

## องค์ประกอบที่ 4

### แผนการดำเนินงานสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ



แผนการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

บูรณาการอยู่ในแผนงานโครงการที่เป็นปัญหาสาธารณสุข



ลักษณะของแผนการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

## องค์ประกอบที่ 4

### แผนการดำเนินงานสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ

แผนการดำเนินงานเป็นเครื่องมือในการบริหารงานและทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด แผนการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ จะต้องต่อเนื่อง สอดคล้องกันในทุกระดับ สอดคล้องกับปัญหาสาธารณสุขในพื้นที่

โรงพยาบาลชานุมาน ได้จัดทำแผนการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพโดยให้มีความสอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ CUP ชานุมาน สอดคล้องกับปัญหาสุขภาพในพื้นที่โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. แต่งตั้งคณะกรรมการจัดทำแผนปฏิบัติการ ในการจัดทำแผนการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ จำเป็นต้องอาศัยการมีส่วนร่วมจากทุกฝ่ายเพื่อทำหน้าที่ รับผิดชอบต่อการจัดทำแผน ซึ่งประกอบไปด้วยเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานภาครัฐ ภาพเอกชน ภาคประชาชน

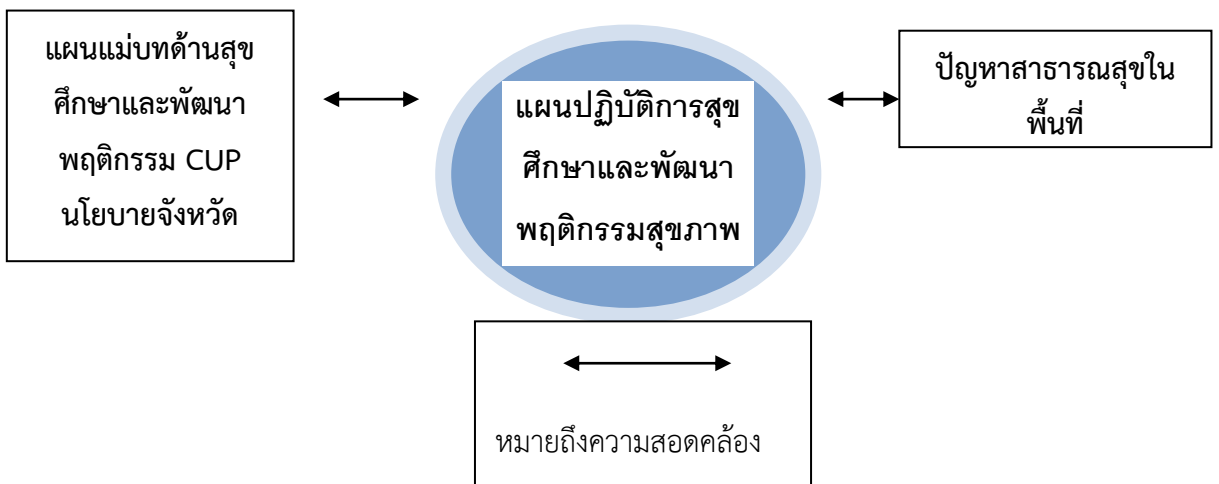
2. การทบทวน รวบรวม และวิเคราะห์ข้อมูลสถานการณ์ แผนแม่บท นโยบายต่างๆ และข้อมูลจากฐานข้อมูลสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ

3. กระบวนการจัดทำแผนปฏิบัติการ มีขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

- วิเคราะห์และกำหนดปัญหาสาธารณสุข
- จัดลำดับความสำคัญของปัญหา
- วิเคราะห์พฤติกรรมและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม
- กำหนดเป้าหมาย/วัตถุประสงค์/กลุ่มเป้าหมาย
- กำหนดกลวิธี/แนวทางการดำเนินงาน
- เขียนโครงการด้านสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
- การควบคุม กำกับแผนปฏิบัติการ

4. การถ่ายทอดแผนสู่การปฏิบัติ

ลักษณะของแผนการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ



## โครงการบูรณาการงานในระบบ (System Management) & Life Course Approach เพื่อป้องกันโรคเบาหวาน จากกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน อำเภอชนบท จังหวัดอำนาจเจริญ ประจำปีงบประมาณ 2561

### หลักการและเหตุผล

สถานการณ์โรคเบาหวานมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สมาพันธ์เบาหวานนานาชาติ รายงานว่าในปี พ.ศ. 2558 ผู้ป่วยโรคเบาหวานทั่วโลกมีจำนวน 415 ล้านคน และจะเพิ่มขึ้นเป็น 642 ล้านคนในปี พ.ศ. 2583 มีผู้เสียชีวิตจากโรคเบาหวานจำนวน 5 ล้านคน ในปัจจุบันประชากรวัยผู้ใหญ่ 1 ใน 11 คนป่วยเป็นโรคเบาหวาน สำหรับประเทศไทยจากรายงานของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่าอัตราตายด้วยโรคเบาหวานต่อประชากรแสนคน ในภาพรวมของประเทศในปี 2556-2558 เท่ากับ 14.93, 17.53 และ 17.83 ตามลำดับ ซึ่งเพิ่มสูงขึ้นทุกปีและจากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยอายุ 15 ปี ขึ้นไป โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 เมื่อปี 2557 พบว่า ความชุกของโรคเบาหวาน เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 8.9 คิดเป็นจำนวนมากถึง 4.8 ล้านคน เทียบกับปี 2552 ซึ่งพบเพียงร้อยละ 6.9 หรือมีคนเป็นโรคเบาหวาน 3.3 ล้านคน และข้อมูลจากสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติในปี พ.ศ.2551 พบว่าประเทศไทยมีค่าใช้จ่ายผู้ป่วยนอกในการรักษาพยาบาลโรคเบาหวานเฉลี่ย 1,172 บาทต่อราย ส่วนผู้ป่วยในค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเฉลี่ย 10,217 บาทต่อราย รวมค่ารักษาพยาบาลทั้งสิ้น 3,984 ล้านบาทต่อปี หากคนไทยป่วยด้วยโรคเบาหวาน 3 ล้านคน/ปี มารับบริการที่สถานพยาบาล จะต้องเสียค่ารักษาพยาบาลทั้งสิ้นประมาณ 47,596 ล้านบาท/ปี นอกจากนี้หนึ่งในโรคแทรกซ้อนที่พบบ่อยที่เกิดจากโรคเบาหวานคือ โรคไตเรื้อรัง (Chronic Kidney Disease – CKD) โดยพบความชุกของโรคไตเรื้อรังในผู้ป่วยเบาหวาน สูงถึงร้อยละ 17.5 เมื่อโรคดำเนินเข้าสู่ระยะไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย (End Stage renal Disease – ESRD) ซึ่งเป็นระยะที่ผู้ป่วยจำเป็นต้องได้รับการรักษาบำบัดทดแทนไตปัจจุบันค่าใช้จ่ายในการบำบัดทดแทนไตโดยการล้างไตทางช่องท้อง หรือการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมเฉลี่ยประมาณ 240,000 บาทต่อคนต่อปี ซึ่งค่าใจ่ายนี้ยังไม่รวมถึงค่าใช้จ่ายด้วยยา ค่าใช้จ่ายทางอื่น ๆ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติต้องใช้งบประมาณการล้างไตเป็นการเฉพาะ แยกจากงบบริการทางการแพทย์เหมาจ่ายรายหัว (Capitation) โดยในปีงบประมาณ 2558 สูงถึง 5,247 ล้านบาท และจะเพิ่มสูงขึ้นเป็น 6,318 ล้านบาท ในปี 2559 ซึ่งถ้ารวมงบประมาณสำหรับบริการผู้ป่วยไตวายเรื้อรังในสิทธิอื่นๆ ได้แก่ สิทธิประกันสังคม และสวัสดิการข้าราชการแล้วรัฐจำเป็นต้องใช้งบสูงกว่า 10,000 ล้านบาทต่อปีสำหรับค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล จะสามารถลดลงได้หากสามารถป้องกันไม่ให้จำนวนผู้ป่วยเบาหวานเพิ่มขึ้น

ในปี 2560 อำเภอชนบทมีผู้ป่วยเบาหวานทั้งหมด 1,970 ราย ซึ่งอัตราป่วยโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นทุกๆปี โดยในปี 2559 - 2560 พบผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่ 223 และ 431 ราย ตามลำดับ ทั้งนี้พบผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยงร้อยละ 2.39 และ 2.06 ในปี 2559 และ 2560 ในปี 2561 พบว่าในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลมีกลุ่มเสี่ยง 34 ราย ส่วนใหญ่ไม่มีญาติเป็นเบาหวานมาก่อน ร้อยละ 67.4 จากการสำรวจพฤติกรรมพบว่า ด้านการบริโภคอาหาร เช่นทานข้าวเหนียวประจำร้อยละ 63.6 ชอบทานขนมหวานร้อยละ 27 ผลไม้สุกร้อยละ 40 กาแฟและน้ำหวานร้อยละ 25 สูบบุหรี่ประจำ ร้อยละ 33.33 ดื่มแอลกอฮอล์ประจำ ร้อยละ 14.7 มีภาวะความเครียดวิตกกังวลเมื่อทราบว่าเป็น

มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ร้อยละ 14 ไม่ชอบออกกำลังกายร้อยละ 20.5 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันดังกล่าวก็จะสามารถช่วยให้ห่างไกลจากโรคเบาหวาน

การดูแลสุขภาพในประเทศไทยในปัจจุบันนี้เป็นยุคของการดูแลสุขภาพรายบุคคล ครอบครัวและดูแลแบบองค์รวมอย่างบูรณาการทุกภาคส่วนด้วยนวัตกรรมอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ด้วยหลักการที่ชื่อว่าเส้นทางชีวิตและสุขภาพ (Life Course Approach to Health ) ซึ่งให้ความสำคัญปัจจัยกำหนดสุขภาพของบุคคลแต่ละช่วงชีวิตต่อเนื่องกัน ปัจจัยที่สำคัญต่อสุขภาพมีทั้งเชิงบวกและเชิงลบ มีช่วงเวลาสำคัญที่ไวต่อการรับผลกระทบต่อสุขภาพและการเกิดโรคและการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคสามารถทำได้ในแต่ละช่วงชีวิต การป้องกันโรคเบาหวานก็เช่นกันเมื่อทราบว่ามีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานก็สามารถหาปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคและสามารถลดปัจจัยป้องกันไม่ให้เกิดโรคได้

โรงพยาบาลชานุมาน ได้เล็งเห็นความสำคัญ ดังกล่าวจึงได้จัดโครงการ“โครงการบูรณาการงานในระบบ (System Management) & Life Course Approach เพื่อป้องกันโรคเบาหวานจากกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน อำเภอชานุมาน จังหวัดอำนาจเจริญประจำปีงบประมาณ 2561” เพื่อนำระบบการดูแลรายบุคคล ค้นหาเหตุปัจจัยแล้วนำมาป้องกันการเกิดโรคเบาหวานรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยง โดยบูรณาการทุกภาคส่วน ปรับกระบวนการทัศน์ สร้างกระแสให้ประชาชนตื่นตัวและเอาใจใส่ต่อสุขภาพ และตระหนักว่าสุขภาพสร้างได้ด้วยตัวเอง อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรตได้ถูกต้องเพิ่มขึ้นร้อยละ20
2. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบน้ำตาลได้ถูกต้องเพิ่มขึ้นร้อยละ 20
3. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความเครียดลดน้อยลงร้อยละ20
4. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกายประจำเพิ่มขึ้นร้อยละ20

#### กลุ่มเป้าหมาย

- จำนวนกลุ่มเสี่ยงเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลชานุมานปี 2561 จำนวน 34 ราย

#### ระยะเวลาดำเนินการ

พฤษภาคม-กันยายน 2561

#### สถานที่

ห้องประชุมมิตรภาพ โรงพยาบาลชานุมาน

และหมู่บ้าน10หมู่บ้านในเขตรับผิดชอบ โรงพยาบาลชานุมาน

## กิจกรรม เป้าหมาย ระยะเวลา และงบประมาณ

กิจกรรม	เป้าหมาย	ระยะเวลา	สื่อสุศึกษา	สถานที่
1.ประชุมเชิงปฏิบัติการสร้างความรู้ความเข้าใจให้ข้อมูล เสริมพลังในแนวคิดเส้นทางชีวิตสุขภาพ (Life Course Approach to Health ) กับการดูแลและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน กิจกรรมให้ความรู้ 2.1 ให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน 2.2 ให้ความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ 2.3 ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย 2.4 ให้ความรู้เรื่องการจัดการความเครียด 2.5 ให้ความรู้เรื่องโทษของบุหรี่และสุรา	-กลุ่มเสี่ยง เบาหวาน	พ.ค. 2561	PTT โรคเบาหวาน และการป้องกัน บุคคลต้นแบบโดย เจ้าหน้าที่ แผ่นพับความรู้ ไวนิลความรู้	รพ.ชานุมาน
2.ฝึกทักษะ เลือกอาหารให้ถูกต้องใช้แบบโมเดลอาหาร และสาธิตการทำอาหารทดแทนโดยใช้สมุนไพร		พ.ค. 2561	โมเดลอาหาร ชุดประกอบอาหาร ที่โรงครัว	โรงพยาบาล
3.ฝึกและเลือกการออกกำลังกายให้เหมาะสม การผ่อนคลายความเครียดกับตนเอง		พ.ค. 2561	Videoการออก กำลังกาย บุคคลสาธิต	โรงพยาบาลและ ชุมชน 10 หมู่บ้าน
4.เยี่ยมบ้าน โดยทีมสหวิชาชีพ		มิ.ย-ก.ย.2561	ชุดสาธิตอาหาร แบบเส้นระวัง สุขภาพ	ชุมชน10หมู่บ้าน
5.เยี่ยมบ้าน โดยอสม.และเส้นระวังพฤติกรรมสุขภาพ		มิ.ย-ก.ย.2561	ชุดสาธิตอาหาร แบบเส้นระวัง สุขภาพ	ชุมชน10หมู่บ้าน
6.เจาะเลือดที่ปลายนิ้วมือ โดย อสม.		ก.ค./ก.ย.2561	แบบบันทึกแบบ เส้นระวังสุขภาพ	ชุมชน10หมู่บ้าน

## แหล่งงบประมาณ

เงินบำรุงโรงพยาบาลชานุมาน

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 39,770 บาท ( สามหมื่นเก้าพันเจ็ดร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน )

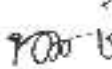
หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้

**ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

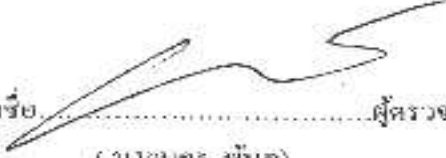
1. บุคลากรสาธารณสุขมีความรู้ความเข้าใจในแนวคิดเส้นทางชีวิตและสุขภาพ (Life Course Approach to Health )
2. ประชาชนตระหนักและใส่ใจในการดูแลสุขภาพตนเอง
3. เกิดความร่วมมือในการดูแลสุขภาพจากทุกภาคส่วน
4. กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานสามารถพัฒนาตนเองให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ยั่งยืนเพื่อการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
5. อัตราการเกิดโรคเบาหวานรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยงลดลง
5. นำกรอบแนวคิดการดูแลสุขภาพจากแนวคิดเส้นทางชีวิตสุขภาพ(Life Course Approach to Health ) ไปปรับใช้ในการดูแลสุขภาพประชาชนกลุ่มอื่นได้

**ผู้รับผิดชอบโครงการ**


กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลชานุมาน


ลงชื่อ..........ผู้เสนอโครงการ  
(นางนงกัศกร ขุนจันทร์งาม)

ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ  
หัวหน้ากลุ่มการพยาบาล

ลงชื่อ..........ผู้ตรวจสอบโครงการ  
( นานอนกร พันธุ์ )

ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ  
หัวหน้ากลุ่มงานประกันสุขภาพ ยุทธศาสตร์และสารสนเทศทางการแพทย์

ลงชื่อ..........ผู้เห็นชอบโครงการ  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ  
สาธารณสุขอำเภอชานุมาน

ลงชื่อ..........ผู้อนุมัติโครงการ  
(นายนพพล ชาคาจุต)  
นายแพทย์เชี่ยวชาญ(ด้านเวชกรรมสาธารณสุข) รว.เวชกรรม)

ตารางที่ 23 แผนงานโครงการบูรณาการงานในระบบ (System Management) & Life Course Approach เพื่อป้องกันโรคเบาหวานจากกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน  
อำเภอขานุมาน จังหวัดอำนาจเจริญ ประจำปีงบประมาณ 2561

แผนงานโครงการ	ระยะเวลาดำเนินการ												ผู้รับผิดชอบ	
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.		
<b>ขั้นเตรียมการ</b>														
1.จัดประชุมเพื่อชี้แจงรายละเอียดโครงการแก่เจ้าหน้าที่	↔													คลินิกNCD
2.เขียนโครงการเพื่ออนุมัติ	↔	→												คลินิกNCD
3.ประสานหน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้องและวิทยากร		↔												คลินิกNCD
4.ประชาสัมพันธ์โครงการ		↔												คลินิกNCD
<b>ขั้นดำเนินการ</b>														
1.ประชุมเชิงปฏิบัติการการสร้างความรู้ความเข้าใจ ให้ ข้อมูล เสริมพลังในแนวคิดเส้นทางชีวิตสู่สุขภาพ Life Course Approach to Health กับการดูแลและ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการป้องกันการเกิด โรคเบาหวาน 1.1 ให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน 1.2 ให้ความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ 1.3 ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย 1.4 ให้ความรู้เรื่องการจัดการความเครียด 1.5 ให้ความรู้เรื่องโทษของบุหรี่และสุรา								↔						คลินิกNCD ทีมสหวิชาชีพ นักโภชนาการ จนท.รพ.สต. เภสัชกร แพทย์แผนไทย คลินิกDPAC พยาบาลจิตเวช อสม.

ตารางที่ 23 (ต่อ)แผนงานโครงการบูรณาการงานในระบบ (System Management) & Life Course Approach เพื่อป้องกันโรคเบาหวานจากกลุ่มเสี่ยง  
 เบาหวาน  
 อำเภอขานุมาน จังหวัดอำนาจเจริญ ประจำปีงบประมาณ 2561

แผนงานโครงการ	ระยะเวลาดำเนินการ												ผู้รับผิดชอบ	
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.		
ชั้นดำเนินการ														
2. ฝึกทักษะและการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง 2.1 เลือกอาหารให้ถูกต้องใช้แบบโมเดลอาหาร 2.2 สาธิตการทำอาหารทดแทนโดยใช้สมุนไพรและเลือกเมนูอาหารในภาคอีสานที่มีส่งผลต่อสุขภาพเพื่อลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน 2.3 ฝึกและเลือกการออกกำลังกายให้เหมาะสมการโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 2.4 ฝึกปฏิบัติผ่อนคลายความเครียดโดยสมาธิบำบัด 2.5 ฝึกปฏิบัติการแปรงฟันที่ถูกวิธีโดยการใช้เม็ดสีย้อมฟัน 2.6 สมัครใจเข้าร่วมคลินิกเลิกบุหรี่ยและแอลกอฮอล์								↔					คลินิกNCD ทีมสหวิชาชีพ	
3. เยี่ยมบ้านกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานโดยเจ้าหน้าที่เพื่อเสริมพลังและคู่มือด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพและบุคคลต้นแบบสุขภาพดี										↔				คลินิกNCD ทีมสหวิชาชีพ
4. ออกเยี่ยมบ้านกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานใช้แบบแผนระวังพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานโดยอสม.										↔				คลินิกNCD อสม.



ตารางที่23 (ต่อ)แผนงานโครงการบูรณาการงานในระบบ (System Management) & Life Couse Approach เพื่อป้องกันโรคเบาหวานจากกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน  
อำเภอขานุมาน จังหวัดอำนาจเจริญ ประจำปีงบประมาณ 2561

แผนงานโครงการ	ระยะเวลาดำเนินการ												ผู้รับผิดชอบ	
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.		
ขั้นประเมินผล														
3.เจาะเลือดที่ปลายนิ้วโดยอสม.											↔		↔	คลินิกNCD อสม.
4.วัดความรู้ก่อนและหลังดำเนินโครงการ											↔			คลินิกNCD ทีมสหวิชาชีพ
4.วัดพฤติกรรมก่อนและหลังดำเนินโครงการ 4.1พฤติกรรมบริโภคอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรตได้ ถูกต้องเพิ่มขึ้น 4.2พฤติกรรมบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบน้ำตาล ได้ถูกต้องเพิ่มขึ้น 4.3พฤติกรรมที่ทำให้เกิดความเครียดลดน้อยลง 4.4พฤติกรรมออกกำลังกายประจำเพิ่มขึ้น											↔		↔	คลินิกNCD อสม.

ตารางที่23 (ต่อ)แผนงานโครงการบูรณาการงานในระบบ (System Management) & Life Couse Approach เพื่อป้องกันโรคเบาหวานจากกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน  
อำเภอขานุมาน จังหวัดอำนาจเจริญ ประจำปีงบประมาณ 2561

แผนงานโครงการ	ระยะเวลาดำเนินการ												ผู้รับผิดชอบ
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	
ชั้นประเมินผล													
3.ความพึงพอใจในกระบวนการสุศึกษา 3.1กลุ่มเสี่ยง 3.2ภาคีเครือข่าย									↔			↔	คลินิกNCD อสม.

## โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการที่คลินิกเบาหวานโรงพยาบาลชานุมาน

### หลักการและเหตุผล

โรคเบาหวานนับเป็นปัญหาการเจ็บป่วยที่สำคัญ และนำมาซึ่งความสูญเสียทรัพยากรในการดูแลรักษามีผลกระทบต่อผู้ป่วยเอง และผู้ดูแลรักษาพยาบาล ค่าใช้จ่ายในครอบครัว มีอาการป่วยเรื้อรังเป็นเวลานาน ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ นอกจากนี้จะเป็นโรคที่รักษาไม่หายแล้ว ยังเชื่อมโยงไปสู่โรคแทรกซ้อนอื่นๆ อีกมากมาย เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือดโรคไตเรื้อรัง สำหรับสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรค คือ "กรรมพันธุ์" และ "พฤติกรรม" ในส่วนของกรรมพันธุ์นั้นเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อมีอายุมากขึ้น ขณะที่สิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยเสี่ยงที่เริ่มต้นตั้งแต่ในครรภ์แม่ แม้กรรมพันธุ์จะเป็นสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ แต่ก็สามารถควบคุมปัจจัยเรื่องอาหารและสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานได้ จากผลการวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่า การควบคุมอาหารอย่างดี รวมไปถึงการออกกำลังกายเป็นประจำนั้นส่งผลโดยตรงต่อการป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะคนที่มีความเสี่ยงสูงทางกรรมพันธุ์ อีกทั้งยังเป็นการควบคุมโรคเบาหวาน รวมไปถึงป้องกันโรคแทรกซ้อนต่างๆ ได้ จากข้อมูลอัตราการป่วยด้วยโรคเบาหวานโรงพยาบาลชานุมานอำเภอชานุมานจังหวัดอำนาจเจริญปี2560 พบว่า ประชาชนกลุ่มป่วยโรคเบาหวานในเขตรับผิดชอบทั้งหมด 1,536 ราย ได้รับการตรวจภาวะน้ำตาลในเลือด(HbA1C)1ครั้งต่อปี ทั้งหมด ร้อยละ 100 แต่พบว่า มีผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาล(HbA1C>7) ไม่ได้ 742 ราย ร้อยละ 48.31 และพบว่าในแต่ละเดือนตั้งแต่เดือนตุลาคม-ธันวาคม 2561 มีผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ระดับน้ำตาลในเลือดค่าFBS มากกว่า 183 มก/ดล ร้อยละ 51.95 (N=231), ร้อยละ 51.47(N=307), 42.70(N=267) ตามลำดับ จากการสอบถามพฤติกรรมสุขภาพส่วนใหญ่มาจากการบริโภคอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล เช่น ข้าวเหนียวกับผลไม้สุก มะม่วงสุก มะขามหวานสุก ตำไทย กินอาหารซ้ำซ้อนในกลุ่มประเภทเดียวเช่นกินข้าวเสร็จแล้วตามด้วยขนมจีนน้ำยา ร้อยละ 79 ไม่ออกกำลังกายร้อยละ 50 ภาวะเครียดร้อยละ 28 หากกลุ่มผู้ป่วยดังกล่าวไม่ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ได้ในอนาคต การรักษาโรคเบาหวานโดยให้ความสำคัญเฉพาะด้านการแพทย์อาจไม่เพียงพอ เพื่อการควบคุมโรคที่สมบูรณ์ ผู้ป่วยต้องได้รับความรู้เรื่องโรค รวมไปถึงความรู้เรื่องโภชนาการและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง พร้อมทั้งได้รับการกระตุ้นการเปลี่ยนพฤติกรรมผ่านกิจกรรมต่างๆอย่างสม่ำเสมอซึ่งถ้าปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดตั้งแต่ระยะต้น ก็จะสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขโดยปราศจากโรคแทรกซ้อนได้ ดังนั้น โรงพยาบาลชานุมานได้ตระหนักถึงความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเกี่ยวกับการดูแลตนเองเพื่อลดภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน โดยได้จัดโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มป่วยต่อโรคเบาหวาน โดยเน้นกิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ประชากรกลุ่มป่วยเบาหวานและญาติผู้ดูแลมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้ประชากรกลุ่มป่วยและญาติผู้ดูแลมีพฤติกรรมที่ถูกต้องไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน

### กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้คือระดับค่า FBS > 183-250 mg/dl คลินิกเบาหวาน จำนวน 45 คน

### ระยะเวลาดำเนินการ

มกราคม-กันยายน 2561

### สถานที่ดำเนินการ

คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลชานุมานและชุมชนในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาล

## การดำเนินการ/กิจกรรม

1. สํารวจกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่รับผิดชอบของ รพ.ชานุมาน
2. จัดทำโครงการ เสนอผู้มีอำนาจลงนาม
3. จัดทำทะเบียนผู้ป่วยเบาหวานที่คุมระดับน้ำตาลFBSไม่ได้มากกว่า 183 – 250 มก./ดล. เลือกแบบสมัครใจเข้าร่วมโครงการ
4. ประชาสัมพันธ์โครงการผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง
5. จัดกิจกรรมในผู้ป่วยเบาหวานและญาติที่ดูแล
  - 5.1 กิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตนเองและการดูแลตนเองที่เหมาะสม การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และคัดเข้าร่วมโครงการ
  - 5.2 การติดตามกิจกรรมการบริโภคอาหารรายกรณีโดยโภชนากร ทีมพยาบาลคลินิกNCD
  - 5.3 การเยี่ยมบ้านรายกรณีโดยทีมสหวิชาชีพเพื่อศึกษาวิถีชีวิตและร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม
  - 5.4 ตรวจสอบภาวะแทรกซ้อน เท้า ฟัน สุขภาพจิต
6. ประเมินผลโครงการ ดังนี้
  - 6.1. ระดับความรู้ของผู้เข้าอบรมประเมินจากแบบทดสอบความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และสุขภาพจิตก่อนและหลังอบรมเกณฑ์ผู้ป่วยเบาหวาน 45 ราย ระดับความรู้เพิ่มมากขึ้นหลังเข้ารับการอบรมร้อยละ 20
  - 6.2 ผู้เข้าร่วมโครงการมีพฤติกรรมถูกต้องเหมาะสม
    - 6.2.1 พฤติกรรมบริโภคข้าวเหนียวที่เป็นประจำลดลงร้อยละ 50
    - 6.2.2 พฤติกรรมบริโภคผลไม้สุกตามฤดูกาล ขนมหวานที่เป็นประจำ ลดลงร้อยละ 50
    - 6.2.3 พฤติกรรมบริโภคน้ำตาล หวาน ชา กาแฟที่เป็นประจำ ลดน้อยลงร้อยละ 50
    - 6.2.4 พฤติกรรมออกกำลังกายเป็นประจำ เพิ่มขึ้นร้อยละ 85
  - 6.3 ประเมินการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เช่น ค่าระดับน้ำตาลในเลือกระดับFBS < 183 mg/dl ร้อยละ 50
7. วิเคราะห์/ประเมินผลการดำเนินงาน
8. รายงานผลการดำเนินงานแก่เจ้าของงบประมาณ / สรุปผลงาน

## งบประมาณ

งบประมาณเพื่อสนับสนุนการพัฒนาระบบบริการสุขภาพเขตพื้นที่ทุรกันดาร และพื้นที่ติดเกาะ แสดงรายละเอียดดังนี้

1. ค่าอาหาร ไม่ครบมือและอาหารว่างสำหรับผู้ดำเนินการ 120 บาท x 45 คน x 1 วัน  
เป็นเงิน 5,400 บาท
2. ค่าวัสดุ และสื่อ เป็นเงิน 13,410 บาท
3. ค่ายelowินิตโครงการ 1 ปีาย เป็นเงิน 500 บาท

รวมเป็นเงิน 19,310 บาท (หนึ่งหมื่นเก้าพันสามร้อยสิบบาทถ้วน)

หมายเหตุ ทุกรายการ สามารถถัวเฉลี่ยกันได้

หน่วยงานที่รับผิดชอบ งาน NCD ผู้ป่วยนอก กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลชานุมาน จังหวัดอำนาจเจริญ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

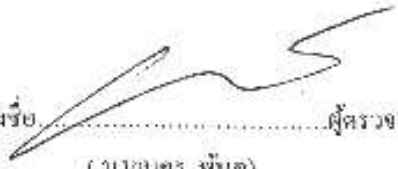
1. ผู้ป่วยเบาหวานและญาติมีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง
2. ผู้ป่วยเบาหวานไม่มีภาวะแทรกซ้อน เช่น ตา ไต เท้า และฟัน เพิ่มขึ้น
3. ผู้ป่วยเบาหวานและญาติมีสุขภาพจิตที่ดี

ลงชื่อ.....*รศ. ช*.....ผู้แทนโครงการ

(นางนงกัศกร ขุนจักรงม)

ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

หัวหน้ากลุ่มการพยาบาล

ลงชื่อ..........ผู้ตรวจสอบโครงการ  
(นางอนทร พันธุ)

ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

หัวหน้ากลุ่มงานประจำสุขภาพ ดุสิตศาสตร์และสารสนเทศทางการแพทย์

ลงชื่อ.....*ดร. นพิต*.....ผู้เห็นชอบโครงการ  
(นายเกียรติร บังเจียร)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

สาธารณสุขอำเภอตากมวบ

ลงชื่อ.....*อร*.....ผู้สนับสนุนโครงการ  
(นายนพพล ธาดาคู)

นายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ(ด้านเวชกรรมสาขาการเวชกรรม)

ตารางที่ 24 แผนงานโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการที่คลินิกเบาหวานโรงพยาบาลชานุมาน

แผนงานโครงการ	ระยะเวลาดำเนินการ												ผู้รับผิดชอบ	
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.		
<b>ขั้นเตรียมการ</b>														
1.จัดประชุมเพื่อชี้แจงรายละเอียดโครงการแก่เจ้าหน้าที่	↔													คลินิกNCD
2.เขียนโครงการเพื่ออนุมัติ	↔	→												คลินิกNCD
3.ประสานหน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้องและวิทยากร		↔												คลินิกNCD
4.ประชาสัมพันธ์โครงการ		↔												คลินิกNCD
<b>ขั้นดำเนินการ</b>														
กิจกรรมกลุ่มให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานในทุกๆเช้า พฤษภาคมประกอบด้วย 1.1 ให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน 1.2 ให้ความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ 1.3 ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย 1.4 ให้ความรู้เรื่องการจัดการความเครียด 1.5 ให้ความรู้เรื่องโทษของบุหรี่และสุรา 1.6 ให้ความรู้เรื่องการดูแลตา ไต เท้า และฟัน	←												→	คลินิกNCD ทีมสหวิชาชีพ นักโภชนาการ จนท.รพ.สต. เภสัชกร แพทย์แผนไทย คลินิกDPAC พยาบาลจิตเวช อสม.

ตารางที่ 24(ต่อ) แผนงานโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการที่คลินิกเบาหวานโรงพยาบาลชานุมาน

แผนงานโครงการ	ระยะเวลาดำเนินการ											ผู้รับผิดชอบ	
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.		ก.ย.
ขั้นดำเนินโครงการ													
1.รับสมัครเข้าร่วมโครงการ 1.1 ผู้มารับบริการคลินิกเบาหวาน 1.2 ระดับน้ำตาลในเลือด FBS มากกว่า 183-250 มก/ดล 1.3 เข้ามารับบริการในห้วงเดือน มค.และก.พ.2561 1.4 ไม่มีปัญหาเรื่องการไต่ยืนสามารถอ่านออกเขียนได้ 1.5 ประเมินความรู้ และพฤติกรรมสุขภาพผู้เข้าร่วมโครงการก่อนเริ่มโครงการ 1.6 กิจกรรมให้ความรู้ ครั้งที่ 1สร้างสัมพันธภาพ รู้จักโรค และดูแลตัวเอง โดยเริ่มการตั้งคำถามเกี่ยวกับอาหารที่มีผลทำให้น้ำตาลสูง พฤติกรรมเสี่ยงรายการนี้ ให้ความรู้เรื่องบริโภคข้าวเหนียวที่เป็นประจำ บริโภคผลไม้สุกตามฤดูกาล ขนมหวานที่เป็นประจำ บริโภคน้ำหวาน ชา กาแฟที่เป็นประจำ การออกกำลังกาย และการกำจัดภาวะความเครียดด้วยตนเอง 1.7 ตั้งเป้าหมายร่วมกันทีมดูแลผู้ป่วยและผู้ป่วย 1.8 ประเมินความรู้หลังเข้ารับฟังการให้ความรู้				← →									คลินิกNCD  โภชนาการ





ตารางที่ 25 การกำหนดกิจกรรมและเป้าหมายในการแก้ไขปัญหากลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและผู้ดูแล

พฤติกรรมเสี่ยง	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	กิจกรรม	สื่อสุศึกษาที่ใช้	ผู้รับผิดชอบ
พฤติกรรมกรบริโภคอาหารไม่ถูกต้องเหมาะสม เช่นข้าวเหนียวประจำ ขนมหวาน น้ำหวาน ชา กาแฟ พฤติกรรมออกกำลังกายไม่ประจำหรือไม่ออกกำลังกาย ภาวะความเครียด พฤติกรรมกรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พฤติกรรมกรซื้อยามาทานเอง	หลังเข้ารับการอบรมมีความรู้เพิ่มขึ้นร้อยละ 20	กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน 34 รายและผู้ดูแล	ประชุมเชิงปฏิบัติการการสร้างความรู้ความเข้าใจ ให้ข้อมูลเสริมพลังในแนวคิดเส้นทางชีวิตสู่สุขภาพ Life Course Approach to Health กับการดูแลและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน 1.1 ให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน 1.2 ให้ความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ 1.3 ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย 1.4 ให้ความรู้เรื่องการจัดการความเครียด 1.5 ให้ความรู้เรื่องโทษของบุหรี่และสุรา	PTT โรคเบาหวาน การป้องกัน แผ่นพับความรู้ ไวนิลความรู้ PTT โภชนศาสตร์ โมเดลอาหาร บุคคลให้ความรู้ วิดีโอ การออกกำลังกาย บุคคลต้นแบบโดยเจ้าหน้าที่	ทีมสหวิชาชีพ

ตารางที่ 25 (ต่อ) การกำหนดกิจกรรมและเป้าหมายในการแก้ไขปัญหากลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและผู้ดูแล

พฤติกรรมเสี่ยง	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	กิจกรรม	สื่อสุศึกษาที่ใช้	ผู้รับผิดชอบ
พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง เหมาะสม เช่นข้าวเหนียวประจำ ขนมหวาน น้ำหวาน ชา กาแฟ พฤติกรรมออกกำลังกายไม่ประจำหรือไม่ออก กำลังกาย ภาวะความเครียด พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พฤติกรรมการซื้อยามาทานเอง	1.ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค อาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรตได้ถูกต้อง เพิ่มขึ้นร้อยละ20 2.เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการ บริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบ น้ำตาลได้ถูกต้องเพิ่มขึ้นร้อยละ 20 3.เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำให้ เกิดความเครียดลดน้อยลงร้อยละ 20 4.เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการ ออกกำลังกายประจำเพิ่มขึ้นร้อยละ 20	กลุ่มเสี่ยง โรคเบาหวาน 34 รายและ ผู้ดูแล	ฐานที่ 1. เลือกอาหารให้ถูกต้องใช้ แบบโมเดลอาหาร สาคิตการทำอาหาร ทดแทนโดยใช้สมุนไพรและเลือก เมนูอาหารในภาคอีสานที่มีส่งผลต่อ สุขภาพเพื่อลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน ฐานที่ 2 ฝึกและเลือกการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมการโดยการยืดเหยียด กล้ามเนื้อ ฐานที่ 3. ฝึกปฏิบัติผ่อนคลาย ความเครียดโดยสมาธิบำบัด ฐานที่ 4 ฝึกปฏิบัติการแปรงฟันที่ถูก วิธีโดยการใช้เม็ดยาสี้อมฟัน ฐานที่ 5 สมัครใจเข้าร่วมคลินิกเล็ก บุหรี และแอลกอฮอล์	โมเดลอาหาร สาคิตการทำอาหาร บุคคลให้ความรู้ ฝึกปฏิบัติจริงและสาคิต การออกกำลังกาย โดย เจ้าหน้าที่บุคคลต้นแบบ ต้นแบบ ฝึกปฏิบัติจริงและสาคิต การทำสมาธิบำบัด โดย พยาบาลจิตเวช ทันตบุคลากร โมเดล สอนแปรงฟัน เม็ดยาสี้อม ฟัน สมัครใจเข้าร่วมและคำ สัตย์ปฏิญาณ	โภชนาการ กายภาพและ แพทย์แผนไทย พยาบาลจิตเวช ทันตกรรม พยาบาลยาเสพติด



ตารางที่ 25 (ต่อ) การกำหนดกิจกรรมและเป้าหมายในการแก้ไขปัญหากลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและผู้ดูแล

พฤติกรรมเสี่ยง	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	กิจกรรม	สื่อสุศึกษาที่ใช้	ผู้รับผิดชอบ
	มีความพึงพอใจในกระบวนการสุศึกษา	อสม. ทีมสหวิชาชีพ	ประเมินความพึงพอใจ	แบบประเมินความพึงพอใจ	คลินิก NCD

ตารางที่ 26 การกำหนดกิจกรรมและเป้าหมายในการแก้ไขปัญหากลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน

พฤติกรรมเสี่ยง	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	กิจกรรม	สื่อสุขศึกษาที่ใช้	ผู้รับผิดชอบ
พฤติกรรมบริโภคข้าวเหนียวที่เป็นประจำ พฤติกรรมบริโภคผลไม้สุกตามฤดูกาล ขนมหวานที่เป็นประจำ พฤติกรรมบริโภคน้ำหวาน ชา กาแฟที่เป็นประจำ ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ	พฤติกรรมบริโภคข้าวเหนียวที่เป็นประจำลดลงร้อยละ 50 พฤติกรรมบริโภคผลไม้สุกตามฤดูกาล ขนมหวานที่เป็นประจำลดลงร้อยละ 50 พฤติกรรมบริโภคน้ำหวาน ชา กาแฟที่เป็นประจำ ลดน้อยลงร้อยละ 50 พฤติกรรมออกกำลังกายเป็นประจำเพิ่มขึ้นร้อยละ 85 ค่าระดับน้ำตาลในเลือด FBS < 183 mg/dl ร้อยละ 50	ผู้ป่วยเบาหวานระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า 183-250 มก./ดล	กิจกรรมให้ความรู้ครั้งที่ 1 โดยสร้างสัมพันธ์ภาพรู้จักโรคเบาหวาน รู้จักตนเอง เริ่มการตั้งคำถามเกี่ยวกับอาหารที่มีผลทำให้น้ำตาลสูง พฤติกรรมเสี่ยงรายกรณีให้ความรู้เรื่องบริโภคข้าวเหนียวที่เป็นประจำ บริโภคผลไม้สุกตามฤดูกาล ขนมหวานที่เป็นประจำ บริโภคน้ำหวาน ชา กาแฟที่เป็นประจำ การออกกำลังกาย และการกำจัดภาวะความเครียดด้วยตนเอง สรุปการเรียนรู้ที่ได้	โมเดลอาหาร แผ่นพับยักษ์เกี่ยวกับโรคเบาหวาน แบบประเมินความรู้ แบบประเมินพฤติกรรม	นักโภชนาการ ทีมสหวิชาชีพ
			มาตามนัดแล้วเจาะระดับน้ำตาลในเลือด กิจกรรมครั้งที่ 2 ติดตามเฝ้าระวังปรับพฤติกรรมเสี่ยง ทบทวนความรู้เดิม ระหว่างทีมผู้ดูแลผู้ป่วยกับผู้ป่วย สร้างแรงจูงใจ สรุปการเรียนรู้ในครั้งนี้	โมเดลอาหาร แผ่นพับยักษ์ แบบประเมินความรู้ แบบเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ	Lab นักโภชนาการ ทีมสหวิชาชีพ

ตารางที่ 26 (ต่อ) การกำหนดกิจกรรมและเป้าหมายในการแก้ไขปัญหากลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน

พฤติกรรมเสี่ยง	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	กิจกรรม	สื่อสุศึกษาที่ใช้	ผู้รับผิดชอบ
พฤติกรรมบริโภคข้าวเหนียวที่เป็นประจำ พฤติกรรมบริโภคผลไม้สุกตามฤดูกาล ขนมหวานที่เป็นประจำ พฤติกรรมบริโภคน้ำตาลหวาน กาแฟที่ เป็นประจำ ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ	พฤติกรรมบริโภคข้าวเหนียวที่เป็นประจำลดลงร้อยละ 50 พฤติกรรมบริโภคผลไม้สุกตามฤดูกาล ขนมหวานที่เป็นประจำลดลงร้อยละ 50 พฤติกรรมบริโภคน้ำหวาน ชา กาแฟที่เป็นประจำ ลดน้อยลงร้อยละ 50 พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำเพิ่มขึ้นร้อยละ 85 ค่าระดับน้ำตาลในเลือด FBS < 183 mg/dl ร้อยละ 50	ผู้ป่วยเบาหวานระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า 183-250 มก./ดล	3.มาตามนัดแล้วเจาะระดับน้ำตาลในเลือด กิจกรรมครั้งที่ 3 ติดตามเฝ้าระวังพฤติกรรม ยกย่องพฤติกรรมดีให้เป็นนิสัย สรุปผล ให้ผู้ป่วยได้พบบุคคลต้นแบบ(ผู้ป่วยเบาหวานที่สามารถปรับพฤติกรรมได้)ให้กำลังใจผู้ป่วยให้ดำเนินกิจกรรมต่อไป	โมเดลอาหาร แผ่นพับยักษ์ แบบประเมินความรู้ แบบเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ ภาพถ่าย	Lab นักโภชนาการ ทีมสหวิชาชีพ
			เยี่ยมบ้านทีมผู้ดูแลผู้ป่วย ประเมินสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมสุขภาพ ความพึงพอใจ	โมเดลอาหาร แผ่นพับยักษ์ แบบเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ แบบประเมินความพึงพอใจ ภาพถ่าย	ทีมสหวิชาชีพ
			ประเมินความพึงพอใจเครือข่ายสุขภาพในโครงการ	แบบประเมินความพึงพอใจ	ทีมสหวิชาชีพ