

โครงการเฝ้าระวังและติดตามผู้มีภาวะเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง  
ในชุมชนเขต.๕ เทศบาลเมืองบ้านพรุ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ประจำปี ๒๕๖๔  
หลักการและเหตุผล

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะโรคเบาหวานความดันโลหิตสูง เป็นภัยเงียบที่ส่งผลกระทบต่อทำให้เกิดภาวะ โรคแทรกซ้อน ทำให้เกิดความพิการและตายก่อนวัยอันควร การเกิดโรคมีสาเหตุจากหลายปัจจัยเสี่ยง ที่มาจากพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกาย และนำไปสู่การเจ็บป่วย แทรกซ้อนที่สำคัญ เช่น โรคจอประสาทตาเสื่อม โรคไตวายเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด แผลเรื้อรัง การถูกตัดขา ตัดนิ้ว เป็นต้น ความเจ็บป่วยเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยตลอดจนค่าใช้จ่าย ด้านสาธารณสุขโดยรวม ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนเป็นอย่างมาก การปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพมีความสำคัญและจำเป็นในการแก้ไขปัญหาโรคติดต่อดังกล่าวเพื่อลดการเกิดโรคเรื้อรังได้

จากการตรวจคัดกรองปี ๒๕๖๓ ได้ลงคัดกรองโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง โดยเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครสาธารณสุขในเขตเทศบาลเมืองบ้านพรุ ทั้ง ๑๑ ชุมชน มีผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด จำนวน ๓๙๐ คน มีผู้รับบริการตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน จำนวน ๓๗๐ คน พบผู้ป่วยรายใหม่ จำนวน ๓๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๔๖ ของผู้รับบริการตรวจคัดกรองโรคเบาหวานทั้งหมด และพบผู้รับบริการกลุ่มเสี่ยง จำนวน ๗๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๘๑ ของผู้รับบริการตรวจคัดกรองโรคเบาหวานทั้งหมด มีผู้รับบริการตรวจคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง จำนวน ๓๙๐ คน

อาสาสมัครในเขตเทศบาลเมืองบ้านพรุ ชุมชนเขต.๕ เล็งเห็นและตระหนัก ถึงความสำคัญในการป้องกันและลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในกลุ่มวัยทำงาน จึงจัดทำโครงการ เฝ้าระวังและติดตามผู้มีภาวะเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงในชุมชนเขต.๕ ขึ้น เพื่อเป็นการส่งเสริม กระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายวัยทำงาน ตระหนัก รับรู้ถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพ ของตนเองมากขึ้น เป็นบุคคลที่มีสุขภาพดีและคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ประชาชนในกลุ่มเสี่ยงมีความรู้ความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติตนเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงได้ถูกต้อง

๒. เพื่อให้ประชาชนในกลุ่มเสี่ยงได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้อง ป้องกันภาวะแทรกซ้อนหรือลดอัตราการพิการ ที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง

๓. เพื่อให้ประชาชนในกลุ่มเสี่ยงได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดการเกิดโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง

### เป้าหมาย

ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงในชุมชนเขต...๕... ลดลงร้อยละ ๕๐

### วิธีดำเนินการ

1. ประชุมชี้แจงเจ้าหน้าที่เพื่อหาแนวทางในการดำเนินงานโครงการ
๒. เสนอโครงการเพื่อขอความเห็นชอบและอนุมัติ
๓. แต่งตั้งคณะทำงานดำเนินงานตามโครงการ
๔. ประชุมเตรียมการเพื่อหารูปแบบการดำเนินงานที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย ๑ ครั้ง
๕. เยี่ยมบ้านกลุ่มเสี่ยง ประเมินภาวะสุขภาพของกลุ่มเสี่ยง คอยดูแล ให้คำแนะนำ ให้ความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ให้เหมาะสม ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย อาหารเพื่อสุขภาพ การควบคุมน้ำหนัก การฝึกจิตคลายเครียด
๖. ประชุมติดตามกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ๔ ครั้ง เพื่อประเมินผล การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
๗. ประชุมสรุปผลโครงการ ๑ ครั้ง เพื่อรายงานเสนอคณะผู้บริหารเพื่อทราบ

### ระยะเวลาดำเนินการ

ระหว่างเดือนธันวาคม ๒๕๖๓ - เดือนสิงหาคม ๒๕๖๔

### งบประมาณ

ขอรับการสนับสนุนจากกองทุนระบบหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เทศบาล เมืองบ้านพรุ ปีงบประมาณ ๒๕๖๓ เป็นเงิน ๑๕๘,๙๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นห้าพันแปดร้อยเก้าสิบบาทถ้วน) เพื่อช่วยเหลือเป็นค่าใช้จ่าย ดังต่อไปนี้

## กิจกรรมประชุม

๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ประชุมเตรียมการ ๑ ครั้ง  
( อสม.ประจำเขต จำนวน ๑๕ คน x ๒๕ บาท) เป็นเงิน ๓๕๐ บาท
๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มประชุมติดตามกลุ่มเสี่ยง ๔ ครั้ง  
( อสม.ประจำเขตและประชาชน จำนวน ๓๐ คน x ๒๕ บาท x ๔ ครั้ง) เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท
๓. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มประชุมสรุปผลโครงการ ๑ ครั้ง  
( อสม.ประจำเขต จำนวน ๑๕ คน x ๒๕ บาท) เป็นเงิน ๓๕๐ บาท

## กิจกรรมเยี่ยมบ้านประเมินภาวะสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยง

๑. ค่าวัสดุวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์
  - แถบตรวจน้ำตาล เป็นเงิน ๙๐๐ บาท
  - เข็มเจาะน้ำตาล เป็นเงิน ๙๐๐ บาท
  - เครื่องตรวจน้ำตาล เป็นเงิน ๑,๘๕๐ บาท
  - เครื่องวัดความดัน เป็นเงิน ๑,๗๙๐ บาท
  - เครื่องวัดคลื่นหัวใจ เครื่อง เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท
๒. ค่าวัสดุไฟฟ้าและวิทยุ
  - ถ่านไฟฉายขนาด AA เป็นเงิน ๙๐๐ บาท
  - ถ่าน Lithium MV เป็นเงิน ๖๐๐ บาท
๓. ค่าไวโมล เป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท
๔. ค่าถ่ายเอกสาร เป็นเงิน ๒๕๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๕,๗๙๐ บาท

(หนึ่งหมื่นสี่พันเจ็ดร้อยเก้าสิบบาทถ้วน)

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

กลุ่มเสี่ยงที่ได้รับเฝ้าระวังและติดตามภาวะเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในชุมชนเขต  
๕ มีจำนวนลดลง

ผู้เขียนโครงการ

นางสุวิภา วัฒนดี  
อสม. ชุมชนเขต ๕

ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสุวิภา วัฒนดี  
(หม่อมจิรัช วัฒนดี)  
ประธาน อสม.เขต ๕