

Run4Fun (ฟ.ฟัน) challenge ตอน #ไปล่าปางไม่ล่าพัง



สำนักทันตสาธารณสุข เป็นหน่วยงานที่มีก้าวเดินเฉลี่ยสูงเป็นอันดับ ๑ ของหน่วยงานที่เข้าร่วมโครงการ Happy Health Happy Walk Steps Challenge ต่อเนื่องเป็นเวลา ๒ เดือน (ตั้งแต่เริ่มต้นโครงการในเดือนมกราคม ๒๕๖๒) มีก้าวเดินเฉลี่ยในเดือนกุมภาพันธ์ต่อคนเท่ากับ ๒๓๐,๑๒๕ ก้าว หรือ ๘,๒๑๘ ก้าวต่อคนต่อวัน ภาพความสำเร็จนี้คงไม่เกิดขึ้น ถ้าสำนักทันตสาธารณสุขไม่ได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติในโครงการ Run4fun (ฟ.ฟัน) challenge ตอน #ไปล่าปางไม่ล่าพัง จนเกิดเป็นชุมชนนักปฏิบัติสู่ชุมชนนวัตกรรม

ชุมชนนักปฏิบัติ (Community of Practice) คือ กลุ่มคนที่รวมตัวกันอย่างไม่เป็นทางการโดยมีความสนใจและแรงปรารถนา (Passion) ร่วมกันในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง (Knowledge Domain) ปฏิสัมพันธ์และสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่มเป็นชุมชน (Community) ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนและพัฒนาความรู้ร่วมกัน ต้อง Practice และสร้างฐานข้อมูล ความรู้ หรือแนวปฏิบัติ

จากการสำรวจภาวะอ้วนของเจ้าหน้าที่สำนักทันตสาธารณสุขปีงบประมาณ ๒๕๖๒ โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว พบว่า ร้อยละ ๕๒.๕ ของเจ้าหน้าที่มีรอบเอวเกินมาตรฐาน และเจ้าหน้าที่เพียงร้อยละ ๔๕.๑๒ มีค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติ ทั้งนี้จากการสังเกตพฤติกรรม จะเห็นว่า ลักษณะงานของเจ้าหน้าที่ส่วนใหญ่เป็นงานเอกสารรวมทั้งงานวิชาการ ที่ต้องนั่งโต๊ะและใช้คอมพิวเตอร์เป็นส่วนมาก ทำให้เจ้าหน้าที่ขาดการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม เพื่อเป็นการลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์และส่งเสริมการเป็นองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy Organization) จึงได้จัดทำโครงการ Run4fun (ฟ.ฟัน) challenge ตอน #ไปล่าปางไม่ล่าพัง ขึ้น เป็นการรวมกลุ่มเป็นทีมเพื่อร่วมกันสะสมระยะทางในการวิ่งหรือเดินก็ได้ กำหนดช่วงเวลา ๕ สัปดาห์ ที่ระยะทางเป้าหมายรวม ๖๐๐ กิโลเมตร ซึ่งเทียบเป็นระยะทางจากจังหวัดนนทบุรีถึงจังหวัดลำปาง ทั้งนี้วัตถุประสงค์ของโครงการเพื่อส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่สำนักทันตสาธารณสุขมีกิจกรรมทางกายโดยการวิ่งหรือเดิน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม Run&fun (ฟ.ฟัน) challenge ตอน #ไปลำปางไม่ลำพัง เริ่มจาก ทีมขับเคลื่อนสำนักทันตสาธารณสุข ๔.๐ หรือทีมที่มีชื่อเล่นว่า ทีมCD (คือทีมที่เป็นการรวมกลุ่มคน GenY ของหน่วยงาน) นำเสนอแนวคิดของกิจกรรมให้กับเจ้าหน้าที่สำนักทันตสาธารณสุข ผ่านการประชุมสำนัก จากนั้น จึงได้แบ่งกลุ่มเจ้าหน้าที่ออกเป็น ๔ generations ตามช่วงอายุ และเปิดรับสมัครทีมที่จะเข้าร่วมแข่งขันทีมละ ๔ คน โดยมีเงื่อนไข คือ ในทีมต้องประกอบด้วยคนครบทั้ง ๔ generations เพื่อลดความเหลื่อมล้ำระหว่างทีม ตั้งชื่อทีมและส่งรายชื่อสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งหมด ๒๐ ทีม จำนวน ๘๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๕.๒๓ ของเจ้าหน้าที่ทั้งหมด ก่อนเริ่มกิจกรรมต้องเตรียมความพร้อมให้กับสมาชิกทีม ทั้งในเรื่องของการ download application ที่ใช้นับก้าว การใช้งาน application และการจัดเก็บข้อมูล โดยทีม CD ที่เป็นสมาชิกของแต่ละทีมเป็นผู้อำนวยความสะดวกและช่วยจัดการเก็บข้อมูลสมาชิกในทีม นอกจากนี้ยังมีการเตรียมความพร้อมในด้านของจิตใจ การจัดกิจกรรม Kick Off เดิน/วิ่งที่สวนสุขภาพ การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว เพื่อให้ทุกคนได้ทราบข้อมูลของตนเองก่อนเริ่มกิจกรรม หลังจากผ่านสัปดาห์ที่ ๑ ของกิจกรรม สมาชิกทีมส่งข้อมูลให้ผู้จัดโครงการรวบรวมข้อมูลจากทุกทีม และนำเสนอข้อมูลคืนกลับ เมื่อทุกคนเห็นผลการเดิน/วิ่ง ซึ่งจะมีความแตกต่างกันในแต่ละทีม ทำให้เกิดการแข่งขันในการเดิน/วิ่งเพิ่มมากขึ้น และนอกจากจะกระตุ้นการทำกิจกรรมด้วยข้อมูลย้อนกลับแล้ว ยังกระตุ้นโดยมีการมีภารกิจ Challenge ในแต่ละสัปดาห์ คือ สัปดาห์ที่ ๑ บุคคลที่เดิน/วิ่งได้ระยะทางมากที่สุด สัปดาห์ที่ ๒ ทีมที่เดิน/วิ่งได้ระยะทางมากที่สุด สัปดาห์ที่ ๓ ทีมที่เดิน/วิ่งได้ระยะทางมากกว่าสัปดาห์ที่ ๒ (พัฒนาการมากที่สุด) สัปดาห์ ที่ ๔ บุคคลที่เดิน/วิ่งได้ระยะทางมากกว่าสัปดาห์ที่ ๓ (๔ อันดับแรก) และสัปดาห์ที่ ๕ ทีมที่ถึงจังหวัดลำปางได้เร็วที่สุด ซึ่งผู้ที่สามารถทำภารกิจ Challenge ได้จะได้รับรางวัล พบว่ามีเจ้าหน้าที่หมุนเวียนเปลี่ยนกันมารับรางวัล เพราะแม้ทีมจะไม่ได้เดินถึงลำปางเร็วที่สุด แต่ก็สามารถชนะภารกิจ Challenge ของแต่ละสัปดาห์ได้ เมื่อสิ้นสุดกิจกรรม ทุกทีมสามารถเดินได้ถึงจังหวัดลำปาง คือรวมระยะทางเกิน ๖๐๐ กิโลเมตร ทีมที่เดินได้สูงที่สุด เดินได้ถึง ๑,๗๑๗ กิโลเมตร มากกว่าเป้าหมายถึง ๒.๘๖ เท่า

ปัจจัยความสำเร็จของกิจกรรม Run&fun (ฟ.ฟัน) challenge ตอน #ไปลำปางไม่ลำพัง

๑. ทุกคนในสำนักทันตสาธารณสุขทำหน้าที่และรับผิดชอบหน้าที่ของตนเองได้ดี เช่น ผู้อำนวยการชี้ทิศ ช่วยกระตุ้นและทำให้ดูเป็นแบบอย่าง หัวหน้ากลุ่มงานช่วยกระตุ้นและสนับสนุนรางวัลแต่ละภารกิจ Challenge ทีม CD สนับสนุนสิ่งอำนวยความสะดวกและกระตุ้นกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และผู้ปฏิบัติมีความรับผิดชอบต่อตนเอง รายงานผลข้อมูลอย่างต่อเนื่อง

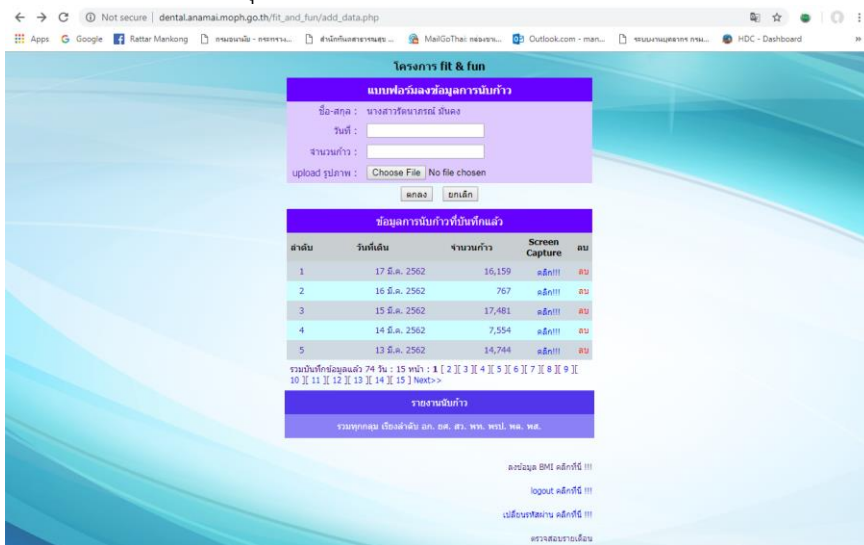
๒. การรวมทีมที่มีสมาชิกจากหลากหลาย Generations หลากหลายกลุ่มงาน/ประเภทงาน ทำให้ทุกคนรู้สึกเท่าเทียม รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของทีม มีความช่วยเหลือเกื้อกูล ช่วยกันแก้ปัญหา ปรึกษาวางแผนกันในทีม

๓. ระยะเวลาทำกิจกรรมต่อเนื่องนาน ๕ สัปดาห์ ทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นนิสัยได้ และการมีภารกิจ Challenge แต่ละสัปดาห์ทำให้ทุกคนรู้สึกอยากร่วมกิจกรรม ไม่ย่อท้อที่จะเดิน

๔. การให้ข้อมูลกลับแก่ทุกทีม ทุกสัปดาห์ ช่วยกระตุ้นการเดิน ทำให้ทุกคนรู้สถานการณ์ของทีมตนเอง และวางแผนต่อไปได้ถูกต้อง

เมื่อสิ้นสุดกิจกรรม Run&fun (ฟ.ฟัน) challenge ตอน #ไปลำปางไม่ลำพัง ทีมCDก็มองหา กิจกรรมที่จะช่วยกระตุ้นการเดินของสำนักทันตฯอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับมีโครงการ Happy Health Happy Walk Steps Challenge ของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพเชิญชวนให้เข้าร่วมกิจกรรม สำนักทันตฯจึงใช้โครงการนี้ในการกระตุ้นการเดินอย่างต่อเนื่อง โดยตั้งเป้าหมายการเดินให้เท่ากับช่วงที่มีกิจกรรม Run&fun (ฟ.ฟัน) คือ มีระยะการเดินเฉลี่ยต่อคนต่อวันเท่ากับ ๔.๒ กิโลเมตร หรือประมาณ ๖,๐๐๐ ก้าว แต่

เมื่อเข้าร่วมโครงการในเดือนแรกพบว่า สำนักทันตฯสามารถเดินได้ ๗,๓๒๒ ก้าวต่อคนต่อวัน ซึ่งมากกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพราะเรามีบทเรียนจากกิจกรรม Run4fun (ฟ.ฟัน) คือ ๑) ทุกคนรู้จักสภาพในการเดินของตัวเอง รู้ว่าตนเองสามารถเดินได้เท่าไร และมีการตั้งเป้าหมาย Challenge ตัวเอง ๒) จากบทเรียนเรื่องการเก็บรวบรวมข้อมูลการเดินของแต่ละทีมในกิจกรรม Run4fun (ฟ.ฟัน) ที่ทุกคนจะรู้ผลได้เมื่อครบ ๑ สัปดาห์ จึงมีสมาชิกเสนอว่า ทำอย่างไรเราถึงจะรู้ข้อมูลแบบ Real Time จึงได้มีการจัดทำโปรแกรม Fit and Fun ขึ้นในหน้าเว็บไซต์สำนักทันตสาธารณสุข เพื่อให้ทุกคนสามารถเข้าบันทึกข้อมูลการเดินได้ด้วยตนเอง โปรแกรมใช้งานง่าย สามารถใช้ได้ทั้งคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือ ๓) โปรแกรม Fit and Fun นอกจากจะมีประโยชน์ในการบันทึกข้อมูลแล้ว ยังช่วยในการติดตามผลการเดิน ทุกคนสามารถเห็นข้อมูลการเดินของตนเอง เปรียบเทียบกับข้อมูลของผู้อื่น การเปรียบเทียบข้อมูลกันระหว่างกลุ่มงาน การเปรียบเทียบข้อมูลกับเดือนที่ผ่านมา การจัดอันดับ ranking ก้าวเดินของทุกคนในสำนักทำให้สมาชิกเกิดการ Challenge ตนเอง เช่น ต้องการเดินให้ได้มากกว่าเดือนที่แล้ว ต้องการเดินให้ได้เป็น Top ๑๐ ของสำนักทันตสาธารณสุข เกิดบรรยากาศการชวนกันไปเดิน การแนะนำการเดิน และการกระตุ้นระหว่างกัน การมีเวทีเรียนรู้จากผู้ที่ Best Practice ๔) มีการประกาศยกย่องผู้ที่เดินได้สูงสุดของสำนักในแต่ละเดือน ๑๐ อันดับ และผู้ที่สามารถเดินได้จำนวนก้าวเยอะกว่าเดือนที่ผ่านมา ในเวทีการประชุมประจำเดือนของสำนักและทางไลน์กลุ่มสำนัก ๕) การไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง จากกิจกรรม Run4fun (ฟ.ฟัน) พบว่ามีสมาชิกร้อยละ ๕ ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม จึงได้ค้นหาปัญหาที่ทำให้สมาชิกไม่สามารถเข้าร่วม ช่วยแก้ปัญหาและหาวิธีการที่เหมาะสมที่ทำให้เข้าร่วมกิจกรรมได้เหมือนกับทุกคน



โปรแกรม Fit and Fun

จากบทเรียนกิจกรรม Run4fun (ฟ.ฟัน) challenge ตอน #ไปลำปางไม่ลำพัง สู่โครงการ Happy Health Happy Walk Steps Challenge ทำให้สำนักทันตสาธารณสุขเกิดชุมชนการเดินที่รวมตัวกันเป็นชุมชนนักปฏิบัติที่มีเป้าหมายร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์และสร้างความสัมพันธ์กันในชุมชน มีการแลกเปลี่ยนและพัฒนาความรู้ร่วมกัน เกิดเป็นชุมชนนวัตกรรม มีข้อมูลและใช้ประโยชน์จากข้อมูล สร้างและพัฒนา software และ network ที่สนับสนุนการเรียนรู้ ผลสำเร็จของชุมชนนี้ไม่เพียงทำให้ทุกคนเกิดพฤติกรรมเดินมากขึ้น ยังเป็นกิจกรรมสร้างความรักความผูกพันในองค์กรทั้งระหว่าง Generations ระหว่างกลุ่มงาน/ประเภทงาน ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าการเดินเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จในงาน และเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน

A little knowledge that acts is worth more than much knowledge that is idle.

“ความรู้เพียงเล็กน้อยเพื่อการปฏิบัติมีค่ามากกว่าความรู้มหาศาลที่อยู่เฉยๆ”