



DIPT:

Directing

Integrate

Program

Teamwork

DIPT 1 : สุขภาพกลุ่มวัย

นางมยุรี คนยัง
รักษาการนวก.สร.เชี่ยวชาญ(ด้านบริการวิชาการ)



ที่ปรึกษา

Smart Kids

Smart Working

Smart Teenage

Smart Aging

ประธาน



นพ.ปกรณ์ จารักษ์
พอ.สว.หนองวัวซอ



พญ.อรุณโรจน์ อุ่นใจ
พอ.สว.พิบูลย์รักษ์



นายวิรัตน์ ทาสะโก
สสอ.ประจักษ์ศิลปาคม



นายวีระชัย เปียกโรสงค์
สสอ.หนองแสง



นางปาริชาติ สาขามุละ
หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ

เลขา

คณะทำงานสุขภาพกลุ่มวัย



นส.พรวิมล รักจรรยา
พว.ชำนาญการ
กลุ่มแม่และเด็ก



นางพิริยา จินดา
พว.ชำนาญการ
กลุ่มแม่และเด็ก



นส.ชฎาพร สุธารธรรม
พว.ปฏิบัติการ
กลุ่มเด็กปฐมวัย



นางเยาวเรศ อันสมศรี
พว.ชำนาญการ
กลุ่มวัยเรียน



น.ส.กิตยากรณี พองการวิ
นวก.ปฏิบัติการ
กลุ่มวัยเรียน



นางสุธีพร อินทนพ
พว.ชำนาญการ
กลุ่มวัยรุ่น



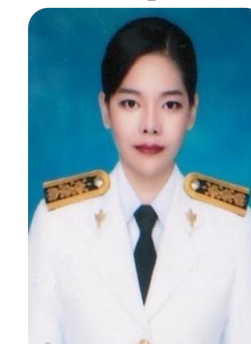
นางวชิรากรณ์ สิ้นเจริญเลิศ
พว.ชำนาญการพิเศษ
กลุ่มวัยทำงาน



น.ส.กานต์พิชชา กระทุมนอก
จพ.ปฏิบัติงาน
กลุ่มวัยทำงาน



นางกตณีย์ เหลืองวัฒนานนท์
พว.ชำนาญการ
กลุ่มผู้สูงอายุ



น.ส.อภิญญา ทิพย์ฤาชา
พว.ชำนาญการ
กลุ่มผู้สูงอายุ



นส.จิรภา พรามนัส
พว.ชำนาญการ
กลุ่มผู้สูงอายุ

ส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัย



“ประชาชนคนอุดรธานีมีสุขภาพะดี”

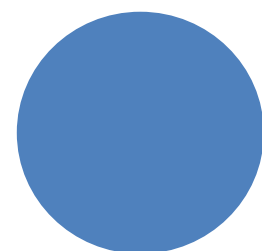
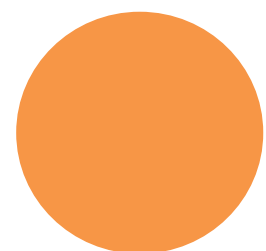


การส่งเสริมสุขภาพตลอดช่วงชีวิต
(Life-course Model for Health Promotion)

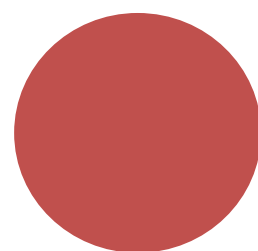
ส่งเสริมพัฒนาการ
สมวัย/โภชนาการดี



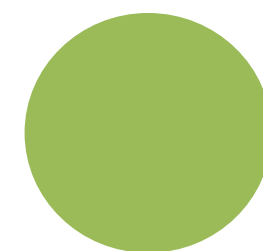
ส่งเสริมการเกิดและเติบโต
อย่างมีคุณภาพ



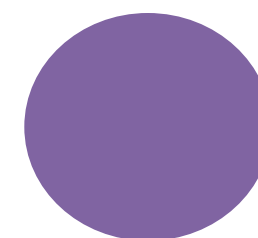
ส่งเสริมเด็กวัยเรียน
ให้แข็งแรงและฉลาด



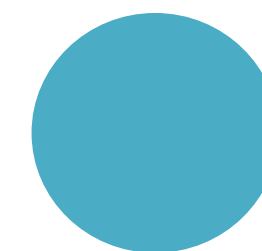
ส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยการเจริญ
พันธุ์ที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น



ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ หุ่นดี
สุขภาพดี เตรียมพร้อมสู่วัยชรา
ตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต



ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุสุข
เพียงพอ ชะลอ ชรา



ประเด็นที่ยังเป็น GAP/ ข้อค้นพบ



SMART Aging

- ☐ ผู้สูงอายุมีภาวะพึ่งพิง 2 %
- ☐ Individual wellness plan ยังดำเนินการไม่ครอบคลุมทุกราย
- ☐ การเข้าถึงระบบบริการยังไม่ครอบคลุม
- ☐ การสนับสนุนแว่นตา/ผ้าอ้อมในผู้สูงอายุยังไม่ครอบคลุม
- ☐ กิจกรรมป้องกันภาวะหกล้มและความคิดความจำในชุมชน

SMART Teenage

วัยรุ่น

- ☐ สูติสมส่วน
- ☐ ผอม
- ☐ เตี้ย
- ☐ อ้วน
- ☐ ฉายยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก



วัยรุ่น

- ☐ ตั้งครรภ์ซ้ำ
- ☐ คุมกำเนิดหลังคลอด
- ☐ ใช้สารเสพติด
- ☐ อุบัติเหตุ



SMART Working

- ☐ อายุ 18-59 ปี ดัชนีมวลกาย ไม่ผ่านเกณฑ์ 48.19%
- ☐ รอบเอวปกติ 59.47%
- ☐ มีภาวะโลหิตจาง
- ☐ ความครอบคลุมการคัดกรองยุงตัว การคัดกรองยังไม่ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายวัยทำงาน และการบันทึกไม่เป็น real time/process ในพื้นที่ยังไม่ชัดเจน
- ☐ การดำเนินงานคลินิกไร้พุง (DPAC) ไม่ต่อเนื่อง
- ☐ มีโค้ชช่วยทำงานไม่ครอบคลุมในทุกหน่วยบริการ
- ☐ ยังขาดกลไกทางสังคมเพิ่มช่องทางให้ประชาชนเข้าถึงการบริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยเฉพาะในชุมชนได้โดยง่าย.



SMART KIDS

มารดา/ทารก

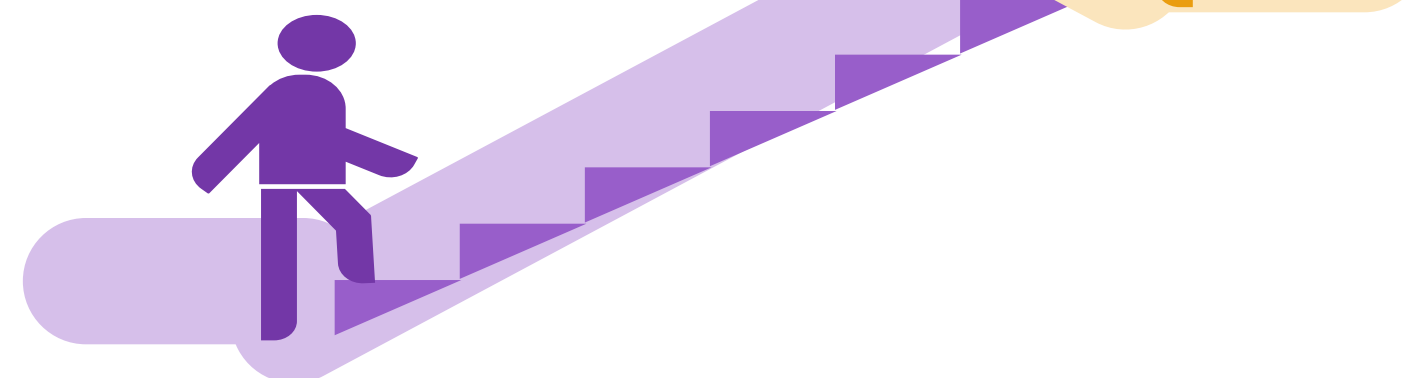


- ☐ Preterm
- ☐ LBW
- ☐ มารดาใช้สารเสพติด
- ☐ ติดเชื้อซิฟิลิส
- ☐ แม่ซีด
- ☐ Eclampsia
- ☐ ทารกตายปริกำเนิด
- ☐ ทารกแรกเกิด 28 วันตาย *Sepsis

เด็ก 0-5 ปี



- ☐ ติดตามส่งสัยล่าช้า
- ☐ สูติสมส่วน
- ☐ ผอม
- ☐ อายุ 12 เดือนพบภาวะโลหิตจาง
- ☐ การเลี้ยงดูของพ่อแม่/ผู้ปกครอง
- ☐ ขาด HL



ประเด็น SMART Working

ประชาชนวัยทำงาน สุขภาพแข็งแรง
เตรียมพร้อมเพื่อการมีบุตร (ส่งเสริมการมีบุตร)
ฉลาดรอบรู้ เตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ





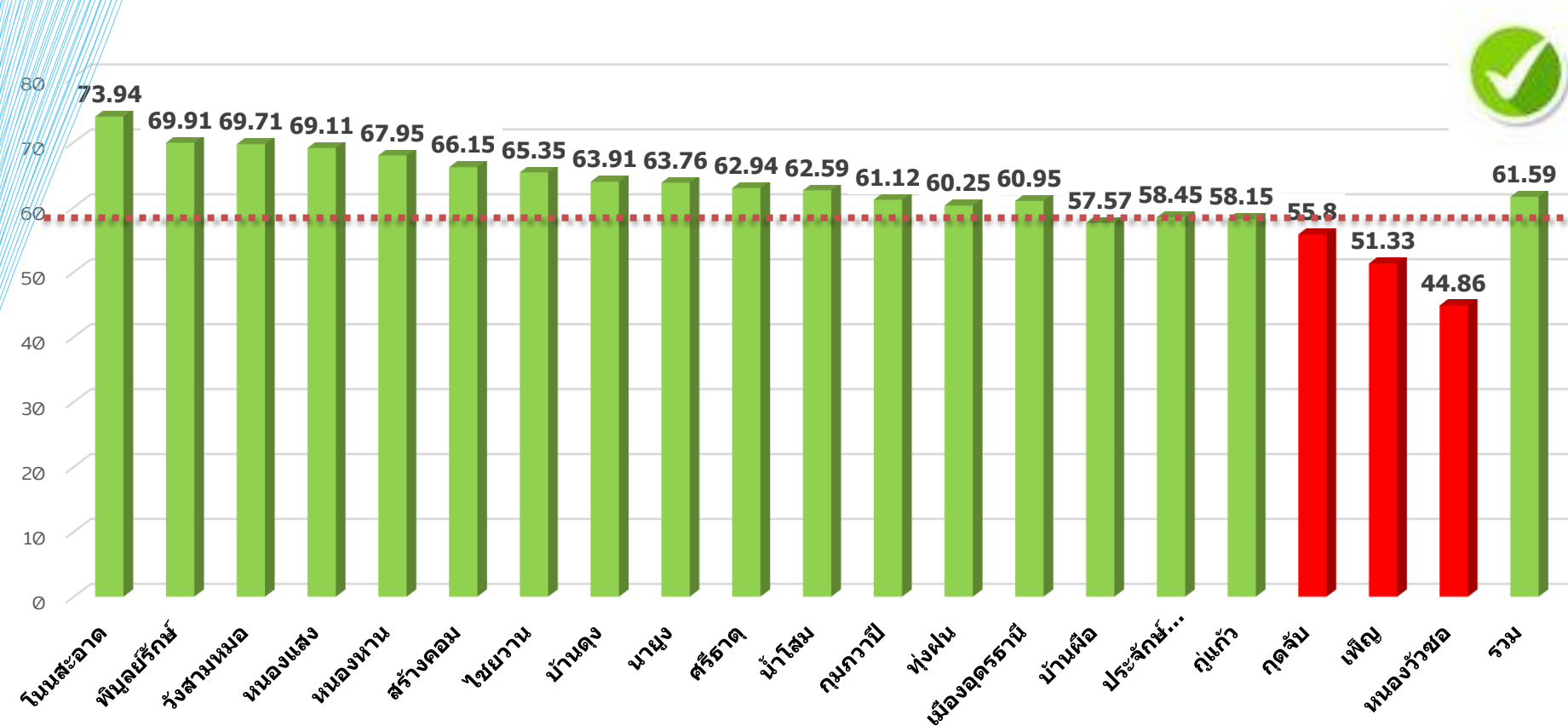
ประเด็นที่ยังเป็น **GAP/ ข้อค้นพบ** ประเด็นวัยทำงาน **SMART Working**

- **อายุ 19-59 ปี ดัชนีมวลกาย ไม่ผ่านเกณฑ์ 51.91%**
- **รอบเอวปกติ 59.47%**
- **ความครอบคลุมการคัดกรองยังต่ำ** การคัดกรองยังไม่ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายวัยทำงาน และ การบันทึกไม่เป็น real time/process ในพื้นที่ยังไม่ชัดเจน
- **การดำเนินงานคลินิกไร้พุง (DPAC) ไม่ต่อเนื่อง**
- **มีโค้ชวัยทำงานไม่ครอบคลุมในทุกหน่วยบริการ**
- **บุคลากรที่ผ่านการอบรมโค้ชวัยทำงานยังไม่เชื่อมั่นในการทำหน้าที่โค้ช*****
- **ยังขาดกลไกทางสังคมเพิ่มช่องทางให้ประชาชนเข้าถึงการบริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิตโดยเฉพาะในชุมชนได้โดยง่าย**

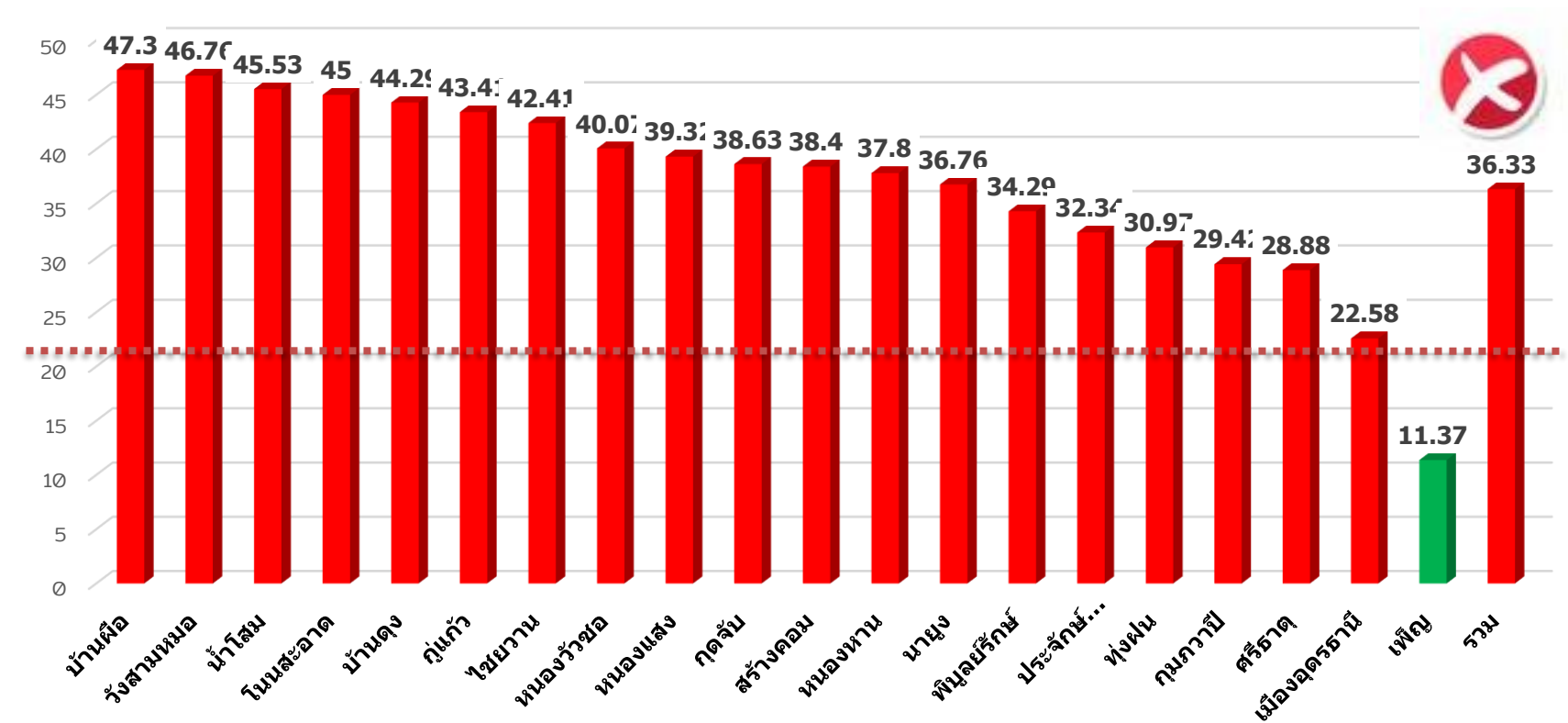


สถานการณ์รายอำเภอ

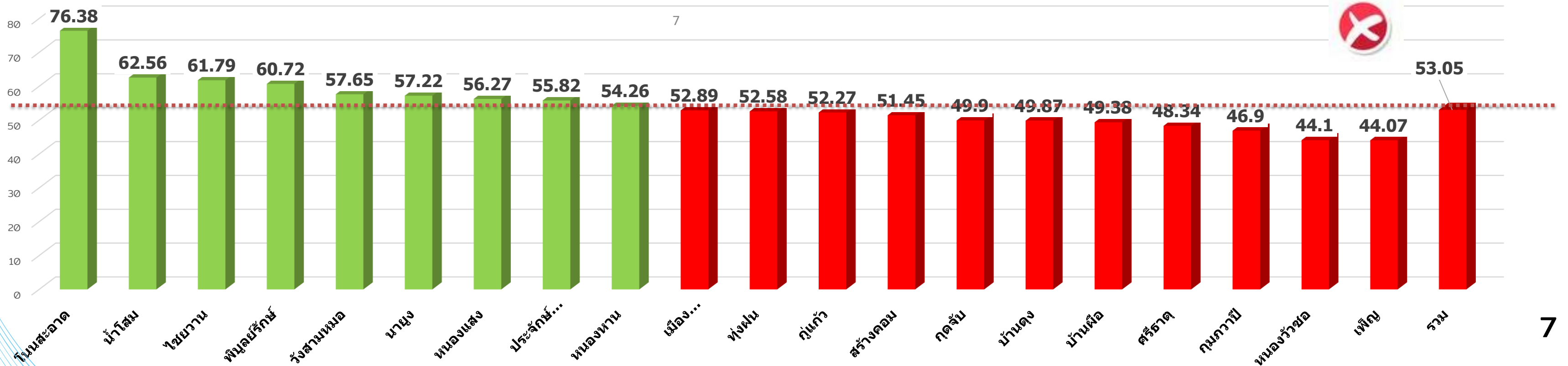
ตัวชี้วัด ประชากรในเขตรับผลิตชอบอายุ 19-59 ปี มีรอบเวปปกติ (ร้อยละ 58)



ตัวชี้วัด หญิงวัยเจริญพันธุ์อายุ 15-49 ปี พบโลหิตจาง (ร้อยละ < 20)



ตัวชี้วัด ประชากรในเขตรับผลิตชอบอายุ 19-59 ปี มีดัชนีมวลกายปกติ(ร้อยละ 54)



กรอบการดำเนินงาน กลุ่มวัยทำงาน จังหวัดอุดรธานี

คัดกรองภาวะสุขภาพกลุ่มวัยทำงาน
ในชุมชน : BMI/รอบเอว/BP/เบาหวานวัดองค์ประกอบร่างกาย

พบแพทย์

จัดกระบวนการเรียนรู้

สุขภาพดี/ในชุมชน

เสี่ยง/คลินิก DPAC
(sw.สต./คสม./PCU)

OPD Case
(swช.)

ป่วย

คลินิก NCDs

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ด้วย self-Care / Lifestyle Medicine

ความตระหนัก
(Awareness)

- การตั้งคำถามทำไม
- รู้จักตนเอง
- เห็นความสำคัญ
- มีใจอยากทำ
- มีแรงจูงใจ
- ตั้งเป้าหมายตนเอง
- เห็นภาพความสำเร็จ

ความรู้
(Knowledge)

- **Lifestyle Medicine**
- 3อ. 2ส. 1พ.1น.
- สมดุลพลังงาน
- เน้นทางเลือกที่นำไปใช้ได้จริงในแต่ละบุคคล

เครื่องมือ/สิ่งกระตุ้น
(Stimulation)

- One-page DPAC Well-being Clinic
- Body Composition
- บรรยาการ/สุนทรีย์ สุนทนา
- สื่อต่าง ๆ
- การติดตามโดยการใช้กระบวนการกลุ่ม
- รางวัล(ประกาศเชิดชูเกียรติ)

- ส่งเสริมให้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)
- มีชมรมเป็นต้นแบบการออกกำลังกาย
- ให้ความรู้ดูแลสุขภาพตนเองได้ด้วย self-Care/ Lifestyle Medicine
- เป็นผู้นำด้านสุขภาพ Health Leader ในชุมชน

- มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
- มีความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ

Self-Care/ Lifestyle Medicine



Participatory Learning(PL)



Self Monitoring(SM)

Experience แบ่งปันประสบการณ์



Interaction การมีปฏิสัมพันธ์กลุ่มเพื่อน



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรดิตถ์



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี
UDONTHANI PROVINCIAL HEALTH OFFICE



การดำเนินงานโครงการสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคเบาหวาน ตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)

จังหวัดอุดรธานี



NUTRITION



EXERCISE



SUBSTANCE
ABUSE



HEALTHY
RELATIONSHIPS



STRESS

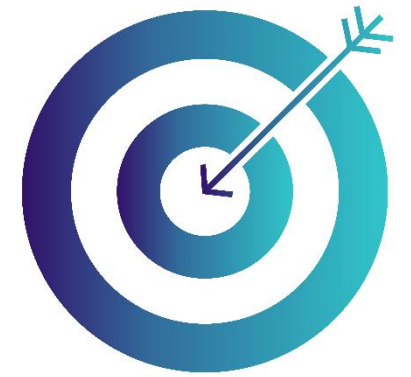


SLEEP

โครงการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเบาหวาน ตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) จังหวัดอุดรธานี

1 วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ประชาชน อายุ 35-44 ปี ได้รับการคัดกรองและประเมินสุขภาพ
2. เพื่อให้**ประชาชน อายุ 35-44 ปี มีความรอบรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง** ในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเบาหวาน มีทักษะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม**ตามหลัก LM**
3. เพื่อ**สร้างโค้ชเบาหวาน (DM-Coach)** ในระดับพื้นที่ขับเคลื่อนการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเบาหวาน**ตามหลัก LM**



2 กลุ่มเป้าหมาย

1. ประชาชนวัยทำงานอายุ 35-44 ปี
 2. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) หรือบุคลากรสาธารณสุข อายุ 35-44 ปี
- *** มีระดับน้ำตาลในเลือด (FPG) 100 - 125 mg/dl**
ที่ยังไม่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวาน



3 ระยะเวลาดำเนินการ

เดือน มีนาคม - มิถุนายน 2568



จัดประชุมชี้แจงการดำเนินงานฯ ในการประชุมผู้รับผิดชอบงานวัยทำงาน/คลินิก DPAC วันที่ 18 พฤศจิกายน 2567



ประชุมเชิงปฏิบัติการโค้ชช่วยทำงานกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน(DM Coach) ตามหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) ระดับจังหวัดอุดรธานี ปีงบประมาณ 2568

รุ่นที่ 1 ระหว่างวันที่ 13 – 14 มีนาคม 2568

รุ่นที่ 2 ระหว่างวันที่ 17 – 18 มีนาคม 2568

รุ่นที่ 3 ระหว่างวันที่ 19 – 20 มีนาคม 2568



สสจ.อุดรธานี เปิดการอบรมเชิงปฏิบัติการโค้ชช่วยทำงานกลุ่มเสี่ยงเบาหวานตามหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) จังหวัดอุดรธานี ปีงบประมาณ 2568 รุ่นที่ 1

วันพฤหัสบดี ที่ 13 มีนาคม 2568 เวลา 10.30 น. ดร.นพ.สมชายโชติ ปิยวัชรเวลา นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี มอบหมาย นางมยุรี คนยัง รองนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี เป็นประธานในพิธีเปิดการอบรมเชิงปฏิบัติการโค้ชช่วยทำงานกลุ่มเสี่ยงเบาหวานตามหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) จังหวัดอุดรธานี ปีงบประมาณ 2568 รุ่นที่ 1 ระหว่างวันที่ 13-14 มีนาคม 2568 วัตถุประสงค์ เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุข และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเอง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) สามารถเป็นโค้ชเบาหวาน (DM Coach) ผู้เข้าร่วมประชุมประกอบด้วย ผู้รับผิดชอบงานวัยทำงาน/อสม./ประชาชนจากอำเภอกุมภวาปี/โนนสะอาด/หนองแสง/ศรีธาตุ /วังสามหมอ/ประจักษ์ศิลปาคม/เพ็ญ/สร้างคอมและอำเภอทุ่งฝน พร้อมคณะทำงาน รวมทั้งสิ้น 130 คน ณ ห้องประชุมร่มโพธิ์ทอง 1 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี



สสจ.อุดรธานี อบรมเชิงปฏิบัติการโค้ชช่วยทำงานกลุ่มเสี่ยงเบาหวานตามหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) จังหวัดอุดรธานี รุ่นที่ 2

วันจันทร์ที่ 17 มีนาคม 2568 เวลา 10.30 น. ดร.นพ.สมชายโชติ ปิยวัชรเวลา นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี มอบหมายให้ นางมยุรี คนยัง รองนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี เป็นประธานในพิธีเปิดการอบรมเชิงปฏิบัติการโค้ชช่วยทำงานกลุ่มเสี่ยงเบาหวานตามหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) จังหวัดอุดรธานี รุ่นที่ 2 ระหว่างวันที่ 17-18 มีนาคม 2568 การอบรมในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุข และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเองและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) เพื่อที่จะสามารถเป็นโค้ชเบาหวาน (DM Coach) และส่งเสริมการดูแลสุขภาพให้กับประชาชนในพื้นที่ การอบรมครั้งนี้ได้รับการสนับสนุนจาก ศูนย์อนามัยที่ 8 อุดรธานี โดยมีผู้เข้าร่วมอบรมประกอบด้วย ผู้รับผิดชอบงานวัยทำงาน, อสม., และประชาชนจากอำเภอหนองวัวซอ, พิบูลย์รักษ์, หนองหาน, ไชยวาน, และบ้านดุง รวมทั้งสิ้น 90 คน การอบรมจะช่วยเสริมสร้างความรู้และทักษะในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานอย่างมีประสิทธิภาพ และเพิ่มความสามารถในการส่งเสริมสุขภาพในชุมชน ณ ห้องประชุมร่มโพธิ์ทอง 1 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี



สสจ.อุดรธานี อบรมเชิงปฏิบัติการโค้ชช่วยทำงานกลุ่มเสี่ยงเบาหวานตามหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) จังหวัดอุดรธานี รุ่นที่ 3

วันพุธที่ 19 มีนาคม 2568 เวลา 10.30 น. ดร.นพ.สมชายโชติ ปิยวัชรเวลา นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี มอบหมายให้ นางมยุรี คนยัง รองนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี เป็นประธานในพิธีเปิดการอบรมเชิงปฏิบัติการโค้ชช่วยทำงานกลุ่มเสี่ยงเบาหวานตามหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) จังหวัดอุดรธานี รุ่นที่ 3 ระหว่างวันที่ 19-20 มีนาคม 2568 การอบรมในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุข และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเองและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) เพื่อที่จะสามารถเป็นโค้ชเบาหวาน (DM Coach) และส่งเสริมการดูแลสุขภาพให้กับประชาชนในพื้นที่ การอบรมครั้งนี้ได้รับการสนับสนุนจาก ศูนย์อนามัยที่ 8 อุดรธานี โดยมีผู้เข้าร่วมอบรมประกอบด้วย ผู้รับผิดชอบงานวัยทำงาน, อสม., และประชาชนจากบ้านดุง, บ้านผือ, น้ำโสม, กุดจับ และนาขูง พร้อมคณะทำงาน จำนวนทั้งสิ้น 107 คน การอบรมในครั้งนี้จะช่วยเสริมสร้างความรู้และทักษะในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานอย่างมีประสิทธิภาพ และเพิ่มความสามารถในการส่งเสริมสุขภาพในชุมชน ณ ห้องประชุมร่มโพธิ์ทอง 1 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี

โครงการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเบาหวาน ตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) จังหวัดอุดรธานี

รูปแบบ/แนวทางการดำเนินงาน

คัดกรองประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน อายุ 35-44 ปี (Pre-DM) (1,500 คน) มีระดับน้ำตาลในเลือด (FPG) 100 - 125 mg/dl และไม่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวาน

❑ กลุ่มปกติ

- ให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพตามหลัก LM และติดตามสถานะสุขภาพปีละ 1 ครั้ง

❑ กลุ่มเสี่ยง

- ให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพตามหลัก LM และติดตามสถานะสุขภาพทุก 3 เดือน

❑ กลุ่มสงสัยป่วย

- ให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพตามหลัก LM และส่งต่อเข้ารับตรวจยืนยัน sw.หรือหน่วยบริการตามสิทธิการรักษา

1.ประชาชนกลุ่มเสี่ยง

2.อสม./บุคลากร กลุ่มเสี่ยง (โค้ชเบาหวาน (DM-Coach))

1.บริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเบาหวานตามหลัก LM ประกอบด้วย

- 1.1 ตรวจประเมินสถานะสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพตามหลัก LM ประเมินองค์ประกอบร่างกาย (Body Composition), และประเมินความรู้เรื่องโรคเบาหวาน
- 1.2. ให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวานและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก LM
- 1.3. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก LM เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์

ประกอบด้วย 6 เสาหลัก (Pillars) ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การนอนหลับ/สุรา และความสัมพันธ์เชิงบวก

2. หน่วยบริการ ส่งผลประเมินครั้งที่ 1 ให้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.) (ตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนของข้อมูล) และ สสจ. ส่งให้ ศอ.8 ตาม Template สิ่งส่งมอบ ข้อ 1.1 และ 1.2 (ภายใน 1 สัปดาห์หลังดำเนินการ)

14

1.บริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเบาหวานตามหลัก LM ประกอบด้วย

- 1.1. ตรวจประเมินสถานะสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพตามหลัก LM ประเมินองค์ประกอบร่างกาย (Body Composition), และประเมินความรู้เรื่องโรคเบาหวาน
- 1.2. ให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวานและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก LM
- 1.3. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก LM เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์

ประกอบด้วย 6 เสาหลัก (Pillars) ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การนอนหลับ/สุรา และความสัมพันธ์เชิงบวก

2.ทักษะการให้คำปรึกษาและการถ่ายทอดเทคนิคการดูแลสุขภาพตามหลัก LM (DM-Coach)

3. หน่วยบริการ ส่งผลประเมินครั้งที่ 1 ให้ สสจ. (ตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนของข้อมูล) และ สสจ. ส่งให้ ศอ.8 ตาม Template สิ่งส่งมอบ ข้อ 1.1 และ 1.2 (ภายใน 1 สัปดาห์หลังดำเนินการ)

ประเมินผลภายใน 12 สัปดาห์ กลุ่มเสี่ยงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก LM

❑ **ประเมินสุขภาพครั้งที่ 2** ประกอบด้วย ประเมินสถานะสุขภาพ, ประเมินองค์ประกอบร่างกาย (Body Composition), ประเมินความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน, ประเมินพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก LM และส่งผลประเมินครั้งที่ 2

❑ **สสจ.อุดรธานี** รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการดำเนินงาน วิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการดำเนินงาน

ปรับกระบวนการโค้ชโค้ชเบาหวาน (DM-Coach) ด้านความคิด ความเชื่อ

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแนวทาง Lifestyle Medicine

ความตระหนัก (Awareness)

- การตั้งคำถามทำไม
- รู้จักตนเอง
- เห็นความสำคัญ
- ใจอยากทำ
- สร้างแรงจูงใจ
- ตั้งเป้าหมายตนเอง
- เห็นภาพความสำเร็จ

ความรู้ (Knowledge)

- Lifestyle Medicine
- 3อ. 2ส. 1พ.1น.
- สมดุลพลังงาน
- เน้นทางเลือกที่นำไปใช้ได้จริงรายบุคคล

เครื่องมือ/สิ่งกระตุ้น (Stimulation)

- One-page DPAC Well-being Clinic
- Body Composition
- บรรยายภาค/สุนทรียสนทนา
- สื่อต่าง ๆ (คู่มือ เอกสารความรู้)
- การติดตามโดยการใช้ กระบวนการกลุ่ม
- รางวัล(ประกาศเชิดชูเกียรติ)

Self-Care/ Lifestyle Medicine



Participatory Learning(PL)



Self Monitoring(SM)

Experience แบ่งปันประสบการณ์



Interaction การมีปฏิสัมพันธ์กลุ่มเพื่อน

เครื่องมือ One-page DPAC Well-being Clinic ตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)

DM-Coach และประชาชน
ได้รับการสอนใช้เครื่องมือ
One Page สสจ.อุดรธานี
ปรับตามแนวทาง
เวชศาสตร์วิถีชีวิต
(Lifestyle Medicine)

คลินิก DPAC Well-being คนอุดรธานี ศูนย์สุขภาพดี สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี
ชื่อสถานบริการ.....อำเภอ.....จังหวัดอุดรธานี
ชื่อ-สกุล (นาย/นาง/น.ส.).....อายุ.....ปี
ที่อยู่.....หมู่ที่.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัดอุดรธานี

จุดสำคัญจากการวัดองค์ประกอบร่างกาย ☐ ลดไขมัน ☐ เพิ่มกล้ามเนื้อ

ทำไมต้องลดไขมัน?

ไขมัน 3 kg. VS กล้ามเนื้อ 3 kg.

ไขมัน VS กล้ามเนื้อ น้ำหนักเท่ากันแต่ขนาดต่างกัน

สิ่งที่ควรลด คือ “ไขมัน” ไม่ใช่ “น้ำหนัก”

ปริมาณคาร์บของท่าน (ข้าว แป้ง = คาร์บ) ควรรับประทานคาร์บไม่เกิน.....คาร์บต่อวัน (อาหารคาร์โบไฮเดรต 1 ส่วน หรือเรียกย่อ ๆ ว่า 1 คาร์บ มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตโดยเฉลี่ย 15-18 กรัม) รับประทาน 3 มื้อ =.....คาร์บต่อมื้อ

การนับคาร์บ 1 คาร์บ ในแต่ละหมวดหมู่

- ข้าว 1 ถ้วย
- ขนมปัง 1 แผ่น
- เส้นก๋วยเตี๋ยว 1 ถ้วย
- แอปเปิ้ลเขียว 1 ลูก
- กล้วย 1 ลูก
- ส้มเขียวหวาน 1 ลูก
- นมสด 1 แก้ว
- โยเกิร์ต 1 ถ้วย
- น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ
- ขนมหวานแต่ละชนิดมีส่วนผสมต่างกัน

☐ โปรตีนให้ถึง น.น.(กก.).....x 1.6 กรัม =กรัม/วัน

รับประทานอาหาร3.....มื้อ =กรัมต่อมื้อ

☐ ใช้เทคนิค แบ่งงาน

☐ คนปกติแบ่งงาน 2 : 1 : 1

☐ คนลดไขมันแบ่งงาน 2 : 1/2 : 1 1/2

จัดลำดับการกิน 1)ดื่มน้ำ1-2แก้ว 2) ผัก+ผลไม้ 3)โปรตีน+ข้าวแป้ง 4)กินอยู่ในมื้อ

☐ ดื่มน้ำให้เพียงพอ = ~ 3,000 ซีซี ~ 2,000 ซีซี

☐ ออกกำลังกาย ☐ คาร์ดิโอ.....นาที x.....วัน/Wk. ☐ เวท..... ☐

☐ จัดการอารมณ์ความเครียด

☐ นอนหลับสนิท วันละ.....ชม. ☐ ดูแลสุขภาพช่องปาก /การตรวจฟัน

IF สูตร.....

ความสำเร็จของการมีสุขภาพดี

- 80% อาหารและโภชนาการ
- 20% กิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกาย

Trick : รับประทานรอบมื้อ (IF ในชีวิตประจำวัน)

☐ ฉันต้องการเปลี่ยนแปลง.....

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ให้คำปรึกษา

ลงชื่อ.....

(.....)

By นางวชิราภรณ์ สีนเจริญเลิศ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี

ข้อมูลการวัดสัดส่วน ประเมินเดือนละ 1 ครั้ง

วว/ตด/ปป	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...
ก่อนร่วมโครงการ									
น้ำหนักแห้ง									
รอบเอว									
รอบอก									
ต้นแขนขวา									
ต้นขาขวา									
สะโพก									

จุดเริ่มต้น Enter here

ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงของฉัน (My Stages of Change)

☐ 1 ระยะพิจารณาหรือไตร่ตรอง (Pre-contemplation)

ไม่สนใจปัญหา หรือยังไม่ตั้งใจจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง

☐ 2 ระยะลังเลใจ (Contemplation)

กังวล ลังเลในใจ หรือการตัดสินใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

☐ 3 ระยะตัดสินใจและเตรียมตัว (Preparation)

เริ่มวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

☐ 4 ระยะลงมือเปลี่ยนแปลงตัวเอง (Action)

ลงมือทำตามที่ตัวเองตั้งใจไว้

☐ 5 ระยะรักษาคำมั่น (Maintenance)

ทำพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอจนกลายเป็นนิสัยใหม่

☐ 6 ระยะกลับไปสู่ปัญหาซ้ำ (Relapsing)

อาจมีประสาธ พลาดกลับไปทำพฤติกรรมเดิม

เปลี่ยนพฤติกรรมถาวร Permanent Exit

ช่วยผู้ป่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ที่ดีขึ้น

ประเมินหลังปรับเปลี่ยนครบ 3 เดือน

วว/ตด/ปป	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...	.../.../...
ก่อนร่วมโครงการ					
ค่าน้ำตาลในเลือด					
ค่าความดันโลหิต					
กล้ามเนื้อ (body scan)					
พื้นที่ไขมัน (body scan)					

1. ประวัติโรคประจำตัว/อาการ

☐ ไทรอยด์ทำงานน้อยกว่าปกติ

☐ มีอาการ ☐ ต่อมไทรอยด์ที่คอโต ☐ ชี้นาว ☐ ท้องผูก ☐ บวม ☐ รับประทานยาฮอร์โมน ☐ ไม่มีอาการ

☐ เบาหวาน

☐ ความดันโลหิตสูง

☐ ไขมันในเลือดสูง

☐ ภาวะโลหิตจาง

☐ การขับถ่าย

☐ ผิดปกติ ☐ ท้องผูกขับถ่ายทุก.....วัน ☐ ทานยาระบาย ☐ ทานไฟเบอร์

☐ ต้องสวนล้างลำไส้ ☐ ปกติขับถ่ายทุกวัน วันละ.....ครั้ง

☐ โรคประจำตัวอื่น(ระบุ).....

2. ยารักษาโรคอื่นๆที่รับประทานเป็นประจำ.....

By นางวชิราภรณ์ สีนเจริญเลิศ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี

จัดประชุมเชิงปฏิบัติการติดตามการสร้างเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน
ตามหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) ระดับอำเภอ 20 อำเภอ

 บันทึกข้อมูลผลการคัดกรองกลุ่มเสี่ยงก่อนร่วมโครงการ

ชื่อ สดข	1. โปรแกรมทดสอบการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Pre-EM) ครั้งที่ 1 (วันที่วัด 31 มี.ค. 2564)											2. โปรแกรมตรวจสุขภาพ (LA) ครั้งที่ 1 (วันที่วัด 31 มี.ค. 2564)				
	วันที่กิจกรรม วัน/ปี/ค.ศ.	เพศ	น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)	BMI (กิโลกรัม/เมตร ²)	ความดันโลหิต (mmHg)		อัตราการ เต้นหัวใจ พัก (b/min)	ผลการทดสอบสมรรถภาพ		คะแนน ทั้งหมด	วันที่กิจกรรม	เพศ	คะแนน พฤติกรรมสุขภาพ รวม LA (0-30 คะแนน)	คะแนนรวมพฤติกรรมสุขภาพ รวม Pre-test (0-30 คะแนน)	
						SAP	DAP		กล้ามเนื้อ 100-125 Mass	ไขมัน 125-150 Fat Mass						
																หน่วย
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
นางสาวกัญญา วัฒนสิทธิ์	31/1/2025	♀	48.1	154	20.3	102	60	70	100	74.3	22.3	10	18/3/2025	♀	31	27
นางสาวกัญญากรรณ รัตนธนากรพันธ์	31/1/2025	♀	86	158	34.4	100	60	100	110	59.5	10	7	18/3/2025	♀	35	21
นางสาวณิชา พรหมมี	6/2/2025	♀	67	147	24.1	114	84	72	100	38.6	22	7	18/3/2025	♀	41	24
นางสาวศิริกานต์ พงษ์ทอง	6/2/2025	♀	75	156	32.7	135	89	95	112	50.5	32	7	18/3/2025	♀	40	24
นางสาวกมลิกา ศรีสุข	6/2/2025	♀	68.6	160	26.8	115	74	86	107	38.2	40	7	18/3/2025	♀	39	25
นางอุษณีย์ พงษ์อนันต์	5/2/2025	♀	52	150	23.1	116	78	73	102	38	23	4	18/3/2025	♀	28	17
นางสาวอรุณรัตน์ ขวามนต์ศรี	5/2/2025	♀	52	159	20.6	120	80	70	103	42	18	7	18/3/2025	♀	39	20
นางสาวพิภากร กฤษณ	5/2/2025	♀	80	155	33.3	113	82	92	105	49	33	3	18/3/2025	♀	31	19
นางอณิศา วิมลขจร	3/2/2025	♀	82	160	32.3	125	81	99	109	58	39	6	18/3/2025	♀	30	20
นางสาวณิชากรรณ ฐาตา	3/2/2025	♀	67	153	29.2	128	75	89	110	43	34	6	18/3/2025	♀	30	20
นางสาวณัฐวิมลสุข นามะสิทธิ์	7/2/2025	♀	74	157	30.0	118	66	94	100	50	32	6	18/3/2025	♀	40	24
นางสาวกัญญา สันติสุข	7/2/2025	♀	64	157	26.0	114	68	78	102	45	30	5	18/3/2025	♀	40	24

บันทึกข้อมูลภายหลังเข้าร่วมโครงการ 12 สัปดาห์

ชื่อ นาม	3. กิจกรรมวัดผลของประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน (Pre-DM) ครั้งที่ 2 (ภายในวันที่ 15.5.68)													4. กิจกรรมวัดผลของประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน (DM) ครั้งที่ 2 (ภายในวันที่ 15.5.68)				
	วันที่ กิจกรรม วัดผลเป็นปี	ผลสัมฤทธิ์ เป้าหมาย	จำนวนค่า (ค่าเฉลี่ย)	จำนวน ผู้ป่วย (คน/วัน)	ปริมาณ น้ำตาลกลูโคส (mmHg)	SPP		ไขมัน คอเลสเตอรอล	คอเลสเตอรอล ไขมันดี	ผลการทดสอบสมรรถภาพ ร่างกาย	ผลรวมค่าไขมัน ไขมันดี		วันที่ กิจกรรม วัดผลเป็นปี	ผลสัมฤทธิ์ เป้าหมาย	จำนวนค่า ผู้ป่วย กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน	ผลรวมค่าไขมัน ไขมันเลว		
						SPP	DBP				Muscle Mass (เปอร์เซ็นต์)	Fat Mass (เปอร์เซ็นต์)						
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
นางพรพิมล จันทนิม	17/6/2025	ผ่าน	60	158	24.03	122	86	81	100	37.8	31.6	10	17/6/2025	ผ่าน	35	29		
นายสุวิทย์ สุทธิรักษ์	17/6/2025	ผ่าน	64	155	26.64	116	70	85	106	35.7	34.6	10	17/6/2025	ผ่าน	36	29		
นางสาวศุภิสรา แก้วกิติ	17/6/2025	ผ่าน	84	460	35.81	118	62	100	58.8	24.4	10	17/6/2025	ผ่าน	36	26			
นางสาวพิศมัย ชาติเจริญ	17/6/2025	ผ่าน	70	165	25.71	110	68	82	102	32.9	34.5	10	17/6/2025	ผ่าน	32	28		
นางสาววิมลรัตน์ อรรถเดช	17/6/2025	ผ่าน	49	153	20.93	124	84	66	103	48.6	21.3	10	17/6/2025	ผ่าน	38	29		
นางสาวสมถวิล วัฒนกุล	17/6/2025	ผ่าน	46	156	18.18	116	80	78	100	30.6	16.2	10	17/6/2025	ผ่าน	37	28		
นางสาวปัทมา วัฒนศิริ	17/6/2025	ผ่าน	55	160	21.48	117	73	70	102	55.2	43.6	10	17/6/2025	ผ่าน	38	30		
นางสาววิมลรัตน์ อรรถเดช	17/6/2025	ผ่าน	66	152	28.57	112	84	75	103	54.6	39.4	10	17/6/2025	ผ่าน	34	27		
นางสุวิทย์ วัฒนศิริ	17/6/2025	ผ่าน	80	164	29.74	106	68	87	100	56.8	23.8	10	17/6/2025	ผ่าน	32	29		
นางสาวสมถวิล วัฒนศิริ	17/6/2025	ผ่าน	55	154	28.57	122	72	88	104	52.6	29.7	10	17/6/2025	ผ่าน	33	28		
นางสาวกนกพร ขจรเดช	17/6/2025	ผ่าน	66	160	25.78	110	68	95	103	34.4	36.4	10	17/6/2025	ผ่าน	35	29		
นางสาวสุวิมล วัฒนศิริ	17/6/2025	ผ่าน	62	165	22.77	118	74	78	100	36.2	28.4	10	17/6/2025	ผ่าน	36	27		
นางสาวกาญจนาพร พรหมสถาน	17/6/2025	ผ่าน	75	155	29.74	126	72	84	108	53.8	45.3	10	17/6/2025	ผ่าน	34	27		
นางสาวประวีณา บุญศิริ	17/6/2025	ผ่าน	50	155	20.81	110	68	76	101	65.6	30.2	10	17/6/2025	ผ่าน	38	29		
นางสาววิมลรัตน์ อรรถเดช	17/6/2025	ผ่าน	55	150	24.44	116	72	78	106	58.6	37.6	10	17/6/2025	ผ่าน	38	28		

[illegible][illegible]

ผลลัพธ์ DM Coach (บุคลากรสาธารณสุข/อสม.)

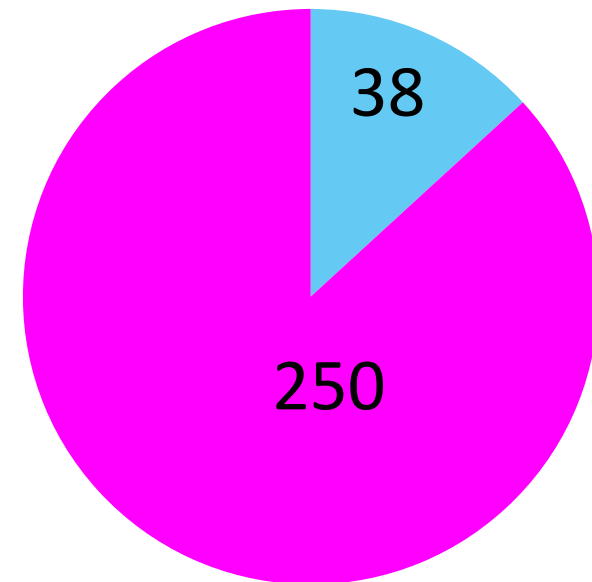
ตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) จังหวัดอุดรธานี

ระยะเวลา 12 สัปดาห์

เพศ

จำแนกตามช่วงอายุ

- ☐ ชาย จำนวน 38 คน
- ☐ หญิง จำนวน 250 คน



อายุ (ปี)	เพศชาย (N=38)		เพศหญิง (N=250)		รวม(N= 288)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
35 - 39	20	52.63	140	56	160	55.56
40 - 44	18	47.37	110	44	128	44.44
รวม	38	100	250	100	288	100

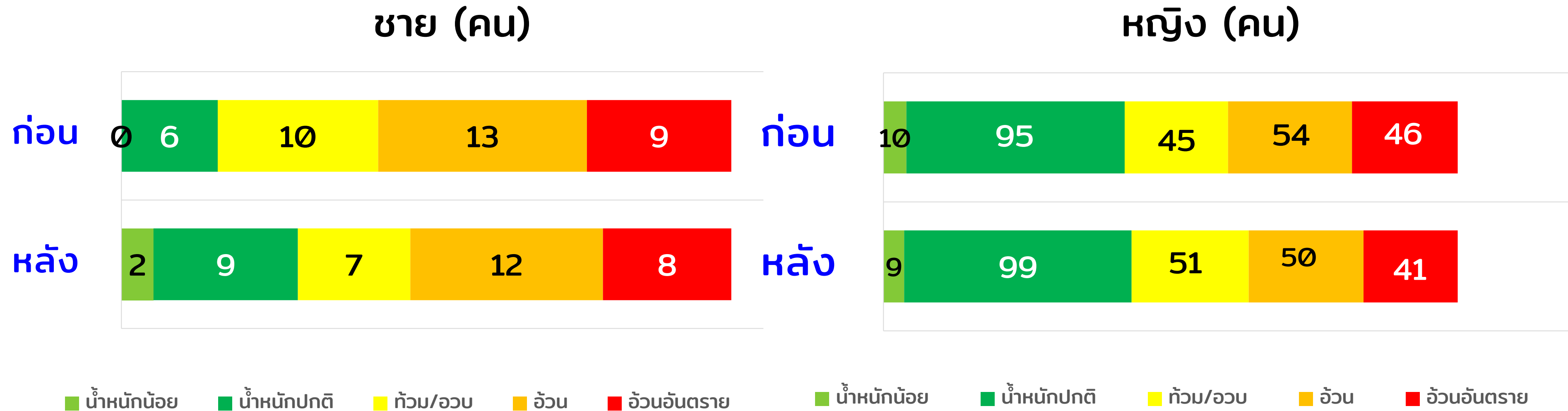
■ เพศชาย ■ เพศหญิง

ผลลัพธ์ DM Coach (บุคลากรสาธารณสุข/อสม.)

ตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) จังหวัดอุดรธานี

ระยะเวลา 12 สัปดาห์

เปรียบเทียบดัชนีมวลกาย ก่อน-หลังเข้าร่วมโครงการ

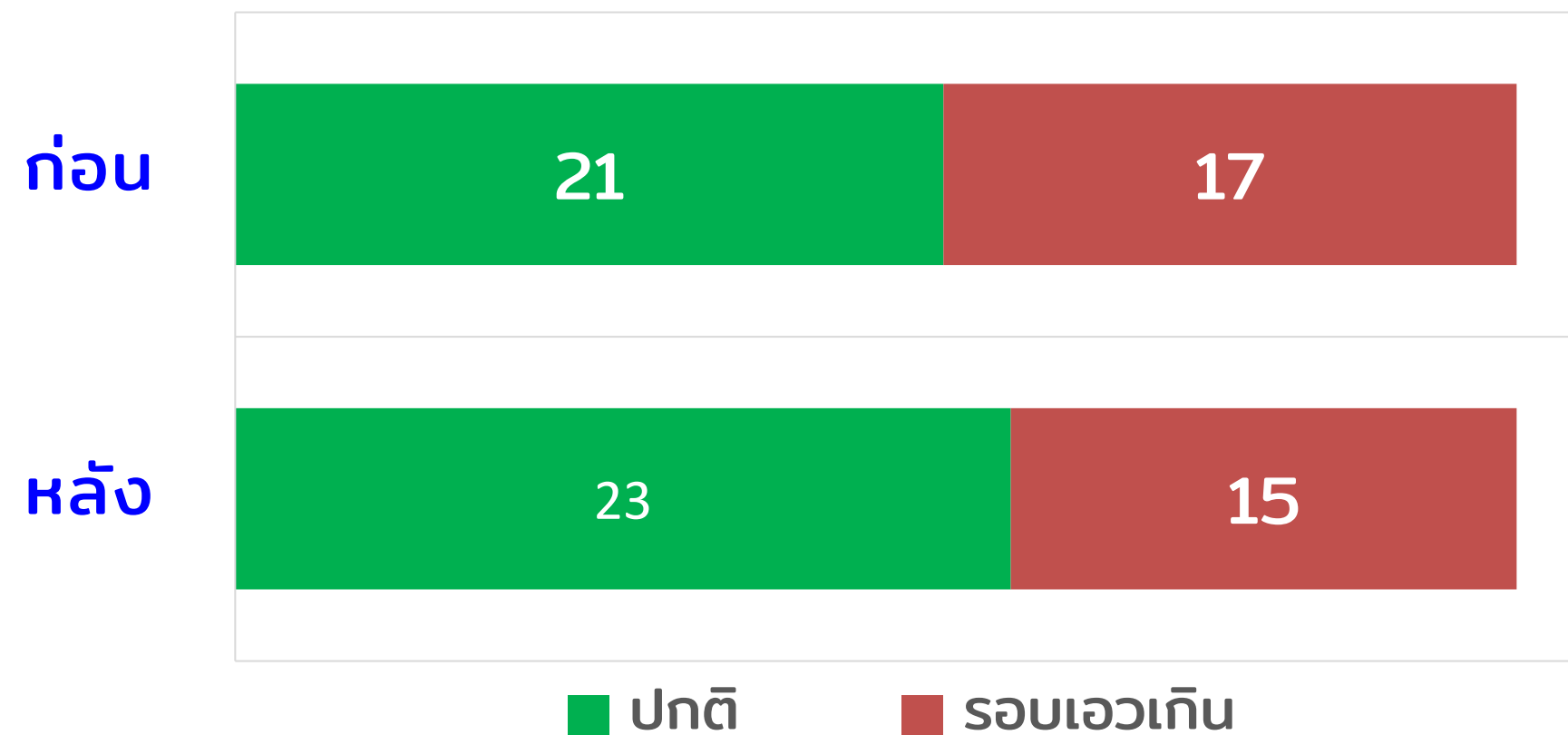


ผลลัพธ์ DM Coach (บุคลากรสาธารณสุข/อสม.)
ตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) จังหวัดอุดรธานี
ระยะเวลา 12 สัปดาห์

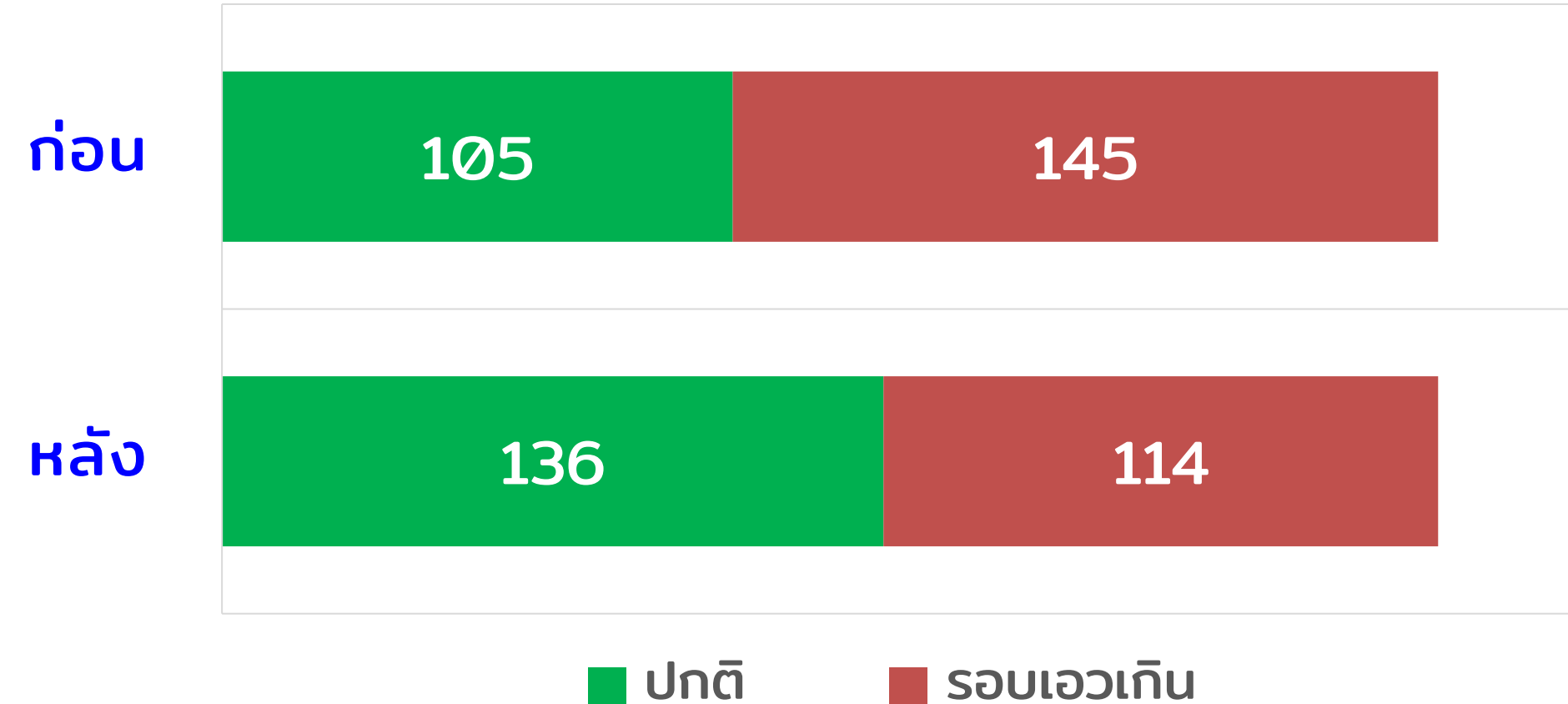
เปรียบเทียบรอบเอว ก่อน-หลัง เข้าร่วมโครงการ

(ค่าปกติ:ไม่เกินส่วนสูงหาร 2 หน่วยเป็นเซนติเมตร)

ชาย (คน)



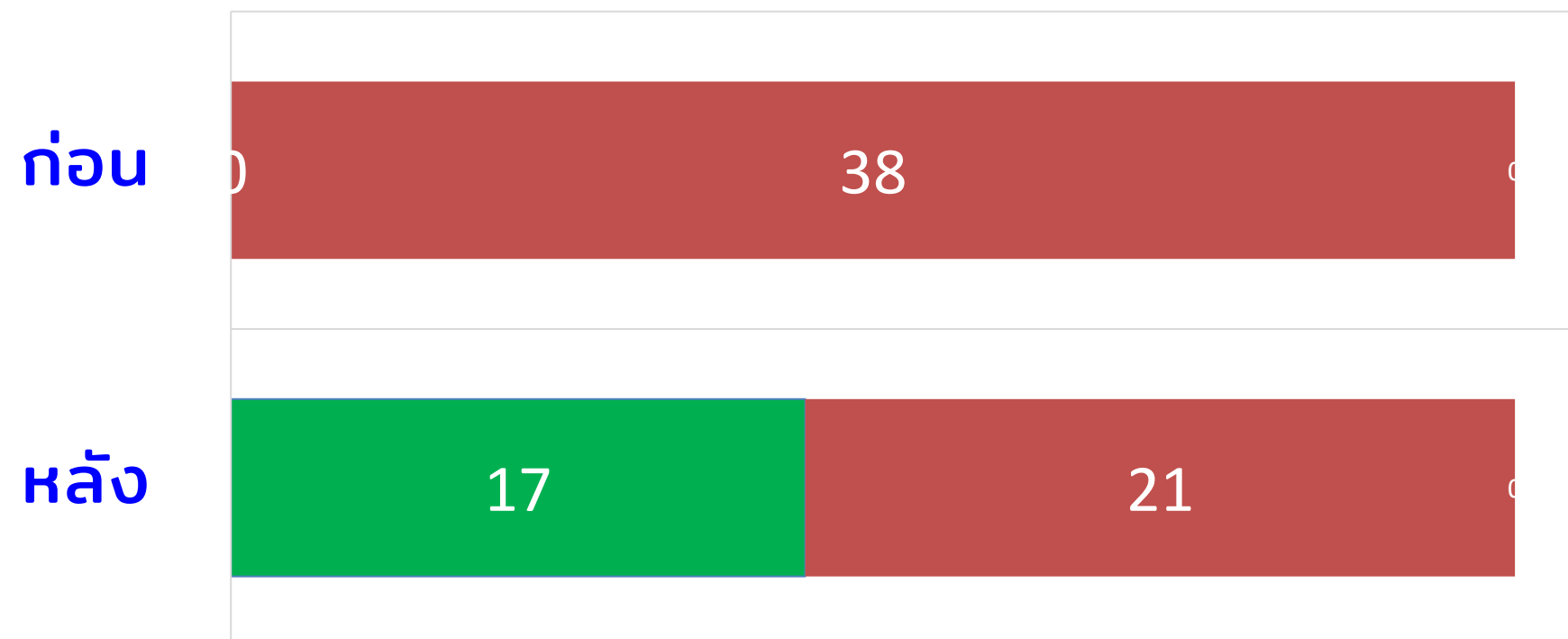
หญิง (คน)



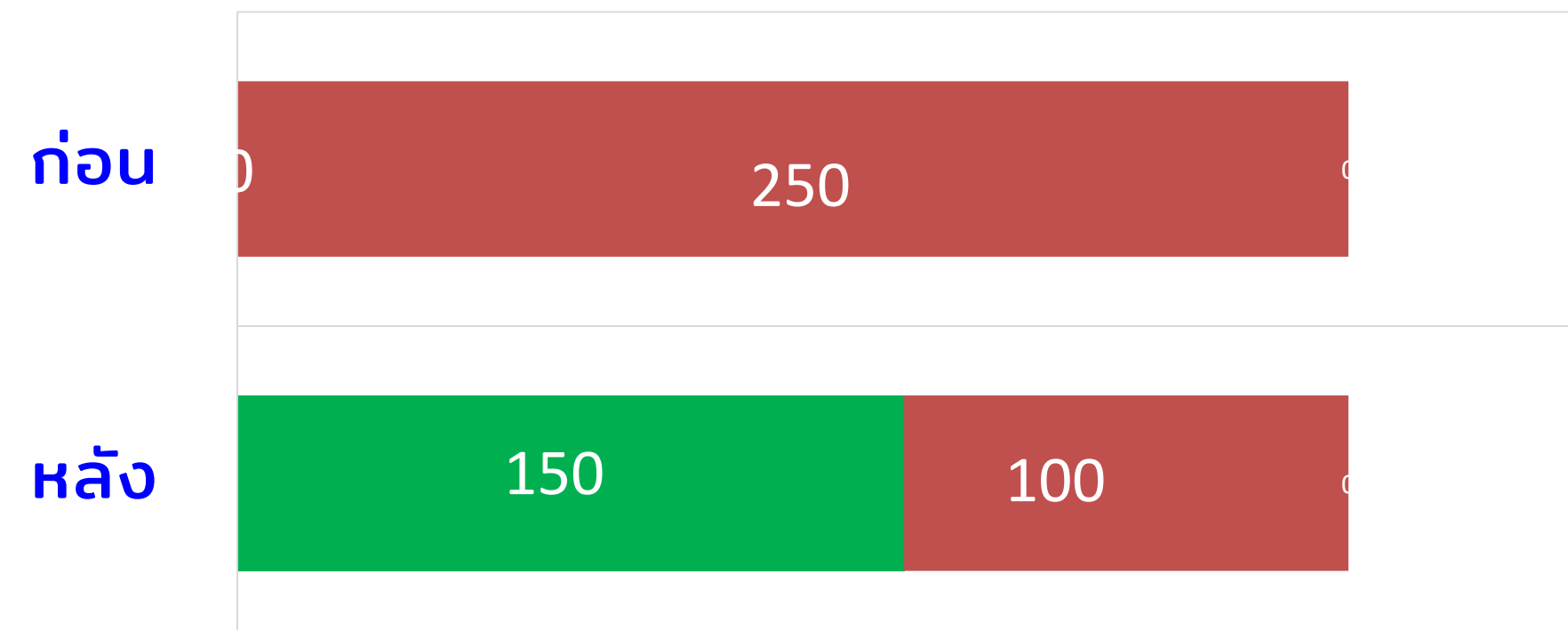
ผลลัพธ์ DM Coach (บุคลากรสาธารณสุข/อสม.)
ตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) จังหวัดอุดรธานี
ระยะเวลา 12 สัปดาห์

เปรียบเทียบระดับน้ำตาลในเลือด ก่อน-หลัง เข้าร่วมโครงการ

ชาย (คน)



หญิง (คน)



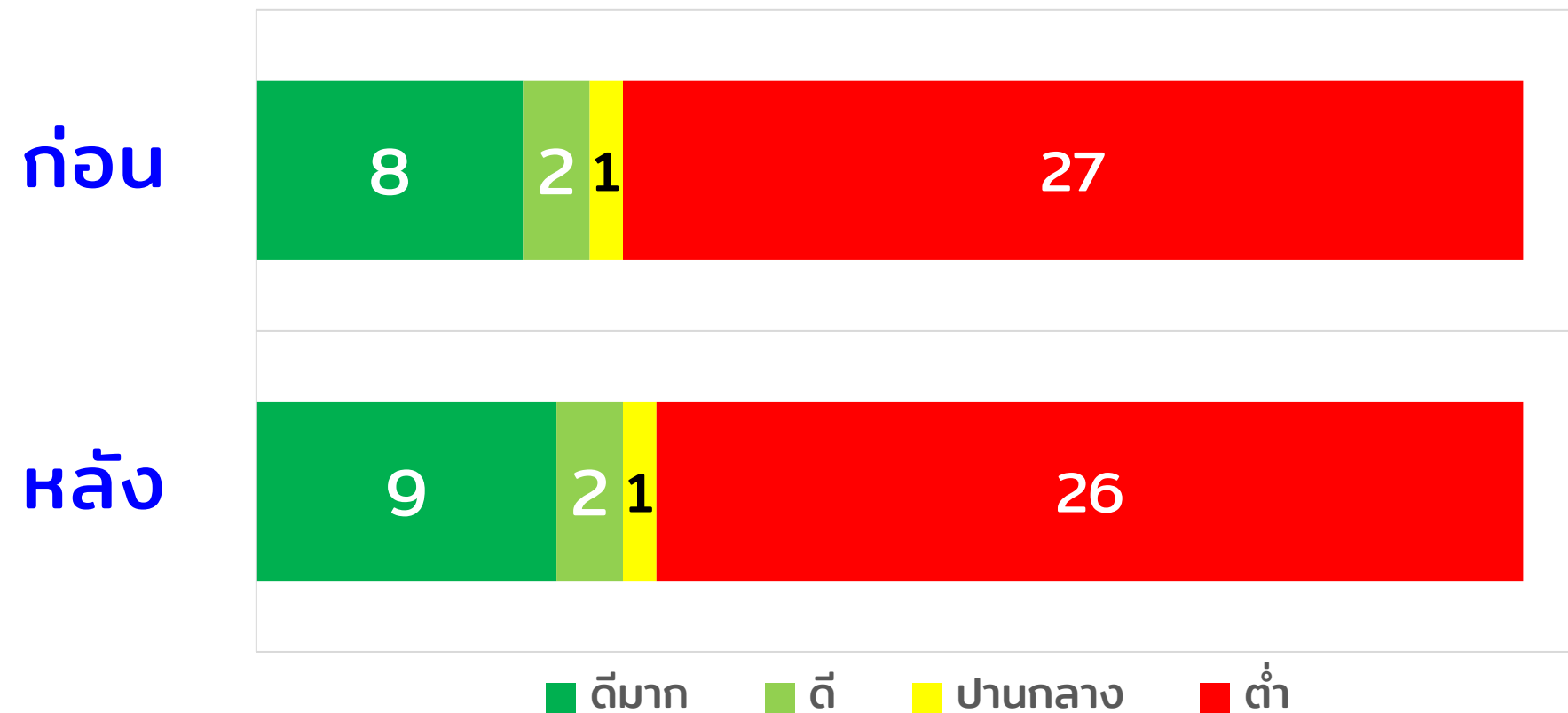
■ น้อยกว่า 100 mg/dl ■ 100-125 mg/dl ■ มากกว่า 125 mg/dl

■ น้อยกว่า 100 mg/dl ■ 100-125 mg/dl ■ มากกว่า 125 mg/dl

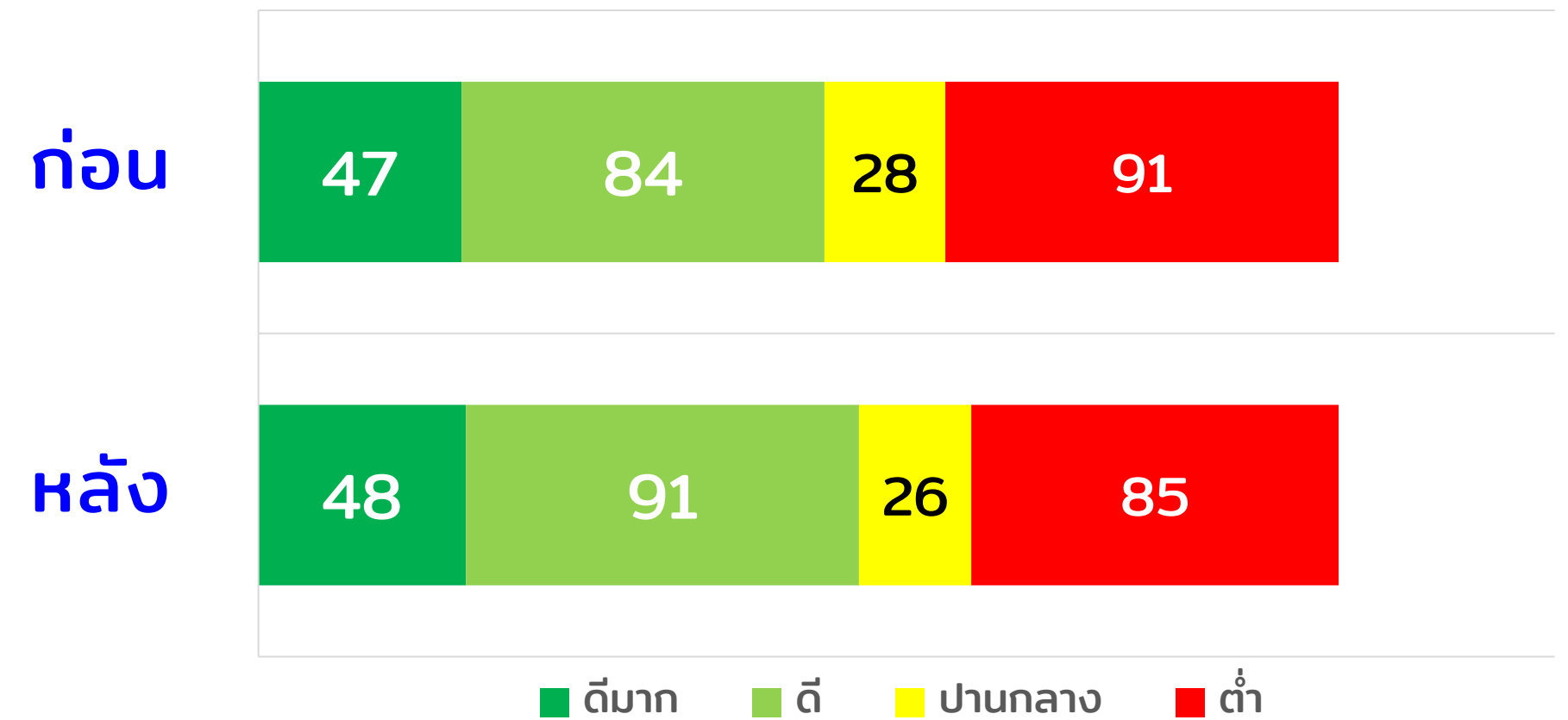
ผลลัพธ์ DM Coach (บุคลากรสาธารณสุข/อสม.) ตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) จังหวัดอุดรธานี ระยะเวลา 12 สัปดาห์

เปรียบเทียบเปอร์เซ็นต์มวลกล้ามเนื้อในร่างกายก่อน-หลัง เข้าร่วมโครงการ

ชาย (คน)



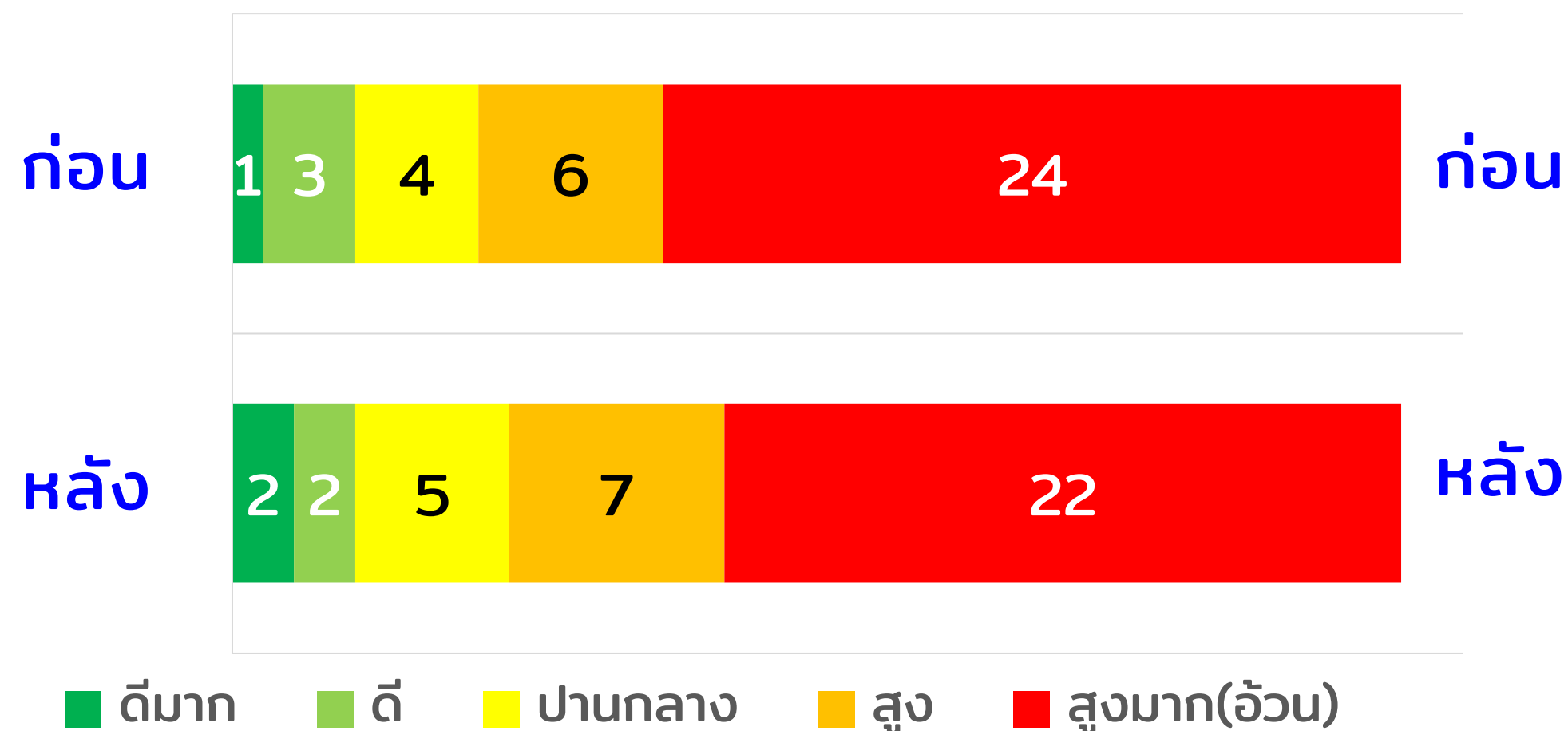
หญิง (คน)



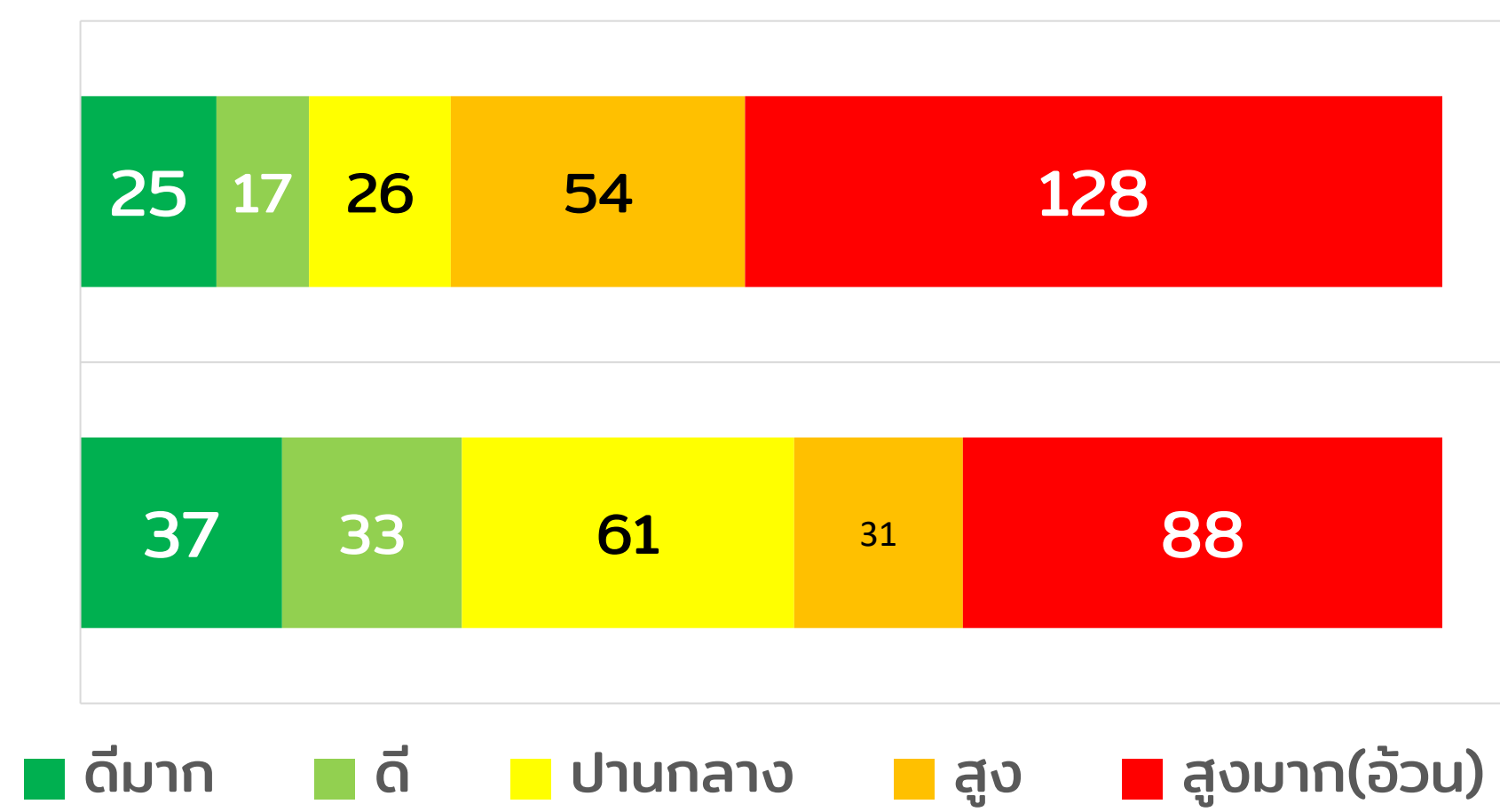
ผลลัพธ์ DM Coach (บุคลากรสาธารณสุข/อสม.) ตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) จังหวัดอุดรธานี ระยะเวลา 12 สัปดาห์

เปรียบเทียบเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายก่อน-หลัง เข้าร่วมโครงการ

ชาย (คน)



หญิง (คน)





โอกาสพัฒนา



- ❑ พัฒนาระบบบริการ **คลินิกหุ่undi สุขภาพดี (DPAC Well-being)** โดยใช้เครื่องมือ **One Page** ตามแนวทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine : LM)
 - ❑ พัฒนา**โค้ชช่วยทำงาน** ในทุกช่วงวัย ให้มีทักษะความรู้ความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ครอบคลุมถึงระดับ sw.สต.
- ❑ มี **Best Practice** ในบุคลากรผู้รับผิดชอบงาน **คลินิกหุ่undi สุขภาพดี DPAC Well-being** มีผลลัพธ์ยอดเยี่ยมในปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ครอบคลุมทุกพื้นที่



Small Success



70 kg

ลดลง 5 kgs.



65 kg

โค้ชวัยทำงานระดับจังหวัด
นางวชิราภรณ์ สีนเจริญเลิศ
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ



76.6 kg

ลดลง 12.1 kgs.



64.5 kg

ขยายสู่โค้ชวัยทำงานระดับพื้นที่ รพ.สต.บ้านจั่น อ.เมือง
นางนิรมิต เครือเพี้ยกุล
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ



75 kg

ลดลง 13 kgs.



62 kg

ขยายสู่โค้ชวัยทำงานระดับพื้นที่ รพ.สต.นาข่า อ.เมือง
นายสุริโย ประเสริฐทรัพย์
ผู้ช่วยการพยาบาล

THANKYOU



LIFESTYLE MEDICINE FOCUSES ON 6 AREAS TO IMPROVE HEALTH

