

การดำเนินงานโครงการสร้างเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเมตาบอลิกซินโดรม

กลุ่มจังหวัดในเขตสุขภาพที่ 8 ปี 2562

สถานการณ์โรคเบาหวาน

ประชากรเขตสุขภาพที่ 8
5,548,817 คน

ประชากรอายุ 35 ปี ขึ้นไป



2,107,482 คน
(37.72 %)

ได้รับการคัดกรอง 91.90 %

กลุ่มปกติ 89.77%

กลุ่มเสี่ยง 8.53 %

กลุ่มสงสัยป่วย 1.04 %

โรคเบาหวานรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยง

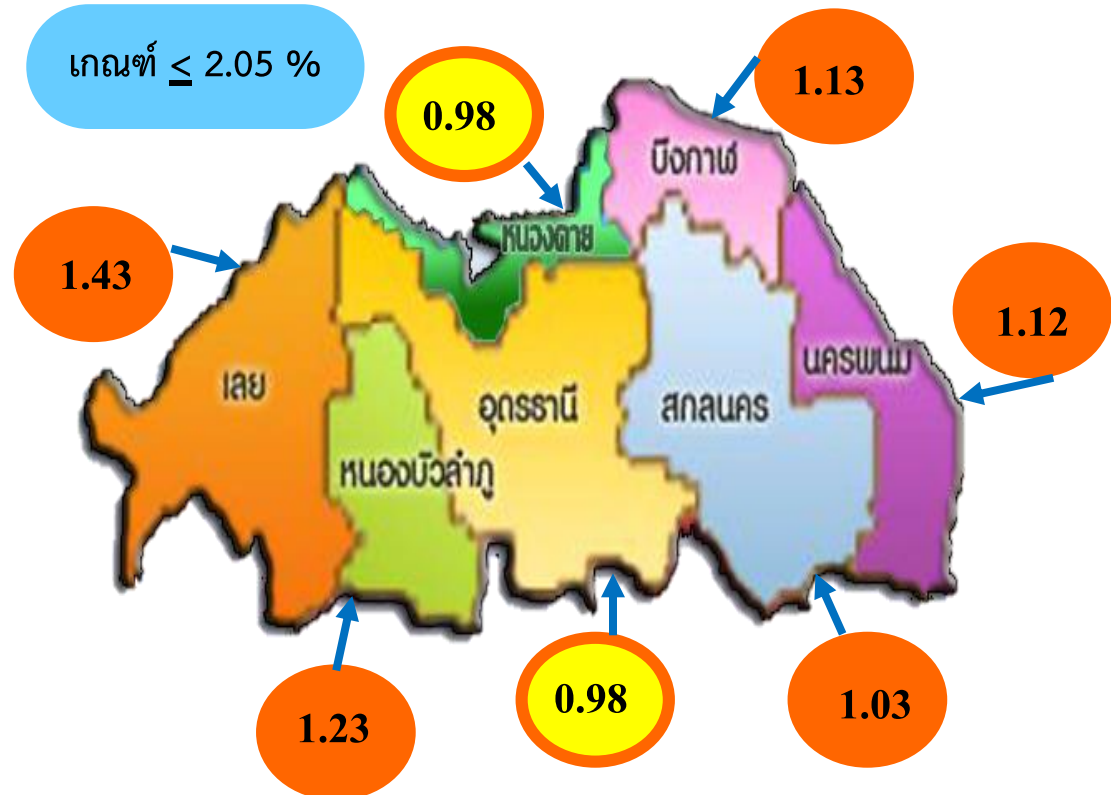
2560 ร้อยละ 1.96

2561 ร้อยละ 1.72

2562 ร้อยละ 1.09 (6 เดือน)

โรคเบาหวานรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยง จำแนกรายจังหวัด ปี 2562

เกณฑ์ ≤ 2.05 %



แผนงาน/กิจกรรม



เป้าประสงค์

เพื่อลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรค
เมตาบอลิกซินโดรม รายใหม่



ระยะเวลาดำเนินการ

พ.ย.2561- 30 มิ.ย.2562



กลุ่มเป้าหมาย

2,999 คน (25 - 59ปี)



งบประมาณ

4,708,725.30 บาท



วิธีดำเนินการ

จัดอบรม
วิทยากรครู ก.

ปรับเปลี่ยน
พฤติกรรม
กลุ่มเสี่ยง
Metabolic
syndrome

ติดตามกลุ่ม
สัปดาห์ที่
1,2 เดือนที่
1 และเดือน
ที่ 2

สรุปและ
รายงานผล

Self care

- หนองคาย (360 คน)
- หนองบัวลำภู (360 คน)
- บึงกาฬ (360 คน)

Self Care

- นครพนม (360 คน)
- เลย (360 คน)
- อุดรธานี (600 คน)

Ketogenic Diet

- สกลนคร (600 คน)

จัดอบรม Facilitator

- ตกผลึกรู้
- เรียนรู้ร่วมกัน
- แลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านวิชาการ



กระบวนการ
การเรียนรู้



กระบวนการ Self Care

1. เตรียมกิจกรรม

- สร้างบรรยากาศการเรียนรู้
- ละลายพฤติกรรม
- สร้างความสัมพันธ์

2. คีนข้อมูลสุขภาพ

- รู้ตัว รู้ตน
- สร้างแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพ

3. สร้างองค์ความรู้

- โรคและภาวะแทรกซ้อน
- 3อ 2ส

4. ฝึกปฏิบัติจริง

- คำนวนพลังงานที่ได้รับต่อวัน/ คำนวนพลังงานเผาผลาญจากกิจกรรมทางกาย
- การทำอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารทดแทน

5. สร้างศักยภาพ การดูแลตนเอง

- เสริมสร้างแรงจูงใจ
- Empowerment
- เสริมพลังบวก

Self Care

- มุ่งมั่นตั้งใจ
- แรงกระตุ้นจากกลุ่ม
- อยากมีสุขภาพดี
- ครอบครัว

Self Awareness



กิจกรรมที่ดำเนินการแล้ว

จัดอบรมวิทยากรครู ก. เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยง
ต่อโรคเมตาบอลิกซินโดรม เขตสุขภาพที่ 8



12 -14 มีนาคม 2562

72 คน ณ โรงแรมเดอะพรอนราย
อ.เมือง จ.อุดรธานี



กิจกรรมที่จะดำเนินการต่อไป



ลำดับ	กิจกรรม	วัน เดือน ปี
1	- จัดอบรมวิทยากรครู ข. - ทำแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตำบลเป้าหมาย	27-29 มีนาคม 2562
2	- ดำเนินการจัดอบรมปรับเปลี่ยน ด้วยกระบวนการ Self Care ในตำบลเป้าหมาย	1 – 30 เมษายน 2562
3	- ติดตามกลุ่มเสี่ยงเป้าหมายสัปดาห์ที่ 1,2 เดือนที่ 1 และเดือนที่ 2	เมษายน – มิถุนายน 2562
4	- ทุกจังหวัดสรุปผลการดำเนินงานฯ ส่งให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองคาย	30 มิถุนายน 2562
5	- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองคายรวบรวมและสรุปผลงานภาพรวมเขต ส่ง สปสช. เขต 8 อุดรธานี	31 กรกฎาคม 2562