



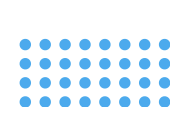
WELLNESS COMMUNITY



WELLNESS DM REMISSION

คปสอ.บ้านฝื่อ อำเภอบ้านฝื่อ จังหวัดอุดรธานี

นายแพทย์ชัยรัตน์ เจริญสุข
ประธานคปสอ.บ้านฝื่อ



Wellness community

2567

ก่อตั้ง Wellness
community 21 แห่ง

2568

บูรณาการกับ Wellness
DM remission 21 แห่ง



Wellness community



- ✓ **เพิ่มการเข้าถึงบริการ** ให้กับประชาชนทั่วไป สามารถเข้ารับบริการ Wellness community (Selfcare/lifestyle medicine)
- ✓ **ใกล้บ้าน ใกล้ใจ** ใช้ทรัพยากรในครัวเรือน
- ✓ **ลดความแออัด** ลดระยะเวลารอคอย และ Seamless ในการรับบริการในโรงพยาบาลบ้านฝ้อ สามารถเข้าถึงได้ง่ายและทันต่อความต้องการ

การบูรณาการ Wellness community to Wellness DM remission



- 1 ประชุมชี้แจง : หารือการบูรณาการศูนย์ Wellness community กับ DM remission
- 2 แผนการดำเนินงาน : แบ่งผู้รับผิดชอบ (5 หมอ) การให้ความรู้ (3 อ 2 ส 1 น)
- 3 วิธีการติดตาม (Telemedicine ,Line, โทรศัพท์)
- 4 แต่งตั้งบุคลากร : ทีม และเครือข่าย
- 5 การจัดหาอุปกรณ์ประจำ Wellness Dm remission Clinic

“เวชศาสตร์วิถีชีวิต สุนภาพองค์รวม
3 อ 2 ส 1 น กินอาหารให้เป็นยา ”





Wellness DM remission

ประชุมชี้แจง แนวทาง วัตถุประสงค์การดำเนินการ Wellness DM remission ให้กับคณะกรรมการและคณะทำงานในโรงพยาบาล รพ.สต และชุมชน



**อบรมครู ก และครู ข ในคปสอ.บ้านฝื่อ 2 รอบ
(เดือน พ.ย.67-ม.ค.68)**



วัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์หลัก :

- 1) เพื่อพัฒนาการบริการการดูแลผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 เข้าสู่ระยะสงบ (Remission service)
- 2) เพื่อสร้างแนวทางการดูแลผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ให้เข้าสู่ระยะสงบ

วัตถุประสงค์รอง : เพื่อให้กลุ่มผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี สามารถลดหรือหยุดการใช้ยาเบาหวานได้

ใช้ Log Book ในการบันทึกข้อมูลผู้ป่วย

เป้าหมาย



Wellness DM remission

การคัดเลือกผู้เป็นเบาหวาน

1. กลุ่ม Pre-DM จำนวน 100 ราย
 2. ผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ไม่ใช่ Poor Control และสมัครใจเข้าร่วม DM Remission Clinic ตามดุลพินิจของแพทย์ จำนวน 300 ราย
- รวมทั้งหมด 400 ราย**



แผนการอบรม แบ่งเป็น 4 โซน

Wellness DM remission



วันที่ 1 โซนมหาราตุเจดีย์
สถานที่ เทศบาลคำบง

วันที่ 2 โซนสาสุงก้าวหน้า
สถานที่ ห้องประชุมร่มสัตบรรณ

วันที่ 3 โซนแสงตะวัน
สถานที่ เทศบาลากลางใหญ่

วันที่ 4 โซนลุ่มน้ำภูผาแดง
สถานที่ อบต.จำปาโมง



Wellness DM remission

ข้อเสนอแนะในการดูแลกลุ่มเสี่ยงและกลุ่ม NCD ตามหลัก Lyfe styles medicine

การลดความเครียดและใช้สมุนไพรเพื่อช่วยการนอนหลับ

- เก๊กฮวย- ช่วยผ่อนคลาย
- มะระจีนก - แก้เครียด, ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ
- สะเดา - ช่วยย่อยอาหาร, สร้างความสดชื่น, ผ่อนคลาย
- กระชาย - แก้วิงเวียน, ป้องกันหวัด, นอนหลับสบาย
- พุทราจีน - ช่วยผ่อนคลายประสาท, นอนหลับสบาย
- เห็ดหลินจือ - ระบบเลือดไหลเวียนดีขึ้น, หลับลึกหลับสนิท





ผักมีเมือก

แก้ท้องผูก ขับถ่ายดี



 <p>ตำลึง เมือกของตำลึงช่วย ขับถ่าย ระบายท้อง ขับสารพิษในลำไส้ ป้องกันอาการท้องผูก</p>	 <p>ว่านหางจระเข้ นอกจากช่วยดูแลผิวแล้ว ก็ยังช่วยล้างพิษในร่างกาย ช่วยขับถ่ายคล่องมากขึ้น</p>
 <p>กุยช่าย มีใยอาหารสูง เมือกกุยช่าย ทำให้ขับถ่ายคล่อง ลดของเสียที่สะสมในลำไส้</p>	 <p>กระเจี๊ยบเขียว ช่วยให้ขับถ่ายดีขึ้น ดูดซับสารพิษในลำไส้ ป้องกันอาการท้องผูก</p>
 <p>บวบ บวบเป็นยาระบายอ่อนๆ มีไฟเบอร์สูง ขับถ่ายง่าย ขับปัสสาวะ ป้องกัน ริดสีดวงทวาร</p>	 <p>ผักบุ้ง ผักบุ้งบำรุงสายตา ช่วยทำความสะอาด ของเสียที่ตกค้าง ในลำไส้ แก้ท้องผูก</p>





Wellness DM remission

ข้อเสนอแนะในการดูแลกลุ่มเสี่ยงและกลุ่ม NCD ตามหลัก Lyfe styles medicine



การนับคาร์บกิน
อาหารเป็นยา



การออกกำลังกาย
และยืดเหยียด



การนอนหลับ
อย่างมีคุณภาพ



การทำจัดการความเครียด



มีความสัมพันธ์ที่ดี
กับคนรอบข้าง



หลีกเลี่ยง ยาเสพติด
บุหรี่ แอลกอฮอล์

การติดตาม

Wellness DM remission



เดือนที่ 1

ติดตามทุก 10 วัน

1. ค่าระดับน้ำตาลในเลือด
2. ติดตามอาการผ่านระบบ Telemedicine และให้คำแนะนำโดยแพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่ รพ.สต และ อสม.
3. มีระบบการให้ความช่วยเหลือหากเกิดภาวะผิดปกติโดย Family Doctor ตลอด 24 ชั่วโมง (ทาง Line ทางโทรศัพท์)

เดือนที่ 2

1. ติดตามอาการผ่านทาง Telemedicine และการติดตามเยี่ยมบ้าน
2. Family Doctor ให้บริการกลุ่มที่เข้าโครงการที่รพ.สต
3. ติดตามโดยการเยี่ยมบ้านโดยเพื่อนช่วยเพื่อนและคู่ Buddy และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มผู้ป่วยด้วยกัน

เดือนที่ 3

ประเมินผล

1. ตรวจค่าระดับน้ำตาล
2. HbA1c, Creatinine ,eGFR , LDL , TG น้ำหนัก,รอบเอว
3. และติดตามต่อเนื่องทุก 3 เดือน จนครบ 1 ปี





THANK YOU

