

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยงในโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงตำบลต้นหยงดालอ อำเภอยะหริ่ง ปี ๒๕๖๒

๑.ชื่อโครงการ โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยงในผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงตำบลต้นหยงดालอ อำเภอยะหริ่ง ปี ๒๕๖๒

๒.หลักการและเหตุผล

โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง เป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากปัจจัยที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น กรรมพันธุ์ อายุและปัจจัยที่สามารถควบคุมได้ เช่น ความอ้วน , ความเครียด , ขาดการออกกำลังกาย , การบริโภคอาหารไม่ถูกส่วน การดื่มสุรา สูบบุหรี่ ถ้าหากประชาชนไม่มีการควบคุมปัจจัยดังกล่าว ร่วมกับการมีอายุที่มากขึ้น คือ ๓๕ ปีขึ้นไป ย่อมมีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานหรือความดันโลหิตสูงได้ซึ่งเมื่อเจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าวแล้วจำเป็นต้องรับประทานยาตลอดชีวิต หรือถ้าหากมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา ทำให้สูญเสียค่าใช้จ่ายมากขึ้น

จากผลการตรวจคัดกรองโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ในกลุ่มประชากรอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป ในเขตรับผิดชอบ ตำบลต้นหยงดालอ อำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี ในปีงบประมาณ ๒๕๖๒ จำนวน ๑,๑๔๗ ราย ตรวจคัดกรองโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง จำนวน ๑,๑๐๙ ราย ตรวจพบประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง จำนวน ๔๑๑ ราย คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๕๑ ต่อประชาชนกลุ่มเสี่ยงทั้งหมด จะเห็นว่าอัตราการกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงมากของประชากรอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป

ดังนั้นเพื่อส่งเสริมให้ประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพ รวมทั้งสามารถประเมินและแก้ไขปัญหาภาวะสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและชุมชน เพื่อลดอัตราป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในกลุ่มประชากรอายุ ๓๕ ปี ขึ้นไป จึงได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ตำบลต้นหยงดालอ อำเภอยะหริ่ง ปี ๒๕๖๒

๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้ประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง มีความรู้ ความเข้าใจและมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพและสามารถพึ่งพาตนเองได้

๒. เพื่อสร้างแกนนำในการจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูงในชุมชน

๓. ประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง ได้รับการติดตาม/ประเมินภาวะสุขภาพจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างต่อเนื่อง

๔. กลุ่มเป้าหมาย

- ประชาชนอายุ ๓๕ ปีขึ้นไปที่เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง หมู่ที่ ๑ - หมู่ที่ ๕ ตำบลต้นหยงดालอ จำนวน ๑๐๐ คน

- แกนนำประชาชน อสม ผู้นำชุมชน จำนวน ๒๐ คน

๕. ระยะเวลาดำเนินการ

๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๒

๖. วิธีดำเนินการ

๑. ขั้นเตรียมการ

- จัดทำโครงการ
- ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดำเนินการ
- แจกกลุ่มเป้าหมายในการดำเนินโครงการ

๒. ขั้นตอนดำเนินการ

- คัดเลือกกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมโครงการ
- จัดอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง และ

แกนนำ ระยะเวลา ๑ วัน

- ผู้เข้ารับการอบรมซึ่งนำหนักเพื่อตรวจวัดไขมันในร่างกาย วัดและตรวจดัชนีมวลกาย วัดส่วนสูง , วัดความดันโลหิต, วัดรอบเอว, วัดรอบสะโพก, เจาะน้ำตาลในเลือด, และทำแบบสัมภาษณ์ทดสอบความรู้ความเข้าใจ และประเมินพฤติกรรมสุขภาพก่อนเข้าร่วมโครงการ

- ทำแบบทดสอบก่อนการอบรม (Pretest)
- ให้ความรู้เกี่ยวกับโรค / การปฏิบัติตัวโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง
- ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย
- สาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย
- ให้ความรู้เรื่องสุขภาพจิตและการจัดการความเครียด
- ให้ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารที่เหมาะสม
- สาธิตการจัดเมนูอาหารสี
- ทำแบบทดสอบความรู้หลังอบรม (Posttest)

๓. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ติดตามตรวจ / ประเมินภาวะสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง ดังนี้

- ชั่งน้ำหนัก, วัดรอบเอว, รอบสะโพก เพื่อประเมินค่าดัชนีมวลกาย, สัดส่วนร่างกาย, วัดความดันโลหิต, ตรวจน้ำตาลในเลือดหลังสิ้นสุดโครงการ

๔. สรุปและประเมินผลโครงการ

๗. สถานที่ดำเนินการ

ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นหยงดालอ อำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี

๘. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสาวรุฮานี กาเดร์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ประจำรพ.สต.ต้นหยงดालอ

๙. งบประมาณ

งบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับตำบล อบต.ต้นหยงตาล
เป็นเงิน ๒๙,๘๐๐ บาท (เงินสองหมื่นเก้าพันแปดร้อยบาทถ้วน) มีรายละเอียด ดังนี้

กิจกรรม	ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มเสี่ยงสูงโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน	จำนวน ๑๒๐ คน
-	ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๑๒๐ คน x ๑ มื้อ x ๕๐ บาท	เป็นเงิน ๖,๐๐๐.๐๐ บาท
-	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๑๒๐ x ๒ มื้อ x ๒๕ บาท	เป็นเงิน ๖,๐๐๐.๐๐ บาท
-	อุปกรณ์สาธิตเปรียบเทียบปริมาณน้ำตาลในอาหารชนิดต่างๆ	เป็นเงิน ๕๐๐.๐๐ บาท
-	อุปกรณ์สาธิตเปรียบเทียบปริมาณโซเดียมในอาหารชนิดต่างๆ	เป็นเงิน ๕๐๐.๐๐ บาท
-	ค่าสมนาคุณวิทยากร (๓๐๐ บาท x ๓ ชั่วโมง x ๒ คน)	เป็นเงิน ๑,๘๐๐.๐๐ บาท
-	ค่าไว้นิลป้ายโครงการ ขนาด ๑.๒๕ x ๓.๒ เมตร	เป็นเงิน ๑,๐๐๐.๐๐ บาท
-	ค่าสื่อประชาสัมพันธ์ Fast Track 5 แผ่น	เป็นเงิน ๕,๐๐๐.๐๐ บาท
-	ค่าเครื่องชั่งน้ำหนัก	เป็นเงิน ๒,๖๐๐.๐๐ บาท
-	ค่าเครื่องเจาะน้ำตาล ๒ เครื่อง	เป็นเงิน ๖,๔๐๐.๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๒๙,๘๐๐.๐๐ บาท (เงินสองหมื่นเก้าพันแปดร้อยบาทถ้วน)

๙. การประเมินผล

๑. ประชากรอายุ ๓๕ ปีขึ้นไปมีความรู้ ความเข้าใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพิ่มขึ้นร้อยละ ๙๐
๒. มีแกนนำในการเข้าร่วมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในชุมชน จำนวน ๒๐ คน
๓. ประชากรกลุ่มเสี่ยงได้รับการติดตามประเมินภาวะสุขภาพจาก จนท.สาธารณสุข ๓ ครั้ง/คน

๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูงมีความรู้และทักษะในการดูแลตนเองเพื่อป้องกัน และสามารถประเมินแก้ไขภาวะสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและชุมชนได้
๒. แกนนำประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง มีการขยายผลแก่สมาชิกกลุ่มเสี่ยงในชุมชน
๓. ประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลตนเอง
๔. อัตราการตรวจพบโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูงรายใหม่ของประชากร อายุ ๓๕ ปีขึ้นไปลดลง
๕. ผู้ผ่านการอบรมสามารถเป็นแกนนำในการขยายผลสู่สมาชิกที่เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูงในชุมชนตนเอง โดยการถ่ายทอดแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในชุมชน

๑๑.ผู้เสนอโครงการ

(นายมุฮามัดยาที กาเซ็ง)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นหยงดालอ

๑๒.ผู้พิจารณาโครงการ

(นางสาวกีนรี นวลเปียน)

เลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.ต้นหยงดालอ

๑๓.ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายมะรอเต็ง มะสะ)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลต้นหยงดालอ

๑๔.ผู้อนุมัติโครงการ

(นายมะรอเต็ง มะสะ)

ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.ต้นหยงดालอ

คณะกรรมการ สปสช.ตำบลต้นหยงดालออนุมัติโครงการประชุมครั้งที่.....๒/๒๕๖๒.....เมื่อวันที่.....๑๐ มี.ค.๒๕๖๒.....