



# บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ศูนย์บริการสาธารณสุข เทศบาลเมืองกันตัง

ที่ ตง ๕๒๑๐๓.๐๑/...๙๖๑.....วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๑

เรื่อง สรุปลผลการดำเนินงานโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมวัยทำงาน ลดเสี่ยงโรคเรื้อรัง ( NCDs)ปี ๒๕๖๑

เรียน ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

ด้วยศูนย์บริการสาธารณสุข เทศบาลเมืองกันตัง ได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมวัยทำงาน ลดเสี่ยงโรคเรื้อรัง ( NCDs) ปี ๒๕๖๑ โดยได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมืองกันตัง ซึ่งจัดอบรมให้ความรู้แก่ประชาชนกลุ่มเสี่ยง/ปัจจัยเสี่ยงโรคเรื้อรัง ที่สนใจเข้าร่วมโครงการ เพื่อเป็นการส่งเสริมกระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายวัยทำงาน ตระหนักรับรู้ถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเอง มีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในชีวิตประจำวัน ลดอัตราการป่วยด้วยโรคเรื้อรังนั้น

ในการนี้ ศูนย์บริการสาธารณสุข เทศบาลเมืองกันตัง ขอสรุปลผลการดำเนินโครงการและค่าใช้จ่ายโครงการ ดังนี้

๑. จัดอบรมให้ความรู้แก่ประชาชนกลุ่มเสี่ยง/ปัจจัยเสี่ยงโรค จำนวน ๖๐ คน เมื่อวันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑ ณ อาคารคอมซิมบี้ เทศบาลเมืองกันตัง ในเรื่องความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต) โรคหัวใจ โรคไตวาย เป็นต้น การเสริมสร้างแรงจูงใจ...ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พร้อมเข้าฐานเรียนรู้ ๒ ส. (บุหรีและสุรา) โทษ และเทคนิคการอดบุหรี ฐานปรับเปลี่ยน.....โภชนาการ เพื่อสุขภาพ...ลดโรค ฐานปรับเปลี่ยน.....การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ...ลดโรค โดยทีมวิทยากรจากโรงพยาบาลกันตัง

## ๒. การประเมินผล

๒.๑ ประเมินความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตามแบบสอบถามความรู้เรื่องอาหาร ออกกำลังกายและอารมณ์ (๓ อ.)

- ก่อนการอบรม ซึ่งได้รับแบบประเมินคืน จำนวน ๕๑ ชุด พบว่าผู้เข้ารับการอบรมได้รับคะแนนสูงสุดอยู่ที่ ๘ คะแนน จำนวน ๖ คน รองลงมาคือ ๗ คะแนน จำนวน ๘ คน ๖ คะแนน จำนวน ๑๙ คน ๕ คะแนน จำนวน ๑๒ ๔ คะแนน จำนวน ๖ จะเห็นได้ว่าก่อนการอบรมผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่ได้รับคะแนน ๖ คะแนนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๒๕ รองลงมาคือ ๕ คะแนน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๕๓ ๗ คะแนน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๖๙ และ ๘ กับ ๔ คะแนน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๗๖ ตามลำดับดังตาราง

- หลังการอบรม ซึ่งได้รับแบบประเมินคืน จำนวน ๔๘ ชุด พบว่าผู้เข้าอบรมได้รับคะแนนสูงสุดอยู่ที่ ๑๐ คะแนน จำนวน ๔ คน รองลงมาคือ ๙ คะแนน จำนวน ๑๕ คน ๘ คะแนน จำนวน ๑๖ คน และคะแนนต่ำสุดอยู่ที่ ๗ คะแนน จำนวน ๑๓ คน ตามลำดับดังตาราง

คะแนน	ก่อนการอบรม		หลังการอบรม	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๑๐	๐	๐	๔	๘.๓๓
๙	๐	๐	๑๕	๓๑.๒๕
๘	๖	๑๑.๗๖	๑๖	๓๓.๓๓
๗	๘	๑๕.๖๙	๑๓	๒๗.๐๘
๖	๑๙	๓๗.๒๕	๐	๐
๕	๑๒	๒๓.๕๓	๐	๐
๔	๖	๑๑.๗๖	๐	๐

๒.๒ ประเมินทัศนคติ

ผู้เข้ารับการอบรมส่งแบบประเมินคืน จำนวน ๕๑ ชุด สามารถประเมินผลได้ดังตาราง ดังนี้

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (ร้อยละ)	ไม่เห็นด้วย (ร้อยละ)	เห็นด้วย (ร้อยละ)	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (ร้อยละ)
การลดและควบคุมน้ำหนักต้องกินให้น้อยลงและออกกำลังกายให้มากขึ้น	-	๓.๙๒	๔๙.๐๒	๔๗.๐๖
การงดหรือลดอาหารเย็น ช่วยให้ลดน้ำหนักได้เร็วขึ้น	-	๓๕.๒๙	๔๕.๑๐	๑๙.๖๑
การงดข้าว แป้ง น้ำตาล น้ำมันแล้วกินเฉพาะเนื้อสัตว์ ช่วยให้ลดน้ำหนักได้เร็วขึ้น	๑๓.๗๓	๕๐.๙๘	๒๙.๔๑	๕.๘๘
การจำกัดข้าว แป้งให้น้อยลงแล้วกินผักเพิ่มขึ้น ช่วยให้ไม่อ้วนท้องและลดน้ำหนักได้	-	๙.๘๐	๕๒.๙๔	๓๗.๒๖
การควบคุมอาหาร จำกัดชนิดและปริมาณอาหารเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก	-	๒๙.๔๑	๕๐.๙๘	๑๙.๖๑
การควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติ เป็นผลดีต่อการควบคุมน้ำหนัก	๓.๙๒	๑๕.๖๙	๕๘.๘๒	๒๑.๕๗
การควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติทุกวันนั้น เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก	๑.๙๖	๓๗.๒๖	๔๗.๐๖	๑๓.๗๓
การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นดีต่อการควบคุมน้ำหนัก แต่ทำได้ยาก	-	๓๑.๓๗	๕๔.๙	๑๓.๗๓
ความขี้เกียจ คือสาเหตุสำคัญที่ทำให้ท่านไม่ได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	๓.๙๒	๑๓.๗๓	๔๓.๑๔	๓๙.๒๑
ความตั้งใจจริง คือ ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ	-	-	๔๗.๐๖	๕๒.๙๔

๓. สรุปค่าใช้จ่ายในการดำเนินงาน ดังนี้

เรียน ปลัดเทศบาล	- ค่าตอบแทนวิทยากร	เป็นเงิน	๗,๒๐๐	บาท
-เพื่อไปตรวจรอบ	- ค่าอาหารกลางวัน	เป็นเงิน	๔,๒๐๐	บาท
	- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม	เป็นเงิน	๓,๖๐๐	บาท
	- ค่าเอกสารประกอบการอบรม	เป็นเงิน	๖๗๒	บาท
	- ค่าป้ายโครงการ	เป็นเงิน	๓๐๐	บาท
	- ค่าวัสดุอุปกรณ์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง	เป็นเงิน	๑,๓๒๘	บาท

รวมยอดค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น ๑๗,๓๐๐.- บาท (หนึ่งหมื่นเจ็ดพันสามร้อยบาทถ้วน)

15 มิ.ย. ๖1

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

เรียน นายชัชวาลย์

เพื่อโปรดทราบ

ชัชวาลย์

ชัชวาลย์

(นางสุพรรณนิภา ลีลาสำราญ)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(นายชัชวาลย์ ชัชวาลย์)

รองนายกเทศมนตรี ปฏิบัติราชการแทน  
นายกเทศมนตรี