



“Project Plus” เสริม (พลัง) สร้าง (โอกาส) พัฒนา (ศักยภาพ)

ครูฝึก O&M คนพิการทางการเห็นและผู้สูงอายุในชุมชน

เลขมาตรฐานสากล	978-616-11-2975-0
พิมพ์ครั้งที่ 1	มิถุนายน 2559
จำนวนพิมพ์	1,000 เล่ม
บรรณาธิการ	แพทย์หญิงวัชรารัฐ ไร่ไพบุลย์
ผู้เขียน	เบญจมาศ เป็นบุญ, กมลทิพย์ พงษ์พิพัฒน์วัฒนา ประดับพร เนตวงษ์, ภาวิณี ลาโยธิ กิตติยา รักษาพล, อธิพิพงศ์ สุวรรณวงศ์
ถ่ายทอดเรื่องราวโดย	ทีมครูฝึก O&M จ.อุบลราชธานี จ.กาฬสินธุ์ จ.บึงกาฬ จ.มุกดาหาร จ.ร้อยเอ็ด จ.มหาสารคาม
ประสานงาน	แพรว เอี่ยมน้อย
ศิลปกรรม	สุกัญญา บุญอาจ
พิมพ์ที่	บริษัท สหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด
สนับสนุนและเผยแพร่	สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข ชั้น 4 อาคารสุขภาพแห่งชาติ ซ.สาธารณสุข 6 ถ.ติวานนท์ 14

อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0-2832-9200 โทรสาร 0-2832-9201

ดาวน์โหลดหนังสือเล่มนี้และงานวิจัยอื่นๆ ของสวรส.และเครือข่ายได้ที่

คลังข้อมูลและความรู้ระบบสุขภาพของสวรส.และองค์กรเครือข่าย <http://kb.hsri.or.th>



ข้อมูลบรรณานุกรม

“Project Plus”เสริม (พลัง) สร้าง (โอกาส) พัฒนา (ศักยภาพ) ครูฝึก O&M คนพิการทางการเห็นและผู้สูงอายุในชุมชน.-- นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, 2559. 69 หน้า.

1.การส่งเสริมสุขภาพ. 2.คนพิการ--การด ำเนินชีวิต. 3.ผู้สูงอายุ--การด ำเนินชีวิต. I. ชื่อเรื่อง.

คำนำ

สืบเนื่องจากที่กองทุนฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เสนอแผนปฏิบัติการพัฒนาระบบบริการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์ ด้านการทำความคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมและการเคลื่อนไหว (Orientation and Mobility Training O&M training) ระยะ 6 ปี (2553-2558) ข้อเสนอแนะจากผลการประเมิน การดำเนินงาน ชี้ว่า แม้คนพิการทางการเห็นจะได้รับการฝึกทักษะ O&M จนสามารถช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวัน และการเดินทางไปไหนมาไหนได้แล้วก็ตาม แต่พวกเขาก็ยังคงมีความต้องการจำเป็นในการได้รับการบริการอื่นๆ ด้วย โดยเฉพาะการส่งเสริมสุขภาพ เนื่องจากคนพิการทางการเห็นที่เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่อยู่ในวัยกลางคน-วัยสูงอายุ หลายคนเริ่มมีภาวะเสื่อมถอยของสุขภาพร่างกาย และเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

ด้วยแนวคิดที่จะส่งเสริมบทบาทครูฝึก O&M ให้เป็น “นักสร้างเสริมสุขภาพ” โดยเฉพาะสำหรับคนพิการทางการเห็น สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) จึงได้ออกแบบการพัฒนาเพิ่มขีดความสามารถของครูฝึก O&M โดยใช้เครื่องมือที่หลากหลาย เช่น การใช้ “สุนทรียสนทนา (dialogue)” เพื่อเสริมสร้างพลังความเข้มแข็งจากภายในของครูฝึก การสร้างสมดุลภายในชีวิตการทำงานและครอบครัว มุ่งให้บริการเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงในชีวิตของผู้รับบริการที่มีคุณภาพและมีความหมายมากยิ่งขึ้น และการนำ “ไทเก็ก (Taichi)” เข้ามาเป็นเครื่องมือให้ครูฝึก O&M ได้เรียนรู้และประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพคนพิการทางการเห็น ร่วมกับการให้องค์ความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพมิติอื่นๆ เช่น ด้านโภชนาการ เป็นต้น

หลังจากได้สนับสนุนการวิจัยพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน ผ่านโครงการสร้างเสริมสุขภาพคนพิการทางการเห็นในชุมชน เพื่อเป็นการทดลองการนำกำลังคน “นักสร้างเสริมสุขภาพที่มีฐานจากการเป็นครูฝึกทักษะ O&M” และเครื่องมือต่างๆ ไปใช้ในพื้นที่ 4 แห่งที่เข้าร่วมโครงการ ซึ่งมีผลลัพธ์ว่าสามารถดำเนินการในชุมชนจนมีผลลัพธ์สุขภาพต่อคนพิการที่เข้ารับบริการได้จริง อีกทั้งมีเสียงตอบรับเป็นอย่างดีจากครูฝึก O&M คนพิการทางการเห็น ครอบครัว และชุมชน จึงนำไปสู่การขยายผล ผ่านโครงการเสริม (พลัง) สร้าง (โอกาส) พัฒนา (ศักยภาพ) ครูฝึก O&M คนพิการทางการเห็น และผู้สูงอายุในชุมชน หรือ Project plus ขึ้น

เรื่องราวในหนังสือเล่มนี้ คือ ภาพสะท้อนการทำงาน ผลผลิต และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในพื้นที่ปฏิบัติการทั้ง 7 แห่งของ Project plus ผ่านการถ่ายทอดของหัวหน้าโครงการและทีม รวมถึงครูฝึก O&M ในพื้นที่ปฏิบัติการ ซึ่งเชื่อว่าจะช่วยสร้างแรงบันดาลใจในการทำงาน และยังเป็นต้นแบบให้กับพื้นที่อื่นๆ ที่สนใจได้เรียนรู้เทคนิคเครื่องมือสร้างเสริมสุขภาพคนพิการที่เป็นผู้สูงอายุในชุมชนได้

บทนำ

มีคำนิยามมากมายที่สื่อความหมายถึงการถอดบทเรียน ไม่ว่าจะเป็นการถอดองค์ความรู้ การสรุปบทเรียน หรือการจัดการความรู้ แต่อย่างไรก็ตามแต่ละคำล้วนมีฐานคิดและเป้าหมายเดียวกันคือ การได้มาซึ่งความรู้ ความเข้าใจ ที่จะนำมาปรับปรุงการทำงาน หรือการสื่อสารเพื่อให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

การถอดบทเรียนในเล่มนี้ เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เกี่ยวข้องทั้งกลุ่มเป้าหมาย ผู้ดำเนินโครงการ และครูฝึก O&M ได้ช่วยกันดึงเอาความรู้ประสบการณ์ และสะท้อนความรู้สึกลงมาภายนอกภายใต้ **โครงการเสริม (พลัง) สร้าง (โอกาส) พัฒนา (ศักยภาพ) ครูฝึก O&M คนพิการทางการเห็น และผู้สูงอายุในชุมชน** หรือเรียกสั้นๆ ว่า **“Project Plus”** เพราะเป็นโครงการต่อเนื่องเฟสที่ 2 ต่อจากโครงการสร้างเสริมสุขภาพคนพิการทางการเห็นในเฟสแรก ซึ่งสาเหตุที่เป็น Project Plus เพราะเป้าหมายของการทำงานครั้งนี้เป็นโครงการขยายผล ที่ได้มีการขยายการดำเนินงานทั้งในด้ากลุ่มเป้าหมาย และพื้นที่โครงการ คือมีการขยายพื้นที่โครงการเพิ่มจากเดิม 4 พื้นที่เป็น 8 พื้นที่ และขยายกลุ่มเป้าหมายจากคนพิการทางการเห็น เพิ่มกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้สูงอายุในชุมชน และครอบครัว/จิตอาสาด้วย

เนื้อหาถอดบทเรียนที่ทุกท่านจะได้อ่านนับจากนี้เป็นการสะท้อนภาพการทำงานที่เป็นจุดแข็งของแต่ละพื้นที่ ประกอบกับบทสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายและเรื่องเล่าจากครูฝึก O&M ที่ร้อยเรียงเป็นเรื่องเดียวกัน และจบท้ายด้วยสามเทคนิคสำคัญที่ถอดบทเรียนจากครูฝึกของเราในการดำเนินโครงการครั้งนี้ ได้แก่ เทคนิคการทำกิจกรรม เทคนิคการสอน และเทคนิคการสร้างเครือข่าย เพื่อเป็นเกร็ดความรู้เล็กๆ น้อยๆ ที่ได้จากการดำเนินโครงการและอาจจะเป็นประโยชน์สำหรับท่านที่สนใจการทำงานกับคนพิการทางการเห็นและผู้สูงอายุในชุมชน

สุดท้ายนี้...ขอขอบคุณสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ผู้สนับสนุนโครงการนี้ให้เกิดขึ้น ขอขอบคุณครูฝึก O&M ทุกพื้นที่ที่ร่วมกันขับเคลื่อนโครงการด้วยความทุ่มเท และขอขอบคุณกลุ่มเป้าหมายทุกคนที่ไม่ได้แค่สะท้อนภาพความสุขและความตั้งใจในการทำกิจกรรมร่วมกัน แต่ยังทำให้เราเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงการสุขภาพที่ดีขึ้นของกลุ่มเป้าหมายนั้นทำได้จริงๆ

เบญจมาศ เป็นบุญ
ผู้จัดการโครงการ

สารบัญ

เรื่องเล่าสะท้อนจุดแข็งและการทำงานของพื้นที่

เติมให้...เต็มล้น พื้นที่ อ.เมือง จ.กาฬสินธุ์	6
เรียบง่าย...แต่ไม่ธรรมดา พื้นที่ อ.เมือง จ.บึงกาฬ	14
จริงจัง...ตั้งใจ พื้นที่ อ.โพนทอง จ.ร้อยเอ็ด	22
เข้าใจ...เข้าใจ...เข้าถึง พื้นที่ อ.เขื่องใน จ.อุบลราชธานี	30
ให้ใจ...ได้ใจ พื้นที่ อ.นาคู จ.กาฬสินธุ์	36
ไปด้วยกัน...ไปได้ไกล พื้นที่ อ.นาइन จ.มหาสารคาม	42
สุขสัมผัส...สายสัมพันธ์ พื้นที่ อ.เมือง จ.มุกดาหาร	48

บทความพิเศษ...เกร็ดความรู้จากโครงการ

กิจกรรมนำใจ	55
มายืดเหยียดกล้ามเนื้อ...เพื่อลดอาการปวด	59
เทคนิคการสร้างเครือข่าย “ยิ่งให้ยิ่งได้...ยิ่งใกล้ยิ่งผูกพัน”	64
เทคนิคการสอน ฉบับ(ไม่)ลับ กับทีมคุณนารายณ์	67

เครดิตภาพ :

<http://www.oknation.net/blog/mint/2007/06/21/entry-1>

<http://cliparts.co/>





เติมให้...เติมล้น

พื้นที่ อ.เมือง จ.กาฬสินธุ์

ด้วยศักยภาพ และความพร้อมของพื้นที่นาคจารย์ เมืองกาฬสินธุ์ ทำให้สามารถกล่าวได้ว่า โครงการ Project Plus เป็นหนึ่งในโครงการที่เติมเต็มให้พื้นที่ได้เกิดผลจนไหลล้นออกไปยังกลุ่มเป้าหมาย ทีมงานครูฝึก และครอบครัวจิตอาสา

แรงขับเคลื่อนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่สนับสนุนจัดตั้งศูนย์โฮมสุข (โฮมสุข เป็นภาษาอีสานแปลว่า ร่วมสุข) บวกกับความพร้อมของครูฝึกทำให้การทำงานของพื้นที่นาคจารย์ กาฬสินธุ์ขับเคลื่อนไปอย่างรวดเร็วและประสบผลสำเร็จเป็นอย่างดี ส่งผลให้พื้นที่การทำงานนี้มักจะมีคณะมีทีมงานมาเยี่ยมชมโครงการอย่างไม่ขาดสาย

ทีมงานโครงการก็ได้มีโอกาสสัมผัสผลการทำงานด้วยตัวเองเมื่อครั้งลงไปเยี่ยมเยียนการทำงานในพื้นที่ (หลังจากที่ฟังครูเก๋ เล่าให้ฟังเสมอๆ ถึงการทำงานที่น่าประทับใจและมีความสุข) เมื่อไปเยือนด้วยตัวเองต้องยอมรับว่าพื้นที่ทำงานนี้มีศักยภาพและความพร้อมมากที่จะสามารถขับเคลื่อนโครงการต่อไปได้อีก แม้โครงการจะสิ้นสุดลงแล้ว

ครูเก๋ ประดับพร เนตวงษ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ หนึ่งในแกนนำครูฝึกได้เขียนเรื่องเล่าถึงโครงการว่า

ความสำเร็จของโครงการนี้ มีปัจจัยแห่งความสำเร็จหลายปัจจัยอย่างแรกคือผู้สนับสนุนโครงการ ทีมงาน สวรส. ที่เป็นทั้งแหล่งทุนงบประมาณ แหล่งเสริมทักษะความรู้ที่เรียกได้ว่าเป็นอาวุธทางปัญญา ช่วยให้ครูฝึกได้มีองค์ความรู้ที่หลากหลาย สามารถนำมาใช้ในการทำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมมีความสุขในการเข้าร่วมโครงการ อย่างที่สองคือ นโยบาย



ผู้บริหารโรงพยาบาลกาฬสินธุ์ที่เห็นความสำคัญในการสร้างนำซ่อม ด้วยแนวคิดการทำงานแบบ 3 win ที่คำนึงถึงผู้รับประโยชน์ทั้ง 3 ฝ่าย ได้แก่ ผู้รับบริการ เจ้าหน้าที่ และโรงพยาบาล ส่วนปัจจัยแห่งความสำเร็จอย่างที่สองคือ การบูรณาการการทำงานร่วมเป็นเจ้าของโครงการกับเทศบาลนาคาร์ย ที่มีทั้งผู้บริหาร ท่านปลัด ผอ.กองสวัสดิการสังคม และเจ้าหน้าที่ที่มองเห็นผลประโยชน์ของประชาชนเป็นหลักและใส่ใจดูแลผู้เข้าร่วมโครงการดูจิตมิติมิตร นอกจากนี้ที่ขาดไม่ได้คือครูฝึก ที่ทำงานด้วยจิตวิญญาณการบริการ ต้องการให้ผู้รับบริการหรือกลุ่มเป้าหมายของโครงการมีความสุข สุขภาพแข็งแรง ดังนั้นทุกคนต่างมีเป้าหมายร่วมกันจึงทำให้เราทำงานด้วยกัลยาณมิตร ช่วยเหลือช่วยเสริมซึ่งกันและกัน มุ่งมั่นในการมอบสิ่งดีๆ ให้กลุ่มเป้าหมายที่เป็นพี่น้องของคนกาฬสินธุ์ ทำให้ผู้เข้าร่วมมีความสุขทุกครั้งเมื่อมาร่วมกิจกรรม สุดท้ายสำคัญที่สุดคือ ความตั้งใจและตระหนักของผู้เข้าร่วมโครงการเอง ไม่ว่าจะเป็นคนพิการทางการเห็น ผู้สูงอายุ และจิตอาสาที่เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพด้วยตัวเอง ซึ่งทำแล้วเห็นผล แล้วยังมีการบอกต่อคนในครอบครัวและในชุมชนด้วย ...สุขภาพดีไม่มีขายแต่สร้างได้ด้วยตัวเอง

สิ่งที่ได้สัมผัสเมื่อตอนลงไปทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มเป้าหมาย รับรู้ได้ว่าทุกคนมาด้วยความตั้งใจ ไม่ว่าจะเป็นครูฝึกที่รู้สึกว่าจะได้รับแรงใจเป็นพิเศษในการทำงาน เพราะเห็นถึงพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของกลุ่มเป้าหมายมาตั้งแต่ต้น อาสาสมัครเองแม้จะยังไม่สามารถลุกขึ้นมานำกลุ่มหรือสอนได้มากเท่าครูฝึก แต่ก็เป็นที่กำลังสำคัญอย่างยิ่งในการทำกิจกรรมทุกครั้ง สุดท้ายคือกลุ่มเป้าหมายทั้งคนพิการทางการเห็นและผู้สูงอายุ ต่างก็ตั้งใจมากๆ ในการทำทุกๆ กิจกรรม ซึ่งสิ่งที่สัมผัสได้อย่างชัดเจนของกลุ่มเป้าหมายที่นี่คือ ส่วนใหญ่กล้าคิด กล้าพูด และกล้าแสดงออก สิ่งเหล่านี้ชี้ให้เห็นถึงการมองเห็นคุณค่าและความภาคภูมิใจในตัวเองของกลุ่มเป้าหมาย ยืนยันได้จากเรื่องเล่าของครูนาง ละม่อม เวทส์ พนักงานช่วยเหลือคนไข้ โรงพยาบาลกาฬสินธุ์

วันที่มีการนัดหมายทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นวันที่มักจะทำให้เกิดความประทับใจ และตั้งใจที่จะได้มาพบกับผู้สูงอายุ คนพิการ และเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลนาคาร์ยอีกครั้ง ดีใจที่ได้มาโครงการสร้างเสริมสุขภาพให้กับประชาชนมีสุขภาพแข็งแรงยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันเปิดโครงการซึ่งตรงกับวันคนพิการ ซึ่งเทศบาลตำบลนาคาร์ยก็ได้จัดงานวันคนพิการได้อย่างอบอุ่น มีกิจกรรมหลายอย่างและแตกต่างกันไป เช่น ตรวจสายตา ตรวจฟัน ไหว้พระทำบุญ โดยได้เน้นให้มีการออกกำลังกายเหยียดกายคลายเส้นแบบไทเก็ก ในวันนั้นทุกคนมีใบหน้าที่เต็มไปด้วยความสุข วันนี้เราได้คัดผู้สูงอายุและคนพิการจำนวน 35 คน และทุกคนได้ให้ความร่วมมือและยินดีเข้าร่วมโครงการเป็นอย่างดี



เพิ่มเติมถึงเรื่องเล่าอันน่าประทับใจจากครูเล็ก ปิยพร วงษ์เวง พนักงานช่วยเหลือคนไข้ โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ เล่าให้เราฟังว่า



สิ่งที่ประทับใจในโครงการนี้ เริ่มจากทีม สวรส. ที่เป็นผู้ให้องค์ความรู้ เพื่อนำมาถ่ายทอดต่อกับคนพิการและผู้สูงอายุ และได้นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้จริง สิ่งประทับใจอีกอย่างคือผู้เข้าร่วมโครงการ ซึ่งแต่ละคนมีความน่ารักที่แตกต่างกันออกไป เช่น บางคนก็คุยเก่งพอให้ลองทำเอาเข้าจริงๆ ก็ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง ถูกบ้างผิดบ้าง แต่เพื่อนๆ ก็จะคอยบอกว่าต้องทำอย่างนี้ได้อ้อ! แล้วก็หัวเราะกันสนุกสนาน บางคนก็เขินอายกลัวว่าจะทำได้ไม่ดี อีกกลุ่มก็มีความพยายามสูงตั้งใจและตั้งใจเต็มที่ เรียนเสร็จกลับไปฝึกที่บ้านและนำกลับไปสอนคนที่บ้านและเพื่อนบ้านแล้ว

กลับมาเล่าให้เราฟังว่า หลานสาวชอบทำแกงแخنลตพุงให้คุณยายพาออกกำลังกายหน่อย บางรายก็บอกว่าเอาไปสอนคนที่บ้านต่อเขาหัวเราะชอบใจกันใหญ่ บางคนชอบทำนั้น บางคนชอบทำนั้น ทำแล้วรู้สึกดี นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพอย่างเห็นได้ชัด เช่น ตามบุญตาบอดสนิท เมื่อทดสอบก่อนฝึกมีอาการหลังแข็งก้มตัวไม่ลง เพราะวิถีชีวิตในแต่ละวันชอบนอน หลังฝึกได้มาระยะหนึ่งตามบุญรู้สึกว่เส้นคลายสามารถก้มตัวลงได้โดยไม่ปวด และอีกคนคือลุงปาน ก่อนเข้าร่วมโครงการสูบบุหรี่ เราจึงเริ่มต้นจากการสอนสุขศึกษาให้ความรู้ เรื่อง 3อ 2ส และให้ลุงปานค่อยๆ ลดปริมาณการสูบลงทีละน้อยตอนเจอกันครั้งที่ 5 สอบถามลุงปาน ลุงปานบอกว่าผมเลิกบุหรี่ได้แล้วครับ

“ นอกจากเรื่องเล่าจากครูฝึกแล้วกลุ่มเป้าหมายก็ไม่น้อยหน้าที่จะบอกเล่าถึง ”
การเปลี่ยนแปลงของตนเองหลังจากเข้าร่วมโครงการ เช่น

ลุงปาน คำประเทือง อายุ 66 ปี คนพิการทางการเห็น

ลุงปานเป็นประธานชมรมคนพิการ เล่าว่า ตนมีโอกาสในการรู้จักโครงการเกี่ยวกับคนพิการมากกว่าคนอื่น ๆ เพราะเป็นประธานชมรมคนพิการ ก่อนหน้านี้เคยเข้าร่วมโครงการมาหลายโครงการ เช่น โครงการสร้างอาชีพ ประดิษฐ์ดอกไม้ การอบรมถักไหมพรม ถักหมวก เป็นต้น สำหรับโครงการนี้ตนได้มีโอกาสรู้จักโครงการจากเทศบาล ต.อนแรกที่รู้ว่ามีโครงการนี้ก็นึกอยากลองดู เนื่องจากมองว่าตนเองอายุมากแล้ว จึงยังไม่มั่นใจในศักยภาพว่าจะเข้าร่วมกิจกรรมได้เต็มที่หรือไม่ เพราะทราบมาว่าโครงการนี้ต้องมีเรื่องออกกำลังกาย เรื่องกายภาพ จึงหวั่นใจ แต่เพราะมีความหวังว่าสุขภาพจะดีขึ้นหลังได้เข้าร่วมโครงการ อาการปวดขา เจ็บข้อเข่า และเดินเหินไม่คล่องอาจจะหายไปจากการได้เข้าร่วมโครงการนี้



“รู้จักโครงการจากครูเก๋ ครูเล็ก ครูน้ำ (เจ้าหน้าที่โครงการ) เขาแนะนำ
มาผ่านทางเทศบาล ก็กลัวนะว่าจะเข้าร่วมไหวไหม เราก็ก่อนแล้ว แต่ก็
ตัดสินใจเข้าโครงการเพราะเราเองก็สุขภาพไม่ดี เพื่อมันจะหาย อยู่บ้าน
ก็ไม่ได้มีอะไรทำ อยู่เฉยๆ ไปวันๆ เลยลองดูสักตั้ง”

หลังจากเข้าร่วมโครงการแล้ว ลุงปานเล่าให้ฟังถึงการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพที่เห็นได้ชัด ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง
การเดิน ที่สามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ เดินเหินสะดวก รวมทั้งอาการปวดเข่าที่เคยมีก็หายไป หลังจากได้
เข้าร่วมโครงการเพียง 2 ครั้ง การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพก็เห็นได้ชัดขึ้น นอกจากนี้ลุงปานก็ให้ความสำคัญกับ
วินัย และความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย เพราะหลังจากเข้าร่วมโครงการ ลุงปานก็ได้ค้นพบว่า การออกกำลังกาย
เป็นเรื่องไม่ยาก และดีต่อสุขภาพอย่างแท้จริง ลุงปานได้นำความรู้ที่ครูฝึกสอนกลับไปทำที่บ้านทุกวัน และทำ
อย่างต่อเนื่อง จนทุกวันนี้สุขภาพดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

“ เราเอาสิ่งที่ครูฝึกสอนกลับไปทำทุกวัน ตอนนี้เหมือนติดอกำลึงกายไปแล้ว วันไหนไม่ทำไม่ได้นะ ทำวันละ 2 รอบ
ตื่นเช้า กับก่อนนอน ครึ่งละ 1 ชั่วโมง ผมไม่ซีเกียจเลย เพราะเราเคยสุขภาพไม่ดีมาแล้ว ทำแล้วร่างกายมันแข็งแรง
อย่างเห็นได้ชัด ใครจะไม่อยากทำ ผมอยากให้มีโครงการดีๆ แบบนี้ต่อไป ถึงจะจบโครงการไปแล้ว แต่ก็ขอ
ที่โครงการสอนไปทำ และไปบอกต่อคนอื่นๆ นะ ”

ป้าหนูเล็ก ธิยาสิ อายุ 76 ปี พู่สูงอายุ

ก่อนเข้าร่วมโครงการป้าหนูเล็กเคยประสบอุบัติเหตุทุกล้ม และมีอาการ
ปวดหลัง จนป้าหนูเล็กได้มาเจอกับเจ้าหน้าที่ของศูนย์โฮมสุข ซึ่งเป็นศูนย์ที่ให้บริการ
เรื่องสุขภาพของ จ. กาฬสินธุ์ แก่ผู้สูงอายุ และคนพิการ เจ้าหน้าที่แนะนำให้ป้าหนูเล็ก
เข้าร่วมโครงการ เพื่อให้คุณหมอ และสาธารณสุขดูแลอาการปวดหลังดังกล่าว เมื่อเข้ามา
โครงการโฮมสุข ป้าหนูเล็กก็มีโอกาสรู้จักโครงการ O&M และเข้าร่วมโครงการในที่สุด
ปัจจุบันเข้าร่วมการฝึกอบรมมา 8 ครั้งแล้ว



๖๖ ก่อนเข้าร่วมโครงการนะ ปากก็อาการเหมือนคนแก่ทั่วไป ปวดหลัง ปวดเข่า เดินเหินลำบาก ถึงจะได้ขยับร่างกายบ้าง แต่ก็ไม่สม่ำเสมอ โชคดีที่เจ้าหน้าที่โฮมสุขภาพเขาแนะนำให้มาใช้บริการในศูนย์ เลยมีโอกาสได้รู้จักโครงการดีๆ แบบนี้ได้พบปะเพื่อนสูง ได้ร้องเพลง ได้ออกไปเที่ยวที่ต่างๆ เราคนแก่แล้ว พอได้ทำอะไรแบบนี้ก็สนุกดี ทำกิจกรรมเยอะ และได้ออกกำลังกายด้วย ”

หลังจากเข้าร่วมโครงการป้าหนูเล็กเล่าว่า สุขภาพดีขึ้นอย่างสังเกตเห็นได้ ทั้งในแง่ของอาการปวดหลังที่น้อยลง เดินเหินสะดวก และยังสร้างนิสัยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอให้ตนเอง นอกจากนี้ยังทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นขึ้นภายในครอบครัว เนื่องจากป้าหนูเล็กได้นำสิ่งที่โครงการสอนไปบอกต่อ และทำเป็นกิจกรรมภายในครอบครัว นำทำออกกำลังกายไปสอนลูก สอนหลาน แม้จะจำไม่ได้ทุกท่า แต่ป้าหนูเล็กก็มองว่าสิ่งที่ตนได้เรียน และนำไปสอนลูกหลานต่อ เป็นสิ่งที่ดี และเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างแท้จริง

๖๖ แต่ก่อนไม่ค่อยมีหมอม ไม่ค่อยมีกิจกรรมมาดูแลคนแก่อย่างเรา แต่ตอนนี้ พอมีกิจกรรมนี้ก็ดีใจมาก รู้สึกว่ามันดีกับสุขภาพจริงๆ ไม่รู้สึกว่าเสียเวลาอะไรเลย เพราะเราก็ไปสอนลูกหลานเราต่อได้ ทั้งการออกกำลังกาย ทำยืดเส้นยืดสายต่างๆ และการกินอาหารด้วย ที่นี้เขาสอนพวกหลักอาหารห้าหมู่ ยากให้มีโครงการนี้อีก มีอีกก็จะมาอีกเรื่อยๆ ”

ลุงทองใบ ประทุม อายุ 63 ปี คนพิการทางการเห็น

ลุงทองใบ เดิมมีปัญหาเรื่องสุขภาพ คือ ปัญหาทางสายตา ที่เริ่มต้นจากการเป็นต้อกระจก และได้รับการรักษาไม่ถูกวิธี จนปัจจุบันไม่สามารถมองเห็นได้ นอกจากนี้ยังมีอาการปวดเข่าด้านซ้าย ขยับยาก งอไม่ได้ และนั่งยองๆ ไม่ได้ ลุงทองใบเล่าต่อว่า ตนรู้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี และสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ และคนพิการ แต่เนื่องจากไม่มีความรู้เรื่องการออกกำลังกายมาก่อน ทั้งทำในการออกกำลังกาย วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จึงไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน จนกระทั่งได้เข้าร่วมโครงการ จึงมีโอกาสได้ออกกำลังกาย



“เรารู้ว่าออกกำลังกายมันดี แต่ไม่รู้จักทำ ไม่รู้ว่าวิธีที่ถูกเขาต้องทำกันยังไง จนได้เข้ามาโครงการนี้แหละ เขาก็สอนท่าต่างๆ อย่างง่าย เราก็จำและเอากลับมาทำ แล้วไปสอนคนที่บ้าน สอนแม่ สอนลูกด้วย ทำกันทั้งบ้านเลย ทำที่นี้เงเราทำเป็นยกๆ 1 2 3 ตามครูสอน ครึ่งนึ่งก็ทำเป็น 10 ยกนะ แต่ออกกำลังกายที่นี้ก็เหนื่อยนะ เหงื่อออกเยอะเลย แต่เราเห็นว่ามันดีจริงกับร่างกายใจ ก็เลยทำไม่เบื่อ วันไหนไม่ได้ออกกำลังกาย ก็เหมือนกับเราไม่ได้กินข้าวอย่างงั้นเลย”

ลุงทองใบ ยังเล่าให้ฟังถึงความประทับใจต่อโครงการและประโยชน์ที่ได้จากโครงการนี้ เรื่องที่เห็นได้ชัดที่สุดคือ เรื่องสุขภาพที่เปลี่ยนไปอย่างชัดเจน จากเดิมที่ไม่สามารถนั่งยองๆ หรือขอเข้าได้ ทุกวันนี้อาการเหล่านี้หายไป ร่างกายก็ยืดเส้นยืดสายได้สะดวก นอกจากเรื่องสุขภาพ ผลพวงที่วัดค่าไม่ได้คือ เรื่องจิตใจ ลุงทองใบเล่าถึงมิตรภาพที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการ ได้มีเพื่อนที่เป็นคนพิการทางการเห็นด้วยกัน มีเครือข่าย มีคนคอยเข้าใจแลกเปลี่ยนซึ่งกัน รวมไปถึงมิตรภาพและความจริงใจที่ได้จากทีมงาน ซึ่งปฏิบัติต่อคนพิการและผู้สูงอายุดีมาก คอยดูแลให้และให้คำแนะนำเรื่องสุขภาพอย่างต่อเนื่อง



“ครูฝึกที่นี่เขาดีนะ เขาทำกับเราเหมือนพ่อเหมือนแม่เขา เวลาสอนก็สอนง่ายเข้าใจ และย้ำกับเราตลอดว่า จะเรียนที่นี่อย่างเดียวไม่ได้ ต้องกลับไปทำที่บ้านด้วย พอเราทำตามมันก็ดีกับเรานะ เราแข็งแรงขึ้น เราก็อารมณ์ดีด้วย มาอบรมแล้วได้เพื่อนกลับไปเยอะ ได้ร้องเพลง ได้เล่นเกมกันสนุกดี พอตัวเราอารมณ์ดี กลับบ้านไปก็คุยดีกับที่บ้าน ที่บ้านก็พลอยอารมณ์ดีด้วยกันหมด”

โครงการ Project Plus สำหรับพื้นที่นาคาร์ย กาฬสินธุ์แล้วจึงเป็นเหมือนโครงการหนึ่งที่ทำให้พื้นที่นี้ ที่มีศักยภาพอยู่แล้ว ได้รับการเติมเต็มอีกครั้ง จนรอยยิ้มและความสุขไหลล้นออกไปยังกลุ่มเป้าหมายและทุกคนที่ทำงานที่สำคัญที่สุดคือตัวชีวิตด้านสุขภาพกาย จิต และสังคม จนสะท้อนออกมาผ่านภาพกิจกรรมและคำบอกเล่าของทั้งครูฝึกและกลุ่มเป้าหมายที่ได้รับการเติมเต็มจนล้นออกมาเป็นรอยยิ้มบนใบหน้าอย่างเห็นได้ชัด





เรียบง่าย...แต่ไม่ธรรมดา

พื้นที่ อ.เมือง จ.บึงกาฬ

เป็นคำนิยามที่ช่างเหมาะเหลือเกินสำหรับพื้นที่ทำงานที่บึงกาฬ เป็นพื้นที่เล็กๆ มีครูฝึกแค่สองคนแต่ทำทุกอย่างออกมาได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพเหลือเกิน

“รอยยิ้มและเสียงหัวเราะ” ของกลุ่มเป้าหมายเมื่อมาร่วมกิจกรรมกับครูฝึกและอาสาสมัคร เป็นสิ่งที่สังเกตเห็นได้ชัดเจนในระหว่างทำกิจกรรม โทเก้ที่เริ่มต้นด้วยท่าง่ายๆ เหมาะกับผู้สูงอายุและคนพิการทางการเห็น เช่น เหยียดกายคลายเส้นในท่านั่งและยืน รวมถึงกิจกรรมเสริมอื่นๆ ที่เหมาะสม เช่น ลั่นหนាកา สุนทรียสนทนา แม้จะไม่ง่ายในการอธิบายและสอน แต่ทั้งความตั้งใจของครูฝึกและกลุ่มเป้าหมายทั้งคนพิการทางการเห็น ผู้สูงอายุ และอาสาสมัคร ต่างก็ทำให้ทุกอย่างดูง่ายและได้ผลออกมาเป็นอย่างดี

๖๖ เมื่อครั้งไปเยี่ยมโครงการในพื้นที่ ทีมงานตะโกนกลุ่มเป้าหมาย ว่ามาฝึกโทเก้ได้อย่างไร? ๙๙

ตอนแรกไม่มีใครกล้าตอบนัก แต่พอเริ่มมีเสียงตอบจากคนหนึ่ง ก็จะมีเสียงพูดคุยก้นมากขึ้น ส่วนใหญ่บอกว่าเมื่อก่อนนั่งขัดสมาธิไม่ได้ เดี๋ยวนี้นั่งได้แล้ว ...เริ่มมีเสียง “ใช่ๆ ใช่ๆ..”

ทางทีมจึงถามต่ออีกว่า **ไหนเมื่อก่อนใครนั่งขัดสมาธิไม่ได้บ้าง?**

หลายคนยกมือ โดยเฉพาะพ่อสุบิน (พระเอกในเรื่องเล่าของครูเอ) รีบตอบพร้อมทำท่าทางให้ดูว่าเมื่อก่อนทำท่าไหนไม่ได้ เดี๋ยวนี้ทำได้แล้วครับครู พ่อสุบินเล่าว่าอยากฝึกอยากทำ ตอนแรกทำไม่ได้กลัวเขาไม่ให้เข้าร่วม กลับไปฝึกเองที่บ้าน 3 วัน กลับมาทำได้แล้ว ดีใจมากในที่สุดก็ได้เข้าร่วมโครงการแล้ว ครูเอ อธิพิงค์ สุวรรณวงศ์ อาสาสมัคร หน่วยงานกายภาพบำบัด โรงพยาบาลบึงกาฬเล่าให้ฟังผ่านเรื่องเล่าว่า

ก่อนเริ่มโครงการเราได้ทำการคัดกรองกลุ่มเป้าหมายซึ่งประกอบด้วยคนพิการทางการเห็น ผู้สูงอายุ และอาสาสมัคร พ่อสุบิน แสงสมศรี อายุ 78 ปี มีปัญหาทางการมองเห็นและปัญหาการทรงตัว ซึ่งทางครูฝึกค่อนข้างเป็นห่วงว่าจะมีความลำบากทางในการเข้าร่วมโครงการ เพราะพ่อสุบินต้องใช้ไม้เท้าตลอดเวลา แ่ขอให้ท่านยืนก็เป็นเรื่องที่ยากมากแล้ว พ่อสุบินบอกกับครูฝึกว่า “ตาก็มองไม่เห็นอยู่แล้ว เดินก็เดินไม่ค่อยไหว แล้วยังมาหาห้กอีก ไม่รู้ว่าผมไปทำกรรมอะไรไว้”

ก่อนจะเสร็จสิ้นการคัดกรอง ทางทีมงานครูฝึกได้ทั้งท้ายให้กลุ่มเป้าหมายได้ลองกลับไปฝึกท่าเหยียดกายคลายเส้นด้วยท่าง่ายๆ ก่อนจะนัดเจอกันอีกครั้งในการฝึกจริงครั้งถัดไป สุบินบอกเราว่า “ผมยังทำไม่ได้หรอกในตอนนี แต่ผมสัญญาว่าผมจะกลับไปทำที่บ้าน”

เวลาผ่านไปหลายวัน กลับมาคราวนี้ฟอสบีนไม่ได้ใช้ไม่เท่าแล้ว เสียงก็ไม่ลั่นร่ำมากเหมือนคราวที่มาคัดกรอง ทีมครูฝึกพากันแปลกใจมาก ผ่านไป 2-3 วันของการฝึก พัฒนาการทางด้านร่างกายของฟอสบีนดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด นอกจากจะไม่ต้องใช้ไม้เท้าแล้ว ฟอสบีนยังสามารถนั่งขัดสมาธิได้ใกล้เคียงกับคนทั่วไป (จากตอนแรกต้องนั่งในท่างอเข่าตลอดเวลา) ผ่านไปเพียง 3 วัน เปลี่ยนฟอสบีนได้ขนาดนี้ ยิ่งเวลาผ่านไปการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นของสุขภาพของกลุ่มเป้าหมายทำให้ครูฝึกยิ้มไม่หุบเลยทีเดียว โดยเฉพาะฟอสบีนที่ตอนนี้ลูกโซว์แม่ไม้มวยไทยให้เราเห็นอย่างชื่นบาน สุขกายสุขใจทั้งคู่และผู้รับเลยครั้งนี้



เมื่อเริ่มมีการพูดคุยถึงประเด็นสุขภาพ ทางทีมงานจึงเริ่มพูดคุยกับกลุ่มเป้าหมายแต่ละคน ทำให้ได้เรื่องเล่าที่น่าสนใจที่หนุนใจทีมงานอย่างมาก เช่น

คุณแม่ละมัย จันทรอุบล อายุ 63 ปี คนพิการทางการเห็น

แม่ละมัย เป็นคนพิการทางการเห็น เล่าให้ฟังว่า ปกติก่อนเข้าร่วมโครงการไม่ได้ออกไปไหนเลย อยู่แต่บ้าน นั่งๆ นอนๆ ไม่ค่อยได้ขยับ ร่างกายก็ไม่ค่อยแข็งแรง มีอาการปวดเข่า เดินไม่คล่องเพราะขาอ่อนแรง แม้แต่จะนั่งขัดสมาธิยังนั่งไม่ได้ และหากพูดถึงการออกกำลังกายยังเป็นเรื่องไกลตัวออกไป เพราะแม่ละมัยคิดว่า การที่ตนเองพิการจะเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย จึงไม่เคยออกกำลังกายหรือบริหารร่างกายเลย จนกระทั่งได้เข้าร่วมโครงการนี้



“เมื่อก่อนอยู่แต่บ้าน นั่งๆ นอนๆ วันๆ ก็ทำแค่งานบ้าน ปลูกผัก ซักผ้า แค่นั้น ร่างกายก็ไม่ค่อยแข็งแรง เดินเหินก็ไม่สะดวก ขามันอ่อน เดินไม่ไหว ขนาดจะนั่งขัดสมาธิยังนั่งไม่ได้เลย ”

เมื่อได้มีโอกาสเข้าร่วมโครงการ แม่และมัยเล่าให้ฟังอย่างภูมิใจว่า สุขภาพร่างกายหลังจากการเข้าร่วมโครงการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด ทั้งเรื่องเขาที่เคยปวดก็หายไป อาการขาอ่อนแรงค่อยๆ ดีขึ้น จนปัจจุบันเดินเหินคล่อง นั่งท่าขัดสมาธิได้ มากไปกว่านั้นแม่และมัยไม่ได้หยุดแค่ตัวเอง แต่ยังเอาองค์ความรู้ที่ครูฝึก การบริหารยืดเส้น ท่ารำไทเก็กรูปแบบต่างๆ ไปเผยแพร่ให้กับคนในครอบครัว และเพื่อนบ้าน ดังนั้นการมาเข้าร่วมโครงการของแม่และมัยประโยชน์ไม่ได้อยู่กับแม่และมัยคนเดียวเท่านั้น แต่ยังไปสู่ผู้อื่นๆ ในหมู่บ้านที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการ หรือเป็นกลุ่มเป้าหมายโดยตรงอีกด้วย

“ดีใจที่ได้เข้าร่วมโครงการนี้ เมื่อก่อนไม่เคยออกกำลังกายเลย แต่ตั้งแต่มาร่วมโครงการ แม่กลับบ้านไปออกกำลังกายทุกวัน 4 วันแม่ทำตามที่คุณครูฝึกสอน แม่นั่งขัดสมาธิได้เลยนะ ตอนนี้อยู่สึกว่ากระฉับกระเฉงมาก เบาตัว แล้วแม่เอาไปสอนเพื่อนสอนคนที่บ้านต่อ ทำไทเก็กก็สอน เพื่อนๆ ขำ สนุกสนานกันใหญ่ แม่อยากให้มีโครงการแบบนี้อีก ได้มารู้จักเพื่อนๆ คนพิการคนอื่นด้วย เรามีอะไรก็จะได้ช่วยเหลือกันต่อไป”

แม่สา เจียมภักย์ อายุ 66 ปี พู่สูงอายุ

แม่สา เป็นกลุ่มเป้าหมายที่ไม่ใช่คนพิการทางการเห็น เพราะจัดอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุ แม่สาเล่าว่า เดิมไม่ได้สนใจเข้าร่วมโครงการนี้เท่าไรนัก รู้จักโครงการจากการประชาสัมพันธ์ของ อบต. ในพื้นที่ คิดว่าเป็นเหมือนโครงการอบรมทั่วไป เข้าร่วมไม่นานมากก็คงจบโครงการ จึงลองสมัครเข้าร่วมโครงการมา แม่สาภายนอกนั้นดูแข็งแรงปกติ ไม่มีโรคประจำตัวใดๆ แต่ปัญหาสุขภาพที่ทรมานใจแม่สาตลอดคือ อาการเจ็บไหล่ข้างขวา ที่ส่งผลให้ขยับแขนไม่สะดวก ถือของหนักไม่ได้ รวมไปถึงเวลานอน ก็พลิกตัวลำบาก

“ตอนแรกไม่ได้สนใจเข้าร่วมโครงการ แต่ลองมาดู พอเข้าร่วมวันแรกตกใจเลย ตกใจว่าเขาเป็นโครงการที่จริงจัง มาตั้งแต่เช้า กว่าจะเลิกก็เย็นๆ แม่ก็ลืงเลวๆ มาต่อตีใหม่ แต่ก็ตัดสินใจจะมา เพราะว่ามาทำแล้วได้ประโยชน์ เขาสอนแม่ รำไทเก็ก สอนออกกำลังกายท่าที่ถูกต้องวิธี แล้วเวลามาเข้าร่วม แม่เห็นความตั้งใจ ของครูฝึก เขาจริงใจ แล้วเขาก็ดูแลคนเข้าร่วมอย่างดี แม่เลยตัดสินใจเข้าร่วม มาตลอด และโชคดีที่ตัดสินใจแบบนั้น เพราะแม่เอาที่ครูฝึกสอนกลับไปทำที่บ้าน ทุกวัน ปุสาดออกกำลังกายตอนหุงข้าว จนตอนนี้แขนแม่ที่ปวดตรงไหล่หายสนิท แล้ว แม่ขยับไขวให้ดูได้เลยนะ”



แม่สาเป็นกลุ่มเป้าหมายในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งแม่สานั้นนอกจากจะเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องแล้ว ยังทำหน้าที่เป็นเหมือนผู้ช่วยครูฝึก ที่คอยดูแลเพื่อนๆ คนพิการทางการเห็นคนอื่นๆ ที่เข้าร่วมโครงการ อีกทั้งเป็นคนที่ตั้งใจเรียน และจดจำท่าออกกำลังกายต่างๆ ที่ครูฝึกสอนไปเผยแพร่ต่อ โดยเริ่มจากคนในครอบครัว คือ ลูก และหลาน ของตน รวมไปถึงเพื่อนบ้านใกล้เคียง แม่สาก็ไปบอกต่อโครงการ และสอนเพื่อนบ้านด้วยความสุขใจ

“แม่ไม่คิดมาก่อนว่าโครงการนี้จะจริงจังๆ เขาดูแลคนเข้าอบรมทุกคนอย่างดี จัดอาหารดูแลเต็มที่ แต่ที่ดีที่สุดกว่านั้นคือ สุขภาพพวกเราทุกคน มันดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด บางคนตอนแรกนั่งไม่ได้ พอเข้าร่วมโครงการครั้ง สองครั้ง ก็นั่งได้ บางคนต้องใช้ไม้เท้า พอจบโครงการไป ตอนนี้ไม่ถามหาไม้เท้าอีกเลย แม่อยากให้มีโครงการดีๆ แบบนี้อีกจัง ถ้ามีอีกแม่ก็จะเข้าร่วมอีก และก็จะไปบอกให้คนอื่นฯ เขารู้ด้วย”

ความทุ่มเทของทุกฝ่ายไหลเวียนมาบรรจบเป็นสายน้ำสายใหญ่ที่หล่อเลี้ยงหัวใจของทุกคน เมื่อทีมงานลง ไปติดตามการดำเนินงานและเมื่อได้สัมผัสถึงการทำงานของพื้นที่บึงกาฬ ทำให้เห็นภาพการไหลเวียนมาบรรจบเป็น สายน้ำสายเดียวกันในการทำงานเพื่อกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งพื้นที่บึงกาฬถือว่ามีจุดแข็งในการสร้างเครือข่ายภาคประชาชน สังเกตได้จากทุกครั้งที่มีการทำกิจกรรมกับกลุ่มเป้าหมาย มักจะมีอาสาสมัครจากองค์กรไม่แสวงผลกำไร (NGO) เช่น สมาคมแลกเปลี่ยนโลกทรรศน์ หรือ Mundo Exchange มาร่วมด้วยทุกครั้ง ซึ่งส่วนมากก็จะให้ความร่วมมือในรูปแบบช่วยขับเคลื่อนกระบวนการ มาเป็นอาสาสมัครช่วยทำกิจกรรม และนำขนมอาหารว่างหรือของที่ระลึกมามอบให้ กับกลุ่มเป้าหมายของเราเสมอ ทำให้ทุกคนจดจำอาสาสมัครในฐานะ “ครูฝรั่ง” ได้เป็นอย่างดี จนบางครั้งครูฝึกของเราถึงกับออกปากว่า “เดี๋ยวนี้พอแม่แม่ แม่แม่ เพ็นคิดฮอดแต่ครูฝรั่ง” ครูบุง กิตติยา รักษาพล นักกายภาพบำบัด ปฏิบัติ โรงพยาบาลบึงกาฬ เล่าให้เราฟังเพิ่มเติมว่า

ตอนที่ส่งข้อความไปยังสมาคมแลกเปลี่ยนโลกทัศน์ (Mundo Exchange) ตั้งใจแค่จะขอความอนุเคราะห์ในเรื่องของที่จะเอามาแจกเป็นของรางวัลให้คนพิการทางการเห็นและผู้สูงอายุเท่านั้น แต่พอถึงเวลาจริงเขากลับส่งอาสาสมัครชาวต่างชาติมาช่วยเราสอนด้วยถึง 3 คน ทั้งคุณ Joan, Cody และ Carolyn ช่วยเราได้เยอะ ช่วยจับช่วยบอก ทำให้การฝึกดำเนินไปอย่างดีทุกคนสามารถฝึกทำไทเก็กไปพร้อมๆ กันได้ โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่เรามีบทเรียนสุนทรียสนทนา และเกมต่างๆ อาสาสมัครก็มาร่วมด้วยทุกครั้ง ทำให้บรรยากาศการเต็มไปด้วยสีสัน สนุกสนาน และมีความสุขมากขึ้นไปอีก เป็นเหตุให้กลุ่มเป้าหมายทั้งคนพิการทางการเห็น ผู้สูงอายุ และครอบครัวจิตอาสาตกหลุมรักอาสาสมัครชาวต่างชาติ ทีมครูฝึกจึงใช้กลยุทธ์บอกให้ผู้อบรมตั้งใจและพยายามกลับไปทำที่บ้านอย่างสม่ำเสมอ เพราะอาสาสมัครชาวต่างชาติทั้ง 3 คนจะกลับมาดูพวกเราอีก ซึ่งทุกคนรับปากและทำได้อย่างนั้นจริงๆ



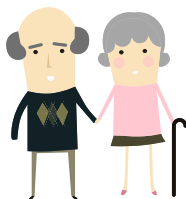
หลังจากที่ได้ลงพื้นที่บึงกาฬพูดคุยและสังเกตการทำงานของพื้นที่บึงกาฬ ทำให้นึกถึงคำนิยามที่ช่างดูเหมาะกับพื้นที่นี้เหลือเกินคือ “เรียบง่าย แต่ไม่ธรรมดา” ที่ไม่ธรรมดาเพราะใจของครูฝึก ทีมงาน อาสาสมัคร ผู้สูงอายุ และคนพิการทางการเห็นที่เป็นหนึ่งเดียวกัน ทุกคนคอยใส่ใจกันตลอด

ครูฝึกก็จะคำนึงเสมอว่ากิจกรรมไหนจะเหมาะกับกลุ่มเป้าหมาย ครูฝึก...ทุ่มเทในการสอน พูดซ้ำ พูดทวนหลายต่อหลายครั้ง ทำให้ดู ทำผิดให้กำลังใจ สอนใหม่ให้ดีขึ้น และเขาได้ประโยชน์สูงสุด

อาสาสมัครก็จะคิดถึงเสมอว่าจะช่วยดูแลเขาอย่างไร ไม่ใช่เพียงแค่ตอนมาทำกิจกรรมเท่านั้น แต่เมื่อกลับบ้านแล้วเขาจะไปทำอะไรต่อได้ไหม อาสาสมัครที่นี่พยายามเรียนรู้ให้มากที่สุดเพื่อเขาจะนำไปดูแลกลุ่มเป้าหมายต่อเองที่บ้าน แม้ไม่มีโครงการแล้วแต่สุขภาพของผู้สูงอายุและคนพิการทางการเห็นในชุมชนก็ควรจะได้รับดูแลอย่างต่อเนื่อง

สำคัญที่สุดคนพิการทางการเห็นและผู้สูงอายุเองก็ไม่ย่อท้อในการฝึกฝน ตั้งร่วมกิจกรรมทุกอย่างที่ครูฝึกจัดให้ เพราะทราบดีกว่าครูฝึกและอาสาสมัครมาช่วยทำกิจกรรมเหล่านี้ให้กับตนเองได้มีสุขภาพที่ดี แม้วันนี้ยังทำไม่ได้ แต่ก็พยายาม พยายามเอาใหม่ จึงทำให้กลุ่มเป้าหมายที่นี่ได้รับการพัฒนาไปพร้อมๆ กัน

...รอยยิ้มที่เปื้อนบนใบหน้าของทุกคนโดยเฉพาะคนพิการทางการเห็นและผู้สูงอายุนั้น เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความสุขในแบบที่ไม่ต้องหาที่ไหนไกล นอกจากที่นี่







จริงจัง...ตั้งใจ

พื้นที่ อ.โพนทอง จ.ร้อยเอ็ด

พื้นที่ร้อยละต้นเป็นพื้นที่ที่ได้รับความสนใจอย่างมากจากกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งครั้งนี้แม่ดาครูฝึกของเราประสานการทำงานกับ รพ.สต. มะหรี ต.ภูเงิน อ.เสลภูมิ ในการคัดกรองกลุ่มเป้าหมาย และทาง รพ.สต.เองก็ได้ทำงานประชาสัมพันธ์ให้ทราบในชุมชน

เมื่อถามกลุ่มเป้าหมายว่าทราบได้อย่างไรว่ามีโครงการนี้ ทุกคนต่างตอบว่า “ผู้ใหญ่ เห็นได้ประกาศเสียงตามสาย ก็พากันมา” ดังนั้นจึงทำให้โครงการฯ ของเราเนื่อหอมเป็นพิเศษสำหรับผู้สูงอายุและคนพิการทางการเห็นในชุมชน จากที่ตั้งเป้าไว้ว่าจะให้กลุ่มเป้าหมายแค่ 24 คน แต่มาร่วมจริงทะลุไปถึง 42 คน แม่ดา มณิดา ศิริวารินทร์ หนึ่งในครูฝึกของเราเล่าว่า

“จากการเริ่มการอบรมครั้งที่ 1 มีกลุ่มเป้าหมายตามจำนวนคือ 24 คน เป็นความเหมาะสมกับจำนวนงบประมาณและจำนวนครูฝึกซึ่งค่อนข้างจำกัดแต่ละพื้นที่ ในการกำหนดวันเวลาของการอบรมโครงการกำหนดอบรมอาทิตย์ 1 ครั้ง การอบรมโครงการครั้งที่ 1 ก็ผ่านไปด้วยดี แต่พอถึงวันลงพื้นที่ครั้งที่ 2 ก็ได้ทราบจากเจ้าหน้าที่ของ รพ.สต. บ้านมะหรีว่าวันนี้จะมีผู้ที่ไม่มียารักษาด้วยจะได้หรือไม่ แต่เราก็ได้แจ้งว่าเนื่องจากมีงบประมาณที่ค่อนข้างจำกัดจึงได้กำหนดแค่ผู้ที่ผ่านการคัดกรองตามเกณฑ์ของโครงการเท่านั้นเอง จึงได้ปรึกษากับผอ.รพ.สต.บ้านมะหรีว่าเราจะทำอะไรเรื่องจำนวนคนที่เพิ่มขึ้น ทางผอ.รพ.สต. ก็ได้ตัดสินใจว่าไหนที่ต้องการอยากจะทำโครงการให้มาได้เลย ทางกลุ่มเป้าหมายเองก็บอกแล้วว่าไม่ต้องมีอะไรให้เขาก็ได้”

๙๙

แม้จะไม่ได้รับงบประมาณเพิ่ม แต่ทางครูฝึกและทีมงานก็ยินดีจะรับกลุ่มที่เพิ่มเข้ามาให้ได้มีโอกาสมาฝึกไทเก็กและทำกิจกรรมร่วมกัน ทั้งครูฝึกก็จริงใจและกลุ่มเป้าหมายต่างก็ตั้งใจกันมาก สังเกตได้จากในวันที่ทำกิจกรรมฝึกไทเก็ก แม้จะเป็นช่วงพัก ก็จะมีนักเรียนที่เป็นผู้สูงอายุ มาคอยถามครูฝึกตลอดถึงท่าทางการออกกำลังกายแบบไทเก็ก อาจเป็นเพราะว่าจำนวนของกลุ่มเป้าหมายมีจำนวนมาก ทำให้การฝึกร่วมกันจริงๆ บางคนตามไม่ทันและเข้าไม่ถึง

“คุณหมอฯ (เป็นชื่อกลุ่มเป้าหมายมักใช้เรียกครูฝึกจนคุ้นชิน) ช่วยเอ็ดทำนึบได้ ทำจังได้ คุณทำหือเบ็งได้ปะ?” ครูฝึกของเราก็ทำให้ดูและจับมือทำไปพร้อมๆ กัน คนอื่นเห็นก็เข้ามาร่วมวงด้วย ท่าสุดท้ายแล้วช่วงพักก็กลายเป็นช่วงทบทวนบทเรียนไปโดยปริยาย

เมื่อเห็นถึงความตั้งใจของทั้งกลุ่มเป้าหมายและครูฝึกขนาดนี้ จึงอดไม่ได้ที่จะต้องถามถึงการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพของกลุ่มเป้าหมาย

เริ่มจากแม่ประเสียร วงศ์สาบัน อายุ 61 ปี พู่สูงอาย

แม่ประเสียรเข้าร่วมโครงการนี้ เพราะเพื่อนในชุมชนด้วยกันชวนมาให้ร่วมโครงการ เพราะเห็นว่าเป็นโครงการที่ดี แม่ประเสียรเลยตัดสินใจลองเข้าร่วมโครงการ ปัจจุบันได้เข้าร่วมการอบรมมาแล้วกว่า 10 ครั้ง เดิมแม่ประเสียรมีโรคประจำตัวคือ เบาหวาน และมีอาการปวดขา ปวดแขน โดยเฉพาะที่แขนจะมีอาการแขนยึด เป็นรูปงอ ไม่สามารถเหยียดแขนให้ตรงได้มาหลายปีแล้ว ส่งผลให้หยิบจับ หรือทำงานอะไรก็ไม่คล่องตัว เนื่องจากแม่ประเสียรเป็นคนที่ทำงานหลายอย่าง ต้องรับผิดชอบทั้งงานในบ้าน และงานนอกบ้าน ก่อนหน้าที่จะเข้าร่วมโครงการแม่ประเสียรเคยออกกำลังกายมาบ้าง แต่ไม่สม่ำเสมอ และอาจจะไม่ใช่ท่าที่ถูกหลักสุขภาพนัก ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง แขน ขา ขยับลำบากอยู่

“ก่อนหน้านี้นี่แม่ก็ออกกำลังกายนะ แต่ก็ออกผิตบ้าง ถูกบ้าง ไม่ได้ออกประจำ เราก็ไม่รู้ใจว่าออกยังไ่มันถึงดี แขนที่มันยึดมันก็เลยไม่หายสักที เป็นมาหลายปีแล้ว แต่พอเราเข้าโครงการมันดีตรงที่หมอบเขาสอนว่าจะไรถูก ทำอะไรง่าย ๆ แต่ทำแล้วมันหาย เราก็จากกลับมาทำที่บ้าน กลับมาทำประจำเลยนะ ทุกวัน ประมาณครึ่งชั่วโมง บางทีถ้ายังไหวก็ชั่วโมงนึง”



หลังจากเข้าร่วมโครงการ แม่ประเสียรเล่าให้ฟังถึงการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพที่เห็นได้ชัด นั่นคือ อาการแขนที่ไม่สามารถเหยียดยึดได้ กลับหาย และสามารถขยับได้คล่องมากขึ้น ระยะแรกที่เข้าร่วมโครงการยังไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงมากนัก แต่เมื่อเข้าร่วมและทำโครงการอย่างต่อเนื่อง ประมาณครั้งที่ 8-9 ก็เห็นว่าร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น รู้สึกตัวเบาขึ้น น้ำหนักก็ลดลงจาก 50 เหลือ 47 กิโลกรัม ผลจากการเข้าร่วมโครงการครั้งนี้ทำให้แม่ประเสียรประทับใจมาก และตั้งมั่นว่าจะนำสิ่งที่โครงการสอนกลับไปทำที่บ้านทุกวันให้เป็นนิสัย และแม่โครงการจะสิ้นสุดลง ก็จะนำความรู้กลับไปทำต่อ เพราะเห็นผลที่ดีต่อสุขภาพอย่างชัดเจน

“ทุกวันนี้ก็ชอบยืดแขนยึดขาที่บ้าน ตื่นมาก็ต้องทำแล้วทุกเช้า รู้สึกเลยว่าถ้าทำทุกวัน ร่างกายมันต้องดีแน่ๆ ชอบคุณที่มีโครงการดีๆ อย่างนี้ นอกจากได้สุขภาพดีแล้ว แม่ยังได้เพื่อน ได้มาพบปะผู้คนอีก ดีกว่าอยู่บ้านเฉยๆ”

ยายฤทธิ์ พลเยี่ยม อายุ 69 ปี คนพิการทางการเห็น

ยายฤทธิ์ คนพิการทางการเห็น เป็นคนพิการที่อาศัยอยู่ตัวคนเดียวในบ้าน ทำให้มีข้อจำกัดในการเดินทางมาเข้าร่วมโครงการ ปัจจุบันเข้าร่วมโครงการอบรมเป็นครั้งที่ 5 แล้ว บางครั้งก็มาคนเดียว บางครั้งก็มากับเพื่อนบ้าน สุขภาพก่อนเข้าร่วมโครงการคือ มีอาการปวดเข่า เดิน ลุก นั่ง ลำบากมาก ยายฤทธิ์เล่าให้ฟังว่า การได้เข้าร่วมโครงการนี้ ทำให้ตนได้เรียนรู้การออกกำลังกายที่ถูกวิธี ได้บริหารร่างกายให้แข็งแรง ทำออกกำลังกายที่โครงการสอน ป้าฤทธิ์มีความตั้งใจในการเรียนรู้ และจดจำอย่างมาก ไม่ท้อแม้ว่าตนจะมองไม่เห็น ซึ่งทำให้การเรียนรู้เกิดขึ้นช้ากว่าคนที่ไม่พิการทางสายตาคนอื่น ๆ



“หมอเขาสอนอะไรมา ยายก็จำมาหมดนะ จำได้บ้าง จำไม่ได้บ้าง แต่เราก็พยายามจำนะ บางท่าที่เป็นท่ายืนเราทำไม่ได้ในช่วงแรก เราก็นั่งทำ มีครูฝึกมาสอนอยู่ข้างๆ บางท่าก็ทำช้า เพราะเรามองไม่เห็นที่เขาสอน ต้องตั้งใจฟัง และทำตาม ปกติยายอยู่คนเดียว พอมีกิจกรรมนี้ยายก็ไม่เหงา กลับบ้านไปเราก็เอาที่หมอเขาสอนกลับไปทำด้วย อยู่คนเดียวไม่อายใคร อยากทำตอนไหนก็ทำ อยากทำท่าไหนก็ได้ทำ แล้วก็ไปบอกคนข้างบ้านให้เขาทำบ้าง แต่เขาก็เชื่อบ้าง ไม่เชื่อบ้าง คราวหน้าถ้ามีโครงการก็จะชวนเขา มาให้เห็นจริงกับตา ให้ได้รู้ว่าทำแล้วมันดีกับสุขภาพจริงๆ นี่ยายทำแล้วรู้สึกว่าการกลับมาเป็นสาวอีกครั้งเลยนะเนี่ยะ”

หลังจากเข้าร่วมโครงการร่างกายและสุขภาพของยายฤทธิ์ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ร่างกายมีความยืดหยุ่นมากขึ้น การขยับหรือโยกตัวจึงไม่ใช่ปัญหาสำหรับยายฤทธิ์อีกต่อไป เนื่องจากยายฤทธิ์เป็นคนมีวินัยในตัวเอง ทุกวันหลังจากที่เรียนรู้ท่าต่างๆ ในการออกกำลังกาย ยายฤทธิ์นำความรู้ที่นั่นกลับมาทำต่ที่บ้าน ทำท่ายืดเส้นยืดสาย และลุกนั่งทุกเช้า วันละประมาณ 10-30 ครั้ง เพื่อให้เขาแข็งแรง เดินเหิน ลุกนั่งสะดวก ยายฤทธิ์เล่าอย่างภูมิใจ พร้อมทำท่าทางประกอบให้ดูว่า ตนสามารถลุกนั่งได้โดยไม่ต้องใช้มือนยันพื้นได้แล้ว ทั้งที่ก่อนเข้าร่วมโครงการนั้นตนลุกด้วยตนเองแทบจะไม่ไหว บางครั้งต้องใช้ไม้เท้า หรือกำแพงยันตัวให้ลุกขึ้น

ป้าจันทร์หอม จันทรา อายุ 50 ปี นอกเหนือกลุ่มเป้าหมาย (สมัครเข้าร่วมโครงการเองในภายหลัง)

ป้าจันทร์หอม แม้ไม่ได้เป็นกลุ่มเป้าหมายที่โครงการตั้งไว้แต่แรก แต่สนใจเข้าร่วมโครงการนี้เพราะญาติที่เข้าร่วมโครงการมาเล่าให้ฟังว่าเป็นโครงการที่ดีต่อสุขภาพจริงๆ และด้วยต้นทุนเดิมที่ตนเป็นคนใส่ใจสุขภาพอยู่แล้ว จึงตัดสินใจมาเข้าร่วมโครงการโดยง่าย ป้าจันทร์หอมมีโรคประจำตัวคือ โรคมะเร็ง ซึ่งเป็นมาตั้งแต่ปี 46 และโรคเบาหวาน ส่งผลให้ป้าจันทร์หอมใส่ใจสุขภาพตนเองเป็นพิเศษ ทั้งในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย แต่รูปแบบการออกกำลังกายที่ตนเองทำประจำนั้น เป็นการออกกำลังกายในที่แจ้ง เช่น วิ่ง ซึ่งตนเองก็ไม่ทราบมาก่อนว่าการออกกำลังกายสามารถทำในที่ร่ม และใช้การขยับร่างกายเพียงน้อยนิด ก็สามารถทำให้เหงื่อออก และส่งผลดีต่อสุขภาพได้เช่นกัน จนกระทั่งได้มาเข้าร่วมโครงการนี้

“หมอในโครงการก็แนะนำว่า เราเนี่ยแหละที่เป็นหมอของตัวเอง ถ้าเรารู้จักออกกำลังกาย ดูแลตัวเองอย่างสม่ำเสมอก็ดีกับตัวเรา เมื่อก่อนเราก็ไม่รู้จะว่าออกกำลังกายมันทำได้หลายแบบ เราก็วิ่งออกกำลังกายอย่างเดียว แต่พอมาในโครงการนี้ เขาก็สอนให้ออกกำลังกาย นั่ง ทำยืน ดูเหมือนไม่เหนื่อยนะ แต่เหงื่อออก ออกเสิร์จก็เบาตัวไปเยอะเลย ”

แม้ป้าจันทร์หอมจะมาร่วมโครงการเป็นเพียงครั้งที่ 2 แต่ก็รู้สึกว่าการเป็นโครงการที่ดี สร้างประโยชน์จริงๆ การมาร่วมอบรมทำให้เราได้พบปะเพื่อนบ้านในชุมชนคนอื่นๆ ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ร้องเพลง ทำให้ป้าจันทร์หอมมีจิตใจที่ผ่อนคลาย ส่วนในเรื่องสุขภาพ ด้วยต้นทุนเดิมที่เป็นคนรักสุขภาพอยู่แล้ว แต่ก็เห็นความเปลี่ยนแปลงคือ จากเดิมที่ต้องรับประทานยารักษาโรคเบาหวาน และมีอาการปวดร่างกายบ้าง แต่หลังจากทำตามที่โครงการแนะนำก็รู้สึกว่าการปวดค่อยๆ หายไป

“เป็นโครงการที่ดีมากจริงๆ อยากจะมาอีกเรื่อยๆ เพราะอยู่บ้านเฉยๆ ก็ไม่มีอะไรทำ อย่างน้อยมาที่นี่ก็ได้ออกกำลังกายตามที่เราชอบอยู่แล้ว แถมยังได้มาเจอเพื่อนบ้านด้วย ได้พูดคุย ได้มาร้อง มาเต้น ร่างกายก็แข็งแรงขึ้น จิตใจก็ดี พอจิตใจดีเราก็อิ่มใจ แบ่งปันให้กับคนที่ลำบาก”

นอกจากนี้ครูบุผา บุญน่วม ยังได้เล่าถึงท้ายผ่านเรื่องเล่าของเธอว่า



“จากการที่ทางผอ. รพสต.ได้เห็นกลุ่มเป้าหมายของโครงการเข้าร่วมทำกิจกรรมกันอย่างสม่ำเสมอและมีความตั้งใจจริงในการทำกิจกรรม จึงได้เห็นความสำคัญของโครงการนี้มากและต้องการขยายออกสู่ชุมชนอื่นๆ ด้วย และได้ถามจิตอาสาว่าพร้อมที่จะขยายต่อหรือไม่ และจิตอาสาบอกว่าพร้อมค่ะ และโครงการนี้ทางผอ. รพสต.บอกว่าต้องมาเรื่อยๆ นะไม่ใช่จบโครงการแล้วจะไม่มา บ้านมะหรีนะอย่างไรก็ดี พื้นที่นี้ก็ยังขับเคลื่อนต่อไปได้อีก หากได้รับการช่วยเหลือจากทุกภาคส่วน เพราะมีกลุ่มเป้าหมายที่ใส่ใจและตั้งใจเข้าร่วมอยู่แล้ว ถ้าผมของบจาก อบต.ได้จะเชิญมาเป็นวิทยากรจะได้หรือไม่เพื่อที่จะได้ขยายไปพื้นที่อื่นๆ อีก”



เนื่องจากว่าไทเก็กมีทั้งแบบทำนั่งและยืน ซึ่งเท่าที่สังเกตคุณตา คุณยายคนพิการทางการเห็น ที่นี้ยังไม่สามารถรำไทเก็กในท่ายืนได้ ประกอบกับจำนวนครูฝึกไม่เพียงพอต่อกลุ่มเป้าหมายที่มีจำนวนมาก ทำให้เมื่อครูฝึกนำให้ออกกำลังกายในท่ายืน คนพิการทางการเห็นก็จะไปนั่งรอและยืดเหยียดร่างกายเท่าที่ทำได้ ทั้งนี้หากมีจำนวนครูฝึกที่เหมาะสมเพียงพอต่อจำนวนกลุ่มเป้าหมาย และมีกิจกรรมอื่นๆ ที่สามารถดึงดูดมีส่วนร่วมและสร้างความสนุกสนานผ่อนคลายให้กับกลุ่มเป้าหมายได้ ก็จะทำให้โครงการนี้สามารถดูแลสุขภาพของคนพิการทางการเห็นและผู้สูงอายุได้ทั้งกาย ใจ และรวมถึงด้านสังคมที่เกิดจากการทำกิจกรรมร่วมกันด้วย ดังนั้น จึงเป็นข้อท้าทายต่อไปสำหรับพื้นที่โครงการนี้ และมีความหวังใจว่าจะสามารถพัฒนากิจกรรมที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายได้ในโอกาสต่อไป







เข้าใกล้...เข้าใจ...เข้าถึง

พื้นที่ อ.เขื่องใน จ.อุบลราชธานี

พื้นที่ทำงานของทีมครูฝึกจังหวัดอุบลราชธานี เป็นอีกหนึ่งพื้นที่ที่ครูฝึกจะต้องพาตัวเองเข้าไปทำกิจกรรมในชุมชน ซึ่งสถานที่จัดกิจกรรมจะไม่ได้จัดในสถานที่ราชการใดๆ แต่ใช้บ้านของคนในชุมชนกลุ่มเป้าหมายเป็นสถานที่ทำกิจกรรมร่วมกัน ดังนั้นบรรยากาศของการฝึกไทเก็กของที่นี่จึงเหมือนกลุ่มเป้าหมายได้ออกกำลังกายอยู่ที่บ้าน

ทุกอย่างดูเรียบง่าย เป็นธรรมชาติ และกลมกลืน ทั้งครูฝึกเองที่ได้รับการต้อนรับเหมือนคนในชุมชน กลุ่มเป้าหมายต่างก็กลัวพูดกลัวคุย กล้าแสดงความคิดเห็น เพราะเขารู้สึกเหมือนอยู่ที่บ้านของตนเองจริงๆ

ครูนิ นิภากร มีโชค ครูฝึก O&M อิสระ เล่าว่า

ช่วงเช้าเราจะอยู่ที่ตำบลโนนรัง ตอนบ่ายเราจะต้องไปต่อที่ตำบลกลางใหญ่ ครูนิกับครูวีย์ที่อำเภอเดชอุดม เราออกจากบ้าน 6 โมงเช้า ถึงขนส่งอุบลฯ ประมาณ 7.50 น. นัดหมายครูบ๊วยมารับและเข้าไปในพื้นที่ด้วยกัน กิจกรรมที่อบรมก็จะแตกต่างหลากหลายกันไป เช่น เหยียดกายคลายเส้น ลมหายใจเป็นยา รำ 4 ทิศ ทำนั่งและยืน ส่งเสริมโภชนาการ ออกซิเจนบำบัด และสุนทรียสนทนา จากความเหนื่อยล้า ในการเดินทาง เมื่อมาเห็นทุกคนพิการทางการเห็น ผู้สูงอายุ และจิตอาสาตั้งใจฝึกฝนกันเต็มที่ บางคนนับบ้าย มารอเรา



ตั้งแต่เที่ยงครึ่ง บางคนก็พ่วงคนที่ไปบอกต่อแล้วเขาสนใจอยากมาร่วมด้วยแม้จะไม่ใช่กลุ่มที่เราคัดกรองไว้แต่แรก แต่เราก็อดไม่ได้ที่จะเปิดโอกาสให้เขาได้มาทำกิจกรรมดีๆ ร่วมกัน เมื่อฝึกกันไปหลายครั้งแล้วได้นั่งล้อมวงคุยกัน ทุกคนต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าสุขภาพดีขึ้น เพียงเท่านั้นก็ทำให้ครูฝึกหายเหนื่อยเป็นปลิดทิ้งเลยทีเดียว

ท่ารำไทเก็กแม้จะยาก แต่ทุกคนก็ตั้งใจไม่แพ้กัน โดยเฉพาะกลุ่มคนพิการทางการเห็นมักจะที่คอยถามครูฝึกตลอดว่า “ผมทำถูกไหม?” “ฉันทันไปทางนี้ใช่ไหม?” เพราะเขาเองมองไม่เห็น เวลาที่ครูบอกให้รำแต่ละทิศก็จะหมุนสลับไปมา ซึ่งครูฝึกของเราก็จะคอยอยู่ใกล้ๆ ช่วยประจบสอนเป็นรายบุคคลกันเลยทีเดียว

ครูวี วิชัย แก้วหิน หนึ่งในครูฝึก O&M อิสระ ได้เล่าถึงการทำงานของเข่ว่า

ในวันแรกของการอบรม เจ็บๆ หงอยๆ กลุ่มเป้าหมายจะไม่ค่อยกล้าพูด ต่อมาเมื่อเราคุ่นเคยกันมากขึ้นก็ทำให้บรรยากาศเต็มไปด้วยความสนุกสนาน คุ่นเคยกัน ทุกคนสบายใจที่เห็นครูฝึกอีกครั้งเมื่อเราเข้าไปในพื้นที่ ซึ่งสิ่งที่ประทับใจคือ พอเมื่อเราเข้าไปในพื้นที่ทำกิจกรรมร่วมกับเขาจริงๆ กลับพบว่ามีคนที่ยากร่วมโครงการกับเราอีกหลายคนมากในชุมชน เพราะคุณตาคุณยายที่มาอบรมต่างกลับไปเล่าให้กับเพื่อนบ้านของตนว่าได้ฝึกแล้วทำให้มีจิตใจสบาย สุขภาพแข็งแรงขึ้น แขนขาสามารถเคลื่อนไหวได้ดี



ครูปุ๋ย ธนิตา ปิยภิญโญภาพ ครูฝึก O&M อิสระ ให้ออกกับเราเพิ่มเติมว่า



ความประทับใจหลังจากจบเฟสแรก มีความประทับใจทั้งกับผู้รับ และผู้ให้ คือผู้รับมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงยิ่งขึ้น ทั้งทางด้านสุขภาพร่างกายที่เห็นได้ชัดเจน และสุขภาพทางใจที่เกิดจากการรวมกลุ่ม การเข้าสังคม การรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ส่วนผู้ให้เกิดความสุขใจในการให้ความรู้เพื่อสร้างประโยชน์ให้กับกลุ่มเป้าหมาย พร้อมทั้งได้รับความสนใจของคนในชุมชน ซึ่งมีผู้ขอเข้าร่วมโครงการเกินยอดที่ตั้งไว้ และจะขอมาฝึกต่อเนื่องในเฟสต่อไป ได้ด้วย ทางครูฝึกเองก็ยินดีจะช่วยสอนให้ด้วยเช่นกัน

ผลดีที่เกิดขึ้น ไม่เพียงแต่ครูฝึกจะเข้าใจเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายแล้ว ยิ่งไปกว่านั้นผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นของกลุ่มเป้าหมายด้วยเช่นกัน

แม่บัวสอน คำตา อายุ 59 ปี คนพิการทางการเห็น

แม่บัวสอน รู้จักโครงการนี้เพราะมีเจ้าหน้าที่เข้ามาหาโดยตรงที่บ้าน แจ้งให้ทราบว่ามีโครงการสำหรับคนพิการ ในชุมชน เป็นโครงการด้านสุขภาพ สอนออกกำลังกาย ยืดเส้น และรำไทเก๊ก ก่อนเข้าร่วมโครงการแม่บัวสอนมีปัญหาสุขภาพคือ ปวดขา และเจ็บข้อมือ พร้อมกับมีโรคประจำตัวคือ โรคเบาหวาน และความดัน ประกอบกับปัญหาทางสายตาที่มีอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต เมื่อได้มีโอกาสเข้าร่วมโครงการแม่สอนจึงตั้งใจเรียนรู้อย่างมากจากครูฝึก เพื่อนำสิ่งที่ครูฝึกสอนกลับไปทำ มากกว่าไปกว่านั้น แม่บัวสอนสามารถเรียนรู้ทำต่างๆ ที่ครูฝึกสอนจนบางครั้งก็กลายเป็นผู้นำฝึกให้เพื่อนๆ ในโครงการด้วย

“แม่มาร่วมโครงการนี้เพราะอยากจะทำเอง ไปไหนมาไหนก็ไม่ค่อยได้ เลยตั้งใจมาร่วม เขาสอนเราก็ตั้งใจทำตาม บางทีทำไม่ได้ทำไมทัน เพราะมองไม่เห็น ก็จะมีครูมาสอนถึงตัวเลย เราก็จำไว้ ทำคราวหน้าจะได้ทำได้”



หลังจากเข้าร่วมโครงการสุขภาพที่ดีขึ้น แม่บัวสอนเข้าร่วมโครงการแล้ว 3 ครั้ง พบว่า อาการปวดแขน ปวดขา ค่อยๆ บรรเทาลง ถึงแม้ว่าบางท่าที่ครูสอนแม่จะจำไม่ได้ทั้งหมด แต่แม่บัวสอนเล่าว่า ตนมีความตั้งใจจริงๆ ท่าไหนที่ทำไม่ทัน ก็จะบอกครูฝึก และมีครูฝึกมาจับร่างกายเพื่อสอนตัวต่อตัว โดยท่าที่แม่บัวสอนจำได้ดี และชอบทำคือ นั่งขัดสมาธิ จับเข่า แล้วพับตัวลง แม่บัวสอนทิ้งท้ายว่า อยากให้มีโครงการแบบนี้ต่อไป โดยอยากให้ใช้พื้นที่และกลุ่มเป้าหมายเดิม เนื่องจากสะดวกในการเดินทาง และเกิดประโยชน์กับคนในพื้นที่จริงๆ

“รู้สึกดีใจที่ได้ร่วมโครงการ อย่างน้อยก็ได้ดูแลตัวเองได้ เช่น เวลาจะหยิบยาในบ้าน เราก็เดินไปหยิบเองได้แล้ว จะลูกจะนั่งก็สบายตัว ตั้งแต่มาร่วมโครงการนะ แม่กลับบ้านไปก็ฝึกทำทุกวันเลย ตื่นเช้ามาก็นั่งทำบนที่นอนเลย ร่างกายมันก็ดีขึ้น ทำมาบ้าง น้อยบ้าง แต่ก็พยายามทำทุกวัน”

ยายเสงี่ยม บึงทอง อายุ 67 ปี พู่สูงอายุ

ยายเสงี่ยมรู้จักโครงการนี้ เนื่องจากสามีที่เป็นคนพิการทางการเห็น ได้คัดเลือกให้เป็นกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรม และเมื่อครูฝึกมาส่งสามีที่บ้าน จึงชักชวนตนเข้าร่วมโครงการ เนื่องจากตนเองก็อายุเข้าข่ายกลุ่มเป้าหมาย ยายเสงี่ยมเล่าว่า มีความสนใจโครงการนี้ตั้งแต่สามีเข้าร่วมแล้ว เพราะตนก็มีปัญหาสุขภาพคือ ปวดเข่า ปวดเอว เวลาใช้ชีวิตประจำวันต่างๆ ในบ้าน เช่น เข้าห้องน้ำ หรือเดินภายในบ้าน ก็ลำบาก ตนจึงไม่ลังเลในการตัดสินใจเข้าร่วมโครงการนี้



“ก่อนเข้าโครงการนะ แม่ปวดออดๆ แอดๆ ตอนเช้าบางทีลุกไม่ขึ้น ต้องคลานออกจากที่นอนก็เคยนะ จะเข้าห้องน้ำบางทีก็ต้องกวนให้คนในบ้าน เขาพาเราไปเข้า ก็ลำบากเขานะ พอเห็นพ่อ (สามี) ไป ตอนครูฝึกเขามาส่ง เขาก็อธิบายให้ฟัง เราก็นึกใจเลย”

ยายเสี่ยมเข้าร่วมกิจกรรมมา 3 ครั้งแล้ว และเล่าให้ฟังว่า สุขภาพดีขึ้นอย่างสังเกตได้คือ ตอนเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 2 รู้สึกว่าร่างกายคลายเส้นมากขึ้น เดินเหินสะดวก เข่าที่แต่เดิมไม่สามารถยืดหรืองอได้สะดวก หลังจากปฏิบัติตามที่ครูฝึกสอนก็สามารถงอเข้าได้ และเมื่อตื่นมาตอนเช้าก็ลุกจากที่นอนได้เลย ไม่ต้องคลานเหมือนแต่ก่อน แม้ยังมีการดึงส่วนเอวอยู่บ้าง แต่โดยรวมยายเสี่ยมถือว่า อาการสุขภาพดีขึ้นกว่าเมื่อก่อนมาก ยายเสี่ยมเล่าถึงด้านสามีว่า หลังจากสามีเข้าร่วมโครงการนั้นก็เดินคล่องขึ้น สามารถเดินในบ้านได้ด้วยตนเอง ตนไม่ต้องคอยพยุงแล้ว นอกจากนั้นแม่เสี่ยมยังเล่าถึงประโยชน์จากโครงการในแง่อื่นๆ ที่ตนเองได้จากโครงการ เช่น ความรู้เรื่องโภชนาการ เช่น อาหาร 5 หมู่ การรับประทานอาหารสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ควรดื่มน้ำ และกินไข่ขาว เป็นต้น

๖๖ ยายชอบโครงการนี้มากๆ เลย เพราะเราเองรู้สึกว่าร่ากายมันดีขึ้น คนอื่นที่มาร่วมโครงการด้วยกันเขาก็ดีขึ้นมาก ก่อนหน้านี้เห็นเขาเดินไม่ค่อยได้กั้น พอมาร่วมนี้เดินกันคล่องเลย บางคนอย่างแม่ลอมเนีย เมื่อก่อนเขายืนไม่ได้เลยนะ หลังก็ค่อมมากๆ พอเขามาฝึกด้วยกัน เราก็นึกใจว่าเขาทำได้แล้ว พอยืนก็ตัวไม่ลั่น ไม่ล้มเหมือนแต่ก่อน หลังจกนี้ยายก็จะกลับไปฝึกเองที่บ้าน เอาเท่าที่นี้ก็ออก แต่ก็พยายามทำทุกวัน **๙๙**

การทำงานของทีมงานครูฝึกที่นี่ ทำให้เราเห็นว่าเมื่อเราเข้าไปใกล้ ย่อมทำให้เราสามารถเข้าใจ และเข้าถึงความต้องการของเขามากขึ้น ทีมครูฝึกที่นี่ทำได้อย่างน่าชื่นชม โดยการพาตัวเองเข้าไปในพื้นที่ชุมชนของกลุ่มเป้าหมาย ทั้งที่ครูฝึกทั้ง 3 คนพักอยู่กับคนละอำเภอ ต้องออกบ้านตั้งแต่เช้าครูเพื่อนัดพบกันก่อนเพื่อจะไปยังชุมชนที่มีกลุ่มเป้าหมายอยู่





ให้อใจ...ไต้ใจ

พื้นที่ อ.นาคู จ.กาฬสินธุ์

จุดเด่นของการสอนของทีมครูฝึกที่นี่คือมักจะมีการสอบถามปัญหาสุขภาพของกลุ่มเป้าหมายก่อน แล้วจึงอธิบายให้ความเข้าใจ ก่อนจะให้เริ่มออกกำลังกายแบบเหยียดกายคลายเส้นไปด้วยกัน เช่น “ใครตั้งตรงไหน?” “เจ็บตรงไหน?” ครูฝึกจะอธิบายถึงสาเหตุของอาการและสอนวิธีการยืดเหยียดร่างกายที่ถูกต้องและเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ไหล่มาตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ไม่น่าเชื่อกลุ่มเป้าหมายทั้งคนพิการทางการเห็น ผู้สูงอายุ และจิตอาสาต่างพากันสนใจตอบคำถาม และทำตามอย่างตั้งใจ เหมือนเด็กนักเรียนในโรงเรียนที่ตั้งใจเรียนกันมากทุกคน

๕๕ “ครูอ้อมๆ” เป็นชื่อเรียกที่กลุ่มเป้าหมายเรียกครูฝึกของเราอย่างสนิทสนมและเชื่อมั่น ทั้งที่ครูอ้อมออกตัวว่าไม่คิดว่าจะแทนตัวเองว่าครู แต่ทุกคนเรียกมาแบบนี้ก็ขอให้เป็นอย่างนี้ และแล้วครูอ้อมก็ทำหน้าที่ครูฝึกได้เป็นอย่างดี ๕๕

ครูอ้อม ภาวิณี ลาโยธี นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ โรงพยาบาลกุฉินารายณ์ บอกเล่าถึงแนวทางการทำงานว่า “ถ้าเราให้ใจ เราก็จะได้ใจกลับคืนมา” จึงไม่แปลกใจเลยว่าทำไมกลุ่มเป้าหมายที่นี้จึงตั้งใจเรียนและทำกิจกรรมได้ขนาดนี้ ครูอ้อมเล่าถึงการทำงานของเธว่า

การลงพื้นที่ใหม่ คือความท้าทายสำหรับตัวเองในฐานะที่เป็นครูฝึก O&M รู้สึกกังวลไปเสียทุกเรื่อง แต่มีสิ่งหนึ่งที่เรารู้สึกเชื่อมั่นว่าไม่ว่าจะอยู่ที่ใดเพียงแค่เรา “ให้ใจ” จะทำอะไรก็สำเร็จและเชื่อว่าภาคีเครือข่ายการทำงานทุกที่

อยากให้นคนในชุมชนของตนเองได้รับประโยชน์มากที่สุดอยู่แล้ว เมื่อตกลงทำโครงการร่วมกับ สวรส. แล้ว เราก็เริ่มหาข้อมูลคนพิการและผู้สูงอายุหน่วยงานที่รับผิดชอบทันที เราจึงมุ่งหน้าไปที่สำนักงานเทศบาลตำบลนาคูพื้นที่ และแล้วเราก็ได้รับความร่วมมืออย่างเต็มที่และได้ข้อมูลครบถ้วน และที่เกินความคาดหมายคือ พี่นักพัฒนาชุมชนของเทศบาลตำบลนาคู ลงพื้นที่เพื่อหากกลุ่มเป้าหมายร่วมกับเรา ยิ่งเป็นสิ่งตอกย้ำให้กับเราว่าการทำงานในชุมชนนั้นหากขาดเครือข่ายการทำงาน จะทำการไดย่อมไม่สำเร็จแน่ และยังมีที่จิตอาสาที่เป็นทั้ง อสม. ลงพื้นที่กับเราด้วย ทำให้การเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้ง่ายขึ้น

การฝึกไทเก๊กที่นี่จะเป็นลักษณะที่ปรับให้เหมาะสมกับสุขภาพของกลุ่มเป้าหมายเป็นหลัก เน้นการแก้ไขปัญหาวัดเมื่อย เส้นยึด เส้นตึง ก็จะฝึกเฉพาะท่าที่เหมาะสมกับเขา (บางท่าที่ยากไปก็จะได้ไม่ทำ) เน้นท่าง่ายๆ ใช้ประโยชน์ได้จริง ทบทวนบ่อยๆ ทั้งเรื่องการบริหารร่างกายและภาวะโภชนาการ ครูอ้อมเล่าให้เราฟังเพิ่มเติมว่า

เมื่อการฝึกอบรมผ่านไปเราเริ่มเห็นการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มเป้าหมาย เช่น คุณตาสิงห์ตัวแทนผู้สูงอายุที่เคยมีอาการกล้ามเนื้อตึง ยึดเหยียดได้ไม่เต็มที่ จากที่นั่งขัดสมาธิแล้วเขาลอยจากพื้นก็สามารถนั่งขัดสมาธิเขาราบกับพื้นได้ คุณตาสาคนพิการที่มีปัญหาเรื่องการขับถ่ายลำบาก เล่าให้ฟังว่าหลังการเอาความรู้เรื่องโภชนาการและเรื่องการออกกำลังกายไปฝึก คุณตาสาขับถ่ายได้ง่ายขึ้น คุณยายเกียงเป็นคนพิการและผู้สูงอายุเล่าให้ฟังว่า ฝึกทำออกกำลังกายลดอาการปวดเข่า ในผู้ที่มีปัญหาเข่าเสื่อม แล้วอาการปวดเข่าลดลง เดินได้ดีขึ้น และยังมีเรื่องเล่าจากลูกสาวของยายเกียงอีกว่าวันนี้นัด



โครงการ การเกียจจะตื่นแต่เช้า อาบน้ำแต่งตัว รับประทานอาหาร ลูกสาวบอกว่าให้ทานข้าวก่อนค่อยไป แกล้งบอกลูกสาวว่าเดี๋ยวจะหอบไป กลัวสาย คุณครูจะมารอ เราได้ยืนแล้วรู้สึกอบอุ่นใจ จนมาถึงสัปดาห์ที่ 7 ตารางฝึกอบรมตรงกับวันทำบุญข้าวจี เป็นประเพณีทางอีสาน เราคิดว่ากลุ่มเป้าหมายคงจะไม่สะดวกและขอเลื่อนวันอบรม แต่สิ่งที่ไม่คาดคิดคือ ทุกคนลงความเห็นว่าไม่ขอเลื่อนวันอบรม แต่ขอมาฝึกช่วงบ่ายของวันนั้นแทน และจะเอาข้าวจีมาฝากคุณครูด้วย ไม่คิดว่าการที่เรา “ให้ใจ” แล้วเรา “ได้ใจ” กลับมาเป็นความรู้สึกร่วมกันที่มหัศจรรย์มาก

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพไม่เพียงแต่จะเป็นที่สังเกตได้จากคำบอกเล่าของครูฝึกเท่านั้น แต่กลุ่มเป้าหมายเองก็อดไม่ได้ที่จะมาบอกเราถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองหลังจากเข้าร่วมโครงการ

ยายเกียง รสดี อายุ 74 ปี พู่สูงอายุ

ยายเกียงเป็นผู้สูงอายุที่เดินเหินสะดวก แข็งแรงคล่องแคล่ว และมีอุปนิสัยใจดี ร่าเริง เป็นที่รักของผู้อบรมท่านอื่นๆ เดิมยายเกียงมีปัญหาเรื่องสุขภาพ คือ เจ็บหัวไหล่ และปวดข้อเข่าทั้ง 2 ข้าง ทำให้เวลาเดินลูก หรือ นั่งก็ไม่สะดวกนัก แต่พอได้รู้จักโครงการนี้ก็สนใจ เพราะทราบว่าเป็นโครงการสำหรับคนพิการและผู้สูงอายุ ที่จะมีเจ้าหน้าที่มาสอนเรื่องสุขภาพ อาหารการเก็บ จึงตัดสินใจเข้าร่วมโครงการ และไม่เคียดการเข้าร่วมเลยสักครั้งเดียว หลังจากเข้าร่วมโครงการยายเกียงมีสุขภาพที่ดีขึ้น ขยับร่างกายได้กระฉับกระเฉงขึ้น บิดขา และยกเข้าได้ ทั้งที่ก่อนหน้านี้ทำไม่ได้ ปัจจุบันยายเกียงนำความรู้ที่โครงการสอนกลับมาทำทุกวัน โดยเลือกทำที่เหมาะสมกับสุขภาพตัวเอง เช่น เล่นตรงข้อมือขบยัดกัน ยายเกียงก็จะกลับบ้านและทำทำง้างข้อมือตามที่ครูฝึกสอนบ่อยๆ เพราะเมื่อทำตามแล้วอาการเส้นยึดหายไป หรือทำยืดเส้นตรงเข้า ก็จะช่วยลดอาการปวดข้อเข้าได้



66 ยายทำได้หลายท่านะ กลับบ้านไปเขายังงกันเลยว่าทำนี่ได้ยังไง เราทำจนเราติด วันไหนไม่ทำมันจะเมื่อยนะ เราก็แก่แล้ว ต้องดูแลตัวเอง ถึงจบโครงการไปยายก็จะทำอีก เพราะมันดี ดีใจที่มีโครงการนี้ ครูสอนใจดีกันทุกคนเลย โครงการนี้มันช่วยให้เราไม่ต้องไปหาหมอนะ บางทีเจ็บป่วยหน่อยเดียว เราก็ทำตามครูสอนก็หายแล้ว ทำที่บ้านเลย ไม่ต้องไปโรงพยาบาล ๑๑

ตาสีทอง กระตักกับแสง อายุ 67 ปี คนพิการทางการเห็น

ตาสีทองมีโรคประจำตัวคือ รูมาตอย ทำให้มีอาการปวดเมื่อยตรงข้อเข่าทั้งสองข้าง และมีอาการเจ็บข้อมือ บางครั้ง เมื่อทำงานหนักๆ ตาสีทองรู้จักโครงการนี้ได้จาก โครงการเยี่ยมบ้านของคุณหมอ จึงประชาสัมพันธ์ให้ทราบถึงโครงการ ตาสีทองจึงสนใจและตัดสินใจเข้าร่วม เนื่องจากมองว่าตนเองก็เป็นคนพิการ หากเข้าร่วมโครงการคงได้ฝึกเรื่องสุขภาพ และการเดิน ตั้งแต่เริ่มโครงการจนถึงวันนี้ ตาสีทองเข้าร่วมโครงการทุกครั้ง ไม่เคียด และตั้งใจฝึกในสิ่งที่ครูฝึกสอน

“ดาเนี่ยเป็นทั้งรูมาตอย สายตาก็ไม่ดี ทำอะไรก็ลำบากไปหมด เดินก็เมื่อย มองเห็นก็แค้ใกล้ๆ โกลหนอยก็มองไม่เห็นแล้ว หน้าคนบางครั้งก็จำไม่ค่อยได้ แต่พอรู้ว่ามิโครงการนี้ เขาน่าจะ ช่วยได้ เลยสนใจเข้าร่วมเลย นี่มาทุกครั้งเลยนะ ไม่เคยขาดเลย บางครั้งก็มีคนดูแล (ภรรยา) มาด้วย สนุกมาก ได้ประโยชน์ด้วย”



ปัจจุบันหลังจากเข้าร่วมโครงการตาสีทองมีสุขภาพดีขึ้น ข้อมือที่เคยเจ็บก็หาย และอาการปวดข้อเข่าแม้จะ ยังไม่หายสนิทแต่ก็ดีขึ้นมาก ตาสีทองเป็นคนมีวินัยในการดูแลสุขภาพ นำเอาความรู้ที่ครูฝึกสอนกลับไปทำที่บ้านทุก เช้า นอกจากนั้นยังสอนภรรยาที่บ้านให้ยืดเส้นยืดสายตามที่ครูสอนมา ทำให้ไม่ใช้แค่ตาสีทองที่มีสุขภาพดีเท่านั้น แต่ ยังส่งต่อถึงคนรอบข้าง คนในครอบครัว และเพื่อนบ้านอีกด้วย

๕๕ ถึงตาจะจำไม่ได้ทุกท่าที่ครูสอน แต่ก็เอากลับไปฝึกที่บ้านทุกวัน ตื่นเช้ามาก็ฝึกถึงท่าที่ครูสอน แล้วทำ ทำกับยายที่บ้าน ตาทำแบบไม่เหนื่อยเลยนะ บางทีเรารู้เิงว่าทำแล้วมันดี อย่างปวดเข่าถึงมันจะไม่หายสนิท แต่มันดีขึ้นมากเลย ชอบโครงการนี้มากเพราะนอกจากได้ออกกำลังกาย ครูเขายังสอนพวกอาหารห้าหมู่ การใช้ไม้เท้า เขาพาเราไปเดิน ฝึกที่คันทนาด้วย ๕๕

ตาบุญกอง ประครองสุข อายุ 74 ปี พู่สูงอายุ

ตาบุญกอง อดีตเป็นผู้ใหญ่บ้าน และกำนันของบ้านนาคู่มาก่อน จึงเป็นที่เคารพของคนในหมู่บ้าน เดิมตา บุญกองเป็นคนใส่ใจสุขภาพอยู่แล้ว ตื่นมาออกกำลังกายโดยการวิ่งทุกเช้ารอบๆ หมู่บ้าน ประมาณ 10 กิโลเมตร รู้จักโครงการนี้เพราะเจ้าหน้าที่มาประชาสัมพันธ์ ตาบุญกองเลยทำหน้าที่นอกจากเป็นผู้ร่วมโครงการ ยังเป็นคนช่วย ประชาสัมพันธ์ เชิญชวนเพื่อนบ้านเข้าร่วมโครงการ เพราะเห็นว่าเป็นโครงการที่ดี จะช่วยคนเรื่องสุขภาพได้จริงๆ



“บางคนมองว่าการวิ่งมันยากเกินไป แต่โครงการนี้เขาสอนให้เราเห็นว่า นั่งอยู่กับ ที่ก็ออกกำลังกายได้แล้ว นั่งๆ ลูกๆ ขยับนิดหน่อยมันก็ต่อสุขภาพได้ ไม่ได้เหนื่อย เกิน แกมคนที่มาสอนเขาก็มีความรู้ ใครเหน็บตรงไหน ใครเมื่อยตรงไหน เขาก็ สอนตรงจุดเลย แล้วมันหายจริงๆ”

ตามบุญกอง มองว่าโครงการนี้สร้างกิจกรรมดีๆ ที่ทำให้เกิดประโยชน์จริงในชีวิตประจำวัน ตามบุญกองไม่ได้หยุดความรู้และประโยชน์จากโครงการอยู่แค่ที่ตนเอง แต่ยังนำมาสอนให้กับภรรยาที่สุขภาพไม่ค่อยดีมากนัก โดยสอนทุกวัน และยังแนะนำกับคนอื่นๆ ในหมู่บ้านให้หันมาใส่ใจสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายอย่างง่าย สามารถทำได้จริงในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นตบตบแข้งเท้า หรือทำอาหาร หรือนอนอยู่ก็สามารถทำได้ ปัจจุบันตามบุญกองเป็นเสมือนผู้นำด้านสุขภาพ จะคอยถามไถ่คนในชุมชนถึงการออกกำลังกาย และคอยติดตามเพื่อนๆ ในโครงการให้มาเข้าร่วมโครงการอย่างต่อเนื่อง คอยไปตามที่บ้านเมื่อผู้เข้าร่วมไม่มาร่วม เนื่องจากเป็นห่วงกลัวว่าจะจำวันเข้าร่วมผิด หรือเดินทางมาไม่ได้

๘๘ เป็นห่วงสุขภาพภรรยา และผู้สูงอายุอื่นๆ เดียวกัน เราก็อยากให้เขาแข็งแรง มันฝึกไม่ยากนะ แค่อยบนิดหน่อยก็ได้แล้ว ถ้าผู้สูงอายุใจสู้หน่อย เขาก็สุขภาพดีได้เลย ตาชอบโครงการนี้มากเลย ครูเขาสอนดี สอนเสร็จก็คอยถามว่าเราจำได้ไหม ทำไหนทำไม่ได้ เขาก็มาสอนตัวต่อตัวเลย **๙๙**

นอกจากนี้ พื้นที่ตำบลนาคูยังได้มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ และอยากให้มีกิจกรรมออกกำลังกายและให้ความรู้ทางโภชนาการ ครูอ้อมเล่าว่า

๘๘ คุณตามบุญกองประธานชมรมผู้สูงอายุ ขออนุญาตนำกิจกรรมที่เรียนจากเราไปเป็นกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้ยินแล้วรู้สึกดีใจ ตอนเริ่มโครงการคาดหวังว่ากลุ่มเป้าหมายจะนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้กับตนเองและครอบครัว แต่ต่อไปนักกลุ่มเป้าหมายของเราจะนำความรู้ที่ได้ไปส่งต่อให้กับคนในชุมชน ผ่านทางโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมจะมีทั้งจิตอาสาและผู้สูงอายุเข้าร่วม สามารถต่อยอดให้คนในชุมชนดูแลกันเองได้อย่างยั่งยืน ขอขอบคุณโครงการดีๆ ของสวรส. ที่เปิดโอกาสให้เราได้ทำความดี ได้ส่งต่อสิ่งดีๆ ให้กับคนในชุมชน เชื่อเสมอว่า การ “ให้ใจ” เราจะ “ได้ใจ” กลับมา เป็นพลังให้คนทำงานมีแรงทำงานเพื่อสร้างสิ่งดีๆ ต่อไป **๙๙**

(ซ้ำ) ประโยคที่บอกว่าแก่เกินเรียนคงไม่ใช่ได้กับกลุ่มเป้าหมายที่นี้จริงๆ เพราะทุกคนตั้งใจและสามารถตอบคำถามได้เป็นอย่างดี ใครตอบไม่ได้ก็ช่วยกันตอบเวลาครูฝึกถาม หรือทบทวนสิ่งที่ได้สอนไป เป็นห้องเรียนที่สนุกสนานรื่นเริงทั้งกิจกรรมนันทนาการ เสี่ยงแคนเสี่ยงร้องหมอรำ และบรรยายกาศรวาย้อนยุคทำให้ผู้เรียนมีความสุขและสุขภาพดีกันถ้วนหน้า ทำให้นึกถึงเรื่องเล่าของครูบี อวรรณ ผ่านจิงหาร ครูฝึก O&M ที่เล่าให้เราฟังว่า

“จากหลายๆ ครั้งที่ได้จัดโครงการฝึกอบรม O&M ให้กับคนพิการทางการเห็น ช่วงเวลาที่เราได้ทำกิจกรรมร่วมกัน แม้มันจะไม่นานนัก แต่เป็นช่วงเวลาแห่งความสุข และมีมิตรภาพที่ไม่มีขาย ระหว่างครูฝึกและผู้เข้าร่วมอบรมในที่นั่งส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุ

แม้ว่าช่วงที่ฝึกจะหนัก และเหนื่อยแค่ไหน ไม่ว่าจะเป็นไปตามทุ่งนา ตามป่าเขา หรือตามถนนหนทาง ซึ่งบางครั้งก็หนักหนาสำหรับท่านบ้าง แต่เมื่อเราถามว่า “เหนื่อยไหมคะ” ทุกคนก็จะตอบว่า “ไม่เหนื่อย” พร้อมรอยยิ้มสดใสที่ใบหน้า กับใจที่สู้เกินร้อย แม้บางครั้งสังขารก็ไม่อำนวยก็ตามที แต่ท่านก็ไม่บ่น และยังบอกอีกว่า “สนุกๆ ยายมากไปอีกทุกวันเลย” ได้ยินแบบนี้ ไม่ว่าเราจะเหน็ดเหนื่อยจากการเตรียมงาน การสอนแค่ไหน เมื่อเห็นรอยยิ้มเหล่านั้นก็หายเหนื่อย เหมือนได้ชาร์จพลังเต็มที่ O&M ไม่ได้ช่วยแต่เพียงให้คนพิการทางการเห็นช่วยเหลือตนเองอยู่ในสังคมได้อย่างภาคภูมิใจ แต่ยังมิมีมิตรภาพ ความสุข และเครือข่ายคนทำงานอีกมากมาย







ไปด้วยกัน...ไปได้ไกล

พื้นที่ อ.นาตุณ จ.มหาสารคาม

การได้รับความร่วมมืออย่างดีเยี่ยมจากภาคีเครือข่ายถือเป็นทุนที่สำคัญสำหรับการดำเนินโครงการของพื้นที่มหาสารคาม ทั้งสมาคมคนพิการทางการเห็นจังหวัดมหาสารคามที่พร้อมให้ข้อมูลและประสานกลุ่มเป้าหมาย ทั้งท้องที่ท้องถิ่นอย่าง อบต. ในการอำนวยความสะดวกที่ในการทำกิจกรรม และครูฝึก O&M ที่ต่างก็เสียสละเวลาวันหยุดเดินทางไกลมาทำกิจกรรมให้กับกลุ่มเป้าหมาย



แม้พื้นที่ดำเนินโครงการของมหาสารคาม อ.นาหว้า เป็นพื้นที่ที่ไกลออกไปจากเขตความเจริญ เส้นทางที่เข้าไปในหมู่บ้านยังมีลักษณะเป็นดินแดงลูกรัง ทำเอารถที่เข้าไปถึงในพื้นที่เปลี่ยนเป็นสีนํ้าตาลไปตามๆ กัน ทีมงานจึงถามครูฝึกอย่างสนใจใคร่รู้ว่าทำไมจึงเลือกกลุ่มเป้าหมายที่นี่ พี่ฝน เสาวภา พุทธิวงศ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลมหาสารคาม ผู้รับผิดชอบหลักของโครงการนี้ได้ตอบเราอย่างน่าประทับใจระหว่างเดินทางไปพบกลุ่มเป้าหมายว่า

- ๕๕ ถ้าเราไม่มาที่นี่ ก็จะไม่ค่อยมีโครงการไหนมา เพราะพื้นที่มันค่อนข้างไกล เราทำงานประสานกับทางสมาคมคนพิการทางการเห็นจังหวัดมหาสารคาม นายกสมาคมท่านก็แนะนำอยากให้เราที่นี่ พี่เองบ้านอยู่ในตัวอำเภอเมือง ช่วงวันจันทร์ถึงศุกร์เราจะรับงานหลักที่โรงพยาบาลเพราะเป็นพยาบาลตาแค่นเดียวในโรงพยาบาล จึงค่อนข้างลำบากในการออกมาโครงการในวันเวลาราชการ แต่เราก็ทิ้งกลุ่มเป้าหมายไม่ได้ ดังนั้นโครงการของเราจึงต้องทำในวันหยุดเสาร์อาทิตย์ ยอมเหนื่อยเดินทางไกลก็เพราะอยากให้งานโครงการเกิดประโยชน์กับกลุ่มเป้าหมายจริงๆ ๕๕



ครูต สุปริยา ชะนะบุญ

หนึ่งในครูฝึกที่มาจากทีมส่งเสริมสุขภาพโรงพยาบาลมหาสารคาม เล่าว่า

“การเป็นครูฝึก O&M ทำให้เรารู้จักและเข้าใจปัญหาของคนพิการทางการเห็นมากขึ้น จากเดิมที่คิดว่าคนพิการทางการเห็นจะมีปัญหาแค่การมองเห็นเท่านั้น แต่ความเป็นจริงเขายังมีปัญหาทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ และการเข้าถึงสังคมด้วย ซึ่งการได้เข้ามาให้ความรู้ความเข้าใจใหม่ที่ถูกต้องทำให้สามารถสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพให้กับเขาได้ ซึ่งนอกจากสุขภาพดี



กินดี อยู่ดีแล้ว สิ่งที่เรามองเห็นชัดเจนคือความกล้าที่จะออกมาสังคมกับคนอื่นมากขึ้น เห็นเขามีรอยยิ้มเสียงหัวเราะ กลับบ้านก็มีเสียงตอบรับที่ดีจากญาติหรือผู้ดูแล สิ่งนี้ถือเป็นกำลังใจและแรงผลักดันให้กับตัวเราที่จะมุ่งมั่นสานต่อโครงการนี้ต่อไปอย่างเข้มแข็งและจะทำได้ตลอด”

เมื่อเราเปิดโอกาสให้ครูฝึกได้เขียนเรื่องเล่าของตัวเอง เราจะเห็นมุมมองการทำงานที่หลากหลาย แต่ก็ทำงานกันเป็นทีมอย่างน่าประทับใจ ครูบ่มิมี ภานุลักษณ์ แสนบุตดา ครูฝึก O&M เล่าถึงการทำงานของเธอว่า

“โครงการถือว่าแตกต่างจาก O&M มาก เพราะเราจะสอนในเรื่องการออกกกำลังกายเน้นไปถึงเรื่องการอยู่การกิน เราใส่ใจกลุ่มเป้าหมายไปจนถึงเรื่องการเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหาร แทรกหลัก 3 อ. 2 ส. ร่วมกับเหยียดกาย คลายเส้น และแทรกการร้องเล่นเต้นรำเข้าไปอีก ทำให้กลุ่มเป้าหมายไม่เบื่อ สนุกสนาน จิตใจเบิกบาน”



ครูนิ นิภาวรรณ ศรีโอง ครูฝึก O&M บอกว่า

“นี่เป็นโครงการแรกที่ได้รับมอบหมาย เพราะปกติเธอจะทำเฉพาะโครงการพัฒนาระบบบริการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการทางการเห็นด้านการทำความคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อม และการเคลื่อนไหว โครงการนี้ถือเป็นโครงการต่อเนื่องกัน ซึ่งเมื่อเห็นถึงชื่อโครงการก็ทำให้เกิดความประทับใจแล้ว เพราะได้ขยายกลุ่มเป้าหมายไปยังผู้สูงอายุด้วย ซึ่งการสอนของเราจะยึดหลัก 3 อย่างคือ หนึ่งโภชนาการดี สองสุขภาพดี และสามอารมณ์ดี”



พูดถึงการเต้นรำทำเพลง ก็ถือว่าเป็นจุดเด่นอีกหนึ่งอย่างสำหรับพื้นที่การทำงานมหาสารคาม เพราะว่าทางสมาคมคนพิการทางการเห็นเขาจะมีวงดนตรีครบเครื่อง ซึ่งได้นำมาสรรสร้างความเป็นกันเองให้กับกลุ่มเป้าหมาย ทุกครั้งที่มินต์ทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นแสดงศักยภาพของที่มีวงดนตรีคนพิการทางการเห็นที่ทราบมาว่าได้รับรางวัลมาแล้วอย่างมากมาย งานจึงทำให้ทั้งครูฝึกและกลุ่มเป้าหมาย ได้มีโอกาสโชว์ความสามารถทางด้านดนตรีกันอย่างเต็มที่เลยทีเดียว



ครูอภิรักษ์ สมบูรณ์ งานนี้ได้ทำหน้าที่ทั้งเป็นครูฝึกและนักร้องได้เล่าให้ฟังเพิ่มเติมว่า

“ตนเองมีความประทับใจที่ได้ทำให้คนพิการทางการเห็นและผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้นและมีความกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนฝูง รู้จักวิถีการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีคุณค่าไม่เป็นการให้ลูกหลาน ด้วยวิธีการดูแลตัวเองง่ายๆ เช่น การกินอาหาร การออกกำลังกายตามความเหมาะสม”



สิ่งเหล่านี้ทำให้สุขภาพของผู้เข้าร่วมโครงการเปลี่ยนแปลงหลังจากได้มาเรียนรู้ร่วมกัน เช่น

แม่บุญโฮม คุ้มพรหม อายุ 50 ปี คนพิการทางการเห็น

แม่บุญโฮมได้เข้าร่วมสร้างเสริมสุขภาพซึ่งจัดที่องค์การบริหารส่วนตำบลหนองคูมา 9 ครั้งแล้ว โดยรู้จักโครงการจากสามีที่เป็นผู้นำในหมู่บ้านมาบอกว่ามีกิจกรรมเพื่อสุขภาพของคนพิการและผู้สูงอายุในชุมชน แม่บุญโฮมคิดว่าเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์กับการรักษาสุขภาพและการทำงานนวดของตัวเอง จึงตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมด้วยอย่างสม่ำเสมอ ก่อนเข้าร่วมโครงการนี้แม่บุญโฮมมีปัญหาที่แขนและขาเส้นตึงไม่ค่อยสบายเวลาเดิน ยืน หรือทำกิจกรรมหนักๆ

“แม่เห็นว่าโครงการนี้ดีมากเลย เพราะแม่เองเป็นโรคเบาหวานอยู่ หมอก็ให้ออกกำลังกายบ่อยๆ เพื่อไม่ให้น้ำหนักเยอะเกินไป จะลำบากเมื่อยิ่งแก่ตัว และแม่เองก็มีร้านนวดอยู่ด้วย เราต้องใช้แรงเยอะแต่ละคนแต่ละวัน บางทีก็เมื่อยจนรู้สึกเส้นยึดตามแขนตามขา พอสามีมาบอกว่ามีกิจกรรมนี้ ก็คิดว่าน่าลองไปดู อาทิตย์ละครั้ง เราก็ปิดร้านนวดวันนั้นมาร่วมกิจกรรมเลย ”

หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพแล้ว ความเปลี่ยนแปลงของแม่บุญโฮมที่เห็นได้ชัดคือ แขน โหล่ และขารู้สึกอ่อนคลายขึ้น ไม่ยึดตึงเหมือนก่อน เพราะได้ฝึกยืดเส้นยืดสายทั้งทำนั้งทำยืนเป็นประจำ กลับบ้านไปก็ไปฝึกด้วยตนเองด้วยทำให้ทำงานนวดแล้วเหนื่อยน้อยลง อีกทั้งได้ความรู้การดูแลสุขภาพด้านอื่นๆ อีก เช่น การฝึกลมหายใจ การกินอาหารที่มีประโยชน์และหลากหลาย และได้คำแนะนำเรื่องการดูแลตัวเองสำหรับผู้ที่ เป็นโรคเบาหวานด้วย ซึ่งแม่บุญโฮมคิดว่าเป็นโครงการที่ดีมาก เพราะคนพิการและผู้สูงอายุแต่ละคนก็มีปัญหาสุขภาพต่างๆ กัน จึงเป็นโอกาสดีที่ได้มาแลกเปลี่ยนกันด้วย

พ่อเป็นนายกสมาคมฯ อยู่ เวลาที่มีกิจกรรมอะไรที่เป็นประโยชน์กับก็อยากจะเข้าร่วมด้วย ที่ผ่านมามีเวลาในการปวดหัวหรือปวดขาที่รู้สึกลำบากมาก มันหมดแรง เจ็บออดแอต เห็นว่าโครงการนี้น่าสนใจดี ใช้เวลาอาทิตย์ละครั้งก็น่าจะมาร่วมได้ ร่างกายจะได้แข็งแรงๆ ขึ้นเพราะถึงเราจะมองไม่เห็นแต่ก็สามารถทำงานนวดได้



หลังจากร่วมกิจกรรมได้ 3 ครั้ง พ่อขาลิบอกว่า เห็นความเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเอง รู้สึกขยับแขนขาได้ดีขึ้น ไม่ปวดมากเหมือนก่อน ตอนนี้ พ่อขาลิบอกว่า ร่างกายแข็งแรง มีแรงนวดดีขึ้น การมาร่วมกิจกรรมในโครงการนี้ ทำให้ได้ขยับร่างกายครบทุกส่วน ทำไหนที่ทำไม่ได้ครูฝึกก็จะช่วยแนะนำว่าเดินก็ก้าว ถอยก็ก้าว หรือยกแขนขาข้างไหนก่อน และยังได้ความรู้หลักการรักษาสุขภาพ คือ หลีกเลี่ยง 2 ส. (สุรา สูบบุหรี่) และดูแล 3 อ. (ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์) พ่อขาลิได้นำทำทางออกกำลังกายและความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันและไปบอกต่อผู้พิการคนอื่นๆ ในสมาคมฯ อีกด้วย

“พ่อชอบกิจกรรมนี้ ชอบทำแกว่งแขน เพราะมันทำให้ร่างกายเราแข็งแรง เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดโรค ดีกว่าเจ็บป่วยแล้วต้องไปหาหมอไปรักษา ตอนนี้ได้เอาท่าออกกำลังกายบางท่าไปสอนหมอนวดในสมาคมฯ ด้วย เขาก็ชอบกัน พ่อเองเวลาวางเอาท่าที่ครูสอนมาทำที่บ้านด้วย และเราก็ดูแลตัวเองด้วยการไม่กินอาหารรสจัด รู้สึกว่าร่างกายเปลี่ยนแปลงดีขึ้น สดชื่น กินข้าวก็อร่อย ชอบโครงการที่มีประโยชน์อย่างนี้ อยากให้ขยายไปให้ถึงผู้สูงอายุ คนพิการ อสม. ทุกๆ พื้นที่เลย ให้ที่อื่นได้มีกิจกรรมที่ดีย่างนี้เหมือนกัน เป็นประโยชน์กับทุกคนจริงๆ”

การเสริมพลังและสร้างคุณค่าให้กับกลุ่มเป้าหมายทำให้เราเห็นศักยภาพที่มีอยู่มากมายในกลุ่มคนพิการทางการเห็นและผู้สูงอายุ เพียงแต่ต้องอาศัยการสนับสนุนและดึงศักยภาพออกมา “การรวมกลุ่มและการประสานเครือข่ายที่เป็นกลุ่มเป้าหมายโดยตรง” ถือเป็นจุดแข็งของการทำงานที่นี้โดยเฉพาะคนพิการทางการเห็นทำให้การทำงานไม่ใช่เป็นซ่อมสร้างแต่เป็นการเติมเต็มศักยภาพให้กับกลุ่มเป้าหมาย การดำเนินโครงการสำหรับพื้นที่มหาสารคามจึงประสบความสำเร็จเป็นที่น่าพอใจเพราะได้เครือข่ายการทำงานที่เป็นกลุ่มเป้าหมายโดยตรง ทำให้สามารถทำงานในด้วยความเข้าใจ เข้าถึง และพัฒนาได้





สุขสัมพัส...สายสัมพันธ์

พื้นที่ อ.เมือง จ.มุกดาหาร

แม้จะมีอุปสรรคที่ทำให้ติดขัดในการดำเนินโครงการในตอนแรก แต่ด้วยความตั้งใจอย่างแน่วแน่ของครูฝึก กลับทำให้โครงการสามารถดำเนินการต่อมาได้เป็นอย่างดี

จำได้ว่าเมื่อเริ่มโครงการไประยะหนึ่ง ครูขวัญครูฝึกของเรามาปรึกษาที่มงานว่ามีปัญหาให้ต้องเปลี่ยนกลุ่ม เป้าหมายใหม่ทั้งหมด ยังไม่สามารถเริ่มโครงการได้ เพราะไม่สามารถคัดกรองกลุ่มเป้าหมายได้ จะยกเลิกโครงการ เลยดีไหม เพราะกลัวว่าจะทำโครงการไม่ทันพื้นที่อื่น...

ทีมงานตกใจเล็กน้อย แต่ก็ให้กำลังใจไปว่า เรายังพอมีเวลาและยังสามารถรอได้ ไม่อยากให้ยกเลิกไปเพราะ คำนึงถึงกลุ่มเป้าหมายที่จะได้รับประโยชน์จากโครงการนี้ และแน่นอนว่าแม้จะมีความกังวลแต่ก็เห็นได้ชัดถึงความ พยายามและความตั้งใจของครูฝึก และทีมงานเราเชื่อว่าพื้นที่นี้จะสามารถนำให้โครงการนี้สำเร็จได้ และแล้วครูขวัญก็ทำได้จริงๆ ความพยายามติดต่อกลุ่มเป้าหมายหลายต่อหลายที่ ทำให้ใช้เวลาพอสมควร แต่ก็ สามารถทำให้โครงการสำเร็จได้

ครูขวัญ ขวัญตา ประมาชิต ครูฝึก O&M เล่าให้เราฟังว่า

ก่อนทำโครงการได้กำหนดกลุ่มเป้าหมายเป็นคนพิการทางการเห็นที่เป็นสมาชิกของสมาคมคนพิการทางการเห็นจังหวัด มุกดาหารหรือผู้ที่อาศัยในเขตเทศบาลเพื่อความสะดวกในการติดตามและการเดินทางมาร่วมโครงการของกลุ่มเป้าหมาย แต่ แล้วก็พบว่าทุกอย่างมันไม่ได้ง่ายอย่างที่คาดหวังไว้ เพราะมีเหตุปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้การทำงานมีอุปสรรคและต้องยกเลิก กลุ่มเป้าหมายนี้ไป แต่ก็บอกกับตัวเองว่า “ขอโอกาสทำงานอีกสักครั้ง ถ้าไม่ได้ก็อีกก็คงจะยกเลิกโครงการไปก่อน” จากนั้นเราก็ตริ่เริ่มมองหากลุ่มเป้าหมายใหม่ ซึ่งก็นึกขึ้นได้ว่ามีรายชื่อคนพิการทางการเห็นบางส่วนที่เคยอบรม O&M เมื่อประมาณ 4-5 ปีที่แล้ว แต่พื้นที่ของกลุ่มเป้าหมายที่สามารถเข้าอบรมได้จะอยู่ห่างจากในตัวเมืองประมาณ 14 กิโลเมตร พอนึกขึ้นได้ก็เริ่ม ประสานไปยังพื้นที่ที่พื้นที่และก็โชคดีที่ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี จาก รพสต.โพธิ์ทราย รพสต. กุดแซ่ และ รพสต.คำฮี ในการ ประสานกลุ่มเป้าหมาย หลังจากได้ลงพื้นที่คัดกรองกลุ่มเป้าหมายที่ ไม่ได้เจอกันนานนับจากโครงการเดิมเสร็จสิ้นไป ช่างน่าประทับใจที่ คุณตาคุณยายจำเราได้ ให้ความรู้สึกเหมือนได้กลับมาเยี่ยมญาติที่ไม่ เจอกันนาน ส่วนตัวแล้วรู้สึกอบอุ่นอย่างบอกไม่ถูก มันคือความรู้สึก “สุขล้นผัส” ที่เราต่างก็ยังจำกันได้ หลายคนดีใจบอกเราว่า “อยาก ไปอบรมคิดยอดหมู ได้ความรู้มาน่า” เราคิดในใจว่านมไม่ก็กล่อง ขนไม่ก็อย่าง ยังทำให้หายอึดได้ คนให้อย่างเรออิมใจสุขเช่นกัน แน่แน่นอนว่าเมื่อตอนเราจะกลับคุณตาคุณยายก็อดไม่ได้ที่จะให้ของ ผากติดไม้ติดมือเรามาเช่นกัน”



ความสุขที่สัมผัสได้เหล่านี้เกิดจากสายสัมพันธ์ที่ดีและได้สะท้อนออกมาเป็นบรรยากาศที่อบอุ่นขณะทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งแน่นอนว่าเราก็อดไม่ได้ที่จะถามถึงการเปลี่ยนแปลงสุขภาพของกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการว่าได้ผลเป็นอย่างไรบ้าง

แม่ขัน พุทธกรณ์ อายุ 58 ปี คนพิการทางการเห็น

แม่ขันเป็นคนพิการทางการเห็น ตาขวาเลือนราง ส่วนตาซ้ายบอดสนิท ชีวิตปกติของแม่ขันจะทำงานหนักมาก ทั้งทำนา ทำไร่ ขุดมัน หาย่อย และงานบ้านอื่นๆ ทำให้สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงนัก เส้นยึด และปวดเมื่อยง่าย ลูกนั่งหรือเดินก็ลำบาก รูปทรงขาผิดปกติ ทำให้เดินเหินยาก แม่ขันรู้จักโครงการนี้โดยเข้าร่วมโครงการไม้เท้าสีขาว และได้รับไม้เท้ามา โดยโครงการมีการสอนการใช้ไม้เท้าจริง ทดลองเดินตามถนน และบนสะพานลอย ซึ่งถือว่าได้ประโยชน์มาก ก่อนหน้าที่จะเข้าร่วมโครงการ ด้วยสุขภาพที่ไม่ได้ดีนักของแม่ขัน ทำให้ปวดเมื่อยง่าย และแม่ขันเองก็ไม่รู้จักวิธีรักษาหรือดูแลเบื้องต้น จนกระทั่งเข้ามาร่วมโครงการฝึกที่มีการสอนรำไทเก็ก และสอนออกกำลังกาย แม่ขันจึงรู้วิธีดูแลสุขภาพเบื้องต้น และนำกลับไปทำที่บ้านจนเห็นผลว่าสุขภาพดีขึ้น



“เวลาเมื่อยกับลูกก็ไม่ได้อยู่เฉยๆ นะ ก็ไปทำงานด้วยกันกับลูก แต่บางครั้งก็ทำไม่ได้ทุกอย่างที่อยากทำ ร่างกายมันเคล็ดขยับลำบาก ก็เลยสนใจโครงการนี้ เราจะได้ทำงานอะไรสะดวกขึ้น พอร่างกายแข็งแรงก็ไม่ต้องปวดตามแขน ตามขาอีก”

หลังจากเข้าร่วมโครงการ แม่ขันเล่าให้ฟังถึงการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพว่า ร่างกายยืดหยุ่นขึ้น เส้นที่ขาที่เคยยึด ปัจจุบันสามารถเหยียดได้ ไม่รู้สึกเจ็บ เดินเหินและลูกนั่งก็สะดวกมากขึ้น ไม่ต้องเป็นภาระของลูกหลานอีกต่อไป นอกจากนี้แม่ขันยังชื่นชมครูฝึกว่า ครูฝึกมีความตั้งใจจริง และสอนดี ใส่ใจผู้เข้าอบรม เมื่อสอนแล้วผู้เข้าอบรมตามไม่ทันก็จะมาสอนถึงตัว และจับมือทำไปพร้อมกัน ปัจจุบันแม่ขันก็นำความรู้ที่เรียนมากลับไปทำจริงที่บ้านทุกวัน และสอนสามีที่บ้านด้วย จนสามีสามารถทำคล่อง และเก่งกว่าตนเอง

๑๑ แม่เอากลับไปทำที่บ้านทุกวันเลย เข้าห้องน้ำก็ทำ แม่ชอบเวลาเหงื่อออก พอเหงื่อออกก็สดชื่นนะ เบาตัว แล้วเราค่อยไปทำกับข้าว หรือทำงานต่อ แม่สอนตาด้วยนะ จนตอนนี้ตาทำเก่งกว่าแม่อีก แม่ก็จะทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ นะ รู้ว่ามันดีกับเราใจ ดีกับสุขภาพ ๑๑

พี่คำพันธ์ุ พลสงคราม อายุ 43 ปี คนพิการทางการเห็น

พี่คำพันธ์ุ มีปัญหาทางสายตา คือ บอดสนิท 1 ข้าง อีกข้างมองเห็นเลือนราง พี่คำพันธ์ุเล่าว่ารู้จักโครงการเพราะเคยเข้าร่วมโครงการไม้เท้าสีขาว ที่มีการสอนให้เราฝึกเดิน ฝึกช่วยเหลือตัวเอง จนมาในระยะหลังนี้ที่มีการสอนกายบริหาร ฝึกการออกกำลังกาย และไทเก๊ก เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น ก่อนเข้าร่วมโครงการพี่คำพันธ์ุมีอาการปวดขาทั้ง 2 ข้าง เวลานั่งกับพื้นจะรู้สึกปวดมาก

“ตอนแรกเจ็บขามาก ทั้งสองข้างเลย บางทีก็ต้องไปหาหมอ แต่ตัวเราจะไปหาหมอทีกลำบาก ตาก็ไม่ดี ที่มีโครงการนั้นนะ เราได้เอากลับไปทำ แล้วขามันก็ดีขึ้น ถึงไม่หาย 100% แต่ก็ดีใจที่ดีขึ้นขนาดนี้ นี่เดินไปไหนก็คล่องแล้ว ไม่เจ็บเหมือนแต่ก่อน”



หลังจากเข้าร่วมโครงการ ชาวพี่คำพันธ์ุเคยปวดก็มีอาการดีขึ้น ปวดน้อยลง รู้สึกเล่นในกล่อมเนื้อส่วนต่างๆ คลายตัวลง และไม่ค่อยเจ็บดังเดิม ปัจจุบันพี่คำพันธ์ุเข้าร่วมโครงการแล้ว 4 ครั้ง และประทับใจโครงการเป็นอย่างมากที่ช่วยทำให้สุขภาพดีขึ้น รวมถึงการสร้างเครือข่ายในชุมชน การมาร่วมโครงการทำให้ตนมีเพื่อนเพิ่มอีก 20 กว่าคน นอกจากนี้ยังประทับใจครูฝึกที่ทุ่มเทในการสอนเต็มที่ หากตนทำตามไม่ทัน ครูฝึกก็ใจเย็น และค่อยๆ เข้ามาช่วยสอนจนตนทำได้ แล้วยังดูแลผู้บรรมอย่างดี มีรถไปรับ-ส่ง บริการอาหารและขนมอย่างเต็มที่ ปัจจุบันพี่คำพันธ์ุนำความรู้ที่ครูฝึกสอนกลับมาทำที่บ้าน โดยเลือกจากท่าที่เหมาะสมร่างกาย และช่วยบรรเทาส่วนที่ตนเจ็บปวด เช่น ท่ายืดขาคลายเส้น

๑๑ อยากให้มีโครงการแบบนี้ต่อไปเรื่อยๆ เป็นโครงการที่ดีมากๆ เกิดประโยชน์จริง คนแก่ คนพิการก็ได้ดูแลตัวเองได้ ใช้ชีวิตประจำวันง่ายขึ้น เพราะพอทำตามครูสอนมันก็เจ็บน้อยลง ๑๑



บรรยากาศการฝึกไทเก็กและการส่งเสริมสุขภาพของที่อบอุ่นเป็นกันเองเหมือนอยู่ที่บ้าน กลุ่มเป้าหมายและครูฝึกอยู่ด้วยกันทั้งวัน ครูขวัญเล่าว่า “ที่นี่จะจัดให้ฝึกต่อเนื่องติดกันและมีกิจกรรมอยู่ด้วยกันทั้งวัน เมื่อกลับบ้านไปสักระยะครูก็จะตามไปเยี่ยมที่บ้านไปทบทวนให้เป็นรายบุคคลอีกที” ในการมาร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง แม้จะต้องใช้เวลาทั้งวัน แต่ทุกคนก็อยู่ด้วยกันแบบไม่เบื่อ สายสัมพันธ์ระหว่างครูฝึกและกลุ่มเป้าหมายเหมือนลูกหลานสอนพ่อแม่ออกกำลังกาย ผู้เฒ่าช่างเอ็นดูและเชื่อมั่นในตัวครูขวัญเหมือนคนในครอบครัว ครูขวัญเองก็ห่วงใยกลุ่มเป้าหมายเสมือนญาติผู้ใหญ่



เกร็ดความรู้จากโครงการ



กิจกรรมนำใจ

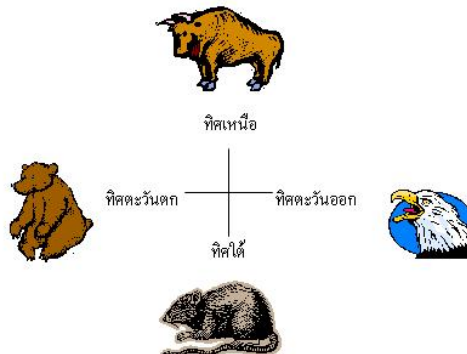
โดย น.ส.กิตติยา รักษาพล นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลบึงกาฬ
นายอิทธิพงศ์ สุวรรณวงศ์ ครูฝึกO&M จังหวัดบึงกาฬ

นอกจากการออกกำลังกายแบบไทเก๊กและโยคะมาแล้ว กิจกรรมกลุ่มถือเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่จะสามารถนำใจของกลุ่มเป้าหมายให้สามารถเรียนรู้และดูแลสุขภาพไปด้วยกันได้ ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้วในเราก็จะเริ่มจากกิจกรรมที่ทำให้เราได้เรียนรู้และรู้จักตัวเองก่อน จากนั้นจึงเป็นกิจกรรมที่เน้นการสร้างสามัคคีที่ทำงานกันเป็นกลุ่ม ในที่นี้จึงมีกิจกรรมและเทคนิคการเล่นเล็กๆ น้อยๆ มาแบ่งปันกันเพื่อผู้ที่สนใจจะได้ลองนำไปใช้ทำกิจกรรมกับกลุ่มเป้าหมายได้ เช่น

กิจกรรมงล้อ 4 ทิศ

กิจกรรมงล้อ (Celtic Wheel) เป็นกิจกรรมที่ใช้ในการเรียนรู้ในวงสุนทรียสนทนา เพื่อทำความเข้าใจความเป็นตัวตนของแต่ละคน ซึ่งสุนทรียสนทนา หรือ dialogue ตามแนวทางของนักมานุษยวิทยา David Bohm ได้อธิบายว่า ปัจจุบันตัวตนของปัจเจกชนในโลกต่างถูกห่อหุ้มด้วยอารมณ์ตำแหน่งหน้าที่ ฐานะทางเศรษฐกิจสังคม วัฒนธรรม ความเชื่อทางศาสนา และสังกัดทางการเมืองทำให้ความสัมพันธ์แบบ “มนุษย์สัมพันธ์มนุษย์” ขาดหายไป การคิดร่วมกันด้วยกระบวนการสุนทรียสนทนา (dialogue) นำไปสู่การรับฟังซึ่งกันและกัน โดยไม่มีการถือเอาเรา เป็นวิธีการจัดการความแตกต่างหลากหลายได้

กิจกรรมงล้อ 4 ทิศ เริ่มมาจากชนเผ่าพื้นเมืองแถบสกอตแลนด์ในอดีตที่มีชีวิตผูกพันกับธรรมชาติ พวกเขาสังเกตเห็นความเชื่อมโยงระหว่างพฤติกรรมของคนกับสัตว์ 4 ชนิด ได้แก่ เหยี่ยว หมี กระต่าย และหนู จึงแบ่งคนออกเป็น 4 ลักษณะที่มีจุดแข็งและจุดอ่อนแตกต่างกันออกไป



ทิศเหนือ : กระทั่ง

แข็งแรง,ดุร้าย,มุกทะลุ,เร็ว,ทำท่าย,ชอบต่อสู้,รักสงบแต่มีศักดิ์ศรี,ชอบอยู่อย่างๆ ไม่เรื่องมาก

จุดเด่น : ลงมือทำ,บุกตะลุย,รักพวกพ้อง,ทำไปคิดไป,ตัดสินใจเด็ดขาด,หายโกรธเร็ว,มองข้ามเรื่องเล็กน้อย,ไม่ชอบการบังคับ,รับผิดชอบเต็มที่,กล้าเผชิญความขัดแย้ง,รักความถูกต้อง,จริงจัง

จุดด้อย : ใจร้อน,เบื่อง่าย,ไม่รอบคอบ,ชอบแข่งขัน,ชอบเอาชนะ,เรียกร้องความสนใจ,ปกป้องตัวเอง

ทิศตะวันตก : หมี่

ช่างสังเกต,ล้นโตษ,รักเจ้าของ,ระแวงระวัง,เฉื่อย,ซุ่ม,ซุ่ม,เจ้าคิดเจ้าแค้น

จุดเด่น : เชื้อมั่นในข้อมูล,มีหลักการ,วิเคราะห์บนฐานข้อมูล,ใช้เหตุผล,มีวินัย,มีโลกส่วนตัว,ยืดหยุ่นเมื่อมีเหตุผล-ข้อมูลที่เหมาะสม,รักษาของ,ประหยัด,นักสะสม,ใจเย็น,มีความพยายาม,มาตรฐานสูง,มีขั้นตอนแผนการ

จุดด้อย : ตัดสินใจช้า,คิดในกรอบ,ไม่ยืดหยุ่น,วิตกกังวลในข้อจำกัด,ยึดมั่นหลักการ,เข้าถึงความรู้สึกคนยาก,ไม่เปิดเผยความรู้สึกตนเอง(เก็บกด), ซุ่ม

ทิศตะวันออก : เขียว

มองไกล,ตาไว-ว่องไว,รักอิสระ,เฉียบคม,รอบป้าหมายชัดเจน,ทะเยอทะยาน

จุดเด่น : คิดสร้างสรรค์,มีจินตนาการสูง,คิดเร็วทำเร็ว,ยืดหยุ่นสูง,ไม่คิดเสร็จในแผนเดียว,รักอิสระ,วางแผนเก่ง,มุ่งความสำเร็จ

จุดด้อย : เบื่อง่าย,คิดมากแต่ไม่ค่อยทำ,ขาดความอดทน,ขาดรายละเอียด,ไม่ค่อยจริงจัง(ช่วงลงมือทำจริง),ละเลยความรู้สึกผู้อื่น,ชอบประชดประชน

ทิศใต้ : หनु

เอาตัวรอด,อยู่เป็นฝูง,ทำตามกัน,จุกจิก,ซุกซน,ซอกแซก

จุดเด่น : ขยัน,ร่าเริง,เข้ากับคนง่าย,รักสันติ,ละเอียดอ่อน,เข้าถึงจิตใจคนอื่นได้อย่างลึกซึ้ง,นักไกลเกลี่ยความขัดแย้งเมื่อถึงที่สุด กล้ายืนยันว่าถูกต้อง,ห่วงใยความรู้สึกผู้อื่น, ใจเย็น,ปรับตัวง่าย

จุดด้อย : ซื่อๆ,ซึ้งใจ,ไม่ค่อยกล้าตัดสินใจ,ซึ้งน้อยใจ,ไม่ชอบเป็นผู้นำ,ประเมินตนเองต่ำ,หลีกเลี่ยงความขัดแย้งอะไรก็ได้

เกมบันบาสบุก

อุปกรณ์ : ดินน้ำมัน หรือดินเหนียวที่สามารถปั้นได้

วิธีการเล่น : ให้แบ่งกลุ่ม โดยกำหนดให้แต่ละกลุ่มมีสมาชิก 5 คน และกำหนดให้ทำกิจกรรม ดังนี้

- **คนที่หนึ่ง** เห็นโมเดล
- **คนที่สอง** ไม่เห็นโมเดล แต่ฟังรายละเอียดจากคนที่หนึ่งไปสื่อสารต่อ
- **คนที่สาม** เป็นคนพิการทางการเห็น รอฟังรายละเอียดจากคนที่สอง
- **คนที่สี่ และ คนที่ห้า** สามารถเห็นโมเดลได้ แต่ไม่สามารถบอกรายละเอียดได้ บอกได้แค่ใช่กับไม่ใช่

บทเรียนหลังจากทำกิจกรรม

เมื่อได้เล่นจริงพบว่ากลุ่มเป้าหมายชอบเกมนี้ก็เพราะว่า เวลาที่แต่ละกลุ่มปั้นออกมาแล้วไม่เหมือนโมเดลเลย แต่มีส่วนที่คล้ายอยู่นิดหน่อย ก็เลยได้สนุกสนานกันตามประสา แล้วก็จบลงที่ด้วยบทเรียน เรื่องความซื่อสัตย์ / การทำงานเป็นทีม การทำงานร่วมกับคนอื่น บางคนอาจจะไม่ได้ตั้งใจเรา แต่เราก็ต้องยอมรับเค้าที่เค้าเป็น สามารถดึงเอาบทเรียนเรื่องงลัทธิที่ดี มาเสริมด้วยในการทำงานกลุ่ม

เทคนิคต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสามารถทำได้โดยให้คนที่ไม่ค่อยพูด เป็นคนเล่นเกมคนที่สอง คือ รับสารจากคนที่หนึ่งมาบอกต่อคนพิการทางการเห็น เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมให้มากขึ้น



เกมตามหาเสียง

อุปกรณ์ : -

วิธีการเล่น

1. แบ่งกลุ่มให้มีคนตาบอด คนสายตาเลือนราง และผู้สูงอายุ แต่ว่าให้ปิดตากันทุกคน
2. ให้กติกาคือ ทุกคนในกลุ่มจะต้องห้ามทิ้งกัน ไปไหนไปด้วยกัน โดยจะมีเสียงสัตว์ 3 เสียง / 3 กลุ่ม (สามารถเพิ่มให้หากมีจำนวนผู้เล่นจำนวนมาก)
3. ให้คน 1 คนทำเสียงแมว/ 1 คนทำเสียงนก/ 1 คนเสียงเสียงหมา กระจายไปอยู่คนละมุม
4. ให้แต่ละกลุ่มตั้งใจฟัง เสร็จแล้วก็ให้แต่ละกลุ่มเดินตามมาหาเสียง โดยจะต้องเคลื่อนไหวพร้อมกันทั้งกลุ่ม ซึ่งต้องเกาะกันมาทั้งหมด ห้ามทิ้งเพื่อน ถ้าเพื่อนหายไปคน ถึงแม้จะมาถึงก่อนก็ให้รับแพะ



บทเรียนหลังจากทำกิจกรรม

เกมนี้นมุ่งเน้นให้กลุ่มเป้าหมายเรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์และการใส่ใจดูแลซึ่งกันและกัน ก้าวไปสู่จุดหมายด้วยกัน ซึ่งเกมนี้นพบว่าสามารถใช้ได้ดีกับกลุ่มเป้าหมายโดยเฉพาะคนพิการทางการเห็นที่มีทักษะพิเศษในเรื่องของการได้ยิน เขาสามารถนำพาสมาชิกในกลุ่มเดินตามเสียงไปด้วยกันได้เป็นอย่างดี



มายืดเหยียดกล้ามเนื้อ... เพื่อลดอาการปวด



โดย น.ส.ภาวินี ลาโยธี นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ
โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชภูธรนารายณ์
ภาพประกอบ: น.ส. พรภิรมณ์ ศรีธรรม

ปวดต้นคอ - ป่า

นั่งหลังตรง เอียงคอไปด้านตรงข้ามกับข้างที่ปวด ใช้มือกดศีรษะ แครู้สึกตึงๆ ห้ามให้แรงกดมากเกินไป ยึดค้างไว้ นับ 1-10 ทำซ้ำ 10 - 15 ครั้ง

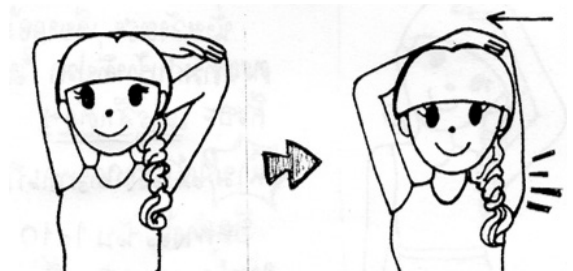


เอียงคอไปด้านตรงข้ามกับข้างที่ปวด จับข้อมือข้างที่ปวด จับข้อมือข้างที่ปวดในท่าไขว่หลัง เอียงคอและดึงแขน แครู้สึกตึงๆ ห้ามดึงแรงเกินไป ยึดค้างไว้ นับ 1 - 10 ทำซ้ำ 10 - 15 ครั้ง



ปวดไหล่ ข้อไหล่ติด

งอศอกไปข้างหลัง ใช้มืออีกข้างดึงศอกให้ชิดหูเท่าที่ทำได้ แครู้สึกตึงๆ บริเวณต้นแขน ยึดค้างไว้ นับ 1 - 10 ทำซ้ำ 10 - 15 ครั้ง

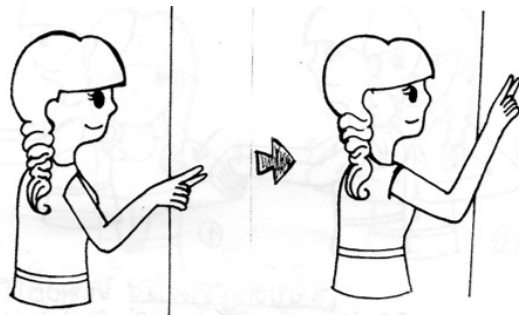


พับแขนไปด้านตรงข้าม งอศอกอีกข้าง กดบริเวณข้อมือ แครู้สึกตึงๆ บริเวณสะบัก ยึดค้างไว้ นับ 1 - 10 ทำซ้ำ 10 - 15 ครั้ง



บริหารข้อไหล่ติด

วิธีที่ 1 ใช้แขนข้างที่เจ็บไต่กำแพงถึงระดับที่เจ็บพอทนได้ ยึดค้างไว้ ถ้าอาการเจ็บลดลงให้ไต่ขึ้นไปอีก ยึดค้างไว้เช่นเดียวกัน

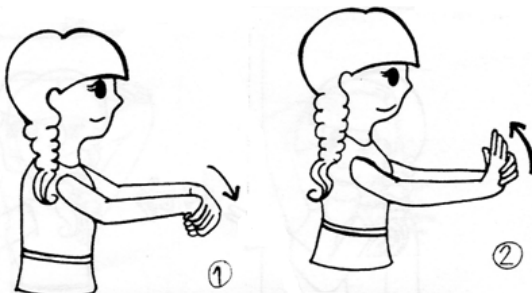


วิธีที่ 2 แขนข้างที่เจ็บจับปลายผ้าเช็ดตัวด้านล่าง ใช้แขนอีกข้างดึงผ้าเช็ดตัวให้สูงเท่าที่ทนได้ ยึดค้างไว้ ถ้าอาการเจ็บลดลงให้ดึงสูงขึ้นไปอีก ยึดค้างไว้เช่นเดียวกัน



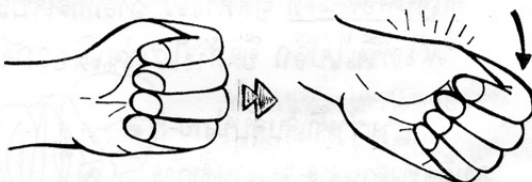
ปวดข้อศอก

เหยียดแขนตรง ใช้มืออีกข้างกดปลายมือขึ้น - ลง ยึดค้างไว้ นับ 1 - 10 ให้รู้สึกตึงที่ข้อศอก

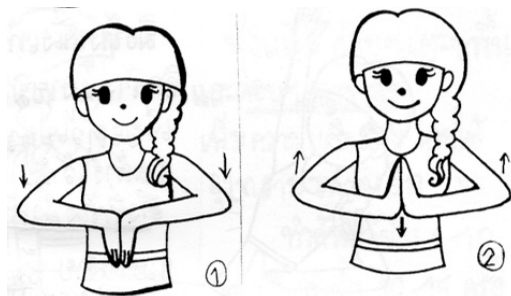


ปวดข้อมือ

วิธีที่ 1 กำนิ้วหัวแม่มือกระดกมือลงไปตามนิ้วก้อย ให้รู้สึกตึงๆ ที่โคนนิ้วหัวแม่มือ ยึดค้างไว้ นับ 1 - 10 ทำซ้ำ 10 - 15 ครั้ง



วิธีที่ 2 พนมมือข้างล่าง พยายามกดศอกลงให้รู้สึกตึงๆ ที่ข้อมือ ยึดค้างไว้ นับ 1- 10 พนมมือ พยายามกดมือลง ยกศอกขึ้นให้รู้สึกตึงๆ ยึดค้างไว้ นับ 1- 10



ปวดหลัง

นอนหงาย กอดเข่าชิดอก ให้รู้สึกตึงหลัง นับออกเสียง 1- 10 ทำซ้ำ 10 - 15 ครั้ง



มือข้างหนึ่งเท้าสวเอว อีกข้างหามือขึ้น เอียงตัวไปด้านตรงข้าม ยึดค้างไว้ นับ 1 - 10 ดึงที่ข้างลำตัว



นอนหงาย ชันเข่า ยกกัน ยกค้างไว้ นับ 1 - 10 เข้มพุงด้วย



นอนหงาย ขาช้างหนึ่งไขว้ ขาอีกข้างใช้มือทั้งสองกอดไว้ แล้วดึงมาชิดที่อกเท่าที่ทำได้ จะรู้สึกตึงๆ ที่สะโพกข้างที่เอาขาไขว้

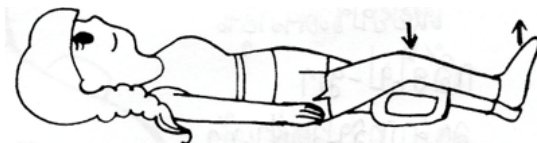


ปวดเข่า

นั่งเก้าอี้ ค่อยๆ แตะขาขึ้น และค่อยๆ เอาขาลง เพิ่มความแข็งแรงโดยใช้ถุงทรายขนาดเล็กหรือน้ำขวดเล็ก ทำค้างไว้ นับ 1 - 10 ทำซ้ำ 1- 10 ครั้ง



นอนหงาย หมอนรองใต้เข่า เกร็งต้นขา ออกแรงกดเข่าลงที่หมอน แล้วปลายเท้ายกขึ้น ทำค้างไว้ นับ 1-10 ทำซ้ำ 10 - 15 ครั้ง



ปวดข้อเท้า - ผ่าเท้า

นั่งเหยียดขา ใช้ผ้าขนหนูคล้องที่ปลายเท้าแล้วใช้มือดึงผ้าให้รู้สึกตึงๆ ที่น่อง ยึดค้างไว้ นับ 1 - 10 ทำซ้ำ 10 - 15 ครั้ง



เหยียบขวดน้ำอุ่น กลิ้งไป - มา ลดอาการปวดฝ่าเท้า ระวัง ให้ใช้น้ำอุ่น ห้ามใช้น้ำร้อน



เทคนิคการสร้างเครือข่าย “ยิ่งให้ยิ่งได้ ... ยิ่งใกล้ยิ่งผูกพัน”

โดย นางประดับพร เนตวงษ์
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลกาฬสินธุ์

การสร้างเสริมสุขภาพคนพิการทางการเห็นและผู้สูงอายุในชุมชนของเราจะเน้นการมีส่วนร่วม คือร่วมเป็นเจ้าของเพื่อให้งานสามารถดำเนินต่อไปแม้เสร็จสิ้นโครงการแล้ว ดังนั้น การทำงานจึงจำเป็นต้องอาศัยเครือข่ายแห่งรักในการสร้างสุข สร้างพลังในการทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างเครือข่ายในพื้นที่ ได้แก่ หน่วยงานสนับสนุนในพื้นที่ คนทำงานในพื้นที่ ซึ่งโรงพยาบาลกาฬสินธุ์ใช้เครือข่ายมิตรภาพบำบัดในการทำงาน โดยมีเทคนิคเล็กๆ น้อยๆ ที่ช่วยในการสร้างให้การสร้างเครือข่ายที่ดูไม่ง่ายแต่สามารถทำได้จริงภายใต้ 5 หลักการ และ 5 วิธีการ ดังนี้





อย่างแรกเริ่มจากการเปิดใจตัวเองในการคิดบวกเรื่องเครือข่าย การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี อ่อนน้อมถ่อมตน ยิ้มแย้มแจ่มใส ให้ความเคารพกับเครือข่าย ให้ความสำคัญกับเครือข่ายให้เขารู้สึกความเป็นเจ้าของร่วมกันและมีเป้าหมายร่วมกัน

ยกตัวอย่างการทำงานของเร เมื่อเริ่มต้นที่ทีมงานโรงพยาบาลกาฬสินธุ์เริ่มจากกลุ่มงานตา ซึ่งเทศบาลนาคจารย์ได้ทีมกายภาพมาปลูกเครือข่ายหรือต่อยอดกลายเป็นศูนย์โฮมสุข เริ่มแรกเราได้มีการประสานเครือข่ายเทศบาลนาคจารย์ เราก็เริ่มจากสร้างความสัมพันธ์เชิงรุกด้วยการเข้ามาทำความรู้จักเขาก่อนว่าเทศบาลนาคจารย์เป็นอย่างไร โดยให้ความสำคัญกับผู้นำองค์กรก่อน คือต้องรู้ว่าใครเป็นนายก ใครเป็นปลัด ให้เกียรติผู้นำในองค์กรที่เราประสานงานด้วยจะทำให้การประสานกันหน่วยอื่นๆ ง่ายขึ้น ในขณะเดียวกันเราก็พาตัวเองมาให้ทางเทศบาลได้รู้จักด้วยว่าเราเป็นใคร เราอาสาเข้ามาช่วยสร้างเครือข่ายให้เขาได้ทำงานง่ายขึ้นไม่ได้มาเพิ่มภาระงาน ให้เขารู้สึกถึงความเป็นเจ้าของโครงการร่วมกันและและชี้ให้เห็นเป้าหมายร่วมกันว่าทุกหน่วยต่างมีความสำคัญต่อการทำงาน นอกจากนี้เมื่อมีงานที่เราสามารถทำร่วมกับเขาได้ก็อาสาช่วยทันทีแม้จะเป็นงานนอกเหนือจากโครงการที่รับผิดชอบ เช่น เมื่อเทศบาลเมื่อกิจกรรมที่โรงพยาบาลสามารถช่วยได้ ไม่ว่าจะเป็นการออกตรวจ การค้นบัตรการอำนวยความสะดวกให้ ที่สุดแล้วจะทำให้เขาก็จะรู้สึกประทับใจ และเมื่อโรงพยาบาลขอความช่วยเหลือเทศบาลนาคจารย์ก็ไม่เคยปฏิเสธความร่วมมือ

เมื่อทำงานไปได้ระยะหนึ่งเราก็เริ่มเรียนรู้ที่จะ “สร้างคน” ทำงานในพื้นที่เพื่อให้โครงการสามารถดำเนินต่อไปได้แม้ไม่มีเราเป็นผู้รับผิดชอบหลัก ซึ่งแน่นอนว่าการเลือกคนในพื้นที่เป็นจิตอาสาในโครงการเพื่อให้พื้นที่ได้งานวิ่งต่อไปได้นั้นสำคัญไม่แพ้กัน เพราะเมื่อเราเขาสามารถทำได้ตัวเขาเองแล้ว เราก็จะคอยเป็นที่เลี้ยงห่างๆ ได้ เราจึงได้คัดเลือกจิตอาสา 5 คน โดยคัดเลือกจาก

- ความสนใจ
- ประเมินทัศนคติที่เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ
- สามารถเข้าร่วมโครงการได้อย่างต่อเนื่องและสามารถนำสิ่งที่ได้ไปต่อยอดได้

จะเห็นได้ว่าการสร้างเครือข่ายไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแค่เรียนรู้เทคนิคง่ายๆ ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งคือ ความจริงใจ ความใส่ใจ และเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือผู้อื่นก่อนจะช่วยให้เราไม่เพียงแต่สามารถสร้างเครือข่ายการทำงานได้เท่านั้น แต่ยังสามารถช่วยให้เราทำงานร่วมกับเขาได้อย่างราบรื่นและมีความสุขด้วย

สรุปเทคนิคง่ายให้ในการสร้างเครือข่ายคือ ในทุกการทำงานเราจะเชื่อเสมอว่าเมื่อเราช่วยเขาก่อนเขาก็ยินดีจะช่วยเหลือเรา และการมีกิจกรรมต่อเนื่องของเครือข่ายยิ่งผูกความสัมพันธ์มากขึ้น **“ยิ่งเราให้เรายิ่งได้ ยิ่งเราใกล้เรายิ่งผูกพัน”**



เทคนิค ฉบับ(ไม่)ลับ กับทีมคุณนารายณ์

โดย น.ส.ภาวินี ลาโยธี

นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชขุนินารายณ์

ในฐานะครูฝึก O&M และยังเป็นนักกายภาพบำบัดอีกด้วย ถึงแม้ว่าประสบการณ์การทำงานยังไม่มาก แต่ก็อาจจะจากการที่ลงทำงานชุมชนตลอด จึงทำให้ได้พบเจอผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้สูงอายุ คนพิการมาจำนวนไม่น้อย สิ่งหนึ่งที่ถูกฝึกมาเสมอตั้งแต่การเป็นนักศึกษาคือการเป็นผู้ให้คำแนะนำ ทั้งเรื่องโรค การออกกำลังกาย ข้อห้าม ข้อควรระวัง เกือบทุกอย่างที่เป็นข้อมูลทางสุขภาพ เราให้คำแนะนำที่ดีตลอด อันไหนเหมาะสม ไม่เหมาะสมเราให้ข้อมูลที่เป็นจริงเสมอ แต่เชื่อไหมคะว่าไม่ถึง 40% ของผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้สูงอายุ หรือคนพิการที่ปฏิบัติได้จริงตามคำแนะนำของเราค่ะ บ่อยครั้งที่รู้สึกท้อใจ ไม่เข้าใจว่าทำไมเขาไม่ทำตามคำแนะนำของเรา เราหวังดีกับเขานะ จนตัวเองต้องพยายามปรับปรุง เปลี่ยนแปลง หาทุกวิถีทางที่จะให้คำแนะนำของเราเกิดประโยชน์มากที่สุด จนในที่สุดพบว่าทั้งผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้สูงอายุ คนพิการ ขาดความตระหนักรู้ เพราะเขาเหล่านั้นยังไม่รู้ประโยชน์หรือโทษที่จะตามมาถ้าไม่ทำตามคำแนะนำของเรา เพราะอาการที่ไม่พึงประสงค์อาจจะเกิดแล้วหรือยังไม่เกิด แต่เขายังไม่เห็นว่ามันเป็นโทษต่อตัวเขาอย่างไร ดังนั้น ขั้นตอนวิธีการแนะนำของเราจึงต้องเปลี่ยนไป ใช้หลักการง่ายๆค่ะ ทุกอย่างที่เกิดขึ้น ย่อมมีเหตุและมีผล มีสาเหตุก็ต้องมีผลตามมา

ขอยกตัวอย่างเรื่องโรคเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุค่ะ เดิมเราเคยบอกผู้สูงอายุว่า “ให้ออกกำลังกายเข่านะ จะได้แข็งแรง รับน้ำหนักตัวได้ แต่ผู้สูงอายุก็กลับมาพบเราด้วยอาการที่ไม่ได้ดีขึ้น” ทำให้เราต้องปรับกระบวนการสอนใหม่ ก่อนอื่นถามก่อนเลยว่า

- เข่าออกกำลังกายบ้างไหม?
- แล้วออกกำลังกายประเภทไหน?

เขาตอบว่าออกกำลังกายทุกวันเลย วิ่งทุกเช้า-เย็นเลย...

- เราก็รีบถามแทรกทันทีว่าขณะวิ่งมีเสียงก๊อบแก๊บๆ ในเข่าไหม?
- บางครั้งรู้สึกอ-เหยียดเข่าลำบากหรือไม่?

เขาจะเกิดคำถามในใจว่าเรารู้ได้ยังไง อาการที่ว่ามานั้นใช่อาการที่เขาเป็นเลย เราก็รีบอธิบายสภาพของโรคที่เป็นเรื่องยากๆ ให้เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน เขาจะเห็นสาเหตุที่ชัดเจน และเราก็อธิบายว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร

เมื่อเกิดคำถามในใจว่าจะทำยังไงอาการที่ไม่พึงประสงค์เหล่านั้นจะไม่เกิดอีก คราวนี้แหละค่ะ เราก็ให้คำแนะนำข้อมูลสุขภาพที่เราอยากจะทำให้เขาได้เต็มที่เลย!! เช่น ถ้าในโรคข้อเข่าเสื่อมตามวัย เราจะแนะนำการออกกำลังกายที่ไม่มีแรงกระแทกที่เข่า เช่น ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ โยเก็ก โยคะ เป็นต้น แต่การวิ่งเราจะไม่แนะนำ เพราะการวิ่งยิ่งทำให้มีแรงกระแทกเพิ่มขึ้นที่เข่า ทำให้กระดูกเข่าเสื่อมได้มากขึ้น และเมื่อเข่าเสื่อมเราก็ต้องฝึกกล้ามเนื้อต้นขาเพื่อมารับน้ำหนักแทนเข่า จึงต้องออกกำลังกายเฉพาะส่วน โดยเฉพาะกล้ามเนื้อที่ช่วยในการงอ-เหยียดเข่า และควรให้คำแนะนำท่าทางที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น ท่านั่งคุกเข่า นั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ เป็นเวลานานเพราะยิ่งส่งเสริมให้มีแรงอัดที่เข่ามากขึ้น

สรุปเทคนิคการสอนในมีขั้นตอนง่ายๆ คือ

1. เริ่มถามจากอาการและประสบการณ์ตรงของกลุ่มเป้าหมายแต่ละคนก่อน (เน้นถามเป็นรายบุคคล เพราะแต่ละคนมีปัญหาสุขภาพแตกต่างกัน) เรามีหน้าที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ โยนคำถามลงไปในกระบวนการสนทนา จะเกิดประเด็นคำถามที่หลากหลายและเกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

2. เมื่อมีโอกาสก็แทรกข้อมูลหรือความรู้ที่เราอยากให้ลงไป โดยเราต้องจัดการความรู้เหล่านั้นที่เป็นความรู้ที่เขาอยากให้เราเข้าใจง่ายมากที่สุด ไม่ซับซ้อน เขาก็จะรู้ว่าสาเหตุเกิดจากอะไร แล้วผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร แล้วท้ายที่สุดเขาจะต้องปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดผลตามมาที่ไม่พึงประสงค์

เทคนิคการสอนที่ใช้นี้ทำให้เราในฐานะครูฝึก O&M ไม่เพียงแต่เห็นว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพกับกลุ่มเป้าหมาย แต่พบว่าเขายังสามารถไปบอกเล่าคนรอบข้างได้ ทำให้เกิดการดูแลซึ่งกันและกันในชุมชนได้อย่างไม่น่าเชื่อ

ท้ายที่สุดนี้อยากจะฝากไว้ว่า "ถ้ากลุ่มเป้าหมายของเราทั้งคนพิการและผู้สูงอายุได้มีเวลาใคร่ครวญถึงข้อมูลที่เป็นสาเหตุ และผลที่จะตามมา เขาจะเกิดความตระหนักรู้มากขึ้น และแน่นอนว่าคำแนะนำของเราจะไม่สูญเปล่าค่ะ"



รายชื่อคณะกรรมการ

1. เบญจมาศ เป็นบุญ
2. กมลทิพย์ พงษ์พัฒน์วัฒนา
3. ประดับพร เนตวงษ์
4. ปิยพร วงษ์แวง
5. ละม่อม เวทส์
6. ภาวิณี ลาโยธี
7. อรวรรณ ผ่านจันทร์
8. มนิตา ศิริวารินทร์
9. บุปผา บุญนวม
10. กิตติยา รักษาพล
11. อธิพิพงศ์ สุวรรณวงศ์
12. วิชัย แก้วหิน
13. นิภากร มีโชค
14. ธนิตา ปิยภิญโญภาพ
15. ชวัญตา ประมาชิต
16. เสาวภา พุทธิวงศ์
17. สุปรียา ชะนะบุญ
18. ภาณุลักษณ์ แสนบุตตา
19. นิภาวรรณ ศรีโฮง
20. อภินันท์ สมบูรณ์
21. จิตอาสาทุกพื้นที่

หัวหน้าโครงการ

ผู้ช่วยโครงการ

- ครูฝึก O&M โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ จ.กาฬสินธุ์
- ครูฝึก O&M โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ จ.กาฬสินธุ์
- ครูฝึก O&M โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ จ.กาฬสินธุ์
- ครูฝึก O&M โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช กุฉินารายณ์ จ.กาฬสินธุ์
- ครูฝึก O&M โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช กุฉินารายณ์ จ.กาฬสินธุ์
- ครูฝึก O&M โรงพยาบาลเสลภูมิ จ.ร้อยเอ็ด
- ครูฝึก O&M โรงพยาบาลเสลภูมิ จ.ร้อยเอ็ด
- ครูฝึก O&M โรงพยาบาลบึงกาฬ จ.บึงกาฬ
- ครูฝึก O&M โรงพยาบาลบึงกาฬ จ.บึงกาฬ
- ครูฝึก O&M จ.อุบลราชธานี
- ครูฝึก O&M จ.อุบลราชธานี
- ครูฝึก O&M จ.อุบลราชธานี
- ครูฝึก O&M โรงพยาบาลมุกดาหาร จ.มุกดาหาร
- ครูฝึก O&M โรงพยาบาลมหาสารคาม จ.มหาสารคาม
- ครูฝึก O&M โรงพยาบาลมหาสารคาม จ.มหาสารคาม
- ครูฝึก O&M โรงพยาบาลมหาสารคาม จ.มหาสารคาม
- ครูฝึก O&M โรงพยาบาลมหาสารคาม จ.มหาสารคาม
- ครูฝึก O&M โรงพยาบาลมหาสารคาม จ.มหาสารคาม



สนับสนุนโดย

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)

สถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ (สสพ.)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ห้องสมุด สสส ปี เล่ม ที่ตั้งพวงแก้ว



00016116