




## องค์ประกอบที่ 6

### การติดตามสนับสนุนงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

-  คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการสนับสนุนงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
-  การติดตามสนับสนุนงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
-  การนำข้อมูลไปใช้ในการปรับปรุงการแก้ไข้ปัญหา

## องค์ประกอบที่ 6

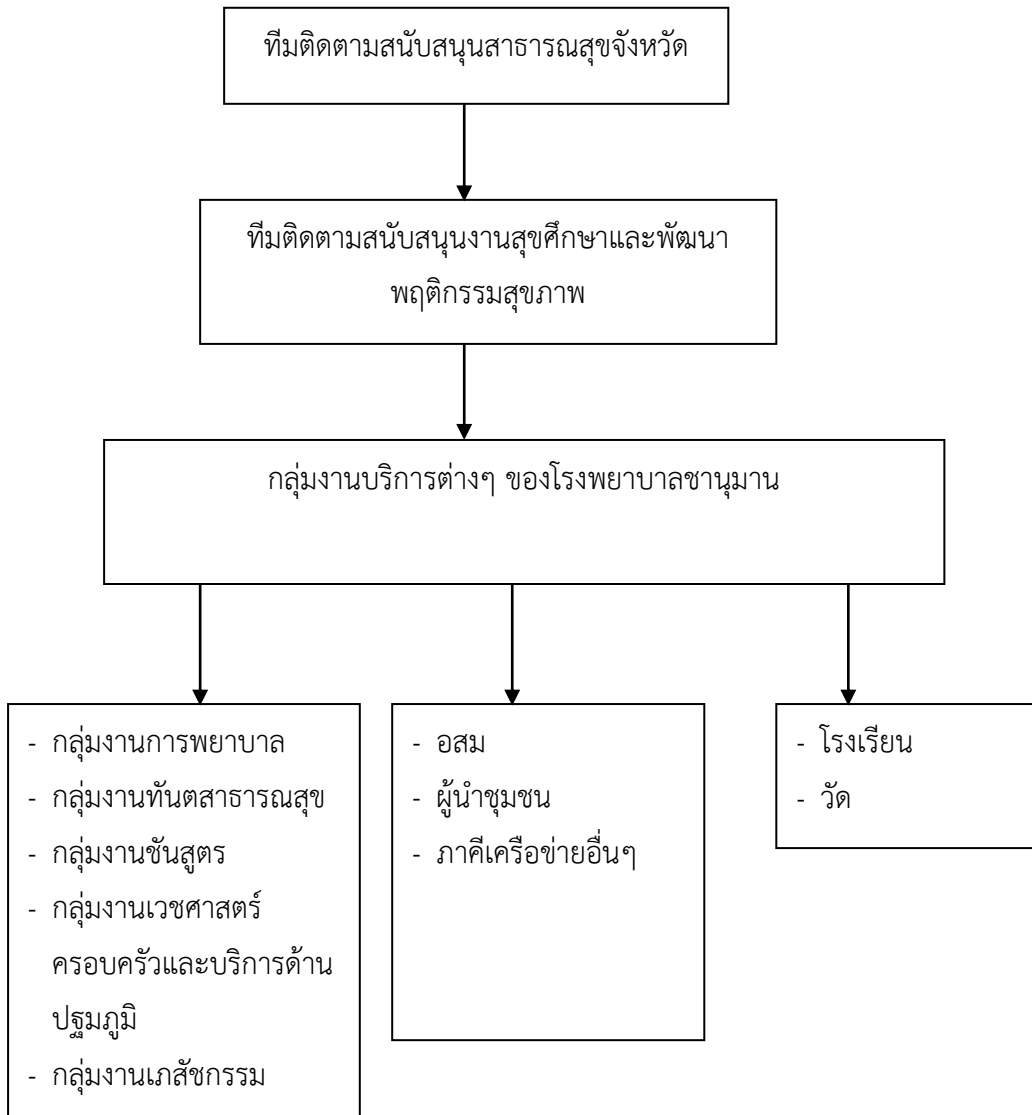
### การติดตามสนับสนุนงานสุศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

การติดตามสนับสนุนงานสุศึกษา มีความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพงานสุศึกษาอย่างยิ่งเพราะทำให้ทราบถึงความก้าวหน้าของการดำเนินงานสุศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพรวมทั้งปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่ดำเนินการไปแล้วว่าดีหรือไม่ดี ได้ผลหรือไม่ได้อย่างไร การนิเทศงานทำให้เกิดการประสานงานกับทีมสุขภาพในระดับต่างๆทำให้มีการปฏิสัมพันธ์การมีส่วนร่วมซึ่งกันและกัน และการนิเทศงานยังทำให้เกิดการประสานงานกับทีมสุขภาพในระดับต่างๆ ทำให้มีการปฏิสัมพันธ์การมีส่วนร่วมซึ่งกันและกันและการนิเทศงานยังทำให้เกิดขวัญและกำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติงาน ผู้รับการนิเทศสามารถซักถามปัญหา และสิ่งค้ำข้องใจต่างๆ ได้

โรงพยาบาลชานุมาน มีแนวทางในการกำหนดแนวทางการนิเทศงานสุศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ดังนี้

1. แต่งตั้งคณะกรรมการติดตามนิเทศสนับสนุนงานสุศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
2. ดำเนินงานโดยคณะกรรมการนิเทศงานสุศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ตามคำสั่ง เลขที่ 14/2560 ลงวันที่ 5 พ.ค.2560
3. จัดทำแผนติดตามนิเทศงาน โดย คณะกรรมการสุศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพโรงพยาบาลชานุมาน
4. ดำเนินการติดตามนิเทศงานสุศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพตามแผน
5. สรุปลงผลการนิเทศงาน
6. นำผลการนิเทศงานไปใช้ในการพัฒนางานสุศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

แผนผังการติดตามสนับสนุนงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ จังหวัดอำนาจเจริญ



## การติดตามสนับสนุนงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพโรงพยาบาลชุมชน

### หลักการและเหตุผล

การติดตามสนับสนุนงานสุขศึกษามีความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพงานสุขศึกษาอย่างยิ่งเพราะทำให้ทราบถึงความก้าวหน้าของการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ รวมทั้งอุปสรรคต่างๆ ที่ดำเนินการไปแล้วว่าดีหรือไม่ดี ได้ผลหรือไม่ได้ผลอย่างไร การนิเทศงานทำให้เกิดการประสานงานกับทีมสุขภาพในระดับต่างๆ ทำให้มีการปฏิสัมพันธ์การมีส่วนร่วมซึ่งกันและกัน และการนิเทศงานยังทำให้เกิดขวัญและกำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติงาน ผู้รับการนิเทศ สามารถซักถามปัญหา และสิ่งค้ำข้องใจต่างๆ ได้

ดังนั้น จึงต้องมีกรนิเทศงานโครงการเพื่อให้การบริหารงานไปสู่ความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

### วัตถุประสงค์ของการติดตามสนับสนุน

1. เพื่อติดตามการดำเนินงาน
2. เพื่อพัฒนากิจกรรมในโครงการให้ดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อพิจารณาสนับสนุนทรัพยากร
4. เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติงาน

### วิธีการติดตามสนับสนุน

1. การสังเกต ให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ
2. การสัมภาษณ์ สอบถาม
3. ตรวจร่างกาย

### เครื่องมือที่ใช้ในการติดตามสนับสนุน

1. แบบเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยง
2. สมุดบันทึก
3. เครื่องวัดความดันโลหิต
4. เครื่องตรวจน้ำตาลในเลือด



แผนควบคุมกำกับติดตามโครงการ	ระยะเวลาดำเนินการ												ผู้ติดตาม	
	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 ฝึกปฏิบัติการแปรงฟันที่ถูวิธีโดยการใช้มีดสีย้อมฟัน 2.6 สมัครใจเข้าร่วมคลินิกเลิกบุหรี่และแอลกอฮอล์								↔						กลุ่มการพยาบาล
3. เยี่ยมบ้านกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานโดยเจ้าหน้าที่เพื่อเสริมพลังและดูด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพและบุคคลต้นแบบสุขภาพดี													↔	ทีม PCT
4. ออกเยี่ยมบ้านกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานใช้แบบแผนระวังพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานโดยอสม.													↔	กลุ่มงานบริการปฐมภูมิฯ

แผนควบคุมกำกับติดตามโครงการ	ระยะเวลาดำเนินการ												ผู้ติดตาม
	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.										↔		↔	กลุ่มงานบริการปฐมภูมิฯ
4.วัดความรู้ก่อนและหลังดำเนินโครงการ								↔					กลุ่มการพยาบาล
4.วัดพฤติกรรมก่อนและหลังดำเนินโครงการ 4.1พฤติกรรมกรบริโภคอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรตได้ถูกต้องเพิ่มขึ้น 4.2พฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบน้ำตาลได้ถูกต้องเพิ่มขึ้น 4.3พฤติกรรมที่ทำให้เกิดความเครียดลดน้อยลง 4.4พฤติกรรมกรออกกำลังกายประจำเพิ่มขึ้น									↔			↔	กลุ่มการพยาบาล
ขั้นประเมินผล													
3.ความพึงพอใจในกระบวนการสุศึกษา 3.1กลุ่มเสี่ยง 3.2ภาคีเครือข่าย									↔			↔	กลุ่มการพยาบาล





แผนควบคุมกำกับติดตามโครงการ	ระยะเวลาดำเนินการ												ผู้ติดตาม
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	
ขั้นดำเนินการโครงการ													
1. รับสมัครเข้าร่วมโครงการ 1.1 ผู้มารับบริการคลินิกเบาหวาน 1.2 ระดับน้ำตาลในเลือด FBS มากกว่า 183-250 มก/ดล 1.3 เข้ามารับบริการในห้วงเดือน มค.และก.พ.2561 1.4 ไม่มีปัญหาเรื่องการได้ยินสามารถอ่านออกเขียนได้ 1.5 ประเมินความรู้ และพฤติกรรมสุขภาพผู้เข้าร่วมโครงการก่อนเริ่มโครงการ 1.6 กิจกรรมให้ความรู้ ครั้งที่ 1สร้างสัมพันธภาพ รู้จักโรค และดูแลตัวเอง โดยเริ่มการตั้งคำถามเกี่ยวกับอาหารที่มีผลทำให้น้ำตาลสูง พฤติกรรมเสี่ยงรายกรณีให้ความรู้เรื่องบริโภคข้าวเหนียวที่เป็นประจำ บริโภคผลไม้สุกตามฤดูกาล ขนมหวานที่เป็นประจำ บริโภคน้ำหวาน ชา กาแฟที่เป็นประจำ การออกกำลังกาย และการกำจัดภาวะความเครียดด้วยตนเอง 1.7 ตั้งเป้าหมายร่วมกันที่มดูแลผู้ป่วยและผู้ป่วย 1.8 ประเมินความรู้หลังเข้ารับฟังการให้ความรู้				↔									กลุ่มการพยาบาล/OPD





## ตารางที่ 31 แผนการติดตามสนับสนุนงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพโรงพยาบาลชานุมาน

## 1.1 แผนการติดตามสนับสนุนงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

กิจกรรมที่ติดตามสนับสนุน	วิธีการ	สัปดาห์ที่ 3 ก.ค.61	สัปดาห์ที่ 4 ก.ย.61	พื้นที่	ผู้รับการติดตาม	ผู้ติดตามสนับสนุน
ติดตามเยี่ยมให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวให้กับกลุ่มเสี่ยง เบาหวานและกลุ่มป่วยญาติ	สังเกต สัมภาษณ์ สอบถาม	/	/	เขตรับผิดชอบ.10 หมู่บ้าน โรงพยาบาลชานุมาน และเขตรพ.สต.	อสม. 10 หมู่บ้าน	NCD/ทีม PCT บริการ ปฐมภูมิฯ
ติดตามเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ	สัมภาษณ์ สอบถาม	/	/	เขตรับผิดชอบ.10 หมู่บ้าน โรงพยาบาลชานุมาน และเขตรพ.สต.	อสม. 10 หมู่บ้าน	
ติดตามผลการงานตามตัวชี้วัด	สัมภาษณ์ สอบถาม	/	/	เขตรับผิดชอบ.10 หมู่บ้าน โรงพยาบาลชานุมาน และเขตรพ.สต.	อสม. 10 หมู่บ้าน	

## 1.2 ผลการติดตามสนับสนุนงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

ผลการติดตาม/สนับสนุน	การนำผลการติดตามไปใช้ประโยชน์
<b>กิจกรรมที่ 1</b> ติดตามเยี่ยมให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวดูแลสุขภาพให้กับกลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วยและญาติ <b>ผลการติดตาม</b> พบว่า อสม.เข้าร่วม 10 หมู่บ้าน เกือบร้อยละ 80 เข้าร่วมประชุม และให้การสัมภาษณ์สอบถามข้อมูลปัญหาในการดำเนินงาน เจ้าหน้าที่ รพ.สต.ร้อยละ 100	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เน้นระบบการสังเกตพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง และญาติ โดยเฉพาะช่วงเย็นเวลาปรุงอาหาร</li> <li>- ฝึกทักษะ ให้อสม. เพิ่มความเข้มข้นในกระบวนการออกกำลังกายที่สามารถใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้ความรู้ เช่น การเดิน การปั่นจักรยาน กิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นต้น</li> <li>- ให้คำแนะนำเรื่องการผ่อนคลายความเครียด เช่น การทำงานอดิเรกที่ชอบ การฟังเพลง การดูทีวี การปรึกษากับคนที่ใกล้ชิด เป็นต้น</li> </ul>

ผลการติดตาม/สนับสนุน	การนำผลการติดตามไปใช้ประโยชน์
<p><b>กิจกรรมที่ 2</b></p> <p>ให้ความรู้และเฝ้าระวังพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง เรื่องอะไรที่ต้องดูแลและให้ความสำคัญในกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.การบริโภคอาหารที่มีรสหวานจัด</li> <li>2.การใช้ยาที่ถูกต้อง</li> <li>3.การออกกำลังกายที่ถูกวิธี</li> <li>4.การบริหารจัดการความเครียดด้วยตนเอง</li> <li>5.การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่</li> </ol> <p><b>ผลการติดตาม</b></p> <p>พบว่า อสม.เข้าร่วม 10 หมู่บ้าน เกือบร้อยละ 100 เข้าร่วมประชุมและให้การสัมภาษณ์สอบถามข้อมูลปัญหาในการดำเนินงาน</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เน้นการสังเกต สอบถามพฤติกรรมให้สุศึกษาในส่วนที่กลุ่มเสี่ยง และผู้ดูแลมีพฤติกรรมดูแลตนเองยังไม่ถูกต้อง เช่น การออกกำลังกาย การรับประทาน อาหาร การจัดการกับความเครียด การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยการเสริมพลังอำนาจให้กับกลุ่มเสี่ยงและญาติ</li> <li>- อสม.มีส่วนร่วมในการวางแผนการดูแล เพื่อสร้างความตระหนักให้มีพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ถูกต้องเพิ่มมากขึ้น</li> <li>-สร้าง ความตระหนักให้กับชุมชน</li> <li>-สื่อเพิ่มเติมเช่นแผ่นพับความรู้</li> <li>-แบบประเมิน 2 Q 9Q ทบทวนวิธีการใช้ร่วมกับพยาบาลจิตเวช</li> </ul>
<p><b>กิจกรรมที่ 2</b></p> <p>ให้ความรู้และเฝ้าระวังพฤติกรรมกลุ่มป่วย เรื่องอะไรที่ต้องดูแลและให้ความสำคัญในกลุ่มป่วยเบาหวาน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.การบริโภคอาหารที่มีรสหวานจัด</li> <li>2.การใช้ยาที่ถูกต้อง</li> <li>3.การออกกำลังกายที่ถูกวิธี</li> <li>4.การบริหารจัดการความเครียดด้วยตนเอง</li> <li>5.การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่</li> </ol> <p><b>ผลการติดตาม</b></p> <p>พบว่า อสม.เข้าร่วม 10 หมู่บ้าน เกือบร้อยละ 100 เข้าร่วมประชุมและให้การสัมภาษณ์สอบถามข้อมูลปัญหาในการดำเนินงาน</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เน้นการสังเกต สอบถามพฤติกรรมให้สุศึกษาในส่วนที่กลุ่มป่วย และผู้ดูแลมีพฤติกรรมดูแลตนเองยังไม่ถูกต้อง เช่น การออกกำลังกาย การรับประทาน อาหาร การจัดการกับความเครียด การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยการเสริมพลังอำนาจให้กับกลุ่มป่วยและญาติ</li> <li>- อสม.มีส่วนร่วมในการวางแผนการดูแล เพื่อสร้างความตระหนักให้มีพฤติกรรมในการดูแลตนเองที่ถูกต้องเพิ่มมากขึ้น</li> <li>-สร้าง ความตระหนักให้กับชุมชน</li> <li>-สื่อเพิ่มเติมเช่นแผ่นพับความรู้</li> <li>-รณรงค์ในชุมชนสร้างกระแส</li> </ul>

ผลการติดตาม/สนับสนุน	การนำผลการติดตามไปใช้ประโยชน์
<p><b>กิจกรรมที่ 3</b></p> <p>การเยี่ยมบ้านกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน กลุ่มป่วยและผู้ดูแล</p> <p><b>ผลการติดตาม</b></p> <p>ประสานงานทีมระดับอำเภอทุกองค์กรที่เกี่ยวข้องเน้นการดูแลเพื่อสุขภาพดี มีอสม.เข้าร่วม 10 หมู่บ้าน เกือบร้อยละ 80 เข้าร่วมประชุมและให้การสัมภาษณ์สอบถามข้อมูลปัญหาในการดำเนินงานเจ้าหน้าที่ รพ.สต. ร้อยละ 100</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีการประสานงานที่รวดเร็วระหว่างเจ้าหน้าที่สาธารณสุขชุมชน ผู้นำชุมชน อสม. ให้มีการบอกต่อข้อมูลอย่างสม่ำเสมอ ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ไลน์แอฟ</li> <li>- ให้กำลังใจและขอความร่วมมือในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารทางด้านสาธารณสุขต่อไป</li> </ul>

รูปภาพการติดตามเครือข่ายสุขภาพ อสม.ในชุมชน และการประชุมประจำเดือนของอสม.



### การปรับปรุงการดำเนินงานตามโครงการ ได้แก่

1. ปรับเปลี่ยนการให้ความรู้และสอนทักษะที่จำเป็นในกลุ่มเสี่ยงที่สูงอายุ ให้ผู้ดูแลเข้ามาร่วมกิจกรรมทุกครั้ง เพื่อให้ผู้ดูแลได้ฝึกทักษะที่จำเป็นที่บ้าน ให้อสม.เพิ่มเพื่อขยายต่อ
2. นำ Model อาหารมาใช้ในการให้ความรู้ด้านโภชนาการเพื่อให้เกิดความเข้าใจมากขึ้นในกลุ่มเสี่ยงที่ไม่เข้าใจ
3. เพิ่มการตรวจเยี่ยมกลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วยในชุมชนโดย อสม.และทีมสหวิชาชีพ คนละครั้งเพื่อดูสิ่งแวดล้อมและสร้างความตระหนักให้กับผู้ป่วย ให้ขวัญกำลังใจผู้ร่วมทำงานสังเกตพฤติกรรม อสม

### การจัดทำรายงานการดำเนินการเสนอต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยการดำเนินงาน ดังนี้

1. ผู้อำนวยการโรงพยาบาล ประชุมในคณะกรรมการบริหารโรงพยาบาลชานุมาน
2. สำนักงานสาธารณสุขสาธารณสุขจังหวัด กรอกข้อมูลในระบบ Hos Xp รหัส 10985
3. สปสช. กรอกข้อมูลในระบบ Hos Xp รหัส 10985
4. ทีมสหวิชาชีพ(PCT) แจ้งในที่ประชุมคณะกรรมการ PCT