

แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุน

จากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลควนโดน

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยหลัก ๓ อ ๒ ส เพื่อป้องกันโรคในกลุ่มเสี่ยงประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔

๑. ผลการดำเนินงาน

การสร้างเสริมสุขภาพและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคภัยไข้เจ็บและอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพ เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ที่ทุกคนควรมีการปฏิบัติและปลูกฝังจนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้ การมีความสุข ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม ส่งผลต่อการมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน รวมถึงเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติ จากสถิติการเจ็บป่วยของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลควนโดนตำบลควนโดน อำเภควนโดนจังหวัดสตูล พบว่า อัตราการป่วยด้วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มักพบผู้ป่วยมากที่สุดในอันดับต้นของกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจากการดำเนินงานคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานในประชาชน อายุ ๓๕ ปีขึ้นไป ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลควนโดน ปีงบประมาณ ๒๕๖๓ กลุ่มเป้าหมาย

การคัดกรองโรค ๒,๘๖๐ คน พบว่าผลการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงพบกลุ่มเสี่ยง ร้อยละ ๔๕ ผลการคัดกรองโรคเบาหวานพบกลุ่มเสี่ยง ร้อยละ ๓๕ ดังนั้นการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีและสร้างโอกาสสำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมให้กับประชาชนทุกกลุ่ม จะช่วยทำให้กลุ่มป่วยสามารถดูแลตนเองได้เป็นอย่างดี กลุ่มปกติและกลุ่มเสี่ยงมีความตระหนักและใช้ประสบการณ์ของผู้ป่วยคนอื่นๆในชุมชน เป็นตัวอย่างและปรับใช้ในการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม ไม่ก่อให้เกิดโรคก่อนวัยอันควร ทั้งนี้การสร้างโอกาสดังกล่าวจึงจำเป็นต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน การใช้แนวทางที่เหมาะสมกับบริบทพื้นที่ โดยเฉพาะการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นในชุมชนด้วยตนเอง ซึ่งอาจต้องรณรงค์ให้ประชาชนปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง โดยใช้หลัก ๓อ๒ส เช่น ลดอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม รับประทานผักผลไม้มากขึ้น ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หมั่นทำจิตใจให้สงบ ลด ละ เลิกบุหรี่และสุรา รวมถึงการเปิดโอกาสในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทั้งผู้ป่วย กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มปกติอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดกระบวนการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม สอดคล้องกันไปอย่างต่อเนื่อง

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลควนโดนได้ตระหนักถึงการเปิดโอกาสในการสร้างสุขภาพของ ประชาชนในทุกกลุ่มเป้าหมาย โดยนำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดโรค ๓อ๒ส ตามวิถีชุมชน เพื่อการมีสุขภาพดีโดยมีเป้าหมายที่สำคัญ คือการสร้างสุขภาพที่ดีให้กับประชาชนทุกกลุ่ม เปิดโอกาสแลกเปลี่ยนวิถีด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ และปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ลดปัญหาค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพในระยะยาวและพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรค ส่งผลต่อการมีสุขภาพดีถ้วนหน้าอย่างยั่งยืนต่อไป

โดยได้ดำเนินกิจกรรม ใน ๒ กิจกรรมหลัก โดยมี วัตถุประสงค์ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดโรคด้วย ๓อ ๒ ส และ เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดโรคร่วมกันของคนในชุมชน ซึ่งมีผลการดำเนินงาน ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ คืบข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ เน้นกระบวนการ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ

ผลการดำเนินงาน

จัดประชุมชี้แจงโครงการฯ คณะทำงาน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำนวน ๑๐๐ คน เข้าร่วมกิจกรรม ครบ ร้อยละ ๑๐๐ โดยมีการประชุมกำหนดเนื้อหา พัฒนาองค์ความรู้แบบเข้มข้น เรื่อง ๓ อ ๒ ส และการฝึกทบทวนการตรวจสุขภาพ การวัดความดันโลหิต การตรวจน้ำตาลในเลือด และการรอบรู้ด้านสุขภาพ การเลือกและข้อมูลทางโภชนาการ และมาตรการการดำเนินงานเฝ้าระวังโรคโควิด -๑๙ โดยจากการประเมินกลุ่มเป้าหมาย มีความรู้ในการเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๘๕ ซึ่งกิจกรรมในการดำเนินงานไม่มีค่าใช้จ่าย



**กิจกรรมที่ ๒ . จัดกิจกรรมย่อยในชุมชน มีการแบ่งโซนจัดทำฐานการเรียนรู้ และฟื้นฟูกลุ่มเพื่อนเตือนเพื่อน
พันธะสัญญาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ**

(ฐานการเรียนรู้ในชุมชนตามโซนหมู่บ้าน จำนวน ๒ วัน)

ผลผลิต (Output) / ผลลัพธ์ (Outcome)

๑.ร้อยละ ๘๕ ของกลุ่มที่เข้าร่วมโครงการมีสถานะสุขภาพที่ดีขึ้น

๒.ร้อยละ ๑๐๐ ของกลุ่มที่เข้าร่วมโครงการไม่มีผู้ป่วยรายใหม่

โดยมีการ ประสานกลุ่มเป้าหมายที่จะเข้าร่วมกิจกรรม คือ กลุ่มเสี่ยงจากการคัดกรองโรคไม่ติดต่อในชุมชนจำนวน ๑๑๒ คน โดยมีรายชื่อ คัดเลือกมาเฉพาะกลุ่มเป้าหมายที่มีความเสี่ยง เพื่อเข้ารับการประชุมเชิงปฏิบัติการ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูงให้เหมาะสมกับการดำรงชีวิตและวิถีชุมชน โดยมี ๑. จัดแบ่งกลุ่มสถานะสุขภาพโดยแบ่งกลุ่มตามโซนสีที่กำหนด ๒.จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อหนุนเสริมทักษะชีวิต ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ให้แก่กลุ่มเป้าหมาย เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดโรค ๓ อ ๒ ส ในกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มสงสัยป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ๓.จัดกิจกรรมย่อยในชุมชน ประเมินความคาดหวัง และการตั้งเป้าหมายร่วมกัน มีการแบ่งโซนจัดทำฐานการเรียนรู้ในชุมชน จำนวน ๓ ฐาน จำนวน ๔ รุ่น

ฐานที่ ๑ อาหารต้านโรครูฐานที่ ๒ ออกกำลังกายพิชิตพุง ฐานที่ ๓ เทคนิคการนวดคลายเครียด โดยแบ่งกลุ่มเป้าหมายตามโซน เพื่อการตั้งกลุ่ม และจัดทำพันธะสัญญาข้อตกลงร่วมกันในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (จำนวน๒ วัน)

จากกิจกรรมจากประชาชนกลุ่มเสี่ยง มีระดับการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น โดยจากการติดตามพฤติกรรมสุขภาพ จำนวน ๓ ครั้ง พบว่า มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในระดับที่ดีขึ้นที่ดีขึ้น จำนวน ๘๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๖.๖๐ ระดับสีเทาเดิม ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๓๙

ไม่มีผู้ป่วยรายใหม่จากการเข้าร่วมโครงการในกลุ่มเป้าหมายที่ติดตามและเกิดกลุ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่มีกิจกรรมต่อเนื่อง ในชุมชน จำนวน ๔ กลุ่ม



ฐานที่ 2
ออกกำลังกายลดโรค

ฐานที่ 3
นวดสร้างสุข

























๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๒.๑ การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

๒.๒ จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม๑๔๒..... คน

๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ๒๘,๔๐๐..... บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง๒๘,๔๐๐..... 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. ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔.....

แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุน
จากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลควนโดน

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยหลัก ๓ อ ๒ ส เพื่อป้องกันโรค
ในกลุ่มเสี่ยง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลควนโดน