**โครงการขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลพร่อน**

กท. ๗ น. ๑/๓

**ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔**

**1.ชื่อโครงการ**

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยความดันโลหิตสูงและผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ ปี 2564

**2.หลักการและเหตุผล**

โรคเบาหวานนับเป็นปัญหาการเจ็บป่วยที่สำคัญและนำมาซึ่งความสูญเสียทรัพยากรในการดูแลรักษา มีผลกระทบต่อผู้ป่วยเอง และผู้ดูแลค่ารักษาพยาบาล ค่าใช้จ่ายในครอบครัว มีอาการป่วยเรื้อรังเป็นเวลานาน ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ นอกจากจะเป็นโรคที่รักษาไม่หายแล้ว ยังเชื่อมโยงไปสู่โรคแทรกซ้อนอื่น ๆ อีกมากมาย เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือดโรคไตเรื้อรัง สำหรับสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรค คือ "กรรมพันธุ์" และ "สิ่งแวดล้อม" ในส่วนของกรรมพันธุ์นั้นเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อมีอายุมากขึ้น ขณะที่สิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยเสี่ยงที่เริ่มต้น ตั้งแต่ในครรภ์แม่ แม้กรรมพันธุ์จะเป็นสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ แต่ก็สามารถควบคุมปัจจัยเรื่องอาหารและสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานได้ จากผลการวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่า การควบคุมอาหารอย่างดี รวมไปถึงการออกกำลังกายเป็นประจำนั้นส่งผลโดยตรงต่อการป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะคนที่มีความเสี่ยงสูงทางกรรมพันธุ์ อีกทั้งยังเป็นการควบคุมโรคเบาหวาน รวมไปถึงป้องกันโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้

จากข้อมูลอัตราการป่วยด้วยโรคเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพร่อนจังหวัดยะลา ปี 2563 พบว่า ประชาชนกลุ่มป่วยโรคเบาหวานในเขตรับผิดชอบทั้งหมด 141 ราย ได้รับการตรวจภาวะน้ำตาลในเลือดทั้งหมดจำนวน 110 ราย แต่พบว่ามีผู้ป่วยเบาหวาน 69 ราย ที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ และผู้ป่วยความดันโลหิตสูงจำนวน 360 คน คุมความดันไม่ได้จำนวน 80 คน หากไม่ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้ในอนาคต การรักษาโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงโดยการให้ความสำคัญเฉพาะด้านการแพทย์อาจไม่เพียงพอ เพื่อการควบคุมโรคที่สมบูรณ์ ผู้ป่วยต้องได้รับความรู้เรื่องโรค รวมไปถึงความรู้เรื่องโภชนาการและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง พร้อมทั้งได้รับการกระตุ้นการเปลี่ยนพฤติกรรมผ่านกิจกรรมต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอซึ่งถ้าปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดตั้งแต่ระยะต้น ก็จะสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขโดยปราศจากโรคแทรกซ้อนได้นอกจากกลุ่มผู้ป่วยแล้วกลุ่มผู้ดูแลก็มีความสำคัญที่จะสามารถดูแลผู้ป่วยได้ด้วย

ดังนั้น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพร่อน ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเกี่ยวกับการดูแลตนเองและกลุ่มผู้ดูแลหรือญาติเพื่อลดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง โดยได้จัดโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มป่วยต่อโรคเบาหวานความดันโลหิตสูงและกลุ่มผู้ดูแล โดยเน้นกิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน

**-2-**

**3.วัตถุประสงค์**

กท. ๗ น. ๒/๓

|  |
| --- |
| 3.1. เพื่อให้ประชากรกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้หรือญาติผู้ดูแล มีความรู้ในการ  ดูแลสุขภาพตนเอง  3.2. เพื่อให้ประชากรกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่คุมความดันไม่ได้หรือญาติผู้ดูแล มีความรู้ในการดูแล  สุขภาพตนเอง  3.3. ประชากรกลุ่มป่วยและญาติผู้ดูแลมีพฤติกรรมที่ถูกต้องตามหลัก 3 อ.ได้ |

**4. กลุ่มเป้าหมาย**

กท. ๗ น. ๒/๔

1. ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันที่คุมไม่ได้ จำนวน 40 คน

2. ญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง จำนวน 40 คน

**รวมทั้งสิ้น 80 คน**

**5. วิธีดำเนินการ**

1.ประชุมหาแนวทางร่วมกับ อสม.,อสค.ในตำบลพร่อนในการดำเนินการ

2.เจาะเลือดผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้และผู้ป่วยความดันโลหติสูงที่คุมไม่ได้ในพื้นที่โดยการเพื่อประเมินภาวะเสี่ยง และจัดทำทะเบียน

3.จัดทำโครงการขอรับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลพร่อน

4.จัดอบรมผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้และผู้ป่วยความดันโลหิตที่คุมไม่ได้ ให้เกิดการปฏิบัติตัวที่เหมาะสม เช่น อาหาร อารมณ์ การออกกำลังกาย ลดเสี่ยง ป้องกันภาวะไตเสื่อม โรคหัวใจ และหลอดเลือดสมอง

5.ติดตามกลุ่มเป้าหมายทุก 3 เดือน ในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน เจาะ Hb A1C ซ้ำ ในกลุ่มผู้ป่วยความดันโลหิตสูงติดตามวัดความดันโลหิตสูงเจาะเลือดเพื่อประเมินภาวะแทรกซ้อน

6.สรุปผลโครงการ

**6. ระยะเวลาดำเนินการ**

มีนาคม 2564 –กันยายน 2564

**7. สถานที่ดำเนินการ**

ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านตาสา

**-3-**

**8. งบประมาณในการดำเนินการ**

กท. ๗ น. ๓/๓

ใช้งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลพร่อน

จำนวน 12,400 บาท (เงินหนึ่งหมื่นสองพันสี่ร้อยบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ค่าอาหารกลางวันสำหรับกลุ่มเป้าหมาย

จำนวน 40 คน x 60บาท x 2 รุ่น เป็นเงิน 4,800 บาท

2. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับกลุ่มเป้าหมาย

จำนวน 40 คน x 25 บาทx 2 มื้อx 2 รุ่น เป็นเงิน 4,000 บาท

3. ค่าวิทยากร ชั่วโมงละ 300 บาท x 6 ชั่วโมงx 2 รุ่น เป็นเงิน 3,600 บาท

**รวมเป็นเงินสิ้น 12,400 บาท**

**(เงินหนึ่งหมื่นสองพันสี่ร้อยบาทถ้วน)**

**9. ตัวชี้วัด(วัดค่าจากกลุ่มเป้าหมาย)**

1. ระดับความรู้ของผู้เข้าร่วมโครงการมากกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 80

2. ผู้เข้าร่วมโครงการมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 80

3. ร้อยละ 25 ของผู้ป่วยเบาหวานสามารถควบคุมระดับ HbA1c ได้ น้อยกว่า 7

4. ร้อยละ 30 ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงสามารถคุมความดันได้ไม่เกิน 139/89 mmHg

**9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

1.ผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน

**10. หน่วยงานที่รับผิดชอบ**

1. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านตาสา

2. องค์การบริหารส่วนตำบลพร่อน/กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารตำบลพร่อน

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

(นางวนิดา หะยีอุมา)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ)……………………………….………ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางหาสน๊ะ โต๊ะกูบาฮา)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านตาสา

**กำหนดการ**

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยความดันโลหิตสูงและผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ ปี 2564

วันที่.................เดือน.............................พ.ศ.2564

ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านตาสา

**(รุ่นที่ 1 กลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน/ความดันโลหิตสูงที่คุมไม่ได้)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| เวลา | กิจกรรม / หัวข้อบรรยาย | วิทยากร |
| 08.30 น. – 09.00 น. | ลงทะเบียน |  |
| 09.00 น. – 09.30 น. | พิธีเปิดการอบรม | โดย นายก อบต.พร่อน |
| 09.30 น. – 10.00 น. | บรรยาย หัวข้อ “มารู้จักโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ” | โดยคุณ......................................  ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  รพ.สต................................ |
| 10.00 น. – 12.00 น. | บรรยาย หัวข้อ “การดูแลตนเองไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อน” | โดยคุณ..............................  ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  รพ.สต.................................. |
| 12.00 น. – 13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |  |
| 13.00 น. – 15.00 น. | บรรยาย หัวข้อ “การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับโรค” | โดยคุณ...............................  ตำแหน่ง .................................  รพ.สต........................................ |
| 15.00 – 16.30 น. | บรรยาย หัวข้อ “เรียนรู้การอยู่กับโรคอย่างมีความสุข” | โดย การให้ความรู้จากผู้ป่วยโรคไต/เบาหวาน  คุณ.................................................... |

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่าง เวลา 10.00 น. – 10.15 น. และ 14.00 น. – 14.15 น.

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

**กำหนดการ**

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยความดันโลหิตสูงและผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ ปี 2564

วันที่........................เดือน...............................พ.ศ.2564

ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านตาสา

**(รุ่นที่ 2 กลุ่มญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| เวลา | กิจกรรม / หัวข้อบรรยาย | วิทยากร |
| 08.30 น. – 09.00 น. | ลงทะเบียน |  |
| 09.00 น. – 09.30 น. | พิธีเปิดการอบรม | โดย .......................................... |
| 09.30 น. – 10.00 น. | บรรยาย หัวข้อ “มารู้จักโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง” | โดยคุณ......................................  ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  รพ.สต................................ |
| 10.00 น. – 12.00 น. | บรรยาย หัวข้อ “การดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อน” | โดยคุณ..............................  ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  รพ.สต.................................. |
| 12.00 น. – 13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |  |
| 13.00 น. – 16.30 น. | บรรยาย หัวข้อ “การเลือกเมนูอาหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง” | โดยคุณ...............................  ตำแหน่ง .................................  ................................................. |

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่าง เวลา 10.00 น. – 10.15 น. และ 14.00 น. – 14.15 น.

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม