



โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง



โรงเรียนศรีสุทวาริณีวิทยา

ตำบลนาพันสาม อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

แนะนำให้รู้จักโรงเรียนเศรษฐกิจพอเพียงในส่วนโครงการ

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง

★ ในหมู่ที่ ๘ บ้านนาพรหม/ดอนหัวกรด จำนวนประชากรที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน/ความดัน มีอยู่จำนวน

โรคเบาหวานจำนวน.....๑๑.....ราย

โรคความดันโลหิตสูงจำนวน๓๑.....ราย

★ พฤติกรรมในการบริโภคในชีวิตประจำวันไม่ถูกต้อง จึงได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง

☞ มีการประชุม

☞ มีการปฏิบัติการปลูกผักปลอดสารพิษเพื่อบริโภค

☞ มีการให้ความรู้และการออกกำลังกาย

☞ อาสาสมัครสาธารณสุขออกตรวจเยี่ยม

☞ จัดทำธนาคารสุขภาพดี

★ ประชาชนมีพฤติกรรมในการบริโภคถูกวิธีมากขึ้น

ข้อมูลพื้นฐานของหมู่ 8

บ้าน	96	หลังคาเรือน
ประชากร	410	คน
- ชาย	190	คน
- หญิง	220	คน
- อายุ 15-59 ปี	261	คน
- อายุ 60 ปี	72	คน
ขึ้นไป	7	คน
โรคเรื้อรัง	22	คน
- เบาหวาน		
- ความดันโลหิต		

การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงของประชาชนในหมู่บ้าน
โดย(ก่อนการดำเนินงาน)ใช้แบบเฝ้าระวัง ระบบ
HBSS ของกองสุขศึกษา

พฤติกรรมเสี่ยงโรคเอดส์/วัณโรค	จำนวน	ร้อยละ
การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง (n = 81)	72	88.89
การขาดการออกกำลังกาย (n = 81)	38	46.91
การสูบบุหรี่ (n = 291)	32	11.00
การดื่มเครื่องดื่มที่	ที่มา : แบบเฝ้าระวัง ระบบ	
(n = 291)	HBSS ของกองสุขศึกษา ของหมู่ที่ 8	

บ้านนาพรม ต.นาพันสาม อ.เมือง
จ.เพชรบุรี

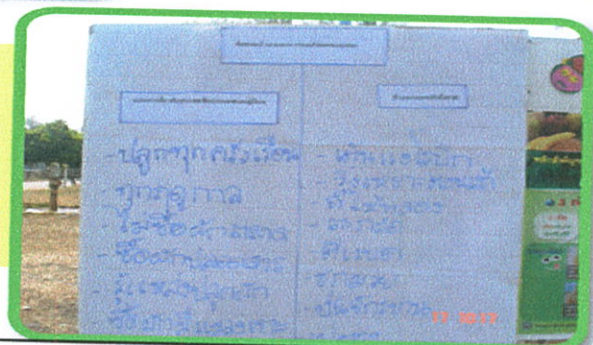
ขั้นตอนที่ ๑ : สร้างทีมดำเนินงาน

โดยการจัดตั้งทีมในการดำเนินงานพัฒนาหมู่บ้าน ซึ่งเป็นผู้แทนจาก
สาธารณสุข เกษตร องค์กรท้องถิ่น และแกนนำชุมชน ฯลฯ เพื่อร่วมดำเนินการ
พัฒนาหมู่บ้าน โดยอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เป็นแกนหลัก
ในการขับเคลื่อน และร่วมดำเนินการในพื้นที่



ขั้นตอนที่ ๓ : จัดทำแผนพัฒนาหมู่บ้าน

ทีมดำเนินงานจัดทำแผนหรือโครงการพัฒนาหมู่บ้าน โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชนในหมู่บ้าน เช่น เวทีประชาคม ซึ่งรูปแบบแผนงาน/โครงการ จะใช้แบบไหนก็ได้แต่ต้องครอบคลุม กิจกรรมการเพิ่มความฉลาดทางสุขภาพและจัดปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย การกินผัก ผลไม้สดและลดอาหารไขมันของประชาชนในหมู่บ้าน



**ขั้นตอนที่ ๔ : จัดกิจกรรมการเรียนรู้
เพื่อเพิ่มความฉลาดทางสุขภาพของประชาชน**

โดยการดำเนินงานตามแผน เพื่อเพิ่มความฉลาดทางสุขภาพและเกิดการ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องของประชาชนในหมู่บ้าน

- ❖ ประชาสัมพันธ์สร้างกระแสและการรับรู้ของประชาชน เพื่อให้เกิดการ
มีส่วนร่วมในการดำเนินงานพัฒนาหมู่บ้าน
- ❖ ร่วมกำหนดมาตรการทางสังคมหรือข้อตกลงร่วม เพื่อถือปฏิบัติร่วมกัน
ในหมู่บ้าน



ขั้นตอนที่ ๕ : เฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ

การเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพเป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมเสี่ยงของประชาชนในหมู่บ้าน โดยให้ อสม. เป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลตามแบบสัมภาษณ์ของกองสุขศึกษา โดยการสุ่มรายชื่อกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยไม่น้อยกว่ากลุ่มละ ๔๐ คน นำมาวิเคราะห์โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขผ่านระบบ HBSS และคืนข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องสู่ชุมชน เพื่อนำข้อมูลไปใช้ในการจัดทำแผนหรือปรับกิจกรรมการปรับเปลี่ยนสุขภาพให้ถูกต้องต่อไป



ขั้นตอนที่ ๖ : จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของทีมดำเนินงาน

ในการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ระหว่างทีมดำเนินงานพัฒนาหมู่บ้าน ในรูปแบบที่หลากหลายขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละพื้นที่ เช่น การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การศึกษาดูงาน เป็นต้น

เพื่อมุ่งหวัง

- ให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน
- มีทักษะในการพัฒนาและขับเคลื่อน

: การเพิ่มความฉลาดทางสุขภาพของประชาชน
: การพัฒนาหมู่บ้านให้เป็นหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดโรค



ขั้นตอนที่ ๗ : ประเมินการพัฒนาหมู่บ้าน

โดยหมู่บ้านทำการประเมินตนเอง ตามเกณฑ์การประเมินที่กำหนด ซึ่งต้องประเมินครอบคลุมใน ๔ เรื่อง

► การบริหารจัดการการพัฒนาหมู่บ้าน :

โดยการประเมิน

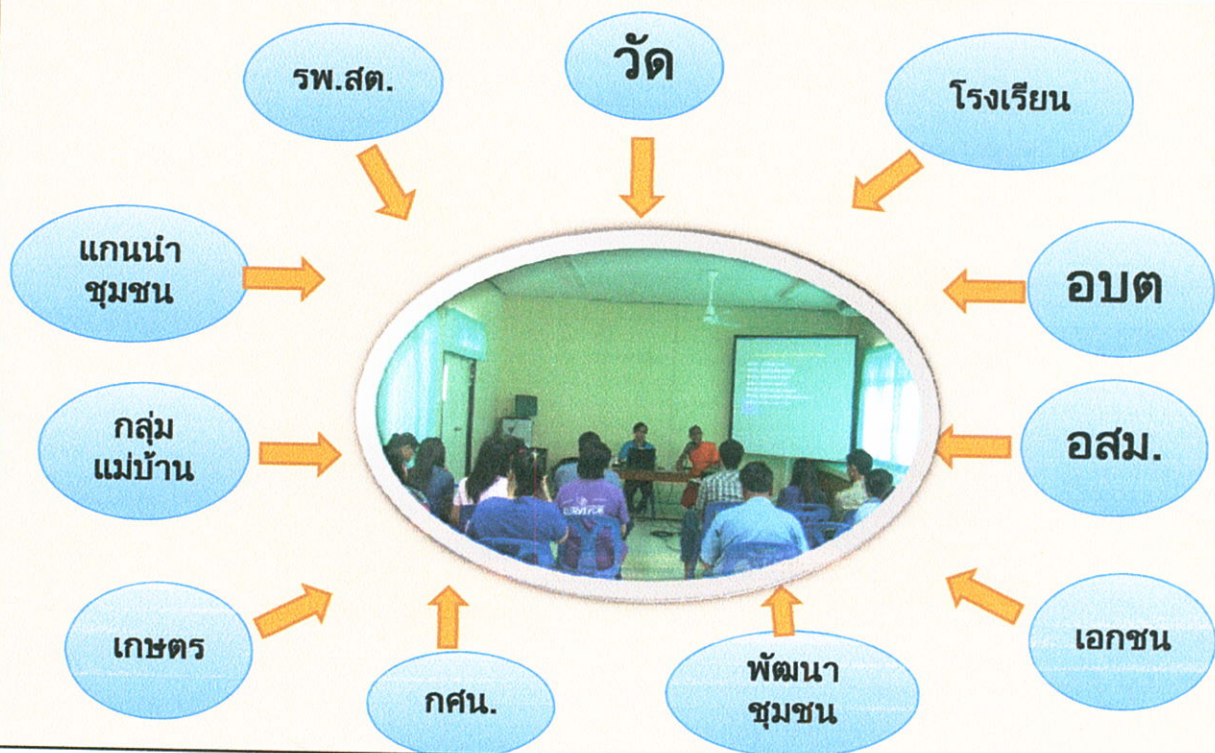
- มีผู้รับผิดชอบ/คณะทำงาน
- มีแผนพัฒนาที่เกิดจากการมีส่วนร่วม
- มีข้อกำหนดร่วมหรือมาตรการทางสังคมของหมู่บ้าน

► การจัดกิจกรรมเพิ่มความฉลาดทางสุขภาพและ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ :

โดยการประเมิน

- มีกิจกรรมออกกำลังกาย
- มีกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในรูปแบบที่หลากหลายเพื่อให้มีการสื่อสารแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ระหว่างบุคคลและเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
- มีโปรแกรมด้านสุขภาพ
- มีการสื่อสารและรณรงค์ด้านสุขภาพในชุมชน

คณะกรรมการดำเนินงานซึ่งประกอบด้วยภาคีเครือข่าย
หลายภาคส่วนในการขับเคลื่อนโครงการในหมู่บ้าน



แผนภูมิแสดงร้อยละของพฤติกรรมเสี่ยงของประชาชนในหมู่บ้าน

