แบบสรุปผลงานเด่น รพ.สต.เขาทราย ต้นแบบ ๓อ๓ส

ชื่อเรื่อง หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ วิถีธรรม วิถีไทย

ผู้รับผิดชอบ ๑. นายวิโรจน์ บุญมาก ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาทราย

๒. นางเตือนตา สุขเกษ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

๑. ความเป็นมา

จากสถานการณ์ปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประชาชนจังหวัดพิจิตร พบว่าอัตราป่วยและอัตราการเสียชีวิตส่วนใหญ่เกิดจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือที่เรียกว่า โรควิถีชีวิต ได้แก่โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมองโรคมะเร็งและอุบัติเหตุ นับทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น ดังนั้นจังหวัดพิจิตร จึงกำหนดนโยบาย “สร้างสังคมสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย”

จากข้อมูลคลินิกโรคเรื้อรังโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาทราย ปีงบประมาณ ๒๕๕๘ มีผู้ป่วยโรคเบาหวาน รับยาที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาทราย ทั้งหมด ๗๗ คน ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่รับยาโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาทราย ทั้งหมด ๒๕๙ คน ประชากรกลุ่มเสี่ยงอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป ทั้งหมด ๑,๐๔๒ คน พบผู้ป่วยโรคเบาหวานรายใหม่ ๗ คน ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่ ๑๖ คน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาทรายได้รับนโยบาย“สร้างสังคมสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย” โดยการสร้างเสริมและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อลดเสี่ยง ลดโรค และภัยสุขภาพ ที่สำคัญ ในประชากรทุกกลุ่มเป้าหมาย ด้วยมาตรการ ๓ส ๓อ

ดังนั้นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาทรายจึงได้จัดทำโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ วิถีธรรม วิถีไทย ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก ออกกำลังกาย ห่างไกลโรคเรื้อรัง ขึ้น เพื่อเป็นการแก้ไขปัญหา ให้ประชาชนกลุ่มดี กลุ่มเสี่ยงมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม ลดอุบัติการณ์การเกิดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างถูกต้องเหมาะสมและต่อเนื่อง ที่ยั่งยืนต่อไป

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความตระหนักเรื่องโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานเพิ่มมากขึ้น

๒.๒ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพิ่มมากขึ้น

๒.๓ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถลดรอบเอว ลดน้ำหนักและลดค่าดัชนีมวลกาย

๒.๔ เพื่อลดอัตราการป่วยรายใหม่ด้วยโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง

๒.๕ เพื่อให้เกิดต้นกล้า ๓อ ๓ส ในหมู่บ้าน

๓. เป้าหมาย/พื้นที่ดำเนินการ

๓.๑ กิจกรรมที่ ๑ จัดอบรมพัฒนาศักยภาพแกนนำสุขภาพ ๓อ ๓ส เพื่อเป็นแกนนำในการดำเนินงานหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ๓อ ๓ส

- อาสาสมัครสาธารณสุข จำนวน ๑๘ คน
- สมาชิก อบต. จำนวน ๒ คน
- ผู้ใหญ่บ้าน จำนวน ๑ คน
- ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน จำนวน ๒ คน

๓.๒ กิจกรรมที่ ๒ จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการและเติมภูมิรู้ภูมิธรรม

- ประชาชนกลุ่มดี กลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วย บ้านเขานกยูง หมู่ที่๘ ตำบลเขาทราย จำนวน ๘๕ คน
- เจ้าหน้าที่สาธารณสุข จำนวน ๕ คน
- พระภิกษุ จำนวน ๑ รูป
- อาสาสมัครสาธารณสุข จำนวน ๑๘ คน
- สมาชิกอบต. จำนวน ๒ คน
- ผู้ใหญ่บ้าน จำนวน ๑ คน
- ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน จำนวน ๒ คน

๓.๓ กิจกรรมที่ ๓ จัดตั้งชมรมออกกำลังกาย

- ชมรมออกกำลังกาย หมู่ที่๘ จำนวน ๒๐ คน

๓.๔ กิจกรรมที่ ๔ ติดตามเยี่ยม ประเมินผลการดำเนินงานแผนงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- อสม.และผู้นำชุมชนแกนนำปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จำนวน ๒๓ คน
- เจ้าหน้าที่สาธารณสุข จำนวน ๑ คน

๔. สรุปผลที่เกิดขึ้น

๔.๑ มีโปรแกรมให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ออกแบบท่ารำวงประยุกต์เพื่อให้ได้ท่ารำที่บริหารกล้ามเนื้อไหล่แขน ขา ประกอบจังหวะเพลงให้ได้ตามหลักการออกกำลังกาย (warm up-speed-cooldown)"ใช้ชื่อชุดรำวงนี้ว่า "เก่าใหม่ผสาน ผลาญไขมัน"เกิดขึ้นในหมู่บ้าน และเกิดกิจกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในหมู่บ้าน

๔.๒ เกิดนวัตกรรมการประเมินความเสี่ยงและการจัดการตนเอง "บัดดี้ ดูแลสุขภาพ" ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ๓อ ๓ส

๔.๓ .เกิดนวัตกรรม"สัญญาใจห่วงใยสุขภาพ ๓อ๓ส" ในการดูแลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ๓อ๓ส เกิดกระบวนการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่องตามนัดหมายสัญญาใจ

๔.๔ .เกิดนวัตกรรมดัชนีมวลกายเสี่ยงทายโรคอ้วนเป็นเครื่องมือหนึ่งที่ช่วยประเมินภาวะสุขภาพของประชาชน ให้เกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพมากขึ้น เป็นสื่อกระตุ้นให้ประชาชนหันมามองดูแลสุขภาพ ๓อ๓ส เพิ่มมากขึ้น

๔.๕. ไม่พบอุบัติการณ์การเกิดโรคโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานในหมู่บ้าน

๔.๖. กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน (Pre DM) ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๓อ๓ส ร้อยละ ๗๘

๔.๗. กลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง (Pre HT) ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ร้อยละ ๘๒

๔.๘ กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน (Pre DM) และ กลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง (Pre HT) มีความรู้ ความตระหนักเรื่องโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานเพิ่มมากขึ้น

๔.๙ เกิดบุคคลต้นแบบด้านสุขภาพ ๓อ๓ส จำนวน ๖ คน

๕. บทเรียนที่ได้รับ

ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ต้องเกิดจากกระบวนการที่มีประสิทธิภาพและมีพลังของชุมชนที่เข้มแข็ง ทำให้เกิด การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ๓อ๓ส ที่ยั่งยืน