

## แผนงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโรงพยาบาล.....

## ความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่ออันเกี่ยวเนื่องมาจากพฤติกรรมและวิถีชีวิตมีแนวโน้มสูงขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากการมีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ทั้งการกิน การนอน การพักผ่อน การออกกำลังกาย และการทำงานที่เปลี่ยนแปลงไปตามความเจริญของโลก โรคเบาหวานติดอันดับ ๑ ในปัญหาสาธารณสุขของอำเภอ.....

ในปี พ.ศ.2559-2561 อำเภอ..... มีผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวาน..... และ .....ต่อแสนประชากร ตามลำดับ และมีผู้ป่วยรายใหม่จากกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ปี พ.ศ. 2559-2561 คิดเป็นร้อยละ ..... และ ..... ตามลำดับ (ข้อมูลจาก HDC .....) กลุ่มผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อน.....รายคิดเป็นร้อยละ.....และผลการสำรวจพฤติกรรมของกลุ่มผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อนพบว่าพฤติกรรมที่เสี่ยงทำให้มีภาวะแทรกซ้อนเพิ่มขึ้นจากการบริโภครับประทานอาหารหวานและมัน (อาหารชนิดใด) ร้อยละ..... ผลการประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมตามหลัก 3อ 2ส ของกลุ่มวัยทำงาน อายุ 15-59 ปี จำนวน ..... คน ในปี พ.ศ. 256 1 (หรือข้อมูลการสำรวจพฤติกรรม) พบว่าความรอบรู้สุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับ.....ร้อยละ ..... และพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ 2ส อยู่ในระดับ..... ร้อยละ.....ผลการวิเคราะห์ปัจจัยสาเหตุพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อนพบว่า ปัจจัยนำเกิดจากการขาดความรู้ หรือไม่เข้าใจในเรื่องโรคเบาหวาน ความรุนแรงของการเกิดโรค การเลือกบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ การไม่ออกกำลังกายหรือไม่รู้วิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเอง และการไม่รับรู้ว่าตนเองมีภาวะหรือพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนโรคเบาหวาน ปัจจัยเอื้อ เกิดจากสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการบริโภคมากขึ้น ร้านอาหาร ร้านขายข้าวแกง ร้านสะดวกซื้อ และร้านขายเครื่องดื่ม น้ำชา กาแฟ มีเพิ่มขึ้น หาซื้อง่ายและราคาถูก จึงไม่ต้องเสียเวลาไปประกอบอาหารรับประทานเอง และการไม่มีสถานที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจัยเสริมเกิดจาก งานเลี้ยงสังสรรค์ งานบุญต่างๆ งานประเพณี การโฆษณาจากสื่อต่างๆ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขไม่สามารถเข้าถึงบริการสุขภาพของประชาชนได้

ครอบคลุมทุกกลุ่มวัย ผลการวิเคราะห์ปัจจัยสาเหตุพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานความดันพบว่า ปัจจัยนำ..... ปัจจัยเอื้อ..... ปัจจัยเสริม..... ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่ต้องสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ 2ส ที่ดีขึ้น

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	ระยะเวลา ดำเนินการ	ผู้รับผิดชอบ	เครื่องมือ
กลุ่มป่วย(ผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อน) พฤติกรรมในการรับประทาน	เพื่อให้ผู้ป่วยมี ภาวะแทรกซ้อนมีการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการ รับประทานอาหารที่ถูกต้อง	ผู้ป่วยมีการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมในการรับประทาน อาหารที่ถูกต้องเพิ่มขึ้นร้อยละ20	ผู้ป่วยที่เข้าร่วม กิจกรรมจำนวน ..... คน		CM	แบบบันทึกการ รับประทานอาหาร
1.กิจกรรมประเมินสภาวะสุขภาพแก่ ผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อน	เพื่อให้ผู้ป่วยที่มี ภาวะแทรกซ้อนทราบถึง สุขภาพของตนเอง	ผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อน ทราบถึงสภาวะสุขภาพของ ตนเองร้อยละ 100	ผู้ป่วยที่เข้าร่วม กิจกรรมจำนวน ..... คน		CM	แบบบันทึกสภาวะ สุขภาพ
2.กิจกรรมให้ความรู้แก่ผู้ป่วยที่มี ภาวะแทรกซ้อน และญาติ ในเรื่อง พฤติกรรมรับประทานอาหารที่ ถูกต้อง	เพื่อให้ผู้ป่วยที่มี ภาวะแทรกซ้อน และญาติมี ความรู้ ในเรื่องพฤติกรรม รับประทานอาหารที่ถูกต้อง	ผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อน และญาติมีความรู้ ในเรื่อง พฤติกรรมรับประทาน อาหารที่ถูกต้องเพิ่มขึ้นร้อยละ80	ผู้ป่วยและญาติที่เข้า ร่วมกิจกรรมจำนวน ..... คน		..... พยาบาลวิชาชีพ	แบบประเมินความรู้ เรื่องพฤติกรรม รับประทานอาหาร
3.กิจกรรมสถานการณ์จำลองฝึก ปฏิบัติการเลือกชนิดอาหาร และ ปริมาณอาหารที่ควรรับประทานและ อาหารที่ไม่ควรรับประทาน	เพื่อให้ชนิดอาหาร และ ปริมาณอาหารที่ควร รับประทานและอาหารที่ไม่ ควรรับประทานรับประทานได้ ถูกต้อง	ชนิดอาหาร และปริมาณ อาหารที่ควรรับประทานและ อาหารที่ไม่ควรรับประทาน ได้ถูกต้องร้อยละ 80	ผู้ป่วยและญาติที่เข้า ร่วมกิจกรรม จำนวน..... คน		นักโภชนาการ	ตัวอย่างอาหารและ เอกสารการจัด เมนูอาหารที่ เหมาะสมกับกลุ่ม ผู้ป่วยที่มี ภาวะแทรกซ้อน

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	ระยะเวลา ดำเนินการ	ผู้รับผิดชอบ	เครื่องมือ
4.กิจกรรมฝึกทักษะการบันทึกและวิเคราะห์แบบบันทึกการรับประทานอาหาร	เพื่อให้ผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อน และญาติสามารถบันทึกและวิเคราะห์แบบบันทึกการรับประทานอาหาร	ผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อนและญาติสามารถบันทึกและวิเคราะห์แบบบันทึกการรับประทานอาหารได้ร้อยละ 80	ผู้ป่วยและญาติที่เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน..... คน		นักโภชนาการ ตัวแทนผู้ป่วย	แบบบันทึกการ รับประทานอาหาร
5.กิจกรรมกิจกรรมคู่มือ พิชิตเบาหวาน เพื่อติดตามกลุ่มป่วยหลังเข้ารับการอบรม 3 เดือน และ 6 เดือน โดยญาติ	เพื่อเฝ้าระวังพฤติกรรมมารับประทานอาหารลดอาหารหวานมัน	มีการเฝ้าระวังพฤติกรรมมารับประทานอาหารลดอาหารหวานมัน ร้อยละ 100	ผู้ป่วยที่เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน..... คน		CM ญาติผู้ป่วย	แบบบันทึกการ รับประทานอาหาร
6.กิจกรรมวัดความพึงพอใจ	เพื่อทราบความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและนำมาปรับปรุงแก้ไขการดำเนินงานในครั้งต่อไป	ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมร้อยละ 80	ผู้ป่วยและญาติที่เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน..... คน		CM	แบบวัดความพึง พอใจ

กลุ่มเสี่ยงป่วย พฤติกรรมในการรับประทานอาหาร	เพื่อให้ผู้ป่วยมี ภาวะแทรกซ้อนมีการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการ รับประทานอาหารที่ถูกต้อง	ผู้ป่วยมีการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมในการรับประทานอาหาร ที่ถูกต้องเพิ่มขึ้นร้อยละ 20	ผู้ป่วยที่เข้าร่วม กิจกรรมจำนวน ..... คน		..... .	แบบบันทึกการ รับประทานอาหาร
1.กิจกรรมประเมินสภาวะสุขภาพ กลุ่มเสี่ยงป่วย	เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงป่วย ทราบถึงสุขภาพของตนเอง	กลุ่มเสี่ยงป่วย ทราบถึงสภาวะสุขภาพของ ตนเองร้อยละ 100	กลุ่มเสี่ยงป่วย ที่เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ..... คน		.....	แบบบันทึกสภาวะ สุขภาพ
2.กิจกรรมให้ความรู้						
3.กิจกรรมฝึกทักษะ						
4.กิจกรรมพัฒนาปัจจัยแวดล้อม						
5.กิจกรรมเฝ้าระวัง						
6.กิจกรรมวัดความพึงพอใจ						