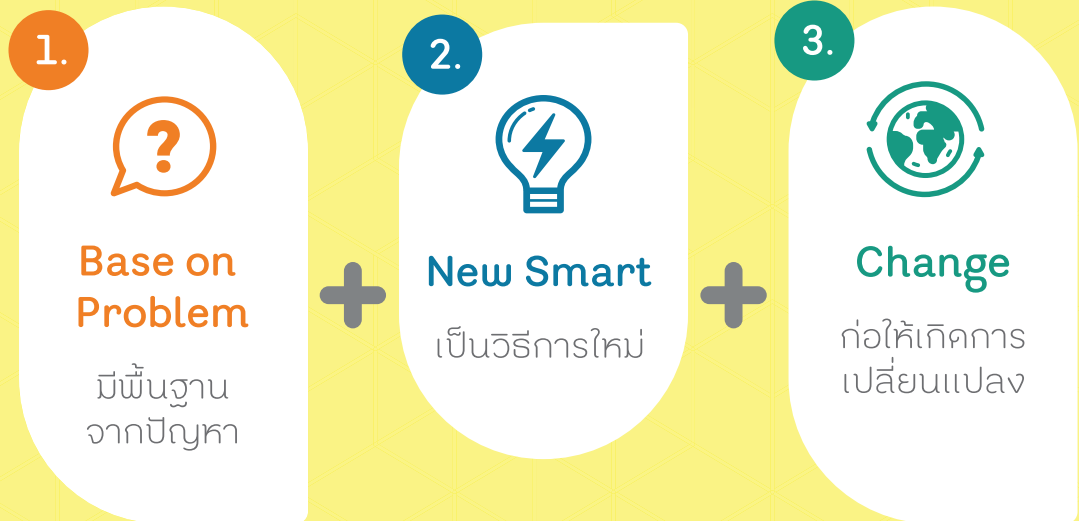
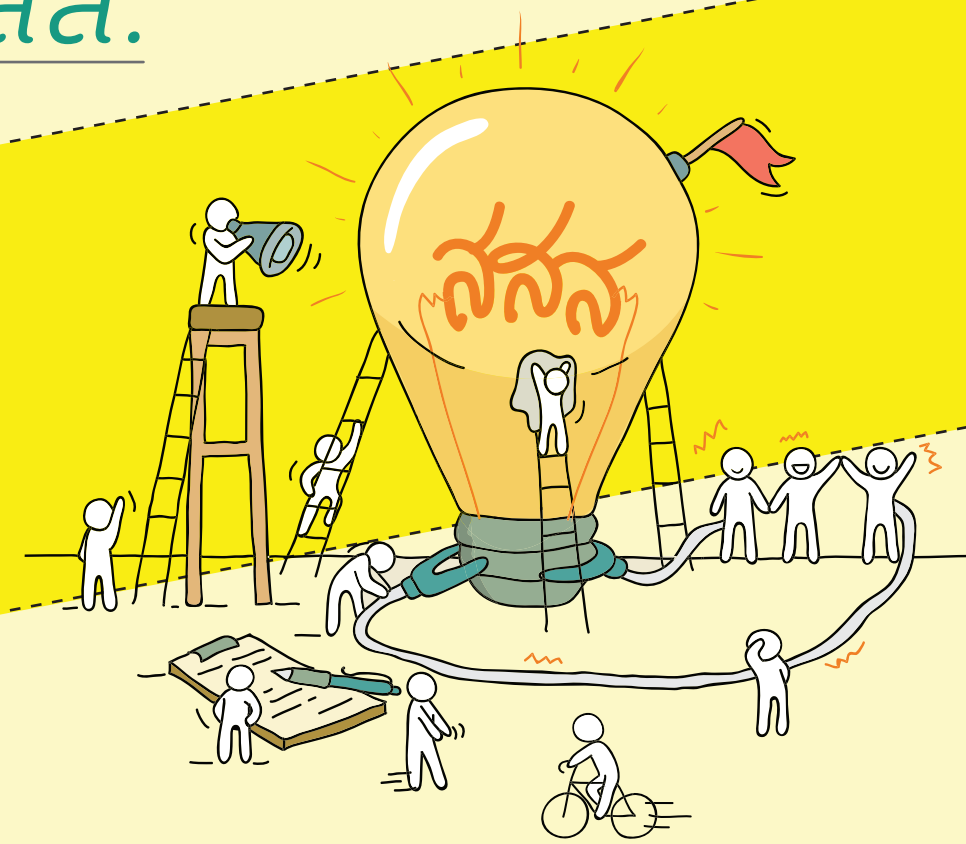


ถอดรหัส นวัตกรรม สสส.

องค์ประกอบ นวัตกรรมของสสส.



ถอดรหัส นวัตกรรม สสส.



คำนำ

คำว่า “นวัตกรรม” มีความหมายที่หลากหลาย และหลากหลายมุมมอง

สำหรับ ‘เรา’ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) การได้ร่วมสนับสนุนภาคีเครือข่ายในการดำเนินการด้านการสร้างเสริมสุขภาพ และสร้างวัฒนธรรมใหม่ของการสร้างเสริมสุขภาพ ผ่านการพัฒนาองค์ความรู้ วิเคราะห์ภาคีและสนับสนุนโครงการยุทธศาสตร์เพื่อการขับเคลื่อนและร่วมผลักดันนโยบายและการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้าง ถือว่าเป็นการร่วมสร้างให้เกิดนวัตกรรมด้านการสร้างเสริมสุขภาพในหลากหลายรูปแบบ

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมผลการดำเนินงานด้านนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ อธิบายวิธีการทำงานของเรา และนำเสนอความเป็นนวัตกรรมในแบบเรา โดยใช้ตัวอย่างผลงานต่างๆ จำนวน 15 ผลงาน จากหลากหลายสำนักและความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง โดยมีจุดเริ่มต้นจากการทำสิ่งต่างๆ ด้วยวิธีใหม่ สร้างการเปลี่ยนแปลง เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาหรือพัฒนาสังคม สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง

ดังนั้น “นวัตกรรม” ตามความหมายของเราจึงมีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ เป็นสิ่งใหม่ ใช้แก้ไขปัญหา และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง โดยอาศัยผลของรูปแบบการทำงานแบบเรา เพื่อจุดประกายความคิด และกระตุ้นในการริเริ่มการทำงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพและอาจส่งผลให้เกิดนวัตกรรม การสร้างเสริมสุขภาพต่อไป

ฝ่ายสนับสนุนงานนวัตกรรม สสส.

คณะจัดทำ

ณัฐพันธ์ ศุภกา
ณัฐกมล ลือสมบุญ
ชมพูนุท ฤทัยสุจริตกุล

นลินี เรืองฤทธิศักดิ์
เวสารัช โทณผลิน
สปีญญา ศรีสุข

สารบัญ

- | | | | |
|----|--|-----|------------------------------|
| 01 | การสร้างนวัตกรรมและการเชื่อมโยงของสสส. | 55 | ระบบฐานข้อมูลผู้สูงอายุ |
| 11 | รณรงค์สวมหมวกกันน็อก | 63 | ที่นอนลูกโป่ง |
| 17 | สายด่วน 1663 ที่ปรึกษาสำหรับวัยรุ่นและสตรีที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม | 71 | กระชังว่ายน้ำ |
| 23 | ชุมชนจักรยาน | 77 | วิ่งสู่วิถีใหม่ |
| 31 | พัฒนาแอปพลิเคชันเพื่อสุขภาพ | 83 | ลดพุงลดโรค |
| 39 | คู่มือ 7 สีทำนายโรค | 89 | สวดมนต์ข้ามปี |
| 47 | เว็บไซต์การรายงานผลการติดตามโครงการผ่านระบบออนไลน์ | 95 | การควบคุมการบริโภคยาสูบ |
| | | 103 | การควบคุมการบริโภคแอลกอฮอล์ |
| | | 109 | หนังสือ ถอดรหัสนวัตกรรม สสส. |

การสร้างนวัตกรรม และการเชื่อมโยงของสสส.

สิบห้าปีที่ผ่านมามี สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (Thai Health Promotion Foundation) หรือ สสส. ไม่เคยออกมาพูดถึงนวัตกรรมอันหลากหลายที่เรามีส่วนในการสร้างสรรค์เชื่อมโยงและผลักดันจนเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในสังคมอย่างจริงจังมาก่อน หลังจากที่พูดคุยกันอย่างเข้มข้นจนตกผลึก เราเห็นว่าถึงเวลาแล้วที่จะบอกกล่าวให้สังคมได้รับรู้ว่า **“กระบวนการสร้างสรรค์นวัตกรรมแบบ สสส.”** คืออะไร ทำอย่างไร และที่สำคัญที่สุดก็คือ การกระตุ้นให้ ‘ทุกคน’ ลุกขึ้นมาสร้างสรรค์นวัตกรรมเพื่อเปลี่ยนแปลง สังคมไปในทิศทางที่ดีขึ้นเช่นเดียวกับเรา

ย้อนกลับไปประมาณสามสิบปี สถานการณ์สุขภาพคนไทยเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก จากการเจ็บป่วยจากเชื้อโรคต่างๆ กลายเป็นการเจ็บป่วยจากกลุ่มโรคที่ไม่ติดต่อ (Non-Communicable Diseases) หรือที่เรียกกันว่ากลุ่มโรค NCDs ซึ่งเป็นผลมาจากนิสัยหรือพฤติกรรมการดำเนินชีวิต ซึ่งโรคกลุ่มนี้จะค่อยๆ สะสมอาการ ค่อยๆ ปรากฏผล ค่อยๆ ทวีความรุนแรง และเมื่อมีอาการของโรคแล้วจะเกิดภาวะเรื้อรังของโรคตามมาด้วย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตเรื้อรัง โรคไขมันในเลือดสูง โรคมะเร็ง โรคทางพันธุกรรม โรคตับแข็ง และโรคสมองเสื่อม (อัลไซเมอร์) เป็นต้น

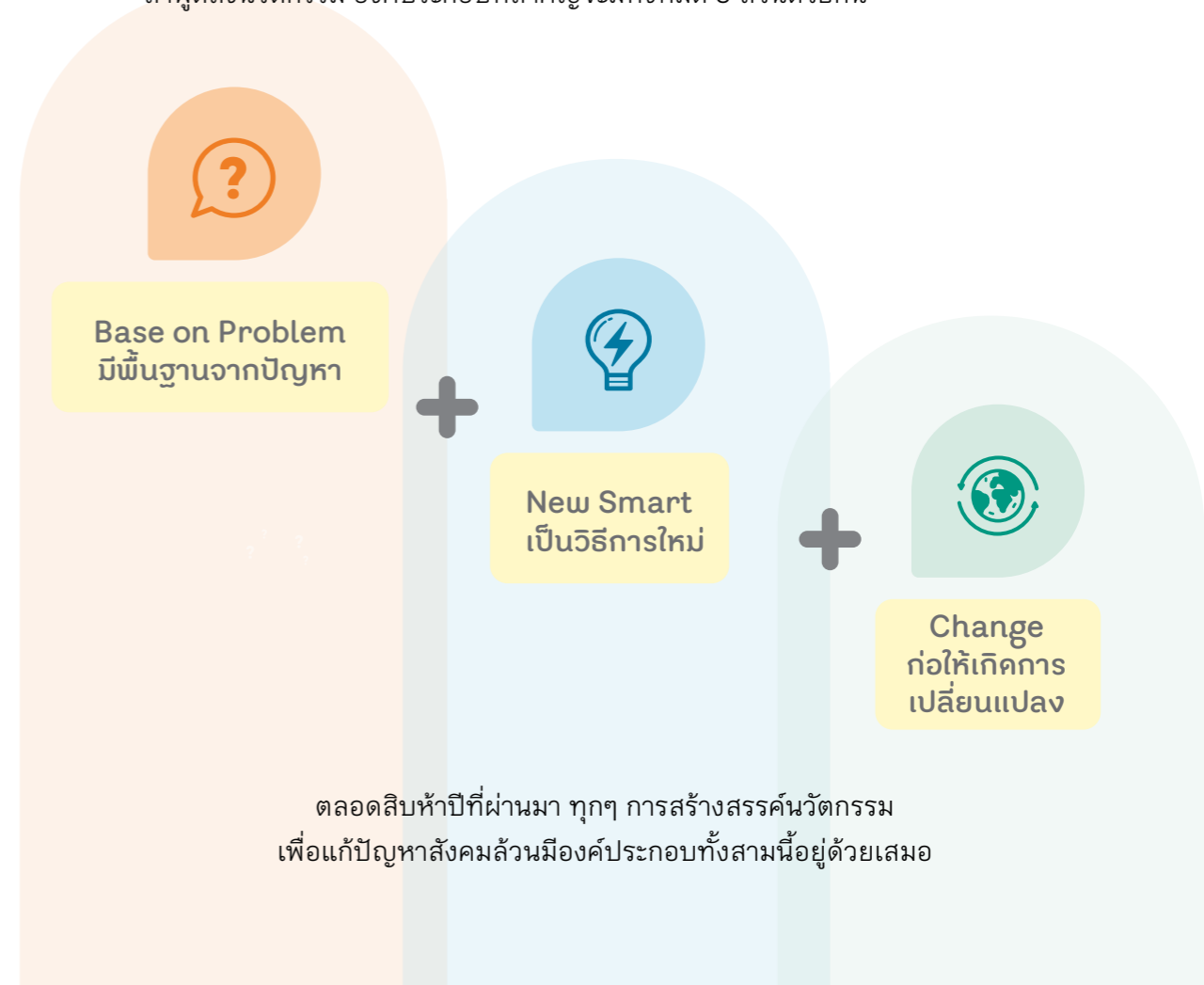
ปี พ.ศ. 2552 คนไทยเสียชีวิตด้วยกลุ่มโรค NCDs กว่า 300,000 คน คิดเป็น 73% ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยของโลก ซึ่งอยู่ที่ 66% ทำให้การดูแลด้านสุขภาพอยู่ในสถานะ 'เกินกำลัง' กว่าที่หน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่งจะรับผิดชอบได้เพียงหน่วยงานเดียว การร่วมแรง ร่วมใจ ร่วมความคิดจากทุกส่วนเพื่อผลักดันให้สุขภาพของคนไทยดีขึ้นจึงถือกำเนิดขึ้น ซึ่งก็ได้เริ่มต้นจากการทำให้ค่านิยมการสูบบุหรี่ในประเทศเปลี่ยนแปลงไป ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์ประทีป วาศิสาธกกิจ เลขาธิการมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ เป็นหนึ่งในผู้นำการดำเนินการจนประสบความสำเร็จเป็นอย่างสูงและเป็นที่ยอมรับทั้งในประเทศและต่างประเทศ

นพ.ประทีป ได้ทำการศึกษาขององค์กรด้านสุขภาพในประเทศออสเตรเลียและบางรัฐของสหรัฐอเมริกา ที่ได้มีการเก็บภาษีบุหรี่เพิ่มเติมจากบริษัทบุหรี่ หรือที่เรียกว่าภาษีบาป (Sin Tax) แล้วนำมาดำเนินการรณรงค์เรื่องบุหรี่โดยไม่ต้องผ่านการของบประมาณจากรัฐสภา และได้นำแนวคิดนี้มาต่อยอด โดยการเสนอให้รัฐบาลเรียกเก็บเงินเพิ่มจากภาษีบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีจำนวนหลายหมื่นล้านบาทต่อปีนำมาทำงานเรื่องสุขภาพโดยรวม

และจุดนั้นเองทำให้ประเทศไทยเกิดนวัตกรรมหนึ่งขึ้นมา
ซึ่งสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ
หรือ สสส. คือนวัตกรรมที่ว่านั้น

องค์ประกอบนวัตกรรมของสสส.

ถ้าพูดถึงนวัตกรรม องค์ประกอบที่สำคัญจะมีทั้งหมด 3 ส่วนด้วยกัน



1. Base on Problem

ปัญหาใหญ่คือการทำงานเพื่อเปลี่ยนแปลงสุขภาพของสังคมให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นส่วนใหญ่ไม่ยั่งยืนหรือไม่ค่อยมีพลังส่วนหนึ่งเป็นเพราะขาดเงินทุน ขาดบุคลากรขาดวิธีการ หรือพูดง่ายๆ ว่าขาดการบริหารจัดการอย่างเป็นระบบที่ยั่งยืนนั่นเอง อีกทั้งหน่วยงานที่ดำเนินการด้านสุขภาพนั้นยังไม่สามารถแก้ไขปัญหาสุขภาพต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ทั้งหมด

- NCDs : โรคเกิดจากพฤติกรรม เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง
- เกิดจาก 4 พฤติกรรมเสี่ยง คือ สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ กินอาหารไม่เหมาะสม มีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ
- อัตราการเสียชีวิตด้วยโรค NCDs ในไทยเพิ่มขึ้น

2. New Smart

วิธีการและรูปแบบใหม่ๆ ที่นำมาใช้ก็คือการสร้างองค์รขนาดอิสระที่มีขนาดกะทัดรัดและการนำงบประมาณจากภาษีบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาบริหารจัดการให้เกิดประโยชน์สูงสุดถือว่าเป็นการทำงานแบบใหม่ของประเทศไทย โดยนำมาดำเนินการด้านการสร้างเสริมสุขภาพให้กับคนไทยด้วย การสร้างนวัตกรรมต่างๆ โดยเฉพาะนวัตกรรมการบริหาร คือ เน้นทำงานกับภาคีเครือข่ายและทำงาน ในเชิงรุกด้วยการทำแผนยุทธศาสตร์กำหนดทิศทางและแผนงานและเป็นฝ่ายรุกเชิญให้ภาคีมาร่วมดำเนินการ

- โลกตื่นตัวเรื่อง NCDs พร้อมกับแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพในประเทศไทย
- การเกิดองค์กรสร้างเสริมสุขภาพของไทย คือ สสส. โดยเน้นทำงานกับภาคีเครือข่าย
- วิธีการบริหารงบประมาณแบบใหม่โดยใช้ภาษีสุราและยาสูบในการทำงานด้านสุขภาพ

3. Change

ความเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนและยั่งยืนที่เกิดขึ้นก็คือ การที่มีนวัตกรรมเกิดขึ้นหลายร้อยงาน มีทั้งที่เป็นโครงการตั้งแต่โครงการระดับชุมชนไปจนถึงโครงการใหญ่ระดับประเทศเป็นแคมเปญรณรงค์การสื่อสารที่เป็นเครื่องมือทั้งในระดับชุมชนจนถึงเครื่องมือระดับดิจิทัล มีการทำงานร่วมกับภาคีเครือข่ายจำนวนมากและส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงค่านิยมในเรื่องอื่นๆ สำเร็จมาแล้วมากมาย ทั้งการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารการไม่ขับรถยนต์มีนเมา การสวมหมวกกันน็อก การดื่มสุรา เป็นต้น

- ความร่วมมือของหลายภาคส่วนที่ทำงานด้านสุขภาพ ตั้งแต่ชุมชนถึงประเทศ
- เป้าหมายเพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดีและลดภาระโรคที่เกิดจาก NCDs

ความสำเร็จของ สสส. เกิดจากการทำงาน ขับเคลื่อน ประสานงาน ร่วมกับภาคี ทั้งภาครัฐ ท้องถิ่น เอกชนและประชาชน ภายใต้เป้าหมาย ด้านสุขภาพนั่นเอง

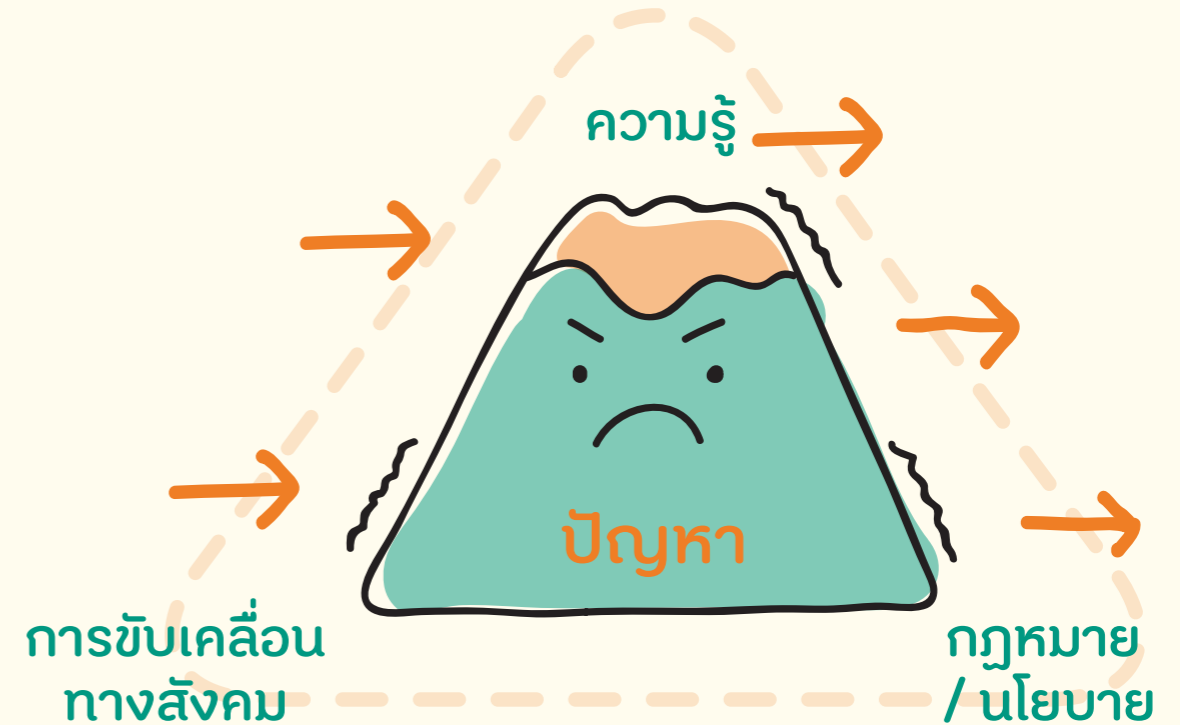
ถ้าพิจารณาจากองค์ประกอบทั้งสาม สสส. ก็คือ นวัตกรรมที่เกิดจากการต่อยอดแนวคิดที่ต้องการใช้งบประมาณจากภาษีบาปซึ่งก็คือภาษีจากบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาดำเนินการด้านสุขภาพอย่างยั่งยืน เพื่อประโยชน์ในการทำงานรณรงค์เพื่อให้ลด ละ เลิก และสร้างสรรค์นวัตกรรมใหม่ๆ เพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยทำงานตั้งแต่ในระดับองค์ความรู้ คำนิยมในสังคม ไปจนถึงนโยบายและกฎหมายที่เกี่ยวข้องเลยทีเดียว

กลยุทธ์ที่ประกอบไปด้วย **การสร้างองค์ความรู้ (Knowledge)** , **การขับเคลื่อนสังคม (Social Movement)** และ **การผลักดันและสนับสนุนกฎหมายและนโยบาย (Policy)** ที่เกี่ยวข้องว่า

'กลยุทธ์สามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขา'

คือกลยุทธ์ที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลง, แก้ไข, จัดการบางสิ่งบางอย่างที่เกิดขึ้นในสังคม

1. เปรียบเทียบปัญหาที่เกิดขึ้นกับ ผู้คน เหตุการณ์ ทัศนคติ คำนิยม สิ่งแวดล้อม ฯลฯ เป็นดั่ง 'ภูเขา' ลูกหนึ่ง
2. ภูเขาลูกนั้นมีมุมทั้งหมดสามมุม เราจึงมองก่อนปัญหานั้นคล้ายรูปสามเหลี่ยม
3. มุมทั้งสามแทนด้วยความรู้ (Knowledge), การขับเคลื่อนทางสังคม (Social Movement) และนโยบายหรือกฎหมาย (Policy)
4. การจะเขยื้อนภูเขาลูกนี้จำเป็นต้องใช้การเคลื่อนย้ายทั้งสามมุมไปพร้อมๆ กัน ปัญหาจึงจะได้รับการแก้ไขอย่างยั่งยืน



การเปลี่ยนแปลงภูเขาลูกนี้ จำเป็นต้อง
เคลื่อนย้ายสามมุมไปพร้อมกัน จึงจะยั่งยืน

องค์ประกอบของมุมมองทั้งสาม

1. ความรู้ (Knowledge)

องค์ความรู้เกี่ยวกับปัญหาและทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับปัญหาจะเห็นได้ว่ามีหลายประเด็นที่เกิดขึ้นจากการขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องนั้นๆ เช่น ปัญหาคนสูบบุหรี่ในที่สาธารณะเพราะคนไม่สูบบุหรี่ไม่รู้ว่าควันบุหรี่มีอันตรายอย่างไร มีผลเลวร้ายขนาดไหน และต้องบอกคนสูบอย่างไร

ข้อดี : ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน, ทำให้เกิดไอเดียในการแก้ปัญหา

ข้อด้อย : มีพลังในการเปลี่ยนแปลงไม่มากนัก มักจะเป็นเครื่องมือประกอบการคิดวิธีการใหม่ๆ มากกว่า

2. การขับเคลื่อนทางสังคม (Social Movement)

หลายปัญหาสามารถแก้ได้ด้วยการขับเคลื่อนของผู้คนในสังคม เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม หากมีค่านิยมและทัศนคติที่ถูกต้องก็สามารถขับเคลื่อนหรือทำในสิ่งที่ดีได้ เช่น ปัญหาการสูบบุหรี่ในที่สาธารณะเมื่อคนในสังคมมีค่านิยมว่าสูบบุหรี่ในที่สาธารณะไม่ดี ไม่เท่ และรบกวนคนอื่น คนก็จะไม่กล้าสูบบุหรี่ออกมาสูบในที่สาธารณะ

ข้อดี : มีพลังในการเปลี่ยนแปลงพอสมควร และมักจะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน ถ้ามีการยอมรับ และปฏิบัติตาม

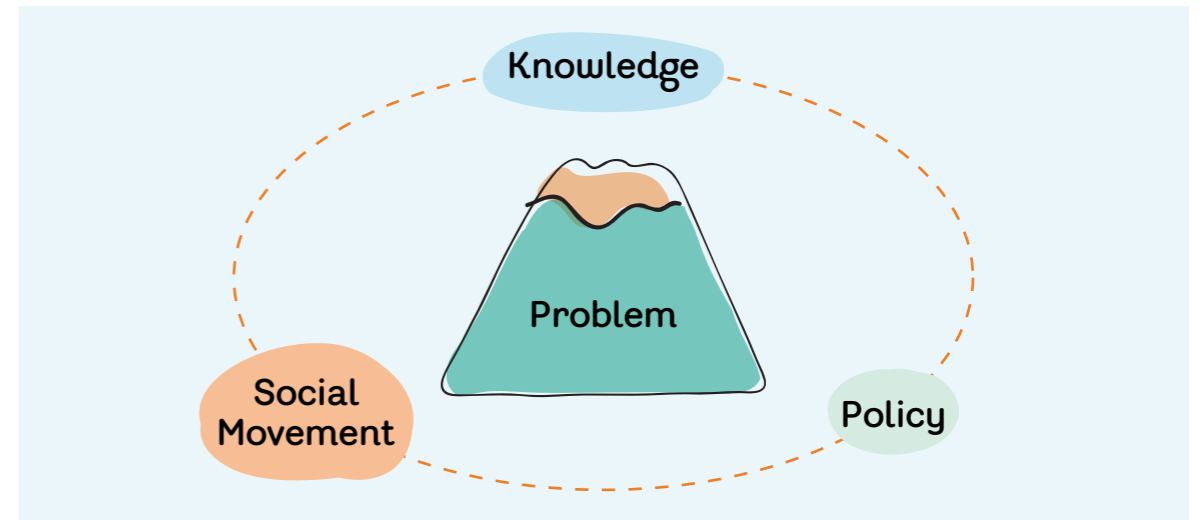
ข้อด้อย : สร้างให้เกิดขึ้นยากที่สุดเพราะมีบางอย่างที่อยู่นอกเหนือการควบคุมอย่างชัดเจน

3. กฎหมายและนโยบาย (Policy)

การผลักดันหรือการบังคับด้วยนโยบายหรือกลไกอื่นๆ เป็นปัจจัยที่สำคัญในการทำงาน เพราะมีหลายปัญหาที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้แม้จะมีองค์ประกอบทั้งความรู้และแรงผลักดันในสังคมแล้วก็ตาม แต่ถ้าไม่มีนโยบายหรือกลไกอื่นๆ มาควบคุมก็อาจทำให้สิ่งที่ทำมามีผลเพียงระยะสั้นๆ เท่านั้น เช่น การออกนโยบายพื้นที่ห้ามสูบ เพื่อควบคุมคนสูบบุหรี่ไม่ให้รบกวนคนอื่น ในส่วนนี้กฎหมายจะเข้ามา มีบทบาทในการบังคับควบคุมโดยมีบทลงโทษที่ชัดเจน

ข้อดี : มีพลังอำนาจในการบังคับที่มากที่สุด, มีบรรทัดฐานในการตัดสินว่าเรื่องนั้นผิดหรือถูกในสังคมนั้นๆ

ข้อด้อย : ไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน หากมีการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปในทางลบ เช่น การออกนโยบายพื้นที่ห้ามสูบเพื่อควบคุมคนสูบบุหรี่ไม่ให้รบกวนคนอื่น





01

รถรงค์สวมหมวกกันน็อก

Base on problem

คนเสียชีวิต บาดเจ็บสาหัส จากอุบัติเหตุรถจักรยานยนต์บนท้องถนนเกิดขึ้นตลอดเวลา ส่วนหนึ่งมาจากการที่คนขี่และคนซ้อนไม่ได้สวมหมวกกันน็อก ทุกคนรู้ว่าการสวมหมวกกันน็อกช่วยลดความรุนแรงจากอุบัติเหตุได้ ปกป้องกันหัวตัวเองได้ แต่ก็มีคนน้อยเหลือเกินที่สวมหมวกกันน็อกขณะขับขี่รถจักรยานยนต์ ซึ่งคนส่วนใหญ่คิดว่าสวมหมวกกันน็อกเพื่อไม่ให้ตำรวจจับเท่านั้น

เสียงครวญจากตำรวจ “ผมทำงานไม่ได้”

ถ้าตำรวจสามารถบังคับใช้กฎหมายจราจรได้อย่างเต็มที่ก็น่าจะลดปริมาณผู้บาดเจ็บสาหัสกับผู้เสียชีวิตลงได้ แต่สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือจำนวนตำรวจจราจร : จำนวนรถจักรยานยนต์ คิดเป็นอัตราส่วนเฉลี่ย 1 : 4,000 ปริมาณที่ไม่สมดุลนี้เป็นแค่หนึ่งในสาเหตุที่ทำให้การบังคับใช้กฎหมาย (Enforcement) ไม่มีประสิทธิภาพ

อีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้การบังคับใช้กฎหมายไม่มีประสิทธิภาพเกิดขึ้นในชุมชนที่รู้จักใกล้ชิด ทุกครั้งที่ตำรวจจราจรสัปดาห์และปรับคนที่ไม่ได้สวมหมวกกันน็อกก็มักจะถูกสังคมกดดันเสมอ เขาอาจจะถูกภรรยาของคนที่ถูกจับซึ่งเป็นแม่ค้าในตลาดไม่ขายของให้ ลามไปถึงการร่วมมือกันไม่ขายของหรือร่วมธุรกิจใดๆ กับตำรวจนายนั้นเลย นอกจากนั้นยังมีอคติ ที่คนส่วนใหญ่มองว่าตำรวจอาจจะรีดไถประชาชนด้วย

แรงกดดันจากสังคมเช่นนี้เป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้ตำรวจจราจรหลายคนต้องนอนก่ายหน้าผากด้วยความปวดหัว

New Smart

เพราะเราเห็นว่าแรงต้านเกิดขึ้นเมื่อกลุ่มคนที่ถูกบังคับใช้กฎหมายไม่เข้าใจการทำงาน ความห่วงใยของตำรวจและการปกป้องพวกเขาจากอุบัติเหตุบนท้องถนน แนวคิดของเราจึงมีอยู่ว่าถ้าบังคับใช้กฎหมายได้ลำบาก ทำทั้งประเทศไม่สำเร็จ **หน่วยงาน องค์กร สังคม ชุมชน ต้องลุกขึ้นมาช่วยกันเพื่อปกป้องคนจากอุบัติเหตุบนท้องถนน** ซึ่งกลุ่มองค์กรที่กล่าวมานี้สามารถใช้อีก มาตรการ หรือข้อบังคับ กับผู้ที่อยู่ในสถานที่นั้นได้ด้วย

โรงงาน บริษัท และสถานศึกษา เป็นสถานที่ที่บีบแวนขึ้นมาในหัว ด้วยลักษณะซึ่งเป็นชุมชนหรือสังคมขนาดย่อมที่สามารถใช้กฎระเบียบข้อบังคับได้ และหลายสถานที่ก็มีมาตรการลักษณะนี้อยู่แล้ว องค์กรประกอบเหล่านี้เป็นช่องทางอันดีที่ทำให้เราสร้างโครงการเพื่อขอความร่วมมือจากเจ้าของสถานประกอบการและสถานศึกษาทั้งหลายในการที่จะรณรงค์ให้พนักงาน นักศึกษา และบุคลากรของสถานที่นั้นๆ ปฏิบัติตามกฎหมายระเบียบอย่างเคร่งครัด

โครงการรณรงค์ให้สวมหมวกกันน็อกของเราใช้ชื่อ **‘ห่วงใครให้ใส่หมวก’** โดยทำงานเชิงรุกทั้งประชาสัมพันธ์โครงการด้วยโปสเตอร์ แผ่นพับ ภาพยนตร์โฆษณา และทำหนังสือคู่มือ ซึ่งมีทั้งความรู้ และวิธีในการบังคับใช้กฎหมายหรือมาตรการนี้กับสถานประกอบการและสถานศึกษา ทำให้มีเจ้าของสถานประกอบการและสถานศึกษาจำนวนมากที่สนใจติดต่อเข้ามาเพื่อร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการรณรงค์ให้พนักงานและบุคลากรของเขาสวมหมวกกันน็อกขณะขับขี่รถจักรยานยนต์ซึ่งจะช่วยรักษาชีวิตคนของเขาไว้ได้

Case Study:

องค์กรซึ่งประสบความสำเร็จที่สุดแห่งหนึ่งในจังหวัดภูเก็ตใช้วิธีการค่อยๆ เปลี่ยนโดยเริ่มที่การรณรงค์ ให้เกิดกระแสและความเข้าใจว่าทำไมต้องมีมาตรการสวมหมวกกันน็อก วิธีนี้ช่วยลดแรงต้านลงได้มาก หลังจากรณรงค์ต่อเนื่องนานสี่ถึงห้าเดือนก็จะเริ่มทำการจับและปรับอย่างจริงจัง

การจับกุมของตำรวจที่ภูเก็ตจะมีทั้งจับปรับแล้วแจกหมวกกันน็อกหรือจำหน่ายหมวกกันน็อกในราคาถูก โดยได้รับการสนับสนุนจากบริษัทกลางคุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ จำกัด ผลิตหมวกและจำหน่ายแบบครึ่งราคาเพื่อให้ผู้ขับขี่มีหมวกกันน็อกนำไปใช้งานอย่างทั่วถึง

ส่วนที่โรงงาน บริษัท สถานประกอบการ หรือสถานศึกษา ก็จะใช้วิธีให้เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย หรือเจ้าหน้าที่ดูแลเรื่องความปลอดภัย คอยสอดส่องดูคนที่ขับขี่รถจักรยานยนต์มาทำงานหรือมาเรียน รวมถึงการช่วยเป็นหูเป็นตาในขณะทีบุคลากรของที่นั้นๆ ขับขี่รถจักรยานยนต์ไปทำธุระที่อื่นด้วย ถ้าเห็นใครที่ไม่สวมหมวกกันน็อกขณะขับขี่รถจักรยานยนต์ก็จะถูกตักเตือน และอาจจะไปถึงการตัดแต้มลดเงินโบนัส โดยมีการบันทึกชื่อและค่อยๆ เพิ่มโทษเข้าไป ถ้าพบว่าละเมิดกฎหรือ มาตรการเป็นครั้งที่สอง สาม หรือสี่ และยังมีที่ให้รางวัลสำหรับผู้ที่เป็นบุคคลตัวอย่างด้านความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนน

Change

สถานประกอบการลดค่าใช้จ่ายในการดูแลพนักงานที่เคยบาดเจ็บจากอุบัติเหตุรถจักรยานยนต์ลงไปได้ ทั้งเรื่องค่ารักษาพยาบาล ระยะเวลาที่ต้องหยุดงานเพื่อพักรักษาตัว แถมยังช่วยให้มีชีวิตรอดอยู่ต่อไปได้อย่างปลอดภัย นี่เป็นเพียงแค่ผลลัพธ์อันทรงประสิทธิภาพที่เกิดจากการนำนวัตกรรมนี้ไปใช้

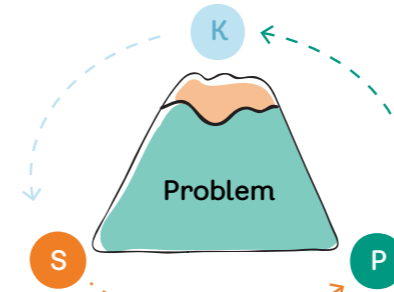
สิ่งที่สำคัญสำหรับสถานประกอบการ สถานศึกษา และต่อประเทศชาติก็คือการลดการสูญเสียดังกล่าว โดยสถิติของโรงงานบางแห่งพบว่าหลังจากเริ่มต้นดำเนินงานตามโครงการนี้ไม่มีผู้บาดเจ็บสาหัสและเสียชีวิตจากอุบัติเหตุรถจักรยานยนต์อีกเลย



สถิติของโรงงานบางแห่งพบว่าผู้บาดเจ็บสาหัสและเสียชีวิตจากจักรยานยนต์เหลือศูนย์!

สรุปองค์ประกอบของนวัตกรรม รณรงค์สวมหมวกกันน็อก

สามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขา



? Base on Problem

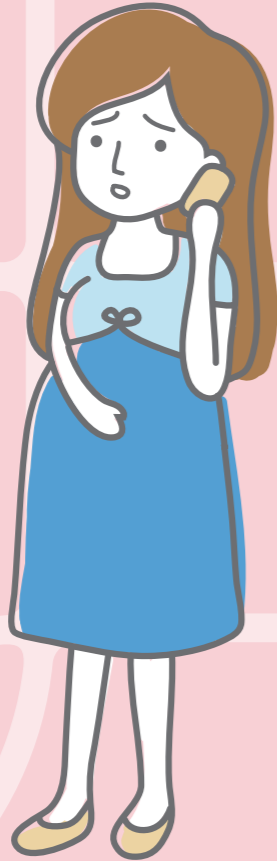
- ประเทศไทยมีผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตจากการขับขี่รถจักรยานยนต์เป็นจำนวนมากและในจำนวนผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตนี้ พบว่าไม่สวมหมวกกันน็อกขณะที่ขับขี่ทำให้เกิดการบาดเจ็บที่ศีรษะเป็นจำนวนมาก
- การบังคับใช้กฎหมายจราจรเพื่อป้องกันปัญหาอุบัติเหตุจราจรทั่วประเทศยังไม่เข้มข้น ไม่ครอบคลุมทั่วทุกพื้นที่ เจ้าหน้าที่บังคับใช้กฎหมายได้ลำบากในเขตชนบท

💡 New Smart

- แนวคิดการบังคับใช้กฎหมายของหน่วยงานหรือองค์กร โดยการกำหนดมาตรการขององค์กรหรือหน่วยงานในการควบคุมการใช้รถจักรยานยนต์ ในพื้นที่ขนาดเล็กและควบคุมได้
- เริ่มโครงการห้วงใครให้ใส่หมวกดำเนิการกับหน่วยงาน องค์กร เช่น โรงงาน บริษัท สถานศึกษา หน่วยงานราชการ เป็นต้น

🌍 Change

- หน่วยงาน องค์กร สถานประกอบการ ลดค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาพนักงานและช่วยรักษาชีวิตของพนักงานไว้ได้ซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าไม่สามารถประเมินเป็นตัวเลขเงินได้
- ประเทศไทยมีคนสวมหมวกกันน็อกเพิ่มมากขึ้น และยังสามารถลดการบาดเจ็บและความรุนแรงจากอุบัติเหตุทางถนนลงได้



02

สายด่วน 1663 ที่ปรึกษาสำหรับ วัยรุ่นและสตรีที่ตั้งครรถไม่พร้อม

Base on problem

‘ออย’ ก็เหมือนเด็กสาววัยรุ่นที่คุณพบเห็นได้ทั่วไป ต่างกันตรงที่ก่อนหน้านี้เธอตั้งครรถในขณะที่ตัวเองอายุสิบเก้าปี ฝ่ายชายไม่รับผิดชอบ และตัวเธอเองก็ยังไม่สามารถหารายได้มาจุนเจือตัวเองได้ ประกอบกับสภาวะอารมณ์ที่ซึมเศร้าหดหู่รุนแรงทำให้แพทย์ที่ดูแลทุกคนมีความเห็นตรงกันว่าเธอไม่พร้อมที่จะมีลูกแน่นอน

และออยก็เกือบจะต้องตัดสินใจเลือกทางเลือกที่เต็มไปด้วยอันตรายอย่างการทำแท้งเถื่อนอยู่รอมร่อ ถ้าเธอไม่บังเอิญมาพบกับสายด่วน 1663 ที่ให้บริการให้คำปรึกษาสำหรับวัยรุ่นและสตรีที่ท้องไม่พร้อม ซึ่งเป็นหนึ่งในนวัตกรรมที่เราทำงานร่วมกับภาคีในการสร้างพื้นที่สำหรับผู้หญิงที่กำลังอับจนหนทาง

ไม่มีพื้นที่ให้เหยียบย่ำ

ด้วยค่านิยมของสังคมที่สั่งสมกันมานานหลายสิบปีทำให้ผู้หญิงที่พลั้งพลาดตั้งครรภ์ในขณะที่ยังไม่พร้อมกลายเป็นจำเลยของสังคม และนั่นก็ทำให้พวกเธอรู้สึกเหมือนถูกตัดเส้นทางที่จะเดินต่อ ความรู้สึกมีดมนอับจนหนทางนี้เองที่ทำให้พวกเธอเครียดมากขึ้น ถ้ายังอยู่ในครอบครัวที่ไม่เข้าใจและไม่ยอมรับด้วยแล้วก็แทบจะไม่มีทางเลือกอื่นเลย

การตั้งครรภ์โดยไม่พร้อมสร้างความกดดันให้กับผู้หญิงมากพออยู่แล้ว อีกทั้งสังคมก็ยังไม่เปิดโอกาสหรือมีทางเลือกให้กับคนกลุ่มนี้มากนัก และนั่นเท่ากับว่าเป็นการบีบให้พวกเธอต้องเลือกเดินไปบนเส้นทางที่ทำแท้งเดือนมากยิ่งขึ้น

New Smart

เดิมที 1663 เป็นสายด่วนที่ให้บริการคำปรึกษาเกี่ยวกับโรคเอดส์ แต่หลังจากที่มีนโยบายแก้ไขปัญหาตั้งครรภ์ไม่พร้อม **เราก็ผลักดันให้เพิ่มการให้ความรู้ ความเข้าใจ และการให้คำปรึกษาแก่ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม จนกลายเป็นสายด่วนให้คำปรึกษาเพียงสายเดียวในประเทศที่ประกาศว่าผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมจะต้องมีโอกาสตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตด้วยตัวเอง** โดยที่ทีมให้คำปรึกษาจะมีช่องทางและวิธีการที่ปลอดภัยรองรับการตัดสินใจของพวกเธอ

ไม่ว่าจะตัดสินใจยุติการตั้งครรภ์หรือว่าตั้งครรภ์ต่อ สายด่วน 1663 ก็ยืนยันว่ามีทางไปต่อไปได้เสมอ นอกจากการให้คำปรึกษาและช่องทางยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัยแล้ว เรายังสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาการให้บริการบ้านพักฉุกเฉินของรัฐที่เน้นการบริการของเจ้าหน้าที่ซึ่งได้รับการฝึกฝนทักษะการดูแลมาเป็นอย่างดี

อุ้นหัวใจเมื่อไม่กดดันให้ฉันเลือกทางเดิน

จากการเก็บสถิติผู้ที่โทรศัพท์เข้ามาปรึกษาปัญหาตั้งครรภ์ไม่พร้อม พบกว่า 80% ต้องการยุติการตั้งครรภ์ เพราะพวกเธอไม่พร้อมที่จะเป็นแม่คนจริงๆ หากปล่อยให้อีกหนึ่งชีวิตเกิดขึ้นมาก็เท่ากับว่าสังคมจะมีประชากรที่คุณภาพชีวิตต่ำเพิ่มขึ้นมาอีก เพราะการศึกษาพบว่าสุขภาพจิตของเด็กที่เกิดจากแม่ที่เครียดมีแนวโน้มว่าจะแย่กว่ามาตรฐาน

ไม่ต้องพูดถึงเรื่องคุณภาพในการเลี้ยงดูที่ส่วนใหญ่ก็ต่ำกว่ามาตรฐานอยู่แล้ว ทั้งจากการที่ต้องเลี้ยงลูกคนเดียวปราศจากฝ่ายชายมาช่วยดูแล ทั้งสถานะทางเศรษฐกิจที่หลายคนยังหารายได้เลี้ยงดูตัวเองยังไม่ได้เลยด้วยซ้ำ

ที่ผ่านมา สายด่วนให้คำปรึกษาหรือหน่วยงานที่ทำหน้าที่ดูแลวัยรุ่นและหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อมส่วนใหญ่มักจะชี้แจงกดดันให้พวกเธอต้องตัดสินใจจนตลอด ซึ่งก็แน่นอนว่าในเมื่อเป็นการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม การคลอดเด็กออกมาก็ทำให้พวกเธอคือคุณแม่ที่ไม่พร้อมนั่นเอง

และเมื่อสังคมเต็มไปด้วยแม่ที่ไม่พร้อมก็คงไม่ต้องจินตนาการว่าประเทศจะเป็นอย่างไร การให้ทางเลือกยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัยและถูกต้องตามกฎหมายจึงช่วยผ่อนความวิตกกังวลที่อัดแน่นอยู่ในหัวใจของผู้หญิงที่พลัดพลั้งได้ในระดับหนึ่ง แนนอนว่างานนี้ต้องทำความเข้าใจกับการณรงค์ให้เด็กวัยรุ่นมีค่านิยมเรื่องเพศที่เหมาะสมและเรียนรู้วิธีป้องกันการตั้งครรภ์ด้วยตนเอง

สายด่วน 1663
ยินดีให้บริการค่ะ



Change

เราไม่สามารถเก็บบันทึกสถิติผู้หญิงที่เสียชีวิตหรือมีปัญหาติดเชื้จากการทำแท้งเดือนได้ชัดเจน เพราะชื่อก็บอกแล้วว่าไม่ถูกต้องตามกฎหมาย แต่มีผู้หญิงที่ตกเลือดหรือติดเชื้ถึงขั้นวิกฤตจากการตัดสินใจ ทำแท้งเดือนเข้ามารับการรักษาที่โรงพยาบาลปีละนับพันราย และไม่ใช่ทุกรายที่จะปลอดภัย ถ้าอาการรุนแรง เกินเยียวยา พวกเธอก็ต้องจบชีวิต

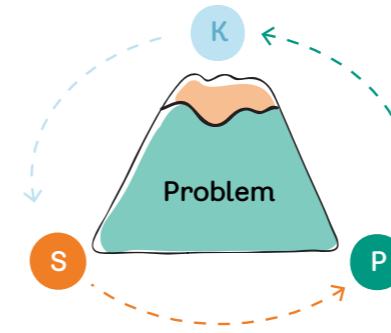
ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นก็คือการมีสายด่วนให้คำปรึกษาทางเลือกสำหรับผู้หญิงที่ตั้งครรถไม่พร้อมอย่างเป็นทางการ เป็นสายที่ยืนยันเจตนาารมณ์ว่าทุกคนเลือกทางเดินชีวิตของตัวเองได้ แม้จะเป็นผู้ที่เคยก้าวพลาดมาก่อน

อีกหนึ่งนวัตกรรมที่เรามีส่วนในการสร้างขึ้นมาคือ **การพัฒนามาตรฐานการบริการ (Protocol) ในการให้คำปรึกษาผู้หญิงที่ตั้งครรถไม่พร้อมตลอดจนการให้คำปรึกษาเรื่องอื่นๆ ทางโทรศัพท์อย่างเป็นระบบ** อาสาสมัครทุกคนที่มาทำงานนี้จะต้องได้รับการอบรม ฝึกฝน เพื่อพัฒนาทักษะการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์อย่างเข้มข้นจริงจัง เพราะส่วนใหญ่แล้วผู้มารับคำปรึกษาเรื่องตั้งครรถไม่พร้อมมักจะไม่กล้าพูดคุยแบบ face to face แม้ว่ามันจะเป็นวิธีการที่ดีกว่าการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ก็ตาม

ปัจจุบัน ออยสามารถใช้ชีวิตและเรียนหนังสือได้ตามปกติ ความผิดพลาดในอดีตไม่ได้ตามมาหลอกหลอนเพราะว่าเธอยังมีพื้นที่ที่มีคนเข้าใจและให้โอกาส จากประสบการณ์นั้นออยยืนยันว่าเธอสำนึกแล้วและให้สัญญากับตัวเองว่าจะไม่ทำผิดพลาดเหมือนในอดีตที่ผ่านมา และเธอยังเป็นส่วนหนึ่งของอาสาสมัครและคนที่คอยให้ความรู้และแบ่งปันประสบการณ์ (แบบไม่เปิดเผยตัว) เช่นนี้ต่อไปเพื่อให้เด็กวัยรุ่นทั้งหญิงและชายได้มีสติและมีความรับผิดชอบกับชีวิตและอนาคตของตัวเองกันมากขึ้น

สรุปองค์ประกอบของนวัตกรรม สายด่วนให้คำปรึกษาตั้งครรถไม่พร้อม

สามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขา



? Base on Problem

- สถานการณ์ตั้งครรถไม่พร้อมในวัยรุ่น
- เด็กสาววัยรุ่นที่ตั้งครรถไม่พร้อมไม่มีโอกาสและทางเลือก รวมทั้งที่ปรึกษาในการดำเนินชีวิตต่อไป

💡 New Smart

- ความรู้ ประสบการณ์ และความตั้งใจในการแก้ไขปัญหาเรื่องตั้งครรถไม่พร้อมของสายด่วน 1663 ของมูลนิธิแพชทูเฮลท์
- สนับสนุนให้สายด่วน 1663 เป็นสายด่วนให้คำปรึกษาและส่งต่อวัยรุ่นและผู้ที่ตั้งครรถไม่พร้อม เพิ่มเรื่องการให้ความรู้ ความเข้าใจ และการให้คำปรึกษาแก่ผู้หญิงที่ตั้งครรถไม่พร้อมและช่องทางยุติการตั้งครรถที่ปลอดภัยกับการพัฒนาการให้บริการบ้านพักฉุกเฉินที่มีประสิทธิภาพ

🌍 Change

- การมีสายด่วนทางเลือกสำหรับผู้หญิงที่ตั้งครรถไม่พร้อมอย่างเป็นทางการ
- การพัฒนา Protocol ในการให้คำปรึกษาผู้หญิงที่ตั้งครรถไม่พร้อมตลอดจนการให้คำปรึกษาเรื่องอื่นๆ ทางโทรศัพท์อย่างเป็นระบบ



03

ชุมชนจักรยาน

Base on problem

จักรยานคันนั้นมีฝุ่นหนาเกาะตามเบาะ แฮนด์ และตัวถัง ยางทั้งสองล่อแบนบดไปกับพื้นคอนกรีต บริเวณที่จอดประจำ จักรยานเป็นพาหนะที่มีอยู่แล้วแทบทุกบ้าน แต่น้อยคนมากที่จะถูกนำมาใช้อย่างต่อเนื่องเพราะเส้นทางสำหรับขี่อย่างปลอดภัยมีน้อย การวางตัวของที่พัก ร้านค้า และสถานที่ต่างๆ ก็อยู่ห่างกันเกินกว่าที่จะขี่หากันได้โดยไม่เหนื่อยล้า แต่หนึ่งในปัจจัยหลักที่ทำให้หลายคนไม่นำจักรยานมาใช้ในชีวิตประจำวันก็คือค่านิยมที่ว่าจักรยานคือพาหนะสำหรับคนจน

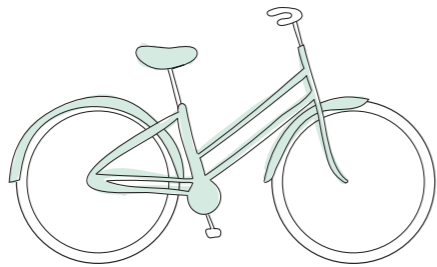
จักรยานคนจน?

“อายคนจนจำต้องทาบ่นรถถีบ” เพลงของ จรัส มโนเพชร ไม่ได้มีส่วนในการสร้างค่านิยมว่าจักรยานคือสัญลักษณ์ของคนจน เพราะแต่ไหนแต่ไรมาแล้วที่ผู้คนในเมืองเฮลไปขับขี่รถยนต์ หรือรถจักรยานยนต์เพราะให้ค่ากันว่าเป็นพาหนะที่โก้เก๋กว่าการปั่นจักรยาน ค่านิยมดังกล่าวส่งผลให้คนใช้จักรยานน้อยลงเรื่อยๆ เมื่อไม่มีผู้ใช้จักรยานสัญจรในชีวิตประจำวัน เลนสำหรับจักรยานที่มีน้อยอยู่แล้ว ก็กลายเป็นที่จอดรถยนต์ ปัญหาดังกล่าวอาจเกิดแบบย้อนกลับคือเพราะไม่มีช่องทางสำหรับขี่จักรยานที่ปลอดภัยจากรถยนต์ต่อเนื่องไปทั่วทุกที่ ประกอบกับไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับคนใช้จักรยาน เช่น ที่จอด ทางขึ้น-ลง ห้องอาบน้ำในที่ทำงาน ทำให้คนไม่อยากใช้และทำให้จักรยานหลายคันต้องจอดนิ่งอยู่ที่เดิมจนยางแบนติดพื้น

New Smart

เรารวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับการขี่จักรยาน จัดกิจกรรมส่งเสริมการขี่จักรยาน และสนับสนุนให้การขี่จักรยานเป็นหนึ่งในออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพมานานหลายปีแล้ว ที่สำคัญกว่านั้น คือการส่งเสริมให้เกิดการใช้จักรยานเพื่อการเดินทางในชีวิตประจำวัน มิใช่เพียงเพื่อออกกำลังกาย ซึ่งนอกจากการส่งเสริมให้ใช้จักรยานแล้ว การจัดระบบและโครงสร้างเพื่อส่งเสริมการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ก็ยังเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้คนใช้จักรยานสัญจรกันมากขึ้น

อย่างไรก็ตามในช่วงแรกการทำงานก็ยังมีจำกัดวงในกลุ่มเล็กๆ อยู่ จนกระทั่งเราพอจะมองเห็นว่าทิศทางของสังคมกำลังจะเปลี่ยนไปเพราะจักรยานกลายเป็นพาหนะที่คนรุ่นใหม่นิยมใช้ในชีวิตประจำวันกันมากขึ้น เราจึงนำสามกลยุทธ์ขึ้นมาใช้ในช่วงที่กระแสดังกล่าวกำลังโถมเข้ามาพอดี ทำให้เกิด ‘ชุมชนจักรยาน’ โดยความร่วมมือของชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย (TCC) และภาคีอื่นๆ เพื่อให้ชุมชนตระหนักถึงคุณค่าและประโยชน์ของ “การเดิน” และ “การใช้จักรยาน” พร้อมส่งเสริมให้เป็นทางเลือกสำหรับการเดินทางในชีวิตประจำวันของสมาชิกในชุมชน เพราะดีต่อสุขภาพ ดีต่อสังคม และดีต่อสิ่งแวดล้อม สามารถต่อยอดประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือเพื่อพัฒนาชุมชน และการเรียนรู้เพื่อการพึ่งพาตนเอง ทั้งในมิติของสุขภาพและพลังงาน ก่อให้เกิด ‘สุขภาวะที่ดี’ แก่ชุมชนด้วย



หัวใจของการปั่น

สิ่งที่เราทำประกอบไปด้วยสามกลยุทธ์หลักนั่นคือ **กลยุทธ์ที่หนึ่ง** การสกัดและรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับการขี่จักรยาน ทั้งการเลือกซื้อจักรยานให้เหมาะกับตัวเอง เหมาะกับสภาพถนน เหมาะกับพื้นที่ วิธีการขี่จักรยานที่ถูกต้อง การขี่จักรยานในชีวิตประจำวัน และการขี่จักรยานเป็นกีฬา

กลยุทธ์ที่สอง ที่เราทำควบคู่กันไปก็คือการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับจักรยานอย่างต่อเนื่องแทบทุกเดือน เพื่อโหมกระแสให้ลูกโซ่อย่างต่อเนื่อง ทั้งกิจกรรมการปั่น กิจกรรมให้ความรู้ กิจกรรมเสวนา การเชิญคนดังที่ใช้จักรยานมาร่วมงาน โดยมีจุดประสงค์สร้างกระแสให้คนหันกลับมามองว่าจักรยานเป็นหนึ่งในวิธีการสัญจรที่มีคุณภาพและคนไทยก็สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้เหมือนในอดีตนั่นเอง

กลยุทธ์ที่สาม ก็คือการจับมือกับภาคีที่เกี่ยวข้องในทุกภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ ทั้งระดับนโยบายส่วนกลางและระดับท้องถิ่น สถาบันการศึกษา เอกชน องค์กรพัฒนาเอกชนทั้งหลาย เพื่อผลักดันมติสมัชชาสุขภาพแห่งชาติที่กำลังร่างกันอยู่ในขณะนั้นจนเกิดเป็นมติสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ “การจัดระบบและโครงสร้างเพื่อส่งเสริมการเดินและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน พ.ศ. 2557”

กระบวนการต่อมาคือการนำเรื่องจักรยานเข้าไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับงานอื่นๆ ของ สสส. ที่ดำเนินอยู่เพื่อส่งเสริมการใช้จักรยานในโครงการต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง



Change

การทำงานตามกลยุทธ์ทั้งหมดรวมกับการทำงานกับสำนักอื่นและภาคีที่หลากหลายเดินทางมาสู่แนวคิดที่ว่าทำอย่างไรให้การใช้จักรยานเติบโตและยั่งยืนด้วยตัวของมันเองโดยไม่ต้องพึ่งพากระแส มากจนเกินไป และนั่นคือที่มาของ ‘ชุมชนจักรยาน’

แนวคิดที่เรียบง่ายของเราก็คือทำอย่างไรให้จักรยานเป็นพาหนะที่ผู้คนใช้ในชีวิตประจำวันจนเป็นปกติ เราจึงขยายการทำงานโดยการแทรกความรู้ กิจกรรม และการสนับสนุนการใช้จักรยานในชีวิตประจำวันลงไปชุมชน และพัฒนาชุมชนต้นแบบจนเกิดเป็นชุมชนจักรยานและสามารถขยายแนวคิดนี้ไปยังพื้นที่ใกล้เคียงได้อีกด้วย

คืนชีพพาหนะประจำบ้าน

จักรยานเป็นพาหนะที่มีอยู่แล้วแทบทุกบ้าน แต่พอสังคมมีความเป็นเมืองมากขึ้น รถจักรยานยนต์กับรถยนต์ก็มีปริมาณเพิ่มขึ้น จักรยานถูกทอดทิ้งมานานหลายปีแต่พอเกิดกระแสขี่จักรยานขึ้นมา หลายคนก็กลับไปปั่นและบูรณะจักรยานคันเก่าของตัวเองให้มีชีวิตพร้อมขี่อีกครั้ง

ไอดีเดียวของเราคือการขยายวงคนขี่จักรยานให้กว้างขวางครอบคลุมให้มากที่สุด ไม่จำกัดเฉพาะคนที่ขี่จักรยานเป็นกีฬาจริงจัง คนที่ขี่เก่ง คนที่ขี่จักรยานราคาเป็นแสน แต่เราต้องการให้ทุกคนกลับไปขี่จักรยานในชีวิตประจำวันเพราะมันก่อให้เกิดประโยชน์มากมาย ทั้งในด้านสุขภาพร่างกาย ประหยัดค่าใช้จ่าย ลดการใช้พลังงาน เชื่อมความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว ชุมชน และไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมอีกด้วย

Case Study:

หนึ่งในภาคีหลักของเราคือสมาคมจักรยานแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ซึ่งจัดแข่งจักรยานชิงแชมป์ระดับประเทศเป็นประจำทุกปีอยู่แล้ว ที่ผ่านมานักกีฬาถูกครึ่งไทย – อเมริกัน อย่าง ‘อแมนดา คาร์’ เป็นหนึ่งในคนมีชื่อเสียงที่สร้างแรงบันดาลใจให้เยาวชนคนรุ่นใหม่หันมาขี่จักรยานกันมากขึ้น แต่นั่นก็ยังไม่พอ

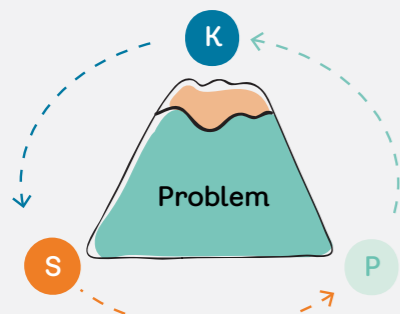
สิ่งที่เราเสนอกับทางสมาคมฯ ก็คือที่ผ่านมาสมาคมฯ จัดแข่งขั้นระดับประเทศซึ่งเน้นความเป็นเลิศแต่เพียงอย่างเดียว นานทีปีหนจึงจะมีนักกีฬาระดับอแมนดาไพล์ขึ้นมาสักคน จะเกิดอะไรขึ้นถ้าทลายกรอบนั้นแล้วกระตุ้นให้คนทั่วไปคว่าจักรยานของตัวเองมาลงแข่งบ้าง

แทนที่จะใช้เวลาบ่มเพาะช่างเผือกขึ้นมาสักตัวก็เปลี่ยนเป็นการแข่งแบบโอเพ่นแล้วคอยคัดเลือกคนที่มีแววจากบรรดาคนจำนวนมากที่ขี่จักรยานในชีวิตประจำวัน ซึ่งก็ช่วยกระตุ้นให้คนหันมาขี่จักรยานกันมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

และผลของการสร้างนวัตกรรมชุมชนจักรยานผ่านอีกหนึ่งกลยุทธ์ก็คือ ‘หนึ่งสวน หนึ่งสนาม หนึ่งเส้นทาง’ ซึ่งเป็นโครงการรณรงค์ให้ทุกจังหวัดมีหนึ่งสวนสาธารณะ หนึ่งสนามกีฬา ประจำจังหวัด และหนึ่งเส้นทางจักรยานที่มีคุณภาพ โดยจะมีทั้งสามหรือมีอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ โครงการนี้ทำไปได้ทั้งหมด 17 จังหวัดแล้ว เหลืออีก 9 จังหวัดที่กำลังดำเนินการอย่างต่อเนื่อง รวมไปถึงเป้าหมายสูงสุดนั่นคือ ทำให้ทุกจังหวัดทั่วประเทศมีหนึ่งสวน หนึ่งสนาม หนึ่งเส้นทางให้ได้

สรุปองค์ประกอบของ นวัตกรรมชุมชนจักรยาน

สามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขา



? Base on Problem

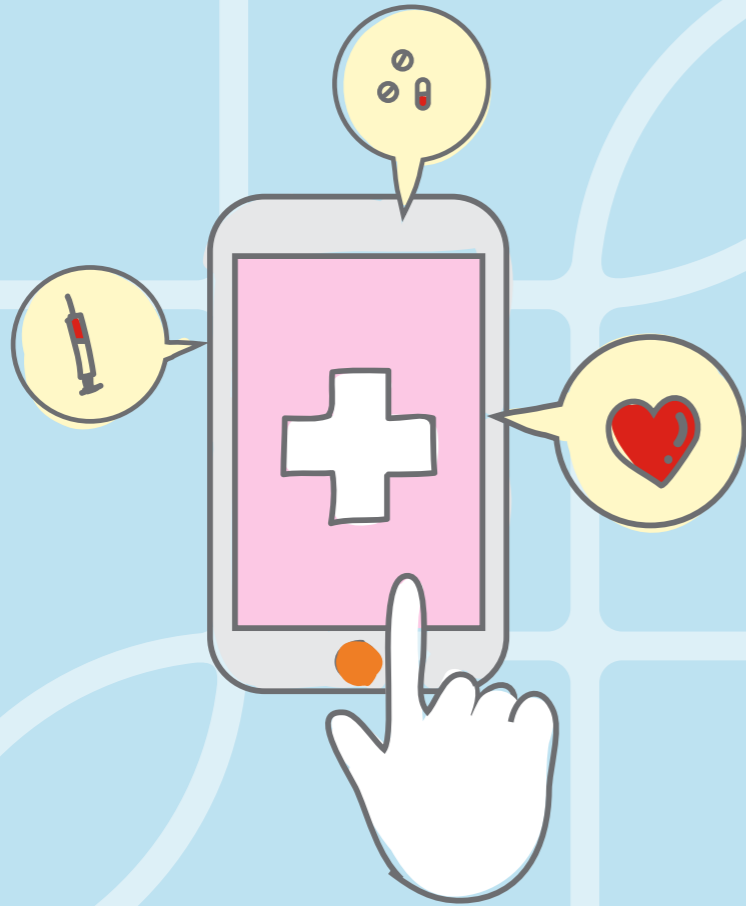
- นโยบายของเมือง ท้องถิ่น และชุมชนที่ยังไม่เห็นความสำคัญของการส่งเสริมให้คนใช้จักรยานเพื่อการเดินทางในชีวิตประจำวัน
- เส้นทางปลอดภัยที่เชื่อมต่อจากบ้านไปยังจุดหมายมีอยู่น้อยเกินไป (ระยะทางไม่เกิน 3-5 กิโลเมตร)
- การไม่มีระบบและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับคนใช้จักรยาน เช่น จุดจอดจักรยานที่ปลอดภัย
- ทักษะคติและค่านิยมของประชาชนที่รู้สึกว่าการจักรยานคือพาหนะสำหรับคนจน และความไม่ปลอดภัยในการใช้เพื่อการเดินทางในชีวิตประจำวัน

💡 New Smart

- สร้างความร่วมมือกับหน่วยงานระดับท้องถิ่นและผู้บริหารของเมืองให้เห็นความสำคัญของจักรยาน ในมิติของการเดินทางในชุมชน
- สนับสนุนข้อมูลและองค์ความรู้ จัดกิจกรรม ส่งเสริมการใช้จักรยานและสนับสนุนให้การขี่จักรยานเป็นหนึ่งในวิธีการออกกำลังกายที่คนนิยม
- สร้างกระแสให้คนหันกลับมามองจักรยานว่าเป็นหนึ่งในวิธีการสัญจรที่มีคุณภาพ และสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้
- ปัจจัยสำคัญที่จะส่งเสริมให้เกิดเมืองที่สามารถใช้จักรยานเพื่อการเดินทางในชีวิตประจำวันได้ คือ ผู้นำพร้อม ชุมชนขานรับ หน่วยงานรัฐเห็นดี ภาครัฐเอกชนร่วมใส่ใจ

🌍 Change

- แทรกความรู้ กิจกรรมและการสนับสนุนการใช้จักรยานในชีวิตประจำวันลงไปชุมชน และพัฒนาชุมชนต้นแบบจนเกิดเป็นเมือง ชุมชนที่สามารถใช้จักรยานเพื่อการเดินทางในชีวิตประจำวันได้
- ส่งเสริมให้ทุกคนกลับไปขี่จักรยานในชีวิตประจำวัน



04

พัฒนาแอปพลิเคชันเพื่อสุขภาพ

Base on problem

เราหยิบสมาร์ทโฟนตั้งแต่รู้สึกตัวตื่น ทุกวันนี้ หลายคนเช็คไลน์แทนการเช็คอีเมล หลายคนเข้าเฟซบุ๊กแทนการอ่านข่าวจากเว็บไซต์ข่าว และหลายคนก็ใช้แอปพลิเคชันเพื่อตอบสนองความต้องการเฉพาะตัว แทนการเข้าเว็บไซต์ต่างๆ เหมือนในอดีตที่เพิ่งผ่านพ้นมาไม่นาน

ชีวิตของเราเปลี่ยนแปลงไปรวดเร็วจริงๆ

แอปพลิเคชันจำนวนมากทยอยเปิดตัวออกมาให้ดาวน์โหลดกัน แอปพลิเคชันส่วนใหญ่จะเป็นเกม การเข้าสังคม และไลฟ์สไตล์ทั่วไปเช่น กิน เที่ยว พักผ่อน แต่**แอปพลิเคชันที่เกี่ยวกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตมีน้อยมากทั้งๆ ที่ความสนใจเรื่องสุขภาพกำลังเป็นเทรนด์ของโลกในปัจจุบัน**

แอปพลิเคชันสุขภาพที่มีส่วนใหญ่มักเป็นแอปพลิเคชันเพื่อการออกกำลังกายและการบริโภคโดยเน้นไปที่ผู้ที่ต้องการฟิตหุ่นเป็นหลัก จึงแทบจะกล่าวได้ว่าแอปพลิเคชันเพื่อสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจยังจำกัดอยู่ในวงที่คับแคบเท่านั้น

และเพราะเราเชื่อในศักยภาพของนักพัฒนาแอปพลิเคชันไทยว่ามีความสามารถที่จะพัฒนาแอปพลิเคชันขึ้นมาตอบสนองความต้องการผู้ใช้ที่ต้องการมีสุขภาพกายและใจที่ดี แต่ที่ผ่านมาแทบไม่มีพื้นที่ไหนพูดถึงเรื่องนี้แบบเฉพาะเจาะจงมาก่อนเลย

ชีวิตในยุคข้อมูลไหลบ่า

ถ้าข้อมูลเป็นน้ำก็ น่าจะสูงท่วมหัวเราเกินตักแปดชั้นไปแล้ว ทุกวันนี้ผู้คนที่ใช้อินเทอร์เน็ต สมาร์ทโฟน และโซเชียลเน็ตเวิร์คกำลังอยู่ในโลกที่มีข้อมูลจำนวนมากจนทำให้ผู้คนเต็มไปด้วยความกังวลและหวาดกลัว จะทำอะไรสักอย่างก็ต่อความหาข้อมูลมาประกอบการตัดสินใจมากจนล้นเกิน และเรื่องตลกที่ขำไม่ค่อยออกก็คือยิ่งเรามีข้อมูลมากเท่าไร ความลังเลไม่มั่นใจก็ยิ่งเพิ่มมากขึ้นเป็นเงาตามตัว

นายแพทย์ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการพัฒนาสุขภาพ สสส. เล็งเห็นว่าโลกมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมหาศาล การจัดการข้อมูลที่กำลังท่วมผู้คนอยู่เป็นหนึ่งในวิธีการที่เห็นว่าควรเร่งปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นการนำข้อมูลมาย่อย ให้เข้าใจง่ายในรูปแบบอินโฟกราฟิก การ์ตูน หรือการนำรูปแบบเหล่านั้นไปอยู่ในแพลตฟอร์มใหม่ๆ อย่าง แอปพลิเคชัน

คนใช้อินเทอร์เน็ต ใช้สมาร์ทโฟน ใช้แท็บเล็ตที่ต้องการมีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจที่ดี นั้นมีมากมาย Developer หรือนักพัฒนาแอปพลิเคชันในบ้านเราก็มีอยู่ไม่น้อย และผู้รู้ที่มีข้อมูลด้านสุขภาพ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ ก็มีเกลื่อนกลาด ซึ่งส่วนใหญ่ก็เป็นภาคีของเราด้วย แต่จะอย่างไรให้ทั้งสามส่วนนี้ มาพบเจอกัน นี่คือโจทย์ที่เรามานั่งขบคิดเพื่อหาทางออกร่วมกันในห้องประชุมที่ทุกคนพร้อมใจกันโยนไอเดียต่างๆ ออกมา

New smart

ห้องประชุมหมายเลข 201 ของของอาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สสส. เปิดไฟเอาไว้ทั้งคืน ผู้คนที่แบ่งเป็นทีม ทีมละ 3-5 คน จำนวนเกือบ 30 ทีมสุมหัวกันอยู่ในห้องนั้น หลายคนกำลังหน้าดำคร่ำเคร่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ คนที่อายุน้อยที่สุดคือ 15 ปี เขายกคอมพิวเตอร์ส่วนตัวมาจากบ้าน เสียบปลั๊ก แล้วเปิดเครื่องเพื่อออกแบบแอปพลิเคชันอย่างมีสมาธิ ส่วนคนที่อายุมากที่สุด คือพนักงานจากสาธารณสุข ในวัย 43 ปี เขายกกับเราว่าอยากมาหาประสบการณ์และร่วมกันพัฒนาแอปพลิเคชันกับเด็กรุ่นใหม่

แต่เราก็กินกันจนเจ

กิจกรรมแฮคคาทอน (Hackathon มาจากคำว่า Hack + Marathon) เป็นกิจกรรมภายใต้โครงการ Health App Challenge ที่เราเปิดพื้นที่ให้นักพัฒนาแอปพลิเคชันมานั่งสุมหัวกันแบบ 'ข้ามคืน' ในพื้นที่ที่มีเครื่องมือเครื่องมือและสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน โดยมีโจทย์ว่าให้แต่ละทีม พัฒนา Prototype หรือแบบจำลองของแอปพลิเคชันใหม่ๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพขึ้นมา โดยมีเงินรางวัลและเงินสนับสนุนจากเรา รวมถึงภาคีที่มีองค์ความรู้เกี่ยวกับการสุขภาพเพื่อให้ นักพัฒนาแอปพลิเคชันนำไปใส่ในแอปพลิเคชันของตัวเองอีกด้วย



Change

Plant money คือชื่อแอปพลิเคชันที่ได้รับรางวัลชนะเลิศในโครงการ Health App Challenge ในปีแรก ปีนั้นหนึ่งในโจทย์ที่เราให้คือเรื่องสุขภาวะทางการเงิน (Happy money) ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของ Happy workplace หรือกระบวนการพัฒนาคนในองค์กรให้มีความสุข และด้วยทักษะในการออกแบบและการสร้างแอปพลิเคชันทำให้ทีมที่ทำแอปพลิเคชันให้คนบันทึกเพื่อสร้างนิสัยการออมและการลงทุน โดยใช้การเจริญงอกงามของต้นไม้เป็นสัญลักษณ์เอาชนะไปเป็นที่สุด

นอกจากเงินทุนเพื่อนำไปพัฒนาต่อ เรายังทำหน้าที่เป็นโค้ชในการหาเวทีประกวดในขั้นต่อไป รวมทั้ง ยังประสานให้ทีมต่างๆ ได้พบปะพูดคุยกับภาคีที่มีองค์ความรู้ในเรื่องที่ทีมนั้นๆ สนใจเพื่อต่อยอดในด้านการเติบโตอย่างยั่งยืนและการสร้างองค์ความรู้ที่มีประโยชน์ให้แก่ผู้ใช้อีกด้วย



ก้าวต่อไป

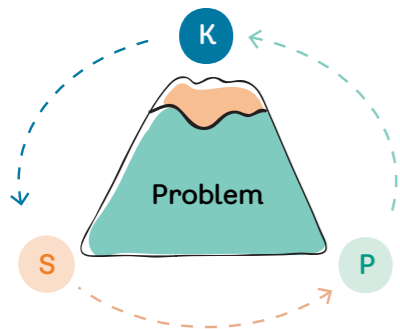
โครงการ Health App Challenge จัดขึ้นสองปีติดต่อกัน ครั้งแรกจัดที่กรุงเทพฯ และที่จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนครั้งที่สองจัดที่กรุงเทพฯ แต่แต่ละครั้งจะมีโจทย์แตกต่างกันเพื่อกระตุ้นและสร้างพื้นที่สำหรับพัฒนาแอปพลิเคชันในเรื่องต่างๆ ที่เรามองว่ายังมีอยู่น้อยๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้คน เมื่อได้ทีมที่มีแววมามากแล้ว เราจะผลักดันให้พวกเขานำผลงานไปลงเวทีประกวดในฐาณะ Start up รายใหม่ที่เวที AIS เวทีบ้านปู เพื่อให้แอปพลิเคชันนั้นๆ ดำเนินงานและเติบโตอย่างยั่งยืนด้วยตัวของมันเอง

ทีมที่เข้ารอบในรอบแรกจะได้เข้าอบรมฝึกฝน ทั้งให้ความรู้และมีเวิร์คช็อปในเรื่องต่างๆ โดยเฉพาะสามด้านที่สำคัญสำหรับแอปพลิเคชันที่จะอยู่ได้อย่างยั่งยืนในตลาด นั่นคือ ด้านการออกแบบที่จะทำให้ภาพและกราฟฟิกออกมาสวยงามน่าใช้ ด้านเทคนิคสำหรับสร้างแอปพลิเคชันที่มีฟังก์ชันการทำงานที่ตอบโจทย์ และด้านการตลาดที่จะทำให้แอปพลิเคชันนั้นอยู่ได้อย่างยั่งยืนในระบบตลาด

ทุกวันนี้แม้โครงการดังกล่าวจะจบไปแล้ว แต่มีนักพัฒนา และแอปพลิเคชันจำนวนไม่น้อยที่ยังเดินทางอยู่บนเส้นทางสายนี้ โครงการต่อไปที่เราจะลงไปทำอย่างจริงจังคือการเปิดพื้นที่ให้กับนักทำอินโฟกราฟิก เพื่อเป็นอีกหนึ่งช่องทางในการนำเสนอข้อมูลด้านสุขภาพที่กำลังท่วมทับเราอยู่ในตอนนี้

สรุปองค์ประกอบของนวัตกรรม พัฒนาแอปพลิเคชันเพื่อสุขภาพ

สามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขา



? Base on Problem

- ชีวิตของคนเปลี่ยนแปลงไปและใช้แอปพลิเคชันในมือถือมากขึ้น
- แอปพลิเคชันที่ว่าด้วยเรื่องสุขภาพจะสุขภาพกายสุขภาพจิตใจยังมีน้อยเมื่อเทียบกับปริมาณคนใช้สมาร์ทโฟน

💡 New Smart

- โครงการแฮคคาทอนที่เปิดพื้นที่ให้นักพัฒนาแอปพลิเคชันและภาคีที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการสุขภาพมาทดลองทำแอปพลิเคชันด้านสุขภาพ

🌐 Change

- กระตุ้นและสร้างพื้นที่สำหรับพัฒนาแอปพลิเคชันในเรื่องต่างๆ ที่ยังมีอยู่น้อยๆ ที่เป็นประโยชน์ ต่อผู้คน



05

คู่มือ 7 สี ทำนายโรค

Base on problem

วันนี้เราอาจตื่นมาใช้ชีวิตได้ตามปกติโดยที่ไม่เคยรู้เลยว่าจริงๆ แล้วร่างกายของเรากำลังเจ็บป่วยอยู่ เบาหวานคือหนึ่งในโรคที่ขณะเป็นไม่ได้แสดงอาการอะไรออกมามากมาย จนกระทั่งตัวโรคเข้าสู่ระยะท้ายๆ แล้วถึงจะมีอาการทางกาย เช่น แผลที่เท้า ปรากฏออกมาให้เห็นอย่างชัดเจน

เบาหวานเป็นหนึ่งในโรคที่บ่งชี้การมีวิถีชีวิต (Lifestyle) ที่แย่แยะได้ เพราะการใช้ชีวิตที่ห่างไกลการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เช่น อาหารที่มีน้ำตาลกับไขมันน้อย มีเส้นใยและวิตามินจากผักเยาะ วิถีชีวิตที่ห่างไกลการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และวิถีชีวิตที่ห่างไกลการพักผ่อนอย่างมีคุณภาพ เหล่านี้ล้วนเอื้อให้เกิดโรคเบาหวานหรือทำให้อาการของโรครุนแรงขึ้นได้ทั้งนั้น

ปัญหาก็คือคนป่วยหลายคนไม่รู้ตัว เพราะแทบไม่มีอาการอะไรแสดงออกมาจนกว่ามันจะหนักหนาสาหัสจริงๆ นั่นเอง

แค่นี้ไม่เป็นอะไรหรอกน่า

คำพูดนี้ น่าจะติดปากไปจนกระทั่งติดอยู่ในหัวของใครหลายคน แม้กระทั่งผู้ป่วยเบาหวานเองก็ไม่ได้ดูแลตัวเองดีเท่าที่ควร ผลของการบริโภคน้ำตาลปริมาณสูงและการไม่ออกกำลังกายสำหรับคนทั่วไปก็ร้ายแรงแล้ว แต่กับคนที่ เป็นโรคเบาหวานนั้นยิ่งสาหัสกว่าหลายเท่า และนี่คือสาเหตุสำคัญว่าทำไมเราจึงไม่ควรคิดว่า “แค่นี้เองไม่เป็นอะไรหรอก”

ถ้าคุณเป็นโรคเบาหวาน คุณจะรู้ได้อย่างไรว่าวันนี้น้ำตาลในเลือดตัวเองสูงหรือต่ำขนาดไหน ควรเพิ่มหรือลดยาที่กินอยู่อย่างไร ควรได้รับการตรวจดวงตาหรือเท้า (อวัยวะที่มักเกิดแผลจากภาวะแทรกซ้อนของโรคนี้) หรือไม่ ควรเข้าไปพบแพทย์โดยด่วนหรือเปล่า

ถ้าไม่มีใครรู้แม้กระทั่งตัวคุณเอง ไม่มีใครตอบได้จนกระทั่งทุกอย่างลุกลามไปถึงระยะท้ายๆ อะไรจะเกิดขึ้น

New Smart

นี่คือนวัตกรรมที่เกิดจากการต่อยอดนวัตกรรมเดิมที่มีอยู่แล้ว นั่นคือ ‘ป้องกันจรรยาเจ็ดสี’ ซึ่งใช้คัดกรองโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของกระทรวงสาธารณสุข เมื่อ ‘บุษบา การกล้า’ นางพยาบาลในกลุ่มพยาบาลชุมชน ซึ่งเป็นผู้จัดการเครือข่ายภาคอีสานล่าง **หยิบแนวคิดป้องกันเจ็ดสีมาดัดแปลงให้เป็นนวัตกรรมที่ใช้ในท้องถิ่นของอำเภอตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานีที่เธอทำงานอยู่โดยเฉพาะ**

และเป็นตัวอย่างให้เห็นว่านวัตกรรมที่ดีอาจไม่ใช่อะไรที่ต้องคิดใหม่จากอากาศ แต่คือการต่อยอดและปรับเปลี่ยนบางสิ่งที่มีอยู่แล้วให้เข้ากับบริบทของชุมชนนั้นๆ ก็พอ

บุษบาเปลี่ยนวัสดุจากป้องกันเป็น ‘คู’ หรือตระกร้าที่มีใช้กันทุกบ้านในจังหวัดอุบลราชธานี แล้วนำมาทำเป็นเจ็ดสีเพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถทำนายอาการ หรือบอกระยะของโรคเบาหวานด้วยตัวเอง

วันนี้เราอยู่ในกลุ่มไหน?

หลักการในการใช้เจ็ดสีเพื่อทำนายอาการของโรคหรือเพื่อวิเคราะห์ว่าตัวเองอยู่ในกลุ่มไหนระยะใดนั้นมีดังนี้ คู่ทั้งเจ็ดจะแบ่งออกเป็นสีคล้ายไฟจราจรโดยที่สีเขียวหมายถึง กลุ่มปกติ เพียงแค่ดูแลสุขภาพร่างกายให้เป็นปกติเอาไว้ก็พอ สีเขียวมีสองระดับคือเขียวอ่อน หมายถึง กลุ่มเสี่ยง นอกจากดูแลสุขภาพร่างกายตามปกติแล้วก็ต้องลดหรือเลิกบุหรี่กับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และควรตรวจความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ สีเขียวแก่ สีเหลือง สีส้ม สีแดง หมายถึงกลุ่มป่วยเป็นโรคเบาหวาน โดยเรียงลำดับอาการจากน้อยไปสู่มาก ในแต่ละสีก็จะมีคำแนะนำการปฏิบัติตัวตั้งแต่พบแพทย์ ตรวจดวงตาและเท้า เพิ่มหรือลดยาที่กินโดยที่ต้องเข้ารับการวินิจฉัยจากแพทย์ด้วย และสีสุดท้ายคือ สีดำ ซึ่งหมายถึงกลุ่มที่มีโรคแทรกซ้อนแล้ว

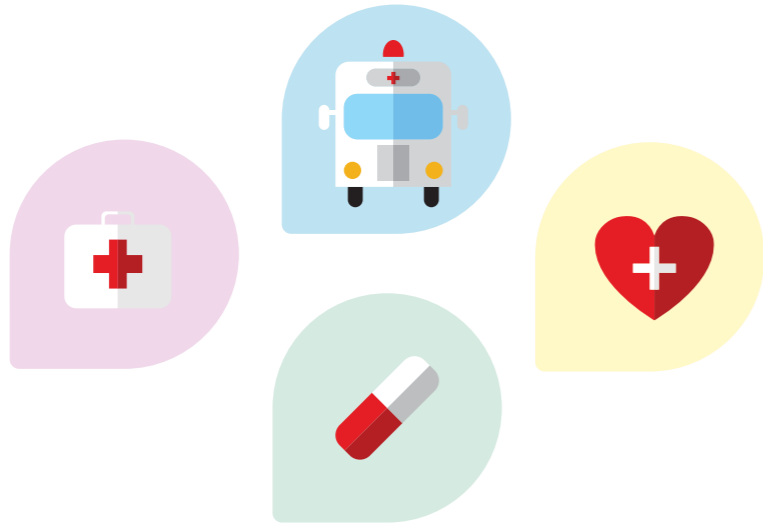
วิธีการดูว่าอยู่ที่คูสีไหนก็คือการตรวจปัสสาวะด้วยตัวเอง หรือจะเข้ารับการตรวจโดยโรงพยาบาลหรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล (รพ.สต.) ก็ได้ เมื่อทราบค่าต่างๆ ที่วัดจากปัสสาวะแล้วพยาบาลผู้ตรวจก็จะเลือกคูสีที่ตรงกับอาการของผู้ป่วยเพื่อนำไปพบแพทย์ต่อไป ด้วยวิธีนี้ทำให้การรักษาดำเนินไปด้วยความสะดวกรวดเร็ว และเป็นสัญลักษณ์ในการร่วมกันรักษาโรคระหว่างผู้ป่วยกับแพทย์ได้อีกด้วย

Change

ตั้งแต่มีการนำคุเจ็ดสีมาใช้ในเขตโรงพยาบาลตระการพิษผล จำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานที่อยู่ในกลุ่มร้ายแรงก็ลดลงอย่างมีนัยยะสำคัญ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะผู้ป่วยหลายคนรู้ตัวก่อนที่จะปล่อยไหลลงไปใช้ชีวิตตามมีตามเกิดเหมือนที่ผ่านมา แกรมคุที่เขาได้รับในวันนั้นก็เป็นเสมือนสัญลักษณ์เอาไว้เตือนใจด้วยว่า ครังต่อไปที่ตรวจจะต้องได้คุในระดับสีที่ต่ำลงกว่านี้ให้ได้

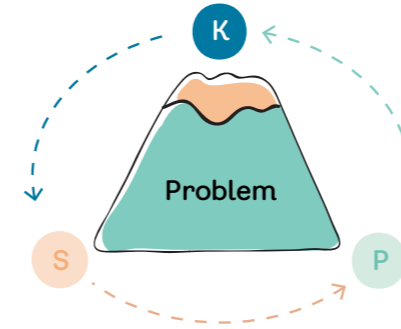
ไม่ว่าจะเป็นสีเขียวอ่อน ไปจนถึงสีขาว

ไม่ต่างอะไรกับสีของไฟจราจร เพราะมันหมายถึงการ 'ดำเนินชีวิตไปข้างหน้าต่อเนื่อง' โดยไม่ต้องมาคอยหยุดชะงักที่สัญญาณไฟสีเหลือง สีส้ม หรือสีแดงอีกต่อไปแล้ว



สรุปองค์ประกอบของนวัตกรรม ค. 7 สีนํายโรค

สามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขา



? Base on Problem

- ผู้คนใช้ชีวิตโดยมีวิถีชีวิตที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานมากขึ้น
- คนไม่รู้ว่าตัวเองมีสุขภาพเป็นอย่างไร เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานหรือไม่ หากเป็น ถือว่าอยู่ในระยะไหนแล้ว

💡 New Smart

- คุเจ็ดสีนํายโรค ใช้ควบคู่กับการตรวจปีสภาวะเพื่อวิเคราะห์ว่าตัวเองอยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวานหรือไม่ และควรได้รับการดูแลตัวเองหรือการรักษาอย่างไร

🌐 Change

- ทำให้คนมีความรู้ ความเข้าใจในสุขภาพร่างกายของตัวเองอย่างชัดเจนมากขึ้น
- มีเครื่องมือในการสื่อสารระหว่างผู้ป่วยกับแพทย์ที่สะดวกและเข้าใจง่าย ผู้ที่ดูแลสุขภาพได้ดีที่สุด คือตัวเราเอง (Self care)



06

เว็บไซต์การรายงานผลการติดตาม โครงการผ่านระบบออนไลน์

Base on problem

เรื่องนี้เริ่มต้นจากการที่ภาคีใดๆ ก็ตามคิดโครงการที่เกี่ยวกับสุขภาพกายและใจขึ้นมา เขาก็จะเขียนโครงการมานำเสนอกับเรา พูดคุยกันหลายรอบจนตกตะกอน เราตัดสินใจว่าจะร่วมสนับสนุนให้เกิดโครงการนั้นๆ ขึ้นมา ซึ่งเรื่องก็ควรจะดำเนินไปตามครรลองของมันโดยไม่มีปัญหาอะไร

แต่กระบวนการการดำเนินงานตั้งแต่เริ่มต้นไปจนถึงสิ้นสุดไม่ได้สะดวกรวดเร็วอย่างที่หลายคนคิด เพราะในขณะที่เราคอยดูแลงบประมาณที่จ่ายให้กับการทำงานให้มันสำเร็จตามเป้าหมายนั้น เราใช้วิธีรับส่งข้อมูลผ่านทางโปรแกรม Excel กับการพิมพ์กระดาษออกมาเพื่อนำไปส่งให้กับภาคีที่ทำงาน ในขณะที่ภาคีเองก็ต้องส่งกระดาษรายงานทั้งหมดมาทางไปรษณีย์เพื่อให้เราตรวจสอบและช่วยประสานงานในบางขั้นตอน ในหนึ่งปีมีโครงการที่ผ่านอนุมัติให้ดำเนินงานภายใต้งบประมาณจากเรากว่า 2,000 โครงการ ในขณะที่มีเจ้าหน้าที่ของสำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรมที่ทำหน้าที่ที่เปลี่ยนแปลงจำนวนทั้งสิ้น 5 คน **คิดเป็นอัตราส่วนเจ้าหน้าที่ 1 คนต่อโครงการ 400 โครงการ เป็นโครงการที่ต้องรับ - ส่งข้อมูล และความคืบหน้ากันผ่านกระดาษที่ส่งทางไปรษณีย์เป็นหลัก!**

ใช้ตั้งกระดาษสูงเกือบเท่าคน!

ช่วงนั้นเราต้องติดต่อสื่อสารกับภาคีที่รับผิดชอบแต่ละโครงการ หากพิจารณาเฉพาะพื้นที่ภาคใต้ ดึงให้แคบแค่ประเด็น ‘ชุมชนน่าอยู่’ ที่ทางสถาบันการจัดการระบบสุขภาพ (สจรส.) รับผิดชอบติดตามโครงการต่างๆ ให้อยู่ที่มีการใช้กระดาษรายงานผล ในช่วงเริ่มต้นโครงการขึ้นต่ำถึงหนึ่งหมื่นแผ่นต่อปี ซึ่งถ้านำมาวางเรียงกันในแนวตั้งจะมีความสูงพอๆ กับผู้หญิงความสูงตามเกณฑ์มาตรฐานหนึ่งคนเลยทีเดียว

นอกจากทรัพยากรกระดาษที่ต้องหมดเปลืองเวลาก็เป็นอีกหนึ่งทรัพยากรที่ต้องหว่านทิ้งไปเป็นจำนวนมาก เพราะกว่าจะส่งและรับข้อมูลจากเราไปยังภาคีแต่ละรายซึ่งในแต่ละปีมีโครงการที่ได้รับการดำเนินการประมาณ 300 โครงการ (เฉพาะชุมชนน่าอยู่ทางภาคใต้) ถ้าเทียบกับปริมาณเจ้าหน้าที่ทั้งของ สจรส. และของเราเองที่มีไม่กี่สิบคนก็ต้องบอกว่าเป็นงานที่หนักหนาสาหัสเกินกว่าจะประสานไหว

New Smart

เว็บไซต์การรายงานผลการติดตามโครงการผ่านระบบออนไลน์จึงถือกำเนิดขึ้นมาเพื่อแก้ปัญหาความล่าช้าของโครงการ และการสิ้นเปลืองทั้งทรัพยากรเวลา ทรัพยากรมนุษย์ ทรัพยากรกระดาษ จากการรับส่งแฟ้มซีดี รับส่งไปรษณีย์ หรือดีทีสุดก็แค่รับส่งอีเมล

อาจารย์พงศ์เทพ สุธีรัฐภูมิ ผู้อำนวยการ สจรส. เป็นตัวตั้งตัวตีในการริเริ่มพัฒนาเว็บไซต์นี้โดยมีแนวคิดที่จะให้เป็นชุมชนคนได้สร้างสุข สำหรับภาคีทั้งหมดที่ร่วมในโครงการคนได้สร้างสุขได้เข้ามานำเสนอและอัปเดตโครงการของตัวเองว่าคืออะไร ทำเพื่ออะไร อยู่ในขั้นตอนไหนแล้ว โดยที่ภาคีที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกคนสามารถเข้ามาอัปเดตข้อมูลได้แบบ Real time โดยมีพี่เลี้ยงของแต่ละโครงการ ซึ่งแม้จะนั่งทำงานอยู่ที่อาคารของ สจรส. แต่ก็สามารถเข้าไปดูแล เสนอแนะ ประสานงาน และติดตามเพื่อรายงานผลไปยังผู้รับทุนได้อย่างสะดวกรวดเร็ว

ตั้งกระดาษที่สูงเท่าคนหายไปพร้อมกับเวลาที่เพิ่มมากขึ้น!

วิธีการทำงานของเว็บไซต์การรายงานผลการติดตามโครงการผ่านระบบออนไลน์นั้นก็คล้ายกับเว็บไซต์ฐานข้อมูลทั่วไป แต่สามารถเปิดให้บุคคลทั่วไปสามารถเข้ามาเยี่ยมชม อ่าน และศึกษาว่ากำลังเกิดโครงการอะไรในชุมชนของตัวเองบ้าง เพื่อที่บางคนอาจจะมีไอเดียต่อยอดก็สามารถเข้ามาพูดคุยได้เสมอ หรือแม้แต่คนที่กำลังมีไอเดียว่าจะทำโครงการต่างๆ ก็สามารถเข้ามาดูก่อนได้ว่าไอเดียของตัวเองไปเข้าช้อนกับโครงการที่เกิดขึ้นมาแล้วหรือเปล่า เพื่อที่ว่าเขาอาจจะได้ทำโครงการอื่นๆ ต่อยอดไปจากโครงการที่ดำเนินการไปแล้วได้ด้วย

ส่วนคนทำงานจะมีรหัสสำหรับเข้าไป ‘หลังบ้าน’ ของเว็บไซต์ได้ โดยทั้งพี่เลี้ยงและภาคีที่ทำงานจะเป็นคนกรอกข้อมูลโครงการนั้นทั้งสองฝ่าย ภาคีที่รับทุนต้องทำรายงานของตัวเอง ส่วนพี่เลี้ยงจะเข้ามาตรวจดู จากนั้นในระหว่างที่โครงการดำเนินไป ผู้รับทุนที่ดำเนินงานก็ต้องเข้ามาอัปเดตความคืบหน้าเรื่อยๆ ส่วนพี่เลี้ยงก็ทำหน้าที่ตรวจสอบและให้คำแนะนำเพื่อให้โครงการนั้นๆ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

แน่นอนว่าด้วยระบบเว็บไซต์ติดตามผลที่แสดงผลแบบ Real time ทำให้การดำเนินการและการติดตามผลเป็นไปอย่างสะดวก รวดเร็ว ลดเวลาในการประเมินงาน การติดตามผล การส่งและรับข้อมูลของทุกฝ่าย ลดกำลังคนที่เคยหมดเปลืองไปกับแต่ละโครงการจนสามารถดูแลโครงการได้มากขึ้นและยังมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นอีกด้วย **และที่สำคัญกระดาษตั้งสูงที่เคยใช้ก็ไม่จำเป็นอีกต่อไปแล้ว**

Change

ที่เห็นชัดเจนที่สุดคือจำนวนวันปิดโครงการ จากที่เคยล่าช้าที่สุดอยู่ที่ 1,095 วัน (สามปี) ซึ่งภาคใต้ก็เป็นเขตที่มีโครงการปิดล่าช้าที่สุดด้วยนั่นเอง แต่หลังจากที่มีเว็บไซต์นี้โครงการที่ปิดล่าช้าที่สุดลดลงมาอยู่ที่ไม่กี่สัปดาห์ เท่ากับว่าจำนวนวันล่าช้าลดลงไปกว่าหนึ่งพันวันเลยทีเดียว

หากวัดกันที่ประสิทธิภาพในการทำงานของแต่ละโครงการ เราพบว่าหลังจากที่มีเว็บไซต์นี้การทำงานมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้นอย่างมหาศาล เพราะก่อนหน้านี้ด้วยความที่การติดต่อสื่อสารใช้เวลานาน ใกล้เคียงที่จะปิดโครงการ มีการพูดคุยกันแค่ไม่กี่ครั้ง ทำให้ความละเอียดของการปรับแก้หรือคุณภาพไม่มากเท่าที่ควร แต่พอเรามีการสื่อสารพูดคุยกันบ่อยขึ้น ทุกวันนี้ ทุกโครงการที่เกิดขึ้นในชุมชนคนใต้สร้างสุขเป็นโครงการที่เราตั้งใจและกล้ารับประกันในคุณภาพ

วันพรุ่งนี้จะไม่มีการสิ้นเปลือง

ไม่เฉพาะชุมชนอำเภออยู่ที่ภาคใต้ แต่เราตั้งใจจะขยายการทำงานด้วยระบบเว็บไซต์การรายงานผลการติดตามโครงการผ่านระบบออนไลน์นี้กับทุกภาคทั่วประเทศ

แค่ลองจินตนาการดูว่าทุกพื้นที่ ทุกภาคมีระบบเว็บไซต์นี้หมดก็รู้สึกตื่นเต้นยินดีที่เราจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพขนาดไหน โครงการดีๆ จำนวนมากที่รอเงินทุนและการสนับสนุนจากเราจะมีโอกาสเดินทางและสานต่อจนมันงอกงามเกิดผลในพื้นที่ของตัวเองและเชื่อมโยงถึงทอสอดประสานกันจนกลายเป็นประเทศที่มีสุขภาวะที่ดีในอนาคตอันใกล้

ปัจจุบันเรายังพยายามที่จะพัฒนาระบบการเบิกจ่ายและบัญชีแบบดิจิทัล แต่ติดขัดที่ระเบียบทางการเงินทำให้ลายเซ็นอิเล็กทรอนิกส์ยังไม่สามารถใช้เป็นหลักฐานในการเบิกเงินได้ แต่ก็ถือว่าใช้กระดาษแค่ 1-2 แผ่นต่อหนึ่งโครงการ ส่วนการนัดแนะเพื่อประชุมและหารือกันนั้น จากเดิมที่ต้องส่งแฟกซ์เชิญเราก็ใช้วิธีส่งข้อความทางกล่องข้อความของระบบเว็บไซต์นี้ได้โดยตรง มันทำหน้าที่กึ่งๆ โซเชียลเน็ตเวิร์คสำหรับโครงการทางภาคใต้ในการที่จะรายงานและติดตามผลรวมทั้งเชื่อมประสานคนทำโครงการดีๆ เข้าไว้ด้วยกัน

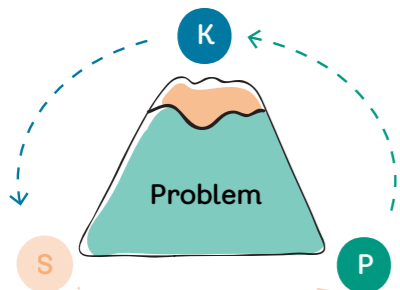
ในอนาคต เรามีความคิดที่จะเปิดให้บางโครงการที่ปิดไปแล้วแต่มีไอเดียต่อยอดได้เข้ามาเสนอไอเดียเพื่อดำเนินงานโครงการของตัวเองต่อไป เพื่อมาพิจารณาร่วมกันว่าโครงการที่ปิดไปแล้วโครงการไหนบ้างที่สามารถนำมาพัฒนาต่อยอดได้อีก ซึ่งการมีเว็บไซต์นี้ก็ช่วยในเรื่องการจัดเก็บข้อมูลให้เป็นระบบระเบียบอีกด้วย

เพราะเราไม่ต้องเอากองกระดาษตั้งนั้นไปยึดใส่ลังเอาไว้เพื่อรอการคุ้มคั้นที่แสนจะยุ่งยาก และใช้เวลาเหมือนในอดีตอีกต่อไปแล้ว



สรุปองค์ประกอบของนวัตกรรมระบบเว็บไซต์ การรายงานผลการติดตามโครงการผ่านระบบออนไลน์

สามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขา



? Base on Problem

- กระบวนการส่งรายงานโครงการยุ่งยากและยาวนาน
สิ้นเปลืองทั้งทรัพยากรกระดาษ เวลา และคนทำงาน

💡 New Smart

- ภาคิทั้งหมดที่ร่วมในโครงการคนได้สร้างสุขเข้ามานำ
เสนอและอัปเดตโครงการและเจ้าหน้าที่สามารถติดตาม
ผลและอำนวยความสะดวกได้อย่างรวดเร็วมากขึ้น
- เว็บไซต์การรายงานผลการติดตามโครงการผ่านระบบ
ออนไลน์

🌍 Change

- ลดจำนวนวันปิดโครงการล่าช้า เปรอ์เซ็นของโครงการ
ที่ปิดล่าช้าน้อยลง
- ภาคิและเจ้าหน้าที่สามารถสื่อสารและปรึกษากันได้
มากขึ้น
- ช่วยในเรื่องการจัดเก็บข้อมูลให้เป็นระบบระเบียบลด
การใช้ทรัพยากรต่างๆ



ระบบฐานข้อมูลผู้สูงอายุ

Base on problem

ประเทศไทยก้าวเท้าเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหรือ Aging Society มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2543 แล้ว จนถึงวันนี้ก็ถือได้ว่าประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุมาเกือบ 16 ปีแล้ว วันเวลาที่ผ่านพ้นล่องไปกับวิธีการดูแลรักษาผู้สูงอายุตามจังหวัดต่างๆ ที่เป็นไปในลักษณะการรักษาพยาบาล หรือการดูแลแบบรีแอคทีฟ (Reactive) คือเมื่อป่วยไข้อะไรก็ค่อยให้บริการรักษา นานปีสภาพสังคมและคุณภาพผู้สูงอายุที่ปรากฏก็ยิ่งเป็นภาพพิสุจน์ ว่าวิธีการเดิมๆ แบบนี้อาจไม่ใช่วิธีที่ดีที่สุดในการดูแลผู้สูงอายุอีกต่อไป

เราดูแลผู้ป่วย

ต้องยอมรับว่าที่ผ่านมาเรามีการบันทึกข้อมูลกันเฉพาะฐานข้อมูลทะเบียนราษฎรที่ทำการบันทึกเพื่อจ่ายเบี้ยยังชีพเป็นหลักแต่ไม่เคยลงลึกในรายละเอียดเกี่ยวกับตัวผู้สูงอายุแต่ละคน ในขณะที่อีกข้อมูลมาจาก รพ.สต. ที่เก็บบันทึกเฉพาะผู้สูงอายุที่เข้าไปรับการรักษาอาการเจ็บป่วยหรือโรคประจำตัวเท่านั้น ซึ่งข้อมูลกลุ่มนี้ก็ถือว่าเป็นข้อมูลที่รีแอคทีฟ นั่นคือเกิดปัญหาแล้วค่อยไปตามรักษาให้หายยากันอยู่นั่นเอง

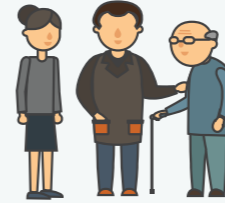
New Smart

คณะกรรมการกำกับดูแลผู้สูงอายุ ของ สสส. ร่วมมือกับมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) ซึ่งเป็นภาคีหลักที่ดูแลเรื่องผู้สูงอายุ และมีองค์ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุจำนวนมาก ทั้งเรื่องการดูแลรักษาโรคภัยไข้เจ็บทั้งทางกายและทางจิตใจ การออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร การใช้ชีวิต ฯลฯ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้มีปริมาณมากพอที่จะสามารถทำอะไรได้มากกว่าที่ผ่านมา เราจึงระดมความคิดร่วมกันเพื่อ **หาวิธีการทำงานกับผู้สูงอายุในเชิงรุกให้มากขึ้นกว่าที่ผ่านมา**

และนั่นก็ทำให้เราได้นวัตกรรมโปรแกรมฐานข้อมูลเพื่อเก็บบันทึกข้อมูลของผู้สูงอายุ (Elderly Server) โดยเริ่มทดลองกับพื้นที่ 20 ตำบลในสามจังหวัดน่าน ร่องน้ำคือ ปทุมธานี สิงห์บุรี และนครราชสีมา ซึ่งเป็นพื้นที่ที่แพทย์หญิงลัดดา ดำริการเลิศ เลขานุการ มส.ผส. สามารถพัฒนาได้อย่างทั่วถึงและใกล้ชิด

สะดวก ง่ายตาย และใช้ประโยชน์ได้จริง

โปรแกรมระบบฐานข้อมูลผู้สูงอายุ มีระบบที่ง่ายต่อการใช้งาน เพียงแค่กรอกข้อมูลพื้นฐาน เช่น ชื่อ นามสกุล อายุ ที่อยู่ เพศ กับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันหรือ Activity of Daily Living (ADL) ซึ่งข้อมูลอย่างหลังนี้เองที่เมื่อทำการบันทึกไปแล้วจะสามารถพล็อตออกมาเป็นกราฟที่อ่านค่าได้ว่าผู้สูงอายุคนนั้นจัดอยู่ในกลุ่มติดสังคม ติดบ้าน หรือติดเตียง และต้องการการสนับสนุนในด้านไหน หรือว่าควรส่งเสริมกิจกรรมอะไรกับเขาเป็นพิเศษ เพียงแค่กราฟที่แสดงผลออกมาก็ทำให้เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจกรรมของ อบต. และ รพ.สต. (พื้นที่ที่รับผิดชอบ) สามารถออกแบบกิจกรรมทั้งกิจกรรม เวิร์คช็อป กิจกรรมการให้ความรู้สำหรับกลุ่มติดสังคม กิจกรรมกระตุ้นให้ผู้สูงอายุติดบ้านเกิดความแอคทีฟมากขึ้นกิจกรรมเยี่ยมบ้านสำหรับผู้สูงอายุติดเตียงและติดบ้านในบางกรณี เป็นต้น



กลุ่มติดสังคม

กลุ่มที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี
ดำเนินชีวิตในสังคมได้โดยอิสระ
และมักเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม



กลุ่มติดบ้าน

กลุ่มต้องการความช่วยเหลือบางส่วน
มีความจำกัดในการ
ดำเนินชีวิตในสังคม
และมีโรคเรื้อรังที่ควบคุมไม่ได้



กลุ่มติดเตียง

กลุ่มที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้
ต้องการความช่วยเหลือ
ในการเคลื่อนย้ายและ/หรือ
การทำกิจวัตรประจำวัน
และมีโรคเรื้อรังหลายโรค

Change

เมื่อเรารู้ข้อมูลที่รายงานผลตามจริงแล้ว เราก็สามารถประเมินได้ว่าผู้สูงอายุในเขตนั้นๆ ส่วนใหญ่จัดอยู่ในกลุ่มไหน มีความต้องการในด้านไหนเป็นพิเศษ ถึงขั้นตอนนี้องค์ความรู้อันมหาศาลของ มส.ผส. อบต. และ รพ. สต. ในพื้นที่จะถูกนำมาออกแบบกิจกรรมต่างๆ ให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม

ทั้งเรื่องการดูแลสุขภาพร่างกาย การตรวจสัญญาณที่บ่งบอกโรค การบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับวัย การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย การดูแลรักษาจิตใจ การเข้าสังคม การออมเงิน การลงทุน การทำงานเพื่อสังคม การทำงานอดิเรก และกิจกรรมอีกมากมาย

เพื่อให้เราเข้าถึงทั้งสามกลุ่มผู้สูงอายุ
ติดสังคม ติดบ้าน และติดเตียง

ที่ผ่านมาการพุ่งเป้าไปที่การดูแลรักษาผู้สูงอายุติดเตียง ซึ่งเป็นกลุ่มที่สามทำให้เราผลอผลลละเลยการดูแลผู้สูงอายุสองกลุ่มแรกไปโดยปริยาย การไม่ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุสองกลุ่มแรกเท่าที่ควรก็ทำให้เกิดผู้สูงอายุติดเตียงเพิ่มขึ้นไปด้วย ทั้งนี้ ที่เราสามารถป้องกันหรือชะลอเวลาไม่ให้ผู้สูงอายุบางรายกลายเป็นกลุ่มติดเตียงเร็วเกินไป รวมถึงการที่ผู้สูงอายุบางรายไม่จำเป็นต้องเป็นผู้สูงอายุกลุ่มติดเตียงเลยด้วยซ้ำ

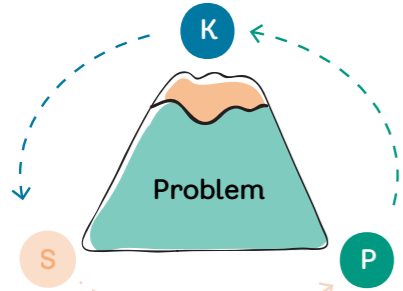
แม้ปัจจุบันโครงการนี้จะปิดไปแล้วแต่มีบางพื้นที่ที่ยังคงเก็บและใช้ข้อมูลเชิงรุกแบบนี้ต่อเนื่อง รวมไปถึงต่อยอดร่วมกับหน่วยงานอื่นเพื่อส่งเสริมด้านสุขภาพของผู้สูงอายุให้ครอบคลุมกับการได้รับบริการเพื่อตอบโจทย์ของสังคมผู้สูงอายุ ผลตอบรับที่เกิดขึ้นจากทั้ง 20 ตำบลนำร่องต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าพึงพอใจกับการเก็บข้อมูลที่ใช้โปรแกรมซึ่งสะดวกต่อการวิเคราะห์และคิดกิจกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่ หลายกิจกรรมที่ไม่เคยมีก็เกิดขึ้นในพื้นที่นั้นๆ และเป็นที่ยังพอใจของกลุ่มผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก

ผลจากการเก็บข้อมูลเป็นทั้ง **ต้นทุนและแรงบันดาลใจให้หลายพื้นที่ทำงานเชิงรุกต่อเนื่อง** เจ้าหน้าที่บางรายบอกว่าไม่เคยสนใจที่จะเก็บข้อมูลเช่นนี้มาก่อนเลย แต่หลังจากทำต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2554 จนกระทั่งมาปิดโครงการเมื่อปี พ.ศ. 2556 พวกเขา ก็พบชัดเจนว่า ทำงานง่ายขึ้นและสะดวกขึ้นสามารถดูแลผู้สูงอายุได้อย่างทันทั่วทั้งที่และสามารถป้องกันก่อนที่ผู้สูงอายุนั้นจะเจ็บป่วยจนยากที่จะดูแล



สรุปองค์ประกอบของนวัตกรรม ระบบฐานข้อมูลผู้สูงอายุ

สามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขา



? Base on Problem

- ประเทศไทยก้าวเข้าสู่อสังคมผู้สูงอายุหรือ Aging Society มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2543
- วิธีการดูแลรักษาผู้สูงอายุเป็นไปในลักษณะการรักษาพยาบาลและการดูแลแบบบริแอกทีฟ

💡 New Smart

- วิธีการทำงานกับผู้สูงอายุในเชิงรุก
- นักพัฒนาโปรแกรมฐานข้อมูลเพื่อเก็บบันทึกข้อมูลของผู้สูงอายุ (Elderly Server) เพื่อวิเคราะห์ความต้องการ และการจัดกิจกรรมที่เหมาะสม สามารถติดตามผลและอำนวยความสะดวกได้อย่างรวดเร็วมากขึ้น

🌐 Change

- การใช้ข้อมูลจากฐานข้อมูลมาออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับความต้องการของผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่ม
- ผลจากการเก็บข้อมูลเชิงรุกเป็นต้นทุนและแรงบันดาลใจให้หลายพื้นที่ทำงานเชิงรุกต่อเนื่อง



08

ที่นอนลูกโป่ง

Base on problem

ที่นอนบนไม้กระดานอ่อนจนขึ้น ปัสสาวะ เกียมมน นอนนิ่งๆ อยู่ตรงนั้นมาตลอดทั้งวันทั้งคืน ไม่ใช่ขี้เกียจ แต่เพราะอาการเจ็บป่วยทางกายซึ่งเกิดจากการช็อคในอดีตทำให้เธอไม่สามารถขยับตัวไปไหนมาไหนได้เหมือนคนทั่วไป ปัสสาวะคือผู้ป่วยนอนติดเตียงซึ่งเป็นเพียงหนึ่งจากหลายสิบหลายร้อยรายที่กระจายตัวอยู่ทั่วประเทศ

สองเท้าของ ‘ปู๊ ปนัดดา โคกรักษา’ อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุก้าวเท้าเข้ามาในเขตพื้นที่บ้านของ ปัสสาวะเหมือนเช่นหลายวันที่ผ่านไป เธออาสาดูแลคุณปัสสาวะเช่นเดียวกับอีกหลายคนที่อยู่ในการดูแลของเธอ สิ่งหนึ่งที่ค้างอยู่ในใจของปู๊ก็คือทำอย่างไรจึงจะช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดทางกายเนื่องจากแผลกดทับซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้ป่วยที่ขยับตัวไม่ได้แทบทุกคนต้องเผชิญ

ความทุกข์ที่พวกเขาต้องเผชิญ

ถ้าคุณลองนอนหนึ่งโดยไม่เคลื่อนไหวเป็นเวลาหลายวันติดต่อกัน คุณก็อาจจะพอเข้าใจความรู้สึกของผู้สูงอายุที่นอนติดเตียงกับผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะฟุ้งเฟิงหรือติดเตียงได้บ้าง สภาวะที่คล้ายถูกจองจำอยู่ในร่างกายตัวเองกับแผลซ้ำแดงที่เกิดจากการนอนนิ่งๆ โดยไม่เปลี่ยนท่าเป็นเวลาานานคือความทุกข์ที่รบกวนที่ยากจะอธิบายให้ใครเข้าใจ

ผลจากการเก็บบันทึกข้อมูลเชิงรุกของภาคีที่ทำงานเรื่องผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) อบต. และรพ.สต. ทำให้รู้ว่าปัจจุบันมีผู้สูงอายุติดเตียงประมาณระหว่างหนึ่งพันถึงสองพันรายซึ่งคิดเป็น 1.5% ของผู้สูงอายุทั้งหมด อาการที่มาพร้อมกับการป่วยแบบนอนติดเตียง ก็คือแผลกดทับที่เกิดจากการนอนเป็นระยะเวลานานติดต่อกันนั่นเอง

ไม่เพียงแต่ผู้สูงอายุติดเตียงเท่านั้นที่มีปัญหาแผลกดทับ แต่ผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะฟุ้งเฟิงซึ่งหมายถึงคนที่ไม่สามารถลุกขึ้นมาเดิน หรือเคลื่อนไหวหยิบจับอะไรได้ก็เป็นกลุ่มที่ประสบปัญหาเรื่องแผลกดทับด้วยเช่นกัน

ปัญหาที่สำคัญก็คือการบรรเทาปัญหาแผลกดทับต้องใช้ที่นอนลมซึ่งมีราคาในท้องตลาดตั้งแต่ห้าพันบาทไปจนถึงหมื่นกว่าบาทเลยทีเดียว

New smart

ป่าสมควรรนอนอยู่บนที่นอนซึ่งตัดเย็บจากผ้าลายน่ารักซึ่งมีลูกโป่งจำนวนมากสอดอยู่ข้างในพื้นผิวของลูกโป่งเมื่อได้รับการจัดวางในตำแหน่งที่ถูกออกแบบมาเป็นอย่างดี เป็นผลมาจากการทดลองทำและการลองผิดลองถูกเพื่อหาค่าความอ่อนนุ่มที่พอดีกับการรองรับน้ำหนักทำให้ที่นอนหลังนี้มีคุณสมบัติเดียวกันกับที่นอนลมป้องกันแผลกดทับซึ่งวางขายอยู่ในท้องตลาดในราคาหลักพันไปจนถึงหลักหมื่นบาท

แต่ราคาของที่นอนลูกโป่งนี้อยู่ที่ไม่ก็ร้อยบาทเท่านั้น

‘พายัพ วงษ์อินทร์’ ผู้จัดการพื้นที่จังหวัดสิงห์บุรีซึ่งเป็นประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านซึ่งเกษียณจากการทำงานประจำได้รับองค์ความรู้เรื่องการทำที่นอนลูกโป่งจึงนำมาพัฒนา ต่อยอดทดลอง และผลักดันให้คนในพื้นที่ตำบลทับยา จังหวัดสิงห์บุรี ช่วยกันพัฒนาและผลิตขึ้นมาให้ผู้ป่วยติดเตียงได้ใช้งานกันอย่างทั่วถึง

ใส่ลูกโป่งไปในที่นอน ใส่หัวใจไปในความทุกข์ของผู้อื่น

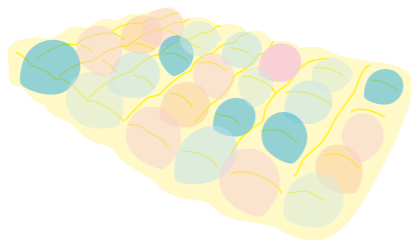
หลักการสำคัญที่พายัพย้ำเสมอก็คือ เขากับอาสาสมัครทุกคนมีความตั้งใจแน่วแน่ว่า “ทำอย่างไรถึงจะช่วยเหลือให้ผู้ป่วยนอนติดเตียงพ้นจากความทุกข์ หรือช่วยบรรเทาความทุกข์ของเขาได้”

นั่นคือที่มาของการสร้างที่นอนลูกโป่ง หนึ่งในนวัตกรรมชิ้นเอกของตำบลัทบายา อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ด้วยความที่เป็นนวัตกรรมจากภูมิปัญญาชาวบ้านซึ่งมีประสิทธิภาพใกล้เคียงกับที่นอนลมราคาสูง ด้วยสนนราคาเพียงแค่นี้ก็เรียบร้อย ทำให้ที่นอนลูกโป่งกลายเป็นนวัตกรรมสำคัญที่พ่ายแพ้กับบรรยากาศและเจ้าหน้าที่อาสาสมัครหลายคนตัดสินใจเดินสายบรรยายให้ความรู้ เพื่อให้ผู้ป่วยติดเตียงทุกคนมีโอกาสเข้าถึงที่นอนลูกโป่งได้อย่างเท่าเทียมกัน

Change

การออกแบบ การคิดคำนวณ การลองผิดลองถูกหลายสิบหลายร้อยครั้งทำให้ทีมของพายุพั่วรู้ว่าลูกโป่งที่เหมาะสมควรมีความหนาขนาดไหน ควรสูบลมด้วยเครื่องสูบลมแบบคัมโยกใบละสิบครั้ง และยัดเข้าไปในช่องที่มีระยะห่างซึ่งออกแบบมาอย่างลงตัวจนเกิดการกระจายน้ำหนักตัวของผู้ป่วยทำให้เกิดแผลกดทับอีกต่อไป

นอกจากอาการเจ็บป่วยจากแผลกดทับของผู้ป่วยติดเตียงที่ลดลงแล้ว ที่นอนลูกโป่งยังเป็นนวัตกรรมที่ทำให้แม่ข่ายในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่สามีเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบมีกิจกรรมทำซึ่งนอกจากจะทำให้พวกเขามีรายได้เพิ่มขึ้นแล้ว ยังทำให้พวกเขากลับมารู้สึกถึงคุณค่าในตัวเองอีกครั้งด้วย



ลดแรงกดทับที่แผลและหัวใจ

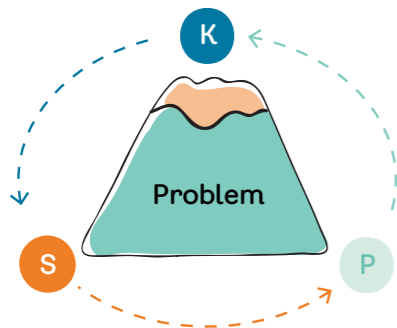
หนึ่งในองค์ประกอบที่สำคัญของที่นอนลูกโป่งก็คือการที่อาสาสมัครทุกคนมีจิตใจอยากช่วยเหลืออยากบรรเทาความทุกข์ที่เกิดจากการนอนนิ่งๆ ของผู้ป่วยซึ่งมักจะเกิดปัญหาแผลกดทับตามมาซึ่งที่นอนลูกโป่งนี้ก็ช่วยบรรเทาแรงกดทับได้ทั้งที่เกิดบริเวณแผลและที่เกิดบริเวณหัวใจ

ความกังวลในเรื่องการเจ็บป่วยที่ทำให้เขาต้องพึ่งพิงผู้อื่นก็มากเกินไปอยู่แล้ว เมื่อมาเจอกับค่าที่นอนลมซึ่งมีราคาสูง ก็ยิ่งทำให้ผู้ป่วยเหล่านี้ยิ่งรู้สึกกดดันมากขึ้น สิ่งต่างๆ เหล่านี้คือ เรื่องที่พี่และอาสาสมัครทุกคนเข้าใจดี เธอยืนยันว่าผู้ป่วยเหล่านี้เป็นเสมือนส่วนหนึ่งในชีวิตของพวกเขาไปแล้ว

ปัจจุบันที่นอนลูกโป่งกลายเป็นแรงบันดาลใจที่จุดประกายและสร้างความรู้ให้คนในหลายพื้นที่เอาไปประยุกต์ต่อภายใต้การสนับสนุนจากเรา และ มส. ผส. และผลจากการสร้างนวัตกรรมที่นอนลูกโป่งก็ทำให้หลายพื้นที่นำแนวคิดนี้ไปสานต่อ บางทีทำเป็นลูกโป่งน้ำ เช่น จังหวัดอุดรธานี บางทีดัดแปลงขนาดและรูปแบบซึ่งเกือบทุกพื้นที่ก็เป็นการทำงานของอาสาสมัคร อสม. และ รพ.สต. ที่ส่งต่อองค์ความรู้และจิตใจอาสาแบ่งปันสู่กันไปเรื่อยๆ อย่างไม่มีวันหมดสิ้น

สรุปองค์ประกอบของ นวัตกรรมที่นอนลูกโป่ง

สามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขา



? Base on Problem

- ผู้สูงอายุที่นอนติดเตียงมีจำนวน 1.5% ของประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด
- ผู้สูงอายุติดเตียงและผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงมีปัญหาแผลกดทับ

💡 New Smart

- การพัฒนาที่นอนที่ทำจากลูกโป่งเพื่อลดปัญหาแผลกดทับ
- ที่นอนลูกโป่งทำได้ง่าย ราคาไม่แพง สามารถทดแทนที่นอนลมซึ่งขายในท้องตลาดได้

🌍 Change

- อาการเจ็บป่วยจากแผลกดทับของผู้สูงอายุและผู้ป่วยติดเตียงในพื้นที่ลดลง
- เป็นจุดเริ่มในการสร้างความรู้ สร้างแรงบันดาลใจ ขยายและต่อยอดให้กับกลุ่มต่างๆ เช่น กลุ่มแม่ข่ายสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ หรือที่นอนลูกโป่งน้ำของจังหวัดอุดรธานี เป็นต้น



09

กระชังว่ายน้ำ

Base on problem

การจมน้ำคือสาเหตุอันดับหนึ่งที่ทำให้เด็กไทยในช่วงอายุ 6 - 15 เสียชีวิต โดยแต่ละปีจะมีเด็กจมน้ำเสียชีวิตเฉลี่ย 1,500 คน หรือวันละ 4 คน ซึ่งนี่คือสถิติที่พ่อแม่ผู้ปกครองและผู้ที่มีส่วนรับผิดชอบไม่อาจจะนิ่งเฉยได้

หลังจากศึกษาข้อมูลพบว่า มีตัวเลขสถิติมากมายที่บ่งชี้ว่าเด็กไทยวัยประถมศึกษาถึงมัธยมตอนต้นจำนวนกว่า 80% จากทั่วประเทศยังว่ายน้ำไม่เป็น เพราะขาดโอกาสในการเข้าถึงแหล่งน้ำ เช่น สระว่ายน้ำ การที่ปล่อยให้เด็กรวมกลุ่มไปเล่นน้ำตามแหล่งน้ำธรรมชาติจำพวกห้วย หนอง คลอง บึง โดยที่ยังไม่เคยฝึกฝนทักษะการว่ายน้ำคือหนึ่งในสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กจมน้ำเสียชีวิต

ต้องสร้างสระว่ายน้ำราคาแพงเท่านั้นหรือ

เมื่อโจทย์คือการที่เด็กไม่ได้รับการฝึกทักษะว่ายน้ำให้เป็นตั้งแต่ในวัยที่สามารถฝึกได้เพราะไม่มี 'สระว่ายน้ำ' ที่มีมาตรฐานสำหรับฝึกฝนอยู่ในละแวกบ้าน วิธีแก้ปัญหาอย่างรวดเร็ว ที่เกิดขึ้นคือการขอบงบประมาณ 540 ล้านบาทเพื่อไปสร้างสระว่ายน้ำจำนวน 18 สระในจังหวัดแห่งหนึ่ง แนนอนว่านั่นคือวิธีการแก้ปัญหาที่ได้ผลเพราะเด็กๆ จะมีสระว่ายน้ำสำหรับฝึกว่ายน้ำเพิ่มมากขึ้น แต่คำถามที่เกิดขึ้น

ก็คือว่าถ้าหากอยากแก้ปัญหาดังกล่าวเราจำเป็นต้องใช้งบประมาณมากมายขนาดนั้นเท่านั้นหรือ เพราะหากสร้างสระว่ายน้ำจังหวัดหนึ่งใช้งบ 540 ล้านบาท สร้างสระว่ายน้ำทั่วประเทศก็ต้องใช้เงินไม่ต่ำกว่าสี่หมื่นล้านบาทอย่างแน่นอน

แน่นอนว่าไม่มีงบประมาณมากพอที่จะแก้ปัญหาด้วยวิธีนี้ได้ครอบคลุมทั่วประเทศ เราต้องการนวัตกรรมอะไรบางอย่างเพื่อมาแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริง นวัตกรรมที่ช่วยฝึกให้เด็กว่ายน้ำเป็นโดยไม่ต้องใช้งบประมาณสูงขนาดนั้น

New Smart

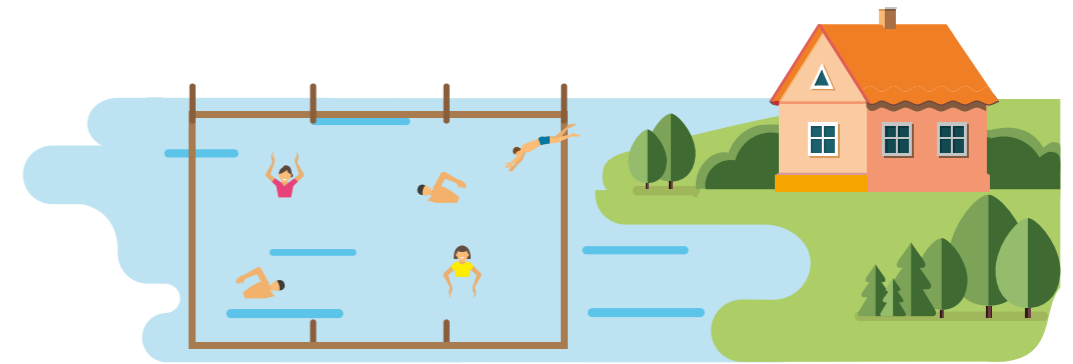
นั่นคือจุดเริ่มต้นที่ทำให้เราร่วมมือกับภาคอย่างสถาบันการพลศึกษา ทำโครงการเด็กไทยว่ายน้ำเป็น เล่นน้ำได้ ร่างกายแข็งแรง เพื่อสอนให้เด็กไทยสามารถว่ายน้ำเป็นและพัฒนาต่อยอดให้การว่ายน้ำเป็น กีฬาหรือการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งของพวกเขาอีกด้วย

ในช่วงปิดภาคเรียน สถาบันการพลศึกษาได้ร่วมมือกับวิทยาเขตทั้ง 10 จังหวัด จัดให้ครูสอนว่ายน้ำไปสอนว่ายน้ำให้แก่เด็กไทยตามจังหวัดต่างๆ ทั่วประเทศ โดยใช้เวลาเรียนประมาณ 12 - 15 ชั่วโมง โดยในระยะแรกมีเด็กที่สามารถว่ายน้ำเป็นจากโครงการนี้ไม่ต่ำกว่า 6,000 คนแล้ว

เราสร้างสระว่ายน้ำราคาไม่ถึงแสนบาทได้อย่างไร

แน่นอนว่าสำหรับเด็กหลายกลุ่มที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ห่างไกลจากสระว่ายน้ำก็ยังติดปัญหาไม่มีสระสำหรับฝึก เราจึงคิดค้นนวัตกรรมกระชังว่ายน้ำขึ้นมา โดยมีแนวคิดจากการสังเกตกระชังเลี้ยงปลาในแหล่งน้ำธรรมชาติที่สร้างจากไม้ไผ่ โดยมีแนวคิดในการสร้างสระว่ายน้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติด้วยการจำกัดพื้นที่ที่กว้าง ยาว และลึก (6 x 12 เมตร) ให้เป็นเสมือนสระว่ายน้ำสระหนึ่งซึ่งก็จะทำให้เด็กมีสระสำหรับเรียนว่ายน้ำกับครูจากสถาบันพลศึกษา และยังทำความคุ้นเคยกับแหล่งน้ำธรรมชาติที่พวกเขาต้องใช้เล่น ใช้ออกกำลังกายต่อไปในอนาคตอีกด้วย

นอกจากกระชังว่ายน้ำแล้ว เรายังสร้างสระว่ายน้ำชั่วคราวบนบก เป็นสระว่ายน้ำเคลื่อนที่ที่ทำจากท่อเหล็กโปร่งบุด้วยผ้าใบหนาเพื่อรองรับน้ำปริมาณมาก สระว่ายน้ำเคลื่อนที่นี้สามารถถอด แล้วนำไปประกอบใหม่ได้เรื่อยๆ **ซึ่งต้นทุนในการสร้างสระว่ายน้ำรูปแบบนี้อยู่ที่หลักแสนบาทเท่านั้น** ทำให้โครงการเด็กไทยว่ายน้ำเป็น เล่นน้ำได้ ร่างกายแข็งแรงใช้งบประมาณเพียงปีละ 7.5 ล้านบาทเท่านั้น



Change

ความเปลี่ยนแปลงแรกๆที่เห็นได้อย่างชัดเจน คือใช้งบประมาณน้อยกว่าหลายเท่า จากการทุ่มเงิน 540 ล้านบาท ต่อหนึ่งจังหวัด ก็เหลือเพียงปีละ 7.5 ล้านบาท ที่ครอบคลุมกับการทำงานทั่วประเทศ ซึ่งความสำเร็จที่ชัดเจนอีกประการก็คือการที่มีเด็กว่ายน้ำเป็นเพิ่มขึ้น 45,000 คน ในพื้นที่ 10 จังหวัด

นอกจากเด็กเกือบ 50,000 คนที่ว่ายน้ำเป็นจากโครงการนี้แล้ว เรายังพัฒนาครูผู้สอนเพิ่มขึ้นอีกกว่า 1,000 คนเพื่อสร้างครูสอนว่ายน้ำประจำเขตพื้นที่ต่างๆ และยังพัฒนาอุปกรณ์ช่วยชีวิตให้มีมาตรฐานขึ้นอีกด้วย

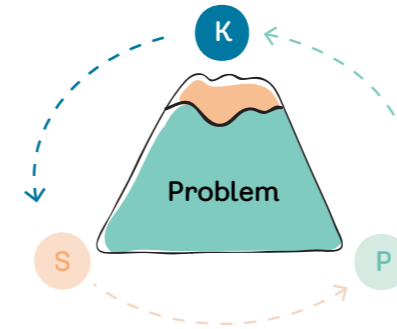
วันพรุ่งนี้จะไม่มียุติภัยน้ำเสียชีวิต

เป้าหมายของผู้ทำโครงการนี้คือการฝึกสอนให้เด็กสามารถว่ายน้ำเป็น ช่วยเหลือตัวเองในน้ำได้ โดยกำหนดไว้ว่าจะขยายโครงการนี้ไปให้ครอบคลุมทั่วประเทศ ด้วยเป้าหมายสอนเด็กให้ว่ายน้ำเป็นจังหวัดละ 3,000 คน และอบรมผู้ฝึกสอนว่ายน้ำจังหวัดละ 100 คน โดยมุ่งเน้นที่เด็กซึ่งอยู่กับแหล่งน้ำ ธรรมชาติเป็นหลัก และทำให้การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งสำหรับเด็กและเยาวชนไทยอีกด้วย

ด้วยแนวคิดที่เรียบง่ายและความมุ่งมั่นตั้งใจของผู้ร่วมทำงานและภาคีทุกคน นวัตกรรมกระชังว่ายน้ำ สระว่ายน้ำเคลื่อนที่บนบก และโครงการเด็กไทยว่ายน้ำเป็น เล่นน้ำได้ ร่างกายแข็งแรงจึงเป็นอีกหนึ่งนวัตกรรมที่เราภาคภูมิใจ

สรุปองค์ประกอบของ นวัตกรรมกระชังว่ายน้ำ

สามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขา



? Base on Problem

- การจมน้ำคือสาเหตุอันดับหนึ่งของการเสียชีวิตของเด็กไทยเพราะเด็กไทยว่ายน้ำไม่เป็น
- สระว่ายน้ำสำหรับฝึกว่ายน้ำมีไม่ทั่วถึงและการสร้างมีค่าใช้จ่ายสูง

💡 New Smart

- กระชังว่ายน้ำ ใช้หลักการเดียวกับกระชังเลี้ยงปลา จำกัดพื้นที่เพื่อสร้างสระว่ายน้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติ
- สระว่ายน้ำเคลื่อนที่บนบก โดยใช้ท่อเหล็กโปรงปูด้วยผ้าใบ ถอดประกอบได้ ต้นทุนต่ำ
- โครงการเด็กไทยว่ายน้ำเป็น เล่นน้ำได้ ร่างกายแข็งแรง เพื่อสอนเด็กว่ายน้ำเชิงรุก

🌐 Change

- เด็กไทยว่ายน้ำเป็นจากโครงการนี้ถึง 50,000 คนในพื้นที่ 10 จังหวัด
- ใช้งบประมาณในการดำเนินงานเพียงปีละ 7.5 ล้านบาท เทียบกับการสร้างสระว่ายน้ำในหนึ่งจังหวัดที่ใช้งบประมาณสูงถึง 450 ล้านบาท



10

วิ่งสู่วิตใหม่

Base on problem

หลายคนรู้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี และหลายคนก็รู้ว่าการวิ่งเป็นหนึ่งในวิธีออกกำลังกายที่ดีมากเพราะช่วยทั้งระบบหัวใจและกล้ามเนื้อ อีกทั้งเสียค่าใช้จ่ายไม่มากเพราะมีแค่รองเท้าวิ่งกับพื้นที่เท่านั้น

แต่ที่ผ่านมา ‘การวิ่ง’ ก็ไม่เคยเป็นกิจกรรมหรือการออกกำลังกายที่คนให้ความสำคัญกันสักเท่าไร

แม้ว่าจะเต็มไปด้วยประโยชน์ เสียค่าใช้จ่ายไม่มาก และมีชมรมวิ่ง มีองค์ความรู้เรื่องการวิ่งอยู่มากมาย แต่เราพบว่ายังอยู่ในสิ่งต่างๆ เหล่านี้ ที่กระจัดกระจายมากเลยทีเดียว

จุดเริ่มต้นจากหนังสือหนา 199 หน้า

กลุ่มและชมรมที่เกี่ยวกับการวิ่งมีอยู่เยอะมาก กระจายตัวอยู่ตามจังหวัด ตามอำเภอ ตำบล และเขตต่างๆ นอกจากนี้ยังมีอยู่ในองค์กร สถาบันการศึกษา และบริษัทอยู่ไม่น้อย แต่คนที่จุดกระแสการวิ่งให้เกิดขึ้นในประเทศไทยก็คือศาสตราจารย์นายแพทย์อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม อธิบดีรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุขเขียนหนังสือชื่อ ‘วิ่งสู่วิตใหม่’ (สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน) โดยรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับการวิ่งเอาไว้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2539 และนับว่าหนังสือเล่มนั้น

เป็นจุดเริ่มต้นในการปลุกกระแสเรื่องการวิ่งให้เกิดขึ้นในประเทศไทย ก่อนจะมารับหน้าที่เป็นที่ปรึกษาคณะกรรมการ สสส. ในเวลาต่อมา

New Smart

สิ่งที่เราทำคือการรวบรวมองค์ความรู้เรื่องการวิ่งออกมาอย่างเป็นระบบระเบียบ **จัดกิจกรรมส่งเสริมการวิ่งร่วมกับภาคีต่างๆ** มานานหลายปี นำข้อมูลและความรู้ต่างๆ ไปใส่ไว้ในสื่อโซเชียลมีเดีย ทั้งเพจเฟซบุ๊ก เว็บไซต์ต่างๆ **โดยทำเป็นข้อมูลที่ดูเป็นมิตรและเข้าใจง่ายด้วยภาพการ์ตูนและอินโฟกราฟิก** ทั้งข้อมูล ความรู้ และกิจกรรมการวิ่งทั้งหลายล้วนเป็นเหมือนรากฐานของแคมเปญวิ่งสู่วิถีใหม่ที่กำลังก่อตัวขึ้นอย่างเงียบๆ และกลายมาเป็นเทรนด์ที่เติบโตอย่างรวดเร็วในเวลาต่อมา

เมื่อเทรนด์มา

ไม่มีใครรู้แน่ชัดว่ากระแสคลั่งไคล้การวิ่งมีจุดเริ่มต้นมาจากไหน รู้ตัวอีกทีเราก็เห็นคนรอบตัวชวนกันออกไปวิ่ง หลายคนถ่ายรูปตัวเองตื่นตีสี่ไปร่วมงานวิ่งมินิมาราธอนในเช้าวันหยุดสุดสัปดาห์ จากหนึ่งสัปดาห์ไปสู่สองสัปดาห์ เงยหน้าขึ้นมามากขึ้นก็เดือนก็เต็มไปด้วยงานวิ่งที่จัดในช่วงเช้าวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ ไปเสียแล้ว งานวิ่งที่เราจัดร่วมกับภาคีนั้นนักวิ่งทุกคนจะได้รับ ‘สมุดบันทึกการวิ่ง’ ซึ่งจะช่วยในการบันทึกความก้าวหน้าเพื่อสังเกตพัฒนาการของตัวเองได้เป็นอย่างดี เพราะที่ผ่านมามันวิ่งก็มักจะวิ่งกันไปอย่างไม่มีแผนการที่ชัดเจนนัก เมื่อมีสมุดบันทึกเล่มนี้ นักวิ่งหลายคนก็มีพัฒนาการและกำลังใจในการวิ่งอย่างต่อเนื่องจนก้าวขึ้นไปสู่การเป็นนักวิ่งกึ่งอาชีพเลยทีเดียว

นอกจากนี้การใช้กลยุทธ์ดึงคนดัง คนมีชื่อเสียง และคนที่มียุทธพลต่อสังคมมาร่วมโครงการก็ช่วยได้มาก ที่ผ่านมามีเราเชิญอาจารย์ณรงค์ เทียมเมฆ และนักแสดงที่รักการวิ่งเป็นชีวิตจิตใจอยู่แล้ว อย่างคุณทองศักดิ์ ศุภทรัพย์ หนึ่งในตัวตั้งตัวตีในการรวบรวมสมัครพรรคพวกที่เป็นดารา นักแสดง คนมีชื่อเสียงให้มาวิ่งด้วยกัน เมื่อมีรูปดารา นักแสดง คนมีชื่อเสียงออกมาวิ่งกันมากขึ้น ผู้คนในสังคมก็พร้อมใจกันสวมรองเท้าวิ่ง ตื่นแต่เช้า แล้วออกมาวิ่งกันอย่างพร้อมเพรียงดังเช่นที่เห็นทุกวันนี้

Change

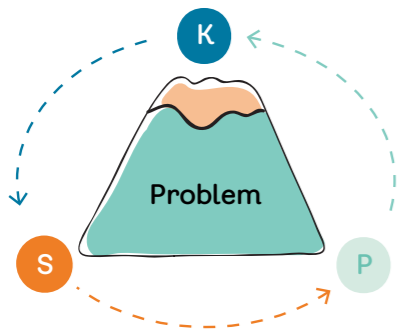
ถึงวันนี้การวิ่งคือเรื่องที่อยู่ในกระแสอย่างเห็นได้ชัด อย่างที่บอกไปว่าทุกสัปดาห์จะต้องมีงานวิ่งเกิดขึ้น บางครั้งมีมากกว่าหนึ่งงานจัดชนกัน การวิ่งกลายเป็น ทอล์ค ออฟ เดอะ ทาวน์ ที่คนซึ่งไม่เคยออกกำลังกายเลยยังต้องพูดถึง มีรูปภาพที่ถ่ายตัวเองตอนวิ่งแชร์ว่อนในโซเชียลเน็ตเวิร์ค และเมื่อมีภาพยนตร์เรื่องดังของ GTH อย่างรักเจ็ดปีดีเจ็ดหนที่มีตอนหนึ่งนำเสนอเรื่องการวิ่ง เราก็มองซ้ำที่จะจับมือสร้างกระแสการวิ่งให้ขยายวงกว้างลูกกลมไปทั่วบ้านทั่วเมือง

เมื่อนักวิ่งพร้อม สนามวิ่งจะมา

เดิมทีสวนสาธารณะและสนามที่รองรับการวิ่งในจังหวัดต่างๆ นั้นมีไม่มาก หลายที่มีสภาพที่ไม่เหมาะกับการวิ่งให้ถูกหลักสักเท่าไร แต่หลังจากที่เกิดกลุ่มนักวิ่งหน้าใหม่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทุกเดือน นักวิ่งเหล่านั้นก็กลายเป็นอุปสงค์ขนาดมหึมาที่ร่วมกันผลักดันให้เกิดอุทยานสนามสำหรับวิ่งใหม่ๆ ขึ้นมา บางสนามก็มีอยู่แล้วแต่ได้รับการปรับปรุงให้เหมาะกับการวิ่งมากขึ้น เช่น ทำช่องทางด้านซ้ายสำหรับคนวิ่งช้าหรือเดิน และช่องทางด้านขวาสำหรับคนวิ่งเร็ว นั่นเอง

สรุปองค์ประกอบของ นวัตกรรมวิ่งสู่วิถีใหม่

สามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขา



? Base on Problem

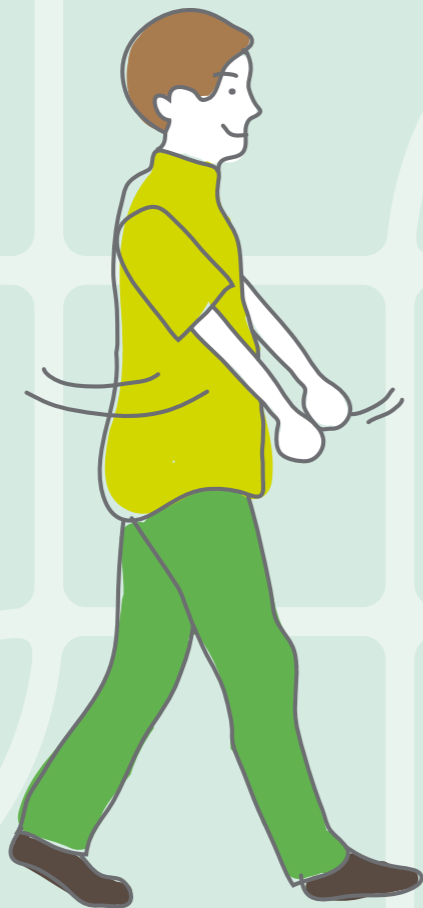
- การวิ่งซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ดียังเป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่ไม่สนใจ
- ข้อมูลและความรู้เรื่องการวิ่งที่มีน้อยและยังกระจัดกระจาย
- กิจกรรมการวิ่งที่มีอยู่น้อยรวมถึงสนามวิ่งที่ยังไม่ได้มาตรฐาน

💡 New Smart

- การเก็บข้อมูล สร้างองค์ความรู้เรื่องการวิ่งที่ครบถ้วนสมบูรณ์ ค้นหาได้ง่ายจากอินเทอร์เน็ต
- การจัดกิจกรรมการวิ่งที่เกิดขึ้นทุกสัปดาห์เป็นตัวเลือกให้กับคนที่สนใจการวิ่งและคนที่อยากทดลองวิ่ง
- การดึงคนดังมาช่วยสร้างกระแสเรื่องการวิ่งให้เกิดขึ้นในสังคม

🌍 Change

- กระแสการวิ่งที่กลายเป็นเทรนด์ของคนในสังคมแล้ว
- เกิดกิจกรรมการวิ่งต่อเนื่องทุกสัปดาห์ตลอดทั้งปี
- เกิดสนามวิ่งที่มีมาตรฐานเพิ่มขึ้นมากมาย



11

ลดพุงลดโรค

Base on problem

บางทีหลักฐานเรื่องพุงของคนไทย (ซึ่งนำไปสู่โรคต่างๆ ด้วย) นั้น อาจไม่ได้อยู่ไกลเกินตาเห็น แค่ให้ทุกคนลองก้มหน้าลงไปมองที่หน้าท้องตัวเองตอนนี้ เดี่ยวนี้ แล้วประจักษ์พยานของปัญหาพุงของผู้คนในสังคมไทยก็ปรากฏเด่นชัดอยู่ตรงหน้าแล้ว (ยิ่งคุณนั่งก็ยิ่งเห็นชัดนะ)

ไขมันในช่องท้องหรือ Visceral Fat เกิดจากการสะสมไขมันจากอาหารที่เรารับประทานในแต่ละวันแล้วถูกนำไปใช้ไม่หมด จึงเกิดเป็นไขมันสะสมอยู่ในพื้นที่ว่างที่อยู่ระหว่างกล้ามเนื้อท้องกับอวัยวะต่างๆ ภายในช่องท้องโดยจัดอยู่ในประเภทไขมันใต้ชั้นผิวหนัง ไขมันในช่องท้องเป็นหลักฐานของการมีไขมันสะสมในปริมาณมากซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคต่างๆ มากมาย อาทิ โรคเบาหวานประเภทสอง (ไขมันไปกระตุ้นให้เกิดภาวะดื้ออินซูลิน) โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอัลไซเมอร์ โรคไขมันพอกตับ ฯลฯ

คนไทย 'อ้วน' อันดับต้นๆ ของเอเชีย

จากสถิติที่มีการสำรวจหลายสำนักชี้ตรงกันว่าคนไทยประสบปัญหาไขมันในเลือดสูง น้ำหนักเกิน หรือ มีภาวะอ้วนมากเป็นอันดับต้นๆ ของเอเชีย โดยผลสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายในปี พ.ศ. 2552 พบคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปอยู่ในภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนเพิ่มขึ้นสองเท่าตัวมากถึง 1 ใน 3 เมื่อเทียบกับในช่วง 2 ทศวรรษที่ผ่านมา (ปี พ.ศ. 2534 - 2552) และเมื่อเปรียบเทียบกับในระดับภูมิภาคก็พบว่าคนไทยอ้วนสูงสุดเป็นอันดับ 2 จากทั้งหมด 10 ประเทศอาเซียน รองจากมาเลเซียเพียงประเทศเดียวเท่านั้น นอกจากนี้สถานการณ์ความอ้วนในเด็กวัยเรียนก็น่าเป็นห่วงไม่แพ้กัน เพราะในการสำรวจเด็กนักเรียนทุก 10 คนจะพบคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนอย่างน้อย 1 คนเลยทีเดียว

ปัญหาคนประสบภาวะอ้วนที่เพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ในช่วงเวลานั้น ทำให้เรากับภาคีเครือข่ายต้องมานั่งสูมหัวคิดแก้ปัญหากันอย่างจริงจังว่าทำอย่างไรคนไทยถึงจะลดไขมันในช่องท้องกันได้มากขึ้น



คนไทยอ้วนสูงสุดเป็น
อันดับที่ 2 ในอาเซียน!

New Smart

นวัตกรรมที่เรากับภาคีร่วมกันคิดขึ้นมาภายใต้ ชื่อโครงการลดพุงลดโรค มีวิวัฒนาการในการดำเนินงานมาอย่างยาวนาน จุดเริ่มต้นเกิดขึ้นเมื่อเราตีโจทย์เรื่องการบริโภคอาหารเข้ากับการดูแลสุขภาพร่างกายจนเกิดเป็นคำถามเรียบง่ายแต่เป็นคำถามที่สำคัญและเป็นจุดเริ่มต้นของนวัตกรรมนี้ว่า **“ทำอย่างไรคนไทยจึงจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้มีพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพกันมากขึ้น”**

ทุกอย่างเกิดขึ้นในพุง

‘พุง’ คืออวัยวะบริเวณที่สำคัญในการตอบโจทย์นี้ เพราะมันเป็นบริเวณที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกายโดยตรง แกรมย้งวัดง่าย มองเห็นได้อย่างชัดเจนอีกด้วย จากเดิมที่มีการวัดน้ำหนักว่าเกินเกณฑ์หรือเปล่า วิธีการวัดค่า BMI ที่ชัดเจนขึ้นมาเล็กน้อย มาจนถึงวิธีการวัดที่เรียบง่ายมากขึ้นแถมยังบ่งชี้ภาวะอ้วนลงพุงและภาวะเสี่ยงต่อโรคต่างๆ ได้มากขึ้น นั่นคือการวัดว่าอยู่ในภาวะอ้วนลงพุงหรือเปล่า ด้วยการวัดเส้นรอบเอว (วัดผ่านสะดือ) **ไม่ควรเกินส่วนสูงที่หารด้วยสอง** (ครึ่งหนึ่งของส่วนสูง) โดยใช้หน่วยเป็นเซนติเมตร

เมื่อได้ Keyword เป็นพุง นวัตกรรมที่ตามมาคือแคมเปญลดพุงลดโรคที่ออกสื่อ ภาพยนตร์โฆษณาตัวแรกเป็นชุดยักษ์แม่ลูกที่จับคนอ้วนลงพุงมาเพื่อรอกิน ในโฆษณาชุดนี้นอกจากนำเสนอว่าการอ้วนลงพุงก่อให้เกิดโรคอะไร มีวิธีวัดอย่างไร ควรบริโภคอะไรเพื่อไม่ให้ไขมันสะสมเพิ่มขึ้นแล้ว ยังนำเสนอวิธีการทำกายบริหารอย่างง่ายที่มีใจหว่าทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ทุกวัย นั่นคือการแกว่งแขน

Change

ลดพุงลดโรคกลายเป็นวลีฮิตติดปากคนไทยตลอด 3 - 4 ปีที่ผ่านมา เริ่มจากโฆษณาชุดยักษ์แม่ลูกที่เต็มไปด้วยเทคนิคและมุกตลกเพิ่มความบันเทิง มาถึงยุคที่สองของโครงการที่รณรงค์ให้คนลดอาหารรสหวานกับอาหารรสเค็มลง โดยมีระยะเวลาสามสัปดาห์ติดต่อกันแล้วคนจะเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลักการที่นักวิจัยได้ทำการวิจัยมาแล้ว

จากแกว่งแขนมาถึงแอปพลิเคชันที่ทำให้เซิร์ฟเวอร์ล่ม!

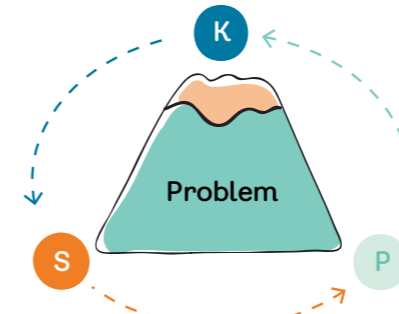
60 Days best of me คือนวัตกรรมล่าสุดของโครงการนี้ ซึ่งเป็นการคิดค้นหาวิธีการสื่อสารที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้คนในยุคสมัยที่มีสมาร์ตโฟนเป็นหนึ่งในอุปกรณ์คู่กาย แคมยังชอบอะไรที่เป็นแพลตฟอร์มที่นำมาใช้ได้จริง สะดวกและประหยัดเวลา และนั่นคือที่มาของแอปพลิเคชันนี้

60 Days best of me คือแอปพลิเคชันที่เปรียบเสมือนพี่เลี้ยงสำหรับคนที่อยากลดไขมัน พิတ်หุ่น ดูแลสุขภาพร่างกายในเรื่องการบริโภคที่มีเมนูอาหารดีต่อสุขภาพทั้งแบบซื้อและทำเอง ปรับเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ตลอดทั้งหกสิบวันตามเมนูที่ดารานักแสดง และเทรนเนอร์ชื่อดังมาร่วมกันเป็นพี่เลี้ยงให้ ซึ่งมีทั้ง วุฒิชัย วุฒิธร มลิทินทจินดา, กาละแมร์ พัชรศรี เบญจมาศ, เมจิ อโณมา ศรัณย์ศิขริน, หนูแฮม่ม สุริวิภา กุลตังวัฒนา และเทรนเนอร์ฟ้าใส พิงอุตม

ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นคือเปิดตัววันแรกมีคนเข้าไปดาวโหลดมากเป็นประวัติการณ์จนแอปพลิเคชันล่ม สถิติहार้อยครั้งในหนึ่งนาก็มีคนสอบถามเข้ามาจนเราต้องย้ายเซิร์ฟเวอร์และขอให้ผู้ใช้ดาวโหลดเวอร์ชันใหม่ซึ่งถือว่าเป็นแอปพลิเคชันไทยที่ประสบความสำเร็จสูงสุดเป็นประวัติการณ์เลยทีเดียว

สรุปองค์ประกอบของนวัตกรรมลดพุงลดโรค

สามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขา



Base on Problem

- คนไทยมีภาวะอ้วนลงพุงมากเป็นอันดับต้นๆ ของเอเชีย
- คนไทยยังมีข้อมูลและความรู้เรื่องภาวะอ้วนลงพุงน้อยและคนยังไม่ตื่นตัวในเรื่องนี้

New Smart

- แคมเปญลดพุงลดโรค สร้างค่านิยมในการวัดสุขภาพด้วยการวัดเส้นรอบเอวเทียบกับส่วนสูงหารสอง
- มีภาพยนตร์รณรงค์ทางโทรทัศน์และสื่อต่างๆ กระตุ้นให้คนไทยหันมาสนใจเรื่องอ้วนลงพุงมากขึ้นจนกลายเป็นกระแสรักสุขภาพ
- มีคนดังมาช่วยสร้างกระแสการลดไขมัน ดูแลหุ่น ดูแลสุขภาพให้เกิดขึ้นในสังคม

Change

- กระแสการดูแลสุขภาพควบคู่กับการพิတ်หุ่นที่กลายเป็นเทรนดของคนในสังคม
- มีคนเข้ามาใช้แอปพลิเคชัน 60 days best of me เพื่อดูแลสุขภาพและพิတ်หุ่นจำนวนมาก



12

สวดมนต์ข้ามปี

Base on problem

เสียงมวลงนับตัวเลขถอยหลังในบรรยากาศแห่งการเฉลิมฉลองพร้อมกันทั่วโลก แต่ไหนแต่ไรมาแล้วที่การสิ้นสุดปีเก่า เข้าสู่ปีใหม่คือบรรยากาศแห่งความยินดี การเริ่มต้นชีวิตใหม่ การเดินไปข้างหน้า การทิ้งสิ่งเก่าๆ ที่ไม่ได้ออกไปจากชีวิต

แต่ในมือของหลายคนยังคงถือแก้วเหล้า หลายคนมีแอลกอฮอล์อยู่ในเส้นเลือดที่วิ่งผ่านไปทั่วร่างกายในเวลาไล่เลี่ยกันนั้น มีบางคนประสบอุบัติเหตุจากการเมาแล้วขับ บางคนทะเลาะวิวาท คนที่ร่วมงานปาร์ตี้ส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ หลายคนอยู่ในสภาพมึนเมาไร้สติ หากความเชื่อที่ว่าช่วงรอยต่อระหว่างปีเก่ากับปีใหม่จะเป็นตัวกำหนดความเป็นไปของเราตลอดปีก็เพิ่งเริ่มต้นเป็นเรื่องจริง ก็คงมีคนไม่น้อยในสังคมที่ต้องเป็นคนมีเมฆาขาดสติไปตลอดทั้งปีอย่างแน่นอน

กินเหล้าอีกแระ?!

เมื่อเวลาเดินเข้าสู่ช่วงใกล้ส่งท้ายปีเก่า บรรดาเพื่อนฝูง คนรู้จักก็มักจะเอ่ยถามกันว่าคืนนี้ไปเคาท์ดาวหนักไหม ซึ่ง 80 - 90% ก็มักจะไม่พียงงานปาร์ตี้สังสรรค์ที่คลาคล่ำไปด้วยเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ คำถามที่ผุดขึ้นมาในหัวของเราก็คือ คนไม่เปื้อนหรือที่พอถึงคืนส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ ที่ไรก็ต้อง ‘ออกไปดื่มเหล้า’ ทุกที

จากการลงไปพูดคุยกับผู้คนในสังคมและการทำสำรวจหลายสำนัก เราพบว่าคนส่วนใหญ่ก็ไม่ได้ต้องการที่จะดื่มเหล้าในช่วงนี้ แต่เพราะเหตุผล 3 - 4 ประการที่ทำให้เขาดื่ม ไม่ว่าจะเป็นภายในงานมีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จำหน่ายแทบทุกจุด, เขาทำตามๆ กันมาอย่างนี้ก็เลยทำต่อๆ กันไป, เพื่อนชวน, นานๆ ที เพราะปกติไม่ค่อยดื่ม แต่สาเหตุสำคัญที่เราพุ่งความสนใจไปก็คือ **“ไม่รู้จะทำอะไร เพราะมีกิจกรรมส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ให้เลือกน้อย”**

New Smart

คนไทยสวดมนต์ข้ามปีกันมานานแล้ว จนมันกลายเป็นวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของคนกลุ่มหนึ่งไปแล้ว และการสวดมนต์ ทำสมาธิ ภาวนา เจริญสติก็เป็นเรื่องที่ดี ในเมื่อเรามีคติความเชื่อว่าช่วงส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่เป็นช่วงสำคัญที่ถ้าเราเริ่มต้นปีแบบไหนเราก็มักจะเป็นแบบนั้นตลอดทั้งปี ดังนั้นการมีสติที่ย่อมดีกว่าการขาดสติจากฤทธิ์เหล้า

สวดมนต์ข้ามปีจึงเป็นแคมเปญที่เราใช้กลยุทธ์ในด้านการสื่อสาร **โดยต่อยอดจากของดีดั้งเดิมที่สังคมเรามีอยู่แล้ว** นำมาประชาสัมพันธ์ใหม่ พุดด้วยวิธีการใหม่ๆ ปรับเปลี่ยนบางอย่างในกิจกรรมนี้ เพื่อให้สอดคล้องไปกับวิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายที่เราต้องการเสนอทางเลือกให้แก่เขา

วางแก้วเหล้า เดินเข้าปีใหม่ ภายในวัด

มนุษย์เราทุกคนมีเจตจำนงอิสระอยู่ในตัวเสมอ ขอเพียงแค่เขามีทางเลือกที่เปิดรอ ทางเลือกที่มีแสงสว่าง เราเชื่อว่าเขาสามารถตัดสินใจได้ว่าควรเลือกทางที่ดีที่สุดให้กับตัวเองอยู่แล้ว เส้นทางเดินสู่วัดเพื่อสวดมนต์ นั่งสมาธิ เจริญสติในช่วงรอยต่อระหว่างปีเก่ากับปีใหม่จึงกลายเป็นอีกหนึ่งทางที่หนุ่มสาวคนรุ่นใหม่ และคนที่ไม่เคยเข้าร่วมค่อยๆ เลือกเดิน ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2552 - 2553 ซึ่งเป็นปีแรกที่เรามาเข้าร่วมในกิจกรรมนี้อย่างเป็นทางการ

สวดมนต์ข้ามปีได้รับความร่วมมือจากวัดที่กระจายตัวอยู่ทั่วประเทศ, พุทธมณฑล และได้รับความร่วมมือจากคนมากมาย ทั้งนักแสดง คนมีชื่อเสียง และคนทั่วไปจนกลายเป็นเทรนด์ใหม่ที่คนซึ่งสมัยก่อนไม่เคยเข้าวัด เลือกที่จะเข้ามาสงบจิตสงบใจ เพิ่มความแข็งแกร่งของสติ เพื่อเตรียมตัวให้พร้อมที่จะกลับเข้าสู่การใช้ชีวิต การทำงาน การเรียนในปีใหม่ เป็นคนใหม่ที่มีชีวิตใหม่อย่างแท้จริง

เราใช้วิธีสวดมนต์ข้ามปีพร้อมกันผ่านทางโซเชียลมีเดีย มีการติดแฮชแท็ก #สวดมนต์ข้ามปี เพื่อประชาสัมพันธ์**ทางเลือกอื่นนอกจากการกินดื่มในงานปาร์ตี้เหมือนในอดีตที่ผ่านมา**ให้ขยายวงกว้างมากขึ้นเรื่อยๆ



Change

การที่มีคนเข้าร่วมกิจกรรมสวดมนต์ข้ามปีเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทุกปี มีคนแชร์รูปและเรื่องราวในการเข้าร่วมกิจกรรมนี้มากขึ้นทุกปี โดยเฉพาะคนหนุ่มสาวที่เคยเลือกไปงานปาร์ตี้ซึ่งบอกเป็นเสียงเดียวกันว่าเมื่อที่จะกินเหล้าแล้ว พอมีตัวเลือกที่ดีกว่าและได้รับการประชาสัมพันธ์ ฉายภาพที่ทำให้ไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นกิจกรรมของคนแก่ คนเซย หรือน่าเบื่อพวกเขาก็เลือกที่จะเข้าร่วมได้อย่างไม่ยากเลย

สวดกันเป็นกลุ่มใหญ่

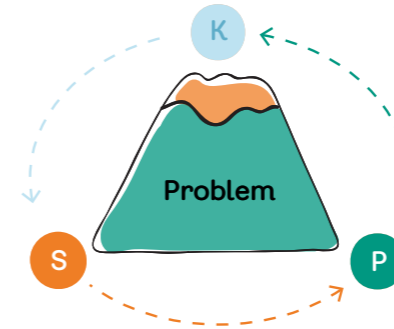
สวดมนต์ข้ามปีเป็นกิจกรรมภายใต้การดูแลของกรมการศาสนา โดยมีเราเป็นหนึ่งในภาคีที่ทำงานด้านการสื่อสารและประชาสัมพันธ์ให้คนรู้จัก และรู้วิธีการว่าถ้าชวนคนเข้าร่วมต้องทำอะไร รวมทั้งทำบทความและคู่มือแนะนำสำหรับมือใหม่หัดสวดมนต์ข้ามปี เพื่อที่พวกเขาเหล่านั้นจะได้ไม่รู้สึกรู้ว่าตัวเองแปลกแยกจากคนที่มาสวดเป็นประจำอยู่แล้ว

ปีล่าสุด สวดมนต์ข้ามปีกระจายตัวอยู่หลายวัดทั่วประเทศ หากเข้าไปในเว็บไซต์สวดมนต์ข้ามปีก็จะเห็นว่ามิวตไหนดไหนใกล้บ้านที่ทำกิจกรรมนี้บ้าง รวมถึงกิจกรรมส่งรูปสวดมนต์ข้ามปีมาประกวดกันอย่างคึกคัก

หลักคิดสำคัญที่ทำให้แคมเปญสวดมนต์ข้ามปีขยายวงกว้าง และแข็งแกร่งยั่งยืนมาจากการที่มีแนวคิดที่ว่าเราตั้งใจทำอะไร ให้สังคม เป็นโจทย์ร่วมกันของคนในสังคม ฉะนั้นการที่จะมีใครนำไปทำต่อหรือต่อยอดจากแนวคิดที่แท้จริงของมันก็ถือว่าเป็นเรื่องที่น่ายินดี เพราะนั่นเท่ากับว่าเป้าหมายที่แท้จริงซึ่งก็คือการสร้างเสริมค่านิยมใหม่ในสังคมได้เริ่มก่อตัวเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมาแล้ว

สรุปองค์ประกอบของ นวัตกรรมสวดมนต์ข้ามปี

สามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขา



? Base on Problem

- คนมีตัวเลือกในช่วงส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่มีน้อย ส่วนใหญ่จะสังสรรค์และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- สถิติคนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และคนประสบอุบัติเหตุจากสาเหตุเมาแล้วขับในช่วงส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่เพิ่มขึ้นจากช่วงปกติ

💡 New Smart

- แคมเปญสวดมนต์ข้ามปีกระตุ้นให้คนรับรู้อย่างมีทางเลือกอื่นนอกจากการสังสรรค์และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้คนมีทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจมากกว่าในช่วงปีใหม่

🌐 Change

- กระแสการสวดมนต์ข้ามปีที่เกิดขึ้นในหมู่คนรุ่นใหม่และคนที่ไม่ค่อยเข้าวัด
- มีวัด พระสงฆ์ และคนดังมาร่วมแคมเปญ สวดมนต์ข้ามปีเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทุกปี



การควบคุมการบริโภคยาสูบ

Base on problem

ถ้าคุณเกิดทัน คุณน่าจะพอจำได้ ยุคสมัยที่คนนั่งสูบบุหรี่กันเป็นปกติในสวนสาธารณะ ช่างๆ คนที่มานั่งกินไอศกรีมบนม้านั่งเดียวกัน คนนั่งรถประจำทางควักบุหรี่ขึ้นมาจุดสูบบุหรี่หน้าตาเฉย คนนั่งชมภาพยนตร์ดูไปพันควันบุหรี่ไปไม่ต่างอะไรกับการกินป๊อปคอร์น

นั่นคือยุคสมัยที่คนรุ่นใหม่อาจจินตนาการไม่ออก แต่มันเคยเกิดขึ้นในสังคมเป็นเรื่องปกติธรรมดา

ถ้าขยับให้ใกล้เข้ามาหน่อย หลายคนคงทันเห็นคนสูบบุหรี่ที่ป้ายจอตรถประจำทาง ควันบุหรี่ลอยโขมลงในร้านอาหารยามราตรีที่คนเข้าไปนั่งดื่มกิน บุหรี่เป็นหนึ่งในยาเสพติดถูกกฎหมายที่คนเสพกันมากที่สุดในประเทศ และปรากฏการณ์คนสูบบุหรี่ทั่วไปตามที่สาธารณะก็เป็นเรื่องปกติธรรมดาทั้งที่ควันของมันเป็นพิษทั้งต่อคนสูบและคนที่ไม่ได้ตั้งใจสูบโดยตรง

ฉันมีสิทธิที่จะสูบ?!

จริงอยู่ที่คุณมีสิทธิสูบบุหรี่ ถ้าเงินที่ใช้ซื้อบุหรี่ไม่ได้ไปลักขโมยปล้นจี้ใครมา ใช้นั้นคือปากกับจมูกของคุณ ปอดที่รองรับควันจากบุหรี่มันก็เป็นของคุณ ประสบการณ์ที่คุณรู้สึกว่ามีค่าเท่ากับกฏที่บุหรี่ก็เป็นเรื่องปัจเจก หลังจากที่ต้องควมรู้เรื่องโทษภัยของบุหรี่ได้ถูกสำรวจ วิจัย และตีแผ่ออกสู่สาธารณะชนทั่วโลกเป็นครั้งแรกเมื่อเกือบสามสิบปีก่อน มีคนที่รักชีวิต รักสุขภาพ ลดละเลิกการสูบบุหรี่ไป แต่ก็มีอีกหลายคนคิดว่าความสุขชั่วครั้งชั่วคราวจากบุหรี่มีค่ามากกว่าสุขภาพหรือชีวิตโดยรวมของตัวเองอยู่

ปัญหาที่มีเพียงอย่างเดียวเท่านั้น คือ ‘บุหรี่’ เป็นยาเสพติดให้โทษที่ส่งควันลอยละล่องไปทั่วบริเวณไม่ต้องพุดถึงสภาพอากาศโดยรวมที่ต้องรับสารเคมีกว่า 60 ชนิดจากควันบุหรี่ แต่คนอื่นๆ ที่อยู่บริเวณใกล้เคียงกับคนสูบบุหรี่จะได้รับพิษจากควันบุหรี่ที่เรียกว่า ‘บุหรี่มือสอง’ กันไปเต็มๆ เพราะควันที่ปลายนุหรี่มีอนุภาคนิวโรโทเจนที่เข้มข้นสูง (แล้วมันก็ไม่ได้ลอยเข้าปอดของคนสูบซะด้วย) ทำให้คนที่ได้รับควันบุหรี่มีโอกาสเป็นมะเร็ง โรคหัวใจ หลอดลมอักเสบ ปอดบวม มากกว่าคนที่สูบเอง 3 - 5 เท่าเลยทีเดียว



New Smart

Second hand smoke หรือบุหรี่มือสอง คือจุดเริ่มต้นในการรณรงค์เรื่องการควบคุมการบริโภคยาสูบ โดยช่วงนั้นเรากำลังผลักดันนโยบายสวนสาธารณะเป็นพื้นที่ปลอดบุหรี่อยู่ ซึ่งเราก็ปล่อยโฆษณา “แล้วคุณมาทำร้ายฉันทำไม” เป็นการประกาศให้คนที่ไม่สูบบุหรี่กลับมาตระหนักถึงสิทธิของตัวเองที่จะลุกขึ้นมาพูดว่าไม่ต้องการเสพรับควันบุหรี่มือสองอีกต่อไปแล้ว

ภาพยนตร์รณรงค์นำเสนอเนื้อหาชายคนหนึ่งที่ได้เดินเข้ามานั่งสูบบุหรี่ในสวนสาธารณะ ผู้หญิงสาวสวยที่นั่งอยู่บนม้านั่งเดียวกันหันหน้ามาถามว่า เรารู้จักกันหรือเปล่าคะ แล้วตามด้วยคำถามว่า ฉันเคยไปทำร้ายอะไรคุณหรือเปล่า ก่อนจะตบด้วยคำถามที่เป็นคำถามสุกที่สร้างพลังในการปรับเปลี่ยนบรรทัดฐานของสังคมใหม่ว่า “แล้วคุณมาทำร้ายฉันทำไม” ซึ่งกลายเป็นโฆษณาที่ทำให้เกิดการตระหนักถึงสิทธิที่จะไม่รับควันพิษจากบุหรี่ของคนที่ไม่สูบบุหรี่ ในขณะที่เดียวกันผู้สูบบุหรี่เองก็ยอมรับว่าดูโฆษณาตัวนี้แล้วรู้สึกเหมือนถูกตบหน้าและทำให้พวกเขาหันกลับมาใส่ใจผู้อื่นมากขึ้นด้วย

ส่งเสียงทั้งที่ต้องเอาให้ดัง!

การปล่อยแคมเปญเพื่อการควบคุมการบริโภคยาสูบแต่ละตัวของเราจะออกตามเดียวครบทุกสื่อ ทั้งโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ วิทยุ นิตยสาร อินเทอร์เน็ต ซึ่งปรับเปลี่ยนรูปแบบและปริมาณไปตามยุคยุคแรกๆ จะเน้นที่โทรทัศน์ และยุคปัจจุบันก็จะเน้นที่อินเทอร์เน็ต ซึ่งทุกแคมเปญที่เราทำเรื่องยาสูบก็ต้องบอกว่า “สั้นสะเทือน” ทั่วประเทศเพราะมันกลายเป็นทอล์ค ออฟ เดอะ ทาวน์ แทบจะทันทีที่ปล่อยออกไป

ภาพยนตร์โฆษณาชุดหลังที่ชื่อ smoking kids ซึ่งเน้นสื่อออนไลน์ซึ่งบประมาณไม่มาก แต่ตั้งคำถามที่ตรงประเด็นและยิงตรงไปที่คนสูบบุหรี่โดยเฉพาะ เราตั้งกล้องไว้ในเขตเมือง ให้นักแสดงที่เป็นเด็กวัยประถมต้นทั้งชายหญิงถือบุหรี่ไปขอ ‘จุดไฟ’ กับบรรดาผู้ใหญ่ที่กำลังสูบบุหรี่อยู่ ซึ่งทุกคนพูดและแสดงท่าทีเหมือนกันคือไม่สนับสนุนให้เด็กสูบบุหรี่ หลายคนบอกว่ามันไม่ดี มันมีโทษอย่างนั้นอย่างนี้ และบางคนถึงกับอบรมชุดใหญ่

คำถามที่เราตั้งเป็นโจทย์กับภาพยนตร์เรื่องนี้ก็คือ “ในเมื่อคุณรู้อยู่แก่ใจว่าบุหรี่มีโทษภัยมหาศาลแล้วทำไมคุณถึงยังสูบบุหรี่อยู่ล่ะ” ภาพยนตร์เรื่องนี้โด่งดังไปทั่วโลกและได้รับรางวัลในเทศกาลภาพยนตร์เมืองคานส์ด้วย

Change

การเปลี่ยนแปลงแรกๆ ในบทบาทการทำงานแคมเปญเรื่องการควบคุมการบริโภคยาสูบคือ **การผลักดันกฎหมายได้เป็นผลสำเร็จ** โดยเริ่มต้นในยุคแรกๆ คือการที่กฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในสวนสาธารณะ ออกมาตามมาด้วยกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในผับและร้านอาหารกลางคืนที่สมัยก่อนสูบกันทุกโต๊ะจนกลายเป็นเรื่องปกติ แต่ทุกวันนี้คนที่ไปดื่มเหล้าหากต้องการสูบบุหรี่จะต้องย้ายกันออกมานั่งพ่นควันข้างนอกร้านเท่านั้น

คนไม่สูบบุหรี่ไม่ใช้พลเมืองชั้นสองอีกต่อไป

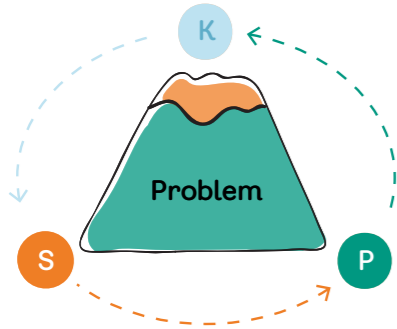
ในอดีต แม้จะไม่ได้มีการบัญญัติว่าคนไม่สูบบุหรี่คือพลเมืองชั้นสอง แต่คนที่ไม่สูบบุหรี่ก็มีสถานภาพคล้ายอย่างนั้น ด้วยความที่ไม่มียกเว้นคนที่กำลังสูบบุหรี่หรือออกจากพื้นที่สาธารณะ ฉะนั้นแม้ในบริเวณนั้นจะมีคนสูบบุหรี่อยู่แค่คนเดียวแต่ควันบุหรี่ของผู้สูบก็ล่องลอยระราน ‘ผู้บริสุทธิ์’ ทั่วบริเวณ นำเศร้ามที่ผู้บริสุทธิ์ในสมัยก่อนบริสุทธิ์มากเสียจนไม่ตระหนักว่าเขาจะมีสิทธิที่จะลุกขึ้นมาพูดเสียงดังๆ ว่า “ไม่เอาควันบุหรี่”

วันนี้คนสูบบุหรี่ไม่สามารถออกมาเดิน เดิน นั่งพ่นควันบุหรี่ได้ตามใจอีกต่อไป โดยเฉพาะในพื้นที่สาธารณะในเขตเมืองที่ถ้ามีคนได้กลิ่นบุหรี่ล่องลอยมาเข้าจมูกเมื่อไหร่ ทุกคนจะต้องหันขวับไปมองหน้าคนสูบบุหรี่จนคนสูบบุหรี่รู้สึกผิดได้โดยไม่ต้องพูดอะไรสักคำ จริงอยู่ที่ในโรงภาพยนตร์ ห้างสรรพสินค้า รถประจำทาง ป้ายรถประจำทาง สวนสาธารณะ ผับและร้านอาหารกลางคืนเป็นเขตปลอดบุหรี่อย่างสิ้นเชิงตามที่กฎหมายกำหนดแล้ว และในเขตพื้นที่สาธารณะอื่นๆ ก็ไม่ใช่ทุกที่ที่จะไม่ได้กลิ่นควันบุหรี่เลย แต่ก็ต้องยอมรับว่า **มันน้อยลงกว่าเมื่อ 20 - 30 ปีที่แล้วอย่างฮวบฮาบเลยทีเดียว**

เมื่อการเปลี่ยนแปลงดำเนินไปในทิศทางนี้ สังคมที่ปลอดควันบุหรี่ในที่สาธารณะ 100% ก็คงไม่ใช่เรื่องในจินตนาการอย่างเมืองยูโรเปียในนวนิยายเชิงปรัชญาของโทมัส มอร์ อีกต่อไป

สรุปองค์ประกอบของนวัตกรรม การควบคุมการบริโภคยาสูบ

สามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขา



? Base on Problem

- คนสูบบุหรี่ปริมาณมาก
- คนสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ ซึ่งสังคมยังไม่ตระหนักถึงอันตรายในเรื่องนี้

💡 New Smart

- แคมเปญรณรงค์ที่มีภาพยนตร์รณรงค์ทางโทรทัศน์และสื่อต่างๆ เพื่อกระตุ้นให้คนไทยหันมาสนใจ เรื่องการสูบบุหรี่ในพื้นที่สาธารณะ

🌐 Change

- เกิดบรรทัดฐานและค่านิยมใหม่ในสังคมไทยเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ในพื้นที่สาธารณะ
- ความรู้เรื่องบุหรี่มือสอง คนที่ไม่สูบบุหรี่หันมาปกป้องสิทธิตัวเองกันมากขึ้น คนสูบบุหรี่คำนึงถึงคนอื่นกันมากขึ้น



14

การควบคุมการ บริโภคแอลกอฮอล์

Base on problem

ย้อนหลังกลับไปประมาณ 10 ปีที่แล้ว ในช่วงปลายปีที่หลายคน หลายองค์กรปั่นงานด้วยจิตใจที่ตั้งมั่นว่าช่วงหยุดยาวในเทศกาลสงกรานต์ปีเก่า ต้อนรับปีใหม่จะไปเที่ยว ไปเฉลิมฉลอง ไปอยู่กับคนในครอบครัว อยู่กับเพื่อน อยู่กับคนที่รัก หลายคนเลือกซื้อกระเช้าของขวัญไปสวัสดิ์ปีใหม่ผู้หลักผู้ใหญ่ และคนที่พวกเขารัก

ในกระเช้ามีขวดเหล้า

คนในสังคมส่วนหนึ่งมองว่าถ้ามีของราคาแพงอยู่ในกระเช้าสวัสดิ์ปีใหม่แสดงว่ากระเช้านั้นคือของขวัญที่มีราคาสูง 'เหล้า' ก็คือส่วนหนึ่งในกระเช้าเพราะเหล้าคือเครื่องดื่มราคาแพงและเป็นหนึ่งในเครื่องดื่มที่คนในสังคมใช้ในงานปาร์ตี้จนกลายเป็นเรื่องปกติธรรมดาไปแล้ว โจทย์ใหญ่ของเราที่มีในขณะนั้นก็คือ ทำอย่างไรจึงจะลดปริมาณผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลงได้ โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลวันสำคัญที่มีคนดื่มมากขึ้นกว่าเดิมหลายเท่า

มีการสำรวจผู้ที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่ามีปริมาณ ผู้บริโภคแอลกอฮอล์ 32.3% หรือเท่ากับว่าถ้าสุ่มผู้ที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปมาสักสามคน จะพบคนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อย่างน้อย 1คน จากกลุ่มนั้นอย่างแน่นอน

ทุกคนรู้ถึงพิษภัยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กันอยู่แล้ว ไม่ว่าจะ เป็นพิษภัยที่มีต่อสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตใจที่ต่อผู้ที่ดื่มเอง แล้วการดื่มซึ่งทำให้สติสัมปชัญญะของผู้ที่ดื่มลดต่ำลงยังส่งผลต่อ การใช้ชีวิตในสังคมโดยเฉพาะการขับขี่ยานพาหนะในขณะที่เมเมา ซึ่งที่ผ่านมามีผู้ที่ตกเป็นเหยื่อคนเมาแล้วขับหนีไม่ถ่วง บางรายเสียชีวิต และหลายรายที่ตกอยู่ในสภาวะทุพพลภาพ

คำถามก็คือทั้งๆ ที่รู้ว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นไม่ดี แล้วทำไมยังมีคนดื่มกันอยู่

New Smart

นั่นคือคำถามหลักที่เป็นทั้งคำถามพื้นฐานทั่วไปและคำถามโลกแตกที่ตอบได้ยาก หรือต่อให้ตอบได้ก็เชื่อว่า จะแก้ไขที่ต้นเหตุ (ซึ่งก็คือความสุข ณ ขณะนั้นของผู้เสพ) กันได้ง่ายๆ

ที่ผ่านมาแคมเปญระงับการเข้าถึงแอลกอฮอล์ที่ปล่อยไปมีผลตอบรับในระดับหนึ่ง แต่มันก็ยังตอบคำถามที่ว่า “ทำไมต้องระงับการเข้าถึง แอลกอฮอล์แล้ว ยังไง” ไม่ได้เท่าที่ควร เราจึงต้องกลับไปหารากของปัญหา คนบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นคือ “ในเมื่อรู้ว่ามันไม่ดีแล้วทำไมจึงดื่ม” แต่เราเปลี่ยนโจทย์กลับไปยัง คนที่พวกเขาบอกว่ารักแทน

ให้เหล้าเท่ากับแข่ง

“ถ้ารู้ว่าไม่ดีทำไมถึงมอบให้คนที่คุณรัก” คือคำถามที่เราตั้งขึ้นใหม่เพื่อขยี้ประเด็นการเข้าถึงแอลกอฮอล์ให้ชัดขึ้นกว่าเดิม เป้าหมายครั้งใหม่ไม่ได้เจาะจงเฉพาะการเข้าถึงว่าควรลดเหล้า แต่เราคิดสโลแกนเรียบง่ายที่กลายเป็นวลีติดหู ติดปากคนไทยจนถึงปัจจุบันว่า “ให้เหล้าเท่ากับแข่ง”

ในเมื่อทุกคนรู้ว่าเหล้าเป็นสิ่งไม่ดี การบริโภคเหล้าส่งผลร้ายต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสังคม สูญเสียเงินทอง เวลา และโอกาสต่างๆ มากมาย ดังนั้นเราจึงนิยาม “เหล้า” ว่าเป็นหนึ่งในสิ่งของที่อุปมากับการสาปแช่งหรือสิ่งชั่วร้ายสำหรับมนุษย์สักคน การหยิบยื่นเหล้าให้กับคนอื่นจึงมีค่าเท่ากับ การหยิบยื่นความเลวร้ายหรือการสาปแช่งคนอื่น เพราะนั่นคือการมอบโอกาสแห่งการเสื่อมของสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจ โอกาสในการเสียชีวิต สูญเสียเงินทอง และชื่อเสียงทั้งหมดไป

ภาพยนตร์และสื่อต่างๆ จึงออกมารถณรงค์ภายใต้สโลแกนใหม่ **“ให้เหล้าเท่ากับแข่ง”**

นอกจากแคมเปญนี้ เรายังทำแคมเปญอื่นเพื่อลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ขึ้นอีก ที่เห็นเด่นชัดก็คือ “งดเหล้าเข้าพรรษา” ซึ่งหยิบค่านิยมความเชื่อเรื่องบาปบุญในสังคมมาผนวกรวมกับการบริโภคแอลกอฮอล์ โดยมีระยะเวลาช่วงเข้าพรรษาเป็นช่วงเวลาสำคัญ เพราะถ้าใครสามารถงดเหล้าได้อย่างแท้จริงตลอดสามเดือน โอกาสที่พฤติกรรมหลักของเขาจะเปลี่ยนแปลงไปนั้นมีสูงมาก ตามหลักการของการเปลี่ยนนิสัยที่ได้รับการวิจัยมาแล้วทั่วโลก

Change

นอกจากจะเกิดพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่งผลให้เกิดกระแสปลอดเหล้าขึ้นตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2551 แล้วตอนนี้ความรู้สึกที่ว่ากรมอบเหล้าให้เป็นของขวัญปีใหม่แก่คนที่รักก็บางเบาจนแทบจะพูดได้ว่ากำลังจะเลือนหายไปจากสังคมไทยในอีกไม่ช้าแล้ว

เมื่อมาผนวกรวมกับแคมเปญ “ให้เหล้าเท่ากับแข่ง” ที่โผล่ตามมาติดๆ ก็ยิ่งตอกย้ำให้คนในสังคมหันกลับมาทบทวนความคุ้นชินของตัวเองเกี่ยวกับการมอบเหล้าให้แก่กันและกันมากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อการกลับมาตั้งคำถามกับตัวเองว่าในเมื่อเหล้ามันไม่ดีแล้วทำไมถึงยังดื่มกันอยู่อีกละ

มีเรา ไม่มีเหล้า

ยอดจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดลงกว่า 30% นับตั้งแต่ปีแรกที่ปล่อยแคมเปญให้เหล้าเท่ากับแข่งออกมา งานเลี้ยงสังสรรค์หลายแห่งไม่มีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 100% และอีกหลายแห่งที่มีตัวเลือกอื่นๆ มาให้คนเลือกแทนเหล้า เบียร์ ค่านิยมของคนในสังคมค่อยๆ กลับมาตั้งคำถามเกี่ยวกับการดื่มเหล้าเรื่อยเปื่อยทุกงาน ทุกที่กันมากขึ้น

แคมเปญรณรงค์ปลอดเหล้าเป็นอีกหนึ่งงานรณรงค์ที่พุ่งตรงไปยังกลุ่มวัยรุ่นซึ่งจัดกิจกรรมสานสัมพันธ์ระหว่างรุ่นพี่กับรุ่นน้อง ซึ่งคำถามที่เราโยนเข้าไปให้พวกเขาขบคิดก็เช่นเดียวกับคำถามเรื่องให้เหล้าเท่ากับแข่ง นั่นคือ “ถ้ารักน้องจริงแล้วทำไมถึงให้น้องดื่มเหล้า”

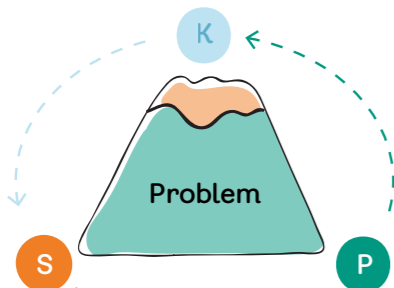
ความท้าทายของโจทย์ที่ดูเหมือนว่ามันกลายเป็นเรื่องปกติธรรมดาของคนในสังคมไปแล้วก็คือ การทำอย่างไรก็ได้ให้คนกลับมาเอาใจต่อสิ่งที่ ‘ทำตามๆ กันมา’ ตั้งแต่รุ่นพ่อ รุ่นแม่ โดยไม่เคยตั้งคำถามว่าที่ทำกันอยู่นั้นมันส่งผลดีผลเสียต่อตัวเองและสังคมอย่างไร

เพราะเราเชื่อมั่นว่าทุกคนมีความคิดเป็นของตัวเอง และคนทุกคนย่อมเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตัวเอง และไม่ต้องการทำร้ายทำลายคนที่รักและสังคมกันอยู่แล้ว ขึ้นอยู่ที่ว่าพวกเราได้ลองหยุดคิดและตั้งคำถามกับ ‘สิ่งที่ทำตามๆ กันมา เหล่านั้นมันน้อยแค่นั้น



สรุปองค์ประกอบของนวัตกรรม การควบคุมการบริโภคแอลกอฮอล์

สามเหลี่ยมเข็มนาฬิกา



? Base on Problem

- คนบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กันมาก
- คนในสังคมยังไม่ตระหนักถึงอันตรายของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงการให้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นของขวัญแก่ผู้อื่น

💡 New Smart

- แคมเปญรณรงค์ที่มีภาพยนตร์รณรงค์ทางโทรทัศน์และสื่อต่างๆ เพื่อกระตุ้นให้คนไทยหันมาสนใจการมอบเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นของขวัญภายใต้แคมเปญให้เหล้าเท่ากับแข่ง

🌐 Change

- เกิดพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551
- เกิดบรรทัดฐานและค่านิยมใหม่ในสังคมไทยเกี่ยวกับการให้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นของขวัญ
- คนหันมาตั้งคำถามกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กันมากขึ้น



15

ถอดรหัส นวัตกรรม สสส.

Base on problem

ดำเนินงานมา 15 ปีแล้ว แต่ก็ยังมีคนรู้จักและเข้าใจการทำงานของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. อยู่น้อยมาก จริงอยู่ที่หลายแคมเปญ หลายโครงการและหลายนวัตกรรมที่เรามีส่วนในการสร้างสรรค์ กลายเป็น ทอล์ค ออฟ เดอะ ทาวน์ และสามารถเปลี่ยนแปลงบรรทัดฐานของสังคมได้จริง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ การให้เหล้าเป็นของขวัญ การใช้จักรยานเพื่อการสัญจรในชีวิตประจำวัน เป็นต้น

เมื่อไม่มีการรวบรวม จัดหมวดหมู่ และสื่อสารให้ผู้คนได้รู้และเข้าใจ ทำให้นวัตกรรมเพื่อสังคมอีกมากไม่ได้ถูกดำเนินการ ทั้งๆ ที่คนไทยจำนวนมากไม่น้อยมีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะความสามารถมีจิตใจที่จะทำให้สิ่งดีๆ ปรากฏขึ้นจริงในสังคม

การทำให้คนเข้าใจแนวคิด วิธีการทำงาน และนวัตกรรมแต่ละตัวที่เรามีส่วนในการสร้างสรรค์ จึงไม่ได้มีประโยชน์เพื่อให้คนรู้จักและเข้าใจพวกเรามากขึ้นเท่านั้น แต่ยังช่วยเป็นเสมือนคู่มือในการสร้างสรรค์นวัตกรรมของผู้คนในสังคม ทั้งที่ทำงานอยู่ใน สสส. เอง ทั้งภาคีเครือข่าย และบุคคลทั่วไป

New Smart

การสร้างสรรคหนังสือที่ใช้แนวคิดในการสร้างนวัตกรรมแบบ สสส. จึงถือกำเนิดขึ้น แนวคิดสำคัญมาจากปัญหาในเรื่องการรวบรวม จัดหมวดหมู่ และฉายภาพให้คนอ่านรู้สึกเหมือนได้เข้ามานั่งอยู่ในห้องประชุมตั้งแต่จุดเริ่มต้นในการสร้างนวัตกรรมแต่ละชิ้น และร่วมเดินทางไปกับเรา และภาคีเครือข่าย คนอ่านจะได้เห็นนวัตกรรมตั้งแต่ต้นทาง ระหว่างทาง มาจนถึงจุดที่นวัตกรรมแต่ละตัวถือกำเนิดออกมา

และนั่นก็ทำให้คนอ่านได้รู้ว่าเบื้องหลังนวัตกรรมแต่ละชิ้นนั้นมีอะไรซ่อนอยู่มากมาย ซึ่งมันได้ผ่านการศึกษาค้นคว้า การคิด การระดมสมอง การลองผิดลองถูก การปรับเปลี่ยน และการอดทน ใฝ่รอเวลาอยู่ไม่น้อย เราได้ถ่ายทอดเหตุการณ์เหล่านั้นอย่างชัดเจนที่สุดเท่าที่พื้นที่และความสามารถจะอำนวย และจำแนกมันออกมาให้อยู่ในรูปองค์ประกอบของนวัตกรรมเพื่อให้คนอ่านเห็นภาพชัดขึ้นและสามารถนำไปต่อยอดไอเดียที่นิ่งนอนอยู่ในหัวของเขาได้เสมอ

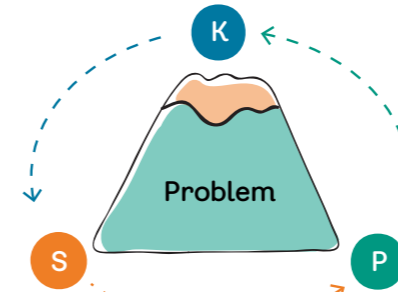
Change

หนังสือ **ถอดรหัส นวัตกรรม สสส.** หรือหนังสือนวัตกรรม สสส. เล่มที่คุณกำลังถืออยู่ในมือเล่มนี้คือความเปลี่ยนแปลงแรกที่ปรากฏ มันคือหนังสือที่ไม่เหมือนหนังสือเล่มก่อนๆ ของเราอย่างสิ้นเชิง ทั้งเนื้อหา แนวคิด และรูปแบบในการนำเสนอ

ส่วน ‘การเปลี่ยนแปลง (Change)’ ต่อไปอาจอยู่ที่ตัวคุณ

สรุปองค์ประกอบของหนังสือถอดรหัส นวัตกรรม สสส.

สามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขา



Base on Problem

- ไม่มีการรวบรวม จัดหมวดหมู่ และสื่อสารงานนวัตกรรมเชิงสังคมและงานนวัตกรรมของสสส.

New Smart

- รวบรวมเบื้องหลังของข้อมูลว่ากว่าจะเป็นโครงการนวัตกรรมของสสส. แต่ละชิ้น

Change

- หนังสือรวมงานนวัตกรรมของสสส. ตั้งแต่โครงการเล็กๆ ไปจนถึงโครงการใหญ่

มีไอเดีย แนวคิด หรือปัญหาสังคมประเด็นใด
ที่อยากสร้างสรรค์ให้เป็นนวัตกรรมต่อไป ส่งไอเดีย ของคุณมาได้ที่

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ 99/8 ซอยงามดูพลี

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120

website : www.thaihealth.or.th

