**1. เรื่อง** **โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดเสี่ยง ลดโรคเบาหวานและลดความดันโลหิตสูง รพ.สต.บ้านเหล่าสีแก้ว ปี ๒๕๖๒**

**2.หลักการและเหตุผล**

โรค เบาหวาน และ ความดันโลหิตสูงนับเป็นภัยเงียบที่คร่าชีวิตผู้คนไปเป็นจำนวนมากซึ่งในปี๒๕๖๒ ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านเหล่าสีแก้ว จากการคัดกรองผู้ที่มีอายุ ๓๕ ปีขึ้นไปจำนวน ๑,๒๕๒ คน ได้รับการคัดกรอง ทั้งหมด ๑,๑๙๕ คน พบกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง จำนวน ๕๖ ราย คิดเป็นร้อยละ ๔.๖๙ พบกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน จำนวน ๗๖ ราย คิดเป็นร้อยละ ๖.๓๖ กลุ่มเสี่ยงเหล่านี้ถ้าไม่ได้รับการดูแลหรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมอาจพัฒนาเป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานได้ในอนาคต อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาทำให้เป็นภาระต่อสังคมเศรษฐกิจและครอบครัวได้ การแสดงอาการเนื่องจากความดันโลหิต เบาหวานในกลุ่มเสี่ยง จะค่อยๆสูงขึ้นและร่างกายก็ค่อยๆปรับตัวให้เข้ากับภาวะความดันโลหิต น้ำตาลในเลือดที่สูงขึ้น ส่วนใหญ่มักจะไม่แสดงอาการใดๆ ดังนั้นผู้ป่วยจึงไม่ค่อยทราบหากไม่ ได้รับการตรวจวัดความดันโลหิต ตรวจเลือดยกเว้นในรายที่มีอาการสูงมากอาจมีอาการปวดตึงท้ายทอยหรือปวดศีรษะรุนแรงเนื่องจากคนที่มีภาวะความดันโลหิตสูง และเบาหวานส่วนใหญ่มักไม่ค่อยรู้ตัวดังนั้นโอกาสจะเกิดโรคแทรกซ้อนจากความดันโลหิตสูง เบาหวานก็มีมากตามไปด้วย โดยทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายต่อหัวใจ ไต ตา และสมองและเป็นสาเหตุการเสียชีวิตได้ดังนั้นจึงเปรียบภาวะความดันโลหิตสูงและเบาหวานว่าเป็น “ภัยเงียบ” หรือ “ฆาตกรเงียบ” นั่นเอง  
 ด้วยความตระหนักถึงปัญหาและภัยของภาวะความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเหล่าสีแก้ว จึงได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดเสี่ยงลดโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตในกลุ่มเสี่ยงเพื่อให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงสูงมีสุขภาพที่ดีมีความรู้ในการดูแลตนเอง ลดการเกิดโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดในประชากรกลุ่มเสี่ยงสูงต่อไป

**3. วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ประชากรกลุ่มเสี่ยงสูงมีความรู้ในการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้ประชากรกลุ่มเสี่ยงสูงมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อนได้
3. กลุ่มป่วยเบาหวานและผู้ป่วยความดันโลหิตสูงสามารถควบคุมระดับน้ำตาลและความดันได้ดี

**4.กลุ่มเป้าหมาย**

กลุ่มเสี่ยงเบาหวานความดัน ผู้ป่วยเบาหวาน และความดันโลหิตสูง ในเขต รพ.สต.บ้านเหล่าสีแก้ว

**5.ระยะเวลาดำเนินงาน**

เดือน กรกฎาคม 2562 – เดือนกันยายน 2562

**6.สถานที่**

ห้องประชุม รพ.สต.บ้านเหล่าสีแก้ว

**7.วิธีดำเนินงาน**

1. จัดทำโครงการเสนอขอสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลไค้นุ่น
2. จัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้กับกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง เช่น ๓ อ ๒ ส ,SKT สมาธิบำบัด
3. ติดตามผล ประเมินผลโครงการ
4. สรุปปัญหาและข้อเสนอแนะ

**8. งบประมาณ**

-ค่าอาหารกลางวัน ๑๐๐ คน x ๕๐ บาท จำนวน ๑ วัน เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๑๐๐ คน X ๒๕ บาท X 2 มื้อ เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท

-ค่าป้ายโครงการ 1 ป้าย เป็นเงิน ๓๘๐ บาท

-ค่าวิทยากร ๑ คน x ๒ ชม. X ๓๐๐ เป็นเงิน ๖๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๐,๙๘๐ บาท

9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. อัตราป่วยรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ความดันโลหิตสูงน้อยลง

1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี
2. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงควบคุมระดับความดันได้ดี

**10.การประเมินผล**

1. อัตราป่วยรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน น้อยกว่าร้อยละ ๕
2. อัตราผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ น้อยกว่าร้อยละ ๕
3. อัตราผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีมากกว่าร้อยละ ๔๐
4. อัตราผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ควบคุมความดัน BP ≤130/80 มากกว่าร้อยละ ๖๐

**11. ผลลัพธ์การดำเนินงาน**

11.1 การเบิกจ่ายงบประมาณ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| กิจกรรม | งบประมาณทั้งหมด (บาท) | เบิกจ่าย (บาท) | ร้อยละ |
| อบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเป้าหมาย | ๑๐,๐๐๐ | ๑๐,๐๐๐ | ๑๐๐ |
| ค่าวิทยากร | ๖๐๐ | ๖๐๐ | ๑๐๐ |
| ค่าป้ายโครงการ | ๓๘๐ | ๓๘๐ | ๑๐๐ |
| รวม | ๑๐,๙๘๐ | ๑๐,๙๘๐ | ๑๐๐ |

11.2 ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ตัวชี้วัด | เกณฑ์ | ผลงาน(ร้อยละ) |
| อัตราป่วยรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน | น้อยกว่าร้อยละ ๕ | ๑๗,๖๕ |
| อัตราผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ | น้อยกว่าร้อยละ ๕ | ๔,๓ |
| อัตราผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี | มากกว่าร้อยละ ๔๐ | ๑๗,๑๓ |
| อัตราผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ควบคุมความดัน BP ≤130/80 | มากกว่าร้อยละ ๖๐ | ๘๖,๐๘ |

**12.ปัจจัยแห่งความสำเร็จ**

1. ประชาชนมีความความตระหนักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง

2. กลุ่มเสี่ยงเบาหวานความดัน ได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง

3. มีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

**13.ปัญหาอุปสรรค**

1. การปรับเปลี่ยนในเรื่องพฤติกรรมอาจทำได้ยาก

2. ประชาชนยังขาดความตระหนักในการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม ไม่กลัวโรคเบาหวาน ความดัน

**14.โอกาสพัฒนา**

1. ส่งเสริมให้ประชาชนดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง การตรวจคัดกรองสุขภาพประจำปี

2. สร้างความตระหนักรู้ในเรื่องโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง

3. มีบุคคลต้นแบบที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาล และควบคุมโรคความดันโลหิตสูงได้

ภาคผนวก

ภาพการดำเนินโครงการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดเสี่ยง ลดโรคเบาหวาน และลดความดันโลหิตสูง รพ.สต.บ้านเหล่าสีแก้ว

ร่วมกับ

องค์การบริหารส่วนตำบลไค้นุ่น





