

โครงการกินดีวิถีท้องถิ่น

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของประชาชน ประชาชนมีการแข่งขันสร้างความมั่นคงให้แก่ครอบครัว นิยมวัฒนธรรมตะวันตกมากขึ้นปัจจุบันแบบแผนการกินอาหารได้เปลี่ยนไปเป็นการบริโภคอาหารตามวัฒนธรรมตะวันตกซึ่งเป็นอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูงมากจาก รายงานการศึกษาวิจัยจำนวนมากได้แสดงถึงผลเสียของการรับประทานดังกล่าวต่อการเกิดโรคเรื้อรังทางโภชนาการที่สำคัญคือโรคอ้วน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคไขมันในหลอดเลือด ตลอดจนโรคเมตาบอลิซึมต่างๆ รายงานระบาดวิทยาของการเกิดโรคก็ได้เปิดเผยให้เห็นอัตราการตายด้วยโรคเรื้อรังดังกล่าวสูงขึ้นมาก ในระยะ ๓ ปีที่ผ่านมา กรมอนามัยได้เล็งเห็นถึงความสำคัญดังกล่าว จึงได้จัดทำแนวทางการบริโภคอาหารเพื่อการมีสุขภาพดีสำหรับคนไทย และ ธงโภชนาการ เผยแพร่สู่สาธารณชน เพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ แต่การเผยแพร่ง่ายๆยังไม่เป็นการเพียงพอที่จะสร้างพฤติกรรมทางโภชนาการที่ดีแก่ประชาชนในปิงปประมาณ ๒๕๔๖ กรมอนามัยจึงมีนโยบายให้ทดลองจัดทำโครงการ “เมนูสุขภาพ” ในร้านอาหาร “สะอาด รสชาติอร่อย” เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนรู้จักและเลือกอาหารกินที่ถูกหลักโภชนาการและเหมาะสมกับภาวะสุขภาพของแต่ละบุคคล ทั้งนี้เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีตลอดเวลา และอยู่ห่างไกลโรคโดยเฉพาะโรคเรื้อรังที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ

ดังนั้น กลุ่มแกนนำกลุ่ม อสม. ประจำตำบลบ่อรัง จึงได้ตระหนักถึงภาวะสุขภาพของประชาชนในกลุ่มดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อลดกลุ่มเสี่ยงโรคความดันและเบาหวาน เพื่อให้ประชาชนชาวตำบลบ่อรังได้รับความรู้และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดการเกิดโรคเรื้อรังได้

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ประชาชนตำบลบ่อรังมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง
๒. เพื่อให้ประชาชนตำบลบ่อรังมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

กลุ่มเป้าหมาย

- ผู้ที่มีภาวะเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน หมู่ละ ๒๐ คน จำนวน ๒๒ หมู่บ้าน รวมทั้งสิ้นจำนวน ๔๔๐ คน

กลวิธีดำเนินการ

๑. ประชาสัมพันธ์โครงการ และประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการเข้าร่วมโครงการ
๒. จัดเตรียมเอกสาร ประสานงาน และความพร้อมก่อนดำเนินการอบรม
๓. จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพดังนี้
 - ๓.๑ ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองให้เหมาะสม ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย
 - ๓.๒ การฝึกปฏิบัติ การสาธิตประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ
 - ๓.๓ การควบคุมน้ำหนัก และการคิดค่าพลังงานตามโครงการ
๔. การติดตามประเมินผล และรายงานผลการดำเนินงานตามโครงการ

ระยะเวลาการดำเนินการ

วันที่ ๙ - ๑๐ เมษายน ๒๕๖๑

การประเมินผล

๑. ระดับความรู้ของผู้เข้ารับการอบรมประเมินจากแบบสอบถาม เรื่องการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารและสุขภาพจิต ก่อนและหลังการอบรม เกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องเพิ่มขึ้น

๒. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้เข้ารับการอบรม ประเมินจากแบบสอบถาม เรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย เกณฑ์ร้อยละ ๘๐ มีพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เข้ารับการอบรมที่ภาวะเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเหมาะสม และไม่เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และมีสุขภาพดี อัตราการเกิดโรคเรื้อรังลดลง

ตารางการอบรมโครงการกินวิถีท้องถิ่น
เพื่อลดภาวะเสี่ยงการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคเส้นเลือดสมอง
วันที่ ๙ เมษายน ๒๕๖๑

เวลา ๐๘.๐๐ – ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๐.๐๐ น.	ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง (นางฐิติมาภรณ์ นิยมจุฑา ผอ. รพ.สต.วังไผ่)
เวลา ๑๐.๐๐ – ๑๐.๓๐ น.	พักเบรกรับประทานอาหารว่าง
เวลา ๑๐.๓๐ – ๑๑.๓๐ น.	เรียนรู้ อ.อาหารกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (นางสาวปัทมา รสฉ่ำ เจ้าหน้าที่ รพ.สต.วังไผ่)
เวลา ๑๑.๓๐ – ๑๒.๓๐ น.	ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน (นางสาวนันทวรรณ แขวงแข่งขัน เจ้าหน้าที่ รพ.สต.วังไผ่)
เวลา ๑๒.๓๐ – ๑๓.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๓๐ – ๑๔.๓๐ น.	กินอยู่อย่างไรให้สุขภาพดี (นางสาวปัทมา รสฉ่ำ เจ้าหน้าที่ รพ.สต.วังไผ่)
เวลา ๑๔.๓๐ – ๑๕.๓๐ น.	เรียนรู้ อ.อารมณ์ กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หลัก ๓ ส เพื่อชีวิต (นางสาวปัทมา รสฉ่ำ เจ้าหน้าที่ รพ.สต.วังไผ่)
เวลา ๑๕.๓๐ – ๑๖.๓๐ น.	เรียนรู้ ฝึกสมาธิบำบัด (นางสาวนันทวรรณ แขวงแข่งขัน เจ้าหน้าที่ รพ.สต.วังไผ่)

วันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๖๑
กิจกรรม Walk Rally

เวลา ๐๘.๐๐ – ๐๙.๐๐ น.	ฐานที่ ๑ เราชักสุขภาพ บรรยายให้ความรู้ เรื่อง สุขภาพกับการออกกำลังกาย (อาจารย์บุญญิตี คงด้วง)
เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๐.๐๐ น.	ฐานที่ ๒ เครื่องดื่มสุขภาพ ให้ความรู้ เรื่อง เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่หาได้ภายในครัวเรือน (อาจารย์บุษบา จิตต์ภักดี)
เวลา ๑๐.๐๐ – ๑๐.๓๐ น.	พักเบรกรับประทานอาหารว่าง
เวลา ๑๐.๓๐ – ๑๒.๐๐ น.	ฐานที่ ๓ เรียนรู้อาหารคลีน สุขภาพดีเริ่มต้นจากอาหารดี ให้ความรู้ เรื่อง อาหารคลีน (Clean Food) อาหารที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งด้วย สารเคมีต่างๆ (อาจารย์ศิริรัช สนิทวรสกุล)
เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น.	ฐานที่ ๔ วัตถุดิบท้องถิ่นในการสร้างสรรค์อาหารเพื่อสุขภาพ ให้ความรู้ เรื่อง วัตถุดิบท้องถิ่นที่หาได้จากครัวเรือน (อาจารย์อาทิตย์ วิจิตร)
เวลา ๑๔.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.	บรรยายสรุป โดย อาจารย์บุญญิตี คงด้วง เรื่อง อาหารที่ดี กับการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมบริโภคส่งผลดีอย่างไรต่อสุขภาพ