**โครงการ ขอรับการสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันองค์การบริหารส่วนตำบลพร่อน**

1. **ชื่อโครงการ**

โครงการอบรมแกนนำครอบครัวปรับพฤติกรรม เปลี่ยนชีวิต ตามวิถีชุมชน

( 3 อ 2 ส )

1. **หลักการและเหตุผล**

ตามที่นโยบายของกระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ความสำคัญกับกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ในสังคมกับการพัฒนาประเทศด้านต่างๆ โดยเฉพาะการเสริมสร้างสุขภาวะให้คนไทยมีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ สามารถดูแลตนเองได้ โดยมุ่งเน้นการพัฒนาทุนสังคมและภูมิปัญญาชุมชน ตลอดจนการมีส่วนร่วมของพื้นที่ในระดับท้องถิ่น

หมู่ที่ 6 บ้านจาหนัน ตำบลพร่อน มีหลังคาเรือนทั้งหมด 248 หลังคาเรือน มีประชากรทั้งหมด 1,878 คน มีกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง/เบาหวาน 54 คน แกนนำครอบครัว สตรีได้ร่วมกลุ่มการทำกิจกรรมต่างๆเพื่อความสามัคคี มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จากการคัดกรองความเสี่ยงต่อโรคติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดหัวใจ กิจรรมการคัดกรองค้นหาผู้ป่วยในชุมชน ความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน / ความดันโลหิตสูง พบลุ่มเสี่ยงมากที่สุด ดังนั้นชมรมออกกำลังกายให้มีการลดละกิจกรรมเสี่ยง อันได้แก่ ละเลิก การสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ลดอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม และปรับพฤติกรรมการรับประทานผัก ผลไม้เพิ่มขึ้น มีการออกกำลังกายเป็นประจำ ลดน้ำหนักเกิน ตามวิถีชุมชน โรคเรื้อรังในปัจจุบัน ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ของประชาชน เช่น การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสัดส่วนและไม่เหมาะสมทางโภชนาการ เป็นต้น

ดังนั้น โครงการอบรมแกนนำครอบครัวปรับพฤติกรรม เปลี่ยนชีวิต ตามวิถีชุมชน เน้นโครงการเพื่อทีส่งเสริมสุขภาพของคนในชุมชน เริ่มจากแกนนำครอบครัวเป็นตัวหลัก ให้มีความรู้การบริโภคอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกาย เพื่อทุกคนในชุมชนลดความเสี่ยงใน 5 โรคที่ไม่ติดต่อ และชุมชนเป็นต้นแบบต่อไป

1. **วัตถุประสงค์**3.1 เพื่อให้ประชาชนในตำบลกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง ได้รับการปรับพฤติกรรม  
   3.2 เพื่อให้ประชาชนในตำบลกลุ่มเสี่ยง/กลุ่มผู้ป่วยได้รับการปรับพฤติกรรม  
   3.3 เพื่อให้ประชาชนในตำบลพร่อนได้รับการอบรมสามารถให้คำแนะนำการบริโภคอาการที่เหมาะสมกับครอบครัว/เพื่อนบ้านได้  
   3.4 เพื่อให้ประชาชนในตำบลลดความเสี่ยงการป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง และเบาหวาน  
   3.5 เพื่อให้ประชาชนในตำบล สามารถสร้างสุขภาพ ดูแลตนเองให้แข็งแรงมากขึ้น

-2-

1. **กลุ่มเป้าหมาย**

ผู้เข้าอบรมทั้งหมด 117 คน

* ประชาชนอายุ 15 ปี ขึ้นไป ที่ผ่านมาการตรวจคัดกรอง และพบว่ามีถาวะเสี่ยงและกลุ่มป่วยต่อโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง จำนวน 50 คน
* แกนนำครอบครัวตำบล จำนวน 67 คน

1. **ขั้นตอนวิธีการดำเนินการ**

5.1 เตรียมความพร้อม จักทำโครงการและเสนอโครงการเพื่ออนุมัติ

5.2 ประชุมชี้แจงโครงการคณะทำงาน

5.3 คัดเลือกแกนนำครอบครัว

5.4 จัดอบรอมให้ความรู้การบริโภคอาหารที่เหมาะสมและออกกำลังกาย

6. **งบประมาณในการดำเนินการ**  
 ใช้งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลพร่อน   
จำนวน 19,983 บาท (เงินหนึ่งหมื่นเก้าพันเก้าร้อยแปดสิบสามบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ค่าอาหารกลางวัน 117 คน x 50 x 1 มื้อ เป็นเงิน 5,850 บาท
2. ค่าอาหารว่าง 117 คน x 25 x 2 มื้อ เป็นเงิน 5,850 บาท
3. ค่าวิทยากร 300 บาท x 6 ชั่วโมง เป็นเงิน 1,800 บาท
4. ค่าไวนิล (ขนาด 1 x 3 เมตร ) จำนวน 1 ผืน เป็นเงิน 750 บาท
5. ค่าวัสดุฯ 117 คน x 49 บาท เป็นเงิน 5,733 บาท

**รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 19,983 บาท**

\*หมายเหตุ งบประมาณแต่ละรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้

## 7. ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ กันยายน 2560 – กันยายน 2561

**8. สถานที่ดำเนินการ** โรงเรียนบ้านจาหนันหมู่ที่ 6 ตำบลพร่อน

**9. ผลที่คาดว่าที่จะได้รับ**

9.1 ประชาชนในตำบลกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง ได้รับการปรับพฤติกรรม

-3-

9.2 ประชาชนในตำบลกลุ่มเสี่ยง/กลุ่มป่วยได้รับการปรับพฤติกรรม  
9.3 ประชาชนในตำบล ได้รับการอบรมสามารถให้คำแนะนำ การบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับครอบครัว/เพื่อนบ้านได้  
9.4 ประชาชนในตำบลลดความเสี่ยงการป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน   
9.5 ประชาชนในตำบล สามารถสร้างสุขภาพตนเองให้แข็งแรงมากขึ้น

**10. หน่วยงานที่รับผิดชอบ**

10.1 ชมรมออกกำลังกายหมู่ที่ 6  
10.2 องค์การบริหารส่วนตำบล/กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลพร่อน

ลงชื่อ………………………….ผู้เสนอโครงการ ( นางสาวซารีหม๊ะ ซาเระ )  
 รองประธานและกรรมการชมรมออกกำลงกาย หมู่ที่ 6

ลงชื่อ……………….……….ผู้รับผิดชอบโครงการ  
 ( นางสาวนิลวดี มูนา )  
 ประธานชมรมออกกำลังกาย หมู่ที่6

**11. ผู้ตรวจสอบโครงการ**  
 ตรวจสอบแล้วถูกต้องตามมติที่ประชุม คณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบล พร่อน ครั้งที่ 3 เมื่อวันที่ 31 เดือนกรกฎาคม พ.ศ.2561

(ลงชื่อ )…………………………………  
 ( นางสาววรารินทร์ ลาดอ )  
 กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการบริหารกองทุนฯ

**12. ผู้อนุมัติโครงการ**

(ลงชื่อ)……………………………   
 ( นายมะรอบี ดือเร๊ะ )

ประธานคณะกรรมการบริหาร  
 กองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต. พร่อน

**กำหนดการ**

โครงการอบรมแกนนำครอบครัวปรับพฤติกรรมเปลี่ยนชีวิต ตามวิถีชุมชน

ณ โรงเรียนบ้านจาหนัน หมู่ที่ 6 บ้านจาหนัน ตำบลพร่อน

08:00 น – 08:30 น ลงทะเบียนผู้เข้าอบรม

08:30 น - 09:00 น พิธีเปิด

09:00 น – 12:00 น บรรยาย

-การปรับพฤติกรรม เปลี่ยนชีวิต ตามวิถีชุมชน

-การดูแล/การบริโภคอาหารต่อกลุ่มเสี่ยง

12:00 น – 13:00 น พักรับประทานอาหารกลางวัน

13:00 น – 15:00 น บรรยาย

-การดูแล/การบริโภคอาหาร/การออกกำลังกายต่อกลุ่มผู้ป่วย

15:00 น – 16:30 น ตอบปัญหาและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ตามวิถีชุมชน ผู้กลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วย/เจ้าหน้าที่

\***หมายเหตุ** กำหนดการอาจมีความเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม  
รับประทานอาหารว่างเช้าเวลา 10:30 -10.45 น. และอาหารว่างบ่ายเวลา 14:30 – 14.45 น.