

# นวัตกรรม “ยางยืด คู่ชีวิต พิชิตโรค”

สาขาการส่งเสริมสุขภาพ  
ประจำปีพุทธศักราช 2569

อสม.วิภาดา จายวัฒน์  
อสม.ดีเด่นระดับเขต  
จังหวัดสระแก้ว



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
Department of Health Service Support

## แบบเก็บรวบรวมนวัตกรรมของ อสม.ดีเด่นระดับเขตประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๙

ชื่อนวัตกรรม : ยางยืด คู่ชีวิต พิชิตโรค

ชื่อเจ้าของผลงาน : นางวิภาดา ฉายวัฒน์

ประเภทนวัตกรรม : ☒ นวัตกรรมผลิตภัณฑ์ (Product innovation)

☐ นวัตกรรมกระบวนการ (Process innovation)

☐ นวัตกรรมบริการ (Service innovation)

สาขาที่ประกวด : การส่งเสริมสุขภาพ

จังหวัด : สระแก้ว

อสม.ดีเด่นระดับ ☒ เขต ☐ ภาค ☐ ชาติ

### ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม

เนื่องจากปัญหาสุขภาพของประชาชนบ้านปากห้วย คือ ภาวะอ้วน โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน จึงได้นำปัญหามาวิเคราะห์ถึงสาเหตุของการเกิดโรค จึงพบว่า พฤติกรรมการรับประทานอาหาร หวาน มัน เค็ม ขาดการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่มีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายของชุมชนในช่วงเย็น ขาดพื้นที่ในการออกกำลังกาย ขาดอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและมีราคาแพง ปัญหาพฤติกรรมสุขภาพเหล่านี้นำไปสู่ภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน เสี่ยงป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในวัยทำงาน ผู้สูงอายุ จึงได้นำนวัตกรรมยางยืด โดยตั้งชื่อว่า “ยางยืด คู่ชีวิต พิชิตโรค” มาให้ประชาชนใช้ออกกำลังกายที่บ้านได้ และสามารถใช้ได้ทุกเพศทุกวัย

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้กลุ่มภาวะอ้วนและกลุ่มเสี่ยงป่วยด้วยโรคเรื้อรัง กลุ่มปกติทุกช่วงวัย พระสงฆ์ได้ใช้อย่างยืดในการออกกำลังกาย

๒. เพื่อให้กลุ่มภาวะอ้วน มีรอบเอวลดลง และดัชนีมวลกาย อยู่ในเกณฑ์ปกติ กลุ่มเสี่ยงป่วยด้วยโรคเรื้อรังลดลง ไม่ป่วยเพิ่ม

### ขั้นตอนการดำเนินงาน (ระบุขั้นตอนของการจัดทำ/รายละเอียดนวัตกรรม/ระยะการดำเนินงาน)

วางแผนในการดำเนินงานนวัตกรรมสุขภาพ ใช้หลักการ PDCA โดยประชุมทีม อสม. หมู่ที่ ๒ บ้านปากห้วย สืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับยางยืด ทำในการใช้ประโยชน์ของยางยืด จัดทำอุปกรณ์ยางยืด การนำอุปกรณ์ไปทดลองใช้ในกลุ่ม อสม. และปรับปรุงให้เหมาะสม จากนั้นนำไปทดลองใช้ในกลุ่มประชาชน สำนวความพึงพอใจ ปรับปรุงพัฒนา คัดเลือกบุคคลต้นแบบ และขยายไปสู่กลุ่มเป้าหมายต่อไป

#### การดำเนินงานจัดทำอุปกรณ์

##### • วัสดุ

๑. วัสดุอุปกรณ์ประกอบด้วย ท่อพีวีซี ขนาด ๓/๔ นิ้ว,

๒. สายรัดของยางยืด

วิธีการทำยางยืด ตัดท่อ พีวีซี ยาวขนาด ๓๐ ซม.จำนวน ๒ ท่อนเจาะรูที่ท่อจำนวน ๒ รู ห่างจากปลายท่อประมาณ ๑-๒ นิ้ว ร้อยยางยืด ขนาด ๕๐ ซม. ๒ เส้น (หรือตามความเหมาะสมของเพศและวัยของผู้ใช้)

### ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

#### ผลการดำเนินงานเชิงปริมาณ

| กลุ่มเป้าหมาย                                  | เป้าหมาย<br>(คน) | ผลงาน<br>(คน) | ร้อยละ | หมายเหตุ        |
|------------------------------------------------|------------------|---------------|--------|-----------------|
| กลุ่มภาวะอ้วนและกลุ่มเสี่ยงป่วยด้วยโรคเรื้อรัง | ๑๕๐              | ๖๐            | ๔๐     | ผ่าน ร้อยละ ๓๐  |
| กลุ่มปกติ อายุ ๑๕-๑๘ ปี                        | ๒๙               | ๑๕            | ๕๑.๗๒  | ผ่าน ร้อยละ ๓๐  |
| กลุ่มปกติ อายุ ๑๙-๕๙ ปี                        | ๒๖๐              | ๘๕            | ๓๒.๖๙  | ผ่าน ร้อยละ ๓๐  |
| กลุ่มปกติ อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป                     | ๑๐๑              | ๔๐            | ๓๙.๖๐  | ผ่าน ร้อยละ ๓๐  |
| พระสงฆ์                                        | ๒๐ รูป           | ๒๐ รูป        | ๑๐๐    | ผ่าน ร้อยละ ๑๐๐ |
| อายุ ๑๕ ขึ้นไป ทั้งหมด                         | ๖๔๕              | ๒๐๐           | ๓๑     | ร้อยละ ๓๐       |

#### ผลการดำเนินงานเชิงคุณภาพ

| กลุ่มเป้าหมาย                  | เป้าหมาย (คน) | ผลงาน (คน)  | ร้อยละ            |
|--------------------------------|---------------|-------------|-------------------|
| กลุ่มภาวะอ้วน                  |               |             |                   |
| รอบเอวลดลงอยู่ในเกณฑ์ปกติ      | ๑๕๐           | ๑๕          | ร้อยละ ๑๐         |
| ดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ     | ๑๕๐           | ๑๕          | ร้อยละ ๑๐         |
| กลุ่มเสี่ยงป่วยด้วยโรคเรื้อรัง |               |             |                   |
| กลุ่มเสี่ยงไม่ป่วยเพิ่ม        | ๗ (ปี ๒๕๖๗)   | ๔ (ปี ๒๕๖๘) | อัตราป่วยใหม่ลดลง |
| กลุ่มเสี่ยงลดลง                | ๑๕๐           | ๑๕          | ร้อยละ ๑๐         |
| การใช้ยางยืดสม่ำเสมอ           | ๖๔๕           | ๒๐๐         | ร้อยละ ๓๐         |

### ปัจจัยความสำเร็จ

๑. ผู้นำชุมชน ผอ.รพ.สต.พากห้วย ให้ความสำคัญเข้าร่วมกิจกรรมและให้จัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเข้ามาเสริมเพิ่มพลังใจให้กับคนในชุมชน
๒. แกนนำออกกำลังกายและเครือข่ายมีพลังที่เข้มแข็ง มีชมรมรักสุขภาพ จำนวน ๒ ชมรม และมีการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง
๓. ประชาชนให้ความสนใจ และตระหนักในเรื่องสุขภาพ
๔. คนในครอบครัว เทศบาลตำบลพากห้วย เจ้าหน้าที่ รพ.สต.พากห้วย ให้การสนับสนุนอย่างเต็มที่

### โอกาสในการพัฒนา

เผยแพร่และประชาสัมพันธ์วัฒนธรรมยางยืดเพื่อสุขภาพในกลุ่มต่าง ๆ โดยนำนวัตกรรม ยางยืดเพื่อสุขภาพมาเผยแพร่และประชาสัมพันธ์เพื่อขยายเครือข่ายในระดับตำบลโดยมีการสอนวิธีทำยางยืด สอนท่าในการใช้ และมีมิตรร่วมกันว่าก่อนวาระ

ประชุมประจำเดือนของอสม. ตำบลปากห้วยจะร่วมกันออกกำลังกายด้วยยางยืดเป็นเวลา ๑๕ - ๓๐ นาที ได้นำนวัตกรรมยางยืดเพื่อสุขภาพไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและออกกำลังกายในช่วงระหว่างรอตรวจและรับยาโรคเรื้อรัง และสร้างรายได้จากนวัตกรรมยางยืดเพื่อสุขภาพ นอกจากการแจกจ่ายให้กับประชาชนในชุมชนบ้านปากห้วยครัวเรือนละ ๑ อัน หากมีความต้องการเพิ่ม จัดจำหน่ายในราคาไม่แพง และได้นำไปวางจำหน่ายที่รพ.สต.ปากห้วย

#### ภาคผนวก





กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT

