

โครงการวิชาการรับใช้สังคม: การจัดการอารมณ์เพื่อลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน บ้านศาลาสามหลัง ตำบลสระแก้ว อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช

ความเป็นมาและปัญหา

ชุมชนบ้านศาลาสามหลัง ตำบลสระแก้ว อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวนประชากรที่อยู่จริงในพื้นที่ ส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงาน จากการคัดกรอง ภาวะสุขภาพกลุ่มเสี่ยงที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 120 คน ร้อยละ 26.73 ของประชากรอายุ 35-60 ปี เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคติดต่อไม่เรื้อรัง เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรมดำเนินชีวิต ซึ่งปัจจัยด้านพฤติกรรมเสี่ยงอย่างหนึ่งคืออารมณ์และสุขภาพจิต นอกเหนือจากปัจจัยอื่น เช่น อาหารสุขภาพ การบริโภคผักผลไม้ อาหารหวาน ไขมันสูง โซเดียมสูง ไม่ออกกำลังกาย สูบบุหรี่ การดื่มสุรา รวมถึงน้ำหนักเกิน เป็นต้น นั่นคือเมื่อบุคคลมีภาวะอารมณ์ที่ผิดปกติซึ่งเสี่ยงให้เกิดการเจ็บป่วยทางกายและรุนแรงตามมา

แม้ว่าในชุมชนบ้านศาลาสามหลังมีการทำบางกิจกรรมเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง แต่ยังพบปัจจัยเสี่ยงจากสิ่งแวดล้อมในพื้นที่ ทำให้มีพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่โรค NCDs โดยมีปัจจัยเสี่ยงดังนี้ มีสถานที่เอื้อต่อการซื้ออาหารเพื่อการบริโภคได้สะดวก เช่น มีร้านขายของชำ อาหารตามสั่งและเครื่องดื่ม ถึงแม้ว่าจะมีกลุ่มออกกำลังกายแต่ยังมีปัญหาอุปสรรคเพราะกลุ่มเสี่ยงยังขาดการตระหนักถึงการป้องกันการเกิดโรค NCDs ยังไม่มีการคัดกรองด้านสุขภาพจิตและอารมณ์ ซึ่งการแก้ปัญหาของชุมชนที่ผ่านมา ยังขาดการรวมตัวในการจัดกิจกรรมควบคุมโรคติดต่อไม่เรื้อรัง แม้มีการคัดกรองด้านสุขภาพกายแต่ยังไม่มีกิจกรรมเพื่อแก้ไขอย่างต่อเนื่องด้วยบุคคลในชุมชน

จากปัญหาดังกล่าว อีกทั้งในการควบคุมป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังโดยใช้ชุมชนเป็นฐานตามนโยบายกระทรวงสาธารณสุข ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างมีส่วนร่วมและเกิดความยั่งยืน ดังนั้นการจัดโครงการจัดการอารมณ์เพื่อลดความเสี่ยงและความรุนแรงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน โดยการร่วมกับการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อช่วยให้คนในชุมชนมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงเป็นโรคติดต่อไม่เรื้อรังในชุมชน มีพฤติกรรมจัดการกับอารมณ์ได้เหมาะสม
2. เพื่อให้สูงอายุทั่วไปและด้อยโอกาส เช่น ต้องพึ่งพาผู้อื่น มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี

ระยะเวลา ระหว่าง 1 พ.ค. 2567 -30 ก.ย. 2567

ประชากรกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเสี่ยงเป็นโรคติดต่อไม่เรื้อรัง ผู้สูงอายุทั่วไปและผู้สูงอายุที่ด้อยโอกาสและแรงงานเพื่อนบ้านหรือผู้อพยพในชุมชน จำนวน 60 คน

วิธีดำเนินการ

1. มีทีมงานดำเนินงานป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชน ประกอบด้วย อสม ผู้นำชุมชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
2. สำรวจและจัดทำข้อมูลสถานการณ์โรคเรื้อรังในชุมชนและประเมินสุขภาพจิต โดยใช้แบบประเมินความสุข ความเครียด EQ และแบบวัดซึมเศร้าผู้สูงอายุในชุมชน
3. ชี้แจงข้อมูล ผลการประเมินการจัดการอารมณ์ สุขภาพจิต ให้แก่ชุมชน โดยนำรพ.สต. เข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงาน
4. จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการจัดการอารมณ์ และการรับสมัครกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเข้าร่วมโครงการ
5. ดำเนินกิจกรรมส่งเสริมการจัดการด้านอารมณ์ โดยการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องการดูแลสุขภาพจิตและการจัดการอารมณ์ของตนเอง และสร้างกลุ่มไลน์เพื่อกระตุ้นเตือนพฤติกรรมเรื่องการใส่ใจสุขภาพจิต ด้วยการจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม
6. การสังเกต ประเมิน และการติดตามภาวะสุขภาพจิตและพฤติกรรมจัดการด้านอารมณ์ของกลุ่มเป้าหมาย จากอสม.
7. แลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อสรุปผลการดำเนินงาน และนำเสนอโครงการและเผยแพร่

ผลลัพธ์

- กลุ่มเป้าหมาย ร้อยละ 80 มีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพจิต ด้วยการจัดการอารมณ์ตนเองอย่างถูกต้อง
- กลุ่มเป้าหมาย ร้อยละ 50 มีเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการจัดการอารมณ์อย่างถูกต้อง
- กลุ่มเป้าหมาย ร้อยละ 50 มีสุขภาพจิตดีขึ้น
- กลุ่มเป้าหมาย ร้อยละ 50 มีสุขภาพที่ดีขึ้น ไม่เป็นผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังรายใหม่

ผลกระทบ

ให้ประชาชนในชุมชนมีคุณภาพชีวิตและลดการป่วยจากโรคที่สามารถป้องกันได้อย่างยั่งยืน

ความร่วมมือของสถาบัน/ภาคส่วน

สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ ร่วมกับ สสส. องค์การบริการส่วนตำบลสระแก้ว ทีมสภาผู้นำชุมชน สำนักงานสาธารณสุขอำเภอท่าศาลา โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และประชาชนในชุมชน

เงินสนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ