

ลดพฤติกรรมเสี่ยงโรคเรื้อรังโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน
บ้านบางดี ตำบลเสนาภา อำเภอลือชัย จังหวัดนครศรีธรรมราช

ผู้ช่วยศาสตราจารย์กำไล สมรักษ์

อาจารย์ชนม์ชนก บุญสุข

อาจารย์ลัดดาวัลย์ เพ็ญศรี

ที่มาและความสำคัญ: ประชากรในประเทศไทยเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) มากถึง 4 แสนคนต่อปี คิดเป็นร้อยละ 74 ของจำนวนผู้เสียชีวิตทั้งหมด จากการวิเคราะห์ชุมชนบ้านบางดี พบว่า พฤติกรรมเสี่ยงของประชาชนที่ส่งผลต่อโรคเรื้อรังมาจากการมีพฤติกรรมรับประทานอาหารเค็ม มัน หวาน การขาดการออกกำลังกาย ทั้งนี้เพื่อลดความเสี่ยงและลดโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนที่จะมีความรุนแรง ทางสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ร่วมกับชุมชนบ้านบางดี ได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชน ได้จัดโครงการลดพฤติกรรมเสี่ยงโรคเรื้อรัง โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชน รวมทั้งกลุ่มผู้ด้อยโอกาส ผู้ลี้ภัยหรือผู้อพยพ มีการปรับพฤติกรรมสุขภาพตามหลักการที่ถูกต้อง เพื่อผลลัพธ์ให้คนในชุมชนทุกกลุ่มมีสุขภาพดี ลดการเจ็บป่วยและลดภาวะแทรกซ้อนด้วยโรคเรื้อรังได้ในอนาคต

กลุ่มเป้าหมาย: ผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 80 คน ประกอบด้วย กลุ่มคณะทำงาน จำนวน 10 คน และกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง รวมจำนวน 70 คน

การดำเนินงาน: ประเมินภาวะสุขภาพสุขภาพเบื้องต้นและรวบรวมข้อมูลสุขภาพ และออกแบบกิจกรรมการปรับพฤติกรรม แบ่งเป็น 2 กิจกรรมย่อย ดังนี้ 1) การออกกำลังกาย โดยการเดิน เต้นแอโรบิก และการเต้นไลน์แดนต่อนเย็น ณ ศาลาประชุมหมู่บ้าน 3 วันต่อสัปดาห์ อย่างน้อย 20-30 นาทีต่อวัน และ 2) และเพิ่มความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหารของชุมชน โดยให้คำปรึกษาและคำแนะนำเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคแต่ละครัวเรือนของกลุ่มเสี่ยง และมีการติดตามการดำเนินการและการเปลี่ยนแปลงหลังเข้าร่วมโครงการทุก 1 เดือน เพื่อติดตามผลลัพธ์ที่เปลี่ยนแปลง

โครงการความร่วมมือ: ความสำเร็จของโครงการนี้เป็นผลมาจากการร่วมมือกันระหว่างผู้นำชุมชน ความร่วมมือจากองค์กรภาคีต่างๆ ได้แก่ องค์กรบริหารส่วนตำบลเสนาภา โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลประธานและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ร่วมกับองค์กรบริหารส่วนตำบลเสนาภา อำเภอลือชัย จังหวัดนครศรีธรรมราช สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ และได้รับแหล่งทุนจากกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ผลลัพธ์ของโครงการ: เกิดกลุ่มคณะทำงาน จำนวน 10 คน ดำเนินงานตามแผนงานและผลลัพธ์โครงการ กลุ่มเป้าหมายมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหารและออกกำลังกายมากกว่าร้อยละ 50 และมากกว่าร้อยละ 50 ของกลุ่มเสี่ยงมีดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอวเปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีขึ้น และไม่เกิดผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังรายใหม่

สรุป: โครงการนี้ทำให้กลุ่มเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างเหมาะสม ความเข้าใจ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ภายใต้การสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยมีความมุ่งมั่นตั้งใจ ทำให้คนในชุมชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างยั่งยืน ช่วยให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีขึ้น มีคุณภาพชีวิตด้านร่างกายและจิตใจที่ดีมากขึ้น ไม่เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มมากขึ้น และส่งเสริมความสามัคคีของคนในชุมชนทุก ๆ กลุ่มคนด้วยความเสมอภาคทั่วทั้งชุมชน