

รายงานการประชุมระดมความคิดเห็นภาคีเครือข่ายประชาชน (ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย)
ร่วมดำเนินการดูแลสุขภาพกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง
โครงการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ตำบลบางระกำ
อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปี ๒๕๖๕

วันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๔

ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลบางระกำเมืองใหม่

ผู้มาประชุม

๑. นางจรรุวรรณ	บุญฉวีวัฒน์	หัวหน้ากลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม
๒. นางบุญญรัตน์	แก้วศรีทัศน์	ประธาน อสม.หมู่ ๑
๓. นางทา	พันอินทร์	ประธาน อสม.หมู่ ๒
๔. นส.อัมพร	ทวีสุขประเสริฐ	ประธาน อสม.หมู่ ๓
๕. นางเล็ก	เข้าโพธิ์ทอง	ประธาน อสม.หมู่ ๔
๖. นายสังัด	มายัง	ประธาน อสม.ตำบลบางระกำ /หมู่ ๕
๗. นางสุนิศา	พ่วงเค้า	ประธาน อสม.หมู่ ๖
๘. นายบรรจง	มีใจมั่น	ประธาน อสม.หมู่ ๘
๙. นางนุสรา	ดัมพงค์	ประธาน อสม.หมู่ ๙
๑๐. นางมยุรา	เสนาหา	ประธาน อสม.หมู่ ๑๐
๑๑. นายจักรกฤษ	ด้วงฟู	ประธาน อสม.หมู่ ๑๑
๑๒. นางชไมพร	หิวกุณฑ	ประธาน อสม.หมู่ ๑๒
๑๓. นส.กฤษณา	ม่วงแนม	ประธาน อสม.หมู่ ๑๓
๑๔. นางปัสสร	สิรินันทเขต	ประธาน อสม.หมู่ ๑๔
๑๕. นส.ดวงพร	มหาชู	ประธาน อสม.หมู่ ๑๕
๑๖. นางสนอง	คัมภีร์	ประธาน อสม.หมู่ ๑๖
๑๗. นางประทีป	ย้อมเจริญสุข	ประธาน อสม.หมู่ ๑๗
๑๘. นางอุษณีย์	พันอินทร์	ประธาน อสม.หมู่ ๑๘
๑๙. นส.สุทธินันท์	คำศิริ	ประธาน อสม.หมู่ ๑๙
๒๐. ประชาชนผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง*		
๒๑. เจ้าหน้าที่กลุ่มงานบริการปฐมภูมิและองค์รวม		

หมายเหตุ : *รายชื่อประชาชนผู้เข้าร่วมการประชุม ปรากฏตามใบลงทะเบียนรับการอบรม

ผู้ไม่มาประชุม

เริ่มประชุมเวลา ๐๙.๐๐ น.

ระเบียบวาระที่ ๑ เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

นางจรรุวรรณ บุญฉวีวัฒน์ หัวหน้ากลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม ศูนย์สุขภาพชุมชน
ตำบลบางระกำ โรงพยาบาลบางระกำ ค้นข้อมูลและแจ้งปัญหาสุขภาพประชาชนในเขตรับผิดชอบตำบล
บางระกำ รายละเอียดดังนี้

กลุ่มโรค NCDs (Noncommunicable diseases หรือโรคไม่ติดต่อ) ยังคงเป็นปัญหาสุขภาพ
อันดับหนึ่งของโลก ทั้งในมิติของจำนวนการเสียชีวิตและภาระโรคโดยรวมในกลุ่มประเทศภูมิภาคเอเชียใต้-
ตะวันออก (SEARO) จากข้อมูลปีพ.ศ.๒๕๕๙ โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคเรื้อรังสามารถ

ป้องกันและควบคุมได้ด้วยการเรียนรู้เรื่องโรคและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตัวผู้ป่วยซึ่งนับวันจะมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพมีการประมาณการทางสถิติว่าทั่วโลกมีผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานประมาณ ๑๒๕ ล้านคน และมีอัตราการเพิ่มของผู้ป่วยทุกปี และในการศึกษาสถานการณ์ และธรรมชาติวิทยาของโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในประชากรพบว่าภาพรวมของประเทศประชากรไทยมีแนวโน้มการตาย และป่วยจากโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงเพิ่มสูงขึ้นใน ๑๓ ปีขึ้นไป มากกว่าหนึ่งล้านเก้าแสนคนและมีแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของความชุกและจำนวนผู้เป็นเบาหวานสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว นอกจากนั้นยังพบว่า เมื่ออายุสูงขึ้น มีโอกาสเป็นเบาหวานได้ง่าย เมื่อเป็นโรคเบาหวานระยะเวลาหนึ่งแล้วจะเกิดโรคแทรกซ้อนทาง ตา ไต หัวใจ ระบบประสาท แผลเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีภาวะความดันโลหิตสูงขึ้น มีโอกาสเกิดภาวะ หัวใจขาดเลือดเพิ่มขึ้น ๓-๔ เท่าและโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้น ๓-๘ เท่า และผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับ น้ำตาลต่ำกว่าปกติมีโอกาสเสี่ยงต่อการสูญเสียชีวิตเพิ่มมากขึ้น ขณะที่รายที่มีระดับ น้ำตาลสูงกว่าปกติมี โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งภาวะแทรกซ้อนดังกล่าวข้างต้นนำไปสู่ การสิ้นเปลืองด้านทรัพยากร งบประมาณ อุปกรณ์ ตลอดจนเวชภัณฑ์ต่างๆ ในการรักษาและการจัดการกับภาวะแทรกซ้อนต่างๆ การลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนดังกล่าว จะต้องควบคุมระดับความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์เป้าหมายสำหรับกลุ่มผู้ป่วยดังกล่าว และเข้าถึงการคัดกรองภาวะแทรกซ้อนอย่างต่อเนื่องตามมาตรฐาน แต่เนื่องด้วยผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงต้องได้รับการรักษาต่อเนื่อง เป็นระยะเวลายาวนาน ทำให้ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีความเบื่อหน่าย ขาดความใส่ใจในการรักษา ไม่ร่วมมือในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง ส่งผลต่อการควบคุมอาการของโรค กระทั่งต่อผู้ป่วยโดยตรงจากการกำเริบอาการของโรคและภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้น ตำบลบางระกำ มีผู้ป่วยเบาหวานจำนวน ๑,๒๒๖ ราย,และความดันโลหิตสูง จำนวน ๒,๙๘๕ ราย พบว่าอัตราการดื่มน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวานอยู่ในเกณฑ์ที่ควบคุมได้ มีระดับ HbA_{1c} น้อยกว่า ๗ % ร้อยละ ๔๓.๗๒ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่ควบคุมระดับความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ < ๑๔๐/๙๐ มม.ปรอท ร้อยละ ๖๙.๗๘ ในแต่ละปีผู้ป่วยจะต้องได้รับการดูแลและตรวจสุขภาพประจำปีตามเกณฑ์มาตรฐาน จากข้อมูลข้างต้นการหาแนวทางในการป้องกันภาวะแทรกซ้อน ลดความรุนแรงของโรคทั้งผู้ป่วยเบาหวาน และผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ได้เล็งเห็นความสำคัญในการเสริมสร้างพลังอำนาจในการดูแลตนเอง จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ปี ๒๕๖๕ ขึ้น เพื่อกระตุ้นให้ผู้ป่วยมีความรู้ ความเข้าใจและมีความตระหนักต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมกับโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงต่อไป

และในการดำเนินการดูแลส่งเสริมสุขภาพกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ตำบลบางระกำ ปี ๒๕๖๕ ได้เชิญภาคีเครือข่าย แกนนำชุมชน ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียได้เข้ามามีส่วนร่วมในขั้นตอนการเขียนกิจกรรมที่ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำ

มติที่ประชุม รับทราบ

ระเบียบวาระที่ ๒ ผู้เข้าร่วมประชุมร่วมกันเสนอปัญหา ในการให้บริการและดูแลส่งเสริมสุขภาพประชาชนกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง สรุปปัญหาอุปสรรค และแนวทางแก้ไข การดำเนินงานการดูแลสุขภาพประชาชนโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ดังนี้

๑. ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรกิน ใช้ชีวิตเร่งรีบ รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ เช่น อาหารปรุงสำเร็จตามท้องตลาด อาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป น้ำหวาน เครื่องดื่มชูกำลัง เป็นต้น
๒. ผู้ป่วยมีความเชื่อว่ารับประทานข้าวน้อยจะทำให้ไม่มีกำลัง ทำให้ผู้ป่วยรับประทานข้าว แป้ง น้ำตาลเกินปริมาณที่ร่างกายต้องการ และชอบรับประทานอาหารรสเค็มจัด

๓. ผู้ป่วยบางส่วนยังขาดยาและกินยาไม่ถูก

มติที่ประชุม รับทราบและเห็นชอบ

ระเบียบวาระที่ ๓ การวางแผนในการดำเนินงานกิจกรรมโครงการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปี ๒๕๖๕

นางจรรุวรรณ บุญวุฒิวิวัฒน์ หัวหน้ากลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม ได้แจ้งกิจกรรมตามโครงการฯ แก่ผู้เข้าร่วมประชุม และร่วมกันออกแบบและกำหนดแนวทางการจัดกิจกรรม วันเวลาและสถานที่ รายละเอียดดังนี้

๑. วิธีการดำเนินงานตามโครงการ ดังนี้

จัดอบรมผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในการส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มละ ๕๐ คน จำนวน ๑๐ กลุ่ม ในเดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม ๒๕๖๕ สถานที่จัดกิจกรรม ห้องประชุมศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำ (หรือปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม)

วัตถุประสงค์กิจกรรม	เป้าหมายกิจกรรม	การวัดผลกิจกรรม
- เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มีความรู้ ความเข้าใจและมีความตระหนักต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมกับโรค	๑. ร้อยละ ๘๐ ของกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจและมีความตระหนักต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมกับโรคเพิ่มขึ้น ๒. มากกว่าร้อยละ ๔๐ ของผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี ๓. มากกว่าร้อยละ ๖๐ ของผู้ป่วยความดันสูงที่ควบคุมความดันโลหิตได้ดี	- แบบประเมินความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมก่อน - หลัง การอบรม

กลุ่มเป้าหมาย/อาณาบริเวณ/ สิ่งของกิจกรรม

ผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในเขตพื้นที่ตำบลบางระกำ จำนวน ๕๐๐ คน

วิธีการดำเนินกิจกรรม

๑. เสนอโครงการต่อคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบางระกำ เมืองใหม่และเสนอขออนุมัติโครงการตามลำดับ

๒. คัดเลือกกลุ่มเป้าหมายมีระดับน้ำตาล / ระดับความดันโลหิตที่ควบคุมได้ไม่ดี

๓. จัดทำหลักสูตรการประชุมเชิงปฏิบัติการ

๔. ดำเนินการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ

๕. การประชุมกลุ่มย่อย / รายบุคคลต่อเนื่อง

๖. ประเมินผลและสรุปโครงการ

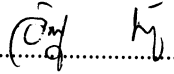
มติที่ประชุม เห็นชอบ

ระเบียบวาระที่ ๕ เรื่องอื่นๆ

ในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง ทางศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำ จะประสานกับภาคีเครือข่าย
ประธาน อสม. ผู้นำท้องถิ่นและผู้นำท้องที่. พร้อมแจ้งผ่านกลุ่มไลน์ อสม.ตำบลบางระกำ เพื่อการประสานงานที่
ทั่วถึง

มติที่ประชุม เห็นชอบ

เลิกประชุมเวลา ๑๑.๐๐ น.

ลงชื่อ..........ผู้จัดรายงานการประชุม

(นางอัญชลี บัวทอง)

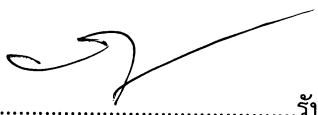
ผู้ช่วยเจ้าหน้าที่อนามัย

ลงชื่อ..........ผู้ตรวจบันทึกการประชุม

(นางจารุวรรณ บุญวิวัฒน์)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

หัวหน้ากลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม

ลงชื่อ..........รับทราบ

(นายกวาดล พลพวก)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางระกำ

ภาพกิจกรรมการประชุมระดมความคิดเห็นภาคประชาชน (ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย)
ร่วมดำเนินการงานการดูแลส่งเสริมสุขภาพกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ตำบลบางระกำ
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลบางระกำเมืองใหม่



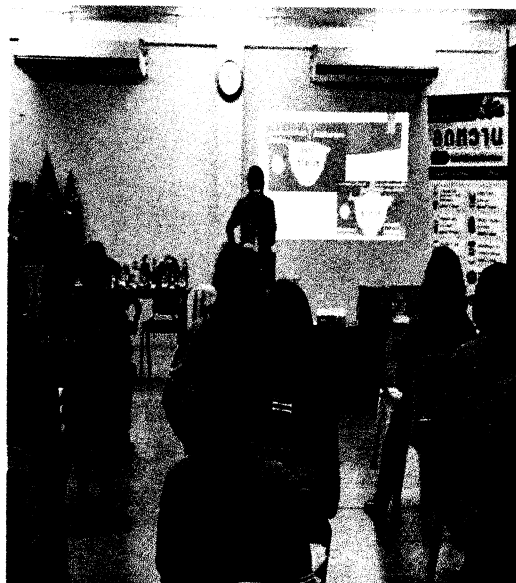
ภาคกิจกรรมดำเนินโครงการ

โครงการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ตำบลบางระกำ ปี 2565

ณ ห้องประชุมศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำ, อาคารเอนกประสงค์ ม.2 บ้านวังเปิด
ระหว่าง วันที่ 25 มกราคม 2565 - 23 กุมภาพันธ์ 2565
ทดสอบความรู้ ก่อน - หลัง เข้าร่วมกิจกรรม



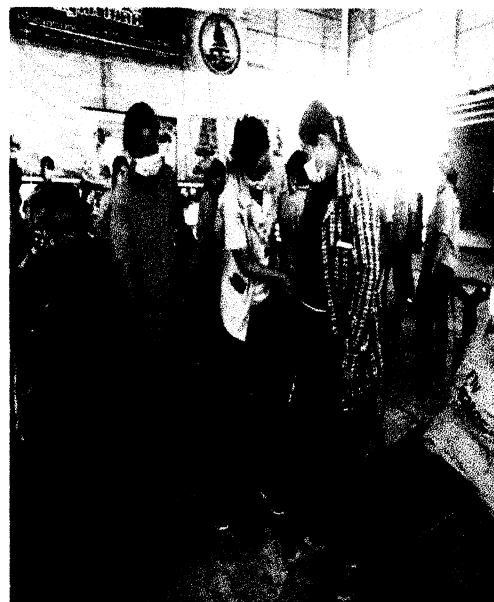
กลไกการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง



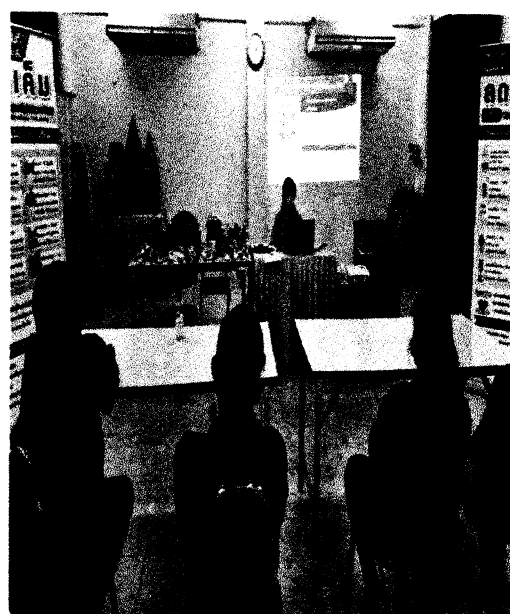
กลไกการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง(ต่อ)



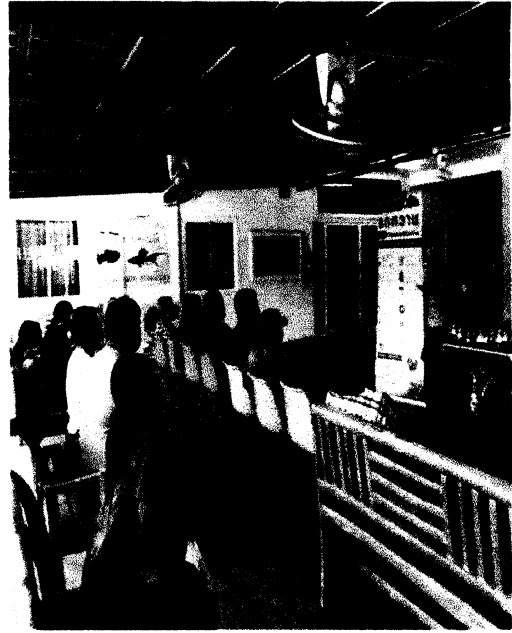
ปัจจัยที่ทำให้ควบคุมระดับน้ำตาล และความดันโลหิตได้ดี



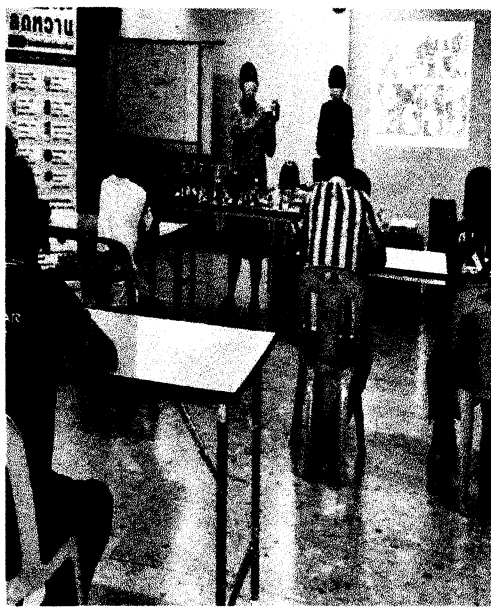
การส่งเสริมสุขภาพในการดูแลตนเอง



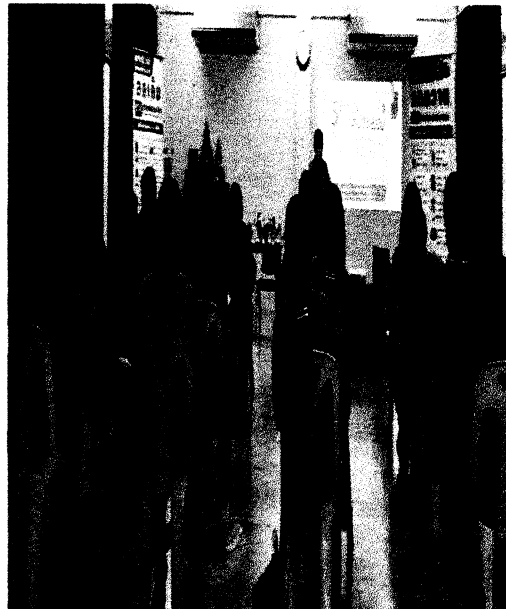
โภชนบำบัดในชีวิตประจำวัน



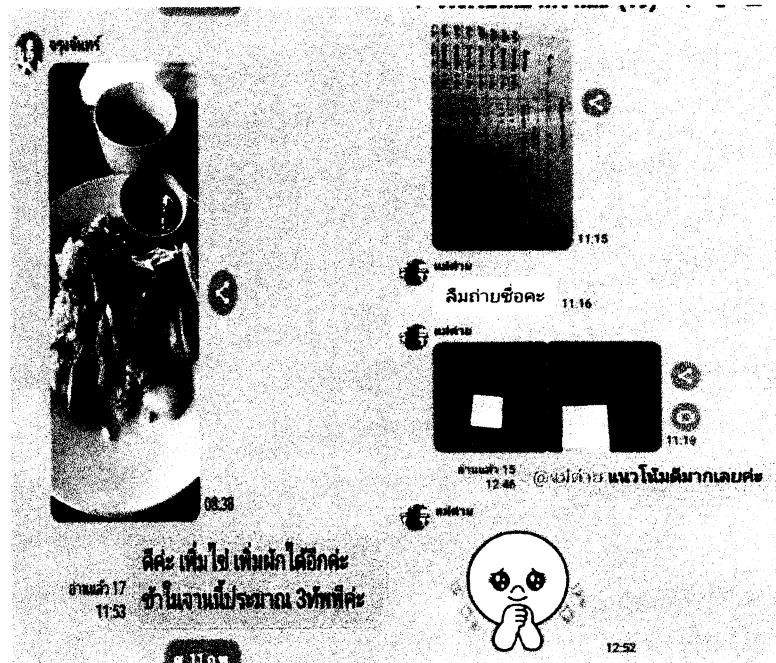
โภชนบำบัดในชีวิตประจำวัน (ต่อ)



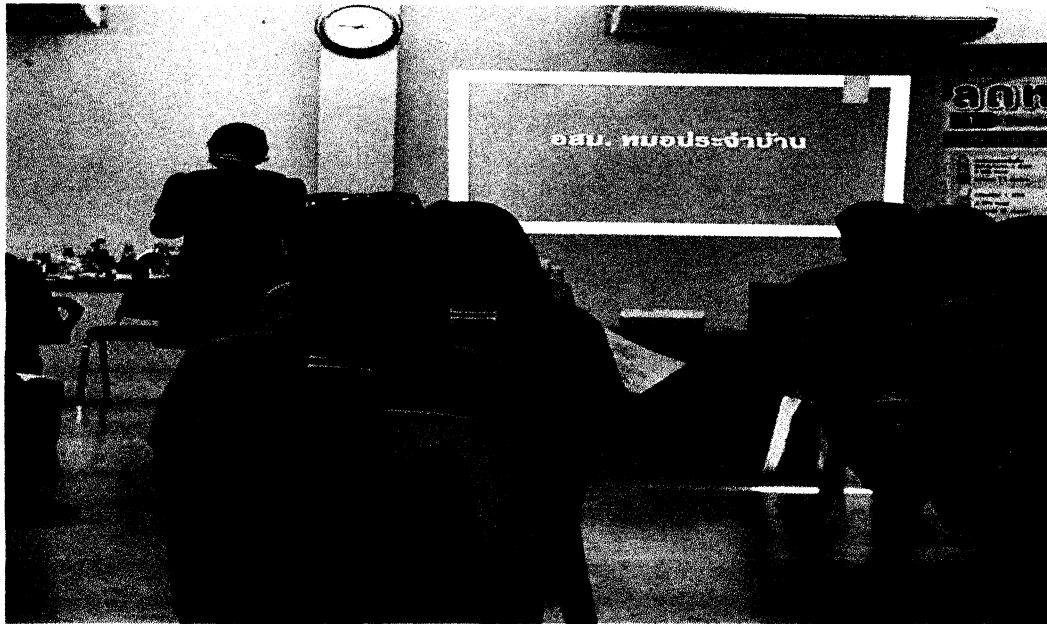
การวางแผนในการดูแลตนเอง และป้องกันภาวะแทรกซ้อน



การวางแผนในการดูแลตนเอง และป้องกันภาวะแทรกซ้อน (ต่อ)



การเชื่อมโยงชุมชนในการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง



เอกสารประชาสัมพันธ์

5 ข้อปฏิบัติ ชะลอไตเสื่อม

-  **1** ดื่มน้ำวันละ 1-2 ขวดลิตร
-  **2** หลีกเลี่ยง
การรับประทานอาหารรสเค็ม/ผงปรุงรส
-  **3** หลีกเลี่ยงการกินยาแก้ปวด
ติดต่อกันนานเกิน 7 วัน
-  **4** หลีกเลี่ยงการใช้ยาหม้อ ยาชุด
ยาลูกกลอน ยาสมุนไพร ที่ไม่มีทะเบียน
รวมถึงผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
-  **5** งดการสูบบุหรี่

ถ้าปัสสาวะเบาหรือความดันโลหิตสูงต้องควบคุมโรคให้ดี

 ด้วยความปรารถนาดีจาก กระทรวงสาธารณสุข

โรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

หากมีอาการต่อไปนี้

สัญญาณเตือน

- ปากเบี้ยว
- พูดไม่ชัด
- พูดไม่ออก
- แขนขาอ่อนแรง
- วิงเวียน

โรคหัวใจขาดเลือด เฉียบพลัน

ทุกนาทีมีค่า

เจ็บหน้าอก

สัญญาณอันตราย

- เจ็บอกด้านซ้าย
- ปวดหลังซ้ายไม่พัก
- เจ็บหน้าไม่ออก
- ผู้ใกล้ชิด
- กดหน้าอกไม่เจ็บ
- อาการเจ็บระบมขึ้น
- กินการออกกำลัง
- มีเหงื่อแตก
- หน้ามืด มึนลม
- เวียนศีรษะ

เรียกรับบริการทางการแพทย์ฉุกเฉิน

สายด่วน 1669

ด้วยความปรารถนาดีจาก

งานอุบัติเหตุฉุกเฉินและนิติเวช โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โทร 055-372284