

วางแผนและออกแบบกิจกรรม

แผนงาน/ โครงการ	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	กิจกรรม	ระยะเวลา	งบประมาณ	การประเมินผล	ผู้รับผิดชอบ
ปรับเปลี่ยน พฤติกรรม การบริโภคอาหาร ของผู้ป่วยโรค ความดันโลหิต สูง	เพื่อให้ผู้ป่วยโรค ความดันโลหิต สูงมีพฤติกรรม การบริโภค อาหารที่ถูกต้อง	ผู้ป่วยโรคความ ดันโลหิตสูง (กลุ่มสีเหลือง ส้ม แดง และ ดำ) ที่มารับ บริการในคลินิก โรคไม่ติดต่อ รพ.ยางชุมน้อย	<u>ด้านความรู้</u> - ให้ความรู้เรื่องการบริโภค อาหารที่เหมาะสมสำหรับ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และการนับสัดส่วนอาหาร แลกเปลี่ยน - ให้ความรู้เรื่องผลเสียของ การไม่ควบคุมอาหารรส หวาน มัน เค็ม <u>ด้านทักษะ</u> - การสาธิตอาหารจำลอง - ฝึกทักษะการอ่านฉลาก โภชนาการ - การให้คำปรึกษา รายบุคคลเพื่อการปรับ พฤติกรรม <u>ด้านปัจจัยแวดล้อม</u> - ติดตามเยี่ยม/กระตุ้น เตือนทางโทรศัพท์	มีนาคม - พฤษภาคม 2568	-	1. ผู้ป่วยโรคความ ดันโลหิตสูงมี พฤติกรรม การบริโภคอาหาร หวาน มัน เค็มที่ ถูกต้อง ร้อยละ 75 2. ผู้ป่วยโรคความ ดันโลหิตสูงมีความ พึงพอใจไม่น้อย กว่าร้อยละ 80	1. คลินิก NCD 2. ทีมสหวิชาชีพ 3. อ.ส.ม./แกน นำสุขภาพใน ชุมชน

กิจกรรมสุขศึกษา

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	กิจกรรมการดำเนินงาน			สื่อที่ใช้	การประเมินผล	ผู้รับผิดชอบ/ ผู้มีส่วนร่วม
		ด้านความรู้	ด้านทักษะ	ด้านปัจจัยแวดล้อม			
<p>1. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้เรื่อง การเลือก รับประทานอาหาร ที่เพิ่มขึ้น</p> <p>2. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบริโภคอาหาร หวาน มัน เค็ม ลดลง</p>	<p>ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง (กลุ่มสี เหลือง ส้ม แดง และดำ) ที่มารับ บริการในคลินิก โรคไม่ติดต่อ รพ. ยางชุมน้อย</p>	<p>- ให้ความรู้เรื่อง การบริโภคอาหาร ที่เหมาะสมสำหรับ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและการ รับประทานอาหาร น้บสัดส่วนอาหาร แลกเปลี่ยน</p> <p>- ให้ความรู้เรื่อง ผลเสียของการไม่ ควบคุมอาหารรส หวาน มัน เค็ม</p>	<p>- การสาธิตอาหาร จำลอง</p> <p>- ฝึกทักษะการ อ่านฉลาก โภชนาการ</p> <p>- การให้คำปรึกษา รายบุคคลเพื่อการ ปรับพฤติกรรม</p>	<p>- อ.ส.ม./แกนนำ สุขภาพในชุมชน ติดตามเยี่ยม</p> <p>- ทีมสหวิชาชีพ กระตุ้นเตือนทาง โทรศัพท์</p>	<p>- โมเดลอาหาร</p> <p>- สื่อการสอนเรื่อง ปริมาณน้ำตาลใน ผลิตภัณฑ์อาหาร</p> <p>- สื่อ อิเล็กทรอนิกส์ ออนไลน์</p>	<p>- สังเกตความ สนใจและการตอบ คำถาม</p> <p>- ประเมินความรู้ และพฤติกรรม หลังเสร็จสิ้น กิจกรรม</p> <p>เครื่องมือ</p> <p>1. แบบสอบถาม ข้อมูลพฤติกรรม สุขภาพ 2๐2๘ (ประยุกต์จาก เครื่องมือของกอง สุขศึกษา)</p> <p>2. แบบประเมิน ความพึงพอใจ</p>	<p>1. คลินิก NCD</p> <p>2. ทีมสหวิชาชีพ</p> <p>3. อ.ส.ม./แกนนำ สุขภาพในชุมชน</p>

หมายเหตุ

- ให้ความรู้และฝึกทักษะที่คลินิก NCD ช่วงเดือนมีนาคม - พฤษภาคม 2568 ในวันที่ผู้ป่วยมีนัดรับยา/พบแพทย์
- ติดตามเยี่ยมในชุมชนและกระตุ้นเตือนทางโทรศัพท์เพื่อเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ช่วงเดือนเมษายน 2568
- ประเมินผลกิจกรรม เดือนพฤษภาคม 2568 ทางโทรศัพท์

โปรแกรมสุขศึกษาสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในคลินิกโรคไม่ติดต่อ โรงพยาบาลยางชุมน้อย ประจำปีงบประมาณ 2568

1. หลักการและเหตุผล

โรคความดันโลหิตสูงเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของโรงพยาบาลยางชุมน้อยจากสถิติผู้ป่วยนอก ระหว่างปี 2564 - 2567 พบว่าอัตราป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง สูงเป็นอันดับที่ 1 ติดต่อกันทุกปีจากการสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงกลุ่มสีเหลือง ส้ม แดง และดำ ที่มารับบริการที่คลินิกโรคไม่ติดต่อ โรงพยาบาลยางชุมน้อยในเดือนมีนาคม ปี 2568 จำนวน 100 คน พบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่มีมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม 3๐.2๘. ในภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ รองลงมา คือ ระดับปานกลาง และระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 61.0, 26.0 และ 13.0 ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม กล่าวคือ ร้อยละ 8.0 รับประทานผักและผลไม้ น้อย ร้อยละ 82.0 ชอบรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ร้อยละ 65.0 ชอบรับประทานอาหารหวานหรือผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง ร้อยละ 65.1 รับประทานอาหารรสเค็ม ผู้ป่วยร้อยละ 17.7 ดื่มน้ำชา กาแฟ และมีผู้ป่วยร้อยละ 4.0 ชอบดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ในส่วนของพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ค่อนข้างดีโดยมีจำนวนผู้ป่วยร้อยละ 84.0 ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ และมีผู้ป่วยมากถึง ร้อยละ 88.0 ที่ได้เคลื่อนไหวร่างกายต่อเนื่องจากการทำกิจกรรมประจำวันประมาณ 30 นาที สำหรับพฤติกรรมการสูบบุหรี่พบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 90.0 และไม่อยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่กำลังสูบบุหรี่หรือยาสูบ ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 83.0 และในส่วนของพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์พบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 88 มีผู้ป่วยเพียงร้อยละ 12 ที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากกว่าหรือเท่ากับ 3 ครั้ง/สัปดาห์ ในส่วนของการนอนหลับพักผ่อนพบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 99) ได้นอนหลับพักผ่อน 6 - 8 ชั่วโมงต่อวัน 6 - 7 วันต่อสัปดาห์

จากการวิเคราะห์พบว่าปัจจัยสาเหตุพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่พบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ชอบรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง อาหารรสเค็ม และอาหารหวานหรือผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง พฤติกรรมเหล่านี้มีปัจจัยนำจากการขาดความรู้ที่จำเป็นในการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและเหมาะสมกับโรค และขาดความตระหนักถึงผลเสียของการบริโภคอาหารหวาน ไขมัน เค็ม ผลการวิเคราะห์ปัจจัยเอื้อพบว่าในชุมชนมีตลาดและร้านค้าเพิ่มขึ้น ทั้งขายหน้าร้านและขายออนไลน์ ทำให้การซื้อทำได้สะดวกและมีอาหารหลากหลายให้เลือก ชุมชนนิยมปลูกผลไม้รสหวานจัดไว้กิน และขาย หาง่าย ราคาถูก อีกทั้งสภาพอากาศที่ร้อนจัดส่งผลให้คนนิยมบริโภคน้ำหวาน/น้ำแข็งใสคลายร้อน ซึ่งมีร้านค้าในชุมชนเปิดขายเป็นจำนวนมาก ง่ายต่อการเข้าถึงและมีราคาไม่แพง และผลการวิเคราะห์ปัจจัยเสริมพบว่าชุมชนมีแบบแผนพฤติกรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ที่มีผลต่อการบริโภคอาหารรสหวาน ไขมัน เค็ม มากขึ้น เช่น งานเลี้ยง งานบุญ งานประเพณี อีกทั้งในชุมชนมีมาตรการกระตุ้นยอดขาย เช่น ซื้อ 10 ฟรี 1, สิทธิ แลกซื้อต่างๆ ประกอบกับอิทธิพลจากการโฆษณาสินค้าประเภทอาหารรสหวาน ไขมัน เค็ม

ดังนั้น งานสุขศึกษาจึงประสานความร่วมมือกับคลินิกโรคไม่ติดต่อและทีมสหสาขาวิชาชีพ ออกแบบโปรแกรมสุขศึกษาสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในคลินิกโรคไม่ติดต่อ โรงพยาบาลยางชุมน้อย ประจำปีงบประมาณ 2568 ขึ้น เพื่อปรับปรุงกระบวนการสุขศึกษาให้สอดคล้องกับปัญหาที่พบและบริบทของเขตบริการสุขภาพที่รับผิดชอบ โดยมีตัวแทนของผู้ป่วยและญาติเข้ามามีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเพื่อให้โปรแกรมสุขศึกษานี้ตรงกับปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยและญาติ

2. วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- 2.1 เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้เรื่องการเลือกรับประทานอาหารที่เพิ่มขึ้น
- 2.2 เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม ลดลง

3. ระยะเวลาดำเนินการ

ระหว่างเดือนมีนาคม - พฤษภาคม 2568

ผังควบคุมกำกับงาน(ปีงบประมาณ 2568)

กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ (งบประมาณ)											
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
1. สํารวจ ข้อมูล พฤติกรรม						4 - 8 (0 บาท)						
2.วิเคราะห์ ปัจจัย สาเหตุ						12 (0 บาท)						
3. ออกแบบ โปรแกรม สุขภาพ						13 - 14 (0 บาท)						
4. จัด กิจกรรม ตาม โปรแกรม						20 มี.ค. - 17 พ.ค. (0 บาท)						
5. กิจกรรม เฝ้าระวัง พฤติกรรม							9-11 เม.ย. (0 บาท)					
6. ประเมินผล และรายงาน ผล								17-20 (0 บาท)				

4. กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงกลุ่มสีเหลือง ส้ม แดง และดำ ที่มารับบริการในคลินิกโรคไม่ติดต่อจำนวน 100 คน

5. ผู้รับผิดชอบ

งานสุขภาพ คลินิกโรคไม่ติดต่อ ทีมสหสาขาวิชาชีพ และอสม./แกนนำสุขภาพในพื้นที่อำเภอ
ยางชุมน้อย

6. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

- 6.1 ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็มที่ถูกต้อง ร้อยละ 75
- 6.2 ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความพึงพอใจไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

7. เครื่องมือวัดและประเมินผล

- 7.1 แบบสอบถามข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ 2อ. 2ส. สำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
- 7.2 แบบสอบถามความพึงพอใจ

8. กิจกรรมการเรียนรู้

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

- 1) เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้เรื่องการบริโภคอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและการนับสัดส่วนอาหารแลกเปลี่ยน
- 2) เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงตระหนักถึงผลเสียของการไม่ควบคุมอาหารหวาน มัน เค็ม

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

หลังจบกิจกรรมกลุ่มเป้าหมายมีความสามารถดังนี้

- 1) สามารถจำแนกกลุ่มของอาหาร ยกตัวอย่างชื่ออาหารหวาน มัน เค็ม และบอกปริมาณของอาหารแต่ละชนิดที่ควรรับประทานใน 1 วันได้
- 2) สามารถบอกโทษของการรับประทานอาหารรสหวาน มัน เค็ม ได้
- 3) สามารถอ่านฉลากโภชนาการได้

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้

- 1) สมุดประจำตัวผู้ป่วย
- 2) สติกเกอร์จำแนกผู้ป่วยตามผลการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด/ระดับความดันโลหิต
- 3) โมเดลอาหาร
- 4) สื่อแสดงปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มยอดนิยม
- 5) สื่ออิเล็กทรอนิกส์ออนไลน์

ผู้จัดการเรียนรู้

- 1) พยาบาลวิชาชีพประจำคลินิกโรคไม่ติดต่อ
- 2) นักโภชนาการ

กิจกรรมการเรียนรู้รายกลุ่มครั้งที่ 1 (ใช้เวลาประมาณ 30 - 45 นาที)

- 1) สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นมิตรด้วยการพูดคุยกับผู้ป่วยเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยก่อนนำเข้าสู่เนื้อหา

เนื้อหา

2) พยาบาลวิชาชีพประจำคลินิกโรคไม่ติดต่อให้ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงเป็นรายกลุ่ม ประกอบด้วย อาการ ค่าปกติและค่าวิกฤตของผลการตรวจร่างกาย การจำแนกผู้ป่วยด้วยสติกเกอร์สี การดูแลตนเอง การออกกำลังกาย การป้องกันภาวะแทรกซ้อน การรับประทานยา สัญญาณอันตรายของโรคหลอดเลือดสมอง/โรคหัวใจและช่องทางการเข้าถึงบริการการแพทย์ฉุกเฉินของโรงพยาบาลชุมชนน้อย จากนั้นเกริ่นนำเรื่องความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับโรคความดันโลหิตสูง

3) นักโภชนาการให้ความรู้เรื่องการบริโภคอาหารเฉพาะโรค กลุ่มของอาหาร ยกตัวอย่างชื่ออาหาร หวาน มัน เค็ม และบอกปริมาณของอาหารแต่ละชนิดที่ควรรับประทานใน 1 วัน

4) นักโภชนาการสาธิตวิธีการนับสัดส่วนอาหารที่ควรบริโภค โดยใช้สื่อโมเดลอาหาร

5) นักโภชนาการสอนอ่านฉลากโภชนาการ โดยใช้สื่อแสดงปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มยอดนิยมประกอบการสอน

6) ให้ความรู้เรื่องผลเสียของการไม่ควบคุมอาหารรสหวาน มัน เค็ม โดยใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ออนไลน์

7) สร้างข้อตกลงร่วมกัน โดยมอบหมายให้ผู้ป่วยกลับไปปฏิบัติตามคำแนะนำและรอสังเกตผลการตรวจร่างกายในการพบกันครั้งต่อไป เพื่อจำแนกผู้ป่วยตามสติกเกอร์สีแจ้งให้ผู้ป่วยทราบว่ากรณีผู้ป่วยได้รับสติกเกอร์สีเขียวติดต่อกัน 3 ครั้ง จะสามารถขอเปลี่ยนไปตรวจและรับยาที่รพ.สต.ใกล้บ้านเพื่อความสะดวกได้ เพื่อเพิ่มแรงจูงใจให้ผู้ป่วยปฏิบัติตามพฤติกรรมเป้าหมาย

8) ประเมินความรู้ความเข้าใจของผู้ป่วยด้วยการสังเกตความสนใจและการตอบคำถาม และสุ่มให้ผู้ป่วยสอนกลับ (Teach back) จากนั้นจึงแจ้งวันนัดในการพบกันครั้งต่อไป

การวัดและประเมินผลกิจกรรม

- 1) สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมและการตอบคำถาม
- 2) ประเมินความรู้ความเข้าใจของผู้ป่วยด้วยเทคนิคสอนกลับ (Teach back)

กิจกรรมการเรียนรู้รายกลุ่มครั้งที่ 2 (ใช้เวลาประมาณ 20 - 30 นาที)

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

- 1) เพื่อเฝ้าระวังพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
- 2) เพื่อนำผลการเฝ้าระวังไปใช้ในการพิจารณาปรับกิจกรรมสุขศึกษาให้เหมาะสม

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

หลังจบกิจกรรมกลุ่มเป้าหมายมีความสามารถดังนี้

- 1) สามารถเลือกบริโภคอาหารได้อย่างเหมาะสม
- 2) สามารถบอกแผนการดูแล/ปรับปรุงสุขภาพของตนเองต่อจากนี้ได้

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้

- 1) สมุดประจำตัวผู้ป่วย
- 2) แบบสอบถามเพื่อเฝ้าระวังพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร
- 3) สติกเกอร์จำแนกผู้ป่วยตามผลการควบคุมระดับความดันโลหิต
- 4) เรื่องเล่าตัวแบบในชุมชน

ผู้จัดการเรียนรู้

- 1) พยาบาลวิชาชีพประจำคลินิกโรคไม่ติดต่อ
- 2) นักโภชนาการ

รายละเอียดกิจกรรมการเรียนรู้

1) สร้างบรรยากาศในการพูดคุยที่เป็นมิตร สอบถามอาการ จากนั้นจึงสอนให้ผู้ป่วยสังเกตตนเองจากผลการตรวจร่างกาย (ค่าความดันโลหิต) ติดสติ๊กเกอร์สีในสมุดประจำตัวผู้ป่วยและอธิบายความหมายของสติ๊กเกอร์สี จากนั้นให้ผู้ป่วยตอบแบบเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ

2) กรณีผู้ป่วยมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและมีผลการตรวจร่างกายที่ดี ชมเชยผู้ป่วยที่ปฏิบัติได้ดีแล้วให้กำลังใจเพื่อให้ผู้ป่วยคงพฤติกรรมที่ดีไว้ และชี้ให้ผู้ป่วยเห็นประโยชน์ของการปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่กรณีผู้ป่วยมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร/ผลการตรวจร่างกายที่ยังไม่ดีพอ สอบถามพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร ยา และการออกกำลังกายของผู้ป่วยของผู้ป่วยเพิ่มเติม รับฟังผู้ป่วยอย่างตั้งใจ ร่วมกันค้นหาสาเหตุ วางแผน/กำหนดแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ ให้ผู้ป่วยตั้งเป้าหมายให้กำลังใจผู้ป่วยและชี้ให้ผู้ป่วยเห็นประโยชน์ของการปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่

2) บอกเล่าเรื่องราวของตัวแบบในชุมชนที่ผู้ป่วยรู้จัก ที่มีพฤติกรรมดูแลตนเองที่ดีและได้รับผลกระทบที่ดี

3) เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยซักถามข้อสงสัย อธิบายเพิ่มเติมในสิ่งที่ผู้ป่วยยังไม่รู้ จากนั้นจึงประเมินความมั่นใจในการควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

4) ให้กำลังใจผู้ป่วยอีกครั้งว่าผู้ป่วยสามารถทำได้แน่นอน และนัดหมายการพบกันครั้งต่อไป

หมายเหตุ

*กรณีผู้ป่วยได้รับสติ๊กเกอร์สีเขียวติดต่อกัน 3 ครั้ง แจ้งให้ผู้พยาบาลทราบว่าสามารถขอเปลี่ยนไปตรวจและรับยาที่รพ.สต.ใกล้บ้านเพื่อเพิ่มความสะดวกได้ ยกเว้นผู้ป่วยที่มีโรคร่วมต้องมารับบริการที่โรงพยาบาลอย่างชุนน้อยเท่านั้น

** กรณีผู้ป่วยได้รับสติ๊กเกอร์สีแดงเป็นครั้งแรก ส่งผู้ป่วยไปพบนักโภชนาการเพื่อประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคและให้ความรู้เพิ่มเติม

*** กรณีผู้ป่วยได้รับสติ๊กเกอร์สีแดงติดต่อกันเป็นครั้งที่ 2 ส่งผู้ป่วยไปพบนักโภชนาการเพื่อประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคและให้ความรู้เพิ่มเติม และพบแพทย์เพื่อกระตุ้นให้ผู้ผู้ป่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

**** กรณีผู้ป่วยได้รับสติ๊กเกอร์สีแดงติดต่อกันเป็นครั้งที่ 3 ส่งผู้ป่วยไปพบนักโภชนาการเพื่อประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคและให้ความรู้เพิ่มเติม และพบแพทย์เพื่อกระตุ้นให้ผู้ผู้ป่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมปรับยาและปรับความถี่ของการนัด

การวัดและประเมินผลกิจกรรม

- 1) สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
- 2) ประเมินความรู้ความเข้าใจของผู้ป่วยด้วยเทคนิคสอนกลับ (Teach back)
- 3) สอบถามความมั่นใจในการปฏิบัติพฤติกรรมเป้าหมาย

กิจกรรมการเรียนรู้เพิ่มเติมรายบุคคลกรณีผู้ป่วยมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร/ควบคุมระดับความดันโลหิตได้ไม่ดี (ใช้เวลาประมาณ 20 - 30 นาที)

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

- 1) เพื่อค้นหาสาเหตุที่ผู้ป่วยมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม
- 2) เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้เรื่องการเลือกรับประทานอาหารที่เพิ่มขึ้น
- 3) เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม ลดลง

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

หลังจบกิจกรรมกลุ่มเป้าหมายมีความสามารถดังนี้

- 1) สามารถบอกสาเหตุที่ตนเองมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสมได้
- 2) สามารถบอกแผนการดูแล/ปรับปรุงสุขภาพของตนเองต่อจากนี้ได้

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้

- 1) โมเดลอาหาร
- 2) สื่อการสอนเรื่องปริมาณน้ำตาลในผลิตภัณฑ์อาหาร
- 3) สื่ออิเล็กทรอนิกส์ออนไลน์

ผู้จัดการเรียนรู้

นักโภชนาการ

รายละเอียดกิจกรรมการเรียนรู้

- 1) สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นมิตร สอบถามข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วย และร่วมกันค้นหาสาเหตุที่ผู้ป่วยมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม
- 2) ทบทวนความรู้เรื่องการบริโภคอาหารเฉพาะโรค กลุ่มของอาหาร ยกตัวอย่างชื่ออาหารหวาน มัน เค็ม และบอกปริมาณของอาหารแต่ละชนิดที่ควรรับประทานใน 1 วัน
- 3) สาธิตวิธีการนับสัดส่วนอาหารที่ควรบริโภค โดยใช้สื่อโมเดลอาหาร
- 4) ทบทวนวิธีการอ่านฉลากโภชนาการ โดยใช้สื่อแสดงปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มยอดนิยมประกอบการสอน
- 5) เน้นย้ำถึงผลเสียของการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม สร้างข้อตกลงร่วมกัน โดยมอบหมายให้ผู้ป่วยกลับไปปฏิบัติตามคำแนะนำและรอสังเกตผลการตรวจร่างกายในการพบกันครั้งต่อไป เพื่อจำแนกผู้ป่วยตามสติ๊กเกอร์สีแจ้งให้ผู้ป่วยทราบว่ากรณีผู้ป่วยได้รับสติ๊กเกอร์สีเขียวติดต่อกัน 3 ครั้ง จะสามารถขอเปลี่ยนไปตรวจและรับยาที่รพ.สต. ใกล้บ้านเพื่อความสะดวกได้เพื่อเพิ่มแรงจูงใจให้ผู้ป่วยปฏิบัติพฤติกรรมเป้าหมาย
- 6) ประเมินความรู้ความเข้าใจของผู้ป่วยด้วยการสังเกตความสนใจและการตอบคำถาม และสุ่มให้ผู้ป่วยสอนกลับ (Teach back) จากนั้นจึงแจ้งวันนัดในการพบกันครั้งต่อไป

การวัดและประเมินผลกิจกรรม

- 1) สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
- 2) ประเมินความรู้ความเข้าใจของผู้ป่วยด้วยการถามให้ตอบ

9. กิจกรรมติดตามเยี่ยมในชุมชนและกระตุ้นเตือนทางโทรศัพท์

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

- 1) เพื่อเยี่ยมติดตามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยที่บ้าน
- 2) เพื่อกระตุ้นเตือนให้ผู้ป่วยปฏิบัติตามพฤติกรรมเป้าหมาย

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

หลังจบกิจกรรมกลุ่มเป้าหมายสามารถบอกแผนการดูแล/ปรับปรุงสุขภาพของตนเองต่อจากนี้ได้

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้

- 1) เครื่องวัดความดันโลหิต
- 2) โทรศัพท์

ผู้จัดการเรียนรู้

- 1) อ.ส.ม./แกนนำสุขภาพในพื้นที่อำเภออย่างชุมชน้อย
- 2) ทีมสหวิชาชีพ

รายละเอียดกิจกรรมการเรียนรู้

- 1) กล่าวทักทาย สร้างบรรยากาศการพูดคุยที่เป็นมิตร จากนั้นอ.ส.ม.ดำเนินการวัดความดันโลหิตให้แก่ผู้ป่วย
- 2) ทีมสหวิชาชีพพูดคุยสอบถามอาการ การบริโภคอาหาร และการรับประทานยา
- 3) ทีมสหวิชาชีพเน้นย้ำความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสม และให้กำลังใจผู้ป่วย

การวัดและประเมินผลกิจกรรม

- 1) สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
- 2) ประเมินความรู้ความเข้าใจของผู้ป่วยด้วยการถามให้ตอบ

10. การประเมินผลโปรแกรมสุขศึกษาสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

งานสุขศึกษารับผิดชอบในการดำเนินการประเมินผลของโปรแกรมสุขศึกษา ตามตัวชี้วัดความสำเร็จ ในช่วงเดือนมิถุนายน 2567 โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ 2อ. 2ส. สำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และแบบสอบถามความพึงพอใจทางโทรศัพท์

ภาพการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษาสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
ในคลินิกโรคไม่ติดต่อ โรงพยาบาลยางชุมน้อย ประจำปีงบประมาณ 2568



ภาพกิจกรรมสุขศึกษารายกลุ่มโดยพยาบาลวิชาชีพ เกสัชกร และอสม.



ภาพกิจกรรมให้สุขศึกษารายบุคคลของแพทย์และพยาบาล



ภาพกิจกรรมให้สุขศึกษาของนักโภชนาการ

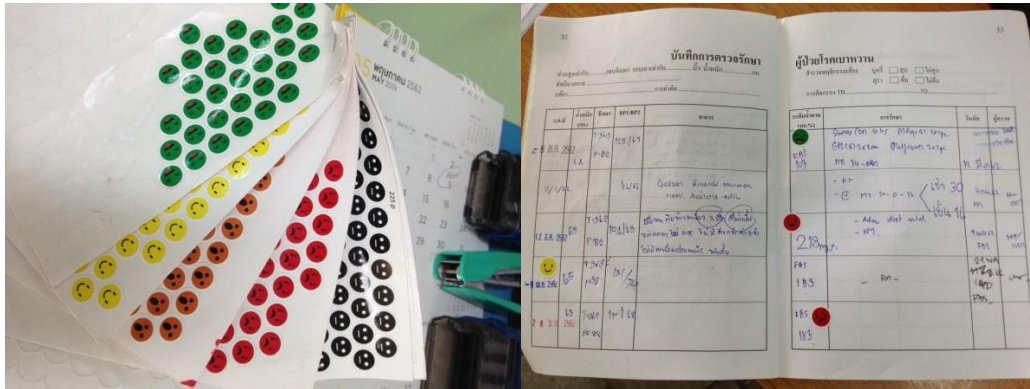


ภาพกิจกรรมการติดตามเยี่ยมที่บ้านโดยทีมสหวิชาชีพ (พยาบาล นักวิชาการสาธารณสุข เกสัชกร) ร่วมกับบ.ส.ม./ผู้นำชุมชน



ภาพตัวแทนทีมสหวิชาชีพโทรศัพท์พูดคุยกับผู้ป่วยเพื่อสอบถามการปฏิบัติและกระตุ้นเตือนให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารตามคำแนะนำ

ภาพสื่อที่ใช้ในโปรแกรมสุขศึกษาสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
ในคลินิกโรคไม่ติดต่อ โรงพยาบาลยางชุมน้อย ประจำปีงบประมาณ 2568



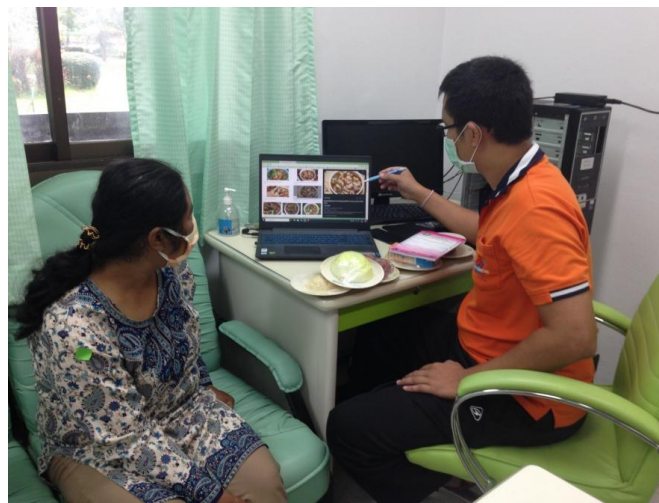
ภาพสมุดประจำตัวและสติ๊กเกอร์สีสำหรับแยกกลุ่มผู้ป่วยตามผลการตรวจร่างกาย
ใช้เป็นสื่อประกอบกิจกรรมการสังเกตตนเองของผู้ป่วย



ภาพสื่อการสอนเรื่องปริมาณน้ำตาลในผลิตภัณฑ์อาหาร



ภาพโมเดลอาหารที่ใช้ประกอบการจัดการเรียนรู้



ภาพนักโภชนาการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ออนไลน์ในการจัดการเรียนรู้เรื่องการบริโภคอาหาร



ภาพสื่อแสดงถึงอธิบายค่าความดันโลหิตและวิธีการปฏิบัติตัว
 สำหรับให้ผู้ป่วยศึกษาด้วยตนเองขณะรอตรวจ



ภาพสื่อการเรียนรู้ที่เป็นไวเนลสำหรับผู้ป่วยศึกษาด้วยตนเองขณะรอตรวจ เรื่องโรคความดันโลหิตสูง
 ภาวะแทรกซ้อน และเรื่องยา



ภาพสื่อวงล้อคัดกรองความเสี่ยงเบาหวาน-ความดันโลหิตสูง
 ภาพซ้วยวงล้อพลาสติกขนาดใหญ่ติดไว้บนเสาสำหรับผู้ป่วยศึกษาด้วยตนเองขณะรอตรวจ
 ภาพขวาเป็นวงล้อกระดาษขนาดย่อมใช้เป็นสื่อสำหรับผู้สุขศึกษารายบุคคล



ภาพทีมสหวิชาชีพเล่าเรื่องตัวแบบผู้ป่วยที่ดีในชุมชน

ภาพกิจกรรมการสนับสนุนและเสริมพลังให้กับเครือข่าย

1. ภาพการประชุมชี้แจงแนวทางการดูแลผู้ป่วย NCD ในชุมชน เพื่อสนับสนุนและเสริมพลังให้กับภาคีเครือข่าย แกนนำอสม./ผู้ป่วยและญาติ ในการดำเนินงาน ณ ห้องประชุมรพ.ยางชุมน้อย



2. ภาพทีมสหวิชาชีพสนับสนุนองค์ความรู้ให้กับแกนนำอสม.ในการดำเนินงานดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน

