

## โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ด้วยกระบวนการคลินิก DPAC โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าศาลา

### ๑. หลักการเหตุผล

ปัจจุบันวิถีชีวิตของประชาชนไทยได้เปลี่ยนแปลงไปมากโดยเฉพาะผู้อาศัยอยู่ในเขตเมืองเริ่มมีรูปแบบการบริโภคอาหารต่างไปจากเดิม อันมีผลทำให้เกิดภาวะทุโภชนาการขึ้นในกลุ่มต่างๆ เช่น โรคอ้วน ภาวะไขมันในเลือดสูง ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดอุดตัน โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคข้อ และโรคอื่นๆ เพิ่มมากขึ้นซึ่งทำให้ประชาชนไทยเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มมากขึ้นเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้นของประชาชนไทยในปัจจุบัน ดังนั้นเพื่อเป็นการลดจึงจำเป็นต้องมีการเฝ้าระวังและติดตามทางโภชนาการ ควบคู่กับการออกกำลังกายให้ครอบคลุมทุกพื้นที่และกลุ่มเป้าหมาย นอกจากนี้จะต้องเน้นการดูแลด้านสุขภาพให้ได้รับสารอาหารพอเพียงกับความต้องการของร่างกาย

จากการตรวจคัดกรองภาวะสุขภาพของประชาชนเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าศาลา ณ มกราคม ๒๕๖๒ ในประชาชนกลุ่มเป้าหมาย พบว่ามีผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานและเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง ๔๒ ราย เสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ๒๘ ราย และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น โดยมีผู้ป่วยเบาหวานจำนวน ๑๕๑ ราย และผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน ๓๕๗ ราย รวม ๕๐๘ ราย และผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าศาลา จำนวนทั้งหมด ๘๕ ราย

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าศาลาได้เห็นความสำคัญในเรื่องนี้จึงได้จัดตั้งคลินิกไร้พุง (Diet & Physical Activity Change Clinic: DPAC) ขึ้นเพื่อการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดการเกิดโรคเรื้อรังและภาวะแทรกซ้อนในชุมชนลงได้

### ๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อจัดบริการตรวจสุขภาพ ประเมินสภาวะสุขภาพ พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ คัดกรองกลุ่มเสี่ยงต่อโรคอ้วนลงพุงและกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในรายที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อน
๒. เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการกับการออกกำลังกาย และอารมณ์ในกลุ่มเสี่ยง ส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดความตระหนักถึงความสำคัญ การส่งเสริมสุขภาพ
๓. เพื่อสนับสนุนให้มีการรวมกลุ่มแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ ในการลดน้ำหนัก และทำกิจกรรมร่วมกัน
๔. เพื่อประเมินภาวะสุขภาพจิตโดยใช้แบบประเมิน ๒ Q และ ๙ Q เพื่อให้เกิดการดูแลอย่างครอบคลุม

### ๓. เป้าหมาย

กลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง จำนวน ๑๐๐% ของผู้ที่มีภาวะเสี่ยงและกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะโรคอ้วน จำนวน ๗๐ คน

### ๔. วิธีดำเนินการ

๑. จัดทำแผนปฏิบัติงาน โครงการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานและวัยสูงอายุ โครงการคลินิกไร้พุง

๒. ประชาสัมพันธ์ทางสื่อทุกชนิด ทุกรูปแบบตามความเหมาะสม

๓. จัดตั้งคลินิกไร้พุง (DPAC) ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าศาลา เพื่อให้บริการแก่ผู้ที่มีภาวะและผู้ที่ มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน รวมทั้งกลุ่มเสี่ยงและป่วยด้วยโรคอ้วนลงพุง ในวันศุกร์ที่ ๑ ของทุกเดือน ดังนี้

- ชักประวัติ ให้บริการตรวจวิเคราะห์สุขภาพกายและสุขภาพจิตและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานความดันโลหิตสูงที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อน

- การให้คำปรึกษา การให้สุขศึกษารายบุคคล รายกลุ่ม การจัดการบรรยายพิเศษ

- การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย เช่น การเต้นฮูลาฮูลา ฝึกพลังซิ่ง การฝึก ฤาษีตัดตน รำไม้พลอง การดูแลรักษาเท้า การฝึกโยคะ การออกกำลังกายด้วยการใช้ยางยืด

- การจัดนิทรรศการ การเผยแพร่ความรู้ด้วยสื่อ

- การส่งเสริม สนับสนุน ให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง เช่น การสาธิตเมนูอาหารที่ เหมาะสมต่อสุขภาพ

- มอบสมุดปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแก่ผู้รับบริการ

- นัดและติดตามประเมินผล

๔. จัดอบรมให้ความรู้และคำปรึกษาแก่กลุ่มเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

๕. ส่งต่อผู้รับบริการคลินิกไร้พุงในรายที่มีปัญหาไปยังโรงพยาบาลตามขั้นตอนตามระบบการส่งต่อเพื่อดูแลรักษา และให้คำปรึกษาที่เหมาะสม

๖. ส่งเสริมสนับสนุน การจัดตั้งและดำเนินงานชมรมไร้พุงในชุมชน

๗. รายงานผลการปฏิบัติงานและสรุปผลการดำเนินการ

**โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง  
ด้วยกระบวนการคลินิก DPAC โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าศาลา ตำบลท่าศาลา  
อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย ปี 2562**

**1.ชื่อโครงการ** โครงการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ด้วยกระบวนการ  
คลินิก DPAC ปี 2562

**2.ผู้รับผิดชอบ** นายจตุรงค์ ศรีบุรินทร์ นักวิชาการสาธารณสุข ปฏิบัติงานที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าศาลา  
อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย

**3.รูปแบบ/กิจกรรมที่ดำเนินการ**

กิจกรรม	กค	สค	กย	ผู้รับผิดชอบ
	62	62	62	
1.จัดทำโครงการและแผนปฏิบัติงาน	↔			รพ.สต.ท่าศาลา
2.ประชาสัมพันธ์ทางสื่อทุกชนิดทุกรูปแบบตามความเหมาะสม	↔			รพ.สต.ท่าศาลา
3.ให้บริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแก่กลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง		↔		รพ.สต.ท่าศาลา
4. จัดอบรมให้ความรู้และคำปรึกษาแก่กลุ่มเป้าหมาย		↔		รพ.สต.ท่าศาลา
5.ส่งต่อผู้รับบริการคลินิกไร้พุงในรายที่มีปัญหาไปยังโรงพยาบาล		↔		รพ.สต.ท่าศาลา
6.ส่งเสริมและสนับสนุน การจัดตั้งและดำเนินงานชมรมไร้พุงในชุมชน		↔		รพ.สต.ท่าศาลา
7.ประเมินผลการดำเนินงาน			↔	รพ.สต.ท่าศาลา
8.สรุปและรายงานผลการดำเนินการ			↔	รพ.สต.ท่าศาลา

**4.ผลงานที่ได้รับหลังจากดำเนินการ**

- 4.1 กลุ่มเสี่ยงได้รับการตรวจคัดกรองโรคเบาหวานและความดันโลหิตซ้ำ ร้อยละ80
- 4.2 อัตราผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงลดลง ร้อยละ2.4

## 5 สรุป ผลการดำเนินงาน นำเสนอ รายงานผล

ลำดับที่	การปรับเปลี่ยน	เป้าหมาย	ผู้มารับบริการ	ร้อยละ	ผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม			ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	ร้อยละ
					เบาหวาน	ความดันโลหิตสูง	รวม		
1	โรคเบาหวาน/ ความดันโลหิตสูง	70	70	100	28	42	70	70	100

ลำดับที่	การปรับเปลี่ยน	เป้าหมาย	ผู้มารับบริการ	ผลการคัดกรองภาวะสุขภาพ			คิดเป็นร้อยละ	ส่งต่อ
				ปกติ	เสียสูง	สงสัยรายใหม่		
1	โรคเบาหวาน	28	28	21	7	1	} 2.33	1
2	ความดันโลหิตสูง	42	42	35	5	2		2

## 6.การใช้จ่ายงบประมาณ

จำนวนงบประมาณ ทั้งหมด 13,760 บาท


ผลการเบิกจ่ายงบประมาณ 13,760 บาท คิดเป็นร้อยละ100

คงเหลืองบประมาณ 0 บาท คิดเป็นร้อยละ 0

## 7.การติดตามผลการดำเนินการ

กิจกรรม	กค	สค	กย	ผู้รับผิดชอบ
	62	62	62	
1.จัดทำโครงการและแผนปฏิบัติงาน	↔			รพ.สต.ท่าศาลา
2.ประชาสัมพันธ์ทางสื่อทุกชนิดทุกรูปแบบตามความเหมาะสม	↔	↔		รพ.สต.ท่าศาลา
3.ให้บริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแก่กลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง		↔	↔	รพ.สต.ท่าศาลา
4. .จัดอบรมให้ความรู้และคำปรึกษาแก่กลุ่มเป้าหมาย		↔	↔	รพ.สต.ท่าศาลา

5.ส่งต่อผู้รับบริการคลินิกไร้พุงในรายที่มีปัญหาไปยังโรงพยาบาล		←	→	รพ.สต.ท่าศาลา
6.ส่งเสริมและสนับสนุน การจัดตั้งและดำเนินงานชมรมไร้พุงในชุมชน		←	→	รพ.สต.ท่าศาลา
7.ประเมินผลการดำเนินงาน			←	รพ.สต.ท่าศาลา
8.สรุปและรายงานผลการดำเนินการ			←	รพ.สต.ท่าศาลา

หมายเหตุ  แทนช่วงเวลาปฏิบัติงานตามแผนโครงการ

## 8.ผลผลิต/ผลลัพธ์/ผลกระทบที่เกิดขึ้น

### 8.1 ผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์โครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ	ผลสำเร็จตาม วัตถุประสงค์		เหตุผล
	บรรลุ	ไม่บรรลุ	
1.จัดบริการตรวจสุขภาพ ประเมินสภาวะสุขภาพ พฤติกรรม เสี่ยงต่อสุขภาพ คัดกรองกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดัน โลหิตสูง	/		
2.เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดัน โลหิตสูง	/		
3.ลดอัตราผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงจากกลุ่มเสี่ยง	/		

## 7.2 ผลลัพธ์ตามตัวชี้วัดของโครงการ

ตัวชี้วัดโครงการ	เป้าหมาย	ผลที่ได้รับ	สรุปผลเป้าหมาย	
			บรรลุ	บรรลุ
1.กลุ่มเสี่ยงได้รับการตรวจคัดกรองโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง	ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 80	ร้อยละ 100	/	
2.อัตราผู้ป่วยเบาหวานลดลง	ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 2.4	ร้อยละ 2.33	/	
3. กลุ่มป่วยได้รับการส่งต่อ	ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 100	ร้อยละ 100	/	

## 8.จุดแข็งของโครงการ/ผลงานที่เป็นจุดเด่น

- มีนโยบายชัดเจน ผู้บริหารเห็นความสำคัญ/สนับสนุน
- มีงบประมาณเพียงพอ
- จนท.มีองค์ความรู้ ภาควิชาเครือข่ายให้การสนับสนุนและเห็นความสำคัญ
- มีทีมสหวิชาชีพ,จนท.เวชปฏิบัติ,และทีมที่ปรึกษา
- มีกลุ่ม/ชมรม/เครือข่าย
- ชุมชนองค์กรท้องถิ่นมีความพร้อมในการสนับสนุนการดำเนินงาน

## 9.จุดอ่อนของโครงการและแนวทางการพัฒนา

การอนุมัติโครงการ มีความล่าช้าระหว่างกองทุนและต้นสังกัด ทำให้เกิดความล่าช้าในการจัดทำโครงการ และมีการจัดสรรงบประมาณล่าช้า

## 10.การแก้ปัญหา/ข้อเสนอแนะ

- เสนอคณะกรรมการในการจัดสรรงบประมาณ ให้เกิดความรวดเร็วและสะดวกแก่ผู้ปฏิบัติ
- เสนอโครงการให้เป็นไปด้วยความรวดเร็ว

# ภาคผนวก

















