

รายงานผลการขับเคลื่อนชุมชนเป้าหมายสาธารณสุขมูลฐานอย่างยั่งยืน ปี 2569

ชุมชน/หมู่บ้าน..หมู่ ๒ กำแพงดิน ชื่อ ศสมช.กำแพงดิน ตำบลกำแพงดิน อำเภอสามงาม จังหวัดพิจิตร

๑. การพัฒนาศักยภาพแกนนำ อสม. ในพื้นที่เป้าหมาย ได้แก่ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ดีเด่น แกนนำ อสม. อสม.นวัตรสังคม อาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว (อสต.) ในพื้นที่เฉพาะ

- ผลลัพธ์ในการดำเนินงาน มีการพัฒนาศักยภาพ อสม.ของ อสม.ในศูนย์ ศสมช.กำแพงดิน จนได้รับรางวัล อสม.ดีเด่นระดับอำเภอ สาขา นักสื่อสารสุขภาพ และได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๒ ระดับจังหวัด ประจำปี ๒๕๗๐ สาขา นักสื่อสารสุขภาพ
- ภาพกิจกรรมแสดงความยินดีกับ อสม.ดีเด่นระดับจังหวัดพิจิตร



๒. การพัฒนาศักยภาพทีมแกนนำชุมชนขับเคลื่อนสาธารณสุขมูลฐานอย่างยั่งยืนในพื้นที่เป้าหมาย

- ผลลัพธ์ในการดำเนินงาน อสม.เข้าร่วมพัฒนาศักยภาพ อสม. คุ่มครองผู้บริโภครออำเภอสามงาม เพื่อพัฒนาศักยภาพ อสม.ในการเตรียมความพร้อม เพิ่มองค์ความรู้ในการดูแลประชาชนในพื้นที่ ตีตราความรู้ เสริมความมั่นใจในการให้คำแนะนำ แจกแนวทาง บอกระเบียบกฎหมายที่เกี่ยวข้อง ลงมือตรวจตัวอย่างอาหารเพิ่มทักษะ พัฒนาสู่ อสม.ดีเด่นระดับอำเภอ ระดับจังหวัดต่อไป

- ภาพกิจกรรม



๓. ศูนย์ปฏิบัติการโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ประจำหมู่บ้านที่ระดับคุณภาพบริการของศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (ศสมช.)

- ผลลัพธ์ในการดำเนินงาน

๓.๑ คัดกรองกลุ่มเป้าหมายที่มีภาวะน้ำหนักเกินจนถึงอ้วน โดยใช้ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เป็นเกณฑ์ ($BMI \geq 23$)

๓.๒ ให้คำแนะนำกลุ่มเป้าหมายเรื่อง การนับคาร์บ การปรับเมนูอาหารเพื่อสุขภาพให้เหมาะสมกับแต่ละคน และส่งเสริมการออกกำลังกาย และจัดทำแผนลดน้ำหนักรายบุคคล

๓.๓ ติดตามชั่งน้ำหนักทุก ๒ สัปดาห์ พร้อมให้กำลังใจและให้คำปรึกษาเฉพาะราย

๓.๔ ส่งเสริมกิจกรรมกลุ่ม เช่น กลุ่มเดิน-วิ่ง-ปั่น, ชมรมสุขภาพหมู่บ้าน

- ภาพกิจกรรม



ศูนย์คนไทยห่างไกล NCDs NCDs Prevention Unit

บ้านกำแพงดิน หมู่ที่ 2
ตำบลกำแพงดิน อำเภอสว่างงาม จังหวัดพิจิตร
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดเสี่ยง NCDs เริ่มวันนี้ เพื่อชีวิตที่ยืนยาว



ศูนย์ NCDs Prevention Unit อำเภอสว่างงาม
บริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

ศูนย์คนไทยห่างไกล NCDs



ลำดับ	สถานที่ตั้ง NCDs Prevention Unit	หน่วยบริการปฐมภูมิและเครือข่าย หน่วยบริการปฐมภูมิ	ตำบล
1	บ้านกำแพงดิน หมู่ที่ 2 ตำบลกำแพงดิน อำเภอสว่างงาม	รพ.สต.กำแพงดิน	กำแพงดิน
2	สว่างงาม หมู่ที่ 5 ตำบลสว่างงาม อำเภอสว่างงาม จังหวัดพิจิตร	รพ.สว่างงาม	สว่างงาม
3	รายชะโด หมู่ที่ 6 ตำบลสว่างงาม อำเภอสว่างงาม จังหวัดพิจิตร	รพ.สต.บ้านวังลูกช้าง	
4	บ้านใหม่ หมู่ที่ 6 ตำบลรังนก อำเภอสว่างงาม จังหวัดพิจิตร	รพ.สต.รังนก	รังนก
5	สระยายชี หมู่ที่ 6 ตำบลเนินปอ อำเภอสว่างงาม จังหวัดพิจิตร	รพ.สต.เนินปอ	เนินปอ
6	ยางห้าหลุม หมู่ที่ 9 ตำบลเนินปอ อำเภอสว่างงาม จังหวัดพิจิตร	รพ.สต.บ้านเนินพลวง ต.เนินปอ	
7	หนองโสนเหนือ หมู่ที่ 17 ตำบลหนองโสน อำเภอสว่างงาม จังหวัดพิจิตร	รพ.สต.หนองโสน	หนองโสน
8	เพชรวิจิตร หมู่ที่ 8 ตำบลหนองโสน อำเภอสว่างงาม จังหวัดพิจิตร	รพ.สต.บ้านมาบกระเปา	

๔. การจัดทำแผนสุขภาพแบบมีส่วนร่วม

- ผลลัพธ์ในการดำเนินงาน

๔.๑ จัดทำแผนสุขภาพดูแลประชาชน ๕ กลุ่มวัย ร่วมกับภาคีเครือข่ายตำบลกำแพงดิน รพ.สต.

กำแพงดิน อำเภอสว่างม้ง จังหวัดพิจิตร ประจำปี ๒๕๖๙ และ ปี ๒๕๗๐

- ภาพกิจกรรม



5. การจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อต่อสู้กับโรค NCDs (ได้แก่ กิจกรรม 3 อ. 2 ส. กิจกรรมรณรงค์ต่าง ๆ เป็นต้น)

- ผลลัพธ์ในการดำเนินงาน

มีการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อต่อสู้กับโรค NCDs การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัย

- ภาพกิจกรรม





6. นวัตกรรมสุขภาพเกิดขึ้นในชุมชน

- ผลลัพธ์ในการดำเนินงาน " ไม้ตาลไม้ไค้ดัดหลัง ขา "

- ทำดัดแก้หลังค่อม / เปิดหัวไหล่

- **วิธีใช้งาน:** ยกไม้ตาลขึ้น พาดไว้บริเวณบ่าหรือสะบักด้านหลัง สอดแขนทั้งสองข้างอ้อมไปเกาะหรือคล้องไว้กับปลายไม้ (หรือดิ่งสายจับสีน้ำเงินที่ทำไว้) จากนั้นค่อยๆ ยืดอกขึ้น แบะหัวไหล่ไปด้านหลัง ทำนี้จะช่วยยืดกล้ามเนื้อหน้าอก ดัดกระดูกสันหลังให้ตรง และแก้อาการหลังค่อมได้เป็นอย่างดี

- ทำยืดสะบักและแขน

- **วิธีใช้งาน:** ใช้มือทั้งสองข้างจับที่ตัวไม้หรือสายจับ ยื่นไปทางด้านหน้าแล้วยกขึ้นเหนือศีรษะ จากนั้นค่อยๆ เอนไปทางซ้ายและขวาเพื่อยืดกล้ามเนื้อข้างลำตัว หรือดิ่งพับลงมาด้านหลังศีรษะ เพื่อบริหารช่วงสะบักและหนีบไหล่

- ใช้เป็นไม้ช่วยนวดติดตามจุด

- **วิธีใช้งาน:** ความโค้งของไม้ตาลสามารถใช้รองนอนหนุนบริเวณท้ายทอยเพื่อคลายเส้นตึงที่คอ หรือใช้นอนหงายทับให้ส่วนโค้งนวดกดจุดบริเวณเอวและหลังได้ (ควรทำอย่างระมัดระวังและไม่กดแรงจนเกินไป)

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม: ในภาพมีการติดตั้งแผ่นรองกันลื่น/แผ่นนุ่มสีฟ้าตรงกลาง เพื่อช่วยลดแรงกดและเพิ่มความสบายขณะพาดแผ่นหลังหรือบ่า และมีสายเชือกพร้อมท่อสีน้ำเงินช่วยให้จับดิ่งได้ถนัดมากยิ่งขึ้น

- ภาพกิจกรรม

ประมวลภาพ/วิดีโอ/เอกสารต่าง ๆ ใน กิจกรรมเพิ่มเติม (ถ้ามี ให้ใส่เป็น QR Code)

