

โครงการพัฒนานวัตกรรมในระบบบริการสุขภาพชุมชนเฉพาะใน 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้

ชื่อโครงการ โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภค ด้วยการหันมารับประทานข้าวย่ำสมุนไพรม

1. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันโรคเรื้อรัง เป็นปัญหาสำคัญที่บั่นทอนสุขภาพร่างกายของคนในชุมชนตำบลนาประดู่ เป็นลำดับแรกๆ โดยเฉพาะโรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะอาหารส่งผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย การได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ สะอาด ถูกหลักอนามัย มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ ย่อมส่งผลต่อพื้นฐานของสุขภาพประชาชนให้มีความแข็งแรง ซึ่งส่งผลต่อภาวะในด้านต่างๆ ตั้งแต่สุขภาพ สภาพจิตใจ และอารมณ์ เป็นต้น

ทั้งนี้ ในปัจจุบันอาหารบางประเภทหรือบางชนิด สามารถส่งผลต่อการสร้างภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ รวมถึงการสร้างสภาวะให้ร่างกายเกิดสมดุลได้ แต่ก็ขึ้นอยู่กับการสร้างสรรคการปรุงอาหาร และการเลือกบริโภคอาหารของประชาชน เช่น อาหารลดความดัน อาหารต้านเซลล์มะเร็ง อาหารที่ช่วยในระบบการขับถ่าย อาหารเสริมสร้างและระบบการไหลเวียนของโลหิต และอาหารที่เสริมสร้างพัฒนาการให้กับร่างกาย เป็นต้น ซึ่งในปัจจุบัน คนทั่วไปมักไม่เห็นความสำคัญ และไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ความสะอาด และถูกหลักอนามัยของอาหาร โดยมักเลือกรับประทานตามต้องการ อาหารที่มีรูปลักษณะน่ารับประทาน จึงส่งผลทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บตามมามากมาย โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานโรคมะเร็งต่างๆ ซึ่งโรคต่างๆเหล่านี้ เกี่ยวพันกับพฤติกรรมการบริโภคแทบทั้งสิ้น

โดยทางคณะกรรมการโครงการ จึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้น เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของคนในชุมชน โดยให้คนในชุมชนหันมารับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ โดยเฉพาะข้าวย่ำสมุนไพรม เนื่องจากข้าวย่ำเป็นอาหารพื้นเมืองของภาคใต้ และเป็นที่ยึดกันอย่างแพร่หลายในหมู่สังคมไทยพุทธ และไทยมุสลิม และด้วยรสชาติที่มีส่วนผสมของสมุนไพรม จึงจัดอยู่ในอาหารเพื่อสุขภาพ ทำให้ได้รับความนิยมอย่างมากในทุกภาคของประเทศไทย

ดังนั้น เป้าหมายของการจัดโครงการครั้งนี้ ก็เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้ประชาชน นำทรัพยากรที่มีอยู่ในพื้นที่มาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด นั่นคือการส่งเสริมให้ “ข้าวย่ำ” เป็นอาหารสมุนไพรมขึ้นชื่อ เพราะอุดมไปด้วยประโยชน์ มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ทั้งยังสามารถขยายผลสู่เครือข่ายการทำอาหารในระดับชุมชนได้ อาทิ กลุ่มร้านค้าที่จัดจำหน่ายอาหาร โรงเรียน โรงพยาบาล เป็นต้น ในส่วนของโรงเรียนเอง ก็จะเป็นในเรื่องของการส่งเสริมให้นักเรียนปลูกพืชผักสมุนไพรม รู้จักการทำข้าวย่ำสมุนไพรม สามารถนำมาใช้เป็นอาหารกลางวันร่วมกับอาหารประเภทอื่นๆได้ และยังสามารถขยายผลสู่ระบบครอบครัวได้ โดยผ่านตัวนักเรียนเอง ส่วนโรงพยาบาลจะเป็นการส่งเสริมให้เป็นอาหารสำหรับผู้ป่วย อาทิ ผู้ป่วยโรคผิวหนัง โรคระบบทางเดินอาหาร(เกี่ยวกับลำไส้) โรคเกี่ยวกับกระดูก และอีกหลายๆโรค ทั้งนี้ยังสามารถลดน้ำตาล และไขมันในเลือด และลดการอักเสบของแผลได้ ซึ่งสรรพคุณจะมีมากมาย ก็ขึ้นอยู่กับเครื่องปรุงสมุนไพรมที่ผสมลงไปนั่นเอง และอีกประการหนึ่งก็เพื่อเพิ่มมูลค่า และส่งเสริมให้ข้าวย่ำ ให้เป็นอาหารต้น

ตำรับที่อุดมไปด้วยคุณค่าและโภชนาการและขยายผลไปสู่การเป็นอาหารสากลต่อไป โดยเป้าหมายเบื้องต้นของโครงการนี้ คือ ต้องการให้ประชาชนในชุมชน โรงเรียน โรงพยาบาลในพื้นที่ หันมาใส่ใจต่อสุขภาพ และรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ลดโรคภัยไข้เจ็บ โดยใช้อาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะข้าวยาสมุนไพร ภายใต้แนวคิด “อาหารดี สุขภาพดี มีสุขถ้วนหน้า”

โดยนวัตกรรมของโครงการมีชื่อว่า “ข้าวยาสมุนไพร อุดมด้วยประโยชน์และโภชนาการ เพิ่มมูลค่าให้แก่ชุมชน ”

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อสร้างสรรค์อาหารต้นตำรับของคนใต้ ให้ข้าวยาสมุนไพรเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นอาหารสมุนไพรหลักในระดับชุมชน โรงเรียน โรงพยาบาล สามารถขยายผลสู่องค์กรและชุมชนอื่นๆได้

2.2 เพื่อให้เกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพ คนในชุมชนหันมารับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง โดยอาศัยทรัพยากรที่มีอยู่ในพื้นที่ และสอดคล้องกับสภาพความเป็นอยู่ของคนในพื้นที่

2.3 เพื่อให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ หลักสูตรข้าวยา ให้มีความหลากหลาย โดยเฉพาะการก่อให้เกิดคุณค่าทางโภชนาการ โดยอาศัยสมุนไพรต่างๆมาเป็นส่วนประกอบ

2.4 เพื่อให้ข้าวยาสมุนไพร กลายเป็นอาหารจานเดียว ดูแลหลายโรค และเกิดภูมิคุ้มกันให้กับสุขภาพะ อนามัยกับคนในชุมชน โรงเรียน และโรงพยาบาลได้

2.5 เพื่อส่งเสริมให้มีการนำสมุนไพรในท้องถิ่นมาประกอบอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่า ก้าวสู่ระบบการตลาด และก่อให้เกิดรายได้แก่คนในชุมชน

2.6 เพื่อให้ประชาชนในเขตพื้นที่ตำบลนาประดู่ มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ และแข็งแรง และสามารถลดภาวะโรคเรื้อรังของคนนาประดู่ให้ได้มากที่สุด

3. กลุ่มเป้าหมาย

3.1 ตัวแทนร้านค้าที่มีการจำหน่ายอาหารประเภทข้าวยา รวมถึงอาหารสมุนไพรประเภทอื่นๆ ใน 7 ชุมชน ของตำบลนาประดู่

3.2 ผู้อำนวยการโรงพยาบาล และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดระบบโภชนาการในโรงพยาบาล

3.3 ผู้อำนวยการโรงเรียน อาจารย์ที่เกี่ยวข้องกับการจัดระบบโภชนาการ และตัวแทนนักเรียน ในเขตพื้นที่ตำบลนาประดู่

3.4 ผู้นำองค์กรชุมชน และผู้นำชุมชนในระดับหมู่บ้าน ในเขตพื้นที่ตำบลนาประดู่

3.5 ผู้ที่สนใจทั่วไป

4. วิธีดำเนินการ

4.1 (ระยะเวลาที่ 1)

1. จัดสัมมนา เพื่อทำความเข้าใจ เกี่ยวกับแนวทาง และกระบวนการดำเนินงานโครงการ

2. จัดให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันของคนในชุมชน โรงเรียน โรงพยาบาล รวมถึงผู้เข้าร่วมการสัมมนาทุกคน เกี่ยวกับแนวคิดวิธีการและกระบวนการคิดการทำข้าวยาสมุนไพร เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการดำเนินงานโครงการ

4.2 (ระยะที่ 2)

ให้ชุมชน โรงเรียน และโรงพยาบาลดำเนินงานโครงการ ตามขั้นตอน ดังนี้

1.1 ชุมชน

ให้หน่วยงานราชการส่วนท้องถิ่น ผู้นำชุมชน และวิทย์ชุมชนประชาสัมพันธ์โครงการ รวมถึงการสนับสนุนให้มีร้านค้าข้าวยาสมุนไพร อย่างน้อยชุมชนละ 3 ร้านค้า เพื่อให้ครบโครงสร้างตามกระบวนการแผนงานโครงการ

โดยคณะกรรมการโครงการ จะสนับสนุนงบประมาณในการจัดทำ ป้ายโครงการร้านค้าที่เข้าร่วมโครงการ พร้อมทั้งติดตามประเมินผลโดยคณะกรรมการโครงการ พร้อมติดตามประเมินผลหลังจากโครงการได้ดำเนินการผ่านไป 3 เดือน โดยอาศัยตัวชี้วัดต่างๆตามแบบฟอร์มโครงการ (จำนวนผู้บริโภค และสุขลักษณะโดยรวมของร้านค้า) เป็นต้น โดยจะสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์เครื่องครัวที่เกี่ยวข้องกับการทำข้าวยาสมุนไพรให้กับร้านค้าที่ผ่านเกณฑ์ ชุมชนละ 1 ร้านค้า และติดตามประเมินผลอีกครั้ง หลังดำเนินงานโครงการผ่านไป 6 เดือน เพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์ของโครงการ

1.2 โรงเรียน

โดยคณะกรรมการโครงการ จะสนับสนุนงบประมาณในการจัดทำ ป้ายโครงการ พร้อมสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์เครื่องครัวที่เกี่ยวข้องกับการทำข้าวยาสมุนไพร ให้กับทางโรงเรียน และจัดซื้อพันธุ์พืชสมุนไพรต่างๆมาเพาะพันธุ์ในแปลง พร้อมติดตามประเมินผล หลังจากโครงการได้ดำเนินการผ่านไป 3 เดือน โดยให้อาจารย์ผู้รับผิดชอบเป็นผู้จัดทำรายการบัญชีรายการอาหาร จากการบริโภคอาหารกลางวันของนักเรียนในรอบสัปดาห์ / เดือน และติดตามประเมินผลอีกครั้ง หลังดำเนินงานโครงการผ่านไป 6 เดือน เพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์ของโครงการ โดยมีตัวชี้วัดอยู่ 2 ประเด็นหลัก คือ

1.2.1 การบริโภคข้าวยาสมุนไพรในมื้อกลางวันของนักเรียน อย่างน้อย 4 มื้อ / เดือน ถือว่าผ่านเกณฑ์

1.2.2 เด็กนักเรียนสามารถต่อยอดแนวความคิดการทำข้าวยาสมุนไพร ไปสู่การทำอาหารบริโภคในครัวเรือนได้ อย่างน้อย 10 เปอร์เซ็นต์ของจำนวนนักเรียนทั้งหมด ถือว่าผ่านเกณฑ์

1.3 โรงพยาบาล

โดยคณะกรรมการโครงการ จะสนับสนุนงบประมาณในการจัดทำ ป้ายโครงการ สนับสนุนวัสดุอุปกรณ์เครื่องครัวที่เกี่ยวข้องกับการทำข้าวยาสมุนไพร ให้กับทางโรงพยาบาล พร้อมติดตามประเมินผล หลังจากโครงการได้ดำเนินการผ่านไป 3 เดือน โดยให้ผู้รับผิดชอบในฝ่ายโภชนาการของโรงพยาบาล เป็นผู้จัดทำบัญชีรายการอาหาร จากการจัดสรรข้าวยาสมุนไพรให้แก่ผู้ป่วยที่พักรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาล

(โดยเฉพาะโรคทั่วไป ที่ผู้ป่วยสามารถบริโภคได้) อย่างน้อย 4 มื้อ / เดือน ถือว่าผ่านเกณฑ์ และติดตาม ประเมินผลอีกครั้ง หลังดำเนินงานโครงการผ่านไป 6 เดือน เพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์ของโครงการ

4.3 (ระยะเวลาที่ 3)

ติดตาม และประเมินผลการดำเนินงานโครงการ ในรอบ 3 เดือน

4.4 (ระยะเวลาที่ 4)

สรุป ติดตาม และประเมินผลการดำเนินงานโครงการทั้งหมด

5. ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ

ลำดับที่	รายการกิจกรรม	ระยะเวลา	หมายเหตุ
1.	แผนงานระยะที่ 1	มกราคม 53	
2.	แผนงานระยะที่ 2	กุมภาพันธ์ 53	
3.	แผนงานระยะที่ 3	พฤษภาคม 53	
4.	แผนงานระยะที่ 4	กันยายน 53	

6. สถานที่

องค์การบริหารส่วนตำบลนาประดู่

6. งบประมาณ

ลำดับที่	รายการ	งบประมาณ	หมายเหตุ
1.	งบประมาณในการจัดสัมมนา - ค่าเดินทาง โต๊ะ เก้าอี้ - ค่าสื่อเอกสาร - ค่าวิทยากร - ค่าอาหาร ค่าน้ำดื่ม ของว่าง - ค่าใช้จ่ายในส่วนของห้องประชุม - ค่าครุภัณฑ์ (สมุด ปากกา)ให้ผู้เข้าร่วมอบรม - ค่าเบ็ดเตล็ดอื่นๆ	2,000 บาท 1,000 บาท 7,000 บาท 16,000 บาท 1,000 บาท 2,000 บาท 1,000 บาท	
2.	- จัดสรรให้ในส่วนของคุณชน	10,000 บาท	

ลำดับที่	รายการ	งบประมาณ	หมายเหตุ
	(ตามรายละเอียดข้างต้น) - จัดสรรให้ในส่วน of โรงเรียน	5,000 บาท	
	(ตามรายละเอียดข้างต้น) - จัดสรรให้ในส่วน of โรงพยาบาล	5,000 บาท	
	(ตามรายละเอียดข้างต้น)		
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น		50,000 บาท	

7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 ข้าวยาสมุนไพรกลายเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นอาหารสมุนไพรหลักในระดับชุมชน โรงเรียน โรงพยาบาล และขยายผลสู่องค์กรและชุมชนอื่นๆได้

7.2 คนในชุมชนตำบลนาประดู่ โรงเรียน และโรงพยาบาล ตระหนักในการดูแลสุขภาพ และหันมารับประทานข้าวยาซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการสูง โดยอาศัยทรัพยากรที่มีอยู่ในพื้นที่ และสอดคล้องกับสภาพความเป็นอยู่ของคนในพื้นที่

7.3 คนในชุมชนตำบลนาประดู่ โรงเรียน และโรงพยาบาล เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ หลักสูตรข้าวยา ให้มีความหลากหลาย โดยเฉพาะการก่อให้เกิดคุณค่าทางโภชนาการ โดยอาศัยสมุนไพรต่างๆมาเป็นส่วนประกอบ

7.4 ข้าวยาสมุนไพร กลายเป็นอาหารจานเดียว ดูแลหลายโรค และเกิดภูมิคุ้มกันให้กับสุขภาพอนามัยกับคนในชุมชน โรงเรียน และโรงพยาบาลได้เป็นอย่างดี

7.5 คนในชุมชนตำบลนาประดู่ โรงเรียน และโรงพยาบาล มีการนำสมุนไพรในท้องถิ่นมาประกอบอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่า ก้าวสู่ระบบการตลาด และก่อให้เกิดรายได้แก่คนในชุมชน

7.6 คนในชุมชนตำบลนาประดู่ มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ และแข็งแรง และสามารถลดภาวะโรคเรื้อรังของคนนาประดู่ได้

ผู้รับผิดชอบโครงการ

(ลงชื่อ).....

(นายคอซีย์ มามู)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาประดู่