



สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนานวัตกรรมสังคม

วิทยาลัยนวัตกรรมสังคม มหาวิทยาลัยรังสิต

เลขที่ 52/437 หมู่บ้านเมืองเอก ถนนพหลโยธิน ตำบลหลักหก อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี 12000

3 อ. การดูแลตนเอง กับความสำเร็จต่อการลดความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน

กองทุนสวัสดิการชุมชนตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดชัยนาท

ความเป็นมา

กองทุนสวัสดิการชุมชนตำบลท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดชัยนาท จัดตั้งขึ้นเมื่อ 23 ธันวาคม พ.ศ. 2553 ปัจจุบันมีสมาชิกจำนวน 1,730 คน คิดเป็น 33.6 % ของจำนวนประชากรตำบล ซึ่งมีจำนวน 5,144 คน มีหมู่บ้าน 8 หมู่บ้าน มีกองทุนสวัสดิการชุมชนสะสม จำนวน 5,005,496 บาท เพื่อจัดบริการสวัสดิการในด้านต่าง ๆ ทั้งหมดสังคม หมวดลูกเงิน/ภัยพิบัติ และสนับสนุนชุมชนในกิจกรรมสาธารณประโยชน์ต่าง ๆ

จากข้อมูลการดำเนินงานในปี 2559 และ 2560 สถิติการเจ็บป่วยของคนในชุมชนมีมากขึ้นมากกว่าทุกปีในรอบ 7 ปีก่อนหน้านี้ โดยมีจำนวนสะสม 630 คน แบ่งเป็นโรคความดันโลหิตสูง 300 คน โรคเบาหวาน 300 คน ในจำนวนนี้ เสียชีวิต 180 คน ส่วนใหญ่สาเหตุมาจากการทานอาหารประเภทไขมันและการไม่ออกกำลังกาย กองทุนฯ จึงนำเอาหลักการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม 3 อ. คือ 1. อาหาร 2. อารมณ์ และ 3. ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (ต้นบาสโลป) มาใช้เป็นแนวปฏิบัติจริงจัง

กิจกรรม

กิจกรรมที่เริ่มดำเนินงานในปี 2561 คือรณรงค์ 3 อ. ร่วมกับสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดชัยนาท และดำเนินกิจกรรมร่วมกับ อสม. กลุ่มสตรี กลุ่มเยาวชน และกลุ่มผู้สูงอายุ มีการใช้สื่อ Facebook เข้ามาเป็นช่องทางสื่อสารประชาสัมพันธ์และขับเคลื่อนกิจกรรม

1. ออกกำลังกาย-ต้นบาสโลป ประกอบเพลง/สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน

จากครั้งแรกที่มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม 55 คน จนถึงปัจจุบัน มีผู้ร่วมกิจกรรมของทั้ง 8 หมู่บ้าน จำนวน 500 คน โดยมีนัดหมายต้นในช่วงตอนเย็น 16.30-18.30 น. ของทุกวัน ขยายกิจกรรมนี้ไปยังโรงเรียนในพื้นที่ เพื่อให้เป็นกิจกรรมตอนเช้าก่อนเข้าเรียน/ หลังเคารพธงชาติ จัดเป็นกิจกรรมความร่วมมือกระตุ้นความสนใจ และร่วมภาคีรณรงค์

2. รณรงค์ลดการทานอาหารอาหารมื้อเย็น ไม่ทานอาหารที่มีไขมัน

ผลสำเร็จ

ทั้งสองกิจกรรมข้างต้น ในเบื้องต้นดำเนินงานเป็นเครือข่ายระดับตำบล (มีสมาชิกร่วมโครงการ 500 คน โดยประมาณ) มีตัวเลขที่บ่งชี้ถึงสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีแนวโน้มไปในทางที่ดีขึ้น (รวมทั้งบ่งชี้ถึงการลดปัจจัยเสี่ยงที่มีต่อโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน) คือ จำนวนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงลดลง คือ ในปี 2560 สัมภาษณ์ 572 คน ปี 2561 สัมภาษณ์ 559 คน จำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานลดลง จากปี 2560 สัมภาษณ์

พบ 253 คน ปี 2561 สํารวจพบ 233 คน ในขณะที่เดียวกันจากการเปรียบเทียบค่าใช้จ่ายสําหรับการรักษาพยาบาลในปี พ.ศ. 2560 (ไม่มีกิจกรรม) มีสมาชิกรับสวัสดิการค่ารักษาพยาบาลไป 155 คน เป็นเงิน 91,000 บาท ในปี 2561 จำนวน 144 คน เป็นเงิน 91,200 บาท และในปี 2562 จำนวน 142 คน เป็นเงิน 84,600 บาท (คนป่วยลดลง 13 คน วงเงินลดลง 6,400 บาท) ซึ่งแม้ว่าจะมีค่าความหมายของการลดลงไม่มากนัก แต่เป็นข้อมูลที่แสดงความเป็นไปในทางตรงกันข้ามกับข้อมูลการเจ็บป่วยที่เพิ่มขึ้น จากการสํารวจเมื่อปี พ.ศ. 2560

ความใหม่-ความสามารถ

การรณรงค์กิจกรรม 3 อ. ที่มีกิจกรรมหลักคือเรื่องการเดินบาสโลบ และการสื่อสารความรู้ความเข้าใจ เรื่องการละเว้นการทานอาหารที่มีไขมัน ที่มีการดำเนินงานอย่างจริงจัง ต่อเนื่อง และสร้างเป็นค่านิยมร่วมของสังคม สามารถลดการเจ็บป่วยจากการโรคความดันโลหิตสูง และเบาหวาน และเป็นเรื่องที่ประชาชน (สมาชิกกองทุนสวัสดิการชุมชน) ทำได้ด้วยตนเอง มีการขยายเครือข่ายในพื้นที่ในระดับอำเภอ 8 ตำบล 1 เทศบาล มีสมาชิกร่วมโครงการ 1,500 คน

ผลต่อการเปลี่ยนแปลง

การจัดการตนเอง-ดูแลสุขภาพตนเอง ในที่นี้จะเท่ากับเป็นการลดโอกาสของการเจ็บป่วย และลดภาระของกองทุนสวัสดิการชุมชนลง กล่าวอีกอย่างหนึ่งได้ว่า การดูแลสุขภาพที่ดีของประชาชน จะเท่ากับเป็นส่วนหนึ่งของการจัดระบบสวัสดิการชุมชนอีกแบบหนึ่ง เพราะเป็นการลดเงื่อนไขความจำเป็นที่จะไปพึ่งพาการสนับสนุนทางการเงินเพื่อให้เข้าถึงซึ่งบริการโรงพยาบาล ถือได้ว่า การจัดการตนเอง-ดูแลสุขภาพตนเอง ของกองทุนสวัสดิการชุมชนตำบลท่าเสา เป็นการจัดการแบบเชิงรุกแบบหนึ่ง

.....

สำนักประสานเครือข่ายสวัสดิการชุมชน
สถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน (องค์การมหาชน)
ตุลาคม 2563