

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงต่อกลุ่มโรคเมตาบอลิก จังหวัดภูเก็ต ปีงบประมาณ ๒๕๕๘

หลักการและเหตุผล

เนื่องจากสภาพทางสังคมและเศรษฐกิจในปัจจุบัน ส่งผลให้ความเป็นอยู่และวิถีชีวิตของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไป ด้วย การบริโภคอาหารประเภทแป้งและคาร์โบไฮเดรต ไขมันมากขึ้น การบริโภคผักน้อยลง และมีกิจกรรมทางกายน้อยลง หรือขาดการออกกำลังกาย และสภาวะทางเศรษฐกิจยังส่งผลให้เกิดความเครียดมากยิ่งขึ้น จังหวัดภูเก็ตเป็นจังหวัดท่องเที่ยว จังหวัดหนึ่งของประเทศ มีการเคลื่อนย้ายประชากรจำนวนมากและมีสภาพทางสังคมเป็นสังคมเมืองสูง ส่งผลต่อวิถีชีวิตของประชากรในพื้นที่ต้องเปลี่ยนแปลงไปด้วย ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อการเจ็บป่วยโรคเรื้อรังมากขึ้นและทำให้ความรุนแรงของโรคเรื้อรังของผู้ป่วยที่เป็นอยู่ทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้นด้วยเช่นกัน

โรงพยาบาลศูนย์ชิริระภูเก็ต ได้ดำเนินการคัดกรองความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกลุ่มเมตาบอลิกในกลุ่มประชากรกลุ่มเสี่ยงอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป ที่อยู่ในเขตพื้นที่ตำบลตลาดเหนือและตำบลตลาดใหญ่ ปีงบประมาณ ๒๕๕๗ ทั้งหมดจำนวน ๓๗,๖๓๒ ราย พบว่ามีกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วน (BMI มากกว่า ๒๕) จำนวน ๕๒๗ ราย กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ๘,๘๔๑ ราย กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ๑๐,๑๐๙ ราย และกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง จำนวน ๗๔๘ ราย

จากสถิติดังกล่าวโรงพยาบาลศูนย์ชิริระภูเก็ตได้ตระหนักถึงปัญหาและภาวะสุขภาพของประชากรในจังหวัดภูเก็ต ที่อาจเป็นโรคในกลุ่มเมตาบอลิกเพิ่มขึ้น และเพื่อให้ประชาชนได้มีความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต จึงได้มีการจัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงต่อกลุ่มโรคเมตาบอลิกจังหวัดภูเก็ต

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงต่อกลุ่มโรคเมตาบอลิก (โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดสมอง) มีความรู้เกี่ยวกับโรคเมตาบอลิกและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเมตาบอลิก
๒. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงต่อกลุ่มโรคเมตาบอลิก (โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดสมอง) สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ดีขึ้น

ตัวชี้วัดและผลลัพธ์

๑. ร้อยละ ๘๐ กลุ่มเสี่ยงต่อกลุ่มโรคเมตาบอลิก (โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดสมอง) มีความรู้เกี่ยวกับโรคเมตาบอลิกและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อโรคเมตาบอลิกเพิ่มขึ้น
๒. ร้อยละ ๕๐ ของกลุ่มเสี่ยงต่อกลุ่มโรคเมตาบอลิก (โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดสมอง) สามารถคงสภาพการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไว้ได้ในระดับเดิมหรือดีขึ้น

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดสมองในจังหวัดภูเก็ต จำนวน ๑๐๐ คน ซึ่งมีหลักเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมอบรม ดังนี้ ผู้ที่มีดัชนีมวลกายเกิน ๒๕ และค่ารอบเอวผู้หญิงเกิน ๘๐ เซนติเมตร และผู้ชายเกิน ๙๐ เซนติเมตร และมีความดันโลหิต ๑๐๐ - ๑๒๕ mmHg และค่าระดับความดันโลหิต ๑๒๐-๑๓๙/๘๐-๘๙ มิลลิเมตรปรอท ซึ่งต้องเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงทั้ง ๓ เรื่อง จึงจะได้รับคัดเลือกเข้าร่วมโครงการ

สถานที่ดำเนินงาน

ห้องประชุมโรงพยาบาลวชิระภูเก็ต

ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนกุมภาพันธ์ - กันยายน ๒๕๕๘

วิธีการดำเนินการ

ระยะเตรียมการ

๑. จัดทำโครงการเพื่อเสนอขออนุมัติ
๒. ประชุมชี้แจงทำความเข้าใจแก่เจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้อง อาสาสมัครสาธารณสุข
๓. ประชาสัมพันธ์โครงการแก่กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่กลุ่มเสี่ยงโรคอ้วน กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน และกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง
๔. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ เอกสารและคู่มือการอบรม

ระยะดำเนินการ

การดำเนินกิจกรรมโครงการ

๑. จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ

- ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น วัดรอบเอว คำนวณค่าดัชนีมวลกาย วัดความดันโลหิต วัดค่าระดับน้ำตาลในเลือด

เบื้องต้น

- จัดอบรมให้ความรู้แก่กลุ่มเสี่ยง ใช้หลัก ๓ อ. อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย โดยนักกายภาพบำบัด นักโภชนาการ พยาบาลวิชาชีพ นักวิชาการสาธารณสุข
- จัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยแบ่งเป็นฐานการเรียนรู้ ดังนี้
 - ฐานอาหารจานเดียว
 - ฐานอาหารแลกเปลี่ยน
 - ฐานชั่ง ตวง วัด
 - ฐานฉลาดโภชนาการ
- การทำแบบทดสอบความรู้ก่อน-หลังการอบรม
- การทำแบบวัดทักษะการปฏิบัติก่อน-หลังการฝึกปฏิบัติ
- การทำแบบประเมินพฤติกรรม

ระยะติดตามผลโครงการ

๑. การติดตามผลการเข้าร่วมโครงการ

- มีการติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจำนวน ๓ ครั้ง (ระยะเวลาติดตาม ๑ เดือน ๓ เดือน และ ๖ เดือน) โดยพิจารณาจากค่าระดับน้ำตาลในเลือด ค่าความดันโลหิต ค่าดัชนีมวลกาย ค่ารอบเอว และค่าน้ำหนักที่ลดลง

- ทำแบบทดสอบความรู้ หลังการอบรม ระยะเวลาติดตาม ๑เดือน ๓ เดือน และ ๖ เดือน
- ทำแบบวัดพฤติกรรมหลังการฝึกปฏิบัติ ระยะเวลาติดตาม ๑ เดือน ๓ เดือน และ ๖ เดือน

งบประมาณ

งบประมาณจากสำนักบริหารกลางสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข เป็นเงิน ๑๐๐,๐๐๐ บาท

(หนึ่งแสนบาทถ้วน) รายละเอียด ดังนี้

๑. ค่าอาหารกลางวันและอาหารว่าง ๑๐๐ คน*๑๒๐ บาท*๒ วัน	๒๔,๐๐๐	บาท
๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๑๐๐ คน*๑ มื้อ*๒๕ บาท*๓ ครั้ง	๗,๕๐๐	บาท
๓. ค่าตอบแทนวิทยากร ๒ คน*๓ ชม* ๖๐๐ บาท	๓,๖๐๐	บาท
๔. ค่าตอบแทนวิทยากรกลุ่ม ๘ คน*๓ ชม.*๖๐๐ บาท	๑๔,๔๐๐	บาท
๕. ค่าตอบแทนวิทยากรในการติดตามผล ๔ คน*๖๐๐*๓ ครั้ง	๗,๒๐๐	บาท
๖. ค่าจัดทำสื่อและเอกสารการอบรม	๒๓,๓๐๐	บาท
๗. ค่าวัสดุอุปกรณ์	๑๐,๐๐๐	บาท
๘. ค่าถ่ายเอกสาร	๑๐,๐๐๐	บาท

ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้

ผู้รับผิดชอบโครงการ

งานส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มงานเวชกรรมสังคม

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. กลุ่มเสี่ยงต่อกลุ่มโรคเมตาบอลิก (โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดสมอง) มีความรู้เกี่ยวกับโรคเมตาบอลิกและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดโรคเมตาบอลิกได้
๒. กลุ่มเสี่ยงต่อกลุ่มโรคเมตาบอลิกสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ดีขึ้น
๓. กลุ่มเสี่ยงต่อกลุ่มโรคเมตาบอลิก (โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดสมอง) สามารถลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคได้

ลงชื่อ ผู้รับผิดชอบโครงการ
(นางสาวรัตนภรณ์ ปานพืช)
นักวิชาการสาธารณสุข

ลงชื่อ ผู้รับผิดชอบโครงการ
(นางพาริณี เหล่าอุดม)
หัวหน้างานส่งเสริมสุขภาพ

ลงชื่อ ผู้เสนอโครงการ
(แพทย์หญิงชญาวีร์ นาริจรุญศักดิ์)
รองผู้อำนวยการกลุ่มภารกิจด้านปฐมภูมิ

ลงชื่อ ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายเจษฎา จงไพบูลย์พัฒนนะ)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศูนย์วชิระภูเก็ต

ลงชื่อ ผู้อนุมัติโครงการ