

1. ชื่อโครงการ “โครงการ 30.2ส. สู่อำเภอทุ่งเบญจา ร.พ.เขาสุกิม ปี 2562”

2. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของประชาชน ประชาชนมีการแข่งขันสร้างความมั่นคงให้แก่ครอบครัว นิยมวัฒนธรรมตะวันตกมากขึ้น จึงทำให้วิถีชีวิตมีการเปลี่ยนแปลง เช่น การเร่งรีบกับการทำงาน บริโภคอาหารโดยไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ขาดการออกกำลังกาย เครียด ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุข เป็นกลุ่มโรคที่มีปัจจัยสาเหตุการนำสู่โรคจากปัจจัยเสี่ยงร่วม และเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ซึ่งโรคนี้สามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ และมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม โดยกลุ่มงานเวชศาสตร์ครอบครัวและบริการด้านปฐมภูมิ ตระหนักถึงภาวะสุขภาพของประชาชนในตำบลเขาบายศรี จึงได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมขึ้น เพื่อให้ประชาชนได้รับความรู้ และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดการเกิดโรคเรื้อรังได้

จากการคัดกรองภาวะสุขภาพประชาชนในเขตรับผิดชอบ ปี 2562 พบว่าประชาชนเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 7.03 เสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 22.2 พบกลุ่มเสี่ยงเบาหวานที่เป็นเบาหวานรายใหม่ ร้อยละ 9.57 และกลุ่มเสี่ยงความดัน เป็นความดันรายใหม่ ร้อยละ 5.73 โดยส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพพบว่า ประชาชนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคไม่ถูกต้องร้อยละ 54.08 และมีการออกกำลังกาย ร้อยละ 36

ดังนั้นเพื่อที่จะดำเนินการแก้ไขปัญหาดังกล่าวจึงได้จัดทำ “โครงการ 30.2ส. สู่อำเภอทุ่งเบญจา ร.พ.เขาสุกิม ปี 2562” เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ถูกต้องและมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดต่อโรคต่างๆในกลุ่มโรค NCD และเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดีขึ้น

3. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง มีความรู้ด้านการบริโภคและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
2. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
3. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง พฤติกรรมการออกกำลังกายตามเกณฑ์

4. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ตำบลทุ่งเบญจา จำนวน 30 คน

5. ขั้นตอนและวิธีดำเนินงาน

- 1) นำขอมูลกลุ่มเสี่ยงที่ได้จากการคัดกรองสุขภาพประชาชนมาวิเคราะห์
- 2) จัดทำโครงการเสนอต่อกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลทุ่งเบญจา และนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด
- 3) ประสานงานผู้เกี่ยวข้อง
- 4) จัดกิจกรรมอบรมความรู้ให้แก่กลุ่มเสี่ยง
 - ตรวจสุขภาพ ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต วัดระดับน้ำตาลในกระแสเลือด วัดรอบเอว
 - กิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับกลุ่มโรค NCD
 - กิจกรรมให้ความรู้ด้านอาหารลดความเสี่ยง ลดโรค
 - กิจกรรมออกกำลังกายลดความเสี่ยง ลดโรค
 - กิจกรรมด้านอารมณ์เพื่อการป้องกันความเสี่ยงต่อการเกิดโรค
 - ติดตามผลอย่างต่อเนื่องทุกเดือน เป็นเวลา 6 เดือน
- 5) สรุปโครงการและประเมินผล

6. ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ 12 มีนาคม 2562

7. งบประมาณ

โดยใช้เงินบำรุงของโรงพยาบาลเขาสุกิมี ปีงบประมาณ 2562 จำนวน 13,000 บาท (หนึ่งหมื่นสามพัน บาทถ้วน) รายละเอียด ดังนี้

- | | |
|--|--------------------|
| - ค่าอาหารกลางวัน 1 มื้อ มื้อละ 70 บาท จำนวน 30 คน เป็นเงิน | 2,100 บาท |
| - ค่าอาหารว่าง 2 มื้อ มื้อละ 25 บาท จำนวน 30 คน เป็นเงิน | 1,500 บาท |
| - ค่าสมนาคุณวิทยากรบรรยายราชการ ชั่วโมงละ 600 บาท จำนวน 2 ชั่วโมง เป็นเงิน | 1,200 บาท |
| - วัสดุกีฬา | เป็นเงิน 4,660 บาท |
| - ค่าวัสดุสำนักงาน | เป็นเงิน 3,540 บาท |

หมายเหตุ ถัวเฉลี่ยจ่ายทุกรายการ

(นางอรอุมา โกลิยพัณณ์)

เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน

8. สถานที่ดำเนินการ

ห้องประชุมเนตรประชาสามัคคี โรงพยาบาลเขาสุกิมี จันทบุรี

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

กลุ่มงานบริการปฐมภูมิและองค์กรรวม โรงพยาบาลเขาสุกิมี

10.ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 1) อัตราการเกิดผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่และผู้ป่วยความดันรายใหม่ลดลง
- 2) ปริมาณของกลุ่มเสี่ยงเบาหวานและกลุ่มเสี่ยงความดันของตำบลทุ่งเบญจา ลดลง

11.การประเมินผล

1) ผลผลิต/ผลลัพธ์

- 1.1) กลุ่มเสี่ยงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
- 1.2) กลุ่มเสี่ยงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายตามเกณฑ์

2) ตัวชี้วัดโครงการ

- 2.1) กลุ่มเสี่ยงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ร้อยละ 80
- 2.2) กลุ่มเสี่ยงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายตามเกณฑ์ อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 50

(ลงชื่อ) ผู้เขียนโครงการ
(นายเกรียงไกร ชูศักดิ์)

นักวิชาการสาธารณสุข

(ลงชื่อ) ผู้เสนอโครงการ
(นางวาสนา เพ็งจันทร์)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ) ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายวรินทร์ โพธิกิจ)


รักษาการผู้อำนวยการโรงพยาบาลเขาสุกิ

(ลงชื่อ) ผู้อนุมัติโครงการ

(นางสุพญา วิเศษวรณ์)

นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านบรรณการวิชาการ) รักษาการแทน

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี


(นางสาวอรุณรัตน์ วัฒนศิริ)