



มหกรรมการจัดการความรู้  
โครงการสนองน้ำพระราชหฤทัยในหลวง ทรงห่วงใยสุขภาพประชาชน  
เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล แด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
เนื่องในโอกาสที่จะทรงเจริญพระชนมพรรษา ๘๔ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔  
ณ โรงแรมมิราเคิลแกรนด์ คอนเวนชั่น

## ๑. ดอนเชิงปรีองปราชญ์พิฆาตโรคร้ายเจ็บพอกพูนสะสม

นางพวงเพ็ชร ฝิวอ่อน  
โรงพยาบาลทรายมูล อำเภอทรายมูล จังหวัดยโสธร

### รูปแบบการดำเนินงาน

ชุมชนดอนเชิงทราบถึงปัญหาที่เกิดกับตนเองหลังจากมีการประเมินสถานะสุขภาพของประชาชนในหมู่บ้าน พบว่ามีคนอ้วน โรคเรื้อรังในชุมชนเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจเกิดจากการต้องนั่งจักษานทั้งวัน ไม่มีการออกกำลังกาย เมื่อเหนื่อยก็นอน รับประทานอาหารง่ายๆ ขอให้เร็วและอิม ไม่ได้มองถึงผลดี ผลเสียและคุณค่าอาหารโดยเฉพาะอาหารที่ซื้อจากรถพุ่มพวง จึงได้มีการจัดทำประชาคมเพื่อหาปัญหา และวิเคราะห์ตนเอง โดยขอให้ส่วนราชการเข้ามามีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ปัญหาชุมชน ทำให้ทุกคนได้ทราบว่าระบบสุขภาพชุมชน มีความหมายกับการดำเนินชีวิตอย่างไร กิน คิด ออกแรง พักผ่อน หลับนอน สามารถป้องกันโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงได้ โดยสร้างความตระหนักจากพื้นฐานจิตใจที่อยากทำ ทำเรื่องง่ายไปเรื่องยาก ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงได้ และที่สำคัญต้องทำต่อเนื่อง ทำเพื่อตัวเอง ไม่ต้องพึ่งเงินเป็นหลัก ทำให้เกิดการก่อร่างสร้างความสำเร็จเปลี่ยนแปลง คนชุมชนเท่านั้นที่จะดูแลกันในชุมชนเอง การประชาสัมพันธ์เป็นประจำทำให้ค่อยๆ ซึมซับสู่จิตใจ ทุกภาคส่วนจึงมองเห็นความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี และสามารถเป็นต้นแบบ จึงได้จัดสรรงบประมาณและบุคลากรเข้าไปมีส่วนร่วมในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ อาชีพ การดำเนินชีวิต เพื่อต่อยอดให้ก้าวสู่จุดหมายปลายทาง ปัญหาที่มีชุมชนได้นำมาวางแผนจัดทำแผนที่ยุทธศาสตร์, แผนที่ทางเดินผลลัพธ์ชุมชน, ดำเนินการตามแผนที่วางไว้โดยทุกคน ทุกหลังคาเรือนมีหน้าที่รับผิดชอบ ในกิจกรรมการป้องกันโรคเรื้อรังและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงที่แตกต่างกัน

### นวัตกรรมที่เกิดขึ้น

มีชมรมนวดแผนไทยที่คอยดูแลสุขภาพตนเอง และสมาชิกโรคปวดเมื่อยที่เกิดโรคจากการประกอบอาชีพจักษาน นั่งทำเดียนานๆ และมีการประดิษฐ์เครื่องออกกำลังกายขณะทำงาน ให้เข้ากับบริบทของตนเอง ซึ่งเดิมจะใช้เรื่องเวลาเป็นปัญหาในการที่จะออกกำลังกาย แต่ปัจจุบันก็สามารถออกกำลังกายได้ทุกท่า ทุกเวลา

### ผลสำเร็จที่ได้จากการดำเนินงาน

มีชมรมแอโรบิกที่ออกกำลังกายต่อเนื่องทุกวัน และเป็นชมรมอำเภอทรายมูลติดต่อกันหลายปี, มีชมรมเยาวชน To be number one มีกิจกรรมต่อเนื่องและได้รับรางวัลรองชนะเลิศชมรม To be number one จังหวัดยโสธรปี ๒๕๕๐, มีชมรมไม่พอลองผู้สูงอายุมีกิจกรรมต่อเนื่องและเป็นชมรมอำเภอทรายมูล ปี ๒๕๕๑, มีชมรมนวดแผนไทย และสอนการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต ใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ประดิษฐ์ขึ้นเอง, จัดตั้งกลุ่มโรงสีข้าวกล้อง ส่งเสริมการกินข้าวกล้อง ข้าวปลอดสารพิษ เงินกองทุน ๒๐๗,๓๐๐ บาท, ชมรมปลูกผักสวนครัว รั้วกินได้, กลุ่มส่งเสริม ใช้ EM และมีกองทุนกลางเพื่อให้มีใช้ตลอดปี, มีกฎหมู่บ้านห้ามใช้สารเคมีในหมู่บ้าน, กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเชี่ยวชาญเกาะประตูบ้านคัดกรองโรคเสี่ยงเมตาบอลิก โรคมะเร็งสตรี มีกิจกรรมประชาสัมพันธ์ร่ายชื่อผ่านหอกระจายข่าวต่อเนื่อง ๕ วัน สำหรับผู้ที่ยังไม่ได้รับการคัดกรองและมีชมรมสมาชิก ที่วัด

#### • ผลลัพธ์ความสำเร็จด้านสุขภาพ

จำนวนกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังลดลง จากปี ๒๕๕๑ = ๑๘ คน ปี ๒๕๕๒ = ๑๒ คน ปี ๒๕๕๓ = ๘ คน ความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรมการดูแลสุขภาพของประชาชน ร้อยละ ๘๖ ประชาชนอายุ ๓๕ ปีขึ้นไปของหมู่บ้านเชิงดอนเชิงมีความรู้เรื่องการป้องกัน ดูแลโรคเรื้อรังร้อยละ ๘๕ พฤติกรรมการทำงานเปลี่ยนไป จากเคยนั่งคิดทำไม่ออกกำลังกาย กินอาหารซื้อจากรถพุ่มพวงเปลี่ยนมาเป็นออกกำลังกายอย่างน้อย ๓๐ นาที โดยใช้เครื่องที่ประดิษฐ์ขึ้นเอง และปลูกผักสวนครัว รั้วกินได้ ทั้งหมู่บ้าน เลือกรอาหารที่มีประโยชน์ เป็นสมาชิกชมรมสมาชิก เป็นที่ศึกษาดูงานของหมู่บ้านอื่น