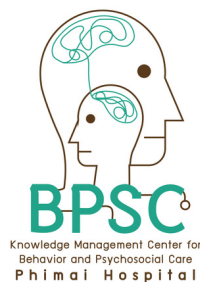


การบูรณาการ MBBi กับ โรงเรียนเบาหวานวิทยา เพื่อ ดูแล NCDS



นำเสนอโดย
กุลพันธ์ เพ็ชรเพ็ง
กลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติด
โรงพยาบาลพิมาย
29 ตุลาคม 2567



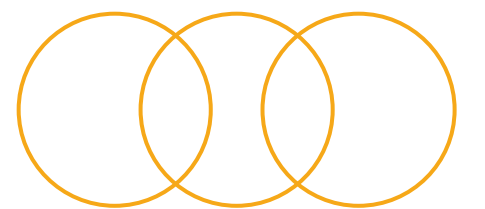
สร. เพยคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป

1 ใน 4 ป่วยเป็น

"เบาหวาน-ความดันโลหิตสูง"

นครราชสีมา ป่วยเบาหวานรายใหม่ 609.57 ต่อประชากรแสนคน

สูงกว่าภาพรวมของเขตที่ 587.85 ต่อประชากรแสนคน และภาพรวมประเทศ 522.52 ต่อประชากรแสนคน



โรงเรียนเบาหวานพิมาย

มุ่งเน้นการให้ความรู้ในการลดป่วย ลดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน
ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

หลักแนวคิดโรงเรียนเบาหวานวิทยา



BODY Composition



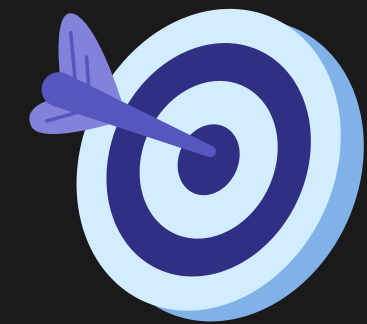
รับประทานอาหาร โดยใช้หลักการ
คำนวณคาร์โบไฮเดรต



Low Carb Diet

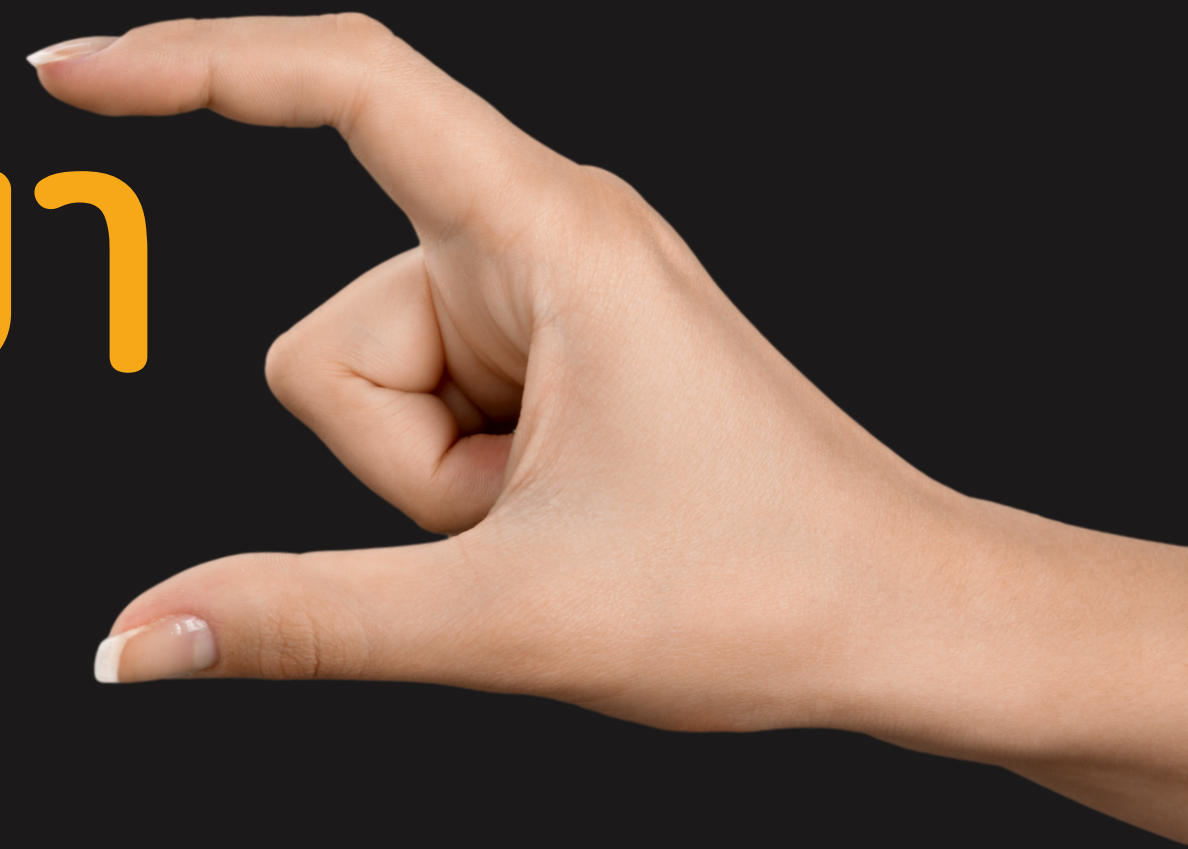


ออกกำลังกายเพื่อ
สุขภาพที่เหมาะสม



การเลือกเป้าหมายที่ชอบและ
เหมาะสมกับตัวเอง
โดยให้สัญญาใจในการปรับ
เปลี่ยนพฤติกรรม

โรงเรียนเบาหวานวิทยา อำเภอพิมาย (โรงเรียนเบาหวานต้นแบบ)



เริ่มจัดตั้งโรงเรียนเบาหวานวิทยาขึ้น ตั้งแต่ปี 2564 เพื่อเป็นสถานที่ให้การศึกษาและดูแล
สุขภาพสำหรับผู้ป่วยเบาหวานซึ่งดำเนินการด้วย 2 หลักสูตร คือ หลักสูตรกลุ่มป่วย และ
หลักสูตรรณรงค์เบาหวาน เน้นการให้ความรู้เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคและลดภาวะ
แทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน โดยเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในชุมชน และสร้าง
ความรอบรู้ตามหลักสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) การเข้าถึง เข้าใจ
โต้ตอบซักถามและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จากหลักสูตร 14 สัปดาห์ ผ่าน 5 ฐานการเรียนรู้

“เรื่องการรับประทานอาหารถือเป็นปัจจัยหลัก เพราะไม่เพียง
คนโคราชแต่ คนไทย หรือ คนทั่วโลก มีพฤติกรรมเดียวกัน
คือการรับประทานอาหารที่มีสัดส่วนของแป้งหรือน้ำตาล เกิน
ปริมาณที่ร่างกายสามารถรับได้เป็นเวลาหลายปี”

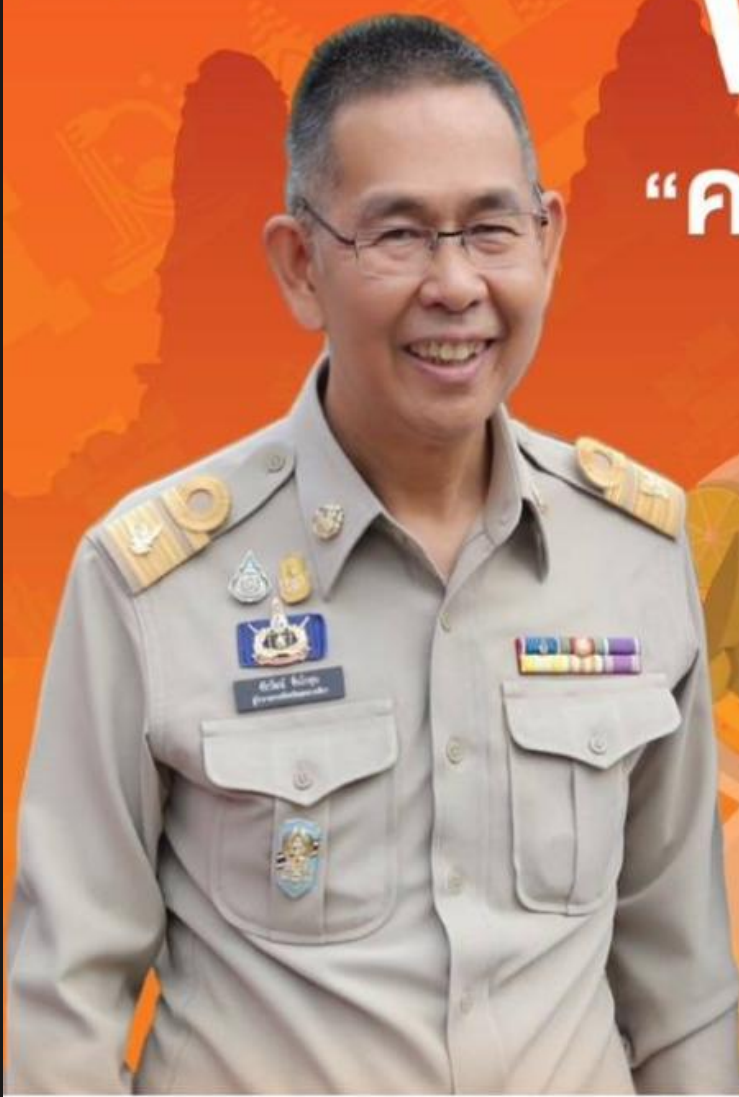


“กุญแจดอกสำคัญในการหายจากโรคเบาหวานก็คือ
จำกัดสัดส่วนอาหารให้ดี คาร์โบไฮเดรต แป้ง หรือ น้ำตาล ให้ต่ำ
กว่าเกณฑ์ปกติของร่างกายเรา ซึ่งเราก็จะมีสูตรคำนวณให้”

นพ.สุพล

ผู้ว่าตึก ๓ และ นายกหน้อย พานิบบคาร์บ

“คนโคราช จิได้รู้ นำสู่สุขภาพดี”



สแกน (SCAN)
เพื่อคำนวณปริมาณคาร์บ
ที่ควรรับประทานต่อวัน



โรงพยาบาลนครราชสีมา
MAHARAJ NAKHON RATCHASIMA HOSPITAL

** คาร์โบไฮเดรต 15 กรัม = 1 คาร์บ = ข้าว 1 ถ้วย

โรงเรียนเบาหวานวิทยา บูรณาการร่วมกับ BPSC



MOTIVATION INTERVIEWING

- Brief Advice (BA)
- Brief Intervention (BI)

MINDFULNESS

- Mindfulness based brief intervention (MBBI)

MINDFULNESS BASED BRIEF INTERVENTION



การฝึกสติแบบสั้น

เป็นการบูรณาการร่วม เพื่อเสริมกระบวนการจาก ฐานการเรียนรู้ 5 ฐานของโรงเรียนเบาหวานวิทยา บูรณาการใช้สติ ในการดูแล และปรับเปลี่ยน พฤติกรรม เพื่อบรรลุเป้าหมาย ในการควบคุม เบาหวาน ความดันโลหิต ให้ดีขึ้น

การวางระบบ
การทำงาน

1

การพัฒนาทาง
ด้านคลินิก

2

การวางระบบทาง
ด้านการบริหาร
จัดการ

การพัฒนาทางด้านคลินิก

การจัดระบบบริการ

การจัดระบบบริการ

- ในคลินิก NCDs ในระบบปกติ
- จัดระบบบริการในชุมชน
- การจัดบริการในโรงเรียนเบาหวานวิทยา

เป้าหมาย

เพื่อนำสติไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การพัฒนาโปรแกรม

บูรณาการร่วมกับโรงเรียนเบาหวาน ในการพัฒนาการทำ IF และออกกำลังกายอย่างมีสติ



ปัจจัยที่ทำให้การบูรณาการ ประสบความสำเร็จ



01. การเชื่อมโยงกับนโยบาย

การผนวกนวัตกรรมมาเชื่อมโยงกันในเชิงระบบเพื่อให้
เกิดนวัตกรรม หรือ เครื่องมือที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
โดยเป็นตามนโยบายของจังหวัด

02. การสื่อสาร

การสื่อสารภายใน และระหว่างองค์กร

03. การพัฒนาบุคลากร

พัฒนาบุคลากรให้สามารถทำ BA BI MBBI ในพื้นที่ได้



ผลลัพธ์การดำเนินงาน

เชิงคุณภาพ



ทำให้เกิดการบูรณาการระหว่าง
โรงเรียนเบาหวานวิทยา และการจัด
บริการ Psychosocial care อัน
มีจุดมุ่งหมายเดียวกันในการปรับ
เปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้รับ
บริการ ในการลดความเสี่ยงการเกิด
NCDs ลดปัจจัยที่ทำให้ NCDs แ่
ลง

ผลลัพธ์การดำเนินงาน

เชิงปริมาณ



ปัจจุบันโครงการนี้ก้าวเข้าสู่ปีที่ 4 แล้ว โดยโรงเรียนเบ
หวานวิทยา ได้ขยายไปทั่วทุกอำเภอ และในบางตำบลรวม
แล้วกว่า 79 แห่ง ซึ่งการดำเนินงานในปี 2566 ที่ผ่านมามี
ผู้เข้าเรียนในโรงเรียนเบหวานกว่า 1,987 คน สามารถเข้า
นิยามเบหวานหายกว่า 292 และหยุดยาอีกกว่า 237 คน

ผลลัพธ์การดำเนินงาน

เชิงปริมาณ

นักเรียนโรงเรียนเบหาหวานวิทยา วิทยาเขตในเมือง พินาย
ที่เข้าร่วม MBBi จำนวน 20 คน สามารถปรับเปลี่ยน
พฤติกรรม ได้ดีกว่า กลุ่มที่ไม่ได้ทำ MBBi ทั้งนี้ จาก 20
คน ติดตามพล 3 เดือน ระดับ HBA1C ลดลง 19 ราย คิด
เป็นร้อยละ 95



DISCUSSION



THANK
YOU!

