

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวาน และความดันโลหิตสูง
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพปทุบัติ ตำบลปทุบัติ
อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา ปี ๒๕๖๐

หลักการและเหตุผล

โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง นับเป็นปัญหาการเจ็บป่วยที่สำคัญและนำมาซึ่งความสูญเสียทรัพยากรในการดูแลสุขภาพ มีผลกระทบต่อผู้ป่วยเอง และผู้ดูแล ค่ารักษาพยาบาล ค่าใช้จ่ายในครอบครัว มีอาการป่วยเรื้อรังเป็นเวลานาน ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ นอกจากจะเป็นโรคที่รักษาไม่หายแล้ว ยังเชื่อมโยงไปสู่ โรคแทรกซ้อนอื่น ๆ อีกมากมาย เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไตเรื้อรัง สำหรับสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรค คือ “กรรมพันธุ์” และ “สิ่งแวดล้อม” ในส่วนของกรรมพันธุ์นั้นเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญขึ้นเรื่อยๆ เมื่อมีอายุมากขึ้น ขณะที่สิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยเสี่ยงที่เริ่มต้นตั้งแต่ในครรภ์แม่ แม้กรรมพันธุ์จะเป็นสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ แต่ก็สามารถควบคุมปัจจัยเรื่องอาหารและสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงได้ จากผลการวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่า การควบคุมอาหารอย่างดี รวมไปถึงการออกกำลังกายเป็นประจำนั้นส่งผลโดยตรงต่อการป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะคนที่มีความเสี่ยงสูงทางกรรมพันธุ์ อีกทั้งยังเป็นการควบคุมโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง รวมไปถึงป้องกันโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้ จากข้อมูลอัตราการป่วยด้วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปทุบัติ อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา ปี ๒๕๕๙ พบว่า ประชาชนกลุ่มป่วยโรคเบาหวานในเขตรับผิดชอบทั้งหมด ๑๐๖ ราย ได้รับการตรวจภาวะน้ำตาลในเลือด ๗๑ รายควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีเยี่ยม จำนวน ๙ ราย พบกลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูงในเขตรับผิดชอบ ๓๗๖ รายควบคุมระดับความดันโลหิตสูงได้ดีเยี่ยม จำนวน ๑๘ รายหากไม่ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆได้ในอนาคต

การรักษาโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงโดยให้ความสำคัญเฉพาะด้านการแพทย์อาจไม่เพียงพอ เพื่อการควบคุมโรคที่สมบูรณ์ ผู้ป่วยต้องได้รับความรู้เรื่องโรค รวมไปถึงความรู้เรื่องโภชนาการและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง พร้อมทั้งได้รับการกระตุ้นการเปลี่ยนพฤติกรรมผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น ค่ายเบาหวาน ความดันหรือกิจกรรมชมรมอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งถ้าปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัดตั้งแต่ระยะต้น ก็จะสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขโดยปราศจากโรคแทรกซ้อนได้

ดังนั้น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปทุบัติ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเกี่ยวกับการดูแลตนเองเพื่อลดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง โดยได้จัดโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มป่วยต่อโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปทุบัติ อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา ปี ๒๕๕๘ ขึ้นโดยเน้นกิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงอย่างเข้มข้น

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงมีความรู้เรื่องโรคและภาวะแทรกซ้อนจากโรค
๒. เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงมีความรู้ในการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง
๓. เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมในการป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคได้
๔. เพื่อผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่แข็งแรง

เป้าหมาย

๑. ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่คุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้และโรคความดันโลหิตสูงที่คุมภาวะความดันโลหิตสูงไม่ได้ในเขตพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบุตตี้ อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา ปีงบประมาณ ๒๕๕๗ จำนวน ๑๐๐ คน

ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนมิถุนายน ๒๕๖๐ - กันยายน ๒๕๖๐

วิธีการดำเนินการ

๑. จัดทำแผนงาน / โครงการฯ
๒. นำเสนอโครงการเพื่อขอรับการพิจารณาอนุมัติ
๓. จัดทำแผนปฏิบัติการโครงการฯ
๔. ดำเนินการตามแผนปฏิบัติการโครงการในสถานบริการ ดังนี้

กิจกรรม	ในสถานบริการ
กิจกรรมเพื่อพัฒนาการเรียนรู้	๑.จัดอบรมให้ความรู้กลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงโดยการจัดกิจกรรมฐานความรู้เรื่อง ๓อ. ๒ส. และความรู้เรื่องโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อน ๒.การให้ความรู้โดยช่องทางสื่อต่างๆ เช่น แผ่นพับ คู่มือความรู้
กิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะ	๑.การฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายเช่น การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด การฝึกปฏิบัติการหายใจที่ถูกรวิธี ๒.การพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ของผู้ป่วย
กิจกรรมเพื่อติดตามภาวะสุขภาพของกลุ่มเป้าหมาย	๑.ประเมิน CVD Risk ภาวะ BMI วัดรอบเอว รอบสะโพก ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด (DTX) และวัดความดันโลหิตสูง ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ ๒.ประเมินและตรวจเท้าผู้ป่วยเบาหวาน ๓.ติดตามพฤติกรรมดูแลสุขภาพของกลุ่มผู้ป่วยหลังได้รับการอบรม

วิธีการดำเนินการ (ต่อ)

๕. สรุป / ประเมินผลพฤติกรรมสุขภาพโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหลังการอบรมฯ ๓ เดือน

งบประมาณ

ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบุตี อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา จำนวน ๑๗,๕๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นเจ็ดพันห้าร้อยบาทถ้วน) ดังรายการต่อไปนี้

๑. ค่าอาหารกลางวันสำหรับผู้เข้ารับการอบรม จำนวน ๑๐๐ คน คนละ ๗๕ บาท
รวมเป็นเงิน ๗,๕๐๐ บาท
๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๑๐๐ คน จำนวน ๒ มื้อ มื้อละ ๓๕ บาท
รวม เป็นเงิน ๗,๐๐๐ บาท
๓. ค่าวิทยากรจำนวน ๕ ชั่วโมง ชั่วโมงละ ๓๐๐ บาท จำนวน ๒ วัน
เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๗,๕๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นเจ็ดพันห้าร้อยบาทถ้วน)

การประเมินผล


๑. ประเมินความรู้ก่อนและหลังของกลุ่มป่วย ที่เข้าร่วมโครงการ
๒. ประเมินความพึงพอใจของกลุ่มป่วย ที่เข้าร่วมโครงการ
๓. ติดตามภาวะน้ำตาลในเลือด และความดันโลหิตของกลุ่มเป้าหมาย

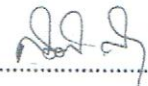
ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชากรกลุ่มป่วย มีความรู้ และ ทักษะที่ เหมาะสม ในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพ
๒. กลุ่มเป้าหมายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ได้รับการติดตามประเมินผลเป็นระยะตามที่ กำหนดไว้
๓. ลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนในกลุ่มเป้าหมาย


ผู้รับผิดชอบโครงการ


โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบุตตี้ ร่วมกับเทศบาลตำบลบุตตี้ อ.เมืองยะลา จ.ยะลา


(ลงชื่อ)..........ผู้รับผิดชอบโครงการ
(นางพื๊อ สามะอาลี)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ)..........ผู้เสนอโครงการ
(นางสาวสมคิด สุวรรณสังข์)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบุตตี้


ผู้เห็นชอบโครงการ

(ลงชื่อ)..........
(นางอามีเนาะ สะแลแม)
กรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ
เทศบาลตำบลบุตตี้

(ลงชื่อ)..........
(นายชุกรีนอ มะตีมัน)
นักบริหารงานสาธารณสุข
ผู้ช่วยเลขานุการและกรรมการกองทุน
หลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบุตตี้

ลงชื่อ..........
(นายวิโรจน์ อรุณรัตน์)
ปลัดเทศบาลตำบลบุตตี้
เลขานุการและกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบุตตี้

ผู้อนุมัติโครงการ

ลงชื่อ..........
(นายดาโอะ เจ๊ะตุ)
นายกเทศมนตรีตำบลบุตตี้
ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบุตตี้