
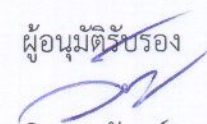
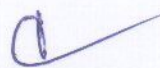


แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในราชการบริหารส่วนภูมิภาค  
โรงพยาบาลเสิงสาง อำเภอเสิงสาง จังหวัดนครราชสีมา  
ตามประกาศสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข  
เรื่อง แนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน พ.ศ.๒๕๖๑ สำหรับหน่วยงานใน  
ราชการบริหารส่วนภูมิภาค โรงพยาบาลเสิงสาง อำเภอเสิงสาง จังหวัดนครราชสีมา

| แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข   |   |
|---|---|
| <p>ชื่อหน่วยงาน : โรงพยาบาลเสิงสาง อำเภอเสิงสาง จังหวัดนครราชสีมา<br/>วัน/เดือน/ปี : 27 มีนาคม 2562<br/>หัวข้อ : เผยแพร่อบรมเชิงปฏิบัติการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอเสิงสาง</p> <p>รายละเอียดข้อมูล (โดยสรุปหรือเอกสารแนบ)</p> <p>โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยฯ</p> <p>Link ภายนอก : <a href="http://www.ss-hospital.go.th/home/">http://www.ss-hospital.go.th/home/</a><br/>หมายเหตุ : ห้องข่าว-ประชาสัมพันธ์</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |   |
| <p>ผู้รับผิดชอบการกรอกข้อมูล</p>  <p>(นางบัวทิพย์ ดรจันแดง)<br/>ตำแหน่ง นักวิชาการพัสดุ<br/>วันที่ 27 มีนาคม 2562</p>  | <p>ผู้อนุมัติรับรอง</p>  <p>(นายวิญญู จันทรเนตร)<br/>ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเสิงสาง<br/>วันที่ 27 มีนาคม 2562</p> |
| <p>ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่</p>  <p>(นายชาลี ทะนาไธสง)<br/>ตำแหน่ง นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ<br/>27 มีนาคม 2562</p>   |   |



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงพยาบาลเล็งสาং โทร ๐ ๔๔๔๕ ๗๒๑๑-๕ ต่อ ๒๐๐

ที่ นม ๐๐๓๒.๓๐๑/

วันที่ ๒๑ มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขออนุมัติดำเนินการโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยฯ

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเล็งสาং

ด้วยเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอเล็งสาং จะได้จัดให้มีการจัดทำอบรมเชิงปฏิบัติการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอเล็งสาং ตามแผนแผนปฏิบัติการประจำปี ๒๕๖๒ ระหว่างวันที่ ๒๕ - ๒๖ เมษายน ๒๕๖๒ ณ ห้องประชุมจิตรวรรณ-ยลดา โรงพยาบาลเล็งสาং ตั้งแต่วันที่ ๐๘.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.

เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของโครงการ และเจ้าหน้าที่มีทักษะในการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย จึงขออนุมัติดำเนินการตามโครงการฯ ตามวัน เวลาและสถานที่ข้างต้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

( นายชาติ ทะนาไธสง )

นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ

หัวหน้างานแผนงาน

ความเห็นของผู้บริหาร

.....

.....

.....

(นายวิญญู จันทน์เนตร)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเล็งสาং



ที่ นม ๐๐๓๒.๓๐๑/



โรงพยาบาลเล็งสา

๖๖ หมู่ ๘ ต.เล็งสา อ.เล็งสา

จ.นครราชสีมา ๓๐๓๓๐

๒๗ มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเชิญประชุมเตรียมอบรมเชิงปฏิบัติการ

เรียน สาธารณสุขอำเภอเล็งสา นายกเทศมนตรีตำบลเล็งสา

ด้วยคณะกรรมการพัฒนาเครือข่ายบริการการแพทย์สาธารณสุข (CUP) จะจัดให้มีการประชุมอบรมเชิงปฏิบัติการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยเครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอเล็งสา ปี ๒๕๖๒ ในวันที่ ๒๕ - ๒๖ เมษายน ๒๕๖๒ ณ ห้องประชุมจิตรวรรณ-ยลดา โรงพยาบาลเล็งสา

เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการจัดอบรมและหลักสูตรการอบรม จึงขอเรียนเชิญผู้รับผิดชอบงานป้องกันสาธารณภัยเข้าร่วมประชุมเตรียมงาน ในวันที่ 4 เมษายน ๒๕๖๒ เวลา ๑๓.๐๐ น. ณ ห้องประชุมจิตรวรรณ - ยลดา โรงพยาบาลเล็งสา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาเข้าร่วมประชุม

ขอแสดงความนับถือ

(นายวิญญู จันทร์เนตร)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเล็งสา

กลุ่มงานบริหารทั่วไป

โทร.๐ ๔๔๔๕ ๗๒๑๓-๕ ต่อ ๑๑๖,๒๐๐

โทรสาร ๐ ๔๔๔๔ ๗๐๔๘



## โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ของบุคลากรโรงพยาบาลเล็งสา  
ปี 2562

### หลักการและเหตุผล

กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตไม่น้อยกว่า 36 ล้านคนทั่วโลกในแต่ละปี คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 63 ของสาเหตุการตายทั้งหมด สำหรับประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ถึงร้อยละ 75 หรือประมาณ 320,000 คนต่อปี เฉลี่ยชั่วโมงละ 37 คน อันดับหนึ่งคือโรคหลอดเลือดสมอง คิดเป็นร้อยละ 4.59 หรือประมาณ 28,000 คน รองลงมาคือโรคหัวใจขาดเลือด โรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงตามลำดับ ซึ่งกลุ่มโรคดังกล่าวเป็นผลมาจากพฤติกรรมเสี่ยงหลัก ได้แก่ การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ และการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม 4 การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ได้แก่ ภาวะความดันโลหิตสูง ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ และ ภาวะน้ำหนักเกิน/โรคอ้วน กระทั่งก่อให้เกิดปัญหาเศรษฐกิจ คุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ครอบครัว และสังคม และจากข้อมูลขององค์การอนามัยโลกพบว่า 80 % ของโรคหัวใจ โรคเบาหวาน สามารถป้องกันด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

ข้อมูลผลการตรวจสุขภาพของบุคลากร โรงพยาบาลเล็งสา ปี 2559-2561 พบว่า อัตราการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นดังนี้ ร้อยละ 9.05 (18 ราย), 15.78 (33 ราย) และ 20.47 (43 ราย) ตามลำดับ ถึงแม้บุคลากรส่วนใหญ่จะมีความรู้ เข้าใจถึงพิษภัยของพฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยงต่ออันตรายต่อโรค แต่การก้าวข้ามความเคยชินของพฤติกรรมเดิมๆ ไม่ใช่เรื่องง่ายนัก ต้องใช้ความมุ่งมั่น ความมั่นใจว่าปฏิบัติได้ ความเข้าใจถึงอุปสรรคหรือขีดจำกัด เคล็ดล้นสู่การเปลี่ยนแปลง กำจัดใจและการช่วยเหลือของเพื่อนและครอบครัว การจัดการตนเอง (Self management) ที่ถูกต้อง และ สิ่งแวดล้อม (Environmental management) เพื่อให้เกิดการดูแลตนเอง (Self care) จนเป็นนิสัยได้ นำมาซึ่ง “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ความยากที่ต้องเร่งปฏิบัติ”

จากความอันตรายของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและแนวโน้มอุบัติการณ์การเกิดโรคของบุคลากร เพื่อให้ เกิดคุณค่า การตระหนักรู้ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี ลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนให้กับบุคลากรที่ป่วย ทีม สร้างสุขภาพโรงพยาบาลเล็งสาจึงได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรกลุ่มป่วย ปี 2562 ขึ้น

ลำเล็งสา

(น.ส.พรทิศา ทบคลัง)  
นักวิชาการสาธารณสุข



## วัตถุประสงค์

1. เพื่อบุคลากรมีความรู้ที่ถูกต้องเรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
2. เพื่อสร้างการตระหนักรู้และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับตนเองได้
3. เพื่อให้บุคลากรสามารถควบคุมโรค และ ลดอัตราการเกิดภาวะแทรกซ้อน ในโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้

## กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรกลุ่มป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (โรคอ้วน, โรคเบาหวาน, โรคความดันโลหิตสูง และ โรคไขมันในเลือดสูง) ของโรงพยาบาลเลิ่งสาธิต ปี 2562 จำนวน 40 คน

## ขั้นตอนและวิธีดำเนินงาน

### 1.ขั้นเตรียมการ

- 1.1. วิเคราะห์ข้อมูลจากผลตรวจสุขภาพประจำปีของบุคลากร
- 1.2 คัดเลือกกลุ่มเป้าหมายจากผลการตรวจสุขภาพประจำปี
- 1.3 นำเสนอขนาดปัญหาพร้อมกับทีมสร้างสุขภาพของโรงพยาบาลเลิ่งสาธิต
- 1.4 จัดทำแผนงานโครงการ
- 1.5 แต่งตั้งคณะทำงาน
- 1.6 ประชาสัมพันธ์โครงการให้กับประชาชนกลุ่มเป้าหมาย

### 2.ขั้นดำเนินการ

- 2.1 ดำเนินการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการในกลุ่มเป้าหมายโดยสหวิชาชีพที่เกี่ยวข้องใช้ระยะเวลา 1 วัน

### 3.ขั้นประเมินผล

- 3.1 จากการสอบถามความรู้ทั่วไป
- 3.2 การจัดทำแบบทดสอบหลังการอบรม
- 3.3 การประเมินผลความพึงพอใจในการจัดอบรม
- 3.4 ประเมินผลเปรียบเทียบผลการตรวจสุขภาพในปีต่อไป
- 3.5 อัตราการเกิดภาวะแทรกซ้อนและการเข้าถึงการบริการเมื่อเกิดภาวะแทรกซ้อน

## งบประมาณ

จากเงินบำรุงโรงพยาบาลเลิ่งสาธิต

- 1.ค่าใช้จ่ายในการอบรม (วิทยากร จำนวน 10 คน และ บุคลากรกลุ่มเป้าหมาย 40 คน รวม 50 คน )  
- ค่าอาหาร 2 มื้อ (มื้อเช้าและมื้อมีดงวัน) จำนวน 50 คน x 60 บาท x 2 มื้อ

นางสาวสุภาวดี  
อ.วิ.วิเศษ  
(น.ส.พรทิภา พงศ์กิจ)  
นักวิชาการสาธารณสุข

๐



|   |          |       |     |
|---|----------|-------|-----|
| - ค่าอาหารว่าง 2 มื้อ จำนวน 50 คน X 20 บาท x 2 มื้อ                         | เป็นเงิน | 6,000 | บาท |
| - ค่าป้ายไวนิลอบรมโครงการ 1 ป้าย  | เป็นเงิน | 2,000 | บาท |
| - ค่าป้ายไวนิล “การส่งเสริมการเลือกบริโภคอาหารที่ดี” จำนวน 4 ป้าย x 400 บาท | เป็นเงิน | 400   | บาท |
| - ค่าจ้างเหมารถ จากโรงพยาบาลเสิงสางไปห้องประชุม โครงการ                     | เป็นเงิน | 1,600 | บาท |
| - ค่าวัสดุสาธิตอาหาร และ วัสดุอบรม  | เป็นเงิน | 4,000 | บาท |
| - ค่าจัดเตรียมสถานที่และห้องประชุม  | เป็นเงิน | 2,000 | บาท |
|   | เป็นเงิน | 3,000 | บาท |

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 19,000 บาท

หมายเหตุ ทุกราชการสามารถดัดแปลงกันได้

### ระยะเวลาดำเนินการ

2 เมษายน 2562

### สถานที่ดำเนินการ

ณ ห้องประชุมโครงการ เขื่อนลำปายมาศ ต.บ้านราษฎร์ อ.เสิงสาง จ.นครราชสีมา

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมโครงการความตระหนักในโรคที่เป็นมากขึ้น เห็นความสำคัญของ 3 อ. 2 ส. ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความรุนแรงของการดำเนินโรคและการเกิดภาวะแทรกซ้อน
2. ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันจนเกิด Self Care ที่ดีจนกลายเป็นนิสัย
3. เกิดกระแส “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ความยากที่ต้องเร่งปฏิบัติ” เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคลากรในองค์กร และ เป็น Role model ให้กับบุคคลในครอบครัวและประชาชนทั่วไปได้

### การประเมินผล

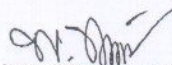
1. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ถูกต้องไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระดับมากไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
3. ผู้เข้าร่วมโครงการมีการดูแลสุขภาพควบคุมพฤติกรรมสุขภาพตนเองเพิ่มขึ้นจากก่อนเข้าร่วมโครงการ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 เมื่อสิ้นปีงบประมาณ
4. ผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมดมีค่าดัชนีมวลกายลดลงจากก่อนเข้าร่วมโครงการการ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 เมื่อสิ้นปีงบประมาณ



หน่วยงานที่รับผิดชอบ

ทีมสร้างสุขภาพโรงพยาบาลเล็งสา

ผู้เสนอโครงการ



(นางสาว พรทิwa ทบคลัง)

นักวิชาการสาธารณสุข

เลขาฯทีมสร้างสุขภาพ โรงพยาบาลเล็งสา

ผู้เห็นชอบโครงการ

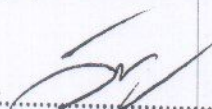


( นายธนาพงศ์ ฉัตรชัยกุลศิริ )

นายแพทย์ปฏิบัติการ

ประธานทีมสร้างสุขภาพโรงพยาบาลเล็งสา

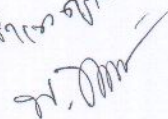
ผู้อนุมัติโครงการ




(นายวิญญู จันทรเนตร)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเล็งสา

นางสาว พรทิwa



(น.ส.พรทิwa ทบคลัง)  
นักวิชาการสาธารณสุข





ตารางการอบรม  
โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ  
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อ ของบุคลากรโรงพยาบาลเล็งสา  
ปี 2562

วันที่ 2 เมษายน 2562

ณ.ห้องประชุมโครงการลำปลายมาศ ต.บ้านราษฎร์ อ.เล็งสา จ.นครราชสีมา

- 
- |                         |   |
|-------------------------|---|
| เวลา 05.30 น.           | กลุ่มเป้าหมายพร้อมทีมวิทยากรกันหน้าโรงพยาบาลเล็งสา ขึ้นรถเพื่อเดินทางไปหาดชมตะวัน   |
| เวลา 06.30 น.           | กลุ่มเป้าหมายและทีมวิทยากรร่วมเดิน-วิ่งจากสันเขื่อนหาดชมตะวันเข้าสู่ห้องประชุม  |
| เวลา 08.00 น.           | จัดทำแบบประเมินความเสี่ยงรายบุคคลในด้านต่างและร่วมรับประทานอาหารเช้า โดย คุณเขวาร์กษั ทะนาไรสง และ ทีม  |
| เวลา 9.00 น.            | พิธีเปิดโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มผู้ป่วยของบุคลากร โดย นายแพทย์วิญญู จันทรเนตร ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเล็งสา นายแพทย์ธนาพงศ์ ฉัตรชัยกุลศิริ ประธานทีมสร้างสุขภาพ กล่าวรายงาน |
| เวลา 9.30 -10.00 น      | กิจกรรมละลายพฤติกรรม โดย คุณเขวาร์กษั ทะนาไรสง และ ทีม  |
| เวลา 10.15 น.-11.00 น.  | ฐานที่ 1 การบรรยายให้ความรู้โรคและภัยสุขภาพ โดย นายแพทย์ธนาพงศ์ ฉัตรชัยกุลศิริ  |
| เวลา 11.00 น.-12.00 น.  | ฐานที่ 2 การให้ความรู้เรื่องโภชนาการอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย โดย คุณนุชศรา เหลืองวิจิตรศรี นักโภชนาการ  |
| เวลา 12.00 น.-13.00 น.  | พักรับประทานอาหารกลางวัน  |
| เวลา 13.00 น.-14.00 น.  | ฐานที่ 3 การให้ความรู้เรื่องออกกำลังกายที่เหมาะสม โดย คุณกริธากร ศรีวงษ์ชัย นักกายภาพบำบัด  |
| เวลา 14.00 น.-15.00 น.  | ฐานที่ 4 การให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพ โดย คุณวรวิญญู กานต์ ภาแก้ว พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ   |
| เวลา 15.15 น.- 16.00 น. | Post test และ ประเมินผลความพึงพอใจ  |
|                         | มอบใบประกาศและรางวัล  |

(น.ส.พรทิมา ทบคลัง)  
นักวิชาการสาธารณสุข



เวลา 16.15 น. - 17.00 น. ทีมวิทยากรร่วมกันออกกำลังออกกำลังกาย

นำโดย คุณสุภาภรณ์ กันหาพรหม

เวลา 17.00

เดินทางกลับโรงพยาบาลเสิงสางโดยรถจ้างเหมา

---

เบรกรับประทานอาหารว่างเวลา 10.15 น. และ เวลา 15.00 น.

พิธีกรดำเนินรายการ

คุณ พรทิwa

ทบทล้ง

นักวิชาการสาธารณสุข

นาย กิตติ

จงเป็นสุขเลิศ

ทันตแพทย์ปฏิบัติการ

รักษาจุดศอก.

๒๖/๑๓

๑๑ สรรพวิชา พ...  
นศทพ...  
นศทพ...  
นศทพ...



4-~~ឆ~~.ឃ.-62

[illegible]