

## สรุปผลงานเด่น รพ.สต.ต้นแบบ 3อ.3ส.

ชื่อเรื่อง การดำเนินงานชุมชนและท้องถิ่นน่าอยู่ 3อ.3ส.

ผู้รับผิดชอบ นายศรีไพร สอนเขียว

### 1.ความเป็นมา

จากเดิมเมื่อปี พ.ศ.2553-2554 ตำบลดงกลางได้เข้าร่วมพัฒนาการดำเนินการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โครงการเฉลิมพระเกียรติ 57 พรรษา มหาวชิราลงกรณ์ กับกองสุขภาพศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข โดยดำเนินการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ประจำปี 2554 ระดับตำบลขึ้น โดยการเริ่มดำเนินการนำร่องจาก หมู่ที่ 8 บ้านดงป่าคำ จนเป็นหมู่บ้านต้นแบบและชนะเลิศการประกวดในระดับจังหวัด จึงมีการสำรวจข้อมูลหมู่บ้านที่จะขยายเครือข่าย ในปี 2555 อีกจำนวน 5 หมู่บ้าน คือ หมู่ที่ 4 บ้านดงป่าคำเหนือ หมู่ที่ 5 บ้านดงป่าคำ หมู่ที่ 6 บ้านเนินถ่อน หมู่ที่ 7 บ้านดงกลาง หมู่ที่ 9 บ้านดงกลาง และมีการอบรมให้ความรู้เพื่อการเตรียมตัวเป็นหมู่บ้านขยายเครือข่ายโดยอบรมให้ความรู้พร้อมกันทั้งตำบล รวม ๕หมู่บ้าน โดยใช้แบบสำรวจข้อมูลที่ประกอบด้วยสถานการณ์การเจ็บป่วย /พฤติกรรม การออกกำลังกาย การกินผักและผลไม้สดที่ปลอดสารพิษ และการลดอาหารไขมัน การดื่มสุราและการสูบบุหรี่ของประชาชน โดยนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ร่วมกันกับทีมดำเนินงานในทุกภาคส่วนและภาคีเครือข่าย ในการวางแผนงานและกิจกรรม รวมถึงการกำหนดมาตรการทางสังคมร่วมกัน แยกส่วนเป็นกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มป่วย โดยเฉพาะการตรวจคัดกรองสารพิษตกค้างในกระแสเลือดของประชาชนทั้งกลุ่มผู้บริโภครายและกลุ่มเกษตรกรก่อนดำเนินการโครงการ โดยเฉพาะการคืนข้อมูลด้านสุขภาพให้กับประชาชนได้ทราบโดยทั่วกัน

### 2.วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อให้ประชาชนลดพฤติกรรมเสี่ยงจากโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันและหลอดเลือด
- 2.เพื่อให้ประชาชนหันมากินผักที่ปลอดสารพิษมากขึ้นมากขึ้น
- 3.เพื่อให้ประชาชนมีพฤติกรรมในการออกกำลังกายมากขึ้น
- 5.เพื่อให้ประชาชนลด ละ เลิกการสูบบุหรี่และดื่มสุรา

### 3.เป้าหมาย/พื้นที่ดำเนินการ

เป้าหมายการดำเนินการคือ ประชาชนกลุ่มดี เสี่ยง ป่วย ของตำบลคงกลาง จำนวน 9 หมู่บ้าน 4,727 คน

### 4.สรุปผลที่เกิดขึ้น

ผลการดำเนินงานที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงาน โดยใช้งบประมาณของกระทรวงสาธารณสุข รวมถึงการได้งบประมาณสนับสนุน จาก สสส.อีก 7 หมู่บ้านสรุปได้ดังนี้

1.ประชาชนมีพฤติกรรมในการกินผักเพิ่มขึ้น และมีการปลูกผักปลอดสารพิษไว้กินเองในครัวเรือน ร้อยละ 82.94 และเพิ่มปริมาณการปลูกเพื่อส่งขายรถรับซื้อที่เข้ามารับซื้อผักสามารถเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัว ร้อยละ 45.23

2.ประชาชนมีพฤติกรรมในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น มีการออกกำลังกายทุกรูปแบบ ร้อยละ 81.74 มีการจัดจุดออกกำลังกายและมีเครื่องออกกำลังกายครบทุกหมู่บ้าน มีการออกกำลังกายโครงการจักรยานชุมชน การเดินรณรงค์วันจันทร์ พุธ ศุกร์ รวมถึงการออกกำลังกายแบบทางเลือกที่เหมาะสม

3.ประชาชนสามารถลด ละ เลิกการสูบบุหรี่และดื่มสุราได้ทุกปี สามารถเลิกดื่มสุราได้ ร้อยละ 20.35 เลิกสูบบุหรี่ได้ ร้อยละ 17.64 โดยใช้งบประมาณสนับสนุนจากโครงการ สสส.และเครือข่ายองค์กรงดเหล้าภาคเหนือตอนล่าง

4.อัตราผู้ป่วยรายใหม่ โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงลดลงทุกปี โดยมีอัตราเฉลี่ย ร้อยละ 75

โดยผลสำเร็จที่เกิดขึ้นของโครงการนี้ ตำบลคงกลางได้รับความร่วมมือและการสนับสนุนที่ดีจากภาคีเครือข่ายมาบูรณาการร่วมกันดังนี้

- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิจิตร เป็นทุนดำเนินการของชุมชนต้นแบบจำนวนเงิน 15,000 บาท เป็นค่าจัดประชุมชี้แจงโครงการ ร่วมวางแผนงาน โครงการและหาแนวทางมาตรการทางสังคมร่วมกัน
- จากโรงพยาบาลพิจิตร ดำเนินการสนับสนุนหมู่บ้านประกวดที่เป็นตัวแทนของจังหวัดพิจิตร ไปแข่งขันในระดับเขต จำนวนเงิน 20,000 บาท
- องค์การบริหารส่วนตำบลคงกลาง ในโครงการขยายเครือข่ายหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด เฉลิมพระเกียรติฯในวโรกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ครบ 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554 จำนวนเงิน 60,000 บาท เป็นค่าอบรม วางแผนงานโครงการและกิจกรรมของการดำเนินงานโครงการหมู่บ้านขยายเครือข่าย รวมถึงกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน เมื่อดำเนินงานไปครบ ๓ เดือน
- โรงพยาบาลพิจิตร สนับสนุนงบ Ontop ในโครงการพัฒนาศักยภาพผู้นำและอสม.ปรับเปลี่ยน

พฤติกรรมสุขภาพลดโรคมะเร็ง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ตำบลดงกลาง จำนวนเงิน 50,000 บาท เป็นค่าอบรม และจัดทำศูนย์เรียนรู้ในชุมชน

- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิจิตร สนับสนุนงบประมาณโครงการสนองน้ำพระราชหฤทัย ในหลวง ทรงห่วงใยประชาชน ให้ดำเนินงานในโครงการ ขยายเครือข่ายหมู่บ้าน ครู ก. ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมลดโรคมะเร็ง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดตำบลดงกลาง จำนวนเงิน 30,000 บาทเพื่อดำเนินการในหมู่บ้านครู ก. คือ หมู่ที่ 4,5 และหมู่ที่ 6

- สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองพิจิตร สนับสนุนงบประมาณค่าใช้สอยประจำปี 2554 ใน โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ ผู้พิการและผู้ป่วยโรคเรื้อรังโดย อสม. จำนวน เงิน 35,000 บาท เพื่ออบรมความรู้ให้ อสม. มีความรู้ความชำนาญ และทักษะที่ถูกต้องในการดูแลผู้สูงอายุ ผู้ พิการ และผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลดงกลาง สามารถออกกกำลังกายได้ตามความเหมาะสมและตามบริบทของตัวเอง แต่เน้นให้ทุกคนมีการออกกกำลังกาย อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3-5 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที ก็เพียงพอ

#### มีการกำหนดมาตรการของสังคมนั้นดังนี้

1. ทุกหลังคาเรือนต้องปลูกผักสวนครัวไว้กินเองอย่างน้อย หลังคาเรือนละ 5 ชนิด และแบ่งปันกัน กินได้ในละแวก

2. ทุกละแวกต้องปลูกผักสวนครัวไว้ 1 แห่ง เพื่อแบ่งปันกันกินในหมู่บ้าน เหลือจากกินจึงขายเพื่อนำรายได้ไว้บริหารจัดการแปลงผักสวนครัว

3. หลังคาเรือนที่มาลงชื่อร่วมเป็นสมาชิกเท่านั้นที่สามารถเก็บผักสวนครัวในหมู่บ้านกินได้

- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) สนับสนุนงบประมาณมาร่วมดำเนินการ โดยมีวัตถุประสงค์ให้ดำเนินการในนโยบายที่กำหนดคือ

1. การปลูกผักปลอดสารพิษไว้กินเองในครัวเรือน ลด ละ เลิกการใช้สารเคมี

2. การออกกำลังกายร่วมกันของคนในชุมชน

3. การลด ละ เลิกการสูบบุหรี่และดื่มสุราของประชาชน

โดยจัดสรรงบประมาณมา ดำเนินการแล้ว จำนวน 7 หมู่บ้าน คือ

หมู่ที่ 1 บ้านวัดขุ่น จำนวนเงิน 150,250 บาท

หมู่ที่ 4 บ้านดงป่าคำ จำนวนเงิน 168,720 บาท

หมู่ที่ 5 บ้านดงป่าคำ จำนวนเงิน 142,600 บาท

หมู่ที่ 6 บ้านเนินถ่อน จำนวนเงิน 157,220 บาท

หมู่ที่ 7 บ้านดงกลาง จำนวนเงิน 152,400 บาท

หมู่ที่ 8 บ้านดงป่าคำ จำนวนเงิน 128,130 บาท

หมู่ที่ 9 บ้านดงกลาง จำนวนเงิน 151,700 บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น **1,051,020** บาท (หนึ่งล้านห้าหมื่นหนึ่งพันยี่สิบบาทถ้วน)

มีการประสานงานและร่วมกิจกรรมกับทุกภาคส่วน มีโครงการมากมายที่เข้ามาเสริมกิจกรรม เช่น

1.เกษตร มีโครงการ Food Bank รวมถึงโครงการเกษตรปลอดสาร อาหารปลอดภัย

2.พัฒนา มีโครงการ เศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ

3.ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม มีโครงการคลองสวยน้ำใส

4.โรงพยาบาลพิจิตร มีโครงการชุมชนต้นแบบสนองน้ำพระราชหฤทัยในหลวง ทรงห่วงใยสุขภาพ

ประชาชน

5.โรงเรียน มีโครงการ โรงเรียนสุขบัญญัติพัฒนาเด็กไทย ปลูกผักปลอดสารไว้เป็นอาหารกลางวัน

6.โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลดงกลาง มีโครงการขยายเครือข่ายหมู่บ้านปรับเปลี่ยน

พฤติกรรมลดโรคฯ ครบทุกหมู่บ้าน

โดยมีการดำเนินงานโครงการและกิจกรรมร่วมกันของภาคีเครือข่ายและ รพ.สต. ดงกลางดังนี้

- องค์การบริหารส่วนตำบลดงกลางจัดทำโครงการขยายเครือข่ายหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เณลิ้มพระชนมพรรษาฯ พร้อมการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันของทั้งตำบล ปี 2554-2555

- พัฒนาชุมชน จัดทำโครงการหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ โดยโครงการของหมู่บ้านนี้ ได้รับรางวัลชนะเลิศที่ 1 ระดับอำเภอ และได้รับรางวัลแผนงานโครงการดีเด่นระดับจังหวัด ปี 2554

- เกษตร จัดทำโครงการธนาคารอาหาร ( Food Bank ) หมู่บ้านผักปลอดสาร อาหารปลอดภัย โดยได้รับรางวัลชนะเลิศที่ 1 ระดับจังหวัด ปี 2553-2554

- ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จัดทำคลองสวยน้ำใสสู่ชีวิตที่ดี โดยได้รับรางวัลชนะเลิศที่ 1 ระดับประเทศ ปี 2554

- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลดงกลาง จัดทำโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ฯ โดยได้รับรางวัลชนะเลิศที่ 1 ของจังหวัด ปี 2553-2554 รวมถึงเป็นชุมชนต้นแบบในโครงการสนองน้ำพระราชหฤทัยในหลวง ทรงห่วงใยประชาชน

ร่วมประกวดกับโรงพยาบาลพิจิตร ได้รับรางวัลชนะเลิศอันดับ 1 ของ ระดับเขตและระดับภาค (ภาคเหนือ )  
ปี 2554-2555

- โรงเรียนวัดดงป่าคำ จัดทำโครงการ โรงเรียนสุขบัญญัติพัฒนาเด็กไทย ปลูกผักไว้เป็นอาหาร  
กลางวัน ปี 2553- จนถึงปัจจุบัน

- โรงพยาบาลพิจิตร ( รพท.) จัดทำโครงการสนองน้ำพระราชหฤทัยในหลวง ทรงห่วงใยประชาชน  
โดยมีหมู่บ้านนี้เป็นชุมชนต้นแบบ ลดพุง ลดเสี่ยง ลดโรค เบาหวานและความดันโลหิตสูง โดยได้รับ  
รางวัลชนะเลิศ อันดับ 1 ของเขตตรวจราชการที่ 18 และได้รับ รางวัลชนะเลิศ อันดับ 1 ของการประกวด  
ผลงานระดับภาค (ภาคเหนือ) ปี 2554-2555

- กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ได้มอบโล่ประกาศเกียรติคุณ  
ให้กับหมู่บ้านดงป่าคำ หมู่ที่ 8 ตำบลดงกลาง อำเภอเมือง จังหวัดพิจิตร ให้ได้รับรางวัลหมู่บ้านและชุมชน  
ต้นแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดที่  
ดำเนินการอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนระดับชาติ ประจำปี 2557

## 5.บทเรียนที่ได้รับ

บทเรียนที่ได้รับจากการดำเนินงานในโครงการนี้คือ

1. ทำให้ทราบว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของประชาชนต้องใช้เวลาในการดำเนินการและมี  
กิจกรรมอย่างต่อเนื่อง มีการเฝ้าระวังและเตือนภัยสุขภาพอยู่เสมอ

2. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของประชาชนต้องศึกษาบริบทของชุมชนนั้นๆ ให้เข้าใจก่อน แล้วจึง  
ค่อยเอาพฤติกรรมที่ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพมาลด ละ เลิก แล้วนำตัวอย่างพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพของ  
ชุมชนนั้นมาปรับใช้แทน

3. ความสำเร็จของการดำเนินงานมาจากองค์กรชุมชนร่วมกับภาคีที่เกี่ยวข้องทั้งภายในและภายนอก  
ชุมชนมาบูรณาการร่วมกัน แต่ความยั่งยืนต้องมาจากความตระหนักขององค์กรชุมชนและประชาชนที่เห็น  
ความสำคัญ จากการทำวิจัย เรื่องผู้นำและองค์กรชุมชนมีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของ  
ประชาชน บ้านดงป่าคำ หมู่ที่ 8 ตำบลดงกลาง อำเภอเมืองพิจิตร ของนายศรีไพร สอนเขียว นักวิชาการ  
สาธารณสุขชำนาญการ ประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลดงกลาง เมื่อปี 2558 )

ประมวลภาพรพ.สต.ต้นแบบ 3อ.3ส.

กิจกรรมการดำเนินงานชุมชนและท้องถิ่นนำอยู่ 3อ.3ส.









