

## ข้อเสนอแนวคิด/วิธีการเพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

1. **ชื่อผลงานเรื่อง** การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง ในคลินิกเบาหวานและความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 3 ชลบุรี
2. **ระยะเวลาที่ดำเนินการ** ปีงบประมาณ 2555
3. **สรุปเค้าโครงเรื่อง**

### 3.1 หลักการและเหตุผล

เบาหวานและความดันโลหิตสูง เป็นโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาสาธารณสุขของประเทศทั่วโลก สำหรับในประเทศไทยเป็นหนึ่งในหลายๆประเทศ ที่ต้องประสบปัญหาทางด้านสุขภาพอนามัยของประชาชนอย่างมาก ซึ่งล้วนเป็นโรคที่เกิดจาก การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง เช่นการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง โซเดียมสูง กากใยน้อย ขาดการออกกำลังกาย และภาวะเครียด เป็นต้น ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสาธารณสุข ที่ทวีความรุนแรงมากขึ้นในปัจจุบัน และมีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้นในอนาคต อันได้แก่โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ซึ่งก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่อระบบต่างๆ ในร่างกาย เช่น เกิดโรคหลอดเลือดในสมองตีบและหลอดเลือดในสมองแตก เป็นต้น แต่ถึงแม้ว่าโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง จะมีอันตรายร้ายแรง และเป็นโรคเรื้อรังแต่โรคนี้มีการดำเนินของโรคที่คาดการณ์ได้ และสามารถควบคุมและป้องกันได้ ถ้าอาศัยกระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชน เข้ามาแก้ไขปัญหา ดังนั้นกระทรวงสาธารณสุขจึงได้มีนโยบายที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค เพื่อให้บรรลุเป้าหมายประชาชนไม่ป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้ โดยการควบคุมและป้องกันจึงต้องมุ่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ให้ประชาชนมีการตื่นตัว เรียนรู้ที่จะดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง รวมทั้งให้ชุมชนมีการเฝ้าระวังโรค ให้ความรู้กับประชาชนในการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรค ควบคุมและวินิจฉัยโรคได้ด้วยตนเอง ที่สำคัญคือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการควบคุมและป้องกันโรคทุกขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง เพื่อที่จะสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้

ทางโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 3 เป็นสถานบริการสุขภาพที่ให้บริการตรวจรักษาแก่ผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง ตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพ ในการนี้จึงได้พัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงในห้องตรวจโรค เพื่อให้ผู้รับบริการ ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงเพื่อให้บริการในห้องตรวจโรค

### 3.2 บทวิเคราะห์

แนวคิดของการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวาน และความดันโลหิตสูงของหน่วยงานห้องตรวจโรค โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 3 เพื่อเป็นแนวทาง สำหรับจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง ที่มารับการรักษาใน

คลินิกเบาหวานและความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 3 เพื่อเป็นคู่มือแนวทางในการปฏิบัติงานให้สุขศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงเป็นไปในแนวทางเดียวกัน ผู้ป่วยจะได้มีความรู้และการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมในเรื่องการดูแลตนเองที่ถูกต้อง ซึ่งวิธีการควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดและความดันโลหิตที่ดีที่สุด คือการดูแลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วยโดยให้ญาติมีส่วนร่วม ในการดูแลเรื่องการรับประทานอาหาร การรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายที่ออกแรงพอเหมาะ การผ่อนคลายความเครียด พบแพทย์ตามนัด ซึ่งผลการควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดและความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

ข้อเสนอและแนวคิดในเรื่องของการส่งเสริมสุขภาพการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงในห้องตรวจโรค โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 3 ได้เสนอแนะเพื่อส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมสำหรับผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงและให้เจ้าหน้าที่ได้มีคู่มือในการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

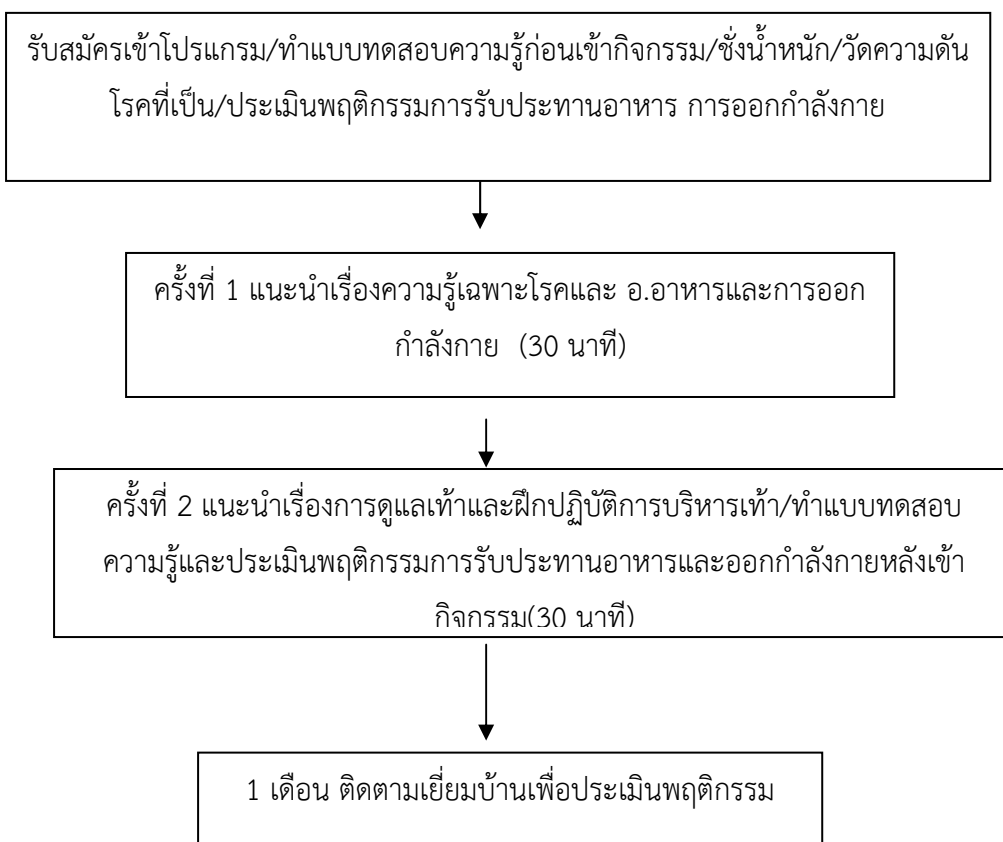
#### แนวคิดการดำเนินงาน

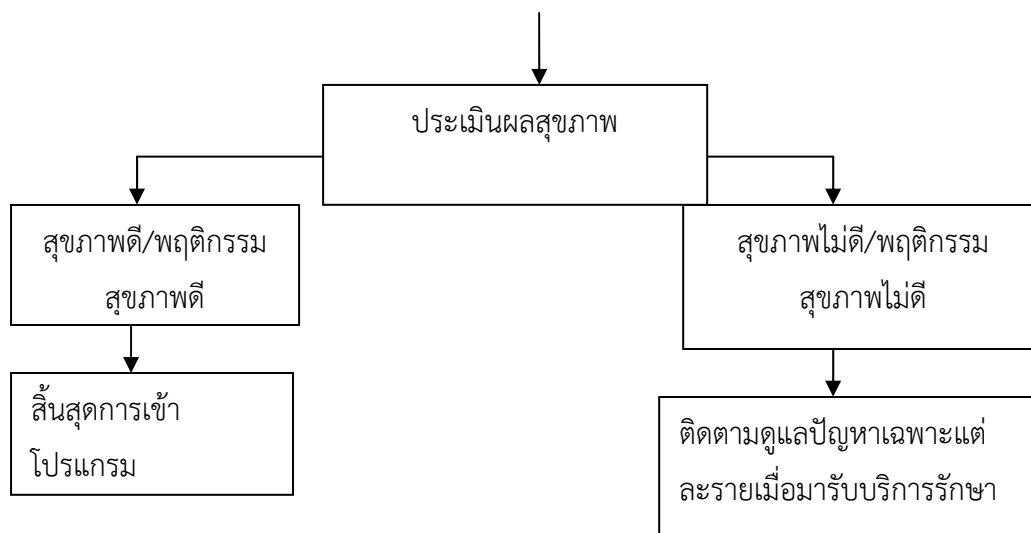
วัตถุประสงค์เชิงกลยุทธ์	กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลาดำเนินการ
1. เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง	1. ประชุมเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานเพื่อวางแผนการดำเนินงานกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง 2. นำความรู้ที่ได้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง จัดทำแผนการสอน 3. จัดทำแผ่นพับและสื่อในการส่งเสริมสุขภาพการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง	-	คลินิกเบาหวานและความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 3	ตุลาคม 2554 – กันยายน 2555

	4. ให้ความรู้ ฝึกปฏิบัติกิจกรรม การส่งเสริมสุขภาพการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวานและความ ดันโลหิตสูงแก่ผู้รับบริการที่เข้าร่วม โปรแกรม			
วัตถุประสงค์ เชิงกลยุทธ์	กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา ดำเนินการ
	5. ประเมินความรู้และความพึงพอใจ ของผู้ป่วยเบาหวานและความดัน โลหิตสูง ในการเข้าร่วมกิจกรรมการ ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และนำมาวิเคราะห์  6. สรุปรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ และ นำมาจัดทำเป็นคู่มือการส่งเสริม สุขภาพการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง สำหรับเจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน			

## รูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

### ผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง





### 3.3 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. มีคู่มือการให้บริการส่งเสริมสุขภาพการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงสำหรับเจ้าหน้าที่ห้องตรวจโรค
2. มีการพัฒนาคุณภาพการให้บริการ อันจะก่อให้เกิดภาพลักษณ์ที่ดีของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

### 3.4 ตัวชี้วัดความสำเร็จ

1. มีคู่มือสำหรับเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานเรื่องการส่งเสริมสุขภาพการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง
2. ระดับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับดีร้อยละ 85

(ลงชื่อ).....

(นางสาวกฤษิ์กัณฑ์ พรหมมินทร์)

ผู้เสนอแนวคิด

วันที่...../...../.....