

นวัตกรรม “แพ็คเกจสุขภาพดี ด้วยนวัตกรรม 4 เชียน”

สาขา ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ

ประจำปีพุทธศักราช 2569

อสม. รุจิรัตน์ เจริญยิ่ง

อสม. ตีเด่น ระดับภาค

จังหวัด สุรินทร์



นวัตกรรม

สาขา ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ

1 ชื่อนวัตกรรม

แพ็คเกจสุขภาพดี ด้วยนวัตกรรม 4 เขียน

2 ข้อมูลส่วนตัว

ชื่อ - นามสกุล : นางรุจิรัตน์ เจริญยิ่ง

ชื่อเล่น : อิงอิง

ระยะเวลาการเป็น อสม. : 8 ปี

วันเดือนปีเกิด : 3 พฤศจิกายน 2524

อาชีพ : เกษตรกรรม

การศึกษา : ปริญญาตรี สาขาส่งเสริมการเกษตรและสหกรณ์

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

ที่อยู่ปัจจุบัน : 63/2 ม.10 บ้านหนองกุง ต.กระเทียม อ.สังขะ จ.สุรินทร์

เบอร์โทรศัพท์ : 099-4404324 Line : 0994404324 Facebook : AingAing Rujirat Charoenying

3 ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม

ปัจจุบันประชาชนในชุมชนบ้านหนองกุง ตำบลกระเทียม อำเภอสังขะ จังหวัดสุรินทร์ ประสบปัญหาสุขภาพจากการเปลี่ยนแปลงของสังคม เศรษฐกิจ และพฤติกรรม การดำเนินชีวิต เช่น อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ข้อเข่าเสื่อม โรคเรื้อรัง ภาวะเครียด การพักผ่อนไม่เพียงพอ รวมถึงการใช้จ่ายในปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง และประชาชนที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมชุมชนบ้านหนองกุงเป็นชุมชนที่มีทุนทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน ทั้งด้านสมุนไพร การนวดพื้นบ้าน การดูแลสุขภาพตามวิถีธรรมชาติ และการพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพ แต่ภูมิปัญญาดังกล่าวเริ่มลดบทบาทลงจากกระแสสังคมสมัยใหม่ ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการสูญหายขององค์ความรู้ในชุมชน

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ร่วมกับหมอพื้นบ้าน ผู้นำชุมชน และภาคีเครือข่ายด้านสุขภาพ จึงได้ร่วมกันพัฒนา “แพ็คเกจสุขภาพดีด้วยนวัตกรรม 4 เชียน” ขึ้น เพื่ออนุรักษ์ พื้นฟู และต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพให้สามารถนำมาใช้ดูแลสุขภาพประชาชนได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับบริบทของชุมชนและวิถีชีวิตในปัจจุบัน โดยมุ่งเน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ตามแนววิถีพุทธและหลักการพึ่งพาตนเอง

นวัตกรรมดังกล่าวประกอบด้วย

1. สมุนไพรแช่มือแช่เท้าภูมิปัญญาพื้นบ้านหนองกุง
2. น้ำมันพญาวาน (เปรียะชะเนียะ)
3. สมุนไพรพอกเข้าสูตรร้อน/สูตรเย็น
4. นวัตกรรมไม้ไผ่มหัศจรรย์

ซึ่งเป็นการนำสมุนไพรพื้นบ้านและวัสดุธรรมชาติที่หาได้ในชุมชนมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค รักษา และฟื้นฟูสุขภาพ เช่น การลดอาการปวดเมื่อย ข้อเข่าเสื่อม เหน็บชา ตะคริว อาการอักเสบของกล้ามเนื้อ การผ่อนคลายความเครียด รวมถึงการส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับทุกช่วงวัย

ดังนั้น “แพ็คเกจสุขภาพดีด้วยนวัตกรรม 4 เชียน” จึงถือเป็นนวัตกรรมสุขภาพชุมชนที่เกิดจากการบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นร่วมกับการดูแลสุขภาพสมัยใหม่อย่างเหมาะสม สามารถตอบสนองต่อปัญหาสุขภาพของประชาชนได้จริง ช่วยลดการพึ่งพายา ลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ และส่งเสริมให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน ภายใต้แนวคิด “ชุมชนดูแลสุขภาพตนเองด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น”

4 วัตถุประสงค์

1. เพื่ออนุรักษ์ พื้นฟู และสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพของชุมชนบ้านหนองกุงให้คงอยู่และสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อบรรเทาปัญหาสุขภาพของประชาชน เช่น อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ข้อเข่าเสื่อม เหน็บชา ตะคริว อาการอักเสบ และภาวะเครียด ด้วยวิธีทางภูมิปัญญาพื้นบ้าน

การดำเนินงาน “แก้แค้นสุขภาพดีด้วยนวัตกรรม 4 เชียน” โดยมีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

1. ศึกษาปัญหาและความต้องการของชุมชน

สำรวจข้อมูลสุขภาพของประชาชนในชุมชนบ้านหนองกุงพบปัญหาสุขภาพที่สำคัญ ได้แก่

- ผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต เหนื่อย เหน็บ และโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้น
- อาการนอนไม่หลับ สะดุ้งตื่น กระสับกระส่าย
- ภาวะเครียด ท้อแท้
- อาการปวดหลัง คอ ปวดไหล่ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ และปวดเข่า ส่งผลกระทบ

ต่อการดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพ

จึงได้นำปัญหาดังกล่าวมาวิเคราะห์ร่วมกับ อสม. หมอพื้นบ้าน ผู้นำชุมชน และภาคีเครือข่าย เพื่อหาแนวทางการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับบริบทของชุมชน

2. รวบรวมองค์ความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่น

ศึกษาข้อมูลสมุนไพรพื้นบ้านตำรายาพื้นบ้าน และภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพจากหมอพื้นบ้าน ผู้สูงอายุ และปราชญ์ชุมชน รวมถึงการศึกษาความรู้เพิ่มเติมจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อนำมาพัฒนาต่อยอดเป็นนวัตกรรมสุขภาพชุมชน

3. พัฒนานวัตกรรม “4 เชียน”

นำสมุนไพรและภูมิปัญญาที่มีอยู่ในชุมชนมาพัฒนาเป็นนวัตกรรมสุขภาพประกอบด้วย

1. สมุนไพรแช่มือแช่เท้าภูมิปัญญาพื้นบ้านหนองกุง
2. น้ำมันพญาวาน (เปรียะชะเนียะ)
3. สมุนไพรพอกเข้าสูตรร้อน/สูตรเย็น
4. นวัตกรรมไม้ไผ่มหัศจรรย์

โดยมีการทดลองใช้ ปรับปรุงสูตร และพัฒนาให้เหมาะสมกับสภาพปัญหาสุขภาพของประชาชนในชุมชน

4. จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในชุมชน

ส่งเสริมให้ประชาชนทำกิจกรรม “สุขภาพดีด้วยนวัตกรรม 4 เชียน” อย่างต่อเนื่อง สามารถปฏิบัติได้ทุกวัน หรือสัปดาห์ละ 3-4 วัน ใช้เวลาไม่นาน และสามารถทำได้ด้วยตนเอง ได้แก่

- แช่เท้าด้วยสมุนไพรสูตรพรีเมียม 10-15 นาที
- นวดด้วยน้ำมันพญาวาน 5-10 นาที
- ปอกเช่าด้วยสมุนไพรพอกเช่า 10 นาที
- ออกกำลังกายและยืดเหยียดด้วยนวัตกรรมไม้ไผ่หัตถ์ 10 นาที

พร้อมทั้งส่งเสริมการทำสมาธิ ผ่อนคลายจิตใจ และดูแลสุขภาพตามแนววิถีชุมชนและวิถีพุทธ

5. ถ่ายทอดองค์ความรู้และสร้างการมีส่วนร่วม

จัดกิจกรรมอบรม สาธิต และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้แก่ประชาชน เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ และ อสม. ในชุมชน เพื่อให้สามารถนำสมุนไพรและภูมิปัญญาท้องถิ่นไปใช้ดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวได้อย่างถูกต้อง

รวมถึงการจัดตั้งทีมอาสา “หัวใจทำดี” และวิสาหกิจชุมชนสมุนไพรเพื่อสุขภาพหนองกุง เพื่อร่วมกันขับเคลื่อนกิจกรรมสุขภาพในชุมชน

6. ติดตามประเมินผลและพัฒนาต่อยอด

มีการติดตามผลการใช้ผลิตภัณฑ์และกิจกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง โดยรับฟังความคิดเห็นจากประชาชน ผู้ใช้ผลิตภัณฑ์ และภาคีเครือข่าย เพื่อนำมาปรับปรุง พัฒนาสูตรสมุนไพร และต่อยอดผลิตภัณฑ์ให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

รวมถึงส่งเสริมการพัฒนาผลิตภัณฑ์สมุนไพรให้สามารถสร้างรายได้ เพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจ และยกระดับเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพของชุมชนอย่างยั่งยืน

6 ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ประชาชนมีสุขภาพร่างกายดีขึ้น

ประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดข้อ ปวดเข่า เท้าชา เท้าบวม และอาการเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง สามารถเคลื่อนไหวร่างกายและประกอบอาชีพได้ดีขึ้น ผู้สูงอายุและผู้ป่วยโรคเรื้อรังมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

2. ช่วยผ่อนคลายความเครียดและส่งเสริมสุขภาพจิต

กิจกรรมแช่เท้าสมุนไพร การนวดด้วยน้ำมันพญาวัน และการทำสมาธิระหว่างการดูแลสุขภาพ ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกผ่อนคลาย ลดความเครียด วิตกกังวล นอนหลับง่ายขึ้น และมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

3. เกิดการอนุรักษ์และสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น

ชุมชนเกิดการรวบรวม ถ่ายทอด และสืบสานองค์ความรู้ด้านสมุนไพร การนวดพื้นบ้าน และการดูแลสุขภาพแบบวิถีชุมชน ทำให้ภูมิปัญญาท้องถิ่นไม่สูญหาย และสามารถถ่ายทอดสู่เด็ก เยาวชน และคนรุ่นใหม่ได้

7 ปัจจัยความสำเร็จ

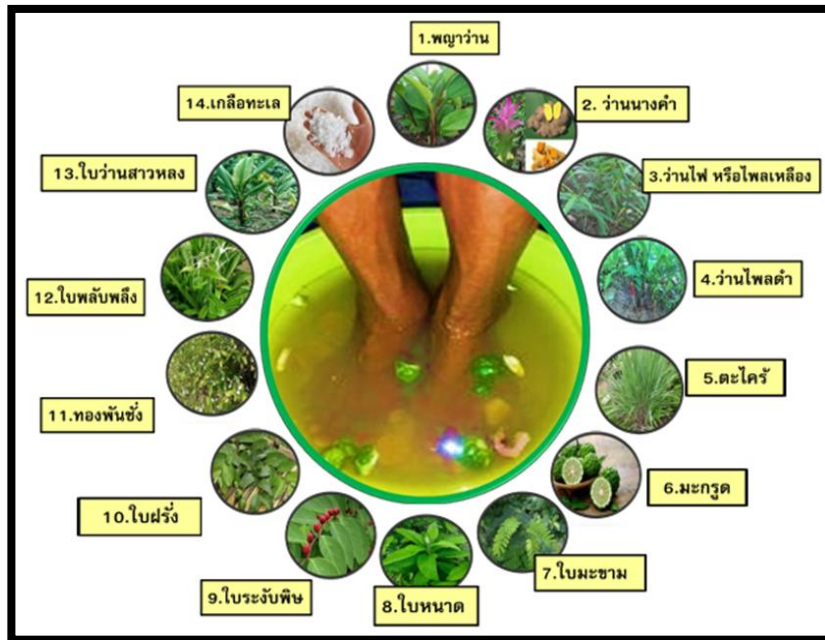
เกิดจากพลังแห่งความร่วมมือของคนในชุมชนและภาคีเครือข่าย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และองค์กรในชุมชน ที่เข้ามาช่วยส่งเสริมด้านองค์ความรู้ การประชาสัมพันธ์ การจัดกิจกรรม และการต่อยอดผลิตภัณฑ์สมุนไพรชุมชน เป็นหัวใจสำคัญที่ทำให้ “แพ็คเกจสุขภาพดีด้วยนวัตกรรม 4 เชียน” สามารถดำเนินงานได้อย่างเข้มแข็ง เกิดประโยชน์ต่อประชาชน และนำไปสู่การสร้างสุขภาวะชุมชนอย่างยั่งยืน

8 โอกาสในการพัฒนา

ขยายผลสู่ชุมชนและเครือข่ายอื่น สามารถนำรูปแบบกิจกรรม “สุขภาพดีด้วยนวัตกรรม 4 เชียน” ไปประยุกต์ใช้ในหมู่บ้าน ชุมชน หรือหน่วยงานอื่น ๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพประชาชนและสร้างเครือข่ายภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพให้กว้างขวางมากขึ้น

นวัตกรรม “4 เชียน”

1. สมุนไพรแช่มือแช่เท้าภูมิปัญญาพื้นบ้านหนองกง



2. น้ำมันพญาวาน (เปรี้ยวชะเนียง)



3. สมุนไพรพอกเข้าสู่ตรร้อน/สู่ตรเย็น

สู่ตรเย็น



สู่ตรร้อน



4. นวัตกรรมไม้ไผ่มหัศจรรย์



ภาพกิจกรรมที่ปฏิบัติในชุมชน



การฟื้นฟูสภาพในกลุ่มผู้ป่วยและผู้ด้อยโอกาสด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ



การฟื้นฟูสภาพในกลุ่มผู้ป่วยติดเตียงตลอดเลื้อดสมอง

