

ยุทธศาสตร์ที่ ๔ สร้างเสริมพฤติกรรมที่ดี ชีวีมีสุข
งาน โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
โครงการ อยู่อย่างเป็นสุข ไม่ทุกข์กับเบาหวาน ความดัน ปี ๒๕๖๔

หลักการและเหตุผล

โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง นับเป็นปัญหาการเจ็บป่วยที่สำคัญและนำมาซึ่งความทุกข์ มีผลกระทบทั้งต่อผู้ป่วยเองและผู้ดูแลในด้านของค่ารักษาพยาบาลและค่าใช้จ่ายในครอบครัว รวมถึงการสูญเสียทรัพยากรในการดูแลรักษา เนื่องจากมีอาการป่วยเรื้อรังเป็นเวลานาน ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ บางรายอาจมีภาวะแทรกซ้อนร้ายแรง เช่น แผลเรื้อรังซึ่งนำไปสู่การตัดอวัยวะ ปัญหาเรื่องการมองเห็นจากเบาหวานขึ้นจอประสาทตา ไตวาย หลอดเลือดหัวใจตีบและหลอดเลือดสมองตีบหรือแตกซึ่งนำไปสู่การเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตได้ จากสถานการณ์ปัจจุบันพบว่า มีจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานเพิ่มมากขึ้น อัตราการเกิดผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่ของอำเภอหนองม่วงเทียบต่อแสนประชากร พบว่า ปี ๒๕๕๙ เท่ากับ ๑๐๒.๐๖ ปี ๒๕๖๐ เท่ากับ ๑๘๖.๖๙ ปี ๒๕๖๑ เท่ากับ ๓๕๙.๙๐ ปี ๒๕๖๒ เท่ากับ ๔๐๙.๗ ปี ๒๕๖๓ เท่ากับ ๓๘๒.๘๘ และอัตราการเกิดผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่ต่อแสนประชากร ปี ๒๕๕๙ เท่ากับ ๒๓๖.๒๑ ปี ๒๕๖๐ เท่ากับ ๓๕๐.๗๕ ปี ๒๕๖๑ เท่ากับ ๘๗๑.๙๖ ปี ๒๕๖๒ เท่ากับ ๘๙๖.๐๔ ปี ๒๕๖๓ เท่ากับ ๗๗๔.๖๐ ถึงแม้ว่าโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงจะก่อให้เกิดความสูญเสียและความรุนแรงต่อสุขภาพและมีผลต่อภาวะทางเศรษฐกิจของผู้ป่วย ไม่มีโอกาสที่จะหายขาดเป็นปกติได้ แต่ผู้ป่วยสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข เหมือนกับคนปกติทั่วไป ถ้ามีการดูแลสุขภาพตนเอง เอาใจใส่ สนใจปฏิบัติตัวในการควบคุมระดับน้ำตาล ระดับความดัน รับประทานยาตามแพทย์สั่ง มาตรวจตามนัด รับการตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อนประจำปี ก็จะช่วยลดการเกิดภาวะแทรกซ้อน รวมถึงได้รับการแก้ไขภาวะแทรกซ้อนกรณีเกิดขึ้นแล้ว โดยอาศัยความร่วมมือกันระหว่างเจ้าหน้าที่ ผู้ป่วยและผู้ดูแลเพื่อให้ผู้ป่วยสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อลดอัตราการเกิดผู้ป่วยเบาหวานและผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่
๒. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงได้รับการดูแลตามมาตรฐานการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน ความดัน
๓. เพื่อค้นหาและป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง โดยการตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อนด้วยการตรวจจอประสาทตา ตรวจภาวะการทำงานของไต ตรวจการเสื่อมของปลายประสาทโดยการตรวจเท้า ตรวจประเมินหัวใจและหลอดเลือด คัดกรองภาวะซึมเศร้า
๔. เพื่อสร้างความตระหนักให้ประชาชนใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น
๕. เพื่อสนับสนุนการดูแลรักษาและให้บริการที่เหมาะสมกับกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วย
๖. เพื่อให้ผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อนได้รับการส่งต่อดูแลรักษาที่ถูกต้องและเหมาะสม
๗. มีระบบข้อมูลข่าวสารที่เป็นปัจจุบันเพื่อให้ประชาชนสามารถทราบข้อมูลการเจ็บป่วย

เป้าหมาย

๑. กลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวนประมาณ ๑,๘๖๕ คน
๒. กลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวนประมาณ ๔,๓๖๙ คน
๓. กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง จำนวนประมาณ ๓๒๐ คน
๔. ทีมเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงอำเภอหนองม่วง จำนวน ๒๕ คน

ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

๑. อัตราการเกิดผู้ป่วยเบาหวานและผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่ลดลง
๒. อัตราการคัดกรองภาวะแทรกซ้อนผ่านเกณฑ์ มากกว่าร้อยละ ๖๐
๓. อัตราการควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี มากกว่าร้อยละ ๔๐
๔. อัตราการควบคุมระดับความดันโลหิตได้ดี มากกว่าร้อยละ ๕๐

วิธีดำเนินการ

๑. สร้างเสริมสุขภาพให้แก่ประชาชน โดยการจัดทำสื่อเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดโรค ให้ความรู้เรื่องการบริโภคเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค จัดกิจกรรม ลด ละ เลิกบุหรี่ สุรา จัดกิจกรรมเชิญชวนการออกกำลังกาย

๒. คัดกรองค้นหากลุ่มเสี่ยงเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง โดยการจัดทำสมุดคู่มือติดตามผลกลุ่มเสี่ยง พร้อมทั้งติดตามผลเป็นระยะทุก ๖ เดือน, ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง

๓. พัฒนาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้เป็นต้นแบบในการดูแลสุขภาพ ดูแลกลุ่มเสี่ยง เลี่ยงเกิดโรค โดยตรวจระดับน้ำตาล ความดันโลหิต ไขมัน ในกลุ่มเสี่ยงที่เข้าร่วมโครงการ, ตั้งกลุ่ม Health leader กลุ่มไขมันสูง และมีการติดตามผล ทุก ๓ เดือน

๔. ค้นหาเบาหวานในเด็กอ้วน มีการเจาะ DTX ถ้าสงสัยป่วย Confirm FBS ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดเสี่ยง ลดโรค

๕. ส่งเสริม สนับสนุน และผลักดันให้ชุมชน/ท้องถิ่นมีการจัดสิ่งแวดล้อมในชุมชน

๖. จัดระบบบริการที่กลุ่มเสี่ยงต่างๆ สามารถเข้าถึงได้ง่าย ได้แก่ จัดตั้งคลินิกอดบุหรี่ในโรงพยาบาล จัดตั้งคลินิกให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต, จัด Mobile unit เพื่อให้บริการเชิงรุกต่างๆ

๗. พัฒนาการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง โดยจัดสื่อความรู้ที่ดูง่าย, จัดทำสมุดประจำตัวผู้ป่วย, จัดทำสติ๊กเกอร์ชมองค์กรหรือยัง

๘. จัดทำนวัตกรรมการฉีดอินซูลิน

๙. จัดมหกรรมสุขภาพคัดกรองภาวะแทรกซ้อนผู้ป่วยเบาหวาน/ความดันโลหิตสูงโดยแบ่งเป็นฐาน มีฐานวัดสัญญาณชีพโดยเจ้าหน้าที่ รพ.สต. ฐานตรวจตาโดยพยาบาลที่ผ่านการอบรมใช้กล้อง Fundus camera ฐานตรวจเท้าโดยพยาบาลที่ผ่านการอบรมการตรวจเท้า ฐานประเมิน CVD risk โดยพยาบาลวิชาชีพ ฐานประเมินภาวะซึมเศร้าโดยนักจิตวิทยา ฐานตรวจฟันโดยทันตภิบาล

๑๐. จัดอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน/ความดันโลหิตสูงที่พบ CVD risk มากกว่าร้อยละ ๓๐

๑๑. มีการติดตามเยี่ยมบ้านในผู้ป่วย Uncontrol โดยทีมสหวิชาชีพ

๑๒. มีการอบรมพัฒนาศักยภาพเจ้าหน้าที่ในการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง

๑๓. พัฒนางานข้อมูลเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง

วิธีดำเนินการ (ต่อ)

๑๔. มีทีมแพทย์ เภสัชกร พยาบาลวิชาชีพ ออกตรวจที่ รพ.สต. เพื่อปรับยาและแนะนำการใช้ยาที่ถูกต้อง รพ.สต.ขนาดใหญ่ ๒ ครั้ง/ปี ขนาดเล็ก ๑ ครั้ง/ปี รวม ๙ ครั้ง

๑๕. โครงการลดยาความดันโลหิตสูงในกลุ่มที่จ่ายความดันโลหิตสูงมากกว่า ๓ ชนิด

๑๖. โครงการวัดความดันที่บ้าน (Home BP) ในกลุ่มที่ส่งสัยป่วยรายใหม่และกลุ่มป่วย Uncontrol

๑๗. โครงการเฝ้าระวังกลุ่ม Pre-DM ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

๑๘. จัดทำกล่อง Magic box สำหรับผู้ป่วย Hypoglycemia เพื่อลดการ re-admit และจัดทำ Magic bag สำหรับผู้ป่วยเบาหวานที่ให้ประวัติมีภาวะหัวใจล้มเหลว ต้องทานน้ำหวานแล้วถึงจะดีขึ้น

ระยะเวลาการดำเนินการ

ตุลาคม ๒๕๖๓ - กันยายน ๒๕๖๔

งบประมาณ

โดยเบิกจ่ายงบประมาณจากกองทุนสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค (P&P Basic Services : PPB) รายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. ค่าอบรมในพัฒนาศักยภาพเจ้าหน้าที่ในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานและผู้ป่วยความดันโลหิตสูง
จำนวน ๕ คน คนละ ๑,๐๐๐ บาท เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท

๒. ค่าวัสดุสำนักงานในการจัดทำสมุดประจำตัวผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง
จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม เล่มละ ๑๐ บาท เป็นเงิน ๒๐,๐๐๐ บาท

๓. จัดทำสติ๊กเกอร์ชมเชยองค์กรองค์กรแล้วหรือยัง เป็นเงิน ๒,๔๔๐ บาท

๔. จัดทำคู่มือติดตามกลุ่มเสี่ยง จำนวน ๔๐๐ ชุด เป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท

๕. จัดทำสื่อเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดโรค เป็นเงิน ๕,๒๕๐ บาท

๖. จัดกิจกรรมรณรงค์ลด ละ เลิกบุหรี่ ค่าอาหารว่าง ๕๐ คน x ๒๕ บาท เป็นเงิน ๑,๒๕๐ บาท

๗. จัดทำป้ายม้วนวัดความดันโลหิต/เจาะ DTX จำนวน ๒ ตำบล ๖ ป้าย ป้ายละ ๕๐๐ บาท
เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท

๘. ค่าวัสดุวิทยาศาสตร์ในการตรวจ FBS และวัสดุอุปกรณ์ในการตรวจ เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท

๙. ค่าอาหารว่างในการนิเทศติดตาม Health leader กลุ่มไขมันสูง ๑๕ คน x ๒๕ บาท x ๓ ครั้ง
เป็นเงิน ๑,๑๒๕ บาท

๑๐. ค่าวัสดุในการจัดทำสมุดคู่มือกลุ่มเสี่ยงในเจ้าหน้าที่กลุ่มไขมันสูง เป็นเงิน ๘๐ บาท

๑๑. ค่าวัสดุวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ในการค้นหาเบาหวานในเด็กอ้วน จำนวน ๒๐ คน x ๕๐ บาท
เป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท

๑๒. ค่าอาหารว่างในการจัดกิจกรรมอบรมเด็กอ้วน จำนวน ๒๐ คน x ๒๕ บาท x ๓ ครั้ง
เป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท

๑๓. ค่าอาหารและอาหารว่างเจ้าหน้าที่ ในการจัดกิจกรรมรณรงค์สุขภาพคัดกรองภาวะแทรกซ้อน
เบาหวาน ๒ ครั้ง/แห่ง รวม ๘ แห่ง (เหมาจ่ายไม่เกิน ๑๐๐ บาท/คน) ๘ แห่ง x แห่งละ ๑๐ คน x ๒ ครั้ง
เป็นเงิน ๑๖,๐๐๐ บาท

งบประมาณ (ต่อ)

๑๔. ค่าอาหารและอาหารว่างในการอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานความดันสูงที่ CVD risk score พบเสี่ยงสูงมากประมาณ ๑๕ คน x ๗๕ บาท x ๒ ครั้ง เป็นเงิน ๒,๒๕๐ บาท
๑๕. ค่าพัฒนาการจัดการระบบข้อมูล DM/HT ระดับเครือข่ายอำเภอ
- ค่าจ้างเหมาบันทึกข้อมูล เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท
 - ค่าอาหารว่างในการประชุมติดตามข้อมูล ๑๕ คน x ๒๕ บาท x ๒ ครั้ง เป็นเงิน ๗๕๐ บาท
๑๖. ค่าวัสดุวิทยาศาสตร์ในการตรวจ Micro albumin จำนวน ๑,๖๐๐ คน x ๔๐ บาท เป็นเงิน ๖๔,๐๐๐ บาท
๑๗. ค่าสนับสนุนสื่อความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท
๑๘. ค่าจ้างเหมาในการคัดกรองภาวะแทรกซ้อนทางเท้าเบื้องต้น ๓๐ ครั้ง x ๑๕๐ บาท เป็นเงิน ๔,๕๐๐ บาท
๑๙. ค่าวัสดุในการจัดทำนวัตกรรมในการฉีดอินซูลิน ๒๕ ชิ้น x ๒๐ บาท เป็นเงิน ๕๐๐ บาท
๒๐. ค่าอาหารทีมแพทย์ เภสัชกร พยาบาลออกตรวจผู้ป่วยที่ รพ.สต. (รพ.สต.ขนาดใหญ่ ๒ ครั้ง/ปี ขนาดเล็ก ๑ ครั้ง/ปี) รวม ๙ ครั้ง ครั้งละ ๗๐๐ บาท เป็นเงิน ๖,๓๐๐ บาท
๒๑. ค่าจ้างเหมาอ่านภาพถ่ายจอประสาทตาในผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน ๑,๓๐๐ คน คนละ ๓๐ บาท เป็นเงิน ๓๙,๐๐๐ บาท
๒๒. ค่าอาหารว่างในการประชุมคณะทำงาน NCD board ๑๕ คน x ๒๕ บาท x ๔ ครั้ง เป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท
๒๓. ค่าอาหารและอาหารว่างในการรับนิเทศติดตามประเมินงาน NCD ๑๐ คน x ๗๕ บาท x ๓ ครั้ง เป็นเงิน ๒,๒๕๐ บาท
๒๔. จัดตั้งคลินิกกอดบุหรืในโรงพยาบาล
- ค่าจ้างเหมาจัดทำป้ายคลินิกกอดบุหรื เป็นเงิน ๕๐๐ บาท
 - ค่าจัดซื้อหม้อทอดข้าว ๒๐ คน x ๖๐ ซอง x ซองละ ๓ บาท เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท
 - ค่าครีมนวดเท้าเพื่อกระตุ้นไม่ให้อยากบุหรื เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท
๒๕. ติดตามกลุ่ม Uncontrol
- ค่าวัสดุในการเจาะ DTX ๑๐ คน x ครั้งละ ๕๐ บาท x ๘ ครั้ง เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท
 - ค่าอาหารว่างในการจัดกิจกรรมกลุ่ม ๑๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ ครั้ง เป็นเงิน ๕๐๐ บาท
๒๖. ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการจัดทำแผ่นพับให้ความรู้กลุ่ม Pre-DM ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง เป็นเงิน ๒,๑๓๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๙๙,๔๒๕ บาท (หนึ่งแสนเก้าหมื่นเก้าพันสี่ร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน)

หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้

ผู้รับผิดชอบโครงการ

๑. นางณัฐภัค นามมุงคุณ
๒. นางบงกช ฉิมธนู
๓. นางสาวพรศิริ แซ่มพิกุล
๔. นายทินภัทร ทองมัน

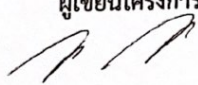
การประเมินผล

๑. แบบคัดกรองกลุ่มเสี่ยง/ แบบส่งต่อผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงมาพบแพทย์
๒. รายงานผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่
๓. ผลการตรวจระดับน้ำตาล/ HbA_{1c}/ ระดับความดันโลหิต
๔. ผลการตรวจตาด้วยกล้อง Fundus camera
๕. แบบรายงานการตรวจคัดกรองเท้า
๖. ผลการตรวจ Cr/ Urine albumin/ Micro albumin
๗. แบบประเมิน Thai CVD risk score

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. กลุ่มเสี่ยงป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพตนเอง มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ไม่กลายเป็นผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง
๒. กลุ่มป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงได้รับคำแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพตนเอง มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม สามารถควบคุมระดับน้ำตาล ระดับความดันโลหิตได้ดี ไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน และสามารถปฏิบัติตนได้เมื่อเกิดภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลันได้
๓. กลุ่มผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง ได้รับการตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อนตามเกณฑ์
๔. ผู้ป่วยที่พบภาวะแทรกซ้อนได้รับการส่งต่อเพื่อการรักษาที่ถูกต้อง เหมาะสม

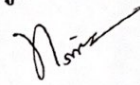
ผู้เขียนโครงการ



(นางณัฐภัส นามมงคล)

ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

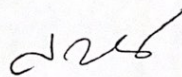
ผู้เสนอโครงการ



(นายทินภัทร ทองมัน)

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
ผู้รับผิดชอบงานแผนพัฒนายุทธศาสตร์
เครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอหนองม่วง

ผู้เห็นชอบโครงการ



(นายสมบูรณ์ คำข้า)

สาธารณสุขอำเภอหนองม่วง
รองประธานเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอหนองม่วง

ผู้อนุมัติโครงการ



(นายเกรียงไกร คำคุณ)

นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลหนองม่วง
ประธานเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอหนองม่วง

ผู้บังคับเลี้ยว และสร้างเสริมพฤติกรรมที่ดี ชีวีมีสุข

[illegible]