



บันทึกข้อความ

เลขที่.....1841.....
วันที่ ๑๗ ก.พ. ๒๕๖๓
เวลา.....

ส่วนราชการ โรงพยาบาลเขาสุกุม โทร ๐ ๓๙๔๙ ๕๒๒๕ ต่อ ๑๐๗

ที่ จป ๐๐๓๒.๓๐๔ / ๓๗

วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

กลุ่มงานพัฒนาศาสตร์ สาธารณสุข
เลขรับ.....๒๔๒.....
วันที่ ๑๗ ก.พ. ๒๕๖๓
เวลา.....

เรื่อง ขออนุมัติโครงการและขออนุมัติจัดอบรม

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี

ด้วย กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลเขาสุกุม ได้จัดทำโครงการส่งเสริม
 ความรอบรู้ด้านสุขภาพและความตระหนักต่อพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยง ตำบลสองพี่น้อง ปี๒๕๖๓
 มีวัตถุประสงค์เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงต่อโรคMetabolic มีความรู้ในการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่
 เหมาะสมรวมทั้งมีพฤติกรรมบริโภคและการออกกำลังกายที่เหมาะสมซึ่งการจัดทำโครงการครั้งนี้ใช้ งบประมาณ
 บำรุงโรงพยาบาลเขาสุกุม จำนวน ๒๓,๕๕๐ บาท (สองหมื่นสามพันห้าร้อยห้าสิบบาทถ้วน) และได้กำหนด
 ระยะเวลาในการดำเนินงานตามโครงการฯในวันที่ ๒๐ - ๒๑ กุมภาพันธ์ และ ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๓
 ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลเขาสุกุม ตำบลเขาบายศรี อำเภอท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี

ในการนี้ กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลเขาสุกุม จึงขอส่งโครงการฯ
 ดังกล่าว เพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติโครงการและขออนุมัติจัดอบรม และให้เจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้องเข้าร่วม
 อบรมตามวันเวลาและสถานที่ดังกล่าว รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นชอบขอได้โปรดลงนาม

๑. อนุมัติโครงการ
๒. อนุมัติจัดอบรม

(นายพิริยะ ภิบาลกุล)

นายแพทย์ปฏิบัติการ รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเขาสุกุม

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี

เพื่อโปรดพิจารณา

1.ลงนามในโครงการ

2.อนุมัติจัดกิจกรรมตามโครงการฯ

(นางสาวนันทะยา จีระทอง) นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ส่วนบริการทางวิชาการ)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ

รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลเขาสุกุม

(นางอุษะยาวี วิศพรณ์)

อนุมัติ

(นายอภิรักษ์ พิศุทธิ์อาภรณ์)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี

โครงการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพและความตระหนักต่อพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยงตำบลสองพี่น้อง

ปี ๒๕๖๓

๑.ชื่อโครงการ โครงการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพและความตระหนักต่อพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยง

ตำบลสองพี่น้อง ปี ๒๕๖๓

๒.หลักการและเหตุผล

จากสถานการณ์ปัจจุบันภาวะของโรคได้เปลี่ยนไปจากการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อมาเป็นโรคไม่ติดต่อสืบเนื่องจากความเปลี่ยนแปลงทางสังคม, ความทันสมัยของเทคโนโลยี และการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมทางตะวันตก ส่งผลให้ประชาชนมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย ไม่เหมาะสม เด็กมีภาวะอ้วนและขาดการออกกำลังกาย และส่วนหนึ่งเป็นโรคทางพันธุกรรม ในแต่ละปีจะมีผู้ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง, อัมพาต และโรคมะเร็ง เพิ่มมากขึ้น และเป็นสาเหตุต้นๆ ของการเสียชีวิต ในขณะที่เดียวกันก็เป็นโรคที่มีค่าใช้จ่ายสูง ส่งผลต่อภาวะเศรษฐกิจของครอบครัว สังคม และเป็นภาระที่ต้องมีผู้ดูแล

จากการคัดกรองภาวะสุขภาพประชากรในเขตรับผิดชอบ พบผู้มีภาวะเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อกว่าร้อยละ ๖๐ โดยส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมซึ่งสืบเนื่องจากขาดความรู้ด้านสุขภาพส่งผลให้ขาดความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลเขาสุกิมได้ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพและความตระหนักต่อพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยง ตำบลสองพี่น้อง ปี๒๕๖๓ ขึ้น

๓.วัตถุประสงค์ของโครงการ

๓.๑ เพื่อให้กลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรค Metabolic มีความรู้ด้านสุขภาพ

๓.๒ เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและมีสุขภาพกายที่แข็งแรงไม่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง

๔.กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเสี่ยงในหมู่ ๒,๑๕ และ ๑๗ ต.สองพี่น้อง จำนวน ๓๐ คน

๕.ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

๕.๑ จัดอบรมเพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพกลุ่มเสี่ยงที่สมัครใจ โดยกิจกรรมการอบรมประกอบด้วย

๕.๑.๑ กิจกรรมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ

- สืบค้นความรู้ด้านสุขภาพก่อนและหลังเข้ารับการอบรม

๕.๑.๒ การประเมินภาวะสุขภาพ

- การตรวจคัดกรองประเมินภาวะสุขภาพก่อนและหลังเข้ารับการอบรม

๕.๑.๓ การเพิ่มความรู้ด้านวิชาการเรื่องโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน

๕.๑.๔ เพิ่มทักษะ

- กิจกรรมออกกำลังกาย ลดอ้วน ลดพุง
- การเลือกบริโภคอาหารเพื่อลดน้ำหนัก อาหารเพื่อสุขภาพ
- กิจกรรมอาหารแลกเปลี่ยนและการใช้พลังงานในแต่ละวัน

๕.๒ กำหนดโปรแกรม

- รายการอาหารรายบุคคล
- การออกกำลังกายตามความเหมาะสม

๕.๓ สรุปประเมินผลโครงการ

๖. ระยะเวลาดำเนินงาน

อบรมวันที่ ๒๐-๒๑ กุมภาพันธ์ และ ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๓

๗.สถานที่ในการฝึกอบรม

ห้องประชุมโรงพยาบาลเขาสุกิม ตำบลเขาบายศรี อำเภอท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี

๘.งบประมาณ

จากเงินบำรุงโรงพยาบาลเขาสุกิมา ตามแผนปฏิบัติการสุขภาพเครือข่ายบริการสุขภาพเขาสุกิมาปี๒๕๖๓ ยุทธศาสตร์ที่๑ A๖หน้า๒๗วงเงินจำนวน ๒๓,๕๕๐บาท(สองหมื่นสามพันห้าร้อยห้าสิบบาทถ้วน)รายละเอียดดังนี้ ครั้งที่ ๑ วันที่ ๒๐ - ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

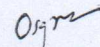
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มจำนวน ๓๐ คนๆละ ๔ มี้อๆละ๒๕บาท เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท
- ค่าอาหารกลางวันจำนวน ๓๐ คนๆละ ๒ มี้อๆละ ๗๕บาท เป็นเงิน ๔,๕๐๐ บาท
- ค่าวัสดุสำนักงาน เป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท
- ค่าสมนาคุณวิทยากรจำนวน ๑๒ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๗,๒๐๐ บาท

ครั้งที่ ๒ วันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๓

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มจำนวน ๓๐ คนๆละ ๒มี้อๆละ ๒๕บาท เป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท
 - ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๓๐ คนๆละ ๑ มี้อๆละ ๗๕บาท เป็นเงิน ๒,๒๕๐ บาท
 - ค่าสมนาคุณวิทยากรจำนวน ๖ ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท
- ทุกรายการถ้วนเฉลี่ยตามที่จ่ายจริง

๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ

กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลเขาสุกิมา


(นางอรชума ไกฉัยพัฒน์)

เจ้าพนักงานการวินิจฉัยชันสูตร

๑๐. ผลประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑๐.๑ อัตราการเกิดโรคเบาหวาน, ความดันโลหิตสูงลดลง
- ๑๐.๒ ประชากรกลุ่มเสี่ยงมีความรู้และมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม

๑๑. การประเมินผล

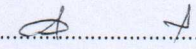
๑๑.๑ ผลผลิต/ผลลัพธ์

- ๑๑.๑.๑ กลุ่มเสี่ยงได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้อง
- ๑๑.๑.๒ กลุ่มเสี่ยงมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและลดเสี่ยง

๑๑.๒ ตัวชี้วัดโครงการ

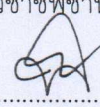
๑๑.๒.๑ กลุ่มเสี่ยงที่เข้ารับการอบรมร้อยละ๘๐มีความรอบรู้ในเรื่องการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม

๑๑.๒.๒ กลุ่มเสี่ยงที่เข้ารับการอบรมร้อยละ ๖๐ มีพฤติกรรมที่เหมาะสมลดเสี่ยง

(ลงชื่อ).....  ผู้เขียน/ผู้เสนอโครงการ

(นางวาสนา เพ็ญจันทร์)

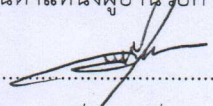
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ลงชื่อ.....  ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายพิริยะ ภิบาลกุล)

นายแพทย์ปฏิบัติการ

รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลเขาสุกิมา

ลงชื่อ.....  ผู้อนุมัติโครงการ

(นายอภิรักษ์ พิศุทธิ์ธามรณ)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี

ตารางการอบรมโครงการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพและความตระหนักต่อพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยง
ตำบลสองพี่น้อง ปี 2563
วันที่ 24 มีนาคม 2563
ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลเขาสุกิม อำเภอท่าใหม่

เวลา	กิจกรรม
8.30 – 9.00 น.	ลงทะเบียน
9.00 – 12.00 น.	แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผลลัพธ์ด้านสุขภาพ (โดยนายสระพงษ์ ตันแก้ว)
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	ความรู้ด้านสุขภาพที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (โดยนายสระพงษ์ ตันแก้ว)

หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มเวลา 10.30 -10.45 น. , 14.30 - 14.45น.

ตารางการอบรมโครงการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพและความตระหนักต่อพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยง

ตำบลสองพี่น้อง ปี 2563

วันที่ 20-21 กุมภาพันธ์ 2563

ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลเขาสุกิมา อำเภอบางบาล

วันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2563

เวลา	กิจกรรม
8.30 - 9.00 น.	ลงทะเบียน
9.00 - 10.00 น.	เรียนรู้เรื่องการประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น (โดยนายสรรพพงษ์ ตันแก้ว)
10.00 - 12.00น.	ความรู้ด้านสุขภาพ (โดยนายเกรียงไกร ชูศักดิ์)
12.00 - 13.00น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.00น.	ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน , ความดันโลหิตสูง,โรคอ้วน (โดยนายสรรพพงษ์ ตันแก้ว)
14.00 - 16.00น.	การบริโภคอาหาร/อาหารสุขภาพและการใช้พลังงานในแต่ละวัน (โดยนายเกรียงไกร ชูศักดิ์)

หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มเวลา 10.30 -10.45 น. , 14.30 - 14.45น.

วันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2563

9.00 - 12.00 น.	ออกกำลังกายอย่างไร จึงจะเหมาะกับสุขภาพ (โดยนายเกรียงไกร ชูศักดิ์)
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 16.00 น.	การกำหนดโปรแกรมการบริโภคอาหารและออกกำลังกายรายบุคคล (โดยนายเกรียงไกร ชูศักดิ์)

หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มเวลา 10.30 -10.45 น. , 14.30 - 14.45น.

ลำดับ	รหัสกิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	เป้าหมาย	หน่วยนับ	เริ่มต้น	สิ้นสุด	จำนวน	การจัดการ
9	009	โครงการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพและความตระหนักต่อพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยงตำบลสองพี่น้อง ปี 2563	30	คน	1 ตค. 2562	30 กย. 2563	23,550.00	🗑 (activity_del.php?cid:
10	010	โครงการรักษ์สุขภาพตำบลเขาบายศรี	30	คน	1 มค. 2563	31 มค. 2563	12,300.00	🗑 (activity_del.php?cid:
11	011	โครงการคัดกรองและส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ	7	หมู่บ้าน	1 มค. 2563	31 มีค 2563	20,000.00	🗑 (activity_del.php?cid:
12	012	โครงการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มพลังใจ	100	คน	1 มค. 2563	31 มีค 2563	20,000.00	🗑 (activity_del.php?cid:
13	013	โครงการรณรงค์ลดอุบัติเหตุจราจร รพ.สต.ทุ่งเบญจา	5	หมู่บ้าน	1 ตค. 2562	30 กย. 2563	20,000.00	🗑 (activity_del.php?cid:
14	014	โครงการรณรงค์ลดอุบัติเหตุจราจร รพ.สต.บ้านสะพานเลือก	4	หมู่บ้าน	1 ตค. 2562	30 กย. 2563	20,000.00	🗑 (activity_del.php?cid:

รวม 320,850.00