

SE2024059: ลดพฤติกรรมเสี่ยงลดโรคเรื้อรังโดยใช้ชุมชนเป็นฐานบ้านน้ำตก ตำบลสระแก้ว อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช (งบประมาณ 60,000 บาท)

- ผู้ดำเนินการ
1. ผศ.กำไล สมรักษ์
  2. ผศ.ดร.ธนวรรณ สงประเสริฐ
  3. ผศ.ดร.รัฐภากรณ์ จันทสุวรรณ

สถานการณ์ปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังบ้านน้ำตก ตำบลสระแก้วจากการคัดกรองภาวะสุขภาพประชากรกลุ่มเสี่ยงที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 480 คน คิดเป็นร้อยละ 97.17 พบว่ามีกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 27.92 มีผู้ป่วยเบาหวาน 48 คน พบผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนจำนวน 6 คน จากการสำรวจสาเหตุของการเกิดโรคเบาหวานโดยชุมชน พบประชาชนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม 36 คน ไม่ออกกำลังกาย จำนวน 35 คน สูบบุหรี่ 7 คน และดื่มสุราจำนวน 3 คน ด้านสิ่งแวดล้อมพบว่าชุมชนมีสถานที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย มีร้านขายน้ำหวานจำนวนมากในพื้นที่ ที่ผ่านมามีพบว่าชุมชนยังขาดการรวมกลุ่มในการจัดกิจกรรมเพื่อควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มีระบบกลไกบริการสุขภาพในการตรวจคัดกรองแต่ขาดกิจกรรมการแก้ไขปัญหาย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้มีผู้ป่วยเบาหวานเพิ่มขึ้นทุกปี

การดำเนินงานป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรังโดยยึดชุมชนเป็นฐาน และแนวคิดกฎบัตรรอดตาย เป็นกลยุทธ์ที่ชุมชนบ้านน้ำตก ตำบลสระแก้ว ประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการดำเนินงานเชิงรุกเพื่อการขับเคลื่อนกิจกรรมควบคุม ป้องกันโรคเบาหวานในชุมชน ได้แก่ 1) การสร้างนโยบาย/มาตรการและกติกาชุมชนร่วมกัน 2) การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีและการควบคุมสิ่งแวดล้อมที่เสี่ยง 3) การพัฒนากลไกชุมชน/แกนนำให้มีความเข้มแข็งในการขับเคลื่อนกิจกรรมต่างๆ 4) การปรับระบบบริการสุขภาพให้สะดวกต่อการเข้าถึง/การจัดบริการที่ดำเนินการได้โดยภาคประชาชน และ 5) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและปัจจัยเสี่ยงของบุคคล ที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ของกระทรวงสาธารณสุขในการส่งเสริมและป้องกันปัจจัยเสี่ยง/พฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ได้แก่ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้าน (1) อาหารสุขภาพ ส่งเสริมการบริโภคผักผลไม้ ลดอาหารหวาน มัน เค็ม/ไขมันสูง (2) ออกกำลังกาย/กิจกรรมทางกาย (3) อารมณ์/สุขภาพจิต (4) การไม่สูบบุหรี่/สิ่งเสพติด และ (5) การไม่ดื่มสุรา รวมถึงภาวะอ้วนลงพุง/น้ำหนักเกิน และไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ร่วมกับการประสานความร่วมมือกับภาคีเครือข่าย การระดมทรัพยากรและภูมิปัญญาท้องถิ่น ผ่านกระบวนการร่วมคิดร่วมทำในชุมชนอย่างเป็นระบบ เหมาะสมกับปัญหาวิถีชีวิต และบริบทของชุมชน

กระบวนการดำเนินงานควบคุมป้องกันโรคเบาหวานในชุมชนบ้านน้ำตก ตำบลสระแก้ว ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) แต่งตั้งคณะทำงานขับเคลื่อนการดำเนินงาน 2) ประเมินและวิเคราะห์ชุมชนที่เกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 3) จัดทำแผนชุมชนร่วมกันในเวทีชุมชน 4) ดำเนินงานตามแผนชุมชน และ 5) กำกับ ติดตาม และประเมินผลการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์การลดเสี่ยงลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ในที่สุด ปรับปรุงการทำงานให้ดียิ่งขึ้นอย่างต่อเนื่อง ตามสถานการณ์ และเกิดความยั่งยืนซึ่งต้องอาศัยพลังของประชาชนเป็น

รากฐาน และการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนที่เน้นชุมชนเป็นศูนย์กลาง สร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน ส่งผลให้ลดเสียง ลดโรค และภาวะแทรกซ้อนของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ในที่สุด

จากปัญหาและสถานการณ์ข้างต้นการจัดโครงการ “ลดพฤติกรรมเสี่ยงลดโรคเบาหวานโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน” เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลักการที่ถูกต้อง ร่วมกับการมีส่วนร่วมของชุมชน จึงเป็นกลยุทธ์สำคัญที่จะสนับสนุนให้คนในชุมชนมีสุขภาพที่ดี ลดการเจ็บป่วย สามารถควบคุมภาวะโรค และลดภาวะแทรกซ้อนจากโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

ผลลัพธ์โครงการ 1) เกิดคณะทำงาน ประกอบด้วย อสม ประชาชน ผู้นำชุมชนฯ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ดำเนินงานบรรลุตามผลลัพธ์ของโครงการ 2) เกิดข้อตกลงร่วมกันในการควบคุมโรคเบาหวานของชุมชน โดยการร่วมกันออกกำลังกายสม่ำเสมอ โดยมี ตัวแทน อสม.เป็นผู้รับผิดชอบโครงการ มีการนำกลองยาว ซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในกิจกรรมออกกำลังกาย ขอความร่วมมือร้านค้าในพื้นที่ขายอาหารที่ลดหวานและเค็ม 3) ประชาชนกลุ่มเสี่ยง ร้อยละ 80 ได้รับความรู้เรื่องการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน 4) กลุ่มเป้าหมายร้อยละ 50 ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคและเพิ่มการออกกำลังกาย