



# R8 Lifestyle Change 1001

อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี

24 เมษายน 2569

Presented by :

พญ.สืบศิริ บัณฑิตภิรมย์

รองนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลโนนสะอาด



# ข้อมูลพื้นฐานและสถานการณ์โรคเบาหวาน อำเภอโนนสะอาด

## ทรัพยากรสาธารณสุข



ประชากร  
**44,935** คน

6 ตำบล  
**66** หมู่บ้าน



รพ.โนนสะอาด  
(40 เตียง)



สสอ.  
1 แห่ง



PCU  
1 แห่ง



รพ.สต.  
9 แห่ง

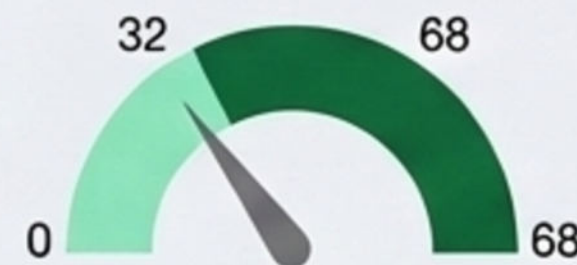


อสม.  
987 คน

ทีมงาน NCD Coach:  
ครู ก. 19 คน  
ครู ข. 200 คน  
(สะสมปี 67-68)

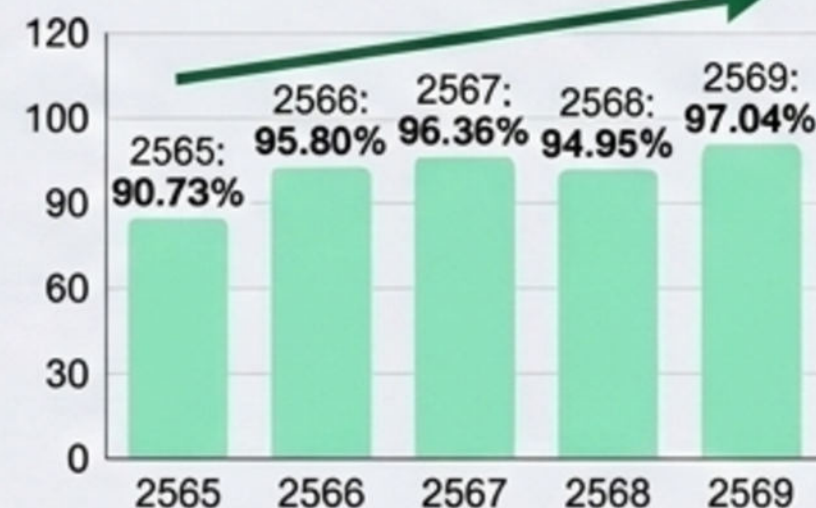
## สถานการณ์ผู้ป่วยเบาหวาน

กลุ่มเสี่ยง (Pre-DM)  
706 คน



## ตัวชี้วัด & ความท้าทาย

ร้อยละการคัดกรองเบาหวาน  
(เป้า 90%)



ร้อยละผู้ป่วยควบคุมน้ำตาลได้  
(เป้า 40%)



# TIME LINE การดำเนินงาน



## R8 Lifestyle Change 1001 อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี



### เมษายน 2569

- วางแผนดำเนินการ
- คัดผู้ป่วยตามกลุ่ม
  - กลุ่มเสี่ยง / Pre DM
  - กลุ่มป่วย
- ประชุมคณะกรรมการ
- จัด อสม. ให้ดูแลผู้ป่วยรายคน (ประมาณ 1:4)



### พฤษภาคม 2569

- อบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม LM 5 ฐาน
  - อสม. (5-12 พ.ค.69)
  - กลุ่มเสี่ยง (11-18 พ.ค.69)
  - กลุ่มป่วย (19 พ.ค.-6 มิ.ย.69)
- จัด อสม. เป็นพี่เลี้ยง/ผู้ป่วยและกลุ่มเสี่ยงรายบุคคล
- ถึงฐานข้อมูล FBS, HbA1c ครั้งล่าสุดของผู้ป่วยทุกคน (ครั้งที่1)
- เร่งตรวจ HbA1c ให้ครบ 100%



### มิถุนายน 2569

- ติดตามภาวะสุขภาพผ่านแบบบันทึกสุขภาพ
- อสม. เชื่อมบ้าน/ Health Station เดือน]t 1 ครั้ง DTX, BP, BW, รอบเอว, BMI และพฤติกรรมสุขภาพ
- sw.สต./ Health Station ประเมิน DTX, BP, ง่ายยาตาม Guidline (Telemed หากเข้าเกณฑ์พบแพทย์)
- พบแพทย์ กรณี
  - DTX เกิน 180, 2ครั้งต่อกัน (onsite/online)
  - DTX  $\geq$  250



### กรกฎาคม สิงหาคม 2569

- ติดตามภาวะสุขภาพรายเดือน
- นัดประชุม ถอดบทเรียนเสริมพลัง/แลกเปลี่ยนเรียนรู้ sw.สต.
- ค้นหา Role Model แต่ละพื้นที่

**หมายเหตุ**  
กรณีการตรวจเลือดในกลุ่ม DM Remission เป็นไปตาม Guideline



### กันยายน 2569

- ประเมินผล ครบ 3 เดือน
- DTX, BP, BW, รอบเอว, BMI
- HbA1c (ครั้งที่2)

# รูปแบบการดำเนินงาน R8 Lifestyle Change 1001 อำเภอโนนสะอาด



อสม. 987 คน



ติดตาม/ประเมินผล/ให้คำแนะนำเบื้องต้น

หน่วยบริการ	อสม. (คน)	การจัดอบรมกลุ่ม อสม.: หลักสูตร 1 วัน (5-12 พ.ค. 69)					ทีมสอน	โปรแกรมการสอนกลุ่ม อสม. หัวข้อ
		ว/ด/ป	จำนวน ผู้อบรม	จำนวนรุ่น	สถานที่จัด อบรม			
PCU โนนสะอาด	180	5 พ.ค. 69	232	1 รุ่น	สสอ.	ทีม สหวิชาชีพ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน</u></li> <li>2. <u>แบ่งตามฐานความรู้</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การประเมินตนเอง และแปรผลสุขภาพ : การรู้ตัวเลข รู้ความเสี่ยง</li> <li>2. โภชนาการที่ดี ชีวิตมีสุข : หลักการกิน, การนับคาร์บ, IF</li> <li>3. กิจกรรมทางกาย</li> <li>4. การพักผ่อน และการจัดการความเครียด</li> <li>5. ยารักษาเบาหวาน และสมุนไพร</li> </ol> </li> </ol>	
สว.สต. หนองแสง	52							
สว.สต. โนนสำราญ	146	6 พ.ค.69	209	1 รุ่น	สสอ.			
สว.สต. ท่าลุมพุก	63							
สว.สต. ทมนางาม	91	7 พ.ค.69	151	1 รุ่น	สสอ.			
สว.สต. ทมป่าข่า	60							
สว.สต. หนองกุงศรี	78	8 พ.ค.69	141	1 รุ่น				
สว.สต. นาเหล่า	63							
สว.สต. กุดดอกคำ	153	11 พ.ค.69	153	1 รุ่น				
สว.สต. หนองแวงใหญ่	101	12 พ.ค. 69	101					
<b>รวม</b>	<b>987</b>	<b>6 วัน</b>	<b>987</b>	<b>6 รุ่น</b>				



# รูปแบบการดำเนินงาน R8 Lifestyle Change 1001 อำเภอโนนสะอาด



**กลุ่มเสี่ยง 706 คน**



**ป้องกันการเกิดโรค**

หน่วยบริการ	กลุ่มเสี่ยง (คน)	การจัดอบรมกลุ่มเสี่ยง: หลักสูตร 1 วัน (14-18 พ.ค. 69)					ทีมสอน	โปรแกรมการสอนกลุ่มเสี่ยง
		ว/ด/ป	จำนวนผู้อบรม	จำนวนรุ่น	สถานที่จัดอบรม	ทีมสอน		
PCU โนนสะอาด	1	15 พ.ค.69	1	2 รุ่น	PCU	ทีมสหวิชาชีพ	<b>1. ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน</b> <b>2. แบ่งตามฐานความรู้</b> 1. การประเมินตนเอง และแปลผลสุขภาพ : การรู้ตัวเลข รู้ความเสี่ยง 2. โภชนาการที่ดี ชีวิตมีสุข : หลักการกิน, การนับคาร์บ, IF 3. กิจกรรมทางกาย 4. การพักผ่อน และการจัดการความเครียด	
รพ.สต. หนองแสง	0	-	-	-	-			
รพ.สต. โนนสำราญ	460	14,18 พ.ค.69	186/220	1รุ่น, 3รุ่น	-			
รพ.สต. ท่าลุมพุก	20	14 พ.ค.69	20	1 รุ่น	รพ.สต.			
รพ.สต. ทมนางาม	9	14 พ.ค.69	9	1 รุ่น	รพ.สต.			
รพ.สต. ทมป่าข่า	0	-	-	-	-			
รพ.สต. หนองกุงศรี	62	15 พ.ค.69	62	2 รุ่น	รพ.สต.			
รพ.สต. นาเหล่า	11	15 พ.ค.69	11	2 รุ่น	-			
รพ.สต. กุดดอกคำ	139	11 พ.ค.69	139	4 รุ่น	-			
รพ.สต. หนองแวงใหญ่	4	14 พ.ค.69	4	1 รุ่น	รพ.สต.			
<b>รวม</b>	<b>706</b>	<b>4 วัน</b>	<b>987</b>	<b>4 รุ่น</b>				



# รูปแบบการดำเนินงาน R8 Lifestyle Change 1001 อำเภอโนนสะอาด



**กลุ่มป่วย 3,727 คน**



เป้าหมาย

- DM → ควบคุมโรคได้ ไม่มีภาวะแทรกซ้อน, ลดอัตราการเสียชีวิต
- DM Remission → เข้าสู่เบาหวานระยะสงบ

หน่วยบริการ	กลุ่มป่วย (คน)	การจัดอบรมผู้ป่วยโรคเบาหวาน: หลักสูตร 1 วัน (19 พ.ค.-1 มิ.ย. 69)					ทีมสอน	หัวข้อ
		ว/ด/ป	จำนวนผู้อบรม	จำนวนรุ่น	สถานที่จัดอบรม	ทีมสอน		
PCU โนนสะอาด	656	19,20 พ.ค.69	328/328	2 รุ่น	สสอ./เทศบาล	ทีมสหวิชาชีพ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน</u></li> <li>2. <u>แบ่งตามฐานความรู้</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การประเมินตนเอง และแปรผลสุขภาพ</li> <li>2. โภชนาการที่ดี ชีวิตมีสุข                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- การนับคาร์บ</li> <li>- การคิดปริมาณโปรตีน</li> <li>- การเว้นช่วงการกิน (IF)</li> <li>- เรียนรู้เรื่องไขมัน</li> </ul> </li> <li>3. ออกกำลังกายที่เหมาะสม</li> <li>4. การพักผ่อน และการจัดการความเครียด</li> <li>5. ยาและภาวะแทรกซ้อน</li> <li>6. เบาหวานหายได้</li> </ol> </li> </ol>	
รพ.สต. หองแสง	200	21 พ.ค.69	200	1 รุ่น	อบต./รพ.			
รพ.สต. โนนสำราญ	582	3,4 พ.ค.69	290/292	2 รุ่น	อบต./รพ.			
รพ.สต. ท่าลุมพุก	312	2 มิ.ย.69	321	1 รุ่น	อบต./รพ.			
รพ.สต. ทมนางาม	314	27 พ.ค.69	314	1 รุ่น	อบต./รพ.			
รพ.สต. ทมป่าข่า	210	26 พ.ค.69	210	1 รุ่น	อบต./รพ.			
รพ.สต. หองกุงศรี	320	25 พ.ค.69	320	1 รุ่น	อบต./รพ.			
รพ.สต. นาเหล่า	208	22 พ.ค.69	208	1 รุ่น	อบต./รพ.			
รพ.สต. กุดดอกคำ	520	28,29 พ.ค.69	260/260	2 รุ่น	อบต./รพ.			
รพ.สต. หองเวงใหญ่	405	5,6 มิ.ย.69	405	2 รุ่น	อบต./รพ.			
<b>รวม</b>	<b>3,727</b>	<b>14 วัน</b>	<b>3,727</b>	<b>14 รุ่น</b>				





โรงพยาบาลโนนสะอาด  
จังหวัดอุดรธานี

# รูปแบบการดำเนินงาน R8 Lifestyle Change 1001 อำเภอโนนสะอาด

## กระบวนการดูแลกลุ่มเสี่ยง และกลุ่มป่วยเบาหวาน



**คลินิกโรคเบาหวาน  
( sw./sw.สต. )**

**ประเมินภาวะสุขภาพ  
( FBS, Cr, Lipid, HbA1c )**



**ทีมสหวิชาชีพ / sw.สต. (ครู ก.)**  
สอนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม  
โดยใช้หลัก Lifestyle medicine  
( กลุ่มเสี่ยง, กลุ่มป่วย )



**อสุม  
Health Station**



**ทีมสหวิชาชีพ / sw.สต. (ครู ก.)**  
• อบรม อสม. หลักสูตร 1 วัน (ครู ข )  
• แบ่งผู้ป่วยรับผิดชอบ รายบุคคล  
(ประมาณ 1:4)

การติดตามและประเมินผล		
กลุ่มเสี่ยง	กลุ่มป่วย DM	DM Remission
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pre-Post Test ช่วงอบรม</li> <li>อสุม.เยี่ยมบ้าน 1 ครั้ง/เดือน (BW, BP, BMI, รอบเอว)</li> <li>sw.สต. ติดตาม DTX (1, 3, 6 ต)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pre-Post Test</li> <li>อสุม.เยี่ยมบ้าน/ Health Station 1 ครั้ง/เดือน (DTX, BW, BP, BMI, รอบเอว)</li> <li>sw.สต. /Health Station 1 ครั้ง/เดือน (ประเมินDTX, จ่ายยาให้คำแนะนำ)</li> <li>พบแพทย์ กรณี               <ul style="list-style-type: none"> <li>- DTX &gt; 180 2 ครั้ง ติดต่อกัน</li> <li>- DTX ≥ 250</li> <li>- ปรับยา/ให้คำแนะนำ</li> <li>- ครบ 3 เดือน (HbA1c)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pre-Post Test</li> <li>อสุม.เยี่ยมบ้าน/ Health Station (DTX,BW, BP, BMI, รอบเอว) สัปดาห์ที่ 1, 2, 4, 6, 8, 12 และ 6 ต, 12 ต</li> <li>sw.สต.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ประเมิน DTX, จ่ายยา, ให้คำแนะนำ</li> </ul> </li> <li>พบแพทย์ กรณี               <ul style="list-style-type: none"> <li>- DTX &gt; 180 2 ครั้ง ติดต่อกัน</li> <li>- DTX &gt; 250</li> <li>- ปรับยา/ให้คำแนะนำ</li> <li>- ครบ 3 เดือน (HbA1c)</li> </ul> </li> </ul>



1. ติดตาม, ประเมินผลภาวะสุขภาพ กลุ่มเสี่ยง/กลุ่มป่วย
2. บันทึกข้อมูลตามแบบบันทึก
3. ให้คำแนะนำ และเสริมพลัง (โดยมี sw./sw.สต. เป็น Coach)



# รูปแบบการดำเนินงาน R8 Lifestyle Change 1001 อำเภอโนนสะอาด

ข้อมูลกลุ่มเสี่ยง, กลุ่มป่วย แยกรายสถานบริการปฐมภูมิ อ.โนนสะอาด และอัตราส่วนการดูแลโดย อสม. 1 คน

หน่วยบริการ	จำนวน อสม. (คน)	กลุ่มที่ อสม. ติดตาม			อัตราส่วน อสม. : กลุ่มเสี่ยง+กลุ่มป่วย
		เสี่ยง	ป่วย	รวม	
PCU โนนสะอาด	180	1	656	657	1:3.5
รพ.สต. หนองแสง	52	0	200	200	1:4
รพ.สต. โนนสำราญ	146	460	582	1,043	1:7
รพ.สต. ท่าลุมพุก	63	20	312	332	1:5
รพ.สต. ทมนางาม	91	9	314	323	1:3.5
รพ.สต. ทมป่าข่า	60	0	210	210	1:3.5
รพ.สต. หนองกุงศรี	78	62	320	382	1:5
รพ.สต. นาเหล่า	63	11	208	219	1:3.5
รพ.สต. กุดดอกคำ	153	139	520	659	1:4
รพ.สต. หนองแวงใหญ่	101	4	405	409	1:4
<b>รวม</b>	<b>9874</b>	<b>706</b>	<b>3,727</b>	<b>4,433</b>	





# แบบบันทึกการติดตามภาวะสุขภาพ ผู้ป่วยเบาหวาน

## R8 Lifestyle Change 1001 อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี



### กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน โดย อสม.

3

แบบบันทึกการติดตามภาวะสุขภาพกลุ่มเสี่ยง/ผู้ป่วยเบาหวาน สำหรับอสม.

กลุ่มเสี่ยง  กลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน หน่วยบริการ PCU/รพสต. ....

ชื่อ.....อายุ.....ปี ส่วนสูง.....เซนติเมตร. HN.....

ที่อยู่: บ้านเลขที่..... หมู่ที่.....ตำบล.....อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี

ชื่อสม.ที่รับผิดชอบ..... หมายเลขโทรศัพท์.....

วัน/เดือน/ปี	น้ำหนัก (กก.)	รอบเอว (ซม.)	ความดัน (มม.ปรอท)	ผลเลือดน้ำตาลปลายนิ้ว	การประเมินด้านพฤติกรรมและอาการที่ผิดปกติ (ผ่าน=☑, ไม่ผ่าน = ☒)
					<input type="checkbox"/> อาหาร <input type="checkbox"/> ออกกำลังกาย <input type="checkbox"/> การนอน <input type="checkbox"/> การควบคุมอารมณ์ <input type="checkbox"/> การใส่ใจ <input type="checkbox"/> อื่นๆ .....
					<input type="checkbox"/> อาหาร <input type="checkbox"/> ออกกำลังกาย <input type="checkbox"/> การนอน <input type="checkbox"/> การควบคุมอารมณ์ <input type="checkbox"/> การใส่ใจ <input type="checkbox"/> อื่นๆ .....
					<input type="checkbox"/> อาหาร <input type="checkbox"/> ออกกำลังกาย <input type="checkbox"/> การนอน <input type="checkbox"/> การควบคุมอารมณ์ <input type="checkbox"/> การใส่ใจ <input type="checkbox"/> อื่นๆ .....
					<input type="checkbox"/> อาหาร <input type="checkbox"/> ออกกำลังกาย <input type="checkbox"/> การนอน <input type="checkbox"/> การควบคุมอารมณ์ <input type="checkbox"/> การใส่ใจ <input type="checkbox"/> อื่นๆ .....
					<input type="checkbox"/> อาหาร <input type="checkbox"/> ออกกำลังกาย <input type="checkbox"/> การนอน <input type="checkbox"/> การควบคุมอารมณ์ <input type="checkbox"/> การใส่ใจ <input type="checkbox"/> อื่นๆ .....
					<input type="checkbox"/> อาหาร <input type="checkbox"/> ออกกำลังกาย <input type="checkbox"/> การนอน <input type="checkbox"/> การควบคุมอารมณ์ <input type="checkbox"/> การใส่ใจ <input type="checkbox"/> อื่นๆ .....
					<input type="checkbox"/> อาหาร <input type="checkbox"/> ออกกำลังกาย <input type="checkbox"/> การนอน <input type="checkbox"/> การควบคุมอารมณ์ <input type="checkbox"/> การใส่ใจ <input type="checkbox"/> อื่นๆ .....

คำชี้แจงรายละเอียดการประเมินด้านพฤติกรรมและอาการที่ผิดปกติ

- อาหาร: การควบคุมชนิดและปริมาณที่เหมาะสม โปรตีนไม่ให้ขาด คาร์บไม่ให้เป็น หรือการควบคุมน้ำหนัก
- ออกกำลังกาย: มีกิจกรรมทางกายพอควรและต่อเนื่องหรือออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วันต่อสัปดาห์
- การนอน : นอนหลับให้เพียงพอ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน สามารถงีบนอนกลางวันได้ไม่เกิน 30 นาที
- การควบคุมอารมณ์ : สามารถจัดการความเครียดได้เป็นอย่างดีและรับฟังความเห็นต่างผู้อื่นได้ส่วนใหญ่
- การใส่ใจ: รับประทานยาหรือฉีดยาสม่ำเสมอตามขนาดที่แพทย์สั่ง และการพบแพทย์ตามนัด
- อื่นๆ การไม่ใช้สิ่งเสพติด / ไม่มีแอลกอฮอล์ / ไม่มีอาการน้ำตาลในเลือดต่ำหรือสูง

### ผู้ป่วยเบาหวานที่เข้าร่วมคลินิก DM Remission

ฟอร์มกำกับติดตามการประเมินพฤติกรรมสุขภาพเวชศาสตร์วิถีชีวิต ปรับปรุงครั้งที่ 3 : พย 2568

Lifestyle Assessment

คลินิกถอนซ่อนน้ำตาล วิถีไทย (DM remission clinic) คปสอ.โนนสะอาด

ชื่อ-สกุล ..... อายุ.....ปี ที่อยู่: ..... ต..... อ.โนนสะอาด จ.อุดรธานี

HN ..... น้ำหนัก .....กก. ส่วนสูง ..... cm. รอบเอว ..... cm BMI ..... BP .....

CVD risk ..... ระยะเวลาป่วยเบาหวาน..... ปี ผล lab ล่าสุด ว/ค/ป / ..... HbA1C .....%

Cr...../ GFR...../ chol...../ TG...../ LDL...../ urine protein .....

แบบสรุปผลการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ เวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Assessment)

ลำดับ	รายด้าน	ค่าคะแนนรายข้อ				คะแนนเต็ม	คะแนนรวม	ค่าคะแนนรายข้อ				คะแนนเต็ม	คะแนนรวม
		วันที่.....	วันที่.....	วันที่.....	วันที่.....			วันที่.....	วันที่.....	วันที่.....	วันที่.....		
1	ด้านอาหาร	8	10	12	15	10		8	10	12	15	10	
2	ด้านการออกกำลังกาย	9	13	16		10		9	13	16		10	
3	ด้านการนอน	1	2	11		10		1	2	11		10	
4	ด้านสิ่งเสพติด บุหรี่ / แอลกอฮอล์	7	14			10		7	14			10	
5	ด้านจิตใจ	3	4			5		3	4			5	
6	ด้านความสัมพันธ์	5	6			5		5	6			5	

คะแนนวิถีชีวิต จากผลรวมของทั้ง 6 ด้าน : คะแนนเต็ม 50 คะแนน

รายการ	แปลผล	ค่าคะแนน	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง
เป็นโอกาสที่จะได้คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อช่วยให้คุณปรับวิถีชีวิตเพื่อพัฒนาสุขภาพให้ดีขึ้นได้อย่างชัดเจน	ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย	0-20		
คุณมีวิถีชีวิตที่เหมาะสมและดีในบางเรื่องซึ่งมีบางส่วนที่ช่วยเสริมให้คุณมีสุขภาพที่ดีขึ้น ลดความเสี่ยงการเกิดโรคในอนาคต	เท่ากับค่าเฉลี่ย	21-30		
คุณมีวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพหลายด้าน มีแค่ส่วนน้อยที่คุณควรลองพิจารณาว่าจะสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นขึ้นไปได้อีกหรือไม่	ดีมาก	31-40		
คุณมีวิถีชีวิตที่ดีเยี่ยม มีแค่จุดเล็กๆ น้อยๆที่คุณอาจจะเพิ่มเติมให้ดีขึ้นครบทุกด้าน	ดีเยี่ยม	41-50		

ที่มา : ศูนย์สุขภาพเขตเมือง กทม.

การกำกับติดตาม

ครั้งที่	ว/ค/ป	นน.	เอว	BMI	BP	P	Fdtx	NOTE	วันนัด
0									
1									1 wk
2									2 wk
3									4wk
4									6 wk
5									8 เดือน
6									12 เดือน+CL

การกำกับติดตามต่อเนื่อง

ครั้งที่	ว/ค/ป	นน.	เอว	BMI	BP	P	Fdtx	NOTE	วันนัด
7									1-3 เดือน
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									



# แบบทดสอบ Pre Test / Post Test กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มป่วย

## R8 Lifestyle Change 1001 อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี

### แบบสอบถาม

โครงการส่งเสริมและควบคุมโรคเบาหวาน อำเภอโนนสะอาด ปีงบประมาณ 2569

หน่วยบริการ..... วัตถุประสงค์..... HN.....

ที่อยู่..... ตำบล..... อ.โนนสะอาด จ.อุดรธานี น้ำหนัก.....กิโลกรัม/ ความสูง.....เซนติเมตร  
คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย X ลงใน ( ) หน้าข้อความที่ท่านเลือกเพียงคำตอบเดียว

#### ตอนที่ 1. ข้อมูลทั่วไป

- ประเภทกลุ่มผู้เข้ารับการอบรม ( ) 1. อสม. ( ) 2. กลุ่มเสี่ยง (น้ำตาล 100-125 %) ( ) 3. กลุ่มผู้ป่วย
- เพศ ( ) 1. ชาย ( ) 2. หญิง
- BMI ( ) 1. น้อยกว่า 18.5 ( ) 2. 18.5-22.9 ( ) 3. 23.0-24.9 ( ) 4. 25.0 -22.9 ( ) 5. 30.0 ขึ้นไป.
- รอบเอว ( ) 1.  $\leq 80$  cm ( ) 2. 80-90 cm ( ) 3.  $\geq 90$  cm
- อายุ ( ) 1.  $< 35$  ปี ( ) 2. 35- 65 ปี ( ) 3.  $> 65$  ปีขึ้นไป
- ระดับการศึกษา ( ) 1. ไม่ได้เรียน ( ) 2. ประถมศึกษา ( ) 3. มัธยมศึกษา / อนุปริญญา ( ) 4. ปริญญาตรี หรือสูงกว่า ( ) 5. อื่นๆ ระบุ .....
- สถานภาพสมรส ( ) 1. โสด ( ) 2. คู่ ( ) 3. หม้าย/หย่า
- อาชีพ ( ) 1. ไม่ได้ทำงาน ( ) 2. รับจ้าง ( ) 3. ค้าขาย ( ) 4. เกษตรกรรม ( ) 5. รับราชการ ( ) 6. อื่นๆระบุ .....
- สิทธิการรักษา ( ) 1. ประกันสุขภาพ ( ) 2. เบิกกรมบัญชีกลาง /อบต ( ) 3. ประกันสังคม ( ) 4. อื่นๆ .....
- ระยะเวลาการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน ( ) 1. ไม่มี ( ) 2. มี ( )  $< 6$  ปี ( ) 6-10 ปี ( ) 10-20 ปี ( )  $> 20$  ปี
- การควบคุมเบาหวานในปัจจุบัน ( ) 1. รับประทานยา ( ) 2. ยาฉีดอินซูลิน ( ) 3. ยากินและยาฉีด ( ) 4. อื่นๆ ควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย เป็นต้น
- ผู้ดูแลหลัก ( ) 1. มีญาติดูแล..... ( ) 2. ไม่มีอยู่ตามลำพัง ( ) 3. อื่นๆ.....
- ระดับน้ำตาลขณะอดอาหาร Fdx (ครั้งล่าสุด) ( ) 1.  $< 100$  mg/dl ( ) 2. 100-125 mg/dl ( ) 1. 126-154 mg/dl ( ) 2. 154-182 mg/dl ( ) 3.  $\geq 183$  mg/dl
- ระดับน้ำตาลสะสม HbA1C (ครั้งล่าสุด) ( ) 1.  $< 5.7$  % ( ) 2. 5.7-6.4 % ( ) 3. 6.5 -7 % ( ) 4. 7-8 % ( ) 5.  $> 8$  % ( ) 6. อื่นๆ
- ระดับความดันโลหิต ( ) 1. 120/80-139/89 mmHg ( ) 2.  $\leq 139/89$  mmHg ( ) 3. 140/90 -159/99 mmHg ( ) 4. 160/100-179/109 mmHg ( ) 5.  $\geq 180/110$  mmHg
- การใช้สิ่งเสพติดบุหรี่ปัจจุบัน ( ) ไม่สูบ ( ) สูบ

#### ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

คำชี้แจง: กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบที่ตรงความเข้าใจและความคิดเห็นของท่าน มากที่สุด

ที่	ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
1	โรคเบาหวานเป็นความผิดปกติที่ร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลได้ตามปกติ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นและน้ำตาลส่วนเกินถูกขับออกมากับปัสสาวะ			
2	อาการของโรคเบาหวานที่ชัดเจน คือ หิวบ่อย ปัสสาวะบ่อย น้ำหนักตัวลดลงมาก หรือแผลหายช้า			
3	โรคเบาหวานสาเหตุเกิดจากกรรมพันธุ์ ภาวะอ้วน หรือ อายุมาก			
4	ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานาน เสี่ยงเกิดโรคแทรกซ้อน ได้แก่ โรคไตวาย โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และ โรคแผลเน่าโดยเฉพาะที่เท้า เป็นต้น			
5	ค่าระดับน้ำตาลสะสม (HbA1C) ของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ไม่มีโรคแทรกซ้อน เกณฑ์ที่ควบคุมโรคได้ดี คือมีค่าน้ำตาลสะสม น้อยกว่า 7 %			
6	การรับประทานยาหรือฉีดอินซูลินผู้ป่วยไม่ควรปรับขนาดยาเองควรปรึกษาแพทย์ทุกครั้ง			
7	อาการฉุกเฉินที่ต้องกลับมาพบแพทย์ทันที ได้แก่ เจ็บแน่นหน้าอก แขนขาอ่อนแรงครึ่งซีก หรือหายใจหอบเหนื่อย			
8	สัดส่วนอาหารลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม 6:6:1 คือ ปริมาณ ไม่ควรเกินน้ำตาล 6 ชช./วัน น้ำมัน 6 ชช./วัน เกลือ 1 ชช./วัน			
9	รองเท้าที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยเบาหวานได้แก่ รองเท้าหุ้มส้น รองเท้ายาง แบบหุ้มข้อ และรองเท้ายางแพ้น			
10	การไปตรวจเลือดเบาหวานตามนัดให้งดอาหารทุกชนิดยกเว้นน้ำเปล่าดื่มได้ปกติ			

#### ส่วนที่ 3 แบบประเมินด้านพฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบที่ตรงความเข้าใจและการปฏิบัติของท่าน ในช่วง 1-3 เดือนนี้

ที่	พฤติกรรมสุขภาพ	ไม่เคย	บางครั้ง (น้อยกว่า 3 ครั้ง/สพ.)	ประจำ (3 -5 ครั้งขึ้นไป/สพ.)
1)	บอญแค้ไหนท่านควบคุมอาหารปริมาณข้าว แป้ง น้ำตาล และประเภทเครื่องดื่มชูกำลัง หรือ กาแฟสำเร็จรูป หรือน้ำอัดลม รวมถึงผลไม้หวานจัดและสุกอม			
2)	บอญแค้ไหนท่านออกกำลังกาย หรือการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่อเนื่องจนรู้สึกเหนื่อย และมีเหงื่อออก			
3)	ท่านมีการจัดการกับปัญหาของตนเองด้วยการมองโลกในแง่ดี			
4)	บอญแค้ไหนท่านตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกสดชื่น ไม่มีรู้สึกง่วง			
5)	ท่านควบคุมปริมาณดื่มต่อวันของเครื่องดื่ม ได้แก่ เบียร์ไม่เกิน 1 กระป๋อง หรือ สุรา 30 ซีซี หรือไวน์ 100 ซีซี			

# ตัวชี้วัดการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน

## R8 Lifestyle Change 1001 อำเภอโนนสะอาด จังหวัดอุดรธานี



1. ร้อยละประชากรอายุ 35 ปี ขึ้นไป  
ที่ได้รับการคัดกรองเบาหวาน

เป้าหมาย  
 $\geq 90\%$



2. ร้อยละผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุม  
ระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี

เป้าหมาย  
 $\geq 40\%$



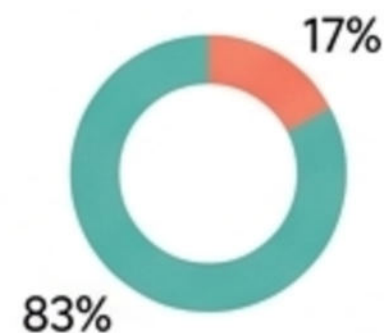
3. ร้อยละของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2  
ที่เข้าสู่โรคเบาหวานระยะสงบ (DM remission)  
ต่อผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ทั้งหมดในพื้นที่

เป้าหมาย  
 $\geq 1\%$

# สรุปประมาณการงบประมาณโครงการ R8 Lifestyle Change 1001 (อำเภอโนนสะอาด)

งบประมาณรวมทั้งสิ้น

**781,856 บาท**



จำนวนกลุ่มเป้าหมายรวม

**5,420 คน**

## Zone A

หมวดการจัดอบรมและส่งเสริมความรู้  
ด้านสุขภาพ

**650,400 บาท**  
(83% ของงบประมาณ)

กลุ่ม อสม. (987 คน)	ค่าอาหารว่าง	ค่าอาหารกลางวัน	<b>118,440 บาท</b>
	<b>49,350 บ.</b> 987 คน x 25บ. x 2 มื้อ x 1 วัน	<b>69,090 บ.</b> 987 คน x 70บ. x 1 วัน	

กลุ่มเสี่ยง (706 คน)	ค่าอาหารว่าง	ค่าอาหารกลางวัน	<b>84,720 บาท</b>
	<b>35,300 บ.</b> 706 คน x 25บ. x 2 มื้อ x 1 วัน	<b>49,420 บ.</b> 706 คน x 70บ. x 1 วัน	

กลุ่มป่วย (3,727 คน)	ค่าอาหารว่าง	ค่าอาหารกลางวัน	<b>447,240 บาท</b>
	<b>186,350 บ.</b> 3,727 คน x 25บ. x 2 มื้อ x 1 วัน	<b>260,890 บ.</b> 3,727 คน x 70บ. x 1 วัน	

## Zone B

หมวดการประเมิน ติดตามผล  
และการตรวจทางคลินิก **131,456 บาท**  
(17% ของงบประมาณ)

	งานเอกสารและแบบประเมิน	<b>19,706 บาท</b>
A	แบบบันทึกการติดตามฯ (อสม. และ คลินิก DM remission) 4,433 คน x 2 แผ่น x แผ่นละ 1 บ.	<b>8,866 บ.</b>
B	แบบสอบถามก่อน-หลังการอบรม (ทั้ง 3 กลุ่ม) 5,420 คน x 2 แผ่น x แผ่นละ 1 บ.	<b>10,840 บ.</b>

	การตรวจทางคลินิก	<b>111,750 บาท</b>
A	ค่าชุดเซยการตรวจ HbA1c 745 คน x คนละ 150 บ.	<b>111,750 บ.</b>



โรงพยาบาลโนนสะอาด  
จังหวัดอุดรธานี

# Thank You

