**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.