

## หลักสูตร 'ไรเดอร์' ลดเสียงสุขภาพ แก้อาการหัวร้อน

ชีวิตไรเดอร์ พนักงานส่งอาหาร หรือพัสดุดูอิสระที่ทำงานให้กับแพลตฟอร์มต่างๆ เป็นกลุ่มคนทำงานที่สามารถพบเห็นจนชินตาในเมืองใหญ่ เหล่าไรเดอร์ขับรถส่งอาหารถึงบ้านลูกค้าต้องฝ่าแดดฝ่าฝน รวมถึงชีวิตเป็นฝุ่นพิษจากการจราจรบนท้องถนนที่คับคั่ง เพื่อทำงานหาเลี้ยงชีพสภาพการทำงานของเหล่าไรเดอร์ที่มากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน ทำให้มีความเสี่ยงต่อการประสบอุบัติเหตุบนท้องถนนและเผชิญปัญหาสุขภาพร่างกาย ไม่รวมความเครียดและความกดดันจากรีเดอร์ที่มีอยู่จำนวนมาก ทำให้เราพบข่าวไรเดอร์หัวร้อนบ่อยครั้งจากการกดรับงานไม่ได้บ้าง รออาหารนานบ้าง หรือแม้กระทั่งลูกค้าบักหมุดผิด ยกเลิกออเดอร์



ไรเดอร์อบรมหลักสูตรสร้างเสริมสุขภาพ



ภรณ์ ภูประเสริฐ สสส. และ ดร.มาลีญา ไชตกุลรัตน์

เพื่อบรรเทาปัญหาสุขภาพและรับมือกับความเครียดและความไม่แน่นอนที่ต้องพบเจอทุกวันในงานไรเดอร์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดฝึกอบรมหลักสูตร "ไรเดอร์สร้างเสริมสุขภาพ" ร่วมกับ บริษัท โลนแมน (ประเทศไทย) จำกัด และมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนานโยบาย โดยได้รับความร่วมมือคณาจารย์และผู้เชี่ยวชาญจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และมูลนิธินโยบายถนนปลอดภัย ไรเดอร์ที่ร่วมหลักสูตรนี้จะได้รับประโยชน์และนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน และส่งต่อให้กลุ่มไรเดอร์ด้วยกัน หันมารักสุขภาพเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น



อบรมหลักสูตรไรเดอร์สร้างเสริมสุขภาพ ยกระดับคุณภาพชีวิต

ภรณ์ ภูประเสริฐ ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาพระดับชากรมกลุ่มเฉพาะ สสส. กล่าวว่า ไรเดอร์ เป็นกลุ่มแรงงานแพลตฟอร์มที่ได้รับความนิยมในไทยจากสถานการณ์โควิด-19 เพราะเป็นอาชีพอิสระ ขณะที่รายงานการพัฒนาแนวทางสร้างเสริมสุขภาพไรเดอร์ ปี 2565 โดยมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนานโยบาย ร่วมกับคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พบไรเดอร์ 518 คน ทั่วประเทศ พบปัญหาสุขภาพสำคัญ คือ ปัญหาสุขภาพร่างกาย เช่น ปวดหลัง ปวดเอว ปวดข้อมือ เพราะต้องขับขี่รถเป็นเวลานาน ปัญหาความเสี่ยงจากการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน เพราะต้องแข่งกับเวลาในการส่งของ และปัญหาสุขภาพจิตจากความเครียดระหว่างทำงาน กับลูกค้า ร้านค้า และสภาพอากาศ

สุขภาพจิตที่ดีในการทำงาน มีเป้าหมายสร้างแผนงานที่จะเป็นเครือข่ายไรเดอร์สร้างเสริมสุขภาพในพื้นที่ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในทางที่ดีขึ้น

"เหล่าไรเดอร์มีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิต ภูมิแพ้ หอบหืด เบาหวาน และไขมันสูง ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ทำให้ สสส. สถานพลังภาคีเครือข่ายจัดทำหลักสูตรเวิร์คช็อปเพื่อเป็นพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ แก้ปัญหา สร้างเสริมสุขภาพให้ดีขึ้น" ภรณ์ กล่าว หลักสูตร "ไรเดอร์สร้างเสริมสุขภาพ" จัดอบรม 3 ครั้งให้กับไรเดอร์เพื่อเพิ่มต้นทุนในชีวิตให้กับคนที่เลือกทำอาชีพอิสระนี้ ซึ่งมีทั้งผู้ชาย ผู้หญิง ผู้สูงวัย ตลอดจนกลุ่มคนที่ตกงานจากโควิด หลักสูตรนี้ไม่ใช่เทคนิคการช่วยให้กดรับงานได้มากขึ้น แต่เน้นมิติสุขภาพที่ครอบคลุมทั้งคุณภาพชีวิตและจิตใจ

สสส. ให้ความสำคัญกับไรเดอร์ ซึ่งเป็นอีกกลุ่มอาชีพที่ต้องมีการดูแลสุขภาพแบบเฉพาะเจาะจง และได้รับความเป็นธรรมทางสุขภาพ นอกจากการสนับสนุนกระทรวงแรงงานและจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อเก็บข้อมูลสภาพการทำงานของแรงงานแพลตฟอร์มที่ใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนากฎหมายและนโยบายเพื่อคุ้มครองแรงงานนอกระบบ โดยเฉพาะ พ.ร.บ.คุ้มครองแรงงานอิสระ พ.ศ... แล้ว การอบรมครั้งนี้เป็นอีกนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เน้นกลุ่มแรงงานอิสระและการที่ทำงานกับบริษัทโลนแมน จะเป็นโมเดลแรกช่วยขยายความร่วมมือไปยังไรเดอร์แพลตฟอร์มอื่นๆ" นางภรณ์ กล่าว

ภรณ์ระบุหลักสูตรคือ ป้า หลัง สะโพก โยกลาย ฟิกทักซ์การบริหารร่างกาย แนะนำกิจกรรมบำบัด และกายภาพบำบัดที่สอดคล้องกับสุขภาพของไรเดอร์แต่ละบุคคล หลักสูตรไรเดอร์เซพดี ฟิกทักซ์ 6 ขั้นตอนการทำงานของไรเดอร์ให้ขับที่ปลอดภัย เช่น เตรียมความพร้อมสภาพรถ อุปกรณ์ ร่างกายและจิตใจก่อนทำงาน, ฟิกทักซ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้น แนะนำช่องทางขอความช่วยเหลือหากเกิดอุบัติเหตุ

ด้าน ดร.มาลีญา ไชตกุลรัตน์ ผู้จัดการอาวุโสฝ่ายนโยบายสาธารณะและรัฐกิจสัมพันธ์ LINE MAN Wongnai กล่าวว่า ไรเดอร์เป็นอาชีพที่ทำงานอยู่บนท้องถนนทั้งวัน และจะต้องเผชิญปัญหาสุขภาพจากการนั่งขับรถจักรยานยนต์ท่าเดิม รวมถึงความเครียดจากจราจรติดขัดส่งผลสุขภาพจิตโดยตรง LINE MAN พัฒนาหลักสูตรเพื่อส่งเสริมสุขภาพของไรเดอร์ด้วยการสานพลังกับ สสส. และได้รับความร่วมมือจากผู้เชี่ยวชาญสุขภาพจากสถาบันต่างๆ มาฝึกทักษะการบริหารร่างกายและอิริยาบถที่เหมาะสมในวิถีการทำงานไรเดอร์ รวมถึงวิธีดูแลสุขภาพจิตจากความเครียด ตลอดจนหลักสูตรอบรมขับที่ชำนาญวินัยจราจรและการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เชื่อว่าทั้ง 3 หลักสูตร จะยกระดับคุณภาพชีวิตของไรเดอร์ให้ดีขึ้น ทำให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข

หลักสูตรหัวไม่ร้อน นอนหลับสบาย ฟิกทักซ์เบื้องต้นเกี่ยวกับการป้องกัน จัดการความโกรธ สร้างความเข้าใจเรื่องอารมณ์ความรู้สึก ให้มี

นับเป็นอีกก้าวของความร่วมมือระหว่าง สสส.กับแรงงานแพลตฟอร์ม ซึ่งอนาคตมีแผนที่จะขยายผลหลักสูตรที่ตอบโจทย์ความต้องการของไรเดอร์เพื่อให้เหล่าไรเดอร์ทั่วประเทศเข้ามามีส่วนร่วมทำให้แรงงานเหล่านี้มีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้นไปอีก