

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิต (NCD)  
องค์การบริหารส่วนตำบลบุกระสัง อำเภอนองที่ จังหวัดบุรีรัมย์

\*\*\*\*\*

1. หลักการและเหตุผล

จากการสำรวจภาวะสุขภาพ ประชากรอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป มีความชุกเบาหวานร้อยละ 8.9 ความดันโลหิตสูงร้อยละ 24.7 ผู้ป่วยเบาหวานจำนวนประมาณ 4.8 ล้านคน เข้าถึงบริการเพียงร้อยละ 53 ในจำนวนนี้ยังไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ร้อยละ 57 ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงจำนวนประมาณ 13 ล้าน เข้าถึงบริการเพียงร้อยละ 49 ในจำนวนนี้ยังไม่สามารถควบคุมความดันโลหิตสูงจำนวน ร้อยละ 40 ผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงที่รับการรักษาและควบคุมไม่ได้ นอกจากสาเหตุด้านผู้ให้บริการซึ่งมีหลายปัจจัยแล้ว สาเหตุจากผู้ป่วยที่อาจไม่ตระหนักและดูแลตนเองก็เป็นปัจจัยสำคัญทำให้การรักษาและควบคุมไม่ได้ นอกจากสาเหตุสำคัญที่ทำให้การรักษาไม่ได้ผล หากมีกระบวนการสนับสนุนช่วยเหลือในการสร้างความตระหนักรู้ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 อ. 2 ส. และประเมินด้วย น.ค.ร. 2 ส. จะช่วยให้การดูแลควบคุมเบาหวานและความดันโลหิตสูงได้ดีขึ้น ซึ่งพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลบุกระสัง มีผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 200 คน และความดันโลหิตสูง จำนวน 340 คน (ข้อมูลจาก รพ.สต.บุกระสัง)

องค์การบริหารส่วนตำบลบุกระสัง จึงได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิต (NCD) แบบเชิงรุกขึ้นกับกลุ่มเป้าหมาย ให้เป็นรูปธรรมสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารักษาโรคและดูแลสุขภาพมากยิ่งขึ้น จึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการจัดทำโครงการฯ นี้ในการดูแลสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ต่อไป

2. วัตถุประสงค์/ ตัวชี้วัด

1. เพื่อให้กลุ่มผู้ป่วยได้รับรู้ถึงภาวะสุขภาพของตนเอง
2. เพื่อให้กลุ่มผู้ป่วยมีความรู้ความสามารถมีทักษะและตระหนักในการจัดการสุขภาพตนเอง
3. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงมีคุณภาพชีวิตที่ดีเพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน

3. วิธีดำเนินการ

ขั้นเตรียมการ

1. ประชุมเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทีมงานเพื่อดำเนินงาน
2. เสนอโครงการเพื่อขอรับการสนับสนุนและอนุมัติโครงการ
3. ประชุมชี้แจงโครงการกับเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องและมีงานสุขภาพเพื่อวางแผนการดำเนินงาน
4. จัดทำแผนการดำเนินงานและดำเนินงานตามแผนงาน

ขั้นดำเนินการ

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง

1. แจ้งกลุ่มเป้าหมายกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง
2. แจ้งภาวะสุขภาพให้ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงทราบ
3. ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ
4. ดำเนินงานกิจกรรมตามแผนงานที่กำหนด
5. ประเมินความรู้อีกก่อนเข้าร่วมกิจกรรมด้วยแบบทดสอบ

#### กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมกลุ่ม

- การสร้างสัมพันธ์ภาพ ละลายพฤติกรรม ด้วยกิจกรรม

\*\*\*\* ทีมจัดการความรู้บรรยายให้ความรู้เรื่องเบาหวานและความดันโลหิตสูง

- ให้ความรู้เรื่องการควบคุมน้ำตาลในเลือดและระดับความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยง
- แลกเปลี่ยนประสบการณ์ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ/สูง และระดับความดันโลหิตสูง
- รู้ฤทธิ์ข้างเคียงของยาที่รับประทานในแต่ละชนิด
- แนะนำท่าออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย
- บรรยายเรื่องอาหารแลกเปลี่ยนโรคเบาหวานและโรคร่วมต่าง ๆ
- ให้สมาชิกตั้งโจทย์แลกเปลี่ยนการปรุงอาหารเฉพาะโรค ได้แก่
  - อาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน
  - อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
  - อาหารสำหรับผู้ป่วยที่มีภาวะไขมันสูง

#### กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมถอดบทเรียน/สรุปผลและรายงานผล

- สรุปองค์ความรู้เพื่อพิชิตเบาหวาน และความดัน
- ระดมความคิด และ ความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม
- สรุปผลความสำเร็จของงานและกิจกรรม เกิดบุคคลต้นแบบ

#### ขั้นประเมินผล

1. ประเมินความรู้หลังเข้ารับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยแบบทดสอบ และสอบถาม
2. ประเมินระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและระดับความดันโลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยง และผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

#### 4. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน และความดันโลหิตสูง จำนวน 85 คน

#### 5. ระยะเวลาดำเนินการ

กิจกรรมที่ 1 วันที่ 19 เดือน ...ธันวาคม...พ.ศ. ....2565..

กิจกรรมที่ 2 วันที่ 27 เดือน ...ธันวาคม...พ.ศ. ....2565..

#### 6. สถานที่ดำเนินการ

ณ อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลบุกระสัง อำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

#### 7. งบประมาณ

ใช้งบประมาณจากโครงการสานพลังชุมชนท้องถิ่นร่วมสร้างสังคมน่าอยู่ เพื่อสนับสนุนการขับเคลื่อนรูปธรรมการแก้ไขปัญหาพื้นฐานที่เร่งด่วน ขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะเพื่อหนุนเสริมสุขภาวะชุมชนประเด็นการควบคุมโรคเรื้อรังในชุมชน เป็นเงิน 40,000 บาท (-:สี่หมื่นบาทถ้วน..) ดังนี้

**กิจกรรมที่ 1 ภาคเข้าฝึกอบรมให้ความรู้กลุ่มเป้าหมาย**

1. ค่าป้ายไวนิล จำนวน 1 แผ่น ขนาด 1.0 \* 3.0 ม. เป็นเงิน 450 บาท
  2. ค่าจ้างเหมาบริการตรวจคัดกรองสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยงฯ (พร้อมชุดตรวจระดับน้ำตาล) จำนวน 85 คน x 50 บาท เป็นเงิน 4,250 บาท
  3. ค่าตอบแทนทีมจัดการความรู้ จำนวน 1 คนๆ 3 ชมๆ ละ 600 บาท เป็นเงิน 1,800 บาท
  4. ค่าอาหารในการฝึกอบรม จำนวน 85 คนๆ ละ 75 บาท เป็นเงิน 6,375 บาท
  5. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 85 คนๆ ละ 25 x 2 มีอ เป็นเงิน 4,250 บาท
  6. ค่าวัสดุ เครื่องเขียนและอุปกรณ์ในการฝึกอบรม 85 ชุด x 10 บาท เป็นเงิน 850 บาท
- รวมงบประมาณทั้งสิ้น 17,975 บาท หมายเหตุ งบประมาณสามารถจ่ายได้ทุกรายการ

**กิจกรรมที่ 1 ภาคบ้ายบรรยายการออกกำลังกายที่เหมาะสม และเดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพพิชิตเบาหวาน และความดันโลหิต**

1. ค่าตอบแทนผู้ให้ความรู้ ( ผอ.รพ.หนองกี่ ,สสอ. ,ผอ.รพ.สต.อสม. จำนวน 1 ชม ๆ ละ 600 บาท เป็นเงิน 600 บาท
  2. ค่าตอบแทนผู้นำเดินแอโรบิกจำนวน 2 ชม ๆ ละ 600 บาท เป็นเงิน 1,200 บาท
  3. ค่าเครื่องเสียง เป็นเงิน 1,500 บาท
- รวมงบประมาณทั้งสิ้น 3,300 บาท หมายเหตุ งบประมาณสามารถจ่ายได้ทุกรายการ

**กิจกรรมที่ 2 ค่าฝึกอบรมให้ความรู้ /ถอดบทเรียน /สรุปผลและรายงานผล**

1. ค่าจ้างเหมาบริการตรวจคัดกรองสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยงฯ (พร้อมชุดตรวจระดับน้ำตาล) จำนวน 85 คน x 50 บาท เป็นเงิน 4,250 บาท
  2. ค่าตอบแทนทีมจัดการความรู้ จำนวน 5 ชม ๆ ละ 600 บาท เป็นเงิน 3,000 บาท
  3. ค่าอาหารในการฝึกอบรม จำนวน 85 คนๆ ละ 75 บาท เป็นเงิน 6,375 บาท
  4. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 85 คนๆ ละ 25 x 2 มีอ เป็นเงิน 4,250 บาท
  5. ค่าวัสดุ เครื่องเขียนและอุปกรณ์ในการฝึกอบรม 85 ชุด x 10 บาท เป็นเงิน 850 บาท
- รวมงบประมาณทั้งสิ้น 18,725 บาท หมายเหตุ งบประมาณสามารถจ่ายได้ทุกรายการ

**8. ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

1. ผู้ป่วยกลุ่มเบาหวานและความดันโลหิตสูงรับรู้ถึงภาวะสุขภาพของตนเอง
2. ผู้ป่วยกลุ่มเบาหวานและความดันสูงมีความรู้ ทักษะและความตระหนักในการจัดการสุขภาพตนเอง
3. ผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงมีคุณภาพชีวิตที่ดีเพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน

**9.ผู้เขียนโครงการ**

ลงชื่อ.....ผู้เขียน / เสนอโครงการ  
( นายบรรดิษฐ์ ขาวโยธา..... )

ตำแหน่ง นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ.....

ความเห็น.....

เห็นชอบตามที่เสนอ

(ลงชื่อ)

ผู้พิจารณาโครงการ

( นายรณรงค์ สิงห์ปुरु )

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

ความเห็น.....

(ลงชื่อ)

ผู้เห็นชอบโครงการ

( นายสุรินทร์ ราวพิมาย )

ตำแหน่ง ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลบุงกระสัง/ผู้จัดการโครงการ

ความเห็นนายก

อนุมัติ

ไม่อนุมัติ

(ลงชื่อ)

ผู้อนุมัติโครงการ

( นายเสนอ ไพบุลย์วงศ์ )

ตำแหน่ง นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบุงกระสัง/ผู้รับผิดชอบโครงการ

กำหนดการ  
โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิต (NCD)

องค์การบริหารส่วนตำบลบุกระสัง อำเภอนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

วันที่ ๑๙ ธันวาคม พ.ศ. 2565

ณ ณ อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลบุกระสัง อำเภอนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน พร้อมตรวจระดับน้ำตาล
๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิต (NCD) องค์การบริหารส่วนตำบลบุกระสัง อำเภอนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ โดย นายเสนอ ไพบุลย์วงศ์ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบุกระสัง กล่าวรายงานวัตถุประสงค์ของโครงการ ฯ โดย นายณรงค์ สิงห์ปรี ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม
๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง -ให้ความรู้เรื่องการควบคุมน้ำตาลในเลือดและระดับความดัน โลหิตสูงในกลุ่มเสี่ยง -แลกเปลี่ยนประสบการณ์ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ/สูง และระดับความดันโลหิตสูง -รู้ฤทธิ์ข้างเคียงของยาที่รับประทานในแต่ละชนิด -บรรยายเรื่องอาหารแลกเปลี่ยนโรคเบาหวาน และ โรคร่วมต่างๆ -ให้สมาชิกตั้งใจอย่แลกเปลี่ยนการปรุงอาหารเฉพาะโรค ได้แก่ อาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง อาหารสำหรับผู้ป่วยที่มีภาวะไขมันสูง โดย วิทยากรจาก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบุกระสัง นางสาวชมปภาภัค ไต้กพิพชา พยาบาลวิชาชีพ รพ.สต.บุกระสัง
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดย วิทยากรจาก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบุกระสัง นายสำเร็จ ดัดตนรัมย์ ผอ.รพ.สต
๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น.	ภาคปฏิบัติ เต้นแอโรบิคพิชิตเบาหวานความดันโลหิต โดย วิทยากรจาก รพ.สต.หนองไผ่ นางวันเพ็ญ ขอสุข
๑๖.๐๐-๑๖.๓๐ น.	แลกเปลี่ยน / ปิดโครงการ

หมายเหตุ เวลา ๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น. และ ๑๔.๓๐ น. อาหารว่าง


ภาพประกอบโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความ  
ดันโลหิต (NCD)

นายสำเร็จ ดัดตนรัมย์

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบุงกระสัง

บรรยาย เรื่อง ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย



  
นางอรรชชย ขวณษา,  
นักพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ

ภาพประกอบโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิต (NCD)

นางวันเพ็ญ ขอสุข

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ

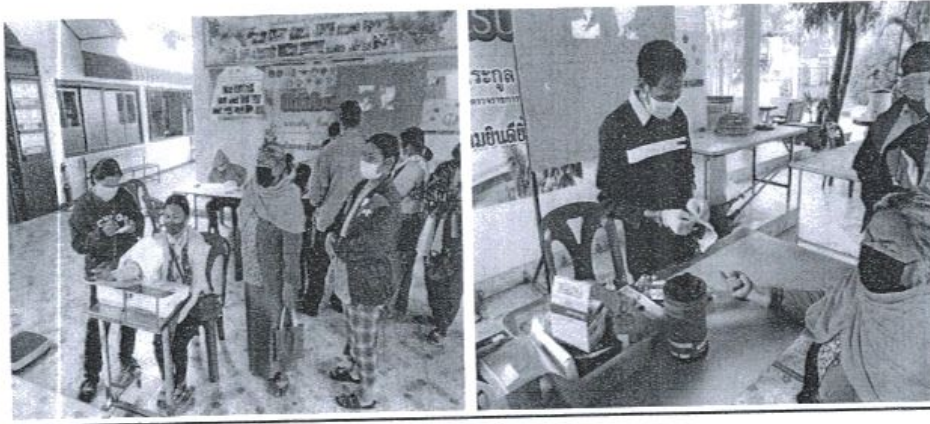
ภาคปฏิบัติ เรื่อง ต้นแอโรบิคพิชิตเบาหวานและความดันโลหิต



(นางสมรตศย ขวาโยธา,  
นักพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ)

ภาพประกอบโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิต (NCD)

ภาพกิจกรรม



(นางอภรรดา ขวาชะธา)  
นักพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ