

“เติมเต็มการดูแล NCDs ด้วย BPSC และ Life Style Medicine”

สัมมนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงาน BPSC 4 ครั้งที่ 4

นำเสนอโดย

พว.ชพ.สมจิตร สมหวัง

โรงพยาบาลน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น เขตสุขภาพที่ 7



ผลลัพธ์

- รพ.น้ำพองมีผลการดำเนินงาน
NCD Clinic Plus ระดับดีเด่น ปี 2567



ผลลัพธ์

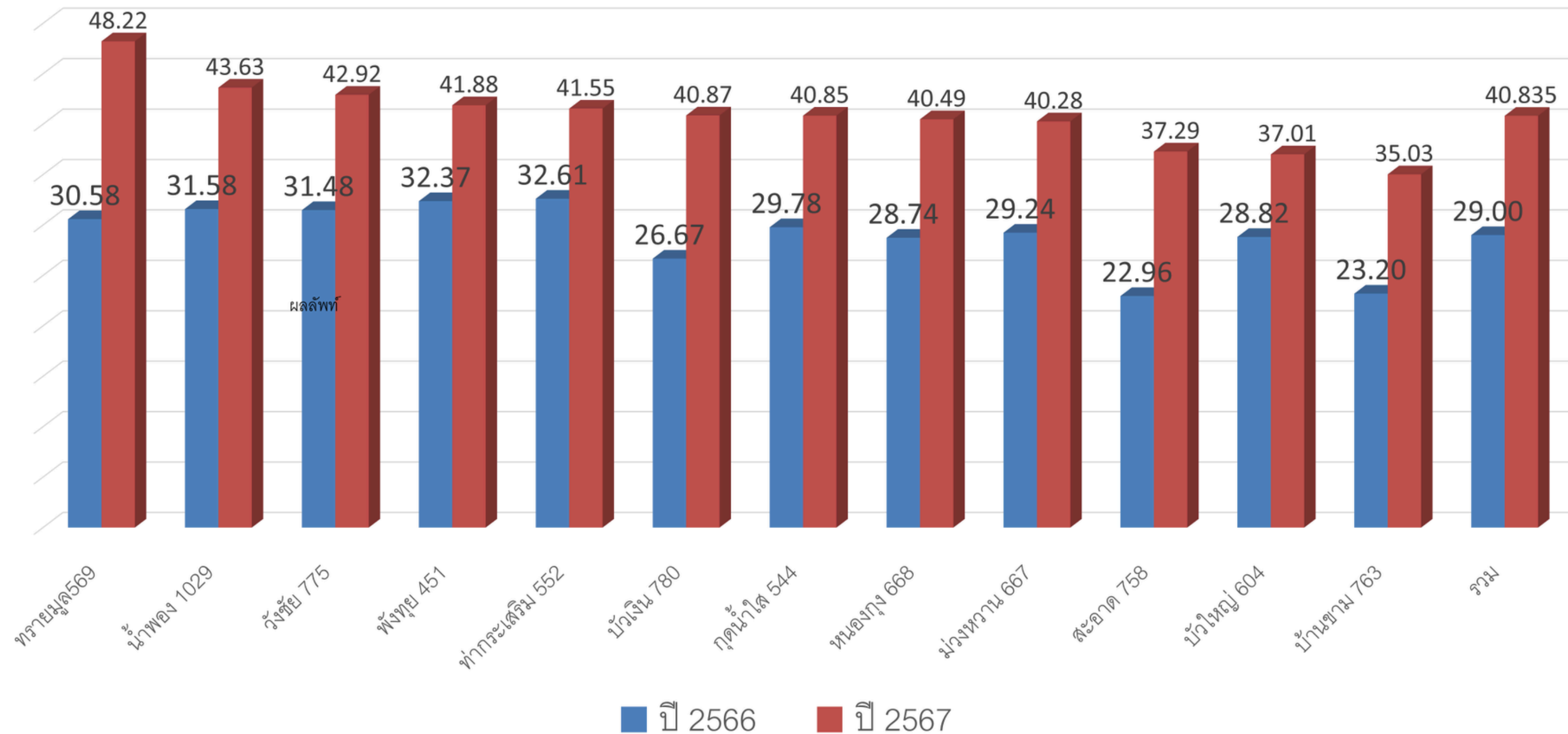
ร้อยละผู้ป่วยที่มี HbA1C <7 เปรียบเทียบ sw.นำพองกับระดับจังหวัด ปี 2566 และ 2567

พื้นที่	จำนวนผู้ป่วยทั้งหมด		ผู้ป่วยที่ DM ที่ HbA1C<7		ร้อยละ	
	ปี2566	ปี 2567	ปี2566	ปี 2567	ปี2566	ปี 2567
จังหวัดขอนแก่น	124,754	127,407	33,301	40,506	26.69	31.79
อำเภอโนนพอง	8,160	8,595	2,351	3,511	28.81	40.58



ผลลัพธ์

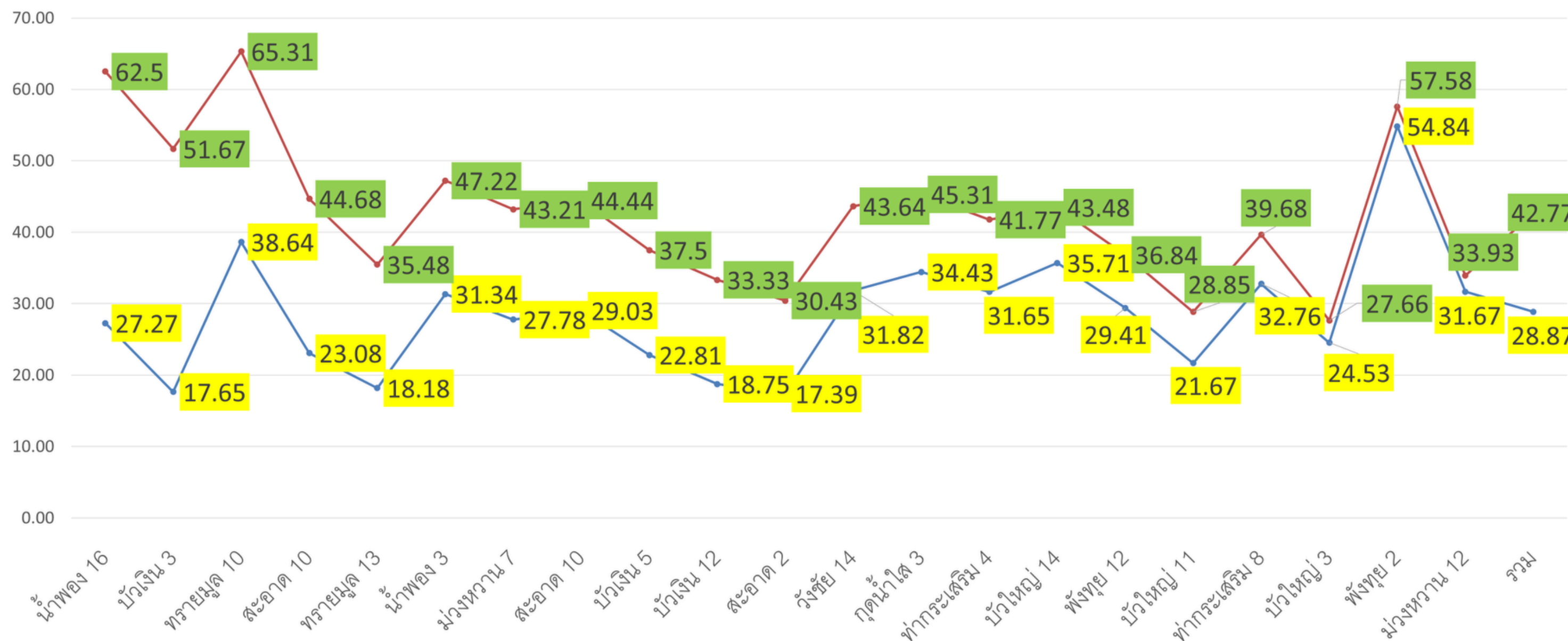
ร้อยละผู้ป่วยที่มีระดับ HbA1C <7 ที่มารับบริการที่ รพ.น้ำพอง แยกตามตำบล



ผลลัพธ์

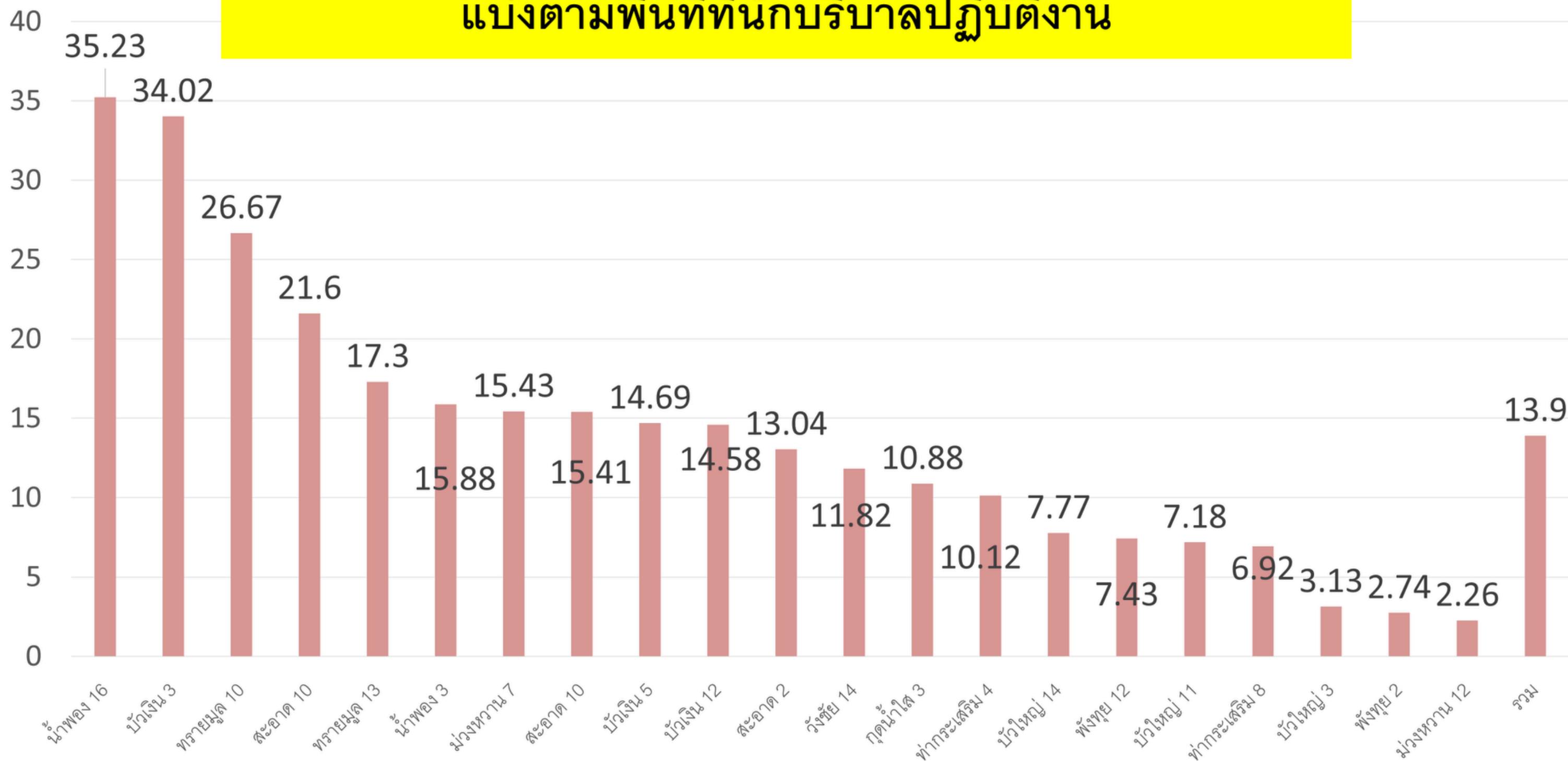
กลุ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรม “เบาหวาน ไม่เบาใจ” 15 หมู่บ้าน ที่มีนักบริหารชุมชน

ร้อยละผู้ป่วยที่มี HbA1C < 7 ปี 2566 ปี 2567 แบ่งตามพื้นที่ที่นักบริหารปฏิบัติงาน



ผลลัพธ์

ผลต่าง ร้อยละผู้ป่วยที่ **HbA1C<7** ปี 2567 กับ ปี 2566
แบ่งตามพื้นที่ที่นักบริบาลปฏิบัติงาน

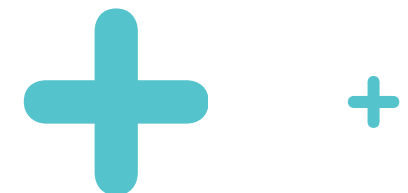




รพ.น้ำพอง นำนวัตกรรม BPSC และองค์ความรู้เรื่อง LM
ไปพัฒนาระบบบริการ หรือบูรณาการ
ในการดูแล กลุ่ม NCDs ที่มีอยู่เดิม อย่างไร

จุดเริ่มต้น

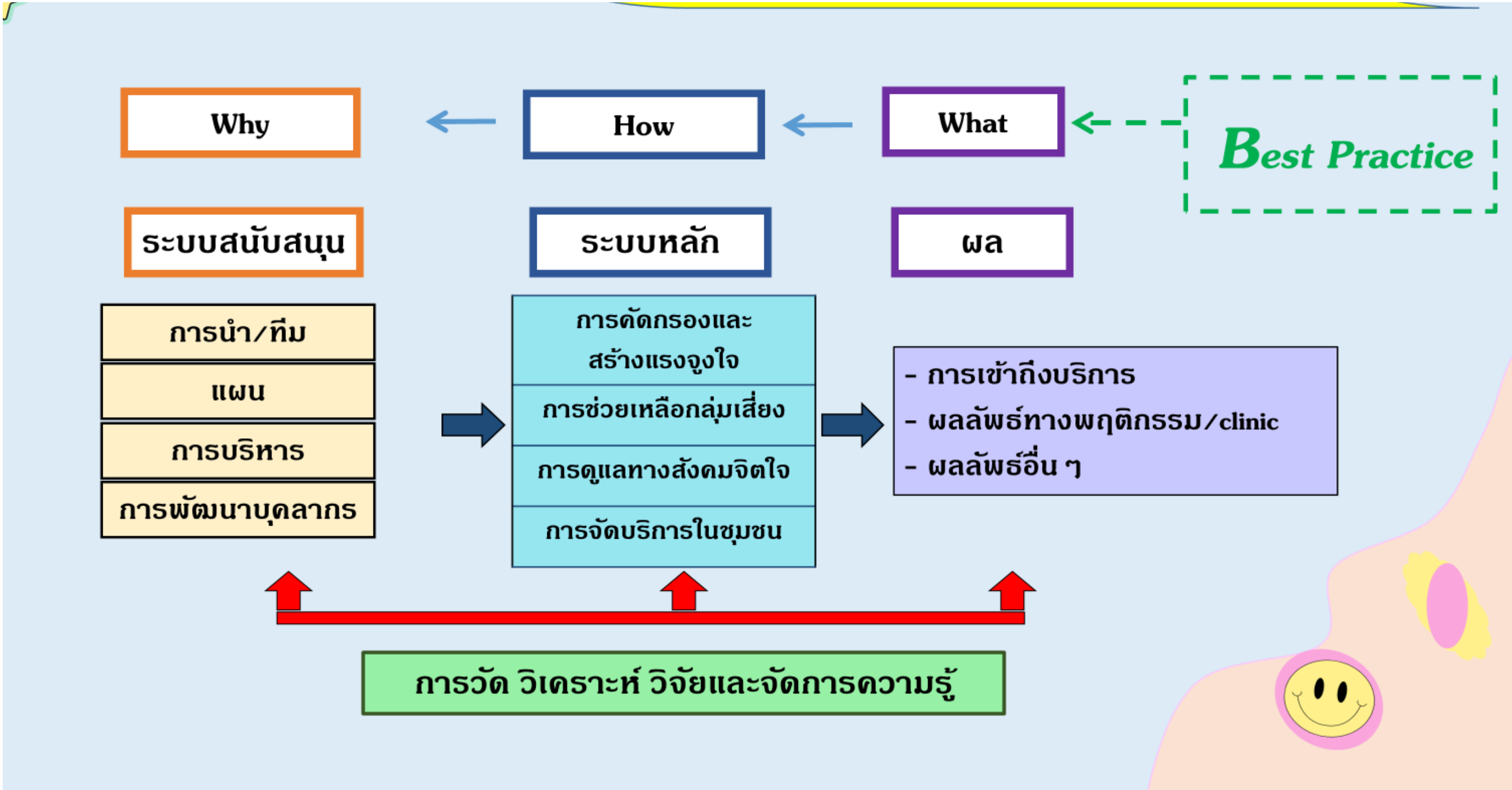
ได้เข้ารับการอบรม LMN รุ่นที่ 1





How to

เชื่อมโยง BPSC และ องค์ความรู้เรื่อง LM ในการพัฒนาระบบบริการ โดย ใช้รอบการบริหาร : Macro Flowchart BPSC



สิ่งที่ทำ
เพิ่มขึ้น

คลินิกDM ในรพ.

เพิ่มองค์ความรู้ **LM** ในการทำกลุ่ม **MBBI**



สิ่งที่ทำ เพิ่มขึ้น

คลินิกDM ในรพ.

MBBI ครั้งที่ 1

สิ่งที่ท่านจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ งดลดเสี่ยง เพิ่มสิ่งดี

BI

1

2

3

แรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ

1

2

3

รวมคะแนนแรงจูงใจทุกข้อ ท่านจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้.....%

ทำ MBBI + LBM



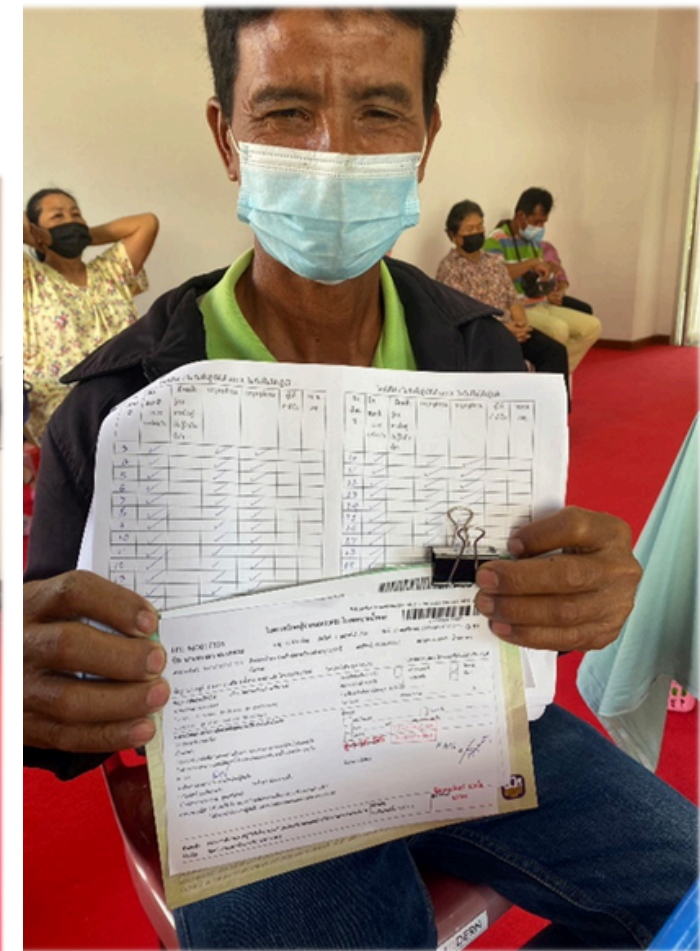
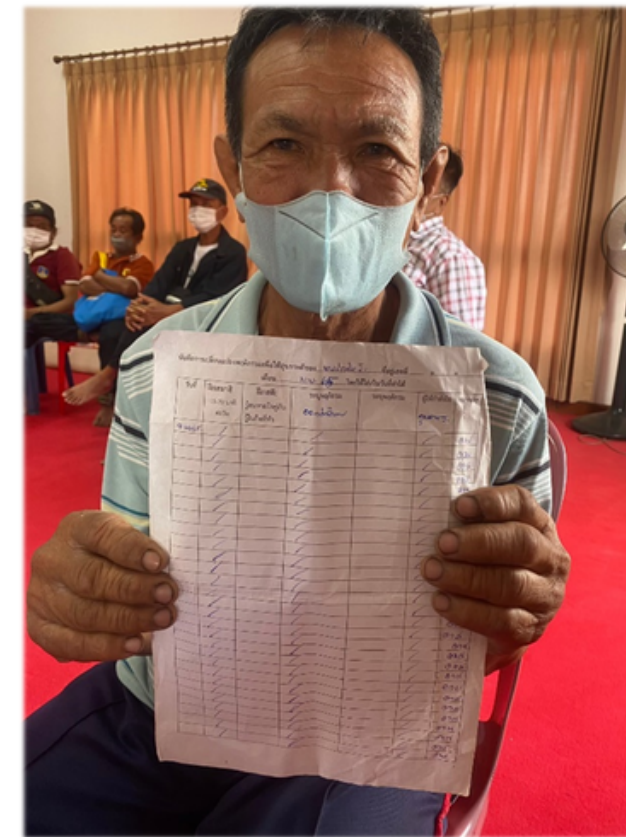
สิ่งที่ทำ เพิ่มขึ้น

คลินิกDM ในรพ.

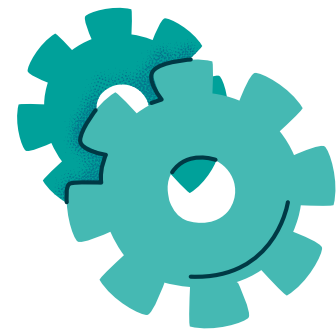
บูรณาการ LM 6 เสาหลัก ในการดูแลสุขภาพในการดูแลผู้ป่วย NCDs (MBBI)

ให้ผู้ป่วยร่วมวิเคราะห์ตนเอง ใน 6 เสาหลัก
และเลือกพฤติกรรมที่จะปรับ
เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยง หรือ เพิ่มพฤติกรรมดี

ผู้ป่วย NCDs ส่งการบ้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
ลดเสี่ยง และการดูแล สุขภาพองค์รวม ชื่นชม เสริมพลัง



++
เพิ่มการวัดบริการ
ในชุมชน



เตรียมคนทำ/ทีมทำอย่างไร

อบรมนักบริหาร/พยาบาลชุมชน
นักบริหาร 1 คน : 1 - 2 หมู่บ้าน



เพิ่มการวัดบริการ ในชุมชน +

ทำกิจกรรมกลุ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรม MBBI
“กลุ่ม เบาทหวาน ไม่เบาใจ” เดือนละ 1 ครั้ง



การจัดบริการ
ในชุมชน

+

+

“กลุ่ม เบาทหวาน ไม่เบาใจ” เดือนละ 1 ครั้ง

เพิ่มเติมองค์ความรู้ **LM** ในกระบวนการกลุ่ม **MBBI**

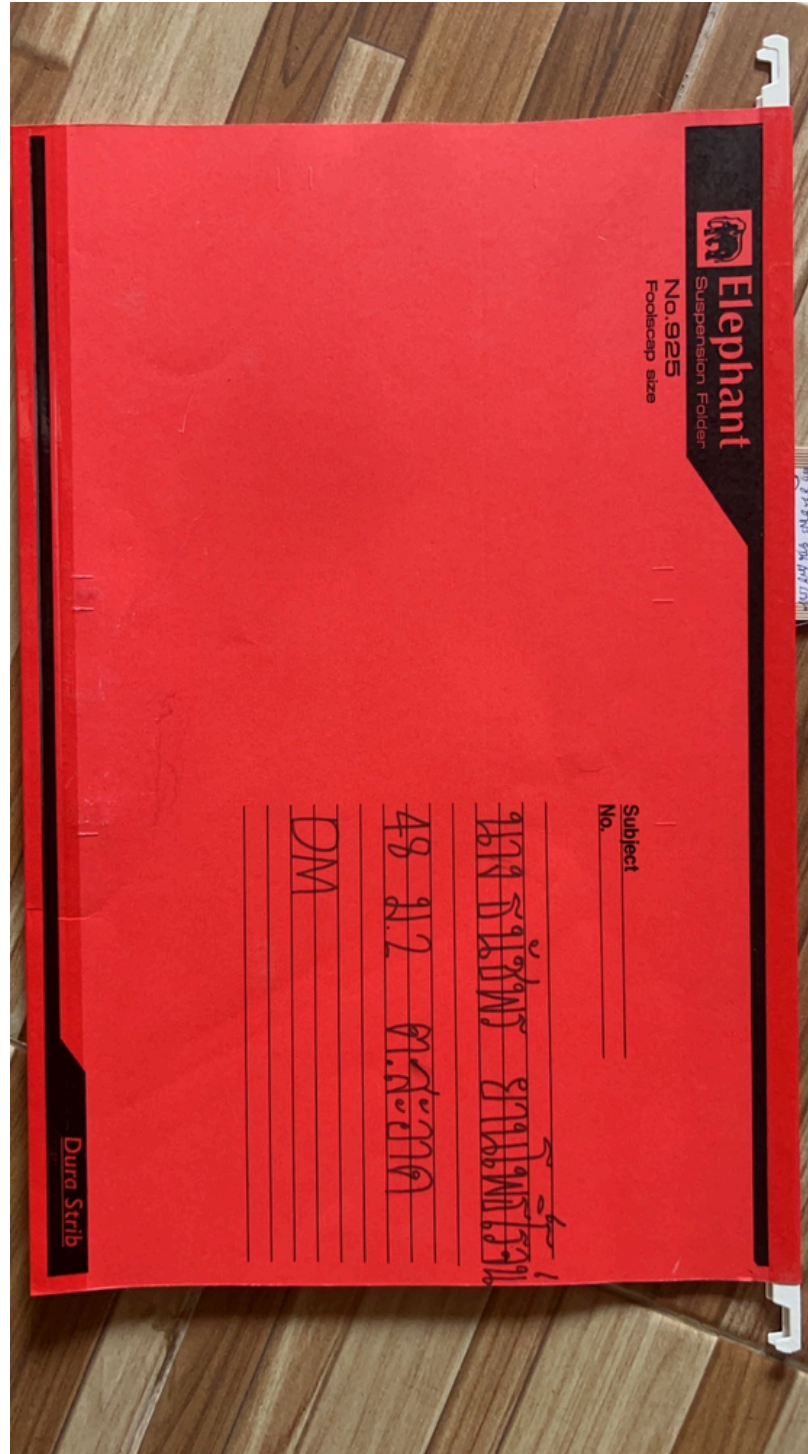
พัฒนา
เครื่องมือ

แบบบันทึกพฤติกรรม เนื้อหาสรุปความรู้สำคัญ

เพื่อ

- ผู้ป่วยทราบสถานะสุขภาพตนเองแบบสรุป ก่อน ระหว่าง และหลังเข้าร่วม ใน ประเด็นหลัก
- ทราบพฤติกรรมสุขภาพตนเองและควบคุมตนเอง ระบุได้เชิงปริมาณได้ชัด
- เป็นกำลังใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- ใช้เสริมพลัง⁴⁰empower ผู้ป่วยให้ธำรงพฤติกรรม
- ให้ข้อมูลผู้ป่วยเพื่อจำง่ายในส่วนเนื้อหาหลัก

ตัวอย่างแบบบันทึกข้อมูลผู้ป่วย



แบบบันทึกการดูแลตนเอง ผู้ป่วยเบาหวาน (และความดันโลหิตสูง) กลุ่ม MBBI เครือข่ายบริการสุขภาพน้ำพอง
ชื่อ นางสาววิไลพร อมาศิริ อายุ 57 ปี ที่อยู่เลขที่ 48 หมู่ที่ 2 ต. ศรีธาตุ อ. วังหิน
ผลการสุขภาพ ณ วันที่ 20/1/17 ระดับน้ำตาล 151 mg% ระดับความดัน 120/70 มม.ปรอทน้ำหนัก 82 กิโลกรัม
เป้าหมายระยะสั้น (1 เดือนคือ) ลดระดับน้ำตาลลง , นพ. อดิศักดิ์
เป้าหมายระยะยาวในการดูแลสุขภาพคือ () ต้องการมีสุขภาพที่ร่างกายแข็งแรง () ต้องการรักษาให้รูปร่างดี
✓ ให้ระดับน้ำตาล/ความดัน ปกติ () การพึ่งตนเองได้ไม่เป็นการให้ลูกหลาน
✓ การอยู่กับลูกหลานนานๆ () อื่นๆระบุ.....
พฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยนเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย
✓ ฝึกสมาธิวันละ 15-20 นาที : โดยตั้งใจจะฝึกช่วง () เช้า () บ่าย () ก่อนนอน
✓ ฝึกสติ รื้อมหายใจอยู่กับรู้ในกิจที่ทำโดยใช้ 1 นาที เป็นเครื่องเตือนให้กลับมารู้ลมหายใจ
✓ ออกกำลังกายโดย : () เดิน 30 นาที () วิ่ง นาที () ปั่นจักรยาน นาที
✓ จัดเหยียดกล้ามเนื้อ นาที () อื่นๆระบุ..... นาที
() ลดอาหารหวาน () ลดไขมันหวาน () ลดน้ำตาล () ลด/งดของทอด
✓ ลดของจืด เครื่องปรุงรส () ลดอื่นๆระบุ.....
✓ เพิ่มการทานผักให้ได้วันละประมาณ 2 งาน (ในหนึ่งวันควรได้ผักประมาณ 400 กรัมหรือ 3 งานเต็ม)
() เปลี่ยนเวลาการเข้านอนให้ห่างจากมือเย็นให้ได้ห่างประมาณ 2-3 ชั่วโมง
() พฤติกรรมอื่นๆที่ต้องการปรับ ระบุ.....
แรงจูงใจหรือเหตุผลที่ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
() ต้องการมีสุขภาพที่ร่างกายแข็งแรง () ต้องการรักษาให้รูปร่างดี
() อยากให้ระดับน้ำตาล/ความดัน ปกติ () อยากพึ่งตนเองได้ไม่เป็นการให้ลูกหลาน
() อยากอยู่กับลูกหลานนานๆ () อื่นๆระบุ.....
วางแผนที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแรงจูงใจถ้าเต็ม 100% คิดว่าตอนนี้ จะเปลี่ยนพฤติกรรมได้กี่ 100 %
อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นทำให้ปรับพฤติกรรมไม่ได้

	วิธีการแนวทางป้องกันแก้ไข
1 <u>ขอยืมเงิน</u>	✓ <u>ตั้งใจให้ตัวเองมีสติ</u>
2 <u>ไม่มีเวลา</u>	2 <u>ฝึกสติ</u>
3	3

ภาพที่จะใช้เตือนตนเองเวลาผลหรือให้มีสติในการดูแลพฤติกรรมคือ.....
การทำพฤติกรรมที่ดีได้ ลดพฤติกรรมเสียได้ จะเกิดผลดีคือ
ตนเอง : () มีสุขภาพที่ดีแข็งแรง () ควบคุมน้ำตาล/ความดันได้ () ไม่เป็นการให้คนอื่น () มีความสุข
() รูปร่างดี () ไม่มีภาวะแทรกซ้อน () อื่นๆระบุ.....
ครอบครัว : () ใจดี () มีความสุข () อบอุ่นใจ () เป็นเสาหลักให้ครอบครัว
() อื่นๆระบุ.....

[illegible]

[illegible]

How to สู่ความสำเร็จ เช่น เตรียมคนทำ/ทีมทำอย่างไร



กิจกรรมกรรมกลุ่ม “เบาหวาน ไม่เบาใจ”





Next step

ขอกราบขอบพระคุณ
อาจารย์ นพ.ยงยุทธ และ รศ.ดร.นพ.ภูติท เป็นอย่างสูง
และขอบคุณคณะทำงานและภาคีเครือข่าย ผู้ป่วย
รวมทั้งสหวิชาชีพทุกท่าน

