

ตนเองได้ มีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และการให้คำแนะนำในการรับประทานยา ต่อเนื่อง ผลการดำเนินโครงการพบว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ยังมีระดับความดันโลหิตสูงกว่าเกณฑ์ปกติ หรือมีระดับความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ต่อเนื่องกันไม่ถึง ๓ ครั้ง (ครั้งละเดือน) ในปีงบประมาณ ๒๕๕๙ จึงมีการเพิ่มกิจกรรมเกี่ยวกับการให้ความรู้เรื่องการใช้สมุนไพรและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรักษาโรค มีการสร้างลานออกกำลังกายให้กับผู้ป่วยเพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีการออกกำลังกายมากขึ้น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในเขตพื้นที่ตำบลแม่สาบจึงเห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นในการจัดกิจกรรมพัฒนาศิลปะการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เพื่อติดตาม ควบคุมการดำเนินของโรค และเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพให้ผู้ป่วยในระยะยาว รวมทั้งเป็นแนวทางในการวางแผนควบคุมอัตราอุบัติการณ์ของผู้ป่วยรายใหม่ต่อไป

๔. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดความเสี่ยงต่อ ภาวะแทรกซ้อนต่างๆ
๒. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ได้มีการรวมกลุ่มกันในกลุ่มชมชนเป็นการพบปะ พูดคุย ช่วยเหลือ และทำกิจกรรมด้านส่งเสริมสุขภาพร่วมกัน (Self help group)
๓. เพื่อให้บุคคลในครอบครัวเข้ามีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
๔. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีระดับความดันโลหิตอยู่ในระดับปกติ
๕. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับปกติ

๕. กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ที่ขึ้นทะเบียนรับการรักษาในเขตพื้นที่ตำบลแม่สาบ แบ่งเป็นเขตรับผิดชอบของ

- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านอมलग จำนวน ๗๕ คน
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านจิวเฒ่า จำนวน ๓๗๘ คน

๖. ขั้นตอนวิธีการดำเนินงาน

๑. เขียนโครงการเพื่อเสนอของบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบล

๒. จัดเตรียมความพร้อมในการจัดคลินิกคุณภาพ เช่น วัสดุอุปกรณ์ในการตรวจผู้ป่วย ที่มีบุคลากร
สื่อความรู้ เป็นต้น

๓. ขั้นตอนการจัดกิจกรรมตามโครงการให้บริการคลินิกโรคความดันโลหิตสูงที่โรงพยาบาลส่งเสริม
สุขภาพตำบล ๒ เดือน ๑ ครั้ง (รพสต.บ้านอมลอง) และ เดือนละ ๑ ครั้ง (รพสต. บ้านจิวเฒ่า)

- ผู้ป่วยรับบัตรคิว ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดด้วยวิธีการเจาะเลือด
จากปลายนิ้ว (DTX)

- แปลผลระดับความดันโลหิตสูงและการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ให้ผู้ป่วยทราบ และวัดความดัน
โลหิตสูงซ้ำในรายที่มีความดันโลหิตสูงเกินค่าความดันปกติ พร้อมทั้งบันทึกค่าระดับความดันโลหิตและค่า
ระดับน้ำตาลในเลือด และแยกระดับสีของปิงปอง ๗ สี โดยใช้สติ๊กเกอร์ ติดไว้ในสมุดประจำตัวและแฟ้มประวัติ

- ออกกำลังกายพร้อมกัน โดยเจ้าหน้าที่รพสต.และอาสาสมัครสาธารณสุขเป็นแกนนำในการออก
กำลังกาย เช่น ยืด-เหยียด โยคะ รำไม้พลอง เป็นต้น และพักผ่อน ๑๐ นาที

- ให้ความรู้รายกลุ่ม เน้นให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการพูดคุยถึงประเด็นการดูแลสุขภาพ

- เข้าพบแพทย์หรือพยาบาลเวชปฏิบัติเพื่อตรวจรักษา

- รับยาและรับคำแนะนำการใช้ยาจากเภสัชกร

- รับการนัดหมายครั้งต่อไป

๔. ประเมินผลและสรุปผลการดำเนินงานตลอดโครงการ

๕. จัดทำเอกสารรายงานผลการดำเนินงานเพื่อเผยแพร่

๗. ระยะเวลาดำเนินการ

ตุลาคม ๒๕๕๘ – กันยายน ๒๕๕๙

๘. สถานที่ดำเนินการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านอมลอง

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านจิวเฒ่า

๔. งบประมาณ

งบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับพื้นที่ตำบลแม่สาบ จำนวน ๒๐,๐๐๐ บาท (สองหมื่นบาทถ้วน)

กิจกรรม	เป้าหมาย	งบประมาณ	เวลา	ตัวชี้วัดความสำเร็จ
๑. กิจกรรมเจาะเลือดประจำปีตามนัดของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน	- ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน จำนวน ๔๕๓ คน	- ค่าตอบแทนเจ้าหน้าที่ทำงานนอกเวลา ๑. รพสต.บ้านอมลอง จำนวน ๓ คนๆ ละ ๒ ชั่วโมงๆ ละ ๔๐ บาท จำนวน ๖ เดือน เป็นเงิน ๑,๔๔๐ บาท ๒. รพสต.บ้านจิวเฒ่า จำนวน ๔ คนๆ ละ ๒ ชั่วโมงๆ ละ ๔๐ บาท จำนวน ๑๒ เดือน เป็นเงิน ๓,๘๘๐ บาท รวมเป็นเงิน ๕,๒๘๐ บาท -ค่าอาหารเช้าสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการเจาะเลือด ๑. รพสต.บ้านอมลอง จำนวน ๖ ครั้งๆ ละ ๑๐ คนๆ ละ ๔๐บาท เป็นเงิน ๒,๔๐๐ บาท ๒.รพสต.บ้านจิวเฒ่า จำนวน ๑๒ ครั้งๆ ละ ๑๒ คนๆละ ๔๐บาท เป็นเงิน ๕,๗๖๐ บาท รวมเป็นเงิน ๘,๑๖๐บาท	ต.ค. ๕๘ - ก.ย. ๕๙	- ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ได้รับ การเจาะเลือดประจำปี ร้อยละ๑๐๐
๓. กิจกรรมแยกสีสำหรับผู้ป่วย	- ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน จำนวน ๔๕๓	- ค่าวัสดุสติ๊กเกอร์การใช้แยกสีผู้ป่วย ๕๐๐ บาท - ค่าจ้างเหมาทำป้ายไว้มิล เรื่องป้องกันจراثจวีต ๗	ต.ค. ๕๘ - ก.ย. ๕๙	- ผู้ป่วยรับรู้ว่าตนเองป่วยเป็นสีอะไรเพื่อการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง

	คน	สี จำนวน ๖ ป้าย ป้ายละ ๓๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท รวมเป็นเงิน ๒,๓๐๐บาท		
๔. กิจกรรมออกกำลังกาย	- ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน จำนวน ๔๕๓ คน	- ค่าจ้างเหมาทำป้ายไวนิล เรื่องป้องกันจراثิวิต ๗ สี จำนวน ๖ ป้าย ป้ายละ ๓๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท รวมเป็นเงิน ๑,๘๐๐บาท	ต.ค. ๕๘ - ก.ย. ๕๙	- ผู้ป่วยสามารถออกกำลังกายได้ถูกต้อง
๔. กิจกรรมให้ความรู้	- ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน จำนวน ๔๕๓ คน	- ค่าจ้างเหมาทำป้ายไวนิล เรื่องป้องกันจراثิวิต ๗ สี จำนวน ๖ ป้าย ป้ายละ ๓๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท รวมเป็นเงิน ๑,๘๐๐บาท	ต.ค. ๕๘ - ก.ย. ๕๙	- ผู้ป่วยมีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน ได้ถูกต้อง
๕. จัดทำเอกสารรายงานผลการดำเนินงานเพื่อเผยแพร่	- ๑ ครั้ง	- ค่าจัดทำรูปเล่ม ๒๒๐ บาท x ๓ เล่ม รวมเป็นเงิน ๖๖๐บาท	ส.ค. -ก.ย. ๕๙	-เอกสารรายงานผลการดำเนินโครงการเพื่อเผยแพร่
งบประมาณทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายได้				

๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ได้รับการบันทึกประวัติการรักษาในแฟ้มประวัติรายบุคคล
๒. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ได้รับการเจาะเลือดประจำปี
๓. อัตราการเกิดผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงรายใหม่ในพื้นที่ตำบลแม่สาบ ลดลง
๕. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน มีความรู้และตระหนักถึงการดูแลสุขภาพของตนเองโดยใช้หลัก ๓๐ ๒๘

๑๑. การประเมินผล

๑. มีเพิ่มขึ้นที่กการตรวจรักษาผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน รายบุคคล

๒. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หลังได้เข้าร่วมกิจกรรมที่
คลินิกจัดขึ้น อย่างน้อยร้อยละ ๘๐

๓. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน มีความพึงพอใจในโครงการนี้อย่างน้อย ร้อยละ ๘๐

๑๒. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการ
จำแนกประเภทเท่านั้นเพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๑๒.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ.๒๕๕๗
ข้อ ๗)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านจิวเฒ่า

- ๑๒.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๑๒.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๑๒.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๑๒.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๑๒.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๑๒.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

- ๑๒.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗(๑)]
- ๑๒.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๒)]
- ๑๒.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)]
- ๑๒.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]
- ๑๒.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]

๑๒.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ.
๒๕๕๗)

- ๑๒.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ๑๒.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ๑๒.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- ๑๒.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน
- ๑๒.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๑๒.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๑๒.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๑๒.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๑๒.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]

๑๒.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๑๒.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
 - ๑๒.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๑๒.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๑๒.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด

๑๒.๔.๔.๔ อื่นๆ (ระบุ)

๑๒.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ

- ๑๒.๔.๕.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๑๒.๔.๕.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๑๒.๔.๕.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๑๒.๔.๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๑๒.๔.๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๑๒.๔.๕.๑.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ๑๒.๔.๕.๑.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ๑๒.๔.๕.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ)

๑๒.๔.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- ๑๒.๔.๕.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๑๒.๔.๕.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๑๒.๔.๕.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๑๒.๔.๕.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๑๒.๔.๕.๒.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- ๑๒.๔.๕.๒.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ๑๒.๔.๕.๒.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- ๑๒.๔.๕.๒.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- ๑๒.๔.๕.๒.๙ อื่นๆ (ระบุ)

๑๒.๔.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

- ๑๒.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๑๒.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๑๒.๔.๖.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๑๒.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๑๒.๔.๖.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๑๒.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ๑๒.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ๑๒.๔.๖.๘ อื่นๆ (ระบุ)

๑๒.๔.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง


- ๑๒.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๑๒.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๑๒.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๑๒.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๑๒.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

๑๒.๔.๗.๖ อื่นๆ (ระบุ)


๑๒.๔.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]

๑๒.๔.๘.๑ อื่นๆ (ระบุ)

ลงชื่อ..........ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นาง จุฑาวรรณ กาศสนุก)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๑ มีนาคม ๒๕๖๗ 

ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม(สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ..... องค์. นอ. ลำปาง
ครั้งที่ ๒ / ๒๕๕๗ เมื่อวันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๗..... ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ๒๐,๐๐๐ :..... บาท
เพราะ.....

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
เพราะ.....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) ภายในวันที่
๓๐ กันยายน ๒๕๕๗.....

ลงชื่อ.....

(นงส์พรรณ นุ่มรัตน์)

ตำแหน่ง..... ๒๕๕๗-๒๕๕๘

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๕ สิงหาคม ๒๕๕๗