

๖. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสาวฟาริยาห์ นิยะ
เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๙ - ๕๙๘๐๕๕๐

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
E-mail yayanihah@hotmail.com

๗. หลักการและเหตุผล

กระทรวงสาธารณสุขเล็งเห็นถึงความสำคัญของการป้องกันและควบคุมโรควิถีชีวิต จึงผลักดันให้เกิดความร่วมมือบูรณาการกันระหว่างหน่วยงานในกระทรวงสาธารณสุขภายใต้แผนงานป้องกัน ควบคุม โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (DM, HT) เป้าหมาย คือ การลดปัจจัยเสี่ยงและลดโรควิถีชีวิตในประชาชน กลวิธีสำคัญ ได้แก่ การคัดกรองประชาชน แล้วแบ่งเป็น ๔ กลุ่ม คือ กลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วย และกลุ่มป่วย ที่มีภาวะแทรกซ้อน โดยกลุ่มปกติจะเน้นให้คำแนะนำสร้างเสริมสุขภาพตามหลัก ๓อ. ๒ส. (ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ ไม่ดื่มสุรา และไม่สูบบุหรี่) และติดตามตรวจซ้ำปีละครั้ง กลุ่มเสี่ยงจะเน้นให้คำปรึกษา ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพป้องกันไม่ให้เป็น และติดตามตรวจเลือดและวัดความดันโลหิตเป็นระยะ ๆ กลุ่มป่วยจะเน้นจัดระบบในการดูแลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตรวจภาวะแทรกซ้อนและบริการดูแลรักษา เชื่อมโยงระหว่าง รพ.สต. โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป และโรงพยาบาลศูนย์ ส่วนกลุ่มผู้ป่วยที่มี ภาวะแทรกซ้อน จะส่งพบแพทย์เฉพาะทางในโรงพยาบาลทั่วไปและโรงพยาบาลศูนย์เพื่อดูแลรักษาต่อไป

โรงพยาบาลยิ่งเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ได้จัดบริการคลินิกโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาล และดูแลผู้ป่วยทั้งเครือข่ายในอำเภอยิ่ง ซึ่งผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงเป็นผู้ป่วย ที่ต้องมีการดูแลอย่างต่อเนื่องและประเด็นสำคัญในการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังคือ การป้องกันภาวะแทรกซ้อน ที่จะเกิดขึ้น สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ จึงได้กำหนดนโยบายให้มีการตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อน ทุกปี ซึ่งประกอบด้วย การตรวจทางห้องปฏิบัติการขั้นสูงโรคเพื่อเฝ้าระวังภาวะหัวใจและหลอดเลือด ภาวะแทรกซ้อนทางไต การตรวจเท้าอย่างละเอียด การตรวจจอประสาทตา การตรวจสุขภาพช่องปาก และ การตรวจคัดกรองภาวะซึมเศร้า เพื่อให้การช่วยเหลือผู้ป่วยได้อย่างทันท่วงที ในปี ๒๕๖๕ มีผู้ป่วยเบาหวานใน คลินิกเบาหวานจำนวน ๑,๖๔๓ ราย ได้รับการขึ้นทะเบียนจำนวน ๓๖๗ ราย คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๘๙ ได้รับการ ตรวจจอประสาทตาร้อยละ ๕๔.๓๑ ได้รับการตรวจเท้าร้อยละ ๕๕.๓๗ ได้รับการตรวจช่องปากร้อยละ ๓๒.๒๓ ได้รับการตรวจคัดกรองภาวะซึมเศร้าร้อยละ ๔๒.๑๒ และได้รับการตรวจทางห้องปฏิบัติการ ร้อยละ ๗๕ และมีผู้ป่วยความดันโลหิตสูงจำนวน ๔,๗๔๐ รายได้รับการขึ้นทะเบียนจำนวน ๗๔๙ ราย ได้รับการคัดกรอง ภาวะแทรกซ้อนทางไตร้อยละ ๓๑.๐๐ คัดกรองสายตาร้อยละ ๓๑.๒๗ และคัดกรอง CVD risk ร้อยละ ๖๙.๓๒ จากข้อมูลอัตราการตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อนข้างต้น ไม่ผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนด ผู้ป่วยจำนวนมาก เสียโอกาสในการตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อน ซึ่งจะส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาในอนาคตได้

ดังนั้นในปี ๒๕๖๖ งานโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คปสอ.ยิ่งอ จึงได้จัดทำโครงการมหกรรมตรวจคัดกรอง ภาวะแทรกซ้อนผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง คปสอ.ยิ่งอ ปี ๒๕๖๖ ขึ้น เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับ ภาวะแทรกซ้อนให้ครอบคลุมมากที่สุด เพื่อเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยและสามารถดำเนินชีวิตอยู่กับ ครอบครัวและสังคมอย่างมีความสุขต่อไป

๘. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงได้รับการคัดกรองภาวะแทรกซ้อน
๒. เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงที่มีภาวะแทรกซ้อนได้รับการรักษาตามแนวทางที่ ถูกต้องอย่างรวดเร็ว

/๙. กลุ่มเป้าหมาย...

๙. กลุ่มเป้าหมาย

๙.๑ ผู้ป่วย/ผู้รับบริการ

- ผู้ป่วยคลินิกเบาหวาน ในเขตอำเภอยิ่งง	จำนวน	๔๐๐ คน
- ผู้ป่วยคลินิกความดันโลหิตสูง ในเขตอำเภอยิ่งง	จำนวน	๕๐๐ คน
- ผู้รับบริการเข้าร่วมกิจกรรมชีวิตยืนยาว สุขภาพดี มีความสุขกับเบาหวาน	จำนวน	๕๐ คน
- ผู้ป่วยที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมเสริมพลังในผู้ป่วยในคลินิกเบาหวานฯ	จำนวน	๑๔๐ คน
รวมจำนวน		๑,๐๙๐ คน

๙.๒ เจ้าหน้าที่/ผู้ให้บริการ

- เจ้าหน้าที่	จำนวน	๓ คน
- อสม.	จำนวน	๑๐ คน
รวมจำนวน		๑๓ คน

๑๐. ตัวชี้วัด ค่าเป้าหมาย และผลกระทบ

๑๐.๑ ตัวชี้วัดและค่าเป้าหมาย

ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	ค่าเป้าหมาย
ตัวชี้วัดผลผลิต		
- ผู้ป่วยเบาหวานได้รับการคัดกรองภาวะแทรกซ้อน	ร้อยละ	๖๐ ✓
- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงได้รับการคัดกรองภาวะแทรกซ้อน	ร้อยละ	๖๐ ✓
ตัวชี้วัดผลลัพธ์		
- อัตราผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับ HbA1c ≤ ๗	ร้อยละ	> ๔๐ ✓
- อัตราผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่สามารถควบคุม BP < ๑๔๐/๙๐ mmHg	ร้อยละ	> ๕๐ ✓

๑๐.๒ ผลกระทบ

เชิงบวก : ผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงได้รับการตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อน สามารถเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังของผู้ป่วยได้ ทำให้ผู้ป่วยสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติ

เชิงลบ : -

๑๑. สถานที่ดำเนินงาน

๑๑.๑ คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลยี่งอเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา

๑๑.๒ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ๖ แห่ง

๑๒. ระยะเวลาดำเนินงาน

เดือนมกราคม ถึง มีนาคม พ.ศ.๒๕๖๖

๑๓. กลวิธีการดำเนินงาน/กิจกรรม

๑๓.๑ ระยะเตรียมการ

๑๓.๑.๑ ศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลผู้ป่วยเบาหวานในอำเภอยิ่งง ที่มารับบริการโรงพยาบาลยี่งอเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษาและ รพ.สต. ทั้ง ๖ แห่ง และการตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อนในปีที่ผ่านมา

- ประชุมคณะทำงานโรคไม่ติดต่อระดับอำเภอยิ่งง
- จัดทำแนวทางในการดูแล และคัดกรองภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วย
- ประชุมชี้แจงโครงการและแนวปฏิบัติ แก่ผู้รับผิดชอบในเครือข่ายอำเภอยิ่งง

/- ติดต่อบริษัท...

- ติดต่อประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เตรียมเครื่องมือ อุปกรณ์ นั้ดผู้ป่วย
 - จัดทำแผนการตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อน ทั้งเครือข่ายสุขภาพ อำเภอ อีงอ
 - ประชุมชี้แจงทีมงานและผู้รับผิดชอบงาน NCD ของแต่ละ รพ.สต. เพื่อหาข้อสรุป และกำหนด
- ตารางการคัดกรองตลอดโครงการ โดยการสนับสนุนอัตรากำลังจากทีมเครือข่ายสุขภาพทั้งอำเภอ

๑๓.๒ ระยะดำเนินการ

๑๓.๒.๑ มหกรรมตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อนผู้ป่วยเบาหวานและผู้ป่วยความดันโลหิตสูง โดยมีกิจกรรมดังนี้

๑. คัดกรองผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มเป้าหมายและตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อน

- เจาะเลือดตรวจภาวะการทำงานของไต, ภาวะไขมันในเลือด
- ตรวจจอประสาทตา
- ตรวจคลื่นหัวใจ
- ตรวจสุขภาพช่องปากและฟัน
- ตรวจเท้า
- ประเมินภาวะซึมเศร้า
- คัดกรองบุหรี่

๒. คัดกรองผู้ป่วยความดันโลหิตสูงกลุ่มเป้าหมายและตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อน

- เจาะเลือดตรวจภาวะการทำงานของไต, ภาวะไขมันในเลือด
- ตรวจคลื่นหัวใจ
- ตรวจสุขภาพช่องปากและฟัน
- ประเมินภาวะซึมเศร้า
- คัดกรองบุหรี่

๑๓.๒.๒ กิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพกับกิจกรรมชีวิตยืนยาว สุขภาพดี มีความสุขกับเบาหวาน

- จัดคัดกรองเบาหวานโดยเจาะเลือดจากปลายนิ้วมือ
- จัดหาตัวอย่างผักปลอดสารพิษ โดยจัดตลาดนัดสาธิตให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชั่ง

ตัวอย่างผัก ๔๐๐ กรัม อย่างน้อย ๓ ชนิดต่อคน

๑๓.๒.๓ กิจกรรมเสริมพลังในผู้ป่วยในคลินิกเบาหวานเพื่อให้ผู้ป่วยควบคุมโรคได้

- คัดเลือกผู้ป่วยที่ยินยอมสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม
- เข้ากลุ่มเสริมพลัง BABI เพื่อผู้ป่วยมีความตระหนักในการลดโรค
- ร่วมกลุ่ม ๔ สัปดาห์ติดต่อกัน
- สรุปกิจกรรม
- ติดตามประเมินผล ทุก ๓ เดือน

๑๓.๓ ระยะสรุปและประเมินผล

๑๓.๓.๑ บันทึกข้อมูลผลการตรวจในเวชระเบียนและโปรแกรม HOS-XP, JH-CIS

๑๓.๓.๒ วิเคราะห์ข้อมูล ประเมินผล

๑๓.๓.๓ สรุปผลโครงการ

๑๔. งบประมาณ

งบสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคสำหรับบริการขั้นพื้นฐาน โรงพยาบาลยิ่งเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา จำนวนเงินทั้งสิ้น ๑๗๑,๙๘๖ บาท (หนึ่งแสนเจ็ดหมื่นหนึ่งพันเก้าร้อยแปดสิบหกบาทถ้วน) ตามรายละเอียดดังนี้

/กิจกรรมที่...

กิจกรรมที่ ๑. มหกรรมตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อนผู้ป่วยเบาหวานและผู้ป่วยความดันโลหิตสูง
จำนวน ๙๐๐ ราย

๑.๑ คัดกรองภาวะแทรกซ้อนผู้ป่วยเบาหวานและผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

- แผ่นตรวจระดับน้ำตาลในเลือดแบบเจาะปลายนิ้ว (DTX) จำนวน ๑๐๐ กล่อง x ๘๑๓ บาท
เป็นเงิน ๘๑,๓๐๐ บาท
 - ค่าวัสดุสำนักงาน
เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท
 - ค่าวัสดุอาหารผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงที่เข้าตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อน
จำนวน ๗ ตำบล ๆ ละ ๕,๐๐๐ บาท
เป็นเงิน ๓๕,๐๐๐ บาท
 - ค่าจัดทำป้ายไวนิลประชาสัมพันธ์ขนาด ๑ x ๓ เมตร จำนวน ๖ แผ่น ๆ ละ ๗๕๐ บาท
เป็นเงิน ๔,๕๐๐ บาท
- รวมเป็นเงิน ๑๒๓,๘๐๐ บาท

๑.๒ ลงพื้นที่คัดกรองภาวะแทรกซ้อนผู้ป่วยเบาหวานและผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

- ค่าเบี้ยเลี้ยงเจ้าหน้าที่ ๓ คน ๆ ละ ๑๒๐ บาท x ๖ วัน
เป็นเงิน ๒,๑๖๐ บาท
 - ค่าเบี้ยเลี้ยงสำหรับบอสม. ๑๐ คน ๆ ละ ๑๒๐ บาท x ๖ วัน
เป็นเงิน ๗,๒๐๐ บาท
- รวมเป็นเงิน ๙,๓๖๐ บาท

กิจกรรมที่ ๒. กิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพกับกิจกรรมชีวิตยืนยาว สุขภาพดี มีความสุขกับ
เบาหวาน

- วัสดุงานบ้านงานครัว
เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท
 - วัสดุอาหาร
เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท
 - ค่าจ้างเหมาทำไวนิลพร้อมติดตั้ง (ขนาด ๘๐ x ๑๘๐) x ๒ ชั้น x ๑,๖๐๐ บาท
เป็นเงิน ๓,๒๐๐ บาท
 - แผ่นตรวจระดับน้ำตาลในเลือดแบบเจาะปลายนิ้ว (DTX) จำนวน ๒ กล่อง x ๘๑๓ บาท
เป็นเงิน ๑,๖๒๖ บาท
- รวมเป็นเงิน ๑๐,๘๒๖ บาท

กิจกรรมที่ ๓. กิจกรรมเสริมพลังในผู้ป่วยในคลินิกเบาหวานเพื่อให้ผู้ป่วยควบคุมโรคได้

- วัสดุอาหาร จำนวน ๑,๐๐๐ บาท x ๔ ครั้ง x ๗ กลุ่ม
เป็นเงิน ๒๘,๐๐๐ บาท
- รวมเป็นเงิน ๒๘,๐๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๗๑,๙๘๖ บาท (หนึ่งแสนเจ็ดหมื่นหนึ่งพันเก้าร้อยแปดสิบหกบาทถ้วน)

หมายเหตุ : ทุกรายการและกลุ่มเป้าหมายสามารถถัวเฉลี่ยกันได้ภายในวงเงินรวมที่กำหนด

๑๕. การประเมินผล

๑๕.๑ จากจำนวนกลุ่มเป้าหมายได้รับการคัดกรองภาวะแทรกซ้อน

๑๕.๒ จากรายงานผลการคัดกรองภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง

๑๕.๓ จากรายงานผลการตรวจในเวชระเบียนและโปรแกรม HOS-XP, JH-CIS

๑๖. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑๖.๑ ผู้ป่วยเบาหวานได้รับการคัดกรองภาวะแทรกซ้อนตา ไต เท้า ฟัน หัวใจ หลอดเลือดและ
ซึมเศร้า

๑๖.๒ ผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงเกิดภาวะแทรกซ้อนได้รับข้อมูลในเรื่องการปฏิบัติตัวเพื่อชะลอ
ภาวะแทรกซ้อนของโรคดังกล่าว

๑๗. ผู้เสนอโครงการ



(นางสาวฟารียาล นิสะ)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

๑๘. ผู้เห็นชอบโครงการ



(นายอดุลย์ เร็งมา)

ประธานคณะกรรมการประสานงานสาธารณสุขอำเภอเมือง

๑๙. ผู้อนุมัติโครงการ

ผู้อนุมัติโครงการมหกรรมตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อนผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง
คปสอ.เมือง ปี ๒๕๖๖ รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๗๑,๙๘๖ บาท (หนึ่งแสนเจ็ดหมื่นหนึ่งพันเก้าร้อยแปดสิบหกบาท
ถ้วน) จากงบสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคสำหรับบริการขั้นพื้นฐาน โรงพยาบาลยิ่งอเฉลิมพระเกียรติ ๘๐
พรรษา



(นายชัยวัฒน์ พัฒนาพิศาศักดิ์)
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนราธิวาส

กำหนดการ

โครงการ มหกรรมตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อนผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง

คปสอ.ย้งอ ปี ๒๕๖๖

กิจกรรมที่ ๑. มหกรรมตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อนผู้ป่วยเบาหวานและผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

วันที่ มกราคม ๒๕๖๖

เวลา	กิจกรรม	เจ้าหน้าที่
๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน	
๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.	๑. คัดกรองผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มเป้าหมายและตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อน - เจาะเลือดตรวจภาวะการทำงานของไต, ภาวะไขมันในเลือด - ตรวจจอประสาทตา - ตรวจคลื่นหัวใจ - ตรวจสุขภาพช่องปากและฟัน - ตรวจเท้า - ประเมินภาวะซึมเศร้า - คัดกรองบุหรี่ ๒. คัดกรองผู้ป่วยความดันโลหิตสูงกลุ่มเป้าหมายและตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อน - เจาะเลือดตรวจภาวะการทำงานของไต, ภาวะไขมันในเลือด - ตรวจคลื่นหัวใจ - ตรวจสุขภาพช่องปากและฟัน - ประเมินภาวะซึมเศร้า - คัดกรองบุหรี่	บุคลากร คปสอ.ย้งอ และอสม.
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารเที่ยง	
๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรม - สาธิตการบริโภคอาหารปลอดภัย - การดูแลสุขภาพตนเอง	

หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

/กำหนดการ...

แผนดำเนินการ

โครงการ มหกรรมตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อนผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง

คปสอ.ย้งอ ปี ๒๕๖๖

กิจกรรมที่ ๑. มหกรรมตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อนผู้ป่วยเบาหวานและผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

๑.๒ ลงพื้นที่คัดกรองภาวะแทรกซ้อนผู้ป่วยเบาหวานและผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

ว/ด/ป	สถานที่	กลุ่มเป้าหมาย	เจ้าหน้าที่/อสม.
17 กุมภาพันธ์ มกราคม ๒๕๖๖	รพ.สต.ย้งอ	๑๕๐ คน	บุคลากร คปสอ.ย้งอ สลับกับลงคัดกรอง จำนวน ๓ คน และอสม. ๑๐ คน
13 กุมภาพันธ์ มกราคม ๒๕๖๖	รพ.สต.จอบะ	๑๕๐ คน	
14 กุมภาพันธ์ มกราคม ๒๕๖๖	รพ.สต.ลุโตะปือชา	๑๕๐ คน	
7 กุมภาพันธ์ มกราคม ๒๕๖๖	รพ.สต.ละหาร	๑๕๐ คน	
6 กุมภาพันธ์ มกราคม ๒๕๖๖	รพ.สต.ลุโตะบายะ	๑๕๐ คน	
3 กุมภาพันธ์ มกราคม ๒๕๖๖	รพ.สต.ตะปอเยะ	๑๕๐ คน	

หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

กำหนดการ

โครงการ มหกรรมตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อนผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง

คปสอ.ยี่งอ ปี ๒๕๖๖

กิจกรรมที่ ๒. กิจกรรมตลาดนัดเพื่อสุขภาพกับกิจกรรมชีวิตยืนยาว สุขภาพดี มีความสุขกับเบาหวาน

วันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๖

ณ โรงพยาบาลยี่งอเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา จังหวัดนราธิวาส

เวลา	กิจกรรม	วิทยากร
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน	
๐๙.๐๐ – ๑๐.๐๐ น.	ฐานที่ ๑ สำนวณพฤติกรรมอาหารและชั่งผัก ๔๐๐ กรัม/วัน	คุณพาริยาล นิฮะ คุณนิตยา กิจชอบ
๑๐.๐๐ – ๑๑.๐๐ น.	ฐานที่ ๒ เค็มภัยเจ็บผลร้ายต่อภัยสุขภาพ	คุณชอติยะ แวสุหลง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	ฐานที่ ๓ เมนูบริโภคอาหารลดเค็ม	คุณนิตยา กิจชอบ นักโภชนาการชำนาญการ

/กำหนดการ...

กำหนดการ

โครงการ มหกรรมตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อนผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง
คปสอ.ย้งอ ปี ๒๕๖๖

กิจกรรมที่ ๓. กิจกรรมเสริมพลังในผู้ป่วยในคลินิกเบาหวานเพื่อให้ผู้ป่วยควบคุมโรคได้
ครั้งที่ วันที่.....

ณ โรงพยาบาลย้งอเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา จังหวัดนราธิวาส

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อสร้างแรงจูงใจแบบการฝึกสติแบบสั้น (MBBI) [Mindfulness Based Brief Intervention] การฝึกสติแบบสั้น เป็นการฝึกสมาธิเพื่อลดความตึงเครียดและความวิตกกังวลโดยเสริมพลังในการดูแลตนเอง รวมทั้งมีการฝึกสติในการกิน การเคลื่อนไหวและสติคอยล์ (การฝึกสติหลังการละหมาดเพื่อทบทวนตนเองได้ปฏิบัติตนอย่างไรในชีวิตประจำวัน) เพื่อเสริมพลังในการดูแลตนเองให้เหมาะสมกับโรค

วัตถุประสงค์ เพื่อกระตุ้นการมองเห็นความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยการเชื่อมโยงสิ่งสำคัญในชีวิตของกลุ่มเป้าหมายกับผลที่ได้รับจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งจะนำไปสู่การเข้าใช้บริการ/โปรแกรมอย่างต่อเนื่อง สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตและได้รับผลดีต่อสุขภาพของตนเองตามมา

สาระสำคัญ ผู้ให้คำปรึกษากำหนดกิจกรรม MBBI (การฝึกสติแบบสั้นสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน) ๔ สัปดาห์ติดต่อกัน ใช้เวลาสัปดาห์ละ ๔๐ นาที ประกอบด้วย

สัปดาห์ที่ ๑ (Goal selection) เป็นการฝึกสมาธิเพื่อลดความตึงเครียดและความวิตกกังวล เสริมพลังในการดูแลตนเองให้เหมาะสมกับโรค, ให้ความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์เจ็บป่วยของผู้ป่วยแต่ละราย เน้นการสร้างสัมพันธภาพ ค้นหาเป้าหมายเล็กๆ ร่วมกัน ออกแบบเป้าหมายและให้ทางเลือก ยืนยันจุดแข็งของผู้ป่วยร่วมกับคอยล์ และให้ฝึกทุกวันเวลาหลังละหมาดตอนเช้า และตอนค่ำ เจาะเลือดเพื่อประเมิน HbA๑C และมีการประเมินผลเลือด วัดความรู้ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

สัปดาห์ที่ ๒ (Food) มีการฝึกสติในการกิน เพื่อช่วยให้สามารถควบคุมการกินได้ดี ร่วมกับ CM จะเป็นผู้ประเมินปัญหาหลักของผู้ป่วย จากการประเมินปัญหาหลัก นักโภชนาการจะเป็นผู้ให้ความรู้ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ร่วมกับคอยล์ ฝึกทุกวันหลังละหมาดตอนเช้าและตอนค่ำ ตามประเด็นปัญหาหลักของผู้ป่วยในการเสริมพลัง ประเมิน BP, DTX และติดตามต่อ จนกว่าจะควบคุมอาการได้

สัปดาห์ที่ ๓ (Drug and Activity) การฝึกสติในการเคลื่อนไหว รวมทั้งการกินยา เพื่อเพิ่มการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ นำไปใช้ในวิถีชีวิตเป็นการฝึกทบทวนและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ร่วมกับคอยล์ ฝึกทุกวันหลังละหมาดตอนเช้าและตอนค่ำ ประเมิน BP, DTX ทุกครั้ง

สัปดาห์ที่ ๔ (Assessment) การประเมินทั้งด้านสติคอยล์ และองค์ความรู้ทั้งหมดใน ๓ สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยการเล่าเรื่องราวถอดบทเรียนของแต่ละกิจกรรมและ Motivate มีการประเมินซ้ำ โดยการเจาะเลือดประเมิน HbA๑C ซ้ำ

แผนดำเนินการ

โครงการ มหกรรมตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อนผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง
คปสอ.ย้งอ ปี ๒๕๖๖

กิจกรรมที่ ๓. กิจกรรมเสริมพลังในผู้ป่วยในคลินิกเบาหวานเพื่อให้ผู้ป่วยควบคุมโรคได้

ว/ด/ป	จำนวนกลุ่มเป้าหมาย	สัปดาห์ที่/กิจกรรม
..... ม.ค.๖๖	๒๐ ราย	สัปดาห์ที่ ๑ (Goal selection) สติกับความว่าวุ่นใจ
๙,๑๖,๒๓,๒๘ ก.พ.๖๖	๒๐ ราย	สัปดาห์ที่ ๒ (Food) สติกับการกินอาหาร
๒,๙,๑๖,๒๓ มี.ค.๖๖	๒๐ ราย	สัปดาห์ที่ ๓ (Drug and Activity) สติกับการออกกำลังกาย
๖,๑๓,๒๐,๒๗ เม.ย. ๖๖	๒๐ ราย	สัปดาห์ที่ ๔ (Assessment) สติกับการใช้ชีวิตประจำวัน
๔,๑๑,๑๘,๒๕ พ.ค.๖๖	๒๐ ราย	
๑,๘,๑๕,๒๒ มิ.ย.๖๖	๒๐ ราย	
๖,๑๓,๒๐,๒๗ ก.ค.๖๖	๒๐ ราย	

หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

/แบบประเมิน...

แบบประเมินความเสี่ยงโครงการ

ชื่อส่วนราชการ คณะกรรมการประสานงานสาธารณสุขอำเภอย้งอ

โครงการลำดับที่ / ๒๕๖๖

ชื่อโครงการ มหกรรมตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อนผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง คปสอ.ยี่งอ ปี ๒๕๖๖

ปัจจัยเสี่ยง	ต่ำ=๑	ปานกลาง=๒	สูง=๓
๑. โครงการนี้สอดคล้องกับประเด็นยุทธศาสตร์ของ สสจ.นราธิวาส ด้าน () ๑. พัฒนาระบบการบริการให้มีคุณภาพได้มาตรฐาน โดย บูรณาการภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วน () ๒. ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้คนนราธิวาสทุก กลุ่มวัยให้มีสุขภาพะตามบริบทของพื้นที่ () ๓. พัฒนาระบบสารสนเทศด้านสุขภาพ การจัดการความรู้ และระบบการเชื่อมโยงข้อมูลข่าวสาร ให้มีประสิทธิภาพ () ๔. พัฒนาระบบบริหารจัดการกำลังคนด้านสาธารณสุข ให้มีประสิทธิภาพ (✓) ๕. พัฒนาระบบการบริหารจัดการด้านสุขภาพให้มี ประสิทธิภาพ ด้วยระบบธรรมาภิบาล	(✓) มีความชัดเจนและสอดคล้อง	() ชัดเจนพอประมาณ	() ไม่ชัดเจนและไม่สอดคล้อง
๒. วัตถุประสงค์ เหตุผล และปัญหาที่ต้องจัดทำโครงการ	(✓) มีความชัดเจนและสอดคล้อง	() ชัดเจนพอประมาณและสอดคล้องบางประเด็น	() ไม่ชัดเจนและไม่สอดคล้อง
๓. กลุ่มเป้าหมายของโครงการ	(✓) ระบุชัดเจน	() ระบุไว้บางประเด็น	() ไม่ได้ระบุไว้
๔. โครงการได้มีการระบุผลลัพธ์และผลสัมฤทธิ์ พร้อมกับกำหนดปัญหาในเชิงคุณภาพและปริมาณของแต่ละผลลัพธ์ และผลสัมฤทธิ์ดังกล่าว	(✓) ระบุไว้ชัดเจนทุกประเด็น	() ระบุไว้บางประเด็น	() ไม่ได้ระบุไว้
๕. ตัวชี้วัด	(✓) ชัดเจน วัดได้ เป็นไปได้ เป็นไปตามกาลเวลาที่กำหนด (SMART)	() วัดได้ แต่เป็นไปได้ไม่ได้	() ไม่มีตัวชี้วัด
๖. ระยะเวลาการดำเนินการ	(✓) ภายใน ๑ ปี	() ๑-๒ ปี	() มากกว่า ๒ ปี
๗. การคาดหมายผลการดำเนินการโครงการที่จะเกิดขึ้น	(✓) คาดได้ว่าเป็นไปตามเป้าหมายภายในเวลาที่กำหนด	() คาดว่าเป็นไปตามเป้าหมาย แต่ช้ากว่าเวลาที่กำหนด	() คาดว่าไม่เป็นไปตามเป้าหมายและเวลาที่กำหนด
๘. การคาดหมายการใช้ประโยชน์ในผลลัพธ์ของโครงการ	(✓) คาดได้ว่าผลงานผลิต ที่ได้รับสามารถใช้ประโยชน์ตามที่กำหนดในโครงการ	() คาดว่าผลงานผลิตที่ได้รับสามารถใช้ประโยชน์ได้ แต่ไม่เป็นไปตามโครงการทั้งหมด	() คาดว่าผลงานผลิตที่ได้รับไม่ได้ใช้ประโยชน์

๙. ผลกระทบเชิงลบ ๑. ด้านสิ่งแวดล้อม ๒. ด้านประชาชน	(✓) ไม่กระทบ	() กระทบ ๑ ด้าน	() ไม่กระทบทั้ง ๒ ด้าน
๑๐. การบริหารจัดการโครงการ	(✓) มีการระบุบุคคลที่รับผิดชอบโครงการสามารถบริหารจัดการได้ต่อเนื่องและพัฒนาต่อเนื่องได้ดี	() มีการระบุบุคคลที่รับผิดชอบโครงการสามารถบริหารจัดการได้ต่อเนื่อง แต่ยังไม่ชัดเจนเรื่องการพัฒนาต่อเนื่อง	() ไม่มีการระบุตัวผู้รับผิดชอบโครงการ
๑๑. การติดตาม ประเมินผล	(✓) กำหนดรูปแบบวิธีและช่วงเวลาในการติดตามประเมินผลชัดเจน	() กำหนดรูปแบบ วิธี และช่วงเวลาในการติดตามประเมินผลที่ชัดเจนในบางเรื่อง	() ไม่มีการกำหนดรูปแบบ วิธีและช่วงเวลาในการติดตามประเมินผล
สรุปคะแนนการประเมินความเสี่ยง	๑๑ คะแนน	-.....คะแนน	-.....คะแนน
รวมคะแนนทั้งหมด	๑๑ คะแนน		
ระดับความเสี่ยง	(✓) ต่ำ (คะแนน ๑-๑๑ คะแนน)	() ปานกลาง (คะแนน ๑๒-๒๒ คะแนน)	() สูง (คะแนน ๒๓-๓๓ คะแนน)

(ลงชื่อ)

หัวหน้าส่วนราชการ

(นายอดุลย์ เรืองมา)

ตำแหน่ง ประธานคณะกรรมการประสานงานสาธารณสุขอำเภอ

วันที่

เดือน

พ.ศ.๒๕๖๖