

ส่งเสริมสุขภาพ ลดความเจ็บป่วย ขับเคลื่อนได้ด้วยสภาผู้นำชุมชน

รศ. สงวนรัตน์*
เบญจมาศ เพ่งพิศ**

คงไม่ง่ายเลยหากจะคิดถึงไปถึงการดูแลระดับประคอง บิดาที่ป่วยติดเตียง มารดาที่ป่วยติดบ้าน เดินด้วยตัวเองไม่ได้ต้องใช้รถเข็น พี่สาวที่มีความพิการด้านร่างกายและสมอง แต่กำเนิด รวมถึงความเป็นภรรยา และแม่ของลูกชาย 3 คน ความรับผิดชอบและบทบาทหน้าที่หลากหลายที่ไม่ได้ถือเป็นภาระ อีกทั้งไม่อาจลดทอนความมุ่งมั่นในจิตใจ ความรักในการช่วยเหลือผู้อื่น ความเป็นจิตอาสา เสียสละเพื่อส่วนรวม ให้ลดน้อยลงไปได้เลย

ขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพผ่าน “สภาผู้นำชุมชน”

นับตั้งแต่ปี 2531 อสม.บัวทอง ช่องงาม เริ่มบทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน “หนองมะแซว” หมู่บ้านขนาด 250 ครัวเรือน มีประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ มีความเชื่อ ทศนคติ วัฒนธรรมประเพณี ตามชาติพันธุ์กวย สภาพสังคมเป็นสังคมเกษตรที่ยังคงรวมตัวเป็นกลุ่มก้อน อยู่กันแบบครอบครัว เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปัน พึ่งพาอาศัยกัน มีการรวมกลุ่มในชุมชนเพื่อขับเคลื่อนงานต่าง ๆ ประชาชนในหมู่บ้านและองค์กรในชุมชนมีความสามัคคีและให้ความร่วมมือในการดำเนินงานของชุมชน

ปัจจุบันนับเป็นเวลา 35 ปี อสม.บัวทอง ในวัย 54 ปี ยังคงมีความรักในการช่วยเหลือผู้อื่น ความเป็นจิตอาสา เสียสละเพื่อส่วนรวม จนได้รับความไว้วางใจให้รับหน้าที่เลขาธิการสภาผู้นำชุมชน ซึ่งมีสมาชิกเป็นตัวแทนมาจากกลุ่มต่างๆ รวม 27 คน โดย สภาผู้นำชุมชนหนองมะแซวมีการกำหนดโครงสร้างการบริหารงานชัดเจน ทุกคนจะทราบบทบาทหน้าที่ของกันและกัน และปฏิบัติตามหน้าที่ ตามโครงสร้างที่กำหนดไว้ แต่ก็จะร่วมกันปฏิบัติงานอื่น ๆ ด้วยทุกครั้ง ถึงแม้ไม่ใช่ภารกิจตามโครงสร้าง แต่เป็นภารกิจในเชิงประเด็น เช่น การสำรวจข้อมูล ร่วมกันจัดสถานที่ ทั้งนี้ มีวิธีการจัดแบ่งบทบาทหน้าที่ตามศักยภาพ ความรู้ความสามารถของแต่ละคน และตำแหน่งตามโครงสร้างเดิมที่มีในหมู่บ้าน เช่น ประธาน มาจาก ผู้ใหญ่บ้าน เลขานุการ มาจาก สมาชิก อบต. เป็นต้น นอกจากนี้ สภาผู้นำชุมชนยังยังเล็งเห็นความสำคัญของการทำงานเป็นทีมและการมีองค์ประกอบในการทำงานที่หลากหลาย เพื่อให้สามารถนำข้อมูลจากแต่ละกลุ่มมาแลกเปลี่ยนในสภาผู้นำชุมชนนำมาซึ่งข้อมูลที่ครบถ้วนรอบด้านสู่การแก้ปัญหาชุมชนได้อย่างตรงจุด

*นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

**นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ SW.สศ.ตรวจ อ.ศรีณรงค์ จ.สุรินทร์

จากความร่วมมือในการแลกเปลี่ยนข้อมูลของเครือข่าย เมื่อร่วมกันวิเคราะห์ข้อมูลในด้านสุขภาพ พบว่า ประชาชนบ้านหนองมะแซว มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ขาดความตระหนัก มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ยังคงมีการใช้สารเคมีในการเกษตรเพิ่มมากขึ้น ขาดความตระหนักในการดำเนินชีวิต เช่น ดื่มสุรา สูบบุหรี่ ขาดการจัดการขยะและด้านสภาพแวดล้อมที่ถูกต้อง จากปัญหาดังกล่าว ก่อเกิดแผนงาน/โครงการ ที่ชุมชนร่วมกำหนดกิจกรรมและผู้รับผิดชอบในการแก้ปัญหาภายใต้กรอบแนวคิดในการทำงานตามหลักการจัดการหมู่บ้านจัดการสุขภาพ เน้นการคัดกรอง การเฝ้าระวังโรค การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคทุกกลุ่มวัย โดยสื่อสารแผนงาน/โครงการแก่ผู้เกี่ยวข้อง รับรู้เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ ด้วยการประชาสัมพันธ์ผ่านหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน สื่อออนไลน์ และการประชุมประจำเดือนของหมู่บ้าน

ความต่อเนื่องเป็นสิ่งสำคัญในการทำงาน อสม.บัวทอง ได้ติดตามการดำเนินงานจากโครงการ/กิจกรรมโดยมีการจัดแบ่งทีม อสม. ในการออกติดตามเชิงรุก และทำการจัดเก็บข้อมูลการติดตาม นอกจากนี้ยังจัดให้มีบริการสถานีสภาพเพื่อประชาชน สามารถเข้ารับบริการได้ทันที โดยมี อสม. เวิร์กปฏิบัติการให้บริการทุกวัน ความตั้งใจไม่สูญเปล่า ผลการดำเนินงานจะเป็นไปตามเป้าหมายทุกโครงการ บ้านหนองมะแซวเป็นแหล่งศึกษาดูงานของหมู่บ้านใกล้เคียงขยายไปตำบล อำเภอใกล้เคียงด้วย

นวัตกรรม “ผ้าถุงผดุงสุขภาพบนถนนสายแดนซ์”

รอบหนองน้ำหนองมะแซว มีพื้นที่โล่ง อยู่ใจกลางหมู่บ้าน ใกล้ชุมชน ใกล้หอกระจายข่าว ใกล้วัด ถนนแห่งนี้จึงเป็นสถานที่ ที่คนในชุมชนใช้ประโยชน์ร่วมกัน เป็นถนนสายวัฒนธรรมใช้ในการพอรำช่วงงานบุญประเพณีจะมีการตกแต่งเพิ่มความสวยงามโดยใช้ผ้าถุงผ้าพื้นเมืองนำมาประดับตกแต่งเป็นธง เป็นลานกิจกรรมใช้ในการออกกำลังกายในช่วงเย็นในกลุ่มแอโรบิก ซึ่ง อสม.บัวทอง และทีมงานสลับสับเปลี่ยนมาเป็นผู้นำเต้นอย่างสม่ำเสมอ ด้วยกิจกรรมที่มักเกิดบนถนนสายนี้เป็นการพอรำ เต้น ชาวบ้านจึงเรียกถนนสายนี้ว่า “ถนนสายแดนซ์”

จากการมาเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกประกอบกับความตระหนักในปัญหาของชุมชนบ้านหนองมะแซว ที่มีผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นทุกปี โดยสาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจาก การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมกับโรค ขาดการออกกำลังกาย และมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อสม.บัวทอง และทีม อสม. ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ตรวจ อำเภอศรีณรงค์ จังหวัดสุรินทร์ จึงมีแนวคิดจัดทำนวัตกรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมทางสุขภาพให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงป้องกันภาวะแทรกซ้อน โดยการออกกำลังกายด้วยผ้าถุงขึ้น เนื่องจากประชากรในท้องที่ใช้ผ้าถุงเป็นเครื่องนุ่งห่มจึงเป็นอุปกรณ์ประกอบการออกกำลังกายที่สามารถหาได้ง่าย เป็นอีกทางเลือกหนึ่งของการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วย

การใช้นวัตกรรมเริ่มด้วยการ ประเมินระดับน้ำตาลในเลือดและระดับความดันโลหิตให้แก่ผู้ป่วยและประเมินอาการแทรกซ้อนของโรคเบื้องต้นโดย อสม. แกนนำสุขภาพและเจ้าหน้าที่

สาธารณสุข ตามด้วยการให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมทางสุขภาพที่เหมาะสมแก่ผู้ป่วย กลุ่มเป้าหมาย

สำหรับท่าทางที่ใช้ในการออกกำลังกาย เนื่องจาก อสม.บัวทอง และทีมได้ผ่านการอบรม เป็นผู้นำเต้นแอโรบิก และอบรมด้านการนวดไทยเพื่อสุขภาพแผนไทยคชลักษณ์ จึงประยุกต์ ท่าทางให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้ป่วยที่ไม่สามารถออกกำลังกายหนักได้ เปิดโอกาสให้กลุ่มเป้าหมาย ที่เป็นผู้สูงอายุ ผู้ที่น้ำหนักตัวมากได้เข้าถึงการออกกำลังกายมากขึ้น และเป็นทางเลือกในการ ออกกำลังกายให้กับประชาชนอีกด้วย ทั้งนี้ ผู้ป่วยและ อสม. และผู้สนใจ จะร่วมกันออกกำลังกาย โดยใช้ผ้านุ่ง โดยมีแกนนำ จัดทำกิจกรรม อย่างน้อย 30 นาที 3 ครั้ง/สัปดาห์

ซึ่งเป็นที่น่ายินดีเมื่อผลจากการดำเนินงาน พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับ น้ำตาลได้มีค่าน้ำตาลสะสมใน 3 เดือนลดลง ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงสามารถควบคุมระดับ ความดันโลหิตได้ ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีความดันโลหิตสูงสามารถควบคุมตามเกณฑ์ นอกจากนี้ ยังพบว่า พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจระดับมากในทุกด้าน



รางวัลแห่งความภาคภูมิใจ

จากความทุ่มเทแรงกายแรงใจ รางวัลที่ได้เป็นความภูมิใจที่ยิ่งใหญ่ คือการได้รับการยอมรับ จากภาคีเครือข่าย อาทิ สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอศรีนครคีต ศูนย์การศึกษาอกระบบและ การศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอศรีนครคีต องค์การบริหารส่วนตำบลตรวโรง โรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพตำบลตรวโรง โดยให้การสนับสนุนกิจกรรมพัฒนาชุมชน เนื่องจากภาคีเครือข่ายเห็นว่า บ้านหนองมะแขวมีกลไกขับเคลื่อนงานที่เข้มแข็ง สามารถขับเคลื่อนงานได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ โครงการมีโอกาสสำเร็จ มีความยั่งยืน และสามารถเป็นต้นแบบในการพัฒนา ให้กับหมู่บ้านอื่นได้

ด้วยความสำเร็จที่กล่าวมาข้างต้น ส่งผลให้บ้านหนองมะแขวได้รับรางวัลหมู่บ้านต้นแบบ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ระดับเขตสุขภาพที่ 9 ประจำปีงบประมาณ 2565 โดย อสม.บัวทอง เป็นตัวแทนในการนำเสนอผลงาน

เมื่อมีผู้เห็นด้วย ย่อมมีผู้เห็นต่าง

ในการทำงานของ อสม.บัวทอง ก็เช่นเดียวกัน ยังมีบางครอบครัวที่อาจจะไม่เข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้น แม้จะเป็นส่วนที่น้อยมาก แต่ อสม.บัวทอง ก็ไม่คิดที่จะทิ้งใครไว้ข้างหลัง กลไกของสภาผู้นำชุมชนยังถูกนำมาใช้ในการแก้ปัญหา โดยหากพบว่า มีครัวเรือนในส่วนที่ตนรับผิดชอบ ไม่ให้ความร่วมมือในกิจกรรมของชุมชน สมาชิกสภาชุมชนที่รับผิดชอบในพื้นที่นั้น จะนำเข้าที่ประชุมสภาผู้นำชุมชน เพื่อหาทางออกร่วมกัน บนพื้นฐานการสร้างความรู้ความเข้าใจ แสดงให้เห็นข้อดี ให้ครัวเรือนนั้นตระหนักถึงความสำคัญ และเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ โดยไม่ใช้วิธีการบังคับ

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

อสม.บัวทอง กล่าวว่า “ความสำเร็จไม่อาจเกิดขึ้นจากคนคนเดียว” การทำงานเป็นทีมผ่านสภาผู้นำชุมชน เป็นต้นแบบในการขับเคลื่อนเชิงประเด็น ทั้งในด้านการส่งเสริมสุขภาพในชุมชนโดยการใช้หลัก 3 อ 2 ส การจัดการขยะของครัวเรือน การลด ละ เลิกเหล้า การปลูกและบริโภคผัก การมีกิจกรรมทางกาย ทำให้มีต้นแบบ ในการปฏิบัติและสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้แนวทางในการดำเนินงานทั้งในสภาผู้นำชุมชนและกับกลุ่มเป้าหมาย

การจัดกระบวนการเรียนรู้ เช่น การจัดอบรม การพากลุ่มเป้าหมายไปศึกษาดูงาน การประชาสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องทั้งในการประชุม การสื่อสารทางหอกระจายข่าว การออกติดตามและเสริมพลังให้กับกลุ่มเป้าหมาย ทั้งนี้ต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่องเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการตื่นตัวและพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การจัดการข้อมูลและนำข้อมูลมาสะท้อนผลในเวทีสภาผู้นำชุมชน ร่วมกับทีมสนับสนุนวิชาการ ทำให้สภาผู้นำชุมชนทราบถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะการนำมาสะท้อนในเวทีการประชุมสภาผู้นำชุมชนในทุกเดือนทำให้สภาสามารถปรับแผนการดำเนินงานให้เหมาะสมกับสถานการณ์ อาทิ สภาผู้นำชุมชนทราบถึงครัวเรือนที่ไม่สามารถปฏิบัติหรือจัดการขยะได้ก็จะไปเยี่ยมครัวเรือนเพื่อค้นหาปัญหาและให้การสนับสนุนได้อย่างถูกต้อง ซึ่งต้องดำเนินการอย่างสม่ำเสมอครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายและภาคีดำเนินงานและข้อมูลต้องมีความพร้อมในการสะท้อนผล

มีแกนนำและ อสม. ที่มีความรู้ ความเข้าใจในแนวคิดโครงการการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในชุมชน เป็นต้นแบบที่ดี มีภาวะผู้นำสูง สภาผู้นำชุมชนและประชาชนจึงเกิดความเชื่อมั่นและศรัทธา ทำให้สามารถสร้างการมีส่วนร่วมจากประชาชนเพื่อการขับเคลื่อนงานต่างๆ ในหมู่บ้านได้เป็นอย่างดี และส่งผลต่อความสำเร็จของงาน

ยังไม่หมดไฟ

แม้จะประสบความสำเร็จในหลายเรื่อง แต่ อสม.บัวทอง ยังคงยืนหยัดร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนางานด้านระบบสุขภาพและส่งเสริมการดูแลสุขภาพในชุมชนให้ยั่งยืน เพื่อลดอัตรากลุ่มเสี่ยงผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อในชุมชนและกลุ่มเสี่ยงด้านสุขภาพด้านอื่นๆ สู่เป้าหมายประชาชนในชุมชนมีสุขภาพดีและใช้ชีวิตอย่างถูกต้องและมีความสุข ดังคติในการทำงานที่ยึดมั่นตลอดมา “ความสุขที่สุดคือการไม่เจ็บไม่ป่วย คือความร่ำรวยด้านสุขภาพ”