

องค์ประกอบที่ 5

กิจกรรมสุขศึกษา



กิจกรรมสุขศึกษาในหน่วยงาน



กิจกรรมสุขศึกษานอกหน่วยงาน



กิจกรรมสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพตามแผนงาน

โครงการ

โครงการบูรณาการในระบบ(System Management)&Life Couse Approach เพื่อป้องกันโรคเบาหวานจากกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน อำเภอชานุมาน จังหวัดอำนาจเจริญ ประจำปี งบประมาณ 2561

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวานที่มารับบริการที่คลินิกเบาหวานโรงพยาบาลชานุมาน

องค์ประกอบที่ 5

กิจกรรมสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

ปัญหาสาธารณสุขในปัจจุบัน ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องของบุคคล ครอบครัว และชุมชน ดังนั้น ในการดำเนินงานแก้ไขปัญหาสาธารณสุขของประเทศให้ได้ผล ทั้งในเชิงป้องกันและแก้ไขปัญหา ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว จำเป็นต้องพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนให้เหมาะสม ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน ทั้งในกลุ่มวัยเรียน วัยทำงาน และผู้สูงอายุ ให้มีความรู้ ค่านิยม และทักษะที่จำเป็นด้านสุขภาพ ตลอดจนจัดปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

งานสุขศึกษาซึ่งเป็นมาตรการในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน จึงนับเป็นหัวใจสำคัญของงานด้านการแพทย์และสาธารณสุข อย่างไรก็ตาม งานสุขศึกษาจะประสบความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ จำเป็นต้องมีการจัดกิจกรรมสุขศึกษาพัฒนาปรับเปลี่ยน หรือสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเป้าหมายให้มีพฤติกรรมในทางที่จะก่อให้เกิดสุขภาพที่ดีและมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

งานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ โรงพยาบาลชานุมาน ได้จัดให้มีกิจกรรมสุขศึกษาทั้งในและนอกสถานบริการ โดยมุ่งให้ผู้ป่วย ญาติ เจ้าหน้าที่ และประชาชนในพื้นที่ เกิดการเรียนรู้ด้านสุขภาพ เกิดความตระหนัก สนใจ รับรู้ มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของตนเองและชุมชน ซึ่งโรงพยาบาลชานุมาน ได้มีการจัดกิจกรรมสุขศึกษาที่หลากหลายรูปแบบ ทั้งรายบุคคล รายกลุ่ม หรือ มวลชน เช่น การสอน การสาธิต การฝึกปฏิบัติ การแจกเอกสาร การรณรงค์ การจัดนิทรรศการ เสียงตามสายในหมู่บ้าน เป็นต้น

1. การจัดกิจกรรมสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในสถานบริการ

1.1 งานผู้ป่วยนอก

วัน	เรื่อง	ผู้รับผิดชอบ
พุธ	โรคความดันโลหิตสูง	ชนิษฐา กลิ่นอ้ม
พฤหัสบดี	โรคเบาหวาน	ชนิษฐา กลิ่นอ้ม

1.2 งานผู้ป่วยใน

ให้บริการจัดสุขศึกษาแก่ผู้ป่วยและญาติทุกวัน โดยให้สุขศึกษาขณะที่ผู้ป่วยพักรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล และก่อนที่ผู้ป่วยจะกลับบ้าน ทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม เช่น การสอน สาธิต การใช้อาฉีดยาอินซูลิน สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน กิจกรรมสุขศึกษาสำหรับมารดาหลังคลอด กิจกรรมสุขศึกษาสำหรับญาติของผู้ป่วย ระยะสุดท้าย กิจกรรมสุขศึกษาตามโรคที่เกิดขึ้นตามฤดูกาล เป็นต้น มีมุมเรียนรู้สำหรับผู้มารับบริการ บอร์ดวิชาการ ทิว เปิดวิดีโอเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ เอกสารแผ่นพับ

1.3 งานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

งานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพโรงพยาบาลชานุมาน ได้มีการจัดกิจกรรมสุขศึกษา โดยการจัดบอร์ด ติดตั้งป้ายไวนิลด้านหน้าโรงพยาบาล ให้สุขศึกษาที่ตีกลุ่มผู้ป่วยนอก แจกเอกสารแผ่นพับ ตามปฏิทินรณรงค์

ภาพกิจกรรมการให้สุขศึกษาในหน่วยงาน ให้สุขศึกษา งานผู้ป่วยนอก

กิจกรรมให้ความรู้ประจำวัน ที่งานผู้ป่วยนอก



กิจกรรมให้ความรู้เรื่องอาหาร โภชนาการในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน และผู้ป่วยทั่วไป ที่งานผู้ป่วยนอก



ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย



สื่อให้ความรู้คลินิก NCD



ให้สุศึกษา งานผู้ป่วยใน

ให้ความรู้การกายบริหารร่างกายด้วยตนเอง ในผู้ป่วย
สูงอายุ โดยพยาบาลประจำตึกผู้ป่วยใน



ให้ความรู้เรื่องยา ก่อนกลับบ้าน โดยเภสัชกรประจำ
ตึกผู้ป่วยใน



สอนวิธีการให้อาหารทางสายยาง และฝึกความ
ชำนาญในการปฏิบัติให้กับญาติผู้ป่วย



ให้กำลังใจในการปฏิบัติเมื่ออยู่หอผู้ป่วยในโดย
ทีมสหวิชาชีพ



กิจกรรมสุขกายสบายใจเมื่อเป็นโรคเบาหวาน

2. การจัดกิจกรรมสุศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพนอกสถานบริการ

กิจกรรมประชาสัมพันธ์รณรงค์โครงการคนสี่สุขภาพดีรายได้ดีที่อำนาจเจริญ
และให้ความรู้เครือข่าย อสม



การคัดกรองภาวะแทรกซ้อนตา ไต เท้า ฟัน ในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน



การคัดกรองภาวะแทรกซ้อนตา ไต เท้า ฟัน ในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน



กิจกรรมรณรงค์เพื่อประชาสัมพันธ์ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค



ตารางที่ 27 การกำหนดกิจกรรมและเป้าหมายในการแก้ไขปัญหากลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและผู้ดูแล

พฤติกรรมเสี่ยง	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	กิจกรรม	สื่อศึกษาที่ใช้	ผู้รับผิดชอบ
พฤติกรรมบริโภคอาหารไม่ถูกต้องเหมาะสม เช่น ข้าวเหนียวประจำ ขนมหวาน น้ำหวาน ชา กาแฟ	หลังเข้ารับ การอบรมมีความรู้เพิ่มขึ้นร้อยละ 20	กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน 34 รายและผู้ดูแล	ประชุมเชิงปฏิบัติการ การสร้างความรู้ความเข้าใจ ให้ข้อมูลเสริมพลังในแนวคิดเส้นทางชีวิตสู่สุขภาพ Life Couse	PTT โรคเบาหวาน การป้องกัน แผ่นพับความรู้ ไลน์ความรู้ PTT โภชนศาสตร์ โมเดลอาหาร บุคคลให้ความรู้ วิดีโอ การออกกำลังกาย บุคคลต้นแบบ โดยเจ้าหน้าที่	ทีมสหวิชาชีพ
พฤติกรรมออกกำลังกายไม่ประจำหรือไม่ออกกำลังกาย			และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน		
ภาวะความเครียด			1.1 ให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน		
พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์			1.2 ให้ความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่		
พฤติกรรมการซื้อยามาทานเอง			1.3 ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย		
			1.4 ให้ความรู้เรื่องการจัดการความเครียด		
			1.5 ให้ความรู้เรื่องโทษของบุหรี่และสุรา		

รูปภาพการให้ความรู้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและผู้ดูแล เกี่ยวกับโรคเบาหวานและการป้องกันตนเองโดย ทีมสหวิชาชีพ



ตารางที่ 27 (ต่อ) การกำหนดกิจกรรมและเป้าหมายในการแก้ไขปัญหากลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและผู้ดูแล

พฤติกรรมเสี่ยง	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	กิจกรรม	สื่อสุศึกษาที่ใช้	ผู้รับผิดชอบ
พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องเหมาะสม เช่น ข้าวเหนียวประจำ ขนมหวาน น้ำหวาน ชา กาแฟ พฤติกรรมออกกำลังกายไม่ประจำหรือไม่ออกกำลังกาย ภาวะความเครียด พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พฤติกรรมการซื้อยามาทานเอง	1.ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรตได้ถูกต้องเพิ่มขึ้นร้อยละ 20 2.เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบน้ำตาลได้ถูกต้องเพิ่มขึ้นร้อยละ 20 3.เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความเครียดลดน้อยลงร้อยละ 20 4.เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายประจำเพิ่มขึ้นร้อยละ 20	กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน 34 รายและผู้ดูแล	ฐานที่ 1. เลือกอาหารให้ถูกต้องใช้แบบโมเดลอาหาร สาคิต การทำอาหารทดแทนโดยใช้สมุนไพรและเลือกเมนูอาหารในภาคอีสานที่มีส่งผลต่อสุขภาพเพื่อลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน ฐานที่ 2 ฝึกและเลือกการออกกำลังกายให้เหมาะสมการโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ฐานที่ 3. ฝึกปฏิบัติผ่อนคลายความเครียดโดยสมาธิบำบัด ฐานที่ 4 ฝึกปฏิบัติการแปร่งฟันที่ถูกวิธีโดยการใช้เม็ดย้อมฟัน ฐานที่ 5 สัมผัสใจเข้าร่วมคลินิกเลิกบุหรี่และแอลกอฮอล์	โมเดลอาหาร สาคิตการ ทำอาหาร บุคคลให้ความรู้ ฝึกปฏิบัติจริง และสาคิตการ ออกกำลังกาย โดยเจ้าหน้าที่ บุคคลต้นแบบ ฝึกปฏิบัติจริง และสาคิตการ ทำสมาธิ บำบัด โดย พยาบาลจิตเวช ทันตบุคลากร โมเดลสอน แปร่งฟัน เม็ดย้อมฟัน สัมผัสใจเข้าร่วมและคำ สัตย์ปัญญาณ	โภชนาการ กายภาพ และแพทย์แผนไทย พยาบาลจิตเวช ทันตกรรม พยาบาลยาเสพติด

รูปภาพกิจกรรมการฝึกทักษะการออกกำลังกายและการผ่อนคลายความเครียด



การเลือกอาหารและสาธิตการทำอาหาร



รูปภาพการออกเยี่ยมบ้านกลุ่มเสี่ยงเพื่อเสริมพลังและดูด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพเฝ้าระวัง
พฤติกรรมสุขภาพโดยเจ้าหน้าที่



รูปภาพการออกเยี่ยมบ้านกลุ่มเสี่ยงเพื่อเสริมพลังและดูด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพเฝ้าระวัง
พฤติกรรมสุขภาพโดยอสม.



ตารางที่ 28 การกำหนดกิจกรรมและเป้าหมายในการแก้ไขปัญหากลุ่มป่วยโรคเบาหวาน

พฤติกรรมเสี่ยง	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	กิจกรรม	สื่อสุศึกษาที่ใช้	ผู้รับผิดชอบ
พฤติกรรมบริโภคข้าวเหนียวที่เป็นประจำ	พฤติกรรมบริโภคข้าวเหนียวที่เป็นประจำลดลงร้อยละ 50	ผู้ป่วยเบาหวานระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า 183-250 มก./ดล	กิจกรรมให้ความรู้ครั้งที่ 1 โดยสร้างสัมพันธภาพ รู้จักโรคเบาหวาน รู้จักตนเอง เริ่มการตั้งคำถามเกี่ยวกับอาหารที่มีผลทำให้น้ำตาลสูง	โมเดลอาหาร แผนพับยักษ์เกี่ยวกับโรคเบาหวาน แบบประเมินความรู้ แบบประเมินพฤติกรรม	นักโภชนาการ ทีมสหวิชาชีพ
พฤติกรรมบริโภคผลไม้สุกตามฤดูกาล ชมหวานที่เป็นประจำ	พฤติกรรมบริโภคผลไม้สุกตามฤดูกาล ชมหวานที่เป็นประจำลดลงร้อยละ 50		พฤติกรรมเสี่ยงรายการนี้ ให้ความรู้เรื่องบริโภคข้าวเหนียวที่เป็นประจำ บริโภคผลไม้สุกตามฤดูกาล ชมหวานที่เป็นประจำ บริโภคน้ำหวาน ชา กาแฟที่เป็นประจำ การออกกำลังกาย และการกำจัดภาวะความเครียดด้วยตนเอง สรุปลารเรียนรู้อันได้		
พฤติกรรมบริโภคน้ำหวาน ชา กาแฟ ที่เป็นประจำ ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ	พฤติกรรมบริโภคน้ำหวาน ชา กาแฟที่เป็นประจำ ลดน้อยลงร้อยละ 50 พฤติกรรมออกกำลังกายเป็นประจำ เพิ่มขึ้นร้อยละ 85 ค่าระดับน้ำตาลในเลือด FBS < 183 mg/dl ร้อยละ 50		ทำตามนัดแล้วเจาะระดับน้ำตาลในเลือด กิจกรรมครั้งที่ 2 ติดตามแผนระวังปรับพฤติกรรมเสี่ยง ทบทวนความรู้เดิม ระหว่างทีมผู้ดูแล ผู้ป่วยกับผู้ป่วย สร้างแรงจูงใจ สรุปลารเรียนรู้อันได้	โมเดลอาหาร แผนพับยักษ์ แบบประเมินความรู้ แบบแผนระวัง พฤติกรรมสุขภาพ	Lab นักโภชนาการ ทีมสหวิชาชีพ

ตารางที่ 28 (ต่อ) การกำหนดกิจกรรมและเป้าหมายในการแก้ไขปัญหากลุ่มป่วยโรคเบาหวาน

พฤติกรรมเสี่ยง	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	กิจกรรม	สื่อสุศึกษาที่ใช้	ผู้รับผิดชอบ
พฤติกรรมบริโภคข้าวเหนียวที่เป็นประจำ พฤติกรรมบริโภคผลไม้สุกตามฤดูกาล ขนมหวานที่เป็นประจำ พฤติกรรมบริโภคน้ำตาล กากาแฟ ที่เป็นประจำ ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ	พฤติกรรมบริโภคข้าวเหนียวที่เป็นประจำลดลงร้อยละ 50	ผู้ป่วยเบาหวานระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า 183-250 มก./ดล	3.มาตามนัดแล้วเจาะระดับน้ำตาลในเลือดกิจกรรมครั้งที่ 3	โมเดลอาหารแผ่นพับยักษ์แบบประเมินความรู้แบบเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพภาพถ่าย	Lab นักโภชนาการ ทีมสหวิชาชีพ
	พฤติกรรมบริโภคผลไม้สุกตามฤดูกาล ขนมหวานที่เป็นประจำลดลงร้อยละ 50		ติดตามเฝ้าระวังพฤติกรรม ยกระดับพฤติกรรมดีให้เป็นนิสัย	ความรู้แบบเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพภาพถ่าย	
	พฤติกรรมบริโภคน้ำหวาน ชา กาแฟ ที่เป็นประจำ ลดน้อยลงร้อยละ 50		สรุปลงให้ผู้ป่วยได้พบบุคคลต้นแบบ(ผู้ป่วยเบาหวานที่สามารถปรับพฤติกรรมได้)ให้กำลังใจผู้ป่วยให้ดำเนินกิจกรรมต่อไป	โมเดลอาหารแผ่นพับยักษ์แบบเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพแบบประเมินความพึงพอใจภาพถ่าย	ทีมสหวิชาชีพ
พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ เพิ่มขึ้นร้อยละ 85	ค่าระดับน้ำตาลในเลือด FBS < 183 mg/dl ร้อยละ 50		เยี่ยมบ้านทีมผู้ดูแลผู้ป่วย ประเมินสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมสุขภาพ ความพึงพอใจ	แบบประเมินความพึงพอใจภาพถ่าย	ทีมสหวิชาชีพ
			ประเมินความพึงพอใจเครือข่ายสุขภาพในโครงการ	แบบประเมินความพึงพอใจ	ทีมสหวิชาชีพ

กิจกรรมการให้สุศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานคลินิกNCD โรงพยาบาลชานุมาน



กิจกรรมการให้สุศึกษา และฝึกสาธิตออกกำลังกาย ในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานคลินิกNCD โรงพยาบาลชานุมาน



สุกกายสบายใจที่คลินิกNCD และมีน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพในคลินิกเบาหวานโรงพยาบาลชานุมาน



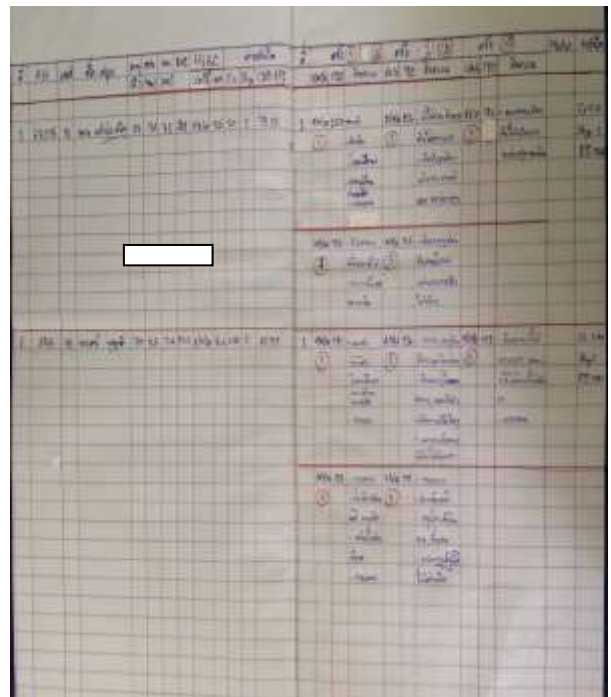
การคัดเลือกบุคคลเข้าร่วมโครงการเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน และประเมินสุขภาพ



ให้ความรู้รายกรณีและติดตามพฤติกรรมในครั้งที่ 1/2



การให้ความรู้เรื่องโภชนศาสตร์ รายการและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้



ออกติดตามพฤติกรรมเยี่ยมบ้านโดยเจ้าหน้าที่ดูแลเรื่องสิ่งแวดล้อมและเสริมพลังเพื่อยกระดับพฤติกรรมดีให้เกิดเป็นนิสัย



ออกติดตามพฤติกรรมเยี่ยมบ้านโดย อสม.เฝ้าระวังพฤติกรรมและจัดสิ่งแวดล้อม

