MOU 12 (4)

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงพยาบาลกะพ้อ อำเภอกะพ้อ จังหวัดปัตตานี โทร. ๐ ๗๓๔๙ ๔๐๓๗ ต่อ ๑๒๑

ที่ ปน ๐๐๓๓.๓/๔๒๗๒ **วันที่** ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๕

เรื่อง รายงานการจัดอบรมโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยงลดโรคความดันโลหิตสูง/เบาหวาน ตามวิถีชุมชน ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกะพ้อ

ด้วยกลุ่มงานบริการปฐมภูมิองค์รวมและยุทธศาสตร์ โรงพยาบาลกะพ้อ โดยชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข ตำบลกะรุบี ได้ดำเนินจัดอบรมโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยงลดโรคความดันโลหิตสูง/เบาหวาน ตรมวิถีชุมชน ปีงบประมาณ ๒๕๖๔ กลุ่มเป้าหมาย คือ ประชาชนในหมู่ ๑, ๒, ๓, ๔ และ ๗ จำนวน ๑๐๐ คนแบ่งเป็น ๓ กิจกรรมย่อย โดยจัดอบรมใน ๓ กิจกรรมย่อยได้เสร็จสิ้นในวันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๕ โดยใช้หอประชุมของชุมชน และ ลานอเนกประสงค์ของชุมชน ในเขตตำบลกะรุบี อำเภอกะพ้อ จังหงัดปัตตานี โดยกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๖๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๓.๐๐

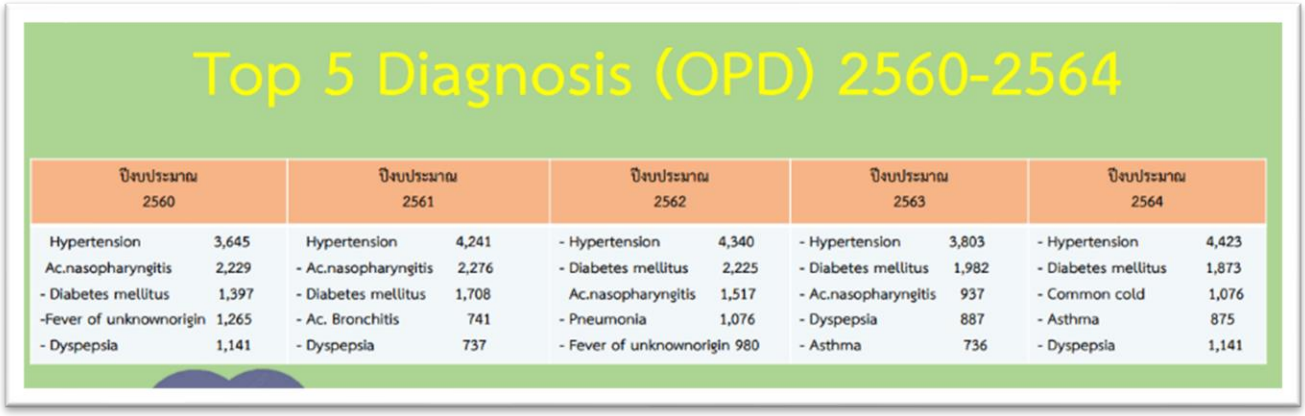
จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นางสาวเจะรอฮานา เจะนุ)
นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ

- อนุมัติ

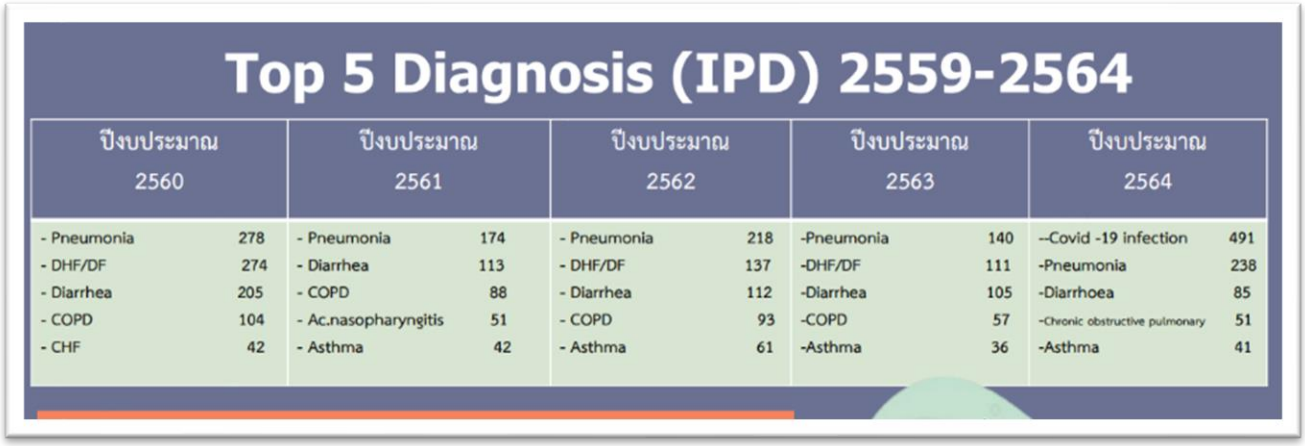
(นายถนัด อาวารุลหัก)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกะพ้อ

ข้อมูล พฤติกรรมสุขภาพ (HB) และความรอบรู้ด้านสุขภาพ (HL)
โครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรคความดันโลหิตสูง เบาหวานตามวิถีชุมชน
ปีงบประมาณ ๒๕๖๕



Top 5 Diagnosis (OPD) 2560-2564

ปีงบประมาณ 2560		ปีงบประมาณ 2561		ปีงบประมาณ 2562		ปีงบประมาณ 2563		ปีงบประมาณ 2564	
Hypertension	3,645	Hypertension	4,241	- Hypertension	4,340	- Hypertension	3,803	- Hypertension	4,423
Ac.nasopharyngitis	2,229	- Ac.nasopharyngitis	2,276	- Diabetes mellitus	2,225	- Diabetes mellitus	1,982	- Diabetes mellitus	1,873
- Diabetes mellitus	1,397	- Diabetes mellitus	1,708	Ac.nasopharyngitis	1,517	- Ac.nasopharyngitis	937	- Common cold	1,076
-Fever of unknownorigin	1,265	- Ac. Bronchitis	741	- Pneumonia	1,076	- Dyspepsia	887	- Asthma	875
- Dyspepsia	1,141	- Dyspepsia	737	- Fever of unknownorigin	980	- Asthma	736	- Dyspepsia	1,141



Top 5 Diagnosis (IPD) 2559-2564

ปีงบประมาณ 2560		ปีงบประมาณ 2561		ปีงบประมาณ 2562		ปีงบประมาณ 2563		ปีงบประมาณ 2564	
- Pneumonia	278	- Pneumonia	174	- Pneumonia	218	-Pneumonia	140	--Covid -19 infection	491
- DHF/DF	274	- Diarrhea	113	- DHF/DF	137	-DHF/DF	111	-Pneumonia	238
- Diarrhea	205	- COPD	88	- Diarrhea	112	-Diarrhea	105	-Diarrhoea	85
- COPD	104	- Ac.nasopharyngitis	51	- COPD	93	-COPD	57	-Chronic obstructive pulmonary	51
- CHF	42	- Asthma	42	- Asthma	61	-Asthma	36	-Asthma	41

ตารางที่ ๑ : ๕ อันดับโรคผู้ป่วยนอก และผู้ป่วยในคป.สอ.กะพ้อ ปีงบประมาณ ๒๕๖๐-๒๕๖๔

จากข้อมูล ๕ อันดับโรคแรกของ คปสอ.กะพ้อ พบว่าโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานติดอันดับต้นๆของตารางตลอด ๕ ปีงบประมาณที่ผ่านมา โดยมีโรคระบาด COVID-๑๙ มาแรงแซงทางโค้งในปีงบประมาณ ๒๕๖๔ ซึ่งเป็นที่โรคระบาดไปทั่วโลก การป้องกันโรค การรักษาโรคมีการเปลี่ยนแปลงเป็นช่วงๆ เป็นสถานการณ์ที่ต้องเฝ้าระวัง ติดตามความเคลื่อนไหวตลอดเวลา ดังนั้นทางโรงพยาบาลกะพ้อจึงเลือกโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวานมาทำเป็นโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ซึ่งโรคดังกล่าวเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการส่งเสริม สนับสนุน ป้องกัน และจัดกระบวนการเรียนรู้ การปรับพฤติกรรมสุขภาพในปีงบประมาณ ๒๕๖๕

สรุปผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ สำหรับหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในตำบลจัดการคุณภาพชีวิต

องค์ประกอบการวัด	คะแนนเฉลี่ยรายข้อคำถาม						คะแนนรวมเฉลี่ย	ร้อยละจากคะแนนเต็ม	ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพ	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบประเมิน จำแนกตามเกณฑ์การจัดระดับ							
										ดีมาก		ดี		พอใช้		ไม่ดี	
										จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
.การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ	3.87	4.02	4.29	3.83			4.00	80.00	ดีมาก	35	61.4	15	26.32	9	15.79	4	7.02
.การเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพ	3.90	4.38	4.03	3.83			4.04	80.71	ดีมาก	36	63.16	14	24.56	9	15.79	4	7.02
.การตัดสินใจใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพ	3.40	3.92	4.24	4.08			3.91	78.17	ดี	41	71.93	5	8.77	12	21.05	5	8.77
.การประยุกต์ใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพ	4.11	4.08	3.73	3.63			3.89	77.78	ดี	40	70.18	12	21.05	3	5.26	8	14.04
รุปคะแนนเฉลี่ยและร้อยละความรอบรู้ด้านสุขภาพ							3.96	79.17	ดี	30	47.62	17	26.98	10	15.87	6	9.52
. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	0.73	1.78	0.94	1.37	1.59	2.70	1.52	30.32	ไม่ดี	4	7.02	1	1.75	3	5.26	49	85.96
. พฤติกรรมการออกกำลังกาย	0.60	0.41					0.51	10.16	ไม่ดี	0	0.00	0	0.00	4	12.90	27	87.10
. การจัดการความเครียด	3.54	3.33					3.44	68.73	พอใช้	35	64.81	0	0.00	0	0.00	19	35.19
. พฤติกรรมการสูบบุหรี่	4.76	3.46					4.11	82.22	ดีมาก	43	70.49	0	0.00	0	0.00	18	29.51
. พฤติกรรมการดื่มสุรา	4.84						4.84	96.83	ดีมาก	61	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
.พฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อโควิด-19	3.05	4.16	4.76	2.57	4.35	4.73											
	4.21	4.13	4.65				4.07	81.34	ดีมาก	39	61.90	21	33.33	3	4.76	0	0.00
รุปคะแนนรวมพฤติกรรมสุขภาพ							3.08	61.60	พอใช้	2	3.17	8	12.70	26	41.27	27	42.86

ตารางที่ ๒ : ผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยง เขตอำกะพ้อ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

จากข้อมูลการทำแบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยง เขตอำกะพ้อ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ จำนวน ๖๓ คน พบว่า

- **กลุ่มตัวอย่างมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ** ในระดับดี ร้อยละจากคะแนนเต็ม ๗๙.๑๗ ซึ่งเป็นผู้ที่มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเพียงพอและมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้อง
- **กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสุขภาพ** ในระดับพอใช้ ร้อยละจากคะแนนเต็ม ๖๑.๖๐ ซึ่งเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองทั้ง ๖ ด้าน

เมื่อพิจารณาข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ในรายด้าน พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่ดี ร้อยละจากคะแนน ๓๐.๓๒ และ ๑๐.๑๖ ตามลำดับ

วิเคราะห์ปัจจัยสาเหตุ พฤติกรรมสุขภาพ (HB) และความรอบรู้ด้านสุขภาพ (HL)
โครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรคความดันโลหิตสูง เบาหวานตามวิถีชุมชน
ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

สรุปผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ สำหรับหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในตำบลจัดการคุณภาพชีวิต

องค์ประกอบการวัด	คะแนนเฉลี่ยรายข้อคำถาม						คะแนนรวมเฉลี่ย	ร้อยละจากคะแนนเต็ม	ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพ	จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบประเมิน จำแนกตามเกณฑ์การจัดระดับ							
										ดีมาก		ดี		พอใช้		ไม่ดี	
										จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ	3.87	4.02	4.29	3.83			4.00	80.00	ดีมาก	35	61.4	15	26.32	9	15.79	4	7.02
2.การเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพ	3.90	4.38	4.03	3.83			4.04	80.71	ดีมาก	36	63.16	14	24.56	9	15.79	4	7.02
3.การตัดสินใจใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพ	3.40	3.92	4.24	4.08			3.91	78.17	ดี	41	71.93	5	8.77	12	21.05	5	8.77
4.การประยุกต์ใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพ	4.11	4.08	3.73	3.63			3.89	77.78	ดี	40	70.18	12	21.05	3	5.26	8	14.04
สรุปคะแนนเฉลี่ยและร้อยละความรอบรู้ด้านสุขภาพ							3.96	79.17	ดี	30	47.62	17	26.98	10	15.87	6	9.52
1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	0.73	1.78	0.94	1.37	1.59	2.70	1.52	30.32	ไม่ดี	4	7.02	1	1.75	3	5.26	49	85.96
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย	0.60	0.41					0.51	10.16	ไม่ดี	0	0.00	0	0.00	4	12.90	27	87.10
3. การจัดการความเครียด	3.54	3.33					3.44	68.73	พอใช้	35	64.81	0	0.00	0	0.00	19	35.19
4. พฤติกรรมการสูบบุหรี่	4.76	3.46					4.11	82.22	ดีมาก	43	70.49	0	0.00	0	0.00	18	29.51
5. พฤติกรรมการดื่มสุรา	4.84						4.84	96.83	ดีมาก	61	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
6.พฤติกรรมการป้องกันโรคติดเชื้อโควิด-19	3.05	4.16	4.76	2.57	4.35	4.73											
	4.21	4.13	4.65				4.07	81.34	ดีมาก	39	61.90	21	33.33	3	4.76	0	0.00
สรุปคะแนนรวมพฤติกรรมสุขภาพ							3.08	61.60	พอใช้	2	3.17	8	12.70	26	41.27	27	42.86

ตารางที่ ๑ : ผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยง เขตอำกะพ้อ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

จากข้อมูลการทำแบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยง เขตอำกะพ้อ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ จำนวน ๖๓ คน พบว่า

- **กลุ่มตัวอย่างมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ** ในระดับดี ร้อยละจากคะแนนเต็ม ๗๙.๑๗ ซึ่งเป็นผู้ที่มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเพียงพอและมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้อง
- **กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสุขภาพ** ในระดับพอใช้ ร้อยละจากคะแนนเต็ม ๖๑.๖๐ ซึ่งเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองทั้ง ๖ ด้าน

เมื่อพิจารณาข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ในรายด้าน พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่ดี ร้อยละจากคะแนน ๓๐.๓๒ และ ๑๐.๑๖ ตามลำดับ

การวิเคราะห์ปัจจัยสาเหตุของพฤติกรรมสุขภาพด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากผลการทำแบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยง เขตอำกะพ้อ ปีงบประมาณ ๒๕๖๔ จำนวน ๕๐ คน ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละจากคะแนนเต็ม ๕๖.๓๘ จึงนำมาวิเคราะห์ดังนี้

ปัจจัยนำภายในตัวบุคคล **ความรู้ การรับรู้ ความเชื่อ ค่านิยม ทัศนคติ เป็นต้น**	→	- ขาดความตระหนัก/ขาดความรู้ที่จำเป็นในการออกกำลังกายที่เหมาะสม - ขาดทักษะในการออกกำลังกายที่เหมาะสม
ปัจจัยเอื้อ **ระบบบริการสุขภาพ ปัจจัยทางกายภาพ**	→	- ความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย

ปัจจัยเสริม **ปัจจัยทางสังคม กฎระเบียบ มาตรการสังคม วัฒนธรรม**	→	- ขาดแกนนำ/กลุ่มชมรมในการออกกำลังกาย - ชุมชนขาดกิจกรรมสร้างกระแส/กระตุ้นให้ประชาชนเกิดความตื่นตัวในการออกกำลังกาย - ขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เช่น ขาดบุคคลต้นแบบ - ขาดแรงสนับสนุนจากคนรอบข้าง เช่น เพื่อน ครอบครัว

ด้วยกระบวนการเผาผลานไขมันในร่างกายต้องมีความสมดุลในของการออกกำลังกายและการบริโภคอาหาร จากผลการประเมินพฤติกรรมการออกกำลังที่ไม่ดี การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจึงต้องปรับการบริโภคอาหารด้วย

การวิเคราะห์ปัจจัยสาเหตุของพฤติกรรมสุขภาพด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หวาน มัน เค็ม

ปัจจัยนำภายในตัวบุคคล **ความรู้ การรับรู้ ความเชื่อ ค่านิยม ทัศนคติ เป็นต้น**	→	- ขาดความตระหนัก/ขาดความรู้ที่จำเป็นในการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ - ค่านิยมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบชาติตะวันตก เช่น แฮมเบอร์เกอร์ แซนต์วิช พาย พิซซ่า ไก่ทอดไส้กรอก เป็นต้น - ค่านิยมพฤติกรรมกินอาหารนอกบ้าน
ปัจจัยเอื้อ **ระบบบริการสุขภาพ ปัจจัยทางกายภาพ**	→	- ชุมชนมีร้านสะดวกซื้อหลายร้าน - ร้านขายเครื่องดื่ม น้ำชา กาแฟ เพิ่มมากขึ้น - ขาดแหล่งปลูกผัก/ แหล่งขายผักปลอดสารพิษ - ตลาดเพิ่มมากขึ้น (ในชุมชนและออนไลน์) มีอาหารหลายประเภทให้เลือก
ปัจจัยเสริม **ปัจจัยทางสังคม กฎระเบียบ มาตรการสังคม วัฒนธรรม**	→	- แบบแผนพฤติกรรมขนมธรรมเนียมประเพณีที่มีผลต่อการบริโภคอาหารรส หวาน มัน เค็ม มากขึ้น เช่น งานเลี้ยง งานบุญ งานประเพณี - มาตรการที่กระตุ้นเศรษฐกิจภาครัฐ เช่น คนละครึ่ง - อิทธิพลสื่อโฆษณาการบริโภคอาหาร - ขาดการรณรงค์สร้างกระแสในชุมชนเพื่อให้เกิดการตื่นตัวเรื่องการบริโภคอาหาร

จากการวิเคราะห์ปัจจัยสาเหตุพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่ดี ร้อยละจากคะแนน ๓๐.๓๒ และ ๑๐.๑๖ ตามลำดับ ซึ่งนำมาถึงการจัดกิจกรรมโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดเสี่ยงลดโรคความดันโลหิตสูง/เบาหวานตามวิถีชุมชน ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

ดังนี้ ๑. กิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยใช้อาหารเป็นยา ตามหลักศาสนา (ปอซอ)
๒. การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

(ตามแนบ๑)

โดย ใช้สื่อในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ดังนี้

๑. บุคคลต้นแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

นายซัยฟุดดีน เจ๊ะฮะ อายุ ๔๒ ปี

กลุ่มเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง

ก่อนปรับเปลี่ยนฯ	หลังปรับเปลี่ยนฯ
น้ำหนัก ๗๙ Kg	น้ำหนัก ๖๘ Kg
ส่วนสูง ๑๖๒ cm	ส่วนสูง ๑๖๒ cm
BMI ๓๐.๓๘	BMI ๒๖.๑๕
รอบเอว ๓๓ นิ้ว	รอบเอว ๓๑ นิ้ว
BP ๑๓๙/๘๘ mmHg	BP ๑๐๙/๗๖ mmHg

วิธีการปรับเปลี่ยนฯ

๑. ถือศิลอด (ปอซอ)ทุกวันจันทร์ กับ วันพฤหัสบดี สัปดาห์ละ ๒ วัน
๒. ออกกำลังกายอย่างน้อย วันละ ½ ชั่วโมง ในช่วง ๑๗.๐๐-๑๘.๐๐ น.
๓. ควบคุมอาหารช่วงมื้อเย็น

นายแวอุเซ็ง แต อายุ ๖๓ ปี
ผู้ป่วย ความดันโลหิตสูง/ ปราชญ์ชาวบ้าน

ก่อนปรับเปลี่ยนฯ	หลังปรับเปลี่ยนฯ
น้ำหนัก ๗๕ Kg	น้ำหนัก ๗๐ Kg
ส่วนสูง ๑๖๒ cm	ส่วนสูง ๑๖๒ cm
BMI ๒๘.๒	BMI ๒๖.๖
รอบเอว ๓๔ นิ้ว	รอบเอว ๓๒ นิ้ว
BP ๑๗๔/๗๙ mmHg	BP ๑๔๐/๘๐ mmHg

<u>วิธีการปรับเปลี่ยนฯ</u>

๑.ปลูกพืชผักสมุนไพรในการบริโภค เช่น กะเพรา แป๊ะตำปึง ผักกะเสม มะระขี้นก กระเจี๊ยบแดง ฯลฯ
๒.ออกกำลังกายโดยการเดินขึ้นเขา ทุกวัน ระยะทาง ประมาณ ๑ กิโลเมตร (กรีดยาง ทำสวน)
๓.ถือศิลอด (ปอซอ)ทุกวันจันทร์ กับ วันพฤหัสบดี สัปดาห์ละ ๒ วัน
๔.ควบคุมอาหารช่วงมื้อเย็น

๒. ใช้โมเดล และ แผ่นภาพ แผ่นพลิก เป็นสื่อให้ความรู้เรื่องความดันโลหิตสูงและเบาหวาน

แผนงานหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรคความดันโลหิตสูง เบาหวานตามวิถีชุมชน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขเขต PCU รพ.กะพ้อ ต.กะรุบี อ.กะพ้อ จ.ปัตตานี

วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสม
๒. เพื่อให้เป็นหมู่บ้านต้นแบบที่ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ตัวชี้วัด ๑.กลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวานรายใหม่ไม่เกินร้อยละ๒.๔
๒.กลุ่มเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ไม่เกินร้อยละ๕
๓.เป็นหมู่บ้านต้นแบบที่ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ระดับดี

ประเมินผล ๑.ติดตามระดับความดันโลหิต และค่าน้ำตาลในเลือด

กิจกรรมหลัก	กลุ่มเป้าหมาย	ระยะเวลา	รายละเอียดค่าใช้จ่าย	งบประมาณ	แผนการเบิกจ่ายรายไตรมาส (บาท)												สถานที่ดำเนินการ	กลุ่มงาน/ผู้รับผิดชอบ
				(บาท)	ต.ค๖๔	พ.ย๖๔	ธ.ค๖๔	ม.ค๖๕	ก.พ ๖๕	มี.ค๖๕	เม.ย๖๕	พ.ค๖๕	มิ.ย ๖๕	ก.ค๖๕	ส.ค๖๕	ก.ย๖๕		
กิจกรรมที่ ๑																		นางยุพิน สาเมาะ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	กลุ่มเสี่ยงความดัน	ม.ค -	.-ค่าไวนิล ขนาด ๑ เมตร * ๒ เมตร	๗๐๐				๗๐๐									ในพื้นที่	tel.๐๘๔-๔๕๒๕๖๗๔
โดยใช้อาหารเป็นยาตาม	/เบาหวาน	มี.ค๖๕	-ค่าอาหารกลางวันและเครื่องดื่ม	๗,๕๐๐						๒,๕๐๐		๒,๕๐๐	๒,๕๐๐				ต.กะรุบี อ.กะพ้อ	ประธานอสมเขต PCU
หลักศาสนาและ(ปอซอ)	จำนวน ๕๐ คน		๕๐บาท x ๕๐ คน x ๑ มื้อ x ๓ ครั้ง														จ.ปัตตานี	รพ. กะพ้อ ต.กะรุบี
			-ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม	๗,๕๐๐						๒,๕๐๐		๒,๕๐๐	๒,๕๐๐					อ.กะพ้อ จ.ปัตตานี
			๒๕ บาท x ๕๐ คน x ๒ มื้อ															- วิทยากร
			x ๓ ครั้ง															๑. นายแวอูเซ็ง แต
			.-ค่าพืชสมุนไพร ๓๐ บาท* ๕ ชนิด	๗,๕๐๐							๗,๕๐๐							ปราชญ์ชาวบ้าน ต.กะรุบี
			* ๕๐ คน															
กิจกรรมที่ ๒																		
การออกกำลังกายเพื่อ	กลุ่มเสี่ยงความดัน	ม.ค-	-ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม	๑๕,๐๐๐								๕,๐๐๐	๕,๐๐๐	๕,๐๐๐				โดย อสม.ประจำหมู่บ้าน
ส่งเสริมสุขภาพ	/เบาหวาน	มี.ค๖๕	๒๕ บาท x ๑๐๐ คน x ๑ มื้อ															
	จำนวน ๑๐๐ คน		x ๖ ครั้ง															
กิจกรรมที่๓																		
ติดตามวัดความดันโลหิตสูง	กลุ่มเสี่ยงความดัน		.-ค่าเครื่องวัดความดันโลหิต	๑๐,๐๐๐					๑๐,๐๐๐									โดย อสม.และผู้ดูแล
และเจาะน้ำตาลในเลือด	/เบาหวาน		เครื่องละ ๒,๐๐๐ บาท x ๕ เครื่อง															บริบาลผู้สูงอายุ ต.กะรุบี
ในกลุ่มเสี่ยง	จำนวน ๕๐ คน																	
รวมเงินทั้งหมดทุกรายการ	**เงินสี่หมื่นแปดพันสองร้อยบาทถ้วน**			๔๘,๒๐๐				๗๐๐	๑๐,๐๐๐	๕,๐๐๐	๗,๕๐๐	๑๐,๐๐๐	๑๐,๐๐๐	๕,๐๐๐				

หมายเหตุ ถัวเฉลี่ยทุกรายการ

กิจกรรมหลัก	กลุ่มเป้าหมาย	ระยะเวลา	รายละเอียดค่าใช้จ่าย	งบประมาณ	แผนการเบิกจ่ายรายไตรมาส (บาท)												สถานที่ดำเนินการ	กลุ่มงาน/ผู้รับผิดชอบ
				(บาท)	ต.ค๖๔	พ.ย๖๔	ธ.ค๖๔	ม.ค๖๕	ก.พ ๖๕	มี.ค๖๕	เม.ย๖๕	พ.ค๖๕	มิ.ย ๖๕	ก.ค๖๕	ส.ค๖๕	ก.ย๖๕		

กำหนดการ

โครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยงลดโรคความดันโลหิตสูง/เบาหวานตามวิถีชุมชน

ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕

วันที่ .....

ณ .....

(กิจกรรมแลกการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยใช้อาหารเป็นยาตามหลักศาสนาและปอซอ)

เวลา		
๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	-	ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	-	พิธีเปิดโครงการ โดย นายอับดุลเลาะ การี นายกองค์การบริหารส่วนตำบลกะรุบี/ตัวแทนจาก อบต.กะรุบี
๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	-	บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โดยเจ้าหน้าที่จาก รพ.กะพ้อ
๑๐.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	-	บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคเบาหวาน โดยเจ้าหน้าที่จากรพ.กะพ้อ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	-	พักรับประทานอาหารกลางวัน/ละหมาด
๑๓.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.	-	บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับพืชผักสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน
๑๖.๐๐ – ๑๖.๓๐ น.		ซักถามข้อสงสัย และข้อเสนอแนะ

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่างระหว่างการอบรม

กำหนดการ

โครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรคความดันโลหิตสูง/เบาหวาน ตามวิถีชุมชน

ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕

วันที่ .....

ณ .....

(กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ)

เวลา

๑๓.๐๐น. - ๑๓.๓๐น.	-	ลงทะเบียน
๑๓.๓๐น. - ๑๔.๐๐น.	-	กิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
๑๔.๐๐น. – ๑๖.๓๐น.	-	กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ
๑๖.๓๐น. - ๑๖.๔๕น	-	พักรับประทานอาหารว่าง

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลง

แนวทางการประเมินผลการดำเนินงาน
โครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยงลดโรคความดันโลหิตสูง เบาหวานตามวิถีชุมชน
ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

๑. ประเมินโดยใช้แบบสิบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อและโรคไร้เชื้อที่สำคัญของประชาชนวัยทำงานในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ จากกองสุขศึกษา (ตามแนบ)
๒. ประเมินโดยติดตาม ค่าความดันโลหิตสูง และค่าน้ำตาลในเลือด โดย ผู้ดูแล อสม. และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร่วมกันอย่างต่อเนื่อง (ตามแนบ)

แบบประเมิน
ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน เพื่อป้องกันโรคติดเชื้อและโรคไร้เชื้อที่สำคัญของประชาชนวัยทำงาน ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง แบบประเมินนี้มีจุดมุ่งหมาย ใช้เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถ ทักษะ และการปฏิบัติตนด้านสุขภาพของประชาชนวัยทำงาน อายุ ๑๕ ปีขึ้นไป ที่อยู่ในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย ๓ ตอน จำนวน ๔๒ ข้อ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบ	จำนวน	๔ ข้อ
ตอนที่ ๒ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	จำนวน	๑๖ ข้อ
ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขภาพ	จำนวน	๒๒ ข้อ

ข้อมูลที่ได้จะนำมารวบรวมและวิเคราะห์ผล เพื่อให้ทราบระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันโรคไร้เชื้อและโรคติดเชื้อ ซึ่งจะไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบ จึงขอให้ท่านตอบข้อคำถามตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนากิจกรรมด้านสุขภาพให้กลุ่มวัยทำงานเกิดทักษะและมีการปฏิบัติทางสุขภาพได้ถูกต้องต่อไป

คำนิยาม :

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ความสามารถและทักษะของประชาชนในการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ มีความรู้ความเข้าใจ กล้าซักถาม ตัดสินใจเลือกปฏิบัติเพื่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง และสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพต่อบุคคล ครอบครัว และชุมชนนำไปปฏิบัติตามเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

พฤติกรรมสุขภาพของประชาชนเพื่อป้องกันโรคไร้เชื้อ และโรคติดเชื้อที่สำคัญของประชาชนวัยทำงาน หมายถึง การปฏิบัติตัวเพื่อการดูแลสุขภาพ ในการป้องกันโรคไร้เชื้อ ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง หัวใจ และหลอดเลือด รวมถึงการป้องกันการติดเชื้อของโรคอุบัติใหม่ ได้แก่ โควิด-19 เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติตนของประชาชนให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรงและลดภาวะเสี่ยงที่จะเป็นโรค

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

☐ ชื่อหมู่บ้าน..... ☐ ชื่อตำบล.....

☐ ชื่ออำเภอ..... ☐ ชื่อจังหวัด.....

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

๑. เพศ ☐ ๑.ชาย ☐ ๒. หญิง

๒. ปัจจุบันท่านอายุ ☐ ๑. อายุ ๑๕-๑๙ ปี ☐ ๒. อายุ ๒๐-๒๙ ปี ☐ ๓. อายุ ๓๐-๓๙ ปี ☐ ๔. อายุ ๔๐-๔๙ ปี ☐ ๕. อายุ ๕๐-๕๙ ปี ☐ ๖. อายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป

๓. ท่านจบการศึกษาสูงสุดหรือกำลังศึกษาระดับชั้นใด

☐ ๑. ไม่ได้เรียนหนังสือ ☐ ๒. ประถมศึกษา ☐ ๓. มัธยมศึกษาตอนต้น ☐ ๔. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ☐ ๕. อนุปริญญา/ปวส. ☐ ๖. ปริญญาตรีขึ้นไป

๔. ท่านมีบทบาท/ตำแหน่ง/สถานะทางสังคมแบบใด

☐ ๑. อสม./ผู้ใหญ่บ้าน/กำนัน/กรรมการชุมชน ☐ ๒. ประชาชนในชุมชน

ตอนที่ ๒ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ โปรดทำเครื่องหมาย✓ ลงใน ❑ ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อคำถามประเมินจากการรับรู้ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับท่าน				
	ไม่เคยทำ	ทำได้ยากมาก	ทำได้ยาก	ทำได้ง่าย	ทำได้ง่ายมาก
องค์ประกอบที่ ๑ ทักษะการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ					
๑. เมื่อต้องการข้อมูลด้านสุขภาพและวิธีป้องกันตนเอง ท่านสามารถหาแหล่งข้อมูลได้โดยทันที					
๒. ท่านสามารถค้นหาข้อมูลสุขภาพที่ต้องการจากหลายแหล่งได้ เช่น จากผู้รู้ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อออนไลน์ เป็นต้น					
๓. ท่านสามารถเสาะหาแหล่งบริการสุขภาพที่จะให้การช่วยเหลือด้านสุขภาพ เมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรือจำเป็นได้					
๔. ท่านสามารถติดต่อเบอร์สายด่วนสุขภาพที่จะให้การช่วยเหลือด้านสุขภาพ เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินหรือปัญหาสุขภาพได้					
องค์ประกอบที่ ๒ ด้านการเข้าใจข้อมูลสุขภาพ					
๕.ท่านสามารถอ่านข้อมูลด้านสุขภาพและวิธีการป้องกันตนเองด้วยความเข้าใจ วิธีการปฏิบัติตามคำแนะนำในคู่มือ หรือเว็ปไซด์					
๖.ท่านสามารถอ่านฉลากอาหารและยา ที่ได้รับถึงวิธีการกิน การใช้ การเก็บรักษา และผลข้างเคียง					
๗.ท่านสามารถเข้าใจข้อมูลสุขภาพที่นำเสนอในรูปของสัญลักษณ์ คำศัพท์ ตัวเลข หรือเครื่องหมายในสถานพยาบาลได้					
๘.ท่านกล้าซักถามผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ เช่น หมอ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ครูอนามัย เพื่อเพิ่มเข้าใจวิธีการดูแลสุขภาพให้ความเข้าใจที่ถูกต้อง					
องค์ประกอบที่ ๓ ด้านการประเมินข้อมูลและบริการด้านสุขภาพ					
๙.ท่านตรวจสอบข้อมูลการปฏิบัติตัว โดยการซักถาม หรือโต้แย้ง แพทย์ ผู้รู้หรือผู้ให้บริการสุขภาพ ก่อนที่จะเชื่อหรือทำตาม					
๑๐.ท่านพิจารณาข้อดีข้อเสียของข้อมูลสุขภาพที่ได้รับด้วยเหตุผล ก่อนที่จะเชื่อหรือทำตามถึงแม้จะมีคนที่ใช้แล้วได้ผล					
๑๑. ท่านทบทวนถึงประโยชน์และความปลอดภัยของข้อมูลสุขภาพที่ได้รับ ก่อนที่จะเชื่อหรือทำตาม					
๑๒.เมื่อมีข้อมูลใหม่เข้ามา ท่านสามารถตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูลก่อนตัดสินใจเชื่อหรือทำตาม					
องค์ประกอบที่ ๔ การประยุกต์ใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพ					
๑๓.ท่านสามารถนำข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพ ไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพตนเองให้ดีอยู่เสมอ					
๑๔.ท่านหมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกายและอารมณ์ของตนเอง เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นได้					
๑๕.วางแผน ทำกิจกรรมที่จำเป็น เช่น น้ำหนัก ตรวจสุขภาพประจำปี มองโลกในแง่บวก ลดอาหารทำลายสุขภาพ ออกกำลังกาย เพื่อการมีสุขภาพที่ดีของตนเอง					
๑๖.ท่านตั้งเป้าหมายไว้ชัดเจนในการปฏิบัติตน เพื่อลดหรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ					

ตอนที่ ๓ พฤติกรรมสุขภาพ

ตอนที่ ๓.๑ พฤติกรรมสุขภาพการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา

โปรดทำเครื่องหมาย✓ลงใน ❑ ที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านในรอบ ๖ เดือนที่ผ่านมา

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติเฉลี่ยต่อสัปดาห์				
	๖-๗ วัน	๔-๕ วัน	๓ วัน	๑-๒ วัน	ไม่ปฏิบัติ
การบริโภคอาหาร					
๑.ท่านกินผักและผลไม้สดที่ไม่หวานจัด อย่างน้อยวันละครึ่งกิโลกรัม					
๒.ท่านมักกินอาหารแบบเดิม ซ้ำๆ จำเจ					
๓.ท่านกินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด แกงกะทิ เนื้อติดมัน เป็นต้น					
๔.ท่านกินขนมที่มีรสหวาน เช่น ลูกอม ขนมเชื่อม หรือผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง					
๕.ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำแดง น้ำเขียว					
๖.ท่านกินอาหารรสเค็ม หมักดอง หรือเติมน้ำปลาเพิ่มในอาหาร					
การออกกำลังกาย					
๗.ท่านออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องประมาณ ๓๐ นาที จนรู้สึกเหนื่อยหรือมีเหงื่อออก					
๘.ท่านได้เคลื่อนไหวร่างกายต่อเนื่องจากการทำกิจวัตรประจำวันประมาณ ๓๐ นาที เช่น เดินไปทำงาน ทำงานบ้าน ทำงานโดยใช้แรง เป็นต้น					
การจัดการความเครียด					
๙.ท่านเบื่ออาหาร หรือ กินมากเกินไป					
๑๐.ท่านหลับยากหรือหลับๆ ตื่นๆ หรือหลับมากไป					
การสูบบุหรี่					
๑๑.ท่านสูบบุหรี่หรือยาสูบ					
๑๒.ท่านมีบุคคลใกล้ชิดสูบบุหรี่หรือยาสูบ					
การดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					
๑๓.ท่านดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ เหล้าขาว ยาดองเหล้า					

ตอนที่ ๓.๒ พฤติกรรมสุขภาพการป้องกันโรคติดเชื้อโควิด-19

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ❑ ของแต่ละข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านในรอบ ๓ เดือนที่ผ่านมา

ทุกครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติตรงกับข้อความนั้นทุกครั้ง ร้อยละ ๑๐๐

บ่อยครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติตรงกับข้อความนั้นมากกว่าร้อยละ ๗๐-๙๙

บ้างบางครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติตรงกับข้อความนั้นประมาณร้อยละ ๕๐-๖๙

นานๆครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติตรงกับข้อความนั้นน้อยกว่าร้อยละ ๔๙

ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ท่านไม่เคยปฏิบัติตรงกับข้อความนั้นเลย

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บ้างบางครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
๑๔.ท่านใช้สิ่งของส่วนตัว เช่น จาม ช้อนส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ ร่วมกับผู้อื่น					
๑๕.ท่านล้างหรือทำความสะอาดมือก่อนสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก					
๑๖.ท่านกินอาหารปรุงสุก สะอาด					
๑๗.ท่านรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น					
๑๘.ท่านล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด หรือใช้แอลกอฮอล์เจลล้างมือ หลังจากจับสิ่งของสาธารณะ เช่น ราวบันได ที่จับประตู ปุ่มกดลิพท์ เป็นต้น					
๑๙.ท่านสวมใส่หน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย					
๒๐.ท่านยืน นั่ง เว้นระยะห่างจากผู้อื่น อย่างน้อย ๑ เมตร หรือ ๑ ช่วงแขน					
๒๑.ท่านทำความสะอาดบ้านและข้าวของเครื่องใช้ ที่ใช้ร่วมกันในบ้าน เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได เป็นต้น					
๒๒.ท่านแยกหน้ากากอนามัยใช้แล้วทิ้งออกจากขยะทั่วไป โดยใช้ถุงหรือภาชนะที่ปิดมิดชิด					

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

กองสุขศึกษา
Health Education Division

แนวทางการประเมินผลการดำเนินงาน

โครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยงลดโรคความดันโลหิตสูง เบาหวานตามวิถีชุมชน ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

๑. มีการเยี่ยมติดตามผู้ป่วยร่วมกับทีมสหวิชาชีพ (ทีมอิคลาส) ตามตารางการเยี่ยมบ้านเพื่อเฝ้าระวังและติดตามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วย

๒. เยี่ยมผู้ป่วยร่วมกับทีมสหวิชาชีพ โดยร่วมกับ อสม.ในพื้นที่รับผิดชอบ และผู้ดูแล ติดตามอาการอย่างต่อเนื่อง

ภาพกิจกรรมโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยงลดโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ตามวิถีชุมชน ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

ตั้งแต่ เดือน มิถุนายน - สิงหาคม ๒๕๖๕

ณ หอประชุมชุมชน และลานอเนกประสงค์ของชุมชน ในเขตตำบลกะรุบี อำเภอกะพ้อ จังหวัดปัตตานี

๑. กิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยใช้อาหารเป็นยา ตามหลักศาสนา (ปอซอ)

๒. การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

การสนับสนุน เสริมพลังให้กับกลุ่มเป้าหมาย โดยการใช้บุคคลคลต้นแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ **กระตุ้นพลังบวก**ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ในทางที่ดีขึ้น คือ

๑. นายแวอูเซ็ง แต ปราชญ์ชาวบ้าน หมู่ ๗ ตำบลกะรุบี อำเภอกะพ้อ จังหวัดปัตตานี

๒. นายซัยฟูดดีน เจ๊ะฮะ กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง

ส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนมีการปลูกพืชพักสมุนไพรอย่างน้อยครัวเรือนละ ๕ ชนิด เช่น หญ้าหวาน แป๊ะตำปึง กระเจี๊ยบ มะระขี้นก บัวบก กะเพรา ใบเตย มัลเบอร์รี่ เพื่อเลือกใช้อาหารเป็นยาในการส่งเสริมรักษาโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน

๑. นายซัยฟุดดีน เจ๊ะฮะ อายุ ๔๒ ปี กลุ่มเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง

ก่อนปรับเปลี่ยนฯ	หลังปรับเปลี่ยนฯ
น้ำหนัก ๗๙ Kg	น้ำหนัก ๖๘ Kg
ส่วนสูง ๑๖๒ cm	ส่วนสูง ๑๖๒ cm
BMI ๓๐.๓๘	BMI ๒๖.๑๕
รอบเอว ๓๓ นิ้ว	รอบเอว ๓๑ นิ้ว
BP ๑๓๙/๘๘ mmHg	BP ๑๐๙/๗๖ mmHg

วิธีการปรับเปลี่ยนฯ

๑. ถือศิลอด (ปอซอ)ทุกวันจันทร์ กับ วันพฤหัสบดี สัปดาห์ละ ๒ วัน
๒. ออกกำลังกายอย่างน้อย วันละ ½ ชั่วโมง ในช่วง ๑๗.๐๐-๑๘.๐๐ น.
๓. ควบคุมอาหารช่วงมื้อเย็น

๒. นายแวอุเซ็ง แต อายุ ๖๓ ปี ผู้ป่วย ความดันโลหิตสูง/ ปราชญ์ชาวบ้าน

ก่อนปรับเปลี่ยนฯ	หลังปรับเปลี่ยนฯ
น้ำหนัก ๗๕ Kg	น้ำหนัก ๗๐ Kg
ส่วนสูง ๑๖๒ cm	ส่วนสูง ๑๖๒ cm
BMI ๒๘.๒	BMI ๒๖.๖
รอบเอว ๓๔ นิ้ว	รอบเอว ๓๒ นิ้ว
BP ๑๗๔/๗๙ mmHg	BP ๑๔๐/๘๐ mmHg

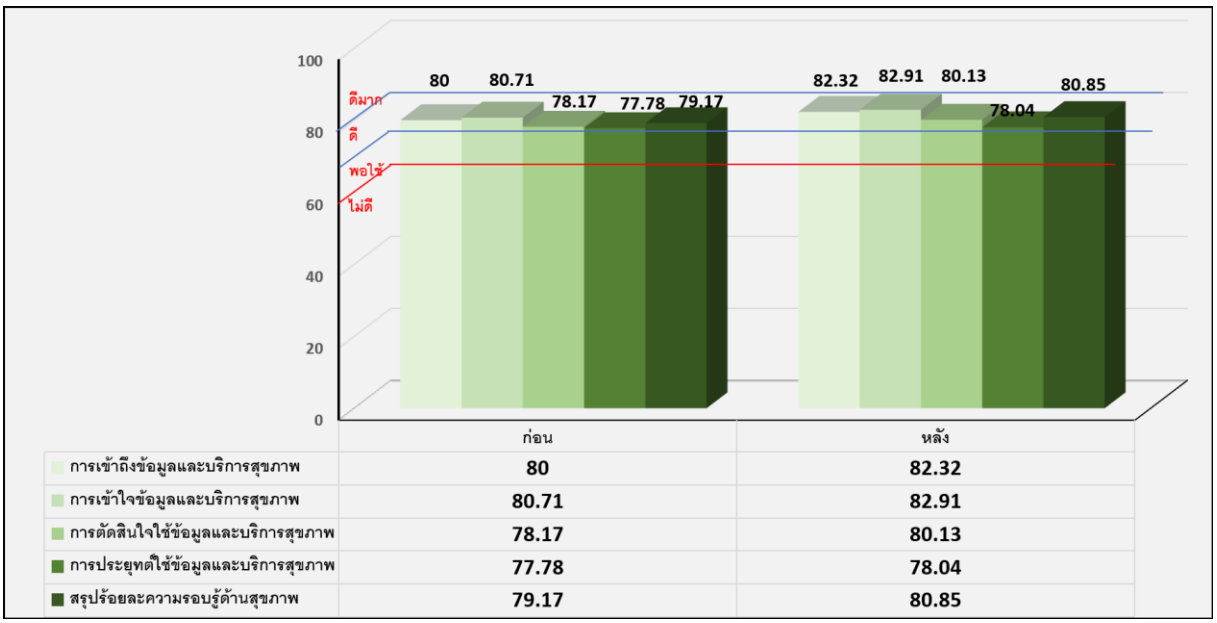
<u>วิธีการปรับเปลี่ยนฯ</u>

๑.ปลูกพืชผักสมุนไพรในการบริโภค เช่น กะเพรา แป๊ะตำปึง ผักกะเสม มะระขี้นก กระเจี๊ยบแดง ฯลฯ
๒.ออกกำลังกายโดยการเดินขึ้นเขา ทุกวัน ระยะทาง ประมาณ ๑ กิโลเมตร (กรีดยาง ทำสวน)
๓.ถือศิลอด (ปอซอ)ทุกวันจันทร์ กับ วันพฤหัสบดี สัปดาห์ละ ๒ วัน
๔.ควบคุมอาหารช่วงมื้อเย็น

ผลการดำเนินการ

โครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดเสี่ยงลดโรคความดันโลหิตสูง/เบาหวานตามวิถีชุมชน

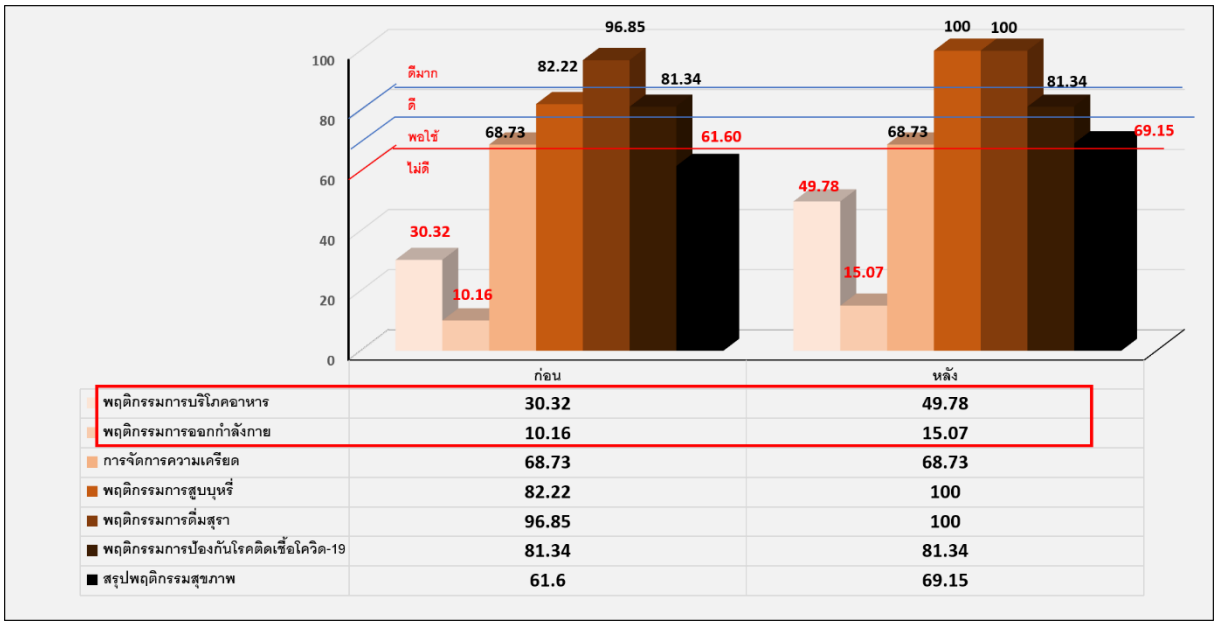
ปีงบประมาณ ๒๕๖๕



ตารางที่ ๑ : ผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยง เขตอำกะพ้อ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

จากข้อมูลการทำแบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยง จำนวน 63 คน เขตอำกะพ้อ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ พบว่า

กลุ่มตัวอย่างมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับดี ร้อยละจากคะแนนเต็ม ๗๙.๑๗ และหลังทำกิจกรรม ผลประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ อยู่ในระดับ **ดีมาก** ซึ่งเป็นผู้ที่มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเพียงพอและมีการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้ถูกต้อง



ตารางที่ ๒ : ผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยง เขตอำกะพ้อ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

จากข้อมูลการทำแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยง เขตอำกะพ้อ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ จำนวน ๖๓ คน พบว่า

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสุขภาพ ในระดับพอใช้ ทั้งก่อนทำกิจกรรมและหลังทำกิจกรรม ร้อยละจากคะแนนเต็ม ๖๑.๖๐ และ ๖๙.๑๕ ตามลำดับ ซึ่งเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองทั้ง ๖ ด้าน ต้องการการปรับเปลี่ยนเพิ่มเติมเพื่อผลลัพธ์ของสุขภาวะที่ดีขึ้น

เมื่อพิจารณาข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ในรายด้าน พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่ดี ทั้งก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

- พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ก่อนและหลังทำกิจกรรม ร้อยละจากคะแนน ๓๐.๓๒ และ ๔๙.๗๘ ตามลำดับ มีคะแนนที่เพิ่มขึ้นมาในทางที่ดีขึ้น
- พฤติกรรมการออกกำลังกาย ก่อนและหลังทำกิจกรรม ร้อยละคะแนน ๑๐.๑๖ และ ๑๕.๐๗ ตามลำดับ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นไปในทางที่ดีขึ้น มีการออกกำลังบ้าง แต่ไม่มาก ยังต้องมีการพัฒนาและการกระตุ้นอีกมาก เพื่อสร้างนิสัยการออกำลังกาย