**การจัดการองค์ความรู้ของหน่วยงานภาคีเครือข่าย องค์การบริหารส่วนตำบลเหล่ากลาง**

**บทคัดย่อ**

**1. ชื่อเรื่อง:การพัฒนาหมู่บ้านต้นแบบสุขภาพดี วิถีธรรม** **น้อมนำความพอเพียง ยา ๙ เม็ด**

**2. รายชื่อผู้วิจัย (และให้ขีดเส้นใต้ผู้นำเสนอ):** นางสาวเรณู ชื่นบุญเพิ่ม

**3. หน่วยงาน: องค์การบริหารส่วนตำบลเหล่ากลาง**

**4. ที่มาและความสำคัญของปัญหา:** เครือข่ายการดำเนินงานป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อ พัฒนาระบบสุขภาพบริการกลุ่มป่วย กลุ่มเสี่ยง ให้ได้รับการบริการและได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตาม หลัก 3 อ. เพื่อสร้างความตระหนัก ในการดูแลสุขภาพให้กับประชาชนและใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนการทำงานให้เกิดชุมชนลดเสี่ยงลดโรค ลดภัยสุขภาพ กลุ่มผู้ป่วย กลุ่มเสี่ยงและประชาชนทั่วไป ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ด้านสุขภาพที่เหมาะสมต่อไปด้วยหลักแพทย์วิธีธรรม ยา 9 เม็ด

ดังนั้นการจึงเกิดการพัฒนาหมู่บ้านต้นแบบสุขภาพดี วิถีธรรม น้อมนำความพอเพียง 2560เพื่อปรับเปลี่ยรพฤติกรรมในกลุ่มเป้าหมายในหมู่บ้านต้นแบบขึ้น

**5. วัตถุประสงค์:** เพื่อพัฒนากระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยหลักแพทย์วิถีธรรมยา 9 เม็ด

**6. ระบียบวิธีวิจัย:** เป็นการศึกษาเชิงปฏิบัติการ ( Action research ) โดยมีการใช้กระบวนการ AIC แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้วยกระบวนการเสริมพลังผู้ป่วยและกลุ่มเสี่ยง สร้างทัศนคติที่ดี แจ้งแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม บทบาทหน้า ที่ต้องทำ มีพันธะสัญญาร่วมกัน มีการบันทึกข้อมูลที่ถูกต้อง มีการติดตามเยี่ยมให้กำลังใจสม่ำเสมอ

**7. ผลการศึกษา: รูปแบบดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหมู่บ้านต้นแบบยา ๙ เม็ด** กระบวนการอบรมเรียนรู้แบบเวียนฐานจำนวน ๕ วัน ๑. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล 2. กัวซาหรือขูดซาหรือขูดพิษหรือขูดลม 3. การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีทอกซ์) 4. การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร 5. การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน คือเมื่อใช้แล้วรู้สึกสบาย 6. การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง 7. การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย 8. ใช้ธรรมะ ทำใจให้สบาย ผ่อนคลายความเครียด 9. รู้เพียร รู้พักให้พอดี ๒. วางแผนการเยี่ยมบ้าน เยี่ยมอย่างน้อย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง และระยะต่อเนื่อง เยี่ยมอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง ทุกเดือนจนในการติดตามพฤติกรรม

**8. สรุปผลการศึกษา:** จากการศึกษาการพัฒนาหมู่บ้านต้นแบบสุขภาพดี วิถีธรรม น้อมนำความพอเพียง ยา ๙ เม็ด การรอบรมครั้งนี้ทั้งสิ้น 5 วัน มีผู้เข้ารับการอบรมทั้งสิ้น 64 คน ผลการศึกษาพบว่าส่วนใหญ่เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน ร้อยละ 78 เพศหญิง ร้อยละ 72 อายุเฉลี่ย 58 ปี จากการเข้าค่ายสุขภาพฯ 4 วัน น้ าหนักเฉลี่ยลดลง 1.3 กิโลกรัม รอบเอวลดลง 2.59 เซนติเมตรระดับความดันโลหิต ชีสโตลิค เฉลี่ยลดลง 11.71 mmHg ไดแอสโตลิค เฉลี่ยลดลง 2.18 mmHg ระดับความพึงพอใจ เฉลี่ยรวม ร้อยละ 91 รวมทั้งมีการตรวจน้ำตาลในเลือดและไขมัน ซึ่งน ามาวิเคราะห์ 37 คน ตัดออก 13 คน โดยผลการตรวจเลือดพบว่า

- ระดับน้ำตาลในเลือด(DTX) เฉลี่ยลดลง จาก 159.33 mg% เป็น 135.64 mg%

- ระดับโคเลสเตอรอล เฉลี่ยลดลง จาก 185.35 mg/dl เป็น 176.00 mg/dl

- ระดับไตรกลีเซอร์ไรด์ เฉลี่ยลดลง จาก 170.26 mg/dl เป็น 127.28 mg/dl

- ระดับเอสดีแอล (HDL) เฉลี่ยลดลง จาก 49.60.26 mg/dl เป็น 48.53 mg/dl

- ระดับ แอลดีแอล (LDL) เฉลี่ยเพิ่มขึ้น จาก 99.56 mg/dl เป็น 103.24 mg