารถลดระดับความดันโลหิตสูงและระดับน้ำตาลในเลือดสูงให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้

และจากสิ่งนี้ประจักษ์กับตัวเอง คือ ด้วยวัยอันมากขึ้น พ่อแม่สาวยุคนี้มีผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ป่วย Stroke และมีญาติเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งตับ อรชรจึงต้องพยายามดูแลสุขภาพตนเองเป็นอย่างดี

“พี่ไปตรวจสุขภาพประจำปีก็พบว่า มีไขมันพอกตับเล็กน้อย น้ำหนักตัวมาก (ตอนนั้นน้ำหนัก 60 กก.) ความดันโลหิตสูง 160/90 mmHg. ไปบริจาคโลหิตไม่ได้เจ้าหน้าที่ก็ไม่เอา ทำให้มาถูกคิดว่าถ้าขึ้นปล่อยไปแบบนี้ เราต้องขึ้นทะเบียนผู้ป่วยโรคเรื้อรังแน่ๆ เลยหันกลับมามองตัวเองแล้วเริ่มลำดับการป้องกัน เจ้าโรควายร้ายภัยเงียบตัวนี้ โดยการหันมาใส่ใจเรื่อง อาหาร รดอาหารหวาน มัน เค็ม (ปกติก็ไม่ค่อยกินมันเค็ม) แต่ความดันและน้ำหนักยังไม่ลด แถมเวลาจะลุกจะเดินก็ลำบากขึ้น”

ประมาณปี 2559 เธอก็หันกลับมาเริ่มออกกำลังกาย แต่ก็ทำบางวันแล้วแต่จะว่างยังไม่จริงจัง ความดันและน้ำหนักก็ยังไม่ลด พอมาปี 2560 ออกกำลังกายมากขึ้น บ่อยขึ้น เริ่มดีขึ้น แต่น้ำหนักก็ยังไม่ลด พอมาปี 2561 - 2562 เริ่มทำให้เป็นนิสสัยมากขึ้น กำจัดคำว่า “ไม่..” ออกไป พอมาปี 2563 ทุกอย่างเปลี่ยนไปน้ำหนักลด แต่ลดแบบร่างกายได้สัดส่วน หายใจไม่หอบ ทำงานไม่เหนื่อยหอบ บริจาคเลือดได้ทุกสามเดือนจึงได้ระยะทางไกลขึ้นผิวพรรณสดใสมากขึ้น

จากสิ่งที่ปฏิบัติและเป็นแบบอย่างทำให้สามารถบอกต่อในกลุ่ม อสม.ผู้นำชุมชน และประชาชนกลุ่มเสี่ยงหันมาออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ปั่นจักรยาน เพิ่มมากขึ้นในตอนเช้าและตอนเย็นจะมีประชาชนมาออกกำลังกายที่บริเวณถนนหน้า รพ.สต.บ้านบาก ถึงบ้านคานหักและถนนรอบกุดเชียงบั้ง ในทุกวัน

“สุขภาพดีไม่มีขายอยากได้ต้องสร้างเอง”



ธนธร พุทธรักษ์

นายกสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย
เขตสุขภาพที่ 8

อุดรธานี Sport City สร้างเครื่อง่ายสุขภาพดีที่ยั่งยืน

“

...เรื่องการออกกำลังกาย สิ่งที่เรามักจะยอมแพ้ก็คือ
ความ ขี้เกียจ...ผมเชื่อว่าการออกกำลังกาย ถ้าเราไม่ใส่ใจ
หรือถ้าเราไม่สนใจมันนิดเดียวก็จะเฉลอลเลย
แล้วผมโชคดีว่าผมอยู่ในวงการกีฬา ผมทำกีฬามา
เหมือนกับว่าเราอยู่ในแวดวงคนออกกำลังกาย
ก็จะชวนกันไปออกกำลังกาย สิ่งแวดล้อมรอบตัวเราก็สำคัญ...

”

ที่อุดรธานีในช่วงเช้าและช่วงเย็น เราจะเห็นคนรักสุขภาพต่างก็มาวิ่งและออกกำลังกายรอบหนองประจักษ์กันหนาตา กระแสการรักสุขภาพเกิดขึ้นควบคู่กับสถานที่ออกกำลังกายที่เอื้อให้ทุกคนได้เข้าไปใช้ไปพักผ่อน...ปรากฏการณ์คนรักสุขภาพที่หนองประจักษ์ เป็นสิ่งที่ทำให้เราเห็นว่าคนอุดรธานีให้ความสำคัญกับสุขภาพและภาครัฐก็ให้ความสนใจในการพัฒนาพื้นที่ไปพร้อมๆกัน

วันนี้เรามีนัดสนทนากับ **ดร.ธนดร พุทธิรักษ์** เพื่อพูดคุยเรื่องราวคนต้นแบบทางด้านสุขภาพ หนึ่งเดียวของประเทศไทยที่มีตำแหน่งนายกสมาคมกีฬาแห่งจังหวัด...เราคาดหวังมุมมองการพัฒนาด้านกีฬากับการสร้างสุขภาพที่เป็นภาพใหญ่ในระดับนโยบายจนถึงการปฏิบัติบูรณาการในพื้นที่ ในร้านกาแฟใกล้หนองประจักษ์วงพูดคุยของเราเป็นวงสนทนาวงกาแฟที่สบายๆในวันสบายของวันหยุดเช่นกัน ดร.ธนดร เป็นหนึ่งบุคคลสำคัญของวงสนทนาในวันนี้ เขาเล่าว่า

“ผมเป็นคนจังหวัดอุดรโดยกำเนิด เกิดที่จังหวัดอุดรและเรียนชั้นประถมศึกษาที่โรงเรียนเทศบาล ถ้าในมุมของกีฬา ตั้งแต่จำความได้ก็เป็นคนชอบเล่นกีฬาก็เป็นคนที่ชอบออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็ก หลังจากเรียนจบจากโรงเรียนเทศบาลก็สอบเข้าโรงเรียนอุดรพิทยานุกูล ซึ่งเป็นโรงเรียนประจำจังหวัด ตอนนั้นโรงเรียนอุดรพิทยาวุฒิสอบครั้งหนึ่งคนสอบประมาณสองพันกว่าคน ผมเป็นเด็กที่ได้เกรดเฉลี่ย 4.00 คนแรกจริงๆไม่ได้เป็นคนเก่งนะครับที่ผมได้เกรดเฉลี่ย 4.00 เพราะว่าวิชาพลศึกษาผมได้เกรด A ส่วนคนที่เก่งจริงๆเขาไม่ได้เก่งพลศึกษา (หัวเราะ)”

“เก่งพละ” ในแง่มุมของ ดร.ธนดร ที่เป็นคนรักการออกกำลังกายตั้งแต่เด็ก ทำให้สามารถเล่นกีฬาได้หลากหลาย และกีฬาโปรด คือ ฟุตบอล ดร.ธนดร เล่าให้ฟังเกี่ยวกับกีฬาสุดโปรดว่า

“เมื่อก่อนผมเล่นตะกร้อก็ได้ ฟุตบอลก็ได้ กรีฑาก็ได้ อะไรประมาณนี้ เราก็เลยกลายเป็นคนที่ได้เกรดเฉลี่ย 4.00 คนแรกของรุ่น ผมเป็นคนที่ชอบเล่นฟุตบอล ผมก็เพิ่งรู้ว่าการออกกำลังกายทำให้เรามีส่วนสูงที่สูงขึ้น ในวัยกำลังเจริญเติบโต ผมออกกำลังกายว่ายน้ำ ออกกำลังกายหลายอย่าง ก็เลยทำให้ความสูงผมแตะที่ 180 เซนติเมตร โดยที่เมื่อก่อนไม่มินิม ไม่มีอาหารเสริมเหมือนเด็กสมัยนี้...กีฬาก็ทำให้เราได้พัฒนาสุขภาพมาเรื่อยๆ พออยู่ ม.4 ก็เล่นฟุตบอลทำหน้าที่อยู่ปีกก็วิ่งค่อนข้างเร็ว อาจารย์เห็นเราวิ่งได้เร็ว ก็เลยชวนมาเล่นกรีฑา จากนั้นก็เป็นนักกีฬาวิ่งระยะสั้นของโรงเรียน แล้วก็ติดทีมเยาวชนจังหวัดชนะเลิศเขตการศึกษา 9 ในตอนนั้นเขตการศึกษาที่มีสิบจังหวัดอีสานตอนบน”

หลังจากที่สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนมัธยมของจังหวัด ก็ได้สอบเอ็นทรานซ์ติดในคณะวิศวกรรมศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยขอนแก่น แต่ความรักในการเล่นกีฬาก็ยังอยู่ในตัว เรียนในระดับมหาวิทยาลัยก็เป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัย

“พอผมจบมัธยมผมสอบติดไปเรียนที่มหาวิทยาลัยขอนแก่น คณะวิศวกรรมศาสตร์ ก็ยังเล่นกีฬาเล่นฟุตบอลอยู่ กีฬาที่ถนัดก็คือฟุตบอลกับกีฬาหลังจากนั้นก็จบมาทำงาน เคยไปชนะเลิศฟุตบอลในสมัยก่อนที่เขาเรียกว่าฟุตบอลแปดเกียร์ ก็หมายถึงทั่วประเทศที่มีแปดสถาบัน ชนะเลิศระดับประเทศไทย พอจบออกมาก็มาทำงานโครงการ ก็ยังเล่นกีฬาอยู่ สรุปลง่ายๆก็คือไปทำงานที่ไหนก็จะหิวรองเท้าฟุตบอลไปด้วย”

ในราวปี พ.ศ. 2533 หลังจากสำเร็จการศึกษาด้านวิศวกรรมศาสตร์แล้ว ก็ได้ออกมาทำงานตามสายอาชีพที่สำเร็จมาจนปัจจุบันทำธุรกิจส่วนตัวด้านอสังหาริมทรัพย์ แต่ความเป็นนักกีฬาก็ฝังแน่นในตัว ของ ดร.ธนธร มาโดยตลอด

“จบมาใหม่ๆผมก็มาทำงานที่สนามบินอุดร จากนั้นก็ไปทำงานกรมทางหลวง ในขณะเดียวกันผมก็เล่นกีฬามาโดยตลอด โดยเฉพาะฟุตบอล แล้วยังมีแข่งเป็นวันต่างๆ หลังจากนั้นก็ลาออกมาทำธุรกิจส่วนตัว ด้านอสังหาริมทรัพย์ รับเหมาก่อสร้างและขณะที่ทำงานก็สนับสนุนด้านกีฬาฟุตบอลมาตลอด เป็นผู้จัดการทีมจังหวัดอุดรธานี ประธานชมรมฟุตบอลอุดรเอฟซีสมัยแรกราวๆ ปีพุทธศักราช 2541-2542 พอมาในปี 2554 ทางชมรมกีฬาต่างๆ ก็เลขาบทถามให้มาเป็นนายกสมาคมกีฬา ก็เข้ามาบริหารกีฬาซึ่งตอนนั้นผลงานของนักกีฬาจังหวัดอุดรธานี หากเรามองถึงรูปแบบของกีฬาแห่งชาติ กีฬายาวชนแห่งชาติ เราค่อนข้างมีอันดับที่ตกต่ำ อย่างเช่น ในประเทศไทยเขาจะแข่งในนามของจังหวัดมีทั้งหมด 76 จังหวัดรวม จังหวัดที่ 77 คือจังหวัดกรุงเทพมหานคร จังหวัดอุดรธานีเคยตกลงมาถึงจังหวัดที่ 60 ของประเทศไทย บางทีแพ้จังหวัดที่อยู่ใกล้ๆกับเรา”

ภาระหน้าที่และความเป็นคนอุดรตั้งแต่กำเนิด วันนี้ได้มีโอกาสเข้ามาทำหน้าที่สำคัญด้านการส่งเสริมกีฬาให้กับจังหวัด แต่ในช่วงที่เข้ามาสถานการณ์ของกีฬาของจังหวัดกลับไม่ได้รุ่งโรจน์อย่างที่ควรจะเป็น จึงเป็นโจทย์สำคัญในการคิดหากลยุทธ์พัฒนาการกีฬาของจังหวัดขึ้นมา

“สถานการณ์เช่นนี้ เราได้เข้ามาดูว่า เรามีประชากรราว 1 ล้าน 5 แสนคน มีมีอำเภออยู่ 20 อำเภอ ผมก็ใช้ความเป็นนักกีฬาและใช้ตรรกะ ตั้งโจทย์ว่า ทำไมนักกีฬาจังหวัดอุดรถึงไม่ประสบความสำเร็จแต่ในขณะที่มีนักกีฬาอุดรในระดับนักกีฬาทีมชาติอยู่จำนวนมาก ก็สรุปได้ว่านักกีฬาหลังจากไม่มีการส่งเสริมกีฬาอย่างเป็นระบบนักกีฬาก็เลยออกไปเล่นให้จังหวัดอื่น กีฬาทีมชาติไทย นักมวยสากลสมัครเล่นต่างๆ... เราได้เริ่มโครงการบูรณาการร่วมกันเบื้องต้นเราก็เน้นเรื่องของผลการแข่งขันก่อนเพราะว่าสมาคมกีฬาแห่งจังหวัดเมื่อก่อนเดินทางไปทางไหนก็ไม่มีใครรู้จัก...เราก็เลยเน้นเรื่องของการแข่งขันกีฬา โดยวิธีการดึงนักกีฬาทีมชาติไทยที่เป็นคนอุดรกลับมา ปรากฏว่าอุดรสามารถพุ่งขึ้นมาจากอันดับที่ท้ายๆ สองปีแรกก็ขึ้นมาอันดับที่สิบเอ็ดของประเทศ ต่อมาก็ได้อันดับสองของประเทศไทย ในกีฬาแห่งชาติที่จังหวัดเชียงราย...คนก็ถามว่าชนะได้อย่างไร?

เราใช้หลักการสามเส้าครับ เหมือนเราจะตั้งหม้อข้าวเราใช้สามก้อนเส้า คือ สามแรงบวก เส้าที่ 1 คือนักกีฬาทีมชาติไทยที่ลงทะเบียนด้วยการเกิด ใครเกิดที่อุดรไปทำงานที่ไหนไปเรียนที่ไหนก็ถือว่าเป็นคนอุดรเราก็เลยดึงเข้ามา ตอนแรกผมตั้งรางวัลส่วนตัวก่อนหากใครได้รางวัลเหรียญทองจะได้รับเงินรางวัล 50,000 บาท แต่จริงๆหลายคนก็ไม่ได้คาดหวังเรื่องเงินรางวัลเพราะว่าเขาไปเขายากกลับมาทำชื่อเสียงให้จังหวัดบ้านเกิดตัวเองเลย เส้าอันที่ 2 คือนักกีฬาทีมชาติเข้ามา ส่วนเส้าที่ 3 คือสร้างนักกีฬา การสร้างอาจจะต้องใช้เวลาหนึ่ง...ผลงานล่าสุดกีฬาแห่งชาติที่จังหวัดนครราชสีมาจังหวัดอุดรได้ 12 เหรียญทอง ซึ่งผมก็รู้สึกเครียดเพราะว่าผมจะไปเอาเงินที่ไหนมาเพื่อจะมาเป็นรางวัลให้กับนักกีฬาพอ เงินส่วนตัวเราก็ไม่ได้มีมากมาย ก่อนหน้านั้นเงินไม่พอ นายกสมาคมก็จ่ายด้วยเงินส่วนตัว เพราะเราได้ลงมือทำแล้ว...

สุดท้ายเราก็ออมเสียงทำหนังสือไปหาท่านปรีชา นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัด ขอสนับสนุนปรากฏว่าท่านตอบรับมา ในวันที่มอบเงินรางวัลให้กับนักกีฬาเหรียญทอง 12 เหรียญทองบนเวที ท่านก็ถามว่าส่วนเหรียญเงินและเหรียญทองแดงใครเป็นคนจ่ายผมก็ตอบว่าสมาคมเป็นคนจ่ายเองครับท่านบอกว่าต้องขอโทษด้วยเพราะว่าขอมามาแต่เหรียญทอง...ท่านก็ถามต่อว่าปีนี้ที่โคราชได้อันดับที่ 11 ใช่ไหม? ปีหน้าแข่งที่นครสวรรค์เกมส์ ถ้าอย่างนั้นนะ ปีหน้าเหรียญทอง 50,000 เหรียญเงิน 20,000 บาทและเหรียญทองแดง 10,000 มาเบิกที่ผมได้เลย (ท่านปรีชาท่านทราบทางสมาคมฯ ไม่มีเงิน) ท่านจึงบอกว่า ถ้าได้ 1 ใน 10 ของประเทศไทยมาเอาโบนัส 1 ล้าน ถ้า 1 ใน 5 ให้มาเอาโบนัส 2 ล้าน...ปีต่อมาที่จังหวัดนครสวรรค์เราได้อันดับที่ 6 ทั้งหมด ได้ทั้งหมด 27 เหรียญ หลังจากนครสวรรค์เกมส์ เราไปแข่งที่จังหวัดสงขลาเราได้ 4 ได้ทั้งหมด 55 เหรียญทอง"

จากที่เล่ายาวๆนั้นแสดงถึงศักยภาพของจังหวัดอุดรธานีที่พยายามพัฒนานักกีฬาของจังหวัดมาโดยตลอด และในปัจจุบันการพัฒนากีฬาของจังหวัดมีความคล่องตัวมากขึ้น จนประมาณที่ได้รับมีมากเพียงพอในการพัฒนาขับเคลื่อนกีฬาระดับจังหวัด จากผลงานที่ได้ทำมาตั้งแต่ต้น

"ในปีพุทธศักราช 2558 มี พรบ.กีฬาใหม่ เมื่อก่อนเรียก สมาคมกีฬาจังหวัด มาเป็น สมาคมกีฬาแห่งจังหวัด หมายถึงว่าจังหวัดจะมีสมาคมกีฬาเพียงสมาคมเดียว อย่างเช่น สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยต้องมีแห่งเดียว ใครจะไปจดทะเบียนไม่ได้ เพราะมี พรบ.รองรับ และที่โชคดีก็คือว่า มีเงิน กองทุนพัฒนานักกีฬาแห่งชาติ ที่จะช่วยเรา และเราก็โชคดีที่ว่า เราวางแผนว่าตัวชีวิตก็คือตัวเหรียญรางวัล พอเหรียญรางวัลระดับสูงๆ มีเยอะ อุดรก็เลยได้รับรางวัลที่เป็นเงินสนับสนุนโดยใช้เหรียญรางวัลเป็นตัวชีวิต

ปีที่ผ่านมา เราได้รับเงินอุดหนุนจาก กองทุนพัฒนานักกีฬาแห่งชาติทุกๆมิติ ทั้งด้านการพัฒนาและการจัดการแข่งขัน การพัฒนาบุคลากรต่างๆรวมแล้ว 12 ล้าน จากที่ไม่เคยได้ และเราก็โชคดีที่ นายก อบจ.อุดรหนุนเงินส่งนักกีฬาเข้าแข่งขัน ประมาณ 8 ล้านบาทต่อปี ดังนั้นตอนนี้สมาคมกีฬาแห่งจังหวัดอุดรธานีมีงบเป็นจำนวนเงินรวม 20 ล้านบาทต่อปีในการบริหารจัดการ หลายๆคนก็มองว่า 20 ล้าน นายกสมาคมคงรวย แต่ไม่รวยหรอกครับ มีแต่จะหาเพิ่ม เพราะเงินใช้จ่ายสำหรับนักกีฬามีการใช้มากมายหลายทาง"

ความสำเร็จที่จะแก้ไขปัญหาแรกเริ่มด้านกีฬาเห็นผลลัพธ์ที่เด่นชัดจนเป็นที่ประจักษ์ ภารกิจของนายกสมาคมกีฬาที่ลงไปคลุกด้วยร่างกาย แรงใจกับพื้นที่เห็นถึงการเติบโตของการกีฬาของจังหวัดที่มีพัฒนาการมาโดยตลอด เขาทำงานนี้ด้วยใจรัก และความคาดหวังผลลัพธ์คือ สุขภาพของคนในจังหวัดอุดรธานี สิ่งที่เขาพยายามทำและสำเร็จแล้วก็คือ สร้างกลยุทธ์ในการกระตุ้นสร้างเครือข่ายในการออกกำลังกายในชุมชนอย่างยั่งยืน จังหวัดอุดรธานี ได้รับประกาศเป็นหนึ่งในหกจังหวัดแรกของประเทศไทยที่เป็นเมืองแห่งกีฬา (Sport City) ก่อนที่จะจบการสนทนา นายกฤษณ์ได้ฝากข้อคิดทางด้านสุขภาพในฐานะผู้ที่เคียวกรำในแวดวงกีฬาไว้อย่างน่าสนใจว่า

“เรื่องการออกกำลังกาย สิ่งที่เรามักจะยอมแพ้กี้ คือ ความขี้เกียจ...

ส่วนตัวผมเชื่อว่าการออกกำลังกาย ถ้าเราไม่ใส่ใจ หรือถ้าเราไม่สนใจมันนิดเดียวก็จะผลอเลย ผมโชคดีที่อยู่ในวงการกีฬา ผมทำกีฬามา เหมือนกับว่าเราอยู่ในแวดวงคนออกกำลังกาย มันก็จะชวนกันไปออกกำลังกาย สิ่งแวดล้อมรอบตัวเราสำคัญ...”



สนอง นิลวิจิตร

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกแร่
อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์
เขตสุขภาพที่ 9

สุขภาพดีที่นางรอง “นางรอง health model”

“

ปฏิบัติตามหลัก 3 ส. สักด เมื่อคิดลดความอ้วนแล้ว
จำพเจ้าจะไม่พาตัวเองไปในสถานที่ที่กระตุ้นให้เกิดความอยากกิน
เช่น ร้านอาหาร ห้างสรรพสินค้าที่หลอกล่อด้วยรูป สส กลิ่น เสียง
จะพยายามเดินหลีกเลี่ยง สะกด โดยสะกดจิตใจไม่ให้เดินตามกลิ่นอาหาร
ตั้งสติเพื่อย้อนถึงเหตุผลที่ต้องการลดความอ้วนและตั้งมั่นที่จะทำได้
สักด ได้รับการช่วยเหลือและกำลังใจจากภรรยา ลูกสาวกับลูกชายคอยเตือน
ในการสะกดไม่ให้รับประทานอาหารและขนมจุบจิบ หรือดุนขนมไว้ที่บ้าน

”

สนอง นิลวิจิตร โขว์รูปก่อนที่เขาจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีน้ำหนักราว 90 กิโลกรัม ด้วยส่วนสูง 165 เซนติเมตร มาถึงวันนี้เขาสามารถลดน้ำหนักได้เหลือเพียง 74 กิโลกรัม สุขภาพโดยรวมก็เปลี่ยนแปลงไปทางที่ดี...รูปลักษณ์ภายนอกที่แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลง หมายความว่าความพยายามอย่างหนักในการลดน้ำหนัก เพราะเขาพบว่าสุขภาพเขาเริ่มผดผื่นแล้ว ในบทบาทของบุคลากรสาธารณสุขเป็นเหมือนเงื่อนไขหนึ่งที่เขาต้องพยายามเอาชนะทุกข้อจำกัด เขาเล่าว่า

“ด้วยความเป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เราต้องเป็นต้นแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพชุมชน การที่เราจะเป็นต้นแบบหรือแบบอย่างในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมคนในชุมชนนั้น ตัวเราเองต้องแสดงให้เห็นและมีความเชื่อมั่นศรัทธาในตัวเอง เราถึงจะแนะนำคนในชุมชนได้ ผมจึงเริ่มต้นจากการปรับเปลี่ยนที่ตัวเราเองก่อน จากคนอ้วนลงพุงไม่เคยออกกำลังกาย เดินขึ้นบันไดก็เหนื่อยหอบง่าย ผลตรวจสุขภาพพบไขมันในเลือดสูง ต้มเครื่องต้มแอลกอฮอล์เป็นประจำต่อเนื่อง เพียงแค่ไม่สูบบุหรี่ ก็ตั้งใจเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อสุขภาพของตัวเองและเพื่อครอบครัวที่รัก โดยกล้าที่จะก้าวออกมาจากความกลัว ความวิตกกังวลว่าเราจะวิ่งไม่ได้ วิ่งไม่ไหว โดยออกกำลังกายด้วยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพระยะสั้นๆ ครั้งแรกก็เกิดความท้อบ้าง เกือบหยุดวิ่ง แต่ก็ได้กำลังใจจากครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และชักชวนคนในครอบครัว ภรรยาและลูกทั้ง 3 คน ออกมาวิ่งออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นประจำสม่ำเสมอเพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีแก่คนในหมู่บ้านชุมชนและที่ทำงาน”

การดูแลสุขภาพของเขาด้วยการลดน้ำหนักถูกวางแผนไว้เป็นอย่างดี ท่ามกลางการให้กำลังใจของคนรอบข้างทั้งภรรยาและลูก...แม้ว่าจะเป็นการกิจที่หนักหน่วงสำหรับการเอาชนะใจแต่ก็ไม่แน่ว่าจะยากเกินไปสำหรับความตั้งใจจริง สนองบอกแบบนี้...

เขาเล่าถึงกระบวนการสร้างสุขภาพกาย ใจดี ด้วยหลักการดังนี้

“ดูแลสุขภาพเพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงนั้น ต้องรู้จักการรับประทานอาหารเป็นสิ่งสำคัญ รองลงมาคือการออกกำลังกาย ผมดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง โดยใช้หลัก 3 อ. 2 ส. ดังนี้เรื่อง อาหาร รับประทานอาหารให้ครบหลักห้าหมู่ รับประทานอาหารข้าวกล้องแทนข้าวขาวรับประทานผักและผลไม้ทุกมื้อ รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไม่รับประทานอาหารรสจัด หวานจัด เค็มจัดจนเกินไป โดยปฏิบัติตามหลัก 3 ส. สักดื่มน้ำ เมื่อคิดลดความอ้วนแล้ว ข้าพเจ้าจะไม่พาตัวเองไปในสถานที่ที่กระตุ้นให้เกิดความอยากกิน เช่น ร้านอาหาร ห้างสรรพสินค้า ที่หลอกล่อด้วยรูป รส กลิ่น เสียง จะพยายามเดินหลีกเลี่ยง โดยสะกดจิตใจไม่ให้เพลิดเพลินกับอาหารตั้งแต่สติเพื่อย่นถึงเหตุผลที่ต้องการลดความอ้วนและตั้งมั่นที่จะทำให้ได้ สะกด ได้รับการช่วยเหลือและกำลังใจจากภรรยา ลูกสาวกับลูกชายคอยเตือนในการสะกดไม่ให้รับประทานอาหารและขนมจุบจิบ หรือตุนขนมไว้ที่บ้าน

ส่วนเรื่องการออกกำลังกาย ผมเลือกการออกกำลังกายเป็นการวิ่งเพื่อสุขภาพโดยจะวิ่งในช่วงเช้าตรู่ ซึ่งมีอากาศสดชื่น และหลังเลิกงานช่วงเย็นวันละหนึ่งชั่วโมง สัปดาห์ละสามถึงสี่วัน พักการวิ่งทุกวันเสาร์ เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อน ในด้าน อารมณ์ดี หากิจกรรมทำแล้วเพลิดเพลิน ลดความเครียด เพิ่มความสุขให้ชีวิต โดยจะชอบฟังเพลง เล่นดนตรี ดูหนัง พุดคุยพบปะกับเพื่อนบ้านเพื่อนร่วมงาน เรื่องสุขบุหรืปกติแล้วเป็นคนไม่สุขบุหรื เนื่องจากแพ้ควันต่างๆโดยเฉพาะควันบุหรื ได้กลิ่นจะเกิดอาการไอ จาม น้ำมูกไหลตามมาและเมื่อก่อนดื่มเหล้าดื่มเบียร์แทบทุกวัน มีภาวะอ้วนลงพุง เหนื่อยง่าย ตรวจสุขภาพพบไขมันในเลือดสูง จึงตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมงดเหล้าเข้าพรรษา เมื่อปี พ.ศ.2558 เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเอง ครอบครัวยังกำลังใจและให้การสนับสนุนอย่างเต็มที่”

เมื่อสุขภาพเริ่มเข้าที่ วิถีของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ประจักษ์กับการปฏิบัติผ่านตนเอง ก็เริ่มขยายผลสู่ชุมชน เมื่อวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของชุมชนพบว่าการดำรงชีวิตของคนในชุมชนที่ตนเองรับผิดชอบ คือตำบลลำไทรโย่ง ปัจจุบันเปลี่ยนไปทั้งในแง่การใช้แรงงานด้านการเกษตรกรรม ทำไร่ ทำนา ทำสวน การใช้ชีวิตของคนในชุมชนเป็นอย่างเร่งรีบ เกิดภาวะหนี้สิน ภัยแล้ง ทำให้เกิดความเครียด ขาดการออกกำลังกาย ขาดการรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ ขาดความสนใจต่อสุขภาพตัว ทำให้เกิดโรคต่างๆ ซึ่งเกิดจากการไม่ดูแลตัวเองให้ดี เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหลอดเลือดสมอง ความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง คนในตำบลลำไทรโย่งเจ็บป่วยด้วยเรื่องเป็นจำนวนมาก สนองจึงตั้งใจจะเป็นแกนนำที่จะสร้างการเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้น เขาเล่าว่า

“ผมจึงได้คิดหาแนวทางเพื่อสร้างแรงจูงใจที่จะทำให้คนตำบลลำไทรโย่งหันมาใส่ใจสุขภาพของตนเองมากขึ้น โดยร่วมกับเครือข่ายสุขภาพในชุมชนร่วมกันก่อตั้ง กลุ่มเดินวิ่งเพื่อสุขภาพตำบลลำไทรโย่ง เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2560 จุดเริ่มต้นจากกิจกรรมเล็กๆ กิจกรรมเดิน วิ่ง ปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ ซึ่งไม่ใช่งบประมาณใดๆทั้งสิ้น โดยได้รับสนับสนุนจากการบริจาคของคนที่เข้าใจและต้องการเห็นคนตำบลลำไทรโย่งมีสุขภาพที่ดี

ในการดำเนินกิจกรรมของคนกลุ่มเล็กๆกลุ่มหนึ่งได้ขยายสู่หมู่บ้านต่างๆทั้งสิบสี่หมู่บ้าน ในชุมชนตำบลลำไทรโย่งจนเกิดกิจกรรม คนลำไทรโย่งพาวิ่งเพื่อคนลำไทรโย่งสุขภาพดี อย่างต่อเนื่องตลอดมาจนถึงปัจจุบัน เราจะทำกิจกรรมร่วมกันอย่างน้อยเดือนละสองครั้งและสร้างผู้นำด้านการออกกำลังกายทุกหมู่บ้านให้เป็นแกนนำทำกิจกรรมกลุ่มย่อยทุกหมู่บ้าน...การดึงผู้นำชุมชนทั้งสิบสี่หมู่บ้านในพื้นที่ตำบลลำไทรโย่งเข้ามามีส่วนร่วมคิดร่วมทำ ร่วมขับเคลื่อนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของคนในชุมชนโดยการนำของ นายลัมย์ ธรรมสูตร นายกองค์การบริหารส่วนตำบลลำไทรโย่ง และนายสมบุรณ์ จีนประสพ กำนันตำบลลำไทรโย่ง”

ความสำเร็จที่เขาตั้งใจทำก็เริ่มปรากฏเห็นเป็นรูปร่าง คนลำไทรโย่งเริ่มออกมาวิ่งออกกำลังกาย โดยมีผู้นำชุมชนที่อาสาเป็นต้นแบบ จนกระทั่งกระแสการออกกำลังกายกระจายไปทั่วพื้นที่อย่างรวดเร็ว เริ่มมีแกนนำการออกกำลังกายในระดับชุมชนเกิดขึ้น ปัจจุบันมีการออกกำลังกายที่ใช้วิธีการออกกำลังกายที่หลากหลาย

อย่างต่อเนื่อง ถ้ามถึงเงื่อนไขความสำเร็จในการขับเคลื่อนการสร้างสุขภาพระดับชุมชน นอกจากผู้นำที่เข้ามาเป็นต้นแบบดังที่กล่าวมาแล้ว การสื่อสารเพื่อสร้างกระแสเป็นเรื่องสำคัญ

“เรามีกระบวนการสื่อสารเพื่อให้เกิดการสร้างกระแสในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของคนในชุมชน ผ่านเพลงกลุ่มเดินวิ่งเพื่อสุขภาพตำบลลำไทรโย่ง กลุ่มไลน์ อสม.ตำบลลำไทรโย่ง ลำไทรโย่งรันนิ่งคลับ กลุ่มตำบลลำไทรโย่ง อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอและยังพัฒนาต่อยอดชักชวนเยาวชนลูกหลานในพื้นที่ตำบลลำไทรโย่งที่สนใจในสุขภาพเข้ามามีส่วนร่วม รักในการออกกำลังกาย เรียนรู้ให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง”

การสร้างกระแสความสำเร็จเห็นผลลัพธ์บ้างแล้ว เริ่มมีการขยายกลุ่มไปยังกลุ่มวัยอื่นๆมากขึ้น นอกเหนือจากเยาวชนลูกหลานในพื้นที่ลำไทรโย่งแล้ว ผู้สูงอายุก็เป็นอีกเป้าหมายหนึ่งที่ สนองให้ความสำคัญ เขาเล่าว่า

“กิจกรรมที่ทำต่อเนื่องในชุมชน ได้ค้นพบผู้สูงอายุต้นแบบ ที่มีแบบอย่างที่ดีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง โดยร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการวิ่งเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอในพื้นที่ตำบล คือ คุณตาท่ง เนาวรัตน์ คุณตาบุญช่วย คงกำเนิด และคุณตาพุ่ม ต้าชุมแสง จนเป็นที่ยอมรับของคนในชุมชน”

จากการขับเคลื่อนในพื้นที่ความสำเร็จเริ่มขยายผลไปยังนอกพื้นที่ ปัจจุบันมีการสร้างเครือข่ายเพื่อขับเคลื่อนกิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของคนในชุมชนนอกพื้นที่ตำบล คือตำบลก้านเหลือง ตำบลหนองโบสถ์ ตำบลนางรอง ตำบลทุ่งแสงทอง ตำบลหัวถนน ตำบลหนองยายพิมพ์ ตำบลหนองโสน ตำบลบ้านสิงห์ ตำบลหนองไทร ตำบลชุมแสง

จากจุดเริ่มต้นที่ชุมชนเล็กๆ ความมีชีวิตชีวาของผู้คนทุกช่วงวัยที่ต่างก็รักสุขภาพ เกิดขึ้นทั่วตำบลลำไทรโย่ง เราคาดหวังจะเห็นการยกระดับผลลัพธ์ในระดับอำเภอให้คนในอำเภอนางรองทุกคนสุขภาพดี สนองเล้าถึงความคาดหวังในช่วงต่อไปว่า

“เราอยากขยายได้ให้ครอบคลุมทุกตำบลในพื้นที่อำเภอนางรอง จนเกิดเป็น นางรอง Health Model จัดกิจกรรม เดินวิ่ง ปั่นสองตำบล กลุ่มเดินวิ่งเพื่อสุขภาพตำบลลำไทรโย่งร่วมคนก้านเหลืองชวนวิ่งอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ และร่วมให้คำแนะนำแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับภาคีเครือข่าย ในการกลุ่มเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ กลุ่มสร้างสุขภาพต่างๆ ในพื้นที่อำเภอนางรองอย่างต่อเนื่อง เช่น กลุ่มนางรองรันนิ่งคลับ กลุ่มเดินวิ่งเพื่อสุขภาพตำบลนางรอง กลุ่มหนองเต็งรันเต้อ ตำบลหัวถนน กลุ่มตำบลทุ่งแสงทอง กลุ่มตำบลหนองโสนรันนิ่ง”

สนองกล่าวทั้งท้ายด้วยสายตาที่เป็นประกาย...และเต็มไปด้วยความหวัง



ดารา โพธิ์แสน

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนค้อ จังหวัดยโสธร

เขตสุขภาพที่ 10

วิกฤตชีวิต...สู่เส้นทางต้นแบบทางด้านสุขภาพ

“

ดิฉันมองว่าการเจ็บป่วยครั้งนั้นเป็นข้อดีของการทำงานของดิฉัน...เป็นเหตุที่จะต้องไปชวนคนอื่นทำตาม เพราะเราเกิดวิกฤตกับตัวเองเรายังพลิกฟื้นแข็งแรงเหมือนเดิม การออกกำลังกายก็ทำแบบค่อยๆทำ ทำให้เขาเห็นทุกวัน ทำให้เขารู้ว่าเราแข็งแรงสุขภาพดีแล้วนะ มีคนถามว่าเราทำอะไร แค่นี้ทำให้เห็นคะ หากไปที่บ้านก็จะเห็นว่าดิฉันปลูกผัก ปลูกพริก เลี้ยงปลา เลี้ยงกบ แบบไม่ใช่สารเคมี คนที่เขาติดตามดูก็ทำตาม บางคนก็ทำไม่ได้เพราะเขาไม่มีพื้นที่ แต่การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ รวมถึงเรื่องการกินทำตามกันได้ไม่ยาก สำหรับดิฉันตอนนี้เป็นงานง่ายที่จะไปชวนทำ เพราะว่าดิฉันรอดตายมาแล้วดิฉันบอกกับทุกคนว่า “ฉันรอดตายมาแล้ว เพราะฉันทำแบบนี้แหละ!!!

”

จากชีวิตวัยเด็กที่ขี้แค้น พ่อแม่จากไปตั้งแต่ดาราอายุยังน้อย อีกทั้งยังมีโรคประจำตัวไขสันหลังรุนแรง ปวดจุกกร้าวขึ้นศีรษะมาทุกครั้งที่เจออากาศเย็น จนกระทั่งมีโอกาสเข้าไปเรียนต่อทางด้านพยาบาล ที่นครสวรรค์ แม่เธอก็จะรักษาตัวเองอย่างต่อเนื่อง โรคประจำตัวที่เป็นก็ยังส่อเค้ารุนแรงอยู่...จนมีวันหนึ่งที่ฮึดสู้ ใช้การออกกำลังกายเยียวยารักษาตนเอง ด้วยการวิ่ง วิ่งและวิ่ง...จนในที่สุดไขสันหลังก็จากลาดาราไป...โดยที่ไม่ป่วย อีกเลย

เรื่องราวที่เกริ่นให้เราฟังก่อนที่จะเริ่มต้นเล่าประวัติชีวิตและการก้าวมาเป็นต้นแบบทางด้านสุขภาพของ ดารา โพธิ์แสน บุคคลต้นแบบสุขภาพ ของเขตสุขภาพที่ 10

ชีวิตที่เหมือนกับการเริ่มต้นที่ไม่ค่อยดีนักในแง่มุมมองของความพร้อม แต่ความมุ่งมั่นพยายามจนกระทั่ง พัฒนานตนเองเป็นที่ประจักษ์ สามารถเป็นต้นแบบทางด้านสุขภาพของผู้คนทั้งเขตสุขภาพได้เป็นเรื่องที่ไม่ง่ายเลย แต่ชีวิตของดาราก็ไม่ได้ราบรื่นหลังจากมรสุมชีวิตชุดแรกที่ผ่านมา ความเจ็บป่วยที่หาสาเหตุไม่ได้เกิดขึ้นกับตัวเองในช่วงที่ทำงาน เกิดขึ้นทั้งๆที่ทุกคนที่รู้จักเธอก็ทราบตัวว่า เธอดูแลตัวเองจริงจังขนาดไหน

“วันนั้นดิฉันประชุมอยู่ห้องนี้แหละคะ...ดิฉันกำลังยืนถือไม้ค้ำคุยกับอสม. อยู่ๆก็ล้มตึงลงต่อหน้า อสม. เลย อาการที่เกิดขึ้นคือ มีอาการมึนขาไปหมด ปวดขาแบบไม่รู้ลึก แขนก็ยกไม่ขึ้น ในขณะนั้นรู้ตัวอย่างเดียว ท่องไว้โน้ใจว่า ต้องหายใจ ต้องหายใจ พอมีสติก็ใช้หายใจสุดลมหายใจเข้าลึกๆ ผ่อนออกมายาวๆ แวบแรก คิดว่าตัวเองต้องเป็นสโตรกแน่ๆ ที่คิดแบบนี้เพราะคุณแม่อิฉันที่เสียชีวิต ท่านป่วยเป็นสโตรกก่อนเสียชีวิต”

เธอเล่านาทีชีวิตฉุกเฉินให้ฟัง...การเจ็บป่วยครั้งนี้ถือว่าเป็นมรสุมสุขภาพที่เกิดขึ้นกับเธอในระลอกที่สอง ที่ดูเหมือนจะรุนแรงกว่า เพราะหมอวินิจฉัยฉีดยาเบื้องต้นและทำนายโรคที่ได้รับฟังแล้ว ทำให้เธอทั้งท้อและน้อยใจ ในตัวเอง ...

เมื่อย้อนหลังกลับไปดูการใช้ชีวิตตัวเองที่เคร่งครัดในการดูแลสุขภาพอย่างดีทั้งการออกกำลังกาย การทานอาหาร แม้กระทั่งการใช้สมาธิในการบำบัดร่างกายในชีวิตประจำวัน...เธอรำพึงกับตัวเองเสมอๆว่า เป็นไปได้หรือกับคนที่ดูแลสุขภาพเคร่งครัดแบบนี้ แล้วคนที่เขาไม่เคยดูแลตัวเองไม่เห็นเป็นอะไรเลย... เสียงตัดพ้อ ความไม่เชื่อมั่น สั่นคลอนในความรู้สึกของเธอในตอนนั้น

“พอดิฉันไปหาหมอทันทีหลังจากที่มีอาการ หมอซักที่เลยว่าเป็น PRE-STROKE และมีหินปูนเกาะ ที่เนื้อสมอง อีกสามเดือนคุณจะนอนนิ่งๆ อยู่บนเตียงจะเป็นผู้ป่วยติดเตียง!!

ดิฉันได้ฟังแล้ว มันทั้งเหนื่อยทั้งท้อ น้ำตามันไหล เจ็บใจว่าดิฉันออกกำลังกายขนาดนี้ ควบคุมอาหาร ขนาดนี้ ดูแลตัวเองขนาดนี้ยังมาได้ คนอื่นเขานั่งชดเหล้าแต่ทำไมไม่เป็นคือ รู้สึกน้อยใจมากคะ”

ดาราล้ำถึงความรู้สึกหลังจากที่ได้ฟังคำพิพากษาจากแพทย์ที่ดูแลเธอ...จากวันนั้นแม้จะขยับตัว แม้จะเดินจะวิ่ง ทุกอย่างก็ต้องระมัดระวังไปหมด ความพยายามในการเสาะแสวงหาที่รักษาบำบัดอาการ ทำให้เธอต้องไปเจอแพทย์หลายคน และได้ยา ได้การรักษาที่แตกต่างกัน แล้วสิ่งที่ได้รับเพิ่มเติมคือได้รับกระทบใหม่ๆที่รุนแรงมากขึ้น เป็นผลข้างเคียงของยาที่แทบจะเอาชีวิตไม่รอดดูเหมือนว่าอาการที่ป่วยจะหนักขึ้น ไม่มีที่ท่าว่า จะดีขึ้น...

ถึงวันหนึ่งตัดสินใจและตั้งใจแน่วแน่ว่าจะใช้การดูแลตัวเอง ออกกำลังกายรักษาเยียวยาตัวเองอีกครั้ง รวมถึงการใช้สมาธิบำบัดที่เธอมีต้นทุนความรู้อยู่เดิม เธอเชื่อมั่นว่านี่คือหนทางที่จะรักษาอาการป่วยทั้งหมดที่เธอมี จากเริ่มเดินช้าๆ ก็วิ่งได้ จากวิ่งธรรมดาที่วิ่งได้ในระยะทางที่ไกลขึ้น ...

จนมาถึงเวลาหนึ่งผลลัพธ์ของกำลังใจที่เข้มแข็งจากตัวเองและกัลยาณมิตร รวมถึงการดูแลกายใจ จิตของเธอก็ปรากฏผลลัพท์ที่ดี อาการป่วยที่มีก็ค่อยๆคลี่คลายจนกระทั่งทุเลาหายดี แข็งแรงขึ้นตามลำดับ ความเชื่อมั่นในการสร้างสุขภาพด้วยตัวเองกลับมาอีกครั้งภายใต้วิกฤตชีวิตที่แทบเอาชีวิตตัวเองไม่รอด เงื่อนไขนี้เธอบอกว่า จะเป็นเรื่องราวที่เล่าแบบเร้าพลังให้ทุกคนที่รู้จักเธอ หันมาดูแลสุขภาพตนเองตามแนวทางที่เธอทำ

“อาการดีขึ้นเพราะวิ่งได้ระยะไกลแล้ว ลองลดยาลงเสขหนึ่งส่วนสี่ พอเรลดยาลงไป ก็ดูเหมือนว่าวิ่งดีขึ้น เรายืนมั่นคงขึ้น เราารู้สึกว่าที่เราเจ็บป่วยที่ผ่านมาเป็นเพราะยาที่หมอสั่งแน่ๆ จากนั้นก็พยายามวิ่งและวิ่งมาโดยตลอดเมื่อวิ่งเสร็จก็โยคะ ก่อนนอนก็ทำสมาธิบำบัดเอสเคที ดินนอนก็ทำสมาธิบำบัดเอสเคที ยืดเหยียดร่างกาย รู้ตน รู้กายจิต ศึกษาตัวเอง จากนั้นก็วิ่งอีกในตอนเช้า”

เธอล้ำถึงความมุ่งมั่นที่เหมือนเจอชุมทรัพย์ทางด้านสุขภาพ ที่ต้องตกตวงและตั้งใจมากที่สุดเพื่อตนเองจะได้กลับมาใช้ชีวิตปกติ...จากวิกฤตวันนั้น จนถึงวันนี้ เธอบอกเล่าอย่างภาคภูมิใจว่า

“อาการที่ป่วยหายไปหมด...เวลาดิฉันไปวิ่งที่ไหน ในรุ่นอายุแบบดิฉันก็ไม่พลาดรางวัลมาโดยตลอด”

“ดิฉันมองว่า การเจ็บป่วยครั้งนั้นเป็นข้อดีของการทำงานของดิฉัน...เป็นเหตุที่จะต้องไปชวนคนอื่นทำตาม เพราะเราเกิดวิกฤตกับตัวเองเรายังพลิกฟื้นแข็งแรงเหมือนเดิม การออกกำลังกายก็ทำแบบค่อยๆทำ ทำให้เขาเห็นทุกวัน ทำให้เขารู้ว่าเราแข็งแรงสุขภาพดีแล้วนะ คนที่เจอถามว่าเราทำอย่างไร แคเราทำให้เห็นคะ หากไปที่บ้านก็จะเห็นว่าดิฉันปลูกผัก ปลูกพริก เลี้ยงปลา เลี้ยงกบ แบบไม่ใช่สารเคมี คนที่เขาติดตามดูก็ทำตาม บางคนก็ทำไม่ได้เพราะเขาไม่มีพื้นที่ แต่การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ รวมถึงเรื่องการกินทำตามกันไม่ได้ยาก สำหรับดิฉันตอนนี้เป็นงานง่ายที่จะไปชวนทำ เพราะว่าดิฉันรอดตายมาแล้ว ดิฉันบอกกับทุกคนว่า

“ฉันรอดตายมาแล้ว เพราะฉันทำแบบนี้แหละ!!!”

สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องจรรันตัว สุขภาพเกิดจากการดูแลใส่ใจตนเอง *หมอที่ดีคือ ตนเองที่หันมามองสังเกตตนเอง* เมื่อเจอสิ่งไหนผิดปกติก็ต้องรีบดูแลรักษา ไม่ประมาทกับการใช้ชีวิตจนกระทั่งความเจ็บป่วยมากเกินไปจะเยียวยา

“ดิฉันอยากให้ทุกคนตื่นเช้าขึ้นมา รู้สึกตัวปุ๊บให้รู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง และก็หายใจลึกๆ หายใจเพื่อให้เรามีสติ ตามดูตัวเองให้ได้ ดูตั้งแต่เส้นผม จรดปลายเท้า มีตรงไหนผิดปกติบ้างไหม มีตรงไหนสึกกร่อนบ้างไหม เจ็บปวดหรือไม่ ตรงไหนที่มันเจ็บป่วย ให้ ปรึกษา คือวิเคราะห์ตัวเองให้ออก ดูว่าปัญหาของเรามันเกิดจากตรงไหน....สายตามองไม่เห็นหรือเปล่า ปวดฟัน ปวดหัว เป็นไข้หรือเปล่า อะไรแบบนี้คะ ให้สังเกตตัวเองทุกวัน เสร็จแล้วจะแก้ปัญหาได้ง่าย คือ ถ้าเราเป็นเล็กน้อยเรารู้ แก้ปัญหาทัน แล้วก็จบเลย ปรึกษาถ้าเราแก้ไม่ได้ก็ เราจะหาใครช่วยแก้ ต้อง อยู่ในการวิเคราะห์ของเรา ถ้าสมมุติว่าคนที่เราไปหาแก้ไขปัญหามาไม่ได้ รายต่อไปคือใคร นี่เป็นสิ่งที่ไปคุยกับชาวบ้าน หรือคนที่ขอรับคำปรึกษาจากเรา”

เธอลำเลียงวิธีการดูแลตนเองที่ไม่ยากและนำไปใช้ได้ การเล่าเรื่องจริงจากประสบการณ์ เป็นเรื่องเล่าที่ทรงพลังเสมอสำหรับผู้ที่ได้รับฟังจากปากของเธอ ทุกวันนี้เธอเป็นต้นแบบทางด้านสุขภาพ และใช้การบอกเล่าชักชวนผู้คนให้มาดูแลสุขภาพกาย ใจ แบบองค์รวม ตามหลักการ 3 อ 2 ส ที่สามารถทำได้เลย และร่วมกับอสม.ผลักดันการจัดงานวิ่งมินิมาราธอนในตำบลของเธอ...วิ่งมินิมาราธอนในครั้งนี้ อาจเป็นงานเล็กๆที่จัดในระดับตำบล แต่สำหรับดาราแล้วมองว่า นี่คือจุดเริ่มต้นของการสร้างกระแสการบอกรักตนเองผ่านการออกกำลังกาย วิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ยาก และทุกคนสามารถเข้าถึงได้

ก่อนจะหมดเวลาสนทนาในวันนี้ เธอได้ฝากข้อคิด การดูแลสุขภาพของคนรอดตายจากวิกฤติสุขภาพแบบเธอ ไว้อย่างน่าสนใจว่า

“ดิฉันอยากให้ทุกคนมีรอยยิ้มและภาคภูมิใจตนเองว่า เราแข็งแรง เราสุขภาพดี อย่างไรก็ตามเราจะต้องอยู่อย่างมีศักดิ์ศรี มีชีวิตยืนยาว ถึงแม้ว่าจะแก่เฒ่าไปก็แก่ไปแบบไม่เป็นภาระของใคร ถึงแม้ว่าเราจะกลับไปในโลกใบนี้ก็ขอให้กลับไปอย่างมีศักดิ์ศรี สิ่งเหล่านี้อยากให้ทุกคนดูแลทั้งกายทั้งจิตของตนเอง ให้ภาคภูมิใจในความเป็นตัวของตัวเอง

...สุขภาพที่ดีจะตามมาจากวิธีคิดเริ่มต้นแบบนี้”



ณัฐพล แสงแก้ว

เจ้าพนักงานธุรการ โรงพยาบาลพังงา
เขตสุขภาพที่ 11

วิถีคนนำเดิน...สุขภาพดีที่พังงา

“

ผมอยากให้คนมาออกกำลังกายกันเยอะๆ

สร้างเครือข่ายกันเยอะๆ เวลาทีมงานอะไรพวกนี้

อยากให้มีคนมาออกกำลังกายเยอะๆ

ผมคิดว่า เป็นการสร้างกระแสให้คนรักสุขภาพในวงกว้าง

”

เด็กหนุ่มวัย 33 ปี ท่าทางคล่องแคล่ว หุ่นสูงโปร่งทะมัดทะแมง แสดงถึงสุขภาพกายที่ดูแลเป็นอย่างดี และนำตัวเองว่าชื่อ “ณัฐพล” ทำงานที่ห้องเวชระเบียน โรงพยาบาลพังงา ทำให้เราจินตนาการเพื่อเชื่อมโยงการสร้างสุขภาพของต้นแบบทางด้านสุขภาพคนนี้ไม่ออก เพราะรูปแบบการทำงานที่ต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ในห้องเวชระเบียน เป็นงานประจำที่น่าจะพลิกตัวได้ยาก...ณัฐพลเล่าถึงเรื่องราวชีวิตในวัยเด็กให้เราฟัง

“สมัยตอนผมเป็นเด็ก ผมไม่ค่อยดูแลสุขภาพเท่าไรครับ ผมไปโรงเรียนประจำ นั่งรถประจำทางกินข้าว อาบน้ำนอนแค่นี้ ตั้งแต่อนุบาล ถึง ม. 6 จากนั้นผมก็ไปต่อมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ความที่สมัยเรียนไม่ค่อยมีเงิน ก็ต้องรีบเรียนเพื่อให้จบหลักสูตรสี่ปี ผมก็เรียนแค่สองปีครึ่ง รีบเรียนให้จบเพื่อให้เราจะได้ทำงาน มีรายได้ หลังจากเรียนจบผมเข้าทำงานเลย จากนั้นค่อยกลับมาสอบปริญญา หลังรับปริญญาเสร็จผมก็มาสมัครงานที่โรงพยาบาลที่ผมทำงานอยู่ปัจจุบันนี้ และก็ทำประมาณสิบเอ็ดปี”

แน่นอนว่าการที่ไม่ค่อยได้ใส่ใจการดูแลสุขภาพตนเองเท่าไร อีกทั้งบุคลิกที่เป็นคนมุ่งมั่น มีความเครียดจากการเรียน ทำงาน จนเริ่มปรากฏอาการทางกาย มีโรคประจำตัว “ไมเกรน” นำ...ไปสู่การเปลี่ยนแปลงตัวเอง

“สมัยก่อนมีโรคไมเกรน พอผมมาดูแลสุขภาพ ก็รู้สึกว่ามีไมเกรนที่เป็นอยู่หายไปเลย ลาป่วยก็ไม่เคยลา ตั้งแต่ทำงาน เคยไปหาหมอ เคยไปฝังเข็ม หมอบอกว่าเป็นเพราะสิ่งเร้า เช่น แสง หรือ อากาศร้อนๆ หนาวๆ ทำให้โรคไมเกรนกำเริบมากขึ้น ถึงขั้นอาเจียนออกมา

พลิกผันจากไมเกรนผมก็เลือกที่จะมาออกกำลังกาย เน้นเรื่องอาหาร และผมเล่นกีฬาทุกประเภท วูตวูต วอลเลย์บอล วิ่ง แต่พอมาเล่นกีฬาเหล่านั้น บางอย่างก็เล่นเดียว หรือทีมที่จำกัด ไม่ใช้กีฬาที่จะทำให้คนมาออกกำลังกายเยอะๆ เราจะทำอย่างไรให้คนมาร่วมออกกำลังกายกับเราผมคิดว่าจะทำอย่างไรให้คนเขามารักมาชอบในสิ่งที่เราทำด้วย แล้วเขาก็ทำตามเรา จากนั้นโรคไมเกรนผมก็หายไปเลย ...”

เมื่อได้เรียนรู้ถึงกีฬาที่ตนเองชอบและรับรู้ว่าการออกกำลังกายเป็นวิธีการที่จะทำให้อาการที่เป็นอยู่ดีขึ้น และหายขาด ณัฐพลจึงตัดสินใจออกกำลังกายเป็นประจำ และก็ค้นพบอีกว่า ออกกำลังกายคนเดียวไม่สนุก สู้ทำในสิ่งที่ตนเองชอบแล้วชวนคนอื่นๆมาสุขภาพดีด้วยกันน่าจะเกิดประโยชน์กว่าเยอะ...การเดิน เป็นกิจกรรมที่ณัฐพลชอบและทำได้ดี เขาเล่าถึงสิ่งที่เขาชอบจนมาเป็นกิจกรรมที่ใช้สร้างสุขภาพตนเองมาทุกวันนี้

“ทุกวันนี้ผมเจอสิ่งที่ชอบและสิ่งที่ชอบก็ทำให้คนกลุ่มใหญ่กลุ่มหนึ่งได้ออกกำลังกายไปกับผมด้วย ตอนนั้นผมออกกำลังกายด้วยไลน์แดนซ์ การเดินแอโรบิก แต่ด้วยงานผมก็เป็นงานประจำเข้าจรถเย็น ก็ใช้เวลาช่วงเย็นเรียนรู้ไปตามที่ตัวเองชอบ บางครั้งลงงานไปอบรม ไปเข้าค่ายกีฬาของอาสาสมัครกีฬา ใช้การลาพักร้อนไป โดยใช้งบประมาณส่วนตัว

ผมมีความสุขและอยากเรียนรู้ พอยังมีสมาชิกเยอะๆ พอเห็นรอยยิ้มเขา เห็นพวกเขามาเต้นก็รู้สึกว่ามีความสุข และป้าๆก็ยิ้มมีความสุข เราก็เกิดความภาคภูมิใจที่ได้สอนพวกเขา ได้พาไปออกงานแต่งตัวให้สวยๆ

กลุ่มที่เต้นมีทั้งในและนอกโรงพยาบาล ในโรงพยาบาลก็มีทุกวันพุธ ภายนอกจะมีที่ตะกั่วทุ่ง เราไปช่วยสอนให้ มีการบอกปากต่อปาก และสื่อสารผ่านไลฟ์สด จากการเต้นทุกวัน”

ทำไมเราถึงสื่อสารการออกกำลังกายของตนเอง เราตั้งคำถามกับณัฐพล

“ผมอยากให้นคนมาออกกำลังกายกันเยอะๆ สร้างเครือข่ายกันเยอะๆ เวลาทีมงานอะไรพวกนี้อยากให้มีคนมาออกกำลังกายเยอะๆ ผมคิดว่า เป็นการสร้างกระแสให้คนรักสุขภาพในวงกว้าง”

ด้วยความที่ ณัฐพล ทำงานในส่วนงานประจำของโรงพยาบาลจังหวัด โดยรูปแบบงานแล้วเป็นงานประจำ ที่ยากต่อการออกมาเป็นผู้นำการสร้างสุขภาพ หากองค์กรไม่สนับสนุนก็ยากที่จะออกมาทำงานสาธารณะ

“ด้วยทำงานประจำ ผมต้องพักร้อนเอง หวันหยุดเอง หากมีหนังสือมาหัวหน้าที่จะอนุญาต หรือกำหนดให้ตรงช่วงที่ติดคุกกี้ เสร์ อาทิตย์ บางครั้งไม่มีเวลาที่จะปฏิเสธไปบ้าง แต่ผมก็มีคนที่เต้นด้วยกัน ที่พอจะเป็นต้นแบบได้ ก็สร้างทีมต่อไปเรื่อยๆ สองปีก็เริ่มขยายเครือข่ายทั้งในและนอกโรงพยาบาลในโรงพยาบาลมีสักสามสิบคนที่เต้นต่อเนื่อง ส่วนในชุมชนมีงานอะไรก็เชิญพี่ๆไปช่วยออกกกำลังกาย ไปร่ำช่วยตามชุมชน เช่น มีงานลอยกระทงก็มีการแข่งขันไลน์แดนซ์กัน มีงบประมาณจากเทศบาลสนับสนุน ถือว่าเป็นสีสันของงาน ลูกศิษย์ก็ได้ที่หนึ่งตลอด”

จากคำตอบของณัฐพล เห็นได้ว่าเขาพยายามอย่างมากที่จะออกมาทำในสิ่งที่ชอบ และอีกด้านก็ยังแบกรับภาระงานในหน้าที่อยู่ การบริหารจัดการเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขา แต่ผลงานของเขาที่บ่มเพาะจากความชอบก็สร้างการเปลี่ยนแปลงให้คนพึ่งารักสุขภาพมากขึ้นในช่วงที่ผ่านมา

- ผู้นำสอนเต้นไลน์แดนซ์ ในโรงพยาบาล และในพื้นที่ตลาดคลองแล ตำบลกะไหล อำเภอดะกั่วทุ่ง
- ผู้สอนการแสดงในโรงพยาบาล
- ตัวแทนในชมรม To Be Number One ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา
- ผู้นำสอนเต้นแอโรบิกแดนซ์ ในโรงพยาบาล และที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกระโสม
- ผู้นำสอนเต้นบาสโลบ ชมรมผู้สูงอายุอำเภอทับปุด จังหวัดพังงา
- ผู้นำในการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย/การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ/ทำอะไรให้หุ่นดี ร่วมกับ กศน.ตะกั่วทุ่ง/กศน.อำเภอเมือง/กศน.อำเภอทับปุด
- ตัวแทนให้ความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมร่วมกับงานสุขศึกษาโรงพยาบาลพังงา ในพื้นที่อำเภอเกาะยาวน้อย และพื้นที่อำเภอกะปง

ความสำเร็จที่ต้องการขยายผล ขยายกลุ่ม...ขยายสุขภาพ

“ชุมชนที่ผมไปตั้งชมรมมีอยู่ อยู่สามชมรม ได้แก่ ชมรมกาไหล ชมรมลองแล ชมรมกาโสม ใส่ใจสุขภาพ ไปตั้งกับเทศบาล ทำให้กับเขา แล้วก็ให้เขาดำเนินการแบบกลุ่ม เป็นชมรมกีฬา มีความหลากหลาย ทั้งเต้น ทั้งไลน์แดนซ์ และคิตะมวยไทย ดูว่าช่วงอายุไหนจะเหมาะสมกับอะไร...

ช่วงต่อไปผมก็มีงานสอนเด็กๆ ชมรม To Be Number One ของจังหวัดพังงา เพื่อไปแข่งขันที่กรุงเทพฯ ให้กำลังใจผมด้วยนะครับ”

ณัฐพล บอกเล่าความคาดหวังที่จะเกิดขึ้นในระดับประเทศอีกไม่กี่เดือนนี้...เป็นสิ่งหนึ่งที่เขาบอกว่า เขาจะทุ่มเทฝีมืออย่างเต็มที่เพื่อคนพังงา



กุลฤดี คุ่มเคี่ยม

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
โรงพยาบาลตะโหมด จังหวัดพัทลุง
เขตสุขภาพที่ 12

“ชีวิตไม่เคยเบื่ะ แต่ถ้า เอ๊ะ!!! ต้องปรับเปลี่ยน”

“

ถ้าในชุมชนมุสลิมหลายคนจะมองในมุมลบ แต่พอมองเรา
ในมุมบวก ถ้าเราเข้าไปดีเขาก็จะดี ถ้าเราเข้าไปด้วยความจริงใจ
เขาก็จะรับรู้ได้ สิ่งที่เราทำก็คือการเข้าหาผู้นำศาสนาหรือว่าเข้าหา
โต๊ะอิหม่าม คนมุสลิมเขาจะเชื่อผู้นำ ถ้าเราไปสร้างความเข้าใจ
ระดับผู้นำก่อน ไปชี้แจงโดยไม่ขัดกับหลักการทางศาสนา เราเคารพ
ในสิ่งที่เขาศรัทธา งานที่เราทำก็จะประสบความสำเร็จ

”



“ชีวิตไม่เคยเบื่ะ แต่ถ้า เอ๊ะ!!! ต้องรีบปรับ”

คำคมที่ **กุลฤดี คุ่มเคี่ยม** บอกให้กับพวกเราในวันที่ไปเรียนรู้เรื่องราวดีๆของบุคคลต้นแบบ ประโยคคำคมนั้นค่อนข้างด้านความรู้สึกรักของพวกเราอย่างมาก เท่าที่ฟังเรื่องเล่าชีวิตรู้สึกว่เส้นทางการเดินทางเดินไปสู่การเป็นต้นแบบสุขภาพตินั้น “เบื่ะ” ทุกกระเปียดนี้ว่ นั่นก็หมายถึง “วินัย” ของคนที่ดูแลสุขภาพตนเองเป็นอย่างดี

“ถามว่าตัวเองเครียดไหม ก็ไม่เครียดนะคะ (หัวเราะ) เพราะว่ามันเป็นไลฟ์สไตล์ที่ไปแล้ว ยิ่งออกกำลังกายพอเข้าถึงยี่สิบนาทีแรกแล้วเนี่ย...โอ้ย...เอ็นโดรฟินหลั่งแล้วก็มีความสุข วันไหนถ้าไม่ได้ออกกำลังกายก็จะเครียดมากกว่า จะวางโปรแกรมให้กับตัวเองก็จะมีหลุดบ้างแต่ก็น้อย วางไว้เลยทั้ง 5 วัน ก็อาจไม่ได้ออกกำลังกายเต็มทั้งห้าวัน แต่ก็พยายามอาศัยเวลาวางจากงานที่คลินิกและช่วงวันเสาร์อาทิตย์ สองวันก็จะทำงานบ้าน ปลุกต้นไม้ ก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายไปด้วย”

กุลฤดี ยืนยันถึงการดูแลสุขภาพตนเองที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเธอไปแล้ว จริงๆไม่ใช่แค่เรื่องการออกกำลังกายเท่านั้น แม้แต่เรื่องอาหารการกินก็ทำเอง ตามสูตรไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็ม ไม่ใส่เครื่องปรุงรส ส่วนข้าวก็เป็นข้าวที่ได้จากนาอินทรีย์ของครอบครัว เธอเล่าต่อว่า

“เรื่องกินนี่ก็ให้ความสำคัญมาก เราก็ทานตามปกติ พี่ทานอาหารสามมื้อ มื้อเช้าจะเป็นมื้อที่สำคัญขาดไม่ได้ ถือว่าเป็นมื้อหลักเน้นมื้อเช้า ส่วนมากอาหารเราทำเองไม่กินส้วใหญ่ เนื้อวัวและเนื้อหมูอะไรพวกนี้ไม่ค่อยกินเลย แต่จะกินพวกปลา พวกไก่และผักก็จะปลูกเองทานเองส่วนหนึ่งที่นี้ชาวบ้านจะปลูกผักปลอดสารพิษกันเอง ข้าวสารก็เป็นข้าวสารปลอดสารพิษจากนาอินทรีย์ ทำอาหารไม่เคยใช้เครื่องปรุงแต่งอะไร แกงกะทิก็ใช้น้ำเต้าหู้แทนกะทิ เวลาทำอาหารก็จะโพสต์ลงในเฟซบุ๊กด้วย ไม่ได้ตั้งใจจะอวดใคร แต่ว่าการสร้างแรงบันดาลใจกับคนอื่น”

“ตะโหมด” เป็นอำเภอเล็กๆของจังหวัดพัทลุง ไม่ไกลจากสงขลามากนัก วิถีชีวิตคนที่นี่ก็ไม่ต่างกับวิถีชีวิตของคนชนบททั่วไป แต่ที่น่าสนใจก็คือที่นี่มีชาวมุสลิมกว่าครึ่ง อีกครึ่งเป็นคนพุทธ เธอเล่าต่อว่า

“ที่เป็นคนตะโหมดโดยกำเนิด ที่นี่เป็นชุมชนสองศาสนานะคะ เป็นชุมชนพุทธและมุสลิมอย่างละ 50 สิบเปอร์เซ็นต์ ในอดีตคนมุสลิมอาจจะน้อยกว่า แต่ช่วงหลังมีการแต่งงานกันมากขึ้น ใครที่แต่งงานกับมุสลิมไม่ว่าหญิงหรือชายก็ต้องเข้ามุสลิม”

เราทราบมาว่า กุลฤดีประสบความสำเร็จในการเข้าไปส่งเสริมสุขภาพในชุมชน โดยเฉพาะชุมชนมุสลิม เราจึงมีคำถามมากมายในใจว่า ความท้าทายหนึ่งคือสำหรับผู้หญิงชาวพุทธคนหนึ่ง การเข้าไปทำงานกับคนมุสลิมจะยากไหม?



เธอเล่าถึงคำตอบจากความท้าทายที่เป็นคำถามของเราว่า

“อาจเป็นเพราะด้วยตัวเองอยู่ในชุมชนมานาน ในเรื่องของศาสนาตัวเองมีความเชื่อว่าทุกศาสนาสอนให้ทุกคนเป็นคนดีทั้งหมด แล้วก็เข้าไปศึกษาจุดเด่นศาสนาอิสลามว่าอะไรเป็นจุดเด่น ถ้าในชุมชนมุสลิมหลายคนมองในมุมลบ แต่ที่มองเขาในมุมบวก ถ้าเราเข้าไปตีเขาทีไรจะดี ถ้าเราเข้าไปด้วยความจริงใจเขาก็จะรับรู้ได้ สิ่งที่เราทำก็คือการเข้าหาผู้นำศาสนาหรือว่าเข้าหาโต๊ะอิหม่าม คนมุสลิมเขาจะเชื่อผู้นำ ถ้าเราไปสร้างความเข้าใจระดับผู้นำก่อน ไปชี้แจงโดยไม่ขัดกับหลักการทางศาสนา เราเคารพในสิ่งที่เขาศรัทธา งานที่เราทำก็จะประสบความสำเร็จ”

เมื่อสามารถเข้าใจและเข้าถึงชุมชนได้ การส่งเสริมสุขภาพด้วยการไปชักชวนผู้คนให้มีสุขภาพดีปรับเปลี่ยนวิถีที่เคยเป็นเคยอยู่ แต่ไม่ค่อยถูกต้องนักในมุมการดูแลสุขภาพ แต่เมื่อได้แลกเปลี่ยนกับผู้นำศาสนาแล้ว ไม่ได้ขัดกับหลักศาสนา กุลฤดีจึงเริ่มกระบวนการพัฒนาชุมชนอย่างเป็นระบบ

“พี่พยายามเข้าไปศึกษาวิถีชีวิตของคนมุสลิมเข้าไปศึกษาเรียนรู้อะไรหลายๆอย่าง ว่ามีอะไรสำคัญกับทางหลักการทางศาสนา เวลาถึงงานสำคัญทางศาสนาก็จะมีมีการทวน้ำอวดลมไปให้กัน เพื่อไปตั้งโต๊ะเลี้ยงกันในงานเลี้ยง ช่วงหลังก็เปลี่ยนเป็นน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ เป็นน้ำใบเตย เป็นน้ำตะไคร้แทน จากการที่มีเมกะเทคก็จะมีการทำอาหารในรูปแบบของแกงเลียงมากขึ้น”

“ในการทำงานของชุมชนเราจะมีการพัฒนาชุมชนโดยใช้กระบวนการ 7 ขั้นตอนได้แก่ การจัดตั้งคณะกรรมการ วิเคราะห์ชุมชนด้วยการศึกษาข้อมูลของชุมชนหาปัจจัยเอื้อ ปัจจัยที่เป็นข้อจำกัด เพื่อค้นหาปัญหา จากนั้นก็นำมาวางแผนสร้างกิจกรรม แล้วก็ปฏิบัติตามกิจกรรม มีระบบประเมินผลและก็สร้างมาตรการชุมชน สิ่งทีพูดเหล่านี้เป็นกระบวนการในการพัฒนาที่เรายึดถือมาโดยตลอด”

จากการทำงานส่งเสริมสุขภาพชุมชน ตลอดระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมา ผลงานที่เธอภาคภูมิใจก็คือ ได้เป็นคณะทำงานและกรรมการการดำเนินงานหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง ระดับอำเภอ และระดับจังหวัด ส่งผลให้การดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของจังหวัดพัทลุงอยู่ในระดับแนวหน้าและได้รับรางวัลระดับประเทศ ความภูมิใจของการทำงานด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ คือ สามารถผลักดันนโยบายการดำเนินงานหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเข้าสู่แผนขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ จนนำไปให้สามสิบสามหมู่บ้านของอำเภอตะโหมดผ่านการประเมินรับรองดำเนินงานหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระดับจังหวัดและมีคะแนนอยู่ในระดับต้นๆ ส่งผลให้เกิดคณะทำงานในหมู่บ้านชุมชน มีมาตรการทางสังคม หรือคติกา ข้อตกลงของชุมชนเองตามบริบทในการดูแลสุขภาพกันเองของคนในชุมชน เกิดแปลงผักรวมของชุมชน เพื่อส่งเสริมการปลูกผักกินเอง เกิดนวัตกรรมในการดูแลสุขภาพที่หลากหลาย เช่น จักรยานปั่นน้ำร้อนน้ำแช่ผัก น้ำส้มควั่นไม้ปราศศัตรูพืช มาตรการดักกบตรให้ไต่บุญ งานบุญปลอดน้ำหวานน้ำอัดลม เป็นต้น และทำให้ชุมชนรวมทั้งภาคีเครือข่ายเกิดการเรียนรู้ความตระหนักในการดูแลสุขภาพเพื่อลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงานกิจกรรมต่างๆของ

ชุมชนอย่างต่อเนื่อง และเธอยังมีความภาคภูมิใจสูงสุด คือ สามารถร่วมสนับสนุนผลักดันให้หมู่บ้านจำนวนสามหมู่บ้านในอำเภอตะโหมดซึ่งเป็นชุมชนมุสลิมได้ดำเนินงานหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดโรคฯ ซึ่งเป็นการดำเนินงานเพื่อเฉลิมพระเกียรติในหลวงรัชกาลที่ 9 ในตอนนั้น สามารถดำเนินงานได้รับรางวัลชนะเลิศระดับประเทศ ได้รับโล่พระราชทานสามปีต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดนวัตกรรมที่ถือเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ให้กับชาวบ้านในชุมชนต่อกันมาเพื่อให้เกิดสุขภาพดี ชุมชนเป็นแหล่งเรียนรู้ศึกษาดูงานให้กับชุมชนใกล้เคียง ในจังหวัดพัทลุงและจังหวัดใกล้เคียง

เรานั่งฟังกฤติเล่าการทำงานอย่างมีความสุขและใบหน้าที่ยิ้มแย้ม แม้ว่างานชุมชนจะเป็นงานหนักนั้นก็อาจเป็นเพราะเธอตั้งใจเข้ามาทำงานในวิชาชีพนี้หรือเพราะสาเหตุอะไร?

“ที่มาเรียนพยาบาลเพราะว่าคุณแม่บังคับ (หัวเราะ) จริงๆตัวเองไม่ชอบและไม่เคยอยู่ในหัวเลยจริงๆที่อยากเป็นคุณครูมากกว่า ตอนที่มาทำงานแรกที่ตะโหมดที่นี่มีสถานีนอนามัยเยอะมาก มีตั้งสิบเอ็ดสถานีนอนามัย ทั้งๆที่เรามีเพียงสามตำบล ในอดีตสถานีนอนามัยมีปัญหาทางด้านมาตรฐานการให้บริการ ฉะนั้นก็รับอาสาของอนุญาตหัวหน้าไปทำงานพัฒนาสถานีนอนามัย ขอเวลาไปอยู่สถานีนอนามัยละวันวนกันอยู่อย่างนี้ ตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2545 จนถึง 2549 จนกระทั่งระบบสถานีนอนามัยลงตัว มีการส่งเข็ดส่งยา มีระบบส่งต่อ จนเขาอยู่ได้ ก็จึงกลับมาอยู่โรงพยาบาลต่อ”

ผู้หญิงวัยใกล้เกษียณอีกไม่กี่ปีแต่ยังดูคล่องแคล่ว มีชีวิตชีวา การทำงานสายสุขภาพ รวมไปถึงการทำงานส่งเสริมสุขภาพให้ชุมชนมีสุขภาพดี สิ่งที่เราต้องทำคือ ทำให้ตัวเองสุขภาพแข็งแรง เราจึงถามถึงแรงบันดาลใจในการดูแลสุขภาพของตัวเอง เธอบอกพวกเราว่า

“การดูแลสุขภาพตัวเองก็ได้ใช้วิธีสละไรมากมาย แต่ยึดหลักตาม 3 อ 2 ส ที่หวังไว้ว่าจะเป็นผู้สูงอายุที่แข็งแรง คือ ไม่อยากแก่แบบที่ต้องนอนติดเตียง ไม่อยากให้เป็นภาระให้กับลูกเป็นภาระให้กับครอบครัวในอนาคต ในช่วงที่คุณพ่อคุณแม่ยังอยู่กับเรา ถึงเราจะมีอายุเยอะเราก็แข็งแรงและสามารถที่จะดูแลท่านได้ ตัวเองหวังแค่นั้นจริงๆ ก็เลยทำแบบนี้มาโดยตลอด...

ส่วนการเป็นต้นแบบทางกีฬาเราพยายามบิ้วเพื่อนให้มาออกกำลังกาย ใครไม่มาพี่ปักคนเดียวจนกระทั่งเขาเห็นเราบ่อยๆ เขาก็มารวมออกกำลังกายด้วย...การออกกำลังกาย ที่เป็นคนชอบออกกำลังกายตั้งแต่เป็นนักเรียน ตอนเรียนก็เป็นแกนนำเอโรบิกตั้งแต่สมัยเรียนที่มหาวิทยาลัย พยายามออกกำลังกายจริงๆก็อายุประมาณสามสิบกว่าๆ เมื่อตอนนั้นหลังคลอดหลังจากให้นมลูกเสร็จก็พยายามออกกำลังกาย พยายามจัดการตัวเองโดยตารางทั้งห้าวัน มีทั้งแอโรบิกและออกกำลังกายวิธีต่างๆ ทุกวัน วันไหนที่กินเยอะก็จะวางแผนออกกำลังกายเยอะ สรุาและบุหรี่ยาไม่สูบ ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่วนการนอนอาจไม่ได้ไปตามที่เรากำหนดไว้แต่ก็พยายามที่จะนอนให้ได้เยอะมากที่สุด...โดยวิธีคิดแบบนี้ เวลาเราไปหาคนอื่นเราก็จะคุยเรื่องสุขภาพให้ฟังโดยตลอด รพ.สต.ที่ไหนเชิญมา เราก็จะไปตลอดถ้ากิจกรรมในโรงเรียนมีกิจกรรมอะไรเราก็พยายามสอดแทรกกิจกรรมเรื่องของสุขภาพเข้าไปด้วยตลอด

ส่วนในเรื่องของอารมณ์ จะยึดหลัก “ทำดีได้ดีไม่หวังสิ่งตอบแทน” ช่วงก่อนเวลาทำติดกับคนอื่นแล้ว เราคิดอยากได้ผลตอบแทนบ้าง เมื่อเป็นแบบนี้แล้วก็จะเครียด ช่วงหลังก็เลยปรับเปลี่ยนเอาวิธีคิดนี้มาใช้ ว่าจะทำได้ก็นานเหมือนกันเพราะต้องใช้อายุและประสบการณ์ชีวิตมาสอน แล้วก็มีการใช้สมาธิบำบัด ใช้ตลอดถ้ามีทุกซัปดาห์ก็พยายามอ่านและเรียนรู้จากผู้รู้ จากหนังสือบ้าง เว็บไซต์บ้าง นำมาปรับใช้ เราคิดว่าถ้าไม่มีทุกซัปดาห์ก็ไม่มีสุข ก็คิดแบบนี้เอามาปรับใช้กับตัวเอง เมื่อก่อนสมัยเป็นวัยรุ่นจะเป็นคนที่แรงมาก เป็นคนที่โมโหหาใครทำงานไม่ได้ตั้งใจ ก็พยายามปรับเปลี่ยนไม่นั้นเราจะไม่เครียด เรากลัวไม่สวยกลัวแก่ (หัวเราะ) ถ้าเวลาว่างก็มีกิจกรรมกับลูก จะไปเที่ยวแต่ก็ต้องให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายมาโดยตลอด”

เมื่อแข็งแรงและเป็นคนสุขภาพดี จึงเริ่มสร้างกระบวนการเรียนรู้ส่งต่อสุขภาพดีให้กับชุมชน

“ดิฉันเป็นแกนนำเป็นวิทยากรปรับเปลี่ยนที่โนนเชิญมาก็ไปเป็นวิทยากรให้เขาหมด ไปเป็นวิทยากรให้กับเครือข่ายอื่นที่เขาเชิญมา ถามว่าสอนอะไรบ้าง ไม่ได้เน้นแอโรบิก มีทั้งคาร์ดิโอ เวทเทรนนิ่ง การออกกำลังกายที่ดีเราต้องใช้ทุกอย่าง เราไม่ได้เน้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ควรจะมีการออกกำลังกายที่หลากหลาย มีทั้งการบริหารหัวใจและหลอดเลือดรวมถึงกล้ามเนื้อด้วย”

และได้เล่าต่อเกี่ยวกับกิจกรรมก้าวท้าใจของกระทรวงสาธารณสุขที่กำลังรณรงค์อยู่ตอนนี้

“กิจกรรมก้าวท้าใจจริงแล้วมีประโยชน์มากๆ เพราะว่า หากเราไปบอกให้ใครทำอะไรอย่างเดียวโดยไม่มีเหตุผลให้ไม่มีใครทำ พอเราไปศึกษาเรื่องก้าวท้าใจ พบว่ามีรูปแบบการออกกำลังกายที่หลากหลาย ทั้ง 6 ประเภท มีการวัดแคลอรี เราบอกให้ชุมชนเขาเอาไปใช้พร้อมกับบอกชุมชนว่าทำแล้วเกิดประโยชน์อะไรบ้าง เป็นรูปแบบการออกกำลังกายเขาสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน”

วัยใกล้เกษียณของเธอทำให้เธออดที่จะถามต่อไม่ได้ว่าหลังจากเดินทางถึงหลักกิโลเมตรสุดท้ายบนเส้นทางราชการแล้ว คิดวางแผนจะทำอะไรต่อบ้าง?

“ตอนนี้เหลืออีกไม่กี่ปี ตัวเองใกล้เกษียณแล้ว ก็พยายามคุยกับชุมชนว่าอยากจะให้ทำอะไรต่อ

ชุมชนก็บอกว่าจะให้กระตุ้นชุมชนให้มีปรับเปลี่ยนอย่างต่อเนื่อง และคิดอยากสมัครเป็น อสม. ตอนนี้กำลังถ่ายทอดงานให้กับน้องๆในแต่ละงานก่อนเกษียณ พี่กำลังวางแผนเพื่อที่จะเกษียณ การที่อยากเป็น อสม. ไม่ได้ว่าอยากได้เงินห้าร้อยถึงหกร้อยบาทหรอกนะ แต่ที่อยากพัฒนา ไม่ได้ว่าตัวเองเก่งอะไรแต่คิดว่า ถ้าเราอยู่ตรงจุดนี้ เราสามารถที่จะดึงศักยภาพของ อสม. ได้อีกเยอะ แผนสำรองของพี่ก็คือ อยากสมัครเป็น สมาชิกสภาเทศบาลหรือเป็นเลขาอะไรก็ได้ เพราะอยากจะใช้ความรู้ความสามารถในการสานต่องานที่ทำอยู่ในตรงนี้ต่อไป”

เธอเล่าเสร็จดวงตายังเป็นประกาย นั่นก็หมายถึงว่า แผนชีวิตในอนาคตอันใกล้ของเธอ ก็ไม่พ้นที่จะกลับมาทำงานกับชุมชนต่อ เพราะเชื่อมั่นอย่างสุดใจว่า *สุขภาพที่ดีเป็นความมั่นคงมั่งคั่งของชีวิต* และเธอก็อยากปวารณาตัวเองใช้ความรู้ความสามารถที่มีตอบแทนบุญคุณบ้านเกิด ตะ - โหมด พัด - ทะ - ลุง”

12 เล่าเรียน คน ต้นแบบ

ที่ปรึกษา

นายแพทย์เอกชัย เพียรศรีวัชรา
ดร.จตุพร วัชรภูษิตอังกูร

ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ
ที่ปรึกษาอาวุโส บริษัทดี อัลทิเมท สிடเดอร์ จำกัด

บรรณาธิการ

ร.อ.หญิง ขวามพร สิงห์โกวินท์
นายสมศักดิ์ ปิ่นนาค
ดร.แสงวงษ์ สระวาสี
ว่าที่ร้อยตรีมนทล หวานวาจา
นางมลวิมลย์ ศรีม่วง
นางนิธิญา ธนธรรมาธิคุณ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการพิเศษ
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
นักวิชาการเผยแพร่

เรียบเรียง

ว่าที่ร้อยตรีมนทล หวานวาจา

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

กองอบคุน

คลังสตอรี่ทำงานศูนย์อนามัยที่ 1-12 กรมอนามัย และเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง

จัดพิมพ์โดย

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1 (2563) : จำนวน 200 เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท ไซ-เอ็ม มีเดีย เพรส โปรดักส์ จำกัด



HEALTHY DIET



DANCING



(WALK MORE)
FRESH AIR



7 WEEKS



DEPARTMENT OF HEALTH

GET ENOUGH
SLEEP

REDUCE STRESS

RELAXATION



MEDITATION
PEACE OF MIND



กรมอนามัย
สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ

KEEP
REGULAR HOURS

LIFE
SKILL

HEALTH
LITERACY

KEEP
REGULAR



NORMAL WEIGHT



DRINK
MORE
WATER



GET ENOUGH
SLEEP



HEALTHY DIET

MORE FRUITS
AND
VEGETABLES



REGULAR EXERCISE

