แบบ กผ-04 (จ)

รายละเอียดโครงการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙

กรมส่งเสริมการเรียนรู้ กระทรวงศึกษาธิการ

ชื่อโครงการ โครงการให้ความรู้และดูแลสุขภาพเกี่ยวกับ PCOS

o ฉบับขออนุมัติโครงการ

หน่วยงาน สกร. ระดับอำเภอเมืองพิจิตร

ผู้รับผิดชอบ นางสาวปิยธิดา คำโปธิ **ตำแหน่ง** ครูศูนย์การเรียนรู้

โทรศัพท์สำนักงาน - **มือถือ** ๐๖๑-๓๔๐๓๔๗๔ **e-Mail** poopiyathidakpt@gmail.com.

o ฉบับขออนุมัติปรับแก้ไขรายละเอียดโครงการ ครั้งที่.....

o **พันธกิจ ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองพิจิตร**

พันธกิจที่ ๓ จัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองด้านอาชีพ ด้านทักษะชีวิต ด้านการพัฒนาสังคมและชุมชน และการน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การคิดเป็น เป็นกลไกการปฏิบัติการเรียนรู้

พันธกิจที่ ๕ สรรหาแนวร่วม สร้างการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนและสังคม รวมทั้งร่วมมือกับผู้ชำนาญการในภูมิปัญญาท้องถิ่น ภาคีเครือข่าย และสถานศึกษา ในการส่งเสริมการเรียนรู้การถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ หรือภูมิปัญญาให้แก่ผู้เรียนหรือประชาชน

o จุดเน้นการดำเนินงาน ของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙

๓. ส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะแห่งอนาคต สู่การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็งและมีคุณภาพ

๓.๒ มุ่งสร้างทักษะที่หลากหลาย (Multi Skill) และความยืดหยุ่น (Resilience) ให้ประชาชนพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและโลกการทำงาน เช่น ทักษะการสื่อสารและการทำงานร่วมกัน ทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการปรับตัว ทักษะด้านวัฒนธรรมและความคิดสร้างสรรค์

๘. เสริมสร้างความร่วมมือและการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน

๘.๑ ขับเคลื่อนการมีส่วนร่วมของชุมชนหรือภาคีเครือข่ายและท้องถิ่นในการออกแบบและจัดการเรียนรู้

o จุดเน้นการดำเนินงาน ของกระทรวงศึกษาธิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙

๒. ลดภาระนักเรียนและผู้ปกครอง

๒.๙ สร้างโอกาสให้คนทุกช่วงวัยเข้าถึงการศึกษาและการฝึกอบรมอย่างเท่าเทียมและมีคุณภาพ ตั้งแต่การศึกษาปฐมวัยจนถึงการศึกษาตลอดชีวิต พร้อมการพัฒนาทักษะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล และทักษะอาชีพที่จำเป็นแห่งอนาคต (Future Skill)

o **มาตรฐานการศึกษาเพื่อการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา สังกัดกรมส่งเสริมการเรียนรู้**

มาตรฐานการศึกษาสำหรับสถานศึกษาที่จัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

ด้านที่ ๑ คุณภาพของผู้เรียนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

๑.๑ ผู้เรียนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง มีคุณลักษณะเป็นไปตามเกณฑ์การจบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

๑.๒ ผู้จบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง สามารถนำผลที่ได้รับจากการเรียนรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิต

ด้านที่ ๒ คุณภาพการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

๒.๑ หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีความสอดคล้องกับความถนัด ความสนใจ และความจำเป็นของกลุ่มเป้าหมาย

๒.๒ สื่อการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร การจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และความต้องการของผู้เรียน

๒.๔ การวัดและประเมินผลการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีความสอดคล้อง กับจุดมุ่งหมายของการจัดการเรียนรู้

๒.๕ ระบบแนะแนวการเรียนและการประกอบอาชีพที่สร้างโอกาสในการเรียนรู้ เพื่อการพัฒนาตนเอง

๒.๖ ความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

o พระราชบัญญัติส่งเสริมการเรียนรู้ พ.ศ. ๒๕๖๖

มาตรา ๙ การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาศักยภาพ ทักษะ และความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านตามความถนัดของตน การประกอบอาชีพ การพัฒนาอาชีพ การยกระดับคุณภาพชีวิตของตน ครอบครัว ชุมชน หรือสังคม หรือเพื่อประโยชน์แห่งความรอบรู้ของตน โดยอาจได้รับการรับรองคุณวุฒิตามความเหมาะสม

สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

๒ เงื่อนไข

เงื่อนไขความรู้ ผู้เรียนมุ่งเน้นความเข้าใจในกลไกการเกิดโรคที่ถูกต้อง เพื่อลดความตื่นตระหนกและเพิ่มความตระหนัก

เงื่อนไขคุณธรรม ผู้เรียน มีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีวินัยในการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง (ความเพียร) และการแบ่งปันความรู้ที่ได้รับสู่เพื่อนหญิงในชุมชน

๓ หลักการ

พอประมาณ ผู้เรียนส่งเสริมการปรับพฤติกรรมสุขภาพที่ทำได้จริง ตามบริบทและฐานะของผู้เรียน ไม่ความเครียด และไม่ใช้จ่ายเกินตัวกับอาหารเสริมที่เกินความจำเป็น

มีเหตุ มีผล การตัดสินใจเข้าตรวจคัดกรองเบื้องต้นต้องอยู่บนพื้นฐานความรู้ที่ถูกต้อง เพื่อแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ และลดการรักษาที่ผิดวิธี

มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ผู้เรียนมีความรู้ และสามารถตรวจคัดกรองอาการผิดปกติเบื้องต้นด้วยตนเอง เพื่อสร้างเกราะป้องกันไม่ให้โรคพัฒนาไปเป็นเบาหวาน มะเร็ง หรือโรคซึมเศร้าในอนาคต

มิติวัตถุ

๑. ผู้เข้าร่วมมีความรู้ในการดูแลตัวเองเพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อน ซึ่งมีค่าใช้จ่ายในการรักษาสูงมากในอนาคต

๒. เน้นการเลือกรับประทานอาหารธรรมชาติที่มีในท้องถิ่น แทนการซื้ออาหารเสริมราคาแพงที่อ้างสรรพคุณเกินจริง

มิติสังคม

๑. ช่วยให้ผู้หญิงในชุมชนเข้าถึงข้อมูลทางการแพทย์ที่ถูกต้องและทันสมัย เท่าเทียมกับผู้ที่อยู่ในเมืองใหญ่

๒. ผู้เข้าร่วมมีความมั่นใจและสุขภาพจิตดีขึ้น ส่งผลให้การดำเนินชีวิตประจำวันและการปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างดีขึ้นตามไปด้วย

มิติสิ่งแวดล้อม

๑. ส่งเสริมการเลือกอาหารที่ปราศจากสารปนเปื้อนหรือสารเคมีที่รบกวนระบบต่อมไร้ท่อ ซึ่งมักพบในบรรจุภัณฑ์พลาสติกหรืออาหารแปรรูป

๒. สนับสนุนให้จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกาย เพื่อลดสารเคมีที่รบกวนระบบต่อมไร้ท่อ เหตุของการเกิดโรค PCOS

มิติวัฒนธรรม

ส่งเสริมวัฒนธรรมองค์กรและชุมชนในการยอมรับความหลากหลายทางกายภาพ พัฒนาทัศนคติให้เกิดความเข้าใจว่าอาการแสดงของโรค เป็นประเด็นทางด้านสุขภาพที่ต้องการการดูแลรักษาอย่างถูกต้อง มิใช่เรื่องของความบกพร่องส่วนบุคคลที่ต้องอับอายหรือเป็นเป้าหมายของการล้อเลียนในสังคม และพัฒนาค่านิยมจากการตั้งรับ เปลี่ยนเป็นการสร้างทัศนคติเชิงรุก เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางสุขภาพให้แก่สตรีในวัยเจริญพันธุ์อย่างยั่งยืน

ศาสตร์พระราชา

๑.ระเบิดจากข้างใน
๒.เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา
๓.แก้ปัญหาจากจุดเล็ก
๔.ทำตามลำดับขั้น
๕.รู้ รัก สามัคคี

ศาสตร์ท้องถิ่น

๑. ทำให้โครงการ "เข้าถึงความเป็นจริง" และคนในพื้นที่ยอมรับ

ศาสตร์สากล

๑. ทำให้โครงการ "มีมาตรฐาน" และมีหลักวิชาการรองรับ

พระบรมราโชบาย

๑. รู้จักแยกแยะสิ่งที่ผิด – ชอบ / ชั่ว – ดี
๒. มีความเอื้ออาทรต่อครอบครัวและชุมชนของตน
๓. การเป็นพลเมืองดี เป็นหน้าที่ของทุกคน

๑.หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบัน PCOS เป็นความผิดปกติของระบบต่อมไร้ท่อที่พบได้บ่อยที่สุดในสตรีวัยเจริญพันธุ์ (อายุระหว่าง ๑๕-๔๕ ปี) โดยสถิติพบว่าผู้หญิงประมาณ ๑ ใน ๑๐ คนเผชิญกับภาวะนี้ โรคนี้ไม่ได้ส่งผลกระทบเพียงแค่ระบบสืบพันธุ์ แต่ยังลามไปถึงปัญหาสุขภาพจิตและความเสี่ยงของโรคเรื้อรังในอนาคต โดยสาเหตุและกลไกการเกิดโรค (Pathophysiology) แม้ทางการแพทย์จะยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด หากปล่อยไว้โดยไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม PCOS จะนำไปสู่ปัญหาที่รุนแรงขึ้น ได้แก่ ภาวะมีบุตรยาก เนื่องจากการตกไข่ผิดปกติ โรคทางเมตาบอลิซึม เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดผิดปกติความเสี่ยงต่อมะเร็งการที่ผนังมดลูกหนาตัวผิดปกติจากการที่ประจำเดือนไม่มานานๆ เพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก ผลกระทบด้านจิตใจ ภาวะขนดก สิวเรื้อรัง หรือผมร่วงบาง ส่งผลต่อความมั่นใจและอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า

ภาวะถุงน้ำรังไข่หลายใบ หรือ (Polycystic Ovarian Syndrome : PCOS) เป็นความผิดปกติของระบบต่อมไร้ท่อหรือฮอร์โมนในร่างกายโดยจะพบซีสต์หรือถุงน้ำหลายใบในรังไข่ เมื่อซีสต์หรือถุงน้ำเข้าไปเบียดรังไข่ส่งผลให้การทำงานของรังไข่ผิดปกติ อาจส่งผลต่อประจำเดือน การตั้งครรภ์ และสุขภาพโดยทั่วไป

จากความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ศูนย์ส่งเสริการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองพิจิตร ได้จัดทำโครงการให้ความรู้และดูแลสุขภาพเกี่ยวกับ PCOS เพื่อเล็งเห็นความสำคัญของการและดูแลสุขภาพดังกล่าว เพื่อตะหนักมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาการของโรค PCOS ที่ถูกต้อง สามารถเข้าถึงการตรวจคัดกรองเบื้องต้น และลดระยะเวลาในการวินิจฉัยก่อนที่โรคจะลุกลามได้

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจแก่สตรีวัยเจริญพันธุ์เกี่ยวกับภาวะถุงน้ำรังไข่หลายใบ (PCOS) ตลอดจนตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคเรื้อรังในอนาคต

๒. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโครงการ สามารถเฝ้าระวังและคัดกรองอาการผิดปกติเบื้องต้นด้วยตนเอง นำไปสู่การวินิจฉัยและรักษาที่รวดเร็ว (Early Detection)

๓. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ ทราบแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม เพื่อลดความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนและปัญหาสุขภาพจิต

๓. กลุ่มเป้าหมาย

๓.๑ กลุ่มเป้าหมาย

เชิงปริมาณ ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๓๐ คน

เชิงคุณภาพ ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ตระหนักและเข้าใจถึงผลกระทบของภาวะ PCOS อย่างถูกต้อง สามารถเฝ้าระวังความผิดปกติของร่างกายตนเองและบุคคลใกล้ชิดได้อย่างเท่าทัน

๓.๒ เป้าหมายและตัวชี้วัดความสำเร็จ

เชิงผลผลิต (Output)

๑. ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจแก่สตรีวัยเจริญพันธุ์เกี่ยวกับภาวะถุงน้ำรังไข่หลายใบ (PCOS) ตลอดจนตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคเรื้อรังในอนาคต

๒. ผู้เรียนสามารถเฝ้าระวังและคัดกรองอาการผิดปกติเบื้องต้นด้วยตนเอง นำไปสู่การวินิจฉัยและรักษาที่รวดเร็ว

๓. ผู้เรียนทราบแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม เพื่อลดความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนและปัญหาสุขภาพจิต

เชิงผลลัพธ์ (Outcomes)

ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องสอดคล้องกับภาวะโรค หากผู้ที่มีอาการผิดปกติหรืออยู่ในกลุ่มเสี่ยงมีความตระหนักและสามารถตัดสินใจเข้ารับคำปรึกษาจากแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยอย่างเป็นระบบ นำไปสู่การรักษาที่รวดเร็วและช่วยลดโอกาสการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงในอนาคต และมีความเข้าใจในสภาวะของโรค ลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปลักษณ์ภายนอก มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น และมีความมั่นใจในการเข้าสังคมและการดำเนินชีวิตประจำวัน

เป้าหมาย	ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย
เชิงผลผลิต (Output)		
๑) ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจแก่สตรีวัยเจริญพันธุ์เกี่ยวกับภาวะถุงน้ำรังไข่หลายใบ (PCOS) ตลอดจนตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคเรื้อรังในอนาคต	๑) อย่างน้อยร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจในกลไกการเกิดภาวะ PCOS และตระหนักถึงความจำเป็นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรคแทรกซ้อนในระยะยาว	ร้อยละ ๘๐
๒) ผู้เรียนสามารถเฝ้าระวังและคัดกรองอาการผิดปกติเบื้องต้นด้วยตนเอง นำไปสู่การวินิจฉัยและรักษาที่รวดเร็ว	๒) อย่างน้อยร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการมีทักษะในการสังเกตความเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเองอย่างเป็นระบบ และมีความพร้อมในการตัดสินใจเข้าพบแพทย์ทันทีเมื่อตรวจพบสัญญาณเสี่ยง	ร้อยละ ๘๐
๓) ผู้เรียนทราบแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม เพื่อลดความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนและปัญหาสุขภาพจิต	๓) อย่างน้อยร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการมีความพร้อมและแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต เพื่อลดความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อน	ร้อยละ ๘๐
เชิงผลลัพธ์ (Outcomes)		
๑) ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องสอดคล้องกับภาวะโรค มีความเข้าใจในสภาวะของโรค ลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปลักษณ์ภายนอก มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น และมีความมั่นใจในการเข้าสังคมและการดำเนินชีวิตประจำวัน	๑) อย่างน้อยร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการผู้มีความเข้าใจในธรรมชาติของโรค สามารถปรับทัศนคติที่มีต่อรูปลักษณ์ภายนอกได้อย่างสร้างสรรค์ มีทักษะในการบริหารจัดการอารมณ์และความรู้สึก ลดภาวะวิตกกังวล และมีความกล้าในการแสดงออกหรือเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมด้วยความมั่นใจ	ร้อยละ ๘๐

๔. ระยะเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดโครงการ

ระยะเวลาตั้งแต่วันที่ ๑๒ เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๙

๕. วิธีดำเนินการ

กิจกรรมหลัก	เป้าหมาย		พื้นที่ (ระยะเวลา)	แผนการใช้จ่ายงบประมาณ (บาท)				งบประมาณรวม (บาท)
	เชิงปริมาณ (ประเภทเป้าหมาย)	เชิงคุณภาพ (ผลที่ได้รับ)		Q๑ (ต.ค.-ธ.ค.)	Q๒ (ม.ค.-มี.ค.)	Q๓ (เม.ย.-มิ.ย.)	Q๔ (ก.ค.-ก.ย.)	
๑) ขั้นวางแผน(Plan) ๑.๑ สำรวจสภาพปัญหาความต้องการและวิเคราะห์ความต้องการ ๑.๒ เขียนโครงการเสนอขออนุมัติ ๑.๓ วางแผนการจัดประชุม ๑.๔ ประสานงานแจ้งกำหนดการประชุม ๑.๕ ประสานสถานที่ ๑.๖ จัดเตรียมเอกสารวัสดุอุปกรณ์	- ครู	- ครูมีความเข้าใจเกี่ยวกับสภาพปัญหาความต้องการของผู้เข้าร่วมโครงการ	สกร.ระดับอำเภอเมืองพิจิตร	-	-	-	-	-
๒) ขั้นดำเนินงาน(Do) ๒.๑ ประสานงานกับภาคีเครือข่ายในการจัดสถานที่ ๒.๒ ดำเนินงานโครงการ	- ประชาชน - ครู - อาสาสมัคร สกร. - กรรมการ ศกร.ตำบล	- หน่วยงานให้ความร่วมมือในการจัดโครงการ/กิจกรรม	อบต.ย่านยาว ต.ย่านยาว	-	๓,๓๓๕.๐๐	-	-	๓,๓๓๕.๐๐

กิจกรรมหลัก	เป้าหมาย		พื้นที่ (ระยะเวลา)	แผนการใช้จ่ายงบประมาณ (บาท)				งบประมาณรวม (บาท)
	เชิงปริมาณ (ประเภทเป้าหมาย)	เชิงคุณภาพ (ผลที่ได้รับ)		Q๑ (ต.ค.-ธ.ค.)	Q๒ (ม.ค.-มี.ค.)	Q๓ (เม.ย.-มิ.ย.)	Q๔ (ก.ค.-ก.ย.)	
๓) ขั้นตรวจสอบ(Check) ๓.๑ การประเมินผลก่อนโครงการ ๓.๒ การประเมินผลระหว่างโครงการ ๓.๓ การประเมินผลเมื่อเสร็จสิ้นโครงการ	- ประชาชน - ครู - อาสาสมัคร สกร. - กรรมการ ศกร.ตำบล	- ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ตระหนักและเข้าใจถึงผลกระทบของภาวะ PCOS อย่างถูกต้อง สามารถเฝ้าระวังความผิดปกติของร่างกายตนเองและบุคคลใกล้ชิดได้อย่างเท่าทัน	อบต.ย่านยาว ต.ย่านยาว ๑๒ ก.พ. ๒๕๖๙	-	-	-	-	-
๔) ขั้นปรับปรุงแก้ไข(Action) ๔.๑ รวบรวมข้อมูลวิเคราะห์ข้อมูล สรุปและจัดทำรายงานการประเมินโครงการ ๔.๒ ประชุมคณะทำงานเพื่อนำข้อมูลจากการประเมินโครงการไปใช้ปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาดำเนินโครงการต่อไป	- ครู - ผู้บริหาร	- ดำเนินการปรับปรุงแก้ไขเชิงคุณภาพตามข้อเสนอแนะของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง	สกร.ระดับอำเภอเมืองพิจิตร	-	-	-	-	-
งบประมาณรวมทั้งสิ้น				**-**	**๓,๓๓๕.๐๐**	**-**	**-**	**๓,๓๓๕.๐๐**

๖. วงเงินงบประมาณ (ประมาณการค่าใช้จ่าย)

เบิกจ่ายจากงบประมาณ ๒๕๖๙ แผนงาน : ยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิต ผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต รหัส ๒๐๓๓๔๓๓๒๐๐๕๐๐๒๐๐๐๐๐๐

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (๑ มื้อ ๆ ละ ๒๕ บาท จำนวน ๓๐ คน) เป็นเงิน ๗๕๐.- บาท
- ค่าวัสดุ เป็นเงิน ๓๗๕.- บาท
- จ้างทำป้ายสื่อออบรม X stand ไวนิล ขนาด ๖๐ X ๑๖๐ ซม. (ป้ายละ ๕๘๐.-บาทจำนวน ๒ ป้าย) เป็นเงิน ๑,๑๖๐.- บาท
- ค่าวิทยากร เป็นเงิน ๖๐๐.- บาท
- ค่าป้ายกิจกรรม ขนาด ๑๐๐ X ๓๐๐ ซม. เป็นเงิน ๔๕๐.- บาท

รวมเป็นเงิน เป็นเงิน ๓,๓๓๕.- บาท

<u>หมายเหตุ : ขอถัวจ่ายทุกรายการตามจ่ายจริง</u>

<u>หมายเหตุ</u> ทุกรายการถัวเฉลี่ยจ่ายตามเท่าที่จ่ายจริง

๗. เครือข่าย (ถ้ามี)

๗.๑ ผู้นำชุมชนตำบลย่านยาว

๗.๒ อบต.ย่านยาว ตำบลย่านยาว

๘. โครงการที่เกี่ยวข้อง (ถ้ามี)

๘.๑ โครงการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิต

๘.๒ โครงการจัดการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ

๙. การติดตามและประเมินผลโครงการ (วิธีการ/เครื่องมือ)

๙.๑ **วิธีการ** การกำกับนิเทศติดตามของผู้บริหาร, ข้าราชการครู, ครูศูนย์การเรียนรู้ และการวัดและการประเมินผล

๙.๒ **โดยใช้**

- แบบทดสอบ
- แบบประเมินความพึงพอใจ

๑๐. การวิเคราะห์ความเสี่ยงของโครงการ

ความเสี่ยง	การบริหารความเสี่ยง
๑.เนื้อหาเรื่องฮอร์โมน (Androgen, Insulin, LH/FSH) ซับซ้อนเกินไปจนผู้เข้าร่วมโครงการถอดใจและไม่ตระหนักถึงอันตรายระยะยาว	๑.เน้นใช้ภาพ Infographic สรุปความเชื่อมโยงระหว่าง PCOS กับโรคเรื้อรัง (เบาหวาน, โรคหัวใจ) เพื่อให้เห็นความสำคัญของการป้องกัน
๒. ผู้เข้าร่วมโครงการสับสนระหว่าง "อาการปกติ" กับ "อาการ PCOS" ทำให้เกิดความตื่นตระหนกเกินเหตุหรือละเลยสัญญาณอันตราย	๒.จัดทำแบบประเมินที่เข้าใจง่าย ระบุให้ชัดเจนว่าอาการระดับไหน และสาธิตการจดบันทึกรอบเดือนผ่านแอปพลิเคชันหรือไดอารี่ เพื่อให้เห็นความผิดปกติที่ชัดเจน

กำหนดการโครงการให้ความรู้และดูแลสุขภาพเกี่ยวกับ PCOS
วันที่ ๑๒ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๙
ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลย่านยาว หมู่ ๔ ตำบลย่านยาว อำเภอเมืองพิจิตร จังหวัดพิจิตร
จัดโดย สกร.ระดับอำเภอเมืองพิจิตร

วันที่ ๑๒ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๙

๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. รายงานตัวลงทะเบียน

๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. พิธีเปิดโครงการให้ความรู้และดูแลสุขภาพเกี่ยวกับ PCOS

๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ให้ความรู้และดูแลสุขภาพเกี่ยวกับ PCOS
(โดยวิทยากร นางสาวสุดากานต์ จำนงภักดิ์)

๑๒.๐๐ น. – ๑๒.๓๐ น. การถอดองค์ความรู้

หมายเหตุ : กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
: อาหารว่างและเครื่องดื่ม
- เช้า ๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕ น.

หลักสูตรการให้ความรู้และดูแลสุขภาพเกี่ยวกับ PCOS
จำนวน 3 ชั่วโมง
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองพิจิตร

ความเป็นมา

ศตวรรษที่ 21 เป็นยุคของ “โลกดิจิทัล” ทุกอย่างเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ผันผวน และเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้คนในสังคมเป็นอย่างมาก ดังนั้น จึงเป็นยุคที่โลกต้องการผู้ที่สามารถปรับตัวและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างสร้างสรรค์ นอกจากทักษะทางด้านความรู้และทักษะทางด้านอาชีพแล้ว “ทักษะชีวิต” (Life Skills) จึงเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 เพื่อให้สามารถอยู่รอดปลอดภัยในสภาพสังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่าง หลากหลายได้อย่างมีความสุข และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตให้สอดคล้องและเท่าทันพัฒนาการของโลกได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อพัฒนาบุคคลให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การพัฒนาตนเองด้านทักษะชีวิตจะเป็นกุญแจสำคัญให้กับบุคคลในการรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการดูแลสุขภาวะ ความปลอดภัย สิ่งแวดล้อม คุณธรรมจริยธรรม ฯลฯ

ทักษะชีวิต (Life Skill) สนับสนุนการเรียนรู้ให้มีความสามารถ ประกอบด้วย ความรู้ ทักษะ เจตคติ และทักษะที่จำเป็น ภายใต้ขอบข่ายเนื้อหาที่สอดคล้องและเท่าทันพัฒนาการของโลก เช่น ด้านสุขภาวะ มีจุดมุ่งหมายเพื่อจัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ เจตคติและมีทักษะในการดูแลตนเอง ให้มีสุขภาวะที่สมบูรณทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกัน เป็นองค์รวมอย่างสมดุล สามารถป้องกันตนเองจากโรคภัยต่าง ๆ เช่น ภาวะถุงน้ำรังไข่หลายใบ หรือ (Polycystic Ovarian Syndrome : PCOS) เป็นต้น ซึ่งสามารถแก้ไขปัญหาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่จะนำไปสู่การเจ็บป่วยได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

หลักการของหลักสูตร

ในปัจจุบัน PCOS เป็นความผิดปกติของระบบต่อมไร้ท่อที่พบได้บ่อยที่สุดในสตรีวัยเจริญพันธุ์ (อายุระหว่าง ๑๕-๔๕ ปี) โดยสถิติพบว่าผู้หญิงประมาณ ๑ ใน ๑๐ คนเผชิญกับภาวะนี้ โรคนี้ไม่ได้ส่งผลกระทบเพียงแค่ระบบสืบพันธุ์ แต่ยังลามไปถึงปัญหาสุขภาพจิตและความเสี่ยงของโรคเรื้อรังในอนาคต โดยสาเหตุและกลไกการเกิดโรค (Pathophysiology) แม้ทางการแพทย์จะยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด หากปล่อยไว้โดยไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม PCOS จะนำไปสู่ปัญหาที่รุนแรงขึ้น ได้แก่ ภาวะมีบุตรยาก เนื่องจากการตกไข่ผิดปกติ โรคทางเมตาบอลิซึม เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดผิดปกติความเสี่ยงต่อมะเร็งการที่ผนังมดลูกหนาตัวผิดปกติจากการที่ประจำเดือนไม่มานานๆ เพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก ผลกระทบด้านจิตใจ ภาวะขนดก สิวเรื้อรัง หรือผมร่วงบาง ส่งผลต่อความมั่นใจและอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า

ภาวะถุงน้ำรังไข่หลายใบ หรือ (Polycystic Ovarian Syndrome : PCOS) เป็นความผิดปกติของระบบต่อมไร้ท่อหรือฮอร์โมนในร่างกายโดยจะพบซีสต์หรือถุงน้ำหลายใบในรังไข่ เมื่อซีสต์หรือถุงน้ำเข้าไปเบียดรังไข่ส่งผลให้การทำงานของรังไข่ผิดปกติ อาจส่งผลต่อประจำเดือน การตั้งครรภ์ และสุขภาพโดยทั่วไป

จากความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ศูนย์ส่งเสริการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองพิจิตร ได้จัดให้มีการให้ความรู้และดูแลสุขภาพเกี่ยวกับ PCOS เพื่อเล็งเห็นความสำคัญของการและดูแลสุขภาพดังกล่าว เพื่อตะหนักมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาการของโรค PCOS ที่ถูกต้อง สามารถเข้าถึงการตรวจคัดกรองเบื้องต้น และลดระยะเวลาในการวินิจฉัยก่อนที่โรคจะลุกลามได้

จุดมุ่งหมาย

๑. เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจแก่สตรีวัยเจริญพันธุ์เกี่ยวกับภาวะถุงน้ำรังไข่หลายใบ (PCOS) ตลอดจนตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคเรื้อรังในอนาคต

๒. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโครงการ สามารถเฝ้าระวังและคัดกรองอาการผิดปกติเบื้องต้นด้วยตนเอง นำไปสู่การวินิจฉัยและรักษาที่รวดเร็ว (Early Detection)

๓. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ ทราบแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม เพื่อลดความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนและปัญหาสุขภาพจิต

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป จำนวน ๓๐ คน

ระยะเวลา

จำนวน ๓ ชั่วโมง

๑. ภาคทฤษฎี ๓ ชั่วโมง

๒. ภาคปฏิบัติ - ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์ของการเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	-ทำความรู้จักกับ PCOS -Check-list สัญญาณเตือน -การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสุขภาวะทางจิต	เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจแก่สตรีวัยเจริญพันธุ์เกี่ยวกับภาวะถุงน้ำรังไข่หลายใบ (PCOS) ตลอดจนตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรคเรื้อรังในอนาคต เข้าร่วมโครงการ สามารถเฝ้าระวังและคัดกรองอาการผิดปกติเบื้องต้นด้วยตนเอง นำไปสู่การวินิจฉัยและรักษาที่ รวดเร็ว และทราบแนวทางการปรับเปลี่ยนฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม เพื่อลดความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนและปัญหาสุขภาพจิต	-ทำความรู้จักกับ PCOS -Check-list สัญญาณเตือน -การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสุขภาวะทางจิต	วิทยากรบรรยายให้ความความรู้ -**เรื่อง** ทำความรู้จักกับ PCOS -**เรื่อง** Check-list สัญญาณเตือน -**เรื่อง** การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสุขภาวะทางจิต	๓	-

การจัดกระบวนการเรียนรู้

๑. ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร

๒. แลกเปลี่ยนเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้

๑. ศึกษาเอกสาร / ใบความรู้

๒. วิทยากรผู้เชี่ยวชาญ

การวัดและประเมินผล

๑. แบบทดสอบ

๒. แบบประเมินความพึงพอใจ

การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาฝึกอบรมตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

๒. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐