



# นวัตกรรม “ บัญชีสะสมเสบียงสุข สายใยรักสี่บัวทอง 4 ดี ”

สาขา สุขภาพจิตชุมชน  
ประจำพุทธศักราช ๒๕๖๘



**นางสาวนิสา จัตรเที่ยง**

อสม. ดีเด่นระดับเขต  
จังหวัด อ่างทอง

# นวัตกรรม “ บัญชีสะสมเสบียงสุข สายใยรักสี่บัวทอง 4 ดี ”

**ชื่อนวัตกรรม : บัญชีสะสมเสบียงสุข สายใยรักสี่บัวทอง 4 ดี**

ชื่อเจ้าของผลงาน : นางสาวนิสา จัทรเที่ยง

ประเภทนวัตกรรม :  นวัตกรรมผลิตภัณฑ์ (Product innovation)

นวัตกรรมบริการ (Service innovation)

นวัตกรรมกระบวนการ (Process innovation)

จังหวัด : อ่างทอง

อส. ดีเด่นระดับ  เขต  ภาค

## ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม

จากการที่ได้ไปเยี่ยมบ้าน และตรวจคัดกรองปัญหาสุขภาพแก่ประชาชนในชุมชน หมู่ที่ 3 บ้านยางกลาง พบว่ามีประชาชนในชุมชนเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตตนเอง ครอบครัว และคนใกล้ชิด จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น จึงได้คิดค้นนวัตกรรม “บัญชีสะสมเสบียงสุข สายใยรักสี่บัวทอง 4 ดี” เพื่อลดปัญหาและให้ประชาชนในพื้นที่ หมู่ที่ 3 บ้านยางกลาง มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น มีการดูแลสุขภาพจิตตนเอง รู้จักป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดความเครียดระยะยาว ความก้าวร้าวรุนแรง และเพื่อสร้างกระแสให้ประชาชนในชุมชน เล็งเห็นความสำคัญกับความ สุข และเรื่องราวความประทับใจของตนเองมากขึ้น และคนในชุมชนสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ประชาชนหมู่ที่ 3 บ้านยางกลางมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น
2. เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพจิต

## ขั้นตอนการดำเนินงาน (ระบุขั้นตอนของการจัดทำ/รายละเอียดนวัตกรรม)

1. ประชุมชี้แจงวิธีการดำเนินงาน
2. ประชาสัมพันธ์ รับสมัครผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. จัดทำบัญชีสะสมเสียบิงสุข สายใยรักสี่บัวทอง 4 ดี
4. ส่งมอบบัญชีสะสมเสียบิงสุข สายใยรักสี่บัวทอง 4 ดี ให้แก่สมาชิกผู้ร่วมโครงการ จำนวน 50 คน
5. ติดตามผลการบันทึก ทุก 2 สัปดาห์ โดย อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)
6. รวบรวมผลการบันทึกและมอบรางวัล แก่สมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม

## ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

จากผลการบันทึก บัญชีสะสมเสียบิงสุข สายใยรักสี่บัวทอง 4 ดี ประชาชนบันทึกความสุขและความประทับใจ 3 อันดับเรื่องที่มากที่สุด ดังนี้

- 1.อาหาร
- 2.ครอบครัว
- 3.บันทึกและงานอดิเรก

จากผลการบันทึก บัญชีสะสมเสียบยงสุข สายใยรักสีบัวทอง 4 ดี ประชาชนบันทึกความทุกข์หรือปัญหา 3 อันดับเรื่องที่มากที่สุด ดังนี้

1. รายได้ไม่เพียงพอ
2. ความเจ็บป่วย
3. การทำงาน

จากผลการบันทึก บัญชีสะสมเสียบยงสุข สายใยรักสีบัวทอง 4 ดี พบว่ามี ประชาชน มีปัญหารายได้ไม่เพียงพอต่อรายจ่าย จำนวน 3 ราย ได้รับการช่วยเหลือโดยการสร้างอาชีพให้ไปต่อยอดสร้างรายได้แล้ว มีปัญหา สุขภาพการเจ็บป่วยและไม่มีคนดูแล 1 ราย ได้รับการช่วยเหลือจาก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสีบัวทอง ส่งเจ้าหน้าที่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อาสาสมัครบริบาลท้องถิ่นมาดูแล

### ปัจจัยความสำเร็จ

ได้รับความร่วมมือจากผู้นำชุมชน องค์การบริหารส่วนตำบลสีบัวทอง สถานีตำรวจภูธรสีบัวทอง ประชาชนหมู่ที่ 3 บ้านยางกลาง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสีบัวทอง และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) หมู่ที่ 3 บ้านยางกลาง

### โอกาสในการพัฒนา

ขยายบัญชีสะสมเสียบยงสุข สายใยรักสีบัวทอง 4 ดี ให้กับประชาชน ที่สนใจในเขตตำบลสีบัวทองหรือเขตใกล้เคียง เพื่อแก้ไขปัญหาคือ

# ภาคผนวก

**บัญชีสะสมเสบียงสุข**  
สายใยรักสี่บัวทอง  
4 ดี

บ้านเลขที่..... คู่มือ.....  
หมู่ที่ 3 ตำบลสี่บัวทอง อำเภอแวงหา  
จังหวัดอำนาจทอง

**สี่บัวทอง 4 ดี ชีวิตมีสุข**



- ดี 1 : สุขภาพร่างกายดี**  
จัดการชีวิตประจำวันตามกิจวัตร
- ดี 2 : สุขภาพจิตดี**  
มีจิตใจเป็นสุข รู้จักจัดตนเองและผู้อื่น
- ดี 3 : ครอบครัวดี**  
ครอบครัวอยู่ดี มีความรักกลมเกลียวช่วยเหลือกันอยู่เสมอ
- ดี 4 : ชุมชนดี**  
ชุมชนมีความร่วมมือ ร่วมแรงร่วมใจกันช่วยเหลือ

**10 5 81**  
สร้างความสุข

1. ควบคุมปริมาณเครื่องดื่มที่ดื่มไม่เกิน 1-2 แก้วต่อวัน และงดดื่มแอลกอฮอล์
2. งดสูบบุหรี่และงดใช้ยาเสพติด
3. งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และงดการพนัน
4. งดสูบบุหรี่และงดใช้ยาเสพติด
5. งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และงดการพนัน
6. งดสูบบุหรี่และงดใช้ยาเสพติด
7. งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และงดการพนัน
8. งดสูบบุหรี่และงดใช้ยาเสพติด
9. งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และงดการพนัน
10. งดสูบบุหรี่และงดใช้ยาเสพติด

มาตรฐานการปฏิบัติของครัวเรือน  
สี่บัวทอง 4 ดี 156 ปี

บัญชีสะสมเสบียงสุข สายใยรักสี่บัวทอง 4 ดี

บัญชีสะสมเสบียงสุข สายใยรักสี่บัวทอง 4 ดี

บัญชีสะสมเสบียงสุข สายใยรักสี่บัวทอง 4 ดี

บัญชีสะสมเสบียงสุข สายใยรักสี่บัวทอง 4 ดี

บัญชีสะสมเสบียงสุข สายใยรักสี่บัวทอง 4 ดี

บัญชีสะสมเสบียงสุข สายใยรักสี่บัวทอง 4 ดี

บัญชีสะสมเสบียงสุข สายใยรักสี่บัวทอง 4 ดี

บัญชีสะสมเสบียงสุข สายใยรักสี่บัวทอง 4 ดี

บัญชีสะสมเสบียงสุข สายใยรักสี่บัวทอง 4 ดี

**แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า**

แบบประเมินอาการเบื้องต้น  
ใช้ตามคู่มือ (20 คะแนน)

0-2 คะแนน (ไม่มีอาการซึมเศร้า)  
3-4 คะแนน (มีอาการซึมเศร้าเล็กน้อย)  
5-6 คะแนน (มีอาการซึมเศร้าปานกลาง)  
7-8 คะแนน (มีอาการซึมเศร้ารุนแรง)

**สำรวจตัวเอง**  
แบบประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น

ข้อ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ	รวม
1. รู้สึกหงุดหงิดง่าย				
2. รู้สึกเศร้า				
3. รู้สึกวิตกกังวล				
4. รู้สึกเหนื่อยง่าย				
5. รู้สึกนอนไม่หลับ				
6. รู้สึกอยากกินอาหารมากเกินไป				
7. รู้สึกอยากกินอาหารน้อยเกินไป				
8. รู้สึกอยากฆ่าตัวตาย				
9. รู้สึกอยากทำร้ายคนอื่น				
10. รู้สึกอยากตาย				

**แบบประเมินความทุกข์ทรมาน**

ใช้ตามคู่มือ (0-100 คะแนน)

ข้อ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ	รวม
1. รู้สึกหงุดหงิดง่าย				
2. รู้สึกเศร้า				
3. รู้สึกวิตกกังวล				
4. รู้สึกเหนื่อยง่าย				
5. รู้สึกนอนไม่หลับ				
6. รู้สึกอยากกินอาหารมากเกินไป				
7. รู้สึกอยากกินอาหารน้อยเกินไป				
8. รู้สึกอยากฆ่าตัวตาย				
9. รู้สึกอยากทำร้ายคนอื่น				
10. รู้สึกอยากตาย				



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
Department of Health Service Support



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
Department of Health Service Support

