

# โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการฝึกทำอาหารสำหรับโรคเบาหวาน

ประจำปี ๒๕๖๒

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองบางคูวัด

## ๑. หลักการและเหตุผล

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังเป็นภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ  $70-130 \text{ mg/dl}$  เกิดขึ้น เนื่องจากตับอ่อนสร้างฮอร์โมนอินซูลินได้น้อยลงหรือสร้างไม่ได้แต่ฮอร์โมนอินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่ดีเท่าที่ควร ฮอร์โมนอินซูลิน มีหน้าที่หลักคือ เฝ้าผลาญอาหารประเภทข้าว แป้งและน้ำตาลและช่วยรักษาระดับการเผาผลาญอาหารประเภทไขมันและโปรตีน เช่นเนื้อสัตว์และถั่วต่างๆ ปัจจุบันประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ทั้งจำนวนและสัดส่วนประชากรสูงอายุจะมีปัญหาสุขภาพทั้งด้านกายและจิต เป็นโรคที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อเนื่องจากวัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความเสื่อมมีโรคแทรกซ้อนต่างๆ สมควรได้รับการส่งเสริมป้องกันรักษาและฟื้นฟูให้มีความแข็งแรง เพื่อป้องกันโรคที่เกิดจากการมีพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องและเสี่ยงต่อโรคเบาหวานได้แก่ • ผู้มีอายุ ๔๐ ปีขึ้นไป • มีญาติสายตรง คือพ่อแม่พี่น้องคนใดคนหนึ่งป่วยเป็นโรคเบาหวาน • เป็นโรคอ้วนคือเป็นโรคดัชนีมวลกาย มากกว่า  $25 \text{ กิโลกรัม/ตารางเมตร}$  ดัชนีมวลกาย = น้ำหนัก (กก) / ส่วนสูง(ม.)<sup>๒</sup> • ไม่ออกกำลังกาย • มีประวัติเคยพบน้ำตาลในเลือดสูง ผิดปกติหรือเคยตรวจพบความทนต่อน้ำตาลในเลือดบกพร่อง แต่ยังไม่ถึงเกณฑ์เป็นเบาหวาน • เคยเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์หรือเคยคลอดบุตร มีน้ำหนักแรกคลอดมากกว่า  $4 \text{ กิโลกรัม}$  • มีภาวะความดันโลหิตสูง(ความดันตั้งแต่  $140/90$  มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป) มิลลิกรัม/เดซิลิตร • มีระดับไขมันในเลือดผิดปกติ เอชดีแอลโคเลสเตอรอล(HDL)มีค่าน้อยกว่าหรือเท่ากับ  $40$  มิลลิกรัม/เดซิลิตรและ/หรือไตรกลีเซอไรด์มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ  $150$  มิลลิกรัม/เดซิลิตร • เป็นโรคเรื้อรังที่มีถุงน้ำหลายถุง ภาวะเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ต้องเฝ้าระวังป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน

ตามประกาศ คณะกรรมการ หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง การกำหนดหลักเกณฑ์ เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินงานและบริหารจัดการ กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ. ๒๕๕๗ กำหนดให้เงินกองทุน ประกันสุขภาพ ให้ใช้จ่ายเพื่อสนับสนุน และส่งเสริมการจัดบริการ สาธารณสุขของหน่วยบริการหรือหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ โดยเน้นเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค ในผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุให้แก้ไข้ปัญหาของโรคทางด้านสุขภาพจิต กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองบางคูวัด ได้ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุได้จัดทำโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการฝึกทำอาหารสำหรับโรคเบาหวาน ประจำปี ๒๕๖๒

## ๒. วัตถุประสงค์

- ๒.๑ เพื่อให้ผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไปมีความรู้เรื่องโรคเบาหวานและสามารถทำอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานได้ถูกหลักโภชนาการ
- ๒.๒ เพื่อให้ผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นโรคเบาหวาน และโรคเรื้อรัง ต่างๆ
- ๒.๓ เพื่อให้ผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป ร่วมกิจกรรมฝึกปฏิบัติทำอาหารโรคเบาหวานมีความสามัคคีได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

## ๓. กลุ่มเป้าหมายและพื้นที่ดำเนินงาน

- สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ และประชาชนทั่วไป ในเขตเทศบาลเมืองบางคูวัด จำนวน ๑๒๐ คน

## ๔. วิธีการดำเนินการ

- ๔.๑ ประชาสัมพันธ์โครงการฯ แก่ผู้นำหมู่บ้าน, อสม.ชมรมผู้สูงอายุและแกนนำชุมชนในตำบลบางคูวัด
- ๔.๒ เขียนโครงการ / เสนอโครงการ/ ขออนุมัติโครงการ

๔.๓ ติดต่อประสานงานผู้เข้าร่วมโครงการ ผู้ที่เกี่ยวข้องและกลุ่มเป้าหมาย

๔.๔ ดำเนินงานตามโครงการ

- อบรมให้ความรู้ เรื่องโรคเบาหวาน และการทำอาหารสำหรับโรคเบาหวานได้ถูกหลัก

โภชนาการ

๔.๕ ประเมินผล / สรุปผลการดำเนินงาน

๕. ระยะเวลาดำเนินการ

ระหว่าง เดือนตุลาคม ๒๕๖๑ - เดือนกันยายน ๒๕๖๒

๖. สถานที่ดำเนินการ

ณ ตำนกหลวงปู่ยิ้ม หมู่ที่ ๗ ตำบลบางคูวัดอำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี

๗. งบประมาณ

งบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลเมืองบางคูวัด โดยอาศัยระเบียบกระทรวงมหาดไทย ว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม และการเข้ารับการฝึกอบรมของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๕๗ จำนวน ๒๖,๙๕๐ บาท รายละเอียด ดังนี้

|                                |                                |                    |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------|
| ๕.๑ ค่าตอบแทนวิทยากร           | จำนวน ๖ ชั่วโมง x ๖๐๐ บาท      | เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท |
| ๕.๒ ค่าอาหารกลางวัน            | จำนวน ๑๒๐ คน x ๗๕ บาท          | เป็นเงิน ๙,๐๐๐ บาท |
| ๕.๓ ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม | จำนวน ๑๒๐ คน x ๒ มื้อ x ๓๕ บาท | เป็นเงิน ๘,๔๐๐ บาท |
| ๕.๔ ค่าป้ายโครงการ             | ๑ ป้าย (ขนาด ๒.๔ x ๑.๒ เมตร)   | เป็นเงิน ๔๕๐ บาท   |
| ๕.๕ ค่าวัสดุ อุปกรณ์ในการอบรม  |                                | เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท |
| ๕.๖ ค่าเช่าสถานที่             |                                | เป็นเงิน ๕๐๐ บาท   |

รวมเป็นเงิน ๒๖,๙๕๐ บาท (สองหมื่นหกพันเก้าร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถใช้จ่ายใช้แทนกันได้

๘. ผู้รับผิดชอบโครงการ

- กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองบางคูวัด

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๙.๑ ผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป มีความรู้เรื่องโรคเบาหวานและสามารถทำอาหารสำหรับโรคเบาหวาน ได้ถูกหลักโภชนาการรับประทานเองในครอบครัวและชุมชน

๙.๒ เพื่อให้ผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป ไม่เป็นโรคเบาหวาน และโรคเรื้อรังอื่นๆ

๙.๓ เพื่อให้ผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป มีกลุ่มเครือข่ายที่มีความสามัคคีได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีประสบการณ์ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

ลงชื่อ..........ผู้รับผิดชอบโครงการ  
(นางบุพการี ดิสำ)  
หัวหน้าฝ่ายบริการสาธารณสุข

ลงชื่อ..........ผู้เสนอโครงการ  
(นางสาว หิงสันเทียะ)  
ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

ลงชื่อ..........ผู้พิจารณาโครงการ  
(นางวรรณทิพย์ ตระการจินดานนท์)  
รองปลัดเทศบาลเมืองบางคูวัด  
ปฏิบัติราชการแทนปลัดเทศบาลเมืองบางคูวัด

ลงชื่อ..........ผู้อนุมัติโครงการ  
(นายสุนัย สำเนียงเสนาะ)  
รองนายกเทศมนตรีเมืองบางคูวัด ปฏิบัติราชการแทน  
นายกเทศมนตรีเมืองบางคูวัด