**แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพ ตำบลบางแม่นาง**

**เรื่อง** ขอเสนอแผนงานโครงการ “โครงการหมู่บ้าน ต้นแบบ ลดเค็ม ลดโรค” ปีงบประมาณ 2565

**เรียน** ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลบางแม่นาง

 ด้วย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางแม่นางมีความประสงค์จะจัดทำแผนงานโครงการหมู่บ้าน ต้นแบบ ลดเค็ม ลดโรค ปีงบประมาณ 2565 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลบางแม่นาง เป็นเงิน **17,060 บาท (หนึ่งหมื่นเจ็ดพันหกสิบบาทถ้วน- )**

โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

**ส่วนที่ 1: รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียด)1.หลักการและเหตุผล**

เนื่องด้วยภาวะที่เร่งรีบจากกระแสการพัฒนาในยุคปัจจุบัน ภาวะการเติบโตทางเศรษฐกิจของวัตถุ นิยมทำ ให้ประชาชนมีวิถีชีวิตที่เร่งรีบ เกิดค่านิยม วัฒนธรรม และวิถีการด ดำเนินชีวิตที่ไม่เพียงพอ ขาดความสมดุลทำให้ประชาชนขาดการเอาใจใส่ดูแล ควบคุม และป้องกันปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะหรือจั๊งค์ฟู้ด (Junk Food) ที่มีส่วนประกอบด้วยแป้ง น้ำตาล น้ำมัน ไขมัน ผงชูรส และเกลือมากขึ้น เช่น อาหารสำเร็จรูป อาหารจานด่วน อาหารทอด อาหารขบเคี้ยว ลูกอม หมากฝรั่ง ขนมหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่ม รสหวาน เป็นต้น โดยสามารถหาซื้อได้ง่าย สะดวก เป็นต้น การประกอบอาหารกินเองที่บ้าน ประชาชนส่วนใหญ่รับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้น้อยลง ส่งผลให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากขึ้น โดยเฉพาะโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ซึ่งเกิดจากพฤติกรรม สุขภาพ ได้แก่ พฤติกรรมเสี่ยงในการบริโภคอาหาร การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การที่ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งถ้าเป็นเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงแล้ว ต้องได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง ถ้าไม่ได้รับการดูแลอาจเกิด ภาวะแทรกซ้อน และทำให้เสียชีวิตก่อนวัยอันควรได้เพราะฉะนั้นแนวทางในการลดอัตราป่วยโรคความดันโลหิตสูง คือ ลดการกินเค็ม การปรุงอาหารที่มีเกลือเป็นส่วนประกอบ เป็นต้น ในเขตพื้นที่รับผิดชอบของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางแม่นาง มีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเป็นจำนวนมาก และคาดว่าจะมี ผู้ป่วยรายใหม่เพิ่มขึ้นทุกปี

ดังนั้นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางแม่นาง ได้เห็นความสำคัญของโรคความดันโลหิตสูง จึงได้จัด

ทำโครงการหมู่บ้านต้นแบบ ลดเค็ม ลดโรค ปีงบประมาณ 2565 เพื่อให้คนในชุมชนมีความรู้ ความเข้าใจ ตระหนักต่ออันตรายที่เกิดขึ้นจากการบริโภคอาหารเค็ม และป้องกันการเกิดกลุ่มเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารรสเค็ม

**2.วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด**

1. เพื่อให้คนในชุมชนมีความรู้ ความเข้าใจ ตระหนักต่ออันตรายที่เกิดขึ้นจากการบริโภคอาหารเค็ม

2. เพื่อป้องกันการเกิดกลุ่มเสี่ยงต่อการบริโภคอาหารรสเค็ม

**3.กลุ่มเป้าหมาย**

1. บ้านที่มีกลุ่มเสี่ยง และกลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 50 หลังคาเรือน

2. อาสาสมัครสาธารณสุขจำนวน 10 คน

 -2-/3. วิธีดำเนินการ.....…

-2-

**3. วิธีดำเนินการ**

1. จัดทำโครงการและเสนออนุมัติโครงการจากประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลบางแม่นาง

2. ประชุมเตรียมความพร้อมในการดำเนินงานโครงการแก่ บุคลากรสาธารณสุข, อสม. หรือแกนนำชุมชน

3. ประชาสัมพันธ์และสำรวจ คัดเลือกกลุ่มเป้าหมายในโครงการ จำนวน 50 หลังคาเรือน

4. ดำเนินการตรวจวัดความเค็มในตัวอย่างอาหาร บ้านกลุ่มเป้าหมาย โดยใช้เครื่องวัดความเค็มของอาหาร

และทำแบบสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารรสเค็มในชีวิตประจำวันก่อนการอบรม

 5. จัดอบรมให้ความรู้เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้แก่ กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 50 คน (1 คน ต่อ 1 หลังคาเรือน ) อสม. 10 คน รวม 60 คน

 - กิจกรรมให้ความรู้ 3อ.2ส./6:1:1

 - การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคตามมาตรการชุมชนลดเค็ม

 - การให้ความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

 6. อสม. ตรวจวัดความเค็มในตัวอย่างอาหาร โดยใช้เครื่องวัดความเค็มของอาหาร และทำแบบสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารรสเค็มในชีวิตประจำวันหลังการอบรม ทุกๆ 15 วัน เป็นเวลา 3 เดือน

 7. สรุปผลการดำเนินงานตามแผนงานโครงการ

**4. ระยะเวลาดำเนินการ**

 1 กุมภาพันธ์ 2565 –30 กันยายน 2565

**5. สถานที่ดำเนินการ**

 เขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางแม่นางหมู่ที่ 16

**6. งบประมาณ**

 **1.กิจกรรมการอบรมให้ความรู้**

1. ค่าอาหารกลางวัน สำหรับกลุ่มเป้าหมายและผู้ดำเนินงาน จำนวน 60 คน คนละ 80 บาท/มื้อ

จำนวน 1 มื้อ เป็นเงิน 4,800 บาท

 2. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม สำหรับกลุ่มเป้าหมายและผู้ดำเนินงาน จำนวน 60 คน คนละ 25 บาท/มื้อ จำนวน 2 มื้อ เป็นเงิน 3,000 บาท

 3. ค่าสมนาคุณวิทยากร จำนวน 2 คน ๆ ละ 3 ชั่วโมง ๆ ละ 600 บาท เป็นเงิน 3,600 บาท

 **2.วัสดุ/อุปกรณ์ กิจกรรมการดำเนินกิจกรรมการตรวจวัดความเค็มของอาหาร**

 4. ค่าวัสดุโครงการ (แฟ้มกระดุมใส่เอกสาร 60 x 14 = 840 บาท ปากกา 60 x 5 = 300 บาท กระดาษ A 4 ทำทำเอกสารให้ความรู้ 1 x 120 = 120 บาท ) เป็นเงิน 1,260 บาท

 5. ค่าจัดซื้อเครื่อง salt meter 2 เครื่อง เครื่องละ 2,200 บาท เป็นเงิน 4,400 บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น  **17,060 บาท (หนึ่งหมื่นเจ็ดพันหกสิบบาทถ้วน- )**

**หมายเหตุ** ทุกรายการเฉลี่ยจ่ายได้

-3-/7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ.....…

-3-

**7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

1. ผู้กลุ่มเสี่ยงโรคไต และโรคความดันโลหิตสูง มีความรู้ เจตคติ ทักษะและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการดูแลตนเองได้ถูกต้อง

2. ผู้เข้ารับการอบรม(ผู้กลุ่มเสี่ยงโรคไต และโรคความดันโลหิตสูง) มีผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารรสเค็มดีขึ้น

**8. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

**(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง 1 รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)**

**8.1 *หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ* (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ.2557 ข้อ 7)**

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางแม่นาง

 8.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.

 8.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล

 8.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.

 8.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน

 8.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

**8.2 ประเภทการสนับสนุน(ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)**

 8.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)]

 8.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น

 [ข้อ 7(2)]

 8.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)]

 8.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

 8.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]

**8.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะอนุกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)**

 8.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

 8.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

 8.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

 8.3.4 กลุ่มวัยทำงาน

 8.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ

 8.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

 8.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

 8.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

-4-/8.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก.....

-4-

**8.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก**

 8.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

 8.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 8.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 8.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด

 8.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 8.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

 8.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม

 8.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

 8.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

 8.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 8.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 8.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 8.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 8.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

 8.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

 8.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

 8.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

 8.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 8.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 8.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 8.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 8.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการ

 ทำงาน

 8.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน

 8.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

 8.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

-5-/8.4.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ....

-5-

 8.4.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ

 8.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 8.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 8.4.5.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 8.4.5.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 8.4.5.1.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

 8.4.5.1.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

 8.4.5.1.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

 8.4.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

 8.4.5.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 8.4.5.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 8.4.5.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 8.4.5.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 8.4.5.2.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

 8.4.5.2.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ

 8.4.5.2.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

 8.4.5.2.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง

 8.4.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

 8.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 8.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 8.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 8.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 8.4.6.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

 8.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

 8.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

-6-/8.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไป…

-6-

 8.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

 8.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 8.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 8.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 8.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 8.4.7.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ลงชื่อ...............................................................ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

 ( นายอนุรักษ์ ผิวผ่อง )

 ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางแม่นาง

 ลงชื่อ...............................................................ผู้เห็นชอบโครงการ

( นางอรุณี สุทธิเวช )

 กรรมการและเลขานุการกองทุน ฯ

 ลงชื่อ...............................................................ผู้อนุมัติ

( นางศศิธร นกทรัพย์ )

 ประธานคณะกรรมการกองทุนฯ