

ชุมชนนักปฏิบัติ(อ้วนลงพุง)

ชุมชนนักปฏิบัติเกิดขึ้นจากการรวมกลุ่มของผู้ที่ทำงานในการช่วยเหลือประชาชนของโรงพยาบาลในเครือข่าย นักการแพทย์และคณะแพทยศาสตร์และคณะพยาบาลศาสตร์ของกรุงเทพมหานคร ร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ในการทำงาน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประชาชนที่มีความเสี่ยงเรื่องอ้วนและอ้วนลงพุง ทั้งเรื่องวิธีการปฏิบัติ ความสำเร็จ และปัญหาที่เกิดขึ้น ในการปฏิบัติที่ผ่านมา จนกระทั่งหาปัจจัยแห่งความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของประชาชน พบว่า เรื่องที่สำคัญคือ ปัญหาการกลับมาอ้วนอีกหลังเสร็จกิจกรรมไปแล้ว ซึ่งแสดงถึงว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่สามารถควบคุมตนเองได้ตลอดไป จึงได้สรุปว่าปัจจัยแห่งความสำเร็จ คือ การปรับเปลี่ยนเจตคติที่จะให้ผู้ปฏิบัติควบคุมตนเองได้ตลอด ได้มีการพูดคุยถึงวิธีการต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา การแนะนำ รวมไปถึงการจัดกิจกรรมที่มุ่งเน้นการควบคุมตนเอง

ที่ประชุมได้เห็นชอบกับหลักการคิดของ ผศ.ดร. อังคินันท์ อินทรกำแหง เรื่อง การใช้หลัก 3 Self and Promise มาใช้เป็นหลักในการดำเนินกิจกรรม โดยเชิญอาจารย์มาบรรยายให้กลุ่มได้รับฟังแนวความคิดและซักถามวิธีการ ตัวอย่างการดำเนินการ ต่อมาได้มีแนวความคิดที่จะทดลองปฏิบัติร่วมกันของกลุ่มซึ่งประกอบด้วย 10 หน่วยงาน รับผิดชอบประชาชนที่สนใจและมีผู้นำหนักเกินมาเข้าร่วมโครงการ เพื่อวัตถุประสงค์ 2 ประการคือ

1. เพื่อเป็นการฝึกปฏิบัติของชุมชนนักปฏิบัติ โดยผู้ที่มีความชำนาญด้านใดก็จะเป็นผู้นำกิจกรรมเรื่องนั้น ๆ และนักปฏิบัติที่เหลือเข้าเป็นผู้ช่วยหรือสังเกตการณ์วิธีการและเทคนิคต่าง ๆ และนำมาถกแถลงกันหลังจากเสร็จกิจกรรม (After action review) เพื่อให้เกิดแนวทางการปฏิบัติและความเข้าใจที่ตรงกัน
2. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประชาชนผู้เข้าร่วม ซึ่งเป็นตัวแทนจากชุมชนต่าง ๆ ของกรุงเทพมหานคร ถือเป็นตัวแทนที่จะนำไปถ่ายทอดสู่ชุมชน รวมไปถึงการค้นหาบุคคลต้นแบบเพื่อเป็นแบบอย่างและแรงบันดาลใจของประชาชนทั่วไป

กิจกรรมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนและอ้วนลงพุงในเขตกรุงเทพมหานคร ดำเนินการ 5 วัน ประกอบด้วยการบรรยายให้ความรู้โดยวิทยากร การเพิ่มพูนทักษะโดยการทำกิจกรรมฐาน 3๐. คือ ฐาน ธงโภชนาการและการคำนวณพลังงาน ฐานฉลากโภชนาการ ฐานอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ฐานออกกำลังกาย ฐานอารมณ์ การฝึกควบคุมตนเองโดยการวิเคราะห์สภาวะสุขภาพและพฤติกรรมในปัจจุบันของตนเอง และการตั้งเป้าหมายของตนเองทั้งระยะสั้นและระยะยาว การเขียนพันธสัญญาของตัวเอง เพื่อให้มีจุดมุ่งหมายและเตือนตนเองไปตลอด หลังจากนั้นมีการติดตามทุกเดือน โดยมีกิจกรรมทบทวนความรู้ และให้ความรู้เพิ่มเติมในแต่ละครั้ง และมีกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของแต่ละกลุ่ม เพื่อหาวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมร่วมกัน รวมไปถึงการช่วยเหลือกันในกลุ่มในการช่วยแก้ปัญหาให้คนที่ยังปฏิบัติได้ไม่ดี และร่วมชื่นชมสำหรับคนที่ปฏิบัติได้ดีและใช้เป็นแบบอย่าง เป็นแรงบันดาลใจให้คนอื่น ๆ ในกลุ่ม หลังจากมีกิจกรรมครบ 4 ครั้ง(5วัน) มีการมอบประกาศนียบัตรที่แสดงถึงการเข้าร่วมกิจกรรมตามที่กำหนดและแสดงถึงความรู้ความเข้าใจที่จะนำไปปฏิบัติเองที่บ้านและเผยแพร่ต่อเพื่อน ๆ ในชุมชน และได้มีการมอบประกาศนียบัตรบุคคลต้นแบบสำหรับคนที่มีการปฏิบัติที่ดีที่สุดของแต่ละสถาบัน

และดีที่สุดในทั้งหมด เพื่อเป็นตัวแทนของสำนักงานแพทย์ในการเผยแพร่การทำงานและวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมสำหรับประชาชนในการควบคุมน้ำหนักที่ถูกต้อง

ที่ประชุมของชุมชนนักปฏิบัติได้มีการทบทวนภายหลังเสร็จกิจกรรมแต่ละครั้ง เพื่อเป็นบทเรียนให้นักปฏิบัตินำไปปรับใช้ในกิจกรรมครั้งถัดไป รวมไปถึงมีการหาแนวทาง วิธีการที่เหมาะสมในการทำโครงการถัด ๆ ไป

สำหรับปีงบประมาณ 2555 นี้เองแต่ละสถาบันมีแผนกิจกรรมที่ต้องทำในชุมชนและบุคลากรอยู่แล้ว จึงให้แต่ละสถาบันแยกจัดกิจกรรมเอง โดยอาจมีการร้องขอสมาชิกที่มหาวิทยาลัยไปช่วยเหลือในการทำกิจกรรมและนำมาแบ่งปันกันที่ชุมชนนักปฏิบัติทุก ๆ สามเดือน และจะทำกิจกรรมโครงการติดตามผลการปฏิบัติของประชาชนกลุ่มที่เข้าโครงการไปแล้ว 6 เดือนว่ายังคงสามารถควบคุมน้ำหนักได้มากน้อยขนาดไหน อย่างไร และมีปัจจัยอะไรที่จะนำมาใช้ในการทำงานครั้งต่อ ๆ ไป โดยใช้การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์