

กิตติมสุข: นวัตกรรมสุขภาวะตำบลหนองกิงเพล

วศิน โกมุท¹

บทคัดย่อ

ตำบลหนองกิงเพลตั้งอยู่ที่อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี สภาพพื้นที่โดยทั่วไปเป็นพื้นที่ราบ มีแม่น้ำมูลไหลผ่านตลอดปี ประกอบด้วย 9 หมู่บ้าน จำนวน 1,691 ครัวเรือน มีประชากรประมาณ 7,860 คน ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม สภาพสังคมส่วนใหญ่มีสภาพกึ่งเมืองกึ่งชนบท ชุมชนตำบลหนองกิงเพลได้ตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาวะชุมชน แกนนำสุขภาวะตำบลหนองกิงเพลจึงได้ร่วมกันกำหนดตัวชี้วัดสุขภาวะ 4 มิติ อันได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางใจ สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา เพื่อเก็บข้อมูลสุขภาวะของครัวเรือนในตำบลหนองกิงเพลโดยการสัมภาษณ์ 561 ครัวเรือน จากทั้งหมด 1,691 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 33.18 ของจำนวนครัวเรือนทั้งหมด

จากการเก็บข้อมูลสุขภาวะทั้งสิ้นด้าน ปัญหาสุขภาวะทางกายที่สำคัญคือ คนในชุมชนประสบกับปัญหาภาวะความเจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้ อันประกอบด้วยโรคเกาต์ โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง โดยสาเหตุสำคัญมาจากการพฤติกรรมกรรมการบริโภคในครัวเรือน ชุมชนเห็นความสำคัญของสุขภาวะทางกายที่จะเป็นจุดเริ่มต้นในการมีสุขภาวะที่ดีของคนในชุมชน ชุมชนจึงดำเนินการโครงการกินดีมีสุขตำบลหนองกิงเพล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้คนในชุมชนลดความเสี่ยงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อลดอัตราการเป็นโรคที่ป้องกันได้

วิธีการการดำเนินโครงการกินดีมีสุข เริ่มจากการประกาศนโยบายกินดีมีสุขตำบลหนองกิงเพล กิจกรรมพายกะต๋าหาแนวกิน กิจกรรมสังฆทานอาหาร การจัดตั้งชมรมผักพื้นบ้านตำบลหนองกิงเพล โดยมีตำแยียงสมุนไพรเป็นเมนูสุขภาพประจำตำบล นำสมุนไพรมาพัฒนาเป็นน้ำมันสมุนไพรและยาหม่อง

¹ อาจารย์ประจำสาขาสังคมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

เสลดพังพอน ส่งเสริมการปลูกพืชสมุนไพรและผักปลอดสารพิษในครัวเรือน และการส่งเสริมการรับประทานข้าวกล้องในชุมชน โดยสร้างการเรียนรู้และสื่อสารสุขภาพชุมชน ผ่านแผนที่สุขภาพระดับตำบลและระดับหมู่บ้าน กลอนลำสุขภาพะ สมุดภาพกิจกรรม วิถีชุมชนคนรักดี และเมนูสุขภาพ “ตำเมี่ยงสมุนไพร” ทำให้คนในชุมชนเกิดการพัฒนาสุขภาพทั้งสี่มิติ ได้แก่ กาย ใจ สังคม ปัญญา และได้นำข้อมูลสุขภาพด้านใจ สังคม และปัญญามาดำเนินการทำกิจกรรมในตำบลหนองกิงเฟดต่อไป

Abstract

Tambon Nong Kin Phen situates in Amphoe Warin Chamrap in Ubon Ratchathani Province. In general, the geography of the Tambon is plain with Mun river passing all year round. The tambon consists of 9 villages with the population of 7,860 in 1,691 households. The majority of the population is agriculturist. General characteristic of the society is urban-rural society. Health care leaders of Tambon Nong Kin Phen set 4 indicators in order to collect health data of Nong Kin Phen population. The 4 indicators are health namely physical health, psychological health, social health and intellectual health. The data collection was done by interviews where 561 households were involved. That accounts for 33.18% of all the households.

From the collected data, major physical health problems were due to diseases that can be prevented. The diseases were podagra, diabetes and hypertension. It was also found that these diseases depended largely consumption behaviors of households. The community viewed the good physical health as a good starting point of good health. Hence, the community started gin dee mee suk campaign (eat well and be happy). The objective was to change consumption behaviors in order to reduce the probability of having diseases.

The gin dee mee suk campaign started with an announcement of the campaign's policy which was followed by two activities: pai ka ta ha naew

gin (a basket for naturally grown vegetables) and sang-ka-tarn ar-ham. Then local vegetables club was established. The club came up with more activities including making of tam mieng samunphrai (herbs salad) which was promoted as the healthy menu of the Tambon, extraction of herbal oils and production of philippine violet balm, promoting organic growing of herbs and vegetables for used in households and campaigning on eating brown rice. The community was trained about health care from health map, poems, picture book activities, local radio program, kon-hak-dee radio (radio for people who aims for good healths) and the healthy menu tam mieng samunphrai. As a result of the learning process, the community developed better health in all the 4 indicators and used the learned information about psychological health, social health, and intellectual health to create more activities within the Tambon.

บทนำ

ตำบลหนองกิงเพ็ดตั้งอยู่ที่อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี สภาพพื้นที่โดยทั่วไปเป็นพื้นที่ราบ มีแม่น้ำมูลไหลผ่านตลอดปี พื้นที่มีความอุดมสมบูรณ์ ประกอบด้วย 9 หมู่บ้าน จำนวน 1,691 ครัวเรือน มีประชากรประมาณ 7,860 คน ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ได้แก่ การทำนา ทำไร่ ปลูกพืช เลี้ยงโคกระบือ ทำประมงในลำน้ำมูล และมีประชากรบางส่วนประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไปในเมือง เช่น ทำงานก่อสร้าง สภาพสังคมส่วนใหญ่มีสภาพกึ่งเมืองกึ่งชนบท

ชุมชนตำบลหนองกิงเพ็ดได้ตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาวะชุมชน แกนนำสุขภาวะของตำบลหนองกิงเพ็ดอันประกอบด้วย เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองกิงเพ็ด บุคลากรและสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกิงเพ็ด กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) และคนในชุมชน จึงได้ร่วมกันกำหนดตัวชี้วัดสุขภาวะ 4 มิติ อันได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางใจ สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา เพื่อทำการเก็บข้อมูลสุขภาวะของครัวเรือนในตำบลหนองกิงเพ็ดโดยการสัมภาษณ์ 561 ครัวเรือนจากทั้งหมด 1,691 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 33.18 ของจำนวนครัวเรือนทั้งหมด

ผลจากการเก็บข้อมูลสุขภาพะทางกาย ทำให้ทราบว่าครัวเรือนส่วนใหญ่ มีแหล่งน้ำสะอาดใช้รับประทานอาหารที่ปลอดภัยและมีผักพื้นบ้านปลอดสารพิษ เป็นแหล่งอาหารสำคัญ และแม้ชุมชนจะมีสภาวะแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพะทางกายที่ดี เรายกกลับพบว่าครัวเรือนในชุมชนยังคงประสบกับปัญหากับภาวะ ความเจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้ อันประกอบด้วยโรคเกาต์ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคปอดเมื่อย ซึ่งสาเหตุสำคัญส่วนหนึ่งมาจากการพฤติกรรมการบริโภคในครัวเรือนดังรายละเอียดตัวชี้วัดสุขภาพะทางกาย ตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงสุขภาพะทางกายตำบลหนองกินเพล (หน่วย: ครัวเรือน)
จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 561 ครัวเรือน

ตัวชี้วัดสุขภาพะทางกาย	จำนวน ครัวเรือน	อัตราส่วน ร้อยละ
มีแหล่งน้ำสะอาด	490	87.34
รับประทานอาหารปลอดภัย	444	79.14
ร้านค้าในชุมชนประกอบอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ	58	10.34
ชุมชนมีผักพื้นบ้านเป็นแหล่งอาหารปลอดสารพิษ	358	63.81
การไม่ใช้สารเคมีในการปราบศัตรูพืช	253	45.10
มีการกำจัดขยะอย่างถูกวิธี	377	67.20
มีการออกกำลังกาย	295	52.58
เจ็บป่วย	102	18.18
ภาวะความเจ็บป่วยด้วยโรคเกาต์	10	1.78
ภาวะความเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน	112	19.96
ภาวะความเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง	132	23.53
ภาวะความเจ็บป่วยด้วยโรคปอดเมื่อย	91	16.22

จากข้อมูลสุขภาพะทางกายของชุมชน แขนำสุขภาพะชุมชนพบว่า แม้โดยลักษณะของชุมชนในอดีตจะมีวิถีชีวิตแบบเรียบง่าย แต่ท่ามกลาง การเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตชุมชนที่ได้รับผลจากการเปลี่ยนแปลงทั้งด้าน เศรษฐกิจและสังคม ทำให้คนในชุมชนมีการปรับเปลี่ยนวิถีการดำรงชีวิตมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบการทำการเกษตรที่เปลี่ยนจากการผลิตเพื่อยังชีพกลายเป็น

การเกษตรเชิงพาณิชย์ ที่มีการใช้สารเคมีทั้งในส่วนของปุ๋ยเคมี ยากำจัดศัตรูพืชจำนวนมากเพื่อเพิ่มผลผลิตทางการเกษตร หรือในส่วนของอาหารบริโภคอาหารที่เปลี่ยนจากการหาอยู่หากินพืชผักปลอดสารพิษในพื้นที่ป่าชุมชน กุ้ง หอย ปู ปลา ในลำน้ำมูล มาเป็นการซื้อวัตถุดิบในการปรุงอาหารทั้งจากร้านค้าในชุมชนและรถเร่ขายอาหารสดที่วิ่งไปมาในหมู่บ้านตลอดทั้งวัน รวมถึงการรับประทานอาหารปรุงสำเร็จจากร้านค้าในชุมชนมากขึ้น แกนนำสุขภาวะตำบลมองว่าด้วยวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปทำให้สุขภาวะของคนในชุมชนมีความอยู่ดีมีสุขลดลง เกิดโรคภัยไข้เจ็บที่สามารถป้องกันได้เพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โดยสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการรับประทานอาหารของคนในชุมชนที่เปลี่ยนแปลงไป แกนนำสุขภาวะตำบลจึงตระหนักว่าการเริ่มต้นพัฒนาสุขภาวะของคนในชุมชนควรเริ่มจากการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต โดยเฉพาะพฤติกรรมกรรมการบริโภค อันจะก่อให้เกิดการมีสุขภาวะทางกายที่ดี แกนนำสุขภาวะตำบลและคนในชุมชนตำบลหนองกินเพลจึงได้ร่วมกันจัดทำโครงการกินดีมีสุขตำบลหนองกินเพล

สุขภาวะทางใจของชุมชนหนองกินเพล คนในชุมชนมีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต เห็นได้จากในครอบครัวไม่ค่อยเกิดเหตุการณ์ทะเลาะวิวาท และคนในชุมชนมีสติในการแก้ไขปัญหา เมื่อมีเหตุการณ์ต้องถกเถียงกัน ทำให้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งในครัวเรือนและในชุมชนได้รับการแก้ไขอย่างถูกวิธี คนในชุมชนมีความรักสามัคคีกันเป็นอย่างดี ดังจะเห็นได้จากการรวมกลุ่มต่างๆ ที่มีความเข้มแข็ง การร่วมงานประเพณีของหมู่บ้าน คนในชุมชนจะให้ความสนใจและเอาใจใส่ทุกกิจกรรมที่ชุมชนจัดขึ้น นอกจากนี้ทุกหลังคาเรือนใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิต และเข้าร่วมการฝึกอบรมพัฒนาจิตในวันสำคัญทางพุทธศาสนา เข้าวัดทำบุญเป็นประจำทุกวันพระ และมีการร่วมงานบุญประเพณีทางพระพุทธศาสนาอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ในส่วนของความปลอดภัยคนในชุมชนพบว่าคนในชุมชนไม่มีภาวะความเครียดจำนวน 235 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 41.89 และครัวเรือนปลอดภัยจำนวน 132 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 23.53 จากครัวเรือนทั้งหมด 561 ครัวเรือน สุขภาวะทางสังคมของชุมชนหนองกินเพล ภายในบริเวณหมู่บ้านและรอบๆ หมู่บ้าน มีสิ่งแวดล้อมที่ดี บรรยากาศดีอยู่ ทุกหลังคาเรือนมีความช่วยเหลือและเอื้ออาทรต่อกัน คนในชุมชนเคารพกติกาของชุมชน แต่ละหมู่บ้านมีกลุ่มสมาชิก กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มอาชีพ กลุ่ม อสม.ที่ปฏิบัติหน้าที่อย่างจริงจัง

ชุมชนมีภาคีเครือข่ายทั้งในและนอกชุมชน โดยมีองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกิงเพลที่เชื่อมโยงหมู่บ้านทั้งตำบลเข้าด้วยกัน ครอบคลุมส่วนใหญ่มีความอบอุ่นและปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน แต่มีครอบครัวที่ปลอดภัยน้อยและยาเสพติดไม่มากนัก ดังสามารถแสดงข้อมูลตามตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงสุขภาพะทางสังคมตำบลหนองกิงเพล (หน่วย: ครัวเรือน)
จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 561 ครัวเรือน

ตัวชี้วัดสุขภาพะทางสังคม	จำนวนครัวเรือน	อัตราส่วนร้อยละ
ครอบครัวยุติธรรม	452	80.57
ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน	223	39.75
ปลอดภัยจากยาเสพติด	251	44.74
ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน	549	97.86

สุขภาพะทางปัญญาของชุมชนหนองกิงเพล คนในชุมชนมีโอกาสศึกษาดูงาน เพื่อเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน และ อสม. ที่ได้ไปศึกษาดูงานเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ได้นำความรู้ถ่ายทอดแลกเปลี่ยนกับคนในชุมชนอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ทุกหลังคาเรือนได้เข้ารับการตรวจสุขภาพเป็นประจำ ทำให้ชุมชนได้รับทราบถึงปัญหาสุขภาพและมีภาวะที่สุขภาพะทางเป็นประจำทุกปี โดยในส่วนการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร พบว่าครัวเรือนจำนวน 432 ครัวเรือนได้รับข้อมูลข่าวสารสม่ำเสมอ และมีครัวเรือนที่มีนิสัยออกกำลังกายเป็นประจำจำนวน 126 ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 77 และร้อยละ 22.46 ของครัวเรือน 561 ครัวเรือน ตามลำดับ นอกจากนี้ตำบลหนองกิงเพลมีบุคคลผู้สืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ อาทิ เฒ่าจ๋า 12 ครัวเรือน หมอยา 11 ครัวเรือน หมอลำ 6 ครัวเรือน และครัวเรือนที่มีภูมิปัญญาเกี่ยวกับกลองยาวและหมอลำดำนละ 1 ครัวเรือน

“กินดีมีสุขตำบลหนองกิงเพล”

โครงการกินดีมีสุขตำบลหนองกิงเพล เกิดจากการที่คนในชุมชนเห็นความสำคัญของสุขภาพะทางกายที่จะเป็นจุดเริ่มต้นในการมีสุขภาพะทางที่ดีของ

คนในชุมชน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้คนในชุมชนตำบลหนองกินเพลลดความเสี่ยง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อลดอัตราการเป็นโรคที่ป้องกันได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และส่งเสริมการลดการใช้สารเคมีในการเกษตร โดยมีกลุ่มเป้าหมายคือประชาชนทุกคนในชุมชน การดำเนินงาน โครงการอาศัยหลัก “5 ป” เป็นแนวทางการดำเนินงาน อันประกอบด้วย (1) ปลุกเอง หมายถึง การปลูกจิตสำนึกประชาชนให้ตระหนักในการปลูกผักรับประทานเอง (2) ประหยัด โดยการปลูกผักปลอดสารเคมีด้วยแนวทางเกษตรอินทรีย์ (3) ปลอดภัย ประกอบด้วย การตรวจสอบปนเปื้อนในอาหารโดยมีอาสาสมัครเฝ้าระวัง การตรวจหาสารพิษตกค้างในกลุ่มเกษตรกร หากในกรณีตรวจพบความเสี่ยงค้นหาวิธีการป้องกัน (4) เปลี่ยนแปลง เน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภค และ (5) ประโยชน์ อันหมายถึงประโยชน์ที่คนในชุมชนจะได้รับ

วิธีการการดำเนินโครงการกินดีมีสุข เริ่มกิจกรรมแรกด้วย “การประกาศนโยบายกินดีมีสุขตำบลหนองกินเพล” โดยจัดทำป้ายประชาสัมพันธ์โครงการติดในพื้นที่สำคัญที่มีการสัญจรไปมาของคนในชุมชน การแนะนำโครงการตามครัวเรือนของประชาชนในตำบลโดยแกนนำสุขภาวะตำบลจะไปเคาะประตูบ้านแนะนำโครงการพร้อมทั้งการแจกเอกสารโครงการให้ประชาชนรับทราบ เพื่อเป็นการสร้างกระแสโครงการให้ทุกคนรับทราบ นอกจากนี้ช่องทางสำคัญในการประชาสัมพันธ์โครงการ คือ การประชาสัมพันธ์ผ่านเสียงตามสายในแต่ละหมู่บ้าน และผ่านวิทยุชุมชนคนยังดี คลื่นวิทยุชุมชนของตำบลหนองกินเพล

ผลจากการประกาศนโยบายกินดีมีสุข แกนนำสุขภาวะตำบลและคนในหมู่บ้านได้เริ่มสำรวจแหล่งอาหารพื้นบ้านในพื้นที่ป่าชุมชน ลำน้ำมูล เพื่ออนุรักษ์เป็นอาหารของชุมชน โดยคนในชุมชนสามารถใช้ประโยชน์ร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นผักกานาชนิดที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ อาทิ ผักกูด ผักกระโดน ผักอีฮิ้น ใบย่านาง ตลอดจนกุ้ง หอย ปู ปลาในลำน้ำมูล ในชื่อกิจกรรมพายกะต๋าหาแนวกิน

“กิจกรรมพายกะต๋าหาแนวกิน” หรือ การนำตะกร้าไปหาของกิน ด้วยแนวคิดที่ว่าในชุมชนมีอาหารที่สด สะอาด ปลอดภัยมากมาย ทั้งพืชผัก สมุนไพร กุ้ง หอย ปู ปลา การมีเพียงตะกร้าเพียงใบเดียวก็สามารถหาอาหารมารับประทานได้ แกนนำสุขภาวะตำบลจึงได้ชวนคนในแต่ละชุมชนเข้าร่วมกิจกรรมหาอาหารพื้นบ้านที่มีอยู่ตามธรรมชาติในแต่ละชุมชนที่มีลักษณะพื้นที่แตกต่างกัน

เช่น บ้านกุดชุมและบ้านหนองไม้แก่นมีผักกูด บ้านหนองกินเพลมีกุ่มหอยปูปลา และพืชผักนานาชนิดบริเวณลำน้ำมูล บ้านกุดชุมที่เต็มไปด้วยมันแขง หรือเห็ดจำนวนมากที่บ้านดงยางเฒ่า โดยแกนนำสุขภาพระดับตำบลและคนในพื้นที่ต่างช่วยกันหาอาหารที่มีในพื้นที่ตนเอง และมาปรุงอาหารรับประทานร่วมกัน ทั้งนี้กิจกรรมจะหมุนเวียนไปตามหมู่บ้านทั้ง 9 หมู่บ้าน การลงพื้นที่ทำกิจกรรมจะมีการประชาสัมพันธ์เชิญชวนคนในชุมชนเข้าร่วมกิจกรรมผ่านเสียงตามสายและวิทยุชุมชนคนฮักดี และในระหว่างการลงพื้นที่ชุมชนเพื่อหาอาหารและปรุงอาหารร่วมกัน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะโทรศัพท์ไปเล่าถึงกิจกรรมดังกล่าวในรายการวิทยุชุมชนคนฮักดีเพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์กิจกรรมและองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านในแต่ละพื้นที่ชุมชนด้วย โดยกิจกรรมพายกะต๋าหาแนวกินนี้มีผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้งมากกว่า 30 คน กิจกรรมนี้ทำให้คนในชุมชนเห็นประโยชน์ของทรัพยากรธรรมชาติในชุมชน และเกิดจิตสำนึกในการร่วมกันอนุรักษ์เพื่อเป็นแหล่งอาหารอันอุดมสมบูรณ์ของชุมชนต่อไป ตลอดจนได้สร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับพืชผัก สมุนไพร สัตว์น้ำตามธรรมชาติให้กับเด็กและเยาวชนในชุมชนด้วย โดยในแต่ละครั้งจะมีเด็กและเยาวชนเข้าร่วมกิจกรรมเฉลี่ยประมาณ 10 คน และนอกจากการหาอาหารด้วยตะกร้าเพียงใบเดียวแล้ว ชุมชนได้นำไปต่อยอดในการร่วมทำกิจกรรมสังฆทานอาหารอีกด้วย

“กิจกรรมสังฆทานอาหาร” เป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่องจากกิจกรรมพายกะต๋าหาแนวกิน โดยเมื่อคนในชุมชนเรียนรู้การหาอาหารในพื้นที่ของตนเอง แกนนำสุขภาพระดับตำบลจึงได้สำรวจพฤติกรรมการรับประทานอาหารของคนในชุมชน โดยสำรวจจากอาหารที่คนในชุมชนนำมาถวายพระสงฆ์ในวัดประจำชุมชน ซึ่งคนในชุมชนจะเลือกอาหารที่ดีที่สุดมาถวายพระสงฆ์ ผลการสำรวจทำให้พบว่าอาหารที่นำมาถวายพระสงฆ์นั้นมีความหลากหลายมาก และมีอาหารเฉพาะชุมชนที่บางครั้งกลุ่มเด็กๆ รุ่นใหม่ในชุมชนอาจไม่เคยรู้จัก แกนนำสุขภาพระดับตำบลและคนในชุมชนจึงได้เรียนรู้อาหารพื้นบ้านของแต่ละชุมชน มีการอธิบายส่วนประกอบในการปรุงอาหารแต่ละชนิด มีการแนะนำให้เด็กๆ ที่มาทำบุญที่วัดได้รู้จักอาหารและพืชผักพื้นบ้าน และส่งเสริมให้คนในชุมชนนำอาหารที่สด สะอาด ปลอดภัยมาถวายที่หาได้จากชุมชนมาเป็นส่วนประกอบของอาหารในชีวิตประจำวันด้วย จากนั้นได้รับประทานอาหารร่วมกัน อันเป็นการช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างคนใน

ชุมชนผ่านกิจกรรมทางศาสนา ทั้งนี้มีการหมุนเวียนกิจกรรมสังฆทานอาหารไปตามวัดทุกแห่งในตำบลหนองกิงเพตลอดระยะเวลาการเข้าพรรษา และได้นำเมนูอาหารไปเผยแพร่ให้กับคนในชุมชนรู้จักผ่านวิทยุชุมชนคนอีกด้วย

จากการหาอาหารตามธรรมชาติในพื้นที่ชุมชน ทำให้คนในชุมชนพบว่าพื้นที่ตำบลหนอง กิงเพมีพืชผักพื้นบ้านที่ปราศจากสารพิษจำนวนมาก จึงได้เกิดแนวคิดรวมตัวกันของคนในชุมชนจัดตั้ง “ชมรมผักพื้นบ้านตำบลหนองกิงเพ” ขึ้น เพื่อให้คนในชุมชนตำบลหนองกิงเพลดความความเสี่ยงในการบริโภคผักหรือผลิตภัณฑ์ปลอดสารพิษตกค้าง และส่งเสริมให้คนในชุมชนหันมาปลูกผักกินเองโดยเน้นสมุนไพรที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ทั้งนี้ชมรมผักพื้นบ้านตำบลหนองกิงเพได้นำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาคิด “ตำแยสมุนไพร” เป็นเมนูสุขภาพประจำตำบล โดยตำแยสมุนไพรประกอบไปด้วยพืชผักสมุนไพรปลอดสารพิษที่มีอยู่มากมายในตำบล รับประทานกับผักพื้นบ้านนานาชนิดที่สามารถหาได้ในตำบล ตำแยสมุนไพรนอกจากจะมีรสชาติอร่อยแล้วยังมีสรรพคุณช่วยในการควบคุมระดับน้ำตาลของผู้ป่วยโรคเบาหวานอีกด้วย เห็นได้จากการให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานและกลุ่มเสี่ยงรับประทานตำแยสมุนไพรเป็นประจำ เมื่อผู้ป่วยและกลุ่มเสี่ยงมาตรวจระดับน้ำตาลในเลือดหลังจากได้รับประทานตำแยสมุนไพรแล้วนั้นจะพบว่าระดับน้ำตาลในเลือดลดลง และหลังจากที่ชมรมผักพื้นบ้านตำบลหนองกิงเพได้เผยแพร่เมนูตำแยสมุนไพรให้กับคนในชุมชน เมนูตำแยสมุนไพรได้รับความนิยมเป็นอาหารประจำบ้านของคนในชุมชน เพราะส่วนประกอบของเมนูนี้สามารถหาได้ในชุมชน ปลอดสารพิษ และช่วยให้สุขภาพแข็งแรง นอกจากนี้พืชผักและสมุนไพรในเมนูตำแยสมุนไพรยังช่วยในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บอีกด้วย เช่น ใบหอมที่รับประทานคู่กับตำแยสมุนไพร ช่วยบรรเทาอาการเป็นหวัดคัดจมูก ทั้งนี้ในปัจจุบันชมรมผักพื้นบ้านตำบลหนองกิงเพได้พัฒนาสูตรตำแยสมุนไพรเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้อาหารเมนูสุขภาพมีความหลากหลายมากขึ้น รวมถึงการคิด “เมนูยาสี่ธาตุ” อีกหนึ่งเมนูสุขภาพที่มีส่วนผสมของสมุนไพรนานาชนิด รวมถึงการนำวัตถุดิบธรรมชาติมาทำเป็นเครื่องดื่มสมุนไพร เช่น น้ำตะไคร้ หรือ ขนมหักจากมันแขง เป็นต้น

สมุนไพรที่มีในชุมชนตำบลหนองกิงเพจำนวนมาก นอกจากจะนำมาปรุงเป็นอาหารรับประทานแล้ว แก่นำสุขภาพะตำบลและคนในชุมชนได้นำ

สมุนไพรมาพัฒนาเป็น “น้ำมันสมุนไพร” และ “ยาหม่องเสลดพังพอน” ซึ่งมีคุณสมบัติในการช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย ฟกช้ำ แผลลงสัตว์กัดต่อย ท้องอืด ท้องเฟ้อ วิงเวียน หน้ามืดตาลาย โดยได้นำไปใช้เป็นส่วนหนึ่งของการรักษาพยาบาลของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองกิงเพล และได้จำหน่ายให้คนในชุมชนในราคาต้นทุน และเป็นของฝากสำหรับผู้มาเยี่ยมชมตำบลหนองกิงเพลอีกด้วย นอกจากนี้แกนนำสุขภาพระดับตำบลได้ส่งเสริม “การปลูกพืชสมุนไพรและผักปลอดสารพิษในครัวเรือน” เพื่อให้ครัวเรือนมีพืชผักสมุนไพรปลอดสารพิษไว้รับประทาน โดยในเบื้องต้นได้ส่งเสริมการปลูกผักพื้นบ้านพื้นฐาน 5 ชนิด ประกอบด้วย ข่า ตะไคร้ สะระแหน่ พริก แมงลัก โดยมีแกนนำสุขภาพระดับตำบลและผู้นำชุมชนเป็นบ้านต้นแบบ การส่งเสริมดังกล่าวทำให้คนในชุมชนปลูกพืชสมุนไพรและผักปลอดสารพิษในครัวเรือนมากขึ้น และช่วยลดรายจ่ายในครัวเรือนได้อีกด้วย รวมถึง “การส่งเสริมการรับประทานข้าวกล้อง” ในชุมชน จากเดิมที่คนในชุมชนไม่นิยมรับประทานข้าวกล้อง แกนนำสุขภาพระดับตำบลได้ส่งเสริมให้ครัวเรือนที่ทำน่านำข้าวเปลือกไปสีเป็นข้าวกล้อง และจำหน่ายในราคาที่ต่ำกว่าราคาท้องตลาดทั่วไป รวมทั้งมีการรณรงค์ให้คนในชุมชนหันมารับประทานข้าวกล้องเพิ่มขึ้น เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น โดยในปัจจุบันคนในชุมชนนิยมรับประทานข้าวกล้องเพิ่มมากขึ้น รวมถึงการนำข้าวกล้องไปผลิตเป็นน้ำข้าวกล้องงอกเพื่อรับประทานอีกด้วย

การสร้างการเรียนรู้และสื่อสารสุขภาพะชุมชน

การดำเนินงานนโยบาย “กินดีมีสุขตำบลหนองกิงเพล” ได้ช่วยการสร้างการเรียนรู้และสื่อสารข้อมูลสุขภาพะของคนในชุมชนให้เป็นที่รับทราบและให้ความสนใจกับสุขภาพะของคนในชุมชนมากขึ้น ผ่านสื่อสาธารณะที่สามารถเข้าถึงคนในชุมชนได้เป็นอย่างดี ได้แก่

(1) **แผนที่สุขภาพระดับตำบลและระดับหมู่บ้าน** ที่ได้มาจากการร่วมกันเก็บข้อมูล สุขภาพะชุมชนตามตัวชี้วัดสุขภาพะของชุมชนทั้งสี่ด้าน โดยได้นำข้อมูลสุขภาพะมาลงในแผนที่ตำบลและแผนที่หมู่บ้านอย่างละเอียด ทำให้ทราบว่าในแต่ละพื้นที่มีภาพะสุขภาพะอย่างไร และนำไปติดในสถานที่สำคัญของตำบล ได้แก่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล องค์การบริหารส่วนตำบล

ศาลาประจำหมู่บ้าน ทำให้คนในชุมชนทราบข้อมูลสุขภาพและให้ความสำคัญกับสุขภาพมากขึ้น

(2) **กลอนลำสุขภาพ** เป็นการเผยแพร่ข้อมูลสุขภาพตำบลหนองกินเพล ผ่านกลอนลำภาษาอีสาน โดยได้พ่อทองใส ทับถนุน ชาวหนองกินเพล ผู้เป็นครูภูมิปัญญาไทยด้านศิลปกรรม ดนตรีพื้นเมือง (พินอีสาน) มาช่วยเล่นพินอีสาน ประกอบการร้องกลอนลำสุขภาพ โดยกลอนลำสุขภาพได้บันทึกเสียงและนำไปเปิดผ่านเสียงตามสายในตำบลและวิทยุชุมชนคนรักดี ทำให้คนในชุมชนเข้าถึงข้อมูลสุขภาพมากขึ้น เพราะคนในชุมชนนิยมการฟังมากกว่าการอ่าน และการสื่อสารด้วยภาษาอีสานทำให้มีความเข้าใจมากขึ้น

(3) **สมุดภาพกิจกรรม** การทำกิจกรรมสุขภาพในพื้นที่ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองกินเพลจะรวบรวมภาพถ่ายของกิจกรรมสุขภาพต่างๆ ในพื้นที่ เช่น กิจกรรมพายกะต๋าหาแนวกิน กิจกรรมล้างชามอาหาร และพิมพ์ข้อความบรรยายภาพต่างๆ และนำมารวบรวมใส่สมุดภาพกิจกรรมจำนวนหลายเล่ม และทำการเผยแพร่ให้คนในชุมชนรับทราบ โดยปกติสมุดภาพจะอยู่ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองกินเพล และจะนำไปเผยแพร่ให้ชาวบ้านรับรู้ข้อมูลเมื่อมีการจัดกิจกรรมต่างๆ ในตำบล รวมถึงกิจกรรมของตำบลนอกสถานที่ด้วย

(4) **วิทยุชุมชนคนรักดี** วิทยุชุมชนประจำตำบลหนองกินเพลเป็นช่องทางการเรียนรู้และสื่อสารกับคนในชุมชนได้เป็นอย่างดี เพราะคนในชุมชนส่วนใหญ่ชอบฟังรายการของวิทยุชุมชนที่มีการจัดรายการโดยคนในชุมชน ทั้งนี้รายการได้สอดแทรกกิจกรรมและความรู้เกี่ยวกับสุขภาพตลอดจนเป็นช่องทางประชาสัมพันธ์ข่าวสารสุขภาพชุมชนต่างๆ ให้คนในชุมชนรับทราบ

(5) **เมนูสุขภาพ “ตำเมี่ยงสมุนไพร”** เป็นกิจกรรมที่สามารถสื่อสารได้ในทุกพื้นที่และกลุ่มคน ตำเมี่ยงสมุนไพรเป็นสื่อที่สร้างให้เห็นภาพจริงในการดูแลสุขภาพ เพราะเมี่ยงเป็นอาหารท้องถิ่นที่คนในชุมชนรู้จัก สามารถเป็นตัวแทนการสร้างเสริมสุขภาพที่มีลักษณะเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน ทำให้คนเกิดความตระหนักและเกิดการเรียนรู้ในการดูแลสุขภาพได้ ทั้งนี้ในการจัดกิจกรรมตำเมี่ยงสมุนไพรจะควบคู่ไปกับการจัดนิทรรศการเคลื่อนที่ให้ความรู้ด้านพืชผักสมุนไพรในชุมชน ข้อมูลสุขภาพ ตลอดจนสมุดภาพกิจกรรมสุขภาพ เพื่อเป็นสื่อเผยแพร่ข้อมูล

อีกทางหนึ่งด้วย ทั้งนี้ในการ ออกร้านตำเมี่ยงสมุนไพร นอกจากจะมีการสาธิตวิธีการทำ การให้ทดลองชิม ได้มีการจำหน่ายตำเมี่ยงสมุนไพรในราคาเพียงชุดละ 10 บาท และอาหารสุขภาพอื่นๆ เช่น ยาสมุนไพร หรือน้ำมันสมุนไพรภูมิปัญญาชุมชน ยามองเสลดพังพอนที่เป็นผลิตภัณฑ์ของชุมชนอีกด้วย โดยกิจกรรมนี้จัดทั้งในพื้นที่ตำบล เช่น อบต.หนองกินเพลสัจจระ อบจ.สัจจระขององค์การบริหารส่วนจังหวัดอุบลราชธานี การตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองกินเพล งานแข่งเรือยาวประจำปีของตำบลหนองกินเพล งานบุญผะเหวด รวมถึงกิจกรรมนอกสถานที่ อาทิ งานกาชาดจังหวัด งานอาจริยบูชาหลวงปู่ชา สุภัทโท กิจกรรมของโรงพยาบาลค่ายสรรพสิทธิประสงค์ กิจกรรมอาหารสุขภาพในห้างสรรพสินค้า เช่น บิ๊กซีซูเปอร์เซ็นเตอร์ สาขาวารินชำราบ ศูนย์ทาวเวอร์ เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ได้รับความสนใจจากผู้คนเป็นจำนวนมาก มีการสอบถามข้อมูลสุขภาพะ ตลอดจนสูตรอาหารเพื่อสุขภาพ และทำให้ตำบลหนองกินเพลเป็นที่รู้จักของคนทั่วไปมากขึ้นด้วย

การพัฒนาสุขภาพะสี่มิติ: กาย ใจ สังคม ปัญญา

การดำเนินโครงการกินดีมีสุขตำบลหนองกินเพลเริ่มจากการนำข้อมูลตัวชี้วัดสุขภาพะทางกายมาพัฒนาสุขภาพะของคนในชุมชน แต่เมื่อดำเนินโครงการแล้ว พบว่านอกจากโครงการจะช่วยพัฒนาสุขภาพะทางกายแล้ว โครงการได้ทำให้เกิดการพัฒนาสุขภาพะครบทั้งสี่มิติ คือ กาย ใจ สังคม และปัญญา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

สุขภาพะทางกาย คนในชุมชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค โดยหันมาบริโภคอาหารพื้นบ้านและสมุนไพรปลอดสารพิษที่สามารถหาได้จากในชุมชนและครัวเรือน นอกจากนั้นครัวเรือนได้ปลูกพืชผักสมุนไพรปลอดสารพิษสำหรับรับประทานในครัวเรือน และมีตำเมี่ยงสมุนไพร เป็นเมนูสุขภาพประจำตำบล ทำให้สุขภาพของคนในชุมชนแข็งแรง ภาวะการเจ็บป่วยลดลง นอกจากนี้ผู้ป่วยโรคเบาหวานและกลุ่มเสี่ยงสามารถควบคุมปริมาณน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ โดยเห็นได้จากสถิติผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาด้วยโรคที่ป้องกันได้ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลดลงประมาณร้อยละ 15

สุขภาพะทางใจ แก่นนำสุขภาพะตำบลเกิดความสุขใจและภูมิใจที่มีส่วนช่วยส่งเสริมให้คนในชุมชนดูแลสุขภาพตนเองผ่านการรับประทานอาหาร

ที่มีประโยชน์และปราศจากสารพิษ และร่วมสร้างสุขภาพของชุมชน นอกจากนี้คนในชุมชนมีความสุขใจที่มีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

สุขภาพทางสังคม เกิดแกนนำสุขภาพระดับตำบลที่มาจากคนในชุมชนที่มีจิตอาสาสมัครเป็นกลุ่มความร่วมมือระดับตำบลที่เข้มแข็ง ทำงานเพื่อประโยชน์ส่วนร่วม และสร้างการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนมากขึ้น ส่งผลให้คนในชุมชนตื่นตัวและให้ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมส่วนรวมต่างๆ มากขึ้น เกิดการพัฒนาสุขภาพบนฐานสังคมวัฒนธรรมชุมชน ตลอดจนเกิดความร่วมมือระหว่างเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกชุมชนอย่างต่อเนื่อง เห็นได้จากมีกลุ่มคนที่หลากหลายเข้าร่วมกิจกรรม โดยเฉพาะกลุ่มเด็กและเยาวชน และจำนวนคนในชุมชนที่เข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นด้วย

สุขภาพทางปัญญา คนในชุมชนมีความรู้เท่าทันและสนใจในเรื่องสุขภาพของตนเองและครอบครัวมากขึ้น มีการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านทรัพยากรธรรมชาติและอาหารของคนในชุมชนมาใช้ในการหาอาหารตามธรรมชาติในท้องถิ่นมาปรุงเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างการเรียนรู้ให้คนในชุมชนสนใจการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพและดูแลสุขภาพมากขึ้น และทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ อาหารเพื่อสุขภาพ พืชผักสมุนไพรปลอดสารพิษระหว่างคนในชุมชน บุคคลภายนอก และหน่วยงานอื่นๆ นอกจากนี้ทำให้คนในชุมชนให้ความสำคัญและมีจิตสำนึกในการรักษาทรัพยากรธรรมชาติในชุมชนมากขึ้น

บทสรุป

นวัตกรรมสุขภาพของตำบลหนองกิงเพลเป็นการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีอยู่ในชุมชนมาพัฒนาและสร้างการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับสภาพสังคมวัฒนธรรม ด้วยวิถีชีวิตของคนตำบลหนองกิงเพลในปัจจุบันเป็นไปด้วยความเร่งรีบภายใต้การเปลี่ยนแปลงสภาพเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็ว ทำให้คนในชุมชนต่างละเลยใส่ใจสุขภาพของตนเองโดยเฉพาะการไม่ให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวัน แกนนำสุขภาพระดับตำบลมีความสำคัญในการประยุกต์ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับทรัพยากรธรรมชาติในชุมชน ทำให้เกิด “ตำเมี่ยงสมุนไพร” เป็นเมนูอาหารสุขภาพของคนในชุมชน ช่วยส่งเสริมการรับประทานอาหารพืชผักสมุนไพร

ปลอดภัย และช่วยลดปริมาณน้ำตาลในผู้ป่วยโรคเบาหวานและกลุ่มเสี่ยง และพัฒนาไปสู่ผลิตภัณฑ์อื่นๆ ในชุมชน ตลอดจนสร้างจิตสำนึกของคนในชุมชน ในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ นอกจากนี้ยังได้ทำให้คนตระหนักถึงการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวเพิ่มมากขึ้น

องค์ความรู้ที่ได้จากนวัตกรรมสุขภาพระดับท้องถิ่นพลที่สำคัญ คือ องค์ความรู้เรื่องทรัพยากรธรรมชาติ ทำให้คนในชุมชนเรียนรู้การหาอยู่หากิน ร่วมกับธรรมชาติ การใช้ทรัพยากรธรรมชาติให้เกิดประโยชน์สูงสุด ตลอดจน การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติให้คงอยู่ต่อไป และองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหาร เพื่อสุขภาพ ทำให้คนในชุมชนเรียนรู้การนำพืชผักสมุนไพรที่ปลอดภัยมาปรุงอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และช่วยลดภาวะการเจ็บป่วยของคนในชุมชน

นอกจากข้อมูลด้านสุขภาพทางกายที่นำมาสู่นโยบายกินดีมีสุขตำบลหนองกิงเพลแล้ว คนในชุมชนตำบลหนองกิงเพลได้นำข้อมูลสุขภาพด้านจิตใจ สังคม และปัญญามาต่อยอดทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อนำไปสู่ตำบลสุขภาพ ผ่านนโยบายสุขภาพระดับตำบล ได้แก่

สุขภาพทางใจ จัดทำนโยบาย “ฟางามมูลีสหัวใจเปี่ยมรัก” โดยเน้น ที่การสร้างจิตสำนึกรักบ้านเกิด โดยปลูกฝังให้เยาวชนคนรุ่นใหม่ภูมิใจในรากเหง้าของตนเองตามแนวทางฮึดสู้สองคอง สิบสี่ กิจกรรมเสริมทักษะชีวิตในเยาวชน สื่อโซเชียลมีเดีย เปิดโอกาสให้วัยรุ่นมีเวทีแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในหมู่บ้านและขยายผลในระดับตำบล การสร้างแกนนำคนสามวัยหัวใจแกร่งเพื่อดูแลเฝ้าระวัง และส่งต่อผู้มีภาวะเครียดในชุมชน ตลอดจนการจัดกิจกรรมคนสามวัยร่วมใจทำบุญทุกวันพระ

สุขภาพทางสังคม จัดทำนโยบาย “เติมฮักเติมแรงแบ่งแบ่งปัน” โดยการจัดกีฬาตำบลโดยเน้นกีฬาพื้นบ้านเพื่อให้กลุ่มคนทุกวัยได้มีส่วนร่วม ส่งเสริมกิจกรรมลงแขกในการทำงาน เช่น ลงแขกดำนา ลงแขกเกี่ยวข้าว ลงแขกเสียมหญ้าปอ และจัดประเพณีผูกเสี่ยว ผูกพ้อฮัก แม่ฮัก ลูกฮัก โดยเฉพาะ กลุ่มเยาวชนในตำบลหนองกิงเพล เพื่อสร้างความสามัคคี

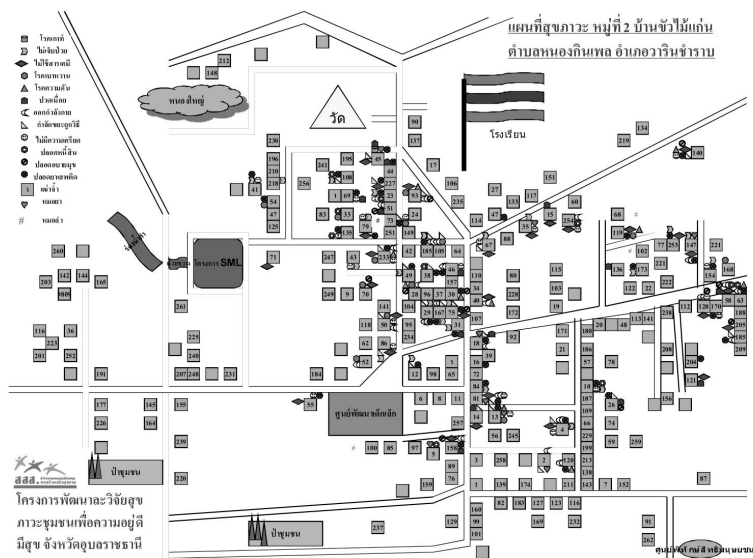
สุขภาพทางปัญญา จัดทำนโยบาย “สร้างคนดีศรีหนองกิงเพล” โดยค้นหาบุคคลต้นแบบที่ควรยกย่องเป็นตัวอย่างในตำบลด้านต่างๆ โดยคัดเลือกบุคคลต้นแบบในแต่ละหมู่บ้านโดยผ่านลานโสเหล่ โครงการทำดีมีคนเห็น

เด็กและเยาวชนที่ประพฤติดี และทำการยกย่อง ชมเชย ประกาศเกียรติคุณ บุคคลต้นแบบ นอกจากนี้จะจัดเวทีไต่ถามประจําหมู่บ้าน เพื่อเล่าสารทุกข์สุกดิบ เหตุการณ์ต่างๆ ในหมู่บ้าน ตลอดจนความเป็นอยู่ และขยายผลไปสู่การจัดเวที ไต่ถามสัจจรรอบตำบล

การดำเนินงานนโยบายสุขภาพระดับท้องถิ่นพล ประสบความสำเร็จ ได้ด้วยการมีส่วนร่วมของแกนนำสุขภาพตำบล คนในชุมชนหนองกิงเพล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองกิงเพลและองค์การบริหารส่วนตำบล หนองกิงเพลที่สนับสนุนทั้งบุคลากรงบประมาณ สถานที่ ตลอดจนการประสานงาน สร้างความร่วมมือกับเครือข่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง จนในวันนี้ตำบลหนองกิงเพล มีความพร้อมเพื่อพัฒนาไปสู่ตำบลสุขภาพอย่างสมบูรณ์

บรรณานุกรม

- มานะ นาคำและคณะ. (2554). รายงานวิจัยถอดบทเรียน“ศูนย์เรียนรู้ชุมชน เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ”โครงการพัฒนาและวิจัยสุขภาพชุมชน เพื่อความอยู่ดีมีสุข. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). หจก.ขอนแก่นการพิมพ์.
- มานะ นาคำ และพะเยาว์ นาคำ. (2552). รายงานประเมินผลระหว่างดำเนิน โครงการพัฒนาและวิจัยสุขภาพชุมชนเพื่อความอยู่ดีมีสุข. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- วศิน โกมุท. (2552). รายงานความก้าวหน้า งวดที่ 1 จังหวัดอุบลราชธานี โครงการพัฒนาและวิจัยสุขภาพชุมชนเพื่อความอยู่ดีมีสุข. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- _____. (2552). รายงานความก้าวหน้า งวดที่ 2 จังหวัดอุบลราชธานี โครงการพัฒนาและวิจัยสุขภาพชุมชนเพื่อความอยู่ดีมีสุข. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- สมพันธ์ เตชะอธิกและคณะ. (2554). รายงานสังเคราะห์การพัฒนาและวิจัย สุขภาพชุมชนเพื่อความอยู่ดีมีสุข. สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).



แผนที่สุขภาพหมู่ที่ 2 ตำบลหนองกิงเพล



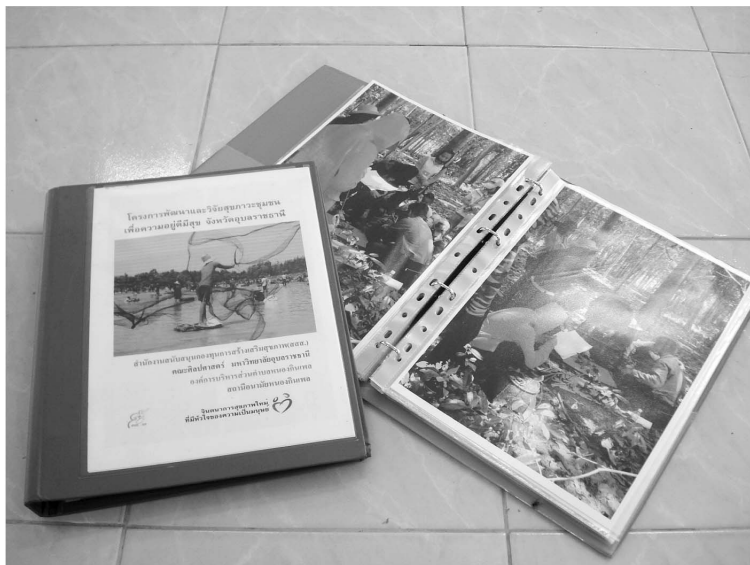
กิจกรรมพางกะตำหาแนวกิน



เมนูตำเมืองสมุนไพร



กิจกรรมตำเมืองสมุนไพร ณ ห้างบิ๊กซี ซูเปอร์เซ็นเตอร์ สาขาวารินชำราบ



สมุดภาพกิจกรรม



นิทรรศการสุขภาวะตำบลหนองกินเพล