



7 ก. 63

# บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอสามง่าม จังหวัดพิจิตร โทร.๐๕๖๖๖๕๕๗๑

ที่ พจ ๐๔๓๒/๗๑๖

วันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอบความเห็นชอบในการจัดทำโครงการ

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพิจิตร

ด้วย สำนักงานสาธารณสุขอำเภอสามง่าม มีความประสงค์ที่จะจัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ปี ๒๕๖๓ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองโสน เหตุผลความจำเป็น เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้รับบริการสุขภาพตามมาตรฐาน รหัสโครงการ ๐๗-๒-๐๖-๑๐-๗๔๙ จำนวน งบประมาณ ๒๔,๕๕๐ บาทจากแหล่งงบประมาณ เงินกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลหนองโสน ซึ่งได้รับจัดสรรงบประมาณในหมวดรายจ่าย ดังนี้

- ๑. ค่าตอบแทน(ระบุ).....วิทยากร.....จำนวน.....๓,๖๐๐.....บาท
- ๒. ค่าใช้สอย(ระบุ)...ค่าอาหารกลางวัน อาหารว่างและเครื่องดื่ม ..... จำนวน.....๑๒,๕๐๐.....บาท
  - ค่าเบี้ยเลี้ยง..... จำนวน.....บาท
  - ค่าที่พัก.....จำนวน.....บาท
- ๓. ค่าวัสดุ(ระบุ).....อุปกรณ์และป้าย.....จำนวน.....๘,๔๕๐.....บาท
- ๔. อื่น ๆ (ระบุ).....จำนวน.....บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น.....๒๔,๕๕๐.....บาท(.....สองหมื่นสี่พันห้าร้อยห้าสิบบาทถ้วน.....)

ขอรับรองว่าการดำเนินการถูกต้องตามระเบียบของทางราชการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาหากเห็นชอบจักได้ดำเนินการต่อไป

*(Signature)*

ผู้รับผิดชอบโครงการ

(นายบุญทัน จุมพรม)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ความเห็นของหัวหน้ากลุ่มงาน.....

เห็นชอบตามเสนอ

*P.102*

(นางสุรชาติพย์ จุลบุตร)

หัวหน้ากลุ่มงานควบคุมโรคไม่ติดต่อสุขภาพจิต และยาเสพติด

*(Signature)*

(นายมนตรี คลังสิน)

สาธารณสุขอำเภอสามง่าม

*(Signature)*

(นายสุธี เขตชูตระกูลศักดิ์)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสามง่าม

ความเห็นของงานการเงินและบัญชีสจ.พิจิตร

ตรวจสอบแล้วมีแหล่งงบประมาณ

งบ.....จำนวน.....๒455๐.....บาท

สามารถดำเนินงานตามกิจกรรม/โครงการ ข้างต้น

(.....)

(นายชรินทร์ เศรษฐวิมล)

หัวหน้างานการเงินและบัญชี

หัวหน้ากลุ่มงานบริหารทั่วไป

ความเห็นของรองนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด

เห็นชอบตามเสนอ

*(Signature)*

(นางสาวมานิสา เจริญทอง)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

ความเห็นของผู้มีอำนาจสั่งการ

อนุมัติ

*(Signature)*

(นายธีรพงษ์ แก้วภณร)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพิจิตร

ตรวจสอบแล้ว - ตรวจสอบแล้วถูกต้อง

เป็นโครงการตามแผนปฏิบัติการ ปี ๒๕๖๓

อ.จ. ๑๐๗๒๐๒

(นางอัญญา เจริญชัย)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

*(Signature)*

(นายชรินทร์ เศรษฐวิมล)

หัวหน้างานตรวจสอบและควบคุมโรค

*(Signature)*

(นายจรรย์ฤทธิ์ คงนุ่น)

หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนายุทธศาสตร์สาธารณสุข

## โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ปี ๒๕๖๓

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองโสน

รหัสโครงการ ๐๗-๒-๐๖-๑๐-๗๔๙

### ๑. หลักการและเหตุผล

โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง นับเป็นปัญหาการเจ็บป่วยที่สำคัญและนำมาซึ่งความสูญเสียทรัพยากรในการดูแลสุขภาพ มีผลกระทบต่อผู้ป่วยเอง และผู้ดูแล ค่ารักษาพยาบาล ค่าใช้จ่ายในครอบครัว มีอาการป่วยเรื้อรังเป็นเวลานาน นอกจากจะเป็นโรคที่ต้องรับการรักษาเป็นเวลานานแล้วยังเชื่อมโยงไปสู่โรคแทรกซ้อนอื่นๆ อีกมากมาย เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไตเรื้อรัง สำหรับสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรค คือ กรรมพันธุ์ และ สิ่งแวดล้อม ในส่วนของกรรมพันธุ์นั้นเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญขึ้นเรื่อยๆ เมื่อมีอายุมากขึ้น ขณะที่ สิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยเสี่ยงที่เริ่มต้นตั้งแต่ในครรภ์แม่ แม้พันธุกรรมจะเป็นสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ แต่ก็สามารถควบคุมเรื่องอาหาร และ สิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงได้ จากผลการวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่า การควบคุมอาหารอย่างดี รวมไปถึงการออกกำลังกายเป็นประจำนั้นส่งผลโดยตรงต่อการป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะคนที่มีความเสี่ยงสูงทางกรรมพันธุ์ อีกทั้งยังเป็นการควบคุมโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง รวมไปถึงป้องกันโรคแทรกซ้อนต่างๆ ได้ จากข้อมูลอัตราการป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองโสน อำเภอสามง่าม จังหวัดพิจิตร ปี ๒๕๖๒ พบว่าประชาชนกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานในเขตรับผิดชอบทั้งหมด ๓๘๒ คน สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีจำนวนร้อยละ ๑๕.๗๑ พบกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในเขตรับผิดชอบทั้งหมด ๘๕๗ คน สามารถควบคุมความดันโลหิตได้ดีจำนวนร้อยละ ๔๐.๗๒ หากไม่ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆได้ในอนาคต

การรักษาโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงโดยให้ความสำคัญเฉพาะด้านการแพทย์อาจไม่เพียงพอ เพื่อการควบคุมโรคที่สมบูรณ์ ผู้ป่วยต้องได้รับความรู้เรื่องโรค รวมไปถึงความรู้เรื่องโภชนาการและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง พร้อมทั้งกระตุ้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผ่านกิจกรรมต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งถ้าปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดตั้งแต่ระยะต้น ก็สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขโดยปราศจากโรคแทรกซ้อนได้

ดังนั้น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองโสน ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเกี่ยวกับการดูแลตนเองเพื่อลดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง โดยได้จัดโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ปี ๒๕๖๓ ขึ้นโดยเน้นกิจกรรมการให้ความรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองอย่างเข้มข้น

### ๒. วัตถุประสงค์

- ๒.๑ เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้ในการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง
- ๒.๒ เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม
- ๒.๓ เพื่อลดโรคแทรกซ้อนทางไตของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

### ๓. กลุ่มเป้าหมาย

- ๓.๑ ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้(HbA1c > ๘) จำนวน ๕๐ คน
- ๓.๒ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงไม่สามารถควบคุมความดันโลหิตได้(Systolic  $\geq$  ๑๔๐ mm.Hg./Diastolic  $\geq$  ๙๐ mm.Hg.) จำนวน ๕๐ คน

#### ๔. สถานที่ดำเนินกิจกรรม

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองโสน

#### ๕. กิจกรรม/มาตรการ และวิธีดำเนินงาน

- ๕.๑สำรวจกลุ่มเป้าหมายและจัดทำทะเบียนกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง
- ๕.๒อบรมให้ความรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเชิงปฏิบัติการ
- ๕.๓ประชุมติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- ๕.๔ประเมินผลการดำเนินงาน

#### 6. ระยะเวลาการดำเนินงาน(ระบุช่วงระยะเวลา)

- ตุลาคม ๒๕๖๒ - กันยายน ๒๕๖๓ระบุ.....ตุลาคม๒๕๖๒ ถึง สิงหาคม ๒๕๖๓.....
- มกราคม๒๕๖๓ - มีนาคม ๒๕๖๓ระบุ.....
- เมษายน ๒๕๖๓ - กันยายน ๒๕๖๓ระบุ.....

#### ๗. งบประมาณ

งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลหนองโสนจำนวน ๒๔,๕๕๐บาท(สองหมื่นสี่พันห้าร้อยห้าสิบบาทถ้วน)รายละเอียดค่าใช้จ่าย ดังนี้

๗.๑ ค่าอาหาร อาหารว่างและเครื่องดื่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในการอบรมให้ความรู้เชิงปฏิบัติการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจำนวน ๕๐ คน x๑๐๐ บาทx ๑ ครั้งเป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท

๗.๒ ค่าอาหาร อาหารว่างและเครื่องดื่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในการอบรมให้ความรู้เชิงปฏิบัติการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจำนวน ๕๐ คน x๑๐๐ บาทx ๑ ครั้ง เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท

๗.๓ ค่าป้ายโครงการ ขนาด ๑ x ๓ เมตร เป็นเงิน ๔๕๐ บาท

๗.๔ ค่าเครื่องตรวจวัดโซเดียม ๑ เครื่อง เป็นเงิน ๘,๐๐๐ บาท

๗.๕ ค่าวิทยากรในการอบรมให้ความรู้ จำนวน ๖ ชั่วโมง ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๓,๖๐๐

๗.๖ ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในการประชุมติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจำนวน ๕๐ คน x๒๕ บาทx ๑ ครั้ง เป็นเงิน ๑,๒๕๐ บาท

๗.๗ ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในการประชุมติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจำนวน ๕๐ คน x๒๕ บาทx ๑ ครั้ง เป็นเงิน ๑,๒๕๐ บาท  
หมายเหตุ สามารถถัวจ่ายได้ทุกรายการ

#### ๘. ตัวชี้วัดความสำเร็จโครงการ


- ๘.๑ ผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้ในการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง ร้อยละ ๘๐
- ๘.๒ ผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมร้อยละ ๗๐
- ๘.๓ ร้อยละของผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตเป็นโรคไตเรื้อรังรายใหม่ลดลง

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๙.๑ ผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้ในการดูแลตนเองมากขึ้น
- ๙.๒ ผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม
- ๙.๓ ลดโรคแทรกซ้อนทางไตของผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

๑๐. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสาวณรรฉัตร รอดเขียว พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองโสน

ลงชื่อ..... .....ผู้เสนอโครงการ  
(นายบุญทัน จุ่มพรม )

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองโสน

ลงชื่อ..... .....ผู้ขออนุมัติโครงการ  
(นายมนตรี คลั่งสิน)

สาธารณสุขอำเภอสามง่าม

ลงชื่อ..... .....ผู้เห็นชอบโครงการ  
(นางสาวมานิสา เจริญทอง)  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

ลงชื่อ..... .....ผู้อนุมัติโครงการ  
(นายธีระพงษ์ แก้วภมร)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพิจิตร

**ตารางแสดงแผนกิจกรรมการดำเนินงานกับระยะเวลาการดำเนินงาน**  
**โครงการเฝ้าระวัง ควบคุมโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ปี ๒๕๖๓**  
**โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองโสน**

กิจกรรม	เดือน ดำเนินกิจกรรม												ผู้รับผิดชอบ
	ต.ค. .๖๒	พ.ย. ๖๒	ธ.ค. ๖๒	ม.ค. .๖๓	ก.พ. .๖๓	มี.ค. .๖๓	เม.ย. .๖๓	พ.ค. .๖๓	มิ.ย. .๖๓	ก.ค. .๖๓	ส.ค. .๖๓	ก.ย. ๖๓	
๑. จัดทำทะเบียน กลุ่มเป้าหมายให้เป็น ปัจจุบัน			✓										ณรัชต์ รอดเขียว
๒. วางแผนการอบรมและ จัดเตรียมอุปกรณ์ในการ ตรวจคัดกรอง			✓										ณรัชต์ รอดเขียว
๓. ดำเนินการอบรมใน กลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน				✓									ณรัชต์ รอดเขียว
๔. ดำเนินการอบรมใน กลุ่มผู้ป่วยโรคความดัน โลหิตสูง				✓									ณรัชต์ รอดเขียว
๕. ติดตามผลการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใน กลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน						✓							ณรัชต์ รอดเขียว
๖. ติดตามผลการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใน กลุ่มผู้ป่วยโรคความดัน โลหิตสูง						✓							ณรัชต์ รอดเขียว
๗. ประเมินผลการ ดำเนินงาน								✓					ณรัชต์ รอดเขียว

**กำหนดการประชุมเชิงปฏิบัติการ  
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานโรคความดันโลหิตสูง  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองโสน**

วันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๖๓

**ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองโสน**

เวลา	รายการ
๐๘.๐๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียนและรับเอกสาร
๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๓๐ น.	- ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการประชุมเชิงปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง - ทำแบบประเมินความรู้และพฤติกรรมสุขภาพ
๐๙.๓๐ น. - ๑๐.๓๐ น.	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยมาตรการ ๓ อ. ๒ ส. ในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง
๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๐.๔๕ น. - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรม “รู้และใส่ใจห่างไกลภาวะแทรกซ้อน” กิจกรรมให้ความรู้เรื่องผลเสียและภาวะแทรกซ้อนจากการไม่สามารถควบคุมโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงได้
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น.	กิจกรรม “สมาธิเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ” ด้วยวิธีการทำสมาธิบำบัดแบบ SKT ช่วยเยียวยาผู้ป่วยโรคเรื้อรังให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น
๑๔.๐๐ น. - ๑๕.๓๐ น.	กิจกรรมสาธิตวิธีการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมและการกระตุ้นการรับสัมผัสของเท้า ในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

กำหนดการประชุมเชิงปฏิบัติการ  
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานโรคความดันโลหิตสูง  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองโสน  
วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๓

ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองโสน

เวลา	รายการ
๐๘.๐๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียนและรับเอกสาร
๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๓๐ น.	- ทำแบบประเมินความรู้และพฤติกรรมสุขภาพหลังการปรับเปลี่ยน ๓ เดือน
๐๙.๓๐ น. - ๑๐.๓๐ น.	ชี้แจงผลการประเมินสุขภาพและภาวะแทรกซ้อนทางไตในปีที่ผ่านมาและปี ๒๕๖๓ ในภาพร่วมระดับอำเภอและเขตพื้นที่ที่รับผิดชอบ
๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๐.๔๕ น. - ๑๒.๐๐ น.	สรุปผลการดำเนินโครงการและร่วมกันถอดบทเรียน เพื่อใช้ในการดำเนินงานในแก้ไขปัญหาในครั้งถัดไปได้อย่างต่อเนื่อง

## ประวัติวิทยากร

นายโยธิน เอี่ยมต่อม จบการศึกษาปริญญาตรี สาธารณสุขศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ปี พ.ศ. ๒๕๓๓ - พ.ศ. ๒๕๓๙ ปฏิบัติงานตำแหน่งเจ้าพนักงานสาธารณสุข รพ.สต. กำแพงดิน อ.สามง่าม จ.พิจิตร

ปี พ.ศ. ๒๕๓๙ - พ.ศ. ๒๕๕๕ ปฏิบัติงานตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุข รพ.สต. เนินป่อ อ.สามง่าม จ.พิจิตร

ปี พ.ศ. ๒๕๕๕ - พ.ศ. ๒๕๖๐ ปฏิบัติงานตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สสอ.สามง่าม

ปี พ.ศ. ๒๕๖๐ - ปัจจุบัน ปฏิบัติงานตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลเนินป่อ