



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ



นางสมจิต สุขทอง
อสม.ดีเด่นระดับชาติ
สาขาการส่งเสริมสุขภาพ



นางสาวดวงวิมล ยอดสิงห์
อสม.ดีเด่นระดับภาคใต้
สาขาการบริการศูนย์สาธารณสุข
มูลฐานชุมชน(ศสมช)



นางอรอนงค์ เจริญรักษ์
อสม.ดีเด่นระดับภาคใต้
สาขาการสุขภาพจิตชุมชน



นางบุบผา ทวีสังข์
อสม.ดีเด่นระดับภาคใต้
สาขานมแม่และอนามัยแม่และเด็ก



นางสาวพัชรียา พรหมหาญ
อสม.ดีเด่นระดับภาคใต้
สาขาทันตสุขภาพ



นางวรินรำไพ ศรีคำภา
อสม.ดีเด่นระดับภาคใต้
สาขาป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ

รายงานการถอดบทเรียน

อสม.ดีเด่นเขตสุขภาพที่ ๑๑

ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔

ศูนย์พัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้

จังหวัดนครศรีธรรมราช

คำนำ

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านดีเด่นระดับภาค เป็นบุคคลที่ได้ผ่านกระบวนการคัดเลือกโดยการพิจารณาผลงานการดำเนินงานพัฒนาสุขภาพประชาชนในพื้นที่มาเป็นลำดับตั้งแต่ระดับหมู่บ้าน ขึ้นมา กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมสนับสนุนบริการสุขภาพได้ส่งเสริม สนับสนุนการจัดกระบวนการคัดเลือกอาสาสมัครสาธารณสุขดีเด่นระดับต่าง ๆ ต่อเนื่องมาทุกปีตั้งแต่ระดับหมู่บ้าน ตำบลระดับอำเภอจังหวัด เขต และภาคจนถึงระดับชาติ เพื่อเป็นการเชิดชูเกียรติและมอบรางวัลเป็นขวัญและกำลังใจให้กับอาสาสมัครสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานได้ดีเด่น ในวันอาสาสมัครสาธารณสุขแห่งชาติ วันที่ 20 มีนาคม ของทุกปี

ในปีงบประมาณ 2564 ศูนย์พัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้ จังหวัดนครศรีธรรมราชและศูนย์พัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานชายแดนใต้ จังหวัดยะลา รวมทั้งศูนย์สนับสนุนบริการสุขภาพที่ 11 และ 12 และสำนักตรวจราชการเขตสุขภาพที่ 11 และ 12 ได้ร่วมกันจัดกระบวนการคัดเลือกอาสาสมัครสาธารณสุขดีเด่นระดับเขต ภาค ภาคใต้ โดยเน้นรูปแบบการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้การปฏิบัติงานในพื้นที่ของ อาสาสมัครสาธารณสุขดีเด่นระดับจังหวัดเป็นหลัก และมีคณะกรรมการเป็นผู้พิจารณาคัดเลือกผู้แทน อาสาสมัครสาธารณสุขดีเด่นระดับเขต ภาค ซึ่งองค์ความรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติงานของ ผู้แทน อาสาสมัครสาธารณสุขระดับเขต ภาคเหล่านี้เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพของประชาชน อย่างยิ่ง ศูนย์พัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้ จังหวัดนครศรีธรรมราช ตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าวจึงดำเนินการถอดบทเรียนผลการปฏิบัติงานที่เป็นเลิศของ อาสาสมัครสาธารณสุขระดับภาครวม 6 คนตามเป้าหมาย ในปี 2564 ศูนย์พัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้ จังหวัดนครศรีธรรมราช จะดำเนินการเผยแพร่ผ่านเว็บไซต์ <http://phcsn.hss.moph.go.th/> ต่อไป

คณะผู้จัดทำ

สิงหาคม 2564

สารบัญ

	หน้า
ส่วนที่ 1	
บทนำ ความเป็นมาและความสำคัญ	1
ส่วนที่ 2	
ผลการถอดบทเรียน อาสาสมัครสาธารณสุขดีเด่นระดับภาค ภาคใต้	
1.สาขาการบริการใน ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (ศสมช.)และการสร้างหลักประกันสุขภาพ	4
2.สาขาทันตสุขภาพ	19
3.สาขาการเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ	27
4.สาขานมแม่และอนามัยแม่และเด็ก	45
5.สาขาส่งเสริมสุขภาพ	73
6.สาขาสุขภาพจิตชุมชน	99
ส่วนที่ 3	
รายชื่อ อสม.ดีเด่นระดับชาติ /ระดับภาคใต้ เขตสุขภาพที่ 11	133
รายชื่อ อสม.ดีเด่นระดับเขตสุขภาพที่ 11	134
รายชื่อ อสม.ดีเด่นระดับเขตสุขภาพที่ 12	136

ส่วนที่ ๑

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

ประเทศไทยได้นำหลักการสาธารณสุขมูลฐานมาใช้ในการพัฒนาแก้ไขปัญหาด้านสาธารณสุขของประเทศ ตั้งแต่ปี ๒๕๒๑ มาจนถึงปัจจุบัน โดยเน้นหลักการการมีส่วนร่วมและการพึ่งตนเองด้านสุขภาพ ของประชาชน มุ่งหมายให้ประชาชนมีความสามารถแสดงบทบาทในการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคมและสิ่งแวดล้อม โดยชุมชน เพื่อชุมชนได้อย่างยั่งยืน ด้วยจิตอาสา เต็มใจและจิตสำนึกที่ดี มีความศรัทธาและมุ่งมั่น ในการพัฒนา จากการดำเนินการที่ผ่านมาพบว่าประสบผลสำเร็จในการร่วมมือ แก้ไขปัญหาด้านสาธารณสุขในภาคส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้เป็นอย่างดี ทั้งภาครัฐ ท้องถิ่น และประชาชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับความไว้วางใจจากสมาชิกครัวเรือน ๑๐ - ๑๕ หลังคาเรือน เป็นแกนนำหลักที่มีส่วนร่วมสำคัญ ในการเป็นผู้นำด้านสุขภาพในการดูแลสุขภาพตนเอง สมาชิกในครอบครัว ชุมชน สังคม

กระทรวงสาธารณสุขตระหนักถึงความสำคัญของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านปฏิบัติงานในพื้นที่อย่างต่อเนื่อง เสียสละ ร่วมขับเคลื่อนงานแก้ปัญหาด้านสุขภาพและปัญหาด้านสาธารณสุขที่มีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของประชาชนในพื้นที่ตลอดมา และกำหนดให้วันที่ ๒๐ มีนาคมของทุกปีเป็น “วันอาสาสมัครสาธารณสุขแห่งชาติ” และกำหนดกิจกรรมสำคัญที่กระทรวงสาธารณสุขโดย กรมสนับสนุนบริการสุขภาพและหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ จัดให้มีการคัดเลือกอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านดีเด่นระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับตำบล อำเภอ จังหวัด ระดับเขตสุขภาพ ระดับภาค และระดับชาติ รวม ๑๒ สาขา และจัดงานมอบรางวัลให้กับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านดีเด่น เพื่อเป็นการเชิดชูเกียรติ เสริมสร้างขวัญกำลังใจ แก่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านทั่วประเทศ มาต่อเนื่องทุกปีจนถึงปัจจุบัน

การถอดบทเรียนเป็นเครื่องมือที่เป็นกระบวนการดึงความรู้จากประสบการณ์การทำงาน ของ อสม. ดีเด่นระดับภาคและชาติ (Tacit Knowledge) ที่มีผลการปฏิบัติงานที่เป็นเลิศ ออกมาเป็นบทเรียน/ความรู้ที่ชัดเจน (Explicit Knowledge) ทำให้ได้บทเรียนในรูปแบบชุดความรู้ (ที่เป็นรูปธรรม) มีการแบ่งปันความรู้ (Knowledge Sharing) และเกิดการเรียนรู้ร่วมกันผ่านช่องทางต่าง ๆ ซึ่งศูนย์พัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้ จังหวัดนครศรีธรรมราช ได้รับมอบหมายให้ดำเนินการคัดเลือกอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ดีเด่น ระดับเขต ภาค ภาคใต้ และคัดเลือก อสม. ดีเด่นระดับชาติสาขาการจัดการสุขภาพในพื้นที่พิเศษ จนถึงสนับสนุนการคัดเลือก อสม. ดีเด่นระดับชาติ ๑๒ สาขา มาอย่างต่อเนื่อง โดยในปี ๒๕๖๔ การคัดเลือกอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านดีเด่นทุกระดับได้ดำเนินการเสร็จสิ้นแล้ว ศูนย์พัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้ จังหวัดนครศรีธรรมราช เล็งเห็นความสำคัญของการนำความรู้จากประสบการณ์การทำงาน ของ อสม. ดีเด่นระดับภาค (Tacit Knowledge) ออกมาเป็นบทเรียนของการปฏิบัติที่เป็นเลิศในรูปแบบชุดความรู้ ที่เป็นรูปธรรม เผยแพร่ในช่องทางต่างเพื่อแบ่งปันความรู้ และเกิดการเรียนรู้ร่วมกันในวงกว้าง เพื่อการพัฒนาและขับเคลื่อนงานสุขภาพภาคประชาชนที่เข้มแข็งยิ่งขึ้นไป

คำนิยาม

การถอดบทเรียนผลงาน อสม.ดีเด่น หมายถึง กระบวนการดึงเอาความรู้จากประสบการณ์การทำงาน ของ อสม. ดีเด่นระดับภาคและชาติ (Tacit Knowledge) ออกมาเป็นบทเรียน/ความรู้ที่ชัดแจ้ง (Explicit Knowledge) ทำให้ได้บทเรียนในรูปแบบชุดความรู้ (ที่เป็นรูปธรรม) มีการแบ่งปันความรู้ (Knowledge Sharing) และเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

อสม.ดีเด่น หมายถึง อสม.ที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็น อสม. ดีเด่น ใน ๑๒ สาขา ระดับภาค และระดับชาติ ได้แก่ สาขาที่ ๑ การเฝ้าระวังป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ สาขาที่ ๒ การส่งเสริมสุขภาพ สาขาที่ ๓ สุขภาพจิตชุมชน สาขาที่ ๔ การป้องกันและแก้ไขปัญหาเสพติดในชุมชน สาขาที่ ๕ การบริการในศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (ศสมช.) และการสร้างหลักประกันสุขภาพ สาขาที่ ๖ การคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ สาขาที่ ๗ ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ สาขาที่ ๘ การป้องกันและแก้ไขปัญหาเอดส์ในชุมชน สาขาที่ ๙ การจัดการสุขภาพชุมชน สาขาที่ ๑๐ นมแม่ อนามัยแม่และเด็ก สาขาที่ ๑๑ ทันทสุขภาพและสาขาที่ ๑๒ การเฝ้าระวังป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ

การจัดประชุมกำหนดกรอบการถอดบทเรียนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านดีเด่นภาคใต้

วันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๖๔ คณะทำงานถอดบทเรียนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านดีเด่น ศูนย์พัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้ จังหวัดนครศรีธรรมราช จัดประชุมเพื่อกำหนดกรอบการถอดบทเรียนผลการดำเนินงานที่เป็นเลิศของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านดีเด่นภาคใต้ และร่วมกำหนดกระบวนการถอดบทเรียนผลงานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านดีเด่น ดังนี้

กระบวนการถอดบทเรียนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านดีเด่น ปี ๒๕๖๓

ประชุมชี้แจงคณะทำงาน/วิเคราะห์กำหนดกรอบการถอดบทเรียน

1. จัดตั้งคณะทำงานถอดบทเรียน อสม.ดีเด่น
2. ประชุมชี้แจงคณะทำงาน เพื่อร่วมกันวิเคราะห์และกำหนดประเด็นการถอดบทเรียน ดังนี้
 - ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ ชื่อ-สกุล, การศึกษาสูงสุด, อายุ, อาชีพ,ระยะเวลาการเป็น อสม., การศึกษาสูงสุด ,ตำแหน่งหน้าที่ในชุมชน, เกียรติประวัติและรางวัลที่เคยได้รับ, เป็นต้น)
 - ข้อมูลบริบทของชุมชน
 - ผลงานเด่น
 - วัตถุประสงค์
 - ปัญหาชุมชนที่เกี่ยวข้องกับสาขาที่คัดเลือก
 - กระบวนการทำงานตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุด
 - ผลสำเร็จของงาน (ผลงานเด่น/นวัตกรรม)
 - ปัจจัยความสำเร็จ/โอกาสการพัฒนาต่อไป
 - ปัญหาอุปสรรค/ข้อเสนอแนะ
 - รูปภาพกิจกรรม (พร้อมบรรยายภาพ)



ดำเนินการถอดบทเรียน

- ดำเนินการถอดบทเรียนผลงาน อสม.ดีเด่นเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยถอดจากสื่อนำเสนอของอสม.ดีเด่น เช่น PPT ,VDO เป็นต้น และบูรณาการร่วมกับงานที่เกี่ยวข้อง เช่น การเยี่ยมเสริมพลัง อสม. ในพื้นที่
- จัดประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถอดบทเรียน อสม.ดีเด่นและเครือข่ายในพื้นที่



สรุปผลการดำเนินงาน/ จัดทำรายงานเสนอผู้บริหาร/เผยแพร่

- สรุปผลการดำเนินงาน ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ เสนอผู้บริหารกรม และ กพร.
- เผยแพร่ผลการถอดบทเรียน ผ่านสื่อออนไลน์ เช่น QR Code, E-book, เว็บไซต์ เป็นต้น

ส่วนที่ 2

ผลการถอดบทเรียน อาสาสมัครสาธารณสุขดีเด่นระดับภาค ภาคใต้

1.สาขาการบริการในศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (ศสมช.)

และการสร้างหลักประกันสุขภาพ

นางสาวดวงวิมล ยอดสิงห์ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ 3
บ้านบกไฟ ตำบลปากทรง อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร

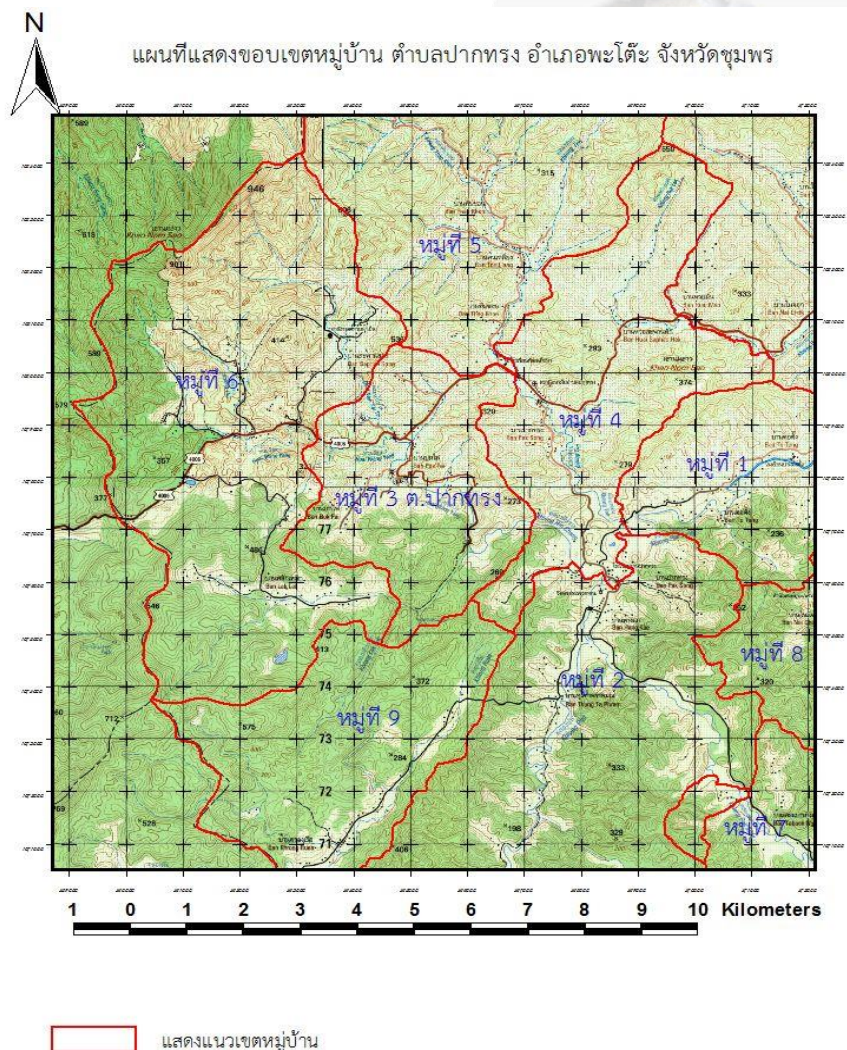
บริบทพื้นที่

ข้อมูลทั่วไปของบ้านบกไฟ หมู่ที่ 3 ตำบลปากทรง

น้ำตกเหวไหลม อุดมผลไม้ สายน้ำประวัติศาสตร์ อากาศบริสุทธิ์

ประวัติหมู่บ้าน

บ้านบกไฟ ครั้งก่อน
ปี พ.ศ. 2500 ได้เกิดไข้ห่าทำให้ชาวบ้านล้มตายจำนวนมาก
จึงเกิดการอพยพโยกย้ายออกจากหมู่บ้านจนหมดและเมื่อปี
พ.ศ. 2505 มีการอพยพเข้ามาตั้งบ้านเรือนใหม่จำนวน 1
ครอบครัว คือ ครอบครัวนาย
แย้มกับนางคก นิลพาณิชย์
ครั้งเมื่อปี พ.ศ.2508 มีคน
เข้ามาอาศัยเพิ่ม อีก 5
ครอบครัว และ 1 ใน 5
ครอบครัว ได้แก่ ครอบครัว
นางกัม พรหมเจริญ ซึ่งยังอยู่
ในหมู่บ้านกระทั่งปัจจุบันโดย
ยึดอาชีพทำนา ทำไร่ และทำ
เหมืองแร่ดีบุกเพื่อเลี้ยงชีพ
จากนั้นต่อมา มีการอพยพเข้า
มาเพิ่มมากขึ้น จนกระทั่งเมื่อ
ปี พ.ศ. 2513 ได้ประกาศ
เป็นหมู่บ้าน โดยมีนายวีระชิต
อันเงิน (ผู้ใหญ่เชษฐ) เป็น



ผู้ใหญ่บ้านคนแรกและเปลี่ยนอาชีพเป็นทำสวนในเวลาต่อมาจนกระทั่งปัจจุบัน

“คำว่าบ้านบกไฟ” มาจากพื้นที่ตั้งหมู่บ้านและเส้นทางสัญจรจะใช้บริเวณที่ราบริมน้ำซึ่งเรียกว่า บก มีต้นมะไฟป่าขึ้นเป็นจำนวนมาก ชาวบ้านจึงเรียกหมู่บ้านว่า “บกไฟ” (ต้นไฟหรือต้นมะไฟเป็นไม้ยืนต้นที่มีลูกรับประทานได้ มีรสเปรี้ยวอมหวานขึ้นเองตามธรรมชาติ พบมากทางภาคใต้)

ที่ตั้งและอาณาเขต

หมู่บ้านบกไฟตั้งอยู่ หมู่ที่ 3 ตำบลปากทรง อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร บริเวณที่ราบเชิงเขา ริมแม่น้ำ มีสายน้ำไหลผ่านกลางหมู่บ้าน เรียกว่า คลองห้วยน้ำใส คลองวังยาง และคลองน้ำตกเหวโหลม อยู่ติดกับถนนทางหลวงหมายเลข 4006 (ถนนราชรุติ – หลังสวน) พิกัดกลางหมู่บ้าน UTM wgs. 84464992 E, 1076676 N ความสูงจากระดับน้ำทะเล 120 เมตร

มีอาณาเขตติดต่อกับหมู่บ้านใกล้เคียงดังนี้

ทิศเหนือ	ติดต่อ	บ้านทับซอน	หมู่ที่ 5 ตำบลปากทรง
ทิศตะวันออก	ติดต่อ	บ้านปากตอน	หมู่ที่ 5 ตำบลปากทรง
ทิศใต้	ติดต่อ	บ้านปากตอน	หมู่ที่ 4
		และบ้านคลองเรือ	หมู่ที่ ๙ ตำบลปากทรง
ทิศตะวันตก	ติดต่อ	บ้านสะพานสอง	หมู่ที่ 6 ตำบลปากทรง

ครัวเรือนและประชากร

หมู่บ้านบกไฟมีประชากร ที่อยู่จริงทั้งสิ้น 166 ครัวเรือน มีประชากรทั้งหมด 521 คน บ้านบกไฟมีอาชีพเกษตรกรรมทุกครัวเรือน พืชเศรษฐกิจ ได้แก่ มังคุด ปาล์มน้ำมัน ยางพารา กาแฟ ทุเรียน ลองกอง หนาม เป็นต้น มีรายได้เฉลี่ยครัวเรือนละ 100,000-200,000 บาท/ปี

ข้อมูลประชากร

ลำดับ	รายการ	จำนวน
1	จำนวนครัวเรือน	166 หลังคาเรือน
2	จำนวนประชากร(ชาย)	249 คน
3	จำนวนประชากร(หญิง)	272 คน
4	จำนวนประชากร(รวม)	521 คน
5	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน	10 คน
6	เด็ก อายุ 0-5 ปี	32 คน
7	วัยเรียน	51 คน
8	วัยรุ่น	38 คน
9	วัยทำงาน	299คน
10	ผู้สูงอายุ	69 คน
	-กลุ่ม 2	4 คน
	-กลุ่ม 3	0 คน
11	ผู้ป่วยโรคเบาหวาน	16 ราย
12	ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง	28 ราย
13	ผู้ป่วยที่ป่วยทั้งโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง	7 ราย
14	ผู้พิการ	10 ราย

การดำเนินงานตามบทบาท อสม.กับการบริการในศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (ศสมช.)
และการสร้างหลักประกันสุขภาพ

ปี พ.ศ. 2550

มีการปรับปรุงจัดตั้งศูนย์ ศสมช. ที่ศาลาหมู่บ้าน โดยจัดเป็นมุมเพื่อให้ประชาชนในพื้นที่ ได้รับ บริการสุขภาพเบื้องต้น เนื่องจากในขณะนั้นยังไม่มีงบประมาณในการก่อสร้างห้องให้เป็นสัดส่วน การเข้าถึง บริการสุขภาพยังน้อย จึงเป็นศูนย์ ศสมช.ดูแลสุขภาพได้ดีในขณะนั้น ต่อมาได้รับบริจาคเตียงผู้ป่วยจาก รพ. พะโต๊ะ จึงย้ายมุมเพื่อให้กว้างขวางขึ้นและสะดวกต่อผู้มารับบริการมากยิ่งขึ้น



ปี พ.ศ 2560

อสม.บ้านบึงไฟได้ขับเคลื่อนการดำเนินงาน สาธารณสุขมูลฐานในชุมชนร่วมกัน จนผู้ใหญ่บ้านคน ปัจจุบันและผู้นำชุมชน เห็นการทำงานและให้ความสำคัญ ของงบประมาณตำบลละ 5 ล้าน จำนวน 100,000 บาท จากกรมการปกครองกระทรวงมหาดไทย สร้างห้องจนเกิดเป็นศูนย์สาธารณสุขมูลฐานบ้านบึงไฟในปัจจุบัน สถานที่ตั้งจะอยู่ที่ศาลาหมู่บ้าน หมู่ที่ 3 บ้านบึงไฟ กิจกรรมที่ให้บริการ ได้แก่

- จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ 5 กลุ่มวัย
- ศูนย์ให้ความรู้เรื่องสุขภาพ และหลักประกันสุขภาพ
- มีตู้ยา และจ่ายยาสามัญประจำบ้าน ยาสมุนไพร
- ปฐมพยาบาลเบื้องต้น

- ดำเนินงานร่วมกันกับภาคีเครือข่ายภายในและภายนอกชุมชน
- มีฐานข้อมูลชุมชน
- มุมให้ความรู้เรื่องสุขภาพ
- จัดกิจกรรมการคัดกรองทางสุขภาพ



ภาพ ศสมช.ในปัจจุบัน



ภาพ ศสมช.ในปัจจุบัน

คณะกรรมการ ศสมช.บ้านบกไฟ

โดยมี ผู้ใหญ่บ้าน รุ่งโรจน์ ใหม่ซ็อน เป็นที่ปรึกษา และมีอสม. 10 คน เณีย์ 1 คน / 17 หลังคาเรือน



เวรการให้บริการเชิงรับใน ศสมช.บ้านบกไฟ

วัน เวลา 15.00 -18.00 น.	รายชื่อ	กิจกรรม
จันทร์-พุธ	ดวงวิมล เกียรติรัตน์ พะเยา	วัดความดันโลหิต,เจาะเลือดเบาหวาน, ชั่งน้ำหนัก,วัดส่วนสูง,วัดรอบเอว, จ่ายยาสามัญประจำบ้าน,ทำแผล, ปฐมพยาบาลเบื้องต้น,ตรวจเชื้อ มาลาเรีย,ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ
อังคาร-พฤหัสบดี	ประทุมรัตน์ รัชฎาภรณ์ อมรรัตน์	
ศุกร์-อาทิตย์	ดวงวิมล พรเพ็ญ สุวรรณี	
เสาร์	พะเยา ณิชาภัณตรัตน์ จิราภรณ์	



บทบาทศูนย์สาธารณสุขมูลฐานในชุมชน

1. ฐานข้อมูลชุมชน

ในศูนย์ ศสมช. บ้านบกไฟ จะรวบรวมข้อมูลด้านต่างๆในชุมชนไว้ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการดำเนินกิจกรรมด้านสุขภาพในพื้นที่ต่อไป



2. แหล่งเรียนรู้

ในศูนย์ ศสมช. บ้านบกไฟ เป็นแหล่งเรียนรู้ด้านสุขภาพของหน่วยงานทั้งในและนอกพื้นที่ เพื่อให้ประชาชนในชุมชนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับ มาปรับใช้กับตนเองและครอบครัวต่อไป



ภาพเยาวชนในหมู่บ้านมาศึกษาหาความรู้ใน ศสมช.



ภาพแหล่งการศึกษาดูงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่ ศสมช. หมู่ 3 บ้านบกไฟ

ประวัติ อสม.ดีเด่น

ชื่อ - สกุล นางสาวดวงวิมล ยอดสิงห์
เกิดวันที่ 13 มีนาคม 2527 ปัจจุบันอายุ 36 ปี
ที่อยู่ บ้านเลขที่ 78 หมู่ที่ 3 ตำบลปากทรง อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร
ศาสนา พุทธ
อาชีพหลัก เกษตรกรรม



ประวัติครอบครัว

สถานภาพ สมรสกับ นายसानนท์ พรหมเจริญ มีบุตรด้วยกัน 1 คน
เป็นครอบครัวที่อบอุ่น ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน สามีและบุตรมีความภาคภูมิใจที่ตนเอง เป็น
อสม. ทำงานเสียสละเพื่อส่วนรวม ทุกคนในครอบครัวมีจิตอาสาให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดี เมื่อมีกิจกรรม
ด้านสาธารณสุขหรืองานอื่นๆ ในชุมชน เป็นแกนนำสร้างสุขภาพในหมู่บ้าน / ชุมชน

การดำเนินงานใน ศสมช.

อสม.ได้ดำเนินกิจกรรมงานสาธารณสุขมูลฐาน ครบ ครอบคลุมทั้ง 14 องค์ประกอบ และมีการพัฒนา
ในเรื่อง การรักษาพยาบาลเบื้องต้น

อสม.ดวงวิมล ยอดสิงห์ และสมาชิก อสม. บ้านบกไฟ ได้ดำเนินการรักษาพยาบาล จ่ายยา ทำ
แผล และปฐมพยาบาลเบื้องต้น โดยทำงานภายใต้การกำกับดูแลของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปาก
ทรง หากมีผู้ป่วยที่อาการรุนแรง เสี่ยงสูงก็จะโทรปรึกษาและส่งต่อไปยังเจ้าหน้าที่ มีการแยกขยะติดเชื้อจาก
การทำหัตถการไปทิ้งที่จุดพักขยะติดเชื้อของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปากทรง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
และส่งน้ำมือ สัปดาห์ละ 1 ครั้งเช่นกัน สรุปผลการรักษาได้ดังนี้

- | | |
|------------------------------------|--------------------|
| - จ่ายยาสามัญประจำบ้าน | เฉลี่ย 22 คน/เดือน |
| - ทำแผล/ปฐมพยาบาล | เฉลี่ย 11 คน/เดือน |
| - คัดกรองความดันโลหิต | เฉลี่ย 31 คน/เดือน |
| - เจาะเลือดคัดกรองเบาหวาน | เฉลี่ย 19 คน/เดือน |
| - เจาะเลือดตรวจเชื้อมาลาเรีย | เฉลี่ย 2 คน/เดือน |
| - ใช้แบบประเมินความเครียด 2Q | เฉลี่ย 9 คน/เดือน |
| - วัดสายตา | เฉลี่ย 8 คน/เดือน |
| - วัดรอบเอว ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง | เฉลี่ย 21 คน/เดือน |
| - วัดสายตา | เฉลี่ย 8 คน/เดือน |

ปี	ผู้มารับบริการ	เยี่ยมบ้าน	ส่งต่อ
2562	112	21	4
2563	208	34	3

การจัดหาที่จำเป็น

อสม.ดวงวิมล ยอดสิงห์ ในปี 2559 ได้ขอรับสนับสนุนงบกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.ปากทรงจำนวน 4,000 บาทเพื่อจัดหายาสามัญประจำบ้านไว้บริการใน ศสมช.บ้านบกไฟ จากนั้นได้จัดตั้งเป็นกองทุนยาขึ้นเพื่อให้มีเงินหมุนเวียนมาจัดหาไว้บริการได้ต่อไป ยังคงมีเงินเหลือในกองทุนยา จำนวน 1,720 บาท ได้ดำเนินงานให้บริการจ่ายยาสามัญประจำบ้านที่ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (ศสมช.) และเยี่ยมบ้านผู้ป่วยในชุมชนเพื่อติดตามการรับประทานยา มีการตรวจสอบคุณภาพของยา ทุกๆ 1 เดือนจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปากทรง ส่วนเวชภัณฑ์มีใช้ยา ส่วนใหญ่ได้มาจากกองทุนมาลาเรียโลกที่สนับสนุนการดำเนินงานมาลาเรียคลินิกชุมชน มีรายการยา ดังนี้

- ยาสามัญประจำบ้าน 7 รายการ
- ยาสมุนไพร 6 รายการ
- ยารักษาโรคมมาลาเรีย 3 รายการ



ภาพยาสามัญประจำบ้านที่มีไว้บริการใน ศสมช.

การดำเนินงานสร้างหลักประกันสุขภาพ

จัดตั้งศูนย์ประสานงานหลักประกันสุขภาพโดยภาคประชาชนและหน่วยรับเรื่องร้องเรียน ในศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน(ศสมช.)บ้านบกไฟ โดยทำหน้าที่ในการดำเนินงาน เป็นผู้ให้ความรู้เรื่องสิทธิหลักประกันสุขภาพ การย้ายสิทธิ์ ให้คำปรึกษา รับข้อร้องเรียน ตามมาตรา 41 เน้นให้ประชาชนได้รับรู้สิทธิของตนเอง เข้าถึงสิทธิ และได้รับความคุ้มครองตามสิทธิ

กิจกรรมให้ความรู้เรื่องหลักประกันสุขภาพในพื้นที่ หมู่ที่ 3 บ้านบกไฟ

1. ให้ความรู้รายบุคคล / ครอบครัว
2. ให้ความรู้รายกลุ่ม
3. ประชาสัมพันธ์ตามสื่อ ได้แก่ line กลุ่มชุมชนบ้านบกไฟ
4. ให้คำปรึกษา ช่วยเหลือ แนะนำ ประสานงาน การเข้าถึงบริการตามสิทธิหลักประกันสุขภาพ

- การตรวจสอบสิทธิรักษา ผ่าน Application สปสช.1330
อสม. ทุกคนที่มีเวรการให้บริการในแต่ละวันจะโหลด Application สปสช.1330 และสามารถตรวจสอบสิทธิให้กับประชาชนได้ทุกคน



ผลการดำเนินงาน

ผลการดำเนินงานศูนย์ประสานงานหลักประกันสุขภาพ และหน่วยรับเรื่องร้องเรียนฯ โดยภาคประชาชนปี 2563 พื้นที่ หมู่ 3 บ้านบกไฟ ตำบลปากทรง

ข้าราชการ	16 คน	ร้อยละ 3.07
ประกันสังคม	11 คน	ร้อยละ 2.11
หลักประกันสุขภาพ	493 คน	ร้อยละ 94.62
แรงงานต่างด้าว(พม่า)	1 คน	ร้อยละ 0.20
เรื่องร้องเรียน	ไม่มี	

กิจกรรม จำนวน (คน)

ตรวจสอบสิทธิรักษา	21
ย้ายสิทธิ ขึ้นทะเบียนสิทธิ	5
รับข้อร้องเรียน ม.41	0

การดำเนินงานกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลปากทรง

อสม. ดวงวิมล ยอดสิงห์ เป็นคณะกรรมการ กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลปากทรง ในกลุ่มตัวแทน อาสาสมัครสาธารณสุข ได้ร่วมวางแผนและดำเนินโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลปากทรง ทำให้ อาสาสมัครสาธารณสุขของบ้านบกไฟ ได้เสนอโครงการเพื่อขอสนับสนุนงบประมาณดำเนินงาน ปี 2563 รวมทั้งสิ้น 464,767 บาท มีการขอสนับสนุนงบประมาณจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปากทรง หมู่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุขแต่ละหมู่บ้าน ชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โรงเรียน มูลนิธิพัฒนาเด็กและเยาวชนปากทรง เพื่อดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ใช้งบประมาณไปทั้งสิ้น 456,4974 บาท คิดเป็น ร้อยละ 98.22 ของการจ่าย โดยได้ใช้จ่ายเกี่ยวกับการป้องกันโรคโควิด-19 จำนวน 100,000 บาท

อสม.ดวงวิมล ยอดสิงห์ ได้เป็นแกนนำจัดทำโครงการพระราชดำริด้านสาธารณสุข เป็นงบเงินอุดหนุนให้แก่คณะกรรมการหมู่บ้าน หมู่ที่ 3 บ้านบกไฟ จำนวน 3 โครงการ งบประมาณ 20,000 บาท ได้แก่

- 1.โครงการป้องกันและควบคุมโรคมาลาเรีย
- 2.โครงการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีน
- 3.โครงการต้านภัยมะเร็งเต้านม

การให้บริการในศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนในช่วงการระบาดโรคโควิด-19

ในต้นปี 2563 โรคโควิด-19 ได้แพร่ระบาดไปทั่วโลกอย่างรวดเร็ว ทำให้หลายๆประเทศ จังหวัด อำเภอบ้าน เข้าสู่การ ล็อคดาวน์ บ้านบงไฟก็ได้รับผลกระทบเช่นกันและเป็นหมู่บ้านแรกในภาคใต้ที่มีการปิดหมู่บ้านและจัดตั้งด่านชุมชน เพื่อคัดกรองคนเข้าออกในชุมชน เผื่อระวังผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง และยังใช้มติหมู่บ้านเพื่อนำเงินกองทุนหมู่บ้านมาจัดทำหน้ากากผ้าให้กับประชาชนชาวบงไฟคนละ 2 ชิ้น ก่อนที่ทางรัฐจะสนับสนุนงบประมาณมาให้

การให้บริการใน ศสมช. จึงมีการปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ มีการนำมาตรการมาเป็นแนวทางปฏิบัติ เช่น การวัดไข้ การล้างมือ ก่อนเข้าในบริการ การสวมหน้ากาก การเว้นระยะห่าง และยังได้ออกปฏิบัติงานเชิงรุกควบคู่ไปด้วย คือ การเยี่ยมติดตามวัดไข้ผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง การเยี่ยมบ้านกลุ่มเสี่ยงสูงในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้สูงอายุ เป็นต้น

กิจกรรมเด่น

นวัตกรรม “ห้องเรียน เด็กดี”

ความสำคัญ

เนื่องจากบ้านบงไฟเป็นชุมชนที่ทำอาชีพการเกษตร ในช่วงที่ผู้ปกครอง พ่อแม่เข้าสวนทำเกษตร เด็กๆและเยาวชนในชุมชนก็จะอยู่บ้านกันตามลำพังหรือช่วงเย็นเด็กกลับจากโรงเรียน ก็จะนั่งรอเป็นเวลานาน จึงได้ใช้ห้องศูนย์สาธารณสุขมูลฐานมาเป็นห้องเรียนให้กับเด็กๆและเยาวชนในชุมชน ในช่วงวันหยุด และหลังเลิกโรงเรียน ได้มาทำการบ้านรอผู้ปกครอง หรือแม้กระทั่งช่วงมีโรคระบาดโควิด-19 ใช้เป็นสถานที่เรียนออนไลน์ให้กับเด็กๆที่ผู้ปกครองไม่ถนัดด้านเทคโนโลยี

ห้องเรียนเด็กดี เน้นให้เด็กและเยาวชนได้ศึกษา ค้นคว้าความรู้ด้านสุขภาพและด้านอื่นๆตามความสนใจ อีกทั้งยังได้สอน สานิต และฝึกปฏิบัติการคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น เช่น การวัดส่วนสูง การชั่งน้ำหนัก การวัดรอบเอว การวัดความดันโลหิต เป็นต้น

การนำเยาวชนมาร่วมเป็นจิตอาสาเป็นการต่อยอดการพัฒนาสร้างเครือข่ายอาสาทำความดีสู่กว้างและยั่งยืน โดยเยาวชนสามารถใช้เวลาร่วมให้เกิดประโยชน์ทางไกลการใช้โทรศัพท์มือถือ ลดปัญหาเด็กติดเกมส์ พร้อมทั้งฝึกเยาวชนให้ใช้ทักษะพร้อมศักยภาพของตนในทางที่ถูกที่ควรสู่การลงมือปฏิบัติ อีกทั้งยังเป็นการสร้าง ปลุกฝัง รวมพลังเยาวชนให้เป็นผู้นำในการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว ร่วมกันเผื่อระวัง และป้องกันภัยทางสุขภาพ

เป้าหมาย

ตัวชี้วัด	เกณฑ์	ผลงาน
1.ร้อยละเยาวชนที่เข้ามาใช้บริการห้องเรียน เด็กดี ศึกษา ค้นคว้า และฝึกปฏิบัติได้ (15 คน)	>80%	100 % (15 คน)
2.ร้อยละเด็กและเยาวชนสามารถให้บริการสุขภาพใน ศสมช. บ้านบงไฟได้ (15 คน)	>60%	100 % (15 คน)
3.ร้อยละเยาวชนสามารถออกเยี่ยมบ้าน ทำงานเชิงรุกได้ (15 คน)	>60%	100% (15 คน)
4.ประชาชนที่ได้รับบริการจากเยาวชนอาสาสาธารณสุขมีความพึงพอใจ	>80%	100 %

วัตถุประสงค์

1. เพื่อใช้ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานเป็นห้องเรียนสำหรับหาความรู้ ได้เรียนรู้ ฝึกปฏิบัติด้านสุขภาพของเด็กและเยาวชนในชุมชน
2. เพื่อปลูกฝังให้เยาวชนมีน้ำใจและจิตสาธารณะ สร้างความสามัคคีต่อกัน สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้มีส่วนร่วมกับชุมชนได้รู้จักการเสียสละเพื่อสังคมและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
3. เพื่อปลูกฝังเยาวชนให้เป็นผู้นำในการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว เป็นการสร้างเครือข่ายทางสุขภาพอย่างยั่งยืน
4. เพื่อให้ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังได้รับการดูแลใส่ใจด้านสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจโดยเยาวชนจิตอาสา

กลุ่มเป้าหมาย

1. เยาวชนที่เข้าสู่วัยรุ่นอายุ 13-18 ปี
2. เยาวชนกลุ่มอายุ 4-12 ปี

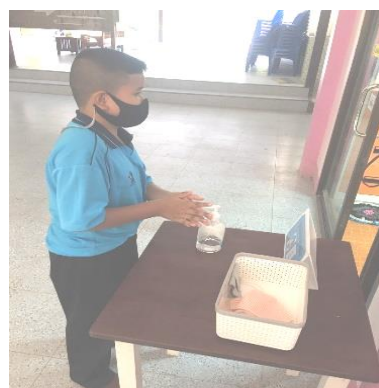
ขั้นตอนการดำเนินการ/ กิจกรรม

1. ประชาสัมพันธ์ในหมู่บ้านเพื่อแจ้งเยาวชนทราบและโน้มน้าวให้เข้ามาใช้บริการห้องเรียนเด็กดี
2. จัดเตรียมข้อมูลเพื่อจัดทำมุมเอกสารความรู้ จัดทำแผนการสอนสำหรับเด็กและเยาวชนตามกลุ่มอายุ
3. สอนให้ความรู้ สาธิตและฝึกปฏิบัติให้กับเด็กและเยาวชนที่มาเข้าห้องเรียนโดยอาสาสมัครสาธารณสุข
4. เด็กและเยาวชนที่เข้าห้องเรียนแบ่งได้ 2 กลุ่ม ดังนี้
 - 4.1 เยาวชนที่เข้าสู่วัยรุ่นอายุ 13-18 ปี จำนวน 6 คน มาเข้าห้องเรียน 31 ครั้งต่อเดือน กลุ่มนี้ได้รับการฝึกปฏิบัติจนสามารถออกปฏิบัติงานให้บริการใน ศสมช.ได้ในช่วงวันหยุดและเทศกาลต่างๆ เช่น การคิดค่าBMI การวัดความดันโลหิต วัดรอบเอว วัดไข้ การจ่ายยาและการปฐมพยาบาลเบื้องต้นร่วมกับ อสม. ได้
 - 4.2 เยาวชนกลุ่มอายุ 4-12 ปี จำนวน 9 คน มาเข้าห้องเรียน 48 ครั้งต่อเดือน กลุ่มนี้ได้รับการฝึกปฏิบัติจนสามารถออกปฏิบัติงาน ดูการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดไข้ วัดความดันโลหิตได้ และกระตุ้นให้ใช้เวลาว่างมาศึกษา เรียนรู้ใน ศสมช.อยู่เสมอ โดยเยาวชนทั้ง 2 กลุ่มทำงานโดยมี อาสาสมัครสาธารณสุขเป็นพี่เลี้ยงทุกครั้ง
5. อบรมเชิงปฏิบัติการ ฝึกปฏิบัติจริง ในการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น(CPR) และการช่วยเหลือคนจมน้ำ เพื่อช่วยตัวเองได้ ช่วยคนอื่นเป็น โดยมีวิทยากรจาก รพ.พะโต๊ะและอบต.ปากทรง
6. เด็กและเยาวชนที่เป็นแกนนำสามารถออกปฏิบัติงานในพื้นที่เชิงรุก และเยี่ยมบ้านตรวจคัดกรองสุขภาพเบื้องต้นร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุขเช่น วัดความดัน วัดรอบเอว ชั่งน้ำหนัก
7. สร้างเครือข่ายสุขภาพตัวน้อย โดยบ้านของเยาวชนที่เข้าร่วมจิตอาสาที่มีผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงอยู่ในครอบครัว จะให้ติดตามการกินยา การไปพบแพทย์ตามนัด และการตรวจสุขภาพเบื้องต้น แล้วมาพูดคุย บอกเล่ากันเดือนละ 1 ครั้ง
8. ประเมินความพึงพอใจ จากการสอบถามและสัมภาษณ์

ระยะเวลาดำเนินงาน เริ่มจัดทำกิจกรรมเมื่อเดือน มกราคม 2563

ผลการดำเนินงาน

1. เด็กและเยาวชนทั้ง 15 คน ที่มาเข้าห้องเรียนเด็กดี ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ลดการเล่นโทรศัพท์ เล่นเกมสโลง ได้มาเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพตนเองเช่น การล้างมือ การกินยาที่ถูกวิธี เป็นต้น สามารถทำงานร่วมกับเพื่อนๆและอาสาสมัครสาธารณสุขได้ดี
2. เด็กและเยาวชนมาให้บริการใน ศสมช.บ้านบกไฟ ในวันหยุดเสาร์ อาทิตย์ วันหยุดนักขัตฤกษ์ บางครั้งนางานและการบ้านมาทำเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างเยาวชนและอาสาสมัครสาธารณสุขด้วยกัน
3. เยาวชนมีจิตอาสาสาธารณะ เข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลายทุกครั้ง และยังเข้าร่วมการพัฒนาหมู่บ้าน และแหล่งท่องเที่ยวในทุกๆ เดือน
4. เด็กและเยาวชนมีการปรับเปลี่ยนตนเองเป็นแบบอย่างทางด้านสุขภาพที่ดีขึ้น เช่น ลดการกินน้ำอัดลม ขนมอบกรอบ หันมาออกกำลังกายมากขึ้น สนใจหาความรู้และการดูแลสุขภาพ และยังเป็นเครือข่ายในการดูแลญาติที่เป็นผู้ป่วยในครอบครัว
5. จากการสอบถามประชาชนที่ได้รับบริการจากเยาวชนอาสาสมัครสาธารณสุขมีความพึงพอใจทุกคน โดยเฉพาะผู้สูงอายุจะพึงพอใจมาก มีรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ ที่มีเยาวชนไปเยี่ยมบ้านและพูดคุยด้วย และมีการถ่ายทอดประวัติศาสตร์ ภูมิปัญญาให้แก่เยาวชนที่ไปเยี่ยม ทำให้เยาวชนเกิดความรักความผูกพันกับผู้สูงอายุมากขึ้น



โอกาสพัฒนา

1. ควรจัดหลักสูตรในการเรียนเชิงปฏิบัติการเพื่อให้เยาวชนได้รับการฝึกปฏิบัติจากเจ้าหน้าที่และวิทยากรผู้เชี่ยวชาญอย่างเป็นทางการ
2. จัดหาคอมพิวเตอร์ไว้ในห้องเรียน เป็นแหล่งค้นคว้าทาง Internet อีกทางหนึ่ง และจัดหาสื่อการเรียน ของเล่นเสริมทักษะที่หลากหลาย จูงใจให้เด็กเข้ามาเข้าห้องเรียนเด็กดีมากขึ้น
3. จัดทำสื่อการสอน สานิต จากวัสดุในท้องถิ่นมากขึ้น

เครือข่ายการมีส่วนร่วม / ภาคิเครือข่ายชุมชน

ภายในชุมชน

1. กลุ่มอนุรักษ์ป่าชุมชน เป็นกลุ่มที่จัดตั้งขึ้นเพื่อสอดส่องดูแลป่าที่สงวนรักษาไว้ จำนวน 600 ไร่ เพื่อการใช้สอยด้านต่างๆ แต่ต้องได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการกลุ่มและกรรมการหมู่บ้านก่อนทุกครั้ง
2. กลุ่ม อสม. ซึ่งมีบทบาทมากในด้านการสร้างคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน ให้มีความทัดเทียมรู้ทันโรค การป้องกันและการดูแลสุขภาพเบื้องต้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. กองทุนหมู่บ้าน เป็นองค์กรที่ได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก ชุมชนไม่ต้องไปเป็นหนี้ระบบ สามารถนำดอกเบี้ยยมาพัฒนาหมู่บ้านในด้านต่างๆ เช่น ด้านให้ทุนการศึกษา ด้านส่งเสริมประเพณีวัฒนธรรม เป็นต้น

4. กลุ่มสตรี มีความสำคัญต่อการพัฒนาชุมชนเป็นอย่างยิ่ง มีอิทธิพลต่อครอบครัวสูง ให้ความร่วมมือกับคณะกรรมการกลางหมู่บ้านด้วยดีเสมอมา

5. กลุ่มท่องเที่ยวเหวโหลมโฮมสเตย์ เป็นกลุ่มที่ส่งเสริมด้านการท่องเที่ยวในชุมชนรองรับนักท่องเที่ยวด้านที่พักให้เกิดการกระจายรายได้ การขายสินค้าชุมชน ผลกำไร 3 % นำไปพัฒนาชุมชน

ภายนอกชุมชน

1. เครือข่ายการท่องเที่ยวโดยชุมชนพะโต๊ะ ได้มีมติให้หมู่บ้านบงไฟเป็นศูนย์กลางบริการข้อมูลข่าวสารด้านการท่องเที่ยว เพื่อเชื่อมโยงแหล่งกิจกรรมท่องเที่ยวของแต่ละชุมชนในอำเภอพะโต๊ะ โดยการทำการท่องเที่ยวโดยชุมชนแบบพึ่งพาเชื่อมโยงกิจกรรมอย่างบูรณาการ ทำให้นักท่องเที่ยวรู้สึกถึงความคุ้มค่าในการเยือนถิ่นพะโต๊ะ ทั้งหมู่บ้านบงไฟยังสามารถเชื่อมเครือข่ายไปยังทะเลได้ด้วย ทั้งอ่าวไทยและอันดามัน ภายใต้ชื่อ “เครือข่ายจาก ภูเขาสู่มหานที” เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงถ้วนหน้าและการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติอย่างมั่นคงยั่งยืน ซึ่งดำเนินกิจกรรม 3 ประเด็นหลักกล่าวคือ

1.) เกษตรอินทรีย์/เกษตรสุขภาพ

2.) ธนาครตันไม้

3.) การท่องเที่ยวโดยชุมชน

2. เครือข่ายเศรษฐกิจพอเพียงตำบลปากทรง เป็นรวมตัวของกลุ่มคนเล็กๆที่มีหัวใจสีเขียวของตำบลปากทรง เพื่อทำการเกษตรโดยยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตามรอยในหลวงรัชกาลที่ ๙ โดยจะเน้นสุขภาพเป็นเรื่องหลัก ทำการเกษตรปลอดสารเคมีหรือเกษตรอินทรีย์ ได้กำหนดให้มีการประชุมเป็นประจำทุกวัน ที่ 19 ของเดือน และจะเปลี่ยนที่ประชุมหมุนเวียนไปเรื่อยๆ เจ้าภาพที่รับผิดชอบประชุมต้องเลี้ยงอาหารเที่ยงด้วย เป็นกลุ่มเล็กที่มีความอบอุ่นมาก ประชุมกันมาแล้วมากกว่า 100 ครั้ง

3. สมาคมการท่องเที่ยวโดยชุมชนจังหวัดชุมพร เป็นเครือข่ายที่ทำงานด้านการท่องเที่ยวร่วมกันมา โดยใช้แนวคิด “พี่ดูแลน้อง” สมาคมจะเดินทางไปทุกที่ในจังหวัดชุมพรที่กลุ่มท่องเที่ยวกลุ่มใหม่ต้องการความช่วยเหลือหรือคำแนะนำ นับว่าการท่องเที่ยวโดยชุมชนของจังหวัดชุมพรเข้มแข็งที่สุด

4. สภาวัฒนธรรมตำบลปากทรง เป็นอีกเครือข่ายที่ทำงานร่วมกับชุมชนอย่างใกล้ชิด ร่วมกันจัดกิจกรรมสะท้อนวิถีของตำบลปากทรง โดยเฉพาะด้านการทำเหมืองแร่ดีบุก เครื่องมือเครื่องใช้ด้านการทำเหมืองแร่ที่เก็บสะสมเอาไว้อย่างสมบูรณ์ นอกจากนี้ยังสนับสนุนวันผู้สูงอายุ เทศกาลสงกรานต์ ให้มีกิจกรรมต่อเนื่องในวันที่ 13 เมษายน ของทุกปี ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความอบอุ่น เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ

5. โรงเรียน เป็นอีกสถานที่หนึ่งที่ต้องอาศัยชุมชน และชุมชนก็ต้องอาศัยโรงเรียน จึงไม่สามารถแยกออกจากกันได้ มีกิจกรรมที่ต้องพึ่งพาต่อกัน

6. วัด เป็นแหล่งพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มีประสิทธิภาพด้านคุณธรรมจริยธรรม

7. องค์การบริหารส่วนตำบลปากทรง เป็นองค์กรที่ใกล้ชิดกับชุมชนอย่างแนบแน่นและสำคัญยิ่ง มีการจัดทำประชาคมในการพัฒนาด้านต่างๆทุกปี ต้องอาศัยเครื่องมือเครื่องใช้ด้านโครงสร้างพื้นฐาน ต้องอาศัยช่างโยธาในงานก่อสร้าง ฯลฯ รวมทั้งองค์ความรู้และงบประมาณในการจัดทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน เช่น วันเด็ก วันลอยกระทง วันสงกรานต์ เป็นต้น

8. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปากทรง เป็นสถานบริการด้านสุขภาพของคนตำบลปากทรง

ภาพกิจกรรม

การคัดกรองก่อนเข้าห้องเรียน วัดไข้ ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์



สอน และ สาธิต เช่น การคิดค่าBMI การล้างมือ



อบรมเชิงปฏิบัติการ ฝึกปฏิบัติจริง ในการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น(CPR)
และการช่วยเหลือ คนจมน้ำเพื่อช่วยตัวเองได้ ช่วยคนอื่นเป็น





เยาวชนมาร่วมให้บริการใน ศสมช. เยาวชนออกเยี่ยมบ้านและคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น



เด็กเยาวชนมีจิตอาสาสาธารณะ ช่วยกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลาย
และกำจัดขยะริมถนน

2. สาขาทันตสุขภาพ

นางสาวพัชรียา พรหมหาญ

ตำบล ตะโก อำเภอทุ่งตะโก จังหวัดชุมพร

ข้อมูลส่วนตัว

วัน เดือน ปี เกิด 29 เมษายน 2526 อายุ 37 ปี

บิดา นาย ชัยโรจน์ พรหมหาญ มารดา นางสาวเนาว์ พรหมหาญ

มีพี่น้องทั้งหมด 3 คน เป็นบุตรลำดับที่ 2

สถานภาพ สมรส กับนายอาทิตย์ เกาะหวาย

มีบุตรด้วยกัน 2 คน คือ

1. เด็กชาย กณธิ์ เกาะหวาย อายุ 12 ปี

2. เด็กหญิง ชนมนิภา เกาะหวาย อายุ 7 ปี

การศึกษา จบการศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 6

อาชีพ ทำสวน

ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 12/1 หมู่ที่ 3 ตำบล ตะโก อำเภอทุ่งตะโก จังหวัดชุมพร

งานอดิเรก ชอบเลี้ยงสัตว์ปลูกต้นไม้ และช่วยเหลือสังคม ทำงานให้กับองค์กรในชุมชน

ระยะเวลาในการทำงานเป็น อสม. 11 ปี

อุปนิสัย เป็นคนร่าเริงแจ่มใส ใส่ใจสุขภาพ มีจิตใจโอบอ้อมอารี รักครอบครัว เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว ไม่ชอบบอขายมุขทุกประเภท

คติประจำใจ

หมากรูจักจะเดินยังต้องคิด หมากชีวิตจะเดินโดยไม่คิดได้อย่างไร และจะยึดหลัก รู้ลึก เข้าใจ นำไปใช้ เพื่อพัฒนาชุมชน

หลักการทำงาน

ครองตน

ดูแลสุขภาพช่องปากดีไม่มีฟันผุ แปรงฟันโดยใช้หลัก 222 ใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำ ตรวจสุขภาพช่องปากคนในครอบครัวทุกวันไม่มีฟันผุ

จัดให้มีมุมส่งเสริมทันตสุขภาพและ ฝึกปลอดสารพิษ มีกิจกรรมในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพช่องปาก โดยมีบุคคลในครอบครัวช่วยในการดำเนินงาน



มีความสามัคคีในการดำเนินงาน มีการทำงานเป็นทีมร่วมกับเครือข่าย มีการติดต่อในการรับบริการ
ทันตกรรมและงานต่างๆ ให้กับประชาชน

โครงการงาน

เป็นผู้นำถ่ายทอดความรู้ด้านทันตสุขภาพแก่ผู้อื่น

ดำเนินการจนเกิดข้อตกลงของหมู่บ้านในการป้องกันฟันผุ โดย

-นโยบายลดการกินหวานในงานประเพณีที่หมู่บ้านจัด 100 %

-แปรงฟันก่อนนอนทุกวัน %ในกลุ่มเด็ก 3-12 ปี ในชุมชน



โครงการงาน

ร่วมจัดทำแผนสุขภาพของหมู่บ้านและทำประชาคมค้นหาปัญหาทันตสุขภาพ ในชุมชน

ดำเนินการในการประสานของงบประมาณในการแก้ปัญหาทุกปี

แรงบันดาลใจในการทำงานทันตสุขภาพ

บริบท ที่มาและความสำคัญของปัญหา

สืบเนื่องจากการสำรวจพบว่าการเก็บแปรงสีฟันที่ไม่ถูกสุขลักษณะถึงจำนวน 131 หลักระเบียงจากครัวเรือนทั้งหมด 159 หลักระเบียง (171 ครอบครัว) คิดเป็นร้อยละ 82.39 ในจำนวนบ้านเหล่านี้พบว่ามีคนที่มีโรคฟันผุและเหงือกอักเสบ และจากการค้นหาสาเหตุของฟันผุ พบว่าการทำความสะอาดและ การเก็บแปรงสีฟันหลังจากใช้แล้ว มีการเก็บแปรงสีฟันรวมกัน ทำให้การสัมผัสกันของแปรงสีฟัน



อันอื่น ซึ่งในแปรงสีฟันอาจมีเชื้อแบคทีเรีย ทำให้ฟันผุ เชื้อไวรัสที่ทำให้เกิด โรค มือ เท้า ปาก รวมถึงเชื้อโรคชนิดอื่น ๆ รวมทั้งที่เก็บแปรงสีฟันยังไม่มีความปลอดภัย คือ ไม่สามารถป้องกันมดและแมลงสาบได้ และที่สำคัญ ช่องปากและฟันเป็นช่องทางหนึ่งที่เชื้อโรคจะเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย ฉะนั้นสิ่งที่เข้าสู่ช่องปากจะต้องสะอาด ปราศจากเชื้อโรคเช่นเดียวกับแปรงสีฟัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้ทำความสะอาดช่องปาก หากแปรงสีฟันมีการสัมผัสหรือ เก็บรวมกัน ก็จะทำให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรค ซึ่งเชื้อโรคที่สามารถพบได้บนตัวแปรงสีฟันคือ แบคทีเรียที่ทำให้ฟันผุ เชื้ออีโคไล(E.coli) ที่เป็นสาเหตุของโรคอุจจาระร่วง และเชื้อสแตปฟีโลคอคคัส (Staphylococcus) ซึ่งเป็น สาเหตุของโรคผิวหนัง นอกจากการสัมผัสกันของแปรงสีฟันจะทำให้เกิดการ

แพร่กระจายของเชื้อโรคแล้ว มดหรือแมลงสาบรวมถึงสัตว์ขนาดเล็กอื่น ๆ ที่มาสัมผัสแปรงสีฟันก็อาจนำเชื้อโรคมาสู่แปรงสีฟันได้เช่นกันดังนั้นการป้องกันเชื้อโรคจึงเป็นสิ่งที่ดี และยังเป็นการสร้างระเบียบวินัย อสม. และคณะอาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ 3 บ้านคลองเพลา จึงได้จัดทำนวัตกรรมนี้ขึ้นมาเพื่อให้คนในชุมชนมีการทำความสะอาดแปรงสีฟันและการจัดเก็บแปรงสีฟันที่ถูกสุขลักษณะ

สภาพปัญหาทันตสุขภาพจากการจัดอันดับ

- การแปรงฟันไม่สะอาด
- ผู้ปกครองขาดความตระหนักในการดูแลสุขภาพช่องปากเด็ก
- แปรงสีฟันไม่ได้คุณภาพ
- วิธีการจัดเก็บแปรงสีฟันไม่ถูกต้อง

จากปัญหาสุขภาพช่องปากส่งผลให้มีปัญหาอื่นตามมา ปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย ทางการเงินในครอบครัว ด้านการเรียน และการทะเลาะเบาะแว้งกันภายในครอบครัว เป็นต้น

แนวทางในการทำงาน ของ อสม.ดวงวิมล : ดำเนินการตามแนวทาง 3 ก 6 ป

ก – กรรมการ

ก – กองทุน

ก – กิจกรรม 6 ป แก้ไขปัญหาทันตสุขภาพ

*คณะกรรมการหมู่บ้าน *อสม. *คณะกรรมการเฝ้าระวัง และ แก้ไขปัญหาด้านสุขภาพช่องปาก *คณะกรรมการกองทุน	-กองทุนนมแม่ - กองทุนตำบล - อบต.ตะโก -กองทุนชมรม รักษฟ. ฟัน -กองทุนแปรงสีฟัน -กองทุนหมู่บ้าน -กองทุนน้ำประปา	ประสานความร่วมมือ ปฏิบัติการเฝ้าระวัง ป้องกันปัญหา ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ปกป้องดูแล ปราบปรามปัญหาทันต
---	---	---

อสม.และทีมงานในพื้นที่ได้นำแนวทาง หลักการในการพัฒนางานสุขภาพในชุมชน คือ หลักการ 3 ก มาประยุกต์ เพิ่มความเข้มข้นในกิจกรรมที่ครบวงจรในการที่ทำให้งานทันตสุขภาพของ คนในบ้านคลองเพลา ฟันดี ประชาชนมีมั่งมี หมั่นตรวจแลฟัน ทุกวันฟันดี

กิจกรรม 6 ป

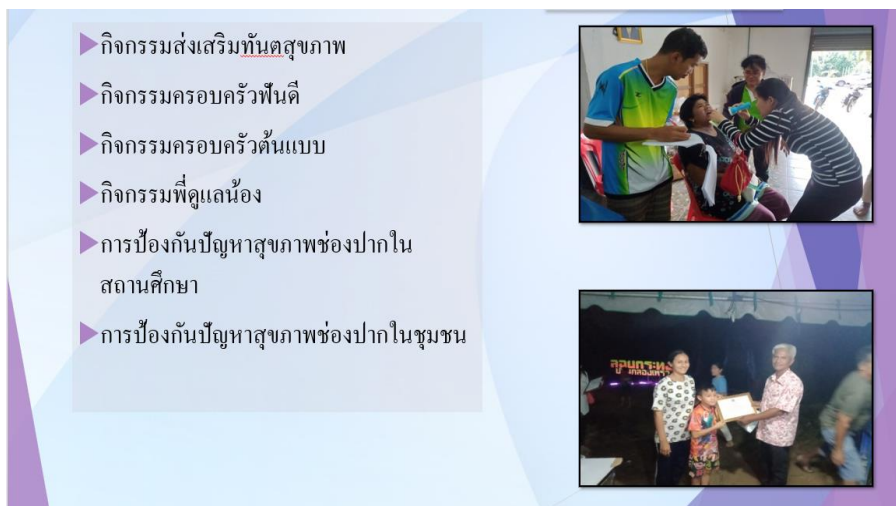
ป - ประสานความร่วมมือ



ป - ปฏิบัติการเฝ้าระวัง



ป - ป้องกันปัญหา



ข้อตกลงของหมู่บ้าน

- ▶ -นโยบายลดการกินหวานในงาน
ประเพณีที่หมู่บ้านจัด 100 %
- ▶ -แปรงฟันก่อนนอนทุกวัน 100 %
ในเด็ก 3 – 12 ปีในชุมชน



ป -ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

กิจกรรมชุมชนรักฟัน

- ให้ความรู้ในชุมชนโดยการดำเนินโครงการให้ทันตสุขศึกษาใน
กลุ่มต่างๆ
- เยี่ยมบ้านยามเย็น เพื่อกระตุ้นการแปรงฟันก่อนนอน
- ให้ทันตสุขศึกษาผู้วัดในวันพระ



ป - ปกป้องดูแล

กั้นฟันดีสู่ชุมชน

1. จัดตั้งทีมเยี่ยมบ้านหลังการทำฟัน
2. ให้กำลังใจในการดูแลช่องปากและ
เสริมแรงในการทำฟันในรายที่กลัวการทำ
ฟัน
3. ให้คำปรึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพช่องปาก
4. ใช้งบประมาณจากกองทุนนมแม่



ป - ปราบปรามปัญหาทันตสุขภาพ



นวัตกรรม “ถุงตาข่ายพิกซ์แปรงสีฟัน”

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง และประชาชนในหมู่ที่ ๓ บ้านคลองเพรา ตำบลตะโก อำเภอทุ่งตะโก จังหวัดชุมพร

วัตถุประสงค์

- ๑.. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถทำความสะอาดแปรงสีฟันอย่างถูกสุขลักษณะ
- ๒ .เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายจัดเก็บแปรงสีฟันให้ถูกสุขลักษณะ
๓. เพื่อส่งเสริมสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุผู้ป่วยโรคเรื้อรัง และประชาชนในชุมชน
๔. เพื่อป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อน
- ๕ .เพื่อส่งเสริมการแปรงฟันทุกวัน



วิธีการดำเนินงาน

๑. ขั้นตอนการดำเนินงาน

- ๑.๑ รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ประเมินผลการดำเนินงาน
- ๑.๒ ศึกษาความรู้ ทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวกับการรับรู้ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการสร้างแรงจูงใจ
- ๑.๓ ออกแบบนวัตกรรมถุงตาข่ายพิกซ์แปรงสีฟัน
- ๑.๔ ประชุมคณะทำงานด้านทันตสุขภาพให้ทราบถึงปัญหาของการจัดเก็บแปรงสีฟัน
- ๑.๕ เตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการทำนวัตกรรม
- ๑.๖ จัดทำนวัตกรรมถุงตาข่ายพิกซ์แปรงสีฟันและนำไปทดลองใช้ในกลุ่มวัยทำงาน
- ๑.๗ นำข้อเสนอแนะจากกลุ่มวัยทำงานและทีมทันตสุขภาพมาปรับปรุงและนำไปใช้ในกลุ่มต่างๆ

๑.๘ ประเมินผลการใช้นวัตกรรม

๑.๙ ประเมินความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมายโดยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจ

๒. อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำนวัตกรรม

๑. มุ้งไนลอน ๒. ด้าย ๓. เข็ม ๔.ท่อPVC ๕.กรรไกร ๖.ใบเลื่อย ๗.สมุนไพร

ป้องกันแมลงสาบ/มด/ยุง (พริกไทยแห้งและตะไคร้หอม)

๓. ขั้นตอนการประดิษฐ์

๑ ตัดมุ้งไนลอนเท่ากับขนาดที่ต้องการ ๒.นำด้ายมาเย็บตามแบบที่ต้องการ ๔.นำท่อPVCมาใส่เพื่อใช้แขวน

๔.วิธีการใช้นวัตกรรม

นำนวัตกรรมไปใช้ในประชาชนหมู่ที่ ๓ บ้านคลองเพรา จำนวน ๑๓๑ หลังคาเรือนคิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ จากการสำรวจที่เก็บแปรงสีฟัน



๑.จัดทำที่เก็บแปรงสีฟันให้เป็นแบบอย่างและส่งเสริมให้ทำที่เก็บแปรงสีฟันใช้เอง

๒.จัดตั้งกองทุนแปรงสีฟันโดยการขายให้ในราคาที่ถูกลง

๓.แนะนำวิธีการแปรงฟันที่ถูกต้อง

๔.แนะนำเรื่องการบริโภคอาหาร

๕.ประกวดครอบครัวฟันดี ชีวีมีสุข

ผลสำเร็จจากการดำเนินงาน

๑.มีที่เก็บแปรงสีฟันที่เป็นระเบียบ

๒.การแปรงฟันที่ถูกต้องสะอาดโดยใช้ตัวแทนในบ้าน(จากการทดสอบประสิทธิภาพการแปรงฟันโดยใช้ ลูกเหม็น)

๓.มีครอบครัวตัวอย่างเพื่อกระตุ้นในการดูแลช่องปากมากขึ้น

ประโยชน์ที่ได้รับ

๑. อสม. มีนวัตกรรมในการจัดเก็บแปรงสีฟันให้ถูกสุขลักษณะเพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อโรค
๒. ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพช่องปากของตนเองได้ดีขึ้น
๓. ประชาชนได้รับความรู้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อเนื่องลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคแทรกซ้อน



ปัญหา อุปสรรค

ระดับบุคคล ประชาชนยังขาดความตระหนักในการดูแลสุขภาพช่องปาก ขาดความรู้ในการ ดูแลช่องปาก การแก้ปัญหา ส่งเสริมความรู้ในการดูแลสุขภาพช่องปาก

ระดับครอบครัว ประชาชนส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงาน ต้องหาเช้ากินค่ำ มีภาระต้องดูแลมากมาย ไม่ค่อยมีเวลาได้ดูแลบุตรหลานและยังคิดว่าไม่ใช่เรื่องสำคัญ การแก้ปัญหา ใช้การเยี่ยมยามเย็น

ระดับชุมชน ทำงานมากกว่าการที่จะมาสนใจด้านสุขภาพช่องปากกินขนมกรุบกรอบหาง่าย สะดวก การแก้ปัญหา สร้างเครือข่ายที่เข้มแข็งในการดำเนินงานด้านทันตสุขภาพ

แผนงานในอนาคต

๑. ขับเคลื่อนงานทันตสุขภาพในชุมชนให้ต่อเนื่องยั่งยืนต่อไป
๒. ขยายเครือข่าย “นวัตกรรมต่างๆ” ไปยังหมู่บ้านอื่นๆให้ครอบคลุมทั้งตำบลตะโก
๓. ร่วมกันขับเคลื่อนให้เกิด “รอยยิ้มฟันสวย” ขึ้นในชุมชน

3.สาขาการเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ

นางวรินรำไพ ศรีคำภา : ตำบลเขาค่าย อำเภอสวี จังหวัดชุมพร

ประวัติส่วนบุคคล



นางวรินรำไพ ศรีคำภา เกิดเมื่อ วันที่ 11 มกราคม 2520 ปัจจุบันอายุ 43 ปี ภูมิลำเนา บ้านเลขที่ 117 หมู่ที่ 11 ตำบลเขาค่าย อำเภอสวี จังหวัดชุมพร นับถือศาสนาพุทธ มีอาชีพทำเกษตรกรรม จบ การศึกษาสูงสุดระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 กศน. อำเภอสวี จังหวัดชุมพร มี คติคติประจำใจคือเดินตามรอยเท้าพ่อ อยู่แบบพอเพียง หลักในการ ดำรงชีวิต ถือความกตัญญูกตเวทีเป็นที่ตั้ง ทางด้านครอบครัวสมรสกับ นายชัยรัตน์ ศรีคำภา ปัจจุบันอายุ 52 ปี อาชีพ เกษตรกรรม มีบุตร 3 คน เป็นหญิง 3 คนเป็นครอบครัวที่อบอุ่น ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน สามัคคีและบุตรมีความภาคภูมิใจที่ ภรรยาเป็น อสม. ทำงานเสียสละเพื่อ ส่วนรวม ทุกคนในครอบครัวมีจิตอาสาให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดี เมื่อ มีกิจกรรมด้านสาธารณสุขหรืองานอื่นๆ ในชุมชน อีกทั้งได้รับความ ไว้วางใจจากชุมชน จากการได้รับคัดเลือกเป็นแกนนำสร้างสุขภาพใน

หมู่บ้าน / ชุมชน / โรงเรียน

แรงบันดาลใจที่เข้ามาเป็น อสม. ของนางวรินรำไพ ศรีคำภา เพราะอยากมีความรู้ในการดูแล สุขภาพ เพราะหากเป็น อสม.จะได้รับการอบรมพัฒนาศักยภาพอย่างต่อเนื่อง ทำให้ตนเองมีความรู้ นำไปใช้ใน ครอบครัว ดูแลสุขภาพคนในครอบครัว และอยากทำงานดูแลสุขภาพให้กับคนในชุมชน จึงทำให้อยากเข้ามา เป็น อสม. โดยเข้ามาเป็น อสม. ตั้งแต่ปี 2546 ระยะเวลาการเป็น อสม. ถึงปัจจุบัน 17 ปี นอกจาก การเป็น อสม.แล้วยังได้รับการคัดเลือกเป็นรองประธาน อสม. ระดับตำบล ปี 2562 ถึงปัจจุบัน ได้รับการ คัดเลือกให้เป็นคณะกรรมการกองทุนสวัสดิการ อสม. ตั้งแต่ปี 2555 ถึงปัจจุบัน และได้รับการคัดเลือกเป็น คณะกรรมการชมรม อสม. ระดับอำเภอ เมื่อปี พ.ศ.2555 ถึงปัจจุบัน

ทางด้านแรงบันดาลใจในการดำเนินงานเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคไม่ติดต่อ มีแรง บันดาลใจจากจากแม่ของตนเองที่ดื่มเหล้าเป็นประจำ ด้วยความรักแม่และเป็นห่วงแม่จึงมีความตั้งใจและ ตั้งใจจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของแม่และคนอื่นในชุมชน โดยเริ่มที่ตนเองก่อน แม่ของ อสม.วรินรำไพ ดื่ม เหล้ามาหลายปีจนติด พอติดเหล้าหนักมากขึ้นก็ทำงานหนักไม่ไหว นอนทั้งวัน อารมณ์เสียง่าย ลูกหลานเข้าใจได้ ไม่ได้หงุดหงิดบ่อย มีปัญหาด้านสุขภาพ ปวดท้องบ่อย ข้อสม.วรินรำไพ เป็นลูกรักแม่มากและเป็นห่วงแม่ จึง พยายามทำทุกวิถีทางให้แม่เลิกเหล้าให้ได้ เพื่อให้แม่มีสุขภาพที่ดีขึ้น ไม่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง อสม.วรินรำไพ จึง มีความตั้งใจที่จะทำให้แม่รวมทั้งคนอื่นๆในชุมชน มีสุขภาพดี โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตาม หลัก 3 อ 2 ส ให้กับคนในชุมชน โดยเริ่มที่ตนเองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเองเพื่อเป็นต้นแบบให้กับคน อื่นๆในชุมชน ทำให้ข้าพเจ้าเกิดแรงบันดาลใจในการทำงานด้าน เฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคไม่ติดต่อ เรื้อรัง ตามบทบาทอาสาสมัครสาธารณสุข จึงนำนโยบายที่ได้รับรู้มาแจ้งในที่ประชุมอาสาสมัครสาธารณสุข ประจำเดือน เพื่อสร้างความเข้าใจและหาแนวร่วมในการดำเนินงาน ตลอดจนร่วมกันวิเคราะห์ชุมชนและ

ปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ในพื้นที่รับผิดชอบหมู่บ้านประชาเสรี จำนวน 115 หลังคาเรือน จากนั้นจึงนำข้อมูลดังกล่าวนำเสนอในเวทีประชุมหมู่บ้านเพื่อรับรู้ข้อมูล จุดประกายจากปัญหา โรคไม่ติดต่อเรื้อรังในพื้นที่ ทำให้เกิดแนวคิดที่จะแก้ไขปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ในพื้นที่หมู่ที่ 11 บ้านประชาเสรี ตำบลเขาค่าย โดยเริ่มดำเนินงานตั้งแต่ปี 2559

อสม.วรินรำไพ ศรีคำภา มีความรู้ ความสามารถพิเศษ ในการเป็นวิทยากรคนหัวใจเพชรชวนคนเล็กเหล่า ดำเนินงานรณรงค์ทั้งในระดับตำบลและระดับอำเภอ มีความรู้ในการทำสื่อบำบัด ให้ความรู้คนที่ต้องการเลิกเหล้าและบุหรี่ โดยทำงานร่วมกับเจ้าหน้าที่ เป็นพี่เลี้ยงค่ายเด็กและเยาวชนในการอบรมลดปัจจัยเสี่ยงบุหรี่ สุรา ยาเสพติด มีความสามารถในการพ่อน้ำ และมีความรู้ในการสาวไหม ทอผ้าไหมพื้นเมือง และยังมีบทบาท/ตำแหน่งอื่น ๆ ในหมู่บ้าน/ชุมชน มีตำแหน่งเป็นเลขานุการสภาคนหัวใจเพชร ของเครือข่ายองค์กรงดเหล้า 7 จังหวัดภาคใต้ตอนบน ปี 2560 ถึงปัจจุบัน และได้รับการคัดเลือกเป็น อสม. ดีเด่นระดับตำบล และระดับอำเภอสาขาการส่งเสริมสุขภาพในปี 2559 – 2564 และ ปี 2563

การดำเนินงานเพื่อแก้ไขปัญหาโรคไม่ติดต่อในพื้นที่

1. วิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาของพื้นที่

พื้นที่หมู่ที่ 11 บ้านประชาเสรีตำบลเขาค่ายมีทั้งหมด 115 หลังคาเรือน ประชากรส่วนใหญ่ในพื้นที่หมู่ที่ 11 ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ทำสวนทุเรียน สวนยางพารา ประชาชนส่วนใหญ่ของ ม. 11 มาจากทางภาคอีสาน มาอยู่รวมกันแรกๆ ก็มาทำงานรับจ้างก่อน มาอยู่ไม่กี่หลังคาเรือน โดยมารับจ้างเก็บกาแฟ พอเศรษฐกิจดีขึ้น แต่ละครอบครัวก็มีที่ดินเป็นของตนเอง วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมบริโภคชอบทานอาหารรสจัด และรสเค็ม ของหมักดอง และประชาชนในชุมชนชอบดื่มสุรา โดยเฉพาะเวลามีงานประเพณีต่างๆ มีหลายคนที่ติดสุรารายวันต้องกินทุกวันเมาเข้าเฝ้าเย็น จากพฤติกรรม การบริโภคและพฤติกรรมเสี่ยงที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้ประชาชนป่วยเป็นโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงตามมา และโรคเรื้อรังอื่นๆตามมา

จำนวนผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ม. 11 บ้านประชาเสรี

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	จำนวนผู้ป่วย (คน)
โรคเบาหวาน	17
โรคความดันโลหิตสูง	11
โรคมะเร็ง	2
โรคหลอดเลือดสมอง	1
โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD)	1
โรคหอบหืด	6
ไตวาย	2

2. การจัดลำดับความสำคัญของปัญหา

จากการค้นหาปัญหา วิเคราะห์ปัญหาและจัดลำดับความสำคัญของปัญหา ในหมู่ 11 บ้านประชาเสรี พบว่าปัญหาสาธารณสุข 5 อันดับแรกในพื้นที่ คือ

1. โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง
2. โรคไข้เลือดออก

3. โรคจากการประกอบอาชีพ
4. อุบัติเหตุ
5. โรคระบบทางเดินหายใจ

3. ดำเนินการแก้ไขปัญหา

จากปัญหาสาธารณสุขในพื้นที่ ม. 11 บ้านประชาเสรี ซึ่งสอดคล้องกับปัญหาสาธารณสุขของระดับตำบล นำไปสู่การจัดทำแผนงานโครงการเพื่อของงบประมาณแก้ไขปัญหาสาธารณสุขในพื้นที่ ดังนี้

1.โครงการลด ละ เลิก เหล้า จัดทำขึ้นในปีงบประมาณ 2560 เพื่อแก้ไขปัญหาคคนที่ดื่มสุราในชุมชน ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะนำมาสู่การป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของคนในชุมชน ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลเขาค่าย จำนวน 43,200 บาท

2.โครงการลด ละ เลิก เหล้า บุหรี่ ยาเสพติดอย่างยั่งยืนตำบลเขาค่าย จัดทำขึ้นในปีงบประมาณ 2561 เพื่อแก้ไขปัญหาคคนที่ดื่มสุรา สูบบุหรี่ รวมทั้งยาเสพติดในชุมชน ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะนำมาสู่การป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของคนในชุมชน ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลเขาค่าย จำนวน 74,050 บาท

3.โครงการรณรงค์งานบุญประเพณีปลอดเหล้า จัดทำขึ้นในปีงบประมาณ 2562 เพื่อแก้ไขปัญหาคคนที่ดื่มสุรา ในชุมชน เป็นการสร้างจิตสำนึกและสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ยั่งยืน ได้รับงบประมาณสนับสนุนจาก สสส จำนวน 50,000 บาท

4.โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ จัดทำขึ้นในปีงบประมาณ 2562 เพื่อให้ความรู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพคนในชุมชน ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงไม่ให้ป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลเขาค่าย จำนวน 31,700 บาท

5.โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ จัดทำขึ้นในปีงบประมาณ 2563 เพื่อให้ความรู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพคนในชุมชน ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงไม่ให้ป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลเขาค่าย จำนวน 18,000 บาท

การดำเนินงานเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคไม่ติดต่อ ม.11 บ้านประชาเสรี

การดำเนินเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคไม่ติดต่อ ม.11 บ้านประชาเสรี เริ่มดำเนินงานในปี 2559 โดยมีกิจกรรมที่ดำเนินการดังนี้

1. กิจกรรมเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรคมะเร็ง โดยใช้หลัก อสม. เป็นต้นแบบให้กับคนในชุมชนพร้อมกับการรณรงค์ให้ความรู้

- 1) ให้ความรู้การตรวจคัดกรองโรคมะเร็งเต้านม สอนการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ให้กับสตรีอายุ 30 ปีขึ้นไป โดยการให้ความรู้ที่บ้าน โดยใช้หุ่นจำลองของ รพ.สต.เขาค่าย นำหุ่นไปแนะนำประชาชนในชุมชนให้เขาได้ลองฝึกตรวจเต้านมด้วยตนเอง
- 2) แนะนำและสนับสนุน อำนวยความสะดวกให้กลุ่มสตรี 30-60 ปี เข้ารับการตรวจมะเร็งปากมดลูก การเข้ารับการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก เป็นเรื่องที่ยากมาก เพราะสตรีส่วนใหญ่ไม่เข้ารับการตรวจ โดยมีเหตุผลกลัวเจ็บ และอายเจ้าหน้าที่ อสม.จึงต้องชักชวน และอำนวยความสะดวกให้เขาได้รับการตรวจ เช่น การเอารถตนเองคอยรับส่ง อสม.พา กลุ่มเป้าหมายไปตรวจพร้อมกับตัวเอง ให้คำแนะนำการตรวจ
- 3) ค้นหากลุ่มเสี่ยงเข้ารับการตรวจมะเร็งลำไส้ใหญ่ ตามกลุ่มเป้าหมายที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขแนะนำ ให้ความรู้วิธีการเก็บสิ่งส่งตรวจ

- 4) ให้ความรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพคนในชุมชน ตามหลัก 3 อ2ส เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยง
- 5) ส่งเสริมให้คนในชุมชนปลูกผักสวนครัวกินเอง ทำปุ๋ยหมักใช้เอง ลดความเสี่ยงการใช้สารเคมี
- 6) รณรงค์ให้คนในชุมชนตรวจคัดกรองสารเคมีตกค้างในเลือดจากการทำการเกษตร แนะนำการใช้สารเคมีที่ถูกต้อง
- 7) ติดตามดูแลผู้ป่วยรายเก่าของ ม. 11 บ้านประชาเสรี มีผู้ป่วยมะเร็ง 2 ราย รายที่ 1 โรคมะเร็งเต้านม รายที่ 2 โรคมะเร็งโคนลิ้น

ผลการดำเนินงาน

1. สตรีอายุ 30 ปีขึ้นไป ได้รับการคัดกรองเต้านม จำนวน 88 คน จากกลุ่มเป้าหมาย 100 คน คิดเป็นร้อยละ 88
2. สตรีอายุ 30-60 ปี ได้รับการคัดกรองมะเร็งปากมดลูก จำนวน 15 จากกลุ่มเป้าหมาย 71 คน คิดเป็น ร้อยละ 21.13
3. ประชาชนอายุ 50 - 70 ปี ได้รับการคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่ จำนวน 10 คน จากกลุ่มเป้าหมาย 77 คน คิดเป็นร้อยละ 12.98
4. เกษตรกร ได้รับการตรวจคัดกรองสารเคมีตกค้างในเลือดจำนวน 42 คน จากกลุ่มเป้าหมาย 196 คน คิดเป็นร้อยละ 21.43
5. ไม่มีผู้ป่วยรายใหม่
6. ผู้ป่วยรายเก่าไม่มีภาวะแทรกซ้อน

2. กิจกรรมเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง

- 1) ให้ความรู้ในการป้องกันโรค รณรงค์ให้คนในชุมชนไม่สูบบุหรี่ โดย อสม. ให้ความรู้ชักชวนคนในชุมชนให้เลิกสูบบุหรี่ แนะนำการใช้หญ้าดอกขาว ส่งต่อในรายที่อยากเลิกสูบบุหรี่แต่เลิกด้วยตนเองไม่ได้ เขาร่วมกิจกรรมสติบำบัดโดยมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นผู้เลี้ยง
- 2) แนะนำให้ประชาชนในชุมชนหลีกเลี่ยงควันพิษ ที่เกิดขึ้นในชุมชน
- 3) ส่งเสริมการจัดการขยะที่ถูกวิธี รณรงค์ให้คนในชุมชนจัดการสภาพแวดล้อมในครัวเรือนให้ถูกสุขลักษณะ ไม่เผาขยะในชุมชน

ผลการดำเนินงาน

1. จากการรณรงค์ให้ประชาชนในชุมชนไม่สูบบุหรี่ตั้งแต่ปี 2559 -2563 จากจำนวนผู้สูบบุหรี่ทั้งหมด 89 คน เลิกสูบบุหรี่ ด้วยตนเอง 38 คน จากการทำกิจกรรมสติบำบัด 4 คน รวม 42 คน
2. ไม่มีผู้ป่วยรายใหม่เกิดขึ้นในชุมชน ผู้ป่วยรายเก่าไม่มีภาวะแทรกซ้อน

3. กิจกรรมเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือดและโรคหลอดเลือดสมอง แบ่งการดำเนินงานเป็น 2 กิจกรรมคือ กิจกรรมเฝ้าระวังโรค และกิจกรรมป้องกันและควบคุมโรค

กิจกรรมการเฝ้าระวัง

ใช้ชื่อกิจกรรมว่า **อสม. เคาะประตู ดูสุขภาพ** โดย อสม.จะมีละแวกรับผิดชอบของตนเอง คนละ 10-15 หลังคาเรือน ทุกคนจะดำเนินงานกิจกรรม เคาะประตู ดูสุขภาพ โดยไปตรวจสุขภาพให้ถึงที่บ้าน เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้รับการตรวจสุขภาพตามเกณฑ์

1. การตรวจคัดกรองโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน รวมทั้ง ประเมินสภาวะสุขภาพ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว ประเมินดัชนีมวลการ สอบถามรายละเอียดการรับประทานอาหาร การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ ของคนในชุมชน ตั้งแต่อายุ 15- 34 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ซึ่งมีการดำเนินงานต่อเนื่องทุกปี หากพบกลุ่มเสี่ยงก็ดำเนินการส่งต่อเพื่อให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ2ส หลังจากนั้น อสม. จะดูแลในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในชุมชน ติดตามอย่างต่อเนื่อง ในกลุ่มป่วยส่งต่อไปยัง รพ.สต. เพื่อให้เจ้าหน้าที่ดำเนินการต่อไป

ตารางแสดงข้อมูลการตรวจคัดกรองโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ในประชากรอายุ 35 ปีขึ้นไป ปี 2559 – 2563

ปี พ.ศ.	กลุ่มเป้าหมาย อายุ 35 ปีขึ้นไป	คัดกรองโรค HT/DM	ร้อยละ	กลุ่มเสี่ยง HT	กลุ่มป่วย HT	กลุ่มเสี่ยง DM	กลุ่มป่วย DM
2559	173	140	80.92	12	2	7	1
2560	174	154	88.50	16	2	7	1
2561	179	162	90.50	14	2	6	1
2562	182	166	91.20	13	1	5	0
2563	181	169	93.37	11	1	4	0

ที่มา : ข้อมูลจาก รพ.สต. เขาค่าย

ในปี 2563 ประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไปจำนวน 181 ได้รับการคัดกรองโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง 169 คน คิดเป็น ร้อยละ 93.37 พบกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง 11 ราย คิดเป็นร้อยละ 6.50 พบกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน 4 ราย คิดเป็นร้อยละ 2.37 พบผู้ป่วยรายใหม่โรคความดันโลหิตสูง 1 ราย กลุ่มเสี่ยงทุกคนได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ 2ส จากตารางจะเห็นได้ว่า กลุ่มเป้าหมายได้รับการตรวจคัดกรองโรคเพิ่มขึ้น กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยมีแนวโน้มลดลง

2. ประเมินความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด ผ่านแอปพลิเคชัน ในประชากรอายุ 35 ปีขึ้นไป ทุกคน จำนวน 181 คน เป็นกลุ่มเสี่ยงต่ำทั้ง 181 คน กลุ่ม อสม. จึงให้ความรู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ 2ส

3. จากการเฝ้าระวังและสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของคนในชุมชนอายุ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 279 คน พบว่าประชาชนมีพฤติกรรมเสี่ยง สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ขาดการออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม

กิจกรรมป้องกันและควบคุมโรค

เป็นการดำเนินงานเพื่อแก้ไขปัญหา เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยง ลดจำนวนกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยในชุมชน ใช้หลักในการดำเนินงานคือ

หลักความรู้ด้านสุขภาพ ประกอบด้วย 4 กิจกรรม คือ

1. รู้ตัวตน ให้ความรู้และส่งเสริมให้คนในชุมชน รู้สถานะสุขภาพของตนเอง รู้ว่าตนเองอยู่ในกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง หรือกลุ่มป่วย รู้ระดับน้ำตาลในเลือดของตนเอง และระดับความดันโลหิต น้ำหนัก รอบเอว รู้และสามารถบอกได้ว่า ตนเองเป็นกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง หรือกลุ่มป่วย
2. ค้นหาความเสี่ยง หลังจากที่ได้คนในชุมชนรู้สุขภาพของตนเองแล้วว่าตนเองอยู่ในกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงหรือกลุ่มป่วยแล้ว คนในชุมชน ต้องรู้ว่าตนเองมีพฤติกรรมเสี่ยงอะไร เช่น ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ไม่ออกกำลังกาย หรือชอบกินอาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด ที่จะส่งผลให้ตนเองป่วยเป็นโรคเรื้อรังได้
3. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงของตนเอง ใช้หลัก 3อ 2ส
4. นำผลลัพธ์สู่ชุมชน หลังจากปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีการประเมินผลลัพธ์ของตนเอง ว่าความดันโลหิตลดลงหรือไม่ ระดับน้ำตาลลดลงหรือไม่ หรือบางคนอาจจะลดน้ำหนักได้ ลดรอบเอวลงได้ เลิกบุหรี่ เลิกดื่มสุราได้ นำผลที่ได้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มาคุยกัน เพื่อที่จะให้คนที่ยังไม่ประสบความสำเร็จได้นำไปใช้

กิจกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว

1. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3 อ 2 ส โดย อสม. ร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ของรพ.สต. เขาค่าย ในการรณรงค์ให้ความรู้ในเรื่องอาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา



2. จัดตั้งกลุ่มออกกำลังกายในหมู่บ้าน โดยมีกิจกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องทุกวันจันทร์ – วันศุกร์ เวลา 17.00 น. – 18.00 น. ประชาชนส่วนใหญ่จะได้ออกกำลังกายวันละ 40-50 นาที ส่วนใหญ่จะเป็นการเต้นแอโรบิค มีสมาชิกที่มาร่วมออกกำลังกายวันละ 40-50 คน นอกจากการจัดกิจกรรมออกกำลังกายในหมู่บ้านแล้ว ยังมีการรณรงค์ออกกำลังกายในช่วงเทศกาลสำคัญ เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนในชุมชนตื่นตัวและหันมาออกกำลังกายมากขึ้น เช่น การวิ่งพิทักษ์ช่วงเทศกาลเข้าพรรษา วิ่งในวันสำคัญต่างๆ และในการออกกำลังกายแต่ละครั้งจะมีการโลดสวดเพื่อเชิญชวนให้คนมาติดตาม และมาออกกำลังกายร่วมกัน หรือไว้ให้ดูย้อนหลัง และมีการให้ความรู้คนชุมชนค้นหาความรู้ในการออกกำลังกายจากโซเชียล การใช้โทรศัพท์มือถือในการค้นหาวิธีการออกกำลังกายที่ตนเองชอบ

3. จัดกิจกรรมส่งเสริมด้านอารมณ์ ประกอบด้วย

- 1) ส่งเสริมการจัดกิจกรรมงานบุญงานประเพณีต่างๆในชุมชน เพื่อให้คนในชุมชนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เกิดความรักความสามัคคี เข้าร่วมปฏิบัติธรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

- 2) คัดกรอง 2Q ให้กับประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป และกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังทุกคน โดยผลการคัดกรองปกติทุกคน
- 3) ส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนบริโภคผัก และปลูกผักกินเอง
- 4) อสม. เยี่ยมบ้านให้ความรู้การรับประทานอาหารที่เหมาะสมตามธงโภชนาการ และมีการให้ความรู้คนชุมชนค้นหาความรู้จากโซเชียล การใช้โทรศัพท์มือถือในการค้นหาความรู้ด้วยตนเอง
- 5) ติดตามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ อย่างต่อเนื่องทุก 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือน
- 6) นำผลลัพธ์ที่ได้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อเกิดการเรียนรู้ผลสำเร็จของแต่ละคนสามารถนำไปปรับใช้ให้กับตัวเองได้
- 7) รมรณรงค์ให้ประชาชนในชุมชนรู้อาการเบื้องต้น 4 อาการหลักของโรคหลอดเลือดสมอง เขียนเบอร์โทรศัพท์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และรถกู้ชีพ ของทีม FR เขาค่าย ลงในแผ่นความรู้ที่แจกชาวบ้าน

การดำเนินงานแก้ไขปัญหาวัยรุ่นพฤติกรรมสูบบุหรี่และดื่มสุรา

การสูบบุหรี่และการดื่มสุราเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่จะไปสู่การเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ในการดำเนินงานแก้ไขปัญหาวัยรุ่นพฤติกรรมสูบบุหรี่และดื่มสุรา มีการดำเนินงานใน 3 กิจกรรม คือ

1. ป้องกันนักสูบและนักดื่มหน้าใหม่
2. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมคนที่สูบบุหรี่และดื่มสุรา
3. ป้องกันคนที่เลิกสูบบุหรี่และเลิกดื่มสุราแล้ว ไม่ให้กลับไปสูบบุหรี่หรือไปดื่มซ้ำ

การดำเนินงานแก้ไขปัญหาวัยรุ่นสูบบุหรี่

1. รมรณรงค์ให้ความรู้เรื่องบุหรี่ในกลุ่มเด็กเยาวชน โดยมีการณรงค์ทั้งในชุมชน ในสถานศึกษา
2. รมรณรงค์ให้ความรู้ให้คนในชุมชนไม่สูบบุหรี่ โดยดำเนินการในกลุ่มเด็กเยาวชน วัยทำงาน และผู้สูงอายุ ให้ความรู้ในการใช้ซองหญ้าดอกขาว ลดความอยากบุหรี่ การรับประทานผลไม้รสเปรี้ยว ลดความอยากบุหรี่
3. กิจกรรมสติบำบัด สำหรับคนที่ อสม. ไปให้ความรู้แล้วอยากจะเลิกสูบบุหรี่แต่เลิกไม่ได้ แนะนำให้เขาเข้าร่วมกิจกรรมสติบำบัดที่ รพ.สต. เขาค่าย โดยมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นผู้ดูแล

การดำเนินงานแก้ไขปัญหาวัยรุ่นดื่มสุรา

“จัดตั้งชุมชนต้นแบบ ชุมชนลด ละ เลิก เหล้า อย่างยั่งยืน ม. 11 บ้านประชาเสรี ตำบลเขาค่าย อำเภอสรี จังหวัดชุมพร”

กิจกรรมนี้เกิดขึ้นจากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพแล้วพบว่า ประชาชน ม. 11 ชอบดื่มเหล้า จากการสำรวจข้อมูลในปี 2559 ประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปจำนวน 236 คน มีประชากรที่ดื่มเหล้า 117 คน คิดเป็นร้อยละ 49.58 โดยมีการดื่มสุราเป็นประจำ(มากกว่า 4 ครั้ง /สัปดาห์) 33 คน ร้อยละ 28.20 ดื่มสุราเป็น ครั้งคราว (2-3 ครั้งหรือน้อยกว่า/สัปดาห์) 39 คน ร้อยละ 33.34 ดื่มนานๆครั้ง (1-2 ครั้งหรือน้อยกว่า/เดือน) 45 คน ร้อยละ 38.46 แยกโดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แบ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงปานกลาง 33 คน และกลุ่มเสี่ยงต่ำ 84 คน ซึ่งถือว่ามีความเสี่ยงที่ดื่มเหล้า ชุมชนลด ละ เลิก เหล้า อย่างยั่งยืน ม. 11 บ้านประชาเสรี จึงเกิดขึ้นเพื่อแก้ไขปัญหาวัยรุ่นดื่มเหล้าของคนในชุมชน

โดยเริ่มจาก อสม.ประสานความร่วมมือกับนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเขาค่าย ผู้นำชุมชน รพ.สต. เขาค่าย สสส. เครือข่ายองค์กรงดเหล้า จัดตั้งชุมชนลด ละ เลิก เหล้าอย่างยั่งยืนในพื้นที่ ม.11 บ้านประชา โดยเริ่มดำเนินงานตั้งแต่ปี 2559 โดยมีรูปแบบกิจกรรมคือ

1. อสม. ประสานความร่วมมือกับผู้ที่เกี่ยวข้อง คือ องค์การบริหารส่วนตำบลเขาค่าย ผู้นำชุมชน อสม. เจ้าหน้าที่ รพ.สต.เขาค่าย สสส. วัด โรงเรียน เครือข่ายองค์กรงดเหล้า สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเสวี โรงพยาบาลสวี่ เพื่อประสานงานภาคีเครือข่ายในการมีส่วนร่วมสนับสนุนการดำเนินงานของชุมชน
2. จัดตั้งคณะกรรมการประกอบด้วย อสม. ผู้นำชุมชน ประชาชนในชุมชน จำนวน 15 คน
3. ประชุมชี้แจงโครงการและรูปแบบกิจกรรมให้ชุมชนได้รับทราบ
4. รับสมัครบุคคลเข้าร่วมโครงการโดยความสมัครใจไม่บังคับ ผู้ที่เข้าร่วมโครงการจะต้องไม่ดื่มเหล้า จนครบ 3 เดือน คือ ตั้งแต่เข้าพรรษา จนกระทั่งออกพรรษา
5. อบรมให้ความรู้ผู้เข้าร่วมโครงการ มีการคัดกรองสุขภาพ และมีการติดตามผู้เข้าร่วมโครงการอย่างต่อเนื่อง
6. ใช้กลยุทธ์ในการดำเนินงานคือ ผู้นำชุมชนเป็นต้นแบบ อสม.ชักชวนให้ผู้นำชุมชนเป็นต้นแบบหลัก โดยมีนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเขาค่าย นายเทิดศักดิ์ ขนอมเป็นต้นแบบหลัก เพราะนายกสามารถเลิกเหล้าได้สำเร็จด้วยตนเองและไม่ดื่มเหล้าอีกเลย ให้นายกเป็นแกนนำคนต้นแบบเลิกเหล้าร่วมกับผู้นำชุมชน อสม. โดยผู้นำชุมชนทุกคนเข้าร่วมโครงการและเป็นต้นแบบเลิกเหล้าให้กับคนในชุมชน ใช้ที่ทำการผู้ใหญ่บ้านเป็นศูนย์ประสานงานเครือข่าย
7. จัดตั้งทีมวิทยากรคนหัวใจเพชร ชวนคนเลิกเหล้า ประกอบด้วย อสม. และบุคคลต้นแบบเลิกเหล้าโดยจะดำเนินการรณรงค์ให้ความรู้คนในชุมชน แนะนำให้คนในชุมชนเข้าร่วมโครงการลด ละ เลิกเหล้า ปัจจุบันวิทยากรคนหัวใจเพชร ทั้งตำบลมีทั้งหมด 50 คน
8. กิจกรรมสติบำบัด เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นที่ รพ.สต.เขาค่าย โดยมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ผ่านการอบรมการทำสติบำบัด เป็นผู้ให้ความรู้ทำกิจกรรมในกลุ่มคนที่อยากเลิกเหล้าแต่ไม่สามารถเลิกได้ด้วยตัวเอง โดย อสม. และวิทยากรคนหัวใจเพชรเป็นผู้คัดกรอง และส่งต่อมายัง รพ.สต.เขาค่าย กิจกรรมสติบำบัด เริ่มเมื่อ ปี 2561 โดยในปีแรกมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 30 คน สามารถเลิกเหล้าได้ 27 คน ในปี 2562 มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 7 คน สามารถเลิกเหล้าได้ทั้ง 7 คน และ อสม. วรินรา โพธิ์คำภา ได้เข้าร่วมอบรมการทำสติบำบัด ของกรมสุขภาพจิต โดยตนเองนำความรู้ที่ได้มาใช้ในการชุมชน โดยการร่วมทำกิจกรรมสติบำบัดกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
9. อสม.ร่วมกันสร้างค่านิยมการดื่มเครื่องดื่มที่มีประโยชน์แทนการดื่มเหล้า น้ำผลไม้ เช่น น้ำส้ม จิต นม
10. .อสม.รณรงค์ให้คนในชุมชนลด ละเลิกการดื่มเหล้า ผ่านเทคโนโลยีสื่อสาร เช่น ทางไลน์ เฟสบุ๊ค
11. ส่งเสริมให้ไม่มีการเลี้ยงเหล้าในงานบุญงานประเพณีในชุมชน และรณรงค์งานศพปลอดเหล้า
12. จัดกิจกรรมรณรงค์ให้คนในชุมชนลด ละ เลิก เหล้าอย่างต่อเนื่องทั้งในระดับหมู่บ้านและระดับตำบล รณรงค์ในทุกช่วงเทศกาล
13. มีการปักธงบ้านที่เข้าร่วมโครงการแบ่งเป็น ธงแดงคือบ้านที่มีคนเข้าร่วมโครงการและสามารถเลิกเหล้าตลอดชีวิต ธงน้ำเงินคือบ้านที่มีคนเข้าร่วมโครงการและสามารถเลิกเหล้าครบพรรษา ธงเหลืองคือบ้านที่ยังไม่มีคนเข้าร่วมโครงการ
14. มีการจัดทำพินัยกรรมความดี ให้กับคนในชุมชน โดยความร่วมมือจาก สสส. ซึ่งพินัยกรรมความดีเป็นข้อตกลงว่า คนที่ทำพินัยกรรมแล้วจะไม่เลี้ยงเหล้าและไม่มีอบายมุขอื่นๆในงานศพของตนเองและคนในครอบครัว ปัจจุบันมีคนเข้าร่วมโครงการ 26 คน
15. หลังออกพรรษา สสส.ร่วมกับ อำเภอเสวี สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเสวี จัดกิจกรรมเชิดชูเกียรติคนงดเหล้าครบพรรษา โดยใช้ชื่อว่าคนหัวใจหิน คนที่เลิกเหล้าครบ 1 ปี ถึง 3 ปี ใช้ชื่อว่าคนหัวใจ

เหล็ก และคนที่เลิกเหล้าได้ 3 ปี ถึงตลอดชีวิต ใช้ชื่อว่าคนหัวใจเพชร มีการมอบเข็ม และเกียรติบัตรให้กับคนที่เข้าร่วมโครงการ

16. อสม. ทุกคนต้องเลิกเหล้าและเป็นต้นแบบให้คนในชุมชน ในระหว่างการเลิกเหล้าบางคนจะมีปัญหาสุขภาพตามมา อสม. เป็นผู้ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ ตรวจสอบสุขภาพทุก 3 เดือน 6 เดือน

17. มีการณรงค์ให้ความรู้ในกลุ่มเด็กเยาวชน โดยดำเนินการทั้งในสถานศึกษาและในชุมชน

18. รณรงค์ให้ร้านค้าในชุมชน จำหน่ายสุราตามข้อกำหนด

กิจกรรมการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

ในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เป็นกลุ่มที่สำคัญที่ต้องดูแลเพื่อให้ผู้ป่วยมีอาการที่ดีขึ้น ไม่มีภาวะแทรกซ้อน ใช้หลักในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเรื้อรังดังนี้

หลักความรู้ด้านสุขภาพ ประกอบด้วย 4 กิจกรรม คือ

- 1) รู้ตัวตน ให้ความรู้และส่งเสริมให้ผู้ป่วยในชุมชน รู้สภาวะสุขภาพของตนเอง รู้ว่าตนเองเป็นกลุ่มป่วย ระดับไหน
- 2) ค้นหาความเสี่ยง หลังจากที่ผู้ป่วย รู้สุขภาพของตนเองแล้วว่าตนเองอยู่ในกลุ่มป่วยระดับไหนแล้ว ผู้ป่วย ต้องรู้ว่าตนเองมีพฤติกรรมเสี่ยงอะไร เช่น ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ไม่ออกกำลังกาย หรือชอบกินอาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด ที่จะส่งผลให้อาการป่วยของตนเองรุนแรงขึ้นและมีภาวะแทรกซ้อน
- 3) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงของตนเอง ใช้หลัก 3อ 2ส
- 4) นำผลลัพธ์สู่ชุมชน หลังจากปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีการประเมินผลลัพธ์ของตนเอง ว่าความดันโลหิตลดลงหรือไม่ ระดับน้ำตาลลดลงหรือไม่ หรือบางคนอาจจะลดน้ำหนักได้ ลดรอบเอวลงได้ เลิกบุหรี่ เลิกดื่มสุราได้ นำผลที่ได้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มาคุยกัน เพื่อที่จะให้ผู้ป่วยที่ยังไม่ประสบผลสำเร็จได้นำไปใช้

และยังมีการให้ความรู้ แนะนำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม การเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อนจากโรค เช่นโรคหลอดเลือดสมองและหลอดเลือดหัวใจ ติดตามเยี่ยมผู้ป่วยโรคเรื้อรังร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข การประสานส่งต่อผู้ป่วยผ่านระบบกลุ่มไลน์ และระบบทีมหมอครอบครัว โดยมีกิจกรรมดังนี้

- 1) ติดตามเยี่ยมบ้านผู้ป่วย แนะนำการดูแลสุขภาพ
- 2) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3 อ 2 ส
- 3) ติดตามการพบแพทย์ตามนัด
- 4) เฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อน
- 5) ติดตาม ประสานงาน ส่งต่อผู้ป่วย
- 6) ให้ความรู้ญาติผู้ดูแลผู้ป่วยร่วมกับเจ้าหน้าที่

นวัตกรรมและผลงานเด่น

1. นวัตกรรม “ผักบ้านฉัน แบ่งปันบ้านเธอ”

มีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนกินผักและปลูกผักกินเอง เริ่มดำเนินการตั้งแต่ปี 2558 เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนในพื้นที่ หมู่ 11 บ้านประชาเสรีได้ปลูกผักกินเองเพื่อให้คนในชุมชนได้บริโภคผักที่ปลอดภัยโดยใช้ชื่อกิจกรรมว่า ผักบ้านฉันแบ่งปันบ้านเธอ

หลักการดำเนินงาน

เป็นการส่งเสริมการปลูกผักปลอดภัยในชุมชน โดยมี อสม. เป็นต้นแบบและแจกจ่ายเมล็ดพันธุ์ผักในชุมชน ส่งเสริมการเก็บเมล็ดพันธุ์ผักเพื่อหมุนเวียนแจกจ่ายในชุมชน

วิธีการดำเนินงานการส่งเสริมการปลูกผักในครัวเรือน

1. เริ่มดำเนินการโดย อสม. ปลูกผักกินเองและตัวอสม. เป็นต้นแบบในการส่งเสริมการปลูกผักให้กับชาวบ้านในชุมชนที่บ้านของตนเอง โดยผักที่ปลูกประกอบไปด้วย มะรุม ต้นหอม กระชาย ข่า ตะไคร้ แมงลัก กะเพรา โหระพา ผักเปঁก มะละกอ
2. แนะนำและส่งเสริมให้ชาวบ้านปลูกผักกินเอง โดยใช้พันธุ์ผักของตนเอง ที่เก็บไว้ของปีที่แล้ว และแบ่งปันให้กับชาวบ้านที่ไม่มี เช่น พริกขี้หนู หรือ พริกขี้ฟ้า เก็บลูกแดงแล้วนำมาตากให้แห้งทำให้เอาแต่เมล็ดข้างในเก็บใส่ถุงไว้เพาะหว่าน เมื่อถึงฤดูกาลที่จะปลูก
3. ส่งเสริมการปลูกผักโดยใช้วัสดุที่เหลือใช้ในครัวเรือน แหล่งที่ได้มาของวัสดุอุปกรณ์ ในการปลูกมาจากในชุมชนของเราเองไม่จำเป็นต้องไปซื้อ มา เช่น ถังน้ำที่ใช้แล้ว แตกร้านิดหน่อยก็สามารถนำมาใส่ดินปลูกได้ กระสอบใส่ข้าวสาร กระละมังเก่าๆ แดงๆ ก็สามารถนำดินใส่ ปลูกได้
4. ส่งเสริมการใช้ปุ๋ยอินทรีย์ โดยในพื้นที่หมู่ 11 ชาวบ้านจะรวมกลุ่มกันทำปุ๋ยหมัก มีการเอาแกลบ กากแผล มูลสัตว์มาผสมกับปุ๋ยยูเรีย หมักรวมกันมีกากมะพร้าว หมักรวมกัน สามารถนำมาใส่ผักได้ โดยไม่ต้องใช้ปุ๋ยเคมี
5. ส่งเสริมการใช้ยาฆ่าแมลงที่ไม่ใช่สารเคมี สามารถทำได้เองโดยนำเศษ ผลไม้ มาหมักรวมกับกากน้ำตาล กากมะพร้าว หมักรวมกัน สามารถนำมาฉีดไล่แมลงได้

ผลการดำเนินงาน

ปัจจุบัน ประชาชนใน หมู่ 11 ปลูกผักสวนครัวกินเอง จำนวน 96 หลังคาเรือนคิดเป็นร้อยละ 83.47

ประเมินความพึงพอใจนวัตกรรม

จากการประเมินความพึงพอใจนวัตกรรม โดยการสำรวจข้อมูลจากตัวแทนครัวเรือน 30 ครัวเรือน พบว่า ความพึงพอใจรวม ระดับความพึงพอใจรวมมาก เท่ากับร้อยละ 90



2. นวัตกรรม “ธงสามสีวิถีเล็กเหล้า”

ที่มาของนวัตกรรม

จากปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ คือ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งจากผลการคัดกรองประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไป พบว่ามีกลุ่มเสี่ยงในจำนวนที่สูง และจากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ ในประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไป พบว่ามีพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลให้ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือ พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมการดื่มสุรา พฤติกรรมการสูบบุหรี่ และขาดการออกกำลังกาย ที่ถูกต้องเหมาะสม และเพื่อเป็นการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมที่จะนำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยได้ดำเนินการอบรมให้ความรู้กลุ่มเสี่ยง ในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3 อ 2 ส และ เพื่อให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประสบผลสำเร็จ จำเป็นต้องมีการปรับสภาพแวดล้อมในชุมชนให้เหมาะสมต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ในปี 2559 ได้จัดตั้งชุมชน ลด ละ เลิก เหล้าอย่างยั่งยืน ในพื้นที่ ม. 11 ตำบลเขาค่าย โดยเริ่มดำเนินงานในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา ปี 2559 สาเหตุที่ต้องดำเนินงาน เพราะ ม.11 บ้านประชาเสรี เพราะจากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพพบว่า ประชาชน ม. 11 ชอบกินเหล้า จากประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 236 คน มีประชากรที่ดื่มเหล้า 117 คน คิดเป็นร้อยละ 49.58 ชุมชน ลด ละ เลิกเหล้าอย่างยั่งยืน จึงเกิดขึ้นเพื่อแก้ไขปัญหาการดื่มเหล้าของคนในชุมชน ในการดำเนินงานชุมชน ลด ละ เลิกเหล้าอย่างยั่งยืน ได้มีการใช้นวัตกรรม ธงสามสีวิถีเล็กเหล้าขึ้นเพื่อให้การดำเนินงานบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้คนในชุมชนมีความรู้ในเรื่องโทษและพิษภัยของสุรา ตระหนักเห็นความสำคัญและสามารถเลิกดื่มสุราได้
2. เพื่อลดอัตราการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
3. เพื่อลดอัตราการเกิดอุบัติเหตุที่เกิดจากการดื่มสุรา
4. เพื่อสร้างหมู่บ้านต้นแบบ ลด ละ เลิกเหล้า อย่างยั่งยืนในตำบลเขาค่าย เพื่อเป็นต้นแบบให้หมู่บ้านอื่นๆต่อไป

รูปแบบนวัตกรรม

กิจกรรมในชุมชนต้นแบบ ลด ละ เลิก เหล้า อย่างยั่งยืน มีการดำเนินกิจกรรม โดยเริ่มจาก ชี้แจงโครงการและรูปแบบกิจกรรมให้ชุมชนได้รับทราบแล้วรับสมัครบุคคลเข้าร่วมโครงการโดยมีนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเขาค่ายเป็นต้นแบบหลัก เพราะนายกสามารถเลิกเหล้าได้สำเร็จด้วยตนเองและไม่ดื่มเหล้าอีกเลย ให้นายกเป็นแกนนำคนต้นแบบเลิกเหล้าร่วมกับผู้นำชุมชน อสม. โดยผู้นำชุมชนทุกคนเข้าร่วมโครงการและเป็นต้นแบบเลิกเหล้าให้กับคนในชุมชนอสม. ทุกคน เป็นต้นแบบลด ละ เลิกเหล้า ให้กับคนใน

ชุมชน คนที่สมัครเข้าร่วมโครงการจะเริ่มกิจกรรมในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา มีการจัดอบรมให้ความรู้เรื่องเทคนิคการเลิกเหล้าให้สำเร็จโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หลังจากออกพรรษา มีการประเมินผลผู้เข้าร่วมโครงการ โดยแบ่ง เป็นกลุ่ม คือเข้าร่วมโครงการแล้วสามารถเลิกเหล้าได้ครบพรรษาและตั้งใจเลิกเหล้าตลอดชีวิตจะมีการมีการปักธงบ้านเป็นธงสีแดงไว้หน้าบ้าน กลุ่มที่สองคือเข้าร่วมโครงการแล้วสามารถเลิกเหล้าได้ครบพรรษาแต่ยังไม่เลิกตลอดชีวิต จะมีการปักธงสีน้ำเงินไว้หน้า สำหรับบ้านที่ยังไม่เข้าร่วมโครงการก็จะมีการปักธงสีเหลืองไว้หน้าบ้าน ธงทั้ง 3 สี จะเป็นสัญลักษณ์ให้คนในชุมชนรับรู้

วิธีการใช้นวัตกรรม

จัดทำธงโดยแบ่งเป็น 3 สี คือสีแดง สีน้ำเงินและสีเหลือง นำธงไปปักไว้ที่หน้าบ้านตรงจุดที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน เพื่อเป็นสัญลักษณ์ให้คนในชุมชนรับรู้ร่วมกัน ธงแดงคือบ้านที่มีคนเข้าร่วมโครงการและสามารถเลิกเหล้าตลอดชีวิต ธงน้ำเงินคือบ้านที่มีคนเข้าร่วมโครงการและสามารถเลิกเหล้าครบพรรษา ธงเหลืองคือบ้านที่ยังไม่มีคนเข้าร่วมโครงการ



ระยะเวลาดำเนินงาน ตุลาคม 2559 – ปัจจุบัน

งบประมาณ จากกองทุนหมู่บ้าน

ผลการใช้นวัตกรรม

หลังจากที่มีการใช้นวัตกรรมธงสามสีวิธีเลิกเหล้า ในชุมชนต้นแบบลด ละ เลิก เหล้าอย่างยั่งยืน ในพื้นที่ ม.11 บ้านประชาเสรี พบว่า ในปี 2559 มีผู้เข้าร่วมโครงการ 100 คน จากผู้ที่ดื่มเหล้าทั้งหมด 117 คน คิดเป็นร้อยละ 85.47 สามารถเลิกเหล้าได้ครบพรรษา 44 คนจากผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 100 คนคิดเป็นร้อยละ 44 และเลิกเหล้าตลอดชีวิต 7 คน คิดเป็นร้อยละ 7 ในปี 2560 มีผู้เข้าร่วมโครงการ 100 คน เลิกเหล้าได้ครบพรรษา 62 คน คิดเป็นร้อยละ 62 เลิกเหล้าได้ตลอดชีวิต 9 คน คิดเป็นร้อยละ 9 ปี 2561 มีผู้เข้าร่วมโครงการ 80 คน เลิกเหล้าได้ครบพรรษา 62 คน คิดเป็นร้อยละ 77.50 เลิกเหล้าได้ตลอดชีวิต 9 คน คิดเป็นร้อยละ 11.25 ปี 2562 มีผู้เข้าร่วมโครงการ 80 คน เลิกเหล้าได้ครบพรรษา 69 คน คิดเป็นร้อยละ 86.25 เลิกเหล้าได้ตลอดชีวิต 10 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 ปี 2563 มีผู้เข้าร่วมโครงการ 76 คน เลิกเหล้าได้ครบพรรษา 65 คน คิดเป็นร้อยละ 85.52 เลิกเหล้าได้ตลอดชีวิต 11 คน คิดเป็นร้อยละ 14.48 ปัจจุบัน ม.11 บ้านประชาเสรี มีการปักธง ทุกหลังคาเรือน แบ่งเป็น ธงแดง 68 หลังคาเรือน ธงน้ำเงิน 25 หลังคาเรือน และธงเหลือง 22 หลังคาเรือน

ประเมินความพึงพอใจนวัตกรรม

จากการประเมินความพึงพอใจนวัตกรรม โดยการสำรวจข้อมูลจากตัวแทนครัวเรือน 30 ครัวเรือน พบว่า ความพึงพอใจรวม ระดับความพึงพอใจรวมมาก เท่ากับร้อยละ 76.67

3.นวัตกรรม “บัดดี้ คู่ซี้ดูแลสุขภาพ”

เป็นนวัตกรรมกระบวนการ จากการคัดกรองโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงในชุมชน พบกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ในกลุ่มป่วย อสม. จะส่งต่อมายังเจ้าหน้าที่สาธารณสุข สำหรับกลุ่มเสี่ยง อสม. มีการส่งต่อมาให้เจ้าหน้าที่ อบรมให้ความรู้ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะดำเนินการส่งกลับให้ อสม. ดูแลต่อเนื่องในชุมชน ซึ่งเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพที่ได้ผล จึงเกิดเป็นนวัตกรรม บัดดี้ คู่ซี้ดูแลสุขภาพขึ้น

หลักการดำเนินงาน

กลุ่มเสี่ยงที่ได้จากการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ในชุมชน เมื่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแล้ว จะส่งต่อมายัง อสม. อสม.ทุกคนใน หมู่ 11 บ้านประชาเสรี จะทำหน้าที่เป็นบัดดี้ คู่ซี้ในการดูแลสุขภาพให้กับกลุ่มเสี่ยง

วิธีการดำเนินงาน

1. อสม. 1 คน จะเป็นบัดดี้ คู่ซี้ดูแลสุขภาพ ให้ กับกลุ่มเสี่ยง 1-2 คน
2. อสม.ที่เป็นบัดดี้ จะดูแลกลุ่มเสี่ยง ตามหลักความรู้ด้านสุขภาพ ให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ2ส ตามที่ อสม.และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ความรู้ โดยกิจกรรมต่างๆในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในหมู่บ้านจะมีการจัดกิจกรรมอยู่แล้ว
3. บัดดี้ คู่ซี้ ต้องกระตุ้นให้กลุ่มเสี่ยงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เช่น ชักชวนไปออกกำลังกาย ดูแลเรื่องรับประทานอาหาร รวมทั้งลดพฤติกรรมเสี่ยงบุหรี่ สุรา
4. บัดดี้ คู่ซี้ ต้องคอยเป็นพี่เลี้ยง ให้กำลังใจ ให้กลุ่มเสี่ยงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง และติดตามคัดกรองสุขภาพให้กับกลุ่มเสี่ยง ทุก 1 เดือน ทุก 3 เดือน ทุก 6 เดือน ตามความเสี่ยงของแต่ละคน

ผลการดำเนินงาน

ผลการดำเนินงาน ประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไปจำนวน 181 ได้รับการคัดกรองโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง 169 คน คิดเป็น ร้อยละ 93.37 พบกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง 11 ราย คิดเป็นร้อยละ 6.50 พบกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน 4 ราย คิดเป็นร้อยละ 2.37 พบผู้ป่วยรายใหม่โรคความดันโลหิตสูง 1 ราย กลุ่มเสี่ยงทุกคนได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ 2ส กลุ่มเสี่ยงทั้ง 15 คน สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ ไม่เป็นผู้ป่วยรายใหม่ และมีผลการคัดกรองปกติหลังติดตาม

ประเมินความพึงพอใจในนวัตกรรม

จากการประเมินความพึงพอใจนวัตกรรม โดยการสำรวจข้อมูลจากผู้ใช้นวัตกรรม จำนวน 15 คน พบว่า ความพึงพอใจรวม ระดับความพึงพอใจรวมมาก เท่ากับร้อยละ 86.66

ผลการดำเนินงานในภาพรวม

ผลลัพธ์ในการดำเนินงานลดพฤติกรรมเสี่ยง การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา

1. จำนวนผู้ดื่มสุราลดลง จากการดำเนินงานชุมชนต้นแบบ ลด ละ เลิก เหล้า อย่างยั่งยืน หมู่ 11 บ้านประชาเสรี และกิจกรรมต่างๆที่ดำเนินงานในชุมชน ส่งผลให้จำนวนผู้ดื่มสุราลดลง ดังนี้

ในปี 2559 มีผู้เข้าร่วมโครงการ 100 คน จากผู้ที่ดื่มเหล้าทั้งหมด 117 คน คิดเป็นร้อยละ 85.47 สามารถเลิกเหล้าได้ครบพรรษา 44 คนจากผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 100 คนคิดเป็นร้อยละ 44 และเลิก

เหล่าตลอดชีวิต 7 คน คิดเป็นร้อยละ 7 ในปี 2560 มีผู้เข้าร่วมโครงการ 100 คน เลิกเหล่าได้ครบพรรษา 62 คน คิดเป็นร้อยละ 62 เลิกเหล่าได้ตลอดชีวิต 9 คน คิดเป็นร้อยละ 9 ปี 2561 มีผู้เข้าร่วมโครงการ 80 คน เลิกเหล่าได้ครบพรรษา 62 คน คิดเป็นร้อยละ 77.50 เลิกเหล่าได้ตลอดชีวิต 9 คน คิดเป็นร้อยละ 11.25 ปี 2562 มีผู้เข้าร่วมโครงการ 80 คน เลิกเหล่าได้ครบพรรษา 69 คน คิดเป็นร้อยละ 86.25 เลิกเหล่าได้ตลอดชีวิต 10 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 ปี 2563 มีผู้เข้าร่วมโครงการ 76 คน เลิกเหล่าได้ครบพรรษา 65 คน คิดเป็นร้อยละ 85.52 เลิกเหล่าได้ตลอดชีวิต 11 คน คิดเป็นร้อยละ 14.48 จากการดำเนินงานตั้งแต่ปี 2559 จากจำนวนผู้ดื่มสุราทั้งหมด 117 คน ปัจจุบัน ลดลง โดยในปี 2559 ลดลง 7 คน ปี 2560 ลดลง 9 คน ปี 2561 ลดลง 9 คน และปี 2562 ลดลง 10 คน ปี 2563 ลดลง 11 รวม 5 ปี จำนวนผู้ดื่มสุราลดลงรวม 46 คน

2. **จำนวนผู้สูบบุหรี่ลดลง** จากการดำเนินตั้งแต่ปี 2559 จากจำนวนผู้สูบบุหรี่ ทั้งหมด 86 คน ดำเนินงานรณรงค์ให้ความรู้ ตั้งแต่ปี 2559 มีคนเลิกบุหรี่ 6 คนทั้ง 6 คนเลิกด้วยตนเอง ปี 2560 มีคนเลิกบุหรี่ 8 คนทั้ง 8 คนเลิกด้วยตนเอง ปี 2561 มีคนเลิกบุหรี่ 7 คนทั้ง 7 คนเลิกด้วยตนเอง ปี 2562 มีคนเลิกบุหรี่ 11 คน เลิกด้วยตนเอง 9 คน จากการทำกิจกรรมสติบำบัด 2 คน ปี 2563 มีคนเลิกบุหรี่ 10 คน เลิกด้วยตนเอง 8 คน จากการทำกิจกรรมสติบำบัด 2 คน รวมตั้งแต่ ปี 2559 -2563 จำนวนผู้สูบบุหรี่ลดลง 42 คน

3. ไม่มีนักสูบและนักดื่มหน้าใหม่

ผลลัพธ์ในการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายและบริโภคอาหารตามหลักธงโภชนาการ

1. ประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไปจำนวน 279 คน มีการออกกำลังกายจำนวน 228 คน คิดเป็นร้อยละ 81.72
2. ประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไปจำนวน 279 คน มีรอบเอวปกติ 179 คน คิดเป็นร้อยละ 64.15

ผลลัพธ์ในการดำเนินงาน เฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคมะเร็ง

1. ไม่มีผู้ป่วยมะเร็งรายใหม่
2. กลุ่มเป้าหมายได้รับการตรวจมะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้น
3. กลุ่มเป้าหมายได้รับการตรวจมะเร็งลำไส้ใหญ่และตรวจคัดกรองสารเคมีในเลือดตามเกณฑ์
4. ผู้ป่วยโรคมะเร็ง ได้รับการดูแลไม่มีภาวะแทรกซ้อน

ผลลัพธ์ในการดำเนินงาน เฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคระบบทางเดินหายใจ

1. ผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจเรื้อรังได้รับการดูแลไม่มีภาวะแทรกซ้อน
2. ไม่มีผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจเรื้อรังรายใหม่

ผลลัพธ์ในการดำเนินงาน เฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานและโรคหลอดเลือดสมอง

1. กลุ่มเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ไม่มีผู้ป่วยรายใหม่
2. ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง ได้รับการดูแลไม่มีภาวะแทรกซ้อน
3. ผู้ป่วยโรคเบาหวาน 17 คน ควบคุมโรคได้ 15 คน คิดเป็นร้อยละ 88.23 ควบคุมโรคไม่ได้ 2 คน โรคความดันโลหิตสูง สามารถควบคุมโรคได้ ทั้ง 11 คน ทุกคนไม่มีภาวะแทรกซ้อน
4. จำนวนกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงลดลง

จำนวนกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง ปี 2560- 2563

ปีที่คัดกรอง	จำนวนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง (คน)	จำนวนกลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง (คน)
2560	16	2
2561	14	2
2562	13	1
2563	11	1

จำนวนกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยโรคเบาหวาน ปี 2560-2563

ปีที่คัดกรอง	จำนวนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน (คน)	จำนวนกลุ่มป่วยโรคเบาหวาน (คน)
2560	7	1
2561	6	1
2562	5	0
2563	4	0

จากตารางพบว่ากลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ในประชากรอายุ 35 ปี มีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง

ความสำเร็จในการดำเนินงาน

1. ตำบลเขาค่ายได้รับการคัดเลือกให้เป็นตำบลต้นแบบ ลด ละ เลิกเหล้า อย่างยั่งยืนของอำเภอสวี จากผลการดำเนินงานในหมู่ 11 บ้านประชาเสรี และมีการขยายในระดับหมู่บ้าน ทั้ง 12 หมู่บ้านของตำบลเขาค่าย ทำให้ตำบล เขาค่ายเป็นตำบลต้นแบบ ลด ละ เลิก เหล้า อย่างยั่งยืนของอำเภอสวี และเป็นต้นแบบให้กับตำบลอื่นๆ

2. หมู่ 11 บ้านประชาเสรีเป็นแหล่งศึกษาดูงานของเครือข่ายองค์กรงดเหล้า 7 จังหวัดใต้บน โดยหลังจากที่ได้ดำเนินการไประยะหนึ่ง และมีคนเข้าร่วมโครงการเป็นจำนวนมาก และมีคนที่สามารถเลิกเหล้าได้จริง และสามารถเป็นต้นแบบให้กับคนในชุมชนได้ โดยมีหน่วยงานเข้าศึกษาดูงาน ในปี 2560 จากเครือข่ายองค์กรงดเหล้า 7 จังหวัดภาคใต้ตอนบน จำนวน 50 คน ในปี 2561 ผู้ศึกษาดูงานมาจากชมรมผู้สูงอายุ ตำบลลานสกา ปี 2563 จากจังหวัดกระบี่จำนวน 30 คน และนอกจากการศึกษาดูงานแล้ว ยังได้รับการติดตามเยี่ยมผลผลการดำเนินงาน จากทีม สสส. และมีการร่วมกันถอดบทเรียนจากเครือข่ายองค์กรงดเหล้า

3. ตำบลเขาค่ายได้รับรางวัล องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่ให้การสนับสนุน การดำเนินงานป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรังโดยใช้ชุมชนเป็นฐานจากกรมควบคุมโรคปี 2561

4. ทีมวิทยากรคนหัวใจเพชรตำบลเขาค่าย จำนวน 6 คนได้รับการคัดเลือกให้เป็นทีมในการขับเคลื่อนการดำเนินงานลด ละ เลิก เหล้า อย่างยั่งยืนของอำเภอสวี โดยทีมทั้ง 6 คนจะร่วมกันรณรงค์และขับเคลื่อนการดำเนินงานลด ละ เลิกเหล้า ในทุกตำบลของอำเภอสวี

ผลสำเร็จของการดูแลสุขภาพประชาชนในพื้นที่จึงส่งผลให้เกิดบุคคลต้นแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
คนต้นแบบลดพฤติกรรมเสี่ยงการดื่มสุรา

1. นายหวัง สัมมูลรัมย์ เป็นคนที่ นายกอสม. ผู้นำชุมชน ชวนให้เลิกเหล้าเป็นคนแรกของหมู่บ้านเพื่อเป็นต้นแบบให้กับคนอื่น ๆ นายหวังดื่มเหล้าเก่ง ดื่มทุกวันเรียกได้ว่า เมาเช้าเมาเย็น เมียของนายหวังก็ดื่มเหล้าเก่ง แต่เสียชีวิตไปแล้ว เพราะดื่มเหล้าหนัก บวกกับมีโรคประจำตัว นายหวังดื่มเหล้าหนัก ครอบครัวมีปัญหาในหลายเรื่องโดยเฉพาะด้านการเงิน อสม. นายก ผู้นำชุมชน อยากให้นายหวังเลิกเหล้าชีวิตนายหวังจะได้ดีขึ้น นายหวังเลิกเหล้าได้สำเร็จ จนคนในชุมชนยอมรับ หลังจากเลิกเหล้าสำเร็จนายหวังบอกว่ามีแต่เรื่องดี ๆ เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นต้นแบบให้กับคนอื่น ๆ ในชุมชน



2. นายคำ พลประโคน นายคำเป็นคนกินเหล้าเก่ง เมาเช้าเมาเย็นเหมือนนายหวัง เมาเหล้าจนคนในชุมชนเอือมระอา อสม. ผู้นำชุมชน นายก ชักชวนให้นายคำเข้าร่วมโครงการเลิกเหล้า นายคำเข้าร่วม เพราะเริ่มเห็นแล้วว่าตนเองมีปัญหาสุขภาพไม่มีแรงทำงาน อีกทั้งยังเห็นนายหวังที่ตนนับถือว่าเป็นเหมือนน้องชายเลิกเหล้าได้สำเร็จ ตนเองมีพี่ชายก็กินเหล้าจนตาย ไม่อยากที่จะเป็นเหมือนพี่ชาย หากตัวเองจะตายก็ไม่อยากตายเพราะเหล้าให้ตายด้วยโรคอื่น นายคำตัดสินใจเลิกเหล้า และเลิกได้สำเร็จจนถึงทุกวันนี้และไม่คิดกลับไปกินเหล้าอีกเลย นายคำบอกกับตนเองเสมอ ว่าทุกคนที่มาชวนแกลเลิกเหล้าเป็นเหมือนเทวดามาโปรดมาช่วยชี้นำ ทำให้แกลเองได้มีวันนี้ ปัจจุบันนายคำเป็นต้นแบบให้กับคนอื่น ๆ ในชุมชน



3. นางสาวเรียง สาระ หรือนางตุ้ เป็นคนที่ดื่มเหล้าอีกคนหนึ่งสาเหตุที่นางสาวเรียงดื่มเหล้าเพราะสภาพแวดล้อมในครอบครัวทุกคนดื่มเหล้า ทั้งสามีและพี่สาว นางสาวเรียงเลยดื่มไปด้วย นางสาวเรียงดื่มเหล้าทุกวัน เมื่อเมาก็ทะเลาะกับเพื่อนบ้าน พอมี โครงการอสม. ชักชวนนางตุ้เข้าร่วมโครงการ นางสาวเรียงตัดสินใจเข้าร่วมโครงการและสามารถทำได้สำเร็จ ด้วยเพราะจิตใจที่เข้มแข็ง พอเลิกเหล้าได้สำเร็จปัญหาการทะเลาะกับเพื่อนบ้านก็ไม่มี ครอบครัวมีความสุขมากขึ้น ปัจจุบันนางสาวเรียงเป็นต้นแบบให้กับคนอื่น ๆ ในชุมชน



4. **นางบัวลอย เชิดสูงเนิน** หรือแม่ของ อสม. วรินรำไพ ศรีคำภา นางบัวลอยดื่มเหล้ามาหลายปีจนติด พอติดเหล้าหนักมากขึ้นก็ทำงานหนักไม่ไหว นอนทั้งวัน อารมณ์เสียง่าย ลูกหลานเข้าใกล้ไม่ได้หงุดหงิดบ่อย มีปัญหาด้านสุขภาพ ปวดท้องบ่อย เมื่อมีการจัดตั้งชุมชน ลด ละ เลิก เหล้าอย่างยั่งยืน นางบัวลอยจึงได้เข้าร่วม และตั้งใจที่จะเลิกเหล้าตลอดชีวิต นางบัวลอยก็เป็น ผู้สูงอายุที่คนในชุมชนให้การเคารพนับถือเมื่อเลิกเหล้าได้ นางบัวลอยก็เป็นคนที่ชักชวนเพื่อน ลูกๆ หลานๆ ให้เลิก เหล้าและเป็นต้นแบบให้กับคนอื่นๆ ในชุมชน



บุคคลต้นแบบทุกคนเข้าร่วมโครงการจนสามารถเลิกเหล้าได้สำเร็จ ทุกคนได้รับยกย่องให้เป็น บุคคลต้นแบบเลิกเหล้า เป็นแกนนำในชุมชน ทุกคนสัญญากับตัวเองว่าจะไม่กลับไปดื่มเหล้าอีกเลยตลอดชีวิต และจะร่วมกันขับเคลื่อนชุมชนบ้านประชาเสรีเป็นชุมชนต้นแบบลด ละ เลิก เหล้า อย่างยั่งยืน

คนต้นแบบกลุ่มป่วยและกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง

1. **นายชัยรัตน์ ศรีคำภา** สามีของ อสม. วรินรำไพ ศรีคำภา ผู้ป่วยโรคเบาหวาน รับประทานที่ รพ. สวี เป็น โรคเบาหวานมา 11 ปี ไปพบหมอ แต่ครั้งไม่เคยได้ผลการ ประเมินสีเชียว ได้สี เหลืองและสีส้ม เป็นประจำ อสม. วริน รำไพ ศรีคำภา ตั้งมั่นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของสามี โดยใช้หลักความรู้ด้านสุขภาพ เพื่อเป็นแบบอย่าง ให้กับคนในชุมชนและไม่อยากให้สามีตนเองมีภาวะแทรกซ้อน นายชัยรัตน์ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเองตามที่ อสม. วรินรำไพแนะนำ ปฏิบัติอย่างจริงจัง ปัจจุบันนายชัยรัตน์ มี ระดับน้ำตาลในเลือดปกติ ระดับความดันโลหิตปกติ สุขภาพดี ขึ้น แต่ยังคงกินยาตามที่หมอสั่ง และเป็นต้นแบบให้กับคนอื่น ในชุมชน



2. **นางดวงสมร ขนอม** เป็นอีกหนึ่งคนที่มีผลการ คัดกรองโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ระดับน้ำตาลใน เลือดปกติ แต่ระดับความดันโลหิตจัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยง อสม. จึง ให้คำแนะนำให้ นางดวงสมร ตามหลักความรู้ด้าน สุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง นางดวงสมร มีความตั้งใจเพราะไม่อยากเป็นผู้ป่วย รวมทั้ง มี อสม. เป็นบัดดี้ คู่ชีวิตดูแลสุขภาพ ช่วยกันดูแลปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทำให้นาง ดวงสมร ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเองได้สำเร็จ ระดับ ความดันโลหิตลดลงระดับปกติ นางดวงสมร ดีใจมากและ ตนเองได้นำผลลัพธ์ของตนเองเล่าสู่ให้คนอื่นฟัง และเป็น ต้นแบบให้กับคนอื่นๆ ในชุมชนต่อไป



โอกาสพัฒนาต่อ

ขยายการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งตำบลเขาค่าย โดยข้าพเจ้าและทีมงาน อสม. จัดทำโครงการของบประมาณจาก สสส. ใช้ชื่อโครงการว่า ลดเสี่ยง ลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ตำบลเขาค่าย ได้งบประมาณ 130,000 บาท กลุ่มเป้าหมายทั้ง 12 หมู่บ้านในตำบลเขาค่าย ยังอยู่ในระหว่างดำเนินงานโครงการ

สาขานมแม่และอนามัยแม่และเด็ก

นางบุบผา ทวิชสังข์

- ✚ อสม.ดีเด่นสาขานมแม่และอนามัยแม่และเด็ก ระดับเขตสุขภาพ
ที่ ๑๑ ประจำปี ๒๕๖๔
- ✚ อสม.ดีเด่นสาขานมแม่และอนามัยแม่และเด็ก ระดับภาคใต้
ประจำปี ๒๕๖๔

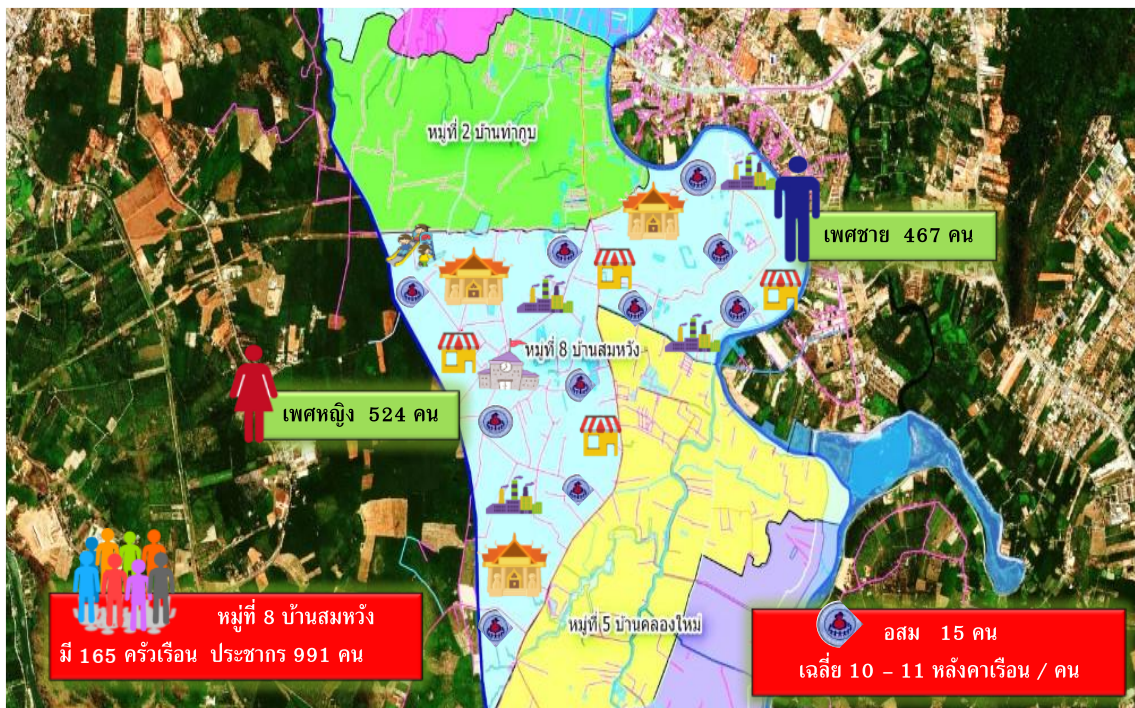


บริบทพื้นที่

ข้อมูลทั่วไปของชุมชน

ชุมชนบ้านพังจิก หมู่ที่ ๘ ตำบลวัดประดู่ อำเภอเมืองฯ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ตั้งอยู่ทางตะวันตกของตำบลวัดประดู่ ห่างจากที่ทำการเทศบาลตำบลวัดประดู่ ๕ กิโลเมตร ห่างจากที่ว่าการอำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี ๑๒ กิโลเมตร

ลักษณะภูมิประเทศโดยทั่วไปของตำบลวัดประดู่ทางทิศตะวันตก ทิศใต้และทิศเหนือเป็นที่ราบสูงประกอบอาชีพการทำสวนยางพาราทิศตะวันออกเป็นที่ราบลุ่ม มีคลองสมหวังเป็นแม่น้ำสายหลักประกอบอาชีพทำสวนยางพารา สวนปาล์ม รับจ้างและค้าขาย พื้นที่มีลักษณะภูมิอากาศร้อนชื้น



ประวัติส่วนบุคคล

ประวัติส่วนตัว

อสม. นางบุบผา ทวีขันธ์ เกิดเมื่อวันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๐๕ อายุ ๕๘ ปี สมรสกับนายพิมล ทวีขันธ์ กำนันตำบลวัดประดู่ มีบุตร จำนวน ๒ คน คนที่ ๑ เพศชาย เสียชีวิต ตั้งแต่อายุ ๗ ปี คนที่ ๒ เพศหญิง ชื่อนางสาวเข็มจิรา ทวีขันธ์ อายุ ๒๔ ปี มีอาชีพเกษตรกร จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ปัจจุบันอยู่ บ้านเลขที่ ๙๐/๖ หมู่ที่ ๘ ตำบลวัดประดู่ อำเภอเมืองฯ จังหวัดสุราษฎร์ธานี โทรศัพท์ ๐๘๗ - ๒๖๕๙๗๗๕

แรงบันดาลใจในการดำเนินงานนมแม่และอนามัยแม่และเด็ก

อสม. บุบผา ทวีขันธ์ เริ่มรับตำแหน่ง อสม. เมื่อวันที่ ๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ ระยะเวลาการทำงานถึง ปัจจุบัน ๑๐ ปี อสม.บุบผา ทวีขันธ์ มีบุตรคนแรกแต่ไม่ได้เลี้ยงดูบุตรด้วยน้ำนมของตนเอง ส่งผลให้ลูกมีสุขภาพไม่ แข็งแรงเจ็บป่วยบ่อย และได้เสียชีวิตลงเมื่ออายุ ๗ ขวบ อสม.บุบผา ทวีขันธ์ จึงตั้งใจว่าหากมีบุตรอีกจะเลี้ยงดูบุตร ด้วยนมแม่ให้นานที่สุด ต่อมาเมื่อมีบุตรสาว ๑ คน จึงมีความตั้งใจอย่างมุ่งมั่นเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และสามารถให้นมบุตร ได้นานถึง ๒ ขวบ บุตรสาวเป็นเด็กฉลาด ร่าเริงแจ่มใส สุขภาพจิต และสุขภาพร่างกายแข็งแรงดี พัฒนาการสมวัย เมื่อ อสม.นางบุบผา ได้ปฏิบัติหน้าที่ อสม.ในชุมชน ครอบคลุมมีการให้กำลังใจมาโดยตลอด ทำให้เกิดเป็นแรงบันดาลใจในการพัฒนางานนมแม่และอนามัยแม่และเด็กในชุมชนอย่างจริงจัง เพื่อกระตุ้นให้ครอบครัว ชุมชน และ ภาครัฐเครือข่ายร่วมกันพัฒนางานนมแม่และอนามัยแม่และเด็ก โดยกระตุ้นส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างน้อย ๖ เดือน และให้นมแม่ให้นานที่สุด

ประวัติการอบรม สัมมนา ด้านนมแม่และอนามัยแม่และเด็ก

- แผนกที่ทางเดินยุทธศาสตร์ ปี พ.ศ. ๒๕๕๔
- อสม. เชี่ยวชาญ นมแม่สายใยรักแห่งครอบครัว ปี พ.ศ. ๒๕๕๔
- อสม. เชี่ยวชาญสาขา การจัดการสุขภาพชุมชน ปี พ.ศ. ๒๕๕๗
- อบรมงาน STTR ระดับตำบล ปี พ.ศ. ๒๕๕๘
- อบรมแกนนำแม่อาสา รุ่นที่ ๑ ปี พ.ศ. ๒๕๕๘
- การดูแลผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม ปี พ.ศ. ๒๕๕๙
- อบรมฝึกทักษะพื้นที่คืนชีพ ปี พ.ศ. ๒๕๕๙
- แกนนำด้านทันตสุขภาพ ปี พ.ศ. ๒๕๖๐
- อบรมฟื้นฟูความรู้แกนนำแม่อาสา ปี พ.ศ. ๒๕๖๑
- อบรมฟื้นฟูความรู้งาน STTR ระดับตำบล ปี พ.ศ. ๒๕๖๑
- อบรมการใช้สมุนไพรประจำครัวเรือน ปี พ.ศ. ๒๕๖๑
- อบรมการคัดแยกขยะ ปี พ.ศ. ๒๕๖๒



อสม. นางบุบผา ทวีขันธ์ ดูแลสุขภาพตนเอง โดยใช้หลักการ ๓ อ. ๒ ส. ยึดถือค่านิยมหลักของคนไทย ๑๒ ประการ ตามแนวทางของรัฐบาลชุดปัจจุบัน ในการครองตน ครองคน และครองงาน

๑. ด้านการครองตน เป็นผู้ประพฤติและเพียรปฏิบัติตน ด้วยคุณธรรม จริยธรรม ให้เกียรติผู้อื่น ชยันหมั่นเพียรและรับผิดชอบงานในหน้าที่ ตั้งใจทำงานในหน้าที่ให้สำเร็จ อดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหา และอุปสรรค ประหยัดและเก็บออม รักษาระเบียบวินัยและเคารพกฎหมาย ประพฤติและปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างแก่บุคคลอื่น ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ เห็นแก่ประโยชน์ สนับสนุนระบบประชาธิปไตยและปฏิบัติตามนโยบายของทางราชการและรัฐบาล มีความจงรักภักดีและเทิดทูนในสถาบันพระมหากษัตริย์

๑.๑ เป็นผู้ที่มีสุขภาพดี มีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว ตรวจสุขภาพประจำปีทุกปี ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดำรงชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ปลูกผัก เลี้ยงปลา ไว้กินเอง เป็นจิตอาสาพระราชทาน ใช้ หลัก ๓๐๒ส ได้รับการตรวจมะเร็งปากมดลูก ตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิต



๑.๒ เป็นแบบอย่างที่ดีด้านพฤติกรรมสุขภาพ ส่งเสริมให้คนในครอบครัวดูแลสุขภาพของตนเอง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และชักชวนเพื่อนบ้านไปออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ปลูกผักสวนครัวกินเอง เลือกซื้ออาหารที่มี อย. นอนหลับอย่างน้อย ๖ ชั่วโมง และดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอ ไม่สูบบุหรี่และดื่มสุรา

๑.๓ เป็นแบบอย่างที่ดีด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ มีการจัดสภาวะแวดล้อมของบ้านเรือนให้สะอาดอยู่เสมอ ปลอดภัย ถูกสุขลักษณะ ไม่มีขยะมูลฝอย มีห้องน้ำ ห้องส้วม ที่ถูกสุขลักษณะ มีตู้เก็บกับข้าวแมลงวันกันแมลงวันตอม มีการป้องกันโรคไข้เลือดออกโดยกำจัดลูกน้ำยุงลายเป็นประจำทุกสัปดาห์ มีการเก็บกวาดเช็ดถูบ้านเรือนทุกวัน

๑.๔ เป็นแบบอย่างที่ดีให้คนในชุมชนโดยการชักชวนลูกหลาน ให้ช่วยเหลืองานในชุมชนอย่างต่อเนื่อง และมีความเต็มใจในการให้บริการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ในการทำงานช่วยระดมทุนในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน เช่น งานทอดกฐินประจำปีของชุมชน ร่วมรณรงค์อนุรักษ์ปลูกป่าชายเลน การทำความสะอาดชุมชนและการเก็บขยะ เป็นต้น

๑.๕ เป็นผู้ใฝ่ศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง โดยการอ่านหนังสือ การหาข้อมูลข่าวสารจากอินเทอร์เน็ต ข่าวสารจากโทรทัศน์และหนังสือพิมพ์ การฝึกอบรมความรู้ด้านต่าง ๆ เพิ่มเติม

๒. **ด้านการครองคน** สามารถปฏิบัติงานในหน้าที่และงานที่ได้รับมอบหมายได้เป็นอย่างดี ศึกษาค้นคว้าหาความรู้ที่จำเป็นต้องใช้ในการปฏิบัติงานอยู่เสมอ มีความตั้งใจปฏิบัติงานให้ประสบความสำเร็จ **เป็นแกนนำจัดกิจกรรมสุขภาพและแก้ไขปัญหาสาธารณสุขของชุมชน** ได้รับความไว้วางใจให้มียุทธศาสตร์หรือหน้าที่ที่สำคัญเสมอ

๓. **ด้านการครองงาน** มีส่วนร่วมในการจัดทำแผนสุขภาพ/แผนสุขภาพตำบล มีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหาของชุมชน ใช้วิธีการประชาคม ทำให้หมู่บ้านมีการค้นพบปัญหาด้านสุขภาพอย่างทันทั่วถึง ร่วมทำแผนงานโครงการระดับตำบล และมีส่วนในการขับเคลื่อนงานของพื้นที่ ดังนี้

๓.๑ การขับเคลื่อนตำบลนมแม่ ร่วมจัดทำแผนยุทธศาสตร์ตำบลนมแม่ จัดทำกติการชุมชนตำบลนมแม่ ร่วมกับชมรมอนามัยแม่และเด็ก

๓.๒ ความสามารถและทักษะในการเป็นวิทยากร โดยเป็นวิทยากรในการศึกษาดูงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้งานนมแม่และอนามัยแม่และเด็ก ทั้งในและนอกเครือข่ายจังหวัดสุราษฎร์ธานี ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เช่น ประเทศอินโดนีเซียมาดูงาน ปี พ.ศ. ๒๕๕๙

๓.๓ มีส่วนร่วมขับเคลื่อนงานผู้ก่อการดีป้องกันการจมน้ำ จนผ่านการประเมินระดับทองระดับประเทศ ปี พ.ศ. ๒๕๖๐



กิจกรรมการขับเคลื่อนงานนมแม่และอนามัยแม่และเด็ก

ปัญหาด้านสาธารณสุขในพื้นที่

จากการวิเคราะห์ปัญหาสาธารณสุขในปี พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อมูลจากเวทีประชาคม ทะเบียนกุมสภาพ และ ข้อมูลจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใหม่พัฒนา พบปัญหาสาธารณสุข ๕ อันดับแรก ดังนี้ ๑) โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ๒) การจัดการขยะในพื้นที่ ๓) งานนมแม่และอนามัยแม่และเด็ก (การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น และเด็ก ๑-๕ ปี สงสัยพัฒนาการล่าช้า) ๔) สุขภาวะผู้สูงอายุ และ ๕) อุบัติเหตุทางท้องถนน



ตารางแสดงข้อมูลสถานการณ์งานนมแม่และอนามัยแม่และเด็กของพื้นที่ตำบลวัดประดู่

ข้อมูลสถานการณ์ อนามัยแม่และเด็ก	ปี ๒๕๖๑			ปี ๒๕๖๒			ปี ๒๕๖๓		
	เป้าหมาย	ผลงาน	ร้อยละ	เป้าหมาย	ผลงาน	ร้อยละ	เป้าหมาย	ผลงาน	ร้อยละ
พบการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น	๒๒	๒	๙.๐๙	๒๖	๑	๓.๘๔	๒๒	๐	๐
เฉพาะหมู่ ๘	๘	๑	๑๒.๕๐	๘	๐	๐	๑๐	๐	๐
มาฝากครรภ์ก่อน ๑๒ สัปดาห์	๒๒	๑๙	๘๖.๓๘	๒๖	๒๖	๑๐๐	๒๒	๒๒	๑๐๐
เฉพาะหมู่ ๘	๘	๖	๗๕	๘	๘	๑๐๐	๑๐	๑๐	๑๐๐
ฝากครรภ์ครบ ๕ ครั้ง	๒๒	๑๙	๘๖.๓๘	๒๖	๒๖	๑๐๐	๒๒	๒๒	๑๐๐
เฉพาะหมู่ ๘	๘	๖	๗๕	๘	๘	๑๐๐	๑๐	๑๐	๑๐๐
ทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อยกว่า ๒๕.๐๐ กรัม	๒๒	๑ (แฝด)	๔.๕๔	๐	๐	๒๒	๒๒	๐	๐
เฉพาะหมู่ ๘	๘	๐	๐	๘	๐	๐	๑๐	๐	๐

ข้อมูลสถานการณ์ อนามัยแม่และเด็ก	ปี ๒๕๖๑			ปี ๒๕๖๒			ปี ๒๕๖๓		
	เป้าหมาย	ผลงาน	ร้อยละ	เป้าหมาย	ผลงาน	ร้อยละ	เป้าหมาย	ผลงาน	ร้อยละ
กินนมแม่เพียงอย่างเดียว ครบ ๖ เดือน	๒๒	๑๘	๘๑.๘๑	๒๖	๒๕	๙๖.๑๕	๒๒	๒๒	๑๐๐
เฉพาะหมู่ ๘	๘	๖	๗๕	๘	๘	๑๐๐	๑๐	๑๐	๑๐๐
กินนมแม่เพียงอย่างเดียว ครบ ๖ เดือนขึ้นไป	๒๒	๑๙	๘๖.๓	๒๖	๒๖	๑๐๐	๒๒	๒๒	๑๐๐
เฉพาะหมู่ ๘	๘	๕	๖๒.๕๐	๘	๘	๑๐๐	๑๐	๑๐	๑๐๐
เด็ก ๐-๕ ปี สูงตีสมส่วน	๒๗๘	๑๙๖	๗๐.๕๒	๒๙๗	๒๕๓	๘๕.๑๘	๒๘๗	๒๖๕	๙๒.๓
เฉพาะหมู่ ๘	๕๔	๔๔	๘๑.๔	๕๗	๕๒	๙๑.๒๒	๑๐๙	๑๐๕	๙๕.๔
เด็ก ๐-๕ ปี ได้รับการตรวจ พัฒนาการ	๒๗๘	๒๗๘	๑๐๐	๒๙๗	๒๙๗	๑๐๐	๒๘๙	๒๘๙	๑๐๐
เฉพาะหมู่ ๘	๕๔	๕๔	๑๐๐	๕๗	๕๗	๑๐๐	๑๐๙	๑๐๙	๑๐๐
เด็กแรกเกิด -๑ ปี สงสัย พัฒนาการล่าช้า	๖๗	๑๔	๒๐.๘๙	๗๘	๑๑	๑๔.๑๐	๗๘	๑๗	๒๑.๗๙
เฉพาะหมู่ ๘	๘	๒	๒๕	๘	๒	๒๕	๒๗	๖	๒๒.๒๒
เด็ก ๑-๕ ปี สงสัยพัฒนาการล่าช้า	๒๕๗	๔๗	๑๘.๒๘	๒๑๙	๔๙	๒๒.๓๗	๒๐๙	๕๖	๒๖.๗๙
เฉพาะหมู่ ๘	๔๖	๕	๑๐.๘๖	๔๙	๕	๑๐.๒๐	๘๒	๘	๙.๗๕
เด็ก ๑- ๕ ปี สงสัยพัฒนาการ ล่าช้า ได้รับการกระตุ้นมี พัฒนาการสมวัย	๖๑	๖๑	๑๐๐	๖๐	๖๐	๑๐๐	๗๓	๗๓	๑๐๐
เฉพาะหมู่ ๘	๗	๗	๑๐๐	๗	๗	๑๐๐	๑๔	๑๔	๑๐๐
เด็ก ๑ - ๕ ปี ฟันผุ	๒๑.๑	๗๗	๓๖.๔๙	๒๑๙	๖๙	๓๑.๕๐	๒๐๙	๕๘	๒๗.๗๕
เฉพาะหมู่ ๘	๔๖	๑๙	๔๑.๓๐	๔๙	๑๖	๓๒.๖๕	๘๒	๑๓	๑๕.๘๕
หญิงตั้งครรภ์ไปฝากครรภ์ที่ คลินิก	๒๒	๑๒	๕๔.๕๔	๒๖	๑๑	๔๒.๓๐	๒๒	๑๐	๔๕.๔๕
เฉพาะหมู่ ๘	๘	๑	๑๒.๕	๘	๒	๒๕	๑๐	๓	๓๐
ผู้ปกครองเด็กแรกเกิด -๕ ปี ลีมนัดวัคซีน	๒๗๘	๙๗	๓๔.๘๙	๒๙๗	๗	๒.๓๕	๒๘๗	๒	๐.๖๙
เฉพาะหมู่ ๘	๕๔	๕	๙.๓	๕๗	๐	๐	๑๐๙	๐	๐
ผู้ปกครองเด็กแรกเกิด -๕ ปี ลงบันทึกพัฒนาการในสมุด เฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการ เด็กปฐมวัย (DSPM) อย่างต่อเนื่อง	๒๗๘	๙๗	๓๔.๘๙	๒๙๗	๑๙๗	๖๖.๓๒	๓๐๒	๒๗๓	๙๑.๓๙
เฉพาะหมู่ ๘	๕๔	๕	๙.๓	๕๗	๓๙	๖๘.๔๒	๑๐๙	๑๐๙	๑๐๐

ปี พ.ศ. ๒๕๖๑ พบปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ร้อยละ ๙.๐๙ หญิงตั้งครรภ์ฝากครรภ์ก่อน ๑๒ สัปดาห์ และฝากครรภ์ครบตามเกณฑ์ ร้อยละ ๘๖.๓๘ กินนมแม่อย่างเดียวนาน ๖ เดือน ร้อยละ ๘๑.๘๑ เด็กแรกเกิด - ๑ ปี สงสัยพัฒนาการล่าช้า ร้อยละ ๒๑.๓๓ เด็ก ๑-๕ ปี สงสัยพัฒนาการล่าช้า ร้อยละ ๒๐.๘๙ เด็ก ๐-๕ ปี สูงดีสมส่วน ร้อยละ ๗๐.๕๒ เด็ก ๑-๕ ปี มีฟันผุ ร้อยละ ๓๖.๔๙

จากข้อมูล พบว่าสถานการณ์งานนมแม่และอนามัยแม่และเด็ก ยังพบประเด็นปัญหาที่ต้องมีการดูแลและพัฒนาต่อไป ได้แก่ การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การฝากครรภ์คุณภาพ ฝากครรภ์เร็วและครบตามเกณฑ์ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว ๖ เดือน เด็กแรกเกิด - ๕ ปี ที่สงสัยพัฒนาการล่าช้า การเฝ้าระวังภาวะโภชนาการ สูงดีสมส่วน และปัญหาฟันผุในเด็ก ๐ - ๕ ปี จากปัญหาดังกล่าวได้นำมาสู่กระบวนการ วิเคราะห์ปัญหาโดยการคืนข้อมูลให้กับชุมชน ในที่ประชุมหมู่บ้าน และมีการจัดทำเวทีประชาคม เพื่อวิเคราะห์และวางแผนแก้ไขปัญหา ทำให้ได้มาซึ่งแผนงานและโครงการ ตั้งแต่ในปี พ.ศ. ๒๕๖๑ - พ.ศ. ๒๕๖๔ โดยเฉพาะในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ ได้อนุมัติโครงการจากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลวัดประดู่ ทั้งหมดจำนวน ๓ โครงการ นอกจากนี้ เรายังได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากภาคีเครือข่ายต่างๆ ในชุมชน รวมถึงกิจกรรมโครงการที่ไม่ต้องใช้งบประมาณด้วยจากการนำปัญหาทั้งหมดนี้ คืนสู่ชุมชนในเวทีประชุมหมู่บ้านและเวทีประชาคมนั้น ทำให้ได้นำไปสู่กระบวนการวางแผนแก้ไขปัญหา โดยที่ดิฉันได้ร่วมจัดทำแผนยุทธศาสตร์นมแม่ ร่วมกับภาคีเครือข่ายต่าง ๆ คณะกรรมการหมู่บ้าน ผู้นำท้องถิ่น รวมถึงตัวแทนประชาชนทั้ง ๔ หมู่บ้าน ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใหม่พัฒนา เพื่อบรรลุเป้าหมายตำบลนมแม่และอนามัยแม่และเด็ก ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ภายในปี ๒๕๖๓

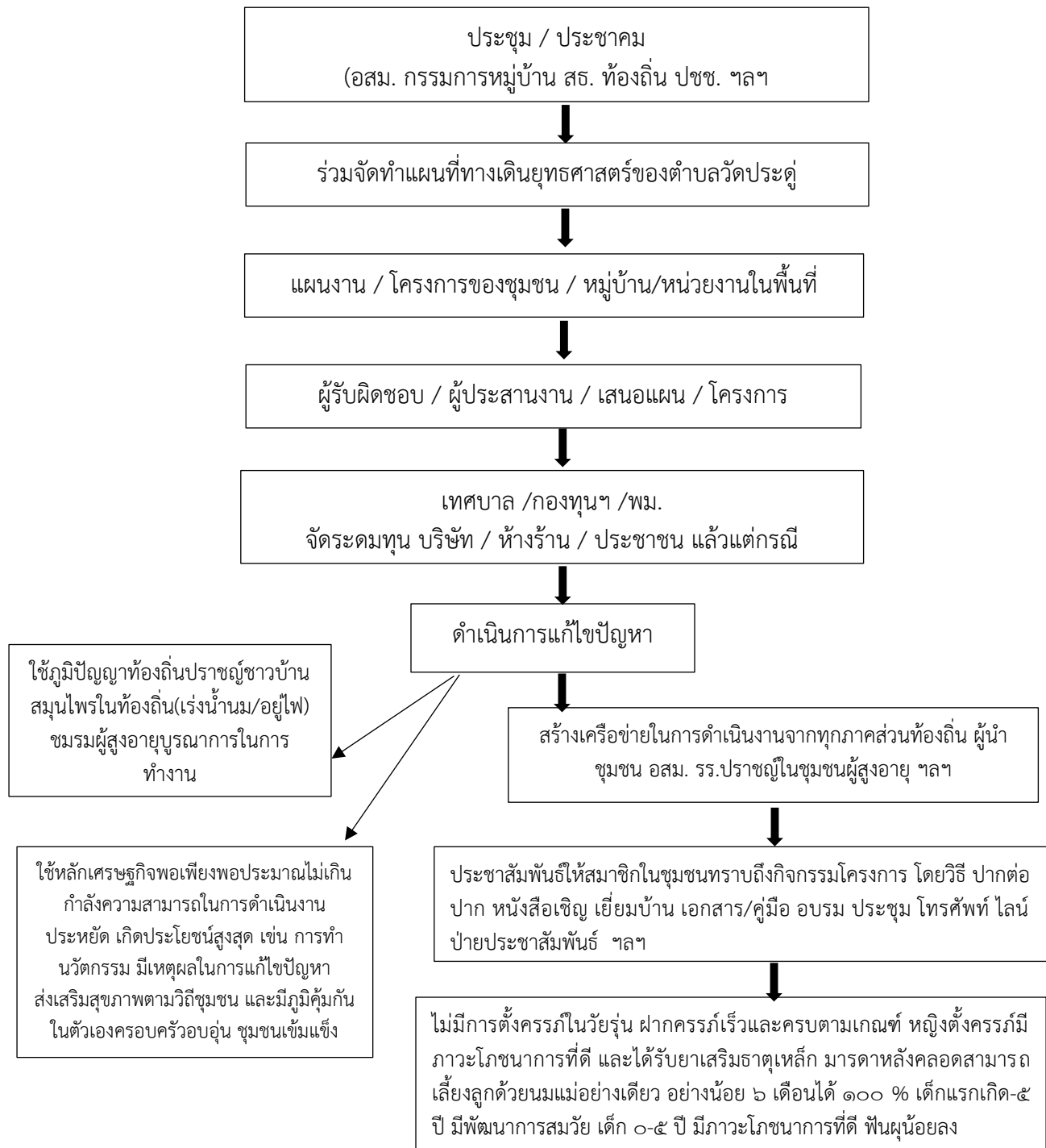
ภาคีเครือข่ายที่ร่วมดำเนินงานนมแม่และอนามัยแม่และเด็ก



การจัดทำแผนยุทธศาสตร์การดำเนินงานนมแม่และอนามัยแม่และเด็ก

ร่วมกับภาคีเครือข่ายขับเคลื่อนและจัดทำแผนยุทธศาสตร์ตำบลนมแม่ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๕ โดยมีเป้าหมายให้พื้นที่ผ่านการประเมินตำบลนมแม่ ภายในปี พ.ศ. ๒๕๕๘

กระบวนการดำเนินงานพัฒนาสุขภาพในชุมชนในงานนมแม่และอนามัยแม่และเด็ก



โครงการที่ดำเนินงานเกี่ยวกับนมแม่และอนามัยแม่และเด็ก ตั้งแต่ปีงบประมาณ ๒๕๕๙ - ๒๕๖๔

พ.ศ.	ชื่อโครงการ	งบประมาณ	แหล่งงบประมาณ	หมายเหตุ
๒๕๕๙	๑. โครงการส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดในชุมชน ๒. โครงการวัยเรียนวัยใส ใส่ใจสุขภาพ	๑๒,๐๐๐ ๑๒,๘๐๐	กองทุนหลักประกันแห่งชาติ เทศบาลตำบล วัดประดู่	
๒๕๖๐	๑. โครงการชาวประดู่ยิ้มสดใสใส่ใจสุขภาพช่องปาก ๒. โครงการรวมพลคนกินนมแม่ดูแลพัฒนาการ सानสายใยแห่งครอบครัว	๑๖,๖๐๐ ๑๙,๘๕๐	กองทุนหลักประกันแห่งชาติ เทศบาลตำบล วัดประดู่	(ต่อเนื่อง)
๒๕๖๑	๑. โครงการส่งเสริมการตั้งครรภ์ ปลอดภัย ใส่ใจ หญิงวัยเจริญพันธุ์ผู้สัมผัสมลพิษทางอากาศ ๒. โครงการเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการ	๑๘,๙๐๐ ๑๕,๐๐๐	กองทุนหลักประกันแห่งชาติ เทศบาลตำบล วัดประดู่	
๒๕๖๒	๑. โครงการอนามัยแม่และเด็ก ๒. โครงการทันตสุขภาพ ๓. โครงการอนามัยโรงเรียน	๑๙,๕๐๐ ๑๙,๘๒๕ ๗,๕๖๐	กองทุนหลักประกันแห่งชาติ เทศบาลตำบล วัดประดู่	(ต่อเนื่อง) (ต่อเนื่อง)
๒๕๖๓	๑. โครงการส่งเสริมงานอนามัยแม่และเด็ก ๒. โครงการส่งเสริมทันตสุขภาพในเด็กเล็ก เด็ก ก่อนวันเรียน เด็กก่อน วัยเรียน	๑๘,๒๕๐ ๓๕,๙๓๒	กองทุนหลักประกันแห่งชาติ เทศบาลตำบล วัดประดู่	(ต่อเนื่อง) (ต่อเนื่อง)
๒๕๖๔	๑. โครงการส่งเสริมงานอนามัยแม่และเด็ก ๒. โครงการส่งเสริมงานอนามัยเด็ก ๐-๕ ปี ภายใต้ นโยบายมหัศจรรย์ ๑๐๐๐ วันแรกของชีวิต ๓. โครงการส่งเสริมทันตสุขภาพในเด็กเล็ก เด็ก ก่อนวัยเรียน	๑๑,๐๐๐ ๑๐,๒๕๐ ๓๗,๘๑๕	กองทุนหลักประกันแห่งชาติ เทศบาลตำบล วัดประดู่	(ต่อเนื่อง) (ต่อเนื่อง)

การพัฒนางานนมแม่และอนามัยแม่และเด็กเชิงรุก

จากเป้าหมายของแผนยุทธศาสตร์การขับเคลื่อนงานนมแม่และอนามัยแม่และเด็กที่จะให้บรรลุเป้าหมายให้ได้ต่อเนื่องและยั่งยืน อสม.บุดผา ทวิขสังข์ และทีมภาคีเครือข่ายได้เห็นพ้องต้องกันว่าการพัฒนางานนมแม่อนามัยแม่และเด็กที่จะให้ประสบความสำเร็จอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนนั้น ต้องเริ่มต้นที่ การพัฒนาด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินงานนมแม่อนามัยแม่และเด็ก ซึ่งก็คือครอบครัวและชุมชน และซึ่งต้องอาศัยการทำงานเชิงรุกในบทบาทของ อสม.

กิจกรรมที่ ๑ การสร้างความรอบรู้สู่ชุมชน

การสร้างความรอบรู้สู่ชุมชน การให้ความรู้ผ่านช่องทางการประชุมประจำเดือนของหมู่บ้าน และประชุมกลุ่มออมทรัพย์หมู่บ้านทุกเดือน รณรงค์ติดแผ่นป้ายประชาสัมพันธ์ตามจุดต่างๆ ในหมู่บ้านและพื้นที่ใกล้เคียง จัดกิจกรรมเดิน - วิ่ง ในพื้นที่ ร่วมกับชมรมออกกำลังกาย ประชาสัมพันธ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ด้วยการเชิญชวนครอบครัวที่มี ยุวทูตนมแม่ เข้าร่วมกิจกรรม สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และเชิญชวนให้ประชาชนร่วมบริจาคสิ่งของเกี่ยวกับแม่และเด็ก เข้ากองทุนปันรัก จากพี่สู่น้อง เพื่อนำไปมอบแก่กลุ่มเป้าหมายอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้เรา

ยังมีการให้ความรู้ผ่านช่องทางไลน์กลุ่มต่าง ๆ รวมถึงแอปพลิเคชัน เช่น แอปพลิเคชัน save mom ๙ อย่างเพื่อสร้างลูก ซึ่งช่องทางเหล่านี้เป็นช่องทางที่สำคัญโดยเฉพาะในสถานการณ์โรค COVID-19 ที่ผ่านมา



กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมการแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

จากสถานการณ์ปัญหาพบการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ในปี พ.ศ. ๒๕๖๑ ร่วมกับเจ้าหน้าที่จัดทำแบบคัดกรองความเสี่ยงวัยรุ่นเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ ในกลุ่มนักเรียน มัธยมศึกษาตอนต้น และวัยรุ่นนอกระบบการศึกษา ได้จัดกิจกรรมเพื่อแก้ไขปัญหาดังนี้

๒.๑ จัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ โดยใช้ สารสื่อรักษ์พิทักษ์กายใจ เริ่มใช้มาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๗ – ปัจจุบัน ปรับเปลี่ยนรูปแบบและเนื้อหาให้เหมาะสมกับยุคสมัย มีเนื้อหาในเรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ เพศวิถีศึกษา ทักษะชีวิต การดูแลปกป้องตัวเอง เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมถึงการกระตุ้นเตือนเสริมความรู้ วัยรุ่น ลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ทักษะการปฏิเสธ ฯลฯ โดยได้มอบสารสื่อรักษ์นี้ให้กับกลุ่มเป้าหมายทั้งในและนอกสถานศึกษา



➤อบรมให้ความรู้ทักษะการปฏิเสธและเพศวิถีศึกษา



ผลลัพธ์การดำเนินงาน

กลุ่มเป้าหมาย 326 คน

✓ มีความรู้เพิ่มขึ้น 271คน ร้อยละ 83.10

๒.๒ กิจกรรมเข้าค่ายธรรมะ ได้รับความร่วมมือจากพระครูสุตธรรมสิทธิ์ เจ้าอาวาสวัดสมหวัจนาราม ร่วมส่งเสริมและสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจด้วยธรรมะ



➤ กิจกรรมเข้าค่ายธรรมะ



ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2 วัน1คืน

จำนวน 326 คน ร้อยละ 100

พึงพอใจในกิจกรรมระดับมาก 263 คน ร้อยละ 80.7

๒.๓ กิจกรรมลานคนกล้า (ชมรมทูป็นัมเบอร์วันบ้านสมหวัง) เป็นการส่งเสริมกิจกรรมให้วัยรุ่นได้แสดงออกในเชิงสร้างสรรค์



จากการดำเนินงานในกลุ่มเป้าหมายทั้ง ๓ กิจกรรม ส่งผลให้พื้นที่หมู่ที่ ๘ ไม่พบการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ๒ ปีติดต่อกัน

กิจกรรมที่ ๓ การส่งเสริมสุขภาพหญิงวัยเจริญพันธุ์

เป็นกิจกรรมที่สร้างความรอบรู้ให้ตั้งแต่ยังไม่แต่งงาน เพื่อให้สามารถปฏิบัติได้ถูกต้องเมื่อแต่งงาน ใช้กระบวนการ อสม.เคาะประตูบ้านเน้นให้ความรู้ราย จากการดำเนินงาน พบว่า หญิงวัยเจริญพันธุ์ทุกคนทุกหลังคาเรือนได้รับความรู้เพิ่มขึ้น และครัวเรือนมีการเข้าถึงอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอ



กิจกรรมที่ ๔ กิจกรรมการดูแลก่อนตั้งครรภ์

ใช้แนวทางหลักของวิวิธสร้างชาติ มีการมอบถุงของขวัญ และรับยาเสริมธาตุเหล็ก ไตรเฟอร์ดิน ให้กับ ภรรยา รวมถึงการตรวจสุขภาพร่างกาย และนำคู่สมรสรายใหม่ทุกรายเข้าสู่กระบวนการโรงเรียนพ่อ - แม่ จากการดำเนินงาน พบว่า คู่สมรสรายใหม่ทุกคนได้รับถุงของขวัญ ได้เข้าโรงเรียนพ่อแม่ทั้งในสถานบริการและโรงเรียนพ่อแม่เคลื่อนที่ และได้ทานอาหารที่มีประโยชน์โดยเฉพาะไอโอดีนและธาตุเหล็ก

กิจกรรมที่ ๕ การดูแลกลุ่มหญิงตั้งครรภ์

๕.๑ กิจกรรมโรงเรียนพ่อ - แม่ ในพื้นที่ที่มีโรงเรียนพ่อแม่ถึง ๒ แบบด้วยกันคือ โรงเรียนพ่อ แม่ ในสถานบริการ และโรงเรียนพ่อแม่เคลื่อนที่ในชุมชน อสม.และทีมแกนนำพ่อ-แม่อาสาร่วมดำเนินการ โดยมีเจ้าหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงในการให้ความรู้

๕.๒ โรงเรียนพ่อแม่เคลื่อนที่ เป็นการติดตามเยี่ยมบ้านหญิงตั้งครรภ์ทุกรายในพื้นที่ โดยทีมมีกระเป๋าสื่อรัก เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินงาน



๕.๓ กิจกรรมทัวร์ห้องคลอด ก่อนคลอด ประมาณ ๑ สัปดาห์ มีการจัดกิจกรรมพาคุณแม่ทัวร์ห้องคลอด พร้อมสามีเป็นการจำลองเหตุการณ์ในวันที่คุณแม่จะไปคลอด

๕.๔ กิจกรรมการดูแลหญิงตั้งครรภ์ โดยใช้ Application ต่าง ๆ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ทราบภาวะเสี่ยงของตนเอง จึงสนับสนุนให้ใช้ Application save mom เพื่อประเมินความเสี่ยงและป้องกันได้ด้วยตนเอง และ Application ๙ อย่างเพื่อสร้างลูก เพื่อให้ทราบถึงพัฒนาการและการปฏิบัติตน

กิจกรรมการป้องกันความเสี่ยงในหญิงตั้งครรภ์ SAVE MOM



๕.๕ การติดป้ายประชาสัมพันธ์ วรรณคดีการฝากครรภ์ ร่วมกับผู้นำชุมชนและภาคีเครือข่าย วรรณคดีการฝากครรภ์ทันทีเมื่อทราบว่าตนเองตั้งครรภ์

๕.๖ กิจกรรมวรรณคดีให้ความรู้ป้องกันโรคไข้ไวรัสซิกา และการให้เกลือไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์ ร่วมกับภาคีเครือข่าย ร่วมเดินรณรงค์ป้องกันโรคไข้ไวรัสซิกา และโรคไข้เลือดออก เพื่อให้ความรู้หญิงตั้งครรภ์รู้จักการป้องกันไข้ไวรัสซิกา และรู้จักป้องกันตนเองไม่ให้ติดเชื้อและรณรงค์ให้ความรู้การใช้เกลือไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์

จากการดำเนินงาน พบว่า หญิงตั้งครรภ์ฝากครรภ์ครั้งแรกก่อน ๑๒ สัปดาห์ และฝากครรภ์ครบ ๕ ครั้ง ตามเกณฑ์ ร้อยละ ๑๐๐ หญิงตั้งครรภ์ได้รับการรับยาไตรเฟอริติน ทุกคน หญิงตั้งครรภ์ทุกรายมีและบริโภคเกลือไอโอดีนที่ได้มาตรฐานทุกราย ร้อยละ ๑๐๐ และไม่พบการติดเชื้อไวรัสซิกาในหญิงตั้งครรภ์

กิจกรรมที่ ๖ การดูแลมารดาและทารกหลังคลอด

๖.๑ กิจกรรมเยี่ยมบ้านมารดาหลังคลอด มีการเยี่ยมทันทีที่โรงพยาบาลในหญิงหลังคลอดทุกราย โดยการเยี่ยมผ่านระบบวีดิโอคอลผ่านการโทรไลน์ ซึ่งในช่วงการเกิดโรคระบาดโควิด - 19 ที่ และเมื่อกลับบ้าน อสม. และทีมพ่อ-แม่อาสา จะลงเยี่ยมบ้าน มารดาและทารกหลังคลอด ครบ ๓ ครั้ง ตามเกณฑ์



๖.๒ กิจกรรมการส่งเสริมให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีประกาศนโยบายชัดเจนในเรื่องของการให้มารดาทุกคนเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุติ ๖ เดือน มีศูนย์ประสานงานอนามัยแม่และเด็ก (ณ รพ.สต.บ้านใหม่พัฒนา) มี อสม.บุปผา และทีมพ่อ-แม่ อาสา มาให้บริการสลับสับเปลี่ยนกัน

๖.๓ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในโรงงาน ในพื้นที่มีโรงงาน ๔ แห่ง พนักงานส่วนหนึ่งเป็นแม่หลังคลอดซึ่งจะมีปัญหาเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวยุติ ๖ เดือน และเลี้ยงให้นานที่สุดตามยุทธศาสตร์ของตำบลไม่ได้เพราะต้องกลับไปทำงานตั้งแต่ลูกอายุแค่ ๓ เดือน จากปัญหาดังกล่าว อสม.บุปผา จึงอยากให้ทางโรงงานจัดให้มีมุมนมแม่ขึ้น โดยได้ปรึกษากับเจ้าหน้าที่และสามีซึ่งเป็นกำนันในตำบลนี้ และได้ขอความร่วมมือไปยังโรงงานในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในโรงงานจนสำเร็จ ซึ่งมีความประทับใจจากการเยี่ยมหลังคลอด พบว่านางเบญจมาศ นวลเศษ หรือน้องเน็ต พนักงานของโรงงาน สามารถให้นมลูกได้เป็นอย่างดีมีการเก็บน้ำนมไว้ให้ลูกหลังจากที่ต้องกลับไปทำงาน ปัจจุบันเด็กมีพัฒนาการดีตามวัย และจากการให้นมลูกทำให้น้องเน็ตมีน้ำหนักตัวลดลง ๒๐ กิโลกรัม ในระยะเวลา ๓ เดือน (หลังคลอดมีน้ำหนักมากถึง ๘๕ กิโลกรัม น้ำหนักลดลงเหลือ ๖๕ กิโลกรัม) มีการชักชวนเพื่อนร่วมงานให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งเป็นตัวอย่างของคนรุ่นใหม่ทำงานนอกบ้านให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เกิดบุคคลต้นแบบจากรุ่นสู่รุ่นในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

กิจกรรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในโรงงาน



ผลการดำเนินงาน โรงงานในพื้นที่ 4 โรง เข้าร่วมโครงการ 4 โรง ร้อยละ 100

๖.๔ การนำภูมิปัญญามาใช้ในการดูแลมารดาหลังคลอด ในพื้นที่ที่มีประชาชนชาวบ้านและผู้เฒ่าผู้แก่หลายคน ที่มีความรู้ทางด้านการนำสมุนไพรมาใช้ในการดูแลมารดาหลังคลอด มีการบูรณาการงานแพทย์แผนไทยเข้ามาในการดูแลมารดาหลังคลอด ซึ่งได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี โดยให้มารดาหลังคลอดมาทาบหม้อเกลือและเข้ากระโจม ซึ่งเป็นการอยู่ไฟหลังคลอด ช่วยขับน้ำคาวปลาและมดลูกเข้าอู่เร็ว ผลการดำเนินงานมารดาหลังคลอดที่มารับบริการ พบว่า มารดาหลังคลอดมีน้ำคาวปลาไหลดี มดลูกเข้าอู่เร็ว น้านมไหลดี และมีรอบเอวลดลง



มีการบูรณาการงานแพทย์แผนไทยมาใช้ในการดูแลหญิงหลังคลอด



การทาบหม้อเกลือ



นวด ประคบ เต้านม



การทาบหม้อเกลือ ร่วมกับก้อนเล้า





กิจกรรมที่ ๗ การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

๗.๑ กิจกรรม “กิน...กอด..เล่น...เล่า...เฝ้าดูฟัน” ช่วงอายุ ๖ เดือน- ๒ ขวบ (๕๕๐ วัน) ๒ ก ๒ ล

กิน แนะนำทานอาหารตามวัย ควบคู่กับนมแม่

กอด แนะนำให้ทุกครอบครัวที่ไปเยี่ยมบ้านมีการกอดอย่างน้อยเวลาเข้าก่อนออกจากบ้านและก่อนนอน

เล่น แนะนำการทำของเล่นจากวัสดุธรรมชาติ โดยมีสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเป็นผู้ถ่ายทอดประสบการณ์

เล่า แนะนำให้เล่านิทานให้บุตรหลานฟัง อย่างน้อยวันละครั้งก่อนนอน

เฝ้าดูฟัน ย้ำเตือนผู้ปกครองในการดูแลฟันบุตรหลาน

๗.๒ กิจกรรมในคลินิกเด็กดี แนะนำการใช้สมุดเล่มสีชมพู ตลอดจนติดตามไปเยี่ยมที่บ้าน

๗.๓ กิจกรรมร่วมกับชุมชนภาคีเครือข่าย จัดกิจกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ช่วยสอนและถ่ายทอดประสบการณ์การเลี้ยงดูบุตรหลาน

๗.๓.๑ กองทุนปันรัก..จากพี่สู่น้อง ทำการประชาสัมพันธ์ให้ครอบครัวที่มีบุตรหลาน นำเสื้อผ้าของใช้ ของเล่น หนังสือนิทาน อื่น ๆ มาบริจาครวบรวมไว้ที่ รพ.สต. และนำไปมอบให้ครอบครัวที่ด้อยโอกาส พร้อมติดตามเยี่ยมบ้าน

๗.๓.๒ ยุวทูตนมแม่ ร่วมกิจกรรมด้านอนามัยแม่และเด็ก ทำให้มียุวทูตนมแม่ในพื้นที่ ซึ่งเป็นสื่อมีชีวิตในการรณรงค์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในพื้นที่

๗.๓.๓ ครอบครัวต้นแบบ ครอบครัวของเด็กชายพิทักษ์ บัวจันทร์ ครอบครัว เด็กหญิงบุญญาสุพรรณิ ครอบครัวนางอมรรัตน์ ฤกษ์คง ซึ่งเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากรุ่น สุร่น ตั้งแต่รุ่นทวด ปู่ย่า ตายาย ลูก หลาน ถึงปัจจุบัน

นอกจากนี้ ยังมีการแนะนำการใช้ QR cord งานอนามัยแม่และเด็ก ในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กของกระทรวงสาธารณสุข และ QR cord วิถีทัศน์ งานอนามัยแม่และเด็กในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กของกระทรวงสาธารณสุข ปี ๒๕๖๓ มี ๖ หมวด แนะนำการใช้ QR cord คู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (DSPM) QR cord ข้อคิดเพื่อสุขภาพจิตของลูก ซึ่งอยู่ในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก ของกระทรวงสาธารณสุข ปี ๒๕๖๓

ผลลัพธ์การดำเนินงานเปรียบเทียบย้อนหลัง ๓ ปีย้อนหลัง (ปี ๒๕๖๑-๒๕๖๓)

ข้อมูลสถานการณ์อนามัยแม่และเด็ก	ปี ๒๕๖๑			ปี ๒๕๖๒			ปี ๒๕๖๓		
	เป้าหมาย	ผลงาน	ร้อยละ	เป้าหมาย	ผลงาน	ร้อยละ	เป้าหมาย	ผลงาน	ร้อยละ
๑. พบการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น	๒๒	๒	๙๐%	๒๖	๑	๓๘%	๒๒	๐	๐
เฉพาะหมู่ ๘	๘	๑	๑๒.๕%	๘	๐	๐	๑๐	๐	๐
๒. ฝากครรภ์ก่อน ๑๒ สัปดาห์	๒๒	๑๙	๘๖.๓๘	๒๖	๒๖	๑๐๐	๒๒	๒๒	๑๐๐
เฉพาะหมู่ ๘	๘	๖	๗๕	๘	๘	๑๐๐	๑๐	๑๐	๑๐๐
๓. ฝากครรภ์ครบ ๕ ครั้ง	๒๒	๑๙	๘๖.๓๘	๒๖	๒๖	๑๐๐	๒๒	๒๒	๑๐๐
เฉพาะหมู่ ๘	๘	๖	๗๕	๘	๘	๑๐๐	๑๐	๑๐	๑๐๐
๔. ทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อยกว่า ๒๕๐๐ กรัม	๒๒	๑ (แฝด)	๔.๕๔	๒๖	๐	๐	๒๒	๐	๐

ข้อมูลสถานการณ์อนามัยแม่และเด็ก	ปี ๒๕๖๑			ปี ๒๕๖๒			ปี ๒๕๖๓		
	เป้าหมาย	ผลงาน	ร้อยละ	เป้าหมาย	ผลงาน	ร้อยละ	เป้าหมาย	ผลงาน	ร้อยละ
เฉพาะหมู่ ๘	๘	๐	๐	๘	๐	๐	๑๐	๐	๐
๕. กินนมแม่เพียงอย่างเดียวครบ ๖ เดือน	๒๒	๑๘	๘๑.๘๑	๒๖	๒๕	๙๖.๑๕	๒๒	๒๒	๑๐๐
เฉพาะหมู่ ๘	๘	๖	๗๕	๘	๘	๑๐๐	๑๐	๑๐	๑๐๐
๖. กินนมแม่เพียงอย่างเดียวต่อเนื่องมากกว่า ๖ เดือนขึ้นไป	๒๒	๑๙	๘๖.๓	๒๖	๒๖	๑๐๐	๒๒	๒๒	๑๐๐
เฉพาะหมู่ ๘	๘	๕	๖๒.๕๐	๘	๖	๑๐๐	๑๐	๑๐	๑๐๐
๗. เด็ก ๐-๕ ปี สูงดีสมส่วน	๒๗๘	๑๙๖	๗๐.๕๒	๒๙๗	๒๕๓	๘๕.๑๘	๒๘๗	๒๖๕	๙๒.๓
เฉพาะหมู่ ๘	๕๔	๔๕	๘๑.๔	๕๗	๕๒	๙๑.๒๒	๑๐๙	๑๐๔	๙๕.๔
๘. เด็ก ๐-๕ ปี ได้รับการตรวจพัฒนาการ	๒๗๘	๒๗๘	๑๐๐	๒๙๗	๒๙๗	๑๐๐	๒๘๙	๒๘๙	๑๐๐
เฉพาะหมู่ ๘	๕๔	๕๔	๑๐๐	๕๗	๕๗	๑๐๐	๑๐๙	๑๐๙	๑๐๐
๙. เด็กแรกเกิด -๑ ปี สงสัยพัฒนาการล่าช้า	๖๗	๑๔	๒๐.๘๙	๗๘	๑๑	๑๔.๑๐	๗๘	๑๗	๒๑.๗๙
เฉพาะหมู่ ๘	๘	๒	๒๕	๘	๒	๒๕	๒๗	๖	๒๒.๒๒
๑๐. เด็ก ๑-๕ ปี สงสัยพัฒนาการล่าช้า	๒๕๗	๔๗	๑๘.๒๘	๒๑๙	๔๙	๒๒.๓๗	๒๐๙	๕๖	๒๖.๗๙
เฉพาะหมู่ ๘	๔๖	๕	๑๐.๘๖	๔๙	๕	๑๐.๒๐	๘๒	๘	๙.๗๕
๑๑. เด็ก ๑-๕ ปี สงสัยพัฒนาการล่าช้าได้รับการกระตุ้นมีพัฒนาการสมวัย	๖๑	๖๑	๑๐๐	๖๐	๖๐	๑๐๐	๗๓	๗๓	๑๐๐
เฉพาะหมู่ ๘	๗	๘	๑๐๐	๗	๗	๑๐๐	๑๔	๑๔	๑๐๐
๑๒. เด็ก ๑-๕ ปี ฟันผุ	๒๑๑	๗๗	๓๖.๔๙	๒๑๙	๖๙	๓๑.๕๐	๒๐๙	๕๘	๒๗.๗๕
เฉพาะหมู่ ๘	๔๖	๑๙	๔๑.๓๐	๔๙	๑๖	๓๒.๖๕	๘๒	๑๓	๑๕.๘๕
๑๓. หญิงตั้งครรภ์ไปฝากครรภ์ที่คลินิก	๒๒	๑๒	๕๔.๕๔	๒๖	๑๑	๔๒.๓๐	๒๒	๑๐	๔๕.๔๕
เฉพาะหมู่ ๘	๘	๑	๑๒.๕	๘	๒	๒๕	๑๐	๓	๓๐
๑๔. ผู้ปกครองเด็กแรกเกิด-๕ ปี ลืมนัดวัคซีน	๒๗๘	๙๗	๓๕.๘๙	๒๙๗	๗	๒.๓๕	๒๘๗	๒	๐.๖๙
เฉพาะหมู่ ๘	๕๔	๕	๙.๓	๕๗	๐	๐	๑๐๙	๐	๐
๑๕. ผู้ปกครองเด็กแรกเกิด-๕ ปี ลงบันทึกพัฒนาการในสมุดเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (DSPM) อย่างต่อเนื่อง	๒๗๘	๙๗	๓๕.๘๙	๒๙๗	๑๙๗	๖๖.๓๒	๓๐๒	๒๗๖	๙๑.๓๙
เฉพาะหมู่ ๘	๕๔	๕	๙.๓	๕๗	๓๙	๖๘.๔๒	๑๐๙	๑๐๙	๑๐๐

จากตารางพบว่า ในปี ๒๕๖๓ ในพื้นที่หมู่ที่ ๘ ซึ่งเป็นพื้นที่รับผิดชอบของ อสม.บุพผา ไม่พบการตั้งครรภ์ ในวัยรุ่น ๒ ปีติดต่อกัน หญิงตั้งครรภ์มาฝากครรภ์ก่อน ๑๒ สัปดาห์และครบ ๕ ครั้งตามเกณฑ์ ร้อยละ ๑๐๐ กินนมแม่ เพียงอย่างเดียวครบ ๖ เดือน ร้อยละ ๑๐๐ เด็กอายุ ๑-๕ ปี ที่สงสัยพัฒนาการล่าช้า ได้รับการกระตุ้นให้มีพัฒนาการที่ สมวัย ร้อยละ ๑๐๐ เด็ก ๐-๕ ปี สูง ดี สมส่วน ร้อยละ ๙๕.๔๐ เด็ก ๑-๕ ปี มีฟันผุลดลง เหลือร้อยละ ๑๕.๘๕ เด็กฟัน ผุได้รับการดูแล ส่งต่อ เจ้าหน้าที่ที่มีภาวะสุขภาพช่องปากปกติ ผู้ปกครองเด็กแรกเกิด-๕ ปี ไม่ลืมนัดวัคซีน บิดา-มารดา ผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็กแรกเกิดถึง ๕ ปี ลงบันทึกพัฒนาการในสมุดเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ปฐมวัย (DSPM) อย่างต่อเนื่องทุกคน ร้อยละ ๑๐๐

สำหรับในหมู่ที่ ๕ , ๖ , ๙ ซึ่งยังคงพบปัญหาผู้ปกครองลืมลงบันทึกในคู่มือเฝ้าระวังพัฒนาการเด็ก ๐-๕ ปี (DSPM) อยู่ร้อยละ ๘.๖๑ และผู้ปกครองลืมนัดวัคซีนร้อยละ ๐.๖๙ และปัญหาฟันผุ ร้อยละ ๒๗.๗๕ ทางทีมพัฒนามแม่และภาคีเครือข่ายจะพัฒนาปรับปรุงและแก้ไขปัญหาดังกล่าวต่อไป

นวัตกรรมและผลงานเด่น

๑. นวัตกรรม : ปฏิทิน ๓ เกลอส และปฏิทินพัฒนาการลูกน้อยในครรภ์

จากการดำเนินงานอนามัยแม่และเด็กจากที่ลงพื้นที่เยี่ยมบ้านและข้อมูลจากการสอบถามผู้มารับบริการที่ สถานบริการ พบว่า ผู้ปกครองขาดการประเมินพัฒนาการ การประเมินภาวะโภชนาการ ตลอดจนรับวัคซีนไม่ตรงตาม นัดบ่อยมาก หญิงตั้งครรภ์ คู่สมรส มีความรู้เกี่ยวกับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์น้อยมาก อีกทั้งแกนนำแม่อาสา จดจำข้อมูลด้านพัฒนาการ ประเมินภาวะโภชนาการ ตลอดจนตารางการรับวัคซีนได้ไม่ทั้งหมด เพื่อความสะดวกใน การดำเนินงานในชุมชน ตลอดจนเป็นสิ่งกระตุ้นเตือนให้ผู้ปกครองได้ระลึกถึงความสำคัญของการประเมินพัฒนาการ โภชนาการและการรับวัคซีน จึงได้จัดทำ “ปฏิทิน ๓ เกลอส” และ “ปฏิทินพัฒนาการลูกน้อยในครรภ์”

วัตถุประสงค์เพื่อเป็นสื่อในการดำเนินงานอนามัยแม่และเด็กแก่แกนนำแม่อาสา เพื่อความสะดวกในการ นำเนื้อหาไปใช้ในการปฏิบัติงานแม่และเด็ก และเพื่อใช้นวัตกรรมในการสนับสนุนงานอนามัยแม่และเด็ก

ผลการใช้ปฏิทินสามเกลอสและปฏิทินพัฒนาการลูกน้อยในครรภ์ มีไว้ให้ อสม. แกนนำ พ่อ-แม่ อาสาไว้ ปฏิบัติงานในพื้นที่ได้ง่าย สะดวกต่อการพกพา

๒. นวัตกรรม : เบาะน้อย...รักน้อง

จากการทำงานด้านอนามัยแม่และเด็กในการลงเยี่ยมบ้าน ดูแลหญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอด และทารก แรกเกิด - ๕ ปี อสม. ยังคงพบปัญหาในการปฏิบัติงานหลายอย่างด้วยกัน เช่น ปัญหาที่บิดามารดา หรือผู้ดูแลเด็กไม่มี ความรู้เรื่องการรับวัคซีนของบุตรหลาน เรื่องภาวะโภชนาการและพัฒนาการที่สมวัย ไม่ใช้ประโยชน์จากสมุดบันทึก สุขภาพแม่และเด็ก (สมุดสีชมพู) ประกอบกับนวัตกรรมตัวเดิม (ปฏิทิน ๓ เกลอส) มีการชำรุด และบางครั้งเมื่อไปถึงบ้าน กลุ่มเป้าหมาย สถานที่ในการตรวจทารกแรกเกิดไม่พร้อม ดังนั้น อสม.แกนนำแม่อาสา จึงร่วมคิดนวัตกรรมตัวใหม่ขึ้น เพื่อต่อยอดนวัตกรรมปฏิทิน ๓ เกลอส ให้สมบูรณ์และใช้ตรวจสุขภาพทารกหลังคลอดจึงได้จัดทำ “เบาะน้อย..รักน้อง” ซึ่ง สามารถพกพาออกเยี่ยมบ้านได้สะดวก มีความคงทน ทำความสะอาดได้ง่าย และกันน้ำได้ ตลอดจนได้กระตุ้นเตือนให้

ผู้ปกครองได้ตระหนักถึงความสำคัญของการประเมินพัฒนาการ การชั่งน้ำหนัก วัดรอบศีรษะ วัดความสูงและการไปรับวัคซีนตามนัด

วัตถุประสงค์เพื่อเป็นสื่อในการดำเนินงานอนามัยแม่และเด็กแก่แกนนำแม่อาสา เพิ่มความสะดวกในการนำเนื้อหาไปใช้ในการปฏิบัติงานแม่และเด็ก และเป็นสื่อในการสนับสนุนงานอนามัยแม่และเด็ก



ผลการใช้การใช้เบาะน้อยรักน้อง ได้ปรับเปลี่ยนจากเบาะผ้า ซึ่งประสบปัญหาในการดูแลและเก็บรักษาสกปรก เลอะเทอะง่าย ทำความสะอาดยาก มาเป็นเบาะหนังแทนเพื่อสะดวกต่อการทำความสะอาด การเก็บรักษา มีไว้เป็นกองกลางเก็บไว้ที่ รพ.สต.สำหรับนำไปเยี่ยมบ้านกลุ่มแม่เป้าหมายมารดา-ทารก ตามนัด

๓. นวัตกรรม : วงล้อแปดสี...มิติให้น้อง

จากการทำงานด้านอนามัยแม่และเด็กในการลงเยี่ยมบ้าน ดูแลหญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอด และทารกแรกเกิด -๕ ปี อสม. พบปัญหาในการปฏิบัติงานหลายอย่างด้วยกัน เช่น ปัญหาที่บิดามารดา หรือผู้ดูแลเด็กไม่มีความรู้เรื่องการรับวัคซีนของบุตรหลาน และจำวันนัดรับวัคซีนของบุตรไม่ได้ ปัญหาความกังวลที่เกิดจากหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นคุณแม่ท้องแรก เกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กในครรภ์ ปัญหาจาก อสม.ที่ไม่สามารถตอบคำถามเรื่องการได้รับวัคซีนของเด็กได้อย่างถูกต้องและแม่นยำ เนื่องจากจำวัคซีนที่เด็กควรได้รับไม่ได้ ซึ่งก่อนหน้านี้ทาง อสม. ก็ได้คิดนวัตกรรมเพื่อช่วยเป็นสื่อในการทำงานมาแล้ว เช่น ปฏิทิน ๓ เกลอปฏิทิน ลูกน้อยในครรภ์ ต่อมาก็ยังพบปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ไม่สะดวก และไม่เหมาะสม ในการวัดความยาวของเด็ก การวัดรอบศีรษะ ที่ทำได้ยาก จึงพัฒนาสื่อเรื่อยมาจนเป็น เบาะน้อย..รักน้อง

ซึ่งสื่อที่กล่าวมานั้น สามารถแก้ปัญหาที่พบได้จริงทั้งหมด แต่ในปี ๒๕๕๙ มีการใช้คู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย เพื่อให้บิดามารดา หรือผู้ดูแลเด็กประเมินพัฒนาการของบุตรหลานได้ และใช้ในการ

ตรวจพัฒนาการตามช่วงวัย ที่ต้องลงบันทึก คือพัฒนาการเด็กในช่วง ๙ , ๑๘ , ๓๐ และ ๔๒ เดือน รวมถึงการเปลี่ยนแปลงวัคซีนบางชนิด ตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข ทำให้ อสม. และแกนนำแม่อาสา ต้องใช้ความจำเพิ่มมากขึ้นในการจดจำพัฒนาการเด็กทั้ง ๕ ด้าน สำหรับการแนะนำ และตรวจประเมินเบื้องต้นในเวลาเยี่ยมบ้านจากประสบการณ์การทำงานพบว่า อสม.ไม่สามารถจำข้อมูลทั้งหมดได้ รวมถึงบิดามารดาหรือผู้ดูแลเด็กก็ทำคู่มือสูญหายในบางราย ก็ไม่ได้เอามาใช้เนื่องจากกลัวว่าคู่มือจะชำรุดหรือเสียหายและอีกปัญหาหนึ่งที่พบคือ ผู้ปกครองไม่อ่านข้อมูลในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก (สมุดสีชมพู) ทำให้การติดตามการประเมินพัฒนาการเด็กเป็นไปอย่างไม่สมบูรณ์ ซึ่งจะทำให้เด็กมีปัญหาพัฒนาการช้ากว่าวัย ไม่ได้รับการกระตุ้น เนื่องจากบิดามารดา หรือผู้ดูแลเด็กนั้นไม่ทราบพัฒนาการตามช่วงวัย ปัญหาการมารับวัคซีนไม่ครบตามช่วงวัย หรือไม่ได้รับวัคซีน ซึ่งสื่อในงานอนามัยแม่และเด็กที่มีอยู่เดิมไม่สามารถใช้แก้ปัญหาดังกล่าวได้เนื่องจากเป็นปัญหาใหม่จากการเพิ่มขึ้นของข้อมูลด้านการให้บริการ

ดังนั้น ทาง อสม. แกนนำแม่อาสา เจ้าหน้าที่ จึงได้คิดนวัตกรรม **วงล้อแปดสี...มีดีให้น้อง** ขึ้น โดยสื่อนี้สร้างขึ้นเพื่อเป็นอุปกรณ์ช่วยเรื่องการทำงานของ อสม.และแกนนำแม่อาสา ด้านการจดจำเนื้อหาการประเมินพัฒนาการเด็กตามช่วงวัย และวัคซีนที่เด็กต้องได้รับประกอบด้วยข้อมูลอายุเด็กตามช่วงวัย วัคซีนที่ต้องได้รับตามช่วงอายุ และพัฒนาการเด็กในแต่ละช่วงวัย ซึ่งนวัตกรรมนี้ สามารถแก้ปัญหาดังกล่าวได้ พร้อมทั้งสามารถพกพาออกเยี่ยมบ้านได้สะดวก มีความคงทน ทำความสะอาดได้ง่าย และกันน้ำได้อีกด้วย

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้แกนนำแม่อาสา/อสม. สามารถให้ความรู้การรับวัคซีนตามช่วงวัย ประเมิน โภชนาการ และประเมินพัฒนาการเด็กได้ครบทั้ง ๕ ด้านอย่างถูกต้อง

๒. เพื่อเป็นสื่อในการดำเนินงานอนามัยแม่และเด็กแก่แกนนำแม่อาสา

๓. เพื่อความสะดวกในการนำเนื้อหาไปใช้ในการปฏิบัติงานแม่และเด็ก

๔. เพื่อใช้สื่อในการสนับสนุนงานอนามัยแม่และเด็ก

โดยย่อเนื้อหาที่สำคัญๆ จากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก (เล่มสีชมพู) และคู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (DSPM) (เล่มสีขาว) และเพิ่มข้อมูลใหม่ที่มีการเปลี่ยนแปลงให้ทันสมัยและปัจจุบันที่สุด ส่วนในเรื่องรูปแบบของนวัตกรรมนั้นก็พัฒนามาจาก วงล้อแปดทิศ เป็นมิตรกับสุขภาพ โดยดัดแปลงให้เหมาะกับการใช้งานในการลงเยี่ยมบ้านมากขึ้น เป็นการต่อยอดนวัตกรรมให้ทันสมัย และครอบคลุมความรู้ที่มีในปัจจุบัน ตลอดจนมุ่งเน้นให้ผู้เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง

ระดับความพึงพอใจของนวัตกรรม วงล้อแปดสี...มีดีให้น้อง ผู้ใช้นวัตกรรมมีความพึงพอใจในด้านกระบวนการพัฒนานวัตกรรมมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๔.๓๔ อยู่ในระดับ ดี รองลงมา คือ ด้านคุณค่าของนวัตกรรมมากที่สุด คิดเป็นค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๔.๓๔ อยู่ในระดับดี รองลงมาคือด้านความเป็นนวัตกรรม คิดเป็นค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๔.๑๖ อยู่ในระดับ ดี โดยความพึงพอใจโดยรวมของนวัตกรรม คิดเป็นค่าเฉลี่ย คือ ๔.๖๑ ซึ่งอยู่ในระดับ ดีมาก

การจัดทำนวัตกรรมทุกชิ้นได้รับงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลวัดประดู่ อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี ทีมงาน อสม. แกนนำพ่อ-แม่อาสา ได้ใช้นวัตกรรมวงล้อแปดสีมีดีให้น้องขนาดกลาง และมอบนวัตกรรมขนาดเล็กไว้ให้ผู้ปกครองของเด็ก แรกเกิด – ๕ ปี ไว้ใช้ที่บ้านซึ่งเนื้อหาเหมือนกันทุกขนาดเพียงย่อส่วนนำไปใช้ และเผยแพร่

ที่ผ่านมา นวัตกรรมวงล้อแปดสี...มีดีให้น้อง ขยายไปทุกตำบลในอำเภอเมืองสุราษฎร์ธานีและปัจจุบันขยายไปทุกอำเภอในจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดย อสม.บุปผาได้รับเชิญเป็นวิทยากร ในการแนะนำการใช้นวัตกรรม ทั้งใน

ระดับอำเภอเมืองฯ และจังหวัดสุราษฎร์ธานี อีกทั้งโอกาสแนะนำการใช้นวัตกรรม แก่อาจารย์มหาวิทยาลัยทักษิณ ที่ท่านเดินทางมาเป็นกรรมการ ประเมินสาธารณสุขอำเภอดีเด่นระดับภาคใต้ ณ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๖๐



วงล้อ 8 สมิติให้น้อง ปี 2560-ปัจจุบัน



➤ ใช้เสริมเพื่อกระตุ้นพัฒนาการเด็ก แรกเกิด - 5 ปี จำนวน 257 ราย
พึงพอใจต่อการใช้นวัตกรรม ร้อยละ 90.3

๔. นวัตกรรม : กล่องหรรษา พาน้องสมวัย

จากการประเมินพัฒนาการตาม โดยเจ้าหน้าที่ พบเด็กมีพัฒนาการสงสัยล่าช้ามากกว่าร้อยละ ๒๐ หลังตรวจพบเจ้าหน้าที่ได้แนะนำผู้ปกครองและส่งคืนข้อมูลให้แก่ทีมงานนำแม่อาสาและ อสม. ให้ดำเนินการติดตามกลุ่มเป้าหมายอย่างต่อเนื่องที่บ้าน ซึ่งแกนนำทีมงานแกนนำแม่อาสา อสม. ขาดวัสดุ อุปกรณ์ ในการดำเนินงานงาน แกนนำแม่อาสา อสม. เจ้าหน้าที่ รพ.สต. และนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ ๔ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุราษฎร์ธานี ที่มาฝึกงานในพื้นที่ ได้ร่วมคิดหาอุปกรณ์ในการปฏิบัติงานเพื่อนำไปเยี่ยมติดตามกลุ่มเป้าหมายที่สงสัยพัฒนาการล่าช้า โดยจัดทำกล่องอุปกรณ์ในการสนับสนุนให้ทีมงาน โดยเลือกจัดทำอุปกรณ์ ที่ประกอบด้วยของเล่นส่งเสริมพัฒนาการแบบง่ายสามารถหาเองได้เป็นต้นแบบสาธิตให้แกนนำแม่อาสา อสม. ผู้ปกครองหรือผู้เลี้ยงดู นำไปใช้กับบุตรหลานโดยได้เลือกนำเสนอของเล่นบางส่วนตามอ้างอิงจากคู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (DSPM) (เล่มสีขาว) ของกระทรวงสาธารณสุข ในรูปแบบ นวัตกรรม “กล่องหรรษา พาน้องสมวัย”

อุปกรณ์ของเล่นตัวอย่าง “กล่องหรรษา พาน้องสมวัย”

วัสดุอุปกรณ์	ประโยชน์
๑. บล็อก รูปทรงเรขาคณิต	เพื่อฝึกทักษะการจับวาง , การวางซ้อน , การวางเรียง ฝึกทักษะการใช้มือ และตาประสานกัน , ฝึกการกระแยะ ฝึกการสังเกต ฝึกความคิดเปรียบเทียบขนาดต่าง ๆ ของวัตถุส่งเสริมพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อเล็กและสติปัญญา
๒. กระดานพร้อมปากกาเมจิก	เพื่อฝึกทักษะการใช้มือ ข้อมือ และท่อนแขน ตลอดทั้งการทำงานประสานงานกันระหว่างมือกับตา ส่งเสริมพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อเล็กและสติปัญญา
๓. ของเล่นที่ทำให้เกิดเสียง ของเล่นที่จับเขย่าแล้วมีเสียง	เพื่อฝึกความสนใจฟังเสียงต่าง ๆ จากเครื่องดนตรี และสนุกสนาน ฝึกสมาธิและความสนใจ ตลอดทั้งฝึกการใช้มือ นิ้วมือ ในการกด เคาะ หรือตี ส่งเสริมพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว
๔. ลูกบอล เชือก	เพื่อฝึกการกระแยะใช้สายตาประสานกับมือ - แขน ในการโยน กลิ้ง ปา โยนลง เป้าหมาย (อาจเป็นบุคคล หรือ ตะกร้า หรือ ลัง) ได้คล่องแคล่ว แม่นยำ กระโดดข้ามเชือกที่วางบนพื้น ส่งเสริมพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว
๕. ของลากจูง เต่ากะลา	เพื่อฝึกความคล่องแคล่วของการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อใหญ่ ในการเดินหรือวิ่งลากจูงของเล่นไป-มาอาจจะเคลื่อนไหวช้า – เร็ว แล้วแต่ความสามารถและความสนใจของเด็กแต่ละคนส่งเสริมพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว
๖. หนังสือรูปภาพนิทาน	เพื่อฝึกการใช้มือ นิ้วมือ ข้อมือ ในการพลิกหน้าหนังสือ และใช้นิ้วชี้รูปภาพต่าง ๆ ตลอดทั้งทักษะด้านความเข้าใจภาษา และการพูด ส่งเสริมพัฒนาการด้านการเข้าใจภาษา
๗. ภาพตัดต่อ (jigsaw) ภาพกลางวัน กลางคืน	เพื่อฝึกให้เด็กสังเกต เปรียบเทียบ ฝึกการคิดแบบบูรณาการ ฝึกการจำ โดยการนำชิ้นส่วนของภาพมาต่อเรียงกัน เพื่อเกิดภาพได้อย่างสมบูรณ์ ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกภูมิใจ เสริมสร้างความรู้สึที่ดีต่อตัวเอง ส่งเสริมพัฒนาการด้านการเข้าใจภาษา
๘. สีนํ้า	เพื่อใช้ขีดเขียนในลักษณะที่ไม่เป็นรูปร่างใด ๆ ทั้งสิ้น เด็กจะขีดเขียนเอง และสร้างสรรค์จินตนาการของตัวเอง โดยเด็กเริ่มจับดินสอในลักษณะของมือกำ ต่อมาจึงจับในลักษณะของการใช้นิ้วมือได้ในที่สุด และส่งเสริมพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อเล็กและสติปัญญา
๙. ผ้าเช็ดหน้า เล่นจ๊ะเอ๋	เด็กเล่นจ๊ะเอ๋ได้และมองหาหน้าของผู้เล่นได้ถูกทางเป็นส่งเสริมพัฒนาการด้านการช่วยเหลือตนเองและสังคม
๑๐. ลูกปัด ลวด	ร้อยลูกปัดเป็นกิจกรรมที่เด็ก ๆ ชอบ อุปกรณ์ก็มีเชือก และลูกปัดหลากสี สำหรับเด็กเล็กอาจใช้เชือกเส้นใหญ่ ลูกปัดก็ควรมีขนาดรู้อยู่ที่ใหญ่ด้วยเช่นกันเพื่อให้เด็กสะดวกในการร้อย กิจกรรมนี้จะช่วยฝึกสมาธิและสามารถนำลูกปัดที่ร้อยไปประยุกต์ เป็นเครื่องประดับของตกแต่งได้อีกด้วย โดยทีมงานประยุกต์ทำมาจากลูกยางพารา ส่งเสริมพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อเล็กและสติปัญญา
๑๑. เสื้อมือกระดุม ถูเท้า กางเกง	หัดใส่เสื้อผ้า ถูเท้า ซึ่งตามพัฒนาการ เด็กจะเริ่มทำได้เมื่ออายุประมาณ ๓ ปี เป็นส่งเสริมพัฒนาการด้านการช่วยเหลือตนเองและสังคม

ขั้นตอนในการทำนวัตกรรม

๑. จัดหากล่องพลาสติกขนาดพอเหมาะ / จัดทำกล่องไม่มีฝาเปิดได้ ๑ ด้าน
๒. จัดหาอุปกรณ์การทำวัตรกรรม
๓. ประกอบวัตรกรรมตามทีออกแบบ
๔. แนะนำและสอนวิธีการใช้ แกนนำแม่อาสา / อสม.
๕. ปรับปรุงแก้ไข ข้อบกพร่องในการนำไปใช้
๖. ประเมินผลการใช้วัตรกรรม (ในกลุ่มแกนนำแม่อาสา และ อสม.ที่นำไปทดลองใช้)
๗. สรุปประเมินผล

หลังจากนำไปใช้ รุ่นที่ ๑ เป็นกลุ่มพลาสติกไม่ได้รับความสนใจ ในรุ่นที่ ๒ โดยปรับเปลี่ยนจากกล่องพลาสติกเป็นกล่องกระดานไม้อัดและทาสีสันสดใส ซึ่งถูกใจกลุ่มเป้าหมาย แต่พบว่าขณะเดินทางไปปฏิบัติงานของกลุ่มแกนนำแม่อาสา อสม.ส่วนใหญ่มีพาหนะเป็นรถจักรยานยนต์ จึงไม่สะดวกพกพา ได้ปรับปรุงเป็นรอบที่ ๓ โดยเพิ่มหูหิ้วสามารถพกพาไปปฏิบัติงานได้สะดวกยิ่งขึ้น หลังจากการนำไปใช้ในพื้นที่ได้การตอบรับที่ดี ปัจจุบันได้ขยายการใช้นวัตกรรมครอบคลุมทั้ง ๔ หมู่ ในเขตรับผิดชอบ รพ.สต.บ้านใหม่พัฒนา ต่อมามีการนำผ้าห่อชุดทำแผลของ ที่ใช้แล้วทิ้งนำมาเย็บเป็นกระเป๋าสะพาย ใส่อุปกรณ์ชุดส่งเสริมกระตุ้นพัฒนาการเหมือนกล่องไม้ทุกประการ ชื่อนวัตกรรม “กระเป๋าหรรษา พาน้องสบาย”

ผลการใช้นวัตกรรม พบว่า เด็กมีพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา ด้านการเคลื่อนไหว ด้านการเข้าใจภาษา ด้านการใช้ภาษา และการด้านการช่วยเหลือตนเองและสังคม ดีขึ้น



๔. นวัตกรรมสายวัด พาเพลิน

จากการช่วยงานในคลินิกเด็กดีที่ รพ.สต. จะต้องวัดรอบศีรษะเด็ก ซึ่งขณะปฏิบัติงาน เด็กจะดิ้น ร้องไห้ ไม่ยอมให้วัดรอบศีรษะ ทำให้ไม่สะดวกในการปฏิบัติงาน จึงได้ลองนำสายวัดไปให้ช่างเย็บผ้าในชุมชน เย็บติดกับเศษผ้าที่เหลือใช้และทำห่วงสัญลักษณ์ไว้ด้านหัวของสายวัด เมื่อต้องการใช้จะสอดปลายเข้าในห่วงวัดศีรษะเด็กโดยสวมไปที่ศีรษะเด็ก มือจับตรงตำแหน่งหมายเลขที่พอดีกับขนาดศีรษะเด็ก ดึงออก อ่านค่าตัวเลขตำแหน่งที่มือจับ ลงบันทึกจากที่ทดลองนำมาใช้ ทำให้สะดวกขึ้น วัดขนาดศีรษะเด็กได้แม่นยำ ตัวเลขไม่คลาดเคลื่อน จะขยายอุปกรณ์ชิ้นนี้ในการดำเนินงานต่อไป



การนำไปใช้ กลุ่มเป้าหมาย 108 ราย

- ผลลัพธ์การใช้นวัตกรรม สะดวก รวดเร็ว ค่าที่ได้แม่นยำ .. มีค่าความถูกต้อง 100
- แขนงนำแม่อาสาพึงพอใจต่อนวัตกรรม ร้อยละ 100



ประเมินความพึงพอใจของนวัตกรรม

จากการที่ดิฉัน ใช้นวัตกรรมในคลินิก และชุมชน พบว่า ผู้ปกครอง มีความพึงพอใจในนวัตกรรมตัวนี้ ทุกคน มีการร่วมมือกันต่อยอดนวัตกรรม ด้วยการช่วยกันจัดทำนวัตกรรมตัวนี้ เพื่อให้มีอยู่ทุกบ้านที่มีเด็กเล็ก

ผลงานเด่น

การสร้างสิ่งแวดล้อมในชุมชนที่เอื้อต่อการพัฒนางานนมแม่และอนามัยแม่และเด็ก

ความเป็นมา

ในปัจจุบันเด็กไม่ใช่ผลผลิตจากพันธุกรรมของพ่อและแม่ที่ถ่ายทอดมาแต่เพียงอย่างเดียว แต่เป็นการผสมผสานระหว่างการถ่ายทอดทางพันธุกรรมกับสิ่งแวดล้อม ทางพันธุกรรมไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่ทางด้านสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปจะมีอิทธิพลต่อชีวิตและอนาคตของเด็ก นับตั้งแต่คลอดออกมาสัมผัสตาдуโลก พ่อ แม่ พี่ น้อง ในครอบครัวเป็นสังคมแรกที่เด็กได้สัมผัส นอกจากนี้ ขนบธรรมเนียมประเพณี เศรษฐกิจ สังคม ศาสนา การศึกษา การบริการสาธารณสุข สื่อมวลชน ภาวะแวดล้อมจากอุบัติเหตุ รวมทั้งนโยบายของรัฐบาลและการเมือง มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตทั้งสิ้น อิทธิพลของสภาพแวดล้อมต่อการพัฒนาการและการเตรียมความพร้อมของเด็กปฐมวัย ได้แก่ สถานภาพของครอบครัว ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู ภาวะโภชนาการ สภาพสังคม และสื่อมวลชน จากข้อมูลข้างต้นทำให้ อสม. ร่วมกับ รพ.สต.บ้านใหม่พัฒนาและภาคีเครือข่าย จึงร่วมกันพัฒนาด้านสิ่งแวดล้อมในครอบครัวและชุมชน ที่เอื้อต่อการพัฒนาแม่และเด็ก โดยใช้นมแม่เป็นตัวเชื่อมการพัฒนางานอนามัยแม่และเด็กอื่นๆ ในชุมชน ดังนี้

สิ่งแวดล้อมระดับครอบครัว ที่เอื้อต่อการพัฒนางานนมแม่และอนามัยแม่และเด็ก

มีครอบครัวที่เอื้อต่อการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพใจ อนามัยแม่และเด็กเป็นอย่างยิ่ง ครอบครัวส่วนใหญ่เป็นครอบครัวขยายทำให้เกิดความอบอุ่นภายในครอบครัว และเนื่องจากชุมชนได้มีการเตรียมความพร้อมของคนในชุมชนตั้งแต่ยังไม่แต่งงานมีครอบครัว ทำให้เมื่อเขามีครอบครัวเขาจึงลงมือทำและปฏิบัติได้เลย

สิ่งแวดล้อมระดับชุมชน ที่เอื้อต่อการพัฒนางานนมแม่อนามัยแม่และเด็ก

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลมีนโยบายที่ชัดเจน มีการกำหนดกติกาชุมชนตำบลนมแม่ เป็นหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง มีกองทุนปันรักจากพี่สู่น้อง มีทีมภาคีเครือข่ายที่เข้มแข็ง มีการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานในทุกด้าน มีการจัดการความปลอดภัยในเด็ก มีการส่งเสริมการเล่นจากธรรมชาติโดยการมีส่วนร่วมจากชุมชน และมีปราชญ์ชาวบ้าน/ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนงาน โดยจากการดำเนินงาน พบว่าผลลัพธ์การดำเนินงานนมแม่และอนามัยแม่และเด็กของชุมชนของพื้นที่ มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน



ผลลัพธ์ความสำเร็จ

- ไม่พบการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ๒ ปีติดต่อกัน
- หญิงตั้งครรภ์ฝากครรภ์ก่อน ๑๒ สัปดาห์ และฝากครรภ์ครบ ๕ ครั้งตามเกณฑ์ร้อยละ ๑๐๐
- เด็ก ๐ – ๕ ปี สูงดีสมส่วนเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๙๕.๔
- เด็กสงสัยพัฒนาการล่าช้าได้รับการกระตุ้นจนพัฒนาการปกติทุกคน ร้อยละ ๑๐๐
- มีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินงานอนามัยแม่และเด็ก
- มารดาหลังคลอดได้รับการดูแลหลังคลอดอย่างน้อย ๓ ครั้ง ตามเกณฑ์ ร้อยละ ๑๐๐
- มีการบูรณาการ แพทย์แผนไทยในการดูแลมารดาหลังคลอด ร้อยละ ๑๐๐
- มีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว อย่างน้อย ๖ เดือน ร้อยละ ๑๐๐
- ไม่มีมารดาและทารกตายคลอด

ความภาคภูมิใจ

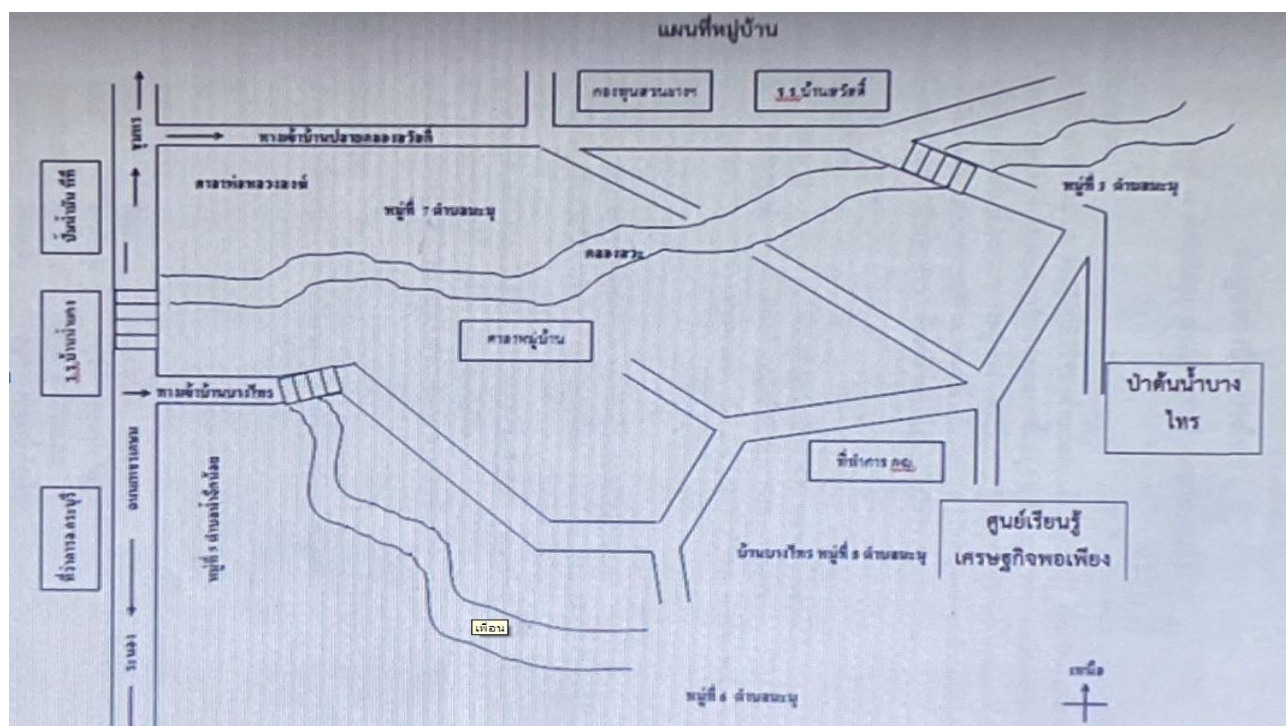
- เกิดบุคคลและครอบครัวต้นแบบ
- ได้รับรางวัลตำบลนมแม่ต้นแบบ ๓ ปีซ้อน ปี พ.ศ.๒๕๖๑ ,พ.ศ.๒๕๖๒ และ พ.ศ.๒๕๖๓
- เป็นแหล่งศึกษาดูงานทั้งในและต่างประเทศ
- มีอสม.ดีเด่นระดับภาค ๒ ปี พ.ศ.๒๕๖๐ และ พ.ศ.๒๕๖๒



โอกาสพัฒนาต่อไป

ทีมงานจะมุ่งมั่นพัฒนางานอนามัยแม่และเด็กต่อไป อย่างต่อเนื่องและพร้อมที่จะนำผลงานดี และ นวัตกรรมเด่นของพื้นที่จังหวัดสุราษฎร์ธานีไปถ่ายทอดและเป็นต้นแบบในพื้นที่จังหวัดอื่นๆ ต่อไป

- 
- A portrait of a woman with dark hair pulled back, wearing a dark blue short-sleeved button-down shirt. She has a name tag on her left chest that reads '張美玲' and 'Ming-Ling Chang'. She is standing against a light-colored wall.



ปัญหาสุขภาพที่พบในชุมชน

๑. กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง/เบาหวาน
๒. กลุ่มเสี่ยงสารเคมีในกระแสเลือด
๓. สิ่งแวดล้อม
๔. แรงงานต่างด้าว

ประวัติส่วนบุคคล

นางสมจิต สุขทอง เกิดเมื่อวันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๒๐ ปัจจุบันอายุ ๔๓ ปี อาศัยอยู่ บ้านเลขที่ ๔๒/๑ หมู่ที่ ๘ ตำบลมะมู อำเภอกะบุรี จังหวัดระนอง มีอาชีพทำสวน จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เริ่มเป็น อสม. เมื่อวันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๔๖ รวมระยะเวลา ๑๗ ปี แรงบันดาลใจในการเป็น อสม. เนื่องจากมีคุณแม่ เป็นแบบอย่างที่ดีในการเป็น อสม.ทางด้านการดูแลเรื่องสุขภาพ มีสามีเป็นผู้นำชุมชนซึ่งได้รับรางวัลผู้ใหญ่บ้านแหวนทองคำประจำปี ๒๕๕๗ เป็นแบบอย่างที่ดีในการพัฒนาหมู่บ้านทุกๆด้าน และเป็นที่ยอมรับของชุมชนจนเกิดการ พัฒนาเป็นหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงได้รับรางวัลติดอันดับ ๑ ใน ๑๐ ของประเทศ

นางสมจิต สุขทอง มีบทบาทในการเป็นแกนนำเศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบ ก่อตั้งศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงในชุมชนบ้านบางไทร ปัจจุบันเป็นประธานและเป็นวิทยากรถ่ายทอดความรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงประจำ ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงบ้านบางไทร มีบทบาทเป็นคณะกรรมการกองทุนแม่ของแผ่นดินหมู่บ้านบางไทร เป็นแกนนำในการปลูกฝังจิตใต้สำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้กับเยาวชนภายใต้โครงการ เด็กบางไทรหัวใจสีขาว เป็นแกนนำบูรณาการงานกับหน่วยงานต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกองค์กร เป็นกรรมการ กองทุนหมู่บ้าน และเป็นสมาชิกชมรมต่างๆ ได้แก่ ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขอำเภอกะบุรี ชมรมทูปีน้ำเบอร์วิน ชมรมออกกำลังกาย นอกจากนี้ ยังเป็นอาสาสมัครพัฒนาสังคมและมนุษย์ และเป็นคณะทำงานหน่วยกู้ชีพในพื้นที่ หมู่บ้านเสี่ยงภัย

หลักการทำงาน

การครองตน

๑. การเป็นผู้มีสุขภาพดี มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ บริโภคอาหารถูกหลักโภชนาการ มีการปลูกพืชผัก และเลี้ยงสัตว์ไว้บริโภคในครัวเรือนและจำหน่ายแจก มีการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม

๒. การเป็นแบบอย่างที่ดี ครอบครัวไม่เสพยาเสพติด มีค่าดัชนีมวลกายปกติ BMI ๒๒.๒ ด้านสภาพแวดล้อม บ้านเรือนสะอาด ปลอดภัย ถูกสุขลักษณะ บรรยากาศดี ท่ามกลางธรรมชาติ มีพฤติกรรมด้านสุขภาพและด้านสังคมที่ดีและเป็นแบบอย่างให้คนในชุมชน

๓. การพัฒนาตนเอง เป็นผู้ใฝ่รู้ใฝ่เรียน หลังจากจบการศึกษาระดับประถมศึกษา ด้วยการศึกษต่อระดับ มัธยมต้นและมัธยมปลายจากศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนอำเภอกะบุรี ไปศึกษาดูงานที่ศูนย์พัฒนาอันเนื่องมาจากพระราชดำริ จังหวัดเพชรบุรี และเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ที่วัดป่ายาง จังหวัดนครศรีธรรมราช ผ่านการอบรมหลักสูตรต่างๆ เช่น หลักสูตรการพัฒนาศักยภาพ อสม. การอบรม อสม.ฟื้นฟู การอบรมสร้างแกนนำหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบ การอบรมโครงการอาสาพัฒนาและป้องกันตนเอง (อพป.) และการอบรมโครงการสร้างวิทยากรกระบวนการ กองทุนแม่ของแผ่นดิน ระดับอำเภอ และได้นำความรู้ที่ได้มาใช้อย่างมีประสิทธิภาพในการดำเนินงาน อสม.ในการรณรงค์ให้ประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงและดูแลสนับสนุนให้ประชาชน

๔. การสร้างความรู้และนวัตกรรมในการดำเนินงาน มีการจัดทำเอกสารแผ่นพับให้ความรู้แก่ผู้มาศึกษาดูงาน และมีนวัตกรรมในการปลูกผักสวนครัว หลากหลายรูปแบบ

๕. เป็นวิทยากรถ่ายทอดความรู้ทางวิชาการหรือประสบการณ์ ในด้านต่างๆ เช่น การใช้ชีวิตประจำวันของตนเองและครอบครัว เป็นต้นแบบในการถ่ายทอดประสบการณ์ให้เพื่อนบ้าน ด้านสุขภาพชุมชน ได้แก่ ด้านการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องได้แก่การกินอาหารไขมัน ด้านการป้องกันและควบคุมโรค มีการดูแลความสะอาดภายในบ้านและบริเวณบ้าน ด้านเศรษฐกิจพอเพียง เป็นวิทยากรให้ความรู้ในการจัดการสุขภาพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

๖. ครอบครัวอบอุ่น มีการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวเป็นประจำ ไม่มีการทะเลาะวิวาท ไม่ใช้กำลังประทุษร้ายด้วยความรุนแรง

๗. มนุษย์สัมพันธ์และสัมพันธภาพที่ดี เป็นผู้เต็มใจบริการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ทั้งในการทำงานและการดำรงชีพ ในบทบาทของ อสม. และบทบาทครัวเรือนต้นแบบเศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

๘. ครอบครัวมีทัศนคติที่ดีต่อการเป็น อสม.และเสียสละเพื่อส่วนรวม เนื่องจากสามีเป็นผู้ใหญ่บ้าน จึงเป็นแรงบันดาลใจและเป็นต้นแบบเป็นแรงสนับสนุนให้ อสม.ต่อเนื่อง



การครองคน

เป็นแกนนำในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพชุมชนและแก้ไขปัญหาสาธารณสุขของชุมชนโดยชักชวนเพื่อนบ้านให้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนา มีกระบวนการทำงานเป็นทีม มีความสามารถในการประสานงาน โดยเป็นผู้ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้านการส่งเสริมสุขภาพชุมชน ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาพชุมชน และดำเนินงานตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง



การครองงาน

มีส่วนร่วมในการจัดทำแผนสุขภาพชุมชน/แผนสุขภาพตำบล ร่วมจัดทำแผนวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพชุมชน นำปัญหามาดำเนินการแก้ไข และร่วมติดตามประเมินผล ขับเคลื่อนหมู่บ้านผ่านเกณฑ์หมู่บ้านจัดการสุขภาพ เป็นแกนนำจัดทำมาตรการทางสังคมที่จะขจัดหรือลดปัญหาทางสุขภาพ ร่วมจัดทำเวทีประชาคมกับชุมชนเพื่อกำหนดมาตรการทางสังคม มีการขยายบทบาทการเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพของคนในชุมชน การสร้างและการบริหารเครือข่าย การอบรมกลุ่มแกนนำนักเรียนเพื่อให้เด็กนักเรียน นำความรู้ไปขยายผลต่อเพื่อนนักเรียน และผู้ปกครองที่บ้าน มีความสามารถและทักษะในการนำศักยภาพชุมชนมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาของชุมชน

การส่งเสริมสุขภาพชุมชน ด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียง

มุ่งจุดหมายปลายทาง การส่งเสริมสุขภาพคนบางไทร ภายในปี ๒๕๖๓

ประชาชน	ภาคีเครือข่าย
๑. ประชาชนมีความรู้ในการจัดการสุขภาพของตนเอง ๒. ประชาชนมีการบริโภคอาหารถูกหลักโภชนาการ ๓. ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ๔. ชุมชนมีมาตรการทางสังคมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ	๑. ภาคีเครือข่าย อบต.สนับสนุนงบประมาณอย่างเพียงพอและต่อเนื่อง ๒. ชุมชนสนับสนุนมาตรการทางสังคมอย่างเคร่งครัด ๓. มีการขับเคลื่อนการทำงานด้านการจัดการสุขภาพชุมชนอย่างต่อเนื่อง ๔. ผู้นำท้องถิ่น อสม.เจ้าหน้าที่เป็นแกนนำด้านการจัดการสุขภาพของคนในชุมชน
กระบวนการ	พื้นฐาน
๑. มีการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้การจัดการสุขภาพชุมชน ๒. มีการจัดทำแผนงานโครงการการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ๓. มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารด้านการจัดการสุขภาพอย่างทั่วถึง	๑. มีการจัดเก็บข้อมูลด้านการจัดการสุขภาพชุมชนที่มีประสิทธิภาพ ๒. ทีมงานมีศักยภาพเข้าใจและทราบบทบาทของตนเองด้านการจัดการสุขภาพชุมชน ๓. มีแกนนำทำงาน และทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ๔. มีระบบการเฝ้าระวังความปลอดภัยด้านการบริโภค

โมเดลบางไทรใส่ใจสุขภาพ

หลักการและเหตุผล

ชุมชนสังคมมีส่วนช่วยส่งเสริมและสร้างเสริมการดูแลสุขภาพให้ครอบคลุมทั้ง ๔ มิติภายใต้สภาพแวดล้อมที่เอื้อของชุมชนสังคมนั้นๆดังเช่นปัญหาภาวะโภชนาการที่เกิดจากพฤติกรรมกรรมการกิน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การส่งเสริมการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารถูกส่วน การคลายเครียด ให้สอดคล้องตามบริบทวัฒนธรรมโดยยึดบุคคล ครอบครัวและชุมชน โดยใช้บริบทเป็นฐาน โดยชี้แนะให้กับภาคีเครือข่าย ญาติผู้ดูแลผู้ป่วยและตัวผู้ป่วยเอง

ปัญหา /สาเหตุ จากการวิเคราะห์ทำแผนชุมชนบ้านบางไทรพบว่าประชาชนมีปัญหาสุขภาพเรื่องโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุดจำนวน ๒๕ ราย คิดเป็น ๑๑.๕๒ สารเคมีในกระแสเลือด โรคดังกล่าวเกิดจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร/การออกกำลังกาย/ภาวะสุขภาพจิต

ความต้องการพัฒนา เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเพื่อป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อแก่ประชาชนบ้านบางไทร

การส่งเสริมสุขภาพ ด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ประชากรอายุ ๑๕ ปีขึ้นไปได้รับการคัดกรองสภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิต ร้อยละ ๑๐๐
 ๒. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มป่วย กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มปกติ มีความรู้และตระหนักและสามารถ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงและควบคุมโรคได้ร้อยละ ๕๐
 ๓. เพื่อให้ทุกหลังคาเรือนปลูกผักปลอดสารพิษรับประทานเองและกินผักได้ถูกส่วนร้อยละ ๙๐
 ๔. เพื่อให้ประชาชนมีการออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๓ วันๆละ ๓๐-๔๕ นาที
 ๕. เพื่อสนองนโยบายรัฐบาลด้านการเสริมสร้างสุขภาพและลดปัญหาโรคไม่ติดต่อ
- ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ ชุมชนสามารถจัดการตนเองด้านการลดปัจจัยเสี่ยงมีการดำเนินกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแบบบูรณาการทั้งระบบสาธารณสุข/เศรษฐกิจ/ศึกษา/วัฒนธรรมทุกครัวเรือน ปลูกผักสวนครัวไว้กินเองและขาย

วิธีการดำเนินการ และรูปแบบการพัฒนา โดยใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพโดยพยาบาลผู้จัดการสุขภาพ ชุมชนโดยใช้แนวคิด การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพโดยวิเคราะห์ปัจจัย วิเคราะห์ปัญหา กำหนดยุทธศาสตร์ กำหนดผู้รับผิดชอบ กำหนดตัวชี้วัด การดำเนินการส่งเสริมสุขภาพ และติดตามประเมินผล

ผลการดำเนินการและการนำไปใช้ จะเห็นว่าชุมชนมีการดำเนินกิจกรรมแบบบูรณาการทั้งระบบเศรษฐกิจ การศึกษา วัฒนธรรมการเมืองการปกครองระบบสุขภาพจิตอาสา ระบบความเข้มแข็งของชุมชนตามแนวพระราชดำรัส เศรษฐกิจพอเพียงเพื่อพัฒนาไปสู่ความยั่งยืน

การดำเนินงาน

๑. ประเมินสถานการณ์ปัญหาพร้อมจัดทำฐานข้อมูลของชุมชน.
๒. ทำเวทีประชาคมระดมความคิดเห็นวิเคราะห์ปัญหา กำหนดทิศทางแก้ปัญหาแบบมีส่วนร่วม
๓. ส่งเสริมสนับสนุนให้ทุกครัวเรือนปลูกผักปลอดสารพิษไว้รับประทานเอง เหลือส่งขาย
๔. ส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยแบบคัดกรอง ๒ Q เพื่อป้องกันโรคซึมเศร้า
๕. สร้างความยั่งยืนของพฤติกรรมรับประทานผักลดโรค

ขั้นเตรียมการ

๑. จากการคัดกรองปัญหาสุขภาพของประชาชนในพื้นที่โดยอสม.พบว่าปัญหาหลักคืองานควบคุมโรคไม่ติดต่อ จึงดำเนินการชี้แจงแก่ประชาชนในพื้นที่ ในวันประชุมหมู่บ้าน และให้อสม.ช่วยประชาสัมพันธ์ในเขตที่ตนเองรับผิดชอบ

๒. ระดับพลังชุมชน

- เตรียมทีมบริหารจัดการ ประกอบด้วย ผู้ใหญ่บ้าน / ผู้ช่วย/กรรมการหมู่บ้าน / อสม./ภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วน และ จนท.จากรพ.สต.ดอนพลา
- ทีมทำงาน ประกอบด้วย นางอนงค์ ธนบัตร นางสมจิตร สุขทอง /คณะ อสม./ ภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วน
- ทีมหนุนเสริม ประกอบด้วยหน่วยงานจากพัฒนาชุมชน/เกษตร/ปศุสัตว์/ประมง/ป่าไม้ /อำเภอ / ตำรวจ / ทหาร

ขั้นปฏิบัติการ

๑. จัดเวทีวิเคราะห์ปัญหา / วิเคราะห์ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย/ปัจจัยภายใน /ภายนอก แล้วตกลง จัดการส่งเสริมสุขภาพด้วย “หลักเศรษฐกิจพอเพียง”

๒. เริ่มจัดการสุขภาพชุมชน โดยประสานกับภาคีเครือข่ายเพื่อส่งเสริมการจัดการสุขภาพชุมชน ได้รับการสนับสนุนจากพัฒนาชุมชนให้เข้าร่วมโครงการหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง โดยเริ่มจาก ๓๐ ครัวเรือน ต้นแบบ

๓. ทำกิจกรรม

- จัดเวทีประชาคมเพื่อทำความเข้าใจ
- ไปศึกษาดูงาน
- จัดการส่งเสริมสุขภาพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงในครัวเรือนตามวิถีคนบางไทร
- ติดตามต่อเนื่อง โดยผลักดันการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในครัวเรือนผู้ป่วย / กลุ่มเสี่ยง / กลุ่มปกติ โดยยึดหลัก ๓ อ.๒ ส.
- ตรวจสอบสุขภาพ กลุ่มป่วย ๑ เดือน / ครั้ง
- ตรวจสอบสุขภาพ กลุ่มเสี่ยง ๓ เดือน / ครั้ง
- ตรวจสอบสุขภาพ กลุ่มปกติ ๑ ปี / ครั้ง

๔. ผลที่ได้

ความดันโลหิตสูง	ปี ๒๕๖๑	ปี ๒๕๖๒	ปี ๒๕๖๓
กลุ่มเสี่ยงปานกลาง	๒๖	๑๘	๑๒
กลุ่มเสี่ยงสูง	๘	๖	๓
กลุ่มควบคุมความดันได้	๕	๘	๑๐

โรคพิษสารกำจัดศัตรูพืช	ปี ๒๕๖๑	ปี ๒๕๖๒	ปี ๒๕๖๓
ปกติ	๑๑	๑๕	๑๗
ปลอดภัย	๑๘	๒๒	๒๕
มีความเสี่ยง	๙	๖	๔
ไม่ปลอดภัย	๑๒	๗	๔

ขั้นตอนดำเนินงาน

๑. ประชาสัมพันธ์ ตามช่องทางต่าง ๆ เช่น ที่ประชุมหมู่บ้าน หอกระจายข่าว
๒. จัดบริการสาธารณสุขในศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (ศสมช)
๓. สสำรวจข้อมูล คัดกรองสุขภาพ กลุ่มเสี่ยง
๔. ดำเนินกิจกรรมตามแผน
๕. ติดตามเยี่ยมผู้มีปัญหาอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยเดือนละ ๑ ครั้ง
๖. ส่งต่อรพ.สต.ดอนพลา หรือโรงพยาบาลเมื่อพบผู้มีปัญหาสุขภาพ
๗. ประสานงานกับ อบต. เพื่อหาแนวทางการช่วยเหลือด้านงบประมาณ

ขั้นประเมินผล

๑. ติดตามประเมินผลโดยทีมผู้จัดการสุขภาพชุมชน อย่างน้อย ๓ เดือน/ ครั้ง
๒. จำนวนผู้มีปัญหาสุขภาพไม่เพิ่มขึ้น
๓. ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพแล้วได้รับการช่วยเหลือ และดูแลต่อเนื่องทุกราย

ด้านบริหารจัดการ

ปีงบประมาณ ๒๕๖๒-๒๕๖๔ หมู่ที่ ๘ ได้ดำเนินงานด้านสาธารณสุขตามกิจกรรมโครงการต่างๆ ที่กำหนดไว้ โดยบางกิจกรรมไม่ใช้งบประมาณ และที่ใช้งบประมาณ โดยจัดทำโครงการดังนี้

ชื่อโครงการ	ปี ๒๕๖๒	ปี ๒๕๖๓	ปี ๒๕๖๔
โครงการคัดกรองโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง	๒๖,๐๐๐	๔๒,๒๔๓	๓๓,๗๓๙
โครงการควบคุมและป้องกันโรคที่นำโดยแมลง	๔๖,๐๐๐	๓๖,๐๐๐	๔๔,๘๐๐
โครงการพัฒนาศักยภาพอสม.	๑๓,๕๐๐	๑๓,๕๐๐	๑๓,๑๐๐
โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ	๑๗,๗๐๐	๑๗,๗๐๐	๑๑,๙๒๐
โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ			๒๘,๒๐๐
โครงการปลูกผักสวนครัวไม่กลั้วสารพิษ			๑๒,๐๐๐
โครงการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม			๒๘,๑๘๐
รวม	๗๒,๐๐๐	๑๐๙,๔๔๓	๑๗๑,๙๓๙

แหล่งงบประมาณ จากงบกองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น

ด้านวิชาการ

ได้รับการอบรมพัฒนาศักยภาพ อสม.ประจำปี และอบรม อสมช.เพิ่ม รวมถึงการเข้ารับการอบรมวิชาการต่างๆของทางเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และนำความรู้ที่ได้รับนำไปใช้ใน

ด้านประสานงาน

ประสานงานกับเจ้าหน้าที่ รพ.สต.ดอนพลา เมื่อมีผู้ป่วยรายใหม่หรือผู้ที่เจ็บป่วยเกินความสามารถ ของศูนย์สุขภาพชุมชน และประสานงานกับองค์กรต่างๆในชุมชนเพื่อดำเนินงานด้านสาธารณสุข

ด้านการวางแผน

มีการประชุมวางแผนร่วมกันกับชุมชนและ อสม.ในหมู่และเจ้าหน้าที่รพ.สต.ดอนพลา เพื่อแก้ไขปัญหาในชุมชน

ด้านความร่วมมือของชุมชน

ด้านความร่วมมือประชาชนในหมู่ที่ ๘ ในการดำเนินงานจะได้รับความร่วมมือของผู้นำชุมชนเป็นอย่างดี รวมทั้ง อาสาสมัครสาธารณสุข และองค์กรในชุมชน ทำให้เป็นแรงผลักดันให้ประชาชนหันมาดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น

กลยุทธ์ที่ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพคนบางไทร

๑. โครงการสร้างพลังชุมชนเพื่อลดปัญหาขยะมูลฝอย



๒.โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



๓.โครงการปลูกผักปลอดสารพิษ



๔.โครงการหน้าบ้านน่ามอง



5. ผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ



6. นวัตกรรมปิ่นโตปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



กระบวนการจัดการส่งเสริมสุขภาพแบบบูรณาการสู่ชุมชนบ้านบางไทร

๑. กระบวนการถ่ายทอดความรู้

- มีอสม.ต้นแบบ นางอนงค์ ธนบัตร



- มีการสร้างแกนนำด้านสุขภาพ มีการสร้างชมรมต่างเกิดขึ้นภายในชุมชน



- มีการสร้างเยาวชนรุ่นใหม่



- มีการสร้างทีมสุขภาพที่มีความหลากหลายในชุมชน



- มีกิจกรรมการประชุมหมู่บ้านทุกเดือน



- มีเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้และมีการศึกษาดูงาน



- มีการสร้างทีมงาน



การเชื่อมโยงเศรษฐกิจพอเพียงกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

ความพอดีด้านจิตใจ



เข้มแข็ง พึ่งตนเองได้ มีจิตสำนึกที่ดี

เอื้ออาทร ประนีประนอม คำนึงถึงผลประโยชน์ส่วนร่วม



นำไปสู่การแก้ไขปัญหาความยากจน

ส่งเสริมรายได้ในกลุ่มผู้สูงอายุ



ความพอดีทางสังคม

สร้างความเข้มแข็งให้แก่ชุมชน รู้จักฝึกกำลัง มีกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจากฐานรากที่มั่นคง

และแข็งแรง



ความพอดิด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

รู้จักใช้และจัดการอย่างฉลาด รอบคอบ เพื่อให้เกิดความยั่งยืนสูงสุด



ความพอดิด้านเทคโนโลยี

รู้จักใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม พัฒนาเทคโนโลยีจากภูมิปัญญาชาวบ้าน โดยสอดคล้องและเป็นประโยชน์ต่อสภาพแวดล้อมของเราเอง



ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม

ชุมชนมีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีการใช้พลังงานที่ประหยัดและสะอาด



บ่อบำบัดน้ำเสียจากการทำยาง



ชุดลอกฝายเก็บน้ำ

การทำฝายชะลอน้ำ



การพัฒนาถนนภายในหมู่บ้าน

ให้ความรู้และคัดกรองโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง



ส่งเสริมการบริโภคอาหาร “กินทุกอย่างที่ปลูก..ปลูกทุกอย่างที่กิน”



ปลูก เลี้ยง กิน ปลอดภัย



ส่งเสริมการออกกำลังกาย



มาตรการทางสังคม คนบางไทร ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

๑. คนในหมู่บ้านมีการออกกำลังกายทุกวัน อย่างน้อย ๓ วัน/สัปดาห์
๒. ปลุกผักทุกหลังคาเรือน และกินผักสด ผลไม้สด วันละ ๕ ชีด/คน
๓. ลดอาหาร หวาน มัน เค็ม
๔. งานบุญ งานศพในหมู่บ้าน จัดให้มีอาหารผักอย่างน้อย ๑ อย่าง ในแต่ละมื้อ , งดอาหารไม่สุก และส่งเสริมการใช้น้ำสมุนไพรในงาน
๕. งดเหล้า และการพนัน ในงานศพ
๖. สนับสนุนการใช้ และบริโภคสินค้าที่ผลิตในชุมชน
๗. หนึ่งแปลงผัก หนึ่งครอบครัว โดยการใช้แนวทางเศรษฐกิจพอเพียง ใช้เกษตรอินทรีย์ ในชุมชน
๘. ทำและใช้ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยชีวภาพในการเกษตร

ร่วมกำหนดมาตรการทางสังคม
ในการป้องกันและควบคุมโรคในแรงงานต่างด้าว



โรคไข้เลือดออก



โครงการหน้าบ้าน นามอง

จัดสิ่งแวดล้อม



ปลูกผักสวนครัว รั้วกินได้



โครงการหน้าบ้านนำมอง เป็นกิจกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมให้สะอาดถูกสุขลักษณะ ปรับภูมิทัศน์ให้สวยงาม โดยการปลูกไม้ดอกและไม้ประดับ ปลูกผักปลอดสารพิษไว้รับประทานในครัวเรือน แจกจ่ายแลกเปลี่ยนกับเพื่อนบ้าน ที่เหลือไว้ขายในชุมชน เป็นการเพิ่มรายได้ ลดรายจ่ายในครัวเรือน มีการจัดประกวดและชิงรางวัล โดยใช้คณะกรรมการจากแกนนำในชุมชน เจ้าหน้าที่จากสำนักงานเกษตรอำเภอ เจ้าหน้าที่จากรพ.สต.ดอนพลา เพื่อเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจและเป็นการกระจายเครือข่ายครอบคลุมทั้งหมู่บ้านบางไทร

โครงการผู้สูงอายุใส่ใจสุขภาพ เป็นกิจกรรมที่จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการทำกิจกรรมร่วมกันเช่นการทำสมาธิ การฟังธรรมะจากพระสวดมนต์ในวันประชุมประจำเดือนทุกวันที่๖ของทุกเดือนโดยนำปิ่นโตมาถวายพระได้ทำบุญตักบาตรและรับประทานอาหารร่วมกัน มีการแลกเปลี่ยนอาหารและนำผัก ผลไม้มาแลกเปลี่ยนกันที่เหลือก็ขายได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นและการรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีของท้องถิ่น รับพรจากพระมีความอัมบุญ ลดความเครียด ความวิตกกังวลมีเพื่อนฝูงไม่เหงา ลดภาวะซึมเศร้า และสร้างคุณค่าให้แก่ตนเอง ได้รับความรู้เรื่องสุขภาพและการปฏิบัติตนอย่างไรให้มีความสุขจากเจ้าหน้าที่หลายๆฝ่ายที่เข้าร่วมประชุม จากนั้นต่างคนต่างกลับบ้านด้วยความอัมบุญเป็นประโยชน์ด้านสุขภาพ กาย จิตวิญญาณ ของผู้สูงอายุบ้านบางไทร ปฏิบัติต่อเนื่องมาเป็นเวลา๕เดือนแล้ว และจะมีการต่อยอดกิจกรรมต่อไปเรื่อยๆเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่นการรวมกลุ่มเพาะเห็ดนางฟ้า กลุ่มทำไข่เค็มสมุนไพรเสริมโอโอติน เพื่อไม่ให้คนในชุมชนเป็นโรคขาดสารโอติน ส่งเสริมอาชีพการเลี้ยงเป็ด เป็นการเพิ่มและกระจายรายได้ไปสู่คนในชุมชนบ้านบางไทรให้ครอบคลุมมากกว่า๓๐ หลังคาเรือนที่ดำเนินการอยู่ในขณะนี้

การประยุกต์ใช้และการเชื่อมโยงหลักเศรษฐกิจพอเพียงกับการจัดการสุขภาพชุมชน

๑. ชุมชนบ้านบางไทรมีสุขภาพดี มีกลไกองค์กร / เครือข่ายดำเนินงานสร้างสุขภาพ ปรับปรุงสิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมอย่างเข้มแข็ง อัตรา ป่วย/ตาย ด้วยโรคติดต่อและไม่ติดต่อเรื้อรังลดลง ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพลดลง

๒. ชุมชนมีกระบวนการสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพแบบมีส่วนร่วม

๓. ชุมชนมีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีการใช้พลังงานที่ประหยัดและสะอาด

๔. ชุมชนมีการพัฒนาอาชีพและรายได้เพิ่มขึ้น ซึ่งนำไปสู่การแก้ไขความยากจน

๕. ชุมชนมีวัฒนธรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและมีการถ่ายทอดความรู้ไปยังภาคีเครือข่ายอื่นๆทั้งในและนอกชุมชน

๖. ชุมชนบ้านบางไทรเป็นศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบ เป็นที่ศึกษาดูงานจากองค์กรต่างๆทั้งภายในและภายนอกชุมชน มีการขับเคลื่อนการพัฒนาตามแผน มีการประสานงาน การจัดการ มีการจัดการเรียนรู้ร่วมกันจากการปฏิบัติ มีเวทีสรุปบทเรียน ติดตามประเมินผลอย่างต่อเนื่อง

๗. มีการเสริมสร้างศักยภาพบุคลากร ผู้นำชุมชน และแกนนำของชุมชนให้เป็นกลไกการขับเคลื่อนการพัฒนาในกิจกรรมต่างๆอยู่ตลอดเวลา เช่นการจัดระบบสวัสดิการชุมชน การส่งเสริมการออม การสร้างอาชีพแบบพึ่งตนเองช่วยเหลือเกื้อกูลกันในชุมชนบ้านบางไทรมากขึ้น

๘. มีการสร้างเครือข่ายและสร้างกระบวนการเรียนรู้การพัฒนาการจัดการสุขภาพของชุมชนผ่านการปฏิบัติจริงในพื้นที่หรือระหว่างพื้นที่และข้ามพื้นที่ออกไปเพื่อการขยายผลการพัฒนาให้กว้างขวางมากขึ้นเป็นการขยายและสร้างภาคีเครือข่ายให้ต่อยอดกระจายออกไป

๙. ใช้เป็นแนวทางที่ให้ประชาชนดำเนินตามวิถีแห่งการดำรงชีพที่สมบูรณ์ ศานติสุข โดยมีธรรมะเป็นเครื่องกำกับ และใจตนเป็นที่สำคัญซึ่งก็คือวิถีชีวิตไทย ที่ยึดเส้นกลางของความพอดี ในหลักของการพึ่งพาตนเอง

๑๐. มีความพอดีด้านจิตใจคือเข้มแข็ง พึ่งตนเองได้ มีจิตสำนึกที่ดี เอื้ออาทรประนีประนอม คำนึงถึงผลประโยชน์ส่วนรวม

๑๑. มีความพอดีด้านสังคมคือมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างความเข้มแข็งให้แก่ชุมชน รู้จักผนึกกำลัง มีกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจากฐานรากที่มั่นคงและแข็งแรง

๑๒. มีความพอดีด้านธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมคือรู้จักใช้และจัดการอย่างฉลาดและรอบ คอบ เพื่อให้เกิดความยั่งยืนสูงสุด ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชนให้เกิดประโยชน์สูงสุด ใช้อย่างประหยัด พอเพียง พอประมาณ

๑๓. มีความพอดีด้านเศรษฐกิจคือการเพิ่มรายได้ ลดรายจ่าย ดำรงชีวิตอย่างพอสมควร พออยู่ พอกินตามอัตภาพและฐานะของตนเอง

๑๔. มีความพอดีด้านเทคโนโลยีคือรู้จักใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม ให้สอดคล้องกับความต้องการและควรพัฒนาเทคโนโลยีจากภูมิปัญญาชาวบ้านและสอดคล้องเป็นประโยชน์ต่อสภาพแวดล้อมของชุมชนบ้านบางไทร การพัฒนาให้ชุมชนสามารถจัดการสุขภาพของชุมชนได้ต้องมีการเชื่อมโยงและสร้างกลไกการจัดการร่วมกันและเป็นหุ้นส่วนในการพัฒนา การจัดการความรู้และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีการพัฒนาศักยภาพทั้งในและระหว่างเครือข่ายชุมชน โดยมุ่งหมายให้เกิดการพัฒนาที่สำคัญในระดับชุมชน หมู่บ้าน ตำบลและอำเภอ ให้เกิดการต่อยอดและขยายผลการพัฒนาระบบสุขภาพชุมชนให้เข้มแข็งและมีพลังมากขึ้น

ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินงาน

ปัญหาอุปสรรคในการจัดการสุขภาพชุมชนจะประสบความสำเร็จได้จะต้องได้รับการมีส่วนร่วมของประชาชนในชุมชน โดยร่วมจากการกระตุ้นจิตสำนึกและความรับผิดชอบของประชาชน/ชุมชนให้มีจิตสาธารณะและร่วมกันคิด ร่วมกันจัดหา ร่วมกันเรียนรู้ / วิเคราะห์ เพื่อให้รู้และเข้าใจตน โดยใช้กระบวนการชุมชนคือการสำรวจข้อมูลปัญหาและศักยภาพของชุมชน การวิเคราะห์สาเหตุ / แนวทางแก้ไขแล้วกำหนดอนาคตและทิศทางการพัฒนาตนเอง/หมู่บ้านและชุมชนออกมาเป็นกิจกรรม / โครงการที่จะแก้ไขปัญหาและตอบสนองความต้องการการพัฒนาในลักษณะจากชุมชน โดยชุมชน และเพื่อชุมชน ซึ่งจะเป็นการสร้างความเข้มแข็งและพึ่งตนเองอย่างยั่งยืนของชุมชน

ในการดำเนินงานสร้างสุขภาพของชุมชนบ้านบางไทร เป็นงานที่ทำได้ยากเนื่องจากประชาชนชาวบางไทรส่วนใหญ่มีรายได้ไม่เพียงพอกับการใช้จ่ายจึงให้ความสำคัญกับการทำงานเพื่อหารายได้มาตอบสนองต่อความต้องการสร้างให้เกิดความเครียด ครอบครัวแยกย้ายกันไปทำงาน ทำให้ขาดความอบอุ่น ขาดการเอาใจใส่ดูแลซึ่งกันและกัน ในครอบครัวและไม่ใส่ใจในการดูแลด้านสุขภาพที่ถูกต้อง ประชาชนวัยทำงานอายุ ๒๕-๕๕ ปี มีโรคเรื้อรังหรือโรคประจำตัว ร้อยละ ๒๗.๓ ซึ่งพบว่าวัยนี้มีวิถีชีวิตที่ไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกาย เป็นมูลเหตุสำคัญที่ทำให้เสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ด้านการบริโภคอาหารทำให้

พฤติกรรมบริโภคอาหารของคนเปลี่ยนไป นิยมบริโภคโปรตีนและไขมันชอบซื้ออาหารสำเร็จรูปหรือกึ่งสำเร็จรูป ชุมชนขาดความตระหนัก ขาดจิตสำนึกและการแสดงบทบาทในการดูแลตนเองในการสร้างสุขภาพไม่ถูกต้อง ซึ่งส่งผลถึงภาวะการเกิดโรคเรื้อรังหลายชนิด กลายเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญเป็นสาเหตุการเจ็บป่วยและตาย อันดับต้นๆของชุมชน จากปัญหาด้านสุขภาพหลายอย่าง ทำให้ข้าพเจ้าซึ่งเป็นแกนนำจึงได้จัดทำโครงการพัฒนาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของชุมชนบนพื้นฐานแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงในภาคีเครือข่ายอสม.และชุมชนขึ้น เพื่อมุ่งหวังการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพรูปแบบการสร้างสุขภาพของชุมชน บนพื้นฐานแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง และเสริมสร้างให้แกนนำเครือข่ายอสม.และประชาชนมีทักษะ มีการจัดการระบบสุขภาพในชุมชน ซึ่งเป็นกลวิธีหนึ่งที่จะทำให้ชุมชนได้เรียนรู้สุขภาพของคนในชุมชน เริ่มต้นจากการสร้างผู้นำ มีการเปลี่ยนแปลงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีความเข้าใจในบทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบของตน มีบทบาทในการเฝ้าระวังภาวะสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพของคนในครัวเรือนรวมทั้งเป็นต้นแบบการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม ซึ่งจะเป็นองค์ความรู้ใหม่ในการนำไปเป็นกลไกให้ชุมชนนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของชุมชนบ้านบางไทร ซึ่งเน้น คน เป็นศูนย์กลางการพัฒนา ใช้พื้นที่เป็นฐานบูรณาการทุกภาคส่วน สร้างกระบวนการเรียนรู้วิถีชุมชน เพื่อการมีสุขภาพดีของชุมชน บนรากฐานเศรษฐกิจพอเพียงด้านสุขภาพ ตั้งแต่ระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชนตลอดจนยังทำให้ลดปัญหาสุขภาพของคนในชุมชน ลดอัตราป่วย/ตายในกลุ่มโรคไม่ติดต่อลงได้ เกิดการดูแลสุขภาพด้วยตนเองแบบยั่งยืนต่อไป

ผลงานแห่งความภาคภูมิใจและความสำเร็จของงาน

การส่งเสริมสุขภาพของชุมชนจะสำเร็จได้ชุมชนต้องร่วมกันสร้างให้ชุมชนมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพะ มีสังคมที่เกื้อกูลกันและมีสุขภาพทางจิตวิญญาณที่หนุนเสริมซึ่งกันและกัน ซึ่งจะมากกว่าการปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ การรักษาโรคเมื่อเจ็บป่วย การจัดการบริการสุขภาพ การมี รพ.สต. ดอนพลา ไกลบ้าน การมีบุคลากรที่เพียงพอในการให้บริการแก่ผู้มารับบริการ และระบบการจัดการสุขภาพของชุมชนมีอาจเกิดขึ้นได้เฉพาะบุคคลและครอบครัว แต่ต้องเกิดเป็นสุขภาพะร่วมของชุมชนโดยรวม จึงจะเกิดการพัฒนายั่งยืนได้

ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงระดับประเทศและได้ถวายงานต่อหน้าพระพักตร์



ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงระดับประเทศ



เกษตรกรดีเด่น



วิทยากรเศรษฐกิจพอเพียง



ผลงานอาสาสมัครสาธารณสุขดีเด่น

อสม.ดีเด่นสาขาการจัดการสุขภาพระดับ เขต



อสม.ดีเด่นสาขาส่งเสริมสุขภาพ ระดับจังหวัด



รางวัลป่าชุมชนรองชนะเลิศระดับประเทศ



ผลงานต่อยอด



สืบทอดนักรจัดการสุขภาพรุ่นเยาว์ “เด็กบางไทรหัวใจสีขาว”



ก้าวให้ไกล ไปให้ถึง จิตอาสา ร่วมส่งเสริมสุขภาพ คนบางไทร

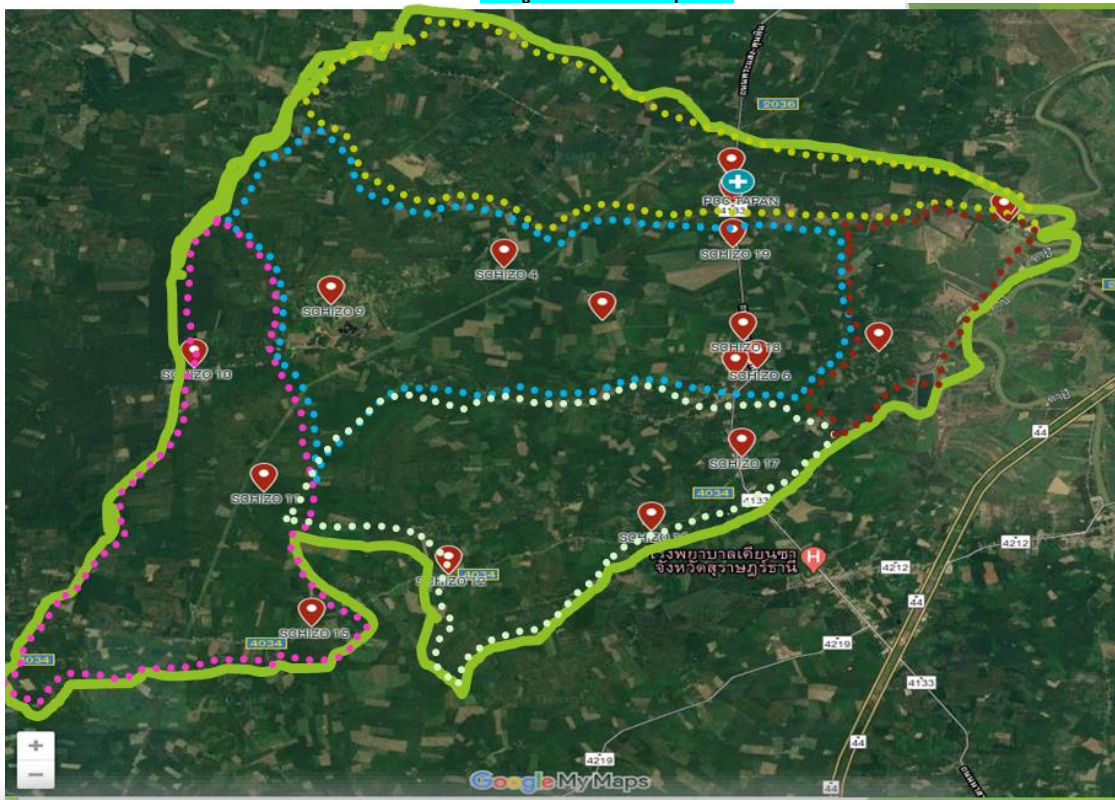


ถอดบทเรียน อสม.ดีเด่นระดับภาค สาขาสุขภาพจิตชุมชน

นางอรอนงค์ เจริญรักษ์



บริบทพื้นที่
ข้อมูลทั่วไปของชุมชน



๕ หมู่บ้าน ๑,๔๔๑ หลังคาเรือน ประชากร ๔,๗๒๕ คน

อสม.๑๑๕ คน มีผู้ป่วยจิตเภท ๒๑ คน

หมู่ที่ ๓ บ้านบนไร่

มี ๓๑๖ ครัวเรือน ประชากร ๑,๕๑๑ คน

ประวัติส่วนบุคคล

ประวัติส่วนตัว

อสม.นางอรอนงค์ เจริญรักษ์ เกิดวันที่ ๒๔ เมษายน พ.ศ.๒๕๒๓ อายุ ๔๐ ปี สถานภาพ สมรส ศาสนา พุทธ อาชีพ เกษตรกร สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จากโรงเรียนบ้านปลายคลอง ตำบลตะพาน อำเภอฟูนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ จากโรงเรียนเคียนซาพิทยาคม อำเภอกียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานี และประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) จากวิทยาลัย อาชีวศึกษาสันติราษฎร์ในพระอุปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร ปัจจุบันพักอยู่ เลขที่ ๙๔/๕ หมู่ที่ ๓ ตำบลตะพาน อำเภอฟูนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ๘๔๑๓๐ โทรศัพท์ ๐๘๖๐๗๒๕๙๑๗

คติประจำใจ “ทำเหมือนที่พ่อทำ เพื่อตอบแทนบุญคุณแผ่นดิน”

แรงบันดาลใจในการดำเนินงานสุขภาพจิตในชุมชน

เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๔ อสม.และครอบครัวได้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก บิดาของ อสม.ฆ่าตัวตาย ขณะนั้น อสม.อรอนงค์ ยังเป็นวัยรุ่นรู้สึกสงสยและค้างคาใจมาตลอดถึงสาเหตุการฆ่าตัวตายของบิดา มารดาก็ บอกเพียงแค่ว่า ระยะเวลาหลังพ่อจะเก็บตัว ไม่ค่อยพูดจากับใคร ในความรู้สึกของอสม. บิดาเป็นคนอารมณ์ดี ร่า เริง แจ่มใส ไม่น่าจะฆ่าตัวตายได้ ตอนนั้น อสม.สับสนมาก พยายามคิดหาสาเหตุว่าเพราะอะไร เหตุใด จึงทำให้บิดาตัดสินใจทำได้ ถึงขนาดนั้น อสม.จึงเกิดแรงบันดาลใจในการทำงานด้านสุขภาพจิตและจิตเวชอย่าง จริงจัง อยากมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวชในชุมชน เพราะไม่อยากให้คนในชุมชนต้อง สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักเหมือน อสม.และครอบครัว พร้อมทั้ง ตั้งปณิธานด้วยความมุ่งมั่นที่จะนำความรู้ที่ได้ จากการเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ที่มีระยะเวลาในการปฏิบัติงานเป็นอาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้าน ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๕๔ - ปัจจุบัน รวมระยะเวลา ๙ ปี ซึ่งได้รับโอกาสในการเรียนรู้กระบวนการ ทำงานสุขภาพจิตในชุมชน และสามารถนำมาปรับใช้ ดูแลตนเองและคนในครอบครัว รวมถึงคนในชุมชนให้มี สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

ประวัติการอบรม สัมมนาด้านสุขภาพจิต

พ.ศ.๒๕๖๑ - โครงการจิตสังคัมบำบัดในสถานประกอบการและสถานศึกษาเครือข่ายบริการ โรงพยาบาลท่าโรงช้าง

- พ.ศ.๒๕๖๓ - โครงการคัดกรองป้องกันภาวะซึมเศร้าและภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในวัยทำงาน
- โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเพิ่มประสิทธิภาพการดูแลต่อเนื่องโรคจิตเภท
 - โครงการเฝ้าระวัง ติดตาม ผู้ป่วยยาเสพติดจิตเวชที่มีความเสี่ยงสูงต่อการก่อความ

รุนแรง

บทบาทในชุมชน

นอกจากนี้ในฐานะที่ดำรงตำแหน่งอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ได้ใช้ความรู้ความสามารถที่ได้รับถ่ายทอดจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขด้านการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวแนะนำหลักการดูแลสุขภาพตนเองให้เป็นผู้มีสุขภาพดี มาใช้ในการให้คำแนะนำแก่ประชาชนในชุมชนอย่างต่อเนื่องในการปฏิบัติตัวและการดูแลสุขภาพ เมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น การให้เลิกใช้ยาสามัญประจำบ้าน หรือการพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ไม่เลือกซื้อยาชุดกินเอง การออกกำลังกายสม่ำเสมอ และต้องหมั่นดูแลสุขภาพตนเองอยู่เสมอ เป็นต้น ตลอดจนการดูแลสุขภาพและครอบครัวด้านสุขภาพจิต การผ่อนคลายความเครียด และการจัดการปัญหาในครอบครัว

การเป็นแบบอย่างที่ดี

ด้านพฤติกรรมสุขภาพ

อสม. เริ่มต้นจากตนเอง ครอบครัว เพื่อนบ้าน และชุมชน โดยเชิญชวน ให้ประชาชนส่งเสริมให้คนในครอบครัว มีการดูแลสุขภาพของตนเอง มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ชักชวนลูกหลานเข้าวัดเป็นประจำ เป็นแกนนำชวนเพื่อนบ้านออกกำลังกาย ปลุกและรับประทานผักอาหารที่มีประโยชน์ เลือกซื้ออาหารที่มี อย. นอนหลับอย่างน้อย ๖ - ๘ ชั่วโมง และดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอ เป็นตัวอย่างที่ดีโดยไม่สูบบุหรี่และไม่ดื่มสุรา ไม่มีประวัติใช้สารเสพติด

ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ

ในครอบครัวมีการจัดสภาวะแวดล้อมภายใน - ภายนอกและบริเวณบ้านเรือนให้ปลอดโปร่ง สะอาด ปลอดภัย ถูกสุขลักษณะอยู่เสมอ มีการคัดแยกขยะมูลฝอยก่อนทิ้ง ภายในบ้านมีห้องน้ำ ห้องส้วมที่ถูกสุขลักษณะ มีตู้สำหรับจัดเก็บอาหารเพื่อป้องกันแมลงและสัตว์นำโรคและจัดการแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุง เป็นประจำทุก ๗ วัน ป้องกันโรคไข้เลือดออกและโรคอื่น ๆ ที่มียุงเป็นพาหะนำโรคปลอดสารพิษ การปลูกสมุนไพรต่างๆ ในชุมชน ไร่รับประทาน

ด้านสังคม

เป็นสมาชิกจิตอาสาพระราชทาน เราทำดีด้วยหัวใจ ปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่อง และเข้าร่วมกิจกรรมส่วนรวมอื่นๆ ในชุมชนโดยการอาสาและการชักชวนจากบุคคลอื่น ทั้งในระดับพื้นที่หมู่บ้าน ตำบล อำเภอและจังหวัด เป็นแบบอย่างที่ดีให้คนในชุมชนโดยเริ่มจากการเชิญชวนลูกหลาน ให้ช่วยเหลืองานในชุมชน มีความเต็มใจในการให้บริการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ในการทำงาน ช่วยระดมทุนในการจัดกิจกรรมต่างๆ ในชุมชน เช่น งานทอดกฐินประจำปีของชุมชน การจัดกิจกรรม เดิน - วิ่ง ทหารายได้ซื้อเครื่องมือแพทย์ เป็นต้น ร่วมรณรงค์ประชาสัมพันธ์กิจกรรมต่างๆ ด้านสาธารณสุข แกนนำพัฒนาสู่หมู่บ้านจัดการสุขภาพ และเป็นกรรมการเลือกตั้งตามระบอบประชาธิปไตย

ครอบครัวอบอุ่น

มีสมาชิกในครอบครัว จำนวน ๔ คน ประกอบด้วยตัว อสม. สามีและบุตร จำนวน ๒ คน ภายในครอบครัวมีการทำกิจกรรมร่วมกันเช่นการรับประทานอาหารร่วมกัน การเข้าวัดฟังธรรม การเดินทางท่องเที่ยวเพื่อพักผ่อนในโอกาสต่าง ๆ ช่วยเหลืองานบ้านสม่ำเสมอ เป็นต้น ไม่มีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว แต่จะใช้หลักการมีเหตุและผลในการพูดคุยให้คำปรึกษาและแก้ไขปัญหาร่วมกันเมื่อมีปัญหาของบุคคลในครอบครัว ทำ

ให้คนในครอบครัวได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นๆ ในชุมชน สามารถอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นในชุมชนอย่างมีความสุข

มีมนุษยสัมพันธ์และสัมพันธภาพที่ดี

ในการใช้ชีวิตประจำวันและการทำงาน จะเป็นผู้ให้แกผู้อื่นเสมอ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความเคารพตนเองและผู้อื่น ไม่มีความคิดอิทธิพล ไม่เคยรังแกที่จะคิดและลงมือทำในสิ่งที่ถูกที่ควร มีและใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน มีความเพียร ความเสียสละ อุทิศตนให้กับสังคมตลอดเวลาทั้งในบทบาทอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) หรือประชาชนคนหนึ่งของชุมชน เมื่อได้รับโอกาสบทบาทความเป็นผู้นำ ได้ใช้การเป็นผู้นำสร้างการมีส่วนร่วม ความไว้วางใจ สร้างความรักให้เป็นที่น่าเชื่อถือ ความศรัทธา ในการทำงานจนเกิดผลงานที่สำเร็จลุล่วง

แรงสนับสนุนจากครอบครัว

สมาชิกในครอบครัวมีทัศนคติที่ดีต่อการเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ครอบครัวจะเป็นแรงผลักดันและคอยให้กำลังใจมาตลอด สนับสนุนและเป็นกำลังใจในการปฏิบัติงานเป็นอย่างดี ภูมิใจที่อสม.ได้เสียสละและอุทิศตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม เข้ามาทำงานโดยไม่หวังผลตอบแทน ยึดหลักการปฏิบัติตนตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง มีความเข้าอกเข้าใจกัน ให้การช่วยเหลือ อสม.ในการทำกิจกรรมทั้งตัว อสม.และเพื่อน ๆ อสม. เป็นประจำ บางโอกาสในการลงเยี่ยมบ้านของ อสม. ลูกสาวคนโตก็จะลงเยี่ยมบ้าน กับอสม.และช่วยงานด้านเอกสาร ลูกชายคนเล็กมักจะคอยสอบถามสถานการณ์ต่าง ๆ และให้กำลังใจ สิ่งเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ อสม.ทำงานต่าง ๆ ในบทบาทอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) สำเร็จลุล่วงด้วยดี

กระบวนการในการสร้างศรัทธา

ในการปฏิบัติงานและทำงานร่วมกับผู้อื่นในชุมชน อสม.มีความกระตือรือร้นและเสียสละเพื่อส่วนรวม ไม่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น มีจิตอาสา สามารถประสานงาน เชื่อมมั่นในตนเอง มีความเป็นผู้นำด้านการพัฒนาหมู่บ้าน เป็นที่ไว้วางใจแกผู้อื่น ทำงานเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชนเป็นหลัก สามารถชักชวนเพื่อนบ้านให้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาสาธารณสุข นอกจากนี้ยังเป็นแกนนำในการพัฒนางานด้านสาธารณสุขในสถานบริการ จนเพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงานและสถานบริการสาธารณสุขในพื้นที่ให้การยอมรับ ส่งผลให้การทำงานทุกอย่างบรรลุตามวัตถุประสงค์ไปด้วยดี ก่อให้เกิดทีมงานที่เข้มแข็งในชุมชนในการปฏิบัติงานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

ริเริ่มมาตรการทางสังคมที่จะขจัดหรือลดปัญหาทางสุขภาพ

มีการริเริ่มใช้มาตรการทางสังคมหรือข้อตกลงทางสังคมต่าง ๆ เพื่อประโยชน์ในการดูแลสุขภาพในชุมชน เช่น การไม่จัดเลี้ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในงานบำเพ็ญกุศลศพ การปลูกผักกินเองทุกหลังคาเรือน เป็นต้น ซึ่งมาตรการหรือข้อตกลงเหล่านั้น อสม.เองได้มีส่วนร่วมทั้งในการเสนอความคิดเห็น การรณรงค์และส่งเสริมให้ประชาชนในพื้นที่มีการปฏิบัติตาม สิ่งหนึ่งที่ข้าพเจ้าภาคภูมิใจเป็นอย่างมากคือการเป็นส่วนสำคัญในการคิดและเสนอมาตรการทางสังคมในการดูแลสุขภาพจิตเวชในพื้นที่ตำบลตะพาน และได้รับความยอมรับจากคนในชุมชน จนทำให้มีการประกาศใช้ในพื้นที่เป็นกติกาสหชุมชนตำบลตะพาน “เป้าหมายสู่ตำบลสุขภาพจิตดี” และยังใช้อยู่จนถึงปัจจุบัน

ความสามารถและทักษะในการนำศักยภาพชุมชนมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาชุมชน ศูนย์การเรียนรู้วิสาหกิจชุมชน ตำบลตะพาน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นพื้นที่ที่ใช้ในการศึกษา เรียนรู้ด้านเศรษฐกิจพอเพียงและการผลิตแปรรูปผลิตภัณฑ์จากวัตถุดิบในพื้นที่ ได้แก่ ศูนย์การเรียนรู้วิถีชุมชน วังโชกุน ซึ่งมีทั้งบุคคลจากนอกพื้นที่และในพื้นที่ใช้ประโยชน์ร่วมกันจำนวนมาก ด้วยการที่ในพื้นที่มีจุดเด่นและมีศักยภาพ อสม.จึงมีแนวคิดในการให้ผู้ป่วยจิตเวชในพื้นที่เข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ได้แก่ ทำผ้าบาติก ทำเครื่องจักสาน เพื่อเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ส่งเสริมสุขภาพจิต โดยชักชวน ติดต่อประสานงาน ให้ผู้ป่วย สุขภาพจิตได้มีโอกาสศึกษาเรียนรู้การทำกรณเกษตร การทำผลิตภัณฑ์ ศูนย์การเรียนรู้วิสาหกิจชุมชน ตำบลตะพาน ตามแนวคิด “เพื่อนช่วยเพื่อน ชุมชนช่วยชุมชน” ผลจากการทำกิจกรรมดังกล่าวผู้ป่วยจิตเวชสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้อาการของผู้ป่วยดีขึ้น โดยผู้ป่วยจิตเวชที่เข้าร่วม จำนวน ๒๑ คน บางคนสามารถร่วมปฏิบัติงานในศูนย์การเรียนรู้วิสาหกิจชุมชน ตำบลตะพาน ได้

การขยายบทบาทของการเป็นผู้นำ การเป็นแบบอย่างในการพัฒนาด้วยบทบาทอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน บทบาทการดูแลผู้ป่วยสุขภาพจิต ตลอดจนการเป็นแบบอย่างที่ดีในการดูแลสุขภาพตนเอง อสม.อรอนงค์นำประสบการณ์การทำงาน ความสำเร็จ ความภาคภูมิใจที่ได้รับ ถ่ายทอดแก่สมาชิกอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในพื้นที่ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการทำงาน ทั้งด้านสุขภาพจิตและด้านอื่น ๆ ตามความถนัดแต่ละบุคคล และยังได้รับโอกาสในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในพื้นที่ตำบลอื่น ๆ ในอำเภอพุนพินและระดับจังหวัด เป็นตัวแทนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านอำเภอพุนพิน ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงานการเฝ้าระวังจิตใจประชาชนในสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โควิด ๒๐๑๙ (COVID - ๑๙) จัดโดยศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๑ สถาบันเด็กและวัยรุ่นภาคใต้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี และโรงพยาบาลสวนสราญรมย์

ความสามารถในการจัดการทุน เพื่อสนับสนุนงานสุขภาพในชุมชน จากการปฏิบัติงานด้านสุขภาพหลายกิจกรรมต้องใช้ทรัพยากรและงบประมาณเพื่อให้กิจกรรมเหล่านั้นสำเร็จลุล่วง อสม.อรอนงค์ มีส่วนร่วมในการเสียสละทรัพย์สินส่วนตัวบางส่วนและช่วยในการระดมและจัดหาทรัพยากรและงบประมาณในการจัดกิจกรรมด้านสุขภาพแบบองค์รวม ดังนี้

๑. ออมสินเดิมสุข เป็นจุดเริ่มต้นของการส่งเสริมให้คนในชุมชน ช่วยเหลือคนในชุมชน โดยการร่วมบริจาคเงินตามกำลังที่สามารถทำได้ ตั้งแต่เล็กน้อยเพียงคนละ ๑ บาท หรือมากกว่านั้น ในรูปแบบกระปุกออมสิน (กระบอกไม้ไผ่) เพื่อนำเงินบริจาคที่ได้มาช่วยเหลือผู้ป่วยสุขภาพจิต ยากไร้ในชุมชน

๒. เงินบริจาคจากภาคเอกชน/ประชาชน ด้วยการทำกิจกรรมด้านการดูแลผู้ป่วยจิตเวชมานาน ทำให้ ชุมชนเห็นความตั้งใจ เห็นความสำคัญ และให้การยอมรับในการปฏิบัติงาน หลากหลายกิจกรรมไม่สามารถใช้ งบประมาณจากทางราชการ หรือบางครั้งได้รับงบประมาณล่าช้า คำว่า “ผู้ใหญ่ใจดี” เป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุน งบประมาณ ทรัพยากร ทั้งหน่วยงานภาคเอกชนและประชาชนในพื้นที่ เพื่อใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชุมชน

จะเห็นได้ว่า อสม.อรอนงค์ มีผลงานเป็นที่ยอมรับ จากบทบาทการทำงานเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ ๓ บ้านบ่นไร่ ต่อเนื่องมาเป็นเวลา ๙ ปี เกิดผลสำเร็จ ที่น่าภาคภูมิใจอย่างยิ่ง คือ การได้นำเอาความรู้และประสบการณ์การทำงานเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำ หมู่บ้านมาผสมผสานและประยุกต์ใช้ในการทำงานป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตอย่างเป็นระบบ จนเป็นที่เชื่อถือ ศรัทธาและไว้วางใจ ของคนในตำบลตะพาน ทำให้การทำงานในบทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านได้สะดวกและง่ายขึ้น และเป็นที่ไว้วางใจของหน่วยงานภาครัฐและเอกชนทำให้มีบทบาททางสังคมเพิ่มขึ้น มีภาคีเครือข่ายในการทำงานเพิ่มมากขึ้น สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของประชาชนในหมู่บ้านในการ

ป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิตร่วมกัน จากอดีตต่างคนต่างอยู่ ลูกใครลูกมัน แต่ปัจจุบันลูกเธอก็เหมือนลูกฉัน เราต้องช่วยกันดูแลและเผื่อระวังจนทำให้คนมีความรักความสามัคคีอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข รางวัลแห่งความสำเร็จที่มีค่าและหาซื้อไม่ได้คือ ความร่วมแรงร่วมใจของคนในหมู่บ้านในการช่วยกันดูแล ทั้งด้านส่งเสริม ป้องกัน รักษา พื้นฟูด้านสุขภาพจิตและจิตเวช รวมทั้งปัญหาผู้ป่วยจิตเวชที่ขาดยา กลุ่มคลั่ง ชุมชนไม่ยอมรับ หลังการทำงานอย่างบูรณาการร่วมกับทุกภาคส่วนในหมู่บ้าน ทำให้ผู้ป่วยจิตเวชสามารถใช้ชีวิตอยู่ในหมู่บ้านได้อย่างมีความสุข ประชาชนในกลุ่มวัยต่าง ๆ ไม่เกิดปัญหาจิตเวชและอยู่ใน สังคมได้อย่างมีความสุขเช่นกัน นั่นคือจุดหมายปลายทางสูงสุดที่ภาคภูมิใจ จนส่งผลให้มีผลงานเป็นที่โดดเด่น และ ได้รับรางวัลต่างๆ ดังนี้

๑. ประกาศนียบัตร ได้รับการคัดเลือกเป็น อสม.ดีเด่น ระดับอำเภอ งานสุขภาพจิตชุมชน ให้ไว้ วันที่ ๒๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

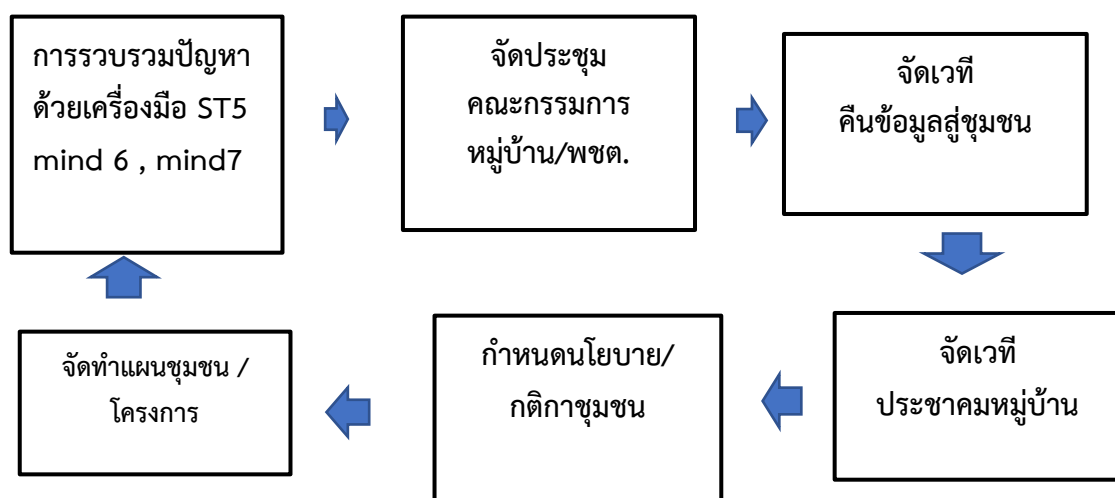
๒. ประกาศเกียรติคุณ ได้รับการคัดเลือกเป็น อสม.ดีเด่น ระดับจังหวัด สาขา สุขภาพจิตชุมชน ให้ไว้

กิจกรรมการขับเคลื่อนงานด้านสุขภาพจิต

อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นที่ตั้งของโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นภาคใต้และศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๑ ซึ่งมีผู้ป่วยด้วยโรคทางจิตเวชเนื่องจากการใช้สารเสพติดและแอลกอฮอล์เป็นจำนวนมาก ซึ่งในปี ๒๕๖๓ พบผู้ป่วย ที่มาใช้บริการด้วย โรคจิตเวชฉุกเฉิน จำนวน ๕,๕๘๖ คน และต้องรับไว้รักษาในโรงพยาบาล จำนวน ๒,๖๙๔ คน

ตำบลตะปาน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีประชากร ๔,๗๒๕ คน พบผู้ป่วยจิตเวชทั้ง ๕ กลุ่มโรค โดยใน ปี ๒๕๖๑ - ๒๕๖๓ มีผู้ป่วยจิตเวช จำนวน ๑๑๘, ๑๑๓ และ ๑๑๒ คน ตามลำดับซึ่ง ๓ ปีที่ผ่านมาพบมากที่สุดในกลุ่มที่มีปัญหาแทรกซ้อนจากสิ่งเสพติดมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น รองลงมาคือ กลุ่มที่มีความวิตกกังวล และกลุ่มที่มีภาวะจิตผิดปกติ (โรคจิตเภท) ตามลำดับ

กระบวนการทำงานด้านสุขภาพจิตของตำบลตะปาน



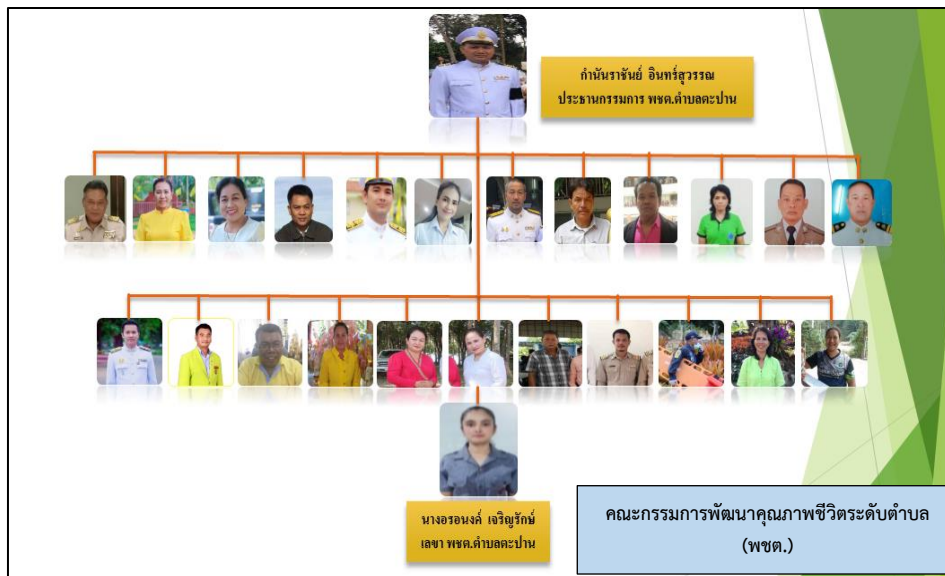


ในปี ๒๕๖๑ พบความรุนแรงเนื่องจากมีผู้ป่วยโรคจิตเภทที่เกิดจากการใช้สารเสพติดและแอลกอฮอล์ ขาดยา เกิดอาการคลุ้มคลั่ง มาอาละวาดทำร้ายผู้อื่นจำนวน ๕ คน เจ้าหน้าที่ตำรวจและเจ้าหน้าที่กู้ภัยได้ร่วมกันดำเนินการ นำส่งโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ ปี ๒๕๖๒ - ๒๕๖๓ มีผู้ป่วยโรคจิตเภทที่เกิดจากการใช้สารเสพติดและแอลกอฮอล์ ขาดยา และมีอาการคลุ้มคลั่งเป็นรายเดิม ๒ คน ซึ่งเกิดจากการขาดการรักษาต่อเนื่อง ย้ายออกจากพื้นที่ ๑ คน เสียชีวิต ๑ คน แต่พบว่าเป็น

ผู้ป่วยรายใหม่ ๒ คน รวมผู้ป่วยที่มีอาการคลุ้มคลั่ง ที่ต้องเฝ้าระวังในพื้นที่ ๔ คน ปัจจุบันมีผู้ป่วยโรคจิตเภทตำบลตะพาน จำนวน ๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๐.๔๔ สถานการณ์ความเสี่ยงต่อการก่อความรุนแรงของผู้ป่วยโรคจิตเภท ซึ่งในขณะนั้นมีผู้ป่วยโรคจิตเภทคลุ้มคลั่ง ในหมู่ที่ ๓ บ้านบนไร่ จำนวน ๓ คน ทำให้ อสม.อรอนงค์ ในฐานะประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) หมู่ที่ ๓ บ้านบนไร่ ตำบลตะพาน คิดหาแนวทางในการป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตและปัญหาผู้ป่วยจิตเวชที่มีการขาดยา รักษาไม่ต่อเนื่องอย่างจริงจัง จึงได้ปรึกษากับผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตะพาน หาแนวทางร่วมกับภาคีเครือข่ายในพื้นที่ ได้แก่ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ผู้นำชุมชนในหมู่บ้าน และคณะกรรมการหมู่บ้าน เพื่อร่วมพูดคุย กำหนดแนวทาง วางแผนแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น จากนั้นมีการวางระบบในการแก้ไขปัญหาในภาพรวมทั้งหมด โดยมีการประชุมคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับตำบล (พชต.) ซึ่งมีคณะกรรมการมาจากภาคีเครือข่าย ด้านสุขภาพจากทุกภาคส่วนในพื้นที่ตำบลตะพานเพื่อหาแนวทางในการจัดการกับภาวะจิตเวชฉุกเฉิน โดย สืบราชข้อมูลกลุ่มเป้าหมาย การดูแลสุขภาพจิตของทุกกลุ่มวัยในตำบลตะพาน

คณะกรรมการดำเนินงานสุขภาพจิตตำบลตะพาน นำโดย อสม.อรอนงค์ ประธานเครือข่ายฯ ได้ร่วมกันคิดพัฒนากระบวนการดำเนินงานเชิงรุกในการส่งเสริม และป้องกันปัญหาสุขภาพจิต เพื่อให้ประชาชนในตำบลตะพานใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ มีสุขภาพจิตที่ดีมีความสุขในยุคไทยแลนด์ ๔.๐ ซึ่งเป็นสังคมที่มีความเจริญก้าวหน้า มีเทคโนโลยี ความทันสมัยด้านต่าง ๆ โดยเน้นการตรวจคัดกรองค้นหาผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต เพื่อให้ ได้รับการดูแลส่งเสริมอย่างเหมาะสมครอบคลุมทุกกลุ่มวัย การให้ความรู้สร้างความตระหนักและความเข้าใจต่อปัญหาสุขภาพจิต และนอกจากนี้มีการดูแลติดตามการรักษาผู้ป่วย อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง กิน ยาและพบแพทย์ตามนัด และ ยังมีการฟื้นฟูสมรรถภาพทางจิตในผู้ป่วย จิตเวช มีการสร้างงานสร้างอาชีพ มีการให้โอกาสผู้ป่วย เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน ให้สามารถใช้ชีวิตได้เหมือนคนปกติ

คณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับตำบล (พชต.) ในการดำเนินงานด้านสุขภาพจิตในฐานะอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ได้ดำเนินการ ร่วมกับผู้นำชุมชนในพื้นที่ คณะกรรมการหมู่บ้าน เพื่อนสมาชิกอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ทานอื่น รวมทั้งโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตะพานมาร่วมประชุมแลกเปลี่ยน เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น โดยวางระบบในการแก้ไขปัญหาในภาพรวมทั้งหมด โดยได้เข้าประชุมในคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับตำบล (พชต.) ซึ่งมีคณะกรรมการมาจากภาคีเครือข่ายด้านสุขภาพจากทุกภาคส่วนในพื้นที่ตำบลตะพาน ประกอบด้วยคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตตำบลตะพาน ที่มีกำนันตำบลตะพานเป็นประธานกรรมการ



บทบาทหน้าที่ของคณะกรรมการ พชต. ด้านสุขภาพจิต

- ๑) กำหนดแผนงาน เป้าหมาย ทิศทางการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตในพื้นที่
- ๒) ดำเนินการให้เกิดการขับเคลื่อนตามแผนงานแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตในพื้นที่
- ๓) ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- ๔) บูรณาการและระดมทรัพยากรที่มีอยู่
- ๕) สนับสนุนและส่งเสริมให้ท้องถิ่นและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตในพื้นที่
- ๖) เสนอแนะและให้คำปรึกษาการดำเนินงานด้านสุขภาพจิต
- ๗) ประสานงานกับ พชอ. พชต.อื่นๆ เพื่อให้เกิดการบูรณาการการทำงานร่วมกัน
- ๘) ติดตามและประเมินผลการดำเนินงานด้านสุขภาพจิต
- ๙) รวบรวมจัดเก็บหลักฐานที่เกี่ยวข้องเป็นประโยชน์ต่อการกำหนดแผนงานเป้าหมายงานสุขภาพจิต
- ๑๐) รับฟังข้อร้องเรียน คำอุทธรณ์ ร้องทุกข์จากประชาชน ชุมชน สาธารณะ และจากบุคลากรที่เกี่ยวข้อง

เป้าหมายการทำงาน เพื่อให้ประชาชนและชุมชนสามารถพึ่งตนเองและเชื่อมโยงระบบบริการกับชุมชนและท้องถิ่น โดยให้ทุกภาคส่วนในพื้นที่มีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน นอกจากนี้ยังมีการแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานสุขภาพจิตของตำบลตะพาน ประกอบด้วย อสม.เชี่ยวชาญงานสุขภาพจิต จำนวน ๑๒ คนและจิตอาสาอีก จำนวน ๖ คน

เครือข่ายสุขภาพจิตตำบลตะพาน



เครือข่ายสุขภาพจิตตำบลปะปานิ

บทบาทหน้าที่ ของคณะกรรมการดำเนินงานสุขภาพจิตของตำบลปะปานิ

- ๑) สอดส่องมองหา ผู้เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวชในชุมชน โดย การค้นหา สังเกต เข้าถึงผู้มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต
- ๒) ใส่ใจรับฟัง โดย เข้าไปดูแลเยียวยาจิตใจ ให้ความรู้ด้านสุขภาพจิต การให้คำปรึกษาเบื้องต้น แก่ ผู้ที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต
- ๓) ส่งต่อ เชื่อมโยง โดย การประสานงานกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการส่งต่อในราย ที่มีปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวชที่ไม่สามารถดูแลได้ ตลอดจนติดตามดูแลต่อเนื่องที่บ้าน
- ๔) นำนวัตกรรมด้านสุขภาพจิตลงใช้ในการแก้ไขปัญหาในกลุ่มต่าง ๆ เช่น นวัตกรรมชาวตะปานิ สุขภาพใจดีอยู่ที่ปลายนิ้ว กระเป๋าโตเร่ร่อน คู่รักชกทะเลเยื่อ และด้วยรักและห่วงใย ใส่ใจการกินยา
- ๕) ร่วมวางแผนการดูแลผู้มีปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวชร่วมกับคณะกรรมการกับคณะกรรมการในชุดอื่น ๆ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อประชาชน
- ๖) อำนวยความสะดวกในการทำงานในระดับพื้นที่ ประสานงานกับกลุ่มองค์กรต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตในพื้นที่

กลวิธีการดำเนินงาน คณะกรรมการดำเนินงานสุขภาพจิตของตำบลปะปานิ มีการดำเนินงานสุขภาพจิตในชุมชนดังนี้

มีการประชุมเพื่อวางแผนการทำงาน ปรับการทำงาน ทุก ๒ สัปดาห์

ลงพื้นที่ติดตามเยี่ยมกลุ่มเป้าหมาย เพื่อดูแลด้านจิตใจให้กับกลุ่มเป้าหมาย ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต เช่น ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้พิการ ผู้สูงอายุ เด็กสงสัยพัฒนาการล่าช้า

นอกจากนี้ ตำบลปะปานิยังมี ทีมเยียวยาจิตใจ MCATT ที่มีคณะทำงานจากหลาย ภาคส่วน ประกอบด้วย ทีมสหวิชาชีพ และทีมคณะกรรมการดำเนินงานสุขภาพจิตของตำบลปะปานิ โดยมีแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว จากโรงพยาบาลท่าเรือช้างเป็นประธานกรรมการ

ทีมเยียวยาจิตใจ MCATT ตำบลปะปานิ



บทบาทหน้าที่ ของทีม MCATT ตำบลปะปานิ

- ๑) แกนนำชุมชนในพื้นที่ สรรวจสถานการณ์ในชุมชน
- ๒) ปฏิบัติงานร่วมกับทีมให้การช่วยเหลือทางกาย เพื่อประเมินสถานการณ์
- ๓) คัดกรองภาวะสุขภาพจิตเบื้องต้น พร้อมให้การปฐมพยาบาลทางใจเบื้องต้น

- ๔) ประเมิน คัดกรองและให้การช่วย เหลือเยียวยาจิตใจผู้ประสบภาวะวิกฤติ
- ๕) จัดทำฐานข้อมูลกลุ่มเสี่ยง หากพบผู้มีปัญหาทางจิต ให้ราย งานทีม MCATT ระดับอำเภอทราบ เพื่อการประสานการช่วยเหลือ
- ๖) ถ่ายทอดความรู้ในการช่วย เหลือเยียวยาจิตใจผู้ประสบภาวะวิกฤติและภัยพิบัติแก่บุคลากรใน เครือข่าย
- ๗) รายงานผลการปฏิบัติงานตามขั้นตอน
- ทีม MCATT ในระดับพื้นที่ ลงพื้นที่เยี่ยมเยียนกลุ่มเป้าหมาย เพื่อดูแลเยียวยาด้านจิตใจเบื้องต้น ใน กลุ่มเป้าหมายที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต เช่น ผู้ได้รับผลกระทบจากสภาวะน้ำท่วม

บทบาทอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ในการพัฒนางานสุขภาพจิตชุมชน

อสม.อรอนงค์ ได้ใช้หลักการทำงานด้านสุขภาพจิตในชุมชนด้วยหลักการ ๓ ส.

๑. **สอดส่อง มองหา (Look)** ช่วยกันป้องกันปัญหาสุขภาพจิต โดยการมองหา สังเกตและเข้าถึงผู้ที่ เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตในชุมชน เช่น กลุ่มวัยรุ่นที่ท้องไม่พร้อม กลุ่มวัยทำงานที่มีภาวะเครียด ชีวเคมี กลุ่มวัยสูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง กลุ่มผู้พิการที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ โดยมีการลงไปเยี่ยมบ้านในเขต รับผิดชอบของตนเอง และทำการคัดกรองภาวะซึมเศร้าด้วย ๒ คำถามหากพบกลุ่มเสี่ยง จะดำเนินการส่งต่อ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

๒. **ใส่ใจรับฟัง (Listen)** ช่วยดูแลด้านจิตใจคนในชุมชน รับฟัง ให้คำปรึกษา แนะนำ ให้ข้อคิด เตือนใจแก่คนที่ทุกข์ใจ ปลอบโยนให้กำลังใจ เยี่ยมบ้าน ติดตามอาการ และมีการส่งเสริมให้ความรู้เรื่องการดู จิตใจตนเอง ครอบครัว ชุมชน โดยสื่อสาร ผ่านวิทยุชุมชน ผ่านเวทีการประชุมในชุมชน ผ่านคลินิกโรคเรื้อรัง ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตะพาน ผ่านเวทีการประชุมของชมรมผู้สูงอายุตำบลหน้าเมือง และใน วันสำคัญต่าง ๆ เช่น วันสารทไทย วันเข้าพรรษา วันวิสาขบูชาและวันพระ เป็นต้น

๓. **ส่งต่อเชื่อมโยง (Link)** ติดตามเยี่ยมบ้านผู้ป่วยทุกเดือนร่วมกับเจ้าหน้าที่และเพื่อน อสม. เชี่ยวชาญสุขภาพจิต เพื่อให้ได้รับการรักษาต่อเนื่อง พุดคุย กับผู้ป่วยและญาติให้เห็นความสำคัญของการกินยา หรือปฏิบัติตัวตามแพทย์สั่ง และช่วยประสานกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการส่งต่อผู้ป่วย กรณีผู้ป่วยมีอาการ ผิดปกติ สื่อสารให้คนในชุมชนรับทราบบริการ สายด่วนกรมสุขภาพจิต และงานอื่นๆ เช่น สายด่วนท้องไม่ พร้อม สายด่วนยาเสพติด สายด่วนเลิกเหล้า เลิกบุหรี่

ต่อจากนั้น ดำเนินการรวบรวมข้อมูลปัญหาด้านสุขภาพจิต เมื่อทราบกลุ่มเป้าหมาย ในการดูแล ด้านสุขภาพจิต สิ่งสำคัญในการดำเนินงานสุขภาพจิตชุมชน คือ ข้อมูลส่วนบุคคล พฤติกรรม ความคิดและ อารมณ์ ซึ่งข้อมูลดังกล่าวได้มาจากการคัดกรอง โดยใช้แบบคัดกรองของกรมสุขภาพจิต ทั้งแบบคัดกรองภาวะ เสี่ยง ชีวเคมี ๒ Q แบบคัดกรองความเครียด ST ๕ โดยที่ผ่านมา คณะกรรมการดำเนินงานสุขภาพจิต ตำบลตะพานไม่สามารถเข้าถึงข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถามได้ อีกทั้งรายงานแบบเดิม อยู่ในรูปแบบของ กระดาษ ทำให้ผู้เก็บแบบสอบถามไม่สามารถเก็บรวบรวมข้อมูลได้หมด ประชาชนมีความลำบากในการให้ ข้อมูล จึงได้ คิดวิธีการตอบแบบสอบถาม ผ่านระบบโทรศัพท์มือถือ ซึ่งมีใช้เกือบทุกหลังคาเรือน สามารถส่งต่อ ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว ให้ ประชาชนช่วย ตอบแบบสอบถาม โดยเฉพาะในช่วงสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโร นา ๒๐๑๙ (COVID - ๑๙) ระบาด ในปี ๒๕๖๓ ที่ประชาชนจะต้องปฏิบัติตามแนวทางการควบคุมโรคระบาด อย่างเคร่งครัด งดการเดินทางออกจากบ้าน ถ้าไม่จำเป็นเพื่อลดการสัมผัสเสี่ยง ทีมสุขภาพจิตตำบลตะพาน ได้

จัดทำแบบคัดกรองและแบบสอบถาม ๒ Q, ST ๕, Mind ๖ และ Mind ๗ ขึ้น และส่ง QR code ให้ประชาชนในพื้นที่ ผ่านโทรศัพท์มือถือ ข้อมูลจากผู้ตอบแบบสอบถามจะถูกส่งมายังมือถือของ อสม.อรอนงค์ ซึ่งเป็นผู้ดูแลระบบ สามารถดูข้อมูลรายบุคคล รวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์ร่วมกับทีมสุขภาพจิตของตำบลตะพานเพื่อวางแผนการช่วยเหลือดูแลให้ทันต่อเหตุการณ์



กิจกรรมการค้นหาข้อมูลเชิงรุกในชุมชน สุ่มลงพื้นที่เพื่อให้คำแนะนำในการตอบแบบสอบถามและรวบรวม ปัญหาอุปสรรค ในการตอบแบบสอบถามมาปรับปรุงรูปแบบ ให้ประชาชนเข้าถึงได้ง่ายขึ้น จากนั้นรวบรวมข้อมูลเพื่อนำเสนอในเวทีประชาคมหมู่บ้าน

คืนข้อมูลสู่ชุมชน/เวทีประชาคมหมู่บ้าน

นำข้อมูลที่ได้ผ่านการวิเคราะห์ร่วมกับทีมสุขภาพจิตของตำบลตะพาน เสนอในที่ประชุมเพื่อหาแนวทางร่วมกับภาคีเครือข่าย



กำหนด กติกาชุมชนตำบลตะพาน“เป้าหมายสู่ตำบลสุขภาพจิตดี”



จากการประชุมของคณะดำเนินงานสุขภาพจิตตำบลตะพานได้มีการกำหนดข้อตกลงร่วมกันเพื่อขับเคลื่อนการ ดำเนินงานสุขภาพจิตในชุมชน มีดังนี้

๑. ส่งเสริมการค้นหา คัดกรองการดำเนินงานสุขภาพจิตให้ครอบคลุมทุกกลุ่มวัย
๒. ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ๐ - ๕ ปี ในชุมชน และมีการคัดกรองเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้า ให้ได้รับการกระตุ้นให้มีพัฒนาการสมวัย

๓. ส่งเสริมให้ผู้ป่วยจิตเวชมีกิจกรรมในชุมชน สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นในเวทีต่าง ๆ ไม่แสดงกิริยารังเกียจผู้ป่วยจิตเวช ให้เห็นอกเห็นใจและคอยช่วยเหลือสนับสนุนผู้ป่วยให้อยู่ร่วมกันในชุมชนได้อย่างมีความสุข

๔. ส่งเสริมอาชีพ เพิ่มรายได้ให้กับผู้ป่วยจิตเวช มีการจ้างงาน สร้างอาชีพให้ผู้ป่วย และมีการสนับสนุนสินค้าหรือผลิตภัณฑ์ของผู้ป่วยจิตเวชในชุมชน

๕. ประชาชนต้องช่วยกันสอดส่องมองหาเหตุแลคนในชุมชน มีการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต ใส่ใจในการรับฟังปัญหา เข้าใจผู้ป่วยและส่งต่อเจ้าหน้าที่เมื่อพบความเสี่ยง มีการนำข้อตกลงร่วมกันของชาวบ้านประกาศในเวทีการประชุมของหมู่บ้านและมีการติดประกาศให้เห็นอย่างชัดเจนในที่ทำการชุมชนทุกชุมชน



กำหนดเป้าหมายตำบลสุขภาพจิตดี ตำบลตะพาน

หลังจากที่ได้มีการทำเวทีประชาคม ค้นพบปัญหาสุขภาพจิตของตำบลตะพานที่ต้องแก้ไขแล้ว คณะทำงานสุขภาพจิตและประชาชนในชุมชนได้มีการกำหนดเป้าหมายร่วมกันในการทำงาน เพื่อบูมสู่ชุมชนสุขภาพจิตดี และเพื่อให้ตำบลตะพานเป็นตำบลสุขภาพจิตดี โดยมีเป้าหมาย การทำงาน ๕ ข้อ ดังนี้

๑. ประชาชนทุกกลุ่มวัย เข้าถึงการคัดกรองความเสี่ยงโรคซึมเศร้า ๑๐๐%
๒. ไม่มีเหตุการณ์ผู้ป่วย จิตเภท ก่อความรุนแรงในชุมชน
๓. กลุ่มเสี่ยงด้านสุขภาพจิตและผู้ป่วยจิตเวชมีอาชีพ มีรายได้
๔. เด็ก ๐ - ๕ ปี ที่สงสัยพัฒนาการล่าช้าได้รับการกระตุ้น และส่งต่อดูแลต่อเนื่อง ๑๐๐%
๕. ไม่มีการฆ่าตัวตาย สำเร็จในพื้นที่

และได้มีการจัดทำโครงการด้านสุขภาพจิตตำบลตะพาน โดยคณะกรรมการดำเนินงานสุขภาพจิตได้มีการประชุมเพื่อจัดทำโครงการด้านสุขภาพจิต ปี ๒๕๖๓ ดังนี้

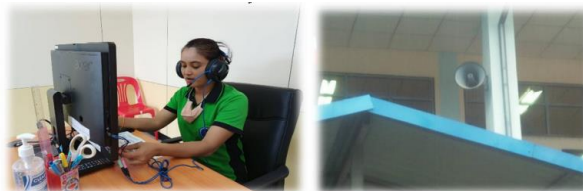
- ๑.โครงการสุขภาพจิตแจ่มใส สุขภาพกาย แข็งแรง : ตะพาน Running
- ๒.โครงการส่งเสริมพัฒนาการ หนูน้อย สุขภาพดี อารมณ์ แจ่มใส
- ๓.โครงการพัฒนาทักษะ EQ ในเด็กปฐมวัย
- ๔.โครงการพัฒนาทักษะ EQ ในเด็กปฐมวัย
- ๕.โครงการรู้รอบครัว รู้ชุมชน

๙. กระบวนการสร้างความรอบรู้สู่ชุมชน ในการดำเนินงานด้านสุขภาพจิต ได้มีการสื่อสารกับประชาชนในพื้นที่ ผ่านช่องทางต่าง ๆ ดังนี้

๙.๑ ผ่านที่ประชุมหมู่บ้าน โดย มีการแจ้งข้อมูลการดำเนินงานทั้งหมดให้ผู้เข้าร่วมประชุมได้รับรู้ และมีส่วนร่วม ในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต ตลอดจนการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าประชุมได้แสดงความคิดเห็นในประเด็นต่าง ๆ ได้อย่างเสรี



๙.๒ ผ่านเสียงตามสาย ของโรงเรียนบ้านบไร่ ซึ่งตั้งอยู่ในชุมชน นอกจากได้ประชาสัมพันธ์ในกลุ่มประชาชนทั่วไปแล้ว นักเรียนมีโอกาสดูร่วมรับรู้และเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินงานอีกด้วย



๙.๓ ผ่านไลน์ของหมู่บ้าน ไลน์ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และไลน์หน่วยกู้ภัย เป็นต้น



๙.๔ แผ่นป้ายไว้นิลประชาสัมพันธ์ ซึ่งมีส่วนประกอบสำคัญ ที่มีเป้าหมาย ของการดำเนินงานด้านสุขภาพจิต ของตำบลตะพาน ให้ประชาชนได้รับรู้ร่วมกัน มี QR code ให้ประชาชนสามารถเข้าถึงได้ง่ายขึ้น ได้แก่ แบบประเมิน ความเครียด แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า แบบประเมินสภาพจิตใจของตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้ ยังมีช่องทางการขอรับคำปรึกษา สายด่วนสุขภาพจิต ๑๓๒๓ ศูนย์ให้คำปรึกษาของเครือข่ายสุขภาพจิต และ QR code การผ่อนคลาย การฝึกสมาธิ และประชาสัมพันธ์นโยบายของกระทรวงสาธารณสุข ปี ๒๕๖๔ ที่ว่าคนไทยทุกคน มีหมอประจำตัว ๓ คน โดย หมอคนที่ ๑ เป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่ดูแลรอบครัวนั้น หมอคนที่ ๒ เป็น หมออนามัย และหมอคนที่ ๓ เป็นหมอครอบครัว ได้แก่ แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูที่ดูแลประชาชนตำบลตะพาน โดย ได้ ติดป้ายไว้ตามสถานที่สำคัญในหมู่บ้าน

๙.๕ สื่อกิจกรรม เป็นการแสดงวีวี่ประกอบเพลงลมหายใจแห่งความสุขและเพลง ๓ ส. ปฐมพยาบาลทางใจ แสดงโดย เครือข่าย สุขภาพจิตตำบลตะพาน โดยได้อัปโหลดขึ้น Youtube ประชาชนทั่วไปสามารถเข้าไปค้นหาและร่วมทำกิจกรรมการผ่อนคลายได้

๙.๖ ส่งมอบบัตร ๓ หมอ ให้ถึงบ้านผู้ป่วยจิตเภท เพื่อให้ดูแลสุขภาพ รู้ช่องทางการขอคำปรึกษา หรือ มีที่ปรึกษาเวลาเจ็บป่วย

๙.๗ ห้องเรียนชุมชน ส่งเสริมจัดกิจกรรม เป็นหนึ่งโดยไม่พึ่งยาเสพติด โดยมีการให้ความรู้ในห้องเรียนชุมชน ในประเด็นของ กลุ่มวัยรุ่นที่มีความเสี่ยง เช่น เพศศึกษา วัคซีนใจต้านภัยยาเสพติด โดย การทำกิจกรรม เชิญเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เป็นวิทยากรให้ความรู้

นอกจากนี้ มีการนำบุคคลตัวอย่างที่เคยติดยาเสพติด มีปัญหาสุขภาพจิต มาเล่าประสบการณ์ เพื่อเป็นการเตือนใจ วัยรุ่นที่เสี่ยงหรือหลงผิด

การบูรณาการงานสุขภาพจิตในการขับเคลื่อนงานพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ คณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) ขับเคลื่อนด้วย การบูรณาการทำงานร่วมกันระหว่าง ภาครัฐและเอกชน ซึ่งตำบลตะพานได้ร่วมบูรณาการขับเคลื่อนภายใต้คณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับตำบล (พชต.) ดังนี้

๑. การบูรณาการงานสุขภาพจิตในการป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนน อำเภอพุนพิน มีสถิติการเกิดอุบัติเหตุ ย้อนหลัง ๕ ปี (พ.ศ.๒๕๖๑ - ๒๕๖๓) สูง จึงได้มีการจัดตั้งคณะทำงาน ทีมสหสาขา มาร่วมบูรณาการขับเคลื่อนการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น โดยมีเป้าหมายเพื่อลดการเสียชีวิต การบาดเจ็บ ความพิการของประชาชนและนักท่องเที่ยว ด้วยการใช้กลยุทธ์ ๕ ส คือ สารสนเทศ สหสาขา(แกนนำ) สุดเสียง ส่วนร่วม และสุดคุ้ม ๕ ช คือ เชื่อม/ชักชวน ชง ช้อน ชม/เชียร์ และเชิด ในการดำเนินงานป้องกันการ บาดเจ็บจากอุบัติเหตุทางถนนระดับอำเภอ คณะกรรมการศูนย์ปฏิบัติการความปลอดภัยทางถนนอำเภอพุนพิน ร่วมกับคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตอำเภอพุนพินและภาคีเครือข่ายในพื้นที่ ดำเนินการตามกรอบการดำเนินงานป้องกันการบาดเจ็บและการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนด้วย กระบวนการ D – RTI ตำบลตะพานทำงานร่วมกับศูนย์ปฏิบัติการความปลอดภัยทางถนนอำเภอพุนพิน (ศปถ.อำเภอพุนพิน) ในการสอบสวนสาเหตุ เข้าร่วมภารกิจสอบสวนสาเหตุการบาดเจ็บและเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน ในพื้นที่ตำบล ตะพาน พร้อมขับเคลื่อนตามกระบวนการต่างๆ ดังนี้

๑. ติดตามเยี่ยมบ้าน ให้กำลังใจและคัดกรองสุขภาพจิตผู้ที่ได้รับผลกระทบจากอุบัติเหตุ จากผู้ประสบเหตุ และครอบครัว ซึ่งที่พบบ่อย ได้แก่ วิตกกังวล ความเครียด สะเทือนขวัญ ภาพจำฝังใจ ซึมเศร้า ความรู้สึกผิดและ โทษตัวเอง สาเหตุของปัญหาสุขภาพจิตผู้ประสบเหตุ ได้แก่ ความเจ็บปวด เสีย ทรัพย์สิน พิการ/ทุพพลภาพ และ เจ็บป่วยเรื้อรัง สาเหตุของญาติใกล้ชิด ญาติ ผู้ดูแล ได้แก่ สูญเสียคนที่รักหรือขาดผู้นำครอบครัว มีภาระที่ต้องดูแล ผู้ป่วยและมีภาระหนี้สิน

นอกจากนี้ยังพบว่า สถิติการเกิดอุบัติเหตุ ๓ ปี ย้อนหลัง (ปี ๒๕๖๑ - ๒๕๖๓) มีการเกิดอุบัติเหตุจำนวน ๑๐ ๑๒ และ ๘ ครั้งตามลำดับ ซึ่งทั้งหมดมีผู้ประสบภัย ๔๔ ราย และญาติและผู้ดูแล ๗๒ ราย โดย อสม.อรอนงค์ ได้ดำเนินการ

๑.๑ มีการคัดกรอง ความเครียด (ST ๕) และภาวะซึมเศร้า (๒ Q) ทั้งหมด ๑๑๖ รา พบมีปัญหาความเครียดสูง ๑๔ ราย และเสี่ยงภาวะซึมเศร้า ๖ ราย โดย ทีมเยี่ยมวยาจิตใจ (MCATT) ตำบลตะพาน ได้ลงเยี่ยมบ้านให้กำลังใจ และให้คำปรึกษา ใส่ใจรับ ฟังในสิ่งที่ผู้ประสบภัยและญาติต้องการสื่อสาร ทั้งนี้หลังจากติดตามลงเยี่ยม ๒ สัปดาห์ ได้ทำการประเมินซ้ำ พบว่า มีอาการดีขึ้น

๑.๒.การร่วมพูดคุย แลกเปลี่ยน “กาแฟสังฆจร ขับขี่ปลอดภัย ” ตามแนวคิดสร้างและขยาย ภาคีเครือข่ายสังฆจร เพื่อศึกษาและเรียนรู้บริบทของพื้นที่ นำเสนอปัญหาของผู้ได้รับผลกระทบ

๒. การบูรณาการงานสุขภาพจิตในการส่งเสริมอาหารปลอดภัย อำเภอพุนพินได้ดำเนินงานอาหารปลอดภัย ของคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตอำเภอพุนพิน ใช้พื้นที่เป็น ฐานประชาชนเป็นศูนย์กลางด้วย

การทำงานอย่างมีส่วนร่วม ตามแนวทาง “ประชารัฐ” โดยบูรณาการงบประมาณ จากทุกภาคส่วนในพื้นที่ให้ ดำเนินการตามแผนและจัดกิจกรรม/โครงการต่าง ๆ เพื่อให้ชุมชน ครอบครัว บุคคล ร่วมกันแก้ไขปัญหา และ ร่วมพัฒนาอำเภอพุนพิน ให้เป็นแหล่งผลิตอาหารปลอดภัย สำหรับประชาชนเพื่อการบริโภคและการจำหน่าย ภายใต้กลยุทธ์ ๕ ด้าน คือ ๑) พัฒนาคุณภาพอาหาร สถานที่ผลิต สถานที่ จำหน่าย ได้ มาตรฐานและปลอดภัย ๒) ส่งเสริมตลาดและสถานที่จำหน่ายอาหารให้ได้รับการรับรองมาตรฐาน ๓) พัฒนา ศักยภาพบุคลากรเรื่อง การสุขาภิบาลอาหาร ๔) ส่งเสริมพัฒนาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ สุขภาพที่ถูกต้อง ๕) ดำเนินงานเฝ้าระวังป้องกันควบคุมโรคอุจจาระร่วงตามเกณฑ์อำเภอควบคุมโรคเข้มแข็ง ตำบลตะพาน มีส่วน ร่วมในการขับเคลื่อนงานอาหารปลอดภัย ร่วมกับผู้นำชุมชน องค์การบริหารส่วนสุขภาพ ตำบลตะพาน โดย มี การส่งเสริม พัฒนาคุณภาพตลาด สถานที่จำหน่าย อาหาร และสถานประกอบการกลุ่ม วิสาหกิจชุมชน ซึ่ง ส่งเสริมทั้งกระบวนการผลิตอาหารที่ปลอดภัย ตลอดจนสุขภาพของผู้ผลิตอาหาร ทั้งสุขภาพกายและจิต โดยมีการบูรณาการดูแลแบบองค์รวม ดังนี้

๒.๑ กิจกรรม ยกย่อง เชิดชูสร้างความรู้สึกรักมีคุณค่าให้กับกลุ่มผู้ประกอบการที่ได้รับการรับรอง มาตรฐานฯ ได้แก่ กลุ่มวิสาหกิจชุมชนตำบลตะพาน โดยเป็นผลิตภัณฑ์สมุนไพรปลอดสารเคมี ได้รับรางวัลกลุ่ม วิสาหกิจชุมชนดีเด่น ได้มีการ ยก ย่อง เชิดชู เป็นต้นแบบที่ดีให้กับคนในชุมชน ทำให้สมาชิกในกลุ่มวิสาหกิจ ชุมชนรู้สึกภาคภูมิใจ มี คุณค่าในตนเอง

๒.๒ การส่งเสริมการปลูกผักปลอดสารพิษให้กับผู้ป่วยจิตเวช เพื่อเป็นกิจกรรมบำบัดฟื้นฟูสภาพจิตใจ ของ ผู้ป่วย ผักทั้งสมมติ และผลพลอย ได้ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ การสร้างให้ผู้ป่วย เห็นคุณค่าในตัวเอง ทั้งนี้ เพื่อให้ ผู้ป่วย กลุ่มนี้อายากที่จะใช้ชีวิตอยู่ต่อไปเพื่อตัวเอง อีกทั้งยังช่วย ให้ผู้ป่วย มีผักปลอดสารพิษทานเอง ภายในครอบครัว และส่งเสริมอาชีพเพื่อสร้างรายได้ให้กับผู้ป่วย อีกทางหนึ่งด้วย

การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพจิตในชุมชน

๑. การส่งเสริมสุขภาพจิตตามกลุ่มวัย

๑.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด มีการดำเนินการค้นหาหญิงตั้งครรภ์ให้มีการฝากครรภ์ เร็ว ก่อน ๑๒ สัปดาห์ เพื่อเยี่ยมหญิงตั้งครรภ์ราย ใหม่ แนะนำความสำคัญของการฝากครรภ์ให้ครบ ๕ ครั้ง การรับประทานอาหารที่เหมาะสม การพบแพทย์ตามนัด และ การดูแลสุขภาพจิตในระหว่างตั้งครรภ์ งานวิจัย



ชี้ว่า แม้หญิงตั้งครรภ์จะมีภาวะเครียด เรื้อรังในระดับปานกลางก็อาจ ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของทารก

และผลกระทบจะดำเนินต่อไปหลังเด็กคลอดออกมา จึงได้ประเมินภาวะเครียด และภาวะซึมเศร้าของกลุ่ม หญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด แนะนำการฝึกสมาธิให้รู้สึกผ่อนคลาย ส่งเสริมกิจกรรม การมีคุณค่าระหว่าง ตั้งครรภ์ และให้พ่อแม่สมัครรับข้อมูลการดูแลสุขภาพหญิงตั้งครรภ์และลูกน้อย ได้ฟรีตาม โครงการ SMS ครอบครัวผูกพัน หรือรับข้อมูลผ่าน Application Line โดย สแกน QR code ๙ อย่างเพื่อสร้างลูก มีการเยี่ยม มารดาหลังคลอดในเขตพื้นที่รับผิดชอบและแนะนำมารดาให้นมบุตร จนครบ ๖ เดือน ให้ความรู้ การดูแลเด็ก เล็ก การวัดความ ยาว ส่วนสูง และน้ำหนักเด็ก ร่วมกับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปะปานิ และทีมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำ หมู่บ้าน (อสม.) สายใยรัก แนะนำให้พ่อแม่ ผู้ดูแลเด็ก สังเกตและ กระตุ้น พัฒนาการเด็กตามคู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย

ปี พ.ศ.๒๕๖๑ มีการคัดกรองภาวะซึมเศร้าในหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดจำนวน ๑๕ คน ปกติ ๑๔ คน ร้อยละ ๙๓.๓๓ เสีย ๑ คน ร้อยละ ๖.๖๗

ปี พ.ศ.๒๕๖๒ มีกลุ่มเป้าหมาย ๑๔ คน ปกติ ๑๒ คน ร้อยละ ๘๕.๗๑ เสียภาวะซึมเศร้า ๒ คน ร้อย ละ ๑๔.๒๙ และปี พ.ศ.๒๕๖๓ มีกลุ่มเป้าหมาย ๑๐ คน ปกติ ๙ คน ร้อยละ ๙๐.๐๐ เสียภาวะซึมเศร้า ๑ คน ร้อยละ ๑๐

๑.๒ กลุ่มเด็กปฐมวัย ในกลุ่มเด็กแรกเกิด - ๕ ปี มีการติดตามเยี่ยมหลังคลอด เมื่อรับแจ้งจาก เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่รับผิดชอบ ร่วมสังเกตเด็กว่ามีความ ผิดปกติหรือไม่ ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก แนะนำมารดาในการใช้สมุดสีชมพู และสมุดคู่มือตรวจพัฒนาการ สำหรับผู้ปกครอง (DSPM) ส่งเสริมความรู้มารดาในแต่ละระยะ ช่วงวัยที่ต้องกระตุ้นในกิจกรรม กิน กอด เล่น เล่า เฝ้าดูฟันในคลินิกสร้างเสริมสุขภาพเด็กดี ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปะปานิ ได้ร่วมกับ เจ้าหน้าที่คัดกรองพัฒนาการ ในเด็กช่วงอายุ ๙ เดือน ๑๘ เดือน ๓๐ เดือน ๔๒ เดือน และ ๖๐ เดือน เด็กที่ ตรวจพบสงสัยพัฒนาการล่าช้า ได้แนะนำผู้ปกครองในการกระตุ้น และนัดติดตามตรวจซ้ำที่บ้าน โดยจะลงใน วันพุธถัดไป ในเด็กกลุ่มอื่น ๆ ได้ให้สมาชิกเครือข่ายสุขภาพจิตที่ผ่านการอบรมการตรวจพัฒนาการ กระตุ้น พัฒนาการมาจาก เจ้าหน้าที่แล้ว เป็นผู้ตรวจคัดกรองในเบื้องต้น และส่งต่อมายัง รพ.สต. เพื่อการดูแลร่วมกัน

จากการลงเยี่ยมส่งเสริมสุขภาพเด็กแรกเกิด ถึง ๕ ปี ได้สังเกตและส่งเสริมกระตุ้นพัฒนาการเด็กโดยใช้ โดยใช้คู่มือ เฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (DSPM) ปี พ.ศ.๒๕๖๓ เด็ก จำนวน ๓๙๑ คน ได้รับการคัดกรอง จำนวน ๓๔๑ คน ร้อยละ ๘๗.๒๑ สงสัยพัฒนาการล่าช้า จำนวน ๔๘ คน ร้อยละ ๑๒.๖๘ จาก การสังเกต สงสัย พัฒนาการล่าช้า เนื่องจากขาดการกระตุ้นตามช่วงวัยจากผู้ปกครอง คณะกรรมการ ดำเนินงานสุขภาพจิตตำบลปะปานิ ได้ร่วมกันติดตาม ลงเยี่ยมถึงบ้าน พบว่า ผู้ปกครองขาดความรู้ในการ กระตุ้นพัฒนาการของเด็กตามช่วงวัย จึงได้ใช้**นวัตกรรม “กระเป๋าทอระย”** ลงให้แนะนำผู้ปกครองให้มี ความรู้และสามารถ ตรวจพัฒนาการของลูกตามคู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย รวมทั้ง สามารถกระตุ้นพัฒนาการได้ กรณีสงสัยล่าช้า หลังจากร่วมกันกระตุ้นพัฒนาการ มีการประเมินซ้ำเป็นระยะ ๑๕ วัน และ ๒๕ วันตามลำดับ เพื่อส่งข้อมูลการคัดกรองพัฒนาการซ้ำให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปะ ปานิ ทันทภายใน ๑ เดือน โดยพบว่า เด็ก ๔๘ คน กลับมามีพัฒนาการปกติ ๔๖ คน และยังคงมีพัฒนาการล่าช้า ๒ คน

๑.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียน เด็กจำนวน ๗๕๕ คน ได้รับการศึกษาในระบบทั้งหมดจำนวน ๓๔๒ คน นอก ระบบการศึกษา ๔๑๓ คนโดยได้รวบรวมปัญหา ในกลุ่มวัยเรียน ที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต จากข้อมูล การสำรวจโดย อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และการรวบรวมปัญหาจากครูอนามัย โรงเรียน ของโรงเรียนขยาย โอกาสใน พื้นที่ตำบลปะปานิ จำนวน ๓ โรงเรียน

ผลการคัดกรองสุขภาพจิตในวัยเรียนพบกลุ่มวัยเรียนมีปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุด คือ ด้านเรียนรู้บกพร่อง ร้อยละ ๑๐.๗๓ รองลงมาคือสติปัญญาบกพร่อง ร้อยละ ๐.๕๓ และสมาธิสั้น ร้อยละ ๐.๕๒ แก่ปัญหาสุขภาพจิตวัยเรียน ทีมสุขภาพจิตตำบลตะพานได้ขับเคลื่อนการดูแลกลุ่มที่เรียนรู้บกพร่องเนื่องจากกลุ่มนี้จะ มีด้านถนัด ด้านเก่งในตัวเอง จึงนำเข้าศึกษาที่พัฒนาโรงเรียนหาแนวทางการช่วยเหลือตนเอง ฝึกทักษะสังคม ฝึกอาชีพ ส่งเสริมความสามารถด้านอื่นเพื่อสร้างความภาคภูมิใจ เช่น ดนตรี กีฬา งานช่าง งานฝีมือ

จะเห็นได้ว่าตำบลตะพาน มีเด็กวัยเรียนที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งจะต้องมี ระบบเฝ้าระวัง ป้องกัน ได้รวบรวมปัญหาและนำเข้าที่ประชุม คณะกรรมการ พชต. คณะกรรมการดำเนินงานสุขภาพจิตตำบลตะพาน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร่วมกันหาแนวทางส่งเสริมสุขภาพจิต โดยให้มีการตั้งเป็น ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เพื่อปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา พัฒนา EQ หากิจกรรมให้นักเรียนกลุ่มเสี่ยง ได้ทำเพื่อป้องกันปัญหา เช่น กิจกรรมกีฬา และทีมสุขภาพจิตร่วมกับครู ผู้ปกครองในการเฝ้าระวัง เป็นระยะ มีจำนวนกลุ่มเด็กวัยเรียน กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต หลังจากมีระบบเฝ้า ระวังมีการติดตามให้กลุ่มเด็กเข้าร่วมกิจกรรม และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

๑.๔ กลุ่มวัยรุ่น ปัญหาวัยรุ่นของตำบลตะพาน จากการรวบรวมข้อมูลเยี่ยมบ้าน พบว่า ยังขาดความรู้ในเรื่องเพศศึกษา การเลือกคบเพื่อน ปัญหาติดเกมส์ บุหรี่ สุรา ยาเสพติด การใช้สื่อออนไลน์ในทางที่ไม่สร้างสรรค์ เนื่องจากเด็กวัยรุ่น เมื่อเวลามีปัญหาหรือเกิดข้อสงสัยในเรื่องต่าง ๆ มักจะไม่กล้าสอบถามผู้ใหญ่ เนื่องจาก กลัวว่าจะถูกตำหนิหรือถูกทำโทษ จึงหันหน้าไปปรึกษาเพื่อนแทน ทำให้การรับรู้ข่าวสารที่ผิด และให้เด็กวัยรุ่นได้ เข้าถึงการบริการด้านสาธารณสุขมากขึ้น จึงได้มีการแนะนำสายด่วนด้านสุขภาพ ให้เด็กวัยรุ่น เช่น สายด่วนสุขภาพจิต ๑๓๒๓ สายด่วน ยาเสพติด ๑๑๖๕ สายด่วนท้องไม่พร้อม ๑๖๖๓ เป็นต้น โดยเฉพาะปัญหา ยาเสพติดในพื้นที่ยังเป็นปัญหามากพอสมควร โดยเฉพาะ น้ำกระท่อม ที่ ยังมีวัยรุ่น บางส่วนใช้ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้น ที่นำมาซึ่งปัญหายาเสพติดอื่นตามมา และถ้ามีการใช้ระยะ ยาวปัญหาสุขภาพจิตก็ ตามมา ตำบลตะพานมีกลุ่มเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด จำนวน ๖๘ คน ซึ่งได้จัดการในกลุ่มวัยรุ่นดังกล่าว โดยได้ส่งเสริมให้เข้าร่วมกิจกรรมกีฬา นันทนาการ

๑.๔.๑ นอกห้องเรียนชุมชน ส่งเสริมจัดกิจกรรม เป็นหนึ่งโดยไม่พึ่งยาเสพติด โดย มีการให้ความรู้ในห้องเรียนชุมชน ในประเด็นของ กลุ่มวัยรุ่นที่มีความเสี่ยง เช่น เพศศึกษา วัคซีนใจต้านภัยยาเสพติด โดย การทำกิจกรรม เชิญเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เป็นวิทยากรให้ความรู้

๑.๕ วัยทำงาน ได้ดำเนินการคัดกรองเชิงรุกในชุมชนเบื้องต้น พบภาวะความเสี่ยงโรคซึมเศร้ามีแนวโน้มเพิ่มขึ้น เนื่องจาก ผลกระทบจากภาวะเศรษฐกิจ ปัญหาการว่างงาน ปัญหาราคาทางการเกษตรตกต่ำ ประชาชนวัยทำงานได้รับ ผลกระทบมากพอสมควร

ในปี ๒๕๖๑ - ๒๕๖๓ จากข้อมูลการคัดกรอง พบวัยทำงานมีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า จำนวน ๔๓ คน ร้อยละ ๑.๗๔, ๓๘ คน ร้อยละ ๑.๔๗ และ ๔๒ คน ร้อยละ ๑.๖๕ ตามลำดับ กลุ่มป่วย จำนวน ๕ คน ร้อยละ ๐.๒๐, ๖ คน ร้อยละ ๐.๒๓ และ ๔ คน ร้อยละ ๐.๑๖ ตามลำดับ

๑.๕.๑ กิจกรรมส่งเสริมความสุขวัยทำงาน ลดเสี่ยงซึมเศร้า จัดกิจกรรมสร้างความสุขให้วัย ทำงาน โดย ให้ความรู้ วัยทำงาน ปรับตัวได้ ใจเป็นสุข สนุกไม่เครียด โดย ใช้หลัก ๖ ข้อวัยทำงาน ดังนี้

ฝึกมองโลกในแง่ดี ปรับเปลี่ยนความคิด ความเข้มแข็งทางจิตใจ ให้ยึดหลัก อึด อึด อึด สร้างวัฒนธรรมการมีส่วนร่วมเพื่อนำไปสู่องค์กรสร้างสุข โดยยอมรับความคิดเห็น การมีส่วนร่วม ร่วมสร้างแนวทางหลักและจัดทำเป็นวัฒนธรรมองค์กร หลักปักใจในการทำงาน ค้นหาพลังใจ ยึดเหนี่ยวไว้พักพิง อิงหลักคิดในการดำเนินชีวิต เมื่อเกิดภาวะวิกฤตใช้พลังฟื้นฟูใจ พึงใจในสิ่งที่ตนมี พอดีในความพอเพียง นอกจากนี้ได้มีการ

เผยแพร่ สายด่วนสุขภาพจิต เพื่อให้วัยทำงานได้เข้าถึงการรับบริการในกรณีที่มีปัญหาความเครียดทางจิตจากการคัดกรองภาวะซึมเศร้าในกลุ่มวัยทำงาน กลุ่มเสี่ยงจากการคัดกรอง ได้ค้นหาสาเหตุปัญหาของภาวะเสี่ยง ของปี ๒๕๖๓ พบว่า

๑. ไม่มีอาชีพและรายได้ไม่เพียงพอ จำนวน ๒๔ คน

๒. ต้องเลี้ยงดูผู้ป่วย ติดบ้านติดเตียง จำนวน ๔ คน

๓. รายรับน้อยกว่ารายจ่าย มีหนี้สินนอกระบบ จำนวน ๑๘ คน ได้ส่งเสริมการสร้างงานสร้างอาชีพในกลุ่มวัยทำงานที่ต้องอยู่บ้านดูแลผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียง หรือ ประชาชนวัยทำงานที่ว่างงาน โดยได้ประสานกับหน่วยงานต่าง ๆ ได้แก่ การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย กลุ่มพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และกลุ่มพัฒนาสตรี สอนฝึกอาชีพ รวมทั้งสนับสนุนงบประมาณสร้างอาชีพ ในกลุ่มที่ประสบปัญหา

๑.๕.๒ การคัดกรองภาวะซึมเศร้าวัยทำงานหลังทำกิจกรรม

หลังจากที่ได้มีการจัดโครงการส่งเสริมอาชีพในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ กลุ่มเสี่ยง ๔๒ คน กลับไป อยู่ในกลุ่มปกติ จำนวน ๓๘ คน มีอาชีพและมีรายได้ และอีกจำนวน ๔ คน ได้ส่งต่อโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลรับการรักษา ทีมสุขภาพจิตจึงหาแนวทางรวมกลุ่มสร้างอาชีพแก้ปัญหา

ตัวอย่างกลุ่มเสี่ยงซึมเศร้าที่ได้รับการส่งเสริมอาชีพแล้วประสบความสำเร็จ หญิงไทย อายุ ๔๕ ปี ปัญหาด้านสุขภาพจิต : เครียดซึมเศร้าจากปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ อาชีพที่ส่งเสริม : จักสานตะกร้า หมวก ฝาชี ถุงใส่แก้วน้ำ ฯลฯ ปัจจุบัน : มีรายได้เพิ่ม ส่งผลิตภัณฑ์ขายทางอินเทอร์เน็ต มีกิจกรรมร่วมกับกลุ่มอาชีพ ไม่มีอาการเครียด ซึมเศร้า ที่บ้านเป็นศูนย์ฝึกอาชีพของตำบลตะพาน เป็นครูสอนอาชีพของตำบลตะพาน

๑.๖ กลุ่มผู้สูงอายุ ตำบลตะพาน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีประชากร ทั้งหมด ๔,๗๕๒ ราย มีผู้สูงอายุในตำบล ทั้งหมด ๖๒๗ ราย ร้อยละ ๑๓.๒

พบว่า ผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกปี โดยในปี พ.ศ.๒๕๖๑ มีผู้สูงอายุจำนวน ๕๕๓ ราย ปี พ.ศ. ๒๕๖๒ จำนวน ๖๑๒ ราย และปี พ.ศ. ๒๕๖๓ จำนวน ๖๒๗ ราย โดย กลุ่มผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียง เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงต่อภาวะซึมเศร้า

และจากการคัดกรองภาวะซึมเศร้าด้วย ๒ คำถาม (๒ Q) พบว่าเสี่ยงโรคซึมเศร้า จำนวน ๑๖ ราย ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมเสี่ยงสูงสุด จำนวน ๙ ราย (ร้อยละ ๑.๕๖) รองลงมาคือผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน จำนวน ๔ ราย (ร้อยละ ๙.๗๖) และกลุ่มผู้สูงอายุติดเตียง จำนวน ๓ คน (ร้อยละ ๓๐) ในกลุ่มป่วย ส่งต่อดูแลโดย ทีมสหวิชาชีพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตะพาน ๑.๖.๑ การดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มวัย ที่มีลักษณะพิเศษ คือ เป็นแหล่งขุมทรัพย์ความรู้ ความชำนาญที่มีคุณค่า เป็นผู้ทรงไว้ซึ่งประเพณี วัฒนธรรม และเป็นสายใยแห่งครอบครัว ทำหน้าที่เชื่อมต่อระหว่างบุคคลในช่วงวัยต่าง ๆ ได้ดี แต่ขณะเดียวกัน ก็มีปัญหาด้านสุขภาพอนามัย ปัญหาด้านสังคม และปัญหาด้านเศรษฐกิจ มากกว่าวัยอื่นๆ เพราะการทำงานของระบบต่างๆในร่างกายเสื่อมลง อีกทั้งในกลุ่มผู้สูงอายุบางราย อาจพบโรคเรื้อรังที่เป็นมาตั้งแต่ อยู่ในช่วงวัย ทำงานอีกด้วย นอกการเสื่อมของสภาพร่างกายแล้ว การสูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคม ยังส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุจากการสำรวจด้านสาธารณสุขพบว่า ปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญและ พบบ่อย ในผู้สูงอายุ ได้แก่ วิดกกังวลและซึมเศร้า

การส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ๑) ผู้สูงอายุกลุ่มปกติ (ติดสังคม) ส่งเสริมให้มีกิจกรรมเสริมสร้างความสุข ลดความเศร้า เหงา ว้าเหว่ สำหรับในชุมชน ส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกาย เน้นการออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ๒) ผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยง (ติดบ้าน/ติดเตียง) จะประเมินความเครียด

ด้วย แบบประเมิน ST ๕ - ประเมินภาวะซึมเศร้า ด้วยแบบประเมิน ๒ Q ลงติดตาม เยี่ยมบ้าน และให้กำลังใจ ทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง การจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุโดยดำเนินการตามกิจกรรม การสร้างสุข ๕ มิติ ดังนี้

๑. สุขสบาย (Health) กิจกรรมส่งเสริมออกกำลังกาย ให้ผู้สูงอายุได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายตามความเหมาะสม มีการออกกำลังกายให้ครบทุกสัดส่วน ทุกข้อต่อของร่างกาย และแนะนำให้ทำเป็นประจำทุกวัน วันละ ๑๕ - ๓๐ นาที ให้ฝึกการควบคุมการหายใจให้เป็นจังหวะตามการออกกำลังกาย โดย ใช้นวัตกรรม “คุ้รักชั๊กกะลาเย่อ” และมีการลงพื้นที่ ส่งเสริมการออกกำลังกาย



๒. สุขสนุก (Recreation) ช่วยเจ้าหน้าที่ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ ที่สร้างความสดชื่นและมีชีวิตชีวา อย่างสร้างสรรค์และดีงาม เช่น การเล่นกีฬา ดนตรี ศิลปะหรืองานอดิเรกที่ชอบ กิจกรรมนันทนาการจะจัดทุกวันก่อนหรือหลัง การออกกำลังกาย ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตะพาน โดย มีการร้อง เป็นต้น และมีการจัดกิจกรรมนันทนาการตาม ประเพณี เช่น ประเพณีสงกรานต์ ปีใหม่ เป็นต้น



๓. สุขสง่า (Integrity) แนะนำให้ผู้สูงอายุพยายามช่วยเหลือตนเองในเรื่องง่าย ๆ เช่น การทำกิจวัตรประจำวัน การดูแลเด็ก เป็นต้น และให้การสนับสนุนช่วยเหลืองานสังคมและชุมชน และส่งเสริมความภาคภูมิใจตนเอง เช่น ผู้สูงอายุที่เกษียณอายุราชการ สร้างอาชีพให้ตนเองมีคุณค่า หรือผู้สูงอายุที่บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม เป็นต้น



๔. สุขสว่าง (Cognition) แนะนำผู้สูงอายุเรื่องการฝึกบริหารสมอง โดยการรวมกลุ่มเพื่อพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และฝึกกิจกรรมที่จะช่วยประสาทสัมผัสระหว่างมือ ตา และเท้า เพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อมและสามารถช่วยเหลือตนเอง



๕. สุขสงบ (Peacefulness) แนะนำวิธีการผ่อนคลายต่าง ๆ เช่น การนั่งในท่าสบาย ฝึกกำหนดลมหายใจเข้า-ออก การเข้าวัดทำบุญ และทำสมาธิ เมื่อรู้สึกเครียด หงุดหงิด โกรธ หรือไม่สบายใจ

กิจกรรมส่งเสริมอาชีพในผู้สูงอายุที่เสี่ยงซึมเศร้า มีผู้สูงอายุจำนวน ๙ ราย ที่เสี่ยง ซึมเศร้า พบว่า ขาดอาชีพ ขาดรายได้ รายได้ไม่พอค่าใช้จ่าย จึงหากิจกรรมให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และมีรายได้เพิ่ม โดยส่งเสริมอาชีพจักสาน และทำเหรียญโปรยทาน ทำให้ผู้สูงอายุทุกคนมีรายได้เพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ ได้ชักชวนผู้สูงอายุที่อยู่กับบ้าน เสี่ยงซึมเศร้า บางคนมีโรคประจำตัว อยู่ลำพัง จึงได้นำนวัตกรรม คุ้รักชั๊กกะลาเย่อมาใช้ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมการผ่อนคลาย ร่วมกับกลุ่ม มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมการออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ป้องกันข้อติด มีผู้สูงอายุ

๔ ชุมชน เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน ๙๔ ราย หลังดำเนินกิจกรรม มีการประเมินซ้ำ พบว่า ไม่มี ความเครียด ไม่เสี่ยงซึมเศร้า ๙๒ ราย ได้รับการส่งต่อ ๒ ราย

กลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง/ผู้พิการ ในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ มีกลุ่มผู้ป่วย เรื้อรัง/ผู้พิการ จำนวน ๑๒๒ รายได้ร่วมทำกิจกรรมในคลินิกโรคเรื้อรังร่วมกับทีมเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตะพานและทีมสหวิชาชีพ เช่น การให้ความรู้ กิจกรรมนันทนาการ การคัดกรองภาวะเสี่ยงซึมเศร้า (๒ Q) เป็นต้น พบว่ามีภาวะเสี่ยง ๔ ราย ร้อยละ ๓.๒๘ ส่งต่อให้เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตะพาน และร่วมกับทีมสหวิชาชีพดูแล เยี่ยม ให้กำลังใจ

กลุ่มผู้ป่วยจิตเภท ในปี พ.ศ.๒๕๖๓ ผู้ป่วย จิตเภทตำบลตะพาน จำนวนทั้งหมด ๒๑ ราย แยกเป็น ๕ หมู่บ้าน หมู่ที่ ๑ มี ผู้ป่วยจิตเภทมากที่สุด จำนวน ๗ ราย รองลงมาคือหมู่ที่ ๓ จำนวน ๕ ราย จึงมีการระบุพิภักดิ์เพื่อกำหนดเป้าหมายผู้ป่วยจิตเภท การลงเยี่ยมบ้านผู้ป่วยจิตเภท โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะทำการบันทึกข้อมูลเบื้องต้นและประวัติของผู้ป่วย เส้นทางเดินทางกลับบ้านผู้ป่วย การระบุพิภักดิ์บ้านผู้ป่วยจิตเภทสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในกรณีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ผู้ดูแลไม่อยู่ในพื้นที่ จะมีการส่ง Location บ้านผู้ป่วยในกลุ่มไลน์สุขภาพจิตตำบลตะพาน เพื่อใช้ประโยชน์ในกรณีที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในเครือข่าย บริการสุขภาพ ต้องการลงไปเยี่ยมบ้านผู้ป่วย ในกรณีฉุกเฉิน

การดูแลผู้ป่วยป่วยจิตเภทในชุมชน การออกเยี่ยมบ้านผู้ป่วยจิตเภทพร้อมกับคณะกรรมการดำเนินงานสุขภาพตำบลตะพานและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตะพานทุกเดือน โดยจะเยี่ยมบ้านตามแผนที่เจ้าหน้าที่ได้กำหนดไว้ โดย หมู่ที่ ๓ ซึ่งเป็นเขตรับผิดชอบ จะเยี่ยมวันอังคารและวันพฤหัสบดี สัปดาห์แรกของเดือน และจะมีการเยี่ยมบ้านพร้อมกับทีมเครือข่ายจิตเภทโรงพยาบาลเป็นประจำทุกปี ซึ่งจะออกเยี่ยมผู้ป่วยจิตเภททั้งตำบล จำนวน ๒๑ ราย ส่วนในเขตรับผิดชอบมีผู้ป่วย จำนวน ๕ ราย

กิจกรรมการเยี่ยมบ้านผู้ป่วยจิตเภท ประกอบด้วย ๑) วัดความดันโลหิต เจาะเลือดปลายนิ้ว ดูแลสุขภาพทางกาย ๒) คัดกรองผู้ป่วยจิตเภทที่เสี่ยงต่อการก่อความรุนแรงในชุมชน โดยใช้โทรศัพท์มือถือ โดยสแกน QR code) คัดกรองทุก ๒ สัปดาห์โดยอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่รับผิดชอบ ๓) ดูแลเรื่องการกินยาไม่ให้ขาดยา และพบแพทย์ตามเวลา โดย ใช้นวัตกรรม ด้วยรักและห่วงใย ใส่ใจ การกินยา

๔) ให้ความรู้กับญาติในการดูแลผู้ป่วย ในด้านต่าง ๆ เช่น การฝึกให้ผู้ป่วย ทำงาน การสังเกตอาการผิดปกติ อาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม เป็นต้น

๔. การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยจิตเภท การให้บริการฟื้นฟูสมรรถภาพทางจิตเวชตามกรอบแนวคิดการคืนสู่สุขภาวะ (Recovery orientation) คือ การบูรณาการฟื้นฟูสมรรถภาพทางจิตเวชกับการรักษา ให้บริการโดย ทีมสหวิชาชีพพร้อมกับการตัดสินใจของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพ โดย ให้ความสำคัญกับเป้าหมาย และความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ บนพื้นฐานความเป็นจริง มุ่งไปที่จุดแข็ง ผักที่ทักษะที่จำเป็น ปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม และให้การสนับสนุนตามความเหมาะสม บูรณาการร่วมกับชุมชนและมีความต่อเนื่องของการให้บริการการฟื้นฟูสมรรถภาพทางจิต คือ กระบวนการที่ให้โอกาสแก่บุคคลที่มีความบกพร่องพิการ ความเจ็บป่วยทางจิต ให้สามารถพึ่งพาตนเองและปฏิบัติหน้าที่ในชุมชนได้ การฟื้นฟูฯ จะใช้ทั้งการเพิ่มศักยภาพของบุคคลและการแนะนำในการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ที่มีความผิดปกติจากอาการทางจิตและผู้ที่เคยเจ็บป่วยทางจิตดีขึ้น โดยมีจุดประสงค์ที่จะทำให้ระดับความสามารถของบุคคลถึงระดับลดความพิการ มุ่งเน้นให้บุคคลมีทางเลือกในการที่จะประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตในชุมชน การฟื้นฟูสมรรถภาพทางจิต จึงเป็นส่วนสำคัญของกระบวนการคืนสู่สุขภาวะ ผู้นำชุมชน องค์การบริหารส่วนตำบลตะพาน และกลุ่มชาวบ้าน ได้มีการประชุมและมีมติเป็นเจ้าภาพร่วมกันในการดูแลผู้ป่วยจิตเภทในชุมชน

โดย พบว่าปัญหาสำคัญของผู้ป่วยจิตเภท คือ ไม่มีอาชีพ ไม่มีรายได้ ทั้ง ยังไม่ได้รับโอกาสในการประกอบอาชีพ ส่งผลกระทบทำให้ผู้ป่วย เกิดความเครียดมากขึ้น ดังนั้นทีมเครือข่ายสุขภาพจิตตำบลตะพาน จึงร่วมกัน กำหนดแนวทางการแก้ไขปัญหาด้วยหลักการ ๔ ส. ดังนี้

๑. สนับสนุนให้มีการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเครือข่าย ชุมชนซึ่งประกอบด้วย เจ้าหน้าที่ สาธารณสุข ผู้นำชุมชน ญาติหรือผู้ดูแลผู้ป่วย และเครือข่ายอื่น ๆ เพื่อให้การดูแลผู้ป่วย มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยจะมีการประชุมปีละ ๒ ครั้ง มีการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในระดับอำเภอปีละครั้ง จัดโดย กลุ่มงาน จิตเภท ในการพูดคุย แลกเปลี่ยนเรื่อง การดำเนินงานในปีที่ผ่านมา ปัญหาและอุปสรรคของการทำงาน และ แผนงานโครงการที่ดำเนินการในปีต่อไป

๒. สังคมให้โอกาส มองเขาในด้านบวก ชาวบ้านในชุมชนมีการพุดจาและทักทาย ผู้ป่วยจิตเภท เหมือนการทักทายคนปกติ มีการพุดจาในเชิงบวก มีการแบ่งปัน ให้กำลังใจ ไว้วางใจ และชื่นชมเมื่อเห็นผู้ป่วย ทำกิจกรรมต่าง ๆ และเข้าร่วมฝึกงาน ฝึกอาชีพ

๓. สอดส่องดูแล

๓.๑ ชาวบ้านช่วย สอดส่องดูแลพฤติกรรมของผู้ป่วยจิตเภท เป็นหูเป็นตาด้วยกัน

๓.๒ ถ้าผู้ป่วยจิตเภทมีอาการผิดปกติ ให้แจ้งคณะกรรมการดำเนินงานสุขภาพจิตตำบลตะพานให้ ทราบโดยด่วน (ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข)

๓.๓ ไม่ส่งเสริมอบายมุข โดยร้านค้าชุมชน ร้านชำและชาวบ้านทั่วไปจะต้องไม่จำหน่าย หรือให้ เหล้า เบียร์ หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อื่นแก่ ผู้ป่วยจิตเภท โดยขอความร่วมมือกับร้านค้าในพื้นที่ คนใน ครอบครัวและชุมชน

๔. ส่งเสริมอาชีพ ผู้ป่วย จิตเภทจำนวน ๔ ราย พบว่า มีความยากจน ขาดโอกาส ขาดอาชีพ ขาดรายได้ รายได้ไม่เพียงพอค่าใช้จ่าย คณะกรรมการดำเนินงานสุขภาพจิต ซึ่งมีหน้าที่ดูแลผู้ป่วย จึงมาประชุมหา แนวทาง ช่วย เหลือผู้ป่วยเหล่านี้ โดยส่งเสริมอาชีพ ปลูกผักปลอดสารพิษ เพื่อสร้างรายได้เพิ่มให้ผู้ป่วยและใช้ เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยช่วยหาพันธุ์ผัก ช่วยปลูกบางส่วนและช่วยนำมาขายให้ในตลาดนัดชุมชนในบาง รายที่มีความลำบากไม่สามารถมาขายผักได้

ผลลัพธ์จากการสร้างงานสร้างอาชีพในผู้ป่วยจิตเภทที่ด้อยโอกาส ขาดรายได้ ขาดอาชีพ
ผลที่ได้จากส่งเสริมอาชีพและสร้างรายได้

๖.๑ ผู้ป่วย ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่คิดฟุ้งซ่าน อาการทางจิตดีขึ้น

๖.๒ มีรายได้จากการจำหน่าย ผักปลอดสารพิษ รายได้ ๓๐๐-๔๐๐ บาท/สัปดาห์

๖.๓ ผู้อยู่ร่วมกับคนในสังคมได้เหมือนคนปกติ

๗. การส่งมอบบัตร ๓ หมอ ตามนโยบายของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

๘. บทบาทของแต่ละภาคส่วนในการรณรงค์ป้องกันแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตในชุมชน ดังนี้ ภาคี เครือข่าย ที่ช่วย สนับสนุนให้งานสุขภาพจิตของตำบลตะพาน ดำเนินงานได้อย่างประสบผลสำเร็จตาม เป้าหมายที่ได้วางไว้ ประกอบด้วยหน่วยงานต่าง ๆ ดังนี้

๘.๑ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตะพาน

๘.๑.๑ รับผู้ป่วย เข้ารับการรักษา หรือประเมินสุขภาพจิตในระดับสูงขึ้นไป

๘.๑.๒ เป็นแหล่งข้อมูล/เพิ่มความรู้เรื่องสุขภาพจิตในชุมชน

นวัตกรรม “ชาวตะปานสุขภาพใจดีอยู่ที่ปลายนิ้ว”

๑. ความเป็นมาและสภาพของปัญหา

จากสถิติของกรมสุขภาพจิต การเข้ารับบริการผู้ป่วยรายใหม่ในโรงพยาบาลจิตเวชมีแนวโน้มสูงขึ้น ส่วนใหญ่ มีปัญหาสุขภาพจิต และพบว่า การค้นหาโดยการคัดกรองภาวะทางจิตใจ เป็นส่วนสำคัญทำให้รับทราบปัญหา สุขภาพจิตของประชาชน ทำให้เข้าถึงระบบบริการด้านสุขภาพจิตรวดเร็วมากยิ่งขึ้น ส่งผลดีต่อการรักษา จากการคัดกรองสุขภาพจิตประชาชนในพื้นที่ตำบลตะปานที่ผ่านมา โดยให้ประชาชนกรอกแบบสอบถาม ตามแบบฟอร์มที่เป็นเอกสารนั้น ทีมสุขภาพจิตตำบลตะปานพบปัญหา ได้แก่ ความไม่สมบูรณ์ของข้อมูลตาม ข้อคำถามในแบบสอบถาม และการเข้าถึงการคัดกรองในประชาชนตำบลตะปาน (๑๕ - ๕๙ ปี) ได้น้อยเพียง ร้อยละ ๖๓.๒ ข้อมูลที่ได้รับไม่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ และเข้าถึงบริการสุขภาพด้านสุขภาพจิตได้น้อย ส่งผลให้มีผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายเฉลี่ยปีละ ๑ - ๒ คน มีผู้ป่วยจิตเภท จำนวน ๔ คน เกิดอาการคลุ้มคลั่ง (ข้อมูล ปี ๒๕๖๐ - ๒๕๖๓) ในพื้นที่ตำบลตะปาน คณะกรรมการเครือข่ายสุขภาพจิตตำบลตะปาน มีบทบาทในการสอดส่องมองหา ได้มองเห็นถึงปัญหาที่เกิดขึ้น ประกอบกับปัจจุบันนี้พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์และโทรศัพท์มือถือมากขึ้น จึงนำ แบบสอบถาม จัดทำรูปแบบกระดาษมาเป็นรูปแบบออนไลน์ (Google form) สร้าง “นวัตกรรม ชาวตะปานสุขภาพใจดีอยู่ที่ปลายนิ้ว” เป็นนวัตกรรมที่ใช้ในการคัดกรองภาวะเครียด (ST ๕) และภาวะซึมเศร้า (๒ Q) ของประชาชนอายุ ๑๕ ปีขึ้นไปในทุกช่วงกลุ่มวัย โดยมีการจัดทำ QR Code สำหรับสแกนแบบสอบถาม และประชาสัมพันธ์ส่งผ่านตามช่องทางต่าง ๆ ซึ่งสะดวก เข้าถึงง่าย ใช้งานง่าย ประชาชนสามารถทำได้เอง เหมาะกับการใช้ชีวิตของประชาชนในปัจจุบันและประหยัดทรัพยากรกระดาษ จึงเก็บรวบรวมข้อมูลได้ครบถ้วน และวิเคราะห์ข้อมูลที่สำคัญได้ ทำให้สามารถค้นหาประชาชนที่มีความเสี่ยงภาวะเครียด และภาวะซึมเศร้าได้อย่างรวดเร็ว ส่งผลให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และทางเจ้าหน้าที่สาธารณสุขสามารถแก้ไขปัญหาของประชาชนในเบื้องต้นได้อย่างทันท่วงที ประชาชนเข้าถึงบริการสุขภาพมากขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ประชาชนกลุ่มวัยทำงาน อายุ ๑๕ - ๕๙ ปี ตอบแบบประเมินความเครียด และคัดกรองซึมเศร้า ๒ คำถาม

๒.๒. เพื่อให้ประชาชน อายุ ๑๕ ปีขึ้นไปในทุกช่วงกลุ่มวัย ตอบแบบสอบถามแบบสังเกตอาการด้านจิตใจ (Mind ๖)

๒.๓ เพื่อให้ผู้ป่วยจิตเวชทุกคนในตำบลตะปาน ได้รับการประเมินด้วยแบบสังเกตผู้ป่วยจิตเวชมีความเสี่ยง ต่อการก่อความรุนแรง (Mind ๗)

๒.๔ เพื่อการประมวลผลข้อมูลที่สะดวก รวดเร็ว และง่ายต่อการเข้าถึงข้อมูล

๓. กลุ่มเป้าหมาย

๓.๑ ประชาชนอายุ ๑๕ - ๕๙ ปี ตำบลตะปาน จำนวน ๒,๖๒๘ คน ประเมิน ST ๕, ๒ Q

๓.๒ ประชาชนอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป ตำบลตะปาน จำนวน ๓,๓๒๐ คน ประเมิน Mind ๖

๓.๓ ผู้ป่วยจิตเวช ตำบลตะปาน จำนวน ๒๑ คน ประเมิน Mind ๗

๔.การจัดทำนวัตกรรม ชาวตะปานสุขภาพใจดีอยู่ที่ปลายนิ้ว มีแบบคัดกรอง ๓ รูปแบบ ดังนี้

รูปแบบที่ ๑ แบบคัดกรองความเครียด (ST ๕) และแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าด้วย ๒ คำถาม (๒ Q)

รูปแบบที่ ๒ แบบสังเกตอาการด้านจิตใจ (Mind ๖)

รูปแบบที่ ๓ แบบสังเกตผู้ป่วยจิตเวชที่มีความเสี่ยงต่อการก่อความรุนแรง (Mind ๗)

๔.๑ ก่อนการจัดทำนวัตกรรม อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ร่วมค้นหา ทบทวนปัญหาการคัดกรองสภาวะสุขภาพจิตในประชาชนและปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปะปานิ เพื่อกำหนดรูปแบบ นวัตกรรม

๔.๒ การจัดทำนวัตกรรม

๔.๒.๑ ดำเนินการออกแบบ จัดทำและทดลองใช้นวัตกรรม โดยมีรายละเอียด คือ (๑) แบบคัดกรองความเครียด (ST ๕) และแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า ๒ คำถาม (๒ Q) ประกอบด้วย ๔ ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล ได้แก่ ชื่อ - สกุล เพศ บ้านเลขที่ หมู่ที่ ตำบล/อำเภอ/จังหวัด เบอร์โทรศัพท์ และโรคประจำตัว

ส่วนที่ ๒ แบบประเมินความเครียด (ST ๕) ของประชาชนตำบลปะปานิ ต่อสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID - ๑๙) (ช่วง ๒ - ๔ สัปดาห์) จำนวน ๕ ข้อ

ส่วนที่ ๓ แบบประเมินความวิตกกังวลของประชาชนตำบลปะปานิ ต่อสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา ๒๐๑๙ (COVID - ๑๙)

ส่วนที่ ๔ แบบคัดกรองความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ๒ คำถาม (๒ Q) ของประชาชนตำบลปะปานิ ต่อสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID - ๑๙) จำนวน ๒ ข้อ

(๒) แบบสังเกตอาการด้านจิตใจ (Mind ๖) ประกอบด้วย ๓ ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล ได้แก่ ชื่อ - สกุล เพศ บ้านเลขที่ หมู่ที่ ตำบล อำเภอ จังหวัด หมายเลขโทรศัพท์ และโรคประจำตัว ส่วนที่ ๒ แบบสังเกตอาการด้านจิตใจ จำนวน ๖ ข้อ ส่วนที่ ๓ การแปลผล

(๓) แบบสังเกตผู้ป่วยจิตเวชที่มีความเสี่ยงต่อการก่อความรุนแรง (Mind ๗) ประกอบด้วย ๓ ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล ได้แก่ ชื่อ - สกุล เพศ บ้านเลขที่ หมู่ที่ ตำบล อำเภอ จังหวัด เบอร์โทรศัพท์ และโรคประจำตัว ส่วนที่ ๒ แบบสังเกตผู้ป่วยจิตเวชที่มีความเสี่ยงต่อการก่อความรุนแรง ส่วนที่ ๓ การแปลผล

๔.๒.๒ จัดประชุมชี้แจงและฝึกปฏิบัติอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ตำบลปะปานิ ในการนำนวัตกรรมไปใช้

๔.๒.๒ จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ นวัตกรรมชาวตำบลปะปานิสุขภาพใจดีอยู่ที่ปลายนิ้ว

๔.๒.๓ ประชาสัมพันธ์การใช้นวัตกรรมชาวตำบลปะปานิสุขภาพใจดีอยู่ที่ปลายนิ้ว ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบ เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในกลุ่มประชาชนทุกกลุ่มวัย



๔.๓ หลังการจัดทำนวัตกรรม

๔.๓.๑ ทำการประเมินความเครียด คัดกรองภาวะซึมเศร้า (ST ๕, ๒ Q) แบบสังเกตอาการด้านจิตใจ (Mind ๖) โดยใช้นวัตกรรม ชาวตะพานสุขภาพใจดีอยู่ที่ปลายนิ้ว โดยอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

ตำบลตะพานใช้โทรศัพท์มือถือ สมาร์ทโฟน เปิดไลน์ สแกน QR Code หรือกดเปิดแบบสอบถามจากลิงค์ที่ทำการส่งต่อในกลุ่มไลน์ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ตำบลตะพาน โดยประชาชนสามารถกรอกข้อมูลได้เองตามหัวข้อต่าง ๆ

๔.๓.๒ เจ้าหน้าที่ประมวลผลข้อมูลที่ได้จากการส่งข้อมูลทางออนไลน์ หากพบกลุ่มเสี่ยง

รูปแบบที่ ๑ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ดำเนินการติดตาม เพื่อคัดกรองด้วยแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า ๙ คำถามต่อไป และหากพบมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ส่งต่อพบแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว ที่คลินิกหมอครอบครัว โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตะพาน

รูปแบบที่ ๒ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ตำบลตะพาน เข้าประเมินซ้ำ ทุก ๒ สัปดาห์ หากพบมีความเสี่ยง ส่งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

๔.๓.๓ ผู้ป่วยจิตเวชตำบลตะพานทุกคน ได้รับการสอบถามแบบสังเกตผู้ป่วยจิตเวชที่มีความเสี่ยงต่อการก่อความรุนแรง (Mind ๗) เมื่อพบผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงจะเข้าประเมินซ้ำทุก ๒ สัปดาห์ โดยอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)ผู้ดูแล หากพบว่ามีความเสี่ยง จะส่งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

๔.๓.๔ รวบรวม วิเคราะห์ข้อมูล และประเมินผลของนวัตกรรม

๕. การประเมินผล ผลสัมฤทธิ์และประโยชน์ที่ได้รับ

๕.๑ ผลการดำเนินงาน

๕.๑.๑.ประชาชนกลุ่มวัยทำงาน อายุ ๑๕ - ๕๙ ปี ตอบแบบประเมินความเครียด และคัดกรองภาวะซึมเศร้า ๒ คำถาม

พบว่า หลังจัดทำนวัตกรรมชาวตะพานสุขภาพใจดีอยู่ที่ปลายนิ้ว อายุ ๑๕ ปีขึ้นไป ได้รับการสอบถามแบบสังเกตอาการด้านจิตใจ (Mind ๖) เป็นร้อยละ ๘๐.๒๑ ของเป้าหมายทั้งหมด หมู่บ้านที่ตอบแบบสังเกตอาการได้มากที่สุด ได้แก่ หมู่ที่ ๒ บ้านตะพาน ร้อยละ ๙๑.๔๐ และหมู่บ้านที่ตอบแบบสังเกตอาการได้น้อยที่สุด ได้แก่ หมู่ที่ ๑ บ้านปลายคลอง ร้อยละ ๖๘.๕๐ ทั้งนี้ก่อนจัดทำนวัตกรรมนี้ แบบสังเกตอาการด้านจิตใจ (Mind ๖) ยังไม่มีประชาชนได้รับการสอบถามมาก่อน ทำให้เห็นประชาชนสามารถเข้าถึงการตอบแบบสอบถามได้ดีกว่าเดิม

๕.๑.๓ ผู้ป่วยจิตเวชทุกคนในตำบลตะพาน ตอบแบบสังเกตผู้ป่วยจิตเวชที่มีความเสี่ยงต่อการก่อความรุนแรง (Mind ๗)

หลังจัดทำนวัตกรรมชาวตะพานสุขภาพใจดีอยู่ที่ปลายนิ้ว อายุ ๑๕ ปีขึ้นไป ตอบแบบสังเกตผู้ป่วยจิตเวชที่มีความเสี่ยงต่อการก่อความรุนแรง (Mind ๗) ร้อยละ ๑๐๐ ทั้งนี้ก่อนจัดทำนวัตกรรมนี้ แบบสังเกตผู้ป่วยจิตเวชที่มีความเสี่ยงต่อการก่อความรุนแรง (Mind ๗) ยังไม่มีการใช้แบบสังเกตฯ อย่างเป็นทางการ ทีมสุขภาพจิตตำบลตะพานจัดทำขึ้นมาเพื่อติดตามอาการที่เสี่ยงต่อการก่อความรุนแรง (Mind ๗)

๕.๒ ผลสัมฤทธิ์ของนวัตกรรม การดำเนินนวัตกรรมชาวตะพานสุขภาพใจดีอยู่ที่ปลายนิ้วนี้ บรรลุตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ ประชาชนกลุ่มเป้าหมายได้รับการคัดกรองมากกว่าร้อยละ ๘๐ เข้าถึงการตอบแบบสอบถาม และได้ข้อมูลที่เป็นความจริงที่สุด เพราะประชาชนกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ตอบแบบสอบถามโดยตรง

๕.๒.๑ ประชาชนกลุ่มวัยทำงาน อายุ ๑๕ - ๕๙ ปี ตอบแบบประเมินความเครียด และคัดกรองภาวะซึมเศร้า ๒ คำถาม จำนวน ๒,๑๒๗ คน ร้อยละ ๘๐.๙๔ พบกลุ่มเสี่ยงที่มีความเครียดจำนวน ๗ คน ร้อยละ ๐.๓ กลุ่มเสี่ยงภาวะซึมเศร้าจำนวน ๓๓๓ คน ร้อยละ ๑๕.๗ โดยได้รับการส่งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และการประเมินโรคซึมเศร้า ๙ คำถาม (๙ Q) ทั้งนี้ผู้ที่เป็กลุ่มเสี่ยงทุกรายจะได้รับการเยี่ยมเสริมพลัง ให้กำลังใจ ให้คำแนะนำ โดยคณะกรรมการเครือข่ายสุขภาพจิตตำบลตะพาน และภาคีเครือข่ายในชุมชนร่วมแก้ไขปัญหาเฉพาะรายบุคคล

๕.๒.๒ ประชาชนอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป ในทุกช่วงกลุ่มวัย ตอบแบบสังเกตอาการด้านจิตใจ (Mind ๖) จำนวน ๒,๖๖๓ คน ร้อยละ ๘๐.๒๑ พบกลุ่มเสี่ยงที่สงสัยว่าอาจมีความผิดปกติด้านจิตใจ จำนวน ๖ คน ร้อยละ ๐.๒๗ กลุ่มเสี่ยงที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดความผิดปกติด้านจิตใจ จำนวน ๑ คน ร้อยละ ๐.๐๔ โดยคณะกรรมการเครือข่ายสุขภาพจิตตำบลตะพาน จะประเมินซ้ำทุก ๒ สัปดาห์และแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้คำปรึกษาแนะนำ ส่งต่อดำเนินการต่อไป

๕.๒.๓ ผู้ป่วยจิตเวชทุกคนในตำบลตะพาน ได้รับการประเมินด้วยแบบสังเกตผู้ป่วยจิตเวชที่มีความเสี่ยงต่อการก่อความรุนแรง (Mind ๗) จำนวน ๒๑ คน ร้อยละ ๑๐๐ พบผู้ป่วยจิตเวชที่มีความเสี่ยงต่อการก่อความรุนแรง จำนวน ๑ คน ร้อยละ ๔.๗๖ คณะกรรมการเครือข่ายสุขภาพจิตตำบลตะพานร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ลงประเมินผลซ้ำ ให้คำแนะนำและดูแลรักษาเยียวยาจิตใจต่อไป ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ดูแลควบคุมได้ เห็นได้ว่า เมื่อประชาชนกลุ่มเป้าหมายตอบแบบสอบถาม สามารถประมวลผลข้อมูลได้ทันที และติดตามประชาชนกลุ่มเสี่ยง เพื่อประเมินติดตามซ้ำได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งหากเป็นระบบการคัดกรองแบบเก่าที่ใช้กระดาษจะต้องรวบรวมข้อมูลส่งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แล้วทำการลงข้อมูล แยกบุคคลกลุ่มเสี่ยง ลงติดตามประเมินซ้ำ ซึ่งการได้ข้อมูลจะล่าช้ากว่าการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามาช่วยลดภาระการทำงานของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ประหยัดเวลา และงบประมาณการใช้กระดาษเป็นอย่างมาก

๕.๓ ประโยชน์ที่ได้รับ

๕.๓.๑ ประชาชนกลุ่มเป้าหมายเข้าถึงการคัดกรองมากกว่าร้อยละ ๘๐

๕.๓.๒ ประมวลผลรวดเร็ว ค้นหากลุ่มเสี่ยงได้เร็วขึ้น และได้ข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงจากผู้ตอบโดยตรง

๕.๓.๓ ประหยัดงบประมาณ และเวลาในการคัดกรอง

๕.๔ ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนา นำนวัตกรรมชาวตะพานสุขภาพใจดีอยู่ที่ปลายนิ้ว ประชาสัมพันธ์กับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เพื่อคัดกรองในกลุ่มประชากรเป้าหมาย และขยายไปยังทุกตำบลในอำเภอพุนพิน

นวัตกรรม “กระเป๋าทอเรมอน”

๑. ความเป็นมาความสำคัญของนวัตกรรม เด็กปฐมวัย คือ เด็กแรกเกิด - ๕ ปี การอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยมีความสำคัญอย่างมากเนื่องจากเด็กวัยนี้ ต้องการเรียนรู้ในสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ด้านจากบิดา มารดา คนรอบข้างและสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะส่งผลให้เกิดพัฒนาการที่เป็นรากฐานของ บุคลิกภาพ อุนิสัย และการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและจิตใจ สมอง สติปัญญา ความสามารถ การอบรมปลูกฝังสร้างเสริมพัฒนาการทุกด้านให้แก่เด็กปฐมวัยได้เจริญเติบโตเต็ม ศักยภาพในช่วงอายุนีี้ จะเป็นรากฐานที่ดีที่จะให้เขาเติบโตเป็นเยาวชน



และพลเมืองที่ดี เฉลียวฉลาด คิดเป็น ทำเป็น และมีความสุข พัฒนาการของเด็กเริ่มตั้งแต่วัยในครรภ์มารดา และเจริญเติบโตในแต่ละช่วงวัย การได้รับปัจจัยที่ดีตั้งแต่ในช่วงตั้งครรภ์และในช่วง ๓ ปีแรกของชีวิตจะทำให้เด็กมีพัฒนาการทางสติปัญญาดี สถานการณ์พัฒนาการเด็กตำบลตะพาน ปีงบประมาณ ๒๕๖๓ พบว่า เด็กแรกเกิด - ๕ ปี จำนวน ๓๙๑ คน มีพัฒนาการสมวัย จำนวน ๓๔๑ คน ร้อยละ ๘๗.๒๑ สงสัยพัฒนาการล่าช้า จำนวน ๔๘ คน ร้อยละ ๒๖.๗๓

การตรวจพัฒนาการล่าช้า จำเป็นจะต้องมีการให้ความรู้แก่ผู้ปกครองในการใช้คู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (เล่มสีขาว) โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตะพาน ได้ส่งต่อข้อมูลเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้าให้กับ คณะกรรมการเครือข่ายสุขภาพจิต เพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุขเครือข่ายสุขภาพจิต ซึ่งผ่านการอบรมการตรวจพัฒนาการเด็กปฐมวัย ได้ลงติดตามเด็กเหล่านั้นโดยใช้กลวิธีที่เหมาะสมในการดูแลให้เหมาะสมกับเด็กแต่ละราย แต่ในการปฏิบัติงานของอาสาสมัครสาธารณสุขเครือข่ายสุขภาพจิต ประสบปัญหาขาดอุปกรณ์และเครื่องมือในการตรวจติดตามพัฒนาการเด็ก อุปกรณ์ที่มีอยู่ในแต่ละชุดมีหลากหลายชิ้น ภาชนะจัดเก็บอุปกรณ์ไม่เหมาะสมและไม่สื่อบันทึกในการดูแลเด็ก เป็นต้น คณะกรรมการเครือข่ายสุขภาพจิตตำบลตะพาน จึงมีแนวคิดในการจัดหาอุปกรณ์และเครื่องมือ ให้เพียงพอ เกิดความสนใจจากผู้ปกครองและรู้สึกเป็นมิตรกับเด็กในขณะปฏิบัติงาน จึงได้จัดทำนวัตกรรม “กระเป๋าดูหมอ” ขึ้น ใช้ทดแทนชุดอุปกรณ์ตรวจพัฒนาการที่มีราคาสูงและมีจำนวนไม่เพียงพอ เพื่อให้การ ทำงานการตรวจพัฒนาการเป็นไปได้ด้วยความรวดเร็ว และสามารถค้นหาและแก้ปัญหาให้เด็กได้รับการกระตุ้นพัฒนาการ

๒. จุดประสงค์

๒.๑ เพื่อให้มีเครื่องมือสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขของเครือข่ายสุขภาพจิตตำบลตะพาน ได้ลงเยี่ยมบ้านตรวจคัดกรองพัฒนาการเด็กปฐมวัยและกระตุ้นพัฒนาการเด็กในรายที่ผิดปกติ

๒.๒ เพื่อส่งเสริมให้ผู้ปกครองเด็กได้มีความรู้ ในการใช้คู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย

๒.๓ เพื่อส่งเสริมกิจกรรม กิน กอด เล่น เล่า

๓. เป้าหมาย เด็กแรกเกิด - ๕ ปี และผู้ปกครอง ตำบลตะพาน จำนวน ๓๙๑ คน

๔. กระบวนการจัดทำนวัตกรรม

๔.๑ ก่อนการจัดทำนวัตกรรม

๔.๑.๑ ทบทวนสถานการณ์และวิเคราะห์ปัญหา พัฒนาการเด็กแรกเกิด - ๕ ปีในพื้นที่ตำบลตะพาน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี

๔.๑.๒ รวบรวมข้อมูลเด็กแรกเกิด - ๕ ปี ของตำบลตะพาน จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ตะพานและสำรวจเพิ่มเติมในพื้นที่ นำข้อมูลที่ได้ออกเป็น ๓ กลุ่ม คือ กลุ่มปกติ กลุ่มสงสัยพัฒนาการล่าช้า กลุ่มผิดปกติ

๔.๑.๓ ประชุมชี้แจง ระดมความคิดเห็น เพื่อหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นร่วมกับ คณะกรรมการเครือข่ายสุขภาพจิตตำบลตะพานและภาคีเครือข่าย

๔.๒ การจัดทำนวัตกรรม คณะกรรมการเครือข่ายสุขภาพจิตตำบลตะพาน มีความคิดเห็นร่วมกันในเอกลักษณ์ของตัวการ์ตูน โดเรมอน คือกระเป๋าสานที่หน้าอกบรรจุของวิเศษทุกอย่างที่ต้องการ จึงนำมาเป็น ตัวแทน หรือสัญลักษณ์ของ กระเป๋าใบนี้และร่วมจัดทำนวัตกรรม “กระเป๋าดูหมอ” โดยมีขั้นตอนดังนี้

๔.๒.๑ จัดทำกระเป๋าในรูปแบบกระเป๋าผ้าสีขาว ขนาด ๓๐ x ๔๐ เซนติเมตร

๔.๒.๒ ลงลายเส้นรูปโดเรมอนหลากหลายอิริยาบถต่าง ๆ เน้นอิริยาบถ น่ารัก สดใส ร่าเริง เป็นต้น และลงสีให้สวยงาม

๔.๒.๓ บรรจุเครื่องมือกระตุ้นพัฒนาการตามวัยในกระเป๋าดอเรมอนที่สามารถหาได้ตามท้องถิ่น เช่น การใช้กะลามะพร้าวประดิษฐ์เป็นเครื่องดนตรีให้เสียงจังหวะใช้แทนอุปกรณ์ กรึงกริ้ง ให้เสียงจังหวะกระตุ้นให้เด็กมอง หรือการใช้ตุ๊กตาเก่าที่ได้รับจากการบริจาคเพื่อนำมาใช้แทนตุ๊กตาผ้า ในการกระตุ้นความสนใจฟังและมองไปยังของเล่นที่ทดสอบ เป็นต้น



๔.๓ หลังการจัดทำนวัตกรรม

๔.๓.๑ ถ่ายทอดความรู้ ชี้แจงวัตถุประสงค์การใช้นวัตกรรม “กระเป๋าดอเรมอน” ลงพื้นที่ เยี่ยมบ้านเด็กทุกรายในตำบลตะพาน

๔.๓.๒ อาสาสมัครสาธารณสุขเครือข่ายสุขภาพจิตตำบลตะพาน นำกระเป๋าดอเรมอนใช้ในการคัดกรอง และติดตามกระตุ้นเด็กที่สงสัยพัฒนาการล่าช้า ในเด็กแรกเกิด - ๕ ปี ในพื้นที่ตำบลตะพาน

๔.๓.๓ สรุปผลการตรวจพัฒนาการทุกเดือน ในวันคลินิกสร้างเสริมสุขภาพเด็กดี พุทธที่ ๓ ของเดือน

๔.๓.๔ ประเมินผลนวัตกรรมและปรับปรุงพัฒนานวัตกรรม

๕. การประเมินประสิทธิภพนวัตกรรม ติดตามผลการใช้นวัตกรรม “กระเป๋าดอเรมอน” โดยการรวบรวมข้อมูลการประเมินพัฒนาการ เด็กแรกเกิด - ๕ ปี และสอบถามความพึงพอใจก่อนและหลังการใช้นวัตกรรม

๖. แหล่งงบประมาณและทรัพยากร

๖.๑ เงินสนับสนุนกองทุนแม่ของแผ่นดิน

๖.๒ เงินสนับสนุนจากกองทุนอสมสันติสุข

๖.๓ เงินสนับสนุนจากสถานประกอบการในพื้นที่ตำบลตะพาน

๗. การประเมินผล/ผลสัมฤทธิ์/ประโยชน์ที่ได้รับจากนวัตกรรม

๗.๑ ผลการดำเนินงานและความพึงพอใจ คณะกรรมการเครือข่ายสุขภาพจิตตำบลตะพาน รวบรวมข้อมูลการตรวจคัดกรองพัฒนาการเด็ก จำนวน ๓๙๑ คน พบว่า เด็กแรกเกิด - ๕ ปี ได้รับการคัดกรองพัฒนาการเด็กทุกคน และมีเด็กที่สงสัยพัฒนาการ ล่าช้า จำนวน ๔๘ คน ร้อยละ ๑๒.๒๘ หลังจากที่ได้มีการใช้นวัตกรรม “กระเป๋าดอเรมอน” ลงไปให้ความรู้และสอนการกระตุ้นพัฒนาการเด็กแก่ผู้ปกครองทุกสัปดาห์ และอีก ๑ เดือนถัดมา ประเมินพัฒนาการซ้ำ พบว่าคงเหลือเด็กที่สงสัยพัฒนาการล่าช้า จำนวน ๒ คน ร้อยละ ๐.๕๑ ซึ่งเด็กดังกล่าวทั้ง ๒ คน มีโรคประจำตัว โรคดาวน์ซินโดรมและโรคหัวใจแต่กำเนิด ซึ่งได้รับส่งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขประเมินซ้ำ และติดตามดูแลต่อเนื่อง

พบว่า ผู้ปกครองเด็กแรกเกิด - ๕ ปี จำนวน ๓๙๑ คน มีความพึงพอใจนวัตกรรม “กระเป๋าดอเรมอน” ด้านความเหมาะสมของนวัตกรรมต่อการนำไปใช้ ด้านความรู้ความเข้าใจของเนื้อหาสาระ ด้านความรู้ความเข้าใจต่อนวัตกรรมและด้านประโยชน์ที่ได้รับจากนวัตกรรม มีความพึงพอใจโดยภาพรวมอยู่ใน ระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ยรวมร้อยละ ๙๘.๓๔

๗.๒ ผลสัมฤทธิ์ของงาน

๗.๒.๑ ด้านผู้รับบริการ ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็กแรกเกิด - ๕ ปี มีความรู้และสามารถปฏิบัติการส่งเสริมพัฒนาการเด็กให้ เหมาะสมตามวัย

๗.๒.๒ ด้านผู้ให้บริการ เครือข่ายสุขภาพจิตตำบลตะพาน มีเครื่องมือสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขของเครือข่ายสุขภาพจิต ตำบลตะพานเพียงพอในการลงเยี่ยมบ้านตรวจคัดกรองพัฒนาการเด็กปฐมวัย และกระตุ้นพัฒนาการเด็กในรายที่ผิดปกติ

๗.๓ ประโยชน์ที่ได้รับ

๗.๓.๑ มีเครื่องมือการตรวจคัดกรองพัฒนาการเด็ก ที่เพียงพอสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขเครือข่ายสุขภาพจิตตำบลตะพาน ในการปฏิบัติงานเยี่ยมบ้านในเด็กทุกกลุ่มวัย

๗.๓.๒ ผู้ปกครองเด็กมีความรู้ ในการใช้คู่มือเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย

๗.๓.๓ เด็กที่มีพัฒนาการล่าช้าได้รับการกระตุ้นพัฒนาการอย่างรวดเร็วและทันทั่วถึง

๗.๓.๔ ครอบครัวมีกิจกรรม กิน กอด เล่น เล่า ภายในครอบครัว

๘. ปัจจัยความสำเร็จ การสนับสนุนองค์ความรู้จากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล การสนับสนุนงบประมาณและทรัพยากรจากองค์กรและทีมภาคีเครือข่ายในชุมชน ตลอดจนความร่วมมือของอาสาสมัครสาธารณสุขเครือข่ายสุขภาพจิตตำบลตะพานและผู้ปกครองเด็กแรกเกิด - ๕ ปี ในการตรวจพัฒนาการและเยี่ยมติดตามในพื้นที่

๙. การเผยแพร่นวัตกรรม หลังการใช้นวัตกรรมกระบี่เปาโตเรมอนในชุมชนในการตรวจคัดกรองพัฒนาการเด็กและได้มีการแลกเปลี่ยนและ นำเสนอแก่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านตำบลตะพาน จึงได้มีการนำนวัตกรรมไปประยุกต์ใช้ในในกลุ่มเป้าหมาย อื่น ๆ เช่น “กระบี่เปาโตเรมอน NCD” กลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ในคลินิก NCD เป็นต้น

๑๐. เอกสารอ้างอิง

ฐานข้อมูลเด็กแรกเกิด - ๕ ปี ปี พ.ศ. ๒๕๖๓ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตะพาน อำเภอบึงพินิจ จังหวัดสุราษฎร์ธานี <https://th.rajanukul.go.th/preview-๓๖๐๗.html>

การส่งเสริมพัฒนาการเด็ก <http://library.cmu.ac.th/digital>

การรับรู้และพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยของครอบครัว ในชนบท ค้นวันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๓

นวัตกรรม คู่รัก “ชักกะลาเย่อ”

๑. ความเป็นมาและสภาพของปัญหาจากสถานการณ์ประเทศไทยกำลังจะเข้าสู่สังคมสูงวัยผู้สูงอายุ มาตั้งแต่ปี ๒๕๔๘ และประเทศไทยกำลังจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” ในปี ๒๕๖๘ ประกอบกับสุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นวัยที่มีความเสื่อมของ ระบบการทำงานของร่างกายโดยเฉพาะระบบกล้ามเนื้อและการไหลเวียนเลือด ส่งผลให้การเสื่อมอย่างค่อยเป็นค่อยไปและเกิดกับทุกระบบในร่างกายรวมถึงการสูญเสียการทรงตัวและความคล่องตัว ทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพมากขึ้นทั้งด้านร่างกาย ด้านสังคมและจิตใจตามมา ซึ่งปัญหาหลักที่พบได้บ่อยคือ ทำให้ผู้สูงอายุติดบ้าน มีผลกระทบต่อภาวะหดหู่ด้านจิตใจ “นวัตกรรม คู่รัก ชักกะลาเย่อ” เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุด้วยกายอุปกรณ์ ผ่อนคลายความตึงเครียด การพบปะเข้าสังคมของผู้สูงอายุและระบบกล้ามเนื้อต่าง ๆ บรรเทาอาการปวดของข้อและกล้ามเนื้อรวมไปถึงการใช้เวลาว่าง ลดการเกิดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้อีกด้วย และเพื่อเป็นการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์สูงสุด จึงได้จัดทำ “นวัตกรรม คู่รัก ชักกะลาเย่อ” สำหรับช่วย ในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ซึ่งประดิษฐ์จากวัสดุหาง่ายในท้องถิ่น



ขึ้นมา นอกเหนือจากนั้นยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมผ่อนคลายร่วมกับกลุ่ม และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน จากข้อมูลสถานการณ์ผู้สูงอายุตำบลตะพาน ปีงบประมาณ ๒๕๖๐ - ๒๕๖๒ พบว่ามีจำนวนร้อยละ ๑๑.๐๗ ๑๑.๖๒ และ ๑๒.๐๙ เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และพบว่าผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้าร้อยละ ๐.๗ ๐.๘ และ ๐.๙ (ที่มา HDC ๑ ตุลาคม ๒๕๖๒) ตามลำดับ ทีมสุขภาพจิตตำบลตะพาน ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญปัญหาด้านจิตใจ ที่แนวโน้มเพิ่มขึ้นมานั้น จึงได้จัดทำนวัตกรรมนำมาใช้ในชมรมผู้สูงอายุเป็นอันดับแรก

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมผ่อนคลายร่วมกับกลุ่ม ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน

๒.๒ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมการออกกำลังกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อป้องกันโรคข้อติด

๒.๓ เพื่อลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

๓. กลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงอายุ จำนวน ๔ ชุมชน ได้แก่ ชุมชนวังโซกุน ชุมชนบางเบา ชุมชนสี่แยก และชุมชนห้วยรากไม้ จำนวน ๙๖ คน

๔. กระบวนการจัดทำนวัตกรรม

๔.๑ ก่อนการจัดทำนวัตกรรม

๔.๑.๑ ทบทวนสถานการณ์ผู้สูงอายุ ย้อนหลัง ๓ ปี ตำบลตะพาน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี

๔.๑.๒ ประชุมทีมสุขภาพจิตชี้แจงเพื่อหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นร่วมกับภาคีเครือข่าย

๔.๑.๓ สรุปนวัตกรรมที่ใช้ในการแก้ปัญหานำเสนอคณะกรรมการพัฒนาโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลตะพาน

๔.๑.๔ จัดทำนวัตกรรมและนำนวัตกรรม “คู่รัก ชักกะลาเย่อ”

๔.๒ การจัดทำนวัตกรรม

๔.๒.๑ จัดเตรียมวัสดุการจัดทำนวัตกรรม ประกอบด้วย กะลามะพร้าว ๑ ลูก เชือกในลอน ยาว ๓ เมตร ๒ เส้น ท่อ PVC ขนาดยาว ๕.๕ ซม. ๔ อัน ขนาดยาว ๑.๕ ซม. ที่มีฝาปิดด้านเดียว ๔ อัน น้ำมันเคลือบกันรา

๔.๒.๒ จัดทำนวัตกรรม “คู่รัก ชักกะลาเย่อ” โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้ (๑) นำลูกมะพร้าวมาเจาะรูทั้งสองด้านประมาณ ๑ ซม.เอาเนื้อข้างในออกให้หมดและนำไปล้างตากแดดจนแห้ง (๒) นำกะลาที่ตากแห้งแล้วเอามาปรับแต่งให้ไม่มีเสี้ยน โดยใช้กระดาษทรายขัดมันผิวกะลาให้เกลี้ยง แล้วทาน้ำมันเคลือบเพื่อกันเชื้อราและนำไปตากแดดอีกครั้ง (๓) ใช้สว่านเจาะรูที่ท่อ PVC ขนาด ๕.๕ ซม. ทั้ง ๔ อัน เพียงด้านเดียวตรงกึ่งกลางท่อและเจาะรูที่ฝา ปิดท่อPVC ขนาด ๑.๕ ซม. ทั้ง ๔ อัน (๔) เมื่อเจาะรูเสร็จแล้วนำเชือกทั้ง ๒ เส้นมาร้อยกะลาให้ยาวประมาณ ๒ เมตร แล้วผูกปม ๑ ปม ก่อนร้อยท่อ PVC ขนาด ๑.๕ ซม. ร้อยท่อเสร็จผูกอีก ๑ ปมและร้อยท่อ PVC ขนาด ๕.๕ ซม. ที่เจาะรูไว้ด้านเดียว แล้วผูกปมด้านในเพื่อไว้เป็นที่จับ



๔.๓ หลังการจัดทำนวัตกรรม

๔.๓.๑ เผยแพร่แนวทางการใช้และวัตถุประสงค์ของนวัตกรรมให้แก่เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ชมรมผู้สูงอายุ เพื่อให้รับรู้และเข้าใจขั้นตอนการทำ และวิธีใช้นวัตกรรมที่ถูกต้อง

๔.๓.๒ การนำนวัตกรรมไปใช้ในกลุ่มผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๓ บ้านบนไร่ ตำบลตะพาน จำนวน ๔ ชุมชน ประกอบด้วย ชุมชนวังโซกุน ชุมชนบ้านบางเบา ชุมชนหน้าถนน และชุมชนห้วยรากไม้ จำนวน ๙๖ คน โดยนำนวัตกรรมเข้าไปเผยแพร่ลงพื้นที่แต่ละชุมชน ในช่วงแรก อาทิตย์ละ ๑ ครั้ง ได้จัดกิจกรรมร่วมกับการให้คำปรึกษา ควบคู่กัน และทางพื้นที่มีการดำเนินการต่อเนื่องในทุกวัน สร้างสัมพันธภาพระหว่างกัน โดยใช้เวลาในช่วงเย็นของทุกวัน มารวมตัวกันที่บ้าน (จุดนัดหมาย ของแต่ละชุมชน) และทำกิจกรรมร่วมกัน จนกลายเป็นกิจวัตร นอกเหนือจากการทำกิจกรรมร่วมกันแล้วนั้น ยังเป็นการพบปะ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

๕. การประเมินประสิทธิภาพนวัตกรรม การติดตามกลุ่มเป้าหมาย โดยการให้ชุมชนช่วยกันดูแล ติดตามในกรณีขาดหายไป การขับเคลื่อนนวัตกรรมได้ผลดี มีกระแสตอบรับที่ดีสังเกตได้จากเมื่อเวลาผ่านไป ๓ เดือนแรก กลุ่มเป้าหมายเริ่มมีบทบาทและเกิดความกลมเกลียวกัน เกิดความรัก ความเป็นห่วง ดูแลกัน สร้างเครือข่ายเข้มแข็งในการดูแลกันและกัน

๖. แหล่งงบประมาณและทรัพยากร งบประมาณสนับสนุนจาก กองทุนแม่ของแผ่นดิน ๒,๐๐๐ บาท และภาคเอกชน จำนวน ๕,๐๐๐ บาท

๗. การประเมินผล ผลสัมฤทธิ์และประโยชน์ที่ได้รับ

๗.๑ ผลการดำเนินงานและความพึงพอใจ ผลจากการนำนวัตกรรม คู่มือ “ชักกะลาเยอ” ไปใช้ใน กลุ่มผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๓ บ้านบนไร่ ตำบลตะพาน จำนวน ๔ ชุมชน ชุมชนวังโซกุน ชุมชนบ้านบางเบา ชุมชนหน้าถนน และชุมชนห้วยรากไม้ จำนวน ๙๖ คน ในระยะเวลา ๑ เดือน และประเมินภาวะซึมเศร้า (๒ Q) และดัชนีมวลกาย ก่อนและหลังการใช้นวัตกรรมและ ประเมินความพึงพอใจของผู้ใช้นวัตกรรม ดังนี้

๗.๒ ผลสัมฤทธิ์ของงาน

๗.๒.๑ ด้านผู้รับบริการ (๑) ผู้ใช้นวัตกรรมมีความพึงพอใจต่อการอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทย (๒) ผู้ใช้นวัตกรรมมีภาวะสุขภาพจิตดีขึ้น (๓) ผู้ใช้นวัตกรรมมีสุขภาพร่างกายที่ดี ลดภาวะอ้วน

๗.๒.๒ ด้านผู้ให้บริการ เครือข่ายสุขภาพจิตตำบลตะพาน มีอุปกรณ์ที่ผลิตจากวัสดุท้องถิ่น อนุรักษ์ภูมิปัญญาไทยและชุมชนเกิด การรวมตัวและมีความสามัคคีเพิ่มขึ้น

๗.๓ ประโยชน์ที่ได้รับ

๗.๓.๑ ผู้สูงอายุมีกิจกรรมผ่อนคลายร่วมกับกลุ่ม ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน

๗.๓.๒ ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมการออกกำลังกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อป้องกันโรคข้อติด

๗.๓.๓ ลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

๘. ปัจจัยความสำเร็จ การสนับสนุนจากผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลและทีมภาคี เครือข่ายภาครัฐและเอกชนของชุมชน

๙. การเผยแพร่วัตกรรม เผยแพร่ไปยังหมู่อื่นในตำบลตะพานผ่านทางชมรมผู้สูงอายุตำบลตะพาน และชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลตะพาน

๑๐. เอกสารอ้างอิง

http://dspace.lib.buu.ac.th/bitstream/๑๒๓๔๕๖๗๘๙๐/๑๘๙๕/๑/๒๕๖๐_๐๘๑.pdf

http://gishealth.moph.go.th/healthmap/upload/document/work_๑๑๐๗๒_๐๒๑๑๑๖_๑๒๔๗๔๔.pdf

นวัตกรรม “ด้วยรักและห่วงใย ใส่ใจการกินยา

๑.ความเป็นมาและสภาพของปัญหา

โรคจิตเภทเป็นปัญหาสำคัญประการหนึ่งในทางจิตเวชและทางสาธารณสุขเนื่องจากโรคนี้พบได้บ่อย มีความทุกข์ชั่วชีวิต (Lifetime prevalence) ประมาณร้อยละ ๐.๕ - ๑.๐ ของประชากรทั่วไป การป่วยมีผลกระทบอย่าง มากต่อร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้ป่วย ทำให้ไม่สามารถทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้ เช่น การดูแลตนเอง การประกอบ อาชีพ การเข้าสังคม เป็นต้น นอกจากนี้ ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีการเริ่มป่วยตั้งแต่ระยะเริ่มวัยรุ่นตอนปลายถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และมีการดำเนินโรคแบบเรื้อรัง โรคจิตเภทเกิดจากความแปรปรวนของการทำหน้าที่ของสารเคมีในสมอง ที่รบกวนการทำหน้าที่ของความคิดและสังคมอย่างมาก ถือว่าเป็นโรคที่ยากต่อการดูแลรักษาชนิดหนึ่ง ที่จะต้องดูแลรักษาอย่างต่อเนื่องจึงจะสามารถดำรงชีวิตตามปกติได้ การดำเนินโรคส่วนใหญ่เป็นลักษณะค่อยเป็นค่อยไปและไม่หายขาด กล่าวคือผู้ป่วยจะมีอาการอีกได้เป็นช่วง ๆ เรียกว่าอาการกำเริบ โดยร้อยละ ๖๐ จะมีการกำเริบ ของโรคได้อีกภายใน ๑ ปี จากการติดตามผลการรักษาผู้ป่วยจิตเภทที่ป่วยครั้งแรก ภายในระยะเวลา ๕ ปีพบว่า ผู้ป่วยมีการกำเริบซ้ำ ร้อยละ ๘๑.๔ หลังจากรักษาอาการป่วยครั้งที่ ๒ สงบจะมีผู้ป่วยบางส่วนเกิดอาการกำเริบซ้ำครั้งที่ ๓ ร้อยละ ๘๖.๒ การป่วยแต่ละครั้งทำให้สมรรถภาพในการดำเนินชีวิตเสื่อมลง ตำบลตะพาน มีผู้ป่วยจิตเภทจำนวน ๒๑ คน จากจำนวนดังกล่าวมีผู้ป่วยจิตเภทจำนวน ๔ คน ที่พบปัญหา ผู้ป่วยเกิดอาการคลุ้มคลั่งเนื่องจากการรับประทานยาไม่ต่อเนื่อง ซึ่งเมื่อสอบถามเชิงลึกถึงสาเหตุ พบว่าเกิดจากการหลงลืม การขาดการรับประทานยาดังกล่าวทำให้ระดับของสารสื่อประสาทเกิดความไม่สมดุล ก่อเหตุทำลาย ข้าวของและทำร้ายบุคคลในครอบครัว ทำให้ต้องส่งตัวผู้ป่วยเข้ารับการรักษาโรงพยาบาลสวนสราญรมย์อีกครั้ง แนวคิดการป้องกันการเกิดเหตุคลุ้มคลั่งและทำร้ายบุคคลอื่นของผู้ป่วยจิตเภท ก่อให้เกิดการจัดทำนวัตกรรม “ด้วยรักและห่วงใย ใส่ใจการกินยา” เพื่อแก้ปัญหาเบื้องต้น

การขาดการรับประทานยาของผู้ป่วยจิตเภททั้งหมด เพื่อลดภาวะเสี่ยงการก่อเหตุซ้ำ ใช้ในการป้องกันการลิ้มรับประทานยาหรือจำไม่ได้ว่ารับประทานยาแล้วหรือไม่ของผู้ป่วย อีกทั้งยังเป็นการลดภาระการดูแลของญาติของผู้ป่วย ทำให้ญาติสามารถไปปฏิบัติการกิจอื่น ๆ ได้ ผู้ป่วยสามารถหยิบบารับประทานได้อย่างถูกต้อง ถูกขนาด ถูกเวลา ไม่รับประทานยาซ้ำซ้อน ซึ่งมีผลต่อการรักษาอาการของผู้ป่วยเอง



๒. วัตถุประสงค์

- ๒.๑ เพื่อให้ผู้ป่วยรับประทานยาได้อย่างถูกต้อง (ถูกขนาด ถูกเวลา ถูกชนิด ถูกคน ถูกวิธี)
- ๒.๒ เพื่อลดภาระผู้ปกครอง ผู้ดูแลหรือญาติ ในการดูแลผู้ป่วยสุขภาพจิต
- ๒.๓ เพื่อให้มีการจัดเก็บยาถูกต้อง เป็นระเบียบ รับประทานได้ง่าย
- ๒.๔ เพื่อป้องกันอาการ ที่เกิดจากการขาดการรับประทานยา

๓. กลุ่มเป้าหมาย ผู้ป่วยจิตเภท และผู้ปกครอง ญาติหรือผู้ดูแล พื้นที่ตำบลตะพาน จำนวน ๒๑ ครอบครัว

๔. กระบวนการจัดทำนวัตกรรม

๔.๑ ก่อนการจัดทำนวัตกรรม

- ๔.๑.๑ รวบรวมข้อมูลและทบทวนสถานการณ์ปัญหาจิตเภท ในพื้นที่ตำบลตะพาน

๔.๑.๒ ประชุมชี้แจง ระดมความคิดเห็นเพื่อหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นร่วมกับ คณะกรรมการเครือข่ายสุขภาพจิตตำบลตะปานและภาคีเครือข่าย ในชุมชน

๔.๑.๓ ออกแบบ กำหนดรูปแบบ การจัดทำปฏิทิน เดือนการรับประทานยา

๔.๒ การจัดทำนวัตกรรม

๔.๒.๑ จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการจัดทำนวัตกรรม ประกอบด้วย ซองยาแบบกันแสง กระดาษ เทป กาวสองหน้าแบบ บาง



๔.๒.๒ นำ Future board มาตัดให้ได้ขนาดตามต้องการแล้วตัดกระดาษให้ครบจำนวนวันติดที่ ซองยา

๔.๒.๓ นำซองยาที่ติดวันที่แล้วมาติดกับ Future board เรียงตามวันที่

๔.๓ หลังการจัดทำนวัตกรรม

๔.๓.๑ จัดประชุมชี้แจงเตรียมความพร้อม เพื่อแนะนำการให้คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยและญาติที่ บ้าน สร้างความเข้าใจในการทำงานให้เป็นไปในรูปแบบเดียวกัน

๔.๓.๒ นำปฏิทินเดือนการรับประทานยาใช้ในกลุ่มเป้าหมาย โดยจัดยาทุกมื้อที่ผู้ป่วยรับประทาน ในแต่ละวัน และใส่ช่องให้ตรงตามปฏิทิน

๔.๓.๒ ประเมินผลนวัตกรรมทุก ๒ สัปดาห์ และปรับปรุงพัฒนานวัตกรรม

๕. การประเมินประสิทธิภาพนวัตกรรม ติดตามผลการใช้นวัตกรรม ด้วยรักและห่วงใย ใส่ใจการกินยา โดยการติดตามผลการรับประทานยาและ สอบถามความพึงพอใจก่อนและหลังการใช้

๖. แหล่งงบประมาณและทรัพยากร

๖.๑ เงินสนับสนุนกองทุนแม่ของแผ่นดิน

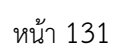
๖.๒ ภาคเอกชน/ภาคีเครือข่าย

๗. การประเมินผล/ผลสัมฤทธิ์/ประโยชน์ที่ได้รับจากนวัตกรรม

๗.๑ ผลการดำเนินงานและความพึงพอใจ หลังการนำนวัตกรรม ด้วยรักและห่วงใย ใส่ใจการ กินยา ไปใช้กับกลุ่มเป้าหมาย เป็นระยะเวลา ๑ เดือน พบว่า กลุ่มเป้าหมายผู้ป่วยจิตเภทรับประทานต่อเนื่อง ถูกต้องตามหลักการรับประทาน คือถูกขนาด ถูกเวลา ถูกชนิด ถูกคน ถูกวิธี การประเมินโดยใช้แบบสังเกต อาการผู้ป่วยจิตเภทเสี่ยงต่อการก่อความรุนแรง (Mind ๗) พบผู้ป่วยจิตเภททุกรายไม่มีความเสี่ยงต่อการก่อ ความรุนแรง และการประเมินมีระดับความพึงพอใจ ผู้ป่วยจิตเภทและผู้ปกครอง ญาติหรือผู้ดูแล พบว่า การใช้ นวัตกรรม ด้วยรักและห่วงใย ใส่ใจการกินยา ในผู้ป่วยจิตเภท จำนวน ๒๑ คน และผู้ปกครอง ญาติหรือผู้ดูแล จำนวน ๒๑ คน มีความพึงพอใจมากที่สุด ด้านนวัตกรรมทำให้บริการความสะดวก รวดเร็ว ในการหยิบยา มี ความพอใจมากที่สุด ด้านความพึงพอใจของนวัตกรรมในภาพรวม มีความพอใจมากที่สุด ด้านนวัตกรรมทำให้ การได้รับประโยชน์ในการช่วยเหลือในการกินยา มีความพอใจมากที่สุด ร้อยละ ๑๐๐ รองลงมาด้านนวัตกรรม มีความคงทนถาวร มีความพอใจมาก ร้อยละ ๔.๗๖ และความพึงพอใจมากที่สุดร้อยละ ๙๕.๒๔

๗.๒ ผลสัมฤทธิ์ของงาน

๑๐. เอกสารอ้างอิง วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทยปีที่ ๙ ฉบับที่ ๓/๒๕๔๔ หน้า ๑๓



ผลลัพธ์ความสำเร็จ.. ตำบลสุขภาพจิตดี

1. ภาควิชาฯมีเข้มแข็ง/สถานที่
ศึกษาดูงาน



6. ไม่มีการฆ่าตัวตายสำเร็จ
ในพื้นที่



2. ประชาชนทุกกลุ่มวัย
เข้าถึงการคัดกรอง
ด้านสุขภาพจิต $\geq 80\%$



5. เด็ก 0-5 ปี ที่สงสัยพัฒนาการ
ล่าช้าได้รับการ
กระตุ้น และส่งต่อ 100 %



3. ไม่มีผู้ป่วยจิตเวช
ก่อความรุนแรงในชุมชน



4. กลุ่มเสี่ยงด้านสุขภาพจิตและ
ผู้ป่วยจิตเวชมีอาชีพ มีรายได้



ส่วนที่ 3

รายชื่ออาสาสมัครสาธารณสุขดีเด่นระดับชาติ
/ระดับภาคใต้

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านดีเด่นระดับชาติ ประจำปี ๒๕๖๔



นางสมจิต สุขทอง
สาขาการส่งเสริมสุขภาพ
จังหวัดระนอง

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านดีเด่นระดับภาค ภาคใต้ ประจำปี ๒๕๖๔



นางสาวดวงวิมล ยอดสิงห์
สาขาการบริการศูนย์สาธารณสุขมูล
ฐานชุมชน(ศสมช)
จังหวัดชุมพร



นางอรอนงค์ เจริญรักษ์
สาขาการสุขภาพจิตชุมชน
จังหวัดสุราษฎร์ธานี



นางบุบผา ทวีสังข์
สาขานมแม่และอนามัยแม่และเด็ก
จังหวัดสุราษฎร์ธานี



นางสาวพัชรียา พรหมหาญ
สาขาทันตสุขภาพ
จังหวัดชุมพร



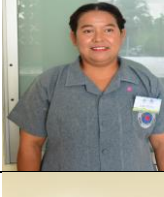
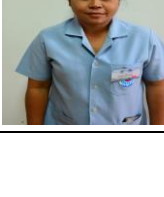
นางวรินรำไพ ศรีคำภา
สาขาป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ
จังหวัดชุมพร

รายชื่ออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านดีเด่น ระดับเขตสุขภาพที่ ๑๑
ประจำปี ๒๕๖๔

สาขา	จังหวัด	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	รูปภาพ
๑. การเฝ้าระวังป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ	ภูเก็ต	นางสาวมณฑิรา นุวัฒนา	๒๔/๔ ม.๕ ต.เชิงทะเล อ.ถลาง จ.ภูเก็ต	
๒. สาขาการส่งเสริมสุขภาพ	ระนอง	นางสมจิต สุขทอง	๔๒/๑ ม. ๘ ต.มะมู อ.กระบุรี จ.ระนอง	
๓. สุขภาพจิตชุมชน	สุราษฎร์ธานี	นางอรอนงค์ เจริญรักษ์	๙๔/๕ ม.๓ ต..ตะปาน อ.พุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี	
๔. การป้องกันและแก้ไข ปัญหายาเสพติดในชุมชน	สุราษฎร์ธานี	นางเสาวภา มุสิกะ	๑๓๙/๑ ม.๕ ต.พุมเรียง อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี	
๕. การจัดบริการสุขภาพใน ศสมช. และการสร้าง หลักประกันสุขภาพ	ชุมพร	นางสาวดวงวิมล ยอดสิงห์	๗๘ ม.๓ ต.ปากทรง อ.พะโต๊ะ จ.ชุมพร	
๖. สาขาการคุ้มครอง ผู้บริโภคด้านสุขภาพ	พังงา	นางสุกัญญา สฤตติสุข	๒๗/๑ ม.๓ ต.ลำภี อ.ท้ายเหมือง จ.พังงา	
๗. สาขาภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านสุขภาพ	สุราษฎร์ธานี	นายเอกลักษณ์ ฤทธิอินทร์	๒๒๒ ม.๑๕ ต.ปากแพรก อ.ดอนสัก จ.สุราษฎร์ธานี	
๘. สาขาการป้องกันและ แก้ไขปัญหาเอดส์ในชุมชน	กระบี่	นายอภิรียกฤตม์ ขาวด้วง	๓๐๘ ม.๑ ต.เหนือคลอง อ.เหนือคลอง จ.กระบี่	

สาขา	จังหวัด	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	รูปภาพ
๙.สาขาการจัดการ สุขภาพชุมชนและ อนามัยสิ่งแวดล้อม	ชุมพร	นางสาวแสงนภา หลีรัตน์ะ	๒๔๐ ม.๑๐ ต.นาขา อ.หลังสวน จ.ชุมพร	
๑๐.สาขานมแม่ และอนามัยแม่และ เด็ก	สุราษฎร์ธานี	นางบุบผา ทวีสังข์	๙๐/๖ ม.๘ ต.วัดประดู่ อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี	
๑๑.สาขาทันต สุขภาพ	ชุมพร	นางสาวพัชรียา พรหมหาญ	๑๒/๑ ม.๓ ต.กะโก อ.ทุ่งตะโก จ.ชุมพร	
๑๒ สาขาการ ป้องกันและควบคุม โรคติดต่อ	ชุมพร	นางวรินรำไพ ศรีคำภา	๑๑๗ ม.๑๑ ต.เขาค่าย อ.สวี จ.ชุมพร	

รายชื่ออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านดีเด่นระดับเขตสุขภาพที่ ๑๒
ประจำปี ๒๕๖๔

สาขา	จังหวัด	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	รูปภาพ
๑. สาขาการเฝ้าระวังป้องกันควบคุมโรคติดต่อ	ปัตตานี	นางรุษานี กาซอ	๗๑/๑ ม.๒ ต.ปิตุมุดี อ.ยะรัง จ.ปัตตานี	
๒. สาขาการส่งเสริมสุขภาพ	ตรัง	นางดุขฎี นวนนัม	๔๐/๑ ม.๖ ต.นาเมืองเพชร อ.สิเกา จ.ตรัง	
๓. สาขาสุขภาพจิตชุมชน	สงขลา	นางดวงพร รอดเซ็น	๔๓/๒ ม.๖ ต.ปากบาง อ.เทพา จ.สงขลา	
๔. สาขาการป้องกันและแก้ไข ปัญหาเสพติดในชุมชน	สงขลา	นางสาวปิยานุช เฉิดฉิม	๖๒ ม.๖ ต.สะกอม อ.เทพา จ.สงขลา	
๕. สาขาการจัดบริการสุขภาพใน ศสมช. และการสร้างหลักประกัน สุขภาพ	ตรัง	นางสาวอรดี หะหาวา	๖๐/๓ ม.๖ ต.เกาะลิบง อ.กันตัง จ.ตรัง	
๖. สาขาการคุ้มครองผู้บริโภคด้าน สุขภาพ	สงขลา	นางสารภี อีสโร	๒๙๓/๑๙ ถนนกาญจนวนิชย์ ต.สะเดา อ.สะเดา จ.สงขลา	
๗. สาขาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้าน สุขภาพ	สงขลา	นางเสาวนีย์ เครืออักษร	๑๑๘ ม.๙ ต.ปาดังเบซาร์ อ.สะเดา จ.สงขลา	

สาขา	จังหวัด	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	รูปภาพ
๘.สาขาการป้องกันและแก้ไข ปัญหาเอดส์ในชุมชน	สงขลา	นางสุธิดา ช่วยบุญญะ	๑๑๔ ม.๖ ต.น้ำน้อย อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา	
๙. สาขาการจัดการสุขภาพ ชุมชนและอนามัยสิ่งแวดล้อม	นราธิวาส	นายปกรุเด็น มิ่ง	๑๗๔/๑ ม.๔ ต.โฆษิต อ. ตากใบ จ.นราธิวาส	
๑๐.สาขานมแม่ และอนามัยแม่ และเด็ก	สตูล	นางสาวเรณู อ้อยทอง	๙๐ ม.๘ ต.นาทอน อ.ทุ่งหว้า จ.สตูล	
๑๑.สาขาทันตสุขภาพ	ปัตตานี	นางสาวรวงคณา ยูโซะ	๑๐๙/๒ ม.๔ ต.ยาบี อ.หนองจิก จ.ปัตตานี	
๑๒ สาขาการป้องกันและ ควบคุมโรคติดต่อ	ยะลา	นางซารีฟ้า กามาเซ	๖๕/๒ ม.๕ ต.ยวบอเกาะ อ.รามัน จ.ยะลา	



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ



รายงานการถอดบทเรียน อสม.ดีเด่นเขตสุขภาพที่ ๑๑
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔
ศูนย์พัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้
จังหวัดนครศรีธรรมราช