

๑. ชื่อโครงการ : โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก
ปีงบประมาณ ๒๕๖๖

๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ : สำนักงานสาธารณสุขอำเภอองครักษ์

๓. หลักการและเหตุผล

กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือโรค NCDs (Noncommunicable diseases) เป็นปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่งของโลก ทั้งในมิติของจำนวนการเสียชีวิตและภาระโรคโดยรวม จากการรายงานข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) พบประชากรทั่วโลกเสียชีวิตจากโรค NCDs มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จาก ๓๘ ล้านคน (คิดเป็นร้อยละ ๖๘ ของสาเหตุการเสียชีวิตทั้งหมด), ปี พ.ศ.๒๕๕๕ เป็น ๔๑ ล้านคน (คิดเป็นร้อยละ ๗๑ ของสาเหตุการเสียชีวิตทั้งหมดของประชากรโลก) และในปี พ.ศ.๒๕๕๙ โดยกลุ่มโรค NCDs ที่พบการเสียชีวิตมากที่สุดได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด (๑๗.๙ ล้านคน คิดเป็นร้อยละ ๔๔) รองลงมาคือโรคมะเร็ง (๙.๐ ล้านคน คิดเป็นร้อยละ ๒๒) โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง (๓.๘ ล้านคน คิดเป็นร้อยละ ๙) และโรคเบาหวาน (๑.๖ ล้านคน คิดเป็นร้อยละ ๔) ซึ่งในแต่ละปีพบผู้เสียชีวิตจากโรค NCDs ในกลุ่มอายุ ๓๐-๖๙ ปี หรือเรียกว่า “การเสียชีวิตก่อนวัยอันควร” มากถึง ๑๕ ล้านคน โดยร้อยละ ๘๕ เกิดขึ้นในกลุ่มประเทศที่มีรายได้ต่ำและกลุ่มประเทศที่มีรายได้ปานกลาง โดยปัญหาดังกล่าวก่อให้เกิดความสูญเสียสุขภาพและส่งผลกระทบต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมอย่างรุนแรง ในปัจจุบัน คนไทยส่วนหนึ่งให้ความสนใจด้านการออกกำลังกายและการรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพมากขึ้น แต่ยังมีประชากรจำนวนไม่น้อยที่ละเลยการดูแลสุขภาพของตนเองเนื่องจากสภาพเศรษฐกิจ สังคมและรูปแบบการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้เกิดปัญหาเรื้อรังด้านสุขภาพ โดยเฉพาะกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs (Non-communicable diseases) ที่สามารถคร่าชีวิตคนไทยได้เป็นจำนวนมาก ในแต่ละปี จากข้อมูลคัดกรองโรคเรื้อรังในจังหวัดนครนายก ปี พ.ศ.๒๕๖๔ มีประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานคิดเป็นร้อยละ ๑๒.๒๔ โดยในพื้นที่อำเภอองครักษ์ มีกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๑๘ , ประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในจังหวัดนครนายก คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๗๕ โดยในพื้นที่อำเภอองครักษ์มีกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๔๓ และปี ๒๕๖๕ จังหวัดนครนายกมีประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๓๔ โดยพื้นที่อำเภอองครักษ์มีกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๔๙ , ประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในจังหวัดนครนายก คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๔๐ โดยในพื้นที่อำเภอองครักษ์มีกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๔๙ ทั้งนี้โรคเรื้อรังตามข้างต้นส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การรับประทานอาหารไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ขาดการออกกำลังกาย เป็นต้น

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เป็นผู้ที่มีหน้าที่ในการดูแลรับผิดชอบสุขภาพอนามัยของประชาชนในชุมชน ทั้งในด้านการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค การรักษาพยาบาลเบื้องต้น และฟื้นฟูสมรรถภาพ โดยมีความเสียสละเวลาอย่างเต็มเปี่ยมเพื่อให้ประชาชนในชุมชนมีสุขภาพดี ซึ่งเชื่อมโยงนโยบายมุ่งเน้นปี ๒๕๖๖ คือ ประชาชนเข้าถึงบริการสุขภาพได้มากขึ้น โดยยกให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เป็นหมอคนที่ ๑ : หมอประจำบ้าน ครอบคลุมกับทุกวันที่ ๒๐ มีนาคม ของทุกปี เป็นวันที่ดีอาสาสมัครสาธารณสุขแห่งชาติ ดังนั้นเพื่อเป็นขวัญและกำลังใจแก่อาสาสมัครสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานและปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีเด่นชัดด้วยตั้งใจเพื่อสังคมมาตลอดปี

จากข้อมูลตามข้างต้น สำนักงานสาธารณสุขอำเภอองครักษ์ จึงได้จัดทำโครงการสร้างเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ ขึ้น เพื่อเชิดชูเกียรติของ อสม. ที่มีผลงานดีเด่นให้สังคมได้รับรู้ถึงบทบาทการทำงานหลายสาขาและกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน เป็นการยกระดับการทำงานของอสม.และกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชนให้ดีขึ้นต่อไป

๔. วัตถุประสงค์

๔.๑ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจ และทักษะด้วยประสบการณ์จริงในการลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs พร้อมทั้งสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้สู่ประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงทางด้านสุขภาพในพื้นที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๔.๒ เพื่อกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจและสร้างทัศนคติที่ดีต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs ในพื้นที่

๔.๓ เพื่อสร้างผู้นำต้นแบบด้านสุขภาพของชุมชนในอำเภอองครักษ์

๕. กลุ่มเป้าหมาย

๕.๑ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ลูกจ้างเหมาบริการในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขอำเภอองครักษ์ ผู้เกี่ยวข้องในอำเภอองครักษ์ จำนวน ๔๐ คน

๕.๒ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านอำเภอองครักษ์ (อสม.) และประชาชนกลุ่มเสี่ยงที่สนใจ จำนวน ๕๗๐ คน

รวมทั้งสิ้น ๖๑๐ คน

๖. วิธีการดำเนินการ

๖.๑ ขั้นเตรียมการ

๖.๑.๑ จัดทำโครงการและสร้างทีมจัดกิจกรรมตามโครงการฯ

๖.๑.๒ ประสานงานและประชุมวางแผนการดำเนินการร่วมกันระหว่างประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน, อาสาสมัครประจำหมู่บ้านประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกแห่ง, สำนักงานสาธารณสุขอำเภอองครักษ์และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกแห่ง

๖.๒ ขั้นดำเนินงาน และสรุปผลโครงการฯ

๖.๒.๑ ประชุมชี้แจงทำความเข้าใจโครงการฯ และขั้นตอนการดำเนินงานให้แก่กลุ่มเป้าหมาย

๖.๒.๒ ติดตามความก้าวหน้าและการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มเป้าหมายตามแบบฟอร์มของโครงการฯ หลังเสร็จสิ้นโครงการสร้างบุคคลต้นแบบด้านสุขภาพ “ลดพุง ลดโรค...ลด NCDs”

๖.๒.๓ ดำเนินการคัดกรองแบบประเมินสุขภาพ ได้แก่ การวัดความดันโลหิต ชีพจร น้ำหนัก ส่วนสูง รอบเอว รอบต้นแขน - ต้นขา และการวัดค่าดัชนีมวลกาย

๖.๒.๔ รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อประเมินผลการปรับพฤติกรรม “ลดพุง ลดโรค...ลด NCDs” ของ อสม. ที่ได้ดำเนินการอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี ๒๕๖๕ และคัดเลือกผู้ที่สามารถลดอ้วน ลดน้ำหนักได้มากที่สุดจากผู้เข้าร่วมโครงการฯ ทั้งหมด โดยเปรียบเทียบน้ำหนักก่อนเข้าร่วมโครงการครั้งแรก จนถึงปัจจุบัน

เกณฑ์การพิจารณารางวัล

- รางวัลชนะเลิศ ๑ รางวัลสำหรับผู้ลดน้ำหนักได้มากที่สุด
- รางวัลรองชนะเลิศ อันดับ ๑, อันดับ ๒ และอันดับ ๓
- รางวัลดีเด่นราย รพ.สต. ที่ลดอ้วนลดน้ำหนักได้มากที่สุดในแต่ละ รพ.สต. ที่สามารถลดน้ำหนักได้เกิน ๑๓ กิโลกรัมขึ้นไป

๖.๒.๕ จัดกิจกรรมละลายพฤติกรรม โดยการแบ่งกลุ่มแข่งกีฬาฮาเฮ เพื่อสร้างเสริมความสามัคคีช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การใช้ปฏิภาณไหวพริบในการแก้ปัญหา และความสนุกสนาน โดยมีกิจกรรมดังนี้

- กิจกรรม วิ่งเปรี้ยวชูดอาบน้ำ
- กิจกรรม ลอดห่วงฮูล่าฮูป

- กิจกรรม ลูกโป่งรถไฟ
- กิจกรรม กอล์ฟชาวดอย
- กิจกรรม กินวิบาก

๖.๒.๖ รับฟังการบรรยายการสร้างแรงจูงใจเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการบูรณาการ การจัดการตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยวิทยากรที่ประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

๖.๒.๗ มอบรางวัลและใบประกาศยกย่องเชิดชูเกียรติแก่กลุ่มเป้าหมายที่ประสบความสำเร็จและเป็นต้นแบบด้านสุขภาพ “ลดพุง ลดโรค...ลด NCDs” อำเภอองครักษ์

๖.๒.๘ มอบรางวัลและใบประกาศยกย่องเชิดชูเกียรติแก่ อาสาสมัครสาธารณสุขดีเด่น ระดับอำเภอ ระดับจังหวัด และระดับเขต ประจำปี ๒๕๖๕ - ๒๕๖๖

๖.๒.๙ แบ่งกลุ่มฐานความรู้ เพื่อฝึกปฏิบัติ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยแบ่งเป็น ๕ ฐานความรู้ ฐานละ ๒๕ นาที ได้แก่

- ฐานสลายไขมัน
- ฐานอิมให้ปลอดภัย
- ฐานหลับให้สบาย
- ฐานผู้รอบรู้
- ฐานเติมเต็มความเชี่ยวชาญ

๖.๓ สรุปบทเรียนที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน

๖.๔ ประชาสัมพันธ์สู่สาธารณชน ขยายเครือข่ายสู่กลุ่มวัยต่างๆ ในพื้นที่อำเภอองครักษ์

๖.๕ สรุปผลและรายงานผลโครงการ

๗. ระยะเวลาดำเนินการ

วันพุธที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๖

๘. สถานที่ดำเนินการ

ณ อาคารโดมอเนกประสงค์เทศบาลตำบลองครักษ์ อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก

๙. งบประมาณ

จากเงินนอกงบประมาณ (เงินบำรุง) ของสำนักงานสาธารณสุขอำเภอองครักษ์ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ จำนวน ๑๘๑,๐๐๐ บาท (หนึ่งแสนแปดหมื่นหนึ่งพันบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดค่าใช้จ่าย ดังต่อไปนี้

๙.๑ ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๖๑๐ คน x ๑๒๐ บาท เป็นเงิน ๗๓,๒๐๐ บาท

๙.๒ ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๖๑๐ คน x ๓๕ บาท x ๒ มื้อ เป็นเงิน ๔๒,๗๐๐ บาท

๙.๓ ค่าจ้างเหมาจัดสถานที่โครงการฯ และบูรณาการผลการดำเนินงาน เป็นเงิน ๒๑,๖๐๐ บาท

๙.๔ ค่าจ้างเหมาทำป้ายประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ (แบบโรลอัพ) ขนาด ๘๐x๒๐๐ ซม. จำนวน ๖ ป้ายๆ ละ ๒,๕๐๐ บาท เป็นเงิน ๑๕,๐๐๐ บาท

๙.๕ ค่าจ้างเหมาทำป้ายพลาสติกชนิดขึ้นรูป ABS ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง ๕๕ ซม. สำหรับจัดทำ ชุดสื่อการสอน วงล้อคัดกรองความเสี่ยงเบาหวานความดันโลหิตสูง จำนวน ๑ ป้ายๆ ละ ๒,๕๐๐ บาท เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท

/๙.๖ ค่าจ้างเหมา...

๙.๖ ค่าจ้างเหมาทำป้ายพลาสติกชนิดขึ้นรูป ABS ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง ๕๕ ซม. สำหรับจัดทำชุดสื่อการสอน วงล้อโรคหลอดเลือดสมอง จำนวน ๑ ป้ายๆ ละ ๒,๕๐๐ บาท เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท

๙.๗ ค่าสายวัดรอบเอว BMI ชนิดพกพา ขนาด ๑๕๐ ซม. จำนวน ๑๕๐ อันๆ ละ ๑๕๐ บาท เป็นเงิน ๒๒,๕๐๐ บาท

๙.๘ ค่าเครื่องชั่งน้ำหนักดิจิตอลฐานวงกลม จำนวน ๑ เครื่อง ละ ๑,๐๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๘๑,๐๐๐ บาท (หนึ่งแสนแปดหมื่นหนึ่งพันบาทถ้วน)

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายได้

๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ


กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการฯ ได้ตระหนักถึงความรอบรู้ด้านสุขภาพในวิถีชีวิตใหม่ สามารถดูแลจัดการสุขภาพด้วยตนเอง ถ่ายทอดองค์ความรู้สู่ประชาชน และเป็นบุคคลต้นแบบด้านสุขภาพ “สร้างเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน” ของอำเภอองครักษ์ได้

๑๑. การประเมินผลโครงการ

๑๑.๑ ร้อยละ ๘๐ ของกลุ่มเป้าหมายได้รับความรู้และทักษะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพของตนเองในการ “สร้างเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน” และสามารถถ่ายทอดความรู้สู่ชุมชนของตนเองได้

๑๑.๒ มีผู้นำต้นแบบด้านสุขภาพไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ ของกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการสร้างเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน อำเภอองครักษ์

๑๒. ผู้เสนอโครงการ : โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ จำนวน ๑๘๑,๐๐๐ บาท (หนึ่งแสนแปดหมื่นหนึ่งพันบาทถ้วน)

ลงชื่อ.....


(นางสาวบุญณดา พนมพร)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ


๑๓. ผู้เห็นชอบโครงการ : โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ จำนวน ๑๘๑,๐๐๐ บาท (หนึ่งแสนแปดหมื่นหนึ่งพันบาทถ้วน)

ลงชื่อ.....


(นายสามารถ วงษ์ปาน)

สาธารณสุขอำเภอองครักษ์

๑๔. ผู้อนุมัติโครงการ : โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ จำนวน ๑๘๑,๐๐๐ บาท (หนึ่งแสนแปดหมื่นหนึ่งพันบาทถ้วน)

ลงชื่อ.....


(นางอรรรัตน์ จันทรเพ็ญ)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนครนายก

ตารางกำหนดการ

โครงการสร้างเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก ปีงบประมาณ ๒๕๖๖

วันพุธที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๖

ณ หอประชุมที่ว่าการอำเภอองครักษ์



เวลา	หัวข้อกิจกรรม	วิทยากร	จำนวน ชั่วโมง
๐๘.๐๐ - ๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว และความดันโลหิต กลุ่มเป้าหมายที่มีการเปลี่ยนแปลงตามเกณฑ์ที่กำหนด		๑ ชั่วโมง
๐๙.๐๐ - ๙.๓๐ น.	พิธีเปิดงาน	นายสามารถ วงษ์ปาน สาธารณสุขอำเภอองครักษ์	๓๐ นาที
๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.	บรรยาย การสร้างแรงจูงใจเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	โดย นายสามารถ วงษ์ปาน สาธารณสุขอำเภอองครักษ์	๓๐ นาที
๑๐.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	กิจกรรม สันทนาการ	โดย นายนครินทร์ พิรุพัฒน์พงษ์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	๓๐ นาที
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย การบูรณาการการจัดการตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	โดย นางสาวบุญณดา พนมพร พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน		
๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	ฝึกปฏิบัติ เข้าฐานการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ๑.ฐานสลายไขมัน ๒.ฐานอิมให้ปลอดภัย ๓.ฐานหลับให้สบาย ๔.ฐานผู้รอบรู้ ๕.ฐานเติมเต็มความเชี่ยวชาญ	โดย ๑. ผศ.ดร.ดิเรก เสือสีนาค อาจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมชีวการแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรักษ์ ๒. นางสาวสุภาศรี ใจสงัด พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ๓. นางสาวพัชรี รอดสั้น เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน๔. นางสาวปราณี อินทศิริ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ๕. นางสาวสุนาร์ตน์ ใจบุญมา นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	๒.๓๐ ชั่วโมง
๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	ถอดบทเรียน และซักถาม	นางสาวบุญณดา พนมพร พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	๑ ชั่วโมง

หมายเหตุ ๑. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. และ ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.

๒. กำหนดการสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมของวิทยากร