

ประเมินมาตรฐานระบบบริการสุขภาพ โรงพยาบาลแม่ลาว

ด้านที่ 8 ด้านสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ

แผนกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง

พฤติกรรมเป้าหมาย	วัตถุประสงค์	ปัจจัยที่แก้	กิจกรรมสุขศึกษา	ตัวชี้วัด	การประเมินผล	ผู้รับผิดชอบ
การออกกำลังกาย	1.ให้ความรู้ และเพิ่มทักษะ การออกกำลังกายมีกิจกรรม ทางกายที่ ถูกต้องเหมาะสม	ปัจจัยนำ: ขาดความรู้วิธีการออกกำลังกาย ที่ ถูกต้องเหมาะสม	สอนทฤษฎี และฝึกปฏิบัติการ ออกกำลังกาย (ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อและ ออกกำลังกาย เต้นแอโรบิก) ต่อเนื่อง 150 นาที /สัปดาห์	กลุ่มเป้าหมาย มีความรอบรู้ ด้านสุขภาพ ปรับเปลี่ยน พฤติกรรม สุขภาพ ตนเอง ได้ ร้อยละ 70	แบบ ประเมิน Pre-test Post-test	น.ส.พกามาศ กาวี
	2.การจัดสภาพแวดล้อม ในการออกกำลังกาย	ปัจจัยเอื้อ: ไม่มีสถานที่ ออกกำลังกาย	จัดตั้งชมรม ออกกำลังกาย ในชุมชน สถานที่ศาลา กลางบ้าน เต้น แอโรบิก ทุกวัน จันทร์ พุธ ศุกร์	ร้อยละ 50 ของกลุ่มเป้าหมาย ออกกำลังกาย ต่อเนื่อง 150 นาที /สัปดาห์	แบบ ติดตาม/ ภาพถ่าย กิจกรรม	น.ส.พกามาศ กาวี / แกน นำชมรม อสม.
	3.แรง สนับสนุน ทางสังคม	ปัจจัย เสริม: คน รอบข้าง ไม่ออก กำลังกาย	ชมรมออก กำลังกายใน ชุมชน ประชาสัมพันธ์ เชิญชวน ผู้สนใจออก กำลังกายเต้น แอโรบิก เพื่อ สุขภาพดี	ร้อยละ 50 ไม่ใช่ กลุ่มเป้าหมาย ร่วมออกกำลังกาย อย่างน้อย สัปดาห์ละ ครั้ง	ภาพถ่าย กิจกรรม	น.ส.พกามาศ กาวี / แกน นำชมรม อสม.

ประเมินมาตรฐานระบบบริการสุขภาพ โรงพยาบาลแม่ลาว
ด้านที่ 8 ด้านสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมเป้าหมาย	วัตถุประสงค์	ปัจจัยที่แก้	กิจกรรมสุขศึกษา	ตัวชี้วัด	การประเมินผล	ผู้รับผิดชอบ
การบริโภคอาหาร: เพิ่มการรับประทาน ผักและผลไม้(รสไม่หวาน)ในปริมาณครึ่งหนึ่งของมื้ออาหาร และลดปริมาณอาหารทอด ผัดน้ำมัน หรือเนื้อสัตว์ติดมัน	1.ให้ความรู้เข้าใจ ความสำคัญของการกิน ผัก/ผลไม้ และโทษของอาหารมัน / เพื่อตระหนักถึง โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	ปัจจัยนำ: ขาดความรู้ความเข้าใจ ประโยชน์ของผักและผลไม้ รวมถึงผลกระทบต่อด้านสุขภาพ เมื่อรับประทานที่มีไขมันสูง เป็นประจำ	บรรยาย สาเหตุโรค NCDและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ พร้อม สาธิต การจัด จานอาหาร ตามหลัก 2:1:1 (ผัก 2 ส่วน, ข้าว 1 ส่วน, เนื้อสัตว์ 1 ส่วน) และ การอ่าน ฉลาก โภชนาการ การจำกัดอาหาร (6:6:1) : เพื่อป้องกัน การเกิดโรคเรื้อรัง	กลุ่มเป้าหมาย มีความรอบรู้ ด้านสุขภาพ ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพตนเอง ได้ ร้อยละ 70	แบบประเมิน Pre-test Post-test	นางสุพิศ ประยงค์
	2. การจัดสภาพแวดล้อมและทักษะที่จำเป็น	ปัจจัยเอื้อ: มีร้านค้า แผงลอยจำหน่ายอาหาร จำนวนมาก ใกล้บ้านไม่เน้นจำหน่าย	แนะนำร้านค้า ในชุมชน ที่เข้าถึงได้ง่าย และการเลือก ซื้อวัตถุดิบ ปรุง	ร้อยละ50 เข้าถึงแหล่งจำหน่ายผักสด ผลไม้ที่สะอาดปลอดภัย และสามารถ	สำรวจข้อมูลการใช้บริการจากร้านค้า แผงลอย	น.ส.พกามาศ กาวี / แกนนำชมรมอสม.

ประเมินมาตรฐานระบบบริการสุขภาพ โรงพยาบาลแม่ลาว
ด้านที่ 8 ด้านสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ

		ผัก ผลไม้	อาหารให้ เหมาะสมกับ สุขภาพ	เลือก ซื้อ อาหาร สุขภาพ การ เข้าถึงข้อมูล ด้านอาหาร จาก ป้าย ฉลาก โภชนาการ		
	3.แรงสนับสนุนจาก บุคคลใน ครอบครัว	ปัจจัยเสริม: บุคคลใน ครอบครัว ไม่ชอบ บริโภคผัก และผลไม้ แต่ชอบซื้อ อาหาร สำเร็จตาม แผงลอยที่มี บริการส่ง	ติดตาม เยี่ยม บ้าน ให้ กำลังใจ โดยอสม. แนะนำ สมาชิก ในครอบครัว ร่วมมือกัน ปรับ พฤติกรรม การกิน ลด อาหาร หวาน มัน/ เค็มในบ้าน	ร้อยละ50 ของครัวเรือน ปรับเมนู อาหารเพื่อ สุขภาพ	แบบติดตาม ประเมิน ภาวะสุขภาพ	น.ส.พกามาศ กาวิ / แกน นำชมรม อสม.