

ชื่อนวัตกรรม : การจัดถาดสุขภาพ

ชื่อเจ้าของผลงาน : นางจรรุวรรณ มีมาก

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

สาขาที่ประกวด : การส่งเสริมสุขภาพ

จังหวัด : นครสวรรค์

อสม.ดีเด่นระดับ ☒ เขต ☐ ภาค ☐ ชาติ

ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม

โรคเบาหวานเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของทั่วโลกและมีแนวโน้มผู้ป่วยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สาเหตุเกิดจากการดำเนินชีวิตและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ข้อมูลจาก IDF Diabetes Atlas พบว่า 1 ใน 10 คน ทั่วโลกป่วยด้วยโรคเบาหวานมากถึง 537 ล้านคน และเสียชีวิตมากกว่า 4 ล้านคนต่อปี สำหรับประเทศไทยพบว่า 1 ใน 10 คน ป่วยด้วยโรคเบาหวาน 6.5 ล้านคน โดยส่วนใหญ่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 และร้อยละ 40 ที่ไม่ทราบว่าตัวเองป่วย จังหวัดนครสวรรค์ พบผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานทั้งหมด 721,403 คน อำเภอบรรพตพิสัย พบผู้ป่วยโรคเบาหวานจำนวน 51,631 คน จะเห็นได้ว่าปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นปัญหาสำคัญของประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุข จึงมีนโยบายในการส่งเสริมให้คนไทยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสม โดยมุ่งเน้นให้คนไทยนับ Carb ในการรับประทานอาหารของแต่ละบุคคลในแต่ละวันเพื่อลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ โดยขับเคลื่อนผ่านกลไกอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน

โรคเบาหวานส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เนื่องจากผู้ป่วยโรคเบาหวานต้องเผชิญกับความท้าทายในการดูแลตนเองเพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้เหมาะสม และจัดการกับภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไตเรื้อรัง โรคเบาหวานขึ้นตา (จอตาเสื่อม) เกิดแผลเบาหวานที่เท้า จากการเสื่อมของระบบประสาทรับความรู้สึกและการไหลเวียนโลหิตส่วนปลาย เกิดการติดเชื้อได้ง่ายและอาจร้ายแรงถึงขั้นตัดเท้า ดังนั้นผู้ป่วยโรคเบาหวานจึงต้องดูแลและจัดการตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขได้ โดยการจัดการสุขภาพด้านร่างกาย รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อลดความเสี่ยง การจัดการสุขภาพด้านจิตใจ โดยการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี ปรับมุมมองในเชิงบวก ลดความเครียด และความวิตกกังวล ที่เกิดจากการต้องดูแลตนเองอย่างต่อเนื่องและการจัดการสุขภาพด้านสังคมโดยการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในสังคมเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง แม้ว่าจะต้องดูแลสุขภาพตนเองเป็นพิเศษก็ตาม

เพื่อตอบโจทย์นี้ จึงได้พัฒนา “การจัดถาดสุขภาพ” ซึ่งเป็นนวัตกรรมสื่อการเรียนรู้ เชิงเรียนรู้และปฏิบัติ ให้ผู้ใช้ได้ฝึกคิดและวางแผนมื้ออาหารด้วยตนเองที่บ้าน การฝึกจัดถาดสุขภาพไม่เพียงช่วยเพิ่มความเข้าใจในหลักโภชนาการ แต่ยังเป็นเครื่องมือสร้างแรงจูงใจและติดตามการปรับพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน

นวัตกรรม

“นวัตกรรมจัดถาดสุขภาพ” เป็นนวัตกรรมที่จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการแก่ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ซึ่งเป็นวิธีการสาธิตการจัดถาดสุขภาพ ช่วยให้ผู้เรียนมองเห็นสัดส่วนอาหารที่เหมาะสม

เข้าใจหลักโภชนาการอาหารอย่างถูกต้อง และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน การจัดสภาพไม่เพียงเป็นเครื่องมือในการสื่อสารด้านโภชนาการ แต่ยังช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติจริง เรียนรู้การเลือกอาหาร การกำหนดปริมาณที่เหมาะสม รวมถึงตระหนักถึงความสำคัญของการควบคุมอาหารเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน ทั้งยังเป็นกิจกรรมที่กระตุ้นให้เกิดการมีส่วนร่วมของประชาชน ทำให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างสนุกและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องโภชนาการอาหารถูกต้อง
2. เพื่อลดการเกิดโรคแทรกซ้อนในกลุ่มผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
3. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มที่เสี่ยงเกิดโรคมีความเสี่ยงน้อยลง

ขั้นตอนการดำเนินงาน (ระบุขั้นตอนของการจัดทำ/รายละเอียดกิจกรรม/ระยะการดำเนินงาน)

1. สำรวจและวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพในพื้นที่
2. วางแผนและออกแบบกิจกรรม/นวัตกรรมให้เหมาะสม
3. ดำเนินกิจกรรม เช่น การอบรมให้ความรู้ การรณรงค์ และการสร้างเครือข่าย
4. ติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน
5. สรุปผลและปรับปรุงพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

หลักการถอดสุขภาพ

1. สาธิตการจัดถาดให้กลุ่มเสี่ยงและประชาชนทั่วไปในชุมชน
2. อสม. ติดตามผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยง เดือนละ 1 ครั้ง
3. อสม. ตรวจสอบคัดกรองกลุ่มเสี่ยงพร้อมประเมินระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาล และให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพตามหลัก 3อ 2ส

ผลการติดตามการใช้ถอดสุขภาพ

โรค	จำนวน (คน)	การดำเนินงาน	ผล			
			ปกติ	เสี่ยง	ผิดปกติ	โรคแทรกซ้อน
โรคเบาหวาน	45	ก่อน	15	15	15	0
		หลัง	18	12	15	0

ประชาชน หมู่ที่ 4 บ้านหนองน้ำเขียว ตำบลท่าจี้ว จำนวน 45 คน ก่อนการดำเนินงาน มีผู้ป่วยโรคเบาหวาน 15 คน (ร้อยละ 33.33) เสี่ยงโรคเบาหวาน 15 คน (ร้อยละ 33.33) และไม่ป่วย 15 คน (ร้อยละ 33.33) ไม่มีผู้ป่วยที่มีอาการแทรกซ้อน หลังการดำเนินงาน มีผู้ป่วยโรคเบาหวาน 18 คน (ร้อยละ 40.0) เสี่ยงโรคเบาหวาน 12 คน (ร้อยละ 26.67) และไม่ป่วย 15 คน (ร้อยละ 33.33) มีประชาชนกลุ่มเสี่ยงน้อยลง และไม่มีผู้ป่วยที่มีอาการแทรกซ้อน

ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

1. สามารถลดการเกิดโรคในกลุ่มเสี่ยง และกลุ่มผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในหมู่บ้าน
2. ประชาชนสุขภาพดี ไม่เป็นโรคซึมเศร้า และไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด
3. หมู่บ้านมีกิจกรรมออกกำลังกายร่วมกัน ทำให้สุขภาพแข็งแรง

ปัจจัยความสำเร็จ

1. การสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
2. ผู้นำชุมชนและแกนนำมีความเข้มแข็ง
3. การดำเนินงานอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ
4. การติดตามประเมินผลอย่างสม่ำเสมอ

โอกาสในการพัฒนา

1. ขยายผลนวัตกรรมไปยังพื้นที่อื่น
2. พัฒนาให้ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายมากขึ้น
3. นำเทคโนโลยีและสื่อดิจิทัลมาใช้เพิ่มประสิทธิภาพ
4. พัฒนาเป็นต้นแบบหรือแนวปฏิบัติที่ดี (Best Practice)
5. เสริมสร้างเครือข่ายความร่วมมือให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น

การขยายเครือข่ายงานในอนาคต

ระดับชุมชน

1. ผูก “อสม. แกนนำโภชนาการ” ให้ใช้การจัดถาดสุขภาพ เป็นเครื่องมือในการให้คำปรึกษา และให้ความรู้แก่ประชาชนในชุมชน
2. จัดกิจกรรมสาธิตการทำอาหารในหมู่บ้าน
3. จัดตั้งกลุ่มครัวเรือนต้นแบบ (ครัวเรือนลดหวาน-มัน-เค็ม)
4. ให้ชุมชนร่วมทำ “เมนูถาดสุขภาพของท้องถิ่น”

ระดับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

1. ใช้ถาดสุขภาพในการให้คำปรึกษาผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดัน ภาวะอ้วน
2. จัดการสาธิตการจัดถาดอาหารเมื่อมีคลินิกเบาหวาน

ระดับเครือข่าย อปท.

1. บรรจุถาดสุขภาพไว้ในแผนสุขภาพตำบล
2. ทำศูนย์การเรียนรู้ถาดสุขภาพตำบล



หลักการ การดูแลสุขภาพ

