

ชื่อนวัตกรรม บัญชีสะสมความสุข

ประเภทนวัตกรรม

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

สาขาที่ประกวด สาขาสุขาภพจิตชุมชน

จังหวัด ยโสธร

อสม.ดีเด่นระดับ ☐ เขต ☐ ภาค ☒ ชาติ

ชื่อ นางสาวศรีไพร ทองใบ

ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม

จากการสำรวจข้อมูลประชาชนใน ๓ ปีที่ผ่านมาของประชาชนในเขตบ้านดงแคนใหญ่ หมู่ที่ ๔ พบว่า มีผู้ป่วย จิตเวช ๔ ราย มีพ่อแม่ดูแล ๓ ราย มีญาติดูแล ๑ ราย เด็ก ๐ - ๕ ปี สงสัยล่าช้า ๒ ราย ไม่มีผู้พยายามฆ่าตัวตาย ผู้สูงอายุทั้งติดบ้านติดเตียงได้รับการดูแลจากโครงการ LTC มีแนวโน้มคงที่ ในปี พ.ศ. ๒๕๖๖ มีผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าจากการคัดกรอง ๑๒ ราย เป็นผู้สูงอายุ ๗ คน วัยทำงาน ๕ คน จากข้อมูลดังกล่าวได้นำไปสู่การระดมความคิดเห็นของชุมชนเพื่อให้ทุกคนในชุมชนเห็นความสำคัญของปัญหาสุขภาพจิต ในเวทีประชุมมีการให้ทุกคนระดมความคิดเห็นเพื่อหาสาเหตุการเจ็บป่วย และสาเหตุของความทุกข์ว่ามีอะไรบ้าง เพื่อนำมาสรุปรวมกันเป็นข้อมูลของชุมชน โดยมีผู้เข้าร่วมประชุม ๑๘๗ ครอบครัว ผลจากเวทีประชุม พบลำดับความสำคัญของปัญหาดังนี้ ๑. ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุและวัยทำงาน ๒. เด็กวัยเรียนวัยรุ่นสมาธิสั้น เรียนรู้ช้า อสม.ศรีไพร พร้อมกับเพื่อน อสม. และกลุ่มผู้นำชุมชนได้ประสานขอความร่วมมือไปยังภาคีเครือข่ายที่มีส่วนเกี่ยวข้องให้การช่วยเหลือในการจัดทำแผนแก้ปัญหาให้ครบทุกมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ดูแลกันตั้งแต่ตั้งครรภ์ยันเชิงตะกอน

การค้นหาคำปรึกษาสุขภาพจิตในระยะแรกนั้น อสม.ศรีไพร ได้ใช้วิธีการโดยนำนวัตกรรมกล่องไปรษณีย์ส่งทุกข์ ที่ให้ทุกคนในชุมชนเขียนระบายความทุกข์ลงในกล่อง โดยทุก ๗ วัน อสม.ศรีไพร และคณะกรรมการที่รับผิดชอบจะไปเปิดเอาจดหมายส่งทุกข์ นำเอาจดหมายนั้นมาอ่านและร่วมกันหาทางออก และตอบกลับโดยนำคำตอบนั้นจะเขียนหรือพิมพ์ไปติดไว้ที่บอร์ด ในระหว่างที่ติดคำตอบ อสม.ศรีไพรและเพื่อน ๆ อสม.เกิดความคิดในกลุ่มว่าทำไมพวกเราถึงให้พี่น้องบ้านดงแคนใหญ่ หมู่ที่ ๔ เราเขียนระบายเฉพาะความทุกข์ พวกเรามาลองมองมุมกลับว่าถ้าหากพวกเรามาลองให้พี่น้องบ้านดงแคนใหญ่ หมู่ที่ ๔ เขียนสะสมความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันเพื่อเสริมสร้างแรงความคิดบวก ไม่หมกมุ่นอยู่กับแต่ความทุกข์เพียงอย่างเดียว ทั้งนี้ในทุก ๑ ความสุข จะมีค่าคะแนนความสุข ๑ คะแนน โดย อสม.ศรีไพร จะทำหน้าที่เป็นผู้จัดการบัญชีสะสมความสุข คอยสังเกตว่าครอบครัวใดมีค่าคะแนนสะสมความสุขในแต่ละเดือนน้อยจะได้เข้าไปดูแลตรวจสอบและให้การช่วยเหลือ และมี อสม. ในแต่ละคุ้มช่วยดูแลการบันทึกและรวบรวมคะแนนความสุขในแต่ละเดือนส่งให้ผู้จัดการบัญชีสะสมความสุขต่อไป

จากนวัตกรรมบัญชีสะสมความสุข ที่ทุกหลังคาเรือนได้บันทึกบัญชีสะสมความสุขในแต่ละวันโดยมี อสม. ในแต่ละคุ้มช่วยดูแลการบันทึกและรวบรวมคะแนนของความสุขในแต่ละเดือน ส่งให้ อสม.ศรีไพร ที่เป็นผู้จัดการบัญชีสะสมความสุข ทำให้ได้สังเกตว่ามีครอบครัวหนึ่งที่มีค่าความสุขในแต่ละเดือนน้อยมากและน้อยติดต่อกันนานหลายเดือน และในปีที่ตำบลดงแคนใหญ่ ได้มีโครงการดีที่เกิดขึ้นในชุมชนคือ โครงการครอบครัวมั่นคง สังคมสุภาพดี ในฐานะที่เป็น อสม.และเป็นผู้จัดการบัญชีสะสมความสุข อสม.ศรีไพร มีโอกาสได้มาเป็นผู้รับผิดชอบโครงการนี้ และดำเนินการร่วมกับเพื่อนๆ อสม. โดยเป้าหมายของโครงการนี้คือการพัฒนาคุณภาพชีวิตของครอบครัวในกลุ่มเป้าหมายดีขึ้น ทั้งมิติสุขภาพ



เศรษฐกิจ และสังคม จำนวน ๑๐ ครอบครัว มีการลงเก็บข้อมูลร่วมกับ รพ.สต. ตามแบบประเมินผลโครงการ พบว่า ๑ ใน ๑๐ ครอบครัว นั้น เป็นครอบครัวที่มีค่าความสุขในแต่ละเดือนน้อยมากและน้อยติดต่อกันนานหลายเดือนจึงมีการประชุมหารือกับอสม.ในการลงเข้าไปทางด้านสุขภาพจิตแบบเชิงลึกในระดับครอบครัว ทั้ง ๑๐ ครอบครัวโดยใช้กระบวนการ DKY (Dong Khaen Yai) สแกนใจ คลายทุกข์ด้วยหลัก ๓ ส+(พลัส) ประกอบด้วย ๑.สอดส่องมองหา ผู้ที่มีความคิดทำร้ายตัวเอง หรือผู้ที่มีการส่งสัญญาณเตือนในการฆ่าตัวตาย เช่น พฤติกรรมเปลี่ยนไปจากเดิม แยกตนเองออกจากสังคม ๒.ใส่ใจรับฟัง ด้วยความเข้าใจ ไม่ตำหนิหรือวิจารณ์ ๓.ส่งต่อเชื่อมโยง เช่น การแนะนำสายด่วนสุขภาพจิต ๑๓๒๓ แอปพลิเคชัน Sabaijai หรือแนะนำให้ไปพบบุคลากรสาธารณสุข ๔.ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการสังเกตสัญญาณเตือน แหล่งช่วยเหลือในชุมชน ๕.ช่วยให้เข้าถึงบริการ เช่น ช่วยเหลือพาไปส่งโรงพยาบาลใกล้บ้าน เป็นต้น

วัตถุประสงค์

๑. ส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนบ้านดงแคนใหญ่ หมู่ที่ ๔ มีความคิดเชิงบวกไม่หมกมุ่นอยู่กับแต่ความทุกข์
๒. สร้างความสุข ความภาคภูมิใจ ให้ประชาชนในชุมชนบ้านดงแคนใหญ่ หมู่ที่ ๔
๓. เพื่อประเมินสุขภาพจิตแบบเชิงลึกในระดับครอบครัว ในชุมชนบ้านดงแคนใหญ่ หมู่ที่ ๔

ขั้นตอนการดำเนินงาน

๑. ชี้แจงวิธีการดำเนินกิจกรรมให้แก่ อสม.ทั้ง ๑๔ คน ของบ้านแคนใหญ่ หมู่ ๔
๒. รับสมัครครอบครัวเข้าร่วมกิจกรรมทุกครัวเรือน
๓. แบ่งสมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ อสม.ดูแล พร้อมชี้แจงวิธีการดำเนินกิจกรรม
๔. จัดทำสมุดบัญชีสะสมความสุขและมอบให้แก่ อสม.ทั้ง ๑๔ คน
๕. ให้สมาชิกส่งบัญชีสะสมความสุขกับ อสม.และ อสม.เก็บรวบรวมบัญชีสะสมความสุข
๖. อสม.ติดตาม ให้สมาชิกตามเกณฑ์
๗. จัดเวทีให้พูดคุย ที่วัดในวันที่มีกิจกรรม
๘. มอบรางวัลให้แก่ครอบครัวที่มีความสุขมากที่สุด
๙. อสม. ทั้ง ๑๔ คน ลงพื้นที่ในครอบครัว (คุ้ม) ของตนเอง โดยใช้หลัก ส.ที่ ๑ สอดส่องมองหา อสม.ที่ดี ไปสแกนใจคนที่มีความทุกข์ซึมเศร้า .ในครอบครัว (คุ้ม) ที่ตนเองรับผิดชอบ ส.ที่ ๒ ใส่ใจรับฟัง รับฟังทุกปัญหา ให้ อสม. รับฟังปัญหาของครอบครัว (คุ้ม) ของตนเองเพื่อให้ได้มีการระบายปัญหาต่างๆ แบบเพื่อนช่วยเพื่อน
๑๐. อสม.ทั้ง ๑๔ คน จัดทำบันทึกปัญหาของครอบครัว (คุ้ม) ที่ตนเองรับผิดชอบ
- ๑๑.ประชุม อสม.ทั้ง ๑๔ คน รวบรวมปัญหาพร้อมส่งต่อข้อมูล ตามหลัก ส.ที่ ๓ ส่งต่อเชื่อมโยง โดย ส่งต่อข้อมูลด้านสุขภาพ ส่งข้อมูลให้ รพ.สต. ด้านเศรษฐกิจส่งต่อข้อมูล ให้ พมจ.ด้านที่อยู่อาศัย ส่งต่อข้อมูลให้ อปท.
๑๒. อสม. ติดตาม หลังจากครอบครัว (คุ้ม) ที่ตนเองรับผิดชอบ ได้รับการดูแล ช่วยเหลือ ว่าสามารถดูแลตนเองได้หรือไม่ ตามหลัก ส.พลัส สุขความยั่งยืน พังพาดตนเองได้ แก้ปัญหาต่างๆด้วยตนเองได้

ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

ผลการดำเนินงานพบว่าสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน ๑๘๗ หลังคาเรือน มีการประเมินไปแล้ว ๒ ครั้ง ในวันเข้าพรรษาและวันออกพรรษา มีครอบครัวได้รับรางวัล ๒ ครอบครัว ที่มีคะแนนความสุขสะสมมากที่สุด จากการดำเนินงานดังกล่าวเป็นการเสริมสร้างแรงความคิดบวกให้แก่คนในครอบครัว ไม่หมกมุ่นอยู่กับแต่ความทุกข์เพียงอย่างเดียวทำให้ อสม.ศรีไพร และทีมงานเพื่อน อสม. ได้ทราบปัญหาสุขภาพจิตของคนในชุมชน ผ่านทางบัญชีสะสมความสุข โดยครอบครัวที่มีคะแนนสะสมความสุขน้อยอาจมีปัญาสุขภาพจิต จะทำการประเมินสุขภาพจิต ตรวจสอบและให้ความช่วยเหลือเป็นกรณีต่อไป

ปัจจัยความสำเร็จ

๑. ผู้นำชุมชน ภาครัฐเครือข่ายและคนในชุมชนให้ความสำคัญกับปัญหาสุขภาพจิตและสนับสนุนการดำเนินงาน
๒. มีแผนของชุมชนที่มีประเด็นเรื่องการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตชุมชนโดยได้รับงบประมาณจากสภาเทศบาลตำบลดงแคนใหญ่ ทั้งแผนระยะสั้น ๑ ปี และแผนระยะยาว ๕ ปี

โอกาสพัฒนา

การขยายผลนวัตกรรมบัญชีสะสมความสุขให้ครอบคลุมทุกหมู่บ้านในตำบลดงแคนใหญ่