

8.2 กระบวนการสุศึกษาในสถานพยาบาลและชุมชน

8.2.5 การประเมินผลการจัดกิจกรรมสุศึกษา

โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคที่มีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคที่มีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้เพิ่มขึ้น
2. เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีระดับน้ำตาลลดลง

กลุ่มเป้าหมาย

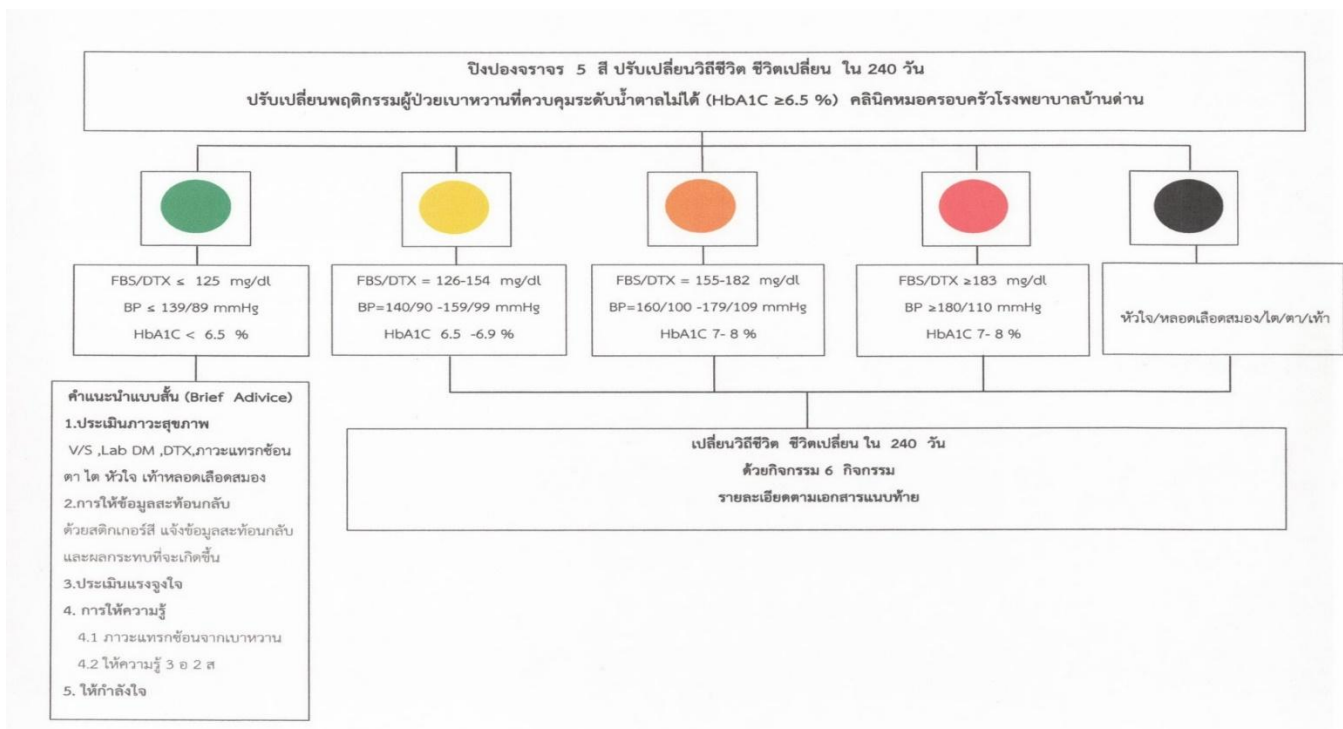
ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินที่มีอายุระหว่าง 30 -65 ปี มีระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า 130 มก./ดล(กลุ่มผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้)

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม

เดือนตุลาคม 2567- ตุลาคม 2568

สื่อ/เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินงานกิจกรรม

1. โมเดลอาหาร
2. วีดีโอ ความรู้เรื่อง 3อ.2ส.
3. สื่อบุคคลต้นแบบ
4. ภาพพลิก



กิจกรรม

1) ระยะก่อนดำเนินการ

- 1.1) นัดหมายกลุ่มเป้าหมายเข้ากิจกรรม โดยให้งดอาหารไม่น้อยกว่า 8 ชั่วโมงก่อนวันเก็บข้อมูล วันพบแพทย์
- 1.2) วันเก็บข้อมูล แนะนำตัวเอง ชีวประวัติประสงค์ ให้กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรมทราบ จัดเก็บข้อมูลก่อนดำเนินการกิจกรรมโดยสัมภาษณ์จากเจ้าหน้าที่ เจาะเพื่อหาระดับน้ำตาลในเลือด (วันนัด คลินิกโรคเบาหวาน)

2) ระยะดำเนินการ

- การจัดกิจกรรมครั้งที่ 1 เรื่องการรับรู้ความเสี่ยงและความรุนแรงของการบริโภคที่มีต่อระดับน้ำตาลในเลือด เวลา 15 นาที
- การจัดกิจกรรมครั้งที่ 2 เรื่องการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรค ของการบริโภคทุกชนิดที่มีต่อระดับน้ำตาลในเลือด เวลา 15 นาที
- การจัดกิจกรรมครั้งที่ 3 เรื่องสร้างแรงจูงใจด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน 15 นาที
- การจัดกิจกรรมครั้งที่ 4 การให้ความรู้สะท้อนกลับ ผลกระทบที่จะเกิดขึ้นด้วยตัวผู้ป่วยเอง
- การจัดกิจกรรมครั้งที่ 5 การติดตามผลระดับน้ำตาลในเลือด และ ค่าHbA1C ประเมินแรงจูงใจ
- การจัดกิจกรรมครั้งที่ 6 สรุปผลการดำเนินการกิจกรรม ให้กำลังใจ

แผนการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคที่มีต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อและ เครื่องมือ	การประเมินผล
1.เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมรับรู้โอกาสเสี่ยงและความรุนแรงจากการบริโภคอาหารที่มีต่อการมีระดับน้ำตาลในเลือดและความจำเป็นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพิ่มขึ้น	การบริโภคอาหารตามวิถีชีวิต 1.บันทึกรายการอาหารที่รับประทานใน 12 วันก่อนมาพบแพทย์ 2.จัดกลุ่มอาหาร(โมเดล) เป็น 3กลุ่ม คือ 1)กลุ่มที่ไม่ทำให้ระดับน้ำตาลเพิ่มขึ้น 2)กลุ่มที่ไม่แน่ใจว่าระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น 3)กลุ่มที่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง	เกริ่นนำสู่บทเรียน ใบความรู้เรื่อง 3อ. 2ส.	ภาพพลิก แผ่นพับ	ผู้ป่วยตั้งใจฟังร้อยละ 100
2 เรื่องการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรค ของการบริโภคทุกชนิดที่มีต่อระดับน้ำตาลในเลือด เวลา 15 นาที	ความรู้เรื่อง อาหารที่เหมาะสมกับผู้ป่วยเบาหวาน	ใบงานที่ 1 ประเมินเรื่องรับประทานอาหาร	ภาพพลิก โมเดล วีดีโอ	ผู้ป่วยตอบคำถามได้ ร้อยละ 100
3. เรื่องสร้างแรงจูงใจด้านสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน 15 นาที	ความรู้เรื่อง การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน	ใบงาน 2 แบบประเมินเรื่องการออกกำลังกาย	สื่อบุคคล วีดีโอ	ผู้ป่วยทำได้ร้อยละ 100
4 การให้ความรู้สะท้อนกลับผลกระทบที่จะเกิดขึ้นด้วยตัวผู้ป่วยเอง	ให้ผู้ป่วยสะท้อนปัญหาด้วยตัวเอง	แลกเปลี่ยนเรียนรู้	สื่อบุคคล	ผู้ป่วยสามารถเล่าได้ ร้อยละ 100
5 การติดตามผลระดับน้ำตาลในเลือด และ ค่าHbA1Cและประเมินแรงจูงใจ	แจ้งผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ ตั้งแต่ครั้งที่แรก จนถึงปัจจุบัน เพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลง	บทบาทสมมติ ผลกระทบที่จะเกิดขึ้น	สื่อบุคคล	
6 สรุปผลการดำเนินกิจกรรมให้กำลังใจ	ให้กำลังใจ ยึดหลักปฏิบัติหลัก 3อ.2ส.	แนะนำปฏิบัติให้ต่อเนื่อง		

ภาพกิจกรรมการจัดกิจกรรมคลินิก DM ทุกวันพฤหัสบดี
การออกแบบกิจกรรม ใช้สื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่สอดคล้องกับปัจจัยสาเหตุพฤติกรรมสุขภาพและ
ปัญหาความต้องการและวิถีของผู้ป่วยและญาติ

