



นวัตกรรม “ชุมชนนำอยู่ คนสุขภาพดี ด้วยวิถีเทศบาล 3”

สาขา ส่งเสริมสุขภาพ
ประจำพุทธศักราช ๒๕๖๘



นางนฤมล สมหวัง

อสม. ดีเด่นระดับภาค
ตะวันออกเฉียงเหนือ



นวัตกรรม ชุมชนนำอยู่ คนสุขภาพดี ด้วยวิถีเทศบาล 3

ชื่อนวัตกรรม : ชุมชนนำอยู่ คนสุขภาพดี ด้วยวิถีเทศบาล 3

ชื่อเจ้าของผลงาน : นางนฤมล สมหวัง

ประเภทนวัตกรรม : ☐ นวัตกรรมผลิตภัณฑ์ (Product innovation)
☐ นวัตกรรมบริการ (Service innovation)
☒ นวัตกรรมกระบวนการ (Process innovation)

จังหวัด : ยโสธร

อสม. ดีเด่นระดับ ☒ เขต ☒ ภาค

ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม

ชุมชนเทศบาล 3 ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร เป็นชุมชนเมือง มีผู้พักอาศัย 523 หลังคาเรือน มีประชากรทั้งหมด 1,641 คน แบ่งเป็น ชาย 727 คน หญิง 914 คน อาชีพส่วนใหญ่ ทำธุรกิจส่วนตัว ค้าขาย อาชีพรับจ้าง เนื่องจากมีบริษัทขายส่ง ห้างร้านต่าง ๆ ในเขตเมือง คนในชุมชนจึงมีอาชีพเป็นพนักงาน เป็นลูกจ้างในบริษัท และยังมีกลุ่มอาชีพรับราชการ รัฐวิสาหกิจด้วย

จากการสำรวจและวิเคราะห์ปัญหาด้านสุขภาพที่ต้องได้รับการแก้ไขโดยด่วน คือ **ด้านที่ 1 ปัญหาด้านสุขภาพ** (โรคเรื้อรัง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง) และจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอายุยืนยาวขึ้น **ด้านที่ 2 ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม** (ปัญหามลพิษชุมชนสิ่งแวดล้อมไม่สะอาด) **ด้านที่ 3 ปัญหาด้านอุบัติเหตุจราจร** (ในชุมชนเรามีถนนรอบเมือง 4 เลนผ่าน เคยเกิดอุบัติเหตุหลายครั้ง)

ในการจัดการปัญหาที่มีผลต่อสุขภาพดังกล่าว อสม.นฤมล สมหวัง ร่วมกับผู้นำชุมชน ประชาชน และผู้เกี่ยวข้อง ดำเนินการจัดการปัญหาแต่ละด้านประกอบด้วย คนต้นแบบด้านสุขภาพใช้หลัก 3อ. 2ส. 1น.คือ 3อ. : อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ 2ส. : ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา 1น.การนอนหลับพักผ่อน คนต้นแบบด้านสิ่งแวดล้อม ใช้หลัก 3ป. : ปลอดภัย ประหยัด ประโยชน์ และแนวคิดเกษตรอินทรีย์วิถี อสม. เพื่อให้คนในชุมชนมีสุขภาพดี มีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีความสุข มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน ภายใต้แนวคิดสะสมแต้มบุญเป็นทุนสู่สุขภาพดี จัดการสิ่งแวดล้อม เพื่อชุมชนเข้มแข็งและยั่งยืน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อแก้ไขปัญหสุขภาพ ของคนในชุมชน
2. เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนในการแก้ไขปัญหสุขภาพ
3. เพื่อให้คนในชุมชนมีสุขภาพดี เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

ขั้นตอนการดำเนินงาน (ระบุขั้นตอนของการจัดทำ/รายละเอียดนวัตกรรม)

ประสานงานขอความร่วมมือกับคนในชุมชน กลุ่มองค์กร และภาคีเครือข่าย สำรวจและวิเคราะห์ประเด็นพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพ พบ ปัญหา 1. ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มีจำนวนเพิ่มขึ้น 2. ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น รวบรวมข้อมูลที่ได้มาจัดทำแผนด้านสุขภาพ ผ่านการประชาคมหมู่บ้านให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการวางแผนจัดการปัญหาสุขภาพให้กับคนในชุมชน

ปัญหาด้านสุขภาพ

เริ่มจากตนเองเป็นต้นแบบขยายสู่การสร้างสุขภาพให้กับคนในชุมชน ใช้หลัก 3อ. 2ส. 1น. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา การนอนหลับพักผ่อน) เป็นผู้นำด้านการออกกำลังกายตลอดจนการสนับสนุนการออกกำลังกายให้กับคนในชุมชน เกิดการรวมกลุ่มกันออกกำลังกายจาก 1 ชมรมในปี 2563 เพิ่มเป็น 13 ชุมชน ในปี 2567 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้กับคนในชุมชน ทำให้กลุ่มเสี่ยงผู้ป่วยโรคเรื้อรังลดลง ส่งเสริมสุขภาพจิต ค้นหาผู้ป่วยในระดับชุมชนเพื่อให้ได้รับการแนะนำและการรักษาที่ถูกต้องลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

หลังจากดำเนินกิจกรรมแล้วจะมีการประเมินผลการดำเนินงานแบบมีส่วนร่วม

เพื่อให้ชุมชนเห็นความสำคัญและตระหนักถึงความจำเป็นที่ต้องการประเมินผลงานทำให้ค้นหาจุดอ่อนการดำเนินงานของชุมชนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยจัดตั้งทีมหรือคณะทำงานในการติดตามประเมินผล วางแผน ออกแบบการติดตามและประเมินผล วางแผนแก้ไขส่วนที่เป็นปัญหาและหาทางพัฒนาร่วมกันต่อไป

ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

การดำเนินงานคนต้นแบบด้านสุขภาพ เมื่อเปรียบเทียบกับจากปี 2565-2567 พบจำนวนกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรังลดลงร้อยละ 10.91 กลุ่มเสี่ยง ไม่มีผู้ป่วยโรคเรื้อรังเพิ่มขึ้น ดัชนีมวลกายของประชากรอายุ 35 ปีขึ้นไป ที่มีน้ำหนักเกิน น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์อ้วนและอ้วนมากมีจำนวนลดลงร้อยละ 62.14

ผลการคัดกรอง

ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ เนื่องจากมีผู้สูงอายุในชุมชนมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ถ้าเราไม่ดูแลหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้สามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ จะทำให้เกิดปัญหาความเจ็บป่วยเกิดโรคในผู้สูงอายุ เช่น ภาวะหลงลืม พลัดตก หกล้ม ซึมเศร้า นอนไม่หลับ วิตกกังวล หากผู้สูงอายุในบ้านป่วย หรือไม่สบาย เพียง 1 คน จะส่งผลกระทบต่อทุกคนในครอบครัว ลูกหลานต้องหยุดงานมา ดูแล เกิดความเครียดครอบครัว และที่สำคัญเกิดภาระค่าใช้จ่ายด้านการรักษา ขึ้น

และผู้สูงอายุยังเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงด้วย ต้องคัดกรองและเฝ้าระวังอย่างเข้มข้นต่อเนื่อง

ผลของนวัตกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ตระหนักถึงการดูแลสุขภาพทั้งกายและจิตใจ ตามหลัก 3อ.2ส.1น.พร้อมทั้งการดูแลตนเองและครอบครัว ทำให้ชุมชนมีสุขภาพแข็งแรงร่วมเดินไปด้วยกัน แล้วยังมีการคัดกรองโรคและการเฝ้าระวังอย่างเข้มข้นต่อเนื่อง



ปัจจัยความสำเร็จ

1. อสม.นฤมล สมหวัง เป็นต้นแบบด้านการจัดการสุขภาพ เริ่มจากตนเอง ขยายสู่ชุมชน
2. ภาครัฐเครือข่ายให้ความร่วมมือในการดำเนินงาน และให้การสนับสนุนด้านงบประมาณ
3. มีการกระตุ้นให้เกิดความความต่อเนื่องและยั่งยืนในชุมชน

โอกาสในการพัฒนา

พัฒนาต่อยอดการดำเนินงานจากชุมชนของตนเองขยายสู่ 23 ชุมชน
ในเขตเทศบาลเมือง อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร

ภาคผนวก







Министарство здравља
Department of Health Services Support



Примарна здравствена заштита
PRIMARY HEALTH CARE DIVISION