

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพ ...คำบลกอดคืออริะ.....

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ...โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดเสียง ลดโรคความดันโลหิตสูง

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ ...คำบลกอดคืออริะ.....

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน (ระบุชื่อ) .....ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลลอคอดคืออริะ..... มี  
ความประสงค์จะจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ...โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดเสียง ลดโรคความดันโลหิตสูง  
ในปีงบประมาณ ...๒๕๖๐... โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลลอคอดคืออริะ เป็น  
เงิน ...๒๐,๐๐๐... บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียด)

#### วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

ความดันโลหิตสูงนับเป็นภัยเงียบที่คร่าชีวิตผู้คนไปเป็นจำนวนมาก ในตำบลลอคอดคืออริะ พบผู้ป่วยด้วยโรคความ  
ดันโลหิตสูงในปี พ.ศ. ๒๕๕๙ จำนวน ๑๔๐ คน ตำบลลอคอดคืออริะ พบว่าผู้ที่มีอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป จำนวน ๑,๐๐๒ คน พบผู้  
มีภาวะเสียงความดันโลหิตสูง จำนวน ๓๓๖ คน ในกลุ่มประชากรที่มีภาวะเสียงความดันโลหิตสูง ถ้าไม่ได้รับการดูแล  
หรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม อาจพัฒนาเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้ในอนาคต อีกทั้งยังเป็นการเพิ่ม  
ค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษา ทำให้เป็นภาระต่อสังคม เศรษฐกิจ และครอบครัวที่ต้องทำหน้าที่ดูแล ส่วนปัจจัยด้านอื่นๆ  
ที่อาจมีความเกี่ยวเนื่องกันได้ก็คือ พันธุกรรม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งพบว่าคนที่มีบิดา มารดา มีภาวะความดันโลหิตสูง  
ก็มักจะมีโอกาสเสี่ยงมากกว่าคนที่บิดา มารดามีภาวะความดันโลหิตปกติ ส่วนในเรื่องปัจจัยแวดล้อม เช่น มีน้ำหนักตัว  
มาก สูบบุหรี่จัด ดื่มสุราจัด มีระดับไขมันในเลือดสูง และมีความเครียดก็มีผลทำให้ภาวะความดันโลหิตสูงเช่นกัน

การแสดงอาการเนื่องจากความดันโลหิตในกลุ่มเสียง จะค่อยสูงขึ้นและร่างกายก็ค่อยๆปรับตัวให้เข้ากับภาวะ  
ความดันโลหิตที่สูงขึ้น ส่วนใหญ่มักจะไม่แสดงอาการใดๆ ดังนั้นผู้ป่วยจึงไม่ค่อยทราบ หากไม่ ได้รับการตรวจวัดความ  
ดันโลหิต ยกเว้นในรายที่มีอาการสูงมาก อาจมีอาการปวดตึงท้ายทอยหรือปวดศีรษะรุนแรง เนื่องจากคนที่มีภาวะ  
ความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ก็ไม่ค่อยรู้ตัว ดังนั้นโอกาสจะเกิดโรคแทรกซ้อนจากความดันโลหิตสูงก็มีมากตามไปด้วย  
ดังนั้น จึงเปรียบภาวะความดันโลหิตสูงว่าเป็น "ภัยเงียบ" หรือ "ฆาตกรเงียบ" นั่นเอง

ด้วยความตระหนักถึงปัญหาและภัยของภาวะความดันโลหิตสูง ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลลอคอดคืออริะ  
โดยความร่วมมือของกองทุนหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า องค์การบริหารส่วนตำบลลอคอดคืออริะ และโรงพยาบาล  
ส่งเสริมสุขภาพตำบลลอคอดคืออริะ จึงได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดเสียง ลดโรคความดันโลหิตสูง เพื่อให้  
ประชาชนกลุ่มเสียงสูง มีสุขภาพที่ดี มีความรู้ในการดูแลตนเอง ลดการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและภาวะแทรกซ้อน  
และการสูญเสียของประชากรกลุ่มเสียงสูงต่อไป

#### ๑. วัตถุประสงค์

- ๑.๑. เพื่อให้ประชากรกลุ่มเสียงความดันโลหิตสูง มีความรู้ในการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง
- ๑.๒. เพื่อให้ประชากรกลุ่มเสียงความดันโลหิตสูง มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการป้องกันโรคความดัน  
โลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนได้
- ๑.๓. เพื่อสร้างเครือข่ายกลุ่มเสียงความดันโลหิตสูง ป้องกันโรคความดันโลหิตสูงและภาวะแทรกซ้อน
- ๑.๔. เพื่อสร้างกระแสให้ประชาชนทั่วไปดูแลสุขภาพของตนเองโดยหลัก ๓๐.๒๕. (อาหาร  
ออกกำลังกาย อารมณ์ งดสูบบุหรี่และสุรา)

## ๒. วิธีดำเนินการ

- ๒.๑. ประชุมคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพฯ
- ๒.๒. เสนอโครงการเพื่อให้ประธานอนุมัติ
- ๒.๓. ประสานวิทยากร และสถานที่ฝึกอบรม
- ๒.๔. จัดกิจกรรมฝึกอบรมให้ความรู้การดูแลสุขภาพการป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และตรวจสุขภาพ ชักประวัติ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต
- ๒.๕. สาธิตการออกกำลังกายให้กับประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิต
- ๒.๖. ติดตามและประเมินผลการดำเนินการตามโครงการตามระยะเวลาที่กำหนด

## ๓. ระยะเวลาดำเนินการ

กรกฎาคม ๒๕๖๐ - กันยายน ๒๕๖๐

## ๔. สถานที่ดำเนินการ

ณ อาคารอเนกประสงค์ตำบลกุดดอคือวีระ

## ๕. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลกุดดอคือวีระ จำนวน ๒๐,๐๐๐ บาท (-สองหมื่นบาทถ้วน-) โดยมีรายละเอียดดังนี้

### กิจกรรมอบรมให้ความรู้

ค่าจ้างเหมาอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม จำนวน ๖๕ คนๆ ละ ๒ มื้อๆ ละ ๒๕ บาท	จำนวน ๓,๒๕๐ บาท
ค่าจ้างเหมาอาหารกลางวันพร้อมเครื่องดื่ม จำนวน ๖๕ คนๆ ละ ๑ มื้อๆ ละ ๗๐ บาท	จำนวน ๔,๕๕๐ บาท
ค่าสมนาคุณวิทยากร จำนวน ๑ คนๆ ละ ๔ ชม.ๆ ละ ๖๐๐ บาท	จำนวน ๒,๔๐๐ บาท
ค่าจ้างทำป้ายประชาสัมพันธ์ (ไวเนล) ขนาด ๑X๒ เมตร จำนวน ๑ ผืน	จำนวน ๖๐๐ บาท
ค่าวัสดุในการจัดอบรม	จำนวน ๒๐๐ บาท
	รวม ๑๑,๐๐๐ บาท

### กิจกรรมออกกำลังกาย

ค่าจ้างครูผู้นำออกกำลังกาย

(สัปดาห์ ละ ๒ วันๆ ละ ๑ ชม. จำนวน ๓๐ ชม.ๆ ละ ๓๐๐ บาท)

จำนวน ๙,๐๐๐ บาท

รวม

๙,๐๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น

จำนวน ๒๐,๐๐๐ บาท

(หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายกันได้)

## ๖. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๖.๑. ประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง มีความรู้ในการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง
- ๖.๒. ประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง และภาวะแทรกซ้อนได้อย่างยั่งยืน
- ๖.๓. ประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี
- ๖.๔. ประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง จะห่างไกลโรคร้ายไข้เจ็บและลดจำนวนการไปรักษาสุขภาพที่สถานพยาบาล
- ๖.๕. เพื่อให้ประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ดูแลสุขภาพตนเองอย่างสม่ำเสมอ
- ๖.๖. เพื่อมุ่งสู่ความเป็นชุมชนเข้มแข็ง

7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง 1 รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการ  
จำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

7.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557  
ข้อ 7)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน .....

- 7.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- 7.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- 7.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- 7.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- 7.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

7.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)

7.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ  
7(1)]

7.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงาน  
อื่น [ข้อ 7(2)]

7.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)]

7.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

7.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]

7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ.  
2557)

7.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน

7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ

7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

7.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

7.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

7.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

- 7.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 7.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- 7.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 7.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 7.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษาภาวะเรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- 7.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 7.4.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .....
  
- 7.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
  - 7.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความปลอดภัยทางปัญญาและอารมณ์
  - 7.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - 7.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - 7.4.2.8 อื่นๆ (ระบุ) .....
  
- 7.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
  - 7.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความปลอดภัยทางปัญญาและอารมณ์
  - 7.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - 7.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - 7.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - 7.4.3.9 อื่นๆ (ระบุ) .....
  
- 7.4.4 กลุ่มวัยทำงาน
  - 7.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

- 7.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- 7.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 7.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 7.4.4.9 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ
  - 7.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.5.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.5.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.5.1.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - 7.4.5.1.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - 7.4.5.1.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - 7.4.5.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
  - 7.4.5.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.5.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.5.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.5.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.5.2.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
  - 7.4.5.2.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
  - 7.4.5.2.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
  - 7.4.5.2.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
  - 7.4.5.2.9 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
  - 7.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.6.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - 7.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - 7.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - 7.4.6.8 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

