

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

จากการคัดกรองความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง/โรคเบาหวาน ในปี ๒๕๖๓ เป้าหมายประชากร ๓๕ ปีขึ้นไป จำนวน ๑,๔๙๒ คน ได้รับการคัดกรอง ๑,๔๗๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๙.๑๓ พบกลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคความดันโลหิตสูง จำนวน ๑๔๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐๗ กลุ่มเสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง จำนวน ๒๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๑.๘๙ พบผู้ป่วยรายใหม่โรคความดันโลหิตสูงจากการคัดกรองกลุ่มเสี่ยง จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๕๐ และเป้าหมายประชากร ๓๕ ปีขึ้นไป ที่คัดกรองโรคเบาหวาน จำนวน ๑,๖๗๗ คน พบกลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวาน จำนวน ๑๘๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๘๔ กลุ่มเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๐.๖๗ ผู้ป่วยรายใหม่โรคเบาหวานจากการคัดกรองกลุ่มเสี่ยง ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๑๕

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

## ๒. วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

### ขั้นที่ ๑ ขั้นเตรียมการ

๑. โครงการเพื่อขออนุมัติ และขอสนับสนุนงบประมาณ
๒. ประชุมชี้แจงผู้มีส่วนเกี่ยวข้องรับทราบวัตถุประสงค์ของโครงการและจัดตั้งคณะกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพระดับตำบล
๓. ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อขอความร่วมมือและสนับสนุนกิจกรรมการตรวจติดตามกลุ่มป่วยในชุมชน เช่น อบต. ผู้นำท้องถิ่น และภาคีเครือข่าย
๔. ประชาสัมพันธ์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงและลดภาวะแทรกซ้อนเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้เข้าร่วมโครงการฯ
๕. จัดเตรียมเอกสาร วัสดุ สื่อสุขศึกษา ต่างๆในการให้ความรู้/คำแนะนำและแบบติดตามกลุ่มเสี่ยง

### ขั้นที่ ๒ ขั้นดำเนินการ

๑. จัดประชุมให้คำแนะนำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแก่กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง/โรคเบาหวานที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม
๒. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร่วมกับ อสม. ประเมินปัจจัยเสี่ยงรายบุคคลพร้อมแนะนำ ให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพ / การปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารเฉพาะโรค การออกกำลังกาย และการลดภาวะเครียด
๓. กิจกรรมติดตามพฤติกรรมเสี่ยงพร้อมให้คำแนะนำการบริโภคอาหารเฉพาะโรค/การออกกำลังกาย ตามความเหมาะสม
๔. แจ้งผลการตรวจสุขภาพแก่กลุ่มเสี่ยงที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย
๕. บันทึกข้อมูลผลการให้คำแนะนำความรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความเสี่ยง ลงในโปรแกรม

### ขั้นที่ ๓ สรุปวิเคราะห์และประเมินผล

๑. สรุปผลการดำเนินงานตรวจสุขภาพและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรายบุคคล และคืนข้อมูลการดำเนินงานกลับไปยัง หมู่บ้าน/ชุมชน อสม. อบต. ทราบภาวะของโรค เพื่อให้ได้มีส่วนร่วมในการติดตาม แนะนำการดูแลตนเองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง
๒. รายงานผลการดำเนินงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป