

โครงการอบรมให้ความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อ

บ้านถ้ำ หมู่ 4

ตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย
ประจำปีงบประมาณ 2563

สนับสนุนโดย
กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง



คำนำ

การจัดทำโครงการอบรมให้ความรู้โรคไม่ติดต่อ บ้านถ้ำ หมู่ 4 ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับตำบลองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง กลุ่มเป้าหมายคือ ประชาชนบ้านถ้ำ หมู่ 4 จำนวน 60 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนบ้านถ้ำ หมู่ 4 มีความรู้เกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากขึ้น นอกเหนือจากโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง เนื่องจากยังพบว่าประชาชนในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าตึง ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากขึ้นทุกปี เช่นโรคหลอดเลือดหัวใจ, โรคหลอดเลือดสมอง, โรคไขมันอุดตัน, โรคถุงลมโป่งพอง และโรคมะเร็ง

การสรุปผลการดำเนินงานในครั้งนี้ได้สรุปกิจกรรมต่างๆ ทั้งในรูปแบบของภาพกิจกรรม และรูปแบบของเอกสารวิชาการ ซึ่งผู้จัดทำ หวังว่าจะสามารถเก็บรวบรวมเป็นรูปแบบ และแนวทางในการพัฒนากิจกรรมในครั้งต่อไป

ผู้สรุปโครงการ
อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ม.4
30 กันยายน 2563

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
หลักการและเหตุผล	1
วัตถุประสงค์	1
สถานที่ดำเนินงาน	1
กลุ่มเป้าหมาย	1
วิธีดำเนินการ	1
ระยะเวลาดำเนินงาน	2
งบประมาณ	2
ผลที่คาดว่าจะได้รับ	2
ผลการดำเนินงาน	2
สรุปผลการดำเนินงาน	4
ปัญหาอุปสรรค	4
ภาคผนวก	
ภาพกิจกรรม	5
หลักฐานค่าใช้จ่าย	11

โครงการอบรมให้ความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อ บ้านถ้ำ หมู่ 4 ประจำปีงบประมาณ 2563

หน่วยงานที่รับผิดชอบ ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน บ้านถ้ำ หมู่ 4

หัวหน้าโครงการ/คณะผู้ดำเนินโครงการ

1. นายทองศักดิ์ กาใจวงศ์ ประธาน อสม. ม.4
2. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านทุกคน
3. นายลักขิกา แก้วกาใจ เลขานุการ

หลักการและเหตุผล

ด้วยปัจจุบันกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุข และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะโรคเบาหวาน(DM) และโรคความดันโลหิตสูง (HT) เป็นภัยเงียบที่ส่งผลกระทบทำให้เกิดภาวะโรคแทรกซ้อนในอนาคต ทำให้เกิดความพิการ และตายก่อนวัยอันควร การเกิดโรคมีสาเหตุจากหลายปัจจัยเสี่ยงที่มาจากพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกาย และนำไปสู่การเจ็บป่วยแทรกซ้อนที่สำคัญ อาทิ โรคจอประสาทตาเสื่อม โรคในช่องปาก โรคไตวายเรื้อรัง(CKD) โรคหัวใจ และหลอดเลือด(CVD) ผลเรื้อรัง การถูกตัดขา ตัดนิ้ว เป็นต้น ความเจ็บป่วยเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยตลอดจนค่าใช้จ่ายด้านสาธารณสุขโดยรวม เพื่อให้มีการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเรื้อรังในพื้นที่รับผิดชอบตำบลป่าตึง และเกิดการบูรณาการให้ญาติ และผู้ป่วยสามารถดูแลตนเองได้ สามารถควบคุมภาวะอาการของโรคได้ และลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนในอนาคต จึงได้จัดทำโครงการอบรมให้ความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อ บ้านถ้ำ หมู่ 4 ขึ้น เพื่อให้การดำเนินงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ประชาชนบ้านถ้ำ หมู่ 4 มีความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อเพิ่มขึ้น

สถานที่ดำเนินการ

ศาลาเอนกประสงค์บ้านถ้ำ หมู่ 4 ตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

กลุ่มเป้าหมาย

แกนนำสุขภาพด้านโรคติดต่อ จำนวน 60 คน

วิธีดำเนินการ

1. เสนอโครงการเพื่อให้ประธานอนุมัติ
2. ประสานงานผู้เกี่ยวข้องเพื่อประชุมวางแผนการดำเนินงาน
3. ประสานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง พร้อมสนับสนุน วัสดุ อุปกรณ์ เพื่อใช้ในการดำเนินงาน
4. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้ และควบคุมโรคไม่ติดต่อ
5. สรุปและประเมินผลการดำเนินโครงการ

ระยะเวลาดำเนินการ

ห้วงเดือน มกราคม – กันยายน 2563

งบประมาณ

ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ปีงบประมาณ 2563 จำนวน 11,100 บาท (หนึ่งหมื่นหนึ่งพันหนึ่งร้อยบาทถ้วน) รายละเอียดดังนี้

- | | |
|---|--------------------|
| - ค่าอาหารกลางวัน 1 มื้อ มื้อละ 70 บาท จำนวน 60 คน | เป็นเงิน 4,200 บาท |
| - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 2 มื้อ มื้อละ 25 บาท จำนวน 60 คน | เป็นเงิน 3,000 บาท |
| - ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 6 ชั่วโมง ชั่วโมงละ 600 บาท | เป็นเงิน 3,600 บาท |
| - ค่าจ้างเหมาทำป้ายโครงการ ขนาด 1*3 ตร.ม. จำนวน 1 ป้าย | เป็นเงิน 300 บาท |

รวมเป็นเงิน 11,100 บาท (หนึ่งหมื่นหนึ่งพันหนึ่งร้อยบาทถ้วน)

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายสามารถถัวจ่ายกันได้เฉพาะรายการกิจกรรม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ประชาชนกลุ่มเสี่ยง บ้านถ้ำ หมู่ 4 มีความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อเพิ่มขึ้น เกิดความตระหนักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่พฤติกรรมสุขภาพที่ดี

ผลการดำเนินการ

เพื่อเป็นการดำเนินโครงการให้ครอบคลุม ซึ่งจากการคัดกรองสุขภาพเบื้องต้นพบว่ามีประชาชนสนใจเข้าร่วมกิจกรรม และเข้ามาตรวจคัดกรองสุขภาพเบื้องต้นเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้จากการตรวจคัดกรองสุขภาพเบื้องต้นยังพบว่าประชาชนบ้านป่าบาง หมู่ 2 มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง เป็นจำนวนมาก จึงได้จัดทำโครงการอบรมให้ความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อ บ้านถ้ำ หมู่ 4 ประจำปีงบประมาณ 2563 ขึ้นในวันที่ 21 สิงหาคม 2563 ณ ศาลาเอนกประสงค์ประจำหมู่บ้าน บ้านถ้ำ หมู่ 4 โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 65 คน จากกลุ่มเป้าหมาย 60 คน คิดเป็นร้อยละ 108.33 รายละเอียดกิจกรรมดังนี้

- กล่าวเปิดโครงการโดย นายนิโรจน์ ขาดิพนธ์ 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	จำนวนผู้เข้ารับการอบรม	ผ่าน		ไม่ผ่าน	
			จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ก่อนการอบรม	60	65	51	78.46	14	21.54
หลังการอบรม	60	65	57	87.69	8	12.31

จากตารางพบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการทำแบบทดสอบผ่าน คิดเป็นร้อยละ 78.46 และหลังการอบรมพบว่าผู้เข้าร่วมโครงการทำแบบทดสอบผ่านเพิ่มมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 87.69

นอกจากนี้ช่วงบ่ายได้ทำกิจกรรมแบ่งกลุ่มอบรมเชิงปฏิบัติการ ในสตรีมีการฝึกปฏิบัติการตรวจเต้านมด้วยตนเอง เป็นการทบทวน และทดสอบการปฏิบัติตัว โดยการสังเกตอาการ การคลำเต้านมด้วยตนเอง เพื่อป้องกันการเกิดมะเร็งเต้านมในสตรี เมื่อพบความผิดปกติเกี่ยวกับเต้านมในสตรีจะได้รับการรักษาอย่างถูกวิธี รวดเร็ว

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

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

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

สรุปผลการดำเนินการ

จากการดำเนินโครงการอบรมให้ความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อ บ้านถ้ำ หมู่ 4 ประจำปีงบประมาณ 2563 มีผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 65 คน จากกลุ่มเป้าหมาย 60 คน คิดเป็นร้อยละ 108.33 มีผู้ให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก ถือว่าผ่านเป้าหมายที่ ร้อยละ 80 ส่วนผลการทำแบบทดสอบก่อนและหลังการอบรมพบว่า ก่อนการอบรม ผู้เข้ารับการอบรมทำแบบทดสอบผ่าน คิดเป็นร้อยละ 78.46 หลังการอบรมผู้รับการอบรมทำแบบทดสอบผ่าน คิดเป็นร้อยละ 87.69 ถือว่าผ่านเป้าหมายเชิงปริมาณที่ร้อยละ 80.00

จากการฝึกปฏิบัติในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง กลุ่มสตรีให้ความสนใจ และร่วมมือฝึกปฏิบัติอย่างเต็มที่ นอกจากนี้ยังเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์จากผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งเต้านมที่ได้รับการรักษาหายแล้ว สำหรับการตรวจคัดกรองสุขภาพโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงหลังจากพบกลุ่มเสี่ยงทางชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ได้ให้คำแนะนำกลุ่มเสี่ยงเข้ารับการตรวจตามนัดจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าตึง ซึ่งยังไม่พบว่ามีผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ในปี

ปัญหาและอุปสรรค

ในเรื่องของการจัดการสถานที่ และการประสานงาน การเข้าร่วมโครงการเนื่องจากมีผู้สนใจเข้าร่วมโครงการเป็นจำนวนมาก ทำให้มีปัญหาในการจัดสรรทรัพยากรในการทำโครงการบ้างเล็กน้อย

ภาคผนวก

ภาพกิจกรรม











