

ปัญหาและพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุของโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มปกติ/กลุ่มเสี่ยง

ปัญหาสุขภาพของชุมชน	พฤติกรรมสุขภาพที่เป็นสาเหตุของปัญหา
โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง	๑. ขาดความรู้ด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๒. ดื่มน้ำอัดลม เครื่องดื่มรสหวานเป็นประจำ ๓. ดื่มน้ำกาแฟสำเร็จรูปชนิดซอง ๓ in ๑ เป็นประจำ ๔. เติมน้ำตาลเพิ่มในอาหารเป็นประจำ ๕. กินขนมหวาน ขนมไทย เบเกอรี่เป็นประจำ ๖. ไม่ออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายไม่เพียงพอ

แผน/แนวทางการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ

เป็นสาเหตุของโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มปกติ/กลุ่มเสี่ยง

พฤติกรรมเสี่ยง	พฤติกรรมสุขภาพที่ต้องเฝ้าระวัง	พื้นที่	กลุ่มเป้าหมาย	ระยะเวลา	บุคคลดำเนินการ	วิธีการเฝ้าระวังฯ	เครื่องมือ
โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง	ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	ห้องประชุม รพ.โนนคูณ	กลุ่มปกติ/กลุ่มเสี่ยง DM HT	ปีงบประมาณ ๒๕๖๙	ทีมสุขภาพ/นักวิชาการสาธารณสุข	สังเกตจากการถาม-ตอบ	แบบทดสอบก่อน-หลัง
	การบริโภคอาหารที่เหมาะสม (ลดหวาน มัน เค็ม)	ห้องประชุม รพ.โนนคูณ	กลุ่มปกติ/กลุ่มเสี่ยง DM HT	ปีงบประมาณ ๒๕๖๙	ทีมสุขภาพ/นักโภชนาการ/อสม.	สังเกตการบริโภคอาหาร	แบบทดสอบก่อน-หลัง
		หมู่บ้านเขต รพ.โนนคูณ	กลุ่มปกติ/กลุ่มเสี่ยง DM HT	ปีงบประมาณ ๒๕๖๙	ทีมสุขภาพ/นักโภชนาการ/อสม.	การตรวจอาหารจากเครื่อง Salt meter	เครื่อง Salt meter
		ร้านค้าในเขต รพ.โนนคูณ	ร้านค้าเขต รพ.โนนคูณ	ปีงบประมาณ ๒๕๖๙	ทีมสุขภาพ/นักโภชนาการ/อสม.	สังเกตป้ายหน้าร้าน	- ป้ายเมนูสุขภาพ - ป้ายหวานน้อยสั่งได้
พฤติกรรมออกกำลังกาย	ห้องประชุม รพ.โนนคูณ	กลุ่มปกติ/กลุ่มเสี่ยง DM HT	ปีงบประมาณ ๒๕๖๙	ทีมสุขภาพ/นักกายภาพ/พยาบาล	ข้อมูลจากสมุดบันทึก ค่า BMI รอบเอวลดลงจากเดิม	สมุดบันทึกการออกกำลังกาย	

สรุป/รายงานผลเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพนำไปใช้ปรับกิจกรรม

การประเมินและรายงานผลการดำเนินงาน

ความถี่	กิจกรรม
๒ สัปดาห์	หลังเข้าร่วมโครงการ ติดตามพฤติกรรมสุขภาพ และรับฟังความคิดเห็นและความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น พร้อมทำแผนเฝ้าระวังความเสี่ยงที่จะเกิด
๑ เดือน	หลังเข้าร่วมโครงการ ติดตามพฤติกรรมสุขภาพ น้ำหนัก รอบเอว และรับฟังความคิดเห็นและความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น พร้อมทำแผนเฝ้าระวังความเสี่ยงที่จะเกิด
๒ เดือน	
๓ เดือน	
๖ เดือน	ติดตามพฤติกรรมสุขภาพ น้ำหนัก รอบเอว BMI และรับฟังความคิดเห็น

การประเมินและรายงานผลการดำเนินงาน ค่าBMI

BMI								
รายละเอียด	ผอมเกินไป (น้อยกว่า ๑๘.๕๙)		น้ำหนักปกติ เหมาะสม (๑๘.๖ - ๒๔.๙๙)		อ้วน (๒๕.๐ - ๒๙.๙๙)		อ้วนมาก (๓๐.๐ ขึ้นไป)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ก่อนเข้าร่วมโครงการ	๕	๑๐.๐๐	๒๗	๕๔.๐๐	๑๔	๒๘.๐๐	๔	๘.๐๐
๒ สัปดาห์ หลังเข้าร่วมโครงการ	๕	๑๐.๐๐	๒๗	๕๔.๐๐	๑๔	๒๘.๐๐	๔	๘.๐๐
๑ เดือน หลังเข้าร่วมโครงการ	๕	๑๐.๐๐	๒๗	๕๔.๐๐	๑๔	๒๘.๐๐	๔	๘.๐๐
๒ เดือน หลังเข้าร่วมโครงการ	๓	๖.๐๐	๓๐	๖๐.๐๐	๑๓	๒๖.๐๐	๔	๘.๐๐
๓ เดือน หลังเข้าร่วมโครงการ	๓	๖.๐๐	๓๒	๖๔.๐๐	๑๑	๒๒.๐๐	๔	๘.๐๐
๖ เดือน หลังเข้าร่วมโครงการ	๕	๑๐.๐๐	๒๖	๕๒.๐๐	๑๔	๒๘.๐๐	๕	๑๐.๐๐

การประเมินและรายงานผลการดำเนินงาน ค่ารอบเอว

รอบเอว								
รายละเอียด	ชาย ๑๑ คน				หญิง ๓๙ คน			
	ไม่เกิน ๙๐ cm.		มากกว่า ๙๐ cm.		ไม่เกิน ๘๐ cm.		มากกว่า ๘๐ cm.	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ก่อนเข้าร่วมโครงการ	๘	๗๒.๗๓	๓	๒๗.๒๗	๒๕	๖๔.๑๐	๑๔	๓๕.๙๐
๒ สัปดาห์ หลังเข้าร่วมโครงการ	๘	๗๒.๗๓	๓	๒๗.๒๗	๒๕	๖๔.๑๐	๑๔	๓๕.๙๐
๑ เดือน หลังเข้าร่วมโครงการ	๖	๕๔.๕๕	๕	๔๕.๔๕	๒๕	๖๔.๑๐	๑๔	๓๕.๙๐
๒ เดือน หลังเข้าร่วมโครงการ	๘	๗๒.๗๓	๓	๒๗.๒๗	๒๕	๖๔.๑๐	๑๔	๓๕.๙๐
๓ เดือน หลังเข้าร่วมโครงการ	๘	๗๒.๗๓	๓	๒๗.๒๗	๒๕	๖๔.๑๐	๑๔	๓๕.๙๐
๖ เดือน หลังเข้าร่วมโครงการ	๗	๖๓.๖๔	๔	๓๖.๓๖	๒๓	๕๘.๙๗	๑๖	๔๑.๐๓

การประเมินและรายงานผลการดำเนินงาน พฤติกรรมการรับประทานอาหาร ต้มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่

พฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร ต้มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ (คะแนนเต็ม ๖๐) N = ๕๐								
รายละเอียด	ดีมาก		ดี		พอใช้		ไม่ดี	
	คะแนนมากกว่า ร้อยละ ๘๐ (๔๘-ข้อขึ้นไป)		คะแนน ร้อยละ ๗๐ - ๗๙ (๔๒-๔๗ ข้อ)		คะแนน ร้อยละ ๕๐-๖๙ (๓๑-๔๑ ข้อ)		คะแนนน้อยกว่า ร้อยละ ๕๐ (ต่ำกว่า ๓๓ ข้อ)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ก่อนเข้าร่วมโครงการ	๘	๑๖.๐๐	๑๗	๓๔.๐๐	๒๕	๕๐.๐๐	๐	๐.๐๐
๒ สัปดาห์ หลังเข้าร่วมโครงการ	๙	๑๘.๐๐	๑๖	๓๒.๐๐	๒๕	๕๐.๐๐	๐	๐.๐๐
๑ เดือน หลังเข้าร่วมโครงการ	๙	๑๘.๐๐	๑๗	๓๔.๐๐	๒๔	๔๘.๐๐	๐	๐.๐๐
๒ เดือน หลังเข้าร่วมโครงการ	๓	๖.๐๐	๒๐	๔๐.๐๐	๒๗	๕๔.๐๐	๐	๐.๐๐
๓ เดือน หลังเข้าร่วมโครงการ	๓	๖.๐๐	๓๐	๖๐.๐๐	๑๗	๓๔.๐๐	๐	๐.๐๐
๖ เดือน หลังเข้าร่วมโครงการ	๙	๑๘.๐๐	๒๒	๔๔.๐๐	๑๙	๓๘.๐๐	๐	๐.๐๐

การประเมินและรายงานผลการดำเนินงาน พฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย (คะแนนเต็ม ๑๕ คะแนน) N = ๕๐								
รายละเอียด	ดีมาก		ดี		พอใช้		ไม่ดี	
	คะแนนมากกว่า ร้อยละ ๘๐ (>๑๒ ข้อ)		คะแนน ร้อยละ ๗๐ - ๗๙ (๑๐-๑๑ ข้อ)		คะแนน ร้อยละ ๕๐-๖๙ (๗-๙ ข้อ)		คะแนนน้อยกว่า ร้อยละ ๕๐ (<๗ คะแนน)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ก่อนเข้าร่วมโครงการ	๐	๐.๐๐	๐	๐.๐๐	๑๗	๓๔.๐๐	๓๓	๖๖.๐๐
๒ สัปดาห์ หลังเข้าร่วมโครงการ	๐	๐.๐๐	๐	๐.๐๐	๑๗	๓๔.๐๐	๓๓	๖๖.๐๐
๑ เดือน หลังเข้าร่วมโครงการ	๓	๖.๐๐	๒	๔.๐๐	๒๘	๕๖.๐๐	๑๗	๓๔.๐๐
๒ เดือน หลังเข้าร่วมโครงการ	๑	๒.๐๐	๔	๘.๐๐	๒๐	๔๐.๐๐	๒๕	๕๐.๐๐
๓ เดือน หลังเข้าร่วมโครงการ	๒	๔.๐๐	๕	๑๐.๐๐	๓๓	๖๖.๐๐	๑๐	๒๐.๐๐
๖ เดือน หลังเข้าร่วมโครงการ	๕	๑๐.๐๐	๖	๑๒.๐๐	๓๑	๖๒.๐๐	๘	๑๖.๐๐