

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของโรงพยาบาลบัวลาย

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของโรงพยาบาลบัวลาย

ชื่อหน่วยงาน : โรงพยาบาลบัวลาย อำเภอบัวลาย จังหวัดนครราชสีมา

วัน เดือน ปี : ๒๑ มีนาคม ๒๕๖๒

หัวข้อ : รายงาน สรุปการจัดทำโครงการหมู่บ้านห้าดาว ลดเค็ม ลดโรค (บ้านเพ็ดน้อย)

รายละเอียดข้อมูล (โดยสรุปหรือเอกสารแนบ)

รายงาน สรุปการจัดทำโครงการหมู่บ้านห้าดาว ลดเค็ม ลดโรค (บ้านเพ็ดน้อย)

ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล

*นางสาว*

(...นางสาวหนูน้อม จันทะสา)

ผู้อนุมัติรับรอง

*ป.พ.*

(...นางสาวประภัสสร คณະรัฐ.)

ตำแหน่ง

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ตำแหน่ง

...ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบัวลาย...

วันที่ ๒๑ มีนาคม ๒๕๖๒

วันที่ .....

ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่

*อ.ต.น. ใจบุญนอก*

(นางสาวอหิตยา ใจบุญนอก)

ตำแหน่ง นักวิชาการคอมพิวเตอร์

วันที่ .....



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ..โรงพยาบาลบัวลาย..... โทร.๐ ๔๔๓๐ ๐๗๗๓  
ที่ นม ๐๐๓๒.๓๐๑/๑๖..... วันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ..ขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูลบนเว็บไซต์ของหน่วยงาน.....

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบัวลาย

ด้วยกลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลบัวลาย ได้ดำเนินการจัดทำโครงการหมู่บ้านห้าดาว ลดเค็ม ลดโรค เพื่อให้คำแนะนำและติดตามดูแลกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในชุมชนซึ่งจัดกิจกรรมโครงการเรียบร้อยแล้ว

กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลบัวลาย จึงขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต

(ลงชื่อ).....<sup>๑๐</sup>.....ผู้ขออนุญาต  
(.....นางสาวพนนอม.....ศึกษา.....)  
ตำแหน่ง.....แพทย์ครอบครัวที่พหุภาค N๓๖.....

\*\*\*\*\*หมายเหตุ แบบฟอร์มนี้ใช้ได้ในกรณีที่เนื้อหาที่ขออนุญาตเผยแพร่มีการอนุมัติเรียบร้อยแล้ว



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ..โรงพยาบาลบัวลาย..... โทร.๐.๔๔๓๐.๐๗๗๓

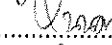
ที่ นม ๐๐๓๒.๓๐๔.๑/๒๖..... วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ..ขออนุมัติจัดทำโครงการหมู่บ้าน ลดเค็ม ลดโรค ตำบลเมืองพะไล

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบัวลาย

ด้วยกลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม ขออนุมัติในการจัดทำโครงการหมู่บ้าน ลดเค็ม ลดโรค ตำบลเมืองพะไล ในวันที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๑ เวลา ๐๘.๓๐-๑๖.๓๐ น. ณ ศาลากลางบ้านเพ็ดน้อย ตำบลเมืองพะไล เพื่อติดตามดูแลกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในพื้นที่ให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างเหมาะสม ป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(ลงชื่อ).....

(นางสาวหนูน้อม จันทะสา)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงพยาบาลบัวลาย โทร.๐ ๔๔๓๐ ๐๗๗๓

ที่ นม ๐๐๓๒.๓๐๔.๑/๑๙ วันที่ ๒๑ มีนาคม ๒๕๖๒


เรื่อง ขอรายงานสรุปการจัดทำโครงการหมู่บ้าน ลดเค็ม ลดโรค ตำบลเมืองพะไล

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบัวลาย

ตามที่ กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลบัวลาย ได้จัดทำโครงการหมู่บ้าน ลดเค็ม ลดโรค ตำบลเมืองพะไล เพื่อติดตามดูแลกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภคเค็มและการออกกำลังกาย นั้น

ในการนี้ กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม จึงขอรายงานสรุปผลการจัดทำโครงการ และการติดตามดูแลกลุ่มเสี่ยงตามกิจกรรมโครงการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน

(ลงชื่อ).....

(นางสาวหนูน้อม จันทะสา)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานปฐมนุฎิ โรงพยาบาลบัวลาย ตำบลเมืองพะไล อำเภอบัวลาย จังหวัดนครราชสีมา

ที่ นม.๐๐๓๒.๓๐๔.๑/๑๑

วันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอส่งหลักฐานการยืมเงิน


เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบัวลาย

ตามที่ งานปฐมนุฎิและองค์กรรวมโรงพยาบาลบัวลาย อำเภอบัวลาย จังหวัดนครราชสีมา ได้รับอนุมัติ  
ในการจัดทำโครงการหมู่บ้านลดเค็ม ลดโรค ตำบลเมืองพะไล ปีงบประมาณ ๒๕๖๒  
เป็นเงินทั้งสิ้นจำนวน ๑๓,๗๕๐ บาท (เงินบำรุงโรงพยาบาลบัวลาย)

ในการนี้ งานปฐมนุฎิและองค์กรรวมโรงพยาบาลบัวลายได้ดำเนินการจัดโครงการฯเสร็จเรียบร้อยแล้ว  
จึงขอส่งหลักฐานในการดำเนินงาน ดังต่อไปนี้

๑.ค่าป้ายโครงการ ๑ ป้าย	๕๐๐ บาท
๒.ป้ายสื่อในการให้ความรู้ ๒ ป้าย	๑,๐๐๐ บาท
๓.ค่าอาหารกลางวัน,อาหารว่างและเครื่องดื่ม	๕,๐๐๐ บาท
๔.ค่าวัสดุ	๔,๒๕๐ บาท
๕.ค่าสติ๊กเกอร์สื่อลดเค็ม	๓,๐๐๐ บาท
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น(หนึ่งหมื่นสามพันเจ็ดร้อยห้าสิบบาทถ้วน)	๑๓,๗๕๐ บาท

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

อรอรอรอร   
(นางสาวอรอรอรอร พูนศรี)  
พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

แบบลงชื่อผู้เข้าร่วมอบรม“โครงการหมู่บ้าน ลดเค็ม ลดโรค ตำบลเมืองพะไล”

วันที่ ๑๓ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.

ณ ศาลากลางหมู่บ้านเพ็ดน้อย

ที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ	
			เข้า	ป่วย
1	นาง นงนิตย์ เพ็ชรทอง	32	นงนิตย์	นงนิตย์
2	นาง เกวณีย์ สีทองจันทร์	11	เกวณีย์	เกวณีย์
3	น.ส. ขวัญใจ สีฉายาน	63	ขวัญใจ	ขวัญใจ
4	นาง สงวน นาทิ	36	สงวน	สงวน
5	นางทองขอต ทรัพย์สมบูรณ์	105/2	ทองขอต	ทองขอต
6	ทองใบ สอนทรใจ	67	ทองใบ	ทองใบ
7	นางไพศาล ทัพพะนง	12	ไพศาล	ไพศาล
8	นาง อภอม นาคี		อภอม	อภอม
9	นางทองใบ วิเศษธรรม	108	ทองใบ	ทองใบ
10	ทองพร น.ส. 11.51.17	52	ทองพร	ทองพร
11	นางทองแดง ทรัพย์เจริญ	12	ทองแดง	ทองแดง
12	นาง อรุณี อธิธา	106	อรุณี	อรุณี
13	จันทร์ จันทร์ทอง	89	จันทร์	จันทร์
14	นาง นงนิตย์ น.ส. 11.51.17	22	นงนิตย์	นงนิตย์
15	วิไลยา ทรัพย์พาน	40	วิไลยา	วิไลยา
16	นางนงนิตย์ สัมพันธ์	144	นงนิตย์	นงนิตย์
17	นาง นงนิตย์ สีทองจันทร์	59	นงนิตย์	นงนิตย์
18	นงนิตย์ ประมวล สีงามบุรี	125	ประมวล	ประมวล
19	นาง สัมพร ชัมดี	100	สัมพร	สัมพร
20	นาง สัตย์ เทพดำ	30	สัตย์	สัตย์
21	นาง สัมพร พงษ์ทอง	120	สัมพร	สัมพร
22	นาง สัตย์ อธิธา	108	สัตย์	สัตย์

ศาลากลางหมู่บ้านเพ็ดน้อย

ข้าพเจ้ารับรองว่า ผู้ที่ลงชื่อข้างต้น ได้เข้าร่วมอบรมจริง

(ลงชื่อ).....นางสาว อรรณพ พุณศรี.....ผู้ลงทะเบียน

(นางสาวอรรณพ พุณศรี)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

แบบลงชื่อผู้เข้าร่วมอบรม "โครงการหมู่บ้าน ลดเค็ม ลดโรค ตำบลเมืองพะไล"

วันที่ ๑๓ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.

ณ ศาลากลางหมู่บ้านเพ็ดน้อย

ที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ	
			เข้า	บ่าย
23	นางสาว นามะเชษฐ	17	นามะ	นามะ
24	นางสาว นามะเชษฐ	85	นามะ	นามะ
25	นางสาว นามะเชษฐ	27	นามะ	นามะ
26	นางสาว นามะเชษฐ	28	นามะ	นามะ
27	นางสาว นามะเชษฐ	88	นามะ	นามะ
28	นางสาว นามะเชษฐ	60	นามะ	นามะ
29	นางสาว นามะเชษฐ	94	นามะ	นามะ
30	นางสาว นามะเชษฐ	115	นามะ	นามะ
31	นางสาว นามะเชษฐ	119	นามะ	นามะ
32	นางสาว นามะเชษฐ	30	นามะ	นามะ
33	นางสาว นามะเชษฐ	88	นามะ	นามะ
34	นางสาว นามะเชษฐ	5	นามะ	นามะ
35	นางสาว นามะเชษฐ	511	นามะ	นามะ
36	นางสาว นามะเชษฐ	51	นามะ	นามะ
37	นางสาว นามะเชษฐ	45	นามะ	นามะ
38	นางสาว นามะเชษฐ	19	นามะ	นามะ
39	นางสาว นามะเชษฐ	6	นามะ	นามะ
40	นางสาว นามะเชษฐ	149	นามะ	นามะ
41	นางสาว นามะเชษฐ	705	นามะ	นามะ
42	นางสาว นามะเชษฐ	4	นามะ	นามะ
43	นางสาว นามะเชษฐ	6	นามะ	นามะ
44	นางสาว นามะเชษฐ	15/3	นามะ	นามะ

(ลงชื่อ)..... อรรณ พูนศรี.....ผู้ลงทะเบียน

(นางสาวอรรณ พูนศรี)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ





## แบบสรุปผลการดำเนินโครงการAfter Action Review (AAR)

### โครงการหมู่บ้าน ลดเค็ม ลดโรคตำบลเมืองพะไล

ณ ศาลากลางหมู่บ้านเพ็ดน้อย ตำบลเมืองพะไล อำเภอบัวลาย จังหวัดนครราชสีมา

#### 1. ชื่อกิจกรรม โครงการหมู่บ้าน ลดเค็ม ลดโรคตำบลเมืองพะไล

#### 2. วัน เวลา สถานที่ดำเนินกิจกรรม

ตุลาคม ๒๕๖๑ – กันยายน ๒๕๖๒

#### 3. ลักษณะของกิจกรรมโดยสรุป

การขับเคลื่อนกิจกรรมโครงการดำเนินเกิดจากการรวบรวมข้อมูลจากสภาพปัญหาในพื้นที่อำเภอบัวลาย ซึ่งพบว่าการเพิ่มขึ้นของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงอย่างต่อเนื่องทุกปี คณะกรรมการCup board จึงให้นโยบายกับผู้รับผิดชอบงานNCD ในโรงพยาบาล และเจ้าหน้าที่รพ.สต.จัดทำแผนงานโครงการดูแลติดตามกลุ่มเสี่ยงในพื้นที่ เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงได้รับความรู้/มีความตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเอง/มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม และลดจำนวนผู้ป่วยรายใหม่ ทีมผู้รับผิดชอบงานได้ประชุมวางแผนการดำเนินงาน รวมทั้งกำหนดกิจกรรมตัวชี้วัดเพื่อติดตามและประเมินกลุ่มเสี่ยง โดยการจัดประชุมประชาคมในชุมชนเพื่อหากิจกรรมในการดำเนินงานในชุมชน โดยทีมวิทยากรระดับCUP มีพื้นที่นำร่อง 6 หมู่บ้านซึ่งจะมีการลงดำเนินงานในชุมชนทั้งหมด 3 ครั้งจึงสรุปผลการดำเนินงาน/ปัญหาอุปสรรคและเสนอต่อผู้บริหารต่อไป กิจกรรมประกอบไปด้วยดังนี้

3.1.จัดเวทีประชาคมกลุ่มเสี่ยงและครอบครัว เพื่อจัดทำข้อตกลงกำหนดกิจกรรม/ให้ความรู้/เสริมพลังในการดูแลตนเอง

กิจกรรม แบ่งกลุ่มประชาคม 3 เรื่อง

กลุ่มที่ 1 ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง/โรคไต อาการ/สาเหตุ/การรักษา การปฏิบัติตัวที่เหมาะสมในการดูแลตนเองและคนในครอบครัว ความเชื่อและการปฏิบัติที่เหมาะสมของคนในชุมชน

กลุ่มที่ 2 การบริโภคเกลือ

เกลือมี 3 ชนิด 1.เกลือเค็ม เป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากเกลือทุกชนิด 2.เกลือหวาน คือผลชูรส และผลิตภัณฑ์ที่ใช้ผงชูรส เช่นรสดี คนอร์ ซอสต่างๆ 3.เกลือจัด ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ผงฟู และสารกันบูด เช่น ขนมปัง คุกกี้ 3ลด ได้แก่ ลดอาหารรสแซบ ลดอาหารหมักดอง ลดอาหารแปรรูป 3 ทิ้ง ได้แก่ ทิ้งเกลือ ทิ้งน้ำกินเนื้อ ทิ้งอาหารขยะ

กลุ่มที่ 3 การรับประทานผักและการออกกำลังกาย ส่งเสริมการรับประทานผักพื้นบ้านและผักอื่นๆวันละครึ่งกิโลกรัม ส่งเสริมการใช้ผักสมุนไพรเป็นเครื่องปรุง/เครื่องเทศแทนการใช้ผงชูรส ส่งเสริมการออกกำลังกายทุก

รูปแบบให้เหมาะสมตามวัย ส่งเสริมให้ออกกำลังกายง่ายๆเช่น แกว่งแขน 500-1,000 ครั้ง/วัน (ขณะทำเกร็งน่อง ขมิบก้น แขนว้าง)

3.2. ทีม CUP เยี่ยมเสริมพลังครอบครัวต้นแบบ/กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพ

แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่มทำกิจกรรม

กลุ่มที่ 1 ครอบครัวต้นแบบมีการดูแลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดี

โดยสมาชิกกลุ่มคิดวิเคราะห์ปัจจัยที่ทำให้มีการดูแลสุขภาพดี มีการดูแลตนเองที่เหมาะสมของแต่ละคนทำอย่างไร สรุปได้ว่า มีการลดเกลือโดยใช้แนวทาง 3ลด 3ทิ้ง การซิมก่อนปรุง การใช้ช้อนตวง การจำกัดปริมาณ เครื่องปรุงรส การปรุงอาหารรับประทานเอง การรับประทานผักทุกวัน ปลูกผักรับประทานเอง การดูแลสุขภาพ อารมณ์ การพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกายที่เหมาะสมและสะดวกกับตนเอง เช่นแกว่งแขนอย่างต่อเนื่องทุกวัน 30 นาที/ครั้ง

กลุ่มที่ 2 มีแนวโน้มความดันโลหิตลดลง

การทำอาหารรับประทานเอง การรับประทานผักสดให้ได้ปริมาณครึ่งกิโลกรัม/วัน ปลูกผักรับประทานเอง การทำจิตใจให้เบิกบานผ่อนคลายไม่เครียด รับประทานอาหารสด/เลี้ยงอาหารแปรรูป ไม่ปรุงอาหารรสจัด/ซิมก่อนปรุง ลดปริมาณเครื่องปรุงรส ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

กลุ่มที่ 3 มีแนวโน้มความดันโลหิตเพิ่มขึ้น

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเรื่อง 3ลด 3ทิ้ง ควบคุมปริมาณเกลือในอาหารต่างๆเช่นการลดเครื่องปรุง การตวงก่อนปรุง การซิมก่อนปรุง ทบทวนการดูแลตนเองปฏิบัติให้ถูกต้อง/ให้ครบถ้วน ปรับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่อเนื่องในรูปแบบที่เหมาะสมและสามารถปฏิบัติได้ง่ายๆ เช่นการแกว่งแขน

3.3.ดำเนินกิจกรรมตามแผนจนท./อสม.ติดตามเยี่ยมเพื่อประเมินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเป้าหมายในชุมชน อย่างต่อเนื่อง

3.4. ประเมินผลการติดตามเยี่ยมกลุ่มเสี่ยงและครอบครัว/คืนข้อมูลให้ชุมชน/ประเมินผลโครงการ

4. สิ่งที่คาดหวัง (วัตถุประสงค์/เป้าหมาย/ความคาดหวัง)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมของกลุ่มเสี่ยง ครอบครัว ชุมชน เครือข่ายด้านสุขภาพและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยการสร้างความรู้ ความเข้าใจและให้ความร่วมมือในการส่งเสริมลดการกินเค็ม

2. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงเรื่องการบริโภคเกลือ

3. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงเรื่อง 3อ. 2ส.

4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจร้อยละ 80

## เป้าหมาย

- 1.กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงได้รับความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- 2.กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงได้รับการติดตามดูแลปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- 3.กลุ่มเสี่ยงมีความตระหนักต่อภาวะสุขภาพตนเองและชุมชนมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนกิจกรรมโครงการ

## ความคาดหวัง

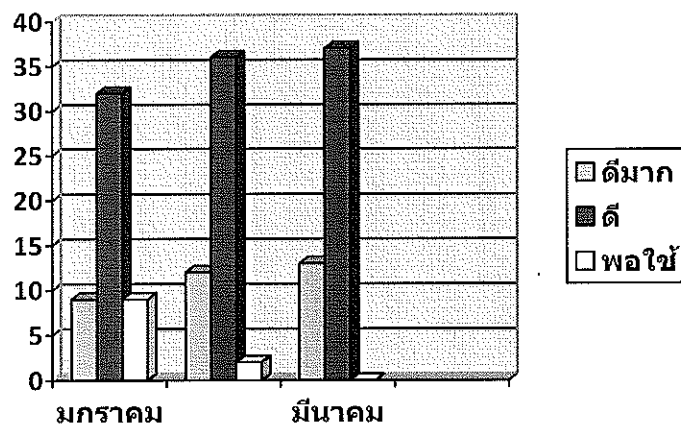
- 1.ประชาชนสุขภาพดี มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดการเกิดโรคเรื้อรังที่สามารถป้องกันได้
5. ผลที่เกิดขึ้นเป็นไปตามที่คาดหวังอย่างไร (อะไรที่ทำได้ อะไรที่ยังทำได้ไม่ดี)

ผลที่เกิดขึ้น(สอดคล้องตามวัตถุประสงค์หรือตัวชี้วัด)

สิ่งที่ทำได้แล้ว :

- 1.กลุ่มเสี่ยงได้รับการอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและได้รับการติดตามดูแลอย่างต่อเนื่องในชุมชน
- ผลการติดตามประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเค็ม

ตารางที่ 1 แสดงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารลดเค็มของกลุ่มเสี่ยงบ้านเพ็ดน้อย จำนวน 50 คน



จากตารางแสดงให้เห็นว่ากลุ่มเสี่ยงมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารลดเค็ม ในระดับดีมาก และดี เพิ่มขึ้นแสดงว่ากลุ่มเสี่ยงมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารลดเค็ม ลดลง

2.ชุมชนมีความตระหนักและสนใจเข้าร่วมกิจกรรม จากการสอบถามข้อมูลกลุ่มเสี่ยง และจากการสอบถามเจ้าหน้าที่ ผู้นำชุมชนมีการประชาสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง ทั้งทางหอกระจายข่าว การประชุมประจำเดือน

3.กลุ่มเสี่ยงที่เป็นเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องร้อยละ90 และให้ความร่วมมือในการติดตามวัดความดันโลหิตสูงที่บ้าน และการสอบถามข้อมูลภาวะสุขภาพต่างๆ

4.กลุ่มเสี่ยงมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3อ. 2ส. ได้แก่ปรับเปลี่ยนเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพอารมณ์ที่เหมาะสมของตนเอง

5.กลุ่มเสี่ยงที่เข้าร่วมโครงการไม่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง

สิ่งที่ทำได้ไม่ดี :

- 1.กลุ่มเสี่ยงบางคนต้องไปทำงานต่างจังหวัด ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ต่อเนื่อง
- 2.กลุ่มเสี่ยงบางคนไม่สามารถปรับลดเค็มได้เนื่องจากไม่ได้ทำอาหารรับประทานเอง
- 3.กลุ่มเสี่ยงผู้สูงอายุไม่สามารถออกกำลังกายได้เนื่องจากปัญหาสุขภาพ/การเสื่อมตามวัย
- 4.จนท.ไม่สามารถเยี่ยมกลุ่มเสี่ยงในชุมชนได้อย่างต่อเนื่องทุกคน

## 6. บทเรียนที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้(เพราะเหตุใดผลจึงเป็นเช่นนี้)

จุดแข็ง :

- 1.การทำงานเป็นทีมที่เป็นพลังที่สามารถขับเคลื่อนทำให้ดำเนินกิจกรรมเสร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี/ทีมวิทยากร

เข้มแข็ง

2.การกำหนดประเด็นในการดำเนินโครงการ บทบาทและหน้าที่ของวิทยากรและผู้เข้าอบรม ที่ชัดเจนจะสามารถประเมินผลโครงการได้ตรงกับปัญหาและวัตถุประสงค์

- 3.อสม.และชุมชนเป็นพลังเครือข่ายสุขภาพที่เข้มแข็งจะช่วยให้กิจกรรมต่างๆสำเร็จ

จุดอ่อน :

- 1.กลุ่มเสี่ยงที่เป็นผู้สูงอายุจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ยาก

2.ระยะเวลาในการประเมินผลน้อย/การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะต้องใช้เวลาอย่างน้อย 6เดือน-1ปี จึงจะสามารถวัดผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้

## 7. งบประมาณรายรับ-รายจ่ายการทำกิจกรรม

รายรับ :

ได้รับงบประมาณในการดำเนินโครงการจากCup บัวลาย 20,000 บาท

รายจ่าย :

1. ค่าป้ายโครงการ 1 ป้าย 500 บาท
2. ป้ายสื่อในการให้ความรู้ 2 ป้าย 1,000บาท
3. ค่าอาหารกลางวันและอาหารว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมประชาคม 5,000บาท
4. ค่าวัสดุ 4,250 บาท
5. ค่าสติ๊กเกอร์สื่อลดเค็ม 3,000 บาท
- 6.ค่าอาหารกลางวันและอาหารว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมเยี่ยมเสริมพลัง 5,000บาท
- 7.ค่าอาหารกลางวันและอาหารว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมสรุป/ประเมินผล 1,250 บาท

## 8. ข้อเสนอแนะ

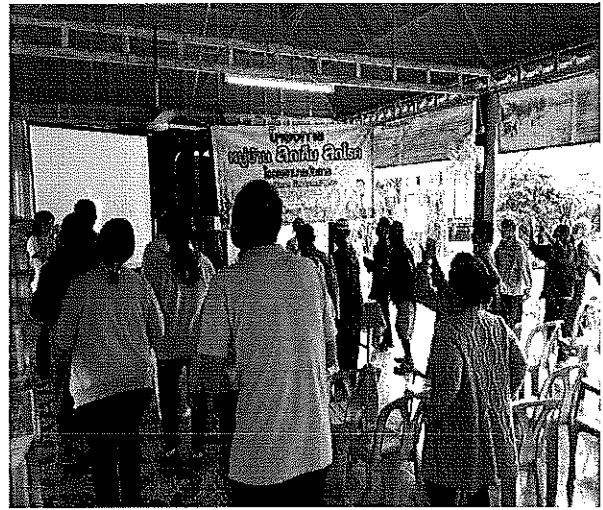
- 1.ควรมีการดำเนินโครงการในอีกหมู่บ้านอื่น เพื่อให้เกิดการดูแลสุขภาพที่ดี ป้องกันการเกิดโรค

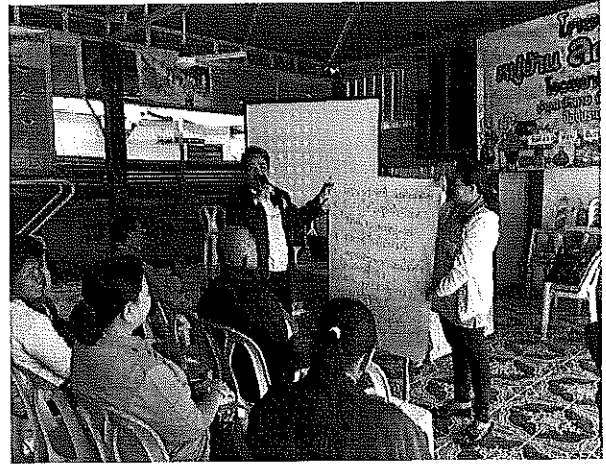
2.ควรมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ อสม.กลุ่มเสี่ยง เพื่อเป็นต้นแบบในการดูแลสุขภาพที่ดีในชุมชน

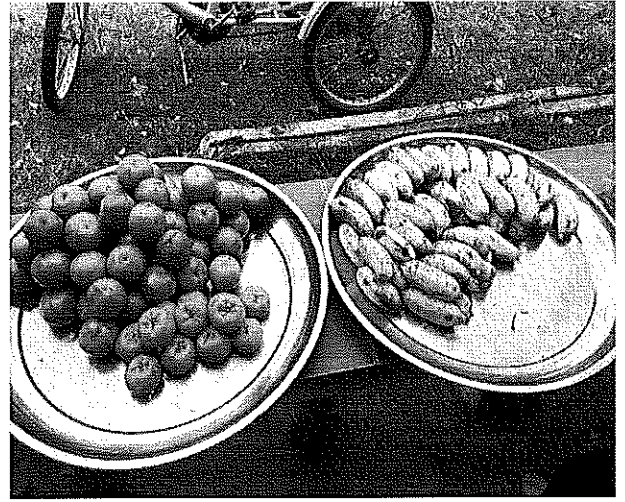
9. รายชื่อผู้เข้าร่วมทำ AAR ครั้งนี้

9.1 นางสาวหนูอ่อน จันทะสา	ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลบัวลาย
9.2 นางธีรยา เหมเสลา	ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลบัวลาย
9.3 นางสาวอรวรรณ พูนศรี	ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	โรงพยาบาลบัวลาย
9.4 นางสาวอัญชริกา ชุนสอน	ตำแหน่งเจ้าพนักงานสาธารณสุข	โรงพยาบาลบัวลาย
9.5 นางสาวพิรารวรรณ สิงห์ภูมิ	ตำแหน่งพนักงานบริการ	โรงพยาบาลบัวลาย
9.6.นายบุญส่ง ประกอบนอก	ตำแหน่ง ผอ.รพ.สต.บัวลาย	รพ.สต.บัวลาย
9.7 นางสมบุญ เจริญพิทักษ์	ตำแหน่ง ผอ.รพ.สต.คีมมะอู	รพ.สต.คีมมะอู
9.8 นางลัดดาวัลย์ เหมือนสิงห์	ตำแหน่ง ผอ.รพ.สต.โนนจาน	รพ.สต.โนนจาน
9.9 นางสาววิยะดา จันทราช	ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	รพ.สต.บัวลาย
9.10 นางสาวสุปราณี ฉิมพะเนา	ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	รพ.สต.หนองแวง
9.11 นางสาวเกวรินทร์ แก้วสิงห์	ตำแหน่งเจ้าพนักงานสาธารณสุข	สสอ.บัวลาย

ภาพกิจกรรมโครงการหมู่บ้าน ลดเค็ม ลดโรค ตำบลเมืองพะไล  
กิจกรรมประชุมประชาคมเพื่อกำหนดกิจกรรมการดำเนินงานในชุมชน









ภาพกิจกรรมโครงการหมู่บ้าน ลดเค็ม ลดโรค ตำบลเมืองพะไล

กิจกรรมการเยี่ยมชมปลังกลุ่มเสี่ยงในชุมชน



