

## แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

### กองทุนหลักประกันสุขภาพหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่เทศบาลตำบลต้นธง

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเมตาบอลิก

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ ตำบลต้นธง

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน (ระบุชื่อ) โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นธง มีความประสงค์จะจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเมตาบอลิก ในปีงบประมาณ 2561 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ ในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่เทศบาลต้นธง เป็นเงิน .19,400. บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

#### ส่วนที่ 1 : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียด)

1. ชื่อโครงการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเมตาบอลิก

#### 2. หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันโรคเรื้อรัง ที่เป็นปัญหาสำคัญและเป็นนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขได้แก่ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง และภาวะโรคเรื้อรังดังกล่าวส่วนใหญ่เกิดจากด้านพฤติกรรม ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ประชาชนมีความเสี่ยงมากทั้งด้านพฤติกรรมมารับประทานอาหาร การขาดการออกกำลังกาย การใช้ชีวิตที่เครียดในชีวิตประจำวัน การป้องกันโรคเรื้อรังดังกล่าวต้องสร้างความเข้าใจและความตระหนักถึงโดยใช้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและปรับความคิดให้รู้เท่าทันปัจจัยที่มีความเสี่ยง ก็จะสามารถทำให้ชีวิตมีความสุขและยืนยาวต่อไป

จากสถิติจำนวนผู้ป่วยความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานมารับบริการในคลินิกโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นธงปี 2555-2560 พบว่าผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่ จำนวน 15 ราย คิดจากจำนวนกลุ่มเสี่ยงจำนวน 1120 ราย คิดเป็นร้อยละ 1.33 และผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่ 15 รายจากกลุ่มเสี่ยงจำนวน 156 ราย คิดเป็นร้อยละ 9.61 ซึ่งจากการศึกษาข้อมูลการมารับบริการในคลินิกของผู้ป่วยพบว่า ผู้ป่วยเกิดโรคแทรกซ้อนจากการรับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม และอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น จากภาวะเศรษฐกิจ และสังคมที่เปลี่ยนแปลง และยังพบว่าผู้ป่วยดังกล่าวมีโรคแทรกซ้อนตามมาไม่ว่าจะเป็นทางไต หัวใจ สมอง และที่สำคัญขาดแคลน โดยเฉพาะผู้ป่วยเบาหวาน และส่งผลถึงการดูแลรักษาในระยะยาว

ดังนั้นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นธง จึงได้จัดทำโครงการ เพื่อป้องกันและแก้ไขภาวะดังกล่าวขึ้น

#### 3. โดยมีวัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อลดภาวะเสี่ยงโรคเมตาบอลิก
2. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงมีแนวคิดในการดูแลสุขภาพตนเองมีทักษะในการดูแลตนเองตามความเหมาะสม
3. เพื่อส่งเสริมและกระตุ้นให้ชุมชนตระหนักและเห็นความสำคัญในเรื่องอาหารที่รับประทานประจำวัน

#### 4. วิธีดำเนินการ

1. เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลต้นธง
2. จัดประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความคิดและพัฒนาทักษะชีวิตในการดูแลสุขภาพตนเอง 1 วัน
3. จัดทำป้ายไว้นิสประชาสัมพันธ์ลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดให้แก่ละหู่
4. สานิตและตรวจหาระดับความเค็ม ปริมาณเกลือในอาหารในชุมชนในกิจกรรมงานต่างๆของชุมชนเพื่อกระตุ้นให้ชุมชนตระหนักและเห็นความสำคัญ
5. ติดตามและประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงภายหลังการอบรมหลัง 3 เดือน
6. ประเมินผลสรุปโครงการ

## 5. ระยะเวลาดำเนินการ

มกราคม - ก.ย. 2561

## 6. สถานที่ดำเนินการ/ เป้าหมาย

ชุมชนในเขตรับผิดชอบ 7 หมู่บ้านและกลุ่มเสี่ยงโรคเมตาบอลิก จำนวน 35 คน

## 7.งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลต้นธง จำนวน 19,400 บาท

รายละเอียด ดังนี้

1. ค่าอาหารกลางวันและอาหารว่าง	จำนวน 35 คนๆละ 100 บาท	เป็นเงิน 3,500 บาท
2.ค่าอาหารกลางวันและอาหารว่าง 1 มื้อในเวลาที่ติดตาม	จำนวน 35 คนๆละ 75 บาท	เป็นเงิน 2,625 บาท
3. ค่าวัสดุอบรม	จำนวน 35 คนๆละ 25 บาท	เป็นเงิน 875 บาท
4. ค่าตอบแทนวิทยากร	จำนวน 6 ชั่วโมงๆละ 500 บาท	เป็นเงิน 3,000 บาท
5. ค่าป้ายไวนิลโครงการและประชาสัมพันธ์โรคหัวใจขาดเลือด	จำนวน 8 ผืนๆละ 500 บาท	เป็นเงิน 4,000 บาท
6. เครื่องตรวจวัดความเค็มในอาหาร	จำนวน 1 เครื่องๆละ 5000 บาท	เป็นเงิน 5,000 บาท
7. ค่าจัดทำแบบสรุปผลการดำเนินงาน	จำนวน 2 เล่มๆละ 200 บาท	เป็นเงิน 400 บาท

หมายเหตุ ทุกรายการถัวเฉลี่ยกันได้

## 8. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.กลุ่มเป้าหมายได้รับความรู้เรื่องโรคเมตาบอลิก
- 2.กลุ่มเสี่ยง ได้รับการส่งต่อและดูแลรักษาอย่างต่อเนื่อง
- 3..กลุ่มเสี่ยงโรคเมตาบอลิกมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น

9. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง 1 รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับการใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

9.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)  
ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน .....

- 9.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- 9.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- 9.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- 9.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- 9.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

9.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)

- 9.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)]
- 9.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)]
- 9.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)]
- 9.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]
- 9.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]

9.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)

- 9.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- 9.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- 9.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- 9.3.4 กลุ่มวัยทำงาน
- 9.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ
- 9.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- 9.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- 9.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

9.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- 9.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
  - 9.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 9.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 9.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
  - 9.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 9.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
  - 9.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
  - 9.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - 9.4.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .....

9.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- 9.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 9.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 9.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 9.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 9.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 9.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 9.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 9.4.2.8 อื่นๆ (ระบุ) .....

9.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- 9.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 9.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 9.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 9.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 9.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 9.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 9.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 9.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 9.4.3.9 อื่นๆ (ระบุ) .....

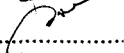
9.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

- 9.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 9.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 9.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 9.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 9.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- 9.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- 9.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 9.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 9.4.4.9 อื่นๆ (ระบุ) .....

9.4.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ

- 9.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 9.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 9.4.5.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 9.4.5.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 9.4.5.1.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 9.4.5.1.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 9.4.5.1.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 9.4.5.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .....

- 9.4.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
  - 9.4.5.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 9.4.5.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 9.4.5.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 9.4.5.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 9.4.5.2.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
  - 9.4.5.2.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
  - 9.4.5.2.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
  - 9.4.5.2.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
  - 9.4.5.2.9 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 9.4.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
  - 9.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 9.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 9.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 9.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 9.4.6.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - 9.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - 9.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - 9.4.6.8 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 9.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
  - 9.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 9.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 9.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 9.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 9.4.7.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
  - 9.4.7.6 อื่นๆ (ระบุ) .....

ลงชื่อ .....  ..... ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(.....นางวันวิสา เลื่อมใจหาญ..... )

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

วันที่-เดือน-พ.ศ. ....

กำหนดการอบรม

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเมตาบอลิก  
การประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความคิด  
ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นธง

.....

08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.30 - 10.00 น.	พิธีเปิดโครงการ
10.00 - 11.00 น.	นโยบายและสถานการณ์เกี่ยวกับกลุ่มโรคเมตาบอลิก
11.00 - 12.00 น.	อาหารเพื่อสุขภาพ
13.00 -14.30 น	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ/ขยับร่างกายอย่างไรให้สุขภาพดี
14.30 -16.00 น	สร้างสุขภาพจิตดีส่งชีวิสดใส
16.00 - 16.30 น.	ซักถามปัญหาทั่วไป

- หมายเหตุ - พักรับประทานอาหารว่างเวลา 10.30 น – 10.45 น. และเวลา 14.30น.- 14.50 น.  
- พักรับประทานอาหารกลางวันเวลา 12.00 - 13.00 น.
- 

กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการ

โครงการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงโรคเมตาบอลิก  
การติดตามและประเมินพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง  
ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นธง

08.00 - 08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30 - 10.00 น.	ตรวจร่างกายเบื้องต้นพร้อมเจาะ DTX ,คำนวณดัชนีมวลกาย
10.00 - 11.00 น	การประเมินพฤติกรรมสุขภาพโดยตนเอง
11.00 - 12.00 น.	สรุปและประเมินผลกิจกรรม



ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่เทศบาลตำบลต้นธง  
ครั้งที่ ... ๒ / ๒๕๖๑ ..... เมื่อวันที่ ..... ๒๕๖๑ ..... ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ๑๙,๔๐๐ ..... บาท  
เพราะ ..... เงินไปตาม วัตถุประสงค์ ของกองทุนฯ

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
เพราะ .....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี) .....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) ภายในวันที่  
30 มิ.ย. ๒๕๖๑ .....

ลงชื่อ .....

(นางจิตอรณ์ เสวีวงศ์)

ตำแหน่ง ..... ผู้อำนวยการ

วันที่-เดือน-พ.ศ. .... ๒๕๖๑-๖๑