“โครงการลดพฤติกรรมเสี่ยงลดโรคเรื้อรังโดยใช้ชุมชนเป็นฐานบ้านศาลาสามหลัง ตำบลสระแก้ว อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช”

ผศ.กำไล สมรักษ์ สมรักษ์, ผศ.ดร.รัชฎาภรณ์ จันทสุวรรณ์ และ ดร.ชัดเจน จันทรพัฒน์

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นปัญหาสำคัญของชุมชนบ้านศาลาสามหลัง จากการวิเคราะห์ชุมชนพบปัญหากลุ่มเสี่ยงผู้ป่วยโรคเรื้อรังในประชากรอายุ 35-60 ปี จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 26.73 ซึ่งจากการทำเวทีประชาคม พบว่าชุมชนต้องการดำเนินงานป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรังโดยยึดชุมชนเป็นฐาน โดยใช้กฎบัตรออตตาวาเป็นแนวทางขับเคลื่อน ได้แก่ 1) สร้างนโยบาย/มาตรการและกติกาชุมชนร่วมกัน 2) สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี 3) พัฒนากลไกชุมชน/แกนนำให้มีความเข้มแข็งในการขับเคลื่อนกิจกรรมต่างๆ 4) ปรับระบบบริการสุขภาพให้สะดวกต่อการเข้าถึง/จัดบริการที่ดำเนินการได้โดยภาคประชาชน และ 5) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและปัจจัยเสี่ยงของบุคคล และเพิ่มขีดความสามารถของบุคคลในการตัดสินใจและเลือกปฏิบัติลดเสี่ยงลดโรคด้วยวิธีการต่างๆ การประสานความร่วมกับภาคีเครือข่าย การระดมทรัพยากรและภูมิปัญญาท้องถิ่น ผ่านกระบวนการร่วมคิดร่วมทำในชุมชนอย่างเป็นระบบตามบริบทของชุมชน โดยการดำเนินงานมีกลไกช่วยสนับสนุน 3 กลไก คือ 1) หน่วยจัดการพื้นที่ สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ทำหน้าที่เป็นผู้สนับสนุนกระบวนการเรียนรู้ในภาพรวมจากการสนับสนุนทุนและด้านวิชาการจากสำนักสร้างสรรค์โอกาส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ประเทศไทย 2) พี่เลี้ยงพื้นที่ จำนวน 2 คน ทำหน้าที่สนับสนุนด้านวิชาการให้แกนนำชุมชนขับเคลื่อนโครงการได้ และ 3) แกนนำชุมชนบ้านศาลาสามหลัง

กระบวนการดำเนินงานมี 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย 1) แต่งตั้งคณะทำงานขับเคลื่อนการดำเนินงาน 2) ประเมินและวิเคราะห์ชุมชนที่เกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 3) จัดทำแผนชุมชนร่วมกันในเวทีชุมชน 4) ดำเนินงานตามแผนชุมชน และ 5) กำกับ ติดตาม และประเมินผลการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์การลดเสี่ยงลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ปรับปรุงการทำงานให้ดียิ่งขึ้นอย่างต่อเนื่อง ตามสถานการณ์ และเกิดความยั่งยืนซึ่งต้องอาศัยพลังของประชาชนเป็นรากฐาน และการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนที่เน้นชุมชนเป็นศูนย์กลาง สร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน ส่งผลให้ลดเสี่ยง ลดโรค และภาวะแทรกซ้อนของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้

ผลลัพธ์

1. ชุมชนมีการประชุมกรรมการ และแต่งตั้งคณะทำงาน จำนวน 12 คน ซึ่งประกอบด้วย ผู้ใหญ่บ้าน 1 คน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน 1 คน ส.อบต. จำนวน 1 คน อสม. 4 คน ประธานกลุ่มอาชีพหมู่ 7 จำนวน 1 คน และชาวบ้านในชุมชน 4 คน
2. คนในชุมชนได้รับการตรวจคัดกรองภาวะสุขภาพ เช่น วัดความดันโลหิต ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เป็นต้น

3. กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และอ้วนลงพุง ที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 60 คน (ร้อยละ 100) มีความรู้ในการดูแลสุขภาพเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น โดยร้อยละ 50 มีการรวมกลุ่มออกกำลังกาย
4. กำหนดกติกาของชุมชน ให้กลุ่มเสี่ยงมีการออกกำลังกายทุกวัน
5. เกิดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ ร้านน้ำหวานน้อย 2 ร้าน ร้านอาหารสุขภาพดี 1 ร้าน และมีการใช้ไลน์หมู่บ้านในการติดตามให้คนเข้าร่วมกิจกรรม และให้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ

ผลกระทบ

คนในชุมชนที่ไม่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง เข้ามาร่วมออกกำลังกาย จำนวน 10 คน