

หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาการสาธารณสุขชุมชน ได้ออกแบบให้นักศึกษาลงมือฝึกปฏิบัติงานภาคสนามในการเรียนรู้และพัฒนาสุขภาพของประชาชนด้วยตนเองผ่านกระบวนการฝึกปฏิบัติงานภาคสนามเนื่องด้วย “ชุมชน” คือ โลกแห่งความเป็นจริงที่มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา และมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาชุมชนให้เข้มแข็งต่อไปอย่างยั่งยืน ทั้งนี้หลักสูตรฯ ได้ใช้การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาผ่านกระบวนการจัดเวทีเรียนรู้มีส่วนร่วมร่วมกับชุมชนจนได้แนวทางการแก้ไขปัญหาสุขภาพชุมชนจนเกิดเป็นนวัตกรรมสุขภาพที่เฉพาะเจาะจงกับชุมชนทั้ง 6 หมู่บ้าน ในตำบลทุ่งใส อำเภอสหัสขันธ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช ในรูปแบบโครงการ จำนวน 6 โครงการ ดังแสดงด้านล่างนี้

- 1.) หมู่ที่ 2 บ้านคลองดินเป็ด จัดโครงการให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการขยะมูลฝอยและทำถังเปียกลดโลกร้อนในครัวเรือน เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจในการจัดการขยะมูลฝอยในครัวเรือนตามหลัก 3R และมีพฤติกรรมจัดการขยะเปียกอย่างถูกวิธี ผลการประเมินความพึงพอใจอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 73.70
- 2.) หมู่ที่ 3 บ้านห้วยทรายทอง จัดโครงการบ้านห้วยทรายทองห่างไกลโรคความดันโลหิตสูง มุ่งให้ประชาชนมีความรู้ในการดูแลตนเอง และลดกินเค็มรวมถึงการใช้กระเจี๊ยบแดงเพื่อป้องกันโรค วัดความดันได้ด้วยตนเองและแปลผลได้อย่างถูกต้อง และส่งเสริมให้ออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่องสอดแทรกความรู้ผ่านชมรมออกกำลังกายซึ่งกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงออกกำลังกายด้วยท่าทางที่ถูกต้องร้อยละ 80
- 3.) หมู่ที่ 4 บ้านเขาตาสัก จัดโครงการ “บ้านเขาตาสักรวมพลัง สร้างสรรค์องค์ความรู้ตามวิถี พฤติกรรมสุขภาพดีด้วยการดื่มน้ำไม่เสี่ยง โรคความดันโลหิตสูง” เพื่อพัฒนานวัตกรรม “การดื่มน้ำไม่เสี่ยง เลี่ยงความดัน” สำหรับสื่อสารความรู้ตามหลัก 3อ. 2ส. เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยง รวมทั้งสำรวจระดับความเค็มของอาหารที่บริโภค หลังจัดกิจกรรม ชาวบ้านมีความรู้ตามหลัก 3อ. 2ส. อยู่ในระดับดี ร้อยละ 85.37 และกินเค็มน้อยลง
- 4.) หมู่ที่ 5 บ้านห้วยศรีชัย จัดโครงการ “บ้านห้วยศรีชัย ลดเสี่ยง ลดโรค ในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง” ให้ความรู้เกี่ยวกับเมนูลดโซเดียมตามหลักโภชนาการ DASH Diet, Food Exchange และ Glycemic Index รวมทั้งส่งเสริมการทำกิจกรรมทางกาย และพัฒนานวัตกรรม HT Coach Application บน LINE OA ชาวบ้านพึงพอใจการจัดโครงการในระดับดีมาก ร้อยละ 75.8
- 5.) หมู่ที่ 6 บ้านห้วยหินลับ จัดโครงการห้วยหินลับร่วมใจ กินอาหารปลอดภัย ห่างไกลสิ่งแวดล้อม รู้วิธีขับสารพิษห่างไกลสารเคมี เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ในการรับประทานอาหารอย่างปลอดภัย และมีพฤติกรรมใช้และทิ้งสารเคมีอย่างถูกต้อง รวมทั้งรู้จักแนวทางขับสารเคมีที่ตกค้างในเลือดด้วยว่านรางจืด หลังจัดกิจกรรม เกิด “แผนที่บ้านเรือนปลอดภัยห่างไกลสารเคมี” ประชาชนมีความรู้ในระดับดีมาก ร้อยละ 93.48
- 6.) หมู่ที่ 7 บ้านเขาฝ้าย จัดโครงการ "กินอาหารอย่างสุขภาพ ออกกำลังกายอย่างสุขใจ ห่างไกลโรคความดันโลหิตสูง" มุ่งให้ประชาชนมีความรู้เกี่ยวกับการปรุงอาหารลดโซเดียมและพัฒนา “ผงนิ้วสมุนไพร” โดยใช้สมุนไพรท้องถิ่น ซึ่งร้อยละ 72.73 บริโภคอาหารรสเค็มน้อยลงหลังจัดกิจกรรม รวมทั้งส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยนวัตกรรม A-Exercise ซึ่งร้อยละ 95.45 ออกกำลังกายอย่างถูกวิธีหลังจัดกิจกรรม