



รายงานสรุปผลการฝึกปฏิบัติงานอนามัยชุมชน  
ณ หมู่ ๓ บ้านโคกสักตก ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา  
ระหว่างวันที่ ๑๖ ตุลาคม - ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

จัดทำโดย

นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ ๔ กลุ่ม ๐๑/๕ - ๐๑/๖

รายวิชาปฏิบัติการพยาบาลอนามัยชุมชนและการดูแลรักษาโรคเบื้องต้น (๖๔๐-๔๙๓)  
หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
ภาคการศึกษาที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒



รายงานสรุปผลการฝึกปฏิบัติงานอนามัยชุมชน  
ณ หมู่ ๓ บ้านโคกสักตก ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา  
ระหว่างวันที่ ๑๖ ตุลาคม - ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒  
นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ ๔ กลุ่ม ๐๑/๕ - ๐๑/๖

จัดทำโดย

นางสาวศิรภัสสร	ชุตีระกะ	รหัสนักศึกษา ๕๘๑๐๔๑๐๒๑๓
นางสาวอัญชลี	สุทธิรักษ์	รหัสนักศึกษา ๕๙๑๐๔๑๐๑๘๔
นางสาวอังคณา	กิตติญาณนท์	รหัสนักศึกษา ๕๙๑๐๔๑๐๑๘๓
นางสาวปณัฐฐา	เรืองราย	รหัสนักศึกษา ๕๙๑๐๔๑๐๑๙๐
นางสาวเสาวภา	คงใหม่	รหัสนักศึกษา ๕๙๑๐๔๑๐๑๘๐
นางสาวศุฑา	คุ้มบ้าน	รหัสนักศึกษา ๕๙๑๐๔๑๐๑๘๘
นางสาวโสภิตา	ชัยศิริ	รหัสนักศึกษา ๕๙๑๐๔๑๐๑๘๑
นางสาวอรัญญา	อ่อนนวล	รหัสนักศึกษา ๕๙๑๐๔๑๐๑๘๒
นางสาวอาทิตยา	สังข์แก้ว	รหัสนักศึกษา ๕๙๑๐๔๑๐๑๘๕
นางสาวรุ่งนภา	หมัดอะดัม	รหัสนักศึกษา ๕๘๑๐๔๑๐๑๙๕
นางสาวอาปิตา	หมาดโต๊ะไซ๊ะ	รหัสนักศึกษา ๕๙๑๐๔๑๐๑๘๖
นางสาวณัฐพร	เทิงสูงเนิน	รหัสนักศึกษา ๕๘๑๐๔๑๐๑๔๕
นายอินทัช	นุ่นสง	รหัสนักศึกษา ๕๙๑๐๔๑๐๑๘๗

อาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์วริศรา ไสร์จัจ

อาจารย์พิมพ์พนิต ภาครี

รายวิชาปฏิบัติการพยาบาลอนามัยชุมชนและการดูแลรักษาโรคเบื้องต้น (๖๔๐ - ๔๙๓)

หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ภาคการศึกษาที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒

## กิตติกรรมประกาศ

การฝึกภาคปฏิบัติรายวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชนและการดูแลรักษาโรคเบื้องต้นในครั้งนี้สำเร็จลงได้ด้วยการได้รับคำแนะนำ ข้อเสนอแนะ คำปรึกษา ตลอดจนแนวทางการปฏิบัติงาน และวิธีการแก้ไขปัญหาต่างๆ จากอาจารย์วิศรดา โสรัจจ์ และอาจารย์พิมพ์พนิต ภาศรี จนการฝึกปฏิบัติงานได้แล้วเสร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี กลุ่มนักศึกษาจึงขอขอบพระคุณอาจารย์ทั้งสองท่านเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ คุณวีระพงศ์ จินะดิษฐ์ สาธารณสุขอำเภอคลองหอยโข่ง ที่ให้การปฐมนิเทศและให้ข้อมูลพื้นฐานด้านสุขภาพของคนในอำเภอคลองหอยโข่ง ขอขอบพระคุณ คุณสมนึก บุตรคง นายกเทศมนตรีตำบลโคกม่วง คุณนิกร จุลนวล ปลัดเทศบาลตำบลโคกม่วง คุณสุจิตรา ยอดแก้ว และเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลโคกม่วงทุกท่าน ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์สนับสนุนให้ตำบลโคกม่วงได้เป็นแหล่งเรียนรู้จากสถานการณ์จริงแก่นักศึกษา และให้การชี้แจงรายละเอียดต่างๆ และขอขอบคุณกองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติตำบลโคกม่วงที่ให้การสนับสนุนด้านงบประมาณในการจัดทำโครงการ ขอขอบพระคุณ คุณอนุชา ต้นปีติกร ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกม่วง และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกม่วงทุกท่านที่ได้ให้ข้อมูลด้านสุขภาพของคนในชุมชน และให้คำปรึกษาในการจัดทำโครงการ ขอขอบพระคุณ คุณวิโรจน์ ประกอบการ กำนัน หมู่ที่ 3 บ้านโคกสักตก ตำบลโคกม่วง และผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านทุกท่านที่ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับชุมชน เข้าร่วมประชุมกับนักศึกษา อนุเคราะห์สถานที่ เครื่องเสียงในการจัดโครงการ ยานพาหนะ รวมทั้งช่วยเหลือในการประชาสัมพันธ์โครงการของนักศึกษาเป็นอย่างดี ขอขอบพระคุณ นางสุนีย์ สุวรรณหอม ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และทีมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ 3 บ้านโคกสักตก ทุกท่านที่ได้ให้ความช่วยเหลือ อำนวยความสะดวก ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ จัดหารายชื่อสำหรับการเยี่ยม บ้านและเข้าร่วมโครงการ และเอื้อเฟื้ออาหาร ผลไม้ต่าง ๆ รวมถึงยานพาหนะแก่นักศึกษา ตลอดระยะเวลาในการฝึก

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณสมาชิกในชุมชนหมู่ 3 บ้านโคกสักตกทุกท่าน ที่ได้ให้ความร่วมมือกับนักศึกษาเป็นอย่างดีในการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ คอยอำนวยความสะดวก เอื้อเฟื้อสถานที่ และให้ความร่วมมือในทำโครงการร่วมกับนักศึกษา ส่งผลให้การฝึกปฏิบัติงานอนามัยชุมชนในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี โดยนักศึกษาเชื่อมั่นว่างานที่ทำร่วมกันจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อมที่ดีของชุมชนต่อไป

นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ ๔ กลุ่ม ๐๑/๕ - ๐๑/๖

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

## คำนำ

รายงานสรุปผลการปฏิบัติงานฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการขึ้นฝึกปฏิบัติรายวิชา ปฏิบัติการพยาบาลอนามัยชุมชนและการดูแลรักษาโรคเบื้องต้น (๖๔๐ - ๔๙๓) ณ หมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก ตำบลโคกม่วง อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา ตั้งแต่วันที่ ๑๖ ตุลาคม ถึง ๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๒ ของคณะนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ ๔ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ซึ่งได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติการพยาบาลอนามัยชุมชน ในหัวข้อเรื่อง การปฏิบัติการพยาบาลอนามัยชุมชน ได้แก่ การประเมินสุขภาพชุมชน การวินิจฉัยชุมชน และการจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพแก่ชุมชน เป็นต้น รวมถึงการให้การพยาบาลรายบุคคล คือ การเยี่ยมบ้าน ซึ่งกิจกรรมทั้งหมดดังกล่าวสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี อันเนื่องมาจากการสนับสนุนและการให้ความร่วมมือ ของหน่วยงานทั้งในและนอกพื้นที่ ได้แก่ องค์การบริหารส่วนตำบลโคกม่วง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกม่วง คณะกรรมการหมู่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และประชาชนหมู่ที่ 3 บ้านโคกสักตก ที่ได้ตระหนักและเล็งเห็นปัญหาสุขภาพอันเนื่องมาจากขยะ และมีความร่วมมือในการจัดการขยะในชุมชนเพื่อลดปัญหาอื่นๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นเนื่องมาจากปัญหาขยะล้นในชุมชน

บัดนี้การดำเนินงานดังกล่าวได้แล้วเสร็จไปด้วยดี คณะนักศึกษาพยาบาลศาสตร์จึงได้จัดทำรายงานสรุปผลการดำเนินงานฯ ฉบับนี้ขึ้น เพื่อเป็นการนำเสนอสรุปผลการฝึกปฏิบัติ และส่งมอบงานให้แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งคณะผู้จัดทำเอกสารสรุปผลการดำเนินงานฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าข้อมูลในเอกสารฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ สามารถนำไปใช้วางแผนการดำเนินงาน และพัฒนาสุขภาพชุมชนอย่างยั่งยืนต่อไป

นักศึกษาชั้นปีที่ ๔ คณะพยาบาลศาสตร์ กลุ่ม๐๑/๕- ๐๑/๖

คณะผู้จัดทำ

วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทนำ.....	๑
การให้บริการพยาบาลในชุมชน.....	๔
- ปัญหา/อุปสรรค ข้อจำกัด จุดอ่อน/จุดแข็งและข้อเสนอแนะ.....	๔๑
การให้บริการพยาบาลบุคคลที่บ้าน.....	๔๓
- ปัญหา/อุปสรรคและข้อเสนอแนะในการปฏิบัติงาน.....	๔๙
บรรณานุกรม.....	๕๐
ภาคผนวก ก โครงสร้างกลุ่ม.....	๕๒
ภาคผนวก ข ตารางแสดงข้อมูลทั่วไปและภาวะสุขภาพ.....	๖๐
ภาคผนวก ค ข้อมูล ๓๐ ๒๘.....	๙๙
ภาคผนวก ง ข้อมูลจากเครื่องมือ ๗ ชิ้น.....	๗๑
ภาคผนวก จ ภาพการจัดกิจกรรม.....	๘๒
ระยะที่ ๑ กิจกรรมบ้านตัวอย่าง การจัดการขยะภายในครัวเรือน.....	๘๓
ระยะที่ ๒ กิจกรรมเตรียมความพร้อมแกนนำหมู่บ้านเกี่ยวกับการจัดการขยะ.....	๘๕
ระยะที่ ๓ การจัดโครงการโคกสั๊กตกสะอาดด้วยมือเรา.....	๘๙
- กิจกรรมฐานที่ ๑ การให้ความรู้ เรื่องประเภทและการคัดแยกขยะ.....	๙๔
- กิจกรรมฐานที่ ๒ การคัดแยกขยะ.....	๙๔
- กิจกรรมฐานที่ ๓ การแปรรูปขยะ.....	๙๖
- กิจกรรมฐานที่ ๔ การทำน้ำหมักชีวภาพ.....	๙๘
- กิจกรรมฐานที่ ๕ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้.....	๑๐๐
ภาคผนวก ฉ รายเยี่ยมบ้าน.....	๑๐๒

## สารบัญตาราง

เรื่อง	หน้า
ตารางที่ ๑ แสดงแผนการฝึกปฏิบัติงานโดยรวมของนักศึกษากลุ่มที่ ๐๑/๕ - ๐๑/๖	๒
ตารางที่ ๒ แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	๑๘
ตารางที่ ๓ แสดงจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการโคกสักตกสะอาดด้วยมือเรา	๓๒
ตารางที่ ๔ แสดงความพึงพอใจของประชาชนในชุมชนต่อโครงการโคกสักตกสะอาดด้วยมือเรา	๔๐

## บทนำ

การฝึกปฏิบัติงานอนามัยชุมชนของนักศึกษาชั้นปีที่ ๔ กลุ่ม ๐๑/๕ - ๐๑/๖ เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา ปฏิบัติการพยาบาลอนามัยชุมชนและการดูแลรักษาโรคเบื้องต้น ( ๖๔๐ - ๔๙๓ ) คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยฝึกปฏิบัติงาน ณ หมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา ระหว่างวันที่ ๑๖ ตุลาคม - ๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๒ ในการฝึกปฏิบัติงานอนามัยชุมชนในครั้งนี้ ประกอบด้วย ๒ กิจกรรมหลักคือ การให้บริการพยาบาลในชุมชน ซึ่งมีการจัดทำโครงการ ๑ โครงการ และการให้บริการบุคคลที่บ้าน คนละ ๑ ราย โดยแต่ละรายมีการลงเยี่ยมบ้านทั้งหมด ๓ ครั้ง ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อ

๑. ปฏิบัติการพยาบาลโดยใช้กระบวนการพยาบาลในการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค ดูแลรักษา และฟื้นฟูสุขภาพแก่บุคคล กลุ่มบุคคล ครอบครัว และชุมชนได้อย่างถูกต้อง

๒. ส่งเสริมให้บุคคล ครอบครัว และชุมชนหรือกลุ่มคน มีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลรักษา และฟื้นฟู สอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

๓. ปฏิบัติงานเป็นกลุ่มและปฏิบัติงานร่วมกับชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้อย่างเหมาะสม

๔. บันทึกสรุปผลการปฏิบัติงานและส่งมอบงานได้อย่างถูกต้อง

การฝึกปฏิบัติในครั้งนี้ได้ใช้กระบวนการพยาบาล ตั้งแต่ขั้นตอนการเตรียมการ การประเมินสภาพชุมชน เพื่อกำหนดข้อวินิจฉัย และศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของคนในชุมชน มาใช้ในการวางแผน จัดทำโครงการ ดำเนินโครงการ และประเมินผลโครงการ โดยโครงการที่จัดทำขึ้นคือ โครงการ “โคกสักตกสะอาดด้วยมือเรา” รวมทั้ง การเยี่ยมบ้านเพื่อป้องกัน ส่งเสริมสุขภาพ ดูแลรักษาเบื้องต้น และฟื้นฟูสุขภาพ จำนวน ๑๓ ราย โดยแต่ละขั้นตอนของการดำเนินงาน ได้เน้นการมีส่วนร่วมของชุมชนบ้านโคกสักตก หมู่ที่ ๓ ทั้งชาวบ้านในชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ผู้ใหญ่บ้าน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกม่วง รวมถึง องค์การบริหารส่วนตำบลโคกม่วง ได้มีการร่วมกันคิด ปรีกษา สนับสนุนกำลังคนในการดำเนินงานและงบประมาณ อำนวยความสะดวกเรื่องสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ ร่วมกันจัดกิจกรรมและประเมินผล เพื่อให้การดำเนินงานต่างๆ สามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี

ทั้งนี้ในการปฏิบัติงานได้มีการวางแผนงานตลอดระยะเวลาในการปฏิบัติ ดังนี้

แผนการฝึกปฏิบัติงานโดยรวม ของนักศึกษากลุ่มที่ ๐๑/๕ - ๐๑/๖  
ฝึกปฏิบัติงาน ณ หมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา  
ระหว่างวันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๒ ถึงวันที่ ๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๒

ตารางที่ ๑ แสดงแผนการฝึกปฏิบัติงานโดยรวมของนักศึกษากลุ่มที่ ๐๑/๕ - ๐๑/๖

กิจกรรม/ขั้นตอน	วันที่/เดือน/ปี	ตุลาคม ๒๕๖๒							พฤศจิกายน ๒๕๖๒							
		๑๖	๑๗	๑๘	๒๒	๒๔	๒๕	๓๐	๓๑	๑	๖	๗	๘	๑๓	๑๔	๑๕
<b>๑. ขั้นตอนการได้มาซึ่งโครงการ</b>																
๑.๑ เก็บข้อมูลทั่วไปและข้อมูลสุขภาพ /รวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล		←→														
๑.๒ ประชาสัมพันธ์เชิญชวนเข้าร่วมการจัดทำเวทีประชาคม		←→														
๑.๓ ดำเนินการทำประชาคมร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และนำเสนอข้อมูล ร่วมกับ ผู้นำชุมชน ตัวแทนหน่วยงานราชการ เครือข่ายสุขภาพ และประชาชน					←→											
<b>๒. ขั้นตอนการสมัครเข้าร่วมโครงการ</b>																
๒.๑ ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง /จัดเตรียมงานและสถานที่							←→									
๒.๒ ประชุมทีม ให้ความรู้ตัวแทนชุมชนเรื่องการคัดแยกขยะตามหลัก ๗Rs							←→									
							←→									





## การให้บริการพยาบาลในชุมชน

### ข้อมูลชุมชน

คณะนักศึกษาพยาบาลได้ดำเนินเก็บข้อมูลชุมชนตั้งแต่วันที่ ๑๖ ถึง ๑๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ สอบถาม สังเกต และสำรวจ ซึ่งดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์ ๓๐. ๒ส. และใช้กรอบแนวคิดระดับชาติวิทยาของ Dever's Epidemiological Health Determinants Framework และการใช้เครื่องมือทางมานุษยวิทยา ๗ ชิ้น มาใช้เพื่อประเมินภาวะสุขภาพชุมชน มีรายละเอียดข้อมูลดังนี้

มิติที่ ๑ ด้านชีวภาพ (Biological Dimension) ประกอบด้วย โครงสร้างประชากร (พีระมิดประชากร) อัตราเกิด อัตราตาย อัตราป่วย การได้รับวัคซีน จำนวนหญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอด โรคระบาดที่เกิดขึ้นในรอบปี โรคติดต่อในชุมชน โรคทางพันธุกรรม อุบัติเหตุในชุมชน และภาวะโภชนาการชุมชน

มิติที่ ๒ ด้านจิตใจ (Psychological Dimension) ประกอบด้วย ประวัติความเป็นมาของชุมชนความหวังของชุมชน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่ม กองทุนต่างๆ ระบบบริการความคุ้มครองเครือข่ายการติดต่อสื่อสารในชุมชน แหล่งความเครียดและขนาดความเจ็บป่วยทางจิตของคนในชุมชน

มิติที่ ๓ ด้านกายภาพ (Physical Dimension) ประกอบด้วย อาณาเขตที่ตั้งชุมชน ขนาดความหนาแน่น ลักษณะภูมิประเทศ บ้านเรือน แหล่งน้ำดื่ม น้ำใช้ แหล่งผลิตอาหาร การกำจัดของเสียและสิ่งปฏิกูล สิ่งที่เป็นอันตราย สิ่งรบกวนของชุมชน ความเสี่ยงและอุบัติเหตุร้ายแรงในชุมชน

มิติที่ ๔ ด้านสังคม (Social Dimension) ประกอบด้วย กลุ่มและองค์กรในชุมชนทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการผู้นำ สมาชิก ภาษาที่ใช้รายได้อาชีพหลักการจ้างงาน การว่างงาน ระดับการศึกษา ศาสนา วัฒนธรรม การคมนาคมและการติดต่อสื่อสารภายในและภายนอก แหล่งซื้อขายผลผลิตในชุมชน บริการทางสังคมในชุมชน และการใช้สิทธิออกเสียงเลือกตั้ง

มิติที่ ๕ ด้านพฤติกรรม (Behavioral Dimension) ประกอบด้วย รูปแบบการบริโภคอาหารการใช้จ่าย การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา การออกกำลังกาย กิจกรรมยามว่าง การพักผ่อนหย่อนใจ สิ่งสนับสนุน การนันทนาการ สิ่งคุกคามเป็นอันตรายต่อการนันทนาการ การวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิดการป้องกันอุบัติเหตุและความปลอดภัยต่างๆ รวมทั้งใช้แบบประเมิน ๓๐. ๒ส.

มิติที่ ๖ ด้านระบบสุขภาพ (Health System Dimension) ประกอบด้วย ทักษะคนตี แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพวัฒนธรรม ประเพณีที่มีผลต่อสุขภาพของชุมชน แหล่งและการใช้บริการสุขภาพ บริการฉุกเฉิน การให้สุขศึกษาการ ดูแลสุขภาพก่อนและหลังคลอด และความคุ้มครองด้านสุขภาพ

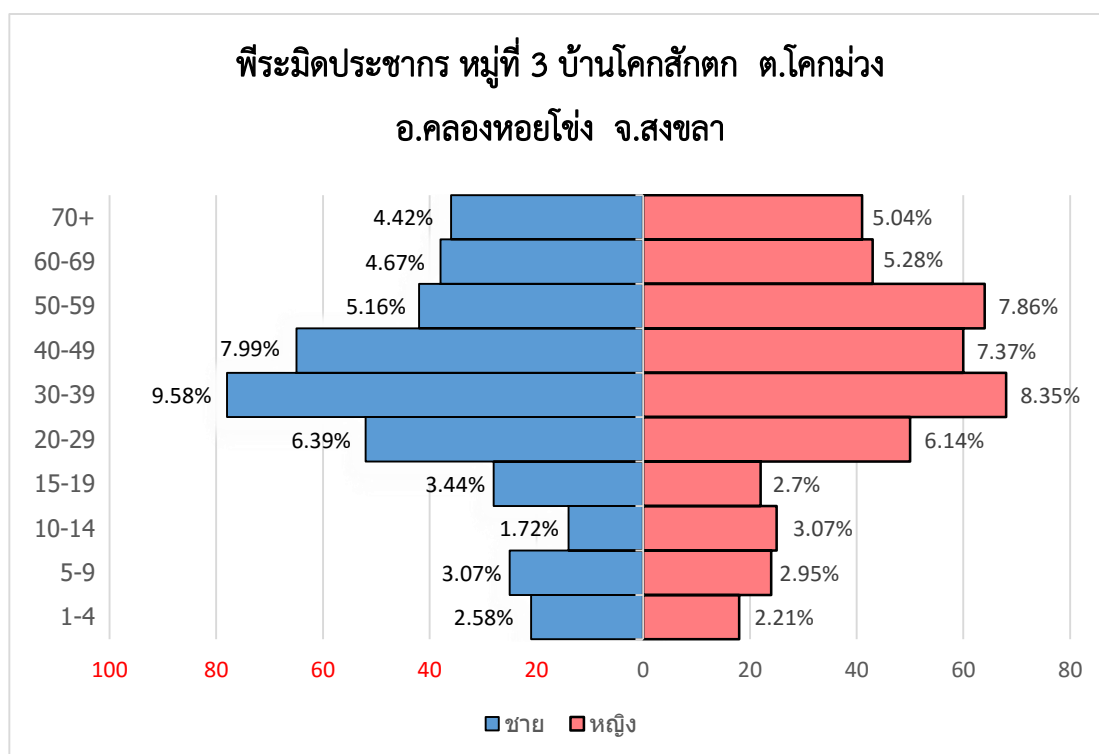
## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

### มิติที่ ๑ ด้านชีวภาพ (Biological Dimension)

#### ๑.๑ โครงสร้างประชากร

แหล่งข้อมูลที่ใช้ : ข้อมูลทุติยภูมิ โดยคัดลอกจากข้อมูลพื้นฐานจาก HDC สงขลา

จากการสำรวจข้อมูลประชากรตามทะเบียนราษฎร ปี ๒๕๖๒ หมู่ ๓ บ้านโคกสักตก ตำบลโคกม่วง อําเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา พบว่ามีประชากรทั้งหมด ๒๔๔ ครัวเรือน จำนวนประชากร ๘๑๔ คน แบ่งเป็นเพศหญิง ๔๑๕ คน เพศชาย ๓๙๙ คน ข้อมูลประชากรแบ่งตามวัยพบว่า วัยเด็ก (อายุ ๐-๑๔ ปี) จำนวน ๑๒๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๖ วัยทำงาน (อายุ ๑๕-๕๙ ปี) จำนวน ๕๒๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๔.๙๙ และวัยผู้สูงอายุ (อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป) จำนวน ๑๕๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๔๑



#### แผนภูมิที่ ๑ พีระมิตประชากร หมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก ต.โคกม่วง อ.คลองหอยโข่ง จ.สงขลา

เมื่อนำเอาข้อมูลมาทำเป็นพีระมิตโครงสร้างประชากร จะได้เป็นรูปดอกบัวตูม คือมีฐานแคบ ตรงกลางพองออกและยอดค่อย ๆ แคบเข้า บุคคลที่ต้องพึ่งพิง (อายุน้อยกว่า ๑๕ ปี) จำนวน ๑๒๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๖ และผู้สูงอายุ (อายุมากกว่า ๖๐ ปี) จำนวน ๑๕๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๔๑ รวมบุคคลที่ต้องพึ่งพิง จำนวน ๒๘๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๒๔ ซึ่งผู้ดูแล (อายุ ๑๕-๕๙ ปี) มีจำนวน ๕๒๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๔.๙๘ จะเห็นได้ว่า อัตราส่วนผู้ดูแลต่อคนพึ่งพิง ๑.๑๗ : ๑ นั่นคือประชากรวัยแรงงานในหมู่ ๓ บ้านโคกสักตก ตำบลท่าโคกม่วง ๑ คน ต้องรับภาระดูแลเด็กและผู้สูงอายุ ๒ คน และในอนาคตมีแนวโน้มจำนวนประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้อาจจะมีอัตราส่วนบุคคลที่ต้องพึ่งพิงต่อผู้ดูแล ๓ : ๑ ซึ่งจะทำให้ผู้ดูแลต้องทำงานหนักมากขึ้น

## ๑.๒ อัตราเกิด (Birth Rate)

แหล่งข้อมูลที่ใช้ : ข้อมูลทุติยภูมิ โดยคัดลอกจากรายงานการเสียชีวิต จากฐานข้อมูล HDC สงขลา รพ.สต. โคกม่วง ประมวลผลวันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๖๒ พบว่ามีจำนวนเด็กเกิดใหม่ ๓ คน จะได้

$$\begin{aligned}\text{อัตราการเกิดอย่างหยาบ} &= (\text{จำนวนคนเกิดในหนึ่งปี} \times ๑,๐๐๐) / \text{จำนวนประชากรในปีนั้น} \\ &= (๓ \times ๑,๐๐๐) / ๘๑๔ \\ &= ๓.๖๘ \text{ ต่อประชากร } ๑,๐๐๐ \text{ คน}\end{aligned}$$

นั่นคือ มีจำนวนประชากรที่เกิดในปี พ.ศ.๒๕๖๒ ประมาณ ๔ คน ต่อจำนวนประชากร จำนวนประชากร ๑,๐๐๐ คน (ปี ๒๕๖๒)

จากข้อมูล JHCIS ปี ๒๕๖๒ พบว่าอัตราการเกิดของหมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก ตำบลโคกม่วง มีอัตราการเกิดทุกปี แต่ไม่ทราบจำนวนที่แน่นอนเนื่องจากมารดาส่วนใหญ่จะแจ้งเกิด ณ โรงพยาบาลที่คลอดบุตร ซึ่งไม่มีการแจ้งเกิดโดยตรงที่ว่าการอำเภอคลองหอยโข่ง ข้อมูลอัตราการเกิดที่ได้จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองหอยโข่งพบว่า หมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก ตำบลโคกม่วง มีอัตราการเกิดน้อยกว่าอัตราการเกิดของประเทศไทยต่อประชากร ๑,๐๐๐ คน ซึ่งอัตราการเกิดของประเทศไทย เท่ากับ ๑๐.๔ ต่อประชากร ๑๐๐๐ คน

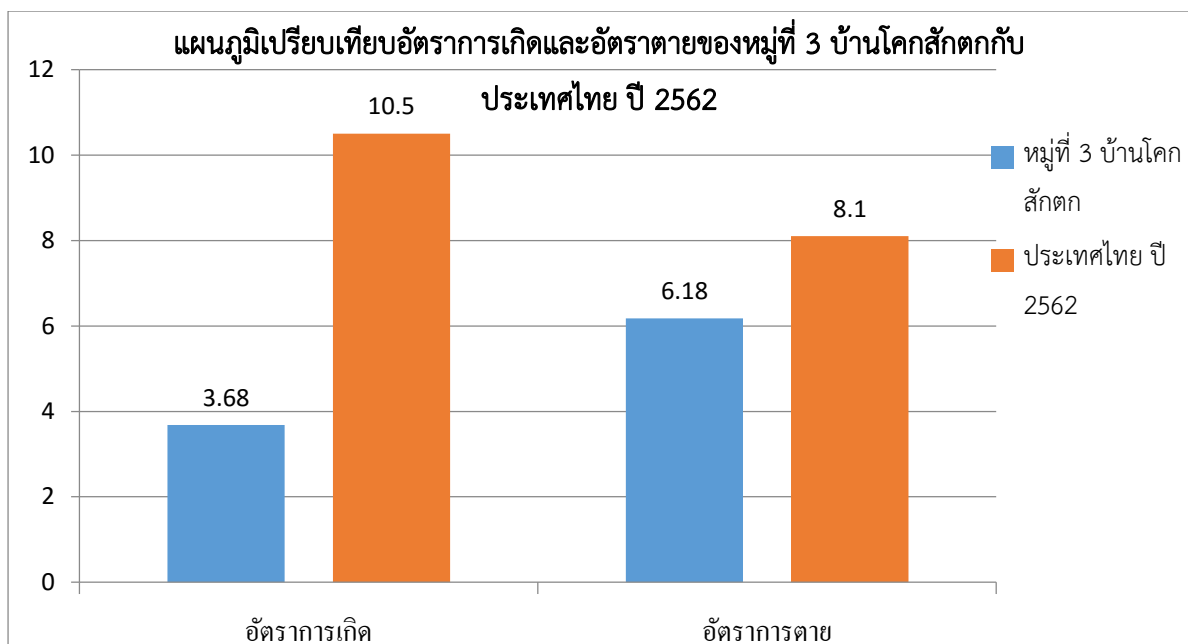
## ๑.๓ อัตราการตาย (Mortality Rate)

แหล่งข้อมูลที่ใช้ : ข้อมูลทุติยภูมิ โดยคัดลอกจากรายงานการเสียชีวิต จากฐานข้อมูล HDC สงขลา รพ.สต. โคกม่วง วันที่ประมวลผลวันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๖๒ พบว่ามีจำนวนคนตายในรอบปีที่ผ่านมา ๕ คน

$$\begin{aligned}\text{อัตราการตายอย่างหยาบ} &= (\text{จำนวนประชากรที่เสียชีวิตในระยะเวลาหนึ่งปี} \times ๑,๐๐๐) / \text{จำนวนประชากรในปีนั้น} \\ &= (๕ \times ๑,๐๐๐) / ๘๑๔ \\ &= ๖.๑๘ \text{ ต่อประชากร } ๑,๐๐๐ \text{ คน}\end{aligned}$$

นั่นคือ มีจำนวนประชากรที่เสียชีวิตในปี พ.ศ. ๒๕๖๒ ประมาณ ๖ คนต่อจำนวนประชากรในปี ๒๕๖๒ จำนวน ๑,๐๐๐ คน

จากข้อมูล JHCIS ปี ๒๕๖๒ พบว่าอัตราการตายของหมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก ตำบลโคกม่วง มีจำนวนประชากรที่เสียชีวิต ๕ คน ซึ่งถือว่ามีอัตราการตายน้อยกว่าอัตราการตายของประเทศไทยต่อประชากร ๑,๐๐๐ คน ซึ่งอัตราการเกิดของประเทศไทย เท่ากับ ๘.๑ ต่อประชากร ๑๐๐๐ คน



แผนภูมิที่ ๒ แผนภูมิเปรียบเทียบอัตราการเกิดและอัตราการตายของหมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตอกกับประเทศไทย ปี ๒๕๖๒

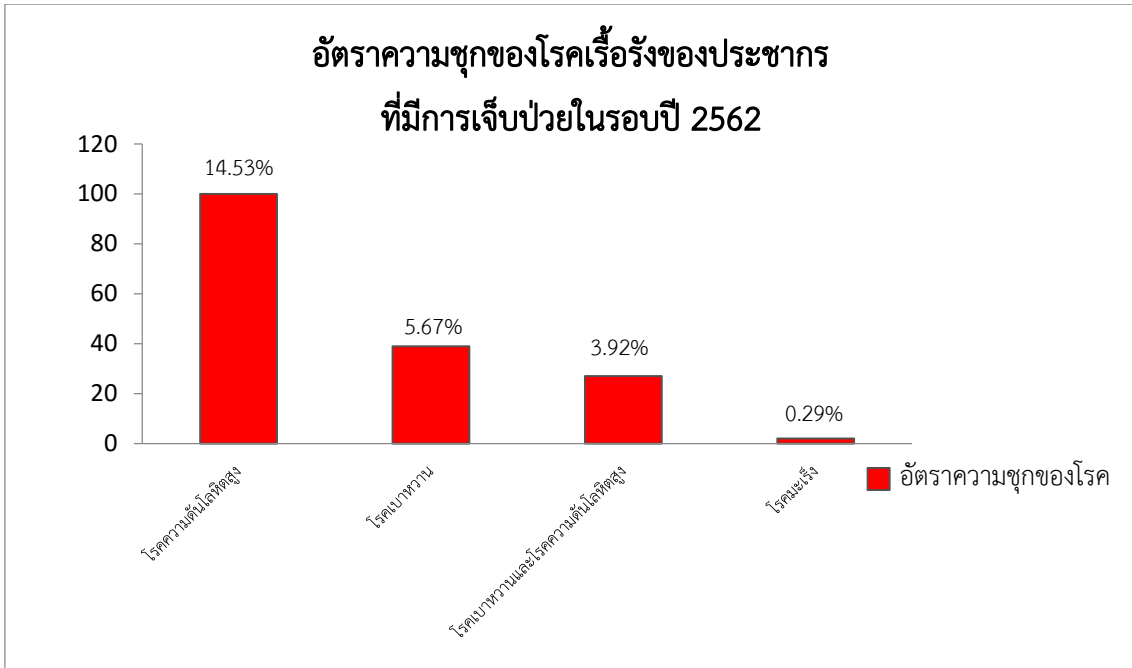
#### ๑.๔ อัตราป่วย (Morbidity Rate) ในรอบ ๒ ปีที่ผ่านมา

แหล่งข้อมูลที่ใช้ : ข้อมูลทุติยภูมิ โดยคัดลอกจากรายงานข้อมูลพื้นฐาน จากฐานข้อมูล HDC สงขลา รพ.สต. โคกม่วง วันที่ประมวลผลวันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๖๒ พบมีจำนวนประชากรป่วยในรอบ ๒ ปีที่ผ่านมา ๑๑๔ คน

##### ๑.๔.๑ โรคเรื้อรัง

จากฐานข้อมูลพื้นฐานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกม่วง ปีงบประมาณ ๒๕๖๒ ดังนี้

- ๑) โรคความดันโลหิตสูง มีจำนวนผู้ป่วย ๑๐๐ ราย คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๕๓ ของประชากรทั้งหมด
- ๒) โรคเบาหวาน มีจำนวนผู้ป่วย ๓๙ ราย คิดเป็นร้อยละ ๕.๖๗ ของประชากรทั้งหมด
- ๓) การมีโรคร่วม: โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง มีจำนวนผู้ป่วย ๒๗ ราย คิดเป็นร้อยละ ๓.๙๒ ของประชากรทั้งหมด
- ๔) โรคมะเร็ง มีจำนวนผู้ป่วย ๒ ราย คิดเป็นร้อยละ ๐.๒๙ ของประชากรทั้งหมด



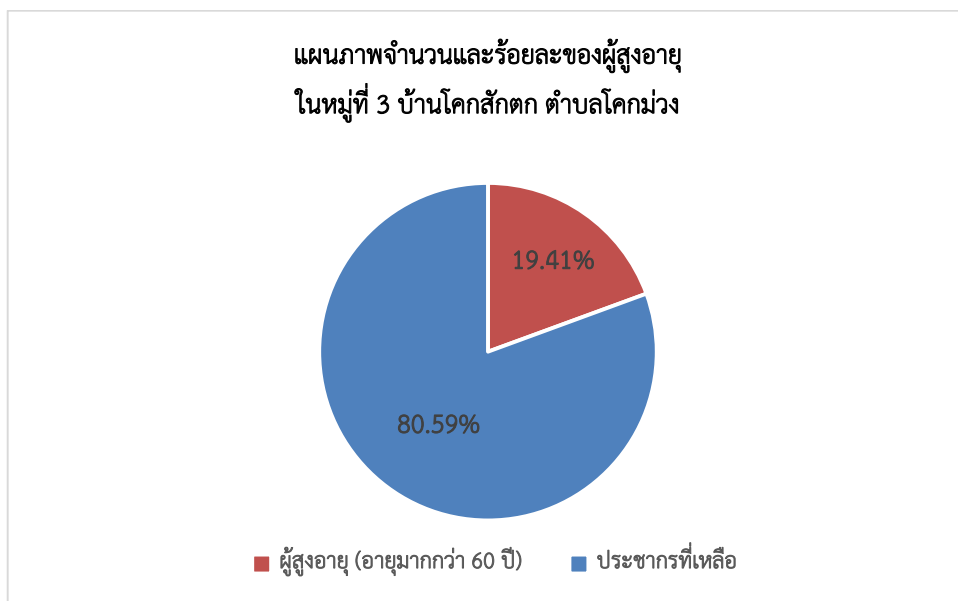
**แผนภูมิที่ ๓** อัตราความชุกของโรคเรื้อรังของประชากรที่มีการเจ็บป่วยในรอบปี ๒๕๖๒

**๑.๔.๒** โรคระบาดที่เกิดขึ้นในรอบปีที่ผ่านมา (เปรียบเทียบกับในรอบ ๒ ปีที่ผ่านมา)  
พบว่าไม่มีการระบาดของโรคเกิดขึ้นในรอบปีที่ผ่านมา

**๑.๔.๓** โรคติดต่อสำคัญที่พบในชุมชน ในรอบปีที่ผ่านมา (เปรียบเทียบกับในรอบ ๒ ปีที่ผ่านมา) พบว่ามีโรคอุจจาระร่วง มีจำนวนผู้ป่วย ๕ ราย

**๑.๕** จำนวนผู้ป่วยติดเตียง พบว่ามีผู้ป่วยติดเตียง จำนวน ๓ ราย

**๑.๖** จำนวนผู้สูงอายุในรอบ ๒ ปีที่ผ่านมา พบว่ามีผู้สูงอายุ (อายุมากกว่า ๖๐ ปี) จำนวน ๑๕๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๔๑ จากจำนวนประชากรทั้งหมด



**แผนภูมิที่ ๔** แผนภาพจำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุในหมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก ตำบลโคกม่วง

**๑.๗ จำนวนผู้พิการ (จำแนกตามความพิการต่างๆ) ในรอบ ๒ ปีที่ผ่านมา** จากฐานข้อมูลพื้นฐานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล/ศูนย์สุขภาพชุมชน ปีงบประมาณ ๒๕๖๒ พบผู้พิการทั้งหมด ๑๖ คน

#### ๑.๘ การได้รับวัคซีนของประชาชนในชุมชนตามกลุ่มวัย/เสี่ยง

แหล่งข้อมูลที่ใช้ : ข้อมูลทุติยภูมิ โดยคัดลอกจากรายงานพื้นฐาน จากฐานข้อมูล JHCIS รพ.สต. โคกม่วง ณ วันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๒ พบว่ามีจำนวนประชากรอายุ ๐-๑๒ ปี จำนวน ๓๐ คน มีหญิงตั้งครรภ์ทั้งหมด ๔ คน

จากฐานข้อมูล JHCIS รพ.สต. โคกม่วง ณ วันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๒ เด็กแรกเกิดถึง ๑๒ ปี ได้รับวัคซีนป้องกันโรคครบตามตารางสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค

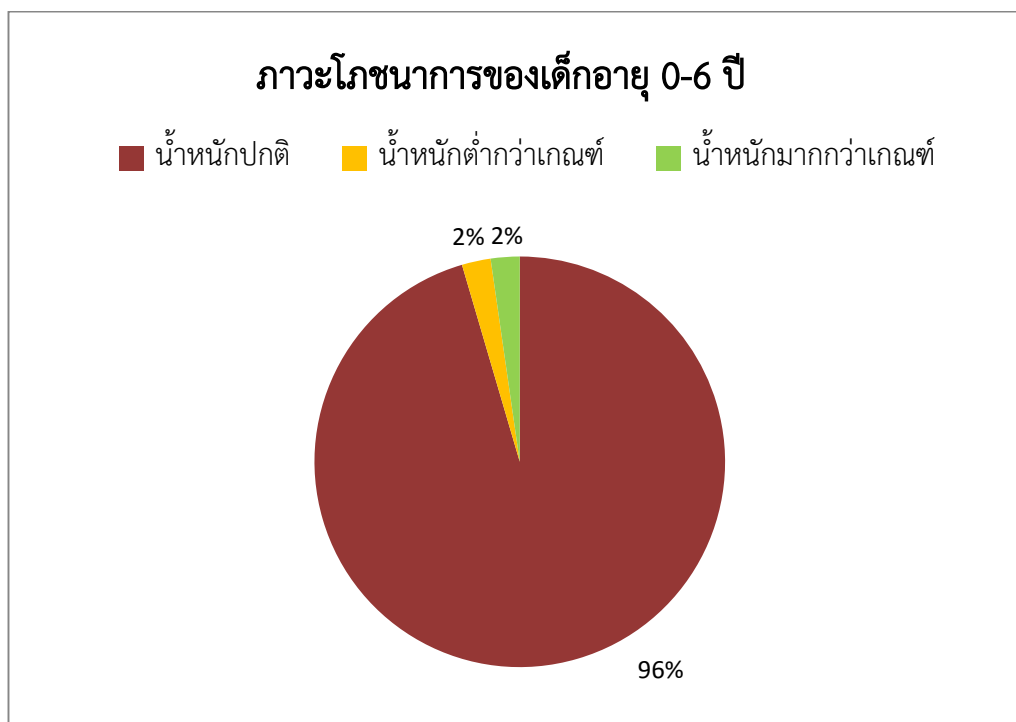
#### ๑.๙ จำนวนหญิงตั้งครรภ์/หญิงหลังคลอดในรอบ ๒ ปีที่ผ่านมา

แหล่งข้อมูลที่ใช้ : ข้อมูลทุติยภูมิ โดยคัดลอกจากรายงานพื้นฐาน จากฐานข้อมูล JHCIS รพ.สต. โคกม่วง ณ วันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๒ พบว่ามีหญิงตั้งครรภ์ทั้งหมด ๒ คนและไม่มีหญิงหลังคลอด

จากฐานข้อมูลพื้นฐานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกม่วง ปีงบประมาณ ๒๕๖๒ พบว่ามีหญิงตั้งครรภ์ทั้งหมด ๒ คน และไม่มีหญิงหลังคลอด

#### ๑.๑๐ ภาวะโภชนาการของเด็ก ๐-๖ ปี

จากฐานข้อมูลพื้นฐานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกม่วง ปีงบประมาณ ๒๕๖๒ พบว่ามีจำนวนเด็กช่วงอายุ ๐-๖ ปี ทั้งหมด ๔๔ คน



แผนภูมิที่ ๕ ภาวะโภชนาการของเด็กอายุ ๐-๖ ปี หมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก อ.คลองหอยโข่ง

จ.สงขลา

### ๑.๑๑ อุบัติเหตุทางจราจรของชุมชนที่เกิดขึ้น

จากข้อมูลสถิติการเกิดอุบัติเหตุภายในชุมชน, ศูนย์ข้อมูลอุบัติเหตุ เพื่อเสริมสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยทางถนน ปี ๒๕๖๐ มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นทั้งหมด ๑๐ ราย

### ๑.๑๒ จำนวนผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตในชุมชนในรอบ ๒ ปีที่ผ่านมา

แหล่งข้อมูลที่ใช้ : ข้อมูลทุติยภูมิ จากรายงานพื้นฐาน ฐานข้อมูล JHCIS รพ.สต. โคกม่วง ณ วันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๒ พบว่ามีผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตในชุมชน ๑ ราย

## มิติ ๒ ด้านจิตใจ (Psychological Dimension)

### ๒.๑ ประวัติศาสตร์ชุมชนด้านการก่อตั้งชุมชน

แหล่งข้อมูลที่ใช้ : ข้อมูลปฐมภูมิ จากการสอบถามผู้นำกลุ่มต่างๆและจากกลุ่มตัวอย่างบางส่วน หมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก

ปี พ.ศ. ๒๕๐๒ ชาวบ้านได้ขึ้นไปบนยอดเขา ไปจุดเจดีย์กลายเป็นหินจำนวนมากที่เขาวังซิง ทำให้ทราบว่าพื้นที่ตรงนี้เคยอยู่ใต้ทะเล ในอดีตบริเวณบ้านโคกสักตกมีลักษณะส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ป่า มีต้นสักอยู่เป็นจำนวนมาก คนมักเรียกบริเวณนี้กันว่าโคกต้นสัก ต่อมาก็เรียกเพี้ยนมาเป็นโคกสัก ประกอบกับบริเวณดังกล่าวตั้งอยู่ทางทิศตะวันตก จึงเรียกว่า บ้านโคกสักตกจนถึงปัจจุบัน

ปี พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้มีทหารมาตั้งค่ายบริเวณเขาวังซิง ทำให้พื้นที่ตรงนี้เป็นที่ราบมากขึ้น ต่อมาจึงเริ่มมีผู้คนเข้ามาตั้งรากฐานมากขึ้น และหมู่บ้านแห่งนี้ยังเป็นเส้นทางเข้าถ้ำชื่อ “ถ้ำสุวรรณ” อยู่บริเวณเขาวังซิง ถ้ำนี้มีประวัติความเป็นมาในอดีต ที่เล่าขานกันต่อๆมาว่ามีทวดเขาวังซิง คอยปกป้องรักษาพื้นที่แห่งนี้ และเมื่อก่อนในอดีตภายในถ้ำมีเครื่องมือเครื่องใช้ของมีค่ามากมาย ผู้คนในพื้นที่มักเข้าไปหยิบเครื่องมือเครื่องใช้เพื่อนำไปใช้ประโยชน์เวลามีงาน แล้วนำไปคืน แต่เมื่อเวลาผ่านไปผู้คนย้ายถิ่นฐานเข้ามามากขึ้น ผู้คนเข้าไปหยิบเครื่องมือเครื่องใช้ในถ้ำมากขึ้น เครื่องมือเหล่านั้นมีการชำรุด ไม่สมบูรณ์และบางคนไม่นำสิ่งของไปคืน ทำให้ประตูถ้ำค่อยๆแคบลง จนปิดในที่สุด จึงเกิดประเพณี “ขึ้นถ้ำเขาวังซิง” ขึ้นเพื่อถวายเคารพสิ่งศักดิ์สิทธิ์ โดยออกเดินทางร่วมกับพระสงฆ์ขึ้นไปบนเขาวังซิงจนถึงลานกว้างบนเขาจึงร่วมกันถวายอาหารเพลพระสงฆ์และรับประทานอาหารร่วมกันบนเขาวังซิง ชาวบ้านเล่าว่าเมื่อขึ้นบนเขาจะหลงป่า แล้วจะพบกับบึงขนาดใหญ่ มีต้นขิง ด้วยเหตุนี้จึงเรียกว่า เขาวังซิง มีคำกลอน “เขาวังซิง แก้วขา มีถ้ำพระยา มีนิกเกล้ากัน ถ้าไม่พบให้ก้มลงแลหวางขา” ถ้าใครแก้ปัญหานี้ได้จะได้พบบึงเขาวังซิง จากการได้พูดคุยกับป่าพร้อย ผู้เฒ่าคนเก่าแก่ของหมู่บ้าน อดีตหมอดำแยของหมู่บ้าน ได้เล่าว่าสมัยก่อนพื้นที่ที่อยู่ตรงนี้เป็นป่ารกและมีสัตว์ป่าอาศัยอยู่ เช่น เสือ ช้างป่า ที่อยู่ของชาวบ้านเมื่อก่อนจะอยู่อีกฝั่งหนึ่ง จะอยู่กลางทุ่งนา แต่เมื่อเวลาผ่านไปก็เริ่มมีการขยายอาณาเขตมาทางฝั่งนี้ และเริ่มเกิดเป็นหมู่บ้าน

จากการสอบถาม นายพร้อม รัตนโกสม อายุ ๙๓ ปี เล่าว่า ที่หมู่บ้านมีประเพณีขึ้นถ้ำ เป็นประเพณีที่เก่าแก่มา ๑๐๐ กว่าปี เป็นประเพณีที่ทำสืบทอดกันมา โดยจะจัดขึ้นในแรม ๑๕ ค่ำ เดือน ๕ ของทุกปี โดยเป็นการทำข้าวหลามขึ้นไปทำบุญที่ถ้ำพร้อมกับพระสงฆ์ ทำบุญให้กับทวด ซึ่งทวด ณ ที่นี้หมายถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ชาวบ้านเคารพนับถือ ซึ่งจะมี ๕ ทวดใหญ่ ๆ คือ ทวดตาเล่อเท่อ (ทวดเสือ), ทวดโต้เจ็ดบอง (ทวดงู), ทวด



ทอง, ทวดดำ-ทวดขาว, และทวดเพชร (ทวดจุง) สาเหตุที่ทำให้ข้าวหลามขึ้นไปทำบุญเนื่องจากเมื่อก่อนการเดินทางขึ้นถ้ำนั้นใช้ระยะเวลาหลายวัน จึงต้องทำข้าวหลามที่สามารถเก็บได้นาน เพื่อนำไปถวาย และมีค้ำกลอนสั้นๆ เขียนไว้ที่ถ้ำ ลุงจำไม่ได้ จำได้ว่ามันคล้องจองกัน แต่ปัจจุบันประเพณีดังกล่าวได้ถูกจัดขึ้นเป็นงานประจำปี จะจัดบริเวณอ่างน้ำพรุล้อมข้าง ซึ่งตั้งอยู่ในพื้นที่หมู่บ้าน โดยบริเวณนี้เมื่อก่อนเป็นป่าพรุ เป็นพื้นที่ของรัฐ แต่เมื่อประมาณ ๒๐ กว่าปี ก็ได้พัฒนาป่าพรุตรงนี้เป็นอ่างเก็บน้ำ และเป็นแหล่งน้ำของหมู่บ้าน ต่อมาก็มีเทศบาลมาบริหารจัดการน้ำ บริเวณอ่างน้ำตั้งอยู่บริเวณหมู่ ๓ และหมู่ ๑ และบริเวณนี้มีที่หยอดน้ำกินสำหรับคนในหมู่บ้าน ซึ่งเป็นแหล่งเงินในหมู่บ้าน และมีศาลาประชาคมตั้งอยู่ข้างอ่าง มีที่ออกกำลังกายของหมู่บ้าน และเป็นสถานที่เต้นแอโรบิค

## ๒.๒ ประวัติบุคคลสำคัญในชุมชน

นายรัน ประกอบการ อายุ ๘๒ ปี เกิดเดือนพฤษภาคม พ.ศ.๒๔๘๐ อาศัยอยู่บ้านเลขที่ ๘/๑ หมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ และมัธยมศึกษาชั้นตรีจากโรงเรียนจำ ปัจจุบันมีอาชีพทำสวนยาง รายได้วันละประมาณ ๑๐๐ บาท และได้รับเบี้ยผู้สูงอายุทุกเดือน นับถือศาสนาพุทธ เมื่อมีกิจกรรมทางศาสนาจะเป็นคนจัดอาหาร/ซื้ออาหารสำเร็จรูปไปทำบุญที่วัดในวันสำคัญทางศาสนา สมรสกับนางภพ ประกอบการ (เสียชีวิตแล้วด้วยโรคเกี่ยวกับลำไส้) มีบุตร ๓ คน บุตรสาว ๑ คน บุตรชาย ๒ คน บุตรชายคนสุดท้องชื่อนายวิโรจน์ ประกอบการ ปัจจุบันเป็นกำนันหมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา มีภรรยาอกสมรส ๒ คน ภรรยาอกสมรสคนแรกอาศัยอยู่ที่จังหวัดเชียงใหม่ มีบุตรสาว ๑ คน ปัจจุบันบุตรสาวเป็นตำรวจอยู่ที่จังหวัดนครราชสีมา ภรรยาอกสมรสคนที่สองอาศัยอยู่ที่จังหวัดพัทลุง มีบุตรสาว ๑ คน มีบุตรหลานมาเยี่ยมเยียนและโทรศัพท์มาหาเป็นประจำ ลุงรันไม่มีโรคประจำตัว เคยผ่าตัดไส้ติ่งเมื่อประมาณ ๓๐ ปีที่แล้วที่โรงพยาบาลหาดใหญ่ ปฏิเสธการเจ็บป่วยด้วยโรคทางพันธุกรรมของสมาชิกในครอบครัวได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ ไต ไทรอยด์ ธาลัสซีเมีย ชัก ปฏิเสธการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อ ได้แก่ วัณโรค ไวรัสตับอักเสบ ของสมาชิกในครอบครัว มีคติประจำใจ เดินตามหลังครูบาอาจารย์ จะได้เรียนไสยศาสตร์ เดินตามหลังคนอุบาทว์ จะพบความอัปปริย

## ๒.๓ ความคาดหวังเกี่ยวกับพัฒนาชุมชนและสุขภาพชุมชน

แหล่งข้อมูลที่ใช้ : ข้อมูลปฐมภูมิ จากการสอบถามกำนันตำบลโคกม่วงและอสม.

ความคาดหวังของกำนันรุ่งโรจน์ ประกอบการ คือ อยากให้ชุมชนปราศจากการพนันและยาเสพติด ต้องการพัฒนาหมู่ ๓ บ้านโคกสักตกไปอย่างต่อเนื่อง และเห็นชุมชนมีความร่วมมือร่วมใจอย่างสม่ำเสมอด้วยความเต็มใจ ลักษณะการปกครองเป็นไปในลักษณะพี่น้อง และญาติมิตรมากกว่าผู้ปกครองกับผู้ถูกปกครอง ในเรื่องการปราบปรามการพนันและยาเสพติด เมื่อเจอคนในหมู่บ้านติดยาเสพติด อยากรจะให้ช่วยกันสอดส่องนำผู้ติดยาเสพติดไปบำบัดและเรื่องขยะ อยากรให้ทุกคนในชุมชนช่วยกันคัดแยกขยะให้ถูกต้อง นำมาวางไว้หน้าบ้านให้ทางเทศบาลมาเก็บในทุกเช้า เพื่อลดขยะเลื้อนล่อยที่เกิดขึ้น

ความคาดหวังของนางแพรว ไชยมาตร รองประธาน อสม. คือ อยากรให้คนในชุมชนมีสุขภาพที่ดี หมู่บ้านและเยาวชนปลอดยาเสพติด และอยากรคนในชุมชนสนใจปัญหาขยะในชุมชน

## ๒.๔ การดูแลความปลอดภัยของชุมชนทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ

แหล่งข้อมูลที่ใช้ : ข้อมูลปฐมภูมิ จากการสอบถามกำนันเทศบาลตำบลโคกม่วงและชาวบ้านในชุมชน จะมีการดูแลความปลอดภัยในชุมชนจากอาชญากรรมป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน (อพพร.)

### ๒.๕ วิธีการช่องทางติดต่อสื่อสารในชุมชน

แหล่งข้อมูลที่ใช้ : ข้อมูลปฐมภูมิ จากการสอบถามกำนันเทศบาลตำบลโคกม่วง อสม.และชาวบ้านในชุมชน พบว่า จะมีการกระจายข่าวผ่านใบปลิวแจกแต่ละบ้าน และมีการประกาศประชาสัมพันธ์เสียงตามสาย

### ๒.๖ ความเครียดและการจัดการความเครียดของคนในชุมชน

แหล่งข้อมูลที่ใช้: ข้อมูลปฐมภูมิ จากการสุ่มตัวอย่างจากการสุ่มตัวอย่างร้อยละ ๓๐ จากจำนวนครัวเรือนทั้งหมดในหมู่บ้าน ได้ตัวแทนของครัวเรือนจำนวน ๗๕ ครัวเรือนและสัมภาษณ์จากแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพจากจำนวนครัวเรือนทั้งหมดในชุมชน

ผลของความเครียดของคนในชุมชนแยกตามลักษณะความเครียดในแต่ละด้าน พบว่าประชากรที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความเครียดในช่วงระยะเวลา ๑ เดือนที่ผ่านมา ด้วยปัญหาด้านเศรษฐกิจ คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๓๓ รองลงมาคือด้านอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ ๒๔ และจากแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการจัดการความเครียดของคนในชุมชน พบว่าร้อยละ ๔๘.๖๗ เมื่อรู้สึกโกรธหรือมีความเครียดสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ และร้อยละ ๑.๓๓ ใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อระงับความเครียดบางครั้ง

## มิติที่ ๓ ด้านกายภาพ (Physical Dimension)

แหล่งข้อมูลที่ใช้ : ข้อมูลทุติยภูมิ จากแผนพัฒนาท้องถิ่น ตำบลโคกม่วง ปี ๒๕๖๒

### ๓.๑ แผนที่ชุมชน

#### ๓.๑.๑ ที่ตั้งและอาณาเขต

**พื้นที่** ตำบลโคกม่วง มีเนื้อที่ประมาณ ๓๘.๔ ตารางกิโลเมตร หรือ ๒๔,๐๐๐ ไร่ ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้จากการอำเภอคลองหอยโข่ง เป็นระยะทางประมาณ ๓.๕ กิโลเมตร

#### อาณาเขต

เทศบาลตำบลโคกม่วงมีอาณาเขตติดต่อกับพื้นที่ใกล้เคียง ดังนี้

ทิศเหนือ ติดต่อกับ หมู่ที่ ๔ บ้านโคกสักออก ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง สงขลา

ทิศใต้ ติดต่อกับ องค์การบริหารส่วนตำบลท่าโพธิ์อำเภอสะเดา

ทิศตะวันออก ติดต่อกับ หมู่ที่ ๒ บ้านทุ่งนนท์ ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง สงขลา

ทิศตะวันตก ติดต่อกับ หมู่ที่ ๔ บ้านโคกสักออก ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง สงขลา

#### ๓.๑.๒ ภูมิประเทศ

พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ราบลุ่มและที่ดอน สภาพพื้นที่เป็นดินร่วนปนทราย ดินร่วนปนดินเหนียว ลูกคลื่นลอนลาด เนินเขา ที่ลาดเชิงเขาและพื้นที่ราบลุ่มที่เกิดจากการทับถมของตะกอนจากลำน้ำสายต่าง ๆ ความลาดชันของพื้นที่มากกว่า ๓๕ เปอร์เซ็นต์

แหล่งน้ำที่ใช้ในการเกษตรมาจากแหล่งน้ำตามธรรมชาติ คลองสายต่างๆ ไม่เพียงพอเนื่องจากพื้นที่มีความตื้นเขิน เกษตรกรส่วนหนึ่งจะหันไปพึ่งพาน้ำจากระบบชลประทานโดยส่งจากอ่างเก็บน้ำคลองจำไทรและอ่างเก็บน้ำคลองหลา ในฤดูร้อนเก็บกักน้ำได้น้อย ส่วนในฤดูฝนน้ำหลากและไหลออกจากพื้นที่ไม่ทันทำให้เกิดน้ำท่วมไร่นาได้ง่าย

### ๓.๑.๓ ภูมิอากาศ

ตำบลโคกม่วงอยู่ภายใต้อิทธิพลของลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ และลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือมี ๒ ฤดูกาล คือ ฤดูร้อนเริ่มตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนพฤษภาคม ฤดูฝนเริ่มตั้งแต่เดือนสิงหาคม ถึงเดือนธันวาคม

สถิติน้ำฝนในรอบปีของอำเภอ มีปริมาณฝนปานกลาง โดยมีปริมาณสูงสุด ๘๗๖.๕๐ มม. ในช่วงเดือนพฤศจิกายนของทุกปี ต่ำสุด ๑๓.๗๐ มม. ในเดือนกรกฎาคม เฉลี่ยปริมาณน้ำฝนอยู่ที่ ๒๓๑.๓๑ มม.

### ๓.๑.๔ จำนวนครัวเรือน

จำนวนหลังคาเรือนตามทะเบียนราษฎร์ ๒๔๔ ครัวเรือน บ้านเป็นลักษณะบ้านเดี่ยว มีทั้งชั้นเดียวและ ๒ ชั้น ส่วนใหญ่เป็นบ้านปูนและมีบ้านไม้ มีห้องน้ำอยู่ในตัวบ้าน มีลักษณะเป็นครอบครัวขยาย ประชากรแต่ละครอบครัวประมาณ ๕-๖ คนต่อครัวเรือน บริเวณสะอาด สุขาภิบาลถูกสุขลักษณะ น้ำอุปโภคบริโภคมีเพียงพอต่อความต้องการของคนในหมู่บ้าน โดยส่วนใหญ่ใช้น้ำประปาและมีน้ำสำรองจากบ่อบาดาล และน้ำบริโภคส่วนใหญ่จะใช้น้ำบาดาลอยู่เกือบทุกบ้านและจะมีแหล่งน้ำบริโภคส่วนรวมของชุมชน

### ๓.๑.๕ ความหนาแน่นของประชากรต่อตารางกิโลเมตร

จากการทำแผนที่ ประชากรส่วนใหญ่จะอยู่กันหนาแน่นบริเวณหน้าวัดและข้างวัดพยอมทองและบริเวณหน้าอ่างน้ำพรุฬ่มช้าง ความหนาแน่นของประชากรในบ้านโคกสักตก ๒๑.๒๐ คน/ตารางกิโลเมตร

## ๓.๒ สภาพแวดล้อมในชุมชน

สุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมของชุมชน

- แหล่งอาหารของชุมชน จากการสอบถามชาวบ้านและการสังเกต พบว่า ในบริเวณชุมชนมีร้านค้า/ร้านขายสินค้าในชุมชน จำนวน ๗ ร้านค้า คือ ร้านพีส์ร้อย ร้านน้องมุย ร้านพีดี ร้านป้าริน ร้านน้องอิว ร้านพีกุ้ง และร้านขายสินค้าในชุมชน (กองทุนหมู่บ้าน) และร้านอาหาร จำนวน ๒ ร้าน คือ ร้านอาหารตามสั่งครูนายกและร้านอาหารตามสั่งครูบวน ไม่มีตลาดสดในชุมชน จะไปซื้อของที่ตลาดสดบ้านโคกสักออก
- แหล่งบริการทางสังคม จากการสอบถามชาวบ้านและการสังเกต พบว่า ในบริเวณชุมชนมีร้านเติมเงิน ๒ ร้าน ไม่มีร้านอินเทอร์เน็ต ร้านเกมส์ ร้านรับจ่ายค่าบริการและร้านซักรีด
- แหล่งน้ำอุปโภค บริโภคของชุมชน อ่างน้ำพรุฬ่มช้างซึ่งอยู่ทางทิศใต้ของชุมชน และ การประปา เทศบาลตำบลโคกม่วงรับผิดชอบดูแลประปา จำนวน ๖ แห่ง ซึ่งเป็นประปาผิวดินขนาดใหญ่ จำนวน ๒ แห่ง และเป็นประปาบาดาลขนาดกลาง อีก ๔ แห่ง ครอบคลุมทุกหมู่บ้าน ซึ่งแหล่งน้ำดิบสำหรับผลิตประปานั้น เพียงพอในการใช้เนื่องจากสามารถขอเพิ่มปริมาณน้ำในช่วงหน้าแล้งได้จากอ่างเก็บน้ำคลองหลาซึ่งเป็นอ่างเก็บน้ำขนาดใหญ่อยู่ในพื้นที่ตำบลคลองหลา อยู่เหนือขึ้นไปจากตำบลโคกม่วงประมาณ ๘ กิโลเมตร โดยส่งผ่านคลองส่งน้ำของชลประทาน ซึ่งการให้บริการประปา จะให้บริการ ๒๔ ชั่วโมง ครอบคลุม

พื้นที่โดยเฉลี่ยร้อยละ ๙๐ โดยยังขยายเขตไปไม่ถึง ในครัวเรือนซึ่งอยู่ห่างไกล น้ำอุปโภคบริโภคมีเพียงพอต่อความต้องการของคนในหมู่บ้าน โดยส่วนใหญ่ใช้น้ำประปาและมีน้ำสำรองจากบ่อบาดาล และน้ำบริโภคส่วนใหญ่จะใช้น้ำบาดาลอยู่เกือบทุกบ้านและจะมีแหล่งน้ำบริโภคส่วนรวมของชุมชน

- การกำจัดสิ่งปฏิกูล

การจัดการขยะในครัวเรือน โดยทางเทศบาลมีนโยบายนำถังขยะมาวางหน้าบ้านให้ชาวบ้านในหมู่บ้านได้นำขยะมาทิ้ง จากนั้นรถเก็บขยะจะมาเก็บเวลา ๐๗.๐๐ น. ของทุกวัน แต่อย่างไรก็ตามชาวบ้านส่วนใหญ่ก็ยังทิ้งขยะไม่ตรงกับประเภทของถังขยะ และมีชาวบ้านจากหมู่บ้านอื่นนำขยะมาทิ้งในหมู่บ้านด้วย ทำให้มีขยะเคลื่อนกลาดในหมู่บ้านเพิ่มมากขึ้น ทางคณะกรรมการหมู่บ้านจึงวางแผนเปลี่ยนแปลงนโยบายการทิ้งขยะภายในสิ้นปีนี้ โดยจะเรียกเก็บถังขยะคืนทั้งหมู่บ้าน และให้ชาวบ้านทิ้งขยะในถุงดำ ผูกถุงนำมาวางไว้หน้าบ้าน จากนั้นรถขยะก็จะมาเก็บเวลา ๐๗.๐๐น.ของทุกวันแทนการทิ้งในถังขยะ

- สภาพแวดล้อมที่ส่งผลให้เกิดอันตรายหรือกระทบต่อความปลอดภัยของชุมชน

จากการสอบถามกำนันเทศบาลตำบลโคกม่วงและประชากรในชุมชน พบว่า มีน้ำเสียจากจากโรงงานไหลลงในพื้นที่เกษตรกรรมของชาวบ้าน ทำให้เกิดอาการคันตามผิวหนังเวลาทำการเกษตรและมีขยะจากครัวเรือน มีการทิ้งขยะไม่ลงถัง ทำให้ชุมชนไม่สะอาด และเวลามีฝนตก น้ำก็จะนำสิ่งสกปรกจากที่มีขยะลงมาบริเวณอ่างน้ำที่เป็นแหล่งอุปโภคของหมู่บ้านและเทศบาล ทำให้ส่งกลิ่นเหม็นในหมู่บ้าน และมีคนจากหมู่บ้านใกล้เคียงนำขยะมาทิ้งในหมู่บ้านทำให้ในหมู่บ้านมีขยะเพิ่มขึ้น

#### มิติที่ ๔ ด้านสังคม (Social Dimension)

ประเภทข้อมูล : ข้อมูลปฐมภูมิและข้อมูลทุติยภูมิ

เครื่องมือ : แผนที่เดินดิน, โครงสร้างองค์กรชุมชน, ปฏิทินชุมชน

แหล่งข้อมูลที่ใช้ : รพ.สต. โคกม่วงและกลุ่มชุมชน

วิธีการเก็บข้อมูล : การสัมภาษณ์และสอบถามจากชุมชน และฐานข้อมูล JHSIS รพ.สต. โคกม่วง

##### ๔.๑ โครงสร้างองค์กรชุมชน

###### ๔.๑.๑ ผู้นำชุมชนที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ

###### ๑) ผู้นำชุมชนที่เป็นทางการ

นายวิโรจน์	ประกอบการ	ตำแหน่ง	กำนันเทศบาลตำบลโคกม่วง
------------	-----------	---------	------------------------

###### ๒) ผู้นำชุมชนที่ไม่เป็นทางการ

นายรุ่งโรจน์	รัตนพันธ์	ตำแหน่ง	ผู้ช่วยกำนันฝ่ายการรักษาความสงบ
--------------	-----------	---------	---------------------------------

นายสมัคร	สุวรรณสาน	ตำแหน่ง	ผู้ช่วยกำนันฝ่ายการปกครอง
----------	-----------	---------	---------------------------

นายแรม	สุวรรณหอม	ตำแหน่ง	ผู้ช่วยกำนันฝ่ายการปกครอง
--------	-----------	---------	---------------------------

###### ๔.๑.๒ คณะกรรมการหมู่บ้านและสมาชิกเทศบาลตำบลโคกม่วง

###### ๑) คณะกรรมการหมู่บ้านหมู่ที่ ๓ ต.โคกม่วง อ.คลองหอยโข่ง จ.สงขลา จำนวน ๒๑ คนดังนี้

๑. นายวิโรจน์	ประกอบการ	ตำแหน่ง	กำนันผู้ใหญ่บ้าน
---------------	-----------	---------	------------------

๒. นายสมัคร	สุวรรณสาม	ตำแหน่ง ผู้ช่วยกำนันด้านการปกครอง
๓. นายแรม	สุวรรณหอม	ตำแหน่ง ผู้ช่วยกำนันด้านการปกครอง
๔. นายรุ่งโรจน์	รัตนพันธ์	ตำแหน่ง ผู้ช่วยกำนันด้านการรักษาความปลอดภัย
๕. นายมงคล	ชูคดี	ตำแหน่ง รองนายกเทศมนตรี
๖. นายผาด	ยด้อย	ตำแหน่ง สมาชิกสภาเทศบาล
๗. นายอัมพร	ประกอบการ	ตำแหน่ง สมาชิกคณะกรรมการหมู่บ้าน
๘. นายคณิง	ชิตวงศ์	ตำแหน่ง สมาชิกคณะกรรมการหมู่บ้าน
๙. นายสมพร	ชุมณี	ตำแหน่ง สมาชิกคณะกรรมการหมู่บ้าน
๑๐. นายจรุณ	พุทธแก้ว	ตำแหน่ง สมาชิกคณะกรรมการหมู่บ้าน
๑๑. นายอารัญ	คังคะสุวรรณ	ตำแหน่ง สมาชิกคณะกรรมการหมู่บ้าน
๑๒. นายเลอสร	จันทระทุม	ตำแหน่ง สมาชิกคณะกรรมการหมู่บ้าน
๑๓. นายมานิตย์	สุขเกษม	ตำแหน่ง สมาชิกคณะกรรมการหมู่บ้าน
๑๔. นายธวัฒน์	รัตนโกสม	ตำแหน่ง สมาชิกคณะกรรมการหมู่บ้าน
๑๕. นายอุทิศ	ทองศิริ	ตำแหน่ง สมาชิกคณะกรรมการหมู่บ้าน
๑๖. นางสุนีย์	สุวรรณหอม	ตำแหน่ง สมาชิกคณะกรรมการหมู่บ้าน
๑๗. นาย วิชาญ	ไชยวงศ์	ตำแหน่ง สมาชิกคณะกรรมการหมู่บ้าน
๑๘. นายประยูติ	ไชยวงศ์	ตำแหน่ง สมาชิกคณะกรรมการหมู่บ้าน
๑๙. นายสมนึก	ชุนวล	ตำแหน่ง สมาชิกคณะกรรมการหมู่บ้าน
๒๐. นายอำนาจ	นวลถวิล	ตำแหน่ง สมาชิกคณะกรรมการหมู่บ้าน
๒๑. น.ส.ประทีป	นวลถวิล	ตำแหน่ง สมาชิกคณะกรรมการหมู่บ้าน

๒) สมาชิกเทศบาลตำบลโคกม่วง อ.คลองหอยโข่ง จ.สงขลา จำนวน ๑๘ คน ดังนี้

ผู้บริหารเทศบาลตำบลโคกม่วง (ฝ่ายบริหาร) จำนวน ๕ คน ประกอบด้วย

๑.นายสมนึก	บุตรคง	ตำแหน่ง นายกเทศมนตรี
๒. นายทวี	ชุนวล	ตำแหน่ง รองนายกเทศมนตรี
๓.นายมงคล	ชูคดี	ตำแหน่ง รองนายกเทศมนตรี
๔.นายชูเชิด	แก้วทิพย์	ตำแหน่ง เลขานุการนายกเทศมนตรี
๕.นายสุดใจ	ทองฉิม	ตำแหน่ง ที่ปรึกษานายกเทศมนตรี

สภาเทศบาลตำบลโคกม่วง (ฝ่ายนิติบัญญัติ) จำนวน ๑๒ คน และเลขานุการสภาเทศบาล

จำนวน ๑ คน ประกอบด้วย

๑.นายภิเดช	ชุมประยูร	ตำแหน่ง ประธานสภาเทศบาล
๒.นายมนตรี	จุลจินดา	ตำแหน่ง รองประธานเทศบาล
๓.นายมนัส	แก้วอุทัย	ตำแหน่ง สมาชิกสภาเทศบาลเขต ๑
๔.นายประวิทย์	สุวรรณฉณี	ตำแหน่ง สมาชิกสภาเทศบาลเขต ๑

๕.นายประดิษฐ์ จินรัตน์	ตำแหน่ง สมาชิกสภาเทศบาลเขต ๑
๖.นายนพรัตน์ ขวัญทอง	ตำแหน่ง สมาชิกสภาเทศบาลเขต ๑
๗.น.ส.เยาวนาฏ บุญอ่ำ	ตำแหน่ง สมาชิกสภาเทศบาลเขต ๒
๘.นายชาญศักดิ์ ทองศิริ	ตำแหน่ง สมาชิกสภาเทศบาลเขต ๒
๙.นายชอบ บริสุทธิ์	ตำแหน่ง สมาชิกสภาเทศบาลเขต ๒
๑๐.นายมนตรี ชูคดี	ตำแหน่ง สมาชิกสภาเทศบาลเขต ๒
๑๑.นายวีรยุทธ ละอองโชค	ตำแหน่ง สมาชิกสภาเทศบาลเขต ๒
๑๒.นายผาด ยด้อย	ตำแหน่ง สมาชิกสภาเทศบาลเขต ๒

เลขานุการสภาเทศบาล จำนวน ๑ คน

นายนิกร จุลนวล ตำแหน่ง เลขานุการเทศบาล/ปลัดเทศบาล

#### วัตถุประสงค์การดำเนินงาน

เพื่อทำหน้าที่ตามพ.ร.บ.เทศบาล พ.ศ.๒๕๔๖ แก้ไขถึงปัจจุบัน (ฉบับที่ ๑๔ พ.ศ.๒๕๖๒) ซึ่งการปฏิบัติงานตามอำนาจหน้าที่ของเทศบาลต้องเน้นไป เพื่อประโยชน์สุขของประชาชน โดยวิธีการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี และคำนึงถึงการมีส่วนร่วมของประชาชน

๔.๑.๓. อาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ ๓ ต.โคกม่วง อ.คลองหอยโข่ง จ.สงขลา จำนวน ๙ คนดังนี้

๑. นางสุนีย์ สุวรรณหอม	ตำแหน่ง ประธานอสม.
๒. นางแพรว ไชยมาตย์	ตำแหน่ง รองประธานอสม.
๓. นางอารี รัตน์โกสม	ตำแหน่ง ประชาสัมพันธ์
๔. นางกัญญา ไชยวงศ์	ตำแหน่ง เหมัญญิก
๕. นางธนา แก้วอรุณ	ตำแหน่ง กรรมการอสม.
๖. นางเพลิน รองสวัสดิ์	ตำแหน่ง กรรมการอสม.
๗. นางคล้าย ชูคดี	ตำแหน่ง กรรมการอสม.
๘. นางสาวี แสงศรีดำ	ตำแหน่ง กรรมการอสม.
๙. นางเพลิน ชูคดี	ตำแหน่ง กรรมการอสม.

#### วัตถุประสงค์การดำเนินงาน

เพื่อช่วยเหลือสุขภาพของชาวบ้านเบื้องต้น ค้นหาผู้ป่วยโรคเรื้อรัง สตรีตั้งครรภ์ มารดาหลังคลอด ผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต และรายงานผู้เสียชีวิต

๔.๑.๔ กลุ่มอื่นๆ ในหมู่บ้านมีกลุ่ม ๓ กลุ่ม คือ กลุ่มทำน้ำสมุนไพร กลุ่มทำปุ๋ยเกษตรอินทรีย์ และกลุ่มกองทุนหมู่บ้าน ดังนี้

๑. กลุ่มทำปุ๋ยเกษตรอินทรีย์ มีจำนวนสมาชิก : ๓๐ คน

๑) นายอัมพร	ประกอบกร	ตำแหน่ง ประธานกลุ่ม
๒) นายสมพร	ชุมณี	ตำแหน่ง เลขานุการ
๓) นายอรนุชา แซ่ลิ้ม		ตำแหน่ง เหมัญญิก

องค์กรที่สนับสนุน : สำนักงานเกษตรอำเภอคลองหอยโข่ง

๒. กลุ่มทำน้ำสมุนไพรวังชิง มีจำนวนสมาชิก : ๓๐ คน

- ๑) นางฉวีวรรณ ทองศิริ ตำแหน่ง ประธานกลุ่ม
- ๒) นางสาวมินิ แก้วอรุณ ตำแหน่ง เลขานุการ
- ๓) นางนพวรรณ ศรีประยูณ ตำแหน่ง เหมัญญิก

องค์กรที่สนับสนุน : สำนักงานเกษตรอำเภอคลองหอยโข่งและสำนักงานพัฒนาชุมชน

๓. กลุ่มกองทุนหมู่บ้าน ไม่ทราบจำนวนสมาชิก

- ๑) นายวิชาญ ไชยวงศ์ ตำแหน่ง ประธาน
- ๒) นายประยูติ ไชยวงศ์ ตำแหน่ง เหมัญญิก

องค์กรที่สนับสนุน : สำนักงานพัฒนาชุมชน.

#### ๔.๒ องค์กรหรือหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องกับชุมชน

- ๑.) สำนักงานเกษตรอำเภอคลองหอยโข่ง
- ๒.) สำนักงานเกษตรอำเภอคลองหอยโข่งและสำนักงานพัฒนาชุมชน
- ๓.) สำนักงานพัฒนาชุมชน

#### ๔.๓ สภาพเศรษฐกิจของชุมชน

- ๑) อาชีพ จากฐานข้อมูล JHCIS รพ.สต.โคกม่วง พบว่าประชากรส่วนใหญ่ในชุมชน ประกอบอาชีพกรีดยางเป็นหลัก จำนวน ๓๖๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๐๙ ของประชากรทั้งหมด ทำอาชีพค้าขาย จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๓๑ ของประชากรทั้งหมด รับราชการ ๓๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๑๙ ของประชากรทั้งหมด และทำอาชีพรับจ้าง ๗๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๑๑ ของประชากรทั้งหมด
- ๒) ผลผลิตของชุมชนและแหล่งจำหน่าย มีการส่งออกน้ำสมุนไพรเพื่อขายเป็นรายได้ให้กับชุมชน
- ๓) รายได้เฉลี่ยต่อปีของประชากร ๖๑,๐๓๑ บาท

#### ๔.๔ การนับถือศาสนา

จากการสอบถามกำนันเทศบาลตำบลโคกม่วง ประชากรในหมู่บ้านและฐานข้อมูล JHCIS รพ.สต.โคกม่วง ประชากรทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ โดยมีวัดเป็นศูนย์รวมจิตใจของประชาชน คือ วัดพยอมทอง ตั้งอยู่ที่ หมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา โดยประชากรที่นับถือศาสนาพุทธมีทั้งหมด ๗๐๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ ของประชากรทั้งหมด

#### มิติที่ ๕ ด้านพฤติกรรม (Behavioral Dimension)

แหล่งข้อมูลที่ใช้ : ข้อมูลปฐมภูมิ จากการสุ่มตัวอย่างร้อยละ ๓๐ จากจำนวนครัวเรือนทั้งหมด 244 ครัวเรือน ในหมู่บ้านได้ตัวแทนของครัวเรือนจำนวน ๗๕ ครัวเรือนและสัมภาษณ์จากแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ

#### ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

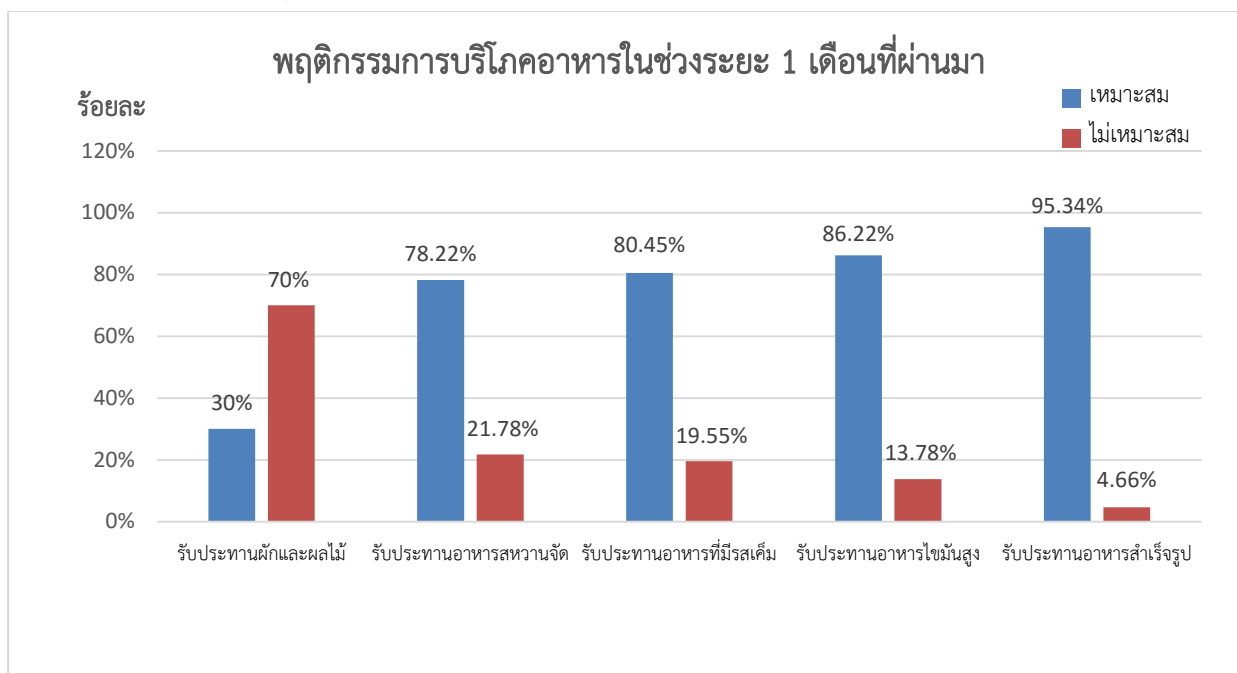
ตารางที่ ๒ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	๑๖	๒๑.๓๓
หญิง	๕๙	๗๘.๖๗
<b>อายุ</b>		
< ๓๕ ปี	๓	๔
๓๕-๔๕ ปี	๑๔	๑๘.๖๗
๔๖-๕๕ ปี	๑๙	๒๕.๓๓
๕๖-๖๕ ปี	๒๐	๒๖.๖๗
๖๕ ปีขึ้นไป	๑๙	๒๕.๓๓
<b>สถานภาพ</b>		
โสด	๓	๔
สมรส	๖๓	๘๔
หย่า/แยกกันอยู่/หม้าย	๙	๑๒
<b>บทบาท</b>		
หัวหน้าครอบครัว	๒๗	๓๖
สมาชิกในครอบครัว	๔๘	๖๔
<b>ระดับการศึกษา</b>		
ต่ำกว่ามัธยมศึกษา	๕๒	๖๙.๓๓
มัธยมศึกษาตอนต้น	๕	๖.๖๗
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	๙	๑๒
ปวส./อนุปริญญา	๒	๒.๖๗
ปริญญาตรี	๗	๙.๓๓
<b>อาชีพหลัก</b>		
เกษตรกรรวม	๕๕	๗๓.๓๓
รับราชการ	๔	๕.๓๓
พนักงานบริษัท	๑	๑.๓๓
รับจ้างทั่วไป	๒	๒.๖๗
ค้าขาย	๓	๔
ธุรกิจส่วนตัว	๓	๔
ไม่ได้ทำงาน	๗	๙.๓๓

ตอนที่ ๒ พฤติกรรมสุขภาพ ๓๐. ๒๘.



## ๒.๑ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร

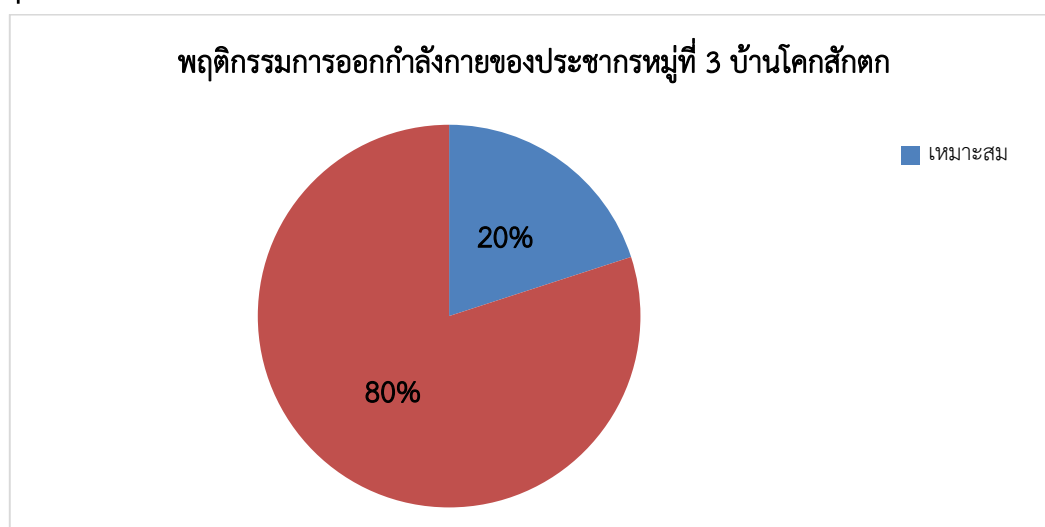


### แผนภูมิที่ ๖ แผนภูมิแท่งแสดงพฤติกรรมการบริโภคอาหารในช่วงระยะ ๑ เดือนที่ผ่านมา

จากแผนภูมิ พบว่าประชากรส่วนใหญ่ที่ตอบแบบสอบถามมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในช่วงระยะ ๑ เดือนที่ผ่านมาที่ไม่เหมาะสม คือ รับประทานผักและผลไม้ คิดเป็นร้อยละ ๗๐% รองลงมาคือรับประทานอาหารรสหวานจัด คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๗๘ รับประทานอาหารที่มีรสเค็ม คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๕๕ รับประทานอาหารไขมันสูง คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๗๘ และรับประทานอาหารสำเร็จรูป คิดเป็นร้อยละ ๔.๖๖

## ๒.๒ พฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย

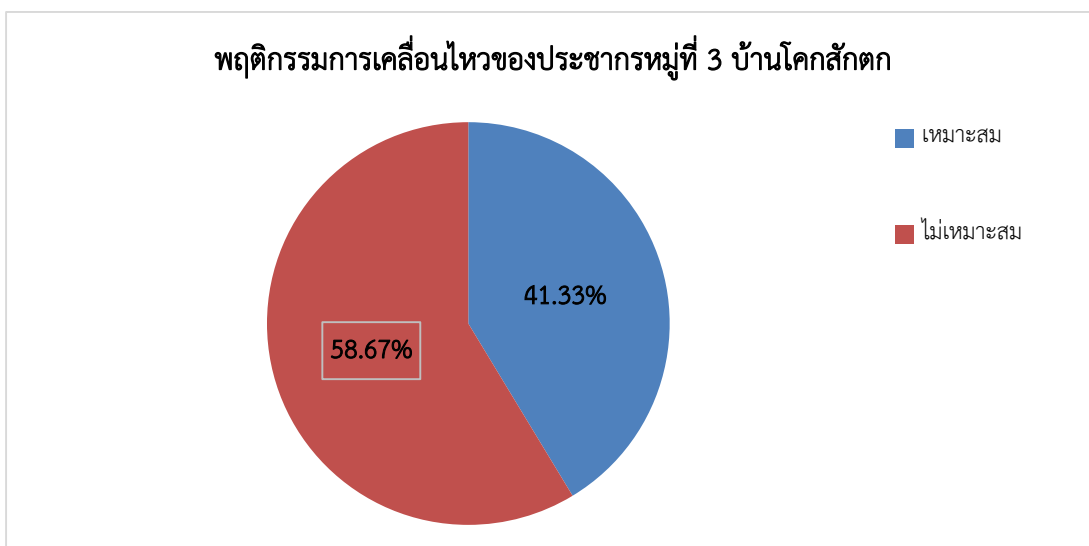
### พฤติกรรมการออกกำลังกาย



### แผนภูมิที่ ๗ แผนภูมิวงกลมแสดงพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตัก

จากแผนภูมิ พบว่าประชากรส่วนใหญ่ที่ตอบแบบสอบถามมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเหมาะสม คือ เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยมาก ๓ วันขึ้นไป และครั้งละ ๒๐ นาทีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ ๘๐ และประชากรที่ตอบแบบสอบถามออกกำลังกายไม่เหมาะสม คือ ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยมาก น้อยกว่า ๓ วัน และครั้งละ ๒๐ นาทีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ ๒๐

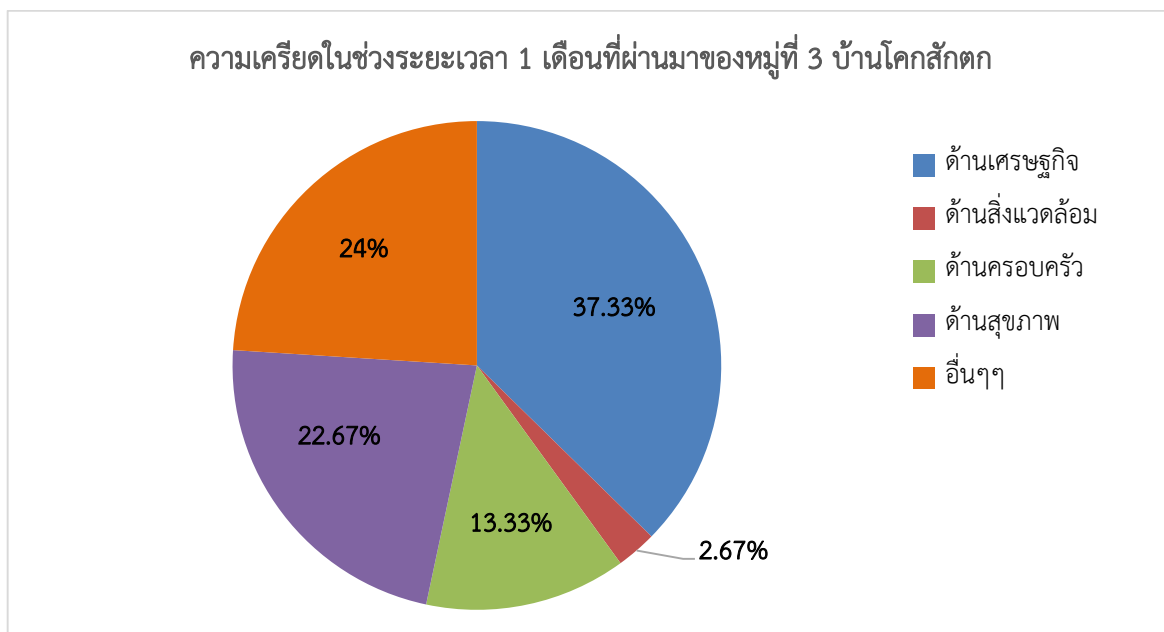
### พฤติกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย



### แผนภูมิที่ ๘ แผนภูมิวงกลมแสดงพฤติกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย หมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก

จากแผนภูมิ พบว่าประชากรส่วนใหญ่ที่ตอบแบบสอบถามมีพฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายเหมาะสม คือ เคลื่อนไหวร่างกายจนรู้สึกค่อนข้างเหนื่อยหรือน้อยกว่าปกติพอควร ๓ วันขึ้นไป และครั้งละ ๒๐ นาทีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๖๗ และประชากรที่ตอบแบบสอบถามมีพฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายไม่เหมาะสม คือ เคลื่อนไหวร่างกายน้อยกว่า ๓ วันต่อสัปดาห์ และครั้งละน้อยกว่า ๒๐ นาที คิดเป็นร้อยละ ๒๐

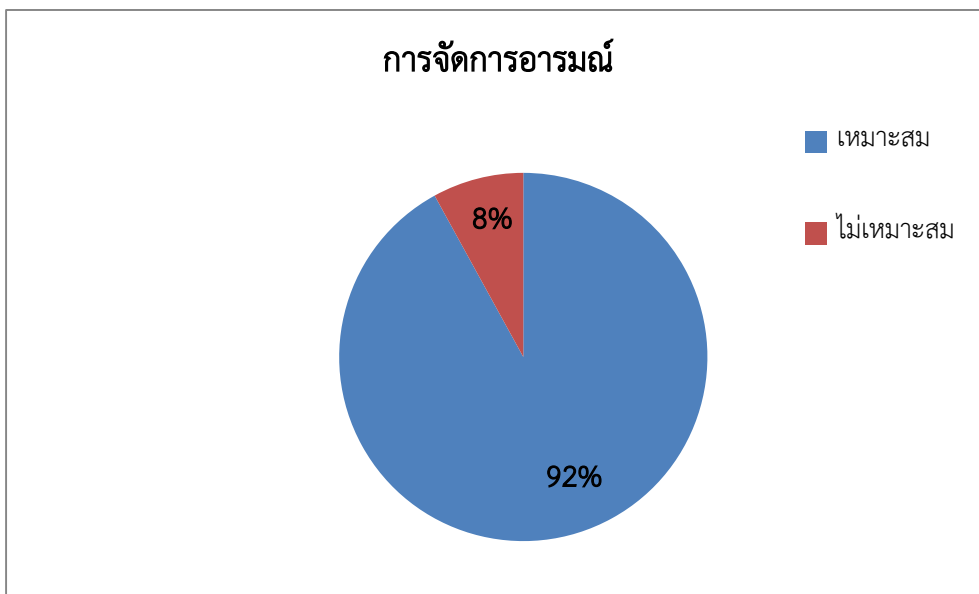
### ๒.๓ พฤติกรรมด้านอารมณ์



**แผนภูมิที่ ๙** แผนภูมิมวงกลมแสดงความเครียดในช่วงระยะเวลา ๑ เดือนที่ผ่านมาหมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก

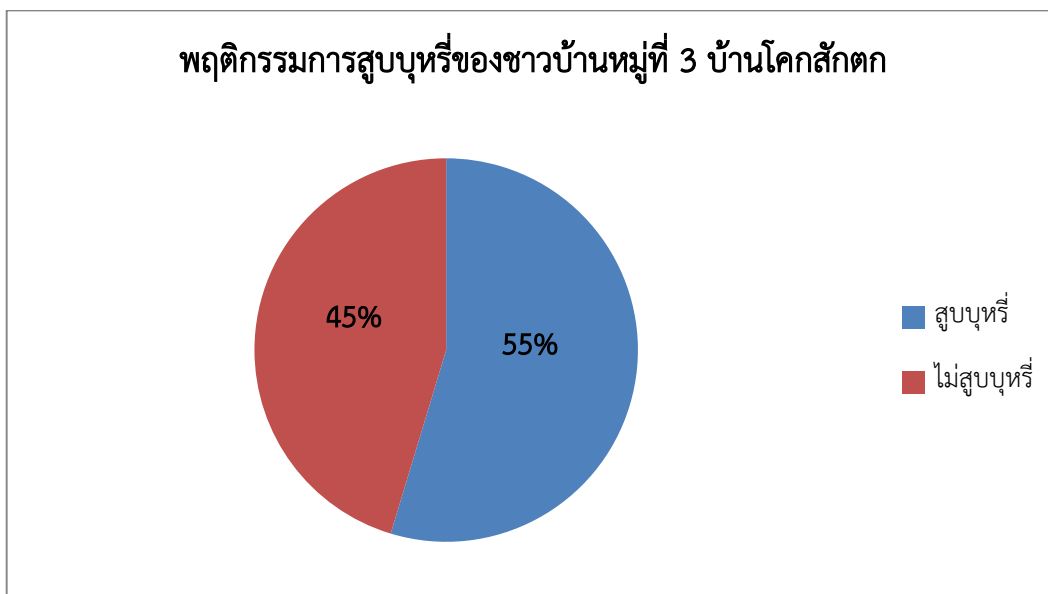
จากแผนภูมิ พบว่าประชากรที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความเครียดในช่วงระยะเวลา ๑ เดือนที่ผ่านมาด้านเศรษฐกิจ คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๓๓ (๒๘ คน) รองลงมาคือด้านอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ ๒๔ (๑๘ คน)

การจัดการอารมณ์



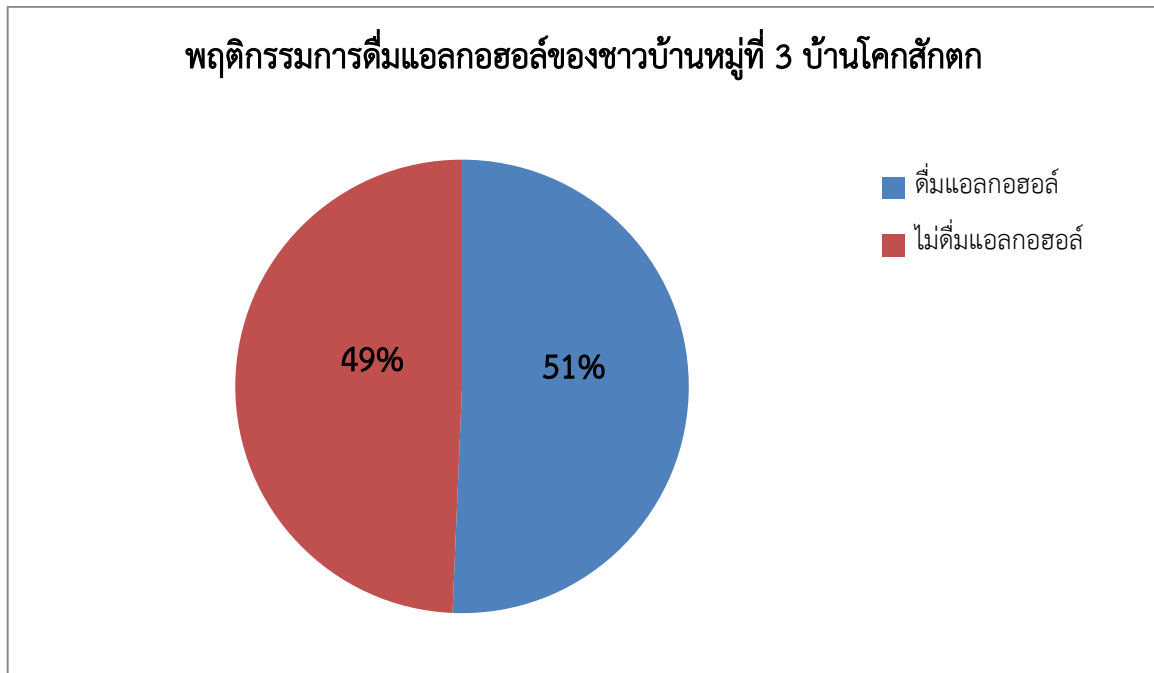
แผนภูมิที่ ๑๐ แผนภูมิวงกลมแสดงพฤติกรรมการจัดการอารมณ์ ในช่วงระยะเวลา ๑ เดือนที่ผ่านมา จากแผนภูมิที่ ๑๐ พบว่าประชากรที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้เหมาะสม คือ ไม่มีการใช้ความรุนแรง และไม่ตีเครื่องตีแอลกอฮอล์เพื่อระงับความเครียด คิดเป็นร้อยละ ๙๒ (๖๙ คน) และประชากรที่ตอบแบบสอบถามมีพฤติกรรมการจัดการอารมณ์ไม่เหมาะสม คือ ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ เมื่อรู้สึกโกรธ เช่น ขว้างปาสิ่งของ ทำร้ายฝั่งตรงข้าม โวยวาย และตีแอลกอฮอล์เพื่อระงับความเครียด คิดเป็นร้อยละ ๘ (๖ คน)

๒.๔ พฤติกรรมการสูบบุหรี่/ยาสูบ



แผนภูมิที่ ๑๑ แผนภูมิวงกลมแสดงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ในช่วงระยะเวลา ๑ เดือนที่ผ่านมาหมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก

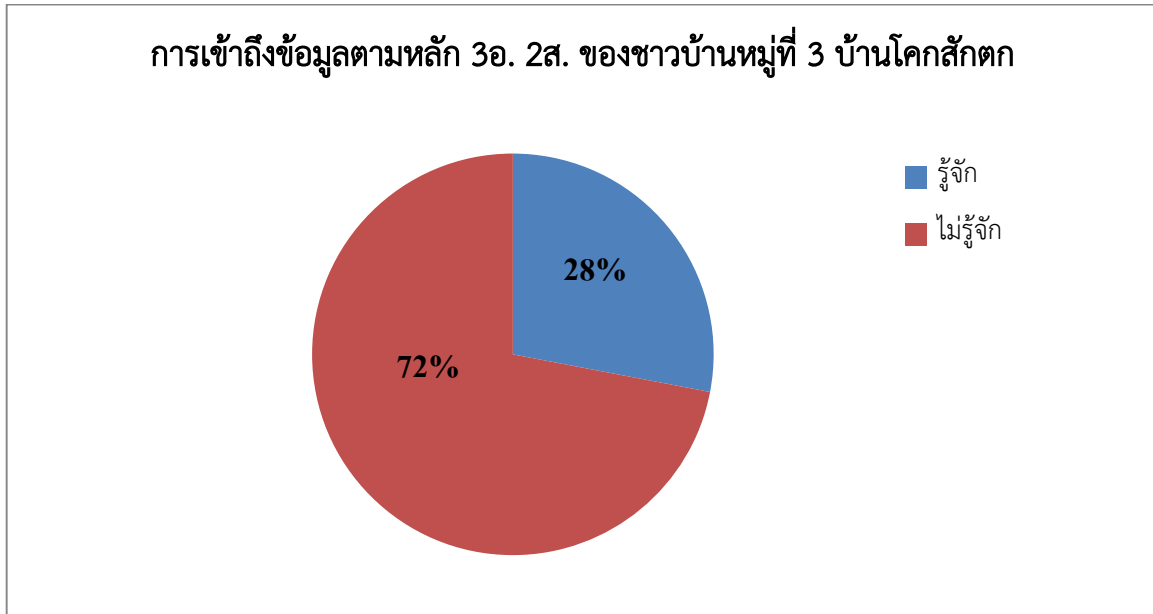
จากแผนภูมิที่ ๑๑ พบว่าประชากรที่ตอบแบบสอบถามมากกว่าครึ่งมีพฤติกรรมสูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ ๕๔.๖๗ (๔๑ คน) และประชากรที่ตอบแบบสอบถามไม่สูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ ๔๕.๓๓ (๓๔ คน)



**แผนภูมิที่ ๑๒** แผนภูมिवงกลมแสดงพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ในช่วงระยะเวลา ๑ เดือนที่ผ่านมาหมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก

จากแผนภูมิที่ ๑๒ พบว่าประชากรที่ตอบแบบสอบถามมากกว่าครึ่งมีพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๖๗ (๓๘ คน) และประชากรที่ตอบแบบสอบถามไม่ดื่มแอลกอฮอล์ คิดเป็นร้อยละ ๔๙.๓๓ (๓๗ คน)

### ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขอนามัยส่วนบุคคล



**แผนภูมิที่ ๑๓** แผนภูมिवงกลมแสดงการเข้าถึงข้อมูลตามหลัก ๓อ. ๒ส. ของชาวบ้านหมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตง จากแผนภูมิที่ ๑๓ พบว่าประชากรส่วนใหญ่ที่ตอบแบบสอบถามรู้จัก ๓อ. ๒ส. คิดเป็นร้อยละ ๒๘ (๒๑ คน) และประชากรที่ตอบแบบสอบถามไม่รู้จัก ๓อ. ๒ส. คิดเป็นร้อยละ ๗๒ (๕๔ คน)

#### มิติที่ ๖ ด้านระบบสุขภาพ (Health System Dimension)

ประเภทข้อมูล : ข้อมูลปฐมภูมิและข้อมูลทุติยภูมิ

เครื่องมือ : แฉงผังระบบสุขภาพชุมชน

แหล่งข้อมูลที่ใช้ : รพ.สต.โคกม่วงและกลุ่มชุมชน

วิธีการเก็บข้อมูล : การสัมภาษณ์และสอบถามจากกำนันเทศบาลตำบลโคกม่วงและประชากรในชุมชน

##### ๖.๑ การแพทย์แผนปัจจุบัน

###### ๑) สถานบริการทางสุขภาพที่ชุมชนใช้บริการ

- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ตำบลโคกม่วง ระยะทางห่างจากชุมชน ๖ กิโลเมตร บริการสุขภาพที่ได้รับ ได้แก่ ฉีดวัคซีน รักษาโรคเบื้องต้น ผ่าครรภ์ ทำฟัน เป็นต้น
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ตำบลทุ่งลาน ระยะทางห่างจากชุมชน ๔.๒ กิโลเมตร บริการสุขภาพที่ได้รับ ได้แก่ ฉีดวัคซีน รักษาโรคเบื้องต้น ผ่าครรภ์ ทำฟัน เป็นต้น
- โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ระยะทางห่างจากชุมชน ๒๓ กิโลเมตร บริการสุขภาพที่ได้รับ ได้แก่ รักษาโรค ผ่าครรภ์ ทำฟัน ผ่าตัด X-ray คลอดบุตร เป็นต้น
- โรงพยาบาลหาดใหญ่ ระยะทางห่างจากชุมชน ๒๖ กิโลเมตร บริการสุขภาพที่ได้รับ ได้แก่ รักษาโรค ผ่าครรภ์ ทำฟัน ผ่าตัด X-ray คลอดบุตร เป็นต้น

## ๖.๒ การแพทย์ทางเลือก

๑) ยาสมุนไพร คนในชุมชนเดินทางไปรับยาสมุนไพรจากหมอพร้อม ที่ตำบลทุ่งลาน ซึ่งเป็นหมอยาสมุนไพรที่ได้รับใบอนุญาตจากกระทรวงสาธารณสุข

๒) นวดแผนไทย ที่โรงพยาบาลคลองหอยโข่ง

### การจัดทำเวทีประชาคม

คณะนักศึกษายาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ ๔ ร่วมกับคณะกรรมการหมู่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน และคนในชุมชน หมู่ที่ ๓ ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา ได้จัดทำเวทีประชาคมขึ้นในวันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๒ เวลา ๑๓.๓๐-๑๕.๐๐ น. ณ ศาลาอเนกประสงค์พรล้อมช้าง ซึ่งมีจำนวนผู้เข้าร่วมเวทีประชาคม จำนวน ๕๓ คน ซึ่งมีวาระการประชุมดังนี้

๑. ประธาน กล่าวเปิดการประชุมเวทีประชาคม บอกวาระการประชุม และวัตถุประสงค์ของการทำเวทีประชาคม โดยนางสาว ศิริภัตสร ชูติระกะ นักศึกษายาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ ๔ และนำเสนอข้อมูลชุมชน ได้แก่ แผนที่เดินดิน พิธีมิตประชากกร ปฏิทินชุมชน ผังโครงสร้างองค์กรชุมชน ระบบสุขภาพชุมชน จำนวนผู้ป่วยติดเตียง ผู้สูงอายุ และผู้พิการ อัตราความชุกของโรคเรื้อรัง พฤติกรรมสุขภาพ การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ ๓๐. ๒๘. โดยนักศึกษายาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ ๔

๒. ร่วมกันระบุปัญหา จัดลำดับความสำคัญของปัญหา ศึกษาสาเหตุของปัญหา และร่วมกันวางแผนแก้ไขปัญหาสาเหตุ

๓. สรุปผลการประชุม และร่วมกันกำหนดชื่อโครงการ ผู้รับผิดชอบโครงการ และวัน เวลา สถานที่ที่จะจัดโครงการ และกล่าวปิดการประชุม

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลของชุมชนโดยอาศัยเครื่องมือ ๗ ชิ้น และการสอบถามพฤติกรรมสุขภาพตามแนวคิดระดับวิทยา ๖ มิติของดีเวอร์ (Dever's Epidemiological Model) ระหว่างวันที่ ๑๖-๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๒ ผลจากการลงพื้นที่สำรวจชุมชน การทำแบบสอบถาม และการสัมภาษณ์ทำให้ทราบประเด็นปัญหาสุขภาพของคนในหมู่ ๓ บ้านโคกสักตก จึงนำมาสู่การทำกระบวนการกลุ่ม ซึ่งเปิดโอกาสให้ชุมชนได้มีส่วนร่วมในการพิจารณา และตัดสินใจประเด็นปัญหาที่สำคัญ ที่ควรได้รับการแก้ไขมากที่สุด ซึ่งทางกลุ่มได้ใช้กระบวนการกลุ่มในการระบุปัญหา

ผลการจัดประชุมเวทีประชาคม เมื่อวันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๒ ซึ่งมีประชาชนเข้าร่วมทั้งสิ้น ๕๓ คน ลงคะแนนเสียงจำนวน ๓๘ คน เนื่องจากผู้เข้าร่วมประชาคม จำนวน ๑๒ ราย ได้เดินทางกลับก่อนเสร็จสิ้นการจัดลำดับความสำคัญ จากการลงคะแนนเสียงดังกล่าวจึงได้ระบุปัญหาไว้ดังนี้

ปัญหา	คะแนนเสียง
๑) ปัญหาขยะในชุมชน (การคัดแยกขยะ)	๒๓
๒) ปัญหาเสพติด	๑๐
๓) ปัญหาโรคซึมเศร้า	๓
๔) ปัญหาท่อระบายน้ำ	๑
๕) อาหารป้องกันโรค (พฤติกรรมสุขภาพ)	๑
๖) ปัญหาโรคเรื้อรัง	๐
๗) ปัญหาการสูบบุหรี่	๐
<b>รวมคะแนน</b>	<b>๓๘</b>

จากการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา พบว่าปัญหาที่จะต้องดำเนินการแก้ไขเรียงตามลำดับ ๓ อันดับแรก ได้แก่ อันดับที่ ๑ ปัญหาขยะในชุมชน อันดับที่ ๒ ปัญหาเสพติด และอันดับที่ ๓ ปัญหาโรคซึมเศร้า และจากการลำดับความสำคัญพบว่าปัญหาขยะในชุมชน เป็นปัญหาที่คนในชุมชนต้องการให้แก้ปัญหามากที่สุด จึงได้เสนอเป็นโครงการ โคนักตักสะอาดด้วยมือเราขึ้น และจะจัดขึ้นในวันที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๖.๓๐ น. ณ อาคารอเนกประสงค์พรุฬ่มช้าง โดยมีผู้รับผิดชอบโครงการ คือ กำนันหมู่ที่ ๓ คณะกรรมการหมู่บ้าน อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน และนักศึกษาชั้นปีที่ ๔ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

จากข้อตกลงร่วมกันดังกล่าว คณะนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ได้ร่วมกันออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับบริบทของหมู่บ้าน และข้อเสนอแนะจากผู้นำหมู่บ้าน เจ้าหน้าที่รพ.สต. อสม. และประชาชน ที่ร่วมกันเสนอรูปแบบต่างๆ อันนำไปสู่กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการขยะดังนี้

1. กิจกรรมบ้านตัวอย่าง การจัดการขยะภายในบ้าน
2. กิจกรรมอบรมแกนนำชุมชนในการคัดแยกขยะ
3. กิจกรรม โครงการโคนักตักสะอาดด้วยมือเรา

ซึ่งมีรายละเอียดแต่ละกิจกรรมดังนี้



## 1. กิจกรรมบ้านตัวอย่าง การจัดการขยะภายในบ้าน

วันดำเนินการโครงการตั้งแต่วันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๒ ถึงวันที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ ได้มีการลงพื้นที่เพื่อประชาสัมพันธ์โครงการและให้ความรู้แก่บ้านตัวอย่าง โดยมีเป้าหมาย ๑๓ ครัวเรือน ได้แก่

- บ้านเลขที่ ๘/๓ หมู่ ๓ เด็กทารกสุขภาพดี อายุ ๓ เดือน
- บ้านเลขที่ ๑๐/๒ หมู่ ๓ เจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็งต่อมทอลซิลแพร่กระจายไปยังต่อมน้ำเหลือง ระยะฟื้นฟู อายุ ๔๑ ปี
- บ้านเลขที่ ๑๓/๑ หมู่ ๓ ผู้สูงอายุเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและมีพฤติกรรมสูบบุหรี่

- บ้านเลขที่ ๒๗ หมู่ ๓ หญิงตั้งครรภ์ G๒P๐A๑ GA ๓๘ สัปดาห์ อายุ ๒๗ ปี
- บ้านเลขที่ ๓๐ หมู่ ๓ ผู้สูงอายุเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง อายุ ๘๙ ปี
- บ้านเลขที่ ๙๓ หมู่ ๓ เจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวช อายุ ๔๙ ปี
- บ้านเลขที่ ๑๐๑/๑ หมู่ ๓ ผู้สูงอายุสุขภาพดี มีพฤติกรรมสูบบุหรี่ อายุ ๘๐ ปี
- บ้านเลขที่ ๑๐๘ หมู่ ๓ ผู้สูงอายุเจ็บป่วย (ผู้ป่วยนอนติดเตียง) อายุ ๙๒ ปี
- บ้านเลขที่ ๑๑๑ หมู่ ๓ ผู้สูงอายุเจ็บป่วย (ผู้ป่วยนอนติดเตียง) อายุ ๘๙ ปี
- บ้านเลขที่ ๑๑๒ หมู่ ๓ ผู้สูงอายุเจ็บป่วย (ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูงและระดับน้ำตาลในเลือดสูง อายุ ๗๐ ปี

- บ้านเลขที่ ๑๑๕ หมู่ ๓ ผู้สูงอายุสุขภาพดี อายุ ๙๐ ปี
- บ้านเลขที่ ๑๑๕/๒ หมู่ ๓ หญิงตั้งครรภ์ ๓๕ สัปดาห์ อายุ ๑๗ ปี
- บ้านเลขที่ ๑๑๙ หมู่ ๓ เด็กทารกสุขภาพดี อายุ ๓ เดือน

ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บ้านตัวอย่างมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการคัดแยกขยะ ทราบแนวทางการสร้างรายได้จากการคัดแยกขยะ เข้าใจในผลกระทบของขยะต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม ความรู้ประกอบด้วย ความหมายของขยะ ประเภทของขยะ ระยะเวลาการย่อยสลายของขยะ โทษและผลเสียต่อสุขภาพที่เกิดจากขยะ การคัดแยกขยะตามหลัก ๓Rs และมีเป้าหมายคือ ร้อยละ ๘๐ ของครอบครัวแกนนำการจัดการขยะมีการจัดการขยะได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เมื่อประเมินผลหลังจากให้ความรู้พบว่าบ้านตัวอย่างทั้ง ๑๓ หลัง ได้บรรลุวัตถุประสงค์ คือ บ้านตัวอย่างสามารถคัดแยกขยะได้ ทราบแนวทางในการสร้างรายได้จากการคัดแยกขยะ มีการคัดแยกขยะอย่างจริงจังภายในครัวเรือนและเกิดบ้านตัวอย่างดีเด่นในการจัดการขยะภายในครัวเรือน ๑ หลัง คือ คุณสงบ ณรินทร์ บ้านเลขที่ ๑๐๘ หมู่ ๓ ผู้สูงอายุเจ็บป่วย (ผู้ป่วยนอนติดเตียง) อายุ ๙๒ ปี มีการสร้างรายได้เสริมโดยการคัดแยกขวด กระดาษลังเพื่อนำไปขาย เผาถ่านจากกะลามะพร้าวเพื่อใช้ในครัวเรือน และใช้ล้อยางรถยนต์ปลูกพืชผักสวนครัว จากนั้นได้เชิญคุณสงบ ณรินทร์ ตัวแทนบ้านตัวอย่างดีเด่นมาร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การจัดการขยะในครัวเรือน ในวันจัดทำโครงการโคกสักตักสะอาดด้วยมือเรา

## 2. กิจกรรมเตรียมความพร้อมแกนนำหมู่บ้านเกี่ยวกับการจัดการขยะ

กิจกรรมเตรียมความพร้อมแกนนำหมู่บ้านจำนวน ๒๒ คน เกี่ยวกับการจัดการขยะ ดำเนินการในวันพฤหัสบดีที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๒ มีแกนนำหมู่บ้านติดภารกิจไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ จึงเลื่อนไปเป็นวันศุกร์ที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ เริ่มลงทะเบียนเวลา ๑๒.๓๐ น. และเริ่มกิจกรรมเวลา ๑๓.๐๐ น. จากนั้นพิธีกรรับผิดชอบโดย นายอินทซ์ นุ่นสง และนางสาวเสาวภา คงไหม อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการคัดแยกขยะ มีความรู้ ความเข้าใจในผลกระทบของขยะต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม ทราบแนวทางการสร้างรายได้จากขยะในครัวเรือนและส่งเสริม สนับสนุนกิจกรรมการมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดการขยะ โดยมีเป้าหมายของการจัดกิจกรรม ดังนี้

๑. ร้อยละ ๘๐ ของผู้ที่เข้าร่วมโครงการสามารถตอบแบบสอบถามได้ ๘ ข้อจาก ๑๐ ข้อ

๒. ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถคัดแยกขยะได้ถูกต้อง

๓. ร้อยละ ๘๐ ของจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถประดิษฐ์สิ่งของจากขยะได้

ซึ่งกิจกรรมแบ่งออกเป็น ๓ ฐาน ดังนี้

ฐานที่ ๑. กิจกรรมให้ความรู้เรื่องขยะ (สื่อการให้ความรู้จะเป็นแผ่นพับและฟิลิปชาร์ท) รับผิดชอบโดย นางสาวอริญญา อ่อนนวล และนางสาวอังคณา กิติยานนท์ ประกอบด้วยหัวข้อย่อย คือ ความหมายของขยะ ประเภทของขยะ ระยะเวลาการย่อยสลายของขยะ โทษและผลเสียต่อสุขภาพที่เกิดจากขยะ การคัดแยกขยะ ตามหลัก ๓Rs และ ๗Rs จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบทดสอบความรู้เรื่องขยะจำนวน ๑๐ ข้อ

ฐานที่ ๒. กิจกรรมการคัดแยกขยะ รับผิดชอบโดย นางสาวณัฐพร เทิงสูงเนิน นางสาวศิธภัสสร ชูติระกะ นางสาวโสภิตา ชัยศิริ นางสาวอาปีดา หมาดไต่ะไซ้ และนางสาวอาทิตยา สังข์แก้ว ทำการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น ๓ กลุ่ม คือ กลุ่มที่ ๑ คณะอสม. จำนวน ๙ คน กลุ่มที่ ๒ คณะกรรมการหมู่บ้าน จำนวน ๙ คน และกลุ่มที่ ๓ แกนนำเยาวชน จำนวน ๔ คน โดยให้แต่ละกลุ่มร่วมกันคัดแยกขยะ ซึ่งมีรูปภาพขยะแต่ละประเภท และให้ภายในกลุ่มร่วมกันปรึกษาพร้อมทั้งนำรูปภาพขยะไปใส่ในประเภทของถังขยะที่ถูกต้อง พร้อมทั้งเฉลยคำตอบพร้อมกัน

ฐานที่ ๓. กิจกรรมแปรรูปขยะ รับผิดชอบโดย นางสาวสุดา คุ่มบ้าน นางสาวรุ่งนภา หมัดอะดัม นางสาวปณัฐฐา เรืองราย และนางสาวอัญชลี สุทธิรักษ์ โดยให้แต่ละกลุ่มร่วมกันในการประดิษฐ์สิ่งของจากขยะ โดยกลุ่มที่ ๑ คณะอสม. และกลุ่มที่ ๒ คณะกรรมการหมู่บ้าน และกลุ่มที่ ๓ แกนนำเยาวชน ประดิษฐ์ผ้ากันเปื้อนจากถุงน้ำยาปรับผ้านุ่มและหมวกจากกล่องนม

**การประเมินผล** ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบทดสอบความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการคัดแยกขยะ มีความรู้ ความเข้าใจในผลกระทบของขยะต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม ทราบแนวทางการสร้างรายได้จากขยะในครัวเรือนและส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมการมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดการขยะได้ ๒๒ คน จากทั้งหมด ๒๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

## โครงการ โคนกสกัดกั้นสะอืดด้วยมือเรา

### ๑. การได้มาซึ่งโครงการ

โครงการในครั้งนี้นี้ เกิดขึ้นได้จากการได้รับความร่วมมือจากกำนัน คณะกรรมการหมู่บ้าน และชาวบ้านหมู่ที่ ๓ บ้านโคนสกัด ต.โคกม่วง อ.คลองหอยโข่ง จ.สงขลา ในการร่วมกันทำประชาคม เมื่อวันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๒ ที่ผ่านมา ทำให้ได้ปัญหาในการจัดทำโครงการคือ ปัญหาขยะในชุมชน ทางคณะนักศึกษาฯ จึงได้ร่วมกันจัดทำโครงการเกี่ยวกับขยะ และได้ชื่อโครงการร่วมกัน คือโครงการ โคนกสกัดกั้นสะอืดด้วยมือเรา

### ๒. ชื่อโครงการ โคนกสกัดกั้นสะอืดด้วยมือเรา

๓. **หน่วยงานรับผิดชอบ** คณะกรรมการหมู่บ้าน หมู่ที่ ๓ บ้านโคนสกัด ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา และคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

### ๔. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันปัญหาเรื่องขยะมูลฝอยนับว่าเป็นปัญหาสำคัญทั้งในระดับชุมชนและระดับประเทศ พบว่าในปีพ.ศ. ๒๕๖๑ มีปริมาณขยะมูลฝอยเกิดขึ้นประมาณ ๒๗.๘ ล้านตัน เมื่อเปรียบเทียบกับปีพ.ศ. ๒๕๖๐ พบว่ามีปริมาณเพิ่มขึ้นร้อยละ ๑.๖๔ เนื่องจากการขยายตัวของชุมชนเมือง และการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตจากสังคมเกษตรกรรมสู่สังคมเมือง การเพิ่มขึ้นของประชากร การส่งเสริมการท่องเที่ยว การบริโภคที่เพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้ปริมาณขยะมูลฝอยในหลายพื้นที่เพิ่มมากขึ้น (กรมมลพิษ, ๒๕๖๒) ปริมาณขยะที่เกิดขึ้นมากมายทุกวัน ส่งผลให้มีขยะตกค้างเป็นจำนวนมากในแต่ละวันส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และสภาพความเป็นอยู่ในชุมชน ได้แก่ บ้านเมืองสกปรก ส่งผลเสียต่อทัศนียภาพ ส่งกลิ่นเหม็นรบกวน ท่อระบายน้ำอุดตัน อันเป็นสาเหตุของปัญหาน้ำท่วม เป็นแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์ และพาหะนำโรคต่างๆ เช่น หนู แมลงสาบ แมลงวัน ทั้งยังเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรคโดยตรง เช่น อหิวาตกโรค อูจจาระร่วง บิด โรคผิวหนัง บาดทะยัก โรคทางเดินหายใจ เกิดการปนเปื้อนของสารพิษ เช่น ตะกั่วปรอท ลงสู่พื้นดิน และแหล่งน้ำ เป็นแหล่งกำเนิดมลพิษทางอากาศ เช่น ฝุ่นละออง เขม่า คิวีน จากการเผาขยะ ขยะบางชนิดไม่ย่อยสลาย และกำจัดได้ยาก เช่น โฟม พลาสติก ทำให้ตกค้างสู่สิ่งแวดล้อม (สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ, ๒๕๖๑)

คณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา ได้มีนโยบายการลดขยะจากต้นทางเพื่อแก้ไขปัญหาการจัดการขยะ และปัญหาการใช้โฟมบรรจุอาหาร ทั้งนี้ เพื่อขับเคลื่อนการจัดการขยะมูลฝอยได้อย่างเป็นระบบ โดยรณรงค์ให้ครัวเรือนลดปริมาณขยะ ใช้หลักการใช้น้อย ใช้ซ้ำ นำกลับมาใช้ใหม่ สร้างจิตสำนึกและการมีส่วนร่วมในการลดขยะต้นทางของประชาชนในพื้นที่ ซึ่งได้ดำเนินการในหลายพื้นที่ของอำเภอคลองหอยโข่ง อีกทั้งปัญหาขยะเป็นปัญหาสำคัญ ๑ ใน ๑๐ ของปัญหาด้านสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมของตำบลโคกม่วง ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและความเป็นอยู่ของคนในชุมชน ก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ จากข้อมูลการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกม่วง

ณ วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๒ ถึง ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๒ พบว่ามีผู้ป่วย อุจจาระร่วง ๓๒ ราย ใช้เลือดออก ๑๑ ราย ใช้ฉี่หนู ๑ ราย จากผลกระทบดังกล่าวจึงมีนโยบายในการจัดการขยะ โดยมีแนวทางให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการจัดการขยะในชุมชน เน้นการคัดแยกประเภทขยะในครัวเรือน ลดถังขยะในชุมชน เป็นต้น จากการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการลงพื้นที่สำรวจ ณ หมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก ตำบลโคกม่วง ในระหว่างวันที่ ๑๖ - ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๒ พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ประสบปัญหาการจัดการขยะ เนื่องจากในชุมชนมีขยะเลื้อนลอยจำนวนมาก และคนในชุมชนยังมีความรู้ในการคัดแยกและกำจัดขยะในครัวเรือนไม่เพียงพอ ส่งผลให้ปริมาณขยะในชุมชนเพิ่มมากขึ้น จากการจัดทำเวทีประชาคม เมื่อวันที่ ๒๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ ซึ่งประกอบไปด้วยผู้นำชุมชน นายกเทศมนตรีตำบลโคกม่วง ตัวแทนจากเทศบาลตำบลโคกม่วง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลโคกม่วง ตัวแทนอาสาสมัครสาธารณสุข และประชาชนในพื้นที่ รวมทั้งสิ้น ๕๓ คน มีมติที่ประชุมได้ลงคะแนนเสียงส่วนใหญ่ให้จัดโครงการที่เกี่ยวกับการจัดการขยะ โดยเสนอให้จัดทำโครงการที่ครอบคลุมด้านการจัดการขยะ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับขยะ การจัดการขยะ การให้ความรู้เรื่องการคัดแยกขยะ เป็นต้น

ดังนั้น ทางคณะนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ร่วมกับคณะผู้นำในชุมชนคณะกรรมการหมู่บ้าน และ อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านได้จัดทำโครงการโคกสักตกสะอาดด้วยมือเรา โดยมี กำนันหมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก เป็นประธานการดำเนินงาน ร่วมกับตัวแทนนักศึกษาจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ และภาคส่วนชุมชน เพื่อแก้ไขปัญหาการจัดการขยะในชุมชน โดยมีกิจกรรมการให้ความรู้ใน เรื่องประเภทขยะ การคัดแยกขยะตามหลัก ๓Rs ผลเสียต่อสุขภาพ การตระหนักถึงปัญหาขยะในชุมชน ซึ่งนำไปสู่ความตระหนักของบุคคลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมคัดแยกขยะและกำจัดขยะภายในครัวเรือน และสามารถนำความรู้ไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้และก่อให้เกิดพฤติกรรมในการจัดการขยะที่เหมาะสม ลดอัตราอุบัติการณ์ของการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องจากปัญหาขยะ เช่น ไข้เลือดออก โรคฉี่หนู วัณโรค เป็นต้น ลดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย และสัตว์นำโรคอื่น ๆ และการคัดแยกขยะเพื่อก่อให้เกิดรายได้ ทำให้ช่วยประหยัดงบประมาณของชุมชน และประเทศชาติที่ต้องนำมาแก้ไขปัญหาดังกล่าว อีกทั้งทำให้ประเทศได้ก้าวสู่การพัฒนาได้อย่างเต็มภาคภูมิ

## ๕. วัตถุประสงค์

- ๕.๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการคัดแยกขยะ
- ๕.๒. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในผลกระทบของขยะต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม
- ๕.๓. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมการมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดการขยะโดยชุมชน
- ๕.๔. เพื่อทราบแนวทางการสร้างรายได้จากขยะในครัวเรือน
- ๕.๕. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในการทำน้ำหมักชีวภาพจากเศษขยะอินทรีย์

## ๖. เป้าหมาย

- ๖.๑ ร้อยละ ๔๐ ของตัวแทนครัวเรือนทั้งหมดในหมู่ที่ ๓ เข้าร่วมโครงการโคกสักตกสะอาดด้วยมือเรา

- ๖.๒ ร้อยละ ๘๐ ของผู้ที่เข้าร่วมโครงการ สามารถตอบแบบสอบถามได้ ๘ ข้อจาก ๑๐ ข้อ
- ๖.๓ ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการมีส่วนร่วมในการจัดการขยะของชุมชน
- ๖.๔ ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการสามารถบอกแนวทางสร้างรายได้จากการแปรรูปขยะในครัวเรือน
- ๖.๕ ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการสามารถทำน้ำหมักชีวภาพตามลำดับขั้นตอนได้ถูกต้อง
- ๖.๖ ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการอยู่ในระดับมาก

## ๗. กลุ่มเป้าหมาย

โครงการโคกสักตักสะอาดด้วยมือเรา ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒ กลุ่มเป้าหมายประกอบด้วย กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน ๑๐ คน กลุ่มวัยทำงานจำนวน ๕๐ คน และกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน ๕๐ คน รวมทั้งหมด ๑๐๐ คน

## ๘. ระยะเวลาดำเนินงาน

ตั้งแต่วันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๒ ถึง ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

## ๙. สถานที่ดำเนินการแผนการดำเนินการ

ณ ศาลาพรุฬ่มช้าง หมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตัก ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

๙.๑ ชั้นเตรียมการ

๙.๑.๑ ขั้นตอนเตรียมการในการจัดกิจกรรมโครงการ (วันที่ ๒๕ สิงหาคม - ๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๒)

๑.๑ ออกแบบกิจกรรมกำหนดและเขียนโครงการ

กิจกรรมที่ ๑ การให้ความรู้เรื่องขยะ ประกอบด้วยกิจกรรมย่อย ดังนี้

- การตระหนักถึงปัญหา (ความรู้ระยะเวลาการย่อยสลาย)
- ผลเสียต่อสุขภาพ (โรคที่เกิดจากการเน่าเสียของขยะ)
- ประเภทของขยะ
- คัดแยกประเภทของขยะตามหลัก ๓Rs
- ประโยชน์ของการคัดแยกขยะ การสร้างรายได้ จากการขายขวดพลาสติก การ

ประดิษฐ์ สิ่งของจากขยะ กระจาปสานจากถุงพลาสติก

กิจกรรมที่ ๒ การทบทวนความเข้าใจ แบ่งเป็น ๓ ฐาน ฐานละ ๒๐ นาที

- กิจกรรมการคัดแยกขยะตามประเภท
- กิจกรรมแปรรูปจากขยะ ได้แก่ หมวกจากกล่องนม ผ้ากันเปื้อนจากชองน้ำยา

ปรับผ้านุ่ม

กิจกรรมที่ ๓ การทำน้ำหมักชีวภาพ

กิจกรรมที่ ๔ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้การคัดแยกขยะในบ้าน ๑๐ นาที

๑.๒ ประสานงานเพื่อจัดหาทรัพยากร

๑.๓ จัดทำเอกสารและสื่อประกอบการจัดกิจกรรมโครงการ

๑.๔ ประชาสัมพันธ์โครงการ

เริ่มประชาสัมพันธ์ในวันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๒ ถึง ๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

๑.๕ จัดเตรียมสถานที่และอุปกรณ์

๙.๒ ขั้นตอนการดำเนินงาน

๙.๒.๑. ขั้นตอนการได้มาซึ่งโครงการ

ดำเนินการจัดทำเวทีประชาคม ในวันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๒ เวลา ๑๓.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. ณ ศาลาอเนกประสงค์พรุฬ่มช้าง หมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา โดยประชาสัมพันธ์ให้กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ประชาชนหมู่ที่ 3 บ้านโคกสักตก และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง เข้าร่วมเวทีประชาคม เพื่อร่วมรับฟังรายงานข้อมูลชุมชนหมู่ที่ 3 ร่วมหาสาเหตุของปัญหา ระบุปัญหา และหาแนวทางการแก้ไขปัญหา

๙.๒.๒. ขั้นตอนการรณรงค์เข้าร่วมโครงการ วันที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ ณ ศาลาอเนกประสงค์พรุฬ่มช้าง หมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.

### การประชาสัมพันธ์โครงการ

จากการจัดทำเวทีประชาคม เมื่อวันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๒ ทำให้ได้โครงการ โคกสักตกสะอาดด้วยมือเรา ซึ่งจะจัดโครงการในวันที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ โดยก่อนวันจัดทำโครงการ ทางนักศึกษาได้ลงพื้นที่ให้ความรู้ตามบ้าน และเตรียมความพร้อมแกนนำหมู่บ้าน ในเรื่อง การจัดการ และการแยกขยะตามประเภท ปฏิบัติการคัดแยกขยะ และจัดการขยะ ร่วมกับคนในชุมชน ประชาสัมพันธ์เสียงตามสายและแจกใบปลิวเชิญชวนเข้าร่วมโครงการในระหว่างวันที่ ๓๐ ตุลาคม ถึงวันที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ ซึ่งได้รับความสนใจและความร่วมมือจากคนในชุมชน อีกทั้งยังได้รับความช่วยเหลือจากคณะกรรมการหมู่บ้าน และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ในการประชาสัมพันธ์เชิญชวนคนในชุมชนเพื่อเข้าร่วมโครงการ

๙.๒.๓. ขั้นตอนการจัดหาบ้านตัวอย่าง วันที่ ๓๐ ตุลาคม ถึง วันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ โครงการโคกสักตก สะอาดด้วยมือเรา ณ ศาลาอเนกประสงค์พรุฬ่มช้าง หมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.

๙.๒.๔. ขั้นตอนการเตรียมความพร้อมแกนนำหมู่บ้าน วันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ โครงการโคกสักตก สะอาดด้วยมือเรา ณ ศาลาอเนกประสงค์พรุฬ่มช้าง หมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.

๙.๒.๕ ขั้นตอนการจัดโครงการ วันที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ โครงการ โคนกสักตก สะอาดด้วยมือเรา ณ ศาลาอเนกประสงค์พรุฒิมช้าง หมู่ที่ ๓ บ้านโคนกสักตก ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๔๕ น.

### ๙.๓ ชั้นประเมินผล

#### ๙.๓.๑ การประเมินประสิทธิผลของโครงการ

การประเมินประสิทธิผลของโครงการเป็นการประเมินประสิทธิภาพการทำงานที่ได้ผลตามวัตถุประสงค์ รวมทั้งความพึงพอใจของผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการที่มีต่อการให้บริการตามโครงการ โดยพิจารณาจากผลลัพธ์ที่ทำได้เปรียบเทียบกับเป้าหมาย เขียนเป็นสูตรได้ ดังนี้

$$\text{ประสิทธิผลของโครงการ} = \frac{\text{ผลลัพธ์ที่ได้}}{\text{เป้าหมายที่กำหนดไว้}} \times 100$$

#### ๙.๓.๒ การประเมินประสิทธิภาพของโครงการ

- การประเมินประสิทธิภาพค่าใช้จ่าย

ประสิทธิภาพของโครงการ เป็นการประเมินความคุ้มค่าของโครงการ ประเมินผลงานที่ได้กับทรัพยากรที่ใช้ไป โดยวัดออกมาเป็นค่าใช้จ่ายต่อหน่วยของผลผลิต (Unit cost) เขียนเป็นสูตรได้ ดังนี้

$$\text{ประสิทธิภาพค่าใช้จ่าย} = \frac{\text{ค่าใช้จ่าย}}{\text{ผลผลิต}}$$

#### ๙.๓.๒ การประเมินประสิทธิภาพทางการบริหาร

### ๑๐. งบประมาณ

จากงบประมาณโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลโคกม่วง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน โครงการโคนกสักตกสะอาดด้วยมือเรา รวมทั้งสิ้น ๙,๔๐๐.- บาท (เก้าพันสี่ร้อยบาทถ้วน)

### ๑๑. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑๑.๑ ประชาชนในชุมชนมีความรู้ในการคัดแยกขยะและจัดการขยะได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
- ๑๑.๒ สามารถลดปริมาณขยะในชุมชนได้
- ๑๑.๓ ประชาชนในชุมชนมีสุขอนามัยและสิ่งแวดล้อมที่ดีขึ้น
- ๑๑.๔ ประชาชนในชุมชนมีรายได้จากการคัดแยกขยะ

### ๑๒. เจ้าหน้าที่โครงการ

#### ๑๒.๑ ที่ปรึกษาโครงการ

นายสมนึก

บุตรคง

นายกเทศมนตรี

นายอนุชา	ต้นปิติกร	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
นางสาวสุจิตรา	ยอดแก้ว	ที่ปรึกษาโครงการ

## ๑๒.๒ หัวหน้าโครงการ

### ๑๒.๒.๑ ประธาน

นายวิโรจน์	ประกอบการ	กำนันผู้ใหญ่บ้าน หมู่ ๓ บ้านโคกสักตก
นายอินทัช	นุ่นสง	ประธานโครงการฝ่ายนักศึกษา

### ๑๒.๒.๒ รองประธาน

นายสมัคร	สุวรรณสาม	ผู้ช่วยกำนันผู้ใหญ่บ้านด้านการปกครอง
นายแรม	สุวรรณหอม	ผู้ช่วยกำนันผู้ใหญ่บ้านด้านการปกครอง
นางสาวอาปีดา	หมาดโต๊ะไซ้ะ	รองประธานฝ่ายนักศึกษา

## ๑๒.๓ คณะกรรมการดำเนินงาน

### ๑๒.๓.๑ ฝ่ายประชาสัมพันธ์

นางอารี	รัตนโกสม	ฝ่ายประชาสัมพันธ์ของ อสม.
นางสาวอรัญญา	อ่อนนวล	ฝ่ายประชาสัมพันธ์ฝ่ายนักศึกษา
นางสาวอังคณา	กิตติญาณนท์	ฝ่ายประชาสัมพันธ์ฝ่ายนักศึกษา

### ๑๒.๓.๒ ฝ่ายประสานงาน

นางแพรว	ไชยมาตย์	รองประธาน อสม.
นางสาวณัฐพร	เทิงสูงเนิน	ประสานงานฝ่ายนักศึกษา

### ๑๒.๓.๓ ฝ่ายสถานที่และอุปกรณ์

นายสุนีย์	สุวรรณหอม	ประธาน อสม.
นางสาวรุ่งนภา	หมัดอะดัม	สถานที่และอุปกรณ์ฝ่ายนักศึกษา
นางสาวอัญชลี	สุทธิรักษ์	สถานที่และอุปกรณ์ฝ่ายนักศึกษา

### ๑๒.๓.๔ ฝ่ายสวัสดิการ

นางเพลิน	รองสวัสดิ์	กรรมการ อสม.
นางเพลิน	ชูคดี	กรรมการ อสม.
นางสาวอาทิตยา	สังข์แก้ว	สวัสดิการฝ่ายนักศึกษา



## ๑๓. ผลการประเมินการจัดโครงการ

### ๑๓.๑ การประเมินผลความก้าวหน้าของโครงการ

การดำเนินการส่วนใหญ่เป็นไปตามแผน โดยมีการจัดทำเวทีประชาคมในวันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๖๒ ได้มีการลงมติกำหนดวันทำโครงการเป็นวันที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ โดยกลุ่มเป้าหมายคือ เยาวชน ๑๐ คน วิทยากร ๔๐ คนและวันสูงอายุ ๕๐ คน รวมทั้งสิ้น ๑๐๐ คน ได้มีการประชาสัมพันธ์เสียงตามสายและแจกใบปลิวตามบ้านเพื่อเชิญชวนให้เข้าร่วมโครงการ ทั้งนี้ทางกลุ่มได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี จากประชาชนชุมชนหมู่ ๓ บ้านโคกสักตกและหน่วยงานต่างๆทั้งจากเทศบาลตำบลโคกม่วง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกม่วง คณะกรรมการหมู่บ้านและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ ๓ บ้านโคกสักตก

การดำเนินการโครงการสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโครงการ คือ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจในการคัดแยกขยะ ผลกระทบของขยะต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม การทำน้ำหมักชีวภาพจากเศษขยะอินทรีย์ และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปคัดแยกขยะในครัวเรือนและเป็นแนวทางในการสร้างรายได้จากขยะในครัวเรือนรวมทั้งมีส่วนร่วมในการจัดการขยะในชุมชนและเกิดแกนนำในการจัดการขยะของหมู่บ้าน หมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก

วันดำเนินการโครงการตั้งแต่วันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๒ ถึงวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ ได้มีการลงพื้นที่เพื่อประชาสัมพันธ์โครงการและให้ความรู้ในเรื่องการคัดแยกขยะตามประเภท ปฏิบัติการคัดแยกขยะและจัดการขยะร่วมกับคนในชุมชนรายครอบครัว ตามหลัก ๓Rs โดยมีครอบครัวเป้าหมาย ๑๓ ครอบครัว ซึ่งผู้ผ่านวัตถุประสงค์ของการมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการคัดแยกขยะ จำนวน ๑๓ ครัวเรือน

วันดำเนินการโครงการวันที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๒ มีแกนนำหมู่บ้านติดภารกิจไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ จึงเลื่อนไปเป็นวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ ได้มีการลงพื้นที่เพื่อประชาสัมพันธ์โครงการและจัดกิจกรรมการเตรียมความพร้อมให้แก่แกนนำหมู่บ้าน จำนวน ๒๒ คน ซึ่งผู้ผ่านวัตถุประสงค์ของการมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการคัดแยกขยะ ผลกระทบของขยะต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อมและทราบแนวทางการสร้างรายได้จากขยะในครัวเรือนทั้ง ๒๒ คน

วันดำเนินการโครงการวันที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ ได้มีการเชิญนายกเทศบาลตำบลโคกม่วงมาเป็นประธานในพิธีเปิดโครงการโดยมาถึงก่อนเวลา ๕ นาที กล่าวรายงานโดยกำนันตำบลโคกม่วงและได้มีการดำเนินกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้ตามแผน โดยจำนวนผู้มาลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการ ๘๒ คน แต่เข้าร่วมจนจบโครงการเพียง ๖๐ คน เนื่องจากฝนตกและมีธุระส่วนตัว ทำให้ไม่สามารถร่วมกิจกรรมในช่วงท้ายได้ แต่การทำกิจกรรมในภาพรวมถือว่าเหมาะสม เพราะผู้เข้าร่วมโครงการมีความสนใจในกิจกรรมที่นักศึกษาจัดทำขึ้นและสามารถบอกประเภทของขยะ วิธีการคัดแยกขยะและผลกระทบต่อสุขภาพจากขยะได้อีกทั้งสามารถสาธิตย้อนกลับการประดิษฐ์หมวกจากกล่องนม ผ่ากันเป็อนจากของน้ำยาปรับผ้านุ่มและการทำน้ำหมักชีวภาพจากเศษขยะอินทรีย์ได้อย่างถูกต้อง

การจัดทำโครงการได้รับความร่วมมือจากเทศบาลตำบลโคกม่วง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกม่วง กำนัน คณะกรรมการหมู่บ้านและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านให้การช่วยเหลือในการประชาสัมพันธ์ จัดสถานที่ และยังได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนงบประมาณจากเทศบาลตำบลโคกม่วง

การทำแบบประเมินความรู้หลังการทำโครงการ โดยภายหลังจากการทำกิจกรรมเสร็จ ได้ทำแบบประเมินความรู้หลังทำโครงการ รวมทั้งแบบประเมินความพึงพอใจการจัดทำโครงการ การเลือกกิจกรรมในการจัดทำโครงการมีความเหมาะสมโดยให้ผู้เข้าร่วมโครงการทำแบบทดสอบความเข้าใจในเรื่องการคัดแยกขยะ จำนวน ๑๐ ข้อ โดยการทำเครื่องหมายวงกลมคำตอบที่ถูกต้อง และมีการสาธิตสาธิตย้อนกลับการประดิษฐ์หมวกจากกล่องนม ฝ้ายกันเปื้อนจากซองน้ำยาปรับผ้านุ่มและการทำน้ำหมักชีวภาพจากเศษขยะอินทรีย์ได้อย่างถูกต้อง ซึ่งชาวบ้านมีความสนุกสนานและความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี

### ๑๓.๒ ประเมินประสิทธิผลของโครงการ

**เป้าหมายที่ ๑** ร้อยละ ๔๐ ของตัวแทนครัวเรือนทั้งหมดในหมู่ที่ ๓ เข้าร่วมโครงการโคกสักตกสะอาดด้วยมือเรา

ตัวชี้วัด : จำนวนครัวเรือนที่เข้าร่วมโครงการ

วิธีการ : ตรวจสอบรายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการจากสมุดลงทะเบียน

ผลการประเมิน : ภายหลังจากสิ้นสุดโครงการ มีประชาชนในหมู่บ้านเข้าร่วมโครงการ ดังตารางที่ ๓

**ตารางที่ ๓** แสดงจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการโคกสักตกสะอาดด้วยมือเรา

วันที่จัดโครงการ	จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ (ครัวเรือน)
๓๐ ตุลาคม – ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ (รายเยี่ยมบ้าน)	๑๓
๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒	๒๒
๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๒	๖๐
<b>รวม</b>	<b>๙๕</b>

จากตาราง แสดงให้เห็นว่ามีจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด ๙๕ คน ซึ่งสามารถคำนวณเป็นประสิทธิผลได้ดังนี้

จากเป้าหมาย ร้อยละ ๔๐ ของตัวแทนครัวเรือนมาเข้าร่วมโครงการ จากครัวเรือนทั้งหมด ๒๔๔ ครัวเรือน คิดเป็น  $(๒๔๔ \times ๔๐) / ๑๐๐ = ๙๘$  ครัวเรือน

$$\text{ดังนั้น ประสิทธิภาพของโครงการ} = (๙๕ \times ๑๐๐) / ๙๘ = ๙๖.๙๓$$

**สรุป** : มีตัวแทนครัวเรือนเข้าร่วมโครงการ จำนวน ๙๕ ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๙๓ ของครัวเรือนทั้งหมด ซึ่งเป้าหมายที่วางไว้คือ ร้อยละ ๔๐ ของตัวแทนครัวเรือน (๙๘ ครัวเรือน) เมื่อนำประสิทธิผลมาเทียบกับเป้าหมายที่วางไว้ พบว่า ใกล้เคียงกับเป้าหมายที่วางไว้

**เป้าหมายที่ ๒** ร้อยละ ๘๐ ของผู้ที่เข้าร่วมโครงการสามารถตอบแบบสอบถามได้ ๘ ข้อ จาก ๑๐ ข้อ

ตัวชี้วัด : ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการสามารถบอกประเภทของขยะ วิธีการคัดแยกขยะ และผลกระทบต่อสุขภาพจากขยะได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

วิธีการ : ประเมินผลจากการทำแบบทดสอบโดยการตอบคำถาม ถูก/ผิด จำนวน ๑๐ ข้อ

ผลการประเมิน : ภายหลังจากสิ้นสุดโครงการ ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถตอบคำถามเกี่ยวกับประเภทของขยะ วิธีการคัดแยกขยะและผลกระทบต่อสุขภาพจากขยะได้ถูกต้องมากกว่าหรือเท่ากับ ๘ ข้อ ใน ๑๐ ข้อ จำนวน ๗๓ คน จาก ๘๖ คน ซึ่งสามารถคำนวณเป็นประสิทธิผลได้ดังนี้

เป้าหมายที่ต้องการคือจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการตอบคำถามฯ ได้ถูกต้อง ๖๙ คนขึ้นไป  $[(๘๖ \times ๘๐)/๑๐๐ = ๖๘.๘]$

ดังนั้น ประสิทธิภาพของโครงการ =  $(๗๓ \times ๑๐๐)/๖๙ = ๑๐๕.๗๙$

สรุป : เมื่อนำประสิทธิผลมาเทียบกับเป้าหมายที่วางไว้ พบว่า บรรลุตามเป้าหมาย

**เป้าหมายที่ ๓** ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการมีส่วนร่วมในการจัดการขยะของชุมชน

ตัวชี้วัด : ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการให้ความร่วมมือในการจัดการขยะในชุมชน

วิธีการ : ประเมินผลจากการสังเกตการระหว่างจัดทำโครงการ

ผลการประเมิน : ภายหลังจากสิ้นสุดโครงการ ผู้เข้าร่วมโครงการมีส่วนร่วมในการจัดการขยะของชุมชน จำนวน ๙๕ คน จากผู้เข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น ๙๕ คน ซึ่งสามารถคำนวณเป็นประสิทธิผลได้ดังนี้

เป้าหมายที่ต้องการคือจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการมีส่วนร่วมในการจัดการขยะ ๗๖ คนขึ้นไป  $[(๙๕ \times ๘๐)/๑๐๐ = ๗๖]$

ดังนั้น ประสิทธิภาพของโครงการ =  $(๙๕ \times ๑๐๐)/๗๖ = ๑๒๕$

สรุป : เมื่อนำประสิทธิผลมาเทียบกับเป้าหมายที่วางไว้ พบว่า บรรลุตามเป้าหมาย

**เป้าหมายที่ ๔** ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการสามารถบอกแนวทางสร้างรายได้จากการจัดการขยะในครัวเรือน

ตัวชี้วัด : ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการสามารถบอกแนวทางการสร้างรายได้จากการคัดแยกขยะและจากการแปรรูปขยะได้

วิธีการ : ประเมินผลจากการประดิษฐ์หมวกจากกล่องนมอย่างน้อย ๓ ชิ้นและผ้ากันเปื้อนจากของน้ำยาปรับผ้านุ่มอย่างน้อย ๓ ชิ้นในวันจัดทำโครงการและประเมินผลการจากสอบถามเกี่ยวกับแนวทางการสร้างรายได้จากการจัดการขยะและแปรรูปขยะได้

ผลการประเมิน : ภายหลังจากสิ้นสุดโครงการ ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถบอกแนวทางสร้างรายได้จากการจัดการขยะในครัวเรือน จำนวน ๙๕ คน จาก ๙๕ คน ซึ่งสามารถคำนวณเป็นประสิทธิผลได้ดังนี้

เป้าหมายที่ต้องการคือจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการมีส่วนร่วมในการจัดการขยะ ๗๖ คนขึ้นไป  $[(๙๕ \times ๘๐)/๑๐๐ = ๗๖]$

ดังนั้น ประสิทธิภาพของโครงการ =  $(๙๕ \times ๑๐๐)/๗๖ = ๑๒๕$

สรุป : เมื่อนำประสิทธิผลมาเทียบกับเป้าหมายที่วางไว้ พบว่า บรรลุตามเป้าหมาย

**เป้าหมายที่ ๕** ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการสามารถทำน้ำหมักชีวภาพตามลำดับขั้นตอนได้ถูกต้อง

ตัวชี้วัด : ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถทำน้ำหมักชีวภาพตามลำดับขั้นตอนได้ถูกต้อง

**วิธีการ :** ประเมินผลจากการสาดิยย้อนกลับการทำงานน้ำหมักชีวภาพ

**ผลการประเมิน :** ภายหลังกสิ้นสุดโครงการ ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถทำน้ำหมักชีวภาพได้ถูกต้องตามลำดับขั้นตอน จำนวน ๗๕ คน จาก ๘๒ คน ซึ่งสามารถคำนวณเป็นประสิทธิผลได้ดังนี้

เป้าหมายที่ต้องการคือจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการมีส่วนร่วมในการจัดการขยะ ๖๖ คนขึ้นไป  $[(๘๒ \times ๘๐) / ๑๐๐ = ๖๕.๖]$

ดังนั้น ประสิทธิภาพของโครงการ =  $(๗๕ \times ๑๐๐) / ๖๖ = ๑๑๓.๖๔$

**สรุป :** เมื่อนำประสิทธิผลมาเทียบกับเป้าหมายที่วางไว้ พบว่า บรรลุตามเป้าหมาย

**เป้าหมายที่ ๖** ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด

**ตัวชี้วัด :** ผู้เข้าร่วมโครงการ ๘๐ ใน ๑๐๐ คนประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด

**วิธีการ :** ประเมินผลจากแบบประเมินความพึงพอใจ

**ผลการประเมิน :** ภายหลังกสิ้นสุดโครงการ มีผู้ตอบแบบประเมินความพึงพอใจโครงการ จำนวน ๗๒ คน ระดับความความพึงพอใจโดยรวมในการเข้าร่วมโครงการอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด จำนวน ๓๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๔๔ และความพึงพอใจโดยรวมในระดับมาก จำนวน ๓๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๓.๐๖ (รวมทั้งสิ้น ๖๓ คน) ซึ่งสามารถคำนวณเป็นประสิทธิผลได้ดังนี้

เป้าหมายที่ต้องการ คือจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในการจัดโครงการอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด ๕๘ คนขึ้นไป  $[(๗๒ \times ๘๐) / ๑๐๐ = ๕๘]$

ดังนั้น ประสิทธิภาพของโครงการ =  $(๖๓ \times ๑๐๐) / ๕๘ = ๑๐๘.๖๒$

**สรุป :** เมื่อนำประสิทธิผลมาเทียบกับเป้าหมายที่วางไว้ พบว่า บรรลุตามเป้าหมาย

### ๑๓.๓ การประเมินประสิทธิภาพค่าใช้จ่ายของโครงการ

ในการจัดทำโครงการ “โคกสักตกสะอาดด้วยมือเรา” มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๙๕ คน มีค่าใช้จ่ายในการจัดทำโครงการทั้งสิ้น ๙,๕๗๕ บาท ดังนั้นจึงสามารถสรุปการประเมินผลได้ดังนี้

ค่าใช้จ่ายต่อหน่วย =  $๙,๕๗๕ / ๙๕ = ๑๐๐.๗๙$  บาทต่อคน

ดังนั้น ประสิทธิภาพทางค่าใช้จ่ายในการจัดทำโครงการ “โคกสักตกสะอาดด้วยมือเรา” มีค่าใช้จ่าย ๑๐๐.๗๙ บาทต่อคน ซึ่งเหมาะสมกับกิจกรรมของโครงการ เนื่องจากในระหว่างการจัดทำโครงการได้แบ่งการทำกิจกรรมออกเป็น ๓ ระยะ คือ ในระยะที่ ๑ จะมีการลงไปเยี่ยมบ้านเพื่อให้ความรู้เรื่องการจัดการขยะ และจัดแยกขยะภายในบ้าน โดยให้เป็นบ้านต้นแบบการจัดการขยะ ของชุมชน โดยเน้นเรื่องการคัดแยกขยะภายในครัวเรือนตามหลัก ๓Rs โดยจะมีสื่อเป็นแผ่นพับให้ความรู้ในเรื่องการคัดแยกขยะตามหลัก ๓Rs หลังจากนั้นจึงให้แต่ละบ้านลงมือปฏิบัติในการคัดแยกขยะ ระยะที่ ๒ เป็นการจัดกิจกรรมสร้างแกนนำหมู่บ้านสำหรับคณะกรรมการหมู่บ้านและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ในเรื่องการให้ความรู้เกี่ยวกับประเภทของขยะ ระยะเวลาในการย่อยสลายของขยะ การคัดแยกขยะตามหลัก ๓Rs และ ๗Rs โทษและผลเสียต่อสุขภาพ

เช่น โรคที่เกิดมาจากขยะ โดยสื่อที่ใช้จะเป็นฟลิปชาร์ตซึ่งจะมีเนื้อหาตามที่ได้กล่าวไป และแผนพับให้ความรู้เรื่อง การคัดแยกขยะตามหลัก ๓Rs และ ๗Rs หลังจากนั้นจะเป็นกิจกรรมการคัดแยกขยะ ซึ่งได้มีการจัดทำอุปกรณ์ขึ้น ได้แก่ ถังขยะ ๔ สี แยกตามประเภท รูปภาพประกอบของขยะแต่ละประเภทเพื่อนำไปหย่อนลงในถังขยะ กิจกรรมการแปรรูปขยะซึ่งจะแบ่งการประดิษฐ์ออกเป็น ๒ อย่าง คือ ผ้ากันเปื้อนจากถุงน้ำยาปรับผ้านุ่มและหมวกจากกล่องนม และระยะที่ ๓ เป็นการจัดโครงการ ซึ่งในการจัดกิจกรรมในโครงการมีการใช้สื่อการสอนที่หลากหลาย ได้แก่ กิจกรรมที่ ๑ การแสดงบทบาทสมมติร่วมกับสื่อโวนิการ์ให้ความรู้เรื่อง ความหมายของขยะ ประเภทของขยะ ระยะเวลาในการย่อยสลายของขยะ การคัดแยกขยะตามหลัก ๓Rs และ ๗Rs รวมถึงแผนพับการให้ความรู้เรื่อง การคัดแยกขยะตามหลัก ๓Rs ด้วย กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมการคัดแยกขยะ โดยให้ผู้เข้าร่วมโครงการแต่ละคนร่วมกันคัดแยกขยะ โดยมีรูปภาพขยะแต่ละประเภท จากนั้นนำรูปภาพขยะไปใส่ในถังขยะตามประเภทให้ถูกต้อง กิจกรรมที่ ๓ กิจกรรมแปรรูปขยะ โดยให้ผู้เข้าร่วมโครงการแบ่งกลุ่มในการประดิษฐ์สิ่งของจากขยะ โดยแบ่งเป็นประดิษฐ์ผ้ากันเปื้อนจากถุงน้ำยาปรับผ้านุ่ม และประดิษฐ์หมวกจากกล่องนม กิจกรรมที่ ๔ กิจกรรมทำน้ำหมักชีวภาพ โดยมีวิทยากรในการบรรยายให้ความรู้การทำน้ำหมักชีวภาพ และให้ร่วมกันทำหัวเชื้อน้ำหมักชีวภาพร่วมกัน กิจกรรมที่ ๕ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการแยกขยะจากบ้านตัวอย่างที่เป็นแกนนำในการคัดแยกขยะ โดยจะมีตัวแทนจากทางบ้านมาร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมทั้งหมดแล้วในตอนท้ายได้มีการให้ของที่ระลึก ซึ่งสื่อถึงการนำกลับมาใช้เพื่อลดปริมาณขยะ และทดแทนการใช้ถุงพลาสติก แก้วเข้าร่วมโครงการทุกคน

### ๑๓.๔ ประเมินประสิทธิภาพทางการบริหาร

#### ๑. นำโครงการไปปฏิบัติในพื้นที่ที่กำหนดไว้

ได้มีการนำโครงการลงไปปฏิบัติในพื้นที่หมู่ 3 บ้านโคกสักตก ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา ตามพื้นที่ที่ได้กำหนดไว้

#### ๒. วิธีการใช้เหมาะสม

มีการใช้วิธีการที่เหมาะสมในการจัดทำโครงการโคกสักตกสะอาดด้วยมือเรา เนื่องจากมีทั้งการให้ความรู้ตั้งแต่ในเรื่องการจัดการขยะภายในครัวเรือน ระยะเวลาในการย่อยสลาย การคัดแยกขยะตามหลัก ๓Rs และ ๗Rs ได้อย่างถูกต้อง การสร้างความตระหนักให้คนในชุมชนได้เห็นถึงปัญหา ความสำคัญและความรุนแรงที่จะเกิดขึ้นภายในชุมชนหากคนในชุมชนยังไม่มี การตระหนักถึงปัญหาดังกล่าวนี้ รวมถึงการให้คนในชุมชนลงมือปฏิบัติและสาธิตย้อนกลับในการคัดแยกขยะได้อย่างถูกต้องตามถังขยะแต่ละประเภท และถูกต้องตามหลัก ๓Rs เพื่อให้ชุมชนได้รับประโยชน์ในการจัดทำโครงการและเพื่อให้คนในชุมชนได้ลงมือปฏิบัติในการคัดแยกขยะได้อย่างต่อเนื่อง มีการสานต่อโครงการภายในชุมชนต่อไปได้ในอนาคต

#### ๓. ชุมชนได้ใช้ประโยชน์จากโครงการ

ชุมชนได้รับประโยชน์จากโครงการโคกสักตกสะอาดด้วยมือเราไม่มากนักน้อย เนื่องจากคนในชุมชนส่วนใหญ่ได้มีความตระหนักถึงปัญหาขยะ และสามารถคัดแยกขยะได้อย่างถูกต้องภายในครัวเรือน ซึ่งเมื่อมี

การคัดแยกขยะที่ถูกต้องตั้งแต่ในระดับครัวเรือนแล้วก็จะส่งผลให้ชุมชนมีการจัดการขยะที่ดีขึ้น ลดปริมาณขยะภายในชุมชน ป้องกันปัญหาโรคที่เกิดขึ้นจากขยะได้ อีกทั้งคนในชุมชนมีความสนใจในการแปรรูปขยะ นั่นก็คือ การประดิษฐ์ผ้ากันเปื้อนจากของน้ำยาปรับผ้านุ่ม และการประดิษฐ์หมวกจากกล่องนม ซึ่งชาวบ้านบอกว่าจะนำไปประดิษฐ์ใช้แปรรูปของตัวเอง อีกทั้งทางอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนได้มีการติดต่อประสานงานมาว่า จะมีการดำเนินการในการจัดทำโครงการโคกสักตกสะอาดด้วยมือเราต่อไปภายในชุมชน เพื่อที่จะให้โครงการได้ดำเนินการได้อย่างต่อเนื่องต่อไปในอนาคต

#### ๔. ความร่วมมือจากประชาชน

จากการดำเนินการในการจัดทำโครงการโคกสักตกสะอาดด้วยมือเราตั้งแต่ระยะที่ ๑ คือการหาแกนนำบ้านตัวอย่างในการจัดการขยะภายในครัวเรือน ระยะที่ ๒ การสร้างแกนนำหมู่บ้านที่เป็นคณะกรรมการหมู่บ้านและอาสาสมัครสาธารณสุข ระยะที่ ๓ คือการจัดโครงการโคกสักตกสะอาดด้วยมือเรา มีจำนวนผู้ที่เข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น ๙๕ คน (จำนวนคน/ครัวเรือน) คิดเป็นร้อยละ ๙๗.๓๓ ของเป้าหมายที่ตั้งไว้คือร้อยละ ๔๐ ของจำนวนครัวเรือนทั้งหมด ๒๔๔ ครัวเรือน

#### ๕. ประชาชนมีความพึงพอใจในโครงการ

ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการโคกสักตกสะอาดด้วยมือเรา จำนวนทั้งสิ้น ๗๒ คน ซึ่งจัดขึ้นเมื่อวันที่ ๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๒ ณ หมู่ 3 ศาลาพรวลิมช้าง บ้านโคกสักตก ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา พบว่า ระดับความความพึงพอใจโดยรวมในการเข้าร่วมโครงการอยู่ในระดับมากและมากที่สุด จำนวน ๖๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๗.๕ รายละเอียดดังตารางที่ ๔

**ตารางที่ ๔** แสดงความพึงพอใจของประชาชนในชุมชนต่อโครงการโคกสักตกสะอาดด้วยมือเรา

สาระของการจัดโครงการ	ระดับความพึงพอใจ (ร้อยละ)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑. มีความรู้ในการคัดแยกขยะได้อย่างถูกต้อง	๓๑.๙๔	๕๘.๓๔	๘.๓๓	-	๑.๓๙
๒. สามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ได้	๒๙.๑๗	๖๑.๑๑	๙.๗๒	-	-
๓. สถานที่ใช้จัดโครงการ	๓๐.๕๖	๕๙.๗๒	๘.๓๓	๑.๓๙	-
๔. วิทยากรให้ความรู้	๔๓.๐๖	๔๓.๐๖	๑๓.๘๘	-	-
๕. วัสดุอุปกรณ์การจัดโครงการ	๓๗.๕๐	๔๑.๖๗	๑๘.๐๕	๒.๗๘	-
๖. อาหารว่าง	๕๖.๙๔	๓๖.๑๑	๕.๕๖	๑.๓๙	-
๗. การประชาสัมพันธ์โครงการ	๒๙.๑๗	๓๗.๕๐	๓๐.๕๖	๒.๗๘	-
๘. ระยะเวลาในการจัดโครงการ	๒๐.๘๓	๔๗.๒๒	๒๕.๐๐	๖.๙๕	-
๙. สื่อสำหรับให้ความรู้	๓๐.๕๖	๔๘.๖๑	๑๙.๔๔	๑.๓๙	-

สาระของการจัดโครงการ	ระดับความพึงพอใจ (ร้อยละ)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ความพึงพอใจโดยรวมเกี่ยวกับการจัดโครงการในครั้งนี้	๔๔.๔๔	๔๓.๐๖	๑๒.๕๐	-	-

๑๔. ปัญหา/อุปสรรค ข้อจำกัด จุดอ่อน/จุดแข็งและข้อเสนอแนะผู้เกี่ยวข้องในการดำเนินการครั้งต่อไป

#### ๑๔.๑ ปัญหา/อุปสรรค

๑. การหมุนเปลี่ยนฐานในการทำกิจกรรมยังไม่เป็นระเบียบเท่าที่ควร มีผู้เข้าร่วมโครงการบางคนไม่ได้เข้าครบในฐานกิจกรรมที่จัดให้

#### ๑๔.๒ ข้อจำกัด

๑. สถานที่จัดทำโครงการฯ มีพื้นที่น้อย
๒. จำนวนเก้าอี้มีไม่เพียงพอกับจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ

#### ๑๔.๓ จุดอ่อน/จุดแข็ง

##### ● จุดอ่อน

๑. สมาชิกในกลุ่มทุกคนไม่มีประสบการณ์ในการจัดทำโครงการ
๒. การบริหารจัดการตัดแยกขยะในชุมชนเป็นเรื่องใหม่ที่เพิ่งเริ่มดำเนินการ

##### ● จุดแข็ง

๑. ประชาชนกลุ่มเป้าหมายที่มาเข้าร่วมโครงการให้ความสนใจและร่วมมือในการทำกิจกรรม
๒. หน่วยงานในท้องถิ่นเห็นความสำคัญ มีส่วนร่วมและให้ความร่วมมือในการจัดโครงการ
๓. มีการออกแบบโครงการแบบต่อเนื่องโดยการลงพื้นที่ปฏิบัติเชิงรุกและการจัดกิจกรรมให้ความรู้
๔. มีการประสานงานที่ดีในแต่ละหน่วยงานทั้งเทศบาลตำบลโคกม่วง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพส่วนตำบล อาสาสมัครสาธารณสุข กำนัน หมู่ที่ ๓ กับนักศึกษาตลอดการฝึกปฏิบัติงาน และมีการทำงานร่วมกันในทุกภาคส่วน
๕. งบประมาณเพียงพอ และอุปกรณ์มีความพร้อมต่อการจัดกิจกรรม
๖. กิจกรรมและสื่อมีความหลากหลายและน่าสนใจ และมีการแสดงละครเพื่อให้ความรู้ในเรื่องขยะ ที่ดึงดูดความสนใจผู้ร่วมกิจกรรมเป็นอย่างมาก
๗. มีการแปรรูปขยะ ซึ่งประดิษฐ์มาจากสิ่งของเหลือใช้ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่าย และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง

๘. นักศึกษามีการแบ่งงานเป็นสัดส่วน รับผิดชอบตามหน้าที่ของตนเองและงานที่ได้รับมอบหมายออกมาอย่างดี และแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ดี

#### ๑๓.๔ ข้อเสนอแนะผู้เกี่ยวข้องในการดำเนินการครั้งต่อไป

๑. ควรมีการประชาสัมพันธ์เชิญชวนชาวบ้านให้มาเข้าร่วมโครงการมากขึ้น
๒. ควรมีการจัดทำโครงการอย่างต่อเนื่อง และมีรูปแบบที่หลากหลาย
๓. ควรจัดเวลาในการทำกิจกรรมให้กระชับมากขึ้น ไม่ยืดเยื้อจนเกินไป
๔. มีการดำเนินงานแบบบูรณาการทุกภาคส่วน ศึกษาดูงาน วางแผนระบบการจัดการขยะในชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม (Plan Do Check Act: PDCA)



## การให้บริการพยาบาลบุคคลที่บ้าน

การให้การบริการบุคคลที่บ้านเป็นกิจกรรมการพยาบาลอนามัยชุมชนซึ่งนักศึกษาได้ประเมินภาวะสุขภาพ โดยใช้กรอบแนวคิดแบบแผนสุขภาพของกอร์ดอน INHOMENESSS แบบประเมิน DSPM แบบประเมิน Barthel Activities of Daily Living (ADL) แบบฟอร์มสำหรับคัดกรองผู้สูงอายุ (Geriatric Screening) สำหรับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ แบบประเมินการพลัดตกหกล้ม (Fall risk assessment tool in elderly) แบบประเมินความเสี่ยงการเกิดแผลกดทับ Braden's score แบบติดตามผู้ป่วยจิตเวชเรื้อรังในชุมชน 9 ด้าน ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และใช้หลัก SOAP ในการประเมินผล ซึ่งการเลือกรายเยี่ยม จะเลือกตามเกณฑ์ดังนี้

๑. บุคคลภาวะสุขภาพปกติ/เสี่ยงตามวัย หมายถึง บุคคลทั้งวัยทารก วัยก่อนเรียน วัยเรียน วัยรุ่น หญิงตั้งครรภ์ วัยทำงาน และวัยสูงอายุ ภาวะสุขภาพปกติคือ มีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต สังคม ไม่มีภาวะโรคปรากฏ มีการสร้างเสริมพฤติกรรมดีสม่ำเสมอ ส่วนภาวะเสี่ยงคือบุคคลที่มีประวัติ โรคทางพันธุกรรม มีพฤติกรรมเสี่ยงตามวัย

๒. บุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ แต่สามารถควบคุมดูแลตนเองได้ เช่น หลังคลอด หลังผ่าตัด ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ควบคุมอาการได้

๓. บุคคลที่มีปัญหาสุขภาพและต้องการการดูแลต่อเนื่องจากทีมสหวิชาชีพ เช่น ผู้ป่วยที่ต้องการการดูแลที่ซับซ้อน สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้/มีอุปกรณ์การแพทย์ติดตัว ผู้ป่วยเรื้อรังที่ควบคุม อาการไม่ได้ ผู้ป่วยระยะสุดท้าย

### วัตถุประสงค์ในการเยี่ยมบ้าน

๑. เพื่อศึกษาปัญหาด้านสุขภาพของบุคคล ครอบครัว ในการแก้ปัญหา และเพื่อให้บริการสุขภาพเบื้องต้น
๒. เพื่อให้คำแนะนำในการส่งเสริมสุขภาพ
๓. เพื่อติดตามการรักษาและกระตุ้นให้ผู้รับบริการได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง
๔. เพื่อประเมินความรู้ในการคัดแยกขยะและให้ความรู้ในการจัดการขยะภายในครัวเรือน

### ขั้นตอนการเยี่ยมบ้าน

#### ๑. ขั้นก่อนเยี่ยมบ้าน

๑.๑ การหาผู้รับบริการเยี่ยมบ้าน นักศึกษาได้หาผู้รับบริการที่จะทำการเยี่ยมบ้าน โดยการเดินสำรวจตามบ้านในขณะทำแผนที่หมู่บ้าน และจากการสอบถามจากกำนัน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านและจากชาวบ้าน

๑.๒ การวางแผนก่อนเข้าไปเยี่ยมผู้รับบริการ นักศึกษาได้ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นของผู้รับบริการและครอบครัว ก่อนที่จะมีการเยี่ยม โดยเข้าไปทำความรู้จักและทำความคุ้นเคยกับผู้รับบริการและครอบครัว เพื่อ

สอบถามปัญหาสุขภาพของผู้รับบริการเพื่อนำมาเขียนแผนการเยี่ยม พร้อมทั้งนัดหมายวัน เวลา ในการเยี่ยม หลังจากนั้นก็มีการประชุมปรึกษาเรื่องการเยี่ยมบ้าน เกี่ยวกับผู้รับบริการแต่ละราย และซ่อมเปิดกระเปาะเยี่ยมบ้าน เพื่อเตรียมความพร้อมของการให้พยาบาลแก่ผู้รับบริการแต่ละรายได้ถูกต้องเหมาะสม

๑.๓ การเตรียมตนเอง นักศึกษาได้ทบทวนความรู้เกี่ยวกับโรคและภาวะสุขภาพของผู้รับบริการ จากเอกสารและค้นคว้าจากตำราและหนังสือพิมพ์เพิ่มเติมจากห้องสมุด

๑.๔ การเตรียมกระเปาะเยี่ยม มีการเตรียมอุปกรณ์และวัสดุการแพทย์ต่างๆในกระเปาะเยี่ยมให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานก่อนการเยี่ยมบ้าน

## ๒. ขั้นตอนการเยี่ยม

นักศึกษาทำการเยี่ยมผู้รับบริการและครอบครัว ๑ ครอบครัวต่อนักศึกษา ๑ คน ตามวัน เวลา ที่นัดหมาย จำนวนทั้งหมด ๓ ครั้ง โดยขั้นตอนการเยี่ยมมีรายละเอียด ดังนี้

๒.๑ สร้างสัมพันธภาพกับผู้รับบริการและครอบครัว นักศึกษาได้แนะนำตนเอง พร้อมบอกวัตถุประสงค์ของการเยี่ยมบ้านให้ผู้รับบริการและครอบครัวทราบ โดยพูดเรื่องทั่วไปก่อน การเก็บรวบรวมข้อมูลของผู้รับบริการและครอบครัว

๒.๒ การประเมินภาวะสุขภาพของผู้รับบริการ นักศึกษาทำการเก็บรวบรวมของผู้รับบริการและครอบครัวโดยใช้กรอบแนวคิด ๑๑ แบบแผนของกอร์ดอน

๒.๓ การวางแผนการพยาบาล วางแผนการพยาบาลโดยในการเยี่ยมครั้งแรกจะมีการประเมินสภาพของบุคคลและครอบครัวทั้งหมด เพื่อนำมาวางแผนการพยาบาล โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลบางส่วนเพิ่มเติมในการเยี่ยมครั้งหลัง และวางแผนร่วมกับผู้รับบริการเกี่ยวกับการดูแล สุขภาพรวมถึงปรับแผนที่วางไว้ก่อนเข้าเยี่ยมให้เหมาะสมกับสภาพผู้รับบริการและครอบครัว ในขณะเยี่ยม

๒.๔ การให้การพยาบาล นักศึกษาให้การพยาบาลผู้รับบริการตามปัญหาที่พบและตามแผนที่กำหนดไว้หรือปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์เฉพาะหน้าในขณะนั้น โดยให้การพยาบาลแก่ผู้รับบริการครอบคลุมในเรื่อง การดูแลรักษา การให้ความรู้ คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลตนเอง

๒.๕ การประเมินผลการให้การพยาบาล นักศึกษาได้ทำการประเมินผลการพยาบาลที่ได้ ให้แก่ผู้รับบริการและครอบครัวทุกครั้ง โดยวิธีการซักถามย้อนกลับ รวมทั้งให้สาธิตย้อนกลับและกล่าวย้ำสิ่งที่ต้องปฏิบัติในการดูแลสุขภาพ

## ๓. ขั้นตอนหลังการเยี่ยม

หลังการเยี่ยมบ้านแต่ละครั้งได้มีการเขียนบันทึกรายงานการเยี่ยมบ้านและบันทึกข้อมูลในแฟ้มครอบครัว ต่อด้วยสรุปผลการให้บริการบุคคลที่บ้าน

## ประเภทบุคคลที่ให้การดูแล

จากการฝึกปฏิบัติการพยาบาลอนามัยชุมชนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ ๔ กลุ่ม ๐๑/๕ - ๐๑/๖ จำนวน ๑๓ คน ได้เยี่ยมบ้านผู้รับบริการจำนวน ๑๓ ราย ในชุมชนหมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตัก ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา โดยกำหนดการเยี่ยมบ้านผู้รับบริการจำนวน ๓ ครั้งต่อราย ดำเนินการเยี่ยมบ้านระหว่างวันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๒ ถึง ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ ซึ่งแยกประเภทรายเยี่ยมได้ดังนี้

### ๑. กลุ่มเด็กสุขภาพดี จำนวน ๒ คน

#### กิจกรรมการพยาบาลเด็กดี

๑. ประเมินความรู้ของมารดาเกี่ยวกับการฉีดวัคซีน
๒. อธิบายในเรื่องการติดตามการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายของเด็กชายอายุ ๐-๒ ปี
๓. ให้มารดาสาธิตย้อนกลับโดยการพูดทวนในสิ่งที่ได้สอน
๔. อธิบายในเรื่องการฉีดวัคซีนในแต่ละช่วงวัยของเด็กรวมทั้งการดูแลเด็กหลังได้รับการฉีดวัคซีน
๕. ประเมินพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว ด้านการใช้กล้ามเนื้อเล็กและสติปัญญา ด้านการใช้ภาษา ด้านการเข้าใจภาษา ด้านร่างกายและการช่วยเหลือตนเองและสังคมตามแบบประเมิน DSPM ในเด็ก ๑-๒ เดือนและฝึกความพร้อมในการเข้าสู่วัย ๓-๔ เดือน

### ๒. กลุ่มผู้รับบริการที่มีภาวะเสี่ยง เรื่อง การสูบบุหรี่ จำนวน ๑ ราย

#### กิจกรรมการพยาบาลผู้มีพฤติกรรมสูบบุหรี่

๑. ประเมินผู้รับบริการตามหลัก ๕A
๒. ประเมิน Stage of change ของผู้รับบริการ
๓. แนะนำและสาธิตเทคนิคการนวดกดจุดสะท้อนเท้า ๕ จุด หยุดบุหรี่
๔. แนะนำให้ผู้รับบริการดื่มน้ำ ๑-๒ แก้ว เมื่อเริ่มรู้สึกอยากสูบบุหรี่
๕. อธิบายถึงผลกระทบต่อร่างกาย เช่น โรคปอด โรคหลอดเลือดและหัวใจ โรคเรื้อรังต่างๆ
๖. แนะนำให้ผู้รับบริการอมมะนาว เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่ นอกจากมะนาวที่ช่วยเลิกบุหรี่แล้วยังมีหญ้าดอกขาว ก้านพลู มะขามป้อม รากจืด ใบโปรงฟ้า อย่างใดอย่างหนึ่ง ตามความสะดวกของผู้รับบริการ

### ๓. กลุ่มผู้รับบริการที่มีปัญหาสุขภาพ

#### ๓.๑ กลุ่มโรคเรื้อรัง ได้แก่ ความดันโลหิตสูง ไخمันในเลือดสูง : จำนวน ๒ ราย

#### กิจกรรมการพยาบาลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

๑. แนะนำผู้ดูแลเกี่ยวกับการรับประทานอาหารตามโรคของผู้รับบริการ
๒. ส่งเสริมการทำกายบริหารแก่ผู้รับบริการและผู้ดูแล
๓. อธิบายและแนะนำถึงความสำคัญและความปลอดภัยของที่พกอาศัยของผู้รับบริการ

### ๓.๒ กลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด : จำนวน ๒ ราย

#### กิจกรรมการพยาบาลผู้ป่วยโรคหัวใจ

เป็นต้น

๑. แนะนำผู้รับบริการและผู้ดูแลเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร เช่น หลีกเลี่ยงอาหารเค็ม มัน ทอด

๒๐ นาที

๒. แนะนำให้ผู้รับบริการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับพยาธิสภาพของโรค เช่น เดินบนพื้นราบ วันละ

๓. อธิบายเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลให้โรคกำเริบ เช่น การสูบบุหรี่

### ๓.๓ กลุ่มโรคทางจิตเวช : จำนวน ๑ ราย

#### กิจกรรมการพยาบาลผู้ป่วยจิตเวช

๑. สอบถามและประเมินการรับรู้ตนเอง การรับรู้สุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสอบถามปัญหาของผู้รับบริการ พร้อมทั้งสังเกตอารมณ์และพฤติกรรมขณะพูดคุย

๒. สอบถามพฤติกรรมดูแลสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยง การรับประทานยา ตรวจสอบจำนวนเม็ดยา อาการข้างเคียงของยา และการพบแพทย์ตามนัด

๓. แนะนำการดูแลตนเองที่เหมาะสมแก่ผู้รับบริการและครอบครัว ในเรื่อง การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล การรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ การหลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลสูง ไขมันสูง ควรดื่มน้ำสะอาดหรือเน้นน้ำเปล่าหรือการรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ ไม่ควรหยุดยาเอง แนะนำให้สังเกตอาการข้างเคียงของยาและวิธีการปฏิบัติรวมถึงอาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์ และเน้นย้ำเรื่องการพบแพทย์ตามนัด เพื่อการรักษาที่ต่อเนื่อง

๔. ให้แรงเสริมทางบวก ให้กำลังใจผู้รับบริการและครอบครัวในการดูแลตนเองและมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม

### ๓.๔ กลุ่มผู้ป่วยติดเตียง : จำนวน ๒ ราย

#### กิจกรรมการพยาบาลผู้ป่วยติดเตียง

๑. ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการประเมินผิวหนังบริเวณที่มีการกดทับเป็นเวลานานของผู้รับบริการ เช่น บริเวณข้อพับต่างๆ บริเวณก้นกบที่มีการเปื่อยขึ้นจากการใส่แพนเปสิส

๒. ให้คำแนะนำกับผู้ดูแลเกี่ยวกับการเกิดแผลกดทับ และระดับของการเกิดแผลกดทับ

๓. ให้คำแนะนำผู้ดูแลในการป้องกันการเกิดแผลกดทับ เช่น การพลิกตะแคงตัว เปลี่ยนท่าทางทุก ๒ ชั่วโมง

การทำความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์และบริเวณที่ใส่แพนเปสิสให้แห้ง สะอาดอยู่ตลอดเวลา เปลี่ยนแพนเปสิสทุก ๓-๔ ชั่วโมงหรือเปลี่ยนทุกครั้งที่แพนเปสิสเต็มหรือเปื้อน การคำแนะนำเรื่องการใช้ผลิตภัณฑ์ที่ป้องกันการเกิดแผลกดทับ เช่น วาสลีนมาทาบริเวณที่มีการกดทับ หรือบริเวณที่อับชื้น

๔. ให้คำแนะนำผู้ดูแลในการทำ passive exercise ให้กับผู้รับบริการ หรือให้คำแนะนำผู้ดูแลในเรื่องการทำกายภาพบำบัดผู้ป่วยติดเตียง

๕. ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และเพิ่มระบบไหลเวียนเลือดให้กับผู้รับบริการ

๖. ให้ผู้ดูแลสาธิตย้อนกลับเกี่ยวกับท่าทางในการทำกายภาพบำบัดสำหรับผู้ป่วยติดเตียง และสาธิตย้อนกลับการนวดเพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเพิ่มการไหลเวียน

### ๓.๕ กลุ่มผู้ป่วยมะเร็ง : จำนวน ๑ ราย

#### กิจกรรมการพยาบาลผู้ป่วยมะเร็ง

๑. ประเมินภาวะสุขภาพของผู้รับบริการและครอบครัว โดยการสอบถามการรับรู้เรื่องสุขภาพจากผู้รับบริการและครอบครัว โดยใช้กรอบแนวคิดแบบแผนสุขภาพของครอบครัว : แบบแผนทางด้านสุขภาพ ๑๑ แบบแผน

๒. ประเมินความรู้ในการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับผู้รับบริการและครอบครัว

๓. สาธิตวิธีการทำความสะอาดแผลเจาะคอและแผลเจาะทางผนังหน้าท้องเพื่อใส่สายให้อาหารตามหลัก aseptic technique และให้สาธิตย้อนกลับ

๔. แนะนำข้อควรระวังสำหรับผู้ป่วยที่ใส่ท่อหลอดลมคอ

๕. อาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์ ได้แก่ ท่อหลอดลมคอหลุด ท่อชั้นในหาย หรือใส่เข้าไม่ได้ หายใจลำบาก หอบเหนื่อย ไอมาก เสมหะข้น และมีไข้ร่วมด้วย

๖. ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยมีแผลเจาะทางผนังหน้าท้องเพื่อใส่สายให้อาหาร

### ๔. กลุ่มผู้สูงอายุสุขภาพดี : จำนวน ๑ ราย

#### กิจกรรมการพยาบาลผู้สูงอายุ

๑. ประเมินภาวะสุขภาพของผู้รับบริการและครอบครัว โดยการสอบถามการรับรู้เรื่องสุขภาพจากผู้รับบริการและครอบครัว โดยใช้กรอบแนวคิดแบบแผนสุขภาพของครอบครัว : แบบแผนทางด้านสุขภาพ ๑๑ แบบแผน

๒. ประเมินความสามารถในการช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวัน ความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ คัดกรองภาวะสมองเสื่อม โรคซึมเศร้า จากการสอบถามจากผู้ดูแล และจากการสังเกต โดยใช้แบบฟอร์มสำหรับคัดกรองผู้สูงอายุ สำหรับรพ.สต.

๓. ประเมินความรู้ในการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับผู้รับบริการและครอบครัว

๔. แนะนำการดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้หลัก ๑๑ อ. ให้กับครอบครัวผู้รับบริการ

๕. แนะนำการฝึกโยคะในผู้สูงอายุ พร้อมกับฝึกปฏิบัติโยคะและสาธิตย้อนกลับ

๖. แนะนำการบริหารแขนและมือในผู้ป่วยโรคเส้นเลือดในสมองตีบในระยะฟื้นฟู

## ๕. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์ : จำนวน ๒ ราย

### กิจกรรมการพยาบาลหญิงตั้งครรภ์

๑. อธิบายให้ผู้รับบริการทราบว่าสาเหตุ เกิดจากเมื่อครรภ์โตมากขึ้นจะทำให้จุดศูนย์ถ่วง เคลื่อนมาทางด้านหน้า ทำให้หลังแอ่นมากขึ้น
๒. แนะนำให้ผู้รับบริการใช้เก้าอี้ที่มีส่วนรองรับหลังตรงและมีที่วางแขน ที่วางเท้าเพื่อยกเท้าให้สูงขึ้นเล็กน้อย
๓. แนะนำผู้รับบริการไม่นั่งไขว่ห้าง
๔. แนะนำผู้รับบริการไม่ยกของหนัก ถ้าจำเป็นให้ทำช้าๆ ยืนแยกขา ย่อเข่า ไม่ก้มลงหยิบของ โดยใช้ก้นเป็นหลัก
๕. แนะนำควรใส่รองเท้าที่ส้นสูงประมาณ ๒ นิ้ว
๖. แนะนำไม่นอนที่นอนนุ่ม ให้นอนที่นอนแข็ง
๗. แนะนำให้รับประทานอาหาร อาหารที่มีโปรตีนสูง อาหารที่มีแคลเซียมสูง อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง อาหารที่มีโฟเลตสูง อาหารที่มีวิตามินซีสูง อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตปริมาณเท่าเดิม อาหารช่วยบำรุงสมอง ได้แก่ กรดไขมัน DHA มีมากในปลาทะเล สาหร่ายทะเล และ ARA มีมากในน้ำมันพืช เช่น น้ำมันข้าวโพด น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย และหลีกเลี่ยงดื่มชา กาแฟ
๘. เน้นย้ำการรับประทานยาบำรุงครรภ์สม่ำเสมอ
๙. เน้นย้ำการมาตรวจและฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
๑๐. แนะนำให้ผู้รับบริการนอนหลับพักผ่อนเพียงพอวันละ ๘-๑๐ ชม. ท่านอนควรเป็นท่านอนตะแคง และในช่วงกลางวันควรนอนพักประมาณ ๑ ชม. หรือนั่งพักในท่าสบายๆ
๑๑. ควรปรับขนาดของเสื้อในให้พอดีกับขนาดของเต้านมที่ขยายขนาดใหญ่ขึ้น
๑๒. แนะนำหลีกเลี่ยงปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ได้แก่ ไม่สูบบุหรี่เอง งดการฉวยรังสี หากจำเป็นควรแจ้งให้แพทย์ทราบ ไม่ควรดื่มสุรา ไม่ควรสูบบุหรี่หรืออยู่ใกล้คนที่สูบบุหรี่
๑๓. แนะนำบริหารร่างกายในท่าต่างๆ ควรทำอย่างสม่ำเสมอและออกกำลังกายในระดับปานกลางไม่หักโหมเกินไปวันละ ๓๐ นาที โดยแนะนำท่ากายบริหาร เช่น ท่ายืดหลัง ท่าโก่งหลัง ทำบริหารหน้าอก ท่าบริหารหลัง ต้นขาและเชิงกราน ทำบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง
๑๔. แนะนำให้ส่งเสริมพัฒนาการทารกในครรภ์ ได้แก่ ควรปรับอารมณ์ให้ดีอยู่เสมอ ใช้มือถูวนบริเวณท้องเป็นวงกลมช้าๆ และตบหน้าท้องเบาๆ การนั่งโยกตัวไปด้านหน้าหรือหลัง ซ้ายหรือขวา การใช้เสียงดนตรี โดยเลือกเพลงเย็นๆที่มีเสียงไพเราะและผู้รับบริการชอบ เสียงดังพอประมาณ วันละ ๑๐-๑๕ นาที เลือกเปิดหลังรับประทานอาหารเช้า ซึ่งเป็นเวลาที่ทารกตื่นตัวพร้อมที่จะรับฟังเสียง หรือพูดคุยกับทารกในครรภ์ การส่องไฟที่หน้าท้อง และแนะนำให้ฉีดยาบริเวณหน้าท้อง เพื่อพัฒนาเซลล์ประสาทรับความรู้สึก
๑๕. แนะนำนับลูกดิ้น โดยให้นับหลังรับประทานอาหารเช้าติดต่อกัน ๒ ชม. หากน้อยกว่า ๑๐ ครั้งใน ๒ ชม. ให้รีบมาพบแพทย์

๑๖. แนะนำอาการผิดปกติที่ควรมาพบแพทย์ ได้แก่ มีไข้ ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว ตกขาวมีกลิ่นเหม็น และคัน มีเลือดออกทางช่องคลอด บวมตามร่างกาย ลูกไม่เดิน/เดินน้อยลง (น้อยกว่า ๑๐ ครั้งใน ๒ ชม. หลังรับประทานอาหารเย็น)

## ปัญหา อุปสรรค ข้อเสนอแนะ และการส่งต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดำเนินงานครั้งต่อไป

1. ปัญหาเรื่องความปลอดภัยของผู้รับบริการ ได้แก่ บ้านผู้สูงอายุติดบ้านที่ไม่มีหน้าต่างและไม่มีราวจับ และบ้านผู้ป่วยจิตเวชที่ผู้ดูแลมีศักยภาพไม่เพียงพอในการดูแล จึงต้องการให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องลงพื้นที่ติดตามอาการอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง อาจให้การช่วยเหลือเรื่องการต่อเติมบ้านพักให้มีความปลอดภัยมากขึ้น การให้การช่วยเหลือเรื่องวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ดูแลผู้สูงอายุคนเดียว เช่น ผ้ารองกันเปื้อน ที่นอนลม หมอนนอน ผ้าขวางเตียง

2. การให้ความรู้และสนับสนุนองค์ความรู้ในการดูแลผู้ป่วยติดเตียงแก่ผู้ดูแล ได้แก่ การพลิกตะแคงตัว การรับประทานอาหาร การดูแลท่อช่วยหายใจ การดูแลความสะอาดและการออกกำลังกาย

## สิ่งที่ได้เรียนรู้

ได้เรียนรู้การดูแลสุขภาพเป็นองค์รวมโดยยึดผู้รับบริการและครอบครัวเป็นศูนย์กลาง การติดตามและดูแลผู้รับบริการอย่างต่อเนื่องที่บ้านซึ่งมีความสำคัญ ส่งผลต่อความพึงพอใจและความร่วมมือในการดูแลผู้รับบริการมากขึ้น ทำให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการดูแลในระยะยาว รวมถึงได้เรียนรู้ทักษะการพยาบาลอนามัยชุมชน บทบาทหน้าที่และความสำคัญของพยาบาลอนามัยชุมชน เพื่อป้องกัน ดูแล รักษาฟื้นฟูภาวะสุขภาพของคนในชุมชนอย่างต่อเนื่อง

## บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข. (2562). *สูงอายุต้องดูแลตนเองอย่างไรเมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูง*. ค้นจาก <https://today.line.me/th/pc/article/-WXXo0y>.
- กลุ่มงานเวชกรรม โรงพยาบาลน่าน. (2562). ภาพภาพบำบัด ให้ผู้ป่วยติดเตียงอย่างไรดี. สืบค้นเมื่อวันที่ 3 พฤศจิกายน 2562 จากเว็บไซต์ : <https://phartrillion.com/bed-ridden-physiotherapy/>
- กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. (2561). *คู่มือโยคะสำหรับผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อวันที่ 3 พฤศจิกายน 2562. จากเว็บไซต์: <https://www.pobpad.com/%E0%B9%82%E0%B8%A2%E0%B8%84%E0%B8%B0%E0%B8%AA%E0%B8%B3%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%9C%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%AA%E0%B8%B9%E0%B8%87%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%B8-%E0%B8%97%E0%B9%88>
- กาญจนา โกทัยะ. (2555). *ผลของโปรแกรมกายบริหารต่ออาการปวดหลังส่วนล่างในหญิงตั้งครรภ์*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการผดุงครรภ์ชั้นสูง, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- กิดานัล กังแฮ. (2559). 11 อ. ให้สูงวัยแบบ strong [แผ่นพับ]. สืบค้นเมื่อวันที่ 28 ตุลาคม 2562. จากเว็บไซต์: <https://www.thaihealth.or.th/Content-fb/31140>
- คณะทำงานป้องกันและดูแลผลกดทับ โรงพยาบาลราชวิถี. (2562). *ผลกดทับภัยร้ายที่ต้องรู้ [แผ่นพับ]*. สืบค้นเมื่อวันที่ 4 พฤศจิกายน 2562. จากเว็บไซต์: [https://zh-cn.business.cinyour.facebook.com/dpharmacy.drugstore/posts/?ref=page\\_internal](https://zh-cn.business.cinyour.facebook.com/dpharmacy.drugstore/posts/?ref=page_internal)
- คู่มือวัคซีน ของสมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย ปี 2013-2014, หนังสือการประชุมใหญ่ประจำปี 2557 ของสมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย และข้อมูล BCG จาก สถานเสาวภา สภากาชาดไทย <http://www.gj.mahidol.ac.th/th/after-vaccination/>
- ชาติทอง ยอดวุฒิ. (2561). *รักปอดและหัวใจ...ต้องห่างไกลบุหรี. บุหรีกับหลอดเลือดและหัวใจ*. ค้นจาก [https://ww2.bangkokhospital.com/hearthospital/th/heart-health-info/heart-disease-and-treatment/170/full\\_detail/disease](https://ww2.bangkokhospital.com/hearthospital/th/heart-health-info/heart-disease-and-treatment/170/full_detail/disease).
- ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (2553). *การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างตั้งครรภ์*. สืบค้นเมื่อ 23 กันยายน 2562, เว็บไซต์: : [www.med.cmu.ac.th](http://www.med.cmu.ac.th)
- โรงพยาบาลราชวิถี. *กลุ่มงานการพยาบาลผู้ป่วยผ่าตัด. หน่วยสุขศึกษา. (ม.ป.ป.). แนวทางการดูแลผู้ป่วยเจาะคอที่บ้าน [แผ่นพับ]*. ค้นจาก <http://www.rajavithi.go.th/rj/wp-content/uploads/2019/01/A1-2019.pdf>



- วิทยา ธิฐาพันธ์. (2553). *อยากกระตุ้นให้ลูกฉลาดตั้งแต่อยู่ในท้อง*. Siriraj E-Pulic Library ความรู้สู่ประชาชน. สืบค้นเมื่อ 23 กันยายน 2562, เว็บไซต์: [www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articledetail.asp?id=425](http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articledetail.asp?id=425)
- ศศิธร พุ่มดวง. (ม.ป.ป.). *ความไม่สุขสบายของหญิงตั้งครรภ์*. (ม.ป.ท.). ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ. (2560). การทบทวนวรรณกรรม “บ้านปลอดบุหรี่”. 9(3).4.
- ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ. (2558). ผลของบุหรี่ต่อทารกในครรภ์. สืบค้นเมื่อวันที่ 2 กันยายน 2562. จากเว็บไซต์: <http://www.bangkokhealth.com/health/article/ผลของบุหรี่ต่อทารกในครรภ์-1677>
- ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป.). การบริหารมือ [แผ่นพับ]. สืบค้นเมื่อวันที่ 22 ตุลาคม 2562. จากเว็บไซต์: <http://www.snmri.go.th>
- ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป.). การออกกำลังกายด้วยตนเองในผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีกระยะฟื้นฟู [แผ่นพับ]. จากเว็บไซต์: <http://www.snmri.go.th>
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. มปป. แบบฟอร์มสำหรับคัดกรองผู้สูงอายุ (Geriatric Screening) สำหรับ รพ.สต. ค้นจาก <http://203.157.184.6/Newaumpher/fileupload/12739OnePage.pdf>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2560). *ทำออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ*. ค้นจาก <https://raipoongfanpage/photos/a.397947226890242/1860425417309075/?type=3&theater>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (ม.ป.ป.). ทางเลือกเพื่อลด ละ เลิกบุหรี่. สืบค้นเมื่อวันที่ 6 พฤศจิกายน 2562. จากเว็บไซต์: [https://lms2.psu.ac.th/pluginfile.php/230815/mod\\_resource/content/1](https://lms2.psu.ac.th/pluginfile.php/230815/mod_resource/content/1)
- สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่11นครศรีธรรมราช กรมควบคุมโรค. (ม.ป.ป.). *รักษาด้วยวัคซีน [แผ่นพับ]*. ค้นจาก: <https://www.riskcomthai.org/en/media/publication/brochure.php?pn=3&records=25&start=&end=&keyword=&tag=>
- สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ. (2559). *คู่มือการดูแลผู้ป่วยจิตเวชเรื้อรังในชุมชน สำหรับบุคลากรของหน่วยบริการระดับปฐมภูมิ*. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดแสงจันทร์การพิมพ์.

ภาคผนวก ก

โครงสร้างกลุ่ม

# ผังองค์กร



นางสาวศิริกตสรชูศิริระกะ  
(ประธาน)



นางสาวอัญชติ สุทธิรักษ์  
(รองประธาน)



นายอินทร์ นุ่นสง  
(ประสานงานภายใน)



นางสาวปญพร เทิงสูงเนิน  
(ประสานงานภายนอก)



นางสาวอังคณา กิตติยานนท์  
(เลขานุการ)



นางสาวปณัฐรา เรืองราช  
(เลขานุการ)



นางสาวเสวภา คงไหม  
(เหรียญฉึก)



นางสาวสุดา คุ้มบ้าน  
(เหรียญฉึก)



นางสาวอภิศา หมาดโต๊ะไช้  
(ประชาสัมพันธ์)



นางสาวอาทิตย์ยา สังข์แก้ว  
(ฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศ)



นางสาวรุ่งนภา หมัคอะดัม  
(ฝ่ายสถานที่และวัสดุอุปกรณ์)



นางสาวโสภิตา ชัยศิริ  
(ฝ่ายวิชาการ)



นางสาวอริญา อ่อนนวล  
(ฝ่ายวิชาการ)

## ภาคผนวก ข

ตารางแสดงข้อมูลทั่วไปและภาวะสุขภาพ

**ตารางที่ 2** แสดงจำนวนและร้อยละของประชากรแยกตามกลุ่มอายุและเพศ

ช่วงอายุ (ปี)	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
<1	6	0.74	3	0.37	9	1.11
1-4	15	1.84	15	1.84	30	3.67
5-9	25	3.07	24	2.95	49	6.02
10-14	14	1.72	25	3.07	39	4.79
15-19	28	3.44	22	2.70	50	6.14
20-29	52	6.39	50	6.14	102	12.53
30-39	78	9.58	68	8.35	146	17.94
40-49	65	7.99	60	7.37	125	15.36
50-59	42	5.16	64	7.86	106	13.02
60-69	38	4.67	43	5.28	81	9.95
≥70	36	4.42	41	5.04	77	9.46
รวม	399	49.02	415	50.98	814	100

ที่มา : ข้อมูลจำนวนประชากรตามทะเบียนราษฎร ฐานข้อมูล HDC สงขลา ณ วันที่ 30 มิถุนายน 2562

**ตารางที่ 3** แสดงข้อมูลอัตราการเกิดของประชากร

ข้อมูลสถิติชีพ	หน่วยนับ	หมู่ที่ 3 บ้านโคกสักตก	ประเทศไทย
อัตราเกิด / ประชากร	1,000	3.68	10.5

(ที่มา : ข้อมูลประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล)

**ตารางที่ 4** แสดงอัตราการตายของประชากร

ข้อมูลสถิติชีพ	หน่วยนับ	หมู่ 7 บ้านช่างแก้ว	ประเทศไทย
อัตราราย / ประชากร	1,000	6.18	8.1

(ที่มา: ฐานข้อมูล JHCIS ปี 2559)

ตารางที่ 5 แสดงจำนวนและอัตราความชุกของโรคเรื้อรังของประชากรที่มีการเจ็บป่วยในรอบปี 2562

การเจ็บป่วย/โรค	จำนวน (คน)	อัตราความชุกของโรค (ต่อประชากร 100 คน)
โรคความดันโลหิตสูง	100	14.53
โรคเบาหวาน	39	5.67
โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง	27	3.92
โรคมะเร็ง	2	0.29

ตารางที่ 6 แสดงจำนวนและรายชื่อผู้ป่วยติดเตียงในชุมชนหมู่ที่ 3 บ้านโคกสักตก ตำบลโคกม่วง ปี 2562

ความพิการ	จำนวน
ความพิการทางกายหรือการเคลื่อนไหว	8 คน
ความพิการทางการได้ยิน	3 คน
ความพิการทางพฤติกรรมหรืออารมณ์	4 คน
ความพิการทางสติปัญญาและการเรียนรู้	1 คน
<b>รวม</b>	<b>16 คน</b>

ตาราง 7 แสดงจำนวนและร้อยละของการได้รับวัคซีนของเด็ก 0-12 ปีและหญิงตั้งครรภ์ ในหมู่ที่ 3 บ้านโคกสักตก ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

ช่วงอายุ	วัคซีนที่ได้รับ	การได้รับวัคซีน		อัตราการได้รับ วัคซีน
		ได้ครบ (คน)	ไม่ได้ (คน)	
0-1 ปี	BCG HB 2 ครั้ง DTP 3 ครั้ง OPV 3 ครั้ง MMR 1 ครั้ง	6	0	100%
1-2½ ปี	DTP กระตุ้น OPV กระตุ้น MMR 1 ครั้ง	3	0	100%
4-7 ปี	DTP กระตุ้น OPV กระตุ้น	3	0	100%

ช่วงอายุ	วัคซีนที่ได้รับ	การได้รับวัคซีน		อัตราการได้รับ วัคซีน
		ได้ครบ (คน)	ไม่ได้ (คน)	
11-14 ปี	DTP กระตุ้น MMR 1 ครั้ง	35	0	100%
หญิงมีครรภ์	DT	4	0	100%

(ที่มา: จากฐานข้อมูล JHCIS ข้อมูล วันที่ 30 มิถุนายน 2560)

**ตารางที่ 8** แสดงจำนวนและร้อยละของการได้รับวัคซีนของหญิงตั้งครรภ์ ในหมู่ที่ 3 บ้านโคกสักตก ตำบลโคกม่วง อําเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

กลุ่มเสี่ยง	จำนวน (คน)	การฝากครรภ์และไปตรวจตามนัด	
		ได้ (%)	ไม่ได้ (%)
จำนวนหญิงตั้งครรภ์	2	100	0

(ที่มา: จากฐานข้อมูล JHCIS ข้อมูล วันที่ 22 ตุลาคม 2562)

**ตารางที่ 9** แสดงภาวะโภชนาการของเด็กอายุ 0-6 ปี หมู่ที่ 3 บ้านโคกสักตก ต.โคกม่วง อ.คลองหอยโข่ง จ.สงขลา

กลุ่มวัย/เสี่ยง	จำนวน (คน)	น้ำหนัก		
		ปกติ (คน)	ต่ำกว่าเกณฑ์ (คน)	มากกว่าเกณฑ์ (คน)
เด็กอายุ 0-72 เดือน	44	42	1	1

**ตารางที่ 14** แสดงข้อมูลการเลือกตั้งนายกเทศมนตรีตำบลโคกม่วง ( ณ วันที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๕)

ตำบล	จำนวนผู้มีสิทธิเลือกตั้ง	จำนวนผู้มาใช้สิทธิเลือกตั้ง	ร้อยละ
โคกม่วง	5335	4297	80.54

ที่มา : ข้อมูลแผนพัฒนาท้องถิ่น พ.ศ. 2561-2565 ของเทศบาลตำบลโคกม่วง

**ตารางที่ 15** ข้อมูลการเลือกตั้งสมาชิกสภาเทศบาลตำบลโคกม่วง ( ณ วันที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๕)

เขตเลือกตั้งที่	จำนวนผู้มีสิทธิเลือกตั้ง	จำนวนผู้มาใช้สิทธิเลือกตั้ง	ร้อยละ
๑	2753	2094	76.06
๒	2573	2198	85.43

ที่มา : ข้อมูลแผนพัฒนาท้องถิ่น พ.ศ 2561-2565 ของเทศบาลตำบลโคกม่วง

**ตารางที่ 18** แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างตามเพศ หมู่ 3 บ้านโคกสักตัก ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

เพศ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ชาย	16	21.33
หญิง	59	78.67
<b>รวม</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

**ตารางที่ 19** แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างตามช่วงอายุ หมู่ 3 บ้านโคกสักตัก ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

ช่วงอายุ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
อายุน้อยกว่า 35 ปี	3	4
อายุ 35 – 45 ปี	14	18.67
อายุ 46 – 55 ปี	19	25.33
อายุ 56 – 65 ปี	20	26.67
อายุ 65 ปีขึ้นไป	19	25.33
<b>รวม</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

**ตารางที่ 20** แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างตามสถานภาพ หมู่ 3 บ้านโคกสักตัก ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

สถานภาพ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
โสด	3	4
สมรส	63	84
หย่า/แยกกันอยู่/หม้าย	9	12
<b>รวม</b>	<b>75</b>	<b>100</b>



**ตารางที่ 21** แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา

ศาสนา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่ามัธยมศึกษา	52	69.33
มัธยมศึกษาตอนต้น	5	6.67
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช	9	12
ปวส./อนุปริญญา	2	2.67
ปริญญาตรี	7	9.33
สูงกว่าปริญญาตรี	0	0
<b>รวม</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

**ตารางที่ 22** แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างตามบทบาทในครอบครัว หมู่ 3 บ้านโคกสักตัก ตำบลโคกม่วง อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

บทบาท	จำนวน(คน)	ร้อยละ
หัวหน้าครอบครัว	27	36
สมาชิกในครอบครัว	48	64
<b>รวม</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

**ตารางที่ 23** แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างแยกตามอาชีพ หมู่ 3 บ้านโคกสักตัก ตำบลโคกม่วง อำเภอลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

อาชีพ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เกษตรกรรวม	55	73.33
รับราชการ	4	5.33
พนักงานบริษัท	1	1.33
รับจ้างทั่วไป	2	2.67
ค้าขาย	3	4
ธุรกิจส่วนตัว	3	4
ไม่ได้ทำงาน	7	9.33
<b>รวม</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

ภาคผนวก ค

ข้อมูล ๓๐ ๒๕

ตารางที่ 24 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการกินผักและ/หรือผลไม้

การปฏิบัติ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. กินผักและผลไม้ไม่หลากหลายทุกวัน	22	29.33
2. กินผักและผลไม้ไม่หลากหลาย 5-6 วัน/สัปดาห์	10	13.33
3. กินผักและผลไม้ไม่หลากหลาย 2-4 วัน/สัปดาห์	41	54.67
4. ไม่เคยกินผักและผลไม้ไม่หลากหลายหรือ 1 วัน/สัปดาห์	2	2.67
<b>รวม</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

ตารางที่ 25 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการกินผัก/ผลไม้ น้อยกว่าครึ่ง กิโลกรัมหรือน้อยกว่า 5 กำมือต่อวัน

ความถี่ในการบริโภค/สัปดาห์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ทุกวัน	7	9.33
2. เกือบทุกวัน (5-6 วัน/สัปดาห์)	6	8
3. วันเว้นวัน (น้อยกว่า 5 วัน/สัปดาห์)	44	58.67
4. ไม่เคยปฏิบัติ	18	24
<b>รวม</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

**ตารางที่ 26** แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการกินผลไม้รสหวาน เช่น มะม่วง สุก ทุเรียน ขนุน ลำไย หรืออื่นๆ

ความถี่ในการบริโภค/สัปดาห์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ทานผลไม้รสหวานทุกวัน	2	2.67
2. ทานผลไม้รสหวานเกือบทุกวัน (5-6 วัน/สัปดาห์)	4	5.33
3. ทานผลไม้รสหวานวันเว้นวัน (น้อยกว่า 5 วัน/สัปดาห์)	49	65.33
4. ไม่รับประทานผลไม้รสหวานจัด	20	26.67
<b>รวม</b>	75	100

**ตารางที่ 27** แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้สำเร็จรูป น้ำหวาน ชานม กาแฟ หรืออื่นๆ

ความถี่ในการบริโภค/สัปดาห์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ดื่มทุกวัน	33	44
2. ดื่มเกือบทุกวัน (5-6 วัน/สัปดาห์)	4	5.33
3. ดื่มวันเว้นวัน (น้อยกว่า 5 วัน/สัปดาห์)	21	28
4. ไม่เคยดื่ม	17	22.67
<b>รวม</b>	75	100

**ตารางที่ 28** แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่การเติมน้ำตาลเพิ่มในการกินอาหารแต่ละมื้อ

ความถี่ในการบริโภค/สัปดาห์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ทานทุกวัน	4	5.33
2. ทานเกือบทุกวัน (5-6 วัน/สัปดาห์)	2	2.67
3. ทานวันเว้นวัน (น้อยกว่า 5 วัน/สัปดาห์)	17	22.67
4. ไม่เคยทาน	52	69.33
<b>รวม</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

**ตารางที่ 29** แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ มีการเติมน้ำปลา/เกลือ/พริกน้ำปลา/ซีอิ้ว/ซอสมะเขือเทศเพิ่มในการกินอาหารแต่ละมื้อ

ความถี่ในการบริโภค/สัปดาห์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ทานทุกวัน	12	16
2. ทานเกือบทุกวัน (5-6 วัน/สัปดาห์)	2	2.67
3. ทานวันเว้นวัน (น้อยกว่า 5 วัน/สัปดาห์)	23	30.67
4. ไม่เคยรับประทาน	38	50.67
<b>รวม</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

**ตารางที่ 30** แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการทานเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูงหรือโคเลสเตอรอลสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน หมูสามชั้น หนังไก่ คอหมูย่าง เครื่องในสัตว์ หอย ปลาหมึก หรืออื่นๆ

ความถี่ในการบริโภค/สัปดาห์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ทานทุกวัน	8	10.67
2. ทานเกือบทุกวัน (5-6 วัน/สัปดาห์)	5	6.67
3. ทานวันเว้นวัน (น้อยกว่า 5 วัน/สัปดาห์)	57	76
4. ไม่เคยรับประทาน	5	6.67
<b>รวม</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

**ตารางที่ 31** แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการทานอาหารทอด เช่น ลูกชิ้นทอด ไก่ทอด มันฝรั่งทอด กุ้งทอด ปาท่องโก๋ทอด หรืออื่นๆ

ความถี่ในการบริโภค/สัปดาห์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ทานอาหารทอดทุกวัน	5	6.67
2. ทานอาหารทอดเกือบทุกวัน (5-6 วัน/สัปดาห์)	7	9.33
3. ทานอาหารทอดวันเว้นวัน (น้อยกว่า 5 วัน/สัปดาห์)	53	70.67
4. ไม่เคยรับประทาน	10	13.33
<b>รวม</b>	<b>162</b>	<b>100</b>

**ตารางที่ 32** แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยกะทิ เช่น แกงเขียวหวาน มีสมัน แกงคั่ว แกงเผ็ด ก๋วยบวชชี บัวลอย ลอดช่อง และอื่นๆ

ความถี่ในการบริโภค/สัปดาห์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ทานทุกวัน	1	1.33
2. ทานเกือบทุกวัน (5-6 วัน/สัปดาห์)	5	6.67
3. ทานวันเว้นวัน (น้อยกว่า 5 วัน/สัปดาห์)	59	78.67
4. ไม่เคยรับประทาน	10	13.33
<b>รวม</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

**ตารางที่ 33** แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่พฤติกรรมในการทานอาหารแปรรูปหรือการถนอมอาหาร เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง อาหารกระป๋อง อาหารตากแห้ง อาหารเค็ม ปลาเค็ม ปลาร้าหรืออื่นๆ

ความถี่ในการบริโภค/สัปดาห์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ทานทุกวัน	1	1.33
2. ทานเกือบทุกวัน (5-6 วัน/สัปดาห์)	1	1.33
3. ทานวันเว้นวัน (น้อยกว่า 5 วัน/สัปดาห์)	53	70.67
4. ไม่เคยรับประทาน	20	26.67
<b>รวม</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

**ตารางที่ 34** แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่พฤติกรรมในการทานอาหารถึงสำเร็จรูปเช่น บะหมี่สำเร็จรูป โจ๊กสำเร็จรูป ข้าวต้มสำเร็จรูป หรืออื่นๆ

ความถี่ในการบริโภค/สัปดาห์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ทานทุกวัน	3	4
2. ทานเกือบทุกวัน (5-6 วัน/สัปดาห์)	2	2.67
3. ทานวันเว้นวัน (น้อยกว่า 5 วัน/สัปดาห์)	46	61.33
4. ไม่เคยรับประทาน	24	32
<b>รวม</b>	75	100

**ตารางที่ 35** แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ของพฤติกรรมในการทานขนมกรูบกรอบเป็นถุง เช่น สาทราย ข้าวเกรียบ มันฝรั่ง หรืออื่นๆ

ความถี่ในการบริโภค/สัปดาห์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ทานทุกวัน	9	12
2. ทานเกือบทุกวัน (5-6 วัน/สัปดาห์)	7	9.33
3. ทานวันเว้นวัน (น้อยกว่า 5 วัน/สัปดาห์)	26	34.67
4. ไม่เคยรับประทาน	33	44
<b>รวม</b>	75	100



**ตารางที่ 36** แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความถี่ของพฤติกรรมในการทานขนมต่างๆ ที่มีการเติมผงฟู เช่น ขนมเค้ก แพนเค้ก ขนมปัง หรืออื่นๆ

ความถี่ในการบริโภค/สัปดาห์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ทานทุกวัน	5	6.67
2. ทานเกือบทุกวัน (5-6 วัน/สัปดาห์)	9	12
3. ทานวันเว้นวัน (น้อยกว่า 5 วัน/สัปดาห์)	38	50.67
4. ไม่เคยรับประทาน	23	30.67
<b>รวม</b>	<b>162</b>	<b>100</b>

**ตารางที่ 37** แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามจำนวนวันต่อสัปดาห์และเวลาในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยมาก โดยหายใจแรงและเร็ว

จำนวนวันต่อสัปดาห์และเวลาในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วัน และน้อยกว่า 20 นาที	1	4.76
2. ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วัน และครั้งละ 20 นาทีขึ้นไป	4	19.05
3. ออกกำลังกาย 3 วันขึ้นไป และน้อยกว่า 20 นาที	1	4.76
4. ออกกำลังกาย 3 วันขึ้นไป และครั้งละ 20 นาทีขึ้นไป	15	71.43
<b>รวม</b>	<b>21</b>	<b>100</b>

**ตารางที่ 38** แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามจำนวนวันต่อสัปดาห์และเวลาในการออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายจนรู้สึกอ่อนล้าง่ายหรือเหนื่อยกว่าปกติพอควร โดยหายใจเร็วกว่าปกติเล็กน้อย

จำนวนวันต่อสัปดาห์และเวลาในการออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกาย	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วัน และน้อยกว่า 20 นาที	5	10.87
2. ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วัน และครั้งละ 20 นาทีขึ้นไป	4	8.70
3. ออกกำลังกาย 3 วันขึ้นไป และน้อยกว่า 20 นาที	6	13.04
4. ออกกำลังกาย 3 วันขึ้นไป และครั้งละ 20 นาทีขึ้นไป	31	67.39
<b>รวม</b>	46	100

**ตารางที่ 39** แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกความถี่ของสมาชิกในครอบครัวควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ เมื่อรู้สึกโกรธ เช่น ขว้างปาสิ่งของ ทำร้ายฝังตรงข้าม โวยวาย

ความถี่ของพฤติกรรม	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้เลย	0	0
2. ควบคุมอารมณ์ตนเองได้เกือบทุกวัน (5-6 วัน/สัปดาห์)	1	1.33
3. ควบคุมอารมณ์ตนเองได้บ้าง (น้อยกว่า 5 วัน/สัปดาห์)	5	6.67
4. ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี	69	92
<b>รวม</b>	75	100

**ตารางที่ 40** แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกความถี่ของสมาชิกในครอบครัวควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ เมื่อรู้สึกโกรธ เช่น ขว้างปาสิ่งของ ทำร้ายฝังตรงข้าม โวยวาย

ความถี่ของพฤติกรรม	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้เลย	0	0
2. ควบคุมอารมณ์ตนเองได้เกือบทุกวัน (5-6 วัน/สัปดาห์)	1	1.33
3. ควบคุมอารมณ์ตนเองได้บ้าง (น้อยกว่า 5 วัน/สัปดาห์)	5	6.67
4. ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี	69	92
<b>รวม</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

**ตารางที่ 41** แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกความถี่สมาชิกในครอบครัวดื่มแอลกอฮอล์เพื่อระงับความเครียด

ความถี่ของพฤติกรรม	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. ดื่มแอลกอฮอล์เพื่อระงับความเครียดทุกวัน	1	1.33
2. ดื่มแอลกอฮอล์เพื่อระงับความเครียด 5-6 วัน/สัปดาห์	2	2.67
3. ดื่มแอลกอฮอล์เพื่อระงับความเครียด น้อยกว่า 5 วัน/สัปดาห์	3	4
4. ไม่เคยดื่มแอลกอฮอล์เพื่อระงับความเครียด	69	92
<b>รวม</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

**ตารางที่ 42** แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่/ยาสูบ

การสูบบุหรี่	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ไม่สูบบุหรี่ / ยาสูบ	34	45.33
2. สูบบุหรี่/ยาสูบ	41	54.67
<b>รวม</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

**ตารางที่ 43** แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามจำนวนมวน/วันในการสูบบุหรี่

จำนวนมวนบุหรี่/ยาสูบที่สูบต่อวัน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. วันละ 10 มวนขึ้นไป	9	21.95
2. วันละ 5-10 มวน	18	43.90
3. วันละ 1-5 มวน	14	34.67
<b>รวม</b>	<b>41</b>	<b>100</b>

**ตารางที่ 44** แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด/สัปดาห์

ความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด เช่น เหล้า ไวน์ เบียร์ ยาตอง สาโท และอื่นๆ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. ทุกวัน	14	18.67
2. 5 ถึง 6 วัน/สัปดาห์	4	5.33
3. น้อยกว่า 5 วัน/สัปดาห์	20	26.67
4. ไม่ดื่ม	37	49.33
<b>รวม</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

**ตารางที่ 45** แสดงจำนวนและร้อยละของปริมาณในการดื่มสุรา/วัน

ปริมาณในการดื่มสุรา/วัน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. 4-5 แก้วขึ้นไปต่อวัน	16	38.1
2. 1-3 แก้วต่อวัน	24	57.14
3. ไม่ทราบจำนวน	2	4.76
<b>รวม</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

ภาคผนวก ง

ข้อมูลจากเครื่องมือ ๗ ชั้น



## ประวัติศาสตร์ชุมชน หมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

ปี ๒๕๐๒ ชาวบ้านได้ขึ้นไปบนยอดเขา ไปขุดเจอหอยกลายเป็นหินจำนวนมากที่เขาวังชิง ทำให้ทราบ  
ว่าพื้นที่ตรงนี้เคยอยู่ใต้ทะเล ในอดีตบริเวณบ้านโคกสักตกมีลักษณะส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ป่า มีต้นสักอยู่เป็น  
จำนวนมาก คนมักเรียกบริเวณนี้กันว่าโคนต้นสัก ต่อมาก็เรียกเพี้ยนมาเป็นโคกสัก ประกอบกับบริเวณดังกล่าว  
ตั้งอยู่ทางทิศตะวันตก จึงเรียกว่า บ้านโคกสักตกจนถึงปัจจุบัน

ปีพ.ศ.๒๕๔๒ ได้มีทหารมาตั้งค่ายบริเวณเขาวังชิง ทำให้พื้นที่ตรงนี้เป็นที่ราบมากขึ้น ต่อมาจึงเริ่มมี  
ผู้คนเข้ามาตั้งรากฐานมากขึ้น และหมู่บ้านแห่งนี้ยังเป็นเส้นทางเข้าถ้าชื่อ “ถ้าสุวรรณ” อยู่บริเวณเขาวังชิง ถ้า  
นี้มีประวัติความเป็นมาในอดีต ที่เล่าขานกันต่อๆมาว่ามีทวดเขาวังชิง คอยปกป้องรักษาพื้นที่แห่งนี้ และ  
เมื่อก่อนในอดีตภายในถ้ามีเครื่องมือเครื่องใช้ของมีค่ามากมาย ผู้คนในพื้นที่มักเข้าไปหยิบเครื่องมือเครื่องใช้  
เพื่อนำไปใช้ประโยชน์เวลาว่าง แล้วนำไปคืน แต่เมื่อเวลาผ่านไปผู้คนย้ายถิ่นฐานเข้ามามากขึ้น ผู้คนเข้าไป  
หยิบเครื่องมือเครื่องใช้ภายในถ้ามากขึ้น เครื่องมือเหล่านั้นมีการชำรุด ไม่สมบูรณ์และบางคนไม่นำสิ่งของไป  
คืน ทำให้ประตูถ้าค่อยๆแคบลง จนปิดในที่สุด จึงเกิดประเพณี “ขึ้นถ้าเขาวังชิง” ขึ้นเพื่อถวายเคารพสิ่ง  
ศักดิ์สิทธิ์ โดยออกเดินทางร่วมกับพระสงฆ์ขึ้นไปบนเขาวังชิงจนถึงลานกว้างบนเขาจึงร่วมกันถวายอาหารเพล  
พระสงฆ์และรับประทานอาหารร่วมกันบนเขาวังชิง ชาวบ้านเล่าว่าเมื่อขึ้นบนเขาจะหลงป่า แล้วจะพบกับบึง  
ขนาดใหญ่ มีต้นชิง ด้วยเหตุนี้จึงเรียกว่า เขาวังชิง มีคำกลอน “เขาวังชิง แก้วขา มีถ้าพระยา มีนกเกล้า  
กัน ถ้าไม่พบให้ก้มลงแลหาหงา” ถ้าใครแก้ปัญหานี้ได้จะได้พบบึงเขาวังชิง จากการได้พูดคุยกับป้าพร้อย  
ผู้เฒ่าคนเก่าแก่ของหมู่บ้าน อดีตหมอดำแยของหมู่บ้าน ได้เล่าว่าสมัยก่อนพื้นที่ที่อยู่ตรงนี้เป็นป่ารกและมีสัตว์  
ป่าอาศัยอยู่ เช่น เสือ ช้างป่า ที่อยู่ของชาวบ้านเมื่อก่อนจะอยู่อีกฝั่งหนึ่ง จะอยู่กลางทุ่งนา แต่เมื่อเวลาผ่านไปก็  
เริ่มมีการขยายอาณาเขตมาทางฝั่งนี้ และเริ่มเกิดเป็นหมู่บ้าน

จากการสอบถาม นายพร้อม รัตนโกสมอายุ ๙๓ ปี เล่าว่า ที่หมู่บ้านมีประเพณีขึ้นถ้า เป็นประเพณีที่  
เก่าแก่มากกว่า ๑๐๐ กว่าปี เป็นประเพณีที่ทำสืบทอดกันมา โดยจะจัดขึ้นในแรม ๑๕ ค่ำ เดือน ๕ ของทุกปี โดย  
เป็นการทำข้าวหลามขึ้นไปทำบุญที่ถ้าพร้อมกับพระสงฆ์ ทำบุญให้กับทวด ซึ่งทวด ณ ที่นี้หมายถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์  
ที่ชาวบ้านเคารพนับถือ ซึ่งจะมี ๕ ทวดใหญ่ๆคือ ทวดตาเล่อเท่อ (ทวดเสือ) ทวดไต้เจ็ดบอง (ทวดงู) ทวดทอง  
ทวดดำ-ทวดขาว ทวดเพชร (ทวดงู) สาเหตุที่ทำข้าวหลามขึ้นไปทำบุญเนื่องจากเมื่อก่อนการเดินทางขึ้นถ้านั้นใช้  
ระยะเวลาหลายวัน จึงต้องทำข้าวหลามที่สามารถเก็บได้นาน เพื่อนำไปถวาย และมีคำกลอนสั้นๆเขียนไว้  
ที่ถ้า ลุงจำไม่ได้ จำได้ว่ามันคล้องจองกัน แต่ปัจจุบันประเพณีดังกล่าวได้ถูกจัดขึ้นเป็นงานประจำปี จะจัด  
บริเวณอ่างน้ำพรุล้อมข้าง ซึ่งตั้งอยู่ในพื้นที่หมู่บ้าน โดยบริเวณนี้เมื่อก่อนเป็นป่าพรุ เป็นพื้นที่ของรัฐ แต่เมื่อ  
ประมาณ ๒๐ กว่าปี ก็ได้พัฒนาป่าพรุตรงนี้เป็นอ่างเก็บน้ำ และเป็นแหล่งน้ำของหมู่บ้าน ต่อมาก็มีเทศบาลมา  
บริหารจัดการน้ำ บริเวณอ่างน้ำตั้งอยู่บริเวณหมู่ ๓ และหมู่ ๑ และบริเวณนี้มีที่หยอดน้ำกินสำหรับคนใน  
หมู่บ้าน ซึ่งเป็นแหล่งเงินในหมู่บ้าน และมีศาลาประชาคมตั้งอยู่ข้างอ่าง มีที่ออกกำลังกายของหมู่บ้าน และ  
เป็นสถานที่เต้นแอโรบิก


จัดทำโดย นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ ๔ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
วันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๒ ถึง ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒



ปฏิทินชุมชน หมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก  
ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

ปฏิทินชุมชน


1) ปฏิทินเศรษฐกิจ



กิจกรรม	เดือน	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
1. กวีตยาง		←		→		←							→
2. ทำนาปี					→							←	

2) ปฏิทินวัฒนธรรม

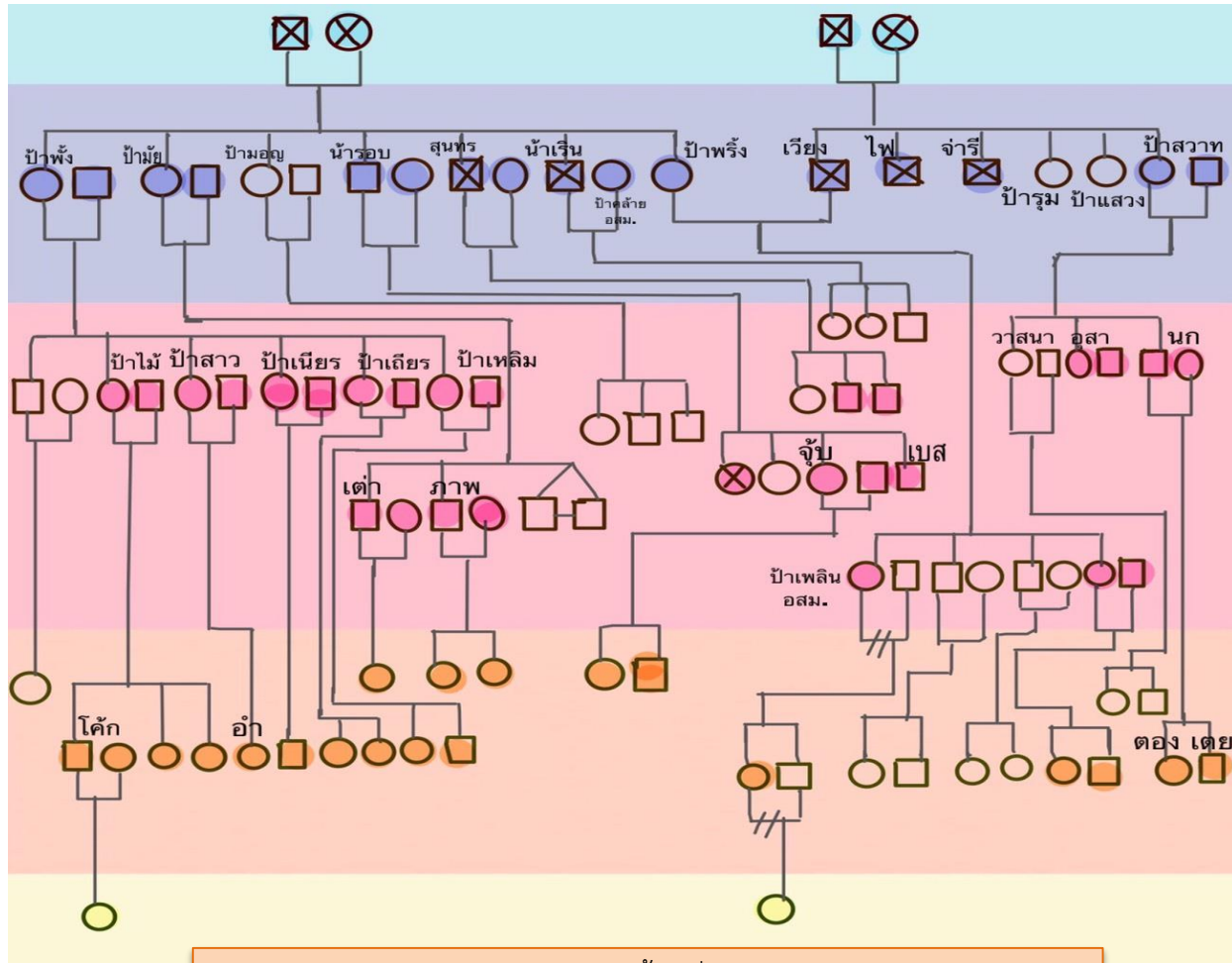
กิจกรรม	เดือน	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
1. ประเพณีขึ้นถ้ำ ควนเขารังชิง บุษยามัดหัว						↔							
2. วันสารทเดือนสิบ										↔	↔		
3. ทอดกฐินประจำหมู่บ้าน											↔	↔	
4. ทำบุญวันว่าง						↔							



จัดทำโดย นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ ๔ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
วันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๒ ถึง ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

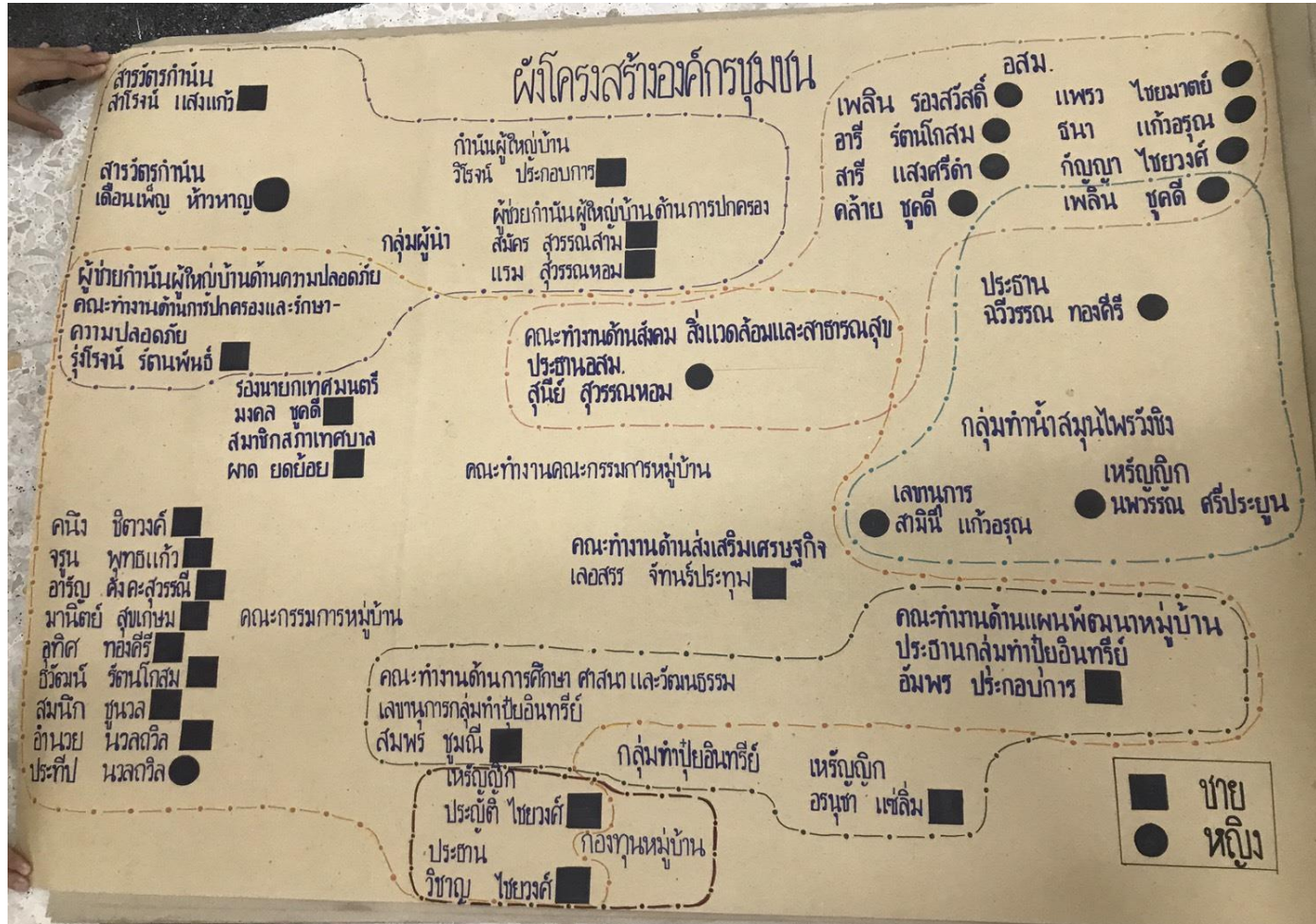


ผังเครือญาติชุมชน หมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก  
ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา  
ครอบครัวชูคดี

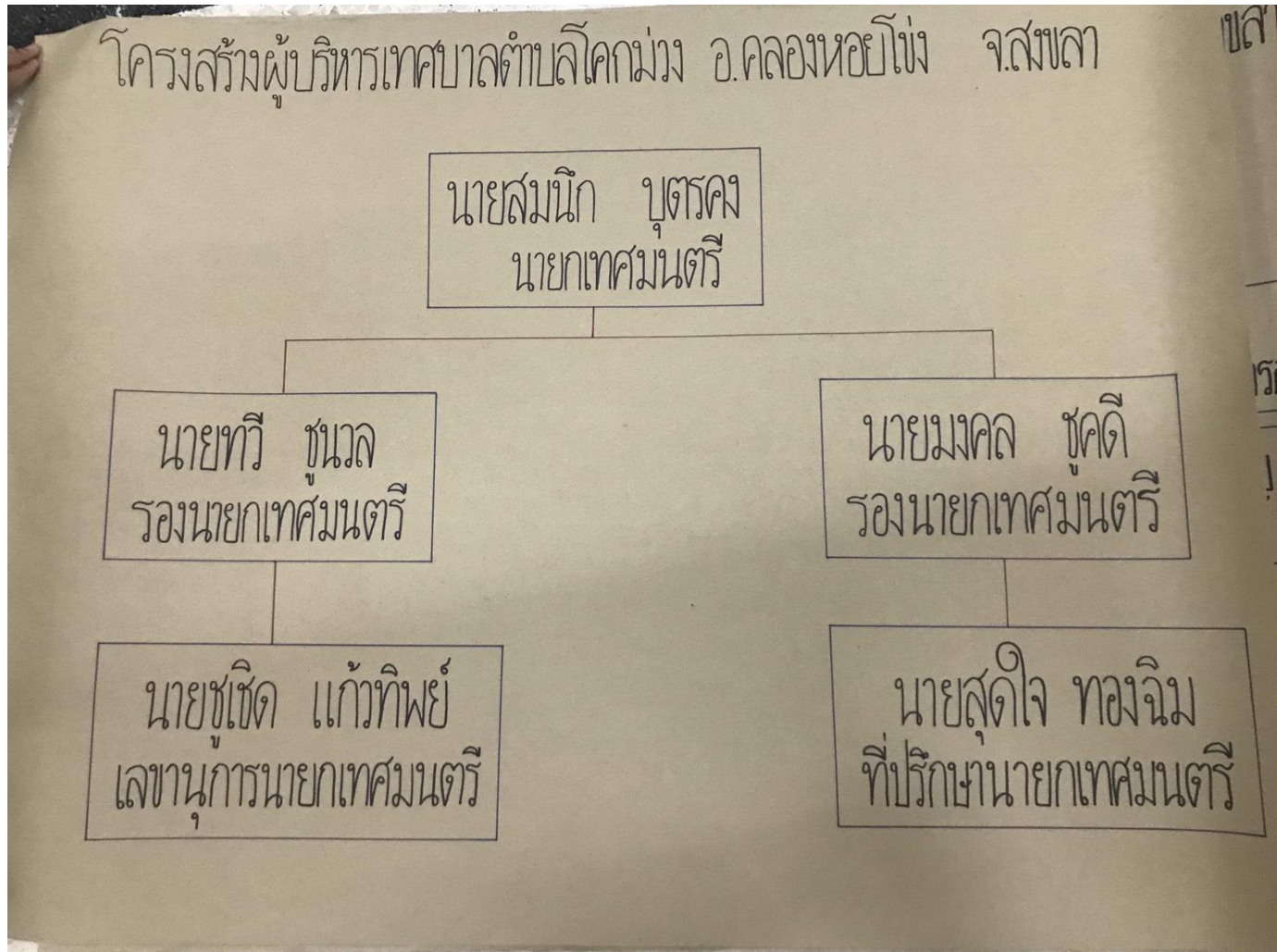


จัดทำโดย นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ ๔ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
วันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๒ ถึง ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

### โครงสร้างองค์กรชุมชน หมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

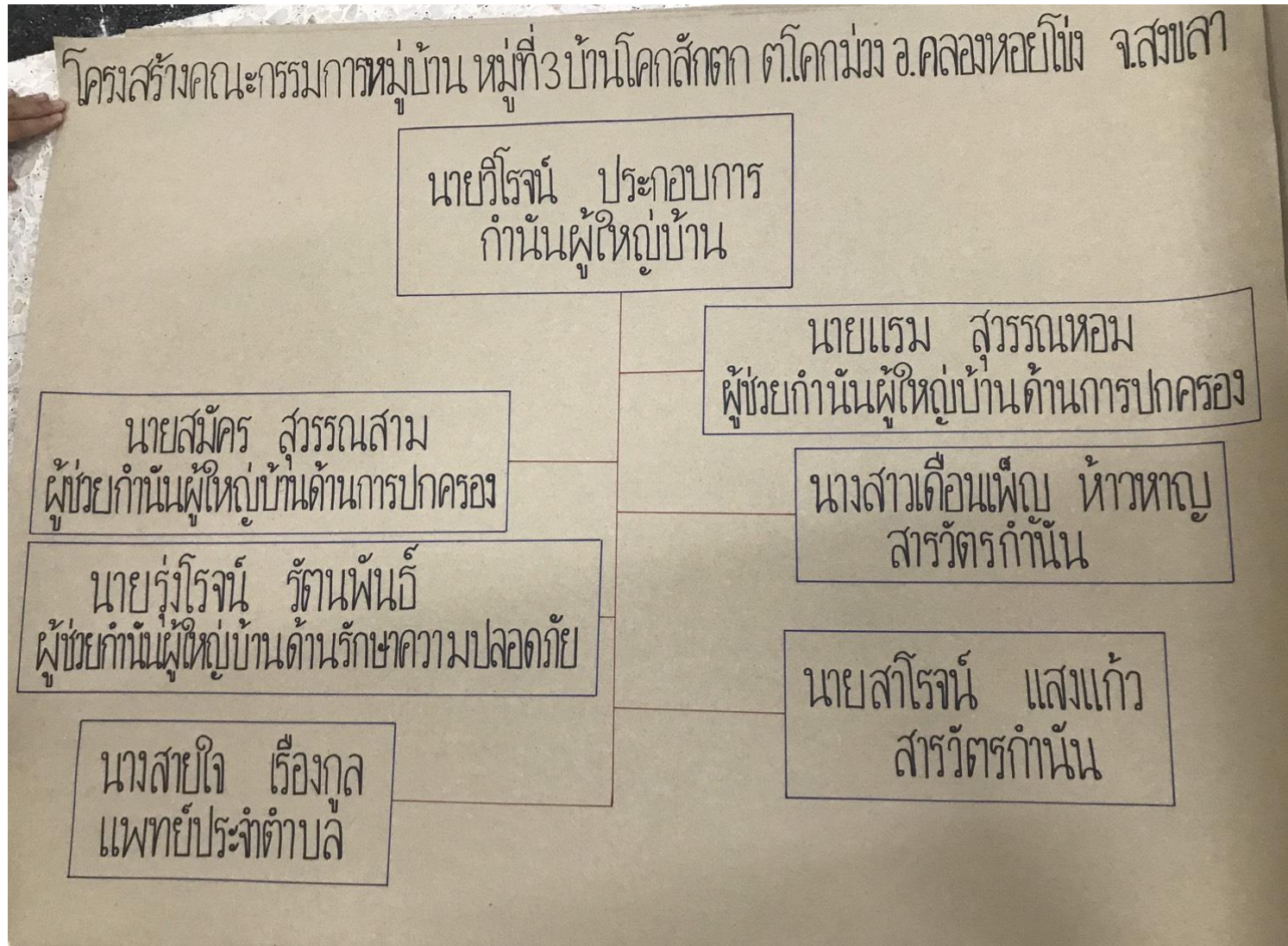


จัดทำโดย นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ ๔ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
วันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๒ ถึง ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

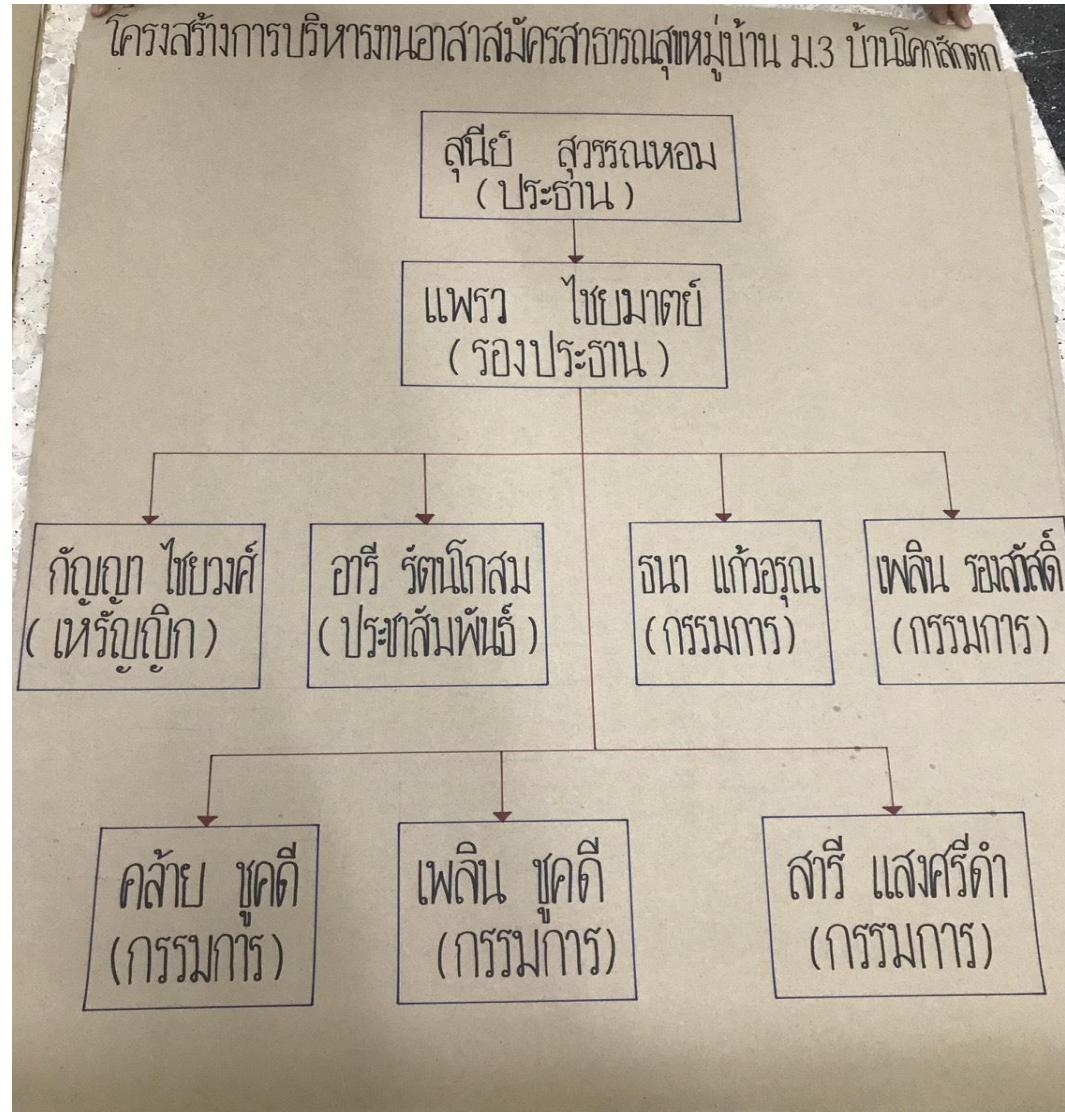


จัดทำโดย นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ ๔ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
วันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๒ ถึง ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒





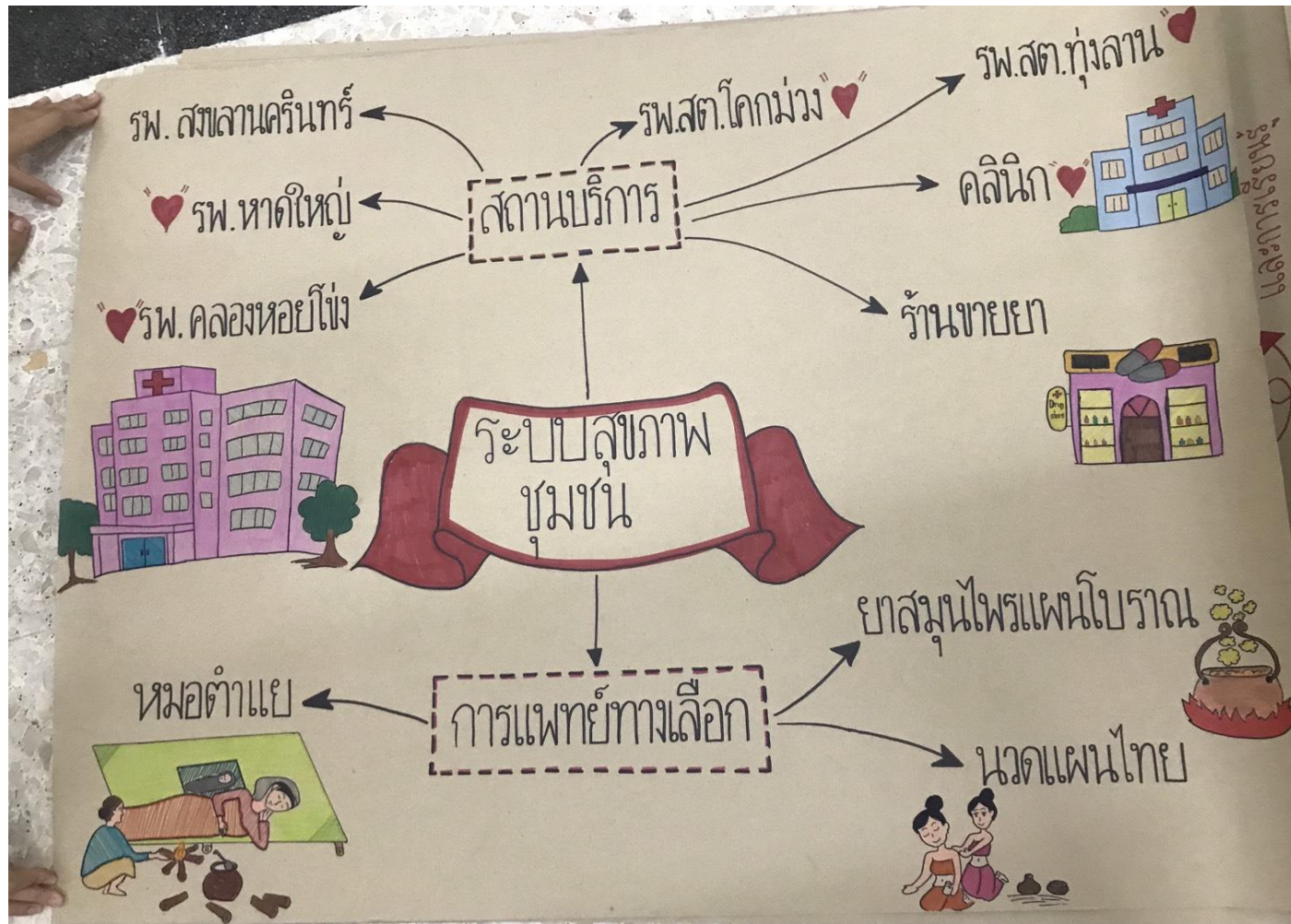
จัดทำโดย นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ ๔ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
วันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๒ ถึง ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒



จัดทำโดย นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ ๔ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
วันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๒ ถึง ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒



ระบบสุขภาพชุมชน หมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก  
ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา



จัดทำโดย นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ ๔ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
วันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๒ ถึง ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

## ประวัติบุคคลในชุมชน หมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

นายรัน ประกอบการ อายุ ๘๒ ปี เกิดเดือนพฤษภาคม พ.ศ.๒๔๘๐ อาศัยอยู่บ้านเลขที่ ๘/๑ หมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ และนักธรรมชั้นตรีจากในเรือนจำ ปัจจุบันมีอาชีพทำสวนยาง รายได้วันละประมาณ ๑๐๐ บาท และได้รับเบี้ยผู้สูงอายุทุกเดือน ศาสนาพุทธ เมื่อมีกิจกรรมทางศาสนาจะเป็นคนจัดอาหาร/ซื้ออาหารสำเร็จรูปไปทำบุญที่วัดในวันสำคัญทางศาสนา สมรสกับนางภพ ประกอบการ(เสียชีวิตแล้วด้วยโรคเกี่ยวกับลำไส้) มีบุตร ๓ คน บุตรสาว ๑ คน บุตรชาย ๒ คน บุตรชายคนสุดท้ายต้องชื่อนายวิโรจน์ ประกอบการ ปัจจุบันเป็นกำนันหมู่ที่ ๓ บ้านโคกสักตก ตำบลโคกม่วง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา มีภรรยาออกสมรส ๒ คน ภรรยาออกสมรสคนแรกอาศัยอยู่ที่จังหวัดเชียงใหม่ มีบุตรสาว ๑ คน ปัจจุบันลูกสาวเป็นตำรวจอยู่ที่จังหวัดนครราชสีมา ภรรยาออกสมรสคนที่สองอาศัยอยู่ที่จังหวัดพัทลุง มีบุตรสาว ๑ คน มีบุตรหลานมาเยี่ยมเยียนและโทรศัพท์มาหาเป็นประจำ ลุงรันไม่มีโรคประจำตัว เคยผ่าตัดไส้ติ่งเมื่อประมาณ ๓๐ ปีที่แล้วที่โรงพยาบาลหาดใหญ่ ปฏิเสธการเจ็บป่วยด้วยโรคทางพันธุกรรมของสมาชิกในครอบครัวได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ ไต ไทรอยด์ ธาลัสซีเมีย ชัก ปฏิเสธการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อ ได้แก่ วัณโรค ไวรัสตับอักเสบ ของสมาชิกในครอบครัว มีคติประจำใจ เดินตามหลังครุบาอาจารย์ จะได้เรียนไสยศาสตร์ เดินตามหลังคนอุบาทว์ จะพบความอัปรีดิ์

จัดทำโดย นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ ๔ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
วันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๒ ถึง ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

ภาคผนวก จ  
ภาพการจัดกิจกรรม



## ระยะที่ ๑

กิจกรรมบ้านตัวอย่างการจัดการขยะภายในครัวเรือน



## ระยะที่ ๒

กิจกรรมเตรียมความพร้อมแกนนำหมู่บ้านเกี่ยวกับการจัดการ

ขยะ



ประเภทของขยะ

ขยะมูลฝอย คือ ขยะที่เหลือจากกิจกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ สามารถแยกออกได้เป็น 4 ประเภท



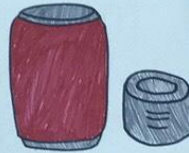
ถังสีเขียว ขยะอินทรีย์หรือมูลฝอยย่อยสลายได้ คือ ขยะเน่าเสีย และย่อยสลายได้เร็ว เช่น เศษอาหาร เศษใบไม้ เศษหญ้า



ถังสีฟ้า ขยะทั่วไป เช่น ซองขนมกึ่งสำเร็จรูป เปลือกลูกอม ถุงขนม ถุงพลาสติก เศษผ้า รวมถึงขยะอื่น ๆ เช่น เศษหิน ดิน ทราย



ถังสีเหลือง ขยะรีไซเคิล หรือมูลฝอยที่ยังใช้ได้ เช่น แก้ว กระดาษ โลหะ อะลูมิเนียม พลาสติก และยาง

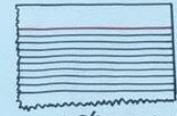


ถังสีแดง ขยะอันตราย เช่น ถ่านไฟฉาย แบตเตอรี่ กระป๋องสเปรย์บรรจุสีหรือสารเคมี หลอดฟลูออเรสเซนต์ ภาชนะบรรจุยาทำอันตราย



ระยะเวลาในการย่อยสลายของขยะแต่ละประเภท

พืชผัก 5วัน-1เดือน



เศษกระดาษ 2-5 เดือน



ใบไม้ 1ปี



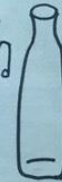
กล่องนมเคลือบพลาสติก 5ปี

ก้นกรองบุหรี่ 15ปี



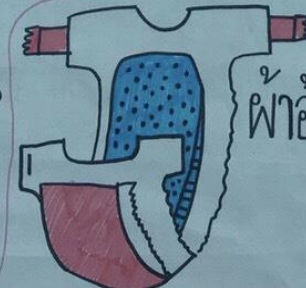
กระป๋องโลหะบรรจุอาหาร 50-100ปี

โฟม/ขวดแก้ว 50-100ปี



กระป๋องน้ำอัดลม/กระป๋องเบียร์ 80-100ปี

ขวดพลาสติก/ถุงพลาสติก/หลอดน้ำ 450ปี



ผ้าอ้อมเด็กชนิดสำเร็จรูป 500ปี





### “แยกขยะ” ลด 5 โรคยอดฮิต

- ขยะมูลฝอยที่ตกค้างหมักหมม เป็นแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์และพาหะนำโรค เช่น หนู แมลงสาบ แมลงวัน ยุง
- เกิดการปนเปื้อนของสารพิษ เช่น ปุ๋ย ยา ตะกั่ว ลงสู่พื้นดินและแหล่งน้ำ
- เป็นแหล่งกำเนิดมลพิษทางอากาศ เช่น ฝุ่นละออง เขม่า คาร์บอน จากการเผาขยะ

#### 1) โรคระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ โรคท้องร่วง โรคพยาธิต่างๆ

▶ โรคบิด คือ อาการท้องเสียอย่างรุนแรงที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย

การได้รับเชื้อ ผ่านเชื้อโรคในอุจจาระผู้ป่วยปนเปื้อนแหล่งน้ำ ล้างไปในอาหาร อาหาร ที่อมเสียบ ถ้วยอุจจาระบ่อย อุจจาระมีมูกเลือด ปวดท้องเป็นพัก ๆ

▶ เชื้ออหิวตไถ่โรค คือ โรคท้องร่วงรุนแรงที่เกิดจากแบคทีเรียในลำไส้ การได้รับเชื้อ จากการรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มที่ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย อาการ ถ่ายเหลวเป็นน้ำมาก อาเจียน อาจขาดน้ำและเกลือแร่หรือช็อคได้

▶ ไซโตฟอยด์ คือ โรคที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย การได้รับเชื้อ จากคนสู่คนจากการปนเปื้อนของน้ำและอาหาร / สัมผัสผู้มีเชื้อ อาการ มีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดท้อง ท้องผูกและท้องเสีย



- 2) โรคจากการติดเชื้อ เช่น บาดทะยัก ซึ่งแพร่กระจายตามดิน อุจจาระของม้าหรือวัว
- 3) โรคภูมิแพ้ จากการสูดดมกลิ่นขยะ ก๊าซหรือไอของสารพิษ เช่น ฝุ่น น้ำมันรถยนต์
- 4) โรคผิวหนัง จากการสัมผัสขยะมีพิษบางชนิดโดยตรง เช่น ยามาแมลง ผลิตภัณฑ์กำจัดสัตว์รบกวนที่ระคายเคือง ทำให้สัมผัสผิวหนัง กระแสเลือด เข้าสู่ร่างกายอย่างรวดเร็ว
- 5) โรคมะเร็ง จากการสูดอากาศเสียหรือสัมผัสสารเคมีอันตรายต่างๆ ต่อเนื่องเป็น

### การลดขยะตามหลัก 7 Rs

#### เป้าหมายของ 7 Rs

- ลดการใช้วัสดุ
- ลดปริมาณขยะมูลฝอย
- นำวัสดุกลับมาใช้ใหม่

**R-รีฟิวส์ (Refuse): ปฏิเสธ**  
การปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงสิ่งของหรือบรรจุภัณฑ์ที่จะสร้างปัญหาขยะรวมทั้งเป็นมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม เช่น กลัสน้ำพลาสติก หรือขยะมีพิษอื่น

**R-รีฟิล (Refill): เติม**  
การเลือกใช้น้ำดื่มบรรจุขวดเติมซึ่งใช้บรรจุภัณฑ์น้อยชิ้นกว่า

**R-รีเทิร์น (Return): ส่งคืน**  
การเลือกใช้น้ำดื่มบรรจุภัณฑ์ที่สามารถส่งคืนบรรจุภัณฑ์กลับสู่ผู้ผลิตได้ เช่น รถเครื่องเติมประเภทย่างต่างๆ

**R-รีแพร์ (Repair): ซ่อมแซม**  
การซ่อมแซมเครื่องใช้ให้สามารถใช้งานได้ต่อไปไม่กลายเป็นขยะ

**R-รียูส (Reuse): ใช้ซ้ำ**  
เป็นการยืดอายุการใช้งานหรือใช้ประโยชน์ของผลิตภัณฑ์ใหม่มากขึ้น เช่น การนำเอาเศษวัสดุเหลือใช้มาประดิษฐ์เป็นของใช้ต่างๆ ใช้ถุงพลาสติกใส่ของหลายครั้ง

**R-รีดิวซ์ (Reduce): ใช้น้อย**  
เป็นการลดของใช้ที่จำเป็นให้น้อยลง เช่น ใช้แก้วตนเองแทนการใช้แก้วพลาสติก การใช้งานถุงแทนถุงพลาสติก เลือกใช้สินค้าที่มีอายุการใช้งานนาน

**R-รีไซเคิล (Recycle): แปรรูปใหม่**  
เป็นการตัดแยกขยะที่ย่อยสลายยากหรือขยะที่ผ่านการใช้ซ้ำ (reuse) จนคุ้มค่าแล้วนำกลับไปแปรรูปผลิตภัณฑ์ใหม่ เช่น พลาสติกแก้ว





## ระยะที่ ๓

การจัดโครงการโคลงสักตักสะอาดด้วยมือเรา





# กิจกรรมฐานที่ ๑ การให้ความรู้ เรื่องประเภทและการคัดแยกขยะ

## โคกสักตักสะอาดด้วยมือเรา

ระยะเวลาในการย่อยสลาย ของขยะแต่ละประเภท

ขยะมูลฝอย คือ ขยะที่หลุดจากกิจกรรมต่างๆของมนุษย์



พืชผัก 5 วัน - 1 เดือน



กระป๋องโลหะบรรจุอาหาร 50-100 ปี



กระดาษ 2-5 เดือน



กล่องนมเคลือบพลาสติก 5 ปี



ใบไม้ 1 ปี



ถุงพลาสติก/กล่องโฟม ไม่ย่อยสลาย

## ประเภทของถังขยะ



**ถังสีเขียว** ขยะอินทรีย์หรือมูลฝอยย่อยสลายได้ เช่น เศษอาหาร เศษใบไม้ เศษหญ้า



**ถังสีฟ้า** ขยะทั่วไป เช่น ขยะหยาบที่ทิ้งสำเร็จรูป เปลือกลูกอม ถุงขนม ถุงพลาสติก เศษผ้า แผ่นรองขับ เศษดิน หิน ทราย



**ถังสีเหลือง** ขยะรีไซเคิล หรือมูลฝอยที่ยังใช้ได้ เช่น แก้ว กระดาษ โลหะ อะลูมิเนียม พลาสติก และยาง



**ถังสีแดง** ขยะอันตราย เช่น ถ่านไฟฉาย กระป๋องสเปรย์บรรจุสีหรือสารเคมี หลอดฟลูออเรสเซนต์ แบตเตอรี่ ภาชนะบรรจุยาทำควมสะอาด ผ้าพันแผลเป็นอนเลือด วัสดุที่เป็นอนหนอง/เส้มนหะ



# "โคกสักตักสะอาดด้วยมือเรา"



## การใช้หลัก 7 อาร์ (7Rs) ในการลดปัญหาขยะ

- ลดการใช้วัสดุ
- ลดปริมาณขยะมูลฝอย
- นำวัสดุกลับมาใช้ใหม่

### เป้าหมายของ 7Rs

#### R-รีไซเคิล (Reuse): ใช้ซ้ำ

เป็นการยืดอายุการใช้งานหรือใช้ประโยชน์ของผลิตภัณฑ์ให้มากขึ้น  
 เช่น การนำเอาวัสดุเหลือใช้มาประดิษฐ์เป็นของใช้ต่างๆ  
 ใช้ถุงพลาสติกใส่ของหลายๆ ครั้ง เป็นต้น



#### R-รีดิวซ์ (Reduce): ใช้ให้น้อย

เป็นการลดของที่จะทิ้งให้น้อยลง  
 เช่น ใช้แก้วตนเองแทนการใช้แก้วพลาสติก  
 การใช้ถุงผ้าแทนถุงพลาสติก เลือกใช้สินค้าที่มีอายุการใช้งานนาน



#### R-รีไซเคิล (Recycle): นำกลับมาใช้ใหม่

เป็นการนำขยะกลับไปแปรรูปผลิตภัณฑ์ใหม่ เช่น พลาสติก  
 แก้วตัวอย่าง เช่น การนำกระป๋องน้ำอัดลมนำมาผลิตภาชนะ



#### R-รีฟิวส์ (Refuse): ปฏิเสธ

การปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงสิ่งของหรือบรรจุภัณฑ์ที่จะสร้างปัญหาขยะ  
 รวมทั้งเป็นมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม เช่น กล่องโฟม หรือขยะมีพิษอื่น

#### R-รีฟิล (Refill): เติมน้ำ

การเลือกซื้อสินค้าชนิดเติมซึ่งใช้บรรจุภัณฑ์น้อยกว่า



#### R-รีเทิร์น (Return): ส่งคืน

การเลือกซื้อสินค้าที่สามารถส่งคืนบรรจุภัณฑ์กลับสู่ผู้ผลิตได้  
 เช่น ขวดเครื่องดื่มประเภทต่างๆ



#### R-รีแพร์ (Repair): ซ่อมแซม

การซ่อมแซมเครื่องใช้ ให้สามารถใช้งานได้ต่อไป



## 'แบกขยะ' ลด 5 โรคยอดฮิต

1. โรคระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ โรคท้องร่วง โรคพยาธิต่างๆ โรคบิด เพื่อหนีจากโรค ไข้ไทฟอยด์
2. โรคจากการติดเชื้อ ได้แก่ บาดทะยัก
3. โรคภูมิแพ้
4. โรคผิวหนัง
5. โรคมะเร็ง ได้แก่ โรคมะเร็งผิวหนัง มะเร็งตับ







## กิจกรรมฐานที่ ๒

### การคัดแยกขยะ





## กิจกรรมฐานที่ ๓

### การแปรรูปขยะ





กิจกรรมฐานที่ ๔  
การทำน้ำหมักชีวภาพ





กิจกรรมฐานที่ ๕  
การแลกเปลี่ยนเรียนรู้





ภาคผนวก ฉ  
รายเยียมบ้าน

## รายชื่อรายเยี่ยมบ้าน

ชื่อ-สกุลผู้รับบริการ	อายุ	บ้านเลขที่	ประเภทการเยี่ยม (สุขภาพดี/เป็ยงเบน/เจ็บป่วย)
๑. เด็กชายมาวิน นวลถวิล	๒ เดือน	๑๑๙	เด็กทารกสุขภาพดี
๒. เด็กชายร่มเกล้า ชูคดี	๓ เดือน	๘/๓	เด็กทารกสุขภาพดี
๓. นางสาวอรสุดา สุขมิ่ง	๑๗ ปี	๑๑๕/๒	หญิงตั้งครรภ์ ครรภ์แรก อายุครรภ์ ๓๔ สัปดาห์
๔. นางสาวสุนิษา ชูคดี	๒๗ ปี	๒๗	หญิงตั้งครรภ์ ครรภ์ที่สอง อายุครรภ์ ๓๙ สัปดาห์
๕. นางเอี่ยม ศรีสุข	๙๐ ปี	๑๑๕	ผู้สูงอายุสุขภาพดี
๖. นายจรรย์ ทองศิริ	๘๐ ปี	๑๐๑/๑	ผู้สูงอายุสุขภาพดี มีพฤติกรรมสูบบุหรี่
๗. นายอภิรักษ์ เพชรรัตน์	๔๙ ปี	๙๓	ผู้ป่วยจิตเวช และโรคเบาหวาน
๘. นางวิไล สุวรรณสาม	๘๐ ปี	๑๑๒	ผู้สูงอายุเจ็บป่วย (ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูงและระดับน้ำตาลในเลือดสูง)
๙. นายอรุณ คังคะสุวรรณ	๘๐ ปี	๑๓/๑	ผู้สูงอายุเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและมีพฤติกรรมสูบบุหรี่
๑๐. นายสายันต์ บำเพ็ญกาญ	๔๑ ปี	๑๐/๒	เจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็งต่อมทอลซิล แพร่กระจายไปยังต่อมน้ำเหลือง ระยะแพร่
๑๑. นางพร้อย รอดสกุล	๘๙ ปี	๓๐	ผู้สูงอายุเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง และอัมพฤกษ์ซีกซ้าย
๑๒. นายแก้ว ประกอบการ	๙๐ ปี	๑๑๑	ผู้สูงอายุเจ็บป่วยด้วยโรคเส้นเลือดในสมองตีบ และไขมันในเลือดสูง (ผู้ป่วยนอนติดเตียง)
๑๓. นางทรัพย์ กองคิด	๙๔ ปี	๑๐๘	ผู้สูงอายุเจ็บป่วยด้วยอัมพาตซีกขวา (ผู้ป่วยนอนติดเตียง)







