**สรุปองค์ความรู้จากการจัดการความรู้จากกองทุนหลักประกันสุขภาพ**

1. ชื่อเรื่อง รวมพลังสร้างสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายสานสายใยชุมชนด้วยบาสโลป

ตำบลสงเปลือย ปี 2559

2. ผู้วิจัย นส.พัชราณี กิจชมพู นางวิไลรัตน์ เรืองวิชญกานต์ นางศิริเพ็ญ อาทะวิมล

3. หน่วยงาน กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลสงเปลือย

4. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี่มีมากขึ้น วิถีชีวิตของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงไป มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้น ทำให้มีการเคลื่อนไหวออกแรงกายลดลง ซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพเป็นอย่างยิ่ง การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังเป็นการป้องกันโรคเรื้อรังต่างๆเช่นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งโรคเรื้อรังเหล่านี้กำลังมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่องในภาพรวมของระดับประเทศ ระดับจังหวัดกาฬสินธุ์ และรวมถึงเขตอำเภอนามนและตำบลสงเปลือยด้วย

การจัดกิจกรรมการประกวดการออกกำลังกายที่ผ่านมา กลุ่มองค์กรชุมชนร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหัวงัว/บ้านสงเปลือย และภาคีเครือข่ายได้มีการจัดกิจกรรมมาอย่างต่อเนื่องมาหลายปีไม่ว่าจะเป็นการประกวดออกกำลังกายแบบ แอโรบิคแด๊นซ์ การรำไม้พลอง รำวงย้อนยุค จนทำให้ประชาชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสนใจลดน้อยลง ดังนั้นในปี 2559 จึงมีการปรึกษาหารือคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเพื่อหารูปแบบการออกกำลังกายแบบใหม่ที่กำลังเป็นกระแสที่นิยมกัน และที่ประชุมมีมติเลือกการเต้นบาสโลปมาเป็นกิจกรรมการประกวดในปีนี้ ซึ่งการเต้นบาสโลปนอกจากจะเป็นการสร้างกระแสส่งเสริมให้ประชาชนมีการออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบ ยังช่วยส่งเสริมให้พี่น้องประชาชน มีความสมัครสมานสามัคคี ในการทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อสาธารณะ และตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดให้ทุกชุมชนมีกิจกรรมส่งเสริม 3อ. (ฮาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย) เพื่อลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การออกกำลังกายเป็นตัวชี้วัด ตัวหนึ่งที่จะบรรลุเกณฑ์การเป็นชุมชนสุขภาพดี คณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลสงเปลือย จึงได้จัดทำโครงการรวมพลังสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายสานสายใยชุมชนด้วยบาสโลปตำบลสงเปลือย ปี 2559 ขึ้น

5. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีทักษะที่ถูกต้องในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงและมีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใส และมีความสมัครสมานสามัคคี
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สามารถเป็นแกนนำ ในการจัดตั้งชมรมผู้ออกกำลังกายในชุมชนได้
3. เพื่อสร้างกระแสการออกกำลังกายหลายรูปแบบที่เหมะสมกับวัย
4. เพื่อส่งเสริมครัวเรือนและบุคคลในการเป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ
5. เพื่อลดการเกิดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดของประชาชนโดยเฉพาะกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป
6. กลุ่มเป้าหมาย

- เจ้าหน้าที่สาธารณสุข รพสต.บ้านหัวงัว/รพสต.บ้านสงเปลือย จำนวน 13 คน เจ้าหน้าที่จากเทศบาลตำบลสงเปลือยจำนวน 10 คน

- อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลสงเปลือย จำนวน 16 หมู่บ้าน 146 คน

- แกนนำสุขภาพภาคประชาชน (นร.,นศ.,กลุ่มสนใจ) จำนวน 50 คน

- ชมรมออกกำลังกาย 16 ชมรม ๆ ละ 30 คน รวม 480 คน

- ชมรมผู้สูงอายุ 16 ชมรม 160 คน

1. เครื่องมือ

-แบบประเมินความพึงพอใจของผู้ร่วมกิจกรรม -แบบสำรวจข้อมูลจำนวนการเกิดโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง/หัวใจและหลอดเลือด รายใหม่

-แบบสำรวจข้อมูลการเกิดโรคแทรกซ้อนในผู้ป่วยรายเก่า

8. ขั้นตอนการดำเนินงาน

1.นำเสนอโครงการพร้อมชี้แจงรายละเอียดโดยสมบูรณ์ แก่คณะกรรมการกองทุนสุขภาพตำบลสง เปลือยเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณดำเนินการ

2.จัดประชุมผู้เกี่ยวข้องเพื่อชี้แจงแนวทางการดำเนินงาน

3.แต่งตั้งคณะทำงาน และออกติดตามเยี่ยมแนะนำและกระตุ้นการฝึกซ้อมของชมรมออกกำลังกายในหมู่บ้านต่างๆ

4.ประสานงานพันธมิตรดำเนินงาน เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อย

5.กิจกรรมเดินรณรงค์เพื่อสร้างกระแสการออกกำลังกายโดยชมรมสร้างสุขภาพทุกหมู่บ้าน

6.กิจกรรมมอบเกียรติบัตรเชิดชูเกียรติครอบครัวต้นแบบด้านสุขภาพในชุมชน

7.กิจกรรมประกวดการแข่งขันออกกำลังกาย เต้นบาสโลป 9 ทีม / 9 หมู่บ้าน

8.กิจกรรมประกวดผู้สูงอายุสุขภาพดี70ปียังแจ๋ว 9 หมู่บ้าน ส่งตัวแทนหมู่บ้านละ 1 คน รวม 9 คน

9.กิจกรรมการแสดงของชมรมผู้สูงอายุ 2 ชมรม

10.มอบรางวัลการประกวด และพิธีปิด

11.ประเมินผลและสรุป รายงานผลการดำเนินงาน แก่ผู้เกี่ยวข้อง

9. ผลการศึกษา

การศึกษาผู้เข้าร่วมโครงการรวมพลังสร้างสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายสานสายใยชุมชนด้วยบาสโลป

ตำบลสงเปลือย อำเภอนามน จังหวัดกาฬสินธุ์ ปี 2559 ในครั้งนี้เป็นการส่งเสริมให้ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยการรวมกลุ่มกันออกกำลังกายในรูปแบบการเต้นบาสโลป ซึ่งเป็นการเต้นรำให้เข้ากับจังหวะเพลงและดนตรี ส่วนท่าเต้นจะมีรูปแบบท่าเต้นมากมาย เพลงที่เลือกมาเต้นจะเป็นเพลงที่ได้รับความนิยมในขณะนั้น มีความสนุกสนาน มีทั้งเพลงที่มีท่วงทำนองที่ช้าและเร็ว บาสโลปเป็นการนำเอาวัฒนธรรมพื้นบ้านมาประยุกต์ใช้ เพื่อให้เข้ากับวิถีชุมชน และจะส่งผลให้เกิดเป็นวัฒนธรรมสุขภาพของชุมชนต่อไป อีกทั้งยังเป็นการสร้างเครือข่ายจัดตั้งชุมชนต้นแบบ เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง/หัวใจ/และหลอดเลือด รายเก่า และลดการเพิ่มจำนวนผู้ป่วยรายใหม่ มีผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 859 คน แบ่งการจัดกิจกรรมออกเป็น 2 เขต ตามเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทั้ง 2 แห่ง จากผลการดำเนินงานพบว่าประชาชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในการออกกำลังกายแบบเต้นบาสโลป 822 คน คิดเป็น ร้อยละ 95.69 และขณะนี้ในชุมชนยังมีการรวมกลุ่มกันเต้นบาสโลปเพื่อเป็นการแสดงในงานประเพณีต่างๆอีกด้วย

10. ข้อเสนอแนะ

1.หาแนวทางส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้ชายเข้าร่วมกิจกรรมให้มากกว่านี้

2.ส่งเสริมให้ผู้นำเต้นบาสโลป ได้เข้าฝึกอบรมเพื่อจะได้มีท่าเต้นที่หลากหลายมาฝีกการเต้นให้กับประชาชน

3.ส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

4.ขยายกิจกรรมเข้าสู่สถานศึกษาทุกแห่งในพื้นที่รับผิดชอบ

ภาพกิจกรรม



