

โครงการ กายภาพบำบัดในผู้ป่วยโรคเบาหวาน

หลักการและเหตุผล

โรคเบาหวานเป็นโรคติดต่อไม่เรื้อรังที่เป็นปัญหาทางสาธารณสุขของประเทศไทย เนื่องจากสภาวะความเป็นอยู่และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป ทำให้ผู้ป่วยกลุ่มนี้มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น เป็นโรคที่พบได้บ่อยและรักษาไม่หายขาด ต้องได้รับการควบคุมดูแลรักษาอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง หากได้รับการดูแลไม่ถูกต้องมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนทั้งแบบเฉียบพลันและเรื้อรัง อาทิ โรคเบาหวานขึ้นตา โรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคไตเรื้อรัง การเกิดภาวะแทรกซ้อนที่เท้า เช่น อากาชาวูบวาบ การมีลักษณะเท้าผิดรูป การลงน้ำหนักที่ผิดปกติ รวมไปถึงการเกิดหนังแข็งและตาปลา ส่งผลให้เกิดแผลที่เท้า และการสูญเสียเท้าจากเบาหวานตามมา ทำให้ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของผู้ป่วย จากข้อมูลผู้ป่วยเบาหวานในเขตพื้นที่โรงพยาบาลวังเจ้า พบว่า มีผู้ป่วย จำนวน ๖๘ รายที่เป็นโรคเบาหวาน และจากการศึกษา พบว่า การขาดกิจกรรมทางกายเป็นสาเหตุของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังประมาณร้อยละ ๖-๑๐ การเพิ่มกิจกรรมทางกายเป็นวิธีหนึ่งในการป้องกันรักษาและควบคุมเบาหวาน โดยพบว่า การควบคุมอาหารร่วมกับการออกกำลังกายสามารถลดการเกิดเบาหวานและช่วยให้อัตราน้ำตาลสะสมในเลือดลดลง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนดังกล่าว

ดังนั้น งานกายภาพบำบัด โรงพยาบาลวังเจ้า เล็งเห็นถึงความสำคัญของปัญหาที่เกิดขึ้น การให้ความรู้ความเข้าใจในการส่งเสริมการป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่เท้าความเกี่ยวกับโรคเบาหวานให้กับผู้ป่วย วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้ป่วยเบาหวาน การดูแลตนเองและการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต จะช่วยให้ผู้ป่วยมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวาน
๒. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ในการดูแลตนเองและการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต
๓. เพื่อเป็นแนวทางการออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน สำหรับป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้น

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ป่วยโรคเบาหวานในเขตหมู่ ๒ และหมู่ ๑๔ ต.เชียงทอง อ.วังเจ้า จ.ตาก จำนวน ๖๘ คน

ระยะเวลาดำเนินงาน พฤศจิกายน ๒๕๖๓

สถานที่ดำเนินการ โรงเรียนวังเจ้าวิทยาคม ต.เชียงทอง อ.วังเจ้า จ.ตาก

วิธีการดำเนินงาน

๑. จัดทำโครงการเพื่อเสนออนุมัติ
๒. ประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินงานแก่บุคลากรที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ นักกายภาพบำบัด นักโภชนาการ แพทย์แผนไทย งานเวชศาสตร์ครอบครัวและชุมชน
๓. ประสานงานค้นหาข้อมูลผู้ป่วยเบาหวานในพื้นที่เพื่อเข้ารับการอบรม

๔. จัดอบรมเชิงปฏิบัติการการให้ความรู้ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคเบาหวาน, แนวทางการบริโภค เพื่อสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน, การออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้ป่วยเบาหวาน, การดูแลสุขภาพเท้า ในผู้ป่วยโรคเบาหวานและการตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อนที่เท้าจากโรคเบาหวานในผู้ป่วยทุกราย
๕. ติดตามผลการดำเนินงาน วัดค่าระดับน้ำตาลสะสมในเลือดและภาวะแทรกซ้อนที่เท้า หลังจากอบรม ๑ เดือน (ช่วงเดือนธันวาคม)
๖. ประเมินผล สรุปผลการดำเนินงาน

การประเมินผล

- ผลผลิต**
๑. ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ความเข้าใจเพิ่มมากขึ้น ร้อยละ ๘๐
 ๒. ผู้เข้าร่วมอบรมมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ ๘๐
- ผลลัพธ์**
๑. ผู้เข้าร่วมอบรมมีภาวะแทรกซ้อนที่เท้าลดลง
 ๒. ผู้เข้าร่วมอบรมมีค่าระดับน้ำตาลสะสมในเลือดลดลง
 ๓. ผู้เข้าร่วมการอบรมสามารถดูแลตัวเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

งบประมาณ งบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลเชียงทอง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๖,๖๒๐ บาท (หนึ่งหมื่นหกพันหกร้อยยี่สิบบาทถ้วน) รายละเอียดดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ การอบรมเชิงปฏิบัติการการให้ความรู้เรื่อง ภาวะสุขภาพบำบัดในผู้ป่วยโรคเบาหวาน

- | | | |
|---|----------|-----------|
| ๑. ค่าอาหารว่าง จำนวน ๒ มื้อๆ ละ ๒๐ บาท จำนวน ๖๘ คน | เป็นเงิน | ๒,๗๒๐ บาท |
| ๒. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๑ มื้อๆ ละ ๕๐ บาท จำนวน ๖๘ คน | เป็นเงิน | ๓,๔๐๐ บาท |
| ๓. ค่าสมนาคุณวิทยากร จำนวน ๖ ชั่วโมงๆ ละ ๖๐๐ บาท | เป็นเงิน | ๓,๖๐๐ บาท |
| ๔. ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการอบรม (ดินสอ, สมุด, ถุงผ้าใส่เอกสาร) | เป็นเงิน | ๒,๕๐๐ บาท |
| ๕. ค่าป้ายโครงการ | เป็นเงิน | ๕๐๐ บาท |
| ๖. ค่าป้ายสื่อให้ความรู้แบบ Roll-up พับเก็บและเคลื่อนที่ได้
ขนาด ๘๐๐x๒๐๐ เซนติเมตร จำนวน ๒ ชุด | เป็นเงิน | ๒,๔๐๐ บาท |
| ๗. ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการใช้สถานที่อบรม (โรงเรียนวังเจ้าวิทยาคม) | เป็นเงิน | ๑,๐๐๐ บาท |
| ๘. ค่าเอกสารสำหรับการอบรม (เอกสารก่อนเรียน-หลังเรียน,
แบบประเมินความพึงพอใจ) | เป็นเงิน | ๕๐๐ บาท |

รวมเป็นเงิน ๑๖,๖๒๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๖,๖๒๐ บาท (หนึ่งหมื่นหกพันหกร้อยยี่สิบบาทถ้วน)

กิจกรรมที่ ๒ ติดตามผลการดำเนินงานรอบ ๑ เดือน หลังจากอบรม

ผู้รับผิดชอบโครงการ กลุ่มงานกายภาพบำบัด โรงพยาบาลวังเจ้า อ.วังเจ้า จ.ตาก

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ความเข้าใจในการเกี่ยวกับโรคเบาหวาน การดูแลตนเองและการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
๒. ผู้เข้าร่วมอบรมมีภาวะแทรกซ้อนที่เท้าและระดับน้ำตาลสะสมในเลือดลดลง

ผู้รับผิดชอบโครงการ

.....
(นางสาวจามจรี ตาคำ)
นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ

ผู้เสนอโครงการ

.....
(นายพิจารณ์ สารเสวก)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวังเจ้า

ผู้เห็นชอบโครงการ

.....
(นายจักรกฤษณ์ สุขเกษม)
เลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลเชียงทอง

ผู้อนุมัติโครงการ

.....
(นายสุชาติ โพธิราช)
ประธานคณะกรรมการบริหารหลักประกันสุขภาพตำบลเชียงทอง

กำหนดการ
อบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง กายภาพบำบัดในผู้ป่วยโรคเบาหวาน
วันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๓
ณ ห้องประชุม โรงเรียนวังเจ้าวิทยาคม

.....

เวลา	๐๘.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียนผู้ร่วมประชุม
	๐๘.๓๐ น. - ๑๐.๐๐ น.	ให้ความรู้ในเรื่อง “ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคเบาหวาน” โดย นางสาวอัญชริกา อ่อนลมุล นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลวังเจ้า
	๑๐.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	ให้ความรู้เรื่อง “การออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้ป่วย เบาหวาน” โดย นางสาวกฤติยา สุนทรวิริยวงค์ นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลวังเจ้า
	๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
	๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น.	ให้ความรู้ในเรื่อง “แนวทางการบริโภคเพื่อสุขภาพผู้ป่วย โรคเบาหวาน” โดย นางสาวธัญมัย กลวิงก์ นักโภชนาการ โรงพยาบาลวังเจ้า
	๑๔.๐๐ น. - ๑๕.๓๐ น.	ให้ความรู้เรื่อง “การดูแลสุขภาพเท้าในผู้ป่วยโรคเบาหวาน” โดย นางสาวกุสุมา ศิริวงค์ นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลวังเจ้า
	๑๕.๓๐ น. - ๑๖.๐๐ น.	สรุปความรู้ที่ได้ ตอบข้อซักถาม และปิดการประชุม

หมายเหตุ : รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลาประมาณ ๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น. และเวลา ๑๔.๓๐-
๑๔.๔๕ น.