

สรุปผลการดำเนินงานโครงการ
โครงการหมู่บ้านต้นแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดเสี่ยง ลดโรคด้วย ๓๐ ๒๕.
ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

ตำบลท่าเรือ เป็นพื้นที่ที่มีปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยมีแนวโน้ม ผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้นทุกปี ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งโรคเหล่านี้ เกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง คือขาดการออกกำลังกาย มีการรับประทานอาหารไม่เหมาะสมและไม่เพียงพอ แม้ประชาชนจะมีความรู้ แต่ยังไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้ถูกต้อง ดังนั้น เพื่อให้ชุมชนเกิดความเข้าใจและมีส่วนร่วมในการจัดการสุขภาพ และสร้างความเข้มแข็งในชุมชน ด้วยการส่งเสริมการปฏิบัติจริง ๒ กระบวนการ ได้แก่

๑. การออกกำลังกายสม่ำเสมอสัปดาห์ละอย่างน้อย ๓-๕ วันๆ ละอย่างน้อย ๓๐ นาที
๒. การรับประทานอาหารผักและผลไม้สด วันละอย่างน้อย ๕ ชีดขึ้นไป (ครึ่งกิโลกรัม หรือรับประทานผักในปริมาณครึ่งหนึ่งของอาหารแต่ละมื้อ) และลดการรับประทานอาหารไขมัน

ซึ่งจะสามารถทำให้ประชาชนลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังดังกล่าวได้ นอกจากนี้ ทั้งการออกกำลังกายและการปลูกผักร่วมกันยังเป็นกิจกรรมสร้างความอบอุ่นในครอบครัวอีกด้วย

ปี ๒๕๖๔ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ ได้จัดทำโครงการหมู่บ้านต้นแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดเสี่ยง ลดโรคด้วย ๓๐ ๒๕.ขึ้น และเลือกพื้นที่ หมู่ที่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ เพื่อพัฒนาชุมชนเป็นหมู่บ้านต้นแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

กลุ่มเป้าหมาย คือ ประชาชนทั่วไป ที่มีอายุ ๓๕ - ๕๙ ปี ที่ยังไม่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน จำนวน ๓๐ คน

แนวทางกิจกรรมการดำเนินงาน

1. จัดอบรมให้ความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ๓๐ ๒๕.
2. ส่งเสริมให้ครัวเรือนปลูกผักปลอดสารพิษไว้รับประทานเอง
3. ส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน เช่น การเล่นฟุตบอล ตะกร้อ ปั่นจักรยาน เดินออกกำลังกาย วอลเลย์บอล สัปดาห์ละอย่างน้อย ๓-๕ วัน วันละอย่างน้อย ๓๐ นาที
4. การคัดเลือกบุคคลต้นแบบด้านสุขภาพ จำนวน ๕ คน

รายชื่อผู้เข้าร่วมอบรมในโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดเสี่ยง โรคด้วย ๓๐ ๒ส.

หมู่ที่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ ตำบลท่าเรือ อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล

วันที่ 1 กันยายน ๒๕๖5 เวลา 08.30 น. - 16.30 น. ณ ศาลาอเนกประสงค์ ม.๖

ที่	ชื่อ	สกุล	ว/ด/ป เกิด	ที่อยู่	หมู่	ตำบล	ลายเซ็น	หมายเหตุ
1	นาง วิมล	ขุนทด	1 ก.ย 2512	83	6	ท่าเรือ	วิมล	
2	นาง มณฑิรินทร์	บะสงทอง	๕ ก.ก 2513	88	6	ท่าเรือ	มณฑิรินทร์	
3	นาง สกัญญา	หัตถ์หาญ	8 ธ.ค 2511	180	6	ท่าเรือ	สกัญญา	
4	นาง เบลม	ธวัชชัย	5 ก.ค 2510	125	6	ท่าเรือ	เบลม	
5	นาง นงนันทน์	ธวัชชัย	5 ธ.ค 2505	125	6	ท่าเรือ	นงนันทน์	
6	นาง อรุณ	ชนนิกขร	28 ก.พ 2507	99	6	ท่าเรือ	อรุณ	
7	นาง ขวัญใจ	สุวรรณจันทร์	10 มี.ค 2514	100	6	ท่าเรือ	ขวัญใจ	
8	นาง สนิทรา	ไพฑูริย์	2497	21	6	ท่าเรือ	สนิทร	
9	นาง ยุกา	สุทิน	10 เม.ย 2507	9/1	6	ท่าเรือ	ยุภา	
10	นาง สลิล	ทองชัย	- - 2508	186	6	ท่าเรือ	สลิล	
11	นาง สุรีย์พร	แสงอร่าม	3 ธ.ค 2530	181	6	ท่าเรือ	สุรีย์พร	
12	นาง อรุณ	กาสิณ	25 มี.ค 2514	181	6	ท่าเรือ	อรุณ	
13	นาง อารมณ์	ชนนิกขร	25 มี.ค 2504	89	6	ท่าเรือ	อารมณ์	
14	นาง อารมณ์	สมศรี	5 ธ.ค 2507	4	6	ท่าเรือ	อารมณ์	
15	นาง สนิทรา	สงฆ์	1 เม.ค 2518	30	6	ท่าเรือ	สนิทร	
16	นาง อรุณ	ชัย	9 เม.ค 2510	136	6	ท่าเรือ	อรุณ	
17	นาง รุ่งอรุณ	หัตถ์	2 เม.ค 2496	10	6	ท่าเรือ	รุ่งอรุณ	
18	นางสาว อรุณ	ไพฑูริย์	26 มี.ค 2525	109	6	ท่าเรือ	อรุณ	
19	นาง อารมณ์	สุนทร	26 เม.ค 2519	22	6	ท่าเรือ	อารมณ์	
20	นาง อารมณ์	สุนทร	15 ก.พ 2512	26	6	ท่าเรือ	อารมณ์	
21	นาง อรุณ	สุนทร	10 ก.ค 2509	84	6	ท่าเรือ	อรุณ	
22	นาง สนิทรา	สุนทร	10 มี.ค 2532	183	6	ท่าเรือ	สนิทร	
23	นาง อารมณ์	ไพฑูริย์	7 มี.ค 2522	138	6	ท่าเรือ	อารมณ์	
24	นาง อารมณ์	ไพฑูริย์	29 เม.ค 2521	114	6	ท่าเรือ	อารมณ์	
25	นาง อารมณ์	ไพฑูริย์	21 ก.พ 2508	81	6	ท่าเรือ	อารมณ์	
26	นาง อารมณ์	ไพฑูริย์	11 เม.ค 2508	29	6	ท่าเรือ	อารมณ์	
27	นาง อารมณ์	ไพฑูริย์	1 ธ.ค 2511	92	6	ท่าเรือ	อารมณ์	
28	นาง อารมณ์	ไพฑูริย์	2 ก.พ 2530	91	6	ท่าเรือ	อารมณ์	
29	นาง อารมณ์	ไพฑูริย์	5 ธ.ค 2520	91	6	ท่าเรือ	อารมณ์	
30	นาง อารมณ์	ไพฑูริย์	- 2499	187	6	ท่าเรือ	อารมณ์	

โครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดเสี่ยง ลดโรค ด้วย ๓๐ ๒๕.

หมู่ที่ ๖ บ้านพรต่นอ้อ ตำบลท่าเรือ อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล

หลักการและเหตุผล

การสร้างเสริมสุขภาพและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บและอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพ เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ที่ทุกคนควรมีการปฏิบัติและปลูกฝังจนเป็นนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเรียนรู้ การมีความสุข ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม ส่งผลต่อการมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน รวมถึงเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติ การเสริมสร้างสุขภาพที่ดีและสร้างโอกาสสำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมให้กับประชาชนทุกกลุ่ม จะช่วยให้กลุ่มเสี่ยงป่วยสามารถดูแลตนเองได้เป็นอย่างดี มีความตระหนักและใช้ประสบการณ์ของผู้ป่วยคนอื่น ๆ ในชุมชน เป็นตัวอย่างและปรับใช้ในการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม ไม่ก่อให้เกิดโรคก่อนวัยอันควร ทั้งนี้การสร้างโอกาสดังกล่าวจึงจำเป็นต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน การใช้แนวทางที่เหมาะสมกับบริบทพื้นที่ โดยเฉพาะการแก้ไขปัญาสุขภาพที่เกิดขึ้นในชุมชนด้วยตนเอง ซึ่งอาจต้องรณรงค์ให้ประชาชนปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง โดยใช้หลัก ๓๐ ๒๕ เช่น ลดอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม รับประทานผักผลไม้มากขึ้น ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หมั่นทำจิตใจให้สงบ ลด ละ เลิกบุหรี่ และสุรา เพื่อให้เกิดกระบวนการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม สอดคล้องกันไปอย่างต่อเนื่อง หมู่ที่ ๖ บ้านพรต่นอ้อ จึงได้จัดทำโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดเสี่ยง ลดโรค ด้วย ๓๐ ๒๕. ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ โดยมีเป้าหมายที่สำคัญ คือการสร้างสุขภาพที่ดีให้กับประชาชนทุกกลุ่ม เปิดโอกาสแลกเปลี่ยนวิถีด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ และปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ลดปัญหาค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพในระยะยาวและพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรค ส่งผลต่อการมีสุขภาพดีถ้วนหน้าอย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดโรคด้วย ๓๐. ๒๕. อย่างถูกต้องและเหมาะสม
๒. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ ๓ วันๆ ละอย่างน้อย ๓๐ นาที ลดอาหารประเภทไขมัน โซเดียม และอาหารรสหวาน และเพิ่มการกินผัก ผลไม้สด
๓. เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของหมู่บ้าน

ต้นแบบฯ

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ที่มีอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป หมู่ที่ ๖ บ้านพรต่นอ้อ ตำบลท่าเรือ อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล จำนวน ๓๐ คน

ระยะเวลาดำเนินการ

เมษายน – มิถุนายน ๒๕๖๕

วิธีการดำเนินงาน

๑. ขั้นเตรียมการ

- ๑.๑ ปรีกษา ขอคำแนะนำในการจัดทำโครงการจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ
- ๑.๒ ประชุมชี้แจงผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อวางแผนการจัดทำโครงการ และรูปแบบการจัดกิจกรรม
- ๑.๓ เสนอแผนงาน/โครงการต่อคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลท่าเรือ เพื่อ

ขออนุมัติงบประมาณ

๒. ขั้นดำเนินงาน

- ๒.๑ สร้างทีมงานแต่งตั้งคณะกรรมการหมู่บ้านต้นแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดเสี่ยงลดโรค
- ๒.๒ จัดประชุมคณะกรรมการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนฯ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และกิจกรรมแนวทางการดำเนินงานโครงการ เพื่อวางแผนการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ
- ๒.๓ ประชาสัมพันธ์และคัดเลือกกลุ่มเสี่ยง ฯ เพื่อเชิญเข้าร่วมโครงการ จำนวน ๓๐ คน
- ๒.๔ จัดทำทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการและเครือข่ายสุขภาพระดับหมู่บ้าน
- ๒.๕ จัดอบรมให้ความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ๓๐ ๒ส. แก่กลุ่มที่เข้าร่วมโครงการ
 - ๒.๕.๑ โรคความดันโลหิตสูง ภัยเงียบที่ไม่ควรมองข้าม
 - ๒.๕.๒ โรคเบาหวาน
 - ๒.๕.๓ ความรู้เรื่อง ๓๐. ๒ส. คือ ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ บุหรี่ สุรา
 - ๒.๕.๔ จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย
- ๒.๖ ประเมินผลความรู้ ความเข้าใจด้านสุขภาพด้วย ๓๐ ๒ส. ก่อนและหลังการอบรมให้ความรู้
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฯ
- ๒.๗ ส่งเสริมให้ครัวเรือนปลูกผักปลอดสารพิษไว้รับประทานเอง
- ๒.๘ จัดประชุมคณะกรรมการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนฯ เพื่อชี้แจงผลการดำเนินงาน และคัดเลือกบุคคลต้นแบบสุขภาพดี
- ๒.๙ มอบเกียรติบัตร “บุคคลต้นแบบสุขภาพดี” จำนวน ๕ คน
- ๒.๑๐ ส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน เช่น การเล่นฟุตบอล ตะกร้อ บันจี้จักรยาน เดินออก
กำลังกาย วอลเลย์บอล สัปดาห์ละอย่างน้อย ๓-๕ วัน วันละอย่างน้อย ๓๐ นาที

๓. ขั้นติดตามและประเมินผล

- ๓.๑ ติดตาม ประเมินผลและรายงานผลการดำเนินงานตามโครงการ

ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะกรรมการหมู่บ้าน หมู่ที่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ

ที่ปรึกษาโครงการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล

งบประมาณ

ขอสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเรือ ๗,๖๕๐.- บาท (เจ็ดพันหกร้อยสี่สิบบาทถ้วน) ซึ่งตรงกับกิจกรรมประเภทที่ ๑ โดยมีรายละเอียดค่าใช้จ่าย ดังนี้

๑. กิจกรรมอบรมให้ความรู้กลุ่มเสี่ยง

๑. ค่าป้ายไวนิลในโครงการ ขนาด ๑ x ๓ เมตร จำนวน ๑ ผืนๆ ละ ๔๕๐ บาท

เป็นเงิน ๔๕๐.- บาท

๒. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๓๐ คนๆ ละ ๕๐ บาท

เป็นเงิน ๑,๕๐๐.- บาท

๓. อาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๓๐ คนๆ ละ ๒๕ บาท x ๒ มื้อ (เช้า,บ่าย)

เป็นเงิน ๑,๕๐๐.- บาท

๔. ค่าตอบแทนวิทยากรจำนวน ๑ คน จำนวน ๔ ชั่วโมงๆ ละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๒,๔๐๐.- บาท

๕. ค่าวัสดุ อุปกรณ์ในโครงการ

- ค่าจัดทำแบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพ ๓๐ ๒ส. ก่อน-หลัง

จำนวน ๖๐ ชุด ๆ ละ ๑ บาท (๒ ครั้ง)

เป็นเงิน ๑๒๐.- บาท

- ปากกา ๓๐ ด้าม ๆ ละ ๕ บาท

เป็นเงิน ๑๕๐.- บาท

๒. กิจกรรมคัดเลือกบุคคลต้นแบบ

๒.๑ ค่าเอกสารคัดเลือกบุคคลต้นแบบ จำนวน ๓๐ ชุด ๆ ละ ๔ บาท

เป็นเงิน ๑๒๐.- บาท

๒.๒ ค่าเกียรติบัตรบุคคลต้นแบบสุขภาพดี จำนวน ๕ รางวัล

เป็นเงิน ๕๐.- บาท

๓. กิจกรรมรณรงค์ประชาสัมพันธ์

๓.๑ ค่าป้ายไวนิลประชาสัมพันธ์ ถอดรหัส พืชดี อ้วน พืชดี พุง ด้วย ๓๐ ๒ส.

ขนาด ๑ x ๓ เมตร จำนวน ๓ ผืนๆ ละ ๔๕๐ บาท

เป็นเงิน ๑,๓๕๐.- บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๗,๖๕๐.- บาท (เจ็ดพันหกร้อยสี่สิบบาทถ้วน)

หมายเหตุ : ค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

สถานที่ดำเนินการ

๑. บ้านพรตันอ้อ หมู่ที่ ๖ ตำบลท่าเรือ อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล

การประเมินผล

วัตถุประสงค์	ตัวบ่งชี้	เครื่องมือ/วิธีการ	เกณฑ์
๑. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดโรคด้วย ๓๐ ๒ส อย่างถูกต้องและเหมาะสม	- ร้อยละของผู้เข้ารับการอบรมมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ๓๐ ๒ส.เพิ่มขึ้น	- แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ ๓๐ ๒ส.	ร้อยละ ๕
๒ เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายสม่ำเสมอสัปดาห์ละ ๓ วันๆ ละอย่างน้อย ๓๐ นาที ลดอาหารประเภทไขมัน โซเดียมและอาหารรสหวาน และเพิ่มการกินผัก ผลไม้สด	- มีกิจกรรมการออกกำลังกายในหมู่บ้าน อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน ๆ ละ ๓๐ นาที - ร้อยละของกลุ่มเป้าหมายมีการปลูกผักกินเองและกินผัก ผลไม้สดเพิ่มขึ้น	- กิจกรรมออกกำลังกายในหมู่บ้าน - สำรวจ/ติดตามเยี่ยมการปลูกผักและการกินผัก	เพิ่มขึ้น ร้อยละ ๕
	- ร้อยละของกลุ่มเป้าหมายการกินอาหารประเภทไขมัน โซเดียมและอาหารรสหวาน	- แบบประเมินพฤติกรรมบริโภคอาหาร	เพิ่มขึ้น ร้อยละ ๕
๓. เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายและประชาชนในการพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรค	- ร้อยละของประชาชนมีความตระหนักและมีส่วนร่วมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	- ลงเยี่ยมให้คำแนะนำ	ร้อยละ ๕๐

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนฯ มีความรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

๒. บ้านพรตันอ้อ หมู่ที่ ๖ ตำบลท่าเรือ เป็นหมู่บ้านต้นแบบที่ประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การออกกำลังกายสม่ำเสมอสัปดาห์ละ ๓ วันๆ ละอย่างน้อย ๓๐ นาที ลดอาหารประเภทไขมัน โซเดียมและอาหารรสหวาน และเพิ่มการกินผัก ผลไม้สด เพิ่มขึ้น ร้อยละ ๕

๓. ภาคีเครือข่ายและประชาชนทั่วไปมีส่วนร่วมในการพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรค มีความตระหนักในการดูแลสุขภาพ และเกิดกระแสสุขภาพในชุมชนอย่างต่อเนื่อง

ผู้เขียนโครงการ

ผู้เสนอโครงการ

นางอริพรณ์ แสงทอง
(นางมนต์ทิพย์ แสงทอง)


(นายกิตติศักดิ์ ชูแสง)

กรรมการและเลขาธิการ

ประธานคณะกรรมการหมู่บ้าน หมู่ที่ ๖

ผู้เห็นชอบโครงการ

- ☒ เห็นชอบอนุมัติให้ดำเนินการ
☐ ไม่อนุมัติ เหตุผล.....

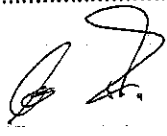

(นายบัณฑิต เลษะกุล)

กรรมการและเลขานุการ

กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเรือ

ผู้อนุมัติโครงการ

- ☒ เห็นชอบอนุมัติให้ดำเนินการ
☐ ไม่อนุมัติ เหตุผล.....


(นายตนรอสัก เปรมใจ)

ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเรือ

แผนการดำเนินงานตามโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดเสี่ยงโรคด้วย ๓๐ ๒๘.

ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

กิจกรรม	ระยะเวลา ดำเนินการ	ผู้รับผิดชอบ โครงการ	หมายเหตุ
๑.ปรึกษา ขอคำแนะนำในการจัดทำโครงการ จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ	เมษายน ๒๕๖๕	คณะกรรมการกองทุนหมู่บ้าน หมู่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ	
๒. ประชุมชี้แจงผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อวางแผนการ จัดทำโครงการ และรูปแบบการจัดกิจกรรม	เมษายน ๒๕๖๕	คณะกรรมการกองทุนหมู่บ้าน หมู่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ	
๓. เสนอแผนงาน/โครงการต่อคณะกรรมการ กองทุน หลักประกันสุขภาพเขตพื้นที่ตำบล ท่าเรือ เพื่อขออนุมัติงบประมาณ	เมษายน ๒๕๖๕	คณะกรรมการกองทุนหมู่บ้าน หมู่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ	
๔. สร้างทีมงานแต่งตั้งคณะกรรมการหมู่บ้าน ต้นแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดเสี่ยงโรค	พฤษภาคม ๒๕๖๕	คณะกรรมการกองทุนหมู่บ้าน หมู่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ	
๕. จัดประชุมคณะกรรมการหมู่บ้าน ปรับเปลี่ยนฯ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และ กิจกรรมแนวทางการดำเนินงานโครงการ เพื่อ วางแผนการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ	พฤษภาคม ๒๕๖๕	คณะกรรมการกองทุนหมู่บ้าน หมู่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ	
๖. สสำรวจครัวเรือนที่สมัครใจ เพื่อเชิญเข้า ร่วมโครงการ	มิถุนายน ๒๕๖๕	คณะกรรมการกองทุนหมู่บ้าน หมู่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ	
๗. จัดทำทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการและ เครือข่ายสุขภาพระดับหมู่บ้าน	มิถุนายน ๒๕๖๕	คณะกรรมการกองทุนหมู่บ้าน หมู่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ	
๘. จัดอบรมให้ความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ ๓๐. ๒๘. แก่กลุ่มเป้าหมาย	มิถุนายน ๒๕๖๕	วิทยากรจากโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ คณะกรรมการกองทุนหมู่บ้าน หมู่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ	
๘.๑ ทำแบบประเมินความรอบรู้ด้าน สุขภาพ ๓๐ ๒๘. ก่อนการอบรม	มิถุนายน ๒๕๖๕	วิทยากรจากโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ คณะกรรมการกองทุนหมู่บ้าน หมู่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ	
๘.๒ จัดกิจกรรมตามโครงการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมโดยอบรมบรรยายในหัวข้อ ดังนี้	มิถุนายน ๒๕๖๕	วิทยากรจากโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ	
๘.๒.๑ ประเมินสุขภาพเบื้องต้น ได้แก่ น้ำหนัก, ส่วนสูง, ค่า BMI , ความดันโลหิต, น้ำตาลในเลือดและรอบเอว		คณะกรรมการกองทุนหมู่บ้าน หมู่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ	

กิจกรรม	ระยะเวลา ดำเนินการ	ผู้รับผิดชอบ โครงการ	หมายเหตุ
๘.๒.๒ อบรมให้ความรู้ ๑. โรคความดันโลหิตสูง ๒. โรคเบาหวาน ๓. ความรู้เรื่อง ๓อ. ๒ส. ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ บุหรี่ สุรา ๔. กิจกรรมการออกกำลังกาย	มิถุนายน ๒๕๖๕	วิทยากรจากโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ คณะกรรมการกองทุนหมู่บ้าน หมู่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ	
๘.๒.๓ ทำแบบประเมินความรอบรู้ด้าน สุขภาพ ๓อ ๒ส. หลังการอบรม	มิถุนายน ๒๕๖๕	วิทยากรจากโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ คณะกรรมการกองทุนหมู่บ้าน หมู่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ	
๙. ทำแบบประเมินด้านพฤติกรรมสุขภาพ หลังการอบรม - ครั้งที่ ๑ - ครั้งที่ ๒ - ครั้งที่ ๓	มิถุนายน ๒๕๖๕	วิทยากรจากโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ คณะกรรมการกองทุนหมู่บ้าน หมู่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ	
๑๐. จัดประชุมคณะกรรมการหมู่บ้าน ปรับเปลี่ยนฯ เพื่อชี้แจงผลการดำเนินงานและ คัดเลือกบุคคลต้นแบบสุขภาพดี	มิถุนายน ๒๕๖๕	คณะกรรมการกองทุนหมู่บ้าน หมู่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ	
๑๑. มอบเกียรติบัตร “บุคคลต้นแบบสุขภาพ ดี”	มิถุนายน ๒๕๖๕	คณะกรรมการกองทุนหมู่บ้าน หมู่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ	
๑๒. ส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน เช่น การเล่นฟุตบอล ปั่นจักรยาน วอลเลย์บอล ตะกร้อ สัปดาห์ละอย่างน้อย ๓-๕ วัน วันละ อย่างน้อย ๓๐ นาที	เมษายน – มิถุนายน ๒๕๖๕	คณะกรรมการกองทุนหมู่บ้าน หมู่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ	
๑๓. ติดตาม ประเมินผลและรายงานผลการ ดำเนินงานตามโครงการ	มิถุนายน ๒๕๖๕	คณะกรรมการกองทุนหมู่บ้าน หมู่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ	

หมายเหตุ - วันและเวลาการดำเนินกิจกรรม อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

โครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดเสี่ยง โรคไต ด้วย ๓๐ ๒๕

งบประมาณ ๒๕๖๕

วันที่ เวลา ๐๘.๓๐ น.- ๑๖.๓๐ น.

ณ

๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน

๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๔๐ น. ประเมินสุขภาพเบื้องต้น ได้แก่ น้ำหนัก, ส่วนสูง, ค่า BMI , ความดันโลหิต, น้ำตาลในเลือดและรอบเอว

๐๙.๔๐ น. - ๑๐.๒๐ น. ประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดโรค โดยใช้แบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ก่อนการอบรมให้ความรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ฯ

๑๐.๒๐ น. - ๑๐.๔๐ น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

๑๐.๔๐ น. - ๑๒.๐๐ น. จัดกิจกรรมตามโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยอบรมบรรยายในหัวข้อ ดังนี้

๑. โรคความดันโลหิตสูง ภัยเงียบที่ไม่ควรมองข้าม

๒. โรคเบาหวาน

๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น. ๓. ความรู้เรื่อง ๓๐. ๒๕. คือ ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ บุหรี่ สุรา

๑๔.๓๐ น. - ๑๔.๕๐ น. พักรับประทานอาหารว่าง

๑๔.๕๐ น. - ๑๖.๐๐ น. ๓. ความรู้เรื่อง ๓๐. ๒๕. คือ ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ บุหรี่ สุรา ซึ่งมีกิจกรรม (ต่อ)

๔. กิจกรรมออกกำลังกาย

๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น. ประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดโรค โดยใช้แบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพ หลังการอบรมให้ความรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ฯ

หมายเหตุ

๑. วันและเวลาการอบรม อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

๒. การรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

กิจกรรมที่ได้ดำเนินการ

๑. จัดประชุมคณะกรรมการหมู่บ้านต้นแบบฯ ๒ ครั้ง

- ครั้งที่ ๑ วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๕ เพื่อชี้แจงแนวทางการดำเนินงาน กำหนดนโยบายและแผนงาน และคณะกรรมการเพื่อออกค้นหากลุ่มเป้าหมายที่ยังไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวานและสนใจสุขภาพ จำนวน ๓๐ คน



นโยบายหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค หมู่ที่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ

หมู่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ ตำบลท่าเรือ อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล เข้าร่วมโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ ภาควิชาเครือข่ายด้านสุขภาพ ในชุมชน อันประกอบด้วย ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข ผู้นำชุมชน ตัวแทนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อมุ่งส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยส่งเสริมการเรียนรู้และมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ของประชาชนอย่างเหมาะสมและยั่งยืน สอดคล้องกับวิถีชีวิตไทย จึงได้กำหนดนโยบายดังนี้

ส่งเสริมให้ประชาชนในหมู่บ้านปฏิบัติตามหลัก ๓ อ. ๒ ส.

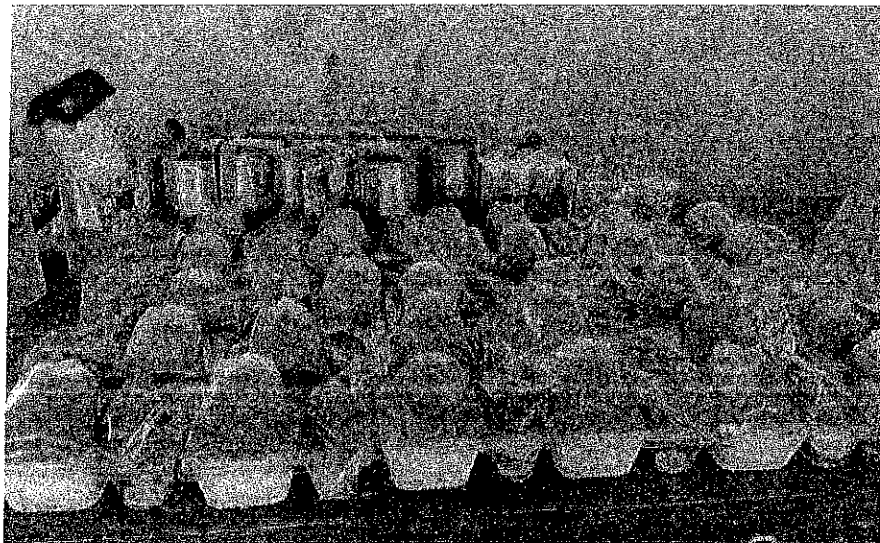
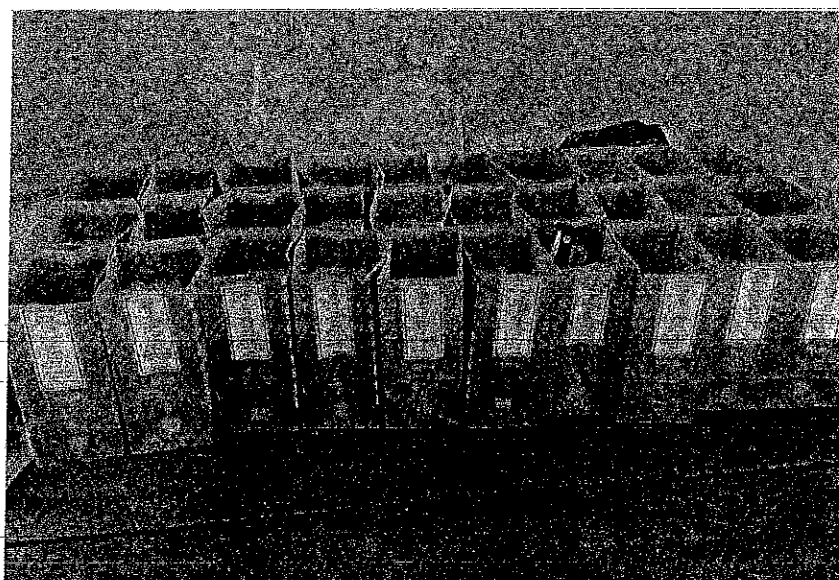
๑. ออกกำลังกายครั้งละอย่างน้อย ๓๐ นาที สัปดาห์ละอย่างน้อย ๓ วัน
๒. ลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก
๓. อารมณ์แจ่มใส สะกดใจไม่ให้บริโภคเกิน
๔. ลด ละ เลิกสุรา
๕. ลด ละ เลิกยาสูบ บุหรี่

- ครั้งที่ ๒ วันที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ สรุปติดตามการดำเนินงานโครงการเพื่อการคัดเลือก “บุคคลต้นแบบสุขภาพดี”

๒. กิจกรรมอบรมความรู้กลุ่มเป้าหมาย เรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การบริโภคอาหาร ข้อปฏิบัติการเลือกอาหารเพื่อสุขภาพ กินผักปลอดสารพิษ ชีวิตปลอดภัย การปลูกผักปลอดสารพิษ และการออกกำลังกายแก่กลุ่มเป้าหมายตัวแทนครัวเรือน ในวันที่ ๑ กันยายน ๒๕๖๕ ณ ห้องประชุม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้และเกิดความเข้าใจ เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตระหนักถึงความสำคัญ สามารถเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

- การตรวจวัดความสภาวะสุขภาพ โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ความดัน เจาะเลือด ค่า BMI





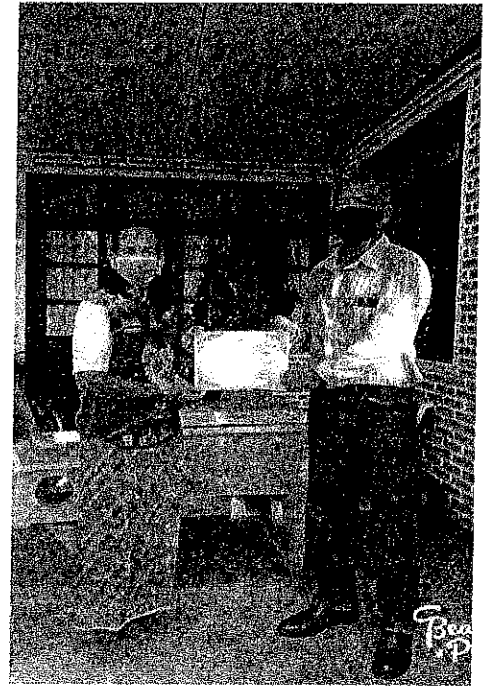
๗. มอบเกียรติบัตร การคัดเลือก บุคคลต้นแบบสุขภาพดี” จำนวน ๕ รางวัล

ผลการคัดเลือก “บุคคลต้นแบบสุขภาพดี”

๑. มีประชาชนกลุ่มเสี่ยงป่วยเข้าร่วม จำนวน ๓๐ คน ได้รับการคัดเลือกเป็น “บุคคลต้นแบบสุขภาพดี” จำนวน ๕ คน

ประเภท	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	หมายเหตุ
รางวัลชนะเลิศอันดับ ๑	นายกอเต็ม รอไชยลาห์	๑๒๕ หมู่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ	๘๒.๘๙
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๑	นางวิมล ชูแสง	๘๓ หมู่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ	๘๑.๗๑
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๒	นางอุไรวรรณ ลิ้มศรีพุทธิ	๔ หมู่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ	๗๙.๐๖
รางวัลชมเชย	นางยุพา ชูชื่น	๙/๑ หมู่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ	๗๖.๑๑
รางวัลชมเชย	นางอารมณ ชุนอักษร	๘๙ หมู่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ	๗๕.๒๒

กิจกรรมการมอบเกียรติบัตร



๘. สรุปภาวะสุขภาพด้านพฤติกรรม

สรุปภาวะสุขภาพด้านพฤติกรรมในการควบคุมระดับค่า BMI ระดับความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงป่วยโรคเรื้อรัง

ตารางที่ ๑ ตารางแสดงผลการดำเนินงานการตรวจสุขภาพของกุ่มเสี่ยงป่วย

ครั้งที่	ค่า BMI							
	สมส่วน		ท้วม		อ้วน		ไม่สมส่วน	
	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ
๑	๗	๒๓.๓๓	๑๒	๔๐.๐๐	๘	๒๖.๖๗	๓	๑๐.๐๐
๒	๙	๓๐.๐๐	๑๒	๔๐.๐๐	๗	๒๓.๓๓	๒	๖.๖๗
๓	๑๑	๓๖.๖๗	๙	๓๐.๐๐	๗	๒๓.๓๓	๓	๑๐.๐๐

จากการวัดค่า BMI จำนวน ๓ ครั้ง พบว่า ครั้งที่ ๑ มีร่างกายสมส่วน จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๓๓, มีร่างกายท้วม จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐๐ และมีร่างกายอ้วนและไม่สมส่วน จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๖๗ , ครั้งที่ ๒ มีร่างกายสมส่วน จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๐๐, มีร่างกายท้วม จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐๐ และมีร่างกายอ้วนและไม่สมส่วน จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๐๐ และครั้งที่ ๓ มีร่างกายสมส่วน จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๖๗ , มีร่างกายท้วม จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๐๐ และมีร่างกายอ้วนและไม่สมส่วน จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ ซึ่งกลุ่มเสี่ยงป่วยมีร่างกายสมส่วนเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๖.๖๗

ตารางที่ ๒ ตารางแสดงผลการดำเนินงานการวัดระดับค่าความดันโลหิตของกลุ่มเสี่ยงป่วย

ครั้งที่	ค่าระดับความดันโลหิต							
	ปกติ		ค่อนข้างสูง		สูง		สูงมาก	
	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ
๑	๗	๒๓.๓๓	๑๔	๔๖.๖๗	๘	๒๖.๖๗	๑	๓.๓๓
๒	๑๐	๓๓.๓๓	๑๕	๕๐.๐๐	๔	๑๓.๓๓	๑	๓.๓๓
๓	๑๒	๔๐.๐๐	๑๔	๔๖.๖๗	๓	๑๐.๐๐	๑	๓.๓๓

จากการวัดความดันโลหิตกลุ่มเสี่ยงป่วย พบว่าครั้งที่ ๑ มีค่าความดันโลหิตระดับปกติ จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๓๓ มีความเสี่ยงค่อนข้างสูง จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๖๗ และมีความเสี่ยงสูงและสูงมาก จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๐๐ , ครั้งที่ ๒ มีค่าความดันโลหิตระดับปกติ จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ มีความเสี่ยงค่อนข้างสูง จำนวน ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐๐ และมีความเสี่ยงสูงและสูงมาก จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๓๓ และครั้งที่ ๓ มีค่าความดันโลหิตระดับปกติ จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐๐ มีความเสี่ยงค่อนข้างสูง จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๖๗ และมีความเสี่ยงสูงและสูงมาก จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐๐ ซึ่งกลุ่มเสี่ยงป่วยมีค่าระดับความดันโลหิตในระดับปกติเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๖.๖๖

ตารางที่ ๓ ตารางแสดงผลการดำเนินงานการวัดระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงป่วย

ครั้งที่	ค่าระดับน้ำตาลในเลือด							
	ปกติ		ค่อนข้างสูง		สูง		สูงมาก	
	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ
๑	๑๔	๔๖.๖๖	๙	๓๐.๐๐	๔	๖.๖๗	๓	๑๐.๐๐
๒	๑๖	๕๓.๓๓	๘	๒๖.๖๗	๔	๖.๖๗	๒	๖.๖๗

จากการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด จำนวน ๒ ครั้ง โดยไม่มีการอดอาหาร พบว่าครั้งที่ ๑ กลุ่มเสี่ยงป่วย มีระดับน้ำตาลในเลือดปกติ จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๖๖, มีความเสี่ยงค่อนข้างสูง จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๐๐ และมีความเสี่ยงสูงและสูงมาก จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๖๗ และครั้งที่ ๒ มีค่าระดับน้ำตาลในเลือดปกติจำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๓๓,มีความเสี่ยงค่อนข้างสูง จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๖๗ และมีความเสี่ยงสูงและสูงมาก จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๐๐ โดยกลุ่มเสี่ยงป่วยมีระดับน้ำตาลในเลือดปกติ เพิ่มขึ้นร้อยละ ๖.๖๗

ตารางที่ ๔ ตารางแสดงผลสภาวะสุขภาพโดยรวมของกลุ่มเสี่ยงป่วย

สภาวะสุขภาพโดยรวม							
ปกติ		เสี่ยงค่อนข้างสูง		เสี่ยงสูง		เสี่ยงสูงมาก	
คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ
๑๐	๓๓.๓๓	๙	๓๐.๐๐	๘	๒๖.๖๗	๓	๑๐.๐๐

จากการประเมินสภาวะสุขภาพโดยรวมของกลุ่มเสี่ยงป่วย จำนวน ๓ ครั้ง พบว่า กลุ่มเสี่ยงป่วยมีสภาวะร่างกายปกติ จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ ,มีความเสี่ยงค่อนข้าง จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๐๐ มีความเสี่ยงสูงและสูงมาก จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๖๗

ซึ่งกลุ่มเสี่ยงป่วยทุกคน ได้รับรู้สภาวะสุขภาพของตนเอง ได้รับคำแนะนำในการดูแล สร้างเสริมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพื่อลดอัตราการป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวานรายใหม่ และมีการมอบรางวัลบุคคลต้นแบบสุขภาพดี จำนวน ๕ รางวัล

๙.สรุปผลตามตัวชี้วัด

หัวข้อ	ก่อน	หลัง	เพิ่มขึ้น
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
๑. มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ	๕๙.๓๓	๗๔.๖๗	๑๕.๓๔
พฤติกรรมด้านสุขภาพ			
๑. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	๖๕.๔๐	๗๒.๔๐	๖.๙๓
๒. พฤติกรรมการออกกำลังกาย	๕๗.๓๓	๖๗.๓๓	๑๐.๐๐
๓. การจัดการความเครียด	๗๕.๖๐	๘๓.๐๘	๗.๔๘
๔. พฤติกรรมการสูบบุหรี่	๘๔.๓๓	๘๙.๓๓	๕.๐๐
๕. พฤติกรรมการดื่มสุรา	๙๖.๖๗	๙๘.๐๐	๑.๓๓
สรุปคะแนนรวมพฤติกรรมสุขภาพ	๒,๑๑๙	๒,๓๕๑	๒๓๑

ที่มา แบบสรุปผลการประเมินความรอบรู้ด้านพฤติกรรมสุขภาพ กองสุศึกษา

หัวข้อ	ก่อน	หลัง	เพิ่มขึ้น
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
- เพิ่มพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้สด และลดพฤติกรรมการบริโภคอาหารหวาน โซเดียมและไขมัน	๖๕.๔๗	๗๒.๔๐	๖.๙๓

ที่มา แบบการประเมินเกณฑ์การประกวดบุคคลต้นแบบ

จากตารางพบว่า

- กลุ่มเสี่ยงป่วยของ หมู่ที่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ก่อนดำเนินการกิจกรรม ในภาพรวม ร้อยละ ๕๙.๓๓

- กลุ่มเสี่ยงป่วยของ หมู่ที่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ก่อนดำเนินการกิจกรรม ในภาพรวม ร้อยละ ๗๔.๖๗

เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังดำเนินการ พบว่า กลุ่มเสี่ยงป่วย หมู่ที่ ๕ บ้านควนพัฒนา มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ เพิ่มขึ้น ร้อยละ ๑๕.๓๓

- กลุ่มเสี่ยงป่วยของ หมู่ที่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ มีพฤติกรรมสุขภาพ ก่อนดำเนินการกิจกรรมในภาพรวม ร้อยละ ๗๐.๖๓

- กลุ่มเสี่ยงป่วยของ หมู่ที่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ มีพฤติกรรมสุขภาพ หลังดำเนินการกิจกรรมในภาพรวม ร้อยละ ๗๘.๓๗

เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังดำเนินการ พบว่า กลุ่มเสี่ยงป่วย หมู่ที่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง เพิ่มขึ้น ร้อยละ ๗.๗๓

- กลุ่มเสี่ยงป่วยของ หมู่ที่ ๖ บ้านพรุดันอ้อ มีพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้สด และลดการบริโภคอาหารหวาน โซเดียมและไขมัน เพิ่มขึ้น ร้อยละ ๖.๙๓

วัตถุประสงค์	ตัวบ่งชี้	เครื่องมือ/วิธีการ	ผลการดำเนินงาน
๑. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดโรคด้วย ๓๐ ๒ส อย่างถูกต้องและเหมาะสม	- ผู้เข้ารับการอบรมมีความรอบรู้ทางด้านสุขภาพระดับดีขึ้นไป ร้อยละ ๕๐	- แบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพ	- ก่อนการอบรม ร้อยละ ๕๙.๓๓ - หลังการอบรม ร้อยละ ๗๔.๖๗ เพิ่มขึ้นร้อยละ ๑๕.๓๔
๒ เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การออกกำลังกายสม่ำเสมอสัปดาห์ละ ๓ วันๆ ละอย่างน้อย ๓๐ นาที ลดอาหารประเภทไขมัน โซเดียม และอาหารรสหวาน และเพิ่มการกินผัก ผลไม้สด	- กลุ่มเสี่ยงป่วยมีกิจกรรมการออกกำลังกายในหมู่บ้าน อย่างน้อย สัปดาห์ละ ๓ วัน ๆ ละ ๓๐ นาที เพิ่มขึ้นร้อยละ ๕ - ร้อยละของกลุ่มเสี่ยง มีการปลูกผักกินเองและกินผัก ผลไม้สดเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๕ - ร้อยละของกลุ่มเสี่ยง ลดการกินอาหารประเภทไขมัน โซเดียมและอาหารรสหวาน ร้อยละ ๕	- กิจกรรมออกกำลังกายในหมู่บ้าน จากแบบประเมินพฤติกรรมด้านสุขภาพ - สำรวจ/ติดตามเยี่ยมการปลูกผักและการกินผัก จากแบบประเมินบุคคลต้นแบบสุขภาพดี - แบบประเมินพฤติกรรม การบริโภคอาหาร จากแบบประเมินบุคคลต้นแบบสุขภาพดี	- กลุ่มเสี่ยงป่วยมีกิจกรรมการออกกำลังกายในหมู่บ้าน อย่างน้อย สัปดาห์ละ ๓ วัน ๆ ละ ๓๐ นาที เพิ่มขึ้นร้อยละ ๑๐.๐๐ - ร้อยละของกลุ่มเสี่ยง มีการปลูกผักกินเองและกินผัก ผลไม้สดเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๘.๓๓ - ร้อยละของกลุ่มเสี่ยง ลดการกินอาหารประเภทไขมัน โซเดียม และอาหารรสหวาน ร้อยละ ๖.๙๓
๓. เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายและประชาชน ในการพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรค	- ภาคีเครือข่ายลงเยี่ยมให้คำแนะนำแก่ประชาชน เพื่อให้มีความตระหนัก และมีส่วนร่วมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ร้อยละ ๕๐	- การลงเยี่ยมให้คำแนะนำของกลุ่ม อสม. และภาคีเครือข่าย คณะกรรมการหมู่บ้านปรับเปลี่ยน ฯ	- ภาคีเครือข่ายลงเยี่ยมให้คำแนะนำแก่ประชาชนเพื่อให้มีความตระหนักและมี ส่วนร่วมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ร้อยละ ๑๐๐.๐๐

๑๐. ความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโครงการ

ผลการประเมินความพึงพอใจต่อกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
- ชาย	๓	๑๐.๐๐
- หญิง	๒๗	๙๐.๐๐
วุฒิการศึกษา		
- ประถม	๑๕	๕๐.๐๐
- มัธยม	๑๑	๓๖.๖๗
- อนุปริญญา	๒	๖.๖๗
- ปริญญาตรีขึ้นไป	๒	๖.๖๗
อายุ		
- ๓๐ - ๓๙ ปี	๘	๒๖.๖๗
- ๔๐ - ๔๙ ปี	๑๗	๕๖.๖๗
- ๕๐ - ๕๙ ปี	๕	๑๖.๖๗

รายละเอียด	๕	๔	๓	๒	๑	ค่าเฉลี่ย	สรุปผล
๑. ด้านวิทยาการ							
๑.๑ มีความรู้ ความเข้าใจ มีประสบการณ์ในหัวข้อที่บรรยาย	๙	๑๑	๖	๔	๐	๓.๘๓	มาก
๑.๒ ลำดับเนื้อหา บรรยายเนื้อหาได้ชัดเจน และตรงประเด็น	๑๒	๑๑	๕	๒	๐	๔.๑๐	มาก
๑.๓ ใช้ภาษาที่เหมาะสม เข้าใจง่าย	๑๕	๙	๔	๒	๐	๔.๒๓	มาก
๑.๔ การตอบคำถามของวิทยาการ	๑๑	๑๔	๕	๐	๐	๔.๒๐	มาก
๒. ด้านสถานที่ ระยะเวลา อาหาร							
๒.๑ สถานที่สะอาด มีความเหมาะสม	๑๔	๑๖	๐	๐	๐	๔.๔๗	มาก
๒.๒ ความพร้อมของวัสดุทัศนูปกรณ์	๑๒	๑๓	๕	๐	๐	๔.๒๓	มาก
๒.๓ ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม	๑๔	๑๑	๕	๐	๐	๔.๓๐	มาก
๒.๔ อาหารและเครื่องดื่มมีความเหมาะสม	๑๔	๑๒	๔	๐	๐	๔.๓๓	มาก
๓. ด้านความรู้ที่ได้รับ							
๓.๑ ก่อนอบรมท่านมีความรู้ / ความเข้าใจเรื่องนี้เพียงใด	๑๑	๑๓	๓	๒	๑	๔.๐๓	มาก
๓.๒ หลังอบรมท่านมีความรู้ / ความเข้าใจเรื่องนี้เพิ่มขึ้นเพียงใด	๑๘	๑๑	๑	๐	๐	๔.๕๗	มาก
๔. การนำไปใช้							
๔.๑ สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	๑๒	๙	๖	๓	๐	๔.๐๐	มาก
๔.๒ สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดเผยแพร่แก่บุคคลอื่นได้	๑๑	๑๒	๕	๑	๑	๓.๙๐	มาก
๕. ความพึงพอใจของท่านต่อภาพรวมของโครงการ	๑๗	๙	๔	๐	๐	๔.๔๓	มาก

สรุปผลค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ

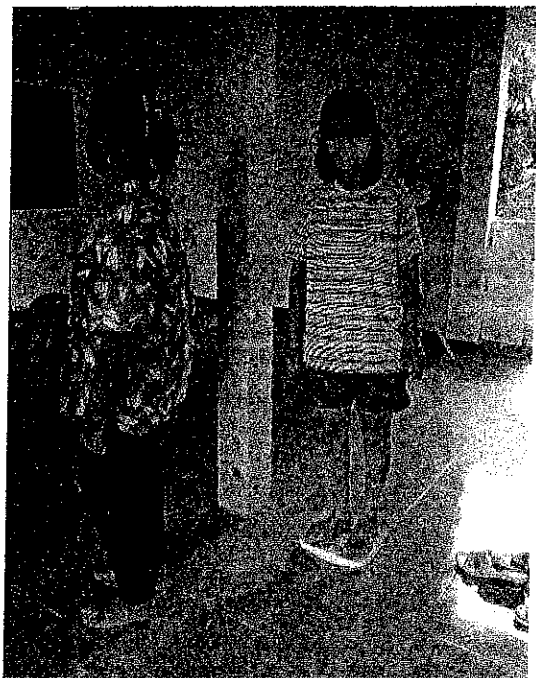
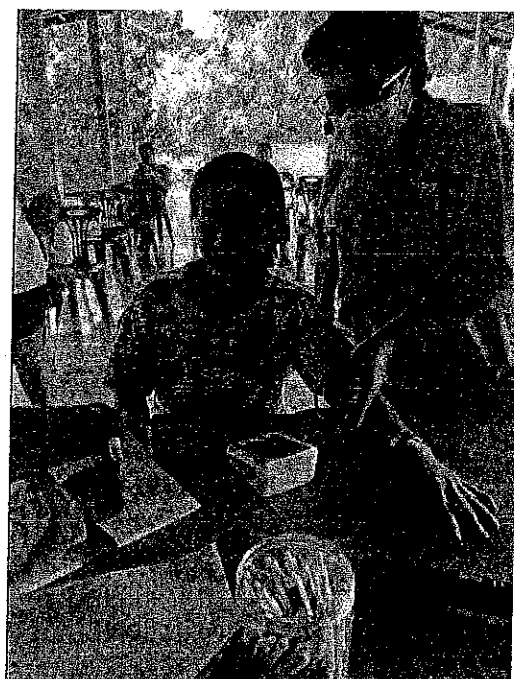
ค่าเฉลี่ยของคะแนน ๔.๕๑ – ๕.๐๐ หมายถึงพอใจมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยของคะแนน ๓.๕๑ – ๔.๕๐ หมายถึงพอใจมาก

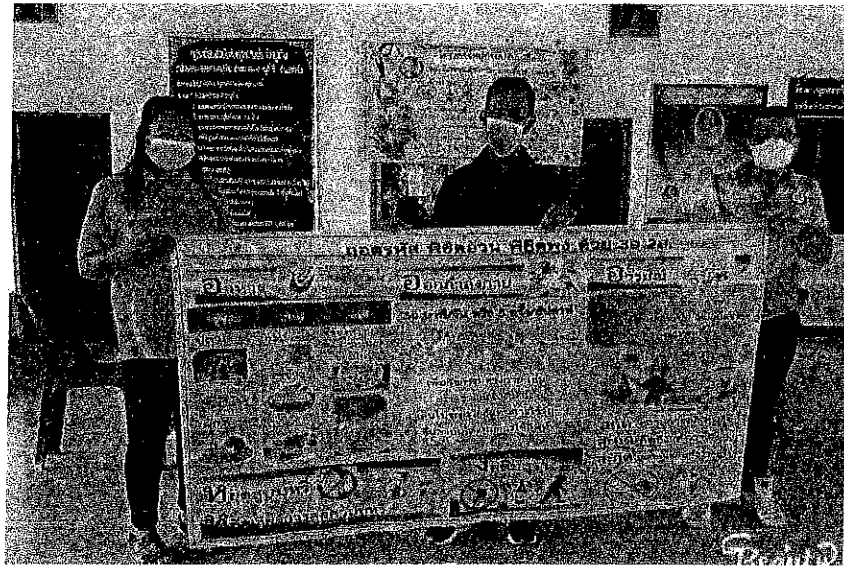
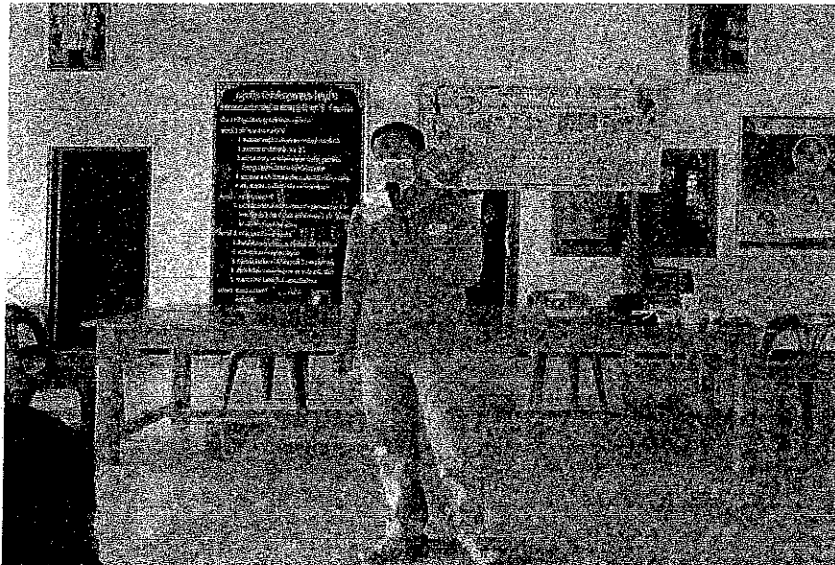
ค่าเฉลี่ยของคะแนน ๒.๕๑ – ๓.๕๐ หมายถึงพอใจปานกลาง

ค่าเฉลี่ยของคะแนน ๑.๕๑ – ๒.๕๐ หมายถึงพอใจน้อย

ค่าเฉลี่ยของคะแนน ๑.๐๐ – ๑.๕๐ หมายถึงพอใจน้อยที่สุด

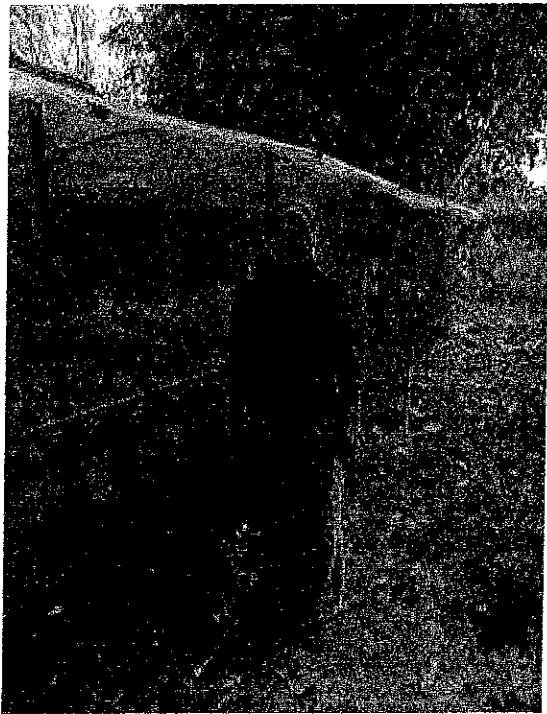
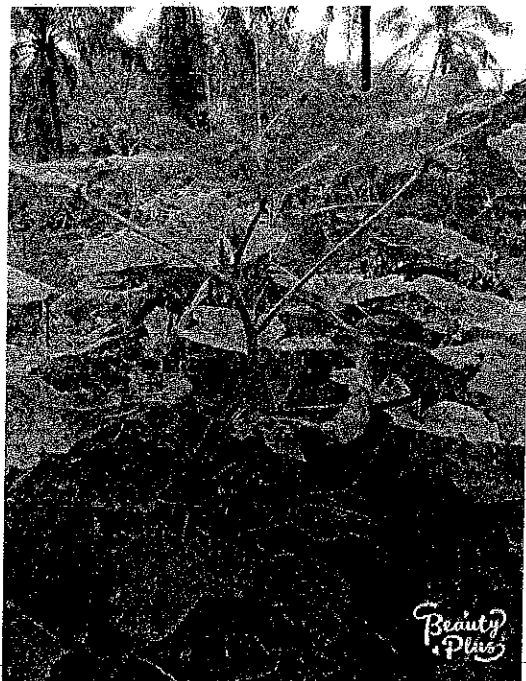


- การให้ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน การดูแลสุขภาพด้วย ๓๐ ๒๕.





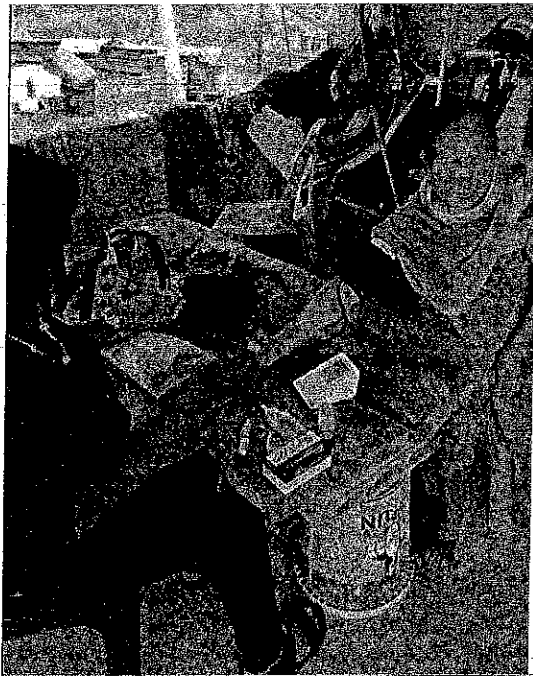
๓. สนับสนุนให้อาสาสมัครครัวเรือนปลูกผักปลอดสารพิษไว้รับประทานเอง



๔. จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยการออกกำลังกายในหมู่บ้าน อย่างน้อยสัปดาห์ละอย่างน้อย ๓-๕ วัน วันละอย่างน้อย ๓๐ นาที



๕. กิจกรรมติดตามการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ การสร้างแรงจูงใจโดยอาสาสมัครสาธารณสุข และ
กรรมการหมู่บ้านปรับเปลี่ยน



๖. ประชาสัมพันธ์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรคด้วย ๓อ ๒ส. โดยอาสาสมัครสาธารณสุข
และกรรมการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนและป้ายประชาสัมพันธ์

