

รายงานผลการดำเนินงานการเปิดโอกาสให้กิจการมีส่วนร่วม คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569



คณะสาธารณสุขศาสตร์โครงการ “พลังวัยใส เชื่อมใจวัยเก่า : บูรณาการศาสตร์สุขภาพ
สร้างคุณค่าข้ามรุ่น” ตำบลแม่ใส อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา
ภายใต้ความร่วมมือของคณะสาธารณสุขศาสตร์ องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ใส
ผู้นำชุมชน และ กลุ่มแกนนำสุขภาพผู้สูงอายุสตรี มหาวิทยาลัยพะเยา





รายงานผลการดำเนินงานการเปิดโอกาสให้เกิดการมีส่วนร่วม
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

โครงการ “พลังวัยใส เชื่อมใจวัยเก่า : บูรณาการศาสตร์สุขภาพ
สร้างคุณค่าข้ามรุ่น” ตำบลแม่ใส อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา
ภายใต้ความร่วมมือของคณะสาธารณสุขศาสตร์ องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ใส ผู้นำชุมชน และ
กลุ่มแกนนำสุขภาพผู้สูงอายุ

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา ประจำปีงบประมาณ 2569

บทสรุป

การดำเนินการฝึกบูรณาการความรู้และทักษะแบบสหวิชาชีพ (IPE) ภายใต้โครงการ "พลังวัยใส เชื่อมใจวัยเก่า: บูรณาการศาสตร์สุขภาพ สร้างคุณค่าข้ามรุ่น ณ ตำบลแม่ใส เกิดขึ้นภายใต้สถานการณ์ความท้าทายของสังคมสูงวัยในจังหวัดพะเยา ซึ่งมีสัดส่วนผู้สูงอายุสูงถึงร้อยละ 24.66 ของประชากรทั้งหมด ปัญหาสุขภาพหลักที่พบคือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ภาวะความเสื่อมของระบบโครงร่างและกล้ามเนื้อ จากการทำงานหนักและข้อจำกัดในการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้อง โครงการนี้จึงมุ่งเน้นการมีส่วนร่วมของสถาบันการศึกษา องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้นำชุมชน และกลุ่มแกนนำสุขภาพผู้สูงอายุ ในการสร้างพื้นที่เรียนรู้ร่วมกันระหว่างนิสิตสหวิชาชีพและชุมชน เพื่อสร้างนวัตกรรมที่สามารถแก้ไขปัญหาได้ตรงจุดโดยใช้ต้นทุนที่มีอยู่ในท้องถิ่น

คณะทำงานประกอบด้วยคณะสาธารณสุขศาสตร์ องค์กรบริหารส่วนตำบลแม่ใส ผู้นำชุมชน และกลุ่มแกนนำสุขภาพผู้สูงอายุ ได้ใช้วงจรการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติ (Action Learning) โดยเริ่มจากการวินิจฉัยชุมชน (Community Diagnosis) ใน 12 หมู่บ้าน เพื่อคัดแยกปัญหาสุขภาพตามบริบทพื้นที่ จากนั้นได้ดำเนินการออกแบบนวัตกรรมสุขภาพภายใต้แนวคิด "นวัตกรรมที่ง่ายแต่ได้ผลยั่งยืน" (Simple yet Sustainable Innovation) โดยมีการบูรณาการศาสตร์การแพทย์แผนไทย เช่น การใช้รสรยา การประคบสมุนไพร และกายภาพบำบัดวิถีชุมชน เข้ากับหลักการสาธารณสุขสมัยใหม่และการจัดการสิ่งแวดล้อมผลการศึกษาพบว่าปัญหาและนวัตกรรมมีความจำเพาะตามพื้นที่ เช่น

กลุ่มพื้นที่ติดแหล่งน้ำและป่า (หมู่ 1, 6, 12) มุ่งเน้นการนำทรัพยากรท้องถิ่นมาแปรรูป เช่น ชาเกสรบัว (หมู่ 1) และน้ำมันเหลืองโพลป่า (หมู่ 12) เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพและป้องกันพาหะนำโรค

กลุ่มพื้นที่เกษตรและที่ดอน (หมู่ 2, 7, 10) พัฒนาอุปกรณ์และท่าบริหารร่างกายเพื่อลดอาการปวดเมื่อยจากการทำงาน เช่น ผ่านวดน่องสมุนไพร (หมู่ 10) และอุปกรณ์ยืดเหยียด (หมู่ 2)

กลุ่มพื้นที่กึ่งเมืองและพัฒนาใหม่ (หมู่ 4, 11) เน้นการเพิ่มความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) และการจัดการสิ่งแวดล้อม เช่น บัตรสีเตือนสุขภาพ (หมู่ 4) และถังขยะอัจฉริยะสำหรับการจัดการขยะอันตราย (หมู่ 11)

ผลลัพธ์และความสำเร็จของโครงการ

1. ด้านสุขภาพ ผู้สูงอายุและกลุ่มเสี่ยงร้อยละ 85 มีความพึงพอใจและรายงานว่าอาการเจ็บป่วยทางกาย (โดยเฉพาะอาการปวดเมื่อย) ลดลง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ลดหวาน มัน เค็ม อย่างชัดเจน
2. ด้านนวัตกรรม เกิดนวัตกรรมสุขภาพจำนวน 12 รายการที่เหมาะสมกับบริบทของแต่ละหมู่บ้าน ซึ่งสามารถผลิตได้เองในราคาประหยัดและใช้วัสดุในท้องถิ่น
3. ด้านสังคม เกิดเครือข่าย "เพื่อนช่วยเพื่อน" และการฟื้นฟูภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรป่า ทำให้ปราชญ์ชาวบ้านได้มีบทบาทในการถ่ายทอดความรู้สู่คนรุ่นใหม่
4. ด้านการศึกษา นิสิตได้รับประสบการณ์ตรงในการทำงานร่วมกับวิชาชีพอื่นและชุมชน พัฒนาทักษะการสื่อสารและการแก้ไขปัญหาหน้างานจริง

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

เพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ใสควรพิจารณาบรรจุโครงการนวัตกรรมสุขภาพเหล่านี้เข้าสู่แผนพัฒนาตำบลประจำปี พร้อมจัดตั้ง "ศูนย์นวัตกรรมสุขภาพชุมชน" เพื่อเป็นแหล่งผลิตและกระจายความรู้ด้านสมุนไพร นอกจากนี้ควรมีการขยายผลการดำเนินงานสหวิชาชีพให้ครอบคลุมถึงมิติทางสังคมและสถาปัตยกรรม (Smart Community) เพื่อรองรับสังคมสูงวัยอย่างครบวงจรในอนาคต

1. ประเด็นการมีส่วนร่วม

การดำเนินโครงการการฝึกอบรมการความรู้และทักษะแบบสหวิชาชีพ (IPE) ภายใต้แนวคิด “พลังวัยใส เชื่อมใจวัยเก่า” ณ พื้นที่ตำบลแม่ใส จังหวัดพะเยา โดยคณะสาธารณสุขศาสตร์ องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ใส ผู้นำชุมชน และกลุ่มแกนนำสุขภาพผู้สูงอายุ ถือเป็นหมุดหมายสำคัญของการจัดการสุขภาพในระดับปฐมภูมิที่ก้าวข้ามขีดจำกัดของการรักษาพยาบาลแบบเดิม สู่การสร้างนวัตกรรมร่วมกับชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม จากการลงพื้นที่ศึกษาสภาวะสุขภาพและวิถีชีวิตของประชาชนทั้ง 12 หมู่บ้าน ทีมสหวิชาชีพได้พบปรากฏการณ์ความเชื่อมโยงที่น่าสนใจระหว่างภูมิศาสตร์อาชีพและอาการเจ็บป่วย โดยเฉพาะกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่ฝังรากลึกอยู่ในวิถีเกษตรกรรมและพฤติกรรมบริโภคท้องถิ่น

กระบวนการทำงานที่เริ่มต้นจากการวินิจฉัยชุมชนอย่างละเอียดผ่านแผนที่เดินดินและเวทีประชาคมของหมู่บ้านและชุมชน ได้แปรเปลี่ยนข้อเท็จจริงทางระบาดวิทยาให้กลายเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์นวัตกรรมสุขภาพ 12 รูปแบบ ที่มีความจำเพาะเจาะจงต่อปัญหาของแต่ละหมู่บ้าน ความสำเร็จที่เกิดขึ้นจึงไม่ใช่เพียงแค่การบรรลุตัวชี้วัดตามเอกสารโครงการ แต่คือการสร้าง “ความฉลาดทางสุขภาพ” (Health Literacy) ให้เกิดขึ้นในจิตใจของผู้สูงอายุ ผลลัพธ์จากการดำเนินงาน จึงเป็นเครื่องยืนยันถึงการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการในทุกมิติ ซึ่งสามารถพรรณนาถึงความสำเร็จและผลกระทบที่เกิดขึ้นในระยะยาวได้ ดังนี้

การวิเคราะห์ผลการดำเนินงานตามวัตถุประสงค์โครงการ

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาวินิจฉัยชุมชนและคัดกรองสภาวะสุขภาพเชิงรุก จากการดำเนินงานในทั้ง 12 หมู่บ้าน ทีมสหวิชาชีพและองค์การบริหารส่วนตำบลแม่ใส ผู้นำชุมชน และกลุ่มแกนนำสุขภาพผู้สูงอายุได้เปลี่ยนรูปแบบการเก็บข้อมูลจากการสำรวจด้วยกระดาษ เป็นการ "เดินเท้าเข้าหาปัญหา" โดยใช้เครื่องมือแผนที่เดินดินและผังเครือญาติเพื่อค้นหาผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายถึงบ้านพักอาศัย ผลจากการลงพื้นที่จริงทำให้พบว่าปัญหาสุขภาพของตำบลแม่ใสมีความจำเพาะตามภูมิศาสตร์ ตัวอย่างเช่น ในพื้นที่หมู่ที่ 10 และ หมู่ที่ 12 ซึ่งเป็นพื้นที่ดอนและประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมทำสวนทำไร่ ข้อมูลจากการวินิจฉัยชุมชนชี้ชัดว่า กลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและข้อ ไม่ได้เกิดจากอายุเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากท่าทางการทำงานที่ผิดสุขลักษณะสะสมมานาน การวินิจฉัยเชิงรุกนี้จึงช่วยให้โครงการสามารถออกแบบการแก้ไขปัญหามาตรังจุด มากกว่าการรอให้ผู้ป่วยเดินทางไปหาที่โรงพยาบาล

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้แบบสหวิชาชีพและการมีส่วนร่วมของหน่วยงานในระดับชุมชน หัวใจสำคัญของวัตถุประสงค์นี้คือการร่วมมือการดำเนินงานระหว่างวิชาชีพ เพื่อให้เกิดการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวม ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่านิสิตสาขาการแพทย์แผนไทยและสาธารณสุขศาสตร์ไม่ได้ทำงานแยกส่วนกัน แต่มีการสลับบทบาทและสนับสนุนข้อมูลซึ่งกันและกัน เช่น ในระหว่างการจัดเวทีประชาคม นิสิตสาธารณสุขจะทำหน้าที่นำเสนอข้อมูลทางระบาดวิทยาและแนวโน้มของโรค NCDs ในภาพรวมหมู่บ้าน ในขณะที่นิสิตแพทย์แผน

ไทยจะเข้ามาเพิ่มเติมด้วยการสาธิตการใช้สมุนไพรใกล้ตัวเพื่อการบำบัดเบื้องต้น การแลกเปลี่ยนทักษะ หน่วยงานจริงเช่นนี้ช่วยให้นิสิตมีความพร้อมในการทำงานในระบบสุขภาพปฐมภูมิที่มีความซับซ้อนในอนาคต 14

วัตถุประสงค์ที่ 3 เพื่อพัฒนาและประยุกต์ใช้นวัตกรรมสุขภาพจากภูมิปัญญาท้องถิ่น นวัตกรรม ทั้ง 12 ชิ้นที่ปรากฏในรายงาน ไม่ใช่เพียงแค่อุปกรณ์ที่ประดิษฐ์ขึ้นใหม่ แต่เป็นการนำสิ่งที่มีอยู่เดิมในชุมชนมา เพิ่มมูลค่าและคุณภาพในการใช้งาน ตัวอย่างที่โดดเด่นคือ นวัตกรรมผ้าอนามัยสอดสมุนไพร และ สเปรย์สมุนไพรสามพลัง ซึ่งอาศัยการสกัดสารสำคัญจากพืชในพื้นที่แม่ใส การดำเนินงานตามวัตถุประสงค์นี้เห็น ได้ชัดที่ได้แสดงถึงขั้นตอนการผลิตร่วมกับชาวบ้าน ซึ่งเป็นการพิสูจน์ว่านวัตกรรมที่มีประสิทธิภาพไม่ จำเป็นต้องมีราคาแพง แต่ต้องเป็นสิ่งที่ชาวบ้านสามารถเข้าถึง เข้าใจ และทำซ้ำได้ด้วยตนเองอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ที่ 4 เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โครงการ มุ่งเน้นการสร้างความรู้ความฉลาดทางสุขภาพ ให้เกิดขึ้นในระดับบุคคล ผ่านการสื่อสารที่ตรงกลุ่มเป้าหมาย ตัวอย่างการใช้บัตรสีเตือนสุขภาพในหมู่ที่ 4 และ 11 เป็นรูปธรรมของการแปลงข้อมูลวิชาการที่ยากให้ กลายเป็นสัญลักษณ์ที่จดจำง่าย ภาพในภาคผนวกที่ผู้สูงอายุร่วมกันคัดแยกประเภทอาหารตามสีเหลือง เขียว แดง สะท้อนถึงระดับความเข้าใจที่เพิ่มขึ้น

วัตถุประสงค์ที่ 5 เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของเครือข่ายสุขภาพชุมชน ความสำเร็จของ โครงการคือความร่วมมือของเครือข่ายท้องถิ่น ในภาพกิจกรรมภาคผนวกเราจะเห็นบทบาทของ อสม. และผู้นำชุมชนที่เป็นพี่เลี้ยงสำคัญในการพานิสิตลงพื้นที่ การที่ อบต.แม่ใส และ รพ.สต. เข้ามามีส่วนร่วม ในทุกขั้นตอน ทำให้โครงการนี้กลายเป็นพันธกิจร่วมกันของคนในพื้นที่ ส่งผลให้เกิดความมั่นใจว่าแม้นิสิต จะจบการฝึกปฏิบัติไปแล้ว แต่กลไกการดูแลสุขภาพด้วยนวัตกรรมและภูมิปัญญาจะยังคงได้รับการสืบทอดต่อไปโดยแกนนำสุขภาพในชุมชน

2. สรุปข้อมูลของผู้มีส่วนร่วม

1. สภาพทั่วไปของตำบลแม่ใส

ตำบลแม่ใสตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยา มีลักษณะทางภูมิศาสตร์ที่หลากหลายและอุดม สมบูรณ์ พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่มและที่ราบสลับดอน โดยมี "กว๊านพะเยา" เป็นทรัพยากรแหล่งน้ำที่ สำคัญทางทิศตะวันออก และมีแนวเขากับป่าชุมชนขนานอยู่ทางทิศตะวันตกและทิศใต้ สภาพพื้นที่เช่นนี้ ทำให้ตำบลแม่ใสมีการจัดสรรทรัพยากรน้ำผ่านระบบเหมืองฝายและลำน้ำแม่ใสที่ไหลหล่อเลี้ยงชุมชนทั้ง 12 หมู่บ้านอย่างทั่วถึง

ในมิติทางเศรษฐกิจ ตำบลแม่ใสมีฐานรากทางเศรษฐกิจที่พึ่งพากับภาคเกษตรกรรมเป็นหลัก โดยเฉพาะการทำนาข้าวหอมมะลิคุณภาพสูง การทำสวนไม้ผล (ลำไย ลิ้นจี่) และการประมงพื้นบ้านในเขต ที่ติดกับกว๊านพะเยา อย่างไรก็ตาม สังคมของตำบลแม่ใสกำลังอยู่ในช่วงการเปลี่ยนผ่านสู่สังคมกึ่งเมืองกึ่ง ชนบท มีการขยายตัวของที่อยู่อาศัยและอาชีพรับจ้างเพิ่มขึ้นในหมู่บ้านที่เป็นศูนย์กลางและหมู่บ้านใหม่ พัฒนา แต่ชาวบ้านส่วนใหญ่ยังคงสืบทอดวิถีชีวิตดั้งเดิมของชาวล้านนา มีความผูกพันกับวัดและประเพณี ท้องถิ่นอย่างเหนียวแน่น โครงสร้างทางสังคมมีความเข้มแข็งผ่านกลไกอาสาสมัครสาธารณสุขประจำ หมู่บ้าน (อสม.) และกลุ่มวิสาหกิจชุมชนที่มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนคุณภาพชีวิตของประชากร ในพื้นที่

2. ปัญหาและอุปสรรคที่พบในภาพรวม

จากการศึกษาสภาวะสุขภาพและสิ่งแวดล้อมทั้ง 12 หมู่บ้าน โดยคณะสาธารณสุขศาสตร์ องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ใส ผู้นำชุมชน และกลุ่มแกนนำสุขภาพผู้สูงอายุ พบว่าปัญหาสำคัญของตำบลแม่ใส มีจุดร่วมที่สอดคล้องกันดังนี้

2.1 วิถีสุขภาพจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) พบอุบัติการณ์ของโรคความดันโลหิตสูง และเบาหวานในระดับสูงทั่วทั้งตำบล ซึ่งมีสาเหตุหลักมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามวิถีท้องถิ่นที่มีรสจัด (เค็ม มัน หวาน) และภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสมกับวัย

2.2 ความเสื่อมของระบบกล้ามเนื้อและโครงสร้างกระดูก เนื่องจากประชากรส่วนใหญ่เป็นเกษตรกรและผู้สูงอายุ จึงพบปัญหาอาการปวดเมื่อยเรื้อรัง ข้อเข่าเสื่อม และกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม จากการทำงานหนักในท่าทางที่ไม่ถูกสุขลักษณะสะสมเป็นเวลานาน

2.3 ความเสี่ยงด้านอุบัติใหม่และสิ่งแวดล้อม ปัญหาขยะในชุมชน (ขยะอินทรีย์และขยะอันตราย) การใช้สารเคมีในภาคเกษตรที่ตกค้างในสิ่งแวดล้อม และมลพิษทางอากาศในช่วงฤดูแล้ง (PM 2.5) รวมถึงโรคอุบัติใหม่ที่มีผู้เป็นพาหะในพื้นที่ใกล้แนวป่าและริมน้ำ

2.4 อุปสรรคเชิงระบบและพฤติกรรม ชาวบ้านยังขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการใช้สมุนไพรบำบัดตนเอง มักใช้ตามความเชื่อหรือคำบอกเล่า และยังมีความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารสุขภาพระหว่างกลุ่มวัยทำงานและกลุ่มผู้สูงอายุ

3. การจัดการแก้ไขปัญหในระดับตำบล

แนวทางการจัดการปัญหาของตำบลแม่ใสเน้นการใช้ "พื้นที่เป็นฐาน" (Area-based Management) และ"สหวิชาชีพเป็นกลไก" (IPE Mechanism) โดยมีการบูรณาการงานดังนี้

3.1 การเชื่อมโยงเครือข่ายสุขภาพ มีการทำงานร่วมกันระหว่างคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา, องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ใส, รพ.สต. และเครือข่าย อสม. เพื่อสร้างระบบเฝ้าระวังและคัดกรองสุขภาพเชิงรุกในทุกหมู่บ้าน

3.2 การจัดการความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่น มีการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (KM) เพื่อคืนข้อมูลสุขภาพให้แก่ชุมชน และนำปราชญ์ชาวบ้านมาร่วมกับนิสิตสหวิชาชีพในการถอดบทเรียนการใช้สมุนไพรและภูมิปัญญาไทยมาเป็นเครื่องมือในการดูแลสุขภาพ

3.3 การสร้างพื้นที่สุขภาวะ พัฒนาพื้นที่วัด ศาลาอเนกประสงค์ และป่าชุมชน ให้เป็นแหล่งเรียนรู้และสถานที่จัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่เข้าถึงง่ายสำหรับคนทุกกลุ่มวัย เน้นการมีส่วนร่วมของชุมชนในการร่วมคิด ร่วมวางแผน และร่วมดำเนินการ

4. นวัตกรรมที่นำมาใช้ในการแก้ไขสุขภาพภาพรวม

นวัตกรรมที่ถูกนำมาใช้ในตำบลแม่ใสมีความโดดเด่นในเรื่องการ "ประยุกต์สิ่งที่ย่อย ให้ได้ผลที่ยั่งยืน" โดยแบ่งเป็น 3 ประเภทหลัก

4.1 นวัตกรรมผลิตภัณฑ์สมุนไพร เช่น โครงการ "Bua Balance" ที่นำบัวจากกว๊านพะเยามาพัฒนาเป็นชาและน้ำมันนวด การผลิตลูกประคบและบาล์มสมุนไพรจากทรัพยากรในท้องถิ่น (ไพล ขมิ้น ทองพันชั่ง) เพื่อลดการนำเข้ายาเคมีจากภายนอก

4.2 นวัตกรรมอุปกรณ์และกายภาพบำบัด การประดิษฐ์อุปกรณ์ช่วยออกกำลังกายจากวัสดุธรรมชาติ เช่น ไม้พลองไม้ไผ่ กะลามะพร้าวขนาดเท่า และการออกแบบท่าบริหารร่างกายที่ผสมผสาน "ฤๅษีดัดตน" เข้ากับวิถีชีวิตเกษตรกร เพื่อแก้ปัญหาปวดเมื่อยได้อย่างตรงจุด

4.3 นวัตกรรมกระบวนการและสื่อสาร การใช้ "สื่อสุขภาพดิจิทัล" (LINE/QR Code) ควบคู่กับ "สื่อพื้นบ้าน" (ภาษาถิ่น/นิทานสุขภาพ) และระบบ "บัตรสุขภาพ" เพื่อยกระดับความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ให้แก่ชาวบ้านอย่างเป็นรูปธรรม

5. ผลการจัดกิจกรรมแก้ไขปัญหาและทิศทางในอนาคต

ผลลัพธ์จากการดำเนินงานในภาพรวมของตำบลแม่ใสปรากฏผลเป็นที่น่าพอใจในหลายมิติ

5.1 ด้านสุขภาพ ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น มีความตระหนักในการลดรสเค็ม มันหวาน ในอาหาร อาการเจ็บป่วยทางกล้ามเนื้อได้รับการบรรเทาด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย และมีอัตราการเข้าถึงการคัดกรองโรคเรื้อรังที่สูงขึ้น

5.2 ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม เกิดความเข้มแข็งของเครือข่ายอาสาสมัครและกลุ่มอาชีพ ชุมชนมีระบบการจัดการขยะและสิ่งแวดล้อมที่ดีขึ้น ลดแหล่งเพาะพันธุ์พาหะนำโรค และเกิดความภาคภูมิใจในภูมิปัญญาท้องถิ่นของตนเอง

5.3 ด้านความยั่งยืน เกิดตัวแบบ (Model) การทำงานสหวิชาชีพที่สามารถนำไปขยายผลได้ในพื้นที่อื่น โดยชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองได้ในระดับเบื้องต้นด้วยทรัพยากรสมุนไพรมหาและนวัตกรรมที่ถูกพัฒนาขึ้นร่วมกัน



คณะกรรมการสุขภาพศาสตร์ร่วมประชุมกับองค์การบริหารส่วนตำบลแม่ใส ผู้นำชุมชน แกนนำสุขภาพเพื่อวิเคราะห์สภาพปัญหาและวางแผนการดำเนินโครงการ

3. ผลจากการมีส่วนร่วม

การดำเนินโครงการ “พลังวัยใส เชื่อมใจวัยเก่า” ณ ตำบลแม่ใส โดยคณะสาธารณสุขศาสตร์ องค์กรบริหารส่วนตำบลแม่ใส ผู้นำชุมชน และกลุ่มแกนนำสุขภาพผู้สูงอายุ บรรลุผลผลิตตามเป้าหมายที่วางไว้ ทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยมีรายละเอียดการดำเนินงาน ดังนี้

1. ผลผลิตเชิงปริมาณ

1.1 การพัฒนาความรู้และทักษะการดูแลตนเองของผู้สูงอายุโครงการสามารถเข้าถึงและพัฒนาทักษะการดูแลตนเองให้กับผู้สูงอายุในตำบลแม่ใสจำนวนกว่า 250 คน ครอบคลุมทั้ง 12 หมู่บ้าน ผ่านกิจกรรมสถานีสุขภาพสหวิชาชีพโดยผู้สูงอายุได้รับการฝึกปฏิบัติจริง เช่น การทดสอบเลือกอาหารตามบัตรสีเตือนสุขภาพ การฝึกท่ากายบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อลดอาการปวดจากการทำเกษตร และการเรียนรู้การใช้สมุนไพรพอกเช่า ซึ่งผลจากการลงพื้นที่จริง (ภาคผนวก) แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุสามารถนำทักษะเหล่านี้ไปใช้ดูแลตนเองที่บ้านได้ทันที

1.2 กระบวนการเรียนรู้คู่บริการของนิสิตสหวิชาชีพนิสิตชั้นปีที่ 3 จำนวน 397 คน ของคณะสาธารณสุขศาสตร์ ได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้คู่บริการ ในพื้นที่จริงตลอดระยะเวลาโครงการ นิสิตได้ฝึกทักษะการวินิจฉัยชุมชน การวางแผนแก้ไขปัญหาสุขภาพร่วมกับชาวบ้าน และการทำงานทีมนำสหวิชาชีพ (IPE) ซึ่งถือเป็นการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นบุคลากรสุขภาพระดับมืออาชีพที่มีความเข้าใจในบริบทสังคมชนบทอย่างแท้จริง 45

1.3 การสร้างสรรค์ชุดความรู้และนวัตกรรมส่งเสริมสุขภาพโครงการประสบความสำเร็จในการผลิตชุดความรู้และนวัตกรรมสุขภาพรวมไม่น้อยกว่า 12 ชุด (1 หมู่บ้านต่อ 1 นวัตกรรมหลัก) ซึ่งบูรณาการศาสตร์ด้านสาธารณสุขศาสตร์ในทุกมิติเข้าด้วยกันอย่างลงตัว ตัวอย่างเช่น

1) สื่อวีดีโอและโปสเตอร์ออกกกำลังกาย เช่น ท่าฤๅษีดัดตนประยุกต์สำหรับผู้สูงอายุและท่าบริหารเช่าด้วยอุปกรณ์ไม้ไผ่

2) คู่มือและสื่อความรู้ เช่น คู่มือการใช้สมุนไพรพอกเช่า, แผ่นพับการคัดแยกอาหารกลุ่มเสี่ยง NCDs

3) นวัตกรรมผลิตภัณฑ์ เช่น สเปรย์สมุนไพรสามพลัง, ผ้านวดน่องสมุนไพร และถังขยะอัจฉริยะเพื่อการจัดการขยะอันตรายในชุมชนชุดความรู้เหล่านี้ได้รับการส่งมอบให้แก่แกนนำชุมชนและรพ.สต. เพื่อใช้เป็นสื่อการสอนต่อเนื่อง

1.4 รายงานสรุปผลการดำเนินงานและถอดบทเรียนคณะทำงานได้จัดทำรายงานสรุปผลการดำเนินงานฉบับสมบูรณ์จำนวน 1 ฉบับ ซึ่งประกอบด้วย ข้อมูลพื้นฐานชุมชน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพเชิงสถิติ รายละเอียดนวัตกรรม และการถอดบทเรียน (AAR) จากการปฏิบัติงานในพื้นที่ เพื่อเป็นฐานข้อมูลสำคัญให้แก่หน่วยงานท้องถิ่นในการวางแผนงานสุขภาพในอนาคต

2. ผลผลิตเชิงคุณภาพ

2.1 ระดับความรู้และการจัดการสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุจากการประเมินผลหลังเข้าร่วมกิจกรรมพบว่าผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมในตำบลแม่ใสมีความรู้ด้านการดูแลและจัดการสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดีขึ้นไป โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และการปฏิบัติสูงกว่าหรือเท่ากับ 4 คะแนน (จากคะแนนเต็ม 5)

ผู้สูงอายุมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับบรรยาในอาหารที่ส่งผลต่อโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน สามารถสาธิตวิธีการนวดประคบตนเองเบื้องต้นเพื่อลดการใช้ยาแก้ปวดเคมี และมีความตระหนักในการจัดการสิ่งแวดล้อมรอบบ้านเพื่อป้องกันอุบัติเหตุพลัดตกหกล้ม ความเปลี่ยนแปลงเชิง

คุณภาพนี้สะท้อนผ่านถ้อยคำขอบคุณและแววตาที่มั่นใจของผู้สูงอายุที่ปรากฏในภาพกิจกรรมช่วงท้ายของรายงาน ซึ่งถือเป็นดัชนีชี้วัดความสำเร็จที่สำคัญยิ่งกว่าตัวเลขเชิงสถิติ คือการที่ผู้สูงอายุกล้าและสามารถ ที่จะเป็นผู้ดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างภาคภูมิใจ

4. การนำผลจากการมีส่วนร่วมไปปรับปรุงพัฒนาการดำเนินงานของหน่วยงาน

1. การยกระดับสุขภาพและคุณภาพชีวิตในระดับครัวเรือนและชุมชน ในระยะยาว ผลที่คาดว่าจะได้รับประการแรกคือการลดลงของภาระโรคในตำบลแม่ใส โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และภาวะทุพพลภาพจากการปวดเมื่อยเรื้อรัง เมื่อประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพและมีนวัตกรรมดูแลตนเองที่บ้าน จะส่งผลให้จำนวนผู้ป่วยที่ต้องเดินทางไปโรงพยาบาลด้วยอาการพื้นฐานลดลง ลดความแออัดในสถานพยาบาลระดับอำเภอและจังหวัด ผู้สูงอายุจะมีอายุขัยที่ยืนยาวอย่างมีคุณภาพ สามารถพึ่งพาตนเองได้ในชีวิตประจำวัน ไม่เป็นภาระแก่ลูกหลาน และสามารถดำรงบทบาทสำคัญในฐานะเสาหลักทางจิตใจของครอบครัวได้อย่างสง่างาม

2 การสร้างมูลค่าและคุณค่าให้กับทุนทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญา ผลลัพธ์ที่สำคัญอีกประการคือการให้ความสำคัญกับภูมิปัญญาท้องถิ่นที่กำลังจะสูญหาย การที่โครงการนำสมุนไพรพื้นบ้านมาพัฒนาเป็นนวัตกรรม จะกระตุ้นให้คนรุ่นใหม่ในตำบลแม่ใสเห็นคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติในบ้านเกิดตนเอง คาดว่าในอนาคตจะเกิดการต่อยอดสู่วิสาหกิจชุมชนด้านสุขภาพ เช่น การผลิตน้ำมันเหลืองไหลป่าหรือชาสมุนไพรออกจำหน่าย สร้างรายได้เสริมให้แก่กลุ่มผู้สูงอายุและคนในชุมชน เปลี่ยนจากชุมชนที่รับความช่วยเหลือจากรัฐเพียงอย่างเดียว มาเป็นชุมชนที่สามารถสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจจากฐานทรัพยากรสุขภาพของตนเองได้อย่างยั่งยืน

3. การสร้างโมเดล "Smart Healthy Community" ต้นแบบระดับประเทศ ตำบลแม่ใสจะกลายเป็นพื้นที่ต้นแบบ สำหรับการจัดการสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้สหวิชาชีพและนวัตกรรมชุมชน ผลที่คาดว่าจะได้รับคือการจัดทำคลังนวัตกรรมชุมชน ที่รวบรวมองค์ความรู้จากทั้ง 12 หมู่บ้านไว้เป็นบทเรียนให้แก่ตำบลอื่น ๆ ทั่วประเทศ ความสำเร็จของแม่ใสจะถูกใช้เป็นกรณีศึกษาทางวิชาการสาธารณสุขศาสตร์และการแพทย์แผนไทย นอกจากนี้ กระบวนการ IPE ที่เกิดขึ้นจะถูกพัฒนาเป็นหลักสูตรการเรียนรู้ที่จับต้องได้ ส่งผลให้มหาวิทยาลัยพะเยาสามารถผลิตบัณฑิตที่มีหัวใจความเป็นมนุษย์และมีทักษะการทำงานร่วมกับชุมชนอย่างมืออาชีพ

4. ความยั่งยืนทางนโยบายและการบูรณาการระดับท้องถิ่น ประการสุดท้าย คาดหวังผลสะท้อนกลับเชิงนโยบาย โดยข้อมูลและผลสัมฤทธิ์จากโครงการนี้จะถูกนำไปใช้เป็นฐานข้อมูลสำคัญให้แก่องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ใสในการจัดสรรงบประมาณกองทุนสุขภาพตำบลได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น นำไปสู่การจัดตั้งอาสาสมัครนวัตกรสุขภาพในทุกหมู่บ้าน เพื่อทำหน้าที่ขยายผลนวัตกรรมไปสู่ครัวเรือนที่ยังเข้าไม่ถึง ความเข้มแข็งเชิงนโยบายนี้จะเป็นหลักประกันว่า สุขภาวะของชาวแม่ใส จะได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง แม้ในสถานะที่โครงสร้างประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในอนาคต

ประมวลภาพ โครงการ “พลังวัยใส เชื่อมใจวัยเก่า : บูรณาการศาสตร์สู่สภาพ
สร้างคุณค่าข้ามรุ่น” ตำบลแม่ใส อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

กระบวนการคืนข้อมูลและสรุปผลการดำเนินงานให้กับภาคีเครือข่าย



ผลการดำเนินงานจำแนกตามหมู่บ้าน

หมู่ที่ 1 บ้านร่องไธ



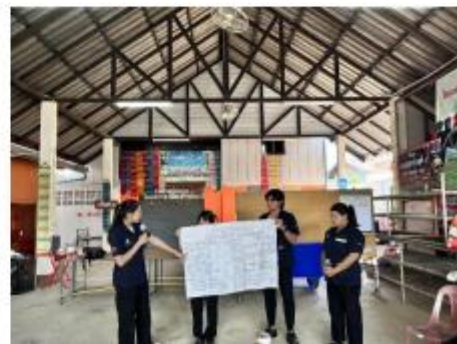
หมู่ที่ 2 บ้านแม่ไสกลาง



หมู่ที่ 3 บ้านแม่ไสทุ่งวัวแดง



หมู่ที่ 4 บ้านแม่ใสเหล่า



หมู่ที่ 5 บ้านบ่อแฮ้ว



ความสำคัญที่ต้องพัฒนา นวัตกรรม

นวัตกรรม หมายถึง สิ่งประดิษฐ์หรือวิธีการใหม่ ๆ ที่เกิดจากการคิดค้นหรือการค้นพบ ซึ่งสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้

1. สร้างรายได้ และลดต้นทุน
2. สร้างประโยชน์ และคุณค่า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชน
2. เพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชน
3. เพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชน

กลยุทธ์/กระบวนการ/วิธีการสำคัญ

1. การมีส่วนร่วมของชุมชน
2. การเรียนรู้และแลกเปลี่ยน
3. การสร้างนวัตกรรม

นวัตกรรมและการนำไปใช้ประโยชน์

นวัตกรรมที่ 1 : งานบริการด้านสิ่งแวดล้อม

กิจกรรม/ประโยชน์

- ปลูกต้นไม้เพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียวในชุมชน
- เก็บขยะและรีไซเคิลขยะในชุมชน
- ใช้น้ำสะอาด และลดการใช้น้ำ

นวัตกรรมที่ 2 : สิ่งประดิษฐ์จากวัสดุเหลือใช้

กิจกรรม/ประโยชน์

- ผลิตสิ่งประดิษฐ์จากวัสดุเหลือใช้
- ผลิตสิ่งประดิษฐ์จากวัสดุเหลือใช้
- ผลิตสิ่งประดิษฐ์จากวัสดุเหลือใช้

ความคุ้มค่า และผลตอบแทน ทางสังคม

นวัตกรรมที่ 1 : งานบริการด้านสิ่งแวดล้อม

มูลค่าทางสังคม: 1,000 บาทต่อวัน

นวัตกรรมที่ 2 : สิ่งประดิษฐ์จากวัสดุเหลือใช้

มูลค่าทางสังคม: 1,000 บาทต่อวัน

สูงอายุอย่างมีคุณค่า สุกภาพดีถ้วนหน้าในบ้านบ่อแฮ้ว

หมู่ที่ 6 บ้านสันป่าถ่อน

1. รูปภาพกิจกรรม



2. นวัตกรรม



3. Slide ในการนำเสนอวัตกรรม



หมู่ที่ 7 บ้านสันช้างหิน

- รูปภาพการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการ



- รูปภาพนวัตกรรม



หมู่ที่ 8 บ้านแม่ใสหัวซัว

รูปภาพการดำเนินกิจกรรม/โครงการ



รูปภาพวิศวกรรม



หมู่ที่ 9 บ้านแม่ใสเหนือ



รูปภาพกิจกรรม



นวัตกรรมเครื่องออกกำลังกาย
ยืดดี มีสุข

หมู่ที่ 9 บ้านแม่ใสเหนือ ตำบลแม่ใส
อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา

นำเสนอโดย
นางสมนต์ สงวง/นางสาวอุษิตา มีโชคปัญญา/นางสาวอันทกานต์ นายเล็ก/นายเชษฐ์รัตน์ ผางมา

หมู่ที่ 10 บ้านสันป่าถ่อน

-รูปภาพการดำเนินกิจกรรม / โครงการ



โครงการส่งเสริมสุขภาพเชิงรุก สร้างคุณค่าชุมชน

โปรแกรมบดดีเตือนใจสูงวัย ใส่ใจสุขภาพอย่างยั่งยืน

ชุมชนบ้านสันป่าก่อน หมู่ที่ 10

จัดทำโดย
นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์
สาขาวิชาอนามัยชุมชน
มหาวิทยาลัยพะเยา

ความเป็นมาและความสำคัญ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการได้รับการส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืนและมีการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง 100
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เป็นมาตถุภาพมีความเข้าใจเกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในวัยสูงอายุ และมีความรู้เรื่องสุขภาพที่ดีขึ้น จากฉบับโปสเตอร์ 100 ชุด จำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในวัยสูงอายุ และสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้เป็นอย่างดี จำนวน 100 ชุด จำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด 100 คน

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายหลัก : ผู้สูงอายุอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นสมาชิกบ้าน
/ ครัวเรือนจำนวน 100 ครัวเรือน (Complete)
2. อื่นๆ

กระบวนการและวิธีการ

ทฤษฎีและแนวคิดที่ใช้

- แนวคิดการมีส่วนร่วมของชุมชน (Community Participation)
- แนวคิดการมีส่วนร่วมของสุขภาพ (Health Promotion Theory)
- แนวคิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Behavior Change Concept)
- แนวคิดการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง (Chronic Care Model)
- กระบวนการออกแบบประสบการณ์ (Design Thinking)

รายละเอียดโครงการ "โปรแกรมบดดีเตือนใจสูงวัย ใส่ใจสุขภาพอย่างยั่งยืน"

CP-01 (Plan) 27 เมษายน, 28เมษายน, 29เมษายน 13:15-14:00	CP-02 (Plan) 27-29 เมษายน, 30 เมษายน 13:15-14:00	CP-03 (Do) 30 เมษายน 08:00-10:00, 01 พฤษภาคม 08:00-10:00	CP-04 (Do) 30 เมษายน, 01 พฤษภาคม 10:00-11:00
--	--	--	--

นวัตกรรมและการนำใช้ประโยชน์

โปรแกรมบดดีเตือนใจสูงวัย ใส่ใจสุขภาพอย่างยั่งยืน

1. Buddy
2. โปสเตอร์ความรู้โรคความดันโลหิตสูงเรื้อรัง (Health Education)
3. ปฏิทินเตือนใจ
4. LINE Group

การติดตามผลและประเมินผล

ตัวชี้วัด	วัตถุประสงค์	วิธีวัด	ผลสัมฤทธิ์
1. จำนวนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ	100 คน	แบบสอบถาม	100 คน (100%)
2. จำนวนโปสเตอร์ความรู้โรคความดันโลหิตสูงเรื้อรังที่แจกจ่าย	100 ชุด	แบบสอบถาม	100 ชุด (100%)
3. จำนวนปฏิทินเตือนใจที่แจกจ่าย	100 ชุด	แบบสอบถาม	100 ชุด (100%)
4. จำนวนไลน์กลุ่มที่เข้าร่วม	100 คน	แบบสอบถาม	100 คน (100%)

“เป็นโครงการที่มีประโยชน์ ทำให้ผู้สูงอายุได้สุขภาพที่ดีและมีความสุขในการใช้ชีวิตประจำวัน”
คุณลุงคุณป้าใจดี

“อยากได้ปฏิทินเตือนใจให้คนอื่นด้วย”
คุณป้าใจดี

“พวกคุณช่วยทำให้ผมมีสุขภาพที่ดีขึ้น”
คุณลุงใจดี

การประเมินความคุ้มค่า-การวิเคราะห์ผลตอบแทนทางสังคม

ประเภทการประเมิน	ค่าประเมิน
การประเมินต้นทุน	120,000 บาท
การประเมินผลประโยชน์	100,000 บาท
การประเมินความคุ้มค่า	83%

1. นำไปใช้ในชุมชน

2. ใช้ Design Thinking ในการพัฒนาผลิตภัณฑ์

3. มีการประชุมและปรึกษาหารือ

4. ได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงเรื้อรัง

5. สามารถทำซ้ำได้ และมีความยั่งยืน

หมู่ที่ 11 บ้านร่องไฮ



(ผู้ใหญ่บ้านกล่าวเปิดโครงการ)



(กิจกรรมให้ความรู้เรื่องความดันโลหิตสูง)



(กิจกรรมให้ความรู้วันฉัตรกรรมชา่อู่หลงผสมซานจา)



(กิจกรรมให้ความรู้วันฉัตรกรรมหอมสมุนไพรประคบจุด)



รูปภาพนวัตกรรม



(นวัตกรรมชาอู่หลงผสมชาเขียว)



(นวัตกรรมหมอนสมุนไพรประคบจุด)

หมู่ที่ 12 บ้านแม่ใสเหล่าใต้

วิธีการดำเนินการ

1. วัดขนาดเทปสะท้อนแสงเพื่อตัดให้ได้ความยาวเท่ากับที่คาดผม



2. ติดเทปสะท้อนแสงที่ทำการตัดแล้วกับที่คาดผมโดยใช้เทปกาวสองหน้า หากมีส่วนเกินให้ใช้กรรไกรตัดเล็มขอบให้เรียบร้อย



3. ตัดเทปตีนตุ๊กแกความยาวประมาณ 1.5 เซนติเมตร และทำการติดด้านในของที่คาดผม หากมีส่วนเกินให้ใช้กรรไกรตัดให้เรียบร้อย



การทดสอบแถบสะท้อนแสง

1. ติดแถบสะท้อนแสงตามจุดต่างๆของรถ



2. ไปทดสอบที่ 3 จุดคือ จุดที่มีตลิ่ง จุดที่เป็นชุมชน และจุดที่เป็นไปอบต.



3. ให้รถอีกคันเปิดไฟและส่งไปยังรถที่ติดแถบสะท้อนแสงตามระยะ 25 50 75 100 120 150 200 เมตร และจดผลการสะท้อนแสง



4. ผลที่มองได้ไกลสุดของแถบสะท้อนแสง 50 เมตร

การทดสอบสีสะท้อนแสง

1. ทาสีสะท้อนแสงตามจุดต่างๆของรถ



2. ไปทดสอบที่ 3 จุดคือ จุดที่มีตลิ่ง จุดที่เป็นชุมชน และจุดที่เป็นไปอบต.



3. ให้รถอีกคันเปิดไฟและส่งไปยังรถที่ทาสีสะท้อนแสงตามระยะ 25 50 75 100 120 150 200 เมตร และจดผลการสะท้อนแสง



4. ผลที่มองได้ไกลสุดของสีสะท้อนแสงคือ 25 เมตร

การทดสอบหมวกสะท้อนแสง

1. ไปทดสอบที่ 3 จุดคือ จุดที่มีตลิ่ง จุดที่เป็นชุมชน และจุดที่เป็นไปอบต.



2. ให้รถอีกคันเปิดไฟและส่งไปยังคนที่สวมหมวกสะท้อนแสงตามระยะ 25 50 75 100 120 150 200 เมตร และจดผลการสะท้อนแสง



3. ผลที่มองได้ไกลสุดของหมวกสะท้อนแสงคือ 200 เมตร



ลงชุมชนนำเสนอนวัตกรรมให้กับชุมชนและลงพื้นที่เก็บข้อมูล



รวบรวมข้อมูลหลังจากลงชุมชนและพัฒนานวัตกรรม



โครงการพลังวัยใส เชื่อมใจวัยเก่า : สร้างคุณค่าข้ามรุ่น

SAFE BY SIGHT นวัตกรรมหมวกสะท้อนแสงสำหรับผู้สูงอายุ

หมู่ 12
บ้านแม่ใสเหล่าใต้

ผู้พัฒนา: นายอิสริยะ ไพปิณญา
นางสาวสุรัชดาวรรณ คำเลิศ