

สรุปผลการดำเนินงาน

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงในผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงเพื่อ
ป้องกันโรคอัมพฤกษ์ อัมพาตและโรคหลอดเลือดหัวใจ ปี 2562



ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก
ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจาก กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบางระกำเมืองใหม่

สรุปโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงในผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงเพื่อป้องกันโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต และโรคหลอดเลือดหัวใจต่ำบบางระกำ ปี 2562

๑. การประเมินบริบท

โรคหัวใจและหลอดเลือดกำลังเป็นปัญหาสาธารณสุขระดับโลกและประเทศไทยในขณะนี้จากการรายงานขององค์การอนามัยโลกพ.ศ.2551 การเสียชีวิตของประชากรโลก 36 ล้านคนมีสาเหตุมาจาก 4 กลุ่มโรค NCDs ได้แก่โรคหัวใจและหลอดเลือดโรคมะเร็งโรคถุงลมโป่งพองและโรคเบาหวานซึ่งคิดเป็นร้อยละ 63 ของการเสียชีวิตทั้งหมดของประชากรโลก (จากทั้งสิ้น 57 ล้านคน)และจากรายงานภาระโรค NCDs พบว่าในปี พ.ศ.2553มีจำนวนผู้เสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดมากที่สุดคือ 15.62 ล้านคนรองลงมาคือโรคมะเร็ง 7.98 ล้านคนโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง 2.9 ล้านคนและโรคเบาหวานจำนวน 1.28 ล้านคน สำหรับประเทศไทยปี 2557 มีผู้เสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดทั้งหมด 58,681 คนหรือเฉลี่ยชั่วโมงละ 7 คนคิดเป็นอัตราการตายของโรคหัวใจและหลอดเลือดเท่ากับ 90.34 ต่อแสนประชากรจำนวนผู้เสียชีวิตจากโรคหัวใจขาดเลือดจำนวน 18,079 คนหรือเฉลี่ยชั่วโมงละ 2 คนคิดเป็นอัตราการตายของโรคหัวใจขาดเลือดเท่ากับ 27.83 ต่อแสนประชากร

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นนับว่าโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองเป็นภัยเงียบที่คุกคามชีวิตของประชากรไทย และยังเป็นสาเหตุของการสูญเสียปีสุขภาวะ (disability adjusted life year) คือ ยังมีชีวิตอยู่ได้นานโดยไม่มีความสุขด้วยสภาวะความพิการ หรือสภาพการใช้งานของร่างกายที่เปลี่ยนไป การดูแลตนเองให้ห่างไกลจากโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองโดยการเฝ้าระวังปัจจัยต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองของตนเองอย่างต่อเนื่องรวมถึงเมื่อเกิดอาการเตือนของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองจะสามารถลดความพิการ อัตราการตายค่าใช้จ่ายในการรักษาและภาระทางสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ(สถาบันประสาทวิทยา, 2552) จากข้อมูลของกรมควบคุมโรคกระทรวงสาธารณสุข ในปีงบประมาณ 2554 พบว่าประชากรไทยมีปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมองได้อย่างมาก ได้แก่ 1) ความดันเลือดสูง2)เป็นเบาหวาน3) สูบบุหรี่ หรือดื่มควินบุหรี่4) ไขมันในเลือดสูง5) โภชนาการไม่ถูกต้อง6) ไม่ออกกำลังกาย7) อ้วน8)ลงพุงโดยหากมีการแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สามารถทำได้จะเป็นวิธีการป้องกันที่ดีและมีผลลดการเป็นอัมพาตได้ถึงร้อยละ 80 (กรมควบคุมโรค, 2554)

จากข้อมูลสถานการณ์โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ปี ๒๕๖๑ ของศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำ มีผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง 2,431 ราย โรคเบาหวาน 964 รายและไขมันในเลือดสูง 815 ราย มีผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ควบคุมระดับความดันโลหิตไม่ได้ จำนวน 824 ราย คิดเป็นร้อยละ 33.90 มีผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ จำนวน 560 ราย คิดเป็นร้อยละ 58.09 ผู้ป่วยเบาหวานมีภาวะอ้วนลงพุง จำนวน 504 ราย คิดเป็นร้อยละ 52.28 (จากรายงาน HDC)ซึ่งจากข้อมูล จะเห็นได้ว่า ผู้ป่วยมีความเสี่ยงสูงมากต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำจึงได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงในผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงเพื่อป้องกันโรคอัมพฤกษ์ อัมพาตและโรคหลอดเลือดหัวใจซึ่งจะช่วยลดความพิการ การเสียชีวิตของผู้ป่วยและภาระทางเศรษฐกิจทั้งของครอบครัวและประเทศต่อไป

๒. ประเมินปัจจัยนำเข้า(Input Evaluation)

๒.๑ บุคลากร(Man)กลุ่มเป้าหมายในการดำเนินกิจกรรมตามโครงการมีความพร้อม เพียงพอ และเหมาะสมประกอบด้วย

เจ้าหน้าที่ทีมวิทยากรพยาบาลวิชาชีพ นักวิชาการสาธารณสุข และกลุ่มเป้าหมายผู้ป่วยเบาหวาน/ผู้ป่วย ความดันโลหิตสูง ตำบลบางระกำ จำนวน 150 คน

๒.๒ งบประมาณ (Money)

งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลบางระกำเมืองใหม่ จำนวน 48,000.- บาท (สี่หมื่นแปดพันบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดในการใช้จ่ายต่อไปนี้

๑) ค่าอาหารกลางวัน ๑ มื้อในการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ

จำนวน ๑๕๐ คนๆละ ๕๐ บาท จำนวน ๓ ครั้ง

เป็นเงิน ๒๒,๕๐๐.- บาท

๒) ค่าอาหารว่าง ๒ มื้อ ในการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ

จำนวน ๑๕๐ คนๆละ ๒๕ บาท จำนวน ๒ มื้อ x ๓ ครั้ง

เป็นเงิน ๒๒,๕๐๐.- บาท

๓) ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการอบรม

เป็นเงิน ๓,๐๐๐.- บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๔๘,๐๐๐.- บาท

๒.๓ เครื่องมือ วัสดุอุปกรณ์ (Material)

เครื่องมือ/วัสดุ อุปกรณ์ ที่ใช้ในการดำเนินการจัดอบรมโครงการเพียงพอเหมาะสม ดังนี้

๑) แบบประเมินความรู้

๒) เครื่องชั่งน้ำหนัก

๓) เครื่องวัดความดันโลหิต

๔) สายวัดรอบเอว

๕) สื่อสัญญาณเตือนโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต และโรคหลอดเลือดหัวใจ

๖) สื่อตัวอย่างอาหารแสดงปริมาณน้ำตาล / เกลือ

๗) โน้ตบุ๊ก โปรเจคเตอร์

๒.๔ วิธีการทำงาน (Method)

๑. ประชุมเจ้าหน้าที่ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำเพื่อวางแผนและจัดทำโครงการ

๒. จัดทำโครงการเสนอคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลบางระกำเมืองใหม่เพื่อ

พิจารณาอนุมัติ

๓. คัดเลือกกลุ่มเป้าหมายที่มีระดับความเสี่ยงปานกลางถึงระดับสูงอันตราย

๔. จัดทำหลักสูตรการประชุมเชิงปฏิบัติการ

๕. ดำเนินการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ

๖. ดำเนินการประชุม/อบรมกลุ่มย่อย / รายบุคคลต่อเนื่อง

๗. ประเมินผลและสรุปโครงการ

๓. ประเมินกระบวนการ/กลวิธีดำเนินงาน (Process)

การดำเนินกิจกรรมตามแผนโครงการเป็นไปด้วยความราบรื่น ทีมมีการประชุมวางแผนเนื้อหาในการจัดประชุมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงในผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงเพื่อป้องกันโรค อัมพฤกษ์ อัมพาต และโรคหลอดเลือดหัวใจรวมถึงผู้เข้าอบรมมีความสนใจสื่อการเรียนรู้ต่างๆและมีส่วนร่วมกิจกรรมตลอดหลักสูตร

๔. การประเมินผลลัพธ์

๔.๑ การประเมินผลผลิต (Output Evaluation)

๔.๑.๑ สรุปผลคะแนนประเมินความรู้ก่อนการอบรมของผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง เรื่อง การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจจำนวน ๑๕๐ คน

- คะแนน ๕-๑๐ คะแนน หมายถึง ผ่านเกณฑ์
- คะแนนต่ำกว่า ๕ คะแนน หมายถึง ไม่ผ่านเกณฑ์

ตารางที่ ๑ แสดงผลการประเมินความรู้ก่อนอบรม

การประเมินความรู้	เป้าหมาย (คน)	ผ่านเกณฑ์ (คน)	ร้อยละ	ไม่ผ่านเกณฑ์ (คน)	ร้อยละ	หมายเหตุ
ก่อนการอบรม	๑๕๐	๘๖	๕๗.๓๓	๖๔	๔๒.๖๗	
หลังการอบรม	๑๕๐	๑๓๓	๘๗.๖๗	๑๗	๑๑.๓๓	

๔.๑.๒ พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงตาม ๓ อ. ๒ ส.

ก่อนการอบรมคือพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการจัดการความเครียด พฤติกรรมการสูบบุหรี่และพฤติกรรมการดื่มได้คะแนน ๗๘.๑๐ อยู่ในระดับพอใช้ หมายถึง มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตามหลัก ๓ อ ๒ ส ได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่แต่ไม่สม่ำเสมอ

๔.๑.๓ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในโครงการ

- ด้านวิทยากรระดับดี และดีมาก ร้อยละ ๘๖
- ด้านสถานที่ สื่อการสอน ระดับดี และดีมาก ร้อยละ ๘
- ด้านการได้รับความรู้เรื่องปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองและหลอดเลือดหัวใจ ระดับดี และดีมาก ร้อยละ ๘๔
- ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมการฝึกบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และการออกกำลังกาย ระดับดี และดีมาก ร้อยละ ๘๔
- ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมการเหตุการณ์สมมุติในการแสดงบทบาทสมมุติโรคหลอดเลือดสมอง และ หลอดเลือดหัวใจ การแจ้งเหตุกับหน่วยบริการ ๑๖๖๙ ร้อยละ ๘๔

๔.๑.๓ ผู้เข้าร่วมอบรมทราบปัจจัยเสี่ยงของตนเอง(น้ำหนัก ความดันโลหิต รอบเอว บุหรี่ สุรา) ร้อยละ ๑๐๐

๔.๑.๔ ผู้เข้าร่วมอบรมได้รับสื่อและมีความรู้ในเรื่องสัญญาณเตือนโรคหลอดเลือดสมอง และหลอดเลือดหัวใจร้อยละ ๑๐๐

๔.๒ การประเมินผลลัพธ์(Outcome Evaluation)

ร้อยละ ๘๙ ของผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้น

- ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ๕ ครั้ง/สัปดาห์ ๑๐๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๒
- นำผงปรุงรสออกจากครัว ๙๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๕
- รับประทานผักเพิ่มขึ้น๑๐๖คน คิดเป็นร้อยละ ๗๑

๕. ปัญหา – อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

ปัญหา – อุปสรรค

ผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูงที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองและหลอดเลือดหัวใจ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ข้อมูลว่า การดูแลตนเองในเรื่องอาหารส่วนใหญ่ซื้ออาหารมารับประทาน การปรุงอาหารใช้ผงปรุงรส ในการประกอบอาหาร อีกทั้งยังอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยที่ปรุงอาหารหวานอาหารเค็ม อาหารทอด ทำให้ผู้ป่วยเรื้อรังได้รับอิทธิพลในการบริโภคอาหารที่เป็นปัจจัยเสี่ยงในการควบคุมให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ การสร้างความตระหนักเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงอย่างต่อเนื่อง ช่วยลดภาวะแทรกซ้อนจากโรคหลอดเลือดสมองและโรคหลอดเลือดหัวใจ

ข้อเสนอแนะ

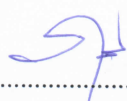
๑. ควรมีการสร้างความรู้ความตระหนัก โดยการฝึกสติในการเลือกรับประทานอาหารในผู้ป่วยเบาหวาน และ ความดันโลหิตสูง
๒. การประชาสัมพันธ์ในชุมชนถึงสัญญาณอันตรายที่ต้องเข้าพบแพทย์ทันทีของโรคหลอดเลือดสมอง และโรคหลอดเลือดหัวใจ
๓. การประชาสัมพันธ์ระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน ๑๖๖๙ เพื่อให้เข้าถึงบริการทางการแพทย์อย่าง ทันทั่วถึงเพื่อลดความพิการ และการเสียชีวิตของผู้ป่วย

ความเห็นของหัวหน้าฝ่าย/หัวหน้างาน

เป็นโรคที่ควรต้องเฝ้าระวังต่อไป


(นางจรรวณ บุนนาควิวัฒน์)
หัวหน้าศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำ

ความเห็นของผู้อำนวยการ


(นายภูวดล พลพวก)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเนินมะปราง
รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางระกำ

ภาคผนวก

ภาพกิจกรรม

ภาพกิจกรรมดำเนินโครงการ

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงในผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงเพื่อป้องกัน
โรคอัมพฤกษ์ อัมพาตและโรคหลอดเลือดหัวใจ

ครั้งที่1 วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2562

ณ ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำ/บางระกำเมืองใหม่

การดูแลสุขภาพ 3 อ 2 ส



ครั้งที่1

ณ ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำเมืองใหม่
ประเมินภาวะอ้วนลงพุง/ให้ความรู้ 3 อ 2 ส



ภาพกิจกรรม
ครั้งที่2 วันที่ 1 มีนาคม 2562
ณ ห้องประชุมศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำ
ความรู้เรื่องโรคหลอดเลือดสมองและหลอดเลือดหัวใจ/การป้องกันปัจจัยเสี่ยงตามหลัก 3 อ 2 ส



ภาพกิจกรรม

ครั้งที่3 วันที่ 22 มีนาคม 2562

ณ ห้องประชุมศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำ

ลงทะเบียน / ชั่งน้ำหนัก/ วัดความดันโลหิต



ภาพกิจกรรม

ประเมินความรู้



ภาพกิจกรรม

ความรู้เรื่องโรคหลอดเลือดสมองและหลอดเลือดหัวใจ/การป้องกันปัจจัยเสี่ยงตามหลัก 3 อ 2 ส



กิจกรรมกลุ่ม ประเมินภาวะอ้วนลงพุง แลกเปลี่ยนเรียนรู้

