

TOGETHER

WE

บอกเล่าแรงบันดาลใจ
และเรื่องราว
ของเพื่อนภาคีสุขภาพะ

CAN

คำนำ

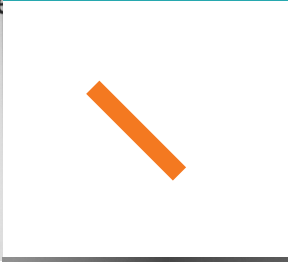
ตลอดระยะเวลาการดำเนินงาน 15 ปีที่ผ่านมา ตามบทบาทพันธกิจของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยการจุดประกาย กระตุ้น สาน และเสริมพลังผ่านเครือข่ายทั้งที่เป็นบุคคล หน่วยงานภาครัฐและเอกชน องค์กรไม่แสวงผลกำไร สถานศึกษา และอื่นๆ สสส. ได้ร่วมกับภาคีเครือข่ายกว่า 18,000 โครงการ หลากหลายองค์กร กระจายอยู่ทั่วประเทศ ร่วมกันขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพ ก่อให้เกิดความสำเร็จ ในการสร้างเสริมสุขภาพของคนไทยอย่างมากมาย ความสำเร็จเหล่านี้ล้วนมาจากความร่วมมือของภาคีเครือข่าย ผ่านการสนับสนุนการดำเนินงานของ สสส. ซึ่งไม่ใช่เพียงแค่สนับสนุนด้านงบประมาณ แต่ยังให้การสนับสนุนในเชิงวิชาการ การบริหารจัดการ และการสร้างเครือข่าย เพื่อขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพด้วย ทำให้เกิดการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพ ที่หลากหลายรูปแบบ โดยได้มีการร่วมกันจัดการปัญหาปรับเปลี่ยนวิถีคิด ทักษะคิด และค่านิยม ในการสร้างเสริมสุขภาพอย่างมากมาย

หนังสือ **TOGETHER WE CAN (เพื่อนภาคี ร่วมกันเราทำได้)** เล่มนี้ จึงเป็นการนำเสนอเพื่อเพิ่มโอกาสในการทำความเข้าใจและทำความรู้จักกับ สสส. และภาคีอื่นๆ มากขึ้น จากตัวอย่างการทำงานของภาคีเครือข่ายในการแบ่งปันการทำงาน ความรู้ และความสำเร็จ โดยเนื้อหาจะแสดงให้เห็นถึงแรงบันดาลใจของการทำงาน การเชื่อมร้อย การสานและเสริมพลังภาคีเครือข่าย และผลที่ทำให้เกิดการสร้างความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ชุมชน สังคมและประเทศ ซึ่งจะทำให้ **“เราเข้าใจกัน เราใส่ใจกัน เราแบ่งปันกัน (We Care We Share We Understand)”** มากขึ้น

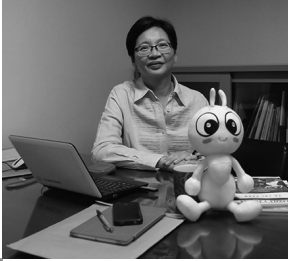
สำนักพัฒนาภาคีสัมพันธ์และวิเทศสัมพันธ์
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



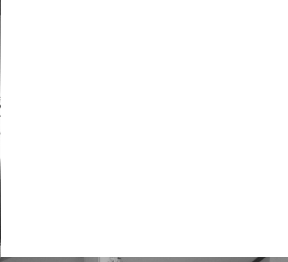
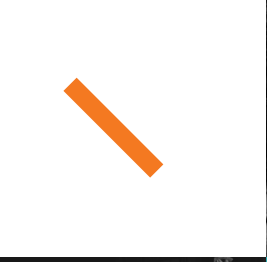
สารบัญ



- กษิดิศ ชันธรัตน์ 6
- จะเค็จ ชาวนวีไล 12
- จำโทโกเมศร์ ทองบุญชู 18
- ณรงค์ เทียมเมฆ 24
- คร.เกษม นครเขตต์ 30
- เตือนใจ ศีเทศน์ 36
- ทพญ.ปิยะดา ประเสริฐสม 42
- นพ.อภิสิทธิ์ อ่างจรวงศ์ 48
- ศ.ดร.นพ.วีระศักดิ์ จงสู่วิวัฒน์วงศ์ 54
- สินธพ อินทร์คน 60



- สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ 66
- สำนักพัฒนาภาคีสัมพันธ์
และวิเทศสัมพันธ์ 68



เป็นผู้เสียสละ
เป็นเพื่อนร่วมงาน
เป็นผู้ทำประโยชน์ให้สังคม

กษิต ขันธรัตน์

ผู้จัดการสำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ



แรงบันดาลใจ

แรงบันดาลใจในการทำงานของผมคือ ตัวผมเล็ก กินเหล้าอย่างเด็ดขาดตั้งแต่เข้ามาทำงานกับ สสส. เมื่อปี 2544 พอมาทำเรื่องลดเหล้าเข้าพรรษา ผมก็เลิกเหล้าเลย ต่อมาปี 2546 ผมมาทำงานเรื่อง อุบัติเหตุ ผมมีแรงบันดาลใจในการทำงานจากการ ขับรถชนคนถึงสองครั้ง ผมไม่สามารถช่วยเขาได้ เท่าที่อยากจะช่วย ผมจึงมาทำงานด้านนี้ หลังจากนั้น เป็นต้นมาผมขับรถไม่เคยเกิน 100 กม./ชม. เลย ในทุกเส้นทาง ไม่ว่าจะโล่งหรือจะติดยั้งก็ก็ตาม ผมพบว่าคนที่ผมขับรถไม่เร็วนั้นไม่ได้ถึงจุดหมายช้าไปกว่าคนที่ขับรถเร็วสักเท่าไรเลย ผมพิสูจน์เรื่องนี้ มาแล้วหลายสิบครั้งและเป็นอย่งนั้นจริงๆ

“

ผมเคยขับรถชนคนถึงสองครั้ง ผมไม่สามารถช่วยเขาได้เท่าที่อยากจะช่วย ผมจึงมาทำงานด้านนี้ หลังจากนั้นเป็นต้นมา ผมขับรถไม่เคยเกิน 100 กม./ชม. เลยในทุกเส้นทาง

”

บนเส้นทางแห่งการทำงาน

เราทำงานอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี 2546 บทบาทหลักของสำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุในอดีตคือการขับเคลื่อนเครือข่ายในระดับจังหวัดทั่วประเทศ ต่อมา สสส. ปรับบทบาทของภาคี สำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุก็ได้รับบทบาทใหม่คือการรณรงค์สื่อสารและประชาสัมพันธ์เพื่อการป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนน เรามีหน้าที่ในการไปเชื่อมโยงกับสื่อ ในที่นี้ก็คือวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค รวมทั้งการทำเว็บไซต์ เพื่อให้องค์กรส่วนท้องถิ่นหรือหน่วยงานต่างๆ สามารถดาวน์โหลดได้ ชื่อ www.accident.or.th

บทบาทหนึ่งที่เราทำนอกจากการผลิตสื่อ การพบสื่อ และเรายังมีการจัดกิจกรรมในด้านของการให้ความรู้ในเรื่องการลดอุบัติเหตุ การสร้างสุขภาวะให้กับสื่อด้วย เพราะสื่อมีความสำคัญในการสร้างพลัง ที่ผ่านมามีข่าวว่าสื่อมีส่วนไปกระตุ้นให้เกิดการดำเนินงานในแต่ละพื้นที่ด้วย อย่างเช่น การขับเคลื่อนเรื่องอุบัติเหตุบนจุดตัดรถไฟที่อุดรธานี ด้วยพลังของสื่อทำให้เกิดการขับเคลื่อนที่จังหวัดอุดรธานีในการทำให้ อบต. และเทศบาลมาร่วมกันสร้างเครื่องกัน ทำสัญญาณไฟ เพื่อป้องกันและลดอุบัติเหตุในจุดตัดทางรถไฟที่นั่นด้วย นี่คือเรื่องที่เราเห็นได้ชัด



สร้างความเปลี่ยนแปลง

เมื่อผมมาทำงานกับ สสส. ผมได้เห็นความซื่อสัตย์สุจริตของคนที่นี่ ผมเห็นการดูแลสุขภาพของคน สสส. ผมเริ่มออกกำลังกาย เลิกซื้อหวย เลิกเล่นการพนัน เริ่มลงมือทำประโยชน์ให้กับสาธารณชน นั่นคือสิ่งที่ผมทำอยู่ทุกวันนี้

คนที่ทำงานใน สสส. ส่วนใหญ่โดยมาตรฐานคือ เหล้าไม่ดื่ม บุหรี่ไม่สูบ ดูแลรักษาสุขภาพ มีการออกกำลังกาย มีการขับรถไม่เร็ว ตรงนี้เป็นเหมือนค่านิยมร่วม พฤติกรรมร่วมของคนที่นี่ทำงาน สสส. โดยอัตโนมัติ และที่สำคัญที่สุดที่เห็นได้ชัดคือ ความซื่อสัตย์สุจริต ถ้ามาทำงานใน สสส. ก็จะมีชีวิตที่ดีเป็นผู้นำ มีจิตอาสา พร้อมที่จะทำงาน

ในอนาคตเราคงจะเน้นการทำงานเรื่องของ media campaigner ให้มากขึ้น เราคงทำงานเรื่องการลดความเร็ว ลดความเสี่ยง ซึ่งตรงนี้เป็นเรื่องสำคัญ นอกจากปัญหาเรื่องการเมา เรามีข้อมูลว่าการเมาคือสาเหตุการตายอันดับหนึ่ง แต่ฉันไม่ได้ทำให้เราขับรถกันช้าลง ยังไม่มีโครงการลดความเร็วกันอย่างเป็นกิจจะลักษณะ ทางสำนักงานของผมจึงจะจับเรื่องนี้ให้เป็นเรื่องเป็นราว จะมีการขับเคลื่อนผ่านทางสื่อและทางภาคีเครือข่ายต่างๆ ซึ่งก็เป็นเครือข่ายที่ได้มาจากการร่วมงานกับ สสส. นั่นเอง



เมื่อผมมาทำงานกับ สสส. ผมได้เห็นความซื่อสัตย์สุจริตของคนที่นี่ ผมเห็นการดูแลสุขภาพของคน สสส. ผมเริ่มออกกำลังกาย เลิกซื้อหวย เลิกเล่นการพนัน เริ่มลงมือทำประโยชน์ให้กับสาธารณชน นั่นคือสิ่งที่ผมทำอยู่ทุกวันนี้





สานเสริมพลัง

ปัจจุบัน สสส. มีสำนักพัฒนาภาคีสัมพันธ์และวิเทศสัมพันธ์ (สภส.) เราพบว่ากรม สภส. ทำให้ภาคีเครือข่ายเราได้มีโอกาสพบปะกัน มีโอกาสได้ใช้ผลงานการทำงานของแต่ละภาคีนอกจากโชว์ผลงานแล้วยังสามารถแชร์ทรัพยากร แชร์การทำงานร่วมกันได้ด้วย เมื่อเราได้มาพบปะกัน ได้แชร์ผลงานร่วมกัน มันก็ได้ประโยชน์อื่นๆ ตามมา สภส. ทำให้เราได้โชว์แชร์ร่วมกันและทำให้เกิดคุณค่าร่วมกัน ซึ่งรวมถึงการทำงานด้านอื่นๆ ด้วย เมื่อเราได้พบปะกันมากขึ้นเราก็สามารถให้ข้อมูลกันได้ว่าเรากำลังจะไปทำงานที่ไหน ใครต้องการความร่วมมือในการไปร่วมออกบูธ ไปร่วมเป็นวิทยากร เราก็ไปร่วมกัน เราก็จะได้ภาคีเพิ่มขึ้นๆ โดยอัตโนมัติ เดิมภาคีเราอาจจะอยู่แต่ในบล็อกรองตัวเอง แต่พอมี สภส. ก็ทำให้ภาคีได้พบกันมากขึ้น และได้ออกจากบล็อกของตัวเองมาช่วยกันทำงานเพื่อมุ่งมันไปสู่การสร้างสุขภาวะร่วมกัน ซึ่งถือเป็นร่วมใหญ่ที่ สสส. วางเอาไว้

ตั้งแต่ผมทำงานกับ สสส. มา สภส. จัดอบรมทุกปี อันดับแรกเลยคือการเขียนการพัฒนาโครงการ เรื่องที่สองคือการอบรมเรื่องการจัดการการเงินของ

โครงการ เรื่องของเอกสารการเงินต่างๆ ข้อที่สามคือการพัฒนาศักยภาพของภาคีเครือข่าย ซึ่งก็มีหลากหลายหลักสูตร ทั้งการเขียนโปรแกรม การใช้คอมพิวเตอร์ การใช้เทคนิคต่างๆ ของโทรศัพท์ การพัฒนาศักยภาพในการคิด มีกรอบรมหลักสูตรโรงเรียนผู้นำ นี่เป็นการพัฒนาศักยภาพในการทำงาน มีแยกทั้งหลักสูตรเพื่อพัฒนาหัวหน้าโครงการ โดยเฉพาะ และหลักสูตรสำหรับผู้ทำงานในโครงการ เพื่อให้เหมาะสมกับผู้ที่เข้าอบรมได้นำไปใช้งานได้ อย่างเต็มที่ รวมถึงหลักสูตรสำหรับผู้สนใจทั่วไปด้วย ถ้าเอาตัวผมเป็นที่ตั้ง สสส. มีส่วนมากในการทำให้ได้รู้จักกับภาคีเครือข่ายเพิ่มมากขึ้น ภาคีเครือข่ายก็รู้จักผมเพิ่มมากขึ้นเช่นกัน ผมได้รู้จักโครงการต่างๆ เยอะแยะไปหมดเลยจากกิจกรรมที่ สภส. จัด เดิมผมก็รู้จักอยู่แค่ไม่กี่โครงการ หรือรู้จักแต่ในสำนักที่ผมร่วมทำงานอยู่ แต่พอมีสำนักพัฒนาภาคีสัมพันธ์ฯ ขึ้นมา ได้จัดกิจกรรมร่วมกัน เราก็ได้รู้จักกันมากขึ้น เราได้เกี่ยวดองกัน บางทีเป็นมากกว่าเครือข่าย เพราะเราได้ทำงานร่วมกัน เราได้เสริมพลังซึ่งกันและกัน นี่คือผลงานโดยตรงของ สภส.

เราพบว่ากรมมีสำนักพัฒนาภาคีสัมพันธ์และวิเทศสัมพันธ์ทำให้ภาคีเครือข่ายเราได้มีโอกาสพบปะกัน มีโอกาสได้ใช้ผลงานการทำงานของแต่ละภาคี นอกจากโชว์ผลงานแล้วยังสามารถแชร์ทรัพยากรและแชร์การทำงานร่วมกันได้ด้วย

ก้าวไกลไปด้วยกัน



จะเด็จ ชาวนิวไ

ผู้อำนวยการมูลนิธิหญิงชายก้าวไกล

แรงบันดาลใจ

ผมเริ่มต้นจากการทำงานด้านสิทธิสตรี เมื่อก่อนผมเคยไปทำงานกับผู้ใช้งานหญิง ผมได้เห็นผู้ใช้งานหญิงถูกเอาเปรียบ ถูกกระทำในเรื่องความไม่เป็นธรรมในการจ้างงาน ตอนนั้นผมก็ไม่แน่ใจว่าผู้ใช้งานจะลงมือเปลี่ยนแปลงสังคมได้มั้ย แต่ต่อมาผมก็พบว่าผู้ใช้งานที่เป็นเพศหญิงก็สามารถเปลี่ยนแปลงสังคมได้ ผมเคยทำงานกับพวกเขาในการรณรงค์ให้เกิดกฎหมายประกันสังคม ในช่วงปี 2533 นี่คือพลังของผู้หญิงอย่างชัดเจน อีกกรณีคือกฎหมายลาคอด 90 วัน ที่เกิดขึ้นเมื่อปี 2536 ทั้งสองกรณีนี้เป็นกฎหมายที่เกิดจากพลังของผู้ใช้งานหญิงล้วนๆ

พลังของผู้หญิงก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้มากมาย ทั้งเปลี่ยนแปลงตัวเอง เปลี่ยนแปลงกลุ่มของเขา เปลี่ยนแปลงโรงงานของเขา นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและเกิดนโยบายดีๆ ของประเทศได้ คนเล็กคนน้อยในสังคมบางคนเขาไม่มีโอกาสเรียนหนังสือสูงๆ แต่พลังที่เขามีศักยภาพที่เขามี สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในหลายๆ เรื่องได้

บนเส้นทางแห่งการทำงาน

มูลนิธิหญิงชายก้าวไกลเริ่มต้นทำงานเมื่อปี 2554 เราตั้งชื่อมูลนิธิแบบนี้เพราะเราคิดว่างานสิทธิสตรีไม่ควรจะถูกจำกัดวงอยู่แค่เป็นงานที่ทำกับผู้หญิงอย่างเดียว เราคิดว่าต้องทำงานกับผู้ชายที่อยู่ใต้สิทธิพลแนวดิต ผู้ชายเป็นใหญ่ด้วย เราจึงต้องทำงานทั้งกับผู้หญิงและผู้ชายไปพร้อมกัน เมื่อเราทำงานกับ สสส. มาได้ระยะหนึ่ง เราจึงได้ข้อสรุปว่าการรณรงค์เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสังคมที่ยึดถือแนวคิดเรื่องชายเป็นใหญ่ก็จะสามารถลดปัญหาความรุนแรงไปได้

ด้วย เราจึงใช้ชื่อมูลนิธิว่ามูลนิธิหญิงชายก้าวไกล คือทั้งผู้หญิงและผู้ชายต้องก้าวไปด้วยกัน นำไปสู่การยุติความรุนแรง และนำไปสู่ความเท่าเทียมกันของผู้หญิงและผู้ชาย

ปัญหาความรุนแรงในครอบครัวและความรุนแรงในเรื่องเพศไม่ได้มีเฉพาะมิติของผู้หญิงอย่างเดียว เพราะว่าคนที่ถูกข่มขืนก็มีความหลากหลายทางเพศ มีทั้งผู้ชาย ผู้หญิง กลุ่มชายรักชาย และกลุ่มหญิงรักหญิงเช่นเดียวกัน เราจึงต้องทำงานกับกลุ่มคนที่มีความหลากหลายทางเพศ

สร้างการเปลี่ยนแปลง

ผมคิดว่าผู้ที่ถูกใช้และผู้ใช้ความรุนแรงทุกคนสามารถเปลี่ยนตนเองได้ เราเคยทำงานกับผู้ชายหลายคนที่เคยเป็นผู้ใช้ความรุนแรงมาก่อน เมื่อเขาเห็นปัญหาแล้วเขาเปลี่ยนตัวเอง เขาก็สามารถไปทำให้คนอื่นเปลี่ยนได้ด้วย มีเคสหนึ่งที่เรากำลังทำงานร่วมกับ สสส. ที่อำนาจเจริญ เราลงพื้นที่พบกับผู้ชายคนหนึ่งที่เขาใช้ประวัติการใช้ความรุนแรงกับผู้หญิงหลายคนมาเป็นระยะเวลายาวนาน เมื่อเราชี้ให้เห็นว่าเขาเคยทำร้ายผู้หญิงมายังไง วันหนึ่งเขาก็เปลี่ยนได้ แล้วก็ไปทำให้ผู้ชายคนอื่นในชุมชนเปลี่ยนด้วย หลังจากนั้นชุมชนก็เปลี่ยนไปหมด ขยายไปทั้งตำบลและในระดับจังหวัดจากตัวเขาเองที่เริ่มเปลี่ยนแปลงตัวเองมาก่อน

แรงบันดาลใจในการทำงานไม่จำเป็นต้องเกิดจากคนที่มีชื่อเสียงเสมอไป แต่มาจากคนเล็กคนน้อยที่เขาสามารถเปลี่ยนตัวเองได้ และก็ไปช่วยให้คนอื่นเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทิศทางที่ดีขึ้น เหมือนผู้ชายคนที่อำนาจเจริญที่ถูกมาเปลี่ยนแปลงตัวเอง และเริ่มทำงานที่เปลี่ยนแปลงสังคม ก็เป็นแรงบันดาลใจให้กับผมและคนทำงานเพื่อสังคมคนอื่นได้ด้วย

เราไม่ได้มองว่า ผู้ที่ถูกกระทำ ความรุนแรง เป็นเหยื่อ วิธีคิดของเราคือคนเหล่านี้ก็เป็นมนุษย์ไม่

ต่างจากเรา และเราก็ไม่ต้องไปช่วยจนเขาไม่สามารถช่วยตัวเองได้ เราเพียงแต่กระตุ้นให้เห็นศักยภาพของตัวเองทำให้เขาคิดได้ เขาก็จะหลุดพ้นจากปัญหาความรุนแรงเหล่านี้ ผู้หญิงหลายคนที่เราเสริมพลังให้เขา เขาก็จะสามารถลุกขึ้นมาแก้ปัญหาได้เอง เกิดความมั่นใจที่จะพูดคุยต่อรองในครอบครัวจนคลี่คลายปัญหาความรุนแรงในครอบครัวได้ หรือถ้าหากว่าคุยแล้วแต่แก้ปัญหาไม่ได้ เขาก็จะเข้มแข็งพอที่จะเลือกทางเดินใหม่ของตัวเองด้วยความมั่นใจ หลังจากนั้นเขาก็จะสามารถนำเอาบทเรียนของตนเองไปดูแลคนอื่นได้

บางครั้งเราทำงานเรื่องความรุนแรงมันเลี้ยวไม่ได้ที่จะต้องรณรงค์เรื่องเหล่านี้ เพราะเหล่านี้คือต้นเหตุของความรุนแรงที่เกิดขึ้น แต่เมื่อทำเรื่องเหล่านี้แล้ว มันก็เชื่อมโยงกับมิติอื่นและขยายออกไปเพื่อทำให้สังคมดีขึ้นได้ในองครวม มันจึงต้องทำเรื่องเกษตรอินทรีย์ด้วย ขยายไปเรื่องอาหารปลอดภัย งานศพปลอดเหล้า หรือการไม่กินหวาน โดยมูลนิธิหญิงชายก้าวไกลก็จะเอาการทำงานกับผู้หญิงหรือผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงเป็นแกนกลาง แล้วจากนั้นก็เชื่อมโยงออกไปในหลายๆ เรื่อง เพราะการแก้ปัญหาเพียงประเด็นเดียว ไม่สามารถแก้ไขอะไรได้



แรงบันดาลใจในการทำงานไม่จำเป็นต้องเกิดจากคนที่มีชื่อเสียงเสมอไป แต่มาจากคนเล็กคนน้อยที่เขาสามารถเปลี่ยนตัวเองได้ และก็ไปช่วยให้คนอื่นเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้





สานเสริมพลัง

เคล็ดลับในการทำงานเปลี่ยนทัศนคติคือการสร้างความไว้วางใจ พูดคุยกับเขา ทักทายเขา ติงความเป็นมนุษย์ของเขากลับมา สร้างความมีคุณค่าให้กับเขา บางคนใช้เวลาหลายเดือนในการเปลี่ยนแปลง บางคนเป็นปี บางคนหลายปี แต่สิ่งนี้คือสิ่งที่เราต้องทำ ปฏิเสธไม่ได้ว่ามันก็เหนื่อย แรกๆ เราก็ไม่ได้มีชุดความรู้ที่แน่นอนว่าการลงเยี่ยมต้องมีวิธีพูดยังไง ต้องพูดยังไงไม่ให้เป็นการทำร้ายจิตใจเขา ซึ่ง สสส. มีส่วนอย่างมากในการอบรมให้ความรู้กับอาสาสมัครที่ลงไปทำงาน ทั้งเรื่องเทคนิคการพูด การจัดการกรรมากรรมกร ฯลฯ ทำให้องค์กรเราเข้มแข็งขึ้น

มูลนิธิหญิงชายก้าวไกลร่วมงานกับ สสส. มาตั้งแต่ปี 2547 ก่อนหน้านั้นเราก็เป็นองค์กรพัฒนาชุมชนที่มุ่งแต่ทำงานในประเด็นของตัวเอง แต่การร่วมงานกับ สสส. ทำให้เราต้องร่วมงานกับหลายๆ ส่วน เราต้องเปลี่ยนแปลงการทำงาน เพิ่มมิติในการมองให้มีความหลากหลายมากขึ้น สสส. ทำให้เราเห็นว่า มิติอื่นๆ ก็มีความสำคัญ เมื่อก่อนผมเข้าใจว่าการที่ผู้หญิงลุกขึ้นมาปกป้องสิทธิของตนเอง

ก็น่าจะประสบความสำเร็จแล้ว แต่นั่นไม่ใช่ เพราะงานยังมีมิติอื่นๆ อีก เช่น มิติทางเศรษฐกิจ มิติทางอาชีพ มิติชุมชนเข้มแข็ง ซึ่งผมก็ได้ภาคีอื่นๆ ของ สสส. มาช่วยเติมเต็มความรู้

สสส. มาช่วยให้องค์กรของเรามีความเป็นระบบมากขึ้น เรามีระบบประเมินผลทำให้เรารู้จุดอ่อน จุดแข็งของเรา ทำให้เราพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงานให้มีความเป็นมืออาชีพมากขึ้น เดินไปอย่างมั่นคงมากขึ้น

ผมคิดว่า ภาคีก็ต้องมีส่วนช่วยสนับสนุนมากขึ้นด้วย เมื่อเราเป็นหุ้นส่วนกัน ผมว่าเราก็ต้องเดินไปพร้อมกัน สสส. อาจจะช่วยสนับสนุนด้านงบประมาณ ด้านองค์ความรู้ การเชื่อมโยงภาคีต่างๆ เพราะเวลาลงพื้นที่ผมรู้เลยว่า เราจะทำงานมิติเดียวไม่ได้ สสส. มีภาคีที่หลากหลายมาก ทั้งหมดนี้ต้องเชื่อมโยงกันแล้วจะนำไปสู่ชุมชนที่เข้มแข็งได้ ผมลงพื้นที่ผมรู้ว่าชุมชนที่มีความเข้มแข็งเขาสามารถทำได้ทุกเรื่อง ไม่เฉพาะแต่เรื่องเหล่านี้หรือความรุนแรงอย่างเดียว

“ สสส. มาช่วยให้องค์กรของเรามีความเป็นระบบมากขึ้น เรามีระบบประเมินผล ทำให้เรารู้จุดอ่อน จุดแข็งของเรา ทำให้เราพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงานให้มีความเป็นมืออาชีพมากขึ้น เดินไปอย่างมั่นคงมากขึ้น ”

เพื่อนช่วยเพื่อน



จำโทโกเมศร์ ทองบุญชู

ผู้ประสานงานเครือข่ายการจัดการภัยพิบัติจากธรรมชาติ
พื้นที่ภาคใต้

แรงบันดาลใจ

ผมเป็นลูกชาวนานะครับ ตอนเด็กๆ ก็ค่อนข้างเกรงกลัวคนเยอะ ผมเคยไปเรียนถึงภาคเหนือ เคยไปทำงานอยู่กับโครงการหลวง ก็ได้เห็นพื้นที่พัฒนาอื่นๆ เยอะนะครับ แล้วก็เคยมารับราชการทหาร จากนั้นผมก็กลับมาอยู่บ้าน มีครอบครัว ผมตั้งใจเอาไว้ว่าถ้าหากครอบครัวเราพออยู่ได้แล้ว เราก็ควรจะช่วยเหลือพี่น้องชุมชนของเราเอง ผมไม่ได้คิดจะไปทำงานที่ไหนนะครับ ผมก็กลับมาที่บ้าน มาทำงานจิตอาสาณะที่บ้าน แต่ก็ได้ทำธุรกิจอาชีพของตัวเองสำเร็จไปในระดับหนึ่งนะครับ

เครือข่ายการจัดการภัยพิบัติพื้นที่ภาคใต้ ก่อตั้งขึ้นมาหลังจากเกิดภัยพิบัติสึนามิที่ฝั่งอันดามัน ในช่วงปี พ.ศ.2546 ก่อนหน้านั้นเราก็กางงานกันมาก่อนแล้วในเครือข่ายแผนแม่บทชุมชนพึ่งตัวเองภาคใต้ ได้มทำงานด้านการส่งเสริมเรียนรู้ให้เกิดกระบวนการพึ่งพาตนเอง แต่พอเกิดสึนามิที่น้องเพื่อนของเราที่ทำงานในเครือข่ายฯ ด้วยกัน ครอบครัวเขาเจอเสียนามิจนเสียชีวิตหมดทั้งครอบครัว ตอนนั้นพวกผมก็ไม่ได้มีความรู้เรื่องการจัดการภัยพิบัติ แต่เราก็อยากไปช่วยเพื่อน เราจึงระดมพี่น้องเครือข่ายฯ ไปช่วยกัน ตั้งแต่วันที่ 27 ธันวาคมอยู่หนึ่งปี ปรากฏว่าวันที่ 12 ธันวาคม อีกหนึ่งปีต่อมามีน้ำท่วมใหญ่ฝั่งอ่าวไทย เป็นมหาอุทกภัย พวกผมก็โยกกำลังส่วนหนึ่งมาช่วยพี่น้องน้ำท่วม ในขณะที่กำลังทำงานช่วยเหลือผู้ประสบภัยสึนามิ

ผมก็มีโอกาสได้ไปดูงานช่วยเหลือผู้ประสบภัยหลายประเทศในช่วงนั้น เมื่อกลับมาผมเห็นว่าเราน่าจะจำเป็นต้องตั้งเครือข่ายใหม่ ในเบื้องต้นเรามีแกนหลักอยู่ 15 คน มีอาสาสมัครอีกประมาณ 400-500 คน จึงตั้งเป็นเครือข่ายการจัดการภัยพิบัติพื้นที่ภาคใต้ขึ้นมา





“

จากประสบการณ์ของผมพบว่า จากนี้ไปเราจะเจอภัยพิบัติมากมาย เราก็ต้องเตรียมรับมือแล้วตอนเกิดสึนามิก็มีพี่น้องจากหลายๆ พื้นที่มาช่วยเรา วันหนึ่งเขาเจอภัย เราก็จำเป็นต้องไปช่วยเพื่อน การไปช่วยเพื่อนเราก็ได้ประสบการณ์ด้วย ถือว่าเป็นการฝึกหัดพัฒนายกระดับตัวเอง

”

บนเส้นทางแห่งการทำงาน

เครือข่ายของเราเข้าร่วมกับ สสส. ปี 2553 ครับ ก่อนหน้านั้นผมเคยเป็นกรรมการสำนัก 3 สำนักสนับสนุนสุขภาพชุมชนกับสำนัก 7 สำนักสนับสนุนการพัฒนาสุขภาพมาก่อน แต่ผมก็ไม่เคยได้ทุนของ สสส. แต่ย้งจำได้ว่า เมื่อปี 2552 เกิดเหตุการณ์ดินถล่มที่นราธิวาสจนมีพี่น้องเสียชีวิตไป 77 กว่าศพถูกฝังอยู่ใต้ดินโดยไม่มีใครขึ้นไปเอาศพลงมาได้ เพราะเราอยู่ในพื้นที่อันตราย ทหารเขาก็ไม่เข้าไป ผมก็พาทีมไปจากบักชไตลงไปผสมกับทีมในสามจังหวัดชายแดนใต้ เราก็เข้าไปเอาศพของพี่น้องออกมาได้ เราก็ไม่ได้ทำคนเดียวนะครับ ยังมีพี่น้องที่นั่นอีกจำนวนมากที่ช่วยกัน แต่เราก็เป็นหน่วยหนึ่งที่เข้าไป แล้วเราก็เข้าไปช่วยกรณีน้ำท่วมอีกหลายแห่งในสามจังหวัดชายแดนใต้ เราค้นพบว่า งานของเรานั้นไม่ได้เสี่ยงอันตราย

ใดๆ เลย จนสำนัก 3 สำนักสนับสนุนสุขภาพชุมชน มาคุยว่าเครือข่ายฯ น่าจะมีระบบเพื่อให้ทำงานได้ดียิ่งขึ้น มีการเก็บฐานข้อมูลที่ชัดเจน มีคู่มือในการฝึกอาสาสมัคร มีเครื่องมือในทางวิชาการ เราก็น่าจะมาทำงานร่วมกับ สสส.

จากประสบการณ์ของผมพบว่า จากนี้ไปเราจะเจอภัยพิบัติมากมาย เราก็ต้องเตรียมรับมือ แล้วตอนเกิดสึนามิก็มีพี่น้องจากหลายๆ พื้นที่มาช่วยเรา วันหนึ่งเขาเจอภัย เราก็จำเป็นต้องไปช่วยเพื่อน การไปช่วยเพื่อนเราก็ได้ประสบการณ์ด้วย ถือว่าเป็นการฝึกหัดพัฒนายกระดับตัวเอง



สร้างการเปลี่ยนแปลง

สิ่งที่เรามาภูมิใจในการทำงานนี้ คือเราได้ช่วยเพื่อน เราได้พัฒนาตัวเอง ประสบการณ์สอนเราเยอะ เรื่องการช่วยเหลือภัยพิบัติ ผมคิดว่าทุกวันนี้ภัยพิบัติค่อนข้างรุนแรง เราเองก็ได้ใช้ความรู้ความสามารถจากงานวิชาการต่างๆ จากทั้ง สสส. เครือข่ายวิชาการ เครือข่ายปฏิบัติการ ทำให้เราได้ยกระดับการพัฒนาตัวเองในเรื่องการรับมือภัยพิบัติ ทุกวันนี้บางพื้นที่ของเรา เช่น อำเภอชะอวด เรากล้าประกาศเลยว่าเราไม่มีภาวะเสี่ยงต่อภาวะภัยแล้งเลย เพราะเราจัดการเรื่องน้ำได้สำเร็จภายใต้อาสาสมัครเรื่องน้ำที่เรามี และหลายพื้นที่เราสามารถจัดการภัยพิบัติที่เรารู้ล่วงหน้าว่าจะมี เช่น ภัยแล้ง น้ำท่วม ได้อย่างเป็นระบบ เราทำงานในพื้นที่ปฏิบัติการของเราอย่างเต็มที่ เป็นโมเดลที่หลายพื้นที่มาเรียนรู้ดูงาน ก็ด้วยพลังคนอาสาที่เรามีอยู่ นี่คือนวัตกรรมที่เราภูมิใจ และวันนี้เราได้พัฒนาคนอาสาให้ก้าวข้ามความเป็นอาสาภัยพิบัติไปแล้ว เขาต้องเป็นอาสาทำเรื่องดีๆ เรื่องอื่นๆ ได้ด้วย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดๆ ในชุมชน อาสาเหล่านี้ก็พร้อม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการจัดขยะ การจัดการทรัพยากรสิ่งแวดล้อม การทำงานเพื่อสังคมต่างๆ นี่คือการภาคภูมิใจที่เราใช้เวลายาวนานในการยกระดับจิตใจพี่น้องคนอาสาของพวกเขา



“

วันนี้เราได้พัฒนาคนอาสาให้ก้าวข้ามความเป็นอาสาภัยพิบัติไปแล้ว เขาต้องเป็นอาสาทำเรื่องดีๆ เรื่องอื่นๆ ได้ด้วย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดๆ ในชุมชน อาสาเหล่านี้ก็พร้อม นี่คือการภาคภูมิใจที่เราใช้เวลายาวนานในการยกระดับจิตใจพี่น้องคนอาสาของพวกเขา

”

ถึงแม้ว่าโครงการของเรากับ สสส. จะปิดไปแล้ว แต่เครือข่ายเราไม่ได้ปิดนะครับ เราต้องขอบคุณ สสส. ที่ทำให้เราได้มีโอกาสใช้โครงการในการพัฒนาศักยภาพของเราเอง และพัฒนาเครือข่ายทั้งด้านความรู้ งานข้อมูลด้านพื้นที่เสี่ยงภัย

สานเสริมพลัง

ในโครงการที่เราเขียนไว้กับ สสส. ระบุว่า เราต้องสร้างอาสาสมัคร 400 คน เป็นตัวชี้วัดโครงการ แต่ว่าตลอดระยะเวลาของโครงการ เราสร้างอาสาสมัครได้ทั้งหมด 2,750 คน นี่ไม่ใช่ความสามารถของผม นะครับ แต่นี่คือความเป็นโลโก้ของ สสส. เวลาเราฝึกร่วมกับกองทัพ เราก็ใช้อุปกรณ์หรือแม้แต่เฮลิคอปเตอร์ของกองทัพมาช่วยเหลือเรา โดยที่เราไม่ต้องใช้เงินแม้แต่บาทเดียว พี่น้องป่าไม้ก็มาช่วยเรา อบต. บางที่ก็ช่วยเรา สิ่งเหล่านี้มาจากโลโก้ของ สสส. ที่สร้างพลังให้เราเยอะ ถึงแม้ว่าโครงการของเรากับ สสส. จะปิดไปแล้ว แต่เครือข่ายเราไม่ได้ปิดนะครับ เราต้องขอบคุณ สสส. ที่ทำให้เราได้มีโอกาสใช้โครงการในการพัฒนาศักยภาพของเราเอง และพัฒนาเครือข่ายทั้งด้านความรู้ งานข้อมูลด้านพื้นที่เสี่ยงภัย เราได้ความรู้ ได้ความคิด จาก สสส. เขาก็นำมาใช้ในการจัดการให้เกิดกองทุนภัยพิบัติระดับ ตำบล ระดับภูมิภาค ระดับเครือข่าย และเครือข่ายเราวันนี้สามารถเชื่อมโยงได้หมด เราสามารถหยิบยืมเครื่องมือกันได้ บางท้องถิ่น ก็สนับสนุน เป็นพลังหนึ่งในการช่วยเหลือกัน

วิ่งเพื่อชีวิตใหม่



ณรงค์ เกียมเมฆ

ผู้ทรงคุณวุฒิแผนกิจกรรมทางกาย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

แรงบันดาลใจ

การวิ่งทำให้คนเรามีความสุข เพราะว่าปกติเมื่อเราทำงานหนักมาทั้งวัน สมองก็ตึงเครียด อ่อนล้า ถ้าเราไม่ทำให้ร่างกายมันกลับฟื้นคืนสภาพให้มีความสุข มันก็จะทำให้เรายิ่งเจอหลายๆ ร่างกายก็ทรุดลง แต่ถ้าเราตั้งใจมุ่งมั่นว่าเราจะปรับเปลี่ยนจากการที่เราเหนื่อยล้าเมื่อย เคร่งเครียดจากการทำงานมาทั้งวัน ประชุมมาทั้งวัน อยู่ในห้องแอร์ทั้งวัน รับน้ำตาลจากกาแฟเข้าไปวันละหลายช้อนชา ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นการบั่นทอนร่างกาย ทางหนึ่งที่เราจะทำให้ร่างกายฟื้นขึ้นมาได้คือการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวร่างกายที่เหมาะสมและหนักพอ มันจะช่วยลดความตึงเครียด รวมถึงไขมัน น้ำตาล หรือสารอาหารที่เรากินเข้าไปแล้วมันเป็นส่วนเกินในร่างกาย และการวิ่งก็เป็นทางเลือกหนึ่งที่ดีและทำได้ง่าย ใช้เวลาแต่ละครั้งไม่นานก็สามารถพลิกสภาพร่างกายที่ย่ำแย่ของเราในแต่ละวันให้มันสดชื่นมาได้

ทุกวันนี้ผมก็ยังวิ่งเมื่อมีจังหวะเวลาที่เหมาะสม โดยเฉลี่ยแล้ว สัปดาห์หนึ่งก็ยังวิ่งประมาณ 3 วัน และผมก็คิดว่าคนเราก็ควรจะวิ่งไปเรื่อยๆ トラバドที่ยังคงวิ่งไหว

“

ทุกวันนี้ผมก็ยังวิ่งเมื่อมีจังหวะเวลาที่เหมาะสม และผมก็คิดว่าคนเราก็ควรจะวิ่งไปเรื่อยๆ トラバドที่ยังคงวิ่งไหว

”



บนเส้นทางแห่งการทำงาน

สมาพันธ์ของเราเริ่มต้นมาประมาณ 14 ปีที่แล้ว มาจากการที่กลุ่มนักวิ่งต้องการรวมตัวกันเพื่อที่จะพัฒนางานวิ่งให้เข้มแข็ง เป็นปึกแผ่น มั่นคงมากยิ่งขึ้น เพราะว่าเป็นช่วงนั้นมีชมรมวิ่งเกิดขึ้นมากมาย แต่ก็ในรูปแบบที่ต่างคนต่างอยู่ ไม่ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ผมเองก็ทำงานด้านการส่งเสริมการวิ่งเพื่อสุขภาพอยู่แล้ว ซึ่งก็เป็นกิจกรรมที่ทำให้ได้พบปะผู้คนในวงการวิ่งเพื่อสุขภาพจำนวนมาก ผมเองก็เป็นหนึ่งในหลายๆ คนที่ร่วมกันก่อตั้งสมาพันธ์วิ่งฯ ขึ้นมาในปี 2545 โดยมีคุณหมอดูมศิลป์ ศรีแสงนาม เป็นประธานคนแรกของสมาพันธ์วิ่งฯ

หัวใจสำคัญของการทำงานของสมาพันธ์ก็คือการเพิ่มนักวิ่งหน้าใหม่ให้มากขึ้น ซึ่งหากย้อนหลังไป 4-5 ปีที่แล้ว คนที่ออกมาวิ่งมักจะเป็นคนวัยกลางคนขึ้นไป ส่วนใหญ่จะเป็นคนอายุ 40 ขึ้นไป

ที่รู้สึกว่าร่างกายเริ่มไม่ดี เริ่มเจ็บออกดๆ แดงๆ เริ่มมีโรคภัยไข้เจ็บ เริ่มเป็นความดันโลหิตสูง มีไขมันในเส้นเลือด เริ่มรู้สึกว่ามีความเสื่อมจึงหันมาฟื้นฟูด้วยการออกกำลังกาย ซึ่งบางที่มันก็สายเกินไป ดังนั้นถ้าเราทำให้คนทุกคนตั้งแต่เด็กหรือคนหนุ่มสาวได้มีความตระหนัก เห็นคุณค่าของการมีกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย โดยเฉพาะเรื่องของงานวิ่งที่ทำได้ง่ายที่สุด มันก็น่าจะมีประโยชน์ เด็กก็อาจจะได้ประโยชน์จากการมีกิจกรรมที่มีประโยชน์ไม่หันไปหาสิ่งที่ไม่ดี ส่วนคนหนุ่มสาวก็ไม่หันไปหาอบายมุขทั้งหลาย ไม่ว่าจะ เป็นเหล้า บุหรี่ การเที่ยวเตร่ การนอนดึก ซึ่งจะเป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้มีปัญหาด้านสุขภาพ



ถ้าเราทำให้คนทุกคนตั้งแต่เด็กหรือคนหนุ่มสาว ได้มีความตระหนัก เห็นคุณค่าของการมีกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย โดยเฉพาะเรื่องของการวิ่งที่ทำได้ง่ายที่สุด มันก็น่าจะมีประโยชน์





สร้างความเปลี่ยนแปลง

ผลที่เราทำมาทั้งหมดส่งผลทำให้ทุกวันนี้เริ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในสังคม คนหนุ่มสาวเริ่มเกิดความตื่นตัวในการออกกำลังกาย โดยเฉพาะในการวิ่งเพื่อสุขภาพที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด มีความเปลี่ยนแปลงในทุกเพศทุกวัย เพราะเมื่อก่อนนี้การวิ่งก็จะเป็นเรื่องของผู้ชายเสียร้อยละ 90 ผู้หญิงสักร้อยละ 10 เพราะผู้หญิงอาจจะกลัวเรื่องผิวเสียหรือน่องโต แต่เดี๋ยวนี้ผู้หญิงก็ออกมาวิ่งมากขึ้นมาก เป็นผู้ชายสัก 60 ผู้หญิง 40 และช่วงวัยก็ลดลงเป็นคนหนุ่มสาวที่ออกมาวิ่งมากขึ้น โดยสิ่งที่เราทำมาตลอดคือการให้ความรู้ผ่านสื่อต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นนิตยสาร เว็บไซต์ เฟซบุ๊ก เวทีประชุม งานเสวนาต่างๆ ที่เราทำอย่างต่อเนื่อง และเรายัง

รณรงค์สื่อสารเผยแพร่ในรูปแบบของงานวิ่ง เราสนับสนุนงานวิ่งปีละร้อยกว่างานโดยประมาณ ทำกิจกรรมวิ่งใหญ่ๆ ที่สมาพันธ์ทำเองอีกหลายงาน เช่น การจัดวิ่งในงานนิทรรศการการจัดวิ่งในวันสถาปนา สสส. ที่เรียกว่า Thai Health Day Run และการไปร่วมมือกับองค์กรต่างๆ เพื่อส่งเสริมกิจกรรมการวิ่ง และยังมีผลการผลักดันเชิงนโยบายให้หน่วยงานต่างๆ รับเอากิจกรรมการวิ่งไปเป็นนโยบายของหน่วยงาน เพราะ สสส. และสมาพันธ์เองคงทำไม่ได้ไม่หมด เราจึงพยายามผลักดันให้องค์กรท้องถิ่น หน่วยงานราชการ กระทรวง ทบวง กรม กองทัพ สถานศึกษา ถือเอากิจกรรมการวิ่งเป็นงานของเขา ซึ่งก็มีหลายหน่วยงานที่ทำเป็นประเพณี

สานเสริมพลัง

สมาพันธ์ของเราเป็นภาคีกับ สสส. มาตั้งแต่ยุคแรกๆ และที่ผ่านมาสสส. ก็มีสนับสนุนงานของสมาพันธ์อย่างมาก ที่ชัดเจนเลยก็คือการสนับสนุนด้านองค์ความรู้ เพราะ สสส. มียุทธศาสตร์ที่ชัดเจนในการดำเนินงาน ที่เรียกว่า ยุทธศาสตร์ 3 พลัง อันที่หนึ่งคือเรื่ององค์ความรู้ อันที่สองคือการสื่อสารรณรงค์ การสร้างการมีส่วนร่วมของประชาชน และสามคือพลังนโยบาย การปรับให้เกิดนโยบายขึ้นในทุกระดับ ทั้งระดับท้องถิ่น ระดับเมือง และระดับประเทศ เราก็ได้เดินตามยุทธศาสตร์เหล่านี้ของ สสส. ในการทำงาน เพราะเราเชื่อมั่นว่ามันเป็นยุทธศาสตร์ที่ผ่านการกลั่นกรองมาอย่างเหมาะสมแล้ว ซึ่งก็ถือว่าได้ผล เช่นในเรื่องการวิ่งเราก็ขับเคลื่อนด้วยองค์ความรู้ว่า วิ่งอย่างไรจึงจะไม่บาดเจ็บ วิ่งอย่างไรจึงมีความสุข สนุกกับมัน และสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเหมือนที่หลายคนบอกว่าการวิ่งทำให้เขาได้ชีวิตใหม่กลับมา เป็นต้น



สสส. ก็มีสนับสนุนงานของสมาพันธ์อย่างมากที่ชัดเจนเลยก็คือการสนับสนุนด้านองค์ความรู้ เพราะ สสส. มียุทธศาสตร์ที่ชัดเจนในการดำเนินงาน ที่เรียกว่า ยุทธศาสตร์ 3 พลัง อันที่หนึ่งคือเรื่ององค์ความรู้ อันที่สองคือการสื่อสารรณรงค์ การสร้างการมีส่วนร่วมของประชาชน และสามคือพลังนโยบาย การปรับให้เกิดนโยบายขึ้นในทุกระดับ ทั้งระดับท้องถิ่น ระดับเมือง และระดับประเทศ

ขยับเท่ากับ มีกิจกรรมทางกาย



ดร.เกษม นครเขตต์

ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

แรงบันดาลใจ

ผมเคยเป็นอาจารย์ด้านพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬาอยู่ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตอนนั้นผมเรียนหลักสูตรการส่งเสริมสุขภาพมาจากประเทศสหรัฐอเมริกา ผมจึงก่อตั้งหลักสูตรนี้ขึ้นมาและผลิตบุคลากรด้านส่งเสริมสุขภาพมาตั้งแต่ปี 2534 คนทั่วไปจึงมักรู้จักผมในฐานะนักส่งเสริมสุขภาพ จากนั้นเมื่อปี 2545 สสส. ชวนผมให้มาทำงาน ผมจึงเข้ามาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในแผนออกกำลังกาย เข้ามาช่วยในมิติทางวิชาการเป็นหลัก ขับเคลื่อนเรื่องการออกกำลังกายและกีฬา จนกระทั่งพัฒนามาเป็นงานด้านกิจกรรมทางกายในปัจจุบัน

ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพก่อตั้งขึ้นเมื่อเดือนมกราคม ปี 2557 เนื่องจากทางสำนัก 5 ซึ่งเดิมดูแลเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีการเปลี่ยนแปลงนโยบาย มาทำเรื่องกิจกรรมทางกายซึ่งกว้างกว่าการออกกำลังกาย โดยทั่วโลกใช้คอนเซ็ปต์ของกิจกรรมทางกายในการทำงาน เพราะฉะนั้นเมื่อเปลี่ยนมาเป็นการทำกิจกรรมทางกาย จึงมีความหมายกว้างกว่าการออกกำลังกายและมากกว่ากีฬา เมื่อมากกว่าจึงทำให้เราต้องม้องคความรู้อีกขึ้น เพราะในประเทศไทยเรายังม้องคความรู้อันกิจกรรมทางกายน้อยอยู่มาก จึงเป็นที่มาที่เราคิดว่าควรจะต้องตั้งศูนย์วิจัยฯ เพื่อเป็นศูนย์วิชาการในการสร้างองค์ความรู้ใหม่ทางด้านกิจกรรมทางกายขึ้น

คำว่า 'กิจกรรมทางกาย' แบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน คือ กิจกรรมในชีวิตประจำวันที่ทำให้ร่างกายมีความเคลื่อนไหว เช่น การทำงาน การทำงานบ้าน การดูบ้าน ล้างจาน หรือการเคลื่อนไหวที่ทำให้เหนื่อยมากกว่าปกติ ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพ ส่วนที่สองคือ กิจกรรมทางกายในชีวิตยามว่าง เช่น หลังเลิกงานแทนที่จะไปนอนดูโทรทัศน์เราก็พยายามทำให้เห็นว่าเมื่อว่างก็ควรไปออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจึงรวมอยู่ในกิจกรรมทางกายด้วย ดังนั้นคำว่า 'กิจกรรมทางกาย' จึงเป็นคำใหญ่ โดยมีกิจกรรมในชีวิตประจำวันและการออกกำลังกายอยู่ภายใต้ร่มนั้น



บนเส้นทางแห่งการทำงาน

ระยะเวลา 2 ปีที่ผ่านมา เราสร้างองค์ความรู้ 4 ด้านหลักๆ ด้วยกัน คือ หนึ่ง - องค์ความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพราะคนส่วนใหญ่รู้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีแต่ทำไม่ค่อยทำกัน ดังนั้นเราจะต้องหาสิ่งที่มีอิทธิพลที่สามารถทำให้คนเปลี่ยนพฤติกรรม สอง - เรารู้ว่าการทำงานใหญ่ๆ แบบนี้ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงในเชิงปัจเจกอย่างเดียวได้ เราจึงพยายามขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะ หาวิธีทำให้องค์กรส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานระดับประเทศเห็นความสำคัญของเรื่องนี้ สาม - เป็นงานเชิงวิชาการด้านการพัฒนาศักยภาพเครือข่าย เพราะเรามีองค์กรที่ดูแลผู้คนอยู่ เช่น โรงเรียนที่มีเด็กนักเรียนจำนวนมาก เราจะทำยังไงให้โรงเรียนมีศักยภาพในการไปทำกิจกรรมให้เด็กนักเรียนของเขา มีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ ส่วนด้านที่สี่เป็นงานสร้างเครือข่าย โดยเราพยายามที่จะเชื่อมร้อยเครือข่ายในทางวิชาการให้มาสนใจงานด้านกิจกรรมทางกายให้มากขึ้น ซึ่งเครือข่ายวิชาการนั้นมีอยู่ทั่วไป ทางด้านวิชาชีพแพทย์ก็ทำเรื่องนี้อยู่ ทางด้านพลศึกษาก็ทำเรื่องนี้อยู่ หรือนักวิทยาศาสตร์การกีฬาทำเรื่องเช่นกัน แต่ทั้งหมดเป็นการต่างคนต่างทำ เราจึงพยายามที่จะไปพัฒนาเครือข่ายขึ้นมาเพื่อช่วยกันทำงาน

สร้างความเปลี่ยนแปลง

งานวิจัยที่เราทำขึ้นนี้จะเป็นฐานข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปกำหนดยุทธศาสตร์และวางแผน ซึ่งจะก่อให้เกิดผลกระทบต่อทางด้านสุขภาพของเด็กไทยที่จะไม่อ้วนและไม่เจ็บออกแดดๆ แต่ที่สำคัญคือจะส่งผลต่อการศึกษาคือเด็กที่มีโอกาสได้เล่นและมีกิจกรรมทางกายอย่างไร การสนับสนุนของโรงเรียนเป็นอย่างไร การสนับสนุนของชุมชนของท้องถิ่นเป็นอย่างไร ซึ่งขณะนี้ผลสำรวจเสร็จเรียบร้อยแล้วแต่ยังรอเวลาในการเผยแพร่เท่านั้น แต่ทันทีที่ผลสำรวจเผยแพร่ออกมา เราจะนำเอาข้อมูลการสำรวจมอบให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงศึกษาธิการ และกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย เพื่อให้เขาได้รู้ว่าโอกาสในการได้เล่นกีฬาของเด็กไทยเป็นอย่างไร และหลังจากนั้นก็เกิดแรงกระตุ้นเรื่องนี้ขึ้นในสังคมไทย เพราะจากการวิจัยพบว่าเด็กไทยยังมีกิจกรรมทางกายน้อยมาก ส่งผลให้เด็กไทยอ้วน เมื่อเด็กเหล่านี้โตขึ้นก็จะเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนและมีโรคภัยไข้เจ็บติดตัวตามมาอีก งานวิจัยชิ้นนี้เป็นงานใหญ่มาก เราใช้เวลาในการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดเกือบ 2 ปีด้วยกัน

งานวิจัยที่เราทำขึ้นนี้จะเป็นฐานข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปกำหนดยุทธศาสตร์และวางแผน ซึ่งจะก่อให้เกิดผลกระทบต่อทางด้านสุขภาพของเด็กไทยที่จะไม่อ้วนและไม่เจ็บออกแดดๆ แต่ที่สำคัญคือจะส่งผลต่อการศึกษาคือเด็กที่มีโอกาสได้เล่นกีฬาหรือได้ออกกำลังกายมากๆ จะทำให้สมองพัฒนา ดังนั้นความสำเร็จทางการเรียนของเด็กก็จะดีขึ้นด้วย ซึ่งนี่คือผลที่จะตามมา และแน่นอนว่าคุณยวิวิจัยของเราจะต้องทำการวิจัยในเรื่องนี้ด้วยในอนาคต

สิ่งที่ผมภูมิใจในการทำงานที่ผ่านมาของเรา คือ การได้เปลี่ยนกระบวนทัศน์ของงานด้านสุขภาพให้มีมุมมองที่กว้างขึ้น จากเดิมที่เรามองแต่เรื่องออกกำลังกาย ซึ่งมันไม่สามารถแก้ปัญหาอะไรได้ เพราะว่าสำรวจก็ครั้งก็พบว่ามีคนไทยไม่เคยออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ไม่เคยเกิน 30 เปอร์เซ็นต์ แต่วันนี้เมื่อเราเปลี่ยนกระบวนทัศน์จากการออกกำลังกายให้เป็นกิจกรรมทางกายให้กับนักวิชาการ การทำงานด้านนี้จึงดูมีอนาคตขึ้น



คนส่วนใหญ่รู้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีแต่ทำไม่ค่อยทำกัน ดังนั้นเราจะต้องหาสิ่งที่มีอิทธิพลที่สามารถทำให้คนเปลี่ยนพฤติกรรม





สานเสริมพลัง

สสส. มีส่วนช่วยในการสนับสนุนงบประมาณทั้งหมดในการทำงานของเรา เรายังงบประมาณเหล่านี้ไปให้ทุนต่อนักวิชาการในการทำงานวิจัย นอกจากนั้น สสส. ยังสนับสนุนงานด้านการพัฒนาเครือข่ายต่างประเทศ โดยเราจะมีการจัดประชุมงานวิชาการ กิจกรรมทางกายระดับสากล ซึ่ง สสส. เป็นผู้สนับสนุนหลัก โดยงานนี้มีนักวิชาการด้านกิจกรรมทางกายจากทั่วโลกกว่า 3,000 คน เดินทางมาประชุมที่กรุงเทพฯ งานนี้จะสร้างความตระหนักรู้ด้านกิจกรรมทางกายให้กับคนไทย ทำให้สังคมไทยรับรู้ว่าการเคลื่อนไหวร่างกายและการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันมีความสำคัญที่ไม่ควรมองข้ามเพราะสามารถช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันได้

ทิศทางของศูนย์วิจัยฯ ในอนาคตคงเป็นการสร้างองค์ความรู้ 4 ด้านที่ได้กล่าวไปแล้ว แต่อาจจะมีความเข้มข้นขึ้นโดยเฉพาะด้านการผลักดันนโยบาย และเรากำลังสร้างนักวิชาการที่จะเข้ามาบริหารของศูนย์วิจัยฯ ให้ออกไปมีความเชี่ยวชาญในการทำงานแต่ละด้านของตัวเอง เช่น มีความเชี่ยวชาญด้านการเปลี่ยนพฤติกรรมในระดับปัจเจกบุคคล มีความเชี่ยวชาญด้านการขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะ และในอนาคตคนเหล่านี้ก็จะเคลื่อนงานของศูนย์วิจัยฯ ของเราต่อไป และที่สำคัญที่สุด สสส. สนับสนุนศูนย์วิจัยฯ แห่งนี้ โดยตั้งขึ้นอยู่ในมหาวิทยาลัย เหมือนที่ต่างประเทศเขาทำเพื่อผลิตบุคลากรระดับปริญญาโทและปริญญาเอก นี่คือนี่ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต



การทำงานร่วมกับ สสส. ทำให้ได้รู้จักและร่วมมือกับประชาคมและภาคีต่างๆ ซึ่งน่าสนใจ เขาประสบความสำเร็จของเขา มาปรับปรุงงานของเรา



บนเส้นทางการทำงาน ตามรอยพระยุคลบาท



เตือนใจ ดีเทคนั

กรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ
อดีตผู้ทรงคุณวุฒิคณะกรรมการกองทุนฯ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
และประธานเครือข่ายการจัดการภัยพิบัติภาค
ประชาชนจังหวัดเชียงราย

แรงบันดาลใจ

เราไม่ได้รู้สึกว่าการไปทำงานในพื้นที่ห่างไกลหรือการทำงานกับคนไร้โอกาสเป็นเรื่องที่ลำบากอะไร เพราะว่าเป็นคนที่ชอบชีวิตที่เรียบง่าย และมีต้นแบบในการดำเนินชีวิตอยู่แล้วคือสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 สมเด็จพระบรมราชินีนาถและสมเด็จพระเทพฯ อย่างสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว แม้ว่าท่านจะทรงมีพระชนมายุมากแล้ว สมัยที่ท่านเสด็จไปประทับที่พระตำหนักดอยตุงและทรงงานที่จังหวัดเชียงราย สมัยที่เราเรียนจุฬาฯ ก็จะเห็นภาพสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสด็จโดยเฮลิคอปเตอร์ บ้าง โดยเดินเท้าบ้าง ไปหมู่บ้านต่างๆ ในถิ่นทุรกันดาร ตัวเราเองก็มีโอกาสได้เห็นการทรงงานของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ทรงรับอุปถัมภ์นักเรียนในพื้นที่ห่างไกลมาเรียนหนังสือที่ไร่แม่ฟ้าหลวง ก็คิดว่าเราจะต้องทำสิ่งนั้นเพื่อแสดงความกตัญญูต่อพระองค์ท่านค่ะ

“

มีโอกาสได้เห็นการทรงงานของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่สมเด็จย่าทรงรับอุปถัมภ์นักเรียนในพื้นที่ห่างไกลมาเรียนหนังสือที่ไร่แม่ฟ้าหลวง ก็คิดว่าเราจะต้องทำสิ่งนั้นเพื่อแสดงความกตัญญูต่อพระองค์ท่านค่ะ

”

บนเส้นทางแห่งการทำงาน

ดิฉันไม่ได้เป็นผู้รับทุน สสส. โดยตรง แต่ได้มีโอกาสได้รับเชิญให้มาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิอยู่ราวๆ ปีหนึ่ง ซึ่งก็มีความประทับใจที่ สสส. เป็นองค์กรที่ได้ทำหน้าที่ผสานช่องว่างในสังคมให้คนที่มีความหลากหลายกลุ่มต่างๆ เช่น คนที่ประสบภัยพิบัติ อย่างที่เชียงรายก็ได้เริ่มเครือข่ายจัดการภัยพิบัติภาคประชาชนเมื่อเกิดแผ่นดินไหวขึ้นเมื่อปี 2557 สสส. ได้ทำให้เครือข่ายได้มีพื้นที่และได้สนับสนุนให้ลงไปค้นพบสภาพปัญหาที่มีอยู่และเสริมให้ชาวบ้านมีเครือข่ายของเขาเองที่จะลงไปช่วยประชาชนที่ได้รับบาดเจ็บหรือจากภัยพิบัติ และได้ร่วมงานกับสถานีโทรทัศน์ Thai PBS ซึ่งเป็นสื่อศูนย์กลางที่ก่อให้เกิดการระดมทุนไปช่วยประชาชนที่ตกหล่นจากการช่วยเหลือของภาครัฐและภาคธุรกิจอื่นๆ ในบทบาทประธานเครือข่ายการจัดการภัยพิบัติภาคประชาชนจังหวัดเชียงราย ดิฉันก็มีบทบาทในการเชื่อมประสานระหว่างชุมชน ผู้นำชุมชน เช่น ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน หรือแกนนำที่เป็นภาคประชาชน NGO ในเชียงราย หน่วยงานภาครัฐ และภาควิชาการ ป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัด สำนักอนุรักษ์ดินน้ำ อาจารย์มหาวิทยาลัย นำศักยภาพของทุกฝ่ายมาเชื่อมร้อยกัน เพื่อแก้ไขปัญหาของผู้ประสบภัยพิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพและรวดเร็วทันเหตุการณ์



ดิฉันไม่ได้เป็นผู้รับทุน สสส. โดยตรง แต่ได้มีโอกาสได้รับเชิญให้มาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิอยู่ราวๆ ปีหนึ่ง ซึ่งก็มีความประทับใจที่ สสส. เป็นองค์กรที่ได้ทำหน้าที่ผสานช่องว่างในสังคมให้คนที่มีความหลากหลายกลุ่มต่างๆ

สร้างการเปลี่ยนแปลง

เรื่องที่มีใจที่สุดในการทำงานคือการช่วยผู้ไร้สัญชาติค่ะ เพราะเขาเป็นกลุ่มคนที่ขาดโอกาสที่สุดในสังคมทั้งในระดับชาติและในระดับโลก แต่สมเด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ร.9 ท่านไม่ได้ทรงแยกเลยว่าใครเป็นราษฎรที่มีสัญชาติไทยหรือไม่ แต่พระองค์ท่านจะเน้นในเรื่องของหลักมนุษยธรรมและเมตตาธรรมเป็นหลัก ดังนั้นที่ผ่านมามีการทำงานแก้ปัญหาคนไร้สัญชาติ โดยเฉพาะช่วงที่เป็นสมาชิกวุฒิสภาและสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรแห่งชาติถึงปัจจุบันจึงถือว่าเป็นเรื่องที่ทำหายเพราะว่าองค์การสหประชาชาติก็กำหนดเอาไว้ในปฏิญญาสากลว่าด้วยสิทธิมนุษยชนว่ามนุษย์เกิดมาต้องมีสัญชาติ

ต้องมีรัฐใดรัฐหนึ่งในโลกนี้คุ้มครองมนุษย์คนนั้น ดังนั้นการที่มนุษย์คนหนึ่งหรือกลุ่มหนึ่งซึ่งเป็นกลุ่มใหญ่หลายล้านคนในโลกนี้ที่ต้องตกเป็นคนที่ไร้สัญชาติจึงต้องได้รับการแก้ไขปัญหาย่างเร็วที่สุด ซึ่ง สสส. ก็มีสำนัก 9 คือ สำนักสนับสนุนสุขภาพภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ ซึ่งจะทำหน้าที่ในการสนับสนุนให้เกิดความเข้มแข็งของคนไร้สัญชาติที่จะรวมตัวกันเป็นเครือข่าย มีแกนนำ มีการพัฒนาหลักสูตรที่จะสร้างแกนนำขึ้นมาให้สามารถปฏิบัติกรช่วยเหลือตนเองและช่วยเหลือผู้ที่ตกอยู่ในปัญหาเดียวกันได้ นี่คือการดำเนินงานของ สสส. ในการช่วยให้คนไร้รัฐ คนไร้สัญชาติ มีที่ยืนในสังคม

สานเสริมพลัง

ดิฉันคิดว่า สสส. นั้นมีวิสัยทัศน์และมีนวัตกรรมใหม่ๆ ที่สามารถเชื่อมประสานให้เกิดเครือข่ายด้านต่างๆ เช่น เครือข่ายที่ทำให้เกิดความร่วมมือระหว่างโรงเรียนในพื้นที่ต้นน้ำลำธารทางจังหวัดเชียงราย ร่วมกับสาธารณสุขอำเภอ สาธารณสุขจังหวัด และองค์กรพัฒนาเอกชนทำงานด้านการสำรวจสภาพการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการผลิตอาหารของนักเรียนในโรงเรียนต่างๆ บนพื้นที่สูงของเชียงราย เรียกชื่อโครงการกันว่า 'เด็กดอยแก้มใส' เนื่องจากเห็นว่าเยาวชนบนดอยซึ่งเป็นพื้นที่ต้นน้ำลำธารได้เปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคจากเดิมที่กินอาหารพื้นบ้านที่มีความหลากหลายตามฤดูกาลหรืออาหารพื้นบ้านชนเผ่าที่เป็นระบบความมั่นคง

ทางอาหาร แต่เมื่อระบบบริโภคนิยมยุคใหม่เข้าไปก็จะมีร้านสะดวกซื้อเกิดขึ้นตามชุมชนใหญ่ๆ เยาวชนก็เปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาตามมา เช่น อ้วนเกินไปหรือมีปัญหาลดน้ำหนักในช่องปาก นี่คือนสิ่งที่ สสส. ได้สนับสนุนให้ภาคีเครือข่ายได้สำรวจวิจัยเบื้องต้น เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้ว่ามีปัญหาอะไรเกิดขึ้นบ้างในสภาพการณ์ปัจจุบัน และสาเหตุของปัญหาคืออะไร และเครือข่ายจะร่วมมือกันเพื่อแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างไร ซึ่ง สสส. สามารถจับประเด็นได้ดีและทำให้เครือข่ายมองเห็นปัญหาและสามารถเตรียมการรับมือได้อย่างทันทั่วถึง

“

สสส. ได้สนับสนุนให้ภาคีเครือข่ายได้สำรวจวิจัยเบื้องต้น เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้ว่ามีปัญหาอะไรเกิดขึ้นบ้างในสภาพการณ์ปัจจุบัน และสาเหตุของปัญหาคืออะไร และเครือข่ายจะร่วมมือกันเพื่อแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างไร

”

ความสำเร็จ ที่เริ่มต้นจาก จุดเล็กๆ



ทพญ. ปิยะดา ประเสริฐสม

ผู้จัดการเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน

แรงบันดาลใจ

เมื่อปี 2545 ทางสำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย ทำงานวิจัยอยู่ชิ้นหนึ่ง เราพบว่า เด็กไทยมีฟันผุสูงมาก โดยเฉพาะในพื้มน้ำนม และสาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่งคือการกินหวาน ตอนนั้นเราคุยกันว่าเราจะทำยังไงดี เพราะว่าพวกเราพยายามที่จะทำงานลดโรคฟันผุในพื้มน้ำนมมาเป็นระยะเวลาช้านานมาแล้ว แต่งานก็ไปได้ช้ามาก จนกระทั่งได้ปรึกษากับ สสส. คุณหมอบอกว่า เราน่าจะขึ้นมารณรงค์เกี่ยวกับภาวะการกินน้ำตาลและการติดหวานของเด็กในประเทศไทย ในยุคแรก เรามีการรวมตัวของกลุ่มวิชาชีพหลัก 3-4 กลุ่ม คือ ทันตแพทย์ กุมารแพทย์ นักโภชนาการ และนักนิเทศศาสตร์ เราคุยกันว่าเราจะรณรงค์เรื่องนี้กันอย่างไรดี ตอนนั้นเราตั้งกลุ่มเป้าหมายที่เด็กและตั้งเป้าหมายว่าจะทำยังไงให้เด็กกินน้ำตาลน้อยลง

โดยส่วนตัวก่อนที่จะมาทำงานด้านนี้ หมอก็เป็นคนติดหวาน เพราะฉะนั้นทุกเรื่องที่เราณรงค์ เราทำกับตัวเองมาแล้วว่าเราจะแก้ไขตัวเราเองอย่างไร เพราะฉะนั้นเราก็จะเข้าใจความพอดีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และทำให้เรารู้ว่าการจะทำเรื่องเหล่านี้ต้องอดทน เพราะว่ามันเป็นเรื่องของความสุข คนเรามีความสุขกับการกิน เพราะฉะนั้นเราต้องเปลี่ยนความสุขเขาให้ได้ ซึ่งเรื่องพวกนี้ต้องอาศัยความอดทนหลายอย่าง

บนเส้นทางแห่งการทำงาน

เครือข่ายของเราทำงานในเชิงประเด็น และประเด็นของเราคือ น้ำตาล เพราะฉะนั้นเป้าหมายของเราจะทำงานให้สำเร็จในประเด็นเล็กๆ ที่น่าจะมีผลกระทบต่อเป้าหมายหลักของเรา เพราะฉะนั้นเราต้องมีโจทย์ที่จะคิดว่าเราต้องขับเคลื่อนนโยบายเรื่องอะไรบ้าง เราต้องทำงานวิชาการเก็บไว้อย่างไรบ้าง จะต้องสร้างเครือข่ายนักวิชาการยังไง ซึ่งนี่คือการทำงานภายใต้โครงสร้างแผนทั้งหมด ในอนาคตเราก็จะทำงานเล็กๆ เหล่านี้ไปเรื่อยๆ เพราะมีนโยบายหลายอย่างที่เรายพยายามทำ แต่ยังไม่สำเร็จ เราก็จะหยิบเรื่องที่เราทำไม่สำเร็จขึ้นมาลงมือใหม่ เพราะเมื่อเงื่อนไขหรือบริบทเปลี่ยน งานก็มีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จได้

งานใหญ่เราก็ทำ ทำไม่ได้เราก็เก็บไว้แล้วค่อยเอามาทำใหม่ แต่ที่เราจะทำแน่ๆ คือทำงานเล็กๆ ให้เกิดความสำเร็จสวยงามเสมอ ซึ่งที่ผ่านมาเรามีสิ่งนี้เยอะมาก มีพี่น้องหมอนำเรื่องที่เราทำไม่สำเร็จไปทำเป็น local policy ไปขยายผลในชุมชนหมู่บ้าน เกาะติดต่อเนื่อง แสดงผลออกมาชัดเจน ทุกคนก็มีความสุข เราก็แลกเปลี่ยนความสำเร็จเล็กๆ เหล่านี้ร่วมกัน และสนับสนุนกัน

เครือข่ายหมอไม่มีใครอยากเลิกทำโครงการนี้ ได้เงินก็ทำไม่ได้เงินเขาก็ทำ เพราะเขารู้สึกสนุกในการทำงาน เพราะเราใช้วิธีเล่นประเด็นให้เขาแล้วเขาไปติดต่อเอง เขาก็มีอิสระในการทำงาน ทุกคนบอกว่านี่คือเสน่ห์ของเครือข่ายของเรา

“

งานใหญ่เราก็ทำ ทำไม่ได้เราก็เก็บไว้แล้วค่อยเอามาทำใหม่ แต่ที่เราจะทำแน่ๆ คือทำงานเล็กๆ ให้เกิดความสำเร็จสวยงามเสมอ

”



สร้างความเปลี่ยนแปลง

ประมาณปี 2548 เราคิดว่าถ้าเราทำงานแต่มีนโยบายอย่างเดียวก็จะไม่เกิดการปฏิบัติ เราจึงเริ่มมองที่จะทำงานร่วมกับระดับพื้นที่เพื่อเป็นการขยายเครือข่ายออกไปได้ พอคิดว่าเราเป็นทันตแพทย์ ซึ่งจะมีการประชุมทันตแพทย์ทุกปีอยู่แล้ว เราจึงชวนเพื่อนๆ ทันตแพทย์ที่สนใจจะทำงานด้านนี้มารวมตัวกัน โดยใช้งบประมาณจาก สสส. ช่วยให้เราลงไปทำงานในพื้นที่ โดยเรามีโจทย์ง่าย ๆ ว่า ให้เขาสร้างทีมเครือข่ายในระดับจังหวัดรณรงค์ให้เด็กในจังหวัดลดการกินหวานลง เนื่องจากหลักของเราจึงเป็นการขับเคลื่อนนโยบาย แต่กิจกรรมที่เราให้พื้นที่ช่วยทำคือการรณรงค์ ในช่วงหลังเราจึงขยายวงว่า เมื่อได้นโยบายแล้วเราต้องพัฒนาต้นแบบตัวอย่างที่ดีด้วย

จากข้อมูลที่เรามีในปี 2557 พบว่า คนไทยบริโภคน้ำตาล 26 ซองต่อคนต่อวัน นี่ขนาดเรารณรงค์เรื่องนี้มา 15 ปีแล้วนะคะ เรายังชะลอเรื่องนี้ได้เข้ามาหรือแทบไม่ได้เลยด้วยซ้ำ ประเด็นสำคัญก็คือว่า คนไม่รู้ตัวว่าตัวเองกินน้ำตาลเข้าไปเท่าไรแล้ว เพราะว่าสัดส่วนการบริโภคทางอ้อม เช่น ผลไม้ในผลิตภัณฑ์อาหารอยู่ในอัตราสูงมาก เพราะการที่คุณดื่มเครื่องดื่มไม่มีที่ทางรู้เลยว่า มีน้ำตาล

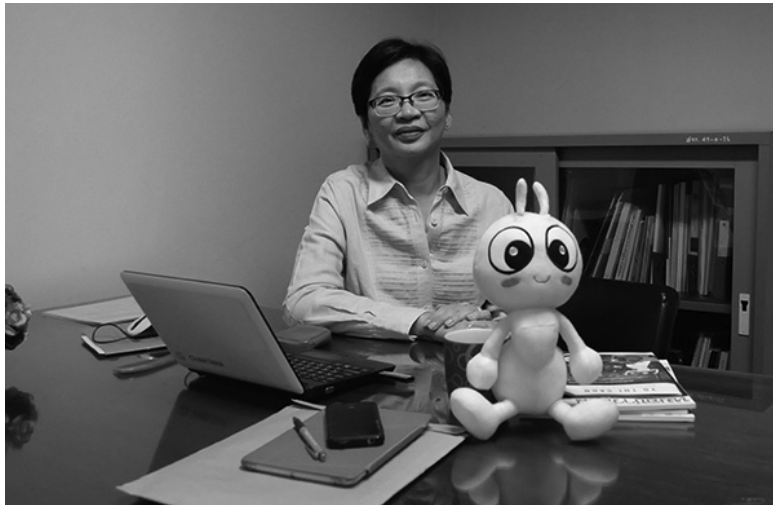
ผสมอยู่แล้วก็ซ่อน ยกเว้นตั้งใจคำนวณจริงๆ ในสมัยแรกที่เรากำลังทำงานนั้น แม้แต่ลูกที่จบออก ส่วนผสมยังไม่ดี เราพยายามทำมาเรื่อยๆ ทั้งในเรื่องฉลาด เรื่องนโยบายระดับองค์กร เช่น โรงเรียนปลอดน้ำตาลที่ผลักดันผ่านทางกระทรวงศึกษาธิการ เป็นต้น

ในระยะที่ผ่านมาเด็กไทยมีตัวเลขฟันผุที่ลดลงอย่างชัดเจน แต่เราไม่สามารถเคลมได้ว่าเป็นผลสำเร็จจากโครงการของเราอย่างชัดเจน เพราะว่าอาจจะมาจากหลายปัจจัย เช่น การควบคุมอาหาร การรณรงค์เรื่องการแปรงฟัน แต่เรามีอีกเป้าหมายหนึ่งคือเรากำลังรณรงค์ให้เด็กไทยเป็นโรคอ้วนน้อยลง ซึ่งโรคอ้วนในเด็กนั้นมีการรณรงค์ผ่านหลายเครือข่าย ซึ่งก็ยังไม่ประสบความสำเร็จมากนัก แต่ก็ค่อยๆ เชื่อมต่อข้อมูลและทำงานร่วมกัน

“

เรามีอีกเป้าหมายหนึ่งคือเรากำลังรณรงค์ให้เด็กไทยเป็นโรคอ้วนน้อยลง ซึ่งโรคอ้วนในเด็กนั้นมีการรณรงค์ผ่านหลายเครือข่าย ซึ่งก็ยังไม่ประสบความสำเร็จมากนัก แต่ก็ค่อยๆ เชื่อมต่อข้อมูลและทำงานร่วมกัน

”



สานเสริมพลัง

เครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวานตั้งขึ้นมาพร้อมๆ กับ สสส. งบประมาณทั้งหมดที่เราทำงานมาจาก สสส. และ สสส. ยังเป็นผู้ชักนำให้เราได้เจอกับภาคีทั้งหมดที่เรา ร่วมกันทำงาน ทำให้เราสามารถทำงานเชื่อมโยงไปได้ หลายภาคส่วน เมื่อเรามีโจทย์ เช่น จะทำโครงการ โรงเรียนปลอดน้ำตาลดลม เราจำเป็นต้องไปพบกับกระทรวง ศึกษาธิการ สสส. ก็จะช่วยชี้เป้าให้เราได้พบกับ key person ที่เราจะไปพบได้ ที่สำคัญมีหลายเรื่อง ที่เราทำแต่ต้องพับเก็บไว้ เช่น เรื่องน้ำตาล 4 กรัม เราเคยทดลองทำ แต่ไม่ประสบความสำเร็จ แต่พอ สสส. หยิบเรื่องนี้ขึ้นมาทำ มันก็ทำให้งานของเรา ประสบความสำเร็จขึ้นมาอย่างชัดเจน หลายๆ เรื่อง ที่ สสส. หยิบขึ้นมาช่วยดำเนินการก็มีส่วนช่วยให้ โครงการของเราประสบความสำเร็จ รวมทั้งเรื่องของ สื่อที่ สสส. ช่วยประชาสัมพันธ์ให้ก็ทำให้เครือข่าย ของเราเป็นที่รู้จักมากขึ้น

“

เรื่องที่ สสส. หยิบขึ้นมาช่วยดำเนินการ ก็มีส่วนช่วยให้โครงการของเราประสบความสำเร็จ รวมทั้งเรื่องของสื่อที่ สสส. ช่วย ประชาสัมพันธ์ให้ก็ทำให้เครือข่ายของเรา เป็นที่รู้จักมากขึ้น

”

เดินตามปราชญ์ สู่ความยั่งยืน



นพ.อภิสิทธิ์ รำวงรวงนุร

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอุบลรัตน์

แรงบันดาลใจ

ผมมาทำงานที่โรงพยาบาลอุบลรัตน์ตั้งแต่ปี 2529 ครับ ต่อเนื่องกันมาโดยไม่มีช่วงหยุดพัก จนถึงวันนี้เป็นเวลา 30 ปีพอดี

ที่นี่เป็นอำเภอเล็กๆ พบปัญหาที่สำคัญในวันนั้นก็คือเรามีกำลังคนที่จำกัด เครื่องไม้เครื่องมืออุปกรณ์เราก็มีไม่พอ ในเชิงคุณภาพก็ไม่สามารถที่จะเลือกได้ เจ้าหน้าที่ส่วนมากก็เป็นคนต่างถิ่น บางส่วนสามารถปรับตัวได้ดี บางส่วนก็ต้องโยกย้ายกลับถิ่นฐานของตัวเอง เราไม่มีส่วนร่วมในการกำหนดกำลังคนมากนัก รวมถึงปัญหาเรื่องการเงินการคลัง โรงพยาบาลที่อยู่อำเภอเล็กๆ ก็จะได้งบประมาณน้อยอยู่แล้ว ซึ่งก็ไม่พอเพียงและไม่คล่องตัวมาก

เมื่อเราเป็นโรงพยาบาลเราก็ถูกกำหนดและถูกคาดหวังในด้านที่จะต้องให้การรักษาพยาบาลเป็นหลัก งานรักษาพยาบาลนั้นเมื่อเราทำดีมีคุณภาพ คนใช้ก็จะยิ่งเยอะขึ้น บางครั้งชาวบ้านในอำเภอใกล้เคียงและจังหวัดใกล้เคียงก็จะเข้ามาใช้บริการเพิ่ม ทำให้กำลังคนน้อย เงินน้อย แต่มีคนมาใช้บริการเยอะ ก็ยิ่งทำให้แย่งการมีคนมาใช้บริการเยอะก็ดูเหมือนว่าจะดี แต่ชาวบ้านที่มาส่วนใหญ่ก็มีฐานะยากจน

ก็ยิ่งทำให้สถานการณ์การเงินของเรายิ่งเลวร้ายลงไปเรื่อยๆ เราก็มองว่าถ้าเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ในท้ายที่สุดเราก็คงจะหมดแรง เราจึงคิดว่าทางออกที่ดีคือการทำให้ชาวบ้านแข็งแรง และทำให้ชาวบ้านมาเป็นเจ้าของโรงพยาบาลด้วยตัวเอง เพราะเมื่อชาวบ้านแข็งแรงก็คงจะมาใช้บริการโรงพยาบาลน้อยลง รายจ่ายก็ลดลง

ในขณะที่เดียวกัน ถ้าชาวบ้านมาร่วมเป็นเจ้าของโรงพยาบาล ตรงนี้คือจุดที่เรามาร่วมงานกับ สสส. ร่วมคิดร่วมทำ สสส. เปิดโอกาสให้เราทำงานหลายอย่างโดยไม่เร่งรัด การร่วมงานกับ สสส. ทำให้เราได้นำแนวคิดเรื่องชุมชนเป็นสุขมาใช้ซึ่งมีจุดประสงค์ทำให้ชาวบ้านในระดับบุคคลมีความเข้มแข็ง ระดับครอบครัวก็เข้มแข็ง ชุมชนก็เข้มแข็งและเป็นสุข มีความทุกข์น้อยลง มีสุขภาพดีขึ้น นี่คือการเริ่มต้นที่เราได้ร่วมงานกับ สสส. ในฐานะภาคี ถ้าหากจะเปรียบเทียบก็คือ สสส. ทำหน้าที่เป็นน้ำมันหล่อลื่น ส่วนโรงพยาบาลอุบลรัตน์ก็เป็นน้ำมันหลักในการขับเคลื่อนการรักษายาบาลและการสร้างเสริมสุขภาพ



บนเส้นทางแห่งการทำงาน

เราร่วมงานกับ สสส. เมื่อปี 2545 เป้าหมายหลักของเราในขณะนั้นคือการสร้างเสริมสุขภาพโดยใช้โมเดลที่มีคนทำสำเร็จแล้ว นั่นก็คือประชาชนชาวบ้าน เราจึงไปเรียนรู้จากประชาชนชาวบ้านทั่วภาคอีสาน และพื้นที่อื่นๆ ว่าถ้าลงมือทำอย่างถูกต้อง ถูกที่ถูกทาง ก็เปลี่ยนตัวเองได้ ในเชิงเศรษฐกิจจากที่เคยรายจ่ายสูง รายได้ต่ำ หนี้สินมาก เงินออมไม่ค่อยมี ก็ปรับวิธีคิดวิธีปฏิบัติจนเปลี่ยนแปลงตัวเองเป็นคนละคนกลายเป็นคนรายจ่ายลดลง รายได้เพิ่มขึ้น หนี้สินลดลง และเงินออมค่อยๆ มากขึ้น เศรษฐกิจตรงกันข้าม สิ่งแวดล้อมก็ตรงกันข้าม จากที่เคยใช้ยาฆ่าหญ้า ยาฆ่าแมลง ใช้ปุ๋ยเคมีจำนวนมาก ก็เปลี่ยนเป็นตรงกันข้าม วิธีชีวิตที่ดีขึ้น มีอยู่มีกิน เหลือกินก็แจกสร้างมิตรภาพ สร้างเพื่อน เหลือแจกก็ได้ขาย ทำให้มีเงิน ลูกหลานก็กลับมาอยู่ร่วมกันได้อย่างถาวร มีชีวิตที่สมบูรณ์ มั่งคั่ง และยั่งยืน เกิดสุขภาพที่ดีทั้งกาย ใจ สังคม และปัญญา จากเรื่องนี้ทำให้เราเห็นว่า สุขภาพสร้างได้ด้วยสมอง และสองมือของเราเอง

เมื่อ 30 ปีที่แล้ว ผมเพิ่งจบใหม่ ไฟแรงอยากมาอยู่บ้านนอก ตอนนั้นมีคนพูดเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพเยอะ ถ้าทำเรื่องสุขภาพก็จะเกิดเรื่องดีๆ จะทำให้รายจ่ายของประเทศชาติลดลง รายจ่ายของโรงพยาบาลก็ลดลง ประชาชนก็มีสุขภาพดี รายจ่ายครอบครัวก็ดี แต่เมื่อลงมาทำในพื้นที่จริง การใช้ทฤษฎีอย่างเดียวก็ไม่ประสบความสำเร็จ เพราะว่า

ไม่มีของจริง และไม่ไปถูกจุดยุทธศาสตร์ ซึ่งก็คือหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งมีสามห่วง สองเงื่อนไข เงื่อนไขที่สำคัญก็คือความรู้และคุณธรรม เมื่อเราไม่ได้ใช้ความรู้อย่างจริงจังและไปใช้แต่ความรู้ในตำราก็ไม่สำเร็จ ส่วนสามห่วงในหลักเศรษฐกิจพอเพียงก็คือจุดแข็ง ซึ่งก็คือจุดแข็งของประเทศไทยและคนไทย เมื่อเราไม่ได้ใช้จุดแข็งนี้ เราก็ไม่เข้มแข็ง จุดแข็งของเราคือเรามีของฟรีเยอะ เรามีแสงแดดฟรี เรามีน้ำฝนฟรี เรามีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ฟรี เมื่อเราไม่ได้เอาตรงนี้มาใช้ ไม่ได้เอาต้นไม้ที่เป็นตัวเชื่อมโยงแสงแดด น้ำฝน และก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์มาใช้ การพัฒนาที่เป็นไปด้วยความยากลำบาก โดยเฉพาะการพัฒนาที่เอาเงินเป็นตัวตั้ง จุดแข็งที่สองคือการใช้เหตุและผลในการใช้จ่ายและใช้เวลา ซึ่งตรงกันข้ามกับประชาชนบ้านที่ใช้เหตุและผลในการใช้จ่ายก็ทำให้เขามีเงินเหลือใช้เหตุและผลในการใช้เวลาก็ทำให้มีเวลาเหลือ และสุดท้ายคือเรื่องของการสร้างความเข้มแข็ง ซึ่งต้องอาศัยการออม ไม่ใช่การกู้ ดังนั้นเมื่อเราใช้ยุทธศาสตร์การกู้เงินเพื่อการพัฒนา มันก็เจ๊งเร็ว แต่ตรงข้ามกับประชาชนบ้านที่ใช้การออม เมื่อมีเงินก็ออมเงิน เมื่อไม่มีเงินพวกเขาก็อดต้นไม้ เมื่อมีต้นไม้ ต้นไม้ก็จะไปจับของฟรีมาเปลี่ยนเป็นอาหาร เป็นสมุนไพร เป็นเครื่องนุ่งห่ม เป็นยารักษาโรค เป็นที่อยู่อาศัยได้ เพราะฉะนั้นประชาชนบ้านจึงดีขึ้นเรื่อยๆ เราจึงใช้จุดนั้นมาช่วยในการขับเคลื่อน



สุขภาพสร้างได้ด้วยสมอง และสองมือของเราเอง



สร้างการเปลี่ยนแปลง

ในอนาคตผมอยากทำอีกสองสามอย่าง หนึ่งคือการพัฒนาใกล้คน เพราะงานทั้งหมดไม่ใช่ผมทำคนเดียว มันต้องมีคนที่เข้าใจ เข้าถึง และต่อเนื่อง ตัวจักรที่สำคัญน่าจะเป็นโครงการบัณฑิตคืนถิ่น ตอนนี้นำกำลังพยายามสร้างหอครอบครัวที่เป็นพยาบาลหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขชุมชนที่เป็นคนในพื้นที่ที่เป็นคนดี มีจิตอาสา ไปเรียนและกลับมาร่วมพัฒนาหมู่บ้านของตัวเองให้เข้มแข็งมากขึ้น อันที่สองที่อยากทำคือเรื่องตัวช่วย ตอนนี้องค์กรอื่นมาก อุณหภูมิ 40 กว่าองศาและมีแนวโน้มจะสูงขึ้นเรื่อยๆ ถ้าเป็นอย่างนั้นก็จะมีคนตายมากขึ้นจากความร้อนที่ไม่ใช่เฉพาะคนสูงอายุเท่านั้น เพราะฉะนั้นการพัฒนาต่างๆ ก็จะไม่ประโยชน์เลย เพราะจะมีคนตายจำนวนมากจากภัยธรรมชาติ เพราะฉะนั้นเราต้องรีบยับยั้ง และสิ่งที่จะช่วยยับยั้งก็จะไปช่วยหนุนให้เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และชีวิตดีขึ้น นั่นก็คือต้นไม้ยืนต้น เราจึงคิดที่จะปลูกต้นไม้ยืนต้นสัก 10 ล้านต้น และถ้าทำสำเร็จก็จะไปถึง

100 ล้านต้น หรือ 1,000 ล้านต้น ส่วนในบริบทของโรงพยาบาลก็คือจะจัดทำโครงการห้องพิเศษแบบเฉลี่ยทุกซ์เฉลี่ยสุข ให้ชาวบ้านร่วมกันสักหนึ่งหมื่นคน ลงเงินคนละสัก 1,000 บาท มาร่วมเป็นเจ้าของโรงพยาบาล ทำห้องพิเศษสัก 15-20 ห้อง เราก็จะมีเงินก้อนหนึ่งไว้สำหรับอุดหนุนโรงพยาบาล ก้อนหนึ่งสำหรับส่งเด็กไปเรียนเพื่อที่จะกลับมาทำงานในห้องพิเศษนี้สัก 1-2 วันต่อสัปดาห์ และที่เหลือก็เข้าไปทำงานในหมู่บ้าน และเงินที่เหลือก็เอาไว้ใช้พัฒนาผู้บริจาค เช่น ถ้าต่อไปผู้บริจาคเคยบริจาคแล้วบริจาคไม่ไหวก็เอาหนอกด้วยไปปลูกสักสิบหน่อ เอาหน่อไปเลี้ยงสักสองตัว เมื่อกล้วยออกเครือก็นำไปขาย ได้เงินก็สามารถนำมาบริจาคต่อเนื่องได้ มีหมูสองตัวก็สามารถออกลูกได้ 5-10 ตัว ก็สามารถเอาหมูไปใส่หนอกด้วย ในขณะเดียวกันก็เอาลูกหมูไปขายได้ สามารถขยายกิจการและชวนญาติพี่น้องมาเป็นสมาชิกเพิ่มได้ นี่ก็เป็นสามเรื่องใหญ่ที่ทำเชื่อมโยงกันให้ครบวงจร



สานเสริมพลัง

สสส. มักจะชวนเราไปแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับภาคีภาคอื่นๆ ก็ทำให้เราได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ สอง คือสนับสนุนเงินทุนตามที่เราร้องขอไป นอกจากเรื่องความรู้และเงินทุนแล้ว สสส. ยังช่วยในการเชื่อมโยงเครือข่าย แลกเปลี่ยนองค์ความรู้เพื่อนำมาปรับใช้ เมื่อเรารู้ว่าเราสามารถนำไปทบทวนดูว่าเราจะนำไปใช้ในพื้นที่ของเราได้หรือไม่อย่างไร

ผมคิดว่าการทำงานเพื่อผู้อื่นนั้น สิ่งที่สำคัญลำดับแรกคือเราต้องทำแล้วไม่เบียดเบียนตัวเอง และเมื่อลงมือทำงานไปเราก็ต้องคิดทบทวน

ว่าเรายังขาดส่วนไหนและต้องหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อให้งานดีขึ้น ส่วนอันไหนที่ดีแล้วก็ต้องพยายามตกผลึกเพื่อขยายผลให้มันดียิ่งขึ้นเรื่อยๆ และเราต้องไม่ทำงานคนเดียว ต้องมีภาคีเครือข่ายเพื่อที่จะช่วยกันทำงาน เป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน สุดท้ายคือควรจะมีส่วนงานที่สำเร็จระหว่างทาง เพราะถ้าเรารอปลายทางอย่างเดียวก็อาจจะนานเกินไป แต่ความสำเร็จระหว่างทางนั้นเกิดขึ้นได้แทบทุกวัน สิ่งเหล่านี้ก็จะเป็นกำลังใจให้เราทำงานเพื่อชุมชนเพื่อผู้อื่นได้



“ผมคิดว่างานที่เราจะทำงานเพื่อผู้อื่นนั้น สิ่งที่สำคัญลำดับแรกคือเราต้องทำแล้วไม่เบียดเบียนตัวเอง และเมื่อลงมือทำงานไปเราก็ต้องคิดทบทวนว่า เรายังขาดส่วนไหนและต้องหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อให้งานดีขึ้น ส่วนอันไหนที่ดีแล้วก็ต้องพยายามตกผลึกเพื่อขยายผลให้มันดียิ่งขึ้นเรื่อยๆ”

ทำให้เต็มที่ และอย่ายึดติด



ศ.ดร.นพ. วีระศักดิ์ จงสู่วิวัฒนวงศ์

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนาสุขภาพภาคใต้ (วพส.)

แรงบันดาลใจ

ในด้านประโยชน์ส่วนตัว การทำงานเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตของผม เหมือนการออกกำลังกาย การกินอาหาร และการพักผ่อน การทำงานเป็นมิติทางสังคม เช่นเดียวกันกับครอบครัว การทำงานจึงทำให้เราสามารถมีชีวิตอย่างมีความสุข และเป็นสิ่งส่งเสริมสุขภาพหรือสุขภาพภาวะโดยตรง การทำงานมีมิติทางปัญญา คือเป็นโอกาสให้เราได้หาความรู้ เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทำสิ่งที่ท้าทายเพื่อทำให้ชีวิตเราเข้มข้นพร้อมรับกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ทั้งที่เป็นสิ่งที่เพิ่มความสะดวก เพิ่มประสิทธิภาพ ประสบความสำเร็จ เป็นที่ยอมรับ และส่วนที่ยากลำบาก เสี่ยง และไม่ประสบความสำเร็จ เป็นการเรียนรู้ที่สำคัญ คือ ต้องเรียนของใหม่ ของที่ยากขึ้น และทำของเดิมให้ได้ดีขึ้นไปเรื่อยๆ เป็นวงจรของการดำเนินชีวิต

ผมคิดว่า อุปสรรคที่สำคัญในการทำงาน คือ ข้อจำกัดทางคุณธรรมและความสามารถของตัวเอง ซึ่งอาจจะทำให้ทำงานบางอย่างไม่ได้หรือไม่มีคุณภาพที่ดีพอ วิธีการเอาชนะอุปสรรค คือ ต้องเรียนรู้ พัฒนาคุณธรรมและความสามารถของตนเองให้ดีขึ้น

สิ่งที่ผมยึดมั่นในการทำงานคือฮันตดา และสุญญตา ไม่ว่าจะสำเร็จหรือล้มเหลว มีชื่อเสียงหรือเสียชื่อ มีความสุขหรือมีความทุกข์ ล้วนเป็นภาวะชั่วคราว ทำให้เต็มที่แล้วไม่ต้องไปยึดติดมาก สิ่งเหล่านั้นเป็นบทเรียน อนาคตสำคัญกว่าอดีต

“

วิธีการเอาชนะอุปสรรค คือ ต้องเรียนรู้พัฒนาคุณธรรมและความสามารถของตนเองให้ดีขึ้น

”

บนเส้นทางแห่งการทำงาน

พ.ศ. 2546 มีแนวคิดเป็นองค์กรวิชาการเพื่อประสานกับหน่วยงานอื่นๆ ในการสร้างสุขภาวะชุมชน เมื่อก่อตั้งขึ้นได้ไม่ถึงเดือน ก็เกิดเหตุความรุนแรงในจังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งลูกหลานใหญ่โตต่อความปลอดภัยและสุขภาพของประชาชนภาคใต้ และสร้างความกังวลต่อคนไทยโดยรวม พ.ศ. จึงเน้นเรื่องการแก้ปัญหาและพัฒนาจังหวัดชายแดนใต้เป็นหลัก โดยเน้นการพัฒนาองค์กรในระดับต่าง ๆ และทรัพยากรมนุษย์ เพื่อการสร้างสุขภาวะโดยรวม

สร้างการเปลี่ยนแปลง

ผลการทำงาน 10 กว่าปีที่ผ่านมา ได้เกิดองค์กรใหม่ และองค์กรเดิมที่มีอยู่ได้รับการพัฒนา มีคนรุ่นใหม่ได้รับการพัฒนาคุณภาพเข้าร่วมกันแก้ปัญหาของพื้นที่และประเทศไทยโดยรวมจำนวนมาก



สิ่งที่ผมยึดมั่นในการทำงานคืออนาคตและ
สุญญตา ไม่ว่าจะสำเร็จหรือล้มเหลว มีชื่อเสียง
หรือเสียชื่อ มีความสุขหรือมีความทุกข์ ล้วน
เป็นภาวะชั่วคราว ทำให้เต็มที่แล้วไม่ต้องไป
ยึดติดมาก สิ่งเหล่านั้นเป็นบทเรียน อนาคต
สำคัญกว่าอดีต



สานเสริมพลัง

วพส. ทำงานร่วมกับ สสส. ตั้งแต่เริ่มต้นตั้งองค์กร การทำงานร่วมกับ สสส. ทำให้ได้รู้จักและร่วมมือกับประชาคมและภาคีต่างๆ ซึ่งน่าสนใจเอาประสบการณ์ของเขามาปรับปรุงงานของเรา

สสส. นอกจากสนับสนุนทางการเงินแล้ว ยังได้ให้โอกาสในการเรียนรู้เรื่องต่างๆ จากภาคี และมีส่วนสำคัญในการปรับปรุงระบบงานของ วพส. ได้ดีขึ้น โดยเฉพาะเรื่องระบบติดตาม ระบบการเงิน และการประเมินโดยกัลยาณมิตร

ในอนาคต วพส. คงทำงานวิชาการต่อเนื่องไปเรื่อย จะพยายามทำให้วิชาการมีส่วนที่แนะนำนโยบายและเนื้อหาวิธีการสร้างเสริมสุขภาพและสุขภาพะ ซึ่งผมคิดว่า สภส. และ สสส. ควรมีส่วนช่วยสนับสนุนภาคีต่างๆ เพิ่มขึ้นในด้านการสนับสนุนการสร้าง ความเข้มแข็งขององค์กร ให้มีการพัฒนาทั้งด้านอุดมการณ์ วิชาการ การจัดการ และธรรมาภิบาลครับ

“

การทำงานร่วมกับ สสส. ทำให้
ได้รู้จักและร่วมมือกับประชาคม
และภาคีต่างๆ ซึ่งน่าสนใจเอา
ประสบการณ์ของเขามาปรับปรุง
งานของเรา

”

สินรพ อินทรรัตน์

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลท่าข้าม

แรงบันดาลใจ

ผมเริ่มต้นเป็นสมาชิกสภา อบต.ท่าข้าม เมื่อปี 2538-2542 เป็นสมาชิกที่มาจากการเลือกตั้ง หลังจากนั้นปี 2542 ถึงปัจจุบันก็ทำหน้าที่เป็นนายก อบต. แรกทีเดียวผมก็คิดว่าอยากจะเข้ามาทำประโยชน์ให้กับท้องถิ่นของตัวเอง อยากจะพัฒนาชุมชนบ้านเกิดของตัวเอง นั่นคือเป้าหมายหลัก 4 ปีแรกก็เป็นช่วงเวลาแห่งการเรียนรู้ในระดับ เมื่อมาเป็นนายก สมัยแรกๆ ก็ยังทำอะไรไม่ค่อยได้ครับ เพราะเรายังไม่มีระบบคิดเป็นของตัวเอง เราคิดแต่จะทำเรื่องโครงสร้างพื้นฐานเป็นหลัก ตอนนั้น การคิดพัฒนาคุณภาพชีวิตยังเป็นเรื่องที่เราคิดไม่ถึง เพราะยังไม่มีประสบการณ์ ต้องเรียนรู้มาเรื่อยๆ ทำงานไปเรียนรู้ไป

ผมมาเจอกับ สสส. เมื่อปี 2550 ได้ทำโครงการร่วมกับ สสส. ตั้งแต่ตอนนั้นมาจนถึงปัจจุบัน ในฐานะนายกฯ ผมได้เอาพื้นที่ อบต.ท่าข้ามเข้าร่วมกิจกรรมกับ สสส. โดยใช้พื้นที่เป็นตัวตั้ง ก่อนหน้าที่เราจะร่วมงานกับ สสส. เราก็เน้นทำงานด้านโครงสร้างพื้นฐานเป็นหลัก เพราะมันง่าย ทำสิ่งที่อยู่ตรงหน้า เช่น ถ้าถนนไม่ดีเราก็ทำถนน ไฟฟ้าไม่มีเราก็ต่อไฟฟ้าสาธารณะ หลังจากได้เข้าร่วมกับ สสส. ก็ทำให้เราเห็นความสำคัญของการมองให้เป็นระบบมากขึ้น ตั้งแต่ระบบสังคม ระบบชุมชน พัฒนาคุณภาพชีวิต และทรัพยากร เราต้องทำทุกระบบ งานถึงจะสำเร็จได้

“

หลังจากได้เข้าร่วมกับ สสส. ก็ทำให้เราเห็นความสำคัญของการมองให้เป็นระบบมากขึ้น ตั้งแต่ระบบสังคม ระบบชุมชน พัฒนาคุณภาพชีวิตและทรัพยากร

”



“

บางงานอาจเคลื่อนยาก บางงาน
อาจเคลื่อนเร็ว แต่การวางระบบ
และวางเป้าหมายก็จะทำให้รู้ว่า
งานที่เราทำอยู่ตรงไหนและจะ
ต้องทำอะไรต่อไป

”

บนเส้นทางแห่งการทำงาน

สิ่งหนึ่งที่เราวางแผนไว้ก็คือทุกคนต้องนำเอาทรัพยากรท้องถิ่นมาสร้างเป็นรายได้ให้ได้ ชาวบ้านจะได้มีเงินใช้ สร้างสวัสดิการให้ตนเองและครอบครัว นี่คืองานด้านเศรษฐกิจและสวัสดิการ ส่วนระบบสุขภาพเราวางระบบการจัดการสุขภาพโดยชุมชน ด้านทรัพยากรเราก็มีแผนงานเฉพาะที่วางเอาไว้ เราวางแผนไว้เป็นเรื่องๆ เพราะว่าการทำงานเราจะทำเพียงเรื่องเดียวไม่ได้ เราต้องทำหลายๆ เรื่องควบคู่กันไปเพื่อนำทั้งหมดมาประกอบกัน สุดท้ายเราจะเห็นการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในชุมชน เราจึงได้รู้ว่าสิ่งที่เราทำทั้งหมดมันได้ผล

ผมคิดว่าการวางระบบการทำงานเป็นเรื่องสำคัญ เพราะถ้าเราไม่วางระบบในการทำงานเราก็จะไม่มีเป้าหมายในการเคลื่อน แต่ถ้าเราวางระบบเราก็จะมีเป้าหมายในการเคลื่อน บางทีเราอาจวางไว้ 100 เปอร์เซ็นต์ เราอาจจะทำได้แค่ 20 เปอร์เซ็นต์ แต่มันก็ได้เดินทางไปแล้ว บางงานอาจเคลื่อนยาก บางงานอาจเคลื่อนเร็ว แต่การวางระบบและวางเป้าหมายก็จะทำให้รู้ว่างานที่เราทำอยู่ตรงไหนและจะต้องทำอะไรต่อไป

สร้างความเปลี่ยนแปลง

สิ่งที่ผมภูมิใจมากที่สุดในการทำงาน คือมันทำให้ผมมีความสุขมากขึ้น ครอบครัวก็มีความสุขมากขึ้น ต่อมาก็คือเมื่อเราทำงานร่วมกับคนอื่นเราก็ได้ทีมงาน ได้คนทีไปลงมือสร้างความเปลี่ยนแปลงให้ผู้อื่นมากขึ้นเมื่อก่อนเราอาจจะคิดว่าคนบางคนไม่สามารถช่วยอะไรเราได้ แต่เมื่อเขาเรียนรู้ไปกับเรา เดินไปกับเรา เขาก็เป็นคนทำงานที่ดีขึ้น สามารถออกไปสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น มีเป้าหมายการทำงานที่ดีขึ้นได้ นี่คือสิ่งที่สำเร็จไปแล้วส่วนหนึ่ง

งานพัฒนาท้องถิ่นเป็นงานที่ไม่มีวันเสร็จสิ้น เราต้องต่อยอดไปเรื่อยๆ บางเรื่องทำแล้วอาจไม่ได้ผล ล้มลุกคลุกคลาน เราก็ต้องลุกขึ้นมาทำใหม่ งานพัฒนาคุณภาพชีวิตไม่มีคำว่าพอ เพราะบ้านเมืองมันก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ เราก็มีหน้าที่ต้องเตรียมชุมชนให้รับมือกับความเปลี่ยนแปลง

สานเสริมพลัง

ผมคิดว่าถ้าเราไม่ได้พบกับ สสส. เราก็คงเหมือนกับสิ่งของที่ถูกรวบอยู่ในกะลา ภาษาที่เขาเรียกกันว่า ครอบพรก เราก็จะรู้แค่สิ่งที่อยู่ในพรกที่เราโดนครอบอยู่ แต่เมื่อเราได้เจอกับ สสส. เราก็ได้เปิดโลก เพราะ สสส. ทำงานหลายเรื่อง เราก็มีโอกาสได้เรียนรู้ข้ามพื้นที่ เรียนรู้ข้ามจังหวัด เรียนรู้ข้ามประเทศ ได้เรียนรู้อีกโลกหนึ่งที่เราไม่เคยรู้มาก่อน เราเคยได้ไปดูงานเรื่องการจัดการขยะและการทำงานจิตอาสาที่ประเทศไต้หวัน ซึ่งเราได้เอามาใช้งานโดยตรง มีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับพื้นที่ของเราจนกลายเป็นโครงการตำบล

ทำข้ามไร่ถึงขยะ ที่เรารณรงค์ให้ชาวบ้านเห็นคุณค่าของขยะ สามารถนำไปขายได้ แลกของได้ นำไปทำปุ๋ยได้ เป็นการสร้างมูลค่าและสร้างคุณค่าในการจัดการขยะ

ผมคิดว่าเราต้องขยายแนวคิดในการบริหารจัดการท้องถิ่นด้วยแนวคิดแบบนี้ออกไป เพราะนักการเมืองท้องถิ่นที่มาจากการซื้อเสียงเขาคงไม่ใช่แนวทางนี้ในการทำงานท้องถิ่น ผมอยากให้ สสส. ทำหน้าที่ในการปลุกฝังให้แนวคิดเหล่านี้ฝังรากลงให้ได้ และพวกเราในฐานะผู้นำท้องถิ่นจะช่วยเป็นสื่อในการจัดการเรื่องนี้ อีกทางหนึ่ง



“เมื่อเราได้เจอกับ สสส. เราก็ได้เปิดโลก เพราะ สสส. ทำงานหลายเรื่อง เราก็มีโอกาสได้เรียนรู้ข้ามพื้นที่ เรียนรู้ข้ามจังหวัด เรียนรู้ข้ามประเทศ ได้เรียนรู้อีกโลกหนึ่งที่เราไม่เคยรู้มาก่อน

”

สสส.

สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ

ทำหน้าที่เป็นกลไกสนับสนุน สานและเสริมพลังภาคีเครือข่าย สสส. เปิดพื้นที่เรียนรู้ผ่านกิจกรรมต่างๆ สร้างการมีส่วนร่วม เปิดโอกาสให้ภาคีหลากหลายประเด็น และพื้นที่ได้พบปะนำเสนอแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ นำไปสู่การเชื่อมโยงต่อยอดงาน นอกจากนี้ยังเป็นกลไกพัฒนาศักยภาพเครือข่ายในการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพได้อย่างเข้มแข็งและยั่งยืน ผ่านสำนักพัฒนาภาคีสัมพันธ์และวิเทศสัมพันธ์



สุขภาพ ตามความหมายของ พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ได้ให้คำจำกัดความ หมายถึง สภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคม เชื่อมโยงเป็นองค์รวมอย่างสมดุล การวางระบบเพื่อดูแล แก้ไขปัญหาด้านสุขภาพของประชาชน โดยปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่ว รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความซื่อ ความมีประโยชน์ และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงามและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

สสส. จึงถือกำเนิดขึ้น โดยหัวใจของรูปแบบการทำงานของ สสส. ประการหนึ่ง คือ การทำงานร่วมกับภาคีจากหลากหลายภาคส่วน ทั้งในระดับ บุคคลและองค์กร ที่มีใช้แค่บุคลากรหรือหน่วยงานด้านสุขภาพเท่านั้น แต่ยังรวมถึงบุคลากรและหน่วยงานในสาขาวิชาอื่นๆ ในทุกภาคส่วน ทั้งหน่วยงาน รัฐบาล องค์กรเอกชน องค์กรภาคประชาสังคม มหาวิทยาลัย และชุมชนท้องถิ่น

งานด้านการสร้างเสริมสุขภาพเป็นงานที่ต้องอาศัยความคิดแบบองค์รวม หรือการทำงานแบบข้ามสาขา เพราะปัญหาสุขภาพไม่ใช่เป็นปัญหาของคนใดคนหนึ่ง ซึ่งนอกจากที่จะทำการระบวงารต่างๆ เพื่อให้คนมีสุขภาพที่ดีแล้ว การสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสังคม สิ่งแวดล้อม ให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการทำให้สุขภาพดี ต้องเน้นการทำงานเชิงระบบ ที่เปลี่ยนแปลงปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ (social determinants of health) โดยอาศัยความคิดจากหลากหลายสาขาวิชา เพื่อนำไปสู่การกำหนดแนวทางและวิธีการในการสร้างเสริมสุขภาพ และภาคีเครือข่ายที่หลากหลายองค์กรซึ่งกระจายอยู่ทั่วทุกภูมิภาคร่วมกันขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพ

สภส.

สำนักพัฒนาภาคีสัมพันธ์ และวิเทศสัมพันธ์

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพให้ความสำคัญกับภาคีเครือข่าย และตระหนักเสมอว่าภาคีเครือข่ายในทุกภาคส่วนเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการดำเนินงานสนับสนุนสังคมไทยสู่สังคมสุขภาวะ ดังนั้น เพื่อเป็นการสนับสนุนการขับเคลื่อนงานของภาคีเครือข่าย สำนักพัฒนาภาคีสัมพันธ์ฯ จึงเป็นกลไกหนึ่งในการสนับสนุนให้เกิดการสร้างการมีส่วนร่วม สถานและเสริมพลัง ตลอดจนยกระดับขีดความสามารถภาคีเครือข่ายในการขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาวะ



ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาสำนักพัฒนาภาคีสัมพันธ์และวิเทศสัมพันธ์(สภส.) ยึดแนวทางเหล่านี้ในการร่วมทำงานกับภาคีเครือข่ายใน 15 แผนการดำเนินงาน สร้างเสริมสุขภาพสู่สังคมสุขภาวะอย่างใกล้ชิด บทบาทเหล่านี้สะท้อนออกมาให้เห็นอย่างเป็นรูปธรรม เช่น การจัดเวทีสัมมนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ปีละหลายครั้ง เพื่อให้เพื่อนภาคีได้มีโอกาสทำความรู้จัก แลกเปลี่ยนวิธีการทำงานซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ สภส. ยังจัดหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อพัฒนาขีดความสามารถของภาคีในหลากหลายด้าน บ่อยครั้งที่กิจกรรมเหล่านี้ได้ก่อให้เกิดมิตรภาพที่ดีงาม อันนำไปสู่การต่อยอดงานต่างๆ ออกไปสู่สังคม

สภส. ยินดีที่ได้มีส่วนร่วมร่วมกับเพื่อนภาคีในการทำงาน และจะพยายามทำงานให้หนักขึ้นต่อไปในอนาคต ทั้งนี้ไม่ใช่เพื่อสิ่งใด นอกจากเพื่อพัฒนาให้การทำงานของ ‘เพื่อนภาคี’ มีประสิทธิภาพสูงที่สุด เพื่อก้าวไปสู่เป้าหมายที่สูงที่สุด นั่นก็คือการสร้างสังคมสุขภาวะให้แก่ประเทศไทยนั่นเอง

ช่องทางการติดต่อ

เว็บไซต์ภาษาไทย

• <http://www.thaihealth.or.th/partnership/>

เว็บไซต์ภาษาอังกฤษ

• <http://en.thaihealth.or.th/>

f เฟซบุ๊ก

• <https://www.facebook.com/thaihealth.buddy>

✉ อีเมล

• thaihealth_buddy@thaihealth.or.th

LINE ไลน์ ไลน์

• [th_buddy](https://www.line.me/tw/th_buddy)



สานและเสริมพลังภาคีเครือข่าย

สร้างความเข้าใจและความมีส่วนร่วมของภาคี (partner segmentation & engagement) ต่อยอด ขยายผลและพัฒนา (networking and collaboration) จัดภาคีตามกลุ่มเป้าหมาย (segmentation)

สร้างความเข้าใจกระบวนการการมีส่วนร่วมในการพัฒนางาน ออกแบบกลไก รูปแบบการทำงาน และเสริมศักยภาพกับภาคีให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย

ขยายผล สร้าง และเปิดพื้นที่ในการสร้างความสัมพันธ์และกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ขยายทุนความรู้ สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายและบริบทของพื้นที่ สร้างโอกาสให้เชื่อมโยงการทำงาน หรือเกิดนวัตกรรมใหม่ๆ ร่วมกัน

เพิ่มการใช้ระบบ กลไก ช่องทางการสื่อสาร ฐานข้อมูล การจัดการความรู้ องค์ความรู้และศักยภาพของภาคี เพื่อประโยชน์ในการสานและเสริมพลังภาคีเครือข่าย และเพิ่มประสิทธิภาพการขับเคลื่อนงานสุขภาวะ

การพัฒนาขีดความสามารถของภาคี (Capacity Building)

หลักสูตรเพื่อพัฒนาศักยภาพตามฐานสมรรถนะ (competency-based learning) ตามกลุ่มภาคีเป้าหมาย ขยายผล การรวบรวมและจัดระบบข้อมูลการพัฒนาสมรรถนะของภาคีเครือข่าย วิเคราะห์และประเมินประโยชน์ วิจัยคิด วิจัยการ ผลที่เกิด (supply side analysis) และหาแนวทางในการใช้ประโยชน์ความรู้ให้กว้างขวางขึ้น (demand side analysis) พัฒนาสร้างความร่วมมือกับหน่วยงาน สถาบัน นักบริหารงานทางสังคมและ/หรือหน่วยงานบริการการพัฒนาศักยภาพ ผลิตสื่อการเรียนรู้ สร้างช่องทางและเปิดพื้นที่การเรียนรู้ที่หลากหลาย เพื่อให้ภาคีเครือข่ายสามารถเข้าถึงการพัฒนาทักษะและสมรรถนะ พร้อมประเมินผลการดำเนินงาน แผนพัฒนาศักยภาพในภาพรวม และเปิดพื้นที่เพื่อกระตุ้นจุดประกาย สร้างคนเข้ามาทำงานทางสังคม (workforce planning)

ขยายการทำงานของ สสส. และ ภาคีเครือข่ายสู่นานาชาติ (International)

เผยแพร่บทบาทและการทำงานของ สสส. สู่วิเทศนานาชาติ สร้างขยายเครือข่าย สร้างความสัมพันธ์กับเครือข่ายยุทธศาสตร์นานาชาติ ตลอดจนเคลื่อนไหวผลักดันนโยบายผ่านการเตรียมความพร้อมกับการเป็นเจ้าภาพจัดการประชุมนานาชาติ รวบรวมเผยแพร่องค์ความรู้ด้านสุขภาวะระดับนานาชาติและพัฒนาศักยภาพภาคีสู่ระดับสากล และเผยแพร่รูปแบบองค์กรสร้างเสริมสุขภาพ รูปแบบคล้าย สสส. ในประเทศอื่นๆ ในภูมิภาคอาเซียน และพัฒนาระบบและกลไกที่เอื้อต่อการสร้างศักยภาพของงานวิเทศสัมพันธ์

