บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงพยาบาลสุไหงโก-ลก สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนราธิวาส โทร ๐ ๗๓๕๑ ๗๕๐๐

ที่ นธ ๐๐๓๒.๒/พิเศษ **วันที่** ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ชี้แจงโครงการที่เลือกมาเป็นภารกิจหลักของหน่วยงานในการตอบ ITA (EB๕ – EB๗)

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุไหงโก-ลก

ตามที่ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินโครงการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐ (ITA) มีวัตถุประสงค์เพื่อสื่อสารให้บุคลากรในสังกัดทุกคนมีจิตสำนึกร่วมสร้างสังคมที่ไม่ทนต่อการทุจริต และสร้างภาพลักษณ์ที่ดีแก่หน่วยงานและกระทรวงสาธารณสุข อันจะส่งผลต่อการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐ (Integrity and Transparency Assessment : ITA) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒ โดยสำหรับตัวชี้วัดที่ ๒ การมีส่วนร่วม กำหนดให้หน่วยงานส่งเสริมให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเข้ามามีส่วนร่วมตามหลักธรรมาภิบาล ซึ่งกำหนดให้หน่วยงานเลือกโครงการมาเป็นภารกิจหลักจำนวน ๑ โครงการ เพื่อตอบแบบประเมินใน EB๕ – EB๗

ในการนี้ โรงพยาบาลสุไหงโก-ลกได้เลือกโครงการ “กินอยู่อย่างไร ห่างไกล Stroke” มาเป็นภารกิจหลักตามกฎกระทรวงการแบ่งส่วนราชการสำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ.๒๕๖๐ ลงวันที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๖๐ ข้อ ๒๐ (๔) ส่งเสริม สนับสนุน และประสานงานเกี่ยวกับงานสาธารณสุขในพื้นที่จังหวัดให้เป็นไปตามนโยบายของกระทรวง โดยมีกองสวัสดิการสังคม กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เกษตรอำเภอสุไหงโก-ลก อสม. ชุมชนบาโงปริเม็ง สภาเทศบาล และโรงพยาบาลร่วมกันดำเนินกิจกรรม โดยกำหนดจัดกิจกรรมในเดือน พฤษภาคม ๒๕๖๒ – มิถุนายน ๒๕๖๒

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และเร่งรัดให้หน่วยงานที่รับผิดชอบดำเนินโครงการให้แล้วเสร็จภายในไตรมาสที่ ๓ เพื่อทันกำหนดส่ง ITA และหากเห็นชอบขอได้โปรดอนุญาตให้นำโครงการฯ ขึ้นเผยแพร่บนเว็บไซต์โรงพยาบาลสุไหงโก-ลก และช่องทางอื่นรวมถึงสื่อสังคมออนไลน์ ต่อไปด้วย

(นางสาวศศิธร เทพกำเนิด)
นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ

Scanned with CamScanner

ที่ นธ ๐๐๓๒.๒/ ๗ ๓๑

๒๕ มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขออนุมัติและสนับสนุนงบประมาณการจัดทำโครงการ

เรียน ประธานกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองสุไหงโก-ลก

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการกินอยู่อย่างไร ห่างไกล Stroke จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ หน่วยงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลสุไหงโก-ลก ได้จัดทำโครงการกินอยู่อย่างไร ห่างไกล Stroke โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง/เบาหวานที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดการสุขภาพตนเอง มีทักษะเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองได้ถูกต้อง เพื่อป้องกันการเกิดโรค ป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำหรือควบคุมอาการของโรคไม่ให้รุนแรงมากขึ้น

ในการนี้ หน่วยงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลสุไหงโก-ลก ขออนุมัติและสนับสนุนงบประมาณจัดทำโครงการฯ ดังกล่าวดังรายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วยพร้อมหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติให้ต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นายอินทร์ จันแดง)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุไหงโก-ลก

กลุ่มพัฒนาระบบบริการสุขภาพ
งานแผนและพัฒนาบุคลากร
โทร. ๐ ๗๓๕๑ ๗๕๐๐ ต่อ ๑๔๐๙
โทรสาร ๐ ๗๓๕๑ ๗๕๒๐
E-mail: plankolok.hos@gmail.com

(นางสาวพนิดา แดงศรี)
พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
1 เมย 2562

(นางสาวรายาซัน เมืองธานี)
รองปลัดเทศบาล รักษาราชการแทน
ปลัดเทศบาลเมืองสุไหงโก-ลก
๓ เม.ย. ๒๕๖๒

(นายพิทักษ์ศิษย์ พานิชธนาคม)
ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

(นางสุชาดา พันธ์นรา)
นายกเทศมนตรีเมืองสุไหงโก-ลก

E:\โครงการต่างๆงบปี ๖๒\คม.จัดทำโครงการงบกองทุนตำบล๒.doc/หน้า ๒๕

Scanned with CamScanner

โครงการกินอยู่อย่างไร ห่างไกล Stroke
กองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลเมืองสุไหงโก-ลก

เรื่อง ขอเสนอโครงการกินอยู่อย่างไร ห่างไกล Stroke

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองสุไหงโก-ลก

ด้วย นางสาวอาชูรา เบ็ญจุฬามาศ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลสุไหงโก-ลก มีความประสงค์จะจัดทำโครงการกินอยู่อย่างไร ห่างไกล Stroke ในปีงบประมาณ ๒๕๖๒ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลเมืองสุไหงโก-ลก เป็นเงิน ๕๔,๖๕๐ บาท (ห้าหมื่นสี่พันหกร้อยห้าสิบบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดโครงการดังต่อไปนี้

หลักการและเหตุผล

โรคหลอดเลือดสมอง หรือโรคอัมพฤกษ์ อัมพาตเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญระดับโลก องค์การอัมพาตโลก (World Stroke Organization: WSO) รายงานว่าโรคหลอดเลือดสมองเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ ๒ ของโลก มีจำนวนผู้ป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมองทั่วโลก ๑๗ ล้านคน และเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมอง จำนวน ๖.๕ ล้านคน สำหรับในประเทศไทยโรคหลอดเลือดสมองเป็นสาเหตุของโรคที่ก่อให้เกิดความสูญเสียอันเนื่องมาจากการตายก่อนวัยอันควรสูงเป็นอันดับ ๑ ในเพศหญิงและสูงเป็นอันดับ ๒ ในเพศชาย จากรายงานของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่าอัตราตายด้วยโรคหลอดเลือดสมองต่อประชากรแสนคนในภาพรวม ปี พ.ศ. ๒๕๕๗–๒๕๕๙ เท่ากับ ๓๘.๖๓, ๔๓.๒๘ และ ๔๓.๕๔ ตามลำดับ จะเห็นได้ว่า อัตราตายด้วยโรคหลอดเลือดสมองนั้นเพิ่มขึ้นทุกปี และยังพบว่าโรคหลอดเลือดสมองมีอัตราตายมากกว่าโรคเบาหวานและโรคหัวใจขาดเลือดเป็น ๑.๕–๒ เท่าตัว

สถิติผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองที่มารับบริการที่โรงพยาบาลสุไหงโก-ลก ปี พ.ศ. ๒๕๕๙-๒๕๖๑ พบจำนวน ๒๒๓, ๓๒๓ และ ๔๑๐ ราย ตามลำดับ ร้อยละผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองเสียชีวิตปี พ.ศ. ๒๕๕๙-๒๕๖๑ พบร้อยละ ๓.๑๔(๗/๒๒๓), ๗.๑๓(๒๗/๓๗๙) และ ๖.๑๕ (๓๒/๕๒๑) ตามลำดับ ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ร้อยละผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองที่มาทันเวลา ๓ - ๔.๕ ชั่วโมง ปี พ.ศ. ๒๕๕๙-๒๕๖๑ ร้อยละ ๔๘.๔๓, ๓๑.๕ และ ๓๗.๖๖ ตามลำดับ ซึ่งยังมีผู้ป่วยจำนวนมากที่ไม่สามารถเข้าถึงบริการนี้ได้ทันเวลา เนื่องจากขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรค อาการเตือน การจัดการหรือการตระหนักถึงการป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ การสูบบุหรี่ รวมทั้งภาวะไขมันในเลือดสูง และการปฏิบัติตัวที่เหมาะสม เป็นต้น

เพื่อประโยชน์ต่อผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นความเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยของโรคหลอดเลือดสมองในการป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง การรณรงค์ให้ความรู้เกี่ยวกับ Stroke Fast Track การฉีดยาละลายลิ่มเลือดในเวลา ๔.๕ ชั่วโมง เพื่อลดอัตราตายและความพิการได้

แกนนำหมู่บ้านร่วมกับงานรักษาพยาบาลชุมชน ฝ่ายสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ โรงพยาบาลสุไหงโก-ลก และเจ้าหน้าที่ศูนย์แพทย์ใกล้ใจ ๑ ได้ตระหนักถึงภาวะสุขภาพของประชาชนในกลุ่มดังกล่าวและได้ให้ความสำคัญในการส่งเสริม ป้องกันและควบคุมโรค โดยมุ่งเน้นการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายเพื่อสอดคล้องกับปัญหาในพื้นที่ เพื่อให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นจึงจัดทำโครงการ“กินอยู่อย่างไร ห่างไกล Stroke” ขึ้น

Scanned with CamScanner

๑. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง/เบาหวานที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดการสุขภาพตนเอง

๒. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง/เบาหวานมีการจัดการตนเอง มีทักษะเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ถูกต้อง

๓. เพื่อให้กลุ่มป่วยมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นความเสี่ยงต่อโรคหลอดหลอดเลือดสมองเพื่อป้องกันการเกิดโรค ป้องกันการกลับเป็นซ้ำหรือควบคุมอาการของโรคไม่ให้รุนแรงมากขึ้น

๒. วิธีดำเนินการ/กิจกรรม

๑. ขั้นเตรียมการ

๑.๑ สำรวจและวิเคราะห์ข้อมูลกลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง เบาหวานและกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองจากชุมชนบาโงปริเมืงจำนวน ๕๐ คน

๑.๒ ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง (ศูนย์แพทย์ใกล้ใจ ๑/แกนนำชุมชนบาโงปริเมือง)

๑.๓ ประชุมคณะกรรมการชุมชนและเครือข่ายเพื่อวางแผนการจัดทำโครงการ

๑.๔ เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติงบประมาณ

๒. ขั้นดำเนินการ

๒.๑ กิจกรรมที่ ๑ แต่งตั้งคณะกรรมการการดำเนินงาน

๒.๒ กิจกรรมที่ ๒ วันเปิดโครงการ กินอยู่อย่างไร ห่างไกล Stroke

๒.๒.๑ เปิดโครงการ

๒.๒.๒ กิจกรรมออกกำลังกาย“วิ่งหนีโรค” โดยการเดิน วิ่ง แกว่งแขน

๒.๒.๓ อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานและโรคหลอดเลือดสมอง อาการเตือนการจัดการหรือการตระหนักถึงการป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่างๆ และการเข้าถึงบริการ Stroke fast track

๒.๒.๔ กิจกรรมกลุ่ม Work shop ๗ ฐาน(อาหารลดหวาน มัน เค็ม)และให้ความรู้การจัดการตนเองด้านอาหาร ฐานละ ๒๐ นาที

๒.๒.๕ อบรมให้ความรู้และสาธิตหลักการปลูกผักริมรั้ว

๒.๒.๖ อบรมให้ความรู้การออกกำลังกายที่เหมาะสม

๒.๒.๗ กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยมีบุคคลต้นแบบมาเล่าประสบการณ์ชีวิตเจ็บป่วยด้วยโรค หลอดเลือดสมอง Stroke

๒.๓ กิจกรรมที่ ๓ สุขภาพกับการกายบริหารหนีโรค ฝึกการกายบริหาร วิ่ง/แอโรบิค/ไทเก๊ก ๕ ครั้ง

๒.๓.๑ กิจกรรมการออกกำลังกาย“สุขภาพกับการวิ่งหนีโรค” โดยการฝึกเดิน วิ่ง ทุกวันศุกร์ของสัปดาห์ เวลา ๑๖.๐๐-๑๘.๐๐ น. ณ ชุมชนบาโงปริเมือง

๒.๓.๒ กิจกรรมการออกกำลังกาย“แอโรบิคหนีโรค”โดยการฝึกแอโรบิคทุกวันเสาร์ของสัปดาห์ เวลา 16.00-18.00 น.ณ ชุมชนบาโงปริเมือง

๒.๓.๓ กิจกรรมการออกกำลังกาย “ไทเก๊กหนีโรค”โดยการฝึกไทเก๊กทุกวันอาทิตย์ของสัปดาห์ เวลา 16.00-18.00 น. ณ ชุมชนบาโงปริเมือง

Scanned with CamScanner

๒.๔ กิจกรรมที่ ๔ ให้ความรู้เรื่องโรค และประชุมติดตามประเมินความรู้ ๒ ครั้ง

๒.๔.๑ อบรมให้ความรู้การใส่ใจ ๓อ บอกลา ๒ส และการทำสัญญาใจครัวเรือนอย่างยั่งยืน ติดตามการใช้แบบบันทึกสุขภาพ

๒.๔.๒ อบรมให้ความรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการใช้ยาในเดือนรอมฎอน

๒.๔.๓ ติดตามประเมินความรู้โรคความดันโลหิตสูง เบาหวานและโรคหลอดเลือดสมอง ภาวะแทรกซ้อน และการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง

๒.๔.๔ ติดตามประเมินความรู้การจัดการตนเองด้านอาหาร (ลดหวาน มัน เค็ม)

๒.๕ กิจกรรมที่ ๕ กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การสาธิตเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ

๒.๕.๑ กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การสาธิตเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ

๓.ขั้นสรุปและประเมินผลโครงการ

๓.๑ ประเมินผล/สรุปผลการดำเนินงานตามโครงการ

๓.๒ ประชุมติดตามหลัง ๖ เดือน ติดตามประเมินผล

๓.๓ คืนข้อมูลสู่ชุมชน นำปัญหามาร่วมกันวิเคราะห์ ปรับปรุงพัฒนาต่อไป

๓.๔ สรุปและรายงานผลการดำเนินงานตามโครงการ

๓. กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานและโรคหลอดเลือดสมอง ในชุมชนบาโงปริเม็ง อำเภอสุไหงโก-ลก จังหวัดนราธิวาส จำนวน *Q ราย และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและภาคีเครือข่าย จำนวน ๒๐ คน

๔.ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ –กันยายน ๒๕๖๒

๕. สถานที่ดำเนินการ

ชุมชนบาโงปริเม็งอำเภอสุไหงโก-ลก จังหวัดนราธิวาส

๖. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองสุไหงโก-ลก เป็นค่าใช้จ่ายดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ ประชุมแต่งตั้งคณะกรรมการการดำเนินงาน

๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๕๐ คน x ๒๕ บาท x ๑ มื้อx ๑ วัน เป็นเงิน ๑,๒๕๐ บาท

๒. ค่าจ้างเหมาทำสื่อประชาสัมพันธ์ (ป้ายไวนิล) เป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท

รวมเป็นเงิน ๒,๗๕๐ บาท

Scanned with CamScanner

กิจกรรมที่ ๒ วันเปิดโครงการ กินอยู่อย่างไร ห่างไกล Stroke

๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๗๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ x ๑ วัน เป็นเงิน ๓,๕๐๐ บาท
๒. ค่าอาหารกลางวัน (วันจัดโครงการฯ) จำนวน ๗๐ คน x ๕๐ บาท x ๑ มื้อ เป็นเงิน ๓,๕๐๐ บาท
๓. ค่าสมนาคุณวิทยากร ๓ คน x ๖๐๐ บาท x ๑ ช.ม. x ๑ วัน เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท
๔. ค่าสมนาคุณวิทยากรกลุ่ม ๗ คน x ๓๐๐ บาท x ๒ ช.ม. x ๑ วัน เป็นเงิน ๔,๒๐๐ บาท
๕. ค่าอาหารสาธิตทำ Work shop x ๒๐๐ บาท x ๗ ฐาน เป็นเงิน ๑,๔๐๐ บาท
๖. ค่าจ้างเหมาทำสื่อประชาสัมพันธ์ (ป้ายไวนิล) เป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท
๗. ค่าจ้างเหมาทำสมุดบันทึกสุขภาพ จำนวน ๕๐ เล่ม เป็นเงิน ๗๕๐ บาท
๘. ค่าจ้างเหมาทำสื่อประชาสัมพันธ์สติ๊กเกอร์ ๒๐๐ แผ่น x ๒๕ บาท เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท
๙. ค่าวัสดุอุปกรณ์ (ปลูกพืชสวนครัว) เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท

รวมเป็นเงิน ๒๖,๖๕๐ บาท

กิจกรรมที่ ๓ สุขภาพกับการกายบริหารหนีโรค ฝึกการกายบริหาร วิ่ง/แอโรบิค/ ไทเก๊ก ๕ ครั้ง

๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๕๐ คน x ๒๕ บาท x ๑ มื้อ x ๕ ครั้ง เป็นเงิน ๖,๒๕๐ บาท
๒. ค่าจ้างเหมาทำสื่อประชาสัมพันธ์ (ป้ายไวนิล) เป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท
๓. ค่าสมนาคุณวิทยากรกลุ่ม ๒ คน x ๓๐๐ บาท x ๑ ช.ม. x ๕ วัน เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท

รวมเป็นเงิน ๑๐,๗๕๐ บาท

กิจกรรมที่ ๔ ให้ความรู้เรื่องโรค (ติดตามประเมินความรู้ ๒ ครั้ง)

๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๕๐ คน x ๒๕ บาท x ๑ มื้อ x ๒ ครั้ง เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท
๒. เครื่องมือวัดระดับความเค็มในอาหาร ๑ ชุด x ๓,๐๐๐ บาท เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท
๓. เครื่องมือวัดระดับน้ำตาลในอาหาร ๑ ชุด x ๑,๕๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท

รวมเป็นเงิน ๗,๐๐๐ บาท

กิจกรรมที่ ๕ อบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การสาธิตเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ

๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๕๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ เป็นเงิน ๒,๕๐๐บาท
๒. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๕๐ คน x ๕๐บาท x ๑ มื้อ เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท
๓. ค่าจ้างเหมาทำสื่อประชาสัมพันธ์ (ป้ายไวนิล) เป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท
๔. ค่าอาหารสาธิต จำนวน ๑๐ ครัวเรือน x ๑๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท

รวมเป็นเงิน ๗,๕๐๐ บาท

กิจกรรมที่ ๑ – ๕ รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๕๔,๖๕๐ บาท (ห้าหมื่นสี่พันหกร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

หมายเหตุ ขอถัวทุกรายการและจำนวนคนภายในวงเงินที่ได้รับ

Scanned with CamScanner

๗. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชาชนกลุ่มเสี่ยง มีความรู้เรื่องโรคหลอดเลือดสมองที่ถูกต้องมีการจัดการสุขภาพ มีทักษะ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการเสริมสร้างสุขภาพและป้องกันโรคที่เหมาะสม กลุ่มเสี่ยงได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง ได้รับการรักษาตามแนวทางมาตรฐานการรักษาและมีสุขภาพดีลดอัตราการเกิดโรคหลอดเลือดสมองลดลง

๒. ประชาชนกลุ่มเสี่ยง สามารถดูแลตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องอาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และการงดสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ได้อย่างถูกต้อง

๓. แกนนำประจำหมู่บ้านมีศักยภาพและความสามารถในการบริการเชิงรุกในชุมชนเพื่อประเมินสภาวะสุขภาพของครอบครัวและชุมชนได้

๘. ผู้รับผิดชอบโครงการ

(นายมุสเต็ม ซามะ)	(นางคอรีเปาะ สุหลง)	(นางสาวอาซูรา เบ็ญจุหามาศ)
ประธานชุมชนบาโงปริเมือง	ประธานอสม.ชุมชนบาโงปริเมือง	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
(นายอาซูรัยมี สะแลแม)	(นางมาริสา ดรอแม)	
นักวิชาการสาธารณสุข	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	

๙. ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายเกรียงสันต์ วนวนากร)
รองผู้อำนวยการกลุ่มปฐมภูมิ

๑๐. ผู้เสนอโครงการ

(นายอินทร์ จันแดง)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุไหงโก-ลก

๑๑. ผู้พิจารณาโครงการ

(นางสาวพาวีณ์ เม็งอาคม)
กรรมการและเลขานุการ
กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองสุไหงโก-ลก

๑๒. ผู้อนุมัติโครงการ

(นางสุชาดา พันธ์นรา)
ประธานคณะกรรมการบริหาร
กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองสุไหงโก-ลก

Scanned with CamScanner

กำหนดการ

โครงการ “กินอยู่อย่างไร ห่างไกล Stroke”

วันที่ ..... มีนาคม ๒๕๖๒ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๓๐ น.

ณ ชุมชนบาโงปริเม็ง

.....

กิจกรรมที่ ๑ เวทีประชาคม

เวลา ๑๓.๐๐-๑๓.๓๐ น.	- ลงทะเบียน
เวลา ๑๓.๓๐-๑๖.๐๐ น.	- ดำเนินกิจกรรมทำเวทีประชาคม /แลกเปลี่ยนเรียนรู้/ประชุมแต่งตั้งคณะกรรมการการดำเนินงาน
เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น	- สรุปผล

หมายเหตุ เวลา ๑๔๓๐ น พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

Scanned with CamScanner

กำหนดการ
โครงการ "กินอยู่อย่างไร ห่างไกล Stroke"
วันที่.....มีนาคม ๒๕๖๒ เวลา ๐๗.๐๐-๑๗.๐๐ น.
ณ ชุมชนบาโงปริเมิง

.....

กิจกรรมที่ ๒ วันเปิดโครงการ กินอยู่อย่างไร ห่างไกล Stroke

เวลา ๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น.	ลงทะเบียน/คัดกรอง/Pretest
เวลา ๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น.	พิธีเปิดโครงการโดยมีนางสุชาดา พันธ์นรา นายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองสุไหงโก-ลกเป็นประธาน นายแพทย์กมล จรัสวิศรุตนายแพทย์ปฏิบัติการ เป็นผู้กล่าวรายงาน
เวลา ๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	เปิดกิจกรรมเดิน วิ่ง แกว่งแขน "วิ่งหนีโรค"
เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น.	บรรยายเรื่องโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานและโรคหลอดเลือดสมอง อาการเตือน และการจัดการหรือการตระหนักถึงการป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่างๆ การเข้าถึงบริการ Stroke fast track
เวลา ๑๐.๐๐-๑๒.๐๐ น.	บรรยายการการจัดการตนเองด้านอาหาร ลดหวาน มัน เค็ม วิทยากรนักโภชนากร คุณกนกกาญจน์ ปิ่นทองพันธุ์ กิจกรรมแบ่งกลุ่ม Work shop เรียนรู้อาหารหวาน มัน เค็ม ๗ ฐาน วิทยากรกลุ่มทีมงาน NCD
เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น.	บรรยายและสาธิตหลักการปลูกผักริมรั้ว โดย วิทยากรเกษตรอำเภอ
เวลา ๑๔.๐๐-๑๕.๐๐ น.	บรรยายและสาธิตการออกกำลังกายที่เหมาะสม โดย วิทยากรจากชมรมผู้สูงอายุ
เวลา ๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น.	กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยมีบุคคลต้นแบบ เรื่องเล่าประสบการณ์ชีวิตเจ็บป่วยด้วยโรค Stroke
เวลา ๑๗.๐๐ น.	ปิดโครงการ

หมายเหตุ เวลา ๑๐.๓๐ น และเวลา ๑๔.๓๐ น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

Scanned with CamScanner

โครงการ “กินอยู่อย่างไร ห่างไกล Stroke”
วันที่ มีนาคม ๒๕๖๒ เวลา ๑๗.๐๐-๑๘.๐๐ น.
ณ ชุมชนบาโงปริเม็ง

.....

กิจกรรมที่ ๓ สุขภาพกับการกายบริหารหนีโรค ฝึกการกายบริหาร วิ่ง/แอโรบิค/ ไทเก๊ก ๕ ครั้ง

เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. กิจกรรมการออกกำลังกาย “วิ่งหนีโรค”
โดยการฝึกเดิน วิ่ง ทุกวันศุกร์ของสัปดาห์ เวลา ๑๖.๐๐-๑๘.๐๐ น.
กิจกรรมการออกกำลังกาย “แอโรบิคหนีโรค”
โดยการฝึกแอโรบิคทุกวันเสาร์ของสัปดาห์ เวลา๑๖.๐๐-๑๘.๐๐ น.
กิจกรรมการออกกำลังกาย “ไทเก๊กหนีโรค”
โดยการฝึกไทเก๊กทุกวันอาทิตย์ของสัปดาห์ เวลา ๑๖.๐๐-๑๘.๐๐ น.

หมายเหตุ จัดกิจกรรมทุกวันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์ของสัปดาห์
ตั้งแต่เดือนมีนาคม – สิงหาคม ๒๕๖๒
(ยกเว้นเดือนพฤษภาคม เนื่องจากเป็นเดือนรอมฎอน)
เวลา ๑๘.๐๐ น พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

Scanned with CamScanner

กำหนดการ

โครงการ "กินอยู่อย่างไร ห่างไกล Stroke"

วันที่ ..... พฤษภาคม ๒๕๖๒เวลา ๐๘.๐๐-๑๒.๐๐ น.

วันที่ ..... กรกฎาคม ๒๕๖๒เวลา ๐๘.๐๐-๑๒.๐๐ น.

ณ ชุมชนบาโงปริเมิ่ง

.....

กิจกรรมที่ ๔ ให้ความรู้เรื่องโรค (ติดตามประเมินความรู้ ๒ ครั้ง)

เวลา ๐๘.๐๐-๐๙.๐๐ น.	- ลงทะเบียน
เวลา ๐๙.๐๐- ๑๑.๐๐ น.	- ดำเนินกิจกรรมให้ความรู้และแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการติดตามประเมินความรู้
เวลา ๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น	- ประเมิน และสรุปผล

หมายเหตุ เวลา ๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

ครั้งที่ ๑ อบรมให้ความรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการใช้ยาในเดือนรอมฎอน

๑.๑ ติดตามประเมินความรู้โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคหลอดเลือดสมอง ภาวะแทรกซ้อน และการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง

๑.๒ ติดตามประเมินความรู้การจัดการตนเองด้านอาหาร (ลดหวาน มัน เค็ม)

ครั้งที่ ๒ อบรมให้ความรู้การใส่ใจ ๓อ บอกลา ๒ส และการทำสัญญาใจครัวเรือนอย่างยั่งยืน ติดตามการใช้แบบบันทึกสุขภาพ

๒.๑ ติดตามประเมินความรู้โรคความดันโลหิตสูง เบาหวานและโรคหลอดเลือดสมอง ภาวะแทรกซ้อน และการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง

๒.๒ ติดตามประเมินความรู้การจัดการตนเองด้านอาหาร (ลดหวาน มัน เค็ม)

Scanned with CamScanner