

แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ
(สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพดี ห่างไกลโรค ประจำปี ๒๕๖๓

๑. ผลการดำเนินงาน

การสร้างเสริมสุขภาพและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคภัยไข้เจ็บและอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพ เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ที่ทุกคนควรมีการปฏิบัติและปลูกฝังจนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้ การมีความสุข ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม ส่งผลต่อการมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน รวมถึงเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติ จากสถิติการเจ็บป่วยของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลควนโดนตำบลควนโดน อำเภอควนโดนจังหวัดสตูล พบว่า อัตราการป่วยด้วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มักพบผู้ป่วยมากที่สุดในอันดับต้นของกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจากการดำเนินงานคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานในประชาชน อายุ ๓๕ ปีขึ้นไป ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลควนโดน ปีงบประมาณ ๒๕๖๓ (พฤศจิกายน ๖๒) กลุ่มเป้าหมายการคัดกรองโรค๒,๙๖๐คน พบว่าผลการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงพบกลุ่มเสี่ยง ร้อยละ ๔๕ ผลการคัดกรองโรคเบาหวานพบกลุ่มเสี่ยง ร้อยละ ๒๕

ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีและสร้างโอกาสสำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมให้กับประชาชนทุกกลุ่ม จะช่วยทำให้กลุ่มผู้ป่วยสามารถดูแลตนเองได้เป็นอย่างดี กลุ่มปกติและกลุ่มเสี่ยงมีความตระหนักและใช้ประสบการณ์ของผู้ป่วยคนอื่นๆในชุมชน เป็นตัวอย่างและปรับใช้ในการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม ไม่ก่อให้เกิดโรคก่อนวัยอันควร ทั้งนี้การสร้างโอกาสดังกล่าวจึงจำเป็นต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน การใช้แนวทางที่เหมาะสมกับบริบทพื้นที่ โดยเฉพาะการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นในชุมชนด้วยตนเอง ซึ่งอาจต้องรณรงค์ให้ประชาชนปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง โดยใช้หลัก ๓๐๒๘ เช่น ลดอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม รับประทานผักผลไม้มากขึ้น ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หมั่นทำจิตใจให้สงบ ลด ละ เลิกบุหรี่และสุรา รวมถึงการเปิดโอกาสในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทั้งผู้ป่วย กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มปกติอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดกระบวนการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม สอดคล้องกันไปอย่างต่อเนื่อง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลควนโดนได้ตระหนักถึงการเปิดโอกาสในการสร้างสุขภาพของ ประชาชนในทุกกลุ่มเป้าหมาย จึงได้จัดทำโครงการสุขภาพดี ชีวิตมีสุขประจำปี ๒๕๖๒ โดยนำ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดโรค ๓๐๒๘ ตามวิถีชุมชน เพื่อการมีสุขภาพดีโดยมีเป้าหมายที่สำคัญ คือการสร้างสุขภาพที่ดีให้กับประชาชนทุกกลุ่ม เปิดโอกาสแลกเปลี่ยนวิถีด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ และปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ลดปัญหาค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพในระยะยาวและพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรค ส่งผลต่อการมีสุขภาพดีถ้วนหน้าอย่างยั่งยืนต่อไป

ในการดำเนินงาน มีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ปัญหาประชาชนที่มีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน และที่มีความเสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง โดยมีกิจกรรมการดำเนินงาน การสำรวจข้อมูลด้านสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลด้านสุขภาพ มีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมการดำเนินงาน และจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ หนุนเสริมทักษะชีวิตให้แก่กลุ่มเป้าหมายและเรียนรู้จากคนต้นแบบ

โดยทำการประเมินค้นหาความเสี่ยงโรคหัวใจและโรคหลอดเลือด จำนวน ๑๕๙ คน พบว่า กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่มี อายุ ตั้งแต่ ๓๕ ปีขึ้นไป มีการสูบบุหรี่ในปัจจุบัน หรือ สูดมควันบุหรี่เป็นประจำ ร้อยละ ๓๕ ซึ่ง ผู้ชายมีรอบเอวเกิน ๙๐ ซม. ร้อยละ ๑๐ ผู้หญิง รอบเอวเกิน ๘๐ ซม. ร้อยละ ๓๕ และ มีญาติสายตรง (พ่อ แม่ พี่ น้อง ลูก) ที่แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย ได้รับการผ่าตัดหลอดเลือดหัวใจ ใช้นิโคตินทดแทนหลอดเลือดหัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต เสียชีวิตจากหลอดเลือดหัวใจ ก่อน อายุ ๕๕ ปี โดยให้มีการกำหนดเป้าหมายในการลดปัจจัยเสี่ยง กำหนดวันเริ่มทำกิจกรรม สร้างขวัญกำลังใจให้ตัวเอง และร่วม กิจกรรมจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ หนุนเสริมทักษะชีวิต

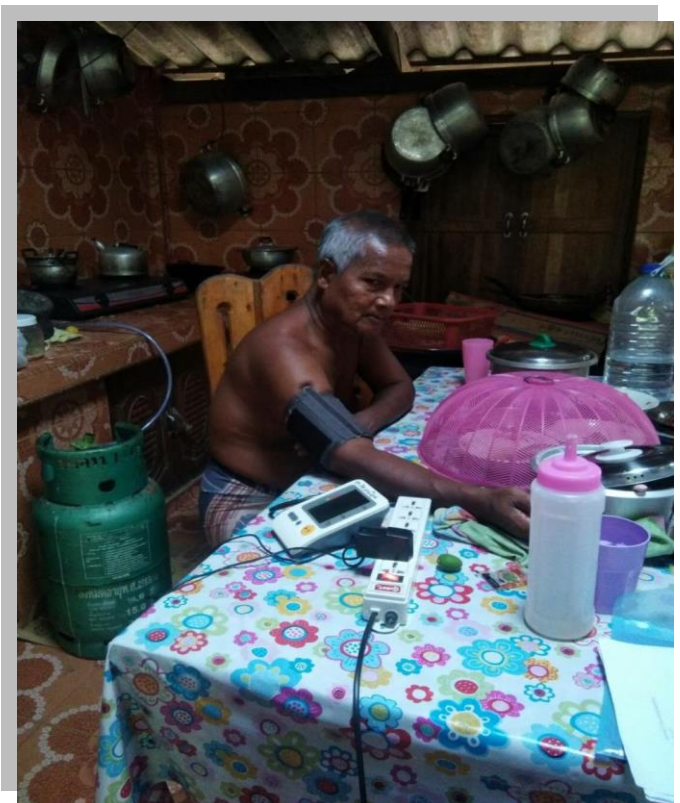
ผลการดำเนินงาน

จัดกิจกรรมในวันที่ ๑๘-๑๙ มีนาคม ๒๕๖๓ กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วม ครบ โดยมีการกำหนดเนื้อหา การประชุมเชิงปฏิบัติการ ประกอบด้วยเนื้อหา ดังนี้ การประเมินความเสี่ยง การประเมินความเครียด สถานการณ์ และความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อ มีการจัดกิจกรรมสนทนา การให้ความรู้ ๓ อ ๒ ส มีการออกกำลังกายร่วมกัน พร้อมสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ โดยจากการประเมินกลุ่มเป้าหมาย มีความรู้ในการเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๘๗ มีการประเมินสุขภาพตนเองในชีวิตประจำวัน การวิเคราะห์สุขภาพ การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับ บริบทพื้นที่ มีเมนูสุขภาพหรือเทคนิคลดน้ำหนักที่ปลอดภัย และมีการเยี่ยมติดตามกลุ่มเสี่ยงในชุมชนทั้งรายกลุ่ม และรายบุคคล











จากกิจกรรมจากประชาชนกลุ่มเสี่ยง มีระดับการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น โดยจากการติดตามพฤติกรรมสุขภาพพบว่า มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในระดับที่ดีขึ้นที่เพิ่มขึ้น จำนวน ๙๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๖๐ ระดับสืเท่าเดิม ๖๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๓.๓๙ ไม่มีผู้ป่วยรายใหม่จากการเข้าร่วมโครงการในกลุ่มเป้าหมายที่ติดตาม ประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดโรค โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการติดตามเกณฑ์ป้องกันจรรยาชีวิต ๗

กลุ่มโรค	N						
โรคความดันโลหิตสูง	๙๐	๔๑	๔๔	๕	๐	๐	๐
โรคเบาหวาน	๖๙	๔๒	๒๕	๒	๐	๐	๐
รวม	๑๕๙	๘๓	๖๙	๗	๐	๐	๐

๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๒.๑ การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

๒.๒ จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม๑๕๙..... คน

๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ๓๑,๘๐๐..... บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง๓๑,๘๐๐..... บาท คิดเป็นร้อยละ๑๐๐.....

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ-..... บาท คิดเป็นร้อยละ-.....

๔. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)

.....

.....

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)

.....

.....

ลงชื่อ ผู้รายงาน

(.....นางธิดา เหมือนพะวงศ์.....)

ตำแหน่ง ..พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๘ เมษายน ๒๕๖๓.....

