



# เพื่อนสร้างสุข

“ครอบครัว”  
รากฐานของสังคม รากฐานของสุขภาพะ



- (๕) การเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติ
- (๕) ดอกคำดวน กับวันผู้สูงอายุแห่งชาติ
- (๕) ลด ละ เลิกสุรา แบบ บ้านสระตะหมก



# สุขภาพดี เริ่มต้นที่สถาบันครอบครัว

**จดหมายข่าวฉบับนี้ต้อนรับวันครอบครัว (14 เมษายน) ด้วยการนำเสนอโครงการเสริมสุขภาพที่นำแนวคิดเรื่องครอบครัวซึ่งเป็นรากฐานของสังคมในการดำเนินชีวิต และปลูกฝังสิ่งดีงามมาเป็นเครื่องมือดำเนินโครงการฯ จนได้ผลดี**

แต่ก่อนอื่นต้องขอแสดงความเสียใจอีกครั้งต่อเหตุการณ์โศกนาฏกรรมแผ่นดินไหวและสึนามิ รวมทั้งภัยจากโรงไฟฟ้านิวเคลียร์ระเบิดที่ประเทศญี่ปุ่น ซึ่งในวิกฤตนี้ก็ทำให้เห็นถึงความมั่งคั่ง ความมีระเบียบวินัย ความมีจิตอาสา และเสียสละของชาวญี่ปุ่น แม้ในยามที่ต้องเผชิญกับความอดอยากแสนสาหัส ภาพที่แพทย์รักษาผู้ป่วยไปพร้อมๆ กับที่อีกมือหนึ่งก็ห้ามเลือดแผลของตนเองไปด้วย คงเป็นเครื่องยืนยันให้ชาวโลกรับรู้ได้ถึงหัวใจอันยิ่งใหญ่ของคนญี่ปุ่น

สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้ก็โดยการปลูกฝังมาอย่างยาวนาน ตั้งแต่ระดับครอบครัว คำว่า “ครอบครัว” จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการสร้างคนที่มีคุณภาพให้กับประเทศชาติ

สสส. เล็งเห็นความสำคัญของสถาบันครอบครัว หลายๆ โครงการ ทั้งโครงการเปิดรับทั่วไป โครงการร่วมสร้างหมู่บ้านพอเพียงเพื่อรากฐานสุขภาพที่ยั่งยืน โครงการวิจัยและพัฒนา ฯลฯ จึงมีการทำงานที่เกี่ยวข้องกับสถาบันครอบครัวอยู่ด้วย หนึ่งในนั้นคือ **โครงการแรงงานไทยห่วงใยสุขภาพ อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม**

โครงการนี้อยู่ภายใต้การดำเนินงานของ **บริษัทโสภณาส เอ็นจิเนียริง (2005) จำกัด** ซึ่งผู้บริหารมีแนวคิดสำคัญ คือการย้ายโรงงานผลิตชิ้นส่วนคอมพิวเตอร์มาไว้ใกล้บ้าน และปรับแนวทางให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของชุมชน ดูแลพนักงานและครอบครัว ประดูคนในครอบครัวเดียวกัน

นอกจากนี้ ยังนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการปรับวิถีชีวิตของพนักงาน ให้รู้จักพึ่งตนเองและสร้างสุขภาพที่ดีด้วย จึงไม่แปลกใจที่ได้พบว่า โรงงานแห่งนี้เป็นอาคารชั้นเดียวที่กลมกลืนไปกับแมกไม้และป่าละเมาะในหมู่บ้าน อีกทั้งยังมีแหล่งสร้างอากาศดีๆ จากสวนไผ่ และแปลงผักปลอดสารอยู่รอบๆ บริเวณ ต่างจากโรงงานอื่นๆ ซึ่งปลูกสร้างอย่างแปลกแยกจากชุมชน

จุดเริ่มต้นของโครงการ มาจากปัญหาการเจ็บป่วยของคนงานที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น เห็นได้จากอัตราการจ่ายยาแก้ปวดที่เพิ่มขึ้น อีกทั้งพนักงานส่วนใหญ่ยังมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ซึ่งนอกจากจะส่งผลต่อการเงิน ครอบครัว และชีวิตของพนักงานแล้ว ยังส่งผลต่อการทำงานด้วย โครงการนี้จึงหวังจะส่งเสริมให้ทุกคนเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพผ่านกิจกรรมมากมาย เช่น

- การให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพแก่พนักงาน ทั้งเรื่องการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาบัญญัติ การดูแลสุขภาพหญิงหลังวัยเจริญพันธุ์ การส่งเสริมสุขภาพจิต การเผยแพร่แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงให้กับพนักงาน
- การรณรงค์งดเหล้า-บุหรี่ เพื่อการลด ละ เลิก เหล้า-บุหรี่ของพนักงาน และเป็นโรงงานปลอดเหล้า-บุหรี่
- การนวดเพื่อสุขภาพ และการประยุกต์การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมกับการทำงานในโรงงาน

- การจัดทำแปลงสาธิตเกษตรปลอดสารผสมผสานในพื้นที่รอบบริษัท เพื่อให้พนักงานที่สนใจได้เรียนรู้และทดลองปฏิบัติในทุกฤดูกาล ทั้งแปลงพริก แดงกวา แก้วมังกร ฟ้าใฝ่เลี้ยงหน่อ ฯลฯ และยังสามารถนำมาเป็นอาหารของโรงงาน หากเหลือก็นำมาเป็นสินค้าราคาถูกให้กับพนักงาน และส่งเสริมให้พนักงานนำกลับไปปลูกที่บ้านเพื่อช่วยลดรายจ่ายในครัวเรือนด้วย

- ส่วนกิจกรรมที่ให้ความสำคัญต่อพนักงานและครอบครัว ก็มีหลากหลาย เช่น การสร้างแรงจูงใจด้วยการจ่ายค่าตอบแทนเป็นจำนวนเงินที่สามารถนำไปทำที่บ้าน และใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวได้, การให้สมาชิกในครอบครัวของพนักงานมีส่วนร่วมในการทำงาน และจัดสวัสดิการต่างๆ ให้แก่ครอบครัวพนักงานที่ปฏิบัติงานดี เช่น เงินกู้ยืมซ่อมแซมบ้าน โครงการให้กู้ยืมแม่ครัว ทุนการศึกษาบุตรพนักงานที่เรียนดี เป็นต้น, สนับสนุนให้คนงานทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายครัวเรือน และส่งเสริมการออมโดยให้พนักงานออมวันละบาท เมื่อสิ้นปีบริษัทจะสมทบให้อีก

ผลการดำเนินงานพบว่า พนักงานสามารถนำความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพไปปฏิบัติได้จริง สุขภาพของทุกคนดีขึ้น การเจ็บป่วยลดลง พนักงานเข้ารับบริการรักษาพยาบาลในสถานพยาบาลเพียงร้อยละ 0.5 ไม่มีการหยุดงาน ขาดงาน หรือลาป่วยเลย การพึ่งยาแผนปัจจุบันน้อยลง บริเวณโรงงานทั้งหมดเป็นเขตปลอดบุหรี่และสุราได้จนถึงปัจจุบัน



พนักงานรู้คุณค่าของการบริโภคและรู้จักใช้จ่ายใช้สอยมากขึ้น เช่น ทุกคนรู้จักดื่มเครื่องดื่มสมุนไพรที่หาและทำเองได้ง่ายด้วยต้นทุนที่ต่ำและเป็นผลดีต่อสุขภาพ แทนน้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มอื่นๆ

บรรยากาศของโรงงานปลอดภัยจนพ่อแม่พาลูกเล็กๆ มานั่งทำงานด้วยในบางวัน ขณะที่บริษัทก็ได้รับรางวัลมากมาย ไม่ว่าจะเป็นรางวัลด้านความปลอดภัยอาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม ด้านสวัสดิการแรงงาน การจ้างงานคนพิการ การป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพเสพติด การส่งเสริมสุขภาพของคนทำงาน และยังเป็นตัวขับเคลื่อนกระแสการสร้างสุขภาพที่ดีให้แก่สถานประกอบการในจังหวัดมหาสารคาม อีกทั้งยังเป็นสถานที่ศึกษาดูงานที่สำคัญในพื้นที่แม้จะจบโครงการไปแล้วด้วย

## สถานการณ์ทั่วโลก



โครงการสร้างเสริมสุขภาพโดยคำนึงถึงสถาบันครอบครัว และนำมาใช้เป็นเครื่องมือ และแนวทางส่วนหนึ่งในการทำกิจกรรมของโครงการฯ ยังมีอีกมากมาย ทั่วทุกภาค อาทิ

### โครงการวิจัยความเชื่อด้านสุขภาพในการป้องกันโรคเมะเร็งปากมดลูกของสตรีมุสลิมในตำบลบางปู อำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี

ซึ่งจังหวัดมีการรณรงค์ให้มีการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกอย่างต่อเนื่อง แต่การมารับบริการยังไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ คือมีกลุ่มเป้าหมายมารับบริการเพียงร้อยละ 54.4 เพราะมีความอาย ไม่กล้าที่จะเปิดเผยอวัยวะเพศ และข้อจำกัดเรื่องการศึกษาตามหลักทางศาสนา กลัวผิดหลักศาสนา คือ อวัยวะเพศควรปกปิดไม่ให้ผู้อื่นนอกเหนือจากสามีของตนเองได้เห็น

การตรวจคัดกรองจะต้องได้รับอนุญาตจากครอบครัว โดยเฉพาะสามี จึงต้องพบปะพูดคุยกับ 'ผู้นำศาสนา' และ 'พ่อบ้านมุสลิม' หรือ สามี เพื่อสร้างความเข้าใจ และให้ข้อมูลสถานการณ์ของมะเร็งปากมดลูก เพื่อให้สตรีได้รับอนุญาตเข้ารับบริการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก จนทำให้สตรีมุสลิมเดินทางมารับบริการในอัตราที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และยังจัดกิจกรรม "เปิดผ้าแลงหม้อ" ซึ่งเป็นการสมนาคุณด้วยการแจกภาชนะหุงต้มในครัวเรือนแก่แม่บ้าน ควบคู่กับการให้บริการรถรับส่งในการมารับการตรวจมะเร็งปากมดลูกเพื่อลดการค่าใช้จ่ายในการเดินทางด้วย

### โครงการวิจัยโปรแกรมการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของหญิงไทยวัยต้นที่อาศัยในชุมชนแออัดในกรุงเทพมหานคร

ชุมชนแออัดเป็นพื้นที่ที่ผู้ปกครองและวัยรุ่นใช้เวลาร่วมกันน้อยมาก เพราะปัญหาจากการทำมาหากิน ประกอบกับธรรมชาติของมนุษย์ในช่วงวัยรุ่น จะอยากรู้อยากเห็น อยากรทดลอง จึงนำไปสู่การเรียนรู้เรื่องเพศแบบผิดๆ ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ความแตกต่างกันของชุมชนไม่ได้มีผลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นมากนัก แต่ปัญหามาจากการปล่อยปละละเลยและขาดการสื่อสารระหว่างแม่กับลูก พ่อแม่ไม่รู้จักสอนลูกที่เป็นวัยรุ่นอย่างไร ขาดข้อมูลชี้แนะไปในทางที่ถูกต้อง หรือเห็นเรื่องเพศเป็นเรื่องน่าอาย ไม่ควรพูดคุยกันอย่างไร เปิดเผย

โครงการฯ จึงแก้ไขปัญหามาโดยเริ่มต้นที่แม่ และเพิ่มความสัมพันธ์กันในครอบครัว พร้อมกับพัฒนา "สาร" ที่ถูกต้อง เพื่อ "สื่อ" กับลูก คือ เน้นการพูดกับลูกในเชิงบวก ใช้ภาษาที่แสดงความเป็นเพื่อน และสอดแทรกความรู้เรื่องเพศ โดยใช้ "โปรแกรมการเลี้ยงดูและสื่อสารเรื่องเพศของแม่



และลูกสาว" และคู่มือพัฒนาทักษะของมารดาในการสื่อสารเรื่องเพศกับบุตรสาว เป็นเครื่องมือสำคัญ ตลอดจนสร้างกิจกรรมจากเรื่องที่เด็กเจอแล้วสอนให้เรียนรู้จากหนังสือพิมพ์ ข่าว ละคร เพื่อนบ้าน และสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน

ผลปรากฏว่า แม่และลูกที่เข้าร่วมโครงการมีความสัมพันธ์กันดีขึ้น เด็กมีภูมิคุ้มกันและเกาะก่าบังเรื่องเพศมากขึ้น และยังนำไปใช้ในการเรียนการสอนในวิชาการส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวกับเด็กและวัยรุ่น ของนักศึกษาปริญญาโท ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดลอีกด้วย



### โครงการชีวิตพอเพียงเพื่อการพัฒนาสุขภาพอย่างยั่งยืน อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

เนื่องจากเจ้าหน้าที่เรือนจำอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ต้องผลิตกันทำงานตลอด 24 ชั่วโมงรวมถึงวันเสาร์-อาทิตย์ ขาดการออกกำลังกาย ไม่มีการดูแลสุขภาพเท่าที่ควร โครงการนี้จึงจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพให้เจ้าหน้าที่เรือนจำและครอบครัวมีสุขภาพดี

โดยที่ภายในเรือนจำมีพื้นที่ว่างเปล่าค่อนข้างกว้างขวาง จึงให้เจ้าหน้าที่ทำแปลงปลูกผักและชุดบ่อเลี้ยงปลา โดยไม่ใช้สารเคมี เป็นการสร้างแหล่งอาหารที่ปลอดภัยและลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน พร้อมทั้งสร้างความสามัคคีและส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมกีฬา จัดตั้งกลุ่มออมทรัพย์ และกลุ่มอาชีพเสริม จนเป็นศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงให้ชุมชน ติดอันดับ 1 ใน 10 ของเรือนจำทั่วประเทศ ปี 2550 ได้รับโล่พร้อมเกียรติบัตรจากกรมราชทัณฑ์และการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย



## “เป้” ช่วยชีวิต



### ในยามเกิดภัยพิบัติ

ในห้วงเวลาที่โลกประสบกับภัยธรรมชาตินานับประการ ผู้คนต่างพากันพูดถึง “วันสิ้นโลก” ด้วยความหวั่นวิตก แม้นักวิชาการหลายต่อหลายคนจะออกมายืนยันว่า ยังไม่ถึงวันสิ้นโลกในเร็ววันนี้แน่นอน แต่แทบทุกคนต่างก็ไม่ปฏิเสธถึง “ภัยธรรมชาติ” รูปแบบต่างๆ ที่มีโอกาสจะเกิดบ่อยและรุนแรงมากขึ้น

ที่พูด (เขียน) นี้ ไม่ได้ต้องการสร้างความหวาดกลัว แต่ต้องการกระตุ้นเตือนให้ “เราทุกคน” พร้อมเสมอกับสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น กองบรรณาธิการเพื่อนสร้างสุข มีโอกาสได้ไปฟังเสวนาในงาน Wish & Pray for Japan เมื่อวันที่ 2 เมษายน ที่สวนเบญจสิริ ซึ่งมี **ดร.เสรี ศุภราทิตย์** คณะกรรมการศึกษาการเตือนภัยแห่งชาติ มาร่วมเป็นหนึ่งในวิทยากร

ตอนท้ายของการเสวนา อาจารย์กล่าวถึง การเตรียม “เป้” ยังชีพไว้สำหรับภาวะฉุกเฉิน โดยแนะนำว่า ทุกคนควรเตรียมเป้ไว้คนละใบ เพื่อให้หยิบฉวยได้ง่าย โดยในเป้ควรประกอบไปด้วย อาหารแห้งและน้ำดื่ม ที่พอจะทำได้ 3-4 วัน โดยควรหมั่นตรวจสอบและเปลี่ยนอาหารแห้งเหล่านั้นด้วย หากพบว่ามันหมดอายุ ยาพื้นฐานและยาประจำตัว ไฟฉาย และอุปกรณ์ก่อไฟ ฯลฯ โดยอาจารย์บอกว่า ที่บ้านอาจารย์ก็เตรียมกันไว้คนละใบเช่นกัน

เมื่อไปค้นข้อมูลในเวบไซต์และบทความต่างๆ ก็ได้พบข้อมูลเกี่ยวกับเป้ยังชีพมากมาย จึงขอประมวลข้อมูลเหล่านั้นและนำมาแบ่งปันกับผู้อ่านเพื่อการเตรียมความพร้อม ย้ำว่า “เตรียมพร้อม” มิใช่ “ตื่นตูม” หรือ “แตกตื่น” !!! ดังนี้

**เป้ยังชีพ :** ควรเป็นเป้เพราะพกพาง่าย และทำให้มือว่างพอที่จะทำอย่างอื่นได้ โดยภายในเป้จะมีของใช้จำเป็นสำหรับยามฉุกเฉิน ได้แก่ อาหารแห้งพร้อมที่ปิด (ตรวจเช็ควันหมดอายุเป็นประจำ) น้ำดื่มสำหรับ 3-4 วัน เต่าหุงต้มและเครื่องกรองน้ำแบบพกพาสำหรับเดินป่า มีดพับสสารพัดประโยชน์ ไฟฉายกันน้ำ (แบบคาดหัวยิ่งดี) วิทยุพร้อมถ่านสำรอง (เช็คอายุถ่านทุก 3 เดือน) กระเป๋าปฐมพยาบาล ยาประจำบ้านและยาประจำตัว กระดาษชำระ ถุงดำ (เพื่อใช้เป็นที่ถ่ายทุกข์และใส่ของ) สบู่ แปรง-ยาสีฟัน ผ้าขนหนูผืนเล็ก หน้ากากกันฝุ่น เสื้อกันฝนกันหนาว รองเท้าหุ้มส้นที่ทนทาน หมวกกันแดด เสื้อผ้าสำรองสักชุด ถุงนอนขนาดเล็ก เชือก และผ้าใบรองกันชื้น

**กระเป๋าเล็กคาดเอว :** ไว้เก็บเอกสารสำคัญ เช่น บัตรประจำตัวประชาชน ทะเบียนบ้าน ใบขับขี่ พาสปอร์ต กรมธรรม์ ภาพถ่ายคนในครอบครัว(เขียนชื่อไว้ด้านหลัง) ฯลฯ

นอกจากนี้ ก็ควรจะมีเบอร์โทรศัพท์ของหน่วยงานต่างๆ ไว้ด้วย เช่น ตำรวจดับเพลิง รถพยาบาล ฯลฯ โดยควรเก็บเป้และกระเป๋าคาดเอวไว้ในที่ที่หยิบฉวยได้สะดวก และสิ่งสำคัญที่สุดที่ควรฝึกให้มีไว้เสมอ (นอกจากเป้) ก็คือ “สติ”

ปิดท้ายด้วยแง่คิดจาก **สำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย จังหวัดอำนาจเจริญ** ที่กล่าวไว้ว่า

“เหลียวมองการเตรียมพร้อมรับภัยพิบัติของชุมชนไทย ว่าแห้วหัวใจกับสภาพที่เป็นอยู่ ... อาจเพราะเรามักใช้ความรู้สึกตัดสินปัญหาและทางเลือกมากกว่า ใช้ข้อมูลข่าวสารหรือเหตุผล เชื่อมั่นความรู้สึกตัวเองมากเกินไป อีกทั้งคนไทยไม่ค่อยประสบเคราะห์กรรมหรือมรสุมชีวิตมากเหมือนประเทศอื่น ... ความเป็นอยู่ที่สบายก่อให้เกิดนิสัยที่มักง่าย ยังไงก็ไม่อดตาย เพราะในน้ำมีปลา ในนามีข้าว จึงทำให้การดำเนินชีวิตของคนไทยส่วนใหญ่เป็นแบบปล่อยชีวิตไปตามสภาพแวดล้อม ไม่มีการวางแผนอันเป็นสมรรถนะที่ดีในการเตรียมพร้อมรับภัยพิบัติ ซึ่งต้องดำเนินการไว้ล่วงหน้า เพื่อให้มีความสามารถ ทักษะ ความเชี่ยวชาญ ตลอดจนศักยภาพในการป้องกันหรือลดความหายนะต่อชีวิตและทรัพย์สินจากภัยที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติอย่างฉับพลันได้”





## พ่อแม่ฉันแก่เต่า

13 เมษายน เป็นวันผู้สูงอายุแห่งชาติ คอลัมน์ “ใส่ใจผู้สูงอายุ” ฉบับนี้  
จึงขอนำกลอนบทหนึ่งของ อ.สุนทรเกตุ” มาฝากคุณผู้อ่านทุกท่าน

### พ่อแม่ฉันแก่เต่า

พ่อแม่ก็แก่เต่า	จำจากเจ้าไม่ยาวนาน
จะพบจะพ้องพาน	เพียงเสี้ยววารของคืนวัน
ใจจริงไม่อยากจาก	เพราะยังอยากเห็นลูกหลาน
แต่ชีพมิตนทาน	ย่อมร้าวรานสลายไป
ขอเถิดถ้าสงสาร	อย่ากล่าวขานให้เข้าใจ
คนแก่ชราเรววัย	ติดเพลอไพลเป็นแน่นอน
ไม่รักก็ไม่ว่า	เพียงเมตตาช่วยอาหาร
ให้กินและให้ออน	คลายทุกข์ผ่อนพอสุขใจ
เมื่อยามเจ้าโกรธซึ่ง	ให้นึกถึงเมื่อเยาว์วัย
ร้องไห้ยามป่วยไข้	ได้ใครเล่าเฝ้าปลอบโยน
เฝ้าเลี้ยงจนโตใหญ่	แม่เหนียวกายก็ยอมทน
หวังเพียงจะได้ยล	เติบโตจนสง่างาม
ขอโทษถ้าทำผิด	ขอให้คิดทุกทุกยาม
ใจแท้มีแต่ความ	หวังติดตามช่วยอวยชัย
ต้นไม้ที่ใกล้ฝั่ง	มีหรือหวังอยู่นานได้
วันหนึ่งคงล้มไป	ทิ้งฝั่งไว้ให้วังเวง

อ.สุนทรเกตุ

ในปี พ.ศ. 2525 คณะรัฐมนตรี ประกาศให้ 13 เมษายน ของทุกปี เป็นวันผู้สูงอายุแห่งชาติ และมีการ  
จัดงานวันผู้สูงอายุแห่งชาติ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2526 เป็นต้นมา  
สัญลักษณ์ที่นำมาใช้ในงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ คือ ดอกลำดวน เนื่องจากลำดวนเป็นไม้อืนต้นที่มีอายุยืนไม่ทิ้งใบ  
จึงเขียวชะอุ่มให้ร่มเงาตลอดปี ดอกลำดวนเป็นไม้ที่พุ่มให้ร่มเงาแก่ลูกหลานเสมอ นอกจากนั้น ดอกลำดวนมี  
กลิ่นหอม กลีบแข็งแรงไม่ร่วงง่าย เปรียบได้กับผู้สูงอายุที่ ทรงคุณธรรม ความดีงาม ได้เป็นแบบอย่างแก่สังคมเสมอมา  
จึงมีผู้เขียนคำขวัญไว้ ความว่า “ดอกลำดวน หอมหวาน สดชื่น ผู้สูงวัยอายุยืนเพราะลูกหลาน”

นอกจากต้อนรับวันครอบครัวแล้ว เดือนเมษายนยังมีวันผู้สูงอายุ (13 เมษายน) ด้วย ซึ่งผู้สูงอายุถือเป็นบุคลากร  
ที่ทรงคุณค่า มีความรู้ ประสบการณ์ ที่คนรุ่นหลังสามารถเรียนรู้ และดำเนินรอยตามได้  
คอลัมน์เสียงจากพื้นที่ฉบับนี้ จึงขอนำเสียงจากผู้สูงอายุ ที่ทำหน้าที่ขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพ ในบางโครงการ  
มาเล่าสู่กันฟัง

### โครงการผู้สูงอายุอาสาสร้างเสริมสุขภาพชุมชน และสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมด้วยธนาคารใบไม้ จังหวัดเชียงใหม่

โครงการนี้ อยู่ภายใต้ชุดโครงการสร้างเสริมสุขภาพประเภทเปิดรับ  
ทั่วไป กลุ่มผู้สูงอายุ ที่ สสส. ร่วมกับสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ  
สนับสนุนกลุ่มผู้สูงอายุปีหนึ่งมากกว่า 200 โครงการ

โครงการนี้เกิดขึ้นเพื่อแก้ปัญหามลพิษจากหมอกควันที่เกิดจากการ  
เผาขยะในที่โล่ง โดยให้ผู้สูงอายุและเยาวชนทำงานร่วมกัน นำใบไม้ เศษไม้  
มาฝากธนาคาร จากนั้นธนาคารจะนำไปแปรรูปเป็นปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยอินทรีย์  
กลับมาขายให้ชุมชน เอาเงินมาหมุนเวียนรับซื้อใบไม้เศษไม้ต่อ ซึ่งช่วยลด  
โรคระบบทางเดินหายใจและมะเร็งปอด ทำให้สภาพแวดล้อมในชุมชนดีขึ้น  
และยังช่วยสร้างสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับผู้สูงอายุให้แน่นแฟ้นขึ้นด้วย



### โครงการเพื่อนช่วยเพื่อนตำบลหนองบัว จังหวัดสุโขทัย

อยู่ใน โครงการอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ “เพื่อนช่วยเพื่อน” ที่มุ่งฝึก  
ทักษะให้ผู้สูงอายุที่สมัครใจเป็นอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ (อสผ.) ได้ทำหน้าที่  
Home Health Care ให้แก่ผู้สูงอายุในชุมชนที่ถูกทอดทิ้งหรือช่วยเหลือตนเองไม่ได้

โดยที่ตำบลหนองบัวนี้ มีทั้งการเยี่ยมเยียนของผู้สูงอายุ การเก็บ  
รวบรวมข้อมูลปัญหา และการบูรณาการกับหน่วยงาน/ผู้เกี่ยวข้อง เช่น การนำ  
งบประมาณของ สปสช. มาเสริมเรื่องการรักษาพยาบาล การนำชมรมแพทย์  
พื้นบ้านมาให้ความรู้ การจัดกิจกรรม “นวดกตัญญู” โดยให้ลูกหลานมานวด  
ให้กับผู้สูงอายุในครอบครัว การจัดงานวันเกิดให้ผู้สูงอายุ

หลายๆ กิจกรรม ได้มีการส่งต่อให้ อบต. ไปดำเนินการต่อเนื่องด้วย  
เช่น จัดตั้งศูนย์อเนกประสงค์ผู้สูงอายุเพื่อให้บริการผู้สูงอายุในด้านสุขภาพและ  
จิตใจ บริการนวดแผนไทย จัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ (กองทุนสวัสดิการ  
ชุมชน) โดยผ่านการประชุมประชาคมหมู่บ้าน

### โครงการร่วมสร้างหมู่บ้านพอเพียง เพื่อรากฐานสุขภาพที่ยั่งยืน บ้านทุ่งยาว จังหวัดลำพูน

อยู่ในโครงการร่วมสร้างหมู่บ้านพอเพียง เพื่อรากฐานสุขภาพที่ยั่งยืน  
โดยผู้สูงอายุที่บ้านทุ่งยาวได้เป็นหัวเรี่ยวหัวแรงสำคัญในการอนุรักษ์ป่าร่วม  
2,500 ไร่ รวมถึงการรักษาประเพณีดั้งเดิม การฟื้นฟูผัก สมุนไพร และ  
ภูมิปัญญาพื้นบ้าน

ที่น่าสนใจคือ การใช้น้ำสมุนไพร 4 ชนิด ได้แก่ รางจืด ฮ่อสะพาย  
ควาย สีสหายทะเลยาโรด และโตไม้รัฐล้ม มาเป็นเครื่องดื่มสำหรับใช้เลี้ยงแขก  
แทนสุราหรือน้ำอัดลม เพื่อสุขภาพและลดค่าใช้จ่าย

นอกจากนี้ยังมีการสืบทอดภูมิปัญญา โดยเปิดสอนวิชาตัดตุง ปั่นฝ้าย  
จักสาน ให้กับเด็กๆ ในโรงเรียนโดยพ่ออยู่แม่อยู่ในหมู่บ้านด้วย



สงกรานต์ปีนี้จะร้อน หรือจะหนาวนะ อากาศเดี่ยวนี้อากาศจะคาดเดา คุณสุขภาพกันด้วยนะคะทุกคน โดยเฉพาะพี่น้องภาคใต้ ซึ่งปีนี้ต้องเผชิญน้ำท่วมแบบสาหัสจริงๆ หนูเม้าท์ขอเอาใจช่วยด้วยการกระจายข่าวดีๆ เพื่อให้ทุกคนมีกำลังใจทำงานกันต่อไปค้า !!!



ข่าวแห่งความสุข ข่าวแรกคือเรื่อง “เพื่อน” ค่ะ ^\_\_^ จนถึงเดือนมีนาคม 2554 สสส. ให้การสนับสนุนโครงการสร้างเสริมสุขภาพไปแล้ว 354 โครงการ เป็นเพื่อนใหม่ 261 ราย คาดว่าจะมีผู้ได้รับประโยชน์ไม่ต่ำกว่า 100,000 คน ฟังแล้วปลื้มจริงเชียว

มาถึงข่าวเกี่ยวกับโครงการที่มีการพัฒนาองค์ความรู้และนวัตกรรมได้อย่างน่าสนใจ กันบ้าง ซึ่งเรื่องนี้ หนูเม้าท์ได้นำเสนอเป็นประจำทุกฉบับ ในฉบับนี้ขอกล่าวถึง โครงการชุมชนแปะยิ้มได้ ด้วยพลังละอ่อนน้อย สร้างรอยยิ้มและสุขภาพ ซึ่งเกิดขึ้นที่บ้านชุมชนแปะ หมู่บ้านปกาสัย อ.ชะอำ จ.เพชรบุรี ซึ่งเขาได้จัดตั้ง ศูนย์การเรียนรู้เกษตรยั่งยืนบ้านชุมชนแปะขึ้น เพื่อถ่ายทอดความรู้เกษตรธรรมชาติตามแนวภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ลด ละ เลิกการใช้สารเคมี ซึ่งในปัจจุบันมีแกนนำ 24 คราวเรือนแล้ว หนูเม้าท์ขอปรบมือให้ และขอให้เรื่องดีๆ เช่นนี้ ขยายตัวครอบคลุมได้ทั่วทั้งหมู่บ้านโดยไวนะค้า

อีกหนึ่งคือ โครงการดินดี ข้าวดี ชีวิตมีสุข เขาได้จัดกิจกรรมสืบสานตำนานพื้นประเพณีพื้นบ้าน บุญลานข้าวที่หายไปกว่า 30 ปีให้กลับคืนมาอีกครั้งในชื่อใหม่ว่า “บุญคุณลานข้าว” โดยนำข้าวที่เกี่ยวข้องได้มากองรวมกันที่ลานนวด เตรียมเครื่องเช่น เช่น หมู ไก่ ผักผลไม้ หมอขวัญผู้ประกอบพิธี บอกกล่าวบุญคุณของพระแม่โพสพและอัญเชิญเทวดามารับเครื่องเช่น พิธีนี้ช่วยสอนให้ชาวบ้านรู้จักเคารพดิน น้ำ ป่า และปลูกฝังจิตสำนึกเด็กรุ่นใหม่ให้รู้ค่าแผ่นดิน และเห็นความสำคัญของอาชีพทำนาด้วย

ปิดท้ายด้วยกิจกรรมน่าสนใจในเดือนที่ผ่านมา เริ่มที่โครงการสร้างเสริมสุขภาพผ่านกระบวนการคุณภาพเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน โดยสถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล(สธพ.) ได้จัด ประชุม 12th HA National Forum : ความงามในความหลากหลาย (Beauty in

Diversity) ขึ้นเมื่อวันที่ 15-18 มีนาคม ในงานได้นำเสนอกรณีตัวอย่างความสำเร็จและร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับโรงพยาบาลที่เข้าร่วมโครงการฯ 15 กรณี มีผู้ร่วมงานกว่า 5,000 คน หนูเม้าท์เชื่อว่า งานนี้จะช่วยสร้างการเรียนรู้ระหว่างโรงพยาบาลกับชุมชน ทำให้เจ้าหน้าที่คำนึงถึงการให้บริการที่ใส่ใจกับวิถีชีวิตชุมชนมากขึ้น อันจะทำให้ผู้มารับบริการเกิดความมั่นใจ ซึ่งความมั่นใจของผู้มารับบริการนี้ ก็เป็นเสมือนภูมิคุ้มกันสำหรับผู้ทำงานในระบบบริการสุขภาพด้วยนั่นเอง

อีกหนึ่งกิจกรรม อยู่ใน โครงการพลังงานทางเลือกเพื่อสุขภาพอย่างมีส่วนร่วมของชุมชน 47 โครงการ ซึ่งรวมตัวกันเป็นเครือข่ายพลังงาน 4 ภูมิภาค เกิดวิทยากรและช่างชุมชนกว่า 30 คน ที่สามารถถ่ายทอดความรู้ได้ เกิดนวัตกรรมพลังงานทางเลือกที่ผสมผสานกับภูมิปัญญาท้องถิ่นได้อย่างเหมาะสมสามารถแก้ปัญหาในพื้นที่ได้ เช่น การแยกขยะแปลงเป็นพลังงานในชุมชนเอื้ออาทร จังหวัดพิจิตร กังหันลมสูบน้ำ ภูมิปัญญาชาวยโสธร ถังหมักก๊าซชีวภาพบ้านห้วยบง จังหวัดอุดรดิตต์ ที่มีเป้าหมายเป็นหมู่บ้านปลอด LPG ในอนาคต ... น่าสนใจทั้งนั้น ชิม ชิมคะทุกคน ^\_\_^



ส่วนข่าวปิดท้ายจริงๆ ก็ต้องนี้เลย การเปิดรับโครงการในปีงบประมาณ 2554 สำหรับผู้สนใจทั่วไป ยังคงเหมือนเดิมคือ เริ่ม ตั้งแต่ 1 ตุลาคม 2553-30 มิถุนายน 2554 โดยมีเวลาพิจารณาโครงการ ดังนี้

ขนาดโครงการ (งบประมาณที่เสนอ)	ระยะเวลาพิจารณา
ไม่เกิน 200,000 บาท	30 วัน ทั้งนี้ไม่เกิน 60 วัน นับจากวันที่ สสส.ได้รับโครงการ
200,001 - 500,000 บาท	45 วัน ทั้งนี้ไม่เกิน 90 วัน นับจากวันที่ สสส.ได้รับโครงการ
มากกว่า 500,000 บาท	60 วัน ทั้งนี้ไม่เกิน 120 วัน นับจากวันที่ สสส.ได้รับโครงการ

โครงการที่จะได้รับการสนับสนุน ต้องมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อยู่บนหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หวังผลระยะยาวได้ ผู้สนใจสอบถามและ Download แบบเสนอโครงการได้ที่ <http://www.thaihealth.or.th/partner/application-process> หรือ โทร. 0-2298-0500 ต่อ 1111 - 1114 ค่ะ

มาตอบคำถามลุ้นรางวัลกันดีกว่า !!! ....  
คำถามประจำฉบับที่ 59 ถามว่า

“ดอกไม้ที่เป็นสัญลักษณ์ของผู้สูงอายุ คือดอกอะไร เพราะอะไรจึงเป็นดอกไม้ชนิดนั้น”  
ไม่ยาก ๆๆ หากคำตอบได้ในจดหมายข่าวเช่นเคย ^\_\_^

1. คุณประชุม ยะยอง จ.ลำพูน
2. คุณวนิดา อยู่คง จ.พิษณุโลก
3. คุณสมหมาย ปักซ์ชัยภูมิ จ.เลย
4. คุณอัมพร สุวรรณประดิษฐ์ จ.น่าน
5. คุณศรีนวล อินดีร์รัตน์ จ.เชียงใหม่
6. คุณเพียร นันเอี่ยม จ.กาฬสินธุ์
7. คุณแสงเดือน พรหมมาปี จ.แพร่
8. คุณประเคน ทหารี จ.กาฬสินธุ์
9. คุณเนาวรัตน์ โพธิยา จ.สกลนคร
10. คุณย้อย โดชัย จ.ชัยนาทกองบรรณาธิการ

จะเร่งส่งของรางวัลให้ถึงมือทุกท่านไม่เกิน 2 เดือนนับจากนี้ รอหน่อยนะคะ ^\_\_^

เฮฮาประสาคนสร้างสุข



ของขวัญให้แม่

เด็กชายบริบูรณ์ หรือ มะขาม วัย 5 ขวบ เป็นเด็กช่างสังเกต ช่างจดจำ เขาจำได้ว่า เมื่อครั้งคุณแม่พาไปเยี่ยม น้าสาว ซึ่งเพิ่งคลอดน้องมะเฟือง ลูกคนที่สาม คุณแม่บอกกับน้าสาวว่า ลูกคนที่สองของน้าสาว ซึ่งเป็นน้องของเขาว่า

**คุณแม่ :** น้องหน้าต้องดีใจนะลูก ที่คุณแม่มีลูกใหม่อีกคน หนูต้องไม่โอ้อวดน้องนะคะ ตอนนี้น้องยังเล็ก ยังช่วยตัวเองไม่ได้ คุณแม่ก็ต้องดูแลมากหน่อย เพื่อให้น้องโตไวๆ จะได้มาเล่น และมาช่วยน้าสาวทำงาน เวลาที่น้าสาวต้องช่วยคุณแม่ทำงานบ้านไ้คะ

เพราะอยากให้คุณแม่มีเพื่อนเล่น และมีคนช่วยทำงาน วันเกิดของคุณแม่ปีนี้ เด็กชายบริบูรณ์จึงมีความคิดดีๆ เกิดขึ้น อันทำให้เจ้าตัวอวดจะมายืมมียืม ยืมใหญ่อยู่ข้างคุณพ่อไม่ได้ จนคุณพ่อทักขึ้นว่า

**คุณพ่อ :** มีอะไรหรือเปล่านะขาม ทำไมถึงยืมไม่หุบเลยครับลูก

**มะขาม :** ผมคิดออกแล้ว วันเกิดคุณแม่ปีนี้ คุณพ่อต้องร่วมมือกับผมนะครับ คุณพ่อต้องมีแม่ใหม่อีกคน

(ก่อนจะหันไปพูดกับคุณแม่ ที่นั่งอยู่ข้างๆ คุณพ่อ ว่า) แล้วคุณแม่ต้องไม่โอ้อวดแม่ใหม่นะครับ เพราะแม่ใหม่ยังใหม่ คุณพ่อก็ต้องดูแลมากหน่อย เพื่อให้แม่ใหม่โตไวๆ จะได้มาเล่น และมาช่วยคุณแม่ทำงานได้ไ้ครับ

**คุณพ่อและคุณแม่ :** !!!!!



**บ้านสระตะหมก ตำบลละลมใหม่พัฒนา อำเภอลำดวน จังหวัดนครศรีธรรมราช** ครั้งหนึ่งเคยได้ชื่อ “แดนแห่งคนจริงสิ่งเมา” จนมีคำกล่าวกันในท้องถิ่นว่า “อยากกินเหล้าต้องไปที่บ้านสระตะหมก” อันเป็นที่มาของ ปัญหา ดิดเหล้าของชาวบ้าน โดยเฉพาะกลุ่มคนวัยทำงานและวัยรุ่น

เมื่อมีปัญหาเรื่องเหล้า ย่อมมีผลพวงตามมา อาทิ ความรุนแรงในครอบครัว การชกต่อยของวัยรุ่น ปัญหาหนี้สิน ฯลฯ ซึ่งชาวสระตะหมกต่างรู้ดีว่า นี่เป็น ภาวะที่ไม่เป็นสุข ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว รวมถึง ชุมชน

ที่ผ่านมา ชุมชนมองเห็นปัญหาดังกล่าว แต่ไม่รู้ จะจัดการกับปัญหาอย่างไร เนื่องจากการจะทำให้คน ลด ละ เลิก เหล้า นั้น เป็นเรื่องของการปรับเปลี่ยน มุมมอง ทักษะ และค่านิยม ซึ่งเป็นเรื่องยาก ถ้าพึ่ง คนในชุมชนและ องค์การบริหารส่วนตำบล ยังขาด บุคลากรและเครื่องมือในการจัดการปัญหาดังกล่าว จึงทำให้ชุมชนต้องทนรับสภาพปัญหาดังกล่าวอย่าง หลีกเลี่ยงไม่ได้

แต่หลังจากเจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบล ละลมใหม่พัฒนา ได้เข้าร่วมโครงการพัฒนาทักษะด้าน การบริหารงานสร้างเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรของ องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) ซึ่งเป็นโครงการที่ ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการ สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีเป้าหมายเพื่อสร้างความ เข้าใจเกี่ยวกับการทำงานด้านสุขภาวะให้กับบุคลากรของ อบต. เจ้าหน้าที่ อบต.ละลมใหม่พัฒนา ก็มีความรู้ความ เข้าใจเกี่ยวกับงานสุขภาวะมากขึ้น และได้นำกระบวนการ ที่ได้จากการเรียนรู้ในโครงการฯ มาใช้ในการทำงานกับ ชุมชน จนทำให้สระตะหมกเกิดการเปลี่ยนแปลงไปใน ทิศทางที่ดีขึ้น

## สร้างชุมชนเข้มแข็ง แบบชาวสระตะหมก

กลยุทธ์หนึ่งที่ เจ้าหน้าที่ อบต.ละลมใหม่พัฒนา ได้เรียนรู้มาจากโครงการฯ และนำมาใช้แก้ปัญหาในชุมชนของตน คือ “ชุมชน” (ใกล้ตัว) เพื่อ “ชุมชน” ที่เข้มแข็ง

โดยการรวม “คน” จากหลายสาขาในชุมชนมาทำงานร่วมกัน ทั้งกลุ่มผู้นำชุมชน อสม. อบต. ฯลฯ ทำให้ปัญหา การดื่มเหล้าของคนในชุมชนได้รับการแก้ไขอย่างตรงจุด เพราะคณะทำงานทุกคนล้วนมีทุนเดิมคือ “ความเป็นญาติพี่น้อง” “เพื่อน” หรือ “คนในครอบครัว” กับเหล้าที่ดื่มอยู่แล้ว จึงทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพมาก

ขณะที่ กระบวนการ ในการลด ละ เลิกเหล้า ที่นำมาใช้ในชุมชนแห่งนี้ ก็มีความน่าสนใจไม่แพ้กัน

เริ่มจากการทำความเข้าใจกับชุมชน ซึ่งเป็นการชี้แจงให้ชุมชนเข้าใจรายละเอียดของโครงการและบทบาทที่แต่ละ คนในชุมชนจะต้องเข้ามามีส่วนร่วมในการทำงาน

จากนั้นจึงเริ่มรับสมัครคณะทำงาน ซึ่งเน้นคนที่มีความรู้ เพราะการที่จะทำให้สิ่งนี้สำเร็จ ลด ละ เลิกเหล้าได้นั้น เป็นงานที่ต้องทุ่มเทเสียสละพอสมควร

หลังจากได้อาสาสมัครแล้ว สิ่งที่ทำเป็นอย่างยิ่งก็คือ การเติมเต็มทั้งในเรื่อง ข้อมูล และทักษะที่จำเป็นในการทำงานให้กับอาสาสมัคร เนื่องจากคณะทำงานกลุ่มนี้ คือ กลไกสำคัญในการขับเคลื่อนงานในชุมชน

ขั้นตอนถัดมา คือ การเปิดโอกาส หรือ สร้างเวทีให้ ชุมชนได้ดำเนินการกันเอง ซึ่งทำให้คณะทำงานได้เรียนรู้ โดยตรงจากการปฏิบัติ อันนำมาซึ่งทักษะในการทำงาน

สุดท้ายคือ หลังจากที่ให้คณะทำงานได้ทำงานแล้ว ก็ทำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการแลกเปลี่ยน และสรุปการ ทำงานร่วมกัน ซึ่งจะช่วยให้คณะทำงานเกิดการเรียนรู้ เห็น จุดเด่น จุดด้อยที่ตนเองควรปรับปรุงในการทำงาน ซึ่ง เป็นการพัฒนาทีม และพัฒนางานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยั่งยืน

การนำคนในครอบครัว หรือคนใกล้ตัว มาเป็น คณะทำงาน นอกจากจะช่วยให้เข้าถึง “ตัวปัญหา” หรือก็คือ “นักดื่ม” ตัวจริงได้แล้ว ยังทำให้ “คณะทำงาน” ซึ่งบางคน ก็เป็นนักดื่มอยู่ เกิดความตระหนักในการที่จะเปลี่ยนแปลง ตัวเองอย่างจริงจัง ดังเช่น ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 5 บ้านสระตะหมก ซึ่งเป็นคนที่ชอบกินเหล้ามาก พอได้มาเป็นคณะทำงานใน



โครงการนี้สักระยะ ก็บอกว่า จากนี้จะไม่กินเหล้าแล้ว เพราะ เป็นผู้นำหมู่บ้านก็ต้องพาลูกบ้านทำในสิ่งดีๆ ในฐานะผู้นำ ต้องเป็นตัวอย่างให้ได้

ในวันนี้ ภาพการตั้งวงเหล้าในช่วงเย็นของกลุ่มวัยรุ่น และวัยทำงาน จึงกลายเป็นสิ่งที่หาดูได้ยากที่บ้านสระตะหมก จากเดิมที่เคยมีให้เห็นถึงวันละสาม-สี่วง

## รูปแทนใจ

### ปาฏิหาริย์ ความธรรมดา และความสุข

...ปาฏิหาริย์ ไม่ใช่การเดินทางบนน้ำ หรือบินอยู่บนอากาศ แต่ปาฏิหาริย์ คือ การเดินอยู่บนพื้นดิน และมีความสุขในทุกย่างก้าว ... ขอให้เรารับชื่นชมกับ “ความธรรมดา” ที่เรามี และใช้ชีวิตกับสิ่งรอบตัวของเรา ประหนึ่งว่า สิ่งเหล่านี้ คือสิ่งมหัศจรรย์ของจักรวาล เพราะสิ่งธรรมดา แท้จริงแล้วคือสิ่งที่พิเศษที่สุด สำหรับมนุษย์อย่างเรานั่นเอง

ติช นัท ฮันท์



# ครอบครัวกับสุขภาพ

จดหมายข่าวฉบับนี้ มีความคิด มุมมอง ของผู้ทำโครงการ และผู้เคยร่วมกิจกรรมในโครงการต่างๆ ที่ให้ความสำคัญต่อสถาบันครอบครัว มาร่วมแลกเปลี่ยนอย่างหลากหลาย

“ครอบครัวตัวอย่าง คือ การสะท้อนชีวิตจริงของคน ดำเนินชีวิตอย่างไร จึงจะประสบความสำเร็จ หรือล้มเหลว บางครอบครัวมีเงินแต่ชีวิตครอบครัวล้มเหลว เพราะใช้เงินเลี้ยงลูก เราเอาตรงนี้มาสะท้อนให้เห็นให้ได้คิด มองเห็นถึงปัญหา และหาทางแก้ไขสำหรับครอบครัวของตนเอง เพราะครอบครัว คือ ส่วนที่สำคัญในการปลูกฝังคนให้เป็นคนดีทุกอย่างเริ่มต้นที่ครอบครัว”

## พ่อวิจิตร อำนวยรัตน์

โครงการร่วมสร้างหมู่บ้านพอเพียงฯ บ้านดงสง่า จังหวัดอุดรธานี

“เรื่องบุญที่เราชวนเขาให้เลิก ถ้าเลิกไม่ไหว เรามีท็อฟฟี่ให้อม มีสมุนไพรช่วยให้หายอยาก ทั้งนี้ เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูกได้ ลูกชายจะได้เลียนแบบว่าเดี๋ยวนี้พ่อไม่สูบบุหรี่เลย เหล้าก็ไม่ดื่ม”

## ธีร์วัจน์ พงศ์พนมเวช

โครงการแรงงานไทยห่วงใยสุขภาพ จังหวัดมหาสารคาม

“พอพนักงานเริ่มให้ความสำคัญกับสุขภาพ ทั้ง 4 มิติ คือ กาย จิต สังคม ปัญญา แล้วจึงดึงครอบครัวมาร่วม อย่างพ่อแม่ ก็มีระบบการดูแล ลูกก็มีเรื่องการฝึกเด็ก ในช่วงปิดเทอมให้เข้ามาดูว่าพ่อแม่ทำงานอย่างไร และให้เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียน มีทุนการศึกษาให้ ให้เขาเห็นภาพว่าเราไม่ได้ดูแลแค่เขา มาทำงานกับเราวันหนึ่งแปดชั่วโมง หรือทำโอทีได้ก็ชั่วโมงในรอเบย์สี่ชั่วโมง แต่ยังดูไปถึงครอบครัวเขา และให้ครอบครัว เขามารับรู้ด้วย”

## ปิติพงศ์ ธงไชย

โครงการแรงงานไทยห่วงใยสุขภาพ จังหวัดมหาสารคาม

“เรามีแนวคิดที่ต้องเริ่มต้นที่แม่ เพราะมีการศึกษาชัดเจนว่าเด็กผู้หญิงในช่วงวัยรุ่นตอนต้นจะไวใจแม่ เรียนรู้ว่าแม่ เป็นแบบอย่าง หากแม่และลูกสื่อสารกันในเรื่องเพศได้ ก็จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเด็กได้อย่างดีที่สุด แม่เป็นสื่อบุคคลที่ดีที่สุด การพัฒนาการสื่อสารจะเป็นเกราะกำบังให้วัยรุ่นมีภูมิคุ้มกันในตนเอง เมื่อเจอสังคมที่เปิดโอกาสเสี่ยง ก็จะเลือกกำหนดพฤติกรรมตัวเองได้”

## พศ.ดร.อาภาพร เผ่าวัฒนา

โครงการวิจัยโปรแกรมการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศฯ กรุงเทพมหานคร

“มิติวัฒนธรรมเกี่ยวกับการเปิดเผยอวัยวะเพศ ที่นอกเหนือจากการเป็นโรคแล้ว กลัวจะเป็นสิ่งที่ขัดต่อหลักปฏิบัติทางศาสนา อาจจะเป็นบาปได้ ขณะเดียวกันการไม่ได้รับการยินยอมจากครอบครัว คือ สามีทำให้ไม่มารับการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกด้วย แต่เมื่อสามีและผู้นำศาสนามีความเข้าใจในการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรคมะเร็งปากมดลูก การรับรู้ประโยชน์ของการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก และการแรงจูงใจด้านสุขภาพในการป้องกันโรคมะเร็งปากมดลูกมากขึ้น จนสตรีมีสติเดินทางมารับบริการในอัตราที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ”

## อุสมาน แวทะยี่

โครงการวิจัยความเชื่อด้านสุขภาพในการป้องกันโรคมะเร็งปากมดลูกฯ จังหวัดปัตตานี

สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม (สำนัก6) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

วิสัยทัศน์: “คนไทยมีสุขภาพอย่างยั่งยืน”

พันธกิจ: “สนับสนุนและพัฒนากระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ อันนำไปสู่สุขภาพของประชาชนและสังคมไทย

ยุทธศาสตร์: ขยายพื้นที่ทางปัญญาและสังคมอย่างกว้างขวาง สร้างการมีส่วนร่วมในกระบวนการนโยบายที่ดี

กองบรรณาธิการ จดหมายข่าว ฉบับ

เพื่อนสร้างสุข

653/43-44 ซ. 41 ถ.เจริญสุขนิทวงศ์

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กทม. 10700

โทรศัพท์ / โทรสาร 0-2424-4101 หรือ

e-mail : friend.sangsuk@gmail.com และ kitipat@thaihealth.or.th