

ระบบประเมินมาตรฐานระบบบริการสุขภาพ
ด้านที่ ๘ ด้านสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ

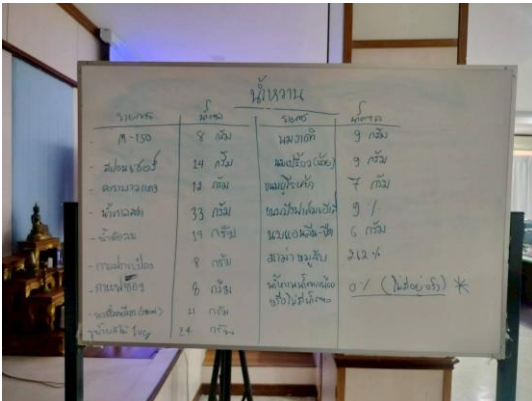
หมวดที่ ๒ กระบวนการสุขศึกษาในชุมชน

๒.๓ การจัดกิจกรรมสุขศึกษากลุ่มปกติ/เสี่ยง

สรุปกิจกรรมโครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ประชาชนที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙

ลำดับ	พฤติกรรมเป้าหมาย	ชื่อกิจกรรม	วันที่จัดกิจกรรม	ทีมสหวิชาชีพ/เครือข่ายที่ร่วม	รายละเอียดกิจกรรมที่จัด	วิธีประเมินผลผู้เข้าร่วม	ผลลัพธ์ที่ได้ (%)
๑	ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	บรรยาย เรื่องความรู้ด้านสุขภาพ - การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ - การเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพ - การตัดสินใจใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพ - การประยุกต์ใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพ	ปีงบประมาณ ๒๕๖๙	ทีมสุขภาพ/นักวิชาการสาธารณสุข	รับฟังการบรรยาย และแลกเปลี่ยนด้านสุขภาพ	แบบทดสอบก่อน-หลัง เรื่อง การป้องกันโรคเรื้อรัง (เบาหวาน และความดันโลหิตสูง) ของกลุ่มเสี่ยง	ความรู้เพิ่มขึ้น ๖๐% → ไม่น้อยกว่า ๘๐%
๒	การบริโภคอาหารที่เหมาะสม (ลดหวาน มัน เค็ม)	- กิจกรรม "ฉลาดเลือกฉลาดกิน" (สอนอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม) - การตรวจเค็มจากเครื่อง Salt meter - กิจกรรม "เมนูสุขภาพ" ชักชวนร้านค้าในหมู่บ้านจัดทำเมนูลดเค็ม/สั่งหวานน้อย	ปีงบประมาณ ๒๕๖๙	ทีมสุขภาพ/นักโภชนาการ/อสม.	- สอนอ่านฉลากโภชนาการ (หวาน มัน เค็ม) และสาธิต การใช้ช้อนตวงสุขภาพ - สาธิตการตรวจเค็มจากเครื่อง Salt meter - จัดบูธลดหวาน แจกสื่อให้ผู้ประกอบการติดป้ายหวานน้อยสั่งได้	แบบทดสอบ Pre Post Test เรื่อง โภชนาการ - เครื่อง Salt Meter - สสำรวจร้านค้า/จุดจำหน่ายอาหารใน ชุมชน	ความรู้เพิ่มขึ้น ๖๐% → ไม่น้อยกว่า ๘๐% - ร้อยละ ๓๐ มีการบริโภคเกลือเกิน ๐.๗% - ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ เลือกเครื่องดื่มหวานน้อย
๓	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	- จัด Workshop สาธิตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๓๐ ๒๕. - แจกสื่อแนะนำการออกกำลังกาย	ปีงบประมาณ ๒๕๖๙	ทีมสุขภาพ/นักกายภาพ/พยาบาล	- สาธิตการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การทำสมาธิ MIO	- การสาธิตกลับ - สมุดบันทึกการออกกำลังกาย การทำสมาธิ	- ร้อยละ ๗๐ ค่า BMI รอบเอว อยู่ในเกณฑ์ปกติ - ร้อยละ ๑๐๐ สามารถออกกำลังกายได้ต่อเนื่อง - ร้อยละ ๘๐ ทำ MIO ก่อนทำกิจกรรมประจำวัน

ภาพการจัดกิจกรรม



เครื่องมือที่ใช้ประเมินในกิจกรรม
แบบทดสอบก่อน-หลัง (Pre-Post Test) เรื่อง
การป้องกันโรคเรื้อรัง (เบาหวานและความดัน
โลหิตสูง) สำหรับกลุ่มเสี่ยง

เรื่อง การป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
คำชี้แจง: กรุณาเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อ ๑ ข้อใดเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคเบาหวาน

- ก. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ข. การรับประทานผักผลไม้
- ค. การบริโภคน้ำตาลมาก
- ง. การนอนหลับเพียงพอ

ข้อ ๒ โรคความดันโลหิตสูงมักเกิดจากพฤติกรรมใด

- ก. กินเค็มจัด
- ข. ดื่มน้ำสะอาด
- ค. ออกกำลังกาย
- ง. กินผักทุกวัน

ข้อ ๓ ค่าความดันโลหิตปกติควรอยู่ในระดับใด

- ก. น้อยกว่า ๑๒๐/๘๐ มม.ปรอท
- ข. มากกว่า ๑๔๐/๙๐ มม.ปรอท
- ค. ๑๖๐/๑๐๐ มม.ปรอท
- ง. ๑๘๐/๑๑๐ มม.ปรอท

ข้อ ๔ ข้อใดเป็นวิธีป้องกันโรคเบาหวานที่ถูกต้อง

- ก. กินหวานทุกวัน
- ข. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ค. นอนดึก
- ง. ไม่ตรวจสุขภาพ

ข้อ ๕ การลดเค็มช่วยป้องกันโรคใดมากที่สุด

- ก. โรคมะเร็ง
- ข. โรคความดันโลหิตสูง
- ค. โรคกระดูก
- ง. โรคผิวหนัง

ข้อ ๖ ผู้ที่มีน้ำหนักเกินควรทำอย่างไร

- ก. กินมากขึ้น
- ข. ลดอาหารและออกกำลังกาย
- ค. นอนพักอย่างเดียว
- ง. งดน้ำ

ข้อ ๗ การออกกำลังกายที่เหมาะสมควรทำอย่างน้อยกี่
วันต่อสัปดาห์

- ก. ๑ วัน
- ข. ๒ วัน
- ค. ๓-๕ วัน
- ง. ไม่จำเป็นต้องทำ

ข้อ ๘ อาการใดอาจบ่งบอกถึงโรคเบาหวาน

- ก. หิวน้ำบ่อย ปัสสาวะบ่อย
- ข. หัวเราะบ่อย
- ค. นอนหลับดี
- ง. น้ำหนักเพิ่มเร็ว

ข้อ ๙ การตรวจสุขภาพประจำปีประโยชน์อย่างไร

- ก. ทำให้เสียเวลา
- ข. ช่วยค้นหาโรคตั้งแต่ระยะเริ่มต้น
- ค. ไม่จำเป็น
- ง. ทำให้เครียด

ข้อ ๑๐ การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงควรทำอย่างไร

- ก. สูบบุหรี่
- ข. ดื่มแอลกอฮอล์มาก
- ค. ควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย งดบุหรี่
- ง. นอนดึก

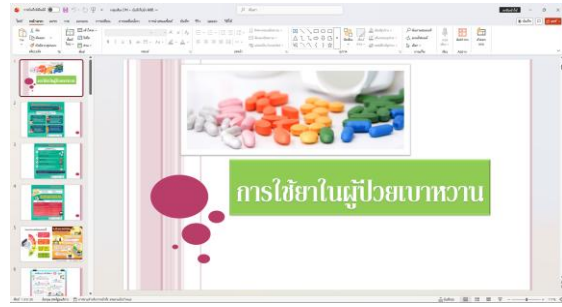
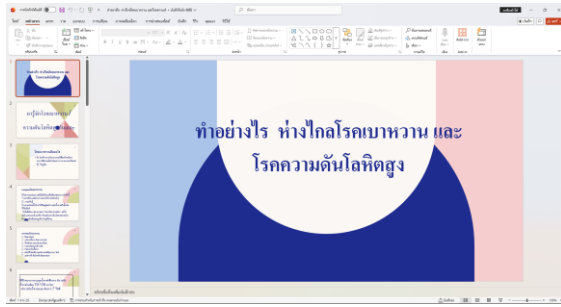
เฉลย

ข้อ ๑	ค	ข้อ ๖	ข
ข้อ ๒	ก	ข้อ ๗	ค
ข้อ ๓	ก	ข้อ ๘	ก
ข้อ ๔	ข	ข้อ ๙	ข
ข้อ ๕	ข	ข้อ ๑๐	ค

แนวทางการแปลผลคะแนน

- ๘-๑๐ คะแนน = ความรู้ดี
- ๕-๗ คะแนน = ความรู้ปานกลาง
- ต่ำกว่า ๕ คะแนน = ควรได้รับการส่งเสริม

สื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรม



ฉลาดหวาน มัน เค็ม
 ✓ เห็นชัด ✓ อ่านง่าย ✓ ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพ

คือการแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ในหนึ่งบรรจุภัณฑ์ (ถุง ซอง ก้อน) ของผลิตภัณฑ์อาหาร โดยแสดงบนฉลากด้านหน้าบรรจุภัณฑ์

ปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ต่อ 1 บรรจุภัณฑ์

คุณค่าทางโภชนาการต่อ ... ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
กี่แคลอรี	กี่กรัม	กี่กรัม	กี่มิลลิกรัม
* ... %	* ... %	* ... %	* ... %

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคต่อวัน

แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมเป็นสีของธงจราจรที่บริโภคได้หรือไม่

ธงจราจร

- ✓ สีเขียว: ปลอดภัย น้ำตาล ไขมัน โซเดียมน้อย
- ✓ สีเหลือง: ระวังหน่อยๆ หากทานเป็นประจำ น้ำตาล ไขมัน โซเดียมมีน้อย
- ✓ สีแดง: ระวัง! 100% ของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

NESTLÉ for HEALTHIER KIDS
 เนสท์เล่เพื่อเด็กสุขภาพดี

ที่มา: สำนักคณะกรรมการอาหารและยา

การดูแลสุขภาพ ตามหลัก 3อ.2ส.
 คู่มือ สำหรับแกนนำสุขภาพ

3อ.2ส.

กองสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

กินเป็น ไม่ป่วย
 ด้วยเมนูสุขภาพและสมุนไพรไทยดี

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

