



โรงพยาบาลทองแสนขัน
THONGSAENKHAN HOSPITAL

3.3 แผนงาน หรือ โครงการ หรือ โปรแกรมสุขภาพ หรือ แผนการจัดกิจกรรมสุขภาพที่มีวัตถุประสงค์หรือตัวชี้วัดพฤติกรรมสุขภาพที่สอดคล้องกับปัญหาสุขภาพที่สำคัญของผู้ป่วย

1

1. โครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

- ๒. หน่วยงานที่รับผิดชอบ โรงพยาบาลทองแสนขัน
- ๓. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสาวเสนา ตีแท้	ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ (หัวหน้าโครงการ)
นางปริยาภรณ์ ภาณุเวชชากร	ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
นางบุญญาภรณ์ พรหมลัก	ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

๔. หลักการและเหตุผล

ประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เนื่องจากแบบแผนชีวิตมนุษย์ที่มีการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ขาดการออกกำลังกาย สิ่งต่างๆ เหล่านี้ ส่งผลให้เกิดโรคจากพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ เป็นโรคเรื้อรังรักษาไม่หาย ความรุนแรงของโรคเกิดได้ทั้งเสียชีวิตอย่างเฉียบพลัน และมีภาวะแทรกซ้อน เกิดความพิการก่อนวัยอันควร อย่างไรก็ตาม โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน เป็นโรคที่สามารถป้องกันและลดความรุนแรงของโรคได้ ถ้าหากตรวจพบในระยะเริ่มแรก โดยการบริโภคอาหารที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ มีการส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิตให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ จากผลการคัดกรองประชากรกลุ่มเสี่ยงเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลทองแสนขัน ปี ๒๕๖๓-๒๕๖๕ พบว่ามี กลุ่มเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงและกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวานเท่ากับร้อยละ ๓๐.๐๔, ๓๖.๘๔ และ ๔๗.๖๔ ตามลำดับ กลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ ปี ๒๕๖๓ - ๒๕๖๕ เท่ากับ ๗๖ คน, ๘๐ คน และ ๙๑ คน ตามลำดับ และกลุ่มป่วยโรคเบาหวานรายใหม่เท่ากับ ๓๗ คน, ๔๐ คน และ ๔๖ คน ตามลำดับ ซึ่งมีแนวโน้มที่จะป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น

ในช่วงระยะ ๓ ปีที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ประชาชนที่ได้รับการคัดกรองความเสี่ยงแล้วมีระดับความดันโลหิตสูง และระดับน้ำตาลในกระแสเลือดเกินค่าปกติ ไม่ได้เข้าสู่กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแต่ได้มีการให้คำแนะนำและติดตามตามแนวทางของกระทรวงสาธารณสุขเพื่อป้องกันไม่ให้มีผู้ป่วยรายใหม่ นอกจากนี้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงดังกล่าวที่ผ่านมาจะมีการจัดอบรมเฉพาะกลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วย ซึ่งสมาชิกในครอบครัว ประชาชนในหมู่บ้าน ไม่ได้มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว ทำให้กลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วย ที่ใช้ชีวิตอยู่ในชุมชนยังมีการบริโภคอาหารตามที่ครอบครัวจัดให้ งานบุญงานบวช งานต่างๆในชุมชน กิจกรรมที่ต้องมีคนหมู่มาก จะจัดอาหารที่หวาน มัน เค็ม เลี้ยงผู้มาร่วมงานด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น โรงพยาบาลทองแสนขันมีความมุ่งมั่น ที่จะดำเนินการลดผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับหมู่บ้านจึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้น

๕. วัตถุประสงค์

- ๕.๑ เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เกิดจากการการบริโภคอาหาร หวาน มัน เค็ม โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยหลักโภชนาการบำบัด
- ๕.๒ เพื่อส่งเสริมให้หมู่บ้านต้นแบบการจัดการกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

2

- ๖. เป้าหมายการดำเนินงาน

๖.๑ แกนนำชุมชน ประชาชน หมู่ ๑ บ้านแสนขัน ต.ปอทอง	จำนวน ๕๐ คน
๖.๒ คณะทำงานหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	จำนวน ๑๕ คน
๖.๓ กลุ่มเสี่ยงจากผลการคัดกรอง และกลุ่มป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง	จำนวน ๔๐ คน

๗. วิธีการดำเนินงาน

๗.๑ จัดทำโครงการฯ เพื่อเสนอขออนุมัติงบประมาณจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนสุขภาพ (สสส) ภายใต้โครงการพัฒนารูปแบบโรงพยาบาลอาหารสุภาพเพื่อเอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกที่สอดคล้องกับบริบทชุมชน

๗.๒ ดำเนินงานตามกิจกรรม ดังนี้

- ๗.๒.๑ ประชุมแกนนำชุมชน และประชาชน หมู่ ๑ บ้านแสนขัน ต.ปอทอง อ.ทองแสนขัน จ.อุตรดิตถ์ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ และการดำเนินงานโครงการ รวมถึงคัดเลือกคณะทำงานการดำเนินงานโครงการระดับหมู่บ้าน
- ๗.๒.๒ แต่งตั้งคณะทำงานระดับหมู่บ้านในการดำเนินงานโครงการฯ
- ๗.๒.๓ ประชุมคณะทำงานระดับหมู่บ้านในการดำเนินงานโครงการฯ เพื่อวางแผนการจัดกิจกรรม การติดตามระหว่างจัดกิจกรรม และสรุปผลการจัดกิจกรรม รวม ๓ ครั้ง
- ๗.๒.๔ คัดกรองกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และนำผลการคัดกรองที่เป็นกลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วย โดยการคัดเลือกกลุ่มดังกล่าวมา ๔๐ คน เพื่อเข้ากระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
- ๗.๒.๕ คัดเลือกหมู่บ้านที่จะดำเนินการต้นแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
- ๗.๒.๖ อบรมกลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังตามโปรแกรมที่ทีมทำงานกำหนด (จัดอาหารกลางวัน อาหารว่างและเครื่องดื่มตามบริบทของหมู่บ้านและเพื่อสุขภาพ) ระยะเวลา ๓ วัน (ตามโปรแกรมปรับเปลี่ยนที่พัฒนาขึ้น)
- ๗.๒.๗ ถอดบทเรียนการดำเนินการของหมู่บ้าน
- ๗.๓ สรุปผลการดำเนินงานให้ผู้บริหารโรงพยาบาลทองแสนขันรับทราบ และพัฒนาเพื่อขยายกิจกรรมไปหมู่บ้านอื่นๆ

๘. ระยะเวลาดำเนินงาน

วันที่ ๓๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ ถึง วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๖

๙. สถานที่ดำเนินการ

เขตรับผิดชอบโรงพยาบาลทองแสนขัน อ.ทองแสนขัน จ.อุตรดิตถ์

๑๐. งบประมาณ

๑๐.๑ งบประมาณจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนสุขภาพ (สสส) ภายใต้โครงการพัฒนารูปแบบโรงพยาบาลอาหารสุภาพเพื่อเอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกที่สอดคล้องกับบริบทชุมชน จำนวน ๓๐,๐๐๐ บาท (สามหมื่นบาทถ้วน) เพื่อเป็นค่าใช้จ่าย ดังนี้



โรงพยาบาลทองแสนขัน
THONGSAENKHAN HOSPITAL

3.3 แผนงาน หรือ โครงการ หรือ โปรแกรมสุขภาพ หรือ แผนการจัดกิจกรรมสุขภาพที่มีวัตถุประสงค์หรือตัวชี้วัดพฤติกรรมสุขภาพที่สอดคล้องกับปัญหาสุขภาพที่สำคัญของผู้ป่วย

3

กิจกรรม	รายละเอียดงบประมาณ	รวมเป็นเงิน
๓. ประชุมแกนนำชุมชน และประชาชนบ้านแสนขัน หมู่ ๑ ต.บ่อทอง อ.ทองแสนขัน จ.อุตรดิตถ์	- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับผู้เข้าร่วมประชุมแกนนำชุมชน และประชาชน หมู่ ๑ บ้านแสนขัน ต.บ่อทอง อ.ทองแสนขัน จ.อุตรดิตถ์ จำนวน ๕๐ คนๆ ๒๕ บาท	๑,๒๕๐ บาท
๒. ประชุมคณะทำงานระดับหมู่บ้านในการดำเนินงานโครงการฯ	- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับผู้เข้าร่วมประชุมคณะทำงานระดับหมู่บ้านในการดำเนินงานโครงการฯ จำนวน ๑๕ คนๆ ๒๕ บาท	๑,๑๒๕ บาท
๓. อบรมกลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังตามโปรแกรมที่ทีมทำงานกำหนด	- ค่าอาหารกลางวันสำหรับผู้เข้าอบรม ๕๐ คนๆ ละ ๕๐ บาท x ๓ วัน เป็นเงิน ๖,๐๐๐ บาท - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับผู้เข้าอบรม ๕๐ คน x ๒ มีื้อๆ ละ ๒๕ บาท เป็นเงิน ๖,๐๐๐ บาท - ค่าตอบแทนวิทยากร ๑๕ ชั่วโมง x ๓๐๐ บาท เป็นเงิน ๔,๕๐๐ บาท - ค่าป้ายไวนิลประชุม ๓ ป้าย เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท - ค่าวัสดุ อุปกรณ์ในการอบรม เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท - ค่าวัสดุวัสดุที่ใช้ในการอบรม เป็นเงิน ๒,๖๒๕ บาท	๒๒,๖๒๕ บาท
๔. ประชุมถอดบทเรียนการดำเนินงานของหมู่บ้าน	- ค่าอาหารกลางวันสำหรับผู้ประชุมถอดบทเรียน ๕๐ คนๆ ละ ๕๐ บาท เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับผู้เข้าร่วมอบรม ๕๐ คน x ๒ มีื้อๆ ละ ๒๕ บาท เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท	๕,๐๐๐ บาท
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น (บาท)		๓๐,๐๐๐

*ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้
๓๐.๒ งบประมาณสนับสนุนจากเงินบำรุงโรงพยาบาลทองแสนขัน (มากกว่า ๕๐% ที่ขอรับสนับสนุนจาก สสส. ภายใต้โครงการพัฒนารูปแบบโรงพยาบาลอาหารสุขภาพฯ) สำหรับคัดกรองประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จำนวน ๒๗,๕๑๘ บาท

๓๓. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ
- ๓๓.๑ มีหมู่บ้านต้นแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จำนวน ๑ หมู่บ้าน
 - ๓๓.๒ กลุ่มเสี่ยงที่เข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ ๙๐ ไม่ป่วยเป็นความดันโลหิตสูง หรือโรคเบาหวาน
 - ๓๓.๓ กลุ่มป่วย ได้แก่
 - ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๗๐
 - ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือด ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๗๐

4

๓๒. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๓๒.๑ ประชาชนมีความรู้และมีการเลือกรับบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของตนเอง
- ๓๒.๒ มีแนวทางการจัดเมนูอาหารเพื่อลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

๓๓. การประเมินผลโครงการ

- ๓๓.๑ ประเมินจากแบบวัดความรู้ก่อน และหลังอบรม
- ๓๓.๒ ประเมินจากแบบสอบถามภายหลังการอบรม และการติดตามหลังอบรม ๓ เดือน ๖ เดือน
- ๓๓.๓ ประเมินจากแบบสอบถามความพึงพอใจ

ผู้เสนอโครงการ

ลงชื่อ.....ผู้เสนอ/รับผิดชอบโครงการ
(นางสาวเรขมา ดีแท้)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายบุญจวุฒิ คุรุเมือง)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทองแสนขัน

อนุมัติโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรงพยาบาลทองแสนขัน อำเภอทองแสนขัน จังหวัดอุตรดิตถ์ งบประมาณจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนสุขภาพ (สสส) ภายใต้โครงการพัฒนารูปแบบโรงพยาบาลอาหารสุขภาพเพื่อเอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกที่สอดคล้องกับบริบทชุมชน จำนวน ๓๐,๐๐๐ บาท (สามหมื่นบาทถ้วน)

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ
(ดร.ศรัญญา ใจกิจพิทยา)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาล