

องค์ประกอบที่ 4

แผนการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

ปัญหาสาธารณสุขจากองค์ประกอบที่3 เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องในทุกๆด้าน ทั้งด้านการบริโภคอาหาร ด้านอารมณ์ การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา พบว่าที่น่าเป็นห่วงมากที่สุดคือ ปัญหาการออกกำลังกาย ในจำนวน 66 คน มีผู้ไม่ออกกำลังกายเลย 49 คน คิดเป็น 74.24% ซึ่งเป็นปัญหามากที่สุดกว่าด้านอื่นๆ จึงได้จัดทำโครงการที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย เพื่อให้ประชาชนเห็นความสำคัญและหันมาออกกำลังกายให้เป็นนิสัย เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ในโครงการที่ชื่อว่า ขยับกาย สลายไขมัน ห่างไกลโรคเรื้อรัง โครงการนี้จัดทำขึ้นในชุมชนบ้านห้วยน ต. สำโรง อ. สำโรง จ.อุบลราชธานี โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นประชาชนวัยทำงาน ชุมชนบ้านห้วยน จำนวน 66 คน โครงการนี้เน้นการออกกำลังกาย โดยมาร่วมกันออกกำลังกาย 4 วัน/สัปดาห์ วันละ 1 ชั่วโมง เริ่มปีที่ 1 กุมภาพันธ์ 2560 ถึง 31 กรกฎาคม 2560 และ ปีที่2 เริ่ม 1 มกราคม 2561 ถึง 30 มิถุนายน 2561

โครงการ ขยับกาย สลายไขมัน ห่างไกลโรคเรื้อรัง

บ้านห้วยน ต.สำโรง อ. สำโรง จ. อุบลราชธานี

ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางวัลภา บุญไธสง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ โรงพยาบาลสำโรง อำเภอสำโรง จังหวัด อุบลราชธานี และคณะ

หลักการและเหตุผล

จากสถิติผู้ป่วยโรคเรื้อรัง 3 ปี ย้อนหลังพบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในตำบลสำโรง จังหวัดอุบลราชธานี เพิ่มมากขึ้นทุกปี ดังนี้ ปี 2557 มี 264 คน ปี 2558 มี 306 คน ปี 2559 มี 320 คน คิดเป็น 9.78% , 11.34 % และ 11.85 % ตามลำดับ ทำให้สูญเสียงบประมาณในการดูแลรักษา และค่าใช้จ่ายอื่นๆอีกมาก ซึ่งโรคดังกล่าวเป็นโรคที่ป้องกันได้ รวมทั้งโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมการสูบบุหรี่และดื่มสุรา ก็สามารถป้องกันได้เช่นเดียวกัน สนับสนุนประชาชนให้รักการออกกำลังกาย และหันมาออกกำลังกายเป็นประจำให้ติดนิสัย จึงได้จัดทำโครงการ ขยับกาย สลายไขมัน ห่างไกลโรคเรื้อรัง เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีสุขภาพแข็งแรง ชุมชนเข้มแข็ง เห็นประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อย 4 วัน/สัปดาห์ วันละ 1 ชั่วโมง
2. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มวัยทำงานมีความรอบรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การขจัดความเครียด และ อันตรายจากการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา
3. เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง น้ำหนัก รอบเอว,ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ
4. กลุ่มเป้าหมายที่สูบบุหรี่ ลด ละ หรือ เลิกสูบบุหรี่ ได้ อย่างน้อย 50 %
5. ลดจำนวนประชากรกลุ่มป่วยด้วยโรคเรื้อรัง

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนวัยทำงานในเขตชุมชน ม.2 บ้านห้วย ตำบลสำโรง อำเภอสำโรง จังหวัดอุบลราชธานี รวมทั้งสิ้น 66 คน

วิธีดำเนินการ

1. ประชุมคณะผู้จัดทำโครงการ ขยับกาย สลายไขมัน ห่างไกลโรคเรื้อรัง
2. วางแผน และวิธีการดำเนินงาน
3. อบรมให้ความรู้กลุ่มเป้าหมายทั้งด้านอาหาร การออกกำลังกาย การขจัดความเครียด สุรา และบุหรี่
4. กิจกรรมออกกำลังกายตามแผน และจัดทำตารางการออกกำลังกาย 4 วัน/สัปดาห์ วันละ 1 ชั่วโมง
5. บันทึกข้อมูลกลุ่มเป้าหมาย ก่อน และหลัง สิ้นสุดโครงการ (น้ำหนักตัว รอบเอว และระดับน้ำตาลในเลือด)
6. วิเคราะห์ ประเมินผล และสรุปผลโครงการ

ระยะเวลาดำเนินการ

ปีที่ 1 เริ่ม 1 กุมภาพันธ์ 2560 ถึง 31 กรกฎาคม 2560
และ ปีที่ 2 เริ่ม 1 มกราคม 2561 ถึง 30 มิถุนายน 2561

สถานที่ดำเนินการ

ลานกิจกรรม ม.2 บ้านห้วย ตำบลสำโรง อำเภอสำโรง จังหวัดอุบลราชธานี

การประเมินผล

1. ประเมินผลเมื่อสิ้นสุดโครงการในแต่ละปี โดยใช้แบบทดสอบความรู้ที่ได้รับจากการเข้าอบรม โดยแบบทดสอบเป็นแบบปรนัย จำนวน 30 ข้อ
2. ประเมิน และวิเคราะห์ข้อมูลกลุ่มเป้าหมายเมื่อสิ้นสุดโครงการเปรียบเทียบกับระหว่างก่อนดำเนินการและหลังดำเนินการ (น้ำหนักตัว รอบเอว และระดับน้ำตาลในเลือด)

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การขจัดความเครียด และ อันตรายจากการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา
2. ประชาชนกลุ่มเป้าหมายออกกำลังกายเป็นประจำ 4 วัน/สัปดาห์ วันละ 1 ชั่วโมง
3. ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีสุขภาพแข็งแรง ไม่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง และมีน้ำหนักตัว รอบเอว และระดับน้ำตาลในเลือด อยู่ในเกณฑ์ปกติ
4. กลุ่มเป้าหมายที่สูบบุหรี่ มีสุขภาพแข็งแรง และสามารถลด ละ หรือเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างน้อย 80 %
5. เกิดการเสริมสร้างสุขภาพในชุมชน สร้างความสามัคคีในชุมชน
6. เป็นชุมชนต้นแบบของชุมชนอื่นได้
7. จำนวนผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรังลดลง

งบประมาณ

งบสนับสนุนจาก “โครงการวิจัย ผลของการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ต่อการป้องกันการเกิดโรคสมองเสื่อม โรคไตเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคปอดอุดกั้น โรคมะเร็ง และโรคหัวใจและหลอดเลือด ในประชากรไทย ในจังหวัดอุบลราชธานี โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี งบประมาณ 100,000 บาท (หนึ่งแสนบาทถ้วน)

โครงการ ขยับกาย สลายไขมัน ห่างไกลโรคเรื้อรัง บ้านห้วยน ต.สำโรง อ. สำโรง จ. อุบลราชธานี โครงการนี้ จัดทำขึ้น โดยใช้ฐานข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ สื่อสุขภาพ และการประชุมประชาคมของเครือข่าย

ตารางแสดง ฐานข้อมูลจำนวนและร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน บ้านห้วยน อ.สำโรง จำนวน 66 คน ปี พ.ศ.2560

พฤติกรรมสุขภาพ	ระดับพฤติกรรม					
	ทุกครั้ง		บางครั้ง		ไม่ปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.กินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง หรือ อบ	10	15.15	35	53.03	21	31.81
2.กินผักมากกว่าวันละ 3 ทับพี ต่อวัน	10	15.15	30	45.45	26	39.39
3.อารมณ์ดีและไม่เครียด	15	22.72	28	42.42	23	34.84
4 ออกกำลังกาย 4 วันต่อสัปดาห์ (วันละ 1 ชั่วโมง)	7	10.60	10	15.15	49	74.24
5. สูบบุหรี่	8	12.12	2	3.03	46	69.69
6. ดื่มสุรา	5	7.57	16	24.24	45	68.18

สื่อสุขภาพที่ใช้ในการดำเนินงานโครงการ ขยับกาย สลายไขมัน ห่างไกลโรคเรื้อรัง

1. เอกสารความรู้ 3อ. 2ส. ประกอบการอบรม
2. ไลน์ เรื่อง การออกกำลังกาย และเรื่องพิษภัยของบุหรี่ และสุรา
3. สื่อบุคคล คือ ศ.นพ.ประเสริฐ บุญเกิด อายุ 75 ปี ท่านออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันโดยการวิ่ง และเดินเร็ว ท่านเป็นบุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว และเป็นบุคคลต้นแบบด้านการออกกำลังกาย

โครงการนี้เกิดจากการประชุม ของเครือข่ายงานสุขศึกษา และประชาชนพื้นที่
รวมทั้งสิ้น 70 คน ดังรายชื่อต่อไปนี้

รายชื่อผู้เข้าร่วมประชุม
เพื่อหาแนวทางในการจัดทำโครงการด้านพฤติกรรมสุขภาพ
ณ ศาลาประชุมบ้านห้วย ตำบลสำโรง อำเภอสำโรง จังหวัดอุบลราชธานี

ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	ที่อยู่
นางวิภา บุญโธสง	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	รพ.สำโรง จ.อุบลฯ
นางสาวจิรณัฐ ชินพันธ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	รพ.สำโรง จ. อุบลฯ
นางพัชรินทร์ ปราบจันดี	นักวิชาการสาธารณสุข	เทศบาลตำบลสำโรง จ.อุบลฯ
นางวิลาวัลย์ อิงชัยภูมิ	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	สสอ.สำโรง จ.อุบลฯ
นายสุพรรณ จุมสีมา	ผู้ใหญ่บ้าน บ้านห้วย	92 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
นางอลอน ป้อมพิทักษ์	ประธาน อสม.บ้านห้วย	42 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
นางพัฒนา ธรรักษ์	รองประธาน อสม.	51 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
นางจารุณี พิมพ์ทอง	อสม.บ้านห้วย	99 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
นายวินัย ธรรักษ์	อสม.บ้านห้วย	147บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบล
นางนุชกานดา ศิลป์ชาติ	อสม.บ้านห้วย	152บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
นางบุญเพ็ง บุสภาค	ประชาชน	33 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
นางสุพัฒน์ ชะนะนิล	ประชาชน	180บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
นางเหวียน คำศรี	ประชาชน	82 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
นายธาดู จันทรหอม	ประชาชน	70 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
นางอนงค์ ชำนาญสิงห์	ประชาชน	6 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
นางหวาย ธรรักษ์	ประชาชน	147บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
นางสววย บุญสูง	ประชาชน	88 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
นางจำเนียร แสงผล	ประชาชน	13 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
นางสว่าง ปิตชาพรหม	ประชาชน	7 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
นางหนูเวียง ทองคำสิงห์	ประชาชน	155บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
นางบุญเพ็ง ประสงค์เสียง	ประชาชน	145บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
นางสมพาน มีเลิศ	ประชาชน	164บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
นางเผย เกตุศักดิ์	ประชาชน	121บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
นางพุดธา มูลคำเหลา	ประชาชน	50 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
นางพรทิพ ปัดถาสาย	ประชาชน	3 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
นางทองสี ลารุสี	ประชาชน	96 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
นางสาวมัตสา มูลคำเหลา	ประชาชน	47 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
นายจันทร์สี สีสุข	ประชาชน	56 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
นางจันดี ตาธวัน	ประชาชน	35 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ

รายนาม	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	ที่อยู่
30	นายศุข บุญท้าว	ประชาชน	160บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
31	นางประครอง โมตา	ประชาชน	91 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
32	นายทองพันธ์ ดวงแก้ว	ประชาชน	119บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
33	นางสาวบุพวัน คำศรี	ประชาชน	46 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
34	นางทองปาย ส่องสิงห์	ประชาชน	75 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
35	น.ส.พยอม วงคำแพง	ประชาชน	44 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
36	นางไพสี ธารักษ์	ประชาชน	101บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
37	นางสำนวน สีทาการ	ประชาชน	152บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
38	นายเหล็ก ปัดชาพรหม	ประชาชน	28 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
39	นายสมาน ป้อมภักษ์	ประชาชน	3 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
40	นางทองม้วน มูลคำเหลา	ประชาชน	151บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
41	นายสมใจ สิงห์แจ่ม	ประชาชน	24 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
42	นายทองหลวย สอนคำผิว	ประชาชน	39 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
43	นายสังวาร์ ป้อมพิทักษ์	ประชาชน	93 บ้านห้วย ต.สำโรง จ.อุบลฯ
44	นายเจิม ชำนาญสิงห์	ประชาชน	6 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
45	นางจันทิพย์ จันทโส	ประชาชน	131บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
46	นางฉวี สิงห์แจ่ม	ประชาชน	18บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
47	นายเคียง ตาธวัช	ประชาชน	35 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
48	นายเสถียร ปัดชาพรหม	ประชาชน	7 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
49	นายเหลี่ยม เกตุศักดิ์	ประชาชน	121บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
50	นางสุมาลี สิงห์แจ่ม	ประชาชน	24 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
51	นายทองหล่อ บุตติภักดิ์	ประชาชน	9 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
52	นางกองสี จันทร์หอม	ประชาชน	70 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
53	นางคำไหล ปัดชาพรหม	ประชาชน	21 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
54	นายหลุง ปัดชาพรหม	ประชาชน	21 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
55	นายเสย จันทโส	ประชาชน	131บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
56	นายเนียม พิมพ์ประจิต	ประชาชน	123บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
57	นายคำผ่อง โมหา	ประชาชน	148บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
58	นางหนูกลาง โมหา	ประชาชน	148บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
59	นายสิทธิชัย ธารักษ์	ประชาชน	147บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
60	นางทองมี ศรีลาพา	ประชาชน	87 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
61	นายไหว จุลทัศน์	ประชาชน	17 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
62	นางอ่อนสี ชนะนิล	ประชาชน	16 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
63	นางสอน เจือบุญ	ประชาชน	66 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
64	นายจันทึง ดวงแก้ว	ประชาชน	1 บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ
65	นางพร สิบุดดา	ประชาชน	66บ้านห้วย ต. สำโรง จ.อุบลฯ

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	ที่อยู่
68	นายอำนวย ทาร์ักษ์	ประชาชน	38บ้านห้วยน ต. สำโรง จ.อุบลฯ
69	นางประมวล ทาร์ักษ์	ประชาชน	38บ้านห้วยน ต. สำโรง จ.อุบลฯ
70	นางผัด ไชยรัตน์	ประชาชน	52บ้านห้วยน ต. สำโรง จ.อุบลฯ
71	นางบุญจันทร์ คำโสภา	ประชาชน	41บ้านห้วยน ต. สำโรง จ.อุบลฯ
72	นางสม ปิตชาพรหม	ประชาชน	28บ้านห้วยน ต. สำโรง จ.อุบลฯ

ข้อสรุปจากการประชุม ลมติ ปัญหาที่พบในชุมชนเป็นปัญหาเกี่ยวกับ โรคเรื้อรัง โดยเฉพาะ โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ ด้านอาหาร อารมณ์ การออกกำลังกาย สุรา และบุหรี่ แต่ที่เป็นปัญหามากที่สุด เป็นเรื่องการออกกำลังกาย จึงลงมติร่วมกัน จัดทำโครงการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ชื่อโครงการ ขยับกาย สลายไขมัน ห่างไกลโรคเรื้อรัง และมีการชี้แจงให้ผู้ที่เกี่ยวข้องในการดำเนินงานโครงการนี้ ให้เข้าใจ ทราบวัตถุประสงค์ และการดำเนินงานของการทำโครงการนี้ ไปพร้อมๆกัน ในการประชุมประชาคมครั้งนี้ และ ได้นำโครงการดังกล่าวชี้แจงแก่ผู้ที่เกี่ยวข้องในโรงพยาบาลให้ทราบและเข้าใจ เพื่อร่วมกันดำเนินโครงการให้บรรลุตามวัตถุประสงค์