

**1.ชื่อผลงาน/โครงการพัฒนา :** การพัฒนาระบบการเฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มสงสัยป่วยรายใหม่ โรคความดันโลหิตสูง ในพื้นที่รับผิดชอบของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังกระทิง ตำบลโป่งน้ำร้อน อำเภอโป่งน้ำร้อน จังหวัดจันทบุรี

**2.คำสำคัญ:** ระบบการเฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มสงสัยป่วยรายใหม่ โรคความดันโลหิตสูง

### **3.สรุปผลงานโดยย่อ**

จากการดำเนินงานคัดกรองโรคความดันโลหิตของประชากร 35 ปีขึ้นไปได้รับการคัดกรองและเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงในเขตพื้นที่รับผิดชอบ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังกระทิง ปีงบประมาณ 2562 พบว่า มีกลุ่มปกติ ร้อยละ 85.45 กลุ่มเสี่ยง ร้อยละ 12.72 และกลุ่มสงสัยป่วยรายใหม่ ร้อยละ 1.83 ในกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มสงสัยป่วยรายใหม่ มีจำนวนทั้งสิ้น 200 ราย ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการวัดความดันโลหิตซ้ำเพื่อประเมินและรับการรักษาอย่างต่อเนื่อง พบว่า คนกลุ่มนี้มารับบริการวัดความดันโลหิตที่ รพ.สต.ตามนัด จำนวน 25 ราย คิดเป็นร้อยละ 12.50 ไม่มารับบริการถึง 175 ราย คิดเป็นร้อยละ 87.50 รพ.สต.บ้านวังกระทิงร่วมกับ อาสาสมัครสาธารณสุข จึงได้คิดพัฒนาระบบการเฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มสงสัยป่วยรายใหม่ โรคความดันโลหิตสูง ในพื้นที่รับผิดชอบของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังกระทิง ตำบลโป่งน้ำร้อน อำเภอโป่งน้ำร้อน จังหวัดจันทบุรีขึ้น โดยปรับให้สอดคล้องกับบริบทของพื้นที่ และอาศัยแนวคิดการทำงานเชิงรุกในชุมชน ร่วมกับการพัฒนา ศักยภาพของอาสาสมัครสาธารณสุข ซึ่งสามารถดำเนินการได้ครอบคลุม ร้อยละ 100 รวมถึงสามารถลดจำนวนผู้ป่วยรายใหม่ลงได้

**4.ชื่อและที่อยู่องค์กร:** โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังกระทิง ตำบลโป่งน้ำร้อน อำเภอโป่งน้ำร้อน จังหวัดจันทบุรี

### **5.สมาชิกทีม**

- |                          |                                 |
|--------------------------|---------------------------------|
| 5.1)นางสาววราพร อักษรดี  | ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุข      |
| 5.2)นางสุนทรี ขวัญมา     | ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ    |
| 5.3)นายกิจเกษม จัยสิทธิ์ | ตำแหน่งประธานอาสาสมัครสาธารณสุข |

### **6.เป้าหมาย**

6.1)ประชากรกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มสงสัยป่วยรายใหม่โรคความดันโลหิตสูง ได้รับการคัดกรองซ้ำ ร้อยละ 100

6.2)อัตราป่วยรายใหม่ของโรคความดันโลหิตสูง ในพื้นที่รับผิดชอบของ รพ.สต.วังกระทิง ลดลง

### **7.ปัญหาและสาเหตุโดยย่อ**

ภาวะความดันโลหิตสูงมักไม่แสดงอาการ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงหรือกลุ่มเสี่ยงอาจไม่รู้ตัว จนกระทั่งได้รับการคัดกรองโรคความดันโลหิตหรือวัดความดันโลหิต ซึ่งปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อโรคความดันโลหิต ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การมีกิจกรรมทางกายภาพที่ไม่เพียงพอ การสูบบุหรี่

บุหรี การบริโภคเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ การจัดการระบบความเครียด รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เช่น ภาวะน้ำหนักเกิน/โรคอ้วน การตรวจพบภาวะความดันโลหิตสูงและรับการ รักษาเร็ว สามารถป้องกันโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตได้ ผลการดำเนินงานคัดกรองโรคความ ดันโลหิตสูงของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังกระทิง พบว่า ปีงบประมาณ2559 พบกลุ่มเสี่ยง โรคความดันโลหิตสูง 128 ราย ปีงบประมาณ2560 พบกลุ่มเสี่ยง โรคความดันโลหิตสูง168 ราย ปีงบประมาณ2561 พบกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง 170 ราย และปีงบประมาณ 2562 พบกลุ่มเสี่ยงโรค ความดันโลหิตสูง 174(ที่มา:HDC ประชากร35ปีขึ้นไปได้รับการคัดกรอง และเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิต สูง.สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี)มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นทุกปี ซึ่งกลุ่มเสี่ยงเหล่านี้สามารถพัฒนาไป เป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ได้ หากไม่ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและกระบวนการติดตาม ที่เหมาะสม การดำเนินการป้องกันจึงเป็นสิ่งที่สำคัญต้องตระหนัก โดยเฉพาะบุคลากรทางด้านสุขภาพที่ จะต้องดำเนินการป้องกันไม่ให้เกิดโรค ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการติดตามกลุ่มเสี่ยงที่เหมาะสม จากการดำเนินงานที่ผ่านมาพบว่า รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและติดตามกลุ่มเสี่ยงโรคความดัน โลหิตสูงส่วนใหญ่เป็นเพียงการให้สุขศึกษาหรือคำแนะนำ นัดมารับบริการวัดความดันโลหิตที่ รพ.สต. การ จัดบริการให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลยังมีข้อจำกัดหลายอย่าง เช่น เจ้าหน้าที่ที่ให้บริการมีจำนวนน้อยและมี ภาระงานมาก ทำให้การติดตามดำเนินการได้ไม่ต่อเนื่อง บ้านของกลุ่มเสี่ยงอยู่ในพื้นที่ห่างไกลจากรพ.สต. บ้านวังกระทิง การคมนาคมที่ไม่สะดวก การขาดนัดรับบริการวัดความดันโลหิต ความเจ็บป่วยทางกาย การ ติดตามของอาสาสมัครสาธารณสุขมีข้อจำกัด ยังไม่มีแนวทางกระบวนการดำเนินงานติดตามกลุ่มเสี่ยงและ กลุ่มสงสัยป่วยรายใหม่โรคความดันโลหิตสูงที่ชัดเจนและเป็นมาตรฐานเดียวกัน จึงทำให้กลุ่มเสี่ยงและกลุ่ม สงสัยป่วยรายใหม่โรคความดันโลหิตสูง มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เมื่อไม่ได้รับการ ติดตามวัดความดันโลหิต ทำให้มีโอกาสเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่

ดังนั้นการป้องกันด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การจัดการกระบวนการติดตามกลุ่มเสี่ยงโรคความดัน โลหิตสูงที่เหมาะสม จึงเป็นสิ่งสำคัญที่บุคลากรด้านสุขภาพต้องตระหนักและให้ความสำคัญ การให้กลุ่ม เสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงเข้าถึงบริการวัดความดันโลหิตอย่างต่อเนื่อง การให้สุขศึกษารายบุคคล การสอน ให้กลุ่มเสี่ยงวัดความดันโลหิตด้วยตนเอง แผลผล วิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม ทำให้กลุ่มเสี่ยงและกลุ่ม สงสัยป่วยรายใหม่โรคความดันโลหิตสูง เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่จะดูแลสุขภาพตนเอง การให้กำลังใจ ความช่วยเหลือจากเพื่อน คนรอบข้าง ครอบครัว การจัดการตนเอง สิ่งแวดล้อม สิ่งเหล่านี้จะช่วยลดการเกิด โรคความดันโลหิตสูงได้

## 8.กิจกรรมพัฒนา

### ปีงบประมาณ 2562

#### 8.1)ระยะที่ 1 วางแผนการดำเนินงาน (Plan)

- เจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังกระทิง ได้นำประเด็นการไม่มาวัดความดันโลหิตซ้ำของประชากรกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยรายใหม่ มาพูดคุยในวันประชุมประจำเดือนของอาสาสมัครสาธารณสุข



- เจ้าหน้าที่ของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังกระทิง ร่วมกับ อาสาสมัครสาธารณสุขจึงได้ร่วมกันวางแผนการดำเนินงาน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชากรกลุ่มเสี่ยงเหล่านี้ได้รับการตรวจวัดความดันโลหิตซ้ำและได้รับการรักษา โดยนำแนวคิดการทำงานเชิงรุกในชุมชน และ อาศัยศักยภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขมาใช้ในการดำเนินงาน

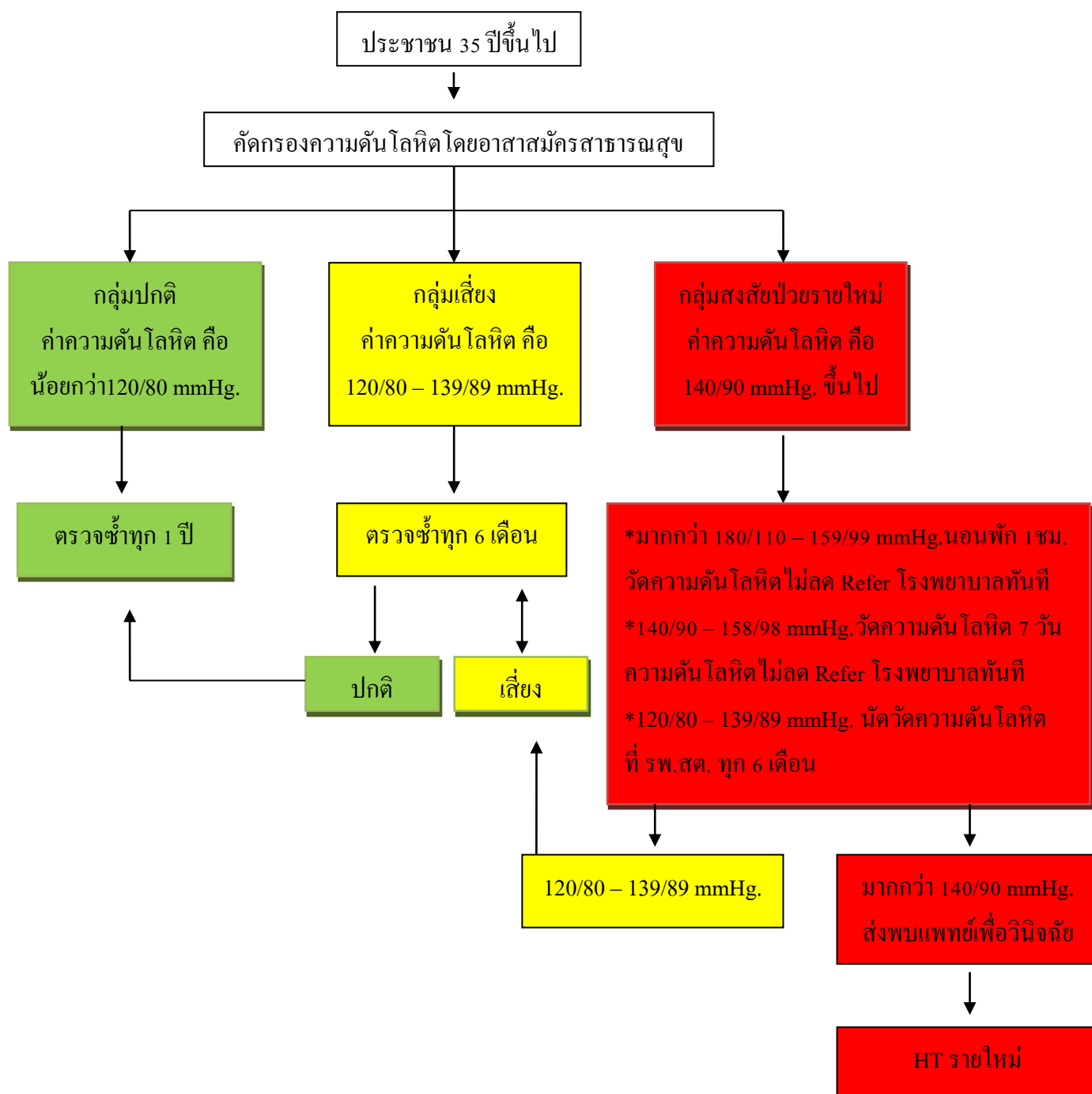
- จัดทำแผนปฏิบัติการร่วมกัน



- ตัวแทนของอาสาสมัครสาธารณสุขนำเสนอแผนการดำเนินงานในที่ประชุมหมู่บ้าน เพื่อคืนข้อมูลด้านสุขภาพให้กับชุมชนและขอความร่วมมือในการดำเนินงาน



แนวทางการดูแลเฝ้าระวัง ควบคุม ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง



## 8.2)ระยะที่ 2 ปฏิบัติการ (DO)

กิจกรรมที่ 1 :ติดตามกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มสงฆ์ป่วยรายใหม่โรคความดันโลหิตสูง อาสาสมัครสาธารณสุขที่คัดกรองโรคความดันโลหิตออกไปนัดให้กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิต เพื่อให้มารับบริการวัดความดันโลหิตที่ รพ.สต.บ้านวังกระทิง จำนวน 200 ราย พบว่า กลุ่มเสี่ยงมารับบริการวัดความดันโลหิตที่ รพ.สต.ตามนัด จำนวน 25 ราย ร้อยละ 12.50 ไม่มารับบริการ 175 ราย ร้อยละ 87.50 ผลการวัดความดันโลหิตของกลุ่มเสี่ยงที่มารับบริการที่ รพ.สต. พบว่า ปกติ 13ราย ร้อยละ52.00 เสี่ยง 10 ราย ร้อยละ 40.00 สงฆ์ป่วยรายใหม่ 2 ราย ร้อยละ 8.00

กิจกรรมที่ 2: ติดตามกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โดยการรวบรวมรายชื่อกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงให้กับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เพื่อให้ตามกลุ่มเสี่ยงมารับบริการวัดความดันโลหิตที่ รพ.สต.บ้านวังกระทิง จำนวน 175 ราย พบว่า กลุ่มเสี่ยงมารับบริการวัดความดันโลหิตที่ รพ.สต. จำนวน 54 ราย ร้อยละ30.85 ไม่มารับบริการ 121 ราย ร้อยละ 69.15 ผลการ วัดความดันโลหิตของกลุ่มเสี่ยงที่มารับบริการที่ รพ.สต. พบว่า ปกติ 35 ราย ร้อยละ 64.81 เสี่ยง 17 ราย ร้อยละ 31.48 สงฆ์ป่วยรายใหม่ 2 ราย ร้อยละ 3.71

กิจกรรมที่ 3: ติดตามกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โดยการให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านวัดความดันโลหิตให้กลุ่มเสี่ยงที่บ้าน จำนวน 121 ราย พบว่า กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงได้รับการวัดความดันโลหิตที่บ้าน พร้อมทั้งแจกแผ่นพับการดูแลตนเอง และให้สุศึกษา ในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 121 ราย ร้อยละ 100 ผลการวัดความดันโลหิตของกลุ่มเสี่ยงที่ได้รับการวัดความดันโลหิตที่บ้าน พบว่า ปกติ 27 ราย ร้อยละ22.31 เสี่ยง 90 ราย ร้อยละ 74.38 สงฆ์ป่วยรายใหม่ 4 ราย ร้อยละ 3.31

กิจกรรมที่ 4 : กลุ่มสงฆ์ป่วยรายใหม่ได้รับการนัดมาพบเจ้าหน้าที่ รพ.สต.บ้านวังกระทิง เพื่อให้สุศึกษารายบุคคล สอนวัดความดันโลหิต การแปลผลค่าความดันโลหิต พร้อมทั้งให้เครื่องวัดความดันโลหิตแบบดิจิทัลไปวัดความดันโลหิตที่บ้าน 7 วัน โดยมีเจ้าหน้าที่โทรติดตามค่าความดันโลหิตทุกวัน จำนวน 8 ราย พบว่า สงฆ์ป่วยรายใหม่ 8 ราย ร้อยละ100ไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลโป่งน้ำร้อน 6 ราย ร้อยละ 75

## 8.3)ระยะที่ 3 การตรวจสอบผลการดำเนินงาน (Check)

### ผลการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง

จากการดำเนินงานคัดกรองโรคความดันโลหิตของประชากร 35 ปีขึ้นไป ได้รับการคัดกรองและเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงในเขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังกระทิง ปีงบประมาณ 2562 พบว่า มีกลุ่มปกติ ร้อยละ 85.45 กลุ่มเสี่ยง ร้อยละ 12.72 และกลุ่มสงฆ์ป่วย ร้อยละ 1.83 รายละเอียดดังตาราง 1

ตาราง 1 ประชากร 35 ปีขึ้นไปได้รับการคัดกรองและเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงในเขตพื้นที่รับผิดชอบ  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังกระทิง ตำบลโป่งน้ำร้อน อำเภอโป่งน้ำร้อน จังหวัดจันทบุรี

ปีงบประมาณ	เป้าหมาย	ผลคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงของประชากร 35 ปีขึ้นไป							
		ผลคัดกรอง		กลุ่มปกติ		กลุ่มเสี่ยง		กลุ่มสงสัยป่วย	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
2560	1,296	1,202	92.75	953	79.28	168	13.98	80	6.66
2561	1,372	1,319	96.14	1,083	82.11	170	12.89	65	4.93
<b>2562</b>	<b>1,408</b>	<b>1,368</b>	<b>97.16</b>	<b>1,169</b>	<b>85.45</b>	<b>175</b>	<b>12.72</b>	<b>25</b>	<b>1.83</b>

ที่มา : HDC-Report.การคัดกรอง.ประชากร 35 ปีขึ้นไปได้รับการคัดกรอง และเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงปีงบประมาณ 2562

#### 8.4)ระยะที่4.ปรับปรุงแก้ไขส่วนที่มีปัญหา (Action )

การปรับปรุงแก้ไขส่วนที่มีปัญหาหรือถ้าไม่มีปัญหาใดๆก็ยอมรับแนวทางการปฏิบัติตามแผนงานที่ได้ผลสำเร็จเพื่อนำไปใช้ในการทำงานครั้งต่อไป จากการสรุปผลการดำเนินงานร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุขและชุมชน ประเด็นที่ถูกเสนอเพื่อการพัฒนาในปี 2563 ประกอบด้วย

8.4.1.ความร่วมมือเพื่อการปรับพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมของประชากรกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยรายใหม่โรคความดันโลหิตสูง

8.4.2.การสนับสนุนของชุมชนหรือท้องถิ่นด้านเครื่องมือแพทย์ (เครื่องวัดความดัน) โดยกำหนดเป้าหมายที่ ละแวกละ 1 เครื่อง

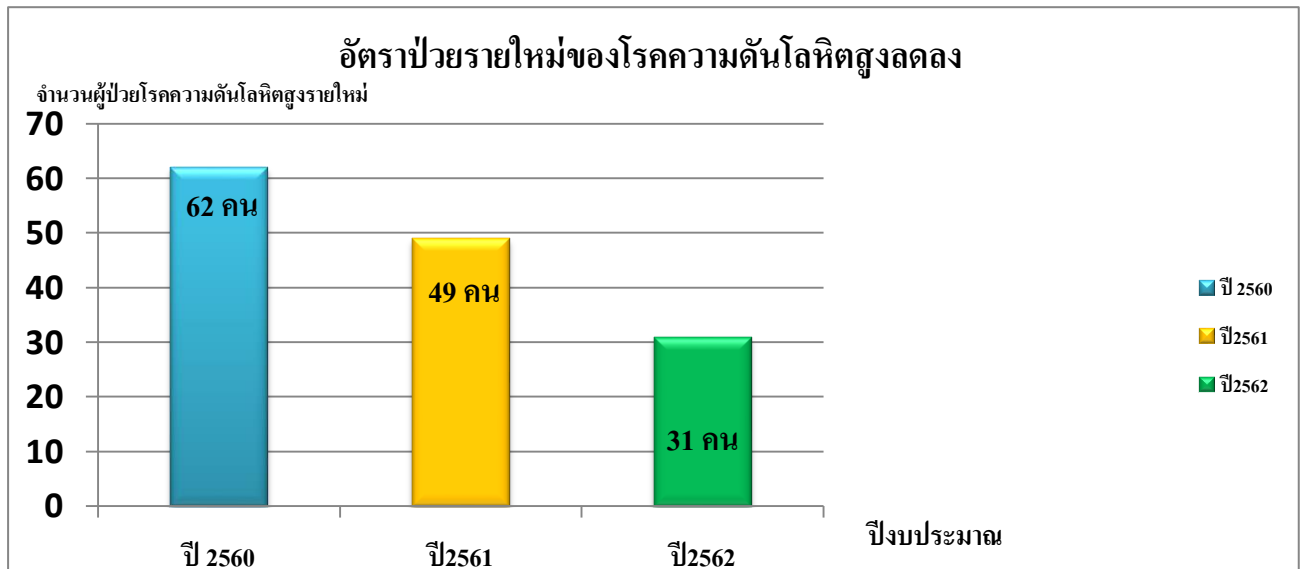
#### 9. การวัดผลและผลการเปลี่ยนแปลง

9.1) ประชากรกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยรายใหม่โรคความดันโลหิตสูง ได้รับการคัดกรองซ้ำ ร้อยละ

100

9.1) อัตราผู้ป่วยรายใหม่ของโรคความดันโลหิตสูงลดลง

**แผนภูมิที่ 1 อัตราผู้ป่วยรายใหม่ของโรคความดันโลหิตสูงลดลง**



ที่มา : HDC-Report.ข้อมูลเพื่อตอบสนอง Service Plan สาขาโรคไม่ติดต่อ(NCD DM,HT,CVD).อัตราผู้ป่วยรายใหม่ของโรคความดันโลหิตสูงต่อประชากรปีงบประมาณ 2562

**ตารางที่ 1แสดง จำนวนและอัตราผู้ป่วยรายใหม่ของโรคความดันโลหิตสูงต่อประชากร 3 ปี**

ปีงบประมาณ	อัตราผู้ป่วยรายใหม่ของโรคความดันโลหิตสูงต่อประชากร		
	ประชากรทะเบียนราษฎรทุกกลุ่ม(คน)	ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่(คน)	อัตราต่อแสนประชากร
2560	3,913	62	1,584.46
2561	3,979	49	1,231.47
2562	3,973	32	805.44

ที่มา : HDC-Report.ข้อมูลเพื่อตอบสนอง Service Plan สาขาโรคไม่ติดต่อ(NCD DM,HT,CVD).อัตราผู้ป่วยรายใหม่ของโรคความดันโลหิตสูงต่อประชากรปีงบประมาณ 2562

**10.บทเรียนที่ได้รับ**

- 10.1) ทราบถึงปัญหาของกลุ่มเสี่ยง โรคความดันโลหิตสูงเฉพาะราย
- 10.2) สามารถวางแผนหรือหาแนวทางหรือกระบวนการดูแลที่สอดคล้องกับบริบทของพื้นที่โดยอาศัยแนวคิดการทำงานเชิงรุกในชุมชน และ ศักยภาพของ อสม.
- 10.3) เกิดกระบวนการทำงานเป็นทีมระหว่างเจ้าหน้าที่ อาสาสมัครสาธารณสุข กลุ่มเสี่ยง โรคความดันโลหิตสูง

**11.การติดต่อกับทีมงาน: นางสาวราพร อักษรดี โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังกระทิง E-Mail :**

kook\_kai\_2003@hotmail.com

## ภาพประกอบกิจกรรม



กิจกรรมที่ 1 เจ้าหน้าที่นำคนกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มสงสัยป่วยมารับบริการวัดความดันโลหิตที่ รพ.สต.บ้านวังกระทิง



กิจกรรมที่ 2: ติดตามกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โดยการรวบรวมรายชื่อกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงให้กับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เพื่อให้ตามกลุ่มเสี่ยงมารับบริการวัดความดันโลหิตที่ รพ.สต.บ้านวังกระทิง



## ภาพประกอบกิจกรรม

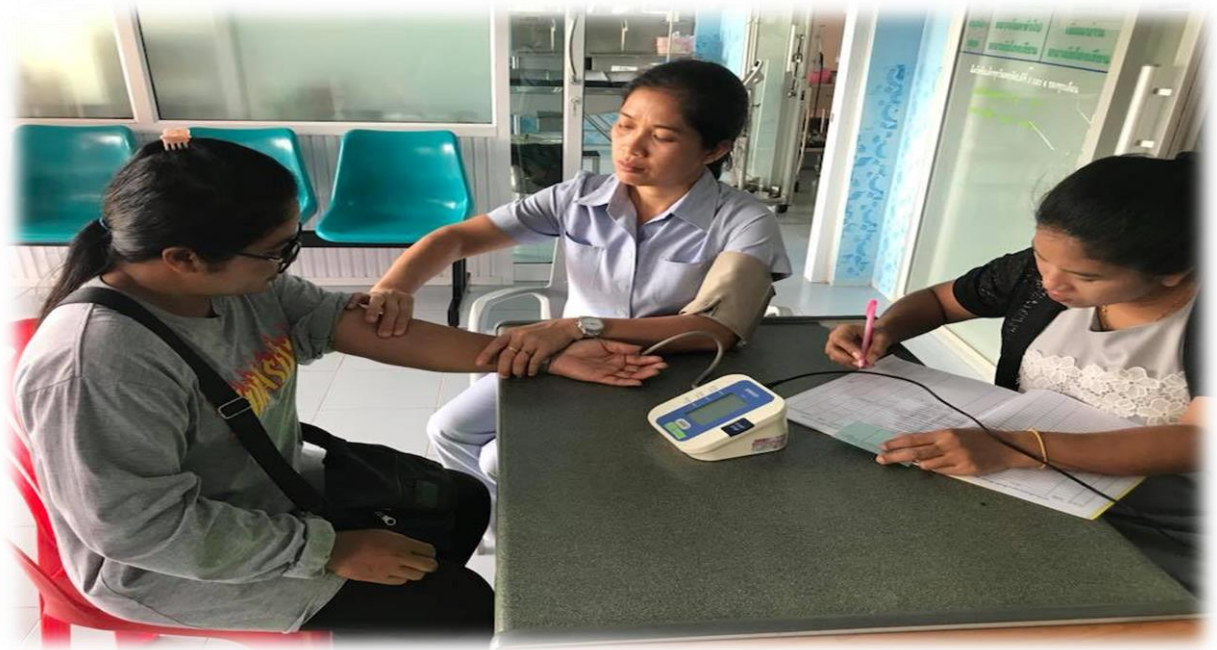


กิจกรรมที่ 3: ติดตามกลุ่มเสี่ยง โรคความดันโลหิตสูง โดยการให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านวัดความดันโลหิตให้กลุ่มเสี่ยงที่บ้าน



กิจกรรมที่ 3: ติดตามกลุ่มเสี่ยง โรคความดันโลหิตสูง โดยการให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านวัดความดันโลหิตให้กลุ่มเสี่ยงที่บ้าน

## ภาพประกอบกิจกรรม



กิจกรรมที่ 4 : กลุ่มสงฆ์ป่วยรายใหม่ได้รับการนัดมาพบเจ้าหน้าที่ รพ.สต.บ้านวังกระทิง เพื่อให้สูขศึกษา  
รายบุคคล สอนวัดความดันโลหิต การแปลผลค่าความดันโลหิต พร้อมทั้งให้เครื่องวัดความดันโลหิตแบบ  
ดิจิทัลไปวัดความดันโลหิตที่บ้าน 7 วัน



กิจกรรมที่ 4 : กลุ่มสงฆ์ป่วยรายใหม่ได้รับการนัดมาพบเจ้าหน้าที่ รพ.สต.บ้านวังกระทิง เพื่อให้สูขศึกษา  
รายบุคคล สอนวัดความดันโลหิต การแปลผลค่าความดันโลหิต พร้อมทั้งให้เครื่องวัดความดันโลหิตแบบ  
ดิจิทัลไปวัดความดันโลหิตที่บ้าน 7 วัน

# ภาพประกอบกิจกรรม

ผลการวัดความดันโลหิตของกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มสงสัยป่วยรายใหม่

แบบบันทึกการรับบริการวัดความดันโลหิตกลุ่มเสี่ยง

ชื่อ-นามสกุล..... น.ศ. พรพรรณ ดมขุนทด.....

อายุ... 53 ปี ที่อยู่..... 214 ม.5 ต.โป่งน้ำร้อน.....

ว/ด/ป	BPครั้งที่1	BPครั้งที่2	วันนัด
8/7/62	163/94 P=89	164/92 P=83	
9/7/62	146/96 P=71	149/79 P=73	
10/7/62	169/98 P=96	165/102 P=79	
11/7/62	157/92 P=81	146/93 P=83	
12/7/62	157/96 P=83	165/99 P=86	

แบบบันทึกการรับบริการวัดความดันโลหิตกลุ่มเสี่ยง

ชื่อ-นามสกุล..... นายวิชาเส พงษ์ภักดิ์..... -กลุ่มชาย

อายุ... 43 ปี ที่อยู่..... 130 ม.5 ต.โป่งน้ำร้อน.....

ว/ด/ป	BPครั้งที่1	BPครั้งที่2	วันนัด
28/6/62	147/100 P=75	155/106 P=77	29/6/62
29/6/62	142/95 P=70	-	30/6/62
30/6/62	140/90	-	1/7/62
1/7/62	149/102 P=70	141/102 P=73	2/7/62
2/7/62	141/101 P=73	140/100 P=78	-