

## “การจัดการอารมณ์เพื่อลดความเสี่ยงโรคเบาหวานโดยใช้ชุมชนเป็นฐานบ้านน้ำตก ตำบลสระแก้ว อำเภอลำลูกกา จังหวัดนครราชสีมา”

ผศ.กำไล สมรักษ์ สมรักษ์, ผศ.ดร.รัชฎาภรณ์ จันทสุวรรณ และ ผศ.ดร.ธนวรรณ สงประเสริฐ

จากการคัดกรองภาวะสุขภาพประชากรกลุ่มเสี่ยงที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป บ้านน้ำตก ตำบลสระแก้ว จำนวน 480 คน มีกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน (FBS=100-125 mg/dL) จำนวน 134 คน ซึ่งสาเหตุมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม ไม่ออกกำลังกาย สูบบุหรี่ และดื่มสุรา ด้านสิ่งแวดล้อมพบว่าชุมชนมีสถานที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอ มีร้านขายน้ำหวานจำนวนมากในพื้นที่ อย่างไรก็ตามชุมชนยังไม่มีมาตรการคัดกรองด้านสุขภาพจิตหรือด้านอารมณ์ การแก้ไขปัญหาที่ผ่านมามีพบว่าชุมชนยังขาดการรวมกลุ่มในการจัดกิจกรรมควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ส่งผลให้มีผู้ป่วยเบาหวานเพิ่มขึ้นทุกปี

“การจัดการอารมณ์เพื่อลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน” เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีการจัดการด้านอารมณ์ที่ถูกต้องร่วมกับการมีส่วนร่วมของชุมชน จึงเป็นกลยุทธ์สำคัญที่จะสนับสนุนให้คนในชุมชนมีสุขภาพที่ดี ลดการเจ็บป่วย สามารถควบคุมภาวะโรค และลดภาวะแทรกซ้อนจากโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน ซึ่งการดำเนินการดังกล่าวใช้กฎบัตรอตตาวาเป็นฐานในการขับเคลื่อน ชุมชน โดยการทำงานมีกลไกช่วยสนับสนุน 3 กลไก คือ 1) หน่วยจัดการพื้นที่ สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ทำหน้าที่เป็นผู้สนับสนุนกระบวนการเรียนรู้ในภาพรวมจากการสนับสนุนทุนและด้านวิชาการจากสำนักสร้างสรรค์โอกาส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ประเทศไทย 2) พี่เลี้ยงพื้นที่ จำนวน 2 คน ทำหน้าที่สนับสนุนด้านวิชาการให้แกนนำชุมชนขับเคลื่อนโครงการได้ และ 3) แกนนำชุมชนบ้านน้ำตก

กระบวนการดำเนินงานมี 8 ขั้นตอน ประกอบด้วย 1) แต่งตั้งคณะทำงานขับเคลื่อนการดำเนินงาน 2) สำรวจและจัดทำข้อมูลสุขภาพจิตในชุมชน โดยคณะทำงานในชุมชน 3) ประชุมทำความเข้าใจโครงการ คัดเลือกข้อมูลและร่วมกำหนดข้อตกลง เพื่อป้องกันโรคเบาหวานโดยการจัดการด้านอารมณ์ 4) จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการรับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ 5) ส่งเสริมสุขภาพจิต และการจัดการด้านอารมณ์ รวมถึงสร้างกลุ่มไลน์เพื่อกระตุ้นเตือนผู้เข้าร่วมโครงการ 6) จัดประชุมกลุ่มเป้าหมาย 7) ติดตามการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพจิต และการจัดการด้านอารมณ์ 8) จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้

### ผลลัพธ์

- 1) มีการแต่งตั้งคณะทำงาน ประกอบด้วย อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ชาวบ้าน ผู้นำชุมชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- 2) กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานจัดการอารมณ์ไม่เหมาะสม ร้อยละ 30
- 3) กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่เข้าร่วมโครงการ ร้อยละ 80 มีความรู้ในการจัดการอารมณ์เพื่อป้องกันและจัดการโรคเบาหวาน

- 4) กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่เข้าร่วมโครงการ ร้อยละ 60 มีการจัดการอารมณ์เพื่อป้องกันและจัดการโรคเบาหวาน ได้แก่ การรับประทานอาหารที่ช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น (ส้ม กล้วย ฝรั่ง ไข่) การออกกำลังกาย การนอนหลับอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง/วัน การระบายความเครียด เป็นต้น
- 5) มีการกำหนดกติกาชุมชนให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และมีการประยุกต์ให้เข้ากับบริบทของชุมชน เช่น การใช้กลองยาว เพื่อให้เกิดความสนุกในการออกกำลังกาย เป็นต้น

#### **ผลกระทบ**

คนในชุมชนมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น มีการรวมกลุ่มกันออกกำลังกายทุกช่วงวัย