

แบบฟอร์มการเขียนแบบถอดประสบการณ์การเรียนรู้
ครุต้นแบบสังคมนาธิปไตย – ยึดมั่นคุณธรรม

1. ชื่อ – สกุลผู้เล่าเรื่อง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิวัฒน์ จรินทร์นันต์
คณะ วิชา/หน่วยงาน หัวหน้าภาควิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต
2. ชื่อ-สกุล ผู้บันทึก ดร.สุธารทิพย์ เรืองประภาวุฒิ
คณะ วิชา/หน่วยงาน หมอวิชาชีวเคมี ภาควิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์ คณะวิทยาศาสตร์
3. บทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบของผู้เล่าเรื่อง
 - 3.1 บริหารภาควิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์ในตำแหน่งหัวหน้าภาควิชา
 - 3.2 อาจารย์สอนนิสิตปริญญาตรี
 - 3.3 หัวหน้าศูนย์วิจัยสร้างเสริมสุขภาพชุมชน
4. เรื่องที่เล่า

การสร้างเสริมสุขภาพกายและจิตของผู้สูงอายุในชุมชน

5. บริบทหรือความเป็นมาของเรื่องที่เล่า

ด้วยมหาวิทยาลัยรังสิตและคณะวิทยาศาสตร์มีนโยบายเด่นชัดในการเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพและให้บริการวิชาการแก่ชุมชน โดยบูรณาการเข้ากับการเรียนการสอน ประกอบกับบุคลิกและพฤติกรรมต่างๆ ของตนเองที่ชอบงานด้านบริการ งานกิจกรรมนันทนาการ จึงมีความมุ่งมั่นเช่นกันที่จะตอบสนองนโยบายของคณะและมหาวิทยาลัยในด้านดังกล่าว จากผลการสำรวจข้อมูลประชากรของประเทศไทยพบว่า ประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกปี ด้วยเหตุผลสำคัญอย่างน้อย 2 ด้าน คือ baby boom ในยุคประมาณ 50 – 70 ปีก่อนปัจจุบัน และความเจริญด้านการแพทย์-สาธารณสุข ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ควรได้รับความรู้ ความเข้าใจ และข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพกายและจิต ดังนั้นจึงได้ดำเนินการเขียนโครงการและขอสนับสนุนงบประมาณจากแหล่งทุนต่างๆ ตามลำดับดังนี้

ปีการศึกษา	2553
โครงการ	ชุมชนต้นแบบ : การพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบยั่งยืนบนพื้นฐานความพอเพียง
แหล่งทุน	สถาบันวิจัย มหาวิทยาลัยรังสิต
ปีการศึกษา	2554
โครงการ	การสร้างเสริมสุขภาพกาย จิตใจ และสร้างสรรคสิ่งแวดลอมที่เอื้อต่อสุขภาพผู้สูงอายุ ชุมชนหมู่ที่ 5 ตำบลหลักหก อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี
แหล่งทุน	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ปีการศึกษา	2555

โครงการ การประเมิน ป้องกัน และรักษาโรค metabolic syndrome กลุ่มผู้สูงอายุ ตำบลหลักหก อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี

แหล่งทุน สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงมหาดไทย

ปีการศึกษา 2556

โครงการ การประเมิน ป้องกัน และรักษาโรค metabolic syndrome กลุ่มเด็กและวัยรุ่น ตำบลหลักหก อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี

แหล่งทุน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

6. วิธีการขั้นตอน หรือกระบวนการที่ทำให้งานนั้นประสบความสำเร็จ

6.1 วางแผนงาน / รูปแบบกิจกรรมที่พร้อมดำเนินการ / แหล่งงบประมาณ / เขียนโครงการ

6.2 ติดต่อผู้นำชุมชนที่จะนำโครงการไปดำเนินการ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดต่างๆ ของโครงการ

6.3 นัดพบกลุ่มเป้าหมาย (โดยประสานงานกับผู้นำชุมชน) เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ที่ได้รับ ประโยชน์ที่ต้องการ และกำหนดวัน-เวลา-สถานที่

6.4 ดำเนินการกิจกรรมต่างๆ ตามแผนที่วางไว้ ซึ่งประกอบด้วย

กิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพกาย ได้แก่ การตรวจสุขภาพร่างกายขั้นพื้นฐาน / การออกกำลังกาย หรือการเคลื่อนไหวร่างกายลักษณะต่างๆ เช่น รำซีกง โยคะ และกายบริหาร เป็นต้น / หลักโภชนาการ สำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพจิต ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการ / ให้ข้อมูลทางธรรมชาติ ประเมินและสรุปผลการดำเนินกิจกรรม

7. เทคนิคหรือกลยุทธ์ที่ทำให้เกิดความสำเร็จ

7.1 จัดกิจกรรมให้ตรงตามความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย

7.2 ความสามารถในการสอน การถ่ายทอดความรู้ที่ใช้ภาษาเข้าใจได้ รู้ขอบเขตในการรับข้อมูลของผู้ฟัง (ไม่ให้มาก ไม่ให้น้อย ให้เพียงพอ) นำไปปฏิบัติใช้ได้เลย เห็นผลไว “แก่แล้ว ไม่ต้องจำอะไรมาก เหนื่อย” เป็นต้น

7.3 บุคลิกและพฤติกรรมส่วนตัวที่ชอบงานด้านบริการ งานกิจกรรมนันทนาการ ความเป็นกันเอง ร่าเริง สนุกสนาน (ตามบทบาทและหน้าที่ขณะนั้น “ต้องทำให้เขาสนุก มีความสุข มีรอยยิ้ม มีเสียงหัวเราะ”)

8. ผู้ที่มีส่วนร่วมทำให้เกิดความสำเร็จ และบทบาทของบุคคลนั้น

8.1 ปัจจุบันภายใน ความเป็นกัลยาณมิตรที่ดีจากคณะทำงาน ศูนย์วิจัยสร้างเสริมสุขภาพชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ดังมีรายนามต่อไปนี้

1. รศ.ดร.ทัศนีย์ ปัญจนนท์ คณบดีคณะวิทยาศาสตร์ (ที่ปรึกษาโครงการ)

2. ผศ.ดร.อภิวัฒน์ จรินทร์นันต์ หัวหน้าศูนย์วิจัยฯ (หมวดวิชาสรีรวิทยา)

3. ผศ.ดร.ธเนศ พงศ์ธีรรัตน์	รองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิจัย (หมวดวิชาชีวเคมี)
4. ดร.สุธารทิพย์ เรืองประภาวุฒิ	ผู้ช่วยคณบดีและหัวหน้าหมวดวิชาชีวเคมี
5. ดร.ปานันท์ กาญจนภูมิ	หัวหน้าสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ชีวการแพทย์ (หมวดวิชาชีวเคมี)
6. ผศ.ดร.บุษบา พิพิธพร	หัวหน้าหมวดวิชาพยาบาลชีววิทยา
7. ดร.วันทิกา เครือน้ำคำ	หัวหน้าหมวดวิชาเภสัชวิทยาและพิษวิทยา
8. อ.พรกมล ทวยเจริญ	กลุ่มวิชาการยศาสตร์
9. อ.ณัฐภูมิพิตร แก้วหนูนวน	หมวดวิชากายวิภาคศาสตร์
10. ดร.เพ็ญภา มานิตยโชติพิสิฐ	หมวดวิชาชีวเคมี
11. ดร.อินทิรา แถมพยัคฆ์	หมวดวิชาจุลชีววิทยา
12. ดร.รัชก ขำศิริ	หมวดวิชาพยาบาลชีววิทยา
13. ดร.สิรินทร์ ปิ่นเวหา	หมวดวิชาเภสัชวิทยาและพิษวิทยา
14. อ.ชัยชาญ ศรีโพธิ์	หมวดวิชาสรีรวิทยา
15. อ.วรัญญา ชมภูพล	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ชีวการแพทย์
16. อ.นิยมศรี ศรีคุณ	ภาควิชาชีววิทยา
17. นายนพดล สัมฤทธิ์	หมวดวิชาชีวเคมี
18. นายชริก ทองดี	หมวดวิชาชีวเคมี
19. นางวันดี มรคา	สำนักงานเลขานุการคณะวิทยาศาสตร์

8.2 ปัจจัยภายนอก ความเป็นกัลยาณมิตรที่ดีจากผู้นำชุมชน / ประธานชมรมผู้สูงอายุ และกลุ่มเป้าหมายต่างๆ ท่าน ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีต่อกิจกรรมที่ดำเนินการ

9. อุปสรรคหรือปัญหาในการทำงาน และแนวทางในการแก้ปัญหา/อุปสรรคดังกล่าว

9.1 ความพร้อมและความร่วมมือของกลุ่มเป้าหมาย เนื่องการโครงการบริการชุมชน ดำเนินกิจกรรมโดยศูนย์วิจัยสร้างเสริมสุขภาพชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ซึ่งมีความพร้อมในด้านคณะทำงาน (บุคลากรและนักศึกษาในสังกัดภาควิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์) ที่มีจิตอาสาช่วยเหลือสังคม แต่บางครั้งผู้นำชุมชนไม่ให้ความร่วมมือที่ดี (อาจเนื่องจากไม่อยากเป็นภาระ เพิ่มหน้าที่ให้กับตนเอง) และกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรมน้อย (อาจเนื่องจากไม่เห็นประโยชน์ของกิจกรรม หรือเป็นพฤติกรรมส่วนตัวที่ชอบสันโดษ [ยกเว้น ผู้ป่วยติดเตียง / ผู้พิการ / สังขารไม่อำนวย])

แนวทางแก้ไขปัญหา การชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการ / กิจกรรมให้ชัดเจน อธิบายประโยชน์ที่กลุ่มเป้าหมายจะได้รับ และจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย

9.2 งบประมาณ จากข้อมูลข้างต้นที่ว่า คณะทำงานของศูนย์วิจัยสร้างเสริมสุขภาพชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต มีความพร้อมในการเป็นจิตอาสาช่วยเหลือสังคม ดังนั้นงบประมาณจึง

เป็นอีกหนึ่งปัญหาที่สำคัญ เพราะการดำเนินกิจกรรมชุมชนใดๆ จำเป็นต้องมียงบประมาณสนับสนุนไม่มากนัก

แนวทางแก้ไขปัญหา การหาแหล่งทุนสนับสนุนโครงการให้มากขึ้น

10. ผลลัพธ์หรือความสำเร็จที่เกิดขึ้นคือ

โครงการสร้างเสริมสุขภาพกายและจิตของผู้สูงอายุ ซึ่งจัดโดยศูนย์วิจัยสร้างเสริมสุขภาพชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต เป็นที่รู้จักในวงกว้างขวางมากขึ้น จากจุดเริ่มต้นที่ดำเนินโครงการเฉพาะในเขตพื้นที่ชุมชนหมู่ที่ 5 ตำบลหลักหก อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี มีผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการประมาณ 40 คน ปัจจุบันโครงการสร้างเสริมสุขภาพกายและจิตของผู้สูงอายุนี้ มีเครือข่ายชุมชน / ชมรมผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ต่างๆ ให้เกียรติเชิญไปดำเนินโครงการให้มากมาย ได้แก่

- ชมรมผู้สูงอายุ ชุมชนหมู่ที่ 1 - 7 ตำบลหลักหก อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี
- ชมรมผู้สูงอายุ ตำบลบางเตย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี
- ชมรมผู้สูงอายุ ชุมชนไทยเทยีน เขตดอนเมือง จังหวัดกรุงเทพมหานคร
- ชมรมผู้สูงอายุ ตำบลบ้านไร่ อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี
- ชมรมผู้สูงอายุ ตำบลพรหมณี อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก
- ชมรมผู้สูงอายุ อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี
- ชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
- ชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี

นอกจากนี้โครงการสร้างเสริมสุขภาพกายและจิตของผู้สูงอายุ ซึ่งจัดโดยศูนย์วิจัยสร้างเสริมสุขภาพชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ได้รับการคัดเลือกเป็นโครงการตัวอย่างของ สสส. ด้านการขยายเครือข่ายการสร้างเสริมสุขภาพและการบริหารจัดการ พร้อมทั้งเป็นโครงการต้นแบบที่ดีในการสร้างเสริมสุขภาพกายและจิตผู้สูงอายุ ของสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยด้วย

11. การเรียนรู้ของผู้เล่าเรื่องจากประสบการณ์ความสำเร็จดังกล่าว

การจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพชุมชน ทำให้รู้จักตนเองและบุคคลอื่นมากขึ้น รู้ว่าผู้สูงอายุจำนวนมากขาดความอบอุ่นทางใจ และต้องการกิจกรรมนันทนาการเป็นสิ่งเติมเต็มความสุขที่จากหายไปนานแสนนาน และเห็นความสำคัญของการทำงานเป็นทีม (เพื่อความยั่งยืน)

12. สมรรถนะ (ความรู้ ทักษะ หรือทัศนคติ) ของผู้เล่าเรื่อง

การจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพชุมชน ทำให้ได้รับความรู้เกี่ยวกับสภาพชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในชุมชนต่างๆ ซึ่งการตอบรับในกิจกรรมที่ลงไปดำเนินการจะมากหรือน้อย ชอบหรือไม่ชอบ มีตัวแปรหลายด้าน ที่สำคัญคือ พื้นฐานความเป็นอยู่ พื้นฐานการศึกษา และพื้นฐานครอบครัวของผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามส่งผลให้ผู้จัดกิจกรรมมีทักษะและประสบการณ์ ตลอดจนทัศนคติที่ดีต่อการลงพื้นที่ให้การ

บริการแก่ชุมชน เนื่องจากได้เห็นความต้องการ รอยยิ้ม ความสุข และเสียงหัวเราะจากกลุ่มเป้าหมายทุกครั้งที่ลงดำเนินกิจกรรม

13. ผลงานเชิงประจักษ์ของผู้เล่าเรื่อง คือ

ในรอบ 3 ปี (ปีการศึกษา 2553 – 2555) ที่ได้ลงชุมชนเพื่อสร้างสรรค์กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ มีผลงานที่น่าพึงพอใจที่สำคัญ ดังนี้

13.1 การจัดตั้งศูนย์วิจัยสร้างเสริมสุขภาพชุมชน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ซึ่งปัจจุบันได้ดำเนินการในลักษณะการสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง และมีบุคลากรในสังกัดภาควิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์ คณะวิทยาศาสตร์ ร่วมเป็นคณะทำงาน ร่วมจิตอาสาลงชุมชน จำนวนประมาณ 24 คน

13.2 จัดตั้งศูนย์เพาะชำปัญญา ขิปปปัญญา เมืองเอก ปทุมธานี เพื่อเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม พัฒนาปัญญาทางโลก เพื่อการอบรมจิตใจให้สะอาด สว่าง และสงบ ตามลำดับ สมควรแก่บุญ บารมี ของแต่ละคน

13.3 ได้สร้างเครือข่ายการสร้างเสริมสุขภาพชุมชน โดยได้รับเชิญเป็นวิทยากรสร้างเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจให้กับชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดต่างๆ

14. อื่นๆ จากการถาม-ตอบในโครงการถ่ายทอดความรู้จากครูต้นแบบ คณะวิทยาศาสตร์ เมื่อวันที่ 2

พฤษภาคม 2556 ณ ห้อง 4-113 อาคารวิทยาศาสตร์

การลงพื้นที่ชุมชนเลือกพื้นที่ใกล้ๆ รังสิต สิ่งสำคัญ คือ การมีจิตอาสา มีความเป็นกันเองกับผู้สูงอายุ ให้ความอบอุ่นโดยการ กอด อารมณ์ดี พูดคุยอย่างสนุกสนาน มีความมุ่งมั่น ตั้งใจ และจริงใจกับคนในชุมชน ความสำคัญคือ การมีทีมงานที่ดี มีกิจกรรมสั้นๆ ทานอาหารให้คนในชุมชนมีส่วนร่วม มีขนม นม เนย ต่างๆ ต้องทำให้เกิดความประทับใจ มีกิจกรรมที่พัฒนาทางด้านจิตใจ กิจกรรมทุกอย่างจะแฝงไว้ด้วยธรรมะ สร้างรอยยิ้มให้แก่ผู้สูงอายุในชุมชน

ปัญหา อุปสรรค คือ ต้องมีการฝึกอบรมบุคลากรให้สามารถทำงานทดแทนกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ การทำงานด้านพัฒนาจิตใจ เป็นนามธรรม ทำให้ไม่เห็นตัวชี้วัดที่ชัดเจนแบบรูปธรรม คนในชุมชนไม่ได้มีเวลาพร้อมตรงกัน การลงพื้นที่ชุมชนต้องเดินเข้าหาผู้นำชุมชนให้ได้ก่อน ต้องถามเขาว่าเขาต้องการอะไร แล้วจึงจัดโครงการที่สอดคล้องกับความต้องการของชุมชน สิ่งที่ได้เรียนรู้ คือ รู้จัดตนเอง รู้จักคนอื่น ทำให้รู้ว่าตัวเองชอบอะไร ทำให้ประจักษ์ด้วยตนเองว่า “คุณธรรมสำคัญกว่าความรู้”

.....