



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ฝ่าย / กลุ่มงาน งานแผนและพัฒนาบุคลากร กลุ่มพัฒนาระบบบริการสุขภาพ โรงพยาบาลสุโขทัย

ที่ นจ.๐๐๓๒.๒๐๒/๑๕ วันที่ 1 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 25๖๓

เรื่อง ขออนุมัติจัดทำโครงการ

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุโขทัย

ตามที่กลุ่มงาน / ฝ่าย / งาน งานโรงพยาบาลสุโขทัย
ได้จัดทำโครงการ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ Stroke ชวนได้ใจ
โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ให้ผู้สูงอายุและกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ / โรคความดันโลหิตสูง / โรคเบาหวาน / โรคไขมันในเลือดสูง
มีความรู้เกี่ยวกับโรคและกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ / โรคความดันโลหิตสูง / โรคเบาหวาน / โรคไขมันในเลือดสูง
ระหว่างวันที่ มิถุนายน - กันยายน 2563

- ☐ ใช้เงินบำรุง เป็นจำนวนเงิน บาท (.....)
☐ ใช้เงินอื่นๆ (ระบุ) กองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ โรงพยาบาลสุโขทัย
เป็นจำนวนเงิน 49,000 บาท (สี่หมื่นเก้าพันบาทถ้วน)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ลงชื่อ) (นายแพทย์)
(นางสาวสุภากรรัตน์ พรหมคณะ)
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุโขทัย
ผู้ขออนุมัติจัดทำโครงการ

ในการนี้งานแผนและพัฒนาบุคลากร กลุ่มงานพัฒนาระบบบริการสุขภาพ ได้พิจารณาการจัดทำ
โครงการดังกล่าวแล้ว ปรากฏว่าเป็นโครงการที่ได้รับการอนุมัติโครงการ ตามหนังสือเลขที่
ลงวันที่

☒ ในแผนปี 2563 ☐ นอกแผนปี ยุทธศาสตร์ที่ 2 กลยุทธ์ แผนลำดับที่	แหล่งงบประมาณ ☐ เงินบำรุง จำนวนเงิน บาท ☐ เงิน PP จำนวนเงิน บาท ☒ เงินกองทุนตำบล จำนวนเงิน 49,000 บาท ☐ เงินอื่น บาท จำนวนเงิน บาท
--	--

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ต่อไปด้วย

(ลงชื่อ)
(นางสาวสุภากรรัตน์ พรหมคณะ)
นักวิเคราะห์นโยบายและแผน
งานแผนและพัฒนาบุคลากร

อนุมัติ

ความเห็นผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุโขทัย

(ลงชื่อ)
(นายแพทย์)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุโขทัย

แก้ไขครั้งที่ : ๑ ประกาศใช้วันที่ : ๕ ตุลาคม ๒๕๖๓

แบบเสนอโครงการ

กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองสุโขทัย

เรื่อง ขอเสนอโครงการกินอยู่อย่างไร ห่างไกล Stroke ชุมชนโต๊ะลิบเบ ปี ๒๕๖๓

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองสุโขทัย

ด้วย งานรักษาพยาบาลชุมชนและฝ่ายสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ โรงพยาบาลสุโขทัย มีความประสงค์จะจัดทำโครงการกินอยู่อย่างไร ห่างไกล Stroke ชุมชนโต๊ะลิบเบ ปี ๒๕๖๓ ในงบประมาณ ๒๕๖๓ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองสุโขทัย โดยมีรายละเอียดโครงการ ดังนี้

รหัสโครงการ (เจ้าหน้าที่กองทุนเป็นผู้กรอกข้อมูล)	๖๓ - L๖๔๖๑ - ๑ - ๒๕๖๓
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการกินอยู่อย่างไร ห่างไกล Stroke ชุมชนโต๊ะลิบเบ ปี ๒๕๖๓
โครงการประเภท	☒ สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ /หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๑๐(๑)] ☐ สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๐(๒)] ☐ สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ /คนพิการ [ข้อ ๑๐(๓)] ☐ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)] ☐ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐(๕)]
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (๕ คน)	งานรักษาพยาบาลชุมชนและฝ่ายสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ โรงพยาบาลสุโขทัย
วันอนุมัติ (เจ้าหน้าที่กองทุนเป็นผู้กรอกข้อมูล)	๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๓ (ครั้งที่ ๒/๒๕๖๓)
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	มิถุนายน - ธันวาคม ๒๕๖๓
งบประมาณ	๔๔,๐๐๐ บาท (สี่หมื่นเก้าพันบาทถ้วน)

โรคหลอดเลือดสมองหรือโรคอัมพฤกษ์ อัมพาตเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญระดับโลกองค์การอัมพาตโลก (World Stroke Organization: WSO) รายงานว่าโรคหลอดเลือดสมองเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ ๒ ของโลก มีจำนวนผู้ป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมองทั่วโลก ๑๗ ล้านคนและเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมองจำนวน ๖.๕ ล้านคน

สถิติผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองที่มารับบริการที่โรงพยาบาลสุโขทัยโก-ลกปีพ.ศ. ๒๕๕๖-๒๕๖๒ พบจำนวน ๔๐๐, ๕๒๑ และ ๕๐๔ ราย ตามลำดับ ร้อยละผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองเสียชีวิตปีพ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๒ พบร้อยละ ๖.๕๐(๒๖/๔๐๐), ๖.๑๔(๓๒/๕๒๑) และ ๓.๘(๑๙/๕๐๔)ตามลำดับ ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ร้อยละผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองที่มาทันเวลา ๓ - ๔.๕ ชั่วโมง ปี พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๑ ร้อยละ ๕๖.๖๕, ๓๕.๔๒ และ ๓๘.๒๔ตามลำดับ ซึ่งยังมีผู้ป่วยจำนวนมากที่ไม่สามารถเข้าถึงบริการนี้ได้ทันเวลาเนื่องจากขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรค อาการเตือนการจัดการหรือการตระหนักถึงการป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่างๆได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ การสูบบุหรี่ รวมทั้งภาวะไขมันในเลือดสูง และการปฏิบัติตัวที่เหมาะสม ให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นความเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยของโรคหลอดเลือดสมองในการป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง การรณรงค์ให้ความรู้เกี่ยวกับ Stroke Fast Track การฉีดยาละลายลิ่มเลือดในเวลา ๔.๕ ชั่วโมง ลดอัตราตายและความพิการได้

ในเขตรับผิดชอบของศูนย์แพทย์ใกล้ใจ ๑ มีผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง จำนวน ๑,๖๓๕ ราย โรคเบาหวาน จำนวน ๖๓๗ ราย โรคความดันโลหิตสูงร่วมกับเบาหวาน ๕๒๙ และโรคหลอดเลือดสมอง จำนวน ๔๐ ราย และมารับการตรวจรักษาและรับยาที่ศูนย์แพทย์ใกล้ใจ ๑ จำนวน ๑๐๐ ราย/สัปดาห์(ในวันคลินิกเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง) และในชุมชนโต๊ะลิบเบมีผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง ๕๖ ราย โรคเบาหวาน ๔ ราย ความดันโลหิตสูงร่วมกับโรคเบาหวาน ๒๓ ราย และโรคหลอดเลือดสมอง จำนวน ๘ ราย ผู้ป่วยติดเตียง ๑ ราย ซึ่งสอดคล้องกับปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งพบว่ากลุ่มที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงเป็นกลุ่มที่มีมากที่สุด และจากการสำรวจข้อมูลในชุมชนนี้พบว่า มีอุบัติการณ์และความชุกของผู้ป่วยที่เป็นโรคหลอดเลือดสมองยังสูง และคนในชุมชนไม่ทราบแนวทางและการป้องกันเมื่อมีบุคคลที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองเมื่อมีอาการแสดงเกิดขึ้นซึ่งถ้าการช่วยเหลือมีความล่าช้า จะส่งผลให้ภาวะโรคมีความรุนแรงมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความพิการได้

ดังนั้น เพื่อให้ภาพสุขภาพของประชาชนในกลุ่มดังกล่าวได้รับการส่งเสริม ป้องกันและควบคุมโรค โดยมุ่งเน้นการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายสอดคล้องกับปัญหาในพื้นที่ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นงานรักษาพยาบาลชุมชนฝ่ายสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพโรงพยาบาลสุโขทัยโก-ลกเจ้าหน้าที่ศูนย์แพทย์ใกล้ใจ ๑ ร่วมกับ อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านชุมชนโต๊ะลิบเบจึงจัดทำโครงการกินอยู่อย่างไร ห่างไกล Strokeชุมชนโต๊ะลิบเบ ปี ๒๕๖๓ ขึ้น

๒. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ
ข้อที่ ๑ เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง/เบาหวาน ที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมอง อาการเตือน และการป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง	- ร้อยละของประชาชนมีระดับคะแนนความรู้ความเข้าใจของโรคหลอดเลือดสมองอาการเตือน และการป้องกันโรคเพิ่มขึ้นไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
ข้อที่ ๒ เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง/เบาหวาน มีการจัดการตนเอง มีทักษะเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ถูกต้อง	- ร้อยละของกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยมีการจัดการตนเองมีทักษะเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ถูกต้อง เพิ่มขึ้นร้อยละ ๘๐
ข้อที่ ๓ เพื่อให้กลุ่มป่วยมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เป็น ความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองเพื่อป้องกันการเกิดโรค ป้องกันการกลับเป็นซ้ำหรือควบคุมอาการของโรคไม่ให้รุนแรงมากขึ้น	- ร้อยละของผู้ป่วยมีระดับความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยลดลงอยู่ในเกณฑ์ร้อยละ ๕๐

๓. วิธีดำเนินการ

๑. ขั้นตอนเตรียมการ

๑.๑ สํารวจและวิเคราะห์ข้อมูลกลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง เบาหวานและกลุ่มเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองจากชุมชนโต๊ะลีอเป จำนวน ๕๐ คน

๑.๒ ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง (ศูนย์แพทย์ใกล้ใจ ๑/แกนนำชุมชนโต๊ะลีอเป)

๑.๓ ประชุมคณะกรรมการชุมชนและเครือข่ายเพื่อวางแผนการจัดทำโครงการ

๑.๔ เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติงบประมาณ

๒. ขั้นตอนดำเนินการ

๒.๑ กิจกรรมที่ ๑ ทำเวทีประชาคม

๒.๑.๑ จัดทำเวทีประชาคมทำแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ และแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน

๒.๒ กิจกรรมที่ ๒ วันเปิดโครงการ กินอยู่อย่างไร ห่างไกล Stroke

๒.๒.๑ เปิดโครงการ

๒.๒.๒ กิจกรรมออกกำลังกาย“เดิน-วิ่ง Aerobics เพื่อสุขภาพ”

๒.๒.๓ อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานและโรคหลอดเลือดสมอง อาการเตือนการจัดการหรือการตระหนักถึงการป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่างๆและการเข้าถึงบริการ Stroke fast trackกิจกรรมกลุ่ม Workshop ๗ ฐาน (อาหารลดหวาน มัน เค็ม) และให้ความรู้การจัดการตนเองด้านอาหาร ฐานละ ๑๐ นาที

๒.๒.๔ อบรมให้ความรู้และสาธิตหลักการปลูกผักริมรั้ว

๒.๒.๕ อบรมให้ความรู้การออกกำลังกายที่เหมาะสม

๒.๒.๖ กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยมีบุคคลต้นแบบมาเล่าประสบการณ์ชีวิตเจ็บป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมอง Stroke

๒.๓ กิจกรรมที่ ๓ ฝึกกายบริหารด้วยวิธีชุมชนวิ่งสะสมระยะทาง/รองเง็งแอโรบิก ๕ ครั้ง

๒.๓.๑ กิจกรรมการออกกำลังกาย“เดิน-วิ่งสะสมระยะทาง/รองเง็ง Aerobics” ทุกวันอังคารของสัปดาห์ เวลา ๑๖.๐๐น.-๑๘.๐๐ น. ณ ชุมชนโต๊ะลีอเป

๒.๔ กิจกรรมที่ ๔ กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การสาธิตเมนูอาหารลดหวาน มัน เค็ม เพื่อสุขภาพ

๒.๔.๑ กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การสาธิตเมนูอาหารลดหวาน มัน เค็ม เพื่อสุขภาพภาวะแทรกซ้อน และการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง

๒.๕ กิจกรรมที่ ๕ ติดตามความก้าวหน้าหลังให้ความรู้และติดตามเยี่ยมบ้านกลุ่มเสี่ยงกลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคหลอดเลือดสมอง

๒.๕.๑ ติดตามประเมินความรู้โรคความดันโลหิตสูง เบาหวานและโรคหลอดเลือดสมอง

๒.๕.๒ ติดตามเยี่ยมบ้านกลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วยความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคหลอดเลือดสมอง

๓. ขั้นสรุปและประเมินผลโครงการ

๓.๑ ประเมินผล/สรุปผลการดำเนินงานตามโครงการ

๓.๒ ประชุมติดตามหลัง ๖ เดือน ติดตามประเมินผล

๓.๓ คืนข้อมูลสู่ชุมชน นำปัญหาร่วมกันวิเคราะห์ ปรับปรุงพัฒนาต่อไป

๓.๔ สรุปและรายงานผลการดำเนินงานตามโครงการ

๔. กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดสมอง

กิจกรรมที่ ๑, ๓, ๔, ๕ กลุ่มเป้าหมายจำนวน ๕๐ คน

กิจกรรมที่ ๒ วันเปิดโครงการกลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๗๐ คน

๕. ระยะเวลาดำเนินการ มิถุนายน ๒๕๖๓ - ธันวาคม ๒๕๖๓

๖. สถานที่ดำเนินการ ชุมชนโต๊ะเตอบ

๗. งบประมาณ

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ ช่วงเวลา
กิจกรรมที่ ๑ (เวทีประชาคม)	๑.๑ ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๒๕ บาท x ๕๐ คน x ๑ มื้อ = ๑,๒๕๐ บาท ๑.๒ ค่าวัสดุ = ๕๐๐ บาท รวมเป็นเงิน ๑,๗๕๐ บาท	
กิจกรรมที่ ๒ (วันเปิดโครงการ)	๒.๑ ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๒๕ บาท x ๗๐ คน x ๒ มื้อ = ๓,๕๐๐ บาท ๒.๒ ค่าอาหารกลางวัน ๕๐ บาท x ๗๐ คน x ๑ มื้อ = ๓,๕๐๐ บาท ๒.๓ ค่าสมนาคุณวิทยากร ๓ คน x ๖๐๐ บาท x ๑ ชม. = ๑,๘๐๐ บาท ๒.๔ ค่าสมนาคุณวิทยากรกลุ่ม ๗ คน x ๓๐๐ บาท x ๒ ชม. = ๔,๒๐๐ บาท ๒.๕ ค่าวัสดุจัดทำป้ายไวนิลโครงการ = ๑,๒๐๐ บาท ๒.๖ ค่าวัสดุอาหารทำ Work shop ฐานละ ๒๐๐ บาท x ๗ ฐาน = ๑,๔๐๐ บาท ๒.๗ ค่าจ้างจัดทำคู่มือ "กินอยู่อย่างไร ห่างไกล Stroke" ๒๐ บาท x ๕๐ เล่ม = ๑,๐๐๐ บาท ๒.๘ เครื่องวัดความดันโลหิต จำนวน ๒ เครื่อง x ๒,๐๐๐ บาท = ๔,๐๐๐ บาท ๒.๙ แดบเจาะน้ำตาลในเลือด ๒๐๐ อัน x ๒๐ บาท = ๔,๐๐๐ บาท ๒.๑๐ ค่าวัสดุอุปกรณ์ (สาริตการปลูกผักสวนครัว) = ๕,๐๐๐ บาท ๒.๑๑ ค่าสื่อประชาสัมพันธ์ สติกเกอร์กินจิตชีวิต และสัญญาณเตือนโรค Stroke ๒๕ บาท x ๒๐๐ แผ่น = ๕,๐๐๐ บาท รวมเป็นเงิน ๓๔,๖๐๐ บาท	
กิจกรรมที่ ๓ -ฝึกการกาย บริหาร -วิ่งสะสม ระยะทาง -รองเท้าแอโรบิค	๓.๑ ค่าสมนาคุณวิทยากร ๑ คน X ๓๐๐ บาท X ๑ ชม. X ๕ วัน = ๑,๕๐๐ บาท ๓.๒ ค่าผ้าขาวม้า ๕๐ ผืน X ๒๕ บาท = ๑,๒๕๐ บาท รวมเป็นเงิน ๒,๗๕๐ บาท	
กิจกรรมที่ ๔ อบรมแลกเปลี่ยน เรียนรู้การสาธิต เมนูอาหารลด หวาน มัน เค็ม เพื่อสุขภาพ	๔.๑ ค่าจัดทำป้ายไวนิลอาการเตือนโรคหลอดเลือดสมองและป้องกัน ๗ สี วัสดุชุมชนในชุมชน = ๒,๔๐๐ บาท ๔.๒ ค่าอาหารกลางวัน ๕๐ บาท x ๕๐ คน x ๑ มื้อ = ๒,๕๐๐ บาท ๔.๓ ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๒๕ บาท x ๕๐ คน x ๒ มื้อ = ๒,๕๐๐ บาท รวมเป็นเงิน ๗,๔๐๐ บาท	

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ ช่วงเวลา
กิจกรรมที่ ๕ ติดตาม ความก้าวหน้า หลังให้ความรู้ และติดตามเยี่ยม บ้านกลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วยโรค ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และ โรคหลอดเลือด สมอง	๕.๑ ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๒๕ บาท X ๕๐ คน ๒ มื้อ = ๒,๕๐๐ บาท รวมเป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท	
	รวม ๔๔,๐๐๐ บาท (สี่หมื่นเก้าพันบาทถ้วน) หมายเหตุ จำนวนกลุ่มเป้าหมายและค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้	

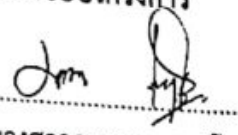
๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

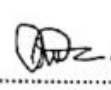
๑. ประชาชนกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้เรื่องโรคหลอดเลือดสมองที่ถูกต้องมีทักษะ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการเสริมสร้างสุขภาพและป้องกันโรคที่เหมาะสม กลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วยได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องได้รับการรักษาตามแนวทางมาตรฐานการรักษาและมีสุขภาพดีอัตราการเกิดโรคหลอดเลือดสมองลดลง

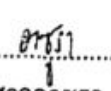
๒. ประชาชนกลุ่มเป้าหมายสามารถดูแลตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องอาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และการงดสูบบุหรี่ ดื่มสุราได้อย่างถูกต้อง

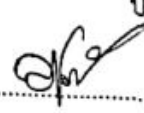
๓. อาสาสมัครประจำหมู่บ้านมีศักยภาพและความสามารถในการบริการเชิงรุกในชุมชนเพื่อประเมินสภาวะสุขภาพของครอบครัวและชุมชนได้

ผู้รับผิดชอบโครงการ


(นางสาวอาสนะ ดอเลาะ)
ประธานชุมชนโต๊ะลิโเบ

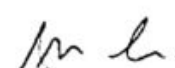

(นางคอซียะ ลิอ์นิง)
ประธานอสม.ชุมชนโต๊ะลิโเบ


(นางสาวอาสุรา เบ็ญจุหามาศ)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ


(นายอาซูวัลย์ สะแลแม)
นักวิชาการสาธารณสุข


(นางมารีสา ดรอแม)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

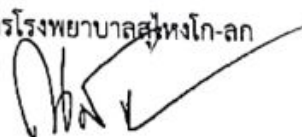
ผู้เห็นชอบโครงการ


(นายเกษมสันต์ วนวนากร)
รองผู้อำนวยการฝ่ายปฐมภูมิ

ผู้เสนอโครงการ


(นายอินทร์ จันแดง)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสุโขทัย

ผู้พิจารณาโครงการ


(นายณรงค์ นิคมรัตน์)
เลขานุการและคณะกรรมการบริหาร
กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองสุโขทัย

ผู้อนุมัติโครงการ


(นางสุชาดา พันธนา)
ประธานคณะกรรมการบริหาร
กองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลเมืองสุโขทัย

กำหนดการ
โครงการ “กินอย่างไร ห่างไกล Stroke”
วันที่..... เดือน..... พ.ศ. ๒๕๖๓ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๓๐ น.
ณ ชุมชนไต่ะถือเบ

.....

กิจกรรมที่ ๑ เวทีประชาคม

- | | |
|---------------------|--|
| เวลา ๑๓.๐๐-๑๓.๓๐ น. | - ลงทะเบียน |
| เวลา ๑๓.๓๐-๑๖.๐๐ น. | - ดำเนินกิจกรรมทำเวทีประชาคม /แลกเปลี่ยนเรียนรู้/ประชุมแต่งตั้ง
คณะกรรมการดำเนินงาน |
| เวลา ๑๖.๐๐-๑๖.๓๐ น. | - ประชุมสรุปผล |
- หมายเหตุ เวลา ๑๔.๓๐ น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

กำหนดการ
โครงการ “กินอยู่อย่างไรห่างไกล Stroke”

วันที่..... เดือน..... พ.ศ. ๒๕๖๓ มี.ค.๒๕๖๓ เวลา ๐๗.๐๐-๑๗.๐๐ น.

ณ ชุมชนโคะลิอเบ

กิจกรรมที่ ๒ วันเปิดโครงการ กินอยู่อย่างไร ห่างไกล Stroke

เวลา ๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น.

ลงทะเบียน/คัดกรอง/Pretest

เวลา ๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น.

พิธีเปิดโครงการโดยมีนางสุชาดา พันธน์รา

นายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองสุโขทัยเป็นประธาน

นายแพทย์กมล จรัสวิศรุตนายแพทย์ปฏิบัติการ เป็นผู้กล่าวรายงาน

เวลา ๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.

เปิดกิจกรรมเดิน วิ่ง แกว่งแขน “วิ่งหนีโรค”

เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น.

บรรยายเรื่องโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานและโรคหลอดเลือดสมอง
อาการเตือน และการจัดการหรือการตระหนักถึงการป้องกันปัจจัยเสี่ยง
ต่างๆ

เวลา ๑๐.๐๐-๑๒.๐๐ น.

การเข้าถึงบริการStroke fast track

บรรยายการจัดการตนเองด้านอาหาร สดหวาน มัน เค็ม

วิทยากรนักโภชนาการ คุณกนกกาญจน์ปิ่นทองพันธุ์

กิจกรรมแบ่งกลุ่ม Work shop เรียนรู้อาหารหวาน มัน เค็ม ๗ ธาตุ

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 วิทยากรจากชมรม
ผู้สูงอายุ

เวลา ๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น.

กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยมีบุคคลต้นแบบ เรื่องเล่าประสบการณ์ชีวิต
เจ็บป่วยด้วยโรค Stroke

เวลา ๑๗.๐๐ น.

ปิดโครงการ

หมายเหตุ เวลา ๑๐.๓๐ น. และเวลา ๑๔.๓๐ น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

โครงการ “กินอยู่อย่างไร ห่างไกล Stroke”

วันที่..... เดือน..... พ.ศ. ๒๕๖๓ เวลา ๑๗.๐๐-๑๘.๐๐ น.

ณ ชุมชนโต๊ะลิบ

กิจกรรมที่ ๓ ฝึกการกายบริหาร เดิน-วิ่ง/แอโรบิค เพื่อสุขภาพ ๕ ครั้ง

เวลา ๑๖.๐๐- ๑๘.๐๐ น. กิจกรรมการออกกำลังกาย“เดิน-วิ่งสะสมระยะทาง/รองเง็งแอโรบิค เพื่อสุขภาพ”

โดยการฝึกเดิน วิ่งสะสมระยะทาง ทุกวันอังคารของสัปดาห์ เวลา ๑๖.๐๐-๑๘.๐๐ น.

กิจกรรมการออกกำลังกาย“รองเง็งแอโรบิค”

โดยการฝึกรองเง็งแอโรบิคทุกวันอังคารของสัปดาห์ เวลา ๑๖.๐๐-๑๘.๐๐ น.

หมายเหตุ จัดกิจกรรมทุกวันอังคารของสัปดาห์

ตั้งแต่เดือนมีนาคม- เมษายน ๒๕๖๓

เวลา ๑๘.๐๐ น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

กำหนดการ
โครงการ "กินอยู่อย่างไรห่างไกล Stroke"
วันที่..... เดือน..... พ.ศ. ๒๕๖๓ เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๐๐ น.
ณ ชุมชนโคะตือเบ

กิจกรรมที่ ๔ อบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การสาธิตเมนูอาหารลดหวาน มัน เค็ม เพื่อสุขภาพและติดตามความก้าวหน้า

เวลา ๐๘.๐๐-๐๙.๐๐ น.

- ลงทะเบียน

เวลา ๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.

- กิจกรรมสาธิตเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ /อบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.

- พักรับประทานอาหารกลางวัน

เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.

- ดำเนินกิจกรรมการติดตามความก้าวหน้า /อบรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้(ต่อ)

เวลา ๑๖.๐๐ น.

- ประเมิน และสรุปผล

หมายเหตุ เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. และเวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

กำหนดการ
โครงการ “กินอยู่อย่างไร ห่างไกล Stroke”

วันที่..... เดือน..... พ.ศ. ๒๕๖๓ เวลา ๐๘.๐๐-๑๒.๐๐ น.

วันที่..... เดือน..... พ.ศ. ๒๕๖๓ เวลา ๐๘.๐๐-๑๒.๐๐ น.

ณ ชุมชนโต๊ะลิบเบ

กิจกรรมที่ ๕ ติดตามความก้าวหน้าหลังให้ความรู้และติดตามเยี่ยมบ้านกลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคหลอดเลือดสมอง

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

หมายเหตุ เวลา ๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

ครั้งที่ ๑ ติดตามความก้าวหน้าหลังให้ความรู้โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคหลอดเลือดสมอง

๑.๑ ประเมินความรู้โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานและโรคหลอดเลือดสมอง

ภาวะแทรกซ้อน และการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง

๑.๒ ประเมินพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ๓๐.๒๕.

ครั้งที่ ๒ ติดตามเยี่ยมบ้านกลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคหลอดเลือดสมอง

๒.๑ ประเมินภาวะสุขภาพ

๒.๒ ให้คำแนะนำปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรค

๒.๓ เสริมพลังและให้กำลังใจกลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วยโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรค

หลอดเลือดสมอง