

Standard DM/HT Prevention Package

สถานการณ์ปัญหา

- กลุ่มโรค NCDs ถือเป็นวิกฤตการณ์ทางสุขภาพ และสังคม ซึ่งองค์การอนามัยโลกกำหนดเป้าหมายระดับโลก 9 ประการ (9 Global Targets) ในการจัดการแก้ปัญหา และติดตามผลการของมาตรการต่างๆ ที่จะต้องบรรลุในปี พ.ศ. 2568 หรือในอีก 8 ปีข้างหน้า
- แม้ว่าการวิจัยในสหรัฐอเมริกา พบว่าแนวโน้มการเสียชีวิตจากโรคแทรกซ้อนของเบาหวาน และความดันโลหิตสูง จะลดลงก็ตาม แต่โรคเหล่านี้ยังคงทำให้ผู้ที่ป่วยต้องมีความพิการ เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตและประกอบอาชีพจากโรคเหล่านี้ นอกจากนี้แนวโน้มการป่วยด้วยโรค NCDs ในประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่ง จะเป็นภาระของประเทศในอนาคต
- NCD เป็นกลุ่มโรคที่เป็นปัญหาใหญ่ทางสาธารณสุขของประเทศไทย แต่เนื่องจากการดำเนินโรคเป็นไปช้าๆ มองไม่เห็นผลกระทบในทันที และการดำเนินการมาตรการต่างๆ ในวันนี้จะยังไม่เห็นผลในทันที แต่ถ้าหากไม่ลงมือทำในวันนี้สามารถคาดการณ์ถึงความสูญเสียอย่างร้ายแรงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต (ต่างจากการระบาดของโรคติดต่อ ซึ่งจะเห็นผลของมาตรการต่างๆ ในเวลารวดเร็ว)
- จากการสำรวจสุขภาพของคนไทยทั่วประเทศ พ.ศ. 2557-2558 พบว่าคนไทยป่วยเป็นโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ร่วมกับโรคอ้วน ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกันอย่างมาก
- การดำเนินการ primary prevention package ครอบคลุมตัวชี้วัด 7 ใน 9 เป้าหมายขององค์การอนามัยโลก ได้แก่
 - ตัวชี้วัดที่ 3: ความชุกของการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ในประชากรอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ลดลงร้อยละ 10
 - ตัวชี้วัดที่ 4: การบริโภคเกลือและโซเดียม ในประชากร อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ลดลงร้อยละ 30
 - ตัวชี้วัดที่ 6: ความชุกของโรคความดันโลหิตสูง ลดลงร้อยละ 25
 - ตัวชี้วัดที่ 7: ความชุกของโรคเบาหวานและภาวะอ้วนในประชากรอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ไม่เพิ่มขึ้น
 - ตัวชี้วัดที่ 8: ประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไป ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ได้รับ คำปรึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและได้รับยาที่เหมาะสมเพื่อป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง. (อัมพฤกษ์ อัมพาต) ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50

[ส่วนตัวชี้วัดอื่นมีการดำเนินการด้วยโครงการและกิจกรรมของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอยู่แล้ว]
- NCDs มีการดำเนินโรคตลอดชีวิต (life course diseases) จึงควรมีมาตรการในการดำเนินการในทุกช่วงอายุ ตามความเหมาะสม
- ผลการศึกษาในต่างประเทศแสดงให้เห็นชัดเจนว่าการออกกำลังกายและการลดน้ำหนักในคนที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคเบาหวาน สามารถลดโอกาสเกิดโรคเบาหวานได้ถึงร้อยละ 58 และเมื่อติดตามผู้ที่เข้าร่วมโครงการนี้ ต่อไปอีก 10 ปี พบว่าคนที่เคยเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ยังคงมีการออกกำลังกายมากกว่าคนทั่วไป (Rockette-Wagner, Storti et al. 2016)

- แนวทางการดำเนินงานที่สำคัญที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน ควรเป็นไปตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งให้ความสำคัญต่อสภาพความเป็นอยู่และสิ่งแวดล้อมของพื้นที่ รวมไปถึงวัฒนธรรมท้องถิ่น
- กระทรวงสาธารณสุข ให้การสนับสนุนทางวิชาการ และโครงการ/กิจกรรมเพื่อส่งเสริมป้องกัน NCD ควบคู่ไปกับการพัฒนาบุคลากรในระดับปฏิบัติการในชุมชน(อสม.) และควรส่งเสริมความรู้ในการดูแลสุขภาพของประชาชน (health literacy)
- ควรส่งเสริมบทบาทของประชาชนและองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นให้มีบทบาทในการดำเนินการเพื่อลดความเสี่ยงของโรค NCDs มากขึ้น
- กลไกการขับเคลื่อนโดย NCD board : ด้วยบทบาทและหน้าที่ของ NCD board ในระดับจังหวัด สามารถเชื่อมโยงการทำงานของกระทรวงสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับหน่วยงานอื่นได้ เช่นการปรับปรุงสิ่งแวดล้อม สาธารณะ เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การสื่อสารและประชาสัมพันธ์ เพื่อการรณรงค์ ให้ความรู้ประชาชนในพื้นที่ในแนวกว้าง และการจัดทำมาตรการเพื่อคุ้มครองผู้บริโภค และการเข้าถึงผลิตภัณฑ์ที่มีประโยชน์สุขภาพของประชาชนในพื้นที่ โดยต้องทำให้ประชาชนและชุมชนเข้มแข็ง (empowerment)
- การดำเนินมาตรการต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน ทั้งการแพทย์ การสาธารณสุข สังคมศาสตร์ สิ่งแวดล้อม กฎหมาย และผู้บริหาร เป็นต้น
- โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง เป็นความผิดปกติที่แสดงให้เห็นถึงผลของการดำเนินชีวิต (lifestyle) ในเรื่องการรับประทานอาหาร การมีกิจกรรมทางกาย และสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลร้ายต่อสุขภาพ และเป็นความผิดปกติที่พบมากขึ้นในประเทศไทย ซึ่งมีผลตามมาให้เกิดความพิการ และการเสียชีวิตจากโรคอื่นในกลุ่ม NCDs มากเป็นทวีคูณ โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงสามารถวัดและติดตามได้ง่าย ชัดเจน และสามารถเห็นผลการดำเนินงานได้ในระยะสั้น (แต่ต้องเชื่อว่าการดูแลเบาหวาน และความดันโลหิตสูงให้ได้ตามเป้าหมาย จะส่งผลดีต่อสุขภาพของบุคคล และลดความสูญเสียของประเทศได้)

แนวทางการดำเนินการเพื่อป้องกัน NCDs (DM & HT) ระดับปฐมภูมิ

1. เน้นการป้องกันการป้องกันโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูงและปัจจัยร่วม เช่น โรคอ้วนและไขมันในเลือดสูง ซึ่งสามารถดำเนินการควบคู่ไปได้ด้วยกัน
2. มีความครอบคลุมกลุ่มอายุที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรค NCDs โดยที่ในแต่ละช่วงอายุมียุทธศาสตร์ในการดำเนินงานแตกต่างกันตามความเหมาะสมในทางปฏิบัติ และการเปลี่ยนแปลงทางกายที่จะส่งผลต่อการเกิดโรค
3. ขอบเขต ลักษณะ และการติดตามผลของมาตรการต่างๆ ขึ้นอยู่กับกลุ่มอายุ ปัจจัยเสี่ยง และระบาดวิทยาของแต่ละปัจจัยเสี่ยง
4. การสร้างความตระหนัก และการเฝ้าระวังในระดับบุคคล ควรป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงแบบองค์รวมไม่แยกเป็นโรคใดโรคหนึ่ง และสามารถทำความเข้าใจและนำไปปฏิบัติได้ ไม่ซับซ้อน
5. กลุ่มเยาวชนมีแนวโน้มความเสี่ยง และเป็นโรค NCDs มากขึ้น ควรเน้นการให้ความรู้และการปรับพฤติกรรม การบริโภค และการออกกำลังกายในชนบทควรต้องมีการความสามารถในการเข้าถึงแหล่งความรู้และบริการสาธารณสุขในเชิงป้องกัน ของประชากรกลุ่มนี้มากขึ้น ซึ่งการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ประชาชนในชุมชนทุกกลุ่มอายุเข้าถึงได้ง่าย จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีทั้งชุมชน

6. เปิดโอกาสให้ผู้รับผิดชอบในแต่ละพื้นที่ดำเนินกิจกรรม/โครงการ ที่อาจมีความแตกต่างกัน ตามทรัพยากร สังคมวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม แต่วัดความสำเร็จตามเป้าหมายเดียวกัน

กิจกรรมในการดำเนินการ

1. การคัดกรอง
2. กิจกรรมทางกาย
3. การลดการบริโภคเกลือ
4. การควบคุมความดันโลหิตสูง
5. โภชนาการเพื่อควบคุมน้ำหนัก และโรคเบาหวาน
6. การรณรงค์ และให้ความรู้ประชาชน (health literacy)
7. การจัดสิ่งแวดล้อมส่งเสริมสุขภาพชุมชน (รวม โรงเรียน สถานประกอบการ (ที่ทำงาน โรงงาน) สถานที่สาธารณะ (สวนสาธารณะ วัด ถนน ฯลฯ)
8. เพิ่มการเข้าถึงแหล่งความรู้ บริการ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่อสุขภาพ (เช่น น้ำดื่มสะอาด ผักผลไม้ปลอดสารพิษ)

ชุดมาตรฐานการบริการป้องกันควบคุมโรค DM/HT สำหรับสถานบริการสาธารณสุข มีการดำเนินการป้องกันควบคุมโรค แบ่งกลุ่มดังต่อไปนี้

1. วัยเด็ก (เด็กวัยก่อนเรียน เด็กในโรงเรียน วัยรุ่น)
2. ประชาชนทั่วไป (สถานประกอบการ ชุมชน) และประชาชนกลุ่มเสี่ยง (จากการคัดกรอง)
3. ญาติผู้ป่วย
4. อสม.

หมายเหตุ กลุ่มผู้ป่วย กิจกรรมการดำเนินการจะปฏิบัติตามแนวทางของสมาคมวิชาชีพ รายละเอียดกิจกรรมของแต่ละกลุ่ม มีดังนี้

กิจกรรมป้องกันโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงสำหรับคนในชุมชนที่ไม่ใช่กลุ่มเสี่ยงสูง

1. กิจกรรมคัดกรองโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
วัตถุประสงค์:
 - เพื่อให้การวินิจฉัยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงตั้งแต่วัยแรกของโรค
 - คัดกรองผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดโรคเบาหวาน
 - เพื่อให้คนในชุมชนมีความตระหนักถึงสภาวะสุขภาพของตนเอง

กลุ่มเป้าหมาย: ประชากรในชุมชนที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป

ลักษณะกิจกรรม:

- การซักประวัติและตรวจร่างกายเพื่อประเมินความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานและวินิจฉัยโรคความดันโลหิตสูง แนะนำให้ลดละเลิกบุหรี่ สุราและยาเสพติด
- ตรวจน้ำตาลปลายนิ้วเพื่อคัดกรองโรคเบาหวาน
- จัดให้มีมุมสุขภาพในประชาชนเข้าถึงได้ง่าย ซึ่งประกอบด้วย การให้ความรู้/ให้คำปรึกษา ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต และมีคำแนะนำเบื้องต้นให้ประชาชนสามารถประเมินได้ด้วยตนเอง

- จัดทำทะเบียนผลการคัดกรองโรคและการติดตามในระยะยาว

ระยะเวลาดำเนินการ: 5 ปี

การติดตามและการประเมินผล:

- มีการจัดกิจกรรมคัดกรองโรคเบาหวานในหมู่บ้าน/ตำบลอย่างน้อย 1 ครั้งใน 1 ปี
- ผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการได้รับการตรวจความดันโลหิต 100%
- ผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการทราบว่าตนเองมีความดันโลหิตสูงหรือไม่ 100%
- มีทะเบียนผลการคัดกรองโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- มีการติดตามในระยะยาวอย่างน้อย 5 ปี

2. กิจกรรมสนับสนุนการเพิ่มกิจกรรมทางกาย

วัตถุประสงค์:

- เพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเบาหวาน

กลุ่มเป้าหมาย: ประชากรในชุมชนที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปที่อยู่ในชุมชน หรือที่ทำงาน บริษัท ห้างร้านในชุมชน

ลักษณะกิจกรรม:

- จัดให้มีสวนสาธารณะ สร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมให้คนในชุมชนเพิ่มกิจกรรมทางกาย
- จัดกิจกรรมกลุ่มออกกำลังกาย
- จัดตั้งชมรมออกกำลังกาย
- ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการเพิ่มกิจกรรมทางกาย การจัดการแข่งขันกีฬา จัดการสอนกีฬาเป็นครอบครัว

ระยะเวลาดำเนินการ: 5 ปี

การติดตามและการประเมินผล:

- ด้าน process:
 - มีกิจกรรมหรือมีการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เป็นรูปธรรมอย่างน้อย 1 อย่าง/1 ตำบล/ปี
 - กิจกรรมที่ดำเนินการมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 5 ปี อย่างน้อย 1 กิจกรรม
 - มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 30% ของผู้ที่มาเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด
- ด้าน clinical outcome:
 - ความชุกของการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ ลดลงร้อยละ 10
 - ความชุกของภาวะน้ำตาลในเลือดสูง/โรคเบาหวานและโรคอ้วนในประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ไม่เพิ่มขึ้น

3. กิจกรรมเพิ่มความตระหนักเกี่ยวกับโรคเบาหวานให้กับคนในชุมชน

วัตถุประสงค์:

- เพื่อให้คนในชุมชนตระหนักและเห็นความสำคัญของโรคเบาหวานและการป้องกันโรค

กลุ่มเป้าหมาย: ประชากรในชุมชนที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปที่อยู่ในชุมชน หรือที่ทำงาน บริษัท ห้างร้าน ในชุมชน

ลักษณะกิจกรรม: ได้แก่

- การจัดกิจกรรมการให้ความรู้กับบุคคลในชุมชน
- จัดป้ายประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับโรคเบาหวานและการป้องกันโรค
- จัดมุมความรู้เรื่องเบาหวานในหน่วยงาน จัดให้มีมุมสุขภาพซึ่งประกอบด้วยการให้ความรู้/ ให้คำปรึกษา ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต และมีคำแนะนำให้ประชาชนเข้าถึงได้ง่าย เป็นต้น

ระยะเวลาดำเนินการ: 3 ปี

การติดตามและการประเมินผล:

- ด้าน process:
 - มีกิจกรรมเพิ่มความตระหนักเกี่ยวกับโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงให้กับคนในชุมชนอย่างน้อย 2 กิจกรรม/1 ตำบล/ปี
- ด้าน clinical outcome:
 - ความชุกของการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ ลดลงร้อยละ 10
 - ความชุกของภาวะน้ำตาลในเลือดสูง/โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงและโรคอ้วนในประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ไม่เพิ่มขึ้น

4. โครงการเพิ่มการเข้าถึงอาหารสุขภาพ

วัตถุประสงค์:

- เพื่อให้คนในชุมชนเข้าถึงอาหารสุขภาพได้ง่ายขึ้น

กลุ่มเป้าหมาย: ประชากรในชุมชนที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปที่อยู่ในชุมชน หรือที่ทำงาน บริษัท ห้างร้าน ในชุมชน

ลักษณะกิจกรรม: ได้แก่ การจัดตู้จำหน่ายเครื่องดื่มในชุมชน จัดตู้จำหน่ายบริการในบริษัทหรือสถานที่ทำงาน สถานที่ราชการ จัดตลาดนัดอาหารสุขภาพ ประกวดเมนูอาหารสุขภาพ เป็นต้น

ระยะเวลาดำเนินการ: 3 ปี

การติดตามและการประเมินผล:

- ด้าน process:
 - มีกิจกรรมให้คนในชุมชนเข้าถึงอาหารสุขภาพอย่างน้อย 1 กิจกรรม/1 ตำบล/ปี

- ด้าน clinical outcome:
 - ความชุกของการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ ลดลงร้อยละ 10
 - ความชุกของภาวะน้ำตาลในเลือดสูง/โรคเบาหวานและโรคอ้วนในประชากรอายุ 18 ปี ขึ้นไป ไม่เพิ่มขึ้น

กิจกรรมป้องกันโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง สำหรับคนในชุมชนกลุ่มเสี่ยงสูง

1. กิจกรรมคัดกรองโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง

วัตถุประสงค์:

- เพื่อให้การวินิจฉัยโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ตั้งแต่ระยะแรกของโรค
- คัดกรองผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง
- เพื่อให้คนในชุมชนมีความตระหนักถึงสภาวะสุขภาพของตนเอง และป้องกันโรคการเกิดโรค

กลุ่มเป้าหมาย: ประชากรในชุมชนที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป

ลักษณะกิจกรรม:

- การซักประวัติและตรวจร่างกายเพื่อประเมินความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง
- การตรวจน้ำตาลปลายนิ้วเพื่อคัดกรองโรคเบาหวาน เป็นต้น

ระยะเวลาดำเนินการ: ทุก 1 ปี

การติดตามและการประเมินผล:

- มีการจัดกิจกรรมคัดกรองโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ในหมู่บ้าน/ตำบลอย่างน้อย 1 ครั้ง ใน 1 ปี

2. กิจกรรมสนับสนุนการเพิ่มกิจกรรมทางกาย

วัตถุประสงค์:

- เพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง

กลุ่มเป้าหมาย: ประชากรในชุมชนที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปที่อยู่ในชุมชน หรือที่ทำงาน บริษัท ห้างร้าน ในชุมชน

ลักษณะกิจกรรม:

- การจัดให้มีสวนสาธารณะ สร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมให้คนในชุมชนเพิ่มกิจกรรมทางกาย
- จัดกิจกรรมกลุ่มออกกำลังกาย จัดตั้งชมรมออกกำลังกาย
- ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการเพิ่มกิจกรรมทางกาย การจัดการแข่งขันกีฬา จัดการสอนกีฬาเป็นครอบครัว
- แนะนำให้ออกกำลังกายหนักระดับปานกลาง อย่างน้อย 30 นาที ต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ เป็นต้น

ระยะเวลาดำเนินการ: 5 ปี

การติดตามและการประเมินผล:

- ด้าน process:
 - มีกิจกรรมหรือมีการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เป็นรูปธรรมอย่างน้อย 1 อย่าง/1 ตำบล/ปี
 - กิจกรรมที่ดำเนินการมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 5 ปี อย่างน้อย 1 กิจกรรม
 - มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 30% ของผู้ที่มาเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด
- ด้าน clinical outcome:
 - มีกิจกรรมทางกาย เพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 20
 - ความชุกของภาวะน้ำตาลในเลือดสูง/โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ในประชากรอายุ 18 ปีขึ้นไป ไม่เพิ่มขึ้น

3. กิจกรรมเพิ่มความตระหนักเกี่ยวกับโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงให้กับคนในชุมชน
วัตถุประสงค์:

- เพื่อให้คนในชุมชนตระหนักและเห็นความสำคัญของโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง และการป้องกันโรค

กลุ่มเป้าหมาย: ประชากรในชุมชนที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปที่อยู่ในชุมชน หรือที่ทำงาน บริษัท ห้างร้านในชุมชน

ลักษณะกิจกรรม:

- การจัดกิจกรรมการให้ความรู้กับบุคคลในชุมชน
- จัดป้ายประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง รวมถึงการป้องกันโรค
- จัดมุมความรู้เรื่องโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ในหน่วยงานและในชุมชน เช่น ตามสถานีอนามัย
- มุมสุขภาพซึ่งประกอบด้วยการให้ความรู้ ให้คำปรึกษาชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงและความดันโลหิต
- มีจุดบริการให้ความรู้และคำปรึกษาเพื่อป้องกันการเกิดโรค
- จัดประกวดสื่อสร้างสรรค์ประชาสัมพันธ์โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง
- จัดกลุ่มอาสาเพื่อรณรงค์การเลิกสูบบุหรี่ หรือให้คำแนะนำเพื่อเลิกสูบบุหรี่ หรือโฆษณาว่ามีเบอร์ติดต่อของ สสส. สำหรับผู้ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ รณรงค์ให้ใช้บริการคลินิกเลิกบุหรี่

ระยะเวลาดำเนินการ: 5 ปี

การติดตามและการประเมินผล:

- ด้าน process:
 - มีกิจกรรมเพิ่มความตระหนักเกี่ยวกับโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ให้กับคนในชุมชน อย่างน้อย 2 กิจกรรม/1 ตำบล/ปี
- ด้าน clinical outcome:
 - มีกิจกรรมทางกาย เพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 20

- ความชุกของภาวะน้ำตาลในเลือดสูง/โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ในประชากรอายุ 18 ปีขึ้นไป ไม่เพิ่มขึ้น

4. โครงการเพิ่มการเข้าถึงอาหารสุขภาพ

วัตถุประสงค์:

- เพื่อให้คนในชุมชนเข้าถึงอาหารสุขภาพได้ง่ายขึ้น

กลุ่มเป้าหมาย: ประชากรในชุมชนที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปที่อยู่ในชุมชน หรือที่ทำงาน บริษัท ห้างร้านในชุมชน

ลักษณะกิจกรรม:

- การจัดตู้น้ำดื่มราคาถูกในชุมชน จัดตู้น้ำดื่มบริการในบริษัทหรือสถานที่ทำงาน สถานที่ราชการ
- มีการจัดกลุ่มให้ความรู้เรื่องอาหารสุขภาพสอนในชุมชน เช่นไม่รับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม เพิ่มการรับประทานผักและผลไม้รสไม่หวาน
- ลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ติดป้ายประกาศตามทำงานและสถานีนอนามัย เรื่องอาหารสุขภาพ และในโรงอาหารของ ที่ทำงาน บริษัท ห้างร้านในชุมชน ให้ติดป้ายแสดงโภชนาการ
- จัดตลาดนัดอาหารสุขภาพ
- ประกวดเมนูอาหารสุขภาพ
- ส่งเสริมการปลูกผักปลอดสารพิษไว้รับประทานในครัวเรือน

ระยะเวลาดำเนินการ: 5 ปี

การติดตามและการประเมินผล:

- ด้าน process:
 - มีกิจกรรมให้คนในชุมชนเข้าถึงอาหารสุขภาพอย่างน้อย 1 กิจกรรม/1 ตำบล/ปี
- ด้าน clinical outcome:
 - มีกิจกรรมทางกาย เพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 20
 - ความชุกของภาวะน้ำตาลในเลือดสูง/โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ในประชากรอายุ 18 ปีขึ้นไป ไม่เพิ่มขึ้น

กิจกรรมป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงสำหรับผู้สูงอายุ

1. กิจกรรมคัดกรองโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

วัตถุประสงค์:

- เพื่อให้การวินิจฉัยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงตั้งแต่ระยะแรกของโรค
- คัดกรองผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดโรคเบาหวาน
- เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความตระหนักถึงสภาวะสุขภาพของตนเอง

กลุ่มเป้าหมาย: ประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

ลักษณะกิจกรรม:

- การซักประวัติและตรวจร่างกายเพื่อประเมินความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- ตรวจน้ำตาลปลายนิ้วเพื่อคัดกรองโรคเบาหวาน
- จัดทำทะเบียนผลการคัดกรองโรคและการติดตามในระยะยาวสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงสูงในการเกิดโรคเบาหวาน
- มีการส่งต่อผู้ที่ตรวจพบความผิดปกติเพื่อเข้ารับการรักษาต่อเนื่อง

ระยะเวลาดำเนินการ: 5 ปี

การติดตามและการประเมินผล:

- มีการจัดกิจกรรมคัดกรองโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงและโรคอ้วนในผู้สูงอายุในหมู่บ้าน/ตำบล อย่างน้อย 1 ครั้งใน 1 ปี
- ผู้สูงอายุในหมู่บ้าน/ตำบลได้รับการประเมินโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงและโรคอ้วนอย่างน้อย ร้อยละ 90
- มีทะเบียนผลการคัดกรองโรค
- มีการติดตามในระยะยาวสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงสูงในการเกิดโรคเบาหวานอย่างน้อย 5 ปี
- มีการส่งต่อผู้ที่ตรวจพบความผิดปกติเพื่อเข้ารับการรักษาต่อเนื่อง

2. กิจกรรมสนับสนุนการเพิ่มกิจกรรมทางกาย

วัตถุประสงค์:

- เพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

กลุ่มเป้าหมาย: ประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

ลักษณะกิจกรรม:

- การจัดให้มีสวนสาธารณะ สร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมให้คนในชุมชนเพิ่มกิจกรรมทางกาย
- จัดกิจกรรมกลุ่มออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
- จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ

ระยะเวลาดำเนินการ: 5 ปี

การติดตามและการประเมินผล:

- ด้าน process:
 - มีกิจกรรมที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เป็นรูปธรรมอย่างน้อย 1 อย่าง/1 ตำบล
 - มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 1 อย่าง/1 ตำบล
 - กิจกรรมที่ดำเนินการมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 5 ปี อย่างน้อย 1 กิจกรรม
 - ชมรมผู้สูงอายุมีกิจกรรมร่วมกันอย่างน้อย 3 กิจกรรมใน 1 ปี
 - มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 20% ของผู้ที่มาเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด

- ด้าน clinical outcome:
 - ความชุกของภาวะน้ำตาลในเลือดสูง/โรคเบาหวานและโรคอ้วนในประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ไม่เพิ่มขึ้น

3. กิจกรรมเพิ่มความตระหนักเกี่ยวกับโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงให้กับผู้สูงอายุ
วัตถุประสงค์:

- เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักและเห็นความสำคัญของโรคเบาหวานและการป้องกันโรค

กลุ่มเป้าหมาย: ประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

ลักษณะกิจกรรม:

- การจัดกิจกรรมการให้ความรู้กับผู้สูงอายุ
- จัดป้ายประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงและการป้องกันโรค
- จัดมุมความรู้เรื่องเบาหวาน ความดันโลหิตสูงในชุมชน
- จัดอบรมบุคลากร/สถาบันที่ดูแลผู้สูงอายุ เป็นต้น

ระยะเวลาดำเนินการ: 5 ปี

การติดตามและการประเมินผล:

- ด้าน process:
 - มีกิจกรรมเพิ่มความตระหนักเกี่ยวกับโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงให้กับผู้สูงอายุอย่างน้อย 2 กิจกรรม/ปี
- ด้าน clinical outcome:
 - ความชุกของภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูงในประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ไม่เพิ่มขึ้น

4. โครงการเพิ่มการเข้าถึงอาหารสุขภาพ

วัตถุประสงค์:

- เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าถึงอาหารสุขภาพได้ง่ายขึ้น

กลุ่มเป้าหมาย: ประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

ลักษณะกิจกรรม:

- การจัดตู้น้ำดื่มราคาถูกในชุมชน
- จัดตู้น้ำดื่มบริการในบริษัทหรือสถานที่ทำงาน สถานที่ราชการ
- จัดตลาดนัดอาหารสุขภาพ

ระยะเวลาดำเนินการ: 5 ปี

การติดตามและการประเมินผล:

- ด้าน process:

- มีต้นน้ำดื่มในสวนสาธารณะหรือสถานที่ออกกำลังกายของชุมชน
- มีตลาดนัดอาหารสุขภาพ
- ด้าน clinical outcome:
 - ความชุกของภาวะน้ำตาลในเลือดสูง/โรคเบาหวานและโรคอ้วนในประชากรอายุ 60 ปี ขึ้นไป ไม่เพิ่มขึ้น

กิจกรรมป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน

1. กิจกรรมคัดกรองโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

วัตถุประสงค์:

- เพื่อให้การวินิจฉัยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงตั้งแต่ระยะแรกของโรค
- คัดกรองอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดโรคเบาหวาน
- เพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านมีความตระหนักถึงสภาวะสุขภาพของตนเอง

กลุ่มเป้าหมาย: อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน

ลักษณะกิจกรรม:

- การซักประวัติและตรวจร่างกายเพื่อประเมินความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน ตรวจน้ำตาลปลายนิ้ว เพื่อคัดกรองโรคเบาหวาน (แนวทางการดำเนินงาน อสม. สร้างสุขภาพ รู้ตน ลดเสี่ยง ลดโรค ปรับพฤติกรรม 2557 กระทรวงสาธารณสุข)
- จัดทำทะเบียนผลการคัดกรอง และมีการติดตามระยะยาว
- มีการส่งต่อผู้ที่ตรวจพบความผิดปกติเพื่อเข้ารับการรักษาต่อเนื่อง

ระยะเวลาดำเนินการ: 5 ปี

การติดตามและการประเมินผล:

- มีการจัดกิจกรรมคัดกรองโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงในอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านทุกหมู่บ้าน อย่างน้อย 1 ครั้งใน 1 ปี
- อสม.ได้รับการตรวจความดันโลหิต 100%
- อสม.ทราบว่าตนเองมีความดันโลหิตสูงหรือไม่ 100%
- มีทะเบียนผลการคัดกรองโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- มีการติดผู้ที่ผลการคัดกรองโรคมีความเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงในระยะยาวอย่างน้อย 5 ปี
- มีการส่งต่อผู้ที่ตรวจพบความผิดปกติเพื่อเข้ารับการรักษาต่อเนื่อง

2. กิจกรรมสนับสนุนการเพิ่มกิจกรรมทางกาย

วัตถุประสงค์:

- เพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

กลุ่มเป้าหมาย:อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านทุกหมู่บ้าน

ลักษณะกิจกรรม:

- สร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมให้อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านทุกหมู่บ้าน
- เพิ่มกิจกรรมทางกาย จัดกิจกรรมกลุ่มออกกำลังกาย
- จัดตั้งชมรมออกกำลังกายอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านทุกหมู่บ้าน
- ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการเพิ่มกิจกรรมทางกาย
- การจัดการแข่งขันกีฬาในอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านทุกหมู่บ้าน

ระยะเวลาดำเนินการ: 5 ปี

การติดตามและการประเมินผล:

- ด้าน process (ประเมินโดยรพ.สต.ผู้ดูแล อสม.):
 - มีกิจกรรมที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เป็นรูปธรรมอย่างน้อย 1 อย่างใน อสม
 - กิจกรรมที่ดำเนินการมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 5 ปี อย่างน้อย 1 กิจกรรม
 - อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านทุกหมู่บ้าน มีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 150 นาที ต่อสัปดาห์
 - ด้าน clinical outcome:
 - การมีกิจกรรมทางกายในอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านทุกหมู่บ้านเพิ่มขึ้น 10%
 - ความชุกของภาวะน้ำตาลในเลือดสูง(Pre Diabetic)/โรคเบาหวานและโรคอ้วนในอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านทุกหมู่บ้านไม่เพิ่มขึ้น
3. กิจกรรมเพิ่มความตระหนักเกี่ยวกับโรคเบาหวานให้กับอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านทุกหมู่บ้าน
- วัตถุประสงค์:
- เพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านทุกหมู่บ้าน ตระหนักและเห็นความสำคัญของโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงและการป้องกันโรค

กลุ่มเป้าหมาย:อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านทุกหมู่บ้าน

ลักษณะกิจกรรม:

- จัดกิจกรรมการให้ความรู้ อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านทุกหมู่บ้านโดย รพ.สต.
- จัดมุมความรู้เรื่องเบาหวานและความดันโลหิตสูง

ระยะเวลาดำเนินการ: 5 ปี

การติดตามและการประเมินผล:

- ด้าน process:
 - มีกิจกรรมเพิ่มความตระหนักเกี่ยวกับโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงให้กับอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านทุกหมู่บ้านโดยรพ.สต.หรือ รพช.ที่รับผิดชอบ อสม. อย่างน้อย 2 กิจกรรม/ปี
- ด้าน clinical outcome: อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านทุกหมู่บ้าน

- ความชุกของการมีกิจกรรมทางกายของอสม.เพิ่มขึ้นร้อยละ 20
- ความชุกของภาวะน้ำตาลในเลือดสูง/โรคเบาหวานและโรคอ้วนในอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านทุกหมู่บ้าน ไม่เพิ่มขึ้น

4. โครงการเพิ่มการเข้าถึงอาหารสุขภาพ

วัตถุประสงค์:

- เพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านทุกหมู่บ้าน เข้าถึงอาหารสุขภาพได้ง่ายขึ้น

กลุ่มเป้าหมาย:อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านทุกหมู่บ้าน

ลักษณะกิจกรรม:

- การให้ความรู้อาหารสุขภาพแก่อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านทุกหมู่บ้านโดย รพ.สต./รพช.
ระยะเวลาดำเนินการ: 5 ปี

การติดตามและการประเมินผล:

- ด้าน process:
 - มีกิจกรรมการให้ความรู้อาหารสุขภาพแก่อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านทุกหมู่บ้านโดย รพ.สต.
3 กิจกรรม/ปี

กิจกรรมป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในสถานประกอบการ

1. กิจกรรมคัดกรองโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

วัตถุประสงค์:

- เพื่อให้การวินิจฉัยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงตั้งแต่ระยะแรกของโรคในผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการ
- คัดกรองผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- เพื่อให้ผู้ประกอบการของสถานประกอบการมีความตระหนักถึงสภาวะสุขภาพของตนเอง

กลุ่มเป้าหมาย: ผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการ

ลักษณะกิจกรรม:

- การซักประวัติ การตีมะเข็ญ การสูบบุหรี่ การออกกำลังกาย ปัจจัยเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงและตรวจร่างกายเพื่อประเมินความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานและวินิจฉัยโรคความดันโลหิตสูง
- ตรวจน้ำตาลปลายนิ้วเพื่อคัดกรองโรคเบาหวาน
- จัดทำทะเบียนผลการคัดกรอง ตลอดจนจัดทำรายงานสถานการณ์สุขภาพผู้ประกอบการ (แนวทางการดำเนินงานสถานประกอบการ ปลอดภัย ปลอดภัย ปลอดภัย เป็นสุข กระทรวงสาธารณสุข 2556)
- ติดตามระยะยาวผู้ที่มีความเสี่ยงของโรคสูง
- มีการส่งต่อผู้ที่ตรวจพบความผิดปกติเพื่อเข้ารับการรักษาต่อเนื่อง

ระยะเวลาดำเนินการ: 5 ปี

การติดตามและการประเมินผล:

- มีการจัดกิจกรรมคัดกรองความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน/ โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ในผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการอย่างน้อยปีละ 1 ครั้งให้ครอบคลุมประชากรอย่างน้อยร้อยละ 90
- มีทะเบียนผลการคัดกรอง
- มีการติดผู้ที่ผลการคัดกรองโรคมีความเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวานในระยะยาวอย่างน้อย 5 ปี
- มีการส่งต่อผู้ที่ตรวจพบความผิดปกติเพื่อเข้ารับการรักษาต่อเนื่อง

2. กิจกรรมสนับสนุนการเพิ่มกิจกรรมทางกาย

วัตถุประสงค์:

- เพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเบาหวาน/โรคอ้วนและความดันโลหิตสูง ในผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการ

กลุ่มเป้าหมาย: ผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการ

ลักษณะกิจกรรม:

- จัดให้มีสวนสาธารณะและ/หรือ สร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมให้ผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการเพิ่มกิจกรรมทางกาย
- จัดกิจกรรมกลุ่มออกกำลังกายสำหรับผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการ
- จัดให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ระยะเวลาดำเนินการ: 5 ปี

การติดตามและการประเมินผล:

- ด้าน process:
 - มีการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เป็นรูปธรรมอย่างน้อย 1 อย่าง/1 สถานประกอบการ
 - มีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 1 กิจกรรมต่อ 1 สัปดาห์
 - กิจกรรมที่ดำเนินการมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 5 ปี อย่างน้อย 1 กิจกรรม
 - มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 30% ของผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการที่มาเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด
 - ผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการได้รับการตรวจความดันโลหิต 100%
 - ผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการทราบว่าตนเองมีความดันโลหิตสูงหรือไม่ 100%
- ด้าน clinical outcome:
 - ความชุกของโรคเบาหวานและโรคอ้วนในผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการ ไม่เพิ่มขึ้น
 - ผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น 10%

3. กิจกรรมเพิ่มความตระหนักเกี่ยวกับโรคเบาหวานให้กับผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการ
วัตถุประสงค์:

- เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการ ตระหนักและเห็นความสำคัญของปัจจัยเสี่ยงโรคเบาหวาน/ภาวะน้ำตาลอยู่ในกลุ่มเสี่ยง (Prediabetes)/โรคเบาหวาน การป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

กลุ่มเป้าหมาย: ผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการ

ลักษณะกิจกรรม:

- จัดกิจกรรมการให้ความรู้ด้านโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง กิจกรรมลดละเลิกบุหรี่ยาสูบและยาเสพติด ให้ผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการ
- จัดป้ายประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงและการป้องกันโรค
- จัดมุมความรู้เรื่องเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- จัดอบรม/สัมมนา ความรู้ด้านสุขภาพ เป็นต้น

ระยะเวลาดำเนินการ: 5 ปี

การติดตามและการประเมินผล:

- ด้าน process:
 - มีกิจกรรมเพิ่มความตระหนักเกี่ยวกับโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงให้กับผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการ อย่างน้อย 2 กิจกรรม/ปี
- ด้าน clinical outcome:
 - ความชุกของโรคเบาหวานและโรคอ้วนในผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการ ไม่เพิ่มขึ้น

4. โครงการเพิ่มการเข้าถึงอาหารสุขภาพ

วัตถุประสงค์:

- เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการเข้าถึงอาหารสุขภาพ

กลุ่มเป้าหมาย: ผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการ

ลักษณะกิจกรรม:

- การจัดตู้เครื่องดื่มบริการในสถานประกอบการ
- จัดเมนูสุขภาพบริการในโรงอาหารของสถานประกอบการ
- จัดตลาดนัดอาหารสุขภาพ
- การติดป้ายรณรงค์อาหารสุขภาพ (ลดหวาน มัน เค็ม)

ระยะเวลาดำเนินการ: 5 ปี

การติดตามและการประเมินผล:

- ด้าน process:
 - มีตู้เครื่องดื่มบริการในสถานประกอบการ
 - มีจำนวนร้านอาหาร หรือ เมนูอาหารสุขภาพอย่างน้อย ร้อยละ 20/สถานประกอบการ

กิจกรรมการดูแลป้องกันโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูงสำหรับกลุ่มญาติผู้ป่วย

1. กิจกรรมคัดกรองโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

วัตถุประสงค์:

- คัดกรองญาติผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานและ/หรือโรคความดันโลหิตสูงออกจากกลุ่มญาติที่ยังไม่เคยตรวจว่ามีโรคหรือไม่ เพื่อนำไปสู่การขึ้นทะเบียนและแนะนำให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาอย่างสม่ำเสมอ
- คัดกรองญาติผู้ป่วยเพื่อแบ่งกลุ่มผู้ที่มีความเสี่ยงต่ำและความเสี่ยงสูงของการเกิดโรคเบาหวานและ/หรือโรคความดันโลหิตสูง
- เพื่อให้การวินิจฉัยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงตั้งแต่วัยแรกของโรค
- เพื่อให้ญาติผู้ป่วยเห็นความสำคัญของการเกิดโรค รู้แนวทางการป้องกัน ทราบความจำเป็นในการเฝ้าติดตาม และตระหนักถึงสภาวะสุขภาพของตนเอง
- เพื่อให้มีแนวทางในการเฝ้าติดตามในระยะยาวสำหรับผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่ำและกลุ่มเสี่ยงสูง

กลุ่มเป้าหมาย:

ญาติผู้ป่วยที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ที่พาผู้ป่วยมาเข้ารับบริการบริการแบบผู้ป่วยนอกในโรงพยาบาลนั้นๆ

ลักษณะกิจกรรม:

- การซักประวัติและตรวจร่างกายเพื่อประเมินความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานและ/หรือโรคความดันโลหิตสูง
- ตรวจร่างกายและให้การวินิจฉัยโรคความดันโลหิตสูง
- แนะนำให้หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคดังกล่าว เช่น แนะนำเลิกสูบบุหรี่ เลิกดื่มสุราหรือใช้สารเสพติด
- ตรวจน้ำตาลปลายนิ้วเพื่อคัดกรองโรคเบาหวานเฉพาะผู้ที่มีความเสี่ยงสูงเท่านั้น กรณีพบความผิดปกติจะมีแนวทางให้ตรวจต่อเพิ่มเติมอย่างเหมาะสม
- จัดมุมสุขภาพในบริเวณโรงพยาบาลหรือในอาคารตรวจโรคผู้ป่วยนอก เพื่อให้ประชาชนเข้าถึงได้ง่าย โดยเน้นให้มีองค์ประกอบดังต่อไปนี้
 - มุมให้ความรู้ซึ่งสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง เช่น มีหนังสือให้ค้นคว้า หรือมีแผ่นพับรายละเอียดโรคเรื้อรังต่างๆ เป็นต้น
 - อุปกรณ์สำหรับการตรวจเช็คสุขภาพด้วยตนเองเบื้องต้น ได้แก่ เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และเครื่องวัดความดันโลหิตอัตโนมัติ
 - มีคำแนะนำเบื้องต้นเพื่อให้ประชาชนสามารถประเมินได้ด้วยตนเอง

- มีคำแนะนำและช่องทางให้คำปรึกษา กรณีตรวจประเมินเบื้องต้นด้วยตนเองแล้วพบว่ามี
ความผิดปกติ

- จัดทำทะเบียนผู้เป็นเบาหวาน และ/หรือโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่
 - ส่งต่อผู้ป่วยรายใหม่ให้ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสมตามสิทธิ์การรักษาที่มีอยู่อย่างเหมาะสม
- ระยะเวลาดำเนินการ:**

- ดำเนินงานต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 5 ปี

การติดตามและการประเมินผล:

- ญาติผู้ป่วยได้รับการตรวจคัดกรองอย่างน้อย 50 รายต่อเดือน
- มีการจัดกิจกรรมในโรงพยาบาลเพื่อให้ความรู้สำหรับกลุ่มเสี่ยงสูงน้อย 2-4 ครั้งต่อปี โดยมีเป้าหมายให้กลุ่มเสี่ยงสูงได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อย 1 ครั้งใน 1 ปี
- ทราบจำนวนของผู้เป็นเบาหวาน และ/หรือความดันโลหิตสูงรายใหม่ในแต่ละเดือน
- มีการลงทะเบียนผลการคัดกรองโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- ฝ้าติดตามกลุ่มเสี่ยงสูงอย่างใกล้ชิด เน้นให้ประชาชนในกลุ่มนี้ ได้รับการประเมินและการฝ้าติดตามอย่างน้อยภายใน 6-12 เดือน และ มีการติดตามในระยะยาวอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 5 ปี
- ฝ้าติดตามกลุ่มเสี่ยงต่ำ ให้ได้รับการประเมินซ้ำทุก 1 ปี และมีการติดตามในระยะยาวอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 5 ปี

2. กิจกรรมสนับสนุนการเพิ่มกิจกรรมทางกาย

วัตถุประสงค์:

- เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันหรือชะลอการเกิดโรคเบาหวานและ/หรือโรคความดันโลหิตสูง

กลุ่มเป้าหมาย:

- ญาติผู้ป่วยที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ที่พาผู้ป่วยมาเข้ารับบริการแบบผู้ป่วยนอกใน
โรงพยาบาลนั้นๆ

ลักษณะกิจกรรม:

- จัดกิจกรรมออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยให้ญาติผู้ป่วยสามารถร่วม
ออกกำลังกายในขณะมารอตรวจที่โรงพยาบาล และสามารถนำกลับไปปฏิบัติเองที่บ้านได้ โดยมี
ชนิดของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และควรมีชนิดการออกกำลังกายที่
หลากหลาย สับเปลี่ยนกัน และควรมีการประเมินสมรรถภาพหรือความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย
โดยเฉพาะผู้สูงอายุ

- จัดลานออกกำลังกายในแจ้งและกลางแจ้ง ที่ญาติผู้ป่วยสามารถออกกำลังกายได้เอง และอาจเพิ่มช่วงเวลาที่กำหนดช่วงเวลาที่กำหนดไว้ในแต่ละวันเป็นช่วงเวลาสั้นๆ แต่ในช่วงเวลาดังกล่าวให้มีผู้นำแสดงการออกกำลังกาย
- จัดสอนหรือให้ความรู้เรื่องการเพิ่มกิจกรรมทางกายกับการเกิดโรคและการป้องกัน ให้ญาติผู้ป่วยทราบแนวทางการปฏิบัติตนให้ถูกต้องและเหมาะสม
- จัดสิ่งแวดล้อมในโรงพยาบาลเพื่อเป็นแรงจูงใจให้ญาติผู้ป่วยอยากออกกำลังกายหรือเพิ่มการเคลื่อนไหวในร่างกายมากขึ้น

ระยะเวลาดำเนินการ:

ดำเนินงานต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 5 ปี อาจมีการสลับเปลี่ยนกิจกรรมในแต่ละปี โดยปรับให้ทันยุคสมัย

การติดตามและการประเมินผล:

• ด้าน process:

- จัดกิจกรรมอย่างน้อย 2-3 ครั้งต่อปี และอาจมีการสลับเปลี่ยนกิจกรรมในแต่ละปี โดยปรับให้ทันยุคสมัย หรือเข้ากับสังคมในชุมชนนั้นๆ
- กิจกรรมที่ดำเนินการควรมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 5 ปี อย่างน้อย 1 กิจกรรม
- มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยร้อยละ 30 ของผู้ที่มาเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด และให้ประชากรกลุ่มเสี่ยงสูงได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อย 1 ครั้งใน 1 ปี

• ด้าน clinical outcome:

- ความชุกของการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ ลดลงร้อยละ 10
- ความชุกของภาวะน้ำตาลในเลือดสูง/โรคเบาหวาน, โรคอ้วนและโรคความดันโลหิตสูงในประชากรอายุ 35 ปีขึ้นไป ไม่เพิ่มขึ้นหรือเพิ่มขึ้นในอัตราส่วนที่ต่ำกว่าในปีที่ผ่านมา

3. กิจกรรมเพิ่มความตระหนักเกี่ยวกับโรคเบาหวานให้กับญาติผู้ป่วย

วัตถุประสงค์:

- เพื่อให้ญาติผู้ป่วยตระหนักและเห็นความสำคัญของโรคเบาหวานและ/หรือโรคความดันโลหิตสูง โดยเน้นให้เห็นว่าโรคดังกล่าวป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งจะส่งผลดีในการลดภาระในการรักษาพยาบาลและลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนเรื้อรังที่เกิดตามมาในระยะยาวจากโรคดังกล่าว
- ปรับทัศนคติและทำให้ญาติผู้ป่วยเข้าใจว่าทำไมจึงจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เนื่องจากปัจจุบันประชาชนยังไม่ค่อยมีความเข้าใจและตระหนักถึง

กลุ่มเป้าหมาย:

- ญาติผู้ป่วยที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ที่พาผู้ป่วยมาเข้ารับบริการแบบผู้ป่วยนอกในโรงพยาบาลนั้นๆ

ลักษณะกิจกรรม:

- จัดป้ายประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับความรู้เรื่องโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและการป้องกันโรคตามบอร์ดต่างๆในโรงพยาบาล โดยเน้นให้อยู่ในตำแหน่งที่ญาติผู้ป่วยสามารถเห็นได้ง่าย และมีเวลาเพียงพอที่จะได้อ่าน เช่น จัดในบริเวณใกล้เคียงห้องจ่ายยาหรือห้องตรวจ ระหว่างรอญาติผู้ป่วยจะได้อ่านเพิ่มเติม
- จัดมุมสุขภาพในบริเวณโรงพยาบาลหรือในอาคารตรวจโรคผู้ป่วยนอก เพื่อให้ประชาชนเข้าถึงได้ง่าย โดยเน้นให้มีองค์ประกอบดังต่อไปนี้
 - มุมให้ความรู้ซึ่งสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง เช่น มีหนังสือให้ค้นคว้า หรือมีแผ่นพับรายละเอียดโรคเรื้อรังต่างๆ เป็นต้น
 - อุปกรณ์สำหรับการตรวจเช็คสุขภาพด้วยตนเองเบื้องต้น ได้แก่ เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และเครื่องวัดความดันโลหิตอัตโนมัติ และมีคำแนะนำเบื้องต้นเพื่อให้ประชาชนสามารถประเมินได้ด้วยตนเอง และกรณีมีความผิดปกติควรมีคำแนะนำและช่องทางให้คำปรึกษา

ระยะเวลาดำเนินการ:

- ต่อเนื่องอย่างน้อยเป็นเวลา 5 ปี

การติดตามและการประเมินผล:

- ด้าน process:
 - มีกิจกรรมเพิ่มความตระหนักเกี่ยวกับโรคเบาหวาน และ/หรือความดันโลหิตสูงให้กับกลุ่มเสี่ยงสูงอย่างน้อย 1-2 กิจกรรมต่อปี
- ด้าน clinical outcome:
 - ความชุกของการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ ลดลงร้อยละ 10
 - ความชุกของภาวะน้ำตาลในเลือดสูง/โรคเบาหวาน, โรคอ้วนและโรคความดันโลหิตสูงในประชากรอายุ 35 ปีขึ้นไป ไม่เพิ่มขึ้นหรือเพิ่มขึ้นในอัตราส่วนที่ต่ำกว่าในปีที่ผ่านมา

4. โครงการเพิ่มการเข้าถึงอาหารสุขภาพ

วัตถุประสงค์:

- เพื่อให้ญาติผู้ป่วยเข้าใจและเข้าถึงอาหารสุขภาพได้ง่ายขึ้น

กลุ่มเป้าหมาย:

- ญาติผู้ป่วยที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ที่พาผู้ป่วยมาเข้ารับบริการแบบผู้ป่วยนอกในโรงพยาบาลนั้นๆ

ลักษณะกิจกรรม:

- รณรงค์และขอความร่วมมือกับผู้ประกอบการขายอาหารในบริเวณโรงพยาบาล เน้นการขายอาหารที่เหมาะสม เน้นการลดอาหารหวาน มัน และเค็ม
- จัดตู้น้ำดื่มหรือจุดบริการน้ำดื่มในบริเวณโรงพยาบาล
- จัดตัวอย่างเมนูอาหารสุขภาพ อาหารที่ควรรับประทานและที่ควรหลีกเลี่ยง
- จัดให้มีสัปดาห์ตลาดนัดสุขภาพ โดยเปิดโอกาสให้คนในชุมชนนั้น ได้นำอาหารสุขภาพต่างๆ มาขายในงานดังกล่าว

ระยะเวลาดำเนินการ:

- ต่อเนื่องอย่างน้อยเป็นเวลา 5 ปี

การติดตามและการประเมินผล:

- ด้าน process:
 - มีการนำเสนอหรือจัดส่งประกวดเมนูอาหารสุขภาพที่คิดค้นขึ้นเอง และให้รางวัล
- ด้าน clinical outcome:
 - ความชุกของการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ ลดลงร้อยละ 10
 - ความชุกของภาวะน้ำตาลในเลือดสูง/โรคเบาหวาน, โรคอ้วนและโรคความดันโลหิตสูงในประชากรอายุ 35 ปีขึ้นไป ไม่เพิ่มขึ้นหรือเพิ่มขึ้นในอัตราส่วนที่ต่ำกว่าในปีที่ผ่านมา

ภาคผนวก

- Flow chart ของการดำเนินงานที่สำคัญ
- Format ของการติดตามการดำเนินงาน
- Verbal Screening for DM, CVD risk score
- Thai CV risk score (application)
- วิธีการประเมินสมรรถนะทางกาย พร้อมคำอธิบาย
การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุและเบาหวาน
- ตัวอย่างเมนูอาหารที่เหมาะสม
- ตัวอย่างการดำเนินงาน DPP Thailand
- การประเมินคุณภาพชีวิต EQ5D

ตัวอย่างกิจกรรมการสนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน

ในโครงการโปรแกรมการป้องกันโรคเบาหวานในชุมชน*

(Community-based Diabetes Prevention Program)

โปรแกรมการป้องกันโรคเบาหวานในชุมชน ออกแบบให้กลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวานได้เรียนรู้ความรู้และวิธีการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชีวิตเพื่อนำไปปฏิบัติด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยใช้แนวทางการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory learning) และการจัดการความรู้ (Knowledge management) เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมต่างๆ ทั้งนี้แต่ละพื้นที่ที่สามารถดัดแปลงกิจกรรมให้เข้ากับบริบทของตนเองได้ ตัวอย่างกิจกรรมมีดังต่อไปนี้

1. ค่ายเรียนรู้ 3 วัน

การเข้าค่าย 2 วันแรก เพื่อเรียนรู้และเข้าใจตนเอง เพื่อนในกลุ่ม ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน การดำเนินของโรคเบาหวานและผลกระทบต่อชีวิตและสุขภาพ ตลอดจนการตั้งเป้าหมายและวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง การเข้าค่ายในวันที่ 3 เพื่อเรียนรู้เรื่องการใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉงและการออกกำลังกาย

2. กิจกรรมเรียนรู้กลุ่มย่อย เดือนละครั้ง ๆ ละ ½ วัน

- **เดือนที่ 1** อาหารที่ดีต่อสุขภาพ : เรียนรู้อาหาร 5 หมู่ แยกแยะอาหารประเภท ข้าว/แป้ง น้ำตาล เกลือ ไขมัน
- **เดือนที่ 2** รู้เท่าทันอาหารแฝง : เรียนรู้อาหารแฝงประเภทน้ำตาล เกลือ ไขมัน
- **เดือนที่ 3** ความสุขจากภายใน : ทบทวนตัวเอง เห็นความสุข/ความทุกข์ ความสุขเล็กๆ ที่ยิ่งใหญ่
- **เดือนที่ 4** อาหารในวันที่ไม่เหมือนเดิม สติในวันที่เปลี่ยนแปลง
- **เดือนที่ 5** อาหารลงมือทำเอง หนทางเป็นสุขกับการกิน คุณค่าของภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่น
- **เดือนที่ 6** สรุปและประเมินตนเอง แลกเปลี่ยนเรื่องเล่าเพื่อเก็บเทคนิคดีๆ ปรับปรุงเป้าหมายของตนเอง

ตัวอย่างกิจกรรม

กิจกรรม “หน้าขาว อย่าเบาใจ”

ผู้ออกแบบ : ญญ.นุชนาฏ ตัสโต

โรงพยาบาลท่าศาลา อำเภوتاศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช

เป้าหมายการเรียนรู้ : เพื่อให้สมาชิกรับรู้ความเสี่ยงต่อเบาหวานของตนเอง

เชิงทฤษฎี/วิธีคิด แบบทำนายความเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานในอนาคต (Diabetes Risk Score) ที่สร้างขึ้นโดยศาสตราจารย์ นายแพทย์วิชัย เอกพลากร มีตัวแปรสำคัญ 6 ปัจจัยคือ อายุ เพศ ดัชนีมวลกาย ความยาวรอบเอว ประวัติการเป็นความดันเลือดสูง ประวัติการเป็นเบาหวานในพ่อแม่หรือพี่น้องร่วมสายเลือดเดียวกัน พบว่าสามารถทำนายการเกิดเบาหวานได้ดีพอสมควร ข้อมูลภาวะระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงกว่าปกติ (impaired fasting glucose หรือ impaired glucose tolerance) ทำให้การทำนายถูกต้องดีขึ้น ในทางปฏิบัติการประเมินความเสี่ยงด้วยตัวแปรที่ได้จากประวัติโดยไม่ต้องตรวจเลือด มีความเหมาะสมสำหรับประชาชนทั่วไปหรือการบริการระดับปฐมภูมิ เพราะไม่ยุ่งยาก

เนื่องจากในแบบประเมินความเสี่ยง ไม่ได้มีการประเมินพฤติกรรมด้านอาหารและการออกกำลังกายซึ่งมีผลต่อการเกิดโรคเบาหวานด้วยเช่นกัน จึงได้เพิ่มพฤติกรรมดังกล่าวเป็นปัจจัยเพิ่มเติมในการประเมินความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานด้วย เพื่อสร้างการรับรู้ความเสี่ยงให้กับสมาชิก

อุปกรณ์

- แป้งทาหน้า 5 - 7 กระจ่าง ลิปสติคสีแดง 1 แท่ง กล้องถ่ายรูป พรีนเตอร์สี
- สื่อ PowerPoint รูปคนกับแป้ง

กิจกรรม

- ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 5-7 คน (ตามหมู่บ้าน) เพื่อเข้าฐาน
- จัด “คุณอำนวย” ประจำฐาน 9 ฐาน โดย “คุณอำนวย” ประจำฐานจะต้องให้สมาชิกรับรู้และเข้าใจปัจจัยความเสี่ยง อธิบายว่าเหตุใดปัจจัยนั้นๆ จึงทำให้เกิดความเสี่ยงและมีคะแนนมาก/น้อยแตกต่างกัน ทาแป้งให้สมาชิกกรณีสมาชิกมีความเสี่ยงในฐานนั้น แต่ละฐานใช้เวลา 10 นาที
 - **ฐานที่ 1** ของหวาน : สมาชิกที่ชอบกินของหวาน มัน เค็ม ให้ทาแป้งแก้มซ้าย
 - **ฐานที่ 2** ออกกำลังกาย : สมาชิกที่ไม่ออกกำลังกาย ให้ทาแป้งที่แก้มขวา

- **ฐานที่ 3** ค่าน้ำตาล : สมาชิกที่มีค่าน้ำตาลมากกว่า 140 ให้หาแบ่งที่หน้าผาก
 - **ฐานที่ 4** BMI : สมาชิกที่มีค่า BMI (ในบัตร) มากกว่า 23 ให้หาแบ่งที่จมูก
 - **ฐานที่ 5** ความดันโลหิตสูง : ถ้าสมาชิกเป็นโรคความดันโลหิตให้หาแบ่งที่คาง
 - **ฐานที่ 6** รอบเอว : ถ้าสมาชิกมีรอบเอว (ในบัตร) เกิน ให้หาแบ่งที่คิ้ว
 - **ฐานที่ 7** เพศ : สมาชิกที่เป็นผู้ชายให้วิทยากรทาลิปสติกที่ลำคอ (เพราะเปลี่ยนไม่ได้)
 - **ฐานที่ 8** อายุ : สมาชิกที่อายุเกิน 45 ปี ให้ทาลิปสติกที่แขนซ้าย (เพราะเปลี่ยนไม่ได้)
 - **ฐานที่ 9** ประวัติพ่อ แม่ พี่น้อง ญาติสายตรงเป็นเบาหวาน : สมาชิกที่มีประวัติครอบครัวเป็นเบาหวาน ให้ทาลิปสติกที่แขนขวา (เพราะเปลี่ยนไม่ได้)
- ถ่ายรูปสมาชิกแต่ละกลุ่ม ให้เห็นความขาวของทุกจุดของทุกคน
 - ให้สมาชิกทุกคนยืนเรียงลำดับความขาว จากมากไปน้อย แล้วให้นั่งเป็นวง

คำถามสำหรับถอดบทเรียน

1. ท่านรู้สึกอย่างไรกับความขาวซึ่งหมายถึงความเสี่ยงที่ท่านมี
 - ถ้าตอบว่า ไม่ชอบ ไม่ดี กลัว สกปรก ไม่อยากได้เป็น
 - ที่กลัวหรือไม่ชอบเพราะอะไร (คำถามประสบการณ์ตรงที่ผ่านมา)
 - ถ้าตอบว่าเฉยๆ
 - ที่เฉยๆ คิดอย่างไร เพราะอะไร
 - ถ้างง หรือยังไม่เข้าใจ ว่าแบ่งคือความเสี่ยง
 - PowerPoint รูปคน
 - ถ้ารับรู้ว่าเป็นความเสี่ยง แต่ยังไม่รู้สึกเฉยๆ
 - ถามว่า “เมื่อฟังประสบการณ์ของเพื่อนที่ผ่านมายังเฉยๆ หรือไม่
 - “ถ้าตอนนี้เรายังทำตัวเหมือนเดิม หรือมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เช่น.... ..(แบ่งที่มีมากขึ้น) จนเป็นเบาหวาน จะส่งผลกระทบต่อชีวิต/การทำงาน/ครอบครัวอย่างไร
 - ไม่กลัว สวยดี (กวน)
 - คนไม่กลัวเมื่อฟังประสบการณ์จากเพื่อนแล้วอยากเปลี่ยนกลุ่มใหม่
 - ที่ไม่กลัวเพราะคิดว่าจะลบแบ่งออกจากหน้าได้
 - ไม่กลัวแต่สามารถช่วยเพื่อนลดความเสี่ยงของกลุ่มได้
2. PowerPoint รูปคน
 - เรามาช่วยกันดูว่า ความเสี่ยงไหนสามารถที่จะลดหรือทำให้ดีขึ้นได้
 - ถามไปที่ละจุดว่าเปลี่ยนได้หรือไม่ (ให้ครบทุกจุด)
 - ถ้าเป็นจุดที่สามารถเปลี่ยนได้ ให้ถามว่า “ทำไมถึงเปลี่ยนไม่ได้” (ถามหาความหลากหลายและเพื่อนๆ เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนและยืนยันการรับรู้อย่างแท้จริง)
 - “เมื่อผ่านกิจกรรมแล้ว เรารู้หรือยังว่าเรามีอะไรที่เป็นความเสี่ยงโรคเบาหวานบ้าง”

บทสรุป

- รู้ว่าตัวเองเสียง
 - ความเสียงบางอย่างเปลี่ยนแปลงได้
 - สำหรับความเสียงที่เปลี่ยนไม่ได้บางข้อ ยิ่งนานวันยิ่งมีโอกาสเป็นเบาหวานมากขึ้นมากขึ้น
3. ก่อนจบกิจกรรมวันนี้ *หมอหรือสรรพนามอื่น* อยากรู้ว่าแต่ละคนรู้สึกที่ตัวเองมีเสียงต่อการเป็นเบาหวานมากน้อยแค่ไหน ถ้าตำแหน่งที่หน้าห้องเป็นจุดที่มีคะแนนเต็ม คือ 10 เสียงโคตรๆ แล้วหลังห้องเป็นจุดที่มีคะแนน 0 คือไม่เสียงเลย (แล้วชี้แจงตำแหน่ง 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 คร่าวๆ) ให้สมาชิกตัดสินใจไปยืนตามความรู้สึกของตนเอง ไม่มีถูกไม่มีผิด ใจสั่งไป

ข้อดีของกิจกรรม : ไร เร้าใจ จำง่าย สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วม ใช้พลังกลุ่ม แปลผลผ่านความขาวของตัว

ข้อจำกัด : ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่ชอบความเป็นวิชาการ เสื้อผ้าอาจเปื้อนแป้งหรือลิปสติก

กิจกรรม “การตั้งเป้าหมาย/ ภาพฝัน”

ผู้ออกแบบ : นางสาวธิดา กิจจาชาญชัยกุล พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

โรงพยาบาลขามทะเลสอ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดนครราชสีมา

เป้าหมายการเรียนรู้

1. รู้ความต้องการที่แท้จริงของตนเองว่าต้องการเป็นอย่างไร
2. รู้ว่าอะไรคือแรงจูงใจที่ชัดเจนและเข้มข้นแน่นอนพอที่จะพาตนเองไปถึงเป้าหมาย
3. วางแผนการสู่เป้าหมายด้วยใจ

อุปกรณ์

กระดาษรูปหัวใจสวยงาม ตัดจากกระดาษ A4 สี แบ่งครึ่งหัวใจ ด้านซ้ายมีข้อความว่า “นับจากนี้สุขภาพของ ฉันจะ.....” ด้านขวามีข้อความว่า “ฉันขอตั้งจิตมั่นว่าฉันจะ 1..... 2..... เพื่อสุขภาพ”

ขั้นตอนอภิปราย

กิจกรรม

1. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมใหญ่ มีกระดาษรูปหัวใจพร้อมปากกาวางอยู่
2. คุณอำนวยเปิดเสียงบทภาวนา

“ขอเชิญชวนให้ทุกคนนั่งในท่าที่สบาย หลับตาลงเบาๆ รับรู้ลมหายใจเข้าออก ซ้ำลึก งดส่งใจ ออกนอก หยุดความคิด และเชิญชวนใจให้มาอยู่กับตัวของเราเอง(ดนตรีเบาๆ 5 รอบลมหายใจ)..... นับจากวันที่ฉันลืมตาดูโลก ฉันได้รับการต้อนรับอย่างอบอุ่นจากผู้คนมากมาย ฉันเป็นเด็กที่แข็งแรง น่ารัก ในวัยเด็กฉันมีชีวิตที่สนุกสนาน ร่าเริง ฉันมีเพื่อน ฉันได้เรียนหนังสือ และได้ช่วยพ่อแม่ทำงาน จนฉันเติบโตใหญ่ งานที่ฉันทำนั้น แม้เป็นอาชีพที่ฉันหวังหรือไม่ได้หวังก็ตาม แต่ก็เป็อาชีพที่สุจริต ฉันได้ทำประโยชน์มากมายให้กับโลกใบนี้ โลกที่เกื้อหนุนให้ฉันได้อยู่อาศัย ฉันผ่านความทุกข์ ความสุข ผ่านร้อน ผ่านหนาว ผ่านความสมหวังและไม่สมหวังมา ทุกเหตุการณ์ในชีวิต เป็นบทเรียนที่ดีงามให้กับกายและใจของฉัน.....(ทิ้งระยะห่างประมาณ 3 ลมหายใจ)

ช่วงชีวิตที่ผ่านมา มีหลายครั้งที่ฉันได้มีโอกาสดูแลตัวเอง เลือกกินอาหารที่เหมาะสม ออกกำลังกายให้กับร่างกายนี้ ดูแลใจและกายให้เหมาะสม แต่ก็มีหลายครั้งที่ฉันให้ความสำคัญกับคนอื่น การงาน และสิ่งอื่นๆ ในชีวิต มากเกินไป จนทำให้หลงลืมที่จะดูแลสุขภาพกายและใจนี้

ร่างกายและจิตใจนี้ เป็นที่อยู่อาศัยของเรา ทำให้เรามีโอกาสที่จะรัก จะทำความดีงามให้เกิดขึ้น ช่วงชีวิตที่เหลือจากนี้ ร่างกายและจิตใจนี้ ก็ยังดำรงอยู่กับเรา แต่ด้วยระยะเวลาที่เนิ่นนานมา ร่างกายเริ่มมีความทรุดโทรม มีความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง เพื่อให้ร่างกาย

และใจนี้ได้ดำรงอยู่กับเรา อย่างแข็งแรง ปราศจากโรคภัย เพื่อให้เรามีโอกาสได้ทำสิ่งดีๆ สิ่งที่เป็นประโยชน์ ตอบคืนให้กับคนที่เรารัก คนที่เคยเกื้อหนุนรวมทั้งสรรพชีวิตและสรรพสิ่งบนโลกใบนี้ที่ทำให้เรามีเราในวันนี้

ฉันขอใช้เวลาในตอนนี้ เพื่อใคร่ครวญ และคิดถึงสุขภาพในอนาคตของตัวเอง ว่าอยากให้สุขภาพเป็นอย่างไร และขอตั้งจิตมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อให้สุขภาพเป็นอย่างที่ฉันต้องการ

ขอให้ทุกคน ลืมตาขึ้นช้า ๆ และใช้เวลา 5 นาทีในการเขียนหัวใจของตนเอง ว่าฉันอยากให้สุขภาพของตัวเองเป็น อย่างไร

นับจากวันนี้สุขภาพของฉันจะ.....

ฉันขอตั้งจิตมั่นว่าจะทำสิ่งต่อไปนี้

“ฉันขอตั้งจิตมั่นว่าฉันจะ...1..... 2..... เพื่อสุขภาพ

3. ให้สมาชิกจับคู่คนข้างๆ ผลัดกันอ่านคำสัญญาที่เขียนให้เพื่อนฟัง และขอให้ผู้ฟังตั้งใจฟังคำสัญญาของเพื่อน เพราะเป็นสิ่งที่สำคัญและมีคุณค่า โดยไม่ต้องถามรายละเอียดหรือแสดงความคิดเห็นใด (ถ้ามีคนเขียนไม่ได้ ให้มีคนช่วยเขียน)
4. คุณอำนวย “มีใครฟังแล้วรู้สึกประทับใจสัญญาใจของเพื่อน แล้วอยากแบ่งปันในวงใหญ่” (คุณอำนวยควรแอบฟังเพื่อค้นหาสัญญาดีๆ เผื่อไม่มีใครพูด)
“เรามีนัดหมายกันต่อเนื่อง โดยนัดครั้งหน้า วันที่..... เวลา..... เพื่อมาเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสม ขอให้ทุกคนนำสัญญาไปทำ แล้วมาเล่าสู่กันฟังในครั้งหน้าอีก 2 สัปดาห์”

กิจกรรม “ชีวิตกระฉับกระเฉง เบากาย ไร้พุง”

ผู้ออกแบบ : ภก. เอนก ทนงหาญ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนม จังหวัดนครพนม

ภญ.นุชนาฏ ตัสโต โรงพยาบาลท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช

เป้าหมาย

1. สร้างแรงจูงใจ (จากภายใน) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย
2. เรียนรู้กิจกรรมการออกกำลังกายหลากหลายแบบ
3. เลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเอง
4. เรียนรู้เทคนิคต่างๆ ที่จะทำให้ออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง

กิจกรรมที่ รอบรู้ออกกำลังกาย ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

- รวมกลุ่มสมาชิกเพื่อทำการอบอุ่นร่างกาย (Warm up)
- ร่วมออกกำลังกายแท้จริง (exercise) ด้วย 6 minute walk ให้เดินเร็วรอบห้อง ประกอบเพลง ครั้งละ 2-3 กลุ่ม เมื่อครบ 6 นาที ให้ประเมินความเหนื่อยดังนี้
 - (1) หากออกกำลังกายแล้วไม่เหนื่อย รู้สึกเฉยๆ แสดงว่าออกกำลังกายเบาเกินไป
 - (2) ถ้าออกกำลังกายแล้วรู้สึกอ่อนขี้างเหนื่อย แต่ยังสามารถออกกำลังกายต่อได้เรื่อยๆ มีเหงื่อออก (เล็กน้อย) หายใจแรงหรือถี่ขึ้นและยังสามารถพูดคุยได้ แสดงว่าออกกำลังกายที่ความหนักปานกลาง
 - (3) ถ้ารู้สึกเหนื่อยมาก หัวใจเต้นแรงและเร็วมาก หายใจไม่ทัน พูดคุยไม่ได้ และหมดแรงอย่างรวดเร็วภายในเวลาไม่กี่นาที แสดงว่าออกกำลังกายหนักมากเกินไป
- กิจกรรมผ่อนคลายการออกกำลังกาย (Cool down) ด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เปิดเพลงผ่อนคลายเบาๆ เช่น เพลงลมหายใจเข้า-ออก
- ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมตามสบาย ถามว่าหลังจากได้ออกกำลังกายกันแล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง (เหนื่อย สนุก ชอบ ไม่ชอบ เปื่อ) คิดว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องยากหรือง่าย
- นำเข้าสู่บทเรียน สรุปการเรียนรู้เพื่อให้สมาชิกรู้เป้าหมายของการออกกำลังกาย ความแตกต่างของการออกกำลังกายกับการออกแรง ชนิดของการออกกำลังกาย ประมาณ 15 นาที

กิจกรรมที่ ตั้งเป้าหมายเพื่อเดินต่อ

- ทำกิจกรรม ผ่อนพักตระหนักรู้ หลังจากนั้นให้ทุกคนเลือกการออกกำลังกายที่ชอบ เหมาะสมกับตัวเอง และตั้งเป้าหมายของตัวเองที่ควรเป็น
- แจกปฏิทิน ให้เขียนเป้าหมาย วิธีการออกกำลังกาย กำหนดวัน และความถี่การออกกำลังกายของตนเองลงในปฏิทิน

ชื่อ.....

น้ำหนัก.....กก. รอบเอว.....ซม.

วิธีการออกกำลังกาย.....

ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละครั้ง.....นาที

- ให้สมาชิกหาเพื่อนที่ออกกำลังกายชนิดเดียวกัน รวมกลุ่มกัน เพื่อวางแผนช่วยเหลือกันและกัน โดยกลุ่มแลกเปลี่ยนกัน ดังนี้
 - สถานที่ออกกำลังกาย
 - อุปกรณ์ที่ใช้ออกกำลังกาย
 - วันเริ่มออกกำลังกาย
 - อะไรที่จะโอกาสที่จะเป็นอุปสรรค / โอกาสที่จะทำให้สำเร็จ

กิจกรรม “กินดี อย่างมีสติ ในชีวิตประจำวัน”

การกินอย่างมีสติ หมายถึง *การตระหนักรู้* ความมุ่งหมายตั้งแต่เริ่มจะกินอาหาร *รู้ตัวชัดเจน* ว่ากินเพื่ออะไร เป็น*การใช้ปัญญา* ในการกิน (ตระหนักรู้ว่าการกินมีผลต่อสุขภาพ ก็หาวิธีการให้การกินนั้นบรรลุเป้าหมาย ประสบความสำเร็จอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้) กินอาหารที่สมดุลให้ได้พลังงานที่เหมาะสมกับการใช้งานของร่างกาย

ผู้ออกแบบ : พญ.นิสิตา นาทประยุทธ์ นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ ฝ่ายเวชกรรมสังคม

โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

นางสาวธิดา กิจจาชาญชัยกุล พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

โรงพยาบาลขามทะเลสอ อำเภอขามทะเลสอ จังหวัดนครราชสีมา

เป้าหมายการเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักอาหารหมวดต่างๆ และหมวดใดที่มีผลให้น้ำหนักขึ้น/น้ำตาลขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกรู้ว่าอาหารที่กินบ่อยๆ ในชีวิตประจำวัน อะไรบ้างที่มีแป้ง น้ำตาล เกลือและไขมันในปริมาณมากๆ
3. เพื่อให้สมาชิกรู้วิธีการในการลด/หลีกเลี่ยงอาหารที่มีแป้ง น้ำตาล เกลือ และไขมันในปริมาณมาก
4. เพื่อให้สมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนอาหารประจำวันให้เป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (ลดแป้ง น้ำตาล ไขมันเกลือให้น้อยลง และเพิ่มการกินผักให้มากขึ้น)

เงื่อนไข

เกริ่นนำเรื่องอาหาร (สอดแทรกเข้าไปเรื่อยๆ)

สถานการณ์ที่มักจะส่งเสริมให้มีการกินอาหารที่มีแป้ง น้ำตาล ไขมันและเกลือในปริมาณที่มากเกินไป เช่น อาหารในมือเย็นที่กินร่วมกันหลายๆ คน มีเวลาในการกินมาก บรรยากาศการไปกินที่ร้านอาหารรสเด็ด อาหารในวันที่มีตลาดนัด

การตั้งข้อสังเกต (หลุมพราง) สำหรับเตือนตัวเองเหตุการณ์อะไร ที่ไหน เมื่อไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ตัวเองกินอาหารที่เสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน

(ตัวอย่างการพูด “ช่วยกันค้นหาดูซิว่าอะไรทำให้เรากินเยอะ เช่น ไปซูดมัน จะซื้อเป๊ปซี่ไปเลี้ยงกัน” ถ้าหากถ้าแกไม่ซื้อให้ก็จะว่าซั้เหนียว)

มีการเชื่อมโยงผลที่เกิดขึ้นหลังจากกินอาหารเหล่านั้น กินแล้วเป็นอย่างไรรู้สึกอย่างไรบ้าง อิ่ม อร่อย อึดอัด กินแล้วถึงคิดได้ว่าไม่น่ากินมากเลย

มีวิธีประเมินตนเองอย่างไร การจดบันทึกเตือนความจำ/ปฏิทินความสำเร็จ การให้คุณค่าต่อความสำเร็จ

“เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเรากินมากไปหรือเปล่า กินมากแต่ก็ยังอยากกินอยู่จะทำอย่างไร”

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ให้สมาชิกนั่งเป็นกลุ่ม (กลุ่มสมาชิกเดิมที่ร่วมกิจกรรมทุกครั้งที่มา) 5-6 คน
2. ทีมงานจัดกิจกรรมซื้ออาหารในท้องถิ่น อาหารหลากหลายในตลาด อาหารถุง อาหารสำเร็จรูป ข้าวกล่อง ขนมว่าง ผลไม้ ก๋วยเตี๋ยว (น้ำซุ๊ป) แต่เป็นเมนูที่กินบ่อยๆ ในท้องถิ่นนำมาติดชื่อ และจัดวางไว้ ต้องหาข้อมูลเกี่ยวกับองค์ประกอบของแป้ง น้ำตาล เกลือ ไขมัน ในอาหารแต่ละชนิด
3. ให้สมาชิกในกลุ่มไปเลือกอาหารที่ตัวเองชอบกินและกินบ่อยมาคนละ 1 ชนิด

หมายเหตุ ร้องความคุ้นเคยเดิมคนเรามากจะเลือกกินอาหารที่ชอบ รสชาติอร่อย เดิมเครื่องปรุงรส มีน้ำจิ้มเพิ่ม ไม่ค่อยได้คำนึงถึงความพอดีหรือความเสี่ยง และมักมีข้ออ้างเข้าข้างตัวเองบ่อยๆ ว่า แคว้นนี้วันเดียวคงไม่เป็นอะไร

4. การอภิปรายแลกเปลี่ยน/การถอดบทเรียน

คำถาม : อาหารเมนูอะไรที่สมาชิกกลุ่มกินบ่อย/ชอบกินในชีวิตประจำวัน

คำถาม : เลือกอาหารมา 2-3 ชนิด ให้สมาชิกช่วยกันแยกส่วนประกอบของอาหารว่าอะไรคือหมวดข้าวแป้ง หมวดน้ำตาล ไขมัน เกลือ

แยกแยะส่วนผสม ออกมาเป็นกลุ่ม ข้าวแป้ง น้ำตาล ไขมัน เกลือ

ให้แบ่งเป็นหมวดหมู่อาหารก่อน เช่นให้รู้ว่าต้มยำไก่มีเกลือจากผงชูรส และขนมจีน/ก๋วยเตี๋ยว เป็นแป้ง

อาหารประจำวันของแต่ละคน เช็คว่ากินครบทุกหมวดหรือไม่ แล้วมักจะกินหมูเฝือกมาก

5. ชวนเจาะจงเรื่องแป้ง

โดยทบทวนดูว่าแต่ละคนกินข้าวอย่างเดียว ปริมาณเท่าใดต่อมื้อ

แบ่งเป็นกลุ่มสมาชิกและมีคุณอำนวยประจำกลุ่ม พาทำ

ให้คุณอำนวยความสะดวกอย่างข้าวเป็นจานๆ (จาน = 4 ทัพพี) /กลุ่ม แล้วถามสมาชิกในกลุ่มว่าใครกินข้าวปริมาณเท่าใดบ้าง (ยกมือมากกว่า น้อยกว่า เท่านี้) และให้จดลงในสมุดเพื่อเทียบกับตัวเองว่ากินเท่าไร (แจกสมุดตั้งแต่ต้น)

คำถาม : คิดว่าอาหารที่ดีต่อสุขภาพควรเป็นอย่างไร ประกอบด้วยอะไรบ้าง

คำถาม : ตอนนี้รู้แล้วว่าอาหารแบบไหนที่ดีต่อสุขภาพ แล้วในชีวิตจริงเราจะกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพได้ไหม ได้อย่างไร (รู้ก็รู้แต่ในชีวิตจริงก็ยังไม่ทำ)

ประเด็นในใจเรื่องพฤติกรรมกรกิน

- กินข้าวอิ่มแล้วถึงต้องกินขนมหวาน ผลไม้รสหวานล้างปากอีก (อาจถามถึงความคิดความเชื่อในใจ เรียนรู้เรื่องความเคยชินที่ทำให้กินน้ำตาลมาก)
- กินมากเวลาทำงานรับจ้าง เจ้านายเลี้ยง กินของฟรี กินจุจิก

คำถาม: ใครบ้างที่มีสติมากพอ ทำได้ มีวิธีการยังไง (เล่าสู่กันฟัง) และระลึกรู้ได้ว่าตัวเองมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ต้องกินข้าวแป้ง น้ำตาลน้อยๆ ไขมันน้อยๆ เกลือหรือเค็มน้อยๆ และกินผักให้มากขึ้น

ถ้าไม่มีคนที่ทำได้ ก็ช่วยกันคิดว่าแล้วจะมีวิธีไหนที่ทำให้เกิดขึ้นจริงได้

เสริมความรู้เรื่องอาหารที่มีกากใยมาก ข้อดีทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่สูงต่ำแกว่งมากเกินไป ส่งผลเสียต่อร่างกายได้ ข้อดีอื่นๆ คืออิ่มเร็ว กินข้าวน้อยลง และช่วยเรื่องระบบขับถ่าย)

สรุปประเด็นความคิดรวบยอดที่ทุกคนต้องเรียนรู้ร่วมกันและร่วมอภิปรายเพื่อหาทางออกที่เหมาะสมร่วมกัน ให้แต่ละคนได้กำหนดเป้าหมายในการปรับเปลี่ยน การเลือกกินอาหารที่มีแป้ง มีน้ำตาลไขมัน เกลือให้ลดลง และเป้าหมายในการกินอาหารเส้นใยเพิ่มขึ้น ของตนเองเท่าที่คิดว่าทำได้จริง

Take home message

แบบบันทึกการตั้งเป้าหมายการปรับลดและเปลี่ยนแปลงการกินอาหารในชีวิตประจำวัน นับจากวันนี้เป็นต้นไป อยากเปลี่ยนตนเองในเรื่องอะไร (โดยเฉพาะเรื่องข้าว แป้ง น้ำตาล ไขมัน เกลือ และการกินผัก) ให้ทุกคนติดเป้าหมายไว้ในสมุดที่แจกให้ว่าจะกลับไปลดอะไร

ตนเองเป็นคนแบบไหน ที่เป็นสาเหตุให้เป็นกลุ่มเสี่ยง (ตัวอย่าง ชอบกินผลไม้หวาน ขนมหวานใส่กะทิทุกวัน หลังอาหารเย็น ทำให้ฉับเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน) นับจากวันนี้เป็นต้นไป ตัวอย่าง “ฉับจะลดการกินขนมหวานมี้อเย็นสัปดาห์ละ 4 วันเฉพาะวันพระ”

จดบันทึกเมนูอาหารที่กินในแต่ละวัน เฉพาะเรื่องที่ตั้งเป้าหมายไว้ และแจกปฏิทินแห่งความสำเร็จ โดยให้กาเครื่องหมาย ✓ ในวันที่ทำได้ตามเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ และกาเครื่องหมาย X ในวันที่ทำไม่ได้

กิจกรรม “อาหารในวันที่ไม่เหมือนเดิม”

ผู้ออกแบบ : พญ.สกวเดือน นำแสงกุล นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ
โรงพยาบาลครบุรี อำเภอครบุรี จังหวัดนครราชสีมา

เป้าหมายการเรียนรู้

1. ทบทวนสถานการณ์ในชีวิตที่ทำให้สมาชิกมีโอกาสรับประทานอาหารที่ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง เพื่อใช้ในการวางแผนเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์นั้นๆ
2. ฝึกทักษะการตัดสินใจ/ ทักษะการปฏิเสธ/ การมีทางเลือกที่หลากหลาย
3. เพื่อนช่วยเพื่อน หาหนทางที่จะทำให้สามารถมีสติพอในวันที่มีสถานการณ์ที่เสี่ยง

เสริมทศและวิธีคิด

2. สถานการณ์ที่ทำให้มีโอกาสรับประทานอาหารที่เสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน/ ความดันโลหิตสูง ได้แก่ สถานการณ์ที่ส่งเสริมให้รับประทานอาหารได้มาก หรืออาหารส่วนใหญ่มีน้ำตาล/ เกลือมาก หรือมีวัฒนธรรม/ความเชื่อในสถานการณ์นั้น
3. ตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้มีโอกาสตั้งข้อ 1 ได้แก่
 - 1.1 งานเลี้ยงตามวาระต่างๆ เช่น งานวันเกิด งานวันแต่งงาน งานทำบุญบ้าน งานศพ เป็นต้น
 - 1.2 วันสำคัญต่างๆ เช่น วันปีใหม่ ตรุษจีน วาเลนไทน์ สงกรานต์ ตรุษไทย วันแข่งม้า วันสารทจีน วันไหว้พระจันทร์ วันแม่ วันลอยกระทง วันคริสต์มาส วันสารทเดือนสิบ ฮีต 12 ของคนไทยพวน เป็นต้น
 - 1.3 สถานการณ์อาหารฟรี/อาหารถูก เช่น กินอาหารบุฟเฟต์ งานประชุม เพื่อนเลี้ยง วันตลาดนัด เป็นต้น
 - 1.4 วันทั่วไป เช่น ไปรับจ้าง ลงแขก วันที่มีอาหารร้อน ช่วงที่มีผลไม้ ออกมาก วันว่างทำขนมกิน วันที่ลูกหลานมาเยี่ยม เป็นต้น
 - 1.5 งานเกี่ยวข้องกับศาสนา เช่น วันพระ ไปเข้าศีลปฏิบัติธรรม วันถือศีลอด เป็นต้น
4. ทักษะที่ช่วยให้สามารถจัดการความเสี่ยงในการกินมากเกินไป ได้แก่
 - 3.1 ทักษะในการตัดสินใจ
 - 3.2 ทักษะการหาทางเลือก
 - 3.3 การยับยั้งชั่งใจ คือ การจัดการกิเลส สัญญาณสติ คาถายั้งใจ (สโลแกน)
 - 3.4 ทักษะการปฏิเสธ
 - 3.5 การปรับสิ่งแวดล้อม/ ประเภทอาหารให้เสี่ยงน้อยลง
 - 3.6 เทคนิคเล็กๆ น้อยๆ อื่น ๆ

อุปกรณ์

1. ปฏิทิน ขนาดใหญ่พอควร มีช่องให้เขียน (ทำเองด้วยคอมพิวเตอร์ได้)
2. ปากกาเมจิก

กิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มย่อย แจกปฏิทินและปากกาเมจิกให้กลุ่มละ 1 ชุด
2. ให้แต่ละกลุ่มรับผิดชอบกลุ่มละ 2 - 3 เดือน เช่น กลุ่มที่หนึ่ง รับผิดชอบเดือนมกราคม - มีนาคม เป็นต้น
3. กำหนดเวลา 7 นาที ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทบทวนว่าในช่วงเดือนที่รับผิดชอบนั้น มีสถานการณ์ใดบ้างที่ทำให้มีโอกาสกินอาหารมาก หรือมีโอกาสกินของที่มีน้ำตาล/ เกลือมาก ตามความเป็นจริงของวัฒนธรรมของแต่ละพื้นที่ เช่น
 - วันตามประเพณี/ งานบุญต่างๆ
 - ช่วงที่มีผลไม้หวานออกมาก/ เทศกาลที่มีขนมหวาน
 - ปฏิทินการทำงานของหมู่บ้าน ที่มีการเลี้ยงขนม น้ำหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มบำรุงกำลัง
 - อื่นๆ
4. นำข้อมูลที่ได้จากแต่ละกลุ่มเขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ต เพื่อให้เห็นภาพรวมของทั้งปี
5. ถามคำถามว่า
 - “ใครพอนึกออกอีกไหมว่ามีสถานการณ์อะไรอีกบ้างที่จะทำให้เรามีโอกาสกินอาหารเสี่ยงและมาก ” เช่น
 - กินบุฟเฟ่ต์หรือมีงานประชุม ---> ถามต่อว่า มีความถี่ประมาณเท่าใด
 - วันที่ทำขนมหวานกิน/ วันครอบครัว (กินอาหารร่วมกันในครอบครัว) --> ถามต่อว่า มีความถี่ประมาณเท่าใด
 - การเข้าศาล ---> ถามต่อว่า ความถี่มีประมาณเท่าใด
 - อื่นๆ ---> ถามต่อว่า ความถี่มีประมาณเท่าใด
 - นับวันที่มีโอกาสกินอาหารเสี่ยงและมาก ว่ามีประมาณกี่วันต่อปี ---> ถามต่อว่า มาก/ น้อย
6. ให้เวลา 10 นาที ให้แต่ละกลุ่มคิดว่าในช่วงเดือนที่ตนรับผิดชอบ จะทำอะไรเพื่อให้สามารถลดการกินอาหารลงได้บ้าง
7. ให้แต่ละกลุ่มเล่าให้ฟัง แล้ว “คุณอำนวย” ช่วยถามกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อหาวิธีการลดความเสี่ยงเมื่อถึงเวลาที่มีสถานการณ์นั้นๆ เช่น
 - หลีกเลี้ยง/ ลดการไปกินอาหารที่เสี่ยงนั้นๆ
 - เมื่ออยู่ในสถานการณ์นั้นๆ จะใช้เทคนิคอะไรในการจัดการกับใจของตนเอง
 - ทำอย่างไรจะให้สถานการณ์นั้นๆ มีอาหารที่เสี่ยงน้อยให้เลือก
 - ในสถานการณ์นั้นๆ มีกิจกรรมอื่น ๆ ทำ เพื่อลดเวลาการกินอาหารหรือไม่ เช่น ร้องเพลง เต็มรับ ช่วยรับแขก เป็นต้น

8. “คุณอำนวย” นำเสนอเทคนิคการจัดการกับกิเลส จะใช้สโลแกนอะไรดี ใครจะเป็นคนช่วยเตือน เป็นต้น (อาจมีเทคนิคดี ๆ จากกลุ่ม)
9. ใช้เวลา 10 นาที ให้วางแผนว่าในอีก 1 เดือนต่อจากนี้ (ใช้เป็น take home message ได้)
 - มีวันไหนบ้างที่มีสถานการณ์ที่มีโอกาสกินอาหารเสี่ยงหรือมาก
 - และสมาชิกแต่ละกลุ่มจะทำอย่างไรกับสถานการณ์นั้นๆ

Take home message

แผนการจัดการกับวันที่ไม่เหมือนเดิมในช่วงอีก 1 เดือนข้างหน้า (สร้างแบบบันทึกอย่างง่ายๆ)

เดือนที่ 6

สรุปและประเมินตนเอง

แลกเปลี่ยนเรื่องเล่าความสำเร็จ/ ไม่สำเร็จ เพื่อเก็บเทคนิคดี ๆ

ปรับปรุงเป้าหมายของตนเอง