

นวัตกรรม “ สุขภาพดีที่บ้าน หนองรีใหม่ ”

สาขาการส่งเสริมสุขภาพ

ประจำปีพุทธศักราช 2569

อสม.ศุภชัย ครองทรัพย์

อสม. ตีเด่นระดับภาคกลาง
จังหวัดนครนายก



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support



ชื่อนวัตกรรม : สุขภาพดีที่บ้านหนองรีใหม่

ชื่อเจ้าของผลงาน : นายศุภชัย ครองทรัพย์

ประเภทนวัตกรรม : ☐ นวัตกรรมผลิตภัณฑ์ (Product innovation)

☒ นวัตกรรมกระบวนการ (Process innovation)

☐ นวัตกรรมบริการ (Service innovation)

สาขาที่ประกวด : ส่งเสริมสุขภาพ

จังหวัด : นครนายก

อสม.ดีเด่นระดับ ☐ เขต ☒ ภาค ☐ ชาติ

ที่มาและความสำคัญของการสร้างนวัตกรรม

จากการคัดกรองสุขภาพประชาชน ในชุมชนหมู่ที่ ๘ บ้านหนองรีใหม่ ตำบลศรีกะอาง อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก ปีงบประมาณ ๒๕๖๘ พบว่ามีประชาชนในวัยทำงานที่ไม่ป่วยเป็นโรค แต่มีภาวะที่มีความเสี่ยงที่พบมาก คือ ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เกิน รอบเอวเกิน ค่าระดับความดันโลหิตอยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง และค่าระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานจากสภาพปัญหาของกลุ่มเสี่ยงคือขาดความรู้ ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การกินอาหารหวาน มันเค็ม เช่น แกงกะทิ ส้มตำปลาร้า ปลาเค็ม ขนมหวาน น้ำหวาน ภาวะความเครียดจากการทำงาน/เศรษฐกิจและการสูบบุหรี่/ปกติในชุมชน

ตาราง แสดงการคัดกรองสุขภาพประชาชนกลุ่มวัยทำงาน หมู่ 8 บ้านหนองรีใหม่ ปี 2568

กิจกรรม	เป้าหมาย	ผลงาน	ร้อยละ	ผลปกติ /ร้อยละ	ผลเสี่ยง /ร้อยละ	ส่งต่อ (ส่งสัยป่วย)
การคัดกรอง ดัชนีมวลกาย BMI	573	482	84.11	213/ 44.19	91/ 18.87	-
การคัดกรองรอบเอว	573	482	84.11	327/ 67.84	58/ 12.03	-
การคัดกรองสุขภาพจิต	573	482	84.11	480/ 99.58	2/ 0.41	-
การคัดกรองเบาหวาน (อายุ 35 ปีขึ้นไป)	433	425	98.15	408/ 96	14/ 3.29	3/ 0.71
การคัดกรองความดันโลหิต (อายุ 35 ปีขึ้นไป)	374	365	97.59	333/ 91.23	25/ 5.75	5/ 2.74

จึงเห็นความสำคัญของปัญหาสุขภาพดังกล่าว อสม.และผู้นำชุมชน พร้อมทั้งเจ้าหน้าที่ของรพ.สต.บ้านละว่า ได้นำกลุ่มเสี่ยงเข้าสู่กระบวนการดำเนินงานในชุมชน ภายใต้แนวคิด 3 ส 3 จ 1 ต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อนำกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงในชุมชน
2. เพื่อให้สามารถนำนวัตกรรมมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงให้เป็นกลุ่มปกติได้
3. เพื่อสร้างความตระหนักและต้นแบบที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสู่ชุมชน

ขั้นตอนการดำเนินงาน (ระบุขั้นตอนของการจัดทำ/รายละเอียดนวัตกรรม/ระยะการดำเนินงาน)

1. ค้นหากลุ่มเป้าหมาย โดย อสม.ทุกคนคัดกรองภาวะสุขภาพประจำปีร่วมกับเจ้าหน้าที่ คัดกรองในกลุ่มวัยทำงาน อายุ 15-59 ปี ได้กลุ่มที่เป็นกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง ค่าดัชนีมวลกายเกิน รอบเอวเกิน ค่าระดับความดันโลหิตอยู่ในกลุ่มเสี่ยง ต่อโรคความดันโลหิตสูง และค่าระดับน้ำตาลในเลือดเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานในชุมชน และในวัด ได้คัดเลือกกลุ่มเสี่ยงของวัยทำงาน และมีผู้สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 25 คน

2. ได้นำปัญหาเข้าปรึกษาคณะกรรมการชมรม อสม. / ผู้นำชุมชน เพื่อกำหนดแนวทาง และร่วมคิดกระบวนการในการแก้ไขปัญหาโดยการนำข้อมูลปัญหาเสนอในการทบทวนปัญหาของชุมชน และเสนอแนวทางแก้ปัญหา ภายใต้โครงการสุขภาพดีที่บ้านหนองรีใหม่ ที่มีการถอดบทเรียนจากกิจกรรมและนวัตกรรมของ รพ.สต. บ้านละว้า มาปรับใช้ โดยมีภาคีที่เข้าร่วมดำเนินการดังนี้ รพ.สต.บ้านละว้า เป็นพี่เลี้ยงในการจัดกิจกรรมโครงการ โรงเรียนในเขตตำบลศรีกะอาง และอบต.ศรีกะอาง สนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.ศรีกะอาง

3. ดำเนินกิจกรรมตามกระบวนการ ภายใต้แนวคิด 3 ส. 3 จ. 1 ต. ดังนี้
กิจกรรม 2 ส ได้แก่

1. สร้างเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ให้กลุ่มเสี่ยงวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของตนเองและค้นหาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพของตนเอง



2. สร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

มีการสร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้เสื้อลดไซส์ หากกลุ่มเสี่ยงที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสามารถปรับลดไซส์เสื้อของตนเองได้ 1-2 ไซส์ ภายในระยะเวลา 6 เดือน จะได้รับเสื้อเป็นรางวัล “เสื้อฉันทัน รอรัน เธอใส่”



กิจกรรม 3 จ ได้แก่

1. จัดกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามระดับความเสี่ยง

จัดกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยจำแนกตามค่าดัชนีมวลกาย (BMI) รายบุคคลให้ทราบการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง รายบุคคลโดยใช้ “เก้าอี้สามสี” ในการจัดกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยมีเกณฑ์ ดังต่อไปนี้

บุคคลที่มีค่า BMI 23-24.9 ให้นั่งที่เก้าอี้สีเขียว

บุคคลที่มีค่า BMI 25 - 29.9 ให้นั่งที่เก้าอี้สีเหลือง

บุคคลที่มีค่า BMI 30 ขึ้นไป ให้นั่งที่เก้าอี้สีแดง



2. จัดการอบรมให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

มีการจัดการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้แก่กลุ่มเสี่ยง เรื่อง “การลดหวาน มัน เค็ม” เน้นการสื่อสารแบบมีส่วนร่วม โดยมีกิจกรรมน าสวดมนต์ และรวมกันนั่งสมาธิเป็นเวลา 10 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมในการรับรู้ความรู้เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



โดยมีกิจกรรมให้กลุ่มเสี่ยงร่วมกันคิดเมนูเพื่อสุขภาพพากลุ่มละ 1 เมนู และมีการสาธิตการทำเมนูเพื่อสุขภาพโดยเน้นลดการปรุงรสของอาหาร พร้อมทั้งมีการสอนอ่านฉลากผลิตภัณฑ์ต่างๆ และแนะนำผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากทางเลือกเพื่อสุขภาพให้กลุ่มเสี่ยงตระหนักถึงการรับประทานอาหารชนิดดังกล่าว



3. จัดกิจกรรม ตามรหัสลับ ก ข ค ง ห่วงไกลโรค NCDs และกิจกรรมเยี่ยมครัวเพื่อน ดังนี้ ก (กินน้อย) : มีการน้อมนำหลักธรรมมาใช้ในการควบคุมกำกับจิตใจในรับประทานอาหาร ดังที่กล่าวว่า “โภชนะ มัตตัญญู ญตา การประมาณในการรับประทานอย่างมีสติ”



กลุ่มเสี่ยง รู้จักการนับคาร์บ และสามารถนำไปใช้กับตนเองได้และใช้ “นวัตกรรมกล่องข้าว เนรมิตพิชิตโรค” มาประมาณการกินตาม หลัก 2 : 1: 1 (ผัก 2 ส่วน ข้าว 1 ส่วน เนื้อสัตว์ 1 ส่วน)



ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโครงการปลูกผักไว้รับประทาน “ 1 ครอบครัว 1 แปลงผัก ”

ก (กินน้อย) : “โยนิโส มน สิกการ พิจารณาไตร่ตรองสิ่งที่จะกินมีประโยชน์หรือโทษ” เลือกรับประทานอาหาร ลด หวาน มัน เค็ม ตามหลัก หลัก 6-6-1 เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอ่อนหวาน : น้ำตาล 6 ช้อนชา ต่อวัน มันน้อย : น้ำมัน 6 ช้อนชา ต่อวัน ถอยเค็ม : เกลือ 1 ช้อนชา ต่อวัน



ในเรื่องของการรับประทานอาหารจึงใช้สื่อนวัตกรรม “ปรับเปลี่ยน เปลี่ยนสุขภาพ” ลดเค็ม ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล วัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นสื่อการสอนและสร้างความตระหนักให้กลุ่มเสี่ยงในการรับประทานอาหาร เค็มน้อย จัดอบรมให้ความรู้ในการปรับพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร โดยให้ทาคความรู้จักกับลิ้นซึ่งจะมีปุ่มรับรสอยู่ทั่วบริเวณลิ้น ซึ่งสามารถรับรสชาติได้ถึง 5 รสชาติ ดังนี้



สร้างข้อตกลงร่วมกัน ว่าภายใน 21 วันเราจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการปรุงรสชาติของอาหารโดย 7 วันแรก จะต้องลดการปรุงลงครึ่งหนึ่ง 14 วันต่อมา ให้ใช้สมุนไพรทดแทนการปรุง และ 21 วันสุดท้าย ลิ้นของเราจะเกิดการจดจำและจะลดการรับประทานอาหารโซเดียมต่ำ ไม่เติมเครื่องปรุง และไม่ซดน้ำซุป



สร้างความตระหนัก โดยใช้เมนูอาหารจานโปรด ให้ประชาชนเลือกเมนูอาหารตัวอย่างที่คิดว่าตนเองโปรดปรานมากที่สุด และให้แสมคนคิวอาร์โค้ดเพื่อตรวจสอบปริมาณโซเดียมที่อยู่ในอาหารจานนั้นและยกตัวอย่างการรักษาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไต เป็นต้น โดยคำนวณค่ารักษาพยาบาลต่อปี ให้ผู้นั้นได้ทราบและตระหนักถึงค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของตนเองเมื่อรับประทานอาหารจานนั้นๆ



ข (ขยับบ๊อยๆ) : แนะนำการออกกำลังกายตาม “Life Style ของตนเอง” โดยการสร้างข้อตกลงร่วมกันว่าจะมีกิจกรรมทางกาย เช่น การทำงานบ้าน การเดิน การเข้าสวนสาธารณะ ก็ถือเป็นการออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 5 วัน ๆ ละ 30 นาที



แนะนำท่าออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ-และผู้ที่ปัญหาในการทรงตัว



เป็นแกนนำชวนกันออกกำลังกาย ขยับร่างกายสร้างสุขภาพดี ที่หมู่ 8



รวมออกกำลังกายกับประชาชนในชุมชนเพื่อสร้างพฤติกรรมทางการออกกำลังกายให้เป็นนิสัย

ค (คล้ายเหล้า) :



ง (จดสูบบุหรี่) :



ผลการดำเนินงาน/ประโยชน์ที่ได้รับ

กลุ่มเสี่ยงที่เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 25 คน

- มีค่า BMI ลดลงเป็น เป็นปกติ จำนวน 3 คน คิดเป็น ร้อยละ 12
มาจากกลุ่มเสี่ยง ความดันโลหิตสูง 2 คน
มาจากกลุ่มเสี่ยง เบาหวาน 1 คน
- ค่า BMI ระหว่าง 23 - 24.9 เพิ่มขึ้น 2 คน คิดเป็น ร้อยละ 8
- ค่า BMI ระหว่าง 25 - 29.9 ลดลง 4 คน คิดเป็นร้อยละ 16
- ค่า BMI ระหว่าง 30 ขึ้นไป ลดลง 2 คน คิดเป็นร้อยละ 8
- กลุ่มเสี่ยงที่เข้าร่วมโครงการ มีค่า BMI ลดลง 12 คน คิดเป็นร้อยละ 48

มีบุคคลต้นแบบที่เกิดจากจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

1. นายบรรจง รอดเรือง ต้นแบบการเลิกบุหรี่



2. นางสาวสุพัสรา ศรีเพชร ต้นแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



งบประมาณ

โดยการสนับสนุนจาก งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลศรีกะอางในการดำเนินกิจกรรม และ งบประมาณจากกองทุน สสส.ในการจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

ปัจจัยความสำเร็จ

T : Team Work ทีมงาน : องค์การบริหารส่วนตำบล หมู่บ้าน แกนนาน เด็กเยาวชน ผู้นำชุมชน เครือข่ายอสม. ที่มีส่วนร่วมในการดำเนินงาน

S : Sustainable Community ชุมชนเข้มแข็ง

S : Support การสนับสนุนที่ดี และการมีส่วนร่วมของประชาชน

โอกาสในการพัฒนา

1. สร้างเครือข่ายในการดำเนินกิจกรรมโดยมีพี่เลี้ยงดูแลกลุ่มแบบลูกโซ่
2. ขยายความเข้มแข็งในการทำกิจกรรมสู่หมู่บ้านอื่นในตำบลครบ 10 หมู่บ้าน
3. นำนวัตกรรมไปปรับใช้ในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

ภาคผนวก

