

นวัตกรรม การป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ

1. ชื่อนวัตกรรม แผนที่ดีสุขภาพ

ประเภทนวัตกรรม (จำแนกตามเป้าหมาย)

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

สาขาที่ประกวดการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ

จังหวัดปัตตานี

ອສມ.ດີເດ່ນຮະດັບ ☐ ເບຕ ☒ ກາຄ ☐ ສາຕີ

2. ข้อมูลส่วนตัว

ชื่อ : อสม.ละเอียด เฟื่องรอด

ที่อยู่ : 197 หมู่ที่ 6 ตำบลวัดขวาง อำเภอโพทะเล จังหวัดพิจิตร

ระดับการศึกษา : มัธยมศึกษาตอนต้น

ระยะเวลาเป็น อสม. : เริ่มปี พ.ศ. 2542 จนถึงปัจจุบัน รวมระยะเวลา 24 ปี

3. ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ฯลฯ) ได้คุกคามชีวิตของคนไทยจำนวนมากซึ่งเป็นสาเหตุของการป่วย พิการ และเสียชีวิต ตลอดจนเป็นภาระต่องบประมาณด้านการดูแลสุขภาพของคนไทยที่เพิ่มมากขึ้นในอนาคต ดังจะเห็นได้จากสถานบริการสาธารณสุข ทั้งของภาครัฐ เอกชน และสถานบริการทุกระดับ ตั้งแต่ปฐมภูมิ กุติยาภิ และตติยาภิ ต่างแออัด ไปด้วยผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ส่งผลให้ต้องใช้งบประมาณในการดูแลประชาชนที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เพียงพอต่อการใช้จ่ายทั้งด้านยา บุคลากร การจัดสถานที่ และเครื่องมือแพทย์ต่าง ๆ ในขณะที่งบประมาณของประเทศมีอยู่อย่างจำกัด และสาเหตุของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังส่วนใหญ่ ก็มาจากพฤติกรรมของบุคคลที่มีสาเหตุมาจากปัจจัยหลายด้านที่ผสมผสานกัน อันได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคลที่มาจากพันธุกรรม เจตคติ ความรู้และความเข้าใจ รวมถึงปัจจัยด้านครอบครัว ชุมชน สังคม วัฒนธรรม และวิถีชีวิต

ประชาชนส่วนใหญ่ในตำบลวัดขวางประกอบอาชีพ ทำนา เนื่องจากมีแม่น้ำพิจิตรไหลผ่านมาในตำบลทุกหมู่บ้าน อีกทั้งยังมีระบบชลประทานที่ดี จึงทำให้คนตำบลวัดขวางทำนาได้ปีละ 2 ครั้งหรือไม่ก็ใน 2 ปี ทำได้ 5 ครั้งนอกจากนั้นยังมีอาชีพเลี้ยงปลา ปลูกข้าวไร่ รับจ้าง จึงทำให้คนในตำบลวัดขวาง ไม่มีเวลาดูแลสุขภาพตนเอง อีกทั้งวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปจากเมื่อก่อนเคยประกอบอาหารกินกันเอง กินข้าวพร้อมกันปลูกผักกินกันเอง แต่ด้วยภาวะเศรษฐกิจที่ฝืดเคือง ความเฟื่องฟู เข้ามาในชุมชนทำให้คนในตำบลวัดขวางต้องใช้จ่ายเงินมากขึ้น ส่งผลให้ต้องทำงานมากขึ้นจนบางครั้งรอบครัวไม่มีเวลาดูแลตัวเอง ดูแลลูก และครอบครัวไม่ออกกำลังกาย คิดว่าการทำงานก็ได้ออกกำลังกายแล้ว อีกทั้งยังซื้ออาหารถุงกินจากตามตลาดนัดที่มีอยู่เกือบทุกวันในชุมชน กินอาหารซ้ำ จำเจ จากร้านอาหารตามสั่ง มีร้านสะดวกซื้อที่สามารถเดินเข้าไปซื้อของกินได้ง่าย

มีร้านขายถั่วเตี้ยวที่ขายจนตึก ทำให้มีอาหารมือตึกกินได้ง่ายขึ้น ส่งผลให้ในชุมชนพบผู้ป่วยโรคเบาหวาน รายใหม่จำนวน 13 ราย ในปี 2552 และ จำนวน 14 รายในปี 2553 อีกทั้งยังตรวจพบสารพิษตกค้างในเกษตรกรถึงร้อยละ 30 ในปี 2553 โดยเฉพาะพื้นที่หมู่ที่ 6 ตำบลวัดขวาง เป็นหมู่บ้านที่พบผู้ป่วยโรคเบาหวานมากที่สุด จากจำนวน 8 หมู่บ้าน คือจำนวน 37 ราย จึงทำให้ผู้นำชุมชน แกนนำอสม. มีความสนใจที่จะหาวิธีการในการลดจำนวนผู้ป่วยรายใหม่ ดูแลผู้ป่วย รายเก่าไม่ให้ มีภาวะแทรกซ้อนลดน้ำหนักในกลุ่มอ้วนลงพุง จึงหาแนวทางการคืนข้อมูลให้ประชาชนในหมู่บ้านโดยใช้แผนที่สุขภาพ

4. วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการคืนข้อมูลให้ชุมชน (กลุ่มดี กลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วย)
2. เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการดูแลกลุ่มดี กลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วย ของประชาชน และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ในชุมชน

5. ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. จัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้แก่ ผู้นำชุมชนอาสาสมัครสาธารณสุข เรื่องการใช้ประโยชน์จากแผนที่เดินดิน ซึ่งมีใช้ในชุมชนอยู่แล้วแต่ส่วนใหญ่ใช้ในด้าน การนำเสนอข้อมูลด้านกายภาพเพื่อของบประมาณสนับสนุน กองทุนตำบล ตรวจสอบฐานข้อมูลด้านสถานะสุขภาพที่มีอยู่ในชุมชนให้ถูกต้องกำหนดสัญลักษณ์ในแผนที่ให้สอดคล้องกับบริบทของชุมชน ตรวจสอบบ้านเลขที่ ให้ถูกต้อง

2. กำหนดสีและสัญลักษณ์ในแผนที่โดยให้สอดคล้องกับความคุ้นเคยของประชาชนที่รับรู้ข้อมูลจากสื่อต่างๆบ้างแล้ว เพื่อความเข้าใจ จดจำง่าย โดยกำหนดสีสี่ตึกเกอร์ในการแบ่งกลุ่ม ดี เสี่ยง ป่วย ดังนี้

กลุ่มดีหรือปกติ = สีเขียว

กลุ่มเสี่ยง = สีเหลือง

กลุ่มป่วย=สีแดง

3. นำข้อมูลสถานะสุขภาพประชาชนซึ่งได้มาจากการตรวจคัดกรองสุขภาพประจำปี และจัดทำทะเบียน เป็นฐานข้อมูลของชุมชน และรพ.สต.โดยมีทะเบียนกลุ่มผู้ป่วย กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มปกติ มาใช้สัญลักษณ์ที่กำหนด ติดสติ๊กเกอร์ดังกล่าวที่บ้านเลขที่ของประชาชนในหมู่บ้านทุกบ้านใน แผนที่ ซึ่งจะให้เห็นภาพโดยรวมของสถานะสุขภาพของประชาชนในหมู่บ้านที่เป็นรูปธรรม เช่น มีบ้านที่ถูกติดด้วยสติ๊กเกอร์สีเหลืองมากกว่าสีเขียว เป็นต้น

4. วางแผนการจัดเวทีคืนข้อมูลสถานะสุขภาพให้ประชาชนในหมู่บ้านโดยทดลองใช้เครื่องมือแผนที่สุขภาพที่ทีมสุขภาพสร้างขึ้นในหมู่บ้านต้นแบบ ซึ่งเวทีคืนข้อมูลในชุมชนจะต้องเป็นเวทีที่มีตัวแทนจากทุกหลังคาเรือนเข้าร่วมประชุมโดยเราใช้เวทีร่วมกับวันที่มีการประชุมกองทุนเงินล้านของหมู่บ้านหรือวันประชุมรับเงินปันผลของกลุ่มสัจจะ ซึ่งจะ มีตัวแทนจากทุกหลังคาเรือนเข้าร่วมประชุม ในวันที่จัดเวทีคืนข้อมูล เราสามารถกำหนดกฎ กติกาในการดูแลสุขภาพแบบมีส่วนร่วมจากประชาชนที่เข้าร่วมประชุม และสามารถทำให้ประชาชนรับรู้/มองเห็น ข้อมูลเรื่องสุขภาพได้เหมือนกับที่เจ้าหน้าที่หรืออสม.รู้ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ในทะเบียนของรพ.สต.และเกิดความร่วมมือ ในการช่วยกันดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว และชุมชน

5. ใช้แผนที่สุขภาพเป็นเครื่องมือในการค้นหาข้อมูลให้ประชาชนในทุกเวทีที่มีการประชุมในหมู่บ้านทุกหมู่บ้าน ที่รพ.สต.ในคลินิกโรคเรื้อรังหรือเวทีประชุมกลุ่มเกษตรกรที่ศาลาวัดในหมู่บ้าน เพื่อนำเสนอข้อมูลให้ประชาชนรับทราบในทุกเวทีเมื่อมีโอกาส ซึ่งแผนที่สุขภาพนี้สามารถใช้ได้โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของรพ.สต.ผู้นำชุมชน แกนนำอสม. ฯลฯ

6. สร้างข้อตกลง กฎกติกา ที่คนส่วนใหญ่ในชุมชนสามารถทำได้โดยไม่ลำบากจนเกินไป และส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นตรงกันว่าทำแล้วจะส่งผลให้ทุกคนลดพุงลงได้ ซึ่งในชุมชนบ้านใหม่ คนไร้พุงมีกฎ กติกา ข้อตกลง ดังนี้

1. คนที่รอบเอวปกติอยู่แล้วขอให้ดูแลสุขภาพตนเองให้อยู่ในเกณฑ์ปกติต่อไป (ผู้ชายไม่เกิน 90 เซนติเมตร ผู้หญิงไม่เกิน 80 เซนติเมตร)

2. คนที่รอบเอวเกินเกณฑ์ (อ้วนลงพุง) ขอให้รอบเอวลดลงจากเดิม แต่ไม่ได้หมายความว่าต้องลดลงจนอยู่ในเกณฑ์ปกติ

3. ในชุมชนมีกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิค รำไม้พลอง ฮูลาฮูป ทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ กิจกรรมขี่จักรยานออกกำลังกายทุกวันอังคาร พฤหัสบดีและเสาร์สำหรับวันอาทิตย์กำหนดให้เวลา 18.00 (หกโมงเย็น) เป็นเวลาที่ทุกคนในหมู่บ้านต้องขยับกายพร้อมเพียงกันโดยอยู่ที่บ้านของตนเอง (หอกระจายข่าวเปิดเพลงไต่อย่างถูกเผา)

4. จัดกิจกรรมรณรงค์ ลด ละ เลิก การดื่มเหล้า ช่วงเข้าพรรษาทุกปี

5. รณรงค์ให้ทุกวันอาทิตย์ เป็นวันงดกินอาหาร หวาน มัน เค็ม ของทอดน้ำมันเพิ่มการกินผักและผลไม้ เพิ่มขึ้น

6. ทุกบ้านในชุมชนปลูกผักกินเอง

7. กำหนดให้ทุกวันอาทิตย์สิ้นเดือนมีกิจกรรมลานสร้างสุขปรับเปลี่ยน

7. จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้

จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในวันที่ชุมชนมีการนัดหมายประชุมเรื่องอื่นๆของชุมชนอยู่แล้วเพื่อประชาชนจะได้ไม่ต้องเสียเวลาไปประชุมหลายรอบ อีกทั้งยังมีโอกาสได้กลุ่มคนอื่นๆที่ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมชุมชนบ้านใหม่ ไร้พุงมาด้วย เนื่องจากถ้าเราเชิญมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่อง ชุมชนบ้านใหม่ไร้พุง ก็จะได้กลุ่มเดิม ๆ มา แต่ถ้าเราทำเวทีแลกเปลี่ยนในวันที่เกษตรกรนัดหมาย เราจะได้กลุ่มที่สนใจเรื่องเกษตรมาอีกกลุ่ม แต่เราต้องชิง จัดเวทีแลกเปลี่ยนก่อน ซึ่งแกนนำต้องจัดคิว ประสานงานให้ดีเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทำให้ชุมชนมีคนต้นแบบในการลดพุงได้ประสบผลสำเร็จในชุมชนต้นแบบที่คนในชุมชนยอมรับกันเองเนื่องจากเห็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงของคนต้นแบบทุกวันในขณะที่อยู่ในชุมชนเราเชิญผู้นำชุมชน (นายกองค์การบริหารส่วนตำบล กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล ฯลฯ) เข้าร่วมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อเตรียมขยายเครือข่าย

6. ประโยชน์ของนวัตกรรม และการนำไปประยุกต์ใช้

1. ประเมินผลจากความพึงพอใจของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและอสม. ซึ่งเป็นผู้ใช้ นวัตกรรม พบว่ามีความพึงพอใจ ร้อยละ 100

2. ประเมินผลจากกลุ่มป่วยด้วยโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงในคลินิกโรค

เรือธงของรพ.สต.วัดขวาง พบว่าผู้ป่วยและครอบครัวรับรู้ข้อมูลสถานะสุขภาพของชุมชนให้ความร่วมมือและตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเองและสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น

นวัตกรรม “แผนที่สุขภาพ” เป็นนวัตกรรมต่อเนื่องที่หมู่ที่ 6 บ้านใหม่ ได้ขยายผลการใช้นวัตกรรมไปยังหมู่บ้านอื่นๆในเขตตำบลวัดขวาง ตั้งแต่ปี 2553 เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน ตำบล วัดขวางมีแผนที่สุขภาพครบทุกหมู่บ้าน และเป็นเครื่องมือที่อสม.แต่ละหมู่บ้านใช้ค้นหาข้อมูลสถานะสุขภาพของกลุ่มดี กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยของประชาชน เพื่อให้ประชาชนเห็นข้อมูล เห็นภาพรวมของสถานะสุขภาพของประชาชนเห็นระดับความรุนแรงของการเจ็บป่วยในชุมชน ฯลฯ จนเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพมากขึ้น

7. ภาคผนวก

