

โครงการเสริมสร้างความรู้และทักษะในการทำผลิตภัณฑ์สมุนไพรไทย
เพื่อบรรเทาอาการข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุชุมชนบ้านบางนา

ยาหม่องไฟล...ไกลปวดข้อ

ณ ชุมชนบ้านบางนา หมู่ 1 ตำบลบางโพธิ์เหนือ อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี
ร่วมกับ นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3 กลุ่มที่ 9 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษา อ.มานิดา มณีอินทร์ และ ผศ.ดร.พทป.กตัญชลี ห่วงเอี่ยม



ที่มาและความสำคัญ

จากการลงศึกษาชุมชนพบว่าประชากรส่วนมากเป็นผู้สูงอายุ ทำให้พบปัญหาส่วนใหญ่ที่ตามมา คือ ปัญหาความเสื่อมของร่างกายที่เกิดจากภาวะสูงวัย คณะผู้จัดทำจึงได้สำรวจความตระหนักถึงปัญหาของคนในชุมชน ซึ่งครอบคลุม 4 หัวข้อ ปัญหา ได้แก่ โรคข้อเข่าเสื่อม ปัญหาการนอนหลับ สุขภาพช่องปาก และปัญหาทางสายตา จากนั้นได้นำมาจัดเรียงลำดับความสำคัญของปัญหาด้วยวิธี Criteria Weighting Method สู่ปัญหาที่เลือกนำมาจัดทำโครงการ คือ **โรคข้อเข่าเสื่อม** คณะผู้จัดทำจึงได้ปรึกษากับผู้มีบทบาทในชุมชน และ อสม. ถึงแนวทางการจัดทำโครงการเพื่อบรรเทาปัญหาจากโรคข้อเข่าเสื่อม ทั้งนี้จึงได้เลือกทำยาหม่องไฟล เนื่องจากไฟลมีสรรพคุณลดอาการปวด ร่วมกับเป็นสมุนไพรที่หาได้ง่ายและราคาไม่สูง และเป็นการประยุกต์ใช้ความรู้ที่ได้จากรายวิชา

วัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ และมีทักษะในการทำยาหม่องไฟลเพื่อใช้บรรเทาอาการปวดข้อ

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. อย่างน้อยร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมโครงการ มีความรู้เกี่ยวกับการทำยาหม่องไฟล โดยทำแบบทดสอบได้ถูกต้องอย่างน้อย 3 จาก 5 ข้อ หลังสิ้นสุดโครงการ
2. อย่างน้อยร้อยละ 60 ของผู้เข้าร่วมโครงการ สามารถปฏิบัติตามวิธีการทำยาหม่องไฟล ได้ถูกต้อง โดยทำตามขั้นตอนถูกต้องอย่างน้อย 3 จาก 4 ขั้นตอน หลังสิ้นสุดโครงการ
3. หลังสิ้นสุดโครงการ ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในโครงการเฉลี่ยในระดับปานกลาง ถึงมากที่สุด

กลุ่มเป้าหมาย

คนในชุมชนบ้านบางนาที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป

การดำเนินโครงการ

ระยะเวลาจัดทำโครงการ : 12 -18 พฤศจิกายน 2564

เตรียมการ



- ตั้งวัตถุประสงค์
- ทบทวนทฤษฎี
- ออกแบบกิจกรรม

-จัดทำสื่อ ประชาสัมพันธ์



ดำเนินการ



- ลงทะเบียน
- ประเมินความรู้ก่อนกิจกรรม



- ให้ความรู้เรื่องข้อเข่าเสื่อม
สรรพคุณของไฟล
และการทำยาหม่องไฟล



- แลกเปลี่ยน
ความคิดเห็น
- ผู้ร่วมกิจกรรม
ร่วมทำยาหม่องไฟล



ประเมินและสรุปผล

- ประเมินความรู้หลังกิจกรรม

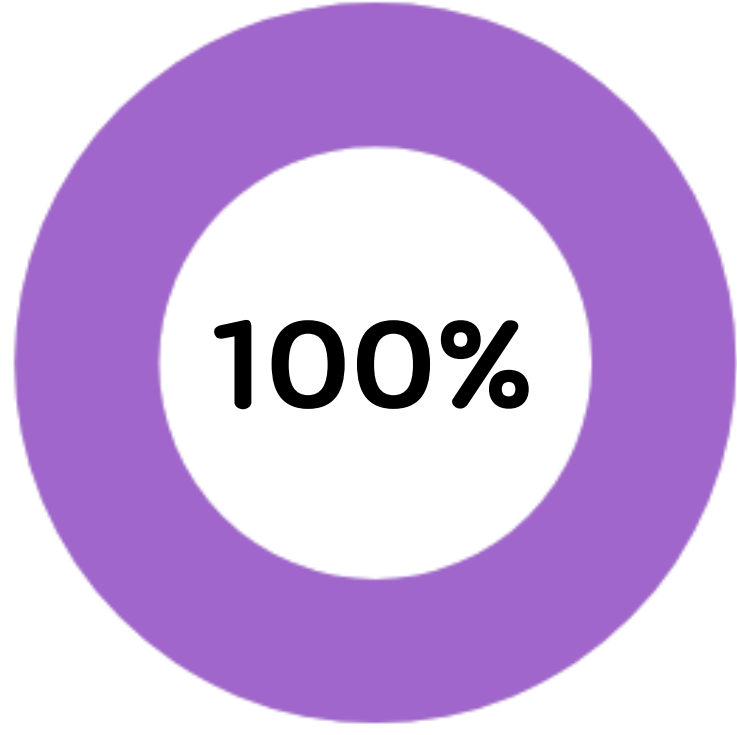


*ภาพประกอบที่ใช้ในโครงการได้ขออนุญาตจากผู้เข้าร่วมโครงการแล้ว

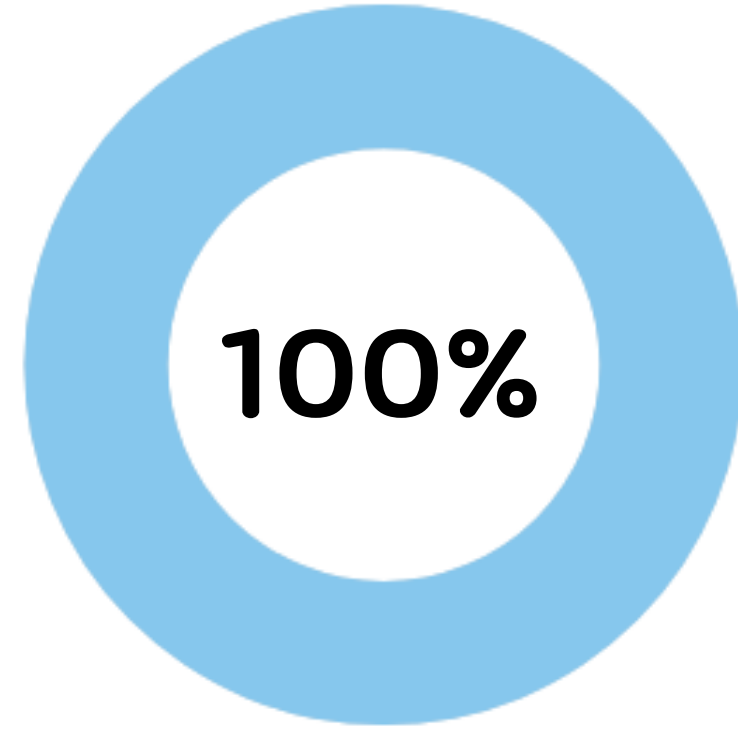
ผลการดำเนินโครงการ

ผลการประเมินจากกิจกรรมการทำยาหม่องไฟล เป็นดังนี้

ความรู้



ทักษะ



ความพึงพอใจ



สรุปผลการดำเนินโครงการ

การจัดทำโครงการครั้งนี้ ได้ผลการประเมินในด้านความรู้ และทักษะในการทำยาหม่องไฟล ที่ครอบคลุม Knowledge และ Practice ตาม KAP model และยังสอดคล้องกับแนวปฏิบัติ Develop personal skills ตาม Ottawa Charter ในด้านการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการที่มีต่อการกระบวนการจัดโครงการ พบว่าความพึงพอใจเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางถึงมากที่สุด จึงสรุปได้ว่า บรรลุวัตถุประสงค์ ซึ่งคาดว่าเป็นผลจากการใช้วิธีการให้สุขศึกษาอย่างเหมาะสม โดยคำนึงถึงวัตถุประสงค์ของโครงการ ทำให้สามารถจัดกิจกรรมที่ประกอบทั้งการให้ความรู้และการฝึกปฏิบัติอย่างครบถ้วน

ข้อเสนอแนะ

1. ปัญหา น้ำท่วมในพื้นที่บางส่วนทำให้เก็บข้อมูลได้ไม่ครบถ้วน
2. คนในชุมชนไม่ค่อยสามัคคี ทำให้การจัดกิจกรรมร่วมกันในชุมชน ทำให้มีคนร่วมกิจกรรมจำนวนน้อย
3. เนื่องจากสถานการณ์ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้การเข้าถึงชุมชนทำได้ ไม่เต็มที่

กิตติกรรมประกาศ

การจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ต้องขอขอบพระคุณรพ.สต.บางโพธิ์เหนือ เจ้าหน้าที่อสม. และชาวบ้านชุมชนบ้านบางนา ที่ให้ความร่วมมือในการจัดทำโครงการเป็นอย่างดี และขอขอบพระคุณอาจารย์ประจำกลุ่มที่ได้ให้คำปรึกษา ให้ข้อเสนอแนะตลอดการจัดทำโครงการ

แหล่งอ้างอิง 1. โทมาตร จึงเสถียรทรัพย์. วิถีชุมชน เครื่องมือ 7 ชั้น ที่ทำให้งานชุมชนง่าย ได้ผล และสนุก. นนทบุรี : สุขศาลา; 2559.
2. ศรีเมือง วัลลภฤกษ์. วิทยาการระบาดและสุขภาพประชากร 1. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2553.