



สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนานวัตกรรมสังคม

วิทยาลัยนวัตกรรมสังคม มหาวิทยาลัยรังสิต

เลขที่ 52/437 หมู่บ้านเมืองเอก ถนนพหลโยธิน ตำบลหลักหก อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี 12000

การจัดระเบียบการใช้ชีวิตประจำวันกับการจัดการสุขภาพ และสวัสดิการชุมชน

กองทุนสวัสดิการชุมชนเทศบาลตำบลลาดสวาย อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี

ความเป็นมา

กองทุนสวัสดิการชุมชนเทศบาลตำบลลาดสวาย อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี จัดตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2550 จากสมาชิกแรกเริ่มเพียง 50 คน ปัจจุบันมีสมาชิก 533 คน มีเงินกองทุนสะสมจนถึงปัจจุบัน 2,400,000 บาท เป็นกองทุนในพื้นที่และโดยความร่วมมือของเทศบาลตำบลลาดสวาย ที่จัดบริการสมาชิกทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ การประสภภัยพิบัติ และสวัสดิการอื่น ๆ ตามที่เหมาะสม ด้วยสภาพของที่ตั้งของตำบลลาดสวายอยู่ใกล้กับเมืองหลวง ถือเป็นพื้นที่ที่มีการขยายตัวเป็นเมืองอย่างรวดเร็ว ในรอบ 3 ทศวรรษที่ผ่านมา มีการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม และวิถีของการใช้ชีวิตประจำวันจากชนบทเป็นเมืองอย่างเต็มตัว ประชาชนในพื้นที่และสมาชิกของกองทุนสวัสดิการชุมชน ซึ่งโดยส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุเริ่มมีปัญหาด้านสุขภาพและการเจ็บป่วยมากขึ้น

กองทุนสวัสดิการชุมชนเทศบาลตำบลลาดสวาย จึงได้ประสานความร่วมมือกับหน่วยงาน องค์กร ชุมชน และกลุ่มที่รวมตัวกันในชุมชนให้หันมาให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ เช่น หน่วยงานสาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ชมรมสร้างสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมรักสิ่งแวดล้อม และกลุ่มรักสุขภาพ

กิจกรรม

การรณรงค์เพื่อสร้างความรู้เกี่ยวกับความใส่ใจต่อสุขภาพนี้ เริ่มขึ้นในปี พ.ศ. 2558 มีความประสงค์เป็นเบื้องต้นที่จะนำไปสู่การลดโอกาสในการเจ็บป่วยและสร้างปัญหาสุขภาพและคุณภาพชีวิตโดยรวมของประชาชนในพื้นที่และสมาชิกของกองทุนสวัสดิการชุมชน ซึ่งมีสมาชิกที่ถือได้ว่าเป็นผู้ป่วยที่มีโรคความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง จำนวน 60 คน การรณรงค์ได้นำกิจกรรมว่าด้วย 3 อ. 2 ส. เข้ามาเป็นเครื่องมือในการสื่อสารประชาสัมพันธ์ความรู้ ความเข้าใจ และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้ชีวิตประจำวันที่จะนำไปสู่ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค

3 อ. คือ การให้ความสำคัญต่อ อาหาร อารมณ์ และ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2 ส. คือ การเลิกต่อสิ่งเสพติด เลิกสูบบุหรี่ และเลิกสุรา

รายละเอียดของกิจกรรม 3 อ. มี มีการให้ความสำคัญต่อรายละเอียดที่จะสร้างเป็นข้อเสนอแนะและชักชวนให้สมาชิกผู้ร่วมโครงการ นำไปสู่การปฏิบัติจริง ดังนี้

1. ออกกำลังกาย

ให้สมาชิกที่มีสุขภาพอยู่ในสภาวะเสี่ยงเข้าร่วมกิจกรรม ฝึกการยืดเหยียดก่อน ต่อด้วยร่าวงย้อนยุค ทำกิจกรรมอาทิตย์ละ 3 วัน วันละ 1.30 ชั่วโมง ทำติดต่อกันอยู่ประมาณ 6 เดือน และประเมินผล ปรากฏว่าสมาชิกทุกคนมีสุขภาพดีขึ้น แต่น้ำหนักไม่ลด จึงเกิดปัญหาอีกว่าทำไมน้ำหนักไม่ลด จึงต้องกลับมาดูเรื่องอาหาร

2. อาหาร

ส่งเสริมการรับประทานอาหาร โดยเลือก อาหารสดใหม่ ไขมัน อาหารที่มีรสเค็ม รสหวาน เพิ่มผักผลไม้ และงดอาหารเย็นเป็นเวลา 3 เดือน แล้วจึงทำการประเมินอีกครั้ง ปรากฏว่าสมาชิกหลายคนน้ำหนักลดลงอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม แต่บางรายน้ำหนักกลับไม่ลดลงเหมือนเพื่อนคนอื่น ๆ จึงนำมาสู่การจัดการด้านอารมณ์

3. เสริมสร้างด้านอารมณ์

สมาชิกที่น้ำหนักไม่ลดเหมือนเพื่อนเริ่มจะมีภาวะเครียดเรื่องน้ำหนัก จึงต้องแก้โดยการทำกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ ร้องเพลง และร่าวง โดยทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง อาทิตย์ละ 3 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง

ผลสำเร็จ

จากการเริ่มกิจกรรมนี้ในปี พ.ศ. 2558 มีสมาชิกของกองทุนสวัสดิการชุมชนร่วมโครงการ 40 คน เพียงแค่หมู่ที่ 7 ปัจจุบันขยายออกไปเป็น 4 หมู่บ้าน มีสมาชิกรวมในโครงการ 300 คน (คิดเป็น 56% ของสมาชิกกองทุน)

ความใหม่-ความสามารถ

ผลของการออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพโดยองค์รวมแบบ 3 อ. 2 ส. เป็นผลให้สมาชิกผู้ร่วมโครงการมีสุขภาพในเบื้องต้นอยู่ในเกณฑ์ปกติ-ไม่เจ็บป่วย จะเห็นได้จากสถิติข้อมูลการเบิกจ่ายสวัสดิการค่ารักษาพยาบาลของกองทุนฯ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2558 เป็นต้นมา ไม่มีรายการของการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับอาหารการกิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคแบบ NCD ซึ่งมีสมาชิกในโครงการเป็นโรคอยู่ 60 คน ก็ไม่มีแสดงอาการเจ็บป่วยเพิ่มเติม

ผลต่อการเปลี่ยนแปลง

ความสัมพันธ์ผลของการดำเนินงานตามโครงการนี้ กองทุนสวัสดิการชุมชนเทศบาลตำบลลาดสวาย มีแผนจะขยายสมาชิกในโครงการไปยังกลุ่มผู้สูงอายุและวัยที่เตรียมสู่การเป็นผู้สูงอายุในพื้นที่ของเทศบาล เป็นการขยายผลความสำเร็จเพิ่มเติมจากการเป็นเครือข่ายงานร่วมกันกับพื้นที่อื่น คือ อำเภออุทัย และอำเภอบางปะอิน จังหวัดอยุธยา ซึ่งดำเนินการมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. 2559

.....

สำนักประสานเครือข่ายสวัสดิการชุมชน

สถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน (องค์การมหาชน)

ตุลาคม 2563