

7. สรุปผลการดำเนินงาน

- 1.สำรวจและวิเคราะห์ข้อมูลกลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูงและกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองจากชุมชนโปงงาม จำนวน 100 คน
- 2.ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง (ศูนย์แพทย์ใกล้ใจ 2/อสม.ชุมชนโปงงาม)
- 3.ประชุมคณะกรรมการ อสม. และเครือข่ายเพื่อวางแผนการจัดทำโครงการ
- 4.เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติงบประมาณ
- 5.ดำเนินการตามโครงการ

กิจกรรมครั้งที่ 1 (ทำเวทีประชาคม)

- 6.จัดทำเวทีประชาคมทำแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ และแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน

กิจกรรมครั้งที่ 2 (วันเปิดโครงการ)

- 7.เปิดโครงการ

-ออกกำลังกาย “คนละก้าว ค่อยๆก้าวไปด้วยกัน” โดยการเดิน วิ่ง แกว่งแขน

-ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดสมอง อาการเตือน การจัดการหรือการตระหนักถึงการป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่างๆและการเข้าถึงบริการ Stroke fast track

-ให้ความรู้การเลือกอาหารโดยปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารตามโซนสี

-ให้ความรู้และสาธิตหลักการปลูกผักริมรั้ว

-กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยมีบุคคลต้นแบบมาเล่าประสบการณ์ชีวิตเจ็บป่วยด้วยโรค Stroke

กิจกรรมครั้งที่ 3 (“คนละก้าว ค่อยๆก้าวไปด้วยกัน”)

-กิจกรรมสาธิตการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า เวลา 13.00-16.00 น.

-กิจกรรมการออกกำลังกาย “คนละก้าว ค่อยๆก้าวไปด้วยกัน” โดยการเดิน วิ่ง แกว่งแขน

ทุกวันอังคารของสัปดาห์ เวลา 16.00-18.00 น. เดิน วิ่งรอบชุมชนโปงงาม

กิจกรรมที่ 4 (ติดตามประเมินความรู้)

8.ให้ความรู้เกี่ยวกับโรค เดือนละ 1 ครั้ง และติดตามประเมินความรู้ทุกเดือน (เมษายน-สิงหาคม 2561) ชุมชนโปงงาม

-ให้ความรู้โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภาวะแทรกซ้อน และการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง

-ให้ความรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการใช้ยาในเดือนรอมฎอน

-ให้ความรู้การใส่ใจ 3อ บอกลา 2ส

-ให้ความรู้การจัดการตนเองด้านอาหาร (ลดหวาน มัน เค็ม)

-ให้ความรู้การทำสัญญาณใจคร้วเรือนอย่างยั่งยืน

กิจกรรมที่ 5 กิจกรรมสาธิตเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ (ติดตามความก้าวหน้า)

-กิจกรรมสาธิตเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ

9.ประเมินผล/สรุปผลการดำเนินงานตามโครงการ

10.นัดประชุมหลัง 6 เดือน ติดตามประเมินผล

11.คืนข้อมูลสู่ชุมชน นำปัญหามาร่วมกันวิเคราะห์ ปรับปรุงพัฒนาต่อไป

12.สรุปและรายงานผลการดำเนินงานตามโครงการ