

โครงการ “หมู่บ้านห้าดาว ลดเค็ม ลดโรค” ปีงบประมาณ ๒๕๖๑
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองแวง
อำเภอบัวลาย จังหวัดนครราชสีมา

จังหวัด	จังหวัด นครราชสีมา
หน่วยงานที่รับผิดชอบ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองแวง
หน่วยงานกระหวาง	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา กระทรวงสาธารณสุข

๑. หลักการและเหตุผล

เนื่องด้วยภาวะที่เร่งรีบจากกระแสการพัฒนาในยุคปัจจุบัน ภาวะการเติบโตทางเศรษฐกิจของวัตถุนิยม ที่มุ่งให้ความสำคัญกับการพัฒนาทางด้านวัตถุ ทำให้ประชาชนมีวิถีการดำรงชีวิตที่เร่งรีบ เกิดค่านิยมวัฒนธรรม และวิถีการดำเนินชีวิตที่ไม่เพียงพอ ขาดความสมดุล ทำให้ประชาชนขาดการเอาใจใส่ดูแล ควบคุม และป้องกันปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมและฟุ่มเฟือย นิยมบริโภคอาหารขยะหรือจังก์ฟู้ด (Junk Food) ที่มีส่วนประกอบด้วยแป้ง น้ำตาล น้ำมัน ไขมัน ผงชูรส และเกลือมากขึ้น และมีสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายอยู่ในปริมาณน้อยมาก เช่น อาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด อาหารสำเร็จรูป อาหารจานด่วน อาหารทอด อาหารขบเคี้ยว ลูกอม หมากฝรั่ง ขนมหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มรสหวาน เป็นต้น โดยสามารถหาซื้อได้ง่าย สะดวก เป็นต้น การประกอบอาหารกินเองที่บ้าน และการปลูกผักไว้กินเองมีลดน้อยลง ประชาชนส่วนใหญ่รับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ลดลง ส่งผลให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากขึ้น โดยเฉพาะโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ พฤติกรรมเสี่ยงในการบริโภคอาหาร การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การที่ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งถ้าเป็นเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงแล้ว ต้องได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง ถ้าไม่ได้รับการดูแลอาจเกิดภาวะแทรกซ้อน และทำให้เสียชีวิตก่อนวัยอันควรได้ เพราะฉะนั้นแนวทางในการลดอัตราป่วยโรคความดันโลหิตสูง คือ ลดการกินเค็ม การปรุงอาหารที่มีเกลือเป็นส่วนประกอบ เป็นต้น ในเขตพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองแวง มีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเป็นจำนวนมาก และคาดว่าจะมีผู้ป่วยรายใหม่เพิ่มขึ้นทุกปี ดังนั้นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองแวง ได้เห็นความสำคัญของโรคนี้นี้ จึงจัดทำโครงการหมู่บ้านห้าดาว ลดเค็มลดโรคขึ้น เพื่อให้ประชาชนในพื้นที่และกลุ่มเสี่ยงสนใจดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้นและมีหมู่บ้านต้นแบบลดเค็มลดโรค

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อลดอัตราการเกิดผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่
๒. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงมีความรู้ เข้าใจและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมกินเค็มได้อย่างถูกต้อง
๓. เพื่อให้มีหมู่บ้านต้นแบบลดเค็มลดโรค ๑ หมู่บ้าน

๓. กลุ่มเป้าหมายที่ได้รับการอบรม

กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง, ผู้นำชุมชน, อสม.และประชาชนทั่วไป จำนวน ๑๓๐ คน

๔.ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

๔.๑ มีหมู่บ้านต้นแบบ ลดเค็มลดโรค 1 หมู่บ้าน

๔.๒ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ลดลง

๕.ประเภทโครงการ

โครงการตามผลผลิต โครงการ PP. โครงการอื่นๆ.....

๖.สถานะโครงการ

โครงการต่อเนื่อง โครงการใหม่

๗.ระยะเวลาดำเนินการ

๑. จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติ

๒. รวบรวมเอกสารและข้อมูล/ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง /เตรียมกลุ่มเป้าหมาย /สถานที่ /วัสดุอุปกรณ์ ฯ

๓. จัดทำข้อตกลง (MOU) การพัฒนาหมู่บ้านห้าดาวลดเค็มลดโรคกับหมู่บ้านที่เป็นกลุ่มเสี่ยง

๔. จัดอบรมคืนข้อมูลให้ความรู้ทางเลืองทางเลือกแก่กลุ่มเป้าหมาย

๕. ติดตาม ควบคุมกำกับ และ ประเมินติดตามให้แก่หมู่บ้าน

๖. สรุปผลโครงการ

ระยะเวลาในการดำเนินการ เดือน มีนาคม – พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

รายละเอียดการใช้จ่ายงบประมาณ ตามกิจกรรม

ที่	รายการ	งบประมาณ (บาท)	คำอธิบาย
๑	งบบุคลากร	-	
๒	งบดำเนินการ	-	
๒.๑	ค่าตอบแทนใช้สอยและวัสดุ	-	
๒.๑.๑	ค่าตอบแทน	-	
	๑. ค่าตอบแทนวิทยากร		
๒.๑.๒	ค่าใช้สอย	-	
	๑. ค่าอาหาร(การจัดทำ MOU)	๕,๐๐๐	-ค่าอาหารกลางวัน อาหารว่างและเครื่องดื่ม
			ผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน ๕๐ คน x ๑๐๐ บาท

	๒. ค่าอาหารประชุมคืนข้อมูลให้	๘,๐๐๐	-ค่าอาหารกลางวัน อาหารว่างและเครื่องดื่ม
	ความรู้แก่กลุ่มเสี่ยงฯ		ผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน ๘๐ คน x ๑๐๐ บาท
	๓. ค่าวัสดุประชุม	๒,๐๐๐	๘๐ คน x ๒๕ บาท
	๔.ค่าป้ายโครงการ	๕๐๐	
	๕. ค่าวัสดุในการทำสื่อป้ายส่วน	๓,๐๐๐	
	ประกอบของเกลือในอาหารต่างๆ		
	๖. ค่าตู้สำหรับเก็บสื่อตัวอย่าง	๑,๕๐๐	
	อาหารที่มีส่วนประกอบของเกลือ		
๔.	เงินอุดหนุน	-	
๔.๑	ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการดำเนินงาน ระดับพื้นที่	-	
๕	งบรายจ่ายอื่นๆ		
๕.๑	ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับบุคลากร	-	
๕.๒	ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการดำเนินงาน	-	

หมายเหตุ ; มีเอกสารรายละเอียดแนบท้าย ไม่มีเอกสารรายละเอียดแนบท้าย

ส่วนที่ ๔ วิธีดำเนินการ และแผนการดำเนินงาน

๑.วิธีดำเนินการ

ดำเนินการเอง จ้างเหมา

๒.แผนการดำเนินงาน

กิจกรรม	หน่วยนับ	แผนการดำเนินงาน				
		รวมทั้งสิ้น	ไตรมาส๑ (ตค-ธค)	ไตรมาส ๒ (มค-มีค)	ไตรมาส ๓ (เมย-มิย.)	ไตรมาส๔ (กค-กย)
๑.๑.จัดประชุมทำข้อตกลง (MOU) พัฒนา หมู่บ้านหัตถาวดลเค็มลตโรค	๑ ครั้ง	๖ ครั้ง		๑ ครั้ง		
๒.จัดอบรมคืนข้อมูลและให้ความรู้แก่กลุ่ม เสี่ยงและหมู่บ้าน	๑ ครั้ง			๑ ครั้ง		
๓.จัดกิจกรรมเสริมความรู้เสริมพลังตาม กลุ่มวัยและประเมินความเสี่ยงในการกิน เค็ม	๑ ครั้ง			๑ ครั้ง		
๔.ตรวจติดตามค่า GFR	๑ ครั้ง			๑ ครั้ง		

๕.ประเมินติดตามให้แก่หมู่บ้าน	๑ ครั้ง			๑ ครั้ง		
๖.สรุปผลโครงการ	๑ ครั้ง			๑ ครั้ง		

๓.แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรม	หน่วยนับ (บาท)	แผนการดำเนินงาน				
		รวมทั้งสิ้น	ไตรมาส ๑ (ตค-ธค)	ไตรมาส ๒ (มค-มีค)	ไตรมาส ๓ (เมย-มิย.)	ไตรมาส ๔ (กค-กย)
๑.จัดประชุมทำข้อตกลง (MOU) พัฒนาหมู่บ้านห้าดาวลดเค็มลดโรค	๕,๕๐๐	๒๐,๐๐๐		๕,๕๐๐		
๒.จัดอบรมคืนข้อมูลและให้ความรู้แก่กลุ่มเสี่ยงและหมู่บ้าน	๑๐,๐๐๐			๑๐,๐๐๐		
๓.จัดกิจกรรมเสริมความรู้เสริมพลังตามกลุ่มวัยและประเมินความเสี่ยงในการกินเค็ม	๓,๐๐๐			๓,๐๐๐		
๔.ตรวจติดตามค่า GFR	๑,๕๐๐			๑,๕๐๐		
๕.ประเมินติดตามให้แก่หมู่บ้าน						
๖.สรุปผลโครงการ						

ส่วนที่ ๕ ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ประชาชนกลุ่มเสี่ยงได้รับความรู้ เข้าใจและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมการกินเค็มซึ่งก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง และมีหมู่บ้านต้นแบบลดเค็มลดโรค ๑ หมู่บ้าน

ผู้เขียนโครงการ

(นางสาวสุปราณี ฉิมพะเนา)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

ผู้เสนอโครงการ

(นางสาววันเพ็ญ ภูผาพันธ์)

ตำแหน่ง ผอ.รพ.สต. หนองวาง

ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายมธุรส ศรีบุตดา)

ตำแหน่ง สาธารณสุขอำเภอบัวลาย

ผู้อนุมัติโครงการ

(นางสาวประภัสสร คณະรัฐ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบัวลาย

หมายเหตุ โครงการ“หมู่บ้านห้าดาว ลดเค็ม ลดโรค” ปีงบประมาณ ๒๕๖๑”

จำนวนเงิน ๒๐,๐๐๐ บาท

กำหนดการ

โครงการ “หมู่บ้านห้าดาว ลดเค็มลดโรค” ปีงบประมาณ 2561
 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองวาง ตำบลหนองหว้า อำเภอบัวลาย จังหวัดนครราชสีมา
 วันที่ ๑๓ เดือน มีนาคม พ.ศ. 2561 เวลา 08.00 – 16.30 น.

ณ ห้องประชุม รพ.สต. หนองวาง

กิจกรรมที่ 1 การจัดทำข้อตกลง(MOU) การพัฒนาหมู่บ้านห้าดาว ลดเค็มลดโรค

- | | |
|------------------|--|
| 08.00 – 08.30 น. | ลงทะเบียน |
| 08.30 – 09.00 น. | พิธีเปิดการอบรมโดย นายมธุรส ศรีบุตดา
(สาธารณสุขอำเภอบัวลาย) |
| 09.00 – 12.00 น. | -ชี้แจงความเป็นมา-วัตถุประสงค์โครงการ |

-วิธีการ/ขั้นตอนและเกณฑ์การประเมินหมู่บ้านห้าดาว ลดเค็มลดโรค

-การจัดทำข้อตกลง(MOU)การพัฒนาหมู่บ้านห้าดาว ลดเค็มลดโรค
กับหมู่บ้านที่เป็นกลุ่มเสี่ยง

โดย นายสุทธิลักษณ์ ทุมทองกลาง เจ้าพนักงานสาธารณสุข

-สถานการณ์ปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในพื้นที่รับผิดชอบ

-ความรู้โรคความดันโลหิตสูง

โดย นางสาวสุปราณี ฉิมพะเนา พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารเที่ยง

13.00 – 16.00 น. -แบ่งกลุ่ม เป็นฐานเกี่ยวกับ ความรู้เรื่องโรคไต การดูแลเมื่อป่วยเป็นโรคไต
อาหารที่มีโซเดียมสูง ฯลฯ

โดย ทีมวิทยากร จาก Cup บัวลาย

16.00 -16.30 น. อภิปราย/ซักถาม/ปิดการประชุม

โดย นางสาววันเพ็ญ ภูผาพันธ์ ผอ.รพ.สต.หนองแวง

หมายเหตุ***เวลา 10.30 – 10.45 น. และเวลา 14.30 – 14.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง

กำหนดการ

โครงการ “หมู่บ้านห้าดาว ลดเค็มลดโรค” ปีงบประมาณ 2561

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองแวง ตำบลหนองหว้า อำเภอบัวลาย จังหวัดนครราชสีมา

วันที่ ๑๖ เดือน มีนาคม พ.ศ. 2561 เวลา 08.00 – 16.30 น.

ณ ห้องประชุม รพ.สต. หนองแวง

กิจกรรมที่ 2 การคืนข้อมูลและให้ความรู้ทางเลือกรณรงค์ทุกหมู่บ้าน

08.00 – 08.30 น. ลงทะเบียน

- 08.30 – 09.00 น. พิธีเปิดการอบรมโดย นายมธุรส ศรีบุตตา
(สาธารณสุขอำเภอบัวลาย)
- 09.00 – 12.00 น. -การคืนข้อมูลโรคเรื้อรังต่างๆและสถานการณ์ปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในพื้นที่รับผิดชอบให้แก่ชุมชน/หมู่บ้าน/ประชาชน
-ความรู้ในการป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง
โดย นางสาวสุปราณี ฉิมพะเนา พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารเที่ยง
- 13.00 – 16.00 น. -ชี้แจงความเป็นมา-วัตถุประสงค์โครงการ
-วิธีการ/ขั้นตอนและเกณฑ์การประเมินหมู่บ้านห้าดาว ลดเค็มลดโรค
-กำหนดการประเมินหมู่บ้านห้าดาวลดเค็มลดโรค
โดย นายสุทธิลักษณ์ ทุมทองกลาง เจ้าพนักงานสาธารณสุข
- 16.00 -16.30 น. อภิปราย/ซักถาม/ปิดการประชุม
โดย นางสาววันเพ็ญ ภูผาพันธ์ ผอ.รพ.สต.หนองแวง

หมายเหตุ***เวลา 10.30 – 10.45 น. และเวลา 14.30 – 14.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง