

## แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลหนองกอมเกาะ

เรื่อง ขอเสนอโครงการคนตำบลหนองกอมเกาะสุขภาพดี ซีวีเอสไอ ปี ๒๕๖๕

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลหนองกอมเกาะ

ด้วย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองกอมเกาะ มีความประสงค์จะทำโครงการคนตำบลหนองกอมเกาะสุขภาพดี ซีวีเอสไอ ปี ๒๕๖๕ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลหนองกอมเกาะ เป็นเงิน ๑๕,๐๙๐ บาท โดยมีรายละเอียดโครงการ ดังนี้

ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียด)

### หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและส่งผลกระทบต่อหลายด้าน ถือเป็นภัยเงียบระดับชาติและเป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุข กลุ่มโรคดังกล่าวนี้มีสาเหตุจากปัจจัยเสี่ยงหลายปัจจัย ข้อมูลองค์การอนามัยโลก ระบุว่าประชากรทั่วโลกเสียชีวิตด้วยกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังร้อยละ ๖๓ และที่สำคัญเป็นประชากรในประเทศกำลังพัฒนาถึงร้อยละ ๘๐ ขณะที่คนไทยเสียชีวิตด้วยกลุ่มโรคนี้สูงกว่าอัตราการเสียชีวิตเฉลี่ยของประชากรทั่วโลกถึงร้อยละ ๑๐ และสูงกว่าทุกประเทศในโลก การดำเนินการรณรงค์ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อในปัจจุบัน ได้มีหลากหลายแนวความคิดการดำเนินการ เช่น แนวทางการปฏิบัติงานตามองค์การอนามัยโลก แนวทางการปฏิบัติงานของกระทรวงสาธารณสุขตามคู่มือการปฏิบัติงานป้องกัน และควบคุมโรคไม่ติดต่อ โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพใช้หลัก ๓๐.๒๕. คือ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ ไม่สูบบุหรี่และไม่ดื่มสุรา หรือ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

จากการประชาคมรับฟังความคิดเห็น พบว่าประชาชนตำบลหนองกอมเกาะ ส่วนใหญ่ขาดการออกกำลังกาย และจากการคัดกรองการบริโภคน้ำมัน เค็ม ในครัวเรือนด้วยวาจา พบว่า ในแต่ละครัวเรือนเน้นการปรุงอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ ส่งผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จากการคัดกรองภาวะสุขภาพพบว่า ประชาชนอายุ ๑๘-๕๙ ปี มีจำนวนทั้งหมด ๔,๔๑๒ คน มีดัชนีมวลกายปกติ จำนวน ๒,๗๕๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๒.๓๓ ดัชนีมวลกายเกิน จำนวน ๘๔๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๐๕ อ้วนระดับ ๑ จำนวน ๔๙๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๑๕ อ้วนระดับ ๒ จำนวน ๓๒๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๔๓ (จากข้อมูล HDC ปี ๒๕๖๔) ซึ่งนับว่าเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชนที่สามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพแก่ประชาชนและการออกกำลังกาย จากความสำคัญข้างต้น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองกอมเกาะ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของปัญหา และเพื่อเป็นการเฝ้าระวังปัญหา ควบคุม รักษา หรือส่งเสริมดำรงคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี และการปรับปรุงส่งเสริมสุขภาพของคนในชุมชน ให้มีการดูแลสุขภาพของตนเองและชุมชนได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม จึงได้จัดทำโครงการ “คนตำบลหนองกอมเกาะสุขภาพดี ซีวีเอสไอ ปี ๒๕๖๕” ขึ้นในหมู่บ้าน เพื่อให้เกิดการแก้ไขปัญหาทางสุขภาพในชุมชนอย่างยั่งยืนต่อไป

### ๑. วัตถุประสงค์

๑.๑. เพื่อให้ประชาชนอายุ ๑๘-๕๙ ปี มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ มากกว่าร้อยละ ๖๕

### ๒. วิธีดำเนินการ

๒.๑. ประชาสัมพันธ์โครงการแก่กลุ่มเป้าหมาย

๒.๒. มีการดำเนินงานองค์การไร้พุง ในเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองกอมเกาะ โดยมีกิจกรรมการออกกำลังกาย คือ เดิน วิ่ง สัปดาห์ละ ๒ วัน ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

๒.๓. ให้บริการประชาชนที่มีดัชนีมวลกายเกิน ในสถานบริการ คลินิก ลดพุง ลดโรค(DPAC) สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง

๒.๔. จัดอบรมฟื้นฟูผู้นำชมรมออกแรงแยงคิง ชมรมละ ๓ คน ๑๑ ชมรม เป็น ๓๓ คน

- เพื่อฟื้นฟู ความรู้ความเข้าใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตามหลัก ๓อ ๒ส ๑ฟ

- เพื่อให้เป็นบุคคลต้นแบบด้านสุขภาพ ที่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านสุขภาพที่  
พึงประสงค์ของตนเองไปสู่การมีสุขภาพที่ดี

๒.๕. ติดตามการดำเนินงานชมรม ออกแรงแยงคิง ในชุมชน เดือนละ ๑ ครั้ง จำนวน ๖ เดือน โดยเจ้าหน้าที่

สาธารณสุข

๒.๖. จัดกิจกรรมรณรงค์สร้างสุขภาพในชุมชน เดิน วิ่ง ปั่น ๒ ครั้ง/ปี

๗.๗ สรุปผลการดำเนินงาน

### ๓. กลุ่มเป้าหมาย

๓.๑. ผู้นำชมรมออกแรงแยงคิง จำนวน ๓๓ คน

๓.๒. ชมรมสร้างสุขภาพ ออกแรงแยงคิง จำนวน ๑๑ ชมรม

๓.๓. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองกอมเกาะ ๙ คน

๓.๔. ประชาชนที่มีดัชนีมวลกายเกิน จำนวน ๑๐๐ คน

### ๔. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือน กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ - กันยายน ๒๕๖๕

### ๕. สถานที่ดำเนินการ

หมู่ที่ ๒ - หมู่ที่ ๑๒ ชมรมออกแรงแยงคิง จำนวน ๑๑ ชมรม

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองกอมเกาะ

### ๖. งบประมาณ

งบประมาณจากเงินบำรุงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองกอมเกาะ ได้รับสนับสนุนจากกองทุน  
หลักประกันสุขภาพระดับพื้นที่ตำบลหนองกอมเกาะ จำนวน ๑๕,๐๙๐ บาทเพื่อใช้จ่ายดังนี้

- |   |                    |
|---|--------------------|
| - ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๓๓ คน x ๘๐ บาท x ๑ วัน                  | เป็นเงิน ๒,๖๔๐ บาท |
| - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๓๓คน x ๒มี้อๆ ๒๕ บาท x ๑ วัน | เป็นเงิน ๑,๖๕๐ บาท |
| - ค่าวัสดุสำนักงานในการอบรม                                     | เป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท |
| - ป้ายไวนิล นคร ๓๐๒๗ ขนาด ๑.๕x๒.๕ม. ๑๑ป้ายๆละ๖๐๐บาท             | เป็นเงิน ๖,๖๐๐ บาท |
| - ค่าจัดทำคู่มือปรับเปลี่ยน ๑๐๐ เล่มๆละ๒๐ บาท                   | เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท |
| - ค่าทำแผ่นให้ความรู้ ๔ แผ่น ขนาด ๗๐ ซม.x๘๐ ซม. แผ่นละ ๓๐๐บาท   | เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท |

รวมทั้งสิ้นเป็นเงิน ๑๕,๐๙๐ บาท (หนึ่งหมื่นห้าพันเก้าสิบบาทถ้วน)

(ขอถัวเฉลี่ยจ่ายทุกรายการ)

### ๗. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๗.๑ ชมรมออกแรงแยงคิง มีการดำเนินงานที่ต่อเนื่อง

๗.๒ ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก ๓อ ๒ส

๗.๓ ความสำเร็จการสร้างสุขภาพ (Self Care ออกแรงแยงคิง) และประชาชนมีดัชนีมวลกายปกติ ร้อยละ

๖๕

๘. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียดเพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท.บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว โดยสามารถลงรายการได้มากกว่า ๑ รายการ สำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น)

๘.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองกอมเกาะ

๑. หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.[ข้อ ๑๐(๑)]

๘.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

๑. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ สถานบริการหรือหน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๑๐(๑)]

๘.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก

๔. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน ๔,๔๑๒ คน  
 ๘. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน ๑๐๐ คน  
 ๑๐. กลุ่มอื่นๆ ผู้นำชมรมออกแสงแยงคิง จำนวน ๓๓ คน

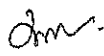
๘.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

๘.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน

๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ  
 ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง  
 ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ  
 ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้  
 ๕. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน  
 ๖. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน  
 ๗. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม  
 ๘. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
 ๙. อื่นๆ (ระบุ).....

๘.๔.๑๐ กลุ่มอื่นๆ ผู้นำชมรมออกแสงแยงคิง

๑. อื่นๆ อบรมฟื้นฟู

ลงชื่อ .....  ..... ผู้เสนอโครงการ

(นางศรารัตติ ยิ่งคงดี)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

๒๐ มกราคม ๒๕๖๕

ส่วนที่ 3: แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ(สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

โครงการ คนตำบลหนองกอมเกาะสุขภาพดี ซีวีเอสไอ ปี ๒๕๖๕

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ประชาชนอายุ ๑๘-๕๕ ปี มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ มากกว่าร้อยละ ๖๕

กลุ่มเป้าหมาย

๑. ผู้นำชมรมออกแรงแยงคิ่ง จำนวน ๓๓ คน
๒. ชมรมสร้างสุขภาพ ออกแรงแยงคิ่ง จำนวน ๑๑ ชมรม
๓. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองกอมเกาะ ๘ คน
๔. ประชาชนที่มีดัชนีมวลกายเกิน จำนวน ๑๐๐ คน

๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

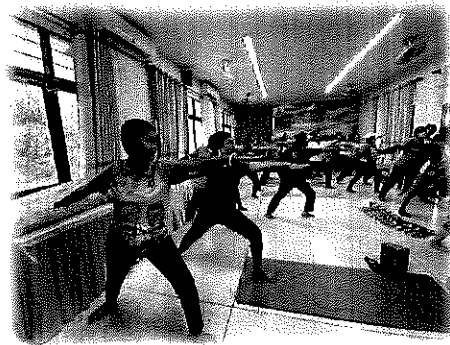
๒.๑ การบรรลุตามวัตถุประสงค์

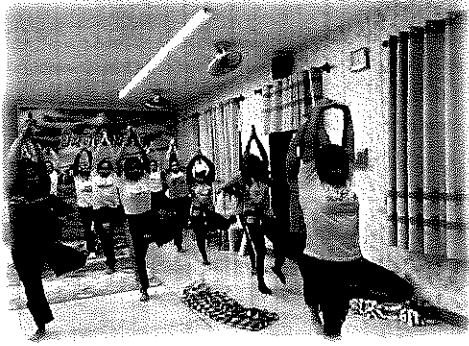
- บรรลุตามวัตถุประสงค์  
 ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ.....

๒.๒ จำนวนผู้เข้าร่วมในแผนงาน/โครงการ ๔๔๒ คน

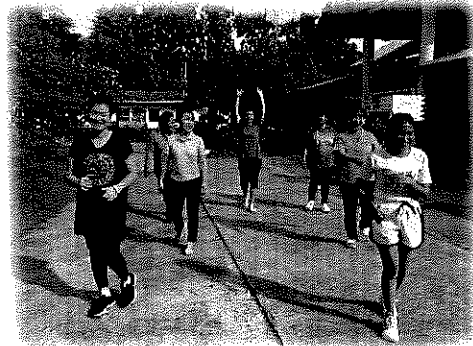
ตามกิจกรรมการดำเนินงาน ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ มีผู้นำชมรมออกกำลังกายในหมู่บ้าน “ชมรมออกแรงแยงคิ่ง” จำนวน ๓๓ คน และได้รับการอบรมฟื้นฟูการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๓๐ ๒๘ ตามกำหนดการ ๑ วัน โดยมีการออกกำลังกายด้วยวิธีการโยคะ





กิจกรรมที่ ๒ มีการดำเนินงานองค์กรไร้พุง ในเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองกอมเกาะ โดยมีกิจกรรมการออกกำลังกาย คือ เดิน วิ่ง สัปดาห์ละ ๒ วัน ๆ ละ ๑ ชั่วโมง

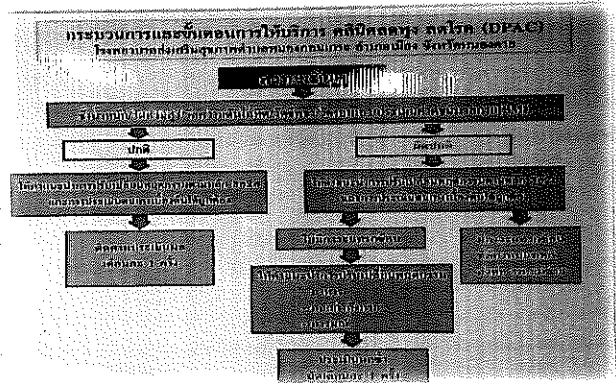
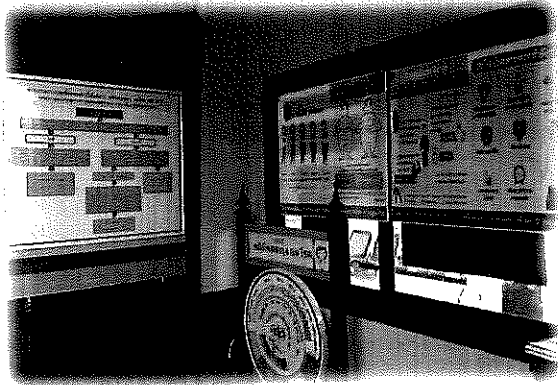


เจ้าหน้าที่ รพ.สต.หนองกอมเกาะ จำนวน ๙ คน

ผลการดำเนินงาน

ก่อนเข้าโครงการ		หลังเข้าโครงการ		หมายเหตุ
ดัชนีมวลกายปกติ (๑๘.๖-๒๔)	ดัชนีมวลกายเกิน (>๒๕)	ดัชนีมวลกายปกติ (๑๘.๖-๒๔)	ดัชนีมวลกายเกิน (>๒๕)	
๕	๔	๖	๓	

กิจกรรมที่ ๓ จัดตั้ง คลินิก ลดพุง ลดโรค(DPAC) และให้บริการประชาชนที่มีดัชนีมวลกายเกิน สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง จำนวน ๑๐๕ คน



จัดตั้งคลินิกลดพุง-ลดโรค DPAC และให้บริการประชาชนกลุ่มเสี่ยง



ผลการดำเนินงาน

ก่อนเข้าโครงการ		หลังเข้าโครงการ		หมายเหตุ
ดัชนีมวลกายปกติ (๑๘.๖-๒๔)	ดัชนีมวลกายเกิน (>๒๕)	ดัชนีมวลกายปกติ (๑๘.๖-๒๔)	ดัชนีมวลกายเกิน (>๒๕)	
๓๙	๖๑	๔๗	๕๓	
เสี่ยงเบาหวาน (๑๐๐-๑๒๕mg%)		น้ำตาลในเลือดปกติ (>๑๐๐ mg%)	เสี่ยงเบาหวาน (๑๐๐-๑๒๕mg%)	
๕๒		๓๔	๑๘	
เสี่ยงความดันโลหิตสูง (BP ๑๒๐/๘๐-๑๓๙-๘๙ mmHg)		ความดันโลหิตปกติ (BP>๑๒๐/๘๐)	เสี่ยงความดันโลหิตสูง (BP ๑๒๐/๘๐-๑๓๙-๘๙ mmHg)	
๕๕		๓๕	๒๐	

กิจกรรมที่ ๔ ติดตามการดำเนินงานชมรม ออกแสวงแยงคิ่ง ในชุมชน เดือนละ ๑ ครั้ง จำนวน ๖ เดือน โดยเจ้าหน้าที่  
สาธารณสุข



ชมรมออกแสวงแยงคิ่ง บ้านนาไก่อ



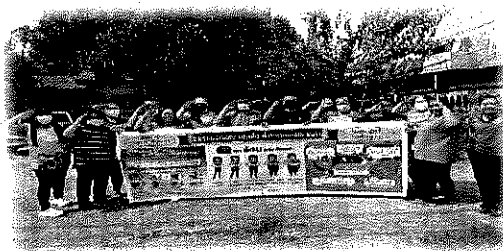
ชมรมออกแสวงแยงคิ่ง บ้านคุดนางขาว



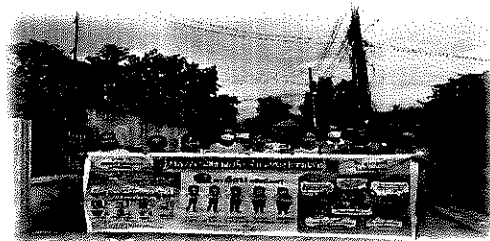
ชมรมออกแสวงแยงคิ่ง บ้านนาเหลาทอง



ชมรมออกแสวงแยงคิ่ง บ้านนาทา



ชมรมออกแสวงแยงคิ่ง บ้านโนนธาตุ



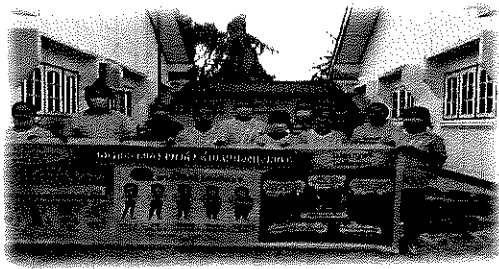
ชมรมออกแสวงแยงคิ่ง บ้านหนองเดิน



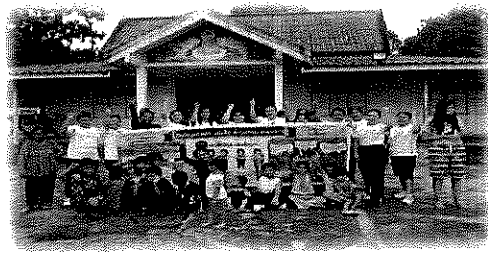
ชมรมออกแสวงแยงคิ่ง บ้านแจ้สว่าง



ชมรมออกแสวงแยงคิ่ง บ้านหนองกอมเกาะ



ชมรมออกแสวงแยงคิง บ้านหนองขาม



ชมรมออกแสวงแยงคิง บ้านศรีเจริญ



ชมรมออกแสวงแยงคิง บ้านโคกแมงเงา

## ๒. การเบิกจ่ายงบประมาณ

- งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ ๑๕,๐๙๐ บาท
- งบประมาณเบิกจ่ายจริง ๑๕,๐๙๐ บาท

งบประมาณเหลือส่งกองทุนฯ ๐ บาท

## ข้อเสนอแนะการทำกิจกรรม

๑. ควรมีการดำเนินงานในชมรมออกแสวงแยงคิง ต่อเนื่อง และมีการอบรมฟื้นฟูผู้นำออกกำลังกายปีละอย่างน้อย ๑ ครั้ง
๒. มีระบบการติดตามกลุ่มเสี่ยงอย่างเป็นระบบเพื่อทราบความเปลี่ยนแปลง

## ปัญหาและอุปสรรค

จากวิถีชีวิตของประชาชนที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้การรับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ ส่วนมากนิยมซื้อกิน หาซื้อได้ง่ายขึ้น ชอบอาหาร หวาน มัน เค็ม ทำให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมยากขึ้น