**นวัตกรรมสุขศาลากองทุนหลักประกันสุขภาพ**

**ตำบลโนนศิลาเลิง อำเภอฆ้องชัย จังหวัดกาฬสินธุ์**

**1. ที่มาและความสำคัญ**

ด้วยปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขมีแนวโน้มนโยบายในการดำเนินงานด้านสาธารณสุข คือ การสร้างสุขภาพ นำมาก่อนการซ่อมสุขภาพ ซึ่งหมายถึงการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านสาธารณสุข จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำความเข้าใจต่อประชาชน ถึงแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพและดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน ส่งเสริมการสร้างสุขภาพที่ถูกต้องให้กับประชาชน และประชาชนมีส่วนร่วมในการสร้างสุขภาพ ตลอดถึงแนวทางการควบคุมป้องกันโรคที่จะก่อให้เกิดผลเสียต่อภาวะสุขภาพของประชาชนในชุมชน โดยชุมชนมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมควบคุมโรคด้วย

โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงถือเป็นโรคเรื้อรังในชุมชนที่มีอัตราป่วยมาเป็นอันดับต้นในเกือบทุกชุมชนในเขตรับผิดชอบ ซึ่งเป็นปัญหาในการดำเนินชีวิตของผู้ป่วย อันเนื่องมาจากพฤติกรรมการรับประทานอาหาร และโรคทางพันธุกรรม ส่งผลต่อการออกกำลังการที่ไม่สม่ำเสมอ เกิดภาวะแทรกซ้อนหลายโรค เช่น โรคหลอดเลือดในสมอง โรคชามือชาเท้า โรคตาฟาง โรคไตวาย เป็นต้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภคอาหารจึงมีความสำคัญเทียบเท่ากับการออกกำลังกายเพื่อลดโรคและลดปัจจัยเสี่ยงและภาวะแทรกซ้อน โดยตอบสนองนโยบายกระทรวงสาธารณสุขและปัญหาในพื้นที่ โดยใช้ ธงโภชนาการ และ ปิงปองชีวิต 7 สี ในการอบรมแกนนำสุขภาพการออกกำลังกายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยผ้าขาวม้าพาสุขในครั้งนี้ ผู้สูงอายุ ถือเป็นวัยที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ และถือเป็นวัยที่ทุกคนจะต้องหันมาดูแลและใส่ใจเป็นพิเศษ โดยเฉพาะผู้สูงอายุเองต้องให้ความสำคัญกับตนเอง เพราะสภาพร่างกายและจริงใจจะค่อยๆ เสื่อมถอยลงเรื่อยๆ จากการสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุตำบลโนนแดงพบว่า ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ร้อยละ 61.2 ไม่มีการออกกำลังกาย ร้อยละ 69.8 พบว่าตนเองเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนที่ไม่ค่อยสะดวก ร้อยละ 52.6 รู้สึกว่าร่างกายของตนเองเหนื่อยหล้า ร้อยละ 72.3 มีอาการปวดกล้ามเนื้อ เคล็ดขัดยอกอยู่บ่อยๆ จากข้อมูลดังกล่าวอาจจะเกิดจากหลายๆ ปัจจัย เช่น สภาวะร่างกายที่ค่อยๆ เสื่อมถอยลงตามกาลเวลา สภาวะร่างกายที่ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว ไม่ค่อยได้ใช้งานทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อหรือร่างกายลดน้อยลง และสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย หากไม่ดำเนินการแก้ไขใดใด ผู้สูงอายุตำบลโนนศิลาเลิง อาจจะมีสุขภาพที่ไม่แข็งแรง มีโรคแทรกซ้อน หรืออาจจะกลายเป็นผู้ป่วยติดเตียง หรือทั้งที่สิ่งเหล่านี้สามารถป้องกันได้ ซึ่งวิธีการป้องกันที่ง่ายที่สุดเลย คือ การออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายนอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บแล้ว ยังทำให้สุขภาพจิตใจดีตามไปด้วย กายออกกำลังกายแต่ละอย่างก็จะเหมาะสมกับแต่ละช่วงอายุแตกต่างกันไป แต่มีการออกกำลังรูปแบบหนึ่งที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัยโดยเฉพาะผู้สูงอายุ ซึ่งอาจจะมีการเคลื่อนที่หรือเคลื่อนไหวที่ล่าช้าหรือไม่คล่องแคล่วเหมือนวัยอื่นๆ นั้นคือ การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า เพราะนอกจากใช้เป็นท่าในการออกกำลังกายแล้ว ยังทำให้ร่างกายตื่นตัว แข็งแรง และเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วย ท่าต่างๆ ที่ใช้ยังมีสรรพคุณในการรักษาโรคเบื้องต้นได้ดีอีกด้วย นับว่ามีประโยชน์เป็นอย่างมาก ผ่อนคลายความเครียด และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการหายใจหากมีการฝึกการหายใจให้ถูกต้อง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนศิลาเลิง ได้เห็นถึงความสำคัญของผู้สูงอายุในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง และเห็นถึงประโยชน์มากมายของการออกกำลังกายด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นโดยใช้ผ้าขาวม้า จึงได้จัดโครงการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายหมู่บ้านต้นแบบ บ้านหนองคู ตำบลโนนศิลาเลิง เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในกลุ่มแกนนำสุขภาพประจำครอบครัวโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงและกลุ่มเสี่ยงของโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง เพื่อสร้างเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง ออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสมให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้ต่อไป

**2. วัตถุประสงค์ทั่วไป**

1. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรังโดยแกนนำสุขภาพประจำครอบครัว
2. เพื่อให้ความรู้แกนนำและกลุ่มเสี่ยงในการดูแลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงด้วยหลัก 3 อ 2 ส
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าพาเพลิน
4. เพื่อสร้างเครือข่ายการออกกำลังกายในแกนนำผู้สูงอายุ และกลุ่มเสี่ยง โรคเบาหวานและ โรคความดันโลหิตสูง
5. เกิดหมู่บ้านต้นแบบด้านการออกกำลังกาย/ชมรมออกกำลังกาย

**3. กลุ่มเป้าหมาย**

1. แกนนำสุขภาพประจำครอบครัว (กสค.)

2. ผู้สูงอายุ

3. ผู้ป่วยโรคเบาหวานความดันโลหิตสูง

4. กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานความดันโลหิตสูง

**4. ขั้นดำเนินการ**

**ระยะก่อนดำเนินการ**

1.ออกประชาคมหมู่บ้าน เพื่อค้นหาปัญหาด้านสุขภาพ ณ บ้านหนองคู หมู่ 5 ตำบลโนนศิลาเลิง อำเภอฆ้องชัย จังหวัดกาฬสินธุ์

2.เขียนโครงการเพื่อเสนอขอสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลโนนศิลาเลิง

**ระยะดำเนินการ**

1. อบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองของแกนนำสุขภาพประจำครอบครัว (กสค.) ผู้สูงอายุผู้ป่วยโรคเบาหวานความดันโลหิตสูง กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานความดันโลหิตสูง ด้วยหลัก 3 อ. 2 ส.
2. อบรมให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าพาเพลิน
3. ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าพาเพลิน
4. กิจกรรมออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าพาเพลิน ทุกวัน จันทร์ พุธ ศุกร์ เวลา 16.30 น. ถึง 17.30 น. ณ ลานวันสุวรรณหงษ์หนองคู
5. แลกเปลี่ยนเรียนรู้หลังการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าพาเพลิน
6. ติดตาม เยี่ยมบ้าน สอบถามข้อมูล การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย

**ระยะหลังดำเนินการ**

1. ประเมินผล/สรุปผลการดำเนินงานเมื่อเสร็จสิ้นโครงการ

**5. ผลการดำเนินงาน**

1.มีกลุ่มออกกำลังกายเต้นแอโรบิค ผ้าขาวม้าพาเพลิน อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน ครัวเรือนมีการปลูกพืชผักปลอดสารพิษและปลูกพืชสมุนไพรไว้กิน มีการปลูกพืชผักสวนครัวปลอดสารพิษไว้บริโภคในครัวเรือน กลุ่มผู้ป่วยเบาหวานและกลุ่มเสี่ยงมีพฤติกรรมลดการบริโภคอาหาร หวาน มัน เค็ม ลดไขมัน โดยใช้หลัก 3 อ. 2 ส. อสม./กสค. มีการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน และกลุ่มเสี่ยงในชุมชน

2. มีการดำเนินการประชุมถ่ายทอด/จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้การมีส่วนร่วมของชุมชน

**6. ผลผลิต**

1.กลุ่มเป้าหมายมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง

2.แกนนำ กสค.มีการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน และกลุ่มเสี่ยงในชุมชน

3.เกิดชมรมออกกำลังกาย ผ้าขาวม้าพาเพลิน

4.เกิดหมู่บ้านต้นแบบด้านการส่งเสริมสุขภาพแบบยั่งยืน

**7.ปัจจัยแห่งความสำเร็จ**

**ปัจจัยนำ**

**1.**ประชาชนกลุ่มเป้าหมาย มีการรับรู้ ความเชื่อ ต่อการเกิดความเสี่ยงและความรุนแรงต่อการเกิดโรคเบาหวานโรคความดันโลหิตสูงหากมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง

2.ประชาชนกลุ่มเป้าหมาย มีทัศนคติที่ดีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

3.ประชาชนมีความสนใจในการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง

**ปัจจัยเอื้อ**

1.สถานที่ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมทั้งอาคารและลานออกกำลังกาย

2. ระยะเวลาในการทำกิจกรรมมีความเหมาะสม คือเวลา 16.30 น. ถึงเวลา 17.30 น.ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ประชาชนกลุ่มเป้าหมาย เลิกจากการประกอบอาชีพ

3.ระยะทางในการจัดกิจกรรมไม่ไกลจากชุมชน กลุ่มเป้าหมายมีความสะดวกในการเดินทางเข้าร่วมกิจกรรม และ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายคือผ้าขาวม้าซึ่งมีทุกครัวเรือน

**ปัจจัยเสริม**

**1.**กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลโนนศิลาเลิง เห็นความสำคัญกับการดูแลสุขภาพสนับสนุนงบประมาณในการจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

2.เจ้าหน้าที่สาธารณสุข/ อสม.เห็นความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพในชุมชน

3.ผู้นำชุมชนให้ความร่วมมือในการประชาสัมพันธ์โครงการ มีการประสานงานสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเจ้าหน้าที่และชุมชน ทั้งนี้เพราะมีการกำหนดเป้าหมายการประชาสัมพันธ์ที่ชัดเจน

4.การให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน ไดแก่ การวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพชุมชน การร่วมคิดวางแผน ร่วมทำโครงการ และการร่วมประเมินผล เกิดเป็นหมู่บ้านต้นแบบด้านการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนกลายเป็นวิถีสุขภาพของคนในชุมชน

**8. ผลลัพธ์การดำเนินงาน**

****

****

**8. ผลลัพธ์การดำเนินงาน (ต่อ)**

****

****

**9. ข้อเสนอแนะปรับใช้ กับพื้นที่อื่น**

1.ผ้าขาวม้าเป็นผ้าที่ได้จากภูมิปัญญาชาวบ้านอีสาน มีทุกพื้นที่ สามารถนำไปปรับใช้กับกลุ่มอื่น ๆในชุมชนโดยสามารถเพิ่มท่าทางการบริหารออกกำลังกายให้มากกว่า 5 ท่า เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ที่แข็งแรงยั้งยืนต่อไป

2.ควรมีการจัดประชุมในส่วนของผู้รับผิดชอบแผนงานโครงการในระดับพื้นที่โดยตรง ทั้งผู้ปฏิบัติและผู้บริหารเพื่อให้มีความชัดเจนในรูปแบบและแนวทางการดำเนินงาน

3.ควรที่จะมีการวางแผนในเรื่องการจัดทำแผนงานโครงการตั้งแต่ต้นปีงบประมาณ เพื่อที่จะได้มีเวลาในการบริหารโครงการและประเมินผลโครงการให้มีประสิทธิภาพ

**ภาพกิจกรรม**

**โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายหมู่บ้านต้นแบบ**

** **

** **

** **

**กิจกรรมออกกำลังกาย ผ้าขาวม้าพาสุข**

** **

** **

** **

** **

**ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วย ผ้าขาวม้าพาสุข**

การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าออกแบบโดยใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์การกีฬาผนวกกับหลักการและประสบการณ์ฟื้นฟูสมองและร่างกายผู้ป่วยของผู้เขียนเอง เพื่อให้เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับคนทุกเพศทุกวัยหลักการที่สำคัญของการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า คือ การเริ่มต้น ต้องทำอย่างเบาๆ ช้าๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มระยะเวลาขึ้นเรื่อยๆ ในแต่ละวัย แต่ละสัปดาห์ จนสามารถทำได้ 30 นาทีจากนั้นสามารถเพิ่มความหนักหรือความเร็วของการทำกิจกรรมตามความเหมาะสมของร่างกาย อายุ โรคประจำตัว ทำน้อยดีกว่าไม่ทำ ทำมากได้ประโยชน์มาก พึงระลึกว่าไม่จำเป็นต้องทำอย่างรุนแรงทำระดับปานกลางก็เพียงพอต่อสุขภาพและมีความปลอดภัยสูง

การเคลื่อนไหวร่างกาย**แค่ขยับ**เท่ากับ**สุขภาพ**ผลที่ได้เป็นของคนที่ขยับตัว ถ้าขยับเร็วก็ได้สุขภาพดีเร็ว ขยับช้าก็ได้สุขภาพช้า แต่ดีกว่าไม่ขยับอะไรเลย

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ชะลอความแก่ กระฉับกระเฉง และชะลอความเสื่อมของสมรรถภาพทางกาย
2. ลดน้ำหนักตัว ควบคุมไม่ให้น้ำหนักเกินหรืออ้วน
3. ทำให้การทรงตัว และการทำงานของอวัยวะต่างๆ มีการประสานสัมพันธ์กันดีขึ้น
4. ยึดอายุให้ยืนยาวขึ้น
5. มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ สมาธิในการทำงาน และอารมณ์ดี
6. ส่งผลดีต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ระบบไหลเวียน ระบบหายใจ กล้ามเนื้อ กระดูกแข็งแรงและระบบขับถ่ายดีขึ้น
7. หัวใจทำงานได้ทนทานมากขึ้น สามารถบีบตัวแต่ละครั้งได้จำนวนเลือดที่มาก ทำให้การส่งเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้มาก
8. ระดับไขมันในเลือดลดลง ลดอัตราการเกิดหลอดเลือดตีบตันที่หัวใจ สมอง และไต
9. ลดอุบัติการณ์ของการเกิดอัมพาตได้
10. ทำให้สภาพจิตใจดีขึ้น ได้มีโอกาสเข้ากลุ่มออกกำลังกาย ได้พูดคุยผ่อนคลายความทุกข์ทางจิตได้

**ข้อควรระวังขณะออกกำลังกายของผู้สูงอายุ**

* ผู้สูงอายุควรได้รับการตรวจร่างกายก่อนการออกกำลังกาย
* เตรียมพร้อมแก้ไขปัญหาอันเนื่องมาจากโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
* ไม่ควรออกกำลังกายหลังกินอาหารมื้อหนักทันที
* ไม่ควรออกกำลังกายขณะเป็นไข้หรือไม่สบาย
* ไม่กลั้นหรือแบ่งลมหายใจขณะออกกำลังกาย
* ควรออกกำลังกายหลังกินอาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
* ควรแต่งกายให้เหมาะสมตามสภาพแวดล้อมและกิจกรรมการออกกำลังกาย
* ควรอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายและคลายอุ่นร่างกายหลังออกกำลังกายทุกครั้ง
* ควรจะผ่อนการออกกำลังกายจากความเร็วลงมาช้าเรื่อยๆ จนให้มีอัตราเต้นของหัวใจใกล้ปกติ