



นวัตกรรม “สุขภาพดีที่คลองกระโดน”

สาขา การจัดการสุขภาพชุมชนและการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อม

ประจำพุทธศักราช ๒๕๖๘



นางรัตนา สงค์อินทร์

อสม. ดีเด่นระดับเขต

จังหวัด นครนายก

นวัตกรรม “ สุขภาพดีที่คลองกระโดน ”

ชื่อนวัตกรรม : สุขภาพดีที่คลองกระโดน

ชื่อเจ้าของผลงาน : นางรัตนา สงค์อินทร์

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

จังหวัด : นครนายก

อสม. ดีเด่นระดับ ☒ เขต ☐ ภาค

ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม

โดยการนำหลักการของเมืองสุขภาพดี ซึ่งมีองค์ประกอบหลัก 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งแวดล้อมเอื้อต่อสุขภาพ (Health Environments) โดยมุ่งเน้นให้มีการจัดการสิ่งแวดล้อมและพื้นที่สาธารณะในชุมชน เพื่อเอื้อต่อการมีสุขภาพดีของประชาชน ด้านสถานที่เอื้อต่อสุขภาพ (Healthy Settings) มุ่งเน้นการจัดการสุขลักษณะของสถานที่ หรือสถานประกอบกิจการให้ได้มาตรฐานและเอื้อต่อการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย ด้านประชาชนรอบรู้และสุขภาพดี (Healthy People) ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพ การรวมกลุ่มทางสังคม และสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพให้กับประชาชนคณะทำงานของบ้าน คลองกระโดน เล็งเห็นว่าหลักการของเมืองสุขภาพดี สามารถแก้ไขปัญหาดัง

อย่างครอบคลุมทุกๆปัญหา จึงนำหลักการนี้มาปรับใช้กับบ้านคลองกระโดน และได้เกิด "นวัตกรรม สุขภาพ ดีที่คลองกระโดน"

เพื่อให้ประชาชน มีสุขภาพดี 4 มิติ

Health Service : ระบบบริการสุขภาพดี

Health Society: สังคมดี

Food Safety: อาหารดี

Health Environment : สิ่งแวดล้อมดี

มิติที่ 1 Health Service : ระบบบริการสุขภาพดี

มีการส่งเสริมให้ประชาชนเข้าถึงระบบบริการสุขภาพด้วยกลไก 3 หมอ มีหมอประจำตัวครอบครัวละ 3 คน โดยหมอคนที่ 1 คือ อสม. หมอคนที่ 2 คือ หมอรพ.สต. หมอคนที่ 3 คือ หมอโรงพยาบาลบ้านนา ประชาชนทุกหลังคาเรือนจะรู้จัก 3 หมอ เนื่องจากอาสาสมัครสาธารณสุขบ้านคลองกระโดนได้จัดทำป้าย 3 หมอ แหวนไว้ที่หน้าบ้านทุกหลังคาเรือน เมื่อประชาชนเจ็บป่วยหรือมีปัญหาด้านสุขภาพต้องการความช่วยเหลือ มักจะติดต่อผ่านหมอคนที่ 1 หมอคนที่ 1 จะทำหน้าที่เป็นผู้ประสานงานส่งต่อให้กับหมอคนที่ 2 เพื่อแก้ไขปัญห สุขภาพต่อไป 3 หมอ เชื่อมต่อประสานส่งต่อ ทำงานร่วมกันอย่างใกล้ชิด ผลักดันให้เกิดความเข้มแข็งทางสุขภาพ



ปัญหา : จากการทำงานตรวจคัดกรองสุขภาพประชาชนปัญหาที่พบบ่อยมากที่สุด คือ ประชาชนเสี่ยงและป่วยด้วยโรคเรื้อรังเพิ่มมากขึ้น ผลการคัดกรองโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ปี 2566 ของหมู่ 4 บ้านคลองกระโดน เป้าหมายคัดกรอง 351 คน

พบ ปกติ 258 ราย

- เสี่ยงโรคเบาหวาน 32 ราย
- เสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง 58 ราย
- ป่วย 3 ราย

จึงได้จัดกิจกรรมเพื่อลดป่วย ลดเสี่ยง ในการเกิดโรคเรื้อรัง ในโครงการ “บัดดี้ คู่ซี้ โรคเรื้อรัง โดยมีพี่เลี้ยง 1 คน ดูแลกลุ่มเสี่ยง/ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง 2 คน”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีค่าน้ำตาลในเลือด ค่าความดันโลหิต และดัชนีมวลกายลดลง
2. สร้างแกนนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
3. เพื่อเป็นการพัฒนาต่อยอด โครงการกล่อ่งข้าวเนรมิต พืชโตโรค เพื่อย้ายผลลัพธ์ที่เพิ่มขึ้น

เป้าหมาย

กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยโรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง 20 คน

- กลุ่มเสี่ยงที่สมัครใจกลุ่มใหม่
- กลุ่มเสี่ยงที่เหลือจากโครงการสุขภาพดีวิถีพุทธ จาก ปี 2566

ขั้นตอนการดำเนินงาน

สถานที่ดำเนินกิจกรรม

ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน หมู่ที่ 4 บ้านคลองกระโดน ต.ศรีกะอาง
อ.บ้านนา จ.นครนายก

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม

6 เดือน (2 ไตรมาส)

รูปแบบกิจกรรม " บัดดี คู่ซี้ โรคเรื้อรัง

นัดกลุ่ม พบกันทุก 3 เดือน / จำนวน 2 ครั้ง

กิจกรรมที่ & ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยใช้หลัก 3อ.2ส.

3 อ : อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์

2 ส : ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา

อ : อาหาร

ส่งเสริมและให้ความรู้ในเรื่องการรับประทานอาหาร ด้วย นวัตกรรม
"กล่องข้าวเนรมิต พิชิตโรค" ตามหลัก 2 11 ผัก 2 ส่วน โปรตีน 1 ส่วน ข้าว 1 ส่วน
เชิญชวนประชาชน นักคาร์บปรับสมดุล ควบคุมเบาหวาน

ส่งเสริมให้ประชาชนทราบปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่ทานในแต่ละมื้อ
โดยไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงเกินปกติและไม่ทำให้น้ำหนักเกิน



ส่งเสริมให้ทุกบ้านปลูกผักทานเอง โดย 1 ครอบครัว : 1 แปลงผัก



อ : ออกกำลังกาย

สร้างกระแสให้คนรักสุขภาพ ประชาสัมพันธ์เชิญชวนทุกหน่วยงาน ออกกำลังกายก่อนประชุมและมีการจัดตั้งชมรม "ออกกำลังกายด้วยใจ ไปด้วยกัน" โดยสัญญาใจ ออกกำลังกาย 3 วัน ในวันที่สะดวก



จ: อารมณ์

โดยการใช้หลัก 3 ส. สวดมนต์ นั่งสมาธิ สันทนอารมณ์ และควบคุมพฤติกรรมสุขภาพด้วยนาฬิกาชีวิต ตามแนวคิดของ ดร.นายแพทย์อภัย สุขสุข



ส่งเสริมให้ประชาชน ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา

ด้วยหลัก 2 ส ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุราโดยมีการให้ความรู้ และจัดกิจกรรมรณรงค์ ลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ให้แก่เยาวชน และประชาชนบ้านคลองกระโดน



ผลลัพธ์

มีการจัดกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทุก 3 : เดือน จำนวน 2 ครั้ง
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 20 คนผลลัพธ์ที่ได้ มีจำนวนผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- BMI ลดลง จำนวน 8 คน ร้อยละ 40
- น้ำตาล ลดลง จำนวน 6 คน ร้อยละ 30
- ความดันโลหิต ลดลง จำนวน 3 คน ร้อยละ 15



มิติที่ 2 Health Society : สังคมดี

จากการคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุ 9 ด้าน พบว่าผู้สูงอายุ ทั้งหมด 201 คน (ร้อยละ 20.36) ของประชาชน บ้านคลองกระโดน มีผู้สูงอายุ ติดสังคม 192 คน ผู้สูงอายุติดบ้าน 5 คน ผู้สูงอายุติดเตียง 4 คน จึงได้จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุในระดับตำบล/หมู่บ้าน โดยการดึงผู้สูงอายุ ที่มีศักยภาพเข้ามามีส่วนร่วมในการช่วยเหลือ ผู้สูงอายุ ติดบ้าน ติดเตียง และช่วยเหลือประชาชนกลุ่มเปราะบางในพื้นที่โดยการจัดกิจกรรม ดังนี้

1.กิจกรรมสร้างรายได้

ทำดอกไม้จันทน์/พวงหรีด เพื่อคลายเหงา สุขภาพจิตดี

- เพื่อนำรายได้ส่วนหนึ่งช่วยเหลือผู้สูงอายุ ติดบ้าน ติดเตียง
- เยี่ยมสมาชิกที่เจ็บป่วย และช่วยเหลือจนวาระสุดท้ายของชีวิต



2.กิจกรรม เยี่ยมบ้านด้วยใจ ไปด้วยกัน

มีการมอบของขวัญเสริมกำลังใจให้มาผู้ป่วยติดบ้าน ติดเตียง และประชาชนกลุ่มเปราะบาง บ้านคลองกระโดน โดยชมรมผู้สูงอายุร่วมกับ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล นักบริบาล Care giver อสม. และเครือข่ายสุขภาพในชุมชน

จากการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุทำให้ทราบปัญหา ที่พักอาศัย ของผู้สูงอายุเรื่องต่อการที่เกิดอุบัติเหตุ หรือ การพลัดตกหกล้ม เช่น ห้องน้ำไม่มีราวจับ ล้วมเป็นชนิดพื้นราบ หลังคาบ้านผุพัง จึงได้นำ ปัญหาเหล่านี้เข้าสู่เวทีพัฒนาคุณภาพชีวิตตำบล และได้รับการสนับสนุน งบประมาณจากกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และชมรมผู้สูงอายุสมทบทุน ในการซ่อมแซมบ้านให้ผู้สูงอายุ จำนวน 5 หลังคาเรือน

มิติที่ 3 Food Safety : อาหาร

เป้าหมาย เพื่อให้ประชาชนได้บริโภคอาหารที่ปลอดภัย จากแหล่งผลิต สู่โต๊ะอาหาร โดยเริ่มต้นแก้ไขปัญหาดังแต่ ต้นน้ำ กลางน้ำ ปลายน้ำ

ต้นน้ำ มีการจัดทำ “ โครงการเกษตรปลอดโรค ผู้บริโภคปลอดภัย ”

- 1.เพื่อค้นหาสารเคมีตกค้างในเกษตรที่เสี่ยงสูง
- 2.ให้ความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพเกษตรที่ประกอบอาชีพเสี่ยง ต่อการได้รับสารเคมี

เป้าหมาย

เกษตรกร จำนวน 90 คน

สถานที่ดำเนินกิจกรรม

ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน หมู่ที่ 4 บ้านคลองกระโดน ต.ศรีกะอาง อ.บ้านนา จ.นครนายก

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม

เดือน มกราคม - เมษายน 2567

กิจกรรมที่ 1 การตรวจคัดกรองสารเคมีตกค้างในเกษตรกร
มีเกษตรกรที่เข้าร่วมทั้งสิ้น จำนวน 90 คน
พบสารเคมีตกค้างในเลือด จำนวน 40 คน
ผลเลือด อยู่ในระดับ มีความเสี่ยง จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 85
ไม่ปลอดภัย จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 15



กิจกรรมที่ 2 อบรมให้ความรู้แก่เกษตรกร

- สอนวิธีการป้องกันสารเคมี
- สอนวิธีการล้างผักอย่างถูกวิธี
- ส่งเสริมการใช้ปุ๋ยหมักชีวภาพแทนการใช้สารเคมี

เพื่อให้เกษตรกรได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อลดความเสี่ยงจากสารเคมีตกค้าง
ผลการเจาะเลือดเกษตรกร จำนวน 40 คน หลังจากเข้าร่วมโครงการ
1 เดือน พบว่า เกษตรกร จำนวน 33 คน ผลเลือดอยู่ในระดับปกติ
คิดเป็น ร้อยละ 82.5 เกษตรกร จำนวน 4 คน ผลเลือดอยู่ในระดับ
มีความเสี่ยง คิดเป็นร้อยละ 10 และได้มีการติดตามเกษตรกร ที่มีความเสี่ยง
ทั้ง 4 คน เป็นระยะเวลา 3 เดือนพบว่า ผลเลือดปกติทุกราย



และยังมีการส่งเสริมให้ประชาชนปลูกผักปลอดสารไว้ทานเอง โดยทุกครัวเรือนจะมีแปลงผักทุกบ้านและส่งขายที่ตลาดนัดชุมชน เพื่อให้คนในชุมชนได้ทานผักปลอดสารด้วยเช่นกัน และยังมีธนาคารเมล็ดพันธุ์ และกล้าผัก โดยได้รับการสนับสนุนจากองค์การบริหารส่วนตำบลศรีกะอาง หากประชาชนต้องการปลูกพืชผัก สามารถไปติดต่อขอรับเมล็ดพันธุ์ได้ที่องค์การบริหารส่วนตำบลศรีกะอาง



กลางน้ำ มีการจัดทำโครงการ “ ร้านอาหารปลอดภัยใส่ใจผู้บริโภค ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเฝ้าระวังและตรวจสอบคุณภาพความปลอดภัยของอาหาร และร้านจำหน่ายอาหารในพื้นที่ตำบลศรีกะอาง
2. ให้ความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหารที่ถูกต้องแก่ผู้ประกอบการ และผู้สัมผัสอาหาร

3. เพื่อสร้างแกนนำ และเครือข่าย Food Spy ในการตรวจสอบ
คุณภาพและความปลอดภัยของอาหารและร้านจำหน่ายอาหารในพื้นที่

เป้าหมาย

ผู้ประกอบการ/ผู้สัมผัสอาหาร 45 คน

สถานที่ดำเนินกิจกรรม

ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน หมู่ที่ 4 บ้านคลองกระโดน ต.ศรีกะอาง
อ.บ้านนา จ.นครนายก

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม

เดือน มกราคม - มิถุนายน 2567

กิจกรรมที่ 1

1. อบรมให้ความรู้เรื่องสุขอนามัยอาหารแก่ผู้ประกอบการ และผู้สัมผัสอาหาร
2. อบรมให้ความรู้เรื่องการบริโภค อาหารหวาน อาหารเค็ม และการใช้
เครื่องปรุงอาหารในปริมาณที่เหมาะสม
3. ตรวจสอบปนเปื้อนตัวอย่างอาหาร



กิจกรรมที่ 2 จัดตั้งทีมสายด่วน Food Spy By ศรีสะเกษ

เพื่อประเมินมาตรฐานร้านอาหาร ตามมาตรฐาน SAN ให้คำแนะนำ และสุ่มตรวจสอบปนเปื้อนในอาหาร เช่น สารฟอรัมาลีน บอแรกซ์ สารกันรา สารฟอกขาว และตรวจน้ำดื่มเพื่อหาเชื้อโคลิฟอร์มแบคทีเรีย โดยใช้ชุดตรวจ ๑1 และตรวจสอบผลิตภัณฑ์และยาที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ร่วมกับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล



ผลลัพธ์กิจกรรม

มีร้านอาหารในตำบลศรีสะเกษที่เข้ารับการอบรมทั้งสิ้น 45 ร้าน ผ่านการขึ้นทะเบียนเป็นร้านอาหารผ่านเกณฑ์มาตรฐาน SAN จำนวน 35 ร้าน คิดเป็น ร้อยละ 84 และร้านอาหารของหมู่ 4 บ้านคลองกระโดนเข้าร่วมการอบรม จำนวน 5 ร้าน ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน SAN ทุกร้าน

ปลายน้ำ มีการให้ความรู้ ตามหลัก “บวร (บ้าน วัด โรงเรียน)”

บ้านและชุมชน มีการให้ความรู้ในการเลือกรับประทานอาหาร ส่งเสริมให้มีเมนูสุขภาพ การทำ “ขนมอ่อนหวาน อาหารอ่อนเค็ม” เพื่อสร้างค่านิยมให้คนทานอาหารเพื่อสุขภาพ และสอนวิธีการนับคาร์บ ให้แก่ประชาชนที่มีอายุ 35 ปี ขึ้นไป

วัด มีการให้ความรู้แก่พระสงฆ์ และญาติโยม ในการเลือก จัณท์ตอาหาร การเลือกอาหารที่จะนำมาทำบุญ โดยการเน้นอาหารลดหวาน มัน เค็ม

โรงเรียน มีการให้ความรู้แก่คุณครูและนักเรียน ส่งเสริมการ ออกกำลังกาย ตรวจสุขภาพนักเรียนประเมินเด็กอ้วน กำหนดนโยบาย เลิกขายน้ำอัดลม และขนมกรุบกรอบที่บริเวณหน้าโรงเรียน



มิติที่ 4 Health Environments : สิ่งแวดล้อม

ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมในเรื่องขยะและฝุ่น PM 2.5 เป็นสิ่งที่ประชาชนให้ความสำคัญและต้องการแก้ไขอย่างจริงจัง จึงเริ่มแก้ไข ตั้งแต่การจัดการขยะต้นทาง

กิจกรรมที่ 1 จัดอบรมให้ความรู้แก่ประชาชนในการคัดแยกขยะ

มีการให้ความรู้แก่ประชาชนในเรื่องของขยะแต่ละประเภท ได้แก่ ขยะทั่วไป ขยะรีไซเคิล ขยะอันตราย ขยะอันตราย และขยะติดเชื้อ ทำให้ประชาชนมีความรู้ประเภทขยะก่อนการทิ้งขยะได้อย่างถูกต้อง และรู้จักการนำขยะหรือสิ่งของเหลือใช้ ไปทำให้เกิดประโยชน์ เช่น การนำ ถุงกาแฟหรือถุงโอวัลตินที่จะทิ้ง ไปทำเป็นกระเป๋าสานมัดไว้ใช้งาน หรือทำขาย ทำให้ช่วยลดปริมาณขยะและยังเป็นการสร้างรายได้ให้กับครอบครัวอีกด้วย

การจัดการขยะทั่วไป ได้จัดกิจกรรม "ลดขยะ สร้างรายได้"

ขยะที่ย่อยสลายยาก เช่น ขวดพลาสติก กล่องโฟม ขวดขนม หลอดพลาสติก แก้วพลาสติก ต่างๆ โดยประชาชนบ้านคลองกระโดน จะนำขวดกาแฟหรือขวดโอวัลติน มารวบรวมไว้ที่ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน เพื่อให้แกนนำกลุ่มสตรีบ้านคลองกระโดน นำไปทำเป็นกระเป๋าแฮนด์เมด เพื่อขายในตลาดนัดชุมชน ส่วนขยะทั่วไปที่ไม่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ ประชาชนจะทิ้งที่ถังขยะหน้าบ้านของตนเองและจะมีรถจากองค์การบริหารส่วนตำบลศรีสะเกษเข้าไปเก็บทุกวันอังคาร



การจัดการขยะรีไซเคิล ได้จัดกิจกรรม "โครงการเปลี่ยนขยะเป็นเงิน"

ขยะที่นำมาใช้ประโยชน์ใหม่ได้ ขายได้ เช่น กระดาษ แก้ว ขวดพลาสติก โลหะทุกวันที่ 4 ของเดือน ประชาชนทุกบ้านจะนำขยะที่ขายได้ มารวมไว้ที่ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานบ้านคลองกระโดน และขายให้กับรถรับ-ซื้อของเก่า เพื่อเปลี่ยนเป็นเงิน ไว้ใช้ในครัวเรือน ทำให้ขยะรีไซเคิลไม่ปะปนไปกับขยะประเภทอื่นๆ จึงช่วยลดปัญหาขยะลงได้



การจัดการขยะเปียก/ขยะอินทรีย์ ทำจัดได้โดย "ถังขยะ รักโลก"

ทุกครัวเรือนจะมีถังขยะ รักโลก เพื่อช่วยลดปัญหาขยะเปียกหรือขยะอินทรีย์ โดยได้รับการสนับสนุนจากองค์การบริหารส่วนตำบลศรีกะอาง เพื่อให้ประชาชนได้มีการใช้ประโยชน์จากขยะอินทรีย์นำไปทำเป็นปุ๋ยหรือน้ำหมักชีวภาพ ใช้รดพืชผักสวนครัว และยังช่วยลดปัญหาขยะอินทรีย์ให้หมดไปและลดภาวะโลกร้อนได้อีกด้วย



การจัดการขยะอันตราย ทำจัดโดยรถขยะจากองค์การบริหารส่วนตำบลศรีกะอาง

ประชาชนจะนำมารวบรวมไว้ที่ศูนย์สาธารณสุขมูลฐาน บ้านคลองกระโดน ทุกสัปดาห์ รถขยะองค์การบริหารส่วนตำบลศรีกะอาง จะเข้ามาเก็บขยะทุกวันพฤหัสบดี ทำให้ไม่มีขยะอันตรายปะปนไปกับขยะประเภทอื่นๆ และยังช่วยลดการปนเปื้อนสารเคมีในชุมชนลงได้



การจัดการขยะติดเชื้อ กำจัดโดย รถบริษัทเอกชน

ขยะที่ปนเปื้อนสารคัดหลั่ง เช่น หน้ากากอนามัย ถุงมือ เข็มฉีดยา อุปกรณ์ทำแผลประชาชนจะนำมารวบรวมไว้ที่ รพ.สต. ทุกวันจันทร์ หรือวันที่มีคลินิก NCDs และจะมีรถจากบริษัทเอกชน เข้ามาเก็บและนำไปกำจัด ทุกวันจันทร์ ทำให้หมดปัญหาขยะติดเชื้อปนเปื้อนในชุมชน



การจัดการอากาศ เพื่อลดปัญหาฝุ่น PM2.5

กิจกรรมที่ 1 จดเผา ลดฝุ่น

ได้มีการประชาสัมพันธ์และรณรงค์ให้ประชาชนในพื้นที่ จดการเผา ทุกชนิด ในชุมชน และได้มีการสอนวิธีการทำปุ๋ยหมักชีวภาพอย่างง่าย โดยการนำเศษใบไม้ เศษผัก กิ่งไม้ขนาดเล็ก มาทำให้เกิดประโยชน์ และเพื่อเป็นการลดการเผา ลดควันในชุมชน ลดฝุ่นละอองในอากาศ อีกทั้งยังมาใช้ทดแทนสารเคมีที่เพาะปลูกต้นไม้อีกด้วย



กิจกรรมที่ 2 ทำความสะอาดถนน ลดฝุ่น

ในช่วงที่มีค่าฝุ่นสูงขึ้น ได้มีการจะประสานงานร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบลศรีเกาะอาจ เพื่อฉีดน้ำลดฝุ่นบนท้องถนน ให้กับประชาชนในพื้นที่



และยังมีระบบการเฝ้าระวังฝุ่น PM2.5 ผ่าน แอป "life dee" บ้านคลองกระโดน มีกลุ่มไลน์ของหมู่บ้านเพื่อรับทราบข้อมูลข่าวสาร ทุกๆวัน จะมีการแจ้งเตือนค่าฝุ่นให้ประชาชนได้รับรู้และปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องในช่วงที่สถานการณ์ค่าฝุ่นสูงขึ้น โดยมีอาสาสมัครสาธารณสุขแจ้งเตือนเป็นประจำทุกวัน



กิจกรรมที่ 3 ชุมชนสะอาด

1. กิจกรรมจิตอาสาพัฒนาสิ่งแวดล้อม Big Cleaning คลองกระโดน
 2. กิจกรรมประกวดบ้านสะอาดปราศจากไขเลื้อยออก
- รูปแบบกิจกรรม

ประชาชนเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 หลังคาเรือน

กตีกาการประกวด ต้องไม่พบขยะและลูกน้ำยุงลาย ทั้งในบ้าน
และรอบๆบริเวณบ้าน

ระยะเวลา 4 เดือน ตั้งแต่เดือน มิถุนายน - กันยายน 2567



ผลลัพธ์

จากการสำรวจขยะและลูกน้ำยุงลาย โดยการประเมินไขว้
จากอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านตนเอง และอาสาสมัคร
สาธารณสุขประจำหมู่บ้านข้างเคียง พบว่าบ้านที่เข้ารับการประกวด
จำนวน 30 หลังคาเรือน ไม่พบขยะและลูกน้ำยุงลายจำนวน 12 หลังคาเรือน
และได้รับการยกย่องให้เป็นต้นแบบบ้านสะอาดปราศจากไข่เลือดออก



ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

ต้นแบบบุคคลจัดการสุขภาพดี 4 มิติ

พ.ท.เชาว์ นิ่มไฟบูลย์ หรือคุณลุงเชาว์ อายุ 82 ปี เป็นข้าราชการทหารบำนาญ เคยป่วยเป็นโรคมะเร็งลำไส้ เมื่อ 20 ปีก่อน แต่ปัจจุบันหายจากโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ แล้วเนื่องจากลุงเชาว์มีการจัดการสุขภาพดี 4 มิติ

ด้านสุขภาพและอาหาร

คุณลุงเชาว์มีการสร้างสุขภาพ ด้วยหลัก 3อ.2ส.

อาหาร มีการทานอาหารที่ดี และปลูกผักไว้ทานเองโดยไม่ใช้สารเคมี
ออกกำลังกาย ทุกวันคุณลุงเชาว์จะไปเดินออกกำลังกายที่โรงเรียนเตรียมทหารกับเพื่อนๆ

การจัดการอารมณ์ ด้วยการ สวดมนต์/นั่งสมาธิ สันทกธรรม เป็นประจำ

ด้านสังคม

คุณลุงเชาว์จะอุทิศตน ช่วยเหลือสังคม ด้วยการเป็นแกนนำ ผู้สูงอายุ ประชาชนในตำบลศรีกะอาง ร่วมกับเครือข่ายสุขภาพบ้านคลองกระโดน

ด้านสิ่งแวดล้อม

มีการจัดการขยะตั้งแต่ต้นทาง และเป็นแบบอย่างให้กับคนในชุมชน

ปัจจัยความสำเร็จ

ด้วย T S S

T : Team Work ทีมดี

S: Sustainable Community ชุมชนเข้มแข็ง

S: Support การสนับสนุนที่ดี

จึงทำให้เกิดการจัดการสุขภาพได้อย่างยั่งยืน

ภาคผนวก



