





# TAICHI AND THE BLINDS

ถอดบทเรียนโครงการ

สร้างเสริมสุขภาพคนพิการทางการเห็นในชุมชน

ISBN : 978-974-299-228-6



**ที่ปรึกษา:** แพทย์หญิงวัชรา รั้วไพบูลย์

**ผู้เขียน/เรียบเรียง:** กนกพร อัสวเมธีกาพงศ์ ณิชฐวรรณ ชูสุวรรณ

**ออกแบบ/ภาพประกอบ:** กนกพร อัสวเมธีกาพงศ์

**พิสูจน์อักษร:** แพรว เอี่ยมน้อย อัปสร จินดาพงษ์ วรรณพร บุญเรือง

**ประสานงาน:** แพรว เอี่ยมน้อย

**พิมพ์ครั้งที่ 1:** ธันวาคม 2558 จำนวน 500 เล่ม

**พิมพ์ที่:** บริษัทต้นเงินการพิมพ์ จำกัด

**จัดพิมพ์และเผยแพร่:** สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ

สถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ

วัชรา รั้วไพบูลย์.

TAICHI AND THE BLINDS ถอดบทเรียนโครงการ สร้างเสริมสุขภาพคนพิการทางการเห็นในชุมชน.-- นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.), 2558. 82 หน้า.

1. คนตาบอด. I. กนกพร อัสวเมธีกาพงศ์, ผู้แต่งร่วม. II. ณิชฐวรรณ ชูสุวรรณ, ผู้แต่งร่วม. III. ชื่อเรื่อง.

305.908161

ISBN 978-974-299-228-6



สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

เลขที่ 88/39 ชั้น 4 อาคารสุขภาพแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข ขอย 6

ถ.ติวานนท์ 14 ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี

[www.hsri.or.th](http://www.hsri.or.th), <http://kb.hsri.or.th>

[www.healthyability.com](http://www.healthyability.com), [www.bluerollingdot.org](http://www.bluerollingdot.org)

## บทสรุปภาพรวมโครงการ

โครงการสร้างเสริมสุขภาพคนพิการทางการเห็นในชุมชน เป็นโครงการที่มุ่งหวังให้ครูฝึกทักษะการสร้างควมคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมและการเคลื่อนไหว หรือ O&M ได้สามารถนำเครื่องมือที่เคยได้เรียนรู้จากการอบรมร่วมกับ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) ไปใช้ในการต่อยอดเพื่อการเป็นนักสร้างเสริมสุขภาพ โดยสามารถถ่ายทอดกิจกรรมและองค์ความรู้ที่ส่งเสริมด้านสุขภาพให้คนพิการทางการเห็นรวมถึงคนทั่วไปในชุมชน ไปจนถึงการสามารถนำบทเรียนที่ได้จากโครงการมาพัฒนาเป็นข้อเสนอแนะในการการพัฒนาหลักสูตรการฝึกทักษะ O&M ให้มีการพิจารณาสอดคล้องการสร้างเสริมสุขภาพของผู้ฝึกด้วย

พื้นที่ปฏิบัติการนำร่องครั้งนี้มี 4 แห่ง ได้แก่ จังหวัดบึงกาฬ จังหวัดร้อยเอ็ด จังหวัดกาฬสินธุ์ และจังหวัดอุบลราชธานี โดยคัดเลือกจากพื้นที่ที่มีครูฝึก O&M ที่มีความพร้อม ความสนใจ และเคยผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมอบรมการพัฒนาศักยภาพครูฝึก O&M ที่จัดขึ้นโดยสวรส. ได้แก่ หลักสูตรไทเก๊กเพื่อสร้างเสริมสุขภาพคนพิการทางการเห็น หลักสูตรพัฒนาทักษะกระบวนการ มีการกำหนดสัดส่วนจำนวนครูฝึก O&M ที่เข้าร่วมโครงการ ต่อสัดส่วนกลุ่มเป้าหมายคนพิการ คิดเป็น 1:6 โดยครูฝึก O&M เป็นผู้วางแผนการทำงานและออกแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพในพื้นที่ของตนเอง ตลอดจนติดต่อภาคีเครือข่ายเพื่อเชื่อมโยงการทำงาน รวมไปถึงการเฝ้าอำนวยความสะดวกในขั้นตอนต่าง ๆ ของการดำเนินโครงการ ทั้งนี้ ผู้รับผิดชอบโครงการและทีมงานทำหน้าที่ในการติดตามประเมิน และถอดบทเรียนการดำเนินงาน

สำหรับกลุ่มเป้าหมายหลักของโครงการ เป็นกลุ่มคนพิการทางการเห็น ซึ่งหมายรวมถึงคนตาบอด และสายตาลีอนรางที่ผ่านการอบรม O&M มาแล้ว อย่างไรก็ตาม มีบางพื้นที่ปฏิบัติการที่มีผู้สูงอายุเข้าร่วมด้วย นอกจากนี้ บางพื้นที่ยังได้นำเอากิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพไปเพิ่มเติมและปรับ

ใช้ในขั้นตอนการสอน O&M ด้วย ซึ่งถือว่าเป็นการเริ่มต้นที่ดีสำหรับการบูรณาการหลักสูตรการเรียนการสอนให้ได้ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เครื่องมือหลัก ๆ ที่ถูกนำมาใช้ในทดลองฝึกปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพในโครงการนี้คือ การทำกระบวนการที่ได้มาจากการอบรมพัฒนาทักษะกระบวนการและศาสตร์การออกกำลังกายแบบไทเก๊ก โดยออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายคนพิการทางการเห็นในบริบทชุมชนของตัวเอง

ผลการดำเนินงาน พบว่ามีผู้ที่เข้าร่วมโครงการ จาก 4 พื้นที่ปฏิบัติการ จำนวน 119 คน แบ่งเป็น ชาย 52 คน หญิง 67 คน เป็นคนพิการทางการเห็น จำนวน 103 คน และไม่มีคามพิการทางการเห็น จำนวน 16 คน ในกลุ่มคนพิการทางการเห็น ยังสามารถจำแนกเป็น ผู้ที่เคยผ่านการอบรม O&M (เป้าหมายหลักของโครงการ) จำนวน 77 คน และยังอยู่ระหว่างการฝึก O&M จำนวน 26 คน มีอายุน้อยสุด 22 ปี อายุมากที่สุด 87 ปี อายุเฉลี่ย 61.68 ปี จำแนกตามพื้นที่ ได้แก่ จ.กาฬสินธุ์ 22 คน บึงกาฬ 34 คน ร้อยเอ็ด 13 คน และอุบลราชธานี 50 คน สำหรับครูฝึก O&M ที่เข้าร่วมโครงการจำนวน 12 คน จำแนกเป็นชาย 2 คน หญิง 10 คน เป็นครูฝึก O&M ที่เป็นนักวิชาชีพ (พยาบาล นักกายภาพบำบัด) จำนวน 2 คน และเป็นครูฝึก O&M ที่ไม่ใช่ นักวิชาชีพ จำนวน 10 คน ทั้ง 4 พื้นที่ปฏิบัติการใช้การสร้างเสริมสุขภาพโดยไทเก๊กเป็นเครื่องมือหลัก โดยเลือกใช้เนื้อหาไทเก๊ก ได้แก่ วิธีการเหยียดกายคลายเส้น การหายใจแบบไทเก๊ก ส่วนการรำไทเก๊ก ในแต่ละพื้นที่จะเลือกวิธีการสอนที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับศักยภาพของคนพิการทางการเห็น นอกจากนี้ แต่ละพื้นที่ก็จะมีการใช้เครื่องมือสร้างเสริมสุขภาพอื่น ๆ เข้ามาเสริม เช่น สันทนาการ ร้องรำทำเพลง ส่วนการดำเนินกระบวนการในการจัดกิจกรรมของครูฝึก O&M ยังไม่เห็นรูปแบบความชัดเจนในการนำทักษะการเป็นกระบวนการไปใช้นัก

ผลลัพธ์โครงการที่ได้ข้อมูลจากการลงพื้นที่ และการสัมภาษณ์จากครูฝึก O&M รวมถึงคนพิการทางการเห็นที่เข้าร่วมโครงการ กล่าวได้ว่า คนพิการทางการเห็นรู้สึกว่าคุณภาพร่างกาย และจิตใจเปลี่ยนแปลงดีขึ้นจากการออกกำลังกายด้วยไทเก๊ก นอกจากนี้ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นยังแสดง

ให้เห็นข้อเด่นต่างกันไปทั้งในแง่ของศักยภาพแต่ละด้านของตัวครูฝึก O&M เอง และการทำงานของภาคีเครือข่ายที่หนุนเสริมให้โครงการสามารถพัฒนาต่อยอดในแต่ละท้องถิ่น ผลกระทบของความยากง่ายในการปฏิบัติงาน ส่วนหนึ่งมาจากวิสัยทัศน์ของหน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ ในท้องถิ่นว่าเห็นความสำคัญและเปิดกว้างต่อประเด็นเหล่านี้มากน้อยเพียงใด เพราะนั่นถือเป็นโอกาสหนึ่งที่เอื้อต่อการทำงานของครูฝึกให้ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ การออกกำลังกายนอกจากจะช่วยในการสร้างเสริมสุขภาพแล้วยังเป็นเครื่องมือหนึ่งในการช่วยให้คนพิการได้ออกสู่อากาศมากขึ้น ก่อให้เกิดการปลุกกระแสความสนใจขึ้นในสังคมจากผู้ที่เป็นพหุพิการไป และท้ายที่สุดสามารถเป็นประเด็นต่อยอดไปยังการพัฒนาบริการต่าง ๆ ในชุมชนทั้งในด้านของกิจกรรม และด้านกายภาพ สิ่งแวดล้อมที่สอดคล้องกับการใช้งานของคนทุกประเภท ทั้งนี้ ส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับกลุ่มคนพิการเองด้วยว่าสามารถปลุกพลังเหล่านี้ขึ้นมาได้มากน้อยเพียงใด โดยมีครูฝึก O&M คอยเป็นแรงเสริมที่สำคัญในการขับเคลื่อนและสร้างความมั่นใจ

*ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงาน* พบว่า ปัญหาหลักของทุกพื้นที่ ได้แก่ ผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่เป็นกลุ่มคนสูงอายุ ทำให้เกิดปัญหาในการทำความเข้าใจเรื่องไทเก๊ก และยังมีปัญหาเรื่องความจำ ดังนั้น ในการจัดการปัญหาอุปสรรคดังกล่าว นอกจากทีมครูฝึก O&M จะต้องใช้เวลาและความเพียรในการฝึกสอน แต่ละพื้นที่ยังมีการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์เป็นการสอนเชิงรุก โดยการลงติดตามผลและสอนเป็นรายบุคคล เสริมการทำความเข้าใจและโน้มน้าวให้กำลังใจผู้เรียนโดยการเล่าประสบการณ์ตรงเรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพหลังจากการฝึกไทเก๊กของครูฝึกเอง ส่วนในกลุ่มคนพิการที่อายุน้อยนั้น พบปัญหาในเรื่องของเวลาที่ใช้ฝึกสอน เนื่องจากเป็นกลุ่มที่ยังใช้เวลาส่วนใหญ่ในการประกอบอาชีพ ทีมครูฝึก O&M จึงการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์มาเป็นการสอนในเชิงรุกเช่นกัน ตัวอย่างในกรณีกลุ่มที่ประกอบอาชีพในร้านนวด ครูฝึกจึงทำการฝึกสอนที่สถานประกอบการนั้น ๆ ซึ่งมีข้อดีอีกอย่างคือทำให้มีกลุ่มผู้สนใจเพิ่มมากขึ้นด้วย

จากผลการดำเนินโครงการมีข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนา ดังต่อไปนี้ 1.) การตั้งงบประมาณ

สนับสนุนด้านการสร้างเสริมสุขภาพสุขภาพคนพิการทางการเห็น ควรสามารถบูรณาการการใช้งบประมาณที่ตั้งไว้สำหรับกลุ่มคนพิการทางการเห็นร่วมกับกลุ่มอื่นได้ เนื่องจากกลุ่มคนพิการทางการเห็นนั้นยังมีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว รวมถึงอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยสนับสนุนผลักดันให้มีใช้งบประมาณส่งเสริมป้องกัน PP ของ สปสช. หรืองบกองทุนสร้างเสริมสุขภาพตำบล ที่ สปสช. ดำเนินการร่วมกับท้องถิ่น เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเข้าถึงการบริการ และยังช่วยให้การขับเคลื่อนภายในท้องถิ่นเป็นไปได้ง่ายขึ้นอีกด้วย 2.) ควรผสมผสานเครื่องมือการการสร้างเสริมสุขภาพที่ได้พิสูจน์ผลแล้วจากนำไปทดลองใช้ในพื้นที่ปฏิบัติการ บรรจุอยู่ในหลักสูตร O&M ที่มีการเรียนการสอนในปัจจุบัน หรือ เป็นหลักสูตรต่อยอดจาก O&M ในส่วนของนักสร้างเสริมสุขภาพครูฝึก O&M อย่างไรก็ตาม ครูฝึก O&M ควรสามารถยืดหยุ่นในการนำไปใช้ในการเรียนการสอน เนื่องจากกลุ่มคนพิการทางการเห็นที่พบมีวัยและบริบทหลากหลายต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น เพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจยอมรับ และเพื่อประสิทธิภาพของงานสร้างเสริมสุขภาพ 3.) ในแง่ของการต่อยอดโครงการ ควรมีการขยายความรู้เครื่องมือในการสร้างเสริมสุขภาพไปยังครูฝึก O&M ในพื้นที่อื่น ๆ และส่งเสริมให้มีคนพิการทางการเห็นที่เป็นต้นแบบของการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อให้เกิดการขยายผลยิ่งขึ้น 4.) ควรสนับสนุนผลักดันครูฝึก O&M ให้มีการรวมตัวเพื่อสร้างตัวตนที่ชัดเจน และพัฒนาเต็มเครื่องมือการสร้างเสริมสุขภาพอื่น ๆ (เช่น ความรู้ด้านโภชนาการ ความรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพจิต) รวมถึงทักษะอื่น ๆ ที่จำเป็น (เช่น การบริหารจัดการโครงการ การสื่อสารสาธารณะ) ซึ่งจะช่วยให้การดำเนินงาน การติดต่อสื่อสาร เชื่อมโยงกับหน่วยงานภาคีอื่น ๆ ได้สะดวก มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น



สารบัญ

หน้า

10

ที่มาที่ไปของโครงการ

14

บึงกาฬ

18

การดำเนินงานโครงการ

27

เรื่องเล่าจากครูพี่

34

ร้อยเอ็ด

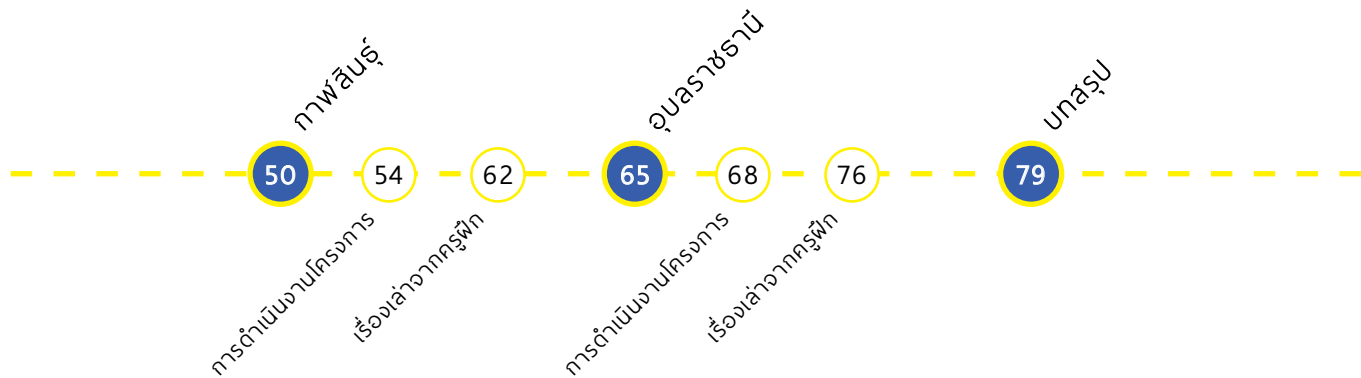
36

การดำเนินงานโครงการ

44

เรื่องเล่าจากครูพี่





## ที่มาที่ไปของโครงการสร้างเสริมสุขภาพคนพิการทางการเห็นในชุมชน

จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2555 พบว่าประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไปจำนวน 64.0 ล้านคน เป็นประชากรที่พิการ (ไม่จำแนกประเภท) ที่มีความลำบากหรือปัญหาสุขภาพจำนวน 1.4 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 2.2 สาเหตุอาจมาจากการเจ็บป่วยเรื้อรัง ขาดความรู้ด้านโภชนาการ รวมไปถึงขาดความรู้ความเข้าใจในการดูแลรักษาสุขภาพที่เหมาะสม

ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นในกลุ่มคนพิการทางการเห็นนั้นส่งผลกระทบต่อทั้งในแง่ร่างกาย จิตใจ สังคม และการดำรงชีวิตที่อาจเกี่ยวพันไปยังด้านอื่น ๆ ด้วย ความจริงนั้น ปัญหาสุขภาพคนพิการทางการเห็นสามารถป้องกันได้ด้วยการมีพฤติกรรมสุขภาพ (healthy lifestyle) อันหมายถึง การดำเนินกิจกรรมในแต่ละวันที่ส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดี (well-being) ทั้งด้านร่างกาย (physical) จิตใจ (mental) และจิตวิญญาณ (spiritual)

ประมาณเมื่อ 10 ปีที่แล้ว หน่วยงานองค์กรการบริการทางสาธารณสุขหรือสุขภาพ มักเน้นการทำกิจกรรมโครงการหรือให้คำแนะนำเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกับกลุ่มเป้าหมายประชากรทั่วไปเป็นหลัก ขณะที่ กลุ่มประชากรเฉพาะ ดังเช่น คนพิการทางการเห็นกลับไม่ค่อยได้รับบริการในเรื่องการดูแลสร้างเสริมสุขภาพเท่าที่ควร ส่วนใหญ่เป็นไปในเรื่องของการสนับสนุนบริการอุปกรณ์เครื่องช่วยความพิการ ได้แก่ ไม้เท้าขาว หรือการฟื้นฟูสมรรถภาพมากกว่า แต่มีหน่วยงานที่ริเริ่มงานสร้างเสริมสุขภาพในกลุ่มเป้าหมายดังกล่าวขึ้นมา คือ แผนงานสร้างเสริมสุขภาพคนพิการในสังคมไทย (แผนงานภายใต้การสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ) โดยได้เริ่มมีการสนับสนุนสมาคมคนตาบอด สถาบันคนตาบอดแห่งชาติเพื่อการวิจัยและพัฒนาจัดทำชุดโครงการสร้างเสริมสุขภาพคนตาบอด เมื่อปี พ.ศ. 2547-2548 เพื่อพัฒนาการดำเนินงานเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพคนตาบอด พัฒนาเอกสารงานวิจัยองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องในเรื่องความพิการทางการเห็นและการสร้างเสริมสุขภาพ

แม้ว่าหลักสูตรบริการ O&M จะเป็นหลักสูตรที่ช่วยเปิดประตูของคนพิการทางการเห็นสู่โลกกว้าง ได้เกิดทักษะที่สามารถดูแลช่วยเหลือตนเองในการทำกิจกรรมประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถเดินทางไปยังสถานที่ที่ต้องการได้อย่างสะดวก ปลอดภัย และเป็นอิสระ หากแต่บริการดังกล่าวก็ไม่ครอบคลุมไปถึงเรื่องการดูแลหรือสร้างเสริมสุขภาพคนพิการทางการเห็น ซึ่งจะช่วยให้คนพิการทางการเห็นมีพฤติกรรมสุขภาพะ ป้องกันหรือลดภาวะความเจ็บป่วยด้วยโรคภัยไข้เจ็บได้ ประกอบกับคนพิการทางการเห็นที่เข้าร่วมโครงการเป็นผู้สูงอายุกว่าครึ่งหนึ่ง ซึ่งมีปัญหาสุขภาพร่วมด้วย จึงได้มีข้อเสนอแนะเชิงนโยบายหนึ่งจากผลการติดตามประเมินนโยบายดังกล่าวลงสู่ปฏิบัติ ว่า ควรที่จะมีการพัฒนาโปรแกรมที่หลากหลายให้แก่คนพิการทางการเห็น

ในปี พ.ศ. 2557 สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) ร่วมกับบอ.มงคล ศรีวัฒน์ วิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านไทเก๊ก จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พัฒนาหลักสูตรและอบรมเชิงปฏิบัติการไทเก๊กสำหรับครูฝึก O&M เพื่อสร้างเสริมสุขภาพคนพิการทางการเห็น เพราะได้เล็งเห็นว่าศาสตร์ไทเก๊ก (Tai-Chi) เหมาะสมอย่างยิ่งที่จะถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือหนึ่งในการฝึกให้คนพิการทางการเห็นได้นำมาใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพของตน ไทเก๊กเป็นศาสตร์ที่เสริมสร้างพลังชีวิตผ่านการหายใจและการเคลื่อนไหว เป็นการสร้างเสริมสุขภาพที่ช่วยในการฝึกฝนประสาทการรับรู้ไม่เพียงในแง่ของการฝึกฝนร่างกาย แต่รวมถึงการฝึกประสาทการรับรู้ภายในด้วย

15 มิถุนายน '58  
ก่อนเริ่มโครงการ

ครั้งแรกที่ได้พบปะกับทีมครุฝึก O&M หลังจากการประสานงานทางโทรศัพท์เพียงอย่างเดียว ก็เป็นขั้นตอนที่ชวนกันมาเริ่มเขียนโครงการเลย ทั้ง ๆ ที่ก็ยังไม่มั่นใจว่าครุฝึกเหล่านี้จะตกลงปลงใจรับเป็นทีมนำร่องกับเราหรือไม่

แต่เมื่อวงกิจกรรมเริ่มเกิดการพูดคุย ทีมครุฝึกได้ร่วมแลกเปลี่ยน ร่วมวางแผน กลับกลาย เป็นว่าประเด็นต่าง ๆ ที่ออกมาจากตัวครุฝึกนั้นก็เป็นเรื่องคล้าย ๆ กันกับประเด็นที่ได้แอบคิดคร่าว ๆ ไว้ในใจ ยิ่งไปกว่านั้นครุฝึกเองยังมีฐานความคิดที่แน่นอน อาจจะแน่นยิ่งกว่าเนื้อหาโครงการที่ถูกเขียนไว้เสียด้วยซ้ำ

ในขณะที่มีกลุ่มคนพยายามจุดลูกไฟดวงใหญ่ บางครั้งแสงที่สว่างเกินไปเป็นสิ่งที่ทำร้ายตาให้มีตบอด ในภาคปฏิบัตินั้น ครุฝึก O&M ตัวเล็ก ๆ นี้แหละที่เป็นกลไกขับเคลื่อนที่สำคัญ เป็นผู้จุดประกาย (Activator) เป็นผู้ส่องแสงเล็ก ๆ ให้อ่อน ๆ ส่องสว่างจนแผ่คลุมเป็นอาณาบริเวณกว้าง เหมือนตาคนเราที่เมื่อมองไม่เห็น ก็ต้องค่อย ๆ ปรับสายตาให้คุ้นชินกับความสว่างขึ้นทีละนิด ในตอนเริ่มต้นอาจจะยังมองไม่เห็นว่ามีแสงเล็ก ๆ นั้นกำลังค่อย ๆ สว่างขึ้นมา แต่เมื่อถึงเวลาที่แสงเหล่านั้นแผ่ลามรัศมีออกมาบรรจบกัน นั่นแหละจึงเกิดความสว่างที่ยั่งยืน

มันทำให้อดคิดไม่ได้ว่า หรือที่จริงแล้วการทำงานเชิงนโยบายนี้แหละ ที่เป็นฝ่ายไล่ตามหลังงานภาคปฏิบัติอยู่ ต้องไม่ใช่การปฏิบัติที่ตอบสนองนโยบาย แต่ถึงเวลาแล้วหรือไม่ที่กระบวนการทำงานจะต้องถูกปรับเปลี่ยนให้นโยบายต่าง ๆ หันมาตอบสนองกลไกขับเคลื่อนเหล่านี้ ไม่น่าว่าแสงสว่างเหล่านี้ จะถูกจุดลามไปเร็ว เหมือนกับเปลวไฟที่ถูกกระแสลมพัดไปจนเราติดตามไม่ทัน

ศักยภาพและข้อได้เปรียบ หรือแม้แต่ปัญหาอุปสรรคของกลุ่มครูฝึกที่แตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ กำลังจะเป็นตัวแปรที่น่าสนใจ สร้างการเรียนรู้ที่หลากหลาย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าในระยะเวลาสามเดือนหลังจากนี้ ตัวแปรเหล่านี้จะได้ออกมาแสดงบทบาทให้ได้ติดตาม และศึกษาเรียนรู้



# บึงกาฬ

“...แต่สิ่งหนึ่งที่ทำให้รู้สึกดีกับงานตรงนี้คือได้เห็นคนพิการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เห็นเขามีเพื่อนมากขึ้น สีหน้ามีรอยยิ้มมากขึ้นพูดคุยมากขึ้น...”



กิตติยา รักษาพล (ครูฝึกบุง)  
นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ  
โรงพยาบาลบึงกาฬ



ประภาศิริ ฉำรักษสินธุ์ (ครูอุ่ม)  
ครูฝึกจิตอาสา



อิทธิพงษ์ สุวรรณวงศ์ (ครูเอ๋)  
ครูฝึกจิตอาสา

## แรงจูงใจในการมาเป็นครูฝึก O&M

แรงจูงใจของครูฝึกจากทีมจังหวัดบึงกาฬในช่วงเริ่มต้น มาจากการที่โครงการ O&M ขาดแคลนบุคลากรทำงาน เริ่มจากครูฝึกบุงที่เป็นนักกายภาพบำบัด ได้รับมอบหมายให้เข้ามาทำงานโครงการ ซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้รับผิดชอบโดยตรงทั้งการบริหารงบประมาณ การจัดหาครูฝึก รวมทั้งการจัดหาผู้เข้าร่วมโครงการ

**ครูฝึกบุง :** “ตอนแรกก็ไม่ได้มีแรงจูงใจอะไรเลย แต่ที่ได้มาทำเพราะว่าทาง รพ. บึงกาฬส่งไปอบรมโครงการ O&M เพราะเห็นว่าสามารถเดินทางไปต่างจังหวัดนาน ๆ ได้ พอฝึกเสร็จกลับมาก็ต้องทำโครงการตั้งแต่เริ่มจนจบเองทุกอย่าง โดยที่ไม่มีประสบการณ์การทำโครงการเลย เจอปัญหามากมาย จนรู้สึกอยากวางมือ แต่สิ่งหนึ่งที่ทำให้รู้สึกดีกับงานตรงนี้คือได้เห็นคนพิการ

มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เห็นเขามีเพื่อนมากขึ้น สีหน้ามีรอยยิ้มมากขึ้นพูดคุยมากขึ้น เขาขอบคุณเราที่เลี้ยงอาหารเขาดี อยู่บ้านเขาไม่ค่อยได้กินอะไร เราก็รู้สึกดี มีความสุขกับเขาด้วย ตอนนี้ก็ได้ที่เอ๋ พี่อุ่มมาเป็นทีมสอนคนตาบอดด้วยกัน”

แต่หลังจากได้รับการฝึกอบรมจนได้มาเป็นครูสอนคนตาบอดแล้ว ครูฝึกได้มาสัมผัสชีวิตคนพิการทางการเห็นอย่างลึกซึ้งมากขึ้น เห็นผลลัพธ์ของโครงการที่ทำให้คนพิการทางการเห็นที่เข้าร่วมโครงการ มีสุขภาพทางร่างกายและจิตใจดีขึ้น จากคนที่เป็นโรคซึมเศร้า อยู่แต่บ้านไม่ได้ ออกไปไหน ไม่มีเพื่อนฝูง กลับกลายเป็นคนที่มีรอยยิ้ม ได้มีเพื่อนมีสังคมสนุกสนาน ได้รับคำขอบคุณที่จริงใจจากคนพิการ สิ่งเหล่านี้กลายเป็นแรงผลักดันให้ทีมครูฝึกจังหวัดบึงกาฬทุ่มเททำงานเป็นครูฝึกคนพิการทางการเห็นมาจนถึงทุกวันนี้

**ครูอ๋อม :** “ระหว่างการฝึกเป็นครูสอนคนตาบอด ต้องจำลองตนเองเป็นคนตาบอด แล้วให้บัณฑิตเป็นคนสอนใช้ไม้เท้าช่วยในการเดิน พอถูกปิดตาก็ทำอะไรซ้ำมาก เดินผิดทาง บัณฑิตเขาคงรำคาญ จากจุดเดินกลายเป็นกระชากแขน ก็รู้สึกไม่ดีนะ ก็คิดว่าขนาดเรายังรู้สึกเลย แล้วทำไมคนตาบอดเค้าจะไม่รู้สึก เพราะเขามองไม่เห็น เราก็เลยเริ่มคิดว่าเราจะทำอย่างไรให้ดูแลคนตาบอดได้ดี”

**ครูเอ๋ :** “มาทำโครงการนี้ได้เพราะคนขาด ผักบุงจึงชวนให้มาช่วยเป็นครูฝึก พอทำแล้วได้เห็นคนตาบอดเขามีความสุข ก็เลยรู้สึกว่าจะอยากทำให้เขามีความสุขในทุก ๆ วันที่เข้ามา

**เรียนกับโครงการของเรา เพราะรู้ว่าหลาย ๆ คนที่มาร่วมไม่เคยออกจากบ้านเลย อยู่บ้านเป็นสิบปี ไม่ได้ไปไหน ลูกหลานไม่ได้ดูแล เมื่อเห็นเขามาร่วมแล้วสุขภาพกายใจเขาดีขึ้นเราก็ตีใจ รู้สึกมีความสุขกับสิ่งที่เราทำ ดีใจที่ได้มาเป็นครูสอน O&M”**

### **ความเห็นเรื่องปัญหาสุขภาพของคนพิการทางการเห็น**

โดยทั่วไปนั้น ทางด้านร่างกายพบว่าคนพิการทางการเห็น ส่วนใหญ่มีลักษณะบุคลิกภาพไม่ดีนัก ชอบเดินหรือนั่งก้มหน้า เดินไหล่ตก หลังค่อม และมีอาการเส้นยึด ปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจากการไม่ได้ออกกำลังกาย แต่ละวันใช้ชีวิต

อยู่กับการนั่งและนอนเท่านั้น ส่วนในเรื่องจิตใจพบว่า คนพิการทางการเห็นมีทัศนคติที่ไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองทำอะไรไม่ได้ ช่วยเหลือคนอื่นไม่ได้ ไม่มีประโยชน์ที่จะอยู่บนโลกใบนี้ ส่งผลไปจนถึงความคิดที่จะฆ่าตัวตาย

**ทีม :** “ด้านร่างกายคือ เดินโซเซ มีบุคลิกที่ไม่ดีเอาเสียเลย ก้มหน้าอาย ๆ ไหล่ห่อ ปวดแข้งปวดขา ปวดหลังจากการนั่งนาน ๆ ไม่ได้ออกกำลังกาย ด้านจิตใจ ครั้งแรกที่เห็นคือ สิ้นหวัง อยากฆ่าตัวตาย อยู่ไปวัน ๆ อยู่แล้วตาย ไม่อยากทำประโยชน์เพื่อใคร เพราะคิดว่าตนเองทำอะไรไม่ได้แล้ว”

### **แรกเริ่มกับไทเก๊ก**

**ครูอ๋อม :** “เคยเห็นคนรำไท-





เก็กลงในสวน ก็คิดว่าทำไมมันช้าและน่าเบื่ออะไรอย่างนี้ พอได้มารู้จักก็เปลี่ยนความคิดไปเลยนะ มันเหมือนกับการทำสมาธิ ได้มีสติกับการเคลื่อนไหว และโดยไม่รู้ตัว มันก็รู้สึกถึงการมีพลังขึ้นมา”

**ครูผักบุ้ง :** “ไม่เคยรู้ ไม่เคยเรียนมาก่อน เคยออกกำลังกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ รู้จักซึ่ก แต่ก็รู้จึกจากในแผนพับ แต่ไม่เข้าใจมันเท่าไร ได้มาเข้าร่วม (โครงการที่สสพ. จัด) ก็ตอนท้ายแล้ว ตอนนั้นไม่รู้เลยรับโครงการมาแล้วจะมาทำอะไรต่อ ยังมาถามพี่อู่มเลยว่าไทเก๊กคืออะไร ก็มาศึกษาจากหนังสือกับซีดีของอาจารย์มงคล แต่ก็ยังไม่เต็มที่กับไทเก๊กนะ

เพราะยังไม่เข้าใจ ยังไม่ได้ปฏิบัติเอง”

### **การดำเนินงานโครงการสร้างเสริมสุขภาพคนตาบอดในพื้นที่**

เนื่องจากในปัจจุบัน ครูอู่มเข้ามามีบทบาทในการทำงานกับกลุ่มสมาคมผู้สูงอายุ ทีมจังหวัดบึงกาฬจึงมีการวางแผนการดำเนินงานโดยเริ่มจากการนำไทเก๊กเข้าไปสอนแก่กลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาด้านการมองเห็นก่อน เพื่อให้กลุ่มผู้สูงอายุที่ได้รับการฝึกสามารถร่วมดูแล เป็นบัดดี้ให้กับคนพิการทางการเห็นได้

ในการดำเนินโครงการฯ ทีมครูฝึกบึงกาฬได้มีการประสานงานกับหน่วยงานในพื้นที่ เพื่อช่วยอำนวยความสะดวก และร่วมมีบทบาทในการ

ดำเนินงาน ได้แก่ องค์กรบริหารส่วนตำบล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล สมาคมผู้สูงอายุ อาสาสมัครสร้างเสริมสุขภาพประจำหมู่บ้าน (อสม.) และผู้ใหญ่บ้าน โดยแต่ละหน่วยงาน จะเข้ามามีบทบาทแตกต่างกันออกไป ตามภาระหน้าที่ที่แตกต่างกันของแต่ละหน่วยงาน

ประสานงานชวนผู้สูงอายุ  
เข้าร่วมกิจกรรม

ช่วยคัดกรองและประสาน  
งานกับคนพิการ

อำนวยความสะดวกในการ  
รับ-ส่งคนพิการ

ติดต่อเครือข่าย

สมาคม  
ผู้สูงอายุ

รพ.สต.

อบต.

ผู้สูงอายุ  
15 คน

จัดเตรียมบัตรให้คนตาบอด

เชิญชวนผู้สูงอายุมาฝึกใจเก๊ก  
เพื่อเป็นบัดดี้ช่วยฝึกให้กับคน  
พิการทางการเห็น นอกจากนั้น  
ยังถือเป็นการประชาสัมพันธ์  
การออกกำลังกายสร้างเสริมสุขภาพ  
ไปยังกลุ่มผู้สูงอายุด้วย

วางแผน  
งาน

ระยะที่  
1

จัดหาสถานที่

- กำหนดลมหายใจ
- ยืดเหยียด
- แนะนำให้รู้จักท่ารำ  
โดยการจับมือทำ

พบอุปสรรคปัญหาที่เกิด  
จากการเรียนรู้ของกลุ่มคน  
พิการ เนื่องจากใจเก๊กเองก็  
เป็นศาสตร์ที่แปลกใหม่สำหรับ  
ผู้สูงอายุชาวอีสาน ทำให้เกิด  
ความยากในการทำความเข้าใจ  
และความจำ

ถือโอกาสเข้าวัดเช้า  
พบปะ พูดคุย  
จิตใจฟ่องแผ้ว  
กินอาหารเจเพื่อสุขภาพ

วัดป่า  
บ้านพันลำ

ผู้สูงอายุ  
มองไม่เห็น  
แปลงวัฒนธรรม  
คนพิการ  
12 คน

เนื่องจากผู้สูงอายุกลุ่มที่ยังมองเห็นนั้นมีภาระหน้าที่ และยังต้องประกอบอาชีพอยู่ ทำให้ไม่สามารถจัดเวลามาร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง กิจกรรมจึงปรับระดับจึงต้องถูกพักไว้ก่อน

พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพในกลุ่มคนพิการที่ได้นำไ้แก๊กไปฝึกปฏิบัติเป็นประจำ สังเกตได้จากสีหน้าอารมณ์ และการเคลื่อนไหวของคนพิการ

ติดตามผลตามบ้าน

ระยะที่ 2

- ติดตามดูแลได้อย่างใกล้ชิด
- แยกสอนคนพิการได้ตามความสามารถของแต่ละคน

- ทบทวนท่าเดิมที่เคยสอน
- เริ่มใส่รายละเอียดในท่ารำสีจិត โดยเริ่มรำสองจิตก่อน

คิดค้นเทคนิคในการสอนให้แก่ผู้สูงอายุที่มองไม่เห็น

ใช้คำคุ้นเคย

ใช้คำเปรียบเทียบ

บัญญัติคำศัพท์

ติดตามผลตามบ้าน

ระยะที่ 3

- ทบทวนและประเมินผล

## โน้มน้าวใจกลุ่มเป้าหมาย

คนพิการทางการเห็นที่เข้าร่วมโครงการฯ ส่วนใหญ่แล้วไม่เคยรู้จักไทเก๊กมาก่อน จึงมักถามว่าไทเก๊กคืออะไร พวกเขาจะได้ประโยชน์อะไรจากการฝึกไทเก๊ก ทีมครูฝึกจึงอธิบายว่าไทเก๊ก คือการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ที่มีการใช้ท่าทางต่าง ๆ ในการเคลื่อนย้ายร่างกายร่วมกับการฝึกการหายใจ และได้เล่าถึงการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่ได้รับจากการฝึกไทเก๊กให้คนพิการได้ฟัง ซึ่งเป็นประสบการณ์ตรงของครูฝึกเองที่เกิดจากการฝึกไทเก๊กอย่างต่อเนื่อง และเน้นย้ำว่า การฝึกไทเก๊กให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีนั้นต้องเริ่มจากการเปิดใจลงสิ่งใหม่ก่อน

**ครูเอ :** “ผมไปฝึกไทเก๊กครั้งแรก ผมเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ครูให้ทำอะไรทำหมด ผมเลยอยากให้คนพิการที่มาฝึกเปิดใจก่อน ผมเล่าเรื่องที่เป็นประสบการณ์ของผมให้เขาฟัง ว่าไทเก๊ก ช่วยรักษาอาการมือชาให้ผมได้ คนใช้เขาก็เป็นเหมือนกัน อาการมือชาเขา เขาก็ว่าน่าลองดูนะ”

นอกจากการโน้มน้าวใจผ่านการบอกเล่าประสบการณ์ตรงของครูฝึกที่ได้รับจากการฝึกไทเก๊กอย่างต่อเนื่องแล้ว น้ำเสียงและคำพูด การพูด

ให้กำลังใจจากครูฝึกเป็นเรื่องสำคัญที่ทำให้คนพิการมีกำลังใจที่จะฝึกต่อไป เนื่องจากคนพิการสูญเสียประสาทสัมผัสเรื่องการมองเห็นไป เขาจะใช้การฟังเป็นหลัก คนพิการสามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของคนรอบข้างได้จากน้ำเสียง ไม่ว่าคนพิการจะแสดงท่าทางออกมาในลักษณะใด อาจทำผิดไปจากที่ครูฝึกสอน ครูฝึกควรพูดชมคนพิการอยู่เสมอด้วยน้ำเสียงที่อ่อนโยน แสดงความใส่ใจ จากนั้นจึงสอนท่าทางที่ถูกต้องให้แก่คนพิการ

**ครูอุ้ม :** “เวลาสอนเราต้องชมเขา ทำผิดทำถูกชมไปก่อนเลย เอ! ดีแล้ว ๆ ทำแบบนี้ดีแล้วนะ วาดแขนอีกหน่อย เกร็งมืออีกนิด ก็ว่ากันไป ถ้าเขาทำผิดค่อยจับมือเขาแล้วบอกเขา ถ้าบอกเขาไปว่าทำผิดนะ ไม่ถูกนะ ทำใหม่ เข้าจะสูญเสียความมั่นใจทันทีเลยแล้วจะไม่อยากทำอีกเลย เขาจะว่า ก็เขาตาบอดนี่ จะรู้ได้ไง อันไหนผิดอันไหนถูก”

### กระบวนการสอน

ทีมครูฝึกบึงกาฬได้แบ่งการสอนไทเก๊กออกเป็น 4 ชุด ด้วยกัน ได้แก่ (1) ท่าเหยียดกายคลายเส้น (2) การกำหนดลมหายใจ (3) การรำสี่ทิศ แบ่งออกเป็น ท่าหนึ่ง รำหนึ่งและสอง

“...ก็ต้องอาศัยความจำแล้วแหละ ว่านักเรียนจะทำได้หรือไม่.. นั่นแหละเรียกว่าการเรียนรู้...”

ทิศ และทำยืน รำสองและสี่ทิศ เพื่อให้เหมาะสมกับลักษณะด้านกายภาพของคนพิการแต่ละคน และ (4) ท่าเต่า

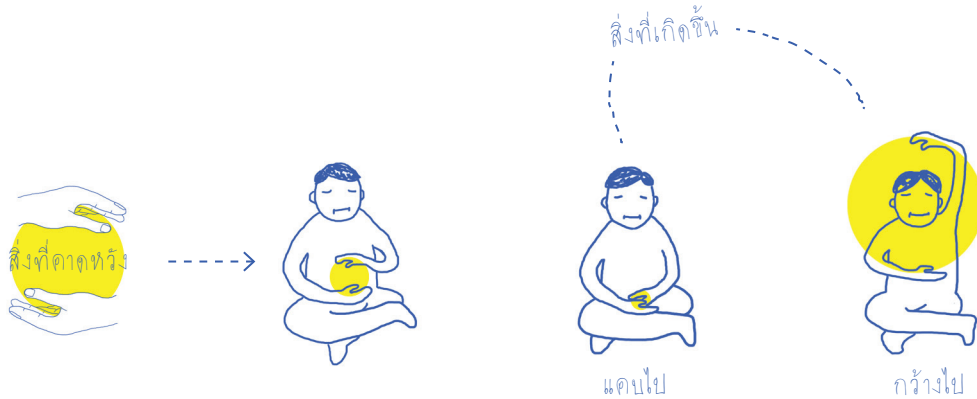
เนื่องจากครูฝึกทีมบึงกาฬได้เข้าอบรมการฝึกไทเก๊กไม่เท่ากัน จึงมีการแบ่งหน้าที่ตามความสามารถในการถ่ายทอด โดยครูเอเป็นผู้สอนหลัก เนื่องจากเป็นผู้ที่ได้เข้าร่วมการอบรมการรำสี่ทิศ และเก็ก 1 ครูฝึกบึงเป็นผู้สอนท่าพื้นฐาน เช่นการเหยียดกายคลายเส้น และครูอุ้มคอยช่วยดูในภาพรวม และช่วยสอนเป็นรายบุคคล

1. การสอนท่ารำไทเก๊ก ในระยะเริ่มแรก ทีมครูฝึกมีการลงมือฝึกสอนเพื่อหาวิธีการที่เหมาะสมในการสอนให้คนพิการทางการเห็นได้ปฏิบัติตามได้ ทีมครูฝึกมีความเห็นว่าท่ารำเป็นเรื่องที่สำคัญ คนพิการจะนำท่าไทเก๊กไปออกกำลังกายหรือไม่ ขึ้นอยู่กับว่าเขาสามารถจินตนาการและจดจำทำได้หรือไม่

## Tips

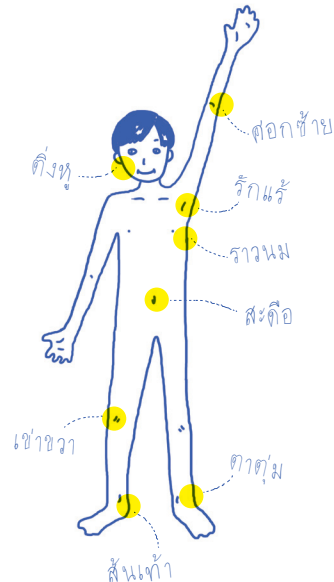
เวลาบอกให้ทำท่าอุ้มบอล...

"เอามือข้างหนึ่งแบไว้ แล้วเอามืออีกข้างคว่ำไว้ข้างบนนะ"



ทำอย่างไรล่ะ คนตาบอดจึงจะเข้าใจ

สามารถบอกตำแหน่งการวางมือ ชี้บ่งท่าทาง  
โดยยึดเอาตำแหน่งของอวัยวะตนเองเป็นจุดอ้างอิง  
เมื่อพูดถึงตำแหน่งต่าง ๆ ของร่างกาย  
ก็ควรใช้คำที่เฉพาะเจาะจง ลงรายละเอียดชัดเจน  
เช่น งอข้อศอก วางมือซ้ายทงายไว้ตำแหน่งเหนือสะดือ  
มือขวาคว่ำไว้ที่ตำแหน่งหน้าอก โดยให้ฝ่ามือหันเข้าหากัน  
 เป็นต้น



เนื่องจากคนพิการในพื้นที่จังหวัดบึงกาฬโดยส่วนมากแล้วเป็นผู้สูงอายุ ประกอบกับการออกกำลังกายแบบไทเก๊กถือเป็นสิ่งแปลกใหม่ในวัฒนธรรมของคนกลุ่มนี้ ปัญหาที่พบจึงเป็นเรื่องความเข้าใจ และความจำ ในระยะแรกนี้จึงใช้วิธีการจับมือทำเป็นหลัก

2. ในการฝึกระยะที่ 2 ทีมครูฝึกจังหวัดบึงกาฬเน้นการเยี่ยมเยียนบ้านและสอนท่ารำสี่ทิศให้คนพิการแต่ละคนอย่างเจาะจง ยังมีการทำงานร่วมกับ อสม.และผู้ใหญ่บ้านในการประสานงานคนพิการในพื้นที่

ทีมครูฝึกพบว่าวิธีการสอนท่ารำสี่ทิศโดยการจับมือทำนั้น คนพิการสามารถปฏิบัติตามได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อเวลาผ่านไป คนพิการจะลืมท่ารำสี่ทิศที่ได้เรียน ซึ่ง

วิธีแก้ปัญหาคือ การทำให้คนตาบอดสามารถจินตนาการกระบวนการท่ารำสี่ทิศ โดยการใช้คำพูดที่เหมาะสม ใช้คำพูดและภาษาถิ่นที่ทำให้คนพิการสามารถจินตนาการกระบวนการท่ารำสี่ทิศได้

**ครูเอ :** “เราใช้วิธีจับมือทำสอนท่าไทเก๊กให้เขา แต่ถ้าเราจับมือเขาทำอย่างเดียวเขาจะจำไม่ได้ เรียนแล้วลืม เราเลยตั้งชื่อท่าไทเก๊ก ใช้คำที่เขาเข้าใจได้ง่าย ๆ เปลี่ยนคำไปเรื่อย ๆ จนได้คำที่เขาเข้าใจ คำ ๆ เดียวกันแต่ละคนก็เข้าใจต่างกัน พอเราได้ลงสอนตามบ้านแต่ละคนก็ใช้คำให้เหมาะกับเขาได้”

หลักในการสอนไทเก๊กของครูฝึกทีมบึงกาฬคือการเน้นย้ำท่ารำให้คนพิการ จนเขาสามารถทำได้ด้วยตนเอง ท่าไหนที่ยังทำไม่ได้จะไม่ปล่อย

ผ่าน แม้เป็นท่าเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ตาม

3. การดำเนินงานในระยะสุดท้ายนี้ ถือเป็นการติดตามประเมินผล และทวนท่ารำที่ได้สอนไปก่อนหน้านี้ คนพิการบางคนมีความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างเห็นได้ชัด หน้าตาแจ่มใส อารมณ์ดีขึ้น สุขภาพจิตดีเนื่องจากได้มีการเข้าสังคมมากขึ้น เกิดความคุ้นเคยกับผู้คน และได้ออกกำลังกาย

นอกจากการทวนท่าและสอนเพิ่มเติมแล้ว ครูฝึกได้มอบของที่ระลึกเป็น กระเป๋าและของใช้ เช่น กล่องพลาสติกใส่ของ ตะกร้าพลาสติก แก้วพลาสติก เป็นต้น มอบให้แก่คนพิการทางการเห็นทุกคนที่เข้าร่วมเพื่อเป็นกำลังใจในความพยายาม และการเข้าร่วมกิจกรรม



## การต่อยอดและคำแนะนำ

ทีมครูฝึกบึงกาฬมีความเห็นว่าสามารถนำไทเก๊กไปต่อยอดฝึกสอนให้ผู้ป่วยกล้ามเนื้ออ่อนแรง ผู้ป่วยที่เป็นอัมพาต หรือกลุ่มผู้สูงอายุในโรงพยาบาลได้ โดยสอดแทรกเข้าไปในการออกกำลังกายประจำวัน แต่ครูฝึกจำเป็นต้องฝึกทำท่าไทเก๊กให้ชำนาญ และให้เห็นผลการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับตนเองก่อน เพื่อสามารถแนะนำให้ผู้ป่วยหรือเพื่อนร่วมงานเข้าใจในศาสตร์ไทเก๊ก และสามารถเลือกลักษณะการฝึกที่เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละรายได้

**ทีม :** “ไทเก๊กสามารถนำไปใช้กับผู้ป่วยกลุ่มอื่น ๆ ได้นะ แต่คน

สอนอย่างเราต้องฝึกให้ชำนาญระดับหนึ่งก่อน จะได้ไปอธิบายให้ผู้ป่วยให้คนอื่น ๆ ฟังได้ และเรื่องท่าที่สำคัญมาก ผู้ป่วยเขาจะเปิดใจฝึกหรือไม่ฝึกก็มาจากท่าด้วยนะ เราต้องเลือกทำให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย”

## มองศักยภาพภายในสู่การ เป็นนักสร้างเสริมสุขภาพ

เครื่องมือที่ถูกนำมาใช้ในโครงการสร้างเสริมสุขภาพคนพิการทางการเห็นในชุมชน ไม่ว่าจะเป็นการนำเอาศาสตร์ไทเก๊กมาใช้ออกกำลังกาย เข้าใจเรื่องการกำหนดลมหายใจ หรือยืดเหยียดร่างกาย เป็นเครื่องมือที่ทำให้ครูฝึกนอกจากได้ใกล้ชิดกับคนพิการมากขึ้นแล้ว ยังทำให้ครูฝึก

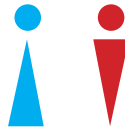
ใกล้ชิดกับตัวเองด้วย การกำหนดลมหายใจช่วยให้มองเห็นตนเองได้ละเอียดขึ้น เข้าใจและรับรู้ถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้สามารถเข้าใจและสังเกตคนพิการได้ดี สิ่งเหล่านี้ถูกนำไปปรับใช้ในการสร้างการเรียนรู้ เช่น การสังเกตได้ว่าเมื่อใดผู้เรียนจึงจะมีความพร้อมและเปิดใจได้มากที่สุด หากผู้เรียนมีผลสะท้อนที่ไม่ดีควรจะแก้ไขอย่างไร นักเรียนที่ใจร้อน นักเรียนข้ามขั้นตอนหรือนักเรียนที่ไม่เปิดใจ ทำให้เกิดการปรับลักษณะกิจกรรม การสร้างความสุขก่อนการเรียนเพื่อละลายพฤติกรรม เปิดใจผู้เรียน



ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพในพื้นที่จังหวัดบึงกาฬ ประกอบด้วย

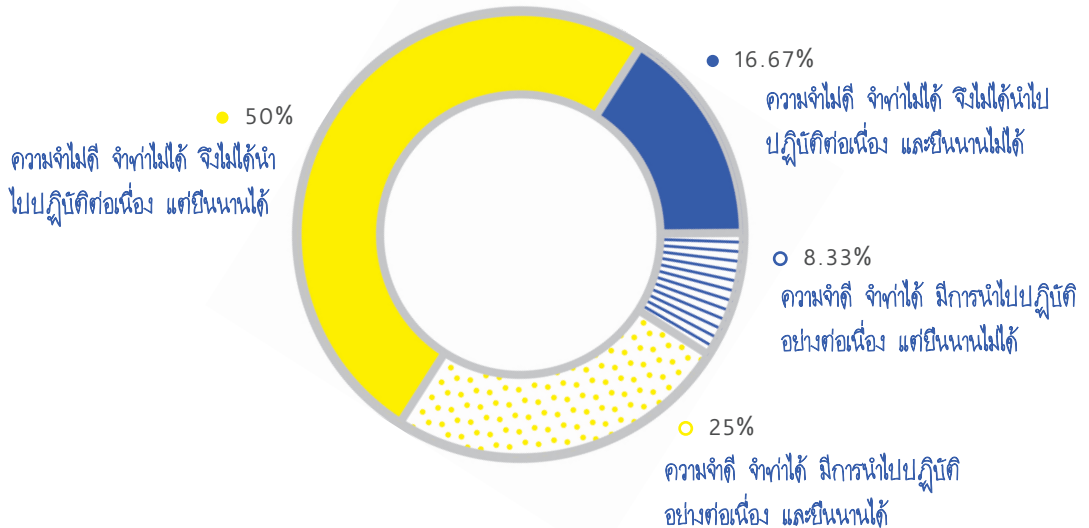


ครูฝึก O&M 3 คน



คนพิการ หูึง 6 คน ชาย 6 คน  
อายุเฉลี่ย 72 ปี

แบ่งออกเป็นกลุ่มได้ดังนี้



## ทัศนคติของคนพิการภายหลังจากการฝึก

คนพิการทางการเห็นส่วนใหญ่จะประสบปัญหาทางสุขภาพที่คล้ายกันคือ อาการปวดเมื่อยตามร่างกายจากการนั่งและนอนเป็นเวลานาน อาการชาขา เดินเซ เนื่องจากการไม่ได้ขยับแข้งขาเป็นเวลานานจนเริ่มไม่มีแรง

คนพิการที่ซึ่งไม่เคยฝึกไทเก๊กมาก่อน และแม้แต่ตัวครูฝึกเองก็มีความเห็นว่าไทเก๊กเป็นการออกกำลังกายแบบช้า ๆ ไม่น่าจะช่วยให้อาการดังกล่าวดีขึ้นได้ แต่เมื่อได้มาฝึกไทเก๊กอย่างต่อเนื่อง พบว่าคนพิการมีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มีต่อไทเก๊ก โดยให้ความเห็นว่าไทเก๊กเป็นการออกกำลังกายที่ไม่มีการกระแทก ไม่รุนแรง แต่สามารถทำให้เหงื่อออกได้ เป็นการออกกำลังกายที่ใช้พื้นที่น้อยทำที่ไหนก็ได้ ไม่ต้องใช้เครื่องมืออะไร และ

ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงมากขึ้น ช่วยลดอาการชาขา อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ซึ่งคนพิการได้สังเกตตนเองจากการเดิน พบว่าก่อนการฝึกไทเก๊กจะเดินได้ในระยะทางที่สั้น ต้องหยุดพักเป็นช่วง ๆ แต่เมื่อฝึกไทเก๊กแล้วพบว่าตนเองเดินอย่างต่อเนื่องได้ไกลมากขึ้น

นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพแล้ว คนพิการพบว่าการฝึกไทเก๊กเป็นการฝึกสมาธิผ่านการกำหนดลมหายใจ คล้าย ๆ กับการนั่งสมาธิ ทำให้จดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวของตนเอง ช่วยให้จิตใจสงบ โดยสรุปแล้วคนพิการมีความเห็นว่า การฝึกไทเก๊กช่วยทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้ดีขึ้น

“หลังจากตาบอดแล้วก็ไม่ได้ออกกำลังกายอะไรเลย อยู่แต่บ้านมีอาการชาขา ปวดหลังปวดตัว เดินไม่ค่อยไกลเลย เดินไกล ๆ ไม่ได้ ต้องหยุด

พักตลอด พอฝึกไทเก๊กแล้วเหมือนร่างกายได้ฟื้นตัว ได้ยืดเส้นยืดสาย เดินไปเรื่อย ๆ ได้ ไม่ต้องหยุดพักเหมือนเมื่อก่อน” **พอรังสิต**

“ผมนั่งสมาธิสวดมนต์ ออกกำลังกายทุกเช้าอยู่แล้ว ตอนเช้าผมจะไปอยู่ห้องโถง ยกมือขึ้นแกว่งไป 100 ครั้ง ชกลม 100 ครั้ง คือเราทำของเราอยู่แล้ว ก็เลยว่าไทเก๊กไม่น่ามีประโยชน์อะไร ไม่อยากมาฝึกเลย คุณหมอก็มาหาชวน จนไปฝึกแล้วคิดว่าดีเกินคาดเลย ได้ทั้งกำลังกายและพลังจิตด้วย ได้ในคราวเดียวกันเลย เหมือนว่าเบา ๆ แต่เมื่อทำแล้วไม่เบาเลย เหงื่อมันออก ที่ผมเคยทำแต่ก่อนเหงื่อก็ยังไม่ออกมากเท่าทำไทเก๊ก เราต้องหายใจกับเคลื่อนไหวให้สอดคล้องกันจึงจะได้ผลมากขึ้น” **พอใหญ่จันดา**

## “คนนี้แหละ เรื่องเล่าๆ ของเรา”

เรื่องเล่าจากบึงกาฬ  
กิตติยา รักษาพล/ ประภาศิริ นั้รักษ์สินธุ์/ อิทธิพงศ์ สุวรรณวงศ์

### ทำไมถึงไม่มา...

“บ่ไปตอก” เป็นข้อความที่ผู้ใหญ่จินดา ฟากมากับพนักงานขับรถ ในวันที่เริ่มการอบรมในโครงการไท่เก๊กเพื่อสุขภาพสำหรับคนตาบอด ระยะที่ 1 ครูฝึกมองหน้ากันพร้อมเครื่องทนายคำถามบนใบหน้า และตกลงกันว่า ในเย็นวันนี้จะเข้าไปคุยกับผู้ใหญ่จินดาด้วยตัวพวกเราเอง

พวกเราขับรถไปที่บ้านผู้ใหญ่จินดา บ้านที่ที่รถแล่นไปจอดที่หน้าบ้านผู้ใหญ่จินดา พวกเรามองเห็นผู้ใหญ่ยังคงนั่งที่บริเวณเปลญวนใต้ถุนบ้านเหมือนเช่นเคย ผู้ใหญ่จินดาเอียงหน้ามาทางพวกเราเล็กน้อย เหมือนจะเห็นว่ากำลังมีแขกมาเยือน

พวกเราเดินเข้าไปทักทายผู้ใหญ่จินดาก่อน พร้อมคำถามที่พวกเราพากันคาใจตั้งแต่เมื่อเช้าว่าทำไมผู้ใหญ่จินดาถึงไม่มา ในเมื่อผู้ใหญ่ฯ ก็เคยเรียน O&M กับพวกเรามาแล้ว

“ผมไม่รู้ว่าจะให้ผมไปทำอะไร ไท่เก๊กอะไร ผมไม่รู้จัก ผมเลยไม่ไป” ผู้ใหญ่จินดาบอกพวกเรา

“มันเป็นโครงการของโรงพยาบาลบึงกาฬค่ะ เป็นการฝึกออกกำลังกายร่วมกับการทำใจค่ะ” พวกเราได้ก็เริ่มต้นอธิบายให้ผู้ใหญ่ฯ เข้าใจ

“ทำใจเหรอก ผมฝึกเป็นประจำอยู่แล้ว กำหนดลมหายใจ นั่งสมาธิ เดินจงกรม ผมก็ทำอยู่ทุกวัน” ผู้ใหญ่จินดาแย้ง

แล้วผู้ใหญ่จินดาก็เริ่มเล่ากิจกรรมประจำวันของแกให้พวกเราฟัง ตั้งแต่ ตื่นขึ้นมาออกกำลังกายหน้า นั่งสมาธิ เดินจงกรม เป็นเวลากว่าหนึ่งชั่วโมง โดยไม่เฝ้าที่ท่าว่าจะตอบตกลง

### คนนี้ต้องไป

พวกเราเริ่มหันมามองหน้ากันเอง สายหน้า แล้วทำท่าพยกพาเปิด สื่อสารกันว่า แกคงไม่ไปอย่าง

แน่นอน ก่อนที่จะได้ข้อสรุปใดใด ครูพิทกั๋งหยิบปากกาขึ้นมา เขียนบางอย่างลงบนฝ่ามือ พร้อมกับยื่นให้ครูอุ้มดู

“คนนี่ต้องไป!” “คนนี่แหละ เรื่องเล่าๆ ของเรา”

ครูอุ้มอ่านข้อความบนฝ่ามือ สลับกับการมองหน้าครูพิทกั๋ง พร้อมกับคำถามว่า “เอาจริงดิ” พร้อมกับทำหน้าขงายกเป็นที่สุด

ครูพิทกั๋งพยักหน้าด้วยความมั่นใจ แล้วจันไฉนนั้น เสียงของฟูไทญ่จินดา ก็แทรกเข้ามาว่า

“ถามจริง ๆ ว่า ที่มาคุยกับผมตั้งนานนี้ จะเอาผมไปให้ใครใช้มั๊ย”

พวกเราตอบพร้อมกันในทันทีว่า “ใช่ค่ะ”

“ถ้าจะให้ผมไปร้องรำทำเพลง สนุกสนาน ผมไม่ไปนะ แต่ถ้าให้ไปพูดเรื่องธรรมะ เอ้อ อย่างนั้นผมไม่อยู่” ฟูไทญ่จินดา เริ่มยื่นข้อเสนอ

“จัน พอดีฟูไทญ่ไปพูดธรรมะให้คนอื่น ๆ ฟังนะ ว่าเราจะอยู่ยังไง ใช้ชีวิตยังไงให้มีความสุขกับปัจจุบัน” ครูอุ้ม รีบพูดขึ้นมาในทันที ก่อนที่ฟูไทญ่จะเปลี่ยนใจ

“เอ้า ผมไปได้ วันเดียวพอนะ” ฟูไทญ่จินดาตอบแบบยังไม่มีความมั่นใจ ในกาจะไปอบรมมากนัก

พวกเราเดินกลับมายังรถ ด้วยความหวังที่เต็มเปี่ยมว่า แกจะเป็นเรื่องเล่าที่ประทับใจ ของโรงพยาบาลบึงกาฬ โดยเฉพาะครูพิทกั๋ง ผู้ซึ่งยืนยันว่า ยังไง ฟูไทญ่จินดาก็ต้องมา

ครูพิทกั๋ง รีบโทรแจ้งพนักงานขับรถในทันทีว่า ในวันพรุ่งนี้ ขอให้มารับฟูไทญ่จินดาไปด้วย

“แกยอมไปแล้วหรือครับ” พนักงานขับรถถามกลับมาด้วยน้ำเสียงที่เป็นกังวล เพราะแกเคยปฏิเสธตอนมารับแกแล้วในคราวแรก

“แกโอเคแล้วค่ะ แวะมารับแกเลยนะคะพรุ่งนี้” ครูพิทกั๋งยืนยันว่ายังไงก็มาแน่นอน

### **ละครายพฤติกรรม**

เช้าวันต่อมา ฟูไทญ่จินดาตามตามคำตกลงที่ให้ไว้กับพวกเราตั้งแต่เมื่อวาน ด้วยสีหน้าที่สงบ

## เครื่องขีมิ

ครูอุ้มเดินมารับผู้ใหญ่จินดาและพูดคุยซักถามระหว่างที่รอคนอื่น ๆ พร้อมในการอบรม เนื่องจากว่าผู้ใหญ่จินดา ไม่ได้มาอบรมตั้งแต่วันแรก โดยไม่รู้เลยว่าจะเริ่มต้นสอนแกยั้งไง ก็เลยพาไปสอน O&M ในท่าที่แกไม่เคยเรียนมาก่อนเลย คือ จะเดินให้ตรงโดยไม่ชนนุ่นชนนี่ยั้งไง โดยป๊ะช้ปลายไม้เท้า สไลด์สัมผัสช่องกระเบื้องภายในสถานที่ฝึกอบรมให้มากที่สุด เพื่อให้มีสติเหมือนกับการทำสมาธิ

“ผู้ใหญ่ฯ เรียน O&M แล้วเคยออกไปเดินไกล ๆ บ้างมั๊ย” ครูอุ้มถาม

“ยังไม่เคยครับ” ผู้ใหญ่จินดาตอบ

ครูอุ้มเลยพาเดินออกไปด้านนอกสถานที่ประชุม เดินไปบนเส้นทางไปพระพุทธรูป และให้โอบรอบต้นไม้ใหญ่เพื่อเป็ยเบนความสนใจ และจับมือผู้ใหญ่ฯ

“เดินออกกำลังกายขนาดนี้มือยังเย็นอยู่เลย ผู้ใหญ่ฯ ไม่สบายชิเปล่า” ครูอุ้มถาม

“ผมสบายดี ไม่เป็นอะไร ไม่เจ็บไม่ไข้” ผู้ใหญ่จินดาตอบ

ครูอุ้มเลยพาฝึกออกกำลังกายแบบไทเก๊กในท่าเต่าอยู่หลายรอบ ซึ่งผู้ใหญ่จินดาเองก็เหมือนว่า จะฝึกไปตามที่ครูอุ้มบอกเท่านั้น

จนถึงเวลาใกล้เที่ยง ครูอุ้มจึงพาเดินกลับมารวมตัวกับเพื่อน ๆ ซึ่งเป็นช่วงเวลาพักพอดี จึงให้ผู้ใหญ่จินดาพูดเรื่องธรรมะในการครองตนให้เพื่อน ๆ ฟัง

## จุดเปลี่ยนความคิด

จนถึงช่วงบ่ายครูพักนั่งแจ้งว่าจะทำการอดสติปฏิบัติโอของแต่ละคนไว้เพื่อนำไปใช้เปรียบเทียบ หลังจากเรียนท่าออกกำลังกายแบบไทเก๊กไปแล้ว

ในการอดสติโอผู้ใหญ่จินดาครั้งแรก พวกเขาบอกให้ผู้ใหญ่จินดาสุดลมหายใจเข้าลึก และพอนลมหายใจออกขามการเคลื่อนไหวของมือ แต่เนื่องจากไม่ได้อดมือในท่าไขว้หลัง จึงขอให้ผู้ใหญ่จินดาทำใหม่อีกครั้ง โดยให้ผู้ใหญ่จินดาทำเอง พอทำเสร็จยังไม่ทันที่ครูพักนั่งจะถามว่ายั้งไง ผู้ใหญ่จินดา มีหน้าตาและท่าทางที่เปลี่ยนไปในทันที พร้อมกับคำพูดที่มีแต่ความตื่นตันทันว่า

“เหมือนทำเบาๆ แต่หนักมากนะ นี่ขนาดผมทำแค่ 2 ครั้ง เหวื่อผมทำว่เลย มันดีจริง ๆ นะ ไทเก๊กเนี่ย”

“แล้วผมทำพร้อมกับหายใจเข้าลึกสุดเหมือนที่คุณครูสอน เนี่ย มันได้เหวื่อมากจริง ๆ นะ”

“ครูอ๋ม จับมือผมสิ อุ่นขึ้นรึยัง”

“ผมจะออกกำลังกาย ไทเก๊กนี่แหละ แขนแบบเดิมที่ผมทำอยู่”

คำพูดต่าง ๆ ที่พูดถึงไทเก๊ก ฟรุ้งพรุ้งออกมาจากปากของผู้ใหญ่จินดาอย่างไม่ขาดสาย พวกเราเองหน้ากันด้วยความตื่นเต้นดีใจที่ผู้ใหญ่จินดาเปิดใจยอมรับ พร้อมกับขอให้ผู้ใหญ่จินดาพูดใหม่อีกครั้ง เพื่อที่พวกเราจะได้ตัดสินใจความรู้สึกของผู้ใหญ่ๆ เอาไว้ ซึ่งผู้ใหญ่ๆ ก็ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี หลังจากจบการอบรมวันแรกของผู้ใหญ่จินดา ผู้ใหญ่จินดาบอกว่า ฟรุ้งนี่ผมมาไม่ได้นะ เพราะว่าเป็นวันพระ ผมต้องถือศีล 8 อยู่บ้าน แต่วันต่อไปผมมาได้อยู่ พวกเรา โอเค ไม่ใช่ไร เพียงแต่ผู้ใหญ่จินดาเปิดใจยอมรับไทเก๊ก และจะนำไปปฏิบัติก็ถือว่าบรรลุเป้าหมายของพวกเราไปแล้ว

“พี่ก๊นั๋ง ได้คิดมาก่อนมั๊ยว่าให้แกมาแล้วจะสอนแกยังไง ในเมื่อแกยังไม่เปิดใจรับตั้งแต่ที่แรกเลย” ครูอ๋มถามครูพี่ก๊นั๋งหลังเสร็จสิ้นการอบรมในวันนี้

“ไม่รู้ล่ะ พี่อ๋ม ไม่ได้คิดมาก่อน รู้แต่ว่ายังไงแกก็ต้องมา แต่แกรับปากว่าจะมาก็สบายใจละ” ครูพี่ก๊นั๋งตอบ

“เฮ้ย ไอ้เรานี้กลับไปนอนคิดหนักทั้งคืนว่าจะสอนแกยังไง” ครูอ๋มบอก

“เฮ้ย เทรอ” ครูพี่ก๊นั๋งหัวเราะชอบใจ

“แล้วทำไมคิดว่าต้องเป็นผู้ใหญ่จินดาละ ที่ต้องมาให้ได้” ครูอ๋มถามต่อ

“ไม่รู้สิ ที่เคยไปสอน O&M แก แกบอกว่าแกนั่งสมาธิ กำหนดลมหายใจเข้า-ออกอยู่ทุกวัน แล้วไทเก๊กเนี่ยมันก็เกี่ยวกับการออกกำลังกายร่วมกับหายใจใช้มั๊ยล่ะ มันน่าจะไปต่อยอดในการทำสมาธิของแกได้ดีขึ้นไปอีกนะ” ครูพี่ก๊นั๋งตอบพร้อมกับตบท้ายว่า

“บอกแล้ว ว่าคนเนี่ยะ ยังไงก็ต้องมา (หัวเราะ)”

วันที่สองที่ผู้ใหญ่จินตมาอบรมไ้เก็ก วันนี้อุ๊ยสอนพ่ารำไ้เก็กในพ่านั่ง เพื่อให้ทุก ๆ คน สามารถทำตามได้ไปพร้อม ๆ กัน ทำให้การอบรมเป็นไปอย่างช้า ๆ เพราะการเรียนรู้ของแต่ละคนไม่เท่ากัน แต่ผู้ใหญ่จินตนั้นเรียนรู้ได้เร็วและจำทำได้อย่างแม่นยำ อีกทั้งยังช่วยอธิบายให้เพื่อน ๆ ฟังด้วยว่า “ทำพวกนี้มันสามารถช่วยยึดกล้ามเนื้อได้มาก ๆ เลยนะนี่”

### ศิลปิน 8

พวกเราเลยมผู้ใหญ่จินตที่บ้าน ทำกายพุดคุยกันพอสมควร ผู้ใหญ่จินตมีสีหน้าที่สดชื่น และมีรอยยิ้มบนใบหน้ามากขึ้น ด้วยอากาศของบึงกาฬช่วงนี้มีฝนตกทุกวันมาเป็นเวลาเกือบหนึ่งเดือน ทำให้อากาศค่อนข้างเย็น ส่งผลให้มือและเท้าผู้ใหญ่จินตยังคงเย็นอยู่ตลอดเวลา

“ผมต้องใส่ถุงมือถุงเท้าอยู่ตลอดเวลา ทำยังไงจะให้มือกับเท้าผมอุ่นขึ้น” ผู้ใหญ่จินตถาม

ครูอุ๊ยได้ฟังก็ได้อธิบายเพิ่มเติมเรื่องพลังชี (Chi) และให้พ่ารำอัมบอล พลิกฝ่ามือไปมา กำหนดลมหายใจเข้า-ออก และให้สังเกตความอุ่นของฝ่ามือด้วย ผู้ใหญ่จินตทำตามที่ครูอุ๊ยบอก พร้อมกันนั้นครูอุ๊ยก็ใช้มือของตัวเองไปวางไว้ใกล้ ๆ มือของผู้ใหญ่จินต เพื่อเป็นการส่งพลังด้วย

“เออ มันอุ่นขึ้นนะ ผมจะลองทำแล้วจะสังเกตดู เพราะก่อนหน้านี้ผมไม่ได้สังเกตเลย”

หลังจากนั้นครูอุ๊ยก็สอนพ่ารำไ้เก็กเพิ่มเติม ในพ่ายืนรำสี่ทิศ ซึ่งพอพุดถึงชื่อพ่ารำสี่ทิศ ผู้ใหญ่จินตก็พุดขึ้นมาว่า

“ผมรักชาติ 8 อยู่นะ แล้วการรำการรำเนี่ยมันจะพิศพิศข้อที่ 7 ที่ว่า นัจจดีตวาทวิวิสุททักัส สนมลาตคินอวิเลปนธารณมั้นทานวิภูสนัญฐานา เวรมณี ที่ต้องงดเว้นจากการพ่อน้ำ ขับร้อง ประวิคมตันตรีและดูการละเล่นอันเป็นข้าศึกต่อกุศล ลูบพาดัดจางระดับตบตกแต่งร่างกายด้วยพวงดอกไม้ ของหอม เครื่องข้อม เครื่อง พ่าอันจิตว่าเป็นการแต่งตัว”

“มันไม่ใช่การรำรำเนี่ยผู้ใหญ่ ๆ มันเป็นการออกกำลังกายที่นิ่งนวล ออกแรงน้อยแต่ได้กำลังมากโดยให้สมาธิเป็นตัวกำหนด” ครูอุ๊ยอธิบายต่อ

“ถ้าไม่ใช่การร้ายรำพมก็ทำได้อยู่ แต่ขึ้นชื่อว่ากรรำนี้นะมันก็สุมเสียงที่พมจะพิดคือลย่นะ” ผู้ใหญ่ๆ ยิ้ม

“พมเองก็ฝึกทำทำพวกนี้อยู่ ผู้ใหญ่ๆ สองทำตุนะ แล้วพมจะอึดคิลิปวีดีโอผู้ใหญ่ๆ ไว้ไปให้คนอื่นดู เป็นประโยชน์กับคนอื่น ๆ ด้วย” ครุเอบอกผู้ใหญ่ๆ และใช้คำพูดที่กระตุ้นความเป็นผู้นำของผู้ใหญ่ๆ ที่มีอยู่เต็มเปี่ยม

ผู้ใหญ่จันดาเองก็ยิ้มรับ

### **บทสรุปแต่ไม่สุดท้าย**

ในระยที่ 3 สุดท้ายจะเป็นการพบพมออกกำลึงกายแบบไทเก็กจากกระษะ 1 และ ระย 2 โดยผู้ใหญ่จันดาได้นำพมไปปฏิบัติใช้อย่างต่อเนื่อง และเห็นผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายอย่างชัดเจน ทั้งทางด้านกายภาพที่หน้าตารวมมากขึ้น ขนแข็งแรงขึ้น

“พมอยากจะแนะนำว่าควรจะนำไทเก็กเนี่ยไปต่อยอดให้กับผู้สูงอายุ โดยไปประสานกับอบต.ได้ยิ่งดี อาจจะให้ออกกำลึงกายแบบไทเก็กก่อนรับเนี้ยยังซีพผู้สูงอายุก็น่าจะยิ่งดีใหญ่เลย จะให้พมไปสาธิตด้วยก็ได้ พมยินดี เพราะพมกับตัวเองแล้วมันได้ประโยชน์จริง ๆ ” ผู้ใหญ่จันดากล่าว

“พมยังอยากทำประโยชน์ให้คนอื่นอยู่นะ ถึงตาพมจะอบต.แต่ใจพมไม่อบต.นะครับ”

ประโยชน์ทั้งทำก่อนจนระยนี้ทำให้พวกเราารู้สึกว่ามีความสุขและอิมเมจเป็นอย่งยิ่ง

คำพูดของผู้ใหญ่จันดาจะเป็นคำตอบได้ดีว่าการออกกำลึงกายแบบไทเก็กนั้นก็มีผลดีอย่างไรต่อผู้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง แม้ว่าวันนี้โครงการไทเก็กสำหรับคนตาบอดจังหวัดบึงกาฬจะเสร็จสิ้นไปแล้ว แต่พวกเขารายงเชื่อว่าไทเก็กจะไม่จบไปด้วย มันจะยังคงทำหน้าที่ในการดูแลสุขภาพของคนพิการทางการเห็นต่อไป .....



## เกมฝึกทิศทาง

ช่วยฝึกฝนการสื่อสารกับคนตาบอดหรือสายตาลีอนรางได้อย่างแม่นยำ ช่วยให้ได้ขยับแขนหลายทิศทาง เป็นการออกกำลังกาย

ทักษะที่ใช้ : การฟัง

ประมวลผลคำสั่ง

การแยกประเภทการสั่งงานของร่างกาย

1. ยืนตั้งแถวห่างๆ กัน ะให้มีระยะทางแขนได้
2. ให้ผู้เล่นทำความเข้าใจกับทิศทางก่อน โดยการชี้มือไปตามทิศทาง ซ้าย ขวา หน้า หลัง บน และล่าง พร้อมๆ กัน โดยยกแขนสูงระดับบ่า
3. ปิดตาผู้เล่นและทดสอบ ให้แขนขวาและซ้ายชี้ตามทิศต่างๆ ตามคำสั่งจากครูฝึก



# ร้อยเอ็ด



มนิดา ศิริวารินทร์ (ครูดา)  
ครูฝึกจิตอาสา



กนกวรรณ สุวรรณชาติ (ครูแก้ม)  
ครูฝึกจิตอาสา

“...พออบรมแล้วได้ลองเป็นคนตาบอดหนึ่งวัน ก็รู้สึกเข้าใจเขานะ เลยอยากช่วยให้เขากลับมาอยู่ในสังคมเหมือนคนอื่นได้...”

## แรงจูงใจในการมาเป็นครูฝึก O&M

สาเหตุในการมาเป็นครูฝึก O&M ของครูฝึกที่มร้อยเอ็ด ส่วนหนึ่งมาจากความต้องการมีความรู้ในเรื่องการดูแลคนพิการอย่างถูกวิธี เพื่อนำไปใช้ดูแลคนพิการในครอบครัว และยังมองว่าการแต่เป็นครูฝึกคนตาบอดนั้นเป็นอาชีพที่แปลกใหม่ ว่าจะจะเป็นสาเหตุใดก็ตามเมื่อผ่านการฝึกหลักสูตรการดูแลคนพิการทางการมองเห็นที่วิทยาลัยราชสุดา ทำให้ครูฝึกเข้าใจความต้องการ และทัศนคติของคนพิการทางการเห็นมากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดความตั้งใจที่จะดูแล ช่วยเหลือคนพิการทางการเห็นให้กลับมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติอีกครั้ง

**ครูดา :** “ในครอบครัวเรามีพ่อของสามีที่เป็นคนพิการ เราดูแลอยู่คนเดียว ดูแลอยู่สองปี มีแรงกดดันมากมายเลยนะ จากนั้นไม่นานมายก็มาชวนเราให้ไปเป็น อสม. แล้ว

เราก็ได้เข้ารับการฝึกดูแลคนพิการลักษณะต่าง ๆ ก็เอามาใช้ดูแลพ่อสามีได้ด้วย ดิฉันทำให้เราดูแลเขาได้ถูกวิธีมากขึ้น จากนั้นโรงพยาบาลก็มีโครงการ O&M ดูแลคนตาบอด เราก็สมัครเข้าไปเพราะอยากทำดู เรามีสประสบการณ์ดูแลคนพิการมาอยู่แล้ว เลยอยากลองดู พออบรมแล้วได้ลองเป็นคนตาบอดหนึ่งวัน ก็รู้สึกเข้าใจเขานะ เลยอยากช่วยให้เขากลับมาอยู่ในสังคมเหมือนคนอื่นได้”

## ความเห็นเรื่องปัญหาสุขภาพของคนพิการทางการเห็น

คนพิการทางการเห็นมีปัญหาทั้งสุขภาพทางกายและทางใจ สำหรับคนพิการทางการเห็นที่ตาบอดมาแต่กำเนิด จะมีบุคลิกภาพที่ไม่ดีนัย ยืนหลังค่อม นั่งก้มหน้า เดินเซ เพราะเขาไม่เคยมองเห็นมาก่อนจึงไม่รู้ว่าต้องยืน นั่ง เดินอย่างไรให้เหมือนคนปกติทั่วไป นอกจากเรื่องบุคลิกภาพแล้ว คนพิการทางการมองเห็นยังมี

อาการปวดตัว ข้อติด แขนขาชา กล้ามเนื้อลีบ เพราะไม่ได้ออกกำลังกาย สำหรับสุขภาพทางจิตใจนั้น คนพิการทางการเห็นส่วนใหญ่จะขาดความมั่นใจในการดำรงชีวิต มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อตนเอง เห็นว่าตนเองเป็นคนด้อยคุณค่า จึงทำให้เก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน ไม่ออกไปพบปะผู้คน ทำให้เป็นคนที่ยึดติดง่าย ก้าวร้าว เกิดความเครียดและความวิตกกังวล

### แรกเริ่มกับไทเก๊ก

**ครูแก้ว :** “ตอนแรกก็คิดแล้วคิดอีกว่าจะทำได้มั้ย ด้วยความที่ออกกำลังกายบ้างก็แค่นิด ๆ หน่อย ๆ แต่ก็เคยดูจากรายการโทรทัศน์ ดูในยูทูบ จากในอินเทอร์เน็ต ก็คิดว่ามันน่า

จะเป็นการเรียนแบบมีแดนโหมหนึ่งซีก แบ่งชาย แบ่งขวา ก็คิดไปต่าง ๆ นานา แต่พอไปถึงก็มีให้หัดยืนอะไรอย่างนี้ เรียนไปได้วันนึงก็กลับมาคิดอยู่นะ คนพิการของเราส่วนมากจะเป็นผู้สูงอายุ ไม่มั่นใจว่าเราจะซัพพอร์ตการยืนของผู้สูงอายุได้นานแค่ไหน เพราะคนอายุมากมวลกระดูกก็เริ่มน้อยแล้ว ถ้าเอามาปรับใช้แค่การเหยียดกายคลายเส้น ให้ร่างกายยืดเหยียดออกก็น่าจะดี ตอนนั้นก็คิดแค่นั้น แต่พอเอากลับมาสอนก็เห็นเค้าทำได้กันนะ เห็นได้ชัดเลยในกรณีของคุณยายจำปีที่ยกแขนขึ้นได้จากที่แต่ก่อนติดขัด ก็รู้สึกว่าจะใช้ได้ผล”

### การดำเนินงานโครงการ

### สร้างเสริมสุขภาพคนตาบอดในพื้นที่

ทีมครูฝึกทำการคัดกรองคนพิการที่จะเข้าร่วมโครงการโดยคัดกรองจากคนพิการที่ผ่านการฝึก O&M โดยมี อสม. และผู้นำชุมชนของตำบลโนนชัยศรี อำเภอโพนทอง ทุกหมู่บ้าน เป็นผู้ช่วยออกคัดกรองและค้นหาคนตาบอด มีการทำงานร่วมกับทีมเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลเสลภูมิ และศูนย์บริการคนพิการ ในการรับส่งและติดตามการสอน และได้รับความร่วมมือจาก เทศบาลตำบลโนนชัยศรี เอื้ออำนวยความสะดวกในด้านสถานที่ และช่วยเหลือนำทางในการเดินทางติดตามผล

อำนวยความสะดวกในการ  
รับ-ส่งคนพิการ

อำนวยความสะดวกเรื่อง  
สถานที่และสวัสดิการ

พัฒนา  
ชุมชน

เทศบาล

ติดต่อเครือข่าย

พบว่าเพียงแต่พิจารณาปิด  
เทียบร่างกายเป็นประจำ ก็  
ช่วยให้กลุ่มคนตาบอดสูงอายุ  
เปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้  
ชัด การได้ขับ ยัดเส้นยัดสาย  
เปลี่ยนอิริยาบถ ช่วยลดอาการ  
ข้อติด ขยับร่างกายได้อย่างมี  
อิสระมากขึ้น

วางแผน  
งาน

ระยะที่  
1

มีการเชื่อมงานกับนักวิชาการ  
สาธารณสุขเทศบาลตำบลโนนชัยศรี  
ทำให้เกิดโอกาสในการต่อยอดงานใน  
อนาคต

จัดทำ  
สถานที่

- ปิดเทียบร่างกาย
- กำหนดลมหายใจ
- แขนงำไ้เก็ก  
เบื้องต้น

เทศบาล  
โนนชัยศรี

คนพิการ  
13 คน

ก่อนการดำเนินงานในระยที่ 2 มีการลงเยี่ยม และฝึกสอนเพิ่มเติมตามบ้าน เมื่อมาเรียนรวมกันเป็นกลุ่มอีกครั้งในระยที่ 2 ทำให้ครูฝึกเตรียมรับมือกับผู้เรียนได้ดีขึ้น เช่น มีการเตรียมอุปกรณ์เพิ่มเติมเพื่อช่วยในการทำความเข้าใจทำรำไทเก๊กให้ดีขึ้นด้วย

กลุ่ม  
ผู้สนใจ

เพื่อนบ้าน  
ญาติพี่น้อง  
ลูกค้าร้านนวด

ติดตามผลตามบ้าน

ระยที่  
2

- รำไทเก๊กโดยการจับมือคนตาบอด และให้คนตาบอดเขียนจากการจับครูฝึกเมื่อทำท่าต่าง ๆ
- มีอุปกรณ์ประกอบการจินตนาการทำรำ

ติดตามผลตามบ้าน

ระยที่  
3

- ทานหวานและปรนนิพนผล

หลังจากที่คนพิการได้เรียนในระยที่ 1 ไปแล้ว มีการนำไปฝึกซ้อมและเห็นผลทางด้านสุขภาพร่างกาย เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับคนที่พบเห็นในชุมชน เกิดการชักถามพูดคุยบอกต่อ ชักชวน ทำให้มีคนสนใจมาขอฝึกด้วย ถือเป็นความสำเร็จในด้านการขยายผลไปยังชุมชน

## โน้มน้าวใจกลุ่มเป้าหมาย

คนพิการที่เข้าร่วมโครงการนั้น ถูกคัดกรองจากกลุ่มคนพิการที่ผ่านการฝึก O&M ซึ่งมีความสนิทสนมและความไว้วางใจในตัวครูฝึก และเชื่อว่าครูฝึกจะนำสิ่งดี ๆ นำความรู้ใหม่ ๆ มาให้ ซึ่งจะส่งผลให้ง่ายต่อการเปิดใจและการได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี

ทั้งนี้ครูฝึกได้มีการใช้คำพูดที่ให้กำลังใจ และบอกเล่าถึงประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพที่เกิดขึ้นกับตัวครูฝึกเองให้คนพิการได้ฟัง เพื่อให้คนพิการได้เห็นว่า การฝึกไทเก๊กนั้นเป็นประโยชน์และช่วยให้สุขภาพของคนพิการดีขึ้นจริง

### กระบวนการสอน

เนื่องจากกลุ่มคนพิการที่เข้าร่วมโครงการไม่ได้อยู่อาศัยในพื้นที่เดียวกันทั้งหมด บ้างอยู่ต่างอำเภอต่างตำบลออกไป ทำให้ต้องหาพื้นที่กลางในการจัดกิจกรรมเพื่อสอนร่วม

1. ในระยะแรก ครูฝึกเริ่มจากการสอนท่าเหยียดกายคลายเส้น และฝึกการหายใจก่อน เนื่องจากกลุ่มคนพิการส่วนมากเป็นผู้สูงอายุ การเหยียดกายคลายเส้นเป็นเครื่องมือที่ใช้แล้วเห็นผลการเปลี่ยนแปลงได้เร็ว เมื่อร่างกายผู้ฝึกได้เริ่มยืดเหยียด การขยับร่างกายที่เคยติดขัดก็คล่องตัวขึ้น

อย่างเห็นได้ชัด

เมื่อผู้ฝึกเริ่มขยับร่างกายได้ดีขึ้น ครูฝึกจึงเสริมแทรกท่ารำ โดยสอนแต่ท่าแขนก่อน ให้ผู้สูงอายุเริ่มรู้จักการรำโดยการนั่งก่อน

2. จากการดำเนินงานในระยะเวลาที่ 1 ส่งผลให้ญาติของคนพิการที่เข้าร่วมโครงการมีความสนใจเข้าร่วมการฝึกไทเก๊กด้วย เนื่องจากเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับคนพิการที่นำไทเก๊กโดยเฉพาะท่าเหยียดกายคลายเส้นไปฝึกอย่างต่อเนื่อง ทีมครูฝึกมีการลงเยี่ยมบ้าน และนัดคนพิการที่พักอาศัยอยู่ใกล้เคียงกันรวมตัวเป็นกลุ่มเพื่อสอนท่ารำสี่ทิศเพิ่มเติม โดยสามารถคำนึงถึงสภาพของร่างกายของผู้เรียนได้ใกล้ชิดคิดเป็นรายบุคคล เกิดการขยายผลจากการบอกต่อกันในชุมชน

ในระยะ 2 มีการฝึกสอนที่ห้องประชุมขององค์การบริหารส่วนตำบล เทคนิคการสอนไทเก๊กของทีมครูฝึกมีทั้งการจับมือคนพิการทำ การให้คนพิการจับตามร่างกายของครูในท่าต่าง ๆ มีการสังเกตว่าความเข้าใจของผู้เรียนนั้นมีไม่เท่ากัน จึงใช้อุปกรณ์ในการช่วยสอน ได้แก่ การใช้ลูกบอลพลาสติกมาอธิบายในท่าอุมบอลเพื่อช่วยให้คนพิการได้จินตนาการ

ภาพได้ง่ายขึ้น เกิดความเข้าใจตรงกัน ในลักษณะการวางมือของท่ารำ โดยจะเริ่มสอนให้รำแบบยืน เนื่องจากเมื่อยืนลงน้ำหนักได้ดีแล้วผู้เรียนจะสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ครบทุกส่วน

3. การดำเนินในระยะ 3 ยังมีการติดตามลงเยี่ยมบ้าน เพื่อให้การฝึกสอนเป็นไปอย่างต่อเนื่อง เน้นการทบทวนท่าไทเก๊กตั้งแต่การฝึกกำหนดลมหายใจ ท่าเหยียดกายคลายเส้น และท่ารำทั้งสองและสี่ทิศ และการประเมินผล ซึ่งแบ่งกลุ่มการสอนเป็นกลุ่มย่อย ได้แก่ กลุ่มคนพิการที่สามารถยืนรำสี่ทิศ และกลุ่มคนพิการที่ไม่สามารถยืนได้

**ครูตา :** “การสอนตามบ้านนี้ดีอยู่นะ เพราะว่าผู้ดูแลที่บ้านเค้าได้ดูด้วย เค้าจะได้จำได้ อย่างที่ครูไปวันนั้น ผู้ดูแลเค้าก็สนใจอยู่นะ”

### การต่อยอดและคำแนะนำ

การดำเนินงานโครงการที่ผ่านมาสร้างการเชื่อมโยงที่ดีกับองค์การบริหารส่วนตำบล และยังสร้างความน่าเชื่อถือในการดำเนินโครงการที่เกิดประโยชน์ในชุมชน จึงสามารถเห็นความต่อเนื่องของโครงการต่อไปในอนาคตได้







## มองศักยภาพภายในสู่การ เป็นนักสร้างเสริมสุขภาพ

การที่จะสอนอะไรใครสัก  
อย่างหนึ่งนั้น แน่ใจว่าผู้สอนเองต้อง  
มีความเข้าใจในเรื่องนั้น ๆ พอสมควร  
เพื่อที่จะสามารถนำไปถ่ายทอดต่อ  
และให้ผู้เรียนเกิดความเชื่อถือ

กับการออกกำลังกายแบบ  
ไทเก๊ก แรกเริ่มนั้นทีมครูฝึกเองก็  
ยอมรับว่าขาดการฝึกซ้อม ขาดความ  
ชำนาญที่จะทำให้คนพิการเชื่อถือได้  
แต่เมื่อมีความมุ่งมั่นในการเป็นผู้สอน  
ผู้ถ่ายทอดวิชาแล้วนั้น ทำให้ทีมครูฝึก  
ได้เริ่มต้นฝึกซ้อมด้วยตนเองก่อนอย่าง

จริงจัง จนเกิดความเข้าใจและสามารถ  
เห็นผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น  
กับตนเอง มีน้ำหนักพอที่จะถ่ายทอด  
แก่ผู้อื่นได้

## Tips

หายใจถูกหรือยัง ดูจากพุงก็ได้นะ  
การสูดลมหายใจลึก ๆ สังเกตยังไม่ว่าอากาศเข้าไปในร่างกายหรือยัง

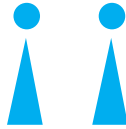


หายใจเข้า - อากาศเข้า



หายใจออก - อากาศออก

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพในพื้นที่จังหวัดร้อยเอ็ด  
ประกอบด้วย

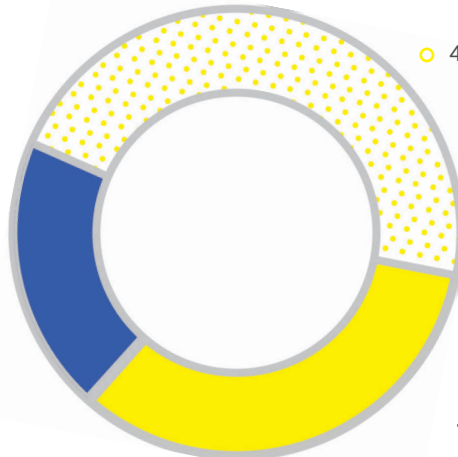


ครูฝึก O&M 2 คน



คนพิการ หญิง 12 คน ชาย 3 คน  
อายุเฉลี่ย 59 ปี

แบ่งออกเป็นกลุ่มได้ดังนี้



● 46.67%

กลุ่มคนพิการทางการเห็นที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง แขน ขา ปรุสาศสัมพันธ์ด้านต่าง ๆ ดีมาก ฝึกสอนง่ายและเรียนรู้ได้เร็ว ในกลุ่มนี้จะฝึกเจาะลึกในคำรำสึคดีในคำยีน

● 33.33%

กลุ่มคนพิการทางการเห็นแบบสายตาลีอนรียง กลุ่มนี้แชนขาจะไม่ค่อยแข็งแรง ไม่สามารถยืนนาน ๆ ได้ การทวงตัวไม่ดี ความจำสั้น ใช้การฝึกโทเก็กแบบการนึ่ง

● 20%

กลุ่มคนพิการทางการเห็นแบบบอดสนิททั้ง 2 ซ้าง กลุ่มนี้ฝึกสอนโดยการสัมพันธ์ คือให้คนพิการสัมพันธ์ตัวผู้ฝึกสอน เพื่อที่จะให้แชนและขาได้เคลื่อนไหวไปตามผู้ฝึกสอน กลุ่มนี้อาจทำได้ช้า แต่ก็มีควมจำดีในบางรย

## ทัศนคติของคนพิการภายหลังจากการฝึก

คนพิการทางการเห็นที่เข้าร่วมมีทัศนคติที่ดีต่อไทเก็กเพราะเชื่อใจและมั่นใจในครูฝึกว่านำสิ่งดีมาให้ตน คนพิการบางส่วนได้ดูแลสุขภาพของตนเองโดยการกินเจ และออกกำลังกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่ก่อนแล้ว แต่เมื่อลองมาฝึกไทเก็ก คนพิการมีความเห็นว่าไทเก็กช่วยทั้งเรื่องจิตใจ

และร่างกายให้ดีขึ้น เพราะมีเรื่องกำหนดลมหายใจเข้ามาเสริม นอกจากนี้การรำไทเก็กไม่จำเป็นต้องใช้พื้นที่มาก อยู่ที่ไหนก็สามารถทำได้ แต่ต้องฝึกอย่างต่อเนื่องจึงจะเห็นผลที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน

“ฉันดูแลสุขภาพตัวเองอยู่แล้ว กินเจ ละเว้นเนื้อสัตว์ ตอนเช้าตื่นขึ้นมาออกกำลังกายครึ่งชั่วโมง ทำท่าต่าง ๆ ไปเรื่อย ๆ มีทำยืน ทำนั่ง ทำ

นอน ท่าต่าง ๆ ที่ทำก็เอามาจากการฟังวิทยุ บางท่าก็คุณหมอมาสอนให้ทำ ตอนที่คุณหมอมามาฝึกไทเก็กให้ก็จะเอาไปทำดู ฝึกหายใจก่อน ต้องค่อย ๆ ฝึกไป” **แม่นวนจันทร์**

“จริง ๆ ก็ไม่ได้ออกกำลังกายเลย พอมาฝึกไทเก็กก็เห็นว่าไทเก็กใช้พื้นที่น้อย ตื่นมาก็ทำท่ายืดเหยียดได้ ฝึกลมหายใจได้ ก็คิดว่าจะตั้งใจฝึกแล้วไปลองทำดู” **คุณเปิ้ล**

## “เรื่องเล่าจากเคสประทับใจ”

เรื่องเล่าจากร้อยเอ็ด

มนิดา ศิริวารินทร์

โครงการสร้างเสริมสุขภาพคนพิการทางการเห็นในชุมชน ผลจากการฝึกไถ่เก็ทเพื่อสุขภาพ เริ่มจากระยะที่ 1 ระยะที่ 2 และระยะที่ 3 มีเคสที่ประทับใจมากคือ นางสาวอินนิจ บุตรพรม หรือเรียกชื่อเล่นว่าน้องเปิ้ล เป็นคนพิการทางการมองเห็น ลักษณะความพิการคือตาบอดข้าง 2 ข้าง ซึ่งเป็นมานานสองปี น้องเปิ้ลเป็นคนพิการที่พูดน้อยมาก หลังจากนั้นน้องเปิ้ลได้ผ่านโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพคนตาบอดด้านการทำความเข้าใจตนเองกับสภาพแวดล้อมและการเคลื่อนไหว (O&M) โดยการฝึกการใช้ไม้เท้าขาวสำเร็จแล้ว สามารถเดินไปไหนมาไหนได้ด้วยตัวเอง และต่อมาก็สมัครใจเข้าร่วมโครงการฝึกไถ่เก็ทเพื่อสุขภาพชุมชนรายกลุ่ม เริ่มการฝึกระยะ 1 ระหว่างวันที่ 27-29 กรกฎาคม 2558 ระยะที่ 2 ฝึก ระหว่างวันที่ 19-21 สิงหาคม 2558 ระยะที่ 3 ฝึก ระหว่างวันที่ 31 สิงหาคม - 2 กันยายน 2558 ในการฝึกนั้นใช้สถานที่ของเทศบาลตำบลโนนชัยศรี อำเภอโพธารอง จังหวัดร้อยเอ็ด

การฝึกไถ่เก็ททั้ง 3 ระยะนั้นคือเป็นการทำเหยียดกายคล้ายเส้น ทำกำหนดลมหายใจ ทำนั้ง ทำยืน ทำนั่งหนึ่งกิตี ทำยืนสองกิตี และทำยืนสี่กิตี ทางครูฝึกได้สังเกตถึงการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจของน้องเปิ้ล จากปกติน้องเปิ้ลจะเป็นคนที่ไม่ค่อยชอบอยู่ร่วมกับสังคมที่มีคนจำนวนมาก ชอบเก็บตัวเงียบอยู่ตามลำพัง ไม่ชอบบอกกำลังกาย สิ่งเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดคือทางด้านร่างกาย ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง การเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ดีมาก จากเดิมขาทั้ง 2 ข้างไม่ค่อยแข็งแรงและมีอาการปวดขา หลังจากจบระยะที่ 1 อาการปวดขาก็หาย ส่วนทางด้านจิตใจสามารถที่จะอยู่รวมคนจำนวนมากได้ จากคนที่ไม่ชอบพูดก็ได้พูดคุยกมากขึ้น แสดงออกด้วยการยิ้มแย้มแจ่มใส และเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดในวันที่ 3 ของระยะที่ 2 คือสามารถสอนให้คนอื่นทำตามได้ ในการรำฟ้าต่าง ๆ โดยการให้คนอื่นจับแขนและก้าวขาตามตนเอง

ช่วงระหว่างระยะที่ 1 จบไป ทางครูฝึกก็ได้ลงเยี่ยมบ้านเพื่อติดตามประเมินผลรายบุคคล

ครูฝึกได้สอบถามทางคุณแม่ของน้องเปิ้ล คุณแม่ได้เล่าให้ฟังว่าหลังจากกลับมาจากฝึกไทเก้ที่ 1 จบมาแล้วนั้นเห็นลูกสาวของตนเองได้เปลี่ยนแปลงไปมาก คือก่อนเข้าอบรมโครงการด้านการทำความเข้าใจกับสภาพแวดล้อมและการเคลื่อนไหว (O&M) และตามด้วยโครงการฝึกไทเก้ก็เพื่อสุขภาพในชุมชน น้องเปิ้ลจะไม่ยอมพูดกับใครและไม่ยอมที่จะไปไหนมาไหนเลย เก็บตัวเรียบร้อยแต่ภายในบ้าน และจะนอนอยู่ตลอดวัน ออกมาจากห้องนอนเฉพาะเวลาหิวข้าวเท่านั้น แต่หลังจากจบโครงการฝึกทักษะด้านทำความเข้าใจกับสภาพแวดล้อมและการเคลื่อนไหว (O&M) และโครงการสร้างเสริมสุขภาพทางการเห็นในชุมชน (ฝึกไทเก้เพื่อสุขภาพ) ลูกสาวก็กลายเป็นคนที่ชอบอยู่ร่วมกับสังคม และมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ก่อนหน้าพี่น้องเปิ้ลจะเข้าร่วมฝึกไทเก้ก็เพื่อสุขภาพในชุมชนรายกลุ่ม ทางครูฝึกโครงการ O&M คือนางมณฑา ศิริวรินทร์ (ครูตา) ได้ส่งน้องเปิ้ลไปฝึกอาชีพที่ต.บัวขาว อ.ภูผามาศ จ.กาฬสินธุ์ เป็นระยะเวลา 3 เดือน ช่วงที่ใช้ชีวิตอยู่ระหว่างการเรียนนวดนั้นได้ทำให้ชีวิตของน้องเปิ้ลเปลี่ยนแปลงได้ทำให้น้องเปิ้ลเข้าใจในชีวิตและมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม รู้จักใช้ชีวิตเพื่อการดำรงชีพในแต่ละวัน และเริ่มเข้าใจตัวเองและเข้าใจถึงคามพิการ ยอมรับสภาพของตัวเองได้มากขึ้น เริ่มมีเพื่อนมากขึ้น ไม่ใช่ในโลกนี้มีแต่ตัวเองคนเดียวที่ตาบอด เริ่มเปิดใจพร้อมที่จะออกสู่สังคม สามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างคนปกติธรรมดาทั่วไป และสามารถแบ่งเบาภาระของพ่อแมลงได้ ปัจจุบันน้องเปิ้ลได้มีอาชีพนวดแผนไทย เริ่มมีรายได้เพื่อช่วยเหลือพ่อกับแม่ ซึ่งแม่เป็นรายได้ก็ไม่ค่อยแน่นอนแต่ก็ได้ประจำ ขึ้นอยู่กับแขกที่เข้ามาใช้บริการภายในร้านแต่ละวัน

### รายละเอียดของการเปลี่ยนทางด้านสุขภาพและทางจิตใจของน้องเปิ้ล

มีสุขภาพจิตดีคือสดใสร่าเริงยิ้มแย้มแจ่มใสไม่มีอารมณ์เครียด ทางสุขภาพร่างกายก็แข็งแรงดี คือไม่ปวดขาหรือปวดแขน ไม่เดินตัวงอ เดินได้ในท่าทางมั่นใจและสง่างาม น้องเปิ้ลมีความสามารถที่จะถ่ายทอดการฝึกไทเก้ให้กับแม่และญาติที่อยู่ใกล้เคียงในชุมชน

น้องเปิ้ลมีความสามารถในการรับการถ่ายทอดจากวิทยากร ครูฝึกใจเกินเพื่อสุขภาพได้ทุกท่า  
ท่า และยังมีความตั้งใจสูง สามารถฝึกได้ทั้งในท่านิ่งและทำขึ้น และที่น่าสนใจมากที่สุดก็คือน้องเปิ้ลได้มี  
อาชีพและมีรายได้สำหรับเลี้ยงชีพ จึงเป็น Case ที่ทางวิทยากรภาคภูมิใจมากที่สุด ไม่ใช่ประทับใจ Case  
เดี่ยวณะะ Case อื่น ๆ ก็ประทับใจเช่นเดียวกัน แต่ยกมาเพื่อเป็นตัวอย่างเพียง Case เดี่ยวเท่านั้นเอง

## เกมเปลี่ยนนามสกุล

ช่วยฝึกสมาธิ ความจำ และไหวพริบ

ทักษะที่ใช้ : การฟัง  
การจำ  
การพูด



1. เริ่มด้วยการท่อง ก.เอ๋ย กอไก่ ถึง  
ข.นกฮูก ตาโต ให้ได้ก่อน

2. ให้ท่องโดยเปลี่ยนนามสกุล เช่น ก.เอ๋ยกอไก่  
เปลี่ยนเป็น ก.ไก่ตีตั้ง  
เล่นวนเป็นกลุ่มโดยห้ามท่องซ้ำกัน

## เปิดใจ เข้าไปในใจ

มีคุณตาคนตาบอดคนหนึ่งเล่าให้ฟังว่า ที่แยกอมมาร่วมโครงการสร้างเสริมสุขภาพนี้ ก็เพราะว่าแกมีความไว้วางใจและเชื่อถือในตัวครูฝึก สิ่งหนึ่งที่ทำให้คุณตาเปิดใจยอมรับครูฝึก เพราะแก“รู้สึก”ได้ ว่าครูฝึกปฏิบัติต่อแกอย่างไร คุณตารู้สึกได้ว่ากำลังได้รับความเคารพ ยำเกรง จากกลุ่มครูฝึก คุณตาไม่ได้รู้สึกว่าคุณปฏิบัติต่องานที่รอรับการช่วยเหลือ แต่ยังเป็นคนที่มีความศักดิ์ศรีเท่าเดิม ก่อนที่ตาจะมองไม่เห็น คุณตาเล่าว่าสิ่งที่ครูฝึกทำ คือครูฝึกนั้นนั่งลงที่พื้นเพื่อคุยกับคุณตาในขณะที่แกนั่งบนเก้าอี้ เห็นได้ว่าเรื่องสามัญเรื่องนี้เองที่ช่วยเน้นย้ำตัวตนของคุณตา ให้คุณตาได้มั่นใจว่าการที่แกตาบอดนั้น ไม่ได้ทำให้คุณค่าของคน ๆ หนึ่งลดลงไปเลย

อยากจะได้ใจผู้สูงอายุ ก็ง่ายแค่นี้เอง

สิ่งสำคัญที่จะทำให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ก็คือความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอนและผู้เรียน การที่จะชักชวนให้คนที่ตามองไม่เห็นออกมาทำอะไรที่เค้าไม่รู้จัก แน่ใจว่ามันต้องใช้ความไว้วางใจเป็นหลัก



ความเชื่อเป็นเรื่องเสี่ยง โดยเฉพาะการเชื่อในสิ่งที่เราไม่เคยพิสูจน์มาก่อน ไม่มีอะไรรับประกันได้ว่าผลลัพธ์จะเป็นอย่างไร แต่สิ่งหนึ่งที่ทำให้ความเชื่อแบบนี้เกิดขึ้นได้ ก็คือ “ความรู้สึก”

นี่ถึงคำกล่าวที่ว่าความรักทำให้คนตาบอด เมื่อเรารักอะไรสักอย่างหนึ่งเรามักมองไม่เห็นข้อเสียของมัน เพราะเราเลือกที่จะเชื่อในส่วนดี ส่วนหนึ่งก็เพราะความรู้สึกที่นั่นเอง ที่ทำให้เราเชื่อ



# ภาพสินธุ์



ประดับพร เนตวงษ์ (ครูเก๋)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
โรงพยาบาลกาฬสินธุ์



ละม่อม เวรธ์ (ครูนาง)  
พนักงานช่วยเหลือคนไข้



ปิยพร วงษ์แวง (ครูเล็ก)  
พนักงานช่วยเหลือคนไข้

“...ตอนฝึกอบรมครูสอน O&M ต้องจำลองตัวเองเป็นคนตาบอด ทำให้เรารู้สึกเข้าใจคุณพ่อได้ลึกซึ้งมากขึ้น การได้มาดูแลคนตาบอดก็เป็นเหมือนการได้ชดเชยที่เราดูแลคุณพ่อได้ไม่ดีเท่าที่ควร...”

## แรงจูงใจในการมาเป็นครูฝึก O&M

เนื่องด้วยครูฝึกทั้งสามเป็นเจ้าหน้าที่/พนักงาน ของโรงพยาบาลกาฬสินธุ์ ด้วยเริ่มแรกสมัครไปด้วยข้อแม้ของสัญญาจ้างงาน แต่เมื่อได้ไปพบกับปัญหาจริงของคนที่พิการ ได้เข้าใจคนพิการทางการเห็นได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น ทำให้เกิดความตั้งใจและภาคภูมิใจที่สามารถได้ช่วยเหลือคนอื่น

**ครูเล็ก :** “เราได้เห็นถึงชีวิตคนหลาย ๆ คน เราก็อยากช่วยเหลือเขา บางอย่างสมมติว่าเค้าไม่เคยทำอะไรเลย พอเราได้ไปฟื้นฟูเค้า แล้วก็รู้สึกว่ามี ความภูมิใจ จากที่เค้าทำอะไรไม่ได้เลยเราก็ช่วยให้เค้าทำถือว่าเราได้ทำประโยชน์ให้เค้าได้นิดหน่อยก็โอเค”

นอกจากนี้แล้วยังมีแรงจูงใจที่เกิดจากคนภายในครอบครัวที่ต้องกลับกลายเป็นคนตาบอด

เนื่องจากเบาหวานขึ้นตา ทำให้ครูเก๋หัวหน้าทีมครูฝึกสมัครเข้าร่วมเป็นครูฝึกคนพิการทางการเห็นเพื่อที่จะได้เข้าใจคุณพ่อมากยิ่งขึ้น

**ครูเก๋ :** “คุณพ่อมีปัญหา ด้านสายตา จากคนที่เคยมองเห็น กลายเป็นคนมองไม่เห็นเนื่องจากเบาหวานขึ้นจอตา ทำให้ต้องออกจากงานกลับมาอยู่บ้าน เมื่อมองไม่เห็นทำให้สภาพจิตใจเสีย โรคต่าง ๆ ก็รุมเร้า ตาบอดได้สามปี ท่านก็เสีย พอ รพ.มีโครงการ O&M ก็เลยสมัครเข้าไปเป็นครูฝึก เพราะอยากรู้ว่าคุณพ่ot่านมีความรู้สึกนึกคิดอย่างไร ตอนที่ท่านตาบอด ตอนฝึกอบรมครูสอน O&M ต้องจำลองตัวเองเป็นคนตาบอด ทำให้เรารู้สึกเข้าใจคุณพ่อได้ลึกซึ้งมากขึ้น การได้มาดูแลคนตาบอดก็เป็นเหมือนการได้ชดเชยที่เราดูแลคุณพ่อได้ไม่ดีเท่าที่ควร การดูแลคนตาบอดก็เหมือนกับการได้ดูแลคุณพ่อ”

## ความเห็นเรื่องปัญหาสุขภาพของคนพิการทางการเห็น

จากการพูดคุยกับทีมครูฝึกครูเก้ได้บอกเล่าปัญหาสุขภาพของคนตาบอดให้ฟังอย่างเป็นขั้นตอน ว่าจากที่คนพิการมองไม่เห็น เขาจะกลัว ไม่กล้าเคลื่อนไหว เมื่อไม่เคลื่อนไหวนานเข้าจะเกิดอาการข้อติด หากมีโรคประจำตัว จะทำให้การควบคุมเบาหวาน หัวใจ และความดันได้ลำบาก ไม่ยอมออกไปนอกบ้าน ทำให้ไม่ได้พบปะผู้คน เกิดจิตใจหดหู่เป็นโรคซึมเศร้า จะมีความรู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า เพราะจากที่เคยทำอะไรได้มากมายกลับกลายเป็นทำอะไรไม่ได้เลย อาการตาบอดนั้นส่งผลเสียต่อทั้ง

ร่างกายและจิตใจ

### แรกเริ่มกับไทเก๊ก

**ครูเก้ :** “รู้จักมาบ้างแต่ไม่ลึกซึ้ง เห็นเค้ารำ ทำไม้ทำมือไปอย่างนั้น แรก ๆ ไม่รู้สึกเลยว่าจะทำให้ผู้ช่วยเราดีขึ้นได้ แต่พอได้มาฝึกคิดว่ามีประโยชน์มาก”

**ครูนาง :** “ที่แรกคนตาบอดเค้าก็สงสัย ว่าไทเก๊กคืออะไร ทำยังไงนะครู เราก็จับมือวาดไป ทำมียังงั้น ผลักออกไปยังงี้ เค้าก็ว่ามันเป็นร้อน ๆ เหนอะครุนะ เหมือนเรามีพลังอะไรซักอย่าง”

**ครูเก้ :** “พี่ไปเจอตอนที่ไปนครพนม เขาก็มีชมรมไทเก๊กที่เขาว่าอยู่ริมโขงทุกเย็น เรามองภาพว่า ผู้

สูงอายุแต่แข็งแรงมาก พอรำแล้วเขาสดชื่น เห็นแล้วมีพลัง เราก็คิดว่าดี แต่พี่ไม่มีพื้นฐาน พอได้ไปเรียนแล้วก็เอามาสอนคนตาบอด เราไม่ได้บอกเขาว่าทำต้องเหมือน ทำต้องได้ เน้นให้เขาได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องก็พอ”

### การดำเนินงานโครงการสร้างเสริมสุขภาพคนตาบอดในพื้นที่

การดำเนินงานโครงการเสริมสร้างสุขภาพคนพิการทางการเห็นในชุมชนของทีมครูฝึกกาฬสินธุ์นั้นไม่ได้ดำเนินงานแค่หน่วยงานเดียว แต่มีหน่วยงานภาคีเครือข่ายอื่น ๆ เข้าร่วมดำเนินงาน ได้แก่ สมาคมคนตาบอดและเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ ทำให้เกิดการดำเนินงานเป็นเครือข่าย มีการช่วย

เหลือถือถือถ่วงกันระหว่างหน่วยงาน

**ครูเก๋ :** “หลักการทำงานของเรา คือทำงานเป็นเครือข่าย เป็นพี่เป็นน้อง เคารพให้เกียรติกัน ไม่ได้ถือยศถือตำแหน่ง เราจะไม่คุยกันบนตัวเงิน เราจะไม่ถามว่าโครงการนี้มีเงินเท่าไร ใครจะได้เท่าไร แต่เราจะคุยกันว่าชาวบ้านจะได้ประโยชน์อะไรจากโครงการนี้ แล้วจึงหาว่าจะนำเงินมาจากส่วนไหนได้บ้าง”

นอกจากการทำงานเป็นเครือข่ายแล้ว ทีมครูฝึกกาฬสินธุ์ ยังเน้นให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้รู้สึกถึงความเป็นเจ้าของโครงการ โดยให้แต่ละหน่วยงานมีส่วนร่วมในกระบวนการต่าง ๆ ซึ่งสมาคมคนตาบอดมีบทบาทในการชี้แจงวัตถุประสงค์โครงการให้คนตาบอดในจังหวัดได้รับทราบและประสานงานกับกลุ่มคนตาบอดในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละช่วงของโครงการ

**ครูเก๋ :** “เราจะไม่ใช่การสั่งงาน เราจะใช้การขอความอนุเคราะห์ เราจะไม่ถือว่า โครงการนี้เป็นของโรงพยาบาลนะ หน่วยงานอื่นแค่หาคคนมาเข้าแค่นั้นพอ ไม่ใช่ เราให้ทุกหน่วยงานเข้ามามีส่วนร่วมด้วยกัน ให้รู้สึกถึงความเป็นเจ้าของโครงการร่วมกัน

ใครอยากพูดเปิดงาน ใครอยากถ่ายรูพอะไร ได้หมด เราทำงานร่วมกัน”

กลุ่มคนพิการทางการเห็นที่เข้าร่วมโครงการนั้น เป็นกลุ่มที่เคยเข้าร่วมการฝึกไม้เท้าขาวและร่วมโครงการอื่น ๆ มาก่อนแล้ว สาเหตุที่ทีมครูฝึกเลือกกลุ่มคนพิการกลุ่มนี้ เพราะเป็นกลุ่มที่พักอาศัยอยู่ร่วมกัน ในเขตเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ จึงทำให้ติดต่อประสานงานได้ง่าย และทีมครูฝึกสามารถทำกิจกรรมกับกลุ่มคนพิการได้ต่อเนื่อง ติดตามผลได้สะดวก

### โน้มน้าวใจกลุ่มเป้าหมาย

การสอนไทเก๊กให้แก่คนพิการทางการเห็นในช่วงแรก ๆ นั้น ไม่ใช่ว่าคนพิการทุกคนจะยอมรับ หรือเห็นคุณค่าของการฝึกไทเก๊กไปเสียทุกคน ในช่วงแรกของการฝึกทีมครูฝึกมุ่งความสำคัญไปที่ประธานกลุ่ม และสมาชิกที่สนใจฝึกไทเก๊กอย่างจริงจัง ซึ่งในช่วงเริ่มต้นโครงการนั้นนอกจากประธานกลุ่มแล้ว มีสมาชิกเพียง 2-3 คนเท่านั้นที่สนใจฝึกอย่างจริงจัง เมื่อกลุ่มคนพิการที่สนใจฝึกจริงจังเริ่มเห็นผลดีจากการฝึกไทเก๊กแล้ว จึงมีการบอกต่อและชักชวนคนพิการคนอื่น ๆ มาฝึกด้วยกัน และด้วยสภาพแวดล้อมที่คนพิการอยู่บ้านหลังเดียวกัน มีความเคารพ ช่วยเหลือกันอยู่ก่อนแล้ว ทำให้

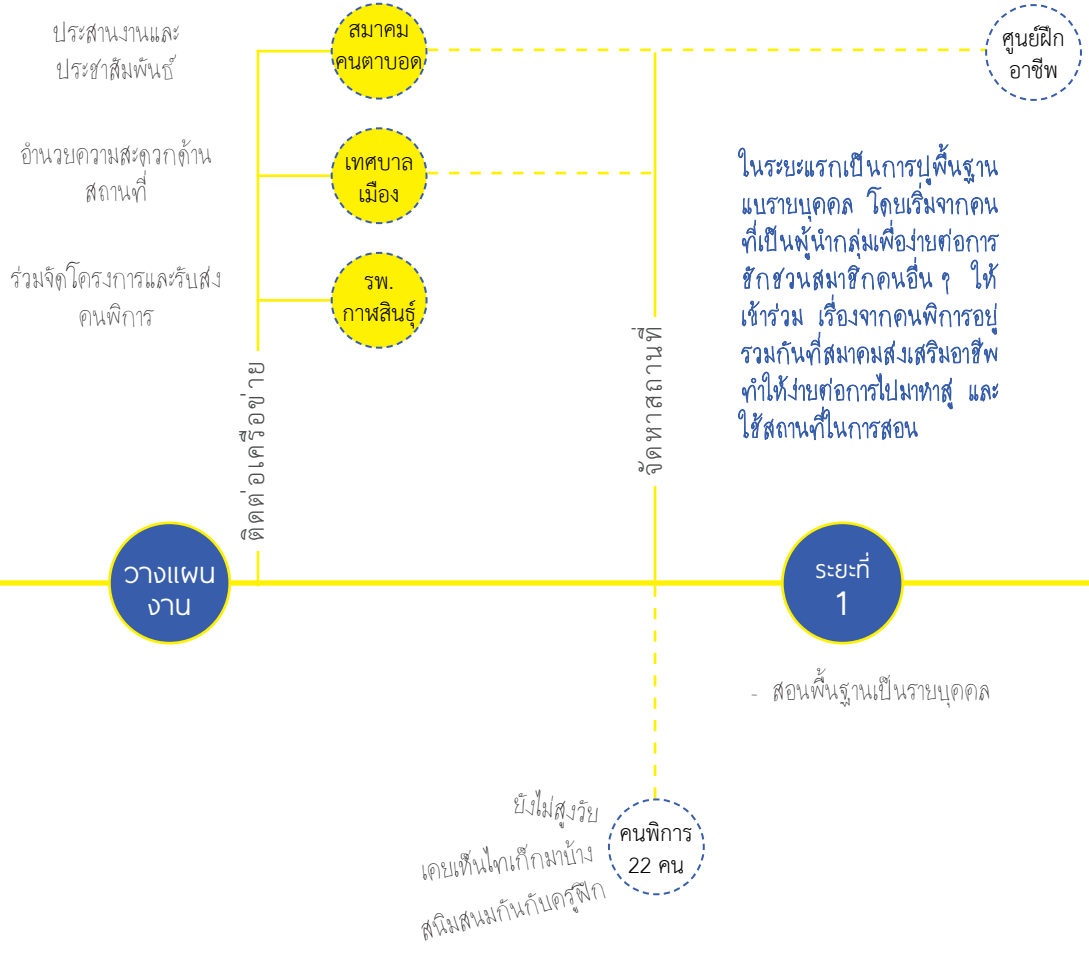
การยอมรับไทเก๊กเป็นไปอย่างง่ายดายมากขึ้น นอกจากการโน้มน้าวจิตใจ โดยการชักชวนและการบอกต่อแล้ว ประธานกลุ่มได้ตั้งใจสมาชิกกลุ่มโดยตั้งรางวัลให้แก่ผู้ที่รำไทเก๊กได้สวยงามอีกด้วย

### กระบวนการสอน

ทีมครูฝึกกาฬสินธุ์ได้วางแผนช่วงเวลาการสอน โดยทีมครูฝึกจะสอนในภาคเช้าและภาคบ่ายตามบ้านพักของคนพิการ ซึ่งอยู่ร่วมกันเพื่อประกอบอาชีพนวด ซึ่งจะไม่กระทบกับเวลาในการประกอบอาชีพของคนพิการที่เข้าร่วม ซึ่งโดยทั่วไปแล้ว คนพิการที่เข้าร่วมจะประกอบอาชีพนวดเป็นรายชั่วโมง หากทีมครูฝึกนัดคนพิการมาเรียนไทเก๊กทั้งวัน คนพิการจะขาดรายได้

1. ดังนั้นในระยะเริ่มแรก ทีมครูฝึกจึงหาช่วงเวลาที่คนพิการแต่ละคนว่างจากการนวด ลงสอนคนพิการตัวต่อตัวเป็นการปูพื้นฐาน สร้างความเข้าใจ และช่วยในการสร้างแรงจูงใจสำหรับผู้เรียนคนอื่น ๆ โดยเริ่มสอนจากผู้ที่มีอิทธิพลดี เช่นผู้นำกลุ่ม และผู้ที่มีสายตาเลือนราง เพื่อภายหลังแล้ว





เกิดการบูรณาการทักษะการ  
ออกกำลังกายเข้ากับการฝึก  
O&M การเดินในที่สาธารณะ  
นอกจากจะได้ฝึกทักษะการ  
เคลื่อนไหวแล้วยังถือเป็นการ  
ออกกำลังกายไปด้วย การ  
ออกมาใช้พื้นที่สาธารณะให้คน  
ทั่วไปพบเห็นได้ง่าย และเริ่ม  
เป็นตัวอย่างประกายให้คนทั่วไป  
ได้เห็นมาออกกำลังกายนั่ง

ระยะที่  
2

- พาคนตาบอดไปเดินออกกำลัง  
กายในพื้นที่สาธารณะ
- สอนการร่ำแบบสี่ทิศ

บูรณาการ  
ทักษะ

ประชา-  
สัมพันธ์

ระยะที่  
3

เนื่องจากคนตาบอดที่เข้าร่วมกิจกรรมในพื้นที่จังหวัดกาฬสินธุ์เป็นกลุ่มคนที่ยังไม่เข้าสู่ช่วงวัยผู้สูงอายุ จึงยังไม่มีปัญหาในการจดจำและจินตนาการตามมากนัก นอกจากเรียนรู้จนรู้สึกดีได้ด้วยตนเองแล้ว ยังสามารถสอนเพื่อนคนตาบอด รวมถึงแนะนำการทำป้ายยึดเหยียดให้กับคนตาดีได้อีกด้วย





สามารถนำมาถ่ายทอด เป็นพี่เลี้ยงให้ กับผู้เรียนคนอื่น ๆ ต่อไป

นอกจากการเรียนการสอน ไทเก๊กแล้ว ทีมครูฝึกภาพสนธิ์ได้จัด กิจกรรมสันทนาการในรูปแบบของการร้องรำเพื่อให้นักพิการที่เข้าร่วมได้ ผ่อนคลายและได้แสดงออก ซึ่งทำให้ คนพิการได้เกิดความมั่นใจและความ กล้าที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้เหมือนคนที่ ไม่มีปัญหาด้านการมองเห็น นอกจากนี้ ในเวลาเย็น ทีมครูฝึกได้พากลุ่ม คนพิการไปเดินออกกำลังกายรอบ สวนสาธารณะกุดน้ำกินซึ่งเป็นสวน สาธารณะใหญ่ของจังหวัด เพื่อรับ อากาศบริสุทธิ์ และให้นักพิการได้ พบปะผู้คน ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้คน พิการกลับเข้าสู่สังคมและสร้างกระแส การออกกำลังกายของคนพิการอีกด้วย ซึ่งจัดเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นตลอดการ ดำเนินโครงการฯ

**2.** ทีมครูฝึกได้ประสาน งานกับเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์เพื่อ ใช้ห้องประชุมในการฝึกไทเก๊ก ซึ่ง เป็นการสอนแบบรวมกลุ่ม โดยเริ่ม แรกครูฝึกได้ชวนทำไทเก๊กต่าง ๆ เริ่ม จากการฝึกลมหายใจเข้า-ออก การ ทำท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ จากนั้นทีม ครูฝึกได้สอนท่ารำสี่ทิศประกอบเพลง โดยเริ่มจากการรำเพียงสองทิศในท่า

ยืนก่อน และจบด้วยการสันทนาการ ในช่วงบ่าย ซึ่งในระยะ 2 นี้ ครูฝึกยังคงใช้วิธีการจับมือทำ และได้ใช้คำพูด ที่เข้าใจง่ายกระตุ้นให้นักพิการได้สร้าง ภาพ สร้างจินตนาการ ซึ่งคำพูดที่ใช้จะ เป็นคำพูดที่เป็นไปตามบริบทที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล ซึ่งเมื่อครูฝึกสอน ในภาพรวมแล้ว ทีมครูฝึกจะติดตาม การสอนอย่างต่อเนื่องตามบ้าน ใน เวลาที่คนพิการแต่ละคนว่างจากการ ประกอบอาชีพ จึงทำให้คนพิการได้ฝึก ไทเก๊กได้อย่างต่อเนื่อง

**ครูเก้ :** “เราใช้คำพูดง่าย ๆ เช่น *ที่ย่อตัวแล้วผลึกมือออกไป กับ คุณฉลาดเขาจะคิดถึงภาพคนย่อตัวลง และผลักรไปข้างหน้า แต่สำหรับพี่วี เขาจะคิดถึงท่าคนโยกน้ำที่ต้องย่อตัว ลงเพราะพี่วีเคยโยกน้ำมาก่อน แต่ละ คนจะจินตนาการต่างกันออกไป เรา ต้องใช้คำพูดที่ง่าย ตามบริบทที่เขาอยู่ เขาถึงจะสร้างภาพได้”*

**3.** การดำเนินงานในระยะ 3 จัดขึ้นที่ห้องประชุมของโรงพยาบาล กาฬสินธุ์ ในระยะ 3 นี้สามารถสังเกตเห็นได้ว่า คนพิการที่เข้าร่วมโครงการ ค้นเคยกับการฝึกไทเก๊กมากกว่าที่ผ่านมา สังเกตได้จากคนพิการทุกคนฝึกไท เก๊กด้วยตนเองโดยไม่จำเป็นต้องให้ครู ฝึกเป็นผู้กระตุ้น ถึงแม้จะรำผิดบ้างถูก

บ้างแต่ทุกคนก็มีความพยายาม

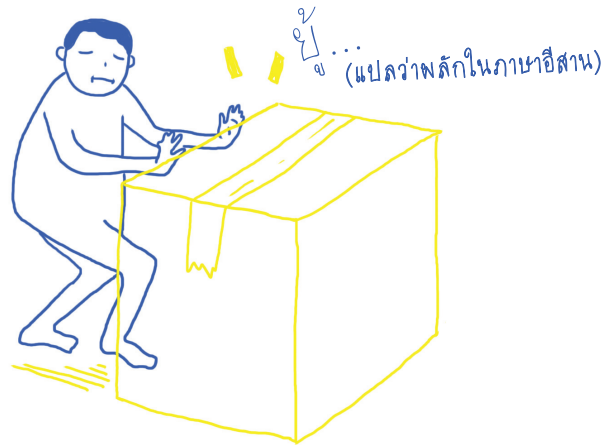
ในระยะนี้นอกจากทีมครูฝึก จะเป็นผู้สอนไทเก๊กให้แก่คนพิการแล้ว ครูฝึกได้ให้นักพิการที่รำสี่ทิศได้แล้ว เป็นผู้สอนคนพิการคนอื่น ๆ โดยการ จับคู่สอน วิธีการที่คนพิการสอนกันเอง คือการจับมือทำ ซึ่งพบว่าผู้ที่ได้รับการ สอนสามารถรำด้วยตนเองได้

เทคนิคในการจำของคน พิการนอกจากจะใช้การจินตนาการ เปรียบเทียบถึงอากัปภิกิริยาที่แต่ละ คนค้นเคยแล้ว บางส่วนก็ใช้วิธีการทำ ไปก่อน ไม่ว่าจะผิดหรือถูกก็ขอแค่ได้ ขยับตัวไว้ก่อน จำความรู้สึกตอนที่ครู สอนไว้ เมื่อฝึกไปเรื่อยๆก็จะสามารถจำ ได้เอง และยังมีวิธีการจำแบบต่อเนื่อง คือไม่ใช้การจำแยกเฉพาะท่า แต่นึกถึง ความสอดคล้องของการขยับร่างกายที่ เป็นจังหวะตามธรรมชาติ หากดูอ้างอิง จากส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตนเอง เช่น การจำจุดเหนือสะดือเพื่อวัดระยะ ตำแหน่งมือของท่ารำ

ครูฝึ กก็มีวิธีการสอนที่ ละเอียดขึ้นจากการสังเกตผู้เรียนเช่น กัน เช่นถ้าบอกว่าลากขา ผู้เรียนก็จะ ไม่สามารถทำได้เหมือนกับการใช้คำ พุดว่า ลากปลายเท้า

นำประสบการณ์ชีวิตมาช่วยในการจินตนาการ  
ลองเปรียบเทียบค่าราคากับค่าทางต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

ค่าพดกพดงในราสีคิต



นึกถึงการพดกของบางอย่างไปข้างหน้า  
เมื่อของนั้นมีน้ำหนักก็ต้องย่อกลงเพื่อ  
ค้ำน้ำหนักให้ฐานมั่นคง แล้วค่อยพดก  
ออกไป

ก่อนจบการสอน ทีมครูฝึกได้จัดการสนทนากลุ่มเพื่อให้คนพิการได้พูดความในใจเกี่ยวกับการฝึกไทเก๊กและแลกเปลี่ยนเทคนิค วิธีการรำไทเก๊ก โดยเปิดโอกาสให้ทุกคนได้พูด โดยส่วนใหญ่คนพิการมีความเห็นว่า โครงการเสริมสร้างสุขภาพฯ เป็นโครงการที่ดี นอกจากการรำไทเก๊กจะทำให้ได้สุขภาพที่ดีแล้ว การเข้าร่วมโครงการทำให้ได้เจอเพื่อน ได้เข้าสังคม และได้ความรู้ใหม่ และเป็นเสมือนเวทีที่เปิดโอกาสให้คนพิการทางการเห็นได้แสดงศักยภาพของตนเอง

ในแง่ของการเข้าถึงบริการต่าง ๆ ของคนพิการเองก็ได้รับผลในทางดี การทำโครงการสร้างเสริมสุขภาพเป็นการสร้างโอกาสให้คนพิการได้เข้าไปใช้พื้นที่ในสวนสาธารณะบ่อยขึ้น การที่คนตาบอดได้ไปใช้สวนสาธารณะบ่อยขึ้น ก็เป็นตัวกระตุ้นอย่างดีให้คนทั่วไปเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับคนพิการ เพื่อให้เกิดความเท่า

เทียมในสังคม

### การต่อยอดและคำแนะนำ

ความเชื่อมั่นและศรัทธาของครูฝึกและนักเรียนเป็นสิ่งสำคัญ การรำไทเก๊กเริ่มจากครูฝึกต้องมีความเชื่อมั่นและศรัทธาในไทเก๊กก่อน การสอนควรเริ่มที่ท่าง่าย ๆ เพื่อให้เขารู้สึกว่ายไทเก๊กเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายที่เขาสามารถทำได้

คนพิการทางการเห็นนั้นจำแนกได้หลายกลุ่ม การฝึกควรมีการแยกกลุ่มบอดสนิทและเลื่อนราง กลุ่มที่มีปัญหาเรื่องสุขภาพและไม่มีปัญหาเรื่องสุขภาพ การฝึกควรมีการฝึกที่ต่อเนื่องและจัดเวทีให้ผู้รับการฝึกได้แสดงออก การมีส่วนร่วมของท้องถิ่นเป็นบทบาทที่สำคัญที่จะได้มีผลผลักดันให้เข้าสู่การสร้างเสริมสุขภาพให้ยั่งยืน

สำหรับการต่อยอดโครงการสร้างเสริมสุขภาพในอนาคต ทีมครูฝึกกาฬสินธุ์มีการทำงานเป็นเครือข่ายกับสมาคมส่งเสริมอาชีพคนตาบอด รวม

ถึงชมรมอื่น ๆ ในจังหวัดกาฬสินธุ์อยู่ก่อนแล้ว รวมถึงเทศบาลเองก็มีความใส่ใจในตัวคนพิการ จึงไม่ยากที่จะหาความร่วมมือจากองค์กรในท้องถิ่น รวมถึงการขยายผลไปยังต่างพื้นที่ด้วย

### มองศักยภาพภายในสู่การเป็นนักสร้างเสริมสุขภาพ

จังหวัดกาฬสินธุ์นั้นเป็นพื้นที่ที่เห็นได้ชัดว่ามีศักยภาพในการทำโครงการอย่างต่อเนื่อง จากความสามารถในการทำงานร่วมกันของหน่วยงานในท้องถิ่น

หากมองที่ศักยภาพภายในของครูฝึกเองนั้นจะเห็นได้ถึงความมุ่งมั่นตั้งใจ และความสามารถในการวางกลยุทธ์ให้ทุกฝ่ายทำงานได้อย่างต่อเนื่องและเป็นไปตามแผน

คนพิการเองก็มีศักยภาพมากพอที่จะถูกพัฒนาเป็นนักสร้างเสริมสุขภาพเช่นกัน เห็นได้จากการที่มีการสอนให้ลูกค้ำร้านนวดของตนทำทำยืดเหยียดเพื่อให้สามารถคลายความเมื่อยล้าด้วยตนเองได้

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพในพื้นที่จังหวัดกาฬสินธุ์  
ประกอบด้วย

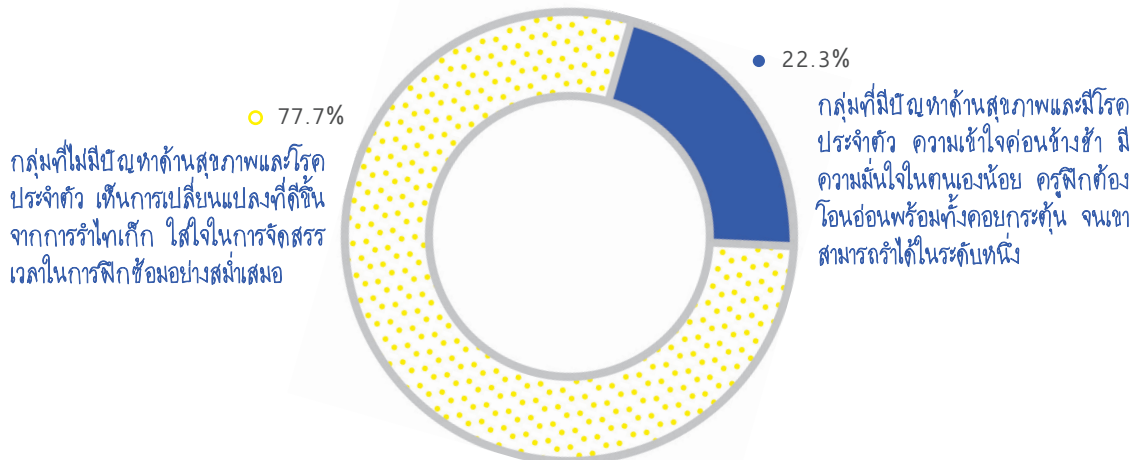


ครูฝึก O&M 3 คน



คนพิการ หญิง 8 คน ชาย 10 คน  
อายุเฉลี่ย 39 ปี

แบ่งออกเป็นกลุ่มได้ดังนี้



## ทัศนคติของคนพิการภายหลังจากการฝึก

ส่วนใหญ่แล้วคนพิการที่เข้าร่วมไม่เคยออกกำลังกายโดยใช้ไทเก๊กมาก่อน และไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย เพราะที่ผ่านมา การออกกำลังกายสำหรับคนตาบอดจำเป็นต้องใช้พื้นที่มาก เช่น การเล่นกีฬาโกลบอล เป็นต้น และต้องเดินทางไกลเพื่อไปถึงสนามสำหรับออกกำลังกาย คนพิการจึงสนใจการยืดเหยียดและการ

ฝึกหายใจแบบไทเก๊กที่ใช้พื้นที่น้อย สามารถทำได้ที่บ้าน และใช้เวลาไม่นานนัก ซึ่งการฝึกหายใจและการยืดเหยียด ช่วยให้สุขภาพของคนพิการดีขึ้น คนพิการรู้สึกว่าการปวดเมื่อยตามตัวลดลง สุขภาพจิตดีขึ้น ร่าเริงสดใสมากขึ้น เพราะได้ออกกำลังกาย ร่วมกันกับเพื่อนตาบอดด้วยกัน การฝึกการหายใจช่วยลดความเครียดและทำให้มีสมาธิมากขึ้น คนพิการทางการเห็นมักจะมีความคิดแง่ลบกับตัวเอง

ด้วยความที่มองไม่เห็น ทำให้คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน การฝึกลมหายใจจึงช่วยให้คนพิการมีสติมากขึ้น ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้

*“เวลาเย็น แต่ก่อนนี่ตอนที่เริ่มใหม่ ๆ จะยืนทรงตัวไม่แน่น แต่ตอนนี้รู้สึกว่ามีสมาธิมากขึ้น เพราะเราก็เพิ่งมาฝึกได้ไม่นาน คิดว่าต่อไปถ้าได้ฝึกนานขึ้น มันน่าจะดีขึ้น ฐานเราน่าจะดี” แม่พัน*

# “ไท่เก๊กนี่ดีจริง ๆ ขอบอก”

เรื่องเล่าจากกาฬสินธุ์

ประดับพร เนตวงษ์

## ที่สมาคมส่งเสริมอาชีพคนตาบอดจังหวัดกาฬสินธุ์

ที่นี่ส่วนมากจะเป็นคนตาบอดหลังจากนวดเสร็จช่วงตอนเย็นจะไม่ค่อยมีกิจกรรมพิเศษ อาบน้ำ กินข้าวเข้านอน เพื่อตื่นเช้าอาบน้ำ กินข้าวเตรียมตัวนวด เมื่อกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพคนพิการทางการเห็นโดยการใช้ไท่เก๊กเป็นเครื่องมือเข้ามาในสมาคม ช่วงแรก ๆ เขาไม่แน่ใจว่าเขาจะทำได้หรือไม่ บางคนอาจจะด้วยความเกรงใจผู้สอนเลยเข้าร่วมในกิจกรรมนี้

‘ตาดี’ ผู้ที่มีความใฝ่ฝันตั้งแต่ตอนที่ตาขังพอมองเห็นว่าอยากจะทำไท่เก๊ก ได้ให้ลูกไปหาซื้อซีดีเพื่อมาฝึก ลูกคิดครูเลยไม่ได้ไปซื้อให้เลยไม่มีโอกาสได้ ฝึกเมื่อมีโครงการนี้เข้ามาแกลบเลยได้โอกาสเข้าร่วมและช่วยเป็นอีกแรงในการชักชวนเพื่อน ๆ เข้ารับการฝึก

‘น้องนอร์ตา’ จากเด็กตาบอดมาแต่กำเนิด เข้าสู่การฟื้นฟูและฝึกอาชีพเมื่ออายุเป็นวัยรุ่น การเข้าสังคมและพฤติกรรมของเขาจึงเป็นลักษณะเก็บตัวและก้มหน้า หลังจากเรียนนวดที่ขอนแก่นจึงมาเป็นหมอนวดที่นี่ เมื่อไม่มีอะไรทำน้องนอร์ตก็จะนอน ไม่ค่อยพูดกับใคร แต่เมื่อมีโครงการนี้ก็จะเห็นการเปลี่ยนแปลงในสมาคมนวด จนเพื่อนบ้านได้มาดูด้วยความชื่นชม คนตาบอดเริ่มมีการลุกขึ้นมาเรียกร้อง เข้า และเวลารว่างจะชวนกันรำ ตอนเย็นเปลี่ยนจากเตรียมตัวเข้านอนก็มีการขยับร่างกายออกกำลังกาย วันไหนที่ครูฝึกไม่ได้ไป ก็จะมีการโหราถาม “วันนี้ไม่มาบ้าง” ซึ่งเป็นเสียงทวน ๆ จาก ‘พี่วี’ คนสวย เพื่อให้ครูฝึกคอยมาเสริมเพิ่มพลังภายในให้เขามั่นใจยิ่งขึ้น

‘พี่วี’ ทุ่มเทให้การรำไท่เก๊กเป็นอย่างมาก ไม่ว่าใครมานวด พี่ก็ไม่สนใจ ปล่อยให้เพื่อนเลยรำได้ก็ไม่สน ขยับลดเตอริก็รอได้

“ค่อยไปหลังจากเรียนแล้วกันครู”

สิ่งเปลี่ยนแปลงที่เห็นในความงามอีกอย่าง คือ เพื่อนสอนเพื่อน ใครที่มันใจ ก็จะคอยสอนเพื่อนคนอื่น ๆ

สิ่งหนึ่งที่ทำให้การรำไทเก๊กประสบผลสำเร็จคือเมื่อรำแล้วเห็นการเปลี่ยนแปลงในตัวของตัวเอง เขาได้ออกแบบการออกกำลังกายของเขาว่าเขาจะทำช่วงไหน เช่นคุณ ฉลาดและตาดี เลือกเวลาก่อนอาบน้ำทุกวัน พี่วีก็จะเป็นเวลาว่าง น้องนอรัดตอนเย็น ๆ ไทเก๊กเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ได้ใช้พื้นที่มาก และไม่ต้องการอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และการใช้เวลาว่างในการไปออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ กุดน้ำกิน เป็นการปลุกกระแสน้ำให้คนตาดีมาออกกำลังกาย

ส่วนครูฝึกนั้นเป็นพลดีมาก ๆ ในการได้มาสอนไทเก๊ก ทำให้เราได้ทบทวนความเข้าใจเพื่อถ่ายทอดให้คนตาบอดได้ ซึ่งแต่ละวันเราจะรำไม่ต่ำกว่าวันละหลายชั่วโมงส่งผลให้ครูฝึกได้ออกกำลังกายทุกวัน

สุขภาพดีเยี่ยมชาย แต่เราสร้างได้ ตาบอดไม่ได้เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย เพราะไทเก๊กเป็นการใช้จิตในการควบคุมการเคลื่อนไหวที่ต่อเนื่องทำให้เกิดพลัง

ขอขอบคุณทุกท่านที่ได้มีส่วนทำให้เกิดโครงการดี ๆ เป็นประโยชน์สำหรับคนพิการทางการเห็นอย่างแท้จริงและหวังว่าจะมีโครงการๆ ต่อไป

## เกมจำได้ไหมเอ๋ย

ช่วยในการละลายพฤติกรรม ทำความรู้จักกัน และจดจำเพื่อนใหม่ได้

ทักษะที่ใช้ : การฟัง

การจำชื่อและเสียงของผู้อื่น

การสัมผัส

1. นั่งรวมกันเป็นวงกลมชิด ๆ กัน เปิดตาไว้ก่อน
2. แจกลูกบอล ส่งต่อกัน บอลอยู่ในมือใครให้คนนั้นบีบบอล พร้อมกับพูดชื่อแนะนำตัวเอง
3. คราวนี้ให้ทุกคนปิดตา ส่งต่อลูกบอล บีบพร้อมแนะนำตัวอีกครั้ง เหมือนในรอบแรก ในขณะที่ครูฝึกแจกลูกบอลสี ๆ คนละลูกเพื่อแบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม โดยไม่ยังบอกว่าเป็นสีอะไร (ในกรณีนี้มี 3 กลุ่ม 3 สี)
4. ครูฝึกช่วยจับผู้เล่นเข้ากลุ่มตามสีลูกบอลที่แต่ละคนได้รับ
5. โดยไม่ต้องเปิดตา ให้สมาชิกภายในกลุ่มทำความรู้จักกัน
6. เลือกกลุ่มที่พร้อมก่อนขึ้นเป็นแถวเรียงหน้ากระดาน เริ่มจากคนหัวแถวแนะนำคนถัดไปให้ทุกคนรู้จัก (ใช้เสียงและการสัมผัส) คนสุดท้ายเป็นคนสรุปว่าในกลุ่มมีใครบ้าง





# อุบลฯ



ชนิดา ปิยภิญโญภาพ (ครูปุ๋ย)  
ครูฝึกจิตอาสา



วิชัย แก้วหิน (ครูวี)  
ครูฝึกจิตอาสา



นวลจันทร์ วงษ์สุนา (ครูหน้อย)  
ครูฝึกจิตอาสา



นิภารมย์ มีโภาค (ครูนิ)  
ครูฝึกจิตอาสา

“...ตอนฝึกอบรมครูสอน O&M ต้องจำลองตัวเองเป็นคนตาบอด ทำให้เรารู้สึกเข้าใจคุณพ่อได้ลึกซึ้งมากขึ้น การได้มาดูแลคนตาบอดก็เป็นเหมือนการได้ชดเชยที่เราดูแลคุณพ่อได้ไม่ดีเท่าที่ควร...”

## แรงจูงใจในการมาเป็นครูฝึก O&M

การมาเป็นครูฝึกคนพิการทางเห็นของครูฝึกทั้ง 4 คนในทีมจังหวัดอุบลราชธานี มาจากหลากหลายสาเหตุด้วยกัน เหตุผลจากความต้องการต่อยอดการทำงานกับคนพิการ หรือด้วยเหตุผลที่ต้องการเวลาในการดูแลครอบครัวจึงมาเป็นครูฝึกคนพิการทางการเห็น หรือด้วยเหตุผลส่วนตัวอื่น ๆ แต่ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดนั้นเมื่อครูฝึกทุกคนในทีมได้สัมผัสชีวิตของคนพิการแต่ละคนแล้วทำให้เกิดความรู้สึกที่อยากให้คนพิการทุกคนได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีศักดิ์ศรีเทียบเท่ากับคนตาดีทั่ว ๆ ไป

**ครูวี :** “ผมเคยเป็นอาสาสมัครฟื้นฟูคนพิการโดยชุมชน ได้ดูแลคนพิการทุกประเภทเลย พอโครงการหมดอายุไป ก็อยากทำงานด้านนี้ต่อ จึงมาเป็นครูฝึกคนพิการทางการเห็น

รู้สึกรักอาชีพนี้แหละ เพราะได้ช่วยคนพิการให้เขาได้ทำอะไรหลาย ๆ อย่างด้วยตนเองได้ ได้ให้กำลังใจเขาว่าเขาก็ไม่ได้ต่างอะไรจากคนอื่น ๆ เลย”

## ความเห็นเรื่องปัญหาสุขภาพของคนพิการทางการเห็น

คนพิการทางการเห็นที่พบมักต้องอยู่ติดบ้าน ไม่กล้าออกไปไหน เพราะกลัวอันตราย ทำให้ไม่ได้เข้าสังคม ไม่มีเพื่อน เมื่อนานวันเข้าทำให้คนพิการเป็นโรคซึมเศร้า มีอารมณ์ก้าวร้าว นอกจากนี้คนพิการทางการเห็นมักจะไม่มีกิจกรรมทำที่บ้าน ทำให้เป็นคนติดเตียงไม่ได้ออกกำลังกาย จึงเกิดการเส้นยึด ข้อติด แขนขาลีบ และพบอาการความดันต่ำ

## แรกเริ่มกับไทเก็ก

**ครูปุ๋ย :** “ตอนแรกที่คิดว่าไทเก็กน่าเบื่อ มันช้า ๆ เฉื่อย ๆ เห็นแต่คนแก่ทำ แต่พอเราเอามาทำจริง ๆ ก็ดีนะ มันทำให้จิตใจเราสงบ ไม่ใช่แค่ได้ออกกำลังกายนะ มันได้เรื่อง

จิตใจด้วย เราได้ฝึกการหายใจได้มากขึ้น ได้อยู่กับตัวเองมากขึ้น มันเป็นเรื่องประโยชน์ต่อนักเรียนของเรา มันดีนะดีสำหรับเขา เขาไม่ค่อยได้ออกจากบ้านอยู่แล้ว”

**ครูนิ :** “เคยเห็นแต่ในโทรทัศน์ ไม่มีการอธิบาย เราก็ไม่รู้ว่าดียังไงต่อสุขภาพร่างกาย พอไปอบรมด้วยความไม่รู้เราก็ทำไปตามที่อาจารย์บอกให้ทำ มีทำหนึ่งที่เราลืม ทำให้เข้าใจการถ่ายน้ำหนัก ได้ฝึกความมั่นคงทางร่างกาย ได้ฝึกหายใจด้วย ตอนแรกก็ทำในบ้าน ไม่กล้ามาทำข้างนอก เพราะไม่มีใครทำไง เลยรู้สึกอายอยู่เหมือนกัน”

**ครูวี :** “คนตาบอดที่ผมมาเริ่มฝึก 24 มีคนเนอะ ก็ไม่มีใครรู้จัก

ไทเก๊กเลย ผมก็ถามว่าเคยเห็นในทีวีหรือฟังจากวิทยุมั๊ย หรือที่เค้ามีการประชาสัมพันธ์กัน หรือว่าหน่วยงานราชการ มีหน่วยงานไหนเคยลงมาทำก่อนมั๊ย ก็ไม่เคยมี มีแต่ของสวรรส.นี้แหละ ที่เข้ามาแนะนำ”

**ครูหน้อย :** “คิดอยู่เหมือนกันจะเอาไปสอนคนพิการได้ยังไง เราเองจะทำได้มั๊ยเนอะ แต่สุดท้ายก็ทำได้นะ จับมือทำ แต่ก่อนเคยฝึกโยคะท่ามันก็มีคล้าย ๆ กัน เลยฝึกเองไม่ยากเท่าไร”

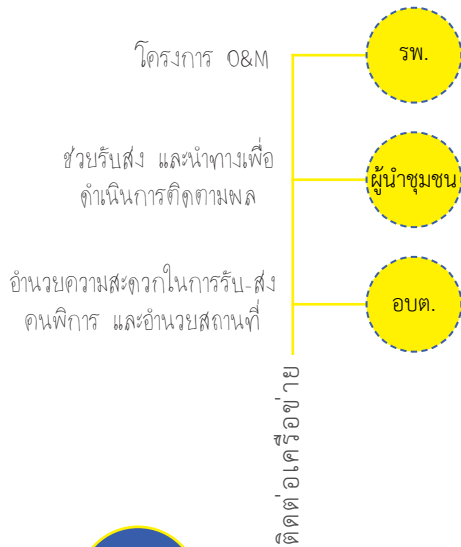
### **การดำเนินงานโครงการสร้างเสริมสุขภาพคนตาบอดในพื้นที่**

เนื่องจากการดำเนินงานโครงการสร้างเสริมสุขภาพคนพิการทางการเห็นในชุมชนของพื้นที่จังหวัด

อุบลราชธานีนั้น อยู่ในช่วงจังหวะเวลาเดียวกับการลงพื้นที่ฝึกสอน O&M ในพื้นที่ ต.ก่อเอ้ และต.ท่าไทร อ.เขื่องใน จึงมีการวางแผนบูรณาการการสอน ออกกำลังกายด้วยศาสตร์ไทเก๊กร่วมกับการเรียนการสอน O&M โดยแบ่งเวลาออกจากกัน เพื่อให้ไม่รบกวนจำนวนชั่วโมงของหลักสูตร O&M

การดำเนินงานในพื้นที่นั้นได้รับความร่วมมือจากองค์กรท้องถิ่นหลายภาคส่วนมีการแบ่งหน้าที่ต่างกันไปตามแต่ละหน่วยงาน ได้แก่ พัฒนาชุมชน มีหน้าที่พาทีมครูฝึกลงเยี่ยมบ้านคนพิการ องค์กรบริหารส่วนตำบล





มีการนำเอาหลักการไทเก๊กเข้าไปเสริมในการฝึก O&M เนื่องจากในการฝึก O&M นั้น มีการออกกำลังกายบ้างอยู่แล้ว แต่ไม่ได้เป็นไปอย่างมีระเบียบแบบแผน การนำไทเก๊กเข้าไปเสริมช่วยให้สามารถสอน และ ประเมินวัดผลด้านสุขภาพได้ง่ายขึ้น

วางแผนงาน

ระยะที่ 1

- สอน O&M
- สอดแทรกไทเก๊ก
- สอนท่าบิวดเทียต
- สันทนาการ

ยังไม่เคยฝึก O&M  
ยังไม่รู้จักกันมาก่อน

คนพิการ 50 คน

คัดเลือก

คนพิการ 24 คน

สนใจ มีแวว

บูรณาการ

ระยะที่ 2 และ 3 ใช้วิธีการ  
สอนตามบ้านเป็นหลัก ร่วมกับ  
การติดตามผลการฝึก O&M  
การสอนตามบ้านช่วยให้ได้  
ใกล้ชิดกับกลุ่มคนพิการมาก  
ขึ้น เข้าใจสภาพแวดล้อม ความ  
เป็นอยู่ และปัจจัยที่สามารถก่อ  
ให้เกิดการสร้างเสริมสุขภาพใน  
ชุมชน

ระยะที่  
2

- ปิดเทียบร่างกาย
- ทำร้ายใจเก็ก
- ติดตามประเมินผล

การเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัด  
ที่สุดก็คือการปรับเปลี่ยน  
บุคลิก และสามารถเคลื่อนไหว  
ได้มั่นคงมากขึ้น

ระยะที่  
3

- ติดตามประเมินผล

มีหน้าที่ประชาสัมพันธ์โครงการและ  
บริการรถรับส่ง ผู้ใหญ่บ้านและผู้นำ  
ชุมชนมีหน้าที่ประชาสัมพันธ์โครงการ

### โหม่น้าวใจกลุ่มเป้าหมาย

ในวันแรกของการบูรณาการ  
กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพคนพิการ  
ทางการเห็นในชุมชนร่วมกับการฝึก  
O&M คนพิการที่เข้าร่วมไม่รู้จักกัน  
มาก่อน ทีมครูฝึกได้จัดให้คนตาบอด  
สนิทให้ยืนอยู่ด้านหน้าและมีครูผู้ช่วย  
อีก 4 คนคอยดูแลอย่างใกล้ชิด ได้จัด  
กิจกรรมละลายพฤติกรรมด้วยการจับ  
คู่พูดคุยทำความรู้จัก ถามไถ่สารทุกข์  
สุขดิบกัน ได้รู้จักชื่อ รู้ว่าบ้านอยู่ที่ไหน  
ครอบครัวเป็นอย่างไร จากจับกลุ่ม 2  
คน ก็เปลี่ยนเป็น 3 คน 5 คน กิจกรรม  
นี้ทำให้คนพิการที่เข้าร่วมได้รู้จักสนิท  
สนมกันมากขึ้น จากที่มาก่อนเคยไม่  
สูงส่งกับใคร ก็เริ่มมีกลุ่มเพื่อน เริ่มพูด  
คุยหัวเราะเฮฮากันไป พอวันที่ 2 ที่ 3  
ของการจัดกิจกรรมจะเห็นว่าคนพิการ  
เริ่มจับกลุ่มกันเอง มีอะไรก็ช่วยเหลือ  
กัน จากที่วันแรกถ้าจะไปเข้าห้องน้ำ  
ต้องให้ครูพี่เลี้ยงพาไป กลับกลายเป็น  
ว่าให้เพื่อนในกลุ่มพาไป ใครที่ตาพอ  
มองเห็นอยู่บ้างก็เป็นคนพาเพื่อนไป  
เข้าห้องน้ำ เป็นคนยกกับข้าว หาน้ำ  
ให้เพื่อนกิน คนพิการบางรายจากที่ไม่  
อยากมาร่วมกิจกรรมกลับกลายเป็น

อยากมาทุกวัน ไม่อยากขาด เพราะ  
มาแล้วได้เจอเพื่อน เจอคนที่เหมือน  
กัน ได้แบ่งปันเรื่องราวต่าง ๆ ให้กันฟัง  
บางคนเล่าเรื่องของตัวเองไปร้องไห้  
ไปก็มี ซึ่งการจัดกลุ่มพูดคุยกันแบบนี้  
นั้น ทีมครูฝึกได้นำมาจากการฝึกอบรม  
สุนทรียสนทนาของ สสพ. แล้วนำมา  
ประยุกต์ใช้จนได้ผลดังที่กล่าวมา

นอกจากกิจกรรมพูดคุย  
ทำความรู้จักกันแล้ว ในแต่ละวันครูฝึก  
จะจัดให้มีกิจกรรมพิเศษอื่น ๆ ในช่วง  
บ่ายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ผ่อนคลายจาก  
การเรียน ได้แก่ การร้องเพลง การเล่า  
เรื่องเกี่ยวกับภูมิปัญญาในท้องถิ่น เช่น  
ที่มาของชื่อพื้นที่ต่าง ๆ ประสพการณ์  
การทำงาน เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้  
ทำให้คนพิการได้แสดงออกถึง  
ศักยภาพของตนเอง และได้มั่นใจใน  
ตนเองมากยิ่งขึ้นว่าเขานั้นมีความรู้ไม่  
แพ้คนตาดีทั่ว ๆ ไป ส่งผลให้เมื่อคน  
พิการเปิดใจต่อกันแล้ว ทำให้เกิดการ  
เปิดใจยอมรับการเรียนรู้ที่ครูฝึกนำมา  
สอนด้วย

นอกจากนี้แล้ว ทีมครูฝึกได้  
สร้างแรงจูงใจให้คนพิการเข้าร่วมโดย  
การให้เบี้ยเลี้ยงประจำวันและเลี้ยง  
อาหารมื้อเช้าและมื้อเที่ยง ซึ่งคนพิการ  
ที่เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่มีฐานะ  
ยากจน การให้เบี้ยเลี้ยงกับเขาเป็น

เหมือนการสร้างรายได้ให้เขาสามารถ  
นำไปซื้อของที่จำเป็นได้

**ครูนิ :** “เราให้เบี้ยเลี้ยงเขา  
นะในแต่ละวัน มันอาจดูเหมือนเราใช้  
เงินล่อให้เขามาร่วมกิจกรรม แต่เงิน  
นั้นก็ช่วยเขาได้นะ มีรายหนึ่งเป็นคุณ  
ยาย เราสังเกตว่าเขาจะไม่ใส่รองเท้า  
มา พอไปถามก็ได้รับรู้ว่าเขาไม่มีรองเท้า  
เราก็ถามว่าทำไมไม่เอาเงินที่เราให้ไป  
ซื้อรองเท้า ยายก็บอกว่า เก็บเงินไว้ซื้อ  
ข้าวสารกิน เราได้เห็นว่าเงิน 500 บาท  
ที่เขาได้จากเรา มันมีค่าเท่ากับชีวิต  
ของเขาหนึ่งเดือนเลยนะ”

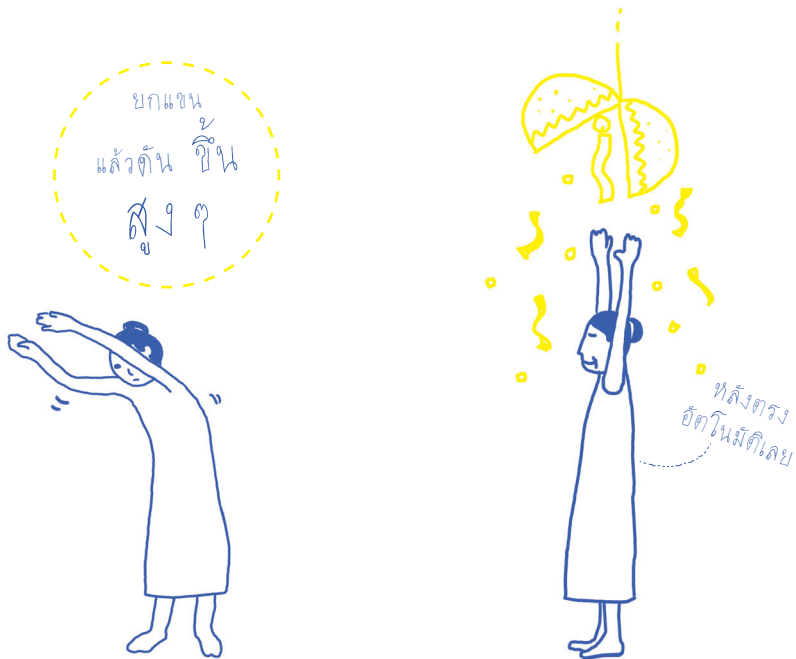
**ครูวี :** “ข้าวที่เราเลี้ยงเขา  
เราทำอย่างดี กินได้ไม่อั้น ตักเผื่อที่  
บ้านก็ได้ พอทำโครงการแบบนี้แล้ว  
ทำให้เขาได้มีของกินดี ๆ บ้าง อาจแค่  
10 วันนะ แต่มันก็ยิ่งดีกว่าไม่มีเลย”

### กระบวนการสอน

**1.** ในระยะแรกของการ  
สอนโทเก็คนั้นถูกผนวกรวมกับการ  
สอน O&M จึงเป็นการสอนนักเรียน  
ที่ไม่เคยผ่านกระบวนการเรียนการ  
สอน O&M มาก่อน จำนวน 50 คน จึง  
เป็นการสอนการออกกำลังกายเบื้องต้น  
และการเหยียดกายคลายเส้น คน  
พิการสามารถขยับตัวได้อย่างอิสระ



พบปัญหาผู้สูงอายุหลังงอ ยึดตัวไม่ขึ้นไหล่หรือไม่  
 บางทีผู้สูงอายุไม่ได้ออกกำลังกาย ทำให้มีปัญหาข้อติด แล้วยิ่งถ้าตามองไม่เห็นด้วย  
 ก็จะไม่เข้าใจว่าตนต้องปฏิบัติอย่างไร ปัญหาจะค่อย ๆ ดีขึ้นเพียงคุณลองวิธีนี้





มากขึ้น ขยับร่างกายได้ติดขัดน้อยลง

**2.** หลังจากจบการสอนใน  
ระยะที่ 1 ครูฝึกได้ทำการเลือกกลุ่ม  
นักเรียนจำนวน 24 คนตามจำนวนเป้า  
หมายที่ตั้งไว้เพื่อทำการฝึกสอนไทเก๊ก  
ต่อเนื่องในระยะที่ 2 และ 3

การดำเนินงานในระยะ 2 นี้  
ทีมครูฝึกเน้นการติดตามผลและสอน  
ทำรำสี่ทิศตามบ้าน ซึ่งเป็นการสอนตัว  
ต่อตัวตามความเหมาะสม โดยร่วมกับ  
พัฒนาชุมชนซึ่งมีหน้าที่เป็นผู้นำทาง  
ในการติดตามผลตามบ้าน ทีมครูฝึก  
จะทบทวนวิธีการใช้ไม้เท้าขาว การยืด  
เหยียดกล้ามเนื้อ จากนั้นจึงสอนทำรำ  
สี่ทิศเพิ่มเติม โดยเริ่มจากการสอนท่า  
รำ 2 ทิศ เทคนิคการสอนของครูฝึก  
คือ การจับมือทำ และการใช้คำพูดที่  
คนพิการเข้าใจได้ง่าย จากการสังเกต  
พบว่า คนพิการที่เข้าร่วมโครงการ  
นั้น ภายหลังจากได้รับการสอนแล้ว  
คนพิการที่บ้านใกล้กันจะรวมกลุ่มกัน  
เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนวิธีการรำไทเก๊ก  
ถือว่าประสบผลสำเร็จในแง่ของสังคม  
ให้คนพิการและกลุ่มผู้สูงอายุสามารถ  
มารวมตัวกันได้ มีกิจกรรมทำร่วมกัน  
มีหัวข้อแลกเปลี่ยนในการพูดคุย

**3.** ในระยะที่ 3 นี้ยัง  
เป็นการดำเนินการโดยการลงสอนตาม

บ้านเช่นเดียวกับในระยะที่ 2 แต่มีผู้  
สนใจเข้าร่วมเรียนมากขึ้น เนื่องจากมี  
การพบปะพูดคุยในชุมชน มีการถามไถ่  
กัน และผู้เรียนได้มีโอกาสบอกเล่าถึง  
ข้อดีของการฝึก รวมทั้งเสียงเพลงที่  
เป็นตัวดึงดูด ทำให้ญาติ ๆ และเพื่อน  
บ้านละแวกใกล้เคียงให้ความสนใจ

สุดท้ายแล้วในเชิงกายภาพ  
ของผู้รับบริการฝึกก็มีการเปลี่ยนแปลงที่  
เห็นได้ชัด เช่น สามารถนั่งเขาติดพื้นได้  
นั่งหลังตรง ยืนได้อย่างมั่นคง

#### การต่อยอดและคำแนะนำ

ไทเก๊กเป็นการออกกำลังกาย  
ที่ทำได้เองโดยไม่ต้องรอให้พร้อม  
เหมือนกับกีฬาอื่น ๆ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์  
และไม่ต้องใช้ทิศทาง หรือพื้นที่มาก  
เหมือนการวิ่งหรือปั่นจักรยาน แต่ทั้งนี้  
ทั้งนี้ก็เป็นออกกำลังกายที่ต้องใช้  
ความเข้าใจและชำนาญจากการฝึกฝน  
อย่างต่อเนื่อง จึงมีความจำเป็นที่ครูฝึก  
เองก็ต้องมีการเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับ  
ศาสตร์นี้ด้วยเช่นกัน

ทักษะอีกหนึ่งอย่างที่ครูฝึก  
ทีมอุบลฯ ต้องการได้รับการเติมเต็ม  
คือทักษะในการเขียนโครงการ เพื่อหา  
ต้นทุนในการริเริ่มหรือต่อยอดกิจกรรม  
ด้วยตนเอง

ครูฝึกอุบลฯ มองว่าการ

ประยุกต์ใช้การออกกำลังกายที่มี  
แบบแผน เช่น ไทเก๊ก ร่วมกับการฝึก  
O&M สามารถช่วยให้การประเมิน  
ผลด้านสุขภาพของคนพิการสามารถ  
ทำได้ง่ายขึ้น และเห็นผลได้ชัดขึ้นอีก  
ด้วย

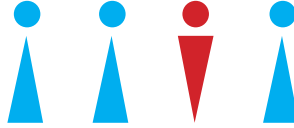
#### ครูปุ๋ย : “เราใช้การฝึกO&M

เป็นตัวหลักแล้วบูรณาการโครงการ  
เสริมสร้างสุขภาพเข้าไปด้วยในช่วงที่  
ให้คนพิการได้ออกกำลังกาย แต่ก่อน  
ก็ใช้ทำบริหารทั่ว ๆ ไป คิดทำอะไร  
ได้ก็สอนทำนั่น พอมีไทเก๊กเข้ามา  
ทำให้มีแบบแผนมากขึ้น รู้ว่าถ้าทำ  
ท่านี้แล้วจะได้ผลอย่างไร คือรู้ว่าเห็นการ  
เปลี่ยนแปลงของคนพิการได้แน่นอน”

#### มองศักยภาพภายในสู่การ เป็นนักสร้างเสริมสุขภาพ

ครูฝึกทีมอุบลฯ สามารถมอง  
เห็นสิ่งที่ตนขาด เพื่อจะได้ทราบว่า  
ควรเพิ่มทักษะใดในการเพิ่มพูนความ  
สามารถในการเป็นผู้สอน และมอง  
เห็นความเกี่ยวข้องของทรัพยากรที่  
ตนมีอยู่รอบตัวในชุมชน เช่น กิจกรรม  
ที่สามารถบูรณาการควบคู่กับการ  
สร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่ ความรู้เรื่อง  
สมุนไพรในท้องถิ่น หรือแม้แต่การฝึก  
อาชีพ เช่น การสานตะกร้า

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพในพื้นที่จังหวัดอุบลราชธานี  
ประกอบด้วย

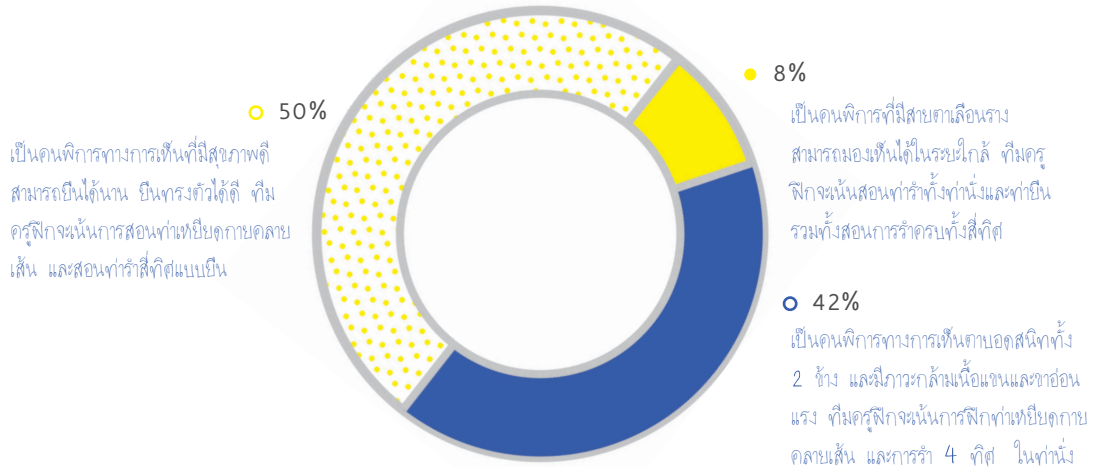


ครูฝึก O&M 4 คน



คนฝึกการ หญิง 17 คน ชาย 9 คน  
อายุเฉลี่ย 67 ปี

แบ่งออกเป็นกลุ่มได้ดังนี้



## ทัศนคติของคนพิการภายหลังจากการฝึก

ลักษณะทางกายภาพของคนพิการที่เปลี่ยนไปอย่างเห็นได้ชัดภายหลังจากเข้าร่วมโครงการสร้างเสริมสุขภาพคนพิการทางการเห็นโดยการใช้ 'ไทเก๊กอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 10 วัน พบว่าสามารถปรับเปลี่ยนท่าทางการเดินของคนพิการได้ จากเดิมที่เดินเซ เดินเหมือนคนขาเจ็บอยู่ตลอดเวลา 'ไหล่ห่อ พบว่าการฝึกไทเก๊กช่วยให้ไหล่

ผายออกมากขึ้น ตัวตรงมากขึ้น และอาการการเดินเหมือนคนขาเจ็บหายไป คนพิการรับรู้ว่าคุณลักษณะของตนดีขึ้นจากการบอกเล่าของญาติและเพื่อนบ้าน และพบว่าในบางรายที่มีอาการนอนไม่หลับจากภาวะความเครียดเมื่อฝึกลมหายใจช่วยแล้วช่วยให้หลับสนิทได้

“เดินบนถนนหน้าบ้านเพื่อนบ้านเขาก็ถามว่า ไปทำอะไรมา เดินดีขึ้นนะ ที่ว่าดีขึ้นคือหลังตรงขึ้น

ขาไม่กะเผลก ๆ เหมือนเมื่อก่อน ไม่ห่อไหล่ เราก็มั่วไปฝึกไทเก๊กมา เขาก็ถามนะไทเก๊กคืออะไร เราก็ทำให้ดูว่าทำอย่างนี้ อย่างนี้ นั่งทำให้ดู เขาก็สนใจนะ” **ลุงปาย**

“ฝึกไทเก๊กแล้วมันนอนหลับดี หลับสบาย แต่ก่อนนอนไม่หลับหรอก ครูเขาฝึกให้หายใจเข้าออกลึก ๆ ก่อนนอน ก็นอนหลับดี แล้วมีทำเหยียดแขนเหยียดขา มันก็สบายตัวดี หายปวดหลัง” **แม่ตุ้**

# “เรื่องเล่าประทับใจ”

เรื่องเล่าจากอุบลราชธานี

ทีมครูฝึกอุบลฯ

## ระยะ 1

จากการฝึกอบรมไทเก๊กของจังหวัดอุบลราชธานี เริ่มรุ่นแรกในวันที่ 1-10 ก.ค. 2558 อบรมคู่กับโครงการ O&M และหลังจากอบรมเสร็จ ก็จะลงเยี่ยมบ้านเพื่อติดตามผล

ทีมครูฝึกพบยายสาคร วันแรกก็ อบต.ก่อเอ้ อ.เขื่องใน จ.อุบลราชธานี ได้ชักถามประวัติจาก การลงทะเบียนเข้าร่วมการฝึกอบรม ยายสาครอายุ 65 ปี มีความพิการแต่กำเนิด ตามขวบอดสนิท ตาม ข้างเลือนราง และมีโรคประจำตัว คือ เบาหวาน ความดัน และไขมัน ได้เริ่มอบรมไทเก๊กตั้งแต่วันแรก ยายสาครมีอุปสรรคในการนั่งขัดสมาธิอย่างเห็นได้ชัด นั่งพับเพียบได้อย่างเดียวและมีอาการปวดขา จึงได้ ทำการเทียบตักขาคลายเส้นก่อน จนกระทั่งสามารถนั่งขัดสมาธิได้ และได้ทำการอบรมจนครบช่วงเวลา อบรม จึงได้ลงเยี่ยมบ้าน และได้รับรู้เรื่องราวที่น่าประทับใจของยายสาคร หลังอบรมได้นำไทเก๊กมาฝึกอย่าง ต่อเนื่อง วันละ 2 ครั้ง เช้า - เย็น ใช้ฝึกแทนการวิ่งที่ใช้ในการออกกำลังกายมาก่อนการฝึกไทเก๊ก และได้ว่างเว้นหรือหยุดในช่วงที่ไม่สบายและอายุมากขึ้น เกิดความพึงพอใจในไทเก๊ก ที่ฝึกแล้วไม่ทำให้ ปวดขา ปวดร่างกาย ทำให้นอนหลับสบายดี ทำให้นั่งสะดวก เดินสะดวกและนานขึ้น ซึ่งยายเล่าว่าเมื่อก่อนเดินไปวัดใกล้บ้านในตอนเช้า กว่าจะถึงวัดต้องนั่งพักตามข้างทางหลายครั้งกว่าจะถึงวัดเพราะปวดขา แต่เดี๋ยวนี้ไม่ต้องนั่งพัก สามารถเดินได้นานและไกลขึ้น

ขณะพูดคุยสีหน้าของยายสาครดูว่าจริง มีความสุขพร้อมกับเล่าให้ฟังเกี่ยวกับการต่อยอด โดย การนำไปบอกเล่าและสอนให้เพื่อนบ้านที่ออกกำลังกายด้วยกันที่มีความสนใจฝึกไทเก๊กด้วยกัน ทำให้ ครูฝึกเมื่อได้ฟังแล้วเกิดความประทับใจไปตาม ๆ กัน

## ระยะ 2

การทำงานระยะ 2 ของจังหวัดอุบลฯ มีการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย เพื่อการติดตามผลนักเรียนของเราทั้ง 25 คน ได้แก่เขตตำบลคำไห้และตำบลก่อเอ้ อ.เขื่องใน จ.อุบลราชธานี ระหว่างวันที่ 6-8 สิงหาคม 2558 เราปรับกลยุทธ์ ซึ่งนอกเหนือจากแผนนำเสนอ คือ เราลงพื้นที่เชิงรุก ลงไปตามจุดนัดหมายบางจุดที่นักเรียนสะดวก เช่นในรายที่เป็นผู้สูงอายุ หรือรายที่บอดสนิท หรือเลื่อนรางวัลระดับรุนแรง เราก็จะลงตามพิภักที่บ้านเป็นรายบุคคล โดยครูพิภักจะลงไปพร้อมกันทั้ง 4 คน ซึ่งในแต่ละรายเราจะทบทวนบทเรียนในระย 1 ทั้งไ้เก็กและ O&M กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ เรายังเน้นการยึดเทียบร่างกาย ในระย 2 นี้ ได้ลงติดตามผลเหมือนระย 1 แต่เมื่อทบทวนเสร็จ เราจะต่อทำไ้เก็กเป็นคำรำสี่ทิตในเคสที่แข็งแรง

เคสที่ประทับใจที่ ๑ ครูพิภัก ดงหนี่ไม่ผัน ขยพ่อน ตระการจันทร์ อายุ ๘5 ปี ที่นอนอยู่บ้าน ทำหมาก เดี่ยวหมากเป็นประจำหน้าบ้าน แต่พอเราเข้าไปพบท่าน ให้ท่านทบทวนการยึดเทียบดพร้อมการรำไ้เก็กสองทิตในท่านั้น คุณแม่พ่อนจำได้หมด แถมสามารถรำไ้เก็กสี่ทิตในท่านั้นได้บ้างในบางทิต ครูประทับใจมาก เพราะเราได้นำไ้เก็กมาใช้กับท่าน ท่านเล่าว่าทำทุกท่า ร่างกายยึดเทียบได้และไม่ปวดเมื่อยตามตัว แล้วพอลูกสาวบ่นปวดเมื่อย ท่านก็แนะนำให้รำไ้เก็กกับท่าน และเพื่อนบ้านก็เริ่มสนใจจะมารำไ้เก็กกับท่านอีกด้วย

## ระยะ 3

การทำงานระยะ 3 ของทีมครูพิภักอุบลยังคงใช้แบบเชิงรุกเหมือนระย 2 คือลงเยี่ยมบ้านแบบกลุ่มและรายบุคคล ตามสมรรถภาพของนักเรียนแต่ละคน เคสที่ประทับใจทีมครูพิภักคือ คุณแม่ไพ ตำบลก่อเอ้ คุณแม่ไพ เป็นเพื่อนกับแม่ตี ซึ่งเป็นนักเรียนตั้งแต่ระย 1 ระย 2 และระย 3 ซึ่งแม่ไพเข้ามาพิภักไ้เก็กในระย 2 แม่ไพตามแม่ตีมา ณ จุดรวมพลคือบ้านตาของดำ หลังจากจบระย 2 คุณแม่ไพ นำไปปฏิบัติทุกวัน เอาใจใส่ในการพิภักและการเรียน และสามารถรำสี่ทิตได้พร้อมกับเพื่อน ๑ แม่ไพสามารถรำทันเพื่อน ๑ ได้ทุกท่าเพราะความเอาใจใส่และนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนืองนี่เอง

## เกมปิดตาจับคู่

ช่วยในการละลายพฤติกรรม เสริมสร้างการเคลื่อนไหวและการแสดงออก

ทักษะที่ใช้ : การฟัง

การเคลื่อนไหว

การสื่อสารที่ไม่ใช้คำพูด



1. ให้แต่ละคนจับสลากชนิดของสัตว์ต่าง ๆ จับได้อะไรแล้วขยับออกไครนะ
2. ให้ทุกคนปิดตา และให้ทุกคนเดินไปทั่ว ๆ พร้อมกับส่งเสียงเลียนแบบสัตว์ที่ตัวเองจับได้ (ใช้ทักษะ O&M ในการป้องกันการเดินชนกัน)
3. ตามหาคนที่ได้สัตว์ชนิดเดียวกัน โดยใช้ทักษะการฟังหาตำแหน่ง



## บทสรุปการดำเนินโครงการ

ในการดำเนินงานมีกลุ่มคนพิการได้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ โดยมีการรวมกลุ่ม พบปะ พูดคุย เข้าสังคม ทำให้เกิดการพัฒนาด้านสุขภาพจิตใจและร่างกาย

ครูฝึกมีการนำองค์ความรู้ที่มีดั้งเดิม รวมถึงศาสตร์ที่เกี่ยวข้องและการจัดกระบวนการกลุ่ม ถ่ายทอดให้แก่คนพิการได้ โดยสามารถประเมินสภาวะของคนพิการได้เป็นรายบุคคล และจำแนกกลุ่มของคนพิการได้ตามลักษณะด้านร่างกายและสุขภาพที่ส่งผลต่อการจัดการเรียนการสอน ทำให้เกิดกระบวนการสอนที่แตกต่างกันออกไป บูรณาการกับกิจกรรมอื่น ๆ ได้ ในการดำเนินงานกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพนั้นสามารถดึงดูดความสนใจจากคนรอบข้างของคนพิการที่เข้าร่วมกิจกรรม และรวมถึงคนทั่วไปที่พบเห็น เนื่องจากสุขภาพของผู้ฝึกนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด ทำให้เกิดกระแสความสนใจในตัวคนพิการมากยิ่งขึ้น

จากการดำเนินงานโครงการพบว่า การสร้างเสริมสุขภาพโดยการออกกำลังกายที่มีแบบแผนชัดเจนนั้นสามารถนำมาวัดผลก่อนและหลังการฝึกได้ง่ายกับคนพิการที่เริ่มเรียน O&M การออกกำลังกาย และการสนทนาก่อนหน้านั้นเป็นกิจกรรมที่ดีช่วยในการละลายพฤติกรรมให้คนพิการเปิดใจ ทำความรู้จักกันมากขึ้น และเป็นการส่งเสริมให้คนพิการสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระมากขึ้น หลุดออกจากพันธนาการทางด้านสุขภาพ ในหลักสูตร O&M นั้นจึงควรมีการพิจารณาสอดแทรกการสร้างเสริมสุขภาพเข้าไปด้วย เพื่อให้คนพิการทางการเห็นสามารถเรียนรู้การใช้ชีวิตอย่างอิสระ และมีสภาวะที่ดี

องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นในแต่ละพื้นที่โครงการสามารถถูกนำมาถอดบทเรียนเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการต่อยอดงานสร้างเสริมสุขภาพได้ต่อไปในอนาคต โดยสามารถนำมาศึกษาและปรับใช้ให้เข้ากับบริบทพื้นที่อื่น ๆ รวมถึงสามารถนำลักษณะกิจกรรมไปบูรณาการกับหลักสูตรการสอน O&M

ท้ายเล่ม

## ขอขอบคุณ

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ (สสพ.)

เหล่าองค์กรที่ผลักดันและสนับสนุนให้เกิดแรงกระเพื่อมที่ดีในสังคม และทีมงานทุกคนที่ช่วยปลูกปั้นโครงการให้สำเร็จเป็นรูปธรรม

ครูฝึก 12 คนเบื้องหน้า และทีมงานเบื้องหลังของทั้ง 4 จังหวัด ที่เป็นกุญแจสำคัญในการขับเคลื่อนงานในพื้นที่ เป็นแรงบันดาลใจที่ดีในการขับเคลื่อนและขยายงานต่อไปในอนาคต

คนพิการทางการเห็นทุกคนที่เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี และยินดีร่วมเรียนรู้ไปกับเรา

กนกพร อัครเมธิกาพงศ์  
หัวหน้าโครงการ

ขอบคุณสำหรับโอกาสที่ได้ทำโครงการนี้ ทำให้ได้เปิดประสบการณ์ใหม่

เมื่อก่อนไม่เคยคิดเลยว่าตนตาบอดจะออกกำลังกายอย่างไร จะดูแลสุขภาพตัวเองอย่างไร พอมาร่วมทำโครงการนี้แล้วจึงได้เห็นได้เข้าใจว่าการออกกำลังกายนั้นสำคัญต่อคนทุกกลุ่ม และได้เรียนรู้ว่ามีคนกลุ่มหนึ่งที่ยินดี เสียสละมาเป็นครูฝึกคนตาบอดเพราะอยากเห็นคุณภาพชีวิตคนตาบอดดีขึ้น

ขอบคุณพี่ ๆ ครูฝึกทุกคนที่ให้การต้อนรับเป็นอย่างดี ขอบคุณประสบการณ์ของทุกคนที่สอนจำให้เห็นโลกกว้างขึ้น ขอขอบคุณผู้ใหญ่ใจดีทุกท่านที่สังเกตเห็นความสำคัญของคนตาบอด....

ณัฐวรรณ ชูสุวรรณ  
ทีมงาน