

การพัฒนาพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ผู้ต้องขังหญิงในเรือนจำกลางเชียงราย Enhancing Health Promoting Behaviors Among Female Prisoners in Chiang Rai Prison

บทความวิชาการ

วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ
Journal of Nursing Science & Health
ปีที่ 35 ฉบับที่ 3 (กรกฎาคม-กันยายน) 2555
Volume 35 No.3 (July-September) 2012

สุปราณี อัทธเสรี คม.* ชมนาด พงนามาตร์ ปส.ด.* อารยา อุดลตรกool วทม.**.
สมบุญญ์ จัยวัฒน์ วทม.* ศุภิสรา ตาคำนิล พย.บ***
Supraanee Athaseri M.ed* Chomnard Potjanamart D.N* Araya Adultrakool Msc.**
Somboon Jaiyawat Msc.* Supisara Takumnin BN.***

บทคัดย่อ

การสร้างเสริมสุขภาพผู้ต้องขัง มีความซับซ้อนแตกต่างจากสังคมภายนอก เนื่องจากปัญหาการขาดแคลนบุคลากรด้านสุขภาพ และระบบการดูแลสุขภาพผู้ต้องขัง การพัฒนาพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพผู้ต้องขังในเรือนจำต้องอาศัยกระบวนการพัฒนาศักยภาพผู้ต้องขังให้เป็นแกนนำด้านสุขภาพ

การดำเนินงานเริ่มจากการวิเคราะห์บริบทของหน่วยงาน ประชุมปรึกษาหารือกับผู้ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งศึกษาปัญหาและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย โดยอาศัยกระบวนการมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การพัฒนาศักยภาพแกนนำใช้วิธีการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพและสนับสนุนให้แกนนำจัดกิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มเป้าหมาย

การพัฒนาศักยภาพแกนนำผู้ต้องขังเป็นกระบวนการที่สร้างคุณค่าในตนเอง เพื่อนำศักยภาพของตนเองออกมาใช้ในการช่วยเหลือเพื่อนให้มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และเมื่อพ้นโทษกลับคืนสู่สังคมยังสามารถเป็นผู้นำด้านสุขภาพให้แก่ครอบครัวของตนเอง เรือนจำไม่ใช่อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

คำสำคัญ: การพัฒนาพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ผู้ต้องขังหญิง

Abstract

Health Promotion for prisoner is complicated and difference from the normal system because of inadequate health manpower as well as the health care system To enhancing health promoting behaviors among prisoners need to use the process of peer leader's capacity building.

The process started from situation analysis, meeting with the stake holders including problems and needs assessment of the target group. These activities using participatory process and knowledge exchange. To developing ability among peer leaders using knowledge training and supported them to arrange the activities for enhancing health promoting behaviors of the targets group.

The peer leader's capacity building is the process that can be increasing self value and potential to enhancing healthy behaviors among their friends. When they return back to society, they will be the health leader in their families. Prison is not a barrier for healthy practice behaviors.

keywords: enhancing health promoting behaviors, female prisoners

* รองศาสตราจารย์ สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
** พยาบาลวิชาชีพ หน่วยบริการพยาบาล เรือนจำกลาง จังหวัดเชียงราย

บทนำ

เรือนจำเป็นสถานที่กักขังผู้ที่มีกระทำความผิดกฎหมาย บ้านเมือง การกักขังมีวัตถุประสงค์เพื่อควบคุมและสร้างเสริมนิสัย ความประพฤติให้อยู่ในกรอบของสังคม ผู้ต้องขังในเรือนจำจะถูกจำกัดบริเวณและต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของเรือนจำ ทั้งนี้เรือนจำมีหน้าที่ในการดูแลผู้ต้องขังให้มีความเป็นอยู่ที่เหมาะสม มีสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตที่ดี เพื่อนำไปสู่การแก้ไขและพัฒนานิสัยของผู้ต้องขังให้กลับตนเป็นพลเมืองดีของสังคมต่อไป และเพื่อสนองตอบแนวพระดำริของพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ใต้ทรงริเริ่มโครงการ “กำลังใจ” เพื่อความช่วยเหลือแก่ผู้ต้องขังระหว่างต้องโทษจำคุกให้ได้รับการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม

กลุ่มผู้ต้องขังเป็นกลุ่มบุคคลที่อาจจะถูกละเลย บางครั้งจากบุคลากรสุขภาพในการสร้างเสริมสุขภาพ อาจจะเป็นเพราะว่าเป็นกลุ่มที่เข้าถึงยาก มีลักษณะเปราะบาง (vulnerable group) ต้องระมัดระวังในการที่จะเข้าไปให้บริการ แต่การสร้างเสริมสุขภาพไม่ได้เป็นสิ่งที่ถูกกักขังถึงแม้ว่าตัวบุคคลจะถูกจำกัดบริเวณ ทุกคนไม่ว่าจะอยู่ที่ใดมีอิสรภาพในการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองอยู่เสมอ แต่เนื่องจากแบบแผนการปฏิบัติกิจกรรมของผู้ต้องขังมีความซับซ้อนและมีกฎระเบียบของเรือนจำ ทำให้การจัดการด้านการสร้างเสริมสุขภาพทำได้ไม่ต่อเนื่อง รวมทั้งกำลังเจ้าหน้าที่ที่ให้การดูแลมีจำนวนไม่เพียงพอ การพัฒนาศักยภาพผู้ต้องขังที่มีความประพฤติที่ดีและมีความตั้งใจในการช่วยเหลือเพื่อน ให้สามารถเป็นแกนนำในการจัดการระบบการสร้างเสริมสุขภาพในกลุ่มผู้ต้องขังหญิงในทัณฑสถานเป็นกลวิธีที่สร้างคุณค่าในตนเองของแกนนำและนำศักยภาพของตนเองออกมาใช้ในการช่วยเหลือเพื่อน การพัฒนาศักยภาพแกนนำในการสร้างเสริมสุขภาพมีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่แสดงให้เห็นถึงผลดีที่เกิดขึ้นมากมาย^{1,2,3,4,5}

ดังนั้นคณะผู้จัดทำโครงการซึ่งประกอบด้วย คณาจารย์จากมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เจ้าหน้าที่ฝ่ายเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลจังหวัดที่รับผิดชอบงาน

ด้านการดูแลสุขภาพผู้ต้องขังในเรือนจำจังหวัดเชียงราย จึงมีความประสงค์ที่จะพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในกลุ่มผู้ต้องขังหญิง โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของแกนนำผู้ต้องขัง

กระบวนการดำเนินการ

ขั้นตอนที่ 1 คณะทำงาน ได้เชิญเจ้าหน้าที่ฝ่ายเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ เจ้าหน้าที่ที่พยาบาลประจำเรือนจำกลาง มาเข้าร่วมประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการซึ่งได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี ดังนั้นจึงวางแผนในการดำเนินงาน โดยทางฝ่ายโรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ขอให้ส่งโครงการเข้ารับการพิจารณาด้านจริยธรรมจากคณะกรรมการของโรงพยาบาลเนื่องจาก การดูแลสุขภาพในเรือนจำอยู่ในความรับผิดชอบของทางโรงพยาบาล และส่งเรื่องขอรับการอนุญาตจากหน่วยงานต้นตมสถานด้วย

ขั้นตอนที่ 2 การชี้แจงวัตถุประสงค์และขออนุญาตทางเรือนจำกลาง โดยเชิญผู้มีส่วนเกี่ยวข้องมาเข้าร่วมประชุมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงานการสร้างเสริมสุขภาพ การประชุมจัดขึ้นที่เรือนจำกลางเชียงราย ผู้เข้าร่วมประชุมได้แก่ ผู้บัญชาการเรือนจำกลาง หัวหน้าฝ่ายต่าง ๆ เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำเรือนจำ เจ้าหน้าที่ฝ่ายเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ และคณะทำงานรวมทั้งสิ้น 30 คน ผลการประชุม สรุปได้ดังนี้

เรือนจำกลางจังหวัดเชียงรายมีวิสัยทัศน์ที่จะพัฒนาผู้ต้องขังในทุกด้านเพื่อให้สามารถกลับคืนสู่สังคมได้เมื่อพ้นโทษ โดยมีหลักการปฏิบัติงานไว้ว่า “ควบคุมด้วยใจ แก้ไขด้วยเมตตา พัฒนาสู่สากล” การดูแลสุขภาพเป็นอีกบริการหนึ่งที่ทางเรือนจำจัดให้แก่ผู้ต้องขัง ในปัจจุบันมีหน่วยพยาบาลและมีเจ้าหน้าที่ประจำอยู่ 3 คน ทั้งนี้จะมีอาสาสมัครผู้ต้องขังบางคนมีความรู้ด้านการดูแลสุขภาพผู้เจ็บป่วยมาช่วยประจำอยู่ในสถานพยาบาล ดังนั้น คณะทำงานจากมหาวิทยาลัยแสดงความประสงค์ที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมพัฒนาสุขภาพของผู้ต้องขัง ผู้บัญชาการเรือนจำมีความยินดีและให้การสนับสนุน

อย่างเต็มที่และได้มอบหมายให้เจ้าหน้าที่ฝ่ายพยาบาลเป็นผู้รับผิดชอบในการประสานงาน

คณะดำเนินงานโครงการได้สอบถามถึงจำนวนผู้ต้องขังหญิงที่เป็นกลุ่มเป้าหมายและขอความอนุเคราะห์ในการคัดเลือกกลุ่มที่มีความประพฤติดีและเต็มใจเข้าร่วมกิจกรรมในการพัฒนาศักยภาพในการเป็นแกนนำจากการสอบถามพบว่า มีโครงการเกี่ยวกับการพัฒนาแกนนำด้านการป้องกันโรคเอดส์ในปีที่ผ่านมา ดังนั้นในเรื่องเกี่ยวกับการป้องกันโรคเอดส์ การตรวจสุขภาพเบื้องต้น เช่น การตรวจเต้านมด้วยตนเอง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ผู้ต้องขังหลายคนผ่านการอบรมมาแล้ว สำหรับแกนนำที่จะเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ทางฝ่ายเจ้าหน้าที่พยาบาลขอเพิ่มจำนวนจาก 30 คนเป็น 50 คน โดยเพิ่มจากแกนนำที่ได้รับการอบรมเรื่องโรคเอดส์ที่มีอยู่เดิม ทางคณะดำเนินงานไม่ขัดข้องที่จะเพิ่มการพัฒนาแกนนำตามจำนวนดังกล่าว

ขั้นตอนที่ 3 การพัฒนากลุ่มแกนนำ คณาจารย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ร่วมกับเจ้าหน้าที่ฝ่ายเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ ได้จัดกิจกรรมการพัฒนาแกนนำด้านการสร้างเสริมสุขภาพผู้ต้องขังหญิง ในเรือนจำกลางจังหวัดเชียงราย พิธีเปิดกิจกรรมของโครงการ ท่านผู้บัญชาการเรือนจำกลางได้ให้เกียรติมาร่วมในพิธีเปิด ซึ่งผู้ต้องขังหญิงได้มีการแสดงการฟ้อนรำอย่างสวยงาม หลังจากนั้น แกนนำจำนวน 50 คน ได้เข้าร่วมกิจกรรมการเป็นแกนนำด้านการสร้างเสริมสุขภาพ กิจกรรมการอบรมประกอบด้วย

1. การให้ความรู้เรื่องการดูแลและบำบัดความเครียด โดยวิทยากรจากสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์

2. การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่จำเป็นสำหรับชีวิตตามแนวทางสุขบัญญัติแห่งชาติ

3. การเป็นแกนนำด้านสุขภาพด้วยกิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องความต้องการการดูแลสุขภาพ ทั้งนี้ได้ให้แต่ละกลุ่มได้นำเสนอความคิดเห็นถึงความต้องการ พบว่า มีความต้องการด้านการออกกำลังกาย และต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับการนวดเพื่อผ่อนคลาย หรือจนกระทั่งสามารถทำได้จนเป็นอาชีพติดตัวไป

4. กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยวิทยากรจากสาขาวิชากายภาพบำบัด สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

5. กิจกรรมระดมความคิดเห็นแกนนำถึงความเป็นไปได้ในการที่จะสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้ต้องขังทั้งหมด โดยแกนนำเป็นผู้ดำเนินการรวบรวมข้อมูลเพื่อจะได้เป็นข้อมูลพื้นฐานต่อไป ซึ่งแกนนำทุกคนยินดีที่จะทำการรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มเพื่อนให้ผลของการจัดอบรม พบว่า แกนนำผู้ต้องขังเป็นกลุ่มที่กระตือรือร้นที่จะรับฟังสิ่งที่คณะทำงานนำมาแลกเปลี่ยนกัน ผู้ต้องขังบางคนมีการศึกษาสูง บางคนเป็นชาวต่างชาติ ทุกคนอยากพบปะพูดคุย อยากเรียนรู้ถึงสิ่งที่แตกต่างจากกิจวัตรประจำวัน

ขั้นตอนที่ 4 คณะทำงานได้ทำการพัฒนาเครื่องมือในการสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ และส่งแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นไปรับการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ หลังจากนั้นได้ทำการทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ จนครบตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้จึงส่งแบบสำรวจให้แกนนำรวบรวมข้อมูลให้ ผลการสำรวจพบว่า จากจำนวนผู้ต้องขังหญิงทั้งหมด 937 ได้ทำการสำรวจเก็บข้อมูล 900 คน คิดเป็น ร้อยละ 96.1 พบว่า มีอายุต่ำสุด 18 ปี อายุสูงสุดคือ 82 ปี กลุ่มอายุที่มีจำนวนมากคือ กลุ่มอายุ 41-50 ปี ร้อยละ 28.1 รองลงมาคือกลุ่มอายุ 31-40 ปี ร้อยละ 26.3 และ กลุ่มอายุ 21-30 ปี ร้อยละ 22.2 ตามลำดับ ส่วนระดับการศึกษาพบว่าร้อยละ 26.1 อยู่ในระดับประถมศึกษา อาชีพก่อนต้องโทษคือรับจ้างร้อยละ 50.7 นับถือศาสนาพุทธร้อยละ 81.6 มีสถานภาพสมรสหม้ายหย่า ร้อยละ 38.9 และ ต้องโทษด้วยสาเหตุเกี่ยวกับยาเสพติดร้อยละ 89.7 ในส่วนข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ สรุปได้ดังนี้

1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ พบว่าส่วนใหญ่แล้วประชากร มีการศึกษาหาความรู้ด้านสุขภาพในลักษณะต่าง ๆ เช่น อ่านหนังสือหรือสอบถามจากเจ้าหน้าที่พยาบาล และรับผิดชอบในการสังเกตความผิดปกติของตนเอง มากกว่าร้อยละ 80 แต่ที่เป็นปัญหาคือมีการสูบบุหรี่อยู่ถึง ร้อยละ 21.4 จากการสอบถามได้

ข้อมูลว่า มีร้านสวัสดิการภายในเรือนจำที่สามารถซื้อบุหรี่ยาสูบได้

2. ด้านโภชนาการ ถึงแม้ว่า ทางเรือนจำจะได้จัดอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อแต่ผู้ต้องขังก็สามารถซื้ออาหารจากร้านสวัสดิการภายในเรือนจำหรือมีอาหารที่ญาตินำมาฝากไว้ ดังนั้นจึงได้ข้อมูลว่า มีการรับประทานแห้งมดิบ ถึงร้อยละ 28.8 รับประทานอาหารหมักดองร้อยละ 16.2 และจากการสอบถามเกี่ยวกับน้ำหนักตัว มีผู้มีน้ำหนักตัวมากที่สุดคือ 130 กก. น้ำหนักตัวน้อยที่สุดคือ 30 กก. เมื่อนำมาคำนวณค่าดัชนีมวลกาย พบว่า ผู้ที่มีน้ำหนักเปรียบเทียบกับส่วนสูงแล้วอยู่ในเกณฑ์ปกติ มีจำนวนร้อยละ 58.3 ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ร้อยละ 31.8 และผู้ที่เป็นโรคอ้วน ร้อยละ 5.2 ส่วนผู้ที่มีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์มีร้อยละ 4.3

3. ด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน มีผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย ร้อยละ 16.9 และมีการใช้ยานอนหลับในระดับบ่อยครั้งและเป็นประจำ ร้อยละ 5.1

4. ด้านการจัดการกับความเครียด ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านการพัฒนาจิตใจ พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติอยู่เป็นประจำ เป็นส่วนใหญ่

ขั้นตอนที่ 5 คณะทำงานได้ประชุมร่วมกันในทีม ถึงผลสรุปที่ได้จากการสำรวจและวางแผนในการนำเสนอข้อมูลย้อนกลับให้ทางฝ่ายเรือนจำ และให้แกนนำได้นำเสนอโครงการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อรับการพิจารณาสนับสนุนจากคณะทำงาน กิจกรรมประกอบด้วย

1. คณะทำงานนำเสนอผลสรุปจากข้อมูลที่ได้สำรวจได้ ซึ่งผู้บัญชาการเรือนจำ หัวหน้าฝ่ายต่าง ๆ ในเรือนจำมาเข้าร่วมรับฟังด้วยความสนใจเป็นอย่างดี

2. แกนนำผู้ต้องขังได้นำเสนอโครงการการออกกำลังกายแบบโยคะเพื่อสุขภาพแก่ผู้ต้องขังหญิง

3. การจัดกิจกรรมการสอนนวดและกดจุดโดยวิทยากรจาก สาขาวิชากายภาพบำบัด สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ขั้นตอนที่ 6 คณะทำงานได้ประชุมพิจารณาความเป็นไปได้ในการสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกายของแกนนำ และมีข้อสรุปว่า การออกกำลังกายควรมีหลากหลายวิธีไม่ควรเจาะจงเฉพาะการเล่นโยคะ เช่น อาจขยายเพิ่มเป็นเรื่องการเดินแอโรบิคตามจังหวะเพลง การใช้ห่วงฮูลาฮูป เพื่อให้เป็นทางเลือก สำหรับอุปกรณ์บางอย่างควรเป็นความร่วมมือของหน่วยงานเรือนจำ เช่น เครื่องเสียง เบาะรองสำหรับการออกกำลังกาย แต่เนื่องจากทางเรือนจำมีข้อจำกัดเรื่องงบประมาณจัดซื้อเครื่องเล่น VCD แผ่นเพลงประกอบการออกกำลังกาย และอุปกรณ์การออกกำลังกาย ทางคณะทำงานพิจารณาว่าควรสนับสนุน ดังนั้นจึงมอบหมายให้เจ้าหน้าที่พยาบาลเรือนจำดำเนินการจัดหาอุปกรณ์ดังกล่าวเพื่อให้แกนนำสามารถจัดกิจกรรมได้

ขั้นตอนที่ 7 คณะทำงานได้ประสานงานกับเจ้าหน้าที่พยาบาลเรือนจำถึงความก้าวหน้าของกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่ดำเนินงานโดยแกนนำ ได้แก่ การออกกำลังกายแบบโยคะ การเดินแอโรบิคเข้าจังหวะ และการเดินฮูลาฮูป พบว่าแกนนำดำเนินการจัดกิจกรรมออกกำลังกายในวัน จันทร์ พุธ และศุกร์ มีการลงบันทึกกิจกรรมและมีสมุดบันทึกประจำตัวของแต่ละคนที่เข้าที่มาร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการตรวจสอบตนเอง มีการจัดประกวด การเดินแอโรบิคออกกำลังกาย ในโอกาสปีใหม่เพื่อเป็นการเพิ่มความสนุกสนาน นอกจากนี้แกนนำยังได้เล่าถึงการนวดเพื่อผ่อนคลายซึ่งสามารถถ่ายทอดให้กับกลุ่มเพื่อน และระหว่างแกนนำด้วยตนเอง เป็นการสร้างเสริมสุขภาพด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้อีกทางหนึ่ง

ผลสำเร็จของโครงการ

แกนนำผู้ต้องขังหญิงจำนวน 50 คน ได้รับการพัฒนาศักยภาพให้เรียนรู้ถึงการเป็นผู้นำด้านการสร้างเสริมสุขภาพ มีทักษะผ่อนคลายความเครียดโดยการทำสมาธิ การนวดกดจุด ทักษะเหล่านี้ผู้ต้องขังสามารถใช้เป็นอาชีพเมื่อพ้นโทษได้

มีกิจกรรมการออกกำลังกายทางเลือกที่หลากหลายสำหรับผู้ต้องขังหญิงได้แก่ การเล่นโยคะ การเล่นห่วงฮูลาฮูป การเดินแอโรบิค

มีอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ผู้ต้องขังสามารถใช้ได้ตามความเหมาะสม

มีกิจกรรมด้านการจัดการความเครียด ได้แก่ การนวดเพื่อผ่อนคลาย แขนงนำสามารถถ่ายทอดวิธีการนวดเพื่อผ่อนคลายและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้แก่เพื่อนผู้ต้องขัง

ผู้ต้องขังหญิง มีแกนนำที่สามารถให้คำแนะนำเบื้องต้นในการสร้างเสริมสุขภาพและให้คำปรึกษาได้

บทสรุป

ในกระบวนการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพกลุ่มพิเศษ การศึกษาบริบทและสถานการณ์ของกลุ่มมีความสำคัญและมีความจำเป็น ทั้งนี้เพื่อที่ผู้ปฏิบัติงานจะสามารถวางแผนได้อย่างเหมาะสมและเรียนรู้ที่จะใช้ทุนเดิมที่มีอยู่ในการดำเนินงาน ลดความซ้ำซ้อน และจัดกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพให้เป็นไปตามกฎระเบียบของกลุ่มนั้น ๆ

การพัฒนาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของแกนนำผู้ต้องขังเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมให้กลุ่มผู้ต้องขังมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพขึ้น กระบวนการดังกล่าวเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ต้องขังที่ถึงแม้จะถูกควบคุมและถูกจำกัดสถานที่ แต่กลุ่มเหล่านี้โดยพื้นฐานแล้วยังคงต้องการการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของมาสโลว์เช่นเดียวกับบุคคลทั่วไป การที่เป็นผู้มีจิตอาสาต้องการเข้ามามีส่วนในการช่วยเหลือผู้อื่น การได้รับการเรียนรู้ ฝึกฝนการเป็นแกนนำที่สามารถใช้เวลาให้เกิดประโยชน์แก่เพื่อนผู้ต้องขังคนอื่นเป็นลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง ยังผลให้เป็นผู้ที่สามารถปรับตัวได้ดี ได้รับการยอมรับจากเพื่อนผู้ต้องขังทั้งในกลุ่มสังคมย่อย ๆ ของตน สอดคล้องกับการศึกษาเรื่องการรวมกลุ่มของผู้ต้องขังหญิงโทษสูงในทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่⁶ ที่พบว่าผู้ต้องขังที่ได้รับการยอมรับจะเป็นผู้ที่มีลักษณะนิสัยโดยทั่วไปคือมีใจโอบอ้อมอารี สามารถปกป้องดูแลผู้ต้องขังอื่นได้ มีความ

สามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ ซึ่งผู้จะปกป้องดูแลผู้อื่นได้ดีจำเป็นต้องมีความตระหนักในตนเองเป็นผู้มีความสามารถมีประสิทธิภาพในการดูแลผู้อื่นอันเป็นลักษณะของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง

การดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพริเริ่มขึ้นโดยกลุ่มแกนนำ เป็นการสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของ ไม่รู้สึกว่าเป็นการบังคับ และเกิดความภาคภูมิใจที่สามารถเสนอกิจกรรมให้เป็นที่ยอมรับของเจ้าหน้าที่ทัณฑสถาน ในการดำเนินโครงการครั้งนี้ผู้บัญชาการเรือนจำได้เข้ามามีส่วนรับฟังการเสนอกิจกรรมของแกนนำด้วย และเมื่อนำกิจกรรมไปปฏิบัติจริงแกนนำเกิดความต้องการที่จะทำให้งิจกรรมมีความสำเร็จ ดึงเห็นได้ว่า แกนนำจัดให้มีการบันทึกเข้าเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของสมาชิก และกระตุ้นให้เพื่อนผู้ต้องขังมาเข้าร่วมกิจกรรมโดยที่แกนนำเป็นแบบอย่างในการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

สิ่งที่คณะทำงานได้เรียนรู้และอยากจะแลกเปลี่ยนกับผู้อ่านทุกท่านคือ การสร้างเสริมสุขภาพในผู้ต้องขัง ซึ่งเป็น กลุ่มเปราะบางแต่อยู่ในที่เฉพาะกลุ่มเหล่านี้มีความพร้อมในการเรียนรู้ด้านสุขภาพที่จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้สูงมากเนื่องจากอยู่รวมกันเป็นกลุ่มและไม่มีภาระในการจัดการชีวิตประจำวัน การเริ่มต้นอยู่ที่ต้องมีการประสานงานพูดคุยกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและการเสนอแนวทางการทำงานที่ก่อให้เกิดประโยชน์ร่วมกัน บางครั้งพยาบาลอาจจะไม่กล้าเข้าไปทำกิจกรรมในเรือนจำ ฝ่ายเรือนจำก็ไม่กล้าจะมาติดต่อฝ่ายดูแลสุขภาพหรือสถาบันการศึกษาให้เข้ามาช่วยเหลือ เมื่อมีการเริ่มต้น ผลประโยชน์จากการทำงานก็เกิดขึ้นมากมาย ได้แก่ เรือนจำมีสวัสดิการที่ดีสำหรับผู้ต้องขัง เจ้าหน้าที่พยาบาลของเรือนจำมีอาสาสมัครช่วยดูแลสุขภาพผู้เจ็บป่วย พยาบาลได้เรียนรู้บทบาทในการสร้างเสริมสุขภาพแก่กลุ่มคนต่าง ๆ ตัวผู้ต้องขังได้รับการสร้างเสริมสุขภาพ แกนนำมีความรู้ มีความเชื่อมั่นในตนเองในการแนะนำผู้อื่น และเมื่อพ้นโทษกลับคืนสู่สังคมบุคคลเหล่านี้ยังสามารถเป็นผู้นำด้านสุขภาพให้แก่ครอบครัวของตนเอง

กิตติกรรมประกาศ

การดำเนินโครงการครั้งนี้ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากแผนงานพัฒนาเครือข่ายพยาบาลศาสตร์ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ 2553 คณะผู้ดำเนินงาน ขอขอบคุณ มา ณ ที่นี้ และขอขอบคุณ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน รวมทั้งผู้ต้องขังทุกคน ที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

เอกสารอ้างอิง

1. พัชรี คำธิตา และคณะ. โครงการพัฒนาศักยภาพแกนนำครอบครัว เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตในชุมชน. การประชุมวิชาการการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตาย ครั้งที่ 2, เรื่อง การเรียนรู้เพื่อการบำบัดโรคซึมเศร้า และการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตาย, วันที่ 25-28 กรกฎาคม 2550 ณ. โรงแรมดุสิตโฮสเทลด์ รีสอร์ท จังหวัดเชียงราย; 2550: หน้า 109-10.
2. ผ่องศรี ศรีมรกต. การพัฒนาเครือข่ายและรูปแบบการพัฒนาแกนนำนักศึกษาพยาบาล ผู้ประกอบการสร้างเสริมสุขภาพของสถาบัน การศึกษาพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด มณีส फिल्ม์; 2553.
3. สุสัณห์ ยิ้มแย้ม. การพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองของแรงงานนอกระบบ : งานแกะสลักไม้ระยะที่สอง : การสร้างเสริมสุขภาพ. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2550.
4. ลักษณ์ ยอดกลกิจ อรทัย บุญเลิศ สุมาลี โพธิ์ทอง ลดาพร ทองสง ภัทรธรรिता ศรีแสง ถนิมพร พงศานานุรักษ์ และคณะ. การพัฒนาศักยภาพผู้นำการสร้างเสริมสุขภาพของแกนนำนักศึกษาพยาบาล. วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์; 2553.
5. มธุรพร ภาคพรต, สุพิศ จุฑิพย์, กนกวรรณ มีพรหม และ สุภาพ ตะสูงเนิน. การสร้างแกนนำเยาวชนในชุมชน จังหวัดนครนายก จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และจังหวัดสมุทรปราการ. เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่องโรคเอดส์ระดับชาติ ครั้งที่ 13. วันที่ 29-31 มีนาคม 2554 ณ อิมแพค เมืองทองธานี; 2554.
6. รัตนภรณ์ เวียงนาค. การรวมกลุ่มของผู้ต้องขังหญิงในทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2547.