

เปลี่ยนกลับปรับคืนเดิม

ดวงใจ คำคง

เมื่อกลางปี 52 ดิฉันถามตัวเองเสมอๆ ว่าทำไมนะ ฉันถึงได้หงุดหงิดง่ายขึ้น เกรี้ยวกราดมากขึ้น ในขณะที่เมื่อก่อน ฉันจะสงบนิ่ง ใจเย็นได้ในทุกสถานการณ์ ฉันย้อนกลับไป คิดตัวเองว่า เมื่อสมัยที่ฉันอารมณ์ดี สงบนิ่งได้นั้นฉันเป็นอย่างไร ฉันเป็นคนออกกำลังกาย เสมอด้วยการวิ่ง และเดิน หรือปั่นจักรยาน ใช้พลังงานในตัวเองไม่ว่าจะเป็นหน้าที่การงานที่ต้องเคลื่อนไหวอยู่เสมอ งานบ้านที่ฉันต้องทำเองทุกอย่าง(ยังไม่มีเงินที่จะซื้อเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ อย่างเช่น เครื่องซักผ้า) บ้านฉันอยู่ชนบท เนื้อเสียดัก อาหารขยะทั้งหลายฉันไม่ปรารถนา (ต้องประหยัด นะคะ และไม่ได้ออกไปหาซื้อบ่อยนัก) น้ำพริกผักลวกเป็นอาหารหลักของฉัน เมื่อนั้นมีสตังค์ขึ้นมาบ้าง ฉันซักผ้าด้วยเครื่องซักผ้าไปในเมืองบ่อยๆ ทานเนื้อและอาหารขยะ มากขึ้นฉันทานอาหารฝรั่งมากขึ้น เพราะมันง่าย และสะดวกดี ฉันแทบไม่ออกกำลังกายเสียเลย ฉันให้เหตุผลกับตัวเองว่าฉันยังไม่มีเวลาว่าง เพียง 5 ปี น้ำหนักฉันเพิ่มขึ้น 10 กิโลกรัม ฉันรู้สึกตัวหนักๆ อึดอัด เบื่อง่าย หงุดหงิดง่าย ที่สำคัญ ภาพลักษณ์ของฉันเปลี่ยนไป กลายเป็นผู้หญิงที่ตัวโตมาก เมื่อคิดได้เช่นนั้นฉันจึงรีบเปลี่ยนกลับปรับสภาพเดิมทันที เพียงไม่กี่เดือน ฉันรู้สึกว่ สภาพร่างกายและ จิตใจของฉันปรับเข้าใกล้เคียงสภาพเดิม ทำให้ดิฉันมีความเชื่อว่าวิถีธรรมชาติ วิถีเดิมๆ เป็นวิถีสุขภาพดีแล้ว

วันหนึ่งขณะที่ฉันกำลังออกไปวิ่งหลานชายวัย 15 ปี ที่น้ำหนักเพิ่มขึ้นทุกวัน อ้วนลงพุง น้ำหนัก 46 กิโลกรัม วิ่งเข้ามาหาพร้อมกับชุดเตรียมพร้อมการออกกำลังกาย และบอกว่า “อาปุน้องหนูม ไปวิ่งด้วย น้องหนูม อยากผอม มีแต่คนล้อน้องหนูมว่าอ้วน น้องหนูมอาย และ อึดอัดด้วย อาปู้ทำอย่างไร บอกน้องหนูมบ้าง” **ดิฉันจึงถามว่า** แล้วน้องหนูมรู้ไหมว่าทำไมน้องหนูม ถึงได้อ้วนขึ้น **น้องหนูมบอกว่า** “ไม่ทราบเหมือนกัน” หลังจากนั้นเราก็วิ่งไปคุยกันไป จนได้ความว่าน้องหนูมชอบกินของจุกจิก ชอบกินขนมขบเคี้ยว ของหวาน และชอบดื่มน้ำโค้ก ดิฉันจึงบอกว่า น้องหนูมตั้งใจจริงไหม หากตั้งใจจริง น้องหนูมต้องเลิกของแบบนั้น น้องหนูมแย้งขึ้นทันทีว่า ถีน้องหนูมกินข้าวชนิดเดียวของแบบนั้นก็ไม่ได้กินอิมเหมือนข้าว ดิฉันอธิบายว่าของแบบนั้นละที่มีพลังงานสูงมาก และ มีคุณค่าทางอาหารน้อยมาก หรือแทบไม่มีเอาเสียเลยและเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้อ้วน แ่้าตกใจมาก และก็วิ่งต่อไปโดยที่ดิฉันเองไม่ได้คิดหว่าเค้าจะ ตั้งใจจริงแค่ไหน และหลังจากนั้นเค้าก็มาถามเรื่องอาหารและการปฏิบัติตัวกับดิฉันเสมอ เมื่อผ่านไป 2-3 เดือน ดิฉันไม่ทันสังเกตว่าเค้าเปลี่ยนไป จนคุณแม่เค้ามาถามว่าปูสอนน้องหนูมอย่างไรเห็นน้ำหนักลดไป 7 กิโลกรัม ดิฉันตกใจ เพราะ ไม่ค่อยได้เจอเค้า

การใช้เครื่องมือวิถีชุมชนในการพัฒนางานประจำ

ดวงใจ คำคง โรงพยาบาลเขาชัยสน ตำบลเขาชัยสน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง 074-691031

บ่อนัก ในช่วงหลัง แต่เกรงว่าเค้าจะ อุดอาหาร จึงสอบถามว่า นื่องนุ่มทำอะไร เค้าบอกว่า ทำอย่างที่ทำ
อาปุบอ ก นื่องนุ่ม ไม่ทานน้ำอัดลม ไม่กินขนมถุง นื่องนุ่มไม่ทราบว่า น้ำอัดลมจะอันตรายขนาดนั้น
แต่นื่องนุ่มไม่ได้อุดอาหารนะ ดิฉันยิ้ม และถามว่า แล้วนื่องนุ่มรู้สึกอย่างไรบ้าง เค้าบอกว่า ตอน
แรก รู้สึกว่า ทรมานเหมือนกันอยากกิน บางครั้ง นื่องนุ่ม เห็นเค้าขาย น้ำอัดลม ด้านซ้าย นมด้านขวา
นื่องนุ่ม ยืนหันซ้ายที ขวาที ดัดสินใจอยู่นานมาก แล้วนื่องนุ่มก็หันไปหยิบ นมถั่วเหลืองมากิน แต่
หลังๆ นื่องนุ่มก็ชิน ดิฉันถามต่อ นื่องนุ่มรู้สึกอย่างไรกับตัวเอง นื่องนุ่มบอกว่ารู้สึกมีความสุข
และสบายตัว นื่องนุ่มบอกต่อว่าเพื่อนๆ หลายคนมาถามนื่องนุ่มว่าทำอะไร นื่องนุ่มก็บอกและ
เวลาจะทานอะไรก็ถามๆ กันว่าอันไหนมีน้ำตาลน้อยกว่ากัน และชวนกันออกกำลังกาย ในทำที่อาปุ
สอน ขนาดคุณครูยังมาถามนื่องนุ่มเลย “ดูเค้ามีความสุขและภูมิใจในตัวเองมาก” ฉันทันใจในเรื่อง
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่จะหันไปหาวิถีธรรมชาติมากขึ้น

ฉันทักชวนไปถึงบุคคลอื่นๆ ว่าหากเค้าใช้ชีวิตวิถีแบบดั้งเดิมของชาวพทลุง ไม่น่าที่จะมีคน
อ้วน น้ำหนักเกิน เพราะ โดยพื้นฐานของพทลุงแล้ว เป็นแหล่งข้าว และ เป็นข้าวที่มีคุณภาพเช่นข้าว
กล้องสั่งห่หยด หาบลาจากทะเลสาบ หรือแหล่งน้ำธรรมชาติในพื้นที่มารับประทาน ขอบรับประทาน
ผักสด เป็นผักเหนาะ เป็นพื้นที่ที่มีอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก ไม่ใช่พื้นที่แหล่งอุตสาหกรรม ดิฉันมี
ความเชื่อว่า หากประชาชน หันมาใช้วิถีของคนพทลุง(คนแต่แรก) คนอ้วน คนเป็นโรคเบาหวาน ความ
ดันโลหิตสูงคงจะลดลง

จากผลการวิจัย หัวเขือกัวชน " อาคม เดชทองคำ" แสดง ให้เห็นอัตลักษณ์ของคนได้ "เป็น
คนจริง ไม่ต้องการให้ใครบังคับ หรือชักจูง มีความหยิ่งในศักดิ์ศรี ไม่ยอมรับใครง่ายๆ " และเป็น
ลักษณะที่ดิฉันยอมรับและ เห็น ว่าเป็นเรื่องจริง คงจะยากหากอยู่ๆ เราจะไปบอกให้เค้าปรับเปลี่ยน
พฤติกรรม หรือ การดึงเข้ามาร่วมทีมทำงาน แต่ ด้วยอัตลักษณ์ของคนได้ ที่รักใคร่รักจริง ชอบเรียนรู้
ทำให้ฉันทันใจว่าทำได้ ขอเพียงเรามีข้อมูลที่น่าเชื่อถือ มีความจริงใจและจริงใจในการทำงาน ฉันทันใจตั้ง
ความหวังเล็กๆ ว่าต้องการให้เกิด แบบอย่างในการดูแลสุขภาพและมีพื้นที่แบบอย่างในการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมสุขภาพอย่างยั่งยืน สามารถขับเคลื่อนงานได้ด้วยตัวเองโดยการใช้ทรัพยากรในพื้นที่ให้ได้
ประสิทธิภาพมากที่สุด

คงต้องมาถึงขั้นว่าแล้วฉันทันใจทำอะไร จากการที่ดิฉันได้รับการปลูกฝังแนวคิดไตรภาคี จาก
การดำเนินงานการวิจัยของนายแพทย์ยอร์ห์น จิระนคร (อดีตนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพทลุง) และ
นายอนุชา หนูนุ่น (อดีตนายทะเบียนงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติสาขาพทลุงปี) ในช่วงปี พศ.
2548-2550 ว่าด้วยการทำงานในพื้นที่ มีภาคีหลัก 3 ภาคีด้วยกัน คือ ภาครัฐ/วิชาการ ภาคท้องถิ่น และ
การใช้เครื่องมือวิถีชุมชนในการพัฒนางานประจำ

ดวงใจ คำคง โรงพยาบาลเขาชัยสน ตำบลเขาชัยสน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพทลุง 074-691031

ประชาชน ขอให้เรา จับมือให้ได้ 2 ภาคี ในการขับเคลื่อนงาน อีกภาคีหนึ่งก็จะเข้ามาหาเราเอง ด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่ง และแต่ละภาคีควรได้รับผลประโยชน์ ตามบริบทของแต่ละส่วน งานในพื้นที่ก็จะขับเคลื่อนต่อไปได้อย่างยั่งยืน

เมื่อเป็นเช่นนี้ คิฉันตัดสินใจเลือก เจ้าหน้าที่สถานีอนามัย เป็นภาคีแรกเนื่องจาก มีความใกล้ชิดกับประชาชนมากที่สุดเพื่อที่จะให้ถึงภาคีที่สองคือ ประชาชนผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียกับโครงการนี้ มาร่วมโครงการ และ เป็นส่วนที่เราประสานงานได้ง่ายที่สุด แต่การที่จะเลือกพื้นที่ตามต้องการ หรือ ทำครอบคลุมทั้งอำเภอ คงจะขัดกับอัตลักษณ์ของชาวใต้ที่ไม่ชอบให้ใครบังคับ หรือชักจูง คิฉันจึงให้ข้อมูลโครงการแก่เจ้าหน้าที่อนามัยทราบให้เค้าสมัครใจในการดำเนินงาน

ผลปรากฏว่า มีสถานีอนามัย 5 สถานีอนามัยที่สมัครเข้าร่วมโครงการ จากทั้งหมด 13 สถานีอนามัย แบ่งเป็นเขตพื้นที่ 3 ตำบล คิฉันถือว่า ประสบผลสำเร็จ เพราะคิฉันต้องการพื้นที่นาร่อง และ ต้องการทีมงาน ที่มาทำงานด้วยความสมัครใจ หลังจากนั้นขอใช้คำว่าเรา เพราะทุกอย่างที่ดำเนินการจะต้องได้มาจากการปรึกษาของทีมงาน เราได้ปรึกษาหาแนวทางการดำเนินงาน วางแผนการดำเนินงานให้สอดคล้องกับบริบทของเรา และได้ผลในการดำเนินงานมากที่สุด

เราเลือกกลุ่มเป้าหมายที่ อ้วนลงพุง มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ แบ่งเขตพื้นที่ เป็น 3 เขตพื้นที่ (ตำบล) คือตำบลควนขนุน ในความรับผิดชอบของสถานีอนามัยนาทยา และสถานีอนามัยท่าลาด ตำบลโคกม่วงในความรับผิดชอบของสถานีอนามัยท่าควาย และสถานีอนามัยควนหมอทอง ตำบลเขาชัยสน ในความรับผิดชอบของสถานีอนามัยโคกยา และ โรงพยาบาลเขาชัยสน เพื่อไม่เป็นการกระทบกับวิถีชีวิต ของชุมชนคือ อาชีพตัดยางเราจึงปรับโครงการ ดำเนินกิจกรรม ในช่วงสาย เมื่อชุมชนเสร็จภาระกิจการตัดยางแล้ว คือ 10.00 น. ถึง 15.00 น. เพราะเมื่อถึงบ่ายสาม ต้องไปปรับลูกๆ จากโรงเรียน แต่บางพื้นที่เลือกที่จะ เริ่มดำเนินการ ช่วง 13.00น – 16.00 น. โดยใช้สถานที่ในพื้นที่ดำเนินกิจกรรม เช่น อบต. หรือ สถานีอนามัย ขึ้นอยู่กับความสะดวกของพื้นที่ กิจกรรมครั้งแรก จะ เป็นเวที แห่งการเรียนรู้การดูแลสุขภาพ โดยใช้ 3 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ โดยรูปแบบการเล่าเรื่อง และ ให้เห็นภาพในอดีต และ ปัจจุบัน ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต เวที ครั้งที่ 2 เป็นเรื่องของการเรียนรู้ เชิงปฏิบัติ แบ่งเป็นฐานความรู้ ในเรื่อง อาหาร การออกกำลังกาย เพื่อที่จะให้ผู้เข้าร่วมโครงการประเมินตัวเองให้ได้ว่ามีพฤติกรรมอะไรบ้างที่เสี่ยงต่อสุขภาพ เวทีครั้งที่ 3 จะเป็นแลกเปลี่ยน วิธีการดูแลสุขภาพของตัวเอง และ นัดติดตาม โดยการเล่าเรื่องแลกเปลี่ยน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ยกย่องชมเชย กับบุคคลที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเองได้สำเร็จ โดยมี การประเมิน จากเรื่องเล่า รอบพุง และ น้ำหนัก ให้กำลังใจกับบุคคลที่ยังปฏิบัติไม่ได้ ช่วยกันหาแนวทางให้กับการใช้เครื่องมือวิถีชุมชนในการพัฒนางานประจำ

บุคคลที่ยังมีปัญหาและอุปสรรค

เราเริ่มทำโครงการกันตามพื้นที่ที่กำหนดไว้ ด้วยมติที่อยากได้ทีมวิทยากรที่มีประสบการณ์ ในการดำเนินงานการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจนเป็นที่ยอมรับเพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้สิ่งที่ดีที่สุด จึงลงมติเชิญวิทยากรจากโรงพยาบาลกษัตริย์ และ จากโรงพยาบาลพัทลุง แต่ ด้วยความหวังที่อยากพัฒนา ศักยภาพ ของเจ้าหน้าที่ ในพื้นที่ของเราเองด้วย จึงตกลงกันว่าเราจะศึกษาความรู้ และ วิธีการเพื่อที่จะ ดำเนินการเองในเวทีต่อไป และ เพื่อประโยชน์ในการติดตามผล เราโชคดี (เหมือนกับคำกล่าวที่ว่า ขอให้เราเชื่อในพลังจักรวาล จงขอ และตั้งใจ เราจะได้ในสิ่งที่เราขอ) เมื่อติดต่อไปที่ รพ.พัทลุง ทีม โรงพยาบาลพัทลุงตอบตกลงและบอกว่า รพ. พัทลุงจะมาจัดทำค่ายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยแนวทางแมคโครไบโอติก ในเขตพื้นที่อำเภอเขาชัยสน ในสัปดาห์หน้านี้ ดิฉันและทีมงานจึงขอลงไปศึกษางานด้วย หลังจากไปศึกษางานเรามีความเห็นร่วมกันว่าแนวแมคโครไบโอติกเป็นแนวทางที่ดี แต่ บางเรื่อง เป็นแนวทางที่ได้เรียนรู้มาจากต่างประเทศ และนำเอาแนวทาง หรือวิธีการ วัสดุอุปกรณ์ มาจากต่างประเทศ หรือ เป็นสิ่งที่เราไม่มีในพื้นที่ ซึ่งไม่เหมาะกับวิถีชีวิตของเรา และ ทรัพยากรที่เรามี อยู่ในท้องถิ่น เราจึงขอนำแนวคิดการ กินอยู่อย่างธรรมชาติ ในวิถีชีวิตของพื้นที่ตาม หลักสูตรเดิมของเราที่ได้ตั้งไว้ แต่นำวิธีการบางอย่างที่ดีในแนวทางนี้มาใช้ เช่นการใช้อุปกรณ์ที่ปลอดภัยจากสารพิษ วิธีการปรุงอาหาร

เมื่อเริ่มดำเนินการผ่านไป 1 เวที เราเห็นแวว ในการดำเนินงานในทีมงานของเรา ว่าทีมวิทยากร ยังไม่เพียงพอ แต่ทีมจัดการในพื้นที่เริ่มที่จะเข้มแข็งและ มีความสนุกในการทำงาน ดิฉันจึงได้ขอ ทีมงานเพิ่มโดยนำเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล เข้ามาร่วมในการเรียนรู้ และพัฒนาความเป็นวิทยากร ในขณะที่คิดว่าทำอย่างไรดีที่จะได้มีแนวทางในการเป็นวิทยากร ที่จะให้ผู้เข้าร่วมโครงการ และ ทีมงานในพื้นที่มีความมั่นใจในตัวทีมวิทยากร เราโชคดีอีกครั้งที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพัทลุง ได้จัดให้มีการอบรมครู ในโครงการองค์กรคนไทยไร้พุง ให้กับองค์กรที่สมัครเข้าร่วมโครงการ องค์กรคนไทยไร้พุง ถึงแม้ว่าโรงพยาบาลเขาชัยสนเราไม่ได้สมัครเข้าร่วมโครงการ แต่เราก็ขอส่งทีม วิทยากรของเราไปเข้าร่วมอบรมด้วย ทำให้ทีมงานของเรามีความมั่นใจในการเป็นวิทยากรมากขึ้น เวที ที่ 2 เราจึงขอเป็นวิทยากร ครั้งหนึ่ง (ยังไม่ขอเป็นวิทยากรทั้งหมด เพื่อให้เจ้าของพื้นที่ที่มีความสบายใจ) ในขณะที่วิทยากรภายนอก มาดำเนินการ เราก็ให้ทีมวิทยากรของเรา มาศึกษาเรียนรู้และวางแผนในการ ดำเนินงานต่อไป จนทีมวิทยากรเรามีความมั่นใจในการดำเนินงานเอง และ เจ้าของพื้นที่ยอมรับ

เราใช้ประวัติศาสตร์ของพัทลุง ที่เป็นพื้นที่ของแหล่งผลิตข้าว และข้าวที่มีชื่อและมีคุณค่า คือ ข้าวกล้องสังหยด ข้าวกล้องดำนิล เป็นพื้นที่ที่ยังรักษาความเป็นชนบทนิยมการรับประทานผักไม่เน่าที่

การใช้เครื่องมือวิถีชุมชนในการพัฒนางานประจำ

ดวงใจ คำคง โรงพยาบาลเขาชัยสน ตำบลเขาชัยสน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง 074-691031

จะโดนโรคแห่งยุคสมัยเทคโนโลยีรุกราน มาเป็นตัวนำในการกระตุ้นแนวคิด ให้หวนกลับมาหา วัฒนธรรมดั้งเดิมของเรา ข้าพเจ้ารู้สึกใจหายเมื่อ เหวที ครั้งแรกของทุกพื้นที่ที่มีการ การรับประทานข้าว กลึ่งของคนในพื้นที่ประมาณ 2-3 คน จาก 40-50 คน (ตามเป้าหมาย พื้นที่ ละ 35 คน) ยิ่งใจหายมาก ขึ้น เมื่อ คนในพื้นที่บอกว่าไม่มีแหล่งในการซื้อข้าวกลึ่ง และ รู้สึกว่าจะยุ่งยากในการรับประทาน และ ทานยาก แต่ก็รู้สึกดีขึ้น เมื่อ ครั้งที่ 2, 3 ของ ทุกพื้นที่ ผู้เข้าร่วมโครงการบอกว่าทานข้าวกลึ่งได้มากขึ้นหลังจากที่เราได้แนะนำวิธีการหุงข้าวกลึ่ง คือ การใส่เกลือลงไปในข้าว สัก 1-2 เม็ด เพื่อให้ข้าวนุ่ม ขึ้น แห่ข้าวไว้สักพักก่อนหุง และ แนะนำแหล่งซื้อข้าวกลึ่ง ได้ด้วยตัวเอง ดีใจมากขึ้น เมื่อติดตามผล และมีกลุ่มเข้าร่วมโครงการซึ่งเป็นสมาชิก อบต. ได้กล่าวว่า จะพยายามจัดตั้งกลุ่มผลิตข้าวกลึ่งใน พื้นที่และปลูกผักปลอดสารพิษในพื้นที่ให้มากขึ้น

ความเปลี่ยนแปลงและความสุขที่ดิฉันและทีมงานได้มองเห็นหลังการติดตามผล ในระดับบุคคล คือ เราเห็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมระดับบุคคล ผู้เข้าร่วมโครงการ สามารถประเมินตนเองได้ว่า พฤติกรรมสุขภาพของตัวเองที่ทำให้เสี่ยงต่อสุขภาพคืออะไร เช่น ผู้เข้าร่วมโครงการท่านหนึ่งประเมิน ว่า พฤติกรรมสุขภาพของตัวเองคือ ชอบดื่มชาเย็นและต้องดื่มชาเย็นทุกวัน วันละหลายๆ ครั้งเค้าจึง เลือกว่าจะเลิกดื่มชาเย็น และ ลดการทานของหวาน เพียง 11 วันทำให้น้ำหนักลดลง 3 กก. รอบเอวลดลง 7 เซ็นติเมตร ชาวสวนยางที่ต้องตื่นขึ้นไปตัดยางตั้งแต่ ตี 2 ตี 3 หัวรุ่ง (2-3 นาฬิกา) ที่ไม่ชอบ รับประทานอาหารเช้า มือเช้า และ มือเที่ยง แต่ ไปรับประทานอาหารเช้า มือเย็น ก็สามารถปรับวิถีชีวิต ของตัวเอง โดยรับประทานอาหารเช้า เที่ยง มากขึ้น หันมารับประทานข้าวกลึ่งมากขึ้น รอบเอว และ น้ำหนักลดลง ส่วนคนที่น้ำหนักตัวยังไม่ลดก็มีความรู้สึกสบายตัวมากขึ้น เพราะได้รู้จักวิธีการยืด เหยียดกล้ามเนื้อ (ผู้เข้าร่วมโครงการบอกว่าไม่คิดว่าจะมีการออกกำลังกายรูปแบบอื่นที่ไม่ใช่การเดิน แอร์โรบิก) มีท่านหนึ่งบอกว่า สิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปคือ บ้านสะอาดขึ้น เรียบร้อยขึ้น เมื่อได้ยินเช่นนั้น ดิฉันงมมาก ว่า เอ เราสอนให้เค้าจัดบ้านเมื่อไหร่ะ เค้ามาผัดงานหรือเปล่า แต่ก็มาถึงบางอ้อ เมื่อเค้า บอกว่า เดิม รับประทานอาหารเช้าเสร็จก็จะนอน ไม่ค่อยเคลื่อนไหว แต่ ตอนนี้ รับประทานอาหารเช้า ก็ จะเก็บจานล้าง เก็บกวาดบ้านและ มีการเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น ทำให้เกิดแรงเหวี่ยงในการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพมากขึ้นหลังจากได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน

ความเปลี่ยนแปลงในระดับกลุ่ม การจัดทำเวที ตามพื้นที่ ทำให้เกิดการรวมตัวกันเป็นชมรม **คนรักสุขภาพ ระดับตำบล** เพื่อที่จะสานต่อ งานการดูแลสร้างเสริมสุขภาพ สานต่อกับองค์กรส่วน ท้องถิ่น(พี่เลี้ยง เจ้าหน้าที่สาธารณสุข บอกว่าแกนนำที่เข้าร่วมโครงการได้ไปสำรวจ คนในพื้นที่ เพิ่มเติม ว่ายังมีคนอ่อนลงพุงในพื้นที่ ตำบลโลกม่วง อีก 200 กว่าคน จึงเขียนโครงการ ของประมาณ

การใช้เครื่องมือวิธีชุมชนในการพัฒนางานประจำ

ดวงใจ คำคง โรงพยาบาลเขาชัยสน ตำบลเขาชัยสน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง 074-691031

จาก อบต. เพื่อ ทำโครงการพิชิต อ้วนพิชิตพุง และโครงการร้วกินได้) มีการรวมตัวกัน เพื่อช่วยกัน ดูแลสุขภาพของชุมชน (ผู้เข้าร่วมโครงการเล่าให้ฟังว่า เมื่อมีงานในพื้นที่ เราจะแนะนำการปรุงอาหารที่ ปลอดภัย และ ปรับเปลี่ยนอุปกรณ์หรือ ขบวนการที่ไม่ปลอดภัย เช่น เปลี่ยน การใช้ถุงใส่ข้าวสุกร้อน เก็บไว้ หันมาใช้หม้อ โถดั้งเดิม งดการใช้เครื่องปรุงต่างๆ ที่ไม่จำเป็น) มีการถ่ายทอดความรู้ต่อกัน และ ช่วยกันสะกิด สกัด พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ปลอดภัย

เกิดการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ เนื่องจากการจัดทำโครงการทั้ง 3 พื้นที่ มีพื้นที่ที่เกิดการ รวมตัวและ พัฒนาได้เข้มแข็ง 1 พื้นที่ ส่วนอีก 2 พื้นที่ที่ยังอ่อนแอ เมื่อมีการทบทวนในทีมงานเจ้าของ พื้นที่ที่ยัง อ่อนแรง จึงขอไปร่วมแลกเปลี่ยนกับพื้นที่ที่มีความเข้มแข็ง เพื่อ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ เพิ่มบรรยากาศในการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

ปัจจัยที่ทำให้การดำเนินงานลุล่วงได้ด้วยดี คือ อัตลักษณ์ของคนใต้ที่เด่นชัดอีกหลายเรื่อง เช่น รักพวกพ้อง รักใครรักจริง มีความนับถือในผู้นำที่เค้ายอมรับ นั่นคือเจ้าหน้าที่สถานีอนามัย ข้าพเจ้า สังเกตเห็นว่าหากเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยเอาจริง ในเรื่องไหน ประชาชน ในพื้นที่ก็จะรับสิ่งนั้นด้วย และอัตลักษณ์ที่เด่นชัดอีกอย่างหนึ่งคือ คนใต้ชอบศึกษาเรียนรู้ เพื่อที่จะได้รู้เท่าทันไม่เสียเปรียบใคร เพราะฉะนั้นทีมนักวิชาการควร ถือว่า เราไปให้ข้อมูลกับประชาชน เพื่อได้เรียนรู้ การตัดสินใจอยู่ที่ ชุมชน และเจ้าของพื้นที่ที่จะ นำไปปรับใช้ให้เข้ากับบริบทของพื้นที่เอง

สิ่งที่จะทำต่อไปคือ การขยายพื้นที่ในการดูแลสุขภาพด้วยวิถีได้ วิถีธรรมชาติ โดยดึงเอาทุนทาง สังคมที่มีอยู่ มาใช้มากขึ้น และ ขยายเต็มพื้นที่ในเขตอำเภอเขาชัยสน

การใช้เครื่องมือวิถีชุมชนในการพัฒนางานประจำ

ดวงใจ คำคง โรงพยาบาลเขาชัยสน ตำบลเขาชัยสน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง 074-691031