

๑. โครงการชุมชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมการควบคุมโรคความดันและเบาหวาน

๒. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประชาชนสังคมไทยมีความซับซ้อนในการดำรงชีวิต ด้วยข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพที่หลากหลาย และระบบสุขภาพที่มีความซับซ้อน การพัฒนาสมรรถนะให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (health literacy) จึงเป็นประเด็นที่มีความท้าทาย เพื่อเพิ่มความสามารถของประชาชนให้สามารถควบคุมดูแล และพัฒนาสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชน บรรลุสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลด้านการสร้างสุขภาพด้วยหลัก ๓ อ ๒ ส กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตไม่น้อยกว่า ๓๖ ล้านคนทั่วโลกในแต่ละปี หรือคิดเป็นสัดส่วนร้อยละ ๖๓ ของสาเหตุการตายทั้งหมด คาดประมาณความสูญเสียทางเศรษฐกิจในช่วง ๑๕ ปีข้างหน้า ประมาณ ๗ ล้านล้านบาท ดอลลาร์สหรัฐ สำหรับประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังถึงร้อยละ ๗๕ หรือประมาณ ๓๒๐,๐๐๐ คนต่อปี เฉลี่ยชั่วโมงละ ๓๗ คน อันดับหนึ่ง คือโรคหลอดเลือดสมองคิดเป็นร้อยละ ๔.๕๙ หรือประมาณ ๒๘,๐๐๐ คน รองลงมาคือโรคหัวใจขาดเลือด โรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง เบาหวาน และความดันโลหิตสูง ตามลำดับ สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม ต้มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ โดยมีแนวโน้มการเสียชีวิตเพิ่มขึ้น ส่วนมากเป็นกลุ่มประชากรวัยทำงาน ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ(นพ.ปิยะสกล,๒๕๖๑)และจากผลการเก็บข้อมูลตัวชี้วัดของงานควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของอำเภอบางกล่ำพบว่า ประเด็นที่ยังเป็นปัญหายังไม่สามารถทำได้ตามเป้าหมายคือผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และเบาหวานสามารถควบคุมได้ยังน้อยกว่าเกณฑ์เป้าหมาย

นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ป่วยโรคโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานมีภาวะแทรกซ้อนจนเกิดโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มมากขึ้น

๓. วัตถุประสงค์

๓.๑. เพื่อให้แกนนำชุมชนและผู้ป่วยโรคเบาหวาน/โรคความดัน มีความรู้ด้านสุขภาพ สามารถปฏิบัติตนในการดำรงชีวิตประจำวันที่ไม่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่นๆ

๓.๒. เพื่อให้แกนนำชุมชนและผู้ป่วยโรคเบาหวานโรคความดัน มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ๓ อ ๒ ส ที่สอดคล้องกับวิถีชุมชน และมีพฤติกรรมควบคุมโรค อย่างถูกต้อง

๓.๓. เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้กับเครือข่ายแกนนำด้านสุขภาพในชุมชน ในการร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนในชุมชน

๓.๔. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวาน/โรคความดันสามารถควบคุมโรคได้

๔. กลุ่มเป้าหมาย

๔.๑ ประชาชนกลุ่มป่วยด้วยโรคเบาหวานที่ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นจำนวน ๓๐ คน

๔.๒ เครือข่ายแกนนำชุมชน ได้แก่ อสม. อสค. ในพื้นที่รับผิดชอบเป็นจำนวน ๔๕ คน

๔.๓ บุคลากรด้านสาธารณสุข จำนวน ๕..คน

๕. พื้นที่ดำเนินการ

พื้นที่หมู่ที่ ๗,๑๑,๑๒ ตำบลท่าช้าง อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา

๖. กิจกรรมดำเนินงาน

๖.๑ จัดทำแผนงาน/โครงการเสนอนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเพื่อขออนุมัติโครงการ

๖.๒ ประชุมคณะกรรมการดำเนินงาน และทีมสหวิชาชีพ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำงาน รวมทั้งแบ่งความรับผิดชอบตามบทบาทภาระงาน ได้แก่ งานสุขศึกษา งานปรับเปลี่ยนพฤติกรรม งานโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

๖.๓ ดำเนินการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายกำหนดเป็น ทีมอสม./อสค./กลุ่มป่วยโรคเบาหวาน/ความดัน

๖.๔ อบรมแกนนำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อร่วมกิจกรรมประเมินพฤติกรรม และร่วมกระบวนการสื่อสารสุขภาพเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมกับกลุ่มป่วยแต่ละคน

๖.๕ เครือข่ายแกนนำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพร่วมเป็นที่เลี้ยงแก่กลุ่มป่วยด้วยโรคเบาหวาน/ความดัน และร่วมประเมินพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มป่วยโรคเบาหวาน/ความดัน ตามแบบฟอร์มบันทึกข้อมูลที่จัดทำขึ้นสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง รวม ๑๖ สัปดาห์

๖.๖ ประมวลผลพฤติกรรมจากแบบบันทึกข้อมูล และประมวลผลสำเร็จจากค่าระดับFBS และค่าความดัน ทุก ๑ เดือน จนครบ ๓ เดือน

๖.๗ หน่วยบริการวิเคราะห์ สังเคราะห์แบบประเมินพฤติกรรม ก่อนและหลังดำเนินการ และรวบรวม สรุปผลการดำเนินกิจกรรมรายงานตามลำดับขั้น.

๗. ระยะเวลาดำเนินการ

๑ ธันวาคม ๒๕๖๓ - ๓๐ กันยายน ๒๕๖๔

๘. งบประมาณ

จากงบประมาณเงินบำรุงโรงพยาบาลบางกล่ำ เป็นเงิน ๑๕,๐๐๐.บาท ซึ่งสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายได้ทุกรายการ ดังมีรายละเอียด ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ จัดอบรมแกนนำชุมชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ อสม./อสค.

- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน..๕๐...คนๆละ ๑ มื้อๆ ละ ๕๐. บาท เป็นเงิน.....๒,๕๐๐.....บาท

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน..๕๐..คนๆละ ๒ มื้อๆละ ๒๕. บาท เป็นเงิน.๒,๕๐๐.บาท

- ค่าวัสดุในการอบรม ชุดละ....๕๐.....บาท จำนวน....๕๐.....ชุด เป็นเงิน....๒,๕๐๐.....บาท

กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมให้ความรู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสำหรับกลุ่มป่วยโรคเบาหวาน/ความดัน

- ค่าอาหารสาธิต เป็นเงิน....๓,๐๐๐.....บาท

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน...๓๐..คนๆละ ๒๕ .บาทx๖ ครั้ง เป็นเงิน.๔,๕๐๐...บาท

รวมเป็นเงิน....๑๕,๐๐๐....บาท

หมายเหตุ สามารถถัวเฉลี่ยจ่ายได้ทุกรายการ

5/๖

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

กลุ่มป่วยด้วยโรคเบาหวาน/ความดันสามารถควบคุมโรคได้ แก่นำชุมชนมีความรู้และมีศักยภาพในการให้การดูแล แนะนำกลุ่มป่วยโรคเบาหวาน/ความดันและกลุ่มป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่นๆที่ได้รับการดูแลและความรู้ที่เหมาะสม เกิดความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถปฏิบัติตนในการดำรงชีวิตประจำวันได้ สามารถควบคุมโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่นๆได้

๑๐. ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะกรรมการ NCD BOARD อำเภอบางกล่ำ

๑๑. ผู้เขียน/ผู้เสนอโครงการ



(นางสุภัทร เพ็ชรการ)

ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

๑๒. ผู้เห็นชอบโครงการ



(นายสุริยะ สุพงษ์)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางกล่ำ

๑๓. ผู้อนุมัติโครงการ



(นายอนุรักษ์ สารภาพ)

นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรมป้องกัน) รักษาการแทน

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสงขลา

ชื่อโครงการ ชุมชนร่วมใจ
วัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมการ
ควบคุมโรคความดันฯ
จำนวนเงิน 15000 บาท

✓ โครงการตอบสนองยุทธศาสตร์ งานพัฒนา งานประจำ

ยุทธศาสตร์ที่ ๑

เป้าประสงค์

กลยุทธ์ / กลวิธี

โครงการ

วัตถุประสงค์

ตัวชี้วัด

หลักการและเหตุผล

สร้างความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายในการส่งเสริมสุขภาพ ควบคุมและป้องกันโรค

ชุมชนมีส่วนร่วมดูแลประชาชนทุกกลุ่มวัยให้ได้รับการส่งเสริมสุขภาพอย่างเหมาะสม

พัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนทุกกลุ่มวัย

โครงการชุมชนร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมการควบคุมโรคความดันและเบาหวาน

๑. เพื่อให้ชุมชนร่วมติดตามดูแลผู้ป่วยโรคโรคความดันและเบาหวาน

๒. เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันและเบาหวาน

อัตราผู้ป่วยโรคความดันและเบาหวานสามารถควบคุมโรคได้เพิ่มขึ้นจากปี ๒๕๖๓

จากผลการเก็บข้อมูลตัวชี้วัดของงานควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรังพบว่า ประเด็นที่ยังเป็นปัญหายังไม่สามารถทำได้ตามเป้าหมายคือ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และเบาหวานที่สามารถควบคุมได้ยังน้อยกว่าเกณฑ์เป้าหมาย นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ป่วยโรคโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานมีภาวะแทรกซ้อนของโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มมากขึ้น จึงจำเป็นต้องมีการติดตามอย่างใกล้ชิด

กิจกรรมหลัก	กลุ่มเป้าหมาย และจำนวน	ระยะเวลา ระบุเดือน	ระบุไตรมาส				รายละเอียดงบประมาณ	จำนวน บาท	แหล่งงบ	วิธีการประเมินผล (input process)	ผลงาน	ผู้รับผิดชอบ
			๑	๒	๓	๔						
กิจกรรมอบรมพัฒนาศักยภาพ แกนนำโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ในชุมชน	แกนนำชุมชน ๔๕ คน บุคลากร ๕ คน	ตค.๖๓ กย.๖๔	/	/	/	/	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๒๕ บาท x ๕๐ คน x ๒ มื้อ ค่าอาหารกลาง ๕๐ บาท x ๕๐ คน ค่าวัสดุ อุปกรณ์ในการประชุม	๒,๕๐๐ ๒,๕๐๐ ๒,๕๐๐	เงินบำรุง รพ. บางกล้า	จากการเข้าร่วมกิจกรรม และจากค่าระดับน้ำตาล ในเลือดของผู้ป่วย DM ค่าความดันโลหิตของ ผู้ป่วย HT		อารีญา/ธนาภา
จัดตั้งและประชุมสมาชิกชมรมผู้ป เบาหวาน เดือนละ ๑ ครั้ง รวม ๖ ครั้ง	ผู้ป่วยโรคเบาหวาน คลินิกชุมชนโคกเม จำนวน ๓๐ คน		/	/	/		ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๒๕ บาท x ๓๐ คน x ๖ ครั้ง ค่าสื่อและอาหารสาธิต	๔,๕๐๐ ๓,๐๐๐		จากการเข้าร่วมกิจกรรม และจากค่าระดับน้ำตาล ในเลือดของผู้ป่วย DM		
ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้							รวมเป็นเงิน	๑๕,๐๐๐				

กัญญาภรณ์

๗

อรรถกฤษณ์ บุรีรัมย์

ประเภทโครงการ ๑. เร่งด่วน ๓. ขอสับสนับสนุน/ให้จังหวัดสนับสนุนงบ
 ๒. ปกติ ๔. อื่น ๆ (ระบุ).....

มีผลการตรวจสอบโครงการจากหน่วยงาน

โครงการ ชุมชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ/แม่ข่ายโครงการแม่ข่าย ๑. มี ๒. ไม่มี HT/DM
หน่วยงาน รพ.เวียงจันทน์

หัวข้อที่ตรวจสอบ	เหมาะสม	มีประเด็นปรับปรุง
๑. ชื่อโครงการชัดเจน	/	
๒. หลักการและเหตุผล	/	
๒.๑ มีข้อมูลยืนยันชัดเจน	/	
๒.๒ ความสอดคล้องระหว่างปัญหาหลักการและเหตุผล	/	
๒.๓ ความเป็นเหตุเป็นผลน่าเชื่อถือ	/	
๓. วัตถุประสงค์ของโครงการ	/	
๓.๑ ระบุสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นให้ชัดเจนเฉพาะเจาะจง	/	
๓.๒ ความเป็นไปได้ในการดำเนินงาน	/	
๓.๓ วัดและประเมินได้	/	
๓.๔ สอดคล้องกับชื่อโครงการที่ต้องการดำเนินการ	/	
๔. เป้าหมาย/กลุ่มเป้าหมายชัดเจน	/	
๔.๑ เป้าหมาย(ตัวชี้วัด)ระบุปริมาณ/คุณภาพที่ต้องการให้เกิดขึ้นตามวัตถุประสงค์ทุกข้อ ชัดเจน วัดได้	/	
๔.๒ กลุ่มเป้าหมายระบุจำนวน เฉพาะเจาะจง ชัดเจน	/	
๕. วิธีดำเนินการ	/	
๕.๑ สอดคล้องกับสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นตามวัตถุประสงค์	/	
๕.๓ วิธีการดำเนินงานเป็นไปตามลำดับก่อน-หลังตามขั้นตอนชัดเจน	/	
๕.๔ ขั้นตอนและกิจกรรมดำเนินงาน สับสนับสนุนการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการทุกข้อ	/	
๖. ระยะเวลาดำเนินงานโครงการ	/	
๖.๑ ผังกำกับงาน	/	
๖.๒ ระยะเวลาปฏิบัติงานแต่ละกิจกรรมเหมาะสม	/	
๗. กำหนดประเด็นการประเมินผล	/	
๗.๑ ระบุเครื่องมือ/วิธีการนิเทศควบคุมกำกับ ที่ตอบการบรรลุเป้าหมายและวัตถุประสงค์ทุกข้อ	/	

เวลา 1 ชั่วโมง (ครึ่งเช้า)
ดำเนินการ (นางสาว) 4 คน

นางสาว...
นางสาว...
นางสาว...
นางสาว...

ผู้ตรวจสอบ.....
วัน/เดือน/ปี..... 28 ธ.ค. 63

หัวข้อที่ตรวจสอบ	เหมาะสม	มีประเด็นปรับปรุง
๘. งบประมาณ	/	
๘.๑ งบประมาณเขียนแจกแจงเป็นหมวดหมู่ตามกิจกรรมชัดเจน	/	
๘.๒ งบประมาณมีความเหมาะสมกับกิจกรรมในโครงการ	/	
๘.๓ แผนการใช้จ่ายงบประมาณ ถูกต้องตามระเบียบ	/	

ผู้ตรวจสอบ.....
วัน/เดือน/ปี..... 25 ธ.ค. 2563

สรุปความเห็น เสนออนุมัติ ส่งคืนปรับปรุงแก้ไข ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้ว