

โครงการ “ลดพฤติกรรมเสี่ยงลดโรคเรื้อรังโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน”  
บ้านด่านปริง ตำบลวังหิน อำเภอบางขัน จังหวัดนครศรีธรรมราช

ผศ.อุษา น่วมเพชร \*

อ.สุดา ใจห้าว \*

ผศ.กำไล สมรักษ์ \*

\*อาจารย์ประจำสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

### ความเป็นมาและความสำคัญ

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตของประชากรไทยมากถึง 4 แสนคนต่อปี คิดเป็นร้อยละ 74 ของจำนวนผู้เสียชีวิตทั้งหมด ดังนั้นกระทรวงสาธารณสุขจึงมียุทธศาสตร์ที่จะให้มีการส่งเสริมและป้องกันปัจจัยเสี่ยง/พฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ โดยสนับสนุนการควบคุมป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังโดยใช้ชุมชนเป็นฐานเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างมีส่วนร่วมและเกิดความยั่งยืน

จากข้อมูลการคัดกรองและประเมินปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพกาย/สุขภาพจิต อายุ 35 ปี ของกลุ่มเป้าหมายหมู่ที่ 7 บ้านด่านปริง ตำบลวังหิน อำเภอบางขัน จังหวัดนครศรีธรรมราช เมื่อเดือนธันวาคม 2566 จำนวนคัดกรอง 273 คน พบว่าประชากรบ้านด่านปริงมากกว่าครึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คิดเป็นร้อยละ 69.50 อาจจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งสุขภาพกายและปัญหาสุขภาพจิต ผลกระทบทางสังคม เศรษฐกิจ รวมถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

จากการประชุมประชาชนในหมู่บ้านเพื่อวางแผนแก้ปัญหาและหาทางป้องกันความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงได้เสนอโครงการลดพฤติกรรมเสี่ยงลดโรคเรื้อรังโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีการปรับพฤติกรรมสุขภาพตามหลักการที่ถูกต้อง มุ่งผลลัพธ์ให้คนในชุมชนมีสุขภาพดี ลดการเจ็บป่วยและลดภาวะแทรกซ้อนด้วยโรคเรื้อรังได้ในอนาคต

ระยะเวลา: เดือนตุลาคม 2566 - เดือนกันยายน 2567

### กลุ่มเป้าหมาย:

1. คณะกรรมการ จำนวน 25 คน
2. กลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชน จำนวน 60 คน

### ขั้นตอนการดำเนินงาน:

1. พัฒนาข้อเสนอโครงการ และประเมินคัดกรองภาวะสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยง อายุ 35 ปีขึ้นไป
2. สรุปลักษณะผลการประเมินภาวะสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงและจัดทำข้อมูลเพื่อนำเสนอต่อภาคีที่เกี่ยวข้องเพื่อร่วมดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพ
3. จัดเวทีออกแบบการสนับสนุนให้กลุ่มเสี่ยง ลดพฤติกรรมเสี่ยง ลดโรคเรื้อรังโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน
4. ภาคีเครือข่ายร่วมดำเนินงานสนับสนุน กลุ่มเสี่ยง ลดพฤติกรรมเสี่ยง ลดโรคเรื้อรังโดยใช้ชุมชนเป็นฐานที่วางแผน
5. ติดตาม การลดพฤติกรรมเสี่ยง ลดโรคเรื้อรัง โดยใช้ชุมชนเป็นฐานทุก 3 เดือน เพื่อให้เกิดความเป็นอยู่ที่ต่อเนื่อง
6. ประเมินผลและสรุปโครงการ
7. ถอดบทเรียน การลดพฤติกรรมเสี่ยง ลดโรคเรื้อรังโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน
8. นำเสนอสรุปโครงการและเผยแพร่

**ผลลัพธ์:** มีคณะทำงาน 25 คนที่มีความสามารถในการบริหารจัดการโครงการ กลุ่มเสี่ยงจำนวน 60 คนที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองตามหลัก 2อ (อาหาร และออกกำลังกาย) ร้อยละ 50 (30 คน) มีร้านค้าจำนวน 5 ร้าน ที่ให้ความร่วมมือลดจำหน่ายอาหาร/หวาน/มัน/ เค็ม และติดป้ายเตือน ผู้บริโภคลดโซเดียมเกลือ และกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่ร่วมโครงการ มีความพึงพอใจ ร้อยละ 80

**ผลกระทบ:** คุณภาพชีวิตดีขึ้น

**ภาคีเครือข่าย:** ศกพ.มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสี่แยกสวนป่า ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนบ้านด่านปริง องค์การบริหารส่วนตำบลวังหิน และสกร.อำเภอบางขัน

**แหล่งทุน:** สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ