

## บทที่ 7

### การสังเคราะห์การพัฒนาชุดบริการสุขภาพสำหรับชุมชนนาหม่อม

#### บทนำ

รายงานฉบับนี้เป็นผลจากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลด้านสุขภาพ ระบบบริการสุขภาพ ศักยภาพและการมีส่วนร่วมของประชาชน/องค์กรชุมชน และบุคลากรในทีมสุขภาพของประชาชนในอำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา ซึ่งข้อมูลทั้งหมดนี้ได้มาจากการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการปฏิรูประบบบริการสุขภาพระดับปฐมภูมิ : กรณีศึกษาชุมชนนาหม่อม อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา ซึ่งเริ่มทำการศึกษา ตั้งแต่ เมษายน 2545 ถึง มีนาคม 2546

#### วัตถุประสงค์

เพื่อสังเคราะห์ชุดบริการสุขภาพที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทชุมชนนาหม่อม จังหวัดสงขลา

#### วิธีการศึกษา

นำผลจากการศึกษาเกี่ยวกับสถานการณ์สุขภาพก่อนและหลังเข้าสู่รูปแบบบริการสุขภาพระดับปฐมภูมิ ศักยภาพของประชาชนและองค์กรชุมชนในการเข้ามามีส่วนร่วมในบริการสุขภาพระดับปฐมภูมิ ศักยภาพของพยาบาล ทีมสุขภาพ และองค์กรที่เกี่ยวข้องในงานบริการสุขภาพระดับปฐมภูมิมาสังเคราะห์ชุดบริการสุขภาพที่เหมาะสม

#### ผลการศึกษา

จากการสังเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดดังกล่าวข้างต้น คณะผู้วิจัยขอเสนอชุดบริการสุขภาพตามความต้องการของประชากรในชุมชนนาหม่อมจำนวน 5 ชุด คือ (1) ชุดบริการสุขภาพสำหรับผู้ใช้แรงงานในสถานประกอบการอุตสาหกรรม (2) ชุดบริการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคที่ถูกต้อง (3) ชุดบริการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง (4) ชุดส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน และ (5) ชุดส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะกระดูกพรุนในสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือน

(1) ชุดบริการสุขภาพสำหรับผู้ใช้แรงงานในสถานประกอบการอุตสาหกรรม

ความจำเป็น : จากการประเมินสถานการณ์ในอำเภอนาหม่อม พบว่า มีโรงงานทั้งสิ้น 6 โรง ได้แก่ โรงงานผลิตอาหารแช่แข็ง โรงงานผลิตถุงมือยาง โรงงานผลิตบัวตุงมือ โรงงานทำกระป๋องบรรจุภัณฑ์ โรงงานทำไม้ยางพารา และโรงงานผลิตน้ำแข็งหลอด โดยมีประชากรประกอบ

อาชีพในโรงงานอุตสาหกรรมทั้งสิ้น 3,506 คน ซึ่งนับได้ว่าเป็นประชาชนในวัยแรงงานกลุ่มใหญ่ ดังนั้นน่าจะมีการจัดชุดบริการสุขภาพให้กับประชาชนในกลุ่มนี้ เพื่อการมีสุขภาพที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาสุขภาพะด้านกาย จิต สังคมและจิตวิญญาณของประชากรในโรงงาน

**กลุ่มเป้าหมาย** ผู้ประกอบการและผู้ใช้แรงงาน ในโรงงานผลิตอาหารแช่แข็ง โรงงานผลิตถุงมือยาง โรงงานผลิตเบ้าถุงมือ โรงงานผลิตกระป๋องบรรจุภัณฑ์ โรงงานทำไม้ยางพารา และโรงงานผลิตน้ำแข็งหลอด ซึ่งมีจำนวนประมาณ 3,506 คน

**ผู้รับผิดชอบ :** โรงพยาบาลนาหม่อม และเจ้าของกิจการ

**วิธีดำเนินการ/กิจกรรม**

เน้นความร่วมมือระหว่างบุคลากรสุขภาพ ผู้นำทางบริการสุขภาพทางเลือก เจ้าของกิจการ และกลุ่มประชากร โดยให้มีการวางแผนพัฒนาภาวะสุขภาพร่วมกัน เพื่อนำไปสู่การกำหนดนโยบายด้านสุขภาพของสถานประกอบการ สำหรับกิจกรรมด้านสุขภาพที่ทีมสุขภาพจะดำเนินการมีดังนี้

1. บริการตรวจสุขภาพ ทุก 6 เดือน

2. ให้ความรู้เกี่ยวกับการดำรงชีวิตที่สอดคล้องกับการทำงาน การรักษาไว้ซึ่งสัมพันธภาพภายในครอบครัว การดูแลสุขภาพขณะทำงาน เช่น ทำทางที่ถูกต้อง การป้องกันอันตรายจากการทำงาน เป็นต้น การส่งเสริมสุขภาพะด้านการพักผ่อน การออกกำลังกาย

3. ให้บริการรักษาเบื้องต้น ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพทางโทรศัพท์

รูปแบบกิจกรรมทั้งหมด จะมีการสอดแทรกบริการทางเลือกหรือนำผู้รู้ด้านบริการทางเลือกมาร่วมในการให้บริการสุขภาพ เพราะชุมชนนาหม่อมมีความเข้มแข็งในด้านนี้สูง และบริการที่จัดจะเน้นบริการเคลื่อนที่เป็นหลัก เพื่อการเข้าถึงกลุ่มประชากรเป้าหมายให้มากที่สุด

**การประเมินผล**

ภาวะสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชากร

ความพึงพอใจในบริการ

อุบัติการณ์การเจ็บป่วย การหยุดงาน

สัมพันธภาพภายในครอบครัว

ความต่อเนื่องของกิจกรรม

(2) ชุดบริการเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคที่ถูกต้อง

**ความจำเป็น :** จากการประเมินภาวะสุขภาพของอำเภอนาหม่อม พบว่า โรคที่พบบ่อยที่สุดคือ โรคอุจจาระร่วง ซึ่งน่าจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมบริโภคอาหาร ประชาชนอำเภอนาหม่อม นิยมซื้ออาหารถุงมารับประทาน ประกอบกับปัญหาสิ่งแวดล้อมในเรื่องของการจัดการมูลฝอยชุมชนที่ยังไม่เหมาะสม

**วัตถุประสงค์** เพื่อแก้ไขพฤติกรรมบริโภคที่มีปัญหาอยู่ในปัจจุบัน คือ พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ

**กลุ่มเป้าหมาย** กลุ่มแม่บ้าน ผู้ขายอาหาร โรงเรียน

### **วิธีดำเนินการ/กิจกรรม**

1. ประสานกับผู้นำชุมชนเพื่อสนับสนุนการจัดตั้งกลุ่มคุ้มครองผู้บริโภคในชุมชน โดยเน้นการดูแลมาตรฐานความสะอาดของอาหาร โดยเปิดโอกาสให้ประชาชนในชุมชนร่วมประเมินร้านค้า ร้านอาหาร และมีการให้รางวัลร้านค้า/ร้านอาหารที่ถูกสุขลักษณะ
2. จัดโครงการเคลื่อนที่ในการให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่ถูกสุขลักษณะ การจัดเตรียม เช่น การเลือกซื้ออาหาร ภาชนะที่ใช้ใส่อาหาร ขั้นตอนการปรุงอาหาร
3. ประสานงานร่วมกับโรงเรียนในชุมชน เพื่อจัดตั้งกลุ่มนักเรียนในการเป็นผู้นำในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภคทั้งในโรงเรียนและที่บ้าน โดยสนับสนุนให้นักเรียนเป็นผู้ไปถ่ายทอดความรู้หรือจัดกิจกรรมเพื่อนำมาให้น้องๆที่บ้านมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภค โดยเฉพาะเรื่องการดื่มของมีแอลกอฮอล์ เช่น กลุ่ม"กินดีอยู่ดี โดยลูกหลาน เพื่อลูกหลาน"
4. จัดตั้งกลุ่มผักพื้นบ้าน เพื่อรณรงค์ให้มีการปลูกผักพื้นบ้านและบริโภคผักพื้นบ้านที่ปลอดภัยพิษมากขึ้น โดยจัดเป็นตลาดนัดประจำเดือน
5. มีการประกวด กลุ่มผู้ประกอบการที่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภคในเรื่องอาหาร
6. สนับสนุนชุมชนให้เข้าร่วมโครงการ Clean food good test ตลาดสดน่าซื้อ และ food safety

**ผู้รับผิดชอบ :** โรงพยาบาลนาหม่อม และองค์การบริหารส่วนตำบล

การประเมินผล

มาตรฐานอาหารปรุงสำเร็จ

จำนวนชุมชนที่มีการบริโภคผักพื้นบ้านหรืออาหารที่ถูกสุขลักษณะ

อุบัติการณ์การเจ็บป่วยด้านระบบทางเดินอาหารลดลง

### **(3) ชุดการบริการการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง**

**ความจำเป็น :** ภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังในปัจจุบันพบว่ามีจำนวนมากขึ้น จากการศึกษาพบว่าผู้ป่วยเรื้อรังมีอัตราการรอดชีวิตร้อยละ 90 กลุ่มผู้ป่วยที่รอดชีวิตพบว่ามีคุณภาพชีวิตและรอยโรคหลงเหลือและต้องการการดูแลจากครอบครัว ซึ่งจากการสำรวจข้อมูลการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังในอำเภอนาหม่อม พบว่า มีอุบัติการณ์สูง ดังนั้นจึงมีความจำเป็นยิ่งที่จะจัดโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ป่วยโรคเรื้อรังขึ้น

**วัตถุประสงค์** เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงและหลอดเลือดสมองและผู้ดูแล

**กลุ่มเป้าหมาย** ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงและหลอดเลือดสมองและผู้ดูแล

**ผู้รับผิดชอบ** : โรงพยาบาลนาหม่อม และสถานีอนามัย

### วิธีดำเนินการ/กิจกรรม

1. สนับสนุนให้สถานบริการสุขภาพมีการจัดทำแผนการดูแลผู้ป่วยและผู้ดูแลอย่างต่อเนื่อง ที่ครอบคลุมทั้งกาย จิต สังคมและจิตวิญญาณ การติดตามเยี่ยมที่บ้าน และนัดมาตรวจอย่างสม่ำเสมอ
2. จัดบริการคลินิกเคลื่อนที่ไปในชุมชน โดยทีมสหสาขาวิชาชีพ โดยเฉพาะแพทย์พยาบาลและเภสัชกร อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
3. ให้บริการคำปรึกษาด้านสุขภาพทางโทรศัพท์
4. ให้ความรู้เกี่ยวกับยา และการดูแลตนเองที่เหมาะสมกับแต่ละโรค
5. สนับสนุนให้มีและคงอยู่ซึ่งกลุ่มช่วยตนเองในชุมชน เช่น กลุ่มออกกำลังกาย กลุ่มช่วยตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน หรือกลุ่มอาสาสมัครในการดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

### การประเมินผล

คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและผู้ดูแล

จำนวนกลุ่มช่วยเหลือกันเอง

จำนวนครั้งของการให้บริการเคลื่อนที่ ของทีมสหสาขาวิชาชีพ

จำนวนครั้งของการให้การปรึกษาทางโทรศัพท์

ความพึงพอใจในบริการ

### (4) ชุดส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน

**ความจำเป็น** : การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้มีการปรับตัวของระบบหัวใจและหลอดเลือดมีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมทั้งกล้ามเนื้อ กระดูก ระบบประสาท ระบบการทำงานของอวัยวะอื่นๆ มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น จากนโยบายกระทรวงสาธารณสุขที่จะพัฒนาโรงพยาบาลในสังกัดให้เป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ โดยเน้นการสร้างสุขภาพมากกว่าการซ่อมสุขภาพ โรงพยาบาลนาหม่อมมีความมุ่งมั่นและมีนโยบายที่จะส่งเสริมการออกกำลังกายทั้งของบุคลากรในโรงพยาบาล ประชาชนในชุมชนใกล้เคียง เพื่อให้ประชาชนในชุมชนนาหม่อมมีการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เหมาะสม ต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ โดยถือเอาการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต โดยการสร้างสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการออกกำลังกาย การให้คำแนะนำปรึกษาด้าน

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การสร้างพันธมิตรทางสุขภาพโดยให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม อันจะส่งผลต่อภาพรวมที่ดีของการพัฒนาชุมชนในอนาคต

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายในประเภทต่างๆ ของประชาชนทุกวัย
2. เพื่อส่งเสริมให้มีกิจกรรมการดูแลสุขภาพของประชาชนในกลุ่มการออกกำลังกายประเภทต่างๆ
3. เพื่อส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วม ในเรื่องการดูแลสุขภาพของกลุ่มการออกกำลังกายประเภทต่างๆ โดยมีการดำเนินการที่ต่อเนื่องและขยายจำนวนของสมาชิกกลุ่ม

กลุ่มเป้าหมาย      กลุ่มแม่บ้าน      กลุ่มนักเรียน      กลุ่มข้าราชการ

ผู้รับผิดชอบ : องค์การบริหารส่วนตำบล      โรงพยาบาลนาหม่อม      ผู้นำชุมชน และโรงเรียน

#### วิธีดำเนินการ/กิจกรรม

1. ติดต่อและพูดคุยแกนนำผู้รักการออกกำลังกาย แต่ละประเภท เพื่อสร้างแนวคิดร่วมกันในการจัดตั้งกลุ่มออกกำลังกาย
2. แกนนำกลุ่มการออกกำลังกายแต่ละประเภท ชักชวนประชาชนที่มีความสนใจเข้าร่วมการออกกำลังกายแต่ละประเภท เช่น กลุ่มฟุตบอล กลุ่มวิ่ง/เดินเพื่อสุขภาพ กลุ่มจักรยานเสือภูเขา กลุ่มวอลเลย์บอล กลุ่มแอโรบิค กลุ่มไทเก๊ก กลุ่มเปตอง เป็นต้น
3. ดำเนินการส่งเสริมให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง รวมทั้งกิจกรรมการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยการประเมินสภาพร่างกายก่อนการออกกำลังกาย การให้ความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬา ความรู้ในเรื่องโภชนาการ และการพักผ่อน
4. กระตุ้นให้กลุ่มมีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพ หรือกิจกรรมการดูแลสุขภาพ โดยจัดให้มีกรรมการบริหารกลุ่ม จนสามารถจัดตั้งเป็นชมรมการออกกำลังกายแต่ละประเภท การจัดกิจกรรมการแข่งขันภายในกลุ่ม ภายในและภายนอกท้องถิ่น เช่น การจัดมหกรรมกีฬาเมืองนาหม่อม เป็นต้น
5. จัดให้มีการประเมินสภาพทางกาย เพื่อดูพัฒนาการในการออกกำลังกายที่มีผลกระทบต่อภาวะสุขภาพ
6. ดูแลรักษาเบื้องต้นเมื่อเกิดอุบัติเหตุจากการออกกำลังกาย

#### การประเมินผล

จำนวนคนที่เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ความต่อเนื่องของกลุ่มออกกำลังกาย

ผลการตรวจสุขภาพประจำปี ผลการตรวจสมรรถภาพร่างกาย

(5) ชุดส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะกระดูกพรุนในสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือน

ความจำเป็น : อัมภอนาหม่อม มีประชากรเพศหญิงอายุ 40- 59 ปี จำนวน 1,800 คน ซึ่งจะต้องอาจเผชิญกับปัญหาสุขภาพในวัยหมดประจำเดือน เนื่องจากการสนทนาพบว่า ส่วนใหญ่ยังมีความรู้ไม่เพียงพอการดูแลสุขภาพ ทำให้มีพฤติกรรมป้องกันภาวะกระดูกพรุนไม่ถูกต้อง ดังนั้นสตรีกลุ่มดังกล่าวจึงเสี่ยงต่อการเกิดภาวะกระดูกพรุนและอาการแทรกซ้อนได้ การจัดโครงการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะกระดูกพรุนในสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือน จึงเป็นกลวิธีหนึ่งของการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพเพื่อช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันภาวะกระดูกพรุนในสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือนในชุมชนนาหม่อม

วัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมความรู้ และพฤติกรรมป้องกันโรคกระดูกพรุนในสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือน

กลุ่มเป้าหมาย

สตรีก่อนวัยหมดประจำเดือน (อายุ 35ปีขึ้นไป) ในชุมชนนาหม่อม

วิธีดำเนินการ/กิจกรรม

1. บรรยาย ความรู้เรื่อง ภาวะกระดูกพรุน พฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุน
2. จัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ โดยแบ่งกลุ่ม ออกเป็น 6 กลุ่ม ๆ ละ 30 คน รวม 180 คน โดยแต่ละกลุ่มมาพบปะกันแลกเปลี่ยนความรู้และการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
3. ประชุมกลุ่มเพื่อกระตุ้นเตือนและประเมินการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันภาวะกระดูกพรุน
4. ตรวจสอบวัดความหนาแน่นของกระดูก

การประเมินผล

จำนวนผู้ที่มีความหนาแน่นของกระดูกอยู่ในเกณฑ์ปกติ

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม

คะแนนความรู้และพฤติกรรมดูแลสุขภาพของกลุ่มที่ได้รับความรู้

## สรุป

ชุดบริการที่เสนอมาจากการวิเคราะห์ความต้องการ และลักษณะของชุมชนนาหม่อม การทำให้ชุดบริการเกิดขึ้นจริง ต้องอาศัยความร่วมมือระหว่างประชาชน องค์กรประชาชน องค์กรด้านสุขภาพ และองค์กรท้องถิ่น นโยบายและการสนับสนุนของรัฐที่เป็นรูปธรรมจะช่วยให้ประชาชนได้รับชุดบริการสุขภาพที่ตรงใจ และทันความต้องการ