

แบบสรุปผลงานเด่น รพ.สต.ต้นแบบ 3อ.3ส.

ชื่อเรื่อง ชุมชนต้นแบบการส่งเสริมสุขภาพทุกกลุ่มวัยแบบมีส่วนร่วมบ้านหนองน้ำเต้า

ผู้รับผิดชอบ นางสาวเกววัลย์ อัมรพันธ์ และ นางโสภิต บุญมาก

1. ความเป็นมา

เนื่องจากประชาชนในหมู่บ้านหนองน้ำเต้า พบสภาพปัญหาที่มีกลุ่มป่วยด้วยโรคเรื้อรัง กลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง มีโรคอ้วนในชุมชน มีวิถีชีวิตที่พบว่ามีอาการออกกำลังกายน้อยลง จึงเกิดการส่งเสริมให้เกิดกลุ่มออกกำลังกายในชมรมจากชมรมผู้สูงอายุ โดยการรำไม้พลอง เกิดกลุ่มออกกำลังกายด้วยวิธีแอโรบิคจากกลุ่มชมรมอสม. จนปัจจุบันรวมกันสร้างกลุ่มออกกำลังกายทุกกลุ่มวัย โดยใช้ดนตรีร่าวงย้อนยุค



2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีความรู้ในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องในการส่งเสริมสุขภาพ
2. เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ
3. เพื่อให้เกิดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์
4. เพื่อให้ประชาชนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สร้างความรัก สามัคคีในชุมชน

3. เป้าหมาย/พื้นที่ดำเนินการ

- กลุ่มประชาชนในบ้านหนองน้ำเต้า จำนวน 50 คน
- พื้นที่ดำเนินการ วัดหนองน้ำเต้า หมู่ 4 บ้านหนองน้ำเต้า

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นเตรียมการ

1. จัดประชุมแกนนำชุมชน เพื่อร่วมวางแผนการดำเนินงาน และสร้างรูปแบบการดูแลสุขภาพ โดยการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย
2. ประสานความร่วมมือในการดำเนินการ
3. จัดทำงบประมาณในการดำเนินงานในกลุ่มเยาวชน กลุ่มประชาชนทั่วไป จากกองทุนหลักประกันสุขภาพ จากงบบริจาค

ขั้นดำเนินการ

1. จัดตั้งกลุ่มออกกำลังกาย รำวงย้อนยุค มีกิจกรรมสัปดาห์ละ 2-3 วัน และการส่งเสริมสุขภาพจัดกิจกรรมรดน้ำดำหัว กิจกรรมวันพ่อ วันแม่ ไปร่วมเวทีสัญจร เช่น การออกกำลังกายในพื้นที่ต่าง ๆ
2. ส่งเสริมและติดตามการดำเนินงานร่วมกันระหว่างทีมแกนนำ คณะกรรมการ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นที่ปรึกษา

4. สรุปผลที่เกิดขึ้น

การดำเนินงานที่ชุมชน ภาคีเครือข่ายมีส่วนร่วมในการวางแผน เพื่อพัฒนางานการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต ในทุกกลุ่มวัยได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน จากความร่วมมือของแกนนำชุมชน ประชาชนในพื้นที่ ที่ให้ความสนใจและเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ

- เป็นหมู่บ้านเยาวชนต้นแบบ มีกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เช่น การปั่นจักรยานยามเย็น มีชมรมลูกเด็กเล็ก , ชมรมร้องเพลง, ชมรมมวยไทย , กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน ,กลุ่มจิตอาสา, จัดกิจกรรมวันพ่อ-วันแม่
- เป็นหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีกิจกรรม เช่น ชมรมรำวงย้อนยุค ,ส่งเสริมการปลูกผักปลอดสารพิษ ,การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- ชุมชนได้เสนอแผนงาน/โครงการขอรับงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพอบต. งบสสม. นำมาแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน เช่น ในกลุ่มเสี่ยง /กลุ่มป่วย ,ในกลุ่มเด็กอ้วน
- ชุมชนมีกลุ่มออกกำลังกายรำวงย้อนยุคได้ไปร่วมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเวทีต่างๆ
- เยาวชนได้จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย จิต เช่น อบรมธรรมะ, กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน, จิตอาสา ทำความสะอาดวัด ,เก็บขยะในชุมชน , ร้องเพลงให้น้องฟัง
- มีการส่งเสริมอาชีพ เช่น กลุ่มแม่บ้านทำขนม, รับประทานอาหาร, ส่งเสริมการปลูกผักปลอดสารพิษ,โรงสีชุมชน
- ประชาชนมีการร่วมทุนบริจาคเพื่อจัดกิจกรรมภายในชุมชนเช่น จากกองทุน SML , กองทุนแม่

จากผู้มีจิตศรัทธาในชุมชน

- ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ๒หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคปี๒๕๕๔
- ได้รับรางวัลหมู่บ้านเยาวชนต้นแบบปี๒๕๕๕
- ได้รับรางวัลรองชนะเลิศประกวดแอโรบิคสามวัย – เมนูสุขภาพที่เมืองทองธานี ปี2556

5. บทเรียนที่ได้รับ

จากบทเรียนที่ได้รับชุมชนเข้มแข็งเกิดจากความรัก สามัคคีกันภายในชุมชน มีแกนนำที่เข้มแข็งและให้ความสำคัญในการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพ ร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นพี่เลี้ยงในการประสานงาน ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนท้องถิ่น ร่วมกันสร้างความเข้มแข็ง

