

รวมเรื่องเล่าและผลงานของผู้ป่วย จิตอาสา  
เจ้าหน้าที่ หน่วยงาน และ สื่อ ที่ได้รับ



มูลนิธิมิตรภาพบำบัด

## รางวัลมิตรภาพบำบัดดีเด่น นายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์ ประจำปี ๒๕๖๓ และรางวัลชมเชย



รวมเรื่องเล่าและผลงานของผู้ป่วย จิตอาสา เจ้าหน้าที่  
หน่วยงาน และ สื่อ ที่ได้รับ  
รางวัลมิตรภาพบำบัดดีเด่น  
นายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์  
ประจำปี ๒๕๖๓  
และรางวัลชมเชย



มูลนิธิมิตรภาพบำบัด

รวมเรื่องเล่าและผลงานของผู้ป่วย จิตอาสา เจ้าหน้าที่ หน่วยงาน และ สื่อ ที่ได้รับ  
รางวัลมิตรภาพบำบัดดีเด่น นายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์ ประจำปี ๒๕๖๓  
และรางวัลชมเชย

พิมพ์ครั้งที่ ๑: มกราคม ๒๕๖๔

จำนวน ๔๐๐ เล่ม

ISBN 978-616-92524-2-9

## ที่ปรึกษา

นายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน์

นายแพทย์ประทีป ธนกิจเจริญ

## คณะผู้จัดทำ

นายแพทย์ศิริวัฒน์ ทิพย์ธราดล

นางจินดา นิตยารัมภ์พงศ์

นางชื่นสุข ฤกษ์งาม

นายศุภมล ศรีสุขวัฒนา

นางอรจิตต์ บำรุงสกุลสวัสดิ์

นางจิรชฎา เชียงกุล

นางชนาทิพย์ มารมย์

ผู้รับรางวัลมิตรภาพบำบัดดีเด่นปี ๖๓ และรางวัลชมเชยทั้ง ๑๐ รางวัล

## จัดพิมพ์เผยแพร่โดย

มูลนิธิมิตรภาพบำบัด

## พิมพ์ที่

บริษัท สหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด

๕๙/๔ หมู่ ๑๐ ถนนกาญจนาภิเษก ตำบลบางม่วง

อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๔๐

โทรศัพท์: +๖๖ (๐) ๒ ๙๐๓-๘๒๕๗-๙

โทรสาร: +๖๖ (๐) ๒๙๒๑-๔๕๘๗

## สารบัญ

- ★ ผลการคัดเลือกรางวัลมิตรภาพบำบัดดีเด่นฯ ประจำปี ๒๕๖๓..... ๑
  - ★ รางวัลมิตรภาพบำบัดดีเด่นฯ ประจำปี ๒๕๖๓ ประเภทผู้ป่วย จิตอาสา  
“เอชไอวีเปลี่ยนชีวิต” นายณัฐพงศ์ เหมือนรุ่ง ..... ๑๒
  - ★ รางวัลมิตรภาพบำบัดดีเด่นฯ ประจำปี ๒๕๖๓ ประเภทเจ้าหน้าที่ ผู้ให้บริการ  
“ไผ่หอมบุญ” นางอโณทัย เหล่าเที่ยง ..... ๑๘
  - ★ รางวัลมิตรภาพบำบัดดีเด่นฯ ประจำปี ๒๕๖๓ ประเภทหน่วยงาน/องค์กรและ  
ทีมงานสนับสนุน (ระดับชุมชน)  
“คนละจูไม่ทิ้งกัน” โรงพยาบาลละงู ..... ๒๒
  - ★ รางวัลมิตรภาพบำบัดดีเด่นฯ ประจำปี ๒๕๖๓ ประเภทสื่อสนับสนุน  
“RAMA CHANNEL ผู้ช่วยสุขภาพของคนไทย” สถานีโทรทัศน์รามามาเนล  
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามารับดี ..... ๒๓
  - ★ รางวัลมิตรภาพบำบัดฯ ชมเชย ประจำปี ๒๕๖๓ ประเภทผู้ป่วย จิตอาสา  
“Stroke ไม่ Stop” นายณัฐพล บัวคำ ..... ๓๓  
“เบาหวาน เบาใจ” นางศุภลักษณ์ จตุทเวะ-ประสิทธิ์..... ๓๗
  - ★ รางวัลมิตรภาพบำบัดฯ ชมเชย ประจำปี ๒๕๖๓ ประเภทเจ้าหน้าที่ ผู้ให้บริการ  
“เพื่อนช่วยเพื่อน รักษาโรคไต” นางพาสุภ สุตวัฒน์ ..... ๔๒  
“นวัตกรรมฟื้นฟูชีวิต” พ.ท.หญิงชุตติมา ป.ว. สิงขรา ..... ๔๖
  - ★ รางวัลมิตรภาพบำบัดฯ ชมเชย ประจำปี ๒๕๖๓ ประเภทหน่วยงาน/องค์กรและ  
ทีมงานสนับสนุน (ระดับชุมชน)  
“หอมใจ หอมบุญ” ศูนย์มิตรภาพบำบัด-จิตอาสา เครือข่ายสุขภาพอำเภอ  
บ้านไผ่ ..... ๕๒
  - ★ รางวัลมิตรภาพบำบัด ชมเชยฯ ประจำปี ๒๕๖๓ ประเภทสื่อสนับสนุน  
“สุขภาพจิตแบบบูรณาการ” โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต..... ๕๖
- ★ หลักเกณฑ์การคัดเลือกและมอบรางวัลมิตรภาพดีเด่น  
นายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์ ประจำปี ๒๕๖๓..... ๖๐

มูลนิธิมิตรภาพบำบัด (กองทุนนายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์) เป็นองค์กรเอกชน สาธารณประโยชน์ จัดตั้งขึ้นเพื่อสานต่องานสร้างหลักประกันสุขภาพให้กับประชาชน และ สนับสนุนงานจิตอาสา มิตรภาพบำบัด เพื่อนช่วยเพื่อน ตามปณิธานของนายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์ อดีตผู้อำนวยการระดับสูงกระทรวงสาธารณสุข และเลขาธิการ ผู้ก่อตั้งสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

นายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์ถึงแก่กรรมด้วยโรคมะเร็งปอด เมื่อวันที่ ๑๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๑ หลังจากนั้นครอบครัวนิตยารัมภ์พงศ์ ร่วมกับเพื่อนที่เป็นภักษณมิตร จำนวนหนึ่งได้รวบรวมเงินบริจาคก่อตั้งเป็น “กองทุนนายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์ เพื่อนงานมิตรภาพบำบัด เพื่อนช่วยเพื่อน” ขึ้น และได้จดทะเบียนเป็น “มูลนิธิมิตรภาพ บำบัด” เมื่อวันที่ ๑๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

### วัตถุประสงค์ของมูลนิธิ

๑. เพื่อส่งเสริม และดำเนินการกิจกรรมมิตรภาพบำบัดเพื่อนช่วยเพื่อน ให้เกิด การพัฒนาคุณภาพชีวิต เอื้ออาทรต่อกันในครอบครัวและสังคม
๒. เพื่อส่งเสริมและเชิดชูเครือข่าย องค์กร อาสาสมัคร ที่ทำงานมิตรภาพบำบัดเพื่อน ช่วยเพื่อน
๓. เพื่อสนับสนุนกิจกรรมเพื่อสาธารณะ และรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับงาน มิตรภาพบำบัด เพื่อนช่วยเพื่อน และเผยแพร่สู่การรับรู้ของสังคม
๔. ส่งเสริมและฝึกอบรมให้เกิดผู้มีความรู้ความชำนาญ ในการบริหารจัดการเพื่อ สร้างทีมงานมิตรภาพบำบัด ที่อยู่บนฐานของความรู้ทั้งในและต่างประเทศ
๕. สนับสนุนทุน/รางวัล แก่ผู้ดำเนินงานด้านมิตรภาพบำบัดดีเด่น หรือบุคคลผู้มี จิตอาสาดีเด่น
๖. ดำเนินการเพื่อสาธารณประโยชน์ โดยร่วมมือกับบุคคลและองค์กรอื่นๆ ที่มีเป้าหมายเพื่อสาธารณประโยชน์

ความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของรางวัลมิตรภาพบำบัดดีเด่น นายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์ เพื่อสานต่องานจิตอาสา มิตรภาพบำบัด เพื่อนช่วยเพื่อน ตามปณิธาน ของนายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์ มูลนิธิมิตรภาพบำบัด (กองทุนนายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์) จึงได้จัดให้มีรางวัลมิตรภาพบำบัดดีเด่น นายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์ ขึ้นเป็นรางวัลเกียรติยศ เพื่อเป็นการเชิดชูเกียรติ และมอบให้แก่ ผู้ป่วย จิตอาสา เจ้าหน้าที่

ผู้ให้บริการ หน่วยงาน องค์กรและสื่อ ที่ได้ดำเนินงานด้านจิตอาสาต่อเนื่องเป็นเวลานาน และมีผลงานเป็นที่ประจักษ์ของสังคม เป็นประจำทุกปี โดยมอบโล่รางวัลและเงินรางวัลจำนวน ๑๐,๐๐๐ บาทสำหรับรางวัลมิตรภาพบำบัดดีเด่น และมอบโล่รางวัลและเงินรางวัลจำนวน ๕,๐๐๐ บาทสำหรับรางวัลชมเชย และในปี ๒๕๖๓ นี้ มีผู้ป่วยจิตอาสา หน่วยงาน องค์กร ทั่วประเทศที่ได้รับการเสนอชื่อเข้ารับการคัดเลือกรับรางวัลจำนวน ๕๓ เรื่อง แบ่งเป็น ๕ ประเภท ดังนี้

**ประเภทที่ ๑** ผู้ป่วย/จิตอาสา มิตรภาพบำบัดดีเด่น จำนวน ๑๑ เรื่อง

**ประเภทที่ ๒** เจ้าหน้าที่/ผู้ให้บริการ งานมิตรภาพบำบัดดีเด่น จำนวน ๒๖ เรื่อง

**ประเภทที่ ๓** องค์กร/หน่วยงาน และทีมงานสนับสนุนงานมิตรภาพบำบัดดีเด่น ระดับตติยภูมิ/ทุติยภูมิ จำนวน ๑ เรื่อง

**ประเภทที่ ๔** องค์กร หน่วยงานและทีมงานสนับสนุนงานมิตรภาพบำบัดดีเด่น ระดับชุมชน จำนวน ๑๓ เรื่อง

**ประเภทที่ ๕** สื่อที่ได้ดำเนินงานหรือสนับสนุนงานมิตรภาพบำบัดดีเด่น จำนวน ๒ เรื่อง

มูลนิธิฯ ได้แต่งตั้งคณะกรรมการคัดเลือกผู้ได้รับรางวัลฯ โดยมีนายแพทย์ศิริวัฒน์ ทิพย์ธราดล กรรมการและเลขาธิการมูลนิธิมิตรภาพบำบัดเป็นประธาน และคณะกรรมการได้พิจารณาผลงานจากเรื่องที่เสนอคัดเลือกและลงพื้นที่เพื่อสอบถามพูดคุยกับผู้เกี่ยวข้อง รวมทั้งดูผลการดำเนินงานจริง โดยพิจารณาตามเกณฑ์การคัดเลือกรางวัลที่มูลนิธิฯ ได้ประกาศกำหนด

## **ผลการคัดเลือกรางวัล**

รางวัลมิตรภาพบำบัดดีเด่น นายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์ ประจำปี ๒๕๖๓ มี ๔ รางวัล

รางวัลชมเชยมิตรภาพบำบัดดีเด่น นายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์ ประจำปี ๒๕๖๓ มี ๖ รางวัล

รายละเอียดแต่ละรางวัล ดังนี้

**ผลการคัดเลือกรางวัลมิตรภาพบำบัดดีเด่น นายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์  
ประจำปี ๒๕๖๓**

ประเภทที่ ๑ ผู้ป่วย จิตอาสา ได้แก่

**นายณัฐพงศ์ เหมือนรุ่ง**

ที่อยู่ : เลขที่ ๘ หมู่ ๘ หมู่บ้านลานทอง ซอยลานทอง ๔ ตำบลทุ่งทอง อำเภอท่าม่วง

จังหวัดกาญจนบุรี รหัสไปรษณีย์ ๗๑๑๑๐ โทรศัพท์มือถือ : ๐๘๗-๐๖๔-๔๓๗๐

ติดต่อ : โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ ๑๙ ตำบลท่าม่วง อำเภอท่าม่วง

จังหวัดกาญจนบุรี ๗๑๑๑๐

โทรศัพท์ : ๐๓๔-๖๖๑-๐๓๓

Email: nattapongkrup@gmail.com



ประเภทที่ ๒ เจ้าหน้าที่ ผู้ให้บริการ ได้แก่

**นางอโณทัย เหล่าเที่ยง**

ที่อยู่ : เลขที่ ๒๒๒/๘๒ หมู่ ๓ หมู่บ้านเอ็มเพอเรียร์ ๑ ซอย ๑๒ ถนนเลียบบคลองชล

ตำบลแม่เหียะ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ รหัสไปรษณีย์ ๕๐๑๐๐

โทรศัพท์มือถือ : ๐๘๖-๑๙๖-๕๕๒๒

ติดต่อ : โรงพยาบาลวัดจันทร์เฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ตำบลบ้านจันทร์

อำเภอกัลยาณิวัฒนา จังหวัดเชียงใหม่ โทรศัพท์ : ๐๕๓-๔๘๔-๐๑๐

โทรศัพท์มือถือ : ๐๘๙-๙๕๖๕๖๕๘

Email: phupha๑๔@gmail.com



ประเภทที่ ๓ หน่วยงาน/องค์กร/ทีมงานสนับสนุน (ระดับตติยภูมิ/ทุติยภูมิ) ได้แก่  
- ไม่มีผู้ได้รับการคัดเลือก

ประเภทที่ ๔ หน่วยงาน/องค์กรและทีมงานสนับสนุน (ระดับชุมชน) ได้แก่  
โรงพยาบาลละงู

ที่อยู่ : เลขที่ ๑๙๔ หมู่ ๖ ตำบลกำแพง อำเภอละงู จังหวัดสตูล รหัสไปรษณีย์ ๐๑๑๑๙

โทรศัพท์ : ๐๗๔-๗๗๓-๕๖๓

โทรศัพท์มือถือ : ๐๘๙-๒๙๘-๕๖๙๔

ติดต่อ : นพ.ปวิตร วนิชชานนท์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลละงู

Email: languhospital@languhospital.com

โทรศัพท์ : ๐๘๑-๙๕๗-๗๖๖๑



ประเภทที่ ๕ สื่อที่ได้ดำเนินงานหรือสนับสนุนงานมิตรภาพบำบัดดีเด่น ได้แก่  
สถานีโทรทัศน์รามามาแซนเนล คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล

ที่อยู่ : เลขที่ ๒๗๐ ถนนพระราม ๖ แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร  
รหัสไปรษณีย์ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ : ๐๒-๒๐๑-๐๑๘๒

โทรศัพท์มือถือ : ๐๘๙-๖๓๑-๕๘๘๕

ติดต่อ : ผศ.นพ. ภาวิทย์ เพียรวิจิตร รองคณบดีฝ่ายสื่อสารองค์กร

โทรศัพท์มือถือ : ๐๘๙-๖๓๑-๕๘๘๕

Email: BULE\_AO@hotmail.com





รางวัลชมเชยมิตรภาพบำบัดดีเด่น “นายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์”  
ประจำปี ๒๕๖๓

ประเภทที่ ๑ ผู้ป่วยจิตอาสา ได้แก่

นายณัฐพล บัวคำ

ที่อยู่ : เลขที่ ๒๓๔ หมู่ที่ ๖ ชุมชนเกลียวทอง ซอยรังสิต - นครนายก ๓๙ ถนนรังสิต  
ตำบลประชาธิปัตย์ อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี รหัสไปรษณีย์ ๑๒๑๓๐

โทรศัพท์มือถือ : ๐๘๙-๔๕๖๓๐๖๒

ติดต่อ: นางจิรนนท์ ปิติฤกษ์ (พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ) เทศบาลนครรังสิต ถนนรังสิต  
- ปทุมธานี ตำบลประชาธิปัตย์ อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี

รหัสไปรษณีย์ ๑๒๑๓๐

โทรศัพท์ : ๐๒-๕๖๗-๑๔๘๗

โทรศัพท์มือถือ : ๐๙๑-๘๗๘-๐๒๓๔

Email: chiranan\_buaphan@yahoo.co.th



นางศุภลักษณ์ จตุเทวะประสิทธิ์ ชมรมเบาหวาน โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

ที่อยู่ : เลขที่ ๑๑๖ หมู่บ้านชวนชื่น ซอยจันทร์ ๑๖ แยก ๑๒ ถนนสาทร แขวงทุ่งวัดดอน  
เขตสาทร กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ ๑๐๑๒๐ โทรศัพท์ : ๐๘๑-๘๒๘-๕๘๘๖

ติดต่อ: นางสาวรমন เดชเมธาวิพงศ์ ประธานศูนย์ส่งเสริมมิตรภาพบำบัด

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เลขที่ ๑๘๗๓ ถนนพระราม ๔ แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน

กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ ๑๐๓๓๐

โทรศัพท์ : ๐๒-๖๔๙๔๐๐๐ ต่อ ๖๐๒๓๑

Email: dpeekid@gmail.com



ประเภทที่ ๒ เจ้าหน้าที่ ผู้ให้บริการ ได้แก่

นางผาสุข สุตวัฒน์

ที่อยู่ : เลขที่ ๑๓๘/๒ หมู่ที่ ๖ ตำบลพรหมณี อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก

รหัสไปรษณีย์ ๒๖๐๐๐

โทรศัพท์มือถือ : ๐๙๘-๒๖๑-๙๒๕๓

ติดต่อ: โรงพยาบาลนครนายก เลขที่ ๑-๑๐๐ ถนนสุวรรณศร ตำบลนครนายก  
อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก รหัสไปรษณีย์ ๒๖๐๐๐

โทรศัพท์มือถือ : ๐๙๘-๒๖๑-๙๒๕๓

Email: Nong\_tai๑๐@hotmail.com



พ.ท.หญิง ชุตินา ป.ว. สังฆา

ที่อยู่ : เลขที่ ๙๙/๘๐ หมู่บ้านศรีวิมลวิถ์ ซอยสายไหม ๗๔ เขตสายไหม ถนนสายไหม

กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ ๑๐๒๒๐

โทรศัพท์ : ๐๒-๑๐๘-๖๘๘๗

โทรศัพท์มือถือ: ๐๙๘-๑๕๔-๙๑๔๖

ติดต่อ: กองการพยาบาล รพ.ร. ๖ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ถนนราชเทวี แขวงทุ่ง  
พญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์มือถือ : ๐๙๘-๑๕๔-๙๑๔๖

Email: pookpw@hotmail.com

หรือ Chutimapw@pook@gmail.com



ประเภทที่ ๔ หน่วยงาน/องค์กรและทีมงานสนับสนุน (ระดับชุมชน) ได้แก่

ศูนย์มิตรภาพบำบัด-จิตอาสา เครือข่ายสุขภาพอำเภอบ้านไธสง

ที่อยู่ : โรงพยาบาลบ้านไธสง ตำบลบ้านไธสง อำเภอบ้านไธสง จังหวัดลำพูน

รหัสไปรษณีย์ ๕๑๑๓๐

โทรศัพท์มือถือ : ๐๘๙-๐๔๙-๗๑๑๓๓

ติดต่อ : นพ.คະນອງ ฅນອມສັຕย์

โทรศัพท์: ๐๕๓-๙๘๐-๓๗๗ ต่อ ๑๐๑

โทรศัพท์มือถือ : ๐๘๘-๒๖๐-๘๑๖๓



ประเภทที่ ๕ สื่อที่ได้ดำเนินงานหรือสนับสนุนงานมิตรภาพบำบัดดีเด่น ได้แก่

โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต

ที่อยู่ : เลขที่ ๑๓๑ ถนนช่างหล่อ ตำบลห้วยยา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ รหัสไปรษณีย์

โทรศัพท์มือถือ : ๐๘๙-๖๓๑-๕๘๘๕

โทรศัพท์ : ๐๕๓-๙๐๘-๕๐๐ ๐๐๑๐๕

ติดต่อ : นพ.กิตติพงษ์ สานิขวรรณ (นพ.เชี่ยวชาญวิชาการในตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง)

Email: panitta\_suanprung@hotmail.com



**รางวัลมิตรภาพบำบัดดีเด่น  
ประจำปี ๒๕๖๓**



รางวัลมิตรภาพบำบัดดีเด่น

ประเภทผู้ป่วย จิตอาสา

มิตรภาพบำบัดดีเด่น

เอชไอวีเปลี่ยนชีวิต

นายณัฐพงศ์ เหมือนรุ่ง

รางวัลมิตรภาพบำบัดดีเด่น นายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์ ประจำปี ๒๕๖๓

ประเภท : ผู้ป่วย จิตอาสา มิตรภาพบำบัดดีเด่น

ที่อยู่และการติดต่อ : เลขที่ ๘ หมู่ ๘ หมู่บ้านลานทอง ซอย ฟุ้งทองซอย ๔

ตำบลฟุ้งทอง อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี ๗๑๑๐๐

โทรศัพท์มือถือ : ๐๘-๗๐๖๔-๔๓๗๐

จากนักแสดงจอกว้างที่มีผลงานละครจักร ๆ วงศ์ ๆ ญัฐพงศ์ เหมือนรุ่ง หนุ่มหน้าตาคมคาย ได้ก้าวไปสู่การเป็นนักร้อง ก่อนจะประสบความสำเร็จในเส้นทางนักร้องอาชีพร้องเพลงประจำห้องอาหารโรงแรมชื่อดังของจังหวัดกาญจนบุรี หลังจากร้องเพลงได้ ๑๐ กว่าปี ญัฐพงศ์ได้ผันตัวออกมาทำธุรกิจร้านอาหารซึ่งประสบผลสำเร็จเป็นอย่างดีเช่นกัน ต่อมาช่วง พ.ศ. ๒๕๔๖ เพื่อนที่อยู่ฮ่องกงได้ชักชวนไปร้องเพลงที่นั่น แม้จะเสียขายธุรกิจร้านอาหารที่กำลังไปได้ดี แต่เขาก็ตัดสินใจลงมือไปเก็บเกี่ยวประสบการณ์ชีวิต

เมื่อไปถึงฮ่องกง ชีวิตไม่ได้สวยหรืออย่างที่คิด การทำงานของคนกลางคืนที่ต้องอยู่กับควีนบูทรีเกือบตลอดเวลา ประกอบกับภายในอาคารไม่มีการระบายอากาศที่ดีพอทำให้ญัฐพงศ์มีอาการแสบคอและไอ จนเสียงแหบแห้งเกือบ ๓ เดือน เขาอดทนทำงานต่อไปอีก ๔ เดือน จึงได้เดินทางกลับประเทศไทย แต่หลังจากกลับมาได้ ๒ - ๓ เดือน อาการไอก็ยังไม่หาย เขาจึงได้รับการตรวจรักษาไปตามอาการ จนกระทั่งได้ตรวจค้นหาเชื้อ เอชไอวี

ผลการตรวจพบว่า เขาติดเชื้อ เอชไอวี วินาทีที่ทราบผลเหมือนโลกทั้งใบถล่มลงมาต่อหน้าต่อตา เขานั่งร้องไห้ต่อหน้าหมอเหมือนใจจะขาด เดินออกมาจากคลินิกแล้วไม่อยากจะกลับบ้าน ได้แต่นั่งร้องไห้ที่สวนสาธารณะ ความอายทำให้เขาไม่กล้าบอกใคร แต่เมื่อคิดถึงลูกก็กลัวว่า “หากเขาตายลูกจะอยู่อย่างไร” ในที่สุด เขาตัดสินใจบอกกับน้องสาวเพื่อหวังจะฝากฝังลูกให้ดูแลในวันที่เขาต้องจากไป เพราะเขาได้เลิกอยู่กับภรรยาไปแล้วในช่วงที่อยู่ฮ่องกง

ญัฐพงศ์ตกอยู่ในภาวะเครียด ทั้งจากความกังวลเรื่องโรค กังวลเรื่องครอบครัว กลัวความตาย และรู้สึกอายหากสังคมรอบตัวรับรู้ว่าเขาป่วยด้วยโรคอะไร ในสมัยนั้น สังคมยังหวาดกลัวและรังเกียจผู้ป่วยโรค เอชไอวี หรือโรคเอดส์ เนื่องจากเป็นโรคติดต่อทางเพศ และไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้ ความเครียดและความกังวล ทำให้เขามีอาการปลายประสาทอักเสบ ใบหน้าซีกซ้ายมีอาการชาลามไปถึงจอประสาทตาอีกเสบ ต้องหยอดยาหยอดตานานนับปี ส่งผลให้ดวงตาข้างซ้ายมองเห็นเพียง ๒๐% ประกอบกับอาการหลายโรครุมเร้า เขาจึงกลายเป็นผู้ป่วยติดเตียงอยู่ที่โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ ๑๙ ประมาณ ๑ เดือน ตลอดเวลาที่อยู่โรงพยาบาล เขาได้พบสังขรณ์ของการเจ็บป่วยและเสียชีวิต ความตายอยู่ใกล้ขีดเพียงลมหายใจเท่านั้น เพื่อนผู้ติดเชื้อหมุนเวียนเข้ามารักษา บางรายล้มหายตายจากไป เขาทำได้เพียงสวดมนต์และบันทึกเรื่องราวของตนเองลงในสมุดบันทึกประจำวัน ระหว่างนอนติดเตียงอยู่นั้น แม่ของเขาเฝ้าดูแลเอาใจใส่อยู่ไม่ห่าง อายากินอะไรแม่เขาก็จัดหามาให้ เขาจึงได้คิดคำนึงถึงหน้าที่ของความเป็นพ่อและหน้าที่ของลูก “ความรักคืออะไรหนอ เราเคยรักและทำอะไรให้ผู้อื่นบ้างหรือเปล่า” เขาคิดจนได้ข้อสรุปกับตัวเองว่า หากหายออกจากโรงพยาบาล เขาสัญญาอุทิศตนให้กับสังคมจนกว่าจะหมดลมหายใจ เขาจึงลงมือเปิดใจให้พูดคุยกับอาสาสมัครกลุ่มรักษ์ม่วง

กลุ่มรักษาม่วง คือ กลุ่มอาสาสมัครช่วยดูแลผู้ป่วยติดเชื้อ HIV ของโรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ ๑๙ กลุ่มรักษาม่วงจะคอยช่วยให้ข้อมูลและการปฏิบัติตนแก่ผู้ป่วยด้วยท่าทีที่เป็นมิตร ช่วยให้ผู้ป่วยสบายใจคลายความกังวลใจ ทางกลุ่มยังไปเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้าน ช่วยให้ผู้ป่วยมีกำลังใจ ความประทับใจในโมติวีจันนี้ ทำให้ณัฐพงศ์ขอเข้าอบรมเรื่องเชื้อ HIV และโรคเอดส์เพื่อนำข้อมูลไปดูแลตนเองและเพื่อนผู้ติดเชื้อคนอื่น เขาได้สัมผัสความสุข ความภูมิใจจากการเป็นผู้ให้ และได้เข้าใจพลังของคำว่า “จิตอาสา”

“เมื่อทำแล้วต้องทำให้สุด” นั่นคือสิ่งที่ณัฐพงศ์ตั้งใจไว้ เขาได้ทุ่มเททำงานเพื่อเป็นตัวแทนของผู้ติดเชื้อ เอชไอวี/เอดส์ จนได้รับเลือกเป็นประธานเครือข่ายเครือข่ายผู้ติดเชื้อ เอชไอวี/เอดส์ภาคตะวันตก และได้ทำงานร่วมกับมูลนิธิเครือข่ายผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ประเทศไทย ในการขับเคลื่อนนโยบายระดับประเทศ ณัฐพงศ์ยังได้นำประสบการณ์และความรู้มาใช้พัฒนางานผู้ติดเชื้อ เอชไอวี/เอดส์ ในจังหวัดกาญจนบุรีในฐานะประธานเครือข่ายผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์จังหวัดกาญจนบุรีอีกด้วย จนกระทั่งในปี พ.ศ. ๒๕๕๓ ณัฐพงศ์ได้รับเลือกให้เป็นเจ้าหน้าที่โครงการของมูลนิธิเข้าถึงเอดส์ สาขากาญจนบุรี นับเป็นครั้งแรกที่เขาได้รับเงินเดือนประจำจากการทำงานกลางวัน ตัวตนคนทำงานกลางวันของเขาค่อย ๆ เลื่อนหายไป แต่สิ่งที่เข้ามาทดแทนคือ เขาได้รับฟังปัญหาของเพื่อนผู้ติดเชื้อด้วยหัวใจอย่างแท้จริง เขาได้ยื่นมือเข้าไปช่วยบรรเทาแก้ไขปัญหาของผู้ติดเชื้อคนอื่น ๆ เขาได้จัดกระบวนการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เขาได้ให้ความเคารพ ความเข้าใจ เพื่อเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันในสังคมตามหลักสิทธิมนุษยชน สิ่งเหล่านี้ ล้วนเป็นตัวตนใหม่ที่หล่อหลอมเขาด้วยอุดมการณ์ของเป็น “ผู้ให้”

ในสักวันหนึ่งข้างหน้า เขาอยากจะทำเรื่องราวในชีวิตลงในหนังสือที่เขาตั้งชื่อว่า “ชีวิตหลังกินยาต้าน” เพื่อขอบคุณเจ้าเชื้อ เอชไอวี ที่นำพาคนที่ไม่เชื่อมั่นในพลังของจิตอาสา ได้มีโอกาสทำงานเพื่อผู้อื่น ที่สำคัญที่สุด เขาอยากจะทำขอบคุณระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าที่ทำให้เขาได้รับยาต้านไวรัสตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๗ นับรวมเวลาจนถึงปัจจุบันนี้ได้ ๑๖ ปี หากไม่มีหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า เขาคงจะเสียชีวิตไปนานแล้ว เพราะเขาคงไม่มีเงินจ่ายค่ารักษาพยาบาลได้จำนวนหลักหมื่นหลักแสนตลอดชีวิต ความทุกข์ทรมานเช่นนี้ คงแต่มีคุณหมอสงวน นิตยารัมภ์พงศ์ที่เข้าใจ ท่านได้ทุ่มเทความรู้ความสามารถเพื่อผลักดันให้เกิดระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า อันเป็นสวัสดิการขั้นพื้นฐานของคนไทยทุกคน แม้ท่านจะจากโลกนี้ไปแล้ว แต่ยังมีคนรุ่นหลังที่ก้าวเดินตามทางที่คุณหมอสงวนได้นำทางไว้

งานมิตรภาพบำบัดเพื่อนช่วยเพื่อน เป็นอีกงานหนึ่งที่คุณหมอสงวนได้เริ่มต้นไว้ก่อนจะเสียชีวิต ณัฐพงศ์ได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมมิตรภาพบำบัด เพื่อนช่วยเพื่อนร่วมกับภาคีเครือข่าย สรุปลงได้ดังนี้

๑. กิจกรรมอบรมพัฒนาศักยภาพองค์ความรู้ เพื่อนำความรู้ไปใช้ในการทำงานได้อย่างถูกต้อง
๒. กิจกรรมเยี่ยมบ้านผู้ป่วย ผู้ติดเชื้อ ร่วมออกเยี่ยมติดตามช่วยดูแลทางกาย เช่น การติดตามกินยาต้านไวรัสอย่างต่อเนื่องเพื่อไม่ให้ติดเชื้อฉวยโอกาส การดูแลสุขภาพภาวะ ความสะอาด แผลกดทับ การทำกายภาพบำบัด และพาไปโรงพยาบาล ส่วนการดูแลสุขภาพจะเน้นการให้กำลังใจ และสร้างแรงบันดาลใจจากประสบการณ์ชีวิตของเขาเอง เพราะผู้ติดเชื้อรายใหม่มักจะท้อแท้ขาดกำลังใจ
๓. กิจกรรมให้คำปรึกษาวັນพบกลุ่ม เพื่อให้ผู้ติดเชื้อมีกำลังใจในการใช้ชีวิต กล้าเปิดใจพูดคุยปัญหา โดยทางกลุ่มรักษามุ่งยินดีรับฟังทุกเรื่องอย่างเข้าใจ และรักษาความลับของผู้ติดเชื้อ นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมให้ความรู้เพื่อให้เพื่อนผู้ติดเชื้อทราบถึงข้อมูลที่ทันสมัยและหลักการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง เช่น หลักการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล สิทธิการรักษาพยาบาล รวมถึงประเด็นการขับเคลื่อนในระดับชาติ เช่น เรื่องบำนาญแห่งชาติ โดยเพื่อนสมาชิกสามารถมีส่วนร่วมในการลงชื่อสนับสนุนกระบวนการขับเคลื่อนสังคมได้
๔. กิจกรรมให้ความรู้ในคลินิกรับฝากครรภ์ (ANC) เป็นกิจกรรมให้ความรู้ด้านการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และสุขภาพะทางเพศ ด้วยการสื่อสารการเรียนการสอนที่เข้าใจง่าย เพื่อให้ผู้ติดเชื้อสามารถนำไปปฏิบัติได้ ตัวอย่างกิจกรรม เช่น การฝากครรภ์ กิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ เป็นต้น บางรายตรวจพบเชื้อ เอชไอวี ในช่วงการฝากครรภ์ ภาครัฐจึงต้องทำงานแบบใจแลกใจ เพื่อให้ผู้ติดเชื้อเปิดใจและยอมรับการกินยาต้านไวรัสอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต
๕. กิจกรรมให้ความรู้คลินิกยาเสพติด เป็นกิจกรรมให้ความรู้เรื่องความเสี่ยงในการติดเชื้อ เอชไอวี รวมถึงการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เนื่องจากผู้ป่วยที่รับการบำบัดสารเสพติดมีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อจากการใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน หรือติดต่อทางเลือด หรือติดต่อทางเพศสัมพันธ์
๖. กิจกรรมขับเคลื่อนงานระดับนโยบายภาคประชาสังคม ด้วยแรงบันดาลใจจากบุคคลต้นแบบอย่างคุณหมอสงวน ทำให้ภาครัฐจะเน้นการทำงานเชิงนโยบายที่สร้างความเท่าเทียม ส่งเสริมสิทธิมนุษยชน โดยเขาให้การมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน
๗. กิจกรรมรณรงค์สร้างเข้าใจในชุมชน เพื่อสร้างความตระหนักและตื่นตัวเรื่องโรคเอดส์ หากรัฐรู้ความสามารถรักษาได้ ภาครัฐจะเน้นสร้างความเข้าใจเรื่องการไม่เลือกปฏิบัติ หรือแบ่งแยกผู้ติดเชื้อออกจากสังคม โดยแนะนำหลักการใช้ชีวิตร่วมกับผู้ติดเชื้ออย่างปลอดภัย นอกจากนี้ยังให้ความรู้เรื่องต่าง ๆ เช่น สิทธิหลักประกัน



สุขภาพถ้วนหน้า เพื่อให้ประชาชนเข้าถึงการรักษาอย่างทั่วถึง หลักการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล โดยจะขวนขวายวิเคราะห์สังเกตอาการของโรค เพื่อใช้ยาตามความจำเป็น

๘. **กิจกรรมให้ความรู้ในสถานศึกษา** ภาครัฐฯได้อุทิศเวลาเพื่อเป็นวิทยากรอบรมให้ความรู้เรื่องเพศศึกษา การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น (โครงการ UP TO ME ท้องไม่พร้อม) โดยใช้ประสบการณ์การทำงานเรื่องโรคเอดส์ ข้อมูลจากหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้ามาพัฒนาเป็นสื่อและกิจกรรมสำหรับวัยรุ่น
๙. **การให้ความรู้เรื่องโรคเอดส์ผ่านรายการวิทยุ** เพื่อประชาสัมพันธ์และให้ข้อมูลเรื่องโรคเอดส์ การตรวจหาโรค และสิทธิการรักษาของผู้ติดเชื้อผ่านทางสถานีวิทยุท่องเที่ยววัฒนธรรมจังหวัดกาญจนบุรี (CINN FM ๙๖.๒๕ MHz) รายการ “เพื่อนวันพุธ”
๑๐. **กิจกรรมค่ายเด็กผู้ติดเชื้อ เอชไอวี จากแม่สู่ลูก** และเด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์ โดยจัดต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๐
๑๑. **วิทยากรอบรมเรื่องที่เกี่ยวข้อง** เช่น ทักษะการเป็นวิทยากรแก่นักเรียนแกนนำโรงเรียนวัดอินทาราม (หนองขาว) การพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครและเยาวชนตำบลทุ่งทอง การให้ความรู้สาระสำคัญของ พ.ร.บ. การป้องกันและแก้ไขปัญหาค่าที่ตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. ๒๕๕๙ หัวข้อ “วัยรุ่นท้อง ต้องได้เรียน” การอบรมค่ายทักษะชีวิต ครอบครัวยุบอุ่น การให้ความรู้เรื่องสิทธิมนุษยชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน การอบรมเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สิทธิมนุษยชนในกลุ่มชายรักชาย (MSM) และสาวประเภทสอง (TG) เพื่อลดการตีตรา การให้ความรู้เรื่องยาเสพติดแก่เด็กเยาวชนทั้งในและนอกระบบการศึกษา การถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตหลังกินยาต้านไวรัส เอชไอวี แก่กลุ่มผู้ติดเชื้อ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๕๖
๑๒. **กิจกรรมอื่น ๆ** เช่น การเป็นพี่เลี้ยง Node จังหวัดกาญจนบุรีในประเด็นการลด ละ เลิกเหล้าของ สสส. การทำเกษตรพอเพียงร่วมกับภาคีเครือข่าย ๙ ด้าน

สำหรับแผนการทำงานต่อไป ภาครัฐฯตั้งใจจะขับเคลื่อนหลักสูตรเรื่องเพศศึกษา โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนแกนนำ จำนวน ๘๐๐ คน ที่สามารถนำความรู้ไปขยายผลต่อในสถานศึกษา จำนวน ๑๘ แห่ง ภายใต้โครงการ “พัฒนาประสิทธิภาพระบบรับเรื่องร้องเรียนและช่วยเหลือคุ้มครองสิทธิ ตาม พ.ร.บ. การป้องกันและแก้ไขปัญหาค่าที่ตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. ๒๕๕๙” เพื่อลดปัญหาวัยรุ่นตั้งครรภ์ในวัยเรียนของจังหวัดกาญจนบุรี นอกจากนี้ ภาครัฐฯยังวางแผนขับเคลื่อนงานช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส คนไร้บ้าน คนไทยไร้สิทธิสถานะบุคคล เพื่อให้กลุ่มคนเหล่านี้สามารถเข้าถึงสวัสดิการของรัฐอย่างเท่าเทียม เพราะเขาเชื่อมั่นว่า *ทุกคนคือเพื่อนมนุษย์ที่สมควรมีคุณภาพชีวิตที่ดีเหมือนกัน*

วิทยากรให้ความรู้เรื่องเพศศึกษากับเยาวชน การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



พบกลุ่มวันรับยา พบกลุ่มนอกรอบ ให้ความรู้เพื่อนสมาชิกเรื่องสิทธิประโยชน์



กิจกรรมเยี่ยมบ้านผู้ป่วย ผู้ติดเชื้อ ติดตามการกินยาต่อเนื่อง



กิจกรรมให้ความรู้การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สุนัขภาวะทางเพศด้วยสื่อที่เข้าใจง่าย



กิจกรรมขับเคลื่อนงานระดับนโยบายภาคประชาสังคม รณรงค์ในด้านสิทธิมนุษยชน



รางวัลดีเด่น  
ประเภทเจ้าหน้าที่ ผู้ให้บริการ  
มิตรภาพบำบัดดีเด่น

ไฉ่ฮอมบุญ

นางอโณทัย เหล่าเที่ยง

รางวัลมิตรภาพบำบัดดีเด่น นายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์ ประจำปี ๒๕๖๓

ประเภท : เจ้าหน้าที่ ผู้ให้บริการงานมิตรภาพบำบัดดีเด่น

ที่อยู่และการติดต่อ : กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม

โรงพยาบาลวัดจันทร์เฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๙๔ หมู่ ๓ ตำบลบ้านจันทร์

อำเภอกลายาณิวัฒนา จังหวัดเชียงใหม่ รหัสไปรษณีย์ ๕๘๑๓๐

**จุด**เริ่มต้นของการทำงานจิตอาสาของ **อโณทัย เหล่าเที่ยง** เกิดขึ้นเมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๘ เธอเข้าไปรับราชการที่อำเภออมก๋อยอันเป็นที่ทุรกันดาร เดินทางลำบาก ชาวบ้านมีฐานะยากจน และด้อยโอกาสในเกือบทุกด้าน โดยเฉพาะด้านสุขภาพ ด้วยความยึดมั่นในหัวใจแห่งความเป็นมนุษย์ อโณทัยได้พัฒนาระบบการดูแลสุขภาพในระดับอำเภอ เพื่อให้คนทุกกลุ่มวัยสามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพอย่างเท่าเทียม โดยคำนึงถึงความเชื่อ วัฒนธรรม วิถีชีวิตของชาวบ้าน และคนชาติพันธุ์ แม้ว่าในวันนี้ อโณทัยจะย้ายสถานที่ทำงานมาอยู่ที่อำเภอภักดีพัฒนาแล้ว แต่เธอก็ยังคงทำงานเพื่อเพื่อนมนุษย์เช่นเดิม

ทุก ๆ การทำงาน อโณทัยจะเริ่มต้นจากการวิเคราะห์สถานการณ์ของปัญหาที่เกิดขึ้น จากนั้น เธอจะวางโจทย์การพัฒนาตามประเด็นปัญหาต่าง ๆ เช่น ปัญหาเรื่องคุณภาพชีวิต ปัญหาสุขภาพโภชนาการของผู้ป่วยติดบ้าน ปัญหาโรคโควิด - ๑๙ เป็นต้น ขึ้นตอนต่อไป เธอจะกำหนดวัตถุประสงค์การทำงาน วิถีพัฒนา กระบวนการ ผลลัพธ์ เมื่อจบงานเธอจะวิเคราะห์บทเรียนการทำงาน และปัจจัยความสำเร็จ เพื่อนำไปพัฒนาการทำงานต่อไป

“นวัตกรรมไข่ออมบุญ” เกิดขึ้นมาจากการคิดวิเคราะห์ระหว่างการทำงานลงเยี่ยมบ้านผู้ป่วย ๓ คนเผ่า คือ ชนเผ่าปกากะญอ ชนเผ่าม้ง และชนเผ่าลีซู ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีฐานะยากจน ทำให้ผู้ป่วยขาดสารอาหารที่เพียงพอ ทางทีมเยี่ยมบ้านจึงได้มอบไข่ไก่จำนวน ๑ แผง เพื่อเป็นแหล่งโปรตีนช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงแก่ผู้ป่วย นอกจากนี้จะส่งเสริมเรื่องโภชนาการแล้ว “ไข่” ยังเป็นสื่อกลางในการสร้างความรัก ความไว้วางใจระหว่างทีมเยี่ยมบ้าน ผู้ป่วยและญาติ ทำให้ผู้ป่วยมีพลังใจในการรักษาตนเอง ต่อมาเมื่อผู้ประสงค์ที่จะบริจาคไข่อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๖๑ จึงเรียกว่า “ไข่ออมบุญ” นอกจากนี้ไข่ออมบุญยังมีผู้สนับสนุนทั้งอาหาร ข้าวของเครื่องใช้ วัสดุอุปกรณ์ และทุนทรัพย์อีกด้วย

นอกจากนวัตกรรมไข่ออมบุญแล้ว อโณทัยยังได้ทำกิจกรรมงานมิตรภาพบำบัดเพื่อนช่วยเพื่อนด้านอื่น โดยร่วมกับองค์กรภาคีในด้านต่าง ๆ ดังนี้

## ๑. ด้านสุขภาพ

**โครงการแพทย์เดินเท้าอำเภออมก๋อย** เป็นการออกหน่วยเคลื่อนที่ของโรงพยาบาลอมก๋อยร่วมกับหน่วย พอ.สว. เพื่อให้บริการผู้ป่วยในพื้นที่ไกลในอำเภออมก๋อย โดยจะออกหน่วยทุก ๓ เดือน เริ่มตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๕๑ เป็นต้นมา ในปัจจุบัน อโณทัยยังเข้าร่วมเป็นจิตอาสาหน่วยแพทย์เดินเท้าในอำเภออมก๋อย และออกหน่วยเคลื่อนที่ในอำเภอภักดีพัฒนาด้วย

**กิจกรรมหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม** เป็นการออกหน่วยแพทย์อาสาเพื่อให้ความช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยที่เจ็บป่วยด้วยโรคภัยไข้เจ็บ และต้องการความช่วยเหลือเยียวยาทางจิตใจในพื้นที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน ๒ ครั้ง คือ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๓ และเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๔ โดยออกปฏิบัติการช่วยเหลือครั้งละ ๗ วัน

โครงการผ่าตัดตาต่อกระจกเพื่อชาวอมก๋อย จากการลงเยี่ยมผู้ป่วย และโครงการแพทย์เดินเท้าในพื้นที่ห่างไกล ทำให้พบว่า ชาวบ้านมีภาวะตาต่อกระจกจำนวนมาก แต่ไม่กล้าเข้าไปรักษาในตัวเมือง หลายคนจึงสูญเสียโอกาสในการมองเห็น โครงการผ่าตัดตาต่อกระจก ฯ เกิดขึ้นจากความร่วมมือของโรงพยาบาลอมก๋อยและมูลนิธิ พอ.สว. ทางทีมได้คัดกรองผู้ป่วยตาต่อกระจก พร้อมจัดรถรับ-ส่งเพื่อให้ผู้ป่วยเดินทางมาผ่าตัดที่โรงพยาบาลอมก๋อย โครงการนี้ช่วยให้ผู้ป่วยไม่ต้องเสียเวลาเดินทางและรอคิวการผ่าตัด โดยเริ่มทำมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๕ และในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ จะขยายโครงการไปที่อำเภอถลางพัฒนา

โครงการไขอ้อมบุญ ทางทีมเยี่ยมบ้านได้มอบไขไก่ให้ผู้ป่วยติดบ้าน/ติดเตียง ผู้พิการ และครอบครัวในอำเภอถลางพัฒนา จำนวน ๑ แพง ทุกครั้งที่ออกเยี่ยมประจำเดือน

โครงการเพื่อนช่วยเพื่อนเข้าใจการฟอกไตง่ายนิดเดียว เป็นกิจกรรมพาผู้ป่วยโรคไตวายระยะสุดท้ายไปพูดคุยกับผู้ป่วยฟอกไตทางหน้าท้อง เพื่อให้ผู้ป่วยลดความกังวล เสริมสร้างกำลังใจให้ผู้ป่วยเดิมและผู้ป่วยใหม่

กิจกรรมดูแลทางจิตใจในผู้ป่วยกลุ่มปัญหาสุขภาพจิต สำหรับผู้ป่วยที่มีปัญหาทางด้านจิตใจ เช่น กลุ่มผู้สูญเสีย กลุ่มผู้ป่วยจิตเวช เพื่อลดผลกระทบด้านสุขภาพจิต พร้อมกับประเมินเพื่อการให้ความช่วยเหลือ ติดตามเยี่ยมให้เกิดการรักษาอย่างต่อเนื่อง และสร้างความเข้าใจกับชุมชนเพื่อลดการตีตราผู้ป่วยจิตเวช

กิจกรรมการดูแลไร้พรมแดน เป็นการดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยพิการในจังหวัดแม่ฮ่องสอนด้วยการดูแลแบบองค์รวม เช่น การปรับปรุงบ้านเพื่อรองรับการดูแลผู้ป่วย การจัดทำงานสำหรับญาติผู้ป่วยระหว่างผู้ป่วยรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล นอกจากนี้ ยังไปเยี่ยมบ้านผู้ป่วยติดเตียงที่อยู่ในพื้นที่รอยต่อเขตบริการสุขภาพเพื่อให้ได้รับการช่วยเหลือดูแลด้านสาธารณสุขอย่างเท่าเทียมด้วย

๒. ด้านการศึกษา อโณทัยได้ช่วยประสานหาทุนเรียนต่อให้นักเรียนในอำเภออมก๋อยได้มีโอกาสเรียนต่อด้านการพยาบาล ในโครงการพระเมตตาสมเด็จพระย่า สถาบันพระบรมราชชนก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อแก้ไขปัญหาด้านแคลนเจ้าหน้าที่พยาบาล

๓. ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต อโณทัยได้มีส่วนร่วมในโครงการต่าง ๆ ดังนี้ โครงการสร้างส้มในถิ่นทุรกันดาร เพื่อสุขอนามัยที่ดีของชาวบ้าน โครงการมอบถุงยังชีพเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง ในช่วงสถานการณ์โรคโควิด-๑๙ จำนวน ๖๕ ราย โครงการสระว่ายน้ำเดินได้ เพื่อสร้างโอกาสให้เด็กด้อยได้เรียนรู้การว่ายน้ำและเอาชีวิตรอดจากการจมน้ำ

## การออกหน่วยเคลื่อนที่ โครงการแพทย์เดินเท้า



## โครงการผ่าตัดตาต้อกระจกเพื่อชาวมก้อย



## นวัตกรรมโซ่อบมบุญ



## โครงการเพื่อนช่วยเพื่อนเข้าใจการฟอกไตง่ายนิดเดียว



รางวัลดีเด่น ประเภทองค์กร /หน่วยงาน/  
ทีมสนับสนุนงานมิตรภาพบำบัดดีเด่น  
(ระดับชุมชน)

คนละงูไม่ทิ้งกัน

โรงพยาบาลละงู

รางวัลมิตรภาพบำบัดดีเด่น นายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์ ประจำปี ๒๕๖๓  
ประเภท : หน่วยงาน / องค์กรและทีมงานสนับสนุนงานมิตรภาพบำบัดดีเด่น  
(ระดับชุมชน)

ที่อยู่และการติดต่อ : เลขที่ ๑๙๔ หมู่ ๖ ตำบลกำแพง อำเภอละงู จังหวัดสตูล  
๒๑๑๕๐

โทรศัพท์ : ๐๗๔-๗๗๓-๕๖๓ ถึง ๘

โทรศัพท์มือถือ : ๐๘๑-๙๕๗-๗๖๖๑

**लगु** เป็นคำที่มาจากภาษามลายู คือคำว่า “ลากู” แปลว่า ซื้อง่ายขายคล่อง อันแสดงถึงความรุ่งเรืองตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน พื้นที่ของอำเภอละงูมีทั้งที่ราบ ภูเขา และชายทะเล บริเวณพื้นที่ภูเขามีชนเผ่ามานิ (ซาไก) อาศัยอยู่มาเป็นระยะเวลาอันยาวนานหลายชั่วอายุคน ชวมนานิไม่มีบัตรประจำตัวประชาชนจึงไม่สามารถเข้าถึงสิทธิการรักษาพยาบาล หรือสิทธิอื่น ๆ โรงพยาบาลละงูมีแนวคิดการทำงานเพื่อเสริมสร้างความเท่าเทียมให้กับกลุ่มชายขอบอย่างชนเผ่ามานิ และกลุ่มคนพิการซึ่งเป็นกลุ่มเปราะบางในพื้นที่ ให้ได้รับบริการอย่างทั่วถึง โดยอาศัยการทำงานอย่างมีส่วนร่วมจากองค์กรภาคีเครือข่ายทุกระดับ

การก่อตั้งจิตอาสาสมัครภาพบำบัด เริ่มขึ้นประมาณปี พ.ศ. ๒๕๔๐ เป็นการรวมกลุ่มของผู้ติดเชื้อ เอชไอวี จิตอาสา แม่บ้าน อสม. ผู้นำทางศาสนา และเจ้าหน้าที่หน่วยงานสาธารณสุข ต่อมาได้ขยายการทำงานและมีภาคีเครือข่ายที่ครอบคลุมถึงกลุ่มสัมมาอาชีพ และกลุ่มผู้ด้อยโอกาสกลุ่มอื่น เช่น เครือข่ายดูแลคนพิการ เครือข่ายดูแลสุขภาพจิต เครือข่ายทำงานด้านยาเสพติด เครือข่ายธนาคารรูป ชมรมคุ้มครองผู้บริโภค เครือข่ายหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าภาคประชาชนในระดับหมู่บ้าน/ตำบล/อำเภอ เป็นต้น ต่อมา ในปี พ.ศ. ๒๕๕๗ เครือข่ายจิตอาสา มีตรภาพบำบัดได้ร่วมกันวิเคราะห์จุดอ่อน จุดแข็ง ปัญหา และแนวทางการดำเนินงานในอนาคต โดยได้เชิญคณะกรรมการประสานงานสาธารณสุขอำเภอละงู ตัวแทนภาคีเครือข่าย และตัวแทนหมู่บ้าน จัดตั้งเป็นคณะกรรมการในระดับหมู่บ้าน/ตำบล/อำเภอ ปัจจุบันได้ปรับเปลี่ยนการทำงานในรูปแบบ “กรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับหมู่บ้าน/ตำบล/อำเภอ” โดยมีวิสัยทัศน์คือ “คนละงู ไม่ทอดทิ้งกัน นำสู่อำเภอสุขภาวะ” ซึ่งได้กำหนดหมุดหมายสำคัญ ในการแก้ไขปัญหาการเข้าไม่ถึงบริการของรัฐ สำหรับประชากรกลุ่มคนชายขอบและกลุ่มเปราะบาง เช่น คนพิการ คนชาติพันธุ์ที่ไม่มีบัตรประชาชน

จากความร่วมมือของคนทำงานทุกภาคส่วน จึงเกิดผลเชิงรูปธรรมเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต และการเข้าถึงสิทธิของคนในอำเภอละงู ดังนี้

๑. **หมอน้อยชาวเล** โรงพยาบาลละงูได้ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนชาวเล จำนวน ๓ คน ให้ทำหน้าที่ “หมอน้อยชาวเล” เพื่อให้บริการด้านสาธารณสุขแก่ชาวเกาะบุโหลนดอน และเกาะบุโหลนเล จำนวน ๕๐๐ คน รวมถึงนักท่องเที่ยวอีกปีละกว่า ๕๐ คน มาเป็นระยะเวลา ๕ ปีแล้ว หมอน้อยชาวเลมีความรู้ความสามารถในการรักษาพยาบาลเบื้องต้น การดูแลและการส่งต่อผู้ป่วยฉุกเฉิน เช่น การทำคลอดฉุกเฉิน รวมถึงการดูแลผู้ป่วยเรื้อรังและการเยี่ยมบ้านผู้ป่วย เช่น ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผู้ป่วยติดเตียง ผู้ป่วยที่มีปัญหาทางจิต และหญิงหลังคลอด เป็นต้น กรณีที่มีผู้ป่วยวิกฤตที่จำเป็นต้องมารักษาที่



โรงพยาบาล หมอน้อยชาวเลจะทำหน้าที่เป็นเจ้าหน้าที่พยาบาลส่งต่อผู้ป่วยทางเรือและใช้สื่อสื่อสารกับโรงพยาบาลผ่านทาง telemedicine

ทางโรงพยาบาลละงูยังได้จัดสร้าง “สุขศาลา” ที่เกาะบุโหลนดอน และเกาะบุโหลนเล อีกทั้งยังจัดเตรียมอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่จำเป็น เช่น เครื่องผลิตออกซิเจน เครื่องฟ้นละอองฝอยสำหรับผู้ป่วยโรคหอบหืด เครื่องดูดเสมหะ อุปกรณ์ทำแผล ทำคลอด เวชภัณฑ์ที่ใช้ในการดูแลผู้ป่วย เพื่อสร้างความทั่วถึงในการบริการด้านสาธารณสุข

- ๒. การช่วยให้ชาวมานิ (ชาโก) ได้บัตรประชาชน** จากปัญหาเรื่องการเข้าไม่ถึงสิทธิการรักษา และสิทธิอื่น ๆ ของชาวมานิ ทำให้ถูกเอารัดเอาเปรียบ ถูกดูหมิ่นแบ่งแยกชนชั้น ทางโรงพยาบาลละงูจึงได้แสวงหาความร่วมมือจากบุคคลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ดร.พันธุ์ทิพย์ กาญจนะจิตรา จากคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สถาบันนิติวิทยาศาสตร์ กระทรวงยุติธรรม นายอำเภอละงู เพื่อดำเนินการออกบัตรประจำตัวประชาชนให้กับชาวมานิ โดยเริ่มจากการออกบัตรให้ชาวมานิจำนวน ๕ คน จากนั้น ได้จัดทำแผนผังครอบครัวเพื่อแสดงความเชื่อมโยงทางสายเลือด พร้อมทั้งตรวจดีเอ็นเอ และใช้เอกสารคำสั่งการของกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทยที่เคยสั่งการเรื่องการทำบัตรประจำตัวประชาชนให้ชาวมานิ อันนำไปสู่การรับรองสัญชาติและออกบัตรประชาชนให้ชาวมานิที่เหลืออีก ๕๑ คน

นอกจากการแก้ไขปัญหาเรื่องสิทธิแล้ว ยังได้มีการจัดตั้ง “คณะกรรมการระดับพื้นที่และระดับจังหวัด” เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต การศึกษา รายได้ อาชีพ การกันที่ดินเพื่อให้ชาวมานิได้อยู่อาศัยเป็นหลักแหล่งด้วยการสร้าง “หมู่บ้านวัฒนธรรมชาวมานิ” ปัจจุบัน ได้มีการออกบัตรประจำตัวประชาชนให้มานิในอำเภอและจังหวัดใกล้เคียงตามแนวเทือกเขาบรรทัด เช่น อำเภอมะนัง อำเภอทุ่งหว้า จังหวัดสตูล อำเภอรัตนภูมิ จังหวัดสงขลา อำเภอปะเหลียน จังหวัดตรัง รวมมากกว่า ๒๐๐ คน ในอนาคต จะขยายไปยังจังหวัดยะลาและนราธิวาสที่ชาวมานิอาศัยตามเทือกเขาสันกาลาคีรีอีกประมาณ ๑๐๐ คน

- ๓. การจัดระบบดูแลคนพิการแบบครบวงจร** โรงพยาบาลละงูได้ทำงานร่วมกับชมรมผู้พิการในระดับตำบลและอำเภอ เพื่อจัดระบบการดูแลคนพิการแบบครบวงจร เริ่มตั้งแต่การค้นหาคนพิการในพื้นที่ การตรวจร่างกายเพื่อออกไปรับรองแพทย์ในการจดทะเบียนคนพิการ การออกบัตรคนพิการ การออก

บัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า เพื่อให้คนพิการสามารถเข้ารับบริการทางสาธารณสุขได้อย่างเต็มที่ เช่น การฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย เป็นต้น โดยทางโรงพยาบาลได้อบรมและจ้างผู้ช่วยดูแลผู้พิการ (personal assistant) จำนวน ๕ คน เพื่อรองรับการบริการแก่คนพิการและอำนวยความสะดวกในด้านต่าง ๆ นอกจากนี้ ทางโรงพยาบาลยังประสานไปยังหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง อาทิ หน่วยงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เพื่ออบรมอาชีพสำหรับคนพิการ เช่น การทำเกษตร ช่างตัดผม ช่างเย็บผ้า ช่างตัดถนอม โดยเน้นการรวมกลุ่มเป็น “ชมรมผู้พิการอำเภอละงู” ได้จดทะเบียนเป็นองค์กรสาธารณประโยชน์เพื่อช่วยเหลือดูแลคนพิการ มีการเยี่ยมบ้านเสริมกำลังใจ ส่งเสริมรายได้ด้วยการจัดหาช่องทางหารายได้ หน่วยสินค้าจากคนพิการ เช่น ตลาดสุขภาวะโรงพยาบาลละงู

โรงพยาบาลละงูยังจัดตั้งศูนย์บริการคนพิการที่โรงพยาบาลและ อบต. อีก ๒ แห่ง โดยร่วมกับชมรมผู้พิการอำเภอละงู เพื่อช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต และการบริการด้านอื่น ๆ สำหรับผู้พิการแขนขา ทางโรงพยาบาลมีโรงงาน **ชาเทียมพระราชทานในสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี** เพื่อบริการจัดทำชาเทียมทั้งแบบได้เข้า เหนือเข้า และข้อเท้า

นอกเหนือจากการช่วยเหลือทางกายแล้ว ทางโรงพยาบาลยังได้จ้างงานคนพิการตามมาตรา ๓๓ และมาตรา ๓๕ จำนวน ๑๑ คน เพื่อให้คนพิการเกิดความภูมิใจและเห็นคุณค่าในตัวเอง

โรงพยาบาลละงูได้วางแผนถึงสิ่งที่จะต้องดำเนินการต่อไปในอนาคต ไว้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน เพื่อผลักดันให้เกิด **อำเภอสุขภาวะอย่างยั่งยืน** โดยอาศัยความร่วมมือกับกลไกการทำงานที่สำคัญ อย่าง พชม. พชต. และ พชอ. การดำเนินงานในระยะต่อไปที่วางไว้ ได้แก่ **การสร้างนักรบิบาลชุมชน** ร่วมกับมูลนิธิโรงพยาบาลรามาริบัติ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น **การสร้างศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายผู้ป่วยในชุมชน** (Community-based Rehabilitation) บริเวณตำบลแหลมสน (อยู่ระหว่างการเตรียมการ) **การพัฒนาการศึกษาในศูนย์เด็กเล็ก** ด้วยแนวคิด high scope curriculum ปัจจุบันได้มีการนำร่องที่ศูนย์เด็กเล็กบ้านท่าแลเหลา หมู่ที่ ๖ ตำบลกำแพง อำเภอละงู จังหวัดสตูล และกำลังจะขยายไปยังศูนย์เด็กเล็กอื่น ๆ

ฝึกอบรมเด็กชาวเล ๓ คนเป็นหมอน้อยชาวเลให้บริการสาธารณสุขเบื้องต้นที่เกาะบุโหลม



จดทะเบียนรับรองสิทธิการเป็นคนไทย ให้บัตรประจำตัวประชาชนแก่ชาวมานิ (ซาโก) อำเภอละงู ๕๖ คน

การดำเนินงานคณะกรรมการพัฒนา  
คุณภาพชีวิต  
ประเด็น กลุ่มเปราะบางชนเผ่ามานิ  
อำเภอละงู จังหวัดสตูล



ตรวจ DNA



จัดทำบัตร



จัดหาที่ดิน

ป่าไม้ให้พื้นที่ป่าเสื่อมโทรม 7 ไร่



สำรวจพื้นที่ตามความต้องการของมานิ



การพัฒนาระบบดูแลคนพิการอย่างครบวงจร มีโรงงานงาเทียมคนพิการ



**รางวัลดีเด่น**  
**ประเภทสื่อที่ได้ดำเนินงาน**  
**หรือสนับสนุนงานมิตรภาพบำบัดดีเด่น**

**RAMA CHANNEL**  
**ผู้ช่วยสุขภาพของคนไทย**

**สถานีโทรทัศน์รามามาเซนเนล คณะแพทยศาสตร์**

**โรงพยาบาลรามาศิริบดี มหาวิทยาลัยมหิดล**

รางวัลมิตรภาพบำบัดดีเด่น นายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์ ประจำปี ๒๕๖๓

**ประเภท :** สื่อที่ได้ดำเนินงานหรือสนับสนุนงานมิตรภาพบำบัดดีเด่น

**ที่อยู่และการติดต่อ :** เลขที่ ๒๗๐ ถนนพระราม ๖ แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี

กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ ๑๐๔๐๐ โทรศัพท์ : ๐๒-๒๐๑-๐๑๘๒

**คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี** เป็นสถาบันการศึกษาทางการแพทย์ และสถานบริการด้านสาธารณสุขแก่ประชาชนที่มีความน่าเชื่อถือ ทั้งด้านองค์ความรู้ และประสบการณ์ของบุคลากรทางการแพทย์ จึงเป็นแหล่งข้อมูลที่ช่วยสร้างความเข้าใจ ในการป้องกันดูแลและการรักษาโรคให้กับประชาชนทั่วไปได้เป็นอย่างดี โดยปรับจาก บทบาท “เชิงรับ” ที่ให้บริการแก่ผู้ป่วย มาเป็นบทบาท**เชิงรุก**ด้วยการเผยแพร่องค์ความรู้และ เสริมสร้างสุขภาพผ่านทางเทคโนโลยีการสื่อสารทางสื่อโทรทัศน์ดาวเทียมและเคเบิล ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

RAMA CHANNEL ได้ตั้งปณิธานว่า “**รามามาชนเนล ขับเคลื่อนสังคมไทยให้สุขภาพดี**” ทางสถานีจึงมุ่งผลิตรายการที่มีคุณภาพ เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในการดูแลตนเอง สำหรับประชาชน โดยเริ่มดำเนินการเผยแพร่มาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๕๔ ออกอากาศผ่านช่อง TRUE VISION ช่อง ๔๒ ปัจจุบันได้เพิ่มช่องการรับชมผ่านสื่อต่าง ๆ ดังนี้

- **สื่อสังคมออนไลน์ ได้แก่** Facebook: Rama Channel, YouTube: Rama Channel TV, Website: RamaChannel.tv
- **Application** ได้แก่ True ID Mobile Application
- **สื่อโทรทัศน์ และเคเบิลทีวี** ได้แก่ True Vision ช่อง ๔๒, สถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบก (ช่อง ๕), สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย (NBT), สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทยจังหวัดจันทบุรี (dr.tv), ช่องพีเอสไอสาระดีช่อง ๙๙ และสถานีวิทยุโทรทัศน์การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม

รายการหลักของสถานี คือ “**รามาสแคร์**” เน้นสาระและความบันเทิงที่จะช่วยให้ผู้ชมมีสุขภาพที่ดีตั้งแต่ การกินดี อยู่ดี ชีวิตดี และมีจิตใจดี เนื้อหาของรายการแบ่งออกเป็น ๔ ช่วง ได้แก่ **ช่วงเปิดตัวเย็น** เสริมความอิมมูร่อยสุขภาพดี **ช่วง Better To Know** ช่วยแนะนำสถานที่และการออกกำลังกาย **ช่วง Daily Expert** แพทย์และผู้เชี่ยวชาญจะมาแนะนำความรู้เรื่องสุขภาพที่ไม่ควรมองข้าม และ**ช่วง “จิตคิดบวก”** เป็นการนำเสนอเรื่องราวเชิงบวกและแรงบันดาลใจดี ๆ จากแขกรับเชิญ ด้วยมุมมองแบบ positive thinking สำหรับช่วงจิตคิดบวกมี ๒ ตอนที่น่าสนใจ ได้แก่

ตอน “**ขอบคุณโปโพลาร์ - จากผู้ป่วยสู่อัจฉริยะวัยเยาว์จิตใจดี**” เดิมที่คุณบอสเป็นผู้ป่วยโรคอารมณ์สองขั้ว หรือที่รู้จักกันในชื่อ “โรคโปโพลาร์” คุณบอสได้นำประสบการณ์ของตนเองมาช่วยเหลือผู้ป่วยคนอื่นในนาม “ชมรมเพื่อนโปโพลาร์”

ตอน “**จาคี – มะเร็งไดอารี่**” คุณจาคี นายปิติศิริ ชายหนุ่มผู้เผชิญหน้ากับมะเร็งร้าย ล้ำไส้ใหญ่ระยะสุดท้ายด้วยหัวใจไม่ยอมแพ้ เขาเข้ารับการรักษาลด ๑ ปีเต็ม และเขาเชื่อมั่นว่าโรคมะเร็งไม่ใช่จุดสุดท้ายของชีวิต เขาจึงเขียนเรื่องราวของตนเอง เพื่อเป็นกำลังใจให้กับผู้ป่วยคนอื่น ผ่าน “Facebook : จาคีมะเร็งไดอารี่”

สำหรับการดำเนินงานต่อไป ทาง RAMA CHANNEL ยังมุ่งมั่นผลิตรายการด้านการดูแลสุขภาพเพื่อคนไทย โดยจะพัฒนารูปแบบให้มีความน่าสนใจ เนื้อหาเข้าใจง่าย เพิ่มช่องทางการเผยแพร่ผ่านสถานีโทรทัศน์ กระจายความรู้และเข้าถึงประชาชนให้มากขึ้น

**รายการ “รามาสแควร์” รายการสุขภาพที่จะทำให้คุณทั้งกินดี อยู๋ดี ชีวิตดี จิตใจดี**



Rama Square รามาสแควร์เพื่อสุขภาพที่ดีให้คุณ  
**กินดี อยู๋ดี ชีวิตดี จิตใจดี**  
ทุกวันจันทร์ – ศุกร์ 11.00 -12.00 น.

true visions 42 True ID mobile application  
YouTube Rama Channel TV  
Website: Ramachannel.tv

**RAMA CHANNEL**  
truevisions42

ช่วง “จิตคิดบวก” เรื่องราวแนวคิดเชิงบวก และแรงบันดาลใจดี ๆ ของแกร็บเชิญ



**รางวัลชมเชย  
มิตรภาพบำบัดดีเด่น  
ประจำปี ๒๕๖๓**





**รางวัลชมเชย  
ประเภทผู้ป่วย จิตอาสา  
มิตรภาพบำบัดดีเด่น  
ประจำปี ๒๕๖๓**



รางวัลชมเชย  
ประเภทผู้ป่วย จิตอาสา  
มิตรภาพบำบัดดีเด่น

Stroke ไม่ Stop

**นายณัฐพล บัวคำ**

รางวัลชมเชยมิตรภาพบำบัดดีเด่น นายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์ ประจำปี ๒๕๖๓

ประเภท : ผู้ป่วย จิตอาสา มิตรภาพบำบัดดีเด่น

ที่อยู่และการติดต่อ : นางจีรนันท์ ปิติฤกษ์ พยาบาลวิชาชีพ เทศบาลนครรังสิต

ถนนรังสิต - ปทุมธานี ตำบลประชาธิปัตย์ อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี

โทรศัพท์ : ๐๒-๕๖๗-๑๔๘๗

โทรศัพท์มือถือ : ๐๙๑-๘๗๘-๐๒๓๔

E-mail: chiranan\_buaphan@yahoo.co.th

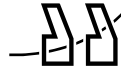


จากผู้ให้ ต้องมาเป็นผู้รับการดูแลบ้าง

ทำให้ช่วงแรกเขารู้สึกท้อแท้

แต่ด้วยกำลังใจที่ดีจากครอบครัวและคนในชุมชน

ทำให้เขาตั้งใจหมั่นฟื้นฟูสมรรถภาพอย่างต่อเนื่อง



*คน*บางคนก็เกิดมาเพื่อเป็นผู้ให้ เหมือนกับ **ณัฐพล บัวคำ** ที่มักจะคอยอาสาช่วยเหลือคนอื่น ๆ อยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นผู้ด้อยโอกาส งานชุมชน งานเทศบาล เขาจะคอยเป็นแกนนำด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะแกนนำด้านสุขภาพ แต่แล้ววันหนึ่ง โชคชะตาก็พลิกผัน เขาต้องเข้ารับผ่าตัดสมองจากโรคเส้นเลือดในสมองแตก (Hemorrhagic Stroke) ทำให้เซลล์สมองได้รับบาดเจ็บจากการมีเลือดคั่งในเนื้อสมอง ไม่สามารถลำเลียงเลือด ออกซิเจน และสารอาหารไปสู่สมองได้ ส่งผลให้เขามีอาการอัมพาตครึ่งซีก จากผู้ให้ต้องมาเป็นผู้รับการดูแลบ้าง ทำให้ช่วงแรกเขารู้สึกท้อแท้ แต่ด้วยกำลังใจที่ดีจากครอบครัวและคนในชุมชน ทำให้เขาตั้งใจหมั่นฟื้นฟูสมรรถภาพอย่างต่อเนื่อง จนวันหนึ่ง แขนขาของเขาเริ่มมีกำลังมากขึ้น แม้จะเคลื่อนไหวได้อย่างช้า ๆ ความคิดช้าลง แต่โดยรวมแล้ว เขาก็สามารถดำรงชีวิตได้เกือบปกติ ด้วยจิตมุ่งมั่นที่จะช่วยเหลือคนอื่น เขาจึงไม่หยุดที่จะทำงานเพื่อช่วยเหลือคนพิการ คนสูงอายุ คนด้อยโอกาส และคนในชุมชนต่อไป

กิจกรรมที่ผู้พลได้เข้าไปมีส่วนร่วมสามารถยกตัวอย่างได้ ดังนี้

- (๑) การให้ความช่วยเหลือคนพิการยากไร้ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ผู้พลเข้าไปช่วยเหลือดูแลกิจวัตรประจำวัน พาไปโรงพยาบาล ประสานความช่วยเหลือทางสังคม เช่น หาสิ่งของเครื่องใช้ ข้าวสารอาหาร สิ่งของจำเป็น
- (๒) **แกนนำสุขภาพและ อสม.** ลงพื้นที่สำรวจสุขภาพ และทำงานเชิงการรณรงค์ป้องกันปัญหาสุขภาพต่าง ๆ เช่น การสำรวจลูกน้ำยุงลาย การติดตามเยี่ยมผู้ป่วยและผู้สูงอายุ การตรวจสุขภาพเบื้องต้น ทางการวัดความดันโลหิต การพูดคุยให้กำลังใจแก่ผู้ป่วยและผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังช่วยประสานและส่งต่อผู้ป่วยให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง
- (๓) **แกนนำจัดตั้งศูนย์คนพิการ** ผู้พลได้แสวงหาความร่วมมือจากหน่วยงานรัฐ เอกชน และชุมชน เพื่อจัดตั้งศูนย์ให้ความช่วยเหลือคนพิการในชุมชนและพื้นที่ใกล้เคียง นอกจากนี้ เขายังดำเนินการจัดหาอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่จำเป็นต่อคนพิการ เช่น รถเข็น เตียง เป็นต้น ศูนย์คนพิการไม่เพียงแต่ให้ความช่วยเหลือทางร่างกาย แต่ยังคำนึงถึงการช่วยเหลือด้านสวัสดิการ การสร้างรายได้ ด้วยการประสานความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายดูแลคนพิการในพื้นที่
- (๔) ร่วมสำรวจและปรับปรุงที่พักสำหรับผู้สูงอายุ ผู้พลได้ร่วมกับหน่วยงานเทศบาล มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ลงสำรวจบ้านและห้องน้ำของผู้สูงอายุที่ชำรุดทรุดโทรม และมีความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพหรือภาวะแทรกซ้อนทางสุขภาพ เพื่อปรับปรุงให้มีความเหมาะสมและปลอดภัยมากขึ้น

แม้ในช่วงหนึ่งชีวิตที่ต้องตกอยู่ในสถานะคนพิการ ก็ไม่สามารถหยุดความมุ่งมั่นของผู้พลที่อยากช่วยเหลือคนด้อยโอกาสให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความเท่าเทียมในสังคมได้ เขายังคงก้าวต่อไปในฐานะของเพื่อนที่อยากช่วยเพื่อนด้วยน้ำใจจริง

ให้ความช่วยเหลือคนพิการยากไร้ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้



เป็นแกนนำสุขภาพและ อสม. ลงเยี่ยมผู้ป่วยและผู้สูงอายุ



เป็นแกนนำจัดตั้งศูนย์คนพิการ และดูแลช่วยเหลือคนพิการ



รางวัลชมเชย  
ประเภทผู้ป่วยจิตอาสา  
มิตรภาพบำบัดดีเด่นดีเด่น

เบาหวาน เบาใจ

**นางศุภลักษณ์ จตุทเวะประสิทธิ์**

รางวัลชมเชยมิตรภาพบำบัดดีเด่น นายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์ ประจำปี ๒๕๖๓

**ประเภท :** ผู้ป่วย จิตอาสา มิตรภาพบำบัดดีเด่น

**ที่อยู่และการติดต่อ :** เลขที่ ๑๑๖ หมู่บ้านชวนชื่น ซอยจันทน์ ๑๖ แยก ๒

ถนนสาทร แขวงทุ่งวัด เขตสาทร กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ ๑๐๑๒๐

**โทรศัพท์มือถือ :** ๐๘๑-๘๒๘-๕๘๘๖

**ข้อมูล**สถานการณ์โรคเบาหวานจาก Health Data Service Center : HDC กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ประเทศไทยมีอัตราการป่วยตายด้วยโรค NCDs เพิ่มสูงขึ้นทุกปี โดยเฉพาะการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานที่มีอัตราผู้ป่วยเพิ่มขึ้นทุกกลุ่มอายุ **ศุภลักษณ์ จตุเทวะประสิทธิ์** ได้เข้าร่วมเป็นจิตอาสาเพื่อช่วยขับเคลื่อนงานมิตรภาพบำบัดที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน

ศุภลักษณ์ได้ก้าวเข้ามาเป็นประธานชมรมเบาหวานของโรงพยาบาลจุฬาภรณ์ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๕๔ จนถึงปัจจุบัน กิจกรรมของชมรมเน้นการเชื่อมความสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิก ผลการดำเนินงานได้รับผลลัพธ์ที่ดีมาก ในปี พ.ศ. ๒๕๖๐ ทางชมรมได้รับรางวัลชมรมเบาหวานดีเด่น จากสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย สามารถแบ่งกิจกรรมของชมรมออกเป็น

- (๑) **กิจกรรมประจำสัปดาห์** มีบริการให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วยโรคเบาหวานเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความเสี่ยงด้านสุขภาพ เป็นประจำทุกวันจันทร์ อังคาร พุธ ศุกร์ และศุกร์ ๓ ห้องสอนแสดง ตึก ภปร. ชั้น ๓ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.
- (๒) **กิจกรรมประจำเดือน** ทางชมรมยังได้จัดกิจกรรมเสวนาพบปะสังสรรค์ ให้ความรู้จากเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล ทุกวันจันทร์สุดท้ายของทุกเดือนในเวลา ๐๗.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.
- (๓) **กิจกรรมประจำปี** เมื่อถึงวันจันทร์สุดท้ายปลายเดือนพฤศจิกายนของทุกปี ทางชมรมจะจัดพิธีทำบุญให้สมาชิกที่ล่วงลับไปแล้ว ณ วัดหัวลำโพง และในช่วงปลายเดือนธันวาคม ชมรมจะจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ประจำปีให้แก่เพื่อนสมาชิก ในส่วนของงานเชิงการรณรงค์ ทางชมรมได้จัดงานเบาหวานโลกเป็นประจำทุกปีในเดือนพฤศจิกายน โดยทำงานร่วมกับหน่วยต่อมไร้ท่อ ทีมสหวิชาชีพและโรงพยาบาลจุฬาภรณ์ และค่ายเบาหวานเป็นประจำในช่วงเดือนพฤศจิกายนของทุกปี

ในช่วงปี พ.ศ. ๒๕๕๗ ศุภลักษณ์ได้รับการแต่งตั้งให้เป็น**คณะกรรมการองค์การภาคีเครือข่ายพลเมืองขับเคลื่อนสิทธิด้านสุขภาพ** (เครือข่ายผู้ป่วยเรื้อรัง) ประกอบด้วยเครือข่ายทั้งหมด ๑๙ เครือข่าย เธอมีบทบาทในการรณรงค์สิทธิประโยชน์ในหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าให้กับประชาชน และให้ข้อเสนอเชิงนโยบายเกี่ยวกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในปีเดียวกันนั่นเอง เธอยังได้รับบทบาทเป็น**คณะกรรมการเครือข่ายชมรมเบาหวาน** สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย เพื่อเป็นวิทยากรให้กับสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย เธอได้มีโอกาสดูตรวจเยี่ยมภาคีเครือข่ายโรงพยาบาลทั้ง ๔ ภาค และได้รณรงค์ให้เกิดการจัดตั้ง**ชมรมเบาหวานฯ** ขึ้นทั่วประเทศ ขณะเดียวกัน เธอได้ร่วมเป็น

**คณะทำงานภาคประชาชน**ในโครงการพัฒนาไกลเพื่อคุณภาพและความปลอดภัยของระบบบริการสุขภาพอย่างมีส่วนร่วม ภายใต้การสนับสนุนจาก สถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน) ทำให้เธอมีส่วนช่วยกำหนดประเด็นความสำคัญของโรคเบาหวาน การพัฒนาระบบบริการสุขภาพที่ปลอดภัย การส่งเสริมศักยภาพและการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายภาคประชาชน และการสื่อสารระบบบริการสุขภาพที่ปลอดภัยสำหรับผู้ป่วยออกสู่สาธารณะ เพื่อสร้างความเข้าใจระหว่างผู้ให้บริการและผู้รับบริการ

ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๖๑ เธอได้ทำหน้าที่เป็น **กรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์คณะกรรมการ Thai DM Friends** ของแพทยสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยมีบทบาทในการประสานงานเพื่อจัดกิจกรรมร่วมกับกลุ่มสัมพันธ์เบาหวาน (Thai DM Friends) เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลด้านกิจกรรม การประชาสัมพันธ์ ข้อมูลเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวานทั้งในและต่างประเทศ นอกจากนี้ ยังเป็นผู้แทนระดับประเทศในการทำงานร่วมกับรัฐบาลเพื่อผลักดันสิทธิประโยชน์การรักษาพยาบาล และเผยแพร่ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานให้กับผู้ป่วยที่อยู่ภายใต้การกำกับดูแลและให้คำปรึกษาของคณะกรรมการแพทย์ปรึกษาด้วย

กล่าวได้ว่า ศุภลักษณ์มีบทบาทสำคัญในการทำงานเรื่องสิทธิของผู้ป่วยเบาหวานในประเทศไทยอย่างต่อเนื่อง ขณะนี้ เธอได้เสนอให้มีการเพิ่มแถบตรวจน้ำตาลลงในชุดสิทธิประโยชน์สำหรับผู้ป่วยเบาหวานประเภท ๒ เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถตรวจน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง สามารถควบคุมเบาหวานได้ดีขึ้น ปราศจากโรคแทรกซ้อน (อยู่ระหว่างการพิจารณาของคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ)



**กิจกรรมมิตรภาพบำบัด เพื่อนช่วยเพื่อนของชมรมเบาหวานฯ  
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์**



**ร่วมจัดค่ายเบาหวาน โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ทุกปี**



**ร่วมกิจกรรมกับคณะกรรมการองค์การภาคีเครือข่ายพลเมืองขับเคลื่อนสิทธิ  
ด้านสุขภาพ (เครือข่ายผู้ป่วยเรื้อรัง : Health Forum) ๑๗ โรคเรื้อรัง**



รางวัลชมเชย  
ประเภทเจ้าหน้าที่ ผู้ให้บริการ  
มิตรภาพบำบัดดีเด่น  
ประจำปี ๒๕๖๓



รางวัลชมเชย  
ประเภทเจ้าหน้าที่ ผู้ให้บริการ  
มิตรภาพบำบัดดีเด่น

เพื่อนช่วยเพื่อน รักษาโรคไต

**คุณผาสุข สุตวัฒน์**

รางวัลชมเชยมิตรภาพบำบัดดีเด่น นายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์ ประจำปี ๒๕๖๓

ประเภท : เจ้าหน้าที่ ผู้ให้บริการ งานมิตรภาพบำบัดดีเด่น

ที่อยู่และการติดต่อ : เลขที่ ๑๓๘/๒ หมู่ที่ ๖ ตำบลพรหมณี อำเภอเมือง

จังหวัดนครนายก รหัสไปรษณีย์ ๒๖๐๐๐

: โรงพยาบาลนครนายก เลขที่ ๑-๑๐๐ ถนนสุวรรณศรี

ตำบลนครนายก อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก

รหัสไปรษณีย์ ๒๖๐๐๐

โรงพยาบาลนครนายก เป็นสถานพยาบาลอีกหนึ่งแห่งที่มีการดำเนินงานด้านมิตรภาพบำบัด มาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๔ จนถึงปัจจุบันนี้ โดยเปิดให้บริการและการดูแลผู้ป่วยฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม ผาสุก สุวัฒน์ หนึ่งในบุคลากรของโรงพยาบาลรับหน้าที่ให้การพยาบาลผู้ป่วย “โรคไต” จึงได้มองเห็นความทุกข์ยากและความลำบากของผู้ป่วยและญาติที่ต้องปรับเปลี่ยนทัศนคติและวิถีการดำเนินชีวิตที่มีอาการเจ็บป่วยโรคไตอยู่เคียงกาย

การช่วยเหลือผู้ป่วยโรคไต ได้เริ่มต้นขึ้นโดย ผาสุก สุวัฒน์ เป็นแกนนำในการจัดกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนระหว่างผู้ป่วยที่ดีกับผู้ป่วยที่มีปัญหา เกิดจิตอาสาที่ช่วยดูแลระหว่างผู้ป่วยและช่วยงานพยาบาล การเกื้อกูลดูแลกันและกันระหว่างผู้ป่วยสูงอายุและผู้ป่วยเด็ก อาทิจ ช่วยพาเข้าห้องน้ำ ช่วยซื้ออาหาร เป็นต้น รวมถึงการจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ในช่วงเทศกาลต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความรัก ความเห็นอกเห็นใจ และการแบ่งปันกันของกลุ่มผู้ป่วย

จากการผลักดันของผาสุกก่อให้เกิดการช่วยเหลือในรูปแบบ “เพื่อนช่วยเพื่อน” ในกลุ่มเพื่อนโรคไตมาอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้มีการจัดตั้งชมรมเพื่อนโรคไตของจังหวัดนครนายก ขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๕๓ และขยายวง “เพื่อนช่วยเพื่อน” ไปยังกลุ่มบุคลากรทางการพยาบาล เกิดการจัดตั้งเครือข่ายบุคลากรทางการพยาบาลทุกอำเภอ โดยมีพยาบาลจากทุกโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเข้าร่วมเป็น “ลูกข่าย” เพื่อทำหน้าที่ให้การดูแลและสนับสนุนให้ผู้ป่วยสามารถล้างไตได้ด้วยตนเอง

กิจกรรมมิตรภาพบำบัดเพื่อนช่วยเพื่อน ภายใต้การดูแลของโรงพยาบาลนครนายก มีกิจกรรมหลัก ๖ กิจกรรม ได้แก่

๑. การพัฒนาระบบบริการแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
๒. การเสริมพลังผู้ป่วยและญาติ
๓. การเยี่ยมบ้านเพื่อเสริมพลังในการจัดการดูแลตนเองของชมรมเพื่อนโรคไตในจังหวัดนครนายก
๔. การบำบัดผ่านการพูดคุย ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์
๕. การเสริมพลังผู้ป่วยและญาติ
๖. การสนับสนุนร่วมกับมูลนิธิสุพรรณนิการ์และเหล่ากาชาดจังหวัดนครนายก บริจาค ไข่ /อ่างล้างมือ/โต๊ะญี่ปุ่น/กระจก/หน้ากากอนามัย ตามความจำเป็นของผู้ป่วยแต่ละราย

ผาสุข สุวัฒน์ ยังได้สร้างผลงานเด่นหรือนวัตกรรม “QR code ตอบโจทย์การล้างไต” เป็นช่องทางการให้คำแนะนำและช่วยเหลือผ่านระบบออนไลน์



ในปี พ.ศ. ๒๕๕๕ ผาสุข สุวัฒน์ ได้เป็นวิทยากรจิตอาสา ในการเป็นผู้นำเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพในหมู่บ้าน โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยใช้สถานที่ของโรงเรียนวัดหนองเตยเป็นที่ออกกำลังกาย ในตอนเย็น เวลา ๑๗.๐๐-๑๘.๐๐ น. ทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ จนทำให้เกิด**ชมรมรักสุขภาพ**เกิดขึ้น และผู้ป่วยในชมรมที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานในหมู่บ้าน ทำให้ผู้ป่วยสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมควบคุมระดับน้ำตาล และระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ แพทย์ชื่นชมและยกให้เป็นผู้ป่วยตัวอย่าง และช่วยถ่ายทอดความรู้ระหว่างผู้ป่วยด้วยกัน

การช่วยเหลือ “เพื่อนช่วยเพื่อน” ยังคงดำเนินต่อไปและขยายวงกว้างออกไปเรื่อย ๆ โดยมีผาสุข สุวัฒน์ เป็นแกนนำ ในปีพ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๓ ได้ดำเนิน**โครงการดอกไม้บานที่งานไตเทียม** เพื่อหารายได้ให้กับผู้ป่วยและญาติโรคไตที่มีฐานะยากจน ปัจจุบันผาสุข สุวัฒน์ ได้เข้าร่วมเป็นทีมทำงานกับเหล่ากาชาดจังหวัดในการช่วยเหลือผู้พิการและผู้ยากไร้ ผาสุข สุวัฒน์ มุ่งมั่นและตั้งใจที่จะดำเนินการต่อไป ในการสร้างเครือข่าย การดูแลผู้ป่วยโรคไตในทุกอำเภอ โดยเลือกให้ รพ.สต. ๑ แห่ง เป็นตัวแทนของแต่ละอำเภอ เพื่อเป็นศูนย์แลกเปลี่ยนความรู้ในการดูแล แบบเพื่อนช่วยเพื่อน เนื่องจากผู้ป่วยไต มีข้อจำกัดในการเดินทาง เพราะต้องทำการล้างไตทางช่องท้อง ทุก ๔ - ๖ ชั่วโมง เป็นประจำทุกวัน และการเสริมพลัง ผ่านการทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้ป่วยโรคไต เช่น การประกอบเมนูอาหาร การแลกเปลี่ยนแบบง่าย สำหรับผู้ป่วยที่ต้องการเพิ่มโปรตีนและลดอาหารเค็ม รวมทั้งกิจกรรมสันทนาการอื่น ๆ เพื่อเพิ่มคุณค่าชีวิตของผู้ป่วยและครอบครัว

การพัฒนากระบวนการบริการแบบเพื่อนช่วยเพื่อน ให้คำปรึกษาผู้ป่วย



การเยี่ยมบ้านเพื่อเสริมพลังในการจัดการดูแลตนเองของชมรมเพื่อนโรคไต



สนับสนุนร่วมกับมูลนิธิสุพรรณบริการและเหล่ากาชาดจังหวัดนครนายก บริจาค ไข่ / อ่างล้างมือ/โต๊ะญี่ปุ่น/กระจก/หน้ากากอนามัย ตามความจำเป็นของผู้ป่วยแต่ละราย



รางวัลชมเชย  
ประเภทเจ้าหน้าที่ ผู้ให้บริการ  
มิตรภาพบำบัดดีเด่น

นวัตกรรมฟื้นฟูชีวิต

พันโทหญิงชุดิมา ป.ว. สังฆา

รางวัลชมเชยมิตรภาพบำบัดดีเด่น นายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์ ประจำปี  
๒๕๖๓

ประเภท : เจ้าหน้าที่ ผู้ให้บริการ งานมิตรภาพบำบัดดีเด่น

ที่อยู่และการติดต่อ : เลขที่ ๙๙/๘๐ หมู่บ้านศรีวิมลวิมลล์ ซอยสายไหม ๗๔

ถนนสายไหม แขวงสายไหม เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์

๑๐๒๒๐

**ความรู้สึก** “ตายทั้งเป็น” และ “ชีวิตที่หมดหวัง สิ้นหวังที่ต้องพิการ” ของผู้ป่วย และครอบครัว ทำให้พันธโทหญิงชุตินา ป.ว. สังฆา พยาบาลเวชศาสตร์ฟื้นฟู ผู้ให้การดูแลฟื้นฟูผู้ป่วยบาดเจ็บไขสันหลังแบบองค์รวมที่พักรักษาตัวในหอผู้ป่วยกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ได้รับรู้ถึงความรู้สึกของผู้ป่วยและครอบครัวอย่างเข้าใจ มาโดยตลอด จึงใช้บทบาทหน้าที่การเป็นพยาบาลเวชศาสตร์ฟื้นฟู **“สร้างคุณภาพการพยาบาลสู่การสร้างคุณค่าชีวิต”** ให้คนพิการ

โดยเริ่มต้นด้วยการ **“สร้างทีมงาน”** ที่มีอุดมการณ์และเป้าหมายเดียวกัน เพื่อช่วยพัฒนากระบวนการฟื้นฟูดูแลอย่างต่อเนื่องแบบองค์รวมให้เกิดประสิทธิภาพ และสร้าง **“เครือข่ายมิตรภาพคนพิการ”** โดยมีคณะทำงานจากศูนย์การดำรงชีวิตอิสระคนพิการ พญาไทกรุงเทพฯ ซึ่งเป็นองค์กรคนพิการ ขับเคลื่อนงานโดยกลุ่มคนพิการที่มีทัศนคติเชิงบวกกับความพิการ มีประสบการณ์และทักษะการใช้ชีวิตกับความพิการจนสามารถถ่ายทอดแนะนำประสบการณ์และทักษะที่มีได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นประโยชน์ต่อกระบวนการฟื้นฟูดูแลต่อเนื่องแบบองค์รวมให้แก่คนพิการ จึงเรียกได้ว่า เป็น **“คนพิการต้นแบบ”** ที่เข้ามาร่วมทีมในการดูแลฟื้นฟูพิการบาดเจ็บไขสันหลังและครอบครัว ตั้งแต่แรกรับนอนพักรักษาในโรงพยาบาลจนกระทั่งส่งตัวกลับบ้านสู่ชุมชน ส่งผลให้ผู้ป่วยบาดเจ็บไขสันหลังและครอบครัวสามารถกลับไปดำเนินชีวิตประจำวันได้ใกล้เคียงปกติมากที่สุดและลดภาวะพึ่งพิงในสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสม ด้วยศักยภาพที่มีอยู่มุ่งสู่เป้าหมายที่สำคัญนั้นคือ **“การมีคุณภาพชีวิตที่ดีเมื่อต้องกลับสู่สังคมอีกครั้งภายใต้สภาพร่างกายที่แตกต่างจากเดิม”**

กิจกรรมงานมิตรภาพบำบัด และความร่วมมือกับองค์กรภาคีเครือข่ายในการฟื้นฟูผู้ป่วยบาดเจ็บไขสันหลังและพิการ มีกระบวนการสำคัญ ดังนี้

**๑. พัฒนานวัตกรรมกระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แบบองค์รวม** ในรูปกิจกรรมร่วมกับทีมเครือข่ายมิตรภาพคนพิการที่เรียกว่า **“หน่วยร่วมบริการ”** ที่บูรณาการแนวคิดและปรัชญาเพื่อคนพิการบาดเจ็บไขสันหลัง ได้แก่ แนวคิดการดำรงชีวิตอิสระของอำนาจ แนวคิดนำเอาชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลสมาชิกในชุมชนด้วยตนเอง (Community-Based Rehabilitation) และงานวิจัย โดยเป็นพยาบาลแกนนำคิด ริเริ่มเชื่อมโยงกระบวนการฟื้นฟูดูแลผ่านกิจกรรม รวมทั้งประสานและร่วมปฏิบัติกิจกรรมกับทีมเครือข่ายมิตรภาพบำบัดที่เพิ่มจำนวนขึ้นอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี ๒๕๕๑ - ๒๕๖๓ ดังนี้ องค์กรคนพิการศูนย์การดำรงชีวิตอิสระคนพิการ พญาไทกรุงเทพฯ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล กรมพลาศิการทหารบก (บางปู) จังหวัดสมุทรปราการ กลุ่มจิตอาสา



อิสระ ฯลฯ โดยจัดทำโครงการและกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง จัดโปรแกรมฟื้นฟูให้กับผู้ป่วย และครอบครัวทั้งรูปแบบรายบุคคลและรายกลุ่ม โดยประเมินปัญหาและวิเคราะห์ข้อมูล อย่างเป็นระบบเชิงวิชาการ รวมทั้งปรับแผนและโปรแกรมอย่างต่อเนื่องเมื่อพบปัญหาเพื่อ ให้เกิดประสิทธิภาพร่วมกับทีมสหสาขาวิชาชีพของเวชศาสตร์ฟื้นฟู รพ.ร.ร.๖

“การทำงานอย่างมีส่วนร่วม” ของทีมสหสาขาวิชาชีพและทีมองค์กรคนพิการ ยังเป็นส่วนหนึ่งของการผลักดันให้เกิดการจัดบริการฝึกทักษะพื้นฐานการดำรงชีวิตอิสระ สำหรับคนพิการในโรงพยาบาลในรูปแบบการทำงานร่วมกันในการให้บริการแก่คนพิการ โดยคนพิการต้นแบบร่วมกับทีมสุขภาพในโรงพยาบาล และในปี ๒๕๖๓ กำลังอยู่ในช่วง ดำเนินการโดยสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ให้เป็นบริการที่รัฐจัดให้คนพิการและ สามารถเรียกเก็บค่าใช้จ่ายได้ตามสิทธิการรักษาพยาบาลต่อไป

**๒. สร้างรูปแบบการส่งต่อทหารพิการบาดเจ็บไขสันหลังรุนแรงกลับสู่ชุมชน** นำเอาแนวคิดชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลสมาชิกในชุมชนด้วยตนเอง (Community-Based Rehabilitation) โดยประยุกต์เป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมเวทีลานบ้านเพื่อส่งต่อ และสร้างเครือข่ายชุมชนอย่างมีส่วนร่วม เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของผู้ป่วยและ ครอบครัวอย่างแท้จริง

**๓. พัฒนาสมรรถนะทีมสหสาขาวิชาชีพของเวชศาสตร์ฟื้นฟู** ร่วมกับทีมเครือข่ายมิตรภาพคนพิการที่เกี่ยวข้อง โดยจัดกิจกรรมบรรยายความรู้ อบรมเชิงปฏิบัติการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้กระบวนการทำงานซึ่งกันและกัน การศึกษาดูงานการดำรงชีวิตอิสระคน พิการทั้งในและนอกประเทศ (ญี่ปุ่น) ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานอย่างมีส่วนร่วมที่ บรรลุตามเป้าหมาย

**๔. พัฒนาการจัดกิจกรรมเพิ่มพูนความรู้ สอน สาธิต และฝึกทักษะคนพิการบาดเจ็บ ไขสันหลังและครอบครัว** โดยใช้แนวคิดการเสริมพลังอำนาจ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) แก่ผู้ป่วยและครอบครัว มุ่งสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ดี จนผู้ป่วย บางรายสามารถเป็นต้นแบบและบอกต่อด้านพฤติกรรมสุขภาพที่ดีของคนพิการในการ ป้องกันแก้ไขภาวะอันตรายที่คาดว่าจะเกิดแก่คนพิการบาดเจ็บไขสันหลังได้ ได้แก่ ภาวะ ระบบประสาทอัตโนมัติพร่อง (Autonomic Dysreflexia : AD) จนเกิดการเผยแพร่งาน ป้องกันความเสี่ยงเชิงรุกให้แก่คนพิการบาดเจ็บไขสันหลังในชุมชนได้ระดับหนึ่ง

**๕. ริเริ่มบูรณาการใช้ห้องทดลองสู่วิถีอิสระ (Independent Living Room)** เป็น ห้องให้คำปรึกษาฉันเพื่อน (Peer Counseling) โดยทีมองค์กรคนพิการ ซึ่งในปี ๒๕๕๑-

๒๕๕๖ ได้ขยายรูปแบบการจัดสถานที่จำลองห้องทดลองสู่วิถีอิสระ (Independent Living Room) ไปใช้ในโครงการกองทัพบกฟื้นฟูศักยภาพทหารกล้า ณ บางปู และต่อมาในปี ๒๕๖๒ ได้พัฒนาห้องทดลองสู่วิถีอิสระ (Independent Living Room) ณ กองเวชศาสตร์ฟื้นฟู เป็นสถานที่จำลองที่เปรียบเสมือนบ้านและห้องเรียนที่ให้ความรู้ ฝึกทักษะการดูแล สุขภาพแก่คนพิการและครอบครัว บุคลากรทางการแพทย์โดยการประยุกต์ใช้แนวคิดความรู้ด้านสุขภาพ ( Health Literacy)

**๖. การเชื่อมโยงการใช้เครือข่ายองค์กรคนพิการ** ค้นหาแหล่งประโยชน์และต่อยอดจ้างงานคนพิการที่ใช้มาตร ๓๓ และ ๓๕ ให้แก่คนพิการบาดเจ็บไขสันหลัง จนสามารถสร้างงาน สร้างอาชีพ สร้างโอกาสที่ดีแก่ตนเองและครอบครัว และกลับมาเป็นคนพิการต้นแบบ เป็นทีมการทำงานในเครือข่ายเพื่อนคนพิการอีกด้วย

เมื่อพบว่ากระบวนการฟื้นฟูในรูปแบบการนำเครือข่ายคนพิการเข้าร่วมงานกับทีมสหสาขาวิชาชีพกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู ตั้งแต่แรกรับนอนพักรักษาในโรงพยาบาลจนกระทั่งส่งตัวกลับบ้านสู่ชุมชน เป็นรูปแบบที่ดี ช่วยส่งเสริมและสร้างคุณค่าของคนพิการแบบก้าวกระโดด พันโทหญิงชุดิมา ป.ว. สังฆา จึงได้ขยายผลนำเครือข่ายต่าง ๆ และจิตอาสาเข้าร่วมกระบวนการในรูปแบบกิจกรรมฟื้นฟูแบบองค์รวมเรื่อยมาอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน

จากการทุ่มเทการทำงานเพื่อดูแลผู้ป่วยบาดเจ็บไขสันหลังทำให้ พันโทหญิงชุดิมา ป.ว. สังฆา สร้างผลงานด้านวิชาการและนวัตกรรมที่เกี่ยวกับคนพิการก่อประโยชน์มากมาย ดังนี้

๑. เป็นผู้คิดริเริ่ม พัฒนารูปแบบนวัตกรรมเพื่อส่งเสริมงานการพยาบาล ได้แก่ ขนแกะเทียมจันทร์, บัตรช่วยแก้ไขภาวะ AD, คู่มือประจำตัวผู้ป่วยบาดเจ็บไขสันหลัง กรณีภาวะฉุกฉิน AD, อวัยวะเทียมเตรียมสวนปัสสาวะ version ๒ (Chutima model) ให้แก่หน่วยงานใช้ทั้งในและนอกหน่วยงาน

๒. เป็นผู้ริเริ่มคิดและใช้นวัตกรรมกระบวนการในการดูแลฟื้นฟูผู้ป่วยพิการด้านการเคลื่อนไหว (บาดเจ็บไขสันหลัง) ร่วมกับทีมเครือข่ายองค์กรคนพิการ และเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้งานการดูแลผู้ป่วยราชการสนามบาดเจ็บไขสันหลัง ได้รับรางวัล “รางวัลการบริการภาครัฐแห่งชาติ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๘ ระดับดี ประเภท รางวัลบูรณาการการบริการที่เป็นเลิศจากเรื่อง การดูแลผู้ป่วยราชการสนามในจังหวัดชายแดนใต้ ของโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

๓. เป็นผู้ริเริ่มคิดและประยุกต์ใช้รูปแบบนวัตกรรมกระบวนการในการดูแลฟื้นฟูผู้ป่วยพิการด้านการเคลื่อนไหวมาใช้ในกลุ่มผู้ป่วยทวารพิการตาบอด ๒ ข้าง จากการปฏิบัติหน้าที่ชายแดนใต้ โดยร่วมมือกับทีมเครือข่ายวิทยาลัยราชสุดา และได้รับรางวัลยอดเยี่ยม ประเภทบทความวิชาการ กิจกรรมการนำเสนอบทความวิชาการ เรื่อง นวัตกรรมกระบวนการเพื่อทวารกล้ำ : การบูรณาการปรัชญาและแนวคิดเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตทวารที่มีความพิการทางการเห็น จากกรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ ในการนำเสนอผลงานสัมมนาวิชาการระดับชาติด้านคนพิการครั้งที่ ๙ ประจำปี ๒๕๖๐ เมื่อวันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐

นอกจากนี้ พันโทหญิง ชุติมา ป.ว. สังฆา ยังเป็นวิทยากรแกนนำปฏิบัติงานเชิงรุกให้ความรู้และการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อป้องกันความเสี่ยงด้านสุขภาพของคนพิการบาดเจ็บไขสันหลังกรณีเกิดภาวะฉุกเฉินด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟูได้แก่ ภาวะ AD ในชุมชนให้แก่โรงเรียนอาชีวะพระมหาไถ่ ชุมชนเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย ชุมชนหลังสวน จังหวัดชุมพร

แม้ว่าปัจจุบัน พันโทหญิง ชุติมา ป.ว. สังฆา จะสร้างผลงานด้านการฟื้นฟูผู้ป่วยบาดเจ็บไขสันหลัง และการขยายองค์ความรู้ไปสู่การฟื้นฟูผู้ป่วยพิการกลุ่มอื่น ๆ ก่อเกิดผลลัพธ์เป็นที่น่าชื่นชม แต่ในอนาคตยังคงมุ่งมั่นพัฒนากระบวนการฟื้นฟูผู้ป่วยที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยการนำแนวคิดความรู้ด้านสุขภาพมาบูรณาการในกระบวนการวางแผนจำหน่ายเพื่อการดูแลต่อเนื่องของทีมสหสาขาวิชาชีพของเวชศาสตร์ฟื้นฟู และทีมเครือข่ายองค์กรคนพิการเพื่อให้เกิดการประยุกต์ใช้ทฤษฎีสู่การปฏิบัติกระบวนการวางแผนจำหน่ายเพื่อการดูแลต่อเนื่องที่มีประสิทธิภาพตั้งแต่พักรักษาตัวในโรงพยาบาล ส่งผลให้ผู้ป่วยและครอบครัวมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ดีและสามารถบอกต่อความรู้ทักษะแก่ผู้พิการรายอื่นในชุมชนต่อไป รวมถึงการผลักดันเพื่อให้เกิดการจัดบริการฝึกทักษะการดำรงชีวิตอย่างอิสระของคนพิการ ในรูปแบบ “หน่วยร่วมบริการ” ระหว่างทีมสหสาขาวิชาชีพและทีมเครือข่ายองค์กรคนพิการ สามารถให้บริการฝึกปฏิบัติให้แก่ผู้ป่วยบาดเจ็บไขสันหลังได้ทุกราย ตั้งแต่การพักรักษาตัวในโรงพยาบาล ในรูปแบบบริการชุดสิทธิประโยชน์ที่คนพิการพึงได้รับ และสามารถเบิกจ่ายจากรัฐได้ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่องการบริการฟื้นฟูสมรรถภาพโดยกระบวนการทางการแพทย์ ทั้งค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ค่าอุปกรณ์ เครื่องช่วยความพิการ และสื่อส่งเสริมพัฒนาการสำหรับคนพิการ พ.ศ. ๒๕๖๒ ข้อ ๒๔ ว่าด้วยการฝึกทักษะการเรียนรู้ขั้นพื้นฐานคนพิการต่อไป

การฟื้นฟูแบบองค์รวมร่วมกับเครือข่ายมิตรภาพบำบัดต่าง ๆ ตั้งแต่โรงพยาบาลสู่ชุมชน



ลงชุมชนส่งต่อผู้ป่วยและจัดสัมมนาเวทีลานบ้าน



กิจกรรมเพิ่มพูนความรู้ สอน สาธิตการป้องกันแก้ไขภาวะฉุกเฉินอันตรายสำหรับผู้ป่วย  
บาดเจ็บไขสันหลัง



กิจกรรมการใช้นวัตกรรมกระบวนการในการดูแลฟื้นฟูผู้ป่วยพิการด้านการเคลื่อนไหว  
มาใช้ในทหการพิการตามอด ๒ ้าง โดยร่วมกับ ทีมเครือข่ายวิทยาลัยราชสุดา



# รางวัลชมเชย

ประเภทองค์กร / หน่วยงาน/ ทีมสนับสนุน  
งานมิตรภาพบำบัดดีเด่น (ระดับชุมชน)

**ฮ่อมใจ<sup>+</sup> ฮ่อมบุญ**

**ศูนย์มิตรภาพบำบัด-จิตอาสา เครือข่ายสุขภาพบ้านโฮ้ง**

รางวัลชมเชยมิตรภาพดีเด่นบำบัด นายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์ ประจำปี ๒๕๖๓

ประเภท : หน่วยงาน / องค์กร / ทีมสนับสนุนงานมิตรภาพบำบัดดีเด่น  
(ระดับชุมชน)

**ที่อยู่และการติดต่อ :** โรงพยาบาลบ้านโฮ้ง ตำบลบ้านโฮ้ง อำเภอบ้านโฮ้ง จังหวัด

ลำพูน รหัสไปรษณีย์ ๕๑๑๓๐ โทรศัพท์มือถือ : ๐๘๙-๐๔๙-๗๑๑๓

**ติดต่อ :** นพ.คะนอง ถนอมสัจย์ โทรศัพท์: ๐๕๓-๙๘๐-๓๗๗ ต่อ ๑๐๑

โทรศัพท์มือถือ : ๐๘๘-๒๖๐-๘๑๖๓

**พลัง**ของมดตัวเดียวคงไม่สามารถทำงานให้สำเร็จได้อย่างรวดเร็ว แต่หากมดหลาย ๆ ตัวรวมพลังร่วมไม้ร่วมมือกัน ก็สามารถประสบความสำเร็จได้ไม่ยาก เช่นเดียวกับ**ศูนย์มิตรภาพบำบัด-จิตอาสา เครือข่ายสุขภาพอำเภอบ้านไธสง** ที่เกิดจากการรวมตัวของคนหลายคนที่มีหัวใจเดียวกัน เช่น ข้าราชการเกษียณ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล/รพ.สต. ผู้ป่วย ญาติผู้ป่วย ประชาชนทั่วไป เพื่อสนับสนุนช่วยเหลือผู้ป่วยทุกด้าน โดยไม่ต้องรอคอยงบประมาณจากทางภาครัฐ โดยใช้หลัก ๓ กำลัง ได้แก่ กำลังกาย กำลังใจ กำลังทรัพย์

๑. กำลังกาย แบ่งออกเป็น ๔ กิจกรรม

- (๑) **กิจกรรมช่วยงานบริการที่คลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง** เช่น จัดคิว เรียกผู้ป่วย วัดความดันโลหิต ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และพูดคุยให้กำลังใจแก่ผู้ป่วยและญาติ
- (๒) **กิจกรรมช่วยงานในชุมชน** ตามกลุ่มต่าง ๆ ในชุมชน ได้แก่ กลุ่มอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ (อพส.) กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน ออกเยี่ยมให้กำลังใจผู้ป่วยและผู้สูงอายุติดเตียง กลุ่ม อสม. ช่วยจัดกิจกรรมรณรงค์สำหรับกลุ่มเสี่ยงตามประเด็นสุขภาพ
- (๓) **กิจกรรมทำสวนและปฎิหมัก** ทางศูนย์มิตรภาพบำบัดฯ ได้นำใบไม้มาหมักเป็นปุ๋ยเพื่อช่วยลดการเผาเศษใบไม้และเป็นสวนสาธิตการปลูกสมุนไพรชนิดต่าง ๆ
- (๔) **กิจกรรมเพิ่มศักยภาพจิตอาสา** โดยการจัดอบรมหลักสูตรการดูแลผู้ป่วยเรื้อรังและระยะสุดท้าย

๒. **กำลังใจ** เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมพลังใจ การผ่อนคลายความกังวลจากความเจ็บป่วย เช่น กิจกรรมดนตรีบำบัด (คาราโอเกะพาเพลิน) กิจกรรมเยี่ยมให้กำลังใจผู้ป่วยเรื้อรังร่วมกับทีมสหวิชาชีพ กิจกรรมร่วมไว้อาลัยวาระสุดท้ายในชีวิตของผู้ป่วยที่อยู่ในความดูแลของศูนย์มิตรภาพบำบัดฯ

๓. **กำลังทรัพย์** เป็นการจัดการรายได้สำหรับการดำเนินงานของศูนย์มิตรภาพบำบัดฯ โดยจัดตั้งเป็นกองทุนมิตรภาพบำบัด จิตอาสา เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยยากไร้และผู้ป่วยระยะสุดท้ายในอำเภอบ้านไธสง ที่มาของรายได้มาจาก การบริจาคสิ่งขทานจากวัดต่าง ๆ ทั้งในอำเภอ ต่างอำเภอ และต่างจังหวัด การขายขยะรีไซเคิลและขยะอัดก้อน (โครงการ Be Star Banana ทำดีได้ ง่ายนิดเดียว) การขายเสื้อผ้ามือสอง การขายผักอินทรีย์ การรับบริจาค และการจัดตั้งกองทุนออกซิเจน

ผู้ที่ประสงค์จะสนับสนุนช่วยเหลือ สามารถบริจาคทรัพย์สินตามกำลัง หรือเลือกตามรายการความต้องการ ดังนี้

- (๑) ค่าออกซิเจนผู้ป่วย ๓๐๐บาท/คน/เดือน
- (๒) ผ้าออมสำเร็จรูปสำหรับผู้ใหญ่และแผ่นรองขับสำหรับผู้ป่วยระยะท้าย จำนวน ๙๒ ราย
- (๓) น้ำดื่มสำหรับผู้ป่วยและญาติ บริเวณคลินิกโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

### ร้านฮอมบุญ & ฮอมเฮลท์ (health)

ด้วยความตั้งใจที่จะช่วยเหลือผู้ป่วยอย่างยั่งยืน โดยไม่ต้องรอคอยงบประมาณจากภาครัฐ ทางศูนย์มิตรภาพบำบัด-จิตอาสา เครือข่ายสุขภาพอำเภอบ้านไธสง จึงได้หารายได้จาก การเปิดร้าน “ฮอมบุญ” เพื่อสนับสนุนให้ผู้ป่วยได้ใช้ออกซิเจนที่บ้าน โดยให้ผู้ป่วยนำใบเสร็จการเปลี่ยนถังออกซิเจนมารับเงินสนับสนุนครั้งละ ๑๐๐ บาท/ใบเสร็จ จำกัดเดือนละไม่เกิน ๓ ครั้งหรือ ๓๐๐ บาทต่อเดือน

ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๕๘ ได้มีการจัดตั้งกองทุนออกซิเจน ด้วยความร่วมมือจากภาคประชาชน พระอาจารย์สมคิด เจ้าอาวาสวัดดอยหลังถ้ำ และคณะสงฆ์ร่วมกันจัดผ้าป่าสามัคคีเพื่อซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์มอบแก่โรงพยาบาลบ้านไธสง จำนวน ๔๕๐,๐๐๐ บาท และเครื่องผลิตออกซิเจน จำนวน ๑๐ เครื่อง (๒๕๕,๐๐๐ บาท) ในปีต่อมา ได้กราบนิมนต์พระเดชพระคุณพระธรรมมังคลาจารย์ วิ. อุตตมहाกัมมภูฐานาจารย์ (หลวงปู่ทอง สิริมงคล) จัดผ้าป่าสามัคคีเพื่อซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์อีกครั้ง ได้เงิน ๕๑๘,๙๓๗ บาท และจัดซื้อเครื่องผลิตออกซิเจน ๑๕ เครื่อง

สำหรับแนวทางการดำเนินงานต่อไป ทางศูนย์มิตรภาพบำบัด-จิตอาสา เครือข่ายสุขภาพอำเภอบ้านไธสง มีดังต่อไปนี้

๑. บริการให้ยืมเครื่องผลิตออกซิเจนสำหรับผู้ป่วยยากไร้และผู้ป่วยระยะท้าย พร้อมจัดหาเครื่องผลิตออกซิเจนเพิ่มขึ้นอย่างน้อยปีละ ๑ - ๒ เครื่อง
๒. จัดการอุปกรณ์ที่ใช้ในการดูแลผู้ป่วยให้รวมอยู่ในจุดเดียวกัน เช่น ตะกร้าเยี่ยมไข้ สมุดบันทึกความดันโลหิตที่บ้าน อุปกรณ์งานฝีมือ อุปกรณ์ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ คู่มือการฝึกสมาธิ เป็นต้น
๓. ขยายความช่วยเหลือไปยังกลุ่มเด็กและเยาวชนที่ด้อยโอกาส อาจจะมอบทุนการศึกษา

ร้านซ่อมบุญ และการถวายพระโศกเพื่อนำรายได้มาใช้สนับสนุน  
เครื่องผลิตออกซิเจนสำหรับให้ผู้ป่วยยืมไปใช้ที่บ้าน





**รางวัลชมเชย**  
**ประเภทสื่อที่ได้ดำเนินงานหรือสนับสนุน**  
**งานมิตรภาพบำบัดดีเด่น**  
**สุขภาพจิตแบบบูรณาการ**

**โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข**  
รางวัลชมเชยมิตรภาพบำบัดดีเด่น นายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์ ประจำปี ๒๕๖๓  
**ประเภท :** สื่อที่ได้ดำเนินงานหรือสนับสนุนงานมิตรภาพบำบัดดีเด่น  
**ที่อยู่และการติดต่อ :** กลุ่มงานสารนิเทศและประชาสัมพันธ์ เลขที่ ๑๓๑  
ถนนช่างหล่อ ตำบลหายยา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ รหัสไปรษณีย์ ๕๐๑๐๐  
**โทรศัพท์ :** ๐๕๓-๙๐๘-๕๐๐      **โทรศัพท์มือถือ :** ๐๘๙-๖๓๑-๕๘๘๕

**สวนปรุง** เป็นโรงพยาบาลในสังกัดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มีหน้าที่ในการส่งเสริมป้องกันรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยจิตเวชในพื้นที่ภาคเหนือ โดยเฉพาะการบำบัดรักษาและศึกษาวิจัยปัญหาสุขภาพจิตจากการดื่มสุรา

โรงพยาบาลสวนปรุงได้นำยุทธศาสตร์การสื่อสารแบบบูรณาการเพื่อมิตรภาพ บำบัดมาใช้ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๓ หลักการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพและการส่งเสริมป้องกันปัญหาด้านสุขภาพจิตนั้น มีหลักการพื้นฐานคือ **การสร้างมิตรภาพเพื่อการบำบัดรักษา** โดยใช้การสื่อสารแบบบูรณาการเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้บริการและผู้ป่วย องค์ประกอบของการสื่อสารแบบบูรณาการ ได้แก่

- (๑) การสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal Communication)
- (๒) การสื่อสารสังคมออนไลน์ (Social Media)
- (๓) การสื่อสารมวลชน (Mass Communication) สามารถแบ่งออกเป็น ๔ กลุ่ม ได้แก่ การเผยแพร่ออกอากาศ (On Air) การเผยแพร่ทางสื่อสิ่งพิมพ์ (On Print) การเผยแพร่ทางสื่อสังคมออนไลน์ (Online) และการเผยแพร่กับกลุ่มบุคคลในชุมชน (On Ground)

ในทุกสาระความรู้และข่าวสารด้านสุขภาพจิต จะนำหลักการสื่อสารแบบบูรณาการมาใช้ทุกสื่อ เพื่อให้เกิดพลังการสื่อสารอย่างครอบคลุมและสร้างความรู้ความเข้าใจอย่างทั่วถึง (สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมจากแผนภาพข้างล่าง)



ช่องทางการสื่อสารมวลชน (Mass Communication) ที่ทางโรงพยาบาลสวน  
ปรุงใช้ในการสื่อสารแบบบูรณาการ มีรายละเอียด ดังนี้

### ๑. การเผยแพร่ออกอากาศ (On Air)

- (๑) **สื่อโทรทัศน์** ได้แก่ รายการ “ชีวิตนี้ยังมีหวัง” เผยแพร่ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย จังหวัดเชียงใหม่ และรายการ “รักสุขภาพ (จิต)” เผยแพร่ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย จังหวัดพิษณุโลก
- (๒) **สื่อวิทยุ** ได้แก่ รายการ “สุขภาพจิตทางอากาศ” เผยแพร่ทางสถานีวิทยุเสียงสื่อสารมวลชน (FM ๑๐๐ CMU) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เริ่มผลิตรายการตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๓ และรายการ “สุขภาพจิตเพื่อชุมชน” เผยแพร่ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ (สวท.ฝาง FM ๘๙.๒๕ MHz) เริ่มผลิตรายการตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๘
- (๓) **สารคดีและข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพจิต** เผยแพร่ผ่านทางสื่อสารมวลชนต่าง ๆ

๒. การเผยแพร่ทางสื่อสิ่งพิมพ์ (On Print) ได้แก่ บทความสุขภาพจิตที่เผยแพร่ทางหนังสือพิมพ์และวารสารต่าง ๆ รวมถึง Pocket book ด้านสุขภาพจิต

๓. การเผยแพร่ทางสื่อสังคมออนไลน์ (Online) ได้นำรายการวิทยุโทรทัศน์ บทความ สารคดี ข่าวสารมาเผยแพร่ทางช่องทางออนไลน์ เพื่อให้สะดวกต่อการค้นหาข้อมูล และขยายกลุ่มเป้าหมายให้กว้างขึ้น

๔. การเผยแพร่กับกลุ่มบุคคลในชุมชน (On Ground) ส่วนใหญ่จะอยู่ในรูปแบบนิทรรศการเกี่ยวกับสุขภาพจิต การออกหน่วยเคลื่อนที่เฉพาะกิจหรือการออกหน่วยโรงพยาบาลเครือข่ายสายสัมพันธ์ รวมถึง สื่อบุคคลที่สร้างช่วยสร้างมิตรภาพระหว่างการรักษาด้วย

จากการทำงานอย่างต่อเนื่องมาเป็นระยะเวลาร่วม ๒๐ ปี และมีกระบวนการประเมินผลเพื่อการพัฒนา (Continuous Quality Improvement : CQI) อยู่ตลอดเวลา จึงเกิดรูปแบบการสื่อสารแบบบูรณาการ เพื่อช่วยส่งเสริมงานบำบัดรักษาฟื้นฟูสมรรถภาพ และงานส่งเสริมสุขภาพจิตอย่างมีประสิทธิภาพ ถือเป็น “นวัตกรรมด้านการสื่อสารสุขภาพจิต” ที่สามารถนำไปพัฒนาเป็นรูปแบบการทำงานด้านสุขภาพจิตแก่โรงพยาบาลและเครือข่ายชุมชนในภาคเหนือได้

## การเผยแพร่ออกอากาศ (On Air) ทางสื่อวิทยุโทรทัศน์



## การเผยแพร่ทางสื่อสิ่งพิมพ์ (On Print)



## การเผยแพร่ทางสื่อสังคมออนไลน์ (Online)



## การเผยแพร่กับกลุ่มบุคคลในชุมชน (On Ground)





หลักการคัดเลือกและมอบรางวัลมิตรภาพบำบัดดีเด่น  
นายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์ ประจำปี ๒๕๖๓

เพื่อเป็นการรำลึกถึงนายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์ และเพื่อเป็นการยกย่องเชิดชูเกียรติ ผู้ป่วย/อาสาสมัคร เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ หน่วยงาน/องค์กรที่ปฏิบัติงานมิตรภาพบำบัดทั้งภาครัฐ/เอกชน และสื่อมวลชน มูลนิธิมิตรภาพบำบัด (กองทุนนายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์) จึงได้จัดกิจกรรมมอบรางวัลผลการดำเนินงานมิตรภาพบำบัดดีเด่น ประจำปี ๒๕๖๓ ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

๑. สนับสนุนการดำเนินงานมิตรภาพบำบัดในระบบบริการสุขภาพ ตามหลัก Humanized Health Care ให้กว้างขวางครอบคลุมในหน่วยบริการทุกระดับ
๒. สร้างเสริมขวัญกำลังใจและมอบรางวัล “นายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์” ประจำปี ๒๕๖๓ ให้แก่บุคคลและองค์กรที่มีผลงานด้านมิตรภาพบำบัดที่ดีเด่นเหมาะสมตามหลักเกณฑ์
๓. เพื่อส่งเสริมคุณค่าด้านจิตอาสา-จิตสาธารณะ และการทำประโยชน์แก่สังคมให้เป็นที่ประจักษ์ เกิดการยอมรับ และร่วมมือปฏิบัติให้เกิดขึ้นในสังคมไทยอย่างกว้างขวางยิ่งขึ้น

นิยามของ“มิตรภาพบำบัด” หมายถึงการดูแลช่วยเหลือ พึงพาสสนับสนุนกันอย่างมิตร แบบเพื่อนช่วยเพื่อน ผู้ป่วยช่วยผู้ป่วย ด้วยหัวใจจิตอาสาเพื่อเพื่อนมนุษย์ ภายใต้หลักการที่ว่าผู้มีความทุกข์ยอมเห็นและเข้าใจความทุกข์ของผู้อื่น เกิดสังคมของความห่วงใย เอื้ออาทรต่อกัน

ประเภทรางวัลมิตรภาพบำบัด มี ๕ ประเภท คือ

๑. ประเภท “ผู้ป่วย/จิตอาสา” มิตรภาพบำบัดดีเด่น
๒. ประเภท “เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ” งานมิตรภาพบำบัดดีเด่น
๓. ประเภท “องค์กร/หน่วยงาน และทีมงานสนับสนุน” งานมิตรภาพบำบัดดีเด่น ระดับตติยภูมิ/ทุติยภูมิ
๔. ประเภท “องค์กร/หน่วยงาน และทีมงานสนับสนุน” งานมิตรภาพบำบัดดีเด่น ระดับชุมชน
๕. ประเภท “สื่อที่ได้ดำเนินงานหรือสนับสนุน” งานมิตรภาพบำบัดดีเด่น

### **หลักเกณฑ์การคัดเลือก “ผู้ป่วย/จิตอาสา” มิตรภาพบำบัดดีเด่น**

๑. เป็นผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ได้รับการรักษาให้หายหรือดีขึ้นแล้ว มีความมุ่งมั่นในการดูแลรักษากายใจอย่างเข้มแข็งจนสามารถผ่านวิกฤติได้ด้วยทัศนคติที่ดีต่อชีวิต และเป็นอาสาสมัครดำเนินงานมิตรภาพบำบัด
๒. เป็นแบบอย่างการต่อสู้รักษาชีวิต จิตใจตนเอง และเป็นกำลังใจผู้รอบข้าง
๓. มีกิจกรรมอาสาสมัครมิตรภาพบำบัด ช่วยเหลือผู้ป่วยอื่นและชุมชน/สังคมอย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่า ๑ ปี และเห็นแนวทางการความยั่งยืน
๔. สามารถทำงานร่วมกับคน ชุมชน บุคลากรสาธารณสุข และผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

### **หลักเกณฑ์การคัดเลือก “เจ้าหน้าที่/ผู้ให้บริการ” งานมิตรภาพบำบัดดีเด่น**

๑. เป็นแพทย์ พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ ผู้ให้บริการที่ดำเนินงานมิตรภาพบำบัดทั้งในและนอกหน่วยงานบริการหรือหน่วยงาน ที่เป็นแบบอย่างที่ดีให้บุคลากรด้านสาธารณสุขและสังคมทั่วไป มีเมตตาต่อผู้ป่วย ครอบครัว และผู้ร่วมงาน
๒. มีผลการดำเนินงานด้านมิตรภาพบำบัดในและนอกหน่วยบริการ/หน่วยงานอย่างเด่นชัดและต่อเนื่อง ไม่น้อยกว่า ๑ ปี
๓. มีการพัฒนาระบบบริการที่เน้นการมีส่วนร่วมของผู้ป่วยและญาติ
๔. ปฏิบัติงานด้วยความสุจริต โปร่งใส มีคุณธรรม
๕. สามารถปฏิบัติงานร่วมกับบุคลากรสาธารณสุข ชุมชน ท้องถิ่น ผู้ป่วยและครอบครัวได้เป็นอย่างดี
๖. มีการขยายเครือข่ายการดำเนินงานอย่างเห็นเป็นรูปธรรม

### **หลักเกณฑ์การคัดเลือก “หน่วยงาน /องค์กรและทีมงานสนับสนุน” งานมิตรภาพบำบัดดีเด่น ระดับตติยภูมิ/ทุติยภูมิ และชุมชน**

๑. เป็นหน่วยงาน/องค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในประเทศ หรือเป็นกลุ่มบุคคลที่ไม่แสวงหากำไร ร่วมมือกันปฏิบัติงานส่งเสริม สนับสนุนการดำเนินงานมิตรภาพบำบัด
๒. มีกิจกรรมหรือผลงานที่สนับสนุน ส่งเสริม และพัฒนาบุคลากร ให้ดำเนินงานมิตรภาพบำบัดได้อย่างโดดเด่นเป็นที่ประจักษ์และยอมรับของผู้เกี่ยวข้อง และเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มเป้าหมายอย่างเป็นรูปธรรม
๓. มีการสนับสนุนงานมิตรภาพบำบัดอย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่า ๑ ปี เช่น งบประมาณ บุคลากร ทรัพยากรต่าง ๆ โดยไม่หวังผลตอบแทน

๔. มีการปฏิบัติงานเป็นทีมงานที่ดี เป็นระบบการบริหารจัดการที่ดี มีการแบ่งบทบาทหน้าที่อย่างชัดเจน และสามารถสร้างความร่วมมือกับทีมงานอื่น ๆ ได้
๕. มีการพัฒนาบุคลากรและเปิดโอกาสให้ทีมงาน ทั้งอาสาสมัคร ผู้ป่วย เจ้าหน้าที่ ดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และสามารถบริหารจัดการหน่วยงานให้ดำเนินงานมีคุณภาพบำบัดได้อย่างยั่งยืน

**หลักเกณฑ์การคัดเลือก “สื่อที่ได้ดำเนินงานหรือสนับสนุน” งานมิตรภาพบำบัดดีเด่น**

๑. เป็นบุคคลด้านสื่อ องค์กรด้านสื่อภาครัฐ เอกชนที่ผลิตสื่อต่าง ๆ เช่น รายการโทรทัศน์ วิทยุ สิ่งพิมพ์ เว็บไซต์ ภาพยนตร์ สื่อสังคม (Social Media) ที่สื่อสารเนื้อหาสนับสนุนงานมิตรภาพบำบัด
๒. ได้ให้การสนับสนุนด้านการผลิต เผยแพร่สื่อต่าง ๆ แก่งานมิตรภาพบำบัดอย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่า ๑ ปี
๓. มีผลงานที่สร้างสรรค์ เป็นสื่อสาธารณะที่ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อบุคคลหรือองค์กรใด ๆ

**การมอบรางวัล**

๑. **การมอบรางวัลมิตรภาพบำบัดดีเด่น ๕ ประเภท** โดยมูลนิธิมิตรภาพบำบัด ในงานมอบรางวัลมิตรภาพบำบัดดีเด่น นายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์ ประจำปี ๒๕๖๓

๒. **การมอบรางวัลระดับดีเด่น** ประกอบด้วย ๑) โล่รางวัล ๒) เงินรางวัล จำแนกไว้ดังนี้

๒.๑ ประเภท “ผู้ป่วย/จิตอาสา” มิตรภาพบำบัดดีเด่น

๒.๒ ประเภท “เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ” งานมิตรภาพบำบัดดีเด่น

๒.๓ ประเภท “องค์กร/หน่วยงาน และทีมงานสนับสนุน” งานมิตรภาพบำบัดดีเด่น (ระดับตติยภูมิ/หัตถิยภูมิ)

๒.๔ ประเภท “องค์กร/หน่วยงาน และทีมงานสนับสนุน” งานมิตรภาพบำบัดดีเด่น (ระดับชุมชน)

๒.๕ ประเภท “สื่อที่ได้ดำเนินงานหรือสนับสนุน” งานมิตรภาพบำบัดดีเด่น

ผลงานระดับดีเด่นของแต่ละประเภท จะมีจำนวน ๑ รางวัล รางวัล ละ ๑๐,๐๐๐

บาท พร้อมโล่รางวัล

๓. **การมอบรางวัลชมเชย** โดยมูลนิธิมิตรภาพบำบัด ในงานมอบรางวัลมิตรภาพบำบัดดีเด่น นายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์ ประจำปี ๒๕๖๓ ประกอบด้วย ๑) โล่รางวัล ๒) เงินรางวัล รางวัลละ ๕,๐๐๐ บาท (หมายเหตุ : รางวัลชมเชยอยู่ในการพิจารณาของคณะกรรมการตามความเหมาะสม)







มูลนิธิมิตรภาพบำบัด



มูลนิธิมิตรภาพบำบัด