



PA

# เขยื้อนขับเคลื่อนกองทุน

เขียนโดย

ถนอม ชุนเพชร

บรรณาธิการ

ผศ.ดร.พงศ์เทพ สุธีรวัฒน์

ดร.กุลทิต หงษ์ชยางกูร

ญัตติพงษ์ แก้วทอง

จินดาวรรณ รามทอง

สิริมนต์ ชีวะอิสระกุล

วิฑูรย์ สัมภักษ์

# PA เขยื้อนขับเคลื่อนกองทุน

ผู้เขียน  
บรรณาธิการ

ถนนอม ชุนเพ็ชร  
ผศ.ดร.พงศ์เทพ สุธีรัฐผิ  
ดร.กุลทัต หงส์ชยางกูร  
ญัตติพิงศ์ แก้วทอง  
จินดาวรรณ รามทอง  
สิริมนต์ ชีวะอิสระกุล  
วิฑูรย์ สังฆรักษ์

ผลิตและเผยแพร่

สถาบันนโยบายสาธารณะ  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
ชั้น 10 อาคารศูนย์ทรัพยากรการเรียนรู้  
และอาคารบริหารวิชาการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110  
โทรศัพท์ 074-282902 โทรสาร 074-282901  
Website: [hsmi.psu.ac.th](http://hsmi.psu.ac.th)

ปก/รูปเล่ม  
พิมพ์ที่

ฝนพรพรรษ อินทรนิवास  
โพ-บาร์ด 280/2 หมู่ที่ 6 ถนนปฎนกันท์  
ตำบลทุ่งใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110  
โทรศัพท์ 08 9659 5338

พิมพ์ครั้งที่ 1  
จำนวน

E-mail: [fonpat1971@gmail.com](mailto:fonpat1971@gmail.com)  
สิงหาคม 2563  
3,600 เล่ม

# คำนำ

แผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีบทบาทในการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ส่งเสริมกิจกรรมทางกายทั้งในระดับชาติ และระดับสากล

ในระดับชาติได้พัฒนายุทธศาสตร์กิจกรรมทางกายแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ.2559–2563) ภายใต้ความร่วมมือขององค์กรภาครัฐ เอกชน สถาบันการศึกษา และองค์กรชุมชน อาทิ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สถาปนิกผังเมือง และชุมชนต่างๆ เพื่อเป็นกลไกผลักดันพื้นที่สุขภาพในระดับนโยบายสาธารณะ นำสู่การปฏิบัติ และขยายผล โดยหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งร่วมผลักดันนโยบายสาธารณะ ส่งเสริมให้คนไทยทุกช่วงวัยมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น

ผลสำรวจการมีกิจกรรมทางกายระดับประเทศของประเทศไทย โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ สสส. และกระทรวงสาธารณสุข พบว่ากลุ่มเด็กมีอัตรา

การมีกิจกรรมทางกายลดลง ขณะที่กลุ่มอื่นมีอัตราการมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ประชากรที่อาศัยอยู่ในเขตชนบทมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอไม่แตกต่างกับประชากรเขตเมืองมากนัก สำหรับอุปสรรคของการมีกิจกรรมทางกายของคนไทยนั้นสาเหตุสำคัญมาจากการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behaviour) ที่เพิ่มขึ้น โดยพฤติกรรมเนือยนิ่ง 4 อันดับแรกของคนไทยที่ทำติดต่อกันนานมากกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง คือนั่ง/นอน ดูโทรทัศน์ นั่งคุย/นั่งประชุม นั่งทำงาน/นั่งเรียน และนั่งเล่นเกม โทรศัพท์มือถือหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ

เมื่อศึกษาในรายละเอียดพบว่า กลุ่มเด็กและกลุ่มวัยรุ่นมีพฤติกรรมอยู่นั่งจอ (Screen Time) ในการนั่งดูโทรทัศน์ ใช้คอมพิวเตอร์ เข้าร้านเกม รวมถึงการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์พกพาประเภทต่างๆ มากกว่ากลุ่มอื่นๆ และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องสอดคล้องกับการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของสัดส่วนผู้ที่มีภาวะอ้วนและอ้วนลงพุง

องค์การอนามัยโลกให้คำแนะนำเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายว่า นอกจากการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันแล้วยังจะต้องดำเนินการควบคู่กับการพัฒนาสิ่งแวดล้อมและพื้นที่สำหรับกิจกรรมดังกล่าวเพื่อให้ผู้คนได้มีกิจกรรมทางกายเป็นวิถีชีวิต ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายจึงนับว่าสำคัญยิ่ง จนทำให้เกิดเป็นแนวทางจากองค์การอนามัยโลกภายใต้ชื่อว่า “เมืองน่าอยู่ คือเมืองที่กระฉับกระเฉง” (Healthy City is an Active City) ซึ่งเป็นการสร้างสุขภาพที่ดีด้วยนโยบายเพื่อการยกระดับการมีกิจกรรมทางกาย การพัฒนา

พื้นที่กายภาพรวมไปถึงระบบการขนส่งที่เกื้อหนุนการเคลื่อนไหวร่างกาย (Active Transport) อาทิ การเดิน การขี่จักรยาน และการเชื่อม ต่อระบบขนส่งสาธารณะ สิ่งเหล่านี้นอกจากจะทำให้เกิดการประหยัดงบประมาณด้านบริการสุขภาพของเมืองแล้ว ยังส่งผลให้เกิดพื้นที่สาธารณะและพื้นที่สีเขียวที่น่าดึงดูดมากขึ้น สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่มีคุณภาพ ลดความแปลกแยกทางสังคม เกิดเป็นชุมชนเข้มแข็งและการขยายตัวของเครือข่ายชุมชน

สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (สนส.ม.อ.) ร่วมกับ สสส. ขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายระดับประเทศ หนังสือเล่มนี้นำเสนอบทเรียนโครงการกิจกรรมทางกายจากทั่วทุกภูมิภาค สะท้อนทิศทางการพัฒนาโดยใช้กลไก กระบวนการกองทุนสุขภาพตำบล เป้าหมายนำกิจกรรมทางกายอยู่ในวิถีผู้คน ขับเคลื่อนเป็นนโยบายท้องถิ่น สู่รูปธรรมอันยั่งยืนทางสุขภาพ เชื่อมโยงทุกภาคส่วน

**คณะผู้จัดทำ**

สิงหาคม 2563

## สารบัญ

<b>ภาคเหนือ</b>	
1	ปั่นจักรยานไปวัดบ้านเหล่า ออกกำลังกายที่ได้กำลังจิต <b>8</b>
2	เคลื่อน PA ด้วย “ชมรม อสม.” สอดรับวิถีชาวบ้านหอกลอง <b>18</b>
3	“ฟุตส์แอนด์ฟิต” บ้านสันมะนะ ออกกำลังกายพร้อมคুমอาหาร <b>34</b>
4	PA บนวิถีวัฒนธรรมชุมชน จุดเด่นโครงการภาคเหนือ <b>44</b>
<b>ภาคใต้</b>	
5	พื้นที่การเล่นเด็ก-ธนาคารอาหาร พัฒนากิจกรรมการ “หงวย” เด็กจะนะ <b>52</b>
6	เครือข่ายเข้มแข็ง-ผู้นำสนับสนุน ปัจจัยความสำเร็จ PA ที่อุโตเจริญ <b>66</b>
7	โนราบิกผู้สูงอายุแห่งยาบี่ องค์ความรู้ที่พร้อมส่งต่อ <b>80</b>
8	แอโรบิกมุสลิมเกาะเปาะ นำร่องลดเสี่ยงโรค NCDs <b>88</b>

9 พัฒนาการ PA ภาคใต้  
เดินหน้าฝ่าข้อจำกัด 100

**ภาคกลาง . . . . .**

10 จ้างงานผู้สูงอายุเทศบาลตำบล  
ผลพวงรักษาสุขภาพประชิดตัว 112

11 ท่องเที่ยว-ประเพณีท้องถิ่น  
ขยับเขยื้อนคนตำบลท่าคล้อ 124

12 บันไดน้ำมัน-เล่น-ปลูกผัก  
พัฒนา PA เด็กเล็กที่วัดไทร 134

13 วางระบบ PA สุวิธิชาวบ้าน  
ความยั่งยืนที่พนมสารคาม 142

14 กิจกรรมสมาธิบำบัดแบบ SKT  
เคลื่อนพลังสุขภาพมาบตาพุด 150

15 เปิด 3 ปัจจัยความสำเร็จ PA  
อุปสรรคการเข้าแผนท้องถิ่น 162

**ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ . . . . .**

16 ประกวดเต็นแอโรบิกทำให้อายุยืน  
ปลูกกระแส PA แห่งลุ่มน้ำชี 170

17 ส่งเสริมชาวบ้าน ใช้เงินกองทุนตำบล  
พัฒนากิจกรรมทางกายที่คอนสวรรค์ 180

18 จับมือก้าวไปด้วยเครือข่าย  
ระบบสุขภาพที่ตำบลพราน 186

19 จากนโยบายออกกำลังวันพุธ  
ต่อยอดมาสู่ PA ชุมชนบ้านฝื่อ 190

20 PA ภาคอีสานมิติใหม่  
ทำงานบนฐานข้อมูล 196

**สถานศึกษา . . . . .**

21 เต็มสูลาสุขุชชวนเด็กกินผัก  
กระชับความร่วมมือครู กทม. 202

22 ท่องโย่งเปลี่ยนเด็กปากเสียว  
เล่นแบบได้สาระและสุขภาพ 212

23 PA เพื่อเด็กป่วยธาลัสซีเมีย  
ผลสำเร็จที่โรงพยาบาลเสนา 218

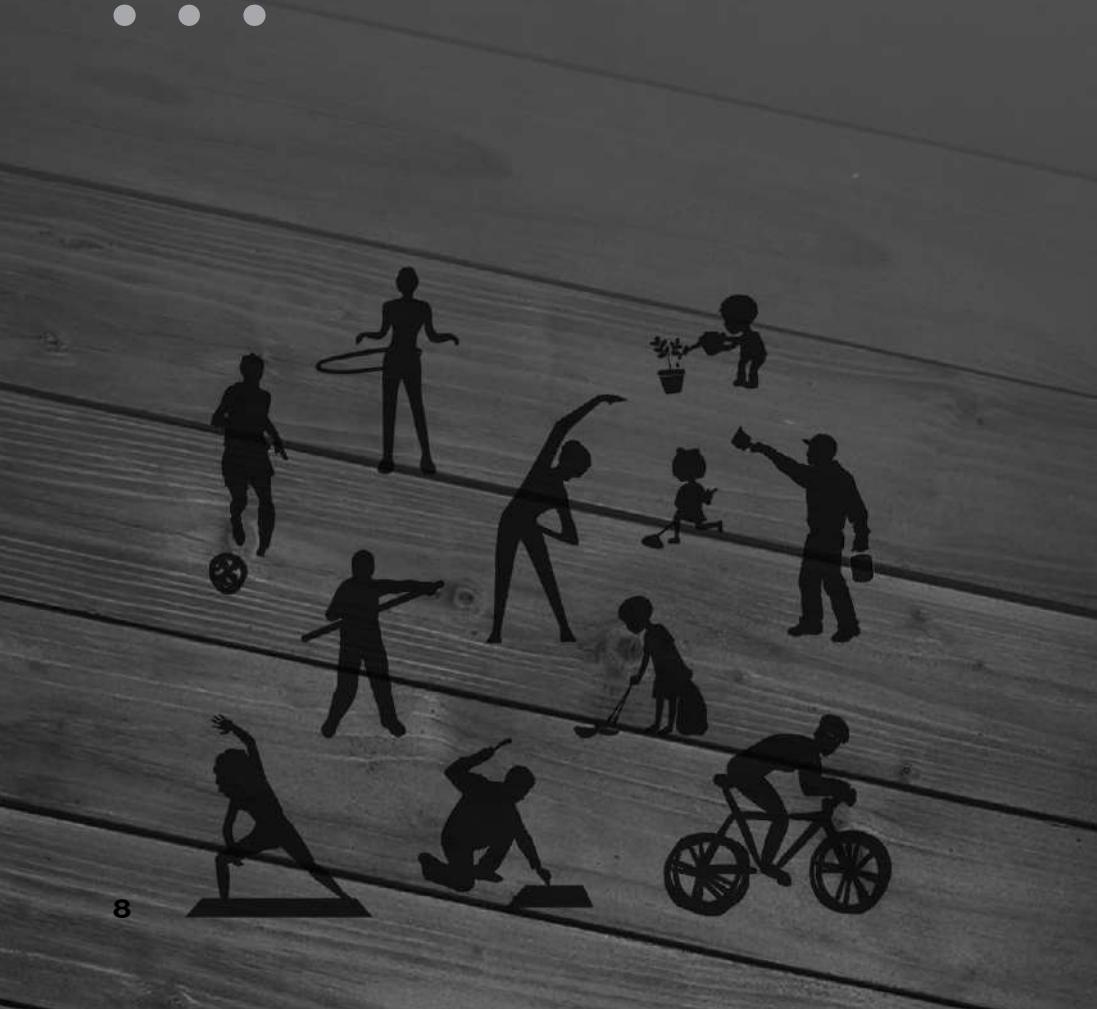
24 เคลื่อนไหวทางกายฉบับเด็กเรียน  
สาธิตขอนแก่นบูรณาการ 8 สาระวิชา 228

25 Active Play สร้างอนาคต  
เร่งบูรณาการสู่ห้องเรียน 234



# 1

## ปั่นจักรยานไปวัดบ้านเหล่า ออกกำลังกายที่ได้กำลังจิต



หลายปีก่อน อบต.บ้านเหล่า เปิดโครงการปั่นจักรยานไปวัดพระธาตุซ้อแฮ ซึ่งเป็นวัดประจำจังหวัดแพร่ ทำให้กิจกรรมการปั่นจักรยานไปวัดยังมีมาอย่างต่อเนื่อง

กนกขวัญ วงค์ทา ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม คณะกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.บ้านเหล่า อําเภอสองเม่น จังหวัดแพร่ เล่าว่า จุดเริ่มมาจากกระแสการปั่นจักรยาน Bike for Dad และ Bike for Mom



## ปั่นจักรยานไปวัดได้เสริมพลังกาย ฟังธรรมะที่วัดได้เสริมพลังจิตใจ

“เราจะไปจัดกิจกรรมแบบนี้ก็ได้ จึงมาคิดว่าน่าจะมาจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับประชาชน แล้วก็เสริมธรรมะไปด้วย ได้ทั้งทางกายและทางจิตใจ เริ่มต้นจึงทำเป็นมหรหรมปั่นจักรยานไปที่วัดพระธาตุช่อแฮ เส้นทางจาก อบต.บ้านเหล่าไปวัดพระธาตุช่อแฮ ระยะทาง 5 กิโลเมตร”

ระหว่างทางมีการแวะทำบุญตามวัดที่อยู่รายทางอย่างเช่น วัดกุฎุขรมนิมิต แวะพักฟังเทศน์กับท่านเจ้าอาวาสที่เสริมความรู้เรื่องสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย เมื่อถึงวัดพระธาตุช่อแฮ พระยังเทศนาเกี่ยวกับสุขภาพ และเรื่องสุขภาพจิตอีกเช่นกัน

หลังฟังคำเทศนาจากพระแล้ว ผู้เข้าร่วมจะลงมาทำกิจกรรมส่งเสริมออกกำลังกายที่ลานวัด มีกิจกรรมรณรงค์อย่างอื่น



ในงานด้วย เช่น การรณรงค์ให้ใช้ถุงผ้า บางปีมีการรณรงค์โรคเอดส์ โรคไข้เลือดออก แทรกเข้าไปในกิจกรรม โดยผู้คนที่ร่วมมือทั้งประชาชนทั่วไป ผู้สูงอายุ แกนนำ อสม. คนวัยทำงาน และเด็กนักเรียน รวมกว่า 200 คน

กนกขวัญเล่าว่า หลังจัดกิจกรรมขี่จักรยานไปวัดพระธาตุช่อแฮ หลังจากนั้นประชาชนในพื้นที่ที่มีการปั่นจักรยานไปวัดกันทุกเดือน แต่ใครจะปั่นจักรยานไปวัดไหนในตำบลบ้านเหล่าก็ตามแต่ศรัทธา ส่วนวัดนอกพื้นที่อย่างวัดพระธาตุช่อแฮกำหนดปีละครั้ง

“ในระดับตำบลของเราก็มาเน้นว่าใครศรัทธาวัดไหนก็ไปวัดนั้น พื้นที่ตำบลบ้านเหล่ามีวัดสิทธิวิมล วัดพิชัยศิริ ที่ไปบ่อย ส่วนวัดมณีอรุณการาม มักจะใช้วิธีเดินมากกว่าขี่จักรยาน”

ทุกเดือนที่ตรงกับวันพระ ชาวบ้านชวนกันปั่นจักรยานไปทำบุญ แทนที่จะใช้วิธีขับมอเตอร์ไซค์ รถยนต์ หลังจากที่คนเริ่มไปวัดเดือนละครั้ง ทาง อบต.บ้านเหล่า โดย นายก อบต. และปลัด อบต. ก็จะให้ความรู้ในเรื่องอันเกี่ยวเนื่องกับกิจกรรมทางกาย

“ผลที่เกิด เห็นว่าคนออกกำลังกายมากขึ้น กลุ่มที่ปั่นจักรยานก็ยังมีอยู่และมีหลายอย่างตามมา เช่น ในกลุ่มผู้สูงอายุจะเน้นที่การเดินและก็ไม่ใช่ว่าจะเป็นเดือนละครั้งเท่านั้น คนมาออกกำลังกายที่สนามสำนักงาน อบต.ทุกเย็น กลุ่มออกกำลังกายมาเคลื่อนไหวกัน ทั้งวิ่ง เดิน ปั่นจักรยาน” เธอเล่า โดยกิจกรรมที่เขาสนใจมากช่วงนี้คือการวิ่งในสนามกีฬา อบต.

กระแสที่เกิดขึ้นจนทวิตคิดว่ามีจุดเริ่มมาจากกิจกรรมปั่นจักรยานไปวัดนั่นเอง ทำให้ชาวบ้านหันมามองว่าถึงเวลาที่จะต้องออกกำลังกายแต่จะวิธีไหนก็แล้วแต่สะดวกของแต่ละคน

สำหรับโครงการปั่นจักรยานไปวัดและออกกำลังกายใช้งบประมาณจากเงินกองทุนสุขภาพตำบลของ สปสช.เป็นหลัก ตั้งแต่ปี 2558 เป็นต้นมา อย่างไรก็ตาม ปี 2563 ไม่ได้มีโครงการขอสนับสนุนเงินกองทุนในเรื่องนี้เพราะมองว่ากระแสวิ่งเยอะกว่ากระแสปั่นจักรยาน และทางอำเภอสูงเม่น โดยคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) มาทำกิจกรรมเรื่องวิ่ง

## ชุมชนมีความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกาย

### “ทำอะไรก็ได้ที่ออกแรง เดินบ้าง ปั่นจักรยานบ้าง”

ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม อบต.บ้านเหล่ามองว่า คำว่า PA ของชาวบ้าน คิดว่าส่วนใหญ่เข้าใจ

“เราพยายามบอกจนเขาคิดว่าเป็นการออกกำลังกาย การทำอะไรก็ได้ที่แข็งแรง ก็ขั้วโมง นาที สะสมกันไป เรียบอกอีกว่า คือการออกกำลังกาย ออกกำลังกาย ให้เดินบ้าง ปั่นจักรยานบ้าง วัดที่อยู่ใกล้ก็เดินไปนะ ไม่ต้องใช้มอเตอร์ไซค์มา เรายังเน้นการปลูกผักสวนครัว ซึ่งก็แข็งแรงทำทุกขั้นตอนอยู่แล้ว โดยเฉพาะได้กับกลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มที่ทำงานอยู่กลางสวน ทำไร่ ทำนา ก็จะออกกำลังกายตามวิถีของเขา”

ในส่วนคุณกนกขวัญ เจ้าหน้าที่ อบต.เล่าว่า

“ปัญหาสุขภาพหลัก ก็ยังเป็นเรื่องเบาหวาน ความดัน หัวใจ ไข้เลือดออก ก็เยอะ ใน 2 ปีที่แล้วก็ต้องคุมต่อ ส่วนเรื่องสิ่งแวดล้อมไม่ใช่เป็นปัญหาหลักแต่เป็นนโยบายที่เกี่ยวกับขยะหมอกควัน หมอกควันก็เป็นปัญหาหลักของจังหวัดแพร่ที่ต้องรณรงค์กันหนักมาก”

## ปัญหาหมอกควันส่งผลต่อกิจกรรมทางกาย

กนกขวัญกล่าว ปัญหาหมอกควันส่งผลต่อกิจกรรมทางกาย จังหวัดแพร่เคยติดอันดับปัญหาหมอกควันระดับประเทศเมื่อค่า PM 2.5 ขึ้นสูง สภาพแวดล้อมไม่ปลอดภัย คนออกกำลังกายจะน้อยลงเพราะเขามีประกาศว่าไม่ควรออกนอกพื้นที่บ้านเรือน



“คนแพรวรับรู้ว่า จะเกิดอาการแสบคอแสบจมูกไปหมด ทางกลุ่มที่มีอาการกำลังกายก็จะดิ่ง งดปั่นจักรยาน ปัญหาฝุ่นหมอกควันก็จะมาทุกปี ใช้เวลาประมาณ 2 เดือน ซึ่งเขาก็จะประกาศให้งดเผา รวบรวมภาพพันธ์ถึงเมษายน แต่ก็มีเผากันอยู่ ไฟที่ไหม้อยู่บนดอย ก็ยากแก่การดับไฟ อันนี้ก็กิจกรรมทางกาย ก็งดไป อย่างเราวิ่งทุกเช้า ก็ต้องงดไป วิ่งลูในบ้านแทน”

### การบริหารจัดการกองทุน มีการทำแผน มีพี่เลี้ยง ไปพัฒนาสร้างคนกระตุ้นกลุ่มต่างๆ เขียนโครงการได้

“ส่วนการบริหารจัดการกองทุนหลักๆ ที่เขามาดูของเรา มีการทำแผน ใช้ระบบโครงการทำงานคล้าย อบต. คือมีการทำแผน เอาไว้ล่วงหน้า เรารู้อยู่แล้วว่าทำอะไร ส่งเสริมไปยังกลุ่มไหน โรงเรียนหรือผู้สูงอายุก็ต้องจัดให้ได้ตามแผน ที่ สปสช.เขาให้ แนวมา เราก็เสนอโครงการเพื่อรับงบประมาณ บางกองทุนไม่ได้ทำแผนเอาไว้ล่วงหน้า

นอกจากนั้น มีการติดตามทุกโครงการ ส่งคณะทำงานไปติดตามแล้วก็เร่งรายงาน พอทำปุ๊บให้ส่งรายงานเลย พื้นที่อื่น อาจปล่อยให้ผ่านเป็นปี ไม่ยอมตาม”

สำหรับสิ่งที่ทำเพื่อการพัฒนาคนและกลุ่มในพื้นที่ ช่วงแรกมีการใช้ระบบการจัดพี่เลี้ยงไปช่วยกลุ่มต่างๆ กระตุ้นกลุ่มเหล่านี้ เขียนโครงการจนทำเป็น จนไม่ต้องการพี่เลี้ยงแล้วยังเข้าไปช่วยดูรายละเอียดที่เขาอาจต้องการความช่วยเหลือบางเรื่อง



ลักษณะของพื้นที่ กลุ่มชาวบ้านจะเดินเข้ามาหา อบต. หลังทำประชาคมแล้วพบว่าอยากได้โครงการอะไร จะทำอย่างไร ทาง อบต.จะให้คำแนะนำหรือมีบล็อกโครงการเก่าอยู่แล้ว อาจนำมาเป็นตัวอย่างได้

“หากเป็นโครงการที่เกี่ยวข้องกับสาธารณสุข เราก็ให้ทาง รพ.สต.ไปเป็นพี่เลี้ยง เราเองมีเจ้าหน้าที่คอยเป็นพี่เลี้ยงให้ งานกีฬา นันทนาการ ส่งเสริมการออกกำลังกายก็จะมีคนที่ทำงานเกี่ยวข้องมาดูแลเรื่องเป็นพี่เลี้ยงให้เป็นไปตามลักษณะของโครงการ”

## การทำงานย่อมมีอุปสรรคอยู่บ้าง เป็นบทเรียน หาแนวทางแก้ไขจุดข้องโหวต่อไปในอนาคต

สำหรับปัญหาอุปสรรคการเคลื่อนกิจกรรมทางกายของ  
ตำบลบ้านเหล่า กนกขวัญมองว่า กลุ่มคนที่เข้ามาขอโครงการ  
ยังจำกัดเป็นกลุ่ม อสม.ของแต่ละหมู่บ้าน ขณะที่กลุ่มเด็ก เยาวชน  
ไม่มี อาจเพราะว่าเด็กไปเรียนที่อื่นกันหมด ไม่ค่อยเรียนในพื้นที่  
ขณะที่โรงเรียนในพื้นที่ที่มาของบประมาณไว้ข้ามปี พอมีการ  
เปลี่ยนแปลงจำนวนนักเรียน ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงงบประมาณ  
ต้องมีการคืนเงินกัน ซึ่งก็จะเป็นปัญหาทางกฎระเบียบอยู่บ้าง

“ที่ผ่านมากการบริหารกองทุน เราทำอย่างรอบคอบ ไม่ให้  
มีปัญหา ก็มองว่าทำต่อไปเป็นสิ่งที่ดี เพราะลำพังเงินของ อบต.  
หรือท้องถิ่น ก็ไม่อาจมาสนับสนุนในเรื่องแบบนี้ได้ มีน้อยมาก  
ถ้ามีเงิน สปสช.มา ก็หมายความว่าเราได้ทำงานส่งเสริมด้านนี้  
เต็มที่”



มองโดยภาพรวม กนกขวัญมองว่ากิจกรรมทางกาย  
พื้นที่บ้านเหล่าเอง ถือว่ายังไม่โดดเด่นเท่าไร แต่งานด้านอื่นๆ  
ก็มาดูงานกันเยอะ เช่น การบริหารจัดการขยะ ที่นี้เป็นหมู่บ้าน  
Zero Waste และในส่วนของกองทุนหลักประกันสุขภาพนี้  
เป็นจุดเด่นที่ดูงาน โดยเฉพาะกองทุนขับเคลื่อนเรื่อง Long Term  
Care และการบริหารจัดการกองทุน

สิ่งที่อยากให้เกิดในอนาคต กนกขวัญมองว่า อยากทำ  
เป็นกลุ่มเฉพาะมากกว่า ไม่อยากทำรวมเป็นกลุ่มใหญ่ อย่างเช่น  
การทำเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุที่รวมกลุ่มกันได้ง่าย หรือกลุ่มโรงเรียน

“แต่ถึงแม้ไม่อยู่ในแผน เรื่องนี้ก็คงทำตลอดไป คนรุ่นใหม่  
น่าจะเห็นความสำคัญโดยเฉพาะกระแสการวิ่งของพี่ตูนที่มาทาง  
เหนือช่วงที่ผ่านมา ตอนนี้อยู่ในตำบลบ้านเหล่า ก็ถือว่ามีความคิดเรื่อง  
นี้ครอบคลุมทุกกลุ่มวัยของเรา เน้นไปวัด ได้ทั้งกายและใจ เพราะ  
เมื่อไปวัด พระจะสอนการทำสมาธิ ส่งเสริมให้ทำสมาธิวันละ  
5 นาที ให้ใจสงบนิ่ง แต่กลับมาจะทำต่อหรือไม่ก็นั่นก็ไม่ทราบ”

# 2

## เคลื่อน PA ด้วย “ชมรม อสม.” สอดรับวิถีชาวบ้านหอกกลอง



PA เด่นของตำบลหอกกลอง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก เป็นโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชุมชนที่ดำเนินการโดยชมรม อสม.ของแต่ละหมู่บ้าน

**สุกัญญา ไม้หอม** นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ รพ.สต.บ้านกระบัง ตำบลหอกกลอง เล่าว่าจริงๆ แล้ว มันเริ่มจากนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข จากข้อมูลสุขภาพ แนวโน้มของพื้นที่ตำบลที่มีแนวโน้มโรคเรื้อรังที่สูงขึ้น ทั้งเบาหวานความดัน

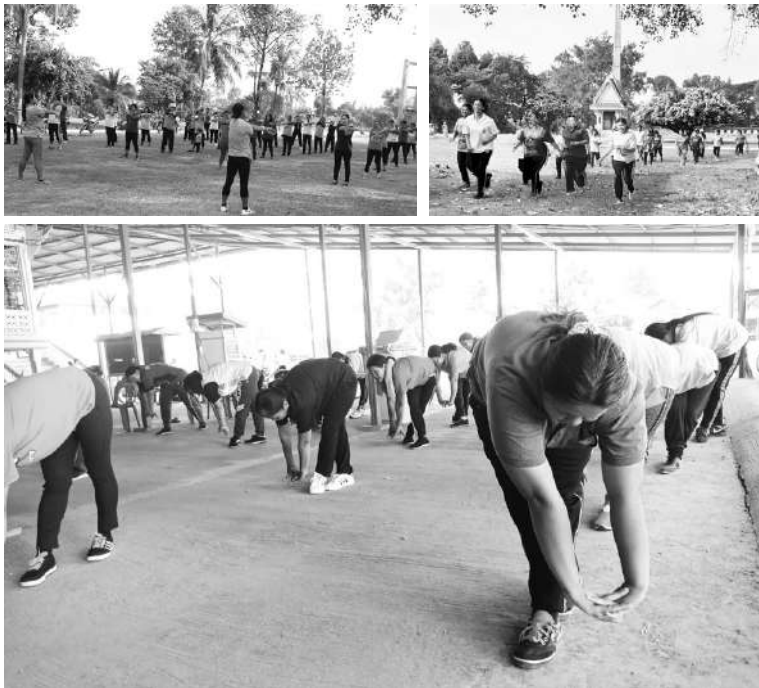
**ที่มาของโครงการนี้คือ ทำอย่างไรให้เห็นความสำคัญเรื่อง PA ที่ต่อเนื่องและเหมาะสม**

“เรามาดูพฤติกรรมของคนในพื้นที่เรา ว่าอะไรที่เป็นปัจจัยเสี่ยง” เธอเล่าวิถีที่นี่ คนชนบทเขามี PA อยู่แล้ว การเดินทางไปไหนมาไหนใช้การเดิน ชี้อจักรยาน ไม่มีปัญหาการเคลื่อนไหวร่างกาย



“แต่ถ้าหากเป็นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายจริงๆ ยังมีปัญหาอยู่ เพราะประชาชนทั่วไปมีความเชื่อว่าการไปทำงาน ทำไร่นา การใช้ชีวิตประจำวันของเขาเป็นการออกกำลังกายอยู่แล้ว เลยเป็นที่มาของโครงการนี้ว่า ทำอย่างไรให้เขาเห็นความสำคัญของเรื่องออกกำลังกายต่อเนื่อง เหมาะสมกับตัวเขา”

สุกัญญาเห็นว่า การจะให้เขามารวมตัวรวมกลุ่มเดิน แอโรบิค หรือออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบ สำหรับชาวหอกลองค่อนข้างทำได้ยาก เมื่อมานั่งคุยกันในกลุ่มแกนนำชุมชน ว่าทำอย่างไรให้คนในชุมชนเห็นความสำคัญในการออกกำลังกาย



โดยไม่ต้องมารวมตัวกันเป็นเรื่องเป็นราว หรือมีสถานที่ที่เป็นทางการมากนัก แต่ยึดจุดหมายให้เขารู้ว่าการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเขาและเขาเลือกเอง สามารถนำไปปฏิบัติเองได้

“นี่คือโจทย์ที่คุยกับกลุ่มแกนนำแต่แรก ซึ่งแต่ละหมู่บ้าน เสนอความคิดมาหลากหลาย มีกลุ่ม อสม.เป็นกลุ่มแกนนำที่จะไปทำกิจกรรม”

### เริ่มพัฒนาโครงการด้วยการให้ความสำคัญกับข้อมูลสุขภาพของคนในพื้นที่

การขึ้นโครงการเริ่มจากนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข เอาข้อมูลสุขภาพของคนในพื้นที่ แนวโน้มผู้ป่วยเรื้อรัง กลุ่มเสี่ยงเรื้อรังเพิ่มขึ้น ตำบลหอกลอง ผลของการคัดกรองสุขภาพประชาชน ซึ่งพบว่ากลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ความดัน มีถึง 50% ของประชากร เลยเอาข้อมูลมาคุยกับแกนนำ แล้วเพิ่ม 3อ.2ส. เข้าไปด้วย คุยแต่ละเรื่องว่ามีปัญหาอะไร ทำไมยังทำไม่ได้ ให้ อสม.แต่ละหมู่บ้านช่วยกันออกแบบกระบวนการ วิธีการที่จะทำให้คนในชุมชนได้เห็นความสำคัญของเรื่องนี้

### มีผู้นำชุมชนที่ดีนำลูกบ้านมาร่วมทำกิจกรรม PA

เนื่องจากมองเห็นว่าในพื้นที่มีผู้นำชุมชนที่ดี ทั้งผู้ใหญ่บ้าน กำนัน สามารถนำลูกบ้านมาทำกิจกรรมได้ สามารถใช้วิธีการรวมกลุ่มในการทำกิจกรรมได้ง่าย โดยมี อสม.เป็นแกนหลักช่วยกิจกรรม อย่งไรก็ตาม แต่ละพื้นที่ อสม. ผู้นำท้องที่ ท้องถิ่น ชุมชน ก็ต่างกัน เพราะฉะนั้นวิธีการต้องเลือกไปตามความหลากหลายและเหมาะสม โดยให้สร้างกระบวนการคิดร่วมกันของแต่ละหมู่บ้าน



โครงการที่ลงแต่ละหมู่บ้านจึงไม่เหมือนกัน สำหรับงบประมาณได้เสนอขอไปยังกองทุนสุขภาพตำบล สนับสนุนให้กับชมรม อสม.ทั้ง 7 หมู่บ้าน

“ยกตัวอย่างเช่น หมู่ 3 ผู้นำรวมชาวบ้านได้ดี มีศักยภาพ ดึงชาวบ้านมารวมกลุ่มกันทำกิจกรรม สามารถทำได้เต็มรูปแบบ มีกิจกรรมจันทร์ พุธ ศุกร์ มีแกนนำพาออกกำลังกาย บางวันอาจเป็นแอโรบิกบาสโลบ รำวงมาตรฐาน แล้วแต่ในกลุ่มร้องขอ” สุกัญญาเล่า

จากการรวมกลุ่มตอนแรกราว 30 คน สัปดาห์ถัดมาคนเยอะขึ้น จนตอนสิ้นสุดโครงการมีคนร่วมกว่า 50 คน จึงถือว่าหมู่ 3 ประสบความสำเร็จในการสร้างกระแสออกกำลังกายในกลุ่มวัยคนทำงาน ในส่วนหมู่บ้านอื่นชาวบ้านสามารถทำตามบริบทในพื้นที่ อย่างหมู่ 2 ชมรม อสม.เป็นหลักในการออกกำลังกาย วิธีการ บางวันมีการพากันไปเดินหรือวิ่งที่สนามโรงเรียน หรือชวนกันมารวมกันที่ รพ.สต.เพื่อเดินแอโรบิก รำไม้พลอง

“อันนี้ขึ้นอยู่กับหมู่บ้านเขาว่าแกนนำออกกำลังกายแต่ละวันจะออกกำลังกายแบบไหน แต่มีบางหมู่ที่ไม่เวิร์ค หมายความว่าไม่มีสมาชิกมาร่วมมากนัก นอกจากตัว อสม.อยู่แค่มีกี่คน โดยเฉพาะหมู่บ้านเล็ก ๆ อย่างหมู่ที่ 4 มี 60 หลังคาเรือน คนส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างก่อสร้าง ตอนเช้าขึ้นรถปัดอู่ที่มารับคนไปทำงานก่อสร้างในเมือง กว่าจะกลับมืดค่ำ ก็เป็นเรื่องยากถ้าจะมาบ้างก็กลุ่มผู้สูงอายุ”

เธอยังมองว่าคนส่วนใหญ่ที่มาออกกำลังกายมักเป็นผู้หญิง ผู้ชายไม่ค่อยสนใจ เชื่ออย่างเดิมว่าการทำงาน ทำไร่ ทำงานเป็นการออกกำลังกายอยู่แล้ว

“จริงแล้ว องค์ความรู้เรื่องนี้สำคัญ แต่การจะสื่อให้ถึงตัวคน ชุมชน ที่จะให้เข้าใจก็อีกเรื่อง ซึ่งแม้ว่าในทุกหมู่จะมีการจัดความรู้ในการออกกำลังกายที่เหมาะสม แต่ละคน แต่ละวัย แต่จะได้กับคนกลุ่มหนึ่ง ไม่ได้กระจายครบทุกคนทุกเป้าหมายจำกัดด้วยลักษณะของการจัดอบรมผู้มาร่วม”

สังคมชนบทช่วงกลางวัน ชาวบ้านก็ไปทำอะไรทำนา รับจ้างก่อสร้าง โอกาสรับความรู้แบบนี้ก็ยาก วิธีให้ความรู้ส่งผ่านทางอสม.เป็นหลักไปขยายต่อ แต่ศักยภาพ อสม.เอง ก็มีข้อจำกัดในการถ่ายทอดความรู้ บางเรื่องไม่สามารถทำได้เท่ากับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

“มุมมองตัวเองมองว่า แม้ยังไม่ได้ตามหลักวิชาการ แต่คนชนบทมี PA อยู่แล้วทุก ๆ วัน ไม่มีหอรกที่มานั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เฉย ๆ เขาก็ออกไปข้างนอก ใช้จักรยาน เดินหรือมากที่สุดก็ใช้มอเตอร์ไซด์”

“ถึงเวลานี้ ถ้ามองคำว่า PA ยังไม่กระจายลงมาถึงครัวเรือนเลย ถ้าจะมาถึงก็ได้แค่อำเภอ กับ รพ.สต.และจากรพ.สต. ก็สื่อเรื่องนี้ได้ถึงแค่ อสม.” สุกัญญากล่าว เพียงแต่มองว่า PA ในสังคมชนบทไม่น่าห่วง เพราะพื้นฐานจริงชาวบ้านมีการเคลื่อนไหว ต่างจากคนในเมืองทำงานออฟฟิศ

## โครงการ PA ในชุมชนที่ดำเนินการ โดยชมรม อสม.ตำบลหอกกลอง

โครงการ PA ในชุมชนที่ดำเนินการโดยชมรม อสม.ตำบลหอกกลองเริ่มเมื่อปีที่แล้ว และต่อเนื่องมาปีนี้ โดยได้งบประมาณจากกองทุนสุขภาพตำบล อสม.เขียนเข้ามาของบกองทุนตำบล ขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูลมาทำร่วมกัน วางแผนกิจกรรมร่วมกัน เขียนโครงการร่วมกันกับผู้เกี่ยวข้องเพื่อของบประมาณ

“ปีที่แล้วเราก็มานั่งคุยกันว่าในหมู่บ้านทำแล้วไม่ประสบความสำเร็จ อาจคนไม่มาร่วมหรืออะไรแล้วแต่ ก็หันมาปรับแต่ละหมู่บ้านให้เขาดูว่าในหมู่บ้านของเขา วิถีเขาเป็นแบบไหน แล้วจะแก้กันแบบไหน จะใช้วิธีการแบบไหน”

ในปี 2563 อนุมัติโครงการไปเมื่อปลายเดือนมกราคม เริ่มโครงการต้นเดือนกุมภาพันธ์

“ก็ต้องดูว่าแต่ละหมู่บ้านสร้างสรรคมาแนวไหน เราก็พร้อมสนับสนุนในเรื่องที่เขาต้องการ กองทุนตำบลมีส่วนช่วยเหลือเพราะกิจกรรมบางส่วนบางเรื่องต้องการงบประมาณ แล้วเราก็ได้โอกาส เพราะนายก อบต.สนับสนุน”

สุกัญญาเล่าว่า เมื่อ รพ.สต.มีข้อมูลสุขภาพ ก็พร้อมคืนให้กับชุมชนและคณะกรรมการกองทุน เพื่อให้เห็นปัญหาสุขภาพ

ของคนที่นี่ก่อนว่าทำไมต้องทำเรื่องนี้ ทำให้เกิดความร่วมมือที่ดีของทุกฝ่ายในการทำงาน อย่างไรก็ตาม แผนที่ทำด้านออกกำลังกายยังไม่ถึงขั้นนโยบายของท้องถิ่น

## ในชุมชนมีโครงการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับ PA อีกมากมาย

ในฐานะคนกระทรวงสาธารณสุข สุกัญญามองว่าโครงการของกระทรวงสาธารณสุขที่ชื่อว่า “กล้าทำใจ” ก็สร้างกระแสในเรื่องนี้ได้พอสมควร ให้คนลุกขึ้นมาเคลื่อนไหวร่างกาย จับจำนวนก้าวเท้าและระยะกิโลเมตรที่ได้จากการเคลื่อนไหวร่างกายในแต่ละวัน ส่งผลทางแอปพลิเคชันไลน์ สะสม 2 เดือน แม้เป้าหมายคือเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุขแต่ที่หอกกลองเขาเรื่องนี้ขยายให้ อสม.และชาวบ้านที่สนใจด้วย โดยตั้งเป้า 2 เดือน ระยะทาง 60 กิโลเมตรต่อคน





“ดูจากบริบทของนโยบายกระทรวง การวิ่งของพีดูน บอดี้สแลม และพื้นที่เอง มองว่ากระแสการตื่นตัวออกกำลังกาย มีมากขึ้น เปรียบเทียบกับแต่ก่อนคิดว่าเรื่องแบบนี้จะไม่มีการ ตอบรับจากชุมชน ทุกวันนี้ในเวลาตอนเย็นจะเห็นคนออกมาเดิน มาวิ่งมากขึ้น”

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ รพ.สต.บ้านกระบัง ตำบลหอกลอง ยังเล่าต่อว่า แม้ KPI ที่ใช้วัดการออกกำลังกาย โดยตรงยังไม่มี แต่จะใช้ KPI เกี่ยวกับโรคเรื้อรัง กลุ่มเสี่ยง มาเป็น KPI วัดผลลัพธ์

สำหรับปัญหาอุปสรรคของการขับเคลื่อน PA มองว่า ประเด็นองค์ความรู้ของคนในชุมชนที่ไม่เห็นความสำคัญ PA ยังเป็นเรื่องหลัก



“วิธีการมันอยู่ที่เราจะลงไปยังชุมชนและถ่ายทอดให้กับ คนในชุมชน อันนี้ยังมีปัญหาอยู่ อย่างที่บอกว่าจัดอบรมเขาไม่มา เพราะขัดวิถีเขา บางที่เราต้องอาศัยเวทีประชุมของหมู่บ้านอื่น ๆ ที่มีอยู่แล้วหรือเปล่า เราก็มองเห็นช่องทางนั้น” การทำให้ยั่งยืน เธอเชื่อว่าหากสิ่งที่เราทำแล้วเกิดประโยชน์จะก่อให้เกิดความ ยั่งยืน

“เทียบกับตัวเองว่าทำไมไม่ออกกำลังกาย เพราะว่ามันดี คนในชุมชนก็เหมือนกัน ถ้าเขารู้ ลงมือปฏิบัติแล้วถ้ามันเกิดผลดี กับตัวเอง อันนั้นคือความยั่งยืนมากกว่าจะสั่งการ หรือให้ทำ กิจกรรมอะไร แต่เมื่อไรที่เจ้าตัวไม่ลงมือปฏิบัติและไม่เกิดผลดี เห็นผลกับตัวเอง มันก็จะไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ใจทย์ของเรา ก็คือทำให้เขารู้และลงมือปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติ มีทักษะ แล้วเห็นผล กับตัวเอง เมื่อนั้นก็จะยั่งยืน”

## กองทุนตำบลเป็นตัวเชื่อมโยงให้ภาคีเครือข่าย มาร่วมกันทำงานได้มากขึ้น

สำหรับการทำงานกับภาคี ในการร่วมกันขับเคลื่อน PA ของตำบลหอกลองนั้น นอกจาก รพ.สต. อบต. ผู้นำท้องถิ่น ผู้นำท้องที่ โรงเรียน ซึ่งร่วมกันทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับ สุขภาพอยู่แล้ว กองทุนตำบลเป็นตัวเชื่อมโยงให้ภาคีเครือข่ายมา ร่วมกันทำงานได้มากขึ้น

“ตัวกองทุนเองสนับสนุนงบประมาณให้กับภาคี ถ้าจะทำ ในเรื่องสุขภาพ เพราะฉะนั้นเราพยายามทำให้ภาคีเหล่านี้รู้ว่า มีกองทุนที่สามารถสนับสนุนงบประมาณให้จัดกิจกรรมเรื่อง สุขภาพได้”

สุกัญญาเล่าว่าในตำบลหอกกลอง ชมรมที่เข้มแข็งก็น่าจะเป็น อสม. เป็นกลุ่มก้อนเข้มแข็งที่สุด เพราะผ่านการอบรมปลูกฝัง สอนให้เขาทำงานจัดการสุขภาพด้วยตัวเองได้ ทำแผนโครงการ ประเมินได้ เพียงแต่ต้องใช้ระยะเวลาและความสามารถแต่ละหมู่ เนื่องจากศักยภาพ อสม.แต่ละคนต่างกัน แต่ชมรม อสม. ถือว่าทำงานได้ต่อเนื่องเป็นรูปเป็นร่าง ที่ท้องถิ่นเองก็ให้ความสำคัญกับชมรม อสม. จนหันมาทำอาสาสมัครสิ่งแวดล้อมเพื่อขับเคลื่อนเรื่องขยะ ให้มีการเรียนรู้กันและทำกิจกรรมต่อเนื่อง

### ความโดดเด่นในการทำงาน ของ อสม.พื้นที่ตำบลหอกกลอง

นับได้ว่าอาจเป็นแหล่งเรียนรู้กระบวนการทำงานของชมรม อสม.ด้านกระบวนการคิด การบริหารจัดการสุขภาพของชุมชนด้วยตัวเอง คิดและจัดการสุขภาพของคนในหมู่บ้านตัวเอง จนเกิดผลสำเร็จ

เธอเล่าว่า ก่อนหน้านี้ ตอน อสม.ทำงานตามหมอลั้ง โดยไม่ได้คิดหรือวางแผนเองว่าต้องทำอะไร 2-3 ปีที่ผ่านมาบส่วนนี้ถูกตัดออก อสม.เขาก็ไม่ได้ทำกิจกรรมอะไร รอแต่หมอลั้งอย่างเดียว เราก็มองเห็นว่าถ้าปล่อยไปแบบนี้ ทำไม่มาให้เขารู้สถานการณ์ คิดทำ วางแผน แก้ไขด้วยตัวเอง ถูกผิด ได้ไม่ได้ก็จะเกิดการเรียนรู้ เราก็ได้เริ่มต้นจากการเอาข้อมูลมานั่งคุยกันก่อน แคนนำ อสม.ทุกหมู่ แต่ละหมู่ก็ให้มีคณะกรรมการ 5 คนเป็นอย่างน้อย มานั่งคุยเอาข้อมูลสุขภาพมาคุยกัน ฝึกเขาวางแผน อสม.เขามีศักยภาพ กิจกรรมที่เขาคิด ได้มากกว่าที่เราคิด



ที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขคิดอีก เรื่องบางเรื่องเราไม่รู้ธรรมชาติของคนในพื้นที่ แต่เขารู้และรู้ว่าต้องทำอะไร ก็มีการวางแผนพัฒนาต่อกันมาเรื่อย ๆ มาปีนี้ แทนที่จะรอหมอลั้ง เขาก็จะถามหมอลั้งว่าเมื่อไรจะทำแผนกัน สื่อให้เห็นความเปลี่ยนแปลงของกลุ่มภาคนี้ว่าเขาตื่นตัวอยากทำ เพราะปีที่แล้วที่เขาทำโดยใช้งบกองทุน เขาจะบริหารจัดการกันเองครบกระบวนการ เปิดโอกาสให้เต็มที่ เขาจะเรียนรู้และภาคภูมิใจในสิ่งที่ทำ

กลุ่มที่ยังไม่ค่อยประสบความสำเร็จ สุกัญญามองว่าน่าจะเป็นกลุ่มผู้สูงอายุ หลังพยายามมา 2-3 ปี ยังไม่ไปถึงไหน เคยให้อสม.ทำแบบสอบถามว่าต้องการชมรมกิจกรรมแบบไหน อย่างไร เขาบอกว่าการอยู่บ้านเขาก็จับกลุ่มนั่งคุยอยู่แล้ว ไม่อยากมารวมกลุ่มที่เป็นรูปแบบ ซึ่งเป็นเรื่องที่ทำหายและต้องพยายามต่อ

สำหรับกลุ่มนักเรียนจะมีกิจกรรมของทุกวันพุธ ของโรงเรียน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) เข้าเติมบางเรื่อง เช่น เป็นวิทยากร อย.น้อย สภาคเด็ก เป็นต้น ความสำเร็จที่เกิดยังเป็นโอกาสขยายแนวคิดนี้ไปสู่พื้นที่อื่น ในพื้นที่อำเภอพรหมพิราม โดยเฉพาะที่ตำบลมะต๋อง อำเภอพรหมพิรามตามเป็นแนวทางพัฒนา อสม. โดยมีกองทุนสุขภาพตำบลเป็นแหล่งงบประมาณ

## การขับเคลื่อน PA ในพื้นที่

### อำเภอพรหมพิราม ในภาพรวม

ธนากร ขำสินธุ์ พี่เลี้ยงพื้นที่เล่าว่า เมื่อเอา PA เข้าไปสื่อสาร ประชาชนจะเข้าใจว่ามันจะเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายในแต่ละกลุ่มวัย เด็ก นักเรียน เยาวชน คนทำงาน ผู้สูงอายุ

อย่างไรก็ตาม ได้เข้าไปสื่อสารในกองทุนให้เขาเห็นว่ากิจกรรมทางกายมันมากกว่าการออกกำลังกาย พยายามให้เขาพัฒนาโครงการที่ไม่ใช่การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเองงบประมาณไปทำอย่างกิจกรรมรำไม้พลองผ้าขาวม้าป้าบุญมี แต่ส่งเสริมกิจกรรมประจำวัน เช่น ชวนให้เดินไปวัดเป็นกลุ่ม เอาจักรยานเก่าปัดฝุ่นเพื่อให้เป็น PA

“เราไปชี้ให้ชาวบ้านรู้ว่าการขยับเพื่อลดโรค NCDs มันไม่ใช่สะกดคำว่าออกกำลังกายอย่างเดียว เราก็พยายามทำอย่างในกลุ่มพระภิกษุสงฆ์ จะเอา PA เข้าไปใช้ด้วยให้ท่านมีกิจกรรมประจำวันในเรื่องของการทำวัตร การเดินบิณฑบาต ทำให้

เห็นกิจกรรมของกลุ่มพระพรหมพิรามที่มี PA เยอะ มีโอกาสเป็น NCDs น้อย ประเด็นเกี่ยวกับอาหารและการขยับยืดเหยียดอันนี้ถือว่าเป็นความสำเร็จและเป็นจุดเด่นของพื้นที่ที่จะสื่อสารเรื่อง PA”

ธนากรกล่าวว่า กิจกรรมทางกาย ถ้าอธิบายระดับของมันว่าต้น กลาง หนัก เพื่อจะบอกว่าการออกกำลังกายแบบหนึ่งเป็นขั้นต้น ขั้นกลาง หรือขั้นหนัก ก็ไม่จำเป็นต้องไปเดิน วิ่ง กิจกรรมประจำวันทำได้ใหม่ เช่น เดินไปร้านค้าจับจ่ายใช้สอยลดการใช้ยานพาหนะให้มาก ให้น้อยลง ขยับร่างกายให้มากขึ้น

ความเปลี่ยนแปลง เห็นว่าแต่ละกองทุนมีการพัฒนาเห็นการส่งเสริมการออกกำลังกาย ส่วนมุมมองที่กว้างอย่าง PA ก็มีบ้าง และส่วนใหญ่เราพยายามสื่อสารในกลุ่มเจ้าหน้าที่



ส่วนใหญ่หันมามองว่า เป็นสิ่งสำคัญที่เราจะต้องนิยามคำว่า PA คืออะไรกันแน่

สำหรับกลไก เขาบอกว่าข้อมูลที่เราเอามาเป็นฐานตอนนี้ มาจากทางสาธารณสุขอย่างเดียว พยายามจะฉายฐานข้อมูล ให้กับองค์กรอื่น ๆ ได้รับความ โดยเฉพาะการสื่อสารข้อมูลไปใน พื้นที่ ต้องทำความเข้าใจว่าอดีตกับปัจจุบัน เราให้น้ำหนักกับ โครงการ ให้ข้อมูลกลับไปวางแผน เห็นช่องทางการทำงานร่วมกัน ประเด็นที่จะขยายให้กลุ่มองค์กร เช่น ชมรมจิตอาสาที่มีส่วน เกี่ยวข้องที่จะใช้ PA ได้จากกิจกรรมที่เขาทำอยู่ เราก็มามองว่า จะทำให้กลุ่มเขามี PA มากขึ้น

“เครือข่ายเหล่านี้เราพยายามสร้างขึ้น อย่างที่ผมพูดถึงพระ หรือเอ็นจีโอในพื้นที่ ถ้าเราขยับมากขึ้น มันจะลด NCDs ได้ เพียงแต่ว่าเรื่องนี้จะต้องเชื่อมไปถึงระบบงบประมาณสนับสนุนที่ทำให้เขา ผู้แทนกองทุนก็พยายามทำให้เห็นว่าถ้าวันนี้เราไปลดบุหรี่ ลดเหล้า ทำสุขภาพเรื่องอื่น แต่ไม่มี PA หรือให้น้ำหนักเรื่องนี้ หรือ คาดหวังอยู่แต่ว่า ทำไม่ รพ.สต.ไม่จัดเดินแอโรบิก ทำไม่ไม่พาวิ่ง ทำไม่ไม่จัดโครงการหมอชนวิ่ง อันนี้เป็นฐานคิดเดิม ซึ่งต้อง เข้าใจว่าเขาก็คิดได้อยู่แค่นั้นเอง นี่แหละเป็นตัวบอกว่า PA มันมี ระดับของมันอยู่ ตั้งแต่ทำแล้วพอพูดคุยรู้เรื่อง หรือทำแล้ว ตระหนักมากขึ้น แต่เครือข่ายก็มากขึ้น” เขาว่า ที่จริงงานด้าน สาธารณสุขก็ทำเรื่องนี้อยู่แล้ว แต่เราพยายามดันองค์กรอื่น ให้มาทำแทนเราในรูปแบบประสานพลัง

ความไม่สำเร็จ สิ่งหนึ่งที่มองข้ามคือคนที่ทำหน้าที่ ส่งเสริมเรื่องนี้ โดยเฉพาะเครือข่าย อสม.และเครือข่ายเจ้าหน้าที่ มองว่าวันนี้ตัวตนของ 2 กลุ่มนี้ยังไม่สามารถแสดงความเป็น PA ที่ถูกต้องได้อย่างแท้จริง

“มีค่าดัชนีมวลกายสูง ภาวะอ้วนลงพุงเยอะ แต่เรา พยายามบอกชาวบ้านว่าทำไมคุณไม่ PA เยอะๆ จะได้ดีขึ้น จะได้ลด NCDs เขาก็จะสวนกลับมาว่า แล้วหมอหรือ อสม. เปลี่ยนแปลงอะไรให้เราเห็นหรือยัง นี่คือจุดขัดแย้งที่กลุ่ม เป้าหมาย เรายังขัดแย้งด้านความคิด แล้วจะทำไปทำไม ในเมื่อ หมอยังไม่ทำ นี่คือนสิ่งที่เราประเมินได้จากการพูดคุยแล้วก็เห็น จากพฤติกรรมที่เขาแสดงออก”

# 3

## “ฟุตส์แอนด์ฟิต” บ้านสันมะนะ ออกกำลังกายพร้อมคุมอาหาร



โครงการฟุตส์แอนด์ฟิตบ้านสันมะนะ ตำบลตันธง อำเภอมือง จังหวัดลำพูน โดย กมล ยะคำแจ้ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) บ้านสันมะนะ

เกิดมาจากความพยายามเอา PA มาเป็นวิถีชีวิต โดยตระหนักว่าสุขภาพต้องเกี่ยวกับการดูแลอาหารและการขยับเขยื้อนร่างกาย โดยกลุ่มเป้าหมายวัยทำงานจนถึงวัยผู้สูงอายุใน 4 หมู่บ้าน ประชากร 3,807 คน



**ทำงาน ใช้หลัก 3อ.2ส. (อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย+ เลสิกบุหรื สุรา)** มีการสร้างวิสัยทัศน์ร่วมกันในตำบล เป็นภาคีร่วม เดิมกระตุ้นให้ดูแลสุขภาพและส่งเสริมการมีสุขภาพดี

ใช้ค่านี้นี้มาแค่ 2 ปีชาวบ้านอาจยังไม่เข้าใจ PA แต่กมลมองว่า น่าจะเข้าใจมากขึ้น แต่ก่อนชาวบ้านรู้จักคำว่า กิจกรรมทางกายผ่านแอโรบิก ตอนนี้เขาารู้ว่า “แค่ขยับอย่างต่อเนืองอะไรก็ได้” ก็เป็นกิจกรรมทางกาย เมื่อนำมาใช้ทำให้สุขภาพจิตดี ขณะที่ อสม.นำไปต่อยอดเพิ่ม เชื่อมโยงประเด็นทางสุขภาพ เข้าไปในชุมชนอย่างเป็นทางการ โดยให้ทุนพื้นฐานที่ดำเนินการมา มีการส่งเสริมการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะกีฬาอย่าง ฟุตบอล หรือปั่นจักรยาน หรืออื่นๆ ที่เกิดการเคลื่อนไหว 30 นาทีต่อเนือง

### **วิถีเดิมปั่นจักรยาน...ชอยคนเดิน...มันก็คือ PA**

“วิถีเดิมชาวบ้านที่นี่ทุกเช้าจะเห็นคนปั่นจักรยานไปสวนไปไร่ เพราะส่วนมากทำสวนลำไย แต่เมื่อความเจริญเข้ามามีรถใช้ไม่ได้ออกกำลังกาย โรคภัยไข้เจ็บตามมาเราก็บอกว่าถ้าอย่างนั้นเดินไปสวนสิ ลำคัญต้องกลับไปแก้ปัญหาของเขาว่าคืออะไร แก้ปัญหานั้นอย่างไร ทำให้ปัญหาน้อย หรือควบคุมได้ ชุมชนที่ทำได้เพื่อจะบอกว่ามีคนทำได้จริง ๆ” ด้วยแนวคิดนี้ ต่อมาบ้านสันมะนะได้เกิดชอยที่เรียกว่า ชอยคนเดิน ซึ่งทุกเช้าคนจะมาเดินออกกำลังกาย

ในทุกกิจกรรมของ รพ.สต.กมลบอกว่า พยายามสอดแทรกกิจกรรมทางกายเข้าไปอย่างต่อเนื่อง เน้นให้เขาไปทำต่อที่บ้าน

ได้ด้วย อย่างการส่งเสริมการเดินทาง พื้นวิถีเดิมของชุมชน เกิดประโยชน์และมีความสุขแบบง่าย ๆ

ชาวบ้านสันมะนะเป็นเกษตรกร มีจุดเด่นในการควบคุมป้องกันโรคติดต่อ มีทุนสังคมมาค่อนข้างจะยาวนาน การจัดการกิจกรรมจึงไม่ยาก “บางกิจกรรม เราก็เอาเรื่องออกกำลังกายโดยตรงไปใส่เลยอย่างโครงการออกกำลังกายผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบล”

การนำกิจกรรมทางกายลงไปในชุมชน กมลต้องการให้มันเป็นวิถีชุมชนอย่างการแสดงต่าง ๆ ของกลุ่มผู้สูงอายุก็จะมีกิจกรรมนั้นทำให้เกิดการรวมตัวเป็นกลุ่มธรรมชาติ โครงการแอโรบิกเพื่อสุขภาพที่เริ่มมาตั้งแต่ปี 61 จนถึงปัจจุบัน เริ่มจากใช้คนในชุมชนมาสอน เปิดเวที สร้างสิ่งแวดล้อมให้เอื้อ ทำให้มีคนมาเล่นทุกเย็น การทำให้คนติดกิจกรรมแบบนี้จะส่งผลดี ยิ่งทำแล้วได้ใจจะขยายต่อไป

“การได้ใจเป็นแรงจูงใจ ไม่นานมานี้ในชุมชนมีผู้ใหญ่ใจดีต้องการจัดงานวันเกิด มอบทุนการศึกษาให้นักเรียน เขาก็ชวนกลุ่มกิจกรรมทางกายไปร่วมแสดงโชว์ในงานชุมชน นั้นมองว่ามันเกิดเองในชุมชนโดยเราไม่ต้องไปจัดการ”

### **กระบวนการทำงานที่มองเห็นข้อมูลสถานการณ์ปัญหาสุขภาพ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ**

กมลเล่าว่ากิจกรรมอย่างหนึ่งคือให้ อสม.เป็นแกนนำในการวัดค่า ประเมินสุขภาพของชาวบ้านแล้วเอาข้อมูลนี้ส่งไปให้คนที่มมีปัญหาทางสุขภาพ ข้อมูลจะออกมาจะบออย่างชัดเจน



เลยว่าคนๆ นั้นอ้วนระดับไหน ปกติหรือเป็นอันตรายหรือเปล่า บ่งบอกอะไร เสี่ยงเป็นโรคอะไร ควรทำอะไร การแจ้งเตือน ใช้ระบบจดหมายไปถึงคนนั้นรายคน มีกลุ่มเป้าหมาย วิทยากร

“อย่างบางคน ผลจะออกมาว่าต้องหันมาออกกำลังกาย อสม.ก็จะไปติดตามดูว่าเขาเลือกออกกำลังกายอย่างไร แล้ว ประเมินผลออกมาเป็นการทำงานเชิงข้อมูลสุขภาพ เช่น บางคน ประเมินว่าการวิ่งช่วยลดน้ำหนักได้ ก็จะใช้วิธีดังกล่าวในการ ออกกำลังกายหรือหาวิธีที่เหมาะสมที่ได้ผล”

### การขับเคลื่อนประเด็น PA ร่วมกับอาหารปลอดภัย

ด้านอาหาร อสม.ต้นมะนะขับเคลื่อนเรื่องกินอย่างไรให้ ปลอดภัยจากโรคมะเร็งและไม่อ้วน ใช้งบจากกองทุนหลักประกัน สุขภาพ



“ในเรื่องอาหาร เราพูดถึงเรื่องกินผักใช้วิทยากรจาก โรงพยาบาลลำพูน วิธีแบบนี้จริงแล้วเคยอยู่ในชุมชนมาก่อน แต่หลังล้ม คนรุ่นใหม่หันไปกินตามยุคสมัย อย่างการนิยมหมูกระทะ มาคิดว่าทำอย่างไรให้มันพอดี ส่งผลดีต่อสุขภาพ” กมลเล่า กิจกรรมอาหารมีการประกวด มอบรางวัลการบริโภคอาหาร ปลอดภัยกันเป็นหย่อมบ้าน เลือกบ้านที่ชนะมาเป็นต้นแบบ เพื่อนำความเปลี่ยนแปลง

ผลที่ตามมาจากการขับเคลื่อนอาหารกับ PA บูรณาการ กับทุกเรื่อง มองเห็นว่าการควบคุมเบาหวาน ความดันดีขึ้น ตัวเลข คนเป็นโรคลดลง คนกลับมาดูแลสุขภาพตัวเองเพิ่มขึ้น

“ตอนนี้ผู้ป่วยเบาหวาน ความดัน ค่าของเราน้อยที่สุด ในอำเภอเมืองลำพูน เชื่อว่าเป็นผลมาจากกิจกรรมทางกาย และการดูแลเรื่องอาหารการกิน จึงมองว่ากิจกรรมทางกายเป็น ส่วนหนึ่งที่สำคัญ และก็คงบอกว่าใช้ 3อ.2ส.ในการขับเคลื่อน ไปด้วยกัน ที่สำคัญจะต้องไปถึงคำว่าวิถีชีวิต”

เขายังมองว่ากิจกรรมทางกาย ช่วยลดภาวะซึมเศร้าได้ โดยยกตัวอย่างมีผู้พิการทางสายตารายหนึ่งชื่อ “เก่ง” แนะนำ ให้แก่วงแขน เขาลองทำ ต่อยอดจากคนติดบ้านเคยกลัวไปหมด ไม่กล้าไปไหน เมื่อแก่วงแขน สามารถออกจากบ้านและไปเรียน นวดที่กรุงเทพฯ ได้

กมลบอกว่า ชาวบ้าน PA ไม่ยาก เพราะจริงแล้วมาก่อน ออกกำลังกายด้วยซ้ำ วิถีของคนสมัยก่อนทำอยู่แล้ว แต่พอชวน ออกกำลังกาย เขามาคิดว่าการออกกำลังกายมันมีรูปแบบ

“พอเรากลับมาที่เดิมมองว่ามันง่ายกว่าเก่านะ คือประยุกต์ให้เข้ากับวิถีชีวิต ผมบอกชาวบ้านว่าหากตื่นเช้าขึ้นมาทำกับข้าวให้ลูก ช่วงรอนึ่งข้าวให้ลูกอาจแวงแว่นหรือไปกวาดบ้าน แทนที่จะนั่งวงอยู่กับที่ คนที่มีปัญหาเบาหวาน ความดัน ระหว่างรอข้าวสุก เดินรอบบ้านสัก 3 รอบดีไหม ผมเห็นว่ามีคนเคลื่อนไหวเชิงบวกเยอะขึ้น เราก็เชื่อว่าน่าจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น”

เขาว่าคนที่ไม่มีกิจกรรมทางกายเยอะในแต่ละวัน ยิ่งไม่กินเหล้าไม่สูบบุหรี่ก็จะมีโรค กระแส PA ทำให้คนหันมาออกกำลังกายมากขึ้น

“โดยวัฒนธรรมคนเหนือ อาจจะไม่กล้าทำอะไรหรือหา โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ กิจกรรมบางอย่างจะถูกหาว่าสะรึด (เกินงาม) แต่ถ้าบอกว่าเป็นกิจกรรมทางกายที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ รพ.สต.สนับสนุน หวังว่าเป็นส่วนหนึ่งให้คนมีคุณภาพชีวิต ชุมชนเข้มแข็งจากหมู่บ้านหนึ่งทำได้ หมู่บ้านอื่นมาเห็นก็จะทำต่อไปเรื่อยๆ”

### ผลสำเร็จขยายผลไปยังหมู่บ้านใกล้เคียง

พบว่าหลังจากหมู่ 6 สำเร็จ ผลโดมิโนเกิดผลต่อไปยังพื้นที่หมู่ 7 เป็นกิจกรรมทางกายโดยตรงใช้เงินกองทุนหลักประกันสุขภาพรูปแบบเป็นการตรวจประเมินสุขภาพ แล้วเอากิจกรรมใส่เข้าไปอย่างหลากหลาย

“เห็นถึงการขยายพื้นที่ดำเนินการโดย รพ.สต.เป็นตัวขยายความคิดให้อาจไม่ใช่เรื่องเดียวกัน แต่ผลลัพธ์มีเป้าหมาย



อย่างเดียวกัน พูดเรื่องกิจกรรมทางกาย สอนให้มีความรู้ว่าการออกกำลังกายมีความสำคัญอย่างไร” กรณีนี้เขาเล่าว่ามี 3 กลุ่มเป้าหมาย แม่บ้าน ผู้สูงอายุ และชุมชน ใช้ฟุตบอล เปตอง วิ่ง และการเดินจากกลุ่มเดียวในหมู่ 7 ก็ขยายไป 7 หย่อมบ้าน แยกไปสอนในแต่ละกลุ่ม ขยายต่อไปยังหมู่ 8 ยิ่งสื่อสารผ่านไลน์กลุ่ม มาร่วมกิจกรรมต่าง ๆ พัฒนาการใหญ่ขึ้น เชื่อมโยง ทำความเข้าใจถึงทุกกลุ่มเป้าหมาย

“เราพยายามใช้กิจกรรมทางกายเป็นฐานในกิจกรรมหลายอย่างของสังคม จนผลงานหลายอย่างโดดเด่นขึ้นมาเชิงภาพองค์รวมกับการทำงานทั้งหมด” เขากล่าวและว่า ในปี 2563 คาดว่า รพ.สต.จะเข้าไปประกองการทำกิจกรรมของชาวบ้านส่วนนี้น้อยลง ปล่อยเขาทำเองมากขึ้น เพราะเขามีความเข้มแข็งแล้ว โดยเฉพาะหมู่ 6 และ 7

กมลกล่าวสรุปในที่ที่สุดว่า กิจกรรมทางกายในพื้นที่นี้ถือว่า มีหลากหลายทั้งที่ทำกันเองในชุมชนและมีการรวมกลุ่มคน ในภาคเหนือ อาจไม่กล้าแสดงออก จึงต้องจัดพื้นที่สิ่งแวดล้อม สร้างเวทีให้ อาจมีอีเว้นท์ แต่กว่าจะมีอีเว้นท์ ต้องมีอะไรมาก่อน กิจกรรมทางกายจะอยู่ในวิถีชีวิต ต้องทำบ่อยๆ แต่ละเวทีไม่จำเป็น ต้องเชิญผู้หลักผู้ใหญ่มา ทำกันเองได้

“อย่างเดี๋ยวนี้อาจไม่ต้องมีผมเขาก็ทำกันได้ และมองว่าอยู่รอด ต่อไปได้ ถ้าเป็นอย่างนี้ตลอด คนบ้านเราจะสุขภาพดีและผู้ป่วย ติดบ้านติดเตียงก็จะน้อยลง”

ตัวแทนจากสมาชิกสภาเทศบาลตำบล (สท.) ต้นธงเล่าว่า ทำงานร่วมกับ รพ.สต. โดยเฉพาะกองทุนสุขภาพตำบล หมู่บ้าน ต่างๆ ก็ไปขอโครงการสุขภาพ กิจกรรมทางกายมีการเดิน การรำ หรืออาหาร ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง แต่ก่อนอาจต้องรอ วิทยากรมาแนะนำ ทุกวันนี้เห็นว่าชาวบ้านออกกำลังกายเป็น รู้ว่า กินอาหารอย่างไรให้ปลอดภัย อย่างไรก็ตามทางเทศบาลมีปัญหา ทางการบริหารจัดการเมืองอยู่บ้าง เนื่องจากที่ผ่านมานายก เทศมนตรีถูกปลด มีปลัดรักษาการ กองสาธารณสุขมีการปรับเปลี่ยน แต่ชาวบ้านก็มีช่องทางในการพัฒนาร่วมกับสมาชิกสภาเทศบาล ตำบล (สท.) ในการนำเสนอประเด็นปัญหาที่เขาต้องการ

นิตยา ประธาน อสม.เล่าว่า เดิมกลุ่มแม่บ้านมีทีม เดินบาสโลบอยู่แล้ว พอมาถึงใจทย์ว่า จะขับเคลื่อนกลุ่มผู้สูงอายุ ได้อย่างไร ก็ชวนกันทำ ไม่เน้นการแข่งขันหรือประกวด ขอให้ มาร่วมกิจกรรม ให้ได้ยินเสียงเพลง ความเคลื่อนไหว ให้อยู่ในกลุ่ม ของคนที่ออกกำลังกายทุกวัน ที่ศาลาประจำหมู่บ้าน มีตัวอย่าง

คุณป้าศรีคำเคยบอกว่าไม่มีเวลาไปร่วม ต้องไปตลาดหารายได้ เลี้ยงชีพ ตอนนี้อยู่ถึงเวลาหนึ่งทุ่มจะขับรถมาชวนผู้สูงอายุใน ละแวกนั้นมาด้วย การเดินระยะแรกไม่เน้นความพร้อม ทำทาง ขอเพียงให้มาก่อนเสียงเพลงทำให้คนทำได้เอง ผลที่เห็นคือ เขามีความสุข มีรอยยิ้ม กล้าแสดงออก ผู้สูงอายุไม่ได้อยู่ติดบ้าน ออกมาสู่ชุมชน สังคมได้

ประธาน อสม.หมู่ 6 เล่าว่า เขียนโครงการของบกองทุน สปสช.เมื่อปี 2562 โครงการเสริมสร้างสุขภาพวัยทำงานเพื่อ ลดโรค มีการประเมินสุขภาพ/กิจกรรมทำอาหาร เน้นการทำอาหาร จากผักที่ปลูกเอาไว้เอง นอกจากนั้นมีการวัดความเค็มของอาหาร ด้วยเครื่องวัดความเค็ม เพื่อการบริโภคอาหารที่ปลอดภัยไม่ อันตรายต่อสุขภาพ เขาเป็นครัวเรือนแบบอย่างในหมู่บ้าน ของผม มีการขยายแนวคิดนี้ ทบทวนบทเรียนเพื่อให้ชาวบ้าน มีสุขภาพที่ดีขึ้น

ขณะที่รวิวรรณ พยาบาลชำนาญการ รพ.สต.สันมะนะ กล่าวไว้ว่า ผลจากการออกกำลังกายของชุมชนในสายตาของ รพ.สต. มองเห็นว่าโรคที่ลดลงคือ เกี่ยวกับข้อและกระดูก โรคข้อเสื่อม ข้อกระดูก พบว่า คนมาขอยาโรคนี้ค่อยลดลงมา เมื่อลงไปเยี่ยมบ้าน ในชุมชนจะบอกว่า หลังออกกำลังกายมาดีหมดทุกคน แต่มี บางคนที่ต้องใช้เวลาในการฟื้นฟูจากติดบ้านมาติดสังคม เพราะการออกกำลังกายก็หลายคน

# 4

## PA บนวิถีวัฒนธรรมชุมชน จุดเด่นโครงการภาคเหนือ



**สุวิทย์ สมบัติ** พี่เลี้ยงภาคเหนือ เล่าว่า การพัฒนา กิจกรรมทางกายหรือ PA ของภาคเหนือ กลไกหลักของภาค จะมีองค์ประกอบของ สปสช.กับมหาวิทยาลัย โดยเขต 1 จะมี สป.สช.มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขณะที่เขต 2 จะมี สปสช.กับ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

ภาคเหนือมีกิจกรรมทางกายที่เป็นวัฒนธรรมพื้นบ้าน ในแนวคิด PA เพิ่มมากขึ้น โดยใช้ต้นทุนทางวัฒนธรรมและ แอโรบิกเป็นตัวเริ่มต้น

“ที่เด่นอย่างเช่นการปั่นจักรยานไปฟังพระที่บ้านเหล่า อำเภอสูงเม่น อันนี้จะประยุกต์จากกิจกรรมผู้สูงอายุในเรื่องของการฟังธรรมและปฏิบัติกิจในวัด และที่ลำพูน ฟุตส์แอนด์ฟิต เอาออกกำลังกายมาบวกอาหาร”

ส่วนที่ยังไม่ชัดเป็นเรื่อง PA ในกิจวัตรประจำวัน เพราะว่า โครงการนี้ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นต้องช่วยสนับสนุนในการ ใช้เงินกองทุน และมักจะไม่สามารถอธิบายโครงการที่เกี่ยวกับ กิจวัตรประจำวัน เพื่อนางบประมาณมาใช้ ยกเว้นการรวมกลุ่ม เด็ก สตรี ผู้สูงอายุ ที่มีความหลากหลายของกิจกรรม จะได้รับการสนับสนุนง่ายกว่า

เขากล่าวว่า ทางทีมพี่เลี้ยงของพื้นที่พยายามให้ความรู้ ว่า กิจกรรมทางกายต่างจากเรื่องปกติหรือการออกกำลังกายอย่างไร เพิ่มกิจกรรมให้เขา เช่น แอโรบิก แล้วก็มีกีฬาพื้นบ้านเข้าไป อาจพัฒนาโครงการภายใต้กิจกรรมเดิมที่มีอยู่ ทำให้โครงการ มีความหลากหลาย

“ปี 2562 ถือว่าต่อเนื่องจาก 2561 โครงการที่ทำได้ดี ในรูปแบบนี้ เป็นกลุ่มของผู้สูงอายุกับกลุ่มสตรี พบว่าโดดเด่น และเยอะขึ้นเป็นลำดับ”

กรณีบ้านจักรยานไปวัด ปฏิบัติธรรม พบว่ามีเครือข่าย มีความเป็นกลุ่ม ได้ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม จากที่มองแค่วันพระ สามารถสะสมกิจกรรมทางกายให้มีเวลามากขึ้น

“พื้นที่อื่นจากที่ทำ 1 วันก็ขยับเวลามากขึ้น และไม่ใช่ว่าแอโรบิกอย่างเดียวมีกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวหลายจุด ไม่ว่าจะลาน อบต. ลาน รพ.สต. ที่ได้เห็นมากขึ้นอีกส่วนคือโรงเรียน PA ของเด็กไม่ใช่แค่กีฬา ยังสามารถทำจิตอาสา สาธารณประโยชน์ โดยไม่ได้มองเห็นว่ามันเป็นรูปแบบของระบบการเรียน แต่ได้เล่นไปด้วย”

สุวิทย์กล่าวว่า องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นยังต้องการ สนับสนุนกิจกรรมกีฬา ที่มีการแข่งขัน เพราะนักการเมืองได้มวลชน ด้วย จึงพบว่าในฤดูหนาว ทุก อบต. ในภาคเหนือจะมีการแข่งขัน กีฬาหรือการแข่งขันเรือในช่วงออกพรรษาทางจังหวัดที่อุยริมลำน้ำ ถือว่าเป็นกิจกรรมทางกายที่ใช้เวลาต่อเนื่องยาวนานนับเดือนหรือหลายเดือน

“ส่วนชาวเขาเป็นกลุ่มมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน เนื่องจากต้องเดินขึ้นที่สูง เดินไปทำงานตามดอย ออกแรง ส่วนใหญ่ไม่อ่อน แต่กินอาหารไขมันเยอะเพราะอากาศหนาว กลับมีปัญหาเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ เพราะอยู่ในป่ามียูง แผลง มักเกี่ยวกับโรคติดต่ออุบัติใหม่ ส่วนโรคไม่ติดต่อ ความดัน เบาหวาน ไม่ค่อยมีปัญหาเท่าที่คนเมือง นอกจากนั้นคงเป็น ปัญหาจากการใช้สารเคมีในการเกษตร อันส่งผลต่อวิถีชีวิตเขา”

การพัฒนากองทุนสุขภาพตำบลเขาเล่าว่า ตอนแรก มุ่งเน้นไปที่ตัวกองทุน รพ.สต. ไม่ได้ให้ความสนใจ มารอบหลัง เมื่อพัฒนาทีมพี่เลี้ยง แล้วก็มาพัฒนาผู้รับผิดชอบของกองทุน คนทำโครงการ คนทำข้อมูล มีการติดตามทุกโครงการ PA

“มองว่า PA ทำได้เร็วเพราะเราจะดูพื้นที่ซึ่งมีโครงการ มีต้นทุนอยู่แล้ว ไม่ว่าจะออกกำลังกาย อาหาร ไปเติมในส่วน สอดคล้องกัน ตัวอย่างที่สันมะนะ ลำพูนเคยมีเรื่องของอาหาร การดูรูปร่าง ส่วนสูงมาประกอบอยู่แล้ว มาเติมโครงการ PA ให้มีความหลากหลายมากขึ้น”

เขามองว่าการที่กรมอนามัย มาเล่นเรื่อง ลดเอว ลดโรค ลดพุง ทำให้ PA เป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับนโยบายของ หน่วยงานสาธารณสุข ชาวบ้านมีกิจกรรมประจำเดิมอยู่แล้วคือ แอโรบิก ความหมาย PA มันกว้างขึ้น มีกิจกรรมที่นอกเหนือจาก นั้นแต่การรวมกลุ่ม สามารถทำเองที่บ้าน ทำส่วนตัว ขณะที่การ รวมกลุ่มของคนมักไม่สม่ำเสมอในทุกพื้นที่ยกเว้นท้องถิ่นมี งบประมาณเพียงพอ กลุ่มที่มาประจำอยู่ราว 20-30 คน ถ้าเขา สามารถทำเองที่บ้านได้ จะอยู่ได้นาน

สิ่งที่เกิดผลตอนนี้ สุวิทย์ชี้ให้เห็นว่า สิ่งที่ชาวบ้านเคยทำ กิจกรรมทำชั่วคราวชั่วคราว ตอนนี้ทำได้นาน และทำได้หนักกว่า เดิมสามารถประยุกต์เป็นกิจวัตรประจำวัน เชื่อมโยงกับหลัก ทางวิชาการได้มากขึ้น ความแข็งแรงของร่างกายยังไม่เกิดจาก PA ถ้าไม่ทำอย่างสม่ำเสมอจริงๆ ซึ่งกลวิธีอาจต้องสร้างแรงจูงใจ อย่างเช่นการประกวด อาจช่วยเกิดกระแสความสนใจตามมา

“คนที่ปัญหาโรคก่อนมาทำ PA นั้นกลุ่มหนึ่ง แต่หากมองความเข้มแข็งในลักษณะของกลุ่ม อย่างเช่นกลุ่มแข่งเรือ กลุ่มปั่นจักรยาน ซึ่งไม่เกี่ยวกับกลุ่มโรค อย่างนี้น่าสนใจแต่ปัญหาการรวมกลุ่มมักอยู่ได้ไม่นาน เนื่องจากงบประมาณไม่มี หรือเงื่อนไขอื่น ๆ เช่น ฤดูกาล”

**เพชรรุ่ง ชาวกรวัชร** พี่เลี้ยงภาคเหนือมองว่า PA จะเป็นการเข้าไปแก้ปัญหาปัจจัยเสี่ยง โดยเฉพาะที่ รพ.สต. เพราะมันเป็นกิจกรรมสำหรับคนที่เป็นกลุ่มเสี่ยงอยู่แล้ว กระบวนการแก้ไขปัญหากกลุ่มเสี่ยงก็จะมีเรื่องการออกกำลังกาย กับเรื่องอาหาร พอสอดคล้องกับประเด็นอื่นด้วย กลายเป็นว่า PA มีโครงการที่จะสามารถเอาเข้ามาสู่ระบบได้เลย

“ปีที่แล้วเราไปเพิ่มเรื่องการสร้างการรับรู้ความหมาย นิยามของ PA ที่ไม่ได้หมายถึงกีฬาอย่างเดียว มันหมายถึงกิจกรรมอื่น บางโครงการก็เริ่มมีกิจกรรมเสริมอย่างอื่นด้วย อย่างเช่นปลูกผักหรือกิจกรรมด้านอื่น”

เธอกล่าวว่า ผ่านมาระยะหนึ่ง มีกระบวนการวัดผล มากยิ่งขึ้นโดยเฉพาะหลังจากเอาโครงการไปคุยกับกองทุน แต่ผลทางแก้ปัญหาโรค NCDs คิดว่ายังไม่ถึงตรงนั้น เพราะตัวประกอบที่จะโยงไปถึง มีหลายตัวพร้อมกัน ปัจจัยเสี่ยงเกือบ 5 ตัว เช่น ต้องยกสูตร 3อ.2ส.มารวมกัน กิจกรรมทางกายที่วัดได้อาจแค่เรื่องลดน้ำหนัก ความฟิร์มของร่างกาย

สำหรับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายทางภาคเหนือ ที่สอดคล้องกับสิ่งที่ไปอยู่แล้วว่าด้วยวัฒนธรรม ซึ่งได้มีการส่งเสริมประเพณีประจำปี อยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุเป็นส่วนใหญ่เพราะ

เป็นกลุ่มที่สามารถทำกิจกรรมร่วมกันสม่ำเสมอ นอกจากนั้นทางกลุ่มพยายามถ่ายทอดสู่คนรุ่นใหม่

“ถ้าผูกกับเรื่องนี้มองว่าจะเกิดกิจกรรมที่ยั่งยืน ต่อยอดได้ค่อนข้างเยอะ หมายถึงว่าได้กลุ่มคนเพิ่มขึ้น เกิดแรงจูงใจ โดยต้องมีการประกวดหรือมีงานแสดงให้เขาอยู่ประจำต่อเนื่องก็จะยิ่งดี”

เพชรรุ่งเล่าว่า การทำงานกับ สปสช.ชาวบ้านยังอาจกลัวผิดระเบียบการใช้เงิน โดยเฉพาะกิจกรรมทางกาย บางที่จึงไม่กล้าขอใช้งบกองทุนสุขภาพตำบล เหตุผลมาจาก

- การต้องทำเอกสารการเงินที่มีรายละเอียดมาก การต้องทำเอกสารการเงินให้สอดคล้องกับกิจกรรมในรายละเอียดเป็นประเด็นว่า หาก PA ไม่ผสมผสานกับกิจกรรมอื่นเข้าไปด้วย ชาวบ้านจะไม่ค่อยของบส่วนนี้มาใช้

- หน่วยงานสาธารณสุขจะขับเคลื่อนการจัดการปัจจัยเสี่ยงโรค NCDs เป็นกิจกรรมหนึ่งในนั้น PA ก็จะไปอยู่ใน 3อ.2ส.

- พื้นที่ท้องถิ่นบางแห่งก็มีงบประมาณไม่มาก ทำได้ไม่ครอบคลุม หรือบางที่แทบไม่ทำเลย

ทางออกสำหรับการส่งเสริม ต้องเข้าใจ PA ทั้งกองทุนเอง และผู้รับผิดชอบโครงการเข้าใจระเบียบของการใช้จ่าย ให้มีการวัดที่ชัดเจน และกิจกรรมต้องเชื่อมโยงกับส่วนอื่น อย่างเช่นการลดปัจจัยเสี่ยงเพราะถ้าทำเดี่ยวก็ทำได้ แต่ต้องอธิบายเยอะ แต่มีทางออกโดยการสร้างความเข้าใจ ตั้งแต่ผู้บริหารกองทุน จนกระทั่งผู้รับผิดชอบโครงการ



นอกจากเหตุผลที่ไม่ใช้เงินเพราะกลัวผิดระเบียบแล้ว เพชรรุ่งยังมองว่าเกิดจากการจัดการของคณะกรรมการบริหาร กองทุน ด้วยบางพื้นที่ชาวบ้านอยากได้เงินมาใช้ แต่ไม่มีกรรมการ พิจารณา ไม่มีคนอนุมัติงบบกก็ช่วยไม่ได้

“ที่จริงการต่อสู้กับพฤติกรรมเนือยนิ่ง จะลุกไปทำอะไรก็ได้ สุดท้ายทุกคนจะมาติดกรอบว่าไม่ได้ระบุกิจกรรม วัดไม่ได้ เป็น กิจกรรมตัวเลข เขาเลยไม่อนุมัติโครงการ เพราะว่าทุกคนกลัวผิด มีข้อกังวลว่าจะผิดถ้าไปปลูกต้นไม้หรือปลูกผัก ถ้ามองว่าเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพหรือเปล่า ถ้ายังคิดแบบนี้ การทำโครงการ ส่งเสริมสุขภาพจะผิดระเบียบอยู่ตลอดเวลาเพราะไม่มีตัวเลข มาวัดว่ามันเพิ่มขึ้น ลดลง ได้ตรงไหนอย่างไร”

เธอมองว่าประเด็นที่สุขภาพแนวใหม่บอกมาจากสุขภาพะ ที่เกิดจากวิถีชีวิตของคน อะไรที่สกัดพฤติกรรมเนือยนิ่งได้ คือ PA เพราะฉะนั้นถ้าจะให้ PA เกิดผล อาจจะมีที่ว่าทำให้ทุกคน ทุกฝ่าย รับรู้ รับทราบ เข้าใจว่า PA หมายถึงอะไร นอกจากนั้น ควรจะมีกรอบว่า PA กว้างๆ หมายถึงกิจกรรมอะไรได้บ้าง ต้องระบุอยู่ในระเบียบกองทุนกระทั่งบอกว่าสถานการณ์ วัตถุประสงค์ กิจกรรม ได้ว่าทำอะไรได้บ้าง ถ้าสื่อออกไป และ ยืนยันว่าแบบไหนที่ใช้งบประมาณได้ไม่ผิดระเบียบ สดง. อย่างนั้นคนจะหันมาทำเยอะขึ้น

“คือให้เห็นว่ามีความชัดเจนในการรวมกลุ่มทำกิจกรรม อะไร แล้วมีคนต้นแบบทำได้ ถ้าวัดประมาณนี้ โครงการจะเกิด ชุมชนพอทำได้ ชาวบ้านสบายใจว่าไม่ผิดระเบียบ มีความสุขในการ ที่จะมาขอขบทำงาน เพราะความที่ไม่มีการระเบียบที่ชัดเจน วิธีการ เปิดกว้างเกินไปบอกไม่ได้ว่าใครผิดใครถูก เขาก็เลยไม่ทำ”

อย่างไรก็ตามเพชรรุ่งมองว่า การทำงานที่ผ่านมาทำให้ รูปแบบการทำงาน PA สมบูรณ์มากขึ้น ส่วนใหญ่เป็นการสร้างความรับรู้ก่อนแล้วค่อยมีกิจกรรมการรวมกลุ่ม จนเกิดกิจกรรม ที่หลากหลายมากขึ้น

“ก็เลยคิดว่า ถ้าเรามีการให้เข้ามาพูดคุย นำเสนอแนวคิดที่ดี ที่ผ่านมามีเขาจะปรับปรุงเรื่อง PA กลายเป็นว่าไปปรับสภาพ แวดล้อมด้วย หลังจากปั่นจักรยานก็กลายเป็นว่าเขาเพิ่มการ สำรวจผู้ป่วยติดเตียง เขียนจดหมายพื้นที่เสี่ยงคืนให้ อบต. ทำให้ อบต.มาปรับเรื่องทำป้ายเพิ่มให้เป็นผลพลอยได้จากการปั่น จักรยานรอบหมู่บ้าน เขาจึงได้รู้ว่าบางที่มันยังเป็นจุดอับ ควรทำ ป้ายทำอะไรเพิ่ม เป็นโอกาสที่ อบต.จะมาช่วย”

# 5

## พื้นที่การเล่นเด็ก-ธนาคารอาหาร พัฒนากิจกรรมการ “ทวงวัย” เด็กจะนะ



“ผมเป็นทีมพี่เลี้ยงของกองทุน สปสช. ช่วงนั้นโครงการ  
ปัจจัยเลี้ยงกับ PA เลือกพื้นที่นำร่องสงขลาที่อำเภอจะนะ ผมถูก  
รับเลือกมาดูแลทั้ง 14 พื้นที่”

นอกจากเป็นพี่เลี้ยง **อะหมัด หลีซาหรี** มีบทบาทพัฒนา  
โครงการเองด้วย เนื่องจากอยากเห็นพื้นที่ PA ต้นแบบที่มองว่า  
ยุคก่อน มักไม่หนีไปจากแอโรบิก

เขารับผิดชอบดำเนินการโครงการปิดเทอมสร้างสรรค์  
พื้นที่ฟูการเล่นพื้นบ้าน และอาหารปลอดภัย พื้นที่บ้านแค  
ตำบลแค อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา เน้นกลุ่มเด็ก จัดในช่วง  
ปิดเทอม แนวคิดเป็นการรวมการเล่นพื้นบ้านที่เป็น PA กับ  
เรื่องของอาหารปลอดภัย เข้าด้วยกัน มีกลุ่มเป้าหมายเน้นเด็ก  
ระดับประถมศึกษาแต่ชวนเด็กระดับมัธยมศึกษามาช่วยเป็น  
พี่เลี้ยง



เริ่มจากการอบรมให้ความรู้กับผู้ปกครองและเด็กเพื่อทำความเข้าใจว่า PA คืออะไร หลังจากนั้นรับสมัครเด็กเข้าร่วมโครงการ 20 คน เพราะมองว่าถ้ามากเกินไป จะดูแลไม่ทันและที่สำคัญทุกคนต้องมาร่วมกิจกรรมทุกเย็น โดยระยะแรกเขาใช้ฐานเด็กจากโรงเรียนตาติกา

“เราใช้เวลา 1 ชั่วโมงต่อวันในช่วงเย็น มาเล่นกีฬาพื้นบ้านของบ้านแคที่เรียกว่า เล่นลูกมอ” อดิหมัดเล่า ทำให้ช่วงเย็นของเดือนเมษายน 2562 มีเด็กก็มาเล่นลูกมอกันทุกวัน

“แบ่งเด็กเป็นสองฝ่าย ฝ่ายละ 5-10 คน วางกระป๋องเรียงเป็นรูปปิรามิด ผลัดกันขว้างกระป๋องด้วยก้อนกระดาษจนกระป๋องล้ม ฝ่ายที่ขว้างกระป๋องขว้างก้อนกระดาษใส่ฝ่ายตรงข้ามด้วยการส่งต่อเป็นทอดๆ กระป๋องที่ล้มถูกตั้งขึ้นมาใหม่ ถ้าเรียงกระป๋องสำเร็จต้องเปล่งเสียงว่ามอ เป็นอันจบเกม”

การเล่นของเด็กง่ายๆ อย่างนี้ ทำให้เกิดพื้นที่สร้างสรรค์ ขณะเดียวกันบริเวณที่ทำกิจกรรม มีแปลงผักจากโครงการธนาคารอาหารของชุมชนอยู่ก่อนแล้วจึงถือโอกาสชวนเด็กปลูกผักบ้าง เมื่อมีผลผลิตก็ให้เด็กเอากลับไปฝากที่บ้าน

หลังทำกิจกรรมครบตามกำหนดมีเวทีสรุปกิจกรรม พบว่าตอบใจที่ PA ได้เพราะเป็นการละเล่นที่เคลื่อนไหว แฝงด้วยชั้นเชิงการวางแผนและเกิดความสามัคคี

“ผมเข้าใจว่าลูกมอเป็นการละเล่นที่แพร่หลายอยู่ในชุมชนหลายแห่ง แต่เด็กรุ่นใหม่ไม่ค่อยรู้จัก เพราะหันไปใช้เวลาอยู่กับแท็บเล็ต โทรศัพท์มือถือ หรือเด็กรุ่นใหม่บางคนอาจรู้จัก แต่เล่นไม่ได้เพราะการเล่นต้องรวมคนประมาณ 10 คน แต่เพื่อนไปเล่นมือถือกันหมด”

อดิหมัดมองว่า เด็กสมัยก่อนอยู่ด้วยกัน เล่นด้วยกันสนุก กอดคอกัน ทะเลาะกันวันนี้ พรุ้งนี่กลับมาเล่นด้วยกันใหม่ แต่เด็กยุคใหม่ติดจอ เล่นเกม เล่นคอมพิวเตอร์ นอกจากไม่มี PA ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กหายไปด้วย โครงการนี้ก็กลับมาจุดประกายให้รวมตัวชวนกันไปเล่นกลางแจ้งแบบที่เคลื่อนไหวร่างกาย สนองตอบธรรมชาติของเด็ก

“ส่วนการที่เด็กมารดน้ำต้นไม้ ขุดดิน ถือเป็น PA อีกแบบ ผักที่เก็บไปฝากครัวเรือนถือเป็นอาหารปลอดภัย นอกจากบ้านตัวเอง เราก็ยังให้เด็กๆ เอาผักไปแจกคนแก่ ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยติดเตียงตามบ้าน ในช่วงที่ผักออกมากก็จะเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่”

อดิหมัดเล่าว่า การทำความเข้าใจ PA กับชาวบ้านในเวทีแรก คิดว่าผลในระดับของการรับทราบเมื่อมองความจริงชาวบ้านที่นี่มี PA โดยวิถีชีวิตจากอาชีพกรีดยาง ทำนาและปลูกผัก

“ถ้าถามเขาว่า PA คืออะไร เขาอาจจะตอบไม่ได้ เมื่อเราอธิบายเขาว่ากิจกรรมทางกายคืออย่างไร เขาก็คิดว่าเขามีพอแล้ว เราจึงไปโฟกัสที่เด็ก เพราะประเมินว่ายังมีไม่พอ”

ที่ผ่านมามีเขาอธิบาย PA กับชาวบ้านโดยภาษาถิ่นได้ว่า “หงวย” ซึ่งหมายถึงการเคลื่อนไหว เขาอธิบายว่าเด็กบ้านเรากำลังจะไม่หงวย จึงไม่มี PA และเมื่อคนงงระหว่างคำว่ากิจกรรมทางกาย ออกกำลังกายและกีฬา เขาอธิบายว่ากีฬามีกติกาการเล่นอย่างฟุตบอล บาสเกตบอล ถ้าวิ่ง ว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกาย กิจกรรมทางกายคือการหงวย ไม่ว่าจะกวาดบ้าน ปลูกผัก เดินไปร้านค้า ซักจักรยานไปมัสยิด

“ผมอธิบายว่า ซีจรรย์านไปมัสยิดเรียกว่า PA แต่ถ้า ออกกำลังกายต้องซีขึ้นควน (ภูเขา) เราจึงชวนเขาเดินหรือ ซีจรรย์านไปมัสยิด แทนที่จะซีมอเตอร์ไซด์” เขาอธิบาย PA ย้ำคำว่า “หงวย” อย่างเดินขึ้นลิฟท์ ไม่หงวย แต่เดินขึ้นบันได หงวย อย่างนี้เป็นต้น



สำหรับกลุ่มเด็กเข้าใจ PA โดยรู้ว่าถ้าพวกเขาเล่นเกมก็จะ รู้ว่านั่งเฉยๆ ไม่เคลื่อนไหว ในชุมชนทุกวันนี้จะหมัดพบเด็ก เล่นเกมมากขึ้นและไหลลงไปในระดับที่อายุน้อยลงเรื่อย ๆ

“ผู้ปกครองเห็นเด็กกวนเข้าหน้าหอย ก็โยนโทรศัพท์ไปให้เด็ก จะได้ไม่โยเย ก็น่าห่วง จากที่ผมศึกษางานวิจัย เขาบอกว่าขวบปีแรก ไม่ควรให้เด็กจับโทรศัพท์มือถือเลย มีผลต่อสมาธิเด็กมาก ใช้โทรศัพท์ ใช้แท็บเล็ตตั้งแต่เด็ก การปฏิสัมพันธ์น้อย มีโลกส่วนตัว เล่นคนเดียว คุณคนเดียว สิ่งที่ผมพบโดยตรงคือเด็กช่วงวัยประถม เล่นโทรศัพท์สูงขึ้น”

หลังจากที่ผ่านโครงการปิดเทอมสร้างสรรค์ฟื้นฟู การละเล่นพื้นบ้าน และอาหารปลอดภัยจะหมัดพบว่าได้เกิด กลุ่มเด็กในชุมชนที่มาชวนกันเล่นแบบเคลื่อนไหวมากขึ้น โดยเฉพาะในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ บริเวณลานมัสยิด เขาแคหา อุปกรณ์ สำหรับเล่นไปวางๆ เอาไว้ เด็กก็จะชวนกันมาเล่น เหมือนกับที่เคยเล่นตอนดำเนินโครงการ

นอกจากลูกมอ เขายังสอนให้เด็กรู้จักการเล่นลิงชิงเสา ซึ่งเล่นง่ายมาก แคหาบ้านยกพื้นมีใต้ถุน มีเสาหลายต้น ยื่นประจำเสา ปล่อยเสาวางอยู่เสาหนึ่ง ฝ่ายส่วนใหญ่ที่ครอบครอง เสา มีคนหนึ่งถูกวางให้ต้องชิงเสาที่เหลือเรียกว่าเป็นลิง ฝ่ายคนที่ จับจองเสาจจะขยับแลกเสากันเพื่อหลอกล่อลิง

การละเล่นชนิดนี้ หายไปจากชุมชนเช่นเดียวกันเพราะ บ้านเรือนสมัยก่อนเป็นบ้านยกใต้ถุน มีเสาบาน แต่ทุกวันนี้ กลายเป็นบ้านชั้นเดียว อย่างไรก็ตามที่บ้านแค ก็ยังมีบ้านโบราณ อยู่หลังหนึ่งมีเสาเกือบ 30 ต้น สามารถชวนเด็กไปเล่นที่นั่นได้ แต่ส่วนใหญ่มักใช้สถานที่ที่โรงรถของมัสยิด เพราะเด็กมักมาที่นี่ มากกว่า สำหรับเกมนี้จะต้องมีเสา 6 เสาเป็นอย่างน้อยจึงจะสนุก

นอกจากสิ่งซึ่งเสาอะหมัดยังพื้นอีกการเล่นคือการ เล่นเตย มีการขีดเส้นแบ่งช่อง แบ่งฝ่าย เป็นฝ่ายรับและรุกบนพื้นดิน ซึ่งแทบไม่ต้องใช้อุปกรณ์อะไรเลย

ในภาพรวมอะหมัดมองว่าในปัจจุบันคนตำบลเคมีคความ นิยมในการออกกำลังกายสูงขึ้น โดยเฉพาะช่วงตอนเย็น แต่สิ่ง ที่ควรส่งเสริมต่อไปคือ

1. จัดให้มีพื้นที่สร้างสรรค์ อย่างสนามกีฬานี้ได้เลย มีวอลเลย์บอล ฟุตบอล ที่สำหรับเดิน ถ้าขยายได้อีกก็จะดี

2. การสร้างกลุ่ม ขณะนี้มีการเอาเด็กๆ มาเล่นฟุตบอล โดยมีการจัดทีมฟุตบอลตำบล หลายระดับอายุ เด็กให้ความสนใจมาก อันนี้ถือว่าช่วยดึงเด็กให้พ้นจากปัญหายาเสพติด ในช่วงวัยเสี่ยงได้ การจูงใจเด็กอาจหาวิธีใหม่ๆ อย่างเช่นให้คนที่มาซ่อมประจำจะได้ไปเล่นสนามหญ้าเทียมบ้าง ยิ่งทำให้เด็กสนใจ กระตุ้นพัฒนาตัวเอง เพื่อให้ได้เป็นนักกีฬาตัวจริง

มุมมองต่อ PA อะหมัดเห็นว่าเป็นเรื่องของวิถีชีวิตที่ เปลี่ยนไป ส่งผลต่อสุขภาพ เด็กในสมัยก่อนมองว่าไม่ได้ขาด ส่วนนี้ การเล่นเป็นปกติ ปีนต้นไม้ กระโดดน้ำ ยิงนก ตกปลา แทบจะไม่อยู่นิ่ง และรวมกลุ่มกันแบบธรรมชาติ แต่เด็กยุคใหม่ แทบไม่มีกิจกรรมพวกนี้เลย จึงกระทบต่อสุขภาพ ส่วนการพลิก กลับไปยังวิถีเดิมเป็นเรื่องยาก

“ขณะที่คนรุ่นเก่ามองว่า เห็นเด็กเล่นอย่างที่ตัวเองเคย เล่นก็มีความสุข นั่นเป็นสิ่งที่ผู้คนต่างวัยให้เข้ามาหากัน ปัญหา คือไม่มีพื้นที่ให้ใช้ทำกิจกรรม เด็กในชุมชนเองก็มักกระจัดกระจาย ไปตามวิถีของคนรุ่นใหม่ไม่สามารถรวมตัวกันมาเล่น หรือทำ กิจกรรมร่วมกันเหมือนคนรุ่นก่อนเสียแล้ว”

เขาจึงอยากสนับสนุนการเพิ่มพื้นที่สร้างสรรค์ให้คน ใช้พื้นที่ในการขยับร่างกายได้ ยังโชคดีที่ในพื้นที่บ้านแคเหนือ มีถนนคอนกรีตที่ชาวบ้านเรียกถนนแปดคด มีคนมาปั่นจักรยาน และเดิน เพราะชาวบ้านมองว่าถนนนี้ไม่มีรถผ่านมาก อยู่กลางทุ่งนา บรรยากาศดี กลายเป็นพื้นที่ PA โดยปริยาย

“เสาโรงรถมีสียืดที่เคยยืนอยู่เปล่าๆ พอเราสอนให้เด็ก เล่นสิ่งซึ่งเสา มันก็กลายเป็นพื้นที่สร้างสรรค์ขึ้นมาได้ คำว่าพื้นที่ สร้างสรรค์ ขึ้นอยู่กับมองเห็นหรือไม่ ลานมีสียืดที่อยู่ว่างๆ แคเรา เอาอุปกรณ์การเล่นไปวาง เด็กมองเห็นเขาก็จะมาเล่น” เขาว่า สำหรับ อบต.มีโครงสร้างพื้นฐาน งบประมาณส่วนหนึ่งอยู่แล้ว นอกจากให้ความรู้และทักษะแล้ว ที่สำคัญอีกส่วนคือการสร้าง พื้นที่ดังกล่าวนี้เอง

“การที่ สสส.และ สจรส.ลงมา ถือว่าเป็นการทำงานเชิงรุก ในเรื่องนี้ เพราะว่าที่ผ่านมา งานกองทุนสุขภาพตำบลของ สปสช.จะเป็นลักษณะของการตั้งรับ มีโครงการเข้ามา ก็เสนอ เข้าคณะกรรมการอนุมัติ พอโครงการลงมา PA มันก็กลายเป็นโจทย์ ว่าต้องคิดโครงการเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดประเด็นพวกนี้ขึ้นมา”

เขามองว่าทั้ง PA และโครงการเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยง มาจาก การจัดการข้อมูลสุขภาพ จนเห็นว่าปัญหาสุขภาพของคนมาจาก อะไร กิจกรรมทางกายเป็นกระแสหลัก เดิมทีกองทุนสุขภาพ ตำบลของ สปสช.ไม่ค่อยหันมาทำเรื่องนี้กันพอมีโครงการลงมา ในเชิงประเด็นอย่างนี้ กระตุ้นกองทุนให้เกิดโครงการเหล่านี้เยอะ มากขึ้น

“การทำงานกองทุน ช่วยพัฒนาศักยภาพของคนที่มา ทำงานด้วย เพราะว่ากองทุนมีอยู่ทุกตำบล/ชาวบ้านมีส่วนร่วม เป็นส่วนใหญ่ สิ่งสำคัญคือทำอย่างไรให้ชาวบ้านเข้าใจ PA ด้วย แม้ว่าตรงนั้นอาจยังไม่ถึง”

เขาเล่าว่า ตอนที่พัฒนาอบรมเจ้าหน้าที่กองทุน ตัวแทนกรรมการบางส่วนที่เข้าไปอธิบาย PA และให้เขาคิดโครงการ PA พบว่าคนก็จะติดกรอบอยู่กับแอโรบิก บาสโบลบเลยมองว่า น่าจะมามีโครงการใหม่ ๆ ที่มันตอบโจทย์ ที่เป็นมิติใหม่ด้วย

“กิจกรรมแบบนี้มองว่าเป็นเรื่องรวมคน เอาคนมารวมกัน อย่างแอโรบิก ต่อให้มีป้ายโครงการใหญ่โต ถ้าคนไม่มาร่วม มันก็ไม่สำเร็จ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับ PA มองว่าทำได้ทุกหมู่บ้าน เพราะเขารักการออกกำลังกายกันทั้งนั้น”

ถ้าจะแก้ปัญหาเขาเห็นว่า การสร้างพื้นที่สร้างสรรค์กับกลไกซึ่งจะมีผลมาก แม้ท้องถิ่นต้องดูแลโครงสร้างพื้นฐานไปด้วย กองทุนเองก็ต้องรณรงค์พวกนี้ให้มากขึ้น การเข้าถึงคนชุมชนให้เขาสามารถเสนอโครงการเข้ามารับงบประมาณ ต้องทำในเชิงรุกมากขึ้นด้วย

“ก่อนหน้านี้ที่เห็น ไม่มีกองทุนไหนที่ทำเรื่องปัจจัยเสี่ยง และ PA เลย มีแต่เรื่องทั่วไป โรคเรื้อรัง อบรมพัฒนาศักยภาพ เสียส่วนใหญ่ ผู้รับผิดชอบอาจมองไม่เห็นขอบเขตความรับผิดชอบของงานกองทุนว่ามีมากกว่านั้น บางแห่งยังเข้าใจผิดคิดว่าเป็นเงินที่ใช้สำหรับ อสม. รพ.สต. สำหรับ โรงเรียน มัธยมขอมาใช้ไม่ได้ ด้วยซ้ำไปทั้งที่ตามหลักเกณฑ์ ชาวบ้าน 5 คนก็รวมตัวขอได้แล้ว แต่ความเข้าใจที่ผิดทำให้ชาวบ้านเข้าถึงกองทุนได้ยาก อีกอย่าง มันก็ไม่ใช่ว่าภารกิจหลักของท้องถิ่นด้วย”

การไปถึงเป้าหมาย อะหมัดมองว่า

- คนก็ต้องตระหนัก เปลี่ยนความคิด ความเชื่อ
- กระบวนการทั่วไป จากสื่อกระแสหลักก็ดี เรื่องของการให้ความรู้กับโรงเรียนอะไรอย่างนี้ก็มีผลอยู่

- สิ่งแวดล้อม มองว่าถ้าพื้นที่มาก คนออกมา อย่างสนามของตำบลแค ถ้ากว้างกว่านี้ คนน่าจะออกมามากกว่านี้ สำหรับพื้นที่ที่มีอยู่เดิม ถึงแม้ว่าจะไม่ได้สร้างไว้เพื่อ PA แต่มันก็มาใช้ส่งเสริม PA ได้ อย่างถนนแปดคดที่หมู่บ้านเรา เป็นถนนคอนกรีตธรรมดา แต่บรรยากาศ อารมณ์ เลยเกิดขึ้นได้เอง

“ต้องสร้างบรรยากาศ กิจกรรม พื้นที่ เอาความรู้ลงไป และต้องเปิดมิติของ PA ด้วยว่า มันไม่ใช่แค่กีฬา หรือออกกำลังกาย แต่วิถีชีวิต หรือย้อนกลับไปหาวิถีเดิมของเราก็ยังทำได้ในเรื่องของ PA เรื่องอื่นเชื่อมโยงได้ เช่น เรายุทธคดีให้คนไปละหมาดที่มัสยิด จากที่ขี่มอเตอร์ไซด์ก็หันมาเดิน ช่วยประหยัดพลังงาน สอดคล้องกับศาสนา ในทางศาสนาอิสลามเองก็พูดเอาไว้ว่า

“เดินไปได้บุญมากกว่า ง่ายแต่จะได้ความดีเพิ่มมาหนึ่ง ความชั่วความผิดถูกปลดไปหนึ่ง เพิ่มบุญ ลดบาปอย่างหนึ่ง เราอธิบายเรื่องแบบนี้เป็น PA ได้”

**ปรเมศวร์ เอียดเพชร** นิติกรปฏิบัติการ อบต.แค อ.จะนะ จนท.กองทุนสุขภาพตำบลแค เล่าว่า เขาเองเป็นคนพื้นเพอำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา ที่นั่นมีการเล่นลูกมอ เพียงแต่ใช้ลูกเทนนิสแทนก้อนกระดาษ ลักษณะการเล่นก็คล้ายเบสบอล ทีมฝ่ายรับจะถือไม้คอยตีลูกที่เพื่อนขว้างมา จะยกขึ้นมาอีกหน่อย มันเป็นการประยุกต์ของเด็ก แต่ละชุมชนไม่เหมือนกัน

สำหรับงานของกองทุนสุขภาพตำบลเขามองว่า บางอย่างต้องกระตุ้นให้ชาวบ้านเขาทำ

“แอโรบิกเขาเดินอยู่แล้ว แต่ว่าเราไปชวนแกนนำเขามาเขียนโครงการง่าย ๆ เราต้องช่วยเขา เพราะว่าชาวบ้านเขาก็ไม่ได้เก่งในเรื่องแบบนี้ ตอนนี้อาจทำได้ค่อนข้างดี เพราะฝ่ายเจ้าหน้าที่ลงไปดูแลอย่างใกล้ชิด”

รูปแบบบริหารกองทุน เขาเล่าว่า เมื่อมีโครงการเสนอเข้ามา เขาเข้าที่ประชุมกรรมการ ซึ่งมี นายก อบต. รพ.สต. ชาวบ้าน ตัวแทนหมู่บ้าน ร่วมกันพิจารณา

ทุนเดิมของพื้นที่เป็นแอโรบิก พอมา PA เขาก็ไม่ได้มองว่าแตกต่าง อยากให้มีอะไรที่แตกต่างไปบ้าง

“แอโรบิกอาจไม่ใช่โครงการที่ว้าวหรือดีเด่น แต่ว่าเป็นโครงการที่มีประโยชน์ ควรจะทำต่อไปเรื่อยๆ อย่างน้อยแม่บ้าน มาเต้นแอโรบิกกันในตำบลเราก็มีจุดรวมกันจุดเดียวที่สนามกีฬา อบต.” ประเมศร์เล่า ในตำบลมีทั้งไทยพุทธและมุสลิมอยู่ร่วมกันอย่างสมานฉันท์ เพียงแต่ปัญหาเกี่ยวกับระยะทางจึงมีการแตกกลุ่มออกกำลังกายออกเป็น 2 กลุ่มตามความสะดวก



“ผมมองว่า คนในตำบลแคชอบออกกำลังกายกันมาก โดยสนามกีฬาของตำบลแคคนเต็มตลอด มาวิ่งมาเล่นฟุตบอล เล่นวอลเลย์บอล คนตำบลอื่นอย่างตำบลน้ำขาวที่ใกล้กันก็มาใช้พื้นที่เราด้วย เรามีอุปกรณ์ที่ อบจ.สนับสนุน และคนที่มาใช้ก็มีทุกวัย”

เขามองว่า ในพื้นที่ละแวกเดียวกันถือว่าตำบลแค เป็นผู้นำด้านออกกำลังกาย ในปี 62 มีโครงการเกี่ยวกับ PA ในตำบลแคเสนอผ่านกองทุน 2 โครงการ เกี่ยวกับแอโรบิก 2 กลุ่ม แคนนำค่อนข้างเข้มแข็ง คนมาร่วมอย่างน้อยวันละ 20-30 คน

“ด้านความรู้ อุปกรณ์ เขาก็เขียนโครงการมา แต่ผมได้บอกเขาว่า พอปีที่ 2 เมื่ออุปกรณ์พร้อมแล้ว ก็ต้องนำตัวเองได้แล้ว ชักชวนผู้คนให้เพิ่มมากขึ้นเพื่อให้ดูให้เห็นการพัฒนาตัวขยายขึ้น เราจะได้สนับสนุนเรื่องอื่นแทน”

จากความสำเร็จดังกล่าว เรื่องนี้ส่งผลให้ทาง อบต.แคหันมาสนับสนุนการสร้างสนามกีฬา และสร้างสวนหย่อมเพิ่มขึ้น โดยใส่ไว้ในแผนปี 2563 บนแนวคิดที่ว่า คนบ้านแคชอบออกกำลังกาย แนวโน้มที่จะเกิดพื้นที่สร้างสรรค์มากขึ้น ส่วนการนำ PA ไปถึงนโยบายท้องถิ่น ประเมศร์มองว่ามีความเป็นไปได้ แต่คิดว่าต้องใช้ระยะเวลาหนึ่ง

“ผมมองว่านโยบายท้องถิ่นมีหลายด้าน มองว่าหน้าที่หลักของท้องถิ่นคือการทำประโยชน์ บริการสาธารณะ ซึ่งคนมองว่าเพียงแต่ถนน ประปา ไฟฟ้า แต่สุขภาพ ความเป็นอยู่ของประชาชน ถูกมองในระดับที่รองลงมา ผู้นำก็มีส่วนต่อเรื่องนี้แต่ถ้าชุมชนมีความเข้มแข็งในเรื่องนี้ ผู้นำจะหันกลับมามองชุมชน เพราะผู้นำเขาก็ต้องอยู่กับชุมชน ชาวบ้านอยากได้อะไร เขาก็ต้องทำตาม



ความต้องการของชาวบ้าน ความคิดผม ต้องใส่เรื่องนี้ที่ชาวบ้าน ชุมชนก่อน แต่เราก็ต้องให้ผู้นำมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้เหมือนกัน” เขาว่า

เมื่อชาวบ้านเข้มแข็งและขยายไปยังกลุ่มอื่นได้ มีรูปแบบ อื่น โครงการเพิ่มมากขึ้น และหากพบว่าปี 2563 กองทุนจะมี กิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น อาจมีโครงการที่ทำตามมาเพื่อ รองรับโครงการของ อบต.เอง ร่วมมือกับ รพ.สต. และโรงเรียน ที่ช่วยผลักดันเรื่องนี้ร่วมกัน

เป้าหมายความสำเร็จ เขามองว่าสุขภาพประชาชน เป็นหลัก การประเมินก็ต้องมองสุขภาพเป็นเกณฑ์ มองไปถึงโรค ที่เกิดมาจากกิจกรรมทางกายที่น้อยเกินไป แม้อาจวัดยากสักหน่อย เพราะอย่างเบาหวาน ความดันก็จะมีปัจจัยอื่นมาเกี่ยวข้อง PA เป็นส่วนหนึ่งที่สามารถลดปัจจัยเสี่ยงส่วนนั้นได้

“โครงการ PA ในกองทุน เป็นโครงการหลัก ๆ ที่ประชาชนจะเห็นว่าการทำงาน PA ทำอะไรได้มาก อย่างมาขอทุน สนับสนุนการออกกำลังกายได้ จริงแล้วก็มีโครงการอื่น ๆ อีกเยอะ ที่ประชาชนเขาสนใจ เช่น เรื่องผัก คนสนใจเยอะ เขาก็มองว่า เชื่อมโยงกันได้ อย่างโครงการของครูอะหมัด เชื่อมโยงกัน ได้เยอะแยะ”

นิติกรปฏิบัติการ อบต.แค มองว่า ชาวบ้านเรียนรู้มากขึ้น อย่างเขาเห็นว่ากลุ่มหนึ่งของงบประมาณมาเดินแอโรบิกได้ เขาก็ อยากขอเงินมาให้เด็กเล็กลงหรี เขาจะเห็นว่ามียกย่องที่สนับสนุน เขาอยู่ ก็จะเข้ามาหากองทุนมาคุยว่าจะทำอย่างไร กองทุนมีโอกาส รับฟังแนวคิดเขา ทำเป็นหนทางที่จะมาออกแบบร่วมกัน ครั้งแรก เขาอาจจะทำไม่ถูกต้อง 100% แต่ว่า อบต.เป็นที่เล็งช่วยเหลือ เพื่อให้เขานำเงินตรงนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับชุมชนมากที่สุด

“ตามเป้าหมายของ สปสช.ที่ต้องการให้คนใช้เงินกองทุน ให้เกิดประโยชน์ ที่ตำบลแค เราถือว่าสำเร็จแล้ว ผมก็ถือว่าเป็น เป้าหมายขั้นแรกของกองทุน แต่เรายังมองไปถึงประโยชน์ของ ประชาชนที่มากกว่านั้น อย่าง PA หรือโครงการเกี่ยวกับปลูกผัก อาหารปลอดภัย ปัจจัยเสี่ยง ที่เพิ่มขึ้นมา ผมมองว่าตรงนั้นแหละ คือความสำเร็จของชุมชน เกิดการมีส่วนร่วม มากกว่าการกระจาย งบประมาณเพียงอย่างเดียว นั้นจะเกิดประโยชน์กับชุมชนทำ อย่างไรเราจึงจะเข้าถึงชุมชนให้ได้มากที่สุด”

แม้ชาวบ้านอาจไม่รู้จะไร่มากเกี่ยวกับเรื่องนี้ แต่พบว่า ชาวบ้านมีแนวคิดจากสิ่งที่เป็นอยู่ วิธีชีวิตรู้ว่าควรทำโครงการ แบบไหนที่ต่อบุคคล อาจไม่ถูกระเบียบกองทุน แต่การพยายาม ช่วยเหลือ ปรับแก้ ก็ช่วยพัฒนามากขึ้น เงินกองทุนสุขภาพตำบล เป็นเงินของชุมชน ตำบล เพราะส่วนหนึ่งสนับสนุนจาก สปสช. แต่ส่วนหนึ่ง ต้องถิ่นสมทบเข้าไป อบต.เห็นโอกาสว่ามันสามารถ ขับเคลื่อนงานบางอย่างที่มันไม่ต้องใช้เงินตามระเบียบของ อบต.ได้ เขาก็เอามาทำกิจกรรม บางโครงการ อบต.ก็มาขอเงิน กองทุนได้ จึงค่อนข้างได้รับความสำคัญ

“ทีนี้ก็ให้อิสระในการบริหารเงินกองทุน นายก อบต.แค เองก็พร้อมรับฟังว่าชาวบ้านเสนออะไร ได้ประโยชน์เรื่องอะไร ถ้าเหมาะสมก็พร้อมอนุมัติ มองประโยชน์ชุมชนเป็นหลัก อันนี้ ต้องขึ้นอยู่กับบุคคลผู้นำแต่ละแห่งด้วยเหมือนกัน” ประเมศวร์ กล่าว

# 6

## เครือข่ายเข้มแข็ง-ผู้นำสนับสนุน ปัจจัยความสำเร็จ PA ที่อุโตเจริญ



จากนักวิทยาศาสตร์การกีฬา มาเป็นเจ้าหน้าที่กีฬาประจำ  
อำเภอควนกาหลงจังหวัดสตูล **พฤทธิพร เสือทอง** ยังเป็น  
หัวเรี่ยวหัวแรงในฐานะประธานชมรมแอโรบิกเพื่อสุขภาพ  
ตำบลอุโตเจริญอีกด้วย มีส่วนผลักดันกิจกรรมทางกาย ในพื้นที่  
2 โครงการคือ

1. โครงการร่อนนี้มีกีฬาและนันทนาการเพื่อลูกรัก ซึ่งจะ  
ดำเนินการช่วงปิดภาคเรียนฤดูร้อนทำมา 2 ปี ด้วยจุดประสงค์หลัก  
ลดภาระผู้ปกครองช่วงปิดภาคเรียน ต้องการให้เด็กใช้เวลาว่างเป็น  
ประโยชน์ช่วงปิดเทอมดีกว่าติดอยู่กับทีวี เล่นเกม เล่นโทรศัพท์  
เพียงอย่างเดียว

“แบ่งเด็กเป็น 2 กลุ่มคือ 5-11 ปี ใช้กิจกรรมฝึกสมาธิ  
นันทนาการ วาดรูป เล่นนิทาน งานประดิษฐ์ ส่วนกิจกรรม



ทางกายที่ฝึกเด็กให้มีความแข็งแรง เป็นทักษะศิลปะป้องกันตัว และฟุตบอลช่วง 9 ปีขึ้นไป เป็นวัยที่เข้าสู่วัยรุ่น เราเน้นฝึกทักษะกีฬา วอลเลย์บอล เพราะในโรงเรียนจะไม่มีโอกาสฝึกฝนทักษะแบบนี้ ได้จริงๆ”

พฤทธิพรเล่า ใช้เวลาราวสัก 15 วัน ก็พอสอนพื้นฐาน อย่างถูกต้อง โดยเชิญวิทยากรที่รู้เชี่ยวชาญโดยตรงมาสอน โดยในปี 2563 จะเอาผลการดำเนินงานปีที่แล้วมาแก้ไข กิจกรรม บางอย่าง เด็กเล็กกับเด็กใหญ่มาทำร่วมกันจะไม่ค่อยมีความสุข ไม่สอดคล้องช่วงวัย จะมาแยกกิจกรรมให้สอดคล้องกับช่วงวัย

2. โครงการออกกำลังกายได้สุขภาพ บนแนวคิดว่าเป็นพื้นฐานทำอะไรก็ได้ให้ประชาชนมีสุขภาพดีขึ้นจากการ เคลื่อนไหวรูปแบบไหนก็ได้ อย่างบาสโลบ ไลน์แดนซ์ โยคะบำบัด แอโรบิก



“อันนี้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ต่างจากกลุ่มเด็ก ตรงที่เราต้องการให้เขาเคลื่อนไหวร่างกายและเกิดประโยชน์กับตัวเอง อย่างบาสโลบ เคลื่อนไหวที่เกิดสมาธิ ได้เพื่อน เพราะการรวมกลุ่มจะเกิดแรงจูงใจที่จะให้เขามาออกกำลังกายมากขึ้น”

เธอมองว่า ภารกิจของผู้คนแต่ละวัน ต้องทำงาน ดูแลครอบครัว ตอนเย็นเป็นช่วงที่จะได้มาพบปะ พูดคุย ออกกำลังกายด้วยกัน สร้างความสุขและรอยยิ้มการกลับมาพบกันในวันต่อไป การได้เพื่อนพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน ทุกการเคลื่อนไหวก็ได้ประโยชน์กับร่างกายและจิตใจ

ในฐานะนักวิทยาศาสตร์การกีฬา พฤทธิพรปรับท่าเดิน แอโรบิกให้เข้ากับบริบทของคนแต่ละกลุ่มวัยที่มีความพร้อมต่างกัน ทั้งในเรื่องท่าทางและระยะเวลาในการเดิน

“เราบอกว่า การออกกำลังกายนั้น ประโยชน์และโทษ ก็มีเท่ากัน ต้องทำให้ถูกต้องจึงจะได้ประโยชน์” เธอเล่าและว่า ในช่วงโมเมนต์และบาสโลบจะบอกว่าการนับจังหวะ ฝึกให้นับและคิดไปด้วย นอกจากได้สมาธิ ยังลดอาการอัลไซเมอร์

“คนทั่วไปมักคิดว่าการได้เหงื่อ ออกแรง อย่างการกรีดยาง คือการออกกำลังกาย จริงแล้วไม่ใช่ เพราะการออกกำลังกาย จะต้องเป็นการหลั่งสารความสุข แต่การทำงานมีความรีบเร่ง แข่งเวลา นั้นอาจจะมีเครียดมากกว่าเราก็บอก หลังจากนั้น เขาก็มาออกกำลังกายจะเห็นว่ามีความแตกต่างตามมา นอกหลั สบาย คนหนึ่งที่เป็นภูมิแพ้บ่อย ภูมิแพ้จะหายไป”

เนื่องจากในชุมชนแห่งนี้มีทั้งพุทธและมุสลิม พี่น้องมุสลิม มีข้อจำกัดในการออกกำลังกาย ด้านการใช้เครื่องเสียง การประกอบ

เพลง การใช้ท่ารำ การแต่งตัวมิดชิด เธอจึงใช้วิธีสร้างแกนนำ ไปขยายแนวคิด หาสมาชิก ทำต่อๆ กันไปในตำบลอุโดเจริญ พอมีกิจกรรมใหญ่ๆ ค่อยมารวมกัน มีการสร้างเครือข่าย คนออกกำลังกายเป็นชมรม และกำลังเป็นเครือข่ายระดับอำเภอ ในงานกิจกรรมอำเภอทุกอย่าง จะแทรกกิจกรรมทางกาย อย่างเช่น เต้นบาสโลบเปิดงานต่างๆ ตำบลอุโดเจริญจะเป็น เครือข่ายแม่

พฤทธิพร ยังผลักดันการออกกำลังกายด้วยแอโรบิก มโนราห์ จนทางจังหวัดบุรีรัมย์ขอเชิญไปทำการแสดง และมีแนวคิดเชิญแต่ละกลุ่มที่สนใจมาอบรมมโนราห์ขั้นพื้นฐานเพื่อ เอาทักษะที่ถูกต้องมาประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับกิจกรรมทางกาย

“แอโรบิกมโนราห์ ผู้สูงอายุบางคนเครียดที่ทำตามท่าทาง ที่เราสอนไม่ได้ เราอธิบายและให้เขาทำตามความถนัด สอดคล้อง แต่ละคนที่ไม่เหมือนกัน เราพยายามหาทางเลือกให้เขา”

ในฐานะนักวิทยาศาสตร์การกีฬา พฤทธิพรกล่าวว่า ชาวบ้านอาจมองแค่สิ่งที่กำลังทำแค่การเดินตามเท่านั้น แต่แท้จริงแล้ว ครูผู้นำก็ต้องบอกว่าอะไรทำได้ หรือทำเดียวกัน บางคนทำไม่ได้อย่าฝืน การออกกำลังกายต้องทำตามลำดับ ช่วงแรก วอร์มยืดกล้ามเนื้อ ข้อต่อ ช่วงที่ 2 ช่วงเร็ว อย่าปรับท่าตามครู ทุกอย่างที่ฝืนตัวเอง และช่วง 3 วอร์มดาวน

**อรอนงค์ ขุนราช** ประธานศูนย์สาธารณสุขมูลฐาน ชุมชน หมู่ 9 ตำบลอุโดเจริญ เล่าว่า เมื่อได้ร่วมกิจกรรมของ “พฤทธิพร” ในชมรมแอโรบิกเพื่อสุขภาพตำบลอุโดเจริญ แล้วไปขยายผล ต่อในชุมชน ในหมู่บ้านตัวเอง จัดทำโครงการรักสุขภาพ คนหมู่

ที่ 9 กิจกรรมมีการตรวจคัดกรอง วัดความดัน เจาะเลือด ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนที่เป็นเบาหวานอยู่แล้ว มาออกกำลังกายใช้หลัก 3อ.2ส.

“ที่ผ่านมาใช้กิจกรรมเต้นแอโรบิกทุกวัน ปรับเปลี่ยน เมนูอาหารในกลุ่ม ให้มาทำเมนูสุขภาพ กลุ่มเป้าหมายมี วัยทำงาน สูงอายุ และเยาวชน รวม 30 คนมีหมู่บ้านใกล้เคียง มาร่วมด้วย 6-7 คน”

อรอนงค์มองว่ากิจกรรมทางกาย เป็นกิจกรรมที่เราทำ กันอยู่แล้ว ทุกอย่างในชีวิตประจำวัน ไม่ต้องการให้คนมีพฤติกรรม เนือยนิ่ง กระตุ้นให้ตัวเองมีความกระตือรือร้น ทำโน่นทำนี่ ไม่เบื่อไม่เซ็ง



“ให้เขามีกิจกรรมอะไรก็ได้ที่เขาทำได้ พร้อมที่จะทำ ไม่จำเป็นว่าไปบังคับให้เขาทำแอโรบิก ไม่จำเป็นต้องให้เขามาชมรม จะทำที่บ้านก็ได้ให้เขาได้มีกิจกรรม อย่างปลูกผักในพื้นที่บ้านเรา คนก็มีกิจกรรมทางกายอยู่แล้ว แม้แต่ในกลุ่มผู้สูงอายุเขาก็ถอนหญ้าตายหญ้าข้างบ้าน ยกเว้นว่าผู้ป่วยติดเตียง”



เรามองว่าด้วยที่นี่เป็นชุมชนเกษตร ต้องมีอะไรทำ ชาวบ้านส่วนใหญ่ก็กรีดยางเป็นงานหลัก เคลื่อนไหวอยู่แล้ว แต่ผลกระทบจากอาชีพนั้นอีกเรื่องหนึ่ง

“เขาก็คิดว่าการกรีดยางเป็นการออกกำลังกาย มันก็จริง แต่บางอย่างมันเกิดผลกระทบจากการเคลื่อนไหวเหล่านั้นอยู่เหมือนกัน” อรอนงค์มองว่า ปัญหาการขาด PA เกิดกับชุมชนเมืองมากกว่า เพราะคนที่นี่ไม่สามารถมีโอกาสเคลื่อนไหวอะไรได้มากนักจากความจำกัดทางพื้นที่ อาชีพสำหรับคนชนบทมีโอกาสขยับเขยื้อนในชีวิตประจำวัน

สำหรับกิจกรรมใหม่ที่อรอนงค์นำลงไปสู่ชาวบ้าน เป็นกิจกรรมโยคะบำบัดไช่อย่างยืด สำหรับคนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยคนที่มาร่วมกิจกรรมปัญหาพื้นฐาน เบาหวาน ความดัน หรือเป็นผู้สูงอายุที่ปวดเมื่อย จะมีการชั่งน้ำหนัก วัดความดัน วัดค่าน้ำตาล พบว่าเมื่อผ่านการทำกิจกรรม ความดันลด รอบเอวลด

“มาถึงโครงการปีนี้ เราปรับให้คนที่เดินแอโรบิกไม่ได้หันมาทำโยคะบำบัดไช่ที่เห็นได้ชัดคือน้ำหนักลดทุกคน” นอกจากออกกำลังกาย อรอนงค์ยังแนะนำเมนูอาหารให้เปลี่ยนจากที่กินแกงกะทิเป็นประจำ หันมาทานผัก ยำ ให้ทดลองว่าในหนึ่งเดือน ถ้าทำอย่างนี้แล้วน้ำหนักเขาจะลดหรือไม่ ปรากฏว่าส่วนมาก น้ำหนักจะลดลง

**สาวตรี อนันตะพงษ์** เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน ผู้ช่วยเลขานุการกองทุนสุขภาพตำบล ความเข้าใจชาวบ้านเกี่ยวกับ PA หรือกิจกรรมทางกายยังไม่ชัด คนทั่วไปเข้าใจเรื่องออกกำลังกายมากกว่าคำว่า PA

“อย่างโครงการที่เกิดขึ้นในตำบลอุเดเจริญ มองเห็นว่า ในช่วงปิดเทอมเด็กยังว่างอยู่และมีงบกองทุน ก็มาพิจารณา มาเชื่อมโยงกันได้ในช่วง 15 วันที่ปิดเทอม เราก็อยากให้เด็ก ออกจากบ้านมาทำกิจกรรมมากกว่านั่งอยู่หน้าทีวี เลยเอามา ใช้ที่โรงเรียน มีกิจกรรมออกกำลังกายอยู่แล้ว แต่ส่วนนี้มีแนวคิด กีฬาเพื่อลูกรักเพิ่มเข้ามา

สาวตรีเล่าว่า กองทุน สปสช.เข้ามาเมื่อปี 52-53 ซึ่ง **นายพรภิรมย์ คมขำ** นายก อบต.อุเดเจริญ ประธานกองทุน ให้ความสำคัญเรื่องนี้ ช่วงแรกชาวบ้านไม่รู้ว่า อบต.มีงบกองทุน ตรงนี้ รู้แต่ว่านี่คืองบ อบต. ตอนหลังมีการประชาสัมพันธ์ออกไป



มีการพูดคุยถึงปัญหา ว่านี่ไม่เชิงบ อบต. เพราะต้องเข้าแผน อีกแบบหนึ่ง

“เราก็บอกว่า มีงบกองทุนสุขภาพตำบล เพื่อช่วยให้ ประชาชนมีงบไปช่วยพัฒนาด้านร่างกาย ภาคประชาชนอะไรก็ได้ ที่ต้องการไปแก้ปัญหา”

เธอเล่าว่า ตอนแรกทำไคตี้ไลน์ให้เขาก่อน ให้เขาทำหรือ ทำโครงการแล้วไปยื่นให้เขาทำเลย หรือเอาตัวอย่างโครงการ ไปให้ทำ แต่คนอาจยังไม่เข้าใจ เพราะชาวบ้าน อยากได้สิ่งก่อสร้าง อยากสร้างอะไร ได้ะไรบางอย่าง ต้องอธิบายเขาว่ากองทุนสุขภาพ ตำบลจะทำอะไรได้

“ทำกับ อสม.ที่เข้าใจง่ายกว่ากลุ่มอื่น หลังจากที่เขา เข้าใจแล้ว เขาจะรับรู้ว่าการใช้กองทุน ต้องมีความเป็นกลุ่ม เขาก็ไปตั้งชมรม รวมกลุ่มคนที่มีแนวคิดเดียวกัน สร้างแกนนำ พัฒนาแกนนำในชุมชน ปรับให้เข้ากับกองทุน

มีคำถามมากมายจากคนทำโครงการ โดยเฉพาะพบว่า ไม่ง่ายอย่างที่คิด ไม่เข้าใจในวัตถุประสงค์กองทุนงบประมาณว่า ตัวไหนได้หรือไม่ได้รายละเอียดงบประมาณว่าใช้อย่างไร

“หลักการและกระบวนการ ค่อยสร้างความเข้าใจไป เบื้องต้นต้องรู้หลักการเริ่มมาจากที่ให้มองว่าชุมชนเขามีปัญหา อะไร อย่างเขามาปรึกษาว่าที่หมู่บ้านมีคนแก่อยากออกกำลังกาย แต่ไปไหนไม่ได้ ทำอย่างไร ชาวบ้านอยากมีที่ออกกำลังกาย จะทำอย่างไรได้บ้าง ก็เรียกมาคุยว่า ต้องการแบบไหน จะทำอะไร ได้หัวข้อมาแล้วก็ไปดูว่า สิ่งที่จะทำต้องใช้อุปกรณ์อะไร แล้วมาดู กันว่าอะไรจะใช้ได้แคไหน”

สิ่งที่ผู้ช่วยเลขานุการกองทุนสุขภาพตำบล และคณะกรรมการกองทุนพยายามทำคือการแนะนำ สอนให้เขาทำเป็น จนปัจจุบัน ชมรม องค์รภาคประชาชนของตำบลอุโดเจริญ สามารถทำโครงการเองได้ระดับหนึ่ง

สำหรับการขับเคลื่อนกองทุนทำให้เห็นศักยภาพของพื้นที่ ปรับทัศนคติของคนในชุมชนที่ทำงานด้านสุขภาพ สร้างขวัญ กำลังใจ เปิดแนวทาง ช่องทาง เพื่อให้เขามีโอกาสเข้ามาเอง ไปพัฒนา อยากรู้ก็ตาม กระบวนการกองทุน ก็ต้องมีการติดตาม ซึ่งประธานกองทุน จะให้ความสนใจการติดตามว่าทำจริงหรือไม่ ต้องมีการติดตาม

คณะกรรมการกองทุนสุขภาพตำบลอุโดเจริญ มองว่า อยากรู้ประมาณส่วนนี้ไปถึงชาวบ้าน บนพื้นฐานชุมชน ได้ประโยชน์และใช้เงินตรงตามหลักเกณฑ์ของกองทุนที่ผ่านมา อุโดเจริญ มีการใช้เงินกองทุนราว 10 โครงการ โดยมี PA 3 โครงการ และสุขภาพที่โยงกับ PA อีกจำนวนหนึ่ง ถึงกลุ่มเป้าหมาย 4,000 คน จากประชากรตามทะเบียนราษฎร 2,700ครัวเรือนจำนวน 8,600 คนใน 9 หมู่บ้าน “มองว่า ถ้าชุมชนเข้มแข็ง งบประมาณมันก็ออกไปได้ง่าย ประเด็นปัญหาที่ย่อยๆ ก็มาเคลียร์กัน ค่อยๆ แก้ไป อาจยากที่จะให้กรรมการทั้งหมด เข้าใจ บางคนยังยึดติด แต่เราจะบอกให้ชุมชนทำตามระเบียบก็ยาก เพราะเขาอยู่มาแบบอิสระ ก็ต้องหาจุดสมดุลระหว่างสองส่วนนี้ ให้เข้าใจร่วมกันว่าได้แค่ไหน”

สาวตรีกล่าววว่า จุดเด่นของตำบลอุโดเจริญคือชมรมต่างๆ ที่เขาเข้มแข็ง สร้างตัวตนขึ้นมาเป็นแบบอย่างให้กับหมู่บ้านอื่น ๆ

โดยเฉพาะหมู่ที่ 9 น่าสนใจ ในการขับเคลื่อนทางสุขภาพและยังสามารถสร้างเครือข่ายโดยเฉพาะชมรมแอโรบิก ยังมีการดึงโรงเรียน มาแนะนำงานในกองทุน 2-3 โครงการอยากให้ลงไปทำในกิจกรรมของโรงเรียนด้วย

สิ่งที่ทำยังไปเกี่ยวกับงานพัฒนาและส่งเสริมคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) ซึ่งจะมาเคลื่อนเรื่องยาเสพติด อาหาร โภชนาการ กิจกรรมทางกายจะเข้าไปส่งเสริมทุกกิจกรรมได้หมดเลย

เธอมองว่า เมื่อส่วนต่างๆ เข้าใจการใช้ สปสช.แล้ว มันจะเดินไปของมันเองได้ เพราะมันสามารถที่จะกระตุ้น กรรมการ ได้เลยว่าสามารถใช้จ่ายเงินไปทางไหน อันนี้แม้ผู้บริหารเปลี่ยน ระบบนี้ก็เดินของมันต่อไปเองได้ ไม่หายไปไหน เมื่อวางระบบ





เอาไว้ถูกต้อง แนวทางกรรมการ ระบบบริหารถูกต้อง ไปใน  
แนวทางที่ชัดเจน มองว่ากองทุนนี้จะยั่งยืน โดยจะขับเคลื่อน  
ด้านสุขภาพ และที่เกี่ยวข้องครบทุกด้านไม่เฉพาะกิจกรรม  
ทางกาย

“คิดว่าความเข้าใจของชุมชนในปัจจุบันมีมากขึ้นแล้ว  
ไม่ใช่แค่เรื่องออกกำลังกาย แต่มีความหลากหลาย อะไรก็ได้ที่  
เกี่ยวกับการส่งเสริม ร่างกาย จิตใจ พัฒนาการต่างๆ ที่ส่งเสริม  
เป้าหมายตั้งแต่แม่ท้อง จนถึงผู้สูงอายุ ผู้พิการจะรู้บทบาท  
ว่าใครแคไหนบ้างเท่านั้นเอง”



ที่ตำบลอุโดเจริญยังมีศักยภาพในการส่งเสริมกิจกรรม  
ทางกายเนื่องจากมีพื้นที่กลางคือ ไร่สาธิต เป็นศูนย์รวมกิจกรรม  
ของตำบล เป็นที่ประวัติศาสตร์ ซึ่งในหลวง ร.9 เคยเสด็จเมื่อปี  
2518-19 เดิมเป็นของนิคม โอนให้ท้องถิ่น พัฒนาเป็นสวนเฉลิม  
พระเกียรติให้ประชาชนในท้องถิ่นได้เข้ามาพักผ่อน เป็นที่รวม  
ของตำบลใช้ออกกำลังกาย จัดกิจกรรม งานประเพณีต่างๆ

# 7

## โนราบิกผู้สูงอายุแห่งยาปี องค์ความรู้ที่พร้อมส่งต่อ



ตำบลยาปี อำเภอหนองจิก จังหวัดปัตตานี ประกอบไปด้วย 6 หมู่บ้าน กิจกรรมทางกายหรือ PA ที่ดำเนินการอยู่ที่หมู่ 5 บ้านคู เน้นกลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุ เรียกว่าโครงการกิจกรรมทางกายด้วยโนราบิกจัดโดยศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตำบลยาปี

**รุสลาม มะแซ** นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ อบต.ยาปี ซึ่งมีบทบาทเป็นผู้ช่วยเลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.ยาปีเล่าว่า ภาพรวมตำบลยาปี มีผู้สูงอายุ 408 ราย ซึ่งหมู่ที่ 5 มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุด จำนวน 94 ราย แยกเป็นเพศชาย 23 ราย และหญิง 71 ราย เป็นผู้สูงอายุที่ติดเตียง 2 ราย ติดบ้าน 10 ราย ติดสังคม 82 ราย โดยกลุ่มติดสังคมมี 12 ราย ออกไปอยู่กับลูกหลานต่างพื้นที่



จากข้อมูลที่ได้ประสานกับ รพ.สต.ยาบี ผู้สูงอายุในหมู่ที่ 5 จะมีโรคประจำตัวหลัก ๆ ก็คือโรคความดัน จำนวน 36 ราย ที่เป็นทั้งโรคความดัน และเบาหวาน 13 ราย จากสถิติเหล่านี้ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้ร่วมหาแนวทางกิจกรรมในการร่วมกันลดโรค โดยเฉพาะความดัน เบาหวาน กับกลุ่มผู้สูงอายุ คัดกิจกรรมที่จะขอสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ ตำบลยาบี ได้ข้อสรุปเป็นการสนับสนุนการออกกำลังกาย โดยโนราบิก



“บ้านคุณ เป็นหมู่บ้านเดียวของตำบลยาบี ที่ประชากรนับถือศาสนาพุทธ 100% วิถีชีวิตชาวบ้านคุณสัมพันธ์กับการละเล่นพื้นบ้าน หนึ่งตะลุง โนรา ประเพณี ทำบุญเดือนสิบ สงกรานต์ เข้าพรรษา เวียนเทียน” รุสลามเล่า กิจกรรมที่ผู้สูงอายุคิดและนำมาประยุกต์ สอดคล้องกับประเพณีจึงเลือกโนราบิก เพราะมีการรวมกลุ่มอนุรักษ์โนราอยู่แล้ว เลยประยุกต์ทำรำโนรา มาเป็นท่าในการออกกำลังกายภายใต้โนราบิก

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลยาบี กำหนดให้มีการออกกำลังกายด้วยโนราบิกทุกวันพุธ ใช้เวลาแต่ละครั้ง ไม่น้อยกว่า 30-40 นาที จะมีแกนนำผู้สูงอายุเป็นคนนำ

การนำโนราบิกจะมี 2 วิธี 1.เป็นการใช้ดนตรีสด มีการตีกลอง ฉิ่ง ฉาบ ระนาด ให้กลุ่มเป้าหมายออกกำลังกายด้วยท่าโนราบิก ด้วยท่าต่าง ๆ 2.เปิดดนตรีโนราจากแผ่นบันทึกเสียงแล้วให้แกนนำ นำกลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยท่าโนราบิก

“วันพุธไหนมีกิจกรรมอื่นซ้อนเข้ามา เราจะเลื่อนเป็นวันถัดไป หรืออาจจะเป็นวันศุกร์ แต่มีข้อตกลงว่า ในทุกสัปดาห์ ต้องมาออกกำลังกายร่วมกัน” รุสลามเล่า กลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นเป้าหมาย อาจจะออกมาไม่หมด แต่โดยส่วนใหญ่แล้วพบว่า ผู้สูงอายุที่บ้านคุณ มีความสนใจที่จะออกกำลังกายและทำกิจกรรมร่วมกัน

หลังจากการออกกำลังกายด้วยโนราบิกประจำสัปดาห์ครบ 1 เดือน ทาง อบต.ยาบี ได้ประสานไปยัง รพ.สต. ให้มาทำการชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว คัดกรอง ความดัน เบาหวาน เดือนละ 1 ครั้ง ให้กับกลุ่มเป้าหมาย

รุสลามเล่าว่า ในช่วงเดือนแรกอาจจะยังไม่เห็นผลอะไรมากนัก กระทั่งเดือนที่ 2 ไปจนถึงเดือนที่ 4 ซึ่งเป็นจุดสิ้นสุดของโครงการ จะเริ่มพบว่าค่าของความดัน เบาหวานของกลุ่มเป้าหมายลดลง สุขภาพโดยรวมดีขึ้น จนผู้สูงอายุเรียกร้องอยากจะทำกิจกรรมทางกายโดยขอเพิ่มจำนวนวัน แต่เนื่องจากบางส่วนยังไม่สะดวก จึงยังคงเป็นไปตามโปรแกรมเดิมก่อน

บทสรุปหลังจากดำเนินการโครงการนี้จบ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ มีความเข้าใจในเรื่องของการออกกำลังกายมากขึ้น เพราะเดือนแรกกลุ่มที่มา ได้สะท้อนผ่านเวทีตรวจสุขภาพประจำเดือนไปยังคนที่ยังไม่มาเข้าร่วมให้เห็นว่าการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จะทำให้ตัวเองมีสุขภาพที่ดีขึ้นทั้งทางกาย ทางสุขภาพจิต

รุสลามมองทิศทางการพัฒนากิจกรรมทางกายของบ้านคุณ หลังจบโครงการนี้ว่าทาง อบต.ยาบี มองเห็นว่าการมีประโยชน์กับผู้สูงอายุ เลยได้ต่อยอดโครงการไปใส่ในโครงการ



โรงเรียนผู้สูงอายุของ อบต. ที่ใช้เวลาในการศึกษา 3 เดือนทุกวันพุธ ในแต่ละสัปดาห์ โดยโรงเรียนผู้สูงอายุมีการเรียนการสอนที่แตกต่างกันไป ไม่ว่าจะเป็นด้านศาสนา อาชีพ ส่งเสริมสุขภาพ การปลูกผักสวนครัว ฯลฯ แต่กิจกรรมหลัก อันหนึ่งที่โรงเรียนผู้สูงอายุกำหนด นั่นคือ หลังจากที่นักเรียนมาเข้าแถวเคารพธงชาติเสร็จก่อนจะเข้าชั้นเรียน นักเรียนผู้สูงอายุทุกคนต้องออกกำลังกายด้วยในราบิก อย่างน้อย 10-15 นาที เพื่อเป็นการยืดเส้นยืดสายให้กับผู้สูงอายุ ตลอดจนจบหลักสูตร

ในส่วนของกองทุนสุขภาพตำบลยาบี รุสลามเล่าว่า ได้มีส่วนช่วยในการพัฒนา นอกเหนือจากการสนับสนุนงบประมาณ ทางกองทุนยังหาเวทีให้กลุ่มผู้สูงอายุเหล่านี้ให้มี



การแสดงในโอกาสต่าง ๆ อย่างเช่นในงานวันผู้สูงอายุ ในงาน  
อำเภอยิ้มเคลื่อนที่ และออกนอกพื้นที่ด้วยหากได้รับการ  
ประสานมา

“เป็นการสร้างความภาคภูมิใจให้กับผู้สูงอายุ นอกเหนือ  
โอกาสที่ได้ออกกำลังกาย ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ยังมีความ  
ภาคภูมิใจที่ได้เป็นผู้สูงอายุที่ยังมีความสามารถไปแสดงให้กับ  
คนรุ่นวัยต่าง ๆ ให้เห็นว่า เขามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง” ผู้ช่วย  
เลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.ยาบีเล่า

อย่างไรก็ตาม พื้นที่หมู่ 5 ตำบลยาบี อาจยังไม่สามารถ  
เป็นต้นแบบในการเกิดขึ้นกิจกรรมทางกาย เนื่องจากมองว่ากลุ่ม  
เป้าหมายยังจำกัดอยู่กับผู้สูงอายุ การเข้าร่วมก็ไม่อาจทำได้ทุกคน  
ตามข้อจำกัดของครอบครัว และสุขภาพร่างกายแต่ละคน

รุดลามาบอกว่า การขยายผลเชิงพื้นที่ การใช้กิจกรรมโนราบิก  
มันจะไปพร้อมกับวัฒนธรรมประเพณีของพี่น้องที่นับถือศาสนา  
พุทธ เพราะอีก 5 หมู่บ้านในตำบลยาบีเป็นมุสลิม ไม่สามารถทำได้  
แต่มีแนวทางให้แกนนำถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับรุ่นลูกหลาน  
ของพวกเขาในหมู่บ้านตัวเอง แม้กระทั่งพื้นที่อื่นที่เขาสนใจ หรือ  
ที่มีการรับรู้ที่พื้นที่แห่งนี้เป็นผู้นำในการออกกำลังกายด้วย  
โนราบิก ถ้าสนใจก็สามารถติดต่อผ่าน อบต.ยาบี หรือที่ศูนย์  
พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลยาบี โดยเขาสามารถมาเรียนรู้  
ในพื้นที่





# 8

## แอโรบิกมุสลิมเกาะเปาะ นำร่องลดเสี่ยงโรค NCDs



โครงการส่งเสริมสุขภาพเดินแอโรบิกแดนซ์ ปีที่ 1 อบต. เกาะเปาะ อ.หนองจิก จ.ปัตตานี เริ่มโครงการเมื่อปี 2561 โดยชมรม อสม.ตำบลเกาะเปาะ เป็นผู้ของบประมาณสนับสนุน จากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลเกาะเปาะ

**ญาณา เสาวีไล** หัวหน้าสำนักปลัด อบต.เกาะเปาะ เล่าความเป็นมาว่า เมื่อเดือนธันวาคมปี 2560 กองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.เกาะเปาะ ได้เข้าร่วมประชุมชี้แจง การจัดทำแผนงาน และแก้ปัญหาปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นการบูรณาการอาหาร และ PA โดยใช้กลไกกองทุนสุขภาพตำบลของจังหวัดปัตตานี

การประชุมคราวนั้น มีการหาอำเภอนำร่องกองทุนสุขภาพของจังหวัดปัตตานี ซึ่งอำเภอหนองจิกได้เป็นอำเภอนำร่องในการทำกิจกรรม PA





“ในพื้นที่เราก็พบประชาชนส่วนใหญ่เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือ NCDs ทางประธาน อสม. เลยเสนอว่าเอากลุ่มคนพวกนี้มาออกกำลังกายทำกิจกรรมทางกายดีใหม่ เพื่อลดอัตราความเสี่ยง”

เธอเล่าว่า หากมีกิจกรรมพวกเขาจะได้มีพื้นที่ด้วย เพราะก่อนหน้านี้ในตำบลเกาะเปาะไม่มีกิจกรรมทางกาย ไม่มีการรวมกลุ่ม หรือต่างคนต่างก็ทำของตัวเองไป เคยมีชาวบ้านมาเสนอการออกกำลังกายเหมือนกัน แต่ตอนนั้นไม่ได้ดำเนินการกองทุนอย่างเต็มรูปแบบ

เมื่ออำเภอหนองจิกเป็นอำเภอนำร่องและมีแผนงานรองรับ ชาวบ้านก็เลยเกิดการรวมกลุ่มและมาคุยกันที่ อบต.

หลังจากนั้นพี่เลี้ยงจังหวัดปัตตานีคือ **คุณมะรอกี เวาะเลง** ได้มีแนวความคิดในการแต่งตั้งพี่เลี้ยงกองทุนพื้นที่ในอำเภอหนองจิก เป็นพี่เลี้ยงแผนงานกิจกรรมทางกาย

“ในอำเภอหนองจิกจึงมีพี่เลี้ยงในทุกกองทุน เพราะเรามีแนวคิดที่ว่า 13 กองทุนในอำเภอหนองจิกต้องเดินไปด้วยกัน” ญาณาเล่า หลังมีการแต่งตั้งพี่เลี้ยงกองทุน ช่วงเดือนมีนาคม 62 ทางคุณมะรอกีได้นำเสนอไปยังเขต 12 ให้พี่เลี้ยงทั้ง 13 กองทุนไปศึกษาดูงานในกิจกรรมสร้างสุขประจำปี 2561 ที่ศูนย์ประชุมนานาชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ซึ่งถือเป็นการเปิดโลกทัศน์ให้กับพี่เลี้ยงแต่ละกองทุนได้แนวคิดกลับมาทำงานในพื้นที่ตัวเอง





ซึ่งตอนนั้นมีนายจักรพงษ์ อรุณรัตน์ ปลัด อบต.เป็นเลขานุการ กองทุนได้ให้ความสำคัญตรงนี้ เลยเกิดเป็นโครงการส่งเสริม สุขภาพ เต็มแอรบิกแดนซ์ ปีที่ 1

“ถามว่าทำไมเลือกเต้นแอรบิก เพราะว่าใช้อุปกรณ์ ไม่เยอะ ใช้แค่เพลง ใช้คนนำ ส่วนพื้นที่ทำกิจกรรมก็ใช้ที่หน้า ลานเอนกประสงค์ที่ อบต.” หัวหน้าสำนักปลัด ต.เกาะเปาะเล่า ตอนแรกคัดเลือกคนเข้ามาเข้าร่วมจาก 2 กลุ่มหลักคือ 1.กลุ่มคน วัยทำงาน และ 2.คนที่ป่วย NCDs มาเข้าร่วม มีการจัดเต้น สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เวลา 16.30-17.30 น.

“เราก็แจ้งชาวบ้านทั้ง 3 หมู่บ้านในตำบลว่าสามารถ มาเข้าร่วมใช้พื้นที่ได้ ลานพื้นคอนกรีตมีความจุประมาณ 100 คน ซึ่งในการดำเนินการจริงก็พบว่ามีคนมาร่วมครั้งละประมาณ 30 คน ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงวัยทำงาน อายุ 18-64 ปี ผู้ชายมีบ้าง จำนวนน้อย”



ต.เกาะเปาะมีประชากร 3,000 กว่าคน จาก 600 กว่า หลังคาเรือน เป็นมุสลิม 100% แต่การเต้นแอรบิก ไม่มีปัญหา ในด้านข้อจำกัดทางศาสนา เนื่องจากผู้นำศาสนามีความเข้าใจ กิจกรรม PA ทำตามหลักศาสนา แต่งกายมิดชิดสวมกางเกงวอร์ม เสื้อกีฬา สวมฮิญาบ ท่าที่ใช้ก็เป็นท่าทั่วไปไม่ได้ประยุกต์อะไร มาก

“ผู้นำศาสนามีความเข้าใจเพราะภรรยาของโต๊ะอิหม่าม ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ก็พาภรรยามาเต้นด้วย” ญาณญาเล่า

ดำเนินการในปี 61 ผ่านมาในปี 62 ชาวบ้านเห็นประโยชน์ ก็ยังจัดเต้นต่อเนื่อง โดยไม่ได้ใช้เงินกองทุน สำหรับปี 63 กลับมา ดำเนินการโดยใช้งบกองทุนอีกครั้ง โดยเปลี่ยนสถานที่ อบต. ไปที่ รพ.สต. เนื่องจากสถานที่ใหม่เป็นลานออกกำลังกาย อันอยู่ใน จุดศูนย์กลาง สะดวกสำหรับคนทั้ง 3 หมู่บ้านจะมาเข้าร่วม มากกว่าเดิม โครงการส่งเสริมสุขภาพ เต็มแอรบิกแดนซ์ปี 2563 อนุมัติแล้ว แต่เกิดการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 จึงต้องชะลอ

โดยช่วงการแพร่ระบาดของโรคได้หันไปส่งเสริม PA ที่อยู่ในชีวิตประจำวัน เน้นกิจกรรมของแต่ละครอบครัว อย่างการซ่อมแซมบ้าน และรวมกลุ่มกันปลูกผักสวนครัว ซึ่งใช้พื้นที่ของแพทย์ตำบลที่อยู่ในกลุ่มแอโรบิกมาร่วมกลุ่มกันปลูกได้ ผักแบ่งกันรับประทาน เหลือก็ขาย โดยอนุญาตจะเป็นคนหาตลาด และสอนให้ชาวบ้านทำน้ำหมักชีวภาพเพื่อใช้ในการปลูกผักด้วย

“เพราะว่าเราดูแลเกี่ยวกับการจัดการขยะด้วย ก็เอาขยะอินทรีย์ในครัวเรือนมาทำปุ๋ย จะได้นำมาใช้ในสวนของเขา”

ญาณญาณมองว่า ชาวบ้านที่นี้มีความเข้าใจคำว่า PA แม้ว่าจะเดิมทีเธอเองก็ไม่คุ้นชินกับคำว่า PA หรือกิจกรรมทางกายมาก่อน จะโฟกัสที่การออกกำลังกายมากกว่า



“หลังปี 2560-61 คำว่า PA เริ่มมา เราก็พบว่า PA มีความหมายมากกว่าการออกกำลังกาย เราไปคุยกับชาวบ้านว่า PA ไม่ได้มีความหมายแค่การออกกำลังกาย แต่มันหมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกาย เพิ่มพลังกล้ามเนื้อ อะไรอย่างนี้ ชาวบ้านก็เริ่มเห็นความสำคัญ”

เธอบอกว่า การทำความเข้าใจ PA ที่ทำให้ชาวบ้านเข้าใจ เกิดจาก อบต.มีการประชุมประชาคม มีการประชุม อสม.ในเรื่องโรค NCDs ไปเสริมในส่วน PA เพราะว่าแรกๆ ทุกคนไม่รู้จักรว่า PA คืออะไร

“เราก็ได้ไปคุยในฐานะที่เราเป็นพี่เลี้ยงกองทุนก็ได้ประชาสัมพันธ์ พูดคุยกับแกนนำ อสม. ซึ่งทาง อสม.เอง และกลุ่มสตรีเองก็ได้ให้เขารู้ว่า PA คืออะไร สำคัญกับเขาอย่างไร เราจะทำอะไรได้บ้าง ทุกคนก็ตอบตกลงซึ่ง อสม.มีส่วนสำคัญในการอธิบาย เพราะพวกเขามีพื้นที่รับผิดชอบของเขาตามหลังคาครัวเรือน เป็นแกนนำหลักในการเคลื่อน PA ถือว่าเรามีกลุ่มแกนนำที่มีความรับผิดชอบสูง อยากทำอะไรก็ประสานไปยังกลุ่มสตรี อสม. ก็จะได้หมด”

เธอบอกว่าหลังจากทำโครงการไปในปี 61 คนที่ป่วยเป็น NCDs มาร่วม ก็พบว่าส่งผลในทางที่ดี แก้ปัญหาน้ำหนัก รอบเอว ความดันเบาหวาน อาการปวดเมื่อยร่างกายและสุขภาพจิตดีขึ้น

“เราออกไปสัมภาษณ์คนที่ไปออกกำลังกายกับเรา เขาก็บอกว่ารู้สึกดีมาก จากคนที่ไม่ออกกำลังกายขยับตัวได้น้อย ติดเนือยนิ่ง ชอบนั่งดูทีวี เล่นคอมพิวเตอร์ พอมาร่วมกิจกรรม มีพัฒนาการที่เปลี่ยนไปจากเดิม ทุกวันนี้มีคำถามว่าเมื่อไรจะกลับมาออกกำลังกายกันอีก ก็บอกว่าต้องรอให้โควิด-19 คลี่คลาย”

ในปี 2563 นี้ นอกจากกลุ่มเป้าหมายเดิมญาณญา บอกว่ายังคงคาดหวังกลุ่มเป้าหมายใหม่ จากพื้นที่ใหม่ที่ทำให้สะดวก ในการเดินทางสำหรับบางคนมากขึ้น แต่รูปแบบต้นแอโรบิก ยังเป็นหลัก ตามความต้องการของชาวบ้านเอง ส่วนแผนที่กำลังจะ ดำเนินการ PA ของตำบลเกาะเปาะ ส่วนอื่น จะดำเนินการกับ ศูนย์เด็กเล็ก เป็นการทำกิจกรรมตอนเช้า ก่อนเข้าเรียน และมี แนวคิดให้ชาวบ้านมาสอนร้องเงิ่งให้กับเด็ก ๆ

การบริหารกองทุนสุขภาพตำบลเกาะเปาะ ญาณญา มองว่าผู้นำที่นี้เปิดกว้าง และเห็นความสำคัญในเรื่องนี้ อย่างไรก็ตาม คักยภาพของชุมชนในการขับเคลื่อนงานต่างๆ ในขณะนี้ แนวคิดการดำเนินโครงการต่างๆ จะเริ่มมาจากกองทุนก่อน โดยชาวบ้านยังไม่ได้เป็นฝ่ายเสนอขึ้นมา

“เราก็ไปเสนอกับชาวบ้านว่าอันไหน เขาสนใจก็ให้เสนอมา อย่างกิจกรรมทางกายนี้เขาก็เสนอมาโดยประธาน อสม.” เธอมองว่าบางประเด็นที่เสนอเข้ามากองทุน ถ้าจะให้ชาวบ้านเสนอ ขึ้นมาเอง เขาก็ยังไม่พร้อมจะทำเพราะยังเป็นเรื่องใหม่ ทาง ท้องถิ่นและกองทุนจะเสนอโครงการให้ก่อน จะเป็นเหมือนต้นแบบ ให้กับชาวบ้าน หลังจากนั้นเขาน่าจะมีแนวและมีความกล้าคิด กล้าทำมากขึ้น

สำหรับความต่อเนื่อง มองว่าในฐานะพื้นที่นำร่อง ต้องทำต่อเนื่องบนฐานที่ว่า อะไรที่เป็นความต้องการของ ชาวบ้าน ทำด้วยประชาชน มีงบประมาณสนับสนุนจากหน่วยงาน ส่วนมากจะเกิดความยั่งยืน โดยในส่วนของกองทุนสุขภาพตำบลของ สปสช.มีส่วนพัฒนา PA อยู่แล้ว เพราะมีงบประมาณเพียงพอ



มีแผนงานต่างๆ ไม่ว่าจะ PA แผนโรค NCDs ฯลฯ สำหรับความ ต้องการของประชาชน พร้อมสนับสนุนโดยไม่ได้ปิดกั้น ใคร อยากรู้ ให้หมด ขณะที่เครือข่ายการทำงานมีทั้ง อบต. รพ.สต. สภาเด็กและเยาวชน กลุ่มสตรี โดยที่ อสม.เป็นแกนนำหลัก ของการทำงานกองทุน

เมื่ออำเภอหนองจิกนำร่องเรื่องกองทุนทั้ง 13 กองทุน ไปด้วยกัน ช่วยเหลือกัน ไม่ทิ้งใครเอาไว้ข้างหลัง PA มีอยู่ทุกตำบล แล้วแต่ว่า เขาจะไปทำในรูปแบบไหนที่ถนัด มีการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ เมื่อมีการประชุมพี่เลี้ยงทุกกองทุนก็จะมีการคุยปัญหา อุปสรรคของการทำงาน แนวการทำงานของแต่ละกองทุน มีการ แชร้ประสบการณ์ทำงานร่วมกันผ่านไลน์กลุ่มตลอดเวลา



“คณะกรรมการกองทุนตำบลเกาะเปาะเอง ทุกคนพร้อมเปิดกว้าง ไม่ได้ขัดข้องอะไรที่เป็นความจำเป็น สามารถแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของพื้นที่ในตำบล เราก็ให้การสนับสนุนอยู่แล้ว”

อย่างไรก็ตาม ปัญหาของการทำงานในพื้นที่พบว่าระยะเวลาบางอย่างไม่สามารถทำต่อเนื่อง อย่างเช่นในช่วงเดือนรอมฎอนถือศีลอด ก็จำเป็นต้องละกิจกรรม PA ราว 1 เดือน

เป้าหมาย PA ของตำบลเกาะเปาะ ญาณญาณมองว่าจะดำเนินการไปเรื่อยๆ จนกว่าชาวบ้านจะสร้างเครือข่ายของเขาได้ ดำเนินการเองได้ โดยไม่จำเป็นต้องใช้งบประมาณของกองทุนก็ยิ่งได้ และไม่เฉพาะ PA แต่หมายถึงกิจกรรมอย่างอื่นด้วย

“อยากให้มีเรื่อยๆ เพราะ PA มีความสำคัญ ทุกวันนี้ทุกคนหันมาออกกำลังกาย เอาใจใส่ตรงนี้มากขึ้นเพราะว่าทุกคน

มีโรค ตื่นตัวสุขภาพในพื้นที่ มีทั้งวิ่ง เดิน จักรยาน อบต. ก็มีสวนสาธารณะที่มีสนามเด็กเล่น เครื่องเล่นออกกำลังกายกลางแจ้งเอาไว้รองรับคนทั่วไปด้วย” ขณะที่ในเขต อบต. ยังมีลานกีฬาที่อยู่ห่างจาก อบต.ไปราว 1 กม. ใช้เล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล และกีฬาประเภทอื่นได้ตลอด อบต.เองจัดกิจกรรมกีฬา จะไปใช้ที่นั่น นอกจากนั้น ยังมีสนามที่โรงเรียนประจำตำบลเกาะเปาะ คือโรงเรียนบ้านเกาะเปาะ สำหรับกีฬา วอลเลย์บอล

หัวหน้าสำนักปลัด อบต.เกาะเปาะมองว่า กิจกรรม PA ขยายผลในพื้นที่และเป็นนโยบายได้ในอนาคต เพราะว่ามีแผนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561-2573 รองรับภายใต้กรอบแนวคิดว่าจะอะไรก็ตามที่ทำโดยประชาชน เขาได้รับประโยชน์ มีงบประมาณ มีหน่วยงานรองรับ มีแผนงานรองรับ จะยั่งยืน จึงคิดว่า PA อยู่กับกองทุนอีกนาน

# 9

## พัฒนาการ PA ภาคใต้ เดินหน้าฝ่าข้อจำกัด



ภก.สมชาย ละอองพันธ์ พี่เลี้ยงโครงการ PA ภาคใต้ มองว่าที่ผ่านมาคำว่า PA คนเข้าใจไม่เหมือนกัน ของเดิมมีกิจกรรมในเชิงออกกำลังกาย เป็นลักษณะที่มีรูปแบบ

“อันนี้ก็มีอยู่แล้วในกองทุน เช่น การออกกำลังกายในกลุ่มวัยต่างๆ กีฬา วิ่ง จักรยาน มีการใช้กองทุนสุขภาพตำบลอยู่แล้ว ที่ชัดมาก่อน เป็นการเดินแอโรบิก ช่วงหลังความเข้าใจก็เปลี่ยนไปอยู่พอประมาณ ประยุกต์มาเป็นการลงแปลงผัก การใช้กีฬา การละเล่นพื้นบ้านก็จะมีเพิ่มขึ้นมาบ้าง และการขอผ่านศูนย์เด็กเล็กและโรงเรียน”

อย่างไรก็ตาม ภก.สมชายกล่าวว่า ประเด็นการปรับสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อ PA จะไม่สามารถใช้เงินกองทุนเพราะเกี่ยวข้องกับการทำโครงสร้าง เช่น การทำทางเท้า ก่อสร้างสนามเปตอง หรือการปรับสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการออกกำลังกายกับคนทุกกลุ่มที่ไม่เข้าข่ายจะใช้งบกองทุนสุขภาพตำบล แต่ถ้าจะใช้ในการจัดกระบวนการหรือกิจกรรม เพื่อให้เคลื่อนไหวทางกายมากขึ้น ก็ไม่มีปัญหาอะไร และรวมถึงกองทุนสามารถซื้ออุปกรณ์บางอย่างที่จำเป็นต่อการเก็บข้อมูล ยกตัวอย่างเช่น มีกลุ่มที่ต้องการเปลี่ยนพฤติกรรม อาจมีรีชแบนด์หรือนาฬิกาที่ใช้เก็บข้อมูลก็สามารถทำได้มากขึ้น

“การที่คนไม่กล้าใช้เงินกองทุนกลัวขัดระเบียบ ผมมองว่ามีเสียงลือมาจากกองทุน เช่น เขาเขียนการออกกำลังกายปกติเป็นการฝึกทักษะกีฬา ซึ่งพอเป็นอย่างนั้น ไม่โยงกับส่งเสริมสุขภาพได้ เป็นการมุ่งความเป็นเลิศทางกีฬา”

เขายกตัวอย่างเทศบาลแห่งหนึ่งแถวยะลา มีกลุ่มต่างๆ มาขอไปออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวทางกายกันเยอะมาก แต่สื่อไปทางการฝึกทักษะกีฬา ก็จะไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ การปรับให้เข้ากับ PA ต้องนำเสนอในเชิงการออกกำลังกายปกติ หรือใช้กีฬาเพื่อเพิ่มการเคลื่อนไหวทางกาย

“ปัญหาหลักจึงยังเป็นการที่ยังไม่เข้าใจคำว่า PA” เขากล่าว นอกจากนั้นยังเป็นปัญหาทักษะในการเขียน นำเสนอ โครงการ อย่างการปลูกผัก ชาวบ้านมักสงสัยว่าจะขอใช้งบ PA ได้หรือเปล่า ซึ่งเขาเห็นว่าได้หากเขียนให้เห็นความเชื่อมโยงว่า เด็กหรือชาวบ้านมีปัญหาเรื่องอ้วน น้ำหนักเกิน อาจจะทำ ออกกำลังกายลักษณะปกติ และหนึ่งโน้มน้าวจึงมีกิจกรรม ลงแปลงผักหรือกิจกรรมอื่นๆ สื่อถึงการเพิ่มการเคลื่อนไหว ทางกายก็ทำได้ แต่ต้องอธิบายเชื่อมโยงกับ PA ให้ได้

“เราพบว่าทางภาคใต้มีบางกองทุนก็ทำฐานศูนย์เด็ก เชื่อมโยงเรื่องประเด็นอาหาร การลงแปลงผักเกษตร นอกจากนั้น การปรับประยุกต์ใช้กับการละเล่นพื้นบ้านก็เริ่มจะเห็นมีมากขึ้น เหมือนกัน แต่ส่วนใหญ่เป็นการเขียนในสไลด์ออกกำลังกาย คนยังติดการออกกำลังกายมาก ผมจึงมองว่า PA จะต้องใช้ คำเรียกใหม่หรือเปล่า ที่ฟังแล้วเข้าใจตรงกัน ดีกว่านี้หรือเปล่า”

สำหรับการได้มาของโครงการ ภก.สมชายกล่าวว่า มี 2 แบบ

- กองทุนเองไปติดต่อกับกลุ่มต่างๆ แล้วก็เขียนโครงการ ที่เขาสนใจหรือชอบมา ก็เป็นส่วนใหญ่

- เป็นการร่วมกันทำข้อมูลและทำแผน เมื่อทำแผนเสร็จ ก็มีการจองโครงการเอาไว้

ส่วนใหญ่แล้วรูปแบบพบว่า พี่เลี้ยงและวิทยากรในพื้นที่ จะนำข้อมูลทางสุขภาพลงไปคุยกับชาวบ้านในพื้นที่ ลงไปเป็น กรรมการในการทำแผนสุขภาพ เอาข้อมูลมาแชร์กันเพื่อทำแผน PA ซึ่งพวกนี้จะมีโครงการที่หลากหลายกว่าไปติดต่อคนเขียน โครงการเลย ถ้าเป็นอย่างนั้นเขาก็เสนอมาไม่ขัด

“ปัญหาจะเกิดกับแบบแรก คือเหมือนกับไม่มีแผน เมื่อให้เขียนก็เอาสิ่งที่ตนเองสนใจหรือถนัด ส่วนในแบบที่สอง จะขึ้นมาจากการทำแผน เขาเสนอมาเอง มีการเตรียมการกันมา นาน ซึ่งก็จะดีกว่า”

เขากล่าวว่า แผนที่กล่าวมานั้นจะเป็นแผนของกองทุน สุขภาพตำบล ส่วนแผน PA ที่บรรจุในท้องถิ่นยังไม่ค่อยเห็น ถ้าเป็นนโยบายของท้องถิ่นเองมีบ้าง แต่ส่วนมากเป็นเรื่องกีฬา หรือที่พอไผลมาเป็น PA เกี่ยวกับ Healty City อย่างเทศบาล นครสงขลา ที่ไปส่งเสริมกลุ่มวิ่ง แอโรบิก นอกจากนั้นก็มีกลุ่ม ศิลปวัฒนธรรมที่สงขลา เช่น กลุ่มเพลงเรืออำเภอบางกล่ำ นอกจากนั้น ก็มีกลุ่มโนราบิก ร่องเงิงบิคโครงการแม่ไม้มวยไทย ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น ขยับกายด้วยศิลปะบำบัด ศิลปะดนตรี และการร้องรำเพื่อสุขภาพ ดนตรีกลองยาว ไปตามพื้นที่ต่างๆ ทั่วภาคใต้

“เท่าที่ตรวจสอบข้อมูลภาพรวมจรักรยานเพื่อสุขภาพ ก็ถือว่าเยอะมีโครงการครอบครัวจรักรยานสานฝัน เทศบาล ตำบลนาท่อม พัทลุงถือว่าเด่น ต่อยอดมาจากโครงการซีจรักรยาน เก็บขยะทุกวันอาทิตย์ของโครงการชุมชนน่าอยู่ สสส.มาเคลื่อน PA ต่อ”

ภก.สมชายกล่าวว่า ในปี 2562 ที่ผ่านมามีภาพรวม PA ถือว่าพอใจ จุดเด่น พบว่าหลายพื้นที่มีแผน PA มีการปรับมุมมอง จากการออกกำลังกายมาเข้าทาง PA มากขึ้น บางเรื่องที่ไม่ใช่ การออกกำลังกายที่มีรูปแบบอย่างเดิม ไม่ว่าจะโนรา ศิลปะ การละเล่นพื้นบ้านต่างๆ อย่างไรก็ตามการเชื่อมโยงกับการปลูกผัก ลงแปลง ถือว่ายังน้อย ที่เห็นยังเป็นกิจกรรมเศรษฐกิจ พอเพียง การหมักปุ๋ย ปลูกผักอินทรีย์

“ถ้าจะมองอันนี้ก็คือ PA เพียงแต่เขาจะต้องเขียน เชื่อมโยงมาให้เห็นว่าเกี่ยวข้องกันอย่างไร อย่างเช่น การเอากลุ่ม คนอ่อนมาทำแปลงผักด้วยกัน แล้วมีมิติอย่างอื่นที่ไม่ได้หมายถึง การได้ผักปลอดภัยมาบริโภคอย่างเดียว ต้องเน้นที่กระบวนการ กิจกรรมว่าเกี่ยวกับ PA อย่างไร ซึ่งสุดท้ายก็มองว่าส่วนใหญ่ การนำตรงนี้มาเชื่อมโยงก็ยังไม่ถึง”

เขามองว่า ถ้าจะจัดเอาเด็กกลุ่มคนอ่อน เอาพ่อแม่ ผู้ปกครองมาช่วยกันปลูก ช่วยกันทำ เชื่อมโยงกับอาหาร ก็จะ ชัดกว่า และจริงแล้ว กรรมการกองทุนต้องเข้าใจประเด็นนี้ด้วย เช่นกัน เพราะเป็นผู้พิจารณาการขอเงินของกองทุนที่ชาวบ้าน ขอเข้ามา ถ้าไม่เข้าใจความเชื่อมโยงก็จะเป็นอุปสรรคมาก

ขณะที่ตัวประกาศของ สปสช. มีข้อจำกัดเรื่องครุภัณฑ์ที่กำหนด ว่าเป็นให้ใช้เงินครุภัณฑ์ไม่เกิน 10,000 บาทต่อโครงการ

“บางโครงการต้องมีครุภัณฑ์ พอมันมากๆ เขาก็รู้สึก ว่าไม่ปลอดภัย โครงการใหญ่ เงินเยอะ เขารู้สึกไม่ปลอดภัย ก็เลย มีปัญหา”

ภาพมองต่อกรรมการกองทุน ในภาพรวม ภก.สมชาย มองว่ามีความตื่นตัวขึ้นกว่าหลายปีก่อน แม้ว่าการเมืองท้องถิ่น ไม่เปลี่ยนแปลงมานาน หลายที่ก็รู้สึกว่ามีอะไรใหม่ ๆ เข้ามาจนหนึ่งไป แต่บางที่มองเอาช่วงนี้เป็นช่วงเปลี่ยนผ่านก็ใช้เงินกองทุน เป็น กิจกรรมเพื่อหาเสียงทางการเมือง จึงมีโครงการออกมาเยอะ

“คนยังมองว่าประกาศของ สปสช.เป็นอุปสรรคต่อการทำงานก็มีปัญหาความเข้าใจกรรมการก็มี แต่ผมมองว่าภาคใต้ มีวิถีคิดพลิกแพลงไม่ติดอยู่ในกรอบ ไม่ติดระเบียบจนทำงานไม่ได้ เราเองสื่อสารไปชัดว่าเงินกองทุนจ่ายตามโครงการ และจ่ายตาม ปัญหาสุขภาพ ถ้าเป็นโครงการที่ออกแบบละเอียดแล้วก็ใช้ได้ ไม่มีปัญหาอะไร”

สำหรับโอกาสที่ PA จะเป็นนโยบายท้องถิ่น เขามองว่า สามารถผลักดันได้ แต่น่าจะมีพื้นที่ต้นแบบมอง PA ทั้งที่เอาเงิน ของท้องถิ่น ทำข้อบัญญัติของตัวเอง ปรับสภาพให้เอื้อต่อการ ออกกำลังกายระยะยาว หรือแม้แต่การชูประเด็นการเป็นพื้นที่ เพื่อการเข้าถึงของทุกกลุ่มวัยรวมถึงการมีกิจกรรมที่หลากหลาย การปรับเข้าไปสู่ศูนย์เด็กและโรงเรียน เพราะบางที่ต้องยอมรับว่า ประเด็นพัฒนาการเด็ก มีปัญหาอยู่ ถ้าพัฒนาให้โครงการเหล่านี้ ไปอยู่ในโรงเรียนหรือศูนย์เด็กจะดีขึ้น



ในเชิงคุณค่าภาพรวม ภก.สมชายกล่าวว่าคนหันมาสนใจเรื่อง PA มากขึ้น มีความพยายามฉีกออกจากกรอบเดิมออกมาบ้าง บางอย่างอาจต้องใช้นวัตกรรมใหม่ๆ

“อย่างที่ผมมองว่าสิงคโปร์เขาแจกรีชแบนดีให้กับคนไปออกกำลังกาย อันนี้ถ้าคนคิดจะทำอย่างนี้ก็ไม่มีปัญหา แต่อาจทำให้สื่อขึ้นมาเป็นกลุ่มนักร้อง ทดลอง ซึ่งเราอยากได้นวัตกรรมใหม่ๆ เหล่านี้ รวมทั้งการใช้วิธีการใหม่ๆ ยกตัวอย่าง PA ของฝรั่ง แต่ผมมองว่าคนนักรบวงการเข้าใจเรื่องพวกนี้น้อย เช่น ครูที่จะมาสอนเด็กด้านศิลปะแล้วต่อยอดเป็น PA จะไม่ค่อยเห็น ศิลปะก็คือศิลปะเลยไม่อาจต่อยอดมา PA หรือการจัดการประชุมแบบใหม่ๆ ที่เป็น PA”

สำหรับกองทุนสุขภาพตำบลมีส่วนพัฒนา PA ที่สำคัญ ในขณะที่เพราะเป็นแหล่งเงินที่ให้มีโอกาสส่งเสริมสุขภาพกิจกรรมทางกาย จัดการระบบสุขภาพของคนในชุมชน ซึ่งปัญหาสุขภาพภาวะอ้วน ภาวะการเจ็บป่วยจากการเคลื่อนไหวทางกายน้อย จะถูกผลักดันออกมาเป็นเป้าหมายหลักในการลดปัญหาพวกนี้ เพราะฉะนั้นกองทุนใช้ในระบบการขับเคลื่อนสุขภาพ เป็นแหล่งที่สนับสนุนเงินเป็นแหล่งพัฒนาให้คนหรือเครือข่ายเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการเชิงประเด็นนี้ได้

ในทางกลุ่มแม้จะทำโครงการแบบเดิมๆ หรือวิธีคิดแบบเดิมๆ แต่เห็นว่ากลุ่มต่างๆ เขาสนใจจะมาขอเงินจากกองทุนซึ่งทาง สปสช.ไม่ได้จำกัดหรือมีเงื่อนไขมากนัก เมื่อเกิดการขับเคลื่อนแล้วสามารถนำไปสู่การพัฒนาด้านอื่นของท้องถิ่นชุมชนได้ด้วย

“ถ้าถามว่าไปแก้ปัญหา NCDs หรือเปล่า PA มันเป็นการวัดระยะยาวว่าสามารถไปลดการเป็นเบาหวาน ถ้าถามว่าที่ทำอยู่ตอนนี้ ทำให้ส่งผลหรือเปล่า ข้อมูลยังไม่ชัด โดยเฉพาะตัวเลขไม่มีความสัมพันธ์ที่ชัดเจนมากนักมันต้องใช้เวลาพอสมควรเหมือนอย่างกับที่คนเป็นเบาหวาน มันก็ต้องใช้เวลา” เขากล่าวและว่า การเคลื่อน PA บ้าน ชุมชน โรงเรียน สถานประกอบการพบว่า สถานประกอบการน้อยมาก ที่พบจะเป็นบ้าน โรงเรียน ชุมชน และศูนย์เด็ก สำหรับช่วงกลุ่มวัยที่เห็นจะเป็นเด็ก กลุ่มวัยทำงานมีบ้าง แต่มักเป็นลักษณะที่ต้องรวมตัวเป็นชมรม เป็นกลุ่มออกกำลังกาย ส่วนกลุ่มคนสูงอายุจะรวมตัวกันง่ายกว่า

โดยสรุปแล้วปัญหาหลักในภาพรวมของ PA เขาเห็นว่า

- การไม่มีนวัตกรรมใหม่ๆ
- การขาดความกล้าที่จะมาเขียนโครงการใหม่ๆ

เพื่อเอาไปทำ PA

- องค์ความรู้เรื่องนี้ สำหรับคนที่มารับทุนก็ยังมีน้อย

จากปัญหาดังกล่าว เห็นว่าควรต้องสร้างแกนนำ คนที่เข้าใจเรื่องแบบนี้ให้เกิดขึ้นตามชุมชนต่างๆ ให้มากๆ สร้างทักษะความรู้การเขียนการนำเสนอและการมีทุนชุมชน

“ทางออกมองว่า ต้องทำในเชิงคุณภาพ ไม่เน้นปริมาณ ต้องเลือกบางชุมชนที่มีความพร้อม เอาตัวอย่างหรือต้นแบบดี ๆ มาเลย ทำกับศูนย์เด็กดี ๆ หรือโรงเรียนดี ๆ สถานประกอบการดี ๆ พอได้ต้นแบบเหล่านี้ก็ทำสื่อออกมาดี ๆ มีการเก็บข้อมูลดี ๆ ใช้เครื่องมือทันสมัย ก็จะทำให้เห็นผลมากขึ้นตอนนี้มันเปรอะไปหมด ไม่เห็นจุดโฟกัส” เขาว่า การประสานงานกับท้องถิ่นที่เป็น

ผู้บริหารน่าจะดีกว่า ให้เขาเข้าใจเรื่องเป็นต้นแบบ หากมีต้นทุนเดิม เขาสนใจจริงจะต่อยอดได้

“เขาอาจจะบอกว่า อบต.ผมมีการยื่นประชุม ถ้าเขาพูดได้แบบนี้ ยื่นประชุมสลับกัน มีการออกกำลังกายแบบ MK ตอนสี่โมงก็มีการรวมกลุ่มกันออกกำลังกายตามความเหมาะสม เน้นการปั่นจักรยานมา เด็กในโรงเรียนก็มีการปั่นจักรยานเก็บขยะ เห็นการปรับประยุกต์ศิลปะ ถ้าทำงานกับเด็กอ้วน ถ้าเห็นการทำงานแบบนี้ได้ผมว่าน่าสนใจ แต่ตอนนี้เราก็ไม่มีคนคุยแบบนี้ได้เลย มีแต่นักวิชาการคุยได้ซึ่งนักวิชาการก็มองในมุมของตัวเองที่เกี่ยวข้องด้วยเป็นหลัก”

ถึงที่สุดเป้าหมาย เขาอยากเห็นกองทุนสุขภาพตำบลและห้องถิ่นเข้าใจ PA มีแผน PA มีโครงการ PA ที่ใหม่ๆ มีความหลากหลาย อาจต้องสร้างหรือกระตุ้นกลุ่มคนใหม่ๆ ต้นแบบใหม่

“ถ้าเป็นผมจะเลือกเอาบางพื้นที่ ไม่จำเป็นต้องทั้งหมด เพื่อเอาส่วนนี้เป็นตัวนำ”

**มะรอกี เวาะเลง** พี่เลี้ยงเขตและพี่เลี้ยงจังหวัดปัตตานี มองว่างาน PA ของปัตตานี ขยับไปข้างหน้ามากกว่าเมื่อก่อน เพราะว่าในฐานะที่เขาเป็นพี่เลี้ยงได้มีการประชุมแต่งตั้งพี่เลี้ยงแต่ละกองทุน เพื่อที่จะให้เขาดูแลและรับทราบถึงสถานการณ์ของกองทุนตัวเองไปพร้อมกัน

ตำแหน่งดังกล่าวส่วนใหญ่จะตั้งพี่เลี้ยงจากคนที่มีตำแหน่งในกองทุนหรือใน อบต. เทศบาล ที่มีอำนาจในการที่จะดำเนินการ เพราะเมื่อมาประชุมแต่ละครั้ง เขาสามารถจะกลับไปขับเคลื่อนได้เลย

“ถ้าเอาเฉพาะผู้ปฏิบัติ เมื่อสั่งการไปเขาก็จะประสานกับปลัดหรือเลขาของกองทุนอีกที มันก็ไม่จบ แล้วเวลาที่ผมสั่งการผมพยายามเลือกพี่เลี้ยงที่สามารถตัดสินใจดำเนินการต่อไปได้ในกระบวนการต่อไป”

ในกระบวนการทำงาน มะรอกีเล่าว่า พยายามใช้การประสาน ปัตตานีมีพี่เลี้ยงจังหวัดอยู่ 3 คน ในเขตหนองจิกพื้นที่นำร่อง PA ใช้ 3 คนก็มาแบ่งในการช่วยกันดูแล 13 กองทุน ใครมีปัญหาที่สามารถลงไปช่วย มีการนิเทศของพี่เลี้ยงลงไปยังพื้นที่ประชุมร่วมกับคณะกรรมการที่รับผิดชอบ

“เราจะเป็นคนให้ข้อมูลใหม่ๆ โดยเฉพาะข้อมูล PA ซึ่งแต่ก่อนการทำงาน PA โดยความไม่เข้าใจของกองทุน อาจจะเป็งานแค่อีเวนต์ ทำงานแค่ 1-2 ครั้งก็หายไปเลย แต่พอเรามีการประชุมกับ สจรส. การทำงาน PA มีคุณภาพมากขึ้น เราพยายามชี้แจงกองทุนให้รับทราบว่างาน PA ไม่ใช่วันสองวัน จะต้องมียะเวลในการที่จะทำให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาร่างกาย ที่สามารถตอบโจทย์สุขภาพ”

เขาเล่าว่า รูปธรรมที่ตามมา เห็นจากเมื่อมีการประชุมหรือสั่งการของ สปสช.เขต 12 จากเว็บไซต์ที่รายงานโครงการตอนนี้ หลายโครงการที่อำเภอหนองจิกทั้ง 13 กองทุน สามารถจะมีโครงการอยู่ในเว็บไซต์ นี่คือนี่ที่พี่เลี้ยงพยายามผลักดันให้อยู่ในระบบและผลักดันในเรื่องการใช้งบประมาณของแต่ละกองทุนเกิน 60% มากกว่าเดิม จากที่ไม่เข้าใจ จากที่กลัว การใช้กลัวว่า สตง.จะตรวจสอบ ก็มีความเข้าใจมากขึ้น สามารถเปิดโอกาสให้ผู้ที่จะมารับทุนมากขึ้น

ในการดำเนินการผ่านเว็บไซต์ แต่ละที่ดำเนินการได้อย่างเป็นปัจจุบัน ใช้พี่เลี้ยงที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องระบบเว็บไซต์ลงไปช่วยในการปิดโครงการ หรือเกี่ยวกับการทำบัญชีลงไปช่วยจน 13 กองทุนของหนองจิก ถือว่ามีข้อมูลที่เป็นปัจจุบันมากที่สุด มะรอกีเล่าว่าใน 13 กองทุนของอำเภอหนองจิก กิจกรรม PA ส่วนใหญ่มาจาก อสม. เป็นผู้ขอเสนอให้งบประมาณ โดยเฉพาะการเดินแอโรบิก ส่วนของเยาวชน เป็นการขอฝึกทักษะ 3-4 เดือนในการเพิ่มทักษะเพื่อนำไปแข่งขันกีฬาในระดับที่สูงขึ้นไป ส่วนกลุ่มในราบบิกเป็นกิจกรรมของผู้สูงอายุ

กิจกรรม PA ของหนองจิกมีความหลากหลาย มีทั้งกลุ่มสตรี ผู้สูงอายุ เยาวชน และกลุ่มชมรม ที่เด่น ๆ เช่น ที่ยาบี ทำโนราบบิกเกาะเปาะ เดินแอโรบิกที่ทำกำชำ ทั้งชุมชนสนใจกีฬาที่มีกีฬาหลายประเภท เช่น เซปักตะกร้อ ฟุตบอลที่บ่อทอง เน้นแอโรบิก

อุปสรรคมองว่าผู้รับผิดชอบงานกองทุนบางคนอาจจะย้ายบ่อย ทำให้งานไม่ต่อเนื่อง

“ผมเลยมีแนวคิดที่ว่า ทุกกองทุนต้องมีผู้รับผิดชอบงานอย่างน้อย 2 คน พี่เลี้ยง 1 คน และผู้ที่ต้องคอยคีย์ข้อมูลอีก 1 คน เพราะว่าหากใครย้ายไปอีกคนจะทำงานต่อได้” นอกจากนั้น มีปัญหาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของ อบต.ไม่มี เมื่อจัดฝ่ายอื่นมาช่วยงานมักไม่ค่อยขยับเคลื่อน ปัจจุบันก็มีบางกองทุนที่ได้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขย้ายเข้ามาประจำตำแหน่ง ก็ขยับเคลื่อนได้ดีกว่าเดิม

“ผมมองว่าการออกกำลังกายมันมีอยู่แล้ว เพียงแต่ว่า นโยบายไม่ครอบคลุมทุก อบต.บางแห่งอยู่ในนโยบาย อย่างเช่น

เทศบาล ต.หนองจิกจะมีการแข่งขันกีฬาทุกปี เพราะฉะนั้นนโยบายตรงนี้จะทำให้เด็กอยากออกกำลังกาย เล่นกีฬา เพื่อจะมาพร้อมกับกิจกรรมเทศบาลที่จะจัดทุกปี เลยมองว่า อย่างนี้จะเป็นศูนย์รวมให้เด็กอยากพัฒนาตัวเองเพื่อที่จะเข้าสู่การแสดงศักยภาพในการแข่งขัน ซึ่งต้องดูนโยบายแต่ละท้องถิ่น”

อย่างไรก็ตามมีข้อสังเกตว่าทุกพื้นที่ในอำเภอหนองจิกให้ความสำคัญกับความต้องการและจำเป็นของพื้นที่ การสนองตอบความต้องการค่อนข้างดีเพราะผู้บริหารส่วนใหญ่อยากสนับสนุน เพราะว่าการกลุ่มนี้ก็พื้นฐานเสียงให้กับผู้บริหารไปด้วยในตัวอยู่แล้ว

“แม้ว่าทุกวันนี้พื้นที่ทั้งอำเภอหนองจิกไปในทางเดียวกัน แต่ถ้ามองทั้งจังหวัดผมมองว่า ขึ้นอยู่กับศักยภาพของพี่เลี้ยงแต่ละที่ ซึ่งปัตตานีมีพี่เลี้ยง 20 กว่าคน แต่ละคนก็มีภารกิจที่ต่างกันไป การลงลึกไปกองทุน จึงไม่เท่ากัน”

นอกเหนือจากเครือข่ายส่วนต่าง ๆ เขามองว่างาน PA เป็นงานที่ทุกคนทำกันอยู่แล้ว ถ้าคนรักการออกกำลังกายไม่มีปัญหา เพราะว่าเขาจะใช้เวลาจัดสรรอย่างไรก็ได้ คนทั่วไปเกินครึ่งเข้าใจ PA หรือกิจกรรมทางกายว่าเป็นการขยับ เคลื่อนไหว ออกกำลังกาย เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อนี้อาจไม่ใช่การออกกำลังกายโดยตรง ทุกคนมีความเข้าใจมากขึ้นว่า PA มันเป็นการใช้วิธีวะหรือการใช้กล้ามเนื้อ แทนความคิดในการออกกำลังกายแบบเก่า

“ผมมองว่าพี่เลี้ยงมีส่วนในการผลักดันกิจกรรมต่าง ๆ ของกองทุนให้สามารถดำเนินการไปได้ และกองทุนเป็นกำลังสำคัญขยับเคลื่อนเรื่องนี้ให้เดินต่อไปได้”

# 10

## จ้างงานผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าบมา ผลพวงรักษาสุขภาพประชิดตัว



**ทิพย์ เจริญคุณ** หัวหน้าฝ่ายสังคมสงเคราะห์ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและฝึกอาชีพผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลท่าบมา อำเภอเมืองระยอง เล่าว่า ตั้งแต่ปี 2557 เธอได้เริ่มทำงานที่นี่ รับผิดชอบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนทุกคน ทุกกลุ่มวัย

จากนโยบายนายกเทศมนตรีตำบลท่าบมา นอกจากดูแลคนทุกกลุ่มวัย ยังเน้นดูแลการพัฒนาของกลุ่มผู้สูงอายุ จึงจัดตั้งกลุ่มพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขึ้น

“กิจกรรมทางกายของเราแบ่งเป็นกิจกรรมภายนอกและภายในศูนย์ แต่ส่วนมากเน้นที่เขาต้องการ เรามีกิจกรรม 5 วัน ไม่ว่าจะเป็นแอโรบิก บาสโลบ โល်นแดนซ์ โยคะ สีลาศ ที่มีเสริมเป็นตารางเก้าช่อง ไม่พลอง”

ที่ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ มีการจัดให้รวมกลุ่มฝึกอาชีพ มีคนมาออกกำลังกายทุกวัน มีผู้ดูแลผู้สูงอายุมาช่วยงาน



ยังมีสมาชิกที่อายุตั้งแต่ 8 ปีขึ้นไปมาเป็นสมาชิก เพื่อรองรับการถ่ายทอดภูมิปัญญาจากผู้สูงอายุอีกด้วย

“กิจกรรมของเราเด่นเรื่องกลองยาวเนื่องจากศูนย์อยู่ติดกับโรงเรียนทับมาและโรงเรียนอนุบาล ถ้าเด็กอยากเรียนอะไรก็มาเรียนที่ศูนย์ได้ ผู้สูงอายุที่มีภูมิปัญญาจะสอนให้ ที่ผ่านมามีเด็กมาเรียนกลองยาวจนออกงานในนามกลุ่มสภาเด็กและเยาวชน” เธอเล่า อานิสส์ไปช่วยเด็กห่างยาเสพติด แก้ปัญหาลักขโมย และเด็กติดเกม เพราะรวมกลุ่มทำกิจกรรมฝึกซ้อมกลองยาว เสาร์-อาทิตย์ ช่วงเย็นวันละ 2 ชั่วโมง

ด้านโรงเรียนผู้สูงอายุมีกิจกรรมหลากหลายให้ได้มาพบปะพูดคุย ออกกำลังกาย ไหว้พระ สวดมนต์ ได้รับความรู้เรื่องสุขภาพ มีพยาบาลมาตรวจสุขภาพมีโครงการพัฒนาอาสาสมัครดูแล



ผู้สูงอายุซึ่งบกองทุน สปสช. มีการจัดตั้งอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ ที่อาสาสมัคร 1 คน ดูแลผู้สูงอายุ 5 คนเป็นจิตอาสาที่เทศบาลดูแลเรียกว่า อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุผู้พิการ (อผส.) มีหน้าที่ไปดูแลผู้สูงอายุในการทำกายภาพ การออกกำลังกาย ภายในบ้าน และยังช่วยทำความสะอาดบ้าน

“อผส.ไปฟื้นฟูดูแลกลุ่มผู้สูงอายุ อาจช่วยเขาฝึกการเดินทางบนกะลา ฟื้นฟูสภาพร่างกาย ไม่ต้องติดบ้านติดเตียง” ทิพย์เล่า

สำหรับศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและฝึกอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลทับมามีกิจกรรม 5 วัน กิจกรรมสลับเปลี่ยนกันไป แต่每天有 2 ช่วง สิบเอ็ดโมงถึงเที่ยง และบ่ายโมงถึงบ่ายสอง เธอยกตัวอย่างโปรแกรม เช่น วันจันทร์-วันอังคารแอโรบิก วันพุธบาสโลบ วันพฤหัสบดีเข้าลีลาศช่วงบ่ายโยคะ วันศุกร์ไลน์แดนซ์ ทั้งหมดนี้มีกลุ่มเป้าหมาย 40-50 คน รวมกับเด็กนักเรียน

การขึ้นโครงการครั้งแรกทิพย์เล่าว่า ทางศูนย์ฯ เป็นแกนหลักในการเสนอโครงการ เสนอบอกกองทุนสุขภาพตำบล สปสช. มีคณะกรรมการ และคณะอนุกรรมการกลั่นกรอง โครงการก่อนว่า สิ่งที่เราเสนอมา ถูกต้องตามระเบียบเบิกจ่ายหรือไม่ อย่างไร



นอกจากศูนย์ฯ ที่ดำเนินการนำร่องแล้ว ได้บอกกับทุกชุมชนว่าสามารถเสนอโครงการได้ จึงมีการนำเสนอเรื่องออกกำลังกายตามหมู่บ้าน 8 หมู่ ตามกลุ่ม อย่างกลุ่มแอโรบิกของ หมู่ 2 หมู่ 6 หมู่ 4 และกลุ่มบาสโลบซึ่งมักจัดกิจกรรมตอนเย็น

เทศบาลตำบลยังสนับสนุนโครงการปั่นจักรยานสานฝันทุกวันอาทิตย์ มีกลุ่มจักรยานหมู่ 6 (กลุ่มจักรยานบ้านหนองพง) เป็นแกนนำเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลมาช่วยเป็นพี่เลี้ยง โครงการนี้เกิดจากชาวบ้านส่วนหนึ่งออกมาปั่นจักรยานช่วงหัวรุ่งอย่างดึกดัก จึงเสนอโครงการของบสนับสนุนกับ สปสช.

โครงการปั่นจักรยานสานฝัน นัดกันช่วงหัวรุ่งวันอาทิตย์ ทุกคนต้องมารวมตัวกันที่หน้าเทศบาล ออกปั่นจักรยานครั้งหนึ่งระยะทางราว 30 กิโลเมตร เส้นทางมีการเปลี่ยนเพื่อไม่ให้จำเจ คนที่ชำนาญปั่นออกนอกพื้นที่ระยะทางไกลนอกตำบล ส่วนกลุ่ม

ผู้สูงอายุ จักรยานเด็ก มักจะปั่นกันอยู่ในตำบล จักรยานที่มาเข้าร่วมมีทั้งจักรยานทั่วไป และจักรยานแม่บ้านคนมารวมกันราว 80 คนต่อครั้ง ทำมาเป็นปีที่ 2 ตอนนี้เป็นคนที่สนใจ ซึ่งทางกลุ่มเปิดทางให้เขามาเข้าร่วมกับกลุ่มได้

“กลุ่มหมู่ 6 เข้มแข็งเป็นแกนนำ แต่เราเปิดกว้างในโครงการว่าคนในตำบลทัพบมา มาร่วมได้หมดทุกกลุ่มวัย คาดว่าจะมีสมาชิกใหม่เพิ่มมา” ทิพย์เล่าว่า ผู้สูงอายุทั้งตำบลอยากเข้าร่วมกิจกรรมจักรยาน แต่ไม่มีสถานที่ ไม่มีใครสนับสนุนความปลอดภัย ซึ่งยังต้องคุยกับกลุ่มหลักที่เขาจัดตั้งชมรมต่อไป

“ตอนนี้ก็ถือว่าดีที่เขาได้มาออกกำลังกาย มาพูดคุยกันแล้วก็มาขอ สปสช.เป็นปีที่ 3 กลุ่มจักรยานมีคนเข้าร่วมมากขึ้น เกิดเครือข่าย พอคนหนึ่งมาก็เกิดการชวนกันเข้ามาเรื่อยๆ ก็ส่งผลต่อสุขภาพเขาเอง อย่างลุงคนหนึ่งที่เป็นโรคหอบ ไม่ออก



กำลังกาย ไปเดินแอโรบิกก็ปวดข้อเข่า เมื่อเปลี่ยนมาขี่จักรยาน เขาก็บอกว่าเขาดีขึ้น เพราะเมื่อเปลี่ยนการเคลื่อนไหวมาเป็นแบบนี้ เขาก็ลดการกระแทกลง”

สำหรับโครงการจักรยานทิพย์มองว่าใช้ได้กับทุกกลุ่มวัย กรณีประธานกลุ่มนี้เป็นต้นแบบเพราะมีอายุ 70 กว่า แล้วยังแข็งแรงมาก จึงเป็นแรงบันดาลใจให้คนอื่น ให้หันมาปั่นจักรยาน และเมื่อปั่นเสร็จการได้มารวมตัว พูดคุยสนทนาเรื่องราวต่าง ๆ เชิญวิทยากรมาให้ความรู้เรื่องการขับขี่ที่ปลอดภัย ภายอุปกรณ์ความปลอดภัย การขับขี่ที่ถูกต้อง องค์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง เทคนิคต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ทำให้สมาชิกมีความพร้อมปั่นจักรยานให้ปลอดภัย

“ถ้าปั่นคนเดียวอาจรู้สึกเหนื่อย แต่เมื่อทำเป็นกลุ่มได้เพื่อน เขาก็จะสนุก ได้ทั้งเพื่อนได้สุขภาพ เทศบาลเองจะมีโรงพยาบาลเข้าไปร่วมด้วยทุกครั้ง หากมีอุบัติเหตุพร้อมจะช่วยเหลือ มีรถพยาบาลวิ่งปิดท้ายขบวนให้”

กิจกรรมทางกายที่น่าสนใจอีกอย่างของเทศบาลตำบลทับมาที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มผู้สูงอายุคือ โครงการที่เทศบาลจ้างงานผู้สูงอายุ เน้นกลุ่มคนอายุ 60 ปีขึ้นไปและผู้พิการ



โครงการจ้างงานผู้สูงอายุและผู้พิการ ดำเนินการเข้าสู่ปีที่ 6 แล้ว มีการจ้างงานกลุ่มเป้าหมายได้ 24 คน ให้มาทำงานกับเทศบาลสัปดาห์ละ 2 วัน โดยงานให้ทำเป็นงานใช้แรงที่เหมาะสม โดยก่อนจะรับเราก็กมีการตรวจสุขภาพเบื้องต้น ซึ่งน้ำหนัก วัดความดัน ดูว่าสุขภาพแข็งแรงพอทำงานได้ไหม

“การทำงานในกลุ่มผู้สูงอายุจะไม่เกิดภาวะซึมเศร้าเพราะได้เข้าสังคมสุขภาพร่างกายดีขึ้น จากการที่ได้มาตายหญ้า ตัดกิ่งไม้ อะไรอย่างนี้ ได้ทำงานก็มีคุณค่าในตัวเอง แถมยังมีรายได้”

ทิพย์เล่าและยกตัวอย่างป้าสมหมาย อายุ 67 ปี งานดูแลพื้นที่สาธารณะของเทศบาล ตัดหญ้า ตายหญ้า ปรับปรุงดูแลสวนสาธารณะ รดน้ำต้นไม้ ดูแลสนามฟุตบอล ถือว่างานไม่หนักมากแต่ป้าสมหมายมีอาการจากโรคความดัน ปีแรกมีอาการวูบบ่อย เหนื่อยง่าย เวียนหัว เจ้าหน้าที่จะคอยถามว่าไหวหรือเปล่าถ้าเหนื่อยก็ให้หยุด หลังจากนั้นมาจึงให้พยาบาลแนะนำเรื่องการพักผ่อน การกิน เข้าระบบนี้ ป้าสมหมายจะกลับไปดูแลตัวเองง่ายขึ้น หรือมีอาการเป็นอะไร พยาบาลสามารถเข้าไปถึงตัวล่าสุดป้าสมหมายทำงานมาต่อเนื่องเป็นปีที่ 4

“เราจะบอกเขาว่า คนที่มาร่วมจะต้องมีความพร้อมด้านสุขภาพ ความพร้อมด้านร่างกาย เราบอกเกณฑ์พิจารณา เขาก่อนรับมาทำงาน ซึ่งผลที่ออกมา กลุ่มเป้าหมายมีความสุข สุขภาพดีขึ้น มีรายได้ มีเพื่อน ไม่ซึมเศร้า”

สืบเนื่องจากโครงการจ้างงาน มีการใช้งบ สปสช.มาอบรมแกนนำ เข้าช่วยเหลือกลุ่มที่มีความเสี่ยงในกลุ่มผู้สูงอายุที่มาทำงาน ซึ่งพบว่าอย่างน้อย 3 คน มีภาวะซึมเศร้า อย่างเช่น คนที่มีอาการเก็บตัว ในช่วง 1-2 ปีแรกที่เข้ามาทำงาน มีความ



เป็นส่วนตัว คิดอะไรของเขาอยู่คนเดียว พอผ่านปี 2 จะจัดผู้สูงอายุคนอื่นที่มีความพร้อมกว่าเข้าไปดูแล ทำให้มีทำที่ดีกว่าเดิมมาก พร้อมทำงานร่วมกับคนอื่น

“สัปดาห์หนึ่งทำ 2 วันคือจันทร์กับพุธ ค่าแรงวันละ 330 บาทตามอัตราค่าแรงขั้นต่ำทำให้หลายคนที่ยากเดิมขอเงินลูกใช้ ตอนนี้เขามีเงินเขาเอง สามารถใช้เงินในส่วนที่เขาอยากใช้” ทิพย์เล่า และสำหรับสำหรับผู้พิการที่จ้าง เป็นผู้พิการทางสายตา และทางการเคลื่อนไหว ที่ถนัดงานช่าง สามารถไปเพิ่มศักยภาพทางการเคลื่อนไหวทางกายเขามากขึ้น

การจ้างงานจะมีการประเมินร่างกายทุก 3 เดือนคอยติดตามกลุ่มเสี่ยงที่เพิ่มมาใหม่ปรับฐานการสร้างสุขภาพโดยปริมาณงาน เพราะเมื่อคนเพิ่มขึ้น ปริมาณก็กระจายกลุ่มเป้าหมายก็ได้ขยายร่างกายเพิ่มขึ้น

โดยภาพรวมกิจกรรมทางกายของเทศบาลตำบลทับมา มี 3 ส่วนคือ ศูนย์พัฒนาผู้สูงอายุ โครงการจักรยานวันอาทิตย์ และโครงการจ้างงานผู้สูงอายุและคนพิการ ซึ่งทิพย์ ในบทบาทหัวหน้าฝ่ายสังคมสงเคราะห์ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและฝึกอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลทับมา เห็นว่า 3 ส่วนนี้เดินหน้าต่อและมีแผนขยายในเชิงพื้นที่ และมีการเพิ่มกลุ่มเป้าหมายไปด้วยสำหรับของศูนย์เอง พยายามดึงให้ครบทุกกลุ่มเป้าหมายที่สามารถมาร่วมกิจกรรม เพิ่มกายอุปกรณ์ที่จะมาดูแลผู้สูงอายุที่เขามีปัญหาสุขภาพ

“ที่นี่เป็นต้นแบบที่ท้องถิ่นอื่นมาดูงาน ก็เป็นเรื่องศูนย์ผู้สูงอายุและเด็ก ซึ่งส่วนใหญ่เขาสนใจการจัดการศูนย์ผู้สูงอายุ/



การจัดสวัสดิการผู้สูงอายุและผู้พิการ ซึ่งเป็นจุดเด่นของทับมาที่ผ่านมากิจกรรมเยอะมาก ทั้งภายในภายนอก” เธอกล่าวและว่าการทำงานกับ สปสช. มองว่าปัญหาอยู่ที่ข้อระเบียบทำให้ทำงานยาก อย่างไรก็ตาม ผู้บริหารมีความเข้าใจ มีการติดตามงานที่ทำไปแล้ว ปีหน้าจะมีแนวทางเพื่อให้เกิดความเข้มแข็งยิ่งขึ้น โดยงานสำคัญอย่างโครงการจักรยาน และโครงการจ้างงานผู้สูงอายุและคนพิการ ก็อยู่ในแผนงานของเทศบาล มองว่ายั่งยืนได้ประโยชน์มีคุณค่าต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชน

“ที่นี่ไม่ใช้กองทุน สปสช.อย่างเดียวที่มีบทบาท แต่มีหลายส่วนมาทำงาน งบประมาณมีหลายส่วน ไม่ว่าเทศบาลเอง กองทุน สปสช. กองทุนโรงไฟฟ้า ต่างมีส่วนมาอุดหนุน แต่ทรัพยากรด้านบุคลากร เทศบาลสนับสนุนทุกกลุ่ม จะมีพี่เลี้ยงเป็นเทศบาล”

มองว่า ข้อดีของพื้นที่ตำบลทับมาคือ

- ชุมชนเข้มแข็ง ทำให้เราทำงานแบบสามารถเดินต่อไป
- นโยบายของผู้บริหารไปในทิศทางเดียวกันหมด มันก็เลยทำให้ทำงานง่าย
- มีเครือข่ายทำงาน
- เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานมีความพร้อม



เธอล่าต่อว่า ทำงานมา 14 ปี ตอนที่มาอยู่ใหม่ๆ จะต่างกับปัจจุบันประชากรเป็นคนพื้นเพเดิม ช่วงหลังจะมีลักษณะของบ้านจัดสรร คนที่เข้ามาอยู่เป็นคนรุ่นใหม่ มีความรู้ ก็พยายามดึงให้เขามามีส่วนร่วม เดิมสองกลุ่มนี้ ความร่วมมือไม่เท่ากัน บ้านจัดสรรไม่ค่อยร่วม จากแนวคิดการทำงานของเทศบาล เราพยายามดึงทุกกลุ่ม พอได้มาแล้ว ต้องหาแกนหลักของกลุ่มคือหาประธาน ให้ประธานบริหารจัดการภายในกลุ่ม เสียงสะท้อนจากชุมชนจะกลับมาหาเรา แล้วเราก็จะรู้ว่าปัญหาอยู่ตรงไหน เมื่อแจ้งผู้บริหารก็จะมาช่วยแก้ปัญหาให้กับชาวบ้าน โดยใช้เครือข่ายในการทำงานและสร้างความต่อเนื่องให้กับทุกกลุ่ม เมื่อมีปัญหา เราก็จะพูดคุยปรับเปลี่ยนหาแนวทางอยู่เสมอ และโชคดีว่าผู้นำชุมชนในทุกส่วน ไม่ว่าจะกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน เข้าใจคุยกับผู้นำเทศบาลได้

**ดารากรณ์ ช่องวารินทร์ พยาบาลวิชาชีพ ศูนย์บริหารสาธารณสุขตำบลทับมา** เล่าว่า เคยมีสถิติการฆ่าตัวตายในตำบลทับมาเยอะ ในกลุ่มผู้สูงอายุ ส่วนมากพบว่าเมื่อรู้สึกอ่อนแรง ทำอะไรไม่ได้ จะรู้สึกด้อยค่าในตัวเอง คิดอยากทำร้ายตัวเอง เมื่ออยู่คนเดียว ลูกไปทำงาน มีความรู้สึกว่าเป็นภาระให้กับครอบครัว อยากตาย ไม่อยากอยู่ การได้ทำงานโดยเฉพาะในโครงการจ้างงานของเทศบาลตำบลทับมา ช่วยให้เรา มีสังคม มีจิตใจที่สดชื่นขึ้น รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า ยังทำงานได้

เธอมองว่าทุกวันนี้กลุ่มที่มีความเข้มแข็งในพื้นที่ เกิดขึ้นอยู่หลายกลุ่ม เช่น กลุ่มอาสาสมัครที่จะมาดูแลผู้สูงอายุระยะยาว มีศักยภาพเพิ่มขึ้น ได้เครือข่ายใหม่ๆ แกนนำชาวบ้านมีความเป็นจิตอาสาตั้งใจทำงานให้กับชุมชน ยังอาศัยภาคีเครือข่ายระดับจังหวัดมาช่วยอีกด้วย อย่างสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) มาให้ความรู้ทางกฎหมายกับกลุ่มผู้สูงอายุ นอกจากนั้นยังมีโรงพยาบาล กศน.และสภาวัฒนธรรม

“คนไม่ออกกำลังกาย ปัญหาโรคความดัน ไขมัน ก็มีมาก ขณะที่พื้นที่เราก็อยู่ในเขตรอยต่อโรงงานผลกระทบจากมลพิษส่งผลต่อสุขภาพอีกด้วย” เธอล่าและว่า กิจกรรมทางกายจะช่วยแก้ปัญหาโรค NCDs ศูนย์บริการสาธารณสุขของเทศบาล จึงตรวจสุขภาพทั่วไป ตรวจวัด เบาหวาน ความดัน ไขมัน ไต ตับสนับสนุนโรงเรียนให้ทำโครงการเด็กไทยไร้พุง โดยการออกกำลังกายซึ่งเทศบาลสนับสนุนให้โรงเรียนวัดทับมาดำเนินการอีกด้วย

# 11

## ท่องเที่ยว-ประเพณีท้องถิ่น ขับเคลื่อนคนตำบลท่าคล้อ



โครงการเคลื่อนไหวขยับกายสร้างสุขภาพของ อบต. ท่าคล้อ อำเภอแก่งคอย จังหวัดสระบุรี **จิรภา ดวงที่สุด** จาก อบต.ท่าคล้อเล่าว่า โครงการดังกล่าวอยู่บนแนวคิดอยากให้มีการส่งเสริมให้มีการเดินเร็วแทนการออกกำลังกายแบบหนักอย่างอื่น

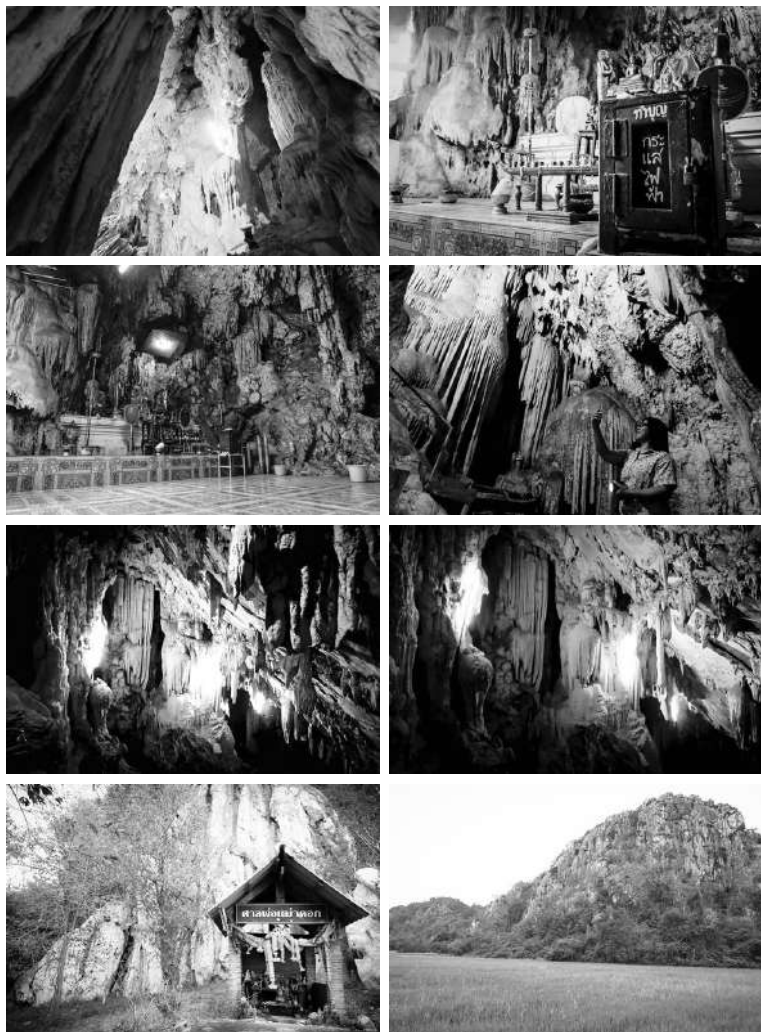
ตำบลท่าคล้อมี 11 หมู่บ้าน ประชากร 5,000 คน อาชีพเกษตรกรและประชาชนอีกส่วนออกไปทำงานบริษัทเอกชน พื้นที่ตำบลกว้าง ไซนหนึ่งทำนาทำไร่ ขณะที่อีกไซนเป็นกลุ่มโรงงาน

เธอเล่าว่า มีอยู่ช่วงหนึ่งที่มีการปั่นจักรยานกำลังได้รับความนิยม มีกลุ่มจักรยานภายนอกมาขอใช้สถานที่ที่ อบต.ท่ากิจกรรม เป็นที่พักและใช้ห้องน้ำ เมื่อเห็นกิจกรรมของพวกเขาเป็นแรงบันดาลใจให้คนในพื้นที่สนใจว่าในหมู่บ้านน่าจะมีการก่อตั้งชมรมจักรยานเองบ้าง เป็นที่มาของการส่งเสริมการก่อตั้งชมรมจักรยาน และส่งเสริมการออกกำลังกายแบบเดินเร็วตามมา

การสนใจจักรยาน เพราะเด็กที่ปั่นจักรยานไปโรงเรียน เป็นวิถีที่มีอยู่แล้ว ระยะจากบ้านไปโรงเรียน 2-3 กม. งานวันเด็กที่นี้รางวัลทุกปีเน้นแจจักรยาน ปีละ 20-30 คัน สำหรับคนทั่วไป



ยังนิยมปั่นจักรยานในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะผู้สูงอายุในตำบล  
ทำค้ำยังมีสถานที่อันเป็นแหล่งท่องเที่ยวมีชื่อเสียงไม่ว่าโบราณ  
สถานเขาคอก ถ้ำหมีเหนื่อเสื่อใต้ และหมู่บ้านการเกษตร เหมาะ  
กับการขี่จักรยานท่องเที่ยวในระยะทาง 5-10 กม.



โครงการเคลื่อนไหวขยับกายสร้างสุขภาพ อยู่ระหว่าง  
นำเสนอจากผู้บริหารและกองทุนหลักประกันสุขภาพเพื่อดำเนิน  
การต่อ และอาจล่าช้าจากสถานการณ์ระบาดของโควิด-19  
แต่กิจกรรมทางกายที่ใช้งบของกองทุนตำบล (สปสช.) ทำมา  
อย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วยแอโรบิก บาสโลบ ยางยืด และโยคะ  
ซึ่งจีรภาเล่าว่า



(1) โยคะเป็นกิจกรรมของกลุ่ม อสม.และประชาชนทั่วไป ที่ร่างกายสามารถยืดเหยียดอย่างเต็มที่ แต่ไม่เน้นการออกกำลังกายหนัก กลุ่ม อสม.เป็นผู้ดำเนินโครงการ ใช้สถานที่ อบต. มีการจัดวิทยากรและรวมกลุ่มกันมาเรียน สัปดาห์ 2-3 ครั้ง เพื่อฝึกฝนด้านท่าต่างๆ ของโยคะ นำความรู้ไปปฏิบัติที่บ้าน ถ่ายทอดให้กับคนในครอบครัว โดยเน้นให้รู้ว่าโยคะท่าไหน ช่วยแก้ปัญหาสุขภาพอย่างไร อย่างเช่น ปวดท้องประจำเดือน ท่าแก้ปวดหลัง เป็นต้น

(2) โครงการขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีบาสโลบและรำวงมาตรฐาน เป็นของชมรมผู้สูงอายุที่รวมตัวกัน นอกจากนี้ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนตำบล ยังได้รับการสนับสนุนจาก กศน. อีกด้วย ทั้งวิทยากรและคนที่มาเรียน เป็นผู้สูงอายุในตำบลท่าคล้อ มีกลุ่มไลน์ส่งข้อความทางไลน์กลุ่ม เชิญชวนกันมาทำกิจกรรม ใช้เวลาเรียนวันละ 5 ชั่วโมง เป็นเวลา 3 วันต่อสัปดาห์

“จากที่เราอยู่ในกลุ่มไลน์ด้วย ก็เห็นความเคลื่อนไหวประทับใจที่เขาจะนัดแต่งตัวสวยๆ มาเรียนบาสโลบ หมู่หนึ่งๆ จะส่งตัวแทนมา 2-4 คน นัดมาเดินซ้อมด้วยกัน เพื่อเรียนต่อในวันถัดไประหว่างนั้นเห็นพัฒนาการในแต่ละวัน” จีรภาเล่า





ตำบลท่าคล้อมีประเพณีประจำท้องถิ่น ที่หมู่ ม.4 เรียกว่า ประเพณีล่องแพไฟ อยู่ในช่วงหลังออกพรรษา ขณะที่ประเพณีไหว้พระนอนของวัดท่าคล้อได้ก็เป็นงานใหญ่ จะมีการแสดงของชมรมผู้สูงอายุ การซ้อมการแสดงของผู้สูงอายุจึงยังมีต่อเนื่อง ทั้งปียกเว้นช่วงที่ต้องออกไปปลูกข้าวทำนาเท่านั้น



“ผู้นำท้องถิ่นเอง มีความคิดที่จะสนับสนุน PA ให้กว้างขวางไปสู่ทุกกลุ่ม ไม่ว่าเด็ก ผู้สูงอายุ วัยทำงาน” เธอกล่าวว่า ขณะนี้กิจกรรมทางกายอาจไม่ครบทุกวัย แต่จะสอดแทรกเข้าไปในกลุ่มต่างๆ ที่ละเล็กละน้อย โดยกลุ่มที่ยังเข้าไม่ถึงยังเป็นกลุ่มคนพิการ กลุ่มแม่และเด็ก

“อาจจะเพราะกลุ่มนี้ไม่ได้ขอโครงการเกี่ยวกับออกกำลังกายเข้ามา โดยในกลุ่มเด็ก ๆ มีการออกกำลังกายอยู่แล้ว ก็เลยไม่ได้สนใจเรื่องนี้”

(3) แอโรบิกเป็นกลุ่ม อสม.ที่รวมตัวกันขึ้นมา กิจกรรมจัดช่วงเย็น คนที่เป็นหลักส่วนใหญ่จะเป็นคนในวัยทำงาน การเต้นจะมี 3 วันครั้ง ในชุมชน โดยภาพรวมแล้วยังไม่มีการรวมกลุ่มตามหมู่บ้าน ใช้ออบต.เป็นศูนย์กลางและเป็นตัวตั้งตัวตีในการจัดหาเวที เครื่องเสียง ส่วนตามหมู่บ้านไม่มีเครื่องเสียงหรือพื้นที่กว้างพอ และไม่มีผู้นำด้านออกกำลังกาย หรือคนยังเขินอายไม่กล้าเล่น

โดยภาพรวมจึงภาคล่าวว่า กลุ่มหรือชมรมในพื้นที่ตำบลยังไม่เด่นชัด

“ที่เราอยากจะสานต่อบาสโลบเพราะเมื่อผู้สูงอายุรวมตัวกันแล้วจากเมื่อก่อนได้วิทยากรจาก กศน.มาช่วยสอน ก็อยากให้ผู้สูงอายุในชุมชนเป็นวิทยากรเองเพราะผ่านการเรียนรู้มาแล้วไปถ่ายทอดกับผู้สูงอายุอีกกลุ่มหนึ่งที่ไม่ได้มาเรียน” เธอมองว่ากองทุนสุขภาพตำบล และ อบต.น่าจะมีส่วนช่วยตรงนี้ แม้ว่าที่ผ่านมาโครงการเกี่ยวกับออกกำลังกายในตำบลเสนอเข้ามาปีละไม่เกิน 2 โครงการ ซึ่ง อบต.มีการประชาสัมพันธ์ ลงไปช่วยพัฒนาโครงการเป็นตัวนำ ช่วยคิดชาวบ้านว่าเขาควรทำอะไร บางหมู่บ้านที่มิงงาน อบต.ลงไปทำโครงการให้เลยโดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีความรู้กับตรงนี้มากพอ



“มองว่าในตำบลท่าคล้อความร่วมมือดี ไม่ว่าจะกลุ่มสูงอายุหรือกลุ่มอื่นที่นำเสนอมานะ พวกเขามีความรับผิดชอบ มาร่วมหรือดำเนินโครงการตามเสนอ ด้านผู้นำชุมชนเองก็มีวิสัยทัศน์กว้าง อย่างเช่น นายก อบต.ตระหนักในเรื่องนี้ ขณะที่คณะกรรมการกองทุนสุขภาพเห็นความสำคัญกับปัญหาสุขภาพในชุมชน”

เธอล้ำและว่า แม้เรื่องนี้จะไม่อยู่ในข้อบัญญัติ อบต. แต่อยู่ในแผนของกองทุนสุขภาพตำบล ก็สามารถเดินทางไปได้

หากมองในข้อบัญญัติท้องถิ่นกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พบว่าทางตำบลท่าคล้อมีการส่งเสริมสุขภาพอยู่แล้ว โดยจัดกีฬาประจำปีช่วงก่อนสงกรานต์ให้กับเยาวชนทุกปี รูปแบบมหกรรมกีฬาการแบ่งสี จัดแข่งขัน มีการแสดง กองเชียร์ ให้รางวัล กีฬาที่จัดประจำคือ วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อ เปตอง นอกจากเยาวชนแล้วยังเปิดกว้างสำหรับกลุ่มประชาชนทั่วไปมาร่วมด้วยทุกครั้ง ทั้งกีฬาไทย กีฬาพื้นบ้าน โดยเฉพาะกลุ่มสูงอายุมาร่วมด้วย

“ปัญหาการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายมองว่า ปัญหา น่าจะเป็นเรื่องกลุ่มคนมากกว่า เพราะคนที่มาร่วมมักจะเป็นกลุ่มหน้าเดิม คนที่ไม่เคยมาก็จะไม่มาร่วม และไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ชีวิตเขาก็จะทำงานอย่างเดียวไม่ออกกำลังกาย”

จිරภากล่าว เพราะพวกเขาไม่ยอมรับรู้ว่าผลดีการออกกำลังกายทำให้สุขภาพแข็งแรง ลดโรค ลดค่าใช้จ่ายในการไปหาหมอ ซึ่งคนที่นี่ป่วยเบาหวาน ความดัน ไขมัน กันมากและพบปัญหาสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ



# 12

## ปั้นดินน้ำมัน-เล่น-ปลูกผัก พัฒนา PA เด็กเล็กที่วัดไทร



**พรไพลิน มะเมียเมือง** ผู้ดูแลเด็ก (คุณวุฒิ) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ตำบลวัดไทร อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ เล่าถึงการทำให้โครงการกิจกรรมทางกายของศูนย์เด็กเล็กกว่า เริ่มมาจากนโยบายของนายก อบต.และปลัด อบต. ที่เรียกครูไปประชุมเพื่อหาโครงการที่ส่งเสริมพัฒนาการเด็กของศูนย์เด็กเล็ก โดยให้ขอใช้งบกองทุนสุขภาพตำบลของ สปสช. จึงได้เสนอการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย เพราะมองว่าเด็กเรียนรู้ผ่านการเล่น

“มองว่าเล่นกับเด็กได้ทุกอย่าง ทั้งร่างกาย สังคม สติปัญญา จิตใจ เป็นภาพรวมของเด็กก็เลยสนใจที่จะทำ ก็เลยยื่นเรื่องให้ทางผู้บริหารกองทุน เพื่อของบประมาณไปทำโครงการส่งเสริมการเคลื่อนไหวทางกายและพัฒนาการตามวัย”

ที่ อบต.วัดไทรจะมีศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก 2 แห่งคือศูนย์เด็กเล็กบ้านเอื้ออาทร 2 ส่วนที่พรไพลินรับผิดชอบคือศูนย์เด็กเล็กบ้านบางม่วง มีเด็กรับผิดชอบ 40 คน อายุ 2 ขวบครึ่งไม่เกิน 4 ขวบ จากพื้นที่ชุมชนและใกล้เคียง และยังพิจารณารับเด็กพื้นที่อื่นที่พ่อแม่ต้องทำงานในเมืองมีความจำเป็นต้องเอาเด็กมาเข้าที่นี้อีกด้วย

กิจกรรมทางกายในความหมายที่เธอเข้าใจเป็นอะไรก็ได้ที่เด็กได้เคลื่อนไหว

“พอเรามีอะไรใหม่ๆ มา เด็กก็จะตื่นเต้นอยากทำอยู่แล้ว เราเสนอโครงการจัดส่งเสริมกิจกรรมปั้นดินน้ำมัน ฝึกกล้ามเนื้อประสานสัมพันธ์ระหว่างมือและตา สร้างจินตนาการ ความคิด

สร้างสรรค์ และพัฒนาการทางสังคม เพราะถ้าเด็กได้เล่น ต้องมีเพื่อน มีการแบ่งปัน มีน้ำใจ ช่วยเหลือ”

กิจกรรมของเด็กโต พวกเขาจะได้ปั้นดินน้ำมัน กำ ปั้น เป็นรูปทรงเรขาคณิต หรือแล้วแต่จินตนาการเอง ในส่วน ออกกำลังกาย กิจกรรมกลางแจ้ง จัดการเล่นสนาม โยนบอล เตะบอล ปีนป่าย ซึ่งผู้บริหาร อบต.จัดเครื่องเล่นตัวใหม่มาให้เด็ก หลังโครงการนี้มีความชัดเจน

ช่วงเช้าหลังเคารพธงชาติ หลังตรวจสุขภาพเด็ก นับจำนวน เด็กเรียบร้อย จะมีเวลาเล่นอย่างเต็มที่ที่มีการปล่อยเด็กเคลื่อนไหวร่างกาย ใช้พลังงานไปถึง 9 โมง ก่อนให้เด็กมาล้างมือ ตีมนม แยกห้อง ตามอายุ

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ยังเชื่อมโยงไปถึงการดูแลอาหาร การกินของเด็ก เมื่อพบว่าเด็กไม่ชอบกินผักใช้การส่งเสริมการ กินผัก โดยให้เด็กปลูกผักกินเอง จะได้รู้จักคุณค่าอาหารว่ากว่าจะ ได้มาต้องลงมือทำอย่างไร โดยกิจกรรมการปลูกผักก็จะมีทุกวัน เข้า แบ่งกลุ่ม 3-4 คน ปรอดน้ำผัก ตอนเย็นก็จะเป็นอีกเวรหนึ่ง สลับกันให้เด็กเปลี่ยนกันทำ

“เราก็ให้เด็กลงมือปลูกเอง โดยจัดอุปกรณ์ให้เขา ขอเพียง เขาเอาขวดพลาสติกมาจากบ้าน เรามีดินให้ สอนการหยอดเมล็ด รดน้ำ ทำแปลงปลูกเล็กๆ ทดลองปลูกให้รู้ว่ากว่าจะได้คะน้า กวางตุ้ง ที่เคยกินอยู่ทุกวัน ลำบาก ส่งเสริมเขาบริโภคผักมากขึ้น เด็กบางคนทานอยู่แล้ว เราก็ส่งเสริม ชี้นำ” เธอเล่าที่นี่มีครู 2 คน

ประจำห้องช่วงชั้น 2 ขวบครึ่ง-3 ขวบห้องหนึ่ง และอีกห้องระดับ 3-4 ขวบ

สำหรับผลที่เกิดพรไพลินแล้วว่า พัฒนาการที่ตามมา อย่างเช่น ส่วนสูงเพิ่มขึ้น ลดปริมาณการตีมนมขวดที่เป็น นมหวาน หันมากินนมจืด พันธุ์น้อยลง

กิจกรรมทางกายส่งผลให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่แข็งแรงขึ้น จากบางคนที่ไม่แข็งแรง พอได้ปีนป่ายเชือกหรือเล่นสไลเดอร์ ปีนป่ายบาร์สูงก็แข็งแรงขึ้น ทั้งมีความกล้าในการตัดสินใจทำ ด้วยตนเอง

เด็กมีความสุขในการทำกิจกรรม ชอบที่จะมาเรียนมากขึ้น จากเดิมที่ผู้มาเรียน 20-22 คน เพิ่มเป็น 30-40 คน มีพัฒนา การความคิดสร้างสรรค์ในการปั้นดินน้ำมัน บางคนมีจินตนาการ ทำเป็นดอกไม้ ปู ปลา ตามพื้นฐานอาชีพของครอบครัว ในการ ส่งเสริมเมล็ดพันธุ์ให้เด็กไปปลูกผักที่บ้าน ครูมีโครงการเยี่ยมบ้าน เพื่อดูว่าเขาปลูกผักที่ให้ไปอย่างไรจะได้ความสัมพันธ์เพิ่มขึ้นมา

“พ่อแม่เขาก็ภูมิใจในกิจกรรมนี้ และบอกว่า เดี่ยวครูจะมาดู ที่บ้าน ถือว่าผู้ปกครองก็ได้นำไปต่อยอดในบ้านเขาเอง” เธอกล่าว และว่า แม้เด็กยังเล็กแต่มองประเด็นการสร้างพื้นฐาน ฝึกให้เขา ทำก่อน เขาทำเองได้ โดยเด็กทดลองปลูกผักบุ้ง กวางตุ้ง คะน้า ตะไคร้ กะเพรา ผักที่นิยมใช้ประจำวันในครัวเรือนเป็นหลัก เหล่านี้ สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมทานผักก็ทำได้ส่วนหนึ่ง นอกจากนั้นยัง ใช้วิธีส่งเสริมการสอดแทรกการกินผักด้วยนิทาน และยังให้เด็ก มีส่วนปรุงอาหาร แล้วมาชิมกัน

กิจกรรมดังกล่าวได้ทำต่อเนื่องเป็นกิจวัตรประจำวัน ครั้งละ 30 นาที ซึ่งในปี 2563 ผู้บริหารท้องถิ่นยังเสนอให้ ส่งเสริมการใช้ทักษะการใช้ชีวิตประจำวันเด็ก มุ่งแก้ปัญหาเด็กติด โทรศัพท์ เพราะทุกฝ่ายต่างรับรู้แล้วว่าส่งผลพัฒนาการล่าช้า

“การต่อยอดในการมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว พ่อแม่ก็จะ ได้ลดการใช้เวลาที่อยู่กับเทคโนโลยีเปลี่ยนมาเป็นสนใจลูก ส่งเสริมให้เขามีเวลาพ่อแม่ลูก หรือพ่อแม่ไม่กลับ แม่อยู่บ้าน เราก็ บอกแม่มาให้ช่วยฝึกเด็กกระบายสี ฝึกปั้นดินน้ำมัน พื้นฐานเบาๆ ไปก่อน ไม่จำเป็นว่าต้องทำตามเราเป๊ะๆ ถือว่าเราเสริมทักษะ กับเด็กตรงนี้ได้ผล”

พรไพลินเล่าว่า ที่นี่เป็นชุมชนเมือง ผู้ปกครองเด็ก มีทั้งเกษตรกร รับจ้าง ทำงานตามห้าง ส่วนมากเด็กอยู่กับปู่ย่า ตายาย บางครอบครัวพ่อแม่กลับบ้าน บางครอบครัวไปทำงาน หลายวันเป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือน บางครอบครัวพ่อแม่ แยกทางกัน

“มุมมองเรามองว่าปู่ย่าตายาย ส่งเสริมเด็กเล็กติดโทรศัพท์ เพราะว่าคนรุ่นนี้ไม่ติดเทคโนโลยีเหมือนคนรุ่นพ่อแม่ของเด็ก พอส่งเสริมกระตุ้นคนกลุ่มนี้ มันจึงได้อย่างคาดหวัง”

สำหรับการต่อยอดขยายผลกิจกรรมทางกายในภาพรวม พรไพลินเล่าว่า ตอนนี้อยู่ศูนย์พัฒนาเด็กอีกแห่งหนึ่งของตำบล วัดไทรคือศูนย์เด็กเล็กบ้านเอื้ออาทร 2 ก็ดำเนินโครงการกิจกรรม ทางกายของเขาภายใต้การสนับสนุนของกองทุนตำบลด้วยเช่นกัน

“จริงแล้วที่เราทำมาจากแผน อบต.ปี 61 ส่วนหลังจากปีนั้น เราไม่ได้ใช้งบกองทุนสุขภาพตำบล แต่ยังคงดำเนินกิจกรรมต่อ โดยใช้ทุนของ อบต. ทุนของกรมที่สามารถซื้อหรือส่งเสริม กิจกรรมด้านต่างๆ ให้กับเด็ก ภายใต้ความร่วมมือของ อบต./รพ.สต.ที่ประสานกันอย่างดี”

สำหรับระยะต่อไป เธอเล่าว่าจะทำแบบที่ทำมาแล้วอย่าง ต่อเนื่องต่อไป มากกว่านั้นควรตอบรับนโยบายผู้บริหารที่เพิ่ม ลงมาเรื่องทักษะชีวิตให้กับเด็ก การทำงานกับกลุ่มเด็กใช้วิธี เก็บข้อมูลเป็นรายคน ในการทำงานต้องใช้ระยะเวลาอย่างน้อย 6 เดือน จึงจะสร้างให้เกิดผลรูปธรรมและเมื่อเด็กรุ่นใหม่เข้ามา ต้องเริ่มต้นกันใหม่อีก

“มองว่ากองทุนสุขภาพตำบลของ สปสช.ให้โอกาสกับ งานแนวนี้อยู่แล้ว เพียงแต่เราจะยื่นเรื่องให้มันสอดคล้องกับ คุณลักษณะ เป้าประสงค์ มากน้อยเพียงใด”

**เยาวเรศ อินทร์เพ็ญ** นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดไทร อำเภอเมือง จังหวัด นครสวรรค์ เล่าว่าในพื้นที่ตำบลวัดไทร กิจกรรมทางกายใน กลุ่มเด็กไม่มีปัญหา เพราะไปโรงเรียนก็มีกิจกรรมทางกาย กลุ่มวัย แรงงานไม่น่ามีปัญหา มีหน่วยงานอื่นที่ทำให้อยู่แล้ว ที่เป็นห่วง น่าจะเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่ติดบ้านไม่ได้ไปไหน ก็ต้องกระตุ้นให้ ออกมาเคลื่อนไหวทางกาย ออกมาสู่สังคมให้มากกว่านี้

ทุกปีมีโครงการเกี่ยวข้องกับ PA อยู่แล้ว โดยจะมีกลุ่ม ชมรม ที่ทำกันเอง เช่น รำวง แอโรบิก มีชมรมผู้สูงอายุ ชมรมออกกำลังกาย จะเด่นตรงมีรำวงผู้สูงอายุต่อเนื่อง อบต. มีการสนับสนุนอุปกรณ์ ฟิตเนสให้กับชุมชน โดยจัดซื้อไปให้แต่ละจุดที่เป็นชุมชน อบต. ยังจ้างครูนำเต้นแอโรบิกให้ชาวบ้าน มีการรวมกลุ่มเต้น จ้างบ๋อย ไม่ได้ ชาวบ้านก็ทำกันเอง นอกจากนั้น อบต.สนับสนุนสนามเปตอง แต่ละปีก็จัดให้มีการแข่งขันเปตองในกีฬาผู้สูงอายุของ อบต.ทุกปี

“ชาวบ้านเล่นกันเองในหมู่บ้าน และส่งคนมาแข่งขัน ระหว่าง รพ.สต.และ อบต. ก็มีความร่วมมือในเรื่องนี้มานานแล้ว ในการจัดทำแผนประชาคม ผอ.รพ.สต.เป็นกรรมการอยู่ในนั้น ให้ข้อมูลแต่ละปี เป็นการคืนข้อมูลให้กับชุมชน แต่ละหมู่บ้าน อสม. เป็นกรรมการและเป็นสมาชิกที่ร่วมประชาคม”

เขาวเรศเล่าว่า ที่ผ่านมามีเห็นว่าทาง อบต. ทำตลอดไม่ว่าในเรื่องนโยบายหรือว่ากิจกรรม ส่วน รพ.สต.ทำในส่วนเกี่ยวข้องกับ ส่งควบคุมโรค ป้องกัน ส่งเสริมสุขภาพ จุดอ่อนอาจเป็นที่ อบต. วัดไทรจะมีการเปลี่ยนเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบทางด้านนี้บ่อย ไม่มี กองสาธารณสุขรับผิดชอบจริงจัง

“การบริหารกองทุนตำบลก็ดี แต่อาจซ้ำเพราะไม่มีฝ่าย สาธารณสุขของ อบต.ที่รับผิดชอบโดยตรง แต่ก็คุยกันได้ระหว่าง รพ.สต.กับ อบต. และเขายังเปิดโอกาสให้กลุ่มบุคคลภายนอก เสนอโครงการให้ อบต. มีโรงเรียน ชมรมผู้สูงอายุ ชมรม อสม. ที่เขาเขียนและให้ รพ.สต.เป็นที่เลี้ยง”

เธอล่าว่า ที่ผ่านมามีเห็นว่า นายก อบต.สนับสนุนให้ ชาวบ้านมาใช้เงินกองทุนสุขภาพตำบลในการขับเคลื่อนกิจกรรม ทางสุขภาพ โดยเมื่อจะไปไหน เขาก็จะประชาสัมพันธ์กับ สปสช. ทุกครั้งมาให้เขียนขอไปได้

“แต่จะผ่านไม่ผ่านอยู่ที่กรรมการ ถ้าชาวบ้านทำจริง ๆ มันก็จะยาก ก็มองว่าแนวโน้มหลายอย่างน่าจะดีขึ้น และทาง อบต.วัดไทรกำลังยกฐานะเป็นเทศบาลตำบล ส่วนของระเบียบ ข้อบังคับต่าง ๆ ก็เข้มงวดขึ้น น่าจะดี ที่สำคัญทำมานานก็น่าจะดีกว่าพื้นที่อื่น” เธอเล่าและว่า ที่ทำมานาน เช่น กิจกรรม แห่เทียนพรรษา จะมีชมรมจักรยาน นำหน้าแห่เทียนไปวัด ทั้งตำบลทุกปี ซึ่งกลุ่มจักรยานเขาก็นัดขึ้นอยู่แล้วในเมือง นครสวรรค์ คนตำบลวัดไทรเป็นส่วนหนึ่ง

# 13

## วางระบบ PA สุวีถีชาวบ้าน ความยั่งยืนที่พนมสารคาม



**บรรจบ จันท์เจริญ** ผู้อำนวยการกองสาธารณสุข เทศบาลตำบลพนมสารคาม อำเภอพนมสารคาม จังหวัดฉะเชิงเทรา เล่าว่า ในส่วนพื้นที่เทศบาลตำบลพนมสารคาม มีกิจกรรมทางกาย หลากหลาย เพราะผู้บริหารให้ความสำคัญ โดยกำหนดว่า ตรงไหน รวมตัวกันได้ 30 คน เทศบาลจะทำแผนเข้าไปสนับสนุนงบประมาณ

“มี 4 กลุ่มวัย ทุกกลุ่มจะพยายามไม่มาคละรวม อย่าง กลุ่มผู้สูงอายุกับวัยทำงาน เราก็มองเห็นว่าคนละเรื่องกันแล้ว ปัจจัยต่างกัน เราก็แยกกลุ่มเหล่านี้” เขาเล่า พื้นที่สวนสาธารณะ ที่เรียกว่าหนองพราน ใครจะไปวิ่งไปเดิน ซี่จักรยาน สามารถทำได้ มีการทำแบบสอบถามว่าต้องการอะไรเพิ่มเติมก็จัดให้ เช่น กลุ่มที่มาใช้ช่วงค่ำ ต้องการแสงสว่างหรือน้ำดื่ม

“เรายังมีการประเมินอยู่เสมอ เช่น แอโรบิก พอผ่านมา เดือนหนึ่ง เราประเมินความแข็งแรง ความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ ใช้แบบประเมิน 7 ตัวชี้วัดตามแบบฟอร์มของกรมอนามัยเป็น ข้อมูล บอกเขาว่าดีหรือไม่ดี เขาแข็งแรงขึ้นหรือเปล่า ส่วนการอื่น อย่างเช่นการตรวจเลือด ตรวจสภาพร่างกายนั้น เราทำประจำ อยู่แล้ว”

บรรจบเล่าว่า กำลังเก็บข้อมูลย้อนหลังตั้งแต่ออกกำลัง กายมาจนถึงปัจจุบัน เปรียบเทียบว่าคนที่มาออกกำลังกายกับการไปรักษาตัวที่โรงพยาบาล มีอะไรแตกต่างกันหรือเปล่า เพื่อจะ เอาข้อมูลนี้ไปชี้ให้ชาวบ้านเห็น

“จริงแล้วพื้นที่ทำมาตั้งแต่ปี 2553 ตั้งแต่ผมมาเป็น ผอ.กองสาธารณสุข ขณะที่ผู้นำท้องถิ่นมองว่าเรื่องนี้สำคัญที่สุด”

บรรจบเคยทำงานกับกระทรวงสาธารณสุข ยอมรับว่าช่วงนั้นไม่เห็นความเปลี่ยนแปลงเรื่องนี้มากนัก มองว่าอาจเพราะถูกจำกัดด้วยงบประมาณ ตัวชีวิต ไม่ได้ลงมือทำจริง พอมาทำงานกับท้องถิ่นช่วง 10 ปีที่ผ่านมาจึงมีความชัดเจน เพราะผู้นำท้องถิ่นที่เขาสังกัดมีนโยบายชัดเจนเกี่ยวกับสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

“ที่สามารถออกนโยบายอย่างนี้ มองว่าตัวนายกเองเป็นคนรักสุขภาพ จุดดีคือผู้บริหารไม่ล้วงลูก กำหนดว่าต้องทำอะไรหนึ่ง สอง สาม เป็นหน้าที่เราจะต้องดูแลสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ แต่ที่นายกถามผมตลอดคืองบประมาณว่าเพียงพอหรือไม่ ถ้าไม่พอสามารถบอกเขาจะหางบประมาณมาให้ เราก็ทำเต็มที่”

จุดเน้นจุดหนึ่งที่เขาขยายแนวคิด ตอนนี้เป็นคนในหมู่บ้านจัดสรร ซึ่งมักไม่มีเวลาออกมาที่สนามกีฬา จึงคิดขยายกิจกรรมลงไป 6 ชุมชนบนหลักการจะต้องรวมกลุ่มกัน 30 คนขึ้นไป และทำต่อเนื่อง ผ่านประเมินตามหลักเกณฑ์ที่วาง

“สิ่งที่ผมมองมาตลอด 7-8 ปีนี้ พบว่าคนที่รักสุขภาพ ออกกำลังกายทำ PA ต่อเนื่อง ไม่ต้องไปบอกเขา เขาทำเองอยู่แล้ว ทำอย่างไรจะดึงหน้าใหม่เข้ามา มีเกมหรือกิจกรรมบางอย่างจูงใจเขาให้เข้ามา” บรรจบกล่าวอย่างไรก็ตามเมื่อนั่งดูแบบประเมินก็พบว่าคนที่ทำ PA เป็นคนที่มีใจรัก หากมาด้วยรางวัลหลอกล่อมักอยู่ไม่นาน 2-3 ครั้งก็หาย” ในพื้นที่ผมเป็นเขตเมือง ย่านธุรกิจ คนมีฐานะ หากเราชวนมาทำเรื่องแบบนี้เขาก็ไม่ค่อยมา อย่างตรวจสุขภาพเขาก็ไปโรงพยาบาลเอกชนที่มีชื่อเสียง”

เขาทำงานโดยใช้กลุ่มที่มีบทบาทหลัก

- ชมรมแอโรบิก (มี 4 กลุ่ม สนามกีฬาหนองพวาน ที่หมู่บ้าน 2 แห่ง และที่ชมรมผู้สูงอายุ) ทุกจันทร์-ศุกร์

- อสม. มีกิจกรรมกับเทศบาลทุกเดือน และทำงานร่วมกับ รพ.กับกลุ่มที่ รพ.คัดกรองแล้วมีปัญหาสุขภาพกับการออกกำลังกาย

- กลุ่มผู้สูงอายุ ก็มีโรงเรียนผู้สูงอายุ สมาชิกราว 40 คน ทุกวันศุกร์ ช่วงเช้า 9-12 น. จะมาเรียนรู้กันตามโปรแกรมที่วางไว้ในแต่ละเดือน ช่วงบ่ายคนเล่นอังกะลุงก็ซ้อมวง คนไม่เล่นก็กลับบ้าน ก่อนเปิดโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละครั้งจะมีกิจกรรมทางกายโดยการวอร์มอัพก่อนเข้าเรียน มีการเข้าแถวหน้าธงชาติ

- กลุ่มสุภาพสตรี มาฝึกอาชีพประมาณเดือนละครั้ง

- ล่าสุดทำกับพระภิกษุที่วัด เกี่ยวกับ PA โดยในช่วงบ่าย เสนอรูปแบบการกวาดลานวัด

เขาได้ใช้จิตอาสาสร้างแกนนำขึ้นมาหลายกลุ่ม ชมรมแอโรบิกขยายตัวไปหาสมาชิก สร้าง อสม.ต้นแบบ เคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุ นอกจากเทศบาลก็ยังชวนโรงเรียน วัด ธนาคารห้างสรรพสินค้ามาทำงานร่วมกันประเด็นขะนโยบายกระทรวงมหาดไทย ก็ชวนเคลื่อนเรื่องสุขภาพไปด้วยกัน

“ยังมีหลายอย่างต้องทำ อย่างสุขภาพกับสิ่งแวดล้อม ถ้าเข้าใจแล้วอย่างอื่นง่าย หากเขารู้ว่าป่วยเพราะไม่ออกกำลังกาย กินอาหารไม่ดี รับประทานเสียมาเยอะ เขาจะตระหนักมาเอง”

เขาเชื่อมโยง PA กับสิ่งแวดล้อม อย่างเช่น เดินเก็บขยะตามถนน บูรณาการกับสิ่งแวดล้อม สำหรับเด็กอนุบาลไปบอกครูให้พาเด็กมารับออกซิเจนจากต้นไม้ เด็กเก็บขยะ ดูแลสิ่งแวดล้อม

สำหรับประชาชน สร้างสิ่งแวดล้อมมาเป็นตัวนำ มีกิจกรรมต่อเนื่องโดยกลุ่มผู้สูงอายุทุกศักราชมีโรงเรียนผู้สูงอายุ ตอนเช้าเรียนหนังสือ ป้ายหากิจกรรมให้ทำ คนไข้ติดเตียงมีทีมเยี่ยมส่งเสริม PA ตามหลักสูตรที่สอดคล้องกับคนกลุ่มนี้

บรรจุมุมมองว่ากิจกรรมทางกายเป็นส่วนหนึ่งขององค์รวมด้านสุขภาพ แต่ไม่ใช่คำตอบทั้งหมด อาจมองว่าคนมีกิจกรรมทางกาย แต่ถ้ายังเป็นคนเครียด ต้องพัฒนาด้านจิตใจควบคู่กันไปเป็นต้น

ปัญหาอย่างหนึ่งที่พบ เขามองว่าส่วนมากขาดพื้นที่ในการทำกิจกรรมทางกาย มักมีคำถามว่าจะทำที่ไหน อย่างกรณีเทศบาลตำบลพนมสารคามเองมีพื้นที่กว้างสาธารณะ ทำอย่างไรในการพัฒนา ขึ้นอยู่กับนโยบายและการบริหารจัดการของผู้นำท้องถิ่นที่จะใช้ประโยชน์

“PA หลักของเราคือการออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองพราน ก่อนหน้านั้นคนมาประปราย แต่ทุกวันนี้มีความหนาแน่นมากขึ้น เราเคยจัดพนมพันรันเพื่อหาเงินให้โรงพยาบาลเมื่อธันวาคม 2562 คิดจะรับคนแค่ 1,000 คน แต่คนสมัครถึง 2,000 กว่าคน มาร่วมวิ่ง 1,800 คน เห็นความตื่นตัวของคนในการออกกำลังกาย”

ผลของการเคลื่อน PA เขาเห็นว่าผลดีทางสุขภาพที่เห็นเชิงรูปธรรมอย่างกลุ่มผู้สูงอายุเปลี่ยนไป ยกตัวอย่างลุงฟู

อายุ 70 กว่าปีเดิมไม่อยากจะออกไปไหนเลย อยากอยู่กับบ้าน ไม่อยากเจอใคร

“ชวนกันมา แรก ๆ ก็มานั่งดูเขาเล่นเขย่าอังกะลุง อาจารย์ผู้สอนชวนตีฉิ่ง ตอนแรกก็ตีสะเปะสะปะ ตอนนี่กลายเป็นคนคุมวง ถ้าขาดลุงฟู วงเดินไม่ได้แกก็กลายเป็นคนมีความสุข อยากมาร่วมกิจกรรมทุกวันศุกร์ ก็ต้องมาซ้อมกัน อีกคนคือลุงศักดิ์ชัย เขามีรถออลฟอว์คันหนึ่ง ตอนแรกไม่อยากจะมา ตอนหลังแกมาร่วมหน้าที่ตอนนี่คือขับรถออลฟอว์ไปรับนักดนตรี ทั้งสองคนนี่เคยมีปัญหาเอ็นยึดที่ข้อมือ ตอนนี่โล่งขึ้น”

เขาเล่าถึง PA ที่เกิดในชุมชน ไม่คิดว่ามาไกลถึงขั้นนี้ ตอนแรกคิดว่าทำเล่น ๆ กันเท่านั้นเอง”

นอกจาก PA หากมองถึงการขับเคลื่อนสุขภาพด้านอื่นที่ทำมาพร้อมกันอย่างเช่น อาหาร มีปัญญาชาวนมสารคามงดอาหารหวาน มัน เค็ม ที่จะถวายพระ โดยมีการเซ็นลงนามปฏิญญาร่วมกัน โดยกลับมาให้ชาวบ้านเข้าใจว่าหวานมันเค็มไม่ดีอย่างไร

ในปี 2563 นี้ บรรจุมุมมองว่ากิจกรรมเดิมที่รับการสนับสนุนจากกองทุนสุขภาพตำบล คงไว้ ที่ทำเพิ่มคือเก็บข้อมูลว่าสิ่งที่ทำมาหลายปี เกิดผลกับชาวบ้านอย่างไร โดยมีการวิจัยว่ากลุ่มที่มาร่วมกิจกรรมต่างๆ มีเปอร์เซ็นต์เข้าโรงพยาบาลเพื่อรักษาโรคระดับไหน

“ที่เราประชาสัมพันธ์ว่า PA ป้องกันได้ มันแค่ไหน ถ้า PA เยอะแล้วยังป่วยเยอะ ผมว่าเลิกเถอะ PA ที่ทำแสดงว่าไม่มีผลอะไร” เขากล่าวและว่า



ตอนนี้เทศบาลตำบลสารคาม เราเป็นพื้นที่ต้นแบบในการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพ โดยเฉพาะหมู่บ้านการจัดการขยะ และเป็นกองทุนต้นแบบ โดยจุดเด่นของกองทุนผู้บริหารเอาจริง และเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานใส่ใจ

“สำหรับพนมสารคาม ผมคิดว่าเท่าที่เดินมาค่อนข้างมั่นคง สิ่งที่ทำมาไปอยู่ในชุมชน แม้จะเปลี่ยนผู้บริหารชุดใหม่ งาน PA ก็ยังเดินหน้า เพราะมันกลายเป็นวัฒนธรรม วิธีชีวิตของคนที่นี่ไปเรียบร้อยแล้ว ห้าโมงเย็นเขามาหนองพรานตัน แอโรบิกออกกำลังกายปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ ถ้าเกิดมีนายกคนใหม่บอกว่าจะมาปิดหนองพรานคงทำไม่ได้ อำนาจผู้บริหารจะมาเปลี่ยนไม่ได้ เพราะอยู่ในวิถีชาวบ้านแล้ว คนทำงานจะถูกวิถีชาวบ้านบังคับ ถ้าเป็นสิ่งที่ดีและชาวบ้านต้องการ”

ในภาพรวมของ PA ที่เขาดูแลอยู่ มองว่าสามารถทำให้ทุกกลุ่มเป้าหมายเข้าไปอยู่ในชีวิตผู้คน รัฐจึงต้องเอื้อ โดยเฉพาะองค์กรที่มีบทบาทในการจัดสถานที่และงบประมาณ

“คุณอยากให้เขาออกกำลังกาย คุณอยากให้เขามี PA แต่คุณไม่มีสถานที่ คุณไม่มีอุปกรณ์ก็ทำไม่ได้ ระเบียบกองทุนก็ต้องเอื้อกับเป้าหมาย ต้องหาวิธี ทำอย่างไรจะสร้างแรงจูงใจ ปัจจัยเสริมให้คนหันมาทำเรื่อง ไม่ใช่บอกว่าอยากมีกิจกรรมทางกาย แต่ระเบียบขัดขวางการทำงานหมด ห้ามไปหมด นั่นจะเป็นอุปสรรคใหญ่ที่ต้องมาคิดใหม่”

อย่างไรก็ตามบรรจบมองว่าอีกมุมหนึ่งยังต้องป้องกันอย่างไรไม่ให้มีคนคิดจะใช้จ่ายเงินส่วนนี้เพื่อประโยชน์อื่น ก็ต้องหาทางสกัดด้วย ถ้าปรับวิสัยทัศน์ไม่ได้ นอกจากไม่พัฒนาอาจเข้าทางผู้หวังผลประโยชน์ทางด้านอื่นแทน

“อยากเห็นการปรับเปลี่ยนวิสัยทัศน์ของผู้บริหารเกี่ยวกับ PA ถ้าระเบียบเอื้อ ผมคิดว่าคนจะหันมาสนใจเรื่องนี้ แต่อย่าปล่อยให้เกิดช่องว่างการใช้จ่ายผิดประเภท ประชาชนด้านล่างพร้อมอยู่”

# 14

## กิจกรรมสมาธิบำบัดแบบ SKT เคลื่อนพลังสุขภาพมาบตาพุด



มาบตาพุด อำเภอเมือง จังหวัดระยอง เกิดจากโครงการพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งภาคตะวันออก หลังเป็นพื้นที่อุตสาหกรรม มีการยกฐานะสุขาภิบาลมาบตาพุดเป็นเทศบาลตำบลมาบตาพุด เมื่อปี 2535 ปัจจุบันเป็นเทศบาลเมือง ประชากรตามทะเบียนราษฎร 70,000 คน แต่ประชากรแฝงไม่ต่ำกว่า 200,000 คน

**ปาลิดา เสวตประสาธน์** พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ พิเศษเทศบาลเมืองมาบตาพุดเล่าว่า การพัฒนาจากเทศบาลตำบล มาสู่เทศบาลเมืองนั้น ทางด้านสาธารณสุข มีศูนย์บริหาร สาธารณสุข 1 แห่ง และ รพ.สต. 2 แห่ง ต่อมาทางเทศบาลขยาย ศูนย์บริการสาธารณสุขเพิ่มเป็น 6 แห่ง เพื่อรองรับปัญหาทางด้าน สาธารณสุขที่เป็นหลักคือสิ่งแวดล้อมอันกระทบต่อสุขภาพ จนมีโรงพยาบาลขนาด 200 เตียง ขับเคลื่อนสุขภาพทั้งส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟู





“จริงแล้วทางเทศบาลมีบทบาททางสุขภาพในพื้นที่มาก่อนกระทรวงสาธารณสุข จากความคุ้นเคย คุ้นชินกับประชาชน การทำงานเชิงรุก ทางเทศบาลจะทำมากกว่าพอมีโรงพยาบาลเข้ามา จะเป็นส่วนหนุนเสริมทำงานคู่กัน”

เป็นที่รับรู้ทั่วไปว่ามาบตาพุดมีปัญหาสุขภาพพิเศษจากพื้นที่โรงงานอุตสาหกรรม ทางโรงพยาบาลจึงต้องทำงานเน้นด้านอาชีวเวชศาสตร์ รองรับคนไข้ที่มีปัญหาจากมลพิษ สิ่งแวดล้อม ส่วนศูนย์บริการสาธารณสุขเน้นบริการสาธารณสุข ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และการรักษาพยาบาลระดับปฐมภูมิ

“ส่วนที่เด่นเกี่ยวกับ Long Term Care คือการดูแลผู้สูงอายุ คนพิการ เป็นนโยบายของเทศบาลเมืองมาบตาพุดที่เป็นระบบมากขึ้น เพราะหากรอระบบราชการอย่างเดียวคงลำบากไม่สามารถช่วยเหลือเขาได้” ปาไลดาเล่า

พื้นที่มาบตาพุดมีจุดเด่นที่โรงงานอุตสาหกรรมมาสนับสนุนงบประมาณช่วยเหลือตรงนี้ได้ ทำให้มีความรวดเร็ว ขณะที่แผนและนโยบายทางสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญอย่างหนึ่งของผู้บริหารมาบตาพุดมาโดยตลอด

“Long Term Care ของมาบตาพุด มีนวัตกรรม โดยมีการจัดทำกองทุน เรียกว่ากองทุนจัดสวัสดิการผู้สูงอายุ และคนพิการเมืองมาบตาพุด เพื่อเติมเต็มในส่วนที่เขขาด” เธอเล่า

กองทุนนี้ภาคประชาชนเริ่มมาจากการพูดคุยถึงปัญหาต่างๆ จากกลุ่มผู้สูงอายุและคนพิการ มีพระภิกษุรูปหนึ่งในพื้นที่ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องในการมาช่วยดูแลสุขภาพประชาชน บริจาคเงินส่วนตัว เริ่มบริจาคเงิน 100,000 บาทตั้งกองทุน นายเทศมนตรีเห็นความสำคัญ บริจาค 50,000 บาท เป็นการเริ่ม ชวนเพื่อนนักธุรกิจมาช่วย 50,000 บาท เป็นทุนเริ่มต้น เน้นที่สุขภาพและสิ่งแวดล้อม ครั้นภาคประชาชน ภาคอุตสาหกรรม มองเห็นเกิดการระดมทุนมาช่วยกัน จนมาถึงทุกวันนี้สามารถช่วยคนไปแล้วกว่า 500,000 บาท ขณะที่เงินเข้ามาในกองทุนเกือบ 5 ล้านบาท ดำเนินมาแล้ว 3-4 ปี ทำงานโดยรูปแบบของคณะกรรมการบริหาร มีนายกเทศมนตรีเป็นประธานในนามประชาชน โดยกรรมการราว 20 คน มีกลุ่มโรงงาน ข้าราชการ นักการเมืองท้องถิ่น พระ และภาคประชาชน

“แม้ว่ากองทุน สปสข.มาก่อน แต่อันนี้ดูเวิร์คกว่าเพราะว่ามีความคล่องตัวในเชิงกฎระเบียบมากกว่า” ปาไลดากล่าวและว่า

คนมาบตาพุดมีทั้งโชคดีและโชคร้าย โชคดีคือมีงบประมาณสนับสนุนจำนวนมากจากเอกชน แต่โชคร้ายของคนที่นี่ไม่มีทางรู้



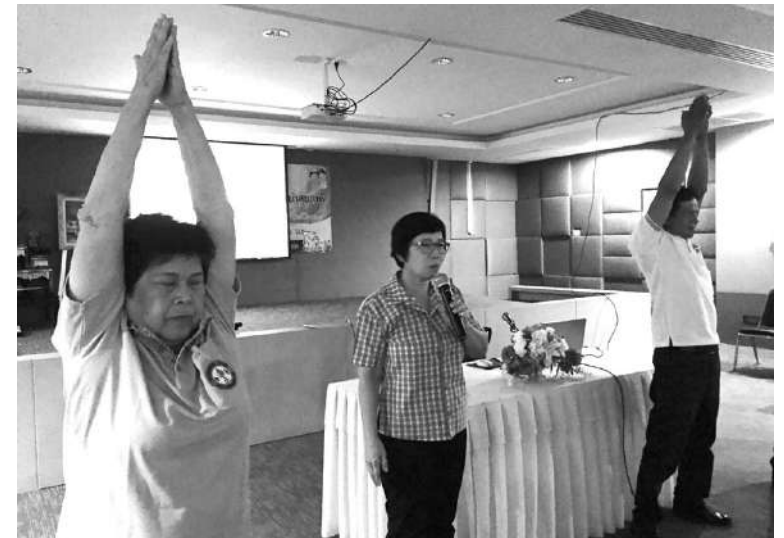
ว่าวันใดวันหนึ่งจะประสบปัญหาจากโรงงานระเบิด ปัญหามลพิษที่ถูกปล่อยมาจากโรงงานอุตสาหกรรม สร้างปัญหาสุขภาพ โดยเฉพาะคนที่อยู่กับโรงงานมา 20-30 ปี ก็มาส่งผลเห็นได้ชัด การเสียชีวิตส่วนใหญ่มาจากโรคมะเร็ง เพราะช่วงแรกระบบการสร้างโรงงานไม่ได้มีความปลอดภัยกับสิ่งแวดล้อม ขณะที่ปัจจุบันมีการตรวจสอบ มีเครื่องตรวจมลพิษต่างๆ มากขึ้น

กลุ่มวัยเด็กที่โรงเรียนจะส่งเสริมสุขภาพของเด็ก โดยมีกิจกรรมออกกำลังกายในโรงเรียน อย่างเช่น บริหารร่างกาย ประกอบจังหวะเพลงตอนเช้าและมีวิชาพลศึกษา มีการแข่งขันกีฬา นักเรียน แต่ละโรงเรียนจะมีกิจกรรมลักษณะกีฬาอยู่มาก

“ที่ของบ สปสช.ไปทำคือ กิจกรรมส่งเสริมเด็กว่ายน้ำเป็น เพื่อป้องกันการจมน้ำในเด็ก เทศบาลเป็นเจ้าภาพแต่เปิดรับเด็กที่สนใจทั่วไปมาเรียนได้ จัดมา 3-4 ปีแล้ว ตัวเด็กที่มาเข้าร่วมไม่ซ้ำกัน หลังอบรมหมดโครงการของบ สปสช. แล้วก็เปิดโอกาสได้เด็กมาฝึกอยู่เรื่อยๆ”

ในพื้นที่ยังพบว่ามีคนสนใจกีฬาฟุตบอล ทั้ง 38 ชุมชน จะมีการมาแข่งขันฟุตบอลร่วมกัน ช่วงสงกรานต์เป็นประจำทุกปี เทศบาลร่วมกับ ปตท.เป็นเจ้าภาพ ทำให้คนที่นี่สนใจเล่นฟุตบอลเพื่อมาแข่งขัน

ปาลิดาเล่าว่า กิจกรรมทางกายอย่างหนึ่งที่เทศบาลมาบตาพุดนำมาใช้ดูแลสุขภาพคือแพทย์ทางเลือก SKT (ตัวย่อที่มาจากชื่อของ รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ ม.มหิดล ผู้พัฒนาเทคนิคนี้ขึ้นมา) เธอเคยไปอบรมเรื่องนี้มากับอาจารย์สมพร และเชิญอาจารย์สมพรมาสอน อสม. และสร้างเครือข่ายที่มาบตาพุด



การส่งเสริมสุขภาพด้วยสมาธิบำบัดแบบ SKT เป็นการฝึกลมหายใจ สมาธิกึ่งโยคะ มีท่าทางประกอบแต่ละท่าเห็นผลได้ง่าย การทดสอบซึ่งน้ำหนัก วัดความดัน ก่อนฝึกและหลังฝึก ปรากฏว่าคนไข้ที่มีความดันโลหิตสูง ฝึกแล้วความดันลดลง น้ำหนักลดลงเห็นผลชัดเจน เพราะแต่ละท่าเป็นการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ปาลิดาได้อบรม SKT ครอบคลุมพื้นที่ในกลุ่มแกนนำอย่าง อสม. ครู เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้สูงอายุและพระภิกษุให้เขาไปใช้ กลุ่มเป้าหมายที่อบรมไปแล้วราว 1,000 คน และคงมีการสอนต่อไปจากกลุ่มนี้อีกด้วย บางคนไม่ได้ไปออกกำลังกายกลางแจ้ง แต่ SKT ช่วยให้ระบบเผาผลาญร่างกายได้

เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ปาลิดาเห็นว่าในภาพรวมควรจะมีการกระตุ้นให้ประชาชนหันมาสนใจในเรื่องการออก



กำลังกายเพิ่มมากขึ้น สำหรับมาบตาพุดคนออกกำลังกายจริงและสม่ำเสมอน่าจะมี 10% จากประชากร 70,000 ที่เหลือไม่สม่ำเสมอหรือไม่ทำเลย ก็ควรขยับกลุ่มที่ไม่สม่ำเสมอขึ้นมาทำประจำ และที่ไม่ทำก็ขยับกลุ่มอื่นเลื่อนมา เห็นว่าผลของกิจกรรมทางกายที่ชัดเจนคือการลดโรค แก้ปัญหาเสพติด แก้เด็กติดเกมส่งเสริมสุขภาพ ไม่ต้องไปนั่งเป็นผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียง โดยการทำเรื่องแบบนี้ การชักชวนทำเป็นกลุ่ม มองว่าพลังกลุ่มก็มีส่วนสำคัญให้เขาหันมาทำให้ความสนใจ ช่วยกระตุ้น เพราะฉะนั้นจะต้องมีกลุ่มที่มีความเข้มแข็ง

**จิตราวดี พันธุ์ไม้** พยาบาลวิชาชีพ เทศบาลเมืองมาบตาพุด เล่าว่า กิจกรรมทางกายในพื้นที่ มีกลุ่มออกกำลังกาย ซึ่งเป็นช่วงวัยที่ทำงาน และชมรมผู้สูงอายุ

ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีเงินก็ไม่ค่อยออกกำลังกาย แต่พอออกมารวมกลุ่ม โดยเทศบาลได้ตั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุ เขาก็ได้มาร่วมตัวกันทำกิจกรรมออกกำลังกาย สันทนาการต่างๆ ซึ่งเห็นอยู่ก็มีบาสโลบ แอโรบิก โยคะ จัดแบบสลับวันกันของแต่ละกลุ่มในทุกโซน

“เรามี 38 ชุมชน บางแห่งอยู่ใกล้กัน ก็มีการรวมกัน มี 12 กลุ่มที่เกิดขึ้นก็ครอบคลุมในเขตเทศบาล มีการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันที่ไ้ข้บ สปสข.จ่ายเป็นค่าผู้นำเดิน แต่ไม่ทั้งหมด มีการช่วยเหลือกันเองด้วย มีการหยอดเงินเอาไว้ช่วยกันทุกวัน หรืออยากเดินเพิ่มจากเดิมก็ช่วยกันหยอดเงินช่วยกัน” จิตราวดี เล่าและว่า

ผู้สูงอายุ เท่าที่เห็นที่นี่ชอบการออกกำลังกายมาก ทำให้ดูหน้าตาสดชื่น เวลาถึงงานบวช แต่ง พวกเขากลับมาแสดงการรำรำ โดยประยุกต์มาจากสิ่งที่ตัวเองออกกำลังกายซึ่งเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตไปในตัว

ขณะที่บริษัทเอกชนหลายแห่ง จัดสนับสนุนในเรื่องกีฬาดี ชุมชน เน้นความสนุกสนาน ให้ประชาชนมามีส่วนร่วม ประชาชนก็สนใจเข้าร่วมกันเยอะ บริษัทเอกชนแห่งหนึ่งก็เป็นเจ้าภาพในการจัดอบรมครูผู้ดูแลโรบิกเพื่อให้ครูกลุ่มนี้ออกไปสอน นำการเดิน จัดแอโรบิกสัจจรไปตามชุมชนต่างๆ ใน 38 ชุมชน ทำให้คนได้มีโอกาสพบปะรู้จักกันระหว่างชุมชนอีกผ่านการออกกำลังกายร่วมกันอีกด้วย คนก็จะตื่นตื่นที่จะได้ไปออกกำลังกายที่อื่น ไม่จำเจ

“บริษัทที่เป็นเจ้าภาพบางแห่งยังจัดกิจกรรมออกกำลังกาย โดยเปิดให้คนเข้าไปเที่ยวชมโรงงาน คนก็จะตื่นตื่นเพราะว่าปกติเขาไม่ค่อยเปิดให้คนนอกเข้าไป”

สำหรับคนไข้กลุ่มที่ออกกำลังกายไม่ได้ สามารถใช้เทคนิค SKT ซึ่งในพื้นที่นำโดยคุณปาลิตามาบริหารในขณะที่นอนติดเตียง เกิดผลในทางที่ดีทางสุขภาพที่ตามมา “มีคุณลุงที่เคยนอนกับที่ ไม่มีกำลังใจเนื่องจากเป็นโรคไตต้องล้างไต พอ SKT ไปสอนทำให้ระยะการล้างไตห่างขึ้น รู้สึกสบายมากขึ้น เราเห็นได้ชัดว่าคุณภาพชีวิตเขาดีขึ้นมาก ไม่เหนื่อย ไม่เพลีย ไม่ป่วย เราจึงให้เขาไปสอน แนะนำ คนไข้ที่ติดเตียง”

อย่างไรก็ตาม เธอมองว่าในพื้นที่มาบตาพุด หากพูดถึงกิจกรรมทางกาย คงไม่พ้นการออกกำลังกายในด้านต่างๆ



ชาวบ้านไม่รู้จักรำว่ากิจกรรมทางกายแต่เข้าใจในเรื่องการออกกำลังกายและการชักชวนคนมาออกกำลังกาย ยังเป็นเรื่องทำท่ายอยู่ เพราะว่าแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนบอกว่าชอบไปทุกวัน แต่บางคนทำไม่ได้ เขาอาจจะไม่ถนัดในบางกิจกรรม

“เราจะไปเอาใจรายคนไม่ได้ต้องใช้กฎกติกาให้ไปด้วยกันได้ จะเจาะจงที่คนใดคนหนึ่งสนใจไม่ได้ เขาเองต้องมาเลือกในส่วนที่เขาถนัด”

เทศบาลเมืองมาบตาพุด มีสวนสุขภาพอยู่ 3 แห่ง ที่คนไปออกกำลังกายกันในช่วงเย็น มีลู่วิ่ง ลู่วิ่ง บางสวนมีสระว่ายน้ำ มีสนามแบดมินตัน บาสเกตบอล เครื่องออกกำลังกาย เหมาะกับคนหลายวัย ที่มีชมรมวิ่งที่เกิดขึ้นเป็น 10 ปีแล้วมีชมรมจักรยาน ชมรมแบดมินตัน ชมรมเปตอง และกีฬาหลายประเภท ซึ่งคนที่เข้าร่วมก็มีทั้งชาวบ้านและพนักงานของโรงงาน ล่าสุดนายกเทศมนตรีก็มีนโยบายในการทำลานออกกำลังกาย ซึ่งครบวงจรในการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนทุกวัย มีฟิตเนส ลานออก



กำลังกาย กายภาพบำบัด เอากิจกรรมที่มีมาก่อนแล้ว พร้อมมาบรรจุอยู่ในนี้ เพราะมีพื้นที่กว้าง เดินทางสะดวก คนก็น่าจะมาใช้เยอะ

สำหรับในกลุ่มผู้สูงอายุ จิตราวติมองว่า พลังกลุ่มมีความสำคัญ ผู้สูงอายุไม่ออกมา ยกเว้นมีผู้นำที่ดี และต้องออกมาเป็นกลุ่ม ถ้ามีผู้นำออกกำลังกายที่มีวิธีในการชักจูง ก็จะเกิดผล ซึ่งมีคนหนึ่งที่สามารถึงกลุ่มผู้สูงอายุมาออกกำลังกายได้จริง มีวิธีการต่างๆ อย่างเช่นการชวนกันแต่งชุดตามเทศกาล กลุ่มแบบนี้จะเหนียวแน่น แม้มีปัญหาบางประมาณ เขาก็พยายามหยอดกระปุกกันมาทำและยังอยู่เป็นกลุ่มก่อน

จิตราวติมองว่ากิจกรรมทางกาย มีส่วนช่วยควบคุมเบาหวาน ความดัน แต่ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการกินและการหันมาใส่ใจสุขภาพด้านอื่นด้วย

“สมัยก่อน NCDs ในมาบตาพุด 40% ถือว่าสูง มีตระกูลใหญ่ๆ อยู่ 3-4 ตระกูล ซึ่งเคยเป็นเบาหวาน ความดัน เป็นกรรมพันธุ์ เมื่อตระกูลเหล่านี้มาแต่งงานกัน ก็เลยยังถ่ายทอดโรคเหล่านี้อยู่ พฤติกรรมการกินที่หวาน มัน เค็มอย่างเต็มที่ ขนาดแก้มยังหวาน อาหารทุกอย่างหวาน และที่นี้ ผลไม้รสล่ำมะม่วงอร่อยมาก ปลูกพื้นที่ทรายหวานมาก ทุเรียนหวานมาก ทำให้ NCDs สูง สมัยก่อนก็ไม่สนใจการออกกำลังกาย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทำให้ตรงนี้ปรับดีขึ้นมาก”



# 15

## เปิด 3 ปัจจัยความสำเร็จ PA อุปสรรคการเข้าแผนท้องถิ่น



**พนมศักดิ์ เอมอยู่** พี่เลี้ยงภาคกลางเล่าว่า คำว่า PA คนทั่วไปยังไม่ค่อยเข้าใจ คนที่ทำงานสาธารณสุขอาจทราบว่าเป็นคือการเคลื่อนไหวทางกาย แต่ก็ไม่ติดปากมากนัก แต่จะติดปากกับคำว่าส่งเสริมการออกกำลังกาย พอคุยคำว่า PA จริง ๆ มันมีอะไรที่กว้างกว่าการออกกำลังกาย

“ก็มีการทำความเข้าใจกันว่า PA เป็นอย่างไร กว้างกว่าอย่างไร อันหมายถึงการดำเนินชีวิตประจำวัน เรื่องของสันตนาการอะไรอย่างนี้ เขาก็จะมองภาพได้กว้างขึ้น มากกว่าการเดินสูดสูดมากกว่าการทำกิจกรรมรำไม้พลอง อะไรแบบนี้”

เขาว່ว่า ปัญหาจึงมองการทำความเข้าใจว่า **Physical Activity** มันมีความหมายและครอบคลุมกิจกรรมลักษณะใดบ้าง ซึ่งพื้นที่ก็ยังเข้าใจน้อยอยู่ เพราะที่ชาวบ้านทำต่างออกไป มีกิจกรรมสันตนาการ การทำร่ำวงย้อนยุค แต่ก็ไม่เข้าใจว่าเป็น PA หากเข้าใจว่าเป็นการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมตามความหมายของเขาพอความเข้าใจไม่ครอบคลุมขอบเขต PA ก็เลยยังไม่เกิดกิจกรรมหลากหลาย ยังคงเป็นกิจกรรมเดิม ๆ ซ้ำ ๆ เลียนแบบกันไป

“โครงการ PA ในนครสวรรค์ที่ผมดูแลอยู่ใน 3 อำเภอที่เมืองชุมแสง แก้วเลี้ยว ซึ่งก็จะกระจายพื้นที่ไป พื้นที่ไหนทำกิจกรรมนี้ติดลมบนไปแล้วก็มีความต่อเนื่อง อย่างเช่น พื้นที่ในเขตอำเภอเมือง ที่เขามีก่อร่ำวงย้อนยุคในสวนสาธารณะ ก็จะมีสมาชิกมาร่วมประจำทุกวัน อันนี้ก็จะเป็กิจกรรมที่เขาทำประจำ ทำให้เกิดการขยายกิจกรรมไปหลายแห่ง” เขาเล่า โดยร่ำวงดังกล่าวเรียกว่า ร่ำวง 3 ส. เป็นแนวคิดของพื้นที่ มีเป้าหมายร่วมที่ชัดเจนจากกิจกรรมนี้ว่า ร่ำวง 3 ส. ทำเพื่อความ สุข สนุก

และสุขภาพ การวางแผนตามจังหวะดนตรีร่วมสมัยของคนรุ่นเก่า กลุ่มหลักที่ร่วมก็เป็นผู้สูงอายุ เพราะชอบกิจกรรมเชิงสันตนาการแบบนี้ โดยมีอาสาสมัครแกนนำ พาทีม คณะ สมาชิก ทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

“กลุ่มที่มาทำกิจกรรม PA ที่เห็น มองว่ายังเป็นกลุ่มผู้สูงอายุและแม่บ้าน เป็นผู้หญิงส่วนใหญ่ กลุ่มอื่นยังน้อยเพราะกิจกรรมยังไม่สอดคล้องกับความสนใจ ผู้ชายไม่ค่อยเข้ามา เด็ก ๆ ก็จะทำอย่างอื่น”

การขับเคลื่อน PA โดยกองทุนสุขภาพตำบล สปสช. พนมศักดิ์มองว่า ที่ผ่านมามีใช้เงินกองทุนมาใช้ในการตอบแทนผู้นำ อย่างเช่น ผู้นำการเดิน หลักๆ ก็แค่นั้น อย่างอื่นไม่ได้ใช้จ่ายอะไรมาก หรือที่ไหนไม่มีเครื่องเสียงก็ใช้วิธีเช่าเครื่องเสียงเป็นรายชั่วโมง

ส่วนการนำ PA เข้าแผนท้องถิ่นมองว่า มีบางท้องถิ่นเท่านั้นเอาไปกำหนดเอาไว้ในแผน ส่วนใหญ่จะมองแค่การใช้งบกองทุนตำบล อยู่ในแผนกองทุนตำบลการบรรจุเข้าแผนท้องถิ่นนั้น มองว่าน้อย

“เหตุเพราะว่าแผนท้องถิ่น เขาก็จะบรรจุเป็นคำกว้างๆ ด้านสุขภาพ แล้วเขาก็เอาไปทำโครงการภายใต้แผนของเขา เป็นโครงการที่เขาจะทำ เพราะถ้าไม่ทำตามนั้น เขาก็จะถูกประเมินว่าโครงการอะไรที่ทำสำเร็จมากน้อยเท่าไร ก็จะมีผลต่อการบริหารจัดการท้องถิ่น”

การที่แผนงานบางอย่าง เช่น กิจกรรมทางกาย ไม่ปรากฏอยู่ในแผนพัฒนาของท้องถิ่น เขาก็จะเข้าใจว่ามาจากระเบียบของ

อปท. เพราะการลงในแผนสักอย่าง ต้องคิดหน้าคิดหลัง เกิดว่าเขาลงในแผนแล้วทำไม่สำเร็จ มันก็มีผลต่อการถูกประเมิน

“การที่จะดึงท้องถิ่นมาเป็นเจ้าภาพหลักของ PA มันจึงเป็นเรื่องยากอยู่เหมือนกัน เหมือนกับที่มีความพยายามผลักดันประเด็นความดัน เบาหวาน มาเป็นของท้องถิ่น เขาก็บอกไม่ได้ เพราะถ้าบรรจุเข้าไปเขาต้องทำแล้ว ซึ่งศักยภาพยังไม่มี จึงยังจะเป็นแผนกว้างๆ มากกว่า ส่วนอะไรที่เป็นเรื่องสุขภาพ ที่เป็นเรื่องด่วนมาสั่งการให้ทำอยู่ในแผน นี่เขาทำได้เลย”

ปัญหาอุปสรรคของการเคลื่อน PA พนมศักดิ์มองว่าการทำ PA ให้กระจายสู่วงกว้าง นโยบายมันต้องชัด มีนโยบายลงมา ทำการสื่อสาร ทำความเข้าใจกับพื้นที่ให้ชัดว่าจุดเน้นหรือกิจกรรมส่งเสริม ซึ่งในความเป็นจริงแม้แต่คนกระทรวงสาธารณสุขเองก็ยังไม่มีความเข้าใจเรื่องนี้บ่อยอยู่ ไม่ว่าด้านข้อมูลพื้นที่สาธารณะในการทำกิจกรรม ซึ่งต้องสำรวจกันใหม่

“จริงแล้วทางสาธารณสุข เขามี 3อ.2ส. ซึ่ง อ.ออกกำลังกาย ก็ใช้อยู่ มีหลักทางวิชาการของการออกกำลังกาย เมื่อเอา PA เป็นส่วนหนึ่ง แต่ก็ยังไม่เข้าใจ PA ว่าให้ทำอะไรพอเราบอก PA ทำอย่างนั้นอย่างนี้ มักจะได้คำตอบว่าก็ทำอยู่แล้วตามหลัก 3อ.2ส. ก็จะถามมองว่าทำอยู่แล้วไม่ใช่ของใหม่ไม่เห็นว่าจะต้องมานั้นเรื่องอะไร ขณะที่ผู้เกี่ยวข้อง PA ส่วนหนึ่งก็ยังไม่สามารถแปลงจากอุดมคติมาสู่ภาคปฏิบัติได้อย่างชัดเจน มีช่องว่างอยู่”

เขาว่า ถ้าทำให้ชัด ถึงความหมายว่า PA อยู่ในชีวิตประจำวันของผู้คน คือการดำเนินชีวิตประจำวันแบบมีการเคลื่อนไหว ถ้าชัดว่าเป็นลักษณะไหน น่าจะดีกว่านี้ เพราะคนส่วนใหญ่มักอ้างว่าไม่มี

เวลาออกกำลังกาย แต่คนมีกิจกรรมของการใช้ชีวิตประจำวัน อยู่แล้ว

“ควรกำหนดออกมาว่าอย่างไร ว่าอันไหนคือ PA ในชีวิตประจำวัน หรือ PA ในเชิงสันตนาการ หรือ PA ในการเดินทางสัญจร การเดินทางไปทำงาน บันจอร์ยานไปทำงาน มันมีการเก็บข้อมูล หรือนิยามให้ชัด คนก็จะร้องอ้อ...แบบนี้เราก็กทำอยู่ไม่ต้องติดกรอบกับการรำไม่พลอง หรือทำอะไรที่อาจไม่ถูกจริตเขา”

หากเก็บข้อมูลแบบนี้เพิ่มขึ้น พนมศักดิ์มองว่าจะได้เห็นกิจกรรมที่หลากหลายมากขึ้น โดยปัจจัยการเกิดกระแสทางสังคมของ PA เขายกตัวอย่างจำวง 3 ส.ที่ทำให้คนหันมาสนใจ มองว่ามีผู้นำการทำกิจกรรมที่ดี ลักษณะกิจกรรมที่เข้ากับวิถีชีวิต สอดคล้องกับความสนใจของเขา มีความต่อเนื่องกิจกรรม มีมาตรฐาน มีพื้นที่กิจกรรมแน่นอน และฝ่ายสนับสนุนก็สำคัญ โดยเฉพาะท้องถิ่นเป็นหัวใจสำคัญถ้าผู้นำท้องถิ่นสนับสนุน กิจกรรมนี้มันจะสามารถไปได้

**บรรจบ จันท์เจริญ พิธีเลียงภาคกลาง** มองว่าปัญหาของการบริหารกองทุนที่พบจากภาพรวมทั่วไปที่คิดว่า

- กรรมการและคนที่เกี่ยวข้องไม่รู้และเข้าใจระเบียบของ สปสช. โดยเฉพาะปรับใหม่ปี 61
- ความใส่ใจของผู้บริหารโดยเฉพาะปลัดที่เป็นเลขานุการ โดยตำแหน่ง ไม่รู้ แต่ก็ตะแบงทำ

“ถ้าคิดใหม่ว่าหากไม่ถนัดน่าจะมอบอำนาจให้กับคนที่รู้เรื่องมากกว่ามาทำหน้าที่แทน อย่างเช่นกองสาธารณสุขจะทำได้ดีกว่า

เขาบอกว่า องค์ประกอบสำคัญคือความรู้ความเข้าใจ ตอนนี้อย่างเข้าไม่ถึงคนทำงาน จากการทำโครงการนี้ในปีที่ผ่านมาที่เขาลงไปทุกกองทุน โดยให้สาธารณสุขอำเภอที่เป็นที่ปรึกษาทุกกองทุน เป็นหัวหน้าทีมลงประเมินกองทุน ประเมินในเรื่องความรู้ความเข้าใจว่ากรรมการรู้ระเบียบหรือเปล่า ชัดเจนแค่ไหน ถ้าสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับกรรมการกองทุน จะทำให้โครงการขับเคลื่อนไปอย่างมีความเข้าใจมาก

- เทคโนโลยีถ้ามันก้าวหน้าไปมาก คนก็ตามไม่ทัน ขาดความเข้าใจ แต่ถ้ามันล้ำสมัยก็ไม่อาจเชื่อมต่อกับคนอื่นได้ ก็ไปไม่ได้ ก็ต้องเลือกเทคโนโลยีที่คนสามารถรับรู้ได้ เชื่อมต่อกับระบบอื่นที่เขาใช้อยู่ ต้องมีคนที่มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยี ในภาพรวมของ PA ที่ดูแลอยู่ มองว่าให้เกิดความจำเจ ทำบ่อยจนเป็นวิถีชีวิต เรื่องการออกกำลังกายทุกกลุ่มเป้าหมายจะต้องเข้าไปอยู่ในชีวิตผู้คน คนที่วิ่งก็อยากออกไปวิ่งทุกวัน รัฐเองต้องเอื้อ องค์กรที่มีบทบาทในการจัดสถานที่ และก็อย่าไปกีดกันงบประมาณ

“คุณอยากให้เขาออกกำลังกาย คุณอยากให้เขามี PA แต่คุณไม่มีสถานที่ คุณไม่มีอุปกรณ์ก็ทำไม่ได้ เพราะฉะนั้นบางเรื่องการเปลี่ยนแปลงระเบียบ อย่างระเบียบกองทุนก็ต้องเอื้อกับเป้าหมาย ต้องหาวิธีให้นักวิชาการไปคิดมาซิว่าทำอย่างไร จะสร้างแรงจูงใจ ปัจจัยเสริมให้คนหันมาทำเรื่องนี้ มีคน อุปกรณ์ สถานที่ งบประมาณ ไม่ใช่บอกว่ามีกิจกรรมทางกาย แต่ระเบียบขัดขวางการทำงานหมด ห้ามไปหมด นั่นจะเป็นอุปสรรคใหญ่ของเรื่องนี้เลย”

บรรจบอยากเห็นการปรับเปลี่ยนวิสัยทัศน์ของผู้บริหารเกี่ยวกับ PA ถ้าระเบียบเขื้อ เขาคิดว่าคนจะหันมาสนใจเรื่องนี้แต่ก็อย่าปล่อยให้เกิดช่องว่างการใช้จ่ายผิดประเภท น่าจะมีหลักสูตรไหนใส่ในวิสัยทัศน์ของผู้บริหารที่มีอำนาจในการพิจารณาเรื่องพวกนี้ เพราะการเปลี่ยนตรงนั้นสำคัญ ประชาชนด้านล่างพร้อมอยู่แล้ว เขาอยากชี้จักรยาน แต่ไม่มีที่ ออกถนนอาจเกิดอุบัติเหตุ รถชน

“ถ้ามีวิสัยทัศน์เรื่องนี้จะได้คิดต่อ นี่เป็นเรื่องใหญ่ 2 เรื่อง ถ้าปรับวิสัยทัศน์ไม่ได้ นอกจากไม่พัฒนาอาจเข้าทางผู้หวังผลประโยชน์ทางด้านอื่นแทน”

บรรจบมองว่า มีองค์ประกอบหลัก 3 ส่วนที่ทำให้งานกองทุนเดินได้

1. ผู้บริหารกองทุน ตัวนายก อบต. หรือนายกเทศมนตรี รวมทั้งกรรมการกองทุน จะเป็นตัวหลัก

2. ทีมเลขานุการ หรือสำหรับโครงการนี้อาจจะเรียกว่า ทีมประสานอำเภอ เป็นการขับเคลื่อน เชื่อมระหว่างนโยบายมาสู่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งตัวกลางนี้เป็นตัวสำคัญ

3. งบประมาณ แม้เราจะกำหนดกิจกรรมที่ดีและมีจำนวนมาก แต่หากไม่มีงบประมาณก็ทำไม่ได้

“นี่คือตัวหลักที่ทำให้ PA เดินหน้าได้ทั้ง 3 ส่วนต้องเดินหน้าไปพร้อมกัน” เขาว่า

การขับเคลื่อน PA ให้สำเร็จ มองถึงองค์ประกอบ 3 ส่วนดังที่กล่าวแล้ว ถ้า 3 ส่วนไม่ครบก็คงยาก ผู้บริหารไม่เอา ผู้ปฏิบัติที่เป็นตัวเชื่อมระหว่างผู้บริหารกับงบประมาณไม่ทำ งบประมาณไม่มีก็จบ ทั้ง 3 ส่วนนี้ เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย งบประมาณหากมีน้อยพอทำไปได้ แต่หากสองส่วนแรกไม่ขับเคลื่อนก็จบเหมือนกัน

“คำว่า PA คนยังไม่ค่อยเข้าใจ ผมบอกชาวบ้านว่าคือชีวิตประจำวันนั้นแหละ ถ้าคุณอยู่กับที่มากเกินไป ไม่ขยับก็เห็นว่าเริ่มมีปัญหาแล้วนะ ไปดูผลเลือด ผลการคัดกรอง ต่างกับคนที่มี PA ต่อเนื่อง ผมมองว่ากิจกรรมทางกายเป็นส่วนหนึ่งขององค์รวมด้านสุขภาพ ไม่ใช่คำตอบทั้งหมด อาจจะมีกิจกรรมทางกาย แต่เป็นคนที่เครียดอย่างนั้น ก็ไม่เกิดผลดีก็ต้องพัฒนาด้านจิตใจควบคู่กันไป”

# 16

## ประกวดเต้นแอโรบิกทำไ้ ปลูกกระแส PA แห่งลุ่มน้ำชี



โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบบบูรณาการ หมู่ 2 บ้านท่าไ้ ต.ท่าไ้ อ.เจียงใน จ.อุบลราชธานี **ณัฐพร ทองวรรณ** พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.สต.ท่าไ้ สาธารณสุขอำเภอ (สสอ.) เจียงใน เล่าว่า มาจากนโยบายของรัฐบาลที่อยากให้ประชาชนมีการใช้กิจกรรมทางกาย

“ก็เลยมีที่ไปที่มาที่ว่าเราจะทำอย่างไรให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายที่ยั่งยืนยาวนาน เลยเอาเข้าที่ประชุมของกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบล”

เธอเล่าว่า นายก อบต.ท่าไ้ให้ความสำคัญ เพราะส่วนตัวเป็นคนออกกำลังกาย ในปี 2562 ก็ใช้กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบล เป็นตัวขับเคลื่อนงบประมาณ มี อสม.เป็นแกนนำ

หลังจากเสนอเข้าแผนกองทุนงบประมาณผ่านแล้ว ได้ค้นหากลุ่มเป้าหมาย เน้นกลุ่มเสี่ยงด้านสุขภาพและกลุ่มรักสุขภาพทั้งตำบล จำนวน 13 หมู่ เป้าหมายเริ่มแรก 200 คน



“รูปแบบจะมีการโอนงบประมาณลงหมู่บ้าน เพื่อสะดวกในการบริหารจัดการ เพื่อดำเนินการจัดสถานที่ในการออกกำลังกาย จัดอบรมสอนท่าในการออกกำลังกายตามถนน ไม้ว่า เรื่องของแอโรบิก โยคะ วิ่ง ฟิตเนส แล้วแต่พื้นที่จะเลือก”

ณัฐพรเล่าว่า กิจกรรมหลักของโครงการจะมีการประกวดการออกกำลังกายของตำบล ถึงแม้จะมีความหลากหลายในการออกกำลังกายตามความถนัดและเลือกเองได้ แต่ทุกหมู่บ้านต้องเตรียมมาประกวดการออกกำลังกายตามแบบแอโรบิกทุกแห่ง จึงมีกลุ่มซ้อมแอโรบิกมาเรื่อยๆ จนราวกลางปีมีความพร้อมในเรื่องการจัดการชมรม จึงจัดประกวดแอโรบิก

“ก็ทำแอโรบิกทุกหมู่บ้าน เราใช้เชิงบังคับด้วย เพราะถือว่าเป็นนโยบาย ถ้าให้ทำกันเองอิสระ ก็คงไม่เป็นกลุ่มเป็นก้อน”

ภายใต้โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบบบูรณาการ ต.ท่าไทร ได้ออกกฎเกณฑ์ให้ชาวบ้านว่าจะมีการ



ประกวดและเดินตามสเตปที่คณะกรรมการระดับตำบลกำหนดขึ้น กิจกรรมในวันที่จัดงานยังมีการจัดดนตรีด้านออกกำลังกายหลายอย่าง มีการเดินขบวนของแต่ละหมู่บ้าน มีป้ายรณรงค์การออกกำลังกาย เชิญภาคีทุกภาคส่วนในตำบลและ สสอ. มาร่วม เชิญกรรมการจากฝ่ายต่างๆ ที่เกี่ยวข้องมา

“ถือว่าเป็นมหกรรมที่ยิ่งใหญ่ของตำบลที่มีทั้ง อปท. กศน. และโรงเรียนมาร่วม เป้าหมายทุกกลุ่มวัย แต่ก็ 13 ปีขึ้นไปนะ ต่ำกว่านั้นเขาก็ไม่มาเดิน เขาประยุกต์ทำตามสเตป นอกจากได้จากเจ้าหน้าที่สอนเบสิกให้บางแห่งมีการจ้างคนมีความรู้มาสอน เพราะเขาตั้งใจที่จะประกวดทำการเดินก็นำไปออกแบบเป็นของตัวเอง เพียงแต่ให้ครบท่า มีวอร์มอัพ แอโรบิก คูลดาวน์ในเวลาไม่เกิน 10 นาที พวกเขาต่างตั้งใจ วันแข่งขันจริง ตื่นตา ดูสวยงามมาก”

การประกวดจัดที่ รพ.สต. เนื่องจากมีต้นไม้เงาร่มรื่น พื้นที่สะดวกในการจัดเดิน รางวัลในการแข่งขันได้ขอสปอนเซอร์ภายในตำบล ภาคีจากการเมืองท้องถิ่น เช่น รองนายก อบต. ร้านมินิมาร์ท วัสดุภัณฑ์ และเนื่องจากคนในตำบลไปทำงานต่างประเทศเยอะ ได้มีการขออนุญาตคนที่ทำงานต่างประเทศมาช่วยเป็นสปอนเซอร์สนับสนุนด้วยรางวัล ประกาศนียบัตรของรางวัลมากมาย ทำให้กิจกรรมคึกคักขึ้นมา

ณัฐพรมองว่าโครงการนี้ก็ช่วยกระตุ้นการออกกำลังกายได้มากสำหรับตำบลเชิงเนิน จากชาวบ้านไม่เคยให้ความสำคัญในการเดินแอโรบิก ก็จะมีรู้ทำ สเตป แอโรบิกที่ถูกต้อง ยิ่งการได้ใส่เสื้อผ้าชุดแอโรบิกยังช่วยสร้างสีสันกระตุ้นการออกกำลังกายอีกทาง



กิจกรรมดังกล่าว ท่านสาธารณสุขอำเภอลงมาดู เกิดความประทับใจเลยเอาไปต่อยอดให้มีการประกวดระดับอำเภอ ในตำบลอื่นจึงต้องทำเหมือนกับท่าไห สำหรับทีมที่ชนะการประกวดจากตำบลท่าไห ได้ขึ้นไปแข่งระดับอำเภอ

“ก็มองได้ว่าเราสามารถขยายผลไปสู่พื้นที่อื่นด้วย ยังมี การเอาท่าไหไปถอดบทเรียนว่าควรปรับปรุงอะไรบ้าง อย่างถ้าเอาเด็กเล็กมาก ท่าไหมันก็ได้พลังมากกว่าผู้สูงอายุ เวลาที่กรรมการตัดสินก็ต้องดูว่าวัตถุประสงค์กลุ่มไหนคืออะไร ไม่ใช่ว่าเต้นแบบพลังเยอะ ก็ต้องมองถึงกลุ่มอายุด้วย”

นอกจากการเต้นแอโรบิก เกิดความต่อเนื่อง ชมรมออกกำลังกายที่เกิดในหมู่บ้านจะพากันมาวิ่งที่ถนนรอบ รพ.สต. ในหมู่บ้านชุมชนเอง นอกจากแอโรบิก ก็พบว่ามีการตื่นตัวตั้งชมรมปั่นจักรยานทุกวันพุธ และเสาร์ ทางประธานชมรมนำเสนอ กิจกรรมทางฟิสิกส์ คนก็สนใจกันมากขึ้น

สภาพปัญหาพื้นฐานทางสุขภาพของตำบล ญัฐพรมองว่า ก็คงไม่พ้นเบาหวาน ความดัน ที่ต้องกินยา ต้องไปรับยา พบแพทย์เป็นประจำ คิดว่า PA ช่วยสนับสนุนการแก้ปัญหานี้ได้มาก ดีกว่าแก้ปัญหาที่ปลายเหตุช่วยให้ลดโรคได้

“รพ.สต.มีศักยภาพในชุมชน ก็เคยสร้างอาคารฟิตเนส จากการทำผ้าป่าในปีที่แล้ว ก็มีเครื่องออกกำลังกาย 8 เครื่อง อยู่ที่ รพ.สต.ถึงบ่าย 3 คนก็เริ่มมาใช้ฟิตเนสในการออกกำลังกาย อันนี้จะเป็นคนในกลุ่มอายุ 30-40 ปี หรืออาจจะเป็นวัยรุ่นอายุ 20 ต้นๆ แต่น่าเสียดายที่กลุ่มคนเป็นเบาหวาน ความดัน ก็ไม่มาเหมือนเดิม” เธอเล่า จากการมีเป้าหมายที่คนเป็นโรค จึงเปลี่ยนมาสร้างสุขภาพ ในกลุ่มที่ยังไม่ป่วย ตื่นตัวในการออกกำลังกาย

“ตอนนี้คนขี่จักรยานที่ชัดเจนมีราว 20 คน ตอนแรกเขามีแรงจูงใจว่าปั่นไปตามสถานที่ท่องเที่ยวของเชียงใหม่ ไม่ว่าจะข้าวน้อย ลำน้ำชี ซึ่งผ่านไปพบบรรยากาศดี ๆ ซึ่งชมรมจักรยานมาจากทีม ผู้นำและ อสม.อายุอยู่ในช่วง 35-50 ปี”

หลังประกวดแล้วพบว่าทีมแอโรบิกกลับไปทำกิจกรรมเด่น อย่างเป็นกิจวัตรต่อเนื่อง โดยเฉพาะทีมเต้นที่คว้าที่ 1-3

“แต่เราอาจจะไม่ได้ติดตามอย่างละเอียด จะมีทีมรักสุขภาพนี้แหละ ชวนกันมาทำที่ รพ.สต.เป็นกลุ่มสตรีเป็นหลัก ที่มาเคลื่อนไหว ผู้ชายสนใจน้อยอยู่ มีเพียง 4-5 คน”

การเคลื่อนไหวเรื่องนี้ ญัฐพรมองแต่ต้นทางว่ามาจากนโยบายสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.) ที่เชิญ อปท.ไปร่วมประชุมด้วยเพื่อให้เห็นความสำคัญ พอมาถึงระดับชุมชน รพ.สต. เป็นแกนหลักที่ชวน อปท.และชาวบ้านมาทำ



ด้วยแนวทางนี้ จะมีอีก 2 ตำบลในพื้นที่เริ่มทำหลังจากเห็นตำบลท่าไห้ทำสำเร็จเป็นรูปธรรม

“เมื่อเขาเห็นว่ามันดีเขาก็ทำต่อ อาจจะช่วยวัยใหม่ สังคมโซเชียลเน็ตเวิร์ก พอท่าไห้ทำ ชมรมรักสุขภาพถ่ายคลิปอัฟชั่น เฟซบุ๊ก ยูทูป ไปที่ไหนเราก็รู้ว่ามีคนเขาติดตามดูอยู่ อีกอย่างชาวบ้านที่นั่นเขาลงทุน การแต่งกาย ภาพที่ออกมาเลยมีสีสัน ในการที่จะดูจะชม”

ณัฐพรกล่าวว่า เข้าใจว่า PA ของตำบลท่าไห้จะมีความยั่งยืน เพราะนายก อบต.สนับสนุนให้ทำต่อโดยเฉพาะปี 63 กระตุ้นให้ออกกำลังกายเหมือนเดิมเป็นงานที่ต่อเนื่องมาจากปีก่อน เพียงแต่ปรับรายละเอียดบางอย่างเน้นบูรณาการกลุ่มวัยเพิ่มขึ้น อย่างการประกวดเดินแอโรบิกจะแบ่งว่าหมู่บ้านไหนจะส่งกลุ่มไหนประกวดหรืออาจจะมองไปที่การแบ่งกลุ่มวัย ซึ่งการรวมตัวทำกิจกรรมก็จะง่ายขึ้นด้วย อย่างเช่นในกลุ่มผู้สูงอายุต่อเนื่องมาจากการรวมตัวของชมรมผู้สูงอายุ เขาจะได้ไม่ต้องมานัดกลุ่มอื่น ซึ่งใช้เวลา



การหันมาขยับเขยื้อนร่างกายตามแนว PA ณัฐพรพบว่า คนที่มาออกกำลังกายทำให้ไขมันลดลง จากเคยกินยาลดไขมัน ยาเบาหวาน ปริมาณ 1 เม็ดก็เหลือครึ่งเม็ด จากที่น้ำหนักมาก รอบเอวมาก็ลดลง อันนี้บ่งบอกว่าสุขภาพดี “แต่ก็คงประกอบด้วย ส่วนอื่น 3อ.2ส. เราก็นั่น”

พยาบาลวิชาชีพรักษาพยาบาล รพ.สต.ท่าไห้ เล่าว่า ตอนที่เรাজัดประกวด พื้นที่อื่นก็มาดูงานด้วย มีการนำรูปแบบวิธีการไปทำที่ตำบลอื่น เพื่อกระตุ้นการออกกำลังกาย ซึ่งประชาชนมีความสนใจ

สำหรับปัญหาขับเคลื่อน PA มองว่าเป็นปัญหาการลงลึกทุกกลุ่มวัยให้ตระหนักถึงการออกกำลังกาย อย่างกลุ่มวัยเรียน ไม่ได้เข้าถึงลึกๆ ของทุกกลุ่มวัยให้เกิดความตระหนัก เพราะ



บุคลากรที่เกี่ยวข้องอย่าง รพ.สต. ก็ยังไม่เยอะพอมาทำอย่างนั้นได้ ข้อจำกัดบุคลากรซึ่งก็มีภาระงานหลายอย่าง ไม่สามารถให้น้ำหนักด้านใดด้านหนึ่ง น่าจะเป็นปัญหาอย่างหนึ่งซึ่งทางออกณัฐพร มองว่าต้องสร้างแกนนำทุกหมู่ให้เข้มแข็ง

“ต้องยอมรับว่าตอนนี้ความเข้มแข็งไม่ได้มีทุกหมู่ มีเพียง 60% ขึ้นอยู่กับความสนใจ คนที่รักสุขภาพจะตระหนักเร็วมาก กลไกสำคัญคือการมีส่วนร่วม การหาแนวร่วม เป็นการทำงานที่ต้องสั่งสมมายาวนาน ถ้าเราตั้งใจ จริงใจกับเขา เขาก็จะมีสัมพันธภาพที่ดีกับเรา พูดอะไรก็ง่าย เราเองอยู่กับเขามา 10 ปีแล้ว เห็นเราตั้งใจทำ ชวนอะไรก็ง่าย”

เธอเล่าและว่า น่าจะเป็นความตั้งใจ ความใส่ใจที่จะพาเขาทำเป็นหลัก ชาวบ้านเห็นความตั้งใจและมีนายก อบต. และ ผอ.รพ.สต.ที่พร้อมสนับสนุน หากเห็นสิ่งที่ทำเป็นประโยชน์กับประชาชน



“คิดว่าเรื่อง PA อยากให้ยั่งยืน แต่ในความยั่งยืนจะต้องไปให้เกิดความตระหนักร่วมด้วย มันก็ต้องใช้หลายส่วน ส่วนตัวมองว่าถ้ามีบุคลากรเพิ่ม น่าจะทำได้เยอะกว่านี้ จาก สสส. เราก็อยากได้สื่อสนับสนุน อย่างโปสเตอร์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คลิป ซีดี ออกกำลังกายที่หลากหลาย ถ้าผลิตให้ตรงกับชุมชนก็น่าจะดีมาก”

เธอกล่าวและว่า ที่มีลำน้ำชี ซึ่งบรรยากาศดี การมีชมรมปั่นจักรยาน เหมาะกับบริบท ซึ่งเห็นได้ว่าเกิดขึ้นมาเองตามธรรมชาติความต้องการ โอกาสต่อไป รพ.สต.ก็มีความคิดจะชวนชมรมต่างๆ มามีส่วนในการเคลื่อนไหว PA ร่วมกัน

## ส่งเสริมชาวบ้าน ใช้เงินกองทุนตำบล พัฒนากิจกรรมทางกาย ที่คอนสวรรค์



โครงการที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายของตำบลคอนสวรรค์ อำเภอคอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ ปี 2562 ที่ผ่านมา โดยหลักๆ มีโครงการแอโรบิก และโครงการส่งเสริมสุขภาพ

**พรรณทิพย์ ปลุกซาลี** เจ้าหน้าที่สาธารณสุขชุมชน ปฏิบัติงาน กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลคอนสวรรค์ เล่าว่า โครงการแอโรบิกเริ่มมาตั้งแต่ปี 60 โดยใช้เงินกองทุนสุขภาพตำบล ดำเนินการในนามชมรมแอโรบิกเทศบาลตำบลคอนสวรรค์ จะมีการเดินจันทร์-เสาร์เวลา 16.00-18.00 น. กลุ่มเป้าหมายครอบคลุมทุกพื้นที่ในตำบลที่มีประชากร 3,000 กว่าคน

จุดเด่นแอโรบิกอยู่ที่สวนสาธารณะที่เรียกว่าบึงแวงหนองน้ำขนาดใหญ่ใจกลางอำเภอ มีอุปกรณ์รองรับการเดินแอโรบิกติดตั้งถาวร มีคนร่วมราว 30-40 คนต่อวัน มีเด็กเยาวชนและกลุ่มผู้สูงอายุ หมุนเวียนสับเปลี่ยนทั้งคนเดิมและหน้าใหม่

“ปีนี้ 2563 โครงการแอโรบิก ยังเดินอยู่เหมือนเดิม แต่กองทุนไม่สนับสนุนงบประมาณ เขาสามารถดำเนินการเอง เพราะมีความพร้อมอยู่แล้ว”

โครงการเกี่ยวกับ PA ที่กองทุนสุขภาพตำบลยังสนับสนุนอยู่ก็คือโครงการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนและศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

โรงเรียนในเขตรับผิดชอบของเทศบาลมีอยู่ 1 โรงเรียน คือโรงเรียนชุมชนบ้านจอกคอนสวรรค์วิทยากร เป็นโรงเรียนขยายโอกาสประถมศึกษา-ม.3 ซึ่งจะมีโครงการส่งเสริมสุขภาพเด็กในวัยเรียน นอกจากนั้นก็มีศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในความดูแลของเทศบาล

การดำเนินการ ให้โรงเรียนของบสนับสนุนจากกองทุนสุขภาพตำบลของ สปสช. PA ของโรงเรียนก็จะมีการเดินและ

การออกกำลังกายแบบง่าย ๆ ราวครึ่งชั่วโมงทุกวันหลังเคารพธงชาติ นอกจากเด็ก ยังมีบุคลากรในโรงเรียนด้วย รวมแล้วราว 200 กว่าคน

สำหรับในศูนย์เด็กเล็ก นอกจากโครงการกิจกรรมทางกาย ซึ่งเน้นการเล่น การเดิน และการละเล่นพื้นบ้าน ยังมีโครงการส่งเสริมโภชนาการ อบรมแม่เพื่อให้ความรู้ แนะนำตารางอาหาร การจัดเมนูอาหารสำหรับเด็ก โครงการส่งเสริมพัฒนาการและโครงการแปรงฟัน

สำหรับประชาชนทั่วไปนอกจากแอโรบิก เทศบาลยังมีสนามกีฬามาตรฐาน ลู่แดง เพิ่งเปิดใช้สำหรับประชาชนได้เข้ามาวิ่งออกกำลังกาย ทำให้มีทางเลือกหลากหลายมากขึ้น บางคนจึงวางแผนออกกำลังกายโดยเดินแอโรบิก สลับกับการใช้เครื่องฟิตเนสกลางแจ้ง การวิ่งและกิจกรรมกีฬาอื่น ๆ

ในปี 2562 ที่ผ่านมามพรณทิพย์เล่าว่า เทศบาลทำโครงการที่ขอรับเงินสนับสนุนจากกองทุนสุขภาพตำบล จัดค่ายฟุตบอลเยาวชน รูปแบบ Academe ให้เด็กมาสมัคร โดยรับเด็กในเขตเทศบาล และเด็กในอำเภอที่มาเรียนในเขตเทศบาลจำนวน 100 คน อายุ 8 ขวบขึ้นไปมาฝึกเสาร์-อาทิตย์ ใช้เวลา 10 สัปดาห์ จ้างวิทยากรจากค่ายฟุตบอลที่มีชื่อเสียงในการสร้างนักฟุตบอลระดับสโมสร มาสอน เป็นโอกาสสร้างนักกีฬาให้ฝีมือสู่นักฟุตบอลอาชีพ

ในกลุ่มผู้สูงอายุ PA มีโครงการรำไม้พลอง ดำเนินการโดยชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลส่งเสริมรำไม้พลอง และกิจกรรมอื่น ๆ เช่น ให้ผู้สูงอายุทำดอกไม้จันทร์ ทำพวงหรีดขาย เพื่อเอาเงินเข้าชมรมผู้สูงอายุ นอกจาก PA ยังมีการทำโครงการด้านอาหารปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อส่งเสริมสุขภาพไปพร้อมกัน

“การขอสนับสนุนจากกองทุนส่งเสริมสุขภาพ โดยภาพรวมดังกล่าวทำให้เห็นว่าเราทำทุกช่วงวัย ตั้งแต่อนุบาล โรงเรียนวัยทำงาน ผู้สูงอายุ จะพยายามทำอย่างต่อเนื่อง โดยคงโครงการที่สำคัญ และครอบคลุมทุกช่วงวัย”

ในสวนสาธารณะขณะนี้มีถนนลาดยางโดยรอบ ติเส้นพื้นที่ซึ่งจักรยานไว้รองรับ กิจกรรมรำไม้พลองจัดที่หน้าเทศบาล สัปดาห์ละครั้ง เทศบาลจะแจกไม้พลองให้คนมาเข้าร่วมกลับไปที่บ้านเพื่อให้ไปทำที่บ้าน เป็นกิจกรรมที่นอกจากส่งเสริมร่างกาย ยังช่วยเรื่องการปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุแต่ละรุ่นจะมีผู้มาร่วม 40-50 คน

“ผู้ป่วยติดเตียงที่เป็นโรคเรื้อรังมีประมาณ 40 ราย เราคัดกรองเบาหวานความดัน ทุกหมู่บ้าน เอมารับปรับเปลี่ยนพฤติกรรมครบ 7 หมู่บ้าน ซึ่งไม่ได้มีผู้ป่วยรายใหม่เพิ่มขึ้นเยอะ ปีหนึ่งอาจจะพบสัก 20 ราย”

นอกจากโครงการออกกำลังกาย พรณทิพย์เล่าว่า เทศบาลจะมีโครงการมหัศจรรย์ 1,000 วัน ดูแลตั้งแต่มารดาปฏิสนธิ ตั้งครรภ์ ดูแลเด็กแรกคลอด โภชนาการ ออกกำลังกาย ใช้จิตประภัสสรมาจับ ฯลฯ โดยสิ่งที่เทศบาลดำเนินการมาต่อเนื่องทุกปี คือสนับสนุนหญิงตั้งครรภ์ให้ดื่มนมวันละ 1 กล่อง

“กิจกรรมทางกายหลัก ๆ เราคิดว่าจะคงเดิม เป็นหลัก เอาไว้ก่อน เพราะว่าที่ทำอยู่ก็ครอบคลุมในทุกช่วงวัยอยู่แล้ว บริบทที่เป็นอยู่เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายที่จัดอยู่ ประชาชนก็มีการตอบรับดีจะเพิ่มมาน่าจะเป็นกิจกรรมทางกายบุคลากรของเทศบาลเอง ซึ่งบริบทบุคลากรทำงานกันหลายส่วน ไม่ได้มาทำร่วมกัน และไม่ต่อเนื่อง”

หากมองด้านกระบวนการเกิดโครงการ พรณทิพย์เล่าว่า สำหรับตำบลคอนสวรรค์ รูปแบบมีทั้ง 2 ด้าน

- เริ่มมาจากเทศบาล ทางกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม อยากให้ได้ตามแผนงานให้ครบ เราก็จะดำเนินงานตรงนี้ พยายามส่งเสริมให้ครบทุกด้าน คือ PA โภชนาการ สิ่งเสพติด เหล้า สุรา บุหรี่

- เริ่มมาจากชาวบ้าน โครงการจากหมู่บ้านที่ให้ผู้นำชุมชนเขียนมาของบประมาณจากกองทุนสุขภาพตำบล ทางเทศบาลจะเกิดปัญหาให้ เพราะเรารู้อยู่แล้วว่าแต่ละชุมชนมีปัญหาอะไรบ้าง โดยส่วนมากเขาเสนอมาเป็นเรื่องสุขภาพ อย่างการคัดกรองโรคปัญหาสารเคมี พยาธิใบไม้ตับ สำหรับด้าน PA ก็จะเป็นโครงการยับยั้งกายสบายชีวี

“แต่ชุมชนอื่นจะไม่มีพื้นที่รวมในการออกกำลังกาย นอกจากศาลาประชาคม บางชุมชนที่สามารถจัดเต้นแอโรบิก หรือ ยับกายเป็นเฉพาะพื้นที่ตัวเอง ได้จากงบส่วนอื่น (เงินอุดหนุนจากสาธารณสุข) ไม่ใช่กองทุนสุขภาพตำบลจึงมารวมที่สวนสาธารณะของตำบลส่วนใหญ่”

การทำงานที่ผ่านมาได้ภาคีเครือข่ายภาคประชาชน อย่างชมรมแอโรบิก ชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งถือว่า 2 ชมรมนี้เข้มแข็ง นอกจากนั้นมีโรงเรียน ผู้นำชุมชน กรรมการชุมชน และโรงพยาบาลอำเภอคอนสวรรค์

ความสำเร็จที่เทศบาลตำบลคอนสวรรค์มองว่ามาจากการทำงาน แม้ว่าไม่ได้สนับสนุนงบประมาณในบางช่วง ยังมีกระบวนการที่จะขับเคลื่อนต่อไปได้

“เพราะเราทำมาตั้งแต่ปี 2559 ปีที่ 4-5 อาจจะไม่รู้ว่า PA มีอะไรบ้าง แต่ชาวบ้านรู้ว่าวันนี้ไปเต้นแอโรบิก เมื่อมี

ปฏิสัมพันธ์กับคนเต้นหรือกลุ่มที่เขาเต้น เขาก็จะออกไปอยู่แล้ว แม้ไม่มีเงินหรือค่าตอบแทน ไปอยู่ในวิถีของเขา เป็นความเคยชิน ไม่ต้องบอกว่าทำอะไร พอมีสนามมาใหม่ หลังเต้นแอโรบิกเขาก็ไปวิ่งกันเกิดกลุ่มออกกำลังกายตามมาอีก” มองว่า ถ้ามีสิ่งสนับสนุน อย่างเช่น สนามกีฬามาตรฐาน ก็มีผลทำให้ PA ยั่งยืนต่อเนื่องอยู่ในชุมชนและต้องสร้าง PA ให้หลากหลายทุกเพศทุกวัย เขาก็จะได้ไปกันทั้งครอบครัว ถ้ารองรับได้ทุกคน

ด้านข้อจำกัดในการทำงานทางด้านนี้มองว่า จิตสำนึกของผู้คนเองอย่างไรก็ตามพบว่า คนก็ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายมากขึ้น สำหรับปัญหาอีกอย่างเกี่ยวกับฤดูกาล ในหน้าฝนทำกิจกรรมกลางแจ้งไม่ได้

สำหรับสถานการณ์ PA ในจังหวัดชัยภูมิ พบว่าประชาชนมีความรู้เกี่ยวกับ PA มีการทบทวนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและ PA คนเข้าใจกิจกรรมทางกายมากขึ้น ทั้งกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ไปทำงาน ออกกำลังกายหรือการสันทนาการ ก็จะเริ่มเข้าใจข้อมูลที่ตรงมากขึ้นจากนโยบายของผู้ว่าราชการจังหวัดให้กับข้าราชการ กลุ่มเป้าหมายหลักเป็นเจ้าหน้าที่ รพ. สาธารณสุข ท้องถิ่น ส่วนราชการ อำเภอ ส่วนราชการทุกหน่วยงานที่เน้นลดพุงลดโรค ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางกาย ตั้งแต่ปี 61 ในปี 62 ทำทั้งจังหวัด ผ่านแอปพลิเคชัน (fit 4 health) ตัวหนึ่งให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทุกอำเภอรายงาน โดยการขับเคลื่อนกองทุนที่คอนสวรรค์เป็นอำเภอนำร่อง มีกิจกรรมเรื่องกิจกรรมทางกายเท่าที่เห็นอยู่จะเป็นกิจกรรมของผู้สูงอายุ การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อย่างเช่นการเดินบาสโลบ การรำไม้พลอง มีการประชาสัมพันธ์ให้ทุกกลุ่มวัยมามีส่วนร่วม

# 18

## จับมือก้าวไปด้วยเครือข่าย ระบบสุขภาพที่ตำบลพราน



วิชัย อุ่นแก้ว ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ที่ตำบลพราน อำเภอขุนหาญ จังหวัดศรีสะเกษ เล่าว่า กิจกรรม PA เริ่มมาจากคณะกรรมการระดับอำเภอ ประชุมกัน มีนายอำเภอ โรงพยาบาล ผู้อำนวยการ โรงเรียน กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน และ รพ.สต.

“อยากให้ขุนหาญเป็นอย่างไร ก็ได้ออกมาว่า ต้องปลอดภัย ปลอดภัย ออกกำลังกายและลดใช้พลังงาน ก็มีคำว่า ออกกำลังกาย สำหรับตัวชีวิตที่คุยกันก็คือ อยากให้ทุก อบต. ทุกท้องถิ่นในตำบลพรานมีพื้นที่ออกกำลังกาย”

วิชัยเล่าว่า เริ่มแรกนายอำเภอนำป้านจักรยานสี่ปด้าห้ละ 2 พื้นที่ การเป็นอำเภอใหญ่ 145 หมู่บ้าน ก็ยากที่ให้ทุกหมู่บ้าน มีส่วนร่วม ต่อมาก็มีกิจกรรมปั่นปั่นรัก/ไบด์ฟอรัณมาร่วม เป้าหมาย ก็มีทุกกลุ่มวัย ตั้งแต่เด็กนักเรียนขึ้นมา กลายเป็นว่าที่ขุนหาญได้ พื้นที่ออกกำลังกายที่เน้นจักรยาน โดยมีเส้นทางชัดเจน

หลวงพ่อกั้วัดแห่งหนึ่งเห็นประโยชน์ซื้อจักรยานให้นักเรียนขี่ไปโรงเรียน รวมแล้ว 400 คันใน 2 พื้นที่ เด็กขี่จักรยานไปโรงเรียน เกิดโครงการปั่นปั่นรักตามมา เป็นการปั่นออกเยี่ยมผู้ป่วยโดยกลุ่ม อสม. และทีมนายอำเภอ สร้างกระแสการปั่นจากอำเภอไปหมู่บ้าน ในระยะทาง 10-20 กม. มีคนร่วมแต่ละครั้ง 100-200 คน

เมื่อเกิดภาพอย่างนี้ ชาวบ้านมาใช้จักรยานสำหรับเยี่ยมผู้ป่วย ขณะที่ รพ.สต.แต่ละแห่งมีโครงการออกกำลังกาย อย่างที่ ต.พราน แต่เดิมจัดที่ อบต.อย่างเดียว ภายหลังขยายไปยังหมู่บ้าน มีอยู่เป็นจุดๆ ครอบคลุมหมู่บ้าน 11 บ้าน มีทีมวิทยากรจากรพ.สต.พราน ไปสอน

“ตอนนี้การออกกำลังกาย อย่างเป็นธรรมชาติในวิถีของชาวบ้านจึงเกิดขึ้นแล้ว”

ผอ.รพ.สต.พรานเล่าว่า ทุกตอนเย็นชาวบ้านจะมาออกกำลังกาย ก็เลยถือโอกาสสอดแทรกเรื่องอาหารการกินเข้าไปด้วย เพราะว่าคนในชุมชนก็มีปัญหาคนกินมัน กินหวาน กินเค็มเยอะ

“ทุกวันนี้ ไม่ใช่ไม่มีกินเหมือนก่อนนะ และยังคิดว่าตอนไม่มีกิน ร่างกายแข็งแรงกว่าด้วย กลายเป็นว่าโรคมาจากการกินดีอยู่ดี”

ทางด้าน อบต.มีการเสนอจัดแข่งขันแอโรบิกทุกปี ในรุ่นนักเรียนและประชาชน สำหรับผู้สูงอายุมีการตั้งชมรมผู้สูงอายุในชุมชน ให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเหมือนกัน แต่เน้นการแกว่งแขน ไม้พลอง มีการสอนกันทำต่อเนื่องไป มี 5 หมู่บ้าน มาขอใช้งบประมาณกองทุนเพื่อรูปแบบออกกำลังกาย

“มองว่า ชุมชนเราน่าจะออกกำลังกายเกือบทุกคนแล้ว ก่อนนี้คนไม่ออกกำลังกายก็พบว่าอ้วนกันเยอะ มีโรค เมื่อหันมาทำกัน โรคน้อยลง สอดคล้องวิสัยทัศน์อำเภอขุนหาญที่ว่า ปลอดภัย โรคปลอดภัย ออกกำลังกาย การใช้พลังงานที่ทำงาน โดยการดึงทุกส่วนมาเคลื่อนกันทั้งตำบลและอำเภอ

วิชัยบอกว่าชาวบ้านเขาก็เคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน อยู่แล้ว เขาเพียงแต่บอกว่า ถ้าเดิน ทำงาน ต่อเนื่องกันก็น่าที่ จึงจะได้ประโยชน์กับสุขภาพตามหลักวิชาการ

“ชุมชนคนทำสวนยาง ถือว่าออกกำลังกาย รพ.สต. ก็หันมาคุยเพิ่มเติมเรื่องอาหารที่คนกินเกิน เค็ม หวาน สำหรับคนสูงอายุก็ชวนแกว่งแขนชวน อสม. และผู้สูงอายุมาท่องคาถาสุขภาพของตำบลพราน ที่ว่า ดื่มน้ำเป็นยา กินปลาเป็นหลัก

กินผักเป็นพืช อย่าพึ่งกาแฟ อย่าแกงของเค็ม อย่าเข้มของหวาน ออกกำลังกายเป็นนิจ สมารถจิตดีทุกวัน สำคัญปล่อยวาง”

เขาต้องทำความเข้าใจ สำหรับคนที่ไม่รู้ว่าแกว่งแขนคือการออกกำลังกายหรือบางคนที่อ้างว่าไม่มีเวลา แต่การออกกำลังกายตามหลัก PA อ้างไม่ได้ เพราะทำที่ไหน เวลาใดก็คล่องตัว เลิกเข้าใจแบบเดิมว่าออกกำลังกายต้องเล่นกีฬาอย่างเดียว

สิ่งที่ตำบลพรานขับเคลื่อนได้ดีวิชัยมองว่า เมื่อได้รับนโยบายจากระดับอำเภอ สามารถทำแผนสอดคล้องกับตำบล หมู่บ้าน และแทนที่เราเสนอลงไปยังชุมชน จากบนลงล่าง เดียวนี้เราให้ชุมชนเสนอขึ้นมาเอง

“ตอนแรกแผนไปจากเรา แต่ภายหลังชุมชนมีบทบาท มาทำเอง ทั้ง อสม. กำนัน ผู้ใหญ่บ้านทำแผนมาเอง เราก็เน้นเรื่องเดียวคือให้ความรู้ ให้แนวทางว่าควรจะทำอย่างไร”

เขาทำให้ชาวบ้านเข้าใจว่าสุขภาพดีต้องออกกำลังกาย ต่อเนื่อง กินอาหารที่มีประโยชน์ และพัฒนาอารมณ์ นอกจาก ปั่นจักรยาน มีเครื่องออกกำลังกายแล้ว จึงเน้นทางอาหาร อารมณ์ด้วย ช่วยกัน

“ถือว่าชุมชนเราเป็นชุมชนเดินแอโรบิกแล้วนะ มีอยู่ 5 กลุ่ม สสส.ซื้อเครื่องออกกำลังกายให้หลายจุดอยู่เหมือนกัน และก็มีคนใช้ เพราะว่ากระจายเอาไว้หลายจุด”

ทั้งหมดที่กล่าว มีความก้าวหน้าเพราะนายอำเภอ สาธารณสุขอำเภอเล่น และนายก อบต.เล่นด้วย ไปทางเดียวกัน



# 19

## จากนโยบายออกกำลังกายทุกวันพุธ ต่อยอดมาสู่ PA ชุมชนบ้านผือ



โครงการออกกำลังกายระหว่างทำงาน สืบเนื่องมาจากในปี 61 รัฐบาลมีนโยบายให้ข้าราชการออกกำลังกายทุกวันพุธที่ อบต.บ้านผือ เมื่อถึงช่วงบ่าย 3 ทุกคนก็จะพร้อมใจกันเปลี่ยนเสื้อผ้า เพื่อหมุนเวียนกันมานำออกกำลังกายที่สนามข้าง อบต.

**ซิพาณี วงษ์เล่ห์** นักพัฒนาการชุมชนชำนาญการ อบต.บ้านผือ อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี เล่า ช่วงบ่าย 3 ถือเป็นช่วงหลักในแต่ละวัน นอกจากนั้นหลังพักรับประทานอาหารกลางวัน จะเปิดเพลงจากยูทูปซึ่งมีภาพเคลื่อนไหวท่าทางออกกำลังให้ทุกคนทำตามอีกด้วย

“ก็ได้ประโยชน์สำหรับคนที่ทำงานติดออฟฟิศ นั่งโต๊ะทำเอกสาร ไม่ค่อยได้ออกไปไหน แต่เจ้าหน้าที่บางตำแหน่งออกภาคสนามอยู่แล้ว ก็ถือว่าออกกำลังในตัวก็ไม่น่าห่วงมาก”

ในการประชุมประจำเดือน ยังมีความพยายามให้ความรู้กับคนที่นั่งทำงานออฟฟิศนาน ๆ หันมาขยับร่างกายไม่ให้นั่งในท่าใดนาน ๆ เพราะอาจเกิดอาการปวดไหล่สะสมเรื่อย ๆ จนเสี่ยงต่ออาการออฟฟิศซินโดรม

ซิพาณีเล่าว่า โครงการดังกล่าวทำให้เจ้าหน้าที่ อบต. ประมาณ 40 คน อารมณ์ดี ผ่อนคลายมากขึ้น จากเดิมที่วงจรชีวิตจะวนเวียนอยู่กับการนั่งทำงานโต๊ะ เล่นโทรศัพท์ กินข้าว นอน

มาทำงาน และส่วนมากชี้แจงออกกำลังกาย โดยทุกวันพุธ ทำสัปดาห์ละครั้ง ในภาคบังคับ หลังจากทำได้ 1 วัน เห็นผลดีที่ตามมา เขามองเห็นว่าน่าจะทำมากกว่านั้น จึงคิดออกกำลังกายอย่างจริงจัง หลายคนเลือกจะไปเดินแอโรบิกที่หน้าเทศบาลบ้านฝื่อ ห่างจาก อบต.ไปราว 3 กิโลเมตร

“ที่เรานำเดิน เราก็ศึกษามาจากยูทูปและตัวเองที่บ้าน อยู่แล้วเพราะตัวเองสนใจการออกกำลังกาย ก็แนะนำคนที่ทำงานว่าถ้ากลับบ้านคำแนะนำจากยูทูปเขาก็มีทำนำเดิน 30 นาที ซอบอันไหนก็เดินตามได้เลย ส่วนใหญ่ก็ได้ตรงนั้นที่เราแนะนำ นอกจากวันพุธที่ทำกันเป็นปกติ ก็ยังทำได้ทั้งก่อนมาทำงานและหลังเลิกงานทุกวัน” เธอเล่า แค่เจียดเวลานั่งดูทีวี หรือเล่นโทรศัพท์ 15 นาที ทุกคนไปเดินให้เหงื่อออก แล้วมาทำอย่างอื่นต่อได้

ตอนนี้ที่ อบต.บ้านฝื่อ ในทุกวันพุธ เจ้าหน้าที่ยังใส่ชุดกีฬา แต่ซิพาดิแล้วว่ ไม่ได้ดำเนินการอย่างเป็นทางการเท่าไรนัก การขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวร่างกาย จะเป็นไปตามกิจกรรมวันสำคัญของท้องถิ่น ซึ่งมีทุกเดือน เพราะที่บ้านฝื่อจะมีวัดสำคัญคือวัดหลวงพ่อนาค กิจกรรมสำคัญของอำเภอมักจะจัดที่นี้ นอกจากนั้นยังมีสถานที่อีกหลายแห่ง ซึ่งทำให้จุดเด่นชุมชนเป็นแหล่งท่องเที่ยววันวิถี

สำหรับกิจกรรมทางกายของ อบต.บ้านฝื่อในปี 2563 จะมีการบรรจุ PA ซึ่งนักพัฒนาการชุมชนชำนาญการ อบต.บ้านฝื่อ มองว่าน่าจะอยู่บนพื้นฐานที่ว่า ปัญหาการระบาดของโควิด-19 ทุกคนต้องทำร่างกายแข็งแรง เพื่อรับมือโรคระบาด การออกกำลังกายก็ควรมีความสำคัญยิ่งกว่าเดิม และอยากให้โรงเรียนเข้ามามีส่วนร่วมมากกว่านี้ อย่างเช่น ทำโครงการปลูกผักในโรงเรียนเพื่ออาหารกลางวัน อันนี้ ถ้ามาใช้เงินกองทุนสุขภาพตำบล จะขับเคลื่อนได้ง่ายขึ้น

ปัญหาสุขภาพในตำบลบ้านฝื่อซิพาดิแล้วว่ ก็คงไม่ต่างจากพื้นที่ตำบลอื่นในประเทศไทย โดยเฉพาะเบาหวาน ในพื้นที่ไม่มีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล แต่มี CPU แก้ไขปัญหาเรื่องนี้อยู่ เหลือบ่กว่าแรงก็ส่งต่อไปโรงพยาบาลอำเภอ

“สาเหตุเบาหวานก็มาจากการกินอาหารที่ไม่ถูกต้อง และไม่ได้ออกกำลังกาย ข้อมูลผู้ป่วยของเราเริ่มพบตั้งแต่อายุ 45 ปี มองว่าการกินแล้วไม่ขยับกายนั้นแหละเป็นต้นเหตุให้เกิดโรคพวกนี้ และหลายโรคตามมา”

ในตำบลบ้านฝื่อ PA ยังจำกัดอยู่กับเจ้าหน้าที่ อบต. การนำลงสู่ชุมชนมองว่าอาจต้องนำวิทยากรมาอบรมก่อนอย่างศักยภาพของ อสม.ที่นี้ สามารถเป็นผู้นำการร่ำไม้พลองได้ไม่ยาก

“เราก็มองอีกอย่างว่าในชุมชนจะมีชาวไทยพวน และ คนที่นั่นเป็นคนสนุกสนานรำเริง เราน่าจะเอาการเต้นบาสโลบ มาประยุกต์ได้ ซึ่งคงไม่ต้องใช้งบประมาณเยอะ อาจจะมีผู้นำเต้น ที่ต้องทุ่มเวลา การจัดก็อาจจะไม่ต้องทุกวัน สัปดาห์ละครั้ง ใช้พื้นที่ลาน อบต. มีผู้นำเต้น มีเครื่องเสียงให้ เป็นเครื่องเสียง ที่ใช้และเก็บง่ายอาจจะเริ่มจากกลุ่มเล็ก ๆ ถ้ามีการพูดต่อว่าสนุก ก็น่าจะชวนเพิ่มจำนวนได้มากขึ้นเรื่อย ๆ”

เธอเห็นว่า ผู้นำท้องถิ่นที่นี่ ถ้ามีการอธิบายหลักการเหตุผล ก็คิดว่าเขาสนับสนุน รับฟังเหตุผล ไม่มีประเภทที่มาขัดขวาง ว่าไม่ควรทำอย่างนั้นอย่างนี้ “ผู้นำที่นี่ไม่ได้ดูแลโครงสร้างพื้นฐาน อย่างเดียวก็ดูสุขภาพและทุก ๆ ด้าน”

อาชีพคนส่วนใหญ่ที่บ้านผือเป็นเกษตรกร มีไร่เป็นของตัวเอง อีกส่วนหนึ่งออกไปรับจ้างตัดอ้อย เกี่ยวข้าว ดำนา หักข้าวโพด นอกพื้นที่ด้วย

“การรวมกลุ่มก็มีชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งเราจะอยู่เบื้องหลัง ช่วยดูแลเขียนโครงการให้ ชมรมก็มีคณะทำงานซึ่งถ้าให้เขาคิด เขียนโครงการหรือดำเนินการเองก็ยังไม่ถึงขั้นนั้น เราก็ถามว่าอยากให้เรา อบต. ทำโครงการอะไร ที่เสนอมาจากชาวบ้านจึงยังไม่มี ยกเว้น อสม. ซึ่งที่ อสม.ขอมาก็เกี่ยวกับบางอย่าง เช่น เกี่ยวกับ

การทำความสะอาดในหมู่บ้าน พัฒนาหมู่บ้าน และก็เป็นโครงการ ป้องกันไข้เลือดออก”

การขับเคลื่อน PA ที่จะลงสู่ชุมชน ชาวบ้าน ชีพภาณี มองว่าขาดบุคลากร ขาดความรู้โดยตรงกับเรื่องนี้ อย่างเทศบาล เขาก็มีกองสาธารณสุขมาทำงาน เขาก็จัดเต้นออกกำลังกาย ทุกเย็น มีคนมาเต้น แต่เราก็ขาดส่วนนี้ ขาดคนที่จะทำ

## PA ภาคอีสานมิติใหม่ ทำงานบนฐานข้อมูล



จกกลนี ศิริรัตน์ ผู้ประสานงานภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เล่าว่าเท่าที่สัมผัสจากการทำงาน ประชาชนยังมอง PA เป็นเรื่อง ออกกำลังกายยังไม่ค่อยรู้วิธีคิดหรือแนวคิดว่าการเคลื่อนไหว ร่างกายไม่ใช่แค่การออกกำลังกาย หรือคิดกระบวนการแบบ เชื่อมโยง

อย่างไรก็ตาม การดำเนินงานต่อทำให้หลายโครงการ แตกต่างจากแนวคิดเดิม เช่น โครงการช่วยเด็กจมน้ำของจังหวัด อุบลราชธานี และทางด้านวัฒนธรรม ที่โยง PA กับการทอผ้า

“การใช้เงินจากกองทุนสุขภาพตำบลมาทำงาน มีคนเข้าใจ มากขึ้นว่าสามารถเขียนโครงการเอาเงินกองทุนมาใช้ขับเคลื่อน เข้าใจกระบวนการนี้มากขึ้น มองว่าหากมีประโยชน์เขาจะไป ขยับต่อเองเราก็ติดตามถามเขาอยู่ว่าเขาไปขยับต่อไหม บางพื้นที่ เขาทำได้”

จกกลนีกล่าวว่า การขับเคลื่อน PA ทำให้มีคนเข้าใจ ถึงการทำบนฐานงานข้อมูล ทำบนความจริง ไม่ใช่ทำบนความ รู้สึก

“ที่ผ่านมาส่วนมากเขียนบนโครงการบนความรู้สึก ความอยากทำ แต่ไม่ได้ดูบริบทข้อมูลพื้นที่ว่า ที่ทำเป็นปัญหา หรือเปล่า หรือทำแล้วแก้ปัญหาได้ไหม ที่เราพาเขาทำอยู่บนฐาน ข้อมูล บนสถานการณ์ที่เป็นจริง สามารถแก้ปัญหาเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ เพราะฉะนั้นคุณจะต้องมีข้อมูล ทำเรื่องเด็กต้องมีข้อมูล เด็กในพื้นที่ ไม่ใช่จะทำอะไรก็ยังไม่รู้หรือจะไปเพิ่ม PA ในผู้สูงอายุ ก็ยังไม่รู้ว่าผู้สูงอายุมีเท่าไร มีผู้ช่วยติดเตียงหรือผู้ช่วย เบาหวานเท่าไร เพื่อจะนำมาเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำให้เขาพ้นจาก ปัญหา นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง”

เธอกล่าวว่า การทำงานจากฐานข้อมูล นำไปสู่การทำงาน เพื่อแก้ปัญหาต่างๆ ได้ นับเป็นการพัฒนากองทุนสุขภาพตำบล ด้วย แต่ชาวบ้านส่วนใหญ่ยังไม่รู้ว่าพวกเขาก็มีสิทธิ์เอาเงินกองทุนไปใช้

หลังจากเข้าไปช่วยพัฒนา แลกเปลี่ยน กับกลุ่มคนทำงาน พบว่าปี 2563 แนวโน้มดี งาน PA ในพื้นที่ภาคอีสานจะมีความชัดเจนมากกว่าเดิม จากที่เขาเคยนั่งฟังผู้ประสานงานหรือพี่เลี้ยง อย่างเดียว จะเริ่มสังเกตเห็นพบว่าพื้นที่ที่มีความเห็นได้ตอบแย้ง แลกเปลี่ยนในเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งการเคลื่อน PA ไปเชื่อมต่อกลุ่มที่เขาอยู่แล้วไม่ว่าชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง ชมรมผู้ออกกำลังกาย

**วินัย วงศ์อาสา** กลไกภาคอีสานงาน PA เล่าว่า ปี 2562 เวลาที่ไปชวนทำแผน ความเข้าใจเรื่องกองทุนกับแผน PA ยังไม่ปรากฏ อาจตอบได้เพียงบางชุดข้อมูล

เดิมความเข้าใจคนยังคิดว่า PA ก็คือออกกำลังกาย ยังคิดว่าเป็นการนัดเต้นแอโรบิก แข่งกีฬา ก็ถือว่าเปลี่ยนความคิดนี้ยาก เพราะว่าคนทำไม่ใช่คนเหล่านี้ทั้งหมด คนอนุมัติก็ไม่ใช่คนเหล่านี้ทั้งหมด มันต้องสื่อสารกับคนอีกหลายกลุ่มพอสมควร หน่วยงานที่รับผิดชอบก็ต้องปรับ แต่ละหน่วยงานมีความรับผิดชอบและศักยภาพในการทำเรื่องต่างๆ ที่เชื่อมโยงแตกต่างกันไป อย่างเช่น ท้องถิ่น อาจต้องจัดการปรับพื้นที่รองรับอะไรบ้าง หรือประสานกันเชิงนโยบายอย่างไร

“ที่เขาทำได้ดีขึ้นล่าสุดสามารถจะตอบคำถามว่า ออกกำลังกายเพื่อแก้ปัญหาอะไร กับใคร กลุ่มเป้าหมายไหนที่เป็นปัญหา” เขาเล่าว่า PA หรือส่วนใหญ่ความเข้าใจตามแนวทางออกกำลังกายจะบอกได้ว่า ทำกับใคร ผลของการออกกำลังกายอย่างไร ทำอย่างไร กระทั่งทำให้คนที่ทำงานนี้อยู่อย่าง รพ.สต.นี้ก็ออกกว่าที่ทำโครงการลักษณะนี้จะพัฒนาไปอย่างไร”

เขามองว่านวัตกรรมมีไม่ก็พื้นที่ที่ยกมาพูดถึง มีโครงการเด็กลายนน้ำเป็น เล่นน้ำได้ เกิดมาจากการชวนเขาวิเคราะห์ ให้ใช้แผนงานเป็นระบบ ทำอะไรแล้วแก้ปัญหาได้เป็นรูปธรรม

“ที่เขาวิเคราะห์ไว้ก็มีความเชื่อมโยงและผลที่เกิด ช่วยทำให้เกิดนวัตกรรมว่าจริง ๆ แล้วยังมีโครงการลักษณะนี้อีกเยอะ ท้องถิ่นจะทำได้

“แต่ถ้าถามว่าทำแล้วเด็กลายนน้ำได้ก็คนอาจจะงักเพราะวิธีการทำงานของเขา มันเป็นลักษณะการให้ความรู้กับส่วนที่เกี่ยวข้องว่า ลายนน้ำอย่างนั้นอย่างนี้ จบใน 1 วัน แล้วมาคาดหวังว่าเด็กจะลายนน้ำ” เขาเล่า กับพื้นที่จึงพยายามจะให้ทำแผนใช้โปรแกรมเชื่อมโยงในสิ่งที่เขาทำ เมื่อเกิดความภาคภูมิใจในสิ่งที่ทำ ลดปัญหาอะไรได้บางอย่างที่ไม่อิงกับตัวชี้วัดมากเกินไป แต่ทำแล้วปัญหาลดลง

วินัยเล่าต่อว่า PA การเดิน วิ่ง จักรยานก็มีทั่วไป แต่ที่เชื่อมโยงกับนวัตกรรม เช่นว่าการปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ ต่อยอดไปเยี่ยมผู้ป่วย อย่างพื้นที่ที่ตำบลพราน อำเภอขุนหาญ จังหวัดศรีสะเกษ ก็เป็นโครงการระดับอำเภอ

สำหรับกองทุนสุขภาพตำบลมองว่า เนื่องจากข้อจำกัดทางงบประมาณแต่ละกองทุนไม่เหมือนกัน บางแห่งมีงบประมาณน้อย เป็นเงื่อนไขการใช้จ่าย ทำให้ไม่สามารถทำได้ต่อเนื่อง ซึ่งภาพรวมการเอื้ออำนวยให้กระบวนการต่อเนื่องไม่ง่าย

การใช้กองทุนในเขตอีสาน บริบทต่างกัน ต้องมามองว่าเจ้าของทุนเขาสนใจ เข้าใจกับเรื่องพวกนี้หรือเปล่า การทำแผนก็คงจะใช้การนำร่องทำกับบางพื้นที่ทำทั้งหมดหรือทำเยอะยังไม่ได้ จัดการทุกเรื่องก็ไม่ได้ เพราะมีความซับซ้อน ทางการบริหารจัดการ ที่เขาพร้อมค่อยขยับ พอนำร่องดี ๆ ค่อยเสนอทางนโยบาย

“มีพื้นที่ที่เราไปพูด เขาก็เข้าใจ สนใจว่าทำไมไม่ทำอย่างนี้ ถ้าเราเอาโปรแกรมมาสื่อสารเขาก็จะสนใจโปรแกรมเรา ส่วนข้อจำกัด ก็คงเป็นเรื่องผู้รับทุนนั้นแหละ ซึ่งแต่เดิมจะไปเปลี่ยนกฎหมายข้างบนก็ยาก แต่ถ้าทำจากข้างล่าง ก็จะไปใช้กระบวนการความเข้าใจอย่างที่เราทำ ซึ่งจะมีกลุ่มเฉพาะเท่าที่ทำได้”

เนื่องจากเรื่องแบบนี้เขาไม่เคยทำและไม่คิดว่าจะยกระดับได้ขนาดนี้ เนื่องจากว่าที่ผ่านมาคนที่ทำเป็นเพียงกลุ่มชาวบ้าน ศักยภาพจัดการโครงการให้บรรลุเป้าหมาย ก็อาจจะยังไม่ได้ขนาดนั้น ด้วยงบประมาณที่เขาได้รับ อะไรแล้วแต่ กระบวนการก็อาจไม่เข้มข้น บางขั้นตอนก็ไม่ได้อยู่ในกระบวนการอย่างเป็นทางการ ด้วยวิถีชีวิต ด้วยการทำงาน

นอกจากความเข้าใจ วินัยมองถึงเรื่องการตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาด้วย อย่างคนพบว่า อ้วนก็ไม่มีปัญหาอะไรมาก คนทั่วไปไม่ได้สมบูรณ์แบบ ก็ทำได้ในลักษณะของการกระตุ้นนิดหนึ่ง การทำการเปลี่ยนแปลง จำเป็นต้องมีกลไก

“กองทุนเขามีระบบโค้ชซึ่ง โค้ชเซอร์ โค้ชเซอร์ที่เขาตั้งกันเอง มีสาธารณสุข ผู้ช่วย ตัวแทน รพ.สต. เข้ามาเป็นพี่เลี้ยงกองทุน เรียกเหมือนกับโครงการเรา แต่คนละความหมายในเชิงโครงสร้าง ดึงพี่เลี้ยงไปช่วย ระบบระเบียบในเชิงการจัดการการแก้ปัญหา ว่ามุ่งเป้าไปแก้ปัญหาอะไรการออกแบบให้คนมาร่วม จึงต้องเข้าใจจุดนี้เหมือนกัน”

ในแง่ความสำเร็จ เขามองว่าต้องให้กำลังใจคนทำงานที่จะต้องค่อย ๆ ทำ ไม่สามารถเอาวิชาการทั้งหมดไปตั้งต้นว่ากองทุนต้องทำตาม ซึ่งมันไม่ใช่บรรยากาศที่เขาอยากเรียนรู้ แต่ถ้าเมื่อไรบอกว่าสิ่งที่เขาทำอยู่ นักวิชาการเพียงแต่ไปนั่งเล่าให้ฟังว่าที่ทำอยู่มันเชื่อมโยงอย่างไร ต่อยอดนิดหน่อยเติมอะไรให้เป็นการนั่งฟังเขา ช่วยเขาขยายบางอย่างตามศักยภาพที่เขาทำ

สำหรับงานกองทุนก็มองหลายเรื่อง PA เป็นเรื่องหนึ่ง ก็มีเรื่องอื่น ๆ อีกไปด้วยกัน

“อย่างการออกกำลังกาย มันเป็นส่วนหนึ่งของ PA ชาวบ้านทำก็ส่งเสริมมันก็เข้าใจง่ายสำหรับเขา ง่ายสำหรับผู้อนุมัติทุน ที่เขาเข้าใจ PA แค่นี้ ถ้าจะเข้าใจถึงความหมายที่แท้จริงของ PA หลายส่วนยังไม่เข้าใจเรื่องนี้ การอธิบายย้อนกลับ ก็อาจสร้างความเข้าใจให้ชาวบ้านได้”

# 21

## ต้นฮูลาฮูปชวนเด็กกินผัก กระชับความร่วมมือครู กทม.



โครงการกินผักผลไม้ดี 400 กรัม ของโรงเรียนวัดราชบุรกี นิมมธรรม (พิบูลสงคราม) ในสังกัดกรุงเทพมหานคร เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายอย่างไร?

**ศศิธร มิ่งขวัญมา** ครูวิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ ผู้รับผิดชอบดำเนินโครงการนี้ เล่าว่า แนวคิดโครงการมาจากการส่งเสริมกินผัก ผลไม้ มาก่อน จึงมองไปที่เรื่องอาหาร แต่มีเรื่องกินก็ต้องออกกำลังกายหรือ PA ด้วย

“ช่วงดำเนินการโครงการที่ส่งไปก่อนไม่มีคำว่ากิจกรรมทางกาย แต่สิ่งที่เราทำเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย เพราะเราเห็นว่าเด็กที่กินอาหารมีประโยชน์แล้วต้องออกกำลังกายด้วย”







วัตถุประสงค์ของโครงการ 1. เพื่อให้ให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจและตระหนักในความสำคัญของการออกกำลังกายและการรับประทานผักและผลไม้ 2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับประทานผักและผลไม้ 3. เพื่อเผยแพร่ข้อมูล ความรู้ ความเข้าใจให้แก่นักเรียน ครู บุคลากรของโรงเรียนให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการบริโภคผักและผลไม้ในชีวิตประจำวัน

ศศิธรเล่าว่าโรงเรียนวัดราชวรนิยมธรรม (พิบูลสงคราม) เป็นโรงเรียนขนาดใหญ่มีเด็ก 1,052 คน ตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาล-ป.6 โรงเรียนจัดอาหารกลางวันให้งบประมาณ แต่พบว่าเด็กเหลืออาหารเยอะมาก เลยมาลองว่าทำอย่างไรให้เด็กทิ้งอาหารให้น้อยลง สรุปว่าจะสอนการกินผักไปด้วย เลยจัดกิจกรรมดังนี้คือ

1. ให้ความรู้ในห้องเรียนผ่านสาระวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ให้การกินมีประโยชน์ หัดให้นักเรียนทำอาหารง่าย ๆ ที่ทำได้ด้วยตนเอง เลือกอาหารที่มีผักผลไม้ที่เด็กกินได้ ขณะที่ครูพลศึกษาจะช่วยเพิ่มการออกกำลังกาย แทรกเข้านอกเหนือหลักสูตร

2. ให้ความรู้ทางเสียงตามสายกับนักเรียน โดยช่วงตอนเช้าคุณครูเวรประจำวันที่จะให้ความรู้กับเด็ก หาข่าวเกี่ยวกับอาหารและการออกกำลังกาย มานำเสนอแทรกทุกวัน

### 3. กิจกรรมทางกาย

- **One Sport Day** นโยบาย กทม.ทุกวันพุธตอนเช้า ต้องออกกำลังกาย โรงเรียนทำอยู่แล้วเน้นการทำให้สม่ำเสมอมากขึ้น และพยายามจะไม่เอากิจกรรมอื่นมาแทรกในช่วงออกกำลังกาย กิจกรรมหน้าเสาธงใช้เวลาวันละ 20 นาที เริ่มด้วยแอโรบิก ทำทั้งครูและนักเรียน ครูกลุ่มวิชาดนตรีนาฏศิลป์ นำเต้นได้ สับเปลี่ยนหมุนเวียนกับครูพลศึกษา และครูพลศึกษา ยังฝึกสอนเด็กจำนวนหนึ่งไว้นำเต้นเวลาครูไม่อยู่

- ก่อนเรียนวิชาพลศึกษา จะให้นักเรียนกระโดดเชือก 10 นาที ก่อนนำเข้าสู่วิชาเรียน ทำให้เกิดนวัตกรรมการทำเชือกกระโดดเพิ่มขึ้น โรงเรียนจัดทำเชือกกระโดดเอาไว้จำนวนมากพอให้เล่นเป็นทีม สำหรับเด็กทุกชั้นปี ครูพลศึกษามาช่วยและประเมินทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็ก

### - การเล่นตอนพักกลางวัน ซึ่งมีเวลา 1 ชั่วโมง

กรณีพักกลางวัน ศศิธรเล่าว่า จริงแล้วเด็กมีอะไรต้องทำมากไม่ว่าทานข้าว 10-20 นาที แล้วไปทำเวร อะไรต่าง ๆ ส่วนกิจกรรมทางกายจริง ๆ บางทีก็ไม่มีพื้นที่ ในโรงเรียนเป็นที่แค่อิมลานกีฬาข้างล่างและเป็นทางเดิน เล่นไม่ได้ เพราะพักพร้อมกัน เด็กมากกว่า 1,000 คน เมื่อเลิกพร้อมกันจึงคับแคบแออัด

“อีกอย่างเด็ก กทม. ครูอนุญาตให้อาามี้อือมาโรงเรียน ช่วงพักเที่ยงจะนั่งสูมเล่น เพราะช่วงเรียนอนุญาตให้ใช้ค้นข้อมูลอย่างเดียว ถ้าไม่ค้นครูจะเก็บไว้และคืนเด็กตอนเที่ยง”

จากปัญหาดังกล่าว จึงมีแนวคิดหาอุปกรณ์มาเบี่ยงเบนความสนใจเด็ก มีการเสนอให้ใช้การเล่นห่วงฮูลาฮูปเมื่อตัดสินใจแล้ว ครู ภารโรง เจ้าหน้าที่โรงเรียน เด็กนักเรียน ต่างมาช่วยกันผลิตเองโดยซื้อท่อสายไฟสีดำม้วนใหญ่ มาตัดตามขนาดใส่น้ำ เชื่อมข้อต่อใช้เทปสายไฟพันสีส้มสวยงาม ซึ่งจากงบประมาณทำได้ถึง 700-800 อัน และเนื่องจากมีจำนวนมาก จึงออกแบบและผลิตที่เก็บฮูลาฮูปเป็นโครงเหล็ก มีล้อเคลื่อนที่และแบบถังเหล็กเพิ่มมาอีกด้วย

“ตอนดำเนินโครงการ มีการประชุม ทางผู้อำนวยการก็จะแบ่งงานว่าใครทำอะไร ซึ่งเป็นกิจกรรมสอดคล้องกับนโยบายโรงเรียนสังกัด กทม.”



4. จัดสัปดาห์กินผัก ผลไม้ดี 400 กรัม มีการประกวดแข่งขันเพื่อกระตุ้นให้เด็กนักเรียนรู้สึกว่ามีส่วนร่วม ในสัปดาห์ก็จะมีกิจกรรมหลายอย่าง เช่น การแข่งขันฮูลาฮูปในวันจันทร์ช่วงพักเที่ยง โดยเอาตัวแทนห้องละคนจากอนุบาลถึง ป.6 มาแข่งกัน คนชนะที่ 1-3 แต่ละสายชั้นมาให้รางวัลเพื่อกระตุ้นให้ทุกคนฝึกซ้อม

สัปดาห์กินผัก ผลไม้ดี 400 กรัม นี้ มีการจัดเมนูผักผลไม้ให้ระดับชั้น ป.4-6 ห้องละ 1 ทีมๆ ละ 3 คน มาแข่งทำเมนูสาธิตอาหาร แล้วอธิบายว่ามีส่วนประกอบอะไรบ้าง มีประโยชน์อะไร และมีการแข่งเต้นประกอบเพลงกินผัก ใช้เพลงของกรมพลศึกษา ให้เด็กกลับไปคิดทำออกกำลังกายมาแข่งกัน ระดับ ป.2-5



ผลจากการดำเนินโครงการ ศศิธรเล่าว่า นอกจากได้อุปกรณ์การเล่นฮูลาฮูป ยังได้เห็นการจัดระเบียบเล่นแบบใหม่

“อย่างฮูลาฮูปต้องแบ่งวันกันเล่น ถึงวันจะมาเบิกฮูลาฮูป คนที่ดูแลก็ต้องช่วยดูแลเด็กไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ เด็กลงมาเล่น เขามีจุดรวมของเขา ไม่ใช่เล่นกระจายทั่วไปหมด อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บ โครงการนี้ทำให้เด็กมีวินัยมากขึ้น” เธอเล่า

นอกจากนั้น ยังเห็นความร่วมมือของคุณครูเป็นอย่างดี ไม่ใช่แค่ครูพลศึกษายังบูรณาการไปถึงวิชาการอื่น เช่น นาฏศิลป์ การงานพื้นฐานอาชีพ แต่ละวิชา ครูก็พาเด็กมาเคลื่อนไหวร่างกาย ทำกิจกรรมที่ทำให้เด็กเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง

“เนื่องจากงบประมาณยังเหลือ เราก็ซื้อสีมาทำตาราง 9 ช่อง ให้เด็กเล่นอีกด้วย เราอาจยังไม่สอนเขาเล่นตามรูปแบบ แต่เด็กเห็นก็หาวิธีเล่นเองตามแบบที่เขาอยากเล่น”

ศศิธรเล่าว่า ธรรมชาติเด็กในโรงเรียนสังกัด กทม. เป็นกลุ่มเด็กที่ไม่ได้ถูกรอครวักคดดันให้เรียนพิเศษ อาจเพราะฐานะของผู้ปกครองยังไม่เอื้ออำนวยมากนัก แต่ปัญหาของเด็กกลุ่มนี้มักพักอาศัยอยู่แฟลต ห้องเช่า หรือบ้านอยู่ติดถนน ไม่มีพื้นที่ปลอดภัยในการวิ่งเล่น การที่โรงเรียนเปิดลานกีฬาช่วยเอื้ออำนวยส่วนนี้ได้

“ตอนเริ่มทำเราก็กลัวจริงๆ ว่าครูจะมาช่วยกันหรือเปล่า แต่พอทำจริงได้ความร่วมมือ ครูมานั่งเฝ้าเด็กให้เลย ถือว่าเป็นความร่วมมืออย่างดีในกระบวนการทำงานมองว่าไม่มีปัญหา เพราะว่าทุกชั้นให้ความร่วมมือดี ผู้บริหารก็สนับสนุน ฟังเราตลอด ให้โอกาสและเสนอแนะ”





ปัจจัยความสำเร็จมองว่ามาจากความร่วมมือของทุกคน สำหรับครูที่นี้ศศิธรมองว่า ถ้านำเสนอว่าสิ่งที่ทำมีความสำคัญกับเด็ก ทุกคนพร้อมจะเห็นด้วย จึงต้องชี้ให้เห็นความสำคัญส่วนอีกอย่างคือความสัมพันธ์กับเพื่อนครูด้วยกัน หากช่วยกันคิดและช่วยกันทำ ก็ได้ความร่วมมือ

“ตรงนี้เราภูมิใจที่คุยกับเพื่อนได้ อาจจะเป็นความเชื่อถือในตัวเรา” เธอว่า

ส่วนข้อจำกัดมาจากความล่าช้าทางงบประมาณ เนื่องจากเป็นโครงการใหม่ที่ยังไม่เคยปฏิบัติ ต้องวางแผนการใช้งบให้ตรงกับวัตถุประสงค์ บางกิจกรรมไม่เหมาะสมกับเงื่อนไขต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงในโรงเรียน ต้องปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับ

นักเรียนและงบประมาณ นอกจากนั้นมองว่า ระยะเวลาการดำเนินงานนั้นสั้น แต่กิจกรรมบางรายการต้องทำต่อเนื่องเป็นปี จึงเห็นผล อุปกรณ์อาจมีข้อจำกัดในเรื่องการใช้งาน

“แต่การทำโครงการนี้แล้วมีองค์ความรู้ขับเคลื่อนไปต่อได้ โดยเฉพาะหากมีงบประมาณสนับสนุนต่อได้เรื่องนี้ก็เกิดไอเดียตามมาเยอะ เพื่อต่อยอดไปเรื่องอื่น นโยบายโรงเรียนสังกัดกทม. พอมีอะไรเข้ามา เขาจะสนับสนุนให้เสริมเข้าไปในหลักสูตร ก็ต้องมองว่ากิจกรรมทางกายจะไปเสริมอยู่ในวิชาต่างๆ ได้อย่างไร”

จากโครงการนี้ ศศิธรเห็นว่าควรส่งเสริมการรับประทานผักผลไม้และการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและเป็นประจำ จึงจะเกิดประโยชน์แก่บุคลากรและนักเรียน เพิ่มเติมกิจกรรมการออกกำลังกาย สถานที่สำหรับการเล่น และการเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้นในบริเวณโรงเรียน

สำหรับการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ในการรายงานโครงการ เธอเล่าว่า ที่โรงเรียนไม่ค่อยมีงานที่ต้องส่งในระบบออนไลน์ ส่วนมากส่งรายงานกระดาษหรือไฟล์ อีกอย่างโครงการยังไม่พร้อมทางข้อมูลทั้งหมดที่จะกรอกลงในโปรแกรม อาจไม่สมบูรณ์ถ้าเรายังกรอกไม่หมด และครูอาจไม่ถนัดโปรแกรม

## ทองโ योगเปลี่ยนเด็กปากเสียว เล่นแบบได้สาระและสุขภาพ



โครงการการเล่นไทย ใส่ใจสุขภาพ นักเรียนโรงเรียน  
ชุมชนบ้านปากเสียว **สารภี ศรีราม** ผู้อำนวยการโรงเรียน  
ชุมชนบ้านปากเสียว อำเภอพิปูน จังหวัดนครศรีธรรมราช  
ซึ่งเป็นโรงเรียนขยายโอกาส เล่าที่มาของโครงการว่า จากสังเกต  
นักเรียนในความรับผิดชอบ โดยเฉพาะช่วงวัย 6-12 ปี มีความ  
สนใจและให้เวลากับโทรศัพท์มือถือเยอะมาก

“ในแต่ละวันเขาเล่นไลน์เล่นเฟซหรืออะไรต่างๆ เราก็  
มาคิดว่าจะทำอย่างไรดี เบี่ยงเบนความสนใจของเด็กเหล่านี้  
ให้หันมาออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพ”

โครงการนี้จึงเกิดขึ้นมา เมื่อประกอบกับข้างโรงเรียน  
มีร้านขายน้ำกะทิ มีกะละมะพร้าวจำนวนมาก นานๆ เขาต้อง  
เผาทิ้ง เป็นมลพิษกับโรงเรียน แทนที่จะเสียเปล่า สารภีเห็นว่า  
น่าจะสร้างมูลค่าเพิ่มเขาได้ เลยไปขอกะลาเขามาทำอุปกรณ์  
ในโครงการเสียด้วยเลย ก็ได้รับการสนับสนุนจากร้านเป็นอย่างดี

กิจกรรมโครงการในรอบแรกจึงประกอบด้วย 3 กิจกรรม

- กะลาที่ได้รับมาจากร้านกะทิข้างโรงเรียน นำมาร้อย  
เชือกสำหรับเดินเรียกว่าเดินกุกกับ
  - ใช้ไม้ไผ่มาเดินต่อขาเรียกว่าทองโ योग (บางแห่งเรียกว่า  
ไม้ต่อขาหรือไม้โถกเถก)
  - การเล่นมอญซ่อนผ้า แต่เปลี่ยนจากผ้าเป็นบัตรคำ
- “ตอนแรกมีเสียงสะท้อนจากชุมชน ผู้ปกครองที่ไม่เข้าใจว่า  
โรงเรียนทำอะไรมาแต่เล่น ทำไม่ไม่เรียน เราก็พยายามทำความเข้าใจกับ  
ผู้ปกครองว่าเป็นการเล่นพื้นบ้านที่เด็กสมัยใหม่ก็  
ไม่ค่อยเห็นแล้ว”

ปัญหาตอนแรกพบว่าผู้ปกครองตั้งคำถามว่าโรงเรียน  
ทำอะไร ทำไม่มาเล่น ไม่ไปเรียน ไปตีว สารภีพยายามสื่อสาร

หน้าเสาธง เพื่อฝากเด็กไปบอกทำความเข้าใจผู้ปกครอง นอกจากนี้ชี้แจงผ่านที่ประชุมสารสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนและชุมชน และสื่อสารผ่านทางออนไลน์ เฟซบุ๊ก และไลน์กลุ่มผู้ปกครอง

การอธิบายหลายช่องทางทำให้ผู้ปกครองเข้าใจมากขึ้นว่าการเรียนในศตวรรษที่ 21 ไม่ใช่ต้องพาลูกเข้าห้องเรียนอย่างเดียว เขาต่างรับรู้ใหม่ว่า สิ่งที่ทำให้เด็กทำการเรียนรู้อย่างหนึ่งที่สามารถบูรณาการเรียนรู้ออกไปนอกห้องเรียนได้

ยกตัวอย่างการเดินทอโย่งกำหนดเวลา 5 นาที เด็กแบ่งเป็นกลุ่ม เดินทอโย่งแข่งกันไปจับบัตรคำ ใครจับได้เร็วที่สุดและอ่านบัตรคำก่อนจะชนะ ในบัตรคำมีทั้งสาระภาษาไทย ภาษาอังกฤษ การตอบคำถามและอื่นๆ ในการเรียนรู้

“เด็กจะเกิดความสนุกสนาน กระตือรือร้นที่จะเรียน เรียกว่าชอบกิจกรรมนี้มาก เราใช้กิจกรรมในช่วงเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้และในช่วงวิชาสอนซ่อมเสริม จะได้ผลมาก”

สำหรับการเล่นทอโย่ง สารภีกล่าวว่านอกจากได้ฝึกการทรงตัว การได้สาระวิชาการ จะทำให้หันมาสนใจทางด้านภูมิปัญญาจากชาวบ้านอีกด้วย เด็กจะเรียนรู้การทำทอโย่ง ตั้งแต่การเลือกขนาด ชนิดไม้ไผ่ และฝึกฝนการเดินบนทอโย่ง

การเดินทอโย่ง เด็กก็จะจัดแข่งด้วยเช่นเดียวกับมอญซ่อนผ้า (ซ่อนบัตรคำ) เน้นฝึกทักษะการฝึกสังเกต เพราะการนั่งล้อมวงอยู่จะต้องคอยระมัดระวัง นั่งสังเกตว่าจะมีใครเอาบัตรคำมาไว้ที่ข้างหลังเขาหรือเปล่า

“ทุกวันนี้คำว่าออกมาเล่น เด็กชอบมาก เขาบอกว่าดีกว่านั่งท่องคำศัพท์อยู่ในห้องมาก การอ่านบัตรคำ ก็ดีกว่าครูไปยื่นถือบัตรคำแล้วให้เด็กอ่าน”

การประเมินโครงการผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนบ้านปากเสียวมองว่าประสบความสำเร็จ เพราะเห็นว่าเด็กชอบ ตื่นเต้นอยากทำ อยากมาเล่น ซึ่งทางโรงเรียนจะได้ต่อยอดบางอย่าง เช่น อุปกรณ์กะลา จากแค่เดินทอโย่ง มาเป็นกะลาขีด กะลารอก และกะลानวดเท้าเพื่อสุขภาพ

สารภีกล่าวว่า โดยปกติโรงเรียนก็มีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพให้กับชุมชน โดยช่วงเย็นโรงเรียนทำหน้าที่เป็นศูนย์การเรียนรู้ ออกกำลังกายของชุมชนอยู่แล้ว โดยเริ่มปรับสภาพแวดล้อมจากการเข้าร่วมกับโครงการส่งเสริมสุขภาพ และโครงการเด็กไทยรอบรู้ สุขภาพดี มีความสุข หลายโครงการที่ว่ามาบูรณาการกันทำให้ช่วงตอนเย็นจะมีผู้ปกครองนักเรียนมาใช้พื้นที่ ผู้ใหญ่มาเดินทอโย่ง ใช้กะลาขีด ขณะที่ลูกอยู่ในสนามเด็กเล่น หรือบางคนมาวิ่งเล่นบาสเก็ตบอล หรือทำกิจกรรมกับชมรมบาสโลบ

“ถือว่าเราได้รับความร่วมมือจากชุมชน ผู้ปกครองเปลี่ยนไปหลังจากที่เขามองว่าเราทำแล้วประสบความสำเร็จ ทำให้ลูกหลานดีขึ้น ส่งผลดีต่อการเรียน ส่วนเด็ก จากการสัมภาษณ์เด็กก็บอกว่าชอบมาก และจะตื่นตัวลุ้นกับกิจกรรมว่าจะมีอะไรที่สนุกตามมาอีก”

ด้านการเชื่อมโยงกับสุขภาพมีการพูดกับเด็กในระดับชั้นเรียน เพื่อเข้าถึงผู้ปกครองว่าจะปฏิบัติอย่างไรให้เกิดผลทางสุขภาพอย่างแท้จริง อย่างเช่นการมาดูแลเรื่องอาหารการกินด้วย

ไม่นานมานี้ ในงานศิลปหัตถกรรมนักเรียนระดับชาติที่จัดที่นครศรีธรรมราช ตัวแทนเด็กของโรงเรียนชุมชนบ้านปากเสียวได้รับเลือกไปนำเสนอนวัตกรรม มีการนำเอาทอโย่งและเดินทอโย่ง และการออกกำลังกายด้วยยางยืดไปนำเสนอ

ซึ่งได้รับความสนใจจากผู้บริหารของกระทรวงศึกษาธิการ และได้รับการสัมภาษณ์ลงข่าวหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ถือเป็นความภาคภูมิใจเมื่อพาเด็กไปงานระดับชาติได้ เด็กที่ได้ไปก็จะเป็นกระบอกเสียงอีกทางให้ผู้ปกครองเข้าใจว่าสิ่งที่โรงเรียนทำคืออะไร และเกิดประโยชน์อย่างไร หลังจากนั้นทุกคนก็เริ่มเข้าใจว่าโรงเรียนต้องการอะไร พัฒนาเด็กอย่างไร

“หลังจากนั้นก็มีการขยายโรงเรียน ที่ติดต่อให้เราไปแสดงผลงาน นิทรรศการ ในโครงการเด็กไทยสุขภาพดี ได้รับความชื่นชมและเป็นกิจกรรมเด่นของเขตการศึกษา” สารภีเล่า หลังจากจัดนิทรรศการและไปดูงานยังมีความคิดต่อยอดว่า นอกจากเดินดูกับแล้ว น่าจะเอาจังหวะเสียงเพลง ประกอบจังหวะเดินไปตามเสียงเพลง ทำให้มีความสนุกสนานรื่นเริงยิ่งขึ้น

ผลโครงการนี้ทำให้เด็กรักสุขภาพ และต่อยอดสู่ชุมชนจากการที่ผู้ปกครองมาร่วมออกกำลังกาย พบว่าเด็กชอบมาโรงเรียนมากขึ้น จากเด็กมาโรงเรียน 60% ก็เพิ่มเป็น 80-90% มากขึ้นมาเรื่อยๆ แสดงว่าเด็กมีความสุขที่จะมาโรงเรียน เพราะเขาได้เล่นด้วย มีกิจกรรมน่าสนใจ

“โรงเรียนของเราอยู่ในท้องที่ทุรกันดาร ก็อยากสร้างโอกาสให้ทุกคนได้ออกกำลังกาย เพราะเชื่อแน่เหลือเกินว่าทุกชีวิตถ้าสุขภาพดี สิ่งดี ๆ อย่างอื่นก็จะตามมาด้วย ถือว่าเราสร้างแรงบันดาลใจในเรื่องของการออกกำลังกายให้คนได้เห็น แล้วก็ชวนออกกำลังกายมาร่วมกับเรา ตอนนี้โรงเรียนก็กลายเป็นศูนย์ในการออกกำลังกายระดับตำบล มีชุมชน ขอมาใช้ทุกเดือน เราพร้อมไม่ว่า อุปกรณ์ สถานที่ที่เราจัดเอาไว้ให้ เราก็บอกว่าเป็นโรงเรียนเป็นของชุมชนที่ทุกคนจะมาใช้ได้ ครูและผู้บริหารมาตาม

วาระ แต่โรงเรียนจะอยู่กับชุมชนตลอดไป” เธอบอกว่า โรงเรียนยังช่วยสนับสนุนชุมชนอีกหลายเรื่อง อย่างเมื่อมีการจัดโรงเรียนผู้สูงอายุ ก็ได้เปิดห้องน้ำใหม่ สำหรับหญิงมีครรภ์ และผู้นั่งวีลแชร์ผู้สูงอายุ สำหรับการขับเคลื่อนเรื่องนี้ แม้จะมีมีความสำคัญ แต่ความร่วมมือชุมชนก็สำคัญที่ทำให้เดินต่อไปได้

“ดูจากไม้ทองเือง มีลุง มีตา ก็เข้ามาช่วยเก็บ ช่วยสอน ช่วยทำ ก็ไม่ต้องใช้งบประมาณเยอะ”

การทำกิจกรรมอย่างจริงจัง ยกระดับโรงเรียนแห่งนี้ให้เป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทอง และกำลังพัฒนาไปสู่ระดับเพชร ซึ่งสารภีพยายามทำให้คนที่เขาคาดหวังอย่างเต็มที่ จะพัฒนาโครงการต่อยอดไป เพื่อสุขภาพเยาวชน คุณภาพของเยาวชนที่เป็นอนาคตของชาติ

สำหรับความต่อเนื่อง ทุกโครงการที่โรงเรียนดำเนินการจะทำต่อไปไม่เคยทิ้ง มีการพัฒนาต่อยอด อย่างน้อยๆ พอปีการศึกษาใหม่ จะเอาโครงการเหล่านี้เข้าไปบูรณาการกับโครงการของโรงเรียน ดึงบอดูหนุนของ สพฐ.ที่เข้าไปบูรณาการ

“เราก็จะไปต่อยอดโครงการ ครูที่รับผิดชอบบอกว่าถ้าเราไม่ได้รับงบประมาณจาก สสส.ก็จะของบจากโรงเรียน ซึ่งเราก็อเค เพราะอย่างน้อยโรงเรียนก็สามารถสนับสนุนตรงนี้ได้ เพราะเป็นกิจกรรมที่ดี”

สำหรับเว็บไซต์ของ สจรส. สารภีสะท้อนว่า คนที่รับผิดชอบจบเอกคอมพิวเตอร์มีความถนัดในการใช้งานว่าโปรแกรมนี้เวิร์ค



# 23

## PA เพื่อเด็กป่วยธาลัสซีเมีย ผลสำเร็จที่โรงพยาบาลเสนา



โครงการกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายสำหรับเด็กป่วยเรื้อรังในเขตอำเภอเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา **นางลักษณะ มณีรอด** พยาบาลวิชาชีพ ผู้ดำเนินโครงการเล่าว่า

โรงพยาบาลเสนาเป็นโรงพยาบาลขนาด 200 เตียง นอกจากพื้นที่โดยตรง ยังรับผิดชอบดูแลประชาชนอำเภอใกล้เคียงอีก 5 อำเภอ รวมแล้วเกือบแสนคน

“เวลาที่เราจะจัดกิจกรรม ทำโครงการ วางแผนยุทธศาสตร์อะไรก็ตาม เราจะวิเคราะห์ออกแบบโดยเอาคนไข้ที่เป็นโรคหัวใจ โรคหลอดเลือด โรคติดเชื้อในกระแสเลือด คนไข้ NCDs แต่อีกกลุ่มของคนไข้ที่เราเจอทุกวันคือเด็กที่เป็นโรคธาลัสซีเมีย”

เธอเล่าว่าเด็กกลุ่มนี้เข้าออกโรงพยาบาลบ่อยมาก สภาพที่เห็นเด็กแต่ละคนจะซีด มีโอกาสติดเชื้อมากกว่าคนทั่วไปเพราะไม่แข็งแรง และไม่ได้เป็นผู้ป่วย OPD อย่างเดียว บางครั้งหมอจะสั่งเขาพักรักษาตัวในโรงพยาบาล





“เด็กบางรายช็อคมากขนาดม้ามโตหรือต้องตัดม้าม ต้องขาดเรียน เครียด แยกตัว บางคนนั่งกอดกับแม่ ไม่สนใจเพื่อนหรืออะไรทั้งนั้น” สภาพดังกล่าวนี้เองที่นางลักษณะเลยชวนกันคิดว่า จะทำอย่างไรให้เด็กกลุ่มนี้มีสมรรถภาพทางร่างกายมากขึ้น พอดีว่าอาจารย์ท่านหนึ่งแนะนำโครงการของ สสส. เห็นว่าเป็น ทางหนึ่งมาช่วยเด็กกลุ่มนี้ได้

รูปแบบกิจกรรมของโครงการกิจกรรมทางกายและออก กกำลังกายสำหรับเด็กป่วยเรื้อรัง นางลักษณะเล่าว่า ไม่ได้ให้เด็ก ออกกำลังกายเหมือนเด็กทั่วไป เริ่มจากสอนให้เด็กรู้จักจับชีพจร ตัวเองให้เป็นก่อน เพราะสัญญาณชีพจะเป็นตัวบ่งบอกว่าเขา ออกกำลังกายในระดับที่เหมาะสมกับตัวเองหรือไม่ระดับเท่าไร หากมากเกินไปอาจเกิดอันตรายได้

“หลังจากนั้นในแต่ละคนจะต้องประเมินว่า เขาจะได้ ออกกำลังกายแบบเบา หรือปานกลาง ซึ่งจะไม่มีเด็กคนไหน ออกกำลังกายแบบแรง หรือใช้แรงกระแทก เพราะว่ามันจะเป็น อันตรายสำหรับเด็กกลุ่มนี้”

ลักษณะกิจกรรม เด็กจะเลือกกลุ่มเอง โดยได้แบ่งกลุ่ม ออกกำลังกายออกเป็น 3 แบบตามอาการป่วยของเด็กแต่ละคน โดยสมัครใจ

- กลุ่มเด็กที่นั่งเฉยๆ ก็ยังเหนื่อย หรือเดินได้ไม่ถึง 3-5 ก้าวก็จะเหนื่อย ถือว่าเป็นกลุ่มเปราะบาง

- กลุ่มเด็กที่สามารถทำกิจกรรมได้เหมือนเด็กปกติ เพียงแต่ไม่สามารถออกกำลังกาย แบบแรงกระแทกหรือว่าเดิน ได้นานกว่า 10-15 นาที

- กลุ่มเด็กที่มีความสามารถในการออกกำลังกาย ใกล้เคียงกับเด็กทั่วไป เพียงแต่ต้องเฝ้าระวังโดยทีมบุคลากร ทางกายภาพ



การจัดกิจกรรมทุกครั้งจะจัดที่โรงพยาบาล โดยมีฝ่ายกุมารเวชกรรมช่วยเหลือ เพราะถือว่าเป็นเด็กกลุ่มเปราะบาง อาจเกิดอันตรายมีการเชิญอาจารย์ที่เป็นนักวิทยาศาสตร์การกีฬา มาเป็นที่ปรึกษาในการดูแลเด็ก

นางลักษณ์เล่าว่า ที่ผ่านมามีเด็กมาพบหมอ หมออาจจะบอกอยู่แล้วว่าเด็กต้องกินอาหารมีประโยชน์ ออกกำลังกายให้แข็งแรง แต่เด็กมักไม่รู้ว่าออกกำลังกายให้ตัวเองแข็งแรงต้องทำอะไร เมื่อมาเข้าโครงการนี้ เด็กทุกคนจะได้รับการทำอย่างเป็นระบบ มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทั้งก่อนและหลังออกกำลังกาย เป็นต้น และจะถูกฝึกให้มีความรู้สามารถถ่ายทอดให้คนอื่นได้อีกด้วย

สำหรับวิทยากรในโครงการ จะเป็นอาจารย์ที่เชี่ยวชาญในการออกกำลังกาย จะสอนบุคลากรทางด้านสาธารณสุข และสอนเด็กที่เป็นตัวแทนกลุ่ม เพื่อสร้างเด็กเป็นครู ก. ไปช่วยเด็กคนอื่น ๆ ไปคิดทำทางในการออกกำลังกาย

นางลักษณ์เล่าต่อว่า เด็กป่วยเรื้อรังของโรงพยาบาลเสนา มี 2 กลุ่ม คือ 1.กลุ่มที่พร้อมจะเกิดการเจ็บป่วยมากขึ้น กับ 2.กลุ่มของเด็กที่ผู้ปกครองเพิกเฉย ซาซึนกับการที่ลูกต้องเข้าออกโรงพยาบาลบ่อย ๆ จนบางที่หึงลูกเอาไว้ที่โรงพยาบาลค่อยมารับ

โครงการได้จัดเด็ก 2 กลุ่ม มาเรียนรู้ด้วยกัน ทั้งออกกำลังกายและกิจกรรมต่าง ๆ เช่น

- กิจกรรมวาดภาพระบายสี หัวข้อ ในวันที่ฉันป่วย ให้เขาเล่าว่าสาเหตุที่เขาป่วยเพราะอะไร ทำอย่างไรจะดีขึ้น เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้โดยให้เด็กป่วยเล่าให้

เด็กป่วยฟัง เพราะถ้าสอนอย่างเดียวพบว่าเด็กก็ไม่ค่อยฟัง

“หัวข้อคนที่เรารัก จะทำอย่างไรให้ดีที่สุดให้คนที่เรารัก เขาก็จะบอกว่าเขาจะดูแลตัวเองให้ดี ดูแลเพื่อน ตั้งใจเรียนอะไรแบบนี้”

- กิจกรรมวันพิเศษต่าง ๆ จัดร่วมกับศูนย์การเรียนรู้เจ็บป่วย ซึ่งได้รับพระราชทานห้องการเรียนรู้เจ็บป่วยจากสมเด็จพระเทพฯ มีครูอยู่ด้วย 1 คน เลย์ร่วมมือกับครูในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการวาดภาพระบายสี กิจกรรมเย็บแมส ซึ่งจะทำ 2-3 เดือนครั้ง





“แมสหรือหน้ากากอนามัย เราทำมานาน เพราะเด็กกลุ่มนี้ต้องใส่ป้องกันเชื้อ เราไม่ต้องทำให้เขาเย็บแมสเอง แต่เราสอนให้เขาตระหนักรู้ว่าเขาไปไหนจะต้องพกแมสไปด้วย มีตายาย ผู้ปกครอง มาช่วยกันเย็บด้วย”

- กิจกรรมทางกายจัดเหมือนคนทั่วไปไม่ว่าการเล่นเกมที่เด็กชอบมาก คือการบอกเล่าความในใจผ่านเรียงความ จากที่เคยกำหนดหัวข้อ ตอนหลังเด็กขอกำหนดเรื่องเล่าเอง

- กิจกรรมไฮไลท์คือการถอดสัมผัส เพราะเด็กพวกนี้ไม่ต้องการอะไรมาก เขาเพียงแต่ต้องการสัมผัสจากผู้ปกครองที่ไม่ค่อยยกอดเขาตอนที่เขาอยู่บ้าน ทุกครั้งที่มาจะมีการกอดกันก่อนทำกิจกรรม



ผลลัพธ์ของโครงการนงลักษณ์เล่าว่า แทบจะไม่ได้มองส่วนอื่น ดูที่ความอดทนในการทำกิจกรรมเป็นหลัก

“จากที่ความทนในระดับน้อย แคนั่งเฉยๆ เดินไประบายสี หลังจากให้เลือด ก็พบว่าหลังกิจกรรม เด็กทำได้ในระดับน้อยไม่มี เพิ่มมาเป็นระดับระดับปานกลางและมาก อัตราป่วยลดลง จำนวนวันการมารับเลือดห่างขึ้นด้วย”

จากการทำวิจัยของนงลักษณ์เกี่ยวกับเด็กกลุ่มนี้พบว่าระดับความเครียดของเด็กลดลง และเมื่อตามไปดูที่โรงเรียนก็พบว่าเด็กเหล่านี้สามารถทำกิจกรรมกับเพื่อนได้มากขึ้น และเขายังมีคำแนะนำทางสุขภาพกับเพื่อน ในส่วนที่เขาได้รับรู้จากโรงพยาบาลไปบอกต่อคนอื่นอีกด้วย



สำหรับปัญหาอุปสรรคในการดำเนินโครงการ คณะทำงาน ซึ่งเป็นพยาบาลวิชาชีพแห่งโรงพยาบาลเสนาเล่าว่า เกิดจาก บางครั้งกำหนดกิจกรรมบางอย่างเอาไว้ แต่ไม่สามารถทำตามนั้นได้ ด้วยปัจจัยเงื่อนไขต่าง ๆ ของเด็กกลุ่มนี้ จึงมองเด็กเป็นศูนย์กลาง โดยพอดูเด็กมารับเลือด จะมีความหวังว่าเด็กส่วนหนึ่งจะมาทำ กิจกรรมได้ ถ้าออกกำลังกายไม่ได้ เราก็แยกไปทำกิจกรรม นันทนาการแทน เพราะฉะนั้นรูปแบบของการออกกำลังกาย ที่เตรียมไว้ จึงต้องมีการปรับเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับสภาพ ของเด็กที่เข้ามาแต่ละครั้ง ด้านสถานที่จัดกิจกรรม บางครั้งจัด

ในหอผู้ป่วยเด็กได้เลย แต่เมื่อหอผู้ป่วยเด็กย้ายไปอยู่ในระยะ ที่ไกล เด็กต้องเดินไปเดินมาไม่สะดวกเลยต้องเลื่อนกิจกรรม ออกไป ต้องยืดเวลาทำงาน

“ในกิจกรรม เรายังมีงาน Meeting เด็ก ปีละ 2 ครั้ง อย่างวันสงกรานต์ที่จะได้ผู้ปกครองมาร่วมเยอะๆ แต่ไม่สอดคล้อง กับเวลาทำงานกับ สสส. เราจึงต้องหางบประมาณส่วนนี้มาเอง”

จากการวิเคราะห์กิจกรรม นางลักษณมมองว่า ขึ้นอยู่กับ ความพร้อมของเด็ก ของผู้ปกครอง แม้อยากให้ผู้ปกครองมาร่วม กิจกรรม แต่ผู้ปกครองบางคนผ่านมาส่งเด็กเฉยๆ แล้วก็ไป บางที เด็กป่วยทำให้ไม่ได้มาตามนัด ไม่สามารถมาเข้าร่วมกิจกรรมกับ เราอย่างต่อเนื่อง ต้องปรับกิจกรรมไปตามสภาพของเด็ก ซึ่งมี บริบทหลายอย่าง

ข้อเสนอแนะ เธออยากให้มีความชัดเจนในการกระบวน การอนุมัติโครงการของ สสส. เพื่อการวางแผนการทำงาน รวมถึงกระบวนการรายงานความก้าวหน้า และการเบิกจ่าย ที่ต้องมีการเบิกเงิน 3 คนร่วมกัน เนื่องจากผู้รับผิดชอบเป็นพยาบาล มีภาระที่ไม่สะดวกในการเดินทางไปในเวลาเดียวกัน กระทบกับ ภาระงานหลัก ทำให้ยุ่งยากในการปฏิบัติงานจริงมาก นอกจากนั้น เนื่องจากกิจกรรมนี้ทำกับเด็กกลุ่มเปราะบาง อยากได้วิทยากรเป็น ผู้เชี่ยวชาญในการดูแลเด็ก รวมถึงผู้นำที่จะมานำการออก กำลังกายจะต้องมีความรู้เฉพาะ ซึ่งในบริบทนี้งบประมาณ ก็ไม่เพียงพอ ที่ทำสำเร็จเกิดได้มาจากคุณหมอที่ช่วยสนับสนุน ส่วนตัว และผู้ปกครองบางคนเข้ามาอุดหนุนงบประมาณ

## เคลื่อนไหวทางกายฉบับเด็กเรียน สาธิตขอนแก่นบูรณาการ 8 สาระวิชา



โครงการกิจกรรม กายพร้อม ใจพร้อม สานิตประดม (ศึกษาศาสตร์) โดยใช้การเคลื่อนไหวทางกาย (Physica Activity) ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น ฝ่ายประถมศึกษา (ศึกษาศาสตร์) เกิดขึ้นเพราะมองเห็นว่านักเรียนที่นี้ส่วนใหญ่ มุ่งด้านวิชาการ สนใจกิจกรรมในโทรศัพท์มือถือ หรือเกม คอมพิวเตอร์มากกว่ากิจกรรมทางร่างกาย

โรงเรียนจึงหาแนวทางในการจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้ เคลื่อนไหวทางกายให้บ่อยขึ้น และเพิ่มพื้นที่ในโรงเรียนให้เอื้อ ต่อการทำกิจกรรมทางกายมากที่สุด โดยวัตถุประสงค์ของการ จัดกิจกรรม คือ

- เพิ่มกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในเด็กและวัยรุ่น
- เพิ่มเวลาการเรียนรู้แบบกระฉับกระเฉงในโรงเรียนและ ศูนย์เด็กเล็ก

- เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและที่ทำงาน แนวคิดสำคัญประกอบด้วยเพิ่มกิจกรรมในสถานศึกษา ออกแบบกิจกรรมบูรณาการ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ โดยเขียน แผนการจัดการเรียนรู้ที่เน้นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้เคลื่อนไหว ทางร่างกาย อันสอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงคือการ จัดกิจกรรมและบูรณาการสาระการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เสริมสร้างสุขอนามัยทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

**ขนิษฐา ศิริพรรณ** ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนา นักเรียนและชุมชนสัมพันธ์ เล่าว่า เมื่อหลายฝ่ายช่วยนำเสนอ เรื่องนี้ ได้ตอบรับนโยบายจากผู้อำนวยการโรงเรียนและผู้บริหาร ทุกกลุ่มสาระและทุกคนเป็นอย่างดี จนได้เริ่มดำเนินโครงการ ระหว่างกรกฎาคม-ธันวาคม 2562



โรงเรียนแห่งนี้มีเด็ก 852 คน ทางโรงเรียนมีนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย นำร่องในการส่งเสริมสุขภาพ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 (Unit B2 กลุ่ม 2 จำนวน 28 คน) โดยกลุ่มเป้าหมายได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Pre-test) เรียนรู้ผ่านกิจกรรมการจัดการเรียนการสอนที่เน้นการเคลื่อนไหวร่างกาย (Physical Activity) ครบทั้ง 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ ได้ทำกิจกรรมเคลื่อนไหวทางกาย “เต้นบาสโลบ” อย่างต่อเนื่อง และได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Post-test) ตามลำดับ

โรงเรียนสนับสนุนโดยจัดทำสถานที่เพื่อให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมทางกายทั้งโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง เช่น ตาราง 9 ช่อง ตารางตั้งแต่ บันไดงู และตารางหรรษา เป็นต้น

ขนิษฐาเล่าว่า โดยคร่าว ๆ เริ่มจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย Pre-test โดยเลือกเด็ก ป.2 เป็นกลุ่มตัวอย่างใช้โปรแกรม สสส. โดยอาจารย์พลศึกษาช่วยเข้ามาจัดการนัดเด็กในวิชา สุขศึกษาและพลศึกษาไปทดสอบการวิ่งระยะไกล

หลังจากนั้นมีการประชุม บรรดาสาระการเรียนรู้ ตั้งแต่ครูผู้สอนและหัวหน้ากลุ่มสาระ ให้เห็นความสำคัญกับโครงการนี้ มาร่วมกันทำแผนการสอนที่ PA เข้าไปแทรกอยู่ในทุกแผนการสอน ทุกวิชา เน้นแผนการสอนในแต่ละวิชาที่กำลังสอนอยู่ในช่วงนั้น แล้วแต่ว่ากิจกรรม แต่ละสาระจะเห็นชอบว่าอยู่ลำดับไหนดี จะมีการสอดแทรก PA คือ การเต้นบาสโลบควบคู่ไปด้วยในเด็กกลุ่มเป้าหมาย

“ซึ่งบาสโลบจะเป็นเพลงแนวอีสานของเพื่อนบ้านเราคือลาว ปกติเด็กของเราชอบเพลงในแนวที่หลากหลายมาก เรามองว่าบาสโลบนี้แหละที่ดึงดูดเด็กกลุ่มก่อนที่มีหัวใจดวงเดียวกัน ปรากฏว่าเด็กชอบมาก ทำการฝึกซ้อมต่อเนื่องทุก ๆ วัน”

ระหว่างทำกิจกรรมการสอนและบาสโลบไปด้วยกัน ก็มีการ Post-test มีการทำตารางเก้าช่อง บันไดงู ตารางตั้งแต่ ตารางหรรษา ปรับภูมิทัศน์รอบสนามเด็กเล่นให้เหมาะกับการเข้าไปใช้บริการของเด็กมากยิ่งขึ้น

“จากที่ตัวเองได้มีส่วนร่วมในการฝึกบาสโลบ ร่วมกับอาจารย์พลศึกษา พบว่าการนำเด็ก ป.2 มาฝึกบาสโลบ ต้องใช้เวลา เพราะต้องฝึกจังหวะเท่าที่ทำควบคู่กันไป อาจารย์พลศึกษา จะสอนตารางเก้าช่อง ตารางหรรษา ตารางตั้งแต่ บันไดงู ว่าจะเดินยังไง กระโดดเท่าไร แต่เด็กก็ตั้งกฎการเล่นขึ้นมาเองด้วย ก็ถือว่าเป็นการสร้างสรรค์วิธีเล่นสนุกไปในแนวของเขา ตารางเหล่านี้ อาจารย์ได้สอน ตั้งแต่ ป.1-ป.6 เลย ในทุกชั้นเรียนที่เรียนพลศึกษา และสุขศึกษา”

ดังนั้นเด็ก ๆ ที่โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น ฝ้ายประถมศึกษา (ศึกษาศาสตร์) ในช่วงตอนเช้า พักกลางวัน เลิกเรียน จะไปใช้บริการดังกล่าวเหล่านี้ และได้รับความนิยมมาก ในส่วนภาคการจัดการเรียนการสอน

- วิชาภาษาไทย จัดการเอา PA ไปไว้ในช่วงระยะที่ 3 ของการจัดการเรียนการสอน ประมาณชั้นสรุปรายวิชา จัดเด็กได้เคลื่อนไหวมากขึ้น ระยะทางของการเคลื่อนไหวก็มากขึ้น ส่วนมากเป็นเกมมาอยู่ท้ายคาบ พอเรียนเสร็จจะได้เล่นเกม เด็กก็ชื่นชอบ



- วิชาวิทยาศาสตร์ เด็กได้ออกนอกห้องเรียนมากขึ้น จากการทำทดลอง ทำแล็บ ก็ได้ออกนอกห้องเรียนพอใช้วิธีการนี้

- วิชาสังคมศึกษา มีความพยายามพาเด็กขยับเขยื้อน เคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น ไม่ได้สอน ใบงาน โครงงาน กิจกรรม ที่ธรรมดาแล้ว

- วิชาสุขศึกษา อาจารย์ก็จะมีกิจกรรมให้เด็กเล่น บางกิจกรรมออกข้างนอกได้ ยกเว้นฝนตก แต่อยู่ในที่ร่มก็มีโอกาส ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวร่างกายที่มากกว่าเดิม

- วิชาศิลปะ ได้นำกิจกรรมเหล่านี้ไปให้เด็กได้ ไปใช้ในการสอนเลย พอสอนเสร็จเด็กก็ไปทำงานในวิชาศิลปะของเขา อาจารย์พยายามดึง PA เข้าไปใช้ในแผนได้อย่างดีมาหลาย

- วิชาการงานอาชีพและเทคโนโลยี ประยุกต์ PA เข้าในการเรียนการสอน

- วิชาภาษาอังกฤษ ต่อจิกซอร์ ภาพ คำศัพท์ ภาพนี้ ก็ไม่ใช่ภาพเดียวใน 1 กระดาษเอ 4 มาตัดเป็นหลายชิ้นให้เด็ก วึ่งหลายรอบกว่าจะได้คำตอบ

“หลังใช้ระบบไป 2-3 เดือนมีการ Post-test ได้นำผลการออกแรงเหล่านั้นมาเทียบกับสมรรถภาพทางกาย โดยเด็ก ๆ ในภาพรวมสุขภาพดีขึ้นทุกระบบของการทดสอบหลัง ผู้บริหาร สสส.ไปเยี่ยมโรงเรียนแล้ว ได้ให้ข้อคิดว่าที่ทำมาก็ได้ผลดีแล้ว แต่อยากให้ต่อยอดกับเด็กทั้งโรงเรียนและทั้งชุมชน”

จากข้อเสนอดังกล่าว โรงเรียนมาคิดต่อว่าจะทำอย่างไร นำมาสู่การฝึกบาสโลบให้เด็กทั้งโรงเรียน รวมทั้งผู้ปกครอง จึงมีการเชิญชวนผู้ปกครองเข้ามาฝึกในโรงเรียน แต่พบว่าเป็นเรื่อง ค่อนข้างยุ่งยาก จึงหันมาใช้วิธีฝึกเด็ก 852 คนในห้องเรียนเพื่อเด็ก นำกลับไปฝึกให้ผู้ปกครอง ปูย่าตายายชั้นตอนหนึ่ง

“งานวันพ่อปี 62 คุณพ่อคุณแม่ได้มาเข้าร่วมกิจกรรม กับเด็ก อาจารย์ก็ร่วมเต้นบาสโลบด้วย ค่อนข้างได้รับความร่วมมือ อย่างดี”

สำหรับความยั่งยืนของโครงการ ตัวแทนของโรงเรียน อีกท่านหนึ่งกล่าวว่าอยากให้จัดกิจกรรม PA ต่อเนื่อง จะเป็น กิจกรรมอะไรก็ได้ ประยุกต์เอามาใช้ที่เด็กสนุก เด็กอยากทำด้วย สำหรับโรงเรียนสาธิตแห่งนี้ ทางสมาคมผู้ปกครองเองก็ให้การ สนับสนุน ส่งเสริมดีมาก เดิมเด็กที่นี้ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย พอมีโครงการนี้ก็เป็นจุดเริ่มใหม่สำหรับเด็กสาธิตจะได้ออกกำลังกาย ได้ไปอีก

สำหรับโปรแกรมรายงานผลโครงการ PA ของ สจรส. เห็นว่ามีประโยชน์เข้าไปกรอกรายละเอียดได้ง่าย และไม่แสงค์ ขณะกรอกข้อมูล

# 25

## Active Play สร้างอนาคต เร่งบูรณาการสู่ห้องเรียน



ผศ.ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้จัดการโครงการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกาย ที่ได้รับสนับสนุนงบประมาณจาก สสส. เล่าว่า หลังได้ฟังการนำเสนอของผู้ดำเนินโครงการในโครงการประชุมถอดบทเรียนระดับประเทศของโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการทั่วประเทศ พบว่าจุดเด่น คือคนที่ทำโครงการมีใจพยายามคิดหาวิธีที่จะจัดกิจกรรมให้กับนักเรียน ผลในทางที่ดีจึงเกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด โดยปัจจัยความสำเร็จ มองว่า

- ผู้บริหารยอมรับ
- ผู้ดำเนินโครงการมุ่งมั่นที่จะทำงาน
- ความร่วมมือจากครูอาจารย์ในสถาบันนั้น ๆ
- ผู้ปกครองนักเรียนมีความเข้าใจ

“ประเด็นผู้ปกครองนี้น่าสนใจ ชาวบ้านอาจตั้งคำถามว่า จะให้เด็กมาเล่นทำไม ทำไมไม่ให้เด็กเรียน เพราะเขาจะไม่เข้าใจว่าเรียนด้วยการเล่น เขาคิดว่าเล่นแล้วไร้สาระไปหมด จริงแล้วกิจกรรม PA มีสาระ แต่เรายังขาดการนำเสนอในเชิงสาระวิชาการเท่านั้นเอง” ดร.สุชาติกล่าวและว่า ความคิดนี้มักเป็นทุกกลุ่มที่เข้าใจว่า PA เป็นของเล่น ๆ

เขามองว่าผู้บริหารที่จบด้านพลศึกษาจะเข้าใจเรื่องนี้มากกว่าสาขาอื่น เพราะมีงานวิจัยออกมาแล้วว่า การเล่นพัฒนาสมอง แต่คนยังไม่เห็นความสำคัญอย่างจริงจัง

“ผมว่าเมื่อเขาเข้าใจ และเด็กมี Active Play ประเทศชาติอนาคตจะได้เจริญ ตอนนี้ครู อาจารย์ เข้าใจประเด็นนี้มากขึ้น แต่ผู้ปกครองยังไม่เข้าใจ สังคมก็ยังไม่เข้าใจสักเท่าไร” เขากล่าว

จากภาพรวมของโครงการ มองทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ ก็ถือว่าเกินความคาดหวัง โดยในกลุ่มเด็กประถม เปรียบเหมือน การสร้างบ้านฐานราก ต้องแน่นฐานรากดี จั่วข้างบน ซึ่งหมายถึง ประเทศชาติจะอยู่รอด ต้องส่งเสริม

สำหรับการขยายเครือข่าย ดร.สุชาติมีความคิดที่ว่าในปีต่อไป อย่างน้อยแต่ละภาคควรมี 1 โครงการ Training for The Trainer เพื่อจะขยายผล เชิญครูในโรงเรียนที่สนใจมาทำ Workshop เพื่อสร้างกลุ่ม PA ใน 8 สาระวิชา ให้อาจารย์ไปลอง ทำดู

“เราก็คุยกันเหมือนกันว่าเราส่งเสริมใน 8 กลุ่มสาระ เลยดีไหม อาจารย์เขาก็บอกว่าในเขตเมืองทำได้ แต่ชนบทหรือ ชนบทไกลๆ ครูก็ยังไม่ค่อยมี แต่ผมแย้งว่าถึงครูไม่มี แต่ก็ต้องสอน 8 กลุ่มสาระ ก็ยิ่งง่ายใหญ่ แทนที่จะต้องเชิญ 8 คน 8 กลุ่ม สาระมาคุยกัน ปัญหาเต็มไปหมด แต่ครู 3 คนในโรงเรียนสอน 8 กลุ่มสาระได้ เพียงแต่อาจจะมีปัญหาด้านเวลา” เขามองว่า น่าจะทำได้เป็นต้นแบบ ตัวอย่างเช่น กลุ่มสาระคณิตศาสตร์ ไม่ได้สอนบนกระดาน สมุดเท่านั้น หากจะสอน 1+1 ก็วิ่งเอาส้ม 1 ลูก แล้ววิ่งเอาส้มไปอีกลูกหนึ่งใส่ตะกร้า เป็น 2 ลูก เนื้อวิชาเดิม แต่เปลี่ยนใช้ PA เข้าไปสอน เด็กก็จะสนุกด้วย และจะจำง่ายขึ้น ทำได้ง่ายมาก ไม่ต้องหาอะไรมาเลย ไม่มีส้มก็ใช้ใบไม้หรือ อะไรมาประยุกต์ใช้

ดร.สุชาติมองว่าเนื่องจากขณะนี้ข้อมูลข่าวสาร PA ในนักเรียนเข้าถึงได้ง่ายขึ้น ผู้ปกครองรุ่นใหม่เข้าใจ ขณะที่ระบบ การศึกษาเริ่มเปิดไม่ต้องรอให้เกิดกระแสที่ต้องการก่อน แล้วค่อยทำ สามารถเริ่มได้เลย

“ในปี 2563 ผมก็ยังสนับสนุนโรงเรียนต่อ แต่จะไม่ สนับสนุนโรงเรียนเดิม เราต้องขยายปลูกต้นกล้าให้เพิ่มขึ้น และ ส่วนหนึ่งก็รอฟังนโยบาย สสส.” เขากล่าวและว่า อยากเห็นสไตล์ การเรียนรู้ที่นักเรียนที่เปลี่ยนไป

“พูดมาก็สิบปีแล้วว่า หลังบ่าย 2 ไม่มีเรียนแล้ว ประเทศไทยก็ไม่เห็นว่าจะทำได้สักที ก็ได้แต่พูด ถึงแม้ว่ามีนโยบายดีๆ ออกมา แต่คนที่เขาจะไปโรงเรียนก็เข้าใจผิด อย่างลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ เข้าใจผิดวนกลับที่เดิม ก็กลับไปเรียนท่องศัพท์กัน เหมือนเดิม” เขากล่าว

สำหรับการนำระดมสมองตัวแทนกลุ่มจากโครงการประชุม ถอดบทเรียนระดับประเทศของโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการกิจกรรม ทางกาย ทั่วประเทศมีข้อเสนอที่น่าสนใจ คือ

#### **ตัวแทนภาคเหนือ-อีสาน**

จุดแข็ง-โครงการที่สำเร็จได้เกิดจากความร่วมมือของ ผู้บริหาร ครู ความเป็นลักษณะผู้นำของผู้บริหารที่จะนำองค์กร ซึ่งกิจกรรมนี้จะเป็นกิจกรรมที่จะเข้ามาแทรก เข้ามาใหม่ การที่ครู จัดกิจกรรม PA เด็กๆ ชื่นชอบมาก เพราะบางโรงเรียน กิจกรรม พลศึกษาแทบจะไม่มี การมีภูมิปัญญาท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ใน กิจกรรมทางกาย ทำให้มีการขับเคลื่อนกิจกรรมมากยิ่งขึ้น

## จุดอ่อน-การขาดครูพลศึกษา

โอกาสมองที่หน่วยงานภายนอก เช่น อบต. อสม. รพ.สต. ที่จะเข้ามา เป็นสิ่งที่อยู่รอบโรงเรียน ที่จะเข้ามาส่งเสริม รวมถึงหน่วยงานเอกชน เช่น โรงงาน สถานประกอบการที่อยู่ใกล้โรงเรียน ที่สามารถเชื่อมเข้าไปได้

อุปสรรค-ความเข้าใจของผู้ปกครองที่ไม่เข้าใจ PA แม้แต่การลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ก็ยังเน้นการเรียนในห้องเรียน ความไม่ต่อเนื่องยั่งยืน มาจากการที่ผู้รับผิดชอบโครงการมีการโยกย้ายอยู่ตลอด ทางออกจำเป็นต้องเสริมความเข้าใจกับผู้ปกครองว่า PA ส่งผลกระทบต่อการศึกษาและสุขภาพ โดยเฉพาะการเรียน ต้องชี้ให้เห็นว่าส่งผลอย่างไร การได้เล่น การออกกำลังกาย เกิดการพัฒนาสมองอย่างไร การสอดแทรก PA เข้าไปในทุกชั้นเรียน ทุกกลุ่มสาระ ต้องออกแบบ จะเป็นการใช้เกม แบบไหน อย่างไร เพื่อพัฒนาสมอง

โรงเรียนต้องหาทางบูรณาการกิจกรรม โครงการ ทุกหน่วยงาน มาเป็นสัปดาห์กิจกรรม ออกกำลังกาย เวลาว่าง ส่งเสริมอะไรบ้าง แต่ถ้าเล่นทุกกิจกรรม อาจทำให้การสอนน้อยลง ก็อาจเป็นผลกับผู้ปกครองอีก

ในเชิงนโยบาย ครูพลศึกษา ต้องเพิ่มการบรรจุครูพลศึกษา ให้ความสำคัญกับกิจกรรม PA และพลศึกษา ครูพลศึกษาเองก็ต้องเปลี่ยนเป้าหมายในการสอน ที่ไม่ได้มองแต่กีฬาอย่างเดียว ต้องมีเวลาอยู่กับโรงเรียน ไม่ใช่บริการข้างนอกจนไม่มีเวลา และต้องอบรมครูทุกกลุ่มสาระให้เข้าใจ PA

## ตัวแทนภาคกลาง

มองว่าถ้ากำหนดยุทธศาสตร์ 3-5 ปีจะได้รับความร่วมมืออย่างดี ทุกโรงเรียนจะได้กิจกรรมที่หลากหลาย

จุดแข็ง-การใช้วัสดุอุปกรณ์ในพื้นที่ ทำให้ได้ภูมิปัญญาชาวบ้าน ท้องถิ่นมาใช้ รวมทั้งบุคลากรจะมีอิสระในการทำงาน ทำให้เกิดความคิดเชิงนวัตกรรมที่หลากหลาย

ความจำกัดพื้นที่-ด้านบุคลากร เสนอให้ใช้ความเข้มแข็งของเครือข่าย ประสานการทำงานกับชุมชน ใช้ทรัพยากรของชุมชน ที่มีอยู่แล้ว ใช้คนในชุมชนทำงานโดยพัฒนาศักยภาพ ผู้ปกครอง ที่มีศักยภาพ สนับสนุนงบประมาณ ก็สามารถดึงมาสนับสนุน บ้าน-วัด-โรงเรียน จะช่วยขับเคลื่อนงานได้มากขึ้น

มองว่าเรื่องนี้ถ้าถูกบรรจุเป็นนโยบายและมีแผนงานต่อเนื่อง ก็จะทำให้งานทำได้ลื่นไหล นอกจากนั้น การที่ส่วนต่างๆ ทำ ก็ยังขาดการรวมข้อมูลที่เป็นกลุ่มก้อน ไม่ได้มีการแปลงข้อมูลเพื่อเกิดประโยชน์ ระบบโปรแกรมเองยังไม่ตอบคำถามการทำงานในเชิงกระบวนการ ยังติดขัดส่วนนี้อยู่

ถ้ามีการออกแบบโปรแกรมที่เข้าถึง แก่ไข บันทึกรายข้อมูลได้ง่าย ก็จะทำให้โครงการพัฒนาไปได้ ส่วนเรื่องกลยุทธ์เชิงรับ เนื่องจากว่ามีข้อจำกัดเยอะ พื้นที่จะต้องใช้ทรัพยากรอย่างมีคุณค่าให้มากที่สุด ใช้คน เวลาที่จำกัด ถ้ากำหนดตายตัว งานอาจไม่ยืดหยุ่นไม่ลื่นไหล ต้องปรับกิจกรรมให้เหมาะสมตามสภาพ อากาศ เวลา และบุคคล

## ตัวแทนภาคใต้-ภาคตะวันตก

จุดแข็ง-มองที่บุคลากร การสร้างความรู้และความตระหนัก ในการออกกำลังกายยังเป็นเรื่องสำคัญ โดยการทดสอบสมรรถภาพ ทางกายก็น่าจะกระตุ้นจิตใจให้ผู้ปกครองหันมาสนใจพัฒนา ลูกหลานตัวเองส่วนหนึ่ง เพราะเป็นข้อมูลที่ทำให้มองเห็นปัญหา พอมองเห็นความสำคัญ จะได้รับความร่วมมือ ครูเองก็ต้อง รายงานการทำกิจกรรมตามมาว่าส่งผลในการพัฒนาเด็กอย่างไร และต้องสร้าง PA ให้เกิดขึ้น และยกเป็นนวัตกรรม



\*\*\*  
**สสส**  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ  
สร้างเสริมสุขภาพ



**สนับสนุนโดย**

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ  
สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์





สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ  
สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

PA  
เขียนโดย  
กนอม ชุนเพ็ชร



# PA

## เขียนจบเคลื่อนกองทุน

เขียนโดย  
กนอม ชุนเพ็ชร

บรรณาธิการ  
พศ.ดร.พงศ์เทพ สุธีรวัฒน์  
ดร.กุลทิต หงส์ชยางกูร  
ญัตติพงษ์ แก้วทอง  
จินดาวรรณ งามทอง  
สิริมนต์ ชิวะอิสระกุล  
วิฑูรย์ สัมภริกษ์