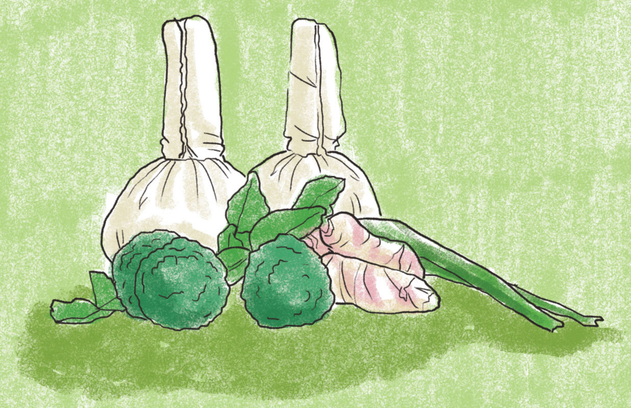
"...วันนี้ต้องแสดงความร่วมมือขั้นต้น ปลุกพลังที่ชัดเจน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาชน โดยเฉพาะชุมชนท้องถิ่น ที่ขับเคลื่อนระบบเศรษฐกิจฐานราก ซึ่งเป็นหน้าที่ของรัฐที่จะต้องทำให้คนทุกระดับมีความสุข มีความพึงพอใจในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ เหมือนแนวทางที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เคยมีพระราชดำรัสเรื่องปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ทั้งจะต้องมีความรู้คู่คุณธรรม ซึ่งคุณธรรมของผู้ที่มาบริหารบ้านเมืองคือธรรมาภิบาล มีศีลธรรม แค่สังคมทำตามศีล 5 ให้ครบ ก็สามารถสร้างความสุขได้แล้ว ดังนั้น สิ่งที่จะต้องทำในวันนี้ ผมขอใช้คำว่า เราจะต้องเจริญเติบโต มีความเข้มแข็งไปด้วยกัน ทั้งเศรษฐกิจระดับบน เศรษฐกิจข้ามชาติ รวมไปถึงชุมชนฐานราก คือพวกท่านที่อยู่ ณ ที่นี้ ทั้งในหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ จังหวัด จนถึงภูมิภาค ทั้งหมดนี้รวมกันเป็นโครงสร้างที่ทำให้ทุกคนในประเทศนี้ ตลอดจนในประชาคมโลก มีความเข้มแข็ง ...วันนี้เราต้องทำประชานิยมให้เป็นประชารัฐให้ได้ ด้วยสองมือ พลังสมอง พลังความคิดของคนในท้องถิ่น ให้ข้าราชการเป็นเพียงผู้หนุนเสริม เป็นเข็มทิศให้..."

- พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี -

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

เครือข่ายร่วมสร้างชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่

ประชารัฐ



วิถีชุมชน สร้างเศรษฐกิจฐานราก :

บริการสุขภาพชุมชน

12 ประเด็นสร้างสรรค์เพื่อการพัฒนาเศรษฐกิจฐานรากอย่างยั่งยืน

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

เครือข่ายร่วมสร้างชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่

ประชารัฐ

คำนำ

ภายหลังจากที่ **พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา** นายกรัฐมนตรี และหัวหน้าคณะรักษาความสงบแห่งชาติ หรือ คสช. เป็นประธานเปิดงาน และมอบแนวนโยบายการสานพลังประชารัฐ เพื่อเศรษฐกิจฐานราก ไป เมื่อวันที่ 20 กันยายน 2558 ณ อิมแพ็ค เมืองทองธานี นับเป็นการประกาศยุทธศาสตร์ทางเศรษฐกิจ โดยใช้ชุมชนฐานราก หรือชุมชนท้องถิ่นเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อน ทางสำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยสำนักสนับสนุนสุขภาวะชุมชน (สำนัก 3) ในฐานะองค์กรที่ทำงาน ร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทั่วประเทศจึงได้ตอบรับ เพื่อจะเป็นแรงหนึ่งในการสนับสนุน และ ส่งเสริมกระบวนการสร้างเศรษฐกิจภายในชุมชนท้องถิ่นให้มีความเข้มแข็ง และยั่งยืนสืบไป

ทั้งนี้ สำนักสนับสนุนสุขภาวะชุมชนได้มีแนวนโยบายสาธารณะ 7+1 เป็นตัวขับเคลื่อน การทำงานชุมชนท้องถิ่น อันประกอบด้วยนโยบายสาธารณะด้านการบริหารจัดการแบบมีส่วนร่วม นโยบายสาธารณะด้านการจัดสวัสดิการสังคมโดยชุมชน นโยบายสาธารณะด้านเกษตรกรรมยั่งยืน นโยบายสาธารณะด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม นโยบายสาธารณะด้านการเรียนรู้ ของเด็กและเยาวชน นโยบายสาธารณะด้านการดูแลสุขภาพชุมชน นโยบายสาธารณะด้านการจัดการ ภัยพิบัติ และ +1 คือการลงทุนด้านสุขภาพโดยชุมชน ซึ่งทางสำนักสนับสนุนสุขภาวะชุมชน ตลอดจน เครือข่ายร่วมสร้างชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่ จึงได้ปรับกระบวนทัศน์ โดยนำรูปธรรมภายใต้นโยบายสาธารณะ เหล่านี้ มาต่อยอดเป็น 12 ประเด็นขับเคลื่อนเศรษฐกิจชุมชน อันได้แก่ 1) ผ้าพื้นเมือง 2) ข้าวและ โรงสีชุมชน 3) ผักสวนครัว 4) ท่องเที่ยวชุมชน 5) ส่งเสริมอาชีพ 6) ตลาดชุมชน 7) บริการสุขภาพชุมชน 8) จัดการน้ำ 9) ป่าชุมชน 10) จัดการขยะ 11) องค์กรการเงิน และ 12) ศูนย์เรียนรู้ โดยทั้งหมดนี้ ได้มีการเปิดตัวกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ภายใต้ขบวนเครือข่ายร่วมสร้างชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่ ไประดับหนึ่งแล้ว

สำหรับหนังสือ **'วิถีชุมชน สร้างเศรษฐกิจฐานราก : บริการสุขภาพชุมชน'** เป็นการพาไปศึกษา การจัดบริการสุขภาพชุมชนโดยชุมชน ซึ่งเป็นการจัดการสุขภาพที่เกิดจากปัญหา ความต้องการภายใน พื้นที่ โดยมีทั้งท้องที่ ท้องถิ่น หน่วยงานภาครัฐ ภาคประชาชน เข้ามามีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรม ที่มีความหลากหลาย ตอบโจทย์ความต้องการของกลุ่มประชากร

หากถามว่าบริการสุขภาพชุมชนเกี่ยวพันกับเศรษฐกิจฐานรากอย่างไร ต้องลองศึกษาจาก รูปธรรมที่คัดสรรมาในหนังสือเล่มนี้ ซึ่งจะบอกถึงแง่มุมมิติต่างๆ ทั้งที่เกี่ยวข้องกับการสร้างรายได้ โดยตรง และที่เกี่ยวกับการลดรายจ่าย ซึ่งจะเป็นเม็ดเงินที่หมุนเวียนอยู่ในครัวเรือน อันเนื่องจาก ความไม่เจ็บไม่ไข้ หรือจากศักยภาพในการใช้ทุนภูมิปัญญาที่มีอยู่ในพื้นที่ ซึ่งล้วนแต่เป็นทุนที่ไม่ต้อง ซื้อหาจากที่ใด

เครือข่ายร่วมสร้างชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่

สารบัญ

รูปธรรมจาก **ภาคเหนือตอนบน** 3

รูปธรรมจาก **ภาคเหนือตอนล่าง** 12

รูปธรรมจาก **ภาคอีสาน** 20

รูปธรรมจาก **ภาคกลางตะวันออก** 32

รูปธรรมจาก **ภาคกลางตะวันตก** 37

รูปธรรมจาก **ภาคใต้ตอนบน** 41

รูปธรรมจาก **ภาคใต้ตอนล่าง** 46

วิถีชุมชน สร้างเศรษฐกิจฐานราก : บริการสุขภาพชุมชน

บรรณาธิการอำนวยการ

สมพร ใช้บางยาง | ดวงพร เฮงบุณยพันธ์ | ขนิษฐา นันทบุตร

บรรณาธิการ

ขยัน วิพรหมชัย | พีรพงษ์ บุญสวัสดิ์กุลชัย | ธัญญา แสงอุบล | พิทักษ์พงษ์ ป้อมปราณี | นิลภา จิระรัตนวรรณะ | ทัศนีย์ วีระกันต์ | กฤตพจน พงศ์ถิรประสิทธิ์ | สุทธิโชค จรรยาอังกูร | นิศาชล บุบผา | เบญจยามาศ พิลายนต์ | ขวัญสุดา บุญทศ | สมปรารถนา ดาผา | ศรินรัตน์ จันทพิมพ์ | อัมราภรณ์ ภู่ระย้า | อรุณณี ใจเที่ยง | กรัณย์พิชญ์ โคตรประทุม | วโรชา ศรีเจริญ | กมนทรรศน์ แม่นธนู

กองบรรณาธิการ

ศวภ.ล้านนา | ศวภ.เหนือตอนล่าง | ศวภ.อีสาน | ศวภ.กลางตะวันออก | ศวภ.กลางตะวันตก | ศวภ.ใต้บน | ศวภ.ใต้ล่าง

ศิลปกรรม พรทิวา ไวยครุฑธา

ภาพปก เบญจรัตน์ ชูนวน

จัดพิมพ์โดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
โดยสำนักสนับสนุนสุขภาวะชุมชน (สำนัก 3)
อาคารเรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
โทรศัพท์ 02-343-1500

ดำเนินการผลิตโดย

หจก. จู๊ซ อัพ มีเดีย แอนด์ คอมมิวนิเคชั่น
เลขที่ 7 ซอยรามคำแหง 44 แยก 2 ถนนรามคำแหง
แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

รูปธรรมจาก
ภาคเหนือตอนบน

ศูนย์บริการสาธารณสุขมูลฐาน การจัดการบริการสุขภาพโดยชุมชนเพื่อชุมชน

เทศบาลตำบลศรีบัวบาน อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

เมื่อปี 2554 ประชาชนในตำบลศรีบัวบานได้สะท้อนให้เห็นถึงปัญหาการเข้าถึงบริการสาธารณสุขขั้นพื้นฐาน ด้วยเหตุนี้ **นงค์นุช ยศสว่าง** ประธานอาสาสมัครสาธารณสุข จึงเสนอให้มีการปรับปรุงศูนย์สาธารณสุขมูลฐาน ในทุกด้าน

ตั้งแต่การประชาสัมพันธ์ ตลอดจนการให้บริการตามขอบเขตภารกิจที่ร่วมวางแผนและกำหนดแนวทางไว้ ปัจจุบันศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนเปิดให้บริการสาธารณสุขหลายบริการ ทั้งบริการหัตถการเบื้องต้น เช่น ล้างแผล ในกรณีที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนติดเชื้อ บริการส่งต่อผู้ป่วยจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ บริการซักประวัติและคัดกรองสุขภาพตามความเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตและหลอดเลือด บริการวัดความดันโลหิต ตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด โดยการเจาะเส้นเลือดฝอยจากปลายนิ้ว ซึ่งภายใต้การควบคุมตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขปี 2556 ผู้ให้บริการจะต้องผ่านการฝึกอบรมตามหลักสูตรของกระทรวงสาธารณสุข นอกจากนี้ ยังมีการออกเยี่ยมประชาชน เพื่อให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ ประเมินและส่งต่อผู้ป่วยไปยังหน่วยบริการ ฯลฯ

ทั้งนี้ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน เปิดให้บริการเป็นประจำทุกวัน ตั้งแต่เวลา 9.00-17.00 น. มีสมาชิก อสม. ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันมาอยู่เวร วันละ 2 คน โดยไม่คิดค่าบริการใดๆ จากผู้รับบริการ นอกจากนี้ ในวันแจกเบี้ยยังชีพสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการ สมาชิก อสม.ยังได้จัดหน่วยให้บริการตรวจวัดความดันโลหิต รับแลกขยะรีไซเคิลกับไข่ไก่ และจัดกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมให้ผู้สูงอายุ เช่น ฤาษีดัดตน อีกด้วย

กลุ่มรักษ์สุขภาพบ้านหนองบัว

เทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่

กลุ่มรักษ์สุขภาพบ้านหนองบัว เกิดขึ้นโดยการนำของ **อุทัย กิตติแก้ว** โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญคือการลดโรค ลดอ้วน อยู่อย่างสุขภาพดี ไม่เจ็บ ไม่ป่วย เนื่องจากพื้นที่บ้านหนองบัว หมู่ที่ 3 มีผู้ป่วยโรคเรื้อรังอยู่ถึง 233 คน จากประชากร 1,173 คน โดยเป็นเบาหวาน 57 คน ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง 161 คน ป่วยด้วยโรคหลอดเลือดในสมอง 15 คนและเป็นกลุ่มเสี่ยงของภาวะโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงอีก 341 คน

ทางกลุ่มได้รับการสนับสนุนงบประมาณเบื้องต้นจากเทศบาลตำบลหนองบัว และสำนักงานกองทุนหลักประกันสุขภาพ จำนวน 2,000 บาท งบประมาณที่ได้นำไปลงทุนซื้ออุปกรณ์ และชุดในการออกงานต่างๆ

ปัจจุบันกลุ่มมีสมาชิกทั้งหมด 50 คน กิจกรรมที่ทำก็คือ การนำการฟ้อนรำมาประยุกต์ให้เข้ากับดนตรีสมัยใหม่ เน้นเพลงที่หาไม่ยาก และเข้ากับทุกเพศทุกวัย ต่อมาอำเภอไชยปราการได้จัดเวทีในการแข่งขันรำวงย้อนยุค กลุ่มรักษ์สุขภาพบ้านหนองบัวได้เข้าแข่งขัน และประสบความสำเร็จได้รางวัลชมเชย ทำให้เริ่มมีผู้สนใจจากต่างหมู่บ้าน เข้ามาร่วมกิจกรรมด้วย กลุ่มรักษ์สุขภาพบ้านหนองบัวมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง โดยใช้เวลาว่างช่วงเย็นประมาณ 17.00-19.00 น. และหลังเสร็จกิจกรรมแล้วก็จะมีการรวมกลุ่มกันเพื่อหาข้อบกพร่อง และดำเนินการแก้ไข

ชมรมออกกำลังกาย เทศบาลหารแก้ว

เทศบาลตำบลหารแก้ว อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่

ชมรมออกกำลังกาย เทศบาลตำบลหารแก้ว เกิดขึ้นจากการรวมตัวกันของเยาวชน กลุ่มแม่บ้าน และกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลหารแก้ว เพื่อร่วมกันดำเนินกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิค การรำวงพื้นบ้าน และการออกกำลังกายด้วยเสียงเพลงต่างๆ ซึ่งทางชมรมได้รับสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินกิจกรรมจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลหารแก้ว โดยจะมีการดำเนินกิจกรรมกันในช่วงเย็น สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง และมีวิทยากรเข้ามาช่วยดูความถูกต้องของท่าทางด้วย

โรงเรียนการนวดไทยหางดง

เทศบาลตำบลหางดง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่

หมอบุญชู ครูด้านการแพทย์แผนไทย มีแนวคิดในการใช้สมุนไพรเพื่อบำบัดความเจ็บป่วย เนื่องจากพ่อหมอบุญชูเกิดในครอบครัวยากจน เห็นถึงวิถีชีวิตของชาวบ้านและญาติพี่น้องที่ต้องอยู่ในภาวะเจ็บไข้ได้ป่วย ขาดคนดูแล ไม่ได้รับบริการด้านสาธารณสุข จึงได้เริ่มต้นทำยาต้มแจกชาวบ้านที่เจ็บป่วยในละแวกใกล้เคียง และได้แวะเวียนออกเยี่ยมให้บริการด้านสุขภาพแก่ชาวบ้านและผู้นำท้องถิ่น จนได้รับความไว้วางใจ ต่อมาในปี 2514 ผู้ใหญ่บ้านและกำนันจำนวน 15 คน ได้เลือกให้พ่อหมอบุญชู ให้ดำรงตำแหน่งแพทย์ประจำตำบลหางดง ดูแลชาวบ้านจำนวน 15 หมู่บ้าน โดยพ่อหมอได้มีการพัฒนาองค์ความรู้อย่างต่อเนื่อง ได้เข้าศึกษาวิชาเภสัชกรรมแผนโบราณ สอบใบประกอบโรคศิลปะ สาขาเภสัชกรรม เข้าศึกษาวิชาผดุงครรภ์แผนโบราณ วิชาเวชกรรมแผนโบราณ สอบได้ใบประกอบโรคศิลปะ สาขาเวชกรรมแผนไทยและผดุงครรภ์แผนไทย สอบได้ใบประกอบโรคศิลปะ สาขานวดแผนไทย จนเมื่อปี 2539 จึงได้จัดตั้งสถานพยาบาลแพทย์แผนโบราณล้านนาขึ้น เพื่อดูแลรักษาชาวบ้านในชุมชน โดยมีการจัดตั้งถูกต้องตามระเบียบของกระทรวงสาธารณสุข และต่อมาในปี 2547 ได้จัดตั้งโรงเรียนการนวดไทย เพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้ให้แก่ผู้ที่สนใจและเป็นแหล่งการเรียนรู้ที่สำคัญในชุมชน

จุดเด่นของโรงเรียนแห่งนี้ คือมีการจัดอบรมถ่ายทอดความรู้ส่งเสริมอาชีพและพัฒนาการรูปแบบต่างๆ โดยอิงจากองค์ความรู้ของหมอพื้นบ้านเป็นพื้นฐาน นอกจากนี้ ยังสนับสนุนให้ประชาชนพึ่งพาตนเอง ด้วยการดูแลรักษาสุขภาพโดยวิธีพื้นบ้านที่เป็นภูมิปัญญาของคนรุ่นเก่า ถือเป็นการสืบทอดภูมิปัญญาและวัฒนธรรมดั้งเดิมไม่ให้สูญหายไปตามกาลเวลา

เฮือนสมุนไพรกระจายรายได้สู่ชุมชน

เทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

เฮือนสมุนไพรจัดตั้งขึ้น เพื่อส่งเสริมการรักษาโรคด้วยแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือกให้กับประชาชนในพื้นที่ และอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสมุนไพร การบริการเน้นการทำงานทั้งเชิงรับและเชิงรุก มีบุคลากรและเครื่องมืออุปกรณ์ครบครัน โดยมีคณะกรรมการเฮือนสมุนไพร ซึ่งคัดเลือกมาจากแกนนำชุมชนเป็นแกนหลักในการบริหารจัดการ และยังมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจากเทศบาลตำบลอุโมงค์เป็นที่ปรึกษา

เฮือนสมุนไพร เปิดให้บริการทุกวันตั้งแต่เวลา 9.00-17.00 น. มีการให้บริการนวดแผนไทย นวดฝ่าเท้า ประคบสมุนไพร ตอกเส้น และจำหน่ายยาสมุนไพร มีผู้ให้บริการนวดแผนไทยประจำอยู่ทุกวัน และมีนักวิชาการสาธารณสุขจากเทศบาลตำบลอุโมงค์ประจำอยู่ทุกวันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 9.00-10.00 น. และ 14.30-15.30 น. เพื่อให้คำปรึกษา นอกจากนี้ เฮือนสมุนไพรยังมีการจัดบอร์ดนิทรรศการแสดงภาพสมุนไพรชนิดต่างๆ และวิธีการใช้สมุนไพรรักษาโรค

ที่สำคัญ เฮือนสมุนไพรยังมีศูนย์บริการแพทย์แผนไทยซึ่งรวบรวมภูมิความรู้ทางด้านสมุนไพร การนวด การรักษาโรคของแพทย์แผนไทย มีการรวบรวมตำรายาจากผู้เฒ่าผู้แก่ ผู้สูงอายุ และมีการรักษาโรคแบบโบราณ เช่น การเป่าตา การเป่ารักษาแผล เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีการรวบรวมตำราตั๋วเมืองที่มีอายุเก่าแก่อันเป็นภูมิปัญญาของคนโบราณด้านการนวด อีกด้วย

ไม่เพียงเท่านั้น ยังมีจัดตั้งกลุ่มชมรมนวดแพทย์แผนไทยขึ้น เพื่อผลิตยาตามตำราวิชาชีพและตำราตั๋วเมืองโบราณ โดยใช้สมุนไพรที่มีในท้องถิ่น ตามสรรพคุณที่มีในการรักษาตามภูมิปัญญาท้องถิ่น รายได้ของกลุ่มจะแบ่งกันตามข้อตกลงและกระจายให้กับสมาชิก นอกจากนี้ กลุ่มยังมีการเชื่อมโยงกับชุมชนในการจัดหาสมุนไพรมาใช้ในการผลิต โดยกลุ่มจะรับซื้อสมุนไพรที่ปลูกโดยกลุ่มเครือข่ายอื่นๆ

โรงพยาบาลชุมชนตำบลดอนแก้ว

องค์การบริหารส่วนตำบลดอนแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่

มีเพียงไม่กี่ท้องถิ่นที่จะมีโรงพยาบาลอยู่ในสังกัดของตัวเอง โรงพยาบาลชุมชนตำบลดอนแก้วเกิดขึ้นจากการถ่ายโอนภารกิจของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลดอนแก้ว เมื่อวันที่ 1 เมษายน 2551 เพื่อให้ตอบสนองความต้องการของประชาชนได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

จุดเด่นของโรงพยาบาล คือนวัตกรรมการดูแลรักษาสุขภาพที่เกิดขึ้นโดยประชาชนเพื่อประชาชน โดยเน้นหลักบริการที่เทียบเท่ากับโรงพยาบาลอื่นๆ มีแพทย์จากโรงพยาบาลนครพิงค์มาประจำการทุกวัน และถึงจะไม่มีเตียงคนไข้แบบที่สามารถนอนค้างคืนได้ แต่หากผู้ป่วยอาการหนักก็มีรถพยาบาลพร้อมส่งต่อไปยังโรงพยาบาลนครพิงค์ได้ทันที

ไม่เพียงแค่นั้น ที่นี่ยังขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรมที่เรียกว่า '3 ดี 4 เสา' คือคุณลักษณะที่ดี 3 ประการ ประกอบด้วย บริการดี สิ่งแวดล้อมดี บริหารจัดการดี และ 4 เสาหลักที่เป็นรากฐานสำหรับการดูแลสุขภาพของชุมชน ประกอบด้วย โรงพยาบาลชุมชนตำบลดอนแก้ว อบต.ดอนแก้ว ชุมชน และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

สำหรับคำว่า บริการดี มีแนวคิดสำคัญอยู่ 2 เรื่องคือทำโรงพยาบาลให้เป็นบ้าน เช่น อายุ 70 ปี ไม่ต้องเข้าคิว มีบริการพิเศษสำหรับคนพิการและพระสงฆ์ มีบริการแพทย์แผนไทยในชุมชน มีคลินิกสุขภาพเด็กดี มีแพทย์ประจำทุกวัน ส่วนอีกแนวคิดคือทำบ้านให้เหมือนโรงพยาบาล คือมีรถโมบายให้บริการเคลื่อนที่ทั่วชุมชน มีการดูแลผู้ป่วยที่บ้าน สร้างระบบอาสาสมัครที่เพียบพร้อมทั้งความรู้และทักษะ สร้างความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน เพื่อทำงานเชิงรุกให้ครอบคลุมทุกบ้าน มีการสร้างแฟ้มบุคคล และจัดจิตอาสาเยี่ยมบ้าน

ส่วนสิ่งแวดล้อมดี คือมีตั้งแต่การจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกแก่คนพิการและผู้สูงอายุ เพิ่มพื้นที่สีเขียวด้วยการปลูกสวนครัวสมุนไพร รณรงค์คัดแยกขยะ รณรงค์ให้ใช้ถุงผ้า มีมุมรักการอ่าน

ขณะที่บริหารจัดการดี จะยึดหลักธรรมาภิบาล หรือทุกคนได้รับบริการอย่างเท่าเทียมกัน ปฏิบัติตามระเบียบ พร้อมเปิดโอกาสให้ประชาชนประเมินความพึงพอใจ และมีส่วนร่วมในการบริหารงบประมาณ ทั้งการเป็นคณะกรรมการพัฒนาโรงพยาบาล รวมไปถึงการปรับปรุงแก้ไขบริการต่างๆ ได้ตามความต้องการ

นอกจากนี้ ที่นี่ยังมีจัดสร้างอาคารแพทย์แผนไทยขึ้น เพื่อให้บริการการแพทย์แผนไทยให้กับผู้ป่วยตามแพทย์สั่ง และได้มีการพัฒนาระบบบริการอย่างต่อเนื่อง จนเป็นบริการสุขภาพทางเลือกสำหรับผู้ป่วยและประชาชนทั่วไป ให้บริการการนวดเพื่อการรักษา การนวดไทย การนวดพื้นบ้าน การประคบสมุนไพรทั้งเชิงรับในหน่วยบริการ และเชิงรุกในชุมชน ในปี 2553 มีผู้รับบริการจำนวน 2,049 คน ปี 2554 ผู้รับบริการจำนวน 1,988 คนปี 2555 มีผู้รับบริการจำนวน 11,618 คนปี 2556 มีผู้รับบริการจำนวน 13,121 คน ต่อมา จึงได้มีการต่อยอดการพัฒนาระบบการบริการสู่ความเป็นเลิศให้บริการที่มีคุณภาพ โดยไม่แสวงหาผลกำไร เอื้อประโยชน์ให้กับประชาชนทั้งในและนอกพื้นที่ได้เข้าถึงบริการทางเลือกด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่องตลอดมา ปัจจุบันเปิดบริการเป็นประจำทุกวัน รวมถึงให้บริการเชิงรุกในชุมชน ร่วมกับศูนย์จิตอาสาดูแลผู้ป่วยที่บ้านให้บริการแพทย์แผนไทยให้กับกลุ่มผู้ป่วยติดเตียง ผู้สูงอายุและคนพิการที่มารับบริการที่ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ และผู้สูงอายุตำบลดอนแก้ว และได้ขยายผลสร้างหมอนวดน้อยในกลุ่มเด็กเยาวชน และกลุ่มทูบีนัมเบอร์วัน เพื่อเป็นแกนนำสุขภาพดูแลสมาชิกในครัวเรือน

หมอเมืองสมุนไพรพื้นบ้าน

เทศบาลตำบลบ้านต๋อม อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา

กลุ่มหมอเมืองสมุนไพรพื้นบ้าน ก่อตั้งขึ้นจากการที่ **พ่ออุ้ยแต๋ว คำลือ** เกิดล้มป่วยลง แต่เมื่อไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล แพทย์สมัยใหม่ไม่สามารถรักษาให้หายได้ พ่ออุ้ยจึงเข้ารับการรักษาทางเลือกด้วยยาสมุนไพรกับครูบามูลที่วัดจอมทอง จังหวัดพะเยา จนหายขาด จึงเกิดแนวคิดที่จะนำการรักษาแบบแพทย์แผนไทยมารักษาคนในชุมชน โดยมีแนวคิดหลัก 3 ประการในการดำเนินงานของกลุ่ม คือ 1) รักษาภูมิปัญญาหมอเมือง ซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาโรคด้วยสมุนไพร 2) สืบทอดความรู้ ตำราหมอเมืองแขนงต่างๆ ซึ่งจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจในการใช้อักษรล้านนา (ตัวเมือง) 3) เป็นแหล่งเรียนรู้ถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านแพทย์แผนไทย

พ่ออุ้ยแต๋วได้ชักชวนกลุ่มเพื่อนผู้สูงอายุที่มีความรู้เรื่องยาสมุนไพรรวมตัวกันจัดตั้งกลุ่มหมอเมืองสมุนไพรพื้นบ้านขึ้น เพื่อช่วยเหลือชาวบ้านที่เจ็บป่วยในชุมชน เป็นการเพิ่มทางเลือกในการรักษาที่คนในชุมชนสามารถเข้าถึงได้ง่าย ปลอดภัย ประหยัดทั้งเวลาและค่ารักษา นอกจากนี้ยังมีการสอดแทรกการสอนภาษาล้านนา เพื่อให้ภูมิปัญญานี้เกิดการสืบทอดไม่สูญหาย ส่งเสริมให้คนในชุมชนเกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

นอกจากการรักษาช่วยเหลือชาวบ้านในชุมชนแล้ว ทางกลุ่มยังทำการผลิตยาสมุนไพรเพื่อจำหน่าย และมีการประสานงานร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในการนำองค์ความรู้มาปรับใช้และให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ชาวบ้าน อันจะเป็นการส่งเสริมให้คนในชุมชนมีสุขภาพที่ดีปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

สมุนไพรพื้นบ้านโรงเรียนประกิตเวชศักดิ์

องค์การบริหารส่วนตำบลสันทะ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน

พื้นที่บ้านขุนสถานและบ้านแสนสุข ตำบลสันทะ เป็นหมู่บ้านชาวเขาเผ่าม้ง มีหมอพื้นบ้านที่ใช้สมุนไพรในการรักษาอยู่เป็นจำนวนมาก องค์การบริหารส่วนตำบลสันทะได้เล็งเห็นถึงความสำคัญข้อนี้ จึงได้ให้การสนับสนุนกับโรงเรียนประกิตเวชศักดิ์ เพราะที่นี่ได้มีส่วนอย่างมากในการขับเคลื่อนการสืบทอด ฟื้นฟู อนุรักษ์ และพัฒนาภูมิปัญญาสมุนไพรพื้นบ้านอย่างต่อเนื่อง โดยในแต่ละปี จะมีการดำเนินการจัดตั้งฐานการเรียนรู้สมุนไพรพื้นบ้านขึ้น เพื่อให้ความรู้และประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนเห็นคุณค่า และความสำคัญของสมุนไพร อันจะนำไปสู่การพัฒนาฐานการเรียนรู้ให้เป็นศูนย์ดูแลสุขภาพของคนในชุมชนอย่างยั่งยืน

นอกจากนี้ ยังมีการเชื่อมโยงการใช้สมุนไพรเข้ากับการแพทย์กระแสหลัก ในการดูแลรักษาสุขภาพกายและจิตของประชาชนในพื้นที่ ซึ่งจะส่งผลให้ประชาชนมีคุณภาพกาย คุณภาพจิต และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างยั่งยืน

สำหรับกระบวนการพัฒนากลุ่มนั้น ใช้หลักให้ทุกชุมชนใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการบำรุงรักษาสุขภาพ โดยจัดทำสวนสมุนไพรที่รวบรวมพันธุ์ไม้สมุนไพรหายาก จำนวน 1 แปลง/ชุมชน และให้ประชาชนสามารถนำผลผลิตจากสวนไปใช้ประโยชน์ได้ แนวคิดการทำสวนสมุนไพรพื้นบ้านได้รับการตอบรับจากทั้ง 10 หมู่บ้านในตำบลเป็นอย่างดี เกิดเป็นกระแสรักสุขภาพขึ้น นอกจากนี้ ผลผลิตที่ได้ ยังสามารถนำไปต่อยอดแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ในชุมชนได้อีกมากมาย

ครูภูมิปัญญาไทยหมออินสม

เทศบาลตำบลบ้านโฮ่ง อำเภอบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน

เมื่อปี 2543 **อินสม สิทธิตัน** ได้รวบรวมหมอพื้นบ้าน 40 คน จัดตั้งเป็นชมรมขึ้นภายใต้ชื่อ “ชมรมหมอพื้นบ้านล้านนาอำเภอบ้านโฮ่ง” โดยมีพระครูวิมลภูริทัต เจ้าอาวาสวัดป่าป๋วย เป็นที่ปรึกษา มีอินสมเป็นประธาน

ชมรมได้จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ต่างๆ มีการไปดูงานศึกษาหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้อื่นๆ เช่น วิทยาลัยการแพทย์พื้นบ้านการแพทย์ทางเลือก ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย มีการไปเรียนเภสัชกรรมและเวชกรรม เพื่อสอบเอาใบประกอบวิชาชีพ ต่อมาในปี 2544 ชมรมได้จัดกิจกรรมให้หลากหลายมากขึ้น มีการจัดแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับสรรพคุณสมุนไพร สร้างสวนสมุนไพรสาธิตรณรงค์ปลูกพืชสมุนไพร สร้างแหล่งเรียนรู้ที่สอนเรื่องพิธีกรรมกายภาพบำบัด และการใช้สมุนไพร ให้กับกลุ่มบุคคลต่างๆ ที่สนใจทั้งกลุ่มนักเรียน นักศึกษา คณาจารย์ และชาวต่างชาติ

แนวคิดหลักที่ขับเคลื่อนการดำเนินงานของกลุ่มมาโดยตลอด คือความพยายามที่จะอนุรักษ์การแพทย์พื้นบ้าน ซึ่งเป็นมรดกล้ำค่าที่ควรจะเก็บรวบรวม อนุรักษ์ ฟื้นฟูให้อยู่คู่กับประเทศไทยต่อไปชั่วลูกชั่วหลาน

กองทุนอาสาปันสุข

เทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

ผู้พิการ ผู้สูงอายุ ผู้ด้อยโอกาส ในตำบลอุโมงค์ขาดคนดูแล ด้วยลูกหลานต้องออกไปทำงาน ผู้สูงอายุบางคนไม่ได้กินข้าว ผู้ป่วยหลายคนกินยาไม่ตรงเวลา ทางเทศบาลโดยนายกเทศมนตรีตำบลอุโมงค์จึงอยากให้ตั้งกลุ่มจิตอาสาเพื่อดูแลเพื่อนในชุมชน เกิดเป็นอาสาปันสุขขึ้นในตำบล

ชมรมอาสาปันสุขมีสมาชิกจากทั้ง 11 หมู่บ้านในตำบล ร่วมกับเจ้าหน้าที่ของทางเทศบาลที่จะคอยเข้าไปดูแลผู้พิการ ผู้สูงอายุ ผู้ด้อยโอกาส ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยมีภารกิจรับผิดชอบ 5 อย่างด้วยกัน ไล่ตั้งแต่ 1) อนามัยส่วนบุคคล ซึ่งจะเป็นการตัดเล็บตัดผม 2) รักษาพยาบาลเบื้องต้น คือการตรวจวัดความดัน แล้วทำการบันทึกข้อมูล ตรวจยาที่ต้องรับประทาน กรณีมีประวัติการรับประทานยา 3) สุขาภิบาลภายในบ้าน ที่ทีมอาสาปันสุขจะเข้าไปทำความสะอาด 4) สุขาภิบาลนอกตัวบ้าน คือทำความสะอาดบริเวณหน้าบ้าน เก็บกวาดขยะ 5) สอบถามเก็บข้อมูล ตรวจสอบความต้องการ ด้วยบางรายอาจต้องการรถเข็น ผ้าอ้อม

การลงพื้นที่ของอาสาปันสุขนั้นจะแบ่งออกเป็น 2 ทีม คือทีมของชมรมอาสาปันสุข ซึ่งมีสมาชิกจากทั้ง 11 หมู่บ้าน กลุ่มนี้จะลงพื้นที่ทุกวันเสาร์ที่ 2 และวันเสาร์ที่ 4 ของเดือน ขณะที่อีกทีมหนึ่งเป็นทีมของเจ้าหน้าที่เทศบาล ซึ่งจะทำการลงพื้นที่ทุกวันศุกร์ที่ 1 และวันศุกร์ที่ 3 ของเดือน โดยจะทำการลงพื้นที่ในช่วง 13.00-16.00 น.

ในส่วนของทุนดำเนินงานนั้น ทางชมรมปันสุขได้ทำกองทุนปันสุขขึ้น โดยขอความร่วมมือร้านค้าภายในตำบล ในการวางกล่องรับบริจาคเอาไว้ รวมถึงการจัดโครงการ 1 Baht 1 Meeting ซึ่งถ้ามีงานประชุม หรือมีกิจกรรมอะไรก็จะนำกล่องไปตั้ง นอกจากนี้ยังขอรับบริจาคจากบริษัท ห้างร้านที่ทำธุรกิจอยู่ในตำบลอุโมงค์ ซึ่งอาจมาในรูปของสิ่งของเครื่องใช้

การลงพื้นที่จะมีการรวมพลที่เทศบาล แบ่งออกเป็น 4 สาย เวียนหมู่บ้านกันไป เยี่ยมหมู่บ้านละ 5-6 หลัง

ปัจจุบัน ชมรมอาสาปันสุขมีสมาชิกทั้งหมด 120 คน จากทั้ง 11 หมู่บ้าน ซึ่งกิจกรรมนี้จะขับเคลื่อนได้ต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน และต้องเกิดจากพื้นฐานของความมีจิตอาสา จึงจะลุล่วง

ร่วมด้วยช่วยลดรายจ่ายในงานศพ

เทศบาลตำบลอุโมงค์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

งานศพในชนบทมีค่าใช้จ่ายสูงกว่าในกรุงเทพฯ อาจด้วยถือเป็นธรรมเนียมกันไปเสียแล้ว ที่ต้องจัดหาข้าวปลาอาหาร พร้อมด้วยเครื่องดื่มสารพันให้กับผู้ที่มาเคารพศพ เมื่อรวมเข้ากับเครื่ององค์ที่ใช้ ทั้งโลงศพ ปราสาท หรือองค์ประกอบอื่นๆ ตามประเพณีพื้นถิ่น นับเป็นเงินเรือนแสนที่เจ้าภาพต้องหามา บ้างต้องกู้หนี้ยืมสิน หรือขายทรัพย์เพื่อนำเงินมาใช้ทำพิธีศพ แลดูเป็นค่านิยมพื้นถิ่นที่ไม่อาจสลัดหลุด

การเปลี่ยนแปลงคติความเชื่อต้องอาศัยความกล้าและความร่วมแรงร่วมใจ อย่างที่ นิคม กันสิทธิ์ มัคทายกประจำวัดป่าลาน หมู่ที่ 6 บ้านป่าลาน ได้ริเริ่มดำเนินการอย่างจริงจัง ประสานความร่วมมือกับทางวัดป่าลาน ตลอดจนพ่อหลวง (ผู้ใหญ่บ้าน) ผู้นำชุมชนในการปรับเปลี่ยนค่านิยมเดิมๆ ในงานศพ

การลดค่าใช้จ่ายในงานศพเริ่มทำมาตั้งแต่ปี 2544 ซึ่งที่วัดป่าลานสร้างศาลาขึ้นหลังหนึ่งไว้สำหรับตั้งศพ ด้วยถ้าตั้งที่บ้านอาจหนีไม่พ้นการกินดื่มหรือการเล่นพนัน จึงนำมาไว้ที่นี่ เคารพเสร็จก็แยกย้ายกันกลับบ้าน ปิดศาลา ว่ากันใหม่วันรุ่งขึ้น ต่อมาในปี 2548 จึงเริ่มงดใช้ธูปเคารพศพ เปลี่ยนมาใช้ดอกไม้จันทน์เคารพศพแทน ซึ่งจะใช้เวียนเคารพไปจนวันฌาปนกิจ

ถ้าเจ้าภาพเลือกวัดป่าลานจัดงานศพแล้ว ก็ต้องดำเนินตามกติกาด้วยการลดค่าใช้จ่ายในงานศพ ซึ่งมิได้มีเพียงแค่การตัดปัญหาความฟุ่มเฟือยที่บ้าน เพราะในส่วนของอาหาร ถ้าเป็นวันสวดอภิธรรม จะเลี้ยงอาหารจานเดียว ถ้าเป็นวันฌาปนกิจก็มีเพิ่มเติมอีกเล็กน้อย เลี้ยงพระเพล และเลี้ยงผู้มาร่วมงานพิธี

ก่อนวันฌาปนกิจจะมีชาวบ้านมาช่วยกันตกแต่งทำเครื่องพิธีกรรมต่างๆ ตามความเชื่อของล้านนา ตัดในส่วนของปราสาทลงเหลือเพียงแค่โลงศพตามกำลังปัจจัยของเจ้าภาพ

นอกจากนี้เครื่องสังฆทาน แทนที่จะต้องถวายทุกวัน ก็ใช้แค่ถังเดียว พระท่านจะนำแค่ของไป ถังสังฆทานนำกลับมาใช้ใหม่ ปัจจัยใส่ซองไม่ต้องมาก พอให้ครบพิธี ผ้าบังสุกุล พระท่านก็ใช้ซ้ำ ไม่มีการสิ้นเปลือง

เมื่อถึงวันพิธี โลงศพพร้อมด้วยเครื่องพิธีกรรมตามความเชื่อจะถูกนำใส่รถ ซึ่งนิคมบอกว่าเป็น ‘รถทัวร์สวรรค์’ เพื่อให้ผู้มาร่วมพิธีได้เคารพศพ ฟังสวดพระอภิธรรมที่ศาลา ก่อนเคลื่อนขบวนไปประกอบพิธีฌาปนกิจที่ป่าช้า

จากงานศพที่ต้องใช้เงินแสน วันนี้เหลือเพียงแค่ 40,000 บาท โดยเฉลี่ย เงินที่เจ้าภาพประหยัดได้ สามารถนำไปใช้ทำอะไรได้อีกมาก การลดค่าใช้จ่ายในงานศพได้แสดงให้เห็นถึงความกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงรูปแบบที่ดำเนินมาช้านาน สร้างความพอดีให้เหมาะสมกับวิถีชีวิต รวมทั้งยังสร้างคุณลักษณะที่ดีในมิติอื่นๆ เพราะช่วยลดสุรายาเมา บุหรี่ หรือการพนัน ลงไปได้อีกมาก

โครงการ อผส. ดูแลผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียง และผู้พิการแบบบูรณาการในชุมชน

เทศบาลตำบลหนองหอย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

เมื่อปี 2555 กระทรวงสาธารณสุขได้มีนโยบายในการสร้างการมีส่วนร่วมของภาคประชาชนในการดูแลสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ ตลอดจนส่งเสริมให้ประชาชนสามารถพึ่งตนเอง และสามารถเข้าถึงบริการสุขภาพได้ โดยมีกลุ่มจิตอาสามาเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และมีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลช่วยอบรมให้ความรู้ต่างๆ กับเหล่าจิตอาสา เพื่อให้บุคคลเหล่านี้สามารถทำหน้าที่อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ (อผส.) ได้ด้วย

จากการสำรวจของ อผส.พบว่าในพื้นที่หนองหอย มีผู้สูงอายุติดบ้านจำนวน 35 ราย ติดเตียงจำนวน 20 ราย และมีผู้พิการทางการเคลื่อนไหว/บกพร่องด้านสติปัญญาจำนวน 10 ราย ปัญหาที่สำคัญคือ กลุ่มคนเหล่านี้ไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ถูกทอดทิ้ง เนื่องจากลูกหลานต้องออกไปทำงานนอกบ้าน หรือบางครอบครัวต้องออกไปรับจ้างหรือทำงานยังพื้นที่ห่างไกลนานๆ ทำให้กลายเป็นปัญหาครอบครัว สังคมและชุมชน ด้วยเหตุนี้ เหล่า อผส.จึงพยายามสร้างกระบวนการเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยได้ออกเยี่ยมเยียนตามบ้าน เพื่อถามไถ่สุขภาพอย่างน้อยรายละ 2 ครั้งต่อเดือน ส่วนผู้พิการเรื้อรัง ก็มีการดูแลติดตามอย่างใกล้ชิด โดยจะมีการตรวจสุขภาพที่ศูนย์ฟื้นฟูสภาพแบบองค์รวมตำบลหนองหอย เดือนละ 4 ครั้ง และที่สำคัญเพื่อให้การช่วยเหลือเป็นไปอย่างต่อเนื่อง อผส.จะมีการติดตามและสรุปผลเป็นระยะ และเข้าไปทำความเข้าใจกับคนรอบข้างผู้สูงอายุและผู้พิการ เพื่อให้การดูแลเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

กลุ่มการนวดพื้นบ้านเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพด้านร่างกาย (บีบหยา)

องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองปอน อำเภอขุนยวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน

กลุ่มนวดพื้นบ้านเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพด้านร่างกายของผู้บกพร่องทางร่างกาย เป็นแนวคิดที่เกิดจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองปอน ที่มองว่าการดูแลผู้ป่วยที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ควรปรับประยุกต์ภูมิปัญญาท้องถิ่นของคนไทใหญ่เข้ามาปรับใช้ ได้แก่ การนวดที่เรียกว่า บีบหยา การอบสมุนไพรด้วยลูกประคบ รวมถึงการทำกายภาพบำบัดตามความรู้สากล เป็นต้น โดยการดูแลผู้ป่วยดังกล่าว กลายเป็นรูปธรรมที่สามารถยกเป็นนวัตกรรมได้

สมาชิกเครือข่ายทุกคนจะตรวจเยี่ยมและให้บริการถึงบ้านผู้ป่วยโดยไม่ระบุค่าใช้จ่าย เป็นการบริจาคตามจิตศรัทธา

โรงเรียนนวัตกรรมสุขภาพ สร้างคน สร้างสุข

เทศบาลตำบลบ้านต๋อม อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา

ไม่น่าเชื่อว่า ในช่วงปี 2538- 2545 สถิติการฆ่าตัวตาย และการคิดฆ่าตัวตายของคนตำบลบ้านต๋อมจะติดอันดับ 1-3 ของจังหวัดพะเยาทุกปี โดยในปี 2538 เป็นเรื่องวิกฤตผู้ป่วยเอดส์เป็นส่วนใหญ่ ปีต่อ ๆ มาคือปัญหาสะสมเรื้อรังทั้งด้านสุขภาพและเศรษฐกิจ พอมาถึงปี 2550 จึงเริ่มทยอยหายไปในที่สุด

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านต๋อม อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา หรือ **หมอสาคร นาต๊ะ** ของชาวบ้านเป็นผู้เปิดเผยความจริงข้อนี้

"ที่สถิติลดลงจนไม่มีเลยในปีหลัง ๆ มานี้ คิดว่ามาจากปัจจัยภายในของชุมชนเองมีส่วนเป็นอย่างมาก เราได้สร้างระบบที่มีการดูแลซึ่งกันและกันอย่างเอื้ออาทรขึ้นมา โดยมีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หรือ อสม. เป็นกลไกหลัก ที่เข้าไปดูแลชาวบ้าน ทั้งในเรื่องสุขภาพกายสุขภาพใจของผู้ป่วย และคนในชุมชน มีการฝึกค้นหากรณีความเสี่ยงในการคิดฆ่าตัวตาย และเจ็บป่วย ให้พวกเขาไปเป็นเพื่อนให้กำลังใจกัน เพราะคนเรามักจะมีช่วงเวลาวิกฤตอยู่ 5 นาที 10 นาที ซึ่งหากมีคนเข้าไปช่วยแบ่งเบาความทุกข์ รับฟัง คิดหาทางออกร่วมกัน ทุกข์ด้วยกัน มันก็จะผ่านพ้นไปได้ ดูที่กลไก อสม. นะ แรกก่อตั้งมา มีแค่ร้อยกว่าคน ปัจจุบันมีถึง 366 คน ตรงนี้เป็นปัจจัยเสริมอย่างมาก ในการทำงานส่งเสริมสุขภาพชุมชนของ รพ.สต.ให้เกิดประสิทธิภาพ" หมอสาครเล่า

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านต๋อมพยายามมุ่งเน้นให้ทุกคนเป็นเจ้าของสุขภาพ จึงเกิดกระบวนการสร้างนักสุขภาพ เพื่อดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชน ทำงานเชิงรุกเพื่อป้องกันโรค รักษา และฟื้นฟูสภาพ ก่อนถึงมือหมอ

"อยากให้คนที่มารู้สึกว่า สถานีอนามัยเป็นเหมือนบ้าน อยากให้คนมาแล้วได้เรียนรู้ มากกว่ามีอนามัยอยู่แล้วรอเจ็บรอป่วย หรือเปิดประตูอนามัยให้คนเดินไปเดินมาเท่านั้น เรามี อสม. ตั้งแต่ปี 2538 แต่มาทำเป็นโรงเรียน อสม. ให้คนได้มาเรียนรู้ เมื่อปี 2544 มีทีมสหวิชาชีพทางการแพทย์ด้านต่าง ๆ เข้ามาช่วยหนุนเสริมให้ความรู้ และก็ทำงานต่อเนื่องเรื่อยมา" หมอสาคร ย้อนความเป็นมา

การสร้างนักสุขภาพขึ้นมาทำงานในชุมชนนั้น หลักใหญ่ใจความอยู่ตรงที่ว่า แท้จริงแล้วผู้ที่มาโรงพยาบาลมีคนที่คิดว่าตนเองป่วยสัดส่วนมากกว่าผู้ป่วยจริง ๆ เป็นจำนวนมาก แต่หาก อสม. สามารถมีส่วนร่วมเข้าไปช่วยกระตุ้นให้ชุมชนเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพ เรียนรู้การใช้สมุนไพรดูแลตนเองเบื้องต้น หรือการดูแลสุขภาพแต่ต้นทางก็นับเป็นกระบวนการคัดกรองผู้ป่วยที่มีประสิทธิภาพ เพราะทำให้ชาวบ้านเจ็บป่วยน้อยลง ลดความจำเป็นต้องใช้บริการทางสาธารณสุขของรัฐลงไปได้นั่นเอง

ชมรมสร้างสุขภาพ

เทศบาลเมืองล้อมแรด อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง

ตำบลล้อมแรดมีถนนสายสุขภาพทอดขนานไปกับน้ำวัง เป็นที่ที่คนทุกกลุ่มวัยที่มีเวลาว่างจะมารวมตัวกันในยามที่แดดเริ่มอ่อนแรง มีกิจกรรมให้เลือกมากมายทั้งแอโรบิค รำไม้พลอง เดิน วิ่ง โดยมีชมรมสร้างสุขภาพเป็นแกนนำ

ทองเภา วงศ์พู ประธานชมรมสร้างสุขภาพ บอกว่า ชมรมสร้างสุขภาพเป็นชมรมของทั้งตำบล ทุกหมู่บ้านเข้ามามีส่วนร่วมได้ตามความสมัครใจ

"ชมรมเริ่มต้นในปี 2546 ตั้งแต่เทศบาลยังไม่ปรับพื้นที่บริเวณนี้ให้เป็นสวนสาธารณะ มีลานกว้างเช่นทุกวันนี้ จุดเริ่มต้นจากวัยของพวกเราที่มากขึ้น จึงอยากออกกำลังกาย ประกอบกับทางเทศบาลตำบลล้อมแรดก็ส่งเสริม จึงรวมตัวกันที่ที่ว่าการอำเภอ พอในปี 2547 ก็เริ่มมีการสร้างสวนสาธารณะขึ้น" ทองเภาย้อนความให้ฟัง

ในส่วนของกิจกรรมรำไม้พลองนั้น ทางทองเภาได้มีโอกาสไปอบรมที่โรงพยาบาลเถิน ประจวบกับในช่วงเวลานั้น **เครือวัลย์ หรรษ์ขาวิบุตร** รองประธานชมรมมีโอกาสไปอบรมที่กรุงเทพฯ เกี่ยวกับการรำไม้พลองด้วยเช่นกัน

"ป้าเป็นตัวแทนชมรม 1 ใน 2 คน ที่เข้าอบรมกับกรมพลศึกษา โดยอบรมเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ รำไม้พลอง รวมถึงสันทนาการผู้สูงอายุ เมื่ออบรมแล้วกรมพลศึกษาก็ส่งคนมาติดตามผล" เครือวัลย์ว่า

จากเริ่มต้น ท่าทางการรำไม้พลองมี 10 ท่า จนในปี 2548 เพิ่มเป็น 28 ท่า ในแต่ละวันจะมีคนมาร่วมรำไม้พลองกัน 30 คน ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ แต่ทว่าก็มีวัยกลางคนที่สนใจมาเข้าร่วม

อรุณี แก้ววงษ์ เลขานุการชมรม เสริมว่า ปัจจุบันชมรมสร้างสุขภาพมีสมาชิกราว 200 คน ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันมาตามอัธยาศัย ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 17.30-18.00 น. ซึ่งจะเป็นช่วงของการรำไม้พลอง ต่อจากนั้นจะเป็นการเต้นแอโรบิคต่อเนื่องไปจนถึง 19.00 น.

ทางชมรมสร้างสุขภาพยังได้ทำโครงการขอรับทุนสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองล้อมแรด โดยนำเงินที่ได้มาเปิดอบรมให้กับสมาชิก

"เราเชิญวิทยากรมาอบรมให้กับเรา มีค่าตอบแทนให้เขา เงินอีกส่วนก็ซื้ออุปกรณ์เข้าชมรม ซื้อน้ำ" อรุณีแจง

ทางชมรมสร้างสุขภาพยังได้ส่งเสริมให้มีการตรวจสุขภาพประจำปี ทั้งในยามที่สมาชิกป่วย ก็จะมีการรวมตัวออกเยี่ยม

ขณะที่ **สายเทียม อินทญาติ** ฝ่ายทะเบียนของชมรม เสริมอย่างภาคภูมิใจว่า ตั้งแต่ปี 2546 ยังไม่มีใครเสียชีวิต หลายๆ คนมีโรคประจำตัว แต่สามารถช่วยดูแลกันได้

"ทุกวันที่มาออกกำลังกายจะใส่เสื้อสีตามวัน ก่อนออกกำลังกายจะมีการวอร์มร่างกาย นอกจากนั้น เรายังส่งเสริมให้มีการฝึกประสาทเพื่อไม่ให้สมองนิ่ง พยายามขยับเขยื้อนส่วนต่างๆ เพื่อกระตุ้นการทำงานของร่างกาย" สายเทียมว่า

เมื่อรำไม้พลองกันได้เหงื่อตามสมควรแล้ว กลุ่มของทองเภาก็จะนั่งพักบนม้านั่งริมน้ำวัง เสียงเด็กวิ่งเล่นดังเข้ามา ส่วนใหญ่ก็เป็นหลานๆ ของสมาชิกชมรมที่ติดสอยห้อยตามมา ขณะที่ตรงลานแอโรบิคก็เริ่มคึกคักด้วยเสียงเพลง คนสาวหน่อยที่ยังขยับเขยื้อนเรือนกายได้มากก็กำลังสนุกสนานกับการเรียกเหงื่อ ไม่นานนักสมาชิกรำไม้พลองก็แยกย้ายกันกลับ หาข้าวหาปลาให้ครอบครัวตามประสา

รูปธรรมจาก
ภาคเหนือตอนล่าง

บีบนวดเพื่อรักษา และภูมิปัญญาเหยียบน้ำมัน

องค์การบริหารส่วนตำบลสมอโคน อำเภอบ้านตาก จังหวัดตาก

เกิดจากการที่ อบต.สมอโคน ร่วมกับศูนย์อำนวยการพลังแผ่นดินเอาชนะยาเสพติดแห่งชาติ 16 (ศพส.16) เข้ามาจัดอบรมหลักสูตรเพิ่มเติมแพทย์แผนไทยตามมาตรฐานงานแพทย์แผนไทยให้กับกลุ่มจิตอาสาในพื้นที่ โดยมีวิทยากรจากจังหวัดเชียงใหม่มาให้ความรู้ ทั้งนี้เพื่อเป็นการเสริมทักษะให้กับ อสม. ในพื้นที่ ผ่านการมองปัญหาของพื้นที่ตำบล ด้วยมีผู้สูงอายุจำนวนมาก กับผู้ป่วยติดบ้านติดเตียงที่ต้องการการรักษาด้วยวิชานวดแผนไทย จนผ่านการรับรองตามเกณฑ์มาตรฐาน 150 ชั่วโมง

เกิดเป็นกลุ่มนวด 16 คน ขึ้นในชุมชน จึงนำมาสู่การทำโครงการศูนย์บำบัดกายเพื่อนใจใกล้บ้าน สืบสานตำนานแพทย์แผนไทย โดยใช้บ้านพักหลังเก่าของสถานีอนามัยสมอโคนเป็นที่ทำการศูนย์ฯ ในการให้บริการนวดตัว มือ เท้า รวมไปถึงการอบประคบ แช่สมุนไพร และการเหยียบน้ำมันที่ถือเป็นของหายากในเวลานี้

ส่วนใหญ่เรียนหลักสูตรนวดแผนไทยพื้นฐาน หากแต่มี 2 คน คือ สิริมาศ ใจไหว กับ นิตยา ชัยวรรณ์ ที่เรียนเหยียบน้ำมันเพิ่ม ซึ่งเป็นวิชาความรู้ของชาวล้านนา โดยการเหยียบน้ำมันนี้ ผู้รับบริการจะนอนคว่ำลงบนเสื่อหรือเบาะที่จัดเตรียมไว้ แล้วผู้นวดจะทำการเหยียบน้ำมัน แล้ววางเท้าที่ชุ่มน้ำมันลงบนเหล็กแดงที่วางอยู่ในเตาร้อนๆ ก่อนใช้เท้าข้างนั้นบีบนวด โดยมีจุดสำคัญอยู่ที่การใช้นิ้วหัวแม่เท้ากับนิ้วชี้กดไล่ไปตามเส้น

การเหยียบน้ำมันนี้จะช่วยรักษาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ กระดูก เส้นยึด รวมถึงอาการหนักๆ อย่างหมอนรองกระดูกอักเสบ หมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาท ไปจนถึงอาการอัมพฤกษ์ อัมพาต ซึ่งศาสตร์การนวดนี้เป็นภูมิปัญญาโบราณที่น้อยคนนักจะทำได้

สูตรสมุนไพรที่เหยียบนั้นมีด้วยกัน 4 ตัว คือ น้ำปูนใส ไพล น้ำมันงา เหล้าขาว โดยนำน้ำมันงาผสมกับเหล้าขาวในสัดส่วนที่เท่ากันถาดหนึ่ง ส่วนอีกถาดนำไพลใส่ผสมกับน้ำปูนใสในอัตราส่วนที่เท่ากัน หน้าที่ของไพลกับน้ำปูนใสจะช่วยเปิดรูขุมขน คลายกล้ามเนื้อ ส่วนน้ำมันงากับเหล้าขาวจะทำหน้าที่เป็นกระสัยนำตัวยาเข้าไปในรูขุมขน

อย่าว่าแต่ผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วยเลย คนธรรมดาก็นิยมมาใช้บริการ แขกต่างบ้านต่างถิ่นมา ล้วนต้องมานวดที่นี่

ศูนย์ฟื้นฟูและดูแลสุขภาพตำบลสมอโคน

องค์การบริหารส่วนตำบลสมอโคน อำเภอบ้านตาก จังหวัดตาก

รากฐานของศูนย์ฟื้นฟูและดูแลสุขภาพตำบลสมอโคนนั้นก็คือ กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน รวมไปถึงกลุ่มจิตอาสา ซึ่งจะทำงานร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสมอโคนในการดูแลผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง ผู้ป่วยอัมพฤกษ์อัมพาต รวมไปถึงผู้สูงอายุในชุมชน

ในปี 2551 รัฐบาลมีนโยบายพัฒนาระบบบริการสุขภาพ อบต. สมอโคน ร่วมกับสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดตาก จึงได้ให้ อสม. จำนวน 40 คน ไปอบรมเรื่องการดูแลผู้สูงอายุ จนเกิดเป็นอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ (อผส.) ในพื้นที่ ซึ่งอัตราส่วน อผส. 1 คน ดูแลผู้สูงอายุไม่น้อยกว่า 5 คน

อผส. จึงเป็น อสม. ที่มีความเชี่ยวชาญพิเศษ เป็นแกนนำในการดูแลบุคคล 5 กลุ่ม ตามที่ สปสช. กำหนด ได้แก่ กลุ่มแม่และเด็ก กลุ่มเด็กแรกเกิดไปจนถึงอายุ 6 ปี กลุ่มประชากรอายุ 6 -25 ปี กลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ด้อยโอกาส ผู้ติดเชื้อ และกลุ่มผู้สูงอายุ

นงคราญ วงษ์แก้ว อสม. ประจำหมู่ที่ 3 เล่าว่า อสม. จะมีการออกเยี่ยมผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้พิการ และผู้สูงอายุในทุกวันศุกร์ร่วมกับหมออนามัย เมื่อกลับมาจะมีการประชุม และทำแผนการเยี่ยมสำหรับสัปดาห์ถัดไปว่าจะเยี่ยมกลุ่มไหน

“นอกจากนี้ ในแต่ละเดือนจะมีการประชุมในกลุ่ม อสม. ทุกวันที่ 10 ของเดือน นำเอากรณีศึกษามาพูดคุยกัน เพื่อหาแนวทางในการฟื้นฟู บำบัด ส่งเสริมคุณภาพชีวิตต่อไปอย่างไร โดยจะพิจารณาความช่วยเหลือเป็นกรณีไป บางรายต้องคิดนวัตกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้ บางรายต้องการการฟื้นฟู จะมีการประสานไปที่ศูนย์ป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย เพื่อรับมาทำกายภาพบำบัดที่ศูนย์ฟื้นฟูฯ นี้ บางรายที่มาไม่ได้ ทางเราก็เข้าไปถึงบ้าน” นงคราญเล่า

อย่างศูนย์ฟื้นฟูและดูแลสุขภาพตำบลสมอโคน เกิดขึ้นจากความร่วมมือของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ สาขาเขตพื้นที่ (พิษณุโลก) ที่เข้ามาสนับสนุนงบประมาณเพื่อสร้างศูนย์ฟื้นฟูฯ และสร้างเครือข่ายการให้บริการบำบัดและฟื้นฟูสภาพผู้ป่วย ผู้พิการ และผู้สูงอายุ โดยเชื่อมโยงกิจกรรมจากการเยี่ยมบ้านในชุมชน

อย่างที่ศูนย์ฟื้นฟูนี้จะมี ทอน หล้าหล้า ประจำอยู่ทุกวันทำการ โดยทอนเป็นหมอนวดของกลุ่มนวดที่ทำงานร่วมกับศูนย์ฟื้นฟูและดูแลสุขภาพตำบลสมอโคนด้วย

ตอนนี้ในตำบลสมอโคนมีผู้สูงอายุที่ขึ้นทะเบียนราว 500 คน โดยในจำนวนนี้เป็นผู้พิการราว 100 คน ในจำนวนร้อยกว่าคนนี้ สามารถช่วยเหลือตัวเองได้บางส่วน กับอีกบางส่วนที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เลย การมีศูนย์ฟื้นฟูฯ ที่มีหน่วยย่อยอย่างกองทุนนวัตกรรมสุขภาพ ตลอดจนกลุ่มนวดแผนไทยจึงเป็นเสมือนโอกาสในการเข้าถึงการดูแลสุขภาพที่ประชาชนสมอโคนได้รับอย่างถ้วนหน้า โดยไม่มีใครตกหล่นแม้แต่คนเดียว

นอกจากนี้ สำหรับผู้สูงอายุ ผู้พิการที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ นับจำนวนราว 200 กว่าคน ทาง อบต. ได้จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้น เพื่อนำพวกเขามารวมตัวกันทำกิจกรรมในทุกวันศุกร์ โดยมีปราชญ์ชุมชนเข้ามาสอนงานหัตถกรรม อย่างการตานก๋วยสลาก หรือการสอนร้องรำทำเพลง ซึ่งจะมี อสม. คอยเป็นพี่เลี้ยงคอยนำทำกิจกรรม

ศูนย์ฟื้นฟูและดูแลสุขภาพตำบลสมอโคนจึงเป็นเสมือนแกนกลางที่โดดเด่นขึ้นมา ทำงานประสานกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โดยมี อสม.เป็นผู้ขับเคลื่อน ซึ่ง อสม.แต่ละคนของศูนย์ฟื้นฟูฯ แห่งนี้ มีความสามารถไม่ธรรมดาเลย

ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย

องค์การบริหารส่วนตำบลสมอแข อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

ภายในห้องกายภาพบำบัดมีความคล้ายห้องพักในโรงแรม บรรยากาศแลดูผ่อนคลาย มีความเป็นกันเอง มีเตียงให้บริการผู้ป่วย 4 เตียง มีอุปกรณ์ที่จำเป็นเพียงพอต่อความต้องการของผู้ป่วย นอกจากนี้ บริเวณติดกัน ยังมีห้องฟิตเนสไว้ให้บริการผู้ป่วยที่เข้ามาทำกายภาพบางรายได้ฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกายด้วย

วราทิพย์ คำเงิน นักกายภาพบำบัดประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสมอแข เล่าให้ฟังว่า ภารกิจของศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายมีอยู่ด้วยกัน 4 ด้าน คือ 1) ภารกิจส่งเสริม 2) ภารกิจป้องกัน 3) ภารกิจรักษา 4) ภารกิจฟื้นฟู ทั้ง 4 ด้านนี้คือกิจกรรมที่ต้องดำเนินงาน ซึ่งสอดคล้องไปด้วยกันกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

ในส่วนของการทำงานนั้น ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายจะเปิดให้บริการแก่ผู้ป่วยในวันทำการ ซึ่งผู้ป่วยที่สามารถเดินทางมาทำกายภาพเองได้ ก็จะมาที่ห้องกายภาพบำบัดนี้ ซึ่งมีอุปกรณ์อำนวยประโยชน์ด้านการรักษาครบครัน แต่กรณีที่ผู้ป่วยไม่สามารถเดินทางมาด้วยตัวเองได้ วราทิพย์ก็จะออกเยี่ยมด้วยตัวเอง

"ห้องกายภาพบำบัดนี้ ตั้งขึ้นมาเพื่อดูแลผู้พิการ ผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต ในรายที่มาทำกายภาพที่นี่ได้ก็จะดี แต่ก็มีจำนวนหนึ่งที่เป็นผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง อันนี้ต้องไปดูแลถึงบ้าน โดยจะมีการออกเยี่ยมในช่วงบ่ายของวันพุธกับวันศุกร์ ซึ่งกลุ่มอัมพฤกษ์อัมพาตจะเกี่ยวข้องกับงานกายภาพโดยตรง จึงต้องดูแลเป็นพิเศษ" วราทิพย์เล่า

นอกจากนี้ยังมีผู้พิการอีกจำนวนหนึ่ง เช่น ผู้ป่วยหูหนวก ตาบอด ออทิสติก กลุ่มนี้วราทิพย์จะออกเยี่ยมอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ด้วยผู้ป่วยกลุ่มนี้จะมีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านคอยช่วยดูแลอีกแรงหนึ่ง

ห้องกายภาพบำบัดของศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายนี้ คนนอกสามารถเข้ามาใช้บริการได้ ในส่วนของผู้ป่วยที่ทำเรื่องเบิกได้ ศูนย์ฟื้นฟูฯ จะคิดค่าใช้จ่ายตามปกติ ผู้ถือสิทธิ์ประกันสังคม บัตรทองของโรงพยาบาลพุทธชินราชสามารถเข้าใช้บริการได้ตามสิทธิ์ แต่ถ้าเป็นคนตำบลสมอแข สามารถเข้ามาใช้บริการได้เลย ไม่คิดเงิน

เป็นคนสมอแขมันดีอย่างนี้เอง

แพทย์แผนไทย

องค์การบริหารส่วนตำบลสมอแข อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

นอกเหนือจากการแพทย์แผนปัจจุบันแล้ว ที่นี่ยังนำภูมิปัญญาดั้งเดิมกลับมาประยุกต์ใช้ในการรักษาผู้ป่วยในพื้นที่ด้วย อาทิ การใช้สมุนไพรพื้นบ้านมาประยุกต์ดูแลคนในชุมชน นอกจากนี้ยังมีนวดแผนไทย ซึ่งอาศัยจิตอาสาที่ผ่านการอบรมจนได้วุฒิบัตรรับรองมาบริการผู้สูงอายุ ซึ่งมักมีปัญหาการปวดเมื่อย รวมถึงบุคคลทั่วไปที่ต้องการเข้ามาใช้บริการ

นพนารัตน์ เขียวเขิน แพทย์แผนไทยประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสมอแข เล่าให้ฟังว่า ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสมอแข นำภูมิปัญญาเข้ามาใช้ในงานรักษา 3 ส่วนด้วยกัน คือ 1) การดูแลผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม 2) การดูแลหญิงหลังคลอด 3) การดูแลผู้ป่วยอัมพฤกษ์อัมพาต

ตำบลสมอแขมีผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมจำนวนมาก ซึ่งเป็นเพราะวัย ลักษณะการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง หรือทำงานหนักเกินไป ในส่วนของการดูแลผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมนั้น มีการรักษาโดยใช้การนวดกดจุด ซึ่งผู้ป่วยสามารถมารับบริการได้ที่ห้องนวดแผนไทย

นอกจากนี้ ยังมีนวัตกรรมแผ่นแปะสมุนไพร ซึ่งเป็นสมุนไพรที่ปลูกภายในชุมชน ประกอบด้วยเถาเอ็นอ่อน ไพล ขมิ้น เถาวัลย์เปรียง พิมเสน การบูร นำมาบรรจุใส่ถุง แล้วนำไปแช่น้ำ ก่อนนำไปนึ่งคล้ายลูกประคบ นำมาแปะบริเวณที่ปวด

ในส่วนของหญิงหลังคลอด นพนารัตน์ อธิบายว่า จะเป็นการใช้สมุนไพรเพื่อให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น เบื้องต้นจะเป็นการนวดช่วยคลายกล้ามเนื้อ จากนั้นจะทำการตรวจประเมินเพื่อทำ หม้อเกลือ โดยถ้าคลอดแบบธรรมชาติ ใช้เวลาพักฟื้นแค่ 7 วันหลังคลอดก็สามารถทำหม้อเกลือได้ แต่ถ้าเป็นกรณีผ่าคลอด ต้องรอนานถึง 30 วัน เพื่อให้แผลผ่าตัดแห้งดีก่อน

"การทำหม้อเกลือนั้นจะใช้หม้อทะนน ใส่เกลือ นำไปตั้งไฟ ฟังจากเสียงแตกของเกลือ จากนั้นจิตอาสาจะช่วยเตรียมยา มีใบพลับพลึง ผ้าขาวขนาด 50X50 เซนติเมตร วางตัวยาที่มี ไพล ขมิ้นชัน ตะไคร้ ผิวมะกรูด พิมเสน ใบส้มป่อย ใบมะขาม เกลือ การบูร ทำการเข้ายา หรือโขลกให้เข้ากัน จากนั้นเอาใบพลับพลึงวางแปะบนยา เอาหม้อที่เตรียมไว้วางลงใบพลับพลึงอีกที จากนั้นห่อผ้าสี่มุมจนมีรูปร่างคล้ายลูกประคบ เอาไปวางบนท้องน้อยของหญิงหลังคลอด จะช่วยให้น้ำคาวปลาไหลออกมา มดลูกจะเข้าอู่ได้เร็ว" นพนารัตน์ อธิบาย

ในส่วนของผู้ป่วยอัมพฤกษ์อัมพาตนั้น จะรักษาด้วยการบีบนวด โดยผู้ที่ไม่มีใครพามาที่ห้องนวด จะมีรถไปรับส่งถึงที่ ผู้ป่วยคนหนึ่งจะต้องได้รับการนวดอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

นอกเหนือจากแผ่นแปะแล้ว เรือนอบสมุนไพรยังทำลูกประคบปรุงยาน้ำมันไพล โดยมีจิตอาสาผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันมาทำให้

นับเป็นโอกาสที่เพิ่มมากขึ้นของคนตำบลสมอแขที่มีระบบการดูแลสุขภาพครบวงจร โดยไม่มีใครถูกทอดทิ้งแม้แต่คนเดียว

จิตอาสาดูแลสุขภาพ

องค์การบริหารส่วนตำบลสมอแข อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

ความเจริญของตำบลสมอแขมีส่วนช่วยให้ชาวบ้านเข้าถึงบริการสาธารณะมากกว่าที่อื่นๆ มีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสมอแขที่มีความเพียบพร้อมครอบคลุมภารกิจทั้ง 4 ด้าน คือ ส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟู กระนั้นการจะปฏิบัติภารกิจให้ได้ตามเป้าและเข้าถึงเช่นนี้ จำเป็นต้องใช้บุคลากรจำนวนมาก ตำบลสมอแขจึงไม่ต่างจากชุมชนอื่นๆ ที่ต้องพึ่งบริการของเหล่าจิตอาสา

รัชนก รอดเทศ นั่งประจำอยู่ที่ห้องนวดแผนไทย พื้นเพเป็นชาวบ้านหมู่ที่ 6 บ้านเนินมะคึก มีอาชีพปกติเป็นแม่บ้าน และรับจ้าง เวลาว่างส่วนหนึ่ง รัชนกจะอุทิศให้กับงานจิตอาสา โดยเป็นหนึ่งในอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุในตำบล

ปัจจุบันกลุ่มจิตอาสาตำบลสมอแขมีอยู่ด้วยกันราว 50 คน ในจำนวนนี้แบ่งหน้าที่กัน อย่างรัชนกเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านซึ่งเคยผ่านการอบรมการเป็นอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ รวมถึงผู้ป่วยอัมพฤกษ์อัมพาตในพื้นที่ โดยออกเยี่ยมผู้ป่วยร่วมกับแพทย์โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

ในจำนวน 50 คนนี้ จะมีการจัดเวรหมุนเวียนกันวันละ 2 คน แบ่งเข้าไปที่ห้องนวดแผนไทย ห้องกายภาพ และเรือนอบสมุนไพร ทำหน้าคอยช่วยเหลือเจ้าหน้าที่ในการช่วยเหลือผู้ป่วยที่เข้ามาใช้บริการ อาทิ การค้นทะเบียนประวัติ วัดความดัน เตรียมผู้ป่วยเบื้องต้นให้พร้อมสำหรับการรับบริการ

จิตอาสา 50 คนนี้ ส่วนใหญ่เป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ด้วย ซึ่งถ้าให้นับจำนวน อสม. ของตำบลสมอแขก็นับได้มากถึง 248 คนด้วยกัน ทั้งหมดทำงานร่วมกันเป็นเครือข่ายดูแลคุณภาพชีวิตประชาชนสมอแข

"เมื่อก่อนอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุทั้งตำบลมี 5 คน หมุนเวียนกันใน 8 หมู่บ้าน แต่ปัจจุบัน มีหมู่บ้านละ 1 คน ใช้มอเตอร์ไซค์ออกเยี่ยมหมู่บ้านของตัวเอง ส่วนหมออนามัยก็จะมีงานออกเยี่ยมทุกวันพุธและวันศุกร์ ร่วมกับจิตอาสา และ อสม. เรียกว่าช่วยกันดูแล" รัชนกเล่า

รัชนกเป็นทั้งจิตอาสาที่เป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และเป็นอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุด้วย นอกเหนือจากการที่ได้เข้าอบรมด้านการดูแลผู้สูงอายุแล้ว รัชนกยังได้เข้าอบรมหลักสูตรนวดแผนไทยเบื้องต้น 100 ชั่วโมง ที่โรงพยาบาลพุทธชินราช จากนั้นมาเรียนเพิ่มเติมที่วิทยาลัยสาธารณสุขสิรินธร ซึ่งเป็นของสมาคมนวดแผนไทยเพิ่มเติมอีก 150 ชั่วโมง เรียนจบได้วุฒิบัตรติดตัวมา 1 ใบ

การนวดนั้น รัชนกนำมาประยุกต์ใช้ดูแลผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในส่วนของผู้ป่วยเบาหวาน ความดัน ที่มักมีปัญหาปวดเมื่อยตามมาอันเนื่องมาจากโรค และนอกจากบุคลากรจะพร้อมแล้ว ห้องนวดของที่นี่ก็สวยงามจนน่าเอนกายลงนอนให้จิตอาสาบีบนวดแก้ปวดเมื่อย หรือจะลองอบสมุนไพรให้เลือดลมเดินสะดวก ที่นี่ก็พร้อมบริการ

ศูนย์การเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุตำบลคลองน้ำไหล

องค์การบริหารส่วนตำบลคลองน้ำไหล อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร

จากระบบฐานข้อมูลตำบล พบว่าผู้สูงอายุในตำบลคลองน้ำไหลมีเพิ่มขึ้นทุกปี เช่นเดียวกับปัญหาสุขภาพ เพราะโรคภัยไข้เจ็บหลายๆ อย่างไม่สามารถรักษาให้หายขาดด้วยยาแผนปัจจุบัน ต้องใช้การป้องกัน และการดูแลสุขภาพกายสุขภาพใจเป็นหลัก ฉะนั้น อบต.คลองน้ำไหลจึงจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุตำบลคลองน้ำไหล (โรงเรียนผู้สูงอายุ) ขึ้นมา เพื่อการพัฒนาทักษะตลอดจนส่งเสริมการศึกษาตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุ

สำหรับหลักสูตรนี้มีความสอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) และยุทธศาสตร์ของ อบต.คลองน้ำไหล ที่ต้องการให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี พึ่งพาตนเองได้และมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยเนื้อหาการสอนแบ่งเป็น 5 หมวดวิชาหลัก คือ 1) แนวคิดและการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา 2) ผู้สูงอายุสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย 3) สิทธิและหน้าที่พลเมืองเบื้องต้นตามหลักประชาธิปไตย 4) วัฒนธรรม ประเพณี การละเล่นพื้นบ้าน และ 5) ภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่อาชีพ (ตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง)

ส่วนการสอนแบ่งเป็น 3 ระดับชั้น คือ ปรัชญาตรี ปรัชญาโท และปรัชญาเอก ระยะการเรียนชั้นละ 1 ปี นอกจากนี้ยังมีการเปิดเวทีให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์ให้แก่ชุมชนและสังคม รวมทั้งผลักดันให้เป็นจิตอาสา เพื่อเป็นแบบอย่างแก่เยาวชนในชุมชน

โรงพยาบาลสุขภาพดีวิถีไทย

องค์การบริหารส่วนตำบลไกรนอก อำเภอกงไกรลาศ จังหวัดสุโขทัย

แปลกไหมถ้าจะบอกว่า คนตำบลไกรนอกชอบมาโรงพยาบาล ทั้งที่ไม่ได้ป่วย แถมยังมากันบ่อยๆ แทบทุกเพศทุกวัย ซึ่งก็คงแปลก ถ้าโรงพยาบาลที่นี่เปิดรับรักษาพยาบาลเพียงอย่างเดียว แต่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไกรนอก อำเภอกงไกรลาศ จังหวัด สุโขทัย ไม่ได้เป็นเช่นนั้น

วิศาล วิมลศิลป์ อดีตผู้อำนวยการ บอกว่า ที่นี่เน้นให้ความรู้ ส่งเสริมการดูแลสุขภาพ และป้องกันโรคก่อนจะป่วยเป็นหลัก ส่วน ด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพ ก็มีบริการนวดแผนไทย เรียกได้ว่าจะ ให้การรักษาพยาบาลก็ต่อเมื่อเจ็บป่วยจริงๆ เท่านั้น

วิศาลเข้ามาประจำที่ไกรนอกตั้งแต่ปี 2551 โดยตั้งใจไว้ว่าจะ เน้นการทำงานเชิงรุก เพื่อให้ รพ.สต.ไกรนอก เป็นสถานพยาบาล 'ใกล้บ้านใกล้ใจ' ซึ่งเขาก็ได้นำทีมออกเยี่ยมชาวบ้านทั้ง 8 หมู่บ้าน ทุกวันเป็นเวลา 1 ปีเต็ม เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับคนไข้ จากนั้นก็ พยายามทำให้การบริการทุกอย่างมารวมกันที่จุดเดียว ทั้งทันตกรรม และนวดแผนไทย

"จากการเก็บข้อมูลพบว่า ในจำนวนคนไข้ มี 50 เปอร์เซ็นต์ ที่ ป่วยจริงๆ อีกครึ่งหนึ่งมาโรงพยาบาลเพราะติดการกินยา" อดีต ผู้อำนวยการ รพ.สต. กล่าว

ส่วนมากชาวไกรนอกจะเจ็บป่วยด้วยโรคกล้ามเนื้อและกระดูก จึงมาขอยาแก้ปวดกลับไปกิน พอกินไปนานๆ ยาก็จะกัดกระเพาะ ทำให้ป่วยเป็นโรคกระเพาะและลำไส้ ก็จะเข้ามาขอยารักษากระเพาะ และลำไส้ เป็นวัฏจักรแบบนี้ไปเรื่อยๆ

เมื่อพบสถิติเช่นนี้ จึงปรับระบบการรักษาเสียใหม่ โดยนำระบบ การรักษาพื้นบ้านเข้ามาบูรณาการกับระบบการรักษาสมัยใหม่ โดย สามารถลดการใช้ยาแผนปัจจุบันลงร้อยละ 10 ค่ายาแผนปัจจุบันที่ ใช้อยู่ในตำบลไกรนอกอยู่ที่ 27,000 บาทต่อเดือน

"การรักษาแบบพื้นบ้านที่ทาง รพ.สต. นำมาใช้ก็คือ การใช้ สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ อย่างการนวด อบ ประคบ พอคนไข้ ปวดหลัง ปวดเอว เราก็ให้ใช้การประคบแทนการให้ยาแก้ปวด ก็ ทำให้เราลดค่ายาไปได้เดือนละกว่าหมื่นบาท หรือลดไปได้ครึ่งหนึ่ง"

นอกจากนี้ ยังใช้วิถีพื้นบ้านด้านอื่นๆ อาทิ ผู้หญิงหลังคลอด ที่น้ำคาวปลาเดินไม่สะดวกก็จะได้รับคำแนะนำให้ใช้การประคบ หน้าท้อง หรือการนอนคว่ำ ซึ่งเป็นวิถีชาวบ้านที่ใช้ได้ผลดี นอกจากนี้ ยังมีตู้อบสมุนไพรที่ได้มาตรฐานและทนทาน

สมุนไพรล้างพิษที่วิศาลแนะนำให้ใช้ ได้แก่ ว่านรางจืด เนื่องจาก คนในตำบลนี้มีสารเคมีตกค้างในเลือดมากถึงร้อยละ 86 ซึ่งอยู่ใน เกณฑ์ที่อันตราย รพ.สต. จะให้ว่านรางจืดกลับไปต้มดื่มวันละ 1 แก้ว จากนั้น 6 เดือน ให้กลับมาตรวจเลือดหาสารพิษใหม่อีกครั้ง ปรากฏ ว่าสารพิษในเลือดลดลงไปอยู่ในเกณฑ์เกือบเป็นปกติ ทาง โรงพยาบาลจึงส่งเสริมให้ชาวไกรนอกปลูกว่านรางจืดกันทุกบ้าน

ตอนนี้ที่ รพ.สต. มีคลินิกทันตกรรมทุกวันอังคาร โดยจะมี ทันตาภิบาลมาให้บริการขูดหินปูน และบริการด้านทันตกรรมอื่นๆ

"เราเปิดเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุ จัดงานพบปะกันเดือนละครั้ง เพื่อ เข้ามาพูดคุย ร้องเพลง หรือบางคนที่มีความสามารถในการจักสาน ก็เอาความรู้มาแบ่งปันคนอื่น ตรงนี้จะเกิดเป็นคลังปัญญาขึ้น เป็น คลังความรู้ที่น่าจะส่งต่อไปถึงเยาวชนได้ เรามีโครงการจะนำนักเรียน ที่สนใจด้านนี้เข้ามาเรียนรู้กับผู้สูงอายุโดยตรง"

อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ

องค์การบริหารส่วนตำบลไกรนอก อำเภอกงไกรลาศ จังหวัดสุโขทัย

กลุ่มอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ (อผส.) เป็นกลุ่มที่เกิดขึ้นจากทีม อสม. โดยมีการคัดเลือกตัวแทนของแต่ละหมู่ หมู่ละ 4 คนจาก 8 หมู่บ้านที่มีจิตอาสาในการช่วยผู้สูงอายุ เพื่อเข้ารับการอมรมใน โครงการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลไกรนอก ซึ่งตัวแทนทั้ง 32 คน จะมีการประชุมเพื่อคัดเลือก ประธานกลุ่ม รองประธานกลุ่ม เลขานุการกลุ่ม คณะกรรมการกลุ่ม

หน้าที่ของ อผส. คือตรวจเยี่ยมผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยง โดยแบ่ง เป็นกลุ่มสีเขียว ดูแลตั้งแต่การตรวจวัดน้ำหนัก ความดัน ตรวจหา น้ำตาลในเลือด เดือนละ 1-2 ครั้ง อีกกลุ่มคือกลุ่มสีแดง ให้การดูแล เหมือนกลุ่มสีเขียว แต่สิ่งที่ต่างคือกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่ขาดผู้ดูแล ถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ และยากจน ต้อง มีการติดตามดูแลอย่างใกล้ชิด และเมื่อพบเจอปัญหาที่ไม่สามารถ ตัดสินใจเองได้ ก็จะนำปัญหานั้นไปปรึกษากับประธาน หรือปรึกษา ทางโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไกรนอก

นอกจากนี้ อผส. ยังต้องออกพื้นที่เพื่อสำรวจจำนวนผู้สูงอายุ พร้อมทั้งสำรวจปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ แล้วนำมา จัดกลุ่ม เพื่อให้เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลบันทึกลงฐานข้อมูลของ รพ.สต. และเฉพาะกลุ่มสีแดงจะมีสมุดบันทึกกิจกรรมอาสาสมัคร ดูแลผู้สูงอายุ มีการเก็บประวัติโดยละเอียด ส่วนกลุ่มสีเขียวจะเป็น เพียงการจดบันทึกประจำวันเท่านั้น

กลุ่มรักสุขภาพ หมู่ที่ 1

เทศบาลตำบลท่าข้าม อำเภอชนแดน จังหวัดเพชรบูรณ์

จากการที่ **สุนีย์ ถี่ป้อม** สมาชิกสภาเทศบาลตำบลท่าข้ามและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านชุมชน 6 ได้เห็นการเจ็บป่วยของคนในชุมชน จึงอยากส่งเสริมการออกกำลังกาย และได้รวมกลุ่มแกนนำในชุมชน 6 เพื่อออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิค โดยใช้ชื่อกลุ่มว่า 'กลุ่มรักสุขภาพ'

ต่อมาสุนีย์ได้รวมกลุ่มผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ออกกำลังด้วยการรำวง เกิดเป็นกลุ่ม 'รำวง 3 วัย' โดยมี **สุมาลี ศรีสำแดง** เป็นผู้ฝึกสอนท่ารำให้แก่สมาชิกในกลุ่ม มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุและเยาวชนมีสุขภาพดี ลดจำนวนผู้ป่วยทางการเคลื่อนไหว และให้คนทั้ง 3 ช่วงวัย ที่ร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสพบปะพูดคุยกัน

ผลลัพธ์ของการจัดกิจกรรมต่างๆ ของกลุ่มฯ ช่วยให้ประชาชนมีสุขภาพที่แข็งแรง ลดปัญหาด้านสุขภาพ บรรเทาโรคเรื้อรัง ตลอดจนช่วยให้คนในชุมชนไม่ต้องใช้เงินสิ้นเปลืองไปกับค่ารักษาพยาบาล และยังเป็นการสร้างกิจกรรมร่วมกันในการส่งเสริมสุขภาพ เกิดการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน

ชมรมจิตอาสา ตำบลปากโทก

องค์การบริหารส่วนตำบลปากโทก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

ตำบลปากโทกเป็นพื้นที่หนึ่งซึ่งมีคนพิการและผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก และในหลายครอบครัวก็ไม่เวลาเพียงพอจะดูแลบุคคลเหล่านี้ เพื่อแก้ปัญหาจึงมีระดมความคิดในชุมชน เพื่อจัดตั้งชมรมจิตอาสาทำ เมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2555 โดยมีสมาชิกก่อตั้งจำนวน 50 คน

ภารกิจของชมรมคือการลงพื้นที่เยี่ยมบ้านดูแลผู้ป่วยติดเตียงไปทำความสะอาดบ้านเรือน ทำกายภาพบำบัด ให้คำแนะนำ เจาะลึกลงไปในแต่ละหลังคาเรือน ตลอดจนดูแลสุขภาพของคนในชุมชน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค เพื่อลดภาวะเสี่ยงจากโรคเรื้อรัง โดยมีการสนับสนุนจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และ อบต. ปากโทก ทำงานบูรณาการร่วมกันในระดับภาคีเครือข่าย

งานแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านชัยชนะ

องค์การบริหารส่วนตำบลบึงแก อำเภอมหาชนะชัย จังหวัดยโสธร

จากการที่มีนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขที่ต้องการให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพัฒนาการแพทย์แผนไทยขึ้น บวกกับความต้องการของ **สุธิดา สมลี** ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านชัยชนะ ที่อยากให้ชุมชนพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน จึงได้เริ่มต้นทำบริการแพทย์แผนไทยขึ้นในโรงพยาบาล โดยใช้ภูมิปัญญาของชุมชน เพื่อให้ประชาชนมีทางเลือกอีกทาง โดยในปี 2553 รพ.สต.บ้านชัยชนะได้รับบัณฑิตที่จบสาขาวิชานี้โดยตรงเข้ามาทำงาน มีการเปิดใต้ถุนอาคารบ้านพักเจ้าหน้าที่เป็นศูนย์บริการ เปิดทุกวันจันทร์-เสาร์

ในปีถัดมา ชุมชนจึงทำผ้าป่าสมทบก่อสร้างอาคาร และซื้อตู้อบสมุนไพร นอกจากนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดยังมอบงบประมาณ 300,000 บาทอีกด้วย โดยอาคารนี้สร้างเสร็จเมื่อวันที่ 20 มีนาคม 2557

สำหรับแนวทางการรักษา ก็มีหลายหลาย ตั้งแต่นวดรักษา นวดประคบ อบ จ่ายยาสมุนไพร นวดผ่อนคลาย พร้อมยังส่งเสริมให้ชุมชนพึ่งตนเอง ด้วยการสนับสนุนให้ปลูกสมุนไพรทุกครัวเรือน พร้อมกับอบรม อสม.ให้มีพื้นฐาน เพื่อที่เวลาออกเยี่ยมผู้ป่วยเรื้อรังติดบ้านติดเตียง จะได้ช่วยเหลือเบื้องต้นได้ และยังเป็นการถ่ายทอดความรู้เรื่องท่าออกกำลังกายง่ายๆ แก่ผู้ดูแลอีกด้วย

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังหลุม

องค์การบริหารส่วนตำบลวังหลุม อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังหลุม เกิดขึ้นจากแนวคิดของ **สุชาติ แดงทองดี** นายกองค์การบริหารส่วนตำบลวังหลุม ที่เล็งเห็นว่าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่นี่อยู่ในเกณฑ์น่าเป็นห่วง หลายคนรู้สึกว่าตัวเองเป็นภาระของลูกหลาน จึงหาวิธีการช่วยเหลือ ด้วยการสร้างงาน สร้างอาชีพแก่ผู้สูงอายุ โดยนำภูมิปัญญาที่มีอยู่กลับมาใช้ประโยชน์ ทำให้ผู้สูงอายุได้มาพบปะพูดคุยกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน ให้ผู้สูงอายุที่เป็นปราชญ์ของแต่ละด้านเป็นครูสอนให้กับเพื่อน

ส่วนการพัฒนาโรงเรียนนี้ เริ่มจากการรวมกลุ่ม สร้างระเบียบข้อตกลง ข้อบังคับ และจัดหลักสูตรการเรียนการสอน โดยมีนักเรียนจำนวน 95 คน คณะกรรมการนักเรียน 9 คน มีเงินกองทุน 3,000 บาท เน้นการทำงานเชื่อมประสานกับแหล่งเรียนรู้ในพื้นที่ตำบล เช่น ชมรมแพทย์แผนไทย มีการฝึกทำลูกประคบสมุนไพร โดยเชื่อมโยงกับการจัดทำแผนแม่บทชุมชน

จากการทำกิจกรรมนี้ทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น เพราะมีส่วนร่วมในการจัดการปัญหา เพิ่มสำนึกความเป็นพลเมือง ซึ่งไม่จำกัดแค่ตัวผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงทุกภาคส่วนซึ่งร่วมด้วยช่วยกัน ตลอดจนเกิดเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ ขึ้นในชุมชน

การบริการสุขภาพ ตำบลซับสมบูรณ์

องค์การบริหารส่วนตำบลซับสมบูรณ์ อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์

องค์การบริหารส่วนตำบลซับสมบูรณ์มีนโยบายการพัฒนาด้านการสาธารณสุข และส่งเสริมคุณภาพชีวิตครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้ประชาชนเกิดความเสมอภาค และเข้าถึงบริการทางด้านสุขภาพ โดยยกระดับงานด้านการจัดการสุขภาวะชุมชนผ่านการจัดการตนเอง ลดขั้นตอนและภาระรายจ่ายของประชาชน มีอาสาสมัครที่มีจิตอาสาเข้าดูแล เช่น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยมีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโพทะเล เข้ามามีส่วนร่วมในการให้ความรู้ และฝึกอบรมในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชน

คนในพื้นที่ตำบลซับสมบูรณ์มีปัญหาด้านสุขภาพ ทั้งจากโรคเรื้อรัง โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคข้อเสื่อม ทางองค์การบริหารส่วนตำบลซับสมบูรณ์ จึงใช้กลไกศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงตำบลซับสมบูรณ์ ประกอบด้วยฐานการเรียนรู้เชิงปฏิบัติการส่งเสริมความรู้ในหลากหลายด้าน อาทิ โครงการปลูกผักปลอดสารพิษในครัวเรือน ซึ่งจะช่วยให้คนในชุมชนได้มีอาหารปลอดภัยไว้บริโภค รวมไปถึงส่งเสริมการออกกำลังกาย เช่น ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ ฮูล่าฮูป รำไม้พลอง ส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุและเด็ก นอกจากนี้ ยังมีกลุ่มอาสาสมัครจิตอาสาเข้ามาดูแลเรื่องสุขภาพตั้งแต่แรกเกิดจนถึงสูงอายุ เช่น กลุ่มอุ่นอกแม่ อาสา NCD อผส. ยาใจผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ

นอกจากนี้ยังมีกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลซับสมบูรณ์ ที่หนุนเสริมการทำงานด้านสุขภาพของชุมชน

ชมรมผู้สูงอายุ ดงเสือเหลือง

องค์การบริหารตำบลดงเสือเหลือง อำเภอโพธิ์ประทับช้าง จังหวัดพิจิตร

เนื่องจากจำนวนและสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และส่วนมากร่างกายเริ่มเสื่อมถอย มีโรคเรื้อรัง ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือช่วยเหลือตนเองได้น้อย ทำให้เป็นภาระแก่ผู้ดูแล องค์การบริหารตำบลดงเสือเหลือง จึงได้จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุขึ้น เพื่อช่วยฟื้นฟูสุขภาพกายและใจ อันเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า สามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคม และมีความสุขในปั้นปลายของชีวิต

ชมรมผู้สูงอายุได้จัดกิจกรรมต่างๆ อาทิ จัดอบรมให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ ตรวจสุขภาพให้กับผู้สูงอายุที่เข้าอบรม มีการออกกำลังกาย พาไปทำบุญ สวดมนต์ไหว้พระและการฝึกสมาธิ จัดกิจกรรมสันทนาการต่างๆ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งกิจกรรมต่างๆ ที่ชมรมได้จัดขึ้น ส่งผลกระทบเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุในชุมชนดงเสือเหลือง

นวัตกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ (เครื่องออกกำลังการประยุกต์)

องค์การบริหารส่วนตำบลอุทัยเก่า อำเภอหนองฉาง จังหวัดอุทัยธานี

กลุ่มนวัตกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ เกิดจากความคิดของกลุ่ม อสม. ตำบลอุทัยเก่า ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย และแก้ปัญหาการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุและผู้ป่วยเรื้อรัง เช่น อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้ออ่อนแรง เป็นต้น จึงคิดที่จะใช้วัสดุที่มีอยู่ในชุมชนมาประดิษฐ์เป็นเครื่องออกกำลังกาย เป็นการประหยัดค่าใช้จ่าย ส่วนใหญ่เป็นเครื่องออกกำลังกายที่เน้นการบริหารกล้ามเนื้อ ที่ผู้สูงอายุและประชาชนทุกวัยสามารถใช้ในการออกกำลังกายได้ เช่น กะลาพาเพลิน กาบตาล ไม้กายสิทธิ์ เป็นต้น ต่อมาทางกลุ่ม อสม. อุทัยเก่า ได้เข้าร่วมการประกวดนวัตกรรมสุขภาพจังหวัดอุทัยธานี และได้รับรางวัลชนะเลิศอันดับ 1 ด้วย

กลุ่มแพทย์แผนไทยบ้านรวมไทยสามัคคี

องค์การบริหารส่วนตำบลรวมไทยพัฒนา อำเภอพบพระ จังหวัดตาก

ตำบลรวมไทยพัฒนาตั้งกลุ่มแพทย์แผนไทยบ้านรวมไทยสามัคคี เพื่อนำเอาภูมิปัญญาท้องถิ่นมาปรับใช้ในการดูแลสุขภาพของชุมชน ผู้ริเริ่มการรวมกลุ่มคือ **ทองหยอด แซ่ซ้ง** ซึ่งมีความรู้เกี่ยวกับสมุนไพร ได้เป็นคนรวบรวมผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางแพทย์แผนไทยในด้านต่าง ๆ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษา โดยปัจจุบันในกลุ่มมีผู้เชี่ยวชาญทางด้านสมุนไพร ด้านการฝังเข็ม ด้านการนวด เป็นต้น

นอกจากนี้ ในปี 2554 ทางกลุ่มยังได้ขอพื้นที่ป่าไม้จังหวัดตาก ผ่านโครงการศิลปาชีพพื้นที่อำเภอพบพระ จำนวน 1.5 ไร่ เพื่อปลูกพืชสมุนไพรสำหรับรักษาโรค ปัจจุบันกลุ่มมีสมาชิกทั้งหมด 18 คน ดำเนินการรักษาโรคให้คนในชุมชนด้วยการใช้ยาสมุนไพร มีการนำยาสมุนไพรมาใช้รักษาผู้ที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และทำการถ่ายทอดความรู้เรื่องสมุนไพรให้ประชาชนตลอดจนเด็กและเยาวชนให้ได้ทราบถึงข้อดีของสมุนไพร ทั้งพืชสมุนไพรที่มีในชุมชน และสมุนไพรที่ใช้ประจำชนเผ่า

ผลจากการจัดตั้งกลุ่มฯ ช่วยให้สมาชิกมีรายได้จากการจำหน่ายสมุนไพรตากแห้ง และต้นกล้าสมุนไพร ทั้งยังช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายทางการแพทย์ให้กับคนในชุมชน และเป็นการช่วยสืบสานการแพทย์แผนไทยซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น

อาสาสมัครรักสุขภาพ

องค์การบริหารส่วนตำบลรวมไทยพัฒนา อำเภอพบพระ จังหวัดตาก

จากผลการปฏิบัติงานสาธารณสุข ปี 2557 พบว่ายังมีประชากรในตำบลรวมไทยพัฒนาที่ป่วยด้วยโรคไข้เลือดออก โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน เป็นจำนวนมาก โดยโรคไข้เลือดออกนี้ถือเป็นปัญหาสำคัญ เพราะนอกจากจะเป็นโรคระบาดแล้ว ยังเกิดได้กับคนทุกเพศ ทุกวัย และทุกฤดู

กลวิธีที่สำคัญในการดำเนินงานป้องกันและควบคุมโรคไข้เลือดออกคือ ต้องได้รับความร่วมมือร่วมใจของประชาชนในการกำจัดลูกน้ำยุงลาย โดยทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายอย่างสม่ำเสมอ และครอบคลุมทุกหลังคาเรือน ดังนั้น หน่วยงานในระดับพื้นที่ คือ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลรวมไทยพัฒนา สถานศึกษา องค์กรบริหารส่วนตำบลรวมไทยพัฒนา และชุมชน ต้องเร่งรัดการกำจัดและทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย โดยมีกำลังสำคัญอย่างกลุ่มอาสาสมัครรักสุขภาพ ซึ่งจะทำงานในเชิงรุก ตั้งแต่จัดให้มีการประชุมระดับกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ เพื่อรับทราบผลการดำเนินงานของกลุ่ม กำหนดแผนงานและกิจกรรมในการรณรงค์และป้องกันโรคระบาดในชุมชน และออกหน่วยเคลื่อนที่ตรวจสุขภาพและคัดกรองโรคให้กับคนในชุมชนเป็นประจำทุกเดือน เดือนละ 1 ครั้ง

รูปธรรมจาก
ภาคอีสาน

ศูนย์สุขภาพแผนไทย

เทศบาลตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย

ด้วยความที่คนนาอ้อมีอาชีพหลักเป็นเกษตรกร ชีวิตประจำวันต้องก้มๆ เงยๆ อยู่ตลอด หลายคนจึงมีปัญหาเรื่องเจ็บหลัง เจ็บกระดูกอยู่เสมอ ซึ่งวิธีการรักษาอาการแบบนี้หลายคนยืนยันว่าได้ผลชะงักจริงๆ คงไม่มีอะไรเกินหน้า 'แพทย์แผนไทย' ไปได้

เพราะเหตุนี้เองนับตั้งแต่ปี 2542 เป็นต้นมา เทศบาลตำบลนาอ้อจึงสนับสนุนให้อาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้าน (อสม.) จำนวนหนึ่งเข้าอบรมหลักสูตรนวดแพทย์ไทยของสาธารณสุขจังหวัดเลย (สสจ.) เป็นเวลา 60 ชั่วโมง และได้กลายเป็นรากฐานหนึ่งของการแพทย์แผนไทยในตำบลเล็กๆ แห่งนี้ →

ประจวบกับทางกระทรวงสาธารณสุขได้ส่งเสริมให้มีการนำแพทย์แผนไทยเข้ามาเป็นทางเลือกในการรักษา ทาง รพ.สต.นาอ้อ จึงได้ส่งตัวแทนหนึ่งคนเข้าศึกษาหลักสูตรนวดแผนไทยเป็นเวลา 372 ชั่วโมง ที่โรงพยาบาลเลย

วัชรี แช่มช้อย แพทย์แผนไทย รพ.สต.นาอ้อ เล่าว่าปัจจุบันแพทย์แผนไทยในพื้นที่กำลังได้รับความนิยม โดยเดือน ๆ หนึ่งมียอดผู้ใช้บริการถึง 200-300 คน ขณะที่มีแพทย์แผนไทยเพียงคนเดียว กับ อสม.ที่ผ่านหลักสูตรนวดแบบใหม่ของ สสจ. (372 ชั่วโมง) จนมีผู้ช่วยแพทย์แผนไทยจำนวน 5 คน และที่นี่ยังมีบริการแบบครบวงจร ตั้งแต่นวดแผนไทย นวดประคบสมุนไพร อบสมุนไพร และดูแลหญิงหลังคลอด อาทิ การทับหม้อเกลือ

กระบวนการทำงานนั้น หลัก ๆ จะถูกแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ เชิงรับ คนไข้เดินเข้ามาหาเองที่ รพ.สต. ซึ่งส่วนมากจะมีอาการ 1 ใน 5 ประเภท คือปวดกล้ามเนื้อหลัง, ปวดคอ บ่า ไหล่ จากการนั่งทำงานกับคอมพิวเตอร์, ข้อเข่าเสื่อม ซึ่งเป็นอาการยอดฮิตของผู้สูงอายุ อาการตะคริว เกร็งกล้ามเนื้อ และสุดท้ายคือ บาดเจ็บจากการเล่นกีฬา โดยก่อนรักษาจะมีการทำ Pen Scale เพื่อดูว่ามีความปวดระดับไหน และประเมินอีกครั้งหลังการรักษา

ส่วนกระบวนการเชิงรุก คือเข้าหาคนไข้เอง โดยมากมักเป็นคนพิการ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังติดเตียง ซึ่งปัจจุบันมีผู้ป่วยอยู่ภายใต้การดูแล 24 คน โดยทีมแพทย์แผนไทยจะต้องลงชุมชนไปตรวจเยี่ยมทุกวันในช่วงบ่าย พร้อมกับให้คำแนะนำในการดูแลแก่ญาติในกรณีที่แพทย์ไม่อยู่

ขณะเดียวกันที่ศูนย์ฯ ยังมีการเผยแพร่ความรู้ต่าง ๆ ผ่าน อสม. ไม่ว่าจะเป็นการจัดอบรมระยะสั้น เพื่อให้ความรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างเท้ากับคนที่ป่วยเบาหวานว่าควรจะมีการนวดอย่างไรจึงไม่เป็นอันตราย การนวดผู้สูงอายุควรเป็นแบบไหน รวมไปถึงผลิตสมุนไพรใช้เอง ซึ่งส่วนมากเป็นยาใช้ภายนอก ทั้งลูกประคบ ชุดอบสมุนไพร

นอกจากนี้ยังมีจ่ายยาสมุนไพรในส่วนของการรักษาทั่วไป ซึ่งขึ้นอยู่กับความเห็นของแพทย์ผู้ทำการรักษา โดยมีการใช้ยาสมุนไพร 13 รายการ ทั้งหมดกระจายโดยโรงพยาบาลเลย

นอกจากนี้ ยังมีการทำกิจกรรมกับชุมชนผู้สูงอายุในตำบลนาอ้อ เช่น การทำสมาธิบำบัด สวดมนต์ช่วงเช้า ทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ ที่วัดศรีจันทร์ มีการสอนโยคะ ดึงยาง ฤาษีดัดตน 15 ท่ากันแบบฟรี ๆ ซึ่งในช่วงแรกแพทย์แผนไทยต้องลงสอนก่อน แต่ทุกวันนี้ผู้สูงอายุนำกลุ่มเองแล้ว

ล่าสุดศูนย์ฯ ยังเป็นแกนนำในการส่งเสริมการปลูกพืชสมุนไพรรักษาโรค ทั้งตะไคร้หอม รางจืด ตามนโยบายของ สสจ. รวมทั้งมีการจัดพันธุ์กล้าแก่ชาวชุมชน ซึ่งมีชาวบ้านให้ความสนใจปลูกจำนวนมาก

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาอ้อ

เทศบาลตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย

จากประสบการณ์ทำงานมาหลายปี ทำให้บุคลากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) นาอ้อ มีข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพแบบเจาะลึก ชนิดที่ใครป่วย ใครเจ็บ ใครเป็นโรคประจำตัวอะไร รู้หมด กระนั้นปัญหายอดฮิตตลอดกาลของ รพ.สต. คือข้อจำกัดทางงบประมาณ ดังนั้น รพ.สต. แต่ละที่จึงมีวิธีการจัดการตัวเองแตกต่างกันไป

ไพรัช จันทร์แสง ผู้อำนวยการ รพ.สต.นาอ้อ บอกว่า รพ.สต. แต่ละที่มีภารกิจที่ต้องรับผิดชอบตามแผนงาน และต้องรับการประเมินคุณภาพอยู่เสมอ โจทย์ข้อหนึ่งที่แทบทุก รพ.สต. ต้องทำ คือการพัฒนานวัตกรรมการจัดการสุขภาพ

"ทั้งผม ทั้งเจ้าหน้าที่ เราต้องช่วยกันคิดค้น เอาต้นแบบจากการไปศึกษาดูงานมาประยุกต์ โดยใช้สิ่งของที่มีอยู่รอบตัวมาประดิษฐ์ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด จนได้รับรางวัลรองชนะเลิศระดับภาคในการประกวด รพ.สต.ดีเด่นกลับมา" ผอ.รพ.สต. เล่า

เมื่อพัฒนามานานเข้า รพ.สต.นาอ้อ ก็มีหลายนวัตกรรมให้เลือกใช้ จนกลายเป็นศูนย์พัฒนานวัตกรรมสุขภาพชุมชน รพ.สต.นาอ้อ แม้ไม่ใช่อุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ได้รับมาตรฐานทางการผลิต แต่นวัตกรรมเหล่านี้กลับมีประสิทธิภาพ ตอบโจทย์ด้านการดูแลสุขภาพชุมชนภายใต้งบประมาณที่มีอยู่อย่างจำกัด

ขณะที่ **วิไลพร จันทร์แสง** เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงานเสริมว่า ศูนย์พัฒนานวัตกรรมสุขภาพชุมชน รพ.สต.นาอ้อ เริ่มพัฒนาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2553

"คนที่นี่เป็นเบาหวานกันมาก แล้วก็มีผู้ป่วยติดเตียง ผู้พิการ แล้วก็มะเร็งเต้านม เป็นหน้าที่ของเราที่ต้องดูแลพวกเขา อย่างโรคมะเร็งเต้านม นวัตกรรมที่ใช้คือโมเดลตรวจมะเร็งเต้านม ซึ่งโมเดลสำเร็จชิ้นหนึ่ง ราคา 4,500 บาท เราซื้อมาแค่ 2 ชิ้น ใช้เป็นตัวอย่างสอนให้ชาวบ้านรู้จักการตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง ซึ่ง 2 ชิ้นไม่เพียงพอ เราจึงนำฟองน้ำ และใยสังเคราะห์มาผลิตแทน แม้จะไม่เหมือนเต็มร้อย แต่ก็ใช้งานได้ดีพอกัน"

โดยรวมแล้ว รพ.สต.นาอ้อ สามารถผลิตนวัตกรรมมาแล้วมากกว่า 10 ชิ้น อาทิ อุปกรณ์เพื่อคนพิการ อย่างที่นอนป้องกันแผลกดทับ ซึ่งประดิษฐ์ขึ้นจากการนำถุงใส่น้ำยาล้างไตใช้แล้ว นำมาทำความสะอาด จากนั้นใส่น้ำสะอาดลงไป ปิดถุงด้วยกาวร้อน ทำอย่างนี้หลายๆ ถุง แล้วนำมาเรียงใส่ผ้าปูที่นอน สามารถเป็นเตียงชั้นดี มีสรรพคุณลดอาการกดทับสำหรับผู้ป่วยเป็นอัมพาตหรือต้องนอนนานๆ

นาฬิกาพลิกชีวิต ผลิตขึ้นเพื่อเป็นคู่มือแก่คนดูแลผู้ป่วยติดเตียง โดยเจ้าหน้าที่วาดเป็นรูปนาฬิกา แต่ละเลขมีภาพแนะนำเป็นวิธีดูแลผู้ป่วย เช่น เวลา 09.00 น. ต้องพลิกผู้ป่วยนอนคว่ำ เวลา 11.00 น. ต้องพลิกให้นอนหงาย ทำให้ผู้ดูแลรู้ว่าเวลาไหนต้องทำอะไร

ส่วนกลุ่มงานอนามัยแม่และเด็ก มีสลิงดูดหัวนม สำหรับคนที่หัวนมบอดบุ๋ม ดูดให้หัวนมกลับเข้าที่ กะลาครอบหัวนม แก้ปัญหาเต้านมคัดตึงสำหรับหญิงหลังคลอด โดยเอาผ้าชุบน้ำอุ่นวางในกะลาแล้วประคบที่เต้านม

ขณะที่กลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน มีนวัตกรรมสหบาทา ซึ่งผู้ป่วยคนพิการสามารถเหยียบนวดเท้าระหว่างรอตรวจ นอกจากนี้ยังมีปิงปองจราจร 7 สี เป็นกระบวนการจัดเก็บข้อมูลผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ทำให้ผู้ป่วยสามารถเข้าใจได้ง่ายว่ากำลังอยู่ในสถานการณ์เช่นใด เช่น ถ้าเป็นสีเขียวแสดงว่าปฏิบัติตัวได้ดี แต่ถ้าสีเหลือง แสดงว่าเดือนนี้เริ่มหย่อนยานและมีความเสี่ยงว่าจะมีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง โดยมีการประเมินทุก 3 เดือน

ยังมี ธงห้าห่วง ซึ่งใช้ในโครงการหมู่บ้านสุขภาพดีวิถีไทย โดยจะมีการติดธงในบ้านที่สามารถทำกิจกรรมของประชาชนในพื้นที่ เช่น บ้านไหนร่วมกิจกรรมทำบุญปลอดเหล้าก็จะได้ธงสีเหลือง บ้านไหนร่วมกิจกรรมลดโลกร้อน จะได้ธงสีเขียว หากทำได้ครบจะได้ธง 5 สี ซึ่งกิจกรรมนี้ รพ.สต.จัดนำร่องที่หมู่ 5 ซึ่งเข้าประกวดหมู่บ้านสุขภาพดีวิถีไทย

ทั้งนี้ นวัตกรรมเหล่านี้จะถูกถ่ายไปยังตัวผู้ป่วยเอง ผู้ดูแลผู้ป่วย และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ซึ่งนาอ้อมี อสม. 133 คน และตำบลศรีสองรักอีก 101 คน และจะมีการประเมินมาตรฐานและความพึงพอใจของผู้ใช้ทุก 6 เดือน เพื่อดูว่าจะสิ่งประดิษฐ์นั้นมีประโยชน์เพียงใด ควรต่อยอดแบบไหนให้ตรงกับความต้องการของผู้ป่วยมากที่สุด...

กลุ่มแพทย์แผนไทย รพ.สต.บ้านบุ่งเลิศ

เทศบาลตำบลบุ่งเลิศ อำเภอเมยวดี จังหวัดร้อยเอ็ด

สำหรับงานแพทย์แผนไทยที่ รพ.สต.บุ่งเลิศ ให้บริการอยู่ในขณะนี้ คือศูนย์บริการแผนแพทย์ไทย ซึ่งใช้อาคารบ้านพักของเจ้าหน้าที่ที่อยู่ด้านหลังอาคารโรงพยาบาล ดัดแปลงเป็นศูนย์ให้บริการ มีผู้ช่วยแพทย์แผนไทยทำหน้าที่ประจำทุกวันจันทร์-ศุกร์ และในวันจันทร์ พุธ และศุกร์จะมี อสม.อีก 2 คนมาให้บริการเพิ่มเติม

"ส่วนใหญ่ผู้เข้ารับบริการจะมานวด ทั้งเพื่อการบำบัดอาการปวดเมื่อย แก้อาการเคล็ดขัดยอก รวมไปถึงมีบริการนวดประคบ โดยมีค่าครูครั้งละ 50 บาท ซึ่งจะแบ่งให้คนนวด 40 บาท ส่วนที่เหลือเข้ากองทุนคลินิก สำหรับช่วยค่าดำเนินการ เช่น ค่าน้ำ ค่าไฟ ซึ่งแต่ละวันจะมีผู้มาใช้บริการเฉลี่ย 6-10 คน" **เสถียร ผลจันทร์** ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบุ่งเลิศ เล่า

ที่นี่ยังมีการผลิตลูกประคบจากว่านไฟ ตะไคร้หอม ใบมะกรูด ตามภูมิปัญญาดั้งเดิมออกจำหน่าย ชุดละ 50 บาท ซึ่งได้รับความนิยมจากชาวบ้าน เพราะส่วนใหญ่ที่มาใช้บริการแพทย์แผนไทยมักเป็นกลุ่มที่มีอาการปวดเมื่อยเหนื่อยล้าจากการทำงานงานนั่นเอง

นอกจากนี้ ทาง รพ.สต. ยังได้ร่วมกับโรงพยาบาลเมยวดี ส่งเสริมให้ชุมชนปลูกสมุนไพรใช้ในครัวเรือน โดยเริ่มจากกลุ่ม อสม. หมอพื้นบ้าน กระทั่งต่อยอดไปทั่วชุมชน ซึ่งสมุนไพรก็มีตั้งแต่ว่านหางจระเข้ ไพล ที่สำคัญทางโรงพยาบาลเมยวดียังมีการจ่ายยาสมุนไพรในบัญชียาหลักที่ได้รับการรับรองจากกระทรวงสาธารณสุขให้กับ รพ.สต. ในเครือข่าย ซึ่งมีทั้งมะแว้ง ฟ้าทะลายโจร ชุมเห็ดเทศ ขมิ้นชัน เพื่อเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับการรักษา และให้บริการประชาชนในพื้นที่...

แพทย์แผนไทย รพ.สต.โคกน้อย

องค์การบริหารส่วนตำบลโคกจาน อำเภอตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี

แผนยุทธศาสตร์ชาติการพัฒนาภูมิปัญญาไทย-สุขภาพวิถีไทย (2550-2554) ได้ผ่านมติคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ 12 มิถุนายน 2550 ตามพระราชบัญญัติสาธารณสุขแห่งชาติ 2550 โดยมุ่งหวังส่งเสริมสนับสนุนการใช้ และพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน ตลอดจนการแพทย์ทางเลือกอื่น ๆ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกน้อย ตั้งอยู่หมู่ที่ 7 บ้านโคกน้อย ได้ดำเนินการตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข โดยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานีเป็นองค์กรที่ดำเนินการในระดับนโยบาย

อัญชลี จันทะแสง นักวิชาการสาธารณสุขประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกน้อย อธิบายต่อว่า ในส่วนของการดำเนินงาน ได้มีสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ซึ่งเข้ามาสนับสนุนงบประมาณ โดยร่วมกับ อบต. จัดตั้งเป็นกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลโคกจาน

"มติการประชุมของคณะกรรมการกองทุนฯ ในปี 2554 เห็นชอบให้สนับสนุนการอบรมหลักสูตรผู้ช่วยแพทย์แผนไทย 372 ชั่วโมง ณ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี มี**สุรินทร์ บุตรวงษ์** เป็นผู้เข้ารับการฝึกอบรมคนแรก และเข้าทำงานประจำที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกน้อย ได้รับค่าตอบแทนจากเงินกองทุนฯ เดือนละ 3,000 บาท"

จากนั้นเริ่มมีการขยายผลความรู้ด้านแพทย์แผนไทยให้ อสม. ในพื้นที่ รวมถึงจัดตั้งเป็นแกนนำสุขภาพครอบครัว (กสค.) โดยมีการอบรมเป็นรายหมู่บ้าน สอนวิธีการบีบนวด นวดประคบ เพื่อให้ อสม. สามารถกลับมาจัดการดูแลสุขภาพภายในชุมชนตัวเองได้

ชาวตำบลโคกจานผู้ถือบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) ของโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ สามารถมารับบริการได้ฟรี

เทียมใจ บุญอ่อน แพทย์แผนไทยที่เข้าเวร เล่าให้ฟังว่า ในแต่ละวันจะมีผู้ป่วยเข้ามาใช้บริการ บีบนวด หรือทำกายภาพ โดยจะเข้ามาประจำที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกน้อยในทุกวันจันทร์ วันอังคาร และวันพฤหัสบดี วันอื่นๆ ก็มีเจ้าหน้าที่หมุนเวียนกันมาให้บริการ ไม่มีตกหล่น

"เราทำงานเชิงรุกกับชุมชน โดยจะมีการออกเยี่ยมชุมชน ผู้ป่วยบางรายไม่สามารถเข้ามาใช้บริการที่ รพ.สต. ได้ เราก็ไปทำให้ที่บ้าน บ้างต้องการบีบนวดเพื่อคลายกล้ามเนื้อ บ้างนวดประคบ แล้วแต่อาการ โดยจะมี อสม. เป็นผู้จัดคิวไว้ให้" เทียมใจเล่า

เทียมใจ อธิบายเพิ่มเติมว่า การนวดประคบสมุนไพรกำลังกลับมาเป็นที่นิยม ด้วยช่วยระบบการไหลเวียนของเลือด ทั้งหลอดเลือดแดง และหลอดเลือดดำ ตลอดจนน้ำเหลืองให้ไหลไปมาในภาวะสมดุล นอกจากนี้ยังช่วยให้กระดูก และกล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่น และผลพลอยได้ที่ตามมาอีกอย่าง คือช่วยให้รู้สึกแจ่มใส ลดภาวะความเครียดได้ด้วย

สุขศาลาคำกั้ง

เทศบาลตำบลเหล่าใหญ่ อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

บ้านหมู่ที่ 4 และ 10 บ้านคำกั้ง ตั้งอยู่ห่างจากศูนย์กลางตำบลเหล่าใหญ่ ที่นี่อยู่ในเขตความรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านคำกั้ง แต่ความที่เป็นหมู่บ้านใหญ่ จึงทำให้ที่นี่มีศูนย์บริการด้านสาธารณสุขอยู่ด้วย ภายใต้ชื่อ 'สุขศาลาคำกั้ง' ซึ่งตั้งอยู่ข้างๆ วัดหอคำ

ทางเข้าของสุขศาลาคำกั้งเป็นซุ้มไม้ไผ่ที่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ปลูกไม้เลื้อยให้ร่มเงา เพียงแค่ได้ผ่านเข้ามาก็ช่วยสร้างความรู้สึกดีๆ แล้ว ยังไม่ต้องคิดถึงบริการที่จะได้จากข้างใน

ประมวล มุลิกา อสม. หมู่ที่ 10 บ้านคำกั้งเล่าให้ฟังว่า ที่นี่เป็นศูนย์กลางของอาสาสมัครสาธารณสุขในหมู่ที่ 4 และ 10 เป็นหน่วยบริการสาธารณสุขมูลฐานซึ่งมีชาวบ้านจำนวนมากแวะเวียนมาหาตลอดทั้งวัน

แต่เดิมในปี 2535 ทั้ง 2 หมู่บ้านไม่ได้รวมตัวกันแบบนี้ ทำงานต่างคนต่างทำ ทว่าด้วยความที่ อสม. ที่นี่ไม่มีที่ทำงานที่เป็นเอกเทศต้องอาศัยบ้านผู้ใหญ่บ้านบ้าง บ้านสมาชิกบ้าง ในที่สุดก็เลยตัดสินใจมารวมตัวกัน โดยสุขาภิบาลมีงบให้หมู่บ้านละ 20,000 บาท รวม 40,000 บาท เพื่อจัดสร้างอาคาร โดยได้รับความอนุเคราะห์จากเจ้าอาวาสวัดหอคำให้พื้นที่มุมหนึ่งของวัดมาก่อสร้าง ใช้เวลาสร้าง 4 ปี แล้วเสร็จในปี 2539 แต่มาเปิดทำการจริงในปี 2541

จากนั้นต่อเติมอาคารเรื่อยมา โดยอาศัยเงินบริจาคของภาคประชาชน ผ่านการทำผ้าป่าสามัคคี ปัจจุบันสุขศาลาคำกั้งมีอาคารอยู่ 4 หลัง ใช้เป็นที่อยู่ร่วมกันระหว่างสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชกุฉินารายณ์ เทศบาลตำบลเหล่าใหญ่ และประชาชนในพื้นที่

ขณะที่ **นาง แสนพวง** อสม.หมู่ที่ 10 อีกคน เสริมว่า ทุกวันนี้มี อสม. ประจำการอยู่ประมาณ 29 คน มีการจัดเวรการทำงานที่ชัดเจน โดยช่วงกลางวันจะเป็นเวรของ อสม. ผู้ใหญ่ครั้งละ 2-3 คน ส่วนผู้ชายจะอยู่เวรกลางคืนผลัดละ 1-2 คน โดยมีกิจกรรมหลักประมาณ 14-15 กิจกรรม แต่แบ่งใหญ่ๆ ได้เป็นงานปฏิบัติเชิงรุกและรับ

"เชิงรุกในที่นี้หมายถึงการออกเยี่ยมประชาชน ผู้ด้อยโอกาส ผู้ป่วยติดเตียง ส่วนเชิงรับคือการประจำการอยู่ที่นี่ เพื่อให้บริการปฐมพยาบาล ให้ความรู้แก่สตรีวัยเจริญพันธุ์และตั้งครรภ์ การตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง รวมไปถึงบริการนวดแผนไทย โดยที่นี่จะมีทั้งการอบ ประคบ นวดสมุนไพร โดยวันหนึ่งจะมีคนเข้ามารับบริการประมาณ 10-15 คน" นางว่า

นอกจากนี้สุขศาลาคำกั้งยังส่งเสริมให้ชุมชนปลูกพืชสมุนไพรเอาผลผลิตมาจำหน่าย และยังทำลูกประคบส่งไปที่โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชกุฉินารายณ์ โดยสิ้นปีก็จะมีการแบ่งกำไรกันร้อยละ 80 มอบให้ อสม.ตามระยะเวลาการเข้างาน และอีกร้อยละ 20 เป็นกองกลางสำหรับกิจกรรมอย่างอื่น

ไม่เพียงเท่านั้น ที่นี่ยังมีระบบเสียงตามสาย โดยจะมีการเปิดเพลงด้วยแต่เดิมที่สุขศาลาคำกั้งมีชาวบ้านมารวมตัวกันออกกำลังกาย แต่พอถึงหน้านาก็เงียบๆ ไป เพราะคนไม่มีเวลา ภายหลังไม่สานต่อก็เลยเงียบหายไป อสม. จึงวางกุศโลบายด้วยการเปิดเพลงเพื่อชักชวนให้ชาวบ้านออกกำลังกายกันที่บ้าน หรือที่ท้องนา

ที่สำคัญในช่วงเช้าเวลา 07.30 - 09.00 น. ของทุกวันทำการ **อุดม ทองถวิล** ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดฝั่งแดงก็จะมานั่งประจำการเพื่อตรวจชาวบ้านด้วย เพราะที่นี่อยู่ภายใต้การดูแลของ รพ.สต.กุดฝั่งแดง นอกจากนี้ยังมีทีมไม้เลื้อย ซึ่งเป็นสหวิชาชีพจากโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชกุฉินารายณ์ และองค์การแพทย์ไร้พรมแดน ซึ่งทำงานด้านโรคเอดส์มาตรวจร่างกายและให้ความรู้เป็นประจำทุกเดือนด้วย

สมุนไพรใกล้ตัว

องค์การบริหารส่วนตำบลป่าโมง อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

จากจุดเริ่มต้นคือความกตัญญู พยายามหาทางเยียวยาพ่อผู้พิการ ทำให้ **แก่นใจ สาธุจรัญ** พยายามศึกษาหาความรู้ เพื่อนำมาดูแลพ่อของตัวเอง เมื่อสามารถดูแลพ่อได้แล้ว แก่นใจได้ใช้ความรู้ที่ร่ำเรียนมาดูแลคนอื่นๆ ในชุมชน ด้วยการมาเป็นแพทย์แผนไทยประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าโมง

"คุณพ่อพิการ เดินไม่ได้ ไม่รู้จะทำยังไง เลยไปเรียนกับสถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน อุบลราชธานี เพื่อนำความรู้มาดูแลพ่อ โดยเรียนวิชานวดแผนไทย ครั้งแรกเรียน 150 ชั่วโมง แล้วยังได้เรียนรู้ในเรื่องของการใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการรักษา" แก่นใจย้อนความให้ฟัง

หากการเรียนครั้งเดียวยังไม่เพียงพอ แก่นใจจึงไปเรียนเพิ่มเติมในครั้งที่สอง หลักสูตร 420 ชั่วโมง แต่ด้วยความต้องการเรียนรู้มากขึ้นไปอีก จึงเป็นที่มาของการเรียนครั้งที่สามอีก 150 ชั่วโมง โดยแก่นใจบอกว่า การนวดผสานกับการใช้สมุนไพรนี้ ช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว เลือดหมุนเวียนไปยังส่วนต่างๆ ดีขึ้น

ในระหว่างที่เรียนนั้น แก่นใจได้ฝึกงานที่โรงพยาบาลสำโรง เป็นการเก็บเกี่ยวประสบการณ์ เมื่อสำเร็จหลักสูตร ได้เข้าทำงานที่ศูนย์อนามัยที่ 7 ในอำเภอวารินชำราบ ระหว่างที่ทำงานที่นี่เอง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี มีโครงการฝึกอบรมผู้ช่วยแพทย์แผนไทย ทาง อบต.ป่าโมง ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าโมง ได้ส่งแก่นใจเข้าอบรม โดยอบรมทั้งสิ้น 372 ชั่วโมง จนสำเร็จได้รับประกาศนียบัตรผู้ช่วยแพทย์แผนไทย

เมื่อเรียนจบแล้ว รพ.สต.ป่าโมง ซึ่งตั้งอยู่ที่บ้านป่าโมงใหญ่ หมู่ที่ 2 มีความประสงค์ให้แก่นใจเข้าเป็นพนักงานประจำ ข้อเสนอที่ทำให้ได้กลับมาอยู่ใกล้บ้าน จึงทำให้ตัดสินใจได้ไม่ยากเย็นนัก

คมศักดิ์ สมสะอาด ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าโมง เล่าว่า ทาง รพ.สต. มีความต้องการบุคลากรด้านนี้มาประจำ เพื่อตอบรับกับนโยบายจากส่วนกลาง เป็นอีกช่องทางหนึ่งในการบริการผู้ป่วยในพื้นที่

แก่นใจเข้าทำงานที่ รพ.สต.ป่าโมง ราวเดือนกันยายน 2554 โดยทุกวันจันทร์ อังคาร จะประจำที่ห้องนวดแผนไทย ทำหน้าที่บริการอบสมุนไพร ประคบสมุนไพร รวมถึงนวดให้แก่คนที่เข้ามารับบริการ ในส่วนของวันพุธถึงวันศุกร์นั้น แก่นใจจะออกเยี่ยมชุมชนร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

"พื้นที่บริการของ รพ.สต.ป่าโมง คือหมู่ที่ 1, 2, 3, 4 และ 10 ในแต่ละเดือนฉันกับกลุ่ม อสม. จะต้องเวียนให้ครบทั้ง 5 หมู่ โดยกลุ่มเป้าหมายคือ ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ป่วยติดเตียง" แก่นใจเล่า

แก่นใจยังทำหน้าที่ฝึกอบรมทักษะด้านนวดแผนไทย ให้แก่ อสม. ในพื้นที่ หมู่บ้านละ 2 คน รวมเป็น 10 คน เพื่อเป็นกำลังในการดูแลผู้ป่วยในพื้นที่ต่อไป นอกจากนี้ บริเวณด้านหลังห้องนวดที่ รพ.สต.ป่าโมงนั้น แก่นใจร่วมกับ อสม. ยังได้ช่วยกันปลูกสมุนไพรที่ใช้ในการอบ ซึ่งแก่นใจ กับเพื่อน อสม. ได้เรียนรู้เรื่องสมุนไพรเพิ่มเติมจาก **ปุ่น โลกันต์** หมอยาพื้นบ้านของตำบล ซึ่งอาศัยอยู่ที่หมู่ที่ 4

"ฉันเองก็ไปขอความรู้จากคุณยายปุ่น ทั้งยังขอพันธุ์สมุนไพรมาปลูก ส่วนใหญ่สมุนไพรที่นำมาใช้อบ หาเอาจากในชุมชนทั้งสิ้น ไม่ต้องไปซื้อที่ไหน ทั้งตะไคร้หอม ใบหนาด ใบเป้า ขมิ้นชัน ไพล ใบมะขาม กลุ่มนี้จะใช้สด ส่วนกลุ่มที่ต้องตากแห้งก่อนก็มี ว่านสาวหลง และแบบผงก็มี การบูร กับพิมเสน"

จากจุดเริ่มต้นคือความกตัญญู วันนี้องค์ความรู้ที่ร่ำเรียนได้สร้างประโยชน์ให้กับชุมชน แตกหน่อออกผลไปไกลกว่าที่แก่นใจคาดคิดไว้มากแล้ว

นวดรักษากับ 'ตาทองคำ'

องค์การบริหารส่วนตำบลศรีณรงค์ อำเภอชุมพลบุรี จังหวัดสุรินทร์

บ้านของ **ทองคำ โพธิ์เทพ** เป็นบ้านชั้นเดียว ปลูกอย่างเรียบง่าย พออยู่อาศัย บริเวณบ้านมีลานที่ปลูกเพิงพักวางแคร่ไว้นั่งเล่นหลายๆ ครั้ง คนในตำบลหรือบ้านใกล้เรือนเคียงจะแวะเวียนมาที่เพิงพักนั่งเล่นนอนเล่น ที่กลายเป็นห้องนวดจำเป็น ท่ามกลางลมที่พัดโกรกเข้ามาไม่ขาดสาย ด้วยด้านหลังเป็นทุ่งนาโล่งกว้าง ยิ่งในช่วงเดือนสิบใกล้เก็บเกี่ยวแบบนี้ ลมดีชวนให้เคลิบเคลิ้มยิ่งนัก

บ้านโนนโจด หมู่ที่ 4 นั้นอยู่ค่อนข้างไกล แต่ก็ไม่เป็นอุปสรรคสำหรับคนที่มาหา ด้วยทองคำ หรือที่ชาวบ้านเรียก 'ตาทองคำ' เป็นแพทย์แผนไทยที่ใช้การนวดรักษาคนไข้ ชื่อเสียงของตาทองคำเดินทางไปไกลหลายทิศทาง นั่นทำให้ตาทองคำเองต้องเดินทางอยู่ตลอดเวลา

ตาทองคำ ย้อนความให้ฟังว่า เริ่มต้นการบีบนวดตั้งแต่เป็นสามเณรที่วัดบ้านโคกก่อง มีพระอาจารย์สอนให้นวดจับเส้น บวชเรียนเป็นสามเณรอยู่ 2 ปี ก็ออกมา เมื่อออกมาใช้ชีวิตฆราวาส ก็ได้ใช้วิชาความรู้ที่ติดตัวมาหาเลี้ยงชีพ

ในปี 2530 ตาทองคำ ได้เข้าร่วมอบรมหมอชาวบ้าน ที่โรงพยาบาลรามาธิบดี ต่อมาในปี 2535 ได้ผ่านการอบรมหลักสูตรนวดแผนไทย 372 ชั่วโมง ที่ศูนย์พัฒนาการแพทย์แผนไทย อุรุพงษ์ กรุงเทพฯ ได้รับเกียรติบัตรรับรองที่ออกโดยกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข นอกเหนือจากเกียรติบัตรแล้ว ตาทองคำยังมีหนังสือรับรองแพทย์พื้นบ้านด้วย

การนวดของตาทองคำนั้นคือการนวดเพื่อรักษา โดยใช้การจับแล้วไล่เส้น อาการป่วย อาทิ การงอเข่าไม่ได้ ปวดหัว ปวดไหล่ ปวดตัว ปวดขา ตาทองคำสามารถใช้ความรู้ที่มีอยู่รักษาให้ได้

เมื่อความรู้ที่สู้ร่ำเรียนมาเป็นที่ยอมรับ ตาทองคำจึงเริ่มถ่ายทอดความรู้ให้กับ โกษา บุตรวัด ผู้เป็นคู่ชีวิต รวมถึงถ่ายทอดต่อให้กับลูกศิษย์ในหมู่บ้าน เกิดการรวมกลุ่มไปโดยปริยาย

ปัจจุบันกลุ่มนวดจับเส้นมีสมาชิก 4 คน ให้บริการนวดจับเส้นสำหรับคนในและคนนอกชุมชนที่แวะเวียนเข้ามา สำหรับค่าบริการก็แล้วแต่จะให้ เป็นไปตามกำลังทรัพย์ อย่างกรณีของตาทองคำนั้นบางวันอยู่บ้าน บางวันออกนวดตามที่ต่างๆ ที่ได้รับการเชิญมานั่นเป็นรายได้หลักจุนเจือครอบครัว ค่าบริการแล้วแต่จะให้

ถ้าอยากได้บรรยากาศจริงๆ แนะนำให้มาที่บ้านของตาทองคำ เพิงพักหรือห้องนวดจำเป็นที่เปิดโล่งแบบ 360 องศา บวกกับลมเย็นๆ ที่พัดเข้ามาไม่ขาดสาย ชวนให้เคลิ้มยิ่งแล้ว

จากก๊วนแม่ค้าตำส้ม สู่กลุ่มนวดแผนไทย

องค์การบริหารส่วนตำบลศรีณรงค์ อำเภอชุมพลบุรี จังหวัดสุรินทร์

กลุ่มนวดแผนไทยตั้งอยู่หมู่ที่ 11 บ้านโคกสนวน มี **สมใจ ยางงาม** ประธานกลุ่มเป็นผู้บุกเบิกเรื่องวิชานวดแผนไทย

ความเริ่มต้นตรงที่ สมใจเดินทางไปขายไก่ย่างส้มตำที่เกาะเสม็ด โดยเป็นแม่ค้าหาบเร่ในยามที่บ้านว่างเว้นจากการทำนา เมื่อเห็นว่าเป็นลู่ทางทำเงินที่ดี จึงชักชวนเพื่อนๆ ที่อยู่หมู่บ้านเดียวไปกันไปขายไก่ย่างส้มตำ ขายได้อยู่ 2 ปี มีแม่ค้าหาบเร่เต็มหาด จนมีคำสั่งจากทางการให้หยุดขาย

ทุกคนจึงเดินทางกลับบ้าน มีเพียงสมใจที่ยังอยู่ที่เกาะ ซื้อเรือเล็กไว้ใช้หาปลา ประจวบกับมีคนชักชวนไปนวด สอนวิชาประสมกับครูพักลักจำจนสามารถนวดได้ โดยเป็นลักษณะการปูผ้านวดตามชายหาด

หลังจากนวดได้ระยะหนึ่งพบว่ารายได้ดี สมใจจึงชวนเพื่อนๆ กลับมาที่เกาะเสม็ดเพื่อรับจ้างนวด แม่บ้านจากบ้านโคกสนวนไปกันเกือบหมดหมู่บ้าน กระจายเต็มเกาะเสม็ด จนต้องแยกเกาะไปเกาะช้าง

สมใจกับกลุ่มเพื่อนจัดอยู่ในกลุ่มผู้รับจ้างนวดตามชายหาดที่เกาะเสม็ด โดยช่วงปี 2545 เมื่อกลับมาบ้าน พอดีนายอำเภอมาเยือนหมู่บ้าน ถามหาคนนวด ผู้ใหญ่บ้านในเวลานั้นจึงแนะนำกลุ่มแม่บ้านนายอำเภอพอใจ จึงได้สนับสนุนจัดตั้งเป็นกลุ่ม รวมสมาชิกได้ 41 คน มีการไปเข้าอบรมเพิ่มเติมกับสถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ได้รับใบประกาศนียบัตรที่รับรองโดยกระทรวงสาธารณสุข

นอกจากนี้ ทาง อบต. ยังได้สนับสนุนงบประมาณจำนวนหนึ่งในการสร้างอาคารโรงเรือนสำหรับเป็นสถานที่นวด สมาชิกบางส่วนยังคงไปๆ มาๆ ระหว่างบ้านกับเกาะ

ปัจจุบัน สมใจไม่ได้ไปนวดที่เกาะเสม็ดแล้ว เพราะได้ขายสิทธิ์ให้กับผู้อื่นไปแล้ว รวมถึง คำพอง สุขะมัทตัง ผู้เป็นวิทยากรให้กับกลุ่ม ก็ได้กลับมาอยู่บ้านเป็นการถาวร เปิดให้บริการนวดที่บ้าน

โดยกลุ่มมีบริการนวดตัว 1 ชั่วโมง 150 บาท นวดน้ำมัน 1 ชั่วโมง 300 บาท นวดฝ่าเท้า 1 ชั่วโมง 200 บาท

จุ้มโสเหล่ (เบาหวานความดัน)

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านหยวกตำบลบ้านหยวก อำเภอน้ำโสม จังหวัดอุดรธานี

จากข้อมูลด้านสุขภาพ พบว่าคนตำบลบ้านหยวกป่วยเป็นโรคเบาหวาน 220 คน โรคความดันโลหิตสูง อีก 314 คน โดยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชนตำบลบ้านหยวกจึงจัดประชุมภาคีเครือข่ายสุขภาพตำบล ซึ่งประกอบด้วย อบต.บ้านหยวก ผู้นำชุมชน ชมรม อสม. ชมรมผู้ป่วยเบาหวาน คณะสงฆ์ ตัวแทนครู เข้ามามีส่วนร่วม เพื่อกำหนดแนวทางการแก้ไขปัญหาโรคเบาหวาน ความดัน โดยใช้แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ เพื่อสร้างตำบลสุขภาพร่วมกัน

หนึ่งในกิจกรรมที่เป็นรูปธรรมที่สุดคือ 'จุ้มโสเหล่' ซึ่งเริ่มต้นด้วยการเจาะเลือดผู้ป่วยทุกรายที่มารับยา จากนั้นแจ้งระดับน้ำตาลในเลือดพร้อมแจกบัตรสีให้กับผู้ป่วยตามระดับน้ำตาล ใครได้รับบัตรสีเขียว แสดงว่าระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ระหว่าง 80-130 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ส่วนบัตรสีเหลือง คือระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า 130-180 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ และบัตรสีแดง คือระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า 180 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์

หลังจากนั้นผู้ป่วยจะนั่งรับประทานอาหารเป็นกลุ่มๆ ตามอัธยาศัย โดยค่าอาหารนี้ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลบ้านหยวก ซึ่งผู้ป่วยจะเลือกรายการอาหารเพื่อสุขภาพด้วยตนเอง เมื่อรับประทานเสร็จผู้ป่วยจะได้รับการนวดฝ่าเท้า โดยกลุ่มแพทย์แผนไทยที่ผ่านการฝึกอบรมตามหลักสูตรที่กำหนด จากนั้นมีการเข้ากลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน (มิตรภาพบำบัด) กระตุ้นให้ผู้ป่วยเบาหวานต้นแบบที่ไม่ต้องกินยาเบาหวาน และผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มสีเขียว ร่วมเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวตามหลัก 3 อ. 2 ส. เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้พฤติกรรมการดูแลตนเองให้กลุ่มสีเหลือง และกลุ่มสีแดงฟัง เป็นการกระตุ้นให้เกิดแรงบันดาลใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง จากนั้นผู้ป่วยกลุ่มสีแดงก็ร่วมเล่าประสบการณ์การปฏิบัติตัวเช่นกัน

ต่อมาจึงเริ่มเข้าสู่กระบวนการฝึกสมาธิกำหนดลมหายใจเข้า-ออก และพูดคุยเล่าประสบการณ์ที่ทำให้คนหัวเราะ โดยประธานชมรมหัวเราะ (จิตบำบัด) แล้วก็ผู้ป่วยทุกคนออกกำลังกายโดยการยืดกล้ามเนื้อ ใช้ยางยืดซึ่งผู้ป่วยทุกคนถักเอง เป็นเวลาประมาณ 30 นาที ส่วนคนไหนที่มีภาวะโรคอ้วนด้วย ทางโรงพยาบาลได้จัดบริการคลินิกไร้พุง ให้คำปรึกษาเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วย

ไม่เพียงเท่านั้น ยังมีปฏิบัติการเชิงรุก โดยกลุ่มผู้ป่วยที่ได้บัตรสีเขียว จะมี อสม.ซึ่งเชี่ยวชาญโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูงติดตามเยี่ยมเดือนละ 1 ครั้ง ส่วนกลุ่มผู้ป่วยได้รับบัตรสีเหลือง และสีแดง จะมี อสม.ซึ่งเชี่ยวชาญเบาหวานและความดันโลหิตสูง หมอประจำบ้าน และพยาบาลเวชปฏิบัติติดตามเยี่ยมเดือนละ 1 ครั้ง ขณะที่กลุ่มผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อนทางการเคลื่อนไหว จะมี อสม. ซึ่งเชี่ยวชาญเบาหวานและความดันโลหิตสูง หมอประจำบ้าน และทีมสหวิชาชีพติดตามเยี่ยมเดือนละ 1 ครั้ง

นอกจากนี้ยังพัฒนานวัตกรรมเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วย คือ นวัตกรรมรางไม้ไผ่นวดเท้า ซึ่งผลิตจากไม้ไผ่ โดยนำปล้องไม้ไผ่มาติดกันเป็นท่อนยาวประมาณ 50 นิ้ว และเจาะบริเวณส่วนปลายของท่อนไม้ไผ่แต่ละข้าง เพื่อให้สามารถร้อยเชือกและไม้ไผ่ท่อนต่อไปได้ จากนั้นใช้เชือกที่มีความยาวประมาณ 3 เมตร ร้อยไม้ไผ่ โดยให้แต่ละท่อนห่างกันประมาณ 1 คืบ เพื่อให้เหมาะแก่การก้าวเท้านวด โดยให้เดินบนรางไม้ไผ่ไป-มา วันละ 1-2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 10 นาที จะช่วยทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดบริเวณเท้าดีขึ้น อุณหภูมิในร่างกายปรับตัวได้ง่ายขึ้น และยังช่วยลดไขมันตามร่างกายอีกด้วย

นวัตกรรมต่อมาคือ นวัตกรรมหมากยางพารานวดเท้า ซึ่งผลิตจากต้นยางพาราซึ่งถือได้ว่าเป็นพืชเศรษฐกิจของตำบล โดยให้นำหมากยางพารามาตากให้แห้ง และนำมาวางใส่ภาชนะที่มีความแข็งแรง ที่สามารถรองรับน้ำหนักได้ จากนั้นให้เหยียบหมากยางพารา ย่ำอยู่กับที่ การนวดเท้าลักษณะนี้จะช่วยให้การไหลเวียนของเลือดบริเวณเท้าดี ช่วยในการกระตุ้นการทำงานของเลือด และลดการชาของเท้าได้

สุดท้ายคือนวัตกรรมธรรมนูญสุขภาพ ซึ่งถือเป็นเครื่องมือกำกับดูแลสุขภาวะของประชาชนภายใต้ศักยภาพที่มีอยู่ โดยยึดหลักการมีส่วนร่วม และการพึ่งตนเอง ซึ่งโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตก็ถือเป็นประเด็นหนึ่งที่ได้รับการประกาศในธรรมนูญฉบับนี้เช่นกัน

แพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก

เทศบาลตำบลบ้านแฮด อำเภอบ้านแฮด จังหวัดขอนแก่น

จุดเริ่มต้นของการดูแลรักษาสุขภาพโดยแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือกเกิดขึ้นที่บ้านแฮด หมู่ที่ 1 ตำบลบ้านแฮด โดยกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข ซึ่งมีแนวคิดว่า การดูแลสุขภาพในชุมชนจะต้องเริ่มต้นที่ประชาชนในชุมชน โดยการให้ประชาชนได้มีความรู้ในเรื่องที่มีประโยชน์ เช่น อาหารที่เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคและการรักษาโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ด้วยการนวดแผนไทย การออกกำลังกาย การป้องกันโรค การหลีกเลี่ยงสุรา บุหรี่ อันเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค และอุบัติเหตุ ตลอดจนมีการฝึกอบรมด้านแพทย์แผนไทย เพื่อส่งเสริมอาชีพของชุมชนและรู้จักนำทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชนมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เช่น การนำสมุนไพรมาทำลูกประคบสมุนไพร การปรับปรุงสภาพแวดล้อมในชุมชนให้เอื้อต่อการดูแลสุขภาพ

ต่อมา รพ.สต.บ้านแฮด ก็ได้ปรับระบบบริการสุขภาพเพื่อเพิ่มคุณภาพในการดูแล โดยเน้นการทำงานเชิงรุก และใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น มีการทำโครงการ HOME HEALTH CARE ด้วยการใช้การนวดแผนไทย ควบคู่กับการใช้สมุนไพร น้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ซึ่งช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดให้แก่ผู้ป่วยเบาหวาน มีการนวดรักษาโรค โดยเป็นการทำงานร่วมกันกับกลุ่มผู้ให้การดูแลผู้สูงอายุ คนพิการ ผู้ป่วยเรื้อรัง ตลอดจนสมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วย มีการให้ความรู้ทั้งพฤติกรรมการกิน การออกกำลังกาย การพัฒนาทักษะเกี่ยวกับการเดิน การก้ม การลุกนั่ง และการทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต การทำกิจกรรมเพื่อป้องกันโรคสมองเสื่อม

นอกจากนี้ยังได้มีการฝึกทักษะสำหรับอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุรุ่นใหม่ๆ เช่นการฝึกทักษะเกี่ยวกับการใช้เครื่องมือในการตรวจวัดความดันโลหิต การตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด การให้คำแนะนำเกี่ยวกับโรคหรือการเจ็บป่วยเรื้อรังที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ รวมทั้งการพัฒนาทักษะการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ต้องนอนติดเตียง ส่วนเรื่องสมุนไพรก็มีการให้ความรู้เกี่ยวกับพืชสมุนไพรแก่เครือข่าย ไม่ว่าจะเป็นการรักษาโรค เน้นที่การลดใช้ยาแก้ปวด ลดใช้ยาแผนปัจจุบัน ลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน เพื่อให้ชุมชนได้เรียนรู้การจัดการแบบพึ่งพาตนเอง ตลอดจนรู้จักการแปรรูปสมุนไพรและสิ่งที่มีอยู่ในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์

นวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ

องค์การบริหารส่วนตำบลละหานนา อำเภอแวงน้อย จังหวัดขอนแก่น

จากข้อมูลการเจ็บป่วย 5 อันดับแรกของประชาชนในพื้นที่ตำบลละหานนา พบว่าอันดับ 1 เป็นโรคระบบกล้ามเนื้อ ส่วนหนึ่งเป็นเกษตรกร อีกส่วนหนึ่งเป็นผู้สูงอายุ ซึ่งต้องบำบัดด้วยยากลุ่ม NSAIDs ทว่า ยาในกลุ่มนี้ หากรับประทานต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน อาจส่งผลต่อระบบทางเดินอาหาร นอกจากนั้น ยังมีผู้ป่วยกลุ่มหนึ่งที่หันไปพึ่งยาสเตียรอยด์ ซึ่งก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพอย่างร้ายแรง และอาจถึงขั้นเสียชีวิต

การแพทย์แผนไทยจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่นำกลับมาใช้ เพื่อลดอันตรายจากการใช้ยาแก้ปวดเกินความจำเป็น โดยมีการส่งเสริมและประชาสัมพันธ์ให้ใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการรักษาโรคต่างๆ มีศูนย์เรียนรู้สมุนไพรในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และสุขศาลา โดยสมุนไพรที่มีอยู่ในชุมชนสามารถนำมาผลิตเป็นลูกประคบใช้เองในครัวเรือน และวางจำหน่ายให้ผู้รับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

นอกจากนี้ ทีมงาน อสม. และอาสาแพทย์แผนไทย ยังลงพื้นที่ในแต่ละหมู่บ้าน เพื่อสำรวจประชาชนที่มีปัญหาด้านสุขภาพ โดยเฉพาะปัญหาความเจ็บปวด อาการปวดเมื่อยจากความเสื่อมตามวัยของผู้สูงอายุ มีการร่วมกันวางแผนการนวดแผนไทย พร้อมทั้งให้บริการนวดแผนไทยแก่ประชาชน เพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวด ปวดเมื่อย และการใช้ลูกประคบสมุนไพร เพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อย ลดอาการเกร็ง อาการอักเสบของกล้ามเนื้อ รักษาอาการเคล็ดขัดยอก ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต และทำให้สุขภาพดีขึ้น อีกทั้งยังคิดหาวิธีในการรักษาสุขภาพของประชาชนโดยการนำเอารางจืดมาใช้ในการขับสารเคมีในร่างกาย โดยเฉพาะในเกษตรกรผู้ใช้สารเคมีในการเพาะปลูก และผู้บริโภคที่มีความเสี่ยงต่อการรับสารเคมีจากการบริโภคผักที่เจือปนสารพิษ

กลุ่มนวดประคบสมุนไพร หมู่ที่ 4

เทศบาลตำบลกลางหมื่น อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์

สำลี วรรณภา ประกอบอาชีพเป็นผู้ช่วยแพทย์แผนไทย แผนกนวดประคบสมุนไพร ณ โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ แต่เนื่องจากการเดินทางไปทำงานไม่สะดวก ต้องเดินทางมากถึง 25 กิโลเมตร ทำให้เกิดความเมื่อยล้า สุดท้ายจึงจัดตั้งสถานที่นวดประคบสมุนไพรที่บ้านของตน บ้านหัวนาคำ หมู่ที่ 4 ตำบลกลางหมื่น พร้อมชักชวนพรรคพวกจำนวน 16 คน เพื่อบริการนวดประคบสมุนไพรแก่ผู้คนในชุมชน ทั้งการนวดเฉพาะจุด การนวดคลายเส้น การทับหม้อเกลือ และนวดนอกสถานที่ โดยคิดค่านวดชั่วโมงละ 120 บาท

นอกจากนี้ ยังได้นำสมุนไพรที่มีในท้องถิ่นมาต่อยอด เช่น การทำลูกประคบสมุนไพร ลูกละ 200 บาท การปลูกสมุนไพรสดเพื่อจำหน่าย เช่น ขมิ้น ไพรสด ตะไคร้หอม สามารถสร้างอาชีพให้กับทางกลุ่มได้เป็นอย่างดี ตลอดจนได้รับการยอมรับจากทุกภาคส่วนในฐานะผู้ดูแลสุขภาพแก่ประชาชน และยังเป็นการสร้างความตระหนักในการใช้สมุนไพรให้เกิดขึ้นกับชุมชนอีกด้วย

ศูนย์การแพทย์แผนไทยโรงพยาบาลพนา

เทศบาลตำบลพนา อำเภอพนา จังหวัดอำนาจเจริญ

เทศบาลตำบลพนาร่วมมือกับศูนย์แพทย์แผนไทยพนาในการดูแลประชาชนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้านการแพทย์แผนไทย เพื่อให้ประชาชนพึ่งพายาแผนปัจจุบันน้อยที่สุด โดยส่งบุคลากรเข้ารับการอบรมหลักสูตรผู้ช่วยแพทย์แผนไทย เพื่อมาปฏิบัติงาน และเผยแพร่ความรู้สู่ชุมชนในการใช้สมุนไพรใกล้ตัว

นอกจากบริการนวดแผนไทยแล้ว ยังมีบริการประคบสมุนไพรและอบสมุนไพร เพื่อช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น

วันนี้ครัวเรือนมีการปลูกพืชสมุนไพร นับเป็นการอนุรักษ์สมุนไพรท้องถิ่น ประชาชนมีความรู้ในการดูแลตนเองด้วยพืชสมุนไพร เป็นการลดภาระค่าใช้จ่ายทางการแพทย์ เพราะสมุนไพรหลายอย่างหาได้ในพื้นที่

กลุ่มหมวกกันน็อก หมู่ที่ 6

องค์การบริหารส่วนตำบลดินดำ อำเภอภูเวียง จังหวัดขอนแก่น

แกนนำจิตอาสาในชุมชนโนนสวรรค์ หมู่ที่ 6 เล็งเห็นว่าเยาวชนและประชาชนที่สัญจรไปมาตามถนน มีความเสี่ยงในการใช้รถ ใช้ถนน ด้วยไม่มีการสวมหมวกนิรภัย หลายครั้งโดนตำรวจจับ หลายครั้งเกิดอุบัติเหตุ เพื่อป้องกันการการสูญเสีย จึงมีการหารือกันในชุมชน และได้ข้อสรุปคือการจัดตั้งกลุ่ม โดยนำเงินที่ได้จากงบพัฒนาหมู่บ้านจำนวน 2,000 บาท ไปซื้อหมวกกันน็อกนิรภัยจำนวน 10 ใบ ให้คนในชุมชนได้ยืมไปสวม ต่อมาองค์การบริหารส่วนตำบลดินดำเห็นว่าเป็นแนวคิดที่ดี จึงได้ทำการประชุมผู้นำและแกนนำชุมชน และจัดสรรงบประมาณซื้อหมวกกันน็อกเพิ่มอีก 15 ใบ เพื่อให้เพียงพอต่อคนในชุมชน

กลุ่มลูกประคบสมุนไพร

องค์การบริหารส่วนตำบลกล้วยกว้าง อำเภอห้วยทับทัน จังหวัดศรีสะเกษ

คนในพื้นที่ขององค์การบริหารส่วนตำบลกล้วยกว้าง ส่วนใหญ่มีอาชีพทำนา ทำไร่มันสำปะหลัง และใช้สารเคมีในการทำการเกษตรอย่างหนัก จนเกิดสารเคมีตกค้างในร่างกาย ทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยตามเนื้อตัว ซึ่งการใช้ยาแก้ปวดเมื่อย ยาคลายกล้ามเนื้อก็ไม่ใช่ทางเลือกที่ดี เพราะหากรับประทานนานๆ ย่อมส่งผลข้างเคียงต่อตับและไตได้

ด้วยเหตุนี้องค์การบริหารส่วนตำบลกล้วยกว้างจึงร่วมกับทางโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกล้วยกว้าง เพื่อนำพืชสมุนไพรมาใช้ทำลูกประคบที่มีส่วนผสมของสมุนไพรต่างๆ ได้แก่ ไพล ขมิ้นชัน ผิวมะกรูด ตะไคร้ ใบหนาด ใบพลับพลึง ใบมะขาม ใบเป้า ใบส้มป่อย ใบขี้เหล็ก พิมเสน เกลือแกง และการบูร ที่มีสรรพคุณมากมาย สามารถนำมาใช้ประคบเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อย ลดอาการเกร็ง อาการอักเสบของกล้ามเนื้อ รักษาอาการเคล็ดขัดยอก ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต

ปัจจุบันนี้ การประคบสมุนไพร เป็นที่นิยมมากในกลุ่มวัยทำงาน เพราะจากข้อมูลของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกล้วยกว้าง พบว่าในปี 2558 มีผู้มาใช้บริการแพทย์ไทยมาก 10,831 ครั้ง เพราะฉะนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า กิจกรรมนี้ถือเป็นมิติใหม่ของการแพทย์ทางเลือกก็ว่าได้

ศูนย์อโรคยาธงธานี โรงพยาบาลธวัชบุรี

เทศบาลตำบลธงธานี อำเภอธวัชบุรี จังหวัดร้อยเอ็ด

เมื่อปี 2548 กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ได้สนับสนุนงบประมาณให้โรงพยาบาลธวัชบุรี จ้างพนักงานนวดแผนไทยเป็นเวลา 1 ปี ต่อมาจึงได้จ้างบุคลากร และสร้างอาคารแพทย์แผนไทยชื่อว่าศูนย์อโรคยาธงธานี โดยมีบริการตั้งแต่จ่ายยาสมุนไพร นวดแผนไทย รวมไปถึงสนับสนุนให้เกิดการอนุรักษ์และถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นแก่นักเรียนและผู้สนใจ พร้อมจัดตั้งชมรมหมอพื้นบ้านอำเภอธวัชบุรี เพื่อเป็นฐานให้แก่แพทย์แผนไทยในพื้นที่

หลังจากนั้น จึงเริ่มมีการกระจายความรู้สู่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ทั้งด้านการนวดแผนไทย การใช้ยาสมุนไพร และลงพื้นที่สำรวจป่าดอนชาด ป่าดงเหล่าหลวง เพื่อจัดทำข้อมูลรายชื่อสมุนไพรและส่งเสริมให้ชุมชนอนุรักษ์สมุนไพร พร้อมจัดตั้งเครือข่ายหัตถเวชร้อยเอ็ดธวัชบุรี และออกให้บริการตามชุมชน

ปัจจุบัน ศูนย์อโรคยาธงธานีมีสมาชิก 77 คน โดยกิจกรรมหลักยังเป็นการสนับสนุนให้นำองค์ความรู้ของการแพทย์พื้นบ้านมาถ่ายทอดแก่ประชาชนที่สนใจ เพื่อให้เกิดการพึ่งตนเอง และนำไปสู่การต่อยอดกิจกรรรมต่างๆ อาทิ กลุ่มแปรรูปสมุนไพรวัดจันทร์ ซึ่งได้ทำยาดมโบราณ กลุ่มทำเครื่องดื่ม อาหารว่างจากสมุนไพร กลุ่มทำสเปรย์ปรับอากาศ และกลุ่มน้ำยาอเนกประสงค์

โรงเรียนผู้สูงอายุ

เทศบาลตำบลเมืองใหม่โคกกรวด อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

สภาพสังคมปัจจุบัน ผู้สูงอายุหลายคนต้องอยู่บ้านเพียงลำพังว้าเหว่ เพราะลูกหลานออกไปทำงาน ขาดผู้ดูแล ทำให้สภาพร่างกายและจิตใจไม่ดี เจ็บป่วยง่าย เทศบาลตำบลเมืองใหม่โคกกรวดเล็งเห็นว่า หากมีการดำเนินกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่ จะเป็นการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ จึงได้เรียกประชุมผู้นำชุมชน สมาชิกสภาเทศบาล ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข และหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อวางแผนดำเนินงาน เขียนระเบียบกฎเกณฑ์ และหลักสูตร เริ่มต้นรับสมัครผู้สูงอายุ จำนวน 30 คนต่อรุ่น ปีละ 5 รุ่น โดยได้รับการสนับสนุนวิทยากรจากโรงพยาบาลเทพรัตน์นครราชสีมา ศูนย์อนามัยที่ 5 นครราชสีมา และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกกรวด

ผลจากการมีโรงเรียนแห่งนี้ ทำให้ผู้สูงอายุมีอัตราการป่วยลดลง มีสุขภาพแข็งแรง สดชื่นแจ่มใส ลดค่าใช้จ่ายในการรักษา ตลอดจนเกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อลูกหลานและคนรอบข้าง

กลุ่มอินทรีย์แดงปราบมาร บ้านกุดดุก หมู่ที่ 3

องค์การบริหารส่วนตำบลดินดำ อำเภอภูเวียง จังหวัดขอนแก่น

โรคไข้เลือดออกเป็นโรคที่พบได้ตลอดปี ส่วนมากพบในเด็กที่มีอายุตั้งแต่ 2-10 ปี มักระบาดในช่วงฤดูฝนที่มียุงลายชุกชุม โดยทั่วไปเชื้อจะใช้ระยะฟักตัวประมาณ 3-15 วัน ผู้ป่วยจะมีอาการไข้สูงคล้ายไข้หวัดใหญ่ แต่ยังไม่มีเลือดออก ต่อมาเมื่อได้รับเชื้อซ้ำอีกร่างกายจะเกิดปฏิกิริยา ทำให้หลอดเลือดฝอยเปราะและเกล็ดเลือดต่ำ จึงทำให้เลือดไหลซึมออกมาจากหลอดเลือด เป็นเหตุให้เกิดภาวะช็อกถึงเสียชีวิตได้ภายในไม่กี่วัน

ที่ผ่านมา บ้านกุดดุก หมู่ที่ 4 เกิดโรคไข้เลือดออกระบาดในปี 2548-2549 และมีการสำรวจพบว่ามีค่าความชุกลูกน้ำยุงลายหรือค่าดัชนีลูกน้ำยุงลาย (HI) มากกว่า 10 และค่าดัชนีความชุกลูกน้ำยุงลาย (CI) มากกว่า 0 นับว่ามีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไข้เลือดออก จึงจำเป็นต้องมีการป้องกันและควบคุมเพื่อมิให้ลูกน้ำยุงลายเพิ่มจำนวนขึ้น

ขั้นแรกเริ่มจากสำรวจจำนวนหลังคาเรือนในแต่ละหมู่บ้าน จากนั้นจึงจัดเวทีประชาคมสร้างกติกาชุมชนว่าด้วยการกำจัดลูกน้ำยุงลายในบ้าน พร้อมทำพันธสัญญาเพื่อเป็นข้อมูลผูกพันของหมู่บ้านให้เป็นแนวทางเดียว มีการแต่งตั้งคณะทำงานในระดับหมู่บ้านเพื่อดำเนินการเข้มขัน ทั้งการสำรวจลูกน้ำยุงลาย และประเมินค่าดัชนีลูกน้ำอย่างต่อเนื่องทุกวันศุกร์โดย กลุ่ม อสม.จะเข้ามาร่วมตรวจสอบอย่างใกล้ชิด

จากนั้นก็นำสารกำจัดลูกน้ำยางลาย อย่างอินทรีแดงปราบมารมาใช้ โดยใช้อัตราส่วนการผสม ดังนี้ ก้อนปูน/ทราย 1 ช้อนแกงต่อน้ำ 100 ลิตร ปูนแดงมีประสิทธิภาพดีกว่าทรายอะเบทและราคาถูกกว่า เพราะทราย 1 ถัง ราคา 4,500 บาท ปูน 1 ปี๊บ ราคา 300 บาท ที่สำคัญการใช้ทราย 1 ถัง ใช้ 1 ครั้งหมด คุมปัญหาได้ 3 เดือน แต่หากใช้ปูน 5 ปี๊บ ใช้ได้ทั้งปี ราคาเพียง 1,500 บาท และที่สำคัญคือก่อให้เกิดอันตรายน้อยกว่า มีประสิทธิภาพมากกว่า และใครๆ ก็สามารถทำใช้ได้

ชมรมผู้สูงอายุ บ้านไหล่สูง หมู่ที่ 2

องค์การบริหารส่วนตำบลไหล่ทุ่ง อำเภอตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี

ปัจจุบันในเขตพื้นที่หมู่ที่ 2 บ้านไหล่สูง ตำบลไหล่ทุ่ง อำเภอตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี มีผู้สูงอายุซึ่งมีอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นจำนวนมาก ทว่ามีผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งที่ไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ดังนั้นหมู่ที่ 2 บ้านไหล่สูง ตำบลไหล่ทุ่ง จึงมีนโยบายส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุรวมตัวกัน จัดตั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุเพื่อสร้างการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมของชุมชน

สำหรับการพัฒนากลุ่ม มีการแบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม คือ สมาชิกสามัญ คือสมาชิกที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป สมาชิกวิสามัญ คือสมาชิกที่มีอายุตั้งแต่ 25-59 ปี สามารถสมัครเข้าเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุได้ และสมาชิกกิตติมศักดิ์ คือสมาชิกที่ได้รับการยกย่องเป็นเกียรติ เช่น ข้าราชการเกษียณ นายกองค์การบริหารส่วนตำบล โดยมีการประชุมเพื่อกำหนด ข้อบังคับชมรมผู้สูงอายุบ้านไหล่สูง ส่วนการรับจ่ายเงินของชมรมมาจากการบริจาคของสมาชิกตามศรัทธา

นอกจากนี้ยังมีการอบรมแกนนำผู้สูงอายุ ในด้านการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ การทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน เช่น การออกกำลังกาย การสวดมนต์ข้ามปี การร่วมทำบุญวันสำคัญทางศาสนา การรวมกลุ่มจักสาน การรำวง ตลอดจนสร้างแกนนำผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเป็นผู้นำทีมสมาชิกในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเอง โดยมีทีมเจ้าหน้าที่จาก รพ.สต. เป็นที่ปรึกษา

รูปธรรมจาก
ภาคกลางตะวันออก

แพทย์แผนไทย โรงพยาบาลวังน้ำเย็น

เทศบาลเมืองวังน้ำเย็น อำเภอวังน้ำเย็น จังหวัดสระแก้ว

เมื่อหน่วยบริการสุขภาพของชุมชนชนบทไม่ได้มีความทันสมัยทัดเทียมกับเมืองใหญ่ แต่สิ่งที่ชุมชนชนบทโดดเด่นกว่าคือเรื่องของสมุนไพร ด้วยสภาพพื้นที่ก็ดี ด้วยภูมิปัญญาที่ยังคงสืบทอดต่อกันมาก็ดี ทำให้โรงพยาบาลวังน้ำเย็นนำเรื่องของแพทย์แผนไทยเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพชุมชน →

พญ.เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังน้ำเย็นคนแรก ร่วมกับ **ศ.นพ.อวย เกตุสิงห์** ริเริ่มการแพทย์แผนไทยที่โรงพยาบาลวังน้ำเย็นมาตั้งแต่ปี 2525 ปีเดียวกับที่โรงพยาบาลวังน้ำเย็นเปิดทำการ ด้วยเล็งเห็นถึงความสำคัญของสมุนไพรใกล้ตัว แม้วันนี้ผู้มีคุณูปการทั้งสองจะไม่ได้อยู่ที่โรงพยาบาลวังน้ำเย็นแล้ว แต่การแพทย์แผนไทยยังคงอยู่ และได้รับการพัฒนาต่อยอดอย่างเข้มแข็ง

วาสนา ชำนาญอักษร พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลวังน้ำเย็น เล่าว่า หน้าที่หลักของโรงพยาบาลคือการบริการประชาชน ที่นี่บริการประชาชน 4 มิติ คือ รักษา ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน และฟื้นฟู ซึ่งแพทย์แผนไทยก็เป็นส่วนหนึ่งที่สอดแทรกเข้าไปอยู่ในทุกกิจกรรมการบริการของโรงพยาบาล

"การแพทย์แผนไทยเป็นส่วนหนึ่งของการให้บริการ ในส่วนของการรักษานั้น ขึ้นอยู่กับการวินิจฉัยของแพทย์ แต่ในเรื่องของงานส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน และฟื้นฟูนั้น มีโครงการหลักประกันสุขภาพของเทศบาลเมืองวังน้ำเย็น (โครงการ สปสช.) เข้ามาจัดบริการให้กับคนวังน้ำเย็น"

โครงการไทยสบาย เป็นโครงการหนึ่งที่ได้รับการสนับสนุนจากโครงการหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองวังน้ำเย็น เป็นการดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่ ซึ่งทางเทศบาลจะรับผู้สูงอายุมาเข้ารับบริการที่ศูนย์นวดแผนไทยทุกวันพุธ ครั้งละ 5 คน โดยมีบริการแช่มือ แช่เท้าด้วยสมุนไพร ตรวจอาการ เช่น นอนหลับไหม กินอาหารครบหรือไม่ ท้องผูกไหม มีบริการบีบนวด เลี้ยงอาหาร ก่อนให้นอน ในช่วงบ่ายมีอบสมุนไพร เรียนรู้การออกกำลัง ไหว้พระสวดมนต์ นอนพักเล็กน้อยก่อนกลับบ้าน

ในส่วนของกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง แพทย์ได้สั่งยามธุรเมหะกินร่วมกับยาแผนปัจจุบัน เพื่อช่วยลดน้ำตาลในเลือด

ขณะที่ในส่วนของบริการฟื้นฟูนั้น การแพทย์แผนไทยจะเข้าไปช่วยในกลุ่มหญิงหลังคลอด โดยมีบริการทับหม้อเกลือให้ที่บ้านเป็นจำนวน 5 ครั้ง รวมถึงมีการประคบเต้านม และให้ดื่มชาสมุนไพรบำรุง โดยมีชมรมไทยสบาย ซึ่งศูนย์นวดแผนไทยตั้งชมรมนี้ขึ้น เพื่อนำคนมาอบรมเป็น อสม.เชี่ยวชาญแพทย์แผนไทยไว้คอยให้บริการคนในชุมชน

"ในส่วนของผู้พิการนั้น เด็กที่มีพัฒนาการล่าช้าจะได้รับการนวดกระตุ้น ด้วยเด็กกลุ่มนี้กล้ามเนื้อจะเกร็ง การนวดจะช่วยผ่อนคลาย จากนั้นจะมีการทำกายภาพต่อ จากเด็กที่หยิบจับอะไรไม่ได้ ก็สามารถกลับมาทำได้ ขณะที่กลุ่มคนพิการทั่วไป ก็ได้รับการออกเยี่ยม มีการไปนวดประคบที่บ้าน เนื่องจากไม่สะดวกในการมาที่โรงพยาบาล โดยใช้ อพมก. เป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนการบริการ ส่วนผู้ป่วยใหม่ ญาติจะเป็นผู้พามาที่โรงพยาบาล ทำการรักษาร่วมกับการรักษาแผนปัจจุบัน" วาสนา เล่า

นอกเหนือจากบริการแล้ว ที่ศูนย์แพทย์แผนไทยของโรงพยาบาลวังน้ำเย็นยังเป็นแหล่งผลิตยาสมุนไพรที่ผ่านมาตรฐาน GMP โดยทั้งหมดล้วนเป็นยาที่ผ่านการค้นคว้าวิจัย และทำการทดลองหลายครั้งจนเป็นที่มั่นใจว่ามีประสิทธิภาพตามที่กล่าวบนฉลากยา รวมถึงมีเภสัชกรด้านการแพทย์แผนไทยคอยให้คำแนะนำในการใช้

"เวลานี้ ยาสมุนไพรที่เราผลิตมีทั้งหมด 46 รายการ แบ่งเป็นยาใช้ภายใน และยาใช้ภายนอก ยาภายนอก เช่น กลุ่มนวดประคบ กลุ่มทา ยารับประทานมีบอระเพ็ด ขมิ้นชัน ฟ้าทะลายโจร รวมถึงยาตำรับ หรือยาต้มใช้เฉพาะโรค นอกจากนี้ ยังมียาสมุนไพรที่ค้นคว้าโดยโรงพยาบาลวังน้ำเย็น ซึ่งได้รับการบรรจุลงในบัญชียาหลักแห่งชาติ เช่น ยามธุรเมหะ สำหรับโรคเบาหวาน เถาวัลย์เปรียง ใช้แทนไดโคฟีแนค และแชมพูดอกดาวเรือง ใช้รักษาเหา เป็นต้น" วาสนา สาธยาย

วันนี้การแพทย์แผนไทยของโรงพยาบาลวังน้ำเย็นอยู่ในระดับดีเยี่ยมติด 1 ใน 9 ของประเทศ รวมถึงเป็นแหล่งผลิตยาสมุนไพรที่ได้รับการยอมรับ

ชมรมพิทักษ์จิตร

เทศบาลเมืองวังน้ำเย็น อำเภอวังน้ำเย็น จังหวัดสระแก้ว

ปัจจุบันมีผู้ป่วยจิตเวชเพิ่มมากขึ้นในทุกพื้นที่ของประเทศ ไม่สำคัญว่าต้องเป็นเมืองใหญ่อีกต่อไป ในชุมชนที่เงียบสงบก็มีผู้ป่วยทางจิตเจือปนอยู่ มากน้อยแตกต่างกันไปตามบริบทของพื้นที่นั้นๆ ความที่เป็นชุมชนขนาดใหญ่ เทศบาลเมืองวังน้ำเย็นจึงมีปัญหาผู้ป่วยจิตเวชสูงพอตัว

การรักษาผู้ที่มีอาการป่วยทางจิต ต้องเริ่มที่ครอบครัว แต่หลายครอบครัวกลับไม่มีค่าใช้จ่ายในการพาผู้ป่วยจิตเวชไปรักษาที่ รพ.จิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ ส่งผลให้อาการกำเริบเนื่องจากขาดการรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง และครอบครัวของผู้ป่วยจิตเวชเองยังขาดความรู้ความเข้าใจในการดูแล อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่ทำงานกับชุมชนมองเห็นสถานการณ์ดังกล่าว จึงเกิดความคิดจัดตั้งชมรมพิทักษ์จิตรขึ้น เพื่อดูแลผู้ป่วยที่มีอาการทางจิต รวมไปถึงผู้พิการ ผู้ด้อยโอกาส

จินตนา รุ่งเรืองวงศ์ อสม. ประจำตำบลวังน้ำเย็น ย้อนความให้ฟังว่า ในปี 2552 มีการส่ง อสม. ไปอบรมเรื่องอาสาสมัครดูแลคนพิการในชุมชน (อพมก.) จำนวน 15 คน เมื่อกลับมาก็ได้จัดกิจกรรมในพื้นที่ โดยเริ่มจากสอนให้แยกผู้ป่วย จัดเก็บข้อมูล ความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ทั้งเบาหวาน ความดัน ผู้สูงอายุ คนพิการ ซึ่ง อพมก. ทุกคนต้องแยกผู้ป่วยทุกประเภทของความพิการ

เมื่อมีข้อมูล อพมก. ก็พบปัญหาว่า หนึ่งในสาเหตุที่ทำให้การรักษาผู้ป่วยจิตเวชไม่มีประสิทธิภาพ คือการขาดยา เนื่องจากครอบครัวของผู้ป่วยประสบกับความยากลำบากในการติดต่อกับหน่วยงาน รวมถึงค่ารถ ค่าใช้จ่ายต่างๆ ในการไปพบแพทย์

อสม. จึงรวมตัวกัน ปรึกษาหารือเพื่อหาแนวทาง เสียงสะท้อนออกมาตรงกันว่า อยากมีศูนย์สำหรับผู้พิการทุกประเภท จึงประสานไปยังพระครูปริยัติธีรธรรม เจ้าอาวาสวัดวังน้ำเย็น เพื่อขอความอนุเคราะห์การใช้สถานที่ ซึ่งเป็นอาคารไม้หลังเก่าที่อยู่ตรงทางเข้าวัด รวมถึงงบประมาณจำนวน 3,000 บาท เพื่อไปซื้ออุปกรณ์ซ่อมแซม ขณะที่เทศบาลเมืองวังน้ำเย็นมอบให้อีก 6,500 บาท สำหรับปรับปรุงอาคาร เป็นที่มาของที่ตั้ง ซึ่งผู้พิการ รวมถึงครอบครัวสามารถเข้ามาขอคำปรึกษา ไม่เพียงแต่ชาวบ้านในพื้นที่เท่านั้น พื้นที่ตำบลอื่นก็เข้ามาขอคำปรึกษาที่นี่

"สำหรับการดำเนินงานนั้น ระหว่างเดือนมีการวัดความดัน ดูพฤติกรรม อาการข้างเคียงจากยา และใบนัดจากหมอ เมื่อครบเดือน อพมก. ทุกคนจะมีการส่งแบบประเมินอาการผู้ป่วย ในบางรายที่ครอบครัวไม่พร้อมดูแล อพมก. จะช่วยไปรับยาให้ โดยแพทย์พิจารณาจากรายงานที่ อพมก. ส่งให้ จากนั้นทำการจ่ายยา หนึ่งเดือนบ้าง หรือสามเดือนบ้าง แล้วแต่กรณี ส่วนคนไข้ที่อาการไม่ดีก็มีรถไปส่ง โดยเป็นรถของโรงพยาบาลวังน้ำเย็น และมีงบสนับสนุนจากเทศบาลเมืองวังน้ำเย็น" จินตนา เล่า

นอกจากนี้ อพมก. ยังเข้าไปช่วยจัดปฏิทินยา ด้วยเคยเกิดปัญหาผู้ป่วยกินยาสลับเม็ด อพมก. จึงนำยาใส่ซองติดไว้บนปฏิทิน

ที่สำคัญชมรมพิทักษ์จิตรยังทำงานร่วมกับกลุ่มยุวจิตอาสาของโรงเรียนวังน้ำเย็นพิทยาคม ซึ่งเยาวชนกลุ่มนี้เข้ามาร่วมทำกิจกรรม โดยทุกวันเสาร์จะเข้ามาสอนภาษาเขมรให้กับเด็กๆ ในพื้นที่ โดยใช้อาคารสถานที่ของชมรมพิทักษ์จิตร และมีการรวมตัวออกเยี่ยมผู้พิการ

เวลานี้มี อพมก.28 คน ต่อผู้มีอาการทางจิตทั้งหมด 171 คน ในจำนวนนี้มี 101 คนที่ได้รับการดูแลต่อเนื่อง ที่เหลือยังไม่ได้ขึ้นทะเบียน จากการทำงานที่ผ่านมา ชมรมพิทักษ์จิตร อำเภอวังน้ำเย็น จังหวัดสระแก้ว เป็นองค์กรดีเด่นที่สนับสนุนงานด้านคนพิการ เนื่องในงานประชุมวิชาการเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้บกพร่องทางจิต และสมัชชาเครือข่ายเพื่อผู้บกพร่องทางจิตแห่งชาติ

ปัจจุบันชมรมพิทักษ์จิตรได้สร้างเครือข่ายชมรมพิทักษ์จิตรในจังหวัดสระแก้ว และจังหวัดภาคตะวันออก จำนวน 35 เครือข่ายด้วยกัน

ยุวจิตอาสา

เทศบาลเมืองวังน้ำเย็น อำเภอวังน้ำเย็น จังหวัดสระแก้ว

แม้แต่เยาวชนตำบลวังน้ำเย็น ก็เป็นส่วนหนึ่งของระบบการดูแลสุขภาพตำบล ด้วยที่นี่นั้นไม่เคยปิดกั้นการมีส่วนร่วม ตรงกันข้ามที่มีแต่การสนับสนุนส่งเสริม เปิดโอกาสให้เยาวชนได้เข้ามาสร้างสรรค์กิจกรรมดีๆ ให้กับตำบล

ปัญหาผู้สูงอายุ และคนพิการถูกทอดทิ้ง หรือไม่ได้รับการดูแลเท่าที่ควร เนื่องจากครอบครัวต้องออกไปทำงาน ไม่สามารถอยู่ดูแลได้ตลอดเวลา กลายเป็นหน้าที่ของ อสม. ที่ต้องเข้ามาช่วยเหลือดูแล โดยมีเยาวชนจากโรงเรียนวังน้ำเย็นวิทยาคมเข้ามาหนุนเสริม

ยุวจิตอาสา หรือกลุ่มจิตอาสาพัฒนาคุณภาพชีวิต มีจุดเริ่มต้นที่โรงเรียนวังน้ำเย็นวิทยาคม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มต้นกล้าวังน้ำเย็น แรกเริ่มกลุ่มมีเพียงครูที่ปรึกษา และนักเรียนจำนวนประมาณ 10 คน โดยเยาวชนกลุ่มนี้เข้ารับการฝึกปฏิบัติการดูแลผู้พิการ และผู้สูงอายุจากโรงพยาบาลวังน้ำเย็น โดยมี อสม. คอยให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพร่างกายให้กับผู้พิการ และผู้สูงอายุ ตลอดจนแนะแนวการพูดคุยให้กำลังใจ

ไมโกะ ผันผาย ประธานกลุ่มฯ เล่าให้ฟังว่า ยุวจิตอาสานี้ทำงานโดยมี **ราตรี วีรวัฒน์โสภณ** ครูที่ปรึกษา ร่วมกับ อพมก. และอสม. โดยกลุ่มจะเข้าไปช่วยเหลือทำความสะอาดบ้าน หาข้าวสารอาหารแห้งมามอบให้

"เราออกเยี่ยมกันอาทิตย์เว้นอาทิตย์ ผลัดเปลี่ยนกัน โดยในระหว่างสัปดาห์จะมีประกาศสำหรับสมาชิกที่สนใจ ให้เข้ามาลงชื่อ ถ้าคนไหนไปบ่อยให้เว้น ไปครั้งหนึ่งเยี่ยม 5-6 บ้าน ยกเว้นถ้าของเยอะ ก็แวะไปได้มากหน่อย ไปแต่ละครั้งก็จะได้ยินเสียงสะท้อนบอกกล่าวความต้องการ คนชราส่วนใหญ่จะขอวิทยุ ก็ไปประสานขอในชุมชน ซื้อในราคาถูกเป็นพิเศษ" ไมโกะ เล่า

ปัจจุบันกลุ่มฯ มีสมาชิกทั้งหมด 136 คน มีแกนนำ 10 คน ประชุมกันทุกวันศุกร์ การลงพื้นที่แต่ละครั้ง จะมี อสม. คอยเชื่อมประสาน ลงเยี่ยมรอบหนึ่ง 15-20 คน มีโรงเรียนวังน้ำเย็นวิทยาคมสนับสนุนพาหนะ หากมีสิ่งใดติดขัด ก็ประสานไปยังเทศบาลเมืองวังน้ำเย็น

"เริ่มทำมา 7 ปีแล้ว มีการชวนน้องๆ มาเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ นอกเหนือจากการเข้าไปดูแลผู้พิการ ผู้สูงอายุแล้ว รุ่นพี่เคยพบเจอปัญหา เด็กหญิงแม่ ตอนนั้นปี 2555 จึงทำโครงการ 'Stop Teen Mom' เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พลาดพลั้งตั้งครรภ์ หาทางออกไม่ได้ เดินเข้ามาหาครู ครูพาไปหาหมอ เพื่อนๆ ก็เข้ามาช่วยเหลือ เอาการบ้านเอางานไปส่งให้ ไปกลับๆ ครูไปคุมสอบที่บ้าน จนจบในเวลาหนูเป็นรุ่นน้อง เห็นว่าโครงการดี ก็ทำต่อ" ไมโกะ เล่า

จากปัญหาในครั้งนั้น จึงเป็นที่มาของโครงการวิจัยเล็กๆ ศึกษาสถิติการตั้งครรภ์ภายในตำบล โดยเน้นไปที่สตรีที่มีอายุน้อยกว่า 19 ปี พบสถานการณ์ที่น่าเป็นห่วง เกิดการรณรงค์สร้างความเข้าใจ โดยในช่วงแรกมีวิทยากรจากโรงพยาบาลวังน้ำเย็นมาอบรมให้ ช่วงชั้นละ 3 ชั่วโมง ก่อนที่ยุวจิตอาสาจะดำเนินการต่อด้วยตนเอง

"เรามาทำกันเองต่อ เชิญรุ่นพี่มาสอนมา ขณะเดียวกันเราก็ศึกษาการเป็นวิทยากร ย้ำในโฮมรูม หน้าเสาธง จนในปี 2556 ไม่มีเด็กท้องในโรงเรียนแล้ว" ไมโกะ เล่า

ด้าน **พกามาศ สิทธิโยชน์** เหรัญญิกกลุ่มฯ เสริมว่า ทางยุวจิตอาสาเริ่มสร้างภูมิคุ้มกัน พูดคุยชวนให้ตระหนักถึงผลเสียของการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ชี้ผลกระทบ รวมถึงสร้างทักษะ โดยใช้สิ่งที่คุณหมอมาอบรม ทักษะการปฏิเสธ ต่อรอง และสื่อวีดิโอจากโรงพยาบาลมาสร้างความเข้าใจ

"ยุวจิตอาสาได้รับเงินอุดหนุนจากหน่วยงานต่างๆ เป็นทุนการดำเนินงาน อาทิ เทศบาลเมืองวังน้ำเย็น, โรงเรียนวังน้ำเย็นวิทยาคม แล้วเราเคยเข้าประกวด 'เธอคือแรงบันดาลใจ' ของมูลนิธิสำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ ได้รับรางวัลชนะเลิศ ได้เงินรางวัล 150,000 บาท ให้โรงเรียน 50,000 บาท ส่วนที่เหลือสำหรับจัดกิจกรรมกลุ่มตามสมควร" เหรัญญิกกลุ่มฯ เล่า

นี่คือภาพสะท้อนที่สวยงามของเยาวชนตำบลวังน้ำเย็น ด้วยสำนึกความเป็นพลเมืองที่เปี่ยมล้น ทำให้เชื่ออย่างยิ่งว่า เทศบาลเมืองวังน้ำเย็นจะมีต้นพันธุ์ที่ดีต่อยอดต่อไปในอนาคต

โรงเรียนผู้สูงอายุ

เทศบาลเมืองวังน้ำเย็น อำเภอวังน้ำเย็น จังหวัดสระแก้ว

แทบจะทุกที่ในทุกภูมิภาคของประเทศกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ หลายพื้นที่นั้นไม่อาจใช้คำว่า 'กำลัง' ได้อีกแล้ว ด้วยมีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 ของจำนวนประชากร ตำบลวังน้ำเย็นอาจยังไม่มีผู้สูงอายุสูงถึงเพียงนั้น แต่ก็มากกว่าร้อยละ 10 รวมแล้วประมาณ 2,300 คน

อุบล บุราณรัตน์ เป็นครูวัยเกษียณ เคยสอนวิชาสังคมที่โรงเรียนวังน้ำเย็นพิทยาคม ตั้งแต่ปี 2521 และเป็นประธานนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุรุ่นที่ 1 บอกว่า ก่อนหน้าที่จะมีโรงเรียนผู้สูงอายุนั้น มีการรวมตัวตั้งชมรมผู้สูงอายุขึ้นในตำบล โดยการสนับสนุนของโรงพยาบาลวังน้ำเย็น ชมรมนี้จะคอยดูแลกันและกัน สร้างกิจกรรมอบรมอาชีพให้เพื่อนผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังมีกองทุนฌาปนกิจผู้สูงอายุของตำบลด้วย

"นายกเทศมนตรีเองอยากให้มีการดูแลผู้สูงอายุ กลุ่มติดบ้านติดเตียง มี อพมก.ดูแลอยู่แล้ว แต่กลุ่มติดสังคมจำเป็นต้องมีกิจกรรม จึงมาร่วมกันคิดว่าจะทำอะไรเพื่อช่วยเพื่อนผู้สูงอายุ ทำอย่างไรให้เขาสามารถดูแลตัวเองได้ โดยมีกลุ่มข้าราชการบำนาญเป็นกลไกหลัก ที่สุดเราร่วมกันตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ มีชมรมผู้สูงอายุเป็นฐานต่อยอดสร้างความรู้ให้กลุ่มเพื่อนผู้สูงอายุสามารถดูแลตัวเองได้ โดยใช้อาคารสาธารณสุขหลังเก่ามาปรับเป็นโรงเรียน เปิดการเรียนการสอนทุกวันพฤหัสบดี โดยข้าราชการจะช่วยกันสอน เน้นไปที่การเรียนเพื่อให้รู้จักตัวเอง กาย ใจ สังคม สัปดาห์ละ 3 หมู่บ้าน แต่ปัจจุบันเป็นห้องเรียน ห้องเรียนละ 30 คน สำหรับผู้สูงอายุที่มาไม่ได้ ก็มีการตั้งกลุ่มออกไปเยี่ยม ไปให้กำลังใจ" อุบล เล่า

โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองวังน้ำเย็นตั้งขึ้นในรูปคณะกรรมการบริหาร สร้างความมั่นคงและยั่งยืนโดยอาศัยการมีส่วนร่วมของคนวังน้ำเย็น

สำเนียง เสโส ข้าราชการเกษียณ หนึ่งในคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ เสริมว่า ที่นี่มีผู้สูงอายุขึ้นทะเบียนรับเบี้ยยังชีพจำนวน 2,010 คน การมีโรงเรียนผู้สูงอายุช่วยสร้างสุขภาพจิต สุขภาพกายให้แข็งแรง มีการจัดกิจกรรมหมุนเวียนอย่างต่อเนื่อง

"เรามีกิจกรรมวิชาชั่วโมงสุขภาพ กิจกรรมตรวจสุขภาพและให้คำปรึกษา กิจกรรมออกกำลังกาย เช่น โยคะ รำไม้พลอง หัวเราะบำบัด วารีบำบัด ดนตรีบำบัด กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ภาษาเขมร เทคโนโลยีสารสนเทศ ภูมิปัญญาท้องถิ่น มีการจัดโปรแกรมให้ผู้สูงอายุสอนลูกหลานที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กฯ และศูนย์ศึกษาพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ มีกิจกรรมตลาดนัดสุขภาพ ล่าสุดมีการพานักเรียนรุ่นแรกไปทัศนศึกษานอกสถานที่ที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา" สำเนียงเล่า

โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองวังน้ำเย็น แม้จะตั้งมาได้ไม่นาน แต่ก็มีศักยภาพ ด้วยต่อยอดมาจากชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งวางรากฐานของความดีงามมามากกว่า 10 ปี จนเรียกได้ว่า ตำบลวังน้ำเย็นมีความพร้อมสำหรับผู้สูงอายุ

อุบล ยังทิ้งท้ายต่อด้วย ในปีการศึกษาใหม่ของโรงเรียนผู้สูงอายุนี้ ได้มีการพัฒนาหลักสูตรที่มีความเป็นมืออาชีพ รองรับผู้สูงอายุที่จะเข้ามามากขึ้น

"เรามีหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย หลักสูตรที่ 1 วิชาการดูแลสุขภาพโรคเบื้องต้น หลักสูตรที่ 2 วิชาธรรมะเดลิเวอร์ลี่ หลักสูตรที่ 3 วิชาวิถีชีวิตและวัฒนธรรมพื้นบ้าน หลักสูตรที่ 4 วิชาหน้าที่พลเมืองและความเป็นพลเมืองที่ดีในการสร้างจิตอาสา หลักสูตรที่ 5 วิชาก้าวทันยุคอาเซียน หลักสูตรที่ 6 เตรียมความพร้อมก่อนจากไปอย่างอิ่มเอมใจ และมีความสุข น่าจะครบเครื่อง และน่าสนุกกว่าปีแรกแน่นอน" อุบล ทิ้งท้าย

รูปธรรมจาก
ภาคกลางตะวันตก

นิ้วเหล็กพิชิตเส้น

เทศบาลตำบลโพรงมะเดื่อ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อยากนวดคลายเส้น ไม่ต้องไปที่ไหนไกล เพียงแค่แวะมาที่อาคารของชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข รับรองว่าจะได้รับบริการอย่างยอดเยี่ยม ถูกต้องตามหลักวิชาการ 100 เปอร์เซ็นต์

มาลัย ครองระวะ ประธานชมรมนวดแผนไทย เล่าให้ฟังว่า ตัวประธานเองเป็นสมาชิกชมรม อสม. มาก่อน และมีโอกาสได้ไปดูงานเรื่องสมุนไพรในพื้นที่อื่น พอกลับมาจึงได้ปรึกษากับผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลและกลุ่มเพื่อนๆ อสม. ว่าอยากทำลูกประคบไว้ใช้ในพื้นที่ ต่อมาจึงได้นำเรื่องไปปรึกษา **โสพนธิ์ ตันกิตติวัฒน์** นายกเทศมนตรีตำบลโพรงมะเดื่อในเวลานั้น ซึ่งนายกฯ ก็เห็นด้วย และสนับสนุนให้มีการฝึกอาชีพนวดแพทย์ไทย มีสมาชิกมาร่วมลงชื่อ 30 กว่าคน แต่มาเรียนจริงๆ ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแค่ 5-6 คน และเรียนสำเร็จแค่มาลัยคนเดียวเท่านั้น →

สำหรับเนื้อหาของการเรียนเวลานั้น เป็นการนวดแบบราชสำนัก หลักสูตร 150 ชั่วโมง ซึ่งเดิมเป็นการนวดเพื่อถวายพระมหากษัตริย์และเจ้านายชั้นสูง โดยวิธีการนวดคือ นวดตั้งแต่ใต้เข่าลงมาหาข้อเท้า หรือจากต้นขาลงมาถึงเท้า ที่สำคัญคือ ใช้เฉพาะนิ้วหัวแม่มือและปลายนิ้วในการนวดเท่านั้น และไม่ใช้การนวดคลึง โดยให้ผู้ป่วยอยู่ในท่านั่ง นอนหงาย หรือนอนตะแคงขณะรับการนวด แต่ไม่ให้นอนคว่ำ แล้วแขนของผู้นวดจะต้องเหยียดตรงเสมอ เพื่อน้ำหนักจะลงที่หัวแม่มือ การนวดแบบนี้เป็นการเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต เพิ่มการทำงานของเส้นประสาท

มาภายหลัง เพื่อต่อยอดความรู้ ครูที่มาสอนจึงชวนมาลัยไปเรียนการนวดแบบเชลยศักดิ์ หรือการนวดแบบทั่วไปต่อ โดยการนวดแบบนี้ จะเริ่มนวดที่ฝ่าเท้าขึ้นไปหาลำตัว ไม่ได้มีการบังคับท่าทางของแขนว่าจะตรงหรืองอ เช่นเดียวกับผู้รับบริการที่จะนอนคว่ำหรือนอนหงายก็ได้ การนวดแบบนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อกดจุดหรือบรรเทาอาการปวดเมื่อย ทว่าผู้นวดก็ต้องมีความรู้พอสมควร ไม่เช่นนั้นอาจจะเกิดอันตรายได้

“นอกจากนวดแบบเชลยศักดิ์ ก็ไปเรียนฤาษีดัดตน นวดฝ่าเท้า แล้วก็ไปเรียนต่อที่ร้านของอาจารย์ ประมาณ 3-4 เดือน ก็กลายเป็นหมอประจำร้านเลย ทำได้อยู่ 2 ปี ก็ออกมา แล้วก็ไปเรียนหลักสูตรนวดของกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน 420 ชั่วโมง แล้วก็ไปทำงานเป็นคนดูแลกลุ่มมารดาหลังคลอด จากนั้นก็ไปอบรมวิทยากรที่มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี จากนั้นในปี 2548 นายกฯ โสพนธิ์ ก็ให้มาอยู่ที่นี่ ดูแลสุขภาพของคนในชุมชน เพราะในพื้นที่ไม่มีหมอนวดเลยสักคน”

มาลัยบอกสาเหตุหนึ่งที่ตัดสินใจกลับมา เพราะรู้สึกว่าคนในพื้นที่เจ็บป่วยกันมาก และก็อยากจะทำประโยชน์แก่ชุมชนบ้าง ซึ่งพอทำจริง ผลปรากฏว่าได้รับความนิยม ด้วยค่าบริการเป็นกันเอง ตกชั่วโมงละ 100 บาทเท่านั้น ทำให้ต้องหาทีมในชุมชนมาช่วย ซึ่งหาได้ 3 คน ต่อมาจึงเริ่มเปิดสอนการนวด หลักสูตร 150 ชั่วโมง โดยได้รับงบสนับสนุนจากสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย มีคนเข้าร่วม 20 คน

สำหรับผู้ที่มาให้นวดทุกวันนี้ มักจะมีปัญหาแตกต่างกัน เช่น ไหล่ติด สะโพกเคล็ด เขาขัด ปวดเมื่อย แต่ถ้าเป็นโรคร้ายแรง เช่น เกาต์ เบาหวาน หรือมะเร็งก็จะไม่นวดให้ เพราะบางครั้งนวดไปก็ยิ่งเร่งอาการให้หนักขึ้น โดยเฉพาะมะเร็ง นอกจากนี้ เพื่อให้ความรู้นี้ยังคงสืบทอดต่อไป ชมรมยังไปช่วยสอนเด็กในโรงเรียนต่างๆ ทั้งในพื้นที่ตำบลโพรงมะเดื่อเอง หรือนอกพื้นที่ และก็นักเรียนบางคนซึ่งเป็นคนต่างชาติ มาขอเรียนตัวต่อตัว ซึ่งมาลัยเองก็เต็มใจให้ไม่หวงวิชา

ปัจจุบัน ชมรมนวดแผนไทย มีหมอนวดประจำอยู่ 6 คน เปิดทำการทุกวัน ยกเว้นวันพระ ตั้งแต่ 8 โมงเช้า ถึง 4 โมงเย็น คิดค่าบริการนวดตัว นวดฝ่าเท้า หรือนวดประคบ 120 บาทถ้วน ส่วนลูกประคบ ยาหม่อง พิมเสนน้ำ ก็มีจำหน่ายในราคากันเอง

ชมรมอาสาสาธารณสุข

เทศบาลตำบลโพรงมะเดื่อ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

ด้วยหัวใจของจิตอาสา ทำให้คนกลุ่มเล็กๆ จำนวน 164 ชีวิต ยินดีสละเวลา แรงกาย เพื่อช่วยเหลือผู้คนในพื้นที่เทศบาลตำบลโพรงมะเดื่อ ให้มีสุขภาพกาย สุขภาพใจ แข็งแรงกันถ้วนหน้า

บวรรัตน์ ตันตระกูล ประธานชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) เทศบาลตำบลโพรงมะเดื่อ ฉายภาพการทำงานของคณะให้ฟังว่า มีการประชุมทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน โดยมีตัวแทนจากทั้ง 20 ชุมชนเข้าร่วม

"แต่ละชุมชนจะมีศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน หรือ ศสมช. แล้วทุกศูนย์ก็จะมีประธานเป็นของตัวเอง มีการบริหารจัดการของตัวเอง แล้วทุกเดือนก็จะเอาปัญหาต่างๆ มาประชุมใหญ่ประจำเดือน สำหรับการทำงานนั้น ถ้าใครขาดเกิน 3 เดือนก็จะส่งหนังสือเตือน และก็มีคณะกรรมการมาจากการเลือกตั้งทุก 4 ปี"

ทางเทศบาลจะมีเงินสนับสนุนมาให้แต่ละชุมชนจำนวนหนึ่ง จากนั้น แต่ละศูนย์ก็จะกันเงินส่วนหนึ่งมาไว้ที่กองกลาง เพื่อใช้บริหารจัดการชมรม ซึ่งเงินตรงนี้ได้นำไปมอบให้สมาชิกที่เจ็บป่วย คนหนึ่งปีละไม่เกิน 2 ครั้ง หรือกรณีมีผู้เสียชีวิต เป็นพ่อ แม่ สามี ภรรยา หรือลูกคนในชมรม จะมีการเก็บครั้งละ 20 บาท เพื่อเป็นการช่วยเหลือ และซื้อพวงหรีดให้ในนามชมรม พร้อมเป็นเจ้าภาพให้หนึ่งคืน แต่ถ้าคนที่เป็นสมาชิกเสีย จะมีกิจกรรมฌาปนกิจสงเคราะห์ โดยสมาชิกจะต้องเสียเงินปีละ 120 บาท ให้แก่ชมรม อสม.จังหวัด ซึ่งพอสมาชิกเสีย ก็จะทำการแจ้งไปที่นั่น แล้วทางชมรมจังหวัดก็จะจัดสรรเงินมาให้ 10,000 บาท

ส่วนกิจกรรมที่โดดเด่นของชมรม อสม. จะมีตั้งแต่การช่วยเหลืองานของคลินิกเบาหวานความดัน ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ทุกวันจันทร์ที่ 1 และ 3 ของเดือน โดยหน้าที่หลักๆ คือ วัดความดัน วัดส่วนสูง ทำประวัติ เจาะเลือดปลายนิ้ว อธิบายง่ายๆ คือช่วยคัดกรองเบื้องต้น เพื่อที่ผู้ใช้บริการจะได้ไม่ต้องรอคิวนาน

อีกภารกิจหนึ่งคือการออกเยี่ยมผู้ป่วยติดเตียง โดยมี อสม. กลุ่มหนึ่งไปเข้ารับการอบรมเป็น อสม.เชี่ยวชาญเพื่อดูแลคนกลุ่มนี้โดยเฉพาะ ปัจจุบันมีอยู่ทั้งหมด 5 คน ออกทำงานทุกวันเสาร์ ภารกิจหลักคือช่วยทำกายภาพ ให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่ญาติพี่น้อง และถ้าผู้ป่วยสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ก็จัดหาอาชีพ ด้วยประสานกับหน่วยงานต่างๆ เช่นสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย หรือเทศบาลตำบลโพรงมะเดื่อ

"ชมรม อสม.ของเราเป็นแหล่งเรียนรู้ แหล่งดูงานของหน่วยงานต่างๆ เช่น สปสช.เขต 4 และเขต 5 เคยมีรายการโทรทัศน์มาถ่ายทำ เพราะเขาอยากรู้ว่าเราดูแลผู้ป่วยอย่างไร ถึงสามารถออกไปใช้ชีวิตอย่างปกติสุขได้ เช่นที่ผ่านมา เราก็มีนวัตกรรมต่างๆ มากมาย อย่างการทำที่ออกแรงขา ให้คนป่วยสามารถทำกายภาพด้วยตัวเองได้ หรือบางคนที่ป่วยเป็นโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง ก็ใช้วิธีนำขวดพลาสติกใส่ทรายให้ยก"

นอกจากนี้ยังมีทีมเฉพาะกิจ SRRT หรือ Surveillance rapid and response team มีสมาชิกประมาณ 20 คน คัดมาจาก อสม. ที่มีจิตอาสา โดยมีหน้าที่เผชิญหน้ากับภารกิจเร่งด่วน หรือภารกิจพิเศษ เช่น ช่วงที่มีโรคระบาด อย่างไข้เลือดออก มือเท้าปาก หรือไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ ก็จะระดมเจ้าหน้าที่ภายใน 20-30 นาที เพื่อปูพรมแก้ปัญหาโดยทันที

กลุ่มนวดแผนไทย

องค์การบริหารส่วนตำบลนิลเพชร อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม

กลุ่มนวดแผนไทยของตำบลนิลเพชร เกิดจากแกนนำ **เกศจันทร์ วงศ์วาร** ซึ่งมีประวัติการนวดมาอย่างยาวนาน เธออธิบายว่า การนวดฝ่าเท้า ถือว่าเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่เกิดจากการเรียนรู้ คิดค้น ดัดแปลงของบรรพบุรุษ นับเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นของชาวบ้านที่ไม่ต้องลงทุน ซึ่งนอกจากจะเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกายแล้ว ยังกระตุ้นเลือดลม และช่วยให้อวัยวะภายในของร่างกายทำงานดีขึ้น

โรงเรียนวัดนิลเพชรได้เล็งเห็นถึงประโยชน์ของการนวดฝ่าเท้า จึงได้บรรจุไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอน และได้มอบหมายให้เกศจันทร์ ซึ่งเป็นศิษย์เก่าของโรงเรียนวัดนิลเพชร ดำเนินการฝึกอบรมแก่เด็กนักเรียน

มาภายหลังเมื่อมีผู้เชี่ยวชาญด้านการนวดเพิ่มขึ้น จึงมีการจัดตั้งกลุ่มขึ้น เพื่อต่อยอดไปสู่การประกอบอาชีพ บางคนทำเป็นอาชีพเสริม แต่ส่วนใหญ่กลุ่มจะเน้นรับงานตามงานแสดงสินค้าต่างๆ เช่น ศูนย์แสดงสินค้าเมืองทองธานี งานแสดงสินค้า OTOP ของจังหวัด สมาชิกจะได้ค่าตอบแทน 100 บาท แต่ทางเกศจันทร์จะหัก 20 บาท เป็นค่าอุปกรณ์การนวด ค่าเช่ารถ ค่าเช่าพื้นที่ และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ของกลุ่ม นอกจากนี้กลุ่มยังมีสินค้าที่ได้จากการแปรรูปสมุนไพรไปจำหน่ายเป็นรายได้เสริมอีกด้วย

ใส่ใจ 3อ. บอกลา 2ส. สู้โรคเบาหวานและความดัน

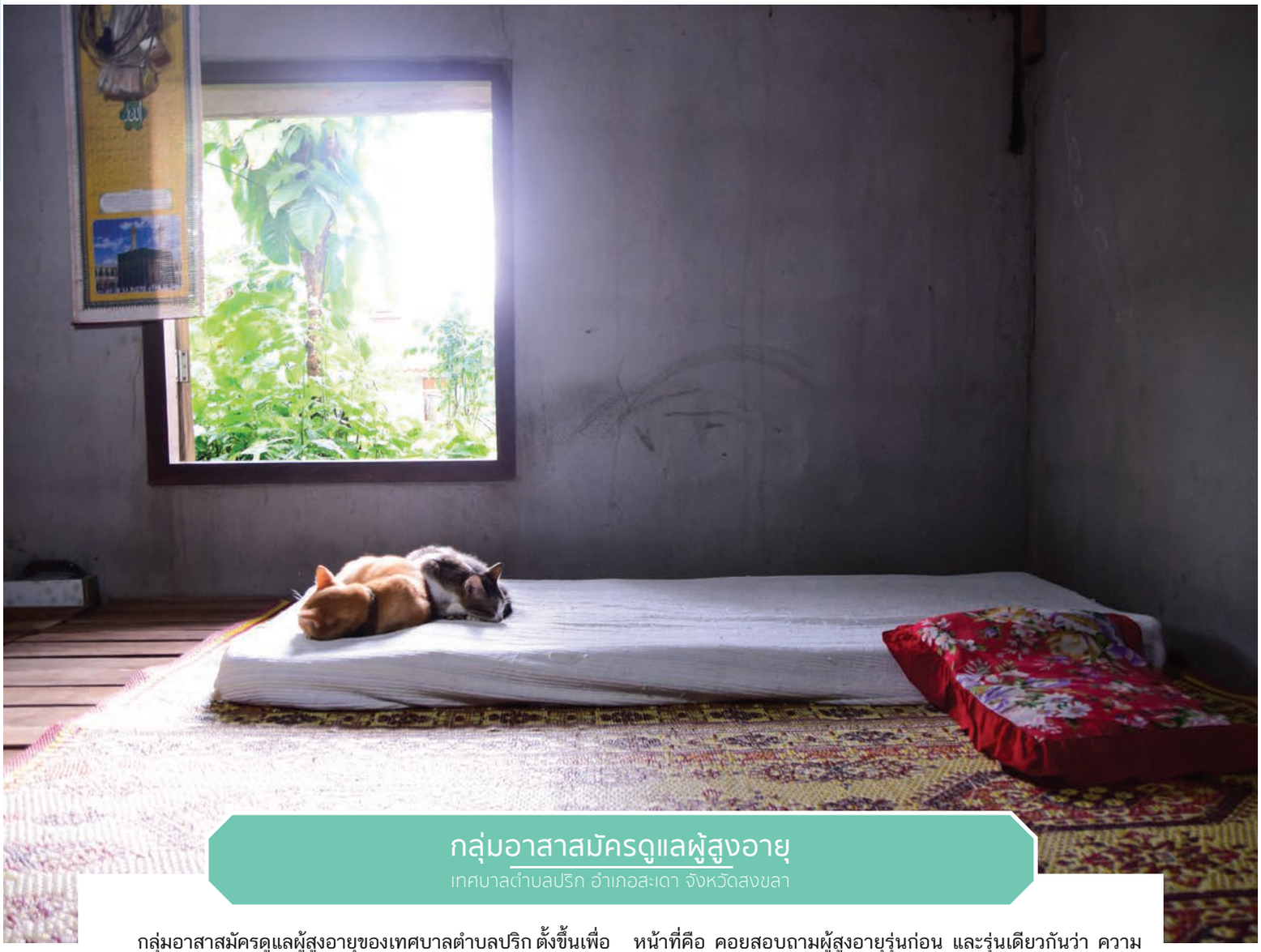
องค์การบริหารส่วนตำบลหนองโอ่ง อำเภออู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี

โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต) โรคหัวใจขาดเลือด ถือเป็นโรคยอดนิยมของผู้ที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องเท่าใดนัก โดยเฉพาะคนที่อายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป ซึ่งเมื่อเกิดการเจ็บป่วยแล้ว ก็มีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนได้ บางรายถึงขั้นพิการ ด้วยเหตุนี้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองโอ่ง และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้วยหิน จึงได้จัดให้บริการตรวจคัดกรองความเสี่ยงต่อภาวะกลุ่มโรค Metabolic จากนั้นจึงได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งการเลือกรับประทานอาหารให้ถูกต้อง การออกกำลังกายที่เหมาะสม การจัดการความเครียด การลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ และลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ โดยมีผู้เข้าร่วมทั้ง 350 คน จาก 14 หมู่บ้าน

สำหรับกิจกรรมที่ทำ ก็มีตั้งแต่การให้กลุ่มเสี่ยงออกกำลังกาย โดยการเต้นแอโรบิกสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที ที่ลานออกกำลังกายขององค์การบริหารส่วนตำบลหนองโอ่ง โดยมีวิทยากรผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้นำการออกกำลังกาย

หลังจากดำเนินโครงการไปได้ระยะหนึ่ง พบว่าผู้รับการอบรมเริ่มมีพฤติกรรมในการดูแลตัวเองที่เหมาะสม และยังนำความรู้ที่ได้ไปขยายต่อในชุมชน กลายเป็นเครือข่ายการดูแลสุขภาพในชุมชนที่มีประสิทธิภาพ

รูปธรรมจาก
ภาคใต้ตอนบน



กลุ่มอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ
เทศบาลตำบลปริก อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา

กลุ่มอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลปริก ตั้งขึ้นเพื่อให้เกิดการเชื่อมต่อระหว่างกันในชุมชน โดยผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลปริกมีจำนวน 434 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ดูแลตัวเองได้ กลุ่มที่ 2 ช่วยเหลือตัวเองได้บางส่วน กลุ่มที่ 3 ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เลย

การดูแลผู้สูงอายุของทางกลุ่ม มีการเยี่ยมบ้านเพื่อให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพแก่ผู้สูงอายุเรื่องอาหารการกิน นอกจากนี้ ทางเทศบาลตำบลปริกยังจัดตั้ง 'ชมรมผู้สูงอายุ' เพื่อเป็นแหล่งให้ผู้เฒ่าได้มาพบปะพูดคุยกัน

อย่าง **อมฤต เรืองโรจน์** นั้น เป็นทั้งผู้สูงอายุ และเป็นอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุอีกด้วย เขาเล่าว่า การดูแลตัวเองก็เหมือนดูแลผู้อื่น หน้าที่คือ คอยสอบถามผู้สูงอายุรุ่นก่อน และรุ่นเดียวกันว่า ความเป็นอยู่เป็นอย่างไร โดยเรื่องที่พูดคุยหนีไม่พ้นเรื่องความหลัง และความตาย

"ก็มีคุยเหมือนกันว่า ใครจะไปก่อน ใครจะไปหลัง เรื่องโรคภัยไข้เจ็บก็มีแลกเปลี่ยนกันว่า ไปหาหมอที่ไหน กินยาอะไร ปรึกษาซึ่งกันและกัน แนะนำเพื่อน ถ้าตัวเองลองมาแล้ว ก็แนะนำเพื่อนต่อ" อมฤตเล่า

อาจต่างจากพื้นที่อื่นตรงที่ คนหนุ่มสาวของตำบลปริกไม่ค่อยย้ายถิ่นฐานไปทำงานที่อื่น จึงมีเวลาอยู่กับปู่ย่าตายาย พ่อแม่ของตนเอง

กลุ่มนวดแผนไทย หมู่ที่ 9

เทศบาลตำบลกะปาง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

กลุ่มนวดแผนไทยจัดตั้งขึ้นเมื่อเดือนธันวาคม 2545 เนื่องจาก **พลเอกพงษ์ศักดิ์ เอกบรรณสิงห์** สมัยที่เป็นแม่ทัพภาคที่ 4 มีความประสงค์ให้แม่บ้านมีอาชีพเสริม ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จึงส่งเสริมให้ตั้งกลุ่มนวดแผนไทย และให้กองพันทหารช่างที่ 5 จัดการฝึกอบรมแก่แม่บ้านในกลุ่ม มีหน่วยงานภายนอกเข้ามาให้ความรู้ คือ มหาวิทยาลัยราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตไสใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช เข้ามาสอนการทำลูกประคบสมุนไพร จนสมาชิกทั้ง 10 คนมีองค์ความรู้เพียงพอ

ปัจจุบันสมาชิกมีการรวมกลุ่มทุกวัน เนื่องจากมีผู้สนใจมาใช้บริการเสมอ ขณะเดียวกันยังมีการทำลูกประคบ พิมเสนน้ำใส น้ำมันนวดคลายเส้นตะไคร้หอม ให้กับลูกค้าที่สนใจ ทั้งยังเป็นการส่งต่อภูมิปัญญาและองค์ความรู้ในท้องถิ่นที่เป็นรูปธรรม อันนำไปสู่ความรักความสามัคคีของคนในชุมชน

ชมรมผู้สูงอายุตำบลกะปาง

เทศบาลตำบลกะปาง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

ชมรมผู้สูงอายุตำบลกะปางก่อตั้งขึ้นโดยความร่วมมือระหว่างชุมชนและรัฐในปี 2549 เนื่องจากผู้สูงอายุบางรายยังขาดการดูแลเรื่องสุขภาพ แกนนำผู้สูงอายุจึงหารือกันเพื่อหาแนวทางแก้ไข จนนำมาสู่การจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ โดยมีเป้าหมายสูงสุด คือทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี สุขภาพกายแข็งแรง มีชีวิตยืนยาว โดยกิจกรรมที่ทำมามีตั้งแต่ สนับสนุนให้ผู้สูงอายุออกกำลังกาย เช่น โยคะ รำไม้พลอง ทำกิจกรรมประกวดอาหารเพื่อสุขภาพ โดยมีหน่วยงานต่างๆ เข้ามาสนับสนุน ทั้งท้องถิ่นท้องที่ ชมรม อสม. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ซึ่งเข้ามาช่วยวางแผนการทำงานของชมรมแห่งนี้อย่างต่อเนื่อง

นวดแผนไทย

เทศบาลตำบลขุนทะเล อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช

ด้านหลังโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านบ่อทราย มีอาคารเล็กๆ ที่ดัดแปลงจากบ้านพักข้าราชการเป็นโรงนวดแผนไทย **สมโชค รอดนวล** ผู้อำนวยการโรงพยาบาล และ **เจือจันทร์ สายบุญ** พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ช่วยกันเล่าถึงกิจกรรมการนวดแผนไทยที่นี่ว่า เมื่อประมาณปี 2555 พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช เคยเข้ามาติดต่อขอพื้นที่เพื่อทำการอบรมนวดแผนไทยแก่ผู้สนใจจำนวน 30 คน โรงพยาบาลซึ่งไม่เคยสนใจเรื่องนี้มาก่อน ก็เลยเกิดความคิดว่า กิจกรรมนี้มีประโยชน์และควรนำมาจัดให้เป็นหนึ่งในบริการของโรงพยาบาลด้วย จึงส่งอาสาสาธารณสุข 2 คน คือ **ปรีชา นุวรรณ** และ**จารุวรรณ ไชยวรรณโณ** ไปต่อยอดความรู้เรื่องการนวดที่โรงพยาบาลหัวไทร โดยใช้งบของโรงพยาบาลเอง บวกกับงบของกองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ อบรมจนครบ 325 ชั่วโมง และได้รับการรับรองในฐานะของผู้ช่วยแพทย์แผนไทย

“เรื่องแพทย์ทางเลือกถือเป็นนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขอยู่แล้ว ประกอบกับเราได้สอบถามไปยัง อสม.แต่ละคนว่ามีความสนใจหรือไม่ ปรากฏว่ามี เราก็เลยเดินหน้าต่อทันที” พยาบาลวิชาชีพเท้าความให้ฟัง

เมื่อได้คนนวดกลับมา แต่โรงพยาบาลกลับยังไม่มีสถานที่นวดที่เหมาะสม จึงใช้ศาลาอเนกประสงค์เป็นที่ทำการชั่วคราวไปก่อน มาภายหลังในปี 2556 เลยของบจากโรงพยาบาลลานสกา เพื่อปรับเปลี่ยนเรือนพักเจ้าหน้าที่มาเป็นอาคารนวดครบวงจร โดยภายในอาคารจะแบ่งเป็นห้องนวด 2 ห้อง ตู้อบสมุนไพร 2 ตู้ เก้าอี้นวดเท้าอีก 2 ตัว รวมไปถึงเปลี่ยนบันไดจากบันไดไม้เป็นบันไดปูนซีเมนต์ เปิดใช้บริการได้เมื่อปีกลายมานี้

ปัจจุบันมีบริการนวดที่หลากหลาย คิดอัตราค่านวดตามความยากง่าย หากเป็นนวดฝ่าเท้า ครั้งละ 100 บาท นวดแผนไทย คิดค่าบริการชั่วโมงละ 100 บาท นอกจากนี้ ที่นี่ยังมีขายลูกประคบราคา 70 บาท เปิดบริการทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 08.30-16.30 นาฬิกา โดยแบ่งคิวนวดออกเป็น 4 เวลา คือ ช่วงเช้า 08.30 และ 10.30 นาฬิกา ช่วงบ่าย 13.30 และ 15.30 นาฬิกา

ส่วนรายได้ที่เกิดจากการนวดนั้น จะถูกนำมาจัดสรรเพื่อการบริหารงานภายในของโรงพยาบาลเอง ไม่ว่าจะเป็นค่าจ้างพนักงานนวด ค่าบำรุงข้าวของเครื่องใช้ รวมไปถึงค่าใช้จ่ายจิปาถะต่างๆ

รพ.สต.บ้านสอ

เทศบาลตำบลขุนทะเล อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช

ถึงจะเป็นหน่วยบริการสาธารณสุขขนาดย่อมๆ แต่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสอ ก็ถือว่าไม่ธรรมดา เพราะด้วยระบบการบริการที่เป็นเลิศ รวมไปถึงความใส่ใจในการดูแลสุขภาพของพี่น้องประชาชน

"ที่นี่เปิดบริการทุกวัน เพราะเราไม่อยากให้พี่น้องต้องเดินทางไกลไปถึงโรงพยาบาลในตัวเมือง เพราะบางทีก็เป็นแค่การทำแผลเล็กๆ เท่านั้นเอง" **บุญกิจ สุขบำเพิง** ผู้อำนวยการโรงพยาบาลฉายภาพการทำงานอย่างอารมณ์ดี

ความใกล้ชิดกับชาวบ้านคือหัวใจหลักที่ที่นี่ยึดถือตลอดมา ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือ กลุ่มผู้สูงอายุและอาสาสมัครสาธารณสุข ซึ่งมีบทบาทอย่างมากในการขับเคลื่อนงาน อย่างผู้สูงอายุที่นี่ก็รวมตัวกันเป็นชมรมแห่งแรกของพื้นที่ เมื่อปี 2547 โดยได้แนวคิดมาจากโรงพยาบาลลานสกา และก็มีกิจกรรมเกิดขึ้นมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการรณรงค์เรื่องการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย ซึ่งผู้เฒ่าผู้แก่ต่างชักชวนกันจนเกิดความตื่นตัวขึ้นมาทั้งตำบล ยืนยันได้จากรางวัลกิจกรรมดีเด่นระดับอำเภอ ซึ่งทางโรงพยาบาลเองแม้จะไม่ได้เป็นผู้ผลักดันโดยตรง แต่ก็รับหน้าที่ช่วยสนับสนุนและเป็นพี่เลี้ยงให้ในหลายๆ โอกาส

"ผู้สูงอายุเขาตื่นตัวเอง จี้ให้เราเป็นพี่เลี้ยง ช่วยดำเนินการให้ ซึ่งสิ่งที่เราทำให้ก็จะมีตั้งแต่รวมกลุ่ม นัดประชุมกรรมการกัน ให้ความรู้เรื่องของสุขภาพ โรคภัยไข้เจ็บ เบาหวาน ความดัน บางครั้งก็มีบันเทิงให้เขาคลายเครียดด้วย เพราะผู้สูงอายุจะอยู่แต่บ้านไม่ค่อยรวมตัวกัน โดยเดือนหนึ่งประชุมครั้งหนึ่ง"

ส่วน อสม.ที่นี่ก็โดดเด่นไม่แพ้กัน โดยเป็นตัวแทนของสาธารณสุขอำเภอ ในการจุดประกายเรื่องสุขภาพของชุมชน เช่น เรื่องอาหาร โดยจะมีการประชุมทุกวันที่ 6 ของทุกเดือน ปัจจุบันมี อสม. 75 คน จาก 5 หมู่บ้าน

"อสม.มีพลังในการขับเคลื่อนจนได้เป็น อสม.ดีเด่นระดับอำเภอ โดยเฉพาะเรื่องคนพิการยิ่งเห็นชัด โดยเขาจะไปช่วยเหลือเทศบาลตำบลขุนทะเล ให้ความรู้เรื่องการดูแลผู้ป่วยติดเตียง และเข้าไปเสริมในเรื่องที่เกินศักยภาพ เช่น บางคนเป็นแผลกดทับ ก็เข้าไปช่วยดูให้ บางคนสามารถช่วยฉีดยาโรคเบาหวาน มีประธาน อสม. ทำหน้าที่ดูแล ส่วนโรงพยาบาลก็ช่วยประสานงานบ้าง รวมทั้งช่วยพัฒนาศักยภาพของเขาอย่างต่อเนื่อง ให้ความรู้ทุก 2 เดือน โดยพาไปอบรมที่สาธารณสุขอำเภอ ฉะนั้นเขาจะรู้เท่าทันโรคภัยไข้เจ็บที่มาใหม่ๆ"

นอกจากนี้เพื่อความรวดเร็ว รพ.สต.ที่นี่ยังให้ความสำคัญกับระบบมาตรฐาน PCA (Primary Care Award) หรือคุณภาพเครือข่ายบริการปฐมภูมิ โดยจะมุ่งเน้นการพัฒนาทุกด้าน เช่น เรื่องของอนามัยแม่และเด็ก ก็จะมีการดูแลตั้งแต่การคลอด โดยภายใน 3 เดือน จะต้องมีการฝากท้อง เด็กอายุ 0-5 ปี ต้องรับวัคซีนตามกลุ่มวัย คนเป็นวัณโรคต้องได้รับประทานยาอย่างต่อเนื่อง ที่สำคัญที่นี่มีบริการฉุกเฉิน โดยชาวบ้านจะมีเบอร์โทรศัพท์ของผู้อำนวยการและเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล หากเกิดเหตุด่วนสามารถโทรแจ้งหรือส่งข้อความผ่านระบบ SMS ได้ทันที

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ

เทศบาลตำบลขุนทะเล อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช

โลกเรากำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมากขึ้นทุกที ดังเช่นตำบลขุนทะเลแห่งนี้ ซึ่งปัจจุบันผู้สูงอายุกระจายอยู่ทั่ว 12 หมู่บ้าน มากกว่า 1,300 ชีวิต โดยความน่าสนใจคือที่นี่จะดูแลผู้สูงอายุควบคู่กับคนพิการเลย เพราะปัจจุบันศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ ตั้งอยู่ที่เดียวกับศูนย์บริการคนพิการ

สารภี สุทธิธรรม นักพัฒนาชุมชน เทศบาลตำบลขุนทะเล เล่าให้ฟังว่า ก่อนหน้านี้ผู้สูงอายุมีการรวมตัวกันอยู่ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทั้ง 2 แห่ง โดยที่ รพ.สต.บ้านสอ ก็จะเป็นกลุ่มผู้สูงอายุจากหมู่บ้าน 2, 3, 4, 9 และ 12 ส่วน รพ.สต.บ้านบ่อทราย ก็จะเป็นหมู่ 5, 6, 7 และ 8 ส่วนหมู่ 1 และ 11 อยู่ใกล้โรงพยาบาลลานสกา เลยไปรวมตัวกันที่นั่น ภายหลังเทศบาลมีความคิดอยากให้ผู้สูงอายุมีศูนย์กลางในการรวมตัว เลยจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุตำบลขุนทะเลขึ้นในเดือนกุมภาพันธ์ 2556 โดยคิดค่าสมัคร 20 บาท และในแต่ละปีต้องเสียค่าบำรุง 20 บาท

"เมื่อก่อนมันแยกเป็นหมู่บ้าน แต่พอเรารวมกันทั้งตำบล เราสามารถจัดหมวดหมู่และพัฒนาระบบต่างๆ ได้ เพราะความจริงแล้วชมรมในสังกัดของ รพ.สต. ทุกวันนี้ก็ยังอยู่เหมือนเดิม เขาเน้นเรื่องสุขภาพเป็นหลัก ขณะที่ของเทศบาลจะเน้นทุกเรื่องไม่ว่าจะเป็นเรื่องส่งเสริมสุขภาพ เรื่องส่งเสริมอาชีพ เรื่องภูมิปัญญา" สารภีเล่า

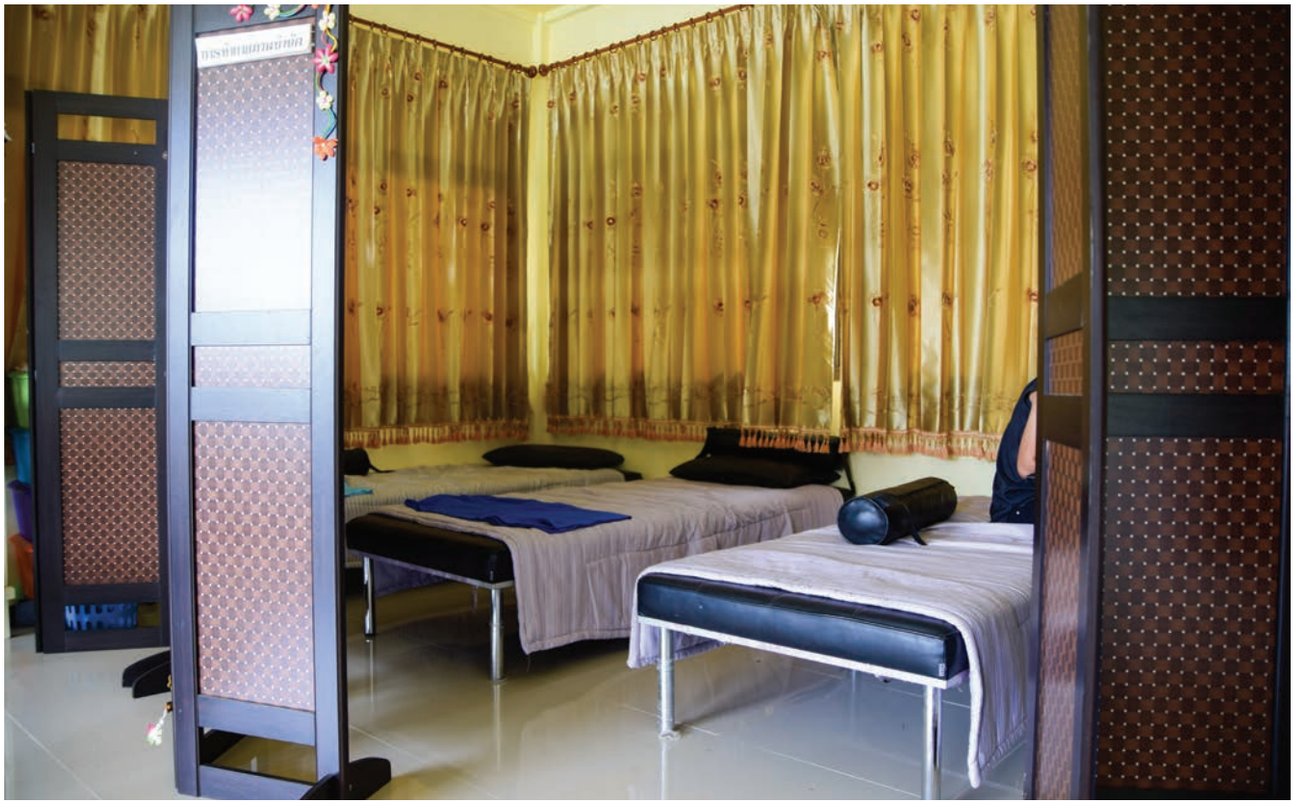
สำหรับที่มาของเงินในการจัดกิจกรรมต่างๆ นั้น เริ่มแรกใช้วิธีลงขันกันเอง คนละ 10 บาท เนื่องจากเมื่อก่อนจะจ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุที่หมู่บ้าน เวลารับเงิน ทางชมรมจะให้ผู้สูงอายุหยอดกระปุกกัน โดยได้เงินตั้งต้นมาประมาณ 40,000 กว่าบาท ซึ่งเงินตรงนี้ถูกพัฒนามาเป็นกองทุนฌาปนกิจผู้สูงอายุ

"เวลาผู้สูงอายุเสียชีวิต เราจะให้กรรมการไปเก็บเงินศพละ 20 บาท แต่ทุกวันนี้เราเก็บเป็นรอบ รอบละ 100 บาท หรือล่วงหน้า 5 ศพ พอผู้สูงอายุเสียชีวิต เขาจะได้เงินศพละ 27,500 บาททันที โดยในจำนวนนี้ส่วนหนึ่งมาจากกองทุนสัจจะวันละบาทจำนวน 10,000 บาท"

ส่วนกิจกรรมอื่นๆ นักพัฒนาชุมชนกล่าวว่า จะมีการเรียกประชุมทุกวันที่ 17 ของเดือน ซึ่งกิจกรรมที่เลือกก็มักจะสัมพันธ์กับอาชีพและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น ไปดูงานโครงการช่างหัวมันตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่จังหวัดเพชรบุรี หรือไปเที่ยวที่จังหวัดกาญจนบุรี โดยมีการเลือกผู้ไปร่วมงานจากคนที่มีสุขภาพแข็งแรงเป็นหลัก ส่วนคนที่สุขภาพไม่แข็งแรงจะพาไปเข้าวัด ตามโครงการพาลูกจูงหลานเข้าวัด

เช่นเดียวกับกิจกรรมส่งเสริมอาชีพ ชมรมฯ เข้าไปสนับสนุนการรวมกลุ่มมากขึ้น เพราะแต่เดิมชาวบ้านทำในลักษณะต่างคนต่างทำ บางอาชีพก็พัฒนาขึ้นมาใหม่ เช่น การทำข้าวกล้องเพื่อสุขภาพ หรือกลุ่มทำขนม โดยรวมกลุ่มกัน 8 คนขึ้นไป พร้อมกับส่งเสริมอุปกรณ์ แนะนำช่องทางการจำหน่าย การทำบรรจุภัณฑ์ เพื่อให้สินค้าออกมาดูมีคุณภาพ

จากการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ทำให้เทศบาลตำบลขุนทะเลได้รับรางวัลด้านส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จำนวน 4,000,000 บาท โดยเงินตรงนี้ก็จะกลับมาพัฒนาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุต่อไป



ชมรมผู้สูงอายุ

องค์การบริหารส่วนตำบลบ่อแสน อำเภอทับปุด จังหวัดพังงา

เพราะได้เห็นความลำบากของผู้สูงอายุ เวลาไปไหนมาไหนก็ไม่สะดวก หลายคนก็อยู่แต่บ้านเฉยๆ ในราวปี 2535 คนหนุ่มกลุ่มหนึ่งจึงเกิดความคิดร่วมกันว่า น่าจะหากิจกรรมอะไรสักอย่างเพื่อช่วยให้คนเฒ่าคนชราในพื้นที่ได้ทำเป็นงานอดิเรก เลยพร้อมใจตั้งชมรมผู้สูงอายุขึ้น

สว่าง ประสารการ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ อธิบายโครงสร้างของชมรมให้ฟังว่าปัจจุบันชมรมมีสมาชิก 2 แบบคือ อายุตั้งแต่ 55-60 ปี เป็นสมาชิกสมทบ แต่อายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นสมาชิกสามัญ

กิจกรรมหลักของชมรมก็คือ การช่วยจัดงานในวันฮารีรายอ ซึ่งถือเป็นวันรื่นเริงประจำปี ชาวมุสลิมที่จากบ้านไปนานก็ใช้เวลานี้กลับมาเยี่ยมเยียนพ่อแม่ ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน บ้างก็มาบริจาค กินข้าวร่วมกัน ปีหนึ่งจัด 2 ช่วง ครั้งแรกเรียกว่า อีดิลฟิตรี ตรงกับวันขึ้น 1 ค่ำ เดือนเชาวาล ซึ่งเป็นเดือน 10 ตามปฏิทินอิสลาม ถือเป็นวันออกบวช หรือวันสิ้นสุดการถือศีลอด ช่วงที่ 2 เรียกว่าอีดิลอัฎฮา ตรงกับวันที่ 10 เดือนซุลฮิจญะ หรือเดือน 12 ของปฏิทินอิสลาม เป็นการฉลองวันออกฮัจญ์ ซึ่งหากคนไหนไม่ได้ไปร่วมพิธีที่นครเมกกะประเทศซาอุดิอาระเบีย ก็จะมาทำบุญร่วมกันที่มัสยิดนั่นเอง

รองลงมาคือการช่วยเหลือในกลุ่มพวกพ้องกันเอง เช่น คนที่เข้ามาร่วมกิจกรรมของชมรมจะต้องบริจาคเงินให้ 50 บาทเพื่อเป็นทุนในการทำกิจกรรมต่างๆ หรือเวลามีงานฌาปนกิจ สมาชิกก็จะออกเงินกันคนละ 50 บาทเพื่อให้เงินช่วยเหลือญาติผู้เสียชีวิต โดยเงินนี้ไม่ได้บังคับแต่ให้ด้วยความสมัครใจ บางครั้งกลุ่มก็มีภารกิจออกไปตรวจเยี่ยมผู้สูงอายุอื่นในพื้นที่ร่วมกับเจ้าหน้าที่ อสม. โดยการไปแต่ละครั้งจะมีทั้งเจ้าหน้าที่จากองค์การบริหารส่วนตำบล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และเยาวชนร่วมขบวนไป ซึ่งของเยี่ยมนั้นกลุ่มก็ใช้วิธีเรี่ยไรเพื่อซื้อกันเอง

ไม่เพียงแค่นั้น ผู้สูงอายุที่นี่ยังมีกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยช่วงแรกจะเป็นการรำไม้พลอง ช่วงหลังเน้นการเดิน แล้วก็มีการนวดฝ่าเท้าด้วยตัวเอง โดยเอาเท้าวางบนกะลามะพร้าว แล้วกดน้ำหนักลงไป

ล่าสุดชมรมผู้สูงอายุยังได้ยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือเด็กกำพร้าด้วยการผลิตกระปุกความดีเพื่อเด็กกำพร้า ซึ่งเป็นกระปุกที่กระจายอยู่ทั่วชุมชนเพื่อชักชวนผู้คนให้บริจาคเงินช่วยเหลือครอบครัวเด็กยากจน เด็กกำพร้า ซึ่งในการอุปถัมภ์ของมูลนิธิอันดามันเพื่อการศึกษาและช่วยเหลือเด็กกำพร้า ซึ่งที่ผ่านมีผู้ร่วมบริจาคจนเต็มไปแล้วหลายสิบกระปุก

รูปธรรมจาก
ภาคใต้ตอนล่าง

นวดแผนโบราณและยาสมุนไพร

องค์การบริหารส่วนตำบลตะปอเยาะ อำเภอยี่งอ จังหวัดนราธิวาส

ณ บ้านไม้หลังหนึ่งในหมู่ที่ 2 บ้านบูเกะบากง ชายผู้หนึ่งกำลังลงแรงบีบนวดคนไข้ด้วยท่าทางทะมัดทะแมง

"ปกติผมรับนวดเพื่อรักษาอย่างเดียว ไม่รับนวดเพื่อผ่อนคลายหรือนวดสุขภาพ" **เอกสิทธิ์ บืองาฉา** หรือที่ชาวบ้านเรียกติดปากว่าหมอเอก เจ้าบ้านเอ่ยขึ้นมาถูกถามกิจกรรมที่ทำอยู่

ย้อนกลับเมื่อปี 2543 เอกสิทธิ์เคยตั้งกลุ่มสมุนไพรขึ้นในพื้นที่อำเภอยี่งอ ด้วยความที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านนี้ เนื่องจากเคยไปเรียนไกลถึงประเทศมาเลเซีย ก่อนจะมาร่ำเรียนกับพระอาจารย์หนูที่วัดทุ่งคา ปรากฏว่ามีคนเข้ามาเรียนด้วยมากมาย เช่น อำเภอเจาะไอร้อง →

"ผมอยากให้ชาวบ้านที่มีความรู้อยู่แล้วดั้งเดิม หรือชาวบ้านที่สนใจเข้ามาอยู่กับเราได้ พอเราให้ความรู้เขาก็พอใจ มีอะไรก็ปรึกษาหารือกัน แต่ทำได้ไม่นานก็ล้มไป เพราะว่าเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบขึ้น"

ในระหว่างนั้น เอกสิทธิ์หันไปประกอบวิชาชีพด้านเภสัชกรรม เนื่องจากเขามีใบอนุญาตประกอบโรคศิลปะแผนโบราณ สาขาเภสัชกรรม เลยมาเปิดร้านยา ร้านนวด รักษาเล็กๆ น้อยๆ อยู่พักใหญ่ จนปี 2557 ด้วยความรู้สึกที่อยากอนุรักษ์และถ่ายทอดวิชายังค้างอยู่ในจิตวิญญาณ จึงเกิดความคิดว่าน่าจะกลับมาตั้งกลุ่มอีกครั้ง แต่กลุ่มนี้แตกต่างจากเดิมค่อนข้างมาก อย่างแรกเลยไม่ได้ขยายวงกว้างเหมือนกลุ่มแรก แต่ทำเป็นกลุ่มเล็กๆ ในตำบลตะปอเยาะเท่านั้น

"เราอยากจะให้เกิดการเรียนรู้ขึ้นมา มีการเผยแพร่ความรู้ที่มีอยู่ ใครรู้อะไรมาก็แชร์มา ที่สำคัญ นี่ยังเป็นการอนุรักษ์สมุนไพรและแพทย์พื้นบ้าน เพราะฉะนั้นคนที่มาหาผม หลักๆ ก็จะมารักษาโดยตรง อีกส่วนหนึ่งจะมาถามเรื่องสุขภาพ เรื่องของยา เรื่องของสมุนไพร ส่วนสุดท้ายคือมาขอเรียนโดยตรง ซึ่งความแตกต่างจากการรวมครั้งแรก คือตอนนั้นเป็นครู แต่ตอนนี้เราเป็นเหมือนเพื่อนกันมากกว่า เพราะก่อนหน้านี้ผมให้อย่างเดียว โดยที่เขาไม่ได้คิดว่าตัวเองต้องมีส่วนร่วม แบบนี้มันไม่ดีไง แต่ถ้าเกิดการรวมตัวแล้วเขาให้ด้วย เขาก็จะเห็นว่าเราไม่ได้หวงวิชา เขาก็เองก็ไม่ได้หวง สุดท้ายศาสตร์ตรงนี้มันก็ไม่หายไป เพราะคนที่เคยมาเรียนกับผม ศาสตร์เก่าๆ หายไปหมดแล้ว ทั้งหมองู หมอกระดูกไม่เหลือ"

ที่สำคัญการทำครั้งนี้เพื่อเป็นจิตอาสา เพราะชาวบ้านบางคนปรุงยาโดยไม่รู้จริง บางคนเอาไปต้มในปี๊บบ้าง ซึ่งการรวมกลุ่มตรงนี้จะทำเกิดการแนะนำซึ่งกันและกัน และทำให้กระบวนต่างๆ ปลอดภัยยิ่งขึ้น ขณะเดียวกัน การให้ความรู้จะต้องให้ทั้งหมด จะให้เพียงส่วนใดส่วนหนึ่งไม่ได้ ไม่เช่นนั้นอาจจะเกิดอันตรายตามมา เช่น การนวดถ้าไม่รู้จริงไม่ได้เด็ดขาด เพราะเกิดกดผิดไปอาจจะทำให้คนไข้พิการได้

"คนเฒ่าคนแก่หลายคน เขาจะเอาสมุนไพรไปต้มแล้วมาบดยาที่อื่น จากนั้นก็เอาใส่แคปซูลไป ทีนี่ผมก็เข้ามาดูว่ามันถูกต้องไหม สะอาดหรือเปล่า ขณะเดียวกันเขาก็จะถ่ายทอดประสบการณ์ที่มา เช่น ตำรับพื้นบ้าน แก้แมลงกัดต่อย มีดบาด อาการปวดหัว ซึ่งพอเขาให้มาแบบนี้ เราก็เขียนไว้ ทีนี่เขาบอกมา 1 อย่าง เราก็อาจจะให้เขาประมาณ 3 อย่าง แค่นี้เขาก็พอใจแล้ว แต่ถ้าเขามาขอวิชาดื้อๆ เลย ผมไม่ให้ เพราะทุกวันนี้ผมมีตำรา 700 กว่าเล่ม และมีที่ตัดข่าวทำเป็นแฟ้ม จัดเป็นหมวดหมู่อีกประมาณ 10 กว่าเล่มมาเรียนรู้ได้ แต่ถ้าเกิดคนนั้นไม่มีความรู้เลย ผมจะถามก่อนว่าเขาจะนำไปทำอะไร หากในตระกูลญาติพี่น้องเคยทำมาแล้ว และเขาอยากได้ความรู้ไปสืบทอดสืบสาน ผมให้เลย แต่ถ้าเป็นพวกขอดื้อๆ เพื่อหาเงินเข้ากระเป๋าส่วนตัว แบบนี้ผมจะยังไม่ให้ ส่วนคนที่เจ็บป่วย ผมให้ไปเลย โดยตอนนี้ ผมมีชมรมชื่อสมุนไพรหมอเอก ใครมีอาการอย่างไร อยากแก้อาการอย่างไร เข้ามาถามได้เลย คือเรื่องเงินเราก็อยากได้ แต่สิ่งที่เราอยากให้มากที่สุด คือเผยแพร่ความรู้ เพราะเราไม่อยากเก็บไว้คนเดียว"

ปัจจุบันกลุ่มนวดแผนไทยและพืชสมุนไพร มีสมาชิกอยู่ประมาณ 15 คน ซึ่งส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องสมุนไพรอยู่บ้าง แต่ยังไม่มีความชำนาญพอที่จะรักษาคนได้ ซึ่งต้องอาศัยการฝึกฝนอีกนานพอสมควร โดยตัวยาที่คนมาเรียนรู้มากที่สุด คืออาการเกี่ยวกับเส้น ปวดข้อ รองลงมาคือสมรรถภาพทางเพศ นอกนั้นก็จะมีโรคเบาหวาน ไต หัวใจ ที่ไปหาหมอแผนปัจจุบันไม่หาย แล้วก็หมอนรองกระดูกทับเส้น

ส่วนวิธีรักษานั้น เอกสิทธิ์จะไม่เน้นการปรุงให้ แต่จะใช้วิธีทำให้ดูแล้วไปฝึกเอาเอง เพราะจะทำให้คนไข้จดจำได้มากกว่า อย่างโรคความดัน หลักๆ ก็ให้เอาใบเตย 3 ใบ ใบมะกรูด 1 กิ่งเล็ก 15 ใบ และกาฝากมะม่วงที่ตัดกิ่งมาตากให้แห้ง มาต้มรวมกัน กินก่อนอาหาร เช้า เที่ยง เย็น ประมาณ 5 วัน อาการจะเริ่มดีขึ้นเรื่อยๆ

"ตอนนี้ผมไม่ได้ตั้งตัวว่าเป็นหมอโดยตรง เพราะผมยังไม่พร้อมทั้งเรื่องสถานที่ อุปกรณ์ และงบประมาณในการจัดตั้งห้องให้มันดี คนที่มานวดก็นอนอยู่หน้าบ้านนี่แหละ ส่วนการนวด ผมไม่นวดเพื่อสุขภาพ เพราะสถานที่ยังไม่เหมาะสม แต่ถ้าแก้อาการนี้ได้เลย"

ทุกวันนี้ นอกจากจะเปิดบริการนวดรักษาแล้ว เขายังรับหน้าที่เป็นวิทยากรให้ความรู้เรื่องยาสมุนไพร ไม่ว่าจะเป็น กศน. ตัวอำเภอยี่งอ และกรมคุมประพฤติ ส่วนอนาคตเขาจะตั้งใจว่าจะพัฒนาเรื่องยาให้ดีขึ้นกว่า เพราะปัจจุบันยาต้มที่มีอยู่ รสชาติมักไม่ค่อยดี แต่ถ้ามีการนำยาไปบดแล้วอัดเม็ดกลับมาเป็นแคปซูลจะช่วยให้การกินยาทำได้ง่ายขึ้น ซึ่งแน่นอนว่า สิ่งเหล่านี้ก็ช่วยให้ภูมิปัญญาดั้งเดิมสามารถต่อยอดออกไปได้ไม่มีที่สิ้นสุด

รพ.สต.ร่วมใจ

องค์การบริหารส่วนตำบลแว้ง อำเภอแว้ง จังหวัดนราธิวาส

ภาพแรกที่สัมผัสได้เมื่อเยื้องกรายเข้าสู่ 'โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านกรือซอ' ก็คือพื้นที่ได้รับการจัดเป็นสัดเป็นส่วน ทั้งสวนผักปลอดสารพิษ ห้องน้ำคนพิการ ศูนย์สุขภาพแผนไทย หรือแม้แต่ถังขยะ ที่แยกขยะเปียก ขยะแห้ง คงไม่ใช่การกล่าวชมเกินจริง หากจะบอกว่า นี่เป็น รพ.สต. ที่จัดการพื้นที่ได้ลงตัวและสวยงามที่สุดเท่าที่เคยเยือนมา นับเป็นภาพสะท้อนของความใส่ใจในเรื่องคุณภาพและบริการ จึงไม่ใช่เรื่องแปลกเลยว่าทำไมปี 2557 ชมรมสาธารณสุขแห่งประเทศไทยถึงตัดสินให้ที่นี่เป็น รพ.สต. ดีเด่นอันดับ 2 ระดับจังหวัด

เมื่อก้าวเข้าสู่ตัวอาคาร เหล่าบุคลากรของโรงพยาบาล ต่างออกมาพูดคุยอย่างเป็นกันเอง ไม่ว่าจะเป็นสองสาวพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ **นาตือเราะห์ รายะ** และ **มณีรัตนา เจ๊ะมะยูโซ๊ะ** หรืออีกสองคนซึ่งเป็นเจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญการ **ไอยซะห์ พรหมปลัด** และ **อานีซะห์ ดาโอ๊ะ**

"รพ.สต.ของเราดูแลพื้นที่หมู่ที่ 3 กับหมู่ที่ 4 จุดเด่นของที่นี่คือความร่วมมือร่วมใจของทุกภาคีเครือข่ายในพื้นที่ โดยยึดหลักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และให้การบริการอย่างเต็มที่" นาตือเราะห์เปิดฉากสนทนา

บุคลากรของที่นี่ไม่ได้ทำงานเชิงรับอย่างเดียว หลายครั้งที่พวกเขาต้องพบเจอกับเหตุการณ์ที่ยากลำบากและท้าทายความสามารถ แต่ก็อาศัยความร่วมมือจากทุกส่วนจึงสามารถผ่านมาได้ ตัวอย่างเช่น ครั้งหนึ่งมีคนมาแจ้งว่ามีผู้ป่วยสุขภาพจิตถูกกักขังและล่ามโซ่ไว้ เจ้าหน้าที่ก็ไม่นิ่งนอนใจ รีบลงไปเยี่ยมพร้อมกับทาง อบต.แว้ง โรงพยาบาลแว้ง และ อสม. ทันที เมื่อรู้ปัญหา รพ.สต. จึงประสานกับแพทย์จากโรงพยาบาลแว้งให้ลงมาเยี่ยมผู้ป่วยเป็นประจำทุกเดือน ค่อยๆ รักษา ค่อยๆ บำบัดอยู่เป็นปี จนสุดท้ายผู้ป่วยดีขึ้น สามารถดูแลตัวเองได้

ความสำเร็จเหล่านี้ ปฏิเสธไม่ได้ว่าส่วนสำคัญเป็นเพราะความใกล้ชิดระหว่างโรงพยาบาลกับคนไข้ เพราะถึงที่นี่จะเปิดทำการวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 8.30-16.30 น. แต่เจ้าหน้าทุกคนเตรียมความพร้อมที่จะทำงานตลอดเวลา โดยไม่จำกัดว่าผู้รับบริการจะมาจากพื้นที่ไหน อย่างคนตำบลสุคิรินก็มาที่ รพ.สต.กรือซอ

"เรามีแผนการทำงานที่ชัดเจน วันจันทร์เป็นคลินิกทั่วไป วันอังคารเป็นคลินิกฝากครรภ์ วันพุธเป็นคลินิก EPI หรือสร้างภูมิคุ้มกันโรคในเด็ก ตั้งแรกเกิดถึง 12 ปี ส่วนวันพฤหัสบดีเป็นคลินิกวางแผนครอบครัว และมีแผนเยี่ยมบ้านในบ่ายวันพฤหัสบดีและวันศุกร์ โดยจะมีการทำแผนว่า ในวันนั้นจะไปเยี่ยมคนพิการ ผู้สูงอายุ หรือแม่หลังคลอด หรือผู้ป่วยเบาหวาน ความดัน หรือเด็กน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ จัดเป็นตารางเยี่ยมไว้ โดยจะออกเยี่ยมทั้งคณะ" ไอยซะห์กล่าวบ้าง

เครื่องมือสำคัญที่ รพ.สต. หยิบขึ้นมาใช้เพื่อสร้างเครือข่ายก็คือ อสม. ซึ่งมีอยู่ 41 คน และบังเอิญว่าในจำนวนนี้ มีสมาชิก อบต. 2 คน มีผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 3 มีภรรยาผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 4 รวมอยู่ด้วย ฉะนั้นการประสานงาน หรือการประชาสัมพันธ์จึงค่อนข้างง่าย

ไม่ใช่เพียงกิจกรรมเท่านั้นที่เด่น ในเรื่องของนวัตกรรมที่ รพ.สต. บ้านกรือซอ ทำขึ้นก็ไม่เป็นสองรองใคร โดยมีหมอนรองก้นสำหรับตรวจมะเร็งปากมดลูก เพื่อให้ อสม. หรือเจ้าหน้าที่ไปตรวจได้ถึงบ้าน เพราะบางคนก็ไม่กล้ามาตรวจที่โรงพยาบาล แล้วก็มีนวัตกรรมกราฟชีวิตสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งนวัตกรรมนี้ได้อันดับที่ 3 จากการประกวดนวัตกรรมระดับจังหวัด เมื่อปี 2557

ด้วยความที่เป็นสังคมอิสลาม ที่นี่จึงได้มีคลินิกฮัจญ์ เพื่อตรวจสุขภาพคนที่กำลังจะไปแสวงบุญที่ประเทศซาอุดิอาระเบีย อย่างน้อย 3 ครั้งก่อนไป และหลังไปอีก 1 ครั้ง เพื่อป้องกันโรค และแนะนำเรื่องการดูแลสุขภาพ

"คนที่จะไปฮัจญ์ต้องไปลงทะเบียนก่อน แล้วทางจังหวัดจะแจ้งมาว่าปีนี้ใครบ้างสามารถเดินทางไปทำฮัจญ์ได้ ซึ่งคนที่จะไป ต้องฉีดวัคซีนไข้กาฬหลังแอ่น และไข้หวัดใหญ่ที่โรงพยาบาลแว้ง ส่วนผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงมาก เช่น มีโรคประจำตัวอย่างโรคหัวใจ หอบ ทาง รพ.สต. จะนัดสัปดาห์ละครั้ง หรืออาจจะต้องส่งต่อให้โรงพยาบาลดูแล ถ้าเสี่ยงธรรมดาก็มีโรคเบาหวานที่ไม่ถึงขั้นควบคุมน้ำตาลไม่ได้ ก็จะนัดเดือนละครั้ง หลังจากนั้นก็ต้องผ่านการอบรมให้ความรู้ เตรียมความพร้อม มีการจัดยาและดูแลตัวเองด้วย" นาตือเราะห์กล่าวทิ้งท้าย