



นวัตกรรม “บันทึกรัก สร้างสุข”

สาขา เฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคไม่ติดต่อ
ประจำพุทธศักราช ๒๕๖๘



นางยุพา คำแก้ว

อสม. ดีเด่นระดับเขต
จังหวัด พิจิตร

นวัตกรรม : บันทึกรัก สร้างสุข

ชื่อนวัตกรรม : บันทึกรัก สร้างสุข

ชื่อเจ้าของผลงาน : นางยุพา คำแก้ว

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

จังหวัด : พิจิตร

อสม. ดีเด่นระดับ ☒ เขต ☐ ภาค

ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม

จากสถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่พบเพิ่มขึ้นในชุมชน เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และภาวะอ้วน ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมการดำเนินชีวิต อสม.จึงต้องการแนวทางที่ช่วยให้ประชาชนตระหนักและดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง จึงเกิดนวัตกรรม “บันทึกรัก สร้างสุข” เพื่อให้คนในชุมชนมีเครื่องมือจดบันทึกสุขภาพส่วนตัว ติดตามการเปลี่ยนแปลง และสร้างแรงจูงใจในการปรับพฤติกรรมสุขภาพ

ปฏิบัติงานครอบคลุมทุกกลุ่มวัย ได้แก่ กลุ่มแม่และเด็ก 0 – 5 ปี กลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่น กลุ่มวัยทำงาน และผู้สูงอายุ จนนำมาซึ่งการดำเนินงาน **บันได 5 ขั้น** สู่การทำงานเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคไม่ติดต่อในชุมชน ได้แก่

- บันได ขั้นที่ 1 2560 มหกรรมสุขตำบล
- บันได ขั้นที่ 2 2561 โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- บันได ขั้นที่ 3 2562 จัดตั้งกลุ่มออกกำลังกายหลากหลายกลุ่ม
- บันได ขั้นที่ 4 2563 นวัตกรรมวงล้อลดเสี่ยงลดโรค
- บันได ขั้นที่ 5 2568 นวัตกรรม บันทึกรัก สร้างสุข

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
- 2) เพื่อให้แต่ละครอบครัวสามารถติดตามสุขภาพของตนเองได้
- 3) เพื่อส่งเสริมการปรับพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
- 4) เพื่อให้ อสม.มีเครื่องมือในการติดตามผลสุขภาพของชุมชนได้อย่างเป็นระบบ

ขั้นตอนการดำเนินงาน

- 1) สำรวจและวิเคราะห์ปัญหา สุขภาพในชุมชน
- 2) ประชุมวางแผนร่วมกับภาคีเครือข่าย และกำหนดมาตรการทางสังคม เช่น ร้านค้าห้ามจำหน่ายบุหรี่ และสุราให้เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี
- 3) จัดทำสมุด “บันทึกรัก สร้างสุข” ให้ประชาชนบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง รอบเอว BMI ความดันโลหิตทุกเดือน และตรวจน้ำตาลในเลือดทุก 3 เดือน
- 4) คัดกรองสุขภาพรายกลุ่มวัย (แม่และเด็ก วัยเรียน วัยรุ่น วัยทำงาน ผู้สูงอายุ พระสงฆ์)
- 5) ส่งเสริมกิจกรรมสุขภาพ เช่น กลุ่มออกกำลังกาย ปลูกผักปลอดสารพิษ และเยี่ยมบ้านกลุ่มเสี่ยง
- 6) ติดตามและประเมินผล ทุกระยะ พร้อมปรับปรุงแผนงานอย่างต่อเนื่อง

ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

- 1) ประชาชนมีความรู้และเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ
- 2) สามารถตรวจติดตามสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้
- 3) ลดจำนวนผู้ป่วยและกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
- 4) เกิดความร่วมมือระหว่าง อสม. ภาคีเครือข่าย และคนในชุมชน
- 5) ชุมชนมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ปัจจัยความสำเร็จ

- 1) การทำงานเป็นทีมของ อสม. และภาคีเครือข่ายในชุมชน
- 2) การมีส่วนร่วมของประชาชนทุกกลุ่มวัย
- 3) การสนับสนุนจากหน่วยงานสาธารณสุขและองค์กรท้องถิ่น
- 4) การสื่อสารและประชาสัมพันธ์ที่เข้าถึงง่าย
- 5) การยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงและการพัฒนาตนเองของ อสม.

โอกาสในการพัฒนา

- 1) สามารถต่อยอดนวัตกรรมให้เป็น สมุดบันทึกสุขภาพดิจิทัล (Smart Health Book)
- 2) ขยายผลการใช้ในทุกหมู่บ้านของตำบลคลองคูณ หรือในระดับอำเภอ
- 3) ใช้ข้อมูลจากการบันทึกเพื่อวิเคราะห์แนวโน้มสุขภาพของชุมชนในระยะยาว
- 5) นำผลไปใช้ในการวางแผนสุขภาพตำบลอย่างยั่งยืน

ภาคผนวก

“นวัตกรรมบันทึกรัก สร้างสุข”

นวัตกรรม บันทึกรัก สร้างสุข

เป็นสมุดบันทึกสุขภาพ ที่ใช้บันทึก
น้ำหนัก ส่วนสูง รอบเอว BMI
ความดันโลหิต เดือนละ 1 ครั้ง และ
ตรวจน้ำตาลในเลือดทุก 3 เดือน



Healthy Me

สุขภาพดี เริ่มที่เรา

ชื่อ-นามสกุล _____

อายุ _____

กรุ๊ปเลือด _____

เบอร์โทร _____






วันที่ _____

รายการติดตาม	ค่า	หน่วย	หมายเหตุ
 น้ำหนัก		กก.	
 ส่วนสูง		ซม.	
 รอบเอว		ซม.	
 BMI		kg/m²	
 ความดัน		mmHg	
 น้ำตาลในเลือด		mg/dL	

คำแนะนำ _____



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support

