

ส่วนที่ ๓ :แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจาก  
กองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการ  
ดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

- โครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมครอบครัวในประชาชน หมู่ที่ ๔ ตำบลน้ำผุด

### ๑ ผลการดำเนินงาน

กลุ่มโรค NCDs (Non-Communicable diseases) หรือ ชื่อภาษาไทยเรียกว่า กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง นั้น เป็นชื่อเรียก กลุ่มโรคที่ไม่ได้มีสาเหตุมาจากการติดเชื้อ ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค ไม่สามารถติดต่อได้ผ่านการสัมผัส คลุกคลี หรือ ติดต่อกันผ่านตัวนำโรค (พาหะ) หรือสารคัดหลั่งต่างๆ หากแต่เกิดจากปัจจัยต่างๆ ภายในร่างกาย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผลจากไลฟ์สไตล์วิถีการใช้ชีวิต ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงอย่าง เหล้า บุหรี่ ขาดการออกกำลังกาย อาหารหวานมันเค็มจัด และมีความเครียด โรคไม่ติดต่อเรื้อรังมักจะค่อยๆ มีอาการและรุนแรงขึ้นทีละน้อยหากไม่ได้มีการรักษาควบคุม องค์การอนามัยโลก(WHO) เล็งเห็นว่ากลุ่มโรค NCDs นั้น ถือเป็นปัญหาใหญ่ที่กำลังทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ พบว่าสาเหตุการเสียชีวิตของประชากรโลกทั้งหมด มีถึง ๖๓% ที่เกิดจากกลุ่มโรค NCDs และที่สำคัญกว่านั้นคือ กว่า ๘๐% เป็น ประชากรของประเทศที่กำลังพัฒนา สำหรับประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังถึงร้อยละ ๗๕ หรือประมาณ ๓๒๐,๐๐๐ คนต่อปี เฉลี่ยชั่วโมงละ ๓๗ คน อันดับหนึ่ง คือโรคหลอดเลือดสมองคิดเป็นร้อยละ ๔.๕๙ หรือประมาณ ๒๘,๐๐๐ คน รองลงมาคือโรคหัวใจขาดเลือด โรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง เบาหวาน และความดันโลหิตสูง ตามลำดับ สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม ต้มเคี้ยวต้มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ โดยมีแนวโน้มการเสียชีวิตเพิ่มขึ้น ส่วนมากเป็นกลุ่มประชากรวัยทำงาน แต่แท้จริงแล้ว กลุ่มโรค NCDs นั้นสามารถป้องกันได้ เพราะ สาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงหลักนั้น เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงของตัวเอง (กระทรวงสาธารณสุข ๒๕๖๑)

จากสถานการณ์ของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลน้ำผุด ร่วมกับกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลน้ำผุด จึงได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงเบาหวานความดันในประชาชน หมู่ที่ ๔ ขึ้น เพื่อเพื่อให้ประชาชนได้รับรู้ภาวะสุขภาพของตนเอง และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองเพื่อลดการเกิดโรคเรื้อรังได้ต่อไป

โดยชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลน้ำผุดได้เชิญวิทยากร ในเครือข่ายสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองมาบรรยายให้ความรู้ โดยผ่านกระบวนการสุศึกษา จัดประสบการณ์การเรียนรู้พัฒนาทักษะด้านสุขภาพ ที่นำไปสู่การเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลและครอบครัว โดยให้ความรู้หลัก๓๒๒ คือ อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ดังนี้

อ.อาหาร กินครบ ๕ หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม เพิ่มอาหารที่มีแคลเซียมสูง โปรตีน และเน้นอาหารที่ย่อยง่าย โดยเฉพาะเนื้อปลาและถั่วชนิดต่าง ๆ ส่วนผลไม้ควรเป็นผลไม้ที่เนื้อนุ่มเคี้ยวง่าย ได้แก่ มะละกอ กล้วยสุก ส้ม หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารเค็มจัด หวานจัด ให้ผู้สูงอายุ ควรดัดแปลงอาหารให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น การปรุงอาหารให้เปียกนุ่ม ง่ายต่อการเคี้ยว และการย่อย และควรปรุงสุกใหม่ ๆ ทุกมื้อ

อ.อารมณ์ รู้จักผ่อนคลายอารมณ์เครียดทำงานอดิเรกที่ชอบ พักผ่อนให้เพียงพอ ทำกิจกรรมฝึกสมอง

อ.ออกกำลังกาย โดยเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อในระดับปานกลางอย่างน้อย ๓๐ นาทีต่อวัน อย่างน้อย สัปดาห์ละ๓วัน การออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์ทั้งทางร่างกายและยังช่วยให้จิตใจเราแจ่มใส คลายเครียดได้อีกด้วย

ไม่ดื่มสุรา เพราะการดื่มสุรามีโทษต่อร่างกายหลายอย่าง ทั้งระบบประสาท สมอง หัวใจ สูญเสียการทรงตัว ความทรงจำ เป็นแผลในกระเพาะอาหาร กระเพาะปัสสาวะบวม ตับอ่อนอักเสบ ตับแข็ง และนำไปสู่การเป็นโรคมะเร็งตับ สตรีตั้งครรภ์ หากดื่มสุราก็จะทำให้ลูกพิการ ส่งผลเสียต่อสังคม เพราะการดื่มสุราจะออกฤทธิ์กดระบบประสาท ทำให้การตัดสินใจบกพร่อง และก่อให้เกิดอุบัติเหตุ เป็นอันตรายต่อตัวเองและคนรอบข้าง การไม่ดื่มสุราจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ในกรณีของคนไข้ หากเลิกสุราได้ก็จะทำให้มีสุขภาพดีขึ้น

**ไม่สูบบุหรี่** การสูบบุหรี่นั้นเป็นอันตรายอย่างมาก กล่าวคือ ทำให้ผมร่วง สมองฝ่อ ต้อกระจก ฟันผุ ผิวหนังอักเสบ แผลในกระเพาะอาหาร เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เสี่ยงต่อโรคถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็งปอด นอกจากนี้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับคนที่สูบบุหรี่เป็นเวลานาน ก็มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคต่างๆ ที่เกี่ยวกับบุหรี่ด้วยเช่นกัน หากคุณเป็นคนหนึ่งที่ติดบุหรี่ ก็ควรเลิกเสียตั้งแต่วันนี้ เพื่อสุขภาพที่ดีของตัวเอง

ซึ่งการการอบรมประชาชนที่เข้ารับการอบรมมีความสนใจ ชักถามปัญหาสุขภาพกับวิทยากรและร่วมกิจกรรมตอบคำถามที่วิทยากรถามเป็นอย่างดี

## ๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๒.๑ การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ .....

๒.๒ จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม .....๕๐..... คน

## ๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ ..... ๙,๘๗๕..... บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง ..... ๙,๘๗๕..... บาท คิดเป็นร้อยละ .....๑๐๐.....

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ .....๐..... บาท คิดเป็นร้อยละ .....๐.....

## ๔. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)

-ผู้เข้าร่วมประชุมบางส่วน มีความรู้ด้านสุขภาพดีแต่การปฏิบัติในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพไม่สามารถทำได้ เนื่องจากปัจจัยแวดล้อมต่างๆเช่น ปัญหาเศรษฐกิจครัวเรือน ปัจจัยด้านครอบครัว หรือเนื่องจากไม่มีเวลา

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)...ควรเริ่มแก้ไขการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ตัวบุคคลก่อน ซึ่งอาจจะแก้ไขได้เป็นบางส่วน

ลงชื่อ ..... วิน เสนีย์ ..... ผู้รายงาน

(.....นางวิน.....เสนีย์.....)

ตำแหน่ง ..... นางวิน เสนีย์ - ๙ .....

วันที่-เดือน-พ.ศ. .... 15 ธ. 61 .....

