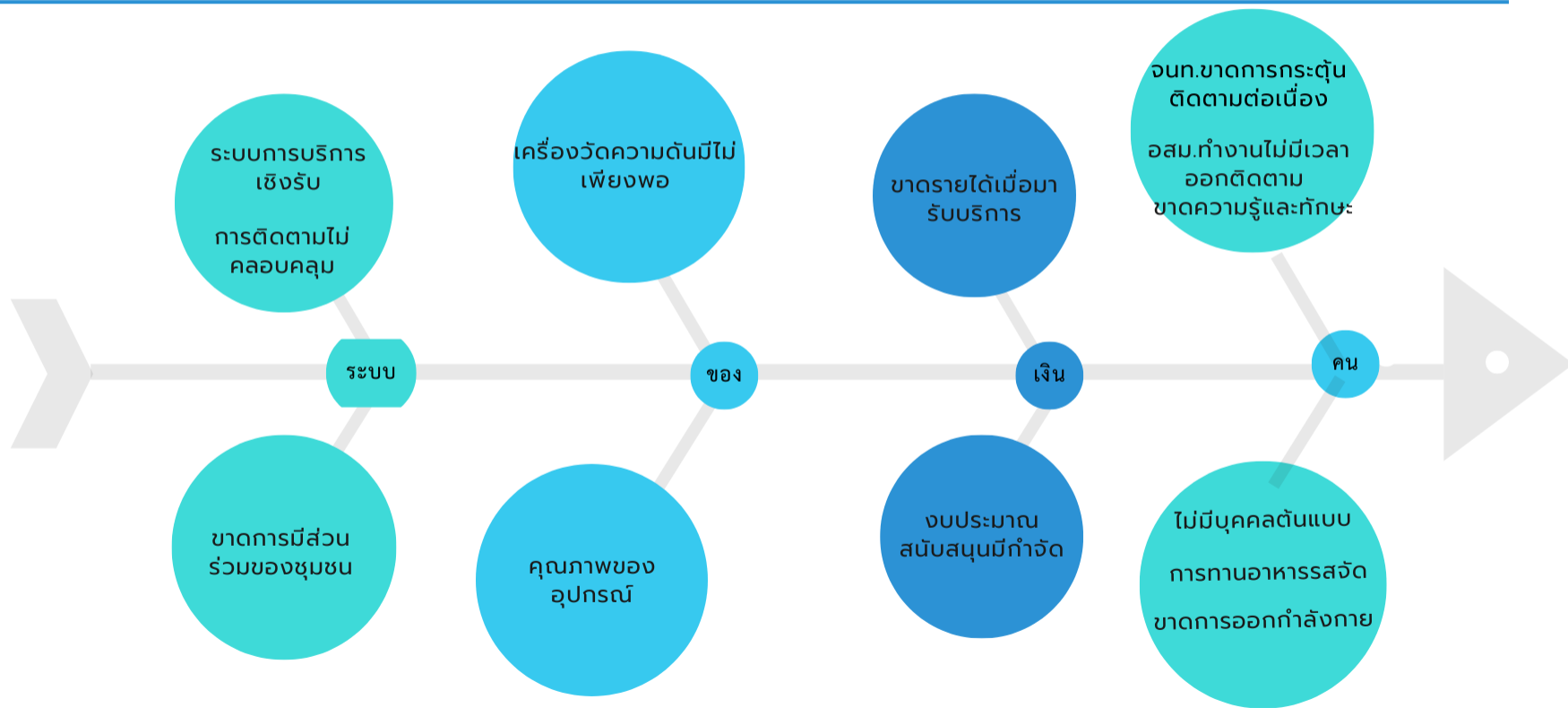


**ชุมชนลดเสี่ยง ลดโรค โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน
ตำบลดงคู่อำเภอศรีรักษ์นาลัย จังหวัดสุโขทัย**

ปัญหาและสาเหตุ



จัดตั้งแกนนำสุขภาพ (HEALTH LEADER)



- *ตั้งแกนนำสุขภาพตำบลลงคู่
จำนวน 18 คน
- *ผ่านการอบรมให้ความรู้โรค
เรื้อรัง/การประเมินความเสี่ยง
ด้วยตนเอง (นคร 2ส)

โครงการพัฒนาระบบการดูแล

2562

หมู่ 9 บ้านหนองวัวเฒ่า
หมู่บ้านต้นแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลด
เสี่ยงลดโรค

2563

หมู่ 6,8 และ 9
โครงการหมู่บ้าน
ต้นแบบลดโรค ลด
โซเดียม ในชุมชน

2564

โครงการขับเคลื่อนตำบล
ดงคู้ใสใจปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมสุขภาพ”ลด
หวาน สก๊ตเค็ม”

2565

โครงการตำบลดงคู้ใสใจ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
สุขภาพ กินจัดยัดอายุ



โครงการหมู่บ้านต้นแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ตรวจกลุ่มเสี่ยงก่อนเริ่มโครงการ

โดยใช้เครื่องมือแบบประเมินความเสี่ยงด้วยตนเอง นคร2ส



ข้อมูลส่วนตัว		ข้อมูลโรคประจำตัว		ข้อมูลการออกกำลังกาย		ข้อมูลการสูบบุหรี่/ดื่มแอลกอฮอล์	
ชื่อ-นามสกุล	เลขประจำตัวประชาชน	โรคเบาหวาน	โรคความดันโลหิตสูง	ออกกำลังกายเป็นประจำ	สูบบุหรี่/ดื่มแอลกอฮอล์	สูบบุหรี่/ดื่มแอลกอฮอล์	สูบบุหรี่/ดื่มแอลกอฮอล์
ชื่อ-นามสกุล	เลขประจำตัวประชาชน	โรคเบาหวาน	โรคความดันโลหิตสูง	ออกกำลังกายเป็นประจำ	สูบบุหรี่/ดื่มแอลกอฮอล์	สูบบุหรี่/ดื่มแอลกอฮอล์	สูบบุหรี่/ดื่มแอลกอฮอล์
ชื่อ-นามสกุล	เลขประจำตัวประชาชน	โรคเบาหวาน	โรคความดันโลหิตสูง	ออกกำลังกายเป็นประจำ	สูบบุหรี่/ดื่มแอลกอฮอล์	สูบบุหรี่/ดื่มแอลกอฮอล์	สูบบุหรี่/ดื่มแอลกอฮอล์
ชื่อ-นามสกุล	เลขประจำตัวประชาชน	โรคเบาหวาน	โรคความดันโลหิตสูง	ออกกำลังกายเป็นประจำ	สูบบุหรี่/ดื่มแอลกอฮอล์	สูบบุหรี่/ดื่มแอลกอฮอล์	สูบบุหรี่/ดื่มแอลกอฮอล์
ชื่อ-นามสกุล	เลขประจำตัวประชาชน	โรคเบาหวาน	โรคความดันโลหิตสูง	ออกกำลังกายเป็นประจำ	สูบบุหรี่/ดื่มแอลกอฮอล์	สูบบุหรี่/ดื่มแอลกอฮอล์	สูบบุหรี่/ดื่มแอลกอฮอล์

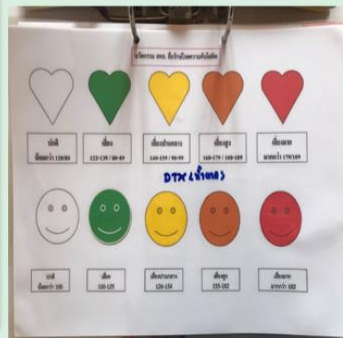


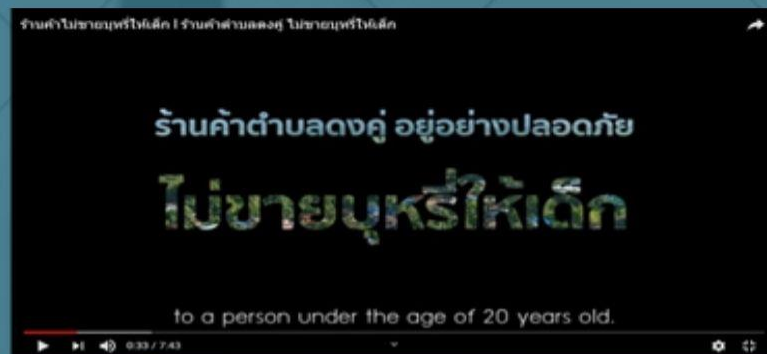
สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ให้กลุ่มเสี่ยงเกิด Self care ในการดูแลตนเองสร้างสื่อรณรงค์โดยใช้ทรัพยากรที่เหลือใช้ในชุมชน



การพัฒนาาระบบติดตาม

ทำ ส.ค.ส. สื่อรักภัยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง เพื่อจัดกระบวนการในการดูแลกลุ่มเสี่ยง โดยแบ่งกลุ่มเสี่ยงออกเป็น 5 สี ในแต่ละสีมีคำแนะนำในการดูแลสุขภาพ เพื่อเป็นช่องทางสื่อสารปัญหาสุขภาพให้เข้าใจง่าย และสามารถนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างเหมาะสม





<https://youtu.be/nxnJeCZtYbs>

เก็บข้อมูลกลุ่มเป้าหมาย 60 คน

สุ่มตรวจตัวอย่างอาหารในครัวเรือนด้วย
Salt meter

โดยใช้แบบสำรวจ KAP



เก็บข้อมูลกลุ่มเป้าหมาย 60 คน

-ตรวจทางห้องปฏิบัติการเพื่อดูค่าการทำงานของไต (eGFR)

-ทดสอบอาหารด้วย Salt meter ในกลุ่มเป้าหมาย ครั้งที่ 2

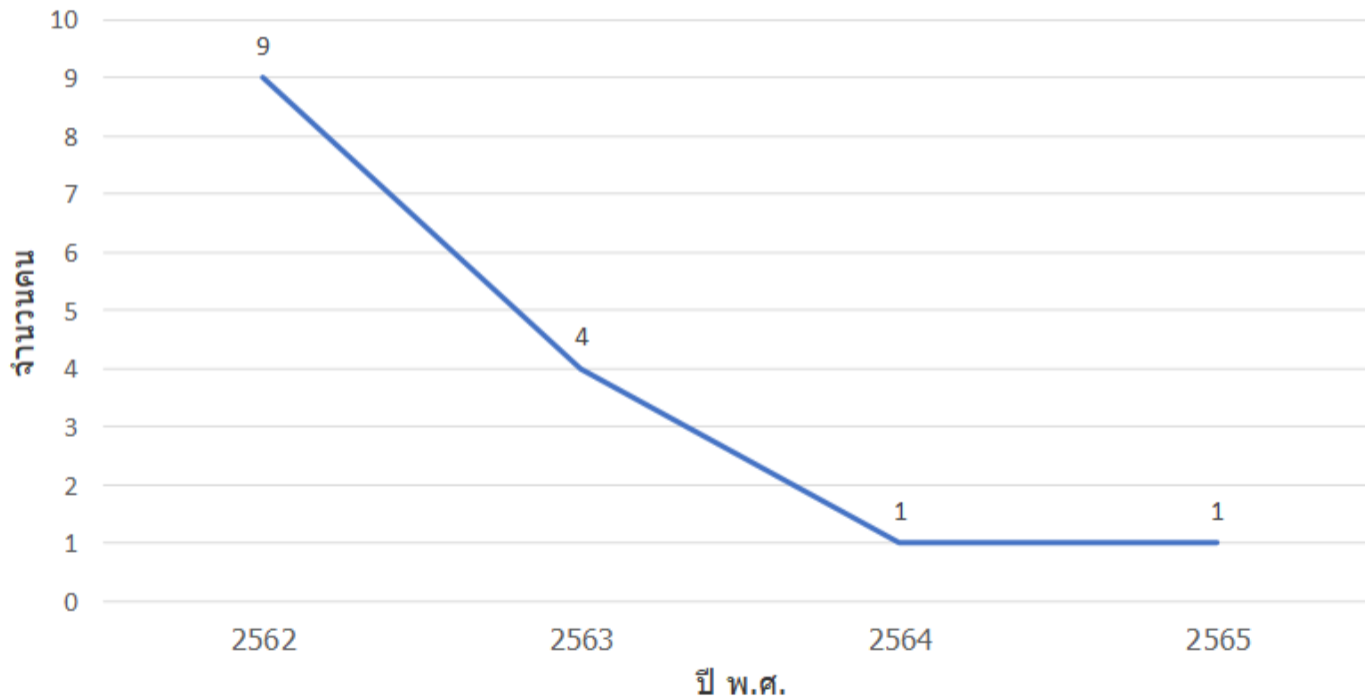


การรับรองร้านค้าตำบลดงคู่มือเมนูสุขภาพ

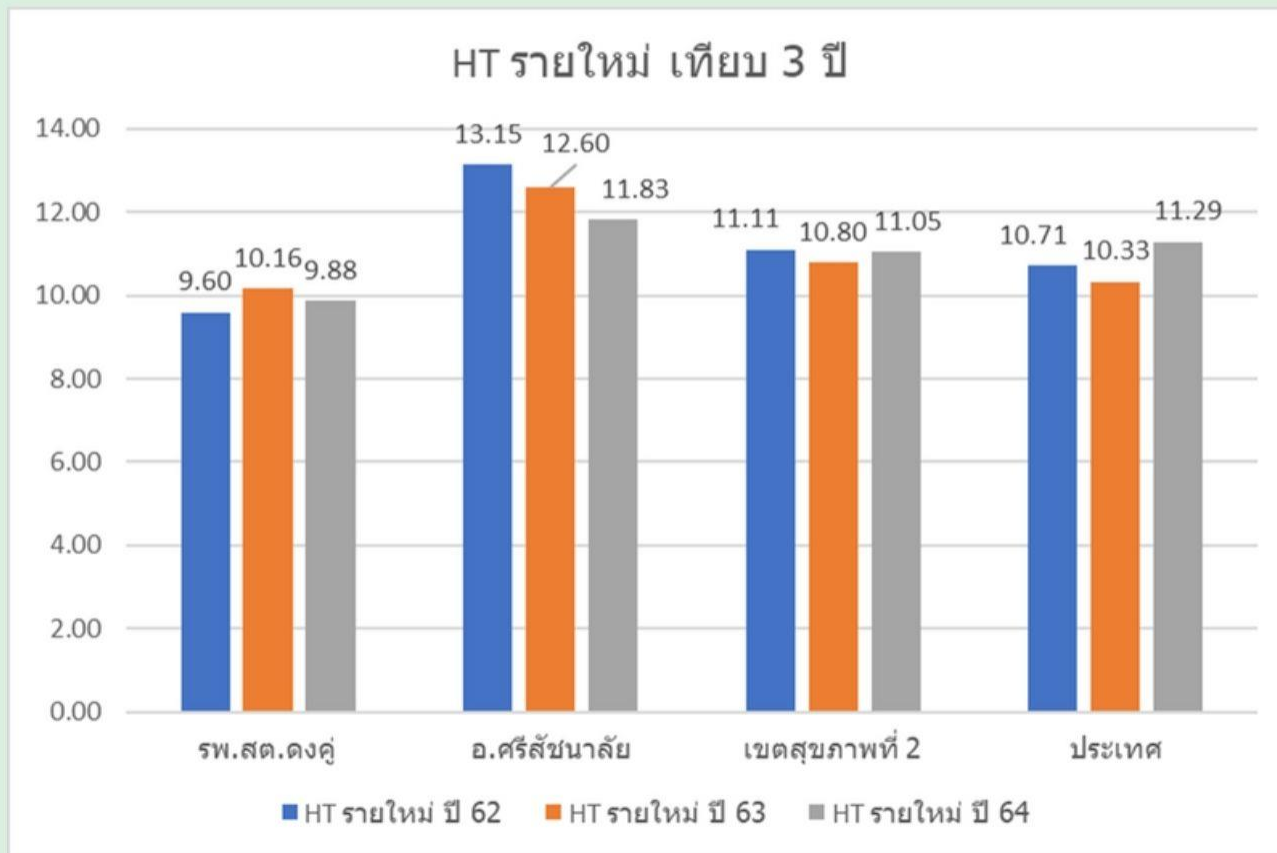


ผลการดำเนินงาน

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยง



แสดงผลการเปรียบเทียบค่าความดันโลหิต



ปัจจัยแห่งความสำเร็จ



- 1 การสนับสนุนจาก CUP อปท. และชุมชน
- 2 การมีส่วนร่วมของกลุ่มเสี่ยง
- 3 มีบุคคลต้นแบบ เป็นแกนนำสุขภาพในแต่ละหมู่
- 4 ทีมเครือข่าย ร้านค้า ตลาดนัด ร่วมสร้างสิ่งแวดล้อมที่เป็นทางเลือกสุขภาพ



Thank You