1. **โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยอาหาร กินถูกโรค ออกกำลังถูกใจ ห่างไกล โรคเบาหวานความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองผือ**

 **อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์(งบ กองทุนสุขภาพ)**

1. **ผู้เขียนโครงการ/ผู้รับผิดชอบโครงการ** (นศ.ม.เกษตรศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ คณะสาธารณสุขศาสตร์ สาขาอนามัยชุมชน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร)

 1. นางสาวจารุวรรณ พันธ์ศรี รหัสนิสิต 5840400343

2. นางสาวลิตรธิดา อดทน รหัสนิสิต 5840402303

3. นางสาวฉันทนา ศรีปัญญา รหัสนิสิต 5840403504

4. นางสาวชัชชริน วรรณโนนาม ครูพี่เลี้ยง

**หน่วยงาน** โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองผือ ตำบลหนองผือ อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์

1. **ปีที่จัดทำ** ปีงบประมาณ 2562
2. **หลักการและเหตุผล**

ในปัจจุบันนี้มีโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 5 โรค ส่งผลกระทบอย่างมากต่อระบบสาธารณสุขของ ประเทศไทย ซึ่ง 5 โรคสำคัญดังกล่าว ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็ง และอีกหนึ่งโรคที่มีความสำคัญอย่างยิ่งคือ โรคเบาหวาน และภาวะแทรกซ้อนของโรค เบาหวานที่เกิดขึ้นทั้งหลอดเลือดขนาดใหญ่ และหลอดเลือดขนาดเล็ก เช่น โรคหัวใจ ภาวะ แทรกซ้อนทางไต ตา ปลายประสาท และเท้า เป็นต้น ซึ่งมีผลกระทบทางสังคมอันเนื่องมาจาก อัตราการเสียชีวิตและ ทุพพลภาพของประชากรเพิ่มขึ้น และผลกระทบทางเศรษฐกิจซึ่งเกิดจาก ภาระค่าใช้จ่ายใน การรักษาพยาบาลเพิ่มขึ้นตามมา ประเทศไทยกำลังเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี พ.ศ.2568 โดยจะ มีประชากรที่มีอายุ มากกว่า 60 ปี เพิ่มขึ้นประมาณ 14.4 ล้านคน หรือเพิ่มขึ้นเกิน ร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด และจะมีผู้สูงอายุ 1 คนในทุกๆ 5 คนเป็นโรคเบาหวาน สหพันธ์เบาหวานนานาชาติได้คาดการณ์ ว่าในปี พ.ศ.2583 ประเทศไทยจะมีผู้ป่วยเบาหวาน สูงถึง 5.3 ล้านคน กระทรวงสาธารณสุขได้เล็งเห็น ถึงความสำคัญดังกล่าว โดยระบุให้เบาหวานเป็นหนึ่งในโรคที่กระทรวงให้ความสำคัญในแง่ของ การป้องกันและรักษา ตามแผนยุทธศาสตร์แห่งชาติ ระยะ 20 ปี (ด้านสาธารณสุข) ซึ่งจัดทำโดยสำนักนโยบาย และยุทธศาสตร์ใน ปี พ.ศ.2560 คณะรัฐมนตรีได้อนุมัติในหลักการของแผนยุทธศาสตร์ การป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ 5 ปี (พ.ศ.2560-2564) เพื่อให้ทุกภาคส่วนมีความเป็นเอกภาพ ในการบริหารจัดการเพื่อสุขภาพของประชาชน บูรณาการ การทำงานร่วมกันและเน้นป้องกันโรคมากกว่าการรักษา โดยการสร้างเสริมสุขภาพ และคุณภาพชีวิตของประชาชนไทยตลอดช่วงชีวิต ทุกกลุ่มวัย เพื่อการก้าวสู่สังคมสุขภาพที่ยั่งยืน

ปัจจุบันอัตราป่วยด้วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงต่อประชากร เขตสุขภาพที่ 7 จังหวัดกาฬสินธุ์ ปีงบประมาณ 2562 ในอำเภอเขาวง กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้น มีจำนวนผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวาน ร้อยละ 25.00 โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 38.75 (สำนักงานสาธารณสุขกาฬสินธุ์)

สภาพปัญหาการเกิดโรคเรื้อรังในเขตพื้นที่จังหวัดกาฬสินธุ์ มีจำนวนประชากรที่ป่วยด้วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง สำหรับสถานการณ์โรคเบาหวานของ จังหวัดกาฬสินธุ์ จากฐานระบบ Health Data Center สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์ (HDC 43 แฟ้ม) ตั้งแต่ปี 2555–2559 พบความชุกเพิ่มขึ้น 4,440.84 4,746.70 4,845.23 5,022.71 และ 5,455.80 ต่อประชากรแสนคน ตามลำดับ โรคความดันโลหิตสูง ปี2555–2559 พบความชุกเพิ่มขึ้น 4,108.28 4,516.63 4,415.14 4,917.72 และ 6,751.71 ต่อประชากรแสนคน ตามลำดับ โรคไม่ติดต่อเมื่อป่วยแล้วส่วนใหญ่จะรักษาไม่หาย ต้องกลายเป็นโรคเรื้อรังที่จะต้องทานยาไปตลอดชีวิต มีผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต ทำให้คุณภาพชีวิตไม่ดี ซึ่งโรคนี้สามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ และมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม การมีสุขภาพจิตที่ดี

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองผือ ได้ให้ความสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอันมีผลต่อสุขภาพของประชาชน พบว่า จำนวนประชากรผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงภายในตำบลหนองผือ มีผู้ป่วยโรคเบาหวาน ร้อยละ 5.70 ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 9.32 (ข้อมูลประชากรโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล- บ้านหนองผือ, 2562)

ดังนั้น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองผือ ตระหนักถึงภาวะสุขภาพของประชาชน ในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง จึงได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมขึ้นเพื่อให้ ประชาชนได้รับความรู้และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดการเกิดโรคไม่ติดต่อโรคเรื้อรัง

 6. **วัตถุประสงค์**

1.เพื่อให้กลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง มีความรู้และทักษะเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง

 2.เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการบริโภคในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง

 3.เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง

 7. **กลุ่มเป้าหมาย**

 กลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง หมู่ 9 บ้านหนองผือพัฒนา ตำบลหนองผือ อำเภอเขาวง จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 40 คน

 8. **เครื่องมือ**

 8.1 แบบประเมินผลก่อนและหลัง

 8.2 ปฏิทินอาหาร

 9. **วิธีการดำเนินงาน**

 1.เขียนโครงการเพื่อเสนอขออนุมัติโครงการ

 2.ประชาสัมพันธ์โครงการและประสานงานผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินโครงการ ผู้ใหญ่บ้าน อสม. หมู่ 9 บ้านหนองผือพัฒนา

 3. เก็บข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มตัวอย่าง 7 วัน และจัดทำปฏิทินอาหารที่เหมาะสมกับชุมชนใน 1 สัปดาห์

 3.จัดกิจกรรมให้ความรู้และการนำนวัตกรรมมาประยุกต์ใช้ในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและ โรคความดันโลหิตสูง

 5. จัดกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิค 3 เดือน ติดต่อกัน(สัปดาห์ละ 5 วัน)

 4. ติดตามประเมินผลผู้เข้าร่วมโครงการ ในการทำกิจกรรม เดือนละ 1 ครั้ง

 5. ประเมินผลการดำเนินงานและสรุปโครงการ

 10.  **คำสำคัญ** พฤติกรรมด้านการบริโภคที่เหมาะสมในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานและ

 โรคความดันโลหิตสูง

 11. **ผลการศึกษา**

1. กลุ่มผู้ป่วยมีความรู้ในการดูแลสุขภาพเพิ่มมากขึ้น

 2. กลุ่มตัวอย่างมีระดับความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือดลดลง จากการตรวจหลังจากทำกิจกรรมครบ 3 เดือน

 3. กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายไม่ต่ำกว่า 3 วันต่อสัปดาห์

 **12. ข้อเสนอแนะ**

1. โครงการ/กิจกรรม ขาดการกระตุ้นให้มีการดำเนินการต่อเนื่องและขยายไปชุมชนอื่น