

โครงการลดพฤติกรรมเสี่ยงลดโรคเรื้อรังโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน
บ้านสระท่าออก หมู่ที่ 9 ตำบลท่าพญา อำเภอบางแพ จังหวัดนครศรีธรรมราช

รหัสโครงการ SE2024057

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases NCDs) เป็นปัญหาทางสาธารณสุขของประเทศ ไทย และสาเหตุของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร โดยพบว่าโรคเบาหวานเป็นโรคหนึ่งใน 4 ของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่พบบ่อย การสำรวจความชุกของโรคเบาหวานของประชาชนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป พบมีอัตราเพิ่มขึ้นมากทุกปี จากการคัดกรองสุขภาพ ประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไป พ.ศ.2567 ของชุมชนบ้านวัดสระ หมู่ที่ 9 ตำบลท่าพญา อำเภอบางแพ จังหวัดนครศรีธรรมราช พบ ร้อยละ 85.56 ที่ได้รับการคัดกรองภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน มีพฤติกรรมเสี่ยง ได้แก่ ชอบรับประทานอาหารหวาน น้ำหวาน และสภาพแวดล้อมในชุมชน มีร้านค้าที่จำหน่ายน้ำหวาน บริการส่งน้ำหวานถึงบ้าน ขาดแกนนำในการออกกำลังกาย ไม่มีพื้นที่ออกกำลังกายจากปัญหาด้านพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมในชุมชนที่เอื้อต่อความเสี่ยงในการเกิดโรคดังกล่าว จึงจำเป็นต้องป้องกันควบคุมไม่ให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือ โรคเบาหวาน

การดำเนินงานป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรังโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน ในการป้องกันการเป็นโรคเบาหวาน ของชุมชนบ้านสระท่าออก ได้นำกลไกการรวมตัวของแกนนำในชุมชน โดยใช้กฎบัตรรอดตายเป็นฐานของการขับเคลื่อน ได้แก่ 1) การสร้างมาตรการและกติกาชุมชนร่วมกัน โดยได้จัดตั้งคณะทำงาน 25 คน ประกอบด้วย อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ผู้นำชุมชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โดยแบ่งบทบาท ทำความเข้าใจเป้าหมายร่วมกัน และประกาศข้อตกลงในการควบคุมโรคไม่เรื้อรังในเวทีประชุมหมู่บ้าน 2) การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีให้มีสถานที่ออกกำลังกายและควบคุมสภาพแวดล้อมเสี่ยง โดยควบคุมลดหวานร้านค้าที่จำหน่ายน้ำหวาน 3) การพัฒนาแกนนำชุมชนให้มีความเข้มแข็งในการปรับปรุงการทำงานให้ดียิ่งขึ้นอย่างต่อเนื่องสร้างความยั่งยืน โดยมีภาคีเครือข่ายสนับสนุน เช่น การอบรมสร้างเสริมสุขภาพผู้นำต้นแอโรบิกแดนซ์ อบรมการออกกำลังกายและให้ความรู้เรื่อง 3อ (อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย) 4) การปรับระบบบริการสุขภาพของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวัดสระ ให้มีความสะดวกต่อการเข้าถึงบริการสุขภาพ 5) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและปัจจัยเสี่ยงของบุคคลตามหลัก 2 อ (อาหาร และ ออกกำลังกาย) ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การจัดกิจกรรมในโอกาสวันสำคัญต่าง ๆ และจัดประชุมกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง

แนวทางการแก้ไขปัญหาของชุมชนบ้านสระท่าออก โดยใช้ศักยภาพของชุมชน ร่วมกับมีภาคีเครือข่ายในท้องถิ่นสนับสนุน ได้แก่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวัดสระ กรมส่งเสริมการเรียนรู้ องค์การบริหารส่วนตำบลท่าพญา อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ตำบลท่าพญา ศูนย์บริการวิชาการสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ สมาคมแอโรบิกแดนซ์แห่งประเทศไทย สร้างความ

เข้มแข็ง และยั่งยืนในการพัฒนาชุมชนท้องถิ่นในการพึ่งพาตนเอง ทำให้ประชาชนที่อาศัยอยู่ในชุมชนท้องถิ่น
ทุกกลุ่มวัย กลุ่มผู้ด้อยโอกาส พลัดถิ่น ในกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ร้อยละ 80 (53 คน) มีความเข้าใจ
เป้าหมายโครงการ ร้อยละ 50 (30 คน) มีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง มีการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม
สุขภาพที่ถูกต้องตามหลัก 2อ. และมีสถานที่ในการออกกำลังกาย ควบคุมร้านค้าในชุมชนที่กำหนดจำหน่ายน้ำหวาน
และพบว่า ร้อยละ 50 (5 คน) ของกลุ่มที่เสี่ยงอ้วน มีดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอวลดลง กลุ่มเป้าหมายไม่
เป็นผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังรายใหม่ คนในชุมชนมีสุขภาพดี และเป็นแหล่งเรียนรู้ถอดบทเรียนสู่สร้างเสริมสุข
ภาวะชุมชนภาคใต้ ต่อไป