

## โครงการ ลดเครื่องดื่มรสหวานในชุมชนบ้านคลองขุด ตำบลปากนคร อำเภอเมือง จังหวัด นครศรีธรรมราช

### สถานการณ์

การบริโภคเครื่องดื่มรสหวานเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภาวะไขมัน เลือดผิดปกติ นำไปสู่การเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง ชุมชนบ้านคลองขุดเป็นพื้นที่ ที่มีผู้ป่วยโรคเรื้อรังเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งมีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 25.84 โรคเบาหวาน ร้อยละ 16.85 ซึ่งในชุมชนมีร้านที่จำหน่ายเครื่องดื่มรสหวาน จำนวน 6 ร้าน ร้านสะดวกซื้อ จำนวน 12 ร้าน จากการ สัมภาษณ์พบว่าผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ร้อยละ 84 มีการดื่มเครื่องดื่มรสหวานอย่างน้อย 1 แก้วต่อวัน จาก สถานการณ์ดังกล่าวชุมชนบ้านคลองขุดจึงเล็งเห็นความสำคัญของการลดการดื่มเครื่องดื่มรสหวานในกลุ่มเสี่ยง โรคเรื้อรังในชุมชนเพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรังในอนาคต

### กระบวนการและกิจกรรม

การจัดตั้งคณะทำงานที่มาจากภาคีเครือข่ายในชุมชนจำนวน 10 คน ที่ร่วมกันสำรวจภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มรสหวานของกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรังในชุมชน จัดกิจกรรมการให้ความรู้และทักษะ การลดการดื่มเครื่องดื่มรสหวานและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผ่าน Application line OA: STOP SWEET FOR HEALTH รวมทั้งการเปิดเวทีเพื่อกำหนดนโยบายการลดการดื่มเครื่องดื่มรสหวานในชุมชน และติดตาม เยี่ยมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคณะทำงาน

### ภาคีที่ร่วมดำเนินงาน

ภาคีที่ร่วมดำเนินการและสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จ ได้แก่ บุคลากรสาธารณสุขของโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดมุขธารามให้ความรู้การลดดื่มเครื่องดื่มรสหวาน การพัฒนาและอบรมทักษะการลด เครื่องดื่มรสหวานผ่าน Application line OA: STOP SWEET FOR HEALTH ให้กับกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง คณะทำงานประกอบด้วยผู้ใหญ่บ้าน คณะกรรมการหมู่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุข สมาชิกเทศบาล และแกน นำต่างตำบลร่วมสำรวจ ติดตาม และประเมินผลพฤติกรรมลดเครื่องดื่มรสหวานของกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง นอกจากนี้มีการกระตุ้นและให้กำลังใจกลุ่มเสี่ยงในการปรับพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง

### ผลการดำเนินงาน

มีการรวมกลุ่มแกนนำเรื่องลดเครื่องดื่มรสหวานที่ได้รับการพัฒนาความรู้ และพัฒนาทักษะเพื่อ ช่วยเหลือกลุ่มเป้าหมายให้ลดการบริโภคเครื่องดื่มรสหวาน จำนวน 20 คน กลุ่มเป้าหมาย สามารถลด เครื่องดื่มรสหวานได้ร้อยละ 75 และหยุดดื่มเครื่องดื่มรสหวาน ร้อยละ 5 ยังคงมีร้อยละ 20 ที่ยังบริโภค เครื่องดื่มรสหวานในปริมาณเท่าเดิมเนื่องจากรู้สึกว่าจะถ้าไม่ดื่มจะไม่มีแรงทำงาน ร้านขายเครื่องดื่มรสหวานลด การเติมน้ำตาลในเครื่องดื่มให้แก่ลูกค้า จำนวน 6 ร้าน จาก 10 ร้าน คิดเป็น ร้อยละ 60 แกนนำชุมชนร่วมกับ องค์กรบริหารส่วนตำบลเปิดเวทีเพื่อกำหนดนโยบายลดการบริโภคเครื่องดื่มรสหวานในหมู่บ้านคลองขุด

สามารถสร้างกติกาได้ดังนี้ ข้อ 1 ประชาชนทุกคนต้องดื่มเครื่องดื่มรสหวานไม่เกิน 3 แก้วต่อสัปดาห์ ข้อ 2 ร้านขายเครื่องดื่มรสหวานต้องสอบถามลูกค้าทุกครั้งว่าจะลดน้ำตาล นมชั้นหวานลงไหม ข้อ 3 ประชาชนทุกคนในชุมชนบ้านคลองขุดต้องตระหนักและควบคุมการบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน ทั้งนี้ยังไม่ได้ติดตามประเมินผลการปฏิบัติตามกฎกติกาที่ตั้งไว้