



นวัตกรรม “สี จะ เค็ม”

สาขาการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคไม่ติดต่อ

ประจำพุทธศักราช ๒๕๖๘



นางวัลลภา คบสระน้อย

อสม. ดีเด่นระดับเขตสุขภาพที่ ๒

จังหวัดตาก

ชื่อนวัตกรรม : สี จะ เค็ม

ชื่อเจ้าของผลงาน : นางวัลลภา คบสระน้อย

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

จังหวัด : ตาก

อสม. ดีเด่นระดับ ☒ เขต ☐ ภาค

ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เป็นปัญหาสุขภาพสำคัญของชุมชนตำบลมหาวัน อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก โดยเฉพาะการบริโภคโซเดียมเกินความจำเป็นจากพฤติกรรมการกินเค็ม และขาดความรู้เรื่องผลกระทบที่ตามมา ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขได้มีนโยบายลดบริโภคโซเดียมทั่วประเทศในปี 2565 สำนักงานควบคุมโรคและจังหวัดตากจึงได้จัดทำโครงการ “ชุมชนลดเค็ม ลดโรคความดันโลหิตสูง” โดยคัดเลือกพื้นที่นำร่อง ได้แก่ บ้านใหม่แม่โกนเกน หมู่ 2 ในความรับผิดชอบของ รพ.สต.มหาวัน ซึ่งมีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคไตจำนวนมาก อีกทั้งเครื่องตรวจค่าความเค็มเดิมมีขนาดเล็ก ใช้งานยาก อ่านผลไม่ชัด ทำให้ประชาชนไม่เข้าใจและไม่สนใจตรวจอาหาร จึงได้คิดค้นและพัฒนานวัตกรรม “สี จะ เค็ม” ขึ้นเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการแปลผลการตรวจวัดปริมาณการบริโภคโซเดียมในชุมชน ตอบสนองนโยบายรัฐบาล และเพื่อช่วยในการแก้ไขปัญหาลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โดยแทรกแนวคิด ความรู้ และเทคนิคการดูแลตนเองของผู้ใช้บริการนวัตกรรม โดยใช้นวัตกรรมสิ่งแปลกใหม่ เป็นการดึงดูดความสนใจของผู้ใช้บริการในการดำเนินการครั้งนี้

วัตถุประสงค์

1. ใช้เป็นสื่อประกอบในการแปลผลการตรวจวัดปริมาณการบริโภคโซเดียมในอาหาร
2. ใช้เป็นสื่อประกอบให้ความรู้เพื่อให้ประชาชนเกิดความตระหนักและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. ประชาสัมพันธ์โครงการตรวจหาปริมาณโซเดียมในอาหารปรุงสำเร็จรูปในครัวเรือนให้ประชาชนทราบผ่านช่องทางต่างๆ ดังนี้
 - ทางเสียงตามสายของหมู่บ้านโดยผู้นำชุมชนในเวลาเช้าของทุกวัน
 - การประชุมประจำเดือนของหมู่บ้านทุกเดือน
 - การประชุมประจำเดือนของอสม.
2. ดำเนินการวัดระดับความเค็มของอาหารปรุงสำเร็จของแต่ละครัวเรือนด้วยเครื่องวัดความเค็มในอาหารแบบพกพา (CHEM METER) โดยอสม.จะออกตรวจวัดระดับความเค็มของอาหารในตอนเย็น เวลา 17.00 – 19.00 น. โดยมีขั้นตอนการตรวจดังนี้
 - จุ่มวัดระดับความเค็มของอาหารในอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้วด้วยเครื่องวัดความเค็มในอาหารแบบพกพา (CHEM METER) โดยอาหารที่นำมาตรวจนั้นจะต้องมีน้ำ
 - อ่านค่าปริมาณโซเดียมในอาหารในเครื่องวัดความเค็มในอาหารแบบพกพา (CHEM METER)
 - นำค่าที่อ่านได้จากเครื่องวัดความเค็มในอาหารแบบพกพา (CHEM METER) มาเทียบกับนวัตกรรม “สี จะ เค็ม” แล้วก็จะแปลผลเป็นสีเขียว เหลือง หรือแดงตามค่าปริมาณโซเดียมในอาหารที่ได้
 - แจกใบสีเขียว เหลือง หรือแดงตามค่าปริมาณโซเดียมในอาหารที่ได้ให้แก่ครัวเรือนซึ่งในใบสีจะแสดงคำแนะนำในการบริโภคที่เหมาะสมไว้ด้วย
 - อสม.จะให้คำแนะนำให้แก่ประชาชนเป็นรายบุคคล

ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ประชาชนในพื้นที่เขต รพ.สต.มหาวัน ที่มีปัญหาด้านสุขภาพโรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือด ได้รับการช่วยเหลือที่รวดเร็วและเข้าถึงง่าย
2. ผู้ป่วยโรคติดต่อเรื้อรังในพื้นที่ รพ.สต.มหาวัน ไม่พบภาวะแทรกซ้อนของโรคความดัน โลหิตสูง และโรคไต

ปัจจัยความสำเร็จ

1. ความร่วมมือของชุมชน โดยเฉพาะ อสม. ผู้นำชุมชน และประชาชนที่ตระหนักรู้
2. การออกแบบนวัตกรรมให้ใช้งานง่าย สีสันสดใส เห็นผลชัดเจน อ่านเข้าใจง่าย
3. งบประมาณสนับสนุนจากกองทุนอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านใหม่แม่โกนเกน
4. การจัดกิจกรรม/ประชาสัมพันธ์ต่อเนื่องในชุมชน
5. การสร้างต้นแบบการดูแลสุขภาพ

โอกาสในการพัฒนา

1. จัดตั้งศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน เป็น Health station check ให้เต็มรูปแบบ
2. ขอบประมาณกองทุนตำบลและระดมทุนในชุมชน และเครือข่ายภาครัฐ เอกชน ในการจัดซื้ออุปกรณ์ในการจัดตั้งศูนย์ Health station check
3. จัดทำโครงการชุมชนลดเค็มโดยการเพิ่มกิจกรรมในการวัดปริมาณการใช้เครื่องปรุงรสในครัวเรือนเพื่อทราบปริมาณการใช้เครื่องปรุงรสในแต่ละเดือน รวมถึงการคำนวณค่าใช้จ่ายในการใช้เครื่องปรุงรสครัวเรือน
4. ขับเคลื่อนนโยบาย พาน้ำคาร์บในชุมชนโดยใช้กลไกอสม.และจัดทำนวัตกรรม พาน้ำคาร์บ คำนวณคาร์โบไฮเดรต
5. จัดตั้งกองทุนผ้าป่าสามัคคีในหมู่บ้าน บ้านใหม่แม่โกนเกน หมู่ที่ 2 เพื่อเตรียมความพร้อมในการจัดตั้ง Health station check ในชุมชน

ภาคผนวก



ภาพกิจกรรม ตรวจวัดค่าความเค็มในครัวเรือน



ภาพกิจกรรม ตรวจวัดค่าความเค็มลงตรวจร้านอาหารตามสั่งในชุมชน



ภาพกิจกรรม ตรวจวัดค่าความเค็มในงานบุญ งานบวช งานประเพณี



ภาพกิจกรรม ตรวจวัดค่าความเค็มเชิงรับใน ศสมช.และศาลาหมู่บ้าน





กรมส่งเสริมการสาธารณสุข
Department of Health Service Support

