รหัสโครงการ 61 –L7258-1-…………

**ชื่อโครงการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในผู้ป่วยเบาหวาน**

**หลักการและเหตุผล**

โรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สำคัญได้แก่โรคเบาหวานโรคความดันโลหิตสูงโรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นกลุ่มโรคที่เป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุขและมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่องอีกทั้งผู้ป่วยโรคเรื้อรังดังกล่าวเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาอันมีเหตุจากปัจจัยเสี่ยงหลายปัจจัยได้แก่พฤติกรรมวิถีชีวิตสิ่งแวดล้อมการสูบบุหรี่การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ตลอดจนการขาดการออกกำลังกายทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาเช่นไตวายโรคหลอดเลือดสมองอัมพฤกษ์อัมพาตจอประสาทตาเสื่อมผู้ป่วยบางรายต้องถูกตัดเท้าซึ่งภาวะดังกล่าวเป็นสิ่งที่สามารถป้องกันชะลอและลดภาวะแทรกซ้อนดังกล่าวได้ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยคงความรู้สึกการเป็นมนุษย์ลดการสูญเสียอวัยวะและภาวการณ์เสียสมดุลเป็นภาระให้กับครอบครัวลดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคได้มากยิ่งขึ้นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีอาการรุนแรงขึ้นทีละน้อย หากไม่ได้รับการรักษาควบคุม องค์การอนามัยโรคเล็งเห็นว่ากลุ่มโรค NCDs นั้นถือว่าเป็นปัญหาใหญ่ที่กำลังทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆสังเกตจากสถิติผู้เสียชีวิตจากกลุ่มโรคNCDs ในปีพ.ศ.2552พบว่าสาเหตุการเสียชีวิตของประชากรโลกทั้งหมด มีถึงร้อยละ 63 ที่เกิดจากกลุ่มโรค NCDsและที่สำคัญกว่านั้นคือกว่าร้อยละ 80 เป็นประชากรของประเทศที่กำลังพัฒนา

**สถิติโลก**

องค์การอนามัยโรคได้ทำนายไว้ว่าในปีพ.ศ.2573ประชากรโลกจำนวน 23 ล้านคนจะเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โดยร้อยละ 85 อยู่ในประเทศกำลังพัฒนา

ประชากรโลกเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจถึง17 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ48 ของการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อทั้งหมด รองลงมาคือโรคมะเร็ง ร้อยละ 21 โรคถุงลมโป่งพอง รวมโรคปอดเรื้อรังรวมโรคปอดเรื้อรังและหอบหืดร้อยละ ( 4.2 ล้านคน ) และโรคเบาหวานร้อยละ 4 (1.3 ล้านคน )( พรพิศ เรืองขจร, 2560 )

**สถิติประเทศไทย**

ประเทศไทยมีภาระจากกลุ่มโรค NCDs ในสัดส่วนที่สูงกว่านานาชาติ โดยสาเหตุของการเสียชีวิตถึง 3000, 000 กว่ารายปี พ.ศ. 2552 คิดเป็นร้อยละ 73 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ประเทศไทยมีสถิติการเสียชีวิตและผลกระทบจากกลุ่มโรค NCDs มากกว่าทั้งโลก

ผลการสำรวจในปีพ.ศ. 2552 กับกลุ่มเป้าหมายประชากรไทยวัยผู้ใหญ่ พบว่าร้อยละ21.4 เป็นโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 6.9 ( 3.2 ล้านคน ) มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง โดยเฉพาะประชากรชายที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง พบว่าร้อยละ 56.7 ที่รู้ตัวและมีเพียงร้อยละ27.1 ที่สามารถควบคุมภาวะน้ำตาลในเลือดได้ ร้อยละ 19.4 หรือเกือบ 9 ล้านคน มีภาวะไขมันในเลือดสูง โดยผู้หญิงมีความชุกมากกว่าผู้ชาย

ข้อมูลสำรวจสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงของคนไทยที่อายุ 15 ปีขึ้นไป ยังพบว่ามีสัดส่วน ผู้ที่เป็นโรคอ้วนในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา ในเพศชายเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ( ปีพ.ศ.2535-2552 ) ถึง 4 เท่า

โรคกลุ่มนี้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว โลกาภิวัตน์ส่งผลต่อวิถีชีวิต อาหารที่ไม่มีคุณภาพ การขาดการออกกำลังกาย ทำให้เกิดความดันโลหิตสูงขึ้น ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น ไขมันในเลือดสูง และโรคอ้วน สิ่งเหล่านี้ถือเป็นปัจจัยเสี่ยงในการเผาผลาญอาหารที่อาจนำไปสู่โรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งอาจนำไปสู่การเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

จากข้อมูลศูนย์บริการสาธารณสุขชุมชนโพธิพงษา พบว่าในปีงบประมาณ2560 มีผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการจำนวน123 คนผลการดำเนินงานพบว่า มีผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ไม่ดี HbA1c > 7 คิดเป็นร้อยละ 59.34 จากการวิเคราะห์สภาพปัญหาโดยการสอบถามตัวต่อตัว โดยพยาบาลที่ดูแลคลินิคเบาหวาน พบว่าส่วนใหญ่ยังขาดความรู้เรื่องโรคเบาหวาน การรับประทานอาหาร การปฏิบัติตัวที่มีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

ทางทีมสหวิชาชีพจึงเล็งเห็นว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพมีความสำคัญในการควบคุมระดับน้ำตาลอยู่ในเกณฑ์ปกติ จะส่งผลป้องกันไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานตามมา

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรับประทานอาหาร การดูแลตนเองตนเองอย่างเหมาะสม มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตามหลัก 3 อ. 2 ส.

ตัวชี้วัดร้อยละ80 มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น

2. กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจในกิจกรรม

ตัวชี้วัดร้อยละ 80 มีความพึงพอใจ

**กลุ่มเป้าหมาย**

ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 มีระดับน้ำตาลHbA1C >7 เข้าร่วมกิจกรรม โดยความสมัครใจ

จำนวน 20 ราย

**วิธีการดำเนินงาน**

**ขั้นเตรียมการ**

1.ประชุมหารือถึงปัญหาสุขภาพชุมชนร่วมกับทีมสหวิชาชีพ

2.จัดทำแผน/โครงการ

3.วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อวางแผน จัดกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมปรับเปลี่ยน

4.คัดเลือกกลุ่มเป้าหมายผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับบริการ ที่มีระดับน้ำตาลHba1c >7

5.จัดทำเอกสาร ให้ความรู้และแบบประเมินต่างๆ

6.ประชาสัมพันธ์โครงการ

7.ประสานงานทีมสหวิชาชีพในการจัดโครงการ

8.ดำเนินการจัดอบรมให้ความรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ด้วย

กิจกรรมตามหลัก 3 อ. 2 ส.

9.ติดตามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในผู้ป่วย

**ขั้นตอนการดำเนินงาน**

การทำกิจกรรม แบ่งเป็น 2 วัน โดยจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นฐาน 4 ฐาน

ฐานที่ 1 การจัดอบรมให้ความรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก3อ.2 ส.ในผู้ป่วยโรค

เรื้อรัง ด้วยกิจกรรมตามหลัก 3 อ. 2 ส.

ฐานที่2 การให้ความรู้เรื่องอาหาร อาหารแลกเปลี่ยน

ฐานที่ 3 การออกกำลังกาย

ฐานที่4 การใช้ยา

โดยลักษณะกิจกรรมในแต่ละฐานได้แก่

1.แลกเปลี่ยนความรู้ ความเข้าใจของกลุ่มเป้าหมายแต่ละคนในการใช้ชีวิต

2.วิธีการคุมน้ำตาลของแต่ละคน

3.ผู้ป่วยตัวอย่างที่สามารถคุมน้ำตาลได้ดี

4.การให้ความรู้โดยทีมสหวิชาชีพประจำฐาน

**ระยะเวลาดำเนินการ**

มีนาคม–มิถุนายน2561

**สถานที่ดำเนินงาน**

ศูนย์บริการสาธารณสุขโพธิพงษา

**งบประมาณ**จากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่ จำนวน 2,100 บาท ดังนี้

1.กิจกรรมการฝึกอบรมให้ความรู้

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 20 คน x 25 x 2มื้อ x 2 วัน | เป็นเงิน | 1,000 | บาท |
| 2 | ค่าวัสดุอุปกรณ์ เช่น แฟ้มใส่เอกสาร,ปากกา | เป็นเงิน | 500 | บาท |
| 3 | ค่าเอกสารให้ความรู้ 40 ชุดๆละ 15 บาท | เป็นเงิน | 600 | บาท |
|  |  | รวม | 2,100 | บาท |

**รวมทั้งสิ้น 2,100 บาท (เงินสองพันหนึ่งร้อยบาทถ้วน)**

**การประเมินผล**

ประเมินภาวะสุขภาพโดย การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว คำนวณค่าดัชนีมวลกาย วัดความดันโลหิต และตรวจน้ำตาลในเลือดปลายนิ้วก่อนให้ความรู้ และติดตามหลังให้ความรู้ 3 เดือน

**ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

1.ผู้ป่วยกลุ่มโรคเบาหวาน ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีความรู้ ความเข้าใจ เกิดความตระหนัก

ในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างเหมาะสม

2.ภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยลดลง

3.ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น สามารถอยู่ในสังคม ได้อย่างปกติสุข

**การติดตามผลโครงการ**

1.ประเมินความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน การดูแลตนเองโดยทดสอบจากแบบสอบถามก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ

2.ติดตาม DTX ระยะ 1 เดือน และ FBS ที่ระยะเวลา 3 เดือนหลังเริ่มโครงการโดยการประเมินติดตาม

**ผู้รับผิดชอบโครงการ**

นางอรุณี ไตรแสง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

นางเยาวดี สุทธิศักดิ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ลงชื่อ...............................................................ผู้เสนอโครงการ

(นางวไลพร จันทรมณี)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

หัวหน้าศูนย์บริการสาธารณสุขโพธิพงษาฯ

ลงชื่อ...............................................................ผู้เสนอโครงการ

(นางจิราภรณ์ สมุหเสนีโต)

หัวหน้าฝ่ายบริการสาธารณสุข

ลงชื่อ...........................................................ผู้รับผิดชอบโครงการ

(นางสมคิด เกียรติไพบูลย์)

ผู้อำนวยการส่วนบริการสาธารณสุขสิ่งแวดล้อม

ลงชื่อ...............................................................ผู้เสนอโครงการ

(นายอุดมศักดิ์ โป๊ะบุญชื่น)

ผู้อำนวยการสำนักสาธารณสุขสิ่งแวดล้อม

ลงชื่อ..........................................................ผู้เห็นชอบโครงการโครงการ

(นายอมร วงศ์วรรณ)

เลขานุการคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่

**ส่วนที่ 2 : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม(สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)**

ตามมติ การประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่ **ครั้งที่ 2/2561เมื่อวันที่28 ธันวาคม 2560** ผลการพิจารณา**โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในผู้ป่วยเบาหวาน** ดังนี้

**อนุมัติ**งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน 2,100 บาท

**ไม่อนุมัติ**งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ .................................................................................................................

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมตามแบบฟอร์ม **(ส่วนที่ 3)**ภายใน

วันที่ ………………………………………………….........

ลงชื่อ...........................................................ผู้อนุมัติโครงการ

(นายไพร พัฒโน)

ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่

### CRUT2 **บันทึกข้อความ**

**ส่วนราชการ** สำนักการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลนครหาดใหญ่

**ที่**สข๕๒๑๑๐ / **วันที่**

เรื่อง ส่งโครงการเพื่อเสนอขออนุมัติงบประมาณ

เรียน ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครหาดใหญ่

ด้วย ฝ่าย/งานศูนย์บริการสาธารณสุขโพธิพงษา บุญมณี อินทรัศมี ได้จัดทำโครงการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในผู้ป่วยเบาหวาน เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจในโรคเบาหวาน และมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม โดยขอสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่ จำนวนเงิน ............2,100............................... บาท (เงิน สองพันหนึ่งร้อยบาทถ้วน)รายละเอียดตามโครงการที่แนบมาท้ายนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นาง วไลพร จันทรมณี)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ