

ส่วนที่ 3 แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่รับงบประมาณสนับสนุน จากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน

1. ชื่อโครงการเปลี่ยนชีวิตปลอดโรค ประจำปี 2563
2. วันที่ดำเนินโครงการ 29 มิถุนายน 2563 – 25 สิงหาคม 2563
3. จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 50 คน
4. ประเมินผลคุณภาพกิจกรรม
 - 4 = บรรลุผลมากกว่าเป้าหมาย
 - 3 = บรรลุผลตามเป้าหมาย
 - 2 = เกือบได้ตามเป้าหมาย
 - 1 = ได้น้อยกว่าเป้าหมายมาก
 - 0 = ไม่สามารถประเมินได้

5. ผลผลิต(Output)/ ผลลัพธ์(Outcome) ที่เกิดขึ้น

การคัดเลือกผู้เข้าร่วมโครงการวัดจากผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2563 โดยคัดเลือกจากผู้ที่มีไขมันในเลือด/ไตรกลีเซอไรด์/LDL สูงเกินค่ามาตรฐาน ค่าน้ำตาลในเลือดเกินค่าปกติ มีความเสี่ยงค่าความดันโลหิตสูง ดัชนีมวลกาย รอบเอวเกินรวมถึงผู้ที่สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ค่อนข้างบ่อย ผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 50 คน เป็นพนักงานเทศบาล และพนักงานจ้างเทศบาลเมืองพัทลุง

จัดการอบรมตามหลักสูตรการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3๐ 2ส คือการรับประทานอาหารควบคุมแคลอรีสำหรับวัยทำงาน การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ การจัดการอารมณ์ และการออกกำลังกายที่เหมาะสม โดยมีการเพิ่มการออกกำลังกายให้มากขึ้น เป็นระยะเวลา 7 สัปดาห์ ผู้เข้าร่วมโครงการมีการบันทึกผลการออกกำลังกายในแต่ละวัน รวมถึงการบันทึกผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การรับประทานอาหารในแต่ละวัน และได้รับการวัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก วัดชีพจร วัดความดันโลหิต วัดเปอร์เซ็นต์ไขมันใต้ผิวหนัง วัดรอบเอว และตรวจสมรรถภาพทางกายโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข มีการติดตามและประเมินสุขภาพในสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 7 วัดจากการลดของไขมัน มีมวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น

ผลการดำเนินการโครงการ

การติดตามสัปดาห์ที่ 2 ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 50 คน มีผู้มาตรวจและประเมินสุขภาพ จำนวน 24 คน

สัปดาห์ที่	ผู้ที่เข้ารับการติดตามสุขภาพ (คน)	จำนวนผู้มีภาวะเสี่ยงโรคเบาหวาน (คน)	จำนวนผู้มีภาวะเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง (คน)	หมายเหตุ
2	24	1	5	

การติดตามสัปดาห์ที่ 4 ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 50 คน มีผู้มาติดตามและประเมินสุขภาพ
จำนวน 25 คน

สัปดาห์ที่	ผู้ที่เข้ารับการติดตาม สุขภาพ (คน)	จำนวนผู้มีภาวะเสี่ยง โรคเบาหวาน (คน)	จำนวนผู้มีภาวะเสี่ยงโรค ความดันโลหิตสูง (คน)	หมายเหตุ
4	25	2	4	

การติดตามสัปดาห์ที่ 6 ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 50 คน มีผู้มาติดตามและประเมินสุขภาพ
จำนวน 23 คน

สัปดาห์ที่	ผู้ที่เข้ารับการติดตาม สุขภาพ (คน)	จำนวนผู้มีภาวะเสี่ยง โรคเบาหวาน (คน)	จำนวนผู้มีภาวะเสี่ยงโรค ความดันโลหิตสูง (คน)	หมายเหตุ
6	23	2	4	

การติดตามสัปดาห์ที่ 7 ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 50 คน มีผู้มาติดตามและประเมินสุขภาพ
จำนวน 21 คน

สัปดาห์ที่	ผู้ที่เข้ารับการติดตาม สุขภาพ (คน)	จำนวนผู้มีภาวะเสี่ยง โรคเบาหวาน (คน)	จำนวนผู้มีภาวะเสี่ยงโรค ความดันโลหิตสูง (คน)	หมายเหตุ
7	21	0	3	

ผลสรุปการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จากตารางข้างต้น พบว่า

กลุ่มเป้าหมายมีการปรับเปลี่ยนที่เหมาะสม นำความรู้ที่ได้รับมาปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง
การเลือกรับประทานอาหาร การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย การควบคุมอารมณ์และการผ่อนคลาย
ความเครียดในการทำงาน ทำให้ผู้ที่เสี่ยงต่อโรคเบาหวาน จำนวน 2 ราย มีน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ
และผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 5 ราย ลดลงเหลือ จำนวน 3 ราย ซึ่งทั้ง 3 ราย อยู่ใน
เกณฑ์ค่าไม่เกิน 150/90 มม.ปรอท และมีการปรับเปลี่ยนอย่างต่อเนื่อง แต่ละสัปดาห์ผู้ที่เข้ารับการติดตาม
สุขภาพจะมีการสอบถามเกี่ยวกับปัญหาเรื่องสุขภาพที่พบ หรือเรื่องการรับประทานอาหารอย่างไรจึงจะ
เหมาะสม เมื่อตอบข้อสงสัย จึงนำไปปฏิบัติส่งผลให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมและดีขึ้น จึงมี
ผู้ผ่านการอบรมทั้งสิ้นจำนวน 21 ราย และได้บุคคลต้นแบบจำนวน 6 ราย (ผู้ที่มีมวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น
มวลไขมันลดลง) ตามรายชื่อ ดังนี้

- | | |
|---------------------------|-------------|
| 1. นางวีณา พันชนะ | บุคคลต้นแบบ |
| 2. นายฉัตรชัย มธุรสศิลป์ | บุคคลต้นแบบ |
| 3. นางจิรารัตน์ คณะสุวรรณ | บุคคลต้นแบบ |
| 4. นางพรพนา หนูทวี | บุคคลต้นแบบ |
| 5. นายโสภณ อีสโม | บุคคลต้นแบบ |
| 6. นางสาวกุลยา วินัยธรรม | บุคคลต้นแบบ |
| 7. นางอารีย์ วิทยารัตน์ | |
| 8. นายศรীরัตน์ ช่วยพิชัย | |
| 9. นางพัชรี เวทประสิทธิ์ | |
| 10. นางสมชีพ ศรีนาค | |
| 11. นายอุทัย วิจิตรวงศ์ | |
| 12. นายชินนทร์ เดชสงค์ | |
| 13. นายกิตติศักดิ์ จำเริญ | |
| 14. นายชาญยุทธ แก่นแก้ว | |
| 15. นายสังเวียน แปะชีว | |
| 16. นายชูศักดิ์ อ้นพุ่ม | |
| 17. นางวีณา จันทร์อักษร | |
| 18. นายนราธิป หนูนุ่น | |
| 19. นายอุเทน ช่วยเกื้อ | |
| 20. นายณัฐวุฒิ พรหมแทน | |
| 21. นางสุพินยา ชุมรอด | |

ปัญหาและอุปสรรค

ระยะเวลาในการอบรม ใช้เวลาติดตามทั้งหมด 7 สัปดาห์ ผู้เข้ารับการอบรมบางรายไม่สามารถมาร่วมได้ครบตามเวลาที่กำหนด ด้วยงานและภาระที่ต้องรับผิดชอบ

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้ที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มเป้าหมาย มีความสนใจจะเข้ารับการอบรมโครงการนี้
2. ผู้ที่ผ่านการอบรมโครงการฯ มีความสนใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง และสนใจเข้าร่วมในโครงการเฟส 2

6. รายงานการใช้เงิน

งบประมาณที่ตั้งไว้.....27,800 บาท

ค่าตอบแทน	ค่าจ้าง	ค่าใช้สอย	ค่าวัสดุ	ค่าสาธารณูปโภค	อื่นๆ	รวมรายจ่าย	เงินเหลือคืน
3,000	7,100	0	18,600	0	0	28,700	0

ลงชื่อ..... 

(นางสาวชุติมน ธาดาพรระชูติ)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ