

# พืหนุริน...แรงใจแห่งชุมชน

โดย จุฑามาศ กุฑราภัย นักวิชาการสาธารณสุข  
ศูนย์สุขภาพชุมชนโรงพยาบาลเขาศูนย์

เรื่องนี้เกิดขึ้นมาจาก ศูนย์สุขภาพชุมชนโรงพยาบาลเขาศูนย์ (PCU รพ.เขาศูนย์) ได้ดำเนินงานโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โดยเลือกหมู่บ้านโคกขาม ตำบลเขาศูนย์ เป็นพื้นที่ดำเนินโครงการฯ ดิฉันเป็นผู้รับผิดชอบงานดูแลศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ จึงได้รับหน้าที่หลักในการดำเนินโครงการฯ ตอนไปอบรมรับนโยบายการดำเนินงานคิดในใจว่าคงไม่ยากสักเท่าไร ก็แค่วันละครั้งก็ได้ออกกำลังกายแล้วมีภาคีเครือข่ายมาร่วมกัน เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี แค่นี้ใครๆ ก็ทำได้ แต่พอเริ่มงานจริงๆ แบบไม่น่าเชื่อเลยว่าผ่านเกณฑ์แต่ละข้อได้ออกตามเกณฑ์ เริ่มตั้งแต่ประสานของมประมาตในการดำเนินงาน ลงพื้นที่เพื่อชี้แจงโครงการฯ ว่าต้องทำกิจกรรมอะไรบ้าง ขอความร่วมมือจากภาคีเครือข่าย ด้วยความที่มีภาระงานหลายหน้าที่ จึงถือเป็นงานที่ยากและท้าทายมาก หลายครั้งที่ทำให้รู้สึกท้อบ้าง แต่ทราบบนยคะว่าดิฉันมีแรงใจซึ่งคอยเป็นกำลังใจให้เต็มอามานันคือแรงใจ.....จากชุมชนค่ะ

ในการดำเนินงานครั้งนี้ รับผิดชอบมาชิกร่วมโครงการฯ จำนวน 50 คน กิจกรรมหลักๆ ในโครงการฯ คือ ให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารลดอาหารหวาน มัน เค็ม กินผักวันละครึ่งกิโลกรัม และการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน วันละ 30 นาที กิจกรรมออกกกำลังกายที่เลือกคือ แอโรบิค เติน และเป็นจักรยาน ซึ่งหนึ่งในสมาชิกที่สมัครร่วมโครงการคือ น.ส.พืหนุริน รักแสง อายุ 40 ปี ส่วนสูง 132 ซม. เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน (รับยาที่ โรงพยาบาลเขาศูนย์) มีความพิการทางสมองและการเจริญเติบโตตนเอง

ทุกกิจกรรมที่ดำเนินการในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พืหนุรินเข้าร่วมทุกกิจกรรม กิจกรรมที่ชอบมากที่สุดคือ กิจกรรมเต้นแอโรบิค โดยมีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เป็นแกนนำในการเต้น ถ้าวันไหนที่ อสม. ไม่มา นำเต้น พืหนุรินก็จะไปตามและทวงถามว่าทำไมถึงไม่มาเต้นกัน ซึ่งคำถามที่ถามถ้าเป็นคนอื่นก็คงไม่เข้าใจ (เป็นภาษาเฉพาะของพืหนุรินเอง = ภาษาเทพ) แต่คนในหมู่บ้านจะเข้าใจและคุ้นเคยกันดี คำตอบที่ได้ก็คือเครื่องเสียงเสีย พืหนุรินก็รีบจ่ายเงินที่สดๆ ที่ต้องมาเต้น ทั้งๆ ที่ไม่มีเครื่องเสียง ไม่มีเพลง (แล้วจะเต้นกันเป็นจังหวะไหนเนี่ย)

ส่วนกิจกรรมการควบคุมอาหารหวาน มัน เค็มนั้น จะมีสมุดบันทึกการรับประทานอาหารทุกวัน วันละ 3 มื้อ แล้ววันสิ้นเดือนก็จะมีการติดตามสมุดบันทึกและปรับเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับอาหาร วันทีนัดไปติดตาม พืหนุรินมารอก่อนคนอื่น ๆ อีกตามเคย (อาจจะมารอพบคุณหมอสวยก็ได้เนาะ) พร้อมกับถือสมุดมาด้วย ดิฉันก็สงสัยว่าพืหนุรินจะบันทึกได้อย่างไรเพราะการสื่อสารที่ไม่เหมือนคนปกติ พืหนุรินส่งสมุดบันทึกให้ดูเป็นคนแรก ดิฉันก็ถามว่าแล้วใครเขียนให้ ถ้าอยู่หลายครั้งกว่าจะสื่อสารกันเข้าใจ คำตอบคือพ่อเขียนให้ (เท่าที่จับใจความได้เนาะ) เคยบอกให้ไปตามพ่อมา เมื่อพ่อกำลังพอกั๊กม ๆ (คงนึกในใจว่าดิฉันจะรำคาญ แต่จริงๆ แล้วไม่เคย ดิฉันดีใจมากที่พืหนุรินมาร่วมกิจกรรมและคนในครอบครัวก็มาร่วมกิจกรรมด้วย) ที่สำคัญพืหนุรินยังเป็นบุคคลที่มีความพยายามแห่งปีในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ทั้งๆ ที่มีอุปสรรคมากมายในการที่จะทำกิจกรรมให้เหมือนกับคนปกติทั่วไป

ผลลัพธ์ของโครงการฯ คือ พืหนุรินมีระดับโคเลสเตอรอลลดลง ความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ ดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ แม้ว่าผลลัพธ์ของโครงการฯ จะไม่ประสบความสำเร็จทุกข้อตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แต่สิ่งที่เกิดประโยชน์มากมายกับพืหนุรินคือมีพัฒนาการการเรียนรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง ทั้งยังเสริมแรงให้คนในชุมชนได้เห็นมาเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ และเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพกันเองในชุมชนที่ยั่งยืนต่อไป

ภาพแห่งความประทับใจ...





**กิจกรรมออกกำลังกาย**



**กิจกรรมติดตามสมุดบันทึกอาหาร**



**กิจกรรมอบรมการทำน้ำหมักชีวภาพ**



**ร่วมแรงร่วมใจ..**