

# โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและเฝ้าระวังผู้ที่มีภาวะเสี่ยงโรคเบาหวานและ

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น  
เขต 12 สงขลา

รหัสโครงการ .....

ชื่อโครงการ/กิจกรรม โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและเฝ้าระวังผู้ที่มีภาวะเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงเชิงรุก ในชุมชน  
คลองเปล 2 ปี 2564

ชื่อกองทุน กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองคลอง

ประเภทการสนับสนุน

- สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]
- สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]
- สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]
- สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]
- สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]

หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ

- หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ
- กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
- สำนักงานเลขาธิการกองทุน

ชื่อองค์กร อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนบ้านคลองเปล 2

กลุ่มคน

1. นางศิริ สังขชาติ
2. นางยุริน บัวแก้ว
3. นางจันทร์ ไชยสวัสดิ์
4. นางภัคพร แสงประดับ
5. นางนุกูล พุมริน

วันอนุมัติ **24 ก.พ. 2564** .....

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ตั้งแต่ วันที่ 1 เมษายน 2564 ถึง 30 กันยายน 2564 ( 6 )

งบประมาณ จำนวน 14,950.00 บาท ✓

## 1. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันพบว่าคนในชุมชนป่วยเป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงเพิ่มมากขึ้น ซึ่งโรคนี้เป็น "ภัยเงียบ" รวมทั้งยังเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ ที่ส่งผลกระทบต่อเกิดการเกิดโรคหลอดเลือดสมองเกิดอัมพฤกษ์ อัมพาต ตามมา จากการดำเนินงานในการดูแลสุขภาพเชิงรุก โดยการตรวจคัดกรองและเฝ้าระวังสภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพ สำหรับโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง โดยมีการจัดกิจกรรมเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น และเพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นโดยเฉพาะอวัยวะที่สำคัญของร่างกายหลายระบบ เช่น ตา ไต หัวใจ เท้า เป็นต้น จาก การดำเนินงานคัดกรองโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ในกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป ของชุมชนคลองเปล 2 ซึ่งประชาชนในกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 457 คนในปี 2563กลุ่มเป้าหมายได้รับการคัดกรองโรคเบาหวาน 315 คน คิดเป็นร้อยละ 66.31 ผลการคัดกรองปกติ จำนวน 198คน คิดเป็นร้อยละ 62.85 อยู่ในกลุ่มเสี่ยง จำนวน 76 คนคิดเป็นร้อยละ 24.12 กลุ่มสงสัยป่วย 11 คน คิดเป็นร้อยละ 3.49 กลุ่มป่วย 30 คน คิดเป็น 9.52 และได้รับการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 325 คน ผลการคัดกรองปกติ 206 คนคิดเป็นร้อยละ 63.38 อยู่ในกลุ่มเสี่ยง 75 คน คิดเป็นร้อยละ 23.07 กลุ่มสงสัยป่วย 14 คนคิดเป็นร้อยละ 4.30 กลุ่มป่วย 30 คน คิดเป็นร้อยละ 9.23 ตามลำดับจะเห็นได้ว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง มีแนวโน้มต่อการเพิ่มขึ้นเนื่องจากวิถีชีวิตและวัฒนธรรมในการดูแลสุขภาพ การบริโภคอาหารหวาน มัน เค็มและอาหารจานด่วนของคนในชุมชนคลองเปล 2 ซึ่งเป็นชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบท มีสถานที่จำหน่ายอาหารที่หาได้ง่าย จากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ พบว่ามีกลุ่มเสี่ยงที่มีพฤติกรรมบริโภคอาหาร หวาน มัน เค็ม ร้อยละ 65 ไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ55 มีการดื่มสุรา ร้อยละ 30 และสูบบุหรี่ ร้อยละ 25 ส่วนใหญ่นิยมรับประทานอาหารแกงถุง อาหารนอกบ้าน และมีงานเทศกาลต่างๆ มากมาย ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย หรือดูแลตนเองไม่มีการคำนึงถึงพลังงานที่ควรได้รับ ส่งผลให้มีการสะสมไขมัน เกิดภาวะอ้วนลงพุงเกิดโรคเบาหวานและ โรคความดันโลหิตสูงตามมาและในปี 2563ได้ดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงไปแล้วทั้งหมด 50 คน พบว่า กลุ่มเสี่ยงมีพฤติกรรมดื่มน้ำ การรับประทานอาหารที่ดีขึ้น ร้อยละ 35 มีน้ำหนักลดลง ร้อยละ 45 มีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ร้อยละ 52 มีระดับน้ำตาลในเลือดที่อยู่ในภาวะ ปกติเพิ่มขึ้นร้อยละ 25 มีการควบคุมระดับความดันโลหิตให้ดีขึ้น ร้อยละ 30 ซึ่งถือว่าเป็นโครงการที่ดีต่อประชาชนในพื้นที่

จากข้อมูลดังกล่าว ของชุมชนคลองเปล2 ตำบลคองหงส์ อำเภอนาดใหญ่จังหวัดสงขลา พบว่าจำนวนกลุ่มเสี่ยงด้วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงมีแนวโน้มสูงขึ้นซึ่งเป็นผลจากการคัดกรองได้ครอบคลุมมากขึ้นแต่ขณะเดียวกัน หากผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคจากผลการคัดกรองไม่ตระหนักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่อง ทำให้แนวโน้มการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น และเมื่อมีความเจ็บป่วยเพิ่มขึ้นทำให้ประชาชนเกิดความเครียด ซึ่งจะสามารถนำไปสู่การเจ็บป่วยทางด้านจิตใจได้ในอนาคต และในกลุ่มที่ป่วยแล้วต้องมีการดำเนินการไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่อไปจึงได้จัดโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและเฝ้าระวังผู้ที่มีภาวะเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงเชิงรุกในชุมชนบ้านคลองเปล 2 ปีปี 2564 ซึ่งมีกิจกรรมหลักในการคัดกรองและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงและเพิ่มทักษะการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี สำหรับกลุ่มประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไปให้สามารถดูแลตนเองเพื่อป้องกันการเกิดโรคทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และในกลุ่มที่เป็นโรคได้รับการดูแลและรักษาได้อย่างทันทั่วทั้งที่และได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เพื่อเป็นการป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นต่อไป

## 2. สถานการณ์ปัญหา

### สถานการณ์ปัญหา ขนาด

1. ร้อยละของประชาชนที่มีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน 0.10
2. ร้อยละประชาชนที่มีความเสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง 0.10

## 3. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ	เป้าหมาย 1 ปี
1. เพื่อติดตามและเฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง	ประชาชนกลุ่มเสี่ยงได้รับการติดตามและคัดกรองโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 80 จำนวน 50 คน	0.00
2. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีภาวะเสี่ยง ไม่ให้ป่วยด้วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง	ประชาชนกลุ่มเสี่ยงได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมร้อยละ 90	0.00
3. เพื่อติดตามและสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยง	กลุ่มเสี่ยงทุกคนได้รับการดูแลและติดตามร้อยละ 100	0.00

## 4. วิธีดำเนินการ/กิจกรรม



1. ประชุมคณะทำงานในการดำเนินงาน 11/1/65

รายละเอียด

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม  
จำนวน 20 คนๆ ละ 25 บาท x 1 มื้อ = 500 บาท ✓

งบประมาณ 500.00 บาท

2. กิจกรรมเฝ้าระวังและติดตามกลุ่มเสี่ยงของโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง

รายละเอียด

- กิจกรรมประชาสัมพันธ์โครงการ 12/1/65
- ค่าแผ่นพับประชาสัมพันธ์  
จำนวน 50 ใบๆ ละ 5 บาท = 250 บาท ✓

งบประมาณ 250.00 บาท

3. กิจกรรมจัดหาวัสดุในการดำเนินงาน 14/1/65

รายละเอียด

- ค่าแถบตรวจน้ำตาลในเลือด  
จำนวน 4 กล่องๆ ละ 800 บาท = 3,200 บาท ✓
- ค่าเข็มเจาะเลือด  
จำนวน 1 กล่องๆ ละ 800 บาท = 800 บาท ✓
- ค่าสำลีแห้ง  
จำนวน 1 ถุงๆ ละ 100 บาท = 100 บาท ✓
- ค่าแอลกอฮอล์  
จำนวน 2 ขวดๆ ละ 50 บาท = 100 บาท ✓
- สมุดบันทึกการตรวจสุขภาพและบันทึกความรู้ 3 อ. 2 ส.  
จำนวน 50 เล่มๆ ละ 20 บาท = 1,000 บาท ✓
- ค่าวงล้อประเมินสุขภาพ  
จำนวน 1 ชุดๆ ละ 1,500 บาท = 1,500 บาท ✓

งบประมาณ 6,700.00 บาท

4. กิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่องอาหาร การออกกำลังกาย อารมณ์ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา (3 อ. 2 ส) สำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง

รายละเอียด

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม  
จำนวน 50 คนๆ ละ 25 บาท x 1 มื้อ = 1,250 บาท ✓
- ค่าตอบแทนวิทยากร  
จำนวน 1 คนๆ ละ 3 ชม.ๆ ละ 600 บาท = 1,800 บาท ✓
- ค่าไว้นิลโครงการ  
จำนวน 1 ผืน ขนาด 2 x 1.5 เมตรๆ ละ 150 บาท = 450 บาท ✓

งบประมาณ 3,500.00 บาท

5. กิจกรรมติดตามกลุ่มเสี่ยงหลังปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จำนวน 2 ครั้ง

รายละเอียด

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม  
จำนวน 50 คนๆ ละ 25 บาท \* 2 ครั้ง = 2,500 บาท

๗๘ ก.พ ๑๕ (ครั้งที่ ๑)  
๗๗ มี.ค. ๑๕ (ครั้งที่ ๒)

งบประมาณ 2,500.00 บาท

6. ประชุมคณะกรรมการในการสรุปผลดำเนินงาน

รายละเอียด

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม  
จำนวน 20 คนๆ ละ 25 บาท x 1 มื้อ = 500 บาท
- ค่าเอกสารสรุปผลการดำเนินงาน = 1,000 บาท

๒๔/๓/๑๕

ใช้ ๒๐๐ ต้น ๓๐๐.-

งบประมาณ 1,500.00 บาท

5. งบประมาณ

งบประมาณโครงการ 14,950.00 บาท

6. ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2564 ถึง 30 กันยายน 2564

7. สถานที่ดำเนินการ

ชุมชนบ้านคลองเปล 2 ตำบลคองหงส์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

8. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองคองหงส์ จำนวน 14,950.00 บาท รายละเอียดดังในวิธีดำเนินการ/กิจกรรม ด้านบน

9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประชากรกลุ่มเสี่ยง ได้รับการติดตามและเฝ้าระวังพฤติกรรม สุขภาพเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 60
2. ประชากรกลุ่มเสี่ยงมีความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพิ่มขึ้นร้อยละ 80
3. ประชากรกลุ่มเสี่ยงสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ถูกต้องสม่ำเสมอ สามารถกลับสู่ภาวะปกติมากกว่าร้อยละ 20 และกลุ่มเสี่ยงทุกคนได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง

10. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

10.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนบ้านคลองเปล 2

ชื่อกลุ่มคน

1. นางศิริ สังขชาติ
2. นางยุริน บัวแก้ว
3. นางจันทร์ ไชยสวัสดิ์



4. นางภัคพร แสงประดับ

5. นางนุกูล พุมริน

#### ประเภทหน่วยงาน

- 10.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ. สต.
- 10.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- 10.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- 10.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- 10.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน
- 10.1.6 สำนักงานเลขาธิการกองทุน

#### 10.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการ หลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

- 10.2.1 ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข
- 10.2.2 ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น
- 10.2.3 ประเภท 3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ
- 10.2.4 ประเภท 4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุน
- 10.2.5 ประเภท 5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ

#### 10.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก

- 10.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- 10.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- 10.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- 10.3.4 กลุ่มวัยทำงาน
- 10.3.5 กลุ่มผู้สูงอายุ
- 10.3.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- 10.3.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- 10.3.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- 10.3.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

จำนวนกลุ่มเป้าหมายที่คาดว่าจะได้รับผลประโยชน์ คน

#### 10.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

##### 10.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

- 10.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- 10.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 10.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม

10.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

10.4.1.8 อื่นๆ

ระบุ

#### 10.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

10.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

10.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

10.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

10.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

10.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

10.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

10.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

10.4.2.8 อื่นๆ

ระบุ

#### 10.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

10.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

10.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

10.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

10.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

10.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

10.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

10.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครกไม่พร้อม

10.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

10.4.3.9 อื่นๆ

ระบุ

#### 10.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

10.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

10.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

10.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

10.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

10.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

10.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน

10.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครกไม่พร้อม

10.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

10.4.4.9 อื่นๆ



ระบุ

#### 10.4.5 กลุ่มผู้สูงอายุ

- 10.4.5.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.5.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.5.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.5.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.5.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 10.4.5.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 10.4.5.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 10.4.5.8 อื่นๆ

ระบุ

#### 10.4.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- 10.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.6.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและภาวะดันโลหิตสูง
- 10.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- 10.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- 10.4.6.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- 10.4.6.9 อื่นๆ

ระบุ

#### 10.4.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

- 10.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.7.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 10.4.7.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 10.4.7.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 10.4.7.8 อื่นๆ

ระบุ

#### 10.4.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- 10.4.8.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

- 10.4.8.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.8.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.8.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรมให้ความรู้
- 10.4.8.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- 10.4.8.6 อื่นๆ

ระบุ

10.4.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4.)]

- 10.4.9.1 อื่นๆ

ระบุ

ลงชื่อ ศิริ สัทชาติ ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ศิริ สัทชาติ)

ตำแหน่ง อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนตำบล

วันที่-เดือน-พ.ศ. 10 ธ.ค. 2564



ส่วนที่ 2 : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองคองหงส์ ครั้งที่ 3/2563 เมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2564  
ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน 14,950,- บาท  
เพราะ โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและเฝ้าระวังผู้ที่มีภาวะเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงเชิงรุกในชุมชน  
บ้านคลองเปล 2 ปี 2564 เป็นโครงการที่เป็นประโยชน์ต่อประชาชน และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกองทุนฯ.....

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน โครงการ/กิจกรรม  
เพราะ.....  
.....  
.....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี).....  
.....  
.....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3) ภายในวันที่ 30 กันยายน 2564.

ลงชื่อ.....

(นายชวน บริรักษ์)

ปลัดเทศบาล ปฏิบัติหน้าที่

นายกเทศมนตรีเมืองคองหงส์

ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองคองหงส์

ส่วนที่ ๓ แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรมที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุน  
หลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองคอหงส์

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและเฝ้าระวังผู้ที่มีภาวะเสี่ยงโรคเบาหวาน  
และความดันโลหิตสูงเชิงรุก ในชุมชนคลองเปล 2 ปี 2564.....

๑. ผลการดำเนินงาน (สรุปให้สอดคล้องตามวัตถุประสงค์และตัวชี้วัดที่ระบุไว้ในโครงการ)

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
1. เพื่อติดตามและเฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและ ความดันโลหิตสูง	1. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงได้รับการติดตามและคัดกรอง โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 80 จำนวน 50 คน
2. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีภาวะเสี่ยง ไม่ให้อายุด้วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง	2. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ร้อยละ 90
3. เพื่อติดตามและสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยง	3. กลุ่มเสี่ยงทุกคนได้รับการดูแลและติดตามร้อยละ 100

๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๒.๑ การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ.....

๒.๒ จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม.....50.....คน

๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ .....14,950,-.....บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง .....14,650,-.....บาท คิดเป็นร้อยละ.....97.99%.....

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ .....300,-.....บาท คิดเป็นร้อยละ.....2.00%.....

๔. ปัญหา/อุปสรรค

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ).....เนื่องจากสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019  
(COVID-19) ซึ่งเป็นโรคติดต่ออันตรายตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข มีจำนวนผู้ติดเชื้อรายใหม่เพิ่มขึ้น  
อย่างต่อเนื่อง ทำให้ไม่สามารถดำเนินกิจกรรมต่างๆได้ทันตามเวลา.....

แนวทางแก้ไข...



แนวทางการแก้ไข (ระบุ).....ขอขยายเวลาในการดำเนินงานโครงการ เพื่อให้การดำเนินการเป็นไป  
ด้วยความเรียบร้อยดีและบรรลุตามวัตถุประสงค์.....

ลงชื่อ.....ศิริ.....ผู้รายงาน

(นางศิริ สังขชาติ)

ตำแหน่ง อำนวยการบริหารสุขุมนนบ้านคลองเปล.2

วันที่-เดือน-พ.ศ. 5 พฤษภาคม 2565

สรุปผลการดำเนินงานการติดตามกลุ่มเสี่ยง

โครงการ: วิชาเคมีของบัณฑิตวิทยาลัยได้กระจัดกระจายและได้กระจายตามและตามตามบัณฑิตวิทยาลัย

ที่	ชื่อ - สกุล	ติดตามครั้งที่ ๑					ติดตามครั้งที่ ๒				
		น้ำหนัก	ส่วนสูง	BMI	DTX	BP	น้ำหนัก	ส่วนสูง	BMI	DTX	BP
1.	นางระนิษา ไชยพงษ์	๖2	148	28.31	104	138/87/83					
2.	นางชนัดดา สัตยสิทธิ์	55	165	20.20	143	104/70/75	55	165	20.20	107	117/84/78
3.	นางอ้อย บรมจันทร์	82	156	33.69	139	107/77/72	81	156	32.23	104	128/77/76
A.	นางศิริณี แก้วจันทร์	66	160	25.58	113	148/88/62	66	160	25.78	116	154/95/65
๕.	นางนงนุช สัตยสิทธิ์	73	150	32.44	123	124/80/85	72	150	32.00	112	120/175/83
๖.	นายแก้ว ไชยพงษ์	59	157	23.12	106	137/79/80	57	157	23.12	120	148/178/78
๗.	นางสุนิษา ไชยสิทธิ์	48	153	20.50	89	114/69/60	50	153	21.36	92	117/115/8
8.	นางสุนิษา ไชยสิทธิ์	๕9	149	26.58	124	133/73/59	58	149	26.12	121	137/181/59
๙.	นางนงนุช ไชยสิทธิ์	51	165	18.53	106	127/81/80	52	165	19.10	111	130/183/69
10.	นางสุนิษา ไชยสิทธิ์	๕0	145	23.78	100	113/82/90	50	145	23.78	119	123/184/100
11.	นายสมศักดิ์ ไชยสิทธิ์	๗๕	1๗๑	๒๓.๔๑	๒๓๒	148/8๘/๗๕	๗๕	1๗๑	๒๓.๔๑	๒๑๐	148/182/๗4
12.	นางนงนุช ไชยสิทธิ์	55	145	25.68	136	133/87/85	56	145	26.63	128	140/89/83
13.	นางสุนิษา ไชยสิทธิ์	๕8	154	28.68	๑8	109/66/82	67	154	28.25	110	138/179/80
14.	นางสุนิษา ไชยสิทธิ์	65	160	25.39	85	133/78/75	64	160	25.00	80	120/169/69
15.	นายสุนิษา ไชยสิทธิ์	66	166	23.95	104	122/79/61	66	166	23.95	101	120/179/60
16.	นางสุนิษา ไชยสิทธิ์	55	140	28.06	๑8	133/84/82	๕๕	140	28.06	๑๑	130/180/91
17.	นางสุนิษา ไชยสิทธิ์	40	149	18.02	106	118/75/70	40	149	18.02	102	118/174/70
18.	นางสุนิษา ไชยสิทธิ์	๕8	155	28.30	115	152/83/79	๕8	155	28.30	106	149/178/64
19.	นางสุนิษา ไชยสิทธิ์	55	150	24.44	222	127/86/62	53	150	23.56	195	129/189/61



สรุปผลการดำเนินงานการติดตามกลุ่มเสี่ยง

โครงการ: รับมือภัยแล้ง หน่วยงาน: ศูนย์สุขภาพชุมชน โรงพยาบาล: โรงพยาบาลนครพนม วัตถุประสงค์: ติดตามกลุ่มเสี่ยง

ที่	ชื่อ - สกุล	ติดตามครั้งที่ ๑				ติดตามครั้งที่ ๒					
		น้ำหนัก	ส่วนสูง	BMI	DTX	BP	น้ำตาล	ส่วนสูง	BMI	DTX	BP
20.	นางเอื้อน เต็มสุขศรี	50	150	22.22	118	129/63/18	49	150	21.78	120	118/75/72
21.	นายถาวร นิตติสุข	77	159	30.46	123	134/87/16	77	159	30.46	110	135/92/78
22.	นางศุภมาส วิจิตร	47	155	19.56	133	120/91/22	48	155	19.98	111	147/99/95
23.	นางศุภมาส วิจิตร	55	151	24.12	97	106/64/94	55	151	24.12	100	94/66/69
24.	นางรัตติกาล นิตติสุข	75	155	31.22	103	145/89/19	15.2	155	21.30	98	117/84/86
25.	นางนงนุช นิตติสุข	62	155	25.81	92	132/84/66	68	155	22.30	105	132/84/68
26.	นางนงนุช นิตติสุข	46	140	23.47	113	95/56/80	46	140	23.47	110	114/62/92
27.	นายสมชาย นิตติสุข	55	165	20.20	123	168/68/77	55	165	20.20	103	151/84/73
28.	นางสาววิไลลักษณ์ นิตติสุข	52	150	23.11	94	108/70/73	52	150	23.11	110	102/68/71
29.	นางสาววิไลลักษณ์ นิตติสุข	54	150	24.00	204	162/63/78	52	150	23.11	113	156/86/73
30.	นางนงนุช นิตติสุข	75	152	32.46	118	215/83/63	75	152	32.46	128	172/101/70
31.	นางนงนุช นิตติสุข	57	160	22.27	105	117/60/94	57	160	22.27	100	102/65/78
32.	นางสาววิไลลักษณ์ นิตติสุข	67	156	24.53	250	147/88/83	66	156	24.12	117	162/97/63
33.	นางนงนุช นิตติสุข	51	145	24.26	102	121/80/80	51	145	24.26	102	145/85/68
34.	นางนงนุช นิตติสุข	64	140	32.65	94	159/84/78	64	140	32.65	99	160/87/42
35.	นางนงนุช นิตติสุข	52	160	20.31	99	129/69/58	52	160	20.31	103	119/62/58
36.	นางนงนุช นิตติสุข	51.5	158	22.03	98	100/72/68	54	158	21.13	100	110/76/67
37.	ร.ต. สอนรัมย์ นิตติสุข	64	165	23.57	90	116/71/62	64	165	23.57	90	121/76/71
38.	นางนงนุช นิตติสุข	55	162	20.96	108	131/76/71	55	162	20.96	91	122/72/77





# กิจกรรมที่ 1

ประชุมคณะทำงานในการดำเนินงาน







## กิจกรรมที่ 2

เฝ้าระวังและติดตามกลุ่มเสี่ยงของโรคเบาหวาน  
และโรคความดันโลหิตสูง



## โรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน สาเหตุ เกิดจากความผิดปกติทางร่างกาย เนื่องมาจากตับอ่อนมีการผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ ทำให้ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลทำให้ระดับน้ำตาลสูงขึ้น และหากไม่ควบคุมระดับน้ำตาล อาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ตามมาได้ ซึ่งสามารถแบ่งประเภทผู้ป่วยเบาหวานได้ ดังนี้

- เบาหวานชนิดที่ 1 ไม่สามารถผลิตฮอร์โมนอินซูลินได้ ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง
- เบาหวานชนิดที่ 2 ผลิตฮอร์โมนอินซูลินได้ไม่เพียงพอต่อการใช้งาน (ภาวะดื้ออินซูลิน)
- เบาหวานชนิดที่ 3 เกิดจากกรรมพันธุ์ หรือโรคบางอย่าง เช่น โรคตับอ่อนอักเสบ ความผิดปกติของฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต

- เบาหวานชนิดที่ 4 เกิดขณะตั้งครรภ์

แต่เมื่อคลอดแล้วเบาหวานก็จะหายไป แต่อาจมีความเสี่ยงที่จะเกิดเป็นเบาหวานซ้ำได้อีกในอนาคต

โรคน้ำตาลเสี่ยงเป็นเบาหวาน

1. ผู้ที่ชอบทานกินเค็ม หรือหวานจัด และชอบทอดของของมัน

2. คนในครอบครัวมีประวัติการเป็น

เบาหวาน มาก่อน

3. ไม่ออกกำลังกาย

4. สูบบุหรี่ ดื่มสุรา

5. อายุ 40 ปีขึ้นไป แต่ไม่มีจุดมัน

เบาหวาน สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย ขึ้นอยู่กับปัจจัยส่งเสริมหลาย ๆ อย่างที่ทำให้เกิดเบาหวาน

เช่น การกิน

6. ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง

7. งดพุง อ้วน

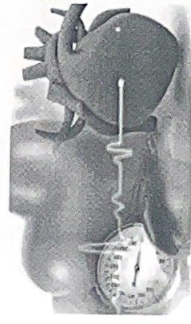
## โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน

นำไปสู่อัมพฤกษ์ อัมพาตและโรคหัวใจ



## โรคความดันโลหิตสูงคืออะไร?

ความดันโลหิตสูง หรือ Hypertension เป็นภาวะที่ค่าความดันโลหิตในหลอดเลือดแดงสูงกว่าระดับปกติ โดยทั่วไปจะอยู่ที่ 120/80 มิลลิเมตรปรอท และไม่ควรจะสูงเกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งผู้ป่วยส่วนมากมักไม่มีอาการ จึงไม่รู้ตัวว่าเป็นโรคความดันสูงและไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง กว่าจะรู้ตัวก็เมื่อเกิดภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายต่ออวัยวะส่วนอื่นๆ เช่น โรคหัวใจ หัวใจวาย ไตวาย เส้นเลือดคืบ เส้นเลือดอุดตัน จนทำให้เป็นอัมพาต หรือเสียชีวิตได้ จึงควรหมั่นพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพเป็นประจำ และรักษาระดับความดันให้อยู่ในเกณฑ์ปกติมากที่สุด



## วิธีลดความดันสูงโดยไม่ต้องกินยา

ผู้ป่วยที่ความดันโลหิตสูงบางรายอาจไม่จำเป็นต้องกินยา แต่ใช้วิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยจำเป็นต้องทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เน้นไปที่การดูแลเรื่องโภชนาการ ลดอาหารเค็มจัด โซเดียมสูง รับประทานผัก และผลไม้ที่มีรสหวานน้อย ข้าวและธัญพืชไม่ขัดสี เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน นมไขมันต่ำ ผู้ป่วยที่สูบบุหรี่จัดหรือดื่มแอลกอฮอล์หนัก ควรปรับลดและเลิกหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ ทำจิตใจให้แจ่มใส และพักผ่อนให้เพียงพอ

## วิธีลดความดันแบบธรรมชาติ

หนึ่งในวิธีลดความดันโลหิตสูงแบบธรรมชาติ คือการรับประทานอาหารแบบ DASH หรือ Dietary Approaches to Stop Hypertension ซึ่งเนต การศึกษาจากสมาคมโรคหัวใจและหลอดเลือด แห่งสหรัฐอเมริกาพบว่า การรับประทานอาหาร

ด้วยวิธีนี้ช่วยให้ความดันโลหิตลดลงได้ รวมถึงยังช่วยลดคอเลสเตอรอล และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดและหัวใจอีกด้วย

ด้วย สัตว์ส่วนใหญ่โดยประมาณจะแบ่งออกเป็น

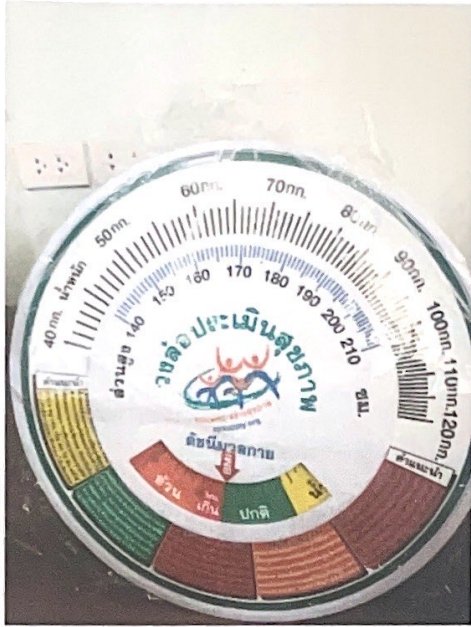
- ข้าวหรือธัญพืชต่างๆ แบบไม่ขัดสี 7-8 ท็อปต่อวัน
- ผักสด 4-5 ท็อปต่อวัน
- ผลไม้สด รสหวานน้อย 4-5 ท็อปต่อวัน
- เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไม่เกิน 2 ท็อป และควรรับประทานเนื้อปลาเป็นประจำ
- เพราะมีโอเมก้า 3 ที่ช่วยบำรุงหัวใจ
- นมไขมันต่ำหรือโยเกิร์ต 2-3 แก้วต่อวัน
- ถั่ว (หลีกเลี่ยงแบบทอดหรือใส่เกลือ) 4-5 กำมือต่อสัปดาห์ เพราะเป็นแหล่งโอเมก้า 3,6,9 แมกนีเซียม โพแทสเซียม ไขมันดี และใยอาหาร
- ไขมันหรือไขมันชนิดดี ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน เช่น น้ำมันรำข้าว



## กิจกรรมที่ 3

จัดหาวัสดุในการดำเนินงาน





## กิจกรรมที่ 4

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และแลกเปลี่ยนเรียนรู้

เรื่องอาหาร การออกกำลังกาย อารมณ์

ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา (3 อ. 2 ส)

สำหรับกลุ่มเสี่ยง โรคเบาหวาน

และ โรคความดันโลหิตสูง







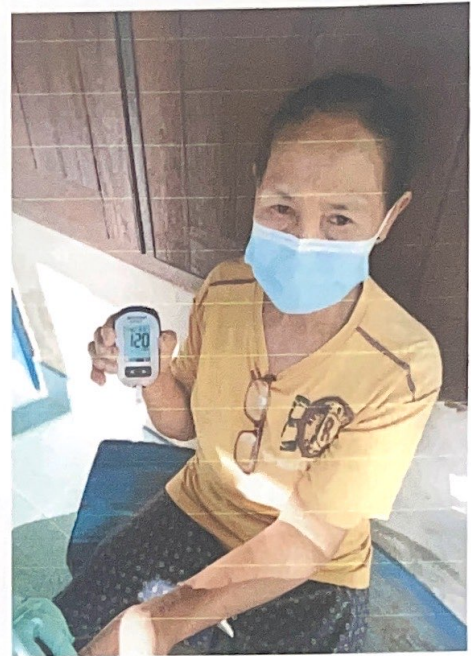




## กิจกรรมที่ 5

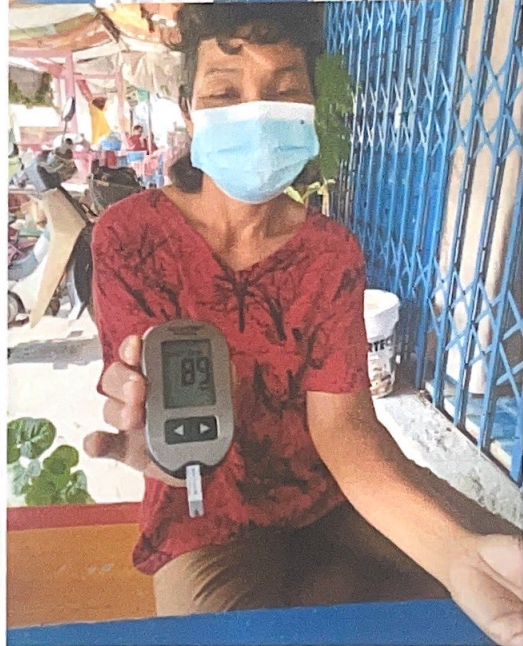
ติดตามกลุ่มเสียงหลังปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและ  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้ จำนวน 2 ครั้ง



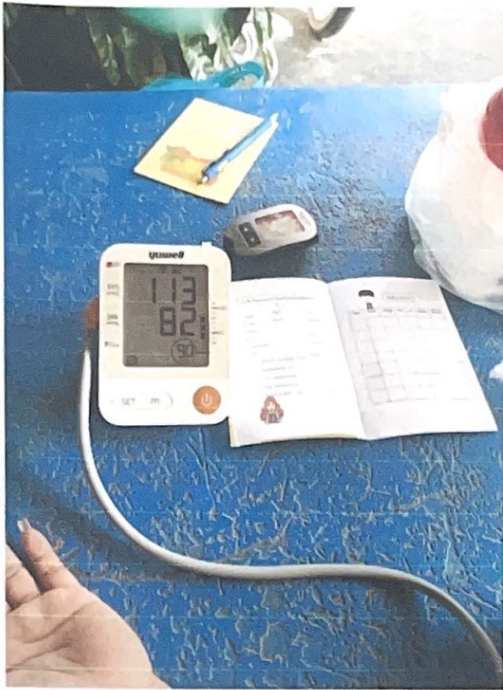












## กิจกรรมที่ 6

ประชุมคณะกรรมการในการสรุปผลดำเนินงาน

