

ส่วนที่ ๓ : แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกัน

สุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด หมู่ที่ ๔ บ้านหัวเปลว ตำบลชะมวง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง

๑. ผลการดำเนินงาน

๑. ประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกายสม่ำเสมอสัปดาห์ละอย่างน้อย ๓ วันๆ ละอย่างน้อย ๓๐ นาที ร่วมกับการกินผัก ผลไม้สดวันละอย่างน้อย ๕ ชนิดขึ้นไป (ครึ่งกิโลกรัม) และลดอาหารไขมัน ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด

๒. หมู่ที่ ๔ บ้านหัวเปลว ผ่านการประเมินการดำเนินงานโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด ระดับดี ของอำเภอควนขนุน

๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๒.๑ การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ.....

๒.๒ จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม.....๒๕...คน

๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ ๒๐,๐๗๕ บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง ๒๐,๐๗๕ บาท คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯบาท คิดเป็นร้อยละ.....

๔. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค

(ระบุ).....

แนวทางการแก้ไข

(ระบุ).....

ลงชื่อ..... *ไศภักดิ์ดี น พัทลุง* ผู้รายงาน

(นางไศภักดิ์ดี ณ พัทลุง)

ตำแหน่ง ประธานชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข

ประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ ๔ บ้านหัวเปลว

วันที่ - เดือน - พ.ศ. ๒๕ ก.ย.๒๕๖๐

หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด

หมู่ที่ ๔ บ้านหัวเปลว ตำบลชะมวง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง

ข้อมูลทั่วไปของชุมชน

๑. ข้อมูลทั่วไป

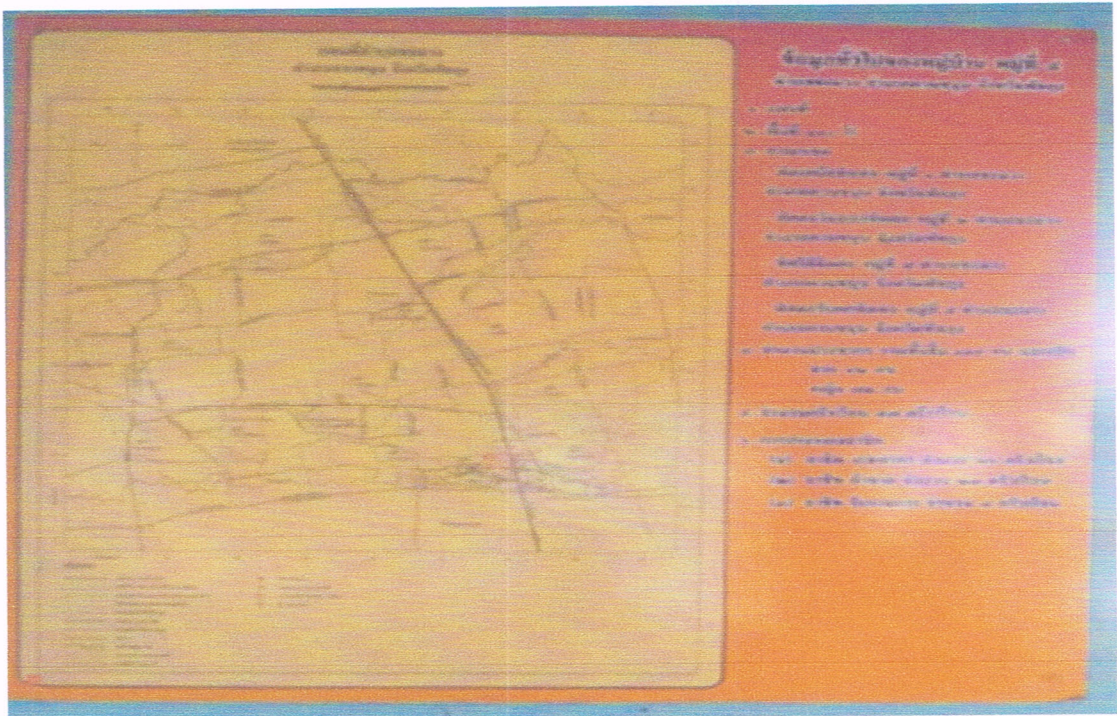
๑.๑ จำนวนครัวเรือน

บ้านหัวเปลว หมู่ที่ ๔ ตำบลชะมวง มีจำนวนครัวเรือนทั้งหมด ๔๘ ครัวเรือน

๑.๒ จำนวนประชากร

มีประชากรทั้งหมด ๑๒๒ คน เพศชาย จำนวน ๕๒ คน เพศหญิง ๗๐ คน

๑.๓ สภาพพื้นที่



อาณาเขต

บ้านหัวเปลว หมู่ที่ ๔ ตำบลชะมวง ตั้งห่างจากที่ว่าการอำเภอควนขนุนไปทางทิศตะวันตก ระยะทางประมาณ ๕ กิโลเมตร มีอาณาเขต ดังนี้

ทิศเหนือ	ติดต่อ	หมู่ที่ ๑	ตำบลชะมวง	อำเภอควนขนุน	จังหวัดพัทลุง
ทิศใต้	ติดต่อ	หมู่ที่ ๙	ตำบลชะมวง	อำเภอควนขนุน	จังหวัดพัทลุง
ทิศตะวันออก	ติดต่อ	หมู่ที่ ๕	ตำบลชะมวง	อำเภอควนขนุน	จังหวัดพัทลุง
ทิศตะวันตก	ติดต่อ	หมู่ที่ ๕	ตำบลชะมวง	อำเภอควนขนุน	จังหวัดพัทลุง

สภาพภูมิประเทศ

บ้านหัวเปลว หมู่ที่ ๔ ตำบลชะมวง เป็นพื้นที่ราบลุ่ม

สภาพภูมิอากาศ

บ้านหัวเปลว หมู่ที่ ๔ ตำบลชะมวง มี ๒ ฤดูกาล คือฤดูร้อนกับฤดูฝน

การคมนาคม

บ้านหัวเปลว หมู่ที่ ๔ ตำบลชะมวง มีถนนสายหลัก คือ ถนนสายเอเชีย มีถนนสายซอย จำนวน ๒ ซอย เป็นถนนสายลาดปูน

แหล่งน้ำ

มีลำคลองทำแนวไหลผ่าน ภายในชุมชนมีหนองน้ำ ๑ แห่ง คือ หนองนางเี่ยว และมีแหล่งน้ำจากการขุดบ่อเพื่อทำการเพาะปลูกพืชผัก

ภูมิปัญญาประเพณี และวัฒนธรรม

บ้านหัวเปลว หมู่ที่ ๔ ตำบลชะมวง มีภูมิปัญญาในชุมชน เช่นหมอดิน เป็นภูมิปัญญาในด้านการทำปุ๋ยหมักและมีข้าราชการในหมู่บ้านซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในหมู่บ้าน

งานประเพณีวัฒนธรรม ดังนี้

๑. กิจกรรมการจัดงานประเพณีลอยกระทง
๒. กิจกรรมการจัดงานประเพณีสงกรานต์
๓. กิจกรรมการจัดงานวันขึ้นปีใหม่
๔. งานทำบุญวันสารท(งานเดือนสิบ)

๑.๔ แหล่งทุนในชุมชน

๑. กลุ่มสัจจะ
๒. กองทุนเงินล้าน
๓. กองทุน SML

๑.๕ กลุ่มองค์กรในชุมชน

๑. ชมรมผู้สูงอายุ
๒. กลุ่มปฏิบัติธรรม
๓. กลุ่มสตรี

๑.๖ หอกระจายข่าวชุมชน มี ๑ แห่ง คือ

๑. ศาลาประจำหมู่บ้าน
- ๑.๗ ร้านค้าชุมชน มี ๑ ร้าน
- ๑.๘ ระบบประปาหมู่บ้าน ใช้ประปาของกรมอนามัย ซึ่งตั้งอยู่ด้านหลังศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านชายคลอง

๒. ข้อมูลสภาวะสุขภาพ

๑. ข้อมูลผู้ป่วยเรื้อรัง/ผู้พิการ

- ๑.๑ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน ๗ ราย
- ๑.๒ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน ๔ ราย

๑.๓ ผู้ป่วยโรคหอบหืด จำนวน ๑ ราย

๑.๓ ผู้พิการ จำนวน ๑ ราย

ที่มา : ข้อมูลจากทะเบียนโรคเรื้อรัง/ทะเบียนผู้พิการ รพ.สต.บ้านหัวถนน ปี ๒๕๖๐

๒. ปัญหาสุขภาพอนามัย

๑.๑ โรคเรื้อรัง

๑.๒ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ/ผู้พิการ

๑.๓ ขาดการออกกำลังกาย

๑.๔ การบริโภคผักที่มีสารพิษ

ที่มา : ข้อมูลจากการทำประชาคมหมู่บ้านปี ๒๕๖๐

พฤติกรรมสุขภาพ ๓๐. ๒๓.(ครั้งที่ ๑)

๑. พฤติกรรมการบริโภคอาหารในช่วงระยะเวลา ๑ เดือนที่ผ่านมา

การปฏิบัติ	ทุกวัน	๕ถึง๖วัน ต่อสัปดาห์	๒ถึง๔วัน ต่อสัปดาห์	๑ วันต่อสัปดาห์ หรือไม่เคยปฏิบัติเลย
๑.ท่านกินผักหลายชนิด เช่น ผักบุ้ง คะน้า ตำลึง มะเขือเทศมะระ กะหล่ำปลี ถั่ว สะตอ และอื่นๆในหนึ่งวัน	๒(๘%)	๗(๒๘%)	๑๕(๖๐%)	๑(๔%)
๒.ท่านกินผักและผลไม้สดน้อยกว่าครึ่งกิโลกรัมหรือน้อยกว่า ๕ กำมือต่อวัน	-	๓(๑๒%)	๒๑(๘๔%)	๑(๔%)
๓.ท่านกินผลไม้รสหวาน เช่น มะม่วงสุก ทุเรียน ขนุน เงาะ น้อยหน่า ลำไย หรืออื่นๆ	๗ (๒๘%)	๑๐(๔๐%)	๖(๒๔%)	๒(๘%)
๔.ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้สำเร็จรูป น้ำหวาน ชานม กาแฟ หรืออื่นๆ	-	-	๒๒(๘๘%)	๓(๑๒%)
๕.ท่านกินอาหารที่ปรุงด้วยกะทิที่เคี้ยวแตกมัน เช่น แกงเผ็ด แกง มันมัน แกงคั่ว หรืออื่นๆ	๖ (๒๔%)	๑๔(๕๖%)	๕(๒๐%)	-
๖.ท่านกินเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูงหรือคอเลสเตอรอลสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน หมูสามชั้น หนังไก่ คอหมูย่าง เครื่องในสัตว์ หอย ปลาหมึก หรืออื่นๆ	๗ (๒๘%)	๑๐(๔๐%)	๖(๒๔%)	๒(๘%)
๗.ท่านกินอาหารทอด เช่น ลูกชิ้นทอด ไก่ทอด มันฝรั่งทอด กล้วยทอด ปาท่องโก๋ทอด หรืออื่นๆ	๓ (๑๒%)	๑๘(๗๒%)	๔(๑๖%)	-
๘.ท่านกินอาหารกึ่งสำเร็จรูปหรือการถนอมอาหาร เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง อาหารหมักดอง อาหารกระป๋อง อาหารตากแห้ง อาหารเค็ม ปลาเค็ม ปลาร้า น้ำบูดู บะหมี่ โจ๊กสำเร็จรูป ข้าวต้ม สำเร็จรูป หรืออื่นๆ	๑(๔%)	๓(๑๒%)	๒๐(๘๐%)	๑(๔%)
๙.ท่านกินขนมกรุบกรอบเป็นถุง เช่น สาหร่าย ข้าวเกรียบ มัน ฝรั่ง หรืออื่นๆ	-	-	๓(๑๒%)	๒๒(๘๘%)
๑๐.ท่านกินขนมหวานต่างๆ เช่น ทองหยิบ ฝอยทอง ขนมหมั่ว แกง ขนมหัก คุกกี้ แพนเค้ก ขนมห้าง หรืออื่นๆ	-	-	๑(๔%)	๒๔(๙๖%)

การปฏิบัติ	ทำทุกครั้ง	ทำเป็นส่วนใหญ่	ทำเป็นส่วนน้อย	ไม่ทำเลย
๑๑.ในการกินอาหารแต่ละมื้อ ท่านเติมน้ำตาลเพิ่ม	-	๕(๒๐%)	๑๙(๗๖%)	๑(๔%)
๑๒.ในการกินอาหารแต่ละมื้อท่านเติมน้ำปลา/เกลือ/ น้ำปลาพริก/ซีอิ้ว/ซอสมะเขือเทศและซอสอื่นๆเพิ่ม	๕(๒๐%)	๑๐(๔๐%)	๖(๒๔%)	๔(๑๖%)

๒ พฤติกรรมการออกกำลังกายของท่านในช่วงระยะเวลา ๑ เดือนที่ผ่านมา

๑. ท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย เช่น แอโรบิก วิ่ง/วิ่งเหยาะ เล่นฟุตบอล และอื่นๆจนรู้สึกเหนื่อยมากโดยหายใจเร็วและแรง

*ทำ..๑๖ (๖๔%)..คน ใช้เวลาต่อครั้ง ๒๐ นาทีขึ้นไป จำนวน..๑๐(๖๒.๕%)..คน , น้อยกว่า ๒๐ นาที จำนวน..๖(๓๗.๕%)..คนจำนวน ๓ วันหรือมากกว่า จำนวน..๑๒ (๗๕%)..คน , ๑ ถึง ๒ วัน จำนวน..๔..(๒๕%) คน

*ไม่ทำ..๙ (๓๖%)..คน

๒. ท่านออกกำลังกายเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ขุดดิน ทำงานบ้าน ล้างรถ เดินเร็ว รำไม้พลอง และอื่นๆจนรู้สึกค่อนข้างเหนื่อยหรือเหนื่อยกว่าปกติพอสมควร โดยหายใจเร็วกว่าปกติเล็กน้อย

*ทำ..๒๐(๘๐%)..คน ใช้เวลาต่อครั้ง ๓๐ นาทีขึ้นไป จำนวน..๒๐(๑๐๐%)..คน , น้อยกว่า ๓๐ นาที จำนวน...-..คน จำนวน ๕ วันหรือมากกว่า จำนวน..๒๐(๑๐๐%)..คน , ๑ ถึง ๔ วัน จำนวน...-..คน

*ไม่ทำ.....๕(๒๐%).....คน

๓. พฤติกรรมด้านอารมณ์ของท่าน ในช่วงระยะเวลา ๑ เดือนที่ผ่านมา

รายการ	การปฏิบัติ			
	ทุกวัน	๕ถึง๖วันต่อสัปดาห์	๒ถึง๔วันต่อสัปดาห์	๑ วันต่อสัปดาห์หรือไม่เคยปฏิบัติเลย
๑.ท่านคิดมากหรือกังวลใจ จนทำให้นอนไม่หลับ			๓(๑๒%)	๒๒(๘๘%)
๒.ท่านกินอาหารมากกว่าปกติหรือน้อยกว่าปกติ เนื่องจากความเครียดจากเหตุการณ์ต่างๆ เช่นอกหัก ถูกทวงหนี้ งานยุ่ง วิตกกังวล เป็นต้น			๒(๘%)	๒๓(๙๒%)

๔. พฤติกรรมการสูบบุหรี่ ในช่วงระยะเวลา ๑ เดือนที่ผ่านมา

ที่ผ่านมาท่านสูบบุหรี่/ยาสูบ

*ไม่สูบ จำนวน.....๒๐.....คน ,

*สูบ มากกว่า ๓๐ มวนต่อวัน จำนวน.....-.....คน, ๒๑ ถึง ๓๐ มวนต่อวัน จำนวน.....-.....คน

๑๑ ถึง ๒๐ มวนต่อวัน จำนวน.....๓.....คน , น้อยกว่า ๑๐ มวนต่อวัน จำนวน.....๒.....คน

การจัดกิจกรรมเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ



การจัดกิจกรรมเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมา

คำสั่ง

ที่...../๒๕๖๐

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ
หมู่ที่ ๔ บ้านหัวปลิว ตำบลชะมวง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง

ด้วยหมู่ที่ ๔ บ้านหัวปลิว ตำบลชะมวง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุงร่วมกับกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลชะมวง และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหัวถนน ได้ดำเนินงานโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมาแรง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้บริโภคผักและผลไม้ปลอดสารพิษวันละครั้งกิโลกรัมและมีการออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๕ วันๆละอย่างน้อย ๓๐ นาที โดยมีภาคีเครือข่ายในพื้นที่มีส่วนร่วมในกระบวนการ

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ ของหมู่ที่ ๔ บ้านหัวปลิว ตำบลชะมวง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง บรรลุตามวัตถุประสงค์ จึงแต่งตั้งคณะกรรมการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ ประกอบด้วยคณะกรรมการ ดังต่อไปนี้

๑. คณะทำงานที่ปรึกษาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ ประกอบด้วย

๑.นายจำนนท์ เสนพริก	ผู้ใหญ่บ้าน ม.๔ ต.ชะมวง	ประธานที่ปรึกษา
๒.นายเลอศักดิ์ จันทร์น้อย	ผอ.รพ.สต.บ้านหัวถนน	รองประธาน
๓.นายสุวิทย์ อ่อนทอง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	กรรมการ
๔.นางสินี ชูสงค์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	กรรมการ
๕.นางสมศรี แก้วทิพย์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	กรรมการ
๖.นางโสภักดิ์ดี ณ พัทลุง	ประธาน อสม.ม.๔ ต.ชะมวง	กรรมการและเลขานุการ

บทบาทหน้าที่

๑. ให้คำปรึกษาการดำเนินงานโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด

๒. สนับสนุนและผลักดันนโยบายหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ

๓. สนับสนุนทรัพยากรบุคคลและวัสดุอุปกรณ์ตามความเหมาะสม

๔. ขยายผลการดำเนินงานหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ

๒. คณะทำงานหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ ประกอบด้วย

๑. นายจำนงค์ เสนพริก	ผู้ใหญ่บ้าน ม.๔ ต.ชะมวง ประจวบ
๒. นางยุพา วิสูตรธนาวิทย์	คณะทำงาน
๓. นายวีรัตน์ คงพ่วง	คณะทำงาน
๔. นางเดือนใจ เสนเผือก	คณะทำงาน
๕. นางกรรไกรใจ แก้วแก้ว	คณะทำงาน
๖. นายศนัย คงใหม่	คณะทำงาน
๗. นายสมพงษ์ นวลละออง	คณะทำงาน
๘. นายอดิสรณ์ มากศรี	คณะทำงาน
๙. นายสมชาย ชูพุ่ม	คณะทำงาน

- ๒ -

๑๐. นางโสภักดิ์ดี ณ พัทลุง

กรรมการและเลขานุการ

บทบาทหน้าที่

๑. ดำเนินการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ตามแผนโดย

- จัดให้มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย อย่างน้อย ๑ แห่ง

- จัดให้มีแหล่งปลูกผักปลอดสารพิษ อย่างน้อย ๑ แห่ง

- จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของประชาชนในหมู่บ้าน

๒. ดำเนินการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนด้านการออกกำลังกาย กินผัก ผลไม้ปลอดสารพิษและลดอาหารไขมัน

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๑ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๖๐

(นายจำนงค์ เสนพริก)

ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ ๔ ตำบลชะมวง

โครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฯ เสนอของงบประมาณจาก กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลชะมวง

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลชะมวง

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด หมู่ที่ ๔ บ้านหัวเปลา ตำบลชะมวง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง
เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลชะมวง

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน(ระบุชื่อ)...ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ ๔ บ้านหัวเปลา มีความประสงค์จะทำแผนงาน/โครงการ/โครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด หมู่ที่ ๔ บ้านหัวเปลา ตำบลชะมวง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลชะมวง เป็นเงิน ๒๐,๐๗๕ บาท (สองหมื่นเจ็ดสิบบ้าบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้
ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียด)

หลักการเหตุผล

ปัจจุบัน ปัญหาสุขภาพที่เป็นสาเหตุการตายอันดับแรกของประเทศไทย คือ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด มีอัตราการตาย ๘๕.๐๔ ,๓.๖๔ , ๕๕.๒๕ ต่อแสนประชากรตามลำดับ (ข้อมูลจากสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.๒๕๕๐) และต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงมาก เฉพาะโรคมะเร็งอย่างเดียว ประมาณคนละ ๑ ล้านบาท ซึ่งโรคเหล่านี้เกิดจากการมีพฤติกรรม

๙ พัฒนาศักยภาพคณะทำงาน ด้านการออกกำลังกายและด้านการปลูกผักปลอดสารพิษ

๑๐ ให้ความรู้แก่กลุ่มเป้าหมายเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร

และการออกกำลังกาย

๑๑ จัดเวทีสุขภาพเพื่อนำเสนอกิจกรรมการดำเนินงานหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรค ฯ

๑๒ สรุปรายงานผลการดำเนินงานและประเมินผลโครงการ

๓. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือน มีนาคม ๒๕๖๐ - กันยายน ๒๕๖๐

๔. สถานที่ดำเนินการ

หมู่ที่ ๔ บ้านหัวเปลา ตำบลชะมวง อำเภอควนขนุน

๕. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลชะมวง ๒๐,๐๗๕ บาท (สองหมื่นเจ็ดสิบบ้าบาทถ้วน) รายละเอียด ดังนี้

๑) กิจกรรมสร้างทีมดำเนินงาน

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับผู้เข้าร่วมประชุม จำนวน ๒๕ คนๆ ละ ๒๕ บาท

เป็นเงิน ๖๒๕ บาท

แผนปฏิบัติการโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคเมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด
หมู่ที่ ๔ บ้านหัวเปลว ตำบลชะม่วง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง

ลำดับ	กิจกรรมที่ดำเนินการ	ช่วงเวลาดำเนินการ	กลุ่มเป้าหมาย	จำนวน(คน)	พื้นที่ดำเนินการ	หมายเหตุ
๑.	จัดประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินงานโครงการ	พฤษภาคม ๖๐	ประชาชน ม.๔	๒๕	หมู่ที่ ๔ บ้านหัวเปลว	
๒.	รับสมัครผู้สนใจเข้าร่วมโครงการ	พฤษภาคม ๖๐	ประชาชน ม.๔	๒๕	หมู่ที่ ๔ บ้านหัวเปลว	
๓.	สำรวจบริบทของหมู่บ้าน สภาพปัญหาและ สำรวจพฤติกรรมเสี่ยง ครั้งที่ ๑ (๓๐. ๒๕.)	มิถุนายน ๖๐	ผู้เข้าร่วมโครงการ	๒๕	หมู่ที่ ๔ บ้านหัวเปลว	
๔.	จัดทำคำสั่งคณะกรรมการหมู่บ้านปรับเปลี่ยน พฤติกรรมลดโรคฯ	มิถุนายน ๖๐	ผู้นำชุมชน อสม.	๑๑	หมู่ที่ ๔ บ้านหัวเปลว	
๕.	ให้ความรู้เรื่องการบริโภคผักปลอดสารพิษและเจาะ เลือดตรวจสารเคมีตกค้าง ครั้งที่ ๑	มิถุนายน ๖๐	ผู้เข้าร่วมโครงการ	๒๕	หมู่ที่ ๔ บ้านหัวเปลว	
๖.	ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี จัดให้มีแปลงผักรวม,ลานกีฬาออกกำลังกาย,ศูนย์ การเรียนรู้ของชุมชน	กรกฎาคม ๖๐	ผู้เข้าร่วมโครงการ	๒๕	หมู่ที่ ๔ บ้านหัวเปลว	
๗.	สำรวจพฤติกรรมเสี่ยง ครั้งที่ ๒ (๓๐. ๒๕.)และ เจาะเลือดตรวจสารเคมีตกค้าง ครั้งที่ ๒	กรกฎาคม ๖๐	ผู้เข้าร่วมโครงการ	๒๕	หมู่ที่ ๔ บ้านหัวเปลว	
๘.	สรุปผลและรายงานการดำเนินโครงการ	สิงหาคม ๖๐	ผู้เข้าร่วมโครงการ	กลุ่มเสียง	หมู่ที่ ๔ บ้านหัวเปลว	
๙.		กันยายน ๖๐	คณะกรรมการหมู่บ้าน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฯ	๑๑	หมู่ที่ ๔ บ้านหัวเปลว	

การจัดกิจกรรมเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ



การจัดกิจกรรมเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ





การจัดกิจกรรมเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ



ให้ความรู้เรื่องการบริโภคผักปลอดสารพิษและตรวจสอบสารเคมีตกค้างในเลือดและสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ

การจัดกิจกรรมเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ









- กิจกรรมหมกรรมสุขภาพและเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ณ วิทยาลัยการอาชีพควนขนุน เมื่อ วันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๖๐
- กิจกรรมรวมพลผู้สูงอายุตำบลชะมวง
- กิจกรรมออกกำลังกายโดยตาราง ๙ ช่อง
- กิจกรรมปิ่นโตสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพ ๓อ. ๒ส.(ครั้งที่ ๒)

๑. พฤติกรรมการบริโภคอาหารในช่วงระยะเวลา ๑ เดือนที่ผ่านมา

การปฏิบัติ	ทุกวัน	๕ถึง๖วัน ต่อสัปดาห์	๒ถึง๔วัน ต่อสัปดาห์	๑ วันต่อสัปดาห์ หรือไม่เคยปฏิบัติเลย
๑.ท่านกินผักหลายชนิด เช่น ผักบุ้ง คะน้า ตำลึง มะเขือเทศ มะระ กะหล่ำปลี ถั่ว สะตอ และอื่นๆในหนึ่งวัน	๕(๒๐%)	๒๐(๘๐%)	-	-
๒.ท่านกินผักและผลไม้สดน้อยกว่าครึ่งกิโลกรัมหรือน้อยกว่า ๕ กำมือต่อวัน	-	-	๔(๑๖%)	๒๑(๘๔%)
๓.ท่านกินผลไม้รสหวาน เช่น มะม่วงสุก ทุเรียน ขนุน เงาะ น้อยหน่า ลำไย หรืออื่นๆ	-	๓(๑๒%)	๒(๘%)	๒๐(๘๐%)
๔.ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้สำเร็จรูป น้ำหวาน ชานม กาแฟ หรืออื่นๆ	-	-	๖(๒๔%)	๑๙(๗๖%)
๕.ท่านกินอาหารที่ปรุงด้วยกะทิที่เคี้ยวแตกมัน เช่น แกงเผ็ด แกงมัสมั่น แกงคั่ว หรืออื่นๆ	-	๔(๑๖%)	๖(๒๔%)	๑๕(๖๐%)
๖.ท่านกินเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูงหรือคลอเรสเตอรอลสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน หมูสามชั้น หนังไก่ คอหมูย่าง เครื่องในสัตว์ หอย ปลาหมึก หรืออื่นๆ	-	๑(๔%)	๗(๒๘%)	๑๗(๖๘%)
๗.ท่านกินอาหารทอด เช่น ลูกชิ้นทอด ไก่ทอด มันฝรั่งทอด ก๋วยเตี๋ยวทอด ปาท่องโก๋ทอด หรืออื่นๆ	-	-	๔(๑๖%)	๒๑(๘๔%)
๘.ท่านกินอาหารกึ่งสำเร็จรูปหรือการถนอมอาหาร เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง อาหารหมักดอง อาหารกระป๋อง อาหารตากแห้ง อาหารเค็ม ปลาเค็ม ปลาร้า น้ำบูดู บะหมี่ โจ๊กสำเร็จรูป ข้าวต้มสำเร็จรูป หรืออื่นๆ	-	๑(๔%)	๗(๒๘%)	๑๗(๖๘%)
๙.ท่านกินขนมกรุบกรอบเป็นถุง เช่น สาหร่าย ข้าวเกรียบ มันฝรั่ง หรืออื่นๆ	-	-	๓(๑๒%)	๒๒(๘๘%)
๑๐.ท่านกินขนมหวานต่างๆ เช่น ทองหยิบ ฝอยทอง ขนมหม้อแกง ขนมเค้ก คุกกี้ แพนเค้ก ขนมปัง หรืออื่นๆ	-	-	-	๒๕(๑๐๐%)

การปฏิบัติ	ทำทุกครั้ง	ทำเป็นส่วนใหญ่	ทำเป็นส่วนน้อย	ไม่ทำเลย
๑๑.ในการกินอาหารแต่ละมื้อ ท่านเติมน้ำตาลเพิ่ม	-	-	-	๒๕ (๑๐๐%)
๑๒.ในการกินอาหารแต่ละมื้อท่านเติมน้ำปลา/เกลือ/ น้ำปลาพริก/ซีอิ้ว/ซอสมะเขือเทศและซอสอื่นๆเพิ่ม	-	-	-	๒๕ (๑๐๐%)

๒. พฤติกรรมการออกกำลังกายของท่านในช่วงระยะเวลา ๑ เดือนที่ผ่านมา

๑. ท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย เช่น แอโรบิค วิ่ง/วิ่งเหยาะ เล่นฟุตบอล และอื่นๆจนรู้สึกเหนื่อยมากโดยหายใจเร็วและแรง

*ทำ..๒๓ (๙๒%)..คน ใช้เวลาต่อครั้ง ๒๐ นาทีขึ้นไป จำนวน..๒๓(๑๐๐%)..คน , น้อยกว่า ๒๐ นาที จำนวน...คนจำนวน ๓ วันหรือมากกว่า จำนวน..๒๓(๑๐๐%)..คน , ๑ ถึง ๒ วัน จำนวน...คน

*ไม่ทำ..๒ (๘%)..คน

๒. ท่านออกแรงเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ขุดดิน ทำงานบ้าน ล้างรถ เดินเร็ว ไร่ไม้พลอง และอื่นๆจนรู้สึกค่อนข้างเหนื่อยหรือเหนื่อยกว่าปกติพอสมควร โดยหายใจเร็วกว่าปกติเล็กน้อย

*ทำ...๒๕(๑๐๐%)...คน ใช้เวลาต่อครั้ง ๓๐ นาทีขึ้นไป จำนวน..๒๕(๑๐๐%)..คน , น้อยกว่า ๓๐ นาที จำนวน...คน จำนวน ๕ วันหรือมากกว่า จำนวน..๒๕(๑๐๐%)..คน , ๑ ถึง ๔ วัน จำนวน...คน

*ไม่ทำ.....-.....คน

๑. ๓. พฤติกรรมด้านอารมณ์ของท่าน ในช่วงระยะเวลา ๑ เดือนที่ผ่านมา

รายการ	การปฏิบัติ			
	ทุกวัน	๕ถึง๖วันต่อสัปดาห์	๒ถึง๔วันต่อสัปดาห์	๑ วันต่อสัปดาห์หรือไม่เคยปฏิบัติเลย
๑.ท่านคิดมากหรือกังวลใจ จนทำให้นอนไม่หลับ				๒๕(๑๐๐%)
๒.ท่านกินอาหารมากกว่าปกติหรือน้อยกว่าปกติ เนื่องจากความเครียดจากเหตุการณ์ต่างๆ เช่นอกหัก ถูกทวงหนี้ งานยุ่ง วิตกกังวล เป็นต้น				๒๕(๑๐๐%)

๔. พฤติกรรมการสูบบุหรี่ ในช่วงระยะเวลา ๑ เดือนที่ผ่านมา

ที่ผ่านมาท่านสูบบุหรี่/ยาสูบ

*ไม่สูบ จำนวน.....๒๑.....คน ,

*สูบ มากกว่า ๓๐ มวนต่อวัน จำนวน.....-.....คน, ๒๑ ถึง ๓๐ มวนต่อวัน จำนวน.....-.....คน

๑๑ ถึง ๒๐ มวนต่อวัน จำนวน.....๑.....คน , น้อยกว่า ๑๐ มวนต่อวัน จำนวน.....๓.....คน

คำสั่ง

ที่...-.../๒๕๖๐

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานดำเนินโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ
หมู่ที่ ๔ บ้านหัวเปลว ตำบลชะมวง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง

ด้วยหมู่ที่ ๔ บ้านหัวเปลว ตำบลชะมวง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุงร่วมกับกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลชะมวง และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหัวถนน ได้ดำเนินงานโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้บริโภคผักและผลไม้ปลอดสารพิษวันละครั้ง กิโลกรัมและมีการออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๕ วันๆ ละอย่างน้อย ๓๐ นาที โดยมีภาคีเครือข่ายในพื้นที่มีส่วนร่วมในกระบวนการ

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ ของหมู่ที่ ๔ บ้านหัวเปลว ตำบลชะมวง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง บรรลุตามวัตถุประสงค์ จึงแต่งตั้งคณะกรรมการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ ประกอบด้วยคณะกรรมการ ดังต่อไปนี้

๑. คณะกรรมการที่ปรึกษาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ ประกอบด้วย

๑. นายจ้านันท์ เสนพริก	ผู้ใหญ่บ้าน ม.๔ ต.ชะมวง	ประธานที่ปรึกษา
๒. นายเลอศักดิ์ จันทรน้อย	ผอ.รพ.สต.บ้านหัวถนน	รองประธาน
๓. นายสุวิทย์ อ่อนทอง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	กรรมการ
๔. นางสินี ชูสงค์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	กรรมการ
๕. นางสมศรี แก้วทิพย์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	กรรมการ
๖. นางโสภักดิ์ดี ณ พัทลุง	ประธาน อสม.ม.๔ ต.ชะมวง	กรรมการและเลขานุการ

บทบาทหน้าที่

๑. ให้คำปรึกษาการดำเนินงานโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด
๒. สนับสนุนและผลักดันนโยบายหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ
๓. สนับสนุนทรัพยากรบุคคลและวัสดุอุปกรณ์ตามความเหมาะสม
๔. ขยายผลการดำเนินงานหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ

๒. คณะกรรมการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคฯ ประกอบด้วย

๑. นายจ้านันท์ เสนพริก	ผู้ใหญ่บ้าน ม.๔ ต.ชะมวง	ประธาน
๒. นางยุพา วิสูตรธนาวิทย์		คณะกรรมการ
๓. นายวิรัตน์ คงพ่วง		คณะกรรมการ
๔. นางเตือนใจ เสนเผือก		คณะกรรมการ
๕. นางกรรณใจ แก้วเกื้อ		คณะกรรมการ
๖. นายदनัย คงใหม่		คณะกรรมการ
๗. นายสมพงศ์ นวลละออง		คณะกรรมการ
๘. นายอดิสรณ์ มากศรี		คณะกรรมการ
๙. นายสมชาย ชูพุ่ม		คณะกรรมการ

๑๐.นางประภาพร จันทร์แทน

คณะทำงาน

๑๑.นางโสภักดีดี ฦ พัทลุง

กรรมการและเลขานุการ

บทบาทหน้าที่

๑.ดำเนินการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ตามแผนโดย

- จัดให้มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย อย่างน้อย ๑ แห่ง
- จัดให้มีแหล่งปลูกผักปลอดสารพิษ อย่างน้อย ๑ แห่ง
- จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของประชาชนในหมู่บ้าน

๒.ดำเนินการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนด้านการออกกำลังกาย กินผัก ผลไม้ปลอดสารพิษและลดอาหารไขมัน

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๑ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๖๐

จำพันธ์ เสงี่ยม

(นายจำพันธ์ เสงี่ยม)

ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ ๔ ตำบลชะแมง