

ชื่อเรื่อง หมู่บ้านบางนางสุญร่วมใจ แก้ไขเบาหวาน
ชื่อผู้นำเสนอ นางดารณี ทองสัมฤทธิ์
หน่วยงาน กลุ่มงานเวชปฏิบัติและครอบครัว โรงพยาบาลวัดเพลง

สรุปสาระสำคัญ

จากการที่โรคเบาหวานเป็นโรคที่มีปัจจัยหลายสาเหตุ (Multiple factors) กล่าวคือ เกิดจากการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย พันธุกรรม ประชากรมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตเร่งรีบ ประชากรยังไม่มีความรู้ตระหนักในการค้นหาปัญหาสุขภาพที่แท้จริง จึงทำให้อัตราการเกิดโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น ซึ่งในความเป็นจริงการปรับพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและสอดคล้องกับการใช้ชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล จะสามารถป้องกันและควบคุมโรคได้อย่างต่อเนื่อง และลดค่าใช้จ่ายด้านการรักษา ทั้งนี้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภายในบุคคลจะสำเร็จได้ต้องเกิดจากความตั้งใจ ใส่ใจของตนเอง และยังต้องมีการสร้างกลุ่ม (self health group) ที่จะเป็นตัวช่วยเสริมแรงและคอยสนับสนุน กระตุ้นเตือนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนในกลุ่มเสี่ยงด้วยตนเอง ในกลุ่มผู้ป่วยการมีผู้ดูแลที่สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยในเรื่องของการเจาะเลือด การรับ - ส่งผู้ป่วยในกรณีฉุกเฉิน การจัดการแก้ปัญหาโดยชุมชนมีส่วนร่วม การเสริมสร้างระบบจัดการโดยการบูรณาการทุกภาคส่วนของชุมชนจะนำไปสู่การเกื้อกูลกันในชุมชนและส่งผลถึงความเข้มแข็งที่ยั่งยืนของชุมชนต่อไป

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากการคัดกรองเบาหวานในตำบลวัดเพลง พบว่ามีประชากรที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นทุกปี การคัดกรองโดยการเจาะเลือดที่ปลายนิ้ว หลังดื่มน้ำและอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง เพื่อค้นหาประชากรกลุ่มภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน คือมีระดับน้ำตาลอยู่ในช่วง 100 - 125 mg% พบผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน จำนวน 157 ราย เป็นประชากรใน หมู่ 8 ตำบลวัดเพลง จำนวน 30 ราย คิดเป็นร้อยละ 5 ของประชากร นอกจากนี้ยังมีผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานแล้วอีก 30 ราย คิดเป็นร้อยละ 5 ของประชากรเช่นเดียวกัน ซึ่งกำนันตำบล วัดเพลง ก็เป็นผู้ป่วยเบาหวานด้วย และมีประสบการณ์ต่อภาวะแทรกซ้อนของเบาหวาน คือ เป็นลมแล้วหาผู้ช่วยเหลือไม่ได้ ในทันที ต้องรอการช่วยเหลือหลายนาทีกว่าจะมาถึงโรงพยาบาล ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องที่ค่อนข้างเสี่ยงต่อชีวิต ทำให้กำนันตำบลวัดเพลงเล็งเห็นความสำคัญของภาวะสุขภาพของประชาชน จึงคิดว่า “เบาหวาน ไม่ใช่เรื่องล้อเล่นแล้วนะ” ในการประชาคมหมู่บ้าน แกนนำหมู่บ้านจึงได้ปรึกษาหาความร่วมมือในการป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานขึ้นเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน และชะลอการเกิดโรค

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ชุมชนมีการรวมกลุ่มดำเนินการแก้ไขปัญหาที่สำคัญ ที่มีผลต่อสุขภาพของคนในชุมชน
2. เพื่อให้ชุมชนมีรากฐานที่เข้มแข็ง พร้อมดำเนินการแก้ไขปัญหาและสร้างสุขภาวะของคนในชุมชนด้วยตนเอง และเป็นชุมชนต้นแบบในการจัดการด้านสุขภาพ

วิธีการดำเนินงาน

กลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน โรงพยาบาลวัดเพลง ได้ร่วมมือกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในเขตตำบลวัดเพลง ดำเนินการคัดกรองโรคเบาหวานในประชาชน อายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป โดยการเจาะเลือดที่ปลายนิ้ว หลังงดน้ำและอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง เพื่อค้นหาประชากรกลุ่มเบาหวาน คือมีระดับน้ำตาลมากกว่า 125 mg% และกลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน คือมีระดับน้ำตาลอยู่ในช่วง 100 – 125 mg% เพื่อประเมินอุบัติการณ์ของโรคเบาหวานในพื้นที่ตำบลวัดเพลง เพื่อเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง ในการดำเนินการจัดการสุขภาพในชุมชน โดยเลือกหมู่บ้านที่มีจำนวนประชากรกลุ่มเบาหวานสูง ผู้นำท้องถิ่นและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านมีความเข้มแข็ง โดยดำเนินการจัดประชุมประชาคมหมู่บ้าน เพื่อเสนอแนวคิดการจัดทำหมู่บ้านจัดการเบาหวาน โดยเสนอข้อมูลปัญหาสถานการณ์โรคเบาหวานของหมู่บ้านเปรียบเทียบกับหมู่บ้านอื่นๆ ในตำบลเดียวกัน และให้ความรู้เกี่ยวกับอันตรายของโรคเบาหวาน เพื่อสร้างความตระหนักต่อปัญหาเบาหวานของชุมชน และให้สมาชิกหมู่บ้านประชาพิจารณ์เพื่อลงมติยอมรับหรือปฏิเสธการดำเนินการจัดการเบาหวานของหมู่บ้าน โดยให้ผู้นำชุมชนเป็นแกนนำในการทำประชาพิจารณ์ สรรหาแกนนำในการดำเนินการ ระดมสมองในการสร้างระบบการจัดการโรคเบาหวานในชุมชนแบบมีส่วนร่วม โดยนำการจัดทำแผนที่ยุทธศาสตร์มาใช้ในการวางแผนแก้ไขปัญหาเบาหวานของหมู่บ้าน ใช้หลักการของจิตอาสา การเสริมพลังของชุมชน และการให้ความรู้ที่จำเป็นเกี่ยวกับเบาหวานและการปฏิบัติตัวในการป้องกัน และลดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานแก่แกนนำและประชาชน ในกลุ่มเสี่ยงต่อโรคได้จัดให้มีการรวมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน (self health group) การเสริมสร้างระบบการจัดการโรคเบาหวานที่มีการบูรณาการทุกภาคส่วนของชุมชน เพื่อให้ชุมชนสามารถพึ่งตนเองได้อย่างเหมาะสม ผู้ป่วยเบาหวานได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง และลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรค

ผลการดำเนินงาน

จากการทำประชาพิจารณ์ และการเสริมพลังของชุมชน พบว่า ชุมชนยอมรับการดำเนินงาน การจัดการเบาหวานในหมู่บ้าน โดยมีกิจกรรมกล่าวโดยสรุปดังนี้

1. มีแกนนำ / จิตอาสา ในการดูแล ฝ้าระวังโรคเบาหวานในชุมชน โดย

- มีการจัดตั้งแกนนำในการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน และแกนนำมีความสามารถในการดูแลและเฝ้าระวังผู้ป่วยเบาหวานในชุมชน มีอาสาสมัครที่เป็นจิตอาสาในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานในหมู่บ้านจำนวน 21 คน ต่อจำนวนผู้ป่วยเบาหวานในหมู่บ้าน 30 คน
- มีจิตอาสารับ-ส่งผู้ป่วยเบาหวานกรณีฉุกเฉิน จำนวน 4 คน โดยใช้พาหนะของตนเอง
- มีอาสาสมัครเจาะเลือดตรวจระดับน้ำตาลในหมู่บ้าน จำนวน 5 คน โดยเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำนวน 3 คน และจิตอาสา จำนวน 2 คน โดยกระจายการบริการครอบคลุมทุกพื้นที่ของหมู่บ้าน
- การบริการตรวจน้ำตาลในเลือดโดยการเจาะที่ปลายนิ้วสำหรับผู้ป่วยเบาหวานในชุมชน ก่อนมารับบริการรักษาของโรงพยาบาล (ในระยะแรก มีผู้รับบริการจำนวน 4 ราย) ทำให้ลดขั้นตอนสำหรับผู้รับบริการ

2.มีการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ในการจัดการเบาหวานของชุมชน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการเฝ้าระวัง ดูแล และให้ความช่วยเหลือของชุมชน

3.มีการกำหนดกิจกรรมภายในชุมชน เพื่อส่งเสริมสุขภาพของชุมชน ได้แก่ การรณรงค์ การรับประทานอาหาร “อ่อนหวานอ่อนเค็มอ่อนมัน” โดยจัดทำอาหารตัวอย่างในการประชุมหมู่บ้าน และการให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารแก่ประชาชนที่เข้าร่วมประชุมหมู่บ้าน

4.มีกิจกรรมการออกกำลังกายก่อนการประชุมหมู่บ้าน 15-20 นาที จัดอุปกรณ์ออกกำลังกาย (ไม้พลอง) จำนวน 100 อัน เพื่อใช้ ณ ศูนย์การเรียนรู้ชุมชน 1 ชุด (50 อัน) และแจกให้สมาชิกจำนวน 1 ชุด (50 อัน)

5.มีการจัดตั้งศูนย์ออกกำลังกายและลานกีฬาของหมู่บ้าน โดยความร่วมมือขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น แกนนำ และกลุ่มเยาวชน มีกิจกรรมในการใช้ประโยชน์จากศูนย์การเรียนรู้ของชุมชนมากขึ้น

6.ผลจากกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน ทำให้ได้บุคคลต้นแบบด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเป็นแบบอย่างแก่ชุมชน

7.มีแผนการจัดประกวดกีฬาพื้นบ้านประจำปีของชุมชน เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย

8.เกิดนวัตกรรมที่ใช้ในการสื่อสารขอความช่วยเหลือ โดย จัดทำ “สติ๊กเกอร์สายด่วน” ขอความช่วยเหลือ มีเบอร์โทรศัพท์จิตอาสา รับ – ส่ง ผู้ป่วยเบาหวานในกรณีฉุกเฉินโดยใช้พาหนะของตนเอง

การอภิปรายผลการดำเนินงาน

จำแนกได้ดังนี้

1. การมีส่วนร่วมคิดและการเสริมพลังของชุมชน จากการทำประชาพิจารณ์โดยชุมชน โดยได้รับข้อมูลปัญหาโรคเบาหวานย้อนกลับ ทำให้ชุมชนเกิดความตระหนักในอันตรายของโรคเบาหวาน การระดมสมองในการสร้างระบบการจัดการโรคเบาหวานในชุมชนแบบมีส่วนร่วม การมีส่วนร่วมในการคิด ได้นำการจัดทำแผนที่ทางเดิน

ยุทธศาสตร์มาใช้ในการวางแผนแก้ไขปัญหา โรคเบาหวาน ใช้หลักการของจิตอาสา การเสริมพลังของชุมชน จึงมีแกนนำในชุมชนที่ร่วมมือกันในการ ช่วยเหลือประชากรที่เป็นโรคเบาหวานในหมู่บ้าน โดยมีระบบการส่งต่อผู้ป่วย ระบบการดูแลผู้ป่วยที่ไปตรวจเลือดที่โรงพยาบาลไม่ได้ ซึ่งเป็นการสร้างระบบการมีส่วนร่วมของชุมชนเข้ามา ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

2.การเพิ่มศักยภาพของแกนนำและผู้ป่วยโรคเบาหวาน การที่มีแกนนำคอยช่วยเหลือผู้ป่วยเบาหวานในชุมชนนั้นต้องมีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลโรคเบาหวาน โดยได้รับความรู้และการฝึกปฏิบัติจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในเรื่องของการเจาะเลือดให้แกนนำและผู้ป่วยเบาหวาน จนแกนนำและผู้ป่วยเบาหวานสามารถจัดกิจกรรมการดูแลสุขภาพผู้ป่วยเบาหวานอย่างเหมาะสม เช่น กิจกรรมการรณรงค์การลดหวาน และการออกกำลังกายก่อนการประชุมหมู่บ้าน

3.การจัดการสุขภาพชุมชน เมื่อชุมชนร่วมมือกันในการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน ผลที่ได้คือ มีจิตอาสา มีการส่งผู้ป่วยฉุกเฉินมายังโรงพยาบาล และเกิดระบบการเฝ้าระวังผู้ป่วยเบาหวานในชุมชน มีแนวความคิดการจัดการประกวดกีฬาพื้นบ้านประจำปี เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง การเสริมสร้างระบบการจัดการโรคเบาหวานที่มีการบูรณาการโดยทุกภาคส่วนอย่างเหมาะสม นำไปสู่การพึ่งตนเองของชุมชนต่อไป

ประโยชน์และคุณค่าของผลงานวิชาการ / การนำไปใช้

หมู่บ้านบางนางสุญร่วมใจ แก้ไขเบาหวาน ถือเป็นกรณีศึกษาของชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการแก้ปัญหา เกิดความร่วมมือและการเกื้อกูลกันในชุมชน การเสริมสร้างระบบจัดการโดยการบูรณาการทุกภาคส่วนของชุมชน อย่างเป็นรูปธรรม ส่งผลถึงความเข้มแข็งที่ยั่งยืนของชุมชนต่อไป

ภาพกิจกรรม

