# โครงการขอรับการสนับสนุนงบประมาณ จากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลโนนรัง

**ประจำปีงบประมาณ 2561**

# โครงการ ลดพุง ลดโรค

**โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนรัง อำเภอเขื่องใน จังหวัดอุบลราชธานี**

**ปีงบประมาณ 2561**

## 1.หลักการและเหตุผล

ภาวะอ้วนหรือโรคอ้วนมีโอกาสเกิดขึ้นกับบุคคลได้ทุกคน ในปัจจุบันยังไม่สามารถบ่งชี้ปัจจัยเสี่ยงที่แท้จริงของการเกิดภาวะอ้วนได้ อย่างไรก็ตามปัจจัยเสี่ยงที่น่าจะเป็นสาเหตุของการเกิดภาวะอ้วนได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง มีพลังงานสูง วิถีชีวิต นั่งๆนอนๆ ขาดกิจกรรมทางกาย ประวัติความอ้วนในครอบครัว อายุที่มากขึ้น รวมทั้งการสูบบุหรี่ และจากนโยบายของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติมีนโยบายบริหารระบบบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคอ้วนให้ครอบคลุมสิทธิประกันสังคมเป็นการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี อีกทั้งจากการคัดกรองความเสี่ยงสุขภาพผู้ประกันตนในปีที่ผ่านพบว่าผู้ประกันตนมีภาวะความเสี่ยงของโรคอ้วนเป็นจำนวนมาก เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนขึ้น คลินิกไร้พุง กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนรัง จึงได้จัดโครงการลดพุง ลดโรค เพื่อสร้างความตระหนักถึงอันตรายที่เกิดจากโรคอ้วนรวมทั้งส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมเพื่อป้องกันโรคอ้วนและการมีสุขภาพที่ดีต่อไป

**2. วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เรื่องการรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ ร้อยละ 80

2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายร้อยละ 80

3.เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายลดการเจ็บป่วยจากโรคอ้วนลงพุง และโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

4. เพื่อสร้างให้ภาคีเครือข่ายมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาในการดำเนินงาน ร่วมให้ข้อมูล ร่วมคิด ร่วม ตัดสินใจ และร่วมประเมินผล

**3.เป้าหมาย**

ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินและกลุ่มวัยทำงานอายุ 35-59 ปี ในพื้นที่ ตำบลโนนรัง จำนวน 100 คน

**4. กลยุทธ์/กลวิธี**

1**.**ชี้แจงให้ กลุ่มเป้าหมายให้เห็นถึงประโยชน์และความสำคัญของการสร้างสุขภาพและป้องกัน

โรคอ้วน

2.อบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพรวมทั้งสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องในเรื่อง อาหาร การออกกำลังกายและจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสม

**5. กิจกรรมดำเนินการ / วิธีดำเนินการ**

**ภายในสถานบริการ**

1.ให้ความรู้เรื่องการเลือกรับประทานอาหารแก่กลุ่มเสี่ยงที่มีรอบเอวเกินโดยใช้สื่อการสอน

2.แลกเปลี่ยนเรียนรู้การรับประทานอาหารที่ถูกต้องแก่กลุ่มเสี่ยงที่มีรอบเอวเกินโดยใช้โมเดลอาหาร

3. ฝึกทักษะการการเลือกรับประทานอาหารแก่กลุ่มเสี่ยงที่มีรอบเอวเกิน โดยใช้ชุดอาหารสาธิต

4.จัดสถานที่ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ห้องประชุม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนรัง **นอกสถานบริการ**

1.ประชาสัมพันธ์โครงการแก่ประชาชนทั่วไป โดยใช้เสียงตามสาย หอกระจ่ายเสียงในชุมชน

2.ตรวจคัดกรองสุขภาพ ประชาชนกลุ่มอายุ 15 ขึ้นปีขึ้นไป โดยใช้สายวัดรอบเอว เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดความดัน ชุดตรวจหาน้ำตาลในเลือด

3.สาธิตการออกกำลังกายที่ถูกต้องแก่กลุ่มเป้าหมายมาตรวจสุขภาพ โดยตัวแทนออกกำลังกาย

**การติดตามผลสนับสนุนการดำเนินโครงการ**

1.ติดตามวัดรอบเอวของกลุ่มเป้าหมายหลังร่วมโครงการหนึ่งเดือน

2.ติดตามตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด ชั่งน้ำหนักของกลุ่มเป้าหมายหลังเข้าร่วมโครงการหนึ่งเดือน

3.ติดตามการออกกำลังกายของกลุ่มเป้าหมายหลังเข้าร่วมโครงการหนึ่งเดือน

**6.ระยะเวลาดำเนินการ**

1 มิถุนายน 2561 – 30 กันยายน 2561

**7.ผู้รับผิดชอบโครงการ**

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนรัง

**8.ตัวชี้วัดความสำเร็จ**

1.ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการเรียนรู้ในการดูแลตนเองเพื่อควบคุมน้ำหนักในเรื่อง อาหาร การออกกำลังกายและจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสม

2.ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมน้ำหนักตัว

**9.วิธีการวัดผลสำเร็จ**

1.ร้อยละ 80 ของผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ในเรื่องการดูแลตนเองเพื่อควบคุมน้ำหนักและเรื่อง อาหาร การออกกำลังกายและจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสม

2.ร้อยละ 80 ของผู้เข้ารับการอบรมสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพุงได้

**10. ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

1.ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ในเรื่องการดูแลตนเองเพื่อควบคุมน้ำหนักและมีความรู้ในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสม

2.ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมน้ำหนักตัว

**11.งบประมาณ**

จากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลโนนรัง จำนวน 10,000 บาท

1.ค่าอาหารกลางวันผู้เข้าร่วมกิจกรรม คนละ 60 บาท x 100 คน x 1วัน เป็นเงิน 6,000 บาท

2.ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ผู้เข้าร่วมกิจกรรม คนละ 20บาท x100 คน x2 มื้อ เป็นเงิน 4,000 บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 10,000 บาท (หนึ่งหมื่นบาทถ้วน)

ลงชื่อ ........................ผู้เขียนโครงการ ลงชื่อ........................ผู้เสนอโครงการ (นางขัติยาภรณ์ เหนือเกาะหวาย) (นายณรงค์ บุญถูก)

ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนรัง

ลงชื่อ......................... ผู้เห็นชอบโครงการ ลงชื่อ......................... ผู้เห็นชอบโครงการ

( นายพีรพล เหนือเกาะหวาย ) (นายยุรวัฒ ทองผา)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ตำแหน่ง สาธารณสุขอำเภอเขื่องใน

ลงชื่อ ........................................................ผู้เห็นชอบโครงการ

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

**ผู้ตรวจสอบโครงการ**

ตรวจสอบแล้วถูกต้องตามมติที่ประชุม คณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลโนนรังครั้งที่....../.........เมื่อวันที่.................เดือน....................พ.ศ.............

(ลงชื่อ).........................................

(นายฉัตรชัย พันธุ์ดี)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการบริหารกองทุนฯ

**ผู้อนุมัติโครงการ**

(ลงชื่อ).................................

(นายณรงค์ บุ้งทอง)

ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลโนนรัง

ลงชื่อ............................................................................ผู้เห็นชอบโครงการ

### ( นายพีระพล เหนือเกาะหวาย )

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ฝ่ายงานยุทธศาสตร์สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเขื่องใน

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

### ( นายแพทย์จิณณภัทร )

ตำแหน่ง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี