



แบบจัดทำแผนสุขภาพชุมชน
กองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.ปันแต รหัส กปท. L3321
อำเภอ ควนขนุน จังหวัด พัทลุง

ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ. 2567 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ข้อ 17 (4) “ให้คณะกรรมการกองทุนมีอำนาจหน้าที่ สนับสนุนให้บุคคลในท้องถิ่นสามารถเข้าถึงบริการสาธารณสุขทั้งที่บ้าน ในชุมชน หรือหน่วยบริการ ได้อย่างทั่วถึง และมีประสิทธิภาพ”

อาศัยอำนาจของประกาศ ฯ ข้อ 6 “ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นผู้ดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่” จึงได้จัดทำแผนสุขภาพชุมชน ประจำปีงบประมาณ 2569 ดังนี้

1. ข้อมูลสถานะสุขภาพ

ข้อมูลการเข้ารับบริการผู้ป่วยนอก ในหน่วยบริการ หรือสถานบริการ ในพื้นที่ เรียงตามลำดับการวินิจฉัยโรค 10 อันดับ

- ✓ 1. การติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบนเฉียบพลัน
- ✓ 2. โรคของช่องปาก ต่อม้ำลาย และขากรรไกร
- ✓ 3. ความผิดปกติทางเมตะบอลิก
- ✓ 4. ความผิดปกติของเนื้อเยื่ออ่อน
- ✓ 5. อุบัติเหตุ
- ✓ 6. โรคความดันโลหิตสูง
- ✓ 7. โรคของหลอดอาหาร กระเพาะอาหาร และลำไส้เล็กส่วนต้น

ปัญหาสุขภาพอื่น นอกเหนือจากข้อมูลสุขภาพ ตามความจำเป็น และความต้องการของประชาชนในพื้นที่

- ✓ 1. เบาหวาน
- ✓ 2. โรคหลอดเลือดสมอง
- ✓ 3. ไตวาย



2.วิเคราะห์สภาพปัญหาสุขภาพพื้นที่ เปรียบเทียบกับข้อมูลสุขภาพ (ข้อ 1)

ปัญหา	ความรุนแรง	ความตระหนัก	ความยากง่าย	คะแนนรวม
การติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบนเฉียบพลัน	4	4	4	12
โรคของช่องปาก ต่อม้ำลาย และขากรรไกร	3	4	3	10
ความผิดปกติทางเมตะบอลิก	3	3	3	9
ความผิดปกติของเนื้อเยื่ออ่อน	3	3	4	10
อุบัติเหตุ	3	4	4	11
โรคความดันโลหิตสูง	4	4	4	12
โรคของหลอดเลือดอาหาร กระเพาะอาหาร และลำไส้เล็กส่วนต้น	3	3	3	9
เบาหวาน	4	4	4	12
โรคหลอดเลือดสมอง	3	3	3	9
ไตวาย	3	3	3	9

*หมายเหตุ – การให้คะแนน ระดับ 1 – 5 ตามสภาพของปัญหา

3.แนวทางแก้ไขปัญหา ตามผลการวิเคราะห์สภาพปัญหาด้านสาธารณสุขในพื้นที่ (ข้อ 2)

3.1. เน้นการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการ เช่น พักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำมาก ๆ รักษาความอบอุ่น และใช้ยาแก้ปวดลดไข้ที่หาซื้อได้ทั่วไป หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น เช่น ควันบุรี่ มลภาวะ และอยู่ห่างจากผู้ป่วย หากอาการไม่ดีขึ้นหรือมีอาการแทรกซ้อน ควรพบแพทย์.

3.2. เน้นการรักษาสุขอนามัยในช่องปากที่ดี การดื่มน้ำให้เพียงพอ การประคบอุ่น การนวดต่อมน้ำลาย และการใช้ยาบรรเทาอาการปวด สำหรับบางกรณีอาจต้องใช้ยาปฏิชีวนะ หรือในกรณีที่รุนแรงหรือมีการติดเชื้อเรื้อรัง อาจจำเป็นต้องรักษาด้วยการผ่าตัด

3.3. เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการควบคุมอาหารที่เน้นโปรตีน ผัก และผลไม้ ลดอาหารไขมันสูง น้ำตาล และแป้งขัดสี พร้อมกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น เดินเร็ว หรือแอโรบิก เพื่อลดน้ำหนักและควบคุมปัจจัยเสี่ยง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง

3.4. การรักษาเบื้องต้น เช่น การดูแลสุขอนามัยช่องปาก หรือพักผ่อนและยึดเหนี่ยวกล้ามเนื้อ ไปจนถึงการรักษาทางการแพทย์ที่เฉพาะเจาะจง เช่น การผ่าตัดเพื่อนำก้อนเนื้อออก การฉายรังสี การทำเคมีบำบัด หรือการบำบัดด้วยยามุ่งเป้า (Targeted therapy) สำหรับโรคมะเร็งเนื้อเยื่ออ่อน หรือการทำกายภาพบำบัดเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและช่วงการเคลื่อนไหว

3.5. การให้ความรู้และฝึกอบรมผู้เกี่ยวข้อง การบังคับใช้กฎระเบียบ และการปลูกจิตสำนึกด้านความปลอดภัย



3.6. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การลดอาหารโซเดียม, ควบคุมน้ำหนัก, ออกกำลังกายสม่ำเสมอ, งดสูบบุหรี่และแอลกอฮอล์, จัดการความเครียด, และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ควบคู่ไปกับการรักษาด้วยยา ตามคำแนะนำของแพทย์

3.7. การรักษาตามสาเหตุและอาการ เช่น การใช้ยาปฏิชีวนะในการติดเชื้อ การผ่าตัดในกรณีรุนแรง และการให้ยาเพื่อบรรเทาอาการ เช่น ยาลดกรดควบคู่ไปกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย ตรงเวลา หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ไขมันสูง งดสุรา บุหรี่ และดูแลสุขภาพโดยรวมด้วยการออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ และจัดการความเครียด

3.8. การดูแลตนเองอย่างเข้มงวด ผ่านการปรับเปลี่ยนอาหาร เน้นรับประทานผักใบเขียว ธัญพืชไม่ขัดสี และไขมันดี จำกัดอาหารหวาน แป้ง และไขมันเลว, ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อช่วยควบคุมน้ำหนักและระดับน้ำตาล

3.9. ควบคุมปัจจัยเสี่ยง เช่น งดสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ ควบคุมอาหารที่มีไขมันและโซเดียมสูง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ควบคุมความดันโลหิตและน้ำตาลในเลือด

3.10. การรักษาควบคู่ไปกับการดูแลตนเอง เช่น ควบคุมโรคประจำตัว (เบาหวาน ความดันโลหิตสูง) ปรับเปลี่ยนอาหารให้เหมาะสม จำกัดการรับประทานโซเดียมและโปรตีนบางชนิด หลีกเลี่ยงยาและสมุนไพรที่ทำร้ายไต

4.วัตถุประสงค์ในการจัดทำแผนสุขภาพชุมชน

4.1. เพื่อใช้เป็นกรอบในการสนับสนุนงบประมาณให้แก่หน่วยงาน กลุ่มองค์กรต่างๆ ในการจัดบริการสาธารณสุข

4.2. เพื่อให้การดำเนินการป้องกันโรคและจัดบริการสาธารณสุขเป็นไปตามสภาพปัญหาในพื้นที่ อย่างแท้จริง

4.3. เพื่อให้ทุกภาคฝ่ายมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาสุขภาพของชุมชน

5.เป้าหมายของแผนสุขภาพชุมชน

5.1. ส่งเสริมให้ประชาชนเข้าถึงบริการสาธารณสุขอย่างทั่วถึงและมีประสิทธิภาพ

5.2. ให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพและจัดการระบบสาธารณสุข

5.3. ส่งเสริมให้เกิดการสร้างเสริมสุขภาพมากกว่าการรักษา

5.4. สนับสนุนให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองทางด้านสุขภาพได้อย่างยั่งยืน

6. ขั้นตอนการจัดทำแผนสุขภาพชุมชน

6.1. การเตรียมการจัดทำแผนสุขภาพชุมชน

จัดทำเวทีประชาคม หรือรับฟังความคิดเห็นของประชาชน เพื่อชี้แจงข้อมูลสุขภาพ การวิเคราะห์สภาพปัญหาด้านสาธารณสุขในพื้นที่แนวทางแก้ไข ปัญหา วัตถุประสงค์ในการจัดทำแผนสุขภาพชุมชน และเป้าหมายของแผนสุขภาพชุมชน ให้ประชาชนในตำบลได้รับทราบ พร้อมกันนั้นจะได้รับทราบปัญหาในเรื่องของสุขภาพของประชาชนในตำบล เพื่อนำมาประกอบการจัดทำแผนสุขภาพชุมชนของ กปท. ต่อไป



6.2. การคัดเลือกปัญหาสุขภาพ

หลังจากเสร็จสิ้นขั้นตอนของการเตรียมการจัดทำแผนสุขภาพชุมชน ให้ดำเนินการจัดประชุมคณะกรรมการ กปท. เพื่อคัดเลือกปัญหาสุขภาพ ตามความจำเป็นเหมาะสม กับความต้องการของประชาชน และแผนการเงินประจำปีของ กปท.

6.3. การอนุมัติ และประกาศใช้แผนพัฒนาสุขภาพชุมชน

หลังจากเสร็จสิ้นขั้นตอนของการคัดเลือกปัญหาสุขภาพ ให้ดำเนินการจัดทำแผนสุขภาพชุมชน นำเสนอต่อคณะกรรมการ กปท. เพื่ออนุมัติ และประกาศใช้แผนพัฒนาสุขภาพชุมชน ต่อไป

7. ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2568 ถึงวันที่ 30 กันยายน พ.ศ. 2569

8. การกำกับติดตาม และประเมินผล

1. รายงานความก้าวหน้าการดำเนินงานตามแผนสุขภาพชุมชน ในการประชุมคณะกรรมการ กปท. ทุกครั้ง
2. สามารถปรับแผนสุขภาพชุมชนได้ หากเกิดข้อจำกัดในการดำเนินงาน
3. เมื่อครบกำหนดตามระยะเวลาดำเนินการ ให้ดำเนินการประเมินผล/วิเคราะห์ ความสำเร็จของแผนสุขภาพชุมชน เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการจัดทำแผนสุขภาพชุมชน ในปีถัดไป

ลงชื่อ.....ผู้จัดทำ

(นางสาวอำไพ ชูดำ)

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

วันที่ 17 เดือนกันยายน พ.ศ. 2568

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบ

(นายสาโรจน์ บุญเรืองขาว)

ประธานคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ

องค์การบริหารส่วนตำบลปันท

วันที่ 17 เดือนกันยายน พ.ศ. 2568

