

โครงการหมู่บ้านต้นแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคเบาหวาน - ความดันโลหิตสูง หมู่ที่ ๕ ตำบลท่าดั่ง อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบัน ปัญหาสุขภาพที่เป็นสาเหตุการตายอันดับแรกของประเทศไทย คือ โรคเมธิ่งทุกชนิด โรคหลอดเลือดในสมอง โรคเบาหวาน มีอัตราการตาย ๑๑.๗,๔๘.๗ และ ๒๒.๓ ต่อแสนประชากรตามลำดับ (ข้อมูลจากสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข รายงานอัตราการตายของประชากรไทยในปี ๒๕๕๙)และต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงมาก เฉพาะโรคเมธิ่งเพียงอย่างเดียว ประมาณคนละ ๑ ล้านบาท ซึ่งโรคเหล่านี้เกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง คือขาดการออกกำลังกาย มีการรับประทานอาหารไม่เหมาะสมและไม่เพียงพอ แม้ประชาชนจะมีความรู้ แต่ยังไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้ถูกต้อง และผลการสำรวจกิจกรรมทางกายของประชากร ๑๕ ปี ขึ้นไป ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี ๒๕๕๘ พบว่า ประชากรอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป มีกิจกรรมทางกาย พบว่ามีอัตราการเล่นกีฬา/ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมนันทนาการ ระดับหนักหรือปานกลาง เพียงร้อยละ ๒๓.๔ ซึ่งจำเป็นมักจะต้องได้รับการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น ประกอบกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เหมาะสม การพัฒนาอารมณ์และสุขภาพจิตตลอดจนการเว้นจากอบายมุข ตามหลัก ๓๐๒ส เพื่อเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีเพิ่มขึ้น

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าดั่ง ได้เล็งเห็นความสำคัญดังกล่าว เนื่องจากจำนวนผู้ป่วยโรคเรื้อรังมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆทุกปี เปรียบเทียบจากข้อมูลปี ๒๕๖๑ จำนวนผู้ป่วยโรคเมธิ่ง ๘ คน โรคเบาหวาน ๑๘๗ คน โรคความดันโลหิตสูง ๓๙๙ คน โรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง ๑๘ คน เพื่อให้เกิดการบูรณาการในการดำเนินงานของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าดั่ง ร่วมกับชุมชน ให้เกิดความต่อเนื่องในการดำเนินงานทั้งในระยะสั้นและระยะยาว จึงได้จัดทำโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคเบาหวานโรคความดันโลหิตสูง หมู่ที่ ๕ บ้านโป่งสะทอน ตำบลท่าดั่ง ขึ้น

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้เกิด หมู่บ้านต้นแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายสม่ำเสมอสัปดาห์ละอย่างน้อย ๓-๕ วันๆละอย่างน้อย ๓๐ นาที ร่วมกับการรับประทานอาหารผักและผลไม้สดวันละ อย่างน้อยครั้งกิโลกรัมขึ้นไป หรือกินผักครั้งหนึ่งอย่างอื่นครั้งหนึ่งและลดอาหารไขมัน
๒. เพื่อให้ประชาชนมีความรู้และมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอสัปดาห์ละอย่างน้อย ๓-๕ วันๆละอย่างน้อย ๓๐ นาที ร่วมกับการรับประทานอาหารผักและผลไม้สดวันละอย่างน้อยครั้งกิโลกรัมขึ้นไป หรือกินผักครั้งหนึ่งอย่างอื่นครั้งหนึ่งและลดอาหารไขมัน
๓. เพื่อให้ภาคีเครือข่ายมีส่วนร่วมในกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายสม่ำเสมอสัปดาห์ละอย่างน้อย ๓-๕ วันๆละ อย่างน้อย ๓๐ นาที ร่วมกับการรับประทานอาหารผักและผลไม้สดวันละอย่างน้อยครั้งกิโลกรัมขึ้นไป หรือกินผักครั้งหนึ่งอย่างอื่นครั้งหนึ่งและลดอาหารไขมัน

เป้าหมาย

ประชากร อายุ ๑๕ ปี ขึ้นไป หมู่ที่ ๕ บ้านโป่งสะทอน จำนวน ๑๕๐ คน

กลวิธีดำเนินการ

- จัดประชุมเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้นำชุมชน อสม. ทั้ง ๘ หมู่บ้าน และอบต.
- จัดทำโครงการเสนอผู้บังคับบัญชา เพื่อเสนอลงนามเห็นชอบและอนุมัติโครงการ
- ประสานงานในหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
 - โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าด้วง
 - กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลท่าด้วง
 - อบต./ กำนัน /ผู้ใหญ่บ้าน/อสม.ทั้ง ๘ หมู่บ้าน เพื่อประชาสัมพันธ์โครงการ
- การดำเนินงาน
 - อบรมให้ความรู้และออกกำลังกาย ประชาชน/กลุ่มเสี่ยง
 - กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สมัครใจเข้าร่วม
- สรุปผลการดำเนินงานและรายงานผลการดำเนินงาน

ระยะเวลาดำเนินการ

ตุลาคม ๒๕๖๑ - กันยายน ๒๕๖๒

งบประมาณ

ของบสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.ท่าด้วง ปีงบประมาณ ๒๕๖๒

- ค่าจ้างเหมาประกอบอาหารกลางวันและอาหารว่างและเครื่องดื่ม

จำนวนทั้งหมด ๑๕๐ คน (๑๕๐ คน X ๑๐๐ บาท)

เป็นเงิน ๑๕,๐๐๐ บาท

รวมทั้งสิ้น ๑๕,๐๐๐ บาท

(หนึ่งหมื่นห้าพันบาทถ้วน)

ตัวชี้วัด

- อัตราผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน และอัตราผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่

ลดลง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

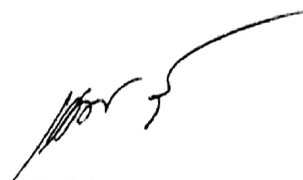
- ประชาชนในหมู่บ้านลดความเสี่ยงต่อการเกิด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง
- ลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของประชาชน
- หมู่บ้านได้รับการยกย่องเชิดชูให้เป็นแบบอย่างหมู่บ้านสุขภาพดีตามวิถีชุมชน
- เป็นแหล่งเรียนรู้ด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อการลดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต

สูง

ผู้รับผิดชอบโครงการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าด้วง อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์

(ผู้เสนอโครงการ)

ลงชื่อ.....


(นางเกษร วันคอยท่า)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รักษาราชการแทน
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าด้วง

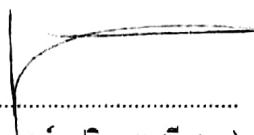
(ผู้เห็นชอบโครงการ)

ลงชื่อ.....


(นายมานพ เงินโถม)

สาธารณสุขอำเภอหนองไผ่

(ผู้อนุมัติโครงการ)

ลงชื่อ.....


(นายอตุลย์ ปริญาศรีเศวต)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลท่าด้วง