



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงพยาบาลบางระกำ กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โทร.๐ ๕๕๓๗ ๑๑๖๘ โทรสาร ๐ ๕๕๓๗ ๑๑๗๖
ที่ พส.๐๓๓๓.๓๑๐/๕๓ วันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุญาตประกาศสรุปผลการดำเนินการโครงการเสริมพลังในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มผู้เป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนโรคหลอดเลือดสมอง และ โรคหลอดเลือดหัวใจ ตำบลบางระกำ ปีงบประมาณ ๒๕๖๘ ผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางระกำ

กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม ได้จัดทำสรุปผลการดำเนินการโครงการเสริมพลังในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มผู้เป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนโรคหลอดเลือดสมองและ โรคหลอดเลือดหัวใจ ตำบลบางระกำ ปีงบประมาณ ๒๕๖๘ รายละเอียดแนบมาพร้อมนี้ เพื่อประกาศเผยแพร่ผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน เพื่อให้ไปตามประกาศคณะกรรมการข้อมูลข่าวสารของราชการ เรื่อง กำหนดให้ข้อมูลข่าวสารตามเกณฑ์มาตรฐานความโปร่งใส และตัวชี้วัดความโปร่งใสของหน่วยงานของรัฐ เป็นข้อมูลข่าวสารที่ต้องจัดไว้ให้ประชาชนตรวจสอบตามมาตรา ๙ วรรคหนึ่ง (๘) แห่งพระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ.๒๕๔๐

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและอนุญาต

(นางจรรวรณ์ บุญวาทินันท์)

หัวหน้ากลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม

อนุญาต

(นายภูวดล พลพวก)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางระกำ

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในราชการโรงพยาบาลบางระกำ
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ตามประกาศสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

เรื่อง แนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน พ.ศ.2568
สำหรับหน่วยงานในราชการบริหารส่วนภูมิภาค สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในราชการบริหารส่วนภูมิภาค
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก

ชื่อหน่วยงาน : โรงพยาบาลบางระกำ ตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก

วัน/เดือน/ปี : 17 มีนาคม 2568

หัวข้อ : สรุปผลการดำเนินการโครงการโครงการเสริมพลังในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มผู้เป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนโรคหลอดเลือดสมอง และ โรคหลอดเลือดหัวใจ ตำบลบางระกำ ปีงบประมาณ 2568 ผ่านเว็บไซต์โรงพยาบาลบางระกำ <http://www.bkhospital.go.th>
รายละเอียดข้อมูล (โดยสรุปหรือเอกสารแนบ)

1. สำเนาบันทึกข้อความ โรงพยาบาลบางระกำ ที่ พล 0333.310/..... ลงวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2568

เรื่อง ขออนุมัติดำเนินการโครงการเสริมพลังในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มผู้เป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนโรคหลอดเลือดสมองและ โรคหลอดเลือดหัวใจ ตำบลบางระกำ ปีงบประมาณ 2568 จำนวน 1 หน้า

2. สำเนาบันทึกข้อความ โรงพยาบาลบางระกำ ที่ พล 0333.301/..... ลงวันที่ 17 มีนาคม 2568

เรื่อง รายงานผลการดำเนินการเสริมพลังในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มผู้เป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนโรคหลอดเลือดสมองและ โรคหลอดเลือดหัวใจ ตำบลบางระกำ ปีงบประมาณ 2568 จำนวน 1 หน้า

3. สำเนาสรุปผลการดำเนินการเสริมพลังในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มผู้เป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนโรคหลอดเลือดสมองและ โรคหลอดเลือดหัวใจ ตำบลบางระกำ ปีงบประมาณ 2568 จำนวน.....หน้า

Link ภายนอก : ผ่านเว็บไซต์โรงพยาบาลบางระกำ <http://www.bkhospital.go.th>

หมายเหตุ :

ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล

๕-1

(นางจรรวรณ์ บุญวิวัฒน์)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม
วันที่ 17 มีนาคม 2568

ผู้อนุมัติรับรอง

เกิด 15/04

(นายเกิดชัย เครือยา)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มงานยุทธศาสตร์และสารสนเทศ
ทางการแพทย์

วันที่ 17 มีนาคม 2568

ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่

วิวัฒน์ 16/03

(นายวิวัฒน์ เพ็ชรคง)

ตำแหน่ง เจ้าพนักงานเภสัชกรรมชำนาญงาน

วันที่ 17 มีนาคม 2568



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงพยาบาลบางระกำ กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โทร.๐ ๕๕๓๗ ๑๑๖๘ โทรสาร ๐ ๕๕๓๗ ๑๑๗๖
ที่ พส.๐๓๓๓.๓๑๐/๕๗ วันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอรายงานผลการดำเนินการ: โครงการเสริมพลังในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนโรคหลอดเลือดสมองและโรคหลอดเลือดหัวใจ ตำบลบางระกำ ปีงบประมาณ ๒๕๖๘

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางระกำ

กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม ได้รับอนุมัติงบประมาณดำเนินการ: โครงการเสริมพลังในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนโรคหลอดเลือดสมองและโรคหลอดเลือดหัวใจ ตำบลบางระกำ ปีงบประมาณ ๒๕๖๘ นั้น

ในการนี้กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวมได้ดำเนินการแล้วเสร็จ จึงขอส่งสรุปผลการดำเนินงานดังรายละเอียดแนบท้ายมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณา

๖๖!

(นางจารุวรรณ บุญวิวัฒน์)

หัวหน้ากลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม

ทราบ

(นายภูวดล พลพวก)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางระกำ

สรุปผลการดำเนินงาน

โครงการเสริมพลังในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มผู้เป็นเบาหวาน
ความดันโลหิตสูง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนโรคหลอดเลือดสมอง
และโรคหลอดเลือดหัวใจ ตำบลบางระกำ ปีงบประมาณ ๒๕๖๘



ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก
ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบางระกำเมืองใหม่

สรุปโครงการเสริมพลังในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มผู้เป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนโรคหลอดเลือดสมอง และ โรคหลอดเลือดหัวใจ ตำบลบางระกำ ปีงบประมาณ ๒๕๖๘

๑. การประเมินบริบท

กลุ่มโรค NCDs (Noncommunicable diseases หรือโรคไม่ติดต่อ) ยังคงเป็นปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่งของโลก ทั้งในมิติของจำนวนการเสียชีวิตและภาระโรคโดยรวมในกลุ่มประเทศภูมิภาคเอเชียใต้-ตะวันออก (SEARO) จากข้อมูลปีพ.ศ.๒๕๕๙ โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคเรื้อรังสามารถป้องกัน และควบคุมได้ด้วยการเรียนรู้เรื่องโรคและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตัวผู้ป่วยซึ่งนับวันจะมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพมีการประมาณการทางสถิติว่าทั่วโลกมีผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานประมาณ ๑๒๕ ล้านคน และมีอัตราการเพิ่มของผู้ป่วยทุกปี และในการศึกษาสถานการณ์ และธรรมชาติวิทยาของโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในประชากรพบว่าภาพรวมของประเทศประชากรไทยมีแนวโน้มการตาย และป่วยจากโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูงเพิ่มสูงขึ้นใน ๑๓ ปีขึ้นไป มากกว่าหนึ่งล้านเก้าแสนคนและมีแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของความชุก และจำนวนผู้เป็นเบาหวานสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว นอกจากนั้นยังพบว่าเมื่ออายุสูงขึ้นมีโอกาสเป็นเบาหวานได้ง่าย เมื่อเป็นโรคเบาหวานระยะเวลาหนึ่งแล้วจะเกิดโรคแทรกซ้อนทาง ตา ไต หัวใจ ระบบประสาท แผลเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีภาวะความดันโลหิตสูงเพิ่มสูงขึ้นมีโอกาสเกิดภาวะหัวใจขาดเลือดเพิ่มขึ้น ๓-๔ เท่าและโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้น ๓-๘ เท่า และผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลต่ำกว่าปกติมีโอกาสเสี่ยงต่อการสูญเสียชีวิตเพิ่มมากขึ้น ขณะที่รายที่มีระดับน้ำตาลสูงกว่าปกติมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่อวัยวะต่างๆ ของร่างกายซึ่งภาวะแทรกซ้อนดังกล่าวข้างต้นนำไปสู่การสิ้นเปลืองด้านทรัพยากรงบประมาณ อุปกรณ์ ตลอดจนเวชภัณฑ์ต่างๆ ในการรักษาและการจัดการกับภาวะแทรกซ้อนต่างๆ การลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนดังกล่าวจะต้องควบคุมระดับความดันโลหิต และระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์เป้าหมายสำหรับกลุ่มผู้ป่วยดังกล่าว และเข้าถึงการคัดกรองภาวะแทรกซ้อนอย่างต่อเนื่องตามมาตรฐาน แต่เนื่องด้วยผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงต้องเข้ารับการรักษาต่อเนื่องเป็นระยะเวลายาวนาน ทำให้ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีความเบื่อหน่าย ขาดความใส่ใจในการรักษา ไม่รวมมือในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง ส่งผลต่อการควบคุมอาการของโรค กระทั่งต่อผู้ป่วยโดยตรงจากการกำเริบอาการของโรค และภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้น ตำบลบางระกำ มีผู้เป็นเบาหวานจำนวน ๑,๓๑๐ ราย และผู้เป็นความดันโลหิตสูง จำนวน ๒,๙๔๑ ราย พบว่าอัตราการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี คือน้ำตาลสะสม (HbA๑c) น้อยกว่า ๗ % ร้อยละ ๔๕.๒๗ ผู้เป็นความดันโลหิตสูงที่ควบคุมระดับความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ < ๑๔๐/๙๐ มม.ปรอท ร้อยละ ๗๔.๐๖ ในแต่ละปีผู้ป่วยจะต้องได้รับการดูแลและตรวจสุขภาพประจำปีตามเกณฑ์มาตรฐาน จากข้อมูลข้างต้นการหาแนวทางในการป้องกันภาวะแทรกซ้อน ลดความรุนแรงของโรคทั้งผู้เป็นเบาหวานและ ผู้เป็นความดันโลหิตสูง

ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำ จึงจัดทำโครงการเสริมพลังในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มผู้เป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนโรคหลอดเลือดสมอง และโรคหลอดเลือดหัวใจ ตำบลบางระกำ ปีงบประมาณ ๒๕๖๘ ขึ้น เพื่อกระตุ้นให้ผู้ป่วยมีความรู้ ความเข้าใจและมีความตระหนักต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามบริบทของตนเองต่อไป

๒. ประเมินปัจจัยนำเข้า(Input Evaluation)

๒.๑ บุคลากร(Man) กลุ่มเป้าหมายในการดำเนินกิจกรรมตามโครงการมีความพร้อมเพียงพอ และเหมาะสมประกอบด้วยเจ้าหน้าที่ทีมวิทยากรพยาบาลวิชาชีพ นักวิชาการสาธารณสุข และกลุ่มเป้าหมายผู้ป่วยเบาหวาน/ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ตำบลบางระกำ จำนวน ๒๐๐ คน

๒.๒ งบประมาณ (Money)

งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบางระกำเมืองใหม่ สนับสนุนโอนเข้าเงินบำรุงโรงพยาบาลจำนวน ๒๓,๒๕๐.- บาท (สองหมื่นสามพันสองร้อยห้าสิบบาทถ้วน) เป็นค่าใช้จ่ายดังนี้

- | | |
|---|-----------------------|
| ๑) ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๒๐๐ คนๆละ ๕๐ บาทจำนวน ๑ มื้อ | เป็นเงิน ๑๐,๐๐๐.- บาท |
| ๒) ค่าอาหารว่าง จำนวน ๒๐๐ คนๆละ ๓๐ บาท จำนวน ๒ มื้อ | เป็นเงิน ๑๒,๐๐๐.- บาท |
| ๓) ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการอบรม | เป็นเงิน ๑,๒๕๐.- บาท |
| รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๒๓,๒๕๐.- บาท | |

หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

๒.๓ เครื่องมือ วัสดุอุปกรณ์(Material)

เครื่องมือ/วัสดุ อุปกรณ์ ที่ใช้ในการดำเนินการจัดอบรมโครงการเพียงพอเหมาะสม ดังนี้

- ๑) แบบประเมินความรู้
- ๒) เครื่องชั่งน้ำหนัก
- ๓) เครื่องวัดความดันโลหิต
- ๔) สายวัดรอบเอว
- ๕) สื่อสัญญาณเตือนโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต และโรคหลอดเลือดหัวใจ
- ๖) สื่อตัวอย่างอาหารแสดงปริมาณน้ำตาล / เกลือ
- ๗) เครื่องตรวจวัดความเค็ม

๒.๔ วิธีการทำงาน (Method)

- ๑) เสนอโครงการต่อคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบางระกำเมืองใหม่และเสนอขออนุมัติโครงการตามลำดับ
- ๒) คัดเลือกกลุ่มเป้าหมายมีระดับน้ำตาล / ระดับความดันโลหิตที่ควบคุมได้ไม่ดี/อ้วนลงพุง/ไขมันในเลือดสูง
- ๓) จัดทำหลักสูตรการประชุมเชิงปฏิบัติการ
- ๔) ดำเนินการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ
- ๕) การประชุมกลุ่มย่อย / รายบุคคลต่อเนื่อง
- ๖) ประเมินผลและสรุปโครงการ

๓. ประเมินกระบวนการ/กลวิธีดำเนินงาน(Process)

การดำเนินกิจกรรมตามแผนโครงการเป็นไปด้วยความราบรื่น ทีมมีการประชุมวางแผนเนื้อหาในการจัดกิจกรรมการอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงในผู้ป่วยโรคเบาหวาน และผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เพื่อป้องกันโรคอัมพฤกษ์อัมพาต และโรคหลอดเลือดหัวใจ รวมถึงความรู้เรื่องสัญญาณเตือนเมื่อเกิดโรคหลอดเลือดดังกล่าว ผู้เข้าอบรมมีความสนใจสื่อการเรียนรู้ต่างๆ มีส่วนร่วมกิจกรรม

๔. การประเมินผลลัพธ์

๔.๑ การประเมินผลผลิต (Output Evaluation)

๔.๑.๑ สรุปผลคะแนนประเมินความรู้ก่อน การอบรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงในผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง เพื่อป้องกันโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต และโรคหลอดเลือดหัวใจ

คะแนน ๑๐-๒๐ คะแนน	หมายถึง	ผ่านเกณฑ์
คะแนนต่ำกว่า ๑๐ คะแนน	หมายถึง	ไม่ผ่านเกณฑ์

ตารางที่ ๑ แสดงผลการประเมินความรู้ก่อนอบรม

การประเมินความรู้	เป้าหมาย (คน)	ผ่านเกณฑ์ (คน)	ร้อยละ	ไม่ผ่านเกณฑ์ (คน)	ร้อยละ	หมายเหตุ
ก่อนการอบรม	๒๐๐	๑๕๘	๗๙	๔๒	๒๑	
หลังการอบรม	๒๐๐	๑๙๒	๙๖	๘	๔	

๔.๑.๒ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในโครงการ

- ด้านวิทยากรระดับดี และดีมาก ร้อยละ ๘๗
- ด้านสถานที่ สื่อการสอน ระดับดี และดีมาก ร้อยละ ๘๔
- ด้านการได้รับความรู้เรื่อง รู้ทันโรคเบาหวาน ความดันโลหิต ระดับดี และดีมาก ร้อยละ ๘๘
- ด้านการป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองและหลอดเลือดหัวใจ และดีมาก ร้อยละ ๘๗
- ด้านการได้รับความรู้เรื่องสัญญาณอันตรายโรคหลอดเลือดสมองและหลอดเลือดหัวใจ ร้อยละ ๘๙
- ด้านการได้รับความรู้เรื่องบริการการแพทย์ฉุกเฉิน ร้อยละ ๘๙

๔.๒ การประเมินผลลัพธ์(Outcome Evaluation)

- ผู้ป่วยโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง มีความรู้ ความเข้าใจถึงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคอัมพฤกษ์อัมพาต และโรคหลอดเลือดหัวใจเพิ่มขึ้น เป้าหมายร้อยละ ๘๐ ผลลัพธ์ร้อยละ ๙๖
- ผู้ป่วยโรคเบาหวานควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี มากกว่าร้อยละ ๔๐ ผลลัพธ์ร้อยละ ๔๕.๑๑
- ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงควบคุมระดับความดันโลหิตได้ดี มากกว่าร้อยละ ๖๐ ผลลัพธ์ร้อยละ ๗๔.๒๓

๕. ปัญหา - อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

ปัญหา - อุปสรรค

ผู้ป่วยโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคเรื้อรัง การปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับโรคไม่สม่ำเสมอ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ข้อมูลว่า การดูแลตนเองในเรื่องอาหารส่วนใหญ่รับประทานกลุ่มคาร์โบไฮเดรตสูง คีโตสชาติ อาหารหวาน การปรุงอาหารใช้ผงปรุงรสในการประกอบอาหาร อีกทั้งยังอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยที่ปรุงอาหารหวาน อาหารคาร์โบไฮเดรตสูง อาหารเค็ม อาหารทอด ทำให้ผู้ป่วยเรื้อรังได้รับอิทธิพลในการบริโภคอาหารที่เป็นปัจจัยเสี่ยงในการควบคุมให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ การสร้างความตระหนักเรื่องโภชนาการบำบัดในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้ผู้ป่วยควบคุมระดับน้ำตาล ควบคุมระดับความดันโลหิตได้ สดภาวะแทรกซ้อนได้

ข้อเสนอแนะ

๑. ควรมีการสร้างความรู้ความตระหนักเรื่องโภชนาการบำบัด ได้แก่ อาหารพร่องแป้ง การรับประทานอาหารแบบจำกัดช่วงเวลา การรับประทานโปรตีนให้เพียงพอในกลุ่มผู้ป่วยเรื้อรังทั้งในชุมชนและในจุดบริการอย่างต่อเนื่อง ผู้ที่เป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูงที่ควบคุมได้ไม่ถึงเกณฑ์ ส่งเข้า Home Ward เพื่อปรับยาในการรักษา

๒. การประชาสัมพันธ์ระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน ๑๖๖๙ ทั้งในชุมชนและในจุดบริการอย่าง เพื่อให้เข้าถึงบริการทางการแพทย์ฉุกเฉินอย่างทันท่วงทีเพื่อลดความพิการ และการเสียชีวิตของผู้ป่วย

๖. สรุปผลสัมฤทธิ์ของโครงการ

๑. ประสิทธิภาพ (/) มีประสิทธิภาพ
() ขาดประสิทธิภาพ

๓. ประหยัด (/) ประหยัด
() ไม่ประหยัด

๒. ประสิทธิภาพ (/) มีประสิทธิภาพ
() ขาดประสิทธิภาพ

๔. คุณภาพ (/) มีคุณภาพ
() ขาดคุณภาพ

ความเห็นของหัวหน้าฝ่าย/หัวหน้างาน

เป็นไปตามที่ควร มีผลลดความดันโลหิต

๖๖

(นางจรรวรณ์ บุญวุฒิวิวัฒน์)
หัวหน้าศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำ

ความเห็นของผู้อำนวยการ

๖๖

(นายภูวดล พลพวก)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางระกำ

ภาพกิจกรรมดำเนินโครงการ

โครงการเสริมพลังในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มผู้เป็นเบาหวาน
ความดันโลหิตสูง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนโรคหลอดเลือดสมอง
และโรคหลอดเลือดหัวใจ ตำบลบางระกำ ปีงบประมาณ ๒๕๖๘

ลงทะเบียนผู้รับการอบรม



ลงทะเบียนผู้รับการอบรม (ต่อ)



ทดสอบความรู้ ก่อน - หลัง เข้าร่วมกิจกรรม



ทดสอบความรู้ ก่อน – หลัง เข้าร่วมกิจกรรม (ต่อ)



รู้ทันโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง



รู้ทันโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง (ต่อ)



ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองและหลอดเลือดหัวใจ



ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองและหลอดเลือดหัวใจ (ต่อ)



โภชนบำบัด



โภชนาบำบัด (ต่อ)



สัญญาณอันตรายโรคหลอดเลือดสมองและหลอดเลือดหัวใจ



สัญญาณอันตรายโรคหลอดเลือดสมองและหลอดเลือดหัวใจ (ต่อ)



สัญญาณอันตรายโรคหลอดเลือดสมองและหลอดเลือดหัวใจ (ต่อ)



สัญญาณอันตรายโรคหลอดเลือดสมองและหลอดเลือดหัวใจ (ต่อ)



การบริการการแพทย์ฉุกเฉิน / ประชาสัมพันธ์



ภาคผนวก

สื่อการเรียนรู้ในการจัดการ

เอกสารประชาสัมพันธ์

โรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

หากมีอาการต่อไปนี้ สัญญาณเตือน

- ปากเบี้ยว
- แขนขาอ่อนแรง
- ตาพร่ามัว

รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

โรคหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน

เจ็บหน้าอก

สัญญาณอันตราย

1. มีอาการเจ็บหน้าอก
2. มีอาการเหนื่อยหอบ
3. มีอาการคลื่นไส้
4. มีอาการเหงื่อออก
5. มีอาการเวียนศีรษะ

รีบใช้บริการทางการแพทย์ฉุกเฉิน สายด่วน **1669** ฟรี

โรงพยาบาลราชวิถี โทร. 055-372284

อาหารเพื่อสุขภาพ

อาหารเพื่อสุขภาพคืออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีไขมันต่ำ มีน้ำตาลต่ำ และมีใยอาหารสูง

อาหารเพื่อสุขภาพมีดังนี้

1. ธัญพืช
2. ผักและผลไม้
3. ปลา
4. ถั่ว
5. นมไขมันต่ำ

โรคหลอดเลือดสมอง

สัญญาณเตือน

หากมีอาการต่อไปนี้ สัญญาณเตือน

- 1. ปากเบี้ยว
- 2. แขนขาอ่อนแรง
- 3. ตาพร่ามัว

สุขภาพดี...เริ่มที่ กินอาหาร ลดหวาน มัน เกลือ

ลดเค็ม

ใน 1 วัน ไม่ควรกินเค็มเกินกว่า 1 ช้อนชา หรือเท่ากับโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม

วันนี้ลดเค็มได้มากกว่าเดิมจากกินในโรงโม่

น้ำปลา 1 ช้อนชา	โซเดียม 1,000 มิลลิกรัม
ซีอิ๊ว 1 ช้อนชา	โซเดียม 1,000 มิลลิกรัม
ผงชูรส 1 ช้อนชา	โซเดียม 1,000 มิลลิกรัม
น้ำปลา 1 ช้อนชา	โซเดียม 1,000 มิลลิกรัม

ลดเค็ม...ลดเค็ม

เพิ่มผัก ผลไม้ให้หลากหลาย เพิ่มอัตราการกินผักผลไม้

ลดหวาน ลดไขมัน ลดเค็ม

สุขภาพดี...เริ่มที่ กินอาหาร ลดหวาน มัน เกลือ

ลดหวาน

ใน 1 วัน ไม่ควรกินน้ำตาลเกินกว่า 6 ช้อนชา หรือเท่ากับน้ำตาล 120 กรัม

วันนี้ลดหวานได้มากกว่าเดิมจากกินในโรงโม่

น้ำตาลทรายขาว 1 ช้อนชา	น้ำตาล 12 กรัม
น้ำตาลทรายแดง 1 ช้อนชา	น้ำตาล 12 กรัม
น้ำตาลทรายขาว 1 ช้อนชา	น้ำตาล 12 กรัม
น้ำตาลทรายแดง 1 ช้อนชา	น้ำตาล 12 กรัม

ลดหวาน...ลดหวาน

เพิ่มผัก ผลไม้ให้หลากหลาย เพิ่มอัตราการกินผักผลไม้

ลดหวาน ลดไขมัน ลดเค็ม

เอกสารประชาสัมพันธ์ (ต่อ)



แบบทดสอบก่อน - หลังโครงการ

แบบทดสอบในโครงการเสริมพลังในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มผู้เป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง
เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนโรคหลอดเลือดสมองและโรคหลอดเลือดหัวใจ

ตำบลบางระกำ ปีงบประมาณ ๒๕๖๘

ชื่อ- สกุลอายุ.....

โรคประจำตัวคือ ☐ ความดันโลหิตสูง ☐ เบาหวาน ☐ อื่นๆ ระบุ

ทำเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ท่านเห็นว่าถูกต้อง

ทำเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ท่านเห็นว่าผิด

ก่อนการอบรม

ข้อที่	เครื่องหมาย	ข้อความ
๑		ความดันโลหิต ตัวบนมากกว่า ๑๔๐ ตัวล่างมากกว่า ๙๐ คือควบคุมได้ไม่ดี
๒		ผงปรุรงสไม่มีรสเค็มแสดงว่าไม่มีเกลือโซเดียม ผู้ป่วยเบาหวานและผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ควรรับประทานได้ประจำ
๓		แอม ปอกะบิต เป็นสมุนไพรรักษาเบาหวาน และความดันโลหิตสูง มาแต่โบราณ นำมาต้มรับประทานจะช่วยรักษาให้ได้ผลเร็วขึ้น
๔		การรับประทานอาหารแบบจำกัดเวลา ๑๖:๘ หมายถึง การรับประทานอาหารภายใน ๘ ชม.อีก ๑๖ ชม. หยุดรับประทาน
๕		การรับประทานอาหารจานสุขภาพแบบ ๒:๑:๑ คือในหนึ่งจาน คือ ข้าว ๒ ส่วน ผัก ๑ ส่วน เนื้อสัตว์ ๑ ส่วน
๖		การรับประทานอาหารพรงแป้ง คือ ลดการรับประทานอาหารกลุ่มข้าว แป้ง ขนมหวาน ให้น้อยลง
๗		การรับประทานน้ำใบย่านางทุกวัน เป็นผักดีต่อสุขภาพ
๘		การดื่อกินชูลิน ทำให้เกิดโรคเบาหวาน
๙		การรับประทานยาเบาหวานหลังอาหาร ควรรับประทานหลังอาหารทันที
๑๐		ความเครียดมีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด และ ความดันโลหิต
๑๑		การวัดความดันโลหิตหลังตื่นนอนตอนเช้า ควรไปปัสสาวะ อูจจระก่อน
๑๒		คนเป็นโรคความดันโลหิตสูงเสี่ยงต่อการเป็นโรคอัมพาต
๑๓		คนเป็นโรคเบาหวานเสี่ยงต่อการเป็นโรคอัมพาต และโรคหลอดเลือดหัวใจ
๑๔		คนสูบบุหรี่ ไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอัมพาต และโรคหลอดเลือดหัวใจ
๑๕		อาการแขนขาอ่อนแรงทั้งสองข้าง เป็นอาการของโรคหลอดเลือดสมอง
๑๖		เมื่อมีอาการของโรคหลอดเลือดสมองคือ ปากเบี้ยว แขนขาอ่อนแรง ควรนวดบริเวณที่อ่อนแรงนาน ๓๐ นาที เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ก่อนนำส่งโรงพยาบาล
๑๗		อาการแน่นหน้าอก ร้าวไปไหล่ ร้าวไปกราม หน้ามืด เหงื่อออก เป็นอาการของโรคหัวใจขาดเลือด
๑๘		การชะลอไตเสื่อม คือการลดการรับประทานอาหารเค็ม
๑๙		เวลาเจ็บป่วยฉุกเฉิน สามารถเรียกรถพยาบาลช่วยเหลือได้ คือหมายเลข ๑๖๑๖
๒๐		การนอนหลับอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ ๔ ชม. ทำให้ควบคุมความดันได้ดี

แบบพฤติกรรมสุขภาพตาม ๓๐.๒ส.ในโครงการเสริมพลังในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
กลุ่มผู้เป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนโรคหลอดเลือดสมอง
และโรคหลอดเลือดหัวใจ ตำบลบางระกำ ปีงบประมาณ ๒๕๖๘

ชื่อ- สกุลอายุ.....

โรคประจำตัวคือ

ทำเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ท่านเห็นว่าถูกต้อง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่อง ☐ ของแต่ข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านในช่วงปัจจุบันนี้

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ย/สัปดาห์				
	๖-๗วัน/ สัปดาห์	๔-๕วัน/ สัปดาห์	๓วัน/ สัปดาห์	๑-๒ วัน/ สัปดาห์	ไม่ปฏิบัติ
๑. ท่านมีการควบคุมปริมาณอาหารและ ควบคุมรสอาหาร ไม่ให้หวาน มัน เค็มจัด ทุกมื้อ บ่อยแค่ไหน					
๒. ท่านกินผักและผลไม้สด สะอาดเสมอวัน ละอย่างน้อย ครึ่งกิโลกรัม บ่อยแค่ไหน					
๓. ท่านออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหว ต่อเนื่องจนรู้สึกเหนื่อย มีเหงื่อออก บ่อยแค่ไหน					
๔. ท่านมีการจัดการความเครียดของตนเอง ด้วยการมองโลก ในแง่ดีเสมอ บ่อยแค่ไหน					
๕. ท่านสูบ หรือ สูดควันบุหรี่ บ่อยแค่ไหน					
๖. ท่านดื่มสุรา หรือ เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ บ่อยแค่ไหน					