

**๑. ชื่อโครงการ : โครงการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในกลุ่มวัยแรงงานและผู้สูงอายุ
อำเภอเชียงกลาง**

๒. หลักการและเหตุผล

ข้อมูลด้านสถานะสุขภาพของประชาชนในอำเภอเชียงกลาง จังหวัดน่าน ปี ๒๕๖๔ - ๒๕๖๗ พบว่า ประชาชนเจ็บป่วยด้วย โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ อันดับ ๑ โรคความดันโลหิตสูง พบในอัตรา ๒๕,๐๐๐ ต่อแสน ประชากร โรคเบาหวานในอัตรา ๙,๐๐๐ ต่อแสน อันดับ ๒ พบปัญหาผู้ป่วย STEMI , Stroke ที่มีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต อันดับ ๓ กลุ่มผู้ป่วยมะเร็งต่าง ๆ มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ จนเป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่สำคัญของอำเภอเชียงกลาง เมื่อวิเคราะห์ถึงสาเหตุพบว่า จากพฤติกรรมของประชาชนกลุ่มเสี่ยง ที่ไม่มีการปฏิบัติเพื่อการเสริมสร้างพลาสมาของตนเองให้แข็งแรง การบริโภคอาหารหวาน มัน เค็มมากเกินไป และที่สำคัญไม่มีการออกกำลังกายที่เหมาะสมที่จะส่งผลทำให้ร่างกายแข็งแรง นอกจากนี้ ปัจจุบันพบว่าอำเภอเชียงกลางมีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ ๒๔.๗๑ ของประชากรทั้งหมด เข้าสู่การเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” (Complete aged society) และมีแนวโน้มจะเข้าสู่ “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Super aged society) เมื่อประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ ๒๘ ของประชากรทั้งหมด

จากปัญหาดังกล่าว ส่งผลให้รัฐต้องสูญเสียงบประมาณจำนวนมากในการรักษาผู้ที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ (NCD) นี้ และส่งผลให้เกิดปัญหาด้านอื่นๆ ตามมา เช่น เดียงผู้ป่วยในโรงพยาบาลไม่เพียงพอ บุคลากรทางการแพทย์ไม่เพียงพอ ส่วนในกลุ่มผู้สูงอายุ อาจกลายเป็นผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงได้ ดังนั้นการป้องกันปัญหาดังกล่าวจำเป็นต้องดำเนินการอย่างเร่งด่วนในการดำเนินการส่งเสริมและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ และส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการจัดการสุขภาพของประชาชนในชุมชน อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ดีของประชาชน ช่วยลดภาวะเสี่ยงของโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเชียงกลาง ได้เห็นถึงความสำคัญในเรื่องดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในกลุ่มวัยแรงงานและผู้สูงอายุอำเภอเชียงกลางขึ้น เพื่อการส่งเสริมป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในกลุ่มวัยแรงงาน และชะลอการเจ็บป่วยในกลุ่มผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาจังหวัดที่ยั่งยืน

๓. วัตถุประสงค์

(๑) เพื่อส่งเสริม สนับสนุนให้ประชาชนกลุ่มวัยแรงงานและผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอเชียงกลาง มีความรู้ และทักษะในการดูแลสุขภาพเพื่อการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

(๒) เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ในกลุ่มวัยแรงงานและผู้สูงอายุ อำเภอเชียงกลาง

(๓) เพื่อลดจำนวนผู้ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน รายใหม่ในอำเภอเชียงกลาง

๔. เป้าหมาย

ประชาชนในวัยแรงงาน และวัยผู้สูงอายุในพื้นที่ ๖ ตำบลของอำเภอเชียงกลาง กลุ่มเป้าหมาย
กิจกรรมการอบรมให้ความรู้ จำนวน ๓๖๐ คน

สำเนาถูกต้อง



/๕. วิธีกร...

(นางวิภากร ทิพย์อำมาตย์)

นักสาธารณสุขชำนาญการ

๕. วิธีการ/ขั้นตอนการดำเนินการ

กิจกรรม

จัดการฝึกอบรมให้ความรู้แก่ประชาชนในวัยแรงงาน และวัยผู้สูงอายุในพื้นที่ ๖ ตำบลของอำเภอเชียงกลาง ในเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในกลุ่มวัยแรงงาน และวัยผู้สูงอายุ กลุ่มเป้าหมายจำนวนทั้งสิ้น ๓๖๐ คน ระยะเวลา ๑ วัน

๖. ผู้รับผิดชอบโครงการ

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเชียงกลาง , กลุ่มแกนนำไลน์แดนซ์อำเภอเชียงกลาง และ ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) อำเภอเชียงกลาง

๗. สถานที่ดำเนินการ

ในพื้นที่ ๖ ตำบลของอำเภอเชียงกลาง จังหวัดน่าน ได้แก่ ตำบลเชียงกลาง ตำบลพระพุทธรบาท ตำบลพญาแก้ว ตำบลเชียงคาน ตำบลพระธาตุ ตำบลเปือ

๘. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือน ตุลาคม ๒๕๖๗ – กันยายน ๒๕๖๘

๙. งบประมาณ

ขอรับการสนับสนุน จากองค์การบริหารส่วนจังหวัดน่าน ๕๐,๐๐๐ บาท

- | | |
|---|---------------------|
| ๑. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๓๖๐ คน จำนวน ๑ มื้อ ๆ ละ ๗๐ บาท | เป็นเงิน ๒๕,๒๐๐ บาท |
| ๒. ค่าอาหารว่าง จำนวน ๓๖๐ คน จำนวน ๒ มื้อ ๆ ละ ๒๕ บาท | เป็นเงิน ๑๘,๐๐๐ บาท |
| ๓. ค่าสมนาคุณวิทยากรบรรยาย จำนวน ๑ คน ๆ ละ ๔ ชั่วโมง ๆ ละ ๖๐๐ บาท | เป็นเงิน ๒,๔๐๐ บาท |
| ๔. ค่าจ้างเหมาเครื่องเสียง จำนวน ๑ วัน ๆ ละ | เป็นเงิน ๓,๒๐๐ บาท |
| ๕. ค่าป้ายไวนิลโครงการ ขนาด ๑.๕ เมตร x ๕.๐ เมตร | เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท |

รวมงบประมาณทั้งสิ้น (ห้าหมื่นบาทถ้วน) ๕๐,๐๐๐ บาท

๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- (๑) กลุ่มเสี่ยง และผู้ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังรายใหม่ลดลง ในปี ๒๕๖๘
- (๒) ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพเพื่อการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้

๑๑. ตัวชี้วัด

ผลผลิต (Output)

ประชาชนในวัยแรงงาน และวัยผู้สูงอายุในพื้นที่ ๖ ตำบลของอำเภอเชียงกลาง จำนวน ๓๖๐ คน ที่เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ผลลัพธ์ (Outcome)

- (๑) กลุ่มเสี่ยง และผู้ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังรายใหม่ลดลง ในปี ๒๕๖๘
- (๒) ประชาชนในอำเภอเชียงกลางรับรู้และตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
- (๓) ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถถ่ายทอดความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพเพื่อการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังให้แก่คนในครอบครัวและชุมชนได้

สำเนาถูกต้อง

(นางวิภาพร ทิพย์อำมาตย์)
นักสาธารณสุขชำนาญการ

/๑๒. การติดตาม...

๑๒. การติดตามและประเมินผล

- (๑) การทำแบบประเมินความพึงพอใจภายหลังเข้าร่วมโครงการ
- (๒) ข้อมูลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังรายใหม่ในอำเภอเชียงกลาง

๑๓. ผู้เสนอและรับผิดชอบโครงการ



(นางวิภาพร ทิพย์อำมาตย์)
นักสาธารณสุขชำนาญการ

๑๔. ผู้เห็นชอบโครงการ



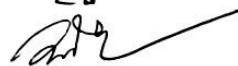
(นายวินัย อุทัย)
นักสาธารณสุขชำนาญการ

๑๕. ผู้อนุมัติโครงการ



(นายชูชีพ ปัญญานะ)
สาธารณสุขอำเภอเชียงกลาง

สำเนาถูกต้อง



(นางวิภาพร ทิพย์อำมาตย์)
นักสาธารณสุขชำนาญการ

กำหนดการ

โครงการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในกลุ่มวัยแรงงานและผู้สูงอายุ

อำเภอเชียงกลาง จังหวัดน่าน

วันที่

ณ

เวลา	กิจกรรม
๐๗.๕๐น.- ๐๘.๐๐น.	- ลงทะเบียน
๐๘.๐๐น.-๑๑.๐๐ น.	- บรรยายให้ความรู้เรื่อง เส้นทางสู่ชุมชนลดเสี่ยง ลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดย นางอรไท พิพิธพัฒน์ไพสิฐ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.เชียงกลาง และทีม NCD อำเภอเชียงกลาง
๑๑.๐๐น.- ๑๒.๐๐น.	- บรรยายให้ความรู้เรื่องการสร้างนวัตกรรมในการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดย นางอรไท พิพิธพัฒน์ไพสิฐ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.เชียงกลาง และทีม NCD อำเภอเชียงกลาง
๑๒.๐๐น.- ๑๓.๐๐น.	- รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐น.- ๑๕.๐๐น.	- กระบวนการกลุ่ม เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนในการแก้ปัญหาโรค ไม่ติดต่อเรื้อรัง ๑. ร่วมวิเคราะห์หาสาเหตุการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชน ๒. ร่วมค้นหาวิธีการหรือแนวทางแก้ไขปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชน ๓. ร่วมดำเนินการ จัดการทรัพยากรและการประสานกับองค์กรต่าง ๆ ๔. ร่วมประเมินผลการดำเนินงาน เพื่อพัฒนาและปรับปรุงวิธีการดำเนินงาน ๕. ร่วมในการรับผลประโยชน์ เพื่อให้ประชาชนจะได้รับเกิดความภาคภูมิใจ โดยทีม NCD อำเภอเชียงกลาง
๑๕.๐๐น.-๑๕.๓๐น.	- พิธีเปิด โครงการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังใน กลุ่มวัยแรงงาน และผู้สูงอายุอำเภอเชียงกลาง รวมพลังต้านโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs Prevention) และไลน์แดนซ์ ปี ๖ โดย นายโชค ทอหาร นายอำเภอเชียงกลาง กล่าวเปิด นายชูชีพ ปัญญาณะ สาธารณสุขอำเภอเชียงกลาง กล่าวรายงาน
๑๕.๓๐น.- ๑๗.๐๐น.	- นำเสนอนวัตกรรมในการส่งเสริมการออกกำลังกาย “คนไลน์แดนซ์ ปี ๖” ของผู้เข้าร่วมโครงการจาก ๖ ตำบล
๑๗.๐๐น.- ๑๗.๓๐น.	- สรุปผล ปิดการฝึกอบรม

หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๓๐ น และ ๑๔.๓๐ น

สำเนาออกต้อง

(นางวิภาพร ทิพย์อำมาตย์)
นักสาธารณสุขชำนาญการ