

8.2.2 การจัดทำแผนกิจกรรมสุขศึกษากลุ่มปกติ/เสี่ยง

แผนกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	ตัวชี้วัด	กิจกรรม	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ
1.เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่สมดุล 2.เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีพฤติกรรมรับประทานอาหารที่สมดุล	กลุ่มเสี่ยง เบาหวาน ความดันโลหิตสูงที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ ในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลม่วงจำนวน 45 คน	1.ผู้กลุ่มเสี่ยงมีความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง รับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน สาเหตุและอันตรายของโรคเบาหวาน การสังเกตภาวะเสี่ยงของตนเองจากการแปลผลการตรวจร่างกายและสังเกตพฤติกรรมเสี่ยงของตนเองเพิ่มมากขึ้น ร้อยละ 80 2.กลุ่มเสี่ยงมีกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพิ่มขึ้น ร้อยละ80 3.กลุ่มเสี่ยงมีพฤติกรรมรับประทานอาหารที่เหมาะสม นับคาร์บเป็น ร้อยละ80 4.กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน มีน้ำหนักตัว มีดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว และระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ80	ขั้นเตรียมการ 1. วิเคราะห์สถานการณ์ในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลม่วง ทบทวนเอกสารวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 2. เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติและสนับสนุนงบประมาณ 3. ประชุมชี้แจงและจัดทำแผนการดำเนินงานโครงการร่วมกับภาคีเครือข่าย 4. จัดเตรียมความพร้อมของวัสดุอุปกรณ์และสื่อความรู้ในการดำเนินงาน ขั้นดำเนินการ 1. ประเมินความรู้เรื่องโรค ประเมินภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ประเมินพฤติกรรมออกกำลังกาย ตรวจสุขภาพเบื้องต้น บันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ 2. จัดกิจกรรมให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้หลัก 3อ 2ส และการนับคาร์บ 3. ติดตามประเมินผลและเฝ้าระวังพฤติกรรมทางกาย การรับประทานอาหาร การนับคาร์บ หลังสิ้นสุดโครงการอีก 2 ครั้ง ห่างกัน 1 เดือน ขั้นสรุปผลการดำเนินงาน 1. วัดความรู้ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ 2. วัดน้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว และระดับน้ำตาลในเลือด ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ 3. วัดพฤติกรรมรับประทานอาหารก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ	เม.ย.-ก.ค. 68	ทีมสหสาขาวิชาชีพ