

# โรคระบาด ที่พระพุทธรบาท



หลังจากผ่านการเรียนวิชาชุมชนในห้องเรียนเลคเชอร์มาหลายปี พวกเรานิสิตทันตแพทยชั้นปีที่ 6 ก็ได้มาเรียนวิชาสุดท้ายของภาคทันตกรรมชุมชน “ทันตกรรมชุมชน 3” ซึ่งจะต้องออกไปลงพื้นที่จริงและใช้ความรู้ที่ได้เรียนมาทำโครงการเพื่อสุขภาพช่องปากที่ดีของชุมชน ในชุมชนนั้น พวกเราตื่นเต้นกันมากและเตรียมตัวกันเป็นอย่างดีเพื่อที่จะไปยังอำเภอพระพุทธรบาท จังหวัดสระบุรี เนื่องจากพวกเราสนิทกันมากและมีความสามัคคีกันในการทำงาน พวกเราจึงไม่ได้มีความกังวลใดๆในการทำงานเป็นทีมเลย อีกทั้งพร้อมที่จะใช้ความสามารถที่ตนเองมี ร่วมกันทำงานให้สำเร็จลุล่วง แต่ก่อนที่จะถึงวันไปลงชุมชน กลับเกิดการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 ระลอกที่ 2 จนทำให้อาจารย์ต้องตัดสินใจไม่ให้พวกเราไปลงพื้นที่จริงที่อำเภอพระพุทธรบาท เพื่อความปลอดภัยของทั้งนิสิตและคนในพื้นที่ แต่การทำงานชุมชนและการทำโครงการยังต้องดำเนินต่อไป แต่ทำในรูปแบบใหม่ที่สามารถทำได้จริง ๆ นั่นคือการทำแบบออนไลน์

พวกเราเริ่มต้นการทำงานจากการพูดคุยกับอาจารย์พิเศษที่ปรึกษาโครงการ ทพญ.รศ.กัญชกร สุขเกษม ผ่านแอปพลิเคชัน Line และ Zoom พร้อมกับทำความรู้จักกับพี่ๆในห้องพื้นที่โรงพยาบาลพระพุทธรบาท อำเภอพระพุทธรบาท จังหวัดสระบุรี และได้รับทราบข้อมูลว่าอาจารย์ได้เคยดำเนินโครงการโรงพยาบาลอ่อนหวานกับกลุ่มเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลพระพุทธรบาทไว้ก่อนแล้ว และมีกลุ่ม Line ของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลที่เข้าร่วมโครงการ ชื่อกลุ่มว่า Sweet enough society PBH พวกเราจึงมีความเห็นตรงกันว่าจะต่อยอดโครงการนี้ และใช้กลุ่มนี้เป็นกลุ่มเป้าหมาย

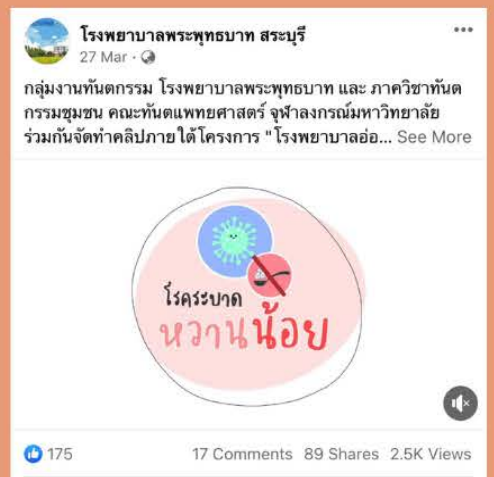
หลังจากที่ได้เข้ากลุ่มไลน์ พวกเราก็ได้ทำการสำรวจกลุ่มเป้าหมาย ผ่านการตอบแบบสำรวจใน Google form และพบว่าปัญหาส่วนใหญ่ที่พวกเขาเจอที่กังวลและส่งผลต่อชีวิตประจำวันมากที่สุดคือโรคอ้วน และยังพบว่าส่วนใหญ่ทานเครื่องดื่มหวานเป็นอาหารระหว่างมื้อ พวกเราจึงคิดโครงการที่จะสามารถต่อยอดได้ ไม่เพียงจำกัดอยู่ในช่องปาก แต่รวมถึงปัญหาที่กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่กังวลด้วย จึงเกิดขึ้นมาเป็นโครงการโรคหวานน้อยนั่นเอง



# “โรคระบาดหวานน้อย”

พวกเราทำโครงการโดยหวังว่าพี่ๆเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลพระพุทธรบาทและบุคคลใกล้เคียงจะสามารถเลือกบริโภคเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพและสุขภาพช่องปากได้อย่างถูกต้องการระแคะปั้งหานั้น นอกจากจะมุ่งเน้นไปที่ตัวบุคคลแล้วยังต้องคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ด้วยว่าเอื้อต่อความต้องการหรือไม่? พวกเราจึงได้ทำปสเตอร์ “ร้านนี้หวานน้อย สักได้” แล้วฝากทางพี่ ๆ กันตแพทยฯ และกันตบาลน้ำไปติดที่ร้านค้าทั้งภายในและภายนอกโรงพยาบาล เพื่อเป็นการเชิญชวนและกระตุ้นเตือนใจให้ผู้ที่มาซื้อได้เลือกสิ่งเครื่องดื่มแบบหวานครึ่ง หวานน้อย หรือไม่หวานเลย นอกจากนี้ ยังมีการทำแบบทดสอบเกี่ยวกับการเลือกเครื่องดื่มและการดูแลสุขภาพอีกด้วย โดยจะให้ทำก่อนและหลังการดูคลิปวิดีโอโรคระบาดหวานน้อย เนื้อหาภายในคลิปจะเน้นไปที่การเลือกเครื่องดื่มหวานน้อย การดูแลสุขภาพโภชนาการและส่วนประกอบ การคำนวณความเข้มข้นน้ำตาลว่าไม่ควรเกิน 6% และดูแลสุขภาพใบไม้ เราได้เชิญชวนให้ทุกคนเข้ามาดูคลิปที่โพสต์ลงในเพจ facebook ของโรงพยาบาลพระพุทธรบาท และทำการ like&share ผลตอบรับของคลิปนี้เกินความคาดหมายของพวกเราเนื่องจากมีคนเข้ามาดูและให้ความสนใจกันเป็นจำนวนมาก พวกเราก็ได้แต่หวังว่าทุกคนที่เข้ามาดูจะได้รับความรู้กลับไปไม่มากนักน้อย ถ้าจะให้โครงการเรามีผลแค่กับกลุ่มเป้าหมายเพียงอย่างเดียวก็ดูจะน้อยเกินไปเพราะเราอยากให้เกิดการแพร่ระบาดไปได้ไกลกว่านั้น เริ่มจากคนใกล้ตัวก่อนน่าจะง่ายที่สุด จึงได้เกิดกิจกรรม “แพร่ระบาดหวานน้อย” โดยการให้กลุ่มเป้าหมายไปชักชวนคนในครอบครัวหรือเพื่อนร่วมงานมาทานเครื่องดื่มหวานน้อยและน้ำเปล่าไปด้วยกันแล้วทำการถ่ายภาพลงกลุ่มไลน์ให้เพื่อน ๆ ได้รู้กันไปเลยว่าทำจริงหรือไม่ ยิ่งชวนได้เยอะยิ่งดี หลังจากกรุปแรกได้ลงไปแล้วรูปถัดมาก็ตามมาติดๆเรียกได้ว่าไลน์เด็งกันไม่หยุดเลยทีเดียว เกิดกระแสกันทั้งในกลุ่มไลน์และชีวิตจริงเลยก็ว่าได้

การแพร่ระบาดครั้งนี้ไม่ได้หยุดอยู่แค่ในอำเภอพระพุทธรบาทเท่านั้นแต่ยังแพร่ระบาดไปถึงเพื่อนๆต่างอำเภออีกด้วยน่าประทับใจจริง ๆ



หลังจากได้รับความรู้กันไปแล้ว ก็ต้องมาดูกันหน่อยว่าพฤติกรรมในการเลือกเครื่องดื่มเป็นยังไงกันบ้าง กับกิจกรรมที่ชื่อว่า “บันทึกเครื่องดื่มประจำวัน” โดยจะให้บันทึกอย่างละเอียดและตามความเป็นจริง เป็นเวลาแค่ 3 วันเท่านั้น พวกเราเชื่อว่าพี่ๆทุกคนไม่โกหกอย่างแน่นอนไม่น่าเชื่อว่าแค่การทำโครงการ ผ่านกลุ่มไลน์เพียงอย่างเดียวจะได้รับกระแสตอบรับที่ดีมากถึงเพียงนี้ พี่ ๆ ทุกคนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี กลุ่มไลน์มีความสุขสนุกสนาน ครึกครื้นอยู่ตลอดเวลา นับว่าเป็นการทำโครงการที่ประสบความสำเร็จและน่าประทับใจ เป็นอย่างมาก



แม้ว่า ในช่วงวิกฤติ COVID -19 ที่ทำให้หลายอย่างนั้นเป็นอุปสรรคกับการทำงานแต่ก็ทำให้พวกเราได้เรียนรู้วิธีการทำงานชุมชนแบบใหม่ คือ แบบออนไลน์ ซึ่งปฏิเสธไม่ได้เลยว่าเป็นความท้าทายที่ทำให้พวกเรานั้นต้องคอยหาวิธีการใหม่ๆในการเข้าถึงและกระตุ้นให้พี่ๆโรงพยาบาลพระพุทธรบาทมีส่วนร่วมและสนุกกับทุกๆกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยที่ไม่ได้ลงไปลงพื้นที่

ปัญหาอีกหนึ่งอย่างเลยคือ ไม่ใช่ทุกคนที่จะสามารถใช้โซเชียลและ google form ได้ ทำให้พลาดโอกาสที่จะได้ร่วมกิจกรรมกับเราไปอย่างน่าเสียดาย

ระยะเวลาโครงการบอกร้านสิ้นเกินไปที่จะทำให้ผู้ที่โรงพยาบาลเปลี่ยนพฤติกรรมให้หันมาเลือกดื่มหวานน้อยหรือน้ำเปล่าไปจนเป็นกิจวัตร แต่อย่างไรก็ตามพวกเราได้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีและเชื่อว่าผู้ที่จะทำดีต่อไปเรื่อยๆอย่างแน่นอน จากการดำเนินโครงการโรคระบาดหวานน้อย ทำให้พวกเราตัดสินใจผลิตทันตแพทย์ชั้นปีที่ 6 ได้เรียนรู้การทำงานร่วมกับชุมชนอย่างแท้จริง ถึงแม้ว่าจะไม่ได้ลงพื้นที่ทำกิจกรรมด้วยตนเอง แต่พวกเราได้รับความช่วยเหลือจากอาจารย์และพี่ๆชาวพระพุทธรูปทุกท่าน จึงทำให้โครงการนี้ดำเนินลุล่วงไปได้ด้วยดี ทั้งนี้ยังได้รับบทเรียนจากอุปสรรคและความสำเร็จของการดำเนินงานที่มีค่ามากมาย

## “ถ่ายทอดความรู้ให้คนรอบข้างและครอบครัว”

แม้ว่าจะหมดเวลาการดำเนินโครงการเป็นที่เรียบร้อยแล้ว แต่สิ่งที่โครงการนี้ได้เคยริเริ่มไว้จะยังคงดำเนินต่อไป พี่ๆชาวพระพุทธรูปที่ได้รับความรู้การเลือกบริโภคเครื่องดื่มหวานน้อยสามารถเลือกบริโภคเครื่องดื่มที่ต่อสุขภาพได้ และยังถ่ายทอดความรู้เหล่านั้นให้คนรอบข้างและครอบครัวผู้คนที่อยู่ในชุมชนได้ไกลที่สุด และไม่ได้จำกัดแค่กลุ่มงานทันตกรรมเท่านั้นแต่ยังขยายไปสู่ผู้ช่วย NCD ด้วย ทั้งนี้ศิลปินวิดีโอให้ความรู้ก็ยังได้รับการตอบรับและเกิดกระแสเป็นอย่างดี ทำให้คนทั่วไปเข้าถึงความรู้ได้ง่ายและสามารถนำไปเป็นสื่อความรู้ต่อไปได้ไม่มีที่สิ้นสุด ร้านค้ามีการติดป้ายเชิญชวนให้ดื่มหวานน้อย เป็นการเตือนใจผู้บริโภคทุกครั้งที่ได้เห็นและยังมีการติดป้ายเพิ่มเติมต่อไปโดย อ.ทพญ.หทัยชนก

สุขเกษมและพี่ๆกลุ่มงานทันตกรรม การเปลี่ยนแปลงเล็กๆเหล่านี้จะส่งผลต่อชุมชนได้ในระยะยาวไม่มากก็น้อย ผลของการดำเนินการที่ได้รับในครั้งนี้เป็นความสำเร็จที่เกินความคาดหมายเป็นอย่างยิ่ง เป็นทั้งกำลังใจและแนวทางในการออกไปทำงานในฐานะทันตแพทย์ เมื่อมองย้อนกลับมาถึงความสำเร็จในครั้งนี้ เชื่อว่าเป็นแรงผลักดันและกำลังใจในการทำงานเพื่อชุมชนในอนาคตได้อย่างแน่นอน สุดท้ายนี้การดำเนินงานจะไม่สามารถสำเร็จลุล่วงไปได้ถ้าหากขาดบุคคลสำคัญที่อยู่เบื้องหลังการดำเนินโครงการของพวกเรา ขอขอบพระคุณ ศ.ทพ.ดร.สุดาตวง กฤษญาพงษ์, ทพญ.หทัยชนก สุขเกษม และพี่ๆชาวพระพุทธรูปทุกท่าน ผู้มอบประสบการณ์ที่ไม่สามารถหาได้จากในห้องเรียนให้แก่พวกเราทันตแพทย์ชั้นปีที่ 6

นิสิตทันตแพทย์ชั้นปีที่ 6 ปีการศึกษา 2563 คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
(จากซ้ายไปขวา)

นทพ.พิชชาภา ตั้งวิรุฬห์, นทพ.รัญญลักษณ์ ตันธนาภินันท์, นทพ.ศศิธร ทับเครือ,  
นทพ.ไอริณ โรจนหัสติน, นทพ.เสาวรส ชายแสน

