

โครงการอบรมให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง

บ้านสันโค้ง หมู่ 10

ตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

ประจำปีงบประมาณ 2563

สนับสนุนโดย

กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง



คำนำ

การจัดทำโครงการอบรมให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง บ้านสันโค้ง หมู่ 10 ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับตำบลองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง กลุ่มเป้าหมายคือ ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง บ้านสันโค้ง หมู่ 10 จำนวน 100 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาผู้ป่วยโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ ให้ได้รับการรักษาในระยะเริ่มต้นให้ทัน่วงที และเพื่อสร้างแกนนำในการตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน

การสรุปผลการดำเนินงานในครั้งนี้ได้สรุปกิจกรรมต่างๆ ทั้งในรูปแบบของภาพกิจกรรม และรูปแบบของเอกสารวิชาการ ซึ่งผู้จัดทำ หวังว่าจะสามารถเก็บรวบรวมเป็นรูปแบบ และแนวทางในการพัฒนากิจกรรมในครั้งต่อไป

ผู้สรุปโครงการ
อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ม.10
31 สิงหาคม 2563

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
หลักการและเหตุผล	1
วัตถุประสงค์	1
สถานที่ดำเนินงาน	1
กลุ่มเป้าหมาย	2
วิธีดำเนินการ	2
ระยะเวลาดำเนินงาน	1
งบประมาณ	2
ผลที่คาดว่าจะได้รับ	2
ผลการดำเนินงาน	3
สรุปผลการดำเนินงาน	5
ปัญหาอุปสรรค	5
ภาคผนวก	
ภาพกิจกรรม	5
หลักฐานค่าใช้จ่าย	14

โครงการอบรมให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง บ้านสันโค้ง หมู่ 10 ประจำปีงบประมาณ 2563

หน่วยงานที่รับผิดชอบ ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน บ้านสันโค้ง หมู่ 10

หัวหน้าโครงการ/คณะผู้ดำเนินโครงการ

1. นางมนสิชา คีนมาเมือง ประธาน อสม. ม.10
2. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน บ้านสันโค้ง หมู่ 10 ทุกคน
3. นางสีล้วง พรหมโมคัก เลขานุการ

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประเทศไทยได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วซึ่งมีผลกระทบมาจากกระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกและการเปลี่ยนแปลงของประเทศไทยทั้งทางด้านการเมือง เศรษฐกิจ การแข่งขันทางการตลาดการสื่อสารและการคมนาคมรวมถึงการใช้เทคโนโลยีมากขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมีผลกระทบต่อวิถีชีวิตและสุขภาพของประชาชนไทยเป็นอย่างมากจะเห็นได้จากในอดีตปัญหาสุขภาพของประชาชนส่วนใหญ่เจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อแต่ในปัจจุบัน และในอนาคต ปัญหาสุขภาพจะมีผลกระทบมาจากสังคมสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมมากขึ้นตามลำดับจะเห็นได้จากพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเช่นพฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมความปลอดภัยการใช้ยาและสารเสพติด ปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้นดังนั้นการดำเนินการในการแก้ไขปัญหาสาธารณสุขของประเทศจำเป็นต้องพัฒนาประชาชนให้มีองค์ความรู้ และทักษะที่จำเป็นและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสม ทั้งระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชนครอบคลุมกลุ่มประชากรเป้าหมายเพื่อให้ประชาชนสามารถส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้แก่ตนเอง ครอบครัวและชุมชนได้ซึ่งการดำเนินงานดังกล่าวจำเป็นต้องส่งเสริมพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญๆที่ก่อให้เกิดปัญหาสาธารณสุขของประเทศนโยบายสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าช่วยคนไทยห่างไกลโรครามีเป้าหมายที่สำคัญ คือการสร้างสุขภาพที่ดีให้กับประชาชนและลดปัญหาค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพในระยะยาวโดยใช้กระบวนการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการขับเคลื่อนให้การดำเนินงานช่วยคนไทยห่างไกลโรคให้บรรลุผลสำเร็จโดยการส่งเสริมให้มีความรู้และทักษะในการดูแลตนเอง และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้หลัก ๓๐.๒๕. เป็นหลักเพื่อให้มีสุขภาพในทุกด้านหลังการตรวจคัดกรองความเสี่ยงเพื่อค้นหาโรคในระยะเริ่มต้น

ดังนั้นจึงได้จัดทำโครงการอบรมให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง บ้านสันโค้ง หมู่ 10 ประจำปีงบประมาณ 2563 เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้รับความรู้และสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงบ้านสันโค้ง หมู่ 10 มีความรู้เรื่องโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง
2. เพื่อลดอัตราการป่วยของกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน

สถานที่ดำเนินการ

ศาลาเอนกประสงค์บ้านสันโค้ง หมู่ 10 ตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 100 คน

วิธีดำเนินการ

1. เสนอโครงการเพื่อให้ประธานอนุมัติ
2. ประสานงานผู้เกี่ยวข้องเพื่อประชุมวางแผนการดำเนินงาน
3. ประสานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง พร้อมสนับสนุน วัสดุ อุปกรณ์ เพื่อใช้ในการดำเนินงาน
4. ตรวจสอบคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น
5. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง
6. สรุปและประเมินผลการดำเนินโครงการ

ระยะเวลาดำเนินการ

ห้วงเดือน มกราคม – กันยายน 2563

งบประมาณ

ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ปีงบประมาณ 2563 จำนวน 15,900 บาท (หนึ่งหมื่นห้าพันเก้าร้อยบาทถ้วน) รายละเอียดดังนี้

- | | |
|--|--------------------|
| - ค่าอาหารกลางวัน 1 มื้อ มื้อละ 70 บาท จำนวน 100 คน | เป็นเงิน 7,000 บาท |
| - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 2 มื้อ มื้อละ 25 บาท จำนวน 100 คน | เป็นเงิน 5,000 บาท |
| - ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 6 ชั่วโมง ชั่วโมงละ 600 บาท | เป็นเงิน 3,600 บาท |
| - ค่าจ้างเหมาทำป้ายโครงการขนาด 1*3 ตร.ม.จำนวน 1 ป้าย | เป็นเงิน 300 บาท |

รวมเป็นเงิน 15,900 บาท (หนึ่งหมื่นห้าพันเก้าร้อยบาทถ้วน)

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายสามารถถัวจ่ายกันได้เฉพาะรายกิจกรรม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงบ้านสันโค้งมีความรู้เรื่องโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น
2. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงที่เข้ารับการอบรม มีอัตราการป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงน้อยลง

ผลการดำเนินการ

โครงการอบรมให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง บ้านสันโค้ง หมู่ 10 ได้ดำเนินกิจกรรมในวันที่ 12 กรกฎาคม 2563 กลุ่มเป้าหมายทั้งหมด 100 คน มีผู้เข้าร่วมโครงการ 100 คน ซึ่งมีผู้สนใจเข้าร่วมโครงการเป็นจำนวนมาก รายละเอียดกิจกรรมดังนี้

1. กล่าวเปิดโครงการโดย นายสมจิต คินมาเมือง ผู้ใหญ่บ้าน บ้านสันโค้ง หมู่ 10
2. ตรวจคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน บ้านสันโค้ง หมู่ 10 คือ ช่างน้ำหนัก วัดสวนสูง วัดรอบเอน วัดสะโพก วัดความดันโลหิต และเจาะน้ำตาลในเลือด
3. ให้ความรู้เรื่องสถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
4. ให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน
 - เริ่มทำความรู้จักโรคเบาหวาน
 - โรคเบาหวานเกิดขึ้นได้อย่างไร
 - โรคเบาหวานมีอาการอย่างไร
 - 10 สัญญาณอันตรายโรคเบาหวาน
 - ใครมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน
 - ปัจจัยใดบ้างที่ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน
 - โรคแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคเบาหวาน
 - อาการของผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน
 - โรคเบาหวานวินิจฉัยอย่างไรบ้าง
 - การรักษาโรคเบาหวาน
 - สิ่งสำคัญที่ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรปฏิบัติ
5. ให้ความรู้เรื่อง “โรคความดันโลหิตสูง”
 - โรคความดันโลหิตสูงคืออะไร
 - ลักษณะอาการของโรคความดันโลหิตสูง
 - สาเหตุของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง
 - วิธีรักษาโรคความดันโลหิตสูง
 - วิธีป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
 - ความดันเลือดคืออะไร
 - ค่าความดันเลือด
 - โรคแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง
 - ความเสี่ยงของการเป็นโรคหลอดเลือดแดงแข็ง
 - อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

6. สุขภาพกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
7. สุขภาพคืออะไร
8. พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องเป็นสาเหตุหลักของการเกิดปัญหาสุขภาพ/โรค
9. พฤติกรรมสุขภาพเกิดขึ้นได้อย่างไร
10. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างไร
11. แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยชุมชน
12. ชุมชนที่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพมีลักษณะอย่างไร

ซึ่งก่อนและหลังการอบรม ได้ให้ผู้เข้ารับการอบรมทำแบบทดสอบความรู้ ผลการประเมินดังนี้

เกณฑ์การประเมิน	คะแนนระหว่าง 1 – 7	หมายถึง	ไม่ผ่าน
	คะแนนระหว่าง 8 – 10	หมายถึง	ผ่าน

ตารางแสดงผลการทำแบบทดสอบก่อนและหลังการอบรม

รายการ	เป้าหมาย (คน)	ผู้เข้ารับการอบรม (คน)	ผลการประเมิน			
			ผ่าน	ร้อยละ	ไม่ผ่าน	ร้อยละ
ก่อนการอบรม	100	100	69	69.00	31	31.00
หลังการอบรม	100	100	84	84.00	16	16.00

จากการอบรมให้ความรู้ และประเมินผลการทำแบบทดสอบก่อนการอบรม พบว่าผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ผ่านเกณฑ์ จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 69 หลังการอบรมผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้เพิ่มขึ้น เป็นจำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 84

ประชาชนกลุ่มเสี่ยงที่เข้ารับการอบรมมีอัตราป่วยด้วยโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูงไม่เกินร้อยละ 20 จากข้อมูลผู้ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง และเบาหวานบ้านสันโค้ง หมู่ 10 ในปีงบประมาณ 2562 พบว่ามีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 155 คน พบประชาชนกลุ่มเสี่ยงที่เข้ารับการอบรมป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 0.64 ผู้ป่วยโรคเบาหวานจำนวน 88 คนซึ่งประชาชนกลุ่มเสี่ยงที่เข้ารับการอบรม พบผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานรายใหม่ จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 1.13 ในปีงบประมาณ 2563 (ข้อมูลจาก รง.504 : รพ.สต.ป่าตึง)

หลังจากอบรมให้ความรู้ และตรวจคัดกรองสุขภาพแล้วนั้น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านได้ร่วมกันวิเคราะห์ข้อมูล แยกกลุ่มประชาชนเป็นกลุ่มป่วย กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มปกติ ดำเนินการให้คำแนะนำประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูง และกลุ่มป่วยมีพบปัญหาสุขภาพ พบผลตรวจผิดปกติ ส่งตัวพบแพทย์ตามแนวทางอย่างถูกต้อง และรวดเร็ว

สรุปผลการดำเนินงาน

จากการดำเนินโครงการอบรมให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง บ้านสันโค้ง หมู่ 10 ในวันที่ 12 กรกฎาคม 2563 มีผู้เข้ารับการอบรมทั้งหมด 100 คน จากกลุ่มเป้าหมาย 100 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ถือว่าผ่านเป้าหมายเชิงปริมาณที่ร้อยละ 80.00 และจากการรวบรวมข้อมูลผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูงพบเปรียบเทียบระหว่าง ปี 2562 กับปี 2563 พบกลุ่มเสี่ยงที่เข้ารับการอบรมป่วยเป็นโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 0.64 และ 1.13 ตามลำดับ ซึ่งถือว่าผ่านเป้าหมายเชิงคุณภาพที่ร้อยละ 20.00

ส่วนผลการทำแบบทดสอบก่อนและหลังการอบรมพบว่า ก่อนการอบรม ผู้เข้ารับการอบรมทำแบบทดสอบผ่าน คิดเป็นร้อยละ 69 หลังการอบรมผู้รับการอบรมทำแบบทดสอบผ่าน คิดเป็นร้อยละ 84 ถือว่าผ่านเป้าหมายเชิงปริมาณที่ร้อยละ 80.00

ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินงาน

บ้านสันโค้ง หมู่ 10 เป็นหมู่บ้านขนาดใหญ่ มีประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงจำนวนมาก และเนื่องด้วยสถานการณ์โรค Covid-19 มีผลทำให้การส่งตัวกลุ่มเสี่ยงเข้ารับบริการตรวจสุขภาพตามขั้นต่อล่าช้า หรืออาจไม่ได้รับการเลย ทำให้ไม่สามารถประเมินผลได้อย่างครอบคลุม

ภาคผนวก















