

1. ชื่อ โครงการ : โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหารและออกกำลังกายเพื่อลดกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง อำเภอแม่เมาะ จังหวัดลำปาง (โครงการขอรับการสนับสนุนงบประมาณหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ)

2. ประเภทโครงการ ภายใต้ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 1 งานแก้ไขปัญหา งานบริการ

3. ตัวชี้วัดหลักและค่าเป้าหมายความสำเร็จของโครงการ

4. หลักการและเหตุผล : ปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็ง เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญระดับประเทศ เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของประชาชน มีความสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้อัตราเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มสูงขึ้น จากรายงานสถิติสุขภาพทั่วโลก พ.ศ.2562 โรค NCDs เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของคนกว่า 41 ล้านคนทั่วโลกในแต่ละปีหรือคิดเป็น 70% ของการเสียชีวิตทั้งหมดของประชากรโลก โดย 5 ปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้เกิดโรค NCDs คือ การสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ออกกำลังกาย ทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์และได้รับมลพิษทางอากาศ

สถานการณ์อำเภอแม่เมาะจังหวัดลำปาง ปี 2563 (HDC 23 ก.ย.2563) การคัดกรองเบาหวานและความดันโลหิตสูงในประชากรที่มีอายุมากกว่า 35 ปีขึ้นไป เป้าหมายร้อยละ 90 พบว่าผ่านการคัดกรองเบาหวานคิดเป็นร้อยละ 91.31 พบกลุ่มเสี่ยงทั้งหมด 1,692 คน คิดเป็นร้อยละ 11.60 กลุ่มสงสัยป่วยจำนวน 243 คน คิดเป็นร้อยละ 1.67 และพบผู้ป่วยรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยงจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 2.86 จากการคัดกรองความดันโลหิตสูงคิดเป็นร้อยละ 91.22 พบกลุ่มเสี่ยงทั้งหมด 1,669 คน คิดเป็นร้อยละ 13.79 กลุ่มสงสัยป่วยจำนวน 998 คน คิดเป็นร้อยละ 8.24 และพบผู้ป่วยรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยงจำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 0.39 จากผลการดำเนินงานพบว่ากลุ่มเสี่ยงและผู้ป่วยรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยงมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ซึ่งอาจเป็นเพราะการดำเนินชีวิตของประชาชนที่เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้มีภาวะ BMI เกิน จากข้อมูลประชากรที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ที่มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร จำนวน 14,500 คน คิดเป็นร้อยละ 29.47

คปสอ.แม่เมาะจังหวัดลำปาง เล็งเห็นความสำคัญของการคัดกรองเบาหวานและความดันโลหิตสูงในประชากรอายุมากกว่า 35 ปี ให้ครอบคลุมทุกราย ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญในการคัดกรองผู้ที่มีโอกาสเสี่ยง และนำกลุ่มเสี่ยงเข้าสู่ระบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยการปรับเปลี่ยนที่เหมาะสม และรับทราบปัญหาเป็นรายบุคคล โดยมาตรการที่สำคัญ คือ การลดพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มประชากร การดำเนินงานเชิงรุก สร้างเสริมสุขภาพและป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อโรค โดยการส่งเสริมให้ประชาชน มีพฤติกรรมที่เหมาะสม คือ อาหารรับประทานอาหารครบ 3 มื้อครบทั้ง 5 หมู่ ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารที่ใช้น้ำมันซ้ำหลายครั้ง ออกกำลังกาย การออกกำลังกายทำให้แข็งแรง อายุยืน โดยออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที และทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน จึงได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหารและออกกำลังกายเพื่อลดกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง จังหวัดลำปาง เพื่อดำเนินกิจกรรมและลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง โดยการให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวของกลุ่มเสี่ยงและติดตามการดูแลต่อเนื่อง

5. วัตถุประสงค์ : เพื่อลดกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง

6.กลุ่มเป้าหมาย : ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง (Pre-HT) และประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน (Pre-DM) อายุมากกว่า 35 ปีขึ้นไป ในเขตอำเภอแม่เมาะจังหวัดลำปาง จำนวนทั้งสิ้น 3,361 คน คัดเลือก

กลุ่มเป้าหมาย 3.57% จากประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง โดยมีปัจจัยเสี่ยงร่วมคือภาวะ BMI \geq 25 หรือ ค่ารอบเอวผู้หญิงเกิน 80 เซนติเมตร หรือผู้ชายเกิน 90 เซนติเมตร

ตาราง แสดงจำนวนกลุ่มเป้าหมายในโครงการ ฯ จำแนกรายตำบล

ตำบล	กลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง	กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน	ประชากรกลุ่มเป้าหมายจากกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง
แม่เมาะ	590	586	24
บ้านดง	210	279	24
นาสัก	242	468	24
สบป่าด	309	139	24
จางเหนือ	318	220	24
รวม	1,669	1,692	120

6. กลยุทธ์/กลวิธี :

6.1. วิเคราะห์ข้อมูลกลุ่มเสี่ยง รวบรวมกลุ่มเป้าหมาย ประชาสัมพันธ์เข้าร่วมกิจกรรม

6.2 จัดทำฐานข้อมูลกลุ่มเป้าหมาย

- จัดทำทะเบียนกลุ่มเป้าหมาย
- ประเมินสมรรถนะด้านร่างกาย ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว คำนวณ BMI ค่าความดันโลหิต และระดับน้ำตาลใช้ข้อมูลการคัดกรอง
- ประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ
- ชี้แจงวัตถุประสงค์

6.3 อบรมเชิงปฏิบัติการ

- การให้ความรู้แก่กลุ่มเป้าหมายในการปรับพฤติกรรมความเสี่ยงต่อการเกิดโรคในคนที่มีภาวะโภชนาการเกินและภาวะอ้วนลงพุง โดยมีความรู้ในเรื่องอาหารและออกกำลังกาย ที่เหมาะสมรายบุคคล
- การกำหนดเป้าหมายในการลดน้ำหนัก ลดค่าน้ำตาล หรือค่าความดันโลหิต โดยการกำหนดเป้าหมายทั้งในระยะสั้นและระยะยาว
 - กิจกรรมออกกำลังกายโดยเป็นรายกลุ่มหรือรายเดี่ยว
 - มีการติดตามเยี่ยมเสริมพลังโดยการเยี่ยมบ้านจากการมีส่วนร่วมของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ซึ่งได้รับมอบหมายให้เป็นพี่เลี้ยงในการกำกับและควบคุมพฤติกรรมสุขภาพ และมีการติดตามประเมินสมรรถนะด้านร่างกายกลุ่มเสี่ยงโดย อสม. ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว และคำนวณค่า BMI ทุก 1 เดือน . 3 เดือน

6.4 ประเมินผลและติดตามผลการดำเนินงาน ในเดือนที่ 6

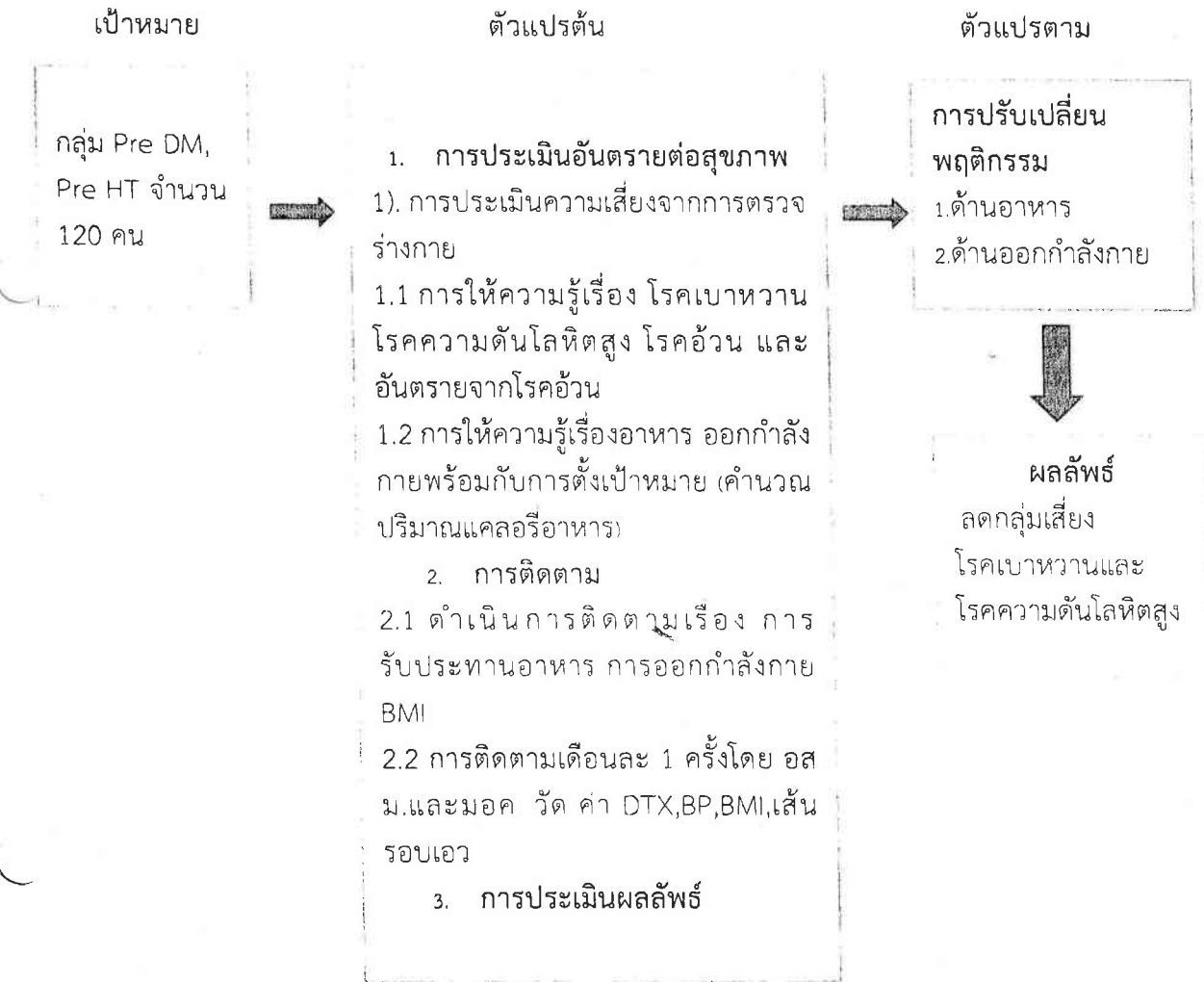
- กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สิ่งที่ได้ดำเนินการมา

- ประเมินสมรรถนะทางร่างกายได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว คำนวณ BMI วัดความดันโลหิต และวัดระดับน้ำตาล

- ประเมินความรู้ด้านสุขภาพ

6.5 รายงานผลการดำเนินงานแก่ผู้บริหารและผู้สนับสนุนงบประมาณ

กรอบการดำเนินงาน



7. วิธีการ/กิจกรรม

ชื่อกิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินงาน											
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
7.1 วิเคราะห์ข้อมูลกลุ่มเสี่ยง รวบรวมกลุ่มเป้าหมาย ประชาสัมพันธ์เข้าร่วมกิจกรรม	/											
7.2 จัดพื้นฐานข้อมูลกลุ่มเป้าหมาย		/										
7.3 อบรมเชิงปฏิบัติการ การให้ความรู้แก่กลุ่มเป้าหมายในการปรับพฤติกรรมความเสี่ยงต่อการเกิดโรคในคนที่มีภาวะ โภชนาการเกินและภาวะอ้วนลงพุง โดยมีความรู้ในเรื่องอาหารและออกกำลังกาย ที่เหมาะสม การกำหนดเป้าหมายในการลดน้ำหนัก ลดค่าน้ำตาล หรือค่าความดันโลหิต กิจกรรมออกกำลังกายโดยเป็นรายกลุ่มหรือรายเดี่ยว					/							
มีการติดตามเยี่ยมเสริมพลังโดย					/		/	/	/	/		
7.4 ประเมินผลและจัดตามผลการดำเนินงาน ในเดือนที่ 6 กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สิ่งที่ได้ดำเนินการมา ประเมินสมรรถนะทางร่างกายได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว คำนวณ BMI วัด ความดันโลหิต และวัดระดับน้ำตาล ประเมินความรู้ด้านสุขภาพ												
7.5 รายงานผลการดำเนินงานแก่ผู้บริหารและผู้สนับสนุนงบประมาณ											/	

8. ระยะเวลาดำเนินการ : ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2563 - 31 กรกฎาคม 2564

9. ผู้รับผิดชอบ
 หน่วยงานรับผิดชอบหลัก : กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม
 หน่วยงานสนับสนุน : คปสอ.แม่เมาะ
 โทร 054 266104

10. ผลที่คาดว่าจะได้รับ :

- 1.) กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เรื่อง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง อาหารที่เหมาะสมและการออกกำลังกายที่เหมาะสม
- 2.) กลุ่มเป้าหมายที่ได้รับการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมต่อโรคเบาหวานมีระดับน้ำตาล ในเลือดอยู่เกณฑ์ปกติ (≤ 100 mg %) ร้อยละ 50
- 3.) กลุ่มเป้าหมายที่ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อโรคความดันโลหิตสูงมีระดับความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ ($\leq 130/80$ mmHg) ร้อยละ 50
- 4.) กลุ่มเป้าหมายที่มี BMI > 25 มีค่า BMI ลดลงร้อยละ 10%

11. งบประมาณ : งบ PPA

- 1.) ค่าอาหารกลางวันจำนวน 2 มื้อๆละ 50 บาท จำนวน 120 คน เป็นเงิน 12,000 บาท
- 2.) ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 4 มื้อๆละ 25 บาท จำนวน 120 คน เป็นเงิน 12,000 บาท

รวมงบประมาณทั้งสิ้น 24,000 บาท

หมายเหตุ : งบประมาณสามารถก้าวเฉลี่ยได้ตามความเหมาะสม

12. ผู้เสนอโครงการ

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(นางหอมหวล ชุ่มเปีย.)

ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ

13. ผู้เห็นชอบโครงการ

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายศรศิลป์ มังกรแก้ว)

ตำแหน่ง สาธารณสุขอำเภอแม่เมาะ

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายกระสิน เขียวปิง)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลแม่เมาะ

14. ผู้อนุมัติโครงการ

ลงชื่อ

(.....)

นางสาวระพีพร กิจสุวรรณรัมย์

นางสาวระพีพร กิจสุวรรณรัมย์

ผ่านการตรวจสอบจากผู้รับผิดชอบบริหารแผนอำเภอแล้ว

ลงชื่อ.....

(นายชรัสสิทธิ์ ภูไพจิตร)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ผ่านการตรวจสอบจากกลุ่มงานพัฒนาสุขภาพศาสตร์ฯ

.....

รายละเอียดการประชุม/อบรม

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหารและออกกำลังกายเพื่อลดกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง
อำเภอแม่เมาะ จังหวัดลำปาง

กลุ่มเป้าหมาย ประชากรกลุ่มเป้าหมายจากกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง

จำนวนผู้เข้าอบรม ๑๒๐ คน

ระยะเวลาดำเนินการ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ , ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๔

งบประมาณ ๒๔,๐๐๐ บาท

รายละเอียด

๑.) ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๒ มื้อๆละ ๕๐ บาท จำนวน ๑๒๐ คน เป็นเงิน ๑๒,๐๐๐ บาท

๒.) ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๔ มื้อๆละ ๒๕ บาท จำนวน ๑๒๐ คน เป็นเงิน ๑๒,๐๐๐ บาท

หัวข้อวิชา/หลักสูตร

๑.....โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน...

๒.....พฤติกรรมที่เหมาะสมในประเด็น ๓ อ. ๒ ส.

๓.....ความรู้ด้านสุขภาพ....

๔.....กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้..

กำหนดการประชุม/อบรม

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอาหารและออกกำลังกายเพื่อลดกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง.

สถานที่ : ..ห้องประชุม โรงพยาบาลแม่เมาะ / ห้องประชุม สสอ.แม่เมาะ

กิจกรรมการประชุม / อบรม :..เชิงปฏิบัติการ	
วันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔	
เวลา	กำหนดการ
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน ชี้แจงวัตถุประสงค์ พิธีเปิด
๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	การประเมินสมรรถนะด้านร่างกาย/ประเมินความรู้ด้านสุขภาพ
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน/พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดโรค
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหาร
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	พฤติกรรมที่เหมาะสมด้าน ๓ อ. ๒ ส.
๑๔.๔๕ - ๑๖.๓๐ น.	กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง /นัดหมายการติดตาม
วันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๔	
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน ประเมินสมรรถนะร่างกาย ประเมินความรู้ด้านสุขภาพ
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	ทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	อุปสรรคในการทำกิจกรรม
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ปัจจัยแห่งความสำเร็จ/ความภาคภูมิใจ
๑๔.๔๕ - ๑๖.๐๐ น.	การขยายผลความสำเร็จไปยังกลุ่มเป้าหมายอื่น

พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. และ ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.