

## แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลหนองกอมเกาะ

เรื่อง ขอเสนอโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง  
เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลหนองกอมเกาะ

ด้วย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองกอมเกาะ มีความประสงค์จะจัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลหนองกอมเกาะ เป็นเงิน ๑๕,๒๐๐ บาท โดยมีรายละเอียดโครงการ ดังนี้

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

### หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของประชาชน วิถีชีวิตเปลี่ยนแปลง เช่น การเร่งรีบการทำงาน บริโภคอาหารโดยไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ขาดการออกกำลังกาย เครียด ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการป่วยด้วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุข และมีแนวโน้มผู้ป่วยรายใหม่สูงขึ้นทุกปี นับเป็นปัญหาการเจ็บป่วยที่สำคัญและนำมาซึ่งความสูญเสียทรัพยากรในการดูแลรักษา มีผลกระทบต่อผู้ป่วยเอง ผู้ดูแล ค่ายรักษาพยาบาล ค่าใช้จ่ายในครอบครัว นอกจากนี้เป็นโรคที่รักษาไม่หายแล้ว ยังมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนอื่นๆอีกมากมาย เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด ไตเรื้อรัง สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรค คือ กรรมพันธุ์ และ สิ่งแวดล้อม แม้กรรมพันธุ์ จะแก้ไขไม่ได้ แต่สามารถควบคุมปัจจัยเรื่องอาหารและสิ่งแวดล้อมได้

จากการคัดกรองกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง ปี ๒๕๖๕ ในประชากรอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป ๓๐๐๙ ราย แบ่งกลุ่มได้เป็น กลุ่มเสี่ยง จำนวน ๓๔ ราย กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง จำนวน ๔๖ ราย รวมกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง จำนวน ๘๐ ราย คิดเป็นร้อยละ ๒.๘๐ ซึ่งหากไม่ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ก็จะทำให้เป็นกลุ่มป่วย ต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องต่อไป

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองกอมเกาะ ได้เล็งเห็นความสำคัญต่อการเฝ้าระวังและควบคุมป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง จึงได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ประจำปี ๒๕๖๕ ขึ้น เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงได้มีความรู้และเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลัก ๓๐ ๒๘ ประชาชนสุขภาพดีไม่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง

### ๑. วัตถุประสงค์

เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงเบาหวานและความดันโลหิตสูง มีความรู้ความเข้าใจ ตามหลัก นคร ๓๐๒๘ และไม่เกิดเป็นผู้ป่วยรายใหม่

### ๒. วิธีดำเนินการ

๒.๑. ตรวจคัดกรองโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มประชากรอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป ในหมู่บ้าน และนำผลการตรวจคัดกรอง มาวิเคราะห์แยกกลุ่มดังนี้

กลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง กลุ่มสงสัยป่วย

กลุ่มปกติ น้ำตาลในเลือด น้อยกว่า ๑๐๐ mg%

ความดันโลหิต <๑๒๐/๘๐ mmHg

นัดตรวจคัดกรองโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ปีละ ๑ ครั้ง

#### กลุ่มเสี่ยง

น้ำตาลในเลือด ๑๐๐-๑๒๕ mg%

ความดันโลหิต  $\geq 120/80 - < 140/90$  mmHg

แนะนำปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก นคร ๓๐๒๘ นัดตรวจซ้ำ อีก ๓ ครั้ง ห่างกัน ๒ สัปดาห์

ถ้าพบผิดปกติ ส่งรักษาต่อโรงพยาบาล

#### กลุ่มสงสัยป่วย

น้ำตาลในเลือด  $> 125$  mg%

ความดันโลหิต  $\geq 150/100$  mmHg

#### ๒.๒. จัดอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิต

- ทดสอบความรู้ความเข้าใจ พฤติกรรมสุขภาพ โดยใช้แบบทดสอบก่อนการอบรม
- ละลายพฤติกรรมผู้เข้ารับการอบรม
- บรรยาย ให้ความรู้ ในเรื่องต่อไปนี้

๑. โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง สาเหตุ การป้องกัน

๒. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก นคร ๓๐ ๒๘ (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา)

- จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการดูแลตนเอง ( Self care) แบบกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม ได้คิดและวิเคราะห์ด้วยตนเอง โดยให้กลุ่มมีส่วนช่วยในการกระตุ้น
- ทดสอบความรู้ความเข้าใจ พฤติกรรมสุขภาพ โดยใช้แบบทดสอบหลังการอบรม

#### ๒.๓. จัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเพื่อกระตุ้นให้ประชาชนและกลุ่มเสี่ยงเห็นความสำคัญ และเกิดการต่อเนื่องในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ยั่งยืน สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ต่อเนื่อง ๖ เดือน โดยมีผู้นำในการออกกำลังกาย ที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองกอมเกาะ ครั้งละ ๑ ชั่วโมง

#### ๒.๔. สรุปผลการดำเนินการ

### ๓. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มประชาชนอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป จำนวน ๓,๐๐๙ คน

กลุ่มเสี่ยงเบาหวานและความดันโลหิตสูงที่สมัครใจ จำนวน ๕๐ คน

### ๔. ระยะเวลาดำเนินการ

พฤศจิกายน ๒๕๖๔ – กันยายน ๒๕๖๕

### ๕. สถานที่ดำเนินการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองกอมเกาะ

หมู่ที่ ๒-หมู่ที่ ๑๒ ตำบลหนองกอมเกาะ

## ๖. งบประมาณ

จากเงินบำรุงของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองกอมเกาะ โดยได้รับสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับพื้นที่ตำบลหนองกอมเกาะ จำนวน ๑๕,๒๐๐ บาท รายละเอียด ดังนี้

### ๖.๑ กิจกรรมอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงตามหลัก นคร ๓๐ ๒๘

- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๕๐ คน x ๘๐ บาท ๑x ๑ วัน เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๕๐ คน x ๒ มื้อๆ ๒๕ บาท x ๑ วัน เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท
- ค่าคู่มืออบรม ๕๐ เล่มๆ ละ ๓๐ บาท เป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท

### ๖.๒ กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

- ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกาย สัปดาห์ละ๑ครั้ง ๔ ครั้งต่อเดือนx๖เดือน รวม ๒๔ ครั้งๆละ ๓๐๐ เป็นเงิน ๗,๒๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๕,๒๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นห้าพันสองร้อยบาทถ้วน)

ขอถัวเฉลี่ยจ่ายทุกรายการ

## ๗. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๗.๑ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงที่ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลักนคร ๓๐๒๘ ไม่เกิดเป็นผู้ป่วยรายใหม่

## 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


- ๘. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน ๓,๐๐๘ คน

### ๘.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

#### ๘.๔.๘ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ๖. อื่นๆ (ระบุ).....

ลงชื่อ .....  ..... ผู้เสนอโครงการ

(นางจิตรอมร ไชยจันทร์)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

๒๐ มกราคม ๒๕๖๕

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

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงเบาหวานและความดันโลหิตสูง มีความรู้ความเข้าใจ ตามหลัก นคร ๓๐๒๗ และไม่เกิดเป็นผู้ป่วยรายใหม่

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มประชาชนอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป จำนวน ๓,๐๐๙ คน

กลุ่มเสี่ยงเบาหวานและความดันโลหิตสูงที่สนใจ จำนวน ๕๐ คน

๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๒.๑ การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ.....

๒.๒ จำนวนผู้เข้าร่วมในแผนงาน/โครงการ ๑๐๐ คน

ตามกิจกรรมการดำเนินงาน ดังนี้

- ๕.๑. ตรวจคัดกรองโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มประชากรอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป ในหมู่บ้าน และนำผลการตรวจคัดกรอง มาวิเคราะห์แยกกลุ่มดังนี้เป้าหมาย ๓,๐๑๕ ราย

คัดกรอง	ผลการคัดกรองเบาหวาน					
	ปกติ	ร้อยละ	เสี่ยง	ร้อยละ	สงสัยป่วย	ร้อยละ
๒,๗๖๗ ๙๑.๗๗%	๒,๗๖๗	๘๘.๕๘	๓๑๒	๑๑.๒๘	๔	๐.๑๔
เป้า ๒๘๓๙	ผลการคัดกรองความดันโลหิตสูง					
คัดกรองได้ ๒,๖๙๙ ๙๕.๐๗%	๒,๓๗๓	๘๗.๙๒	๑๓๗	๕.๐๘	๑๗๔	๖.๔๕

## ๕.๒. จัดอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิต

ให้ความรู้ ในเรื่องต่อไปนี้

๑. โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง สาเหตุ การป้องกัน

๒. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก นคร ๓๐ ๒๘ (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา)

- จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการดูแลตนเอง ( Self care) แบบกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม ได้คิดและวิเคราะห์ด้วยตนเอง โดยให้กลุ่มมีส่วนช่วยในการกระตุ้น



## ๕.๓ จัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเพื่อกระตุ้นให้ประชาชนและกลุ่มเสี่ยงเห็นความสำคัญ

และเกิดการต่อเนื่องในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ยั่งยืน สัปดาห์ละ ๑ ครั้งต่อเนื่อง ๖ เดือน โดยมีผู้นำในการออกกำลังกาย ที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองกอมเกาะ ครั้งละ ๑ ชั่วโมง

