

โปรแกรมสุขศึกษา

เพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ
ในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง **รายใหม่**



โปรแกรมสุขศึกษา

เพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ
ในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูงรายใหม่



โดย กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข
www.hed.go.th

โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ
ในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูงรายใหม่

จัดพิมพ์และเผยแพร่ โดย

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
ชั้น 4 อาคารกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
ซอยสาธารณสุข 8 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2193 7000 ต่อ 18707 เว็บไซต์ www.hed.go.th

พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2563

จำนวน 7,500 เล่ม

พิมพ์ที่ บริษัท 25 มีเดีย จำกัด

40/7 ซอยนาวงประชาพัฒนา 11 ถนนนาวงประชาพัฒนา แขวงสีกัน
เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร

คำนำ

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Disease : NCDs) โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของโลก รวมทั้งประเทศไทย ถือเป็นภัยคุกคามต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของคนไทยทั้งในเขตเมืองและชนบท เกิดการสูญเสียงบประมาณในการดูแลสุขภาพพยาบาลเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้ป่วยที่ไม่สามารถควบคุมอาการของโรคได้ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง จึงจำเป็นต้องมีการส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีความสามารถในการควบคุมและดูแลสุขภาพตนเองได้ โดยเน้นการสร้างความรู้ด้านสุขภาพ มุ่งให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม สามารถการจัดการสุขภาพตนเอง รวมทั้งชี้แนะให้กับบุคคลอื่น ครอบครัวและชุมชน เพื่อสุขภาพที่ดีได้

กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ จึงได้จัดทำโปรแกรมสุศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูงรายใหม่ สำหรับใช้เป็นแนวทางการดำเนินงานสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและเครือข่ายสุขภาพทุกระดับในการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้ผู้ป่วย โปรแกรมสุศึกษานี้ใช้กระบวนการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าถึงข้อมูลสุขภาพที่จำเป็น มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาสุขภาพของตนเอง มีการคิด วิเคราะห์ จนเกิดความเข้าใจและตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม

กองสุศึกษา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและเครือข่ายสุขภาพใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพให้กับประชาชนกลุ่มป่วยต่อไป ในโอกาสนี้ขอขอบคุณ รศ.ดร.นิตยา เพ็ญศิริินภา และเครือข่ายสุขภาพทุกท่านที่ร่วมให้ข้อมูลในการพัฒนา โปรแกรมสุศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูงรายใหม่ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

กองสุศึกษา

กรกฎาคม 2563



สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
บทที่ 1 บทนำ	1
สถานการณ์โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง	1
ความหมายและความสำคัญ	2
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎีที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษา	5
ความรู้ด้านสุขภาพ(Health Literacy)	5
ทฤษฎีความเชื่อความสามารถแห่งตน (Self-Efficacy Theory)	8
แนวคิดการเสริมพลังอำนาจ (Empowerment)	11
บทที่ 3 โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในกลุ่มผู้ป่วย	15
เบาหวาน ความดันโลหิตสูงรายใหม่	
แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 1 “รู้ตนเอง สร้างความเข้าใจ ”	21
แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 2 “ปรับมุมมอง ป้องกันตนเอง”	39
แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 3 “แลกเปลี่ยน เรียนรู้ สู้ภัยโรค”	61
บรรณานุกรม	65
ภาคผนวก	67
กิจกรรมการเรียนรู้	69
ตัวอย่างสมุดบันทึกประจำตัว	75
แบบประเมินความรู้	87
แบบประเมินการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองของผู้ป่วย	92
แบบประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม	95



บทที่ 1

บทนำ

สถานการณ์โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง

โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง เป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ Non-communicable diseases : NCDs ที่ เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของโลก เป็นโรคเรื้อรังที่ทำให้สูญเสียค่าใช้จ่ายทั้งในด้านการรักษาในโรงพยาบาลและการดูแลในระยะยาว เป็นสาเหตุการเสียชีวิตของประชากรทั่วโลกถึงปีละ 36 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 63 ของการเสียชีวิต ข้อมูลองค์การอนามัยโลก รายงานว่าจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานทั่วโลกเพิ่มขึ้นจาก 108 ล้านคน ในปี 2523 เป็น 422 ล้านคนในปี 2557 ในขณะที่จำนวนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงสูงถึงเกือบ 1 พันล้านคนทั่วโลก อีกทั้งยังพบว่าปี 2559 มีจำนวนผู้เสียชีวิตจากโรคเบาหวาน 1.5 ล้านคน และอีก 2.2 ล้านคนเสียชีวิตเนื่องจากน้ำตาลในเลือดสูง เสียชีวิตจากโรคความดันโลหิตสูงถึง 7.5 ล้านคน และเป็นปัญหาที่มีความรุนแรงมากขึ้น ทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศเศรษฐกิจเกิดใหม่

สำหรับประเทศไทย โรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตร้อยละ 75 ของการเสียชีวิตทั้งหมด หรือประมาณ 320,000 คนต่อปี โดยในทุก 1 ชั่วโมงจะมีผู้เสียชีวิต 37 ราย ทั้งนี้โรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่พบมากที่สุด คือ โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจขาดเลือด โรคทางเดินหายใจอุดกั้น โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ตามลำดับ (สำนักโรคไม่ติดต่อ, 2560) โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจากรายงานสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค พบว่า ความชุกของโรคเบาหวานในกลุ่มประชากรอายุ 15 ปี ขึ้นไป เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 6.9 ในปี พ.ศ.2552 เป็น ร้อยละ 8.9 ในปี พ.ศ.2557 และความชุกของโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 21.4 ในปี พ.ศ.2552 เป็นร้อยละ 24.7 ในปี พ.ศ. 2557 จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 ในกลุ่มประชากรอายุ 15 ปี ขึ้นไป มีแนวโน้มป่วยด้วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น กว่า 4 ล้านคนและในจำนวนนี้มากกว่าครึ่งหนึ่งไม่ทราบว่าตนเองป่วยและยังไม่ได้รับการวินิจฉัย

การดำเนินงานเพื่อลดความเสี่ยงและความรุนแรงของโรคบุคลากรสาธารณสุขจำเป็นต้องเข้าใจความหมาย ความสำคัญของโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ปัจจัยเสี่ยงและการป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ รวมถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ความหมายและความสำคัญของโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง

โรคเบาหวาน เป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากความผิดปกติของร่างกายที่มีการผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ หรือร่างกายเกิดภาวะดื้ออินซูลิน ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูงกว่าปกติ ความรุนแรงของโรคนี้เนื่องมาจากการที่ร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลได้อย่างเหมาะสม โดยปกติน้ำตาลจะเข้าสู่เซลล์ร่างกายเพื่อใช้เป็นพลังงานภายใต้การควบคุมของฮอร์โมนอินซูลิน ในผู้ป่วยเบาหวานจะไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลที่เกิดขึ้นทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งในระยะยาวจะมีผลในการทำลายหลอดเลือด ทำลายระบบประสาทส่วนปลาย ถ้าหากไม่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม อาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้ เช่น ภาวะจอประสาทตาผิดปกติจากเบาหวาน (Diabetic retinopathy) ภาวะแทรกซ้อนทางไต (Diabetic nephropathy) ภาวะแทรกซ้อนต้องตัดอวัยวะ (Diabetes mellitus with amputation) ซึ่งเป็นผลเนื่องจากไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ดีพอ อาจพบเนื้อเยื่อตายจากการขาดเลือดไปเลี้ยงโดยเฉพาะบริเวณปลายเท้าซึ่งอาจจำเป็นต้องตัดอวัยวะนั้นทิ้ง เป็นต้น

ความดันโลหิต คือ ค่าความดันภายในหลอดเลือดแดง ซึ่งเกิดจากการบีบตัวของหัวใจ ส่งผ่านหลอดเลือดเพื่อนำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย มีสองค่า คือ ค่าความดันตัวบน เป็นค่าความดันขณะที่หัวใจบีบตัว และ ค่าความดันตัวล่าง เป็นค่าความดันขณะที่หัวใจคลายตัว โรคความดันโลหิตสูง เป็นภาวะที่ความดันช่วงบน มีค่าตั้งแต่ 130 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป และความดันช่วงล่างมีค่าตั้งแต่ 80 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 90 จะไม่ทราบสาเหตุของโรค มีเพียงส่วนน้อยที่มีสาเหตุ เช่น โรคของต่อมไร้ท่อบางชนิด โรคไต โรคของหลอดเลือดบางประเภท ที่ทำให้เกิดความดันโลหิตสูงได้ โดยส่วนใหญ่แล้วผู้ป่วยจะไม่มีอาการใด ๆ โรคความดันโลหิตสูงจึงเป็นภัยเงียบที่กว่าจะรู้ตัวว่ามีความดันโลหิตสูงก็เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงขึ้นแล้ว โดยเฉพาะโรคหัวใจและหลอดเลือด รวมไปถึงโรคหลอดเลือดสมองและไตด้วย จุดมุ่งหมายของการรักษาภาวะความดันโลหิตสูงเพื่อลด

อัตราทุพพลภาพและอัตราการตาย ซึ่งเกิดจากภาวะแทรกซ้อนทางหัวใจและหลอดเลือด แม้โรคความดันโลหิตสูงจะเป็นโรคที่อันตราย แต่ก็ยังเป็นโรคที่สามารถควบคุมได้ในระยะยาว หากได้รับการรักษาที่ทันทั่วถึง โดยเบื้องต้นจะรักษาด้วยวิธีการให้ยาลดความดันโลหิตเพื่อรักษาระดับความดันให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน นอกจากการรับประทานยาแล้วผู้ป่วยควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้การรักษามีประสิทธิภาพมากขึ้น

โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง มีสาเหตุสำคัญมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมที่ต่อเนื่องเป็นเวลานาน เช่น การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง รับประทานอาหารที่มีน้ำตาลสูง การสูบบุหรี่ ขาดการออกกำลังกาย ภาวะอ้วนลงพุง ภาวะเครียดสะสม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ประกอบกับการมีอายุที่เพิ่มขึ้น รวมทั้งการมีพ่อแม่ ญาติพี่น้องสายตรงเป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ทำให้เป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการป่วยโรคดังกล่าว มากกว่าอีกกลุ่ม กระทรวงสาธารณสุขให้ความสำคัญกับโรคเรื้อรังดังกล่าว เนื่องจากหากมีผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้นส่งผลกระทบต่อค่าใช้จ่ายการรักษาพยาบาลทั้งของหน่วยงานราชการและเศรษฐกิจครอบครัวของผู้ป่วยเอง ยิ่งผู้ป่วยมีภาวะแทรกซ้อน เช่น โรคหัวใจ ภาวะแทรกซ้อนทางไต ตา ป่วยประสาท และเท้า เป็นต้น อัตราการเสียชีวิต และทุพพลภาพจะเพิ่มขึ้น จึงมุ่งเน้นให้มีการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหาร เพิ่มกิจกรรมทางกาย และส่งเสริมสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพ และสร้างความตระหนักและความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) เพื่อให้ประชาชนมีความรู้และทักษะที่จำเป็นสามารถดูแลและจัดการสุขภาพของตนเองได้

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ จึงพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูงรายใหม่ ขึ้นเพื่อเป็นแนวทางการดำเนินงานสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและเครือข่ายสุขภาพทุกระดับใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาให้ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงรายใหม่ มีความรอบรู้ด้านสุขภาพและมีพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี



บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎีที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษา

โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง สาเหตุส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในวิถีชีวิต เช่น พฤติกรรมการบริโภค การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การสูบบุหรี่และดื่มสุรา ดังนั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในวิถีชีวิตให้เป็นไปในทิศทางที่พึงประสงค์และยั่งยืน จำเป็นต้องเรียนรู้แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อที่จะสามารถอธิบายและกำหนดตัวแปรที่จะใช้วัดผลการพัฒนาได้อย่างเหมาะสม

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy: HL)

องค์การอนามัยโลก ระบุว่า การพัฒนาและส่งเสริมให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ถือเป็นการสร้างและพัฒนาขีดความสามารถในระดับบุคคลในการดำรงรักษาสุขภาพตนเองอย่างยั่งยืน เป็นดัชนีที่สามารถสะท้อนและใช้อธิบายความเปลี่ยนแปลงของผลลัพธ์ทางสุขภาพที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงานสุขศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดการโรคไม่ติดต่อซึ่งเป็นปัญหาระดับโลก

ความหมายความรอบรู้ด้านสุขภาพ

องค์การอนามัยโลก (1998; อ้างถึงในกองสุขศึกษา, 2554) นิยามว่า เป็นกระบวนการทางปัญญาและทักษะทางสังคมที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจและความสามารถของปัจเจกบุคคลที่จะเข้าถึง เข้าใจและใช้ข้อมูลข่าวสารเพื่อส่งเสริมและรักษาสุขภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้น

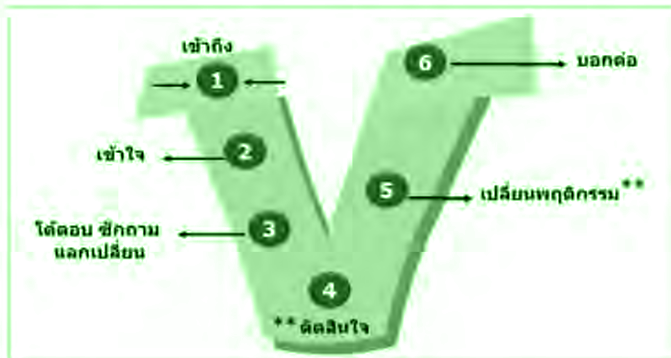
ดอน นัททิม (2008 ; อ้างถึงในกองสุขศึกษา, 2554) เป็นทักษะทางปัญญาและทางสังคมที่ขึ้นาก่อให้เกิดแรงจูงใจและความสามารถของแต่ละบุคคลให้เข้าถึง เข้าใจและใช้ข้อมูลข่าวสารในวิถีทางเพื่อการส่งเสริมและคงรักษาสุขภาพที่ดีของตนเองอย่างต่อเนื่อง

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (2554) ได้ให้ความหมายของความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ความสามารถในการเข้าถึงข้อมูล ความรู้ ความเข้าใจเพื่อวิเคราะห์ ประเมินการปฏิบัติและจัดการตนเอง รวมทั้งสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัวและชุมชนเพื่อสุขภาพที่ดี

กรมอนามัย (2561) กล่าวว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพ คือ ระดับสมรรถนะของบุคคลในการเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน และปรับใช้ ข้อมูลความรู้และบริการสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

องค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพ ประกอบด้วย 6 ทักษะดังนี้

1. การเข้าถึง หมายถึง ทักษะการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ
2. การเข้าใจ หมายถึง มีความรู้ความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ เป็นความสามารถในการเรียนรู้และจดจำประเด็นสำคัญของข้อมูลสุขภาพที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพดี
3. การโต้ตอบ/ซักถาม หมายถึง มีความสามารถสื่อสารให้ได้มาซึ่งข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการ เป็นการเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจ เพื่อนำไปใช้ในการตัดสินใจเลือกแนวทางในการดูแลสุขภาพตนเองต่อไป
4. การตัดสินใจ หมายถึง มีความสามารถในการตัดสินใจด้านสุขภาพ โดยสามารถกำหนดทางเลือกและปฏิเสธ/หลีกเลี่ยงวิธีการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพดี
5. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เป็นความสามารถในการกำหนดเป้าหมาย และวางแผนในการปฏิบัติตน กำกับตนเอง เพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง และจัดการสุขภาพตนเองได้
6. การบอกต่อ หมายถึง การบอกต่อทางด้านสุขภาพ เป็นความสามารถในการอธิบายให้ผู้อื่นเข้าใจเกี่ยวกับกลวิธีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยใช้รูปแบบวิธีการต่างๆ และสามารถโน้มน้าวให้ผู้อื่นยอมรับแนวทางการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องได้



ภาพที่ 1 องค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy: HL)

กองสุขศึกษา (2561) ได้กำหนดคุณลักษณะสำคัญที่จำเป็นต้องพัฒนาเพื่อเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพ ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบหลัก ดังนี้

องค์ประกอบ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	คุณลักษณะที่แสดงถึงความสามารถและทักษะ
1.การเข้าถึง	● รู้วิธีการค้นหาและการใช้อุปกรณ์สืบค้นข้อมูล และเลือกแหล่งข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อนำไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ● สามารถค้นหา และตรวจสอบข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้อง มีความน่าเชื่อถือ และทันสมัย เพื่อนำมาใช้ในการตัดสินใจเลือกทางเลือกสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2.การเข้าใจ	● มีความรู้ ความเข้าใจ และอธิบายเนื้อหาสาระสำคัญ และสัญลักษณ์ ฉลาก ตัวเลขทางสุขภาพได้
3.การโต้ตอบ/ซักถาม	● สื่อสารด้วยวิธีการโต้ตอบซักถาม พูด อ่าน เขียน เพื่อให้ได้รับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพที่ถูกต้อง ตามความต้องการของตนเองได้
4.การตัดสินใจ	● ใช้เหตุผล หรือวิเคราะห์เปรียบเทียบผลดี-ผลเสียของเนื้อหาหรือแนวทางปฏิบัติอย่างมีเหตุผล ● กำหนดทางเลือกวิธีการปฏิบัติเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพดี
5.การปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ	● กำหนดเป้าหมาย และวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง ● ปฏิบัติตามแผนที่กำหนดได้ ● ทบทวนและปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติตน เพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง
6.การบอกต่อ	● เป็นแบบอย่างที่ดีในการดูแลสุขภาพให้กับผู้อื่นได้ ● เผยแพร่ประสบการณ์หรือข้อมูลความรู้สุขภาพที่ถูกต้องให้กับผู้อื่นได้ ● สามารถเสนอทางเลือกและจุดให้ผู้อื่นดูแลสุขภาพตนเองได้

การส่งเสริมให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ จึงเป็นการพัฒนาขีดความสามารถของประชาชนในระดับบุคคลให้มีทักษะในการเข้าถึงข้อมูล มีความรู้ความเข้าใจ เพื่อวิเคราะห์ แปลความหมาย ประเมินข้อมูลข่าวสารและบริการทางสุขภาพ ที่ได้รับการถ่ายทอดและเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม ซึ่งทำให้เกิดการจูงใจให้ตัดสินใจเลือกวิถีทางในการดูแลตนเอง มีการจัดการสุขภาพตนเอง และคงพฤติกรรมสุขภาพที่ดีของตนเองไว้เสมอ รวมทั้งชี้แนะเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัวและชุมชน เพื่อการมีสุขภาพที่ดี

ทฤษฎีความเชื่อความสามารถแห่งตน (Self-Efficacy Theory)

ทฤษฎีความเชื่อในความสามารถแห่งตน พัฒนาขึ้นโดยแบนดูรา (Bandura, 1982; อ้างถึงใน นิติยา เพ็ญศิริภา, 2562) มีรากฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ที่มองว่าปัจจัยสิ่งแวดล้อม ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ ซึ่งทฤษฎีความเชื่อความสามารถแห่งตนให้ความสำคัญกับการรับรู้ความสามารถของบุคคล เนื่องจากการรับรู้ความสามารถจะเป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะใช้เวลาพยายามในการแสดงพฤติกรรม และมีความสามารถที่จะเอาชนะอุปสรรคที่จะนำไปสู่ความสำเร็จของการแสดงพฤติกรรมดังกล่าวหรือไม่ นอกจากนี้ความเชื่อความสามารถแห่งตนแล้ว ยังมีปัจจัยตัวที่สองที่มีผลต่อความสำเร็จของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล คือความคาดหวังในผลลัพธ์ (Outcome expectation) ซึ่งเป็นความเชื่อของบุคคลต่อผลลัพธ์ของการแสดงพฤติกรรมดังกล่าวว่าจะเกิดผลตามต้องการหรือไม่ โดยความคาดหวังความสามารถแห่งตน (Efficacy expectation) กับความคาดหวังในผลลัพธ์ (Outcome expectation) มีความเชื่อมโยงกันและเป็นตัวกำหนดความสำเร็จของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังความสามารถแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์

โดยสรุป บุคคลจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เมื่อเชื่อว่าการกระทำดังกล่าวก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ต้องการและมีความเชื่อว่าตนเองสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมดังกล่าวได้สำเร็จ ด้วย ตัวอย่างเช่น การที่บุคคลจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยครั้งละ 30 นาที อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด บุคคลจะต้องเชื่อว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้น้ำหนักตัวและไขมันในเลือดลดลงได้ ในขณะเดียวกันต้องมีความเชื่อว่าตนเองจะสามารถออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอได้สำเร็จ ในทางตรงกันข้าม บุคคลบางคนอาจมีความเชื่อจากประสบการณ์เดิมว่าพยายามออกกำลังกายแล้วน้ำหนักไม่ได้ลดอย่างที่ต้องการ แต่กลับมีอาการปวดเมื่อยตัว หรือเชื่อว่าตนเองไม่มีเวลาไปออกกำลังกาย มีข้อจำกัดด้านสุขภาพทำให้ออกกำลังกายไม่ได้ ก็จะทำให้บุคคลไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังกล่าว ความเชื่อในความสามารถแห่งตนจึงเป็นตัวบ่งชี้ว่า บุคคลจะใช้เวลาพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมากน้อยเพียงใด รวมถึงจะสามารถทนต่ออุปสรรคที่พบในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ยาวนานเท่าใด

ดังนั้น ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง รายใหม่ ตามทฤษฎีความเชื่อในความสามารถแห่งตน บุคลากรสาธารณสุขจะต้องจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และปัจจัยสนับสนุนให้บุคคลมีความเชื่อผลลัพธ์ของพฤติกรรมสุขภาพ รวมทั้งเพิ่มความเชื่อในความสามารถที่ตนจะแสดงพฤติกรรมสุขภาพนั้นได้สำเร็จ เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ต้องการ

ความเชื่อในความสามารถแห่งตน สามารถสร้างจากแหล่งข้อมูล 4 แหล่ง ดังนี้ (Bandura,1997; อ้างถึงใน นิตยา เพ็ญศิริินภา, 2562)

1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (Mastery experiences)

คือ การให้บุคคลมีประสบการณ์ตรงจากการทำพฤติกรรมดังกล่าวสำเร็จ ซึ่งจะทำให้มีความเชื่อความสามารถว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายได้สำเร็จ แบนดูราเชื่อว่า เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากเป็นประสบการณ์ตรงในความสำเร็จ จะทำให้บุคคลเชื่อว่าเขาสามารถที่จะทำได้ ดังนั้นในการที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น จำเป็นต้องฝึกให้บุคคลมีทักษะเพียงพอที่จะกระทำ พร้อมทั้งทำให้บุคคลรับรู้ว่าเขามีความสามารถจะกระทำเช่นนั้นและ

ทำให้ใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด บุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถนั้น จะไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ แต่จะพยายามทำงานต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

2. การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์จากผู้อื่น (Vicarious experiences)

คือ การให้บุคคลเห็นหรือสังเกตการกระทำของบุคคลที่เป็นตัวอย่าง/ตัวแบบ (Model) โดยควรใช้ตัวแบบในด้านดีที่จะทำให้เกิดการทำพฤติกรรมสุขภาพที่ดีตามตัวแบบ การได้เห็นว่าตัวแบบกระทำพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนและได้รับผลที่พึงพอใจ ก็จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าเขาสามารถประสบความสำเร็จได้ถ้าเขาพยายามอย่างจริงจังและไม่ย่อท้อ การส่งเสริมบุคคลให้มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนผ่านตัวแบบ มีตัวแบบที่ใช้ 2 ประเภท ดังนี้

2.1 ตัวแบบบุคคล (Self modelling) คือ ตัวแบบที่บุคคลสามารถสังเกตและมีปฏิสัมพันธ์ได้โดยตรง

2.2 ตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic modelling) คือ ตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่าง ๆ ที่ประกอบด้วยภาพและเสียง เช่น ภาพยนตร์ โทรทัศน์ วิทยุทัศน์ การตูน สถานการณ์จำลอง การเสนอตัวแบบวิธีนี้สามารถเตรียมเรื่องราวเน้นพฤติกรรมที่ต้องการ และนำไปใช้กับกลุ่มบุคคลจำนวนมากในสถานที่ต่าง ๆ ได้

ตัวแบบที่จะทำให้ผู้สังเกตเกิดการเรียนรู้พฤติกรรมควรมีลักษณะ คล้ายคลึงกับผู้สังเกตทั้งด้านอายุ เพศ เชื้อชาติ ทัศนคติ ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม ระดับความสามารถใกล้เคียงกัน ลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออกต้องไม่ซับซ้อน ง่ายต่อการทำความเข้าใจและมีประโยชน์ต่อผู้สังเกต จะทำให้ผู้สังเกตมั่นใจว่าพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงนั้นมีความเหมาะสมและตนสามารถปฏิบัติได้เช่นกัน เนื่องจากมีความคล้ายคลึงกัน

3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion)

คือ การใช้คำพูดชักจูงให้เกิดกำลังใจ ชักจูงให้เห็นความสามารถของตนเอง กระตุ้นให้ใช้ความพยายามในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งถ้าจะให้ได้ผลนั้นควรใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์ความสำเร็จเกิดขึ้น

4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional arousal)

คือ การที่บุคคลถูกกระตุ้นความรู้สึก จะนำไปสู่การรับรู้ถึงความสามารถของตนเองที่มากขึ้น หรือน้อยลง เช่น การกระตุ้นให้กลัวอันตรายของโรค ถ้าอยู่ในระดับที่เหมาะสมก็จะเพิ่มความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลง แต่ถ้ากระตุ้นให้กลัวหรือกดดันมากเกินไปอาจทำให้รู้สึก

ล้มเหลวได้ ในทางปฏิบัติการกระตุ้นทางอารมณ์ทำได้โดยสร้างความคุ้นเคยด้วยการพูดคุย สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้ผ่อนคลายด้วยการแสดงความเป็นกันเอง ใช้คำพูดที่นุ่มนวลให้เกียรติ เปิดโอกาสและกระตุ้นให้บุคคลได้พูดระบายความรู้สึกและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ปัญหา อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ รวมถึงการให้รางวัลผู้ที่สามารถทำพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ เพื่อให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเอง และปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมต่อไป

แนวคิดการเสริมพลังอำนาจ (Empowerment)

การเสริมพลังอำนาจ เป็นแนวคิดที่อธิบายกระบวนการทางสังคม ที่มีความซับซ้อน และกว้างขวาง ความหมายของการเสริมพลังจะแตกต่างกันไปเมื่อนำไปใช้ในกลุ่มบุคคลและบริบท (Context) ที่แตกต่างกัน

ความหมายของการเสริมพลังอำนาจ

เรพพาพอร์ท (Rappaport,1984) ให้ความหมายของการเสริมพลังว่า เป็นกระบวนการที่บุคคล องค์กร และชุมชนเพิ่มความสามารถในการควบคุมชีวิตของตน

กิบสัน (Gibson,1991) กล่าวว่า เป็นกระบวนการทางสังคมที่มีการยอมรับ การส่งเสริมและเสริมสร้างความสามารถของบุคคลในการตอบสนองความต้องการของตนเองและแก้ปัญหาด้วยตนเอง รวมถึงความสามารถในการระดมทรัพยากรที่จำเป็นเพื่อนำไปสู่การมีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ในการควบคุมหรือกำหนดชีวิตของตนเองได้

นิตยา เพ็ญศิริินภา (2543) กล่าวว่า การเสริมพลังเป็นกระบวนการพัฒนาศักยภาพของบุคคล กลุ่ม และชุมชน ให้สามารถจัดการแก้ไขปัญหาของตน โดยการร่วมมือกันทำกิจกรรมและควบคุมสิ่งต่าง ๆ เพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตและสิ่งแวดล้อมที่ตนอาศัยอยู่

ฟันเนลล์ (Funnell,2004) กล่าวว่า การเสริมพลังผู้ป่วยเป็นการช่วยให้บุคคลค้นพบและใช้ความสามารถที่ตนมีอยู่ในการควบคุมโรคที่ตนเองป่วยอยู่

การเสริมพลัง มีองค์ประกอบสำคัญ คือ (Rodwell,1996 and Czuba,1999 อ้างถึงใน นิตยา เพ็ญศิริินภา,2562)

1) การเสริมพลังเป็นคำที่มีหลายมิติ (Multi-dimensional) ได้แก่ มิติด้านจิตวิทยา ด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง รวมถึงมิติในระดับบุคคล กลุ่มและชุมชน

2) การเสริมพลังเป็นกระบวนการทางสังคม (Social process) การเสริมพลังจะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และนำไปสู่การมองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น

3) การเสริมพลังเป็นกระบวนการ (Process) คือ เป็นเส้นทางหรือวิธีการในการเพิ่มความสามารถ หรือพัฒนาบุคคลให้มีทักษะ มีโอกาสเข้าถึงทรัพยากรที่จำเป็น มีพลังอำนาจที่จะกระทำเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ที่เผชิญอยู่ให้ดีขึ้น

4) การเสริมพลังเกี่ยวข้องกับความสามารถในการเลือก และการยอมรับที่จะมีความรับผิดชอบในสิ่งที่เลือก

การเสริมพลังในโปรแกรมสุขศึกษานี้ จะเน้นที่การเสริมพลังในระดับบุคคลและกลุ่มที่เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ โดยให้นิยาม การเสริมพลัง หมายถึง กระบวนการส่งเสริมและพัฒนาให้บุคคลและกลุ่มทำความเข้าใจและยอมรับในการเจ็บป่วยของตนเอง รวมถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ค้นพบความสามารถของตนเองและตัดสินใจใช้ทางเลือกที่เหมาะสมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม สามารถดูแลและจัดการสุขภาพตนเองและครอบครัวได้

หลักการเสริมพลังในการจัดการเรียนรู้

การนำแนวคิดการเสริมพลัง ไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้กับผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงให้สามารถจัดการสุขภาพตนเองได้ สามารถประยุกต์จากหลักการศึกษาศึกษาเพื่อการเสริมพลัง ได้ดังนี้ (Bishop et al, 1988 อ้างถึงใน นิติยา เพ็ญศิริธนา, 2562)

1) การเรียนรู้ที่เน้นการทำให้บุคคลมองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น โดยกิจกรรมการเรียนรู้จะส่งเสริมให้บุคคลมองเห็นตนเองและผู้อื่นเชิงบวก ค้นพบความสามารถของตนเองและผู้อื่น ต้องสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและสร้างสรรค์ มีความเท่าเทียมกัน ส่งเสริมให้บุคคลได้พูด ได้แสดงออก การที่บุคคลมองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น จะเป็นพื้นฐานสำคัญของการเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะเปลี่ยนแปลง และเกิดความร่วมมือในการเรียนรู้ต่อไป

2) การเรียนรู้ที่เริ่มต้นจากการมีประสบการณ์ของผู้เรียน เน้นให้ใช้วิธีการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้เรียน โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และนำไปสู่การวิเคราะห์และได้ข้อสรุปในสิ่งที่เรียนรู้ด้วยตัวเอง ทำให้เกิดความตระหนัก และความเชื่อในความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้

3) การเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมอย่างแท้จริง ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในทุก ๆ ขั้นตอน ตั้งแต่การเลือกประเด็นสุขภาพที่สนใจจะเรียนรู้และมีความสำคัญต่อผู้เรียน การตั้งเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ตัดสินใจเลือกวิธีการดูแลตนเองและวางแผนการกำกับและจัดการสุขภาพของตนเอง ตลอดจนมีส่วนร่วมในการประเมินผลสำเร็จในการดำเนินงานตามแผนที่วางไว้

4) การเรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่ม ส่งเสริมให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน โดยบุคลากรสาธารณสุขทำหน้าที่เป็นผู้สนับสนุนการเรียนรู้ ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิด ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

5) การเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยการจัดกิจกรรมการเสริมพลังจะต้องก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้ ความรู้สึก ทศนคติ ความเชื่อและทักษะที่จำเป็นต่อการปฏิบัติ อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และสามารถดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีอย่างยั่งยืนได้ ซึ่งผลการเรียนรู้บางอย่างอาจเกิดขึ้นทันทีภายหลังกิจกรรม หรืออาจเกิดภายหลังจากผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง ดังนั้น ผู้จัดการเรียนรู้จะต้องวางแผนว่าต้องการให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และมีการเปลี่ยนแปลงในประเด็นใด ด้วยกิจกรรมอะไร รวมถึงมีการสนับสนุนให้ผู้เรียนมีการตั้งเป้าหมาย และวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลตนเอง ต่อไป

6) การเรียนรู้ที่มีความยืดหยุ่นและเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง ไม่เน้นการบรรยายตามเนื้อหาที่กำหนด หรือที่คิดว่าผู้เรียนควรจะรู้ แต่เป็นกิจกรรมที่การเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม และการเรียนรู้จะไม่จำกัดเฉพาะห้องเรียน เนื่องจากผู้เรียนสามารถเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง การจัดการเรียนรู้เป็นช่วง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนได้มีโอกาสนำวิธีการดูแลสุขภาพที่วางแผนไว้กลับไปปฏิบัติในชีวิตจริง แล้วนำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนถึงผลลัพธ์ ปัญหา อุปสรรค รวมถึงวิธีการแก้ไขปัญหาอุปสรรคในการเรียนรู้ครั้งต่อไป เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง จะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้การ ประเมินผลและปรับปรุงวิธีการดูแลสุขภาพตนเอง จนกลายเป็นทักษะสำคัญในการควบคุมสุขภาพของตนเองได้อย่างยั่งยืนต่อไป

7) การเรียนรู้ที่มีความสนุกสนานไม่น่าเบื่อ กิจกรรมการเรียนรู้ที่สนุกสนานจะช่วยจูงใจให้บุคคลอยากเรียนและมีความสุขในการเรียนรู้ การใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลายเน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม ได้พูด ได้คิด วิเคราะห์ แสดงออก และลงมือปฏิบัติและมีความ

สนุกสนาน จะสามารถดึงดูดความสนใจของผู้เรียนได้ โดยกิจกรรมต่าง ๆ ต้องสอดคล้องและ
ร้อยเรียงกันจนสามารถเพิ่มความสามารถและทักษะให้กับบุคคลในการดูแลสุขภาพตนเองได้

บทบาทของบุคลากรสาธารณสุขในการเสริมพลังให้แก่บุคคล (นิตยา เพ็ญศิริภา,
2562) มีดังนี้

- 1) เป็นผู้สนับสนุนการเรียนรู้ (Facilitative or enabling role)
- 2) เป็นผู้กระตุ้นและสนับสนุนบุคคลให้มีความเชื่อในความสามารถของตนเอง
- 3) จัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดูแลตนเองหรือการสร้างสุขภาพ
- 4) สนับสนุนให้เกิดนโยบายสาธารณะที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ
- 5) ชี้แนะให้บุคคลให้ความสำคัญกับการดูแลตนเอง

การพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในกลุ่ม
ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ จึงเป็นการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้ป่วยโรค
เบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ มีความรู้และทักษะที่สำคัญและจำเป็นในการ
จัดการตนเองในการดูแลสุขภาพ โดยประยุกต์ใช้แนวคิดการเสริมพลัง และทฤษฎีความเชื่อ
ในความสามารถแห่งตน ซึ่งหากบุคคลได้รับการเสริมพลังอำนาจและสร้างเสริมให้เกิดความ
เชื่อในความสามารถแห่งตนที่จะเปลี่ยนแปลงสุขภาพตนเอง ส่งผลให้ผู้ป่วยมีความรอบรู้ด้าน
สุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

บทที่ 3

โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงรายใหม่

แนวคิดของโปรแกรมสุขศึกษา :

กระบวนการสุขศึกษา เป็นกระบวนการพัฒนาคนให้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง โดยใช้กลยุทธ์การพัฒนาความสามารถและทักษะในการดูแลสุขภาพ ดังนั้น การพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อที่จะให้ผู้ป่วยสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ ทำให้ผู้ป่วยสามารถลดความรุนแรงของโรคและป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคที่อาจเกิดขึ้นได้ รวมทั้งลดจำนวนครั้งของการใช้บริการในการรักษาพยาบาล

โปรแกรมสุขศึกษานี้ ออกแบบโดยประยุกต์จากแนวคิด ทฤษฎีความเชื่อความสามารถแห่งตน (Self-Efficacy Theory) และแนวคิดการเสริมพลัง (Empowerment) มุ่งเน้นการจัดประสบการณ์เรียนรู้และพัฒนาทักษะด้านสุขภาพที่ประกอบด้วยกิจกรรมเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยยึดผู้ป่วย/สุขภาพเป็นศูนย์กลาง เพื่อสร้างความตระหนักต่อปัญหาการเจ็บป่วย รวมทั้งส่งเสริมความเชื่อมั่นในความสามารถและเพิ่มทักษะด้านสุขภาพให้กับผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งจะมีผลทำให้ผู้ป่วยมีความสามารถในการเข้าถึงและแสวงหาข้อมูล ทำให้มีโอกาสได้รับข้อมูลข่าวสาร มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีทักษะในการสื่อสาร ได้ตอบ ปฏิสัมพันธ์กับเจ้าหน้าที่หรือผู้เกี่ยวข้องกับสุขภาพ มีทักษะที่จำเป็นในการตัดสินใจและการจัดการตนเองในการดูแลสุขภาพ ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ป่วยมีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ สามารถควบคุมภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ เช่น ระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต เป็นต้น อันจะมีผลต่อการลดความรุนแรงของโรค และป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงมีหลายเทคนิคที่ใช้ร่วมกัน เช่น การศึกษาและเข้าใจวัฒนธรรมของผู้ป่วย การใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย การสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง การอธิบายศัพท์ทางการแพทย์ให้ผู้ป่วยเข้าใจ ใช้เทคนิค

สอนกลับ (Teach-back) การใช้สามคำถาม (Ask me 3) และการใช้สื่อต่างๆ เพื่อกระตุ้นให้ผู้ป่วยได้คิดและเข้าใจได้ง่ายขึ้น

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม :

เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง รายใหม่ ที่ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ได้รับการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถปฏิบัติพฤติกรรมที่ถูกต้อง เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของตนเองได้

ลักษณะกลุ่มเป้าหมาย

1. ผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง รายใหม่
2. สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม
3. สามารถอ่านและเขียนได้ หากมีข้อจำกัดในการดูแลตนเอง เช่น สูงอายุ อ่านเขียนไม่ได้ ควรให้ผู้ดูแลเข้าร่วมกิจกรรมด้วย
4. จำนวนที่เหมาะสมในการจัดกลุ่มเรียนรู้ ผู้ป่วย 10 คน : ผู้สนับสนุนการเรียนรู้ 1 คน

ผู้ใช้โปรแกรมสุขศึกษา : เจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือพยาบาล ในโรงพยาบาล / ศูนย์สุขภาพชุมชนของโรงพยาบาล และ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ทั้งนี้สามารถบูรณาการกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ เช่น DPAC/NCDs Clinic/โภชนาการ/กายภาพบำบัด

ระยะเวลาการดำเนินการ : โปรแกรมสุขศึกษาใช้เวลาดำเนินการทั้งหมด 6 เดือน แบ่งเป็น

1. จัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบไป-กลับ จำนวน 3 ครั้ง ๆ ละ 2-3 ชั่วโมง การจัดกิจกรรมแต่ละครั้งจะมีระยะห่างกัน 1 เดือน รวมระยะเวลาการจัดกิจกรรมเรียนรู้ 3 เดือน
2. ติดตามประเมินผลต่อเนื่องอีก 3 เดือน

งบประมาณ : การดำเนินงานอาจมีความจำเป็นต้องมีงบประมาณสนับสนุนอาหารว่างและเครื่องดื่ม อาหารกลางวัน และอุปกรณ์ประกอบการเรียนรู้ หรือ ของรางวัล ดังนั้นสามารถจัดทำเป็นโครงการเฉพาะการเรียนรู้ในแต่ละครั้งได้

โครงสร้างของโปรแกรมสุขศึกษา : โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง รายใหม่ ประกอบด้วย 3 แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ ดังนี้

แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ 1	รู้ตนเอง สร้างความเข้าใจ
แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ 2	ปรับมุมมอง ป้องกันตนเอง
แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ 3	แลกเปลี่ยนเรียนรู้ สู้ภัยโรค

องค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ ประกอบด้วย

- (1) **สาระสำคัญ** (ความคิดรวบยอด) คือ สาระสำคัญของเนื้อหา ประสบการณ์ที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับกลุ่มเป้าหมายภายหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้
- (2) **วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม** เป็นจุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ที่กำหนด หรือ คาดหวังพฤติกรรมการเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมายในรูปของการแสดงออกหรือการกระทำที่สามารถสังเกตเห็นได้
- (3) **ความรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการพัฒนา** คือ ภายหลังจากที่กลุ่มเป้าหมายได้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้จะทำให้กลุ่มเป้าหมายมีความรอบรู้ด้านสุขภาพตามประเด็นที่กำหนด
- (4) **สาระการเรียนรู้** เป็นลักษณะของการประมวลสาระองค์ความรู้หรือสาระการเรียนรู้ รวมถึงทักษะการเรียนรู้ที่ต้องการให้กลุ่มเป้าหมายได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติ
- (5) **กิจกรรมเรียนรู้** เป็นขั้นตอนและวิธีการจัดกิจกรรมต่างๆ ตั้งแต่ต้นจนจบ กระบวนการที่สามารถทำให้กลุ่มเป้าหมายได้แสดงออกทั้งด้านการปฏิบัติด้วยการใช้ความคิด พูด และกระทำเพื่อสร้างประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้
- (6) **สื่อ/แหล่งเรียนรู้** การเตรียมสื่อต่างๆ เช่น ใบความรู้ สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ สื่อบุคคล บัตรคำ บัตรความรู้ ใบงาน หนังสือ ตำรา เอกสารอ้างอิง ฯลฯ และแหล่งเรียนรู้ที่ใช้ประกอบในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
- (7) **การประเมินผล** เป็นการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ในแต่ละแผน เช่น การสังเกต ความสนใจและการมีส่วนร่วม การประเมินใบงาน การใช้แบบทดสอบ เป็นต้น
- (8) **ระยะเวลา** จำนวนระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมในแต่ละแผน ซึ่งสามารถปรับเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมได้ตามสถานการณ์จริง

แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้

ครั้งที่	แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ลักษณะกิจกรรม	ระยะเวลา (ชั่วโมง)	คุณลักษณะสำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพ
1	“รู้ตนเอง สร้างสรรค์ ความ เข้าใจ”	1.สามารถอธิบายเกี่ยวกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และการปฏิบัติตนที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยได้ 2.สามารถวิเคราะห์ และเปรียบเทียบเนื้อหา/แนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องในดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างมีเหตุผล 3.สามารถอ่านและเข้าใจศัพท์พื้นฐานทางการแพทย์และตัวเลขที่เกี่ยวข้องกับการ เฝ้าผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง 4.สามารถกำหนดเป้าหมายการดูแลสุขภาพตนเองได้	1.ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง พยาธิสภาพของโรค 2.แนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง การรับประทานยา ภาวะแทรกซ้อนของโรค เป็นต้น 3.ข้อมูลและศัพท์พื้นฐานทางการแพทย์ตัวเลขที่เกี่ยวข้องกับการเฝ้าผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง	1. กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพเพื่อเตรียมความพร้อม ทำความรู้จักคุ้นเคยกัน 2. กิจกรรมเรียนรู้เรื่องโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง 3. ฝึกประเมินความสามารถในการอ่านศัพท์พื้นฐานทางการแพทย์และความเข้าใจตัวเลขทางคณิตศาสตร์ 4. ฝึกทักษะการสื่อสารด้วยการฝึกถาม-ตอบ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการสะท้อนกลับ กิจกรรมต้นไม้ของฉัน 5. ฝึกทักษะการตั้งเป้าหมายและกำกับตัวเอง	3	1. ความรู้ ความเข้าใจในโรคที่เป็น 2. ทักษะการสื่อสาร (การพูดคุยโต้ตอบ ชักถาม) 3. ทักษะการตัดสินใจ 4. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม/ทักษะการจัดการตนเอง

ครั้งที่	แผนการจัดกิจกรรม เรียนรู้	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ลักษณะกิจกรรม	ระยะเวลา (ชั่วโมง)	คุณลักษณะสำคัญ ของความรอบรู้ ด้านสุขภาพ
2.	“ปรับเปลี่ยน ป้องกันตนเอง”	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ทักษะในการเลือกบริโภคอาหาร การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพ/ภาวะโรค 2. สามารถวิเคราะห์ ประเมินและเลือกใช้ข้อมูลสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ เพื่อนำไปใช้ในการดูแลตนเองด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้องเหมาะสม 3. สามารถวางแผนและเลือกแนวทางการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	1. ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในเรื่องโภชนาการและการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง 2. การรู้เท่าทันสื่อ แหล่งข้อมูลความรู้และบริการที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมถึงการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพ (แหล่งข้อมูลจากสื่อต่างและสถานบริการสุขภาพ) 3. การควบคุมกับตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 4. การประเมินพฤติกรรมสุขภาพและสถานะสุขภาพด้วยตนเอง	1. สร้างความตระหนักถึงความจำเป็นในการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ 2. ฝึกการวิเคราะห์แยกแยะผลดี-ผลเสียและความสามารถในการที่จะนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน 3. ฝึกปฏิบัติจากสถานการณ์จริง และจำลอง 4. สร้างแรงจูงใจและเสริมพลังอำนาจเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วย	3	1. การเข้าถึงและรู้เท่าทันสื่อข้อมูลและบริการสุขภาพ 2. ทักษะการสื่อสาร 3. ทักษะการตัดสินใจ 4. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม/ทักษะการจัดการตนเอง (การทบทวนและปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติ)

ครั้งที่	แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	ลักษณะกิจกรรม	ระยะเวลา (ชั่วโมง)	คุณลักษณะสำคัญ ของความรอบรู้ด้านสุขภาพ
3.	“แลกเปลี่ยนเรียนรู้ สู้ภัยโรค”	1. สามารถถ่ายทอด แบ่งปันความรู้ให้กับผู้อื่นได้ 2. มีทักษะการสร้างแรงจูงใจ 3. เป็นแบบอย่างที่ดี	1. ประสบการณ์ความเจ็บป่วยและแนวทาง/วิธีการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพที่สามารถลดความรุนแรงของโรคและป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคได้	1.ฝึกทักษะการถ่ายทอด แบ่งปันความรู้ 2. ฝึกพบทวนและกำกับตนเอง	1-2	1.ทักษะการเสนอทางเลือกให้ผู้อื่น(บอกต่อ) 2.ทักษะการสื่อสาร

แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ ครั้งที่ 1

“รู้ตนเอง สรรสร้างใจ”

1.สาระสำคัญ

ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะรายใหม่เป้าหมายในการรักษาโรคอยู่ที่การควบคุมน้ำตาลในเลือด ควบคุมค่าความดันโลหิต น้ำหนักตัวให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้ป่วยเอง หากผู้ป่วยและผู้ดูแลมีความเข้าใจเป้าหมายของการรักษาและสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ได้อย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจะสามารถอยู่ร่วมกับโรคได้อย่างปลอดภัย การรู้ตนเองว่าเป็นโรคอะไร เผลออยู่กับสิ่งใด การมีความรู้ มีความเข้าใจในสาระสำคัญเกี่ยวกับโรคที่เป็นอยู่ รวมถึงแนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง มีความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ ซึ่งจะมีผลต่อการลดความรุนแรงของโรคและป้องกันภาวะแทรกซ้อนได้ ดังนั้น ผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ มีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาทักษะและความสามารถในการอ่าน การฟัง จนก่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในสาระสำคัญเกี่ยวกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและแนวทางการปฏิบัติตน รวมถึงศัพท์พื้นฐานทางการแพทย์และตัวเลขที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วย การตีความจากสื่อสัญลักษณ์ต่างๆที่มีประสิทธิภาพ อีกทั้งมีทักษะในการสื่อสารความรู้ ความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆระหว่างบุคคล มีการซักถาม พูดคุย แลกเปลี่ยนกับบุคคลอื่น จะช่วยทำให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน ซึ่งการที่บุคคลมีการพัฒนาตนเองให้มีทักษะการสื่อสารที่ดี มีความรู้ ความเข้าใจ จะส่งผลให้บุคคลได้รับรู้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและแนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง สามารถนำความรู้เหล่านั้นมาประยุกต์เป็นแนวปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

2.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- 2.1 สามารถบอกสาระสำคัญเกี่ยวกับโรคเบาหวาน/ โรคความดันโลหิตสูง และการปฏิบัติตนที่ถูกต้องในดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง
- 2.2 สามารถวิเคราะห์และเปรียบเทียบเนื้อหา/แนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องในดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างมีเหตุผล

2.3 สามารถอ่านและเข้าใจศัพท์พื้นฐานทางการแพทย์และตัวเลขที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง

2.4 สามารถกำหนดเป้าหมาย การปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพของตนเองได้

3. ความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการพัฒนา

3.1 ความรู้ ความเข้าใจในโรคที่เป็น

3.2 ทักษะการสื่อสาร (การพูดคุย ได้ตอบ ชักถาม)

3.3 ทักษะการตัดสินใจ (การวิเคราะห์เปรียบเทียบผลดี-ผลเสียของเนื้อหาหรือแนวทางปฏิบัติอย่างมีเหตุผล/กำหนดทางเลือกวิธีการปฏิบัติเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพดี)

3.4 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม/ทักษะการจัดการตนเอง (กำหนดเป้าหมาย และวางแผนการปฏิบัติ)

4. สารการเรียนรู้

4.1 ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง สาเหตุการเกิดโรค และพยาธิสภาพของโรคอย่างง่าย ๆ

4.2 แนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องในดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง การรับประทานยา ภาวะแทรกซ้อนที่อาจพบจากการรับประทานยา

4.3 ศัพท์พื้นฐานทางการแพทย์/ตัวเลขที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง

4.4 ปัญหาสุขภาพที่เผชิญอยู่และความไม่เข้าใจในกระบวนการรักษา รวมถึงความต้องการในการแก้ไขปัญหาสุขภาพ

5. กิจกรรมการเรียนรู้

ก่อนเริ่มทำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบทดสอบก่อนเรียน (Pre-test)

5.1 กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ

1) เจ้าหน้าที่กล่าวทักทาย แนะนำตัวทีมผู้ให้การสนับสนุนการเรียนรู้และบอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

2) เจ้าหน้าที่แจกป้ายชื่อ ให้เขียนชื่อติดหน้าอก หรือคล้องคอ แล้วให้แนะนำตัวที่ละคน ถ้าผู้ร่วมกิจกรรมมีจำนวนมาก อาจแบ่งกลุ่มและให้แนะนำตัวในกลุ่ม

3) พุดคุยเพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง เช่นอาจสอบถามว่า โปรแกรมนี้ใครอยากมาร่วมมากที่สุด ใครมาได้ไม่มาก็ได้ และใครไม่อยากมาเลย โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยกมือเพื่อตอบคำถาม ซึ่งจะทำให้บรรยากาศเริ่มผ่อนคลายและเริ่มมีเสียงหัวเราะในคำตอบต่าง ๆ เจ้าหน้าที่จะสรุปย่าวัตถุประสงค์และผลที่จะเกิดกับผู้เข้าอบรมอีกครั้ง และ ตั้งกฎ กติกาของการร่วมกิจกรรมโดยขอเพียง 1 ข้อ คือ ขอความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม และเพื่อเป็นการทดสอบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความร่วมมือมากน้อยเพียงใด วิธีการทดสอบที่ง่ายที่สุด คือ การปรบมือ (กิจกรรมปรบมือในภาคผนวก)

5.2 กิจกรรมผืนดี ผืนร้าย

- 1) เจ้าหน้าที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เล่าความรู้สึก (กังวล กลัว เครียด) เมื่อรู้ว่าเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง และความคาดหวังด้วยกิจกรรมผืนดี ผืนร้าย (สิ่งที่อยากพบ-สิ่งที่ไม่อยากพบ ความกังวลต่าง ๆ)
- 2) เจ้าหน้าที่ขอตัวแทน ออกมาอ่านความผืนของเพื่อน ๆ ในกลุ่ม
- 3) เจ้าหน้าที่สรุปความกังวลและคาดหวังของสมาชิก พร้อมนำเข้าสู่การเรียนรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงในช่วงต่อไป

5.3 กิจกรรมเรียนรู้สู่โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

- 1) เจ้าหน้าที่อธิบายเรื่องโรค และพยาธิสภาพการเกิดโรคอย่างง่าย ๆ โดยใช้สื่อประกอบ (ภาพพลิก วิดีโอ หรือ PPT.) การอ่านค่าผลการตรวจที่จำเป็น
- 2) ฝึกประเมินความสามารถในการอ่านศัพท์พื้นฐานทางการแพทย์และความเข้าใจตัวเลขที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง โดยใช้ใบงาน “จับคู่ รู้ความหมาย” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอ่านและจับคู่คำศัพท์กับข้อความที่มีสอดคล้องกันตามใบงานที่กำหนด
- 3) เจ้าหน้าที่ร่วมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ช่วยกันเฉลยและเจ้าหน้าที่สรุปบรรยายให้ความรู้ เรื่อง ศัพท์พื้นฐานทางการแพทย์และความเข้าใจตัวเลขที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง
- 4) เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอภิปรายร่วมกัน โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเริ่มต้นด้วยการซักถามและคอยกระตุ้นให้มีการแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับโรคที่เป็น

แนวทางการรักษา และวิธีการดูแลตนเองที่แพทย์แนะนำมา เช่น วิธีการรับประทานยา การสังเกตภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิด เช่น ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ความดันโลหิตต่ำ เป็นต้น รวมถึงข้อกังวลใจในการปฏิบัติตัวของสมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรม

5) เจ้าหน้าที่และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ช่วยกันสรุป ในประเด็น พยาธิสภาพอาการของโรค วิธีปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง เน้นเรื่องการรับประทานยา การสังเกตภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิด เช่น ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ความดันโลหิตต่ำ การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด โดยเจ้าหน้าที่จะเติมส่วนที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังไม่ได้พูดถึง (แจกใบความรู้) ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

6) เจ้าหน้าที่เกริ่นถึงข้อกังวลใจในการปฏิบัติตัวของผู้ร่วมกิจกรรม และเล่าให้ผู้ร่วมกิจกรรมฟังถึงผู้ช่วยท่านหนึ่งที่เคยมีความกังวลต่อโรคที่เป็นและไม่แน่ใจว่าจะดูแลสุขภาพตนเองได้ แต่ในปัจจุบันสามารถมีคุณภาพชีวิตและสุขภาพที่ดีได้ พร้อมแนะนำบุคคลต้นแบบการดูแลสุขภาพเมื่อป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

7) บุคคลต้นแบบ เล่าเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองเมื่อป่วย เน้นในประเด็นการตั้งเป้าหมายเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีเมื่อมีโรคและการกำกับตนเองในการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน

5.4 กิจกรรม ต้นไม้ของฉัน

(ทบทวนปัญหาเชื่อมโยงกับพฤติกรรม และแสดงความคาดหวัง เป้าหมาย)

1) เจ้าหน้าที่นำฟิวเจอร์บอร์ดที่วาดเป็นรูปต้นไม้ มาตั้ง แล้วแจกกระดาษสี 3 สีพร้อมปากกาให้เขียนคำตอบลงในกระดาษแต่ละสี

คำถามที่ 1 ปัจจุบันคุณมีสุขภาพเป็นอย่างไร หรือ ปัญหาสุขภาพของคุณเป็นอย่างไร ให้เขียนคำตอบลงกระดาษสีเทา แล้วนำไปติดที่ราก หรือ โคนต้น

คำถามที่ 2 หลังจากที่ได้ร่วมกิจกรรมในวันนี้แล้ว ท่านอยากมีสุขภาพ หรือ รูปร่าง แบบไหน ให้เขียนคำตอบลงกระดาษสีเขียว แล้วนำไปติดที่กิ่งก้านส่วนยอดของต้นไม้

คำถามที่ 3 ท่านต้องปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะเป็นอย่างที่ท่านต้องการ ให้เขียนคำตอบลงกระดาษสีน้ำตาล แล้วนำไปติดที่ลำต้น

2) เจ้าหน้าที่ สรุปลส่วนราก/โคนต้นก่อนว่า ผู้ร่วมกิจกรรมมีปัญหาสุขภาพอะไรบ้าง มีผลกระทบต่อตนเองและครอบครัวอย่างไร และ แต่ละคนได้เขียนเป้าหมายซึ่งอยู่ในส่วนกิ่ง ก้าน เป็นอนาคตภายใน 6 เดือนข้างหน้าไว้มีอะไรบ้าง และการที่จะไปถึงเป้าหมายนั้นได้ แต่ละคนต้องทำอะไร ซึ่งเขียนไว้ที่ลำต้น และการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดจะเป็นการรดน้ำ ใส่ปุ๋ย เทกับการเพิ่มเติมความรู้ ทักษะ ความสามารถที่จำเป็นที่จะทำให้ทุกคนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถนำไปปฏิบัติได้ตามความคาดหวัง และกล่าวนำไปสู่การตั้งเป้าเป้าหมายใน 1 เดือน พร้อมแจกสมุดคู่มือ

5.5 กิจกรรมร่วมกัน ผูกพันสัญญา

1) เจ้าหน้าที่แจกสมุดบันทึกสุขภาพประจำตัว และอธิบายวิธีใช้สมุด พร้อมให้ลงผลการตรวจร่างกายเบื้องต้น น้ำหนักตัว รอบเอว BMI ค่าความดันโลหิต ผลทางห้องปฏิบัติการ(Lab) ลงในสมุด พร้อมอธิบายเทียบเคียงกับค่าปกติของผลต่าง ๆ

2) ให้ผู้ร่วมกิจกรรมตั้งเป้าหมายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พร้อมระบุวิธีการปฏิบัติลงในสมุดบันทึกสุขภาพ

3) สร้างกลุ่มไลน์เพื่อใช้เป็นช่องทางการติดตาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ แชรข้อมูล ประสบการณ์ สามารถแชร์รูปภาพกิจกรรม การเลือกอาหาร การออกกำลังกาย หรือการปฏิบัติอื่น ๆ ที่เราตั้งเป้าหมายไว้ และเป็นช่องทางในการสอบถามปัญหาอุปสรรคที่เจอในช่วง 1 เดือน ทั้งนี้ต้องขอความร่วมมือให้มีการแลกเปลี่ยนเรื่องราวต่าง ๆ ของสมาชิกในกลุ่มไลน์ อย่างน้อยคนละ 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์

4) ถ่ายรูปร่วมกับกลุ่ม และ ต้นไม้ของฉันทน์ ลงไลน์กลุ่มพร้อมประกาศเป้าหมายระยะสั้น 1 เดือนของตนเองไว้ในไลน์

5) เจ้าหน้าที่และผู้ร่วมกิจกรรม ช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ และ สิ่งที่ต้องนำไปปฏิบัติ พร้อมทั้งนัดหมายการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งต่อไป

6.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

6.1 บ้ายชื่อ ปากกาเมจิก

6.2 สื่อการเรียนรู้เรื่องโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เช่น ภาพพลิก วิดีโอ หรือ PPT.

6.3 ใบความรู้ที่ 1 เรื่องโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และวิธีการปฏิบัติตน

6.4 ใบความรู้ที่ 2 การรับประทานยา การจัดการความเครียด

6.5 ใบความรู้ที่ 3 ศัพท์พื้นฐานทางการแพทย์และความเข้าใจตัวเลขทาง

คณิตศาสตร์สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่

6.6 ใบงานที่ 1 จับคู่ รู้ความหมาย

6.7 พิวเจอร์บอร์ด ขนาด 90 x 150 ซม. ที่มีรูปต้นไม้ 1 ต้น มีกิ่ง ก้าน ลำต้น และราก

6.8 กระดาษโพสอิท สีเทา (เป็นก้อนดิน/ราก) สีน้ำตาล (ลำต้น) สีเขียว (เป็นใบไม้)

6.9 สมุดบันทึกประจำตัว (ภาคผนวก)

7.การประเมินผล

7.1 การอธิบายเนื้อหาสาระสำคัญด้านสุขภาพ

7.2 การซักถามและตอบคำถามได้

7.3 ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

7.4 แบบวัดความรู้ ทำกิจกรรมตามใบงานได้ถูกต้อง

7.5 ผลการวิเคราะห์ ตั้งเป้าหมายและวิธีกำกับตนเองของผู้ร่วมกิจกรรม

8.เวลาที่ใช้ 3 ชั่วโมง (สามารถปรับเวลาให้เหมาะสมได้ตามสถานการณ์จริง)

ใบความรู้ที่ 1

โรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน เป็นความผิดปกติของร่างกายที่มีการผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ หรือร่างกายเกิดภาวะดื้ออินซูลิน ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูงกว่าปกติ โรคนี้มีความรุนแรง เนื่องจากร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลได้อย่างเหมาะสม

สาเหตุ

๑. กรรมพันธุ์
๒. น้ำหนักเกิน ความอ้วน
๓. ขาดการเคลื่อนไหว ขาดการออกกำลังกาย
๔. อายุที่มากขึ้น
๕. เบาหวานขณะตั้งครรภ์
๖. การกินอาหาร หวาน เค็ม มัน ต่อเนื่อง



การวินิจฉัย

1. มีระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร มากกว่าหรือเท่ากับ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
2. มีอาการของโรคเบาหวาน ร่วมกับระดับน้ำตาลในเลือดเวลาใดก็ตาม มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
3. มีระดับน้ำตาลในเลือด มากกว่าหรือเท่ากับ 200 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ในเวลา 2 ชั่วโมง หลังการทดสอบโดยการรับประทานน้ำตาลกลูโคส 75 กรัม
4. มีระดับน้ำตาลสะสม (HbA_{1c}) มากกว่าหรือเท่ากับ 6.5 % ขึ้นไป

อาการของเบาหวาน

- ❖ ปัสสาวะบ่อยทั้งกลางวันและกลางคืน
- ❖ กระหายน้ำ
- ❖ อ่อนเพลีย และน้ำหนักลด
- ❖ หิวบ่อย รับประทานเก่งขึ้น
- ❖ คันตามตัว ติดเชื้อได้ง่าย เป็นเชื้อรา ตกขาวบ่อย

- ❖ ตาพร่า เห็นภาพไม่ชัด เห็นภาพซ้อน
- ❖ ปลายมือ ปลายเท้าชาอันเนื่องมาจากปลายประสาทเสื่อม

โรคแทรกซ้อนจากเบาหวาน

- ❖ ตา จอตาเสื่อม ทำให้ตามัวลงเรื่อยๆและอาจทำให้ตาบอดได้
- ❖ เท้า การที่น้ำตาลในเลือดสูงมาก เลือดหนืดไปเลี้ยงประสาทส่วนปลายไม่ได้ ทำให้มี อาการขาปลายมือปลายเท้า เกิดแผลได้ง่าย
- ❖ ไต น้ำตาลในเลือดสูงทำให้ไตทำงานหนักจนเกิดภาวะไตเสื่อมเรื้อรัง
- ❖ ผื่นง่หูดเลือดแดงแข็ง ทำให้เป็นความดันโลหิตสูง อัมพาต

หัวใจขาดเลือด หลอดเลือดสมองตีบ โรคหลอดเลือดแดงส่วนปลาย

การรักษาโรคเบาหวาน

1. การรักษาโรคเบาหวานขึ้นกับดุลยพินิจของแพทย์ และชนิดของโรคเบาหวานที่เป็น การรักษาและควบคุมโรคเบาหวานอย่างถูกต้อง ด้วยความระมัดระวังจะช่วยป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ ในระยะยาวได้
2. การควบคุมเรื่องของการกิน การออกกำลังกาย ควบคุมน้ำหนัก และการรับประทานยาอย่างถูกต้อง เป็นปัจจัยสำคัญในการควบคุมโรคเบาหวาน

วิธีการดูแลตนเอง

1. ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน
2. ควบคุมอาหาร/รับประทานผักเป็นประจำ เพิ่มอาหารที่มีกากใย หลีกเลี่ยงอาหารหวาน ผลไม้/เครื่องดื่มที่มีรสหวาน น้ำอัดลม อาหารไขมันสูง
3. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ /งดสูบบุหรี่
4. ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ อย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน
5. หลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดความเครียด เรียนรู้วิธีจัดการความเครียด

เป้าหมายการควบคุมน้ำตาลที่ต้องการ :

ระดับน้ำตาลในเลือด 70 – 130 มก./ดล. หรือ ระดับน้ำตาลสะสม น้อยกว่า 7 %

เป้าหมายการรักษาโรคเบาหวาน :

เพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนทาง หัวใจ ตา ไต เท้า ในผู้ป่วย

โรคความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูง เป็นภาวะที่ผู้ป่วยมีระดับความดันโลหิตเท่ากับ หรือมากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท ขึ้นไป

ความดันโลหิตค่าบน คือ แรงดันโลหิตขณะที่หัวใจบีบตัว ความดันโลหิตค่าล่าง คือ แรงดันโลหิตขณะที่หัวใจคลายตัว ซึ่ง ค่าปกติของความดันโลหิต คือ ไม่เกิน 120/80 มิลลิเมตรปรอท

สาเหตุของภาวะความดันโลหิตสูง

ภาวะความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่เกิดโดย ไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด เชื่อว่ามีปัจจัยส่งเสริม ได้แก่

1. กรรมพันธุ์
2. พฤติกรรมที่สามารถแก้ไขได้ เช่น ภาวะอ้วน เบาหวาน การรับประทาน อาหารรสเค็ม การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ ภาวะเครียด เป็นต้น

อาการของโรคความดันโลหิตสูง

1. ระยะเริ่มแรกส่วนใหญ่จะไม่มีอาการ
2. มีอาการมึนงง ปวดศีรษะบริเวณท้ายทอย มักเป็นในตอนเช้า อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย

โรคแทรกซ้อนจากความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูงในระยะแรกจะไม่มีอาการ แต่ถ้าปล่อยเป็นเวลานาน จะทำให้อวัยวะต่าง ๆ ถูกทำลายอย่างช้า ๆ จนเสื่อมสภาพ ได้แก่

1. หัวใจ ทำให้หัวใจโตและหลอดเลือดหัวใจหนาตัวและแข็งขึ้น ทำให้หัวใจเต้นผิดปกติ
2. สมอง ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง (stroke) ทำให้เส้นเลือดในสมองตีบตัน หรือ แตกได้ง่ายกว่าคนปกติ
3. ไต ทำให้เลือดไปเลี้ยงไตไม่พอการทำหน้าที่ของไตจะค่อยๆ เสื่อมลง ส่งผลให้เกิดภาวะไตวายเรื้อรังได้

4. ตา ความดันโลหิตสูงจะเกิดภาวะเสื่อมของหลอดเลือดแดงภายในลูกตาอย่างช้าๆ ประสาทตาเสื่อม ตามัวลง เรือ่อยๆ จนอาจทำให้ตาบอดได้

การรักษาความดันโลหิตสูง

1. โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนี้
 - หยุดสูบบุหรี่
 - ควบคุมน้ำหนัก ไม่ให้อ้วน
 - ออกกำลังกายเหมาะสม
 - ลดการกินอาหารรสเค็ม หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง รับประทานผักผลไม้
2. รับประทานยาลดความดันโลหิต

วิธีการดูแลตนเอง

1. ควบคุมน้ำหนักตัว
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
3. หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด/ลดปริมาณเกลือในอาหาร
4. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ /หยุดสูบบุหรี่
5. หลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดความเครียด
6. ตรวจวัดความดันโลหิต รับประทานยา และติดตามการรักษาอย่างสม่ำเสมอ

เป้าหมายการควบคุมความดันโลหิตที่ต้องการ :
ระดับความดันโลหิต น้อยกว่า 140 / 90 มิลลิเมตรปรอท

เป้าหมายการรักษา/ควบคุมความดันโลหิต :
เพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน ในผู้ป่วยความดันโลหิต

ใบความรู้ ที่ 2

การรับประทานยา การจัดการความเครียด

กินยาเบาหวานเบาหวานอย่างไรให้ได้ผล

ยาเบาหวาน แบ่งเป็นสองประเภทตามวิธีการใช้ยา คือ ชนิดกินและชนิดฉีด
การกินยาอย่างถูกต้องตามวิธีการกินยา ได้แก่ ยาาก่อนอาหาร และหลังอาหาร

กินก่อนอาหาร ยากลุ่มนี้ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายพร้อมที่จะใช้พลังงานจาก
แป้งและน้ำตาล โดยกระตุ้นตับอ่อนให้หลั่งฮอร์โมนอินซูลินออกมา ณ เวลาที่ระดับน้ำตาล
ในเลือดสูงหลังจากกินอาหาร โดยทั่วไปแล้วยารุ่นเก่ามักแนะนำให้กินก่อนอาหาร
ประมาณ ๓๐ นาที ส่วนยารุ่นใหม่สามารถกินก่อนอาหารทันทีได้ขึ้นกับ ความเร็วในการ
กระตุ้นตับอ่อนของยาแต่ละตัว

ข้อควรระวัง เมื่อกินยากลุ่มนี้ก่อนอาหารแล้ว จำเป็นต้องรับประทาน
อาหารหลังกินยาเสมอ เพราะถ้าไม่กินอาหาร ฮอร์โมนอินซูลินที่ถูกกระตุ้นให้หลั่งออกมา
จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่าระดับปกติ จนอาจเกิดอาการข้างเคียงที่รุนแรงได้
เช่นเดียวกับกรณีลืมกินยา ไม่ควรกินยาหลังอาหารแทน เพราะยาจะออกฤทธิ์ในช่วงที่
ระดับน้ำตาลในเลือดลดต่ำลง จึงทำให้ระดับน้ำตาลลดต่ำลงไปมากกว่าเดิม โอกาสเกิด
ภาวะน้ำตาลในเลือดจะต่ำกว่าระดับปกติจะมากขึ้น ควรเว้นยาที่ลืมกินไปโดยไม่ต้องทาน
เพิ่มเป็นสองเท่า สำหรับผู้ที่ไม่มีเวลารับประทานอาหารที่แน่นอน เช่น บางวันไม่ทานมื้อ
เช้า บางวันไม่ทานมื้อเย็น การกินยากลุ่มนี้นอกจากจะไม่ได้ผลดีแล้ว ยังมีโอกาสเกิด
น้ำตาลในเลือดต่ำกว่าปกติได้ง่ายอีกด้วย

กินหลังอาหาร ยาเบาหวานหลายกลุ่ม ออกฤทธิ์ช่วยทำให้อวัยวะต่าง ๆ ใช้
น้ำตาลในกระแสเลือดที่ดูดซึมหลังรับประทานอาหารเพื่อไปเก็บสะสมหรือเปลี่ยนเป็น
พลังงานได้ดีขึ้น จึงสามารถกินยาเหล่านี้หลังอาหารได้ทันที ยาหลังอาหารมีหลายกลุ่ม
ด้วยกัน ผู้ป่วยหลายคนอาจต้องกินยาหลังอาหารมากกว่า 1 ชนิด เพื่อช่วยเพิ่ม
ประสิทธิภาพในการรักษามากขึ้น

ข้อควรระวัง ยากลุ่มนี้ส่วนมากสามารถกินก่อนหรือหลังอาหารก็ได้ แต่โดยทั่วไปจะแนะนำให้กินหลังอาหาร สำหรับ metformin ซึ่งเป็นยาที่นิยมใช้มาก มีผลข้างเคียงที่พบได้บ่อย คือ คลื่นไส้ เบื่ออาหาร บ่อยครั้งจึงแนะนำให้ทานพร้อมอาหาร คำแรก ซึ่งอาจช่วยลดอาการข้างเคียงนี้ได้ กรณีลืมนียากลุ่มนี้หลังอาหารไม่นานมาก (ไม่ควรเกินครึ่งชั่วโมง) สามารถทานยาทันทีที่นึกได้ แต่ถ้านึกได้ใกล้อาหารมื้อถัดไปแล้ว ไม่ต้องกินยาที่ลืมนควรเก็บยาไว้กินหลังอาหารมื้อถัดไปแทน

ยารักษาโรคความดันโลหิตสูงใช้อย่างไร

ยารักษาโรคความดันโลหิตสูง มีหลายกลุ่ม ออกฤทธิ์ต่าง ๆ กันไป เช่น ยาขับปัสสาวะ ทำให้มีปัสสาวะมากขึ้น ยาชะลอการเต้นของหัวใจ ทำให้หัวใจเต้นช้าลง ยาขยายหลอดเลือดทำให้รูของหลอดเลือดกว้างขึ้น เลือดจึงไหลได้ดีขึ้นและมีแรงดันน้อยลง ขนาดยาโดยทั่วไปคือรับประทานวันละ 1 ครั้ง หลังอาหารเช้า แต่ผู้ป่วยบางรายก็จำเป็นต้องรับประทานวันละ 2 ครั้ง ในกรณีหลังนี้ให้รับประทานยาหลังอาหารเช้าและเที่ยง ห้ามรับประทานยาหลังอาหารเย็นหรือก่อนนอน เพราะจะทำให้ปวดปัสสาวะตอนกลางคืน และต้องลุกมาเข้าห้องน้ำดื่มน้ำดื่มน้ำ

ข้อสำคัญในการใช้ยารักษาโรคความดันโลหิตสูงให้ได้ผลดี ก็คือ จะต้องรับประทานยาต่อเนื่องกันทุกวันและรับประทานยาตรงเวลา หากลืมนรับประทานยาและนึกขึ้นได้เมื่อใกล้จะรับประทานยามื้อต่อไป ให้รับประทานยาของมือนั้นก็พอ และห้ามรับประทานยาเพิ่มเป็น 2 เท่า มิฉะนั้นความดันโลหิตจะลดต่ำลงอย่างมาก เกิดอาการหน้ามืด ล้มลง หมดสติเป็นอันตรายได้



ที่สำคัญ...ไม่ซื้อยากินเอง
ต้องกินยาลดความดันโลหิต หรือยาเบาหวาน
ตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด!!!

การจัดการอารมณ์

ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ และทำให้ความรู้สึกกดดัน ไม่สบาย วุ่นวายใจ กลัว วิดกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้และประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งคุกคามทางจิตใจ หรืออาจก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ความเครียด ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไรบ้างเมื่อมีความเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคล 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านร่างกาย เช่น เหงื่อแตก หายใจถี่ขึ้น เจ็บหน้าอก เป็นลม เป็นต้น
2. ด้านจิตใจและอารมณ์ เช่น เคร่งเครียด เศร้าหมอง พึงชาน โมโหง่าย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีสมาธิในการทำงาน เป็นต้น
3. ด้านพฤติกรรม เช่น รู้สึกหิวตลอดเวลา นอนไม่หลับ จู้จี้ขี้บ่น เก็บตัว สบู่หรือหรือตีศีรษะมากขึ้น ดิทยา เล่นการพนัน อาละวาด ทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายร่างกายตนเอง เป็นต้น

แนวทางจัดการความเครียด

1. เสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง โดยการพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
2. เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ทำให้เครียด เช่น ใช้วิธีการพูดอย่างสร้างสรรค์กับเพื่อนร่วมงาน การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงานและคนในครอบครัว เป็นต้น
3. เปลี่ยนแปลงที่จิตใจ หยุดความคิดที่ทำให้เครียด เช่น การสร้างอารมณ์ขัน มองโลกในแง่ดี หากิจกรรมที่ชอบทำ เช่น ออกกำลังกาย ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง เป็นต้น
4. ผีกล่อนคลายความเครียด เช่น การฝึกการหายใจ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การสร้างภาพในจินตนาการ การนวดคลายเครียด เป็นต้น

งดสูบบุหรี่และงดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

งดสูบบุหรี่ เพราะสารพิษในบุหรี่หรือยาเส้นมีผลต่อสุขภาพ ดังนี้



1. ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น 5-10 มิลลิเมตรปรอท
2. เลือดมีความเข้มข้น มีความหนืดมากขึ้น ออกซิเจนไปเลี้ยงหัวใจลดลง
ชีพจรเต้นเร็วขึ้น
3. ไขมันในเลือดชนิดไม่ดีเพิ่มขึ้น ไขมันในเลือดชนิดดีลดลง
4. หลอดเลือดแข็งตัวเร็วขึ้น
5. ส่งผลให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ โรคไตวาย
โรคมะเร็งปอด เป็นต้น

งดดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มีผลต่อสุขภาพดังนี้

1. ทำให้ควบคุมการเคลื่อนไหวไม่ได้ ง่วงซึม เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ
2. ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น เสี่ยงต่อการเกิดโรค ตับแข็ง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง
โรคหลอดเลือดสมองอุดตัน เส้นเลือดในสมองแตก เป็นต้น
3. หากดื่มต่อเนื่อง จะทำให้เกิดการติดสุรา เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง

ใบความรู้ ที่ 3

ศัพท์พื้นฐานทางการแพทย์และความเข้าใจตัวเลขทางคณิตศาสตร์สำหรับผู้ป่วย

โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่

คำศัพท์	ความหมาย
ดัชนีมวลกาย (BMI)	คือ ค่าซึ่งเป็นความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักตัวกับส่วนสูง เป็นค่าที่นิยมใช้เป็นตัววินิจฉัยว่า ใครน้ำหนักตัวเกินหรือใครเป็นโรคอ้วน หน่วยเรียกเป็น กิโลกรัมต่อตารางเมตร (kg/m^2) เกณฑ์มาตรฐานของดัชนีมวลกาย คือ 18.5 - 22.9 kg/m^2
รอบเอว	เพศชาย รอบเอวต้องไม่เกิน 36 นิ้ว หรือ 90 ซม. เพศหญิง รอบเอวต้องไม่เกิน 32 นิ้ว หรือ 80 ซม.
น้ำตาลในเลือด	จำนวนกลูโคส (น้ำตาล) ที่มีอยู่ในเลือดของมนุษย์ กลุ่มปกติ น้อยกว่า 100 mg/dl (มิลลิกรัม ต่อ เดลิเมตร) กลุ่มเสี่ยง อยู่ในช่วง 100-125 mg/dl กลุ่มป่วย มากกว่า 125 mg/dl
ค่าน้ำตาลสะสม(HbA _{1c})	คือการตรวจระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือด เฉลี่ยในช่วงระยะเวลา 2-3 เดือน เป็นวิธีการตรวจหลักในการดูแลรักษาโรคเบาหวาน (ค่าปกติ) ค่าช่วง HbA _{1c} = น้อยกว่า 6.0 mg% (มิลลิกรัม เปอร์เซนต์) (ค่าสูง) ค่าช่วง HbA _{1c} = มากกว่าหรือเท่ากับ 6.5 mg%
ความดันโลหิต	คือ ความดันในหลอดเลือดแดงที่ประกอบด้วยความดันตัวบนและตัวล่าง ความดันตัวบนเกิดจากความดันขณะหัวใจบีบตัว ความดันตัวล่างคือความดันขณะหัวใจคลายตัว คนปกติจะมีค่าความดันโลหิตประมาณ 120/80 มิลลิเมตรปรอท

คำศัพท์	ความหมาย
เบาหวานขึ้นตา	เป็นภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานาน ทำให้เส้นเลือดที่จอตาได้รับความเสียหายจากน้ำตาลอุดตันและเลือดไม่สามารถไหลเวียนได้ตามปกติ
ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง	ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงเป็นภาวะฉุกเฉินของผู้ป่วยเบาหวาน มักไม่มีการบ่งบอกในช่วงแรก แต่เริ่มสังเกตเห็นความผิดปกติได้เมื่อระดับน้ำตาลสูงเกิน 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรขึ้นไป อาการเริ่มต้นสังเกตได้จาก มองเห็นไม่ชัด กระหายน้ำ ปวดศีรษะ เหนื่อยง่าย เป็นต้น
ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ	ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ เป็นภาวะฉุกเฉินของผู้ป่วยเบาหวาน มักเริ่มมีอาการผิดปกติเมื่อระดับน้ำตาลในเลือด < 60 มก./ดล. และเมื่อ < 50 มก./ดล. จะเริ่มมีความผิดปกติทางระบบประสาทเกิดขึ้น อาการของภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ 1. อาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ ได้แก่ มือสั่น ใจสั่น เหงื่อออก หงุดหงิด กระวนกระวาย อ่อนเพลีย ตาลาย เป็นลม 2. อาการทางระบบประสาท ได้แก่ ปวดศีรษะ สับสน พุดผิดปกติ พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง การเคลื่อนไหวผิดปกติ ชัก หหมดสติและเสียชีวิตได้
ไตวายเรื้อรัง	ไตวายเรื้อรังเป็นภาวะที่ไตไม่สามารถขับของเสีย และน้ำที่มีอยู่เกินออกจากกระแสโลหิตได้ ของที่คั่งและของเหลวที่มีอยู่เกิน ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน สาเหตุสำคัญของภาวะไตวายเรื้อรัง เกิดจากเบาหวานและความดันโลหิตสูง
โรคหลอดเลือดสมอง (stroke)	เป็นโรคแทรกซ้อนจากการมีความดันโลหิตสูง คือ ภาวะที่ทำให้เซลล์สมองถูกทำลาย ซึ่งมีสาเหตุมาจากหลอดเลือดสมองตีบ อุดตัน หรือแตก ทำให้เกิดอาการของอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

ใบงานที่ 1

จับคู่...รู้ความหมาย

คำชี้แจง โปรดจับคู่ค่าผลการตรวจสำคัญที่บ่งชี้ภาวะสุขภาพแต่ละตัว

ตัวอย่าง

_____ (ก) 1. น้ำหนัก

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| 1. ความดันโลหิต | ก. 30 นิ้ว |
| 2. รอบเอว | ข. 120/80 มม.ปรอท |
| 3. ระดับน้ำตาลในเลือด | ค. 70-130 มก./ดล |
| 4. ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง | ง. น้อยกว่า 100 มก./ดล |
| 5. ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ | จ. น้อยกว่า 200 มก./ดล |
| 6. ระดับน้ำตาลสะสม | ช. มากกว่า 40 มก.ดล |
| 7. ดัชนีมวลกาย | ญ. 80 ครั้งต่อนาที |
| | ฎ. น้อยกว่า 7.0 มก.% |
| | ฏ. 50 กิโลกรัม |
| | ฐ. 23 กิโลกรัมต่อเมตร ² |



แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ ครั้งที่ 2

“ปรับมุมมอง เปลี่ยนมอง ป้องกันตนเอง”

1.สาระสำคัญ

การที่บุคคลได้เรียนรู้และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติตนด้านสุขภาพที่ถูกต้อง ย่อมส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดี ซึ่งการที่จะนำสิ่งที่เรียนรู้เหล่านั้นไปสู่การปฏิบัติ มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องเริ่มต้นด้วยการกำหนดเป้าหมายที่ต้องการให้ชัดเจน ซึ่งการมีเป้าหมายที่ชัดเจนเปรียบเหมือนการมีทิศทาง ในการดำเนินชีวิต ประกอบกับการวางแผนอย่างเป็นขั้นตอน และมีการปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม ตลอดจน มีการกำกับประเมินตนเอง ด้วยการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง รู้ตนเองว่าต้องปฏิบัติพฤติกรรมในลักษณะใด อันจะเป็นข้อมูลสำคัญที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนการปฏิบัติตนด้านสุขภาพให้ถูกต้องเพิ่มขึ้น จนนำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพเป้าหมายที่ต้องการทำให้มีสุขภาพที่ดีได้ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาผู้ป่วยโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ ให้มีความสามารถและทักษะในการกำหนดเป้าหมาย การวางแผน และลงมือปฏิบัติเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองอย่างต่อเนื่อง อันจะส่งผลทำให้ผู้ป่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพไปในทางที่ดีขึ้น สามารถลดความรุนแรงของโรคและป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคที่อาจเกิดขึ้นได้

2.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ทักษะในการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพ/ภาวะโรค
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ทักษะในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพ/ภาวะโรค
3. สามารถวิเคราะห์ ประเมินและเลือกใช้ข้อมูลสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ เพื่อนำไปใช้ในการดูแลตนเองด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม
4. สามารถวางแผนการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพที่ชัดเจน มีความเป็นไปได้ที่จะนำไปปฏิบัติ และเหมาะสมกับตนเอง

3. ความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการพัฒนา

- 3.1 การเข้าถึงและรู้เท่าทันสื่อ ข้อมูลและบริการสุขภาพ
- 3.2 ทักษะการสื่อสาร (การพูดคุย ได้ตอบ ชักถาม)
- 3.3 ทักษะการตัดสินใจ (การวิเคราะห์เปรียบเทียบผลดี-ผลเสียของเนื้อหาหรือแนวทางปฏิบัติอย่างมีเหตุผล/ กำหนดทางเลือกวิธีการปฏิบัติเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพดี)
- 3.4 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม/ทักษะการจัดการตนเอง (การทบทวนและปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติ)

4. สาระการเรียนรู้

- 4.1 การปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ อาหาร การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด
- 4.2 การรู้เท่าทันสื่อ

5. กิจกรรมเรียนรู้

5.1 กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ

1) เจ้าหน้าที่กล่าวทักทาย แนะนำตัวทีมผู้ให้การสนับสนุนการเรียนรู้และทดสอบความร่วมมือและความพร้อมโดยการปรบมือตามจังหวะที่บอก (ประมาณ 3 ครั้ง) เจ้าหน้าที่อาจบอกว่าการปรบมือตามจำนวนที่บอกนั้นง่ายเกินไป ต้องทดสอบแบบใหม่โดยการนับเลข (กิจกรรมนับเลข ในภาคผนวก)

2) เจ้าหน้าที่ให้ผู้ร่วมกิจกรรมที่ทำผิดกติกาการนับเลข แนะนำตัวเพื่อให้ผู้อื่นได้รู้จักมากยิ่งขึ้น และให้ปรบมือตามจังหวะที่บอก จนพร้อมเพรียงและเป็นที่พอใจของกลุ่ม

3) เจ้าหน้าที่กล่าวขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ และบอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรมครั้งนี้ แจกกระดาษและปากกา ให้สมาชิกบันทึกผลการตรวจร่างกายเบื้องต้นในครั้งนีลงในสมุดบันทึกประจำตัว และให้ทบทวนปัญหา อุปสรรคของการปฏิบัติตัวตามเป้าหมาย และแผนที่วางไว้จากครั้งก่อน โดยให้เขียนลงในกระดาษ

5.2 กิจกรรมฝึกวิเคราะห์ตนเอง

1) เจ้าหน้าที่ให้ผู้ร่วมกิจกรรมที่ทำผิดกติกาการนับเลขจากกิจกรรมที่ 1 (หากมีจำนวนมากเกินไป อาจขออาสาสมัคร 2-3 คน) ให้ไขว้ผลการตรวจร่างกายเบื้องต้นของ

ตนเองในวันนี้ พร้อมแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น ว่าพอใจหรือไม่พอใจกับผลการตรวจในรอบนี้หรือไม่ บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ เพราะอะไร เป็นการทบทวนเป้าหมาย และวิเคราะห์ตนเอง

2) เจ้าหน้าที่กระตุ้นให้กลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหา อุปสรรคที่สมาชิกแต่ละคนมี และวิธีการปฏิบัติตัวเพื่อแก้ไขปัญหา อุปสรรคนั้น ๆ มีใคร หรือกิจกรรมอะไรที่ช่วยให้ทำสำเร็จ และช่วยอย่างไร โดยเจ้าหน้าที่ใช้คำถาม เช่น มีใครมีปัญหาเหมือนกันกับท่านบ้าง แล้วทำอย่างไร เป็นต้น

3) เจ้าหน้าที่ เพิ่มเติมความรู้ ทักษะในส่วนที่ขาดให้กับกลุ่มตามประเด็นที่ได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เช่น เรื่องการเลือกอาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย โดยใช้กิจกรรมดังต่อไปนี้

5.3 กิจกรรมโภชนาการเพื่อสุขภาพ

1) เจ้าหน้าที่นำรูปภาพ (เน้นรูปอาหารที่เหมาะสมกับโรค) จากกลุ่มไลน์ มานำเสนอให้กลุ่มดู 2-3 ภาพ ให้กลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพ แล้วจึงให้เจ้าของภาพออกมาเล่าเรื่องเกี่ยวกับกิจกรรมในภาพของตนเองโดยเชื่อมโยงกับประเด็นการดูแลสุขภาพตนเองอย่างไร

2) เจ้าหน้าที่จัดการเรียนรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพเพิ่มเติม โดยเน้นการมีส่วนร่วมของกลุ่มเพื่อเชื่อมโยงประสบการณ์จริงกับความรู้และให้สามารถประยุกต์ใช้ได้ง่าย

- ปริมาณและประเภทอาหารที่ควรรับประทาน (โมเดลอาหาร/รูปภาพ)
- ใยความรู้ปริมาณน้ำตาล/ไขมัน (เกลือ) ในอาหาร /ใยความรู้ ปริมาณน้ำตาลในผลไม้ไทย)
- วิธีการเลือกอาหารตามโภชนาการ (ใยความรู้อาหารตามโภชนาการ)

3) ฝึกทักษะการเลือกบริโภคให้เหมาะสม โดยจัดอาหารว่างไว้ 2-3 ชนิด

- ผลไม้ 1 ถาด (ตัวอย่าง เช่น มะละกอ ฝรั่ง ชมพู)
- ผลไม้รสหวาน 1 ถาด (ตัวอย่าง เช่น มะม่วงสุก ขนุน)
- ขนม 1 ถาด (ตัวอย่าง เช่น ขนมปัง โดนัท ขนมเค้ก)
- เครื่องดื่มน้ำสมุนไพรไม่ใส่น้ำตาล เช่น น้ำอัญชัน ตะไคร้ ใบเตย
- น้ำอัดลม

-ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกอาหารว่างและเครื่องดื่มของตนเอง ใส่จานก่อนรับประทานให้เจ้าหน้าที่ และ ผู้ร่วมกิจกรรม ดูพร้อมแลกเปลี่ยนแนวคิดในการเลือกรับประทานของว่างของตนเอง 2-3 คน

4) เจ้าหน้าที่สรุปหลักการและทางเลือกในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และกระตุ้นความเชื่อมั่นว่าทุกคนสามารถทำได้หากมีการวางแผนเป้าหมายและแนวทางที่เหมาะสมกับตนเอง และทั้งนี้ ควรมีการพูดคุยกันกับคนในครอบครัว คนที่ซื้ออาหารและปรุงอาหาร ให้เข้าใจ เห็นความสำคัญและร่วมมือกันในการปรับเปลี่ยนเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของทุกคนในบ้าน และเชิญรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มพร้อมกัน

5.4 กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

1) เจ้าหน้าที่นำรูปภาพ (เน้นรูปออกกำลังกาย) จากกลุ่มไลน์ มานำเสนอให้กลุ่มดู 2-3 ภาพ ให้กลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพ แล้วจึงให้เจ้าของภาพออกมาเล่าเรื่องเกี่ยวกับกิจกรรมในภาพของตนเองโดยเชื่อมโยงกับประเด็นการดูแลสุขภาพตนเองอย่างไร หากไม่มีรูปออกกำลังกายให้สอบถามผู้ร่วมกิจกรรมว่าการออกกำลังกายที่ทำอยู่มีอะไรบ้าง มีอุปสรรคอะไร ให้สมาชิกที่ออกกำลังกายเป็นประจำออกมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์

2) เจ้าหน้าที่จัดการเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกาย หลักการ เป้าหมาย ขั้นตอนการออกกำลังกาย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยเน้นการมีส่วนร่วมของกลุ่มเพื่อเชื่อมโยงประสบการณ์จริงกับความรู้และให้สามารถประยุกต์ใช้ได้ง่าย (ใบความรู้การออกกำลังกาย)

3) เจ้าหน้าที่ หรือขออาสาสมัครผู้ร่วมกิจกรรม สาธิตและนำออกกำลังกาย โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ เช่น ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การแกว่งแขน เป็นต้น

4) ให้ผู้ร่วมกิจกรรม วางแผนเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง และนำไปปฏิบัติ (ใบงานปฏิทินการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ)

5.5 กิจกรรม รู้เท่าทันสื่อ

1) เจ้าหน้าที่สอบถามว่ามีท่านใดเคยซื้อ หรือ เคยได้ฟังโฆษณาขายยา หรือ อาหารเสริมทางสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หรือทางโซเชียลมีเดีย ให้เขียนข้อมูล สุขภาพดังกล่าวบนกระดาษชาร์ต 2-3 ตัวอย่าง

2) ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็น กับประเด็นข้อมูลสุขภาพที่เขียนบน กระดาษชาร์ต ว่ามีความน่าเชื่อถือหรือไม่ โดยกำหนดเป็นประเด็น ดังนี้

- ผู้ให้ข้อมูล หรือ แหล่งข้อมูล ทราบหรือไม่ว่าเป็นใคร เป็นบุคคลจริงหรือ ถูกแอบอ้าง สามารถตรวจสอบกลับไปยังแหล่งข้อมูลได้หรือไม่ มีความน่าเชื่อถือหรือไม่ เพียงใด

- เจตนาของการเผยแพร่ข้อมูล เพื่ออะไร เป็นการโฆษณาขายสินค้าหรือไม่

- ความชัดเจนของข้อมูลสุขภาพ สามารถเข้าใจเนื้อหาและวิธีการปฏิบัติที่ ชัดเจนหรือไม่ เพียงใด

- มีความสอดคล้องกับหลักการเหตุผลทางวิทยาศาสตร์สุขภาพหรือไม่ เช่น สอดคล้องกับความรู้เรื่องโรค ความรู้ทางโภชนาการ เป็นต้น

- โอกาสเกิดผลเสีย หากนำข้อมูลไปปฏิบัติจะมีโอกาสเกิดผลเสียต่อ สุขภาพ ค่าใช้จ่าย หรือ อื่น ๆ หรือไม่

3) เจ้าหน้าที่สรุปเพิ่มเติมให้เห็นว่าปัจจุบันมีข้อมูลสุขภาพจำนวนมากที่ เผยแพร่ผ่านช่องทางต่าง ๆ หากเราไม่รู้เท่าทันสื่อข้อมูลสุขภาพและนำไปใช้โดยขาดการ ทำความเข้าใจ วิเคราะห์และประเมินก่อนตัดสินใจใช้ ก็จะทำให้มีโอกาสเกิดผลเสียต่อ สุขภาพ เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ รวมทั้งเสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น

ดังนั้น ทุกครั้งที่ได้รับข้อมูลสุขภาพจากแหล่งต่าง ๆ จำเป็นต้องวิเคราะห์ความน่าเชื่อถือ ของแหล่งข้อมูล เจตนาของการเผยแพร่ข้อมูล ความชัดเจน ความสอดคล้องกับหลักการ เหตุผลทางวิชาการและโอกาสเกิดผลเสีย และควรตรวจสอบข้อมูล

ในลักษณะเดียวกันจากแหล่งอื่น ๆ เช่น เว็บไซต์ของหน่วยงานในกระทรวง สาธารณสุข สอบถามแพทย์ เภสัชกร พยาบาล เป็นต้น หากข้อมูลจากแหล่งอื่นมีความ ชัดแย้งกับข้อมูลดังกล่าว เป็นสิ่งที่บอกว่าข้อมูลนั้นไม่น่าเชื่อถือ ก็ไม่ควรนำมาใช้กับตนเอง และครอบครัว

5.6 สัญญาใจ จะไปถึง

1) เจ้าหน้าที่นำต้นไม้ของฉัน (ต้นเดิม) มาตั้งหน้าห้อง แล้วสอบถามผู้เข้าร่วมกิจกรรม ถึงเป้าหมายและแผนการปฏิบัติตัวที่ตั้งไว้ แล้วเปิดโอกาสให้มีการปรับเปลี่ยนเป้าหมาย โดยผู้ที่ปรับต้องอธิบายเหตุผล แล้วให้เขียนลงในกระดาษสีเขียวอ่อน นำมาติดที่กิ่งของต้นไม้

2) เจ้าหน้าที่แจกกระดาษสีชมพู ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคน เขียนสิ่งที่ตนเองต้องปฏิบัติตัวเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายเพิ่มเติมจากเดือนที่ผ่านมา โดยใช้ความรู้ ทักษะ หรือประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ในวันนี้

3) บันทึกเป้าหมายและแผนการปฏิบัติของตนเองลงในสมุดบันทึกประจำตัว

4) ถ่ายรูปพร้อมกับกลุ่ม และ ต้นไม้ของฉัน ลงไลน์กลุ่มพร้อมประกาศเป้าหมายระยะสั้น 1 เดือนของตนเองไว้ในไลน์

5) เจ้าหน้าที่และผู้ร่วมกิจกรรม ช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ และ สิ่งที่ต้องนำไปปฏิบัติ ทบทวนติดตามผลในกลุ่มไลน์อีกครั้งพร้อมทั้งนัดหมายการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งต่อไป

6.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

6.1 กระดาษชาร์ท และ ปากกา

6.2 โมเดลอาหาร/รูปภาพอาหาร

6.3 ใบความรู้ที่ 4 การเลือกบริโภคอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

6.4 ใบความรู้ที่ 5 อาหารโซนสีสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง

6.5 ใบความรู้ที่ 6 ปริมาณน้ำตาลในผลไม้ไทย

6.6 ใบความรู้ที่ 7 การออกกำลังกาย

6.7 ใบงานที่ 2 ปฏิทินการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

6.8 ใบความรู้ที่ 8 การรู้เท่าทันสื่อ

6.9 สมุดบันทึกประจำตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรม

7.การประเมินผล

- 7.1 การซักถามและตอบคำถามได้
- 7.2 การสังเกตการมีส่วนร่วมกิจกรรม
- 7.3 ผลการวิเคราะห์ ตั้งเป้าหมายและวิธีกำกับตนเองของผู้ร่วมกิจกรรม
- 7.4 สังเกตข้อมูลจากการแชร์ประสบการณ์ในกลุ่มไลน์

8. เวลาที่ใช้ 3 ชั่วโมง (สามารถปรับเวลาให้เหมาะสมได้ตามสถานการณ์จริง)

ใบความรู้ที่ 4

การเลือกบริโภคอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

อาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

❖ กินอาหารให้หลากหลาย ครบทุกหมวดหมู่ เพราะจะได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนกินในปริมาณที่สม่ำเสมอ และคงที่ ไม่ควรกินมากเกินไป หรือน้อยเกินไปในบางมื้อ จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดควบคุมได้ยาก

❖ ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ต้องลดปริมาณลง อาจเหลือเพียงครึ่งหนึ่งของที่เคยกิน

❖ หลีกเลี่ยงการกินจุจิกและกินอาหารไม่ตรงเวลาอาจเกิดน้ำตาลในเลือดสูง หรือ ต่ำเกินไป

❖ เพิ่มปริมาณการกินผักสดและผลไม้รสไม่หวานให้มากขึ้น โดยกินทุกวัน อย่างน้อยวันละครั้งก็โอเคแล้ว โดยเฉพาะผักใบชนิดต่าง ๆ ให้หลากหลายสี

❖ กินอาหารที่มีเส้นใยมาก เช่น ข้าวกล้อง ถั่วฝักยาว ถั่วแขก ผักทุกชนิด

❖ ใช้น้ำมันพืชจำพวกน้ำมันถั่วเหลืองในการผัด น้ำมันรำข้าวในการทอด หรือผัดอาหารแต่พอควร กินอาหารที่มีไขมันน้อย เช่น ต้ม นึ่ง ย่าง ผัด ที่ใช้น้ำมันน้อย แทนการทอด

❖ หลีกเลี่ยงอาหารใส่กะทิ อาหารทอด รวมทั้ง ขนมอบ เช่น พาย พัฟ ฯลฯ

❖ หลีกเลี่ยงน้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอม ซ็อกโกแลตและขนมหวานต่าง ๆ

❖ ลดการกินอาหารรสเค็ม เช่น ลดการใช้น้ำปลา เกลือ และเครื่องปรุงรสต่างๆ ชิมอาหารก่อนปรุงรสโดยควรกินเกลือไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา

❖ ผู้ป่วยที่รักษาด้วยยาฉีดอินซูลินที่ฤทธิ์ยาอยู่ได้นาน 24 ชั่วโมง และออกฤทธิ์สูงสุดในตอนเย็น หรือกลางคืน อาจต้องจัดแบ่งอาหารออกเป็น 4-6 มื้อ โดยเพิ่มอาหารว่างตอนบ่าย และมื้อกลางคืน เพื่อป้องกันภาวะน้ำตาลต่ำเกินไป ควรจัดแบ่งปริมาณให้เหมาะสม ไม่ให้บางมื้อมากเกินไป หรือบางมือน้อยเกินไป

ใน 1 วัน ควรกินตามสูตร 6 : 6 : 1 คือ

น้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา: ไขมัน ไม่เกิน 6 ช้อนชา: เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา

ใบความรู้ที่ 5

อาหารโซนสีสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง



การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ไม่เพียงพอ ไม่ได้สัดส่วน และเกินพอดี ไม่ว่าจะเป็นการบริโภคผักและผลไม้ไม่พอ และการบริโภคหวาน มัน เค็มที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ล้วนเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดความเสื่อมถอยของสุขภาพและโรคแทรกซ้อนได้ ดังนั้น การเลือกรับประทานอาหารตามโซนสี เป็นเทคนิคอย่างหนึ่งในการเลือกบริโภคเพื่อป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพและลดการเกิดโรคแทรกซ้อนในอนาคต

★ อาหารตามโซนสี

กลุ่มอาหาร	โซนสีเขียว เลือกกินให้มาก	โซนสีเหลือง เลือกกินแต่พอควร	โซนสีแดง เลือกกินให้น้อยที่สุด
	ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ขนมปังโฮลยวบ มัน เผือก ข้าวโพดต้ม	ข้าวเหนียว ขนมจีน เส้นหมี่ เส้นใหญ่ บะหมี่ ขนมปังขาว วุ้นเส้น	หมี่กรอบ ข้าวมันไก่ คุกกี้ เค้ก พาย ขนมหวานต่าง ๆ
	ผักสด ผักนึ่ง ผักลวก ผักใบเขียว	ผักกระป๋องชนิดจืด สะตอ ฟักทอง แครอท	ผัดผัก ผักกาดดอง เค็ม ผักกระป๋อง ชนิดเค็ม
	ผลไม้สด ชมพู ส้ม ฝรั่ง แคนตาลูป มะละกอ พุทรา สาลี่ แอปเปิ้ล	มะม่วงสุก กัลย ขนุน แตงโม ละมุด ลำไย ลิ้นจี่ สับปะรด องุ่น	ทุเรียน ลำไยแห้ง ผลไม้ตากแห้ง โอวัลติน มะขาม หวาน
	เนื้อปลา ไข่ขาว กุ้ง ปู อกไก่ไม่ติดหนัง เต้าหู้ ถั่วแดง	หมูเนื้อแดงเลาะมัน ออก ไข่ทั้งฟอง ไก่น่อง ปลากระป๋องในน้ำมัน	เนื้อสัตว์ติดมัน เครื่องในสัตว์ ไข่เจียว ไข่ทอด ปลาทอด แคปหมู
	น้ำเปล่า ชาจีน น้ำผลไม้ที่ไม่เติมน้ำตาล	กาแฟร้อน น้ำตาลและครีม เล็กน้อย	เหล้า เบียร์ไวน์ น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้

★ อาหารตามโซนสี

กลุ่มอาหาร	โซนสีเขียว เลือกกินให้มาก	โซนสีเหลือง เลือกกินแต่ พอควร	โซนสีแดง เลือกกินให้ น้อยที่สุด
	น้ำสลัดชนิดไม่มี ไขมัน มายองเนสไม่มี ไขมัน	น้ำสลัดไขมันต่ำ เมล็ดถั่วลิสง เมล็ด ทานตะวัน น้ำมันพืช	น้ำมันหมู เนย เบคอน มาการีน แข็ง
	นมปราศจากไขมัน ทุกประเภท	นมไขมันต่ำ นมพร่องมันเนย โยเกิร์ตไขมันต่ำ	นมข้นหวาน ไอศกรีมช็อกโกแลต
	ต้ม นึ่ง ลวก ตุ่น อบ	ปิ้งย่าง ตัดส่วนที่ไหม้ออก	ผัด ทอด อาหารที่มี กะทิ

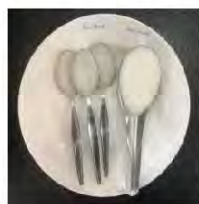
★ ตัวอย่างปริมาณน้ำตาลในอาหาร



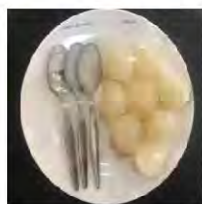
ทองหยิบ 1 ดอก
น้ำตาล 2 ช้อนชา



น้ำเชื่อม 1 ช้อนชา
น้ำตาล 3 ช้อนชา



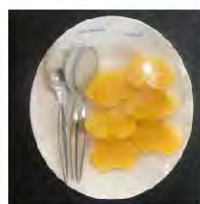
กะทิ 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล 3 ช้อนชา



ลำไย 8 ผล
น้ำตาล 2 ช้อนชาครึ่ง



มะม่วง 1/4 ผล
น้ำตาล 3 ช้อนชา



สับปะรด 6 ชิ้น
น้ำตาล 2 ช้อนชาครึ่ง



เงาะ 4 ผล
น้ำตาล 3 ช้อนชา



แตงโม 6 ชิ้น
น้ำตาล 5 ช้อนชา

★ ปริมาณโซเดียมในอาหาร

อาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูงมักมีรสชาติเค็ม แต่ก็มีอาหารที่โซเดียมสูงแต่ไม่เค็ม ซึ่งเรียกว่าโซเดียมแฝง ทำให้เราได้รับประทานโซเดียมโดยไม่รู้ตัว ดังนั้นเราควรทราบปริมาณของโซเดียมที่มีอยู่ในอาหารแต่ละชนิด เพื่อบริโภคได้ถูกต้อง

■ ตัวอย่างรายการอาหารและปริมาณโซเดียม

รายการอาหาร	ปริมาณ	น้ำหนัก (กรัม)	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม)
ข้าวไข่เจียว	1 จาน	236	362
ข้าวหมูกรอบ	1 จาน	318	700
ขนมจีนน้ำยา	1 จาน	410	877
บะหมี่สำเร็จรูป	1 ห่อ	50	977
ส้มตำอีสาน	1 จาน	100	1,006
น้ำพริกกะปิ	4 ช้อนโต๊ะ	60	1,100
แกงส้มผักรวม	1 ถ้วย	100	1,130
ข้าวมันไก่	1 จาน	485	1,184
ข้าวขาหมู	1 จาน	372	1,205
ข้าวคลุกกะปิ	1 จาน	250	1,248
ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊ว	1 จาน	354	1,325
เส้นใหญ่เย็นตาโฟ	1 ถ้วย	494	1,417
ก๋วยเตี๋ยวหมูสับ	1 จาน	300	1,450
บะหมี่หมูแดง	1 จาน	350	1,480
สุกี้	1 ถ้วย	585	1,560

■ ตัวอย่างรายการอาหารและปริมาณโซเดียม

รายการอาหาร	น้ำหนักต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (กรัม)	ปริมาณโซเดียมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (มิลลิกรัม)
กาแฟ	20 กรัม	1
น้ำอัดลม	325	15
ชาเย็น	100	25
น้ำเต้าหู้	200	26
น้ำมันมะพร้าว	200	28
น้ำส้ม	200	50
ไอศกรีมรสวานิลลา	66	53
น้ำแครอท	200	95
ขนมปังกรอบ	20	95
ปาห่องโก๋	20	112
มันฝรั่งทอด	30	149
แซนวิชทูน่า	40	221
เค้กวานิลลา	74	242
โดนัทน้ำตาล	45	246
น้ำมะเขือ	200	280
ขนมปังสังขยา	80	322

■ ปริมาณโซเดียมในน้ำปลา

ยี่ห้อ	ปริมาณต่อหนึ่งหน่วย บริโภค (1 ช้อนโต๊ะ = 15 มิลลิลิตร)	ปริมาณโซเดียมต่อหนึ่ง หน่วยบริโภค (มิลลิกรัม)
ทิพรส	1 ช้อนโต๊ะ	1,620
เมกาเซฟ	1 ช้อนโต๊ะ	1,520
คนแบกงู	1 ช้อนโต๊ะ	1,300
ปลาหมึก	1 ช้อนโต๊ะ	1,200
หอยนางรม	1 ช้อนโต๊ะ	1,195
หอยหลอด	1 ช้อนโต๊ะ	1,170
ตราช้าง	1 ช้อนโต๊ะ	1,170
ก๊วดโลฟ	1 ช้อนโต๊ะ	770

■ ปริมาณโซเดียมในซีอิ๊ว

ยี่ห้อ	ปริมาณต่อหนึ่งหน่วย บริโภค (1 ช้อนโต๊ะ = 15 มิลลิลิตร)	ปริมาณโซเดียมต่อหนึ่งหน่วย บริโภค (มิลลิกรัม)
เด็กสมบูรณ์เพิ่ม ไอโอดีน	1 ช้อนโต๊ะ	1,390
แม่ครัวฉลาดทอง	1 ช้อนโต๊ะ	1,270
เด็กสมบูรณ์	1 ช้อนโต๊ะ	1,240
จ่วนทองฟ้าเขียว	1 ช้อนโต๊ะ	1,180
ภูเขาทองฉลาดเขียว	1 ช้อนโต๊ะ	1,179
เมกาเซฟ	1 ช้อนโต๊ะ	1,060
ก๊วดโลฟ	1 ช้อนโต๊ะ	560

■ ปริมาณโซเดียมในซอสหอยนางรม

ยี่ห้อ	ปริมาณต่อหนึ่งหน่วย บริโภค (1 ช้อนโต๊ะ = 15 มิลลิลิตร)	ปริมาณโซเดียมต่อหนึ่งหน่วย บริโภค (มิลลิกรัม)
เมกาเซฟ	1 ช้อนโต๊ะ	690
เด็กสมบูรณ์	1 ช้อนโต๊ะ	610
แม็กกี้	1 ช้อนโต๊ะ	540
แม็คครัว	1 ช้อนโต๊ะ	440
กู๊ดไลฟ์	1 ช้อนโต๊ะ	200

ข้อควรปฏิบัติเพื่อการลดเค็ม

1. การกินเค็มมีผลทำให้ระดับความดันโลหิตสูง และทำให้เกิดผลเสียอื่นต่อร่างกาย ด้วยเช่น ทำให้ผนังของหัวใจหนาตัวขึ้น ทำให้ไตทำงานมากขึ้น เป็นต้น
2. การลดการกินเค็มในประชากรที่ยังไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูงมีผลช่วยป้องกันการเกิดโรค และในผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงแล้วมีผลช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการรักษา
3. ไม่ควรบริโภคเกลือมากกว่า 1 ช้อนชา/วัน (เกลือ 1 ช้อนชา มีปริมาณโซเดียม 2000 มิลลิกรัม)

ใบความรู้ ที่ 6

ใบความรู้ “ปริมาณน้ำตาลในผลไม้ไทย”

ผลไม้เป็นอาหารกลุ่มหนึ่งใน 5 กลุ่มหลักที่ร่างกายควรได้รับทุกวัน เนื่องจากอุดมไปด้วยแร่ธาตุและวิตามินมากมาย อาทิเช่น วิตามินเอ วิตามินซี โพแทสเซียม เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีใยอาหารที่จะช่วยเรื่องระบบขับถ่ายได้อีกด้วย นอกจากนี้ผลไม้มียังมีรสชาติความหวานเนื่องมาจากน้ำตาลที่มีในผลไม้ ซึ่งน้ำตาลเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายในด้านให้พลังงานโดยเฉพาะอย่างยิ่งกลูโคสที่จำเป็นต่อสมอง แต่การรับประทานน้ำตาลมากเกินไปส่งผลให้ฟันผุ เป็นโรคอ้วนและสืบเนื่องไปจนถึงโรคเบาหวานโรคหัวใจและหลอดเลือดได้เพราะฉะนั้น ควรรับประทานผลไม้ในปริมาณที่พอเหมาะ และมีความหลากหลายของชนิดและสีของผลไม้ ปริมาณผลไม้ที่แนะนำต่อวันประมาณวันละ 3-5 ส่วน หากเลือกทานผลไม้ชนิดหวานมาก ก็ต้องลดปริมาณความหวานในอาหารมื้ออื่น ๆ ด้วย การเลือกรับประทานผลไม้สด ดีกว่าเลือกรับประทานผลไม้แห้งผลไม้แปรรูป หรือน้ำผลไม้ เพราะกระบวนการผลิตนั้นจะเติมน้ำตาลประเภทอื่น ๆ ลงไปด้วย ทำให้ปริมาณน้ำตาลสูงมากในผลิตภัณฑ์นั้น ๆ

แล้วผลไม้ 1 ส่วนคือเท่าไรกัน ?ผลไม้จะแบ่งส่วนตามขนาดของชนิดผลไม้

- ผลไม้ขนาดเล็ก 1 ส่วนจะเท่ากับ 1 ลูก เช่น ส้ม แอปเปิ้ล กล้วยน้ำว้า เป็นต้น
- ผลไม้ขนาดกลาง 1 ส่วนเท่ากับ ½ ลูก เช่น กล้วยหอม แก้วมังกร ฝรั่ง มะม่วง เป็นต้น
- ผลไม้ขนาดใหญ่ 1 ส่วนอยู่ที่ 6-8 ชิ้นพอดีคำ เช่น แตงโม มะละกอ เป็นต้น



ตัวอย่างปริมาณน้ำตาลในผลไม้ไทย

ชนิดผลไม้	ปริมาณ	ปริมาณน้ำตาล(ช้อนชา)
ส้มเขียวหวาน	1 ลูก	3.2
กล้วยน้ำว้า	1 ลูก	2.4
แอปเปิ้ลแดง	1 ลูก	3.2
แอปเปิ้ลเขียว	1 ลูก	2.2
แก้วมังกร	$\frac{1}{2}$ ลูก	3.2
มะม่วงอกร่อง	$\frac{1}{2}$ ลูก	5.4
ฝรั่ง	$\frac{1}{2}$ ลูก	4.6
กล้วยหอม	$\frac{1}{2}$ ลูก	5.6
แคนตาลูป	6-8 ชิ้นคำ	1.7
สับปะรด	6-8 ชิ้นคำ	3.1
แตงโม	6-8 ชิ้นคำ	3.4

ใบความรู้ที่ 7

การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีความสำคัญและจำเป็นที่จะทำให้ทุกคนสามารถเลือกการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับอายุ สุขภาพ โรคภัยที่กำลังเป็นอยู่ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอที่มีผลต่อการป้องกันโรคแทรกซ้อนในโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคอ้วนและไขมันในเลือดสูง ส่งเสริมสภาวะสุขภาพจิต ลดภาวะความเครียด ช่วยควบคุมน้ำหนัก ทำให้กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อต่าง ๆ มีความแข็งแรง

ประเภทของการออกกำลังกาย

1.ออกกำลังกายแบบแอโรบิก

อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วันๆ ละ 30 นาที
เช่น เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก
เต้นแอโรบิก ฯลฯ

2.ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้าง

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัก
อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วันๆ ละ 1 ครั้ง
ครั้งละ 3 เซ็ต ๆ ละ 8-12 ครั้ง

เช่น การยกน้ำหนัก การบริหารมือเปล่า
ฝึกกล้ามเนื้อขา/สะโพกด้วยสควอชข้าง
เก้าอี้ ฯลฯ

3.ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้าง

ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ
อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 1 ครั้ง
ครั้งละ 3-5 เซ็ต

เช่น โยคะ การบริหาร รำไม้พลอง ฯลฯ

ประโยชน์ต่อสุขภาพ

- หัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
(กล้ามเนื้อหัวใจมีความยืดหยุ่น แข็งแรง
ยืดตัวได้มากขึ้นและ บีบตัวได้แรงขึ้น)
- เพิ่มปริมาณเลือดฝอยในกล้ามเนื้อ
- เพิ่มไขมันดี(HDL)และลดไขมันตัวร้าย(LDL)
- ทำให้เซลล์สามารถนำน้ำตาลไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ



สุขภาพแข็งแรง/คุณภาพชีวิตดีขึ้น/ลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ

ใบงานที่ 2

ปฏิทินการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในช่วง 1 สัปดาห์

ให้แต่ละกลุ่มฝึกวางแผนการปฏิบัติตนด้านการออกกำลังกาย โดยจัดทำเป็น
ปฏิทินการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง

วัน	วิธีการออกกำลังกาย	เวลาที่ใช้ในการอบอุ่นร่างกาย	เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย	รวมเวลา
จันทร์				
อังคาร				
พุธ				
พฤหัสบดี				
ศุกร์				
เสาร์				
อาทิตย์				

ใบความรู้ที่ 8

การรู้เท่าทันสื่อ

★ การสืบค้นข้อมูลสุขภาพ

การสืบค้นข้อมูลสุขภาพจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ทางสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หรือทางโซเชียลมีเดีย เช่น บทความเพื่อสุขภาพ คลังยา คลังโรค การปฏิบัติตัวต่างๆ แหล่งข่าวที่มีคุณภาพและน่าเชื่อถือ ได้แก่ แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หนังสือ คู่มือจากสถาบันที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น กระทรวงสาธารณสุข เป็นต้น

★ หลักการซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่น่าเชื่อถือ





แผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ ครั้งที่ 3

“แลกเปลี่ยนเรียนรู้ สู้ภัยโรค”

1.สาระสำคัญ

การแบ่งปันความรู้ และถ่ายทอดประสบการณ์ เป็นความสามารถของบุคคลให้เป็น โค้ช สามารถให้คำแนะนำ บอกต่อ และเป็นพี่ปรึกษาเรื่องราวสุขภาพให้กับบุคคลใน ครอบครัวและคนรอบข้าง ทั้งที่เป็นความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้และประสบการณ์ เช่น เคล็ดลับ แนวทางแก้ปัญหาและแนวทางการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) นับได้ว่าเป็นวิธีการหนึ่งของการพัฒนาคน และบุคคลเหล่านี้สามารถเป็นแบบอย่างที่ดี เป็นชุมทรัพย์ทางปัญญาที่จะเป็นแหล่งเรียนรู้สำคัญที่สามารถนำมาใช้ในส่งเสริมการเรียนรู้ และสร้างวัฒนธรรมสุขภาพของประชาชนในชุมชน สังคมต่อไป

2.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- 2.1. สามารถถ่ายทอด แบ่งปันความรู้ให้กับผู้อื่นได้
- 2.2. มีทักษะการสร้างแรงจูงใจ
- 2.3. เป็นแบบอย่างที่ดี

3.ความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการพัฒนา

- 3.1 ทักษะการเสนอทางเลือก
- 3.2 ทักษะการสื่อสาร
- 3.3 ทักษะการบอกต่อ

4.สาระการเรียนรู้

4.1 ประสบการณ์ความเจ็บป่วยและแนวทาง/วิธีการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพที่สามารถ ลดความรุนแรงของโรคและป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรคได้

5.กิจกรรมเรียนรู้

- 1) เจ้าหน้าที่กล่าวทักทาย แนะนำตัว ทีมผู้ให้การสนับสนุนการเรียนรู้และ ทดสอบความร่วมมือและความพร้อมโดยการปรบมือตามจังหวะที่บอก (ประมาณ 3 ครั้ง)
- 2) ให้สมาชิกบันทึกผลการตรวจร่างกายเบื้องต้น ลงในสมุดบันทึกประจำตัว

5.1 ฝึกทักษะการถ่ายทอดแบ่งปันความรู้

- 1) เจ้าหน้าที่นำเสนอ รูปภาพกิจกรรมของสมาชิก จากไลน์ โดยทำเป็นคลิป หรือ power point
- 2) เจ้าหน้าที่ให้สมาชิกคัดเลือกบุคคลต้นแบบประจำเดือนโดยใช้เกณฑ์
 - บุคคลที่มีผลการตรวจร่างกายที่ดีขึ้น
 - บุคคลที่มีวิธีการปฏิบัติตัวเพื่อดูแลสุขภาพตนเองที่ดี
 - บุคคลที่มีความพยายาม ไม่ท้อถอย เป็นต้น
- 3) ให้สมาชิกที่ถูกคัดเลือก ออกมาเล่าความรู้สึก ประสบการณ์ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง โดยเจ้าหน้าที่อาจต้องป้อนคำถาม(กรณีสมาชิกไม่ทราบว่าจะเริ่มต้นอย่างไร หรือพูดไม่เก่ง) เช่น ความรู้สึกเมื่อเริ่มต้นเข้าโปรแกรม ความยากลำบากในการปฏิบัติ และสิ่งที่ช่วยให้สามารถปฏิบัติได้ตามที่ต้องการ ผลที่เกิดขึ้นกับตนเองและครอบครัว เป็นต้น
- 4) เจ้าหน้าที่เชิญตัวแทนสมาชิก มอบรางวัลให้กับสมาชิกที่ได้รับการคัดเลือกให้ออกมาเล่าประสบการณ์ (รางวัลเป็นของโอท็อปในพื้นที่ หรือ ตะกร้าผักผลไม้ หรือ อุปกรณ์ออกกำลังกาย เช่น ยางยืด เชือกกระโดด ฮูลาฮูป เป็นต้น)
- 5) เจ้าหน้าที่ตั้งคำถาม หากต้องไปบอกต่อเรื่องโรคและการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อไม่ให้ป่วย กับครอบครัว เพราะบุตรหลานในครอบครัวถือเป็นกลุ่มเสี่ยงเราจะบอกคนในครอบครัวเราอย่างไร ขออาสาสมัคร 1-2 คน
- 6) เจ้าหน้าที่สรุปการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ และจากการฟังประสบการณ์ของสมาชิก โดยย้ำให้เห็นความเชื่อมโยงของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมกับผลการตรวจสุขภาพที่ดีขึ้น การมีความตั้งใจและทำตามเป้าหมายที่กำหนด รวมทั้งการสนับสนุนซึ่งกันและกัน
- 7) ให้สมาชิกวางแผนการดูแลตนเองในอีก 1 เดือน และลงรายละเอียดการตรวจร่างกาย เป้าหมาย แผนการปฏิบัติลงในสมุดบันทึกประจำตัว
- 8) เจ้าหน้าที่แจ้งว่า หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 3 นี้ จะเป็นการติดตามผลการเรียนรู้ผ่านกลุ่มไลน์ ต่อไปอีก 3 เดือน โดยให้ทุกคนแชร์กิจกรรม ประสบการณ์ หรือการปฏิบัติอื่น ๆ ที่เราตั้งเป้าหมายไว้ และหากมีข้อสงสัยหรือต้องการคำแนะนำเพิ่มเติมสามารถใช้ช่องทางนี้ได้ โดยจะมีเจ้าหน้าที่ผู้ประสานการจัดกิจกรรม

คอยอำนวยความสะดวกให้ในกลุ่มไลน์ และจะวัดผลลัพธ์สุดท้ายคือการตรวจร่างกายในวันที่มาพบแพทย์ตามนัดเพื่อเทียบกับผลครั้งแรกที่เข้าร่วมโปรแกรม

8) ทำแบบทดสอบหลังการจัดการเรียนรู้

9) เจ้าหน้าที่กล่าวขอบคุณ ชื่นชมและให้กำลังใจ

6.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

6.1 รูปภาพกิจกรรมของสมาชิก

6.2 บุคคลต้นแบบจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม

6.3 ของรางวัล

6.4 สมุดบันทึกประจำตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรม

7.การประเมินผล

7.1 สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

7.2 สังเกตข้อมูลจากการแชร์ประสบการณ์ในกลุ่มไลน์

7.3 สังเกตจากการออกมาเล่าประสบการณ์

7.4 ผลการทดสอบความรู้และแบบประเมินความพึงพอใจ

8. เวลาที่ใช้ 2 ชั่วโมง (สามารถปรับเวลาให้เหมาะสมได้ตามสถานการณ์จริง)



บรรณานุกรม

- กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2554). *ความฉลาดทางสุขภาพ*. กรุงเทพฯ ฯ: โรงพิมพ์
- กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2561). *โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพตามหลัก 2 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย) ในการป้องกันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงสำหรับวัยทำงาน*. นนทบุรี: โรงพิมพ์กองสุขศึกษา.
- กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2558). *สมุดบันทึกแนวทางการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ด้วยกระบวนการจัดการความรู้เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง*. นนทบุรี: โรงพิมพ์กองสุขศึกษา.
- ชนกฤต หาดทวยกาญจน์. (2552). *คู่มือปฏิบัติงานทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์*. สำนักการศึกษาต่อเนื่อง มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- นิตยา เพ็ญศิริินภา. (2543). *คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อการสร้างพลังชุมชนในการแก้ไขปัญหาทะเลเรื้อย*. เอกสารประกอบการอบรม ณ โรงแรมบ้านเชียง จังหวัดอุดรธานี.
- นิตยา เพ็ญศิริินภา. (2562). *การเสริมพลังเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: บริษัทจรัสสินทวงศ์การพิมพ์ จำกัด.
- พิพิธ พุ่มแก้ว. (2549). *เกมนันทนาการ*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: บริษัทการพิมพ์.
- โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช และคณะ. (2561). *คู่มือการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยกระบวนการ Motivation Interview (MI)*. สืบค้นเมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม พ.ศ.2563. เข้าถึงได้จาก <http://www.tsm.go.th/pcc/wp-content/uploads/2018/06/EB-2-1-ข้อ-5-คู่มือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยกระบวนการ-MI-ตาก-ฉบับเต็ม.pdf>.
- สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย. (2562). *แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูงในเวชปฏิบัติทั่วไป พ.ศ.2562*. เชียงใหม่: ทรिकิ ดิงค์.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย. (2560). *แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน พ.ศ. 2560*. พิมพ์ครั้งที่ 3. ปทุมธานี: บริษัทร่มเย็น มีเดีย จำกัด.
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. (2554). *สุขภาพดีเริ่มที่อาหาร ลดหวาน มัน เค็ม เต็มเต็ม ผลไม้เพิ่มขึ้น*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2560). *แผนยุทธศาสตร์การป้องกันและ ควบคุมโรคไม่ติดต่อระดับชาติ 5 ปี (พ.ศ. 2560 - 2564)*. กรุงเทพฯ: บริษัท อีโมชั่น อาร์ต จำกัด.
- สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. (2554). *การบริโภคเกินไม่ได้สัดส่วน หวานเกิน มันเกิน เค็มเกิน*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- สมเกียรติ โพธอสัตย์ และคณะ. (2553). *การให้ความรู้เพื่อจัดการโรคเบาหวานด้วยตนเอง*. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: ชุมชุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- อังศินันท์ อินทรกำแหง. (2560). *ความรอบรู้ด้านสุขภาพ: การวัดและการพัฒนา*. กรุงเทพฯ : บริษัท สุขุมวิทการพิมพ์ จำกัด.
- Funnell,M.M. (2004). *Patient Empowerment. Critical Care Nursing Quarterly* 27,2: 231.
- Gibson,C.H. (1991). *A Concept Analysis of Empowerment. Journal of Advanced Nursing* 16: 354-361.
- Rappaport,J. (1984). *Term of Empowerment/exemplars of Prevention: Toward a Theory of Community Psychology. American Journal of Community Psychology* 15, 2: 121-148.

ภาคผนวก



กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1. กิจกรรมปรบมือ

วัตถุประสงค์

1. เตรียมความพร้อม
2. ผูกสมาธิ
3. เพื่อความสนุกสนาน เป็นกันเอง

จำนวนผู้ร่วมกิจกรรม ไม่จำกัด

อุปกรณ์ ไม่มี

ระยะเวลา 3-5 นาที

วิธีดำเนินการ

1. วิทยากรแจ้งให้ผู้อบรมทราบว่าต่อไปจะทดสอบสมาธิแต่ละท่าน โดยการปรบมือ ซึ่งมีหลายลักษณะ เช่น ปรบมือรัว ปรบมือตามจังหวะที่บอก ปรบมือเป็นจังหวะ
2. วิทยากรปรบมือเป็นตัวอย่าง โดยเริ่มทำที่ละแบบ เริ่มจาก ปรบมือรัว และทำสัญญาณให้หยุด
3. ทดสอบการปรบมือในรูปแบบต่าง ๆ โดยให้แข่งขันกันในแต่ละแถว
4. สุดท้ายให้กลุ่มคิดจังหวะการปรบมือเพื่อเป็นสัญญาณการเตรียมความพร้อมเพื่อใช้ในโอกาสต่าง ๆ เช่น ก่อนการเลิกระบรยากาศ หรือในโอกาสอื่น ๆ
5. เทคนิค การปรบมือ พยายามให้ผู้เข้าอบรมมีส่วนร่วมให้มากที่สุด เช่น เชิญตัวแทนออกมาเป็นผู้นำในการปรบมือ (ทั้งห้อง) หรือให้แต่ละแถว ส่งตัวแทนออกมาเป็นผู้นำประจำแถวเพื่อทำการแข่งขันกันในแต่ละแถว

2. กิจกรรมนับเลข

วัตถุประสงค์

1. เตรียมความพร้อม
2. ฝึกสมาธิ
3. เพื่อความสนุกสนาน เป็นกันเอง

จำนวนผู้ร่วมกิจกรรม ไม่จำกัด

อุปกรณ์ ไม่มี

ระยะเวลา 10-15 นาที

วิธีดำเนินการ

1. เจ้าหน้าที่แจ้งให้ผู้ร่วมกิจกรรมทราบว่าต่อไปนี้จะเป็นการทดสอบสมาธิแต่ละท่านโดยให้นับเลข โดยเริ่มจาก 1-2-3-4-5-6-7.... นับเรียงต่อไปเรื่อยๆ แต่เมื่อถึงเลขที่เป็นตัวคูณของ 5 (5,10,15,20,25...) จะต้องไม่นับออกเสียง แต่ให้ใช้วิธีปรบมือ 2 ครั้งแทน และคนถัดไปให้นับเลขต่อไปเรื่อยๆ เช่น 1-2-3-4-ปรบมือ2ครั้ง-6-7-8-9-ปรบมือ2ครั้ง-11-12...
2. คนไหนนับซ้ำ หรือนับผิด ถือว่าผิดกติกา
3. คนที่ทำผิดกติกาให้เชิญออกมาหน้าห้อง โดยพูดให้เกียรติผู้เล่นว่าเชิญออกมาเป็นผู้ช่วยวิทยากรในการตรวจสอบความพร้อมของผู้เล่นคนอื่น
4. เมื่อนับหมดแล้วจะทำให้ทราบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทั้งหมดกี่คน เพื่อวางแผนการทำกิจกรรมอื่น ๆต่อไป
5. ผู้ที่ทำผิดกติกาให้แนะนำตัวเพื่อให้ผู้อื่นได้รู้จักมากยิ่งขึ้น ถ้ารู้จักกันดีอยู่แล้วอาจสัมภาษณ์เรื่องอื่น ๆแทน หรือมีกิจกรรมให้ทำต่อ

3. กิจกรรมปลงรุ

วัตถุประสงค์ ละลายพฤติกรรม ช่วยให้เกิดปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

จำนวนผู้ร่วมกิจกรรม ไม่จำกัด

อุปกรณ์ ไม่มี

ระยะเวลา 10-15 นาที

วิธีดำเนินการ

1. จัดผู้เล่นนั่งเป็นวงกลม จะเป็นวงกลมซ้อนวงกลม หรือจะแยกวงตามจำนวนกลุ่มก็ได้

2. วิทยากรจะเล่าเรื่องสั้นๆ กินเวลาไม่เกิน 1-2 นาที ระหว่างเล่าเรื่องเมื่อผู้เล่นได้ยินตัวเลข 1 2 3 4 ตามลำดับ ให้ทำท่าดังต่อไปนี้

- เมื่อพูดเลข 1 ให้ผู้เล่นทำมือซ้ายเป็นวงกลม โดยให้นิ้วชี้กับนิ้วโป้งชนกัน มือขวาชูนิ้วชี้ขึ้นมาหนึ่งนิ้ว
- พูดเลข 2 ให้เอานิ้วชี้ขวาถูบวนๆรอบวงกลมที่มือซ้ายของเพื่อน
- พูดเลข 3 สอดนิ้วชี้ขวาเข้าไปในมือเพื่อนที่ทำเป็นวงไว้
- พูดเลข 4 มือซ้ายที่ทำเป็นวงกลมอยู่ต้องกำนิ้วชี้ขวาเพื่อนให้ได้ และในขณะเดียวกัน ก็ต้องดึงนิ้วของตัวเองไม่ให้ถูกเพื่อนจับได้เช่นกัน

3. ใครที่ถูกจับนิ้วชี้ได้จะต้องถูกทำโทษ ให้ออกมาเต้น หรือปะแป้ง

หมายเหตุ สามารถเปลี่ยนตัวเลขเป็นคำอื่นๆได้ ตามดุลพินิจของเจ้าหน้าที่ และสามารถใช้กริยาอื่นได้ เช่น แบมือ-กำมือ แทนการทำมือเป็นวง

กิจกรรมฝันดีฝันร้าย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้แสดงความคิดเห็นและตั้งความคาดหวังในสิ่งที่ต้องการให้เกิด และไม่ต้องการให้เกิด รวมถึงวิธีการ และปัญหา
2. วิทยากรได้ชี้แจงวัตถุประสงค์และรูปแบบการจัดการเรียนรู้ พร้อมแสดงความคาดหวังต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการเรียนรู้ร่วมกัน

จำนวนผู้ร่วมกิจกรรม ไม่จำกัด

ระยะเวลา 30 นาที

- อุปกรณ์ 1. กระดาษชาร์ทขนาดใหญ่
2. ปากกาเคมี (หลากหลายสี)

วิธีการดำเนินการ

1. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็น 3 – 4 กลุ่ม ๆ ละ 7 – 8 คน หรือตามความเหมาะสมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. แบ่งกระดาษชาร์ทเป็น 2 ส่วน คือ ฝันดี (สิ่งที่อยากให้เกิด) ฝันร้าย (สิ่งที่ไม่อยากให้เกิด) ที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพของตนเอง
3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกมาเขียนฝันดีและฝันร้ายคนละ 1 ฝัน
4. ให้ตัวแทนของกลุ่ม หรือ เจ้าของฝัน ออกมาอ่านฝันของแต่ละกลุ่ม หรือของแต่ละคน
5. เปิดโอกาสให้ผู้ร่วมอภิปรายร่วมกัน โดยเจ้าหน้าที่คอยกระตุ้น และเพิ่มเติมข้อมูล ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน
6. วิทยากรสรุปความคาดหวัง ความกังวลและความหวังของผู้เข้าร่วมกิจกรรม พร้อมนำเข้าสู่การเรียนรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงในช่วงต่อไป

กิจกรรมต้นไม้ของฉัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกทักษะการตั้งเป้าหมายสุขภาพของตน
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกการวางแผน กำกับตนเอง

อุปกรณ์

1. กระดาษชาร์ทขนาดใหญ่/ฟิวเจอร์บอร์ด วาดเป็นต้นไม้ หรือสร้างเป็นต้นไม้จำลอง
2. ปากกา / ปากกาเคมี
3. กระดาษโน้ต (Post it) สีเทา สีน้ำตาล สีเขียว

ขั้นตอน

1. วิทยากรนำฟิวเจอร์บอร์ดที่วาดเป็นรูปต้นไม้ มาตั้ง แล้วแจกกระดาษสี 3 สีพร้อมปากกาให้เขียนคำตอบลงในกระดาษแต่ละสี

คำถามที่ 1 ปัจจุบันคุณมีสุขภาพเป็นอย่างไร หรือ ปัญหาสุขภาพของคุณเป็นอย่างไร ให้เขียนคำตอบลงกระดาษสีเทา แล้วนำไปติดที่ราก หรือ โคนต้น

คำถามที่ 2 หลังจากที่ได้ร่วมกิจกรรมในวันนี้แล้ว ท่านอยากมีสุขภาพ หรือ รูปร่าง แบบไหน ให้เขียนคำตอบลงกระดาษสีเขียว แล้วนำไปติดที่กิ่งก้านส่วนยอดของต้นไม้

คำถามที่ 3 ท่านต้องปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะเป็นอย่างที่ท่านต้องการ ให้เขียนคำตอบลงกระดาษสีน้ำตาล แล้วนำไปติดที่ลำต้น

2. วิทยากร สรุปรส่วนราก/โคนต้นก่อนว่า ผู้ร่วมกิจกรรมมีปัญหาสุขภาพ อะไรบ้าง มีผลกระทบ ต่อตนเองและครอบครัวอย่างไร และ แต่ละคนได้เขียนเป้าหมายซึ่งอยู่ในส่วนกิ่ง ก้าน เป็นอนาคตภายใน 6 เดือนข้างหน้าไว้มีอะไรบ้าง และการที่จะไปถึงเป้าหมายนั้นได้ แต่ละคนต้องทำอะไร ซึ่งเขียนไว้ที่ลำต้น และการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดจะเป็นการรดน้ำ ใส่ปุ๋ย เท้ากับการเพิ่มเติมความรู้ ทักษะ

ความสามารถที่จำเป็นที่จะทำให้ทุกคนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถนำไปปฏิบัติได้ตามความคาดหวัง และกล่าวนำไปสู่การตั้งเป้าเป้าหมายใน 1 เดือน พร้อมแจกสมุดคู่มือให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบันทึกเป้าหมาย

3. วิทยากรให้กำลังใจและให้ความเชื่อมั่นว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านจะสามารถดูแลสุขภาพได้สำเร็จตามที่คาดหวัง โดยจะมีการติดตาม พูดคุย แลกเปลี่ยนกันในกลุ่มไลน์ เพื่อใช้เป็นช่องทางในการแลกเปลี่ยน สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม หรือเผยแพร่สิ่งที่ได้ดำเนินการตามแผนที่วางไว้

หมายเหตุ: ตัวอย่างการทำกิจกรรมอาจดัดแปลงรูปแบบ วิธีการและข้อมูลได้ตามความเหมาะสมกับผู้ร่วมกิจกรรม

ตัวอย่างสมุดบันทึกสุขภาพประจำตัว



วัน/เดือน/ปี

ชื่อ-สกุล.....

เพศ.....วัน/เดือน/ปี เกิด.....อายุ.....ปี

ส่วนสูง.....เซนติเมตร น้ำหนัก.....กิโลกรัม รอบเอว.....เซนติเมตร

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI).....กิโลกรัม/ตารางเมตร

สถานะสุขภาพ

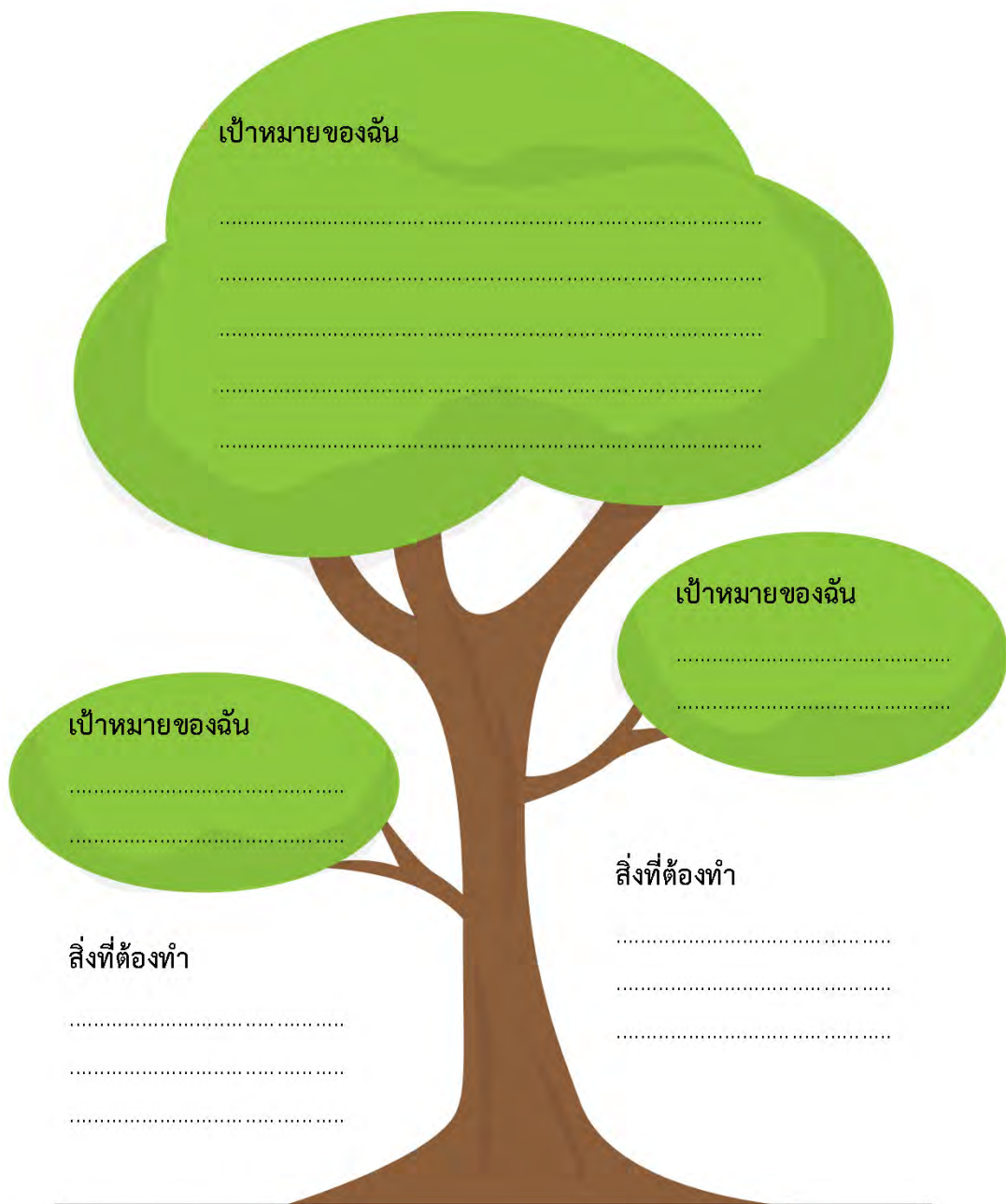
() โรคเบาหวาน ค่าน้ำตาลในเลือด.....mg%

() ความดันโลหิตสูง ค่าความดันโลหิต.....mmHg

() โรคอื่น ๆ

หมายเหตุ : ความรู้เรื่องโรค และวิธีปฏิบัติตัวตามใบงาน แบนท้ายเล่มสมุดบันทึก

เป้าหมายของฉัน



ปัญหาของฉัน

.....

.....

พันธะสัญญาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของฉัน

ข้าพเจ้า มีความตั้งใจที่จะดูแลสุขภาพตนเองและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสม เพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในช่วง 6 เดือน ดังต่อไปนี้

1. เป้าหมายสุขภาพที่ดีขึ้น คือ.....

.....

2. พฤติกรรมสุขภาพ หรือการปฏิบัติตัวที่ข้าพเจ้าตั้งใจจะเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น คือ

.....

.....

.....

3. สิ่งที่เป็นอุปสรรคสำคัญ ที่ทำให้การเปลี่ยนแปลงของข้าพเจ้าเป็นไปอย่างยากลำบาก คือ.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. เมื่อเป้าหมายใน 6 เดือนสำเร็จ รางวัลที่จะให้กับตัวเอง คือ.....

.....

ลงชื่อ..... พยาน.....

(.....) (.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ผลการตรวจสุขภาพเบื้องต้น

วัน/เดือน/ปี ที่ตรวจ	ผลการตรวจสุขภาพ						คำแนะนำ และชื่อผู้ให้ คำแนะนำ
	ค่า น้ำตาล ในเลือด มก./ดล.	ค่าความ ดันโลหิต (มิลลิเมตร ปรอท)	ชีพจร (ครั้ง/ นาที)	น้ำหนัก กตัว (กก.)	รอบ เอว (ซม.)	ค่า BMI	

ค่ามาตรฐานการตรวจสุขภาพเบื้องต้นตามโปรแกรมสุขศึกษา

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI: Body Mass Index)

เป็นค่าที่อาศัยความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักตัวและส่วนสูง มาเป็นตัวชี้วัดสภาวะของร่างกายว่ามีความสมดุลของน้ำหนักตัวต่อส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมหรือไม่
น้ำหนักตัว(หน่วยเป็นกิโลกรัม) หารด้วย ส่วนสูงกำลังสอง (หน่วยเป็นเมตร)

$$\text{สูตร : น้ำหนัก (กก.)} / \text{สูง (m)}^2$$

ตัวอย่าง : คนที่มีน้ำหนัก 68 กก. และมีความสูง 1.7 เมตร

$$\text{คำนวณตามสูตร : } 68 / (1.7 \times 1.7) = 23.5 \text{ BMI}$$

การประเมินค่าดัชนีมวลกาย

BMI	การแปลผล
< 18.5	น้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐาน
18.5-22.9	ปกติ
23-24.9	อ้วนระดับ 1
25-29.9	อ้วนระดับ 2
มากกว่าหรือเท่ากับ 30	อ้วนระดับ 3

รอบเอว

เส้นรอบเอว เป็นข้อมูลหนึ่งที่สามารถบอกถึงความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดผิดปกติ ตลอดจนโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ซึ่งเป็นกลุ่มโรคที่เกิดจากการที่มีไขมันในช่องท้องมากเกินไป

เพศ	ขนาดเส้นรอบเอว
ชาย	ไม่ควรเกิน 36 นิ้ว (90 เซนติเมตร)
หญิง	ไม่ควรเกิน 32 นิ้ว (80 เซนติเมตร)

ระดับน้ำตาลในเลือด

ค่าของน้ำตาลในเลือด	การแปลผล
< 100 mg/dl	กลุ่มปกติ
100-125 mg/dl	กลุ่มเสี่ยง
> 125 mg/dl	กลุ่มป่วย

ระดับความดันโลหิต

ความดันโลหิตเป็นสัญญาณชีพที่บอกถึงการทำงานของหัวใจ สุขภาพและโรคต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ

ความดันโลหิต คือ ภาวะแรงดันที่เกิดขึ้นในหลอดเลือดแดง ซึ่งเกิดจากการที่หัวใจทำหน้าที่สูบเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ทั่วร่างกาย ซึ่งค่าความดันโลหิตมี 2 ค่า คือ

- 1.ความดันโลหิตค่าบน คือ แรงดันโลหิตขณะที่หัวใจบีบตัว
- 2.ความดันโลหิตค่าล่าง คือ แรงดันโลหิตขณะที่หัวใจคลายตัว

ค่าของความดันโลหิต	การแปลผล
< 120/80 mmHg	กลุ่มปกติ
120/80- 139/89 mmHg	กลุ่มเสี่ยง
≥ 140/90 mmHg	กลุ่มป่วย

ตัวอย่างกราฟสุขภาพผู้ป่วยเบาหวาน

มก./ดล.	กราฟชีวิต...ชีวิตเบาหวาน										การประเมินผล
>250											ระดับน้ำตาลอยู่ในเกณฑ์สูงมาก
250											มีโอกาสดูแลด้วยยาอดัดดัด
240											อัมพฤกษ์ อัมพาตได้
230											ควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย
220											รับประทานยาให้ถูกต้อง
210											ให้น้ำตาลลดลง
200											
190											ระดับน้ำตาลสูงปานกลาง
180											พยายามออกกำลังกาย
170											ควบคุมอาหาร รับประทานยา
160											อย่างสม่ำเสมอและถูกต้อง
150											ให้น้ำตาลอยู่ในระดับดี มีโอกาส
140											เกิดภาวะแทรกซ้อนได้
130											
120											รับประทานยา ออกกำลังกาย
110											ควบคุมอาหารอย่างเคร่งครัด
100											มีโอกาสดูแลภาวะแทรกซ้อนน้อย
90											
80											
70											ระดับน้ำตาลต่ำกว่าปกติ
60											อาจทำให้หมดสติ เผลอ
50											ให้กินของหวาน/พบแพทย์
เดือน											

ภาวะแทรกซ้อนที่ได
 ☺ ☹ ☹ ☹
 ภาวะแทรกซ้อนที่เท้า
 ☺ ☹ ☹ ☹
 ภาวะแทรกซ้อนที่ตา
 ☺ ☹ ☹ ☹
 ภาวะแทรกซ้อนหลอดเลือด
 สมองและหลอดเลือดหัวใจ
 ☺ ☹ ☹ ☹

ตรวจชุดใหญ่

วันที่.....

HbA1c.....

Cr.....

LDL.....

บันทึกอื่นๆ.....

.....

.....

.....

.....

คำแนะนำการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมที่พึงประสงค์	วิธีการปฏิบัติ
1. กินอาหารหลากหลาย ไม่ซ้ำซาก (จำเจ)	-กินอาหารครบ 5 หมู่ , มีความหลากหลายทุกวัน
2. กินผักหลากหลายสี และผลไม้สด	-กินผักหลากหลายสีและผลไม้สดทุกวันๆละอย่างน้อย 5 ชนิด ต่อคน (ครึ่ง กิโลกรัม) (ผัก4-6ทัพพี) ต่อวัน (ผลไม้ 3-5 ส่วน) ต่อวัน -หรือถ้าคิดเป็นแต่มือ ควรกินผักผักมือละ 2 ทัพพี และผลไม้มือละ 1.5 ส่วน ผัก: ผักสด 1 ทัพพี 80 กรัม หรือประมาณครึ่งถ้วยตวง กินผักวันละ 4-6 ทัพพี คิดเป็น มือละ 2 ทัพพี (ทัพพีกินข้าว) ผลไม้: ผลไม้ 1 ส่วน = ผลไม้หั่นเป็นชิ้นคำ เช่น มะละกอ/ สับปะรด 6-8 ชิ้นคำ ฝรั่ง ½ ผล มะม่วงดิบ/สุก ½ ผล กล้วยน้ำว้า 1 ผล กล้วยหอม 2/3 ผล ส้มขนาดกลาง 2 ผล เงาะ 4 ผล
3.กินอาหารไม่หวานจัด	-กินน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา หรือ 24 กรัม ใน 1 วัน (รวมน้ำตาลในเครื่องดื่ม ขนม ชาพร้อมดื่ม)
4.กินอาหารที่ไม่มีไขมันสูง	-กินไขมันไม่เกิน 6 ช้อนชา หรือ 30กรัม ใน 1 วัน(ไขมันในรูปอื่น เช่น หนึ่งสัตว์, หนึ่งสัตว์, น้ำมัน, ครีม)
5.กินอาหารที่ไม่เค็มจัด	-กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา (5กรัม) หรือโซเดียมไม่เกิน 2000 มิลลิกรัม ใน 1 วัน (น้ำปลา ซอสปรุงรส ผงปรุงรส) = เกลือ 1 ช้อนชา=น้ำปลา 5 ช้อนชา

ตารางคุณค่าทางโภชนาการของอาหารกลุ่มต่างๆ

กลุ่ม	ปริมาณ 1 ส่วน	น้ำหนัก (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)
ข้าวแบ่ง	1 ทัพพี	60	83	1.4	0.65	17.9
ขนมปัง	1 แผ่น	30	98	3.7	0.9	18.8
ผัก	1 ทัพพี	40	11	0.9	0	1.9
ผลไม้	1 ส่วน	70-120	67	0.98	0.12	15.4
เนื้อสัตว์สุก	1 ช้อนกินข้าว	15	26-54	2.7-3.5	1.7-4	0
ไข่ดาว	2 ฟอง	60	30	6	0.7	0
ไข่ทั้งฟอง	1/3 ฟอง	16	25	2.3	1.6	0.2
ถั่วเมล็ดแห้ง (ดิบ)	1 ช้อนกินข้าว	10-12	25	2.3	1.5	1.1
เต้าหู้	2 ช้อนกินข้าว	20	25	2.4	1.5	1.1
นมสด	1 แก้ว	200	124	6.8	6.4	9.8
นมพร่องมันเนย	1 แก้ว	200	96	7	3.2	9.8
ไขมัน	1 ช้อนชา	5	45	-	5	-
น้ำตาล	1 ช้อนชา	4	15	-	-	-

ตัวอย่างอาหารที่บริโภคทั่วไปพร้อมคำนวณแคลอรี

อาหาร 1 จาน	น้ำหนัก (กรัม)	ข้าว- แบ่ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	เนื้อสัตว์ (ช้อนชา)	น้ำตาล (ช้อนชา)	น้ำมัน (ช้อนชา)	พลังงาน (กิโล แคลอรี)
1.เผือกทอด	122	3	-	-	-	3.5	406
2.ปอเปี๊ยะทอด+น้ำมัน	142	1/8	-	3	5	5	371
3.เกี้ยวกรอบ+น้ำจิ้ม	84	¼	-	2	5	3	287
4.เต้าหู้ทอด	136	-	-	4	5	4	294
5.มันทอด	94	2	-	-	-	4	314
6.ขนมครก 1 คู่	22	1	-	-	-	½	97
7.ปาต่องโก๋ 1 อัน	20	1	-	-	-	1	124
8.ขนมโดนัท 1 อัน	25	1	-	-	½	½	95
9.สาหร่ายห่อ 5 ลูก	60	½	½	1	-	½	80

ตัวอย่างอาหารที่บริโภคทั่วไปพร้อมคำนวณแคลอรี

อาหาร 1 จาน	น้ำหนัก (กรัม)	ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	เนื้อสัตว์ (ช้อนกิน ข้าว)	น้ำมัน (ช้อนชา)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)
โจ๊กหมู	415	2	-	2	2	253
ข้าวต้มกุ้ง	280	2	-	4	1	305
ข้าวขาหมู	289	2	½	21/2	2	438
ข้าวหมูแดง	320	3	½	31/2	1	537
ข้าวผัดหมูใส่ไข่	315	3	1	4	2	557
ข้าวคะน้าหมูกรอบ	270	3	1	2	4	620
ข้าวไข่เจียวหมูสับ	380	4	-	4	4	500
ข้าวราดหน้ากะเพราไก่	365	2	1	2	2	478
ข้าวหมกไก่	316	21/2	½	3	1	535
ข้าวคลุกกะปิ	296	2	2	3	1	614
หอยแมลงภู่นึ่งใส่ไข่	197	1	1	2	6	428
กระเพาะปลา	392	1/3	½	3	¼	239
ข้าวยำผักชีได้	189	1	2	½	1	248
ขนมจีนแกงเขียวหวานไก่	314	2	1	2	2	594
ขนมจีนน้ำยา	415	2	1	2	1	332
ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแห้งหมู	215	1	1	3	1	421
ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยใส่ไข่	244	2	2	4	3	578
ก๋วยเตี๋ยวลดหน้าหมู	354	2	1	2	2	397
ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้วใส่ไข่	350	2	1	4	3	679
เส้นใหญ่เย็นตาโฟ	494	11/2	1	3	1	352
เส้นหมี่สุกชิ้นเนื้อ	490	1	1	3	1	258
เส้นหมี่เนื้อเปื่อยน้ำ	404	1	1	3	21/2	298
ก๋วยเตี๋ยวหลอด	216	2	1	2	2	266
บะหมี่ต้มยำ	420	1	1	2	1	310
ก๋วยจั๊บน้ำข้น	346	11/2	-	3	21/2	279
ก๋วยจั๊บน้ำใส	347	11/2	-	3	2	259
ผัดหมี่กะโรนี	350	3	1	3	4	514

คำแนะนำการปฏิบัติตนด้านการออกกำลังกาย

พฤติกรรมที่พึงประสงค์	วิธีการปฏิบัติ
1.ออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เหมาะสมกับสุขภาพสมรรถภาพทางกายและวิถีชีวิตอย่างน้อย 1 ชนิด <u>ระดับปานกลาง</u> - อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที <u>หรือ</u> - อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 50 นาที <u>หรือ</u> - อย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที <u>หรือ</u> <u>ระดับหนักถึงหนักมาก</u> - อย่างน้อยสัปดาห์ละ 75 นาที	การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและสุขภาพสื่อความหมายครอบคลุมไปถึงกิจกรรมทางกาย(Physical Activities) หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในร่างกายเคลื่อนไหว แล้วทำให้มีการใช้พลังงานมากกว่าขณะพัก ทั้งที่เป็นแบบแผนและไม่เป็นแบบแผน ซึ่งการเลือกรูปแบบการออกกำลังกายแบบ แอโรบิกที่เหมาะสมกับสุขภาพสมรรถภาพทางกายและวิถีชีวิตอย่างน้อย 1 ชนิด สามารถเลือกได้ทั้งที่เป็นรูปแบบ เช่น เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก ฯลฯ และไม่เป็นรูปแบบ เช่น แบกของ ขุดดิน วิดน้ำ ปั่นจักรยาน รดน้ำต้นไม้ เช่น สีน้า ด้ายหญ้า ถากหญ้า ลอกท้องร้อง เดินป่า เป็นต้น โดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในระดับปานกลาง ระดับหนัก และหนักมาก สามารถปฏิบัติต่อเนื่องครั้งเดียว หรือสะสมครั้งละอย่างน้อย 10 นาทีต่อเนื่อง เฉลี่ยวันละ 30 นาที 5 วัน หรือ 50 นาที 3 วันต่อสัปดาห์
2. ลดเวลาการนั่งอยู่กับที่ อย่างน้อย 10 นาที ทุกชั่วโมง	ลดเวลาการนั่ง นอน ดูทีวี การคุยโทรศัพท์ เล่นอินเทอร์เน็ต เล่นไลน์ เล่นคอมพิวเตอร์ ทุกๆชั่วโมงๆ ละ อย่างน้อย 10 นาที
3.ออกกำลังกายแบบฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลักทุกส่วนของร่างกาย อย่างน้อย 1 ชนิด - อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ครั้งๆละ 3 รอบ รอบละ 8-12 ครั้ง	การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลักประกอบด้วย กล้ามเนื้อขา สะโพก ท้อง หลัง อก คอ แขน บ่า ไหล่ ซึ่งการเลือกรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลักทุกส่วนของร่างกาย อย่างน้อย 1 ชนิด โดยสามารถเลือกฝึกได้ทั้งที่เป็นรูปแบบ เช่น บอดี้เวท เวทเทรนนิ่ง กายบริหารมือเปล่า พิลาทีส ฯลฯ และแบบประยุกต์ เช่น ฝึกกล้ามเนื้อท้องด้วยการทำ วิถีเพนบนเก้าอี้ทำงาน ฝึกกล้ามเนื้อขา สะโพกด้วย สควอชข้างเก้าอี้ หรือยกเหยียดขาบนเก้าอี้ทำงาน เป็นต้น โดยการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัก -ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัก อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ สามารถฝึกวันเว้นวัน เช่น วันจันทร์ฝึกกล้ามเนื้อช่วงล่างของร่างกาย(สะโพกลงมาถึงเท้า) วันอังคารฝึกช่วงกลาง (ท้อง หลัง อก) และวันพุธ ฝึกช่วงบน(แขน คอ บ่า ไหล่) เป็นต้น

พฤติกรรมที่พึงประสงค์	วิธีการปฏิบัติ
	โดยในการฝึกกล้ามเนื้อแต่ละครั้ง สามารถปฏิบัติได้ดังนี้ -สามารถทำได้สูงสุดเพียงรอบละ 8-12 ครั้ง -ทำซ้ำ : 3 รอบ -พักระหว่างรอบ : 1 นาที -การเริ่มต้นสำหรับผู้ที่ไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกาย ควรใช้น้ำหนักน้อยๆ ก่อน แล้วค่อยพัฒนาปรับเพิ่มความก้าวหน้าเมื่อร่างกายปรับตัวได้แล้ว สำหรับการเริ่มต้นที่ 15-20 ครั้งต่อรอบ จะช่วยพัฒนาความอดทนของกล้ามเนื้อ -ในวัยผู้ใหญ่ควรฝึกกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 48 ชั่วโมง ภายหลังกฝึก
4. ออกกำลังกายแบบฝึกความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ ทุกส่วนของร่างกาย อย่างน้อย 1 ชนิด -อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 1 ครั้งๆ ละ 3 -5 รอบ	ความแข็งแรงด้วยแรงต้าน (resistance training sessions) การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อเอ็น ข้อต่อทั่วร่างกายประกอบด้วย กล้ามเนื้อเอ็น ข้อต่อขา สะโพก ท้อง หลัง ออก คอ แขน บ่า ไหล่ ซึ่งการเลือกรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ ทุกส่วนของร่างกาย อย่างน้อย 1 ชนิด โดยสามารถเลือกฝึกได้ทั้งที่เป็นรูปแบบ เช่น โยคะ กายบริหารมือเปล่า ไม้พลอง ฯลฯ และแบบประยุกต์ เช่น ฝึกโยคะบนเก้าอี้ ฝึกยืดเหยียดบนเก้าอี้ทำงาน เป็นต้น โดยในการฝึกความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ ทั่วร่างกายเต็มรูปแบบ อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์หรือแบบประยุกต์ 3-5 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งในแต่ละครั้งสามารถปฏิบัติได้ดังนี้ - ทำการยืดอย่างช้าๆ ให้รู้สึก ดึงสบายๆ - ยึดค้างไว้ 10-30 วินาที - ทำซ้ำ: 3-5 ครั้ง และการฝึกยืดกล้ามเนื้อจะได้ผลดีเมื่อกกล้ามเนื้อมีอุณหภูมิสูง เช่น หลังออกกำลังกายแบบแอโรบิก หรือหลังอบหรือแช่ด้วยความร้อน

ตัวอย่างเครื่องมือประเมินผลโปรแกรมสุขศึกษา

แบบประเมินความรู้

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดที่ไม่ใช่อาการของโรคเบาหวาน
 - ☐ 1. ปัสสาวะบ่อย มีปริมาณมาก
 - ☐ 2. คอแห้ง กระหายน้ำ ดื่มน้ำมาก
 - ☐ 3. หิวบ่อย รับประทานจุ น้ำหนักลด
 - ☐ 4. เมื่อเป็นแผลจะหายเร็ว
2. ข้อใดไม่ใช่หลักในการควบคุมโรคเบาหวาน
 - ☐ 1. การควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย
 - ☐ 2. รับประทานยาอย่างต่อเนื่อง
 - ☐ 3. การรักษาความสะอาดร่างกาย การมาตรวจตามแพทย์นัด
 - ☐ 4. ออกกำลังกายน้อยลง ไม่ต้องควบคุมอาหาร
3. คนที่เป็นโรคเบาหวานจะตรวจพบระดับน้ำตาลในเลือดเป็นอย่างไร
 - ☐ 1. สูงกว่าปกติ
 - ☐ 2. ปกติ
 - ☐ 3. ต่ำกว่าปกติ
 - ☐ 4. ไม่พบน้ำตาลในเลือด
4. ผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำมีอาการอย่างไร
 - ☐ 1. เหงื่อออกมาก ใจสั่น
 - ☐ 2. ตาลาย คล้ายจะเป็นลม
 - ☐ 3. รู้สึกหิวมาก
 - ☐ 4. ถูกทุกข้อ

5. เมื่อมีอาการเหงื่อออกมาก ใจสั่น หิวมาก ตาลาย ท่านควรแก้ไขอย่างไรเป็นอันดับแรก

- ☐ 1. กินน้ำตาล น้ำหวาน ลูกอมทันที
- ☐ 2. อาบน้ำ
- ☐ 3. ออกกำลังกาย
- ☐ 4. ไปพบแพทย์

6. ผู้ป่วยเบาหวานที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงมีอาการอย่างไรบ้าง

- ☐ 1. คอแห้ง กระหายน้ำ
- ☐ 2. คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลียมาก
- ☐ 3. หายใจหอบ หมดสติไม่รู้สีกตัว
- ☐ 4. ถูกทุกข้อ

7. เมื่อมีอาการกระหายน้ำมาก ปากคอแห้ง บัสสาวะบ่อยกว่าปกติ คลื่นไส้ อาเจียน ท่านควรแก้ไขอย่างไร

- ☐ 1. ดื่มน้ำน้อยๆ
- ☐ 2. ออกกำลังกาย
- ☐ 3. ไปพบแพทย์
- ☐ 4. ไม่มีข้อถูก

8. ข้อใดไม่ใช่ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน

- ☐ 1. โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
- ☐ 2. โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ
- ☐ 3. โรคความดันโลหิตสูง
- ☐ 4. โรคแทรกซ้อนทางตา

9. ผู้ป่วยเบาหวานควรรับประทานอาหารประเภทใด

- ☐ 1. ผลไม้รสหวาน ขนมหวาน
- ☐ 2. อาหารประเภทไขมัน
- ☐ 3. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ☐ 4. เนื้อปลา ผักสด

10. ข้อใดไม่ใช่การดูแลเท้าในผู้ป่วยเบาหวานที่ถูกต้อง

- ☐ 1. รักษาความสะอาดและตัดเล็บเท้า
- ☐ 2. ออกกำลังกายเท้าและนวดเท้า
- ☐ 3. ระวังไม่ให้เกิดบาดแผลที่เท้า
- ☐ 4. ถอดรองเท้าเดินบนสนามหญ้าหน้าบ้าน

11. การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อผู้ป่วยเบาหวานยกเว้นข้อใด

- ☐ 1. ร่างกายนำน้ำตาลไปใช้ได้ดีขึ้น
- ☐ 2. ทำให้ร่างกายแข็งแรง
- ☐ 3. ทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น
- ☐ 4. ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น

12. ข้อใดไม่ใช่วิธีการกำจัดความเครียดเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน

- ☐ 1. นั่งสมาธิ
- ☐ 2. สวดมนต์
- ☐ 3. อ่านหนังสือธรรมะ
- ☐ 4. รับประทานของหวาน

13. ข้อใดไม่ใช่วิธีการรักษาโรคเบาหวาน

- ☐ 1. การกินยาร่วมกับการออกกำลังกาย
- ☐ 2. การกินยาร่วมกับการควบคุมอาหาร
- ☐ 3. การกินยาร่วมกับการกำจัดความเครียด
- ☐ 4. การกินยาชุดกับหมอลีออน

14. ยาเม็ดที่รับประทานควบคุมโรคเบาหวานมีสรรพคุณอย่างไร

- ☐ 1. ช่วยลดน้ำตาลในเลือด
- ☐ 2. ช่วยให้นอนหลับสบาย
- ☐ 3. ช่วยให้ไม่อยากรับประทานอาหาร
- ☐ 4. ไม่มีข้อถูก

15. ข้อใดต่อไปนี้เป็นผู้ที่เป็เบาหวาน หรือความดันโลหิตสูง ไม่ ควรยึดถือปฏิบัติ

- ☐ 1. เลือกอาหารที่มีน้ำตาลน้อยที่สุด
- ☐ 2. อาหารมื้อสุดท้ายในแต่ละวัน ควรห่างจากเวลานอนประมาณ 3 ชั่วโมง
- ☐ 3. การอดอาหารมื้อเย็น
- ☐ 4. เลือกอาหารที่มีโซเดียมต่ำ หรือไม่เค็ม

16. ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงไม่ควรปฏิบัติตัวตามข้อใด

- ☐ 1. สูบบุหรื
- ☐ 2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ☐ 3. ลดปริมาณไขมันในมื้ออาหาร
- ☐ 4. ลดการรับประทานอาหารเค็มจัด

17. ข้อใดถูกต้องมากที่สุดในเรื่องความสัมพันธ์ของอารมณ์ต่อโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง

- ☐ 1. ความเครียดทำให้ปวดศีรษะความดันโลหิตสูงได้
- ☐ 2. ความเครียดทำให้กินอาหารมาก และบ่อยขึ้นส่งผลต่อเบาหวานได้
- ☐ 3. ความเครียดทำให้ต้องการสูบบุหรื ดื่มสุรา
- ☐ 4. ความเครียดเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดทำให้ระดับน้ำตาล และความดันโลหิตสูง

18. โรคความดันโลหิตสูงจะเป็นสาเหตุให้เกิดโรคตามข้อใด

- ☐ 1. โรคไต
- ☐ 2. โรคหัวใจโต
- ☐ 3. เส้นโลหิตเปราะ
- ☐ 4. ถูกทุกข้อ

19.อาหารชนิดใดที่เสี่ยงต่อการทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุด

- ☐ 1. อาหารที่มีรสเค็มจัด
- ☐ 2. อาหารที่ใช้ไขมันทอดซ้ำ
- ☐ 3. อาหารที่มีรสหวานจัด
- ☐ 4. อาหารหมักดอง

20.ข้อใดเป็นคำตอบที่ถูกต้องมากที่สุด สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน หรือโรคความดันโลหิตสูง เกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนัก ที่มีผลต่อการควบคุมโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

- ☐ 1. ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด
- ☐ 2. ลดการเกิดอาการแทรกซ้อนที่ ตา ไต เท้า
- ☐ 3. ส่งเสริมภาพลักษณ์ให้สุขภาพดี แข็งแรง
- ☐ 4. เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง ในการควบคุมโรคเบาหวาน

แบบประเมินการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองของผู้ป่วย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับการปฏิบัติตัวของท่าน

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ปฏิบัติมากกว่า3ครั้ง/สัปดาห์
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ1-3ครั้ง/สัปดาห์
ไม่ปฏิบัติ	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติเลย

พฤติกรรมกรรมการบริโภค

การปฏิบัติ	การปฏิบัติตัว		
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
1.รับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ			
2.รับประทานอาหารตรงเวลา			
3.รับประทานอาหารที่ไม่มีไขมัน/ไขมันต่ำ			
4.รับประทานอาหารที่เน้นผักใบ			
5.รับประทานผลไม้ที่มีรสไม่หวานเป็นหลัก			
6.รับประทาน/ปรุงอาหารที่มีรสชาติไม่เค็มจัด			
7.ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์			
8.ไม่สูบบุหรี่			

พฤติกรรมการใช้ยา

การปฏิบัติ	การปฏิบัติตัว		
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
1.รับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง			
2.รับประทานยาก่อนหรือหลังจาก รับประทานอาหารครึ่งชั่วโมง			
3.ลดหรือเพิ่มยารักษาโรคเบาหวานเอง โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์			
4.ซื้อยารักษาโรคเบาหวานมา รับประทานเอง หรือยาสมุนไพรโดยไม่ได้ ปรึกษาแพทย์			

พฤติกรรมการออกกำลังกาย

การปฏิบัติ	การปฏิบัติตัว		
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
1.ออกกำลังกาย เช่น เดิน วิ่ง อย่างน้อย สัปดาห์ละ 5 ครั้ง ครั้งละ 30-45 นาที			
2.ออกกำลังกายหลังอาหารมื้อหลักนาน 2 ชั่วโมง			
3.เมื่อออกกำลังกายมีการสวมรองเท้าที่ พอดีกับเท้า			
4.ขณะออกกำลังกายหากมีอาการเวียน ศีรษะ หน้ามืด จะหยุดออกกำลังกาย ทันที			

พฤติกรรมการดูแลเท้า

การปฏิบัติ	การปฏิบัติตัว		
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
1.หลังล้างเท้าหรือเมื่อเท้าเปียก ได้เช็ดเท้าเบาๆ ให้แห้งด้วยผ้านุ่ม โดยเฉพาะซอกนิ้วเท้า			
2.ใช้ครีมหรือโลชั่นสำหรับทาผิวหนัง ทาเท้าบ้าง			
3.สำรวจเท้าว่ามีบาดแผล ตุ่มพอง รอยแดง			
4.ใช้ของมีคมตัดหนังหรือตาปลาที่เท้า			
5.สวมรองเท้าทุกครั้งที่ออกจากบ้าน			
6.บริหารขาและเท้า			
7.เมื่อมีบาดแผลเล็กน้อยได้ทำความสะอาดแผลด้วยน้ำต้มสุก หรือน้ำเกลือล้างแผล			
8.ดูแลบาดแผลที่เท้าให้สะอาดและแห้งอยู่เสมอ			
9.นั่งไขว่ห้างหรือนั่งพับเพียบเป็นเวลานานๆ			
10.ตัดเล็บในแนวตรงไม่สั้นชิดเนื้อและไม่ตัดขอบเล็บด้านข้าง			

แบบประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่.....เรื่อง.....

สถานที่.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. ปัจจุบันท่านอายุ

☐ อายุ น้อยกว่า 20 ปี	☐ อายุ 20 – 30 ปี	☐ อายุ 30 – 40 ปี
☐ อายุ 40 – 50 ปี	☐ อายุ 50 – 60 ปี	☐ อายุ 60 ปีขึ้นไป
3. ท่านจบการศึกษาสูงสุดหรือกำลังศึกษาระดับชั้นใด

☐ ไม่ได้เรียนหนังสือ	☐ ประถมศึกษา	☐ มัธยมศึกษาตอนต้น
☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย	☐ อนุปริญญา/ปวส.	☐ ปริญญาตรีขึ้นไป
4. อาชีพ

☐ ทำไร่ ทำนา ทำสวน ใช้แรงงานกลางแจ้ง	☐ ค้าขาย/ทำธุรกิจ
☐ รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	☐ พนักงานโรงงาน/บริษัทเอกชน
☐ นักเรียน/นักศึกษา	☐ อยู่บ้าน ไม่ได้มีอาชีพ/เป็นแม่บ้าน, ทำงานบ้าน
☐ อื่น ๆ	

ส่วนที่ 2 การประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

กรุณาขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเห็นตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ลำดับ	ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1	การจัดกิจกรรมในครั้งนี้มีประโยชน์					
2	ท่านได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม					
3	รูปแบบ/หัวข้อความรู้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
4	ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
5	สื่อและอุปกรณ์การจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
6	สถานที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
7	กิจกรรมน่าสนใจ มีประโยชน์ ได้ความรู้					
8	สามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน					
9	สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้					
10	ภาพรวมความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมครั้งนี้					

ส่วนที่ 3 ความคิดเห็นเพิ่มเติม

3.1 กิจกรรมลักษณะใดที่ท่านประทับใจมากที่สุด เพราะอะไร

.....

.....

3.2 ท่านคิดว่าควรมีการจัดงานและกิจกรรมอะไรบ้างในครั้งต่อไป

.....

.....

3.3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal green ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for writing. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

ที่ปรึกษา

ดร.นายแพทย์ภานุวัฒน์ ปานเกตุ	รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
นายชาญยุทธ พรหมประพัฒน์	ผู้อำนวยการกองสุขศึกษา
รศ.ดร.นิตยา เพ็ญศิริินภา	มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

คณะผู้จัดทำ

นางสาวมะลิ ไพฑูรย์เนรมิต	กองสุขศึกษา
นางรุ่งกาญจน์ รณหงษา	กองสุขศึกษา
นายชัยภูมิ ชุมภู	กองสุขศึกษา
นางกรวิกา คัดอินทร์	กองสุขศึกษา
นางสาววิระยา ทัพเจริญ	กองสุขศึกษา
นายธนากร วรรณพร	กองสุขศึกษา

คณะผู้ร่วมพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษา

นางพัชราภรณ์ เย็นสำราญ	โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จ.นนทบุรี
นางศศิภาส อริสริยวงศ์	โรงพยาบาลธัญบุรี จ.ปทุมธานี
นางสาวสุรีพร สุกณี	โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว จ.สระแก้ว
นางภมร พันบาตร	โรงพยาบาลพนมสารคาม จ.ฉะเชิงเทรา
นางสาวทรงศนีย์ อุ้นแก้ว	รพ.สต.หนองยาว จ.ฉะเชิงเทรา
นางวรารักษ์ ยะคะเสม	รพ.สต.เกาะขนุน จ.ฉะเชิงเทรา
นางสาวพรนารา ต้นสุวรรณ	รพ.สต.เขาหินซ้อน จ.ฉะเชิงเทรา





กองสุขศึกษา อาคารกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ชั้น 4 กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
www.hed.go.th

