

ถอดบทเรียนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ดีเด่น
ระดับภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประจำปี 2564

Lessons Learned from Outstanding Village Public Health Volunteer,
Northeastern Level, Year 2021

นิตญา คุ่มไพโร¹ และพิพัฒน์พล พิณีจดี²

ศูนย์พัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดขอนแก่น
Northeastern Regional Center for Primary Health Care Development, Khon Kaen Province

*¹ Corresponding author; E-mail: nityartc@gmail.com

บทนำ

ศูนย์พัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดขอนแก่น เป็นหน่วยงานหลักที่ทำหน้าที่จัดการคัดเลือกอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ดีเด่น และรวบรวมข้อมูลของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่เข้ารับการคัดเลือกกระดับเขตและระดับภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทั้ง 20 จังหวัด ในปีงบประมาณ 2564 ซึ่งได้พบเห็นคุณค่าในกระบวนการทำงานของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) รวมทั้งนวัตกรรมต่างๆ ที่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ได้จัดทำเพื่อแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพของชุมชน จึงเห็นควรให้มีการถอดบทเรียนผลงานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ดีเด่น ซึ่งเป็นการจัดการความรู้รูปแบบหนึ่ง เพื่อสกัดความรู้ฝังลึกในตัวคน และองค์ความรู้ของชุมชนออกมาให้เป็นบทเรียนที่สามารถนำไปสรุปและสังเคราะห์เป็นเอกสาร ชุดความรู้ คู่มือ ตำรา หรือสื่ออื่นๆ ที่ผู้สนใจสามารถเรียนรู้และนำไปปรับใช้ให้การปฏิบัติงานมีคุณภาพได้ตามความเหมาะสมต่อไป

ในปีงบประมาณ 2564 ศูนย์พัฒนาการสาธารณสุขมูลฐาน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้

ทำการคัดเลือกอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ดีเด่น ระดับเขตสุขภาพ และระดับภาค จำนวน 12 สาขา ในจำนวนนี้ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ดีเด่นของภาคตะวันออกเฉียงเหนือได้รับการคัดเลือกให้เป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ดีเด่นระดับชาติ จำนวน 3 สาขา ได้แก่ 1) สาขาการให้บริการในศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (ศสมช.) และการสร้างหลักประกันสุขภาพ (จังหวัดนครพนม) 2) สาขาทันตสุขภาพ (จังหวัดอุบลราชธานี) และ 3) สาขาการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ (จังหวัดนครราชสีมา)

แนวทางการถอดบทเรียน

1. วงจรการถอดบทเรียน

1.1 รวบรวมวิเคราะห์ (ถอดสิ่งที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ออกมา) โดยสกัดมาจากสิ่งที่ผ่านการทำงาน ผ่านคน ผ่านการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านภูมิปัญญาที่มีเหล่านั้น กระบวนการถอดบทเรียนจึงเป็นกระบวนการที่เอาความรู้จากการทำงานมาใช้ หรือเอามาเป็นแนวปฏิบัติและเป็น

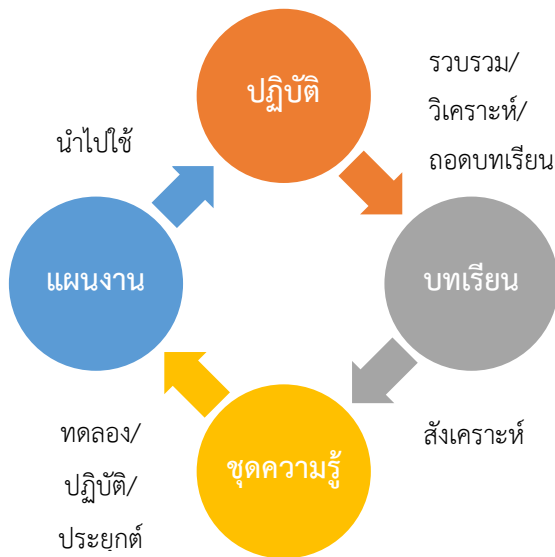


ต้นทุนในการบริหารจัดการในเรื่องที่ยากและซับซ้อนต่อไป

1.2 สังเคราะห์และเผยแพร่ โดยสังเคราะห์ขึ้นมาเป็นองค์ความรู้ ชุดความรู้ และนำไปเผยแพร่

1.3 ทดลอง ปรับ และประยุกต์ หลังจากได้ชุดความรู้ ผู้สนใจสามารถนำไปทดลอง ปรับประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับตนเองหรือบริบทขององค์กร และนำมาสร้างเป็นแผนงาน หรือแผนกลยุทธ์ต่อไป

1.4 การนำไปใช้ กับตนเองและองค์กร



รูปภาพที่ 1 วงจรการถอดบทเรียน

2. ขั้นตอนการถอดบทเรียน

ขั้นแรกต้องมีการออกแบบการถอดบทเรียน มีการกำหนดกรอบของการถอดบทเรียน กำหนดรูปแบบ เลือกเทคนิค กำหนดปฏิทิน/ระยะเวลา ดำเนินการถอดบทเรียน (ซึ่งอาจเฉพาะประเด็นหรือทั้งโครงการ) หลังจากนั้นเป็นขั้นตอนของการสื่อสารการถอดบทเรียน คือการบันทึก

บทเรียน เมื่อบันทึกได้ก็จะพัฒนาไปเป็นชุดความรู้สุดท้ายคือการติดตามการนำบทเรียนไปใช้

3. กรอบการถอดบทเรียน

3.1 เป้าหมาย

ได้สื่อ หรือบทเรียนเกี่ยวกับผลงานของ อสม. ดีเด่น รวมทั้งกระบวนการสร้างและใช้นวัตกรรมชุมชนด้านสุขภาพของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อย่างน้อย 1 ชุด

3.2 ประเด็นหลักๆ ในภาพรวม

3.2.1 กระบวนการทำงานของ อสม.

ดีเด่น

3.2.2 การสร้างและใช้นวัตกรรมชุมชน

ในการแก้ไขปัญหาด้านสาธารณสุขของ อสม.

3.3 กรอบการสังเคราะห์

3.3.1 ผลงานเด่นของ อสม. ในสาขานั้นๆ

3.3.2 นวัตกรรมและกลไกการขับเคลื่อน

3.3.3 ผลลัพธ์หรือการเปลี่ยนแปลง

สำคัญที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงาน

3.3.4 ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

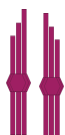
3.3.5 แผนการดำเนินงานในระยะถัดไป

4. สิ่งสำคัญสำหรับการถอดบทเรียน

4.1 การเรียนรู้เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา

4.2 การให้ความสำคัญกับการนำบทเรียนไปวางแผนและสามารถนำแผนงานไปสู่การปฏิบัติจริง

4.3 สร้างกระบวนการให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อปรับวิธีคิด ให้เกิดการเรียนรู้และฟังมากขึ้น ฟังทั้งวิธีคิด วิธีการทำงาน เพื่อยกระดับการปฏิบัติงานให้เป็นชุดความรู้ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้

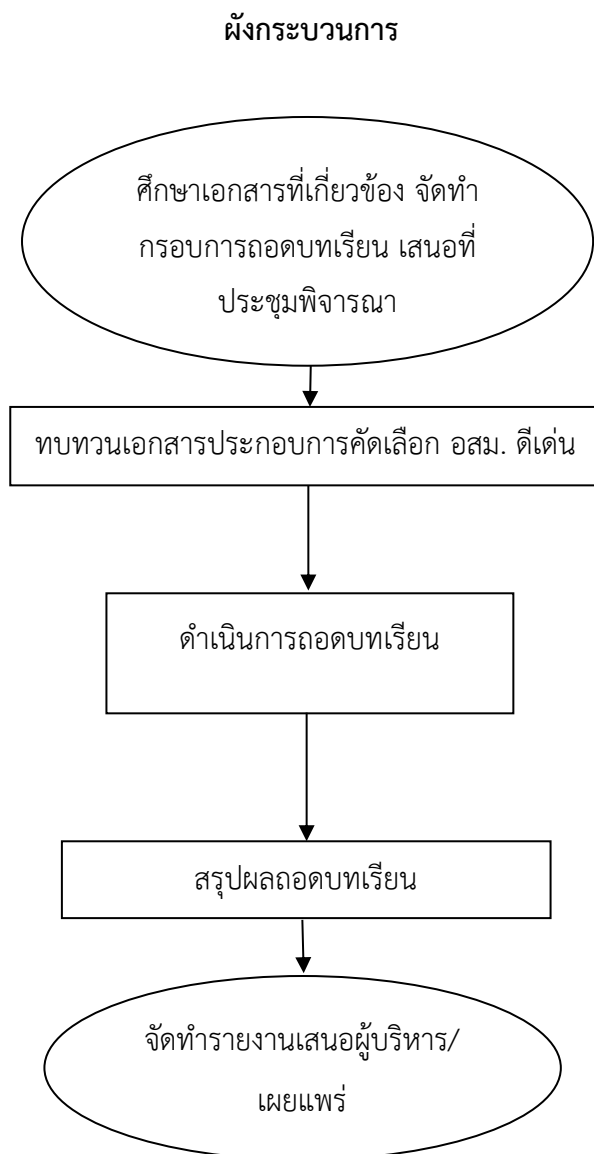


5. การเก็บเข้าแหล่งความรู้ (Knowledge Asset)

การนำเอาความรู้หรือแนวปฏิบัติที่เกิดจากการ “ถอดบทเรียน” หรือการ “ถอดความรู้” จากประสบการณ์การทำงาน มาเป็นไว้เป็นแหล่งความรู้ โดยรวบรวม บันทึก จัดกลุ่ม แบ่งหมวดหมู่ และนำเทคโนโลยีมาช่วยในการจัดเก็บเป็น “ศูนย์ความรู้” (Knowledge Center) เพื่อให้เกิดความ

ชัดเจนและแลกเปลี่ยนได้ง่าย รวมถึงการนำเอาความรู้ที่เก็บไว้ไปใช้งานและต่อยอด ความรู้เหล่านั้นจะเป็น ทูทางปัญญา หรือ สินทรัพย์ ที่องค์กรจะนำไปประยุกต์ เป็นผลิตภัณฑ์ กระบวนการ วิธีการใหม่ หรือปรับปรุงของเก่าให้เกิดคุณค่าหรือมูลค่า ซึ่งก็จะเกิดการเรียนรู้ที่เป็นความรู้ฝังลึก (Tacit Knowledge) ที่ยกระดับขึ้นไปอีกในตัวบุคคล

กระบวนการถอดบทเรียน



รายละเอียดงาน (แบบย่อ)

- กำหนดกรอบผลการถอดบทเรียน ดังนี้
 1. ข้อมูลส่วนตัวเบื้องต้นของ อสม.
 2. ผลงานเด่น
 3. นวัตกรรมและกลไกการขับเคลื่อน
 4. ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงาน
 5. ปัจจัยแห่งความสำเร็จ
- รวบรวม/ทบทวน เอกสาร อสม.ดีเด่น
 1. ดำเนินการถอดบทเรียนผลงาน อสม.ดีเด่น โดยบูรณาการร่วมกับงานที่เกี่ยวข้อง เช่น การสังเกตการณ์ในเวทีการคัดเลือกระดับชาติ การเยี่ยมเสริมพลังในพื้นที่ ,เวทีประชุมที่มี อสม.ดีเด่นเข้าร่วม เป็นต้น
 2. รวบรวมข้อมูลจากเอกสารผลงานประกอบการคัดเลือก อสม.ดีเด่น ระดับเขต/ภาค ฯ
- จัดทำสรุปผลการถอดบทเรียน
 1. จัดทำรายงานเสนอผู้บริหาร
 2. เผยแพร่การถอดบทเรียนเป็นเล่มรายงาน

เชิดชูเกียรติ

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านดีเด่นระดับชาติ



ข้อมูลส่วนตัว

นายสุราษฎร์ สวรรยาสุวรรณ อายุ 43 ปี
ระยะเวลาการเป็น อสม. 8 ปี การศึกษาปริญญาตรี
(พุทธศาสตรบัณฑิต และรัฐประศาสนศาสตร์
บัณฑิต) ที่อยู่ปัจจุบัน 37 หมู่ 4 ตำบลหาดแพง
อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม

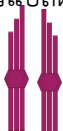
ผลงานเด่น

1. วงล้อไม่โรค และสมุดบันทึกสุขภาพ
นำมาใช้ในกลุ่มเสี่ยงและผู้ป่วยเรื้อรังเบาหวาน
ความดัน เพื่อป้องกันความรุนแรงและภาวะแทรก
ซ้อนโดยใช้หลักการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ควบคู่
กับการบันทึกคู่มือสุขภาพ และใช้วงล้อไม่โรคใน
การแปลผล

2. นันทนาการธรรมนำชีวิต มีการส่งเสริม
สุขภาพจิตและแก้ไขปัญหาภาวะเครียด/ซึมเศร้าใน
ผู้สูงอายุโดยจัดกิจกรรมนั่งสมาธิ และกิจกรรมสวด
สรภัญญะ โดยใช้บทสวดที่แต่งขึ้นเอง

3. ตู๋เย็นข้างบ้าน เป็นการแก้ปัญหาเรื่อง
อนามัยสิ่งแวดล้อม และการบริโภคพืชผักที่
ปนเปื้อนสารเคมี โดยใช้กระบวนการอาสาสมัคร
เกษตรกร ทำหน้าที่ในการประสานงานภาครัฐและ
เอกชนเพื่อขอสนับสนุนเมล็ดพันธุ์พืช 5 ชนิด แก่
ครัวเรือนที่เข้าร่วมโครงการ พร้อมจัดตั้งกลุ่มปุ๋ย
อินทรีย์และน้ำหมักชีวภาพ

4



วารสารสาธารณสุขมูลฐาน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
ปีที่ 36 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน เมษายน - กันยายน 2564

นวัตกรรมและกลไกการขับเคลื่อน

1. จัดตั้งศูนย์ ศสมช. ในปี 2559 โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณและสถานที่จาก อบต. หาดแพง และเงินบริจาคจากประชาชน พัฒนา รูปแบบบริการด้านการส่งเสริมสุขภาพ การควบคุม/ป้องกันโรค การรักษาพยาบาลเบื้องต้น และการฟื้นฟูสุขภาพ “ภายใต้การให้บริการสาธารณสุขมูลฐานให้ครบทั้ง 14 องค์ประกอบ” โดยเน้นการเข้าถึงและมีคุณภาพ

2. ส่งเสริมการดำเนินงานควบคุมโรคติดต่อ และงานอนามัยสิ่งแวดล้อมในชุมชน การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ด้วยกิจกรรมนันทนาการนำชีวิต โดยใช้ศูนย์ ศสมช. เป็นศูนย์กลางการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพมีบริการนวด อบสมุนไพรโดยกลุ่มชมรมผู้สูงอายุ ส่งเสริมการปลูกพืชผักและสมุนไพรเพื่อการบริโภคในครัวเรือน รวมทั้งการนำไปใช้ใน ศสมช. โดยการขอสนับสนุนเมล็ดพันธ์พืช 5 ชนิด แก่ครัวเรือนที่เข้าร่วมโครงการ พร้อมจัดตั้งกลุ่มปุ๋ยอินทรีย์และน้ำหมักชีวภาพ

3. ส่งเสริมการมีหลักประกันสุขภาพของประชาชน ผ่านกิจกรรม “หลักประกันใกล้บ้าน ประชาชนอุ่นใจ” โดยใช้ศูนย์ ศสมช. เป็นศูนย์ในการให้บริการด้านหลักประกันสุขภาพ การขอขึ้นทะเบียนผู้พิการทางการเคลื่อนไหว โดยใช้วิธีการสื่อสารทั้งแบบตัวต่อตัว การเยี่ยมบ้าน การประชาสัมพันธ์ผ่านหอกระจายข่าว และวิทยุชุมชน

ผลลัพธ์จากการดำเนินงาน

1. ได้รับรางวัลหมู่บ้านจัดการสุขภาพ ระดับดีมาก จังหวัดนครพนม ปี 2557

2. ได้รับรางวัลหมู่บ้านปลอดโรคไข้เลือดออก ระดับจังหวัด ปี 2557

3. ได้รับรางวัลหมู่บ้านบริหารจัดการดีเด่น ระดับจังหวัด ปี 2562

4. ได้รับรางวัลหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง ระดับอำเภอศรีสงคราม

5. ได้รับรางวัลหมู่บ้านบริหารด้วยหลักธรรมาภิบาล ระดับจังหวัด ปี 2563

6. ได้รับรางวัลหมู่บ้านจัดการสุขภาพระดับยอดเยี่ยม จังหวัดนครพนม ปี 2563

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

1. อสม.เป็นผู้ที่มีการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ มีตำแหน่งด้านการอาสาและการพัฒนาชุมชนในด้านอื่นๆ ร่วมด้วย ทั้งการเป็นอาสาพัฒนาชุมชนดีเด่นของอำเภอ การเป็น อปพร. การเข้าร่วมอบรมกฐีพกฐีภัยต่างๆ จึงทำให้ อสม.มีความเข้าใจในการปฐมพยาบาลและระบบการส่งต่อ ซึ่งทำให้เป็นที่ไว้วางใจของคนในชุมชน

2. อสม.มีความเป็นผู้นำ และเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ทำให้เป็นที่รักของเพื่อน อสม. และคนในชุมชน ส่งผลให้การทำงานและการขอความร่วมมือในบทบาทของ อสม.เป็นไปอย่างราบรื่น

3. อสม.มีทักษะในการปรับและประยุกต์ โดยการนำเอาทุนทางสังคม/วิถีชีวิตดั้งเดิม ที่มีในท้องถิ่น มาประยุกต์ใช้ในงานได้อย่างเหมาะสม ทำให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายในชุมชนได้ง่าย เช่นการแต่งบทกลอนสรรภัญญะ ให้ผู้สูงอายุขับร้อง เพื่อแก้ไขปัญหาเรื่องสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ รวมทั้งการใช้นวัตกรรม วงล้อไม่โรโรค ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการ



รู้จักปรับประยุกต์ใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมในการสื่อสารกับกลุ่มเป้าหมายแต่ละกลุ่ม

4. นอกจากการทำงานตามนโยบายเคียงข้างกันกับบุคลากรสาธารณสุขแล้ว บทบาทของ อสม. ที่สำคัญก็คือการมีข้อมูลและมีการจัดการ

ข้อมูล เพื่อสื่อสารไปยังคนในชุมชน ซึ่งทำให้คนในชุมชนได้รับทราบข้อมูลของตนเอง

5. อสม. มีทักษะและประสบการณ์ในการเป็นนักจัดรายการวิทยุ จึงมีปฏิสัมพันธ์และมนุษยสัมพันธ์กับคนในชุมชนอย่างกว้างขวาง สามารถทำความเข้าใจ และสื่อสารกับกลุ่มเป้าหมายได้ชัดเจน

เชิดชูเกียรติ

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านดีเด่นระดับชาติ

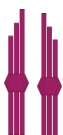


ข้อมูลส่วนตัว

นางสาวอายุพิน รัตนะคำ ระยะเวลาการเป็น อสม. 13 ปี ที่อยู่ปัจจุบัน 206 หมู่ 1 ตำบลสองคอน อำเภอโพธิ์ไทร จังหวัดอุบลราชธานี

ผลงานเด่นและกลไกการขับเคลื่อน

อสม.อายุพิน รัตนะคำ ได้ผ่านการอบรม อสม.เชี่ยวชาญด้านทันตสุขภาพในปี 2558 จากนั้นได้ดำเนินงานด้านทันตสุขภาพ ในประชากรกลุ่มวัยต่างๆ และมีนวัตกรรมที่ช่วยการดำเนินงาน ดังนี้



1) กลุ่มวัยแม่และเด็ก อสม.ยุพิน รัตนะคำ ร่วมกับเจ้าหน้าที่ รพ.สต.พัฒนานวัตกรรม “วงล้อหลากสีมีดีต้องดู” พัฒนาจากวงล้อพัฒนาการและวัคซีนเด็ก โดยวงล้อหลากสีมีดีต้องดู ได้เพิ่มเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลช่องปาก และฟันในกลุ่มวัยต่างๆ ได้มีการประเมินความพึงพอใจของนวัตกรรมพบว่า มีความพึงพอใจร้อยละ 100 และนวัตกรรมอ่านและเข้าใจง่าย ร้อยละ 90.2

2) ในกลุ่มเด็กปฐมวัย อสม.ยุพิน รัตนะคำ ได้พัฒนาตุ๊กตาสอนแปรงฟันขึ้น โดยมีชื่อนวัตกรรมคือ “Tiger สอนแปรงฟัน” เพื่อเป็นสื่อหุนมือในการสอนเด็กปฐมวัยแปรงฟันอย่างถูกวิธี

การใช้ஆண்சັນ และใบฝรั่งในการย้อมสีฟันเพื่อตรวจสอบว่านักเรียนแปรงฟันได้สะอาดและถูกต้องตามวิธี โดยวัสดุทั้ง 2 อย่างเป็นวัสดุที่หาง่ายในชุมชน ทำให้ลดต้นทุนการใช้เม็ดสีย้อมฟันได้

นวัตกรรม 3 เกลอป ช่วยกระตุ้นเตือนให้นักเรียนรู้จักหลักการบริโภคอาหาร การแปรงฟัน และการเลือกอาหารว่างตามไพเราะจร เช่น สูตร 2-2-2 คือการแปรงฟันวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 นาที และไม่กินอะไรหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง สูตร 6-6-1 คือ การบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา ไขมันไม่เกิน 6 ช้อนชา และเกลือไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา และการเลือกอาหารว่างตามไพเราะจร เช่น ไฟแดง เป็นกลุ่มที่กินเป็นครั้งคราว ไฟเหลือง ควรกินได้ไม่เกิน 2 ครั้งต่อเดือน และไฟเขียว สามารถรับประทานได้ทุกวัน ซึ่งนวัตกรรม 3 เกลอป ช่วยเสริมสร้างให้นักเรียนมีความตระหนักในการรักษาสุขภาพเหงือกและฟัน

3) กลุ่มผู้สูงอายุ และผู้พิการ อสม.ยุพิน รัตนะคำ ได้ร่วมพัฒนานวัตกรรม “ด้ามจับแปรงสีฟันช่วยได้” เนื่องจากกลุ่ม

ดังกล่าวมีปัญหาในการจับแปรงสีฟัน ทำให้แปรงฟันได้ไม่สะอาด สะสมเป็นหินปูน และเกิดฟันผุ ซึ่งมีผลต่อการรับประทานอาหารได้ จึงได้มีแนวคิดในการพัฒนาด้ามแปรงสีฟันที่จับได้มั่นคง ถนัด และกระชับมือมากขึ้น เช่น ด้ามจับที่ทำจากขวดน้ำขนาดเล็ก ด้ามจับที่ทำจากลูกปิงปอง เป็นต้น

นวัตกรรมสร้างสุข 5+1 มิติ โดยเพิ่มสุขแซบนิ้ว (อร่อยกลมกล่อม) จากกิจกรรม 5 สุขในการดำเนินงานผู้สูงอายุ สุขแซบนิ้วนี้ประกอบด้วย การตรวจคัดกรองสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุ เพื่อคัดกรองเบื้องต้น ค้นหารอยโรคมะเร็งในช่องปาก แนะนำวิธีการบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า ลิ้น และการกระตุ้นต่อมน้ำลาย เพื่อให้ผู้สูงอายุน้ำลายมากขึ้น ส่งผลให้รับประทานอาหารได้ดีขึ้น

นวัตกรรม “อสม.บัดดี้” ซึ่งเป็นผู้ที่คอยดูแลสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุ และคนในครัวเรือน นอกจากนั้นยังมีกิจกรรมเยี่ยมบ้าน ดูแลอำนวยความสะดวกในการรับบริการต่างๆ ที่ รพ.สต.

ผลงานและรางวัลที่ได้รับ

อสม.ยุพิน รัตนะคำ ได้รับความไว้วางใจจากคนในชุมชนให้เป็นคณะกรรมการ ในกิจการต่างๆ ของชุมชน เช่น

1. คณะกรรมการกองทุนหมู่บ้าน
2. คณะกรรมการกองทุนแม่ของแผ่นดิน
3. คณะกรรมการบทบาทสตรี
4. คณะกรรมการโครงการกำจัดขยะในหมู่บ้าน
5. คณะกรรมการ CFCT (Child & Family Care Team) บ้านสองคอน
6. ชุดรักษาความปลอดภัยหมู่บ้าน และจิตอาสาพระราชัฐ



นอกจากตำแหน่งทางชุมชนที่ อสม.ยุพิน
รัตนะคำ ได้รับแล้ว ความภาคภูมิใจในผลการ
ดำเนินงาน และรางวัลที่เคยได้รับ ได้แก่

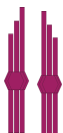
1. รางวัลแม่ดีเด่น ปี 2559
2. รางวัลจิตอาสา จากโรงพยาบาลส่งเสริม
สุขภาพตำบลสองคอน
3. อสม.ดีเด่นระดับจังหวัด และระดับเขต
ในสาขาทันตสุขภาพ ในปี 2561
4. อสม.ดีเด่นระดับภาค ภาคตะวันออก
เฉียงเหนือ ปี 2564

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

1. อสม.เป็นผู้ที่มีความใฝ่รู้ และพัฒนา
ตนเองอย่างสม่ำเสมอ แสดงให้เห็นจากการได้รับ
การฝึกอบรม ทบทวนความรู้เป็นประจำ
2. การมีพี่เลี้ยงดี ได้แก่ เจ้าหน้าที่ รพ.สต. ที่
ให้ความรู้ ชักชวน อสม.ยุพิน ให้ได้เรียนรู้กิจกรรม
การส่งเสริมสุขภาพด้านทันตสาธารณสุข
3. ได้รับการสนับสนุนจากภาคีภายนอก
เช่น โรงพยาบาล องค์การบริหารส่วนตำบล ที่ได้
สนับสนุนทั้งด้านองค์ความรู้ และงบประมาณใน
การดำเนินกิจกรรม

เชิดชูเกียรติ

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านดีเด่นระดับชาติ



ข้อมูลส่วนตัว

นางอารีย์ เชิญกลาง อายุ 50 ปี เกิดวันที่ 15 ธันวาคม พ.ศ. 2513 ระยะเวลาการเป็น อสม. 21 ปี ที่อยู่ปัจจุบัน เลขที่ 61 หมู่ 3 ตำบลหนองระเวียง อำเภอพิมาย จังหวัดนครราชสีมา

ผลงานเด่น

อสม.อารีย์ เชิญกลาง เป็นแกนนำด้านสุขภาพ ที่มีส่วนผลักดันและดำเนินกิจกรรมจัดการโรคเรื้อรังในชุมชน โดยกำหนดให้เป็นประเด็น พขอ. ขยายสู่ พชต. และ พชม. มีการจัดกิจกรรมเพื่อลดอัตราการป่วย และการดูแลผู้ป่วย ในชุมชนอย่างต่อเนื่อง ด้วยการจัดสถานีสุขภาพ ที่วัดและในชุมชนด้วยยา 8 ขนาน ดังนี้

1. อารมณ์ดี มีจิตปล่อยวาง กิจกรรมการนั่งสมาธิ เดินจงกรม การคิดเชิงบวก และการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

2. อาหาร รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น ข้าวกล้อง ผักปลอดสารพิษ ลดหวาน มัน เค็ม และการรับประทานผัก/ผลไม้ ก่อนการรับประทานข้าว เพื่อให้ร่างกายสามารถดูดซึมวิตามินและให้เอนไซม์ต่างๆ ทำงานได้เต็มที่

3. ออกกำลังกายด้วยการแกว่งแขน กระตุ้นระบบน้ำเหลืองและระบบไหลเวียนเลือดให้ทำงานได้ดี ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน

4. เอาพิษออกด้วยการดื่มน้ำ

5. เอาพิษออกด้วยกำชวา

6. เอาพิษออกด้วยการนวดฝ่าเท้า

7. เอาพิษออกด้วยการใช้สมุนไพร ประกอบด้วยสมุนไพรปรับสมดุล การพอกสมุนไพร การดื่มน้ำสมุนไพรล้างพิษในลำไส้

8. เอาพิษออกด้วยการแช่มือเท้า

นวัตกรรมและกลไกการขับเคลื่อน

1. การดูแลผู้ป่วยเบาหวานด้วยสถานีสุขภาพ โดยผนวกการดำเนินงานเข้ากับนโยบาย พขอ.เพื่อดูแล โดยแบ่งเป้าหมายเป็น 4 กลุ่ม คือ กลุ่มเสี่ยง, เบาหวานรายใหม่, เบาหวานที่ HbA1c >7, เบาหวานที่ HbA1c<7 มาเข้าสู่กระบวนการ ดังนี้

1.1 ตั้งคณะกรรมการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน และจัดทำข้อมูลทะเบียนผู้ป่วย 4 กลุ่ม

1.2 อบรมผู้ป่วยเบาหวานด้วยหลักสูตร ยา 8 ขนาน

1.3 จัดกิจกรรมสถานีสุขภาพ ที่วัดและในหมู่บ้านเดือนละ 2 ครั้ง ประกอบด้วยกิจกรรมการใช้สมุนไพรในผู้ป่วยเรื้อรัง และการใช้ยา 8 ขนานในการปรับพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง และกลุ่มป่วย

1.4 ติดตามและประเมินผลด้วยการตรวจสุขภาพทุกเดือน ตรวจเลือดทุก 3 เดือน และการตรวจเลือดชุดใหญ่ประจำปี

1.5 จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้แก่กลุ่มเป้าหมาย และสนับสนุนการปลูก/ใช้สมุนไพรในชุมชน

ผลลัพธ์จากการดำเนินงาน

1. มีคณะกรรมการดูแลผู้ป่วยเบาหวานในชุมชน ซึ่งทำให้เกิดกระบวนการร่วมกันวางแผน และดำเนินการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นรูปธรรม

2. มีสถานีสุขภาพ ที่ดำเนินกิจกรรมเป็นรูปธรรมและต่อเนื่อง ในวัดและชุมชน

3. ผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่ มีค่าน้ำตาลในเลือดลดลงและอยู่ในระดับที่ควบคุมได้ โดยหลังจากเข้าร่วมโครงการ พบว่า ผู้ป่วยที่มีค่า



HbA1c อยู่ในระดับเสี่ยง เปลี่ยนเป็นลดลงอย่างเห็นได้ชัด

4. อัตราการเกิดโรคแทรกซ้อนลดลง ทั้งในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง

5. เกิดมาตรการการดูแลสุขภาพของหมู่บ้านดอนหวาย และเป็นหมู่บ้านต้นแบบ พชอ. อำเภอฟิมา

6. ทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจ

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

1. อสม. อารีย์ เขียวกลาง เป็น อสม. ที่ดำเนินงานจริงจัง แต่บุคลิกภาพอ่อนน้อม รับผิดชอบ เป็นผู้ประสานงานที่ดี และได้ร่วมคณะกรรมการดูแลผู้ป่วยเบาหวานชุมชน จึงเป็นผู้ที่อยู่ในกระบวนการของการแก้ไขปัญหาโรคไม่ติดต่อร่วมกับภาคีเครือข่ายตั้งแต่ต้นจนจบ

2. พื้นที่ที่มีการบริหารจัดการประเด็น พชอ. (โรคเบาหวานและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง) สู่ระดับ พชต. และ พชอ. โดยมีนายอำเภอเป็นประธาน

3. อสม. มีแนวคิดในการทำงานจากการพึ่งตนเองด้านสุขภาพอย่างชัดเจน โดยมีความเชื่อมั่นว่าทุกคนเป็นเจ้าของสุขภาพ มีหน้าที่ในการดูแลตนเองเบื้องต้น “หมอที่ดีที่สุดคือตัวเรา โรงพยาบาลที่ดีที่สุด คือห้องครัว ยาที่ดีที่สุด คืออาหารที่มีคุณค่า การรักษาที่ดีที่สุด คือการรักษาสุขภาพ มิใช่การรักษาโรค”

4. อสม. เป็นผู้ที่มีทักษะในการสื่อสารสามารถนำเสนอข้อมูลได้ชัดเจน สร้างความเข้าใจที่ถูกต้องให้คนในชุมชน และตอบข้อซักถามต่างๆ ได้ดี นำมาซึ่งความเชื่อใจ ไว้วางใจ และความร่วมมือในการพัฒนา

