1. **ชื่อโครงการ** โครงการผู้สูงอายุสืบสานตำนานนครไทย สู่วิถีชีวิตการสร้างสุขภาพศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลนครไทย

2. **ชื่อหน่วยงาน** กลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชนครไทย

2.1 ชื่อผู้รับผิดชอบโครงการ (หัวหน้าโครงการ)

นางศศิธร เป้รอด ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ 7 หัวหน้ากลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน ที่อยู่ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชนครไทย อ. นครไทย จ. พิษณุโลก 65120
โทรศัพท์ 0-5538-9060-1 ต่อ 504,505 โทรสาร 0-5538-9015
e-mail address s_paerod@yahoo.com s_paerod@hotmail.com

2.2 ชื่อผู้ร่วมโครงการ

2.2.1 นางสุกัญญา สุขวรรณโน พยาบาลวิชาชีพ 7
2.2.2 นางสมพร ระวีวัฒน์ พยาบาลวิชาชีพ 7
2.2.3 นางกาญจนา พิมพา พยาบาลวิชาชีพ 6
2.2.4 น.ส.บุศราวดี อินคำไพ พยาบาลวิชาชีพ 4
2.2.5 น.ส.ณัฐติยา คำสอน พยาบาลวิชาชีพ 3
2.2.6 นางสุรีพร คชนิล พยาบาลเทคนิค 5
2.2.7 นายสมศักดิ์ เคน้ำอ่าง จพง.สาธารณสุขชุมชน 5
2.2.8 นายโชคชัย เกตุสถิตย์ นักวิชาการสาธารณสุข 4
2.2.9 นายทัศนะ ศรีสุราษฎร์ นักวิชาการสาธารณสุข (ลูกจ้างชั่วคราว)
กลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน
ที่อยู่ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชนครไทย อ. นครไทย จ. พิษณุโลก 65120

2.3 ชื่อผู้สนับสนุนโครงการ

2.3.1 นายพรเทพ โชติชัยสุวัฒน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชนครไทย

3. **หลักการและเหตุผล**

อำเภอนครไทย เป็นเมืองเก่าที่มีตำนานเล่าขานกันว่ามีมาแต่ก่อนสมัยสุโขทัย ที่เดิมถูกขอมรุกรานแล้วมาตั้งบ้านเรือนอยู่ที่เมืองบางยาง โดยมีพ่อขุนบางกลางหาวเป็นผู้นำ เมืองบางยางได้เปลี่ยนชื่อเป็นเมืองนครไทย ต่อมาได้ตัดคำว่า “เมือง” ออก จึงเหลือแต่คำว่า “นครไทย” อำเภอนครไทย ตั้งอยู่ระหว่างภาคเหนือกับภาคอีสาน ทำให้คนนครไทยมีภาษาพูดเป็นของตนเอง เรียกว่า “ภาษานครไทย” ซึ่งมีสำเนียงก้ำกึ่งระหว่างภาษาของชาวเหนือและชาวอีสาน เหล่านี้จึงเป็นที่มาของคำขวัญอำเภอนครไทยว่า “พ่อขุนบางกลางท่าวเจ้านคร ดินแดนอนุสรณ์ภูร่องกล้า จำปาขาวสวยสุดสะดุดตา ประเพณีปวงข้าปักธงชัย” นอกจากนี้ยังมีประเพณีต่างๆที่เป็นเอกลักษณ์มากมาย เช่น ประเพณีเลี้ยงปู่ เพื่อแสดงความเคารพบรรพบุรุษ ประเพณีปักธงชัย ณ ผาชูธง (เขาช้างล้วง) ประเพณีทำแลแห่นาค มีบทเพลงพื้นบ้านสำหรับการ

กล่อมนาค เพลงกล่อมเด็ก การเล่นเพลง ต่อเพลง ของหนุ่มสาวในยุคนั้น เช่น เพลงพวงมาลัย เพลงพิน เลเล นอกจากนี้ ยังมีอาหารพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว เช่น ไข่ป่าม แกงคั่วขนุน แกงคั่วหน่อไม้ (ใบย่านาง) ผักพื้นบ้านจิ้มน้ำพริก แขนบปลา หมกปลา (ห่อหมกปลา) เนื่องจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของคนนครไทย มีลำน้ำแควน้อยไหลผ่าน มีปลาอุดมสมบูรณ์ ส่วนใหญ่ชาวบ้านผู้หญิงจะชอบยกยอหาปลาเวลาน้ำหลาก มีมากก็จะแบ่งปันกันในละแวกพี่น้องหรือคนใกล้เคียง เป็นต้น จากวิถีชีวิตของคนนครไทยสมัยดั้งเดิม ทำให้ผู้เฒ่าผู้แก่เหล่านั้นมีสุขภาพดี อายุยืน ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ แต่ปัจจุบัน สังคมวัฒนธรรมแบบนิยมวัตถุ ได้คืบคลานเข้ามาลบเลือนความเป็นคนเมืองเก่าสมัยบรรพบุรุษก่อนสุโขทัย ที่มีการดำเนินชีวิตแบบเก่า ก็เฉพาะคนที่อายุเข้าสู่วัยสูงอายุไปแล้ว ลูกหลาน ไม่ได้อยู่ด้วยกัน ไม่ได้ดูแลเอาใจใส่ เกิดวัฒนธรรมใหม่ ที่ทอดทิ้งพ่อแม่ให้อยู่ตามลำพัง หรืออยู่กับเด็กเล็ก ขาดผู้รับช่วงการสืบสานประเพณีดั้งเดิมที่กำลังจะถูกลืม ตำบลนครไทยเป็นพื้นที่ในเขตเทศบาล มี 13 หมู่บ้าน ประชาชน 10,664 คน 3,572 หลังคาเรือน ปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนตำบลนครไทย ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคกระเพาะอาหารอักเสบ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการทำงาน ทารกแรกเกิดน้ำหนักตัวน้อย โรคเลือดจางในหญิงตั้งครรภ์ และโรคไข้เลือดออก มีอัตราป่วยโรคไข้เลือดออก 78.16 ต่อแสนประชากร มีอัตราความชุกของโรคความดันโลหิตสูง 134 ต่อพันประชากร อัตราความชุกโรคเบาหวาน 46.22 ต่อพันประชากร จากการสำรวจพบว่าผู้ที่เป็นโรค มีสาเหตุมาจากพันธุกรรม ร้อยละ 11.05 มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารพบว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้แก่ กินอาหารมัน ร้อยละ 14.58 กินอาหารเค็ม ร้อยละ 10.84 กินอาหารหวาน ร้อยละ 7.43 ไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 8.4 ดื่มสุรา ร้อยละ 7.53 สูบบุหรี่ ร้อยละ 6.07 เครียด ร้อยละ 5.75 ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลนครไทย ได้มีการดำเนินงานการสร้างสุขภาพประชาชน การป้องกันควบคุมโรค โดยการ**สร้างภาคีเครือข่ายพันธมิตรสร้างสุขภาพในชุมชน** ได้แก่ ชมรม อสม. ชมรม อย.น้อย ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมผู้ประกอบการร้านอาหาร โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ผู้นำชุมชนต่างๆ เป็นต้น **การพัฒนาศักยภาพเครือข่ายสุขภาพภาคประชาชน** โดยการจัดอบรมพัฒนาความรู้และทักษะ เช่น การวัดความดันโลหิตสูง การคิดค่าดัชนีมวลกาย การวัดรอบเอว การตรวจอาหารเพื่อหาสารปนเปื้อน การเยี่ยมบ้านผู้ป่วยและผู้สูงอายุ การคัดกรองสุขภาพประจำปีและการส่งต่อผู้ป่วย การสำรวจและดูแลสุขภาพในช่องปาก เป็นต้น **การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้**เพื่อให้เกิด พลังปัญญา นำความรู้ที่ได้สู่การปฏิบัติ เช่น *1. อสม. สำเนียง* ขาวเครือม่วง เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ แล้วได้รับคำอวยชัยให้พรจากผู้สูงอายุมีความรู้สึกปลาบปลื้มใจและได้ค้นพบว่า นี่แหละ คือ ค่าตอบแทนของ อสม. และยินดีที่จะชวนเพื่อนๆ อสม. ให้ดำเนินกิจกรรมดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดีต่อไป *2. ปู่วิชญ์ ใจสะอาด* อายุ 74 ปี เป็นประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลนครไทย อุทิศตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวมของชุมชน เป็นแกนนำหลักของโครงการกองทุนวันละบาทของต.นครไทย ,อ.นครไทย และ จ.พิษณุโลก เดินทางเผยแพร่กลเม็ดเคล็ดลับการดำเนินงานของโครงการอยู่บ่อยครั้ง เป็นไวยาวัจน์กรของวัดกลาง นั่งสมาธิ สวดมนต์เป็นประจำ รับประทานอาหารที่เตรียมวัตถุดิบและปรุงเอง ออกกำลังกายไม้พลองและแอโรบิกสำหรับผู้สูงอายุ ทำให้ปู่มีอารมณ์ดี สุขภาพดี อายุยืน เพราะสมาธิเป็นธรรมโอสถ ช่วยพัฒนาความรู้สึกนึกคิดด้านจิตใจและพฤติกรรม

เป็นอย่างดียิ่ง *3. พี่สมนึก กลับกลายดี* อสม.ดีเด่น ด้านการออกกำลังกาย ที่จุดเริ่มต้นจากมาออกกำลังกายที่ชมรมแอโรบิกของโรงพยาบาลก่อน และปฏิบัติสม่ำเสมอรวมทั้งสนใจใฝ่รู้ เข้ารับการอบรมเรื่องของการออกกำลังกายอยู่เนืองๆ จนได้รับการยอมรับจากกลุ่มให้เป็นผู้นำการออกกำลังกายถึง 2 ลานออกกำลัง นอกจากนี้ ยังเป็นผู้นำทีมในการล่ารางวัลในกิจกรรมรณรงค์สร้างสุขภาพต่างๆ ผลที่ได้คือ คว้ารางวัลมาเกือบทุกสนาม *4. คุณยายทอง ม่วงแก่น* อายุ 84 ปี เป็นผู้นำด้านการอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณีพื้นบ้านร่วมกับ *คุณยายอำไพ แก้วมงคล* อายุ 78 ปี ปัจจุบัน ทั้ง 2 ท่าน มีสุขภาพแข็งแรงดี จะมีก็แต่ความเสื่อมที่เป็นไปตามวัยเท่านั้น การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเป็นแหล่งที่จุดประกายการร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่ทำให้ทุกคนอยากรู้ว่าทำไมบุคคลที่กล่าวมาแล้วเหล่านี้จึงมีสุขภาพดีซึ่งแต่ละบุคคลจะมีเคล็ดลับในการดูแลส่งเสริมสุขภาพของตนเองในส่วนที่ตนเองชอบ เคยชิน ที่ต่างกัน แต่ส่งผลดีต่อสุขภาพทั้งสิ้น

ทุกข์ภาวะของคนพิษณุโลก (จากบทสรุป 9 เวที 9 อำเภอ) ได้ค้นพบว่า วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป ทุนทางสังคมที่ถูกทำลาย จากการดำรงชีวิตที่ห่างเหินกัน การขาดความรัก ไม่เอื้ออาทร แย่งชิงกัน ประกอบกับมีเทคโนโลยีเข้ามา คนจึงชอบความสะดวกสบาย เป็นจุดเริ่มให้ชุมชนอ่อนแอ ผู้นำอ่อนแอ ขาดจิตสำนึกพลเมืองดี ปัญหารุมเร้ามากขึ้น ส่วนทางด้านการศึกษา ศาสนา วัฒนธรรม คนเริ่มไม่สนใจประวัติศาสตร์ ขาดรากเหง้าทางความคิด ขาดสำนึกรักถิ่นฐานบ้านเกิด ไม่มีระบบถ่ายทอดภูมิปัญญา ทางด้านสิ่งแวดล้อม ทั้งแหล่งน้ำและป่าไม้ถูกทำลาย มีขยะมากขึ้น คนที่เจ็บป่วยไม่พึ่งการดูแลตนเองก่อน ความเจ็บป่วยเกิดขึ้นเนื่องจากค่านิยมการดำรงชีวิตเปลี่ยนไป กินอาหารตามฝรั่ง อาหารไม่ปลอดภัยปนเปื้อนสารเคมี ไม่ออกกำลังกาย ชีวิตประจำวันมีแต่ความเครียด รายได้ต่ำ รายจ่ายมาก รถติด ขาดการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง คนป่วยจึงมากขึ้น ทำให้คนแน่นโรงพยาบาล คนตายด้วยโรคแปลกๆเพิ่มขึ้น ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลนครไทย ได้มีการดำเนินงานร่วมกับเครือข่ายสุขภาพภาคประชาชนส่งเสริมให้ประชาชนสร้างสุขภาพดีด้วย 6 อ. ตามนโยบายรัฐบาล ได้แก่ อาหารปลอดภัย อนามัยสิ่งแวดล้อม ออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรง อารมณ์ดี อโรคยา และอบายมุข (การพนัน เด็กติดเกม การติดสารเสพติดต่างๆ ได้แก่ บุหรี่ สุรา ฯลฯ) การที่จะให้ประชาชนเกิดการเรียนรู้ด้านการสร้างสุขภาพให้ครบ 6 อ. นั้นต้องใช้เวลาในการเปลี่ยนแปลง ปฏิบัติการเชิงรุกให้มากขึ้น หาแนวร่วมในการทำงานให้ได้มากที่สุด ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนและทุกเครือข่าย โดยเฉพาะตัวประชาชนเอง กิจกรรมต้องเป็นกิจกรรมที่ประชาชนทำแล้วมีความสุข สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนในชุมชน บทเรียนที่ได้จากการดำเนินงานโครงการ PCU ในฝัน ปี 2548 ทำให้เจ้าหน้าที่ต้องปรับกระบวนทัศน์การทำงาน หันมาเริ่มวิเคราะห์ตนเอง ศักยภาพและทุนในชุมชนว่าอยู่ในระดับใด การทำงานที่มีภาคีต่างๆ มาอยู่ในแนวราบและทำงานในลักษณะประชาสังคม น่าจะเป็นพลังนำสู่การพัฒนาศักยภาพให้บรรลุเป้าหมายได้ การพัฒนาที่เน้นการเชื่อมประสานและถักทอเครือข่ายพันธมิตรการสร้างสุขภาพทั้งแนวราบและแนวดิ่งให้เกิดการผนึกกำลัง ในการส่งเสริมสนับสนุนให้มีการสร้างสุขภาพของภาคประชาชนที่ต่อเนื่องและยั่งยืน ซึ่งพื้นที่ดำเนินการครอบคลุมทั้งตำบลและหมู่บ้าน การดำเนินงานตามแนวทางนี้ ช่วยเสริมหนุนกลยุทธ์การดำเนินงานข้อที่ 1 คือ “ การสร้างการมีส่วนร่วมของยุทธศาสตร์คนไทยแข็งแกร่ง เมืองไทยแข็งแรง (Healthy Thailand)” หมายถึง การสร้างพันธมิตรสร้าง

สุขภาพ จะเป็นตัวเชื่อมและตัวช่วยให้ยุทธศาสตร์บรรลุเป้าหมายได้ และจากแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) ในยุทธศาสตร์ที่ 1 การเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ ให้มีการส่งเสริมประชาชนทุกวัยเรียนรู้และมีส่วนร่วมในการดูแลรับผิดชอบครอบครัว ผู้สูงอายุ และชุมชน รวมถึงการส่งเสริมให้มีกิจกรรมสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับคนทุกวัย โดยดำเนินการเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการศึกษา ศาสนา วัฒนธรรม และการกีฬา และในยุทธศาสตร์ที่ 3 ระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ มาตรการด้านครอบครัว ผู้ดูแล และการคุ้มครอง ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวมีศักยภาพในการดูแลผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุตำบลนครไทย ภายใต้การสนับสนุนของศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลนครไทย ได้รวมกลุ่มกันดำเนินกิจกรรม ที่สืบสานวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่น เช่น การร้องรำเพลงพื้นบ้าน แทนการออกกำลังกาย ได้ออกแรง ได้เหงื่อ มีความสนุกสนานไปด้วย ทุกคนมีใบหน้าที่เปื้อนรอยยิ้ม ได้พูดคุยกับคนวัยเดียวกัน ได้รำลึกถึงความหลังสมัยหนุ่มสาว ว่าร้องเพลงอะไรเกี้ยวพาราณสีกันบ้าง สมองจะได้ไม่เสื่อมในวัยสูงอายุ แต่สิ่งที่ขาดคือการสืบทอดประเพณีที่เป็นแม่แบบนี้ ผู้สูงอายุเริ่มมีความเครียดควบคู่ไปกับความสุขที่มีอยู่ชั่วขณะที่ได้ออกนอกบ้านมาพบปะสังสรรกัน บางครั้ง ถึงหน้างานประเพณีสงกรานต์ วันครอบครัว วันผู้สูงอายุ ลูกหลานถึงจะเห็นคุณค่า มาพาผู้เฒ่าไปร้องเพลงพื้นบ้านอวดว่าเรา- นครไทยก็มีของดี แล้วกิจกรรมก็เลือนหายไป คงเหลือไว้แต่ผู้สูงอายุนั่งจับกลุ่มคุยกันว่าเมื่อไรจะได้ไปอวดเพลงพื้นบ้านอีก ด้วยเหตุนี้ ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลนครไทยจึงเล็งเห็นและขอพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส นำสิ่งที่ผู้สูงอายุอยากทำแต่ขาดการสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง มาจัดทำเป็นโครงการนี้ขึ้น โดยหวังผลว่ามีผู้สูงอายุมารวมกลุ่มกัน ร้องรำทำเพลง และหาเวทีที่จะเป็นกุศโลบายให้ รุ่นลูก และ รุ่นหลาน ได้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างต่อเนื่องไม่เฉพาะช่วงเทศกาลสำคัญเท่านั้น ผลที่ตามมาจาก อ.อารมณ์ น่าจะได้กิจกรรม อ. อื่นๆ อีก ในการส่งเสริมสุขภาพประชาชน

4. **วัตถุประสงค์**

4.1 เพื่อให้ประชาชนใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นตามรอยวิถีไทยมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการสร้างสุขภาพกายและใจ

4.2 เพื่อสร้างความเข้มแข็งของชุมชน และเกิดการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันควบคุมการเกิดโรคและภาวะแทรกซ้อนของประชาชน

4.3 เพื่อให้เกิดครอบครัวอบอุ่น บรรลุเกณฑ์ Healthy Thailand (ด้านอารมณ์ และออกกำลังกาย)

5. **กลุ่มเป้าหมาย** การดำเนินกิจกรรม มีกลุ่มเป้าหมาย 325 คน ดังนี้

1. แกนนำผู้สูงอายุ จาก 13 หมู่บ้าน หมู่ละ 10 คน รวม 130 คน
2. บุคคลวัยทำงาน จาก 13 หมู่บ้าน หมู่ละ 5 คน รวม 65 คน
3. เด็กวัยเรียน จาก 13 หมู่บ้าน หมู่ละ 5 คน รวม 65 คน
4. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่บ้านละ 5 คน รวม 65 คน

พื้นที่เป้าหมาย แบ่งพื้นที่หมู่บ้าน เป็น 4 กลุ่มโซน ดังนี้

1. โซน 1 ได้แก่ หมู่ 1,3,11 ที่ วัดกลาง
2. โซน 2 ได้แก่ หมู่ 2,4,9 ที่ บ้านนายสันติพงษ์
3. โซน 3 ได้แก่ หมู่ 6,7,12,13 ที่ วัดหัวร้อง
4. โซน 4 ได้แก่ หมู่ 5,8,10 ที่ วัดหนองลาน

ภาคีเครือข่าย

1. ชมรมผู้สูงอายุ
2. ชมรมโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ
3. ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข
4. กลุ่มแม่บ้าน และแกนนำสุขภาพประจำครอบครัว
5. ตัวแทนสภาวัฒนธรรมตำบลนครไทย
6. ตัวแทนศูนย์วัฒนธรรมอำเภอนครไทย
7. ผู้นำชุมชนและสมาชิกเทศบาล

6. ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

6.1 จัดประชุมประสานภาคีเครือข่ายเพื่อสืบค้นแหล่งเรียนรู้ บุคคลต้นแบบและ ระดมภูมิปัญญาด้านวัฒนธรรมนครไทยในแต่ละชุมชน ร่วมวางแผนและติดตามการดำเนินงาน จำนวน 5 ครั้ง ๆ ละ 1 วัน

6.2 จัดกิจกรรมการสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น พบปะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชุมชน 9 ครั้ง/ชุมชน

6.3 จัดกิจกรรมการสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น พบปะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เป็นกลุ่มโซนๆ 3 ครั้ง ซึ่งมีกิจกรรมดังนี้

- ร้องเพลงพื้นบ้าน เพลงกล่อมลูก เพลงแห่นาค เพลงพินเลเล เพลงพวงมาลัย นางด้ง นางควาย เล่านิทาน ตำนานพื้นบ้าน การทอผ้า ทอธง การจักสาน การแทงหยวก ทำเทริด (ชฎาของนาค) การทำอาหารพื้นบ้าน การปลูกผักปลอดภัย การแพทย์แผนไทยและสมุนไพร ร่วมกัน 3 กลุ่มวัย ผสมผสานการดูแลสุขภาพวิถีไทย ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค การดูแลสุขภาพ 6 อ. และถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน
- ประเมินสุขภาพกาย-จิต ก่อนหลังทำกิจกรรม
- เจ้าหน้าที่ อสม. และภาคีเครือข่าย สนับสนุน บริการตรวจสุขภาพ และการประสานงาน

6.4 สนับสนุนการจัดตั้งกลุ่มอนุรักษ์ภูมิปัญญาวัฒนธรรมพื้นบ้านตำบลนครไทย

6.5 การจับคู่ 3 วัย ถ่ายทอดภูมิปัญญาและวัฒนธรรมพื้นบ้าน การเยี่ยมกันที่บ้าน ฯลฯ

6.6 จัดกิจกรรมการประกวดผลงานวัฒนธรรมพื้นบ้านในกลุ่มโซน เพื่อสร้างแรงจูงใจ

6.7 จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้การสร้างสุขภาพ / ประกวดผลงาน จำนวน 1 ครั้ง

6.8 ร่วมกิจกรรมและนำเสนอการแสดงพื้นบ้านและผลงานอื่นๆตามเทศกาลสำคัญของชุมชน

6.9 สรุปบทเรียนการสร้างสุขภาพ ทั้งในระดับตำบล ระดับพื้นที่ภาคเหนือ และ ระดับประเทศ

ตารางการดำเนินกิจกรรมการสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น 9 ครั้ง
ตามโครงการผู้สูงอายุสืบสาน ตำนานนครไทย สู่วิถีชีวิตการสร้างสุขภาพ
ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลนครไทย

ครั้งที่	กิจกรรม	หมายเหตุ
1.	การประเมินสภาวะสุขภาพกาย-ใจ ระดมภูมิปัญญาด้านวัฒนธรรมในชุมชน ค้นหาบุคคลต้นแบบ การร้องเพลงพื้นบ้าน(เพลงพินเลเล,เพลงพวงมาลัย ฯลฯ)	13 หมู่บ้าน
2.	การร้องเพลงกล่อมลูก การร้องเพลงแห่นาค และการเล่าขานตำนาน	13 หมู่บ้าน
3.	การละเล่นพื้นบ้าน นางด้งนางควาย	13 หมู่บ้าน
4.	การเล่าขานตำนานพื้นบ้าน วัดโบราณ นิทานพื้นบ้าน ประเพณีพื้นบ้าน	13 หมู่บ้าน
5.	การทอผ้า ทอธงชัย(ธงชัยพ่อขุนบางกลางท่าว)	13 หมู่บ้าน
6.	การจักสาน การแทงหยวก การทำเทริด	13 หมู่บ้าน
7.	การทำอาหารพื้นบ้าน	13 หมู่บ้าน
8.	การวาดภาพบนผืนผ้าทอ ตามการเล่าขานตำนานนครไทย	13 หมู่บ้าน
9.	การดูแลสุขภาพวิถีไทย การประเมินสภาวะสุขภาพกาย-ใจและทบทวนกิจกรรมเพื่อส่งผลงานเข้าประกวด	13 หมู่บ้าน

7. **ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

เกิดการรวมกลุ่มกันของผู้สูงอายุ ที่อยู่เฉยๆ สมองเริ่มเสื่อมไปตามวันเวลาที่ล่วงเลย มาร่วมร้องรำทำเพลงรำลึกศิลปะพื้นบ้านเพลงพินเลเล เพลงพวงมาลัย นางด้ง นางควาย มีสุขภาพใจที่ดีขึ้นและส่งผลถึงสุขภาพกาย มีการถ่ายทอดศิลปะพื้นบ้านถึงคนรุ่นหลังอย่างต่อเนื่องและเป็นตัวเชื่อมประสานความสัมพันธ์ในครอบครัว ในคนหลายวัย และมีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย มีอารมณ์แจ่มใส มีการส่งเสริมสุขภาพตามวิถีชุมชนที่ชุมชนเลือกสรรเอง เกิดการป้องกันควบคุมโรคในผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคอื่นๆด้วย อีกทั้งการที่มีลูกหลานร่วมทำกิจกรรมอยู่ด้วยจะเป็นการส่งเสริมให้ครอบครัวได้อยู่ร่วมกัน มีความสัมพันธ์กันใกล้ชิดมากขึ้น ลูกหลานเกิดการปรับแนวคิดใหม่ และเห็นคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ลดช่องว่างระหว่างวัย การพูดคุยกันในครอบครัว สร้างความเข้าใจกัน ดูแลเอาใจใส่กันมากขึ้น ลดโอกาสการติดสารเสพติดของวัยรุ่นลง ผู้สูงอายุมีโอกาสได้สั่งสอนลูกหลาน โดยใช้ประสบการณ์ของตนรวมถึงการถ่ายทอดประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่นด้วย

8. **ระยะเวลาในการดำเนินงาน** 9 มกราคม 2550 – 30 กรกฎาคม 2550

แผนการดำเนินงาน

กิจกรรม	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค
ประชุมภาคีเครือข่าย ชี้แจงโครงการและวางแผนงานประสานงานผู้เกี่ยวข้องเพื่อเตรียมการดำเนินงาน สถานที่ นัดกลุ่มเป้าหมาย และผู้สนับสนุนอื่นๆ			6				
ประชุมภาคีเครือข่าย เพื่อติดตามงาน 4 ครั้ง				10	1,25	12	
กิจกรรมการสืบสานภูมิปัญญา ท้องถิ่น - 13 หมู่บ้าน หมู่ละ 9 ครั้ง (117ครั้ง) - 4 โซนๆ 3 ครั้ง (12ครั้ง)			3 ครั้ง 4 ครั้ง	3 ครั้ง 4 ครั้ง	3 ครั้ง 4 ครั้ง		
จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้การสร้างสุขภาพ 1 ครั้ง ประกวดผลงาน 1. รูปวาดบนผ้าทอ 2. เทริด 3. การจักสาน 4 การแสดงพื้นบ้านผู้สูงอายุ 5.การแสดงพื้นบ้านแม่บ้าน/เยาวชน						15	
ร่วมกิจกรรมและนำเสนอการแสดงพื้นบ้านตามเทศกาลสำคัญของชุมชน ได้แก่ - วันเด็ก (14 มกราคม 2550) - วันสูงอายุ (14 เมษายน 2550) - วัน อสม. (20 มีนาคม 2550)	14		20	13			
ประชุมสรุปบทเรียนการสร้างสุขภาพ							5
ประชุมระดับพื้นที่ภาคเหนือ และ ระดับประเทศ		22-23	1		4-5		1-2 ครั้ง

9. **แนวทางในการนำนวัตกรรมที่เกิดขึ้นไปประยุกต์ใช้**

9.1 นำนวัตกรรมการสร้างสุขภาพแบบบูรณาการทั้งด้านสุขภาพและวัฒนธรรม การศึกษา เข้าสู่แผนงานด้านสาธารณสุขของเทศบาลตำบลนครไทย เพื่อรับการจัดสรรงบประมาณสนับสนุนการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ

9.2 ประชาชนในชุมชนทุกกลุ่มวัยได้นำเพลงพื้นบ้านมาประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิตประจำวัน เกิดการ

สร้างสุขภาพในวงกว้างมากขึ้น และมีความพร้อมในการเผยแพร่วัฒนธรรมพื้นบ้านต่อไป

9.3 ประชาชนในชุมชนทุกกลุ่มวัยได้เลือกรับประทานอาหารพื้นบ้านและออกกำลังกายตามวิถีชุมชน

9.4 เป็นการส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมการดูแลสุขภาพของคนในชุมชนเอง

9.5 มีการรวมกลุ่ม 3 วัยร่วมส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ เยาวชน คนวัยทำงาน และผู้สูงอายุ

9.6 ประชาชนได้เรียนรู้ ตำนาน ความเป็นมาของท้องถิ่นตน เกิดจิตสำนึกรักถิ่นฐานบ้านเกิดและร่วมอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณีต่อไป

9.7 ประชาชนได้เรียนรู้วิถีชีวิตของชุมชนและเลือกนำไปปฏิบัติให้เหมาะสมกับบุคคลและครอบครัว

9.8 เจ้าหน้าที่และแกนนำเครือข่ายสุขภาพภาคประชาชนได้เรียนรู้กลวิธีการสร้างสุขภาพและนำบทสรุปของการทำงานไปใช้ต่อไป

9.9 ค้นพบคนต้นแบบในการสร้างสุขภาพ

10. งบประมาณและทรัพยากร

ขอรับการสนับสนุนงบประมาณจาก สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ตามโครงการพัฒนานวัตกรรมบริการสุขภาพปฐมภูมิเป็นเงิน 150,000 บาท(หนึ่งแสนห้าหมื่นบาทถ้วน) รายละเอียด ดังนี้

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียดการใช้งบประมาณ	งบประมาณ (บาท)		ผู้รับผิดชอบ
			แหล่งสนับสนุนอื่น	ของบฯ สปสช.	
1.	ประชุมภาคีเครือข่าย ชี้แจงโครงการและวางแผนงาน - ประสานงานผู้เกี่ยวข้องเพื่อเตรียมการดำเนินงาน สถานที่ นัดกลุ่มเป้าหมาย และผู้สนับสนุนอื่นๆ - เตรียมอุปกรณ์และวัสดุที่เกี่ยวข้อง	- ค่าอาหารกลางวัน 1 มื้อและอาหารว่าง 2 มื้อ จำนวน 40 คนๆละ 70 บาท - หมวดวัสดุสำนักงาน - ค่าป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ (ไวนิล) แผ่นละ 460 บาท x 15 แผ่น - ค่าโทรศัพท์เหมาจ่าย - ค่าอัดล้าง/ พิมพ์รูปกิจกรรม	-	2,800 1,000 6,900 500 300	ศศิธร สุกัญญา
2	ประชุมภาคีเครือข่าย เพื่อติดตามงาน 4 ครั้ง	- ค่าอาหารว่าง จำนวน 40 คนๆละ 20 บาท x4 ครั้ง - ค่าถ่ายเอกสาร / วัสดุสำนักงาน	-	3,200 1,000	ศศิธร สุกัญญา
3.	กิจกรรมการสืบสานภูมิปัญญา ท้องถิ่น - 13 หมู่บ้าน หมู่ละ 9 ครั้ง (117 ครั้ง) - 4 โซนๆละ 3 ครั้ง (12 ครั้ง)	- ค่าอาหารว่างหมู่ 13 หมู่บ้านๆละ 25 คน คนละ 20 บาทจำนวน 9 ครั้ง -ค่าอาหารกลางวันและอาหารว่างกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (รวม 4โซน) จำนวน 3 ครั้งๆละ 100 คนๆละ 70 บาท - ค่าอุปกรณ์การทำกิจกรรม เช่น ด้ายทอผ้า สีพลาสติก พู่กัน วัตถุดิบประกอบอาหารพื้นบ้าน การจักสาน การแทงหยวก	-	50,000 20,000 6,000	ศศิธร สุกัญญา สมพร กาญจนา บุศราวดี ณัฐติยา สุรีพร สมศักดิ์

ลำดับ	กิจกรรม	รายละเอียดการใช้งบประมาณ	งบประมาณ (บาท)		ผู้รับผิดชอบ
			แหล่งสนับสนุนอื่น	ของบฯ สปสช.	
3. ต่อ	กิจกรรมการสืบสานภูมิปัญญา ท้องถิ่น - 13 หมู่บ้าน หมู่ละ 9 ครั้ง (117 ครั้ง) - 4 โซนๆละ 3 ครั้ง (12 ครั้ง)	- ค่าตอบแทนวิทยากร 300 บาท/ ชั่วโมง x 5 คน x 2 วัน - ค่าพาหนะ อาสาสมัครดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่บ้าน 65 คน x 50 บาท - ค่าพาหนะรับส่งผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มโซน 12 ครั้งๆละ 400บาท		3,000 3,250 4,800	โชคชัย ทัศนะ
4.	จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้การสร้างสุขภาพ จำนวน 1 ครั้ง - ประกวดผลงาน 1. รูปวาดบนผ้าทอ 2. เทริด 3. การจักสาน 4 การแสดงพื้นบ้านผู้สูงอายุ 5.การแสดงพื้นบ้านวัยทำงาน/เยาวชน	- ค่าอาหารกลางวัน 1 มื้อและอาหารว่าง 2 มื้อ จำนวน 100 คนๆละ 70 บาท - เงินรางวัล การประกวด รางวัลที่ 1 เงินรางวัล 1,000 บาท รางวัลที่ 2 เงินรางวัล 800 บาท รางวัลที่ 3 เงินรางวัล 500 บาท รวม 2,300 บาท 5 ประเภท -ค่าของรางวัลคณะกรรมการตัดสิน - ค่าวัสดุอุปกรณ์ - ค่าจัดเตรียมสถานที่	-	7,000 11,500 1,000 1,000 4,000	ศศิธร สุกัญญา สมพร สุรีพร
5.	ร่วมกิจกรรมและนำเสนอการแสดงพื้นบ้านตามเทศกาลสำคัญของชุมชน ได้แก่ - วันเด็ก (13 มกราคม 2550) - วัน อสม. (20 มีนาคม 2550) - วันสูงอายุ (14 เมษายน 2550)	- ค่าอาหารว่าง จำนวน 50 คนๆละ 20 บาท - ค่าของรางวัล การแสดง	-	1,000 450	ศศิธร,สมพร สุกัญญา บุศราวดี ณัฐติยา สมศักดิ์
6.	ประชุมสรุปบทเรียนการสร้างสุขภาพ	- ค่าอาหารว่าง จำนวน 65 คน ๆ ละ 20 บาท	-	1,300	ศศิธร สุกัญญา
7.	ประชุมระดับพื้นที่ภาคเหนือและระดับประเทศ	- ค่าที่พักและค่าเดินทาง	-	20,000	สุกัญญา
	งบประมาณรวมทั้งสิ้น 150,000 บาท (หนึ่งแสนห้าหมื่นบาทถ้วน)				
		ขอการสนับสนุนจาก สปสช. รวม		**150,000**	

หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้

11. ตัวชี้วัด

1. ร้อยละของกลุ่มเป้าหมายมีสุขภาพอนามัยที่พึงประสงค์ เพิ่มขึ้นร้อยละ 20
2. ร้อยละของกลุ่มเป้าหมายมีสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ดี เพิ่มขึ้นร้อยละ 10
3. ร้อยละของครอบครัวแข็งแรง เพิ่มขึ้นร้อยละ 10
4. เกิดชมรมสร้างสุขภาพส่งเสริมวัฒนธรรมท้องถิ่นในตำบลที่เข็มแข็งอย่างน้อย 1 ชมรม
5. เกิดบุคคลต้นแบบการสร้างสุขภาพ ด้านสุขภาพจิต และภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพในทุกชุมชน