

สรุปผลการดำเนินงาน

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง ปี 2566



กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลลำภี
อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา



แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
 กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลลำภีรหัส กปท.
 อำเภอ...ท้ายเหมือง.....จังหวัด.....พังงา.....

1.ชื่อ แผนงาน โครงการ กิจกรรม

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง ปี 2566

2.ผลการดำเนินงาน

1).จัดอบรมให้ความรู้แก่ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน จำนวน 70 คน เมื่อวันที่ 21 สิงหาคม 2566 ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลำภี มีการตรวจประเมินสุขภาพกลุ่มเสี่ยง การลงบันทึกสมุดประจำตัว และอบรมให้ความรู้ดังนี้

- เรื่องโรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค และภาวะแทรกซ้อนของโรค โดยวิทยากรคุณ ดวงพร คงสวัสดิ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
- เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพและอาหารบำบัดโรค โดยคุณมาลี ทศกาญจน์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
- สุขภาพจิตและการบำบัดความเครียด โดย คุณสายสุดา เนตรวงศา พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
- ฝึกเทคนิคการออกกำลังกาย โดยคุณเนาวรัตน์ รอบการ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

และมีจัดทำแผนปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในรอบ 1 เดือนและร่วมสร้างพันธสัญญากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยง กำหนดวันติดตามเยี่ยม 3 ครั้ง

กลุ่ม	จำนวน(คน)	ร้อยละ
-กลุ่มปกติ	37	52.86
-กลุ่มเสี่ยง	18	25.71
-กลุ่มเสี่ยงที่เฝ้าติดตาม	14	20
-เป็นโรค	1	1.42
รวม	70	100

พบว่า กลุ่มเสี่ยงหลังปรับเปลี่ยนพฤติกรรม กลับเข้าสู่กลุ่มปกติมากที่สุด ร้อยละ 52.86 รองลงมายังเป็นกลุ่มเสี่ยงติดตามปีละครั้ง ร้อยละ 25.71 และ กลุ่มเสี่ยงที่เฝ้าติดตามทุกเดือน ร้อยละ 20.0 น้อยที่สุดคือกลุ่มที่เป็นโรคที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์และรับยาต่อเนื่อง ร้อยละ 1.42 ตามลำดับ

ประกาศผลบุคคลตัวอย่างที่มีพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้นได้แก่

- 1.นางชุตินา บัตถาทุม
- 2.นางบุญทอม ทุมพร
- 3.นางเยาวภา ชูช่วยชีวิต



3. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์

- บรรลุตามวัตถุประสงค์
 ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ
-
-
-

4. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 24,000..... บาท
 งบประมาณเบิกจ่ายจริง 24,000..... บาท คิดเป็นร้อยละ 100.....
 งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุน - บาท คิดเป็นร้อยละ -.....

5. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

- ไม่มี
 มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)

.....

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)

.....

6. เอกสารประกอบการรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

- สำเนาหลักฐานการจ่ายเงิน (กรณีคณะกรรมการ กปท. ต้องการทราบรายละเอียด)
 ภาพถ่ายหรือวีดิทัศน์ภาพการดำเนินการจริง
 อื่น ๆ

7. บุคคลอ้างอิง/ตัวแทนผู้รับประโยชน์จากการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (อย่างน้อย 3 คน ขึ้นไป)

- ชื่อ.....นางเพ็ญทิศ โปชากร..... หมายเลขโทรศัพท์.....0887870656.....
- ชื่อ.....นายวัลลภ วรเลิศ..... หมายเลขโทรศัพท์.....0806982409.....
- ชื่อ.....นายสมปอง แก้วภักดี..... หมายเลขโทรศัพท์.....0962923931.....

ลงชื่อ  หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน

(.....นางสาววิไล ลิ้มประดิษฐ์.....)

ตำแหน่ง ...ผอ.รพ.สต.ลำภี.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.



สรุปผลการดำเนินงาน
โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง ปี 2566

1. วัตถุประสงค์ (เพื่อการจัดการบริการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค ที่ต้นเหตุสมรรถภาพ และรักษาพยาบาลระดับปฐมภูมิเชิงรุก รวมถึงการจัดการกระบวนการหรือกิจกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค)

1. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
2. เพื่อลดอัตราการเกิดโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง
3. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายได้รับการตรวจคัดกรอง
4. เพื่อให้สุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยงมีแนวโน้มสู่การมีสุขภาพดี

2. วิธีดำเนินการ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

- 1.อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง
2. จัดกิจกรรมลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพแก่ประชาชนกลุ่มเสี่ยงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ส่งเสริมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การดูแลสุขภาพจิต ให้คำแนะนำเรื่องการงดสูบบุหรี่และงดดื่มแอลกอฮอล์
3. สาธิตและฝึกทักษะ การประกอบอาหาร และการออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด

3. กลุ่มเป้าหมาย และกิจกรรม

- กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....70.....คน

4. ระยะเวลาดำเนินการ (ควรระบุตามการดำเนินงานจริง)

- | | |
|------------|-----------------------------------|
| ครั้งที่ 1 | วันจันทร์ ที่ 21 สิงหาคม พ.ศ.2566 |
| ครั้งที่ 2 | วันศุกร์ ที่ 1 กันยายน พ.ศ.2566 |
| ครั้งที่ 3 | วันศุกร์ ที่ 15 กันยายน พ.ศ.2566 |
| ครั้งที่ 4 | วันศุกร์ที่ 29 กันยายน 2566 |

5. สถานที่ดำเนินการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลำเกี

6. งบประมาณ (ให้สอดคล้องกับวิธีดำเนินการ ที่ตั้งไว้ตามข้อ 5)

จำนวน 24,000 บาท รายละเอียด ดังนี้

- | | |
|--|--------------------|
| 1. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน 70 คน x 30 บาท x 2 มื้อ | เป็นเงิน 4,200 บาท |
| 2. ค่าอาหารกลางวันสำหรับผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน 70คน x 70 บาท | เป็นเงิน 4,900 บาท |
| 3. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มในกิจกรรมติดตามเยี่ยมกลุ่มเสี่ยง 3 ครั้ง x 70 คน x 30 บาท | เป็นเงิน 6,300 บาท |
| 4. ค่าป้ายโครงการจำนวน 1 ป้าย | เป็นเงิน 500 บาท |
| 5. เอกสารประกอบการอบรม จำนวน 60 ชุด x 50 บาท | เป็นเงิน 3,000 บาท |
| 6. ค่าวิทยากร จำนวน 6 ชั่วโมง x 600 บาท | เป็นเงิน 3,600 บาท |
| 7. ค่าวัสดุพิมพ์เพื่อสาธิตการประกอบอาหารสุขภาพ | เป็นเงิน 1,300 บาท |
| 8. ค่าจัดทำเอกสารสรุปโครงการ จำนวน 2 เล่ม x 100 บาท | เป็นเงิน 200 บาท |

(ถ้วนเฉลี่ยทุกรายการ)

7.ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

1.ประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงมีความเข้าใจ และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดอัตราการป่วยด้วยโรคเรื้อรัง

ผลการดำเนินงาน

1).จัดอบรมให้ความรู้แก่ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน จำนวน 70 คน เมื่อวันที่ 21 สิงหาคม 2566 ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสำโรง มีการตรวจประเมินสุขภาพกลุ่มเสี่ยง การลงบันทึกสมุดประจำตัว และอบรมให้ความรู้ดังนี้

-เรื่องโรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค และภาวะแทรกซ้อนของโรค โดยวิทยากรคุณ ดวงพร คงสวัสดิ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

-เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพและอาหารบำบัดโรค โดยคุณมาลี ทศกาญจน์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

-สุขภาพจิตและการบำบัดความเครียด โดย คุณสายสุดา เนตรวงศา พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

-ฝึกเทคนิคการออกกำลังกาย โดยคุณเนาวรัตน์ รอบการ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ และมีจัดทำแผนปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในรอบ 1 เดือนและร่วมสร้างพันธสัญญาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยง กำหนดวันติดตามเยี่ยม 3 ครั้ง

สรุปแบบประเมินโครงการ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป	N	ร้อยละ
เพศ	70	100
ชาย	14	20
หญิง	56	80
อายุ	70	
ต่ำกว่า 30 ปี	-	-
30 - 39 ปี	6	8.57
40 - 49 ปี	19	27.14
50 - 59 ปี	23	32.85
60 ปีขึ้นไป	22	31.42
สิทธิ์	70	
บัตรทอง	69	98.57
ประกันสังคม	-	-
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจและครอบครัว	1	1.43
อื่นๆ...	-	-

จากผลการวิเคราะห์พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยเพศหญิงมีจำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 80.00 เพศชายจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 มีอายุส่วนใหญ่อยู่ที่ 50 - 59 ปี คิดเป็นร้อยละ 32.85 รองลงมา อายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 31.42 ส่วนสิทธิ์การรักษา ใช้บัตรทอง ร้อยละ 98.57 และสิทธิ์ข้าราชการ ร้อยละ 1.43 ตามลำดับ

2) การประเมินผลทางด้านความรู้

2.1 ประเมินความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตามแบบสอบถามความรู้เรื่องอาหาร ออกกำลังกายและ อารมณ์ (3อ.)

คะแนน	ก่อนการอบรม		หลังการอบรม	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
10	0	0	6	8.57
9	1	1.42	8	11.43
8	12	17.14	20	28.57
7	15	21.42	17	24.28
6	24	34.28	12	17.14
5	18	25.71	7	10
4	0	0	0	0
รวม	70	100	70	100

จากตาราง

- ก่อนการอบรม จากแบบสอบถามกลุ่มเสียงจำนวน 70 คนพบว่าผู้เข้าอบรมมีระดับคะแนนสูงสุดอยู่ที่ 6 คะแนน จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 34.28 รองลงมาคือ 5 คะแนน จำนวน 18 คนคิดเป็นร้อยละ 25.71

- หลังการอบรม จากแบบสอบถามกลุ่มเสียงจำนวน 70 คนพบว่าผู้เข้าอบรมมีระดับคะแนนสูงสุดอยู่ที่ 8 คะแนน จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 28.57 รองลงมาคือ 8 คะแนน จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 24.28 และคะแนนต่ำสุดอยู่ที่ 5 คะแนน จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 10

2.2 ประเมินทัศนคติ ผู้เข้ารับการอบรมส่งแบบประเมินคืน จำนวน 70 ชุด สามารถประเมินผลได้ดังตาราง ดังนี้

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (ร้อยละ)	ไม่เห็นด้วย (ร้อยละ)	เห็นด้วย (ร้อยละ)	เห็นด้วยอย่างยิ่ง (ร้อยละ)
การลดและควบคุมน้ำหนักต้องกินให้น้อยลงและ ออกกำลังกายให้มากขึ้น	0	10	50	40
การงดหรือลดอาหารเย็น ช่วยให้ลดน้ำหนักได้เร็วขึ้น	12	18	40	30
การงดข้าว แป้ง น้ำตาล น้ำมัน แล้วกินเฉพาะ เนื้อสัตว์ ช่วยให้ลดน้ำหนักได้เร็วขึ้น	4	24	52	20
การจำกัดข้าว แป้ง ให้น้อยลงแล้วกินผักเพิ่มขึ้น ช่วยให้อิ่มท้องและลดน้ำหนักได้	22	56	16	6
การควบคุมอาหาร จำกัดชนิดและปริมาณอาหาร เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก	10	16	52	22
การควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติ เป็นผลดีต่อการ ควบคุมน้ำหนัก	12	42	36	10
การควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติทุกวันนี้ เป็นสิ่งที่ทำ ได้ยาก	4	12	56	28
การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นดีต่อการควบคุม น้ำหนักแต่ทำได้ยาก	2	10	68	20
ความขี้เกียจ คือสาเหตุสำคัญที่ทำให้ท่านไม่ได้ ออก กายสม่ำเสมอ	2	20	26	52
ความตั้งใจจริง คือ ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ท่านออก กายสม่ำเสมอ	0	0	42	58

จากตอบแบบประเมินพบว่า กลุ่มเสียงส่วนใหญ่เห็นด้วยว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นดีต่อการ ควบคุมน้ำหนักแต่ทำได้ยาก คิดเป็นร้อยละ 68 รองลงมา เห็นด้วยอย่างยิ่ง ว่า ความตั้งใจจริง คือ ปัจจัยสำคัญ ที่ทำให้ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ คิดเป็นร้อยละ 58 และเห็นด้วยว่า การควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติทุกวันนี้ เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก คิดเป็นร้อยละ 56 ส่วนข้อที่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งว่า การจำกัดข้าว แป้ง ให้น้อยลงแล้วกิน ผักเพิ่มขึ้น ช่วยให้อิ่มท้องและลดน้ำหนักได้ คิดเป็นร้อยละ 22

3).การตรวจประเมินสุขภาพกลุ่มเสียง หลังการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

กลุ่ม	จำนวน(คน)	ร้อยละ
-กลุ่มปกติ	37	52.86
-กลุ่มเสียง	18	25.71
-กลุ่มเสียงที่เฝ้าติดตาม	14	20
-เป็นโรค	1	1.42
รวม	70	100

จากตาราง พบว่า กลุ่มเสียงหลังปรับเปลี่ยนพฤติกรรม กลับเข้าสู่กลุ่มปกติมากที่สุด ร้อยละ 52.86 รองลงมายังเป็นกลุ่มเสียง ติดตามปีละครั้ง ร้อยละ 25.71 และ กลุ่มเสียงที่เฝ้าติดตามทุกเดือน ร้อยละ 20.0 น้อยที่สุดคือกลุ่มที่เป็นโรคที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์และรักษาต่อเนื่อง ร้อยละ 1.42 ตามลำดับ
ประกาศผลบุคคลตัวอย่างที่มีพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้นได้แก่

- 1.นางชุตินา ปัตถาทุม
- 2.นางบุญทอม ทุมพร
- 3.นางเยาวภา ชูช่วยชีวิต

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นต่อความพึงพอใจต่อโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง

เกณฑ์ระดับความเห็นด้วยจากค่าเฉลี่ย

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00	หมายถึงระดับความพึงพอใจ/ความรู้ความเข้าใจในระดับดีมาก
3.51 – 4.50	ระดับความพึงพอใจ/ความรู้ความเข้าใจในระดับดี
2.51 – 3.50	หมายถึงระดับความพึงพอใจ/ความรู้ความเข้าใจในระดับปานกลาง
1.51 – 2.50	หมายถึงระดับความพึงพอใจระดับ/ความรู้ความเข้าใจในระดับน้อย
1.00 – 1.50	หมายถึงระดับความพึงพอใจ/ความรู้ความเข้าใจในระดับน้อยที่สุด

บริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	ระดับความพึงพอใจของท่าน					ค่าเฉลี่ย	ระดับความพึงพอใจ
	5	4	3	2	1		
1. การประชาสัมพันธ์โครงการหรือบริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	18	26	15	0	0	4.03	ดี
2. ความน่าสนใจของกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	22	28	10	0	0	4.20	ดี
3. การมีส่วนร่วมของท่านในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่น ๆ ในกลุ่ม	22	27	11	0	0	4.18	ดี
4. ความรู้และทักษะที่ได้รับสอดคล้องกับความต้องการของท่าน	25	21	14	0	0	4.18	ดี
5. แรงจูงใจในการดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้น หลังจากท่านเข้าร่วมกิจกรรม	17	23	20	0	0	3.95	ดี
6. ความรู้ ความสามารถของเจ้าหน้าที่จัดกิจกรรม	24	16	20	0	0	4.06	ดี
7. ความเหมาะสมของระยะเวลาในการจัดกิจกรรม	27	22	11	0	0	4.26	ดี
8. สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่น ๆ ในการจัดกิจกรรม	16	26	18	0	0	3.96	ดี
9. ประโยชน์ที่ท่านได้รับ คำนวณกับเวลาที่เสียไปในการเข้าร่วมกิจกรรม	23	18	29	0	0	4.06	ดี
ค่าเฉลี่ยรวม						4.097	ดี

จากการสรุปแบบประเมินความพึงพอใจในภาพรวมมีค่าเฉลี่ย 4.09 อยู่ในระดับดี โดยผลประเมินข้อที่ 7 ความเหมาะสมของระยะเวลาในการจัดกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจเท่ากับ 4.26 อยู่ในระดับดี รองลงมาเป็นข้อ 2 ความน่าสนใจของกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจเท่ากับ 4.20 อยู่ในระดับดี และข้อที่ 5 แรงจูงใจในการดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้น หลังจากท่านเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจน้อยที่สุดเท่ากับ 3.96 อยู่ในระดับดีรายละเอียดดังตาราง

8. ผลสำเร็จจากการดำเนินงานโครงการ/กิจกรรม

จากกิจกรรมสำคัญที่ใช้ในการดำเนินโครงการ คือ การประชุมแกนนำ ค้นหากกลุ่มเป้าหมายที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ปรับพฤติกรรมการกิน และเพิ่มพฤติกรรมออกกำลังกาย โดยมีทีม อสม.ทำงานร่วมกับเจ้าหน้าที่ เป็นพี่เลี้ยงในการติดตามพฤติกรรมสุขภาพ และมีการสร้างกระแสการสื่อสารประชาสัมพันธ์ในชุมชนอย่างต่อเนื่อง ผลจากการติดตาม พบว่า

-มีผู้สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมซึ่งส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเสี่ยง จำนวน 70 คน ซึ่งจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีการติดตามผลโดยการแลกเปลี่ยนในชุมชนห่างกัน 2 สัปดาห์ ติดตามทั้งหมด 3 ครั้ง รวม 6 สัปดาห์ พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีพฤติกรรมดีขึ้น ผลการตรวจระดับน้ำตาลและความดันโลหิตสูง ดีขึ้นมากกว่าร้อยละ 80 ไม่พบว่ามีผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่ และผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่ 1 ราย

- มีกิจกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นในชุมชน

- มีเวทีแลกเปลี่ยนการลดหวาน มัน เค็ม ในที่ประชุมหมู่บ้าน

9. ปัญหา/อุปสรรค

- ด้วยภารกิจจากการประกอบอาชีพรับจ้างทำให้ขาดงานมาเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเสี่ยง เอาไปใส่ ใน ๔๖๖๖๖ ๓๒๓ ๑๐
- ประชาชนบางส่วนยังไม่ตระหนักถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในการป้องกันและลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งเนื่องมาจากปัจจัยส่วนบุคคล เช่น เศรษฐกิจ รายได้ การทำงานหาเลี้ยงตนเองและครอบครัว
- ชาวแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพตนเอง คิดว่าโรคไม่ติดต่อเรื้อรังรักษาได้

แนวทางแก้ไข — เอาไปใส่ใน ๔๖๖๖๖ ๓๒๓ ๑๐

- เพิ่มการประชาสัมพันธ์/รณรงค์/ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรังให้มากขึ้น เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนตื่นตัวในการดูแล/ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเองและครอบครัว
- สร้างบุคคลต้นแบบในการดูแลสุขภาพดี
- ส่งเสริมการออกกำลังกายทุกรูปแบบในชุมชน
- บูรณาการทุกหน่วยงานในชุมชน เช่น โรงเรียน วัด อบต. ในเรื่อง อาหาร ออกกำลังกาย และ อารมณ์

10. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

โครงการโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง ทำให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง มีความรู้ความเข้าใจในโรคเรื้อรัง พร้อมทั้งรู้วิธีปฏิบัติตัวป้องกันไม่ให้เกิดโรค ทั้งยังได้มีระบบติดตามการเฝ้าดูแลตนเองไม่ให้เกิดโรค ยังสามารถนำความรู้ที่ได้ไปแนะนำกับบุคคลในครอบครัวและคนรอบข้างไม่ให้เกิดโรคเรื้อรังต่อไป และเห็นสมควรที่จะให้มีโครงการดีๆ สืบไป

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงเบาหวานและความดันโลหิตสูงปีงบประมาณ 2566 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลำภี

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	อายุ	สศ.	ครั้งที่ 1				ครั้งที่ 2				ครั้งที่ 3				ครั้งที่ 4				สรุป
				นน.	Dtx	BP	เอว	นน.	Dtx	BP	เอว	นน.	Dtx	BP	เอว	นน.	Dtx	BP	เอว	
16	สมชาย ทุมพร	61	165	61	61	123/62	85	60.8	60	137/72	85	61.8	60	136/72	85	61.5	79	147/81	85	เสี่ยง/ติดตาม
17	จันทนา ยุทธกิจ	53	147	62	89	131/87	88	61	89	137/70	88	60	89	137/89	88	60	74	140/84	88	เสี่ยง/ติดตาม
18	โสภา วีระการ	72	158	80	104	122/74	100	80	114	130/67	100	80	116	128/65	100	80	115	122/79	100	เสี่ยง/ติดตาม
19	สุรียา กุลสุวรรณ	49	153	60.9	130	78/77	94	59	137	89/73	92	59.9	137	88/61	90	59.9	140	88/76	95	เสี่ยง/ติดตาม
20	เยาวภา ชูช่วยชีวิต	45	158	62.6	76	112/70	84	61	67	102/60	84	61.7	67	115/64	84	62.4	73	110/64	84	ปกติ
21	จิรวรรณ โชติผล	58	160	72	50	120/70	90	70	51	128/73	90	70	51	121/59	90	69.7	58	130/68	88	เสี่ยง
22	วาจนา ศรีชนะ	49	153	65	90	98/59	97	65	85	96/55	95	64.5	85	96/62	92	64.8	90	107/59	96	ปกติ
23	สวาท เรืองยทธิ์	59	151	63	120	123/85	89	62	116	139/85	85	61.5	116	116/65	84	61	104	130/81	84	เสี่ยง
24	อารมณ เมืองไทย	48	158	94.4	79	126/68	75	44	80	120/80	76	92.8	80	129/72	106	93.2	78	141/77	107	เสี่ยง/ติดตาม
25	ฐานิดา เนียมทอง	57	155	60	104	135/88	82	60	95	132/76	83	59.6	92	126/87	82	58	82	120/78	80	ปกติ
26	วรรณิ จงจิตร	51	158	72.5	102	137/75	92	71	97	137/72	90	69	91	111/70	87	69	90	111/71	87	ปกติ
27	เสาวภา ทองกลับ	58	161	58	126	130/82	89	57	98	126/82	86	55	83	118/80	85	54.1	86	102/52	84	ปกติ
28	บุญทอม ทุมพร	50	155	54.5	114	133/79	87	54	107	139/89	86	53.7	102	136/88	85	53	96	101/74	85	ปกติ
29	วงจันทร์ คงฤทธิ์พิทย	68	166	52	110	132/79	78	52.1	96	128/73	78	52.5	110	130/70	78	52	80	122/82	78	ปกติ
30	ละมัย สิงมณี	73	155	68	119	140/75	93	69	107	130/77	90	60	89	130/52	86	55	101	107/81	84	ปกติ

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงเบาหวานและความดันโลหิตสูงปีงบประมาณ 2566 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลำภี

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	อายุ	สส.	ครั้งที่ 1				ครั้งที่ 2				ครั้งที่ 3				ครั้งที่ 4				สรุป
				นน.	Dtx	BP	เอว	นน.	Dtx	BP	เอว	นน.	Dtx	BP	เอว	นน.	Dtx	BP	เอว	
31	สมปอง แก้วภักดี	56	168	71	136	102/69	84	71	127	120/88	84	71	134	114/77	84	70	128	110/76	85	DM
32	พรชัย คงฤทธิ์พิทยา	70	168	59.7	119	135/68	96	58	100	127/72	95	49	96	120/71	79	48.6	96	112/55	79	ปกติ
33	ช่วง พุ่มนวล	84	146	55	104	131/68	96	54.5	80	128/85	96	54	89	126/78	95	53	82	118/65	95	ปกติ
34	เจียมจิตร ยุทธกิจ	46	157	100	116	138/76	112	99	112	132/68	111	99	109	129/83	111	98	95	124/73	109	เสี่ยง
35	อัญจกรณ์ ทศการ	58	155	60	99	130/65	86	60	95	125/65	86	59	90	120/70	86	59.5	87	120/70	85	ปกติ
36	สุรียา พัฒจรัส	72	146	48.1	100	112/80	78	47.9	99	130/70	79	47.7	97	122/78	97	47.7	112	136/84	77	เสี่ยง
37	อรปรีชา พัฒจรัส	39	155	62	91	128/75	80	62	90	106/61	80	62	87	118/67	80	61.5	88	104/62	82.5	ปกติ
38	โสภา วีระการ	72	153	82	119	133/85	102	77	117	139/83	98	77	100	131/79	98	75	92	122/77	95	ปกติ
39	คำนึ่ง ศิรินันท์	54	156	67	109	162/108	93	65	80	137/82	93	63	89	127/80	92	60	84	111/70	86	ปกติ
40	อรอุมา ชูแก้ว	44	154	64.5	90	128/85	89	64.3	90	127/90	89	63.5	80	121/85	88	63.3	83	126/85	85	เสี่ยง
41	มยุรีย์ เทพพา	46	157	88	85	135/89	92	88	88	130/87	92	86	85	136/89	91	86	87	128/85	91	เสี่ยง
42	จันทร์หา หนูเพ็ง	56	150	65	77	116/69	90	65	86	130/70	90	65	73	128/80	90	65	90	125/81	90	เสี่ยง
43	อรณี เรืองผล	53	165	65	91	104/65	84	65	90	120/70	84	64.5	91	120/70	82	64	85	106/70	81	ปกติ
44	ปริญญา เพชรตะวันเที	51	155	60	90	110/70	82	60	85	110/70	82	60	95	120/65	82	60	87	120/75	82	ปกติ
45	ยุพดี คงด้วง	51	155	75	95	136/70	97	79	99	120/70	99	97	98	130/70	113	96.5	91	120/70	111	ปกติ

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงเบาหวานและความดันโลหิตสูงปีงบประมาณ 2566 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลำภี

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	อายุ	สส.	ครั้งที่ 1				ครั้งที่ 2				ครั้งที่ 3				ครั้งที่ 4				สรุป
				นน.	Dtx	BP	เอว	นน.	Dtx	BP	เอว	นน.	Dtx	BP	เอว	นน.	Dtx	BP	เอว	
46	อุไร แขวงเมฆ	65	160	48	101	130/78	72	48	97	107/65	72	48	95	120/65	72	48	90	103/67	72	ปกติ
47	คาริกา ทับทอง	52	158	89	148	138/84	100	82.5	127	139/86	96	82	132	125/75	95	80	125	126/80	92	DM
48	รัชณี สามัญ	47	172	76	110	129/82	94	75.6	90	117/65	93	74	91	120/80	90	74	88	111/73	90	ปกติ
49	วัลลภ ศรีเพชร	34	149	48	86	130/72	72	47	86	129/70	71	47.2	84	116/65	72	46	82	110/60	71	ปกติ
50	ยุพา อนันตมาช	73	147	48	90	156/96	88	47	85	147/90	87	47	89	155/80	88	45	81	146/79	86	HT
51	ธรรม์ชนะ เผ่าชัย	46	170	64	112	113/69	75	63	113	112/75	74	63	112	110/80	73	63	102	102/52	73	ปกติ
52	ราตรี แก้วน้อย	54	160	68.8	103	137/86	92	68	101	130/80	92	68.1	99	128/78	92	68	95	125/76	91	ปกติ
53	ถนอม ยุทธกิจ	47	155	55	104	129/91	87	53.1	90	128/87	86	52.5	92	121/78	84	52	86	112/70	83	ปกติ
54	สุปราณี ศรีพล	45	158	55	101	130/70	80	54	99	130/60	79	54	95	120/70	78	53.5	85	110/71	77	ปกติ
55	นกชนาจ เคชอรัญ	41	162	86	111	108/88	111	85.3	112	108/96	109	81.3	108	111/90	106	81	98	112/86	106	ปกติ
56	นิไพ ถิ่นไพร	58	149	44.3	38	110/55	75	44	44	101/52	75	43.7	48	102/57	74	43.6	49	100/53	74	ปกติ
57	อารมณ เมืองไทย	48	158	94.4	79	126/68	107	92.9	81	120/80	106	92.8	80	129/72	106	93.2	78	131/77	107	เสี่ยง
58	ฉลวย เกตุหนู	58	155	57	98	133/72	84	57	95	125/69	84	56	87	125/80	84	56	89	119/75	84	ปกติ
59	อรทัย จิตคง	63	152	60	100	161/91	83	57.5	101	150/72	81	57.6	96	136/72	83	56	91	139/89	82	HT
60	จันจิรา พานทอง	35	153	73.1	78	131/86	99	73.4	76	126/90	99	73.4	14/6	117/63	100	73.8	84	112/70	100	ปกติ

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงเบาหวานและความดันโลหิตสูงปีงบประมาณ 2566 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลำภี

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	อายุ	สส.	ครั้งที่ 1				ครั้งที่ 2				ครั้งที่ 3				ครั้งที่ 4				สรุป
				นน.	Dtx	BP	เอว	นน.	Dtx	BP	เอว	นน.	Dtx	BP	เอว	นน.	Dtx	BP	เอว	
61	อมรรัตน์ ขวตทอง	39	155	78	120	110/70	95	78	118	105/65	95	78	129	112/70	95	77.5	126	120/70	95	DM
62	โสภา อ่อนชู	52	156	76	85	120/80	93	75	84	130/78	92	75	80	128/76	90	74	85	120/80	89	ปกติ
63	อัมพรรัตน์ จันทร์ทอง	60	158	66.6	91	134/77	91	66.6	90	130/70	91	67	89	128/68	90	67.2	80	120/78	89	ปกติ
64	สุรียา กุลสุวรรณ	49	153	60.9	116	130/70	94	59.3	110	133/89	92	59.3	93	137/88	92	59.9	104	140/88	93	เสี่ยง/ติดตาม
65	จิรวรรณ นิมทับ	37	160	55.7	80	120/66	74	55.5	75	130/80	74	55	86	139/80	71	55.5	77	117/78	74	ปกติ
66	เจริญ ยุทธกิจ	85	166	66.5	114	159/108	114	66	108	140/96	113	63.4	104	132/70	99	63	95	129/80	98	ปกติ
67	สมพร พัฒจิรัง	60	160	65	103	108/71	85	65	99	108/59	85	65	95	110/53	85	65	88	112/63	85	ปกติ
68	สมลักษณ์ สังข์วงศ์	62	155	64	110	138/76	88	62.8	100	127/85	86	63	96	120/80	88	62.9	99	121/76	87	HT
69	พิบูลศักดิ์ สุดด้วง	49	163	60	103	120/70	75	59	103	115/69	75	59	99	118/70	76	59.6	101	108/67	76	เสี่ยง
70	มงคล ตันจิตรี	60	139	73.5	118	139/91	93	73	109	132/89	92	72.5	101	128/86	90	72	98	129/86	90	เสี่ยง

ภาพกิจกรรม ครั้งที่ 1



ภาพกิจกรรม ครั้งที่ 1



ภาพกิจกรรม ครั้งที่ 1



ภาพกิจกรรม ครั้งที่ 1



ภาพกิจกรรม ครั้งที่ 2



ภาพกิจกรรม ครั้งที่ 2



ภาพกิจกรรม ครั้งที่ 3



ภาพกิจกรรม ครั้งที่ 4



ภาพกิจกรรม ครั้งที่ 4





แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลลำภี...รหัส กพท. ...L3297.
อำเภอ...ท้ายเหมือง.....จังหวัด...พังงา.....

ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ข้อ 16 (2) “ให้พิจารณาอนุมัติโครงการ หรือกิจกรรม ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกองทุนตามข้อ 10”

อาศัยอำนาจของประกาศ ฯ ข้อ 10 “เงินกองทุนหลักประกันสุขภาพตามข้อ 7 วรรคหนึ่ง ให้ใช้จ่ายเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมเป็นค่าใช้จ่ายตามแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ที่คณะกรรมการกองทุนอนุมัติ” จึงได้จัดทำแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ประจำปีงบประมาณ.2566..... โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.ชื่อ แผนงาน โครงการ กิจกรรม
โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง ปี ๒๕๖๖

2.ชื่อ หน่วยงาน องค์กร กลุ่มประชาชน
รพ.สต.ลำภี

3.หลักการเหตุผล

การสร้างเสริมสุขภาพและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บและอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพ เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ที่ทุกคนควรมีการปฏิบัติและปลูกฝังจนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้ การมีความสุข ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม ส่งผลต่อการมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน รวมถึงเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติ จากสถิติการเจ็บป่วยของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลำภี/บกปยุ ตำบลลำภี อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา พบว่า อัตราการป่วยด้วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มักพบผู้ป่วยมากที่สุดในอันดับต้นของกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจากผลการดำเนินงานคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานในประชาชน อายุ 35 ปีขึ้นไป ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลำภี/บกปยุ ปีงบประมาณ 2566 กลุ่มเป้าหมายการคัดกรองโรค 2,498 คน พบว่าผลการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงพบกลุ่มเสี่ยง ร้อยละ 4.56 ผลการคัดกรองโรคเบาหวานพบกลุ่มเสี่ยง ร้อยละ 0.96 ดังนั้นการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีและสร้างโอกาสสำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมให้กับประชาชนทุกกลุ่ม จะช่วยให้กลุ่มผู้ป่วยสามารถดูแลตนเองได้เป็นอย่างดี กลุ่มปกติและกลุ่มเสี่ยงมีความตระหนักและใช้ประโยชน์ของผู้ป่วยคนอื่นๆในชุมชน เป็นตัวอย่างและปรับใช้ในการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม ไม่ก่อให้เกิดโรคก่อนวัยอันควร ทั้งนี้การสร้างโอกาสดังกล่าวจึงจำเป็นต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน การใช้แนวทางที่เหมาะสมกับบริบทพื้นที่ โดยเฉพาะการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นในชุมชนด้วยตนเอง ซึ่งอาจต้องรณรงค์ให้ประชาชนปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง โดยใช้หลัก 3๖2๘ เช่น ลดอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม รับประทานผักผลไม้มากขึ้น ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หมั่นทำจิตใจให้สงบ ลด ละ เลิกบุหรี่และสุรา รวมถึงการเปิดโอกาสในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทั้งผู้ป่วย กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มปกติอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดกระบวนการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม สอดคล้องกันไปอย่างต่อเนื่อง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลำภี/บกปยุได้



ตระหนักถึงการเปิดโอกาสในการสร้างสุขภาวะของ ประชาชนในทุกกลุ่มเป้าหมาย โดยนำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพลดโรค ๓๐๒ส ตามวิถีชุมชน เพื่อการมีสุขภาพดีโดยมีเป้าหมายที่สำคัญ คือการสร้างสุขภาพที่ดีให้กับ ประชาชนทุกกลุ่ม เปิดโอกาสแลกเปลี่ยนวิถีด้านสุขภาวะและพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ และปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ลดปัญหา ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพในระยะยาวและพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรค ส่งผลต่อการมีสุขภาพดีถ้วนหน้า อย่างยั่งยืนต่อไป

4. วัตถุประสงค์ (เพื่อการจัดบริการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคฟื้นฟูสมรรถภาพ และรักษาพยาบาลระดับปฐมภูมิเชิงรุก รวมถึง การจัดการระบบการหรือกิจกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค)

1. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
2. เพื่อลดอัตราการเกิดโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง
3. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายได้รับการตรวจคัดกรอง
4. เพื่อให้สุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยงมีแนวโน้มสู่การมีสุขภาพดี

5. วิธีดำเนินการ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

- 1.อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง
- 2.จัดกิจกรรมลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพแก่ประชาชนกลุ่มเสี่ยงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ส่งเสริมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การดูแลสุขภาพจิต ให้คำแนะนำเรื่องการงดสูบบุหรี่และงดดื่มแอลกอฮอล์
- 3.สาธิตและฝึกทักษะ การประกอบอาหาร และการออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด

6. กลุ่มเป้าหมาย และกิจกรรม

(เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

6.1. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....คน

1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
5. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
6. การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
8. อื่น ๆ (ระบุ)

6.2. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....คน

1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
8. อื่น ๆ (ระบุ)



6.3. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 9. อื่น ๆ (ระบุ)

6.4. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- 6. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 9. อื่น ๆ (ระบุ)

6.5. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 8. อื่น ๆ (ระบุ)

6.6. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- 8. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง



9. อื่น ๆ (ระบุ)

6.7. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 8. อื่น ๆ (ระบุ)

6.8. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....70.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- 6. อื่น ๆ (ระบุ)

6.9. กลุ่มพระสงฆ์ หรือนักบวช ในศาสนาต่าง ๆ จำนวน.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- 6. อื่น ๆ (ระบุ)

6.10. กลุ่มผู้ต้องขัง จำนวน.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- 6. อื่น ๆ (ระบุ)

6.11. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]

- 1. ค่าใช้จ่ายในการประชุม
- 2. ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
- 3. ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ
- 4. ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์
- 5. ค่าใช้จ่ายอื่น (ระบุ)



6.12. กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ).....จำนวน.....คน
 1. อื่น ๆ (ระบุ).....

7.ระยะเวลาดำเนินการ (ควรระบุตามการดำเนินงานจริง)

- ครั้งที่ 1 วันจันทร์ ที่ 21 สิงหาคม พ.ศ.2566
 ครั้งที่ 2 วันศุกร์ ที่ 1 กันยายน พ.ศ.2566
 ครั้งที่ 3 วันศุกร์ ที่ 15 กันยายน พ.ศ.2566
 ครั้งที่ 4 วันศุกร์ ที่ 29 กันยายน พ.ศ.2566

8.สถานที่ดำเนินการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลำภี

9.งบประมาณ (ให้สอดคล้องกับวิธีดำเนินการ ที่ตั้งไว้ตามข้อ 5)

จำนวน 24,000 บาท รายละเอียด ดังนี้

- | | |
|---|--------------------|
| 1.ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน 70 คน x 30 บาท x 2 มื้อ | เป็นเงิน 4,200 บาท |
| 2.ค่าอาหารกลางวันสำหรับผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน 70คน x 70 บาท | เป็นเงิน 4,900 บาท |
| 3.ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มในกิจกรรมติดตามเยี่ยมกลุ่มเสี่ยง3 ครั้งx70 คนx30บาท | เป็นเงิน 6,300 บาท |
| 4. ค่าป้ายโครงการจำนวน 1 ป้าย | เป็นเงิน 500 บาท |
| 5.เอกสารประกอบการอบรม จำนวน 60 ชุด x 50 บาท | เป็นเงิน 3,000 บาท |
| 6.ค่าวิทยากร จำนวน 6 ชั่วโมง x 600 บาท | เป็นเงิน 3,600 บาท |
| 7.ค่าวัสดุคิบเพื่อสาธิตการประกอบอาหารสุขภาพ | เป็นเงิน 1,300 บาท |
| 8.ค่าจัดทำเอกสารสรุปโครงการ จำนวน 2 เล่ม x 100 บาท | เป็นเงิน 200 บาท |

(ถ้าเฉลี่ยทุกรายการ)

10.ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

1.ประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงมีความเข้าใจ และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดอัตราการป่วยด้วยโรคเรื้อรัง

11.คำรับรองความเข้าใจของงบประมาณ

ข้าพเจ้า นางพึงใจ ชัยสุวรรณ ตำแหน่ง..พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.สต.ลำภี
 หน่วยงาน.....โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลำภี.....หมายเลขโทรศัพท์.....095-4149266.....
 ในฐานะของผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

ขอรับรองว่า แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ ในครั้งนี้

ไม่ได้เข้าช้อนกับงบประมาณที่ได้รับจากแหล่งอื่น

สอดคล้องกับแผนสุขภาพชุมชน ของ กปท.



รับทราบถึงกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ และวิธีการดำเนินงานตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม แล้ว

ลงชื่อ ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
(นางพິงใจ ชัยสุวรรณ.....)
ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.สต.ลำภี.....
วันที่-เดือน-พ.ศ.

- เห็นชอบ/อนุมัติ
- ให้เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ลงชื่อ หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน
(นส.วิไล ลิ้มประดิษฐ์.....)
ตำแหน่ง .ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลำภี..
วันที่-เดือน-พ.ศ.



ตารางการอบรมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง ปี 2566
กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลลำภี อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา
ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลำภี

ครั้งที่ 1

กิจกรรม

วันจันทร์ที่ 21 สิงหาคม 2566

08.00 - 09.00 น.	ลงทะเบียน / พิธีเปิด
09.00 - 10.30 น.	ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น / บันทึกข้อมูลส่วนบุคคลตามสมุด ประจำตัวกลุ่มเสี่ยง / กลุ่มเสี่ยงประเมินสุขภาพตนเอง(นางดวงพร คงสวัสดิ์)
10.30 - 10.45 น.	รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ
10.45 - 12.00 น.	ให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง,ปัจจัยเสี่ยงต่อโรคและ ภาวะแทรกซ้อนของโรค (นางดวงพร คงสวัสดิ์)
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
13.00 - 14.30 น.	บรรยายเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพและอาหารบำบัดโรค(นางมาลี ทศกาญจน์)
14.30 - 14.45 น.	รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ
14.45 - 15.30 น.	บรรยายเรื่อง สุขภาพจิตและการบำบัดความเครียด (นางไพรินทร์ การเรียบ)
15.30 - 16.30 น.	บรรยายเรื่อง/ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (นางเนาวรัตน์ รอบการ) - จัดทำแผนปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในรอบ 1 เดือนและร่วม สร้างพันธสัญญาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยง
16.30น.	ปิดการประชุมวันที่ 1

ครั้งที่ 2

วันศุกร์ที่ 1 กันยายน 2566

08.00 - 09.30 น.	ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น / บันทึกข้อมูลส่วนบุคคลตามสมุด ประจำตัวกลุ่มเสี่ยง / กลุ่มเสี่ยงประเมินสุขภาพตนเอง ว่าได้ปฏิบัติ ตัวตามแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ได้กำหนดไว้เมื่อเดือนที่ผ่านมา การบรรลุกิจกรรมตามวัตถุประสงค์หรือไม่
09.30 - 09.45 น.	รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ
09.45- 12.00 น.	วิทยากร(นางดวงพร คงสวัสดิ์) สรุปผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภาพรวมกลุ่มว่า สามารถปฏิบัติได้ตามแผนที่วางไว้ใน 1 เดือน - กลุ่มร่วมวิเคราะห์/สรุปกิจกรรมเปรียบเทียบกับความรู้ที่ได้รับ /สาเหตุที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ / ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม - แลกเปลี่ยนและฝึกปฏิบัติการกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ วิทยากรเสริมวิชาการ เสริมวิชาการที่ถูกต้องและเป็นไปตามวิถีชุมชน - กลุ่มจัดทำแผนปฏิบัติการและกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในครั้งต่อไป



ครั้งที่ 3

วันศุกร์ที่ 15 กันยายน 2566

- 08.00 - 09.30 น. ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น / บันทึกข้อมูลส่วนบุคคลตามสมุดประจำตัวกลุ่มเสี่ยง / กลุ่มเสี่ยงประเมินสุขภาพตนเอง ว่าได้ปฏิบัติตามแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ได้กำหนดไว้เมื่อเดือนที่ผ่านมา การบรรลุกิจกรรมตามวัตถุประสงค์หรือไม่
- 09.30 - 09.45 น. รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- 09.45- 12.00 น. วิทยากร(นางดวงพร คงสวัสดิ์) สรุปผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภาพรวมกลุ่มว่าสามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ใน 1 เดือน
- กลุ่มร่วมวิเคราะห์/สรุปกิจกรรมเปรียบเทียบกับความรู้ที่ได้รับ /สาเหตุที่ไม่สามารถปฏิบัติตามได้ / ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อกรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
 - แลกเปลี่ยนและฝึกปฏิบัติกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติตามได้ วิทยากรเสริมวิชาการเสริมวิชาการที่ถูกต้องและเป็นไปตามวิถีชุมชน
 - กลุ่มจัดทำแผนปฏิบัติการและกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 4

วันศุกร์ที่ 29 กันยายน 2566

- 08.00 - 09.30 น. ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น / บันทึกข้อมูลส่วนบุคคลตามสมุดประจำตัวกลุ่มเสี่ยง / กลุ่มเสี่ยงประเมินสุขภาพตนเอง ว่าได้ปฏิบัติตามแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ได้กำหนดไว้เมื่อเดือนที่ผ่านมา การบรรลุกิจกรรมตามวัตถุประสงค์หรือไม่
- 09.30 - 09.45 น. รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- 09.45- 11.30 น. วิทยากร(นางดวงพร คงสวัสดิ์) สรุปผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภาพรวมกลุ่มรอบ 2 เดือน
- จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้/ร่วมถอดบทเรียน กลุ่มที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและบรรลุเป้าหมายได้
 - กลุ่มที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง และกลุ่มที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและไม่บรรลุเป้าหมาย
 - กลุ่มใหญ่ วิทยากรแต่ละกลุ่มสรุปผลการดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแก่นวัตกรรมที่เกิดจากวิถีชุมชน
- 11.30-12.00 น. ประกาศผลบุคคลตัวอย่างที่มีพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้น ประเมินจาก ระดับน้ำตาลในเลือด ระดับความดันโลหิต ขนาดของรอบเอว และค่า BMI พร้อมมอบรางวัล
- ปิดการประชุม

