

## แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบาเจาะ

เรื่อง ขอเสนอ “ โครงการ อสม.พลังชุมชน รู้ตน ลดเสี่ยง ลดโรค ปรับพฤติกรรม ด้านภัยเบาหวานความดันโลหิตสูง “ ปีงบประมาณ ๒๕๖๐

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบาเจาะ.....

ด้วยชมรม อสม. หมู่ที่ ๓ ตำบลบาเจาะ มีความประสงค์จะทำโครงการ อสม.พลังชุมชน รู้ตน ลดเสี่ยง ลดโรค ปรับพฤติกรรม ด้านภัยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง “ ปีงบประมาณ ๒๕๖๐ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบาเจาะ เป็นเงิน ๑๒,๑๐๐บาท (เงินหนึ่งหมื่นสองพันหนึ่งร้อยบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

### ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/ กิจกรรม

กระทรวงสาธารณสุข ได้มีนโยบายการพัฒนาด้านสุขภาพเพื่อให้ประชาชนทุกคนมีสุขภาพดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตที่ดี เกิดความทั่วถึง เท่าเทียมของประชาชนทุกคน โดยให้ประชาชนได้รับรู้สถานะสุขภาพของตนเองและเข้าถึงการคัดกรองโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และได้กำหนดให้ดำเนินการพัฒนาสุขภาพตามกลุ่มวัยให้มีความครอบคลุมในมิติทางด้านสุขภาพทั้ง ๔ มิติ คือ มิติด้านการป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสุขภาพ เน้นให้เกิดการสร้างสุขภาพมากกว่าการซ่อมสุขภาพ ซึ่งเกี่ยวข้องกับความรู้ ความเข้าใจ ความตระหนักด้านสุขภาพ จนเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความเคยชินให้เป็นพฤติกรรมที่ลดเสี่ยงต่อการเกิดโรค และลดโรคที่เป็นแล้วให้เป็นน้อยลง หรือหายเป็นปกติ โดยเฉพาะ ๓ อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และ ๒ ส คือ ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มสุรา เป็นการ “ปรับก่อนป่วย” เพราะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง มีปัจจัยเสี่ยงร่วมกับสภาพแวดล้อมและวิถีชีวิต การส่งเสริมสุขภาพจึงเน้นให้ “ประชาชนสุขภาพดี เริ่มต้นที่สร้างนำซ่อม” โดยมี อาสาสมัครสาธารณสุข ( อสม.) ผู้เป็นพลังชุมชนที่สำคัญในการเป็นผู้นำ เป็นต้นแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ( Change Agent) โดยมีบทบาทที่สำคัญในการถ่ายทอดความรู้ ทักษะด้านสุขภาพให้แก่คนในชุมชน โดยมีเป้าหมายในการเป็น “คู่หูสุขภาพ (Buddy Healthy)” ร่วมรู้สถานะสุขภาพ ร่วมปรับพฤติกรรม ด้านภัยโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง

อาสาสมัครสาธารณสุข ( อสม.) ได้รับการพัฒนาจากหลักการและกลวิธีสาธารณสุขมูลฐาน ซึ่งประเทศไทยได้มีการนำมาใช้ร่วมกับการพัฒนาระบบสุขภาพของประเทศกว่า ๓ ทศวรรษ ซึ่งเป็นการพัฒนาโดยเน้นหลักการมีส่วนร่วม คือ ร่วมคิด ร่วมวางแผน ร่วมดำเนินการ และร่วมประเมินผลสำเร็จ และปัจจุบันพบว่า อสม.ได้รับการพัฒนาทั้งในด้านปริมาณโดยมีจำนวนกว่า ๑,๐๔๐,๐๐๐ คน และด้านคุณภาพ โดย อสม. จะได้รับการฝึกอบรมพัฒนาความรู้และทักษะด้านสุขภาพ สามารถเป็นนักสื่อสารสุขภาพ เป็นต้นแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และสามารถถ่ายทอดความรู้ทักษะด้านสุขภาพให้กับบุคคลอื่นๆในชุมชนได้ อีกทั้งมีการบริหารจัดการองค์กรในรูปแบบของชมรม อสม. ตั้งแต่ระดับตำบล อำเภอ จังหวัด เขต ภาค และประเทศ

ดังนั้น เพื่อเป็นการเฝ้าระวัง และส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของ อสม. ชมรม อสม. หมู่ที่ 3 จึงได้จัดทำโครงการ อสมพลังชุมชน รู้ตน ลดเสี่ยง ลดโรค ปรับพฤติกรรม ด้านภัยเบาหวาน ความดันโลหิตโดย อสม. และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขร่วมกันดำเนินการตรวจสุขภาพ ดำเนินกิจกรรมลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง เพื่อให้ อสม. องค์กร อสม. และชุมชนพัฒนาเป็นองค์กรสร้างสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรคได้อย่างยั่งยืนสืบไป

### ๑.วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๑. เพื่อให้ อสม. เกิดความตระหนักด้านสุขภาพโดยการตรวจสุขภาพ คัดกรอง เฝ้าระวังโรคและป้องกัน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงของตนเองและชุมชน
๒. เพื่อให้เกิดการดำเนินการในการลดปัจจัยเสี่ยง ลดการเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงของ อสม.และชุมชน
๓. เพื่อให้ อสม.และองค์กร อสม. พัฒนาเป็นองค์กรสร้างสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรคอย่างยั่งยืน

### ๒.วิธีการดำเนินงาน/กิจกรรม

#### ขั้นเตรียมการ

๑. ประชุมชี้แจงแก่ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ในเขตรับผิดชอบเพื่อ กำหนดรูปแบบการดำเนินโครงการ
๒. จัดทำแผนปฏิบัติงาน
๓. จัดทำโครงการและเสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
๔. สสำรวจและแจ้งกลุ่มเป้าหมายในการดำเนินงานโครงการ

#### ขั้นดำเนินการ

กิจกรรมหลักที่ ๑ตรวจและประเมินสุขภาพ อสม. ทุกคน โดย ร่วมมือกับกลุ่มงานบริการปฐมภูมิและองค์กรรวม โรงพยาบาลบาเจาะกับ อสม.ทุกคน ดังนี้

๑.ประเมินพฤติกรรมสุขภาพเบื้องต้น โดยใช้แบบสอบถามด้วยวาจาเพื่อคัดกรองและสอบถามเบื้องต้น ใน 7 ประเด็น ได้แก่ การดื่มสุรา การสูบบุหรี่และการใช้สารเสพติด การดื่มเครื่องดื่ม ชูกำลัง การออกกำลังกาย การเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากรถ การใช้ยาชุด สุขภาพจิต การรับประทานอาหาร (สุกๆดิบๆ รสหวาน มัน เค็ม)

๒. ตรวจประเมินสุขภาพ พร้อมจดบันทึกข้อมูล โดย

- การชั่งน้ำหนัก (หน่วยเป็นกิโลกรัม) วัดส่วนสูง (หน่วยเป็นเมตร) วัดรอบเอว (หน่วยเป็นเซนติเมตร)
- คำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย โดยใช้ข้อมูลเรื่องน้ำหนัก (กิโลกรัม) หารด้วยความสูง (เมตร) ยกกำลัง 2
- การจับชีพจร และวัดความดันโลหิต โดยก่อนวัดต้องซักถามประวัติการเป็นความดัน
- การเจาะเลือดปลายนิ้วเพื่อตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือด

๓. วิเคราะห์และแปรผลข้อมูลสุขภาพโดยใช้**ปิงปองจรรยาชีวิต ๗ สี** และจำแนกเป็น ๔ กลุ่ม๗สี คือ กลุ่มปกติ (ขาว) กลุ่มเสียง (เขียวอ่อน) กลุ่มป่วย (เขียวเข้ม, เหลือง, ส้ม, และแดง) และกลุ่มป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อน (สีดำ) จำนวน ๒ ครั้ง โดยครั้งที่ ๑ เป็นผลการตรวจประเมินสถานะสุขภาพ และครั้งที่ ๒ เป็นผลการประเมิน สถานะสุขภาพหลังการปรับพฤติกรรม

๔. ร่วมจัดทำข้อมูลสถานะสุขภาพ จำแนกตามกลุ่มสีของ อสม. โดยเจ้าหน้าที่ร่วมกับประธานชมรม อสม.ระดับตำบลและคืนกลับข้อมูลให้กับ อสม. เพื่อดำเนินกิจกรรมการปรับพฤติกรรมสุขภาพต่อไป

กิจกรรมหลักที่ ๒ ดำเนินกิจกรรมอสม. พลังชุมชน รู้ตน ลดเสียง ลดโรค ปรับพฤติกรรม ต้านภัยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โดย

๑. จัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของ อสม.และชุมชนอย่างต่อเนื่องตลอดทั้งปีเพื่อป้องกันและส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มปกติ กลุ่มเสียง และกลุ่มป่วย

๒. ร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ ในการเฝ้าระวังและส่งต่อในกลุ่มป่วยและกลุ่มป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อน กิจกรรมในชุมชนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น

- ลดการรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม
- กระตุ้นให้มีการรับประทานผัก ผลไม้เพิ่มขึ้น
- จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย วันละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละ ๓ วัน
- งดเว้นอบายมุข เหล้า บุหรี่
- ทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่เครียด

๓. ประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพ

๔. เฝ้าระวังโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงในชุมชน

กิจกรรมหลักที่ ๓ สร้างแรงจูงใจในการมีสุขภาพดีโดยการประกวดและมอบรางวัลให้กับ “องค์กร อสม.สร้างสุขภาพ ลดเสียง ลดโรค ปรับพฤติกรรมดีเด่นระดับตำบล ”

๑. จัดการประกวด “องค์กร อสม.สร้างสุขภาพ ลดเสียง ลดโรค ปรับพฤติกรรมดีเด่นระดับหมู่บ้าน ”

๒. ติดตาม ประเมินผลอย่างต่อเนื่อง โดยคณะกรรมการของชมรมระดับตำบล

๔. สรุปผลการดำเนินงานและรายงานผล

๓. ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะเตรียมการ เดือนตุลาคม ๒๕๕๙ – เดือนธันวาคม

๒๕๕๙

ระยะดำเนินการ เดือนมกราคม ๒๕๖๐ – เดือนพฤษภาคม

๒๕๖๐

ระยะประเมินผลโครงการ เดือนกันยายน ๒๕๖๐

#### ๔. สถานที่ดำเนินงาน

หมู่ที่ ๓ ตำบลบาเจาะ

#### ๕.งบประมาณ

ขอสนับสนุนงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบาเจาะ ประจำปี ๒๕๖๐ จำนวนทั้งสิ้น ๑๒,๑๐๐ บาท ( เงินหนึ่งหมื่นสองพันหนึ่งร้อยบาทถ้วน) โดยมีค่าใช้จ่าย ดังนี้

๑.ตรวจประเมินภาวะสุขภาพแก่ อสม.

- จัดซื้อเครื่องวัดความดันโลหิต จำนวน ๒ เครื่องๆละ ๒๒๐๐ บาท เป็นเงิน ๔,๔๐๐ บาท

- จัดซื้อเครื่องชั่งน้ำหนักชนิดยืน จำนวน ๒ เครื่องๆละ ๓๐๐ บาท เป็นเงิน ๖๐๐ บาท

**รวมเป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท**

๒ กิจกรรมให้ความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจำนวน ๒ วัน

- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๑๓ คนๆละ ๕๐ บาท \* ๒ มื้อเป็นเงิน ๑,๓๐๐ บาท

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๑๓ คน ๆละ ๒๕ บาท/มื้อ \*๔ มื้อเป็นเงิน ๑,๓๐๐ บาท

- ค่าป้ายไวนิล จำนวน ๒ แผ่น เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท

- ค่าเอกสารสื่อความรู้ เป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท

- ค่าวัสดุ เป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท

**รวมเป็นเงิน ๗,๑๐๐ บาท**

หมายเหตุ งบประมาณแต่ละรายการสามารถถัวเฉลี่ยใช้แทนกันได้

#### ๖.. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑.ทุกคนได้รับการตรวจประเมินสุขภาพและจำแนกกลุ่มโดยใช้ปิงปองจรรยา ๗ สี

๒. มีกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ การปรับพฤติกรรมสุขภาพของ อสม. ตามการจำแนกกลุ่มด้วย ปิงปองจรรยา ๗ สี

๓. มีองค์กรสร้างสุขภาพ ลดเสียง ลดโรค ของชมรม อสม.

#### ๗.สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

๗.๑ หน่วยงานที่รับผิดชอบโครงการ ( ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯพ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗ )

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน **ชมรม อสม. หมู่ที่ ๓ ตำบลบาเจาะ อำเภอบาเจาะ จังหวัด**

**นราธิวาส**

/ ๗.๑.๕กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๗.๒ ประเภทการสนับสนุน ( ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯพ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗ )

/๗.๒.๒สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน

หน่วยงานอื่น

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก

/ ๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไป ( อสม. ) ที่มีภาวะเสี่ยง

๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

/ ๗.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

/ ๗.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้ที่มีภาวะเสี่ยง

/ ๗.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

/ ๗.๔.๗.๔ การรณรงค์ / ประชาสัมพันธ์ / ฝึกอบรม / ให้ความรู้

/ ๗.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ลงชื่อ..........ผู้เสนอโครงการ

( นางสาวดี ลามะทา )

ตำแหน่ง ประธานชมรม อสม. หมู่ที่ ๓

วันที่ - 5 มิ.ย. 2560

ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบาเจาะ ครั้งที่  
๒ .....ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๐ เมื่อวันที่ ๒๗ เดือนกันยายน ๒๕๖๐ .....ผลการพิจารณาแผนงาน/  
โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

- อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ๑๒,๐๐๐.- บาท  
เพราะ.....สามารถลดการเกิดโรคเบาหวานและลดการคนไข้มือเท้าชา ๐ รร. และ ๖ คนได้.....
- ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
เพราะ.....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี).....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ภายในวันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๐

(ลงชื่อ).....

(นายศอพา อุแล)

ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.บาเจาะ  
วันที่ 27 กันยายน 2560

แผนงาน/โครงการ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๐

กองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลบาเจาะ อำเภอบาเจาะ จังหวัดนราธิวาส

กิจกรรมประเภทที่ ๒ สนับสนุนให้กลุ่มหรือองค์กรประชาชน หรือหน่วยงานอื่นในพื้นที่

โครงการ	กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	เป้าหมาย	ผลที่คาดว่าจะได้รับ	ระยะเวลา ดำเนินการ	งบประมาณ	หน่วยงานที่ รับผิดชอบ	หมายเหตุ
๓. โครงการ อสม.พลัง ชุมชน รู้ทัน ลดเสี่ยง ลด โรค ปรับพฤติกรรม ด้านภัยเบาหวาน ความ ดันโลหิตสูง ปีงบประมาณ ๒๕๖๐	๑. ตรวจสอบและประเมินสุขภาพ อสม.ทุกคน โดยร่วมมือกับ กลุ่มงานบริการปฐมภูมิและ องค์กรรวม โรงพยาบาลบาเจาะ กับ อสม.ทุกคน ๒. จัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม "อสม. พลังชุมชน รู้ทัน ลดเสี่ยง ลด โรค ปรับพฤติกรรม ด้านภัย เบาหวาน ความดันโลหิตสูง" ๓. กิจกรรมประกวดองค์กร อสม.สร้างสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค ปรับพฤติกรรมดีเด่น ระดับหมู่บ้าน	๑. เพื่อให้ อสม.เกิดความตระหนัก ด้านสุขภาพโดยการตรวจสุขภาพ คัดกรอง เฝ้าระวังโรคและป้องกัน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ของตนเองและชุมชน ๒. เพื่อให้เกิดการดำเนินการใน การลดปัจจัยเสี่ยง ลดการเกิดโรค เบาหวานและความดันโลหิตสูง ของ อสม.และชุมชน ๓. เพื่อให้ อสม.และองค์กร อสม. พัฒนาเป็นองค์กรสร้างสุขภาพ ลด เสี่ยง ลดโรคอย่างยั่งยืน	- อสม. - กลุ่มประชาชน ทั่วไปที่มีภาวะ เสี่ยง	๑. ทุกคนได้รับการตรวจประเมิน สุขภาพและจำแนกกลุ่มโดยใช้ ปิงปองจราจร ๗ สี ๒. มีกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การปรับพฤติกรรมสุขภาพของ อสม. ตามการจำแนกกลุ่มด้วย ปิงปองจราจร ๗ สี ๓. มีองค์กรสร้างสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค ของชมรม อสม.	ต.ค.๕๙-ก.ย. ๖๐	๑๒,๑๐๐.๐๐	ชมรม อสม. หมู่ที่ ๓	

เห็นชอบ ตามมติที่ประชุมคณะกรรมการบริหารกองทุนฯ ครั้งที่ ๒ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๐  
เมื่อวันที่ ๒๗ เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๖๐

(ลงชื่อ).....ผู้เห็นชอบ

(นายตอพา อูแล)

ตำแหน่ง ประธานกรรมการบริหารกองทุนฯ

