



สรุปผลการดำเนินงาน

โครงการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
สุขภาพกลุ่มป่วย โรงพยาบาลเวียงเชียงรุ้ง ปี 2567



ประจำปีงบประมาณ 2567

คณะกรรมการงานสูงศึกษาและสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ
โรงพยาบาลเวียงเชียงรุ้ง

คำนำ

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่ส่งผลร้ายแรงต่ออวัยวะสำคัญต่างๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ตา ไต และระบบประสาท โดยโรคเบาหวานชนิดที่พบได้บ่อยที่สุดคือ โรคเบาหวานประเภทที่ 2 ปัจจุบันทั่วโลกมีผู้ป่วยโรคเบาหวานประมาณ 537 ล้านคน และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในประเทศที่มีรายได้ต่ำและปานกลาง โรคเบาหวานส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจ และสังคม ผู้ป่วยต้องเผชิญกับค่าใช้จ่ายในการรักษาที่สูง เกิดภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง และต้องใช้เวลารักษาต่อเนื่อง ส่งผลต่อทั้งตัวผู้ป่วย ครอบครัว ชุมชน และภาพรวมของประเทศ

งานสุขศึกษาและสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลเวียงเชียงใหม่ ได้จัดทำโครงการเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มผู้ป่วยปี 2567 ขึ้น เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานในพื้นที่ได้รับความรู้ ทักษะการจัดการตนเอง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม และสามารถลดความเสี่ยงหรือภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต

โครงการดังกล่าว ได้มีการอบรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจำนวน 2 ครั้ง มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 35 คน ผลลัพธ์ของโปรแกรมพบว่าคะแนนเฉลี่ยและร้อยละความรอบรู้ด้านสุขภาพภาพและพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมหลังเข้าร่วมโครงการเพิ่มมากขึ้น และความพึงพอใจในภาพรวมของผู้เข้าร่วมโครงการอยู่ในระดับมากที่สุด โดยควรมีการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ให้กับกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรังอื่นๆ ที่มีสาเหตุจากพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและสามารถจัดการตนเองได้ดีขึ้น

งานสุขศึกษาและสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ
โรงพยาบาลเวียงเชียงใหม่

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
1. ชื่อโครงการ	1
2. หน่วยงานที่รับผิดชอบ	1
3. หัวหน้าโครงการ / คณะผู้ดำเนินการ	1
4. หลักการและเหตุผล	1
5. วัตถุประสงค์	1
6. ความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์จังหวัดและนโยบายกระทรวงสาธารณสุข	2
7. กลวิธีดำเนินงาน	2
8. กลุ่มเป้าหมาย	2
9. ระยะเวลาดำเนินการ	2
10. สถานที่ดำเนินการ	3
11. งบประมาณ	3
12. ผลที่คาดว่าจะได้รับ	4
13. ผลการดำเนินงาน	4
14. สรุปผลการดำเนินงาน	6
15. ปัญหาและอุปสรรค	7
16. ข้อเสนอแนะ	7

ภาคผนวก

- ภาคผนวกที่ 1 รูปภาพการจัดกิจกรรม
- ภาคผนวกที่ 2 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

สรุปผลการดำเนินงาน

1. ชื่อโครงการ โครงการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มผู้ป่วย
โรงพยาบาลเวียงเชียงรุ้ง ปี 2567

2. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

- 2.1. กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลเวียงเชียงรุ้ง
- 2.2. คณะกรรมการสุศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ

3. หัวหน้าโครงการ / คณะผู้ดำเนินการ

- | | | |
|--------------------|------------|-----------------------|
| 3.1. น.ส.ประภาศรี | ทิพย์อุทัย | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ |
| 3.2. นายวิทยา | สอนเสนา | นักวิชาการสาธารณสุข |
| 3.3. นางโชติกา | มากทอง | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ |
| 3.4. น.ส.พริ้มเพรา | เพ็ญลลิต | เภสัชกรปฏิบัติการ |

4. หลักการและเหตุผล

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรัง ซึ่งนำไปสู่ความเสียหายร้ายแรงต่อหลอดเลือดหัวใจ ตา ไต และระบบประสาท ชนิดที่พบได้บ่อยคือโรคเบาหวานประเภทที่ 2 ปัจจุบันพบผู้ป่วยเบาหวานประมาณ 537 ล้านคนทั่วโลก และมีความชุกเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศที่มีรายได้ต่ำและปานกลาง ซึ่งโรคเบาหวานก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจ และสังคมของผู้ป่วย รวมถึงใช้เวลาต่อเนื่องในการรักษาทำให้มีผลต่องบประมาณและเป็นปัญหาของระบบสาธารณสุข ในประเทศไทยพบว่าผู้ป่วยเบาหวานบางรายมีภาวะแทรกซ้อนเกิดขึ้น ทั้งภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลันและภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง เนื่องจากไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติหรือใกล้เคียงปกติได้ ภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลันจะเกิดขึ้น อย่างรวดเร็วอาการรุนแรงถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลืออาจมีอันตรายถึงชีวิตได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่ได้มีผลกระทบต่อผู้ที่เป็นโรคเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อครอบครัว ชุมชน รวมไปถึงการพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ

ดังนั้นงานสุศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลเวียงเชียงรุ้ง จึงได้จัดทำโครงการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มผู้ป่วย ปี 2567 ขึ้น เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้รับความรู้ ทักษะการจัดการตนเอง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสม และสามารถลดความเสี่ยงหรือภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต

5. วัตถุประสงค์

เพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน

6. ความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์จังหวัดและนโยบายกระทรวงสาธารณสุข

6.1. สอดคล้องกับยุทธศาสตร์จังหวัดและนโยบายกระทรวงสาธารณสุข ปี 2567 ยุทธศาสตร์ที่ 1 ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และคุ้มครองผู้บริโภคเป็นเลิศ (Promotion Prevention & Protection Excellence) แผนงานที่ 1 การพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยทุกกลุ่มวัย (ด้านสุขภาพ) โครงการที่ 2 โครงการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพของประชากร

7. กลวิธีดำเนินงาน

- 7.1. ประชุมคณะทำงานของหน่วยบริการในพื้นที่เพื่อเตรียมดำเนินงาน
- 7.2. จัดทำโครงการพิจารณาอนุมัติ
- 7.3. ประสานผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินงานตามโครงการฯ
- 7.4. อบรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ 1 : การพัฒนาพื้นฐานความรู้ด้านสุขภาพ และความรู้เรื่องโรคเบาหวาน
- 7.5. อบรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ 2 : ความรู้ด้านสุขภาพขั้นปฏิสัมพันธ์ ค้นหาสาเหตุของพฤติกรรม ปฏิสัมพันธ์รอบด้าน และการคิดแบบมีวิจารณญาณ
- 7.6. ติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
- 7.7. สรุปและรายงานผลการดำเนินงานต่อผู้บริหาร

8. กลุ่มเป้าหมาย

- 8.1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมไม่ได้ ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลเวียงเชียงรุ้ง จำนวน 35 คน

9. ระยะเวลาดำเนินการ

กิจกรรม	ระยะเวลา ปีงบประมาณ 2567												หมายเหตุ
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	
1.ประชุมคณะทำงาน	/	/											
2.จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติ			/	/									
3.ประสานผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินงานตามโครงการฯ				/	/								
4.อบรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ 1 : การพัฒนาพื้นฐานความรู้ด้านสุขภาพ ความรู้เรื่องโรคเบาหวานและการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับโรค						/							

กิจกรรม	ระยะเวลา ปีงบประมาณ 2567												หมายเหตุ
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	
5.อบรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ 2 : ความรอบรู้ด้านสุขภาพขั้นปฏิสัมพันธ์ การค้นหาสาเหตุของพฤติกรรม ปฏิสัมพันธ์รอบด้าน และการคิดแบบมีวิจารณญาณ						/	/						
6.ติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ								/	/	/			
7.สรุปและรายงานผลการดำเนินงานต่อผู้บริหาร											/	/	

10. สถานที่ดำเนินการ

10.1. ห้องประชุมทานตะวัน โรงพยาบาลเวียงเชียงราย

11. งบประมาณ

งบประมาณทั้งหมดจากเงินบำรุงโรงพยาบาลเวียงเชียงราย จำนวน 9,100.-บาท
(เก้าพันหนึ่งร้อยบาทถ้วน)

ค่าใช้จ่ายในกิจกรรม

11.1. กิจกรรมที่ 7.4. อบรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ 1 : การพัฒนาพื้นฐานความรู้ด้านสุขภาพ ความรู้เรื่องโรคเบาหวานและการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับโรค

- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 35 คน x 80.- บาท x 1 มื้อ เป็นเงิน 2,800.- บาท

- ค่าอาหารว่าง/เครื่องดื่ม จำนวน 35 คน x 25.- บาท x 2 มื้อ เป็นเงิน 1,750.- บาท

รวมเป็นเงิน 4,550.- บาท

11.2. กิจกรรมที่ 7.5. อบรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ 2 : ความรอบรู้ด้านสุขภาพขั้นปฏิสัมพันธ์ การค้นหาสาเหตุของพฤติกรรม ปฏิสัมพันธ์รอบด้าน และการคิดแบบมีวิจารณญาณ

- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 35 คน x 80.- บาท x 1 มื้อ เป็นเงิน 2,800.- บาท

- ค่าอาหารว่าง/เครื่องดื่ม จำนวน 35 คน x 25.- บาท x 2 มื้อ เป็นเงิน 1,750.- บาท

รวมเป็นเงิน 4,550.- บาท

รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น 9,100.- บาท (เก้าพันหนึ่งร้อยบาทถ้วน)

หมายเหตุ : ค่าใช้จ่ายสามารถถัวเฉลี่ยกันได้เฉพาะรายกิจกรรม

12. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

12.1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมไม่ได้ มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ มีทักษะการจัดการตนเอง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้เหมาะสม

12.2. ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมไม่ได้ มีระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน และมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น

13. ผลการดำเนินงาน

การจัดกิจกรรมตามแผนงานแผนสุขภาพศึกษา โครงการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มผู้ป่วย โรงพยาบาลเวียงเชียงราย ปี 2567 กลุ่มเป้าหมายจำนวน 35 คน ระหว่างเดือน มีนาคม-กรกฎาคม พ.ศ. 2567 และการติดตามโดยภาคีเครือข่าย โดยมีการจัดกิจกรรม ดังนี้

1. อบรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ 1 : การพัฒนาพื้นฐานความรู้ด้านสุขภาพ ความรู้เรื่องโรคเบาหวานและการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับโรค โดยจัดกิจกรรมในวันที่ 11 มีนาคม 2567 ณ ห้องประชุมทานตะวันโรงพยาบาลเวียงเชียงราย โดยมีกิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ และทำแบบทดสอบก่อนการอบรม กิจกรรมบรรยายเนื้อหา พื้นฐานความรู้ด้านสุขภาพ กิจกรรมบรรยายเนื้อหา ความรู้เรื่องโรคเบาหวานและการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับโรค กิจกรรมบรรยายเนื้อหา รูปแบบการให้บริการผู้ป่วยในคลินิกเบาหวาน และกิจกรรมบรรยายเนื้อหา การใช้ยาในผู้ป่วยโรคเบาหวาน
2. อบรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ 2 : ความรอบรู้ด้านสุขภาพขั้นปฏิสัมพันธ์ การค้นหาสาเหตุของพฤติกรรม ปฏิสัมพันธ์รอบด้าน และการคิดแบบมีวิจารณญาณ จัดกิจกรรมในวันที่ 18 มีนาคม 2567 ณ ห้องประชุมทานตะวันโรงพยาบาลเวียงเชียงราย โดยมีกิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ กิจกรรมบรรยายเนื้อหาและสาธิต วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทและสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล กิจกรรมอภิปรายกลุ่มความรู้ด้านสุขภาพขั้นปฏิสัมพันธ์ และระดมสมองค้นหาสาเหตุของพฤติกรรมสุขภาพ อภิปรายกลุ่มปฏิสัมพันธ์รอบด้าน และการคิดแบบมีวิจารณญาณ และกิจกรรมสรุปการอบรม ชี้แจงการติดตามพฤติกรรมสุขภาพและประเมินความพึงพอใจในกิจกรรม

ตารางแสดงการเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มป่วย (N=35) โครงการเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มป่วย โรงพยาบาลเวียงเชียงใหม่ ปี 2567

องค์ประกอบการวัด	ก่อนเข้าร่วมโครงการ			หลังเข้าร่วมโครงการ			ผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลง
	คะแนนเฉลี่ย	ร้อยละ	ระดับ	คะแนนเฉลี่ย	ร้อยละ	ระดับ	
1.การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ	3.66	73.20	ดี	4.01	80.20	ดีมาก	เพิ่มขึ้น (0.35,7%)
2.การเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพ	3.28	65.60	พอใช้	4.23	84.60	ดีมาก	เพิ่มขึ้น (0.95,19%)
3.การตัดสินใจใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพ	3.01	60.20	พอใช้	3.96	79.20	ดี	เพิ่มขึ้น (0.95,19%)
4.การประยุกต์ใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพ	2.97	59.40	ไม่ดี	3.77	75.40	ดี	เพิ่มขึ้น (0.8,11%)
สรุปคะแนนเฉลี่ยและร้อยละความรู้ด้านสุขภาพ	3.23	64.60	พอใช้	3.99	79.80	ดี	เพิ่มขึ้น (0.76,15.20%)
1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	3.82	76.40	ดี	4.23	84.60	ดีมาก	เพิ่มขึ้น (0.41,8.20%)
2. พฤติกรรมการใช้ยา	3.76	75.20	ดี	4.36	87.20	ดีมาก	เพิ่มขึ้น (0.6,12%)
3.พฤติกรรมการออกกำลังกาย	2.88	57.60	ไม่ดี	3.67	73.40	ดี	เพิ่มขึ้น (0.79,15.80%)
4. พฤติกรรมการดูแลเท้า	3.46	69.20	พอใช้	4.03	80.60	ดีมาก	เพิ่มขึ้น (0.57,11.40%)
สรุปคะแนนเฉลี่ยและร้อยละพฤติกรรมสุขภาพ	3.23	69.60	พอใช้	4.07	81.40	ดีมาก	เพิ่มขึ้น (0.84,11.80%)

ตาราง : แสดงการเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ในกลุ่มป่วย

จากตารางแสดงการเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มป่วย (N=35) โครงการเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มป่วย โรงพยาบาลเวียงเชียงใหม่ ปี 2567 พบว่าคะแนนเฉลี่ยและร้อยละความรู้ด้านสุขภาพภาพรวมหลังเข้าร่วมโครงการเพิ่มมากขึ้นจาก คะแนน 3.23 คะแนน (ร้อยละ 64.60) ระดับพอใช้ เป็น 3.99 คะแนน (ร้อยละ 79.80) ระดับดี โดยรวมเพิ่มขึ้น 0.76 คะแนน ร้อยละ 15.20 ส่วนคะแนนเฉลี่ยและร้อยละพฤติกรรมสุขภาพ

ในภาพรวมเพิ่มขึ้นจาก 3.23 คะแนน (ร้อยละ 69.60) ระดับพอใช้ เป็น 4.07 คะแนน (ร้อยละ 81.40) ระดับดีมาก โดยเพิ่มขึ้น 0.84 คะแนน (ร้อยละ 11.80)

ตารางแสดงความพึงพอใจต่อโครงการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มป่วย โรงพยาบาลเวียงเชียงใหม่ ปี 2567

ประเด็นความพึงพอใจ	ร้อยละ	ระดับ
1. ผู้ให้สุขศึกษาอธิบายเนื้อเรื่องได้เข้าใจง่ายครอบคลุมและต่อเนื่อง มีการยกตัวอย่างประกอบได้อย่างชัดเจน	90.67	มากที่สุด
2. ระยะเวลาในการให้สุขศึกษามีความเหมาะสม	82.63	มากที่สุด
3. บุคลิกภาพ การแต่งกายและการพูดจาของผู้ให้สุขศึกษาเหมาะสม	93.33	มากที่สุด
4. ผู้ให้สุขศึกษาสังเกตผู้ฟังอย่างทั่วถึงและกระตุ้นผู้ฟัง ให้แสดงความคิดเห็น เปิดโอกาสให้ซักถาม	90.62	มากที่สุด
5. ใช้อุปกรณ์และสื่อการสอนได้อย่างเหมาะสม	84.66	มากที่สุด
6. จัดสิ่งแวดล้อม เช่น การเตรียมสถานที่ แสง เสียง ได้เหมาะสม สร้างบรรยากาศ ในการส่งเสริมการเรียนรู้	85.61	มากที่สุด
7. ความพึงพอใจในภาพรวม	87.92	มากที่สุด

14. สรุปผลการดำเนินงาน

การดำเนินงานโครงการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มป่วย โรงพยาบาลเวียงเชียงใหม่ ปี 2567 เป็นไปด้วยความเรียบร้อย มีการจัดกิจกรรม อบรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ จำนวน 2 ครั้ง มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 35 คน ผลลัพธ์ของโปรแกรมพบว่าคะแนนเฉลี่ยและร้อยละความรู้ด้านสุขภาพภาพรวมหลังเข้าร่วมโครงการเพิ่มมากขึ้นจาก 3.23 คะแนน (ร้อยละ 64.60) ระดับพอใช้ เป็น 3.99 คะแนน (ร้อยละ 79.80) ระดับดี โดยรวมเพิ่มขึ้น 0.76 คะแนน ร้อยละ 15.20 ส่วนคะแนนเฉลี่ยและร้อยละพฤติกรรมสุขภาพในภาพรวมเพิ่มขึ้นจาก 3.23 คะแนน (ร้อยละ 69.60) ระดับพอใช้ เป็น 4.07 คะแนน (ร้อยละ 81.40) ระดับดีมาก โดยเพิ่มขึ้น 0.84 คะแนน (ร้อยละ 11.80) และความพึงพอใจในภาพรวมของผู้เข้าร่วมโครงการอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 87.92

15. ปัญหาและอุปสรรค

ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมตามแผน เนื่องจากแผนการทำกิจกรรมมีหลายขั้นตอน จึงต้องมีวิธีการกระตุ้นเตือน เสริมสร้างพลัง ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้มีความพร้อมและความมุ่งมั่นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอยู่เสมอ ผ่านการติดตามทางโทรศัพท์ การติดตามโดย อสม. ในพื้นที่

16. ข้อเสนอแนะ

ควรมีการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ให้กับกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรังอื่นๆ ที่มีสาเหตุจากพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและสามารถจัดการตนเองได้ดีขึ้น และควรขยายเวลาในการติดตามมีการประเมินภาวะสุขภาพ (ระดับน้ำตาล) ในระยะเวลา 6 เดือน และ 1 ปี

ภาคผนวก

ภาคผนวกที่ 1 รูปภาพการจัดกิจกรรม

1. กิจกรรมอบรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ 1 : การพัฒนาพื้นฐานความรู้ด้านสุขภาพ ความรู้เรื่องโรคเบาหวานและการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับโรค
วันที่ 11 มีนาคม 2567 ณ ห้องประชุมทานตะวัน โรงพยาบาลเวียงเชียงราย



2.อบรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ 2 : ความรู้ด้านสุขภาพ
ขั้นปฏิสัมพันธ์ การ ค้นหาสาเหตุของพฤติกรรม ปฏิสัมพันธ์รอบด้าน และการคิดแบบมีวิจารณญาณ
วันที่ 18 มีนาคม 2567 ณ ห้องประชุมทานตะวัน โรงพยาบาลเวียงเชียงราย



ภาคผนวกที่ 2 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

ที่ ขร ๐๐๓๓.๓๐๑/๗๕๕

โรงพยาบาลเวียงเชียงใหม่
ถ.กรป.กลาง-เชียงใหม่ของ จ.เชียงใหม่ ๕๗๓๕๐

๕ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญอบรม

เรียน _____

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. ตารางการอบรม จำนวน ๒ ฉบับ
๒. แบบตอบรับการเข้าร่วมอบรม จำนวน ๒ ฉบับ

ตามที่ โรงพยาบาลเวียงเชียงใหม่ จัดทำโครงการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มป่วย โรงพยาบาลเวียงเชียงใหม่ ปี ๒๕๖๗ โดยจัดอบรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมไม่ได้ ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลเวียงเชียงใหม่ จำนวน ๓๕ คน จำนวน ๒ ครั้ง โดยจัดอบรมครั้งที่ ๑ วันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๗ เวลา ๘.๐๐ น.- ๑๖.๐๐ น. และครั้งที่ ๒ วันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๗ เวลา ๘.๐๐ น.- ๑๖.๐๐ น. ณ ห้องประชุมทานตะวัน โรงพยาบาลเวียงเชียงใหม่ นั้น

ในการนี้ จึงขอเชิญท่านเข้าร่วมอบรมเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ตามวันและเวลาดังกล่าว และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาเข้าร่วมอบรม จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวนงนุช มารินทร์)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเวียงเชียงใหม่

กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม

โทร.๐-๕๓๙๕-๓๑๓๗-๘ ต่อ ๑๒๖

โทรสาร ๐-๕๓๙๕-๓๑๓๙

กำหนดการ

โครงการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มป่วย

โรงพยาบาลเวียงเชียงใหม่ ปี 2567

อบรมสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ 1 : การพัฒนาพื้นฐานความ

รอบรู้ด้านสุขภาพ ความรู้เรื่องโรคเบาหวานและการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับโรค

วันที่ 11 มีนาคม 2567

ณ ห้องประชุมประชุมทานตะวัน โรงพยาบาลเวียงเชียงใหม่

.....

เวลา	กิจกรรม
8.00 - 8.30 น.	ลงทะเบียน
8.30 - 9.00 น.	กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพ และทำแบบทดสอบก่อนการอบรม โดย คณะกรรมการสุศึกษาโรงพยาบาลเวียงเชียงใหม่
9.00 - 10.00 น.	กิจกรรมบรรยายเนื้อหา พื้นฐานความรอบรู้ด้านสุขภาพ โดย คุณวิทยา สอนเสนา นักวิชาการสาธารณสุข
10.00-12.00 น.	กิจกรรมบรรยายเนื้อหา ความรู้เรื่องโรคเบาหวานและการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับโรค โดย คุณประภาศรี ทิพย์อุทัย พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
12.00 -13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.00 น.	กิจกรรมบรรยายเนื้อหา รูปแบบการให้บริการผู้ป่วยในคลินิกเบาหวาน โดย คุณโชติกา มากทอง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
14.00 -16.00 น.	กิจกรรมบรรยายเนื้อหา การใส่ใจในผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดย คุณพริ้มเพรา เพียรลิขิต เกษักรปฏิบัติการ
15.30-16.00 น.	สรุปเนื้อหาการเรียนรู้ โดย คณะกรรมการสุศึกษาโรงพยาบาลเวียงเชียงใหม่
หมายเหตุ :	พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๓๐ น. และ ๑๔.๓๐ น.

กำหนดการ

โครงการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มป่วย

โรงพยาบาลเวียงเชียงใหม่ ปี 2567

อบรมสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพครั้งที่ 2 : ความรอบรู้ด้านสุขภาพ
ขั้นปฏิสัมพันธ์ การค้นหาสาเหตุของพฤติกรรมสุขภาพ ปฏิสัมพันธ์รอบด้าน และการคิดแบบมีวิจารณญาณ

วันที่ 18 มีนาคม 2567

ณ ห้องประชุมประชุมทานตะวัน โรงพยาบาลเวียงเชียงใหม่

.....

เวลา	กิจกรรม
8.00-8.30 น.	ลงทะเบียน
8.30 – 9.00 น.	กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ โดย คณะกรรมการสุศึกษาโรงพยาบาลเวียงเชียงใหม่
9.00 – 10.00 น.	กิจกรรมบรรยายเนื้อหาและสาธิต วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบท และสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล โดย คุณวิทยา สอนเสนา นักวิชาการสาธารณสุข
10.00-12.00 น.	กิจกรรมอภิปรายกลุ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพขั้นปฏิสัมพันธ์ และระดมสมองค้นหาสาเหตุของพฤติกรรมสุขภาพ โดย คุณวิทยา สอนเสนา นักวิชาการสาธารณสุข และคณะกรรมการสุศึกษาโรงพยาบาลเวียงเชียงใหม่
12.00 -13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.00 น.	อภิปรายกลุ่มปฏิสัมพันธ์รอบด้าน และการคิดแบบมีวิจารณญาณ โดย คุณวิทยา สอนเสนา นักวิชาการสาธารณสุข
14.00 -16.00 น.	กิจกรรมสรุปการอบรม ชี้แจงการติดตามพฤติกรรมสุขภาพ และประเมินความพึงพอใจในกิจกรรม โดยคณะกรรมการสุศึกษาโรงพยาบาลเวียงเชียงใหม่

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๓๐ น. และ ๑๔.๓๐ น.

แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน ปี 2567

โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ส่วนที่ 1 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ				
	ไม่เคย ทำ	ทำได้ ยาก มาก	ทำได้ ยาก	ทำได้ ง่าย	ทำได้ ง่ายมาก
องค์ประกอบที่ 1 ทักษะการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ					
1. ท่านสามารถหาแหล่งข้อมูล เมื่อต้องการข้อมูลด้านสุขภาพและวิธีป้องกันตนเองได้โดยทันที					
2. ท่านสามารถเสาะหาแหล่งบริการสุขภาพที่จะให้การช่วยเหลือด้านสุขภาพเมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรือจำเป็นได้					
3. ท่านสามารถติดต่อเบอร์สายด่วนสุขภาพที่จะให้การช่วยเหลือด้านสุขภาพเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินหรือปัญหาสุขภาพได้					
4. ท่านสามารถตรวจสอบข้อมูลและแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง เป็นจริง					
องค์ประกอบที่ 2 ด้านการเข้าใจข้อมูลสุขภาพ					
5. ท่านสามารถอ่านข้อมูลด้านสุขภาพและวิธีการป้องกันตนเองด้วยความเข้าใจวิธีการปฏิบัติตามคำแนะนำในคู่มือ หรือเว็บไซต์					
6. ท่านสามารถอ่านฉลากอาหารและยา ที่ได้รับถึงวิธีการกิน การใช้ การเก็บรักษาและผลข้างเคียง					
7. ท่านสามารถเข้าใจข้อมูลสุขภาพที่นำเสนอในรูปแบบของสัญลักษณ์ คำศัพท์ ตัวเลขหรือเครื่องหมายในสถานพยาบาลได้					
8. ท่านกล้าซักถามผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ เช่น หมอ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อเพิ่มเข้าใจวิธีการดูแลสุขภาพให้ความเข้าใจที่ถูกต้อง					
องค์ประกอบที่ 3 ด้านการประเมินข้อมูลและบริการด้านสุขภาพ					
9. ท่านประเมินข้อมูลการปฏิบัติตัวกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ เช่น หมอ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ก่อนที่จะทำตาม					
10. ท่านพิจารณาข้อดีข้อเสียของข้อมูลสุขภาพที่ได้รับด้วยเหตุผล ก่อนที่จะทำตาม					
11. ท่านทบทวนข้อมูลสุขภาพจากหลายแหล่งจนพบทางเลือกที่เหมาะสมก่อนที่จะทำตาม					
12. ท่านไตร่ตรองข้อมูลสุขภาพที่ได้รับด้วยเหตุผล ก่อนที่จะทำตาม ถึงแม้จะมีคนที่ใช้แล้วได้ผล					

ความรู้ด้านสุขภาพ	ระดับความรู้ด้านสุขภาพ				
	ไม่เคย ทำ	ทำได้ ยาก มาก	ทำได้ ยาก	ทำได้ ง่าย	ทำได้ ง่ายมาก
องค์ประกอบที่ 4 การประยุกต์ใช้ข้อมูลและบริการสุขภาพ					
13. ท่านสามารถนำข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพ ไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพตนเองให้ดีขึ้นเสมอ					
14. ท่านหมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกายและอารมณ์ของตนเอง เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นได้					
15. ท่านวางแผน ทำกิจกรรมที่จำเป็น เช่น ชั่งน้ำหนัก ตรวจสุขภาพประจำปี มองโลกในแง่บวก ไม่ทานอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อการมีสุขภาพที่ดีของตนเอง					
16. ท่านตั้งเป้าหมายไว้ชัดเจนในการปฏิบัติตน เพื่อลดหรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ					

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพ	ความถี่ในการปฏิบัติต่อสัปดาห์				
	6-7 วัน	4-5 วัน	3 วัน	1-2 วัน	ไม่ปฏิบัติ
การบริโภคอาหาร					
1. ท่านกินผักและผลไม้สดที่ไม่หวานจัด อย่างน้อยวันละครั้ง กิโลกรัม					
2. ท่านมักกินอาหารแบบเดิม ซ้ำๆ จำเจ					
3. ท่านกินอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด แกงกะทิ เนื้อติดมัน เป็นต้น					
4. ท่านกินขนมที่มีรสหวาน เช่น ลูกอม ขนมเชื่อม หรือผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง หรือ ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม น้ำแดง น้ำเขียว					
5. ท่านกินอาหารรสเค็ม หมักดอง หรือเติมน้ำปลาเพิ่มในอาหาร					
พฤติกรรมการใช้ยา					
1. รับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง					
2. รับประทานยาก่อนหรือหลังจากรับประทานอาหารครึ่งชั่วโมง					
3. ลดหรือเพิ่มยารักษาโรคเบาหวานเอง โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์					
4. ซื้อยารักษาโรคเบาหวานมารับประทานเอง หรือยาสมุนไพร โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์					

พฤติกรรมสุขภาพ	ความถี่ในการปฏิบัติต่อสัปดาห์				
	6-7 วัน	4-5 วัน	3 วัน	1-2 วัน	ไม่ปฏิบัติ
พฤติกรรมออกกำลังกาย					
1. ออกกำลังกาย เช่น เดิน วิ่ง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 ครั้ง ครั้งละ 30-45 นาที					
2. ออกกำลังกายหลังอาหารมื้อหลักนาน 2 ชั่วโมง					
3. เมื่อออกกำลังกายมีการสวมรองเท้าที่พอดีกับเท้า					
4. ขณะออกกำลังกายหากมีอาการเวียนศีรษะ หน้ามืด จะหยุดออกกำลังกายทันที					
พฤติกรรมดูแลเท้า					
1. หลังล้างเท้าหรือเมื่อเท้าเปียก ได้เช็ดเท้าเบาๆให้แห้งด้วยผ้านุ่ม โดยเฉพาะซอกนิ้วเท้า					
2. ใช้ครีมหรือโลชั่น สำหรับทาผิวหนัง ทาเท้าบ้าง					
3. สักรวจเท้าว่ามีบาดแผล ตุ่มพอง รอยแดง					
4. ใช้รองเท้าที่พอดีหรือตาปลาที่เท้า					
5. สวมรองเท้าทุกครั้งเมื่อออกจากบ้าน					
6. บริหารขาและเท้า					
7. เมื่อมีบาดแผลเล็กน้อยได้ทำความสะอาดแผลด้วยน้ำต้มสุกหรือน้ำเกลือล้างแผล					
8. ดูแลบาดแผลที่เท้าให้สะอาดและแห้งอยู่เสมอ					
9. นั่งไขว่ห้างหรือนั่งพับเพียบเป็นเวลานานๆ					
10. ตัดเล็บในแนวตรงไม่สั้นชิดเนื้อและไม่ตัดขอบเล็บด้านข้าง					