



# สรุปผลการดำเนินงาน

โครงการคัดกรอง ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ ลดการเกิดโรคเรื้อรัง

ปีงบประมาณ 2560

โครงการหนึ่งตำบลหนึ่งประเด็นปัญหาสุขภาพ

(OTOP)

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใหม่

อำเภอระโนด จังหวัดสงขลา

## หลักการและเหตุผล

ปัจจุบัน ทั่วโลกให้ความสำคัญกับการจัดการโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากขึ้น เนื่องจากสภาวะความเป็นอยู่ และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป ทำให้ผู้ป่วยกลุ่มนี้มีจำนวนเพิ่มขึ้น จากรายงานสถิติสุขภาพทั่วโลก ปี พ.ศ. 2555 ของ องค์การอนามัยโลก พบว่า 1 ใน 10 ของประชาชนในวัยผู้ใหญ่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน และ 1 ใน 3 มีภาวะ ความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ พบว่าประมาณร้อยละ 63 ของการเสียชีวิตทั้งหมดทั่วโลก เกิดจากโรคไม่ติดต่อ เรื้อรังสำหรับประเทศไทย รายงานจากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2552 - 2558 พบความชุกของโรคเบาหวานในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 6.9 ทั้งนี้ พบว่าหนึ่งในสามของผู้ที่เป็นเบาหวานไม่เคยได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานมาก่อน และมีผู้ที่ได้รับการ วินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานแต่ไม่ได้รับการรักษา คิดเป็นร้อยละ 3.3 สำหรับความชุกของโรคความดันโลหิตสูง ในประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป พบร้อยละ 21.4 โดยพบว่าร้อยละ 60 ในชาย และร้อยละ 40 ในหญิงไม่เคย ได้รับการวินิจฉัยมาก่อน และร้อยละ 8 - 9 ได้รับการวินิจฉัยแต่ไม่ได้รับการรักษา ทั้งนี้ สถิติจากประเทศต่างๆ พบว่าผู้ป่วยความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ยังไม่สามารถควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

กระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ จึงมีมาตรการเชิงรุกในการป้องกัน และแก้ไขปัญหาโรค Metabolic โดยมีการคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรค ในกลุ่มเป้าหมายคือ ประชากรกลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไปทุกราย ด้วยการสัมภาษณ์โดยใช้แบบสอบถาม (Verbal Screening) การวัด ความดันโลหิต การชั่งน้ำหนัก วัดความสูง และการวัดเส้นรอบพุง เพื่อค้นหาพฤติกรรมเสี่ยง และค้นหาโรคใน ระยะเริ่มต้น กลุ่มเสี่ยงต้องได้รับการตรวจยืนยันความเสี่ยงต่อโรค Metabolic โดยบุคลากรสาธารณสุข เพื่อที่จะมีการดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยง ซึ่งมีเป้าหมายกลุ่มเสี่ยงต้องได้รับความรู้และปรับเปลี่ยน พฤติกรรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ส่วนกลุ่มที่สงสัยจะเป็นโรค ก็ส่งไปรับการรักษาตั้งแต่เริ่มแรกทุกราย ซึ่งจะ ช่วยลดความรุนแรงของโรคในรายที่ป่วยแล้ว และกำหนดให้มีการบันทึกข้อมูลลงตามโปรแกรมคัดกรองความ เสี่ยงโรค Metabolic ปี 2559 ของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติด้วย

สถานการณ์โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใหม่ ปี 2559 พบว่า มีผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 72 ราย โรคความดันโลหิตสูง จำนวน 232 ราย คิดเป็นร้อย ละ 3.51 และ 11.31 จะเห็นได้ว่ามีอัตราผู้ป่วยและกลุ่มเสี่ยงเพิ่มมากขึ้น และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านใหม่ จึงได้จัดทำโครงการคัดกรองปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ ลดการ เกิดโรคเรื้อรัง ในประชากรกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป เพื่อให้การดำเนินงานตรวจคัดกรองความเสี่ยง บรรลุตาม ตัวชี้วัด เป็นการค้นหากลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรังได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เข้าใจหลักการดำเนินชีวิตที่ปลอดภัย จากโรคเรื้อรัง สามารถนำไปใช้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองและครอบครัว กลุ่มผู้ป่วยได้รับการส่งต่อเพื่อการ รักษาที่ถูกต้อง เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้น และลดปัญหาค่าใช้จ่าย ที่ต้องเป็นภาระตลอดไป

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อประชากรกลุ่มเสี่ยงอายุ 35 ปีขึ้นไปได้รับการคัดกรอง ความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง
2. เพื่อให้ผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง ได้รับการขึ้นทะเบียนกลุ่มเสี่ยงและส่งเสริมให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ. 2ส.
3. เพื่อส่งเสริมให้กลุ่มเสี่ยงมีพฤติกรรม 3อ 2ส ที่ถูกต้อง

## ตัวชี้วัดความสำเร็จ

1. ประชากรกลุ่มเสี่ยงอายุ 35 ปีขึ้นไปได้รับการคัดกรองความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 90
2. ผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง ได้รับการขึ้นทะเบียนกลุ่มเสี่ยงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ร้อยละ 90
3. กลุ่มเสี่ยงที่เข้ารับการปรับเปลี่ยน มีพฤติกรรมดีขึ้นไม่น้อยกว่าร้อยละ 30 จากการติดตาม 1 , 3 , 6 เดือน

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประชากรกลุ่มเสี่ยงอายุ 35 ปีขึ้นไปได้รับการคัดกรอง ความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง
2. ผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง ได้รับการขึ้นทะเบียนกลุ่มเสี่ยงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

## วิธีดำเนินการ

### ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ

- 1.1 จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติ และขอสนับสนุนงบประมาณ
- 1.2 ประชุมชี้แจง อสม.เพื่อสำรวจประชากรอายุ 35 ปีขึ้นไป ในพื้นที่ หมู่ที่ 1 - 3 และ หมู่ที่ 9 ตำบลบ้านใหม่ อำเภอรอนดง จังหวัดสงขลา
- 1.3 จัดทำแผนการออกปฏิบัติงานดำเนินงานคัดกรองเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ประชากร 35 ปีขึ้นไปในเขตรับผิดชอบ

### ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินงานตามโครงการฯ

- 2.1 ให้บริการตรวจคัดกรองความเสี่ยงตามแบบฟอร์ม ในประชากร 35 ปีขึ้นไป โดย อสม.
- 2.2 คัดกรองซ้ำโดยวิธีวัดความดันโลหิตและเจาะน้ำตาลในเลือด โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในประชากรที่มีภาวะเสี่ยง 1 ใน 6 ข้อจากแบบคัดกรองความเสี่ยงตามแบบฟอร์ม



2.3 แจ้างผลการตรวจคัดกรองภาวะเสี่ยง พร้อมแนะนำ ให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพ แนะนำการตรวจคัดกรองซ้ำ และลงทะเบียนกลุ่มเสี่ยง

2.4 บันทึกข้อมูลผลการตรวจคัดกรองความเสี่ยง ลงในโปรแกรม JHCIS

2.5 คัดเลือกกลุ่มเสี่ยงสูงและเสี่ยงเป็นโรค 100 จัดบริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพราย

2.6 ติดตามผู้เข้าร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ประเมินติดตามทุก 3 เดือน จนเสร็จสิ้นโครงการ  
ขั้นที่ 3 สรุปวิเคราะห์และประเมินผล

สรุปผลการดำเนินงานตรวจคัดกรองความเสี่ยงโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง แยกรายหมู่บ้าน และคืนข้อมูลการตรวจคัดกรองความเสี่ยงกลับไปยังกลุ่มเสี่ยง ทราบ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง รายงานผลการดำเนินงานให้ผู้บังคับบัญชา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป

### งบประมาณโครงการ

กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านใหม่ จำนวน 42,600 บาท

1. ค่าตอบแทนในการคัดกรองความเสี่ยงของโรคโดย อสม. 900 คน X 10 บาท	9,000 บาท
2. ค่าบันทึกข้อมูลในการคัดกรองความเสี่ยง 900 คน X 5 บาท	4,500 บาท
3. ค่าป้ายไวนิล จำนวน 5 ผืน X 300 บาท	1,500 บาท
4. ค่าเครื่องวัดความดันโลหิตแบบดิจิตอล จำนวน 4 เครื่อง X 3,000 บาท	12,000 บาท
5. คู่มือผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง จำนวน 150 เล่มๆละ 40 บาท	6,000 บาท
6. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรังตามหลัก 3 อ 2 ส	
6.1. ค่าตอบแทนวิทยากร 400 บาท x 4 คน	1,600 บาท
6.2. ค่าอาหารกลางวัน 50 บาท x 40 คน	2,000 บาท
6.3. ค่าอาหารว่าง 25 บาท x 40 คน x 2 มื้อ	2,000 บาท
6.4. ค่าวัสดุดำเนินการ	4,000 บาท

### ผลการดำเนินโครงการ

การประเมินโครงการครั้งนี้เพื่อประเมินผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของโครงการคัดกรอง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดการเกิดโรคเรื้อรัง ดังนี้

1. ประชากรกลุ่มเสี่ยงอายุ 35 ปีขึ้นไปในเขตรับผิดชอบได้รับการคัดกรองความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง/โรคเบาหวาน โดย อสม. ร้อยละ 90 ดังนี้
  - 1.1 ร้อยละความครอบคลุมการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง 99.88
  - 1.2 ร้อยละความครอบคลุมการคัดกรองโรคเบาหวาน 99.90
2. ผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง/ โรคเบาหวาน ได้รับการขึ้นทะเบียนกลุ่มเสี่ยงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ร้อยละ 90 ดังนี้
  - 2.1 ร้อยละความครอบคลุมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง 100.00

- 2.2 ร้อยละความครอบคลุมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน 100.00
3. กลุ่มเสี่ยงที่เข้ารับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีพฤติกรรมดีขึ้นไม่น้อยกว่าร้อยละ 30 จากการติดตาม 1 , 3 , 6 เดือน

จากการจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้กับกลุ่มเสี่ยง จำนวน 40 คน กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 100 กลุ่มเป้าหมายได้รับการประเมินภาวะสุขภาพ ผลการประเมินสุขภาพมี ดังนี้

ตาราง 1 ผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ติดตามในระยะเวลา 3 เดือน(มกราคม - มีนาคม 2560)

N=40

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ติดตามระยะ 3 เดือน	
		จำนวนกลุ่มเสี่ยงที่ระดับความดันโลหิต และระดับน้ำตาลดีขึ้น	ร้อยละ
กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง	28	11	39.29
กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน	12	4	33.33
รวม	40	15	37.57

ตาราง 2 ผลการจำแนกกลุ่มเสี่ยงหลังการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในระยะเวลา 3 เดือน (มกราคม - มิถุนายน 2560)

N=40

กลุ่มตัวอย่าง	ผลการติดตามระยะ 3 เดือน (มกราคม - มีนาคม 2560)		
	ปกติ	เสี่ยง	ป่วยรายใหม่
กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง	3 /10.71	25 /89.28	0
กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน	-	12 /100.00	0
รวม	3 /7.50	37 /92.50	0

ตาราง 3 ผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ติดตามในระยะเวลา 6 เดือน (มกราคม - มิถุนายน 2560)

N=40

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ติดตามระยะ 6 เดือน	
		จำนวนกลุ่มเสี่ยงที่ระดับความดันโลหิต และระดับน้ำตาลดีขึ้น	ร้อยละ
กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง	28	19	67.85
กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน	12	7	25.33
รวม	40	26	65.00

ตาราง 4 ผลการจำแนกกลุ่มเสี่ยงหลังการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในระยะเวลา 6 เดือน (มกราคม - มิถุนายน 2560)

N=40

กลุ่มตัวอย่าง	ผลการติดตามระยะ 6 เดือน (มกราคม - มิถุนายน 2560)		
	ปกติ	เสี่ยง	ป่วยรายใหม่
กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง	11/39.29	17/60.71	0
กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน	3/25.00	8 /66.67	1/8.33
รวม	14/35.00	25 /62.50	1/2.50

จากผลการติดตามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง 3 เดือน , 6 เดือน จำนวน 40 คน พบว่ากลุ่มเสี่ยงสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 35.00

### สรุปผล

โครงการคัดกรอง ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ ลดการเกิดโรคเรื้อรัง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชากรกลุ่มเสี่ยงอายุ 35 ปีขึ้นไปได้รับการคัดกรอง ความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง เพื่อให้ผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง/โรคเบาหวาน ได้รับการขึ้นทะเบียนกลุ่มเสี่ยงและส่งเสริมให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ 2ส และเพื่อส่งเสริมให้กลุ่มเสี่ยงมีพฤติกรรม 3อ 2ส ที่ถูกต้อง

สรุปผลการดำเนินงานตามกิจกรรม ทั้งหมด 3 กิจกรรม ประชากรกลุ่มเสี่ยงอายุ 35 ปีขึ้นไปในเขตรับผิดชอบได้รับการคัดกรองความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 99.88 โรคเบาหวานร้อยละ 99.90 ผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน/ ได้รับการขึ้นทะเบียนกลุ่มเสี่ยงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ความครอบคลุมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง/โรคเบาหวานร้อยละ 100.00 และการติดตามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง 3 เดือน , 6 เดือน จำนวน 40 คน พบว่ากลุ่มเสี่ยงสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 35.00



## ปัญหาและอุปสรรค

1. พื้นที่ รพ.สต.บ้านใหม่ เป็นพื้นที่ติดทะเลอ่าวไทย ประชากรสามารถออกทะเลหาปลาและนำปลาที่หาได้มาแปรรูปเป็นปลาแห้ง ไตปลา และเคยปลา ซึ่งนำมาประกอบอาหารในครัวเรือน เพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย จึงทำให้กลุ่มเสี่ยงส่วนหนึ่งไม่สามารถปรับพฤติกรรมได้
2. ประชาชนมีความเชื่อว่าถ้าไม่ได้ทานข้าวกับแกงคั่ว(กะทิ) ทำให้ไม่มีแรงในการทำงาน

## ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการติดตามเยี่ยมกลุ่มเสี่ยงที่เข้าร่วมโครงการอย่างต่อเนื่องและประเมินผลซ้ำในระยะเวลา 9 เดือน และ 1 ปี
2. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และ อสม.ในพื้นที่ ควรให้ความรู้เรื่อง 3 อ. 2 ส. แก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุ กลุ่มที่มีประวัติญาติสายตรงเป็นโรคความดันโลหิตสูง/โรคเบาหวาน โดยมีการประเมินเป็นระยะ
3. จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตนและการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงสำหรับกลุ่มที่มีประวัติญาติสายตรงเป็นโรคความดันโลหิตสูง/โรคเบาหวาน เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้นำไปสู่การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง/โรคเบาหวาน
4. ควรมีมาตรการทางสังคม เพื่อให้มีการป้องกันและการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมไม่นำไปสู่การเกิดโรคความดันโลหิตสูง/โรคเบาหวาน