

“HEALTH DIARY”

สาขาการจัดการสุขภาพชุมชน
ในพื้นที่พิเศษชายแดนภาคใต้
ประจำปีพุทธศักราช
๒๕๖๘



นายหะมู สุลอमान

อสม. ดีเด่นระดับชาติ
จังหวัดยะลา



ชื่อนวัตกรรม : HEALTH DIARY

ชื่อเจ้าของผลงาน : นายหะมู สุลอমান

ประเภทนวัตกรรม : ☒ นวัตกรรมผลิตภัณฑ์ (Product innovation)

☐ นวัตกรรมบริการ (Service innovation)

☐ นวัตกรรมกระบวนการ (Process innovation)

สาขาที่ประกวด : การจัดการสุขภาพชุมชนในพื้นที่พิเศษชายแดนใต้

จังหวัด : ยะลา

อสม.ดีเด่นระดับ ☐ เขต ☐ ภาค ☒ ชาติ

ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม

ชุมชนจารูพัฒนาเป็นชุมชนที่นับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ ๙๙ ศาสนาพุทธ ร้อยละ ๑ มีประชากรทั้งหมด ๑,๑๑๗ คน แบ่งออกเป็นเพศชาย จำนวน ๕๕๑ คน เพศหญิงจำนวน ๕๖๖ คน โดยเฉลี่ยประชากรที่มีอายุ ๓๕ ปี ขึ้นไป จำนวน ๓๑๗ คน เป็นเพศชาย ๑๔๘ คน เป็นเพศหญิง ๑๖๙ คน ซึ่งจากการทำประชาคมได้วิเคราะห์ปัญหาอันดับหนึ่งเป็นโรค NCDs โดยมีกลุ่มเสี่ยงทั้งหมด ๕๐ คน แบ่งออกเป็นเพศชาย ๒๐ คน และเพศหญิง ๓๐ คน, กลุ่มผู้ป่วย ๓๗ คน เป็นเพศชาย ๑๐ คน เป็นเพศหญิง ๒๗ คน และที่มีภาวะแทรกซ้อน ๕ คน เป็นเพศหญิง ๓ คน เป็นเพศชาย ๒ คน จึงให้สมาชิกแต่ละคนจดบันทึกข้อมูลการบริโภคอาหารในแต่ละวันก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และชั่งน้ำหนัก ประเมิน BMI วัดความดัน เจาะน้ำตาลในเลือด (เจาะปลายนิ้ว) วัดไขมัน โดยเพื่อให้สะดวก ในการแก้ปัญหาของสมาชิกแต่ละคน จึงเกิดมีนวัตกรรม “HEALTH DIARY (ไดอารี่สุขภาพ)” เพื่อใช้ในการติดตามและประเมินผลสุขภาพของสมาชิกแต่ละคน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เกิดนวัตกรรมที่สะดวกและง่ายในการใช้เป็นเครื่องมือในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และง่ายในการติดตามและประเมินผลสุขภาพ บันทึกว่าวันนี้ทานอะไรบ้าง สอนการนับคาร์บ การคำนวณคาร์บ

ขั้นตอนการดำเนินงาน

ให้สมาชิกทุกคนดำเนินการเพื่อให้ง่ายในการแก้ปัญหาสุขภาพของสมาชิกแต่ละคน มีดังนี้

๑. จัดบันทึกการบริโภคอาหารแต่ละวัน ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
๒. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ประเมิน BMI
๓. วัดความดัน
๔. เจาะน้ำตาลในเลือด (เจาะปลายนิ้ว)
๕. วัดไขมัน

ในกรณีที่ผู้ใช้งาน Health diary ไม่สามารถบันทึกได้ด้วยตัวเอง ให้สมาชิกในครอบครัวช่วยบันทึกและติดตามประเมินผลในแต่ละวัน

ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

สมาชิกที่ร่วมกิจกรรมทุกสัปดาห์ (สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง เป็นเวลา ๖ เดือน) ๒๔ คน แบ่งเป็น

- กลุ่ม ๑, ๒, ๓ (กลุ่มพันธุกรรม/กลุ่มเสี่ยง/กลุ่มก่อนป่วย) จำนวน ๑๐ คน ซึ่ง ๕ ราย ที่มีผลค่า DTX ลดลง / ๗ ราย มีค่า BMI ลดลง
 - กลุ่ม ๔, ๕ (กลุ่มป่วย / กลุ่มมีภาวะแทรกซ้อน) จำนวน ๑๔ ราย ๗ ราย ค่า HbA๑C ลดลง / ๗ ราย ค่า HbA๑C ไม่ลดลง ซึ่งผู้ป่วย ๗ ราย ค่า HbA๑C ลดลง สามารถหยุดยา ได้ ๓ ราย
- โดยในส่วนของสมาชิกที่มีค่า DTX / BMI / HbA๑C ไม่ลดลง มีการเข้าโปรแกรมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อเนื่อง

ปัจจัยความสำเร็จ

นวัตกรรมมีความเข้าใจการใช้งาน ไม่ซับซ้อน และสามารถนำมาประมวลผลประกอบใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเอง ประกอบกับการแสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพได้เป็นระยะๆ ที่เข้าโปรแกรม มีการติดตามประเมินผลร่วมกับเจ้าหน้าที่ เช่น การเพิ่มการบริโภคโปรตีนในผู้สูงอายุ

โอกาสในการพัฒนา

มีการขยายการดำเนินงานการใช้นวัตกรรม HEALTH DIARY ให้กับชุมชนเครือข่ายอื่นๆ

ภาคผนวก



หมายเหตุ: ข้อมูล ณ วันที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๖๘

