

โครงการขอรับการสนับสนุนงบประมาณ จากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านหาร
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐

๑.ชื่อโครงการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดเสี่ยง ลดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๐

๒.หลักการและเหตุผล

สืบเนื่องจากโครงการป้องกันและควบคุมโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือดของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหาร พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงมีการรับรู้และพฤติกรรมดูแลตนเองอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ ๕๖.๔ และจากผลการตรวจคัดกรองพบผู้มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ ๓๖.๕ ประกอบกับข้อมูลการป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานในพื้นที่ตำบลบ้านหารมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ และพบผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเกิดภาวะแทรกซ้อนด้วยอัมพฤกษ์ หัวใจและหลอดเลือด ร้อยละ ๓.๙

โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคไม่ติดต่อแต่มีแนวโน้มการเกิดโรคมามากขึ้นทุกปีและเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องมีค่าใช้จ่ายสูง โดยเฉพาะผู้ป่วยและผู้ที่มีโอกาสเสี่ยงยังไม่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์หากไม่มีความรู้และปฏิบัติตัวไม่ถูกต้องจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนทำให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติได้รับความทุกข์ทรมานสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาเป็นจำนวนมาก เสียชีวิต ประสบปัญหาสุขภาพจิตทั้งผู้ป่วยและญาติได้จะเห็นได้จากปัจจุบันรัฐได้จัดสรรงบประมาณในการค้นหาผู้ป่วยเพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาที่ถูกต้องตั้งแต่วัยแรก ลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดการสูญเสียลงได้ แต่ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่สามารถดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามคำแนะนำได้อย่างต่อเนื่อง จะเห็นได้จาก มีผู้ป่วยที่ควบคุมความดันโลหิตไม่เกิน ๑๓๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอทได้มีเพียง ๔๐ คน ร้อยละ ๕๘.๘ ผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้มีเพียง ๑๘ คน ร้อยละ ๕๑.๔ ถึงแม้ว่าโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหารจะให้การดูแลเยี่ยมบ้านทุกราย

ดังนั้น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหารจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องสร้างความตระหนักเพื่อให้เห็นความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและสนับสนุนให้เกิดการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องอย่างต่อเนื่อง เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เริ่มด้วยรู้จักเลือกบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย ร่วมกับการเจาะเลือดในผู้ที่มีภาวะเสี่ยงเบาหวาน ตรวจความดันโลหิต เพื่อเฝ้าระวังและป้องกันการเกิดโรคอย่างถาวร โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหารจึงได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดเสี่ยง ลดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ขึ้น เพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว

๓.วัตถุประสงค์

๓.๑ เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน มีความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดโรค

๓.๒ เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยา ที่ถูกต้องเพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน

๔.กลุ่มเป้าหมาย

๔.๑ ผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง จำนวน ๒๐ คน

๔.๒ ผู้ที่มีภาวะเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง จำนวน ๘๐ คน

๕.แนวทางการดำเนินงาน

แนวคิด ผู้ป่วยเข้าร่วมกิจกรรม ได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเจ้าหน้าที่วิทยากร และสมาชิกนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้องจนประสบความสำเร็จในการดูแลตนเองโดยไม่ต้องพึ่งพาสมาชิกในครอบครัว สามารถควบคุมโรคด้วยตนเองได้ ดำเนินชีวิตได้ตามปกติไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน อยู่ร่วมกับครอบครัวได้อย่างมีความสุข แนะนำการดูแลตนเองต่อเพื่อนบ้านใกล้เคียงได้อย่างภาคภูมิใจ เกิดความรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตัวเอง

การดำเนินงาน

๑. เขียนโครงการเสนอ เพื่อขอสนับสนุนงบประมาณ

๒. ประชุมชี้แจงโครงการแก่ผู้เกี่ยวข้อง เทศบาล อสม. ผู้นำชุมชน และประชาชนทั่วไปในวันประชุมประชาคมหมู่บ้าน เพื่อขอความร่วมมือในการจัดทำโครงการ

๓. จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานและผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในวันคลินิกเรื้อรังที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหาร

๔. จัดกิจกรรมให้ความรู้ในชุมชน หมู่บ้านละ ๑ วัน โดยเน้นรูปแบบที่สามารถนำความรู้ไปใช้ปฏิบัติได้จริงแก่กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน โดยวิทยากรที่มีประสบการณ์

กิจกรรม

๑. กิจกรรมให้ความรู้ รู้จริงรู้ลึกเรื่องโรคเบาหวาน-ความดันโลหิตสูง,วิธีวัดผล/ประเมินระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง,วิธีวัด/ประเมินผลความดันโลหิต,กิน-อยู่อย่างไรกับโรคเบาหวาน-ความดันโลหิตสูง

กิจกรรมการดูแลเท้า

กิจกรรมด้านโภชนาการ/สาธิตอาหาร

กิจกรรมการออกกำลังกาย

๒. กิจกรรมที่ส่งเสริมการจัดการดูแลตนเอง แบ่งกิจกรรมออกเป็นฐานความรู้และปฏิบัติจริง

ฐานที่ ๑ ชื่อฐาน “ความดัน เบาหวาน ไม่น่ากลัวอย่างที่คิด”

ฐานที่ ๒ ชื่อฐาน “เรียนรู้ สู่การควบคุม”

ฐานที่ ๓ ชื่อฐาน “อิมดี มีคุณภาพ”

ฐานที่ ๔ ชื่อฐาน “ออกกำลังกาย ใส่ใจเท้า”

๓. กิจกรรมเยี่ยมบ้านกลุ่มเสี่ยงทุกรายร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุขเพื่อประเมินพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยพร้อมทั้งตรวจวัดน้ำตาลในเลือดและความดันโลหิต ทุก ๑ เดือน

๔. ส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายในกลุ่มผู้ป่วยและกลุ่มผู้ที่มีภาวะเสี่ยงทั้งในชุมชนหรือที่บ้านผู้ป่วย

๕.ส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น สนับสนุนการใช้สมุนไพรที่มีในชุมชน โดยการขอรับคำปรึกษาจากศูนย์เรียนรู้ด้านการแพทย์แผนไทย คุณสุติมา หมัดอะด้า อาสาสมัครสาธารณสุขดีเด่นระดับประเทศ

๖.ระยะเวลาดำเนินการ

๑ เมษายน ๒๕๖๐ – ๓๐ เมษายน ๒๕๖๐

๗.งบประมาณ

๗.๑ ค่าอาหารกลางวันผู้เข้าอบรม จำนวน ๑๐๐ คนๆ ละ ๑ มื้อ มื้อละ ๕๐ บาท จำนวน ๑ วัน	เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท
๗.๒ ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ผู้เข้ารับการอบรม จำนวน ๑๐๐ คนๆ ละ ๑ มื้อๆ ละ ๒๕ บาท จำนวน ๑ วัน	เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท
๗.๓ ค่าเอกสาร/แบบฟอร์ม/แผ่นพับความรู้ในการจัดกิจกรรม แผ่นละ ๐.๓๕ สตางค์ จำนวน ๑,๐๐๐ แผ่น	เป็นเงิน ๓๕๐ บาท
๗.๔ ค่าตอบแทนวิทยากรในการให้ความรู้ จำนวน ๒ คน รวม ๕ ชม.ๆ ละ ๖๐๐ บาท	เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๓,๓๕๐ บาท

ทุกรายการถ้วน (เงินหนึ่งหมื่นสามพันสามร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

๘.ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๘.๑ อัตราป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคหัวใจและหลอดเลือด ลดลง
- ๘.๒ ลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนในกลุ่มผู้ป่วยและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข
- ๘.๓ ผู้ที่มีภาวะเสี่ยงและผู้ป่วยสามารถดูแลตนเองจนสามารถควบคุมระดับน้ำตาลหรือความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้

๙.การประเมินผล

๙.๑ กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน มีความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดโรค ร้อยละ ๙๐ (ใช้แบบทดสอบความรู้วัดผลความรู้ก่อนและหลังการอบรม)

๙.๒ กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยา ที่ถูกต้องเพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน ร้อยละ ๙๕ (ใช้แบบวัดพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยา)

๑๐.ผู้รับผิดชอบ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหาร อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา

(ลงชื่อ).....ผู้เสนอโครงการ

(นางสุดารัตน์ ศรีเพชร)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ (ด้านการพยาบาล)

(ลงชื่อ).....ผู้รับผิดชอบโครงการ

(นางสุดารัตน์ ศรีเพชร)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ (ด้านการพยาบาล)

(ลงชื่อ)ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายเกษเนตร เกษสระ)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหาร

ผู้ตรวจสอบโครงการ

ตรวจสอบแล้วถูกต้องตามมติที่ประชุม คณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบล
บ้านหาร ครั้งที่/.....เมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

(ลงชื่อ).....

(นายสมพงศ์ เพชรโชค)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการบริหารกองทุน

(ลงชื่อ).....

(นายสักริยา หวังบิลหมัด)

ประธานกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านหาร

ผังกำกับงานโครงการค้นหา คัดกรองกลุ่มเสี่ยงโรคความดัน เบาหวาน ปี ๒๕๕๘
 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหาร อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา

ลำดับ	กิจกรรม	เป้าหมาย	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ
๑	กิจกรรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคความดัน เบาหวานและการป้องกันโรคภาวะแทรกซ้อน	กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วย	๑ มิถุนายน ๒๕๕๘ – ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๘	นางสาวอารีฟา บิลหลี และทีม จนท.รพ.สต.	
๒	กิจกรรมเยี่ยมบ้านเพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม	กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยที่ควบคุมโรคไม่ได้	๑ กรกฎาคม ๒๕๕๖ – ๓๐ กันยายน ๒๕๕๘	จันท.รับผิดชอบประจำหมู่บ้าน และอสม.ตำบลบ้านหาร	
๖	สรุปประเมินผลโครงการ		๑-๓๐ กันยายน ๒๕๕๘	นางสาวอารีฟา บิลหลี	

- หมายเหตุแผนอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามภารกิจของงาน