แบบรายงานผลการดำเนินงาน
ตามแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนเงินค่าใช้จ่าย
ภายใต้การบูรณาการงบประมาณจาก ๓ แหล่งทุน

(โครงการชุมชนเข้มแข็งพัฒนาตนเองตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง กองทุนหลักประกันสุขภาพ กรุงเทพมหานคร และกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ)

ชุมชนศิรินทร์และเพื่อน แขวงบางจาก เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

(สำหรับผู้เสนอแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรมหรือหน่วยงานที่รับผิดชอบแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม)

ส่วนที่ ๑ สรุปโครงการที่ได้รับงบประมาณ

จำนวนงบประมาณที่ได้รับการสนับสนุนจาก 3 แหล่งงบประมาณ จำนวน...**154,625...บาท** ดังนี้

1) โครงการชุมชนเข้มแข็งพัฒนาตนเองตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ชื่อโครงการ : ลดพฤติกรรมเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมัน ชุมชนศิรินทร์และเพื่อน
งบประมาณที่สนับสนุน : ...33,500 บาท (ได้รับพิจารณาอนุมัติ ตามโครงการ one Plan 2 รายการ)
ชื่อผู้เสนอแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม : กลุ่มชุมชนศิรินทร์และเพื่อน
ระยะเวลาการดำเนินงาน : 1 พฤษภาคม 2568 - 30 เมษายน 2569
วัตถุประสงค์โครงการ : เพื่อให้ชุมชนมีความพร้อมด้านวัสดุอุปกรณ์สาหรับสนับสนุนกิจกรรมชุมชนในการแก้ปัญหา โรคเบาหวานแ ละความดันโลหิตสูง

2) กองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร

รหัสแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม : L9434.2225682036 เลขที่บันทึกข้อตกลง : ขภจ. 33/2568
ชื่อแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม : ลดพฤติกรรมเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมัน
งบประมาณที่สนับสนุน : 23,875 บาท
ชื่อผู้เสนอแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม : นายนะเรศ มณีวงษ์
ระยะเวลาการดำเนินงาน : 1 กันยายน 2568 - 30 มิถุนายน 2569
วัตถุประสงค์ที่กำหนดในแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม:
1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงจากโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมัน
2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและเกิดการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการลดพฤติกรรมเสี่ยงจากเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมัน

3) กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

รหัสแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม : 68-00463 เลขที่ข้อตกลง : 68-P1-0407

ชื่อโครงการ : ลดพฤติกรรมเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมัน

งบประมาณที่สนับสนุน : 97,250 บาท

ชื่อผู้เสนอแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม : นายนะเรศ มณีวงษ์

ระยะเวลาการดำเนินงาน : 1 พฤษภาคม 2568 - 30 เมษายน 2569

วัตถุประสงค์โครงการ :

1. เพื่อให้เกิดคณะทำงานที่มีศักยภาพในการขับเคลื่อนแก้ปัญหาโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง และโรคไขมัน ในชุมชน

2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงจากโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมัน

3. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและเกิดการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการลดพฤติกรรมเสี่ยงจากเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง และไขมัน

ส่วนที่ 2 ผลการดำเนินงานโครงการ

2.1 ผลการดำเนินงานตามวัตถุประสงค์

✓ สามารถดำเนินการได้ตามที่กำหนด ดังนี้

- ข้อ 1 เพื่อให้ชุมชนมีความพร้อมด้านวัสดุอุปกรณ์สำหรับสนับสนุนกิจกรรมชุมชนในการแก้ปัญหาโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงและไขมัน
- ข้อ 2 เพื่อให้เกิดคณะทำงานที่มีศักยภาพในการขับเคลื่อนแก้ปัญหาโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในชุมชน
- ข้อ 3 เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงจากโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง และไขมัน
- ข้อ 4 เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและเกิดการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการลดพฤติกรรมเสี่ยงจากเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงและไขมัน

☐ ไม่สามารถดำเนินการได้ตามที่กำหนด

ในข้อ.....

เนื่องจาก .....

๒.๒ ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ในแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม	ตัวชี้วัดที่เกิดขึ้นจริง
ผลลัพธ์ที่ 1 : เกิดคณะทำงานขับเคลื่อนแก้ปัญหาโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงและไขมัน ตัวชี้วัด : มีโครงสร้างและองค์ประกอบคณะทำงาน อย่างน้อย 50 คนตัวแทนคนปรุงอาหาร/ครอบครัว ผู้แทนชมรมออกกำลังกาย 1. คณะทำงาน จำนวน 15 คน เป็นต้นแบบในการดูแลสุขภาพ 2. มีข้อมูลสถานการณ์ปัญหาเพื่อออกแบบการดำเนินงาน ได้แก่ 3.1 ข้อมูลกลุ่มเสี่ยง จำนวน 80 คน ได้แก่ (1) ข้อมูลสุขภาพ : BP, BM (นน., ส่วนสูง), FBS, Body fat , มวลกล้ามเนื้อ (2) ข้อมูลพฤติกรรม : การบริโภคอาหาร, ออกกำลังกาย, สูบบุหรี่, ดื่มเหล้า 3.2 ข้อมูลพฤติกรรมร้านค้า จำนวน 2 ร้าน (จาก 3 ร้าน) 3.3 ข้อมูลพฤติกรรมคนปรุงอาหารในครอบครัว จำนวน 10 คน (จาก 16 คน) 3.4 ข้อมูลกลุ่มออกกำลังกาย จำนวน 1 กลุ่ม แกนนำสามารถนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อออกแบบกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรายบุคคลทั้งอาหาร ออกกำลังกาย เหล้า บุหรี่	**ผลลัพธ์ที่ 1 : เกิดคณะทำงาน จำนวน 15 คน ที่สามารถขับเคลื่อนแก้ปัญหาโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง** โดยมีรายละเอียดดังนี้ 1. คณะทำงาน 15 คน ประกอบด้วยตัวแทนจากหลากหลายภาคส่วน ได้แก่ ประธานชุมชน จำนวน 1 คน ผู้แทนชุมชน จำนวน 9 คน ผู้แทนร้านค้า จำนวน 1 คน ผู้แทน อสส.จำนวน 1 คน ตัวแทนคนปรุงอาหาร/ครอบครัว จำนวน 2 คน และผู้แทนชมรมออกกำลังกาย จำนวน 1 คน โดยมีการแบ่งบทบาทหน้าที่ชัดเจน ได้แก่ การวางแผนและทำกิจกรรม การเงิน การชักชวนและกระตุ้นติดตามกลุ่มเป้าหมาย การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อสะท้อนแก่ผู้เกี่ยวข้อง เป็นต้น 2. คณะทำงาน จำนวน 6 คน สามารถเป็นต้นแบบในการปรับเปลี่ยนการดูแลสุขภาพ ทั้งการบริโภคและการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ 3. มีข้อมูลสถานการณ์ปัญหาเพื่อออกแบบการดำเนินงาน ได้แก่ (1) ข้อมูลกลุ่มเสี่ยง จำนวน 50 คน ได้แก่ ข้อมูลสุขภาพ (BP, BMI น้ำหนัก ส่วนสูง, FBS, Body fat , มวลกล้ามเนื้อ) และข้อมูลพฤติกรรม (การบริโภคอาหาร, ออกกำลังกาย, สูบบุหรี่, ดื่มเหล้า) (2) ข้อมูลพฤติกรรมการปรุงอาหารของร้านค้า จำนวน 2 ร้าน (3) ข้อมูลพฤติกรรมคนปรุงอาหารในครอบครัว จำนวน 10 คน และ (4) ข้อมูลรายละเอียดการดำเนินงานของกลุ่มออกกำลังกาย
	ผลลัพธ์ที่ 2 : กลุ่มเป้าหมายมีความรู้และความตระหนักในการดูแลสุขภาพ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ในแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม	ตัวชี้วัดที่เกิดขึ้นจริง
ผลลัพธ์ที่ 2 กลุ่มเป้าหมายมีความรู้และความตระหนักในการดูแลสุขภาพ **ตัวชี้วัด :** 1. เกิดกติกากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงโรคเบาหวานและความดัน (ครอบคลุมทั้งกติกากลุ่มเสี่ยง ร้านค้า คนปรุงอาหาร/ครอบครัว กลุ่มออกกำลังกาย) 2. เกิดแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรายบุคคล จำนวน 50 คน 3. กลุ่มเสี่ยง จำนวน 50 คน มีความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องอาหาร ออกกำลังกาย เหล้า บุหรี่ ตามหลัก 3 อ. 2 ส. ๔. คณะทำงานจำนวน 15 คน มีความรู้ในการติดตามให้คำแนะนำกลุ่มเสี่ยง	**1. เกิดกติกากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงโรคเบาหวานและความดัน ดังนี้** ● กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการ จะต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแผนรายบุคคลทั้งการบริโภคอาหาร (ลดหวาน มัน เค็ม) มีการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ (ที่สาธารณะ 1 ครั้งและที่บ้าน 2 ครั้ง) งดหรือลดการสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ และจะต้องมีการบันทึกการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสม่ำเสมอ ● ร้านค้า จะต้องมีการติดป้ายรณรงค์ให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภค และปรับวิธีการปรุงอาหาร และให้ความร่วมมือในการตรวจวัดค่าโซเดียมเป็นประจำทุกเดือน และร้านค้าที่ปฏิบัติได้ดีจะมีการยกย่องติดป้ายหน้าร้านค้า ● คนปรุงอาหาร/ครอบครัว ปรับวิธีการปรุงอาหาร และให้ความร่วมมือในการตรวจวัดค่าโซเดียมเป็นประจำทุกเดือน และแนะนำให้ปลูกและบริโภคผักปลอดสารในครัวเรือน ● กลุ่มออกกำลังกาย จัดให้มีการออกกำลังกายแบบรวมกลุ่ม สัปดาห์ละ 3 วัน (วันอังคาร ศุกร์ อาทิตย์) วันละ 1 ชั่วโมงมีการชักชวนกลุ่มเสี่ยงมาออกกำลังกาย ● เปิดเสียงตามสายสุขภาพในชุมชน เพื่อให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ประชาชน **2. เกิดแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรายบุคคล จำนวน 50 คน โดยมีรายละเอียดการตั้งเป้าหมายทั้งการ** บริโภคอาหารที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพลดลง เพิ่มการบริโภคผักและผลไม้ เพิ่มการออกกำลังกาย การลดการสูบบุหรี่และดื่มเหล้า รวมถึงการตั้งเป้าหมายลดน้ำหนักโดยเป็นการตั้งเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงทุกเดือน

ตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ในแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม	ตัวชี้วัดที่เกิดขึ้นจริง
	3. ร้อยละ 80% ของร้านอาหาร (จำนวน 2 ร้าน) และร้อยละ 80 ของคนปรุงอาหาร/ครอบ ครัวเป้าหมาย (จำนวน 8 คนจาก 10 คน) มีความรู้ในการปรุงอาหารที่ไม่ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 4. ร้อยละ 90 ของกลุ่มเป้าหมาย (กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงและไขมัน) จำนวน 45 คน จาก 50 คน มีความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องอาหาร ออกกำลังกาย เหล้า บุหรี่ ได้แก่ พฤติกรรมสุขภาพที่ป้องกันโรคเบาหวาน การคัดกรองและประเมินภาวะเสี่ยง การทานโปรตีนที่เหมาะสม การสร้างมวลกล้ามเนื้อ) การออกกำลังกายแบบแรงต้าน แอโรบิคและการออกแรง และการพักผ่อนที่เพียงพอ 5. แกนนำ/อสส. จำนวน 6 คน มีความรู้ในการติดตามให้คำแนะนำกลุ่มเสี่ยง สามารถตรวจวัดและประมวลค่าระดับน้ำตาล ความดันโลหิตสูง และสะท้อนข้อมูลให้แก่กลุ่มเสี่ยง พร้อมทั้งให้คำแนะนำ สร้างแรงจูงใจได้
ตัวชี้วัดผลลัพธ์ที่ 3 เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมด้านกายภาพและสังคม **ตัวชี้วัด :** 1. คนปรุงอาหาร/ครอบครัว จำนวน 10 คน (2.1) ปรับรสชาติปรุงอาหารโดยลดหวาน มัน เค็ม (2.2) มีการปลูกผักเพื่อบริโภคในครัวเรือน 2. ชมรมหรือกลุ่มออกกำลังกาย มีดังนี้ (3.1) มีรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับกลุ่มเสี่ยง (3.2) สามารถชักชวนสมาชิกกลุ่มเสี่ยง จำนวน 25 คน (จาก 70 คน)มาออกกำลังกายได้	**ผลลัพธ์ที่ 3 : เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมด้านกายภาพและสังคม** **ตัวชี้วัด :** 1. ร้อยละ 80 ของร้านอาหาร จำนวน 2 ร้าน (จาก 3 ร้าน) มีเมนูทางเลือกเพื่อสุขภาพ ได้แก่ แกงเลียง ต้มจืด การเลือกอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับคนเป็นโรคเบาหวาน เพิ่มโปรตีนจากไข่ต้มและมีการติดป้ายรณรงค์ให้ความรู้เกี่ยวกับโรค NCDs การชิมก่อนปรุง รวมทั้งได้มีการปรับเปลี่ยนวิธีการปรุงอาหาร ทุกร้านสามารถลดโซเดียมได้ไม่เกิน 0.7 2. ร้อยละ 80 ของคนปรุงอาหารในครอบครัว จานวน 12 คน (จาก 15 คน) มีการปรับรสชาติปรุงอาหารโดย

ตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ในแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม	ตัวชี้วัดที่เกิดขึ้นจริง
มีกลไกในการติดตามและกระตุ้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยง ร้านค้า คนปรุงอาหาร/ครอบครัว มีข้อมูลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง ร้านค้า คนปรุงอาหาร/ครอบครัว	ลดหวาน มัน เค็ม โดยสามารถลดโซเดียมได้ไม่เกิน 0.7 และมีการปลูกผักเพื่อบริโภคในครัวเรือน ได้แก่ ผักบุ้ง คะน้า กวางตุ้ง พริก ผักกาดหอม เป็นต้น 3. ชมรมหรือกลุ่มออกกำลังกาย มีดังนี้ จัดออกกำลังกายแบบรวมกลุ่ม สัปดาห์ละ 3 วัน ที่เหมาะสมกับกลุ่มเสี่ยง ทั้งแอโรบิค การเดิน วิ่ง การตีแบต การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และสามารถกระตุ้นชักชวนสมาชิกกลุ่มเสี่ยงมาออกกำลังกาย 4. มีกลไกในการติดตามและกระตุ้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยง ร้านค้า คนปรุงอาหาร/ครอบครัว เป็นประจำทุกเดือน โดยมีการสะท้อนข้อมูลผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และให้คำแนะนำ รวมถึงการให้กำลังใจ 5. มีข้อมูลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง จำนวน 50 คน ร้านค้า จำนวน 2 ร้าน และคนปรุงอาหาร/ครอบครัว จำนวน 10 คน โดยมีข้อมูลรายเดือนและการวิเคราะห์ข้อมูลภาพรวมของทั้งโครงการ
ตัวชี้วัดผลลัพธ์ที่ 4 เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง **ตัวชี้วัด :** 1. กลุ่มเสี่ยง จำนวน 30 คน (จาก 50 คน) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่สอดคล้องกับแผนรายบุคคล 2. กลุ่มเสี่ยง จำนวน 25 คน (จาก 50 คน) มีการออกกำลังกายตามแผนรายบุคคล	**ผลลัพธ์ที่ 4 : เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง และ ไขมัน** **ตัวชี้วัด :** 1. ร้อยละ 80 ของกลุ่มเป้าหมาย (กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และ ไขมัน) จำนวน 40 คน (จาก 50 คน) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่สอดคล้องกับแผนรายบุคคล ได้แก่ การลดกินเค็ม ลดอาหารหวาน เน้นการกินโปรตีนเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ

ตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ในแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม	ตัวชี้วัดที่เกิดขึ้นจริง
กลุ่มเสี่ยงดื่มเหล้า/สูบบุหรี่ลดลง	2. ร้อยละ 70 ของกลุ่มเป้าหมาย (กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และ ไขมัน) จำนวน 35 คน (จาก 50 คน) มีการออกกำลังกายตามแผนรายบุคคล โดยเน้นการออกกำลังกายที่สร้างมวลกล้ามเนื้อ การยืดเหยียด และการออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญ 3. กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมัน ไม่มีการดื่มเหล้า/สูบบุหรี่ เนื่องจากส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ 4. กลุ่มเสี่ยงเห็นความสำคัญเรื่องการพักผ่อนและลดการดื่มลง และเลี่ยงการสังสรรค์กลุ่ม
ตัวชี้วัดผลลัพธ์ที่ 5 สถานะสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงดีขึ้น **ตัวชี้วัด :** กลุ่มเสี่ยง จำนวน 20 คน ไม่เป็นผู้ป่วยรายใหม่ กลุ่มเสี่ยง จำนวน 25 คน (จาก 50 คน) มีค่า BP , BMI , ค่าน้ำตาลในเลือด และ % body fat ลดลง	**ผลลัพธ์ที่ 5 : สถานะสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงดีขึ้น** **ตัวชี้วัด :** 1. ร้อยละ 90 ของกลุ่มเป้าหมาย (กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และ ไขมัน) จำนวน 45 คน (จาก 50 คน) ไม่เป็นผู้ป่วยรายใหม่ โดยมีรายละเอียด ดังนี้ 1.1 กลุ่มเสี่ยง จำนวน 45 คน เปลี่ยนเป็นกลุ่มปกติ 1.2 กลุ่มเสี่ยง จำนวน 3 คน ยังคงสถานะกลุ่มเสี่ยง แต่มีค่าสุขภาพดีขึ้น ได้แก่ BP , BMI , ค่าน้ำตาลในเลือด และ % body fat 2. ร้อยละ 90 ของกลุ่มเป้าหมาย (กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และ ไขมัน) จำนวน 45 คน (จาก 50 คน) มีค่า BP , BMI , ค่าน้ำตาลในเลือด และ % body fat ลดลง

๒.๓ กิจกรรมที่ได้ดำเนินงาน

กิจกรรมที่ ๑ ประชุมคณะทำงานขับเคลื่อนแก้ปัญหาโรคเบาหวานความดันโลหิตสูง และ ไขมัน ในชุมชน **4** ครั้ง **งบประมาณของ สสส**

วันเวลาที่จัด ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๘ เวลา ๐๙.๓๐ – ๑๕.๐๐ น. งบประมาณของ สสส.

<u>กิจกรรม : ๑.๑ ประชุมคณะทำงานครั้งที่ ๑</u>

สถานที่จัดกิจกรรม : ลานองค์พรหม ชุมชนศิรินทร์และเพื่อน

กลุ่มเป้าหมาย : คณะทำงาน จำนวน ๑๕ คน ประกอบด้วย

ผู้แทนชุมชน ร้านค้า ผู้แทน อสส. ตัวแทนคนปรุงอาหาร/ครอบครัว ผู้แทนชมรมออกกำลังกาย

<u>รายละเอียดกิจกรรม</u>

ผู้รับผิดชอบโครงการ นายนะเรศ มณีวงษ์ ชี้แจงและทำความเข้าใจโครงการ รวมถึงแบ่งบทบาทหน้าที่ให้ชัดเจน กำหนดแผนการปฏิบัติงาน และกำหนดข้อตกลงร่วมของคณะทำงานในการดำเนินโครงการ และออกแบบเก็บข้อมูลสุขภาพและข้อมูลพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง ร้านค้า คนปรุงอาหาร/ครอบครัว

<u>ผลที่เกิดขึ้น</u>

๑. เกิดคณะทำงาน จำนวน ๑๕ คน ประกอบด้วย ผู้แทนชุมชน ร้านค้า ผู้แทน อสส ตัวแทนคนปรุงอาหาร/ครอบครัว ผู้แทนชมรมออกกำลังกาย มีการแบ่ง บทบาทชัดเจน และเข้าใจเป้าหมายการดำเนินงาน และมีข้อตกลงร่วมของคณะทำงานในการดำเนินโครงการ

๒. มีแผนปฏิบัติงานที่สอดคล้องกับข้อมูลสถานการณ์ของปัญหาในชุมชนตลอดระยะเวลา ๑๐ เดือน

๓. มีแบบเก็บข้อมูลสุขภาพและข้อมูลพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง ร้านค้า คนปรุงอาหาร/ครอบครัว

ภาพกิจกรรมที่สอดคล้องกับกิจกรรม จำนวน ๒ ภาพ





คณะทำงานชุมชนศิรินทร์และเพื่อนร่วมประชุมวางแผนการปฏิบัติงาน ร่วมทำความเข้าใจและแบ่งบทบาทหน้าที่เพื่อการดูแล ติดตามสมาชิกกลุ่มเสี่ยงลดพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เบาหวาน ความดัน ไขมัน ตามโซน

<u>๑.๒ ประชุมคณะทำงานครั้งที่ ๒</u>

วันเวลาที่จัด ๑๓ กันยายน ๒๕๖๘ เวลา ๑๐.๓๐ น. – ๑๔.๐๐ น.

กิจกรรม : ๑.๒ ประชุมคณะทำงานครั้งที่ ๒

สถานที่จัดกิจกรรม : ลานองค์พรหม ชุมชนศิรินทร์และเพื่อน

กลุ่มเป้าหมาย : คณะทำงาน จำนวน ๑๕ คน

รายละเอียดกิจกรรม

คณะทำงานมีข้อมูลเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง ร้านค้า คนปรุงอาหาร/ครอบครัว ร่วมกันออกแบบและจัดทำแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงรายบุคคล รวมถึงแผนการดำเนินงานเพื่อปรับเปลี่ยนร้านค้า คนปรุงอาหาร/ครอบครัว

ผลที่เกิดขึ้น

มีข้อมูลพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง ร้านค้า คนปรุงอาหาร/ครอบครัว และแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงรายบุคคล และแผนการดำเนินงานเพื่อปรับเปลี่ยนร้านค้า คนปรุงอาหาร/ครอบครัว

ภาพกิจกรรมที่สอดคล้องกับกิจกรรม จำนวน ๒ ภาพ





คณะทำงานชุมชนศิรินทร์และเพื่อนร่วมแจ้งข้อมูลสมาชิกที่ได้ติดตามและประชุมวางแผนการปฏิบัติงาน นำมาพิจารณา แบ่งงานการดูแลตามความเหมาะสมของความเสี่ยงของแต่ละกลุ่มโรคไม่ติดต่อ

<u>๑.๓ ประชุมคณะทำงาน ครั้งที่ ๓</u>

วันเวลาที่จัด ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๘ เวลา ๑๐.๓๐ น.- ๑๔.๐๐ น.

กิจกรรม : ๑.๓ ประชุมคณะทำงานครั้งที่ ๓

สถานที่จัดกิจกรรม : ลานองค์พรหม ชุมชนศิรินทร์และเพื่อน

กลุ่มเป้าหมาย : คณะทำงาน จำนวน ๑๕ คน

รายละเอียดกิจกรรม :

๑. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และติดตามความก้าวหน้าผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงของกลุ่มเสี่ยงตามแผนรายบุคคลที่กำหนดไว้ และการเปลี่ยนแปลงของร้านค้า คนปรุงอาหาร/ครอบครัว

๒. ร่วมกันให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการดำเนินงาน การแก้ไขปัญหาอุปสรรคและการปรับปรุงแผนการดำเนินงาน

ผลที่เกิดขึ้น

๑. มีข้อมูลผลการติดตามผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงของกลุ่มเป้าหมายรายบุคคลทั้งกลุ่มเสี่ยง ร้านค้า คนปรุงอาหารในครอบครัว

๒. เกิดแลกเปลี่ยนปัญหาอุปสรรค และสรุปบทเรียนการดำเนินงานที่ผ่านมา และมีการปรับแผนการดำเนินงานในการติดตามกลุ่มเสี่ยงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ภาพกิจกรรมที่สอดคล้องกับกิจกรรม จำนวน ๒ ภาพ




คณะทำงานชุมชนศิรินทร์และเพื่อนนำข้อมูลมาแจ้งเพื่อการทำความเข้าใจเสนอรูปแบบ วิธีการการทำงาน การติดตามงานของแต่ละโซน หารือเรื่องปัญหา อุปสรรค ต่างๆและการแนะนำการปฏิบัติตัวให้ห่างไกลโรค

<u>๑.๔ ประชุมคณะทำงาน ครั้งที่ ๔</u>

วันเวลาที่จัด ๒๕ มกราคม ๒๕๖๙ เวลา ๑๑.๐๐ น.-๑๖.๐๐ น.

สถานที่จัดกิจกรรม : ลานองค์พรหม ชุมชนศิรินทร์และเพื่อน

กลุ่มเป้าหมาย : คณะทำงาน จำนวน ๑๕ คน รายละเอียดกิจกรรม :

๑. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และติดตามความก้าวหน้าผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงของกลุ่มเสี่ยงตามแผนรายบุคคลที่กำหนดไว้ และการเปลี่ยนแปลงของร้านค้า คนปรุงอาหาร/ครอบครัว

๒. ร่วมกันให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการดำเนินงาน การแก้ไขปัญหาอุปสรรคและการปรับปรุงแผนการดำเนินงาน

ผลที่เกิดขึ้น

๑. มีข้อมูลผลการติดตามผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงของกลุ่มเป้าหมายรายบุคคลทั้งกลุ่มเสี่ยง ร้านค้า คนปรุงอาหารในครอบครัว

๒. เกิดแลกเปลี่ยนปัญหาอุปสรรค และสรุปบทเรียนการดาเนินงานที่ผ่านมา และมีการปรับแผนการดำเนินงานในการติดตามกลุ่มเสี่ยงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ภาพกิจกรรมที่สอดคล้องกับกิจกรรม จำนวน ๒ ภาพ




คณะทำงานชุมชนศิรินทร์และเพื่อนร่วมประชุมวางแผนการปฏิบัติงานที่ผ่านมาและมีข้อมูลสุขภาพของสมาชิกเพื่อสรุปการดำเนินงานจากการติดตามสมาชิกกลุ่มเสี่ยงลดพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เบาหวาน ความดัน ไขมัน ร้านค้า กลุ่มออกกำลังกาย

กิจกรรมที่ ๒ : ประเมินและเก็บข้อมูลด้านสุขภาพ **งบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพ**

วันเวลาที่จัด ๒๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๘

สถานที่จัดกิจกรรม : ชุมชนศรีประดู่ เวลา ๙.๐๐ น. – ๑๖.๐๐ น.

กลุ่มเป้าหมาย :. คณะทำงานโครงการ ๔ คน

รายละเอียดกิจกรรม

ตัวแทนคณะทำงานเข้าร่วมอบรมการใช้อุปกรณ์และจัดหาอุปกรณ์และเครื่องมือสำหรับเก็บข้อมูลสุขภาพกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้ทราบข้อมูลสุขภาพเปรียบเทียบ ช่วงก่อน ระหว่าง และสิ้นสุดโครงการ รวมถึงเพื่อนำข้อมูลมาออกแบบการจัดทำแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรายบุคคล ได้แก่

เครื่องวัดความดันโลหิต,เครื่องวัดระดับน้ำตาลในเลือด, เครื่องวัด body composition monitor,

เครื่องวัดโซเดียม

ผลที่เกิดขึ้น

มีอุปกรณ์และเครื่องมือสำหรับเก็บข้อมูลสุขภาพกลุ่มเป้าหมายเพื่อให้ทราบข้อมูลสุขภาพเปรียบเทียบช่วงก่อน ระหว่าง และสิ้นสุดเริ่มโครงการ จำนวน ๔ ชนิด ได้แก่

๑. เครื่องวัดความดันโลหิต

๒. เครื่องวัดระดับน้ำตาลในเลือด

๓. เครื่องวัด body composition monitor

๔. เครื่องวัดโซเดียม

ภาพถ่ายที่สอดคล้องกับกิจกรรม จำนวน ๒ ภาพ (พร้อมคำอธิบายใต้ภาพ)









ตัวแทนเข้ารับอุปกรณ์เครื่องมือและร่วมอบรมเรียนรู้การใช้เพื่อการตรวจวัดกลุ่มเสี่ยงและบันทึกข้อมูลอย่างถูกต้อง

กิจกรรมที่ 3 : สำรวจข้อมูลพฤติกรรมการบริโภค กานออกกำลังกาย สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ และจัดทำข้อมูลรายบุคคล งบประมาณของสสส.

วันเวลาที่จัด : 15 สิงหาคม 2568 เวลา 10.30 – 15.00 น.

สถานที่จัดกิจกรรม ชุมชนศิรินทร์และเพื่อนกลุ่มเป้าหมาย : กลุ่มเสี่ยง ร้านค้า คนปรุงอาหารในครอบครัว

<u>รายละเอียดกิจกรรม</u>

1.ลงพื้นที่สำรวจข้อมูลสำรวจข้อมูลพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงเรื่องการบริโภค การออกกำลังกาย สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ และจัดทำข้อมูลรายบุคคล (เป็นการสำรวจเพิ่มเติมกรณีที่ได้ข้อมูลไม่ครบถ้วนจากเวทีคัดกรองสุขภาพ)

2.ลงพื้นที่สำรวจข้อมูลพฤติกรรมร้านค้า และคนปรุงอาหารในครอบครัว สถานที่ออกกำลังกายในชุมชน

<u>ผลที่เกิดขึ้น</u>

1. ข้อมูลพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงรายบุคคล ได้แก่ การบริโภค การออกกำลังกาย สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์

2. ข้อมูลพฤติกรรมร้านค้า และคนปรุงอาหารในครอบครัว

<u>ภาพถ่ายที่สอดคล้องกับกิจกรรม</u> จำนวน 2 ภาพ (พร้อมคำอธิบายใต้ภาพ)





ติดตามข้อมูลตรวจวัดเพิ่มเติมของสมาชิกตามบ้านในชุมชน

กิจกรรมที่ 4 : จัดหาอุปกรณ์สำหรับการจัดการข้อมูลสุขภาพของกลุ่มเสี่ยง
(งบประมาณของโครงการชุมชนเข้มแข็ง)
วันเวลาที่จัด : .25 สิงหาคม 2568 ..... เวลา 9.00 – 15.00 น.
สถานที่จัดกิจกรรม ชุมชนศิรินทร์และเพื่อนกลุ่มเป้าหมาย : กลุ่มเสี่ยง ร้านค้า คนปรุงอาหารในครอบครัว
รายละเอียดกิจกรรม
จัดหาอุปกรณ์คอมพิวเตอร์และปริ้นท์เตอร์สำหรับการจัดการข้อมูลสุขภาพกลุ่มเสี่ยงเพื่อสนับสนุนการจัดเก็บประมวลผล และวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพของกลุ่มเสี่ยง เช่น ร้านค้าและผู้ปรุงอาหารในครัวเรือน จึงมีความจำเป็นต้องจัดหา อุปกรณ์คอมพิวเตอร์และปริ้นท์เตอร์ ที่สามารถรองรับการทำงานด้านข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ อุปกรณ์เหล่านี้จะถูกนำมาใช้ในการ บันทึก วิเคราะห์ และเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพ ของกลุ่มเป้าหมายในช่วงก่อน ระหว่าง และหลังโครงการ เพื่อนำผลลัพธ์ที่ได้มาพัฒนาแนวทางปรับปรุงการดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
อุปกรณ์เหล่านี้จะช่วยให้สามารถติดตามพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเป้าหมายได้อย่างเป็นระบบ
ผลที่เกิดขึ้น
สามารถติดตาม วิเคราะห์ และเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มเสี่ยงได้อย่างมีประสิทธิภาพ และนำข้อมูลที่ได้มาพัฒนาแผนการปรับปรุงการดำเนินงาน อุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้มีดังนี้
คอมพิวเตอร์พร้อมติดตั้งโปรแกรม 1 เครื่อง
เครื่องพิมพ์ (Printer) 1 เครื่อง
หมึกพิมพ์ 2 ตลับ
หมายเหตุ....อยู่ระหว่างดำเนินการจัดซื้อ

กิจกรรมที่ 5 เวทีคัดกรองสุขภาพเพื่อเก็บข้อมูลกลุ่มเป้าหมายแจกสมุดบันทึกข้อมูลพฤติกรรมการบริโภค งบประมาณของ สสส.

วัน เวลา ที่จัด : 19 กรกฎาคม 2568
สถานที่จัดกิจกรรม ลานองค์พรหม ชุมชนศิรินทร์และเพื่อน
กลุ่มเป้าหมาย : กลุ่มเสี่ยง คณะทำงานโครงการ เจ้าหน้าที่ศูนย์บริการสาธารณสุข

<u>รายละเอียดกิจกรรม</u>

1. คัดกรองสุขภาพ โดยเก็บข้อมูลดังนี้ (1) ข้อมูลสุขภาพ ได้แก่ ความดันโลหิต , BMI (น้ำหนักส่วนสูง), ระดับน้ำตาล, Body fat , มวลกล้ามเนื้อ , รอบเอว และ (2) ข้อมูลพฤติกรรม : การบริโภคอาหาร, ออกกำลังกาย, สูบบุหรี่, ดื่มเหล้า
2. คืนข้อมูลผลการคัดกรองสุขภาพรายบุคคล พร้อมเชิญชวนให้เข้าร่วมโครงการ และแจกสมุดบันทึกข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคและการออกกำลังกาย

<u>ผลที่เกิดขึ้น</u>

1. มีกลุ่มเสี่ยงสนใจเข้าร่วมโครงการและอยากปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ไม่น้อยกว่า 50 คน
2. มีข้อมูลผลการคัดกรองสุขภาพรายบุคคลเพื่อนำมาออกแบบการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

<u>ภาพถ่ายที่สอดคล้องกับกิจกรรม</u> จำนวน 2 ภาพ (พร้อมคำอธิบายใต้ภาพ)





สมาชิกมาตรวจวัดสุขภาพ ตรวจความดัน และรับสมุดบันทึกสุขภาพรายบุคคลเพื่อบันทึกการเปลี่ยนแปลงสุขภาพ

กิจกรรมที่ 6 เวทีคืนข้อมูลสุขภาพและอบรมให้ความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง งบประมาณของสสส.

วัน เวลา ที่จัด : 17 สิงหาคม 2568 เวลา 9.30 น.- 15.00 น.

สถานที่จัดกิจกรรม ลานองค์พรหม ชุมชนศิรินทร์และเพื่อน

กลุ่มเป้าหมาย : สมาชิกกลุ่มเสี่ยง

<u>รายละเอียดกิจกรรม</u>

1. อาจารย์ จรัสดาว วิทยากรจากม.สยาม มาอบรมให้ความรู้เรื่องสุขภาพ 3 อ 2 ส เป็นหลักการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ส่งเสริมให้มีสุขภาพดี ให้ความรู้ในเรื่องการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
2. การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะกับสุขภาพผู้เสี่ยงโรคไม่ติดต่อ กินอาหารที่ปรุงสุกเพิ่มผัก ผลไม้ในทุกมื้อ ลดหวาน มันเค็ม และไขมันสูง
3. ให้รู้จักฝึกสมาธิ จัดการความเครียด ลดละเลิกการดื่มสุรา เลี่ยงการอยู่ในสภาพแวดล้อมต่อการสูดดมควันบุหรี่ รู้จักการพักผ่อนที่เพียงพอและหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

<u>ผลที่เกิดขึ้น</u>

๑.กลุ่มเสี่ยงมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพมากขึ้น เข้าใจในหลัก ๓ อ ๒ ส

๒. คณะทำงาน มีความรู้ในการดูแลสุขภาพอย่างถูกวิธี และการดูแลสุขภาพกลุ่มเสี่ยงให้สามารถปรับพฤติกรรมได้

๓. ได้วิธีการดูแลสุขภาพดีขึ้น เห็นความสำคัญการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

<u>ภาพถ่ายที่สอดคล้องกับกิจกรรม</u> จำนวน ๒ ภาพ (พร้อมคำอธิบายใต้ภาพ)





วิทยากรอบรมให้ความรู้เรื่อง 3 อ 2 ส การดูแลสุขภาพการปรับพฤติกรรมและการเลือกกินอาหารมีประโยชน์



กลุ่มเป้าหมาย 80 คน

ช่วงอายุต่ำกว่า 20 ปี	00 คน
ช่วงอายุ 21 – 40 ปี	08 คน
ช่วงอายุ 41 – 60 ปี	44 คน
ช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป	28 คน
อายุ (เฉลี่ย)	56.3125

ค่า BMI

ต่ำกว่า 18.5 ผอม	⟶	08 คน
18.5–22.9 ปกติ (สุขภาพดี)	⟶	23 คน
23.0–24.9 น้ำหนักเกิน (เริ่มอ้วน)	⟶	22 คน
25.0–29.9 อ้วนระดับ 1 (เสี่ยงโรค)	⟶	25 คน
30.0 ขึ้นไป อ้วนระดับ 2 (อันตราย)	⟶	10 คน
BMI (เฉลี่ย)	24.84	

ค่าความดันโลหิต

น้อยกว่า 120 / 80 ⟶ ปกติ	⟶	14 คน
120–129 / <80 ⟶ เริ่มสูง (ควรระวัง)	⟶	5 คน
130–139 / 80–89 ⟶ เสี่ยงสูง (ปรับพฤติกรรม)	⟶	3 คน
≥140 / ≥90 ⟶ ความดันโลหิตสูง	⟶	16 คน

ค่าน้ำตาล

ต่ำกว่า 100 ⟶ ปกติ	⟶	คน
100–125 ⟶ เสี่ยงเบาหวาน (ภาวะก่อนเบาหวาน)	⟶	คน
126 ขึ้นไป ⟶ เข้าข่ายโรคเบาหวาน	⟶	คน

ความถี่พฤติกรรมการปรุงและการกิน (คะแนนเต็ม 5.00)

ข้อที่ 1 ปรุงรสชาติ หวาน ก่อนรับประทาน	2.53
ข้อที่ 2 ปรุงรสชาติ เค็ม ก่อนรับประทาน	2.82
ข้อที่ 3 ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล	2.08
ข้อที่ 4 ต้ม อบ นึ่ง แทนการ ผัด และทอด	3.19
ข้อที่ 5 กินผักใบเขียวสด ผล / หัว / ราก	3.75
ข้อที่ 6 กินอาหารไขมันสูง ข้าวขาหมู พะโล้	2.82
ข้อที่ 7 กินบะหมี่สำเร็จรูป อาหารกระป๋อง	2.51
ข้อที่ 8 กินอาหารทอด ไก่ทอด ทอดมัน ฯลฯ	3.12
ข้อที่ 9 กินอาหารหวาน ขนมไทย เบเกอรี่	2.87
ข้อที่ 10 ดื่มเครื่องดื่มรสชาติหวาน น้ำอัดลม	2.62

พฤติกรรมในชีวิตประจำวัน (ร้อยละ)

ข้อที่ 1 ชอบกินอาหารที่มีรสหวาน (มากกว่า 6 ช้อนชาต่อวัน) ..... ร้อยละ 21.53
ข้อที่ 2 ชอบกินอาหารที่มีรสเค็ม หรือมีโซเดียม (มากกว่า 1 ช้อนชาต่อวัน) ..... ร้อยละ 30.88
ข้อที่ 3 ชอบกินอาหารมัน ทอด ปิ้ง ย่าง (ไขมันมากกว่า 6 ช้อนชาต่อวัน) ..... ร้อยละ 27.94
ข้อที่ 4 กินมากเกินความจำเป็น (กินตามใจปาก กินจุบกินจิบ) ..... ร้อยละ 16.18
ข้อที่ 5 ไม่กินผัก และผลไม้ ..... ร้อยละ 05.88
ข้อที่ 6 การแพ้อาหาร ..... ร้อยละ 08.82
ข้อที่ 7 กินอาหารไม่ครบ 3 มื้อ ..... ร้อยละ 25.00
ข้อที่ 8 ออกกำลังกายหรือควบคุมน้ำหนัก ..... ร้อยละ 45.59
ข้อที่ 9 อารมณ์หงุดหงิดบ่อย เครียด ..... ร้อยละ 16.18
ข้อที่ 10 ใช้สารที่มีฤทธิ์กล่อมประสาท ..... ร้อยละ 02.94
ข้อที่ 11 สูบบุหรี่/ยาสูบ/ใบจากเป็นประจำ ..... ร้อยละ 10.29
ข้อที่ 12 ดื่มสุรา แอลกอฮอล์เป็นประจำ ..... ร้อยละ 16.18
ข้อที่ 13 มีคนใกล้ชิดสูบบุหรี่ / ยาสูบ / ใบจากเป็นประจำ ..... ร้อยละ 17.45
ข้อที่ 14 โรคประจำตัว ..... ร้อยละ 39.71
ข้อที่ 15 ยาที่ใช้ในปัจจุบัน ..... ร้อยละ 29.41
ข้อที่ 16 ผลิตภัณฑ์สุขภาพอื่น ๆ ..... ร้อยละ 05.88
ข้อที่ 17 ยาออกฤทธิ์หลายขนาน หรือยาชุด ..... ร้อยละ 04.41

ข้อที่ 18 ความมั่นใจในการลดพฤติกรรมเสี่ยงก่อนเข้าร่วมโครงการ ..... ร้อยละ 68.97
ข้อที่ 19 ประวัติการเจ็บป่วยของบิดา-มารดา ..... ร้อยละ 25.00
ข้อที่ 20 ประวัติการเจ็บป่วยของพี่น้อง ..... ร้อยละ 13.24
ข้อที่ 21 ประวัติการแพ้ยา ..... ร้อยละ 04.41
ข้อที่ 22 ประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรค NCDs ..... ร้อยละ 19.12
ข้อที่ 23 รับการตรวจสุขภาพประจำปี ..... ร้อยละ 22.06
ข้อที่ 24 พบแพทย์ตรงนัดหมาย ..... ร้อยละ 23.53

กิจกรรมที่ 7 จัดประชุมเพื่อทำข้อตกลงร่วมกันทั้งคนปรุงอาหารในครอบครัวและกลุ่มเป้าหมาย และทำแผนรายบุคคล งบประมาณของ สสส.

วัน เวลา ที่จัด วันที่ 14 กันยายน 2568 เวลา 9.30 น.- 15.00น.

สถานที่จัดกิจกรรม ลานองค์พรหมชุมชนศิรินทร์และเพื่อน

กลุ่มเป้าหมาย : . กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน,ความดันโลหิตสูง และ ผู้ปรุงอาหารในครัวเรือน รวม 80 คน

<u>รายละเอียดกิจกรรม</u>

1. บอกเล่าประสบการณ์จากบุคคลต้นแบบที่สามารถปรับ เปลี่ยนพฤติกรรมและลดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง เพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับกลุ่มเป้าหมาย

2.พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ให้ความรู้กลุ่มเสี่ยง ร้านค้า คนปรุงอาหารในครอบครัว

3.ร่วมกำหนดกติการ่วมกันเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ดีไปด้วยกัน

<u>ผลที่เกิดขึ้น</u>

กลุ่มเป้าหมายมีจุดหมายร่วมกันในการดูแลสุขภาพ มีแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและมีข้อตกลงร่วมกัน

<u>ภาพถ่ายที่สอดคล้องกับกิจกรรม</u> จำนวน ๒ ภาพ





สมาชิกกลุ่มเสี่ยงร่วมกันกำหนดกติกาข้อตกลงร่วมที่จะดูแลสุขภาพตนเองให้ดีขึ้น

กิจกรรมที่ 8 : อบรมให้ความรู้เรื่องอาหารปลอดภัย **งบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพ**

วัน เวลา ที่จัด .....ไม่ได้รับอนุมัติงบประมาณ

สถานที่จัดกิจกรรม ลานองค์พรหม ชุมชนศิรินทร์และเพื่อน

กลุ่มเป้าหมาย : . 1. กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และ ไขมัน ร้านค้า

รายละเอียดกิจกรรม

หมายเหตุ..ไม่ได้รับอนุมัติงบประมาณ

รายละเอียดกิจกรรม

1.เชิญวิทยากร อบรมเรื่องการปรับดิน ก่อนลงเมล็ดพันธ์ และ การดูแล ต้นอ่อน จนกระทั่งแข็งแรงเก็บกินได้

2. จัดหาวัสดุอุปกรณ์ ในการปลูกผัก

3. กลุ่มเป้าหมายลงมือปฏิบัติติ จริง และ นำไปดูแลต่อที่บ้าน

4. รายละเอียดวัสดุอุปกรณ์

4.1 ดินผสม 30 ถุง ถุงละ 45 บาท 1,350 บาท

4.2 กาบมะพร้าวสับ 15 ถุง ถุงละ 65 บาท 975 บาท

4.3 ช้อนปลูก 5 อัน อันละ 10 บาท 50 บาท

4.4 พันธ์ผัก 70 ถุง ถุงละ 25 บาท 1,750 บาท

4.5 กระถาง 12 นิ้ว 50 ใบ ใบละ 30 บาท 1,500 บาท

รวมค่าอุปกรณ์ทั้งหมด 5,625 บาท

ผลที่เกิดขึ้น

ไม่ได้รับอนุมัติงบประมาณ

กิจกรรมที่ 8.1 : อบรมเชิงปฏิบัติการการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม
งบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพ

วัน เวลา ที่จัด 24 พฤศจิกายน 2568 เวลา 9.30 น.– 16.00 น.
สถานที่จัดกิจกรรม ลานองค์พรหม ชุมชนศิรินทร์และเพื่อน
กลุ่มเป้าหมาย : . 1. กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และ ไขมัน ร้านค้า

<u>รายละเอียดกิจกรรม</u>

1. วิทยากรมาให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสมกับวัยและเรียนรู้ท่าที่ปลอดภัยและการเลือกใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ถูกต้องไม่เกิดการบาดเจ็บ
2.คณะทำงานโครงการร่วมกับกลุ่มเสี่ยงจัดทำแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรายบุคคลที่เห็นชอบร่วมกันว่าจะใช้ในการติดตามการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตลอดระยะเวลา

<u>ผลที่เกิดขึ้น</u>

๑. สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจ วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องการใช้อุกรณ์อย่างปลอดภัย
๒. มีแผนการปรับพฤติกรรมรายบุคคลที่เห็นชอบร่วมกันระหว่างคณะทำงานและกลุ่ม เป้าหมาย

<u>ภาพถ่ายที่สอดคล้องกับกิจกรรม</u> จำนวน ๒ ภาพ (พร้อมคำอธิบายใต้ภาพ)





วิทยากรอบรมให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจเกิดแรงบันดาลใจในการที่จะออกกำลังกาย

กิจกรรมที่ 9 : เวทีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวแทนกลุ่มเสี่ยงและคนปรุงอาหารในครอบครัว งบประมาณของ สสส.
วัน เวลา ที่จัด : วันที่ 21 กันยายน 2568 10.30 น. – 15.00 น.
สถานที่จัดกิจกรรม ลานองค์พรหม ชุมชนศิรินทร์และเพื่อน
กลุ่มเป้าหมาย : . 1. กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมัน ผู้ปรุงอาหารในครอบครัว และ ร้านขายอาหารในชุมขน รวม 65 คน
2. คณะทำงานโครงการ 15 คน

<u>รายละเอียดกิจกรรม</u>
มีการนำเสนออาหารทางเลือกให้กับสมาชิกที่เข้าร่วมได้ลองชิมและแลกเปลี่ยน วิธีการปรุงอาหารที่มีผลดีต่อสุขภาพมาเล่าประสบการณ์การทำอาหารที่ไม่ต้องเน้นการปรุงรสมากนักก็อร่อยได้ การไม่ใช้ผงชูรส ลดโซเดียม ลดหวานเช่นจากการทอด เป็นการต้มหรือนึ่ง เน้นทานผักให้มากเพื่อลดไขมัน รวมถึงการออกกำลังกายด้วย

<u>ผลที่เกิดขึ้น</u>
สมาชิกเรียนรู้การทำอาหารที่หลากหลายที่มีผลดีต่อสุขภาพมีอาหารทางเลือกการปรุงการทำอาหารและเห็นความสำคัญของการเลือกทานอาหารที่เหมาะกับตัวเองเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีในระยะยาว

<u>ภาพถ่ายที่สอดคล้องกับกิจกรรม</u> จำนวน ๒ ภาพ (พร้อมคำอธิบายใต้ภาพ)





ผู้ปรุงอาหารในครอบครัวได้แนะนำเมนูทางเลือกในการทำอาหารที่มีผลดีต่อสุขภาพในระยะยาวให้กับสมาชิก

กิจกรรมที่ 10 : การกระตุ้น ติดตามสนับสนุนให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ครั้งที่ 1
งบประมาณของ สสส.
วัน เวลา ที่จัด : 5 ตุลาคม 2568
สถานที่จัดกิจกรรม ชุมชนศิรินทร์และเพื่อน
กลุ่มเป้าหมาย : . 1) คณะทำงาน จำนวน 15 คน
<u>รายละเอียดกิจกรรม</u>
1. คณะทำงานโครงการร่วมกันจัดแบ่งกลุ่มเป้าหมายที่ต้องลงพื้นที่ กระตุ้น ติดตามหนุนเสริมกลุ่มเสี่ยง
2.คณะทำงานโครงการร่วมกันจัดแบ่งกลุ่มเป้าหมายที่ต้องลงพื้นที่กระตุ้น ติดตามหนุนเสริมการดำเนินงานกลุ่มเสี่ยง ร้านค้า คนปรุงอาหารในครอบครัว
3. คณะทำงานลงพื้นที่กระตุ้นติดตามเดือนละ 1 ครั้ง โดยมีการเก็บบันทึกข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกลุ่มเสี่ยง จะมีเก็บข้อมูลผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแผนรายบุคคล ได้แก่ การบริโภคอาหาร, ออกกำลังกาย, สูบบุหรี่, ดื่มเหล้า และข้อมูลสุขภาพ ได้แก่ ความดันโลหิต , BMI (น้ำหนัก ส่วนสูง), ระดับน้ำตาลในเลือด, Body fat , มวลกล้ามเนื้อ , รอบเอว
4. ร้านค้า และคนปรุงอาหารในครอบครัว จะมีการเก็บข้อมูลผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการปรุงอาหาร รวมถึงการสุ่มวัดค่าโซเดียมในอาหาร
<u>ผลที่เกิดขึ้น</u>
๑. มีข้อมูลสุขภาพรายบุคคลตามแผนการดำเนินงาน

กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน
จำนวนทั้งหมด ๑๗ คน
FBS ปกติ (<๑๐๐):๔ คน (๒๓.๕%)
FBS เสี่ยง (๑๐๐-๑๒๕):๖ คน (๓๕.๓%)
FBS สูงผิดปกติ (=>๑๒๖): ๗ คน (๔๑.๒%)
กลุ่มเสี่ยงความดัน
จำนวนทั้งหมด ๓๖ คน
BP ปกติ: ๑๔ คน (๓๘.๙%)
BP เสี่ยง (๑๒๐-๑๓๙/๘๐-๘๙): ๑๓ คน (๓๖.๑%)
BP สูงผิดปกติ (=>๑๔๐/=.๙๐): ๙ คน (๒๕.๐%)
ผู้ต้องติดตามพิเศษ (สูงต่อเนื่อง=>๒ ครั้ง หรือ ๒ ครั้งล่าสุด): ๑๕ คน
กลุ่มเสี่ยงไขมัน
จำนวนทั้งหมด ๒๗ คน
VFL ปกติ (๑ - ๙): ๑๖ คน (๕๙.๓%)
VFL สูงเล็กน้อย (๑๐ - ๑๔): ๗ คน (๒๕.๙%)
VFL สูงผิดปกติ (=>๑๕): ๔ คน (๑๔.๘%)

ตารางสถานะ FBS

ครั้งที่	ปกติ	เสี่ยง	สูงผิดปกติ	ปกติ _%	เสี่ยง_%	สูง_%	

๑	๒	๗	๘	๑๑.๗๖	๔๑.๑๘	๔๗.๐๖	
๒	๓	๗	๗	๑๗.๖๕	๔๑.๑๘	๔๑.๑๘	
๓	๓	๗	๗	๑๗.๖๕	๔๑.๑๘	๔๑.๑๘	
๔	๓	๗	๗	๑๗.๖๕	๔๑.๑๘	๔๑.๑๘	
๕	๔	๖	๗	๒๓.๕๓	๓๕.๒๙	๔๑.๑๘	
๖	๔	๖	๗	๒๓.๕๓	๓๕.๒๙	๔๑.๑๘	

<u>ภาพถ่ายที่สอดคล้องกับกิจกรรม</u> จำนวน ๒ ภาพ (พร้อมคำอธิบายใต้ภาพ)





ตารางสถานะVFL.

ครั้งที่	ปกติ	สูงเล็กน้อย	สูงผิดปกติ	ปกติ%	สูงเล็กน้อย%	สูงผิดปกติ%	
๑	๙	๒	๑	๑	๑๖.๖๗	๘.๓๓	
๒	๘	๑	๒	๒	๙.๐๙	๑๘.๑๘	
๓	๗	๑	๑	๑	๑๑.๑๑	๑๑.๑๑	
๔	๘	๒	๒	๒	๑๖.๖๗	๑๖.๖๗	
๕	๔	๕	๑	๑	๕๐	๑๐	
๖	๔	๕	๑	๑	๕๐	๑๐	

คณะทำงานลงพื้นที่พูดคุย สอบถาม ตรวจวัดความดัน เจาะน้ำตาล ชั่งน้ำหนัก พร้อมบันทึกข้อมูลสมาชิก

กิจกรรมที่ 10 : การกระตุ้น ติดตามสนับสนุนให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ครั้งที่ 2
วัน เวลา ที่จัด : 23 พฤศจิกายน 2568
สถานที่จัดกิจกรรม ชุมชนศิรินทร์และเพื่อน
กลุ่มเป้าหมาย : . 1) คณะทำงาน จำนวน 15 คน
รายละเอียดกิจกรรม
ผลที่เกิดขึ้น
1.คณะทำงานมีการสะท้อนและคืนข้อมูลผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีการให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ และร่วมกันปรับปรุงแก้ไขอุปสรรคปัญหาและหาทางออกร่วมกัน
ภาพถ่ายที่สอดคล้องกับกิจกรรม จำนวน 2 ภาพ (พร้อมคำอธิบายใต้ภาพ)





.....คณะทำงานคัดแยกกลุ่มเสี่ยงเป็น 3 ประเภท เบาหวาน ความดัน ไขมัน แบ่งบทบาท หน้าที่การทำงาน
๑. **คณะทำงานโครงการร่วมกันจัดแบ่งกลุ่มเป้าหมายที่ต้องลงพื้นที่ กระตุ้น ติดตามหนุนเสริมกลุ่มเสี่ยง**

กิจกรรมที่ 10 : การกระตุ้น ติดตามสนับสนุนให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ครั้งที่ 3
วัน เวลา ที่จัด : 28 ธันวาคม 2568
สถานที่จัดกิจกรรม ชุมชนศิรินทร์และเพื่อน
กลุ่มเป้าหมาย : . 1) คณะทำงาน จำนวน 15 คน
ชื่อกิจกรรม: การกระตุ้น ติดตามสนับสนุนให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
กลุ่มเป้าหมาย คณะทำงาน จำนวนรวม 15 คน
วิธีการดำเนินงาน:
1. คณะทำงานโครงการร่วมกันจัดแบ่งกลุ่มเป้าหมายที่ต้องลงพื้นที่กระตุ้น ติดตามหนุนเสริมการดำเนินงานกลุ่มเสี่ยง ร้านค้า คนปรุงอาหารในครอบครัว
2. คณะทำงานลงพื้นที่กระตุ้นติดตามเดือนละ 1 ครั้ง โดยมีการเก็บบันทึกข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

2.1 กลุ่มเสี่ยง จะมีเก็บข้อมูลผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแผนรายบุคคล ได้แก่ การบริโภคอาหาร, ออกกำลังกาย, สูบบุหรี่, ดื่มเหล้า และข้อมูลสุขภาพ ได้แก่ ความดันโลหิต , BMI (น้ำหนัก ส่วนสูง), ระดับน้ำตาลในเลือด, Body fat , มวลกล้ามเนื้อ , รอบเอว

2.2 คนปรุงอาหารในครอบครัว จะมีการเก็บข้อมูลผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการปรุงอาหาร รวมถึงการสุ่มวัดค่าโซเดียมในอาหาร

3. คณะทำงานมีการสะท้อนและคืนข้อมูลผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีการให้คำแนะนำ ให้กำลังใจและร่วมกันปรับปรุงแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมพัฒนาช่องทางไลน์ในการกระตุ้นติดตามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทุกวัน

ชื่อกิจกรรม: การกระตุ้น ติดตามสนับสนุนให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

กลุ่มเป้าหมาย คณะทำงาน จำนวนรวม 15 คน

วิธีการดำเนินงาน:

1. คณะทำงานโครงการร่วมกันจัดแบ่งกลุ่มเป้าหมายที่ต้องลงพื้นที่กระตุ้น ติดตามหนุนเสริมการดำเนินงานกลุ่มเสี่ยง ร้านค้า คนปรุงอาหารในครอบครัว

2. คณะทำงานลงพื้นที่กระตุ้นติดตามเดือนละ 1 ครั้ง โดยมีการเก็บบันทึกข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

2.1 กลุ่มเสี่ยง จะมีเก็บข้อมูลผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแผนรายบุคคล ได้แก่ การบริโภคอาหาร, ออกกำลังกาย, สูบบุหรี่, ดื่มเหล้า และข้อมูลสุขภาพ ได้แก่ ความดันโลหิต , BMI (น้ำหนัก ส่วนสูง), ระดับน้ำตาลในเลือด, Body fat , มวลกล้ามเนื้อ , รอบเอว

2.2 คนปรุงอาหารในครอบครัว จะมีการเก็บข้อมูลผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการปรุงอาหาร รวมถึงการสุ่มวัดค่าโซเดียมในอาหาร

3. คณะทำงานมีการสะท้อนและคืนข้อมูลผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีการให้คำแนะนำ ให้กำลังใจและร่วมกันปรับปรุงแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมพัฒนาช่องทางไลน์ในการกระตุ้นติดตามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทุกวัน

ผลที่เกิดขึ้น

1. มีข้อมูลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพรายบุคลตามแผนการดำเนินงาน

2.คณะทำงานมีการสะท้อนและคืนข้อมูลผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีการให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ และร่วมกันปรับปรุงแก้ไขอุปสรรคปัญหาและหาทางออกร่วมกัน

ภาพถ่ายที่สอดคล้องกับกิจกรรม จำนวน 2 ภาพ (พร้อมคำอธิบายใต้ภาพ)





.....คณะกรรมการดำเนินงานแบ่งบทบาทการทำงาน ติดตามบันทึกข้อมูลพร้อมให้คำแนะนำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยง

1. คณะทำงานโครงการร่วมกันจัดแบ่งกลุ่มเป้าหมายที่ต้องลงพื้นที่ กระตุ้น ติดตามหนุนเสริมกลุ่มเสี่ยง

กิจกรรมที่ 10 : การกระตุ้น ติดตามสนับสนุนให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ครั้งที่ 4
วัน เวลา ที่จัด : 25 มกราคม 2569
สถานที่จัดกิจกรรม ชุมชนศิรินทร์และเพื่อน
กลุ่มเป้าหมาย : . 1) คณะทำงาน จำนวน 15 คน
รายละเอียดกิจกรรม
ผลที่เกิดขึ้น
1. มีข้อมูลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพรายบุคลตามแผนการดำเนินงาน
2.คณะทำงานมีการสะท้อนและคืนข้อมูลผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีการให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ และร่วมกันปรับปรุงแก้ไขอุปสรรคปัญหาและหาทางออกร่วมกัน
ภาพถ่ายที่สอดคล้องกับกิจกรรม จำนวน 2 ภาพ (พร้อมคำอธิบายใต้ภาพ)





....กลุ่มเสี่ยงเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดละเลิก และเริ่มใส่ใจสุขภาพ

๑. คณะทำงานโครงการร่วมกันจัดแบ่งกลุ่มเป้าหมายที่ต้องลงพื้นที่ กระตุ้น ติดตามหนุนเสริมกลุ่มเสี่ยง

กิจกรรมที่ 10 : การกระตุ้น ติดตามสนับสนุนให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ครั้งที่ 5
วัน เวลา ที่จัด : ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙
สถานที่จัดกิจกรรม ชุมชนศิรินทร์และเพื่อน
กลุ่มเป้าหมาย : . ๑) คณะทำงาน จำนวน ๑๕ คน
รายละเอียดกิจกรรม
ผลที่เกิดขึ้น
๑. มีข้อมูลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพรายบุคลตามแผนการดำเนินงาน
๒.คณะทำงานมีการสะท้อนและคืนข้อมูลผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีการให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ และร่วมกันปรับปรุงแก้ไขอุปสรรคปัญหาและหาทางออกร่วมกัน
ภาพถ่ายที่สอดคล้องกับกิจกรรม จำนวน ๒ ภาพ (พร้อมคำอธิบายใต้ภาพ)
...สมาชิกเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ ปรับเปลี่ยนอย่างต่อเนื่อง





๑. คณะทำงานโครงการร่วมกันจัดแบ่งกลุ่มเป้าหมายที่ต้องลงพื้นที่ กระตุ้น ติดตามหนุนเสริมกลุ่มเสี่ยง

กิจกรรมที่ ๑๐ : การกระตุ้น ติดตามสนับสนุนให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ครั้งที่ ๖
วัน เวลา ที่จัด : ๘ มีนาคม ๒๕๖๙
สถานที่จัดกิจกรรม ชุมชนศิรินทร์และเพื่อน
กลุ่มเป้าหมาย : . ๑) คณะทำงาน จำนวน ๑๕ คน
รายละเอียดกิจกรรม
ผลที่เกิดขึ้น
๑. มีข้อมูลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพรายบุคลตามแผนการดำเนินงาน
๒.คณะทำงานมีการสะท้อนและคืนข้อมูลผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีการให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ และร่วมกันปรับปรุงแก้ไขอุปสรรคปัญหาและหาทางออกร่วมกัน
ภาพถ่ายที่สอดคล้องกับกิจกรรม จำนวน ๒ ภาพ (พร้อมคำอธิบายใต้ภาพ)





...สมาชิกเริ่มรวมกลุ่ม ชวนกันมาดูแลสุขภาพในพื้นที่ส่วนกลาง และเลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับวัย

สรุปการติดตาม

1. กลุ่มเบาหวาน

ภาพรวมระดับน้ำตาลในเลือด

จากผู้เข้าร่วมทั้งหมด 20 คน

มีเพียง 4 คน ที่มีระดับน้ำตาลอยู่ในเกณฑ์ปกติ

7 คน อยู่ในกลุ่ม ภาวะเสี่ยง

และ 9 คนอยู่ในระดับ น้ำตาลสูงผิดปกติ

สะท้อนว่า มากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างยังมีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน

2. กลุ่มเสี่ยงความดันโลหิต

ผู้เข้าร่วม บางส่วนมีแนวโน้มค่าความดันโลหิตดีขึ้น

อย่างไรก็ตาม ยังมีผู้ที่มีค่าความดันโลหิตสูงหรืออยู่ในกลุ่มเสี่ยง

ขณะที่ค่า VFL ส่วนใหญ่ยังอยู่ในระดับปกติ แต่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นหลายราย

ดังนั้นควร ติดตามค่าความดันโลหิตอย่างต่อเนื่อง

ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเช่น ลดโซเดียม ควบคุมน้ำหนัก และเพิ่มกิจกรรมทางกาย

และในกรณีที่มีค่าความดันโลหิตสูงผิดปกติควรพิจารณาส่งพบแพทย์เพื่อประเมินเพิ่มเติม

กลุ่มไขมัน

ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่มีค่า VFL อยู่ในระดับปกติ

อย่างไรก็ตามยังมีกลุ่มที่มี VFLสูงเล็กน้อยและสูงผิดปกติรวมกันประมาณหนึ่งในสามของกลุ่มตัวอย่าง

การเปลี่ยนแปลงน้ำหนักและ VFL ไม่ได้สัมพันธ์กันเสมอในทุกคน

ดังนั้นควร

ส่งเสริม การควบคุมอาหารและกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง

ติดตามกลุ่มที่มี VFL >10 อย่างใกล้ชิด

และในกรณี VFL >15 ควรประเมินเชิงคลีนิคหรือให้โภชนาบำบัดเข้มข้น

กิจกรรมที่ 11: จัดเวทีสะท้อนข้อมูลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยงคนปรุงอาหารชมรมออกกำลังกาย(จำนวน 2 ครั้ง)ครั้งที่ 1 งบประมาณของ สสส.
วัน เวลา ที่จัด : 15 กุมภาพันธ์ 2569 เวลา 9.00 น. -13.00 น.
สถานที่จัดกิจกรรม ลานองค์พรหมชุมชนศิรินทร์และเพื่อน
กลุ่มเป้าหมาย : 1) สมาชิกกลุ่มเสี่ยง
(2) กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน,ความดันโลหิตสูง ไขมัน และผู้ปรุงอาหาร จำนวนรวม 65 คน
<u>รายละเอียดกิจกรรม</u>
1. คณะทำงานจัดเวทีคืนข้อมูลและแลกเปลี่ยนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของสมาชิกเป็นการพูดคุยแบบเป็นกันเองเรียนรู้ร่วมกันแลกประสบการณ์ แชร์ปัญหาและอุปสรรค สาเหตุที่เกิดขึ้นถามตอบสิ่งที่ได้ทำจริงแล้วมีผลอย่างไรกับตัวเอง
2. มีข้อเสนอแนะให้สมาชิกได้แก้ไขให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น การคืนข้อมูลการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆให้กับผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อสรุปการดำเนินงาน
3. มีการบันทึกข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่รับทราบเพื่อขับเคลื่อนงานต่อไปเช่น สำนักงานเขต ศูนย์สาธารณะสุข เป็นต้น

<u>ผลที่เกิดขึ้น</u>
จำนวนทั้งหมด ๑๗ คน
FBS ปกติ (<๑๐๐):๔ คน (๒๓.๕%)
FBS เสี่ยง (๑๐๐-๑๒๕):๖ คน (๓๕.๓%)
FBS สูงผิดปกติ (=>๑๒๖): ๗ คน (๔๑.๒%)

กลุ่มเสี่ยงความดัน
จำนวนทั้งหมด ๓๖ คน
BP ปกติ: ๑๔ คน (๓๘.๙%)
BP เสี่ยง (๑๒๐-๑๓๙/๘๐-๘๙): ๑๓ คน (๓๖.๑%)
BP สูงผิดปกติ (=>๑๔๐/=.๙๐): ๙ คน (๒๕.๐%)
ผู้ต้องติดตามพิเศษ (สูงต่อเนื่อง=>๒ ครั้ง หรือ ๒ ครั้งล่าสุด): ๑๕ คน

กลุ่มเสี่ยงไขมัน
จำนวนทั้งหมด ๒๗ คน
VFL ปกติ (๑ - ๙): ๑๖ คน (๕๙.๓%)
VFL สูงเล็กน้อย (๑๐ - ๑๔): ๗ คน (๒๕.๙%)
VFL สูงผิดปกติ (=>๑๕): ๔ คน (๑๔.๘%)

ตารางสถานะ FBS

ครั้งที่	ปกติ	เสี่ยง	สูงผิดปกติ	ปกติ _%	เสี่ยง_%	สูง_%	
๑	๒	๗	๘	๑๑.๗๖	๔๑.๑๘	๔๗.๐๖	
๒	๓	๗	๗	๑๗.๖๕	๔๑.๑๘	๔๑.๑๘	
๓	๓	๗	๗	๑๗.๖๕	๔๑.๑๘	๔๑.๑๘	
๔	๓	๗	๗	๑๗.๖๕	๔๑.๑๘	๔๑.๑๘	
๕	๔	๖	๗	๒๓.๕๓	๓๕.๒๙	๔๑.๑๘	
๖	๔	๖	๗	๒๓.๕๓	๓๕.๒๙	๔๑.๑๘	

ตารางสถานะVFL.

ครั้งที่	ปกติ	สูงเล็กน้อย	สูงผิดปกติ	ปกติ%	สูงเล็กน้อย%	สูงผิดปกติ%	
๑	๙	๒	๑	๑	๑๖.๖๗	๘.๓๓	
๒	๘	๑	๒	๒	๙.๐๙	๑๘.๑๘	
๓	๗	๑	๑	๑	๑๑.๑๑	๑๑.๑๑	
๔	๘	๒	๒	๒	๑๖.๖๗	๑๖.๖๗	
๕	๔	๕	๑	๑	๕๐	๑๐	
๖	๔	๕	๑	๑	๕๐	๑๐	

1. มีข้อมูลการปรับเปลี่ยนพฤติ กรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงตามแผนรายบุคคล ร้านค้า และคนปรุงอาหารในครอบครัว จำนวน 6 เดือน (จากการติดตามเดือนละ 1 ครั้ง)
2. มีช่องทางไลน์สำหรับเป็นพื้นที่ในการกระตุ้นและติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ***ภาพถ่ายที่สอดคล้องกับกิจกรรม*** จำนวน ๒ ภาพ (พร้อมคำอธิบายใต้ภาพ)





สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์เรียนรู้กับปัญหาอุปสรรค ที่ต้องมีการแก้ไขปรับปรุงและมีข้อมูลสุขภาพของตัวเอง

กิจกรรมที่ 11: จัดเวทีสะท้อนข้อมูลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยงคนปรุงอาหารชมรมออกกำลังกาย ครั้งที่ 2

วัน เวลา ที่จัด : ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๙ เวลา ๙.๐๐ น.- ๑๕.๐๐ น.

สถานที่จัดกิจกรรม ลานองค์พรหมชุมชนศิรินทร์และเพื่อน

กลุ่มเป้าหมาย : ๑) สมาชิกกลุ่มเสี่ยง

(๒) กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน,ความดันโลหิตสูง ไขมัน และผู้ปรุงอาหาร จำนวนรวม ๖๕ คน

รายละเอียดกิจกรรม

๑. คณะทำงานจัดเวทีคืนข้อมูลและแลกเปลี่ยนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของสมาชิกเป็นการพูดคุยแบบเป็นกันเองเรียนรู้ร่วมกันแลกประสบการณ์ แชร์ปัญหาและอุปสรรค สาเหตุที่เกิดขึ้นถามตอบสิ่งที่ได้ทำจริงแล้วมีผลอย่างไรกับตัวเอง

๒. มีข้อเสนอแนะให้สมาชิกได้แก้ไขให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น การคืนข้อมูลการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆให้กับผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อสรุปการดำเนินงาน

๓. มีการบันทึกข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่รับทราบเพื่อขับเคลื่อนงานต่อไปเช่น สำนักงานเขต ศูนย์สาธารณะสุข เป็นต้น

ผลที่เกิดขึ้น

๑. มีข้อมูลการปรับเปลี่ยนพฤติ กรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงตามแผนรายบุคคล ร้านค้า และคนปรุงอาหารในครอบครัว จำนวน ๖ เดือน (จากการติดตามเดือนละ ๑ ครั้ง)

<u>ผลที่เกิดขึ้น</u>

จำนวนทั้งหมด ๑๗ คน

FBS ปกติ (<๑๐๐):๔ คน (๒๓.๕%)

FBS เสี่ยง (๑๐๐-๑๒๕):๖ คน (๓๕.๓%)

FBS สูงผิดปกติ (=>๑๒๖): ๗ คน (๔๑.๒%)

กลุ่มเสี่ยงความดัน

จำนวนทั้งหมด ๓๖ คน

BP ปกติ: ๑๔ คน (๓๘.๙%)

BP เสี่ยง (๑๒๐-๑๓๙/๘๐-๘๙): ๑๓ คน (๓๖.๑%)

BP สูงผิดปกติ (=>๑๔๐/=.๙๐): ๙ คน (๒๕.๐%)

ผู้ต้องติดตามพิเศษ (สูงต่อเนื่อง=>๒ ครั้ง หรือ ๒ ครั้งล่าสุด): ๑๕ คน

กลุ่มเสี่ยงไขมัน

จำนวนทั้งหมด ๒๗ คน

VFL ปกติ (๑ - ๙): ๑๖ คน (๕๙.๓%)

VFL สูงเล็กน้อย (๑๐ - ๑๔): ๗ คน (๒๕.๙%)

VFL สูงผิดปกติ (=>๑๕): ๔ คน (๑๔.๘%)

ตารางสถานะ FBS

ครั้งที่	ปกติ	เสี่ยง	สูงผิดปกติ	ปกติ _%	เสี่ยง_%	สูง_%	
๑	๒	๗	๘	๑๑.๗๖	๔๑.๑๘	๔๗.๐๖	
๒	๓	๗	๗	๑๗.๖๕	๔๑.๑๘	๔๑.๑๘	
๓	๓	๗	๗	๑๗.๖๕	๔๑.๑๘	๔๑.๑๘	
๔	๓	๗	๗	๑๗.๖๕	๔๑.๑๘	๔๑.๑๘	
๕	๔	๖	๗	๒๓.๕๓	๓๕.๒๙	๔๑.๑๘	
๖	๔	๖	๗	๒๓.๕๓	๓๕.๒๙	๔๑.๑๘	

ตารางสถานะVFL.

ครั้งที่	ปกติ	สูงเล็กน้อย	สูงผิดปกติ	ปกติ%	สูงเล็กน้อย%	สูงผิดปกติ%	
๑	๙	๒	๑	๑	๑๖.๖๗	๘.๓๓	
๒	๘	๑	๒	๒	๙.๐๙	๑๘.๑๘	
๓	๗	๑	๑	๑	๑๑.๑๑	๑๑.๑๑	
๔	๘	๒	๒	๒	๑๖.๖๗	๑๖.๖๗	
๕	๔	๕	๑	๑	๕๐	๑๐	
๖	๔	๕	๑	๑	๕๐	๑๐	

๒. มีช่องทางไลน์สำหรับเป็นพื้นที่ในการกระตุ้นและติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

๓. ๓. มีการบันทึกข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่รับทราบเพื่อขับเคลื่อนงานต่อไปเช่น สำนักงานเขต ศูนย์สาธารณะสุข เป็นต้น

ภาพถ่ายที่สอดคล้องกับกิจกรรม จำนวน ๒ ภาพ (พร้อมคำอธิบายใต้ภาพ)





สมาชิกรับทราบข้อมูลสุขภาพของตัวเองแลกเปลี่ยนปัญหาที่มีเหมือนกันเรื่องการดูแลสุขภาพ และหาทางออกร่วมกันมีแรงใจที่จะปรับเปลี่ยนเพื่อการมีสุขภาพที่ดีขึ้นในระยะยาว

<u>กิจกรรมที่ 12 : เวทีถอดบทเรียน</u> **<u>งบประมาณของ สสส.</u>**

วัน เวลา ที่จัด : 29 มีนาคม 2569 เวลา 9.00 น.– 15.00 น.

สถานที่จัดกิจกรรม ลานองค์พรหม ชุมชน ศิรินทร์และเพื่อน

กลุ่มเป้าหมาย : . กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมัน ผู้ปรุงอาหารในครอบครัว และ ร้านขายอาหารในชุมขน รวม 65 คน

2. คณะทำงานโครงการ 15 คน

<u>รายละเอียดกิจกรรม</u>

คณะทำงานโครงการร่วมกันคืนข้อมูลจากการได้ติดตามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของสมาชิกของแต่ละกลุ่มที่รับผิดชอบตามรายการที่ได้บันทึกลงในสมุดข้อมูลสมาชิกแต่ละคน พร้อมแจงรายการที่เกิดขึ้นในด้านต่างๆให้สมาชิกได้รับทราบ ทั้งในส่วนของผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการติดตามพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องที่ผ่านมามีอุปสรรคการทำงานหรือปัญหาเหตุของการที่ไม่สามารถทำได้ และถามตอบปัญหา เรื่องประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริงความแตกต่างจากที่มีการปรับเปลี่ยนแล้วเกิดอะไรขึ้นบ้าง สมาชิกมีการเล่าเรื่องของตนเองถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยรวมแล้วพบว่าสมาชิกส่วนใหญ่มีการปรับเปลี่ยนการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับที่ดีขึ้น ส่วนใหญ่ลดการปรุงอาหารที่มีรสจัด ลดเค็ม ลดหวาน ลดการปรุงอาหารที่มีเครื่องปรุงรสลง และทาน หันมาออกกำลังกายกันมากขึ้น และเข้าใจรูปแบบวิธีการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องตามหลัก 3 อ 2 ส.มากขึ้นเรื่อง3อ. คืออาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และ2 ส. ซึ่งก็คือลดการสูบบุหรี่ ลดการดื่มสุราของมึนเมา ในเวทีมีการให้สมาชิกถามตอบอย่างเป็นกันเองบอกเล่าสิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อเป็นแนวทางคนอื่นได้เรียนรู้ ร่วมกันและปรับใช้ได้จริงซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถทำได้จริงๆ คณะทำงานได้มีการยกย่องเชิดชูสมาชิกที่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีขึ้นเช่นการออกกำลังกาย การปรุงอาหารของแม่ครัว ร้านค้า และให้กำลังใจกับสมาชิกที่ตั้งใจปรับเปลี่ยนจริงๆเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นในอนาคตที่จะทำให้ชุมชนของเรามีคนที่มีสุขภาพที่ดีขึ้นทุกคน ท้ายสุดทุกคนได้สัญญากันไว้ว่าจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีผลดีต่อสุขภาพอย่างใดอย่างหนึ่ง แน่นอน

<u>ผลที่เกิดขึ้น</u>

กลุ่มเสี่ยงไม่เป็นผู้ป่วยรายใหม่ มีการออกกำลังกายมากขึ้น กลุ่มสูบบุหรี่ลดลง กลุ่มเสี่ยงไขมันลดลง กลุ่มเบาหวานลดลง ร้านค้าและคนปรุงอาหารมีการปรับเปลี่ยนการทำอาหาร ลดหวานมันเค็ม มีความรู้ความเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพมากขึ้น

<u>ผลที่เกิดขึ้น</u>

จำนวนทั้งหมด ๑๗ คน

FBS ปกติ (<๑๐๐):๔ คน (๒๓.๕%)

FBS เสี่ยง (๑๐๐-๑๒๕):๖ คน (๓๕.๓%)

FBS สูงผิดปกติ (=>๑๒๖): ๗ คน (๔๑.๒%)

กลุ่มเสี่ยงความดัน

จำนวนทั้งหมด ๓๖ คน

BP ปกติ: ๑๔ คน (๓๘.๙%)

BP เสี่ยง (๑๒๐-๑๓๙/๘๐-๘๙): ๑๓ คน (๓๖.๑%)

BP สูงผิดปกติ (=>๑๔๐/=.๙๐): ๙ คน (๒๕.๐%)

ผู้ต้องติดตามพิเศษ (สูงต่อเนื่อง=>๒ ครั้ง หรือ ๒ ครั้งล่าสุด): ๑๕ คน

กลุ่มเสี่ยงไขมัน

จำนวนทั้งหมด ๒๗ คน

VFL ปกติ (๑ - ๙): ๑๖ คน (๕๙.๓%)

VFL สูงเล็กน้อย (๑๐ - ๑๔): ๗ คน (๒๕.๙%)

VFL สูงผิดปกติ (=>๑๕): ๔ คน (๑๔.๘%)

ตารางสถานะ FBS

ครั้งที่	ปกติ	เสี่ยง	สูงผิดปกติ	ปกติ _%	เสี่ยง_%	สูง_%	
๑	๒	๗	๘	๑๑.๗๖	๔๑.๑๘	๔๗.๐๖	
๒	๓	๗	๗	๑๗.๖๕	๔๑.๑๘	๔๑.๑๘	
๓	๓	๗	๗	๑๗.๖๕	๔๑.๑๘	๔๑.๑๘	
๔	๓	๗	๗	๑๗.๖๕	๔๑.๑๘	๔๑.๑๘	
๕	๔	๖	๗	๒๓.๕๓	๓๕.๒๙	๔๑.๑๘	
๖	๔	๖	๗	๒๓.๕๓	๓๕.๒๙	๔๑.๑๘	

ตารางสถานะVFL.

ครั้งที่	ปกติ	สูงเล็กน้อย	สูงผิดปกติ	ปกติ%	สูงเล็กน้อย%	สูงผิดปกติ%	
๑	๙	๒	๑	๑	๑๖.๖๗	๘.๓๓	
๒	๘	๑	๒	๒	๙.๐๙	๑๘.๑๘	
๓	๗	๑	๑	๑	๑๑.๑๑	๑๑.๑๑	
๔	๘	๒	๒	๒	๑๖.๖๗	๑๖.๖๗	
๕	๔	๕	๑	๑	๕๐	๑๐	
๖	๔	๕	๑	๑	๕๐	๑๐	





แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาล
ดีขึ้น 5 ราย
คงเดิม 5 ราย
แย่ลง 10 ราย
รวม 20 ราย
กลุ่มที่ต้องติดตามใกล้ชิด
FBS >- 126 ต่อเนื่องหลายครั้ง 7 ราย
2 ครั้งล่าสุด > 126 จำนวน 7 ราย
มีค่าระดับน้ำตาลสูงมากผิดปกติ 1 ราย

คำแนะนำ

1.การตรวจยืนยันระดับน้ำตาลซ้ำ
2.การปรับพฤติกรรมสุขภาพ
3.การพิจารณาส่งต่อเพื่อประเมินทางการแพทย์

สรุป จาการติดตามข้อมูลสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า
1.ผู้เข้าร่วม บางส่วนมีแนวโน้มค่าความดันโลหิตดีขึ้น
2.อย่างไรก็ตาม ยังมีผู้ที่มีค่าความดันโลหิตสูงหรืออยู่ในกลุ่มเสี่ยง
3.ขณะที่ค่า VFL ส่วนใหญ่ยังอยู่ในระดับปกติ แต่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในบางราย ดังนั้นควร
4.ติดตามค่าความดันโลหิตอย่างต่อเนื่อง
5.ส่งเสริมการปรับพฤติกรรมสุขภาพ เช่น ลดโซเดียม ควบคุมน้ำหนัก และเพิ่มกิจกรรมทางกาย
6.ในกรณีที่มีค่าความดันโลหิตสูงผิดปกติ ควร พิจารณาส่งพบแพทย์เพื่อประเมินเพิ่มเติม

ภาพถ่ายที่สอดคล้องกับกิจกรรม จำนวน ๒ ภาพ





สมาชิกมีความเข้าใจเรื่องสุขภาพ เห็นความสำคัญใส่ใจตัวเองมากขึ้น มองว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้สุขภาพตัวเองดีขึ้นนั้นเป็นเรื่องที่สามารถทำได้ทุกคน สิ่งสำคัญคือต้องตั้งใจแน่วแน่ ต่อเนื่อง

กิจกรรมARE : **หน่วยจัดการเขตภาษีเจริญ**

วัน เวลา ที่จัด : 23 มิถุนายน 2568 เวลา 8.30 น. – 15.00 น.
สถานที่จัดกิจกรรม ห้องประชุม ชั้น 6 ศูนย์บริการสาธารณะสุข 47
กลุ่มเป้าหมาย : . ตัวแทนคณะทำงานโครงการ
<u>รายละเอียดกิจกรรม</u>

คณะกรรมการจำนวน 6 ท่านได้รับมอบหมายให้เข้าร่วมอบรมเวทีปฐมนิเทศโครงการย่อยระดับชุมชน เพื่อเรียนรู้การปฏิบัติ การคลี่โครงการ การเก็บข้อมูล การจัดการเอกสารเบิกจ่ายเงิน วิธีการถ่ายภาพสำหรับการรายงานผลและรับไวนิลโครงการ พิธีเปิดโครงการโดย นางธราพร อำนวยสาร ผู้อำนวยการเขตภาษีเจริญ

โดย PM Node ภาษีเจริญ นางสาวชนิสรา ละอองดี กล่าวแนะนำทีมพี่เลี้ยง (Nodeเขตภาษีเจริญ) พร้อมรายงานวัตถุประสงค์ของโครงการให้เกิดความเข้าใจ และรับชมวีดิทัศน์ Nodeเขตภาษีเจริญ ร่วมรับฟังการบรรยายพิเศษหัวข้อ กระบวนการคิด การออกแบบวิธีการบริหารจัดการโครงการลดพฤติกรรมเสี่ยงโรค NCDs (ความดัน-ไขมัน-เบาหวาน) โดย รศ.ดร. ชนวนทอง ธนสุกาญจน์

ภาพถ่ายที่สอดคล้องกับกิจกรรม จำนวน 2 ภาพ
ตัวแทนคณะทำงานร่วมประชุมทำความเข้าใจข้อมูลโครงการการปฏิบัติงาน วิธีการ การดำเนินงาน





กิจกรรมที่ ARE : หน่วยจัดการเขตภาษีเจริญ
วัน เวลา ที่จัด : 20 กันยายน 2568 **เวลา** 9.00 น. – 16.00 น.
สถานที่จัดกิจกรรม ชุมชนศรีประดู่
กลุ่มเป้าหมาย : . ตัวแทนคณะทำงานโครงการ
รายละเอียดกิจกรรม

โดยมีตัวแทน ๔ คนเข้าร่วมอบรมการใช้เครื่องมือจากวิทยากรมาให้คำแนะนำ และรับความรู้เรื่องต่างๆ จากฐานทั้ง ๔ ดังนี้ ๑. ฐานโภชนาการ ๒.ฐานสื่อสาร ๓.ฐานดัชนีมวลกาย ๔.ฐานการบัญชี
ทั้งนี้เพื่อให้คณะทำงานมีความรู้ความเข้าใจในการดำเนินงานและเพื่อให้ทราบข้อมูลสุขภาพเปรียบเทียบช่วงก่อนระหว่าง และสิ้นสุดโครงการรวมถึงเพื่อนำข้อมูลมาออกแบบการจัดทำแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรายบุคคล
ภาพถ่ายที่สอดคล้องกับกิจกรรม จำนวน ๒ ภาพ





ตัวแทน 4 คนเข้าร่วมอบรมจากฐานทั้ง 4 ดังนี้ 1. ฐานโภชนาการ 2.ฐานสื่อสาร 3.ฐานดัชนีมวลกาย 4.ฐานการบัญชี

กิจกรรมที่ ARE : หน่วยจัดการเขตภาษีเจริญ
วัน เวลา ที่จัด : 26 ตุลาคม 2568 วลา 9.00 น. – 16.00 น.
สถานที่จัดกิจกรรม ชุมชนศรีประดู่
กลุ่มเป้าหมาย : . ตัวแทนคณะทำงานโครงการ
รายละเอียดกิจกรรม
ภาพถ่ายที่สอดคล้องกับกิจกรรม จำนวน 2 ภาพ





เข้าร่วมอบรมและรายงานการดำเนินงานโครงการกับหน่วยจัดการเขตและแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำงาน เล่าถึงวิธีการทำงานของแต่ละชุมชนโดยตัวแทนสมาชิกจาก 16 ชุมชน

กิจกรรมที่ ARE : หน่วยจัดการเขตภาษีเจริญ
วัน เวลา ที่จัด : 22 มีนาคม 2569 เวลา 9.00 น. – 16.00 น.
สถานที่จัดกิจกรรม ร.ร. บางจาก (โกมลประเสริฐอุทิศ)
กลุ่มเป้าหมาย : . ตัวแทนคณะทำงานโครงการ
รายละเอียดกิจกรรม

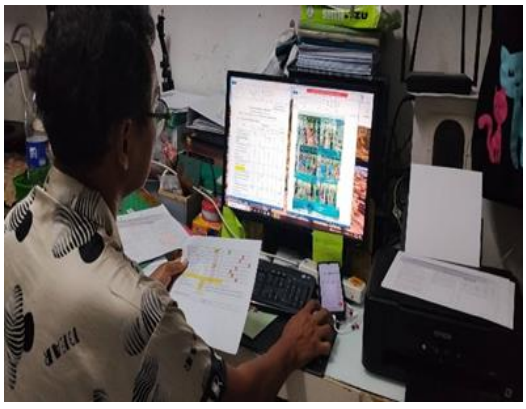
ตัวแทนคณะทำงานเข้าร่วมจัดนิทรรศการเพื่อนำเสนอข้อมูลสมาชิกกลุ่มเสี่ยงและแต่ได้รับทราบข้อมูลของแต่ละชุมชนที่ได้นำเสนอผลงานที่ผ่านมาให้ได้รับทราบการปฏิบัติงานแต่ละโครงรายงานการดำเนินการให้หน่วยจัดการได้รับทราบถึงการทำงานและนำเสนอข้อมูลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกด้านการบริโภค การออกกำลังกาย การปรับเปลี่ยนดูแลตัวเองมากขึ้น พร้อมรับฟังการเสวนาในเรื่องการเชื่อมโยงเครือข่ายการทำงานร่วมกันของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและมอบรางวัลกับผู้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีขึ้น
ภาพถ่ายที่สอดคล้องกับกิจกรรม จำนวน ๒ ภาพ (พร้อมคำอธิบายใต้ภาพ)





คณะทำงานตัวแทน ๕ คนเข้าร่วมจัดนิทรรศการและรายงานผลงานการดำเนินงานและนำเสนอข้อมูลผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยง

กิจกรรมที่ 14 : จัดเก็บและวิเคราะห์ข้อมูล
วัน เวลา ที่จัด : พฤษภาคม 2568 ถึง เมษายน 2569
สถานที่จัดกิจกรรม ชุมชนศิรินทร์และเพื่อน
กลุ่มเป้าหมาย : ตัวแทนจัดเก็บข้อมูล
<u>รายละเอียดกิจกรรม</u>
ตัวแทนคณะทำงานนายสมศักดิ์ คงสบาย ตำแหน่งเลขานุการ ได้รับมอบหมายจากคณะทำงานให้ดูแลจัดการเรื่องการจัดเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลของสมาชิกกลุ่มเสี่ยงที่ได้มีการติดตาม บันทึกจากคณะทำงานเพื่อการนำเสนอข้อมูลสุขภาพกับกลุ่มเสี่ยงในการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้งและส่งงานเอกสารกับหน่วยงานและสสส.
<u>ผลที่เกิดขึ้น</u>
1. มีข้อมูลการปรับเปลี่ยนและการเปลี่ยนแปลงสุขภาพของสมาชิกเพื่อการดำเนินงานและการเฝ้าติดตามกลุ่มเสี่ยง
<u>ภาพถ่ายที่สอดคล้องกับกิจกรรม</u> จำนวน ๒ ภาพ (พร้อมคำอธิบายใต้ภาพ)





..มีการจัดเก็บข้อมูลสุขภาพของสมาชิก เพื่อการวิเคราะห์ ประเมิน และเพื่อการรับทราบข้อมูลกลุ่มเสี่ยงในระดับต่างๆเพื่อให้การทำงานที่ต่อเนื่องของคณะดำเนินการ

กิจกรรมที่ ๑๕ .อบรมสื่อเพื่อการพัฒนาศักยภาพ:

วัน เวลา ที่จัด : ๖ ธันวาคม ๒๕๖๘ เวลา ๙.๐๐ น. – ๑๖.๐๐ น.
สถานที่จัดกิจกรรม . ม. สยาม
กลุ่มเป้าหมาย : . ตัวแทนคณะทำงานโครงการ
รายละเอียดกิจกรรม
ตัวแทนคณะทำงานนายสมศักดิ์ คงสบาย ตำแหน่งเลขานุการ ได้รับมอบหมายจากคณะทำงานให้ดูแลจัดการเรื่องการจัดเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลของสมาชิกกลุ่มเสี่ยงที่ได้มีการติดตาม บันทึกจากคณะทำงานเพื่อการนำเสนอข้อมูลสุขภาพกับกลุ่มเสี่ยงในการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้งและส่งงานเอกสารกับหน่วยงานและสสส.จึงเป็นตัวแทนเข้าร่วมอบรมการทำสื่อโดยคณะทีมงานอาจารย์ม.สยาม มาอบรมให้ความรู้และทดลองลงมือปฏิบัติงาน

ภาพถ่ายที่สอดคล้องกับกิจกรรม





มีความรู้และเข้าใจการใช้โซเชียล มีเดีย การใช้อุปกรณ์ที่หาได้ง่าย เช่น โทรศัพท์สามารถทำสื่อสร้างสรรค์ได้ง่ายๆ

๒.๔ กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่กำหนด	กลุ่มเป้าหมายที่ได้ร่วมกิจกรรม
๑. ตัวแทนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน จำนวน...๑๖... คน ๒. ตัวแทนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง จำนวน...๑๘.....คน ๓.ตัวแทนกลุ่มเสี่ยงโรคไขมัน จำนวน...๑๖...คน ๓. ผู้ปรุงอาหารในครอบครัว จำนวน...๑๕.....คน	๑.ตัวแทนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน จำนวน...๑๖...คน ๒.ตัวแทนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง จำนวน...๑๘.....คน ๓.ตัวแทนกลุ่มเสี่ยงโรคไขมัน จำนวน...๑๖...คน ๓.ผู้ปรุงอาหารในครอบครัว จำนวน...๑๖.....คน

๒.๕ ผู้ดำเนินงาน

ผู้ดำเนินงานที่กำหนด	ผู้ดำเนินงานที่ร่วมกิจกรรม
1. ประธานชุมชน จำนวน 1 คน 2. ผู้แทนชุมชน จำนวน 8 คน 3. ผู้ประกอบการร้านอาหาร จำนวน 3 คน 4. ผู้แทน อสส จำนวน 1 คน 5. ตัวแทนคนปรุงอาหาร/ครอบครัว จำนวน 1 คน 6.ผู้แทนชมรมออกกำลังกาย จำนวน 1 คน	1. ประธานชุมชน จำนวน 1 คน 2. ผู้แทนชุมชน จำนวน 8 คน 3. ผู้ประกอบการร้านอาหาร จำนวน 3 คน 4. ผู้แทน อสส จำนวน 1คน 5. ตัวแทนคนปรุงอาหาร/ครอบครัว จำนวน 1 คน 6.ผู้แทนชมรมออกกำลังกาย จำนวน 1คน

๒.๖ งบประมาณที่ได้รับ

แหล่งงบประมาณ	งบประมาณที่ได้รับ	งบประมาณที่ใช้จริง
โครงการชุมชนเข้มแข็งพัฒนาตนเองตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	จำนวน ๓๗,๐๐๐ บาท	เบิกจ่าย.....๓๗,๐๐๐.....บาท เหลือส่งคืน.....๐.....บาท
กองทุนหลักประกันสุขภาพกรุงเทพมหานคร	จำนวน ๒๓,๘๗๕ บาท	เบิกจ่าย.....๒๓,๘๗๕ บาท เหลือส่งคืน.....๐....บาท
กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)	จำนวน ๙๗,๒๕๐ บาท	เบิกจ่าย ๙๗,๒๕๐.บาท เหลือส่งคืน.....๐.....บาท

ส่วนที่ ๓ ปัญหาและอุปสรรค

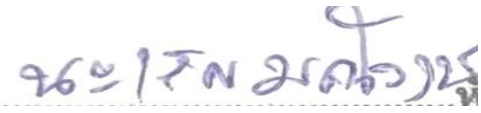
☐ ไม่มี

☑ มี (ระบุ)

ปัญหาและอุปสรรค	สิ่งที่ได้ดำเนินการแก้ไข
๑. คณะทำงาน ขาดความเอาใจใส่ในการทำงาน ติดตามข้อมูลและมีการบันทึกในสมุดไม่ชัดเจน	๑.พูดคุย แนะนำ หาสาเหตุ ปัญหา อุปสรรคและแก้ไขร่วมกัน
2.คณะทำงานขาดทักษะในการนำเสนอ และ การพูดให้ได้เนื้อหาที่ตรงวัตถุประสงค์ ต่อหน้ากลุ่มเป้าหมาย	๒. เตรียมเนื้อหาที่จะพูดให้ชัดเจน และทำการบ้าน ฝึกพูด นำเสนอ ประชุมวางแผนการทำงานแบ่งบทบาทหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ
๓.สมาชิกไม่ค่อยให้ความร่วมมือในการมาร่วมทำกิจกรรม	๓.สอบถาม ฟังเหตุผล ขอความร่วมมือ ชี้แจงวัตถุประสงค์ให้ชัดเจน

ส่วนที่ ๔ ข้อเสนอแนะ

1) พิจารณาทบทวนกิจกรรม ที่ต้องใช้ อุปกรณ์ Smart phone หรือ ทักษะทาง IT สำหรับชุมชนที่คณะทำงานเป็นผู้สูงอายุ แต่มีจิตใจต้องการทำกิจกรรมสุขภาพ
2) จัดอบรมเรื่องการสรุปเนื้อหา และ การพูดในที่สาธารณะ ให้กับคณะทำงาน เพราะการทำงานกับคนต้องระวังการสื่อสารที่ไม่ถูกต้อง หรือคำที่ไม่เหมาะสม บุคลิก บทบาทหน้าที่ควรต้องมีการเรียนรู้ที่มากขึ้น

(ลงชื่อ)  ผู้รายงาน

(นายนะเรศ มณีวงษ์)

วัน 30. เดือน เมษายน พ.ศ. 2569