

ชื่อโครงการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดพุง ลดโรค

๑. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันสภาพสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนไทยเจ็บป่วยและตายด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือที่เรียกกันว่า โรควิถีชีวิต มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นทุกปี ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดสมอง ข้อมูลสถานการณ์ปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในประเทศไทย ปี พ.ศ. ๒๕๕๓ พบว่า ประมาณร้อยละ ๗๑ ของการเสียชีวิตทั้งหมดเกิดจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และประมาณร้อยละ ๒๙ ของผู้เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเกิดในผู้ป่วยอายุน้อยกว่า ๖๐ ปี โดยสัดส่วนการเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นร้อยละ ๒๗ โรคมะเร็ง ร้อยละ ๑๒ และโรคเบาหวานร้อยละ ๖ ซึ่งจำนวนผู้เสียชีวิตจากโรคดังกล่าวมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น และส่งผลกระทบต่อภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และประเทศ

การเกิดภาวะเสี่ยง การเจ็บป่วย และการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังสาเหตุหลักสำคัญของโรค ล้วนเกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ การบริโภคที่ไม่เหมาะสม ทั้งในส่วนของบริโภคหวาน มัน เค็มมากเกินไป การบริโภคผักผลไม้ไม่พอ การบริโภคอาหารไม่สะอาด การสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาก พฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย ไม่เพียงพอ และมีอารมณ์ความเครียด ซึ่งโรคดังกล่าวสามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ ๓ - ๕ วัน ๆ ละ ๓๐ นาที การจัดการกับอารมณ์ความเครียด และการผ่อนคลายความเครียด รวมทั้งการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ศูนย์บริการสาธารณสุขโรงเรียนเทศบาล ๔ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ หากบุคลากรมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง เป็นการสร้างต้นทุนทางสุขภาพที่ดี จะช่วยป้องกันและลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ อันจะส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงได้จัดทำโครงการ “ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดพุง ลดโรค” ขึ้น เพื่อให้บุคลากรได้รับความรู้ และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความตระหนักรู้ภาวะสุขภาพตนเอง มีความรู้ความเข้าใจ ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง
๒. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างถูกต้องตามหลัก ๓ อ.
๓. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาล และไขมันในเลือดลดลงภายหลังการปรับพฤติกรรมสุขภาพ

๓. กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรในศูนย์บริการสาธารณสุขโรงเรียนเทศบาล ๔, โรงเรียนเทศบาล ๔ อสม. และประชาชนพื้นที่รอบศูนย์บริการฯ จำนวน ๓๐ คน

๔. สถานที่ดำเนินงาน

ห้องประชุมโรงเรียนเทศบาล ๔

๕. ระยะเวลาดำเนินงาน

มกราคม - สิงหาคม ๒๕๖๒

๖. วิธีดำเนินการ

๑. จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติ
๒. แต่งตั้งคณะทำงาน
๓. ประชุมคณะทำงานและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง
๔. จัดเตรียมเอกสาร วัสดุอุปกรณ์ ประสานวิทยากร และจัดหาผู้นำออกกำลังกาย
๕. ตรวจสอบประเมินสุขภาพเบื้องต้น ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดความดัน วัดรอบเอว หาค่า BMI
๖. จัดทำสมุดประจำตัวผู้เข้าร่วมโครงการ
๗. ดำเนินกิจกรรมตามโครงการ

กิจกรรมที่ ๑ จัดอบรมความรู้เรื่อง สุขภาพดี ด้วยการออกกำลังกาย

กิจกรรมที่ ๒ จัดกิจกรรมรวมกลุ่มออกกำลังกายด้วยโยคะ สัปดาห์ละ ๓ วันๆละ ๑ ชั่วโมง (วันจันทร์ พุธ ศุกร์ เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.) เป็นเวลา ๗ เดือน

๘ ติดตามประเมินผลผู้เข้าร่วมโครงการ เปรียบเทียบสุขภาพก่อน-หลังโครงการ

๙ สรุปการดำเนินงาน

งบประมาณ จากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่ จำนวน ๔๒,๗๕๐ บาท รายละเอียดดังนี้

๑ กิจกรรมให้ความรู้และออกกำลังกาย

๑	ค่าวิทยากร ๖๐๐ บาท/ชม. จำนวน ๓ ชม.	เป็นเงิน	๑,๘๐๐	บาท
๒	ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกาย สัปดาห์ละ ๓ วันๆละ ๑ ชม.ๆ ๓๐๐ บาท (ไม่เกิน ๓,๖๐๐ บาท/เดือน) เป็นเวลา ๗ เดือน	เป็นเงิน	๒๕,๒๐๐	บาท
๓	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มกลุ่มเป้าหมาย ๒๕ บาท x ๓๐ คน	เป็นเงิน	๗๕๐	บาท
๔	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มผู้ร่วมดำเนินการ ๒๕ บาท x ๑๐ คน	เป็นเงิน	๒๕๐	บาท
๕	ค่าสื่อโยคะ จำนวน ๓๐ ผืนๆละ ๔๐๐ บาท	เป็นเงิน	๑๒,๐๐๐	บาท
๖	ค่าวัสดุอุปกรณ์ เช่น กระดาษ,ปากกา,สายวัด เป็นต้น	เป็นเงิน	๙๐๐	บาท
๗	ค่าไวเนลประชาสัมพันธ์โครงการ ขนาด ๑.๒x๒.๔ เมตร จำนวน ๑ ผืน	เป็นเงิน	๓๕๐	บาท
๘	ค่าจัดเอกสารประกอบการอบรมและทำสมุดประจำตัวผู้เข้าร่วมโครงการ ๓๐ เล่มๆละ ๕๐ บาท	เป็นเงิน	๑,๕๐๐	บาท
		รวม	๔๒,๗๕๐	บาท


รวมทั้งสิ้น ๔๒,๗๕๐ บาท (เงินสี่หมื่นสองพันเจ็ดร้อยห้าสิบบาทถ้วน)


๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ


๑. ผู้เข้าร่วมโครงการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเอง มีความรู้ในการดูแลสุขภาพ และสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง
๒. ผู้เข้าร่วมโครงการมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง สามารถลดพุง ลดโรคได้
๔. ผู้เข้าร่วมโครงการมีดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว ระดับความดันโลหิต ระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดลดลง


๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการสาธารณสุขโรงเรียนเทศบาล ๔ (วัดคลองเรียน) เทศบาลนครหาดใหญ่

ลงชื่อ  ผู้เขียนโครงการ
(นางอรอุมา ช่วยนุกุล)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ลงชื่อ  ผู้เสนอโครงการ
(นางสาวอรพิน ประสุทธิชัย)
หัวหน้าศูนย์บริการสาธารณสุขโรงเรียนเทศบาล ๔

ลงชื่อ  ผู้พิจารณาโครงการ
(นางจิราภรณ์ สมุทเสนิต)
หัวหน้าฝ่ายบริการสาธารณสุข

ลงชื่อ  ผู้ตรวจสอบโครงการ
(นายวินัย ปิ่นทอง)
รองปลัดเทศบาลนครหาดใหญ่
รักษาราชการแทน ผู้อำนวยการสำนักงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

ลงชื่อ  ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายอมร วงศ์วรรณ)
ปลัดเทศบาลนครหาดใหญ่

ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลง
รายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่ ครั้งที่ ๒๗/๒๕๖๒
เมื่อวันที่ ๑๗/๑๑/๖๒ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

- อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ๔๒,๗๕๐ บาท
- ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
- เพราะ

- ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) ภายในวันที่

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ
(นายไพโร พัฒโน)

ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่