**โครงการ หมู่บ้านรักสุขภาพ**

1. **ผู้เขียนโครงการ/ผู้รับผิดชอบโครงการ**
2. นางสาวอุไรรัตน์ เค้าโนนกอก
3. นางสาวชฎาพร สะหะขันธ์
4. นางสาวปริญญา แจ่มการ
5. นางสาวจารุณี สามสี
6. นางสาวศตพร จรัสแสง ครูพี่เลี้ยง
7. **หน่วยงาน** โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองผือ ตำบลหนองผือ อำเภอเขาวง

จังหวัดกาฬสินธุ์

1. **ปีที่จัดทำ** ปีงบประมาณ 2562
2. **หลักการและเหตุผล**

จากการสำรวจพฤติกรรมและวิถีชีวิตของประชาชนในประเทศไทย พฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ของแต่ละบุคคลเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเจ็บป่วยของบุคคลนั้นๆ จากสถานการณ์ในปัจจุบันพบว่า โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง เป็นสาเหตุการเจ็บป่วยการตายอันดับต้นๆปัจจุบันคนไทยมีภาวะอ้วนลงพุงมากขึ้น จากพฤติกรรมการกินและการขาดออกกำลังกาย ผลการสำรวจภาวะอ้วนลงพุงในประชาชน ปี 2559 พบว่าประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไปทั่วประเทศของกรมอนามัยพบว่า เพศชายมีรอบเอวเกิน 9o เซนติเมตร ร้อยละ 34 และเพศหญิง มีรอบเอวเกิน 8o เซนติเมตร ร้อยละ 58 ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญด้านสาธารณสุขและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ซึ่งภาวะดัชนีมวลกายเกิน สามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากการใช้หลัก 3 อ. 2 ส.

จากการสำรวจภาวะค่าดัชนีมวลกายเกินมาตรฐานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านหนองผือ หมู่ที่ 7 ในปี พ.ศ 256o มีประชากรตั้งแต่อายุ 35 ปีขึ้นไป ที่มีค่าดัชนีมวลกายเกินทั้งหมดทั้งสิ้น 137 คนคิดเป็นร้อยละ 23.29 และมีแนวโน้มสูงขึ้นในทุกๆปี จากการสอบถามพบว่าประชาชนขาดการออกกำลังกาย ซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต้องใช้เวลาต่อเนื่องจึงสำเร็จด้วยความตระหนัก ถึงความรุนแรงของโรค ที่คุกคามชีวิตและสุขภาพของประชาชน

ดังนั้น นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยกาฬสินธุ์ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของผู้ที่มีภาวะค่าดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน ที่ต้องได้รับการส่งเสริมในทางที่ถูกต้องและเหมาะสมตามสภาพร่างกาย ให้ปราศจากโรค และสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข จึงได้จัดทำโครงการหมู่บ้านรักสุขภาพ ในกลุ่มที่มีค่าดัชนีมวลกายเกิน เพื่อได้เพิ่มพูนความรู้และได้ทำกิจกรรมร่วมกันและได้มีส่วนร่วมในกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพอย่างเป็นองค์รวมโดยสิ่งที่สำคัญที่สุดคือการทำกิจกรรม 3 อ. คือ อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย และ 2 ส. คือ งดดื่มสุราและงดสูบบุหรี่ มีการพัฒนาทางด้านร่างกายที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมมาใช้ในชีวิตประจำวันให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นและยังส่งผลดีต่อสุขภาพกาย ห่างไกลจากโรคของผู้ที่มีค่าดัชนีมวลการเกินอีกด้วย

6. **วัตถุประสงค์**

6.1 เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ในเรื่อง 3อ. 2ส. สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

6.2 เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

6.3 เพื่อให้ประชาชนมีค่าดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน มากกว่าร้อยละ 10

7. **กลุ่มเป้าหมาย**

ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายเกิน ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป และสมัครใจเข้าร่วมโครงการ 70 คน หมู่ที่ 7 บ้านหนองกว้าง ตำบลหนองผือ อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

8. **เครื่องมือ**

8.1 แบบประเมินผลก่อนและหลัง

9. **วิธีการดำเนินงาน**

1 ประชาคมหมู่บ้านเพื่อหาปัญหาในการจัดทำโครงการ

2 จัดทำโครงการเพื่อขอสนับสนุนงบประมาณ

3 ประชุมชี้แจงโครงการแก่ผู้นำชุมชน อสม.และภาคีเครือข่าย เพื่อหาแนวทางร่วมกัน

4 ประชาสัมพันธ์โครงการทางหอกระจายข่าวของหมู่บ้าน

5 จัดอบรมให้ความรู้ตามหลัก 3 อ. 2 ส. (อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย งดดื่มสุราและงดสูบบุหรี่) ในวันที่ 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2562

6. มีการออกกำลังกายทุกวันๆละ 1 ชั่วโมง เวลา 17.00 – 18.00 น.

7. มอบรางวัลแก่ผู้เข้าร่วมออกกำลังกาย ที่มีค่าดัชนีมวลกายแสดงเส้นรอบเอวลดลง

8. สรุปผลการดำเนินงานตามโครงการ เสนอผอ.รพ.สต. บ้านหนองผือ และคืนข้อมูลสู่ชุมชน

10.  **คำสำคัญ** การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในผู้ป่วยเบาหวานและกลุ่มเสี่ยง

11. **ผลการศึกษา**

การฝึกปฏิบัติงานโครงการพัฒนาสุขภาพชุมชนแบบมีส่วนร่วมได้จัดทำโครงการ หมู่บ้านรักสุขภาพ บ้านหนองกว้างหมู่ที่ 7 ตำบลหนองผือ อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ในเรื่อง 3 อ. 2 ส. สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอและให้ประชาชนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และมีค่าดัชนีมาลการและเส้นรอบเอวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

โดยมีกลุ่มเป้าหมาย คือ ประชาชนที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ที่มีค่าดัชนีมวลกายและเส้นรอบเอวเกินมาตรฐานและสมัครใจเข้าร่วมโครงการ ๗o คน

จากการดำเนินโครงการหมู่บ้านรักสุขภาพ บ้านหนองกว้าง หมู่ที่ 7 ตำบลหนองผือ อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์สรุปได้ดังนี้

**ประชุมวางแผนจัดเตรียมโครงการหมู่บ้านรักสุขภาพ**

การศึกษาชุมชนบ้านหนองกว้าง หมู่ที่ 7 ตำบลหนองผือ อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์ ได้มีการลงสำรวจชุมชน การประชาคมเพื่อหาปัญหา การวิเคราะห์ปัญหาร่วมกับชุมชนและได้ดำเนินการแก้ไขปัญหาตามความต้องการของชุมชนมีดังนี้

จากการค้าหาปัญหาโดยการลงสำรวจชุมชน จำนวน 247 ครัวเรือน ได้ปัญหามา 5 ปัญหา คือ

1.โรคเรื้อรัง (เบาหวาน-ความดัน)

2.โรคเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ

3.ปัญหายาเสพติด

4.ผู้สูงอายุ

5.ประชาชนขาดการออกกำลังกาย

นำปัญหาเข้าสู่เวทีการประชาคม มีผู้เข้าร่วมประชาคม จำนวน 65 คน ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้ประชาชนได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพและเป็นปัญหาที่ชุมชนบ้านหนองกว้าง ต้องการที่จะแก้ไขปัญหามากที่สุด โดยใช้การจัดลำดับความสำคัญและร่วมกันหาสาเหตุของปัญหาและหาแนวทางแก้ไขปัญหา ซึ่งสาเหตุหลักของปัญหาสุขภาพ คือ ประชาชนขาดการออกำลังกาย จึงทำให้มีประชาชนที่มีค่าดัชนีมวลกายและเส้นรอบเอวเกินมาตรฐาน และมีโรคต่างๆตามมา

จากการดำเนินกิจกรรมการอบรมโครงการหมู่บ้านรักสุขภาพ พบว่ามีผู้ร่วมกิจกรรมจำนวน 70 คน คิดเป็ร้อยละ 100 ของกลุ่มเป้าหมาย และการทดสอบความรู้ ก่อนและหลังอบรม โดยใช้แบบสอบถามความรู้ จำนวน 15 ข้อ ข้อละ 1 คะแนน คะแนนเต็ม 15 พบว่า ก่อนการอบรมผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้คะแนนเฉลี่ยที่ 29.11 โดยมีคะแนนต่ำสุด 3 คะแนน คะแนนสูงสุด 12 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 71.57 และหลังอบรมมีคะแนนเฉลี่ยที่ 37.23 โดยมีคะแนนต่ำสุด 10 คะแนน คะแนนสูงสุด 15 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 82.86

พบว่า ผลการอบรมก่อนและหลังของผู้เข้ารับการอบรมทั้งหมด 70 คน แสดงให้เห็นว่า ผู้เข้าอบรมได้รับความรู้จากการจัดทำโครงการ มีความรู้จากร้อยละ 71.57 เพิ่มขึ้นเป็น 82.86

จากการดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มเป้าหมายที่มีค่าดัชนีมวลกายและเส้นรอบเอวเกินมาตรฐาน อายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 70 คน พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีน้ำหนักและเส้นรอบเอวลดลง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 11.4

**12. ข้อเสนอแนะ**

1. สร้างเครือข่ายในการออกกำลังกาย และมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างชุมชนเรื่องหลักการใช้ 3 อ. 2 ส.เพื่อให้เกิดความยั่งยืน

2. ระยะเวลาในการดำเนินโครงการน้อยควรให้มีระยะเวลาเพิ่มขึ้น