

**โครงการขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบุตี
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560**

1. ชื่อโครงการ โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดเสี่ยง ลดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน

2. หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันนี้ แม้การแพทย์จะสามารถเอาชนะโรคร้ายต่างๆมากมาย ทำให้ประชากรโลกรอดพ้นจากการเจ็บป่วยเหล่านั้นและมีอายุที่ยืนยาวขึ้น แต่จำนวนคนที่เป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งเรียกรวมกันว่า เมตะบอลิกซินโดรม (Metabolic Syndrome) กลับมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว ต้นเหตุของการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้เป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงในปัจจุบัน คือการเพิ่มขึ้นของจำนวนคนอ้วน เพราะอุปนิสัยการกินอยู่ที่เปลี่ยนไป มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลงในการใช้ชีวิตประจำวัน กินอาหารที่มีไขมันเพิ่มขึ้น ซึ่งไขมันที่สะสมอยู่ที่พุงเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ระดับน้ำตาลและระดับไขมันในเลือดเพิ่มสูงขึ้น เป็นตัวนำไปสู่การเกิดโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง

ประเทศไทยก็เป็นหนึ่งในประเทศที่กำลังประสบปัญหาเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานเช่นเดียวกับอีกหลายประเทศ จากสถิติ พบอัตราป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงต่อแสนประชากร ในปี พ.ศ. 2551 - 2555 สูงขึ้นเป็น 3.90 , 3.62, 3.89, 5.71 และ 5.73 ตามลำดับ และพบอัตราป่วยด้วยโรคเบาหวานต่อแสนประชากร ในปี พ.ศ.2551 - 2555 สูงขึ้นเป็น 12.22, 11.06, 10.76, 11.88 และ 12.06 ตามลำดับ (สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค, 2556) นอกจากนี้ยังพบว่า โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ยังเป็นสาเหตุการตายใน 5 อันดับแรกของคนไทย ซึ่งสาเหตุสำคัญเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของโลก ความเจริญทางเศรษฐกิจและสังคม ประชาชนมีความหนาแน่น มีความเครียดมากขึ้นส่งผลให้ประชาชนมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมโดยเฉพาะพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกสุขลักษณะบริโภคอาหารสำเร็จรูป หรืออาหารจานด่วนซึ่งปริมาณของเกลือหรือโซเดียม น้ำตาลและไขมันสูง เป็นต้น

ในพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบุตี พบอัตราป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงต่อแสนประชากร ในปี พ.ศ. 2557 - 2559 สูงขึ้นเป็น 20.38, 23.91 และ 21.90 ตามลำดับ ตามลำดับ และพบอัตราป่วยด้วยโรคเบาหวานต่อแสนประชากร ในปี พ.ศ.2557 - 2559 สูงขึ้นเป็น 7.10, 7.40 และ 6.17 ตามลำดับ จากการคัดกรองความดันโลหิตสูงและเบาหวาน ปี 2560 พบกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 18.89 และกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 2.03 และผลการวิเคราะห์พฤติกรรมด้วยแบบ"ตนเองตอบ ด้วย 3อ.2ส." พบพฤติกรรมเสี่ยงด้านต่างๆดังนี้ กลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง จำนวน 353 คน พฤติกรรมเสี่ยงด้านอาหาร คิดเป็นร้อยละ 76.52 ด้านการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.23 ด้านการสูบบุหรี่ 19.26 กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน จำนวน 43 คน พฤติกรรมเสี่ยงด้านอาหาร คิดเป็นร้อยละ 69.32 ด้านการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 46.08 ตามลำดับ นอกจากนี้กลุ่มเสี่ยงมีรอบเอวเกิน คิดเป็นร้อยละ 22.65 เป็นต้น

ดังนั้น เพื่อลดอัตราการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานในพื้นที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบุตี จึงได้จัดทำแผนงาน/โครงการ โดยนำหลักการ 3 อ. 2 ส. ซึ่งประกอบด้วย 3 อ. ได้แก่ ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ 2 ส. ได้แก่ สูบบุหรี่ สุรา เพื่อให้ได้รับความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องถึงพฤติกรรมของ

การเกิดโรค และสามารถรับมือขอในการจัดการตนเองเพื่อป้องกันการเกิดปัญหาแทรกซ้อนต่างๆ ตลอดจนดำรงรักษาสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้อย่างยั่งยืนต่อไป

3.วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ประชากรกลุ่มเสี่ยงมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน
2. เพื่อให้ประชากรกลุ่มเสี่ยงลดพฤติกรรมเสี่ยงและสามารถดูแลสุขภาพตนเองขั้นพื้นฐานได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อร่วมพัฒนาปัจจัยแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน

4. กลุ่มเป้าหมาย

ประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ในพื้นที่หมู่ที่ 3,4,5,6 และ 7 ตำบลบุดี จำนวน 100 คน

5.แนวทางการดำเนินงาน

วิธีดำเนินการ

ขั้นเตรียมการ

1. รวบรวมข้อมูลประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ทั้ง 5 หมู่บ้าน
2. ประชุมคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพท้องถิ่นและผู้เกี่ยวข้อง เพื่อร่วมให้ข้อมูล วางและร่วมชี้แจงโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดเสี่ยง ลดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน
3. จัดทำแผนงาน/โครงการเสนอคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพท้องถิ่นเพื่อพิจารณา
4. เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
5. ประชาสัมพันธ์โครงการ
6. จัดเตรียมเอกสารและวัสดุอุปกรณ์ในการจัดอบรม

ขั้นดำเนินการ

1. ประเมินภาวะ BMI วัดรอบเอว รอบสะโพก ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด (DTX) และวัดความดันโลหิตสูงก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ
2. จัดอบรมให้ความรู้เชิงปฏิบัติการในประชากรกลุ่มเสี่ยง โดยใช้หลัก 3อ2ส
3. ติดตามพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงหลังได้รับการอบรม

6.ระยะเวลาการดำเนินการ

เมษายน – กันยายน 2560

7.งบประมาณ

ขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบุดี

1. ค่าอาหารกลางวันจำนวน 100 คน x 75 บาท x 1 มื้อ เป็นเงิน 7,500 บาท
 2. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มจำนวน 100 คน x 35 บาท x 2 มื้อ เป็นเงิน 7,000 บาท
 3. ค่าสัมมนาคุณวิทยากร 300 บาท/ชม. x 4 ชม. x 2 รุ่น เป็นเงิน 2,400 บาท
- รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 16,900 บาท (เงินหนึ่งหมื่นหกพันเก้าร้อยบาทถ้วน)

หมายเหตุ งบประมาณทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้ตามความเหมาะสม

8. ผู้รับผิดชอบ


1. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบุตตี้ อำเภอเมือง จังหวัดยะลา
2. เทศบาลตำบลบุตตี้

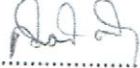
9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ


1. ประชากรกลุ่มเสี่ยงมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน
2. ประชากรกลุ่มเสี่ยงลดพฤติกรรมเสี่ยงและสามารถดูแลสุขภาพตนเองขั้นพื้นฐานได้อย่างเหมาะสม
3. สามารถพัฒนาปัจจัยแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน


10. การประเมินผล


1. ประชากรกลุ่มเสี่ยงที่เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ร้อยละ 80
2. ประชากรกลุ่มเสี่ยงที่เข้าร่วมโครงการ สามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานได้ ร้อยละ 50
3. สามารถพัฒนาปัจจัยแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน

ลงชื่อ..........ผู้เขียนโครงการ
(นายอาซิมมิ่ง ตือราแม)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
ผู้เห็นชอบโครงการ


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

ลงชื่อ..........
(นางอามีเนาะ สาแลแม)
กรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ
เทศบาลตำบลบุตตี้

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

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

ผู้อนุมัติโครงการ

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