

โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนดในพื้นที่ตำบลท่าเรือ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ กลุ่มแกนนำรักสุขภาพตำบลท่าเรือ

๑. หลักการและเหตุผล

การฝากครรภ์เป็นจุดเริ่มต้นแห่งการพัฒนาคุณภาพประชากรเริ่มตั้งแต่อยู่ในครรภ์ เพื่อการตั้งครรภ์และการคลอดเป็นไปด้วยความราบรื่น มารดาและทารกปลอดภัย ปราศจากภาวะแทรกซ้อนและการคลอดก่อนกำหนด การคลอดก่อนกำหนดเป็นสาเหตุสำคัญของการตายและภาวะทุพพลภาพของทารกแรกเกิด ปัญหาการคลอดก่อนกำหนด เกิดจากปัจจัยเสี่ยงทั้งด้านกายภาพ ชีวภาพ สารเคมี สิ่งแวดล้อม และจิตสังคม ซึ่งมีผลทำให้เกิดการคลอดก่อนกำหนด เช่น การปฏิบัติตนของมารดา เรื่องโภชนาการขณะตั้งครรภ์ การใช้ยาและสารเสพติด และการติดตามทารกในครรภ์ ผลกระทบจากการที่มารดาคลอดก่อนกำหนด มารดาต้องพักรักษาตัวเป็นเวลานาน ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต เกิดปัญหาต่างๆตามมามากมาย นอกจากนี้บุตรที่คลอดก่อนกำหนด จะมีน้ำหนักตัวน้อย เจ็บป่วยง่าย มารดาต้องดูแลบุตรอย่างใกล้ชิด ส่งผลให้มารดามีความวิตกกังวล สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง จากสถิติการคลอดก่อนกำหนดในจังหวัดสตูล พ.ศ. ๒๕๖๔ พบว่ามีการคลอดก่อนกำหนด ๓๙๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๔๕ และ พ.ศ.๒๕๖๕ พบว่ามีการคลอดก่อนกำหนด ๒๗๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๐๑ ผลการดำเนินงานดูแลหญิงตั้งครรภ์ และสถิติทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อยกว่า ๒,๕๐๐ กรัม ของตำบลท่าเรือ พ.ศ.๒๕๖๔ คิดเป็นร้อยละ ๕.๘๘ และ พ.ศ.๒๕๖๕ คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๑๗ ซึ่งพบว่าปัญหาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ไม่ถูกต้องขณะตั้งครรภ์ การดูแลตนเองและทารกในครรภ์อาจไม่เหมาะสม ก่อให้เกิดภาวะเสี่ยงสูงต่อการคลอดก่อนกำหนดได้ บุคคลในครอบครัว รวมถึงภาคีเครือข่ายอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านและกลุ่มแกนนำรักสุขภาพตำบลท่าเรือ เป็นบุคคลสำคัญที่ช่วยในการดูแล เฝ้าระวังหญิงตั้งครรภ์ ยังขาดความรู้ ความเข้าใจ ในการดูแลหญิงตั้งครรภ์

เพื่อลดปัญหาและป้องกันการคลอดก่อนกำหนดขณะตั้งครรภ์ ของหญิงตั้งครรภ์ในเขตพื้นที่ตำบลท่าเรือ กลุ่มแกนนำรักสุขภาพตำบลท่าเรือจึงได้จัดทำโครงการร่วมมือร่วมใจฝากครรภ์ที่มีคุณภาพป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด พร้อมกับมีนวัตกรรมโปรแกรมออกกำลังภายในหญิงตั้งครรภ์ มุ่งเน้นการส่งเสริมด้านความรู้ การออกกำลังกายและการติดตามขณะตั้งครรภ์ตลอดจนหลังคลอดให้มีความปลอดภัยทั้งมารดาและทารก รวมถึงการส่งเสริมความรู้ให้แก่ภาคีเครือข่าย อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และกลุ่มแกนนำรักสุขภาพตำบลท่าเรือ เพื่อการเข้าถึงและรวดเร็วในการพบเจอปัญหา สามารถส่งต่อข้อมูลมายังเจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้อย่างรวดเร็ว ลดปัญหาความเสี่ยงต่างๆขณะตั้งครรภ์ตลอดจนหลังคลอดได้อย่างปลอดภัย

๒. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๑. เพื่อลดปัญหาและป้องกันการคลอดก่อนกำหนดขณะตั้งครรภ์
๒. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มาฝากครรภ์ตามเกณฑ์และการฝากครรภ์มีคุณภาพ
๓. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ได้ออกกำลังกายตามนวัตกรรมโปรแกรมออกกำลังภายในหญิงตั้งครรภ์
๔. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการส่งเสริมเฝ้าระวังการดูแลการคลอดก่อนกำหนดขณะตั้งครรภ์

๓. กลุ่มเป้าหมาย

- หญิงตั้งครรภ์ อายุครรภ์ตั้งแต่ ๔ - ๓๐ สัปดาห์ จำนวน ๒๐ คน
- ตัวแทน อสม.หมู่ที่ ๑- ๖ จำนวน ๑๔ คน

รวมทั้งสิ้น ๓๔ คน

๔. วิธีดำเนินการ

๑. เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติ

๒. ประชุมคณะทำงานเพื่อวางแผนการดำเนินงานโครงการ

๓. สํารวจกลุ่มเป้าหมายหญิงตั้งครรภ์ในตำบลท่าเรือ

๔. ส่งโครงการเพื่ออนุมัติโครงการงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลท่าเรือ

๕. ดำเนินงานตามกิจกรรมโครงการ

- จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้ในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์
 - เรื่อง การปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์
 - เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์
- จัดกิจกรรมสาธิตฝึกปฏิบัติออกกำลังกายในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์
 - ออกกำลังกายท่าโยคะ
 - ออกกำลังกายการเดินเร็ว
 - การบริหารยืดเหยียดร่างกาย
 - การทำ Squash (ยืน-ย่อเข้า)
 - การเต้นรำ
- จัดกิจกรรมประชาสัมพันธ์รณรงค์ให้ความรู้การป้องกันการคลอดก่อนกำหนดขณะตั้งครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์ในพื้นที่ตำบลท่าเรือ

๖. สรุปผลโครงการฯ

๕. ระยะเวลาดำเนินการ

มีนาคม - กรกฎาคม ๒๕๖๖

๖. สถานที่ดำเนินการ

อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลท่าเรือ

๗. งบประมาณ

งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเรือ เป็นค่าใช้จ่ายดังนี้

๑. กิจกรรมอบรมให้ความรู้ในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ เป็นเงิน ๕,๕๐๐.-บาท ดังนี้

- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๓๗ คนๆ ละ ๕๐ บาท เป็นเงิน ๑,๗๐๐.- บาท
- ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม จำนวน ๑ มื้อ ๆ ละ ๒๕ บาท จำนวน ๓๔ คน เป็นเงิน ๘๕๐.- บาท
- ค่าตอบแทนวิทยากร ๖๐๐ บาท x ๓ ชม. x ๑ คน เป็นเงิน ๑,๘๐๐- บาท
- ค่าป้ายไวนิล ขนาด ๑ x ๒ จำนวน ๑ ผืน เป็นเงิน ๓๐๐.-บาท
- ค่าวัสดุในการอบรม (แฟ้ม, สมุด, ปากกา) จำนวน ๓๔ ชุดๆ ละ ๒๕ บาท เป็นเงิน ๘๕๐.-บาท

๒. กิจกรรมสาธิตฝึกปฏิบัติออกกำลังกายในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ เป็นเงิน ๒,๐๕๐.-บาท ดังนี้

- ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม จำนวน ๑ มื้อ ๆ ละ ๒๕ บาท จำนวน ๓๔ คน เป็นเงิน ๘๕๐.-บาท
- ค่าตอบแทนวิทยากร ๖๐๐ บาท x ๒ ชม. x ๑ คน เป็นเงิน ๑,๒๐๐.-บาท

๓. กิจกรรมประชาสัมพันธ์ณรงค์ให้ความรู้ เป็นเงิน ๖๐๐.-บาท ดังนี้

- ป้ายไว้นิลประชาสัมพันธ์ ขนาด ๑*๒ เมตร ๑๕๐ บาท จำนวน ๒ ป้าย

เป็นเงิน ๖๐๐.-บาท

รวมเป็นเงิน ๘,๑๕๐.- บาท (แปดพันหนึ่งร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

หมายเหตุ รายละเอียดการใช้จ่ายงบประมาณข้างต้นสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายแทนได้

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. สามารถลดปัญหาและป้องกันการคลอดก่อนกำหนดขณะตั้งครรภ์ได้
๒. มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการส่งเสริมเฝ้าระวังการดูแลการคลอดก่อนกำหนดขณะตั้งครรภ์
๓. หญิงตั้งครรภ์สามารถมาฝากครรภ์ตามเกณฑ์และการฝากครรภ์มีคุณภาพได้
๔. หญิงตั้งครรภ์ได้ออกกำลังกายตามนวัตกรรมโปรแกรมออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์

๙. ผู้รับผิดชอบ

กลุ่มแกนนำรักสุขภาพตำบลท่าเรือ

ผู้เขียนโครงการ

ผู้เสนอโครงการ

ณ
มิชว

(นางมิน๊ะ สาและ)

กรรมการ

ฟาตีมะ

(นางฟาตีมะ เส้นกอนำ)

ประธานกลุ่มแกนนำรักสุขภาพตำบลท่าเรือ

ผู้เห็นชอบโครงการ



เห็นชอบ



ไม่เห็นชอบ เหตุผล.....

๙

(นายบัณฑิต เลชะกุล)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเรือ

กรรมการและเลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลท่าเรือ

ผู้อนุมัติโครงการ

- เห็นชอบ อนุมัติให้ดำเนินการ
- ไม่เห็นชอบ เหตุผล.....



(นายคนรอสัก เปรมใจ)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเรือ

ประธานกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลท่าเรือ