

๑. ชื่อโครงการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในผู้ที่พบภาวะเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ปีงบประมาณ ๒๕๖๖

๒. หน่วยงานที่รับผิดชอบโครงการ เครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอเขาชะเมา

๓. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสาววิภาวรรณ	สุดสังข์	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
นางสาวศุจินธร	อ่อนดี	นักวิชาการสาธารณสุข

๔. หลักการและเหตุผล

กลุ่มโรค NCDs (Noncommunicable diseases หรือโรคไม่ติดต่อ) เป็นปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่งของโลกทั้งในมิติของจำนวนการเสียชีวิตและภาระโรคโดยรวม จากการรายงานข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) พบประชากรทั่วโลกเสียชีวิตจากโรค NCDs มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จาก ๓๘ ล้านคน (คิดเป็นร้อยละ ๖๘) ของสาเหตุการเสียชีวิตทั้งหมดของประชากรโลก) ตลอดช่วงเวลา ๑๐ ปีที่ผ่านมา กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังถือเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของคนไทย โดยมีคนไทยป่วยด้วยโรคในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังถึง ๑๔ ล้านคน เสียชีวิตกว่า ๓๐๐,๐๐๐ คนต่อปี และคาดว่าจะมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในทุกๆ ปี ซึ่งส่วนใหญ่เสียชีวิตก่อนอายุ ๖๐ ปี โรคไม่ติดต่อยังคงเป็นปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่งทั้งในแง่ภาระโรคและอัตราการเสียชีวิต อัตราการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร (๓๐-๖๙ ปี) จากโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ ประกอบด้วย โรคหลอดเลือดสมอง, โรคหัวใจขาดเลือด, โรคเบาหวาน, ภาวะความดันโลหิตสูง และโรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๗ ถึงปี พ.ศ. ๒๕๕๙ และยังคงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น จากสถานการณ์และความรุนแรงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทั้งในระดับโลกมาจนถึงระดับประเทศ ก่อให้เกิดความสูญเสียทั้งด้านทรัพยากรบุคคล และทางเศรษฐกิจของประเทศอย่างมหาศาล

คณะทำงานป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อเครือข่ายสุขภาพอำเภอเขาชะเมา จึงเห็นความสำคัญและได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในผู้ที่พบภาวะเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงมีสุขภาพที่ดีขึ้น มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างเหมาะสม ลดการเกิดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และลดการเกิดโรคแทรกซ้อนต่อไปในอนาคต

๕. วัตถุประสงค์

๕.๑ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ในการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

๕.๒ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการป้องกันควบคุมต่อการเกิดโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง

๖. เป้าหมาย ประชาชนกลุ่มเสี่ยงจากการคัดกรองโรคเมตาโบลิค และกลุ่มป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงในเขตพื้นที่รับผิดชอบ จำนวน ๑๐๐ คน

๗. วิธีการดำเนินการ

๑) ประชุมคณะทำงานป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อ เพื่อวางแผนการดำเนินงาน

๒) กำหนดกลุ่มเป้าหมายแต่ละเขตรับผิดชอบ และ เตรียมการเรื่องวัน เวลา สถานที่ในการดำเนินงาน

๓) ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และทีมวิทยากร

๔) จัดอบรม/...

๔) จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ทั้งหมด ๔ ส่วน ดังนี้

- ด้านโรค (Diabetes and Hypertension Management)
- ด้านโภชนาการ (Nutritional Management)
- ด้านอารมณ์ (Emotional Intelligence/Mental Health)
- ด้านร่างกาย (Physical Activities/Exercise)

๕) ติดตามผลหลังการจัดอบรม ๒ ครั้ง

- ติดตาม ๑ เดือนหลังการอบรม
- ติดตาม ๓ เดือนหลังการอบรม

๖) สรุปผลการดำเนินงาน ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะในการทำโครงการ  
ปฏิทินปฏิบัติงาน

กิจกรรม	วิธีการ	สถานที่	เวลา	ผู้รับผิดชอบ
๑.ขั้นเตรียมการ	๑.๑จัดประชุมคณะทำงานป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อเพื่อวางแผนการดำเนินงาน	ห้องประชุม รพ. เขาชะเมา	ภายใน ๓๑มกราคม ๒๕๖๖	ผู้รับผิดชอบงาน/ คณะทำงาน NCD อ.เขาชะเมา
	๑.๒ กำหนดกลุ่มเป้าหมายแต่ละเขต รับผิดชอบ และ เตรียมการเรื่องวัน เวลา สถานที่ในการดำเนินงาน	ห้องประชุม สำนักงาน สาธารณสุข อำเภอเขาชะเมา	ภายใน ๓๑มกราคม ๒๕๖๖	ผู้รับผิดชอบงาน/ คณะทำงาน NCD อ.เขาชะเมา
	๑.๓ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และ ทีมวิทยากร	-	ภายใน ๓๑ มกราคม ๒๕๖๖	ศุจินทร/ วิทยากร
๒.ขั้นดำเนินการ	๒.๑จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง	ห้องประชุมอุทิศ เข็มทอง ที่ทำการ ปกครองอำเภอ เขาชะเมา	ภายใน กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖	ทีมวิทยากร และเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงาน NCD อ.เขาชะเมา
	๒.๒ ติดตามผลหลังการจัดอบรม ๒ ครั้ง -ติดตาม ๑ เดือนหลังการอบรม -ติดตาม ๓ เดือนหลังการอบรม	รพ.สต.ทุกแห่งในพื้นที่ และรพ.เขาชะเมา	-ติดตามครั้งที่ ๑ ภายใน ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๖ -ติดตามครั้งที่ ๒ ภายใน ๓๑ พฤษภาคม	ทีมวิทยากร และเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงาน NCD อ.เขาชะเมา

กิจกรรม	วิธีการ	สถานที่	เวลา	ผู้รับผิดชอบ
๓.สรุปผลการดำเนินงานโครงการ	๓.๑สรุปผลการดำเนินงาน ปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะในการทำโครงการ และแนวทางในทำโครงการครั้งต่อไป	ห้องประชุม รพ. เขาชะเมาฯ	ภายใน ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๖	ผู้รับผิดชอบงาน/ คณะทำงาน NCD อ.เขาชะเมา

๘. ระยะเวลาดำเนินการเดือนมกราคม ๒๕๖๖ - เดือนมิถุนายน ๒๕๖๖

ลำดับ	โครงการย่อย/กิจกรรม	การดำเนินงานประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖										
		พ.ศ. ๒๕๖๖										
		มค.	กพ.	มีค.	เมย.	พค.	มิย.	กค.	สค.	กย.	ผู้รับผิดชอบ	
๑.	ประชุมคณะกรรมการป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อ	/										ศุจินธร, วิภาวรรณ และเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงาน NCD อ.เขาชะเมา
๒.	กำหนดกลุ่มเป้าหมายแต่ละเขต รับผิดชอบ และเตรียมการเรื่อง วัน เวลา และสถานที่ ในการดำเนินการ	/										เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงาน NCD อ.เขาชะเมา
๓.	ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและทีมวิทยากร	/										ศุจินธร, วิภาวรรณและเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงาน NCD อ.เขาชะเมา
๔.	จัดอบรมเชิงปฏิบัติการฯ		/									เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงาน NCD อ.เขาชะเมา
๕.	กระบวนการติดตามผลหลังการจัดอบรมฯ จำนวน ๒ ครั้ง -ติดตาม ๑ เดือน หลังการอบรม -ติดตาม ๓ เดือน หลังการอบรม			/		/						ทีมวิทยากร และเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงาน NCD อ.เขาชะเมา
๖.	สรุปผลการดำเนินงาน						/					ศุจินธร, วิภาวรรณ เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงาน NCD อ.เขาชะเมา

๙. งบประมาณ/...

๙. งบประมาณที่ใช้ในการดำเนินงาน

งบประมาณเสริมสุขภาพและป้องกันโรค (PP) โรงพยาบาลเขาชะเมาเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา เป็นจำนวน ๒๘,๒๐๐ บาท (สองหมื่นแปดพันสองร้อยบาทถ้วน) ตามรายละเอียด ดังนี้

๙.๑ ค่าอาหารกลางวัน อาหารว่างและเครื่องดื่มคนละ ๑๕๐ บาท จำนวน ๑๐๐ คน เป็นเงิน ๑๕,๐๐๐ บาท

๙.๒ ค่าจ้างเหมาจัดทำเอกสารคนละ ๕๐ บาท จำนวน ๑๐๐ คน เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท

๙.๓ ค่าวิทยากรบรรยายจำนวน ๒ คน คนละ ๓ ชั่วโมง ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท

๙.๔ ค่าวัสดุอุปกรณ์ เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท

๙.๕ ค่าเช่าสถานที่ เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท

๙.๖ ค่าจ้างเหมาจัดทำแบบประเมินติดตาม(หลังการจัดอบรมฯ) ชุดละ ๓ บาท จำนวน ๒๐๐ ชุด เป็นเงิน

๖๐๐ บาท

รวมงบประมาณทั้งสิ้น ๒๘,๒๐๐ บาท (สองหมื่นแปดพันสองร้อยบาทถ้วน)

หมายเหตุ : ค่าใช้จ่าย ให้แล้วเฉลี่ยจ่ายกันในกรอบวงเงินที่ได้รับการจัดสรร

๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ


๑๐.๑ ผู้ที่ได้รับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง

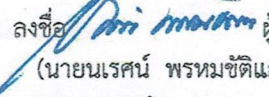
๑๐.๒ ผู้ที่ได้รับการอบรมมีพฤติกรรมที่เหมาะสม และถูกต้องในการป้องกันโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง


๑๑. การประเมินผล

๑๑.๑ จากการทดสอบความรู้ก่อนและหลังการอบรม (Pre-Test/Post-Test)

๑๑.๒ จากการประเมินติดตามผล โดยการชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว ค่าBMI และระดับความดันโลหิตก่อนและหลังอบรม โดยติดตามจำนวน ๒ ครั้ง คือ ๑ เดือน และ ๓ เดือนหลังการอบรม

ลงชื่อ  ผู้เสนอโครงการ  
(นางสาวศุจินธร อ่อนดี)  
นักวิชาการสาธารณสุข

ลงชื่อ  ผู้ตรวจสอบโครงการ  
(นายนเรศน์ พรหมชาติแก้ว)  
สาธารณสุขอำเภอเขาชะเมา

ลงชื่อ  ผู้เห็นชอบโครงการ  
(นางสาวกิติมา เศรษฐ์บุญสร้าง)  
ประธานเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอเขาชะเมา

ลงชื่อ  ผู้อนุมัติโครงการ

(นายสุนทร เจริญภูมิการกิจ)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดระยอง

ตารางการอบรม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในผู้ที่พบความเสี่ยงโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง  
วันพฤหัสบดีที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น.	- ลงทะเบียน
๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	- พิธีเปิดโครงการ
๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น.	- ทดสอบก่อนการอบรม (Pre - Test) - ส่วนที่ ๑ : ด้านโรค (Diabetes and Hypertension Management) ความรู้เบื้องต้นเรื่องโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ปัจจัยเสี่ยงและ ภาวะแทรกซ้อนของโรค (นางปาริชาติ ทองแก้ว พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ)
๑๐.๓๐-๑๒.๐๐ น.	- ส่วนที่ ๒ : ด้านโภชนาการ (Nutritional Management) (นางปาริชาติ ทองแก้ว พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ)
๑๒.๑๕-๑๓.๐๐ น.....	พักเที่ยง รับประทานอาหารกลางวัน.....
๑๓.๐๐-๑๔.๓๐ น.	- ส่วนที่ ๓ : ด้านอารมณ์ (Emotional Intelligence/Mental Health) (นายมรรควรรณ บัญชา นักร่างกายบำบัดปฏิบัติการ)
๑๔.๓๐-๑๖.๐๐ น.	- ส่วนที่ ๔ : ด้านร่างกาย (Physical Activities/Exercise) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (นายมรรควรรณ บัญชา นักร่างกายบำบัดปฏิบัติการ)
๑๖.๐๐-๑๖.๓๐ น.	- ทดสอบหลังการอบรม (Post - Test) - Discussion

\* หลังการอบรม ในแต่ละหน่วยบริการดำเนินการติดตามผล ครั้งที่ ๑ หลังการอบรม ๑ เดือน และครั้งที่ ๒ หลังการอบรม ๓ เดือน

\*\* ตารางการอบรมอาจมีการปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

ภาคเช้า เวลา ๑๐.๓๐น.

ภาคบ่าย เวลา ๑๔.๓๐น.

แผนปฏิบัติการและงบประมาณด้านสุขภาพ อำเภอเขาชะเมา จังหวัดระยอง ปีงบประมาณ ๒๕๖๖

ประเด็นยุทธศาสตร์ 2 ส่งเสริมและป้องกันโรคและภัยสุขภาพทุกกลุ่มวัยโดยเน้นการสร้างศักยภาพให้ประชาชนพึ่งตนเองได้

แผนงาน : การป้องกันควบคุมโรคและลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ

โครงการ : โครงการควบคุมโรคติดต่อและภัยสุขภาพ

ตัวชี้วัด : 1. ร้อยละการตรวจติดตามกลุ่มเสี่ยงด้วยโรคเบาหวาน

2. ร้อยละกลุ่มเสี่ยงป่วยความดันโลหิตสูงที่ได้รับการติดตาม

3. ร้อยละของประชากรอายุ 35 ปี ขึ้นไป ที่ได้รับการคัดกรองเบาหวาน

4. ร้อยละของประชากรอายุ 35 ปี ขึ้นไป ที่ได้รับการคัดกรองความดันโลหิตสูง

ลำดับ	รหัสโครงการ	ชื่อโครงการย่อย/กิจกรรม	จำนวนกิจกรรม ครั้ง/สัปดาห์	แผนการใช้จ่ายงบประมาณ (ให้ระบุจำนวนเงินที่จะใช้งบประมาณเป็นรายเดือน หมายเหตุ)												Project Manager						
				ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	พ.ย.	ธ.ค.	รวม	ตำแหน่ง/ประเภท	ชื่อ					
1	P10-1	ตรวจคัดกรองกลุ่มเบาหวานและความดันโลหิตสูงในกลุ่มอายุ 35 ปี ขึ้นไป	9,300 คน	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	12,660	46,500	300	300	Cup	ศุจินทร/ ภาวระนภา
2	P10-2	ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในผู้ที่มีความเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ปีงบประมาณ 2566 1. จัดการอบรมให้ความรู้ในกลุ่มเสี่ยง 2. ติดตามประเมินผลหลังการอบรม 2 ครั้ง ( 1 เดือนและ 3 เดือน)	100 คน/ 3 วัน	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	28,200	PP			Cup	ศุจินทร/ ภาวระนภา
แหล่งงบประมาณ				จำนวน (บาท)																		
PP				87,360																		
รวม				87,360																		

อนุมัติโดยนายแพทย์สาธารณสุข จ. ระยอง พล.ต.ท. และ พล.ต.อ. ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

*(Signature)*