โครงการ คปสอ.กระแสสินธุ์

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคหลอดเลือดสมองและโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด อำเภอกระแสสินธุ์ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

หลักการและเหตุผล

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ไม่ว่าจะเป็น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมองโรคหอบหืด หรือ โรคไต โรคเรื้อรังเหล่านี้ จะมีผลต่อหลอดเลือด ในหลายรูปแบบ แต่ส่วนใหญ่จะทำให้เกิดหลอดเลือดตีบตัน จึงทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดสมองตีบหรือเส้นเลือดสมองแตก ทำให้เป็นอัมพาต ทำให้เส้นเลือดหัวใจตีบเกิดกล้ามเนื้อหัวใจทำงานไม่ได้ เป็นได้ทั้งหัวใจวาย เจ็บหน้าอก หัวใจเต้นผิดปกติ เป็นต้น การรักษาด้วยยาในโรคเหล่านี้มักจะไม่ได้ผลถ้าไม่ได้รับความร่วมมือจากผู้ป่วย โดยผู้ป่วยจะต้องละเว้นอาหารบางอย่างที่ทำให้โรคเหล่านี้มีอาการมากขึ้น รวมทั้งจะต้องออกกำลังกาย เนื่องจากความอ้วนทำให้โรคเหล่านี้เป็นมากขึ้น หรือเป็นสาเหตุของโรคเหล่านี้เอง ยาที่ใช้รักษาโรคเรื้อรังเหล่านี้ มีผลข้างเคียงมาก ส่วนใหญ่แล้วผู้ที่ป่วยเป็นความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือไขมันในเลือดสูง มักตรวจพบว่ามีโรคไตเรื้อรังร่วมด้วย สารพิษที่คั่งค้างในร่างกายจะทำให้ “หัวใจ” ทำงานไม่เป็นปกติ ซึ่งการชะลอความเสื่อมของไต โดยนอกจากการรักษาทางการแพทย์แล้ว การควบคุมอาหาร งดสูบบุหรี่ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ตลอดจนการออกกำลังกาย ก็ช่วยให้ไตไม่ต้องทำงานหนักได้เหมือนกัน เพราะอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายเราทำงานเชื่อมโยงกัน ดังนั้น การปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต เพื่อควบคุมโรคเรื้อรังที่เป็นอยู่ไม่ให้รุนแรงไปกว่าเดิม ก็เท่ากับว่าคุณได้ป้องกันการเกิด “โรคหัวใจ” ด้วยเช่นกัน การรณรงค์จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้วยเหตุนี้ ทำให้คนเรามีปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนมากขึ้น และส่งผลให้กลายเป็น “โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง” หรือที่เรียกว่า “โรควิถีชีวิต” แพร่ระบาดไปทั่ว และทั้งที่ โรคเหล่านี้สามารถป้องกันได้แต่สถานการณ์ปัจจุบันกลับเข้าขั้นวิกฤต

สถานการณ์อำเภอกระแสสินธุ์พบว่า ผู้ป่วยโรคเรื้อรังมีแนวโน้มสูงขึ้นและมีภาวะแทรกซ้อนมากขึ้น การดูแลต้องอาศัยทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมในการป้องกันและควบคุมโรคอย่างจริงจัง ผู้ป่วยจะต้องมีความรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองให้เหมาะสม โรงพยาบาลกระแสสินธุ์ เล็งเห็นถึงปัญหาดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคหลอดเลือดสมองและโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด อำเภอกระแสสินธุ์ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ขึ้น

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองในการลดภาวะแทรกซ้อน

เป้าหมาย

๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองในการลดภาวะแทรกซ้อน ไม่น้อยกว่าละ ๘๐%

กลุ่มเป้าหมาย

๑. กลุ่มเสี่ยง CVD risk สูง จำนวน ๒๕ คน

วิธีการดำเนินการ

กิจกรรม อบรมให้ความรู้

ขั้นเตรียมการ

๑. รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ป่วย HT, DM ปีที่ผ่านมา เพื่อวางแผน และแก้ไขปัญหา

๒. เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติโครงการและจัดทำแผนการดำเนินงาน

๓. ประสานงานและติดต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

๔. แจ้งแผนการอบรมแก่กลุ่มเสี่ยงตามกลุ่มเป้าหมาย

ขั้นดำเนินการ

๑. เตรียมเอกสาร วัสดุและอุปกรณ์ในการดำเนินโครงการ

๒. เตรียมสถานที่

๓. จัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง ที่มีความดันสูงและ กลุ่มเสี่ยง CVD risk สูง

๔. สรุป วิเคราะห์ ประเมินผล และจัดทำรายงานผลการจัดกิจกรรม

ขั้นหลังดำเนินการ

๑. มีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

๒. ติดตามพฤติกรรมเสี่ยงของกลุ่มเป้าหมาย ทุก ๓ เดือน

สถานที่ดำเนินการ

ห้องประชุมโรงพยาบาลกระสินธุ์

ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนมกราคม – กันยายน ๒๕๖๕

กิจกรรม	ระยะเวลาการดำเนินงาน
	ม.ค.๖๕
ขั้นเตรียมการ	
๑. รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ป่วย HT, DM ปีที่ผ่านมา เพื่อวางแผน และแก้ไขปัญหา	/
๒. เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติโครงการและจัดทำแผนการดำเนินงาน	/
๓. ประสานงานและติดต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	/
๔. แจ้งแผนการอบรมแก่กลุ่มเสี่ยงตามกลุ่มเป้าหมาย	/
ขั้นดำเนินการ	พ.ค.๖๕
๑. เตรียมเอกสาร วัสดุและอุปกรณ์ในการดำเนินโครงการ	/
๒. เตรียมสถานที่	/
๓. จัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง ที่มีความดันสูงและ กลุ่มเสี่ยง CVD risk สูง	/
๔. สรุป วิเคราะห์ ประเมินผล และจัดทำรายงานผลการจัดกิจกรรม	/
ขั้นหลังดำเนินการ	ก.ย.๖๕
๑. มีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม	/
๒. ติดตามพฤติกรรมเสี่ยงของกลุ่มเป้าหมาย ทุก ๓ เดือน	/

งบประมาณ

งบประมาณจากเงินบำรุงโรงพยาบาลกระแสสินธุ์ เป็นเงิน ๑,๘๗๕ บาท (หนึ่งพันแปดร้อยเจ็บสิบห้าบาทถ้วน)
รายละเอียดการใช้จ่ายดังนี้

- ค่าอาหารกลางวัน ๒๕ คน x ๕๐ บาท x ๑ มื้อ เป็นเงิน ๑,๒๕๐ บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๒๕ คน x ๒๕ บาท x ๑ มื้อ เป็นเงิน ๖๒๕ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑,๘๗๕ บาท

หมายเหตุ : ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

การประเมินผล

วัตถุประสงค์	เป้าหมาย(ตัวชี้วัด)/วิธีติดตามนิเทศ ควบคุมกำกับ	เครื่องมือ/วิธีการ	เกณฑ์
๑. เพื่อให้ผู้รับการปรับเปลี่ยนมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองเพื่อลดภาวะแทรกซ้อน	- ผู้เข้ารับการปรับเปลี่ยนมีความรู้ เกี่ยวกับดูแลตนเองเพื่อลดภาวะแทรกซ้อน	- แบบทดสอบก่อน-หลังการอบรม	- มีความรู้เพิ่มขึ้นไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้ป่วยโรคเรื้อรังได้รับการดูแลต่อเนื่อง
๒. ผู้ป่วยโรคเรื้อรังไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ
๓. ได้พัฒนาระบบการดูแลโรคเรื้อรังแบบบูรณนาการ

เขียนโครงการ

พรรณวรท

(นางพรรณวรท พันทอง)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ผู้เสนอโครงการ

(นางกุสุมา แก้วแดง)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
หัวหน้ากลุ่มการพยาบาล

ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายภควรรษ สังข์ทอง)
ตำแหน่งนายแพทย์ชำนาญการ รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกระแสสินธุ์

ผู้อนุมัติโครงการ

(นายสงกรานต์ ไหมชุม)
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสงขลา

ชื่อโครงการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วย กลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคหลอดเลือดสมองและโรคกล้ามเนื้อหัวใจ
จำนวนเงิน ๑๘๗๕