

แบบสรุปผลงานเด่น รพ.สต.ต้นแบบ 3 อ.3ส.

ชื่อเรื่อง ส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายด้วยรำวงย้อนยุค

ผู้รับผิดชอบ นางสาวภัทรานิชฐ์ คุ่มทอง

ความเป็นมา

ปัจจุบันนี้ จะเห็นได้ว่าประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังเป็นจำนวนมากขึ้น สาเหตุส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมกรบริโภคไม่ถูกต้อง และขาดการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม บางส่วนเข้าใจว่าการออกกำลังกาย เช่น ทำงานบ้าน เดินเล่น เลี้ยงหลาน คือ การออกกำลังกาย จึงไม่คิดออกกำลังกายอย่างอื่นเพิ่มเติม ทำให้พบว่ามีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานเพิ่มขึ้นและประชาชนมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆมากขึ้น

เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้ประชาชนมีสุขภาพดีป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆและป้องกันภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยโรคเรื้อรังมากยิ่งขึ้น ชมรมส่งเสริมสุขภาพตำบลไผ่ท่าโพ จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย”รำวงย้อนยุค”ภายใต้สโลแกน “รำวงสนุก สุขภาพดี สามัคคีเกิด” หรือรำวง 3 ส.เพื่อให้เป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการออกกำลังกายสร้างสุขภาพให้กับประชาชน รวมทั้งช่วยสร้างเสริมสถาบันครอบครัวให้เข้มแข็งพัฒนาเยาวชนให้เติบโตเป็นกำลังของชาติที่มีคุณภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง มีความเสี่ยงลดลง
2. เพื่อให้ประชาชนทั่วไปได้รับการออกกำลังกาย ด้วยรำวงย้อนยุค
3. เพื่อขยายกลุ่มออกกำลังกายไปชุมชนอื่น
4. เพื่อสร้างความรักความสามัคคีในหมู่คณะ

กิจกรรมที่ได้ดำเนินการ ได้แก่

1. ประชุมชี้แจงโครงการแก่ผู้นำท้องถิ่น/ผู้นำชุมชน/อสม./ผู้ป่วยโรคเรื้อรังและประชาชนทั่วไป
2. ดำเนินการอบรมและฝึกซ้อมการออกกำลังกาย รำวงย้อนยุคและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามโครงการแก่ผู้เข้าร่วมการออกกำลังกาย
3. ประเมินสุขภาพผู้เข้าร่วมการออกกำลังกาย ได้แก่ น้ำหนัก ความดันโลหิต เส้นรอบเอว ระดับน้ำตาลในเลือด (กรณีเป็นผู้ป่วยเบาหวาน)
4. ดำเนินการกิจกรรมรำวง 3 ส. ทุกวัน เวลา 17.30-19.30 น ณ บริเวณศาลากลางพ้อโพธิ์

ระยะเวลาที่ใช้ดำเนินการ

ตั้งแต่ปี 2557-ปัจจุบัน

พื้นที่ดำเนินการ

ตำบลไผ่ท่าโพ อำเภอโพธิ์ประทับช้าง จังหวัดพิจิตร

ผลการดำเนินงาน ผลสำเร็จที่เกิดขึ้น

- ได้ความสามัคคี
- พลังมวลชนที่เหนียวแน่น
- กลุ่มเสี่ยงลดลง ตามตารางแสดงข้อมูลข้างล่างนี้

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วางย่อนยุค ปีงบประมาณ 2558

ชมรมร่วางย่อนยุคเพื่อสุขภาพตำบลไผ่ท่าโพ

จำนวนสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมร่วางย่อนยุค (คน)					หลังเข้าร่วมกิจกรรมแล้วดีขึ้น (คน)					ป่วยเป็น DM รายใหม่ (คน)			ป่วยเป็น HT รายใหม่ (คน)		
กลุ่ม ดี	กลุ่ม เสี่ยง	กลุ่มป่วย DM	กลุ่มป่วย HT	กลุ่มป่วยโรค อื่นๆ	กลุ่ม ดี	กลุ่ม เสี่ยง	กลุ่มป่วย DM	กลุ่มป่วย HT	กลุ่มป่วยโรค อื่นๆ	กลุ่ม ดี	กลุ่ม เสี่ยง	กลุ่มป่วยโรค อื่นๆ	กลุ่ม ดี	กลุ่ม เสี่ยง	กลุ่มป่วยโรค อื่นๆ
33	47	14	6	0	33	35	14	6	0	0	0	0	0	0	0

หมายเหตุ ดีขึ้นในกลุ่มดี หมายถึง รอบเอวลดลง , น้ำหนักลดลง , ไม่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง (มีข้อใดข้อหนึ่งก็นับว่าดีขึ้น)

ดีขึ้นในกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน หมายถึง รอบเอวลดลง , น้ำหนักลดลง , น้ำตาลลดลง (มีข้อใดข้อหนึ่งก็นับว่าดีขึ้น)

ดีขึ้นในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน หมายถึง รอบเอวลดลง , น้ำหนักลดลง , น้ำตาลลดลง , คูนน้ำตาลได้ดี (มีข้อใดข้อหนึ่งก็นับว่าดีขึ้น)

ดีขึ้นในกลุ่มเสี่ยงความดัน หมายถึง รอบเอวลดลง , น้ำหนักลดลง , ความดันลดลง (มีข้อใดข้อหนึ่งก็นับว่าดีขึ้น)

ดีขึ้นในกลุ่มผู้ป่วยความดัน หมายถึง รอบเอวลดลง , น้ำหนักลดลง , ความดันลดลง , คูนความดันได้ดี (มีข้อใดข้อหนึ่งก็นับว่าดีขึ้น)

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วางย่อนยุค ปีงบประมาณ 2559

ชมรมร่วางย่อนยุคเพื่อสุขภาพตำบลไผ่ท่าโพ

จำนวนสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมร่วางย่อนยุค (คน)					หลังเข้าร่วมกิจกรรมแล้วดีขึ้น (คน)					ป่วยเป็น DM รายใหม่ (คน)			ป่วยเป็น HT รายใหม่ (คน)		
กลุ่มดี	กลุ่มเสี่ยง	กลุ่มป่วย DM	กลุ่มป่วย HT	กลุ่มป่วยโรคอื่นๆ	กลุ่มดี	กลุ่มเสี่ยง	กลุ่มป่วย DM	กลุ่มป่วย HT	กลุ่มป่วยโรคอื่นๆ	กลุ่มดี	กลุ่มเสี่ยง	กลุ่มป่วยโรคอื่นๆ	กลุ่มดี	กลุ่มเสี่ยง	กลุ่มป่วยโรคอื่นๆ
34	71	15	13	0	34	46	15	13	0	0	0	0	0	1	0

หมายเหตุ ดีขึ้นในกลุ่มดี หมายถึง รอบเอวลดลง , น้ำหนักลดลง , ไม่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง (มีข้อใดข้อหนึ่งก็นับว่าดีขึ้น)

ดีขึ้นในกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน หมายถึง รอบเอวลดลง , น้ำหนักลดลง , น้ำตาลลดลง (มีข้อใดข้อหนึ่งก็นับว่าดีขึ้น)

ดีขึ้นในกลุ่มป่วยเบาหวาน หมายถึง รอบเอวลดลง , น้ำหนักลดลง , น้ำตาลลดลง , คูน้ำตาลได้ดี (มีข้อใดข้อหนึ่งก็นับว่าดีขึ้น)

ดีขึ้นในกลุ่มเสี่ยงความดัน หมายถึง รอบเอวลดลง , น้ำหนักลดลง , ความดันลดลง (มีข้อใดข้อหนึ่งก็นับว่าดีขึ้น)

ดีขึ้นในกลุ่มป่วยความดัน หมายถึง รอบเอวลดลง , น้ำหนักลดลง , ความดันลดลง , คูนความดันได้ดี (มีข้อใดข้อหนึ่งก็นับว่าดีขึ้น)

จุดเด่นของการดำเนินงาน

- เป็นที่ยอมรับของคนในชุมชน และทำงาน โดยตนเองชักชวนกลุ่มเสียงมาอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เน้นการออกกำลังกาย แบบร่าวงย้อนยุค การควบคุมอาหารจัดประกวดเมนูสุขภาพ เป็นหมู่บ้านต้นแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดโรค เกิดขึ้นโดยชุมชนเอง
- มีทีมงานที่เข้มแข็ง สามารถยืนอยู่ได้ด้วยตนเอง
- มีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง

แนวทางการขยายผลหรือความยั่งยืนการดำเนินงาน

จากเดิมมาเริ่มดำเนินการ มีนางรำต้นแบบ 30 คน ปัจจุบันได้ขยายผลไปทุกหมู่บ้านในเขตตำบลไผ่ท่าโพ มีสมาชิกทั้งหมด 133 คน และขยายผลไปอีก 6 ตำบล มีการขยายผลอย่างต่อเนื่อง



ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

1. มีทีมงานที่เข้มแข็ง
2. มีงบประมาณดำเนินการ โดยได้รับการสนับสนุนจาก เทศบาล และ อบต.
3. คนในชุมชนให้ความร่วมมือ สนับสนุน

ความภูมิใจในความสำเร็จ

1. ตนเองมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน
2. เป็นสถานที่ศึกษาดูงาน ในเรื่องออกกำลังกายด้วยรำวงย้อนยุค
3. ชมรมออกกำลังกายด้วยรำวงย้อนยุค สามารถตั้งอยู่ได้จนถึงทุกวันนี้ เพราะ รำวงสนุก สุขภาพดี มีความสามัคคี โดยชุมชนเอง



รูปกิจกรรมโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายด้วย”รำวงย้อนยุค”ต่อเนื่อง







































