

สุขภาพให้คนไทยแข็งแรง ส่วนหนึ่งนั้น โดยได้กำหนดตัวชี้วัดของโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคหลอดเลือดหัวใจ โดยกำหนดให้มีกิจกรรมการคัดกรอง ค้นหาผู้ป่วยในชุมชน และให้มีการลดละกิจกรรมเสี่ยงอันได้แก่ละเลิกการสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ลดอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานผักผลไม้เพิ่มขึ้น มีการออกกำลังกายเป็นประจำ ลดภาวะน้ำหนักเกิน การดำเนินงานให้ประสบความสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืนนั้นจำเป็นต้องอาศัยการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง

จากการคัดกรองความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง/โรคเบาหวาน ในปี ๒๕๖๒ เป้าหมายประชากร ๓๕ ปีขึ้นไป จำนวน ๑,๔๙๒ คน ได้รับการคัดกรอง ๑,๔๒๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๕.๖๔ พบกลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคความดันโลหิตสูง จำนวน ๘๓๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๕๑ กลุ่มเสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง จำนวน ๑๘๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๙๖ ผู้ป่วยรายใหม่โรคความดันโลหิตสูง ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๗ และพบกลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวาน จำนวน ๑๓๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๘.๓๗ กลุ่มเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๐.๘๗ ผู้ป่วยรายใหม่โรคเบาหวาน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓

ชมรม อาสาสมัครสาธารณสุขตำบลนาพละ มุ่งหวังเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน จึงได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลด หวาน มัน เค็ม ลดภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง โดยมุ่งเน้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การสร้างความร่วมมือ และพัฒนากิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนของกลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง

## ๒. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

### ขั้นที่ ๑ ขั้นเตรียมการ

๑. จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติ และขอสนับสนุนงบประมาณ
๒. ประชุมชี้แจงผู้มีส่วนเกี่ยวข้องรับทราบวัตถุประสงค์ของโครงการ
๓. จัดทำแผนการออกปฏิบัติงานเชิงรุกในการดำเนินงานลดภาวะแทรกซ้อนของโรคเรื้อรัง
๔. ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อขอความร่วมมือและสนับสนุนกิจกรรมการตรวจติดตามกลุ่มเสี่ยงในชุมชน เช่น อบต. ผู้นำท้องถิ่น และภาคีเครือข่าย
๕. ประชาสัมพันธ์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงและลดภาวะแทรกซ้อนเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้เข้าร่วมโครงการฯ
๖. จัดเตรียมเอกสาร วัสดุ สื่อสุขศึกษา ต่างๆในการให้ความรู้/คำแนะนำและแบบติดตามกลุ่มเสี่ยง

### ขั้นที่ ๒ ขั้นดำเนินการ

๑. จัดประชุมให้คำแนะนำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแก่กลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง/โรคเบาหวาน
๒. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร่วมกับ อสม. ประเมินปัจจัยเสี่ยงรายบุคคลเพื่อลดภาวะแทรกซ้อนของกลุ่มโรคเรื้อรัง
๓. แจ้งผลการตรวจสุขภาพ พร้อมแนะนำให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพ /การปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารเฉพาะโรค การออกกำลังกาย และการลดภาวะเครียด
๔. กิจกรรมติดตามพฤติกรรมเสี่ยงรายกลุ่มให้คำแนะนำการบริโภคอาหารเฉพาะโรค/การออกกำลังกาย ตามกลุ่มวัย
๕. บันทึกข้อมูลผลการให้คำแนะนำความรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความเสี่ยง ลงในโปรแกรม

### ขั้นที่ ๓ สรุปวิเคราะห์และประเมินผล

๑. สรุปผลการดำเนินงานตรวจสุขภาพและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรายบุคคล และคืนข้อมูลการดำเนินงานกลับไปยัง หมู่บ้าน/ชุมชน อสม. อบต. ทราบภาระของโรค เพื่อให้ได้มีส่วนร่วมในการติดตาม แนะนำการดูแลตนเองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง
๒. รายงานผลการดำเนินงานให้ผู้บังคับบัญชา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป