

สรุปการดำเนินโครงการ

ขั้นตอนเตรียมการ

จัดประชุมทีมเครือข่าย โรงพยาบาลบาเจาะ และ อสม. ในการดำเนินโครงการโครงการคัดกรองเบาหวาน ความดันโลหิตและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ปี ๒๕๖๗ วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๖

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อสร้างแกนนำเครือข่ายในการค้นหา เพื่อคัดกรองและค้นหาภาวะเบาหวาน ความดันโลหิตสูงในกลุ่มประชากรอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป
๒. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ความดันโลหิตสูงมีความรู้เรื่องโรคและการดูแลตนเองที่ถูกต้อง
๓. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม

หลักการและเหตุผล

โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง นับเป็นปัญหาการเจ็บป่วยที่สำคัญและนำมาซึ่งความสูญเสียทรัพยากรในการดูแลสุขภาพ มีผลกระทบต่อผู้ป่วยเอง และผู้ดูแล ค่ารักษาพยาบาล ค่าใช้จ่ายในครอบครัว มีอาการป่วยเรื้อรังเป็นเวลานาน ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ นอกจากจะเป็นโรคที่รักษาไม่หายแล้วยังเชื่อมโยงไปสู่โรคแทรกซ้อนอื่นๆอีกมากมาย เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไตเรื้อรัง สำหรับสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคคือ กรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อม ในส่วนของกรรมพันธุ์นั้นเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญขึ้นเรื่อยๆเมื่อมีอายุมากขึ้น ขณะที่สิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยเสี่ยงที่เริ่มต้นตั้งแต่ในครรภ์แม่ แม้กรรมพันธุ์จะเป็นสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ แต่สามารถควบคุมปัจจัยเรื่องอาหารและสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงได้ จากผลการวิจัยหลายเรื่องชี้ให้เห็นว่า การควบคุมอาหารอย่างดี รวมไปถึงการออกกำลังกายเป็นประจำนั้นส่งผลโดยตรงต่อการป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะคนที่มีความเสี่ยงสูงทางกรรมพันธุ์สามารถควบคุมโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง รวมไปถึงป้องกันโรคแทรกซ้อนต่างๆได้

จากข้อมูลประชากรอายุ ๓๕ ปีขึ้นไปในเขตรับผิดชอบ ต.บาเจาะ ปี ๒๕๖๗ มีประชากรทั้งสิ้น ๑๒,๓๘๐ คน กลุ่มเป้าหมายที่ต้องคัดกรองโรคเบาหวานและดันโลหิตสูง จำนวน ๗๐๐ ราย คิดเป็น ร้อยละ ๕.๖๕ เปอร์เซ็นต์ หากไม่ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ได้ การรักษาโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง โดยการให้ความสำคัญด้านการแพทย์อาจไม่เพียงพอต่อการควบคุมโรคที่สมบูรณ์ ผู้ป่วยต้องได้รับความรู้เรื่องโรค รวมไปถึงความรู้เรื่องโภชนาการและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง กระตุ้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น ค่ายเบาหวาน ความดัน ซึ่งถ้าปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดตั้งแต่ระยะแรกก็จะสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขโดยปราศจากโรคแทรกซ้อน จากการดำเนินงานในปีที่ผ่านมาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและติดตามกลุ่มเสี่ยง สามารถติดตามลงเชิงรุกได้อย่างเต็มกำลัง

ดังนั้นโรงพยาบาลบาเจาะ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการคัดกรองโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง การดูแลตนเองเพื่อเฝ้าระวังโรค จึงได้จัดทำโครงการคัดกรองเบาหวาน ความดันโลหิตและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ปี ๒๕๖๗ ขึ้น โดยเน้นกิจกรรมคัดกรองเพื่อให้ประชาชนได้รับการคัดกรองเฝ้าระวังโรคและให้ประชาชนได้รับการตรวจคัดกรองเบาหวาน ความดันโลหิตสูงตามมาตรฐาน พร้อมทั้งรณรงค์ สร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพมีพฤติกรรมที่ดี และได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง

กลุ่มเป้าหมาย

๑. ประชากร อายุ ๓๕ ปีขึ้นไปในเขตรับผิดชอบ จำนวน ๗๐๐ คน

สถานที่ดำเนินงาน

ชุมชนในตำบลบาเจาะ

/จะมีกิจกรรมมา....

จะมีการจัดกิจกรรมดังนี้

การเตรียมการ

๑. ประชุมคณะทำงานเพื่อวางแผนการดำเนินงานและจัดทำแผนการดำเนินงาน
๒. เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติงบประมาณ
๓. ประสานงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
๔. จัดทำตารางปฏิบัติงาน

การดำเนินการ

๑. คัดกรองโรคเบาหวานและความดันในกลุ่มอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป
 - ๑.๑ ประชุมเชิงปฏิบัติการถอดบทเรียนเครือข่าย อสม.(อาสาใจ) หมู่ละ ๒ คนเพื่อให้แกนนำเครือข่ายจัดการเบื้องต้นในการคัดกรองเบาหวานความดัน
 - ๑.๒ จัดกิจกรรมคัดกรองเชิงรุกในชุมชนตำบลบาเจาะเพื่อคัดกรองและค้นหาภาวะเบาหวาน ความดันโลหิตสูงในกลุ่มประชากรอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป
 ๒. ติดตามกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ความดันโลหิตสูงโดยแกนนำเครือข่าย
 ๓. ประชุมเชิงปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและติดตามภาวะสุขภาพในกลุ่มเสี่ยง
 - ๓.๑ อบรมส่งเสริมศักยภาพ ผู้ดูแล หรือญาติผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มเสี่ยง กลุ่มสงสัย เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จำนวน ๓๐ คน
 - ๓.๒ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในการสร้างเสริมสุขภาพและควบคุมและป้องกันโรคในชุมชนอย่างต่อเนื่อง
๔. ประเมินผลและรายงานผลการดำเนินงานตามโครงการ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชากรที่มีอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป ได้รับการคัดกรองเบาหวานและความดันโลหิตสูงได้ตามเกณฑ์
๒. กลุ่มเสี่ยงได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและมีสุขภาพดีไม่มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรค
๓. ลดอัตราการเกิดผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูงรายใหม่

สรุปผลการดำเนินกิจกรรมคัดกรองเบาหวานและความดันโลหิต

การคัดกรองเบาหวาน ความดันโลหิตสูงเชิงรุกในชุมชน มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๗๐๐ คน หลังจากการคัดกรองอธิบายชี้แจงผลการคัดกรองให้กลุ่มเป้าหมายทราบเพื่อทราบค่าและความหมายของระดับน้ำตาลในเลือดและระดับความดันโลหิตของตนเอง ได้รับคำแนะนำการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับระดับความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือดและโอกาสความเสี่ยงของตนเองและในรายที่มีค่าผิดปกติได้รับการส่งต่อเพื่อการวินิจฉัยโดยแพทย์

สรุปผลการดำเนินกิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

มีผู้เข้ารับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจำนวน ๓๐ คน มีการประชุมเชิงปฏิบัติการ ให้ความรู้เรื่อง ๓ อ. ๒ ส และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในเรื่องการจัดการในกิจกรรมทางกายการออกกำลังกาย อารมณ์ อาหาร และมีการติดตามผล น้ำหนัก รอบเอวและผลค่าน้ำตาลในเลือดโดยบุคคลในครอบครัวและแกนนำ อสม.ภาคีเครือข่าย

/เกณฑ์การฯ...

เกณฑ์การประเมินผล ภาวะสุขภาพในกลุ่มเสี่ยง

| เกณฑ์ BMI อ้างอิงจาก (อ้างอิงจากกึ่งออกกำลังกาย ฮอร์โมนมัย กระทรวงสาธารณสุข) | | | | | เกณฑ์การปรับเปลี่ยนในโครงการ | | |
|---|-----------|--------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|------------------------------|------------------|----------------------|
| ค่า | สมส่วน | น้ำหนักเกิน ท่วม (อ้วนระดับ ๑) | โรคอ้วน (อ้วนระดับ ๒) | โรคอ้วน อันตราย (อ้วนระดับ ๓) | พอใช้ | ดี | ดีมาก |
| BMI | ๑๘.๕-๒๒.๙ | ๒๓-๒๔.๙ | ๒๕-๒๙.๙ | มากกว่า ๓๐ | BMIลดลง ๐.๒-๑ | BMIลดลง ๑.๑-๒ | BMI ลดลง ๒.๑-๓ |

| เกณฑ์ FBS อ้างอิงจาก (อ้างอิงจากสำนักควบคุมโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข) | | | | เกณฑ์การปรับเปลี่ยนในโครงการ | | |
|---|---------------|--------------------|---------------|------------------------------|--------------------|--|
| ค่า | สีขาว ปกติ | สีเหลือง เสี่ยง | สีแดง ป่วย | พอใช้ | ดี | ดีมาก |
| FBS | <๑๐๐ | ๑๐๐-๑๒๕ | > ๑๒๖ | FBSลดลง ๕mg/dl | FBSลดลง ๑๐mg/dl | FBSลดลง จากระดับ เสี่ยงเป็น ระดับปกติ |

| เกณฑ์รอบเอว (อ้างอิงจากกึ่งออกกำลังกาย ฮอร์โมนมัย กระทรวงสาธารณสุข) | | | เกณฑ์การปรับเปลี่ยนในโครงการ | | |
|--|---------|-----------|------------------------------|--------------|-------------|
| ค่า | ปกติ | เกินเกณฑ์ | พอใช้ | ดี | ดีมาก |
| รอบเอวชาย | <๙๐ ซม. | >๙๐ ซม. | ลดลง ๑ ซม. | ลดลง ๒-๓ ซม. | ลดลง ≥๔ ซม. |

สรุปผล มีกลุ่มเสี่ยง BMI > ๒๕ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมส่งผลให้ภาวะสุขภาพ BMI รอบเอว ลดลง ดังนี้คือ
กลุ่มเสี่ยงที่มี BMI > ๒๕ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและมีภาวะสุขภาพ BMI ลดลง

ระดับพอใช้ BMI ลดลง ๐.๒-๑ จำนวน ๓ ราย

ระดับดี BMI ลดลง ๑.๑-๒ จำนวน ๖ ราย

กลุ่มเสี่ยงที่มี BMI > ๒๕ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและมีภาวะสุขภาพ รอบเอว ลดลง

ระดับพอใช้ รอบเอว ลดลง ๑ ซม. จำนวน ๓ ราย

ระดับดี BMI รอบเอว ลดลง ๒-๓ ซม. จำนวน ๔ ราย

ระดับดีมาก BMI รอบเอว ลดลง ๔ ซม. ขึ้นไป จำนวน ๑ ราย

/ภาพประกอบฯ....



โอกาสฯ...

โอกาสพัฒนา

ในการพัฒนาความสำเร็จตามเกณฑ์ตัวชี้วัดนี้ จะต้องสร้างความตระหนักแก่กลุ่มเสี่ยงถึงอันตรายของโรคและผลกระทบที่อาจเกิดแก่ครอบครัว หากผู้ป่วยไม่ให้ความร่วมมือในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเกิดความเสียหายตามมาอย่างมากมาย และที่สำคัญภาคีเครือข่ายไม่ว่าจะเป็น เจ้าหน้าที่/อสม. แกนนำชุมชน ต้องให้ความสำคัญเอาใจใส่ สร้างขวัญและกำลังใจและเป็นบุคคลตัวอย่างในการสร้างสุขภาพที่ดีไว้โรค ให้ความรู้ สร้างความตระหนัก เรื่องการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานและความดัน สร้างภาคีเครือข่ายที่เข้มแข็ง มีความรู้ในการคัดกรองกลุ่มเสี่ยงและผู้ป่วยเพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างทันที่่วงที่ ป้องกันการมีพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ ประชากรกลุ่มเสี่ยงสูงโรคเบาหวานได้รับการติดตาม/ประเมินภาวะสุขภาพจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างต่อเนื่องและได้เข้าค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพเพื่อให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง ก่อนเกิดการเจ็บป่วยที่รุนแรง