

ชื่อโครงการ : โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยโรคไต เพื่อชะลอไตเสื่อม ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗

หน่วยงานที่รับผิดชอบ : กลุ่มงานการพยาบาล งานการพยาบาลผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลแม่วงก์ จังหวัดนครสวรรค์

ผู้รับผิดชอบโครงการ : นางสาวเบญจวรรณ กล้าถิ่นกู ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

มือถือ ๐๘ ๗๒๐๘ ๖๗๔๕

โทรศัพท์ที่ทำงาน : โทร. ๐ ๕๖๒๓ ๘๐๑๒ ต่อ ๑๓๐

รหัสคุมโครงการ  
เลขที่รหัส MW๖๗.....  
ผู้ลงรหัส.....

### ๑. หลักการและเหตุผล

จากการศึกษาในประเทศไทยพบว่าความชุกของโรคไตเรื้อรังตั้งแต่ระยะที่ ๓ ขึ้นไปมีประมาณร้อยละ ๒.๙-๑๓ จาก ประชากรทั้งประเทศประมาณ ๗๐ล้านคน หรืออยู่ในช่วงประมาณ ตั้งแต่ ๒ ล้าน ถึงกว่า ๙ ล้าน คน สาเหตุของการเกิดโรคไต เรื้อรังของประเทศไทย เกิดจากเบาหวานร้อยละ ๓๖.๓ ความดันร้อยละ ๒๓.๓ ภาวะทางเดินปัสสาวะอุดกั้น ร้อยละ ๔.๗๙ และ โรคหลอดเลือดฝอยไตอักเสบ ร้อยละ ๒.๔๓ ปี ๒๕๖๖ ยิ่งไปกว่านั้นมีผู้ป่วยเพียงร้อยละ ๑.๙ เท่านั้นที่ทราบว่าตนเองป่วยเป็นโรคไตวายเรื้อรังและเกิดจากพฤติกรรม เช่น ขาดการออกกำลังกาย น้ำหนักตัวเกิน สูบบุหรี่ ดื่มสุรารับประทานอาหารไม่เหมาะสม เช่น อาหารหวานมันเค็ม รับประทานผักน้อยลงซึ่งผลการวิจัยจากกรมอนามัยปี ๒๕๖๖ พบว่าคนไทยรับประทานผักน้อยมากเฉลี่ยคนละ ๑.๘ กรัมหรือไม่ถึงวันละ ๒ ชีด จากรายงาน การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายเป็นการสำรวจระดับประเทศที่ช่วยเฝ้าระวังสภาวะทางสุขภาพประชาชนไทย การสำรวจครั้งนี้เป็นครั้งที่ ๖ ดำเนินงานภาคสนามในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ - ๒๕๖๖ ประเด็นทางสุขภาพที่ครอบคลุมในการสำรวจมีทั้งในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ ปัญหาสุขภาพอันดับต้นของสังคมในขณะนี้คือ โรคจากพฤติกรรมทางสุขภาพ คือ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะภาวะอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไตเรื้อรัง ซึ่งมีผลต่ออุบัติการณ์โรคระบบหัวใจและหลอดเลือดที่จะเกิดขึ้นในอนาคต อันเป็นภาระของผู้ป่วย ครอบครัว สังคม และระบบบริการสุขภาพ ดังนั้นมาตรการป้องกันและลดภาระโรคไตเรื้อรังจึงเป็นประเด็นสำคัญ

ปัจจุบันโรงพยาบาลแม่วงก์ มีผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงได้เพิ่มจำนวนขึ้นต่อเนื่อง ในปี ๒๕๖๕ มีผู้รับบริการเบาหวาน จำนวน ๒,๒๙๘ ราย ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ๖,๑๘๕ ราย จำนวนผู้ป่วยมากขึ้นทุกปี และมีภาวะแทรกซ้อนที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะภาวะแทรกซ้อนทางไตในปี ๒๕๖๕ พบผู้ป่วยเบาหวานมีภาวะแทรกซ้อนทางไต จำนวน ๗๗๘ คน ผู้ป่วยไตเรื้อรังระยะที่ ๓ จำนวน ๔๐๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๐๖ ซึ่งผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่อยู่ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลแม่วงก์ มีจำนวนทั้งหมด ๙๑ คน จากจำนวนผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อนทางไตทั้งอำเภอแม่วงก์ ข้อมูลดังกล่าวสะท้อนให้คาดการณ์ในอนาคตได้ว่าผู้ป่วยเบาหวานความดันจะมีภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงขึ้น ส่งผลให้เกิดค่าใช้จ่ายที่สูงขึ้นและเพิ่มภาระการดูแลครอบครัว ชุมชน จากการศึกษางานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการจัดการควบคุม ป้องกันโรคเรื้อรัง พบว่าปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหาร การเพิ่มพลังอำนาจให้ผู้ป่วยและญาติ มีความรู้ ทักษะคิด มีความมุ่งมั่นที่จะดูแลตนเอง จะทำให้ผู้ป่วยและครอบครัวมีคุณภาพที่ดีขึ้น ไม่เกิดภาวะไตวายระยะสุดท้าย ไม่เป็นภาระด้านการดูแลรักษา และไม่เพิ่มภาระต่อครอบครัวสังคมในการดูแล และชะลอการเกิดโรคไตวายเรื้อรังในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ดังนั้นทีม NCD รพ.แม่วงก์มีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาผลลัพธ์การดูแลผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังให้ดีขึ้น จึงได้นำแนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ มาจัดทำโครงการโดยตั้งชื่อ

โครงการคือ “โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยโรคไต เพื่อชะลอไตเสื่อม ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗” เป็นโครงการที่จะปรับ Life Style modification เพื่อชะลอการเกิดภาวะไตวายเรื้อรัง คาดหวังว่าผู้ป่วยที่เข้าร่วมโครงการจะสามารถดูแลตนเองได้ดีขึ้น

**๒. วัตถุประสงค์**

๑. เพื่อเพิ่มพูนความรู้ด้านโภชนาการสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคไตเรื้อรังเพื่อชะลอการเสื่อมของไต
๒. เพื่อเพิ่มความรู้และทักษะการดูแลตนเองในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง
๓. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังได้รับการสร้างพลังอำนาจในการดูแลตนเองเพื่อจัดการภาวะสุขภาพตนเองตนเองได้

**๓. เป้าหมาย**

ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะที่ ๓-๕ ที่มารักษาในโรงพยาบาลแม่วงก์ จำนวน ๙๕ คน

**๔. ขั้นตอนการดำเนินงาน**

๑. ประชุมวางแผนงาน
๒. จัดทำแผน
๓. จัดทำโครงการ
๔. ประชุมชี้แจงโครงการ
๕. ดำเนินการจัดทำโครงการ
๖. สรุปและประเมินผล

**๕. ระยะเวลาในการดำเนินการ**

๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ - ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗ รวม ๙ เดือน

**๖. ผังควบคุมการดำเนินงาน (Gantt Chart)**

| กิจกรรม  | ระยะเวลาดำเนินการ |            |            |            |             |             |            |             |            | ผู้รับผิดชอบ              |                           |
|--|-------------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|---------------------------|---------------------------|
|  | พ.ย.<br>๖๖        | ธ.ค.<br>๖๖ | ม.ค.<br>๖๗ | ก.พ.<br>๖๗ | มี.ค.<br>๖๗ | เม.ย.<br>๖๗ | พ.ค.<br>๖๗ | มิ.ย.<br>๖๗ | ก.ค.<br>๖๗ |                           |                           |
| ๑. ประชุมที่มวางแผนงานจัดทำแผนงานโครงการ   | ←→                |            |            |            |             |             |            |             |            | น.ส.เบญจวรรณ<br>กล้าถิ่นฏ |                           |
| ๒. ประชุมชี้แจงโครงการให้แก่กลุ่มเป้าหมายผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง  |                   |            | ←→         |            |             |             |            |             |            | น.ส.เบญจวรรณ<br>กล้าถิ่นฏ |                           |
| ๓. จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโรค อาหาร โภชนาการ การออกกำลังกาย และการปฏิบัติตัวแก่กลุ่มเป้าหมาย โดยแบ่งเป็น ๒ รุ่น รุ่นที่ ๑ จำนวน ๔๘ คน รุ่นที่ ๒ จำนวน ๔๗ คน |                   |            |            | ←→         |             |             |            |             |            |                           | น.ส.เบญจวรรณ<br>กล้าถิ่นฏ |
| ๔. สรุปและประเมินผลโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยโรคไต เพื่อชะลอไตเสื่อม ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗   |                   |            |            |            |             |             |            |             | ←→         |                           | น.ส.เบญจวรรณ<br>กล้าถิ่นฏ |

**๗. สถานที่ดำเนินการ**

ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลแม่วงก์ จังหวัดนครสวรรค์

**๘. งบประมาณ** เบิกจ่ายจากเงินบำรุงโรงพยาบาล รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๒๙,๓๐๐.๐๐ บาท (สองหมื่นเก้าพันสามร้อยบาทถ้วน) มีรายละเอียดดังนี้

**รุ่นที่ ๑**

- ๑. ค่าอาหารกลางวัน ๑ มื้อๆ ละ ๙๐ บาท จำนวน ๔๘ คน เป็นเงิน ๔,๓๒๐ บาท
- ๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับกลุ่มเป้าหมาย ๒ มื้อๆละ ๓๐ บาท จำนวน ๔๘ คน เป็นเงิน ๒,๘๘๐ บาท
- ๓. ค่าวัสดุอุปกรณ์ประกอบการให้ความรู้ที่ใช้ระยะเวลาของไตเสื่อม เป็นเงิน ๔,๙๐๐ บาท
  - วงล้อทานเค็มแค้ไหนไม่ให้ไตวาย จำนวน ๒ ชุด x ๑,๕๐๐ บาท เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท
  - บัตรความรู้โรคไตแต่ละระยะ จำนวน ๙๕ แผ่น x ๒๐ บาท เป็นเงิน ๑,๙๐๐ บาท
- ๔. พัดโบกเทคนิคลดเค็มชะลอไตเสื่อม จำนวน ๔๘ อันๆ ละ ๕๐ บาท เป็นเงิน ๒,๔๐๐ บาท
- ๕. สมุดบันทึกการดูแลตนเอง จำนวน ๔๘ เล่มๆ ละ ๓๐ บาท เป็นเงิน ๑,๔๔๐ บาท
- ๖. แผ่นพับสี ๒ หน้า การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ๓ ระยะ จำนวน ๙๕ ใบๆ ละ ๑๐ บาท

เป็นเงิน ๙๕๐ บาท

- ๗. ค่าป้ายความรู้เรื่องยาสำหรับผู้ป่วยโรคไตเสื่อม จำนวน ๑ ป้าย เป็นเงิน ๘๐๐ บาท
- ๘. ค่าป้ายความรู้เรื่องการชะลอไตเสื่อม จำนวน ๑ ป้าย เป็นเงิน ๘๐๐ บาท

**รุ่นที่ ๒**

- ๑. ค่าอาหารกลางวัน ๑ มื้อๆละ ๙๐ บาท จำนวน ๔๗ คน เป็นเงิน ๔,๒๓๐ บาท
- ๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับกลุ่มเป้าหมาย ๒ มื้อๆละ ๓๐ บาท จำนวน ๔๗ คน เป็นเงิน ๒,๘๒๐ บาท
- ๓. พัดโบกเทคนิคลดเค็มชะลอไตเสื่อม จำนวน ๔๗ อันๆ ละ ๕๐ บาท เป็นเงิน ๒,๓๕๐ บาท
- ๔. สมุดบันทึกการดูแลตนเอง จำนวน ๔๗ เล่มๆ ละ ๓๐ บาท เป็นเงิน ๑,๔๑๐ บาท

\*\*ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยรายจ่ายได้

สงวนสิทธิ์

๒๕๖  
(นางชนิดา โคตรขารี)

**เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน**

**๙. การประเมินผล**

- ๑. ผู้ป่วยที่เป็นโรคไตเรื้อรังมีความรู้ด้านโภชนาการ เพื่อชะลอการเสื่อมของไต ร้อยละ ๘๐
- ๒. ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังมีความรู้และทักษะการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง ร้อยละ ๘๐
- ๓. ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังได้รับการสร้างพลังอำนาจในการดูแลตนเองเพื่อจัดการภาวะสุขภาพตนเองได้อย่างเหมาะสม ร้อยละ ๘๐

อย่างเหมาะสม ร้อยละ ๘๐

๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังสามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อชะลอการเสื่อมของไต

๑๑. ผู้เขียน/ผู้เสนอ/ผู้เห็นชอบโครงการ โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยโรคไต เพื่อชะลอไตเสื่อม ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗

ลงชื่อ..... ผู้เขียนโครงการ  
(นางสาวเบญจวรรณ กล้าถิ่นภู)  
ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ลงชื่อ..... ผู้เสนอโครงการ  
(นางมาลี วัฒนวิทย์กรรม)  
ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาล

ลงชื่อ..... ผู้เห็นชอบโครงการ  
(นายประวิทย์ สายคุณากร)  
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลแม่वंก

๑๒. ผู้อนุมัติโครงการ โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยโรคไต เพื่อชะลอไตเสื่อม ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗

ความเห็น.....

ลงชื่อ..... ผู้อนุมัติโครงการ  
(นายจักรวาล จุฑาสงษ์)  
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนครสวรรค์

**กำหนดการจัดโครงการ**  
**โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยโรคไต เพื่อชะลอไตเสื่อม ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗**  
วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ๒๕๖๗

ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลแม่วงก์ อำเภอแม่วงก์ จังหวัดนครสวรรค์

**รุ่นที่ ๑**

|                  |  |
|------------------|--|
| ๐๘.๐๐ - ๐๘.๔๕น.  | ลงทะเบียน  |
| ๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐น.  | พิธีเปิด โดย นายแพทย์พีชวิทย์ พันธุ์รอด นายแพทย์ชำนาญการ โรงพยาบาลแม่วงก์  |
| ๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐น.  | บรรยาย “สถานการณ์โรคไตวายเรื้อรังในปัจจุบัน”<br>โดย นางสาวเบญจวรรณ กล้าถิ่นภู พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  |
| ๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น. | บรรยาย “การใช้ยาที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง”<br>โดย นางสาวอโรชา มงคลชัยอรัญญา เกสัชกรปฏิบัติการ โรงพยาบาลแม่วงก์   |
| ๑๐.๓๐ - ๑๑.๓๐น.  | บรรยายและปฏิบัติการ “จัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง”<br>โดย นางสาวเบญจวรรณ กล้าถิ่นภู พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ<br>- การให้ความรู้เรื่องบัตรคิวให้ความรู้โรคไตแต่ละระยะ<br>- การให้สุศึกษาเรื่องการดูแลตนเองและการรักษาโรคไตวายเรื้อรัง<br>- การสอนใช้วงล้อทานเค็มแค่ไหนไม่ให้ไตวาย<br>- ให้ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับการใช้วงล้อทานเค็มแค่ไหนไม่ให้ไตวาย |
| ๑๑.๓๐ -๑๒.๐๐น.   | บรรยายและปฏิบัติการ “จัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อชะลอไตเสื่อม” โดย<br>นายอชิรญา เมณฑ์กุล นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ<br>- สอนและสาธิตการออกกำลังกายเพื่อชะไตเสื่อม และให้ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ  |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐น.  | รับประทานอาหารกลางวัน  |
| ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐น.  | บรรยายและปฏิบัติการ“จัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง” โดย นางสาวทิวาพร ป้องนาลา นักโภชนาการ โรงพยาบาลแม่วงก์<br>- ให้ความรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารชะลอไตเสื่อม<br>- จัดกิจกรรมอาหารแลกเปลี่ยนเพื่อชะลอไตเสื่อม<br>- สอนและสาธิตการใช้ไม้บรรทัดวัดเนื้อ การจดบันทึก และให้ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ                                     |
| ๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. | เปิดอภิปรายทั่วไปและแสดงความคิดเห็นและแจกของรางวัล   |
| ๑๖.๓๐ น.         | กล่าวปิดการทำโครงการ   |

\*หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่าง ๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น. , ๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.

**กำหนดการจัดโครงการ**

**โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยโรคไต เพื่อชะลอไตเสื่อม ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗**

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ๒๕๖๗

**ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลแม่วงก์ อำเภอแม่วงก์ จังหวัดนครสวรรค์**

**รุ่นที่ ๒**

- |                  |   |
|------------------|---|
| ๐๘.๐๐ - ๐๘.๔๕น.  | ลงทะเบียน   |
| ๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐น.  | พิธีเปิด โดย นายแพทย์พีชวิทย์ พันธุ์รอด นายแพทย์ชำนาญการ โรงพยาบาลแม่วงก์   |
| ๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐น.  | <b>บรรยาย “สถานการณ์โรคไตวายเรื้อรังในปัจจุบัน”</b><br>โดย นางสาวเบญจวรรณ กล้าถิ่นภู พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  |
| ๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น. | <b>บรรยาย “การใช้ยาที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง”</b><br>โดย นางสาวอโรชา มงคลชัยอรัญญา เกษีขกรปฏิบัติการ โรงพยาบาลแม่วงก์   |
| ๑๐.๓๐ - ๑๑.๓๐น.  | <b>บรรยายและปฏิบัติการ “จัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง”</b><br>โดย นางสาวเบญจวรรณ กล้าถิ่นภู พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ<br>- การให้ความรู้เรื่องบัตรคิวให้ความรู้โรคไตแต่ละระยะ<br>- การให้สุศึกษาเรื่องการดูแลตนเองและการรักษาโรคไตวายเรื้อรัง<br>- การสอนใช้วงล้อทานเค็มแค่ไหนไม่ให้ไตวาย<br>- ให้ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับการใช้วงล้อทานเค็มแค่ไหนไม่ให้ไตวาย |
| ๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐น.  | <b>บรรยายและปฏิบัติการ “จัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อชะลอไตเสื่อม”</b> โดย นายอชิรญา เมณฑ์กุล นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ<br>- สอนและสาธิตการออกกำลังกายเพื่อชะลอไตเสื่อม และให้ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ   |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐น.  | รับประทานอาหารกลางวัน   |
| ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐น.  | <b>บรรยายและปฏิบัติการ “จัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง”</b> โดย นางสาวทิวพร ป้องนาลา นักโภชนาการ โรงพยาบาลแม่วงก์<br>- ให้ความรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารชะลอไตเสื่อม<br>- จัดกิจกรรมอาหารแลกเปลี่ยนเพื่อชะลอไตเสื่อม<br>- สอนและสาธิตการใช้ไม้บรรทัดวัดเนื้อ การจดบันทึก และให้ผู้ป่วยสาธิตย้อนกลับ                                     |
| ๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. | เปิดอภิปรายทั่วไปและแสดงความคิดเห็นและแจกของรางวัล  |
| ๑๖.๓๐ น.         | กล่าวปิดการทำโครงการ  |

\*หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่าง ๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น. , ๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.