

โครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดเสี่ยง ลดโรค ด้วย ๓๐. ๒ส. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแปะ-ระใต้ อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล

หลักการและเหตุผล

การเสริมสร้างสุขภาพที่ดีและสร้างโอกาสสำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมให้กับประชาชนทุกกลุ่ม จะช่วยทำให้กลุ่มป่วยสามารถดูแลตนเองได้เป็นอย่างดี กลุ่มปกติและกลุ่มเสี่ยงมีความตระหนักและใช้ประสบการณ์ของผู้ป่วยคนอื่น ๆ ในชุมชน เป็นตัวอย่างและปรับใช้ในการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม ไม่ก่อให้เกิดโรคก่อนวัยอันควร ทั้งนี้การสร้างโอกาสดังกล่าวจึงจำเป็นต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน การใช้แนวทางที่เหมาะสมกับบริบทพื้นที่ โดยเฉพาะการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นในชุมชนด้วยตนเอง ซึ่งอาจต้องรณรงค์ให้ประชาชนปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง โดยใช้หลัก ๓๐. ๒ส. เช่น ลดอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม รับประทานผักผลไม้มากขึ้น ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หมั่นทำจิตใจให้สงบ ลด ละ เลิกบุหรี่และสุรา รวมถึงการเปิดโอกาสในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทั้งผู้ป่วย กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มปกติอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดกระบวนการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม สอดคล้องกันไปอย่างต่อเนื่อง

จากการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในเขตรับผิดชอบของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแปะ-ระใต้ ตำบลท่าเรือ อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล เมื่อปีงบประมาณ ๒๕๖๓ ประชากรกลุ่มอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป ปี ๒๕๖๓ รับการคัดกรองความดันโลหิตสูง ๕๙๖ คน พบเสี่ยง (ระดับความดันโลหิต SBP๑๓๐ - ๑๓๙ mmHg หรือ DBP ๘๕ - ๘๙ mmHg) จำนวน ๔๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๓๘ ของกลุ่มที่ได้รับการคัดกรอง พบเสี่ยงสูง (ระดับความดันโลหิต SBP>=๑๔๐ mmHg หรือ DBP >=๙๐ mmHg) จำนวน ๒๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๓๖ ของกลุ่มที่ได้รับการคัดกรอง และรับการคัดกรองโรคเบาหวาน ๗๔๔ คน พบเสี่ยง (ระดับน้ำตาลในเลือด ๑๐๑ - ๑๒๕ mg/dl) จำนวน ๒๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๒๓ ของกลุ่มที่ได้รับการคัดกรอง พบเสี่ยงสูง (ระดับน้ำตาลในเลือด มากกว่า ๑๒๕ mg/dl) จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๐.๖๗ ของกลุ่มที่ได้รับการ คัดกรอง จากข้อมูลการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของประชาชน อายุ ๑๕ ปีขึ้นไป ในเขตพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแปะ-ระใต้ พบว่าประชาชนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ชอบ รสหวาน มัน เค็ม และขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง จึงต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยงดังกล่าวโดยการออกกำลังกายและรับประทาน อาหารที่ไม่เสี่ยงต่อสุขภาพ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแปะ-ระใต้ ได้ตระหนักถึงการเปิดโอกาสในการสร้างสุขภาพของประชาชนในทุกกลุ่มเป้าหมาย จึงได้จัดทำโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดโรค ๓๐. ๒ส. ปีงบประมาณ ๒๕๖๔ โดยดำเนินการในหมู่ที่ ๔ บ้านแปะ-ระใต้ ตำบลท่าเรือ อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล โดยมีเป้าหมายที่สำคัญ คือการสร้างสุขภาพที่ดีให้กับประชาชนทุกกลุ่ม เปิดโอกาสแลกเปลี่ยนวิถีด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ และปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ลดปัญหาค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพในระยะยาวและพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรค ส่งผลต่อการมีสุขภาพดีถ้วนหน้าอย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดโรคด้วย ๓๐. ๒ส. อย่างถูกต้องและเหมาะสม

๒. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที ๓ - ๕ วัน/สัปดาห์ ลดอาหารประเภทไขมัน โซเดียม และอาหารรสหวาน และเพิ่มการกินผักผลไม้สด

๓. เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของหมู่บ้านต้นแบบฯ

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ที่มีอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป หมู่ที่ ๔ บ้านแปะ-ระใต้ ตำบลท่าเรือ อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล จำนวน ๔๕ คน

ระยะเวลาดำเนินการ

มกราคม - สิงหาคม ๒๕๖๔

วิธีการดำเนินงาน

๑. ชั้นเตรียมการ

๑.๑ ประชุมชี้แจงผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อวางแผนการจัดทำโครงการ และรูปแบบการจัดกิจกรรม

๑.๒ เสนอแผนงาน/โครงการต่อคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลท่าเรือ เพื่อขออนุมัติงบประมาณ

๒. ชั้นดำเนินงาน

๒.๑ สร้างทีมงานแต่งตั้งคณะกรรมการหมู่บ้านต้นแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดเสี่ยงลดโรค

๒.๒ จัดประชุมคณะกรรมการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนฯ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และกิจกรรมแนวทางการดำเนินงานโครงการ เพื่อวางแผนการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ

๒.๓ คัดเลือกกลุ่มเสี่ยง ๆ เพื่อเชิญเข้าร่วมโครงการ จำนวน ๔๕ คน

๒.๔ จัดทำทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการและเครือข่ายสุขภาพระดับหมู่บ้าน

๒.๕ จัดอบรมให้ความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ๓๐. ๒ส. แก่กลุ่มที่เข้าร่วมโครงการ

๒.๕.๑ โรคความดันโลหิตสูง

- สาเหตุ อาการของโรคความดันโลหิตสูง
- ภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง
- แนวทางการป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูง

๒.๕.๒ โรคเบาหวาน

- สาเหตุ อาการของโรคเบาหวาน
- ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน
- แนวทางการป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน

๒.๕.๓ ความรู้เรื่อง ๓๐. ๒ส. ซึ่งมีกิจกรรมดังนี้

- อ.อาหารเพื่อสุขภาพ รับประทานอาหารอย่างไรไม่ให้ป่วย
- อ.ออกกำลังกายอย่างไรให้เหมาะสมกับวัย เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรง
- อ.อารมณ์ ฝึกสมาธิเพื่อให้มีสุขภาพจิตที่ดี
- ส.บุหรี่ และ ส.สุรา รู้จักโทษของบุหรี่และสุราที่เป็นภัยเงียบส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร

๒.๕.๔ จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

๒.๖ ประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดโรค โดยใช้แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ก่อนและหลังการอบรมให้ความรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฯ

๒.๗ ส่งเสริมให้ครัวเรือนปลูกผักปลอดสารพิษไว้รับประทานเอง

๒.๘ จัดประชุมคณะกรรมการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนฯ เพื่อชี้แจงผลการดำเนินงาน และคัดเลือกบุคคลต้นแบบสุขภาพดี

๒.๙ จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

๒.๑๐ มอบเกียรติบัตร “บุคคลต้นแบบสุขภาพดี” จำนวน ๕ คน

๒.๑๑ ส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน โดยเริ่มจากการแกว่งแขน ลดพุง ลดโรค อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที ๓ - ๕ วัน/สัปดาห์

๓. ขั้นตอนติดตามและประเมินผล

๓.๑ ติดตาม ประเมินผลและรายงานผลการดำเนินงานตามโครงการ

ผู้รับผิดชอบโครงการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแปะ-ระใต้

งบประมาณ

ขอสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเรือ ๙,๙๒๐.- บาท (เก้าพันเก้าร้อยยี่สิบบาทถ้วน) ซึ่งตรงกับกิจกรรมประเภทที่ ๑ โดยมีรายละเอียดค่าใช้จ่าย ดังนี้

๑. กิจกรรมอบรมให้ความรู้กลุ่มเสี่ยง

๑.๑ ค่าป้ายไว้นิลในโครงการ ขนาด ๑ x ๓ เมตร จำนวน ๑ ผืนๆ ละ ๔๕๐ บาท

เป็นเงิน ๔๕๐.-บาท

๑.๒ ค่าป้ายไว้นิลประชาสัมพันธ์ ใส่ใจ ๓อ. บอกลา ๒ส. ลดเสี่ยงภัย NCDs, รู้ทัน ๓ ตัวร้าย เสี่ยง NCDs ขนาด ๑ x ๓ เมตร จำนวน ๔ ผืนๆ ละ ๔๕๐ บาท

เป็นเงิน ๑,๘๐๐.- บาท

๑.๓ ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๔๕ คน ๆ ละ ๕๐ บาท

เป็นเงิน ๒,๒๕๐.- บาท

๑.๔ อาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๔๕ คน ๆ ละ ๒๕ บาท x ๒ มื้อ (เช้า,บ่าย)

เป็นเงิน ๒,๒๕๐.-บาท

๑.๕ ค่าตอบแทนวิทยากรจำนวน ๑ คน จำนวน ๔ ชั่วโมงๆ ละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๒,๔๐๐.-บาท

๑.๖ ค่าวัสดุ อุปกรณ์ในโครงการ

- ค่าจัดทำแบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ๓อ. ๒ส.

ก่อน-หลัง จำนวน ๙๐ ชุด ๆ ละ ๓ บาท (๒ ครั้ง)

เป็นเงิน ๒๗๐.- บาท

- ปากกา ๔๕ ด้าม ๆ ละ ๕ บาท

เป็นเงิน ๒๒๕.- บาท

๒. กิจกรรมคัดเลือกบุคคลต้นแบบ

๒.๑ ค่าเอกสารคัดเลือกบุคคลต้นแบบ จำนวน ๔๕ ชุด ๆ ละ ๕ บาท

เป็นเงิน ๒๒๕.- บาท

๒.๒ ค่าเกียรติบัตรบุคคลต้นแบบสุขภาพดี จำนวน ๕ รางวัล

เป็นเงิน ๕๐.- บาท

๓. กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ฯ (ไม่ใช้งบประมาณ)

๑. สรุปผลการดำเนินโครงการ
 ๒. มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
 ๓. มอบเกียรติบัตรบุคคลต้นแบบสุขภาพดี
- รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๙,๙๒๐.- บาท (เก้าพันเก้าร้อยยี่สิบบาทถ้วน)

หมายเหตุ : ค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

สถานที่ดำเนินการ

๑. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแปะ-ระใต้ อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล
๒. บ้านแปะ-ระใต้ หมู่ที่ ๔ ตำบลท่าเรือ อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล

การประเมินผล

วัตถุประสงค์	ตัวบ่งชี้	เครื่องมือ/วิธีการ	เกณฑ์
๑. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดโรคด้วย ๓อ. ๒ส. อย่างถูกต้องและเหมาะสม	- ร้อยละของผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้เพิ่มขึ้น	- แบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพ	ร้อยละ ๕๐
๒. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที ๓ - ๕ วัน/สัปดาห์ ลดอาหารประเภทไขมัน โซเดียม และอาหารรสหวาน และเพิ่มการกินผัก ผลไม้สด	- กลุ่มเป้าหมายมีการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที ๓ - ๕ วัน/สัปดาห์ - ร้อยละของกลุ่มเป้าหมายลดการกินอาหารประเภทไขมัน โซเดียมและอาหารรสหวาน	- กิจกรรมออกกำลังกายในหมู่บ้าน - แบบประเมินพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร	เพิ่มขึ้น ร้อยละ ๕ เพิ่มขึ้น ร้อยละ ๕
๓. เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายและประชาชนในการพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรค	- ร้อยละของประชาชนมีความตระหนักและมีส่วนร่วมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	- ลงเยี่ยมให้คำแนะนำ	ร้อยละ ๕๐

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนฯ มีความรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
๒. บ้านแปะ-ระใต้ หมู่ที่ ๔ ตำบลท่าเรือ เป็นหมู่บ้านต้นแบบที่ประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที ๓ - ๕ วัน/สัปดาห์ ลดอาหารประเภทไขมัน โซเดียมและอาหารรสหวาน และเพิ่มการกินผัก ผลไม้สด เพิ่มขึ้น ร้อยละ ๕

๓. ภาคีเครือข่ายและประชาชนทั่วไปมีส่วนร่วมในการพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
ลดโรค มีความตระหนักในการดูแลสุขภาพ และเกิดกระแสสุขภาพในชุมชนอย่างต่อเนื่อง

ผู้เขียนโครงการ

ลจิตดา

(นางสาววนิดา โตะสะเหรัมย์)

นักวิชาการสาธารณสุข (ทันตสาธารณสุข)

ผู้เสนอโครงการ



(นายธีรยุทธ์ บินสอาด)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแปะ-ระใต้

ผู้เห็นชอบโครงการ



เห็นชอบ



ไม่เห็นชอบ เหตุผล.....



(นายบัณฑิต เลเชกุล)

กรรมการและเลขานุการ

กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเรือ

ผู้อนุมัติโครงการ



เห็นชอบอนุมัติให้ดำเนินการ



ไม่อนุมัติ เหตุผล.....

(นายบาเสด ยาพระจันทร์)

ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเรือ

**แผนการดำเนินงานตามโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดเสี่ยงลดโรค
ปีงบประมาณ ๒๕๖๔**

กิจกรรม	ระยะเวลา ดำเนินการ	ผู้รับผิดชอบ โครงการ	หมายเหตุ
๑. ประชุมชี้แจงผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อวางแผนการ จัดทำโครงการ และรูปแบบการจัดกิจกรรม	มกราคม ๒๕๖๓	โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านแปะ-ระใต้	นางสาวนิตา โตสะเหรัมย์
๒. เสนอแผนงาน/โครงการต่อคณะกรรมการ กองทุน หลักประกันสุขภาพเขตพื้นที่ตำบล ท่าเรือ เพื่อขออนุมัติงบประมาณ	มกราคม - กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔	โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านแปะ-ระใต้	นางสาวนิตา โตสะเหรัมย์
๓. สร้างทีมงานแต่งตั้งคณะกรรมการหมู่บ้าน ต้นแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดเสี่ยงลดโรค	กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔	โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านแปะ-ระใต้	นางสาวนิตา โตสะเหรัมย์
๔. จัดประชุมคณะกรรมการหมู่บ้าน ปรับเปลี่ยนฯ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และ กิจกรรมแนวทางการดำเนินงานโครงการ เพื่อ วางแผนการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ	กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔	โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านแปะ-ระใต้	นางสาวนิตา โตสะเหรัมย์
๕. สสำรวจครัวเรือนที่สมัครใจ เพื่อเชิญเข้าร่วม โครงการ	กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔	โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านแปะ-ระใต้	นางสาวนิตา โตสะเหรัมย์
๖. จัดทำทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการและ เครือข่ายสุขภาพระดับหมู่บ้าน	กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔	โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านแปะ-ระใต้	นางสาวนิตา โตสะเหรัมย์
๗. จัดอบรมให้ความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ ๓๐. ๒ส. แก่กลุ่มเป้าหมาย	มีนาคม ๒๕๖๔	โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านแปะ-ระใต้	นางสาวนิตา โตสะเหรัมย์
๗.๑ ทำแบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพก่อนการอบรม	มีนาคม ๒๕๖๔	โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านแปะ-ระใต้	นางสาวนิตา โตสะเหรัมย์
๗.๒ จัดกิจกรรมตามโครงการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมโดยอบรมบรรยายในหัวข้อ ดังนี้ ๗.๒.๑ ประเมินสุขภาพเบื้องต้น ได้แก่ น้ำหนัก , ส่วนสูง, ค่า BMI, ความดันโลหิต, น้ำตาลใน เลือดและรอบเอว	มีนาคม ๒๕๖๔	โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านแปะ-ระใต้	นางสาวนิตา โตสะเหรัมย์

กิจกรรม	ระยะเวลา ดำเนินการ	ผู้รับผิดชอบ โครงการ	หมายเหตุ
<p>๑. โรคความดันโลหิตสูง</p> <ul style="list-style-type: none"> - สาเหตุ อาการของโรคความดันโลหิตสูง - ภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง - แนวทางการป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูง <p>๒.โรคเบาหวาน</p> <ul style="list-style-type: none"> - สาเหตุ อาการของโรคเบาหวาน - ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน - แนวทางการป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน <p>๓. ความรู้เรื่อง ๓อ. ๒ส. ซึ่งมีกิจกรรมดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - อ.อาหารเพื่อสุขภาพ รับประทานอาหารอย่างไรไม่ให้ป่วย - อ.ออกกำลังกายอย่างไรให้เหมาะสมกับวัย เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรง - อ.อารมณ์ ฝึกสมาธิเพื่อให้มีสุขภาพจิตที่ดี - ส.บุหรี่ และ ส.สุรา รู้จักโทษของบุหรี่และสุราที่เป็นภัยเงียบส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร <p>๔. กิจกรรมการออกกำลังกาย</p>	มีนาคม ๒๕๖๔		
๗.๓ ทำแบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพหลังการอบรม	มีนาคม ๒๕๖๔	โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านแปะ-ระใต้	นางสาววนิดา โตะสะเทรัมย์
๘. ทำแบบประเมินด้านพฤติกรรมสุขภาพหลังการอบรม <ul style="list-style-type: none"> - ครั้งที่ ๑ - ครั้งที่ ๒ - ครั้งที่ ๓ 	มีนาคม ๒๕๖๔ เมษายน ๒๕๖๔ พฤษภาคม ๒๕๖๔	โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านแปะ-ระใต้	นางสาววนิดา โตะสะเทรัมย์
๙. จัดประชุมคณะกรรมการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนฯ เพื่อชี้แจงผลการดำเนินงานและคัดเลือกบุคคลต้นแบบสุขภาพดี	มิถุนายน - กรกฎาคม ๒๕๖๔	โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านแปะ-ระใต้	นางสาววนิดา โตะสะเทรัมย์
๑๐. จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	มิถุนายน - กรกฎาคม ๒๕๖๔	โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านแปะ-ระใต้	นางสาววนิดา โตะสะเทรัมย์
๑๑. มอบเกียรติบัตร “บุคคลต้นแบบสุขภาพดี”	มิถุนายน - กรกฎาคม ๒๕๖๔	โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านแปะ-ระใต้	นางสาววนิดา โตะสะเทรัมย์

กิจกรรม	ระยะเวลา ดำเนินการ	ผู้รับผิดชอบ โครงการ	หมายเหตุ
๑๒. ส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน โดยเริ่มจากการแกว่งแขน ลดพุง ลดโรค อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที ๓ - ๕ วัน/สัปดาห์	มกราคม - กรกฎาคม ๒๕๖๔	โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านแปะ-ระใต้	นางสาววนิดา โต๊ะสะเหรัมย์
๑๓. ติดตาม ประเมินผลและรายงานผลการดำเนินงานตามโครงการ	กรกฎาคม - สิงหาคม ๒๕๖๔	โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านแปะ-ระใต้	นางสาววนิดา โต๊ะสะเหรัมย์

หมายเหตุ - วันและเวลาการดำเนินกิจกรรม อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

โครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดเสียง ลดโรค ด้วย ๓๐ ๒๘

งบประมาณ ๒๕๖๔

วันที่ เวลา ๐๘.๓๐ น.- ๑๖.๓๐ น.

ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแปะ-ระใต้ อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล

- ๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน
- ๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๔๐ น. ประเมินสุขภาพเบื้องต้น ได้แก่ น้ำหนัก, ส่วนสูง, ค่า BMI , ความดันโลหิต, น้ำตาลในเลือดและรอบเอว
- ๐๙.๔๐ น. - ๑๐.๒๐ น. ประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดโรค โดยใช้แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ก่อนการอบรมให้ความรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ฯ
- ๑๐.๒๐ น. - ๑๐.๔๐ น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
- ๑๐.๔๐ น. - ๑๒.๐๐ น. จัดกิจกรรมตามโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยอบรมบรรยายในหัวข้อ ดังนี้
๑. โรคความดันโลหิตสูง ภัยเงียบที่ไม่ควรมองข้าม
 - สาเหตุ อาการของโรคความดันโลหิตสูง
 - ภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง
 - แนวทางการป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูง
 - ๒.โรคเบาหวาน
 - สาเหตุ อาการของโรคเบาหวาน
 - ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน
 - แนวทางการป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน
- ๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น. ๓. ความรู้เรื่อง ๓๐. ๒๘. ซึ่งมีกิจกรรมดังนี้
- อ.อาหารเพื่อสุขภาพ รับประทานอาหารอย่างไรไม่ให้ป่วย
 - อ.ออกกำลังกายอย่างไรให้เหมาะสมกับวัย เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรง
- ๑๔.๓๐ น. - ๑๔.๕๐ น. พักรับประทานอาหารว่าง
- ๑๔.๕๐ น. - ๑๖.๐๐ น. ๓. ความรู้เรื่อง ๓๐. ๒๘. ซึ่งมีกิจกรรมดังนี้ (ต่อ)
- อ.อารมณ์ ผิดสมาธิเพื่อให้มีสุขภาพจิตที่ดี
 - ส.บุหรี่ และ ส.สุรา มารูจักโทษของบุหรี่และสุราที่เป็นภัยเงียบส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร
- ๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น. ประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดโรค โดยใช้แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ หลังการอบรมให้ความรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฯ

หมายเหตุ

๑. วันและเวลาการอบรม อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
๒. การรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม