

โครงการขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลพร่อน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

๑. ชื่อโครงการ

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ ปี ๒๕๖๓

๒. หลักการและเหตุผล

โรคเบาหวานนับเป็นปัญหาการเจ็บป่วยที่สำคัญและนำมาซึ่งความสูญเสียทรัพยากรในการดูแลรักษา มีผลกระทบต่อผู้ป่วยเอง และผู้ดูแลคำรักษาพยาบาล ค่าใช้จ่ายในครอบครัว มีอาการป่วยเรื้อรังเป็นเวลานาน ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ นอกจากจะเป็นโรคที่รักษาไม่หายแล้ว ยังเชื่อมโยงไปสู่โรคแทรกซ้อนอื่น ๆ อีกมากมาย เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือดโรคไตเรื้อรัง สำหรับสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรค คือ "กรรมพันธุ์" และ "สิ่งแวดล้อม" ในส่วนของกรรมพันธุ์นั้นเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อมีอายุมากขึ้น ขณะที่สิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยเสี่ยงที่เริ่มต้น ตั้งแต่ในครรภ์แม่ แม้กรรมพันธุ์จะเป็นสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ แต่ก็สามารถควบคุมปัจจัยเรื่องอาหารและสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานได้ จากผลการวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่า การควบคุมอาหารอย่างดี รวมไปถึงการออกกำลังกายเป็นประจำนั้นส่งผลโดยตรงต่อการป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะคนที่มีความเสี่ยงสูงทางกรรมพันธุ์ อีกทั้งยังเป็นการควบคุมโรคเบาหวาน รวมไปถึงป้องกันโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้ จากข้อมูลอัตราการป่วยด้วยโรคเบาหวานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพร่อน จังหวัดยะลา ปี ๒๕๖๒พบว่า ประชาชนกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานในเขตรับผิดชอบทั้งหมด ๑๒๖ราย ได้รับการตรวจภาวะน้ำตาลในเลือดทั้งหมด แต่พบว่ามีผู้ป่วยเบาหวาน ๖๐ราย ที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ หากไม่ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้ในอนาคต การรักษาโรคเบาหวานโดยให้ความสำคัญเฉพาะด้านการแพทย์อาจไม่เพียงพอ เพื่อการควบคุมโรคที่สมบูรณ์ ผู้ป่วยต้องได้รับความรู้เรื่องโรค รวมไปถึงความรู้เรื่องโภชนาการและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง พร้อมทั้งได้รับการกระตุ้นการเปลี่ยนพฤติกรรมผ่านกิจกรรมต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอซึ่งถ้าปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดตั้งแต่ระยะต้น ก็จะสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขโดยปราศจากโรคแทรกซ้อนได้ ดังนั้น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพร่อน ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเกี่ยวกับการดูแลตนเองเพื่อลดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน โดยได้จัดโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มผู้ป่วยต่อโรคเบาหวาน โดยเน้นกิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน

๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ประชากรกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้หรือญาติผู้ดูแล มีความรู้ในการดูแลตนเอง
๒. ประชากรกลุ่มผู้ป่วยและญาติผู้ดูแลมีพฤติกรรมที่ถูกต้องตามหลัก ๓ อ.และลดภาวะแทรกซ้อนได้

๔. กลุ่มเป้าหมาย

- | | |
|---|-------------------|
| ๑. ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ | จำนวน ๓๐คน |
| ๒.ญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน | จำนวน ๓๐ คน |
| | รวมทั้งสิ้น ๖๐ คน |

๕. วิธีดำเนินการ

๑. ประชุมหาแนวทางร่วมกับ อสม., อสค.ในตำบลพร้อมในการดำเนินการ
๒. เจาะเลือดผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ในพื้นที่โดยการเพื่อประเมินภาวะเสี่ยง และจัดทำทะเบียน
๓. จัดทำโครงการขอรับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลพร้อม
๔. จัดอบรมผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ ให้เกิดการปฏิบัติตัวที่เหมาะสม เช่น อาหาร อารมณ์ การออกกำลังกาย เพื่อลดเสี่ยง ป้องกันภาวะไตเสื่อม โรคหัวใจ และหลอดเลือดสมอง
๕. ติดตามกลุ่มเป้าหมายทุก ๓ เดือน ติดตามและประเมินผู้ป่วยซ้ำจากการเจาะเลือดเพื่อประเมิน ค่าระดับน้ำตาลสะสมในเลือดตลอดระยะเวลา ๒-๓ เดือนที่ผ่านมา(Hb A๑C)
๖. สรุปผลโครงการ

๖. ระยะเวลาดำเนินการ

กรกฎาคม ๒๕๖๓ – ธันวาคม ๒๕๖๓

๗. สถานที่ดำเนินการ

ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านตาสา

๘. งบประมาณในการดำเนินการ

ใช้งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลพร่อน จำนวน ๑๐,๒๐๐ บาท (เงินหนึ่งหมื่นสองร้อยบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดดังนี้

- | | | | |
|--|--|-----------------|--------------------------------|
| ๑. ค่าอาหารกลางวันสำหรับกลุ่มเป้าหมาย | จำนวน ๓๐คน x ๖๐บาท x ๒ รุ่น | เป็นเงิน | ๓,๖๐๐ บาท |
| ๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับกลุ่มเป้าหมาย | จำนวน ๓๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ x ๒ รุ่น | เป็นเงิน | ๓,๐๐๐ บาท |
| ๓. ค่าวิทยากร ชั่วโมงละ ๓๐๐ บาท x ๖ ชั่วโมง x ๒ รุ่น | | เป็นเงิน | ๓,๖๐๐ บาท |
| | | รวมเป็นเงินสิ้น | ๑๐,๒๐๐ บาท |
| | | | (เงินหนึ่งหมื่นสองร้อยบาทถ้วน) |

๙. ตัวชี้วัด(วัดค่าจากกลุ่มเป้าหมาย)

๑. ระดับความรู้ของผู้เข้าร่วมโครงการมากกว่าหรือเท่ากับร้อยละ ๘๐
๒. ผู้เข้าร่วมโครงการมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากกว่าหรือเท่ากับร้อยละ ๘๐
๓. ประชากรกลุ่มป่วยโรคเบาหวานมีภาวะแทรกซ้อนไม่เกินร้อยละ ๓
๔. ผู้ป่วยเบาหวานสามารถควบคุมระดับ HbA๑c ได้ น้อยกว่า ๗

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่มีภาวะแทรกซ้อน
๒. ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีพฤติกรรมที่ถูกต้องตามหลัก.๓ อ. ๒ ส.

๑๐. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

๑. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านตาสา
๒. องค์การบริหารส่วนตำบลพร่อน/กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลพร่อน

(ลงชื่อ).....ผู้เสนอโครงการ
(นางวนิดา หะยี่อุมา)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....ผู้เห็นชอบโครงการ
(นางหาสนิระ โต๊ะกูบฮา)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านตาสา

กำหนดการ

โครงการชะลอภาวะไตวายผู้ป่วยเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง ปีงบประมาณ ๒๕๖๓

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.๒๕๖๓

ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านตาสา

(รุ่นที่ ๑ กลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้)

เวลา	กิจกรรม / หัวข้อบรรยาย	วิทยากร
๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน	
๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๓๐ น.	พิธีเปิดการอบรม	โดย นายก อบต.พร่อน
๐๙.๓๐ น. - ๑๐.๐๐ น.	บรรยาย หัวข้อ “โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง มีผลต่อไตอย่างไร”	โดยคุณ..... ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.สต.....
๑๐.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย หัวข้อ “ชะลอไตเสื่อมได้อย่างไร”	โดยคุณ..... ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.สต.....
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐ น. - ๑๕.๐๐ น.	บรรยาย หัวข้อ “การเลือกรับประทานอาหารเพื่อชะลอการเสื่อมของไต”	โดยคุณ..... ตำแหน่ง รพ.สต.....
๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	บรรยาย หัวข้อ “เรียนรู้การอยู่กับโรคอย่างมีความสุข”	โดย การให้ความรู้จากผู้ป่วยโรคไต/ เบาหวาน คุณ.....

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๐๐ น. - ๑๐.๑๕ น. และ ๑๔.๐๐ น. - ๑๔.๑๕ น.

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

กำหนดการ

โครงการชะลอภาวะไตวายผู้ป่วยเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง ปีงบประมาณ ๒๕๖๓

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.๒๕๖๓
ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านตาสา

(รุ่นที่ ๒ กลุ่มญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน)

เวลา	กิจกรรม / หัวข้อบรรยาย	วิทยากร
๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน	
๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๓๐ น.	พิธีเปิดการอบรม	โดย
๐๙.๓๐ น. - ๑๐.๐๐ น.	บรรยาย หัวข้อ “โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง มีผลต่อไตอย่างไร”	โดยคุณ..... ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.สต.....
๑๐.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย หัวข้อ “ชะลอไตเสื่อม ได้อย่างไร”	โดยคุณ..... ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.สต.....
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น.	บรรยาย หัวข้อ “การเลือกเมนูอาหารที่เหมาะสมเพื่อชะลอไตและทำอะไรให้คนในครอบครัวห่างไกลจากไตเสื่อม”	โดยคุณ..... ตำแหน่ง

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๑๕ น. - ๑๐.๓๐ น. และ ๑๔.๐๐ น. - ๑๔.๑๕ น.

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม