

ระบบประเมินมาตรฐานระบบบริการสุขภาพ
ด้านที่ ๘ ด้านสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ

หมวดที่ ๓ กระบวนการสุขศึกษาในสถานพยาบาล

๓.๓ การจัดกิจกรรมสุขศึกษากลุ่มป่วย

สรุปกิจกรรมโครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลด
ภาวะแทรกซ้อนในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง 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

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

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

ท่านทราบระดับความดันโลหิตของท่านหรือไม่?

สูงมาก >139 มม.ปรอท
>100 มม.ปรอท

สูง 140-159 มม.ปรอท
90-99 มม.ปรอท

เริ่มสูง 121-139 มม.ปรอท
80-89 มม.ปรอท

ปกติ <120 มม.ปรอท
<80 มม.ปรอท

6 เป้าหมายสำคัญ เพื่อสู่การลดความดันสูง

1. คุมอาหารลดโซเดียม
2. งดสูบบุหรี่
3. งดดื่มแอลกอฮอล์
4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
5. คุมความดันโลหิต
6. งดสูบบุหรี่

หลักการเข้าใจ 5 ถูก

- ถูกที่ 1 ถูกโรค** ใช้ยาให้ถูกวิธี
- ถูกที่ 2 ถูกคน** ปรึกษาแพทย์
- ถูกที่ 3 ถูกขนาด** ใช้ยาให้ถูกขนาด
- ถูกที่ 4 ถูกเวลา** ใช้ยาให้ถูกเวลา
- ถูกที่ 5 ถูกวิธี** รับประทานยาให้ถูกวิธี

ฉลาดหวาน มัน เค็ม

✓เห็นชัด ✓อ่านง่าย ✓ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพ

คือการแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ในหนึ่งบรรจุภัณฑ์ (ถุง ของ กล่อง) ของผลิตภัณฑ์อาหาร โดยแสดงบนฉลากด้านหน้าบรรจุภัณฑ์

คุณค่าทางโภชนาการต่อ...
ควรแบ่งกิน ครั้ง

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

คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคต่อวัน

แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคต่อวัน

จำให้รู้

- ✓เลือกอาหารที่มีพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียมต่ำ
- ✓ควรบริโภคแต่พอดี กระจายการกิน
- ✓ไม่ควรกินน้ำตาล โซเดียม โซเดียมสูง
- ✓ไม่ควรบริโภคเกิน 100% ของปริมาณสูงสุดที่บริโภคต่อวัน

NESTLE for HEALTHIER KIDS

การดูแลสุขภาพ ตามหลัก 3อ.2ส.

คู่มือ สำหรับแกนนำสุขภาพ

3อ.2ส.

กองสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

บัญญัติ 10 ประการการดูแลเท้าสำหรับผู้มีเบาหวาน

1. ล้างเท้าและเช็ดเท้า
2. ตรวจสอบเท้าทุกวัน
3. หลีกเลี่ยงการเดินเท้าเปล่า
4. เลือกรองเท้าที่สวมสบาย
5. ตรวจสอบรองเท้าที่สวมสบาย
6. เมื่อมีบาดแผลที่เท้ารีบปรึกษาแพทย์
7. ปรึกษาแพทย์ทุกวัน
8. ตรวจเท้าทุกวัน
9. หลีกเลี่ยงการตัดเล็บสั้นเกินไป
10. หลีกเลี่ยงการตัดเล็บสั้นเกินไป

วิธีการบริหารเท้า เริ่มต้น: นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ ห้ามหลังทิ้งน้ำหนักเก้าอี้

ท่าที่ 1 (10 ครั้ง) วางเท้าบนเตียง หลังยกเท้าขึ้น 2 นิ้ว พยายามดึงส้นเท้าขึ้น เหยียดนิ้วเท้าออก

ท่าที่ 2 (10 ครั้ง) วางเท้าบนเตียง หลังยกเท้าขึ้น 2 นิ้ว พยายามดึงส้นเท้าขึ้น เหยียดนิ้วเท้าออก

ท่าที่ 3 (10 ครั้ง) วางเท้าบนเตียง หลังยกเท้าขึ้น 2 นิ้ว พยายามดึงส้นเท้าขึ้น เหยียดนิ้วเท้าออก

ท่าที่ 4 (10 ครั้ง) วางเท้าบนเตียง หลังยกเท้าขึ้น 2 นิ้ว พยายามดึงส้นเท้าขึ้น เหยียดนิ้วเท้าออก

ท่าที่ 5 (10 ครั้ง) วางเท้าบนเตียง หลังยกเท้าขึ้น 2 นิ้ว พยายามดึงส้นเท้าขึ้น เหยียดนิ้วเท้าออก

ท่าที่ 6 (10 ครั้ง) วางเท้าบนเตียง หลังยกเท้าขึ้น 2 นิ้ว พยายามดึงส้นเท้าขึ้น เหยียดนิ้วเท้าออก

ท่าที่ 7 (10 ครั้ง) วางเท้าบนเตียง หลังยกเท้าขึ้น 2 นิ้ว พยายามดึงส้นเท้าขึ้น เหยียดนิ้วเท้าออก

ท่าที่ 8 (10 ครั้ง) วางเท้าบนเตียง หลังยกเท้าขึ้น 2 นิ้ว พยายามดึงส้นเท้าขึ้น เหยียดนิ้วเท้าออก

ท่าที่ 9 (10 ครั้ง) วางเท้าบนเตียง หลังยกเท้าขึ้น 2 นิ้ว พยายามดึงส้นเท้าขึ้น เหยียดนิ้วเท้าออก

เค็มน้อย	เค็มกึ่ง	เค็มมาก
โซเดียมต่อกรัมน้อยกว่า 0.70 มก./100 มก. หมายถึง ปริมาณโซเดียม น้อยกว่า 276 มก./100 มก.	โซเดียมต่อกรัมในช่อง 0.71 - 0.90 มก./100 มก. หมายถึง ปริมาณโซเดียม 280 - 354 มก./100 มก.	โซเดียมต่อกรัมมากกว่า 0.91 มก./100 มก. หมายถึง ปริมาณโซเดียม มากกว่า 354 มก./100 มก.

% salt 0.4 (Smiley face)

% salt 0.8 (Neutral face)

% salt 1.2 (Sad face)

แบบฟอร์ม
การบันทึกให้คำแนะนำสู่ศึกษา/ฝึกทักษะ



แบบบันทึกการให้คำแนะนำสู่ศึกษา/ฝึกทักษะ

ชื่อ-สกุล ผู้ป่วย:..... HN:.....
โรคประจำตัว:..... วันที่บันทึก:.....
ผู้ให้คำแนะนำ:.....

แบบบันทึกการให้คำแนะนำสู่ศึกษา/ฝึกทักษะ

รายการสู่ศึกษา	รายละเอียดกิจกรรม	หลักฐานการดำเนินการ	ผลการฝึกทักษะ/ผลลัพธ์

สรุปแบบบันทึกการให้คำแนะนำสู่ศึกษา/ฝึกทักษะ

.....
.....
.....
.....

ลงชื่อผู้ทำแผน..... ลงชื่อผู้ป่วย/ครอบครัว.....
(.....) (.....)

ตำแหน่ง.....

ลงชื่อผู้ทำแผน.....
(.....)

ตำแหน่ง.....

การบันทึกให้คำแนะนำสุขภาพ/ฝึกทักษะ



แบบบันทึกการให้คำแนะนำสุขภาพ/ฝึกทักษะ

ชื่อ-สกุล ผู้ป่วย: พรพรรณ นิตยภัทร HN: 21382
 โรคประจำตัว: DM HT CKD-3 วันที่บันทึก: 25 สิงหาคม 2569
 ผู้ให้คำแนะนำ: พรพรรณ นิตยภัทร

แบบบันทึกการให้คำแนะนำสุขภาพ/ฝึกทักษะ

รายการสุขภาพ	รายละเอียดกิจกรรม	หลักฐานการดำเนินการ	ผลการฝึกทักษะ/ผลลัพธ์
ตรวจความดันโลหิต	ตรวจความดันโลหิต "นอนราบ นอนยืน" พร้อมอธิบาย	1.บอกค่าความดันโลหิต 2.อธิบายความหมาย	ผู้เรียนเข้าใจวิธีวัดความดันโลหิต และสามารถวัดความดันโลหิตได้ถูกต้อง
ตรวจการฟังปอด	สอนการฟังปอด ด้วยเครื่องฟังปอด และด้วยมือเปล่า	ฝึกฟังปอดจากเครื่องฟังปอด และด้วยมือเปล่า	ผู้เรียนสามารถฟังปอดได้ และอธิบายผลที่ได้ยิน
ประวัติ	ถามประวัติการเจ็บป่วย และประวัติการแพ้ยา	ฝึกถามประวัติการเจ็บป่วย และประวัติการแพ้ยา	ผู้เรียนสามารถถามประวัติการเจ็บป่วย และประวัติการแพ้ยาได้
ตรวจเท้า	สอนการตรวจเท้า และอธิบายความสำคัญ	ฝึกสอนการตรวจเท้า และอธิบายความสำคัญ	ผู้เรียนสามารถตรวจเท้าได้ และอธิบายความสำคัญ

สรุปแบบบันทึกการให้คำแนะนำสุขภาพ/ฝึกทักษะ

ผู้เรียนสามารถวัดความดันโลหิตได้ถูกต้อง และอธิบายความหมายของค่าความดันโลหิตได้
 ผู้เรียนสามารถฟังปอดได้โดยใช้เครื่องฟังปอดและด้วยมือเปล่า และอธิบายผลที่ได้ยิน
 ผู้เรียนสามารถถามประวัติการเจ็บป่วยและประวัติการแพ้ยาได้
 ผู้เรียนสามารถตรวจเท้าได้และอธิบายความสำคัญ

ลงชื่อผู้ทำแผน: พรพรรณ นิตยภัทร
 (นางสุปราณี นิตยภัทร)
 ตำแหน่ง: พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ลงชื่อผู้ป่วย/ครอบครัว: พรพรรณ นิตยภัทร
 (นางพรพรรณ นิตยภัทร)

ลงชื่อผู้ทำแผน: พรพรรณ นิตยภัทร
 (นางสาวเกษมณี นน้อม)
 นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
 ตำแหน่ง:

ภาพกิจกรรมการบันทึกให้คำแนะนำสุขภาพ/ฝึกทักษะ
ออกเยี่ยมบ้านผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ร่วมกับสหวิชาชีพ

