

ชื่อนวัตกรรม “สามผง สามธรรม ขยายปัญญา สรรหาความเจริญ ตัดส่วนเกินของชีวิต”

ประเภทนวัตกรรม (จำแนกตามเป้าหมาย)

- ☐ นวัตกรรมผลิตภัณฑ์ (product innovation)
☐ นวัตกรรมบริการ (service innovation)
☒ นวัตกรรมกระบวนการ (process innovation)

สาขาที่ประกวด การส่งเสริมสุขภาพ

จังหวัดนครพนม

อสม.ดีเด่นระดับ ☐ เขต ☐ ภาค ☒ ชาติ

ชื่อ นางสาวชนันชนก คำชนะ

ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม

ชุมชนบ้านสามผงถือเป็นชุมชนที่มีวัฒนธรรม และเป็นแหล่งธรรมะที่สำคัญที่มีการสืบทอดกันมาอย่างยาวนาน มีทรัพยากรธรรมชาติที่สมบูรณ์ มีแม่น้ำสายสำคัญที่หล่อเลี้ยงชุมชนสามผง คือ แม่น้ำสงคราม และเป็นแหล่งอนุรักษ์ปลาน้ำจืดแห่งลุ่มน้ำสงคราม มีหอพระไตรปิฎก และตู้เก็บพระไตรปิฎกอายุกว่าร้อยปี ที่ใช้เป็นตู้เก็บตู้พระไตรปิฎกอายุหลายร้อยปี และมีพิพิธภัณฑ์หุ่นขี้ผึ้ง ของเกจิอาจารย์ดัง สายวัดป่าที่นำเลื่อมใส ๓ รูป ซึ่งจำลองเหตุการณ์การสนทนาธรรม ของหลวงปู่มั่น หลวงตามหาบัว และพระอาจารย์ เก่ง มีการสืบทอดวัฒนธรรมอีสานที่สืบทอดจากบรรพบุรุษ และยังคงรักษาไว้อย่างเหนียวแน่น

จากการคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ บ้านสามผง หมู่ที่ ๙ พบ ผู้สูงอายุติดสังคม ๘๔ ราย ผู้สูงอายุติดบ้าน ๗ ราย ผู้สูงอายุติดเตียง ๒ ราย กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ๖๔ ราย ผู้พิการ ๒๙ ราย และประชาชนอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป ได้รับการตรวจสุขภาพเบื้องต้น จำนวน ๒๕๘ ราย (การคัดกรองความเสี่ยงโรคเบาหวานโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ ๑๐๐.๐๐) พบว่า กลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง จำนวน ๑๒ ราย กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน จำนวน ๒๒ ราย ดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน จำนวน ๓๕ รายและประชาชนอายุต่ำกว่า ๓๕ ปี ในกรณีที่ดัชนีมวลกายสูง (ค่า BMI >๒๓) เข้าเกณฑ์ควรได้รับการตรวจคัดกรอง จำนวน ๕ ราย

จากการวิเคราะห์สาเหตุปัญหาสุขภาพ พบว่า ในปี พ.ศ. ๒๕๖๖ เห็นที่มาของปัญหาสุขภาพของประชาชนบ้านสามผง หมู่ที่ ๙ ตำบลสามผง อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม คือ (๑) **ส่วนใหญ่ประชาชนไม่นิยมตรวจสุขภาพประจำปี** เป็นการค้นหาโรคที่ซ่อนอยู่ในตัวเรา โดยที่เรายังไม่มีอาการผิดปกติที่สังเกตได้เรียกว่า “ภัยเงียบ” เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือด มะเร็งปากมดลูกระยะแรก เป็นต้น จึงละเลยความสำคัญ สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจาก การไม่มีเวลาตรวจสุขภาพประจำปี เนื่องจากภาระหน้าที่การทำงาน ส่วนหนึ่งมองว่าเป็นการเสียเวลาในการประกอบอาชีพ บางส่วนกลัวว่าตนเองจะเจอโรคร้ายที่แอบซ่อนอยู่ และบางส่วนอาจจะเข้าไม่ถึงบริการการตรวจสุขภาพประจำปี (๒) **ความเชื่อส่วนบุคคล** โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม โดยลูกที่มีพ่อหรือแม่เป็นเบาหวาน จะมีโอกาสเป็นเบาหวานร้อยละ ๓๐ หากทั้งพ่อและแม่เป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โอกาสที่ลูกจะเป็นเบาหวานจะเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ ๖๐ ดังนั้นจึงเป็นสาเหตุส่วนหนึ่งที่ทำให้ประชาชนไม่สนใจในการดูแลตนเอง เพราะเชื่อว่าเป็นโรคทางกรรมพันธุ์ ถึงจะดูแลตนเองได้อย่างไร ก็อาจจะป่วยได้เสมอรวมถึงการที่ประชาชนเชื่อว่าเป็นโรคกรรม เพราะหาสาเหตุของโรคไม่ได้ (๓) **ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ** การสื่อสารสุขภาพกับคนกลุ่มวัยทำงานที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ขาดการตอบสนองการตระหนักรู้ และบางส่วนในชุมชนขาดการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพที่ถูกต้อง (๔) **พฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสม** ยังนิยมรับประทานอาหารรสจัด โดยเฉพาะ หวาน-มัน-เค็ม ซึ่ง เป็นสาเหตุของโรคเบาหวาน ก่อให้เกิดไขมันอุดตันในเส้นเลือด หลอด

เลือดจะตีบ ทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจได้น้อย และทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น การดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ สารในแอลกอฮอล์ทุกชนิดมีผลโดยตรงทำให้ผนังหลอดเลือดบาง ยิ่งกินเพราะความเครียดจะยิ่งส่งผลให้เส้นเลือดสมองแตกเฉียบพลันได้ บางส่วนยังสูบบุหรี่ สารในบุหรี่ทำให้การทำงานของอินซูลินที่ทำหน้าที่ดูดซับน้ำตาลไปใช้ลดลง

องค์การอนามัยโลก (The world health organization : WHO) ได้ให้นิยามคำว่า สุขภาพ หมายถึง สภาพ ความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจและสภาพความเป็นอยู่ทางสังคม ซึ่งไม่ใช่เพียงแต่การไม่มีโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น (Health is a state of complete physical mental and social well-being not merely the absence of disease or infirmity) ต่อมาในที่ประชุมองค์การสุขภาพโลกเมื่อเดือนพฤษภาคม ๒๕๔๑ ได้เพิ่มสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ (Spiritual well-being) เข้าไปอีกหนึ่งหัวข้อ (ประเวศ วะสี, ๒๕๔๗)

จากความหมายของ “**การมีสุขภาพดี**” ที่หมายถึง สภาพของมนุษย์ที่มีความสุข สมบูรณ์ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญาและสังคมรวมทั้งชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีมีคุณภาพ จึงนำมาสู่การผสมผสานการมีสุขภาพที่ดี เข้ากับวิถีชีวิต และวัฒนธรรมของชุมชนบ้านสามผง จนเกิดเป็น “**สุขภาพดีวิถีธรรม**” ที่ใช้วิถีทางธรรมะนำหลักคำสอน ความเชื่อ วัฒนธรรม ความศรัทธาของศาสนาแต่ละศาสนา มาใช้ในการปฏิบัติตนดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี เกิดเป็นนวัตกรรม “สามผง สามธรรม ขยายปัญญา สรรหาความเจริญ ตัดส่วนเกินของชีวิต”

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ทั้งด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร และการส่งเสริมสุขภาพจิตใจ

๒. เพื่อเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงเพื่อดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่า

๓. เพื่อเสริมสร้างเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุให้เข้มแข็งและมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

ขั้นตอนการดำเนินงาน

“ธรรม ที่ ๑ ธรรมะ”

สุขภาพดีวิถีธรรม หมายถึง วิถีทางนำหลักคำสอน ความเชื่อ ความศรัทธาของศาสนาแต่ละศาสนา มาใช้ในการปฏิบัติตนดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อดูแลสุขภาพและสาธารณสุขธรรมะ เป็นเครื่องมือหนึ่งในการช่วยสร้างจิตใจให้เกิดความสุข เริ่มแรกจะเริ่มจากเรื่องของจิตใจก่อน นั่นคือการฝึกธรรมะ การนำหลักธรรมะมาปรับใช้ในชีวิต จึงจะช่วยขัดเกลาสุขภาพจิตให้แข็งแรงยิ่งขึ้น เข้าใจความทุกข์ที่เป็นอยู่ และช่วยหาทางบรรเทาทุกข์นั้นได้ เป็นอารมณ์วิถีธรรม

กิจกรรม ทางธรรมะ มี ๓ กิจกรรมดังนี้

(๑) ถนอมสายธรรมะ คือ การกำหนดเส้นทางในการในหมู่บ้านร่วมกันใส่บาตร ทุกเช้าของวันศุกร์ เชิญชวนให้ชุมชนใส่บาตรพร้อมทั้งน้ำดื่มคนละ ๑ ขวด เพื่อนำน้ำที่ทำบุญนั้นไปให้กลุ่มออกกำลังกายทุกเย็น และการใส่บาตรส่งเสริมให้มีการสวมชุดพื้นบ้านสวยงาม แต่งตัวสวยงามทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เพื่อให้เป็นการส่งเสริมการทำบุญตักบาตรให้แก่เด็กได้ทำสืบไปการตักบาตรทำบุญตอนเช้า จะเป็นคนที่มีความสุขอยู่กับ การทำความดี และมักจะทำความดีอยู่เสมอหรือเรียกว่า เป็นผู้ที่ไม่ขาดความดีนั่นเอง

(๒) ธรรมสัจจระ โดยจัดกิจกรรม ปฏิบัติธรรม ทุกวันพระ ๘ คำและ ๑๕ คำ ที่ศาลาประชาคมบ้านสามผง ม. ๙ ได้รับความอนุเคราะห์จากพระคุณเจ้าจะมาเทศนา เมื่อมีผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะพึ่งพิง ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยติดบ้าน ติดเตียง ผู้ป่วยระยะสุดท้าย ที่ไม่สามารถไปวัดได้ก็ได้รับความอนุเคราะห์จากพระคุณเจ้า มาเยี่ยมให้กำลังใจทั้งผู้ป่วยและญาติ พร้อมกับผู้นำชุมชนเพื่อให้กำลังใจ ให้ผู้ป่วยได้จากไปอย่างสงบ และโรงเรียน มีการจัดกิจกรรม ให้นักเรียนสวดมนต์ ทุกเย็นวันศุกร์เวลา ๑๓.๐๐ น. ก่อนเลิกเรียน

(๓) ธรรมออนไลน์ ธรรมะออนไลน์ เป็นอีกกิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุน จากภาคีพัฒนาชุมชน อำเภอศรีนคร เป็นการเผยแพร่พระธรรมคำสอนองค์หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต จากภายใต้สถานการณ์โรคติดเชื้อโคโรนา ๒๐๑๙ ส่งผลกระทบต่อพี่น้องประชาชน ผู้คนในวงกว้าง ในเรื่องของจิตใจเป็นอย่างยิ่ง การปรับตัวเอง การรู้ตนเอง ตั้งมั่น มีสติ รู้สภาวะแห่งจิตใจ ซึ่งเป็นแก่นแท้ และหนทางปฏิบัติ ที่องค์หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และศิษย์ยานุศิษย์ ได้ปฏิบัติ และสอนสั่ง ถูกถ่ายทอดจากพระอาจารย์สมหมาย จิตสีโล พระนักปฏิบัติ และพระนักเขียน ที่ได้มาแสดงธรรมะ ซึ่งผล การทำกิจกรรม ธรรมะ ของชุมชนบ้านสามผง จะส่งผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีเห็นคุณค่าของตนเอง สร้างความ สัมผัสสัมผัสในชุมชนเกิดความรัก ความสามัคคี และเอื้ออาทรแก่คนในชุมชน

“ธรรม ที่ ๒ ธรรมชาติ”

ธรรมชาติบำบัด การบริโภคอาหารปลอดภัย โดยการจัดกิจกรรมรณรงค์สร้างเสริมความปลอดภัยของอาหาร เช่น อาหารปลอดสารพิษ/สารปนเปื้อน การไม่กินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ และภัยสุขภาพด้านอื่น โดยปลูกฝังการ รับประทานผัก ทุกกลุ่มวัย เด็ก หญิงตั้งครรภ์ วัยทำงาน ผู้สูงอายุ โดยใช้ “หลักนวัตกรรม ๕ ถูก” ได้แก่ ถูกหลัก โภชนาการ ถูกหลักสุขภาพโภชนาการ ถูกคน (ตามเพศ/กลุ่มวัย) ถูกกับโรค และถูกเวลา รวมทั้งสร้างวัฒนธรรมการกิน อยู่กับธรรมชาติ เกิดเมนูสุขภาพ “เมี่ยงปลา ตาสวด” ส่งเสริมให้ประชาชนรับประทานอาหารประเภทผัก ผลไม้ มากขึ้น ลดอาหารหวานมันเค็ม และส่งเสริมให้น้ำเมี่ยงปลา ตาสวดเป็นอาหารที่รับประทานงาน มีในท้องถิ่น เป็นปลา ลุ่มน้ำสงคราม โดยเป็นนมรับแขกบ้านแขกเมือง รับประทานได้ทุกกลุ่มวัย ตามคำที่ว่ากินข้าวฮ่อมพา กินปลาฮ่อมถั่ว กินกล้วยฮ่อมหวี

“ธรรมที่ ๓ วัฒนธรรม”

สร้างวัฒนธรรม การออกกำลังกาย การออกกำลังกายตามอุปกรณ์ ภูมิปัญญาท้องถิ่นของบุคคลครอบครัวชุมชน จะนำพาทางรรำ และเพลงร่ำวงประจำหมู่บ้านสามผง คือเพลง ร่ำวงสามผงคืนถิ่น โดยใช้ผ้าขาวม้ามาเป็นอุปกรณ์ใน การออกกำลังกาย เพราะมีทุกหลังคาเรือน และมีการสอนและดัดแปลงเป็นท่าสำหรับออกกำลังกายสำหรับทุกกลุ่มวัย เป็นการส่งเสริมให้ร่างกายทุกส่วนได้มีการ เคลื่อนไหว ทำให้กล้ามเนื้อข้อต่อต่างๆ แข็งแรง ช่วยกระตุ้น การไหลเวียน โลหิตและขยายปอดทำให้ระบบหายใจดีขึ้น การออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ ที่มีในธรรมชาติและหาได้ในชุมชน การขยับ ร่างกายด้วยผ้าขาวม้าจะทำให้หลอดเลือดฝอย ขยายเพิ่มมากขึ้น กระตุ้นให้สมองเกิดความจำดี ช่วยเพิ่มมวลกระดูก มวล กล้ามเนื้อ ทำให้ผ่อนคลาย ลดความเครียดสะสม ได้จัดกิจกรรม “นั่งข้าวฮ่อมท้อง ขยับกายสบายชีวี” ในกลุ่มผู้สูงอายุที่ตื่น ขึ้นมานั่งข้าวในตอนเช้า ซึ่งการนั่งข้าวจะใช้เวลา ๓๐ นาที จึงได้ขอความร่วมมือจากผู้นำชุมชน และขอมติหมู่บ้านให้เปิด เพลงร่ำวงสามผงที่หอกระจายข่าวบ้านสามผง ทุกวันจันทร์-วันศุกร์ ในเวลา ๐๕.๓๐.-๐๖.๐๐น. เมื่อประชาชนได้ยิน เสียงเพลงตามสายก็จะรู้ได้ทันทีว่า เป็นเวลาออกกำลังกาย

“ขยายปัญญา”

กิจกรรมให้ความรู้เรื่องการสร้างสุขภาพแบบให้ทุกคนมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นที่ต่าง และลงมติเมื่อ เห็นชอบ นอกจากจะรับความรู้เรื่องสุขภาพแล้ว ชุมชนให้ความสำคัญกับสืบทอดความรู้เรื่องการทอเสื่อ การตากปลาแห้ง การเย็บชั้นหมากแข้ง รวมไปถึงเรียนรู้การปลูกผักที่ได้ผลผลิตตลอดทั้งปี จึงมีโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อดำรงรักษา ความเจริญงอกงามทางปัญญาในการสรรค์สร้างสิ่งต่างๆ เพื่อตอบสนองการใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตของแต่ละ กลุ่มชน โดยมีวิธีการถ่ายทอด ทั้งในรูปแบบทางตรง และทางอ้อม มีความยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงไปตามปัจจัยแวดล้อม ในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน และสังคม ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกภูมิใจที่ได้ถ่ายทอดให้รุ่นลูกหลานและทำให้เกิดสายสัมพันธ์ระหว่างคนต่างวัย ด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยทุกกลุ่มวัยสามารถเข้าถึงความรู้ได้ง่าย อสม.ชนนชนก คำ ชนะ ได้เปิดเพจ สารสนเทศบ้านสามผง เพื่อให้ชาวบ้านและหมู่บ้านอื่นได้ติดตามข่าวสารสุขภาพที่เป็นความรู้ใหม่ๆ พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์โลก

“สรรหาความเจริญ”

แสวงหาความรู้และนวัตกรรมใหม่ ๆ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอยู่เสมอ และมีความเท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมและชุมชน รวมทั้งรู้จักเลือกใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือ เช่น การเข้าใช้แอป สมาร์ท อสม. หมอพร้อม เป็นต้น และนำความรู้มาถ่ายทอดสู่สมาชิกในชุมชน บูรณาการภูมิปัญญาชาวบ้าน เข้ากับภูมิปัญญาปัจจุบัน และนำชุมชนไปเรียนรู้การส่งเสริมสุขภาพจากชุมชนอื่นมาประยุกต์ใช้กับชุมชนบ้านสามผง เช่น ได้เข้าร่วมการเสนอผลงานการส่งเสริมสุขภาพ การไปศึกษาดูงานการจัดกีฬาที่ส่งเสริมการสร้างสุขภาพ และนำกลุ่มเข้าชมแปลงเกษตรสาธิต การผสมปุ๋ยอินทรีย์แบบแห้ง การไปดูศึกษาดูงาน ศาสตร์พระราชการทำคลองไส้ไก่ ซึ่งความรู้นี้จะทำให้ชุมชนมีพืชผักปลอดสารพิษไว้บริโภคทั้งปี

“ตัดส่วนเกินของชีวิต”

ส่วนเกินของชีวิตที่เป็นปัญหาสุขภาพในชุมชนบ้านสามผง คือ การกินอาหาร หวาน มัน เค็มเป็นประจำ ปัญหาการดื่มสุรา การสูบบุหรี่ ชุมชน ลงมติ ให้ งดดื่มเหล้าในงานศพและไม่เล่นการพนันในงานศพและงดน้ำอัดลม โดยสนับสนุนให้ใช้น้ำสมุนไพรทดแทน การลดละเลิกสุราในชุมชน เมื่อมีงานบุญ งานศพ สม.ชนนชนก คำชนะและทีมงานภาคีเครือข่ายจะเข้าประสานเพื่อแนะนำการนำมาตรการชุมชนมาใช้ ซึ่งในช่วงแรกที่มีการเชิญชวนให้ร่วมกิจกรรม บางงานไม่ให้ความร่วมมือที่จะตั้งป้าย แต่จะไม่เสนอเครื่องดื่มให้แก่แขกที่มาในงาน แต่เมื่อมีงานบุญ งานศพ ที่ให้ความร่วมมือ เพิ่มมากขึ้น ทำให้ชุมชนยอมรับและเข้าร่วมกิจกรรม งดเหล้างานบุญ งานศพและห้ามเล่นการพนัน และในสถานที่ราชการ ร้านค้า ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตามมาตรการชุมชน

ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

ผลการดำเนินงาน พบว่า ก่อนจัดกิจกรรม พบกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน จำนวน ๒๒ คน หลังเข้าร่วมกิจกรรม จำนวนลดลง เหลือ จำนวน ๒ คน ก่อนจัดกิจกรรม กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง จำนวน ๑๒ คน หลังเข้าร่วมกิจกรรม ไม่พบกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ก่อนจัดกิจกรรมกลุ่มดัชนีมวลกายเกิน จำนวน ๔๕ คน หลังเข้าร่วมกิจกรรม จำนวนลดลง เหลือ จำนวน ๕ คน

จากการจัดกิจกรรม ไม่พบผู้ป่วยรายใหม่ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๖๔ - ๒๕๖๖ พบว่า จำนวนผู้ป่วยเบาหวาน/ความดันโลหิตสูงรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยงไม่เพิ่มขึ้น เนื่องจากมีการตรวจทุกเดือน และมีกระบวนการส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคเพื่อลดอุบัติการณ์การเกิดโรค และภาวะแทรกซ้อน จากการดำเนินกิจกรรมมาทั้งหมด ประชาชนได้ให้ความร่วมมือในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนั้น การคัดกรองตรวจสุขภาพเบื้องต้นประจำปี มีเป้าหมายสำคัญคือทำให้ประชาชนรับทราบปัญหาสุขภาพของตนเองในระยะเริ่มแรก หันมาใส่ใจสุขภาพของตนเองพร้อมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สร้างสุขภาพที่ดีให้กับตนเองและครอบครัว ลดปัญหาค่าใช้จ่ายสุขภาพในระยะยาวการปรับพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงและการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานด้วยตนเอง เพื่อป้องกันโรคและป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ต่อไป

ตาราง ผลจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ผลการคัดกรองโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

กลุ่มเป้าหมายอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป	จำนวนกลุ่มเป้าหมาย (คน)	พบความเสี่ยง (คน) (ก่อนจัดกิจกรรม)	ร้อยละ	พบความเสี่ยง (คน) (หลังจัดกิจกรรม)	ร้อยละ
ค่าระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า ๑๐๐ มิลลิกรัม/เดซิลิตร (โรคเบาหวาน)	๒๖๓	๒๒	๘	๒	๐.๗๖
ค่าความดันโลหิตสูงกว่า ๑๒๐/๘๐ มิลลิเมตรปรอท	๒๖๓	๑๒	๔	๐	๐

คัดกรองหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เกินมาตรฐาน

กลุ่มเป้าหมาย	จำนวนกลุ่มเป้าหมาย (คน)	พบความเสี่ยง (คน) (ก่อนจัดกิจกรรม)	ร้อยละ	พบความเสี่ยง (คน) (หลังจัดกิจกรรม)	ร้อยละ
อายุต่ำกว่า ๑๕ ปี	๙๑	๕	๕.๔๙	๒	๒.๑๙
อายุ ๑๕ ปีขึ้นไป	๓๑๙	๔๐	๑๒.๕๓	๓	๕.๖๔

ปัจจัยความสำเร็จ

ภาคีเครือข่าย ผู้นำชุมชน ประชาชนทุกกลุ่มวัย ให้ความร่วมมือและเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง (๑๔ ภาคีพาทำ พาชุมชนบ้านสามผงสุขภาพดีถ้วนหน้า) และทุกคนมีสุขภาพที่ดีเห็นผลที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน

โอกาสพัฒนา

พัฒนาให้เกิดความต่อเนื่อง และขยายผลไปสู่ชุมชนโดยรอบ และพื้นที่ใกล้เคียงโดยปรับเปลี่ยนไปตามวิถีชีวิตของแต่ละชุมชน