

รายงานการศึกษาส่วนบุคคล  
(Individual Study)

เรื่อง เสริมพลังสร้างสุขภาพเพื่อลดความเสี่ยงต่อ  
โรคหัวใจและหลอดเลือดในอาสาสมัครสาธารณสุข

จัดทำโดย นางสาวณัฐพร รัตนจารุพัทธ์

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

สังกัดศูนย์บริการสาธารณสุข ๔๘ นาควิชะระอุทิศ

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม

หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น รุ่นที่ ๒๔

สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘

## ๑. ชื่อเรื่อง เสริมพลังสร้างสุขภาพเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดใน อาสาสมัครสาธารณสุข

### ๒. หลักการและเหตุผล

โรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญและเป็นสาเหตุการตายอันดับที่ ๑ ใน ๓ ของประเทศไทย โดยเฉพาะประชาชนในกรุงเทพมหานครที่มีสภาพแวดล้อมและวิถีการดำเนินชีวิตที่ไม่ส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ความแออัดของชุมชนเมืองใหญ่ ความตึงเครียดจนถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมัน น้ำตาล และเกลือสูงขึ้นไป แต่บริโภคผักผลไม้ที่มีกากใยลดลง ในขณะที่ชีวิตประจำวันมีการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายลดลง ส่งผลให้ประชาชนมีภาวะน้ำหนักเกิน ไขมันในเลือดสูงและป่วยเป็นโรคที่เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด การจะลดปัญหาดังกล่าวได้ จึงต้องมีการพัฒนาการป้องกัน เริ่มตั้งแต่การส่งเสริมให้เกิดการสร้างสุขภาพ

โรคเบาหวานเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด พบว่าโรคเบาหวานเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มขึ้นกว่าคนที่ไม่เป็นเบาหวาน ๒ - ๘ เท่า และในปัจจุบันเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่บั่นทอนคุณภาพชีวิตและคร่าชีวิตมนุษย์มากที่สุดโรคหนึ่ง มีแนวโน้มการเกิดโรคเพิ่มมากขึ้นในอนาคต จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลกระบุว่าตั้งแต่ปี ค.ศ. ๑๙๙๕ ถึงปี ค.ศ. ๒๐๒๕ จะมีการประชากรทั่วโลกที่ป่วยด้วยโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นจาก ๑๓๕ ล้านคนในปี ค.ศ. ๑๙๙๕ เป็น ๓๐๐ กว่าล้านคนในปี ค.ศ. ๒๐๒๕ ซึ่งองค์การอนามัยโลกระบุว่า โรคเบาหวานเป็นโรคที่อันตรายสูงสุด เพราะมีผู้เสียชีวิตจากโรคนี้อีกปีละ ๓.๒ ล้านคน ประเทศกำลังพัฒนาจะมีสัดส่วนของเพิ่มขึ้นที่สูงกว่าประเทศที่พัฒนาแล้ว ในประเทศที่พัฒนาแล้วจำนวนผู้ป่วยจะเพิ่มขึ้นร้อยละ ๔๒ ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ ในขณะที่ประเทศกำลังพัฒนาจะเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ ๑๗๐

สถานการณ์โรคเบาหวานในประเทศไทย ในปี พ.ศ. ๒๕๕๒ พบว่ามีผู้เสียชีวิตจากโรคเบาหวานมากถึงประมาณ ๗๑๙ คนหรือประมาณวันละ ๑๙ คน และจากการสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัย คนไทยอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป ปี พ.ศ. ๒๕๕๑ - ๒๕๕๒ พบอัตราความชุกของโรคเบาหวานร้อยละ ๖.๙ โดยคาดว่าคนไทยอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป ประมาณ ๓.๖๔ ล้านคนกำลังเผชิญกับโรคเบาหวาน เมื่อแยกกระจายเป็นรายภาคพบว่ากรุงเทพมหานครมีความชุกของโรคเบาหวานมากที่สุด ( สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข ๒๕๕๒ ) โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดแล้วยังก่อให้ภาวะแทรกซ้อนต่างๆได้มากมาย เช่น ไตล้มเหลว แผลเรื้อรัง และประสาทตาเสื่อม ซึ่งพบว่าสาเหตุหลักที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและภาวะแทรกซ้อนจากโรค เกิดจากพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ ในประเทศไทยมีการศึกษาโดยการติดตามผู้ป่วยเบาหวานระยะยาว ๔ ปี ตั้งแต่เดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๙ - กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๓ พบว่าสาเหตุสำคัญที่ส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนเกิดจากปัญหาเกี่ยวกับการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนและเสียชีวิตสูงกว่าคนทั่วไป ซึ่งทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างมหาศาลในการดูแลรักษาพยาบาลผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่พบว่าเป็นโรคจนกระทั่งผู้ป่วยเสียชีวิต ปัญหาสำคัญของผู้ป่วยส่วนมากมีภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน และผู้ป่วยมัก

เสียชีวิตจากโรคแทรกซ้อนมากกว่าสาเหตุจากโรคเบาหวานโดยตรง ดังนั้นการดูแลสุขภาพผู้ป่วยเบาหวาน จึงมีความสำคัญที่จะต้องอาศัยความร่วมมือของทุกภาคส่วน ในการช่วยเหลือผู้ป่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถควบคุมป้องกันโรคแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้น ศูนย์บริการสาธารณสุข ๔๘ นาควัชรอุทิศ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ดูแลรับผิดชอบประชาชนในพื้นที่เขตหนองแขม จำนวน ๑๖๗,๔๙๖ คน แขวงหนองแขม ๘๕,๓๒๕ คน หนองค้างพลู ๘๒,๑๗๑ คน สํารวจพบว่าประชาชนป่วยเป็นโรคเบาหวาน ๘๗๘ คน จัดอยู่ในอันดับที่ ๑ ของโรคที่พบบ่อยจากการติดตามเยี่ยมบ้านและในจำนวนนี้เป็นอาสาสมัครสาธารณสุขของศูนย์บริการสาธารณสุข ๔๘ นาควัชรอุทิศ จำนวน ๕๒ คน และยังพบว่าอาสาสมัครสาธารณสุขไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ใกล้เคียงปกติได้และมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น เรื่องการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การขาดการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการบูรณาการการดูแลสุขภาพผู้ป่วยเบาหวานจากคลินิกสู่ชุมชนโดยใช้แนวความคิดการเสริมพลัง (Empowerment) กระบวนการ Self Help Group และ PROMISE ให้กับอาสาสมัครสาธารณสุข ศูนย์ฯ ๔๘ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาให้สามารถควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคและสร้างเสริมสุขภาพของตนเองสู่การมีสุขภาพที่ดีขึ้นได้ โดยคัดเลือกอาสาสมัครสาธารณสุขที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานและผู้ที่สนใจสมัครเข้าร่วมกิจกรรม

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร เป็นหน่วยงานที่มีภารกิจหลักด้านสาธารณสุขที่มุ่งเน้น ๔ มิติคือการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาลและฟื้นฟูสุขภาพ มีวิสัยทัศน์ “ประชาชนสุขภาพดี ใส่ใจสุขภาพ เข้าถึงระบบบริการที่ได้มาตรฐาน เน้นการมีส่วนร่วมของภาคีและเครือข่าย” ศูนย์บริการสาธารณสุข ๔๘ นาควัชรอุทิศ เป็นหน่วยงานหนึ่งของสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร มีวิสัยทัศน์ “บริการดี มีมาตรฐาน ประชาชนมีสุขภาพดี เน้นการมีส่วนร่วมของประชาชน” เห็นถึงความสำคัญดังกล่าวจึงจัดทำโครงการเสริมพลังสร้างสุขภาพเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด โดยมีเป้าหมายในการดูแลสุขภาพให้กับอาสาสมัครสาธารณสุข ศูนย์ฯ ๔๘ ที่เข้าร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมในการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี สอดคล้องกับแผนบริหารราชการกรุงเทพมหานคร ( พ.ศ.๒๕๕๒ - ๒๕๖๓ ) ระยะเวลา ๑๒ ปี ในยุทธศาสตร์ที่ ๔ พัฒนากทม. ให้เป็นมหานครแห่งคุณภาพชีวิตที่ดีและมีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมและสอดคล้องกับแผนปฏิบัติราชการของสำนักอนามัย ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๒ พัฒนาภาวะสุขภาพกลยุทธ์ข้อที่ ๑ ส่งเสริมให้ประชาชนลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคสำคัญที่ป้องกันได้ ๔ โรคสำคัญได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคเอดส์และโรคฉี่หนู และกลยุทธ์ข้อที่ ๒ พัฒนาศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมโรค

### ๓. วัตถุประสงค์

๓.๑ เพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุข ศูนย์ฯ ๔๘ มีพฤติกรรมในการดูแลตนเองในเรื่องบริโภคอาหาร การออกกำลังกายการจัดการความเครียดด้วยตนเอง ดูแลและเฝ้าระวังภาวะเสี่ยงได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม

๓.๒ เพื่อให้อาสาสมัครสาธารณสุข ศูนย์ฯ ๔๘ มีภาวะสุขภาพที่ดี โดยพิจารณาจาก ค่า BMI เส้นรอบเอว ระดับน้ำตาลในเลือด ระดับความดันโลหิต

#### ๔. เป้าหมาย

อาสาสมัครสาธารณสุข ศูนย์บริการสาธารณสุข ๔๘ นาควัชระอุทิศ จำนวน ๑๐๐ คน  
อาสาสมัครสาธารณสุข ศูนย์ฯ ๔๘ นาควัชระอุทิศ ที่ตรวจพบว่าเป็นโรคเบาหวาน จำนวน ๕๒ คน และ  
อาสาสมัครสาธารณสุขที่มีผลคัดกรองสุขภาพ พบปัจจัยความเสี่ยงอย่างน้อย ๑ ปัจจัย จำนวน ๔๘ คน  
ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ

ปัจจัยความเสี่ยงที่พบ ได้แก่ ดัชนีมวลกาย (BMI) มากกว่า ๒๒.๙ รอบเอวในเพศชาย มากกว่า ๙๐  
เซนติเมตร รอบเอวเพศหญิงมากกว่า ๘๐เซนติเมตร ระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า ๑๓๐mg/dl ความดัน  
โลหิตมากกว่า ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมและไม่ออกกำลังกาย

#### ๕. ความรู้ที่นำมาใช้ในการจัดทำรายงาน

##### ๕.๑ การวิเคราะห์ SWOT Analysis

ทบทวนปัญหาโรคเบาหวานที่เกิดขึ้นกับอาสาสมัครสาธารณสุข ศูนย์ฯ ๔๘ นาควัชระ  
อุทิศ จาก SWOT Analysis ดังนี้

##### ๕.๑.๑ จุดแข็ง (Strengths)

ปัจจัยภายในที่เป็นจุดเด่นหรือจุดแข็ง

- ผู้บริหารมีนโยบายสนับสนุนการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดูแลสุขภาพ
- พยาบาลวิชาชีพ แต่ละคนมีความรู้ความสามารถในการดูแลสุขภาพประชาชนเป็นอย่างดี

##### ๕.๑.๒ จุดอ่อน (Weaknesses)

ปัจจัยภายในที่เป็นจุดด้อยหรือจุดอ่อน

- อาสาสมัครสาธารณสุข ขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองให้ถูกต้อง ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ร้อยละ ๑๐ ของจำนวนอาสาสมัครสาธารณสุข ศูนย์ฯ ๔๘
- พยาบาลวิชาชีพมีการย้ายเปลี่ยนศูนย์ฯ บ่อยทำให้ขาดการเชื่อมโยงในการดูแลสุขภาพให้กับอาสาสมัครฯ

##### ๕.๑.๓ โอกาส (Opportunities)

ปัจจัยภายนอกที่เอื้อประโยชน์หรือส่งเสริมการดำเนินงาน

- นโยบายของผู้นำกรุงเทพมหานครและแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดูแลสุขภาพ

- นโยบายแผนปฏิบัติการของสำนักอนามัย ในเรื่องพัฒนาภาวะสุขภาพ ส่งเสริมให้ประชาชนลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคสำคัญที่ป้องกันได้ ๔ โรคสำคัญ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคเอดส์และโรคฉี่หนู และพัฒนาศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพ

#### ๕.๑.๔ ภาวะคุกคาม (Treats)

ปัจจัยภายนอกที่เป็นอุปสรรค

- การใช้ชีวิตของคนกรุงเทพฯ ที่เร่งด่วนทำให้ต้องพึ่งพาอาหารจานด่วน ขาดการออกกำลังกาย และภาวะตึงเครียด

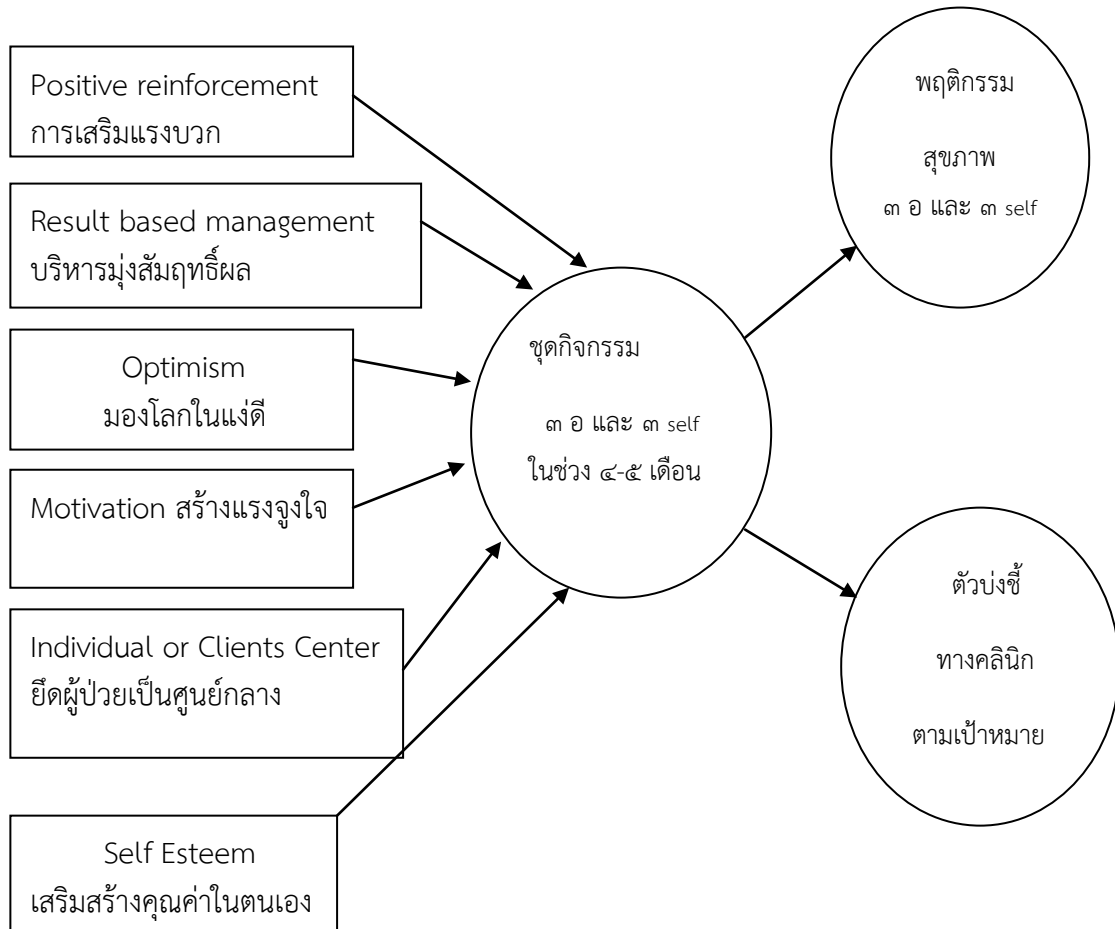
#### ๕.๒ แนวความคิดเสริมพลังสร้างสุขภาพ (Empowerment)

เป็นการกระตุ้นเร้าให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความตระหนักในศักยภาพที่ตนมีและดึงศักยภาพนั้นออกมาใช้อย่างเต็มที่และเต็มใจ เพื่อปรับปรุงวิถีชีวิต วิธีการทำงาน ให้บรรลุผลสำเร็จ ซึ่งผลสำเร็จที่เกิดขึ้นนั้นจะมีความต่อเนื่องและยั่งยืน

ในเชิงจิตวิทยา Empowerment หมายถึง การทำให้บุคคลที่ปฏิบัติงานเกิดแรงจูงใจภายใน (Intrinsic motivation) รวมทั้งทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองว่ามีการรับรู้ความสามารถของตนเองเพียงพอ (Self - efficacy) ที่จะทำงานนั้นสำเร็จ

๕.๓ แนวคิด Promise เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ๓ self

ผู้ให้บริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้รับบริการ



โดยลักษณะของกิจกรรมเน้นให้ผู้รับบริการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเอง (self -Care) มีการกำกับตนเอง (self - Regulation) และมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self - efficacy)

## ๖. กรอบแนวทางการดำเนินการและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

จัดอบรมเชิงปฏิบัติการแบบการมีส่วนร่วมการสร้างพลังในการเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด แบบไป - กลับ จำนวน ๕ ครั้ง ครั้งละ ๓-๔ ชั่วโมง เทคนิคการฝึกอบรมใช้กระบวนการเสริมพลัง บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติ

กระบวนการจัดกิจกรรมโครงการ

ขั้นตอนการดำเนินงาน ๓ ระยะ

กิจกรรมระยะที่ ๑ การเตรียมโครงการ

๑. จัดทำและเสนอขออนุมัติโครงการ
๒. แต่งตั้งคณะกรรมการ
๓. ประชุมคณะกรรมการ เพื่อวางแผนการดำเนินงาน
๔. เตรียมวัสดุ อุปกรณ์ สื่อ เอกสาร และ สถานที่ดำเนินโครงการ
๕. ประชาสัมพันธ์โครงการ
๖. รับสมัครกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมโครงการ

กิจกรรมระยะที่ ๒ การดำเนินโครงการ

๑. ประเมินสุขภาพอาสาสมัครสาธารณสุข ศูนย์บริการสาธารณสุข ๔๘ นาควัชรอุทิศ และประเมินก่อนเข้าร่วมโครงการในเรื่องความรู้เกี่ยวกับการลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และหลอดเลือด ความเชื่อในความสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเกี่ยวกับรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด และพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย
๒. จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการแบบการมีส่วนร่วมการเสริมพลังในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด ให้อาสาสมัครสาธารณสุข ศูนย์บริการสาธารณสุข ๔๘ นาควัชรอุทิศ จำนวน ๕ ครั้ง
๓. ประเมินสุขภาพอาสาสมัครสาธารณสุข ศูนย์บริการสาธารณสุข ๔๘ นาควัชรอุทิศ และประเมินภายหลังเข้าร่วมโครงการในเรื่องความรู้เกี่ยวกับการลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และหลอดเลือด ความเชื่อในความสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย

กิจกรรมระยะที่ ๓ การประเมินโครงการ

๑. ประเมินภาวะสุขภาพ รวบรวม วิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบประเมินผลภาวะสุขภาพ ความเชื่อในความสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ก่อนเข้าร่วมและสิ้นสุดโครงการ ประเมินผลความพึงพอใจต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

## ๒. จัดทำรายงานการดำเนินโครงการ

ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในโครงการเสริมพลังสร้างสุขภาพเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด มีดังนี้

๑. ผู้อำนวยการศูนย์บริการสาธารณสุข ๔๘ นาควิระอุทิศ เป็นผู้พิจารณาให้ความเห็นชอบการดำเนินโครงการ

๒. หัวหน้าพยาบาล เป็นที่ปรึกษาและร่วมวางแผนการดำเนินงาน

๓. ทีมพยาบาลอนามัยชุมชนศูนย์ฯ ๔๘ เป็นผู้ร่วมดำเนินงานแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ

๔. อาสาสมัครสาธารณสุขศูนย์ฯ ๔๘ ที่เป็นเป้าหมายสำคัญของโครงการ

๕. นักจิตวิทยา และนักกายภาพ ศูนย์ฯ ๔๘ ที่มาเป็นวิทยากรนำกิจกรรม

## ๗. ระยะเวลาการดำเนินการ

ตั้งแต่เดือน มกราคม – กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

### แผนการดำเนินการโครงการ

กิจกรรม	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ผู้รับผิดชอบ
๑. จัดทำและขออนุมัติโครงการ	←→									ณัฐพร
๒. ประสานกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง	←→									ณัฐพร
๓. ประชุมชี้แจงและวางแผนงาน	←→									ณัฐพร/ ทีมงาน
๔. ประชาสัมพันธ์พร้อมรับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ	←→									ณัฐพร
๕. ดำเนินการกิจกรรมตามแผน		←→								ณัฐพร/ ทีมงาน
๖. สรุปผลโครงการให้ผู้บริหารรับทราบ								←→		ณัฐพร
๗. ติดตามผลการดำเนินโครงการอย่างต่อเนื่อง								←→		ณัฐพร

ตารางอบรมเชิงปฏิบัติการ

โครงการเสริมสร้างสุขภาพเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด

ณ ห้องประชุมชั้น ๕ ศูนย์บริการสาธารณสุข ๔๘ นาควัชรอุทิศ

ครั้งที่ ๑ เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

- ๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐น. - ลงทะเบียน
- ๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐น. - ประเมินผลการเข้าร่วมโครงการ
- พิธีเปิดโครงการ
- ๐๙.๐๐ – ๐๙.๑๕น. - กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพ
- ๐๙.๑๕ – ๑๐.๐๐น. - กิจกรรมฟันดี ฟันร้าย
- ๑๐.๐๐ – ๑๐.๑๕น. - พักรับประทานอาหารว่าง
- ๑๐.๑๕ – ๑๑.๓๐น. - กิจกรรมกำหนดเป้าหมายวางแผนการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล
- ๑๑.๓๐ – ๑๑.๔๕น. - นัดครั้งต่อไป

ครั้งที่ ๒ เดือนมีนาคม ๒๕๕๙

- ๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐น. - ลงทะเบียน
- ๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐น. - ทบทวนการเรียนรู้ครั้งที่๑และการปฏิบัติตัวในเดือนที่ผ่านมา
- ๐๙.๐๐ – ๐๙.๓๐น. - กิจกรรมสุขภาพที่คาดหวัง
- ๐๙.๓๐ – ๑๐.๑๕น. - กิจกรรมรักหัวใจต้องปกป้อง
- ๑๐.๑๕ – ๑๐.๓๐น. - พักรับประทานอาหารว่าง
- ๑๐.๓๐ – ๑๑.๓๐น. - ฝึกปฏิบัติการชั่ง ตวง วัด และการประมาณสัดส่วนของอาหารตามแคลอรีของแต่ละคน
- ๑๑.๓๐ – ๑๒.๐๐น. - กิจกรรมตั้งเป้าหมายสุขภาพ (พันธะสัญญา)
- นัดครั้งต่อไป

## ครั้งที่๓ เดือนเมษายน ๒๕๕๙

- ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐น. - ลงทะเบียน
- ๐๘.๓๐ - ๐๘.๔๕น. - ทบทวนการเรียนรู้ครั้งที่๒
- ๐๘.๔๕ - ๑๐.๐๐น. - กิจกรรมการรักษาสุขภาพสร้างชีวิตให้ยืนยาว
- ๑๐.๐๐ - ๑๐.๑๕น. - พักรับประทานอาหารว่าง
- ๑๐.๑๕ - ๑๑.๓๐น. - การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก/เลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสม
- ๑๑.๑๕ - ๑๒.๐๐น. - นัดครั้งต่อไป

## ครั้งที่๔ เดือนพฤษภาคม ๒๕๕๙

- ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐น. - ลงทะเบียน
- ๐๘.๓๐ - ๐๘.๔๕น. - ทบทวนการเรียนรู้ ครั้งที่๓
- ๐๘.๔๕ - ๑๐.๑๕น. - กิจกรรมละครคน(ฝึกการแก้ปัญหาและการเอาชนะอุปสรรค)
- ๑๐.๑๕ - ๑๐.๓๐น. - พักรับประทานอาหารว่าง
- ๑๐.๓๐ - ๑๐.๑๕น. - กิจกรรมการเรียนรู้การจัดการกับความเครียด
- ๑๑.๑๕ - ๑๒.๐๐น. - เสริมความรู้เรื่องการเฝ้าระวังภาวะเสี่ยง
- นัดครั้งต่อไป

## ครั้งที่๕ เดือนมิถุนายน ๒๕๕๙

- ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐น. - ลงทะเบียน
- ๐๘.๓๐ - ๐๘.๔๕น. - ทบทวนพันธะสัญญา
- ๐๘.๔๕ - ๐๙.๑๕น. - กิจกรรมประเมินผลการดูแลสุขภาพตนเอง
- ๐๙.๑๕ - ๐๙.๔๕น. - กิจกรรมเป้าหมายของฉัน
- ๐๙.๔๕ - ๑๐.๐๐น. - พักรับประทานอาหารว่าง

- ๑๐.๐๐ – ๑๐.๓๐น. - ประเมินผลหลังเข้าร่วมโครงการและความพึงพอใจเข้าร่วมโครงการ
- ๑๐.๓๐ – ๑๑.๐๐น. - ค้นหาต้นแบบที่ดี
- ๑๑.๐๐ – ๑๑.๓๐น. - กิจกรรมสร้างกลุ่มหรือเครือข่ายส่งเสริมสุขภาพ
- ๑๑.๓๐ – ๑๒.๐๐น. - กิจกรรมเปิดใจมอบรางวัลบุคคลดีเด่น/พิธีปิดการอบรม

## ๘. แนวทางการประเมินผล

### ๘.๑ ตัวชี้วัดความสำเร็จ

๑. จำนวนกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๑๐๐ คน อาสาสมัครสาธารณสุข ศูนย์บริการสาธารณสุข ๔๘ นาควิชะระอุทิศ
๒. จำนวนครั้งที่จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ จำนวน ๒ กลุ่ม กลุ่มละ ๕๐ คน อาสาสมัครสาธารณสุข ๔๘ นาควิชะระอุทิศ กลุ่มละ ๕ ครั้ง
๓. อาสาสมัครสาธารณสุข ศูนย์บริการสาธารณสุข ๔๘ นาควิชะระอุทิศ มีความเชื่อใจความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อการควบคุมความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดได้อย่างถูกต้อง เปลี่ยนแปลงไปในแนวทางที่ดีขึ้นไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๔. อาสาสมัครสาธารณสุข ศูนย์บริการสาธารณสุข ๔๘ นาควิชะระอุทิศ มีพฤติกรรมการดูแลตนเองในเรื่องการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย จัดการความเครียดด้วยตนเอง ดูแลและเฝ้าระวังภาวะเสี่ยงได้อย่างถูกต้อง เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๕. อาสาสมัครสาธารณสุข ศูนย์บริการสาธารณสุข ๔๘ นาควิชะระอุทิศ มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ลดลงไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ในรายที่มีค่า BMI เกินสูงเกินเกณฑ์
๖. อาสาสมัครสาธารณสุข ศูนย์บริการสาธารณสุข ๔๘ นาควิชะระอุทิศ มีเส้นรอบเอวลดลงไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ในรายที่มีเส้นรอบเอวสูงเกินเกณฑ์
๗. อาสาสมัครสาธารณสุข ศูนย์บริการสาธารณสุข ๔๘ นาควิชะระอุทิศ มีระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) สูง มีน้ำตาลในเลือด (FBS) ลดลงไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ในรายที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินเกณฑ์
๘. อาสาสมัครสาธารณสุข ศูนย์บริการสาธารณสุข ๔๘ นาควิชะระอุทิศ มีความดันโลหิตลดลงไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ในรายที่มีความดันโลหิตสูงเกินเกณฑ์
๙. อาสาสมัครสาธารณสุข ศูนย์บริการสาธารณสุข ๔๘ นาควิชะระอุทิศ มีความพึงพอใจในระดับมากขึ้นไป ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

## ๘.๒ เครื่องมือ

๑. แบบสัมภาษณ์เข้าร่วมโครงการ แบ่งออกเป็น ๔ ส่วน

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัวและการตรวจสุขภาพเบื้องต้น ๑๒ ข้อ

ส่วนที่ ๒ ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ๑๕ ข้อ

ส่วนที่ ๓ ทัศนคติและความเชื่อในความสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๑๗ ข้อ

ส่วนที่ ๔ การประเมินตนเองในเรื่องพฤติกรรมการกิน ออกกำลังกาย อารมณ์ ๒๐ ข้อ

๒. แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม/โครงการ

## ๙. ข้อเสนอแนะ

- ทุกครั้งเมื่อจบกิจกรรมในแต่ละครั้งต้องมีการประชุมทีมวิทยากรเพื่อประเมินการสอนของทีมว่ามีข้อบกพร่องอะไรบ้างเพื่อเป็นการปรับปรุงทีมวิทยากร

- คัดเลือกต้นแบบที่ดีและตั้งกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน

- ถ้าการประเมินประสบความสำเร็จควรขยายให้ครอบคลุมอาสาสมัครสาธารณสุขของศูนย์ฯ ทั้งหมด

## ภาคผนวก

## แบบสัมภาษณ์ผู้ป่วยเบาหวาน

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ นำผลการศึกษามาใช้ในการวางแผนหารูปแบบในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒ ในชุมชนของศูนย์บริการสาธารณสุข ๔๘ นาควัชรอุทิศ รายละเอียดของแบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น ๔ ส่วน คือ

- ส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัวและการตรวจสุขภาพเบื้องต้น ๑๒ ข้อ  
ส่วนที่ ๒ ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ๑๕ ข้อ  
ส่วนที่ ๓ วัดความเชื่อในความสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๑๗ ข้อ  
ส่วนที่ ๔ การประเมินตนเองในเรื่องพฤติกรรมการกิน ออกกำลังกาย อารมณ์ ๒๐ ข้อ

### ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงหน้าข้อมูลของผู้รับบริการ

๑. เพศ ( ) ๑. หญิง ( ) ๒. ชาย  
๒. อายุ ..... ปี  
๓. สถานภาพการสมรส  
( ) ๑. โสด ( ) ๒. คู่ ( ) ๓. หม้าย ( ) ๔. หย่า ( ) ๕. แยกกันอยู่  
๔. ระดับการศึกษา  
( ) ๑. ไม่ได้เรียน ( ) ๒. ประถมศึกษา ( ) ๓. มัธยมศึกษา ( ) ๔. อนุปริญญา  
( ) ๕. ปริญญาตรี ( ) ๖. สูงกว่าปริญญาตรี  
๕. อาชีพหลัก  
( ) ๑. งานบ้าน ( ) ๒. ค้าขาย ( ) ๓. รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ  
( ) ๔. ธุรกิจส่วนตัว ( ) ๕. รับจ้าง  
๖. รายได้เฉลี่ยของตนเองต่อเดือน  
( ) ๑. น้อยกว่า ๒,๕๐๐ บาท/เดือน ( ) ๒. ๒,๕๐๐- ๑๐,๐๐๐ บาท/เดือน  
( ) ๓. ๑๐,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท/เดือน ( ) ๔. มากกว่า ๒๐,๐๐๐ บาท/เดือน

### ข้อมูลการตรวจสุขภาพเบื้องต้นและการเจ็บป่วย

๑. เป็นโรคเบาหวานมานาน ..... ปี  
๒. สถานที่รักษา .....  
๓. ระดับน้ำตาลในเลือด ..... มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์  
๔. น้ำหนักตัว ..... กิโลกรัม  
๕. ส่วนสูง ..... มิลลิเมตร  
๖. ดัชนีมวลกาย .....

## ส่วนที่ ๒ ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบ ใช่ หลังข้อความที่เห็นว่าถูกต้อง

ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบ ไม่ใช่ หลังข้อความที่เห็นว่าไม่ถูกต้อง

ข้อที่	ข้อความด้านความรู้	ใช่	ไม่ใช่
๑.	โรคเบาหวานเกิดจากความผิดปกติของตับอ่อน		
๒.	โรคเบาหวานเป็นโรคที่สามารถรักษาให้หายขาดได้		
๓.	อาการของโรคเบาหวาน คือ กระหายน้ำมาก ปัสสาวะบ่อยในเวลากลางคืน น้ำหนักตัวลด มีแผลหายยาก		
๔.	ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ได้แก่ เหงื่อออก ใจสั่น ตัวเย็น		
๕.	ผู้ป่วยเบาหวานที่รักษาระดับน้ำตาลในเลือดปกติ สามารถหยุดยาได้เอง		
๖.	การรับประทานยาเบาหวานเพียงอย่างเดียว ไม่ควบคุมอาหาร สามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้		
๗.	ยารักษาโรคเบาหวานก่อนอาหาร ควรกินก่อนอาหาร ๑๕ นาที		
๘.	การออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน ช่วยให้การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ผลดี		
๙.	ป่วยเป็นโรคเบาหวานระยะเวลานาน ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ อาจทำให้ตาบอด		
๑๐.	การควบคุมโรคเบาหวาน ควรให้มีระดับน้ำตาลในเลือดเท่ากับ ๘๐ - ๑๒๐ มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์		
๑๑.	น้ำมันปาล์มเป็นน้ำมันพืชที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน		
๑๒.	ผลไม้ที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน คือ สับปะรด เพราะมีรสเปรี้ยว		
๑๓.	อาหารที่มีกากใย เช่น ข้าวซ้อมมือ ผัก ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้		
๑๔.	การดูแลเท้าผู้ป่วยเบาหวานที่เหมาะสม คือ การแช่เท้าในน้ำอุ่น		
๑๕.	คนเป็นโรคเบาหวานควรตัดเล็บให้โค้งมนตามเล็บ และตัดจมูกเล็บออก ป้องกันการเกิดแผล		

การประเมินตนเองในเรื่อง พฤติกรรมการกิน ออกกำลังกาย และอารมณ์

ขอให้ท่านขีดเครื่องหมาย ✓ (ถูก) ลงในช่องที่ท่านได้ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ ตามความเป็นจริง

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ความถี่การปฏิบัติ		
	ประจำ	ครั้งคราว	ไม่เคยเลย
๑. กินอาหารครบ ๕ หมู่ (ข้าว ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ นม)			
๒. กินอาหารหลากหลาย ไม่ซ้ำซาก			
๓. กินผักมากกว่าวันละ ๓ ท็อปพี			
๔. กินผลไม้วันละ ๒-๓ ส่วน (หนึ่งส่วนเท่ากับ ๖-๘ คำ)			
๕. กินปลา อย่างน้อยวันละ ๑ มื้อ			
๖. กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน สัปดาห์ละ ๒-๓ มื้อ			
๗. ดื่มนมขาดมันเนย วันละ ๑-๒ แก้ว			
๘. กินอาหารมือเย็นห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า ๔ ชั่วโมง			
๙. กินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ			
๑๐. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง			
๑๑. หลีกเลี่ยงของหวาน และขนมที่มีแป้งและน้ำตาลมาก			
๑๒. กินอาหารรสจืด ไม่เติมน้ำปลาหรือเกลือในอาหาร			
๑๓. เลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน			
๑๔. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์			
๑๕. อารมณ์ ไม่เครียด			
๑๖. นอนหลับไม่น้อยกว่าวันละ ๗-๘ ชั่วโมง			
๑๗. ออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๕ วัน			
๑๘. ออกกำลังกายวันละ ๓๐ นาที			
๑๙. ขณะออกกำลังกายเร็วขึ้นกว่าปกติและเหงื่อซึม			
๒๐. ทุกครั้งวัดรอบเอวได้ไม่เกินเกณฑ์อ้วนลงพุงคือเพศหญิงไม่เกิน ๘๐ ซม. และเพศชายไม่เกิน ๙๐ ซม.			
รวมคะแนนเท่ากับ .....			

สรุปการประเมิน ถ้าท่านมีพฤติกรรมในแต่ละข้อข้างบน ด้วยความถี่การปฏิบัติดังนี้

เป็นประจำ (๕-๗ วันต่อสัปดาห์) : ขอให้ท่านจงปฏิบัติต่อไป สะสมคะแนนได้ข้อละ ๕ คะแนน

เป็นครั้งคราว (๑-๔ วันต่อสัปดาห์): ขอให้ท่านจงพยายามปฏิบัติเป็นประจำ สะสมคะแนนได้ข้อละ ๓ คะแนน

ไม่เคยเลย : ขอให้ท่านพิจารณาถึงสาเหตุที่ไม่ได้ปฏิบัติเป็นประจำ แล้วใช้ความพยายามค่อยๆเปลี่ยนมาปฏิบัติเป็นครั้งคราวหรือปฏิบัติเป็นประจำ เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ สะสมคะแนนได้ข้อละ ๐ คะแนน

แบบสอบถามวัดความเชื่อในความสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านต่อข้อความในแต่ละข้อ

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
๑. ฉันเชื่อว่าฉันสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้				
๒. ฉันตั้งเป้าหมายที่จะควบคุมพฤติกรรมการกินเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด				
๓. ฉันตั้งเป้าหมายที่จะออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเพื่อให้หัวใจและหลอดเลือดของฉันแข็งแรง				
๔. ฉันตั้งใจที่จะหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด				
๕. ฉันได้เรียนรู้วิธีการเอาชนะอุปสรรคที่ขัดขวางการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ				
๖. ฉันสามารถปรับเปลี่ยนนิสัยการกิน โดยหันมากินผักและผลไม้มากขึ้น				
๗. ฉันสามารถลดการกินอาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด ที่ส่งผลเสียต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด				
๘. ฉันสามารถประเมินอาการผิดปกติที่บ่งบอกถึงอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เมื่อมีระดับความดันโลหิตที่สูงกว่าปกติมาก				
๙. ฉันสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าเมื่อมีความผิดปกติ (เช่น ระดับความดันโลหิตสูงมากขึ้น มีอาการจะเป็นลม) เพื่อลดอันตรายที่จะเกิดกับสุขภาพและชีวิตได้				
๑๐. ฉันมีวิธีการลดหรือจัดการความเครียดในชีวิตประจำวันได้				
๑๑. ฉันสามารถเพิ่มกิจกรรมเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายในแต่ละวันให้มากขึ้น				
๑๒. ฉันสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ดีเท่ากับคนอื่นๆ				
๑๓. ฉันกล้าที่จะร้องขอความช่วยเหลือหรือการสนับสนุนจากคนรอบข้างเพื่อทำให้ฉันปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้สำเร็จ				
๑๔. ฉันสามารถสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง เพื่อที่จะมีพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง				

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
๑๕. ฉันสามารถเลือกวิธีการดูแลสุขภาพของตนเองที่เหมาะสมกับวิถีการดำรงชีวิตของตนเองและครอบครัว				
๑๖. ฉันสามารถประเมินผลและปรับปรุงวิธีการดูแลสุขภาพตนเองให้เหมาะสมขึ้นได้				
๑๗. ฉันสามารถแบ่งปันเทคนิคหรือวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ได้ผลดี กับคนอื่นๆ				

หมายเหตุ : ๑. การให้คะแนน ในข้อที่เป็นข้อความเชิงบวก เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึงไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จะให้คะแนน ๔-๑ ตามลำดับ แต่ถ้าเป็นข้อความเชิงลบ จะกลับคะแนนในทางตรงข้าม คือเห็นด้วยอย่างยิ่ง คะแนนเป็น ๑ ส่วนไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งคะแนนเป็น ๔

๒. อาจตัดข้อความบางข้อที่ไม่จำเป็นในบางกลุ่ม หรือเพิ่มความเชื่อในความสามารถในเรื่องอื่นๆ ที่จำเป็นต่อการแสดงพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในบางกลุ่ม เช่น ความสามารถในการกินยา/ ฉีดยาตรงตามเวลา การมาตรวจตามนัดทุกครั้ง สำหรับกลุ่มที่จำเป็นต้องเน้นพฤติกรรมดังกล่าว

แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ร่วมกิจกรรม/โครงการ

ชื่อโครงการ เสริมพลังสร้างสุขภาพเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด

ศูนย์บริการสาธารณสุข ๔๘ นาควิษณุอุทิศ

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ใช้เพื่อวัดระดับความพึงพอใจต่อบริการสุศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมโครงการ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงคุณภาพบริการให้ดียิ่งขึ้น ข้อมูลที่ท่านให้จะนำเสนอในภาพรวมซึ่งไม่ส่งผลกระทบต่อผู้ให้ข้อมูล

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับข้อมูลของท่าน

๑. เพศ ( ) ๑. หญิง ( ) ๒. ชาย  
๒. อายุ ( ) ๑. ต่ำกว่า ๓๐ ปี ( ) ๒. ๓๐-๓๙ ปี ( ) ๓. ๔๐-๔๙ ปี ( ) ๔. ๕๐-๕๙ ปี  
( ) ๕. ๖๐-๖๙ ปี ( ) ๖. ๗๐ ปีหรือมากกว่า  
๓. สิทธิ ( ) ๑. บัตรทองในเขต กทม. ( ) ๒. ประกันสังคม ( ) ๓. ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ  
( ) ๔. ครอบครัวข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ ( ) ๕. อื่นๆ .....

ตอนที่ ๒ ความคิดเห็นต่อบริการสุศึกษาและพัฒนาพฤติกรรม

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความพึงพอใจของท่านต่อบริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ประเด็นการแสดงความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจของท่าน				
	มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
๑. ความน่าสนใจของกิจกรรม					
๒. การมีส่วนร่วมของท่านในการพูดคุยเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่นๆ ในกลุ่ม					
๓. ความรู้และทักษะที่ได้รับสอดคล้องกับความต้องการของท่าน					
๔. แรงจูงใจในการดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้นหลังจากท่านเข้าร่วมกิจกรรม					
๕. ความรู้ ความสามารถของเจ้าหน้าที่ที่จัดกิจกรรม					
๖. ความเหมาะสมของระยะเวลาในการจัดกิจกรรม					
๗. สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ ในการจัดกิจกรรม					
๘. ประโยชน์ที่ท่านได้รับคุ้มค่างับเวลาที่เสียไปในการร่วมกิจกรรม					
๙. การประชาสัมพันธ์โครงการ					
๑๐. ความพอใจโดยรวมต่อการร่วมกิจกรรม/โครงการ					

ข้อคิดเห็นอื่นๆ .....

ข้อเสนอแนะ.....

.....

# เสริมพลังสร้างสุขภาพ

## ความรู้ที่นำมาใช้

- S: ผอ.สนับสนุน, พยาบาลมีความรู้
- W: อสส.ขาดความรู้, พยาบาลย้ายบ่อย
- O: นโยบาย กทม., นโยบาย สนอ.
- T: การใช้ชีวิต

## หลักการและเหตุผล

- โรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นสาเหตุการตาย ๑ ใน ๓
- เบาหวานเป็นปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรค
- ผู้ป่วยโรคเบาหวานเพิ่มมากขึ้นทุกปี
- ยุทธศาสตร์กทม. - มหานครแห่งคุณภาพชีวิต
- ยุทธศาสตร์ สนอ. พัฒนาภาวะสุขภาพ

## วัตถุประสงค์

- อสส. มีพฤติกรรมในการดูแลตนเอง
- อสส. มีภาวะสุขภาพที่ดี

## เป้าหมาย

- อสส. ศบส. ๔๘ จำนวน ๑๐๐ คน
- ปัจจัยเสี่ยงลดลง

## ข้อเสนอแนะ

- สามารถจัดกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน ในกลุ่มโรคเรื้อรัง
- มีต้นแบบที่ดีในชุมชน

## กรอบการดำเนินการ

- เตรียมโครงการ: **ขั้นที่ ๑**
- ครั้งที่ ๑: สำรวจสุขภาพ กำหนดเป้าหมาย
- ครั้งที่ ๒: กำหนดพฤติกรรมสุขภาพ
- ครั้งที่ ๓: ทาวิธีแก้ไขปัญหา
- ครั้งที่ ๔: ทาวิธีแก้ไขปัญหา
- ครั้งที่ ๕: ทบทวน ประเมินผล
- ประเมินโครงการ: **ขั้นที่ ๓**

## แนวทางประเมินผล

- เป้าหมาย ๑๐๐ คน
- ร้อยละ ๘๐ ประสบความสำเร็จตามปัจจัยกำหนด
- ร้อยละ ๘๐ มีความพึงพอใจ