

MBBI กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในโรงเรียนเบ้าหวานวิทยา (Mindfulness Based Brief Intervention) การฝึกสติแบบสั้นในผู้ป่วย NCDs โรงพยาบาลสนม จังหวัดสุรินทร์

นำเสนอโดย
นางสาวสมพงษ์ บัวบานงาม
นักกำหนดอาหาร/นักโภชนาการปฏิบัติการ
และทีม BPSC



โรงพยาบาลสนม จังหวัดสุรินทร์



แพทย์หญิงยุพียง บรรจบพุดซา
นายแพทย์เชี่ยวชาญ
ผู้อำนวยการโรงพยาบาล

โรงพยาบาลชุมชนระดับ F2 ขนาด 30 เตียง (บริการจริง 39 เตียง)

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 10 แห่ง

โรงพยาบาลแม่ข่าย : โรงพยาบาลรัตนบุรี โรงพยาบาลศูนย์สุรินทร์

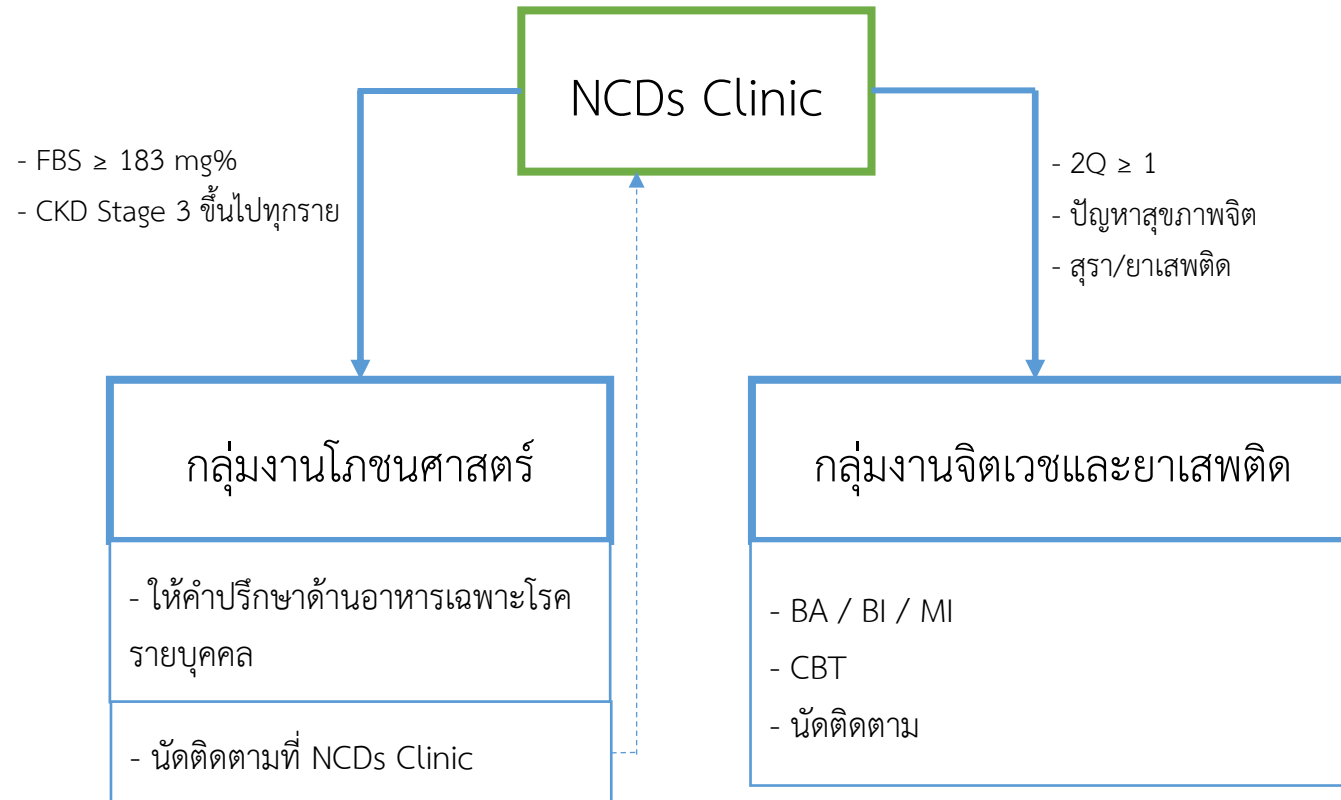


สถานการณ์

สุรินทร์ มีป่วยเบาหวานรายใหม่ 677.94 ต่อประชากรแสนคน
สูงกว่าภาพรวมของเขตที่ 671.72 ต่อประชากรแสนคน
และภาพรวมประเทศ 644.11 ต่อประชากรแสนคน
*** ภาพรวมอำเภอสนม 691.49 ต่อประชากรแสนคน



ระบบบริการกลุ่ม NCDs แบบเดิม



การพัฒนาระบบบริการ กลุ่ม NCDs ด้วยนวัตกรรม BPSC

นวัตกรรม BPSC

สร้างความเปลี่ยนแปลงในระบบการรักษา

BA

BRIEF ADVICE
คำแนะนำแบบสั้น



สร้างแรงจูงใจ



เน้นให้ผู้บริการ ชมเป็น เนะเป็น
ถามเป็น

BI

BRIEF INTERVENTION
ประเมิน



ปรึกษา



สนทนา



เสริมสร้างแรงจูงใจการ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

MBBI

MINDFULNESS BASED
BRIEF INTERVENTION

ฝึกสติแบบสั้นในผู้ป่วยโรค
NCD โดยใช้สมาธิและสติ



การให้คำปรึกษาสร้างกระบวนการ
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยง
ในคนไข้

MBTC

MINDFULNESS BASED
THERAPY AND CONSULTING



สติบำบัดเพื่อปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมเสี่ยง ทั้งปัญหาด้าน
อารมณ์ ความเครียด
ช่วยจัดการกับความวุ่นใจ

การจัดบริการ NCD Clinic

คำแนะนำแบบสั้น Brief Advice : BA (ชมเป็น แนะนำเป็น ถามเป็น)



* BA : DTX=130-183mg% /BP=140-150/85-94 mmHg. / มีปัญหาพฤติกรรม

การจัดบริการ NCD Clinic



การให้คำปรึกษาแบบสั้น Brief Intervention (BI)
(ถามเป็น ชมเป็น แนะนำเป็น ประเมินเป็น ปรึกษาเป็น)



NCD & คลินิกโภชนาการ



กลุ่มเป้าหมาย : 1. ผู้ป่วยเบาหวานระดับน้ำตาลตั้งแต่ 183 ขึ้นไปทุกราย
2. ผู้ป่วย CKD stage 3 ขึ้นไปทุกราย

การจัดบริการ คลินิกโภชนาการและการกำหนด



การฝึกสติแบบสั้น (Mindfulness Based Brief Intervention: MBBI)

สมาธิ



ฝึกสติพื้นฐาน



สติในการกิน



สติเป็นวิถีชีวิต



(กลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน $HbA1c \geq 7$) ทุกวันพุธ

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วย MBBI 4 ครั้ง (เดือนละครั้ง) โดยนักโภชนาการ(ผู้บำบัดเบื้องต้น)

กิจกรรมที่ 1 สมาธิ... การจัดการกับความวุ่นวาย

กิจกรรมที่ 2 ฝึกสติพื้นฐาน... สติในกิจช่วยให้ดำเนินชีวิตและการเคลื่อนไหวเป็นไปด้วยความสงบ

กิจกรรมที่ 3 สติในการกิน...ช่วยให้เราควบคุมน้ำหนักและโรคเรื้อรังได้ดีขึ้น

กิจกรรมที่ 4 สติเป็นวิถีชีวิต...ช่วยให้สุขภาพดี



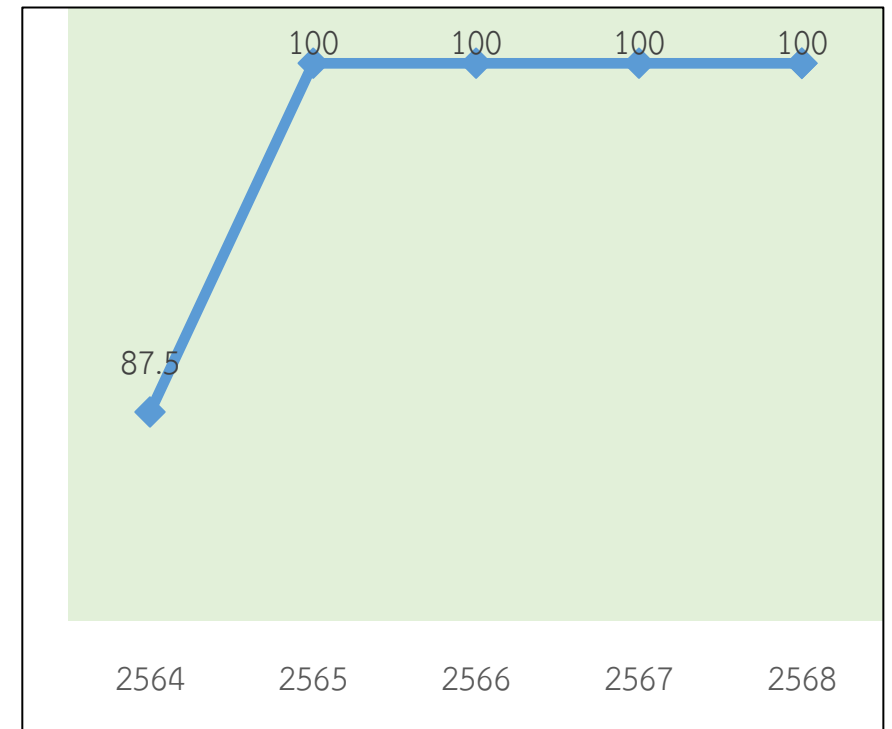
(ปีงบประมาณ 2567 จำนวน 27 ราย แบ่งเป็น 4 กลุ่ม)

การจัดบริการในงานจิตเวชและยาเสพติด

MBTC : Mindfulness Based Therapy and Counseling

: ผู้ป่วยที่มีปัญหาซับซ้อน (ซึมเศร้า , พยายามฆ่าตัวตาย/ทำร้ายตัวเอง , สุรา ยาเสพติด หรือส่งต่อจากหน่วยงานอื่นๆ)

ร้อยละของผู้พยายามฆ่าตัวตายไม่ทำร้ายตัวเองซ้ำ



การจัดบริการในชุมชน

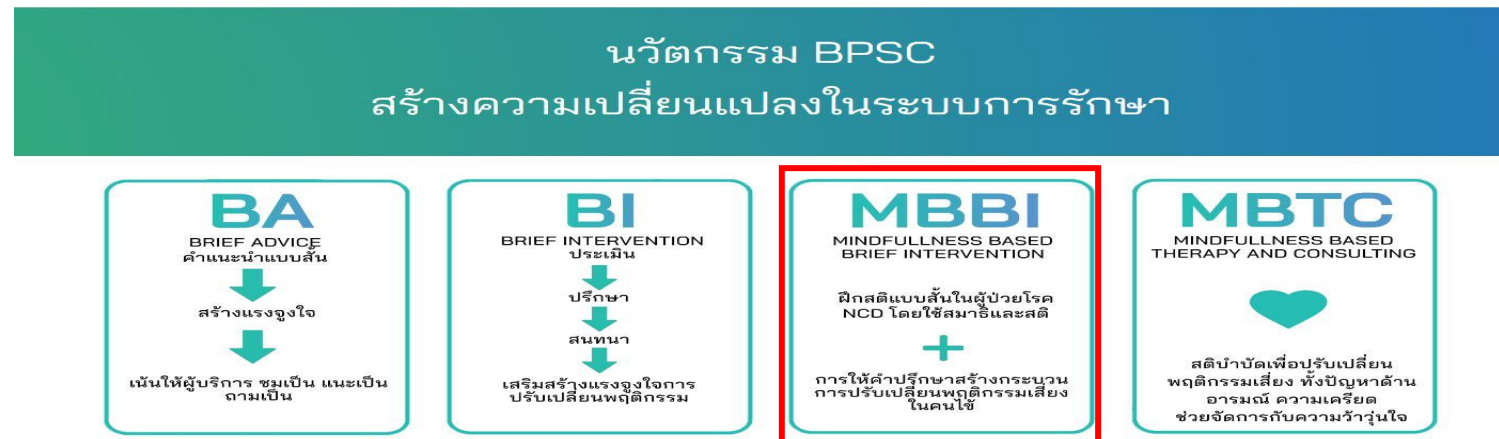
MBTC : Mindfulness Based Therapy and Counseling

: งานจิตเวชและยาเสพติด ร่วมกับเครือข่าย รพ.สต. ในการจัดบริการสติบำบัดเลิกเหล้าในชุมชน
(ดำเนินงานต่อเนื่อง และติดตามโดยทีม รพ.สต.)



หมายเหตุ : ผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรม 16 คน สามารถเข้าร่วมจนครบโปรแกรม จำนวน 10 คน

MBBI กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในโรงเรียนเบาหวานวิทยา (Mindfulness Based Brief Intervention) การฝึกสติแบบสั้นในผู้ป่วย NCDs



โรงเรียนเบาหวานวิทยา โรงพยาบาลสนม





ข่าวประชาสัมพันธ์

วันที่ 18 เมษายน 2567 โรงพยาบาลสนม ได้จัดตั้ง DM remission clinic โดยมี นางนพรัตน์ ตรงศูนย์ รองนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ เป็นประธานพิธีเปิด ซึ่งในส่วนโรงพยาบาลสนมนำโดย แพทย์หญิงยุพียง บรรจบพุดชา ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลสนม นายแพทย์จิราวัฒน์ บุญเปล่ง แพทย์ประจำ NCD clinic และทีมสหวิชาชีพ ประกอบด้วย เกษิกร นักกายภาพบำบัด พยาบาล นักโภชนาการ ได้จัดกิจกรรมขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดความตระหนักในการดูแลตนเอง และเกิดความเข้าใจสามารถนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง ณ คลินิก NCD โรงพยาบาลสนม



“โรงพยาบาลชุมชนคุณภาพ ภาครัฐเข้าเยี่ยมเยียน”



แนวคิด 5 ฐานการเรียนรู้

ฐานการเรียนรู้ที่ 1

ฐานการเรียนรู้ตนเอง/ รับรู้ตนเอง

กรอบแนวคิด

เรียนรู้สภาพตนเองจากผลตรวจสุขภาพ และการแปลผล BODY COMPOSITION เพื่อรู้สภาวะของสุขภาพตนเอง



ฐานการเรียนรู้ที่ 2

โลว์คาร์บไม่ใช่โลว์แคล “โปรตีนไม่ให้ขาด คาร์บไม่ให้เกิน”

กรอบแนวคิด

- คำนวณคาร์บตนเอง วางแผนการกินคาร์บต่อวัน
- คาร์บคืออะไร คาร์บแฝงในชีวิตประจำวัน
- ปริมาณโปรตีนที่ร่างกายต้องการ (คำนวณโปรตีน)

ฐานการเรียนรู้ที่ 3

การออกแบบการปรับเปลี่ยนสุขภาพตนเอง “กินบ้าง อดบ้าง สุขภาพดี ไม่มีป่วย”

กรอบแนวคิด

- รู้จักภาวะดื้ออินซูลิน (Insulin Resistance) และวิธีแก้ไข
- รู้จักอาหารพหุองค์ Low Carb Diet (LC)
- รู้จักการอดอาหารเป็นช่วง ๆ (IF)
- เลือกรูปแบบการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมตนเอง

ฐานการเรียนรู้ที่ 4

Exercise prescription (การกำหนดการออกกำลังกาย)

กรอบแนวคิด

- การนำกิจกรรมทางกาย (physical activity) หรือรูปแบบการออกกำลังกาย (Type) มาวางแผนเป็นออกกาส่งกายอย่างเฉพาะเจาะจง
- พิเศษแบบแผนการออกกำลังกายด้วยการเชื่อมโยงข้อมูลจาก Body composition มาใช้วิเคราะห์

ฐานการเรียนรู้ที่ 5

เลือกที่ชอบ เป้าหมายที่ใช้ “Ur choice U Change”

กรอบแนวคิด

- เลือกวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมกับตัวเอง (Health Designer)
- ให้สัญญาณการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยตัวเอง
- การแปรผลระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง
- การปรับยา และ DM Remission
- Tour NCD Clinic (On Line)

A decorative graphic consisting of two overlapping, stylized, golden-brown geometric shapes, possibly representing a stylized 'K' or a modern architectural element.

กำหนดการโรงเรียนเบหาหวานวิทยา (เบหาหวานสงบได้ ไม่ต้องใช้ยา)

สถานที่ ห้องประชุมสนมเอก โรงพยาบาลสนม

เวลา 13.30 -16.00 น.

รุ่นละ 5 ครั้ง

ครั้งที่ 1 : วันพุธ ที่ 11 ธันวาคม 2567

ครั้งที่ 2 : วันพุธ ที่ 18 ธันวาคม 2567 *MBBI ครั้งที่ 1

ครั้งที่ 3 : วันพุธ ที่ 25 ธันวาคม 2567 *MBBI ครั้งที่ 2

ครั้งที่ 4 : วันพุธ ที่ 22 มกราคม 2568 *MBBI ครั้งที่ 3

ครั้งที่ 5 : วันพุธ ที่ 26 กุมภาพันธ์ 2568 *MBBI ครั้งที่ 4

เวลา	หัวข้อการอบรมเชิงปฏิบัติการ	ผู้รับผิดชอบ
13.00 - 13.15 น.	- ลงทะเบียน -เจาะlabและเตรียมข้อมูลเอกสารประจำตัวผู้ป่วย -วัด body composition	ผู้รับผิดชอบงาน โรงพยาบาลสนม คุณครูทุกท่าน คุณครูกองแก้ว
13.15 - 13.30 น.	-แจ้งวัตถุประสงค์ของโรงเรียนเบาหวาน -การเจาะระดับน้ำตาลในเลือดระยะเวลาในการเรียนจำนวน 5 สัปดาห์ -แจ้งพันธสัญญาแก่ผู้สมัครเรียน -ชี้แจงกำหนดการ และแจ้งแผนการเรียน (เบาหวานสงบได้) -แนะนำตัวนักเรียน+คุณครู	
13.30 - 13.45 น.	-สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้ป่วย (นักเรียนตัวอย่าง, เจ้าหน้าที่)	คุณครูอังคณา
13.45 - 14.45 น.	-หลักการ DM remission, body composition -อาหารโลว์คาร์บ+การนับ carb เบื้องต้น -ความสำคัญของน้ำตาลหลังอาหาร 2 ชม.	นพ.วีรชาติ
14.45 - 16.00 น.	-สรุปการเรียนรู้,นัดหมาย,วางเป้าหมายครั้งถัดไป -สร้างไลน์กลุ่ม	คุณครูกองแก้ว



โรงเรียนเบาหวานวิทยา โรงพยาบาลสนม

กำหนดการโรงเรียนเบาหวานวิทยา (เบาหวานสงบได้ ไม่ต้องใช้ยา)

สัปดาห์ที่ 2 (ครั้งที่ 2)

18 ธันวาคม 2567

เวลา	หัวข้อการอบรมเชิงปฏิบัติการ	ผู้รับผิดชอบ
13.30 – 15.00 น.	-ลงทะเบียน -คำนวณ carb & pie chart - เพื่อให้ทราบความต้องการ carb โปรตีน และไขมันที่ต้องกินต่อวัน -สอนนับคาร์บ -แจ้งอาการไม่พึงประสงค์หากเริ่มกินอาหาร low carb -เจาะน้ำตาลหลังอาหาร 2 ชม.	คุณครูทุกท่าน คุณครูสมพงษ์
15.00-16.00 น.	-MBBI ครั้งที่ 1 สมมติ...การจัดการกับความว้าวุ่นใจ -พบแพทย์และประเมินผล (ฟังผลเลือด DTx, HbA1C, ผล body composition)	
	-นัดหมายกิจกรรมครั้งถัดไป	คุณครูกองแก้ว



MBBI ครั้งที่ 1

สมมติ... การจัดการกับความว้าวุ่นใจ

สมมติ คือ การตั้งมั่น กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สมมติ หยุดคิด

วิธีการฝึกสมมติ

ขั้นตอนที่ 1 ฝึกหยุดความคิด
ขั้นตอนที่ 2 ฝึกจัดการกับความคิด
ขั้นตอนที่ 3 ฝึกจัดการกับความง่วง

ประโยชน์ของสมมติ

1. ลดความว้าวุ่น/ความเครียดที่สะสมในจิตใจได้สำนึก
2. เพิ่มคุณภาพงานเมื่อเริ่มต้นจากความสงบ
3. ฝึกสติได้ง่าย



สมพงษ์ บัวบานงาม
นักโภชนาการปฏิบัติการ/
นักกำหนดอาหารวิชาชีพ

ในโปรแกรมนี้จะใช้การรู้ลมหายใจ เพราะเป็นภาวะที่สมองทำงานน้อยที่สุด นำไปสู่จิตที่ฝึกได้ดีกว่า

กระบวนการฝึกสมาธิ...การจัดการกับความว้าวุ่นใจ

1. อธิบายความสำคัญและความหมายของสมาธิ
2. ฝึกสมาธิ 3 ขั้นตอน ฝึกหยุดคิด ฝึกจัดการกับความคิด ฝึกจัดการกับความง่วง
3. แลกเปลี่ยนในกลุ่ม / ให้ใบการบ้านการฝึกสมาธิที่บ้าน วันละ 1-2 ครั้งๆละ 10 นาที

วิธีการฝึกสมาธิ 3 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 ฝึกหยุดความคิด (โดยการรับรู้ลมหายใจ ข้างที่ชัดที่สุด ตรงตำแหน่งที่ชัดกว่า ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ ณ ตำแหน่งนั้น ระวังอย่าไปสั่งให้ตัวเองหยุดคิด)

ขั้นตอนที่ 2 ฝึกจัดการกับความคิด (เมื่อฝึกรู้ลมหายใจได้ต่อเนื่องจนจิตสงบ จะเกิดความคิดจากจิตใต้สำนึกที่ผุดขึ้นมาระหว่างนั่ง ให้จัดการกับความคิด โดยการรู้ตัว ไม่คิดตาม รับรู้ลมหายใจ ข้างที่ชัดที่สุด ตรงตำแหน่งที่ชัดกว่า ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ)

ขั้นตอนที่ 3 ฝึกจัดการกับความง่วง (เมื่อนั่งสมาธินานๆ จิตเป็นสมาธิ จะเกิดอาการง่วงนอน ให้หายใจเข้าออกลึกๆ ลัก 5 - 6 ลมหายใจ ทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองมากขึ้น)



ใบการบ้านที่ 1.1
การฝึกสมาธิประจำวัน

คุณควรมีสมาธิทุกวันๆ ละ 1-2 ครั้ง (ช่วงเช้าและหรือก่อนนอน) ครั้งละ 10 นาที และภายหลังการฝึกทุกครั้ง ให้บันทึกลงในแบบบันทึกต่อไปนี้

วันที่ (ระบุ)	เวลา (ระบุ)	สมาธิ		ข้อคิดเห็น
		น้อย	มาก	
	เช้า.....	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	ค่ำ.....	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	เช้า.....	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	ค่ำ.....	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	เช้า.....	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	ค่ำ.....	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	เช้า.....	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	ค่ำ.....	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	เช้า.....	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	ค่ำ.....	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		

ผลของการฝึกสมาธิต่อชีวิตประจำวัน

เวลา	หัวข้อการอบรมเชิงปฏิบัติการ	ผู้รับผิดชอบ
13.30 – 15.00 น.	- ลงทะเบียน - ยาเบาหวาน - ทวนนับคาร์บ - สอนการนับโปรตีน ไขมันจากอาหาร - ติดตามอาการไม่พึงประสงค์หากเริ่มกินอาหาร low carb - เจาะน้ำตาลหลังอาหาร 2 ชม.	คุณครูทุกท่าน คุณครูสมพงษ์ คุณครูกิริติพงษ์
15.00-16.00 น.	-MBBI ครั้งที่ 2 ฝึกสติพื้นฐาน...สติในกิจช่วยให้ดำเนินชีวิตด้วยความสงบ -พบแพทย์และประเมินผล -นัดหมายกิจกรรมครั้งถัดไป	คุณครูทุกท่าน คุณครูสมพงษ์

MBBI ครั้งที่ 2

ฝึกสติพื้นฐาน.. สติในกิจช่วยให้ดำเนินชีวิตด้วยความสงบ

กระบวนการฝึกสติพื้นฐาน.. สติในกิจช่วยให้ดำเนินชีวิตด้วยความสงบ

- 1.ติดตามการบ้านการฝึกสมาธิ / ทบทวนการฝึกสมาธิ (ผลการฝึก ระดับความสงบ 3 - 8 คะแนน จิตใจสงบ นอนหลับได้ดี ความจำดีขึ้นกว่าเดิม ใจเย็นขึ้น) ส่งการบ้านทุกคน
2. การฝึกสติทำให้ทำงานด้วยใจจดจ่อ ไม่วอกแวก ไม่ถูกอารมณ์และความเครียด ครอบงำ



3.ฝึกสติพื้นฐาน...ในกิจช่วยให้ดำเนินชีวิตด้วยความสงบ (รู้ลมหายใจ รู้ในกิจที่ทำ)

เริ่มจากการทำสมาธิแบบหลับตา 1 นาทีและสมาธิ สัมผัส 1 นาที และฝึกสติพื้นฐานโดยการฟัง หยิบจับ/ชิมผลไม้แห้ง ยืน เดิน อย่างมีสติ /ติดตั้งระฆังสติ

4.แลกเปลี่ยนในกลุ่ม /ให้ใบการบ้านการฝึกสมาธิ สติในกิจที่ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ใบกิจกรรมที่ 2.1

ขอให้ท่านลองอยู่ในความสงบ และพิจารณาว่าจะนำเรื่องสมาธิและสติไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร
จึงจะเหมาะสมกับตัวท่าน และบันทึกลงในตารางต่อไปนี้



	ตารางเวลาในการทำ	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
สมาธิ		
- หลับตา		
- สัมผัส		
สติ		
- ฝึกรู้ลมหายใจเล็กน้อย รู้ในกิจที่ทำ โดยมีระฆังสติ ช่วยเตือน		
- สติในตลอดกิจกรรมที่ตั้งใจ (ระบุ).....		

เวลา	หัวข้อการอบรมเชิงปฏิบัติการ	ผู้รับผิดชอบ
13.30 – 15.00 น.	-ลงทะเบียน -ทวนนับคาร์บ โปรตีน ไขมัน -สอน IF, อาการไม่พึงประสงค์หากทำ IF -สอนออกกำลังกาย -เจาะน้ำตาลหลังอาหาร 2 ชม.	คุณครูทุกท่าน คุณครูสมพงษ์ คุณครูอังกูร
15.00 – 16.00 น.	-MBBI ครั้งที่ 3 สติในการกิน...ช่วยให้เราควบคุม น้ำหนักและโรคเรื้อรังได้ดีขึ้น -พบแพทย์และประเมินผล -นัดหมายครั้งต่อไป	คุณครูทุกท่าน คุณครูสมพงษ์



MBBI ครั้งที่ 3

สติในการกิน...ช่วยให้เราควบคุมน้ำหนัก และโรคเรื้อรังได้ดีขึ้น

กระบวนการ

1. ติดตามการบ้านการฝึกสมาธิ สติในกิจที่ทำ / ทบทวน (ผลการฝึก ผู้ฝึกอยู่กับกิจกรรมที่ทำได้นานขึ้น ทำกิจกรรมได้ดี มีความสุขในการทำงานมากขึ้น มีความมุ่งมั่น)
2. ฝึกสติในการกิน...ช่วยให้เราควบคุมโรคเรื้อรังได้ดีขึ้น เริ่มจากการทำสมาธิ 3 นาที กิจกรรมเดิน ยืดเหยียด 3 นาทีและฝึก สติในการกิน
3. แลกเปลี่ยนในกลุ่ม / ให้ใบการบ้าน

ทำสมาธิวันละ 10 นาที ทำกิจต่างๆ โดยมีเรื่องหรือการเตือนอื่นๆ ให้รู้ลมหายใจ รู้ในกิจที่ทำ มีสติในการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกาย มีสติในการกินอาหารทุกมื้อรวมทั้งสติในการกินยา บันทึกลงในแบบบันทึกเพื่อเตือนตนเองให้ทำอย่างสม่ำเสมอและเห็นความเปลี่ยนแปลง

วันที่	สมาธิ 10 นาที น้อย ปานกลาง มาก	สติระหว่างวัน น้อย ปานกลาง มาก	สติในการเคลื่อนไหว/ออกกำลังกาย น้อย ปานกลาง มาก	สติในการกิน น้อย ปานกลาง มาก	ประโยชน์ที่ได้/ ข้อคิดเห็น
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

สติในการกิน...ช่วยให้เราควบคุมน้ำหนัก และโรคเรื้อรังได้ดีขึ้น

สติก่อนกิน

- รู้ลมหายใจมีสติในการตักปริมาณอาหารชนิดของอาหารตามที่ร่างกายต้องการ/ วัน
- ตักอาหารเฉพาะโรค เหมาะสม
- จำกัดคาร์โบไฮเดรต ข้าว แป้ง น้ำตาล ผลไม้ นม (เน้นคาร์บ) เน้นข้าวกล้องช่วยควบคุมน้ำตาลได้ดี ใช้หลักอาหารแลกเปลี่ยน เพิ่มโปรตีน ไขมันดี
- เพิ่มสัดส่วนของผักและใยอาหารให้มาก เกลือ ไขมัน น้ำตาล พอประมาณ

สติระหว่างกิน

- รู้ลมหายใจในการจิบช้อน การเคี้ยว การรู้รส/กลิ่น การกลืน
- ไม่จำเป็นต้องข้มมาก สติจะทำให้เรารู้การกินด้วยจังหวะการกินตามปกติ
- ไม่ทำกิจกรรมอื่นระหว่างกิน เช่น เล่นโทรศัพท์ ดูหน้าจอ ถ้ามีการพูดคุยก็สนทนาเท่าที่จำเป็น

สติหยุดกิน

- กินเกือบอิ่มหรือพอสัม
- กินหมดให้หยุดกิน ไม่เติม แม้อาหารจะอร่อย
- รู้ลมหายใจ ดื่มน้ำบดท้าย

ปัจจัยที่ทำให้ระบบบริการกลุ่ม NCDs
ด้วยนวัตกรรม MBBI
ประสบความสำเร็จ

ระบบสนับสนุนการดำเนินงาน BPSC

การนำ / การพัฒนาบุคลากร

ทีมนำ



หน.กลุ่มการพยาบาล
พยาบาลจิตเวช
พยาบาล NCD
นักโภชนาการ
แพทย์แผนไทย



ระบบสนับสนุนการดำเนินงาน BPSC



การนำ / การพัฒนาบุคลากร

สมรรถนะ

อบรมวิทยากร 3 คน

อบรม MBTC 3 คน

Retreat 2 คน

Certified

ผู้บำบัดเบื้องต้น 3 คน

Certified

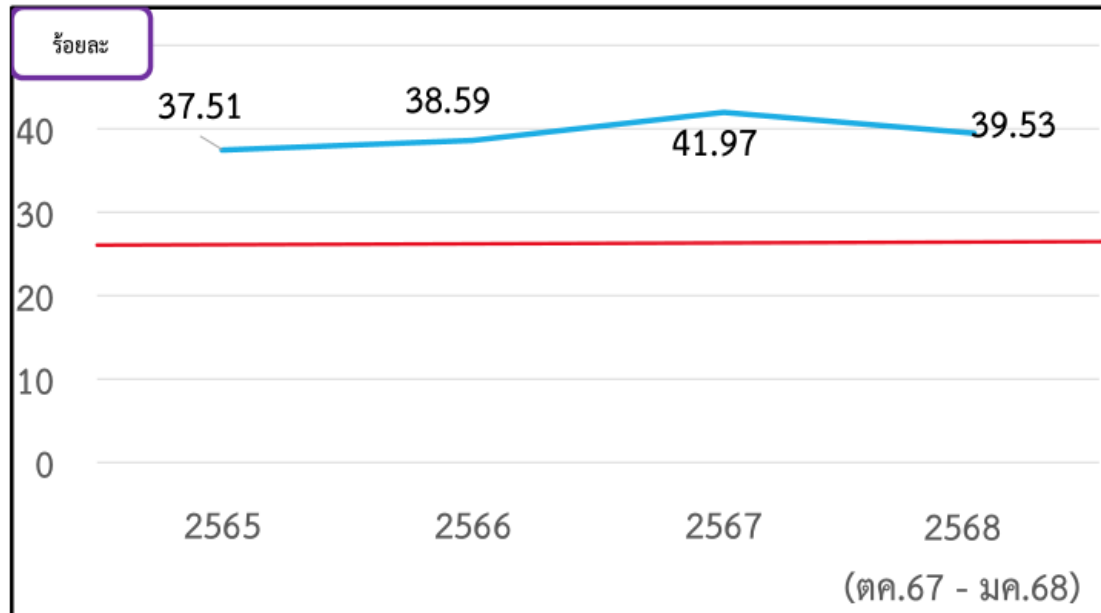
วิทยากร 3 คน



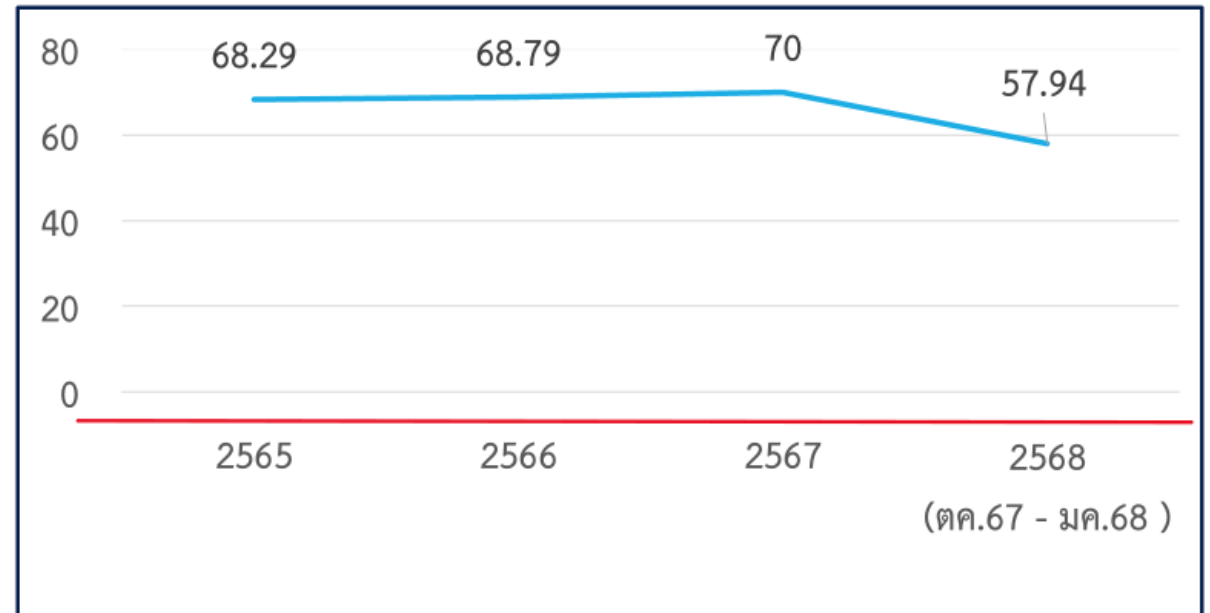
ผลลัพธ์การดำเนินงาน (เชิงปริมาณ)

BA & BI NCD (DM HT CKD)

ผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี
เกณฑ์เป้าหมาย ≥ 40



ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตได้ดี
เกณฑ์เป้าหมาย ≥ 60



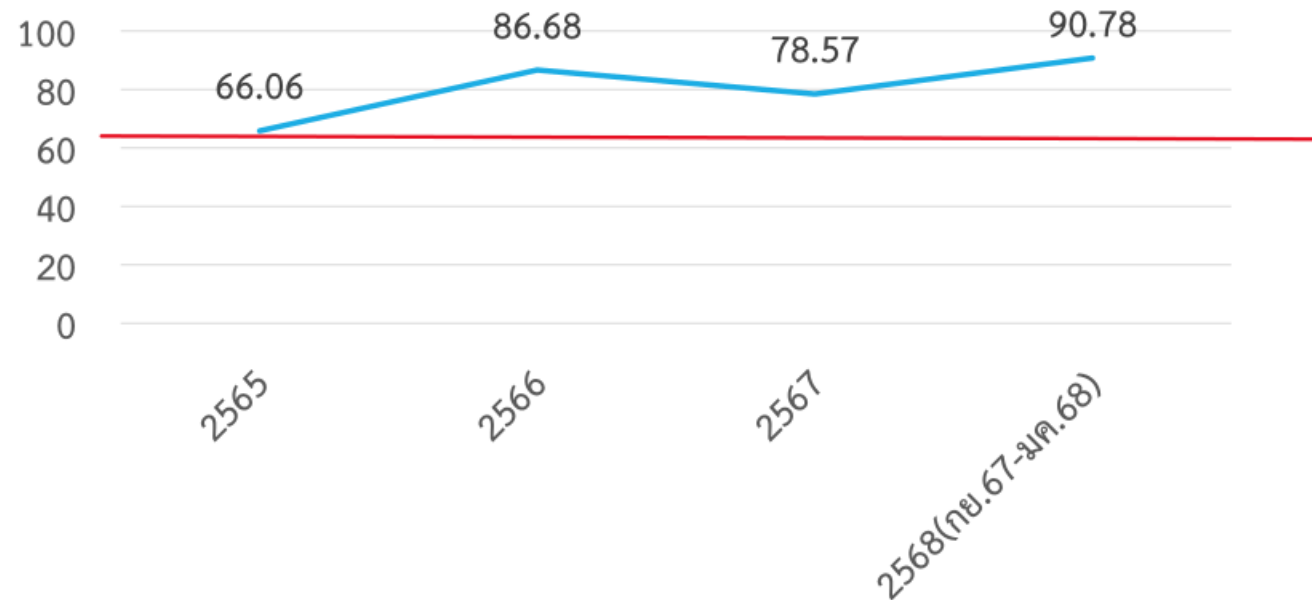


ผลลัพธ์การดำเนินงาน (เชิงปริมาณ)

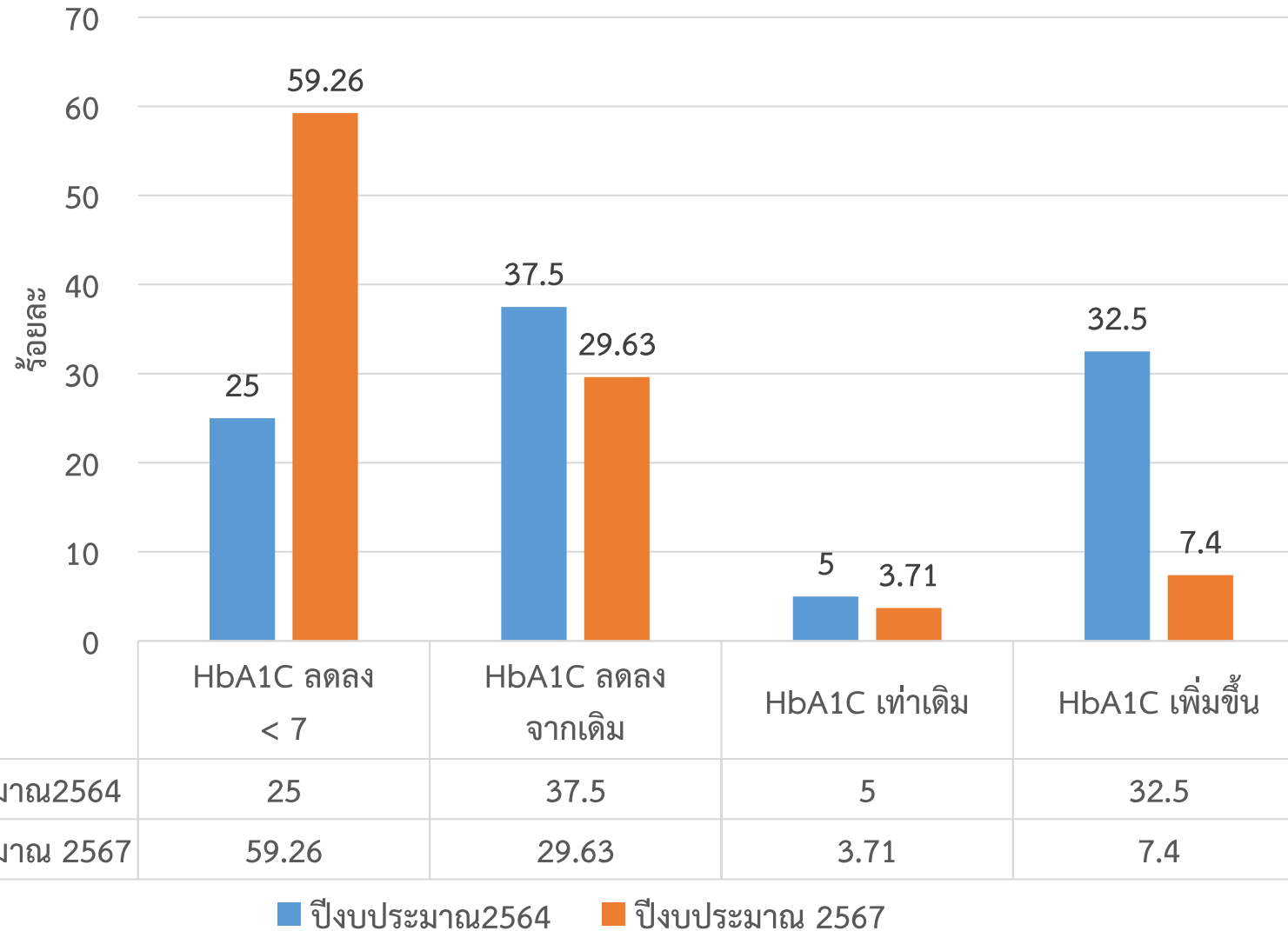


BA & BI NCD (DM HT CKD)

ผู้ป่วย CKD ที่มีอัตราการลดลงของ eGFR < 5 mL/min/1.73m²/yr
เป้าหมาย ≥ ร้อยละ 66



ผลลัพธ์การดำเนินงาน (เชิงปริมาณ)

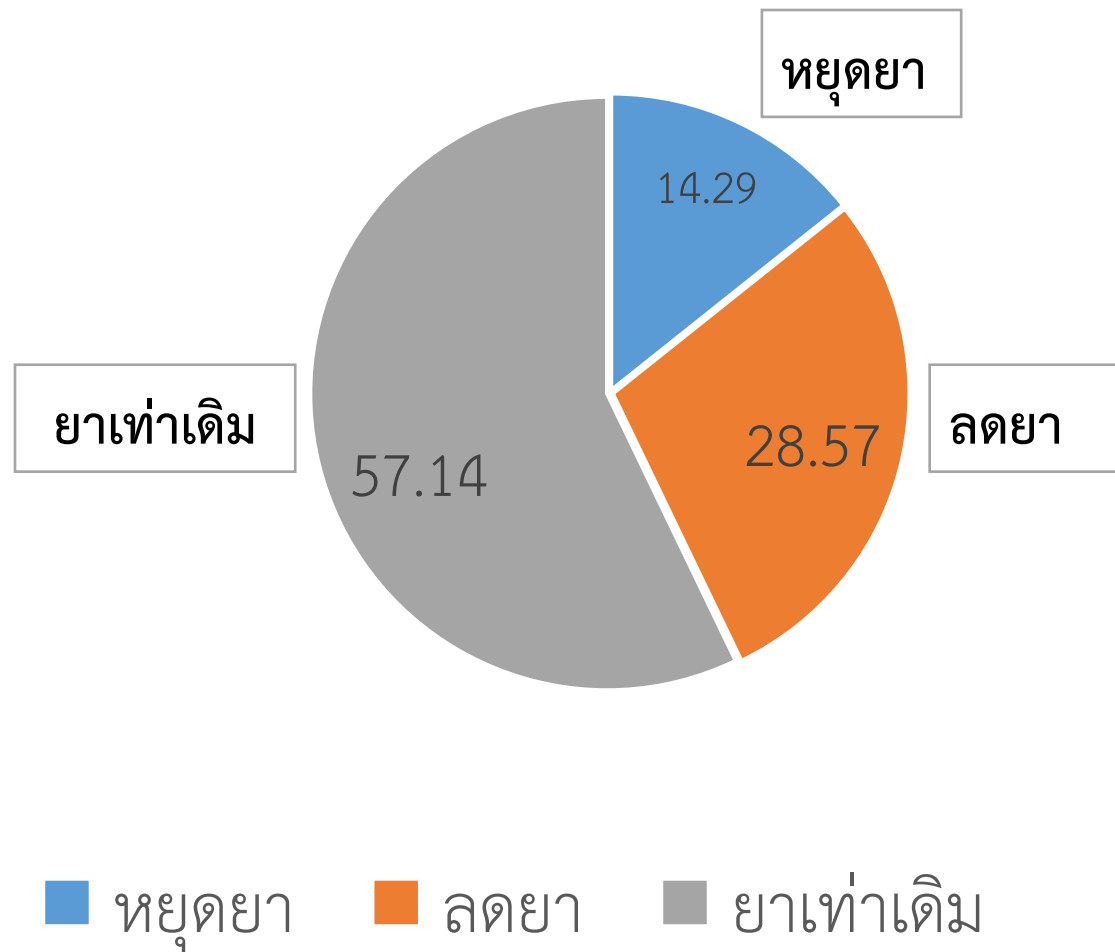


ปีงบประมาณ 2564 40 คน
ปีงบประมาณ 2567 27 คน

ที่มา คลินิกโภชนาการและการกำหนดอาหาร
และ NCDs Clinic โรงพยาบาลสนม

ร้อยละการดำเนินงานโรงเรียนเบาหวานวิทยา (เชิงปริมาณ)

ปีงบประมาณ 2568 รุ่นที่ 2 (ตค.2567- มค. 2568)



โรงเรียนเบาหวานวิทยารุ่นที่ 2 มีนักเรียน 14 ราย (สมัครใจ)

-หยุดยา 2 ราย

-ลดยา 4 ราย

-ยาเท่าเดิม 8 ราย

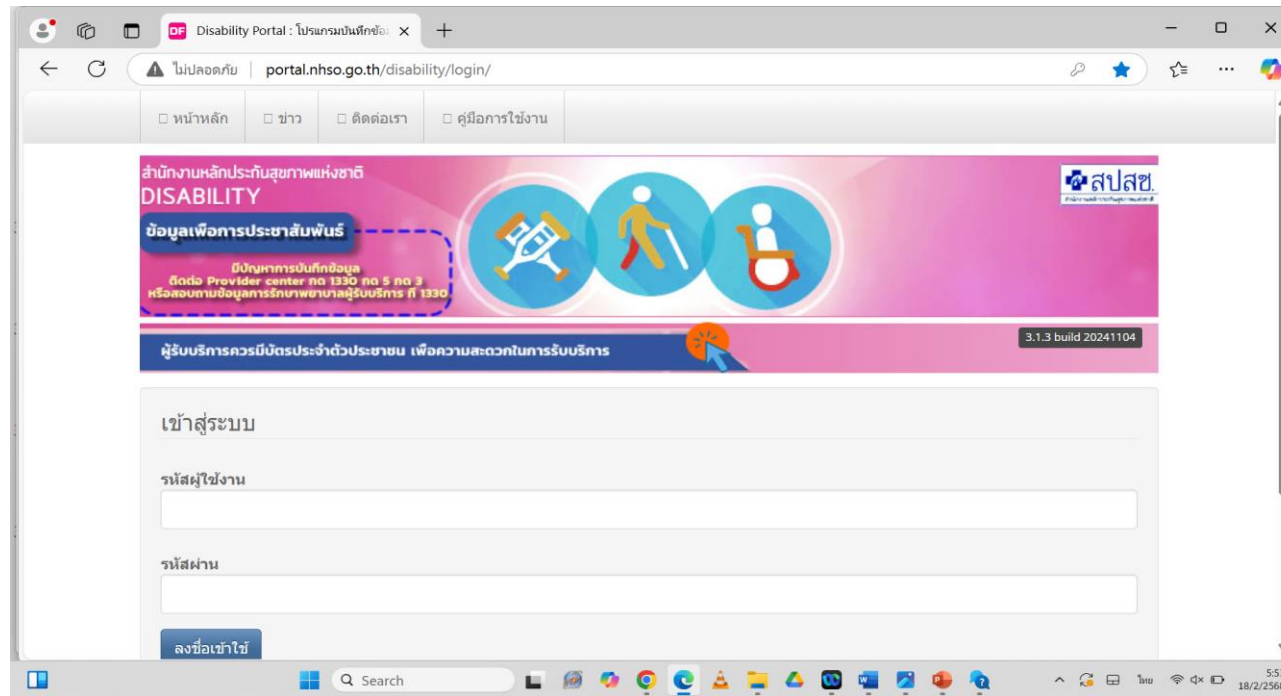
❖ ผลลัพธ์การดำเนินงาน (เชิงคุณภาพ)



1. ทำให้เกิดการบูรณาการระหว่าง โรงเรียนเบ้าหวานวิทยาและการจัดบริการ BPSC
2. ผู้รับบริการคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เช่น นอนหลับได้ดีขึ้น จัดการความเครียดได้เหมาะสม มีสติในการกิน
3. ผู้รับบริการมีความสามารถในการควบคุมคาร์บ โปรตีน ไขมัน ได้เหมาะสม
4. ลดความเสี่ยงการเกิดภาวะแทรกซ้อน

การ key ข้อมูลเบิกเงินค่าตอบแทนการทำ MBBI กับทาง สปสช.

1. Disability Portal : โปรแกรมบันทึกข้อมูลเบิกอุปกรณ์คนพิการและการให้บริการฟื้นฟูสมรรถภาพ



The screenshot shows the login page of the Disability Portal. The browser address bar displays 'portal.nhso.go.th/disability/login/'. The page features a header with navigation links: 'หน้าหลัก', 'ข่าว', 'ติดต่อเรา', and 'คู่มือการใช้งาน'. Below the header is a banner for 'สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ' (National Health Security Office) with the text 'ข้อมูลเพื่อการประชาสัมพันธ์' (Information for public relations) and 'มีบริการการบันทึกข้อมูล' (Data recording service available). The main content area includes a login form with fields for 'รหัสผู้ใช้งาน' (User ID) and 'รหัสผ่าน' (Password), and a 'เข้าสู่ระบบ' (Login) button. The footer shows the version '3.1.3 build 20241104'.

<https://portal.nhso.go.th/disability/login/>

พฤติกรรมบำบัด /จิตบำบัด

U

p

รหัสวินิจฉัยโรค (ICD10) E119

รหัสหัตถการ (ICD9) 9433

การลงข้อมูลในระบบ Hosxp (ลงตรงช่อง HPI)

U	V	W	X	Y	Z	AA
w1		w2		w3		w4
รับยา DM +HT ตามนัด มีน้ำตาลในเลือด 1 อาทิตย์ / เข้า MBBI ครั้งที่ 1 มีกิจกรรมดังนี้ 1.สัมภาษณ์การทานอาหาร 24 ชม. ทานข้าว 3-4 ทดฟัดต่อมื่อ +น้ำพริกปลาร้า+ผัก 5 ทดฟัด+ขนมกรุบกรอบ 2-3 ชิ้น แนะนำปรับพฤติกรรมทานข้าว 2 ทดฟัดต่อมื่อ เพิ่มการทานผักต้มเพิ่มขึ้น กับข้าวเน้นปรุงจืดจากเดิม ลดหวานมันเค็ม จดขนมกรุบกรอบ 2. ผักสามารถจัดการกับความวุ่น (พร้อมใบการบ้าน		0		0		0
รับยา DM +HT ตามนัด อาการปกติ ตรวจร่างกายประจำปี ฟังผลเลือด / เข้า MBBI ครั้งที่ 1 กิจกรรม MBBI ดังนี้ 1. สัมภาษณ์พฤติกรรมทานอาหาร 24 ชม. ผู้ป่วยทานข้าว 4 ทดฟัดต่อมื่อ น้ำพริกปลาทู (เนื้อสด) 4 ซ้อนกินข้าว+ผัก 4 ทดฟัดต่อมื่อ+กล้วย 4 ลูกต่อมื่อ ขอบทานข้าวกับกล้วยหรือแตงโม -แนะนำปรับปริมาณอาหาร 2 1/2 ทดฟัดต่อมื่อ กับข้าวเน้นผัก ลดหวาน มัน เค็ม จดการทานข้าวกับกล้วยหรือแตงโม 2. ผักสามารถจัดการกับความวุ่น		ผู้ป่วยเดินมาเวลา 08.28 น./ รับยา DM+HT ตามนัด อาการปกติ เข้ากลุ่ม MBBI ครั้งที่ 2 ทำกิจกรรมดังนี้ 1. ข้าว 5 ทดฟัด/วัน 2. ผักต้มใส่แตง 1.5 ทดฟัด (หมู 3 ซ้อนกินข้าว+แตงกวา 1 ทดฟัด) +ต้มยำหมู 4 ซ้อน/วัน +น้ำพริก ผักบวบ 2 ทดฟัด /วัน +กล้วย 3 ลูก 3.กาแฟดำ 1 แก้ว +น้ำอัดลม 3 แก้ว (แนะนำผลไม้กล้วย 2 ลูก/วัน +งดน้ำอัดลม) 4. ลิ้มกินยา 2 วัน 5. ผักสามารถ ผักกลางคืน 3-4 นาที อยู่กับลมหายใจยังได้ต่อเนื่อง มีความคิดเกิด รู้ตัวไม่คิดตาม รู้สึกสงบขึ้น สบายใจกว่าเดิม		ผู้ป่วยเดินมาเวลา 08.27 น./รับยา DM+HT ตามนัด อาการปกติ ตรวจสุขภาพประจำปี + ฟังผลเลือด เข้ากลุ่ม MBBI ครั้งที่ 3 1. สัมภาษณ์การทานอาหาร 24 ชม.(เมื่อเช้า ทานข้าว 0.5 ทดฟัด + น้ำพริกปลาทู 3 ซ้อนกินข้าว+ผัก 2 ทดฟัด +ฝรั่ง 0.5 ส่วน + เมื่อเที่ยง ทานขนม 1 ชิ้น +เมื่อเย็น ทานข้าว 0.5 ทดฟัด +ลาบหมู 3 ซ้อนกินข้าว+ผัก 1.5 ทดฟัด) 2.ติดตามการบ้าน ผักสามารถกินวัน 5 -10 นาที รู้สึกสงบขึ้น แต่มีความคิดเกิดบ้าง มีพุทโซ บาง แนะนำให้ ใช้วิธีหยุดคิด ไม่คิดตาม กลับมาที่ลมหายใจใหม่		ผู้ป่วยเดินมาเวลา 08.54 น./ รับยา DM+HT ตามนัด อาการปกติ เข้ากลุ่ม MBBI ครั้งที่ 4 CVD Risk=ต่ำ เมื่อเช้าปริมาณข้าว 1.5 ทดฟัดต่อมื่อ +ยำปลากะปิอง + ผักผักกาด ผักชี ต้นหอม 2 ทดฟัด ต่อมื่อ + มื่อเย็นปริมาณข้าว 1.5 ทดฟัดต่อมื่อ + น้ำพริกปลาทู + ผักผักกาด ผักชี 2-3 ทดฟัด 2.ผักสามารถ การจัดการกับความวุ่น (ผู้ป่วย -หยุดความคิดด้วยการอยู่กับลมหายใจได้ต่อเนื่อง 3 นาที + สดในการกินได้ดี + สดในการออกกำลังกาย อยู่กับลมหายใจได้ต่อเนื่อง +แนะนำคงให้พฤติกรรมต่อไป 3. รู้สึกสบายใจมากขึ้น สบาย รู้สึกร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ไม่ซาแซน
รับยา DM +HT ตามนัด อาการปกติ / เข้า MBBI ครั้งที่ 1 มีกิจกรรมดังนี้ 1.สัมภาษณ์การทานอาหาร 24 ชม. ทานข้าว 1 1/2 ทดฟัดต่อมื่อ +น้ำพริกมะเขือ 1 ทดฟัด แนะนำปรับพฤติกรรมทานข้าว 2 ทดฟัดต่อมื่อเพื่อป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ เพิ่มการทานผักต้ม 2-3 ทดฟัด ลดหวานมันเค็ม 2. ผักสามารถจัดการกับความวุ่น (พร้อมใบการบ้านผักสามารถ 1 เดือน)		ผู้ป่วยเดินมาเวลา 08.26 น./รับยา DM+HT ตามนัด อาการปกติ เข้ากลุ่ม MBBI ครั้งที่ 2 ทำกิจกรรมดังนี้ 1. ข้าว 2.5 ทดฟัด/วัน 2. ผักต้มใส่หมู 2 ทดฟัด (หมู 2.5 ซ้อนกินข้าว)/วัน +น้ำพริกปลาทู (3 ซ้อนกินข้าว+ผักบั้ง ผักตำลึง 1 ทดฟัด)+แกงหน่อไม้ 1 ทดฟัด 3.ฝรั่ง 1 1/2 ลูกวัน (แนะนำเพิ่มปริมาณ 4-6 ทดฟัด/วัน) 4. ผักสามารถกินวัน ผักกลางคืน 20 นาที อยู่กับลมหายใจยังได้ต่อเนื่อง มีความคิดเกิดบ้าง แต่รู้ตัวไม่คิดตามกับลมหายใจใหม่ รู้สึกสงบมากขึ้น สบายใจมากขึ้น		ผู้ป่วยเดินมาเวลา 08.32 น./รับยา DM+HT ตามนัด อาการปกติ ตรวจสุขภาพประจำปี + ฟังผลเลือด เข้ากลุ่ม MBBI ครั้งที่ 3 1. สัมภาษณ์การทานอาหาร 24 ชม.(เมื่อเช้า ทานข้าว 1 ทดฟัด + ลาบปลา 2 ซ้อนกินข้าว+ผัก 0.5 ทดฟัด+มะระขี้นก 1 ทดฟัด + กาแฟ 1 แก้ว + เมื่อเที่ยง ส้มตำ + เมื่อเย็น ทานข้าว 1 ทดฟัด + ส้มตำ+ขนมข้าวโพดเคลือบน้ำตาล แนะนำปรับปริมาณข้าว 2 ทดฟัด) 2. ติดตามการบ้าน ผักสามารถกินวัน 20 นาที อยู่กับลมหายใจได้ต่อเนื่อง รู้สึกสงบขึ้น สบายใจกว่าเดิม		ผู้ป่วยเดินมาเวลา 08.38 น./รับยา DM+HT ตามนัด อาการปกติ เข้ากลุ่ม MBBI ครั้งที่ 4 CVD Risk=ต่ำ ทำกิจกรรมดังนี้ 1. -กิจกรรมดังนี้สัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชม. เมื่อเช้า ปริมาณข้าว 1.5 ทดฟัดต่อมื่อ + น้ำพริกปลาทู 3 ซ้อนกินข้าวต่อมื่อ+ ผัก แตงกวา 1 ทดฟัดต่อมื่อ+ ผักผักกาดขาว 1 ทดฟัดต่อมื่อ+ มื่อกลางวัน ปริมาณข้าว 1.5 ทดฟัดต่อมื่อ + น้ำพริกปลาทู 3 ซ้อนกินข้าวต่อมื่อ+ ผักแตงกวา 1 ทดฟัดต่อมื่อ+ ผักผักกาดขาว 1 ทดฟัดต่อมื่อ +เมื่อเช้า ปริมาณข้าว 1.5 ทดฟัดต่อมื่อ + น้ำพริกปลาทู 3 ซ้อนกินข้าวต่อมื่อ+ ผักแตงกวา 1 ทดฟัดต่อมื่อ+ ผักผักกาดขาว 1 ทดฟัดต่อมื่อ เมื่อ 2. ผักสามารถ การจัดการกับความวุ่น (ผู้ป่วย - ยังฝึกไม่ได้มีท้องพุทโซ - ผู้ป่วยไม่สามารถใช้สัระหว่างนี้ได้+สามารถมีสัดในการกิน รับประทานที่กิน 3. ผู้ป่วยรู้สึกสงบขึ้น สบายใจมากขึ้น
รับยา DM+HT ต่อ/มาผัดนัด อาการปกติ เข้า MBBI ครั้งที่ 1 มีกิจกรรมดังนี้ 1.สัมภาษณ์การทานอาหาร 24 ชม. ทานข้าว 2 ทดฟัดต่อมื่อ +ต้มปลา 5 ซ้อนกินข้าว ไม่ทานผักเพราะ						

รหัสบริการ (ICD9) 9433



DF

Disability Portal : โปรแกรมบันทึกข้อมูล X

DF

Disability Portal : โปรแกรมบันทึกข้อมูล X

DF

Disability Portal : โปรแกรมบันทึกข้อมูล X

+

https://portal.nhso.go.th/disability/service/report/

หน้าหลัก

ข่าว

บันทึกข้อมูล

รายงาน

ติดต่อเรา

คู่มือการใช้งาน

อังกฤษ ทุนดี (H)

ออกจากระบบ

หน่วยบริการ :

10921 : รพ.สนม

รหัสบริการ :

H9383.1 : กิจกรรมบำบัด (รหัสรายบุคคล)

H9383.2 : กิจกรรมบำบัด (รหัสรายกลุ่ม)

H9383.3 : กิจกรรมบำบัด (รหัสรายบุคคล)

H9433.1 : พฤติกรรมบำบัด (รหัสรายบุคคล)

H9433.2 : พฤติกรรมบำบัด (รหัสรายกลุ่ม)

H9438.1 : Early Intervention (รหัสรายบุคคล)

แสดงรายงาน

ส่งออก CSV



วิธี Key ข้อมูล

DF

Disability Portal : โปรแกรมบันทึกข้อมูล

DF

Disability Portal : โปรแกรมบันทึกข้อมูล

+

https://portal.nhso.go.th/disability/service/ucsearch/

หน้าหลัก

ข่าว

บันทึกข้อมูล

รายงาน

ติดต่อเรา

คู่มือการใช้งาน

อังกฤษ ไทย (H)

ออกจากระบบ

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

DISABILITY

ข้อมูลเพื่อการประชาสัมพันธ์

มีปัญหาคาการบันทึกข้อมูล ติดต่อ Provider center กด 1330 กด 5 กด 3 หรือสอบถามข้อมูลการรักษายาบาลผู้รับบริการ ที่ 1330

บริการฟื้นฟู

บริการ O&M

บริการเข้มข้นสำหรับผู้ป่วย IMC

สปสข.

ผู้รับบริการควรมีบัตรประจำตัวประชาชน เพื่อความสะดวกในการรับบริการ

3.1.3 build 20241104

หน้าหลัก / บันทึกข้อมูล

บริการฟื้นฟู

ข้อมูลส่วนบุคคล

สิทธิ ณ วันที่

17/02/2568

go.th/disability/service/register/

872 คำ อังกฤษ (สหรัฐอเมริกา) การช่วยสำหรับการเข้าถึง: โปรดศึกษาคำแนะนำ

DF

Disability Portal : โปรแกรมบันทึกข้อมูล

DF

Disability Portal : โปรแกรมบันทึกข้อมูล

+

https://portal.nhso.go.th/disability/service/ucsearch/

หน้าหลัก

ข่าว

บันทึกข้อมูล

รายงาน

ติดต่อเรา

คู่มือการใช้งาน

อังกฤษ ไทย (H)

ออกจากระบบ

19 เมษายน 2566

หน่วยบริการที่แก้ไข

รพช.สนม 10921

ประวัติบริการฟื้นฟู

+ เพิ่มบริการ



DF

Disability Portal : โปรแกรมบันทึกข้อมูล

×

DF

Disability Portal : โปรแกรมบันทึกข้อมูล

×

https://portal.nhso.go.th/disability/service/create/

🏠

หน้าหลัก

📄

ข่าว

📁

บันทึกข้อมูล

▼

📊

รายงาน

▼

📞

ติดต่อเรา

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

DISABILITY

ข้อมูลเพื่อการประชาสัมพันธ์

มีปัญหการบันทึกข้อมูล
ติดต่อ Provider center กด 1330 กด 5 กด 3
หรือสอบถามข้อมูลการรักษายาบาลผู้รับบริการ ที่ 1330

🚼

🧑

ผู้รับบริการควรมีบัตรประจำตัวประชาชน เพื่อความสะดวกในการรับบริการ

หน้าหลัก / บันทึกข้อมูล

บันทึกบริการฟื้นฟู

ชื่อบริการฟื้นฟู *

เลือกบริการ

DF

Disability Portal : โปรแกรมบันทึกข้อมูล

×

DF

Disability Portal : โปรแกรมบันทึกข้อมูล

×

+

https://portal.nhso.go.th/disability/service/create/

A

☆

Disability Portal : โปรแกรมบันทึกข้อมูล

Disability Portal : โปรแกรมบันทึกข้อมูล

+

https://portal.nhso.go.th/disability/service/create/

หน้าหลัก

ข่าว

บันทึกข้อมูล

รายงาน

ติดต่อเรา

คู่มือการใช้งาน

รหัสวินิจฉัยโรค (ICD10)

▼

เพิ่ม

ค้นหา

เคลียร์E119

รหัสหัตถการ (ICD9)

▼

เพิ่ม

ค้นหา

เคลียร์9433

9433 : BEHAVIOR THERAPY
หมายเหตุ

หลักรอง

Disability Portal : โปรแกรมบันทึกข้อมูล

Disability Portal : โปรแกรมบันทึกข้อมูล

+

https://portal.nhso.go.th/disability/service/ucsearch/

หน้าหลัก

ข่าว

บันทึกข้อมูล

รายงาน

ติดต่อเรา

คู่มือการใช้งาน

อังกฤษ ทุนดี (H)

ออกจากระบบ

19 เมษายน 2566

หน่วยบริการที่แก้ไข

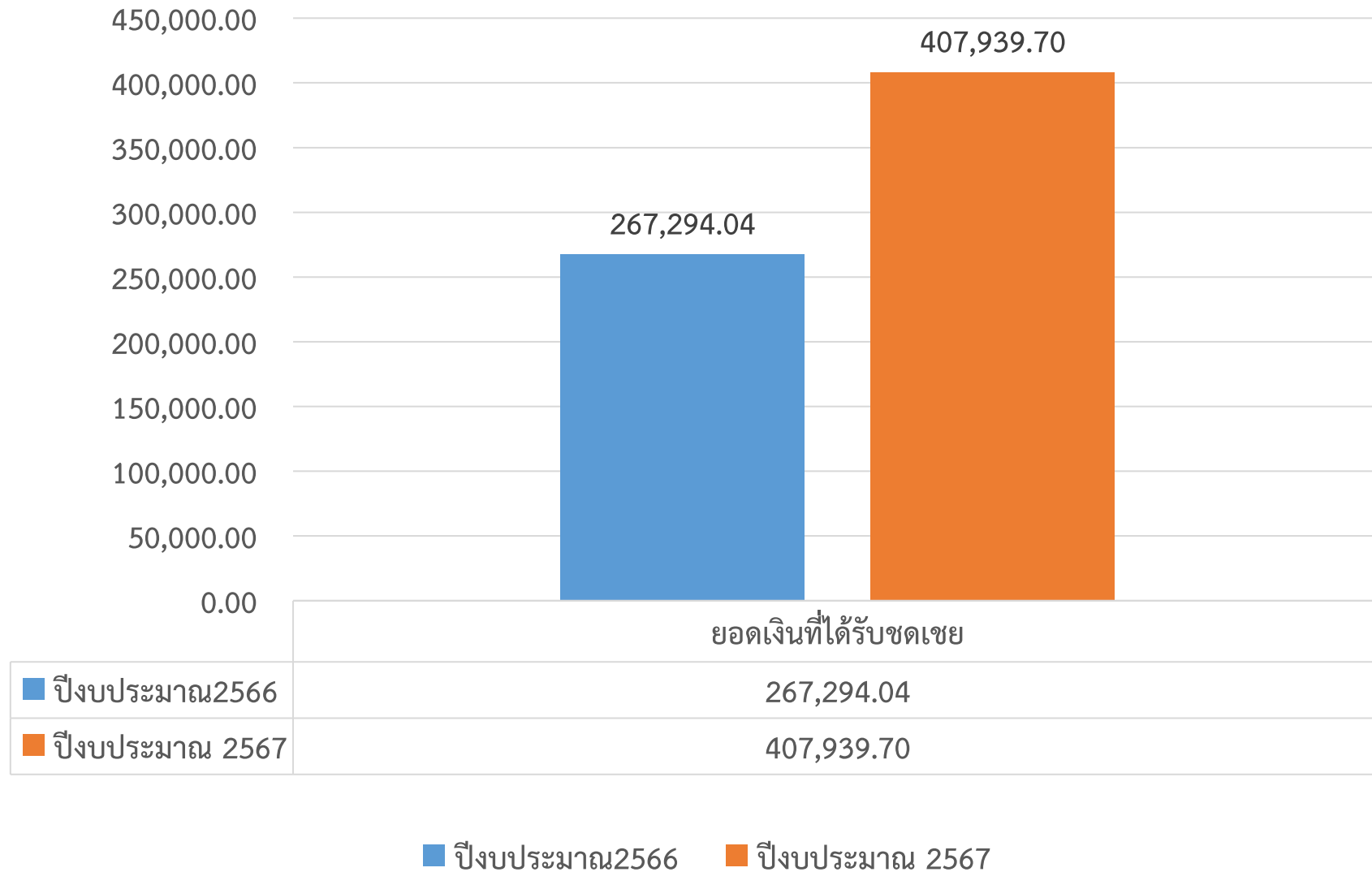
รพช.สนม10921

ประวัติบริการฟื้นฟู

+ เพิ่มบริการ

ลำดับ	วันที่รับบริการ	หน่วยบริการ	ชื่อบริการฟื้นฟู	จำนวน	ราคาพึงเบิกได้	วันที่บันทึก	แก้ไข	ลบ
1	20 ธันวาคม 2566	รพ.สนม	H9433.1 พฤติกรรมบำบัด (รหัสรายบุคคล)	1	300	28 ธันวาคม 2566		
2	27 กันยายน 2566	รพ.สนม	H9433.1 พฤติกรรมบำบัด (รหัสรายบุคคล)	1	300	05 ตุลาคม 2566		
3	16 สิงหาคม 2566	รพ.สนม	H9433.1 พฤติกรรมบำบัด (รหัสรายบุคคล)	1	300	17 สิงหาคม 2566		
4	05 กรกฎาคม 2566	รพ.สนม	H9433.1 พฤติกรรมบำบัด (รหัสรายบุคคล)	1	300	05 กรกฎาคม 2566		
5	19 เมษายน 2566	รพ.สนม	H9339 กายภาพบำบัด	1	150	19 เมษายน 2566		
6	08 มกราคม 2559	รพ.สนม	H9339 กายภาพบำบัด	1	150	28 มกราคม 2559		
7	17 สิงหาคม 2558	รพ.สนม	H9339 กายภาพบำบัด	1	150	16 กันยายน 2558		

ภาพรวมยอดเงินที่ได้รับชดเชยจาก สปสช. จากการ **Key** ในโปรแกรม Disability Portal





ขอบคุณค่ะ

