

โครงการอบรมให้ความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อ

บ้านสันโค้ง หมู่ 10

ตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

ประจำปีงบประมาณ 2563

สนับสนุนโดย

กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง



คำนำ

การจัดทำโครงการอบรมให้ความรู้โรคไม่ติดต่อ บ้านสันโค้ง หมู่ 10 ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับตำบลองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง กลุ่มเป้าหมายคือประชาชน บ้านสันโค้ง หมู่ 10 จำนวน 100 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนบ้านสันโค้ง หมู่ 10 มีความรู้เกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากขึ้น นอกเหนือจากโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง เนื่องจากยังพบว่าประชาชนในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าตึง ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากขึ้นทุกปี เช่นโรคหลอดเลือดหัวใจ, โรคหลอดเลือดสมอง, โรคไขมันอุดตัน, โรคถุงลมโป่งพอง และโรคมะเร็ง

การสรุปผลการดำเนินงานในครั้งนี้ได้สรุปกิจกรรมต่างๆ ทั้งในรูปแบบของภาพกิจกรรม และรูปแบบของเอกสารวิชาการ ซึ่งผู้จัดทำ หวังว่าจะสามารถเก็บรวบรวมเป็นรูปแบบ และแนวทางในการพัฒนากิจกรรมในครั้งต่อไป

ผู้สรุปโครงการ

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ม.10

31 มีนาคม 2563

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
หลักการและเหตุผล	1
วัตถุประสงค์	1
สถานที่ดำเนินงาน	1
กลุ่มเป้าหมาย	1
วิธีดำเนินการ	1
ระยะเวลาดำเนินงาน	1
งบประมาณ	2
ผลที่คาดว่าจะได้รับ	2
ผลการดำเนินงาน	2
สรุปผลการดำเนินงาน	4
ปัญหาอุปสรรค	4
ภาคผนวก	
ภาพกิจกรรม	5
หลักฐานค่าใช้จ่าย	10

โครงการอบรมให้ความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อ บ้านสันโค้ง หมู่ 10 ประจำปีงบประมาณ 2563

หน่วยงานที่รับผิดชอบ ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน บ้านสันโค้ง ม.10

หัวหน้าโครงการ/คณะผู้ดำเนินโครงการ

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

หลักการและเหตุผล

ด้วยปัจจุบันกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุข และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะโรคเบาหวาน(DM) และโรคความดันโลหิตสูง (HT) เป็นภัยเงียบที่ส่งผลกระทบทำให้เกิดภาวะโรคแทรกซ้อนในอนาคต ทำให้เกิดความพิการ และตายก่อนวัยอันควร การเกิดโรคมีสาเหตุจากหลายปัจจัยเสี่ยงที่มาจาก อาทิ โรคอ้วนประสาทตาเสื่อม โรคในช่องปาก โรคไตวายเรื้อรัง(CKD) โรคหัวใจและหลอดเลือด(CVD) แผลเรื้อรังจากการถูกตัดขา ตัดนิ้ว เป็นต้น ความเจ็บป่วยเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ตลอดจนค่าใช้จ่ายด้านสาธารณสุขโดยรวม เพื่อให้มีการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเรื้อรังในบ้านสันโค้ง หมู่ 1 และเกิดการบูรณาการให้ญาติ และผู้ป่วยสามารถดูแลตนเองได้ สามารถควบคุมภาวะอาการของโรคได้ และลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนในอนาคต จึงได้จัดทำโครงการอบรมให้ความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อ บ้านสันโค้ง หมู่ 10 เพื่อให้การดำเนินงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ประชาชนบ้านสันโค้ง หมู่ 10 มีความรู้เกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเพิ่มขึ้น

สถานที่ดำเนินการ

ศาลาเอนกประสงค์บ้านสันโค้ง ม.10 ตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

กลุ่มเป้าหมาย

แกนนำสุขภาพในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 100 คน

วิธีดำเนินการ

1. ประชุมคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพ
2. เสนอโครงการเพื่อให้ประธานอนุมัติ
2. ประสานวิทยากร และสถานที่จัดอบรม
3. จัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ เพื่อใช้ในการดำเนินงานตามโครงการ
4. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อ
5. สรุปและประเมินผลการดำเนินโครงการ

ระยะเวลาดำเนินการ

ห้วงเดือน กุมภาพันธ์ – สิงหาคม 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 ค่าใช้จ่ายสามารถถัวจ่ายกันได้เฉพาะรายการกิจกรรม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ประชาชนบ้านสันโค้ง หมู่ 10 มีความรู้เรื่องโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น

ผลการดำเนินการ

เพื่อเป็นการดำเนินโครงการให้ครอบคลุม เนื่องด้วยสถานการณ์ปัญหาโรคไม่ติดต่อในปัจจุบันไม่ได้มีเพียงแต่โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง แต่พบว่ามีโรคไม่ติดต่ออื่นๆเพิ่มขึ้น เช่น โรคไขมัน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคถุงลมโป่งพอง และโรคมะเร็ง เป็นต้น ทางชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จึงได้จัดทำโครงการอบรมให้ความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อ บ้านสันโค้ง หมู่ 10 ประจำปีงบประมาณ 2563 ขึ้นในวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2563 ณ ศาลาเอนกประสงค์ประจำหมู่บ้าน บ้านสันโค้ง หมู่ 10 โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 93 คน จากกลุ่มเป้าหมาย 100 คน คิดเป็นร้อยละ 93 รายละเอียดกิจกรรมดังนี้

- กล่าวเปิดโครงการโดย นายนิโรจน์ ขาติพจน์ ผอ.รพ.สต.ป่าตึง
- สถานการณ์การป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อของประชาชนในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าตึง
- โรคไม่ติดต่อที่พบอัตราป่วยสูงสุดในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าตึง
- อาการ และอาการแสดงของโรคหลอดเลือดหัวใจ, โรคหลอดเลือดสมอง, โรคเบาหวาน, โรคความดันโลหิตสูง, และโรคมะเร็ง
- การรักษาโรคไม่ติดต่อชนิดต่างๆ
- อาการแทรกซ้อนของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
- สุขภาพกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
- สุขภาพคืออะไร
- พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องเป็นสาเหตุหลักของการเกิดปัญหาสุขภาพ/โรค
- พฤติกรรมสุขภาพเกิดขึ้นได้อย่างไร
- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างไร
- แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยชุมชน
- ชุมชนที่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพมีลักษณะอย่างไร

ซึ่งก่อนและหลังการอบรมทางคณะผู้ดำเนินงานได้ให้ผู้เข้ารับการอบรมทำแบบทดสอบก่อนและหลังการอบรม ผลการทำแบบทดสอบดังนี้

ตารางแสดงผลการทำแบบทดสอบก่อนและหลังการอบรมของผู้เข้าร่วมโครงการ

รายการ	กลุ่มเป้าหมาย	จำนวนผู้เข้ารับ การอบรม	ผ่าน		ไม่ผ่าน	
			จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ก่อนการอบรม	100	93	59	63.44	34	36.56
หลังการอบรม	100	93	76	81.72	17	18.28

จากตารางพบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการทำแบบทดสอบผ่าน คิดเป็นร้อยละ 63.44 และหลังการอบรมพบว่าผู้เข้าร่วมโครงการทำแบบทดสอบผ่านเพิ่มมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 81.72

นอกจากนี้ช่วงบ่ายได้ทำกิจกรรมแบ่งกลุ่มอบรมเชิงปฏิบัติการ ในสตรีมีการฝึกปฏิบัติการตรวจเต้านมด้วยตนเอง เป็นการทบทวน และทดสอบการปฏิบัติตัว โดยการสังเกตอาการ การคลำเต้านมด้วยตนเอง เพื่อป้องกันการเกิดมะเร็งเต้านมในสตรี เมื่อพบความผิดปกติเกี่ยวกับเต้านมในสตรีจะได้รับการรักษาอย่างถูกวิธี รวดเร็ว

วิธีการการตรวจเต้านมสตรีเพื่อตรวจหาความผิดปกติที่ง่าย และสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง คือ การตรวจเต้านมด้วยตนเอง เดือนละ 1 ครั้ง สำหรับสตรีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป โดยอาการที่เกิดจากมะเร็งเต้านมส่วนใหญ่จะพบว่ามีก้อนที่เต้านม มีการติ่งรังของผิวหนัง หรือมีลักษณะผิดปกติที่ผิวหนัง เช่น มีเส้นเลือดเพิ่มขึ้น หรือมีผิวหนังบวม นอกจากนี้ยังพบมะเร็งที่ส่วนของท่อน้ำนม ซึ่งอาจจะพบว่ามีอาการหัวนมบวมหรือยุบลง หรือมีน้ำหรือเลือดออกจากหัวนม แต่อย่างไรก็ตามอาการที่พบดังกล่าวอาจจะเป็นอาการจากโรคอื่นๆ ได้ด้วย ซึ่งควรจะมาพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุต่อไป

วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง การตรวจเต้านมด้วยตนเอง ควรทำอย่างสม่ำเสมอโดยทำการตรวจเดือนละ 1 ครั้ง ในช่วงตั้งแต่มีประจำเดือนประมาณ 7-10 วัน โดยเริ่มนับตั้งแต่วันแรกของ การมีประจำเดือน หรือตรวจในช่วงที่รู้สึกว่าเต้านมนิ่มลง เนื่องจากในช่วงระยะเวลานั้นเต้านมจะไม่ตึงตัวมากจึงสามารถคลำก้อนได้ชัดเจน หรือคลำก้อนที่มีขนาดที่ยังเล็กได้โดยง่าย ส่วนผู้ที่เข้าสู่วัยทองซึ่งประจำเดือนหมดไปแล้ว หรือได้รับการผ่าตัดมดลูกไปแล้ว ให้กำหนดวันที่แน่นอนสำหรับการตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำทุกเดือนเพื่อการจดจำง่าย และให้ตรวจวันเดียวกันของทุกเดือน เช่น วันที่ 1 ของเดือน หรือวันสุดท้ายของเดือน เป็นต้น

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

สรุปผลการดำเนินการ

จากการดำเนินโครงการอบรมให้ความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อ บ้านสันโค้ง หมู่ 10 ประจำปีงบประมาณ 2563 มีผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 93 คน จากกลุ่มเป้าหมาย 100 คน คิดเป็นร้อยละ 93 มีผู้ให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก ถือว่าผ่านเป้าหมายที่ ร้อยละ 80 ส่วนผลการทำแบบทดสอบก่อนและหลังการอบรมพบว่า ก่อนการอบรม ผู้เข้ารับการอบรมทำแบบทดสอบผ่าน คิดเป็นร้อยละ 63.44 หลังการอบรมผู้รับการอบรมทำแบบทดสอบผ่าน คิดเป็นร้อยละ 81.72 ถือว่าผ่านเป้าหมายเชิงปริมาณที่ ร้อยละ 80.00

จากการฝึกปฏิบัติในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง กลุ่มสตรีให้ความสนใจ และร่วมมือฝึกปฏิบัติอย่างเต็มที่ นอกจากนี้ยังเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์จากผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาหายแล้ว สำหรับการตรวจคัดกรองสุขภาพโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงหลังจากพบกลุ่มเสี่ยงทางชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ได้ให้คำแนะนำกลุ่มเสี่ยงเข้ารับการตรวจตามนัดจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าตึง ซึ่งยังไม่พบว่ามีผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ในปี

ปัญหาและอุปสรรค

บ้านสันโค้ง หมู่ 10 เป็นหมู่บ้านขนาดใหญ่ มีหลากหลายชนเผ่า ยังพบปัญหาเกี่ยวกับการสื่อสาร ต้องใช้เวลาในการสื่อสาร และทำความเข้าใจกับประชาชนบางกลุ่ม

ภาคผนวก

ภาพกิจกรรม









