

เกินไป การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสัดส่วนและไม่เหมาะสมทางโภชนาการ ขาดการออกกำลังกายและมีความเครียดจากครอบครัวและสังคม จากการศึกษาแนวปฏิบัติการบริการป้องกันควบคุมโรคและความดันโลหิตสูงพบว่าปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรคที่เป็นปัจจัยเสี่ยงหลัก ได้แก่ภาวะความดันโลหิตสูง การสูบบุหรี่ ปัจจัยเสี่ยงรอง ได้แก่ ภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ขาดการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ปริมาณมาก การบริโภคอาหารที่ไม่สมดุล บริโภคอาหารที่เค็มจัด หวานจัด รวมทั้งรับประทานผักและผลไม้ที่ไม่เพียงพอ รวมทั้งประชาชนมีความรู้ที่ไม่ถูกต้องและไม่ตระหนักถึงความรุนแรงของโรคที่ไม่ติดต่อเหล่านี้ พบว่า กลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น จากข้อมูลพบกลุ่มเสี่ยงเบาหวานจำนวน ๔๕ รายและเสี่ยงสูง ๕ รายที่ต้องเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ส่วน กลุ่มป่วยเบาหวานรายใหม่ ๒ ราย และพบกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูงจำนวน ๔๑ ราย และเสี่ยงสูง ๓ ราย พบป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่ ๑ รายจากากรคัดกรองทั้งหมด แต่ก็ยังไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคเบาหวานความดันโลหิตได้ครอบคลุมเป้าหมายทั้งหมด ดังนั้นเพื่อเป็นการควบคุมและป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นและเพื่อพัฒนาศักยภาพของประชาชนให้เกิดความตระหนักในการสร้างภูมิคุ้มกัน เฝ้าระวัง และดูแลตนเองให้มีพฤติกรรมลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกยาง จึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้นเพื่อผลักดันให้ประชาชนประชาชนที่ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยมีการเข้าคลินิก DPAC และส่งเสริมให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในเรื่อง ๓ อ ๒ ส. และสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างเหมาะสม ลดปัจจัยเสี่ยงและอัตราการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มีสุขภาพดีได้อย่างยั่งยืน นอกจากนี้ผู้ป่วยโรคเรื้อรังก็ได้รับการดูแลตามมาตรฐานเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่อไป

ดังนั้น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกยาง ได้เล็งเห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง/เบาหวานและ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เพื่อไม่ให้เป็นผู้ป่วยรายใหม่ และผู้ป่วยมีภาวะแทรกซ้อนของโรคเดิมเกิดขึ้น

วิธีดำเนินการ

๑. ประชุมชี้แจงและวางแผนโครงการแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง
๒. ตรวจสอบสุขภาพเพื่อติดตามการควบคุมโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน
๓. จัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
 - กลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้
 - ความรู้เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น ปิงปอง ๗ สี และนวัตกรรมอื่นๆที่มีในชุมชน
 - สาธิตและฝึกปฏิบัติตามหลัก ๓อ ๒ส
๔. ประชาสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง
๕. สรุปและประเมินผลโครงการ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ถูกต้อง
๒. อัตราผู้ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานลดลง

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
๑. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ถูกต้อง	๑. ประชาชนกลุ่มเสี่ยง เข้าร่วมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ไม่น้อยกว่า ร้อยละ ๖๐
๒. เพื่อลดอัตราป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน	๒. ผู้ป่วยเบาหวานความดันโลหิตสูงได้รับการดูแลตามมาตรฐาน ร้อยละ ๑๐๐