

ระบบประเมินมาตรฐานระบบบริการสุขภาพ

ด้านที่ ๘ ด้านสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ

หมวดที่ ๔ ผลลัพธ์คุณภาพงานสุขศึกษา

๔.๔ งานวิจัยหรือนวัตกรรมด้านสุขศึกษา

งานวิจัยหรือนวัตกรรมด้านสุขศึกษา ปีงบประมาณ ๒๕๖๙ ได้รับการสนับสนุนจากโครงการพัฒนาจังหวัดยุทธศาสตร์อาหารต้นแบบตลอดห่วงโซ่จังหวัดอุดรธานี และโรงพยาบาลอาหารสุขภาพใน ๑๒ เขตสุขภาพ สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และมูลนิธิเครือข่ายพยาบาลชุมชน

แบบฟอร์มพิจารณาโครงการ			
โรงพยาบาลอาหารสุขภาพ (Reviewer สสส.)			
ชื่อโครงการ: โครงการการพัฒนา Nonkhun Healthy Food Hospital Model เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชน อำเภอโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษ			
โรงพยาบาล: โรงพยาบาลโนนคูณ อำเภอโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษ			
Reviewer: นางสาวปิยาพร อรุณพงษ์			
วันที่ประเมิน: 26 มีนาคม 2569			
ส่วนที่ 1: ประเมิน			
ประเด็นประเมิน	ดี (3)	กลาง (2)	ควรปรับ (1)
1. แนวคิดโครงการ (เชื่อม NCDs + Food System)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. กิจกรรม (ชัดเจน เป็นระบบ ทำได้จริง)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Intervention (LM / ปรับพฤติกรรม / Health Actor)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ผลลัพธ์ (มีตัวชี้วัด เช่น HbA1c / BP / พฤติกรรม)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ความยั่งยืน (ขยายผล / เชื่อมนโยบาย / ระบบ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
คะแนนรวม: <u>13</u> / 15 คะแนน			
ส่วนที่ 2: สรุปเชิงคุณภาพ			
จุดเด่น (Strengths)			
- โครงการผสมผสานแนวคิด Lifestyle Medicine (6 pillars), Food Environment, Food Literacy, Sustainable Food System (SDGs) ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดที่มีความทันสมัยและได้รับการยอมรับในระดับสากล			
- "Nonkhun Healthy Food Hospital Model" เป็นการสร้างนวัตกรรมเชิงพื้นที่ที่มีศักยภาพในการเป็นต้นแบบ (model) สำหรับการขยายผลในระดับอำเภอหรือเขตสุขภาพ			
- การดำเนินงานแบบบูรณาการหลายระดับ (Multi-level Intervention) ครอบคลุมทั้งระดับบุคคล (ผู้ป่วย/กลุ่มเสี่ยง) ระดับองค์กร (โรงพยาบาล/ร้านค้า) ระดับชุมชน (เกษตรกร/ตลาดสีเขียว) สะท้อนถึงแนวทางระบบสุขภาพ (Health System Approach)			
- การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย (Stakeholder Engagement) เชื่อมโยงเกษตรกร ผู้ประกอบการ Health Actors และบุคลากรสาธารณสุข ซึ่งช่วยเพิ่มความเข้มแข็งของระบบอาหารสุขภาพ			
- มีตัวชี้วัดเชิงปริมาณที่ชัดเจน สามารถใช้ประเมินผลลัพธ์ได้อย่างเป็นรูปธรรม			
จุดที่ควรปรับปรุง (Areas for Improvement)			
- โครงการยังไม่แสดงแนวทางชัดเจนในการนำผลลัพธ์เข้าสู่ระบบบริการ หรือขยายเป็นนโยบายระดับจังหวัด/เขตสุขภาพ			
ส่วนที่ 3: Final Decision			
<input checked="" type="checkbox"/> เห็นควรอนุมัติ			
<input type="checkbox"/> อนุมัติแบบมีเงื่อนไข			
<input type="checkbox"/> ไม่อนุมัติ			
ลงชื่อผู้ประเมิน			
ลงชื่อ <i>ปิยาพร อรุณพงษ์</i>			
(นางสาวปิยาพร อรุณพงษ์)			

1.ชื่อโครงการ : การพัฒนา Nonkhun Healthy Food Hospital Model เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชน อำเภอโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษ

2. หน่วยงานที่รับผิดชอบ กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษ

3. ผู้รับผิดชอบโครงการ

1. นางสาวเกษมณี นบน้อย ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ (ผู้ขอรับทุน)
Email: Ketmanee.phe@gmail.com, เบอร์โทร 098-2097475
2. นางกมลรัตน์ จุมสีมา ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
3. นางสาวสายชล นิลเนตร ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
4. นางสาวอรยา ใจชื่น ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
5. นางสาวไพรินทร์ คำสาลี ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุข
6. นางสาวภา บัวศรียอด ตำแหน่ง โภชนากรชำนาญงาน

4. หลักการและเหตุผล

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) นับเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทย โดยเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของประชากรมากกว่าร้อยละ 70 ของการเสียชีวิตทั้งหมด โดยเฉพาะโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตและการบริโภคอาหารของประชาชนที่มีรสหวาน มัน และเค็มในปริมาณสูง การบริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ รวมถึงการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมดังกล่าวส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนทางสุขภาพ เพิ่มภาระค่าใช้จ่ายทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และระบบบริการสุขภาพของประเทศในระยะยาว

จากการวิเคราะห์ปัญหาในระดับพื้นที่ อำเภอโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษ สถานการณ์โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยข้อมูลย้อนหลัง 5 ปี (พ.ศ. 2565-2569) พบว่าการตรวจติดตามยืนยันวินิจฉัยกลุ่มสงสัยป่วยโรคเบาหวาน ร้อยละ 69.44, 73.25 65.33 66.67 และ 52.50 ตามลำดับ พบผู้ป่วยเบาหวานที่ขึ้นทะเบียนและมารับการรักษาต่อเนื่อง ร้อยละ 73 91.16 93.98 85.38 และ 62.13 ตามลำดับ และมีภาวะแทรกซ้อน ร้อยละ 3.9 2.8 2.4 2.0 1.4 ตามลำดับ ส่วนการตรวจติดตามยืนยันวินิจฉัยกลุ่มสงสัยป่วยโรคความดันโลหิตสูง ข้อมูล 5 ปี ย้อนหลัง ระหว่าง พ.ศ. 2565-2569 พบ ร้อยละ 100 ลดลงเหลือ 98.96 0.0 62.35 และ 74.43 ตามลำดับ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ขึ้นทะเบียนและมารับการรักษาต่อเนื่อง ร้อยละ 68.03 84.18 90.38 79.93 54.44 ตามลำดับ (HDC, 2569) จะเห็นได้ว่าอัตราการตรวจติดตามยืนยันการวินิจฉัยในกลุ่มสงสัยป่วยโรคเบาหวานมีความผันผวนและมีแนวโน้มลดลงในช่วงหลัง ขณะที่อัตราการขึ้นทะเบียนและการเข้ารับการรักษาอย่างต่อเนื่องของผู้ป่วย แม้จะเพิ่มขึ้นในระยะต้น แต่กลับลดลงอย่างชัดเจนในปีล่าสุด สะท้อนถึงข้อจำกัดด้านการเข้าถึงบริการและการคงอยู่ในระบบการรักษา ในทำนองเดียวกัน การดำเนินงานด้านโรคความดันโลหิตสูงมีอัตราการตรวจยืนยันในกลุ่มเสี่ยงมีแนวโน้มลดลง และมีช่วงเวลาที่ข้อมูลขาดหาย ซึ่งสะท้อนถึงปัญหาด้านคุณภาพข้อมูลและระบบเฝ้าระวังโรค ขณะที่อัตราการขึ้นทะเบียนและการรักษาต่อเนื่องของผู้ป่วยก็ลดลงในระยะหลัง อย่างไรก็ตาม อัตราการเกิดภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยโรคเบาหวานมีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง แสดงให้เห็นถึงศักยภาพของระบบบริการสุขภาพในการดูแลรักษาผู้ป่วยที่สามารถเข้าถึงบริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ จากข้อมูลในพื้นที่ยังพบประเด็นด้านความปลอดภัยทางอาหารที่มีความสำคัญเชื่อมโยงกับสุขภาพของประชาชน กล่าวคือ เกษตรกรในพื้นที่อำเภอโนนคูณมีอัตราการเจ็บป่วยจากพิษสารกำจัดศัตรูพืช โดยข้อมูลย้อนหลัง 3 ปี (พ.ศ. 2565-2567) พบอัตราป่วยร้อยละ 3.66, 7.35 และ 3.80 ตามลำดับ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความเสี่ยงจากการใช้สารเคมีทางการเกษตรทั้งในกระบวนการผลิตและผลกระทบต่อผู้บริโภค สถานการณ์ดังกล่าวชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นใน

การส่งเสริมระบบอาหารที่ปลอดภัยตั้งแต่ต้นน้ำ โดยการสนับสนุนการผลิตอาหารที่ปลอดภัย ลดการใช้สารเคมี และสร้างความเชื่อมโยงระหว่างเกษตรกรกับหน่วยบริการสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึงอาหารที่ปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการ อันเป็นปัจจัยสำคัญในการลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

โรงพยาบาลโนนคูณ ได้เริ่มดำเนินการตอบสนองต่อปัญหาดังกล่าว โดยในปีงบประมาณ 2568 ได้จัดตั้งคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine Clinic) ซึ่งดำเนินการโดยทีมสหวิชาชีพที่ผ่านการอบรมเฉพาะทาง ให้บริการทุกวันศุกร์ที่ 4 ของเดือน โดยมุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 6 เสาหลัก ได้แก่ โภชนาการที่เหมาะสม การมีกิจกรรมทางกาย การจัดการความเครียด การนอนหลับที่เพียงพอ การหลีกเลี่ยงสารเสพติด และการมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี โดยเฉพาะด้านโภชนาการซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ควบคู่กับการส่งเสริมความรู้ด้านอาหาร (Food Literacy) เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถเลือก วางแผน และบริโภคอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพได้อย่างยั่งยืน

นอกจากนี้ สภาพแวดล้อมทางอาหาร (Food Environment) ทั้งภายในโรงพยาบาลและในชุมชน เช่น ร้านค้า อาหารสำหรับผู้ป่วยและบุคลากร ตลอดจนการเข้าถึงอาหารที่ปลอดภัย ล้วนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของประชาชนอย่างมีนัยสำคัญ หากสภาพแวดล้อมเอื้อต่อการเข้าถึงอาหารที่ไม่เหมาะสม ย่อมส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ในทางกลับกัน หากมีการจัดสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนการเข้าถึงอาหารสุขภาพ จะช่วยส่งเสริมให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างยั่งยืน แนวคิดระบบอาหารที่ยั่งยืน (Sustainable Food System) จึงเข้ามามีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนการพัฒนาสุขภาพ โดยสอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) โดยเฉพาะเป้าหมายที่ 2 ด้านความมั่นคงทางอาหาร และเป้าหมายที่ 3 ด้านสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งเน้นการจัดการระบบอาหารอย่างครบวงจร ตั้งแต่การผลิต การจัดหา การเตรียม การปรุง จนถึงการบริโภคอาหารที่เหมาะสมและปลอดภัย

ด้วยเหตุนี้ โรงพยาบาลโนนคูณในฐานะหน่วยบริการสุขภาพระดับอำเภอ จึงมีบทบาทสำคัญในการเป็นศูนย์กลางการพัฒนาระบบอาหารสุขภาพของชุมชน โดยมุ่งพัฒนาเป็นต้นแบบ “Nonkhun Healthy Food Hospital Model” ที่ครอบคลุมทั้งการจัดบริการอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและปลอดภัย การส่งเสริมความรู้และพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยและบุคลากร การพัฒนาสภาพแวดล้อมทางอาหาร และการเชื่อมโยงเครือข่ายอาหารปลอดภัยจากชุมชนสู่โรงพยาบาล

ดังนั้น การดำเนินโครงการ “การพัฒนา Nonkhun Healthy Food Hospital Model เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชน อำเภอโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษ” จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อสร้างระบบอาหารสุขภาพที่เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่ให้เกิดความยั่งยืนต่อไป

5. วัตถุประสงค์

1. พัฒนาโรงพยาบาลโนนคูณให้เป็น Healthy Food Hospital Model ระดับอำเภอ
2. ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง
3. พัฒนาสภาพแวดล้อมทางอาหารในโรงพยาบาลและชุมชนให้เอื้อต่อสุขภาพ
4. ส่งเสริมระบบอาหารปลอดภัยโดยเชื่อมโยงเกษตรกรกับโรงพยาบาล
5. พัฒนาศักยภาพ Health Actors และเครือข่ายชุมชนในการส่งเสริมอาหารสุขภาพ

6. ตัวชี้วัด ตามวัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด	
	เชิงปริมาณ	เชิงคุณภาพ
1. พัฒนาโรงพยาบาลโนนคูณให้เป็น Healthy Food Hospital Model ระดับอำเภอ	<ul style="list-style-type: none"> - ร้อยละ 100 ของหน่วยงานมีการดำเนินงานตามนโยบายอาหารสุขภาพ - ร้อยละ ≥ 80 ของร้านค้าในโรงพยาบาลผ่านเกณฑ์อาหารปลอดภัย 	<ul style="list-style-type: none"> - โรงพยาบาลผ่าน Healthy Food Hospital Model ระดับอำเภอ - โรงพยาบาลมีนโยบาย Healthy Food Hospital อย่างเป็นรูปธรรม
2. ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารของผู้ป่วยเบาหวาน และความดันโลหิตสูง	<ul style="list-style-type: none"> - ร้อยละ 80 ของกลุ่มเสี่ยงมีรอบเอวลดลง - ร้อยละ 80 ของผู้ป่วย DM มี HbA1c ลดลง - ร้อยละ 80 ของผู้ป่วย HT ควบคุม BP ได้ - ร้อยละ ≥ 80 ของผู้เข้าร่วมมีพฤติกรรมและ Health Literacy ด้านอาหารที่ดีขึ้น 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้เข้าร่วมมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคได้เหมาะสม - มีทัศนคติที่ดีและมีแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพ - สามารถนำความรู้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง
3. พัฒนาสภาพแวดล้อมทางอาหารใน โรงพยาบาลและชุมชนให้เอื้อต่อ สุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> - ร้อยละ 100 ของเกษตรกรไม่มีสารเคมีตกค้างในกระแสเลือด - ร้อยละ ≥ 80 ของร้านอาหาร/ร้านค้าในโรงพยาบาลผ่านเกณฑ์อาหารสุขภาพ - ร้อยละ ≥ 70 ของชุมชนมีจุดจำหน่ายอาหารสุขภาพ - ร้อยละ ≥ 80 ของแหล่งอาหารผ่านเกณฑ์ความปลอดภัย - จำนวนกิจกรรมรณรงค์อาหารสุขภาพ 1 ครั้ง/เดือน 	<ul style="list-style-type: none"> - เกษตรกรไม่มีสารเคมีตกค้างในกระแสเลือด - มีสภาพแวดล้อมเอื้อต่อการเลือกอาหารสุขภาพอย่างชัดเจน - ผู้รับบริการและประชาชนสามารถเข้าถึงอาหารสุขภาพได้สะดวก - ชุมชนมีส่วนร่วมในการจัดการอาหารเพื่อสุขภาพ - ผู้รับบริการมีความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมอาหาร
4. ส่งเสริมระบบอาหารปลอดภัยโดยเชื่อมโยงเกษตรกรกับโรงพยาบาล	<ul style="list-style-type: none"> - ร้อยละ ≥ 80 ของวัตถุดิบอาหารมาจากแหล่งเกษตรกรปลอดภัย/เกษตรกรในพื้นที่ - จำนวนเมนูที่ใช้วัตถุดิบปลอดภัย $\geq 80\%$ - ร้อยละ 100 ของวัตถุดิบผ่านการตรวจรับและมีแหล่งที่มาชัดเจน 	<ul style="list-style-type: none"> - เกิดความร่วมมือที่เข้มแข็งระหว่างโรงพยาบาลกับเกษตรกร - เกษตรกรมีความรู้และปฏิบัติตามมาตรฐานอาหารปลอดภัย - ระบบมีความต่อเนื่องและสามารถขยายผลสู่ชุมชนได้
5. พัฒนาศักยภาพ Health Actors และเครือข่ายชุมชนในการส่งเสริมอาหารสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> - ร้อยละ ≥ 80 ของ Health Actors/เครือข่ายผ่านการอบรมด้านอาหารสุขภาพ - ร้อยละ ≥ 70 ของผู้ผ่านการอบรมสามารถถ่ายทอดความรู้ได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - Health Actors มีความรู้ ทักษะ และความมั่นใจในการสื่อสารเรื่องอาหารสุขภาพ - เครือข่ายชุมชนมีความเข้มแข็งและมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง

		- เกิดการถ่ายทอดความรู้สู่ประชาชนอย่างเหมาะสมกับบริบทพื้นที่ - เกิดการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน
--	--	--

7. เป้าหมาย จำนวน 110 คน

- | | |
|---|-------------|
| 7.1 กลุ่มผู้ป่วย และกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง ในเขตโรงพยาบาลโนนคูณ | จำนวน 60 คน |
| 7.2 กลุ่มผู้ประกอบการที่จำหน่ายวัตถุดิบในโรงพยาบาล | จำนวน 10 คน |
| 7.3 ผู้ประกอบกิจการผักปลอดสารเคมี | จำนวน 20 คน |
| 7.4 Health Actors | จำนวน 20 คน |
| 7.5 มีตลาดสีเขียวในโรงพยาบาล เดือนละ 1 ครั้ง | |

8. กิจกรรม /วิธีดำเนินการ

8.1 ชั้นเตรียมการ

- 8.1.1 แต่งตั้งคณะกรรมการที่ปรึกษาและคณะทำงาน
- 8.1.2 ชี้แจงการดำเนินงานกับคณะกรรมการบริหารโรงพยาบาล
- 8.1.3 ประชุมคณะทำงานเพื่อวางแผนการดำเนินงาน
- 8.1.4 จัดทำแผนงาน/โครงการเพื่อขออนุมัติ
- 8.1.5 จัดทำเอกสารประชาสัมพันธ์โครงการ

8.2 ชั้นดำเนินการ

กลยุทธ์ที่ 1: พัฒนาสภาพแวดล้อมทางอาหารในโรงพยาบาล

กิจกรรม

- จัดประชุมคณะกรรมการเพื่อพัฒนาโรงครัวตามมาตรฐาน Healthy Food Hospital
- จัดประชุมเพื่อพัฒนาเมนูอาหารผู้ป่วยเบาหวาน/ความดัน
- จัดทำสื่อ Food Model

กลยุทธ์ที่ 2: ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้ป่วย

กิจกรรม

- จัดอบรมเชิงปฏิบัติการโภชนาการสำหรับผู้ป่วย
 - จัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโปรแกรม 6 เดือน (เฉพาะผู้ป่วย)
- แบ่งเป็น 3 ระยะสำคัญ

ระยะที่ 1: ประเมินและสร้างแรงจูงใจ (เดือนที่ 1)

กิจกรรมหลัก

- ชักประวัติสุขภาพ พฤติกรรม (อาหาร ออกกำลังกาย สูดบุหรี่ ดื่มสุรา)
- ตรวจค่าพื้นฐาน
 - น้ำตาล (FBS/HbA1c)
 - ความดันโลหิต

- BMI/รอบเอว
- ประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนพฤติกรรม (Stage of Change)
- ให้ความรู้โรค (DM/HT)
- ตั้งเป้าหมายรายบุคคล (Individual goal setting)

ระยะที่ 2: ปรับพฤติกรรมเข้มข้น (เดือนที่ 2-4)

1. โภชนาการ

- ลดหวาน มัน เค็ม
- สอนอ่านฉลากอาหาร
- จัดเมนูอาหาร

2. การออกกำลังกาย

- แนะนำอย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์
- เช่น เดินเร็ว แอโรบิก รำไม้พลอง

3. การจัดการความเครียด

- ผีกผ่อนคลาย (หายใจลึก สมาธิ)
- ปรับพฤติกรรมการนอน

4. การใช้ยาอย่างถูกต้อง

- การกินยาต่อเนื่อง
- การสังเกตอาการข้างเคียง

5. การติดตามรายเดือน

- ชั่งน้ำหนัก
- วัดความดัน
- ตรวจน้ำตาลปลายนิ้ว (DTX)

ระยะที่ 3: ติดตามและคงพฤติกรรม (เดือนที่ 5-6)

- ติดตามผลรายบุคคล (Clinic / โทร / LINE)
- กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน (Peer support)
- เยี่ยมบ้าน (ในรายเสี่ยง)
- ทบทวนเป้าหมาย

- คลินิกโภชนบำบัด

กลยุทธ์ที่ 3: พัฒนาระบบอาหารปลอดภัยในชุมชน

กิจกรรม

- จัดกิจกรรมตลาดสีเขียวในโรงพยาบาล เดือนละ 1 ครั้ง
- ตรวจสอบสารเคมีในเกษตรกร จัดกิจกรรมรณรงค์เฝ้าระวังสุขภาพด้านการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช ด้วยชุดทดสอบโคลีนเอสเตอเรส โดยการเจาะปลายนิ้ว (ก่อน-หลัง เข้าร่วมโครงการ)
- สุ่มตรวจวัตถุดิบของโรงพยาบาล

กลยุทธ์ที่ 4: สร้างเครือข่ายและระบบอาหารสุขภาพ

กิจกรรม

- จัดอบรมพัฒนาศักยภาพ Health Actors
- เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้
- ถอดบทเรียน

8.3 ชั้นประเมินผล

8.3.1 ติดตาม ประเมินผลการดำเนินงาน

8.3.2 สรุปและรายงานผลการดำเนินงาน

9. สถานที่ดำเนินการ

โรงพยาบาลโนนคูณ อำเภอโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษ

10. ระยะเวลาดำเนินการ

มีนาคม 2569 – กุมภาพันธ์ 2570

11. งบประมาณ

จากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จำนวน 30,000 บาท และงบประมาณเงินบำรุงโรงพยาบาลโนนคูณ 17,000 บาท รวมทั้งสิ้น 47,000 บาท

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แหล่งงบประมาณ		รวม	หมายเหตุ
		งบจากรพ.	งบ สสส		
1. พัฒนาโรงพยาบาลโนนคูณให้เป็น Healthy Food Hospital Model ระดับอำเภอ	1.1 พัฒนาโรงครัวตามมาตรฐาน Healthy Food Hospital เบาหวาน/ความดัน ประชุมคณะกรรมการบริหาร โครงการ ผู้ที่เกี่ยวข้อง - ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 10 คนๆ ละ 1 มื้อๆ ละ 80 บาท เป็นเงิน 800 บาท - ค่าอาหารว่างมื้อ จำนวน 10 คนๆ ละ 1 มื้อๆ ละ 30 บาท เป็นเงิน 300 บาท	1,100.-	-	1,100.-	
	1.2 พัฒนาเมนูอาหารผู้ป่วยร่วมกับคณะกรรมการดำเนินงาน โรงพยาบาลโนนคูณ	1,100.-	-	1,100.-	

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แหล่งงบประมาณ		รวม	หมายเหตุ
		งบจากรพ.	งบ สสส		
	<p>- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 10 คนๆ ละ 1 มื้อๆ ละ 80 บาท เป็นเงิน 800 บาท</p> <p>- ค่าอาหารว่างมื้อ จำนวน 10 คนๆ ละ 1 มื้อๆ ละ 30 บาท เป็นเงิน 300 บาท</p>				
	<p>1.3 จัดทำ Food Model เกี่ยวกับโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง</p> <p>- ค่าจัดทำสื่อ Food Model</p>	-	5,000.-	5,000.-	
2. ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง	<p>2.1 จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ โภชนาการสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง จำนวน 70 คน</p> <p>- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 70 คนๆ ละ 1 มื้อๆ ละ 80 บาท เป็นเงิน 5,600 บาท</p> <p>- ค่าอาหารว่าง จำนวน 70 คนๆ ละ 2 มื้อๆ ละ 30 บาท เป็นเงิน 4,200 บาท</p>	9,800.-	-	9,800.-	
	<p>- ค่าตอบแทนวิทยากร บรรยาย จำนวน 2 คน x 3 ชม. x 600 บาท เป็นเงิน 3,600 บาท</p>	-	3,600.-	3,600.-	
	<p>2.2 จัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโปรแกรม 6 เดือน (เฉพาะผู้ป่วย)</p> <p>- ค่าอาหารว่าง จำนวน 60 คนๆ ละ 1 มื้อๆ ละ 30 บาท* 6 ครั้ง ครั้งละ 1,800 บาท รวมเป็นเงิน 10,800 บาท</p> <p><u>ระยะที่ 1: ประเมินและสร้างแรงจูงใจ (เดือนที่ 1)</u></p> <p>กิจกรรมหลัก</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ชักประวัติสุขภาพ <p>พฤติกรรม (อาหาร ออกกำลังกาย สูดบุหรี่ ดื่มสุรา)</p>	-	10,800.-	10,800.-	

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แหล่งงบประมาณ		รวม	หมายเหตุ
		งบจาก รพ.	งบ สสส		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ตรวจค่าพื้นฐาน <ul style="list-style-type: none"> ○ น้ำตาล (FBS/HbA1c) ○ ความดันโลหิต ○ BMI/รอบเอว ▪ ประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนพฤติกรรม (Stage of Change) ▪ ตั้งเป้าหมายรายบุคคล (Individual goal setting) <p><u>ระยะที่ 2: ปรับพฤติกรรม</u> <u>เข้มข้น (เดือนที่ 2-4)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. โภชนาการ <ul style="list-style-type: none"> ▪ ลดหวาน มัน เค็ม ▪ สอนอ่านฉลากอาหาร ▪ จัดเมนูอาหาร 2. การออกกำลังกาย <ul style="list-style-type: none"> ▪ แนะนำอย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์ ▪ เช่น เดินเร็ว แอโรบิก รำไม้พลอง 3. การจัดการความเครียด <ul style="list-style-type: none"> ▪ ผีกผ่อนคลาย (หายใจลึกสมาธิ) ▪ ปรับพฤติกรรมการนอน 4. การใช้ยาอย่างถูกต้อง 5. การติดตามรายเดือน <ul style="list-style-type: none"> ▪ ชั่งน้ำหนัก ▪ วัดความดัน ▪ ตรวจน้ำตาลปลายนิ้ว (DTX) <p><u>ระยะที่ 3: ติดตามและคง</u> <u>พฤติกรรม (เดือนที่ 5-6)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ติดตามผลรายบุคคล (Clinic/โทร/LINE) 				

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แหล่งงบประมาณ		รวม	หมายเหตุ
		งบจาก รพ.	งบ สสส		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน (Peer support) ▪ เยี่ยมบ้าน (ในรายเสียง) ▪ ทบทวนเป้าหมาย 				
	2.3 คลินิกโภชนบำบัด - แบบบันทึกติดตาม/คู่มือผู้ป่วย	-	3,000.-	3,000.-	
3. พัฒนาสภาพแวดล้อมทางอาหารในโรงพยาบาลและชุมชนให้เอื้อต่อสุขภาพ	3.1 ตลาดสีเขียวในโรงพยาบาล เปิดตลาดนัดเพื่อสุขภาพ เดือนละ 1 ครั้ง	-	-	-	
	3.2 ตรวจสอบเคมีในเกษตรกร จัดกิจกรรมรณรงค์เฝ้าระวังสุขภาพด้านการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช ด้วยชุดทดสอบโคลีนเอสเตอเรส โดยการเจาะปลายนิ้ว (โครงการเฝ้าระวังสุขภาพกลุ่มแรงงานนอกระบบ ปีงบประมาณ 2569) - ค่าชุดตรวจกระดาษโคลีนเอสเตอเรส จำนวน 500 ชุด เป็นเงิน 3,500 บาท - ค่าน้ำและน้ำแข็ง กิจกรรมรณรงค์เฝ้าระวังสุขภาพด้านการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช ของเกษตรกร จำนวน 75 คน x 10 บาท จำนวน 2 ครั้ง เป็นเงิน 1,500 บาท	5,000.-	-	5,000.-	
	- ค่าจัดทำสื่อเกี่ยวกับการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชของเกษตรกร	-	1,800.-	1,800.-	
4. ส่งเสริมระบบอาหารปลอดภัยโดยเชื่อมโยงเกษตรกรกับโรงพยาบาล	4.1 สุ่มตรวจวัตถุดิบ ประกอบด้วยอาหารของโรงพยาบาล โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข (โครงการส่งผักตรวจสอบตกค้างอย่างต่อเนื่อง งานโภชนศาสตร์)	-	-	-	

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แหล่งงบประมาณ		รวม	หมายเหตุ
		งบจาก รพ.	งบ สสส		
5. พัฒนาศักยภาพ Health Actors และเครือข่ายชุมชน ในการส่งเสริม อาหารสุขภาพ	5.1 อบรมเชิงปฏิบัติการ พัฒนาศักยภาพ Health Actors - ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 20 คนๆ ละ 1 มื้อๆ ละ 80 บาท จำนวน 1 ครั้ง เป็นเงิน 1,600 บาท - ค่าอาหารว่างมื้อ จำนวน 20 คนๆ ละ 1 มื้อๆ ละ 30 บาท เป็นเงิน 600 บาท - ค่าตอบแทนวิทยากร บรรยาย จำนวน 2 คน x 3 ชม.x 600 บาท เป็นเงิน 3,600 บาท	-	5,800.-	5,800.-	
	5.2 เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ตัวแทนกลุ่มเป้าหมายและผู้ที่เกี่ยวข้องโครงการ	-	-	-	
	5.3 ถอดบทเรียน	-	-	-	
ติดตาม ประเมินผล การดำเนินงาน	ติดตามและประเมินผล - ประเมินความรู้หลังเข้าร่วมโครงการ - ประเมินพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ระดับน้ำตาลในเลือดและความดันโลหิตสูงหลังเข้าร่วมโครงการ	-	-	-	
รวมงบประมาณ		17,000.-	30,000.-	47,000.-	

หมายเหตุ : ค่าใช้จ่ายสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายได้ทุกรายการ

12. แผนการดำเนินการ

กิจกรรม	ปี 2569												ปี 2570		หมายเหตุ	
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2				
1. แต่งตั้งคณะกรรมการบริหาร โรงพยาบาลอาหารสุภาพะ เพื่อร่วม กำกับ ติดตาม และให้ข้อเสนอแนะ	/	/														
2. พัฒนาโรงครัวตามมาตรฐาน Healthy Food Hospital เบาหวาน/ ความดัน			/													
3. พัฒนาเมนูอาหารผู้ป่วย			/	/												
4. จัดทำ Food Model				/												
5. อบรมโภชนาการสำหรับผู้ป่วย					/											
6. โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 6 เดือน					/	/	/	/	/	/						
7. คลินิกโภชนบำบัด						/										
8. กิจกรรม Big Cleaning Day			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
9. ตลาดสีเขียวในโรงพยาบาล					/	/	/	/	/	/						
10. ตรวจสอบเคมีในเกษตรกร				/							/					
11. พัฒนา Health Actors										/	/					
12. เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้												/				
13. สรุปและรายงานผลการดำเนินงาน												/				
14. ถอดบทเรียน													/			

หมายเหตุ: ทุกกิจกรรมสามารถปรับเปลี่ยนวันและเวลาได้ตามความเหมาะสมแต่ต้องดำเนินการให้ครอบคลุมในปีงบประมาณ

13. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. โรงพยาบาลมีระบบบริหารจัดการอาหารสุภาพะที่ได้มาตรฐาน เป็น Healthy Food Hospital Model ระดับอำเภอ เกิดการบูรณาการงานส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารในทุกหน่วยงาน
2. ผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงสามารถควบคุมโรคได้ดีขึ้น มีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ลดโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเรื้อรัง
3. โรงพยาบาลและชุมชนมีสภาพแวดล้อมทางอาหารที่เอื้อต่อการเลือกบริโภคอาหารสุภาพะ ประชาชนสามารถเข้าถึงอาหารที่ปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการได้ง่ายขึ้น
4. เกิดเครือข่ายความร่วมมือระหว่างโรงพยาบาลกับเกษตรกรในพื้นที่ มีระบบอาหารปลอดภัยที่สามารถตรวจสอบย้อนกลับได้ และสนับสนุนรายได้เกษตรกรและเศรษฐกิจชุมชนอย่างยั่งยืน
5. Health Actors และเครือข่ายชุมชนมีศักยภาพในการส่งเสริมอาหารสุภาพะ เกิดการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในการดูแลสุขภาพประชาชน สามารถขยายผลการดำเนินงานสู่ชุมชนได้อย่างต่อเนื่อง

*****อยู่ระหว่างดำเนินการ*****

โครงการวิจัยได้รับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ
ชื่อโครงการ: ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันและควบคุมโรคเลปโตสไปโรซิสของกลุ่มเสี่ยง
ในพื้นที่ อำเภอโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษ
หัวหน้าโครงการ: นายณัฐนันท์ โสภา นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ (คณะกรรมการงานสุขศึกษา)



๒๒๓

เอกสารรับรองโครงการวิจัย
โดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ

เอกสารเลขที่ : SPPH 2025-232
ชื่อโครงการ : ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันและควบคุมโรคเลปโตสไปโรซิส
ของกลุ่มเสี่ยงในพื้นที่ อำเภอโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษ
(Factors associated with leptospirosis prevention and control behaviors
among at-risk groups in Non Khun district, Sisaket province)
ชื่อหัวหน้าโครงการ : นายณัฐนันท์ โสภา ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
หน่วยงานต้นสังกัด : โรงพยาบาลโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษ
เอกสารที่รับรอง : 1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
3. หนังสือยินยอมตนให้ทำการวิจัย
4. แบบการเก็บรวบรวมข้อมูล/โปรแกรมหรือกิจกรรม
วันที่รับรอง : 25 ธันวาคม 2568
วันที่หมดอายุ : 24 ธันวาคม 2569

ขอรับรองว่าโครงการดังกล่าวข้างต้นได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบโดยสอดคล้องกับคำประกาศ
เฮลซิงกิ จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ

(นายพิเชษฐ จงเจริญ)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

*****อยู่ระหว่างดำเนินการเก็บข้อมูล*****