

รวมพลคนเฒ่าม่วนออกม่วนใจ้กับการสร้างสุขภาพ

ฉบับเคลื่อนโครงการ

โครงการรวมพลคนเฒ่าม่วนออกม่วนใจ้กับการสร้างสุขภาพ อ.เวียงสา จ.น่าน ประสานงานโดยเจ้าหน้าที่จากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเวียงสา ๒ ท่าน คือ นางสุพิน ติริเลิศ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ และนางอภิญญา ไปมูลเปี่ยม พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

สุพิน ติริเลิศ กล่าวว่า หลังจากห้องจัดการบริหารส่วนท้องถิ่นแต่ละแห่งเริ่มจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่รับผิดชอบ กิจกรรมรวมกลุ่มผู้สูงอายุระดับอำเภอก็ยกเลิกไป เนื่องจากถูกยกเลิกงบประมาณที่เคยได้รับการสนับสนุน ด้วยแต่ละแห่งนางบประมาณไปดำเนินการเอง

“...สองปีที่เราไม่ได้จัด เพราะไม่มีเงิน ต่างตำบลต่างก็จัดกันเอง ไม่ได้มารวมกัน อีกอย่างทางตำบลก็จัดอยู่แล้ว เรามาจัดอีกก็เหมือนจะเป็นการซ้ำซ้อน...”

...จริง ๆ แล้วก็เห็นใจผู้สูงอายุ เพราะหลายคนที่ได้ร่วมกิจกรรมในหมู่บ้าน ในตำบลแล้ว เขาก็ยังอยากจะมาพบปะกับเพื่อน ๆ ต่างตำบล...

...เมื่อก่อนเวลาที่ประชุมแบบนี้ทุก ๆ ปี จะเห็นสภาพที่ผู้สูงอายุมารวมตัวกันแล้วเขามีความสุขเดี๋ยวนี้ก็มีกิจกรรมแต่ทำผ้าป่า จริง ๆ แล้วผู้สูงอายุก็อยากสนุกสนาน ก็รู้สึกเห็นใจ แต่ละคนก็บอกมาว่าอยากจะมารวมตัวกันให้คนในอำเภอได้รู้ว่าผู้สูงอายุมีศักยภาพ อยากเล่น อยากร้อง อยากรู้จักกัน อยากเอาของแต่ละตำบลมาโชว์กัน...”

ด้วยเหตุผลดังกล่าวสุพิน ติริเลิศ จึงได้จัดทำโครงการรวมพลคนเฒ่าสร้างสุขม่วนออกม่วนใจ้ขึ้นแล้วส่งขอรับการสนับสนุนจาก สสส. โดยผ่านไปยังสภาผู้สูงอายุ จ.น่าน เธอเล่าถึงความตั้งใจในการทำโครงการดังกล่าวว่า

“...อยากเห็นผู้สูงอายุจากแต่ละหมู่บ้าน แต่ละตำบลมารวมตัวกัน ได้พบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน ได้แสดงออก จริง ๆ แล้วผู้สูงอายุเขาอยากแสดงออก อยากให้คนอื่นเห็น...”

สำหรับการเชื่อมโยงรับทุนจาก สสส. นั้น สุพิน ติริเลิศ และอภิญญา ไปมูลเปี่ยม ได้รับข้อมูลและสนับสนุนจากผู้ประสานงาน สสส. ในจังหวัดน่านตั้งแต่ยุคแรก ๆ ที่มีการเผยแพร่เพื่อให้ทุนสนับสนุนการทำงานงานสร้างเสริมสุขภาพในจังหวัดน่าน ซึ่งขณะนั้นเจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุข จ.น่าน ท่านหนึ่งเป็นผู้ประสานงาน

นอกจากผู้ประสานงานโครงการสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเวียงสาทั้งสองท่านแล้ว แขนงนำการดำเนินงานอีกท่านหนึ่งที่มีบทบาทในโครงการคือ นายสมโภชน์ กุลสุศิริไพบูลย์

ปัจจุบัน สมโภชน์ กุลสุศิริไพบูลย์ อายุ ๖๘ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๑๒๓ ม.๔ ต.กลางเวียง อ.เวียงสา จ.น่าน เป็นข้าราชการบำนาญกรมราชทัณฑ์ กระทรวงมหาดไทย ซึ่งได้ทำหน้าที่เผยแพร่ประชาสัมพันธ์งานที่ทำอยู่ผ่านการจัดรายการวิทยุ ซึ่งการการทำหน้าที่เป็นสื่อมวลชนในด้านหนึ่งนั้นทำให้ได้รับการแต่งตั้งให้เป็นเลขานุการชมรมสื่อมวลชนจังหวัดน่านอีกด้วย

สมโภชน์ กุลสุติริไพบูลย์ เห็นความสำคัญของการสื่อสาร และได้ติดตามความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับวิทยุชุมชน และเห็นว่าจะเป็นประโยชน์ในการสื่อสารเผยแพร่ความรู้ให้กับชาวบ้านได้ จึงได้จัดตั้งสถานีวิทยุขึ้น เรียกว่า “สถานีวิทยุชุมชนนคร” คลื่นความถี่ ๑๐๐.๕๐ เมกกะเฮิร์ต ตั้งอยู่ที่บ้านใน อ.เวียงสา ซึ่งสามารถส่งสัญญาณกระจายเสียงไปครอบคลุมทั่วทั้ง อ.เวียงสา และใกล้เคียง

สมโภชน์ กุลสุติริไพบูลย์ ได้รับการคัดเลือกให้ดำรงตำแหน่งเป็นประธานชมรมผู้สูงอายุอำเภอเวียงสา มาตั้งแต่ปี ๒๕๔๘ จนถึงปัจจุบันซึ่งเป็นสมัยที่สอง นอกจากนั้นยังได้รับการคัดเลือกให้เป็นประธานเครือข่ายคุ้มครองผู้บริโภคด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพในอำเภอเวียงสาด้วย

ภูมิลักษณ์ของโครงการ

ชมรมผู้สูงอายุระดับอำเภอ มีการรวมตัวมาตั้งแต่ปี ๒๕๓๗ ตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข ต่อมาทางสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเวียงสาได้จัดกิจกรรมประจำปีของชมรมผู้สูงอายุอำเภอเวียงสา ซึ่งดำเนินการเป็นประจำเรื่อยมา แต่ในระยะสามปีหลังจากที่ผ่านมา กิจกรรมถูกถ่ายโอนไปยังห้องถื่นการดำเนินงานในระดับอำเภอก็ยุติไป

“...ในภาพรวมของอำเภอก็จะมีการประชุมประจำเดือน กิจกรรมก็จะมีการแข่งขันกีฬา กิจกรรมทางศาสนา แต่พอโอนกิจกรรมนี้ไปให้ อบต. ทำ กิจกรรมระดับอำเภอเราก็เลิกดำเนินการไป แต่ในระดับตำบลจะมีการจัดเป็นประจำทุกปี...”

ก่อนหน้าห้องจัดการบริหารส่วนท้องถิ่นจะเข้ามาจัดกิจกรรมกับผู้สูงอายุนั้น สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเวียงสาจะมีเจ้าหน้าที่ช่วยประสานการรวมกลุ่มและทำกิจกรรม รวมทั้งการเชื่อมต่อกับหน่วยงานอื่น ๆ ของชมรมผู้สูงอายุอำเภอเวียงสา

ปัจจุบันชมรมผู้สูงอายุอำเภอเวียงสา ประกอบด้วยสมาชิกผู้สูงอายุในอำเภอเวียงสาจาก ๑๒๗ หมู่บ้าน ๑๗ ตำบล ซึ่งมีจำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น ๘,๗๔๔ คน แยกเป็นชาย ๔,๒๓๕ คน และเป็นหญิง ๔,๕๐๙ คน มีหน่วยงานสนับสนุนในพื้นที่ ได้แก่ สถานีอนามัยและโรงพยาบาล ๒๗ แห่ง กรรมการชมรมผู้สูงอายุอำเภอเวียงสา มีทั้งสิ้น ๒๑ คน ทั้งนี้ชมรมฯ นี้จะเป็นสาขาของสภาผู้สูงอายุจังหวัดน่าน ซึ่งมีกิจกรรมทอดผ้าป่าระดมทุนร่วมกันเป็นประจำทุกปี

จากการเข้าร่วมกิจกรรมกับสภาผู้สูงอายุ จ.น่าน ทำให้ได้รับการแนะนำถึงการสนับสนุนทุนของ สสส. สำหรับดำเนินงานผู้สูงอายุ และได้ปรึกษากับเจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุขอำเภอทั้งสองท่าน จึงได้ร่วมกันจัดทำโครงการฯ ขอรับสนับสนุนทุน

โครงการรวมพลคนเฒ่าม่วนอกม่วนใจกับการสร้างสุขภาพ อ.เวียงสา จ.น่าน กำหนดวัตถุประสงค์ การดำเนินงานไว้ ๓ ประการคือ

(๑) เพื่อสร้างแกนนำและเครือข่ายผู้สูงอายุ ให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เกิดการขับเคลื่อนการสร้างสุขภาพในหมู่บ้าน

(๒) เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระหว่างหน่วยงานทั้งภาคราชการ หน่วยงานส่วนท้องถิ่น และชุมชน และ

(๓) เพื่อส่งเสริมการสร้างสุขภาพจิตที่ดี เกิดการสร้างรายได้แก่ผู้สูงอายุ

โดยกำหนดรูปแบบการดำเนินงาน ด้วยการ

- (๑) สร้างการมีส่วนร่วมและสนับสนุนให้เกิดการรวมกลุ่มของแกนนำ เครือข่ายในการขับเคลื่อนการสร้างสุขภาพ สร้างสุขภาพจิต สร้างรายได้
- (๒) กระตุ้นให้เกิดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สรุปประสบการณ์การของผู้สูงอายุในการสร้างสุขภาพที่ยั่งยืน และ
- (๓) สร้างกระแสการจัดกิจกรรมและการประชาสัมพันธ์ในชุมชน สังคม ที่ต่อเนื่อง

การดำเนินงานโครงการ

ประชูปเตรียมการ

กิจกรรมของโครงการฯ เริ่มจากการประชุมคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุเพื่อทำความเข้าใจรายละเอียดการดำเนินงาน รวมทั้งวางแผนการทำงานร่วมกัน

ในกิจกรรมนี้แม้ว่าแผนการดำเนินงานในแต่ละกิจกรรมถูกกำหนดไว้แล้ว แต่เมื่อมีการประชุมชี้แจงรายละเอียดการดำเนินงาน ที่ประชุมก็ให้ข้อคิดเห็นและมีการปรับเปลี่ยนรายละเอียดการดำเนินงาน เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์มากขึ้น สุพิณ ติริเลิศ เล่าบรรยากาศในวันประชุมว่า

“...ในวันประชุม เราก็ชี้แจงว่าเราได้โครงการมาอย่างไร มีเป้าหมายอย่างไร มีการดำเนินกิจกรรมอะไรบ้าง จากนั้นก็ให้คณะกรรมการชมรม และตัวแทนจากแต่ละตำบล แสดงความคิดเห็น...”

...ส่วนใหญ่ก็ได้รับความเห็นชอบจากผู้เข้าร่วม มีการปรับรูปแบบกิจกรรมไปนิดหน่อย รวมทั้งข้อเสนอเนื้อหาในการจัดอบรมผู้สูงอายุ และในช่วงท้ายก็เป็นการหารือเตรียมแกนนำที่จะเป็นตัวแทนมาเข้ารับการอบรมจากโครงการ...”

การอบรมแกนนำผู้สูงอายุ

กิจกรรมถัดมาเป็นการอบรมแกนนำผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นตัวแทนจากตำบลต่าง ๆ ในอำเภอเวียงสา ตำบลละ ๓ คน โดยทางโครงการได้กำหนดคุณสมบัติกว้างๆ ไว้สำหรับผู้ที่เข้ามารับการอบรม ได้แก่ เป็นแกนนำในระดับตำบลที่สามารถนำความรู้หรือแนวทางจากการอบรมไปขยายผลในพื้นที่ตำบลของตนเอง

อภิญญา ไปมูลเปี่ยม กล่าวในประเด็นนี้ว่า หลังจากตัวแทนกลับจากประชุมก็จะมีการค้นหาแกนนำที่จะมาเข้ารับการอบรม ซึ่งบุคคลตามคุณสมบัติดังกล่าว สมาชิกผู้สูงอายุในแต่ละตำบลมักจะรู้กันว่าใครเหมาะสมที่จะมีเข้ารับการอบรมครั้งนี้ ผู้เข้าร่วม ๓ คนซึ่งเป็นตัวแทนตำบล มักจะเป็นประธานชมรม ฯ เลขานุ และสมาชิกระดับแกนนำ ซึ่งกระจายมาจากต่างหมู่บ้านกัน นอกจากนี้ก็ยังให้ความสำคัญกับการออกแบบกิจกรรม

“...ตอนจะจัดกิจกรรมเชิญแกนนำผู้สูงอายุ ๓ คนจากแต่ละตำบลมาร่วม พวกเราคิดกันมากว่าจะทำอย่างไรไม่ให้เกิดการประชุมนั้นน่าเบื่อ เพราะเราเห็นการประชุมทั่วไปที่เกณฑ์คนมานั่งฟังมันน่าเบื่อ เราจะต้องทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสนใจ ไม่เบื่อ...”

การอบรมดำเนินการที่สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเวียงสา ใช้ระยะเวลาดำเนินการ ๑ วัน ในการดำเนินงานโครงการได้เชิญนายอำเภอเวียงสาเป็นประธานในพิธีเปิดประชุม มีการบรรยายพิเศษโดย

วิทยากรรับเชิญ เช่น นายเกตุ สมบัติแก้ว สาธารณสุขอำเภอเวียงสา บรรยายเรื่อง การสร้างความเข้มแข็ง และการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ นายแพทย์สุรเดช บุญเวทย์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเวียงสา บรรยายเรื่อง การดูแลสุขภาพเบื้องต้นและโรคที่สามารถป้องกันได้ในผู้สูงอายุ

หลังจากนั้นจะเป็นกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งดำเนินการโดยทีมงานจากสำนักงาน สาธารณสุขอำเภอเวียงสา ซึ่งมีเนื้อหาสำหรับการนำไปปรับใช้ในกลุ่มผู้เข้าร่วม เนื้อหาความรู้ในกิจกรรม ดังกล่าว ได้แก่ อาหารปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ ดำเนินกิจกรรมโดย นางอภิญญา ไปมูลเปี่ยม การออกกำลังกาย ดำเนินกิจกรรมโดย นางบุญญาดา ภิรัญดำ ศรีแก้ว และในช่วงท้าย เป็นเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในกลุ่มผู้เข้าร่วม ในประเด็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและกิจกรรมที่จะดำเนินการต่อในหลังสิ้นสุดการอบรม โดยทีมประสานงานจาก สสอ.เวียงสา เป็นผู้ดำเนินการพูดคุย

การประชุมชมรมผู้สูงอายุระดับตำบล

หลังการสิ้นสุดการอบรมแกนนำ ผู้สูงอายุจากพื้นที่ต่าง ๆ เป็นว่ากิจกรรมดังกล่าวมีประโยชน์ และเห็นว่าน่าจะมีการขยายผลต่อในระดับตำบล อภิญญา ไปมูลเปี่ยม เล่าว่า

“...ในวันนั้น ผู้สูงอายุเขาบอกว่าเขาชอบ อยากจะให้เอาเนี้ยทั้งหมดในการจัดประชุมแบบนี้ เอาไปจัดในตำบลของเขา ให้เป็นลักษณะแบบนี้ จำลองเอาไปทำในตำบลเลย แกนนำที่เป็นตัวแทนเข้ามา ประชุมเขาอยากได้ อยากไปจัดในตำบล อยากให้เพื่อนในตำบลได้รู้เรื่องแบบนี้ เราเลยได้ลงไปจัดประชุม ในระดับตำบลที่เขาจัด ในพื้นที่ที่จะมีสถานีอนามัยเป็นที่เลี้ยงหลักในการดำเนินงาน ซึ่งทางสถานีอนามัยมีงบประมาณที่จะดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุอยู่แล้ว ก็เลยไปสวมต่อกิจกรรมของสถานีอนามัย...”

การจัดเวทีในระดับตำบล จะดำเนินการคล้าย ๆ กับเวทีใหญ่ในระดับอำเภอที่ผ่านมาและแกนนำแต่ละตำบลมีโอกาสเข้าร่วม ซึ่งเป็นการดำเนินงานกันเองภายในตำบล โดยไม่ได้รับงบประมาณ สนับสนุนจากส่วนกลาง การสนับสนุนมีเพียงทีมวิทยากรจากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเวียงสา ที่ไปร่วมให้ความรู้และร่วมจัดกิจกรรม ทั้งนี้จะเชิญเจ้าหน้าที่จากสถานีอนามัยในพื้นที่ร่วมเป็นวิทยากรด้วย

การจัดประชุมในระดับตำบล จะดำเนินการอย่างเรียบง่ายไม่ซับซ้อนนัก ผู้เข้าร่วมประชุมจะห่อข้าวมารับประทานเอง การเตรียมการทางกรรมการชมรมระดับตำบลจะแสวงหาความร่วมมือกับสถานีอนามัยในพื้นที่ ประสานขอความร่วมมือไปยังสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ รวมทั้งขอความร่วมมือจากสมาชิกผู้สูงอายุในชมรม และบรรดา อสม. ในพื้นที่ให้มาช่วยเตรียมดำเนินการ

การจัดเวทีระดับตำบลนี้ถือเป็นกิจกรรมที่เพิ่มเติมขึ้นมาจากที่กำหนดไว้ในโครงการ ซึ่งได้ดำเนินการเกือบทั้งหมด มีเพียงบางแห่งที่ยังมิได้ดำเนินการ แต่ก็ก็เป็นพื้นที่ที่ทางชมรมฯ เห็นว่า คณะกรรมการชมรมจากพื้นที่อื่น ๆ ควรจะไปช่วยดำเนินการ อภิญญา ไปมูลเปี่ยม เล่าว่า

“...ถ้าตำบลไหนที่ไม่เข้มแข็ง เราก็มาคุยกัน อย่างที่บ้านไหล่น่าน ตอนที่มาประชุมถอดบทเรียน เขาบอกว่าอยากจะเป็นอย่างตำบลนี้บ้าง แต่เขาไม่เข้มแข็ง ทางนี้ก็บอกว่าจะไปช่วย ให้เขากลับไปรวบรวมผู้สูงอายุ แล้วกรรมการกลางก็จะลงไปช่วย ไปจัดประชุมจัดกิจกรรมให้ เป็นการไปกระตุ้นให้เขารวมกลุ่มกัน...”

ประกวดหมู่บ้าน

กิจกรรมถัดมาเป็นการจัดประกวดหมู่บ้านต้นแบบที่มีชมรมผู้สูงอายุขับเคลื่อนในด้านการสร้างสุขภาพและสิ่งแวดล้อม การใช้ชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง จัดทำกิจกรรมตามประเพณีวิถีท้องถิ่นหมู่บ้านที่ได้รับรางวัลต้องมีคุณสมบัติดังนี้

(๑) มีสิ่งแวดล้อมในแต่ละบ้านสะอาด ไม่มีขยะ หรือถ้ามีมีการเก็บ แยกขยะ ให้ถูกต้อง บ้านที่มีการเลี้ยงสัตว์ต้องไม่ทำความเดือดร้อนให้บ้านใกล้เคียงมีการจัดการที่ดี บริเวณรอบบ้านไม่มีแหล่งเพาะพันธุ์ยุง บ้านแต่ละหลังมีชื่อ ที่อยู่ บ่งบอกชัดเจน

(๒) มีกลุ่มปลูกผักปลอดสารในหมู่บ้านโดยไม่ใช้สารเคมี มีการใช้ปุ๋ยชีวภาพทดแทน

(๓) ในหมู่บ้านนั้นต้องมีมาตรการ ลด ละ เลิก การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และบุหรี่ อย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะผู้สูงอายุต้องมีการลด ละเลิก และไม่กินอาหาร สุกๆดิบๆ

(๔) กลุ่มผู้สูงอายุ ในหมู่บ้านมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน

กิจกรรมนี้มีได้หวังผลในการประกวดหรือแข่งขัน แต่ได้ถูกออกแบบให้เป็นเงื่อนไขในการทำงานต่อเนื่องของกลุ่มผู้สูงอายุในแต่ละตำบลและแต่ละหมู่บ้าน ซึ่งเป็นรูปธรรมของการนำเนื้อหาที่ได้จากกิจกรรมแกนนำลงไปสู่การปฏิบัติจริงในพื้นที่ นอกจากนี้ยังเป็นเงื่อนไขให้กรรมการชมรมผู้สูงอายุระดับอำเภอได้มีโอกาสหมุนเวียนไปเยี่ยมเยียนชมรมผู้สูงอายุในระดับตำบลและหมู่บ้านด้วย

ทั้งนี้ในการดำเนินงานดังกล่าว ทางโครงการได้สนับสนุนงบประมาณให้กับชมรมผู้สูงอายุในระดับตำบลไปดำเนินการ ตำบลละ ๒,๐๐๐ บาท

กิจกรรมดังกล่าวนี้ เป็นที่มาของการขับเคลื่อนดำเนินกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุในระดับหมู่บ้านจำนวนมาก ทั้งการออกกำลังกาย การรื้อฟื้นดนตรีพื้นบ้าน การรื้อฟื้นการรำวงมาตรฐาน (รำวงมะเก่า) การส่งเสริมอาชีพเสริม ฯลฯ ซึ่งส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี

การสื่อสารเผยแพร่กิจกรรมผู้สูงอายุ

กิจกรรมนี้เป็นการดำเนินงานที่นอกเหนือจากในโครงการ เป็นการสื่อสารความเคลื่อนไหวของชมรมผู้สูงอายุอำเภอเวียงสา ผ่านการออกอากาศของ “สถานีวิทยุชุมชนนันทนคร” ที่ดำเนินการโดยนายสมโภชน์ กุลสุศิริไพบูลย์ ประธานชมรมผู้สูงอายุอำเภอเวียงสา

สถานีวิทยุนี้มีกำลังส่งค่อนข้างสูง ส่งสัญญาณออกอากาศไปกว้างขวางครอบคลุมทั้งอำเภอเวียงสา เลยไปถึงอำเภอใกล้เคียงและบางอำเภอของจังหวัดใกล้เคียง และเป็นสถานีวิทยุที่ได้รับความนิยมจากชาวบ้านในพื้นที่อำเภอเวียงสาติดตามฟังรายการค่อนข้างมาก

การเผยแพร่ข่าวสารกิจกรรมการเคลื่อนไหวของชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ต่าง ๆ ใน อ.เวียงสา นั้น ดำเนินการผ่านหลายรายการ ทั้งรายการที่นายสมโภชน์ กุลสุศิริไพบูลย์ ประธานชมรมผู้สูงอายุอำเภอเวียงสา จัดเอง รายการที่สมาชิกผู้สูงอายุในชมรมหมุนเวียนไปออกอากาศ รวมทั้งรายการที่ทางสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเป็นผู้จัด ฯลฯ ซึ่งส่งผลให้กิจกรรมของผู้สูงอายุเป็นที่สนใจของคนทั่วไปทุกวัย ไปมูลเปี่ยม เล่าว่า

“...ประธานชมรมผู้สูงอายุเวียงสาเขาเป็นเจ้าของสถานีวิทย์ มีรายการผู้สูงอายุก็จะไป ออกอากาศ กระตุ้นให้คนทั่วไปชุมชนให้รับรู้ความเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ ว่าในแต่ละพื้นที่มีกิจกรรม อะไรบ้าง รวมกลุ่มกันทำอะไรบ้าง มีการนำเรื่องราวของแต่ละชุมชนมาออกอากาศ ที่นั่นมีอย่างนี้ ที่นี่มี อย่างนั้น บ้านนี้พ่ออยู่แม่อยู่พากันทำปลูกผักปลอดสารพิษขาย ใครจะซื้อก็มาซื้อได้ที่นั่นที่นี่ หมู่บ้านนี้ทำ กระติบใส่ข้าว ใครต้องการซื้อก็ไปติดต่อที่นั่น คนก็ซื้อหา หลายที่ก็แข่งกันทำกิจกรรมไม่ให้น้อยหน้ากัน...”

บุคลากรสร้างสุขภาพดี ตามวิถีของคนเฒ่า

เป็นการจัดกิจกรรมพบปะแลกเปลี่ยน และแสดงผลงานของชมรมผู้สูงอายุอำเภอเวียงสา ใน แต่ละตำบล แต่ละหมู่บ้าน ใ้ชื่องานว่า “รวมพลคนเฒ่า ม่วนอก่วนใจกับภาคสร้างสุข ด้วยเศรษฐกิจ พอเพียงของคนเวียงสา”

งานดังกล่าวจัดขึ้นเมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม ในอำเภอเวียงสา มีตัวแทนผู้สูงอายุจากทั้ง ๑๗ ตำบล มาร่วมงาน ในงานมีกิจกรรมต่าง ๆ เช่น

- การตรวจสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ
- การแข่งขันกีฬาของผู้สูงอายุ
- มีผลิตภัณฑ์ของผู้สูงอายุมาวางจำหน่าย เช่น ผักปลอดสารพิษ เครื่องจักสาน (กระติบ ข้าว แอ็บข้าว กะดัง สุ่มไก่ ข้าวหวด หนึ่งข้าว ตะกร้าจ่ายกับข้าวตลาด)
- การแสดงของผู้สูงอายุ เช่น การฟ้อนรำมะเก่า (รำวงมาตรฐาน) การรำดาบ การตีกลองปู่จา วงดนตรีพื้นเมือง การร้องเพลงมะเก่า เพลงลูกกรุง
- การสาธิตการประกอบอาหารพื้นบ้านดั้งเดิมของผู้สูงอายุ

การประชุมสรุปบทเรียน

เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อสรุปบทเรียนจากการทำงานร่วมกัน ซึ่งดำเนินการโดยทีมผู้ประสานงานโครงการฯ ผู้เข้าร่วมเป็นแกนนำจากแต่ละตำบล ทั้ง ๑๗ แห่ง จัดที่ห้องประชุมสาธารณสุข อ.เวียงสา ระยะเวลา ๑ วัน

การดำเนินงานจะให้แต่สมาชิกจากแต่ละชมรม นำเสนอการดำเนินงานและผลงานให้แก่ สมาชิกจากพื้นที่อื่นได้ร่วมเรียนรู้ โดยทางทีมงานจำกะหนดประเด็นให้นำเสนอ

“...ก็จะให้ตัวแทนจากแต่ละตำบลเชื่อว่า ทำกิจกรรมอะไรไปแล้วบ้าง เกิดผลอะไรขึ้นมาบ้าง มีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้าง มีปัญหาอุปสรรคอะไร การทำกิจกรรมสำเร็จได้เพราะเหตุใด ได้เรียนรู้อะไรจาก การทำงานบ้าง แต่ละพื้นที่จะเล่าให้กันฟัง ตอนท้ายก็จะช่วยสรุปให้เขา...”

ในการประชุมสรุปบทเรียนนี้ มีส่วนกระตุ้นให้การดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ที่ยังไม่ เข้มแข็งด้วย โดยคณะกรรมการชมรมจากพื้นที่อื่น ๆ จะเข้าไปช่วยดำเนินการดำเนินการด้วย เช่น ที่ ตำบลไหล่น่าน ในช่วงท้ายของการประชุม ตัวแทนจากตำบลกล่าวว่า ที่ตำบลยังไม่เข้มแข็ง ยังไม่มีการทำ กิจกรรมอย่างที่ได้รับฟังในวันนี้ อยากเห็นตำบลเป็นอย่างนี้บ้าง

“...เขาบอกว่าอยากจะเป็นอย่างตำบลนี้บ้าง แต่เขาไม่เข้มแข็ง ทางนี้ก็บอกว่าจะเป็นอย่างนี้เราไป ช่วย ให้เขากลับไปรวบรวมผู้สูงอายุ แล้วกรรมการกลางก็จะลงไปช่วย ไปจัดประชุมจัดกิจกรรมให้ เป็น การไปกระตุ้นให้เขารวมกลุ่มกัน...”

ผลที่ได้รับจากการดำเนินงาน

กาลโก (ผู้สูงอายุ) การทำงานด้านสุขภาพของชุมชน

แม้ว่าในแต่ละชุมชนแต่ละตำบลจะมีกลุ่ม/ชมรมผู้สูงอายุอยู่แล้ว แต่โดยมากก็ได้มีการทำกิจกรรมร่วมกัน ถึงเวลาก็มาร่วมงานที่ทางองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นจัดขึ้น ซึ่งในแต่ละปีก็มีกิจกรรมเพียงหนึ่งถึงสองครั้ง สำหรับกิจกรรมรวมระดับอำเภอก็ยุติไปก่อนหน้านี้แล้ว

การเกิดขึ้นของโครงการฯ นี้มีส่วนอย่างยิ่งในการฟื้นฟูและเสริมความเข้มแข็งให้ชมรมผู้สูงอายุขึ้นมาใหม่ได้ กิจกรรมผู้สูงอายุระดับอำเภอกลับมาติดต่อกันอีกครั้ง ดังที่ สุพิน ศิริเลิศ และ อภิญญา ไปมูลเปี่ยม กล่าวถึงว่า

“...น่าจะเป็นความเข้มแข็งของกลุ่มผู้สูงอายุ ดูได้จากการลงพื้นที่ไปเยี่ยมเยียน ดูจากการจัดกิจกรรมของกลุ่ม จะเปลี่ยนแปลงไปจากเมื่อสองปีก่อนมาก สองปีก่อนนั้นกลุ่มผู้สูงอายุค่อนข้างจะห่อเหี่ยวลงไป ไม่มีกิจกรรมกลุ่มทำกิจกรรมกัน เดี่ยวนี้ก็มีกิจกรรมผู้สูงอายุเกือบทุกตำบล ทุกหมู่บ้าน มีความกระตือรือร้นที่จะทำกิจกรรมมากขึ้น...”

สอดคล้องกับแกนนำชมรมผู้สูงอายุท่านหนึ่งกล่าวในคราวเดียวกันว่า

“...โครงการนี้ช่วยกระตุ้นให้กลุ่มผู้สูงอายุตื่นตัวขึ้น เรบอกว่าจะมีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ก็ได้รับการตอบสนองจากชมรมผู้สูงอายุจากแต่ละตำบลเป็นอย่างดี...”

และได้เล่าการทำงานของตนเองที่ตำบลน้ำมวบว่า หลังจากประชุมแล้วเห็นว่ามีประโยชน์มาก อยากจะให้คนอื่น ๆ ได้รับความรู้เหล่านี้บ้าง หลังจากนั้นราว ๑ เดือน จึงไปจัดประชุมโดยจำลองรูปแบบการประชุมไปจากการประชุมที่เข้าร่วมดังกล่าว ซึ่งหลังจากจัดประชุมแล้วก็มีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุในแต่ละหมู่บ้านจนครบ มีการส่งเสริมทำกิจกรรมต่าง ๆ

“...ตอนประชุมที่อำเภอ พาเลขาฯ และเหรียญญิกมาร่วมด้วย มาจากคนละหมู่บ้าน แล้วก็กลับไปจัดประชุมที่ตำบล แล้วก็จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุของตำบลน้ำมวบ มีสมาชิกจาก ๑๒ หมู่บ้าน การตั้งกลุ่มนี้เป็นครั้งแรก ไม่มีการจัดตั้งมาก่อน ผมไปตั้งกลุ่มผู้สูงอายุได้ครบทุกหมู่บ้าน...”

จากการดำเนินงานตามโครงการในระยะที่ผ่านมา ซึ่งส่งผลให้ชมรมผู้สูงอายุมีความเข้มแข็งมากขึ้น กระทั่งในการประเมินผลงานชมรมผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุอำเภอเวียงสาได้รับรางวัลชนะเลิศ ได้รับเกียรติบัตรและเงินรางวัลจำนวนหนึ่ง

ความเข้มแข็งของชมรมผู้สูงอายุอำเภอเวียงสา เป็นที่รับรู้กันทั่วไปในพื้นที่ และเป็นแบบอย่างให้กับการทำงานสำหรับกลุ่มอื่น ๆ ด้วย อภิญญา ไปมูลเปี่ยม กล่าวว่

“...กลุ่มผู้สูงอายุในตำบลต่าง ๆ ในพื้นที่อำเภอเวียงสา เป็นกลุ่มที่ค่อนข้างเข้มแข็ง เป็นต้นแบบ เป็นตัวอย่างให้กลุ่มอื่น ๆ เช่น กลุ่มเยาวชน กลุ่มแม่บ้าน...”

การสร้างเสริมสุขภาพในระดับชุมชน

ชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่แต่ละหมู่บ้านแต่ละตำบลที่บางแห่งเริ่มก่อตั้งขึ้นมาใหม่ บางแห่งเป็นการฟื้นฟูกลุ่มขึ้นมา ซึ่งในการดำเนินงานของโครงการนั้น ได้ส่งเสริมให้มีการทำกิจกรรมในระดับหมู่บ้าน โดยเฉพาะการประกวดหมู่บ้าน ซึ่งมีเกณฑ์การประกวดเหล่านั้นล้วนเป็นกุศโลบายที่จะส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมและส่งผลในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในแต่ละหมู่บ้านโดยจะได้รับการสนับสนุนงบประมาณตำบลละ ๒,๐๐๐ บาท

เกณฑ์การประกวดที่ตั้งไว้ ได้แก่ การดูแลสภาพแวดล้อมในหมู่บ้าน การผลิตอาหารที่ปลอดภัยจากสารพิษ การลดละเลิกอบายมุขในชุมชน การออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นต้น

หมู่บ้านในแต่ละตำบลจำนวนไม่น้อย ที่รับเอาแนวคิดดังกล่าวไปขับเคลื่อนแล้วส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ อภิญา ไปมูลเปี่ยม เล่าถึงการขับเคลื่อนเพื่อลดละเลิกอบายมุขว่า จากการรวมกลุ่มทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ เรื่องหนึ่งมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้คือการลดละเลิกเหล้าและการพนันในงานศพ หรือในงานประเพณีต่าง ๆ ในหมู่บ้าน ในหลายหมู่บ้านแกนนำผู้สูงอายุได้นำแนวคิดนี้ไปขยายผลในหมู่บ้านตนเอง และมักจะประสบผลสำเร็จเนื่องจากผู้สูงอายุมักจะได้รับความเชื่อถือและเคารพจากชาวบ้าน ถือเป็น การขยายผลเรื่องการลดละเลิกเหล้าและการพนันในงานประเพณีต่าง ๆ ของอำเภอเวียงสาให้กว้างขวางขึ้น

อภิญา ไปมูลเปี่ยม กล่าวถึงการใช้งบประมาณที่โครงการสนับสนุนให้ชมรมผู้สูงอายุแต่ละตำบลในการขับเคลื่อนกิจกรรมในพื้นที่ ว่า

“..บางกลุ่มก็นำไปจัดกิจกรรมออกกำลังกาย กิจกรรมดนตรีพื้นบ้าน บ้างก็นำไปเป็นทุนหมุนเวียนประกอบอาชีพเสริม บ้างก็สมทบเข้าเป็นกองทุน...”

และได้กล่าวถึงภาพรวมของโครงการ ซึ่งมีส่วนทำให้ผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่มีสุขภาพที่ดีขึ้น โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ

“...กิจกรรมค่อนข้างตอบสนองกับกลุ่มผู้สูงอายุในแต่ละตำบล ทำให้ได้มีโอกาสได้แสดงความสามารถ ผู้สูงอายุแต่ละคนจะมีประสบการณ์ มีความเก่งแตกต่างกันไป บางคนร้องเพลงเก่ง บางคนจักสานเก่ง บางคนจ้อยเก่ง ซอเก่ง บางคนเล่นดนตรีพื้นบ้านได้ โครงการนี้มาทำให้ผู้สูงอายู้สึกมีคุณค่า มีความสุข...”

ในบางพื้นที่นอกจากกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยตรงแล้ว ยังมีการส่งเสริมผู้สูงอายุทำกิจกรรมสร้างรายได้ด้วย อภิญา ไปมูลเปี่ยม กล่าวว่า

“...บางหมู่บ้านมีกิจกรรมรวมกลุ่มสร้างรายได้สำหรับผู้สูงอายุ มีการทำจักสานต่าง ๆ พวกกระติบใส่ข้าว มีการปลูกพืชปลอดสารพิษ สำหรับกระติบใส่ข้าวเป็นที่สนใจของตลาดค่อนข้างมาก เข้ามาติดต่อขอซื้อไปจำหน่ายต่ออยู่เรื่อย ๆ...”

บทสรุป

ความสำเร็จของโครงการนี้ ไม่เป็นเพียงแบบอย่างให้กลุ่มองค์กรชุมชนอื่น ๆ ภายในอำเภอเท่านั้น สำหรับหน่วยงานสนับสนุนด้านสุขภาพอย่างสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเวียงสา ก็ได้นำบทเรียนดังกล่าวไปขับเคลื่อนการดำเนินงานอื่น ๆ ด้วย เช่น การขับเคลื่อนงานของ อสม. และ ชมรมผู้ประกอบการอาหารในอำเภอ

อภิญญา ไปมูลเปี่ยม เล่าว่า

“...จากการสรุปบทเรียนการทำงานของโครงการนี้ เราก็ได้เรียนรู้กับผู้สูงอายุเยอะ ในส่วนของ สสอ. ซึ่งทำงานกับ อสม. ด้วยก็จะนำกระบวนการที่ทำกับชมรมผู้สูงอายุไปปรับใช้ด้วย อีกส่วนหนึ่งที่จะ นำไปปรับใช้ก็คือ ชมรมผู้ประกอบการใน อ.เวียงสา...”

สัญญาณความล่าช้าอย่างยืบ

อภิญญา ไปมูลเปี่ยม กล่าวว่

“...ความเข้มแข็งของผู้สูงอายุทำให้ อปท.เห็นความสำคัญ เพราะถ้ามีการรวมพลังเข้มแข็งเป็น บิ๊กแผ่น มันจะเอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในพื้นที่ ซึ่งเป็นหน้าที่ของเขาโดยตรง...”

ในระยะเวลาที่ผ่านมา อปท. หลายแห่งซึ่งเป็นความสำคัญมากขึ้นในกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ และได้เข้ามามีบทบาทในการสนับสนุนกิจกรรมมากขึ้นกว่าการจัดงานเป็นครั้ง คราวดังเช่นที่เคยดำเนินการมาในอดีต

อปท. ที่ให้การสนับสนุนการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ เช่น อบต.หุ้งตรีทอง ให้การ สนับสนุนงบประมาณแก่ชมรมผู้สูงอายุ ๓๐,๐๐๐ บาท ในการซื้อเครื่องดนตรีพื้นบ้าน อบต. น้ำมวบ สนับสนุนงบประมาณในการจัดมหกรรมผู้สูงอายุระดับตำบล ฯลฯ

นอกจากนั้นในหลายพื้นที่ ทาง อบต. ได้นำข้อเสนอโครงการของชมรมผู้สูงอายุเข้าแผนไว้ เพื่อให้การสนับสนุนในปีงบประมาณถัดไปอีกด้วย