

ชื่อโครงการ **ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อห่างไกลโรคเรื้อรัง ตำบลกระหะ อำเภอมายอง**  
จังหวัดปัตตานี

หน่วยงาน/องค์กรที่รับผิดชอบโครงการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบล กระหะ

หัวหน้าโครงการ นาง ชารีนา สะมะแอ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

คณะทำงานโครงการ

นาง ชารีนา สะมะแอ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

**หลักการและเหตุผล**

ปัจจุบันปัญหาสาธารณสุขได้เปลี่ยนแปลงไปโรคติดต่อซึ่งเคยเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญในอดีตได้ลดระดับความสำคัญลงในขณะที่โรคไม่ติดต่อกลับเป็นปัญหาที่สำคัญเพิ่มขึ้นจะเห็นได้ว่าอัตราป่วยโรคเบาหวาน มีแนวโน้มสูงขึ้น ซึ่งโรคเบาหวานพบได้ในประชากรไทยตั้งแต่ร้อยละ ๓ ถึง ๑๐ แล้วแต่พื้นที่และภาวะโภชนาการ โรคนี้พบได้ทั้งสองเพศ มักพบในวัยกลางคนแต่สามารถพบได้ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุของสำหรับในอดีตที่ประเทศไทยยังเป็นประเทศด้อยพัฒนาโรคเบาหวานจะพบได้ ประมาณร้อยละ ๑-๔ เท่านั้นและในปัจจุบันเป็นปัญหาสำคัญของกระทรวงสาธารณสุขที่ต้องแก้ไขโดยเร่งด่วนและเป็นโรคที่มีความสัมพันธ์กันซึ่งมักจะเกิดในคนอายุมากกว่า ๓๕ ปีขึ้นไป มารับการตรวจรักษาเมื่อมีอาการรุนแรงและเกิดภาวะแทรกซ้อนทั้งนี้เนื่องจากการขาดความตระหนักในการดูแลสุขภาพร่างกายพฤติกรรมบริโภคไม่เหมาะสม การเกิดภาวะเครียดในชีวิตประจำวัน ขาดการออกกำลังกายซึ่งส่งผลก่อให้เกิดโรคดังกล่าวข้างต้นดังนั้นการลดปัญหาในกลุ่มโรคเบาหวานต้องดูแลป้องกันร่วมกันอย่างมีระบบและคุณภาพอย่างต่อเนื่องโดยการสำรวจกลุ่มเป้าหมายคัดกรองวินิจฉัยโรคตั้งแต่ระยะเริ่มแรกซึ่งจะมีผลต่อการรักษาป้องกันภาวะแทรกซ้อนและการฟื้นฟูสภาพจึงจะสามารถลดปัญหาในกลุ่มโรคดังกล่าวลงได้

สำหรับในปี ๒๕๖๐ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกระหะ มีประชากรที่มีอายุ ๓๕ ปีขึ้นไปจำนวน ๑,๒๔๕ คน จากการสำรวจพบว่า กลุ่มประชากรอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป ที่ได้รับการคัดกรองจำนวน ๑๒๑๙ คนคิดเป็นร้อยละ ๙๘.๘๓ พบผู้ที่มีภาวะเสี่ยงจากโรคเบาหวาน จำนวน ๗๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๐๐ และผู้ที่มีภาวะเสี่ยงจากความดันโลหิตสูง จำนวน ๒๓๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๑๖ พบผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๘๒ พบผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน ๓๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๑๓ (ขึ้นทะเบียนผู้ป่วยเรื้อรังใน รง.HOSXP\_pcu)

ดังนั้นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกระหะ ได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าวของโรค จึงได้จัดทำ “โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อห่างไกลโรคเรื้อรัง ตำบลกระหะ” เพื่อกลุ่มเสี่ยงกลับมาเป็นเป็นกลุ่มปกติหรือไม่ให้เป็นโรคเรื้อรัง

**วัตถุประสงค์**

๑. ค้นหา และคัดกรอง ประชาชนอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป และบุคคลกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูงในชุมชน ตำบลกระหะ
๒. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มดี กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยได้เข้ารับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
๓. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มดี กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยมีความรู้และทักษะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเองที่เหมาะสม
๔. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มดี กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยสามารถลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิด โรคความดัน

นาง ชารีนา สะมะแอ  
ศ

โลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โดยผ่านบุคคลและหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต้นแบบ  
๕. กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงตระหนักถึงความสำคัญของการเปลี่ยนแปลง  
พฤติกรรมและมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

#### กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป

๑. พื้นที่เป้าหมาย จำนวน ๕ หมู่บ้าน
๒. ประชาชนกลุ่มเสี่ยง จำนวน ๑๐๐ คน

#### ระยะเวลา

เดือน กรกฎาคม ๒๕๖๑ - เดือน กันยายน ๒๕๖๑

#### สถานที่ดำเนินการ

๑. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลกระหวะ อำเภอมายอ จังหวัดปัตตานี
๒. พื้นที่รับผิดชอบ หมู่ที่ ๑-๕ ตำบลกระหวะ อำเภอมายอ จังหวัดปัตตานี

#### ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

๑. ขั้นเตรียมการ

- ๑ ประชุมทีมงาน เพื่อโครงการและหน่วยงานที่รับผิดชอบ
- ๒ เก็บรวบรวมข้อมูลผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงและกลุ่มเสี่ยง
๓. จัดการทำการคัดเลือกผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงที่  
สมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน ๑๐๐ คน
- ๔ จัดหาสถานที่  
ขั้นดำเนินการ  
1. ประชาสัมพันธ์  
2. ดำเนินการจัดอบรม

วันที่ ๑๔/๗/๖๑

กิจกรรมที่ ๑. การประเมินภาวะสุขภาพทั่วไป วัดความดันโลหิต เจาะน้ำตาลในเลือด และ  
ให้ความรู้กลุ่มเป้าหมายโดยให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง, โภชนาการ

วันที่ ๒๑/๗/๖๑

กิจกรรมที่ ๒. แยกกลุ่มผู้ป่วยตามบิงปอง ๗ สี ได้แก่ กลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วย กลุ่ม  
ป่วยมีโรคแทรกซ้อนพร้อมให้ความรู้แต่ละฐาน

## งบประมาณ

งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลกระหวะ

๑. ค่าอาหารกลางวัน ๖๐ บาท จำนวน ๑๐๐ คน x ๒ วัน เป็นเงิน ๑๒,๐๐๐ บาท

๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๑๐๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท

๒. ค่าวัสดุสำนักงาน เป็นเงิน ๗,๐๐๐ บาท

รวมทั้งสิ้นคิดเป็นเงิน ๒๔,๐๐๐ บาท (สองหมื่นสี่พันบาทถ้วน)

งบประมาณทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

หมายเหตุ : สามารถถัวเฉลี่ยค่าใช้จ่ายทุกรายการและกิจกรรม

## การประเมินผลโครงการ

๑. ประชุมสรุปงาน กันยายน ๒๕๖๑

๒. ติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหลังจากเข้าค่าย ๖ เดือน และ ๑ ปี

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้ป่วยเบาหวานความดันโลหิตสูงและผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานมีความตระหนักถึงความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ถูกต้องเหมาะสม และสามารถเป็นตัวแทนผู้ป่วยเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในชุมชน

## ตัวชี้วัด

๑. ร้อยละ ๙๕ ของประชาชน อายุ ๓๕ ปีขึ้นไป ได้รับการตรวจคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยง

๒. กลุ่มเสี่ยงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมร้อยละ ๖๐

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพ ลดอัตราป่วยด้วยโรคหัวใจ หลอดเลือด สมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต

## หน่วยงานที่รับผิดชอบ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกระหวะ

ลงชื่อ

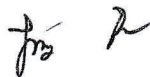


ผู้เขียนโครงการ

(นาง ชารีนา สมะแอ)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ลงชื่อ



ผู้เสนอโครงการ

(นาง รออีตะ ทามะ)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกระหวะ

ผู้ตรวจสอบโครงการ

ตรวจสอบแล้วถูกต้องตามมติที่ประชุม คณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วน  
ตำบลกระหวะ ครั้งที่ ...../..... เมื่อวันที่.....เดือน..... พ.ศ. ๒๕๖๐

(ลงชื่อ)



(นางสุณี กิตรี)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการบริหารกองทุน

ผู้อนุมัติโครงการ

(ลงชื่อ)



(นายมะเสเต๊ะ เจ๊ะนิ)

ประธานกรรมการบริหาร

กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลกระหวะ

ว่านาย ก ๒๖

