



NCDs Remission Clinic
คลินิก NCDs รักษาหาย



MBBI กับการขยาย BPSC ควบคุม NCDs ของ SWS.ร่วมทำ

Mindfulness Based Brief Intervention

นำเสนอโดย
นางสาวกนกกรวี ปฏีโชติ
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
และทีม BPSC



ข้อมูลพื้นฐาน



โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า Lomkao Hospital



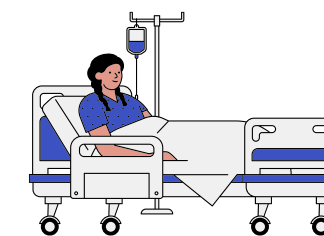
นายแพทย์พนา พงศ์ชำนาญภัย
ผู้อำนวยการโรงพยาบาล



รพช.

F1

90 เตียง
ใช้จริง 110



14 รพ.สต.
1 PCU

รพ. แม่ข่าย
รพ. หล่มสัก
รพ. เพชรบูรณ์

OPD เฉลี่ย 250 - 300 คน/วัน IPD เฉลี่ย 100 - 110 คน/วัน



วิสัยทัศน์ (Vision)

โรงพยาบาลต้นแบบแห่งความสุข ชุมชนมีสุขภาวะ

พันธกิจ (Mission)

1. เติบโตพระเกียรติสถาบันพระมหากษัตริย์
2. การบริการสาธารณสุขที่ครอบคลุมการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค รักษาพยาบาลฟื้นฟูสภาพและคุ้มครองผู้บริโภค อย่างมีคุณภาพ รวมทั้งพัฒนาศักยภาพให้สามารถเป็นที่พึ่งของหน่วยบริการอื่นได้
3. สร้างความศรัทธา เป็นที่พึ่งของประชาชนและผู้ด้อยโอกาสทางสังคม

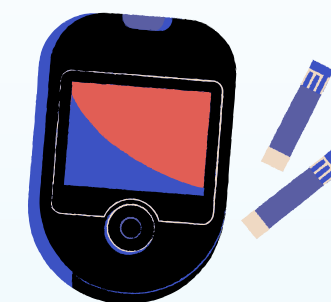
ค่านิยม (Values)

จงรักภักดี มีคุณธรรม เป็นผู้นำ สร้างความสุข

ที่มาของโครงการ



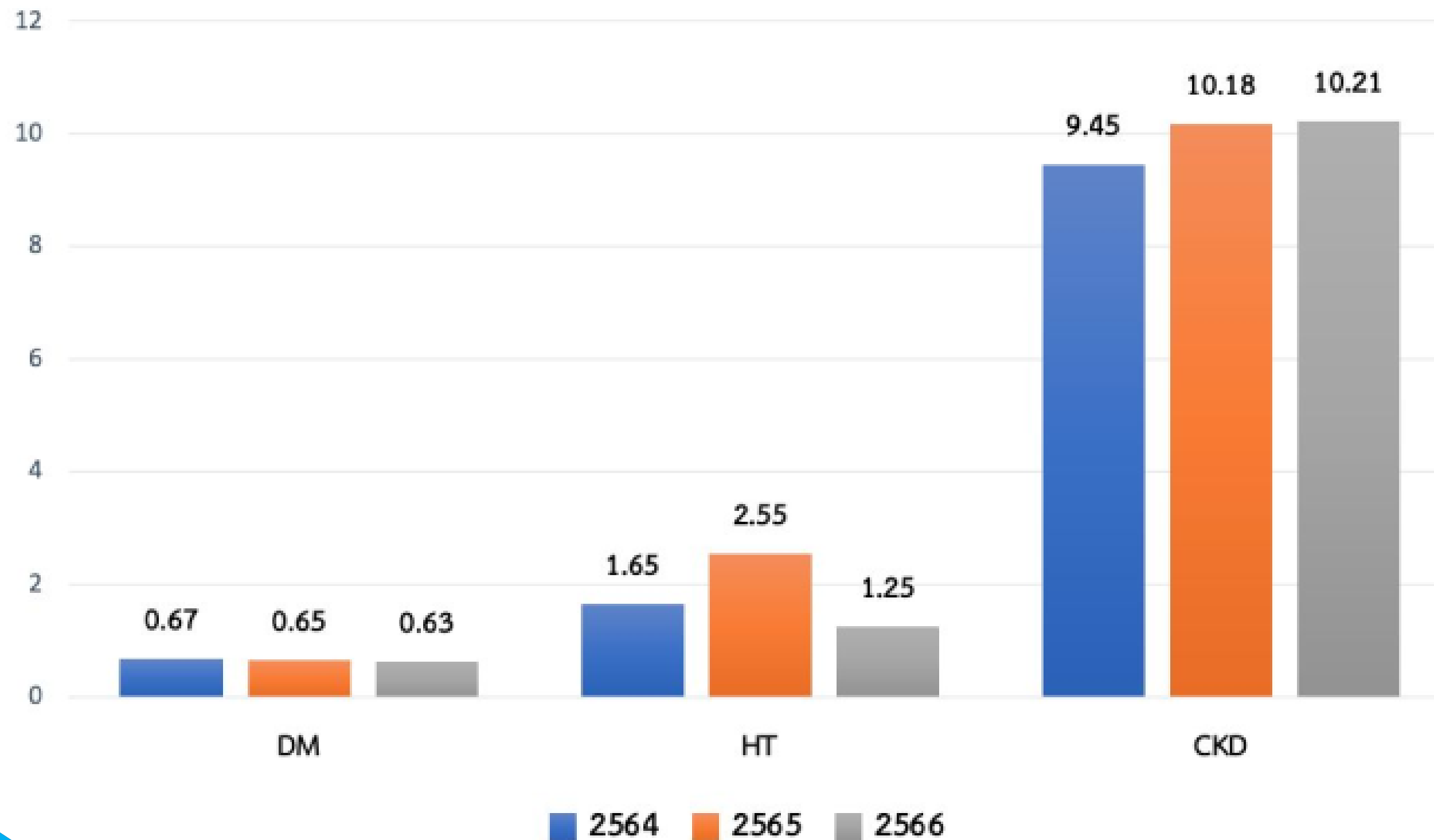
เกิดจากสถานการณ์และยอดของผู้ป่วย
DM, HT ที่มียอดเพิ่มขึ้นในทุกๆปี



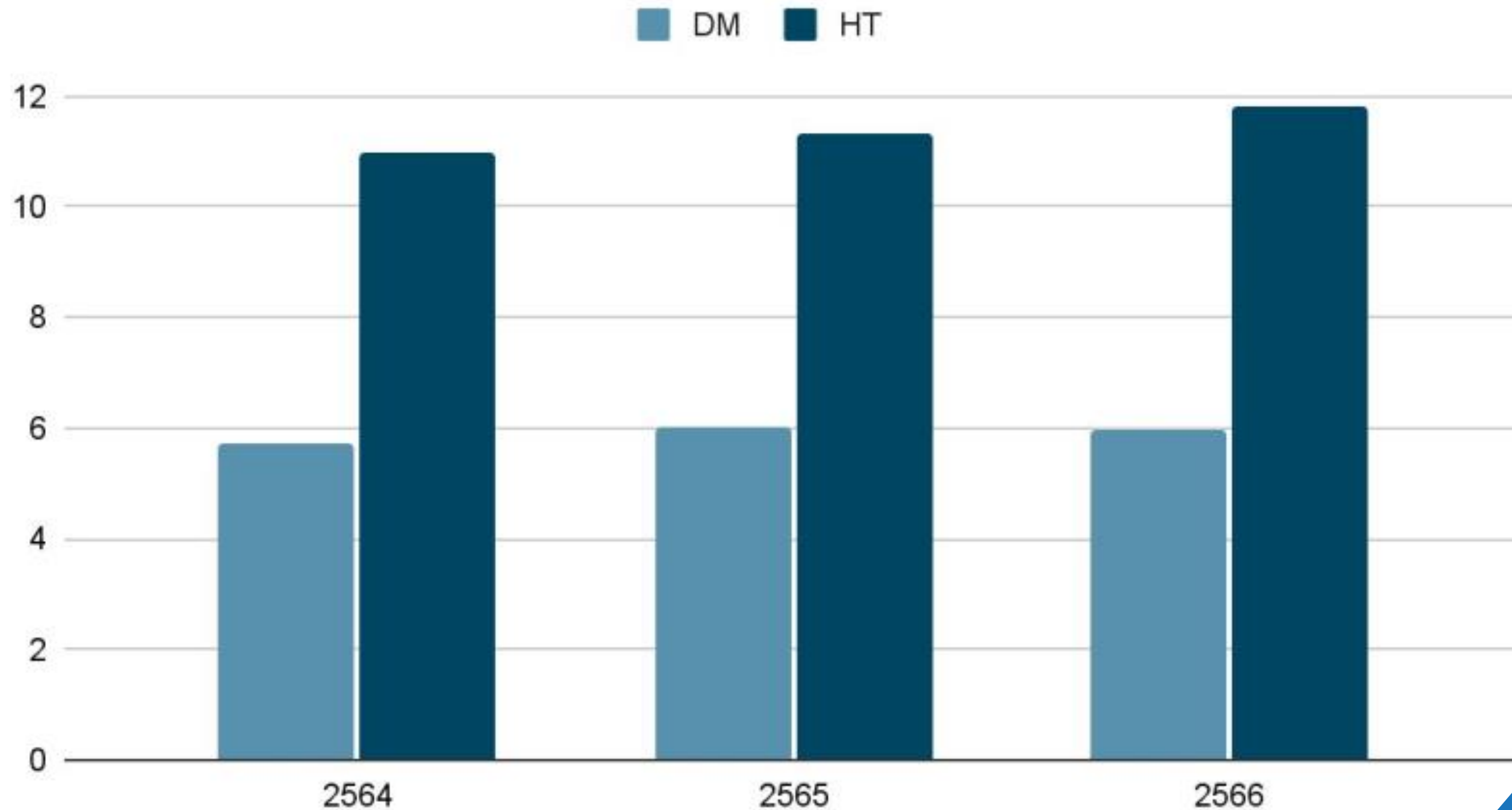
และผู้ป่วย DM, HT ที่ไม่สามารถควบคุม
ระดับน้ำตาลในเลือดและความดันโลหิตได้



ร้อยละผู้ป่วยรายใหม่ ปี 2564 - 2566



อัตราชุด DM HT DLP 2564 - 2566



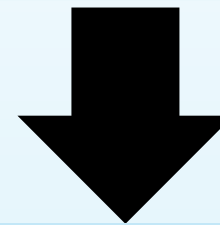
เพชรบูรณ์ มีป่วยเบาหวานรายใหม่ 690.86

ต่อประชากรแสนคน

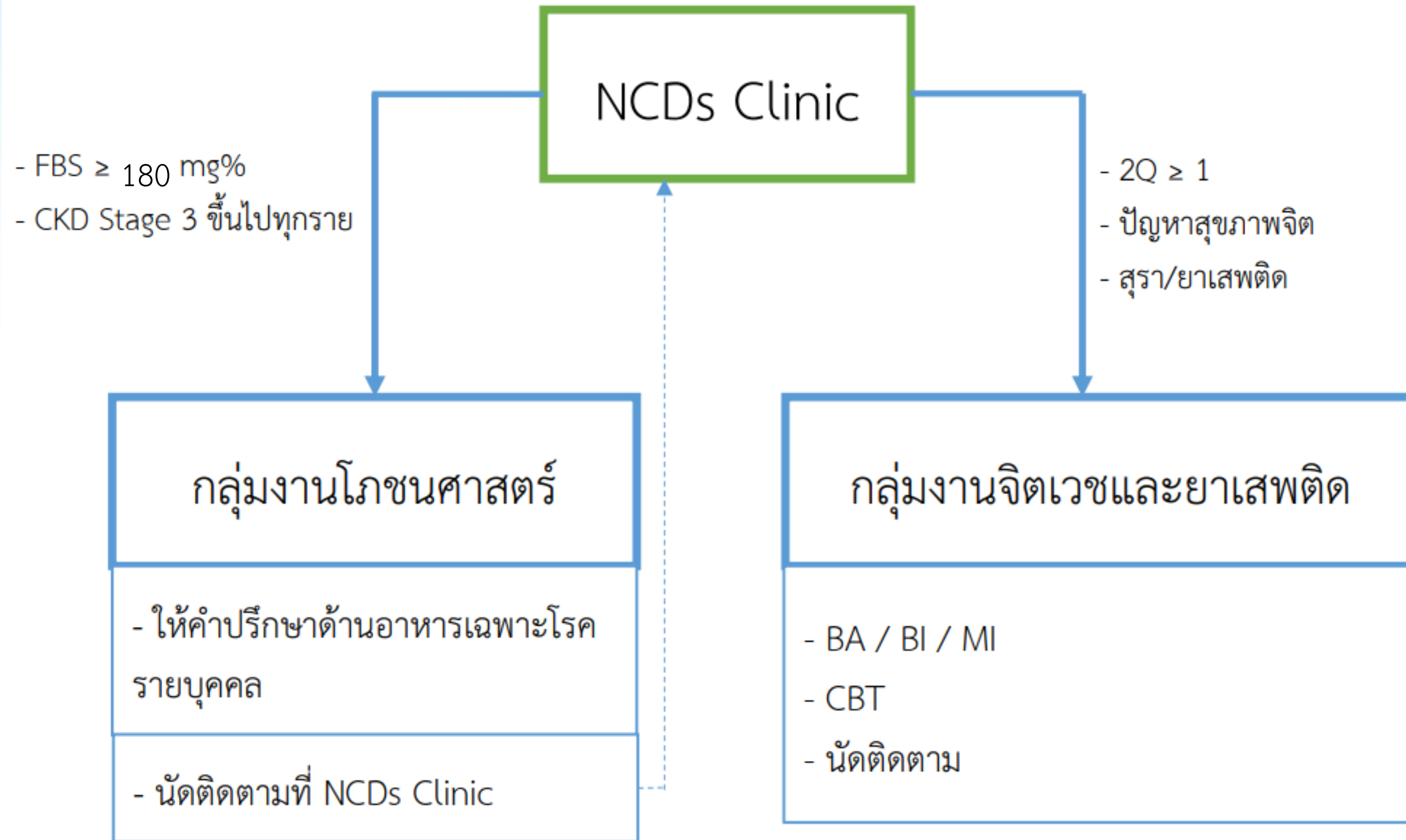
สูงกว่าภาพรวมของเขตที่ 676.78 ต่อประชากรแสนคน

และภาพรวมประเทศ 644.11 ต่อประชากรแสนคน

*** ภาพรวมอำเภอหล่มเก่า 491.86 ต่อประชากรแสนคน



ระบบบริการกลุ่ม NCDs แบบเดิม





การพัฒนาาระบบบริการ 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

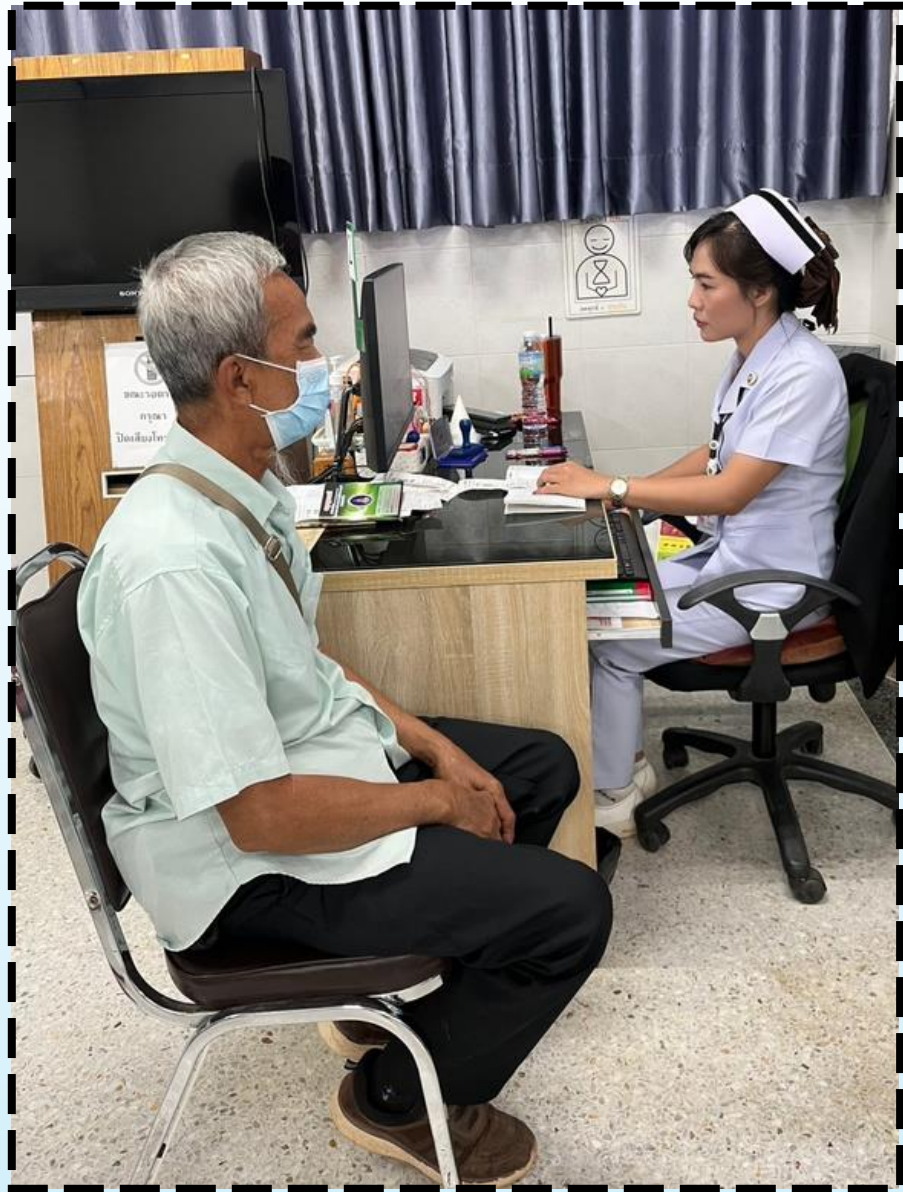


สติบำบัดเพื่อปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมเสี่ยง ทั้งปัญหาด้าน
อารมณ์ ความเครียด
ช่วยจัดการกับความว้าวุ่นใจ

การจัดบริการ NCD Clinic



คำแนะนำแบบสั้น Brief Advice : BA (ชมเป็น แนะนำเป็น ถามเป็น)



*BA : DTX = 130 - 180 mg% / BP = 140 - 150/85 - 94 mmHg. / มีปัญหาพฤติกรรม

การจัดบริการ NCD Clinic



การให้คำปรึกษาแบบสั้น Brief Intervention : BI (ถามเป็น ชมเป็น แนะเป็น ประเมินเป็น แก้ปัญหาเป็น)



NCD & โภชนาการ

กลุ่มเป้าหมาย : 1. ผู้ป่วยเบาหวานระดับน้ำตาลตั้งแต่ 180 ขึ้นไปทุกราย
2. ผู้ป่วย CKD stage 3 ขึ้นไปทุกราย

การจัดบริการ NCD Clinic



การฝึกสติแบบสั้น(Mindfulness Based Brief Intervention: MBBI)

สมาธิ



ฝึกสติพื้นฐาน



สติในการกิน



สติควบคุมอารมณ์เป็นวิถีชีวิต



กลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน $HbA1c \geq 7$ (**ทุกวันพฤหัสบดี**)

ปรับพฤติกรรมด้วย MBBI 4 ครั้ง (เดือนละครั้ง) โดยนักโภชนาการ+ทีมสหวิชาชีพ

กิจกรรมที่ 1 สมาธิ การจัดการกับความว้าวุ่นใจ

กิจกรรมที่ 2 ฝึกสติพื้นฐาน สติในกิจช่วยให้ดำเนินชีวิตและการเคลื่อนไหวเป็นไปด้วยความสงบ

กิจกรรมที่ 3 สติในการกิน ช่วยให้เราควบคุมน้ำหนักและโรคเรื้อรังได้ดีขึ้น

กิจกรรมที่ 4 สติควบคุมอารมณ์ สติเป็นวิถีชีวิต ช่วยให้สุขภาพดี

ปีงบประมาณ 2567 จำนวน 160 ราย แบ่งเป็น 4 กลุ่ม

MBBI กับ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในโรงเรียนหวานน้อยหล่มเก่าโมเดล (Mindfulness Based Brief Intervention) การฝึกสติแบบสั้นในผู้ป่วย NCDs



โรงเรียนหวานน้อยหล่มเก่าโมเดล



พิธีเปิดโครงการโรงเรียนหวานน้อย สร้างสุขภาพวิถีใหม่ "วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง"

จดหมายข่าว ฉบับที่ 070/2567



วันที่ 27 พฤษภาคม 2567 งานผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อ จัดพิธีเปิดโครงการโรงเรียนหวานน้อย สร้างสุขภาพวิถีใหม่ "วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง" เพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวาน อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์ ประจำปี 2567 โดยได้รับเกียรติจาก นายเสกสรร กลิ่นพูล นายอำเภอหล่มเก่า เป็นประธานพิธีเปิดงาน กล่าวต้อนรับโดยนายแพทย์พนา พงศ์ขันธ์ชัย ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า นายบาร์มี อินทกนก สาธารณสุขอำเภอหล่มเก่า และคณะเจ้าหน้าที่ ในการนี้ นายแพทย์พัชรกร ศรีสุข นายแพทย์ชำนาญการ เป็นวิทยากรบรรยายโครงการดังกล่าว ณ ห้องประชุมสีทอง ตึกอุบัติเหตุฉุกเฉิน

แนวคิด 5 ฐานการเรียนรู้

ฐานการเรียนรู้ที่ 1 ฐานการเรียนรู้ตนเอง/ รับผิดชอบเอง

กรอบแนวคิด

เรียนรู้สุขภาพตนเองจากผลตรวจสุขภาพ
และทดสอบสมรรถภาพ เพื่อรู้สภาวะของ
สุขภาพตนเอง

ฐานการเรียนรู้ที่ 2 โลว์คาร์บไม่ใช่โลว์แคล "โปรตีนไม่ให้ขาด คาร์บไม่ให้เกิน"

กรอบแนวคิด

- คำนวณคาร์บตนเอง วางแผนการกินคาร์บต่อวัน
- คาร์บคืออะไร คาร์บแฝงในชีวิตประจำวัน
- ปริมาณโปรตีนที่ร่างกายต้องการ (คำนวณโปรตีน)

ฐานการเรียนรู้ที่ 3 การออกแบบการปรับเปลี่ยนสุขภาพตนเอง "กินบ้าง อดบ้าง สุขภาพดี ไม่มีป่วย"

กรอบแนวคิด

- รู้จักภาวะดื้ออินซูลิน (Insulin Resistance) และวิธีแก้ไข
- รู้จักอาหารพร้อมแป้ง Low Carb Diet (LC)
- รู้จักการอดอาหารเป็นช่วง ๆ (IF)
- เลือกรูปแบบการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมตัวเอง

ฐานการเรียนรู้ที่ 4 Exercise prescription (การกำหนดการออกกำลังกาย)

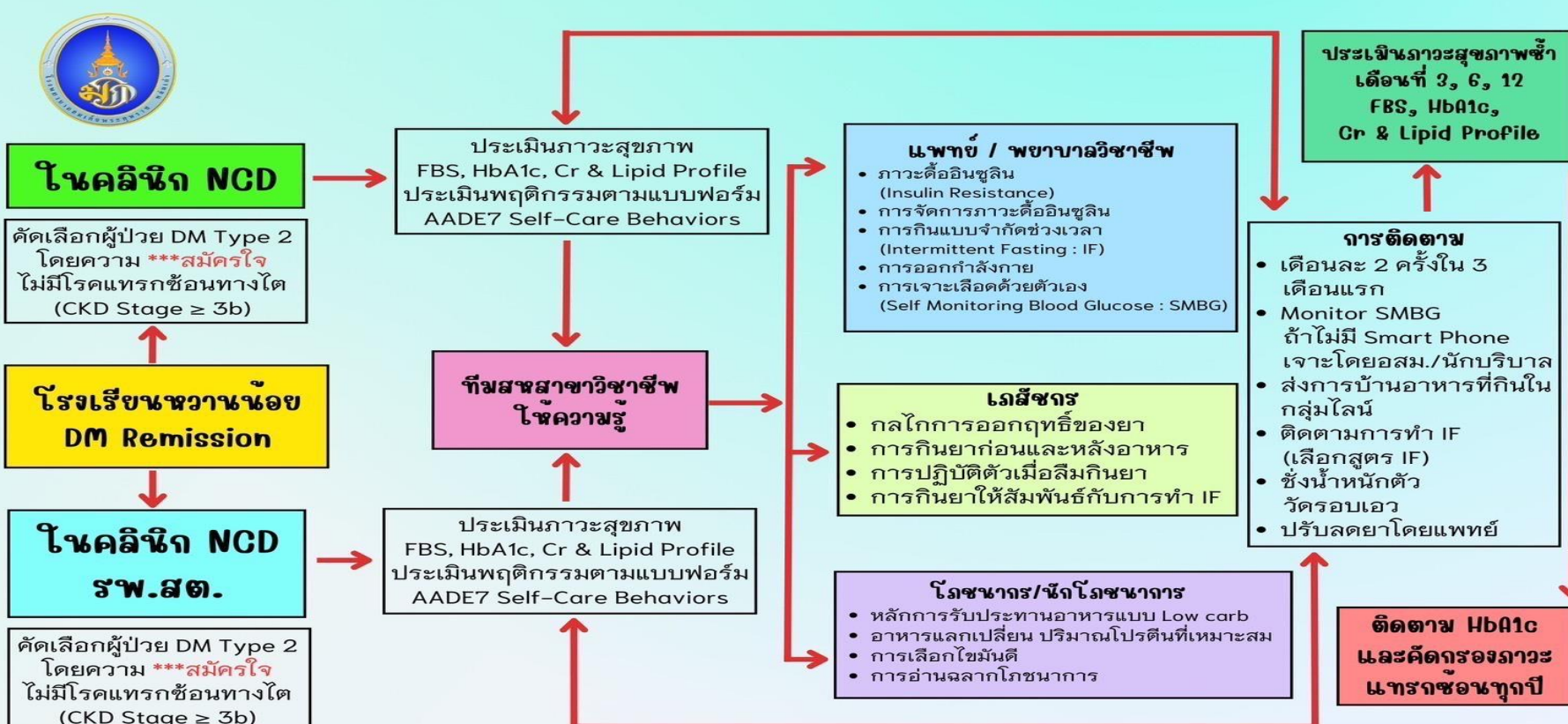
กรอบแนวคิด

- การนำกิจกรรมทางกาย (physical activity) หรือรูปแบบการออกกำลังกาย (Type) มาวางแผนเป็นออกก่าลังกายอย่างเฉพาะเจาะจง
- พิเศษแบบแผนผลาญด้วยการออกกำลังกาย โดยการเชื่อมโยงข้อมูลจาก Body composition มาใช้วิเคราะห์

ฐานการเรียนรู้ที่ 5 เลือกที่ชอบ เป้าหมายที่ใช้ "Ur choice U Change"

กรอบแนวคิด

- เลือกวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมกับตัวเอง (Health Designer)
- ให้สัญญาณใจการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยตัวเอง
- การแปรรูประดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง
- การปรับยา และ DM Remission
- Tour NCD Clinic (On Line)



การจัดบริการ NCD Clinic



กำหนดการโรงเรียนหวานน้อยหล่มเก่าโมเดล (เบาหวานหายได้ ไม่ใช่ยา)

สถานที่ : ห้องโรงเรียนหวานน้อยหล่มเก่าโมเดล รพร.หล่มเก่า

เวลา 13.00 - 15.30 น.

รุ่นละ 5 ครั้ง

ครั้งที่ 1 : วันพฤหัสบดี ที่ 12 ธันวาคม 2567

ครั้งที่ 2 : วันพฤหัสบดี ที่ 19 ธันวาคม 2567

ครั้งที่ 3 : วันพฤหัสบดี ที่ 26 ธันวาคม 2567

ครั้งที่ 4 : วันพฤหัสบดี ที่ 23 มกราคม 2568

ครั้งที่ 5 : วันพฤหัสบดี ที่ 27 กุมภาพันธ์ 2568

*MBBI ครั้งที่ 1

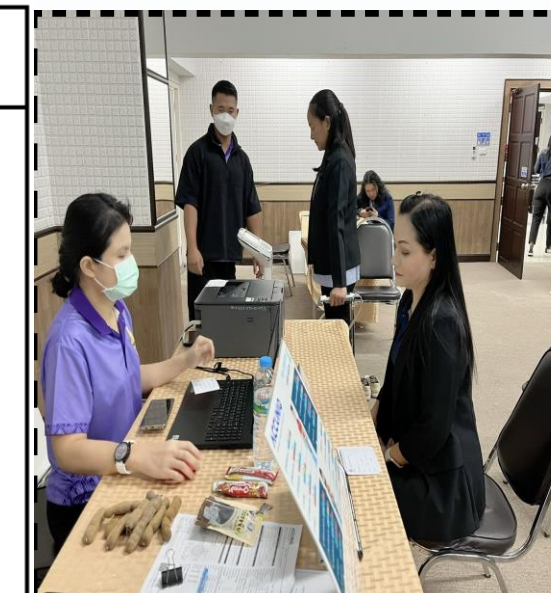
*MBBI ครั้งที่ 2

*MBBI ครั้งที่ 3

*MBBI ครั้งที่ 4

สัปดาห์ที่ 1 (ครั้งที่ 1) 12 ธันวาคม 2567

เวลา	หัวข้อการอบรมเชิงปฏิบัติการ	ผู้รับผิดชอบ
13.00 – 13.15 น.	- ลงทะเบียน	ผู้รับผิดชอบงาน โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า คุณครูทุกท่าน คุณครูกนกกรวี
13.15 – 13.30 น.	- เจาะ Lab และเตรียมข้อมูลเอกสารประจำตัวผู้ป่วย - แจ้งวัตถุประสงค์ของโรงเรียนหวานน้อยหล่มเก่าโมเดล - การเจาะระดับน้ำตาลในเลือดระยะเวลาในการเรียนจำนวน 5 สัปดาห์ - แจ้งพันธสัญญาแก่ผู้สมัครเรียน - ชี้แจงกำหนดการ และแจ้งแผนการเรียน (เบาหวานหายได้ ไม่ใช่ยา) - แนะนำตัวนักเรียน + คุณครู	
13.30 – 13.45 น.	- สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้ป่วย (นักเรียนตัวอย่าง, เจ้าหน้าที่)	คุณครูกนกกรวี
13.45 – 14.45 น.	- หลักการ DM remission - อาหารโลว์คาร์บ + การนับ carb เบื้องต้น - ความสำคัญของน้ำตาลหลังอาหาร 2 ชั่วโมง	นายแพทย์พัฐกร
14.45 – 15.30 น.	- สรุปการเรียนรู้, นัดหมาย, วางเป้าหมายครั้งถัดไป - สร้างไลน์กลุ่ม	คุณครูกนกกรวี



สัปดาห์ที่ 2 (ครั้งที่ 2) 19 ธันวาคม 2567

เวลา	หัวข้อการอบรมเชิงปฏิบัติการ	ผู้รับผิดชอบ
13.00 – 15.00 น.	- ลงทะเบียน - คำนวณ carb & pie chart เพื่อให้ทราบความต้องการ carb โปรตีน และไขมันที่ต้องกินต่อวัน - สอนนับคาร์บ - แจ้งอาการไม่พึงประสงค์หากเริ่มกินอาหาร low carb - เจาะน้ำตาลหลังอาหาร 2 ชั่วโมง	คุณครูทุกท่าน คุณครูณฤมล
15.00 – 15.30 น.	- MBBI ครั้งที่ 1 สมาธิ...การจัดการกับความว้าวุ่นใจ - พบแพทย์และประเมินผล (ฟังผลเลือด DTX, HbA1c, ผล body composition) - นัดหมายกิจกรรมครั้งถัดไป	คุณครูกนกกรวี

MBBI ครั้งที่ 1

สมาธิ... การจัดการกับความว้าวุ่นใจ

สมาธิ คือ การตั้งมั่น กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
สมาธิ หยุดคิด



นางนฤมล มาบัว
โภชนากรชำนาญงาน

วิธีการฝึกสมาธิ

ขั้นตอนที่ 1 ฝึกหยุดความคิด
ขั้นตอนที่ 2 ฝึกจัดการกับความคิด
ขั้นตอนที่ 3 ฝึกจัดการกับความง่วง

ประโยชน์ของสมาธิ

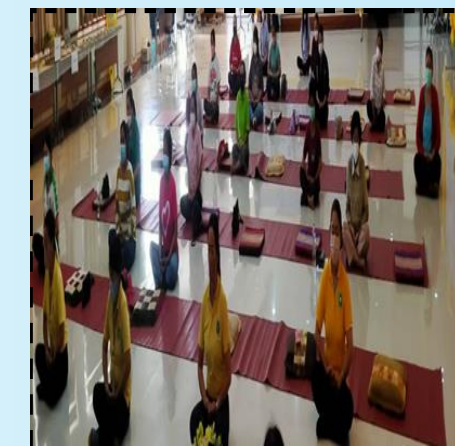
1. ลดความว้าวุ่น / ความเครียดที่สะสมในจิตใจได้น่าชื่นชม
2. เพิ่มคุณภาพงานเมื่อเริ่มต้นจากความสงบ
3. ฝึกสติได้ง่าย



ในโปรแกรมนี้จะใช้การรู้ลมหายใจ เพราะเป็นภาวะที่สมองทำงานน้อยที่สุด นำไปสู่จิตที่ฝึกได้ดีกว่า

กระบวนการฝึกสมาธิ การจัดการกับความว้าวุ่นใจ

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



วิธีการฝึกสมาธิ 3 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 ฝึกหยุดความคิด โดยการรับรู้ลมหายใจ ข้างที่ชัดที่สุด ตรงตำแหน่งที่ชัดกว่า ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ ณ ตำแหน่งนั้น ระวังอย่าไปสั่งให้ตัวเองหยุดคิด

ขั้นตอนที่ 2 ฝึกจัดการกับความคิด เมื่อฝึกรู้ลมหายใจได้ต่อเนื่องจนจิตสงบ จะเกิดความคิดจากจิตใต้สำนึกที่ผุดขึ้นมาระหว่างนั้น ให้จัดการกับความคิด โดยการรู้ตัว ไม่คิดตาม รับรู้ลมหายใจ ข้างที่ชัดที่สุด ตรงตำแหน่งที่ชัดกว่า ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ

ขั้นตอนที่ 3 ฝึกจัดการกับความง่วง เมื่อนั่งสมาธินานๆ จิตเป็นสมาธิ จะเกิดอาการง่วงนอน ให้หายใจเข้าออกลึกๆ สัก 5 - 6 ลมหายใจ ทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองมากขึ้น

ใบการบ้านที่ 1.1
การฝึกสมาธิประจำวัน

คุณครูฝึกสมาธิทุกวันๆ ละ 1-2 ครั้ง (ช่วงเช้าและหัวก่อนนอน) ครั้งละ 10 นาที และภายหลังการฝึกทุกครั้ง ให้บันทึกลงในแบบบันทึกต่อไปนี้

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

ผลของการฝึกสมาธิต่อชีวิตประจำวัน

.....

.....



โรงเรียนหวานน้อยหล่มเก่าโมเดล โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า กำหนดการโรงเรียนหวานน้อยหล่มเก่าโมเดล (เบาหวานหายได้ ไม่ใช่ยา)



สัปดาห์ที่ 4 (ครั้งที่ 3)
26 ธันวาคม 2567

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

เวลา	หัวข้อการอบรมเชิงปฏิบัติการ	ผู้รับผิดชอบ
13.00 – 15.00 น.	- ลงทะเบียน - ยาเบาหวาน - ทวนนับคาร์บ - สอนการนับโปรตีน ไขมันจากอาหาร - ติดตามอาการไม่พึงประสงค์หากเริ่มกินอาหาร low carb - เจาะน้ำตาลหลังอาหาร 2 ชั่วโมง	คุณครูทุกท่าน คุณครูณฤมล คุณครูกนกกรวี
15.00 – 15.30 น.	- MBBI ครั้งที่ 2 ฝึกสติพื้นฐาน...สติในกิจช่วยให้ดำเนินชีวิตด้วยความสงบ - พบแพทย์และประเมินผล - นัดหมายกิจกรรมครั้งถัดไป	คุณครูทุกท่าน คุณครูกนกกรวี



โรงเรียนหวานน้อยหล่มเก่าโมเดล โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า

กำหนดการโรงเรียนหวานน้อยหล่มเก่าโมเดล (เบาหวานหายได้ ไม่ใช่ยา)

- ฝึกสติพื้นฐาน... ในกิจช่วยให้ดำเนินชีวิตด้วยความสงบ (รู้ลมหายใจ รู้ในกิจที่ทำ)
เริ่มจากการทำสมาธิแบบหลับตา 1 นาทีและสมาธิ ลืมตา 1 นาที และฝึกสติพื้นฐานโดยการฟัง
หีบจับ / ชิมผลไม้แห้ง ยืน เดิน อย่างมีสติ / ติดตั้งระฆังสติ
- แลกเปลี่ยนในกลุ่ม / ให้ใบการบ้านการฝึกสมาธิ สติในกิจที่ไปใช้ในชีวิตประจำวัน



ใบกิจกรรมที่ 2.1		
ขอให้ท่านลองอยู่ในความสงบ และพิจารณาว่าจะนำเรื่องสมาธิและสติไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร จึงจะเหมาะสมกับตัวท่าน และบันทึกลงในตารางต่อไปนี้		
	ตารางเวลาในการทำ	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
สมาธิ		
- หลับตา		
- ลืมตา		
สติ		
- ฝึกรู้ลมหายใจเล็กน้อย รู้ในกิจที่ทำ โดยมีระฆังสติ ช่วยเตือน		
- สติในตลอดกิจกรรมที่ตั้งใจ (ระบุ).....		



โรงเรียนหวานน้อยหล่มเก่าโมเดล โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า กำหนดการโรงเรียนหวานน้อยหล่มเก่าโมเดล (เบาหวานหายได้ ไม่ใช่ยา)



สัปดาห์ที่ 8 (ครั้งที่ 4)
23 มกราคม 2568

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 นาทีและฝึกสติในการกิน
3. แลกเปลี่ยนในกลุ่ม / ให้ใบการบ้าน

เวลา	หัวข้อการอบรมเชิงปฏิบัติการ	ผู้รับผิดชอบ
13.00 – 15.00 น.	- ลงทะเบียน - ทวนนับคาร์บ โปรตีน ไขมัน - สอน IF, อาการไม่พึงประสงค์หากทำ IF - สอนออกกำลังกาย - เจาะน้ำตาลหลังอาหาร 2 ชั่วโมง	คุณครูทุกท่าน คุณครูณฤมล คุณครูกนกวี
15.00 – 15.30 น.	- MBBI ครั้งที่ 3 สติในการกิน...ช่วยให้เราควบคุมน้ำหนักและโรคเรื้อรังได้ดีขึ้น - พบแพทย์และประเมินผล - นัดหมายครั้งถัดไป	คุณครูทุกท่าน คุณครูกนกวี



สถิติยอดขาย

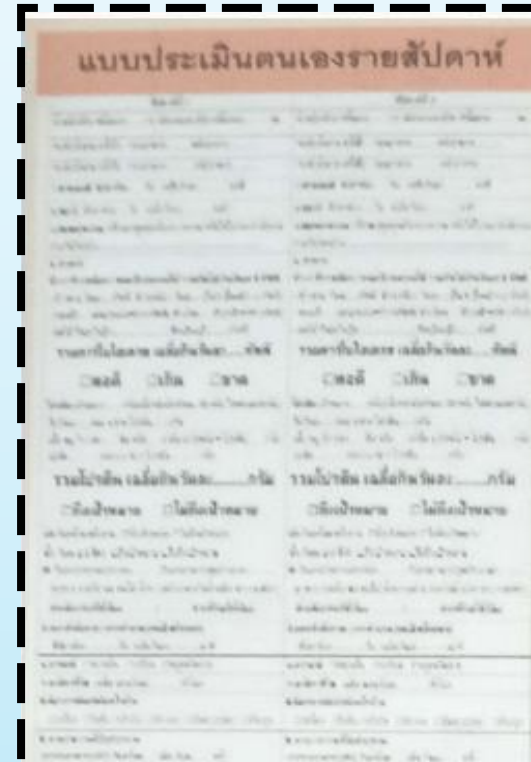
- รัฐบาลหายใจ ตื้นน้ำปึงท้าย

[illegible]

สัปดาห์ที่ 12 (ครั้งที่ 5) วันปิดเรียน 27 กุมภาพันธ์ 2568

การติดตามในกลุ่ม LINE

เวลา	หัวข้อการอบรมเชิงปฏิบัติการ	ผู้รับผิดชอบ
13.00 – 13.15 น.	- ลงทะเบียน - เจาะ Lab ที่โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า และวัด body composition ที่โรงเรียนหวานน้อยหล่มเก่าโมเดล (ก่อนวันปิดเรียน)	คุณครูทุกท่าน คุณครูกนกกรวี
13.15 – 14.00 น.	- MBBi ครั้งที่ 4 สติควบคุมอารมณ์และสติเป็นวิถีชีวิต...ช่วยให้สุขภาพดี - พบแพทย์และประเมินผล	
14.00 – 15.00 น.	- ทบทวนความรู้	
15.00 – 15.30 น.	- สรุปและทบทวนบทเรียนทั้งหมด + Reflexion - ปิด	





ปัจจัยที่ทำให้ระบบบริการกลุ่ม NCDs ด้วยนวัตกรรม MBBI ประสบความสำเร็จ

ระบบสนับสนุนการดำเนินงาน BPSC



การนำ / การพัฒนาบุคลากร

ทีมนำ

ผู้อำนวยการโรงพยาบาล
หัวหน้ากลุ่มการพยาบาล
พยาบาลจิตเวช
พยาบาล NCD
นักโภชนาการ
แพทย์แผนไทย



ระบบสนับสนุนการดำเนินงาน BPSC



การนำ / การพัฒนานุคลากร

สมรรถนะ

- Retreat 5 คน



Certified
ผู้นำบัดเบื้องต้น 4 คน



Certified
วิทยากร 4 คน

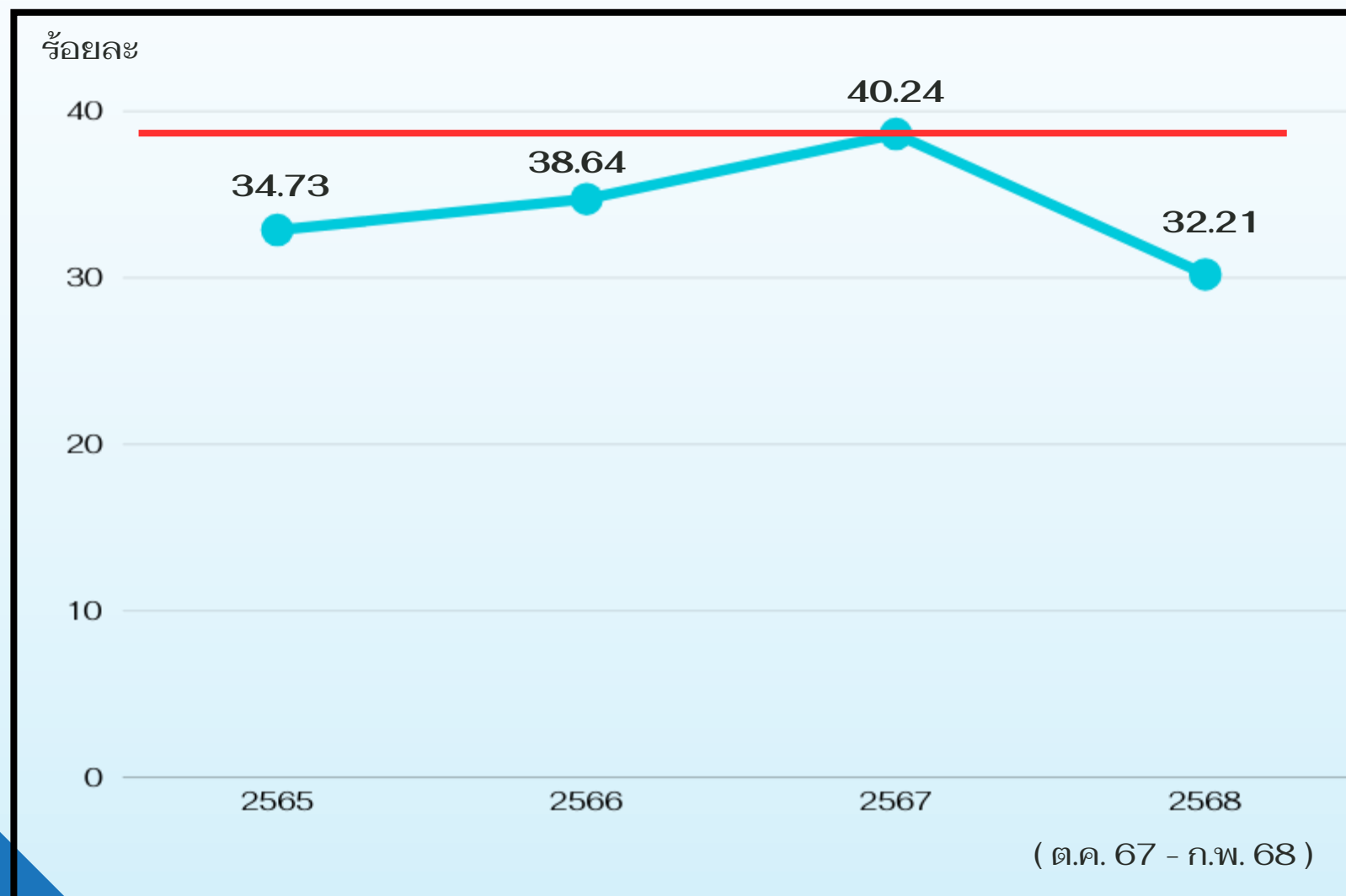


ผลลัพธ์การดำเนินงาน (เชิงปริมาณ)

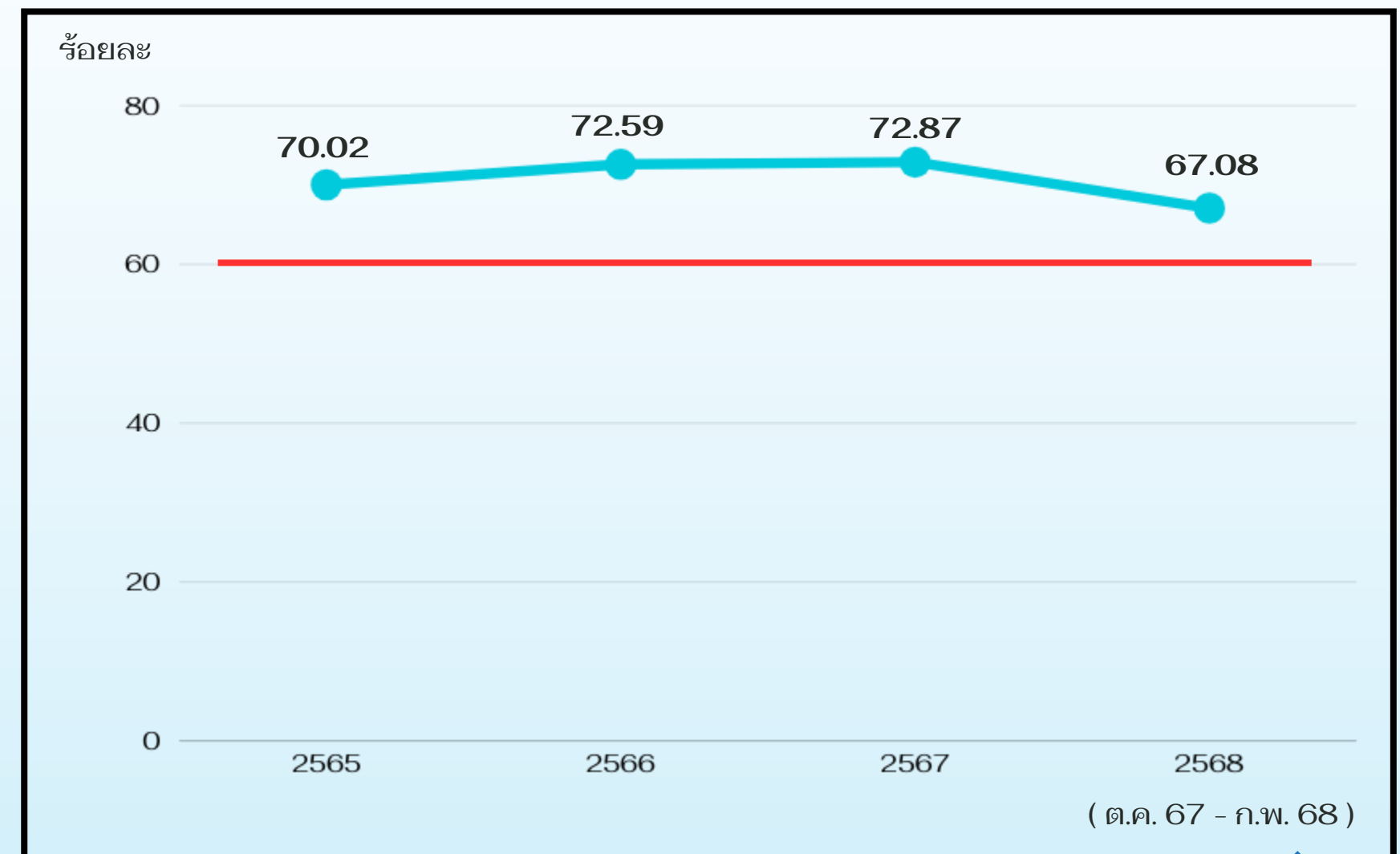


BA & BI NCD (DM HT CKD)

ผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี
เกณฑ์เป้าหมาย ≥ 40



ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุมความดันโลหิตได้ดี
เกณฑ์เป้าหมาย ≥ 60



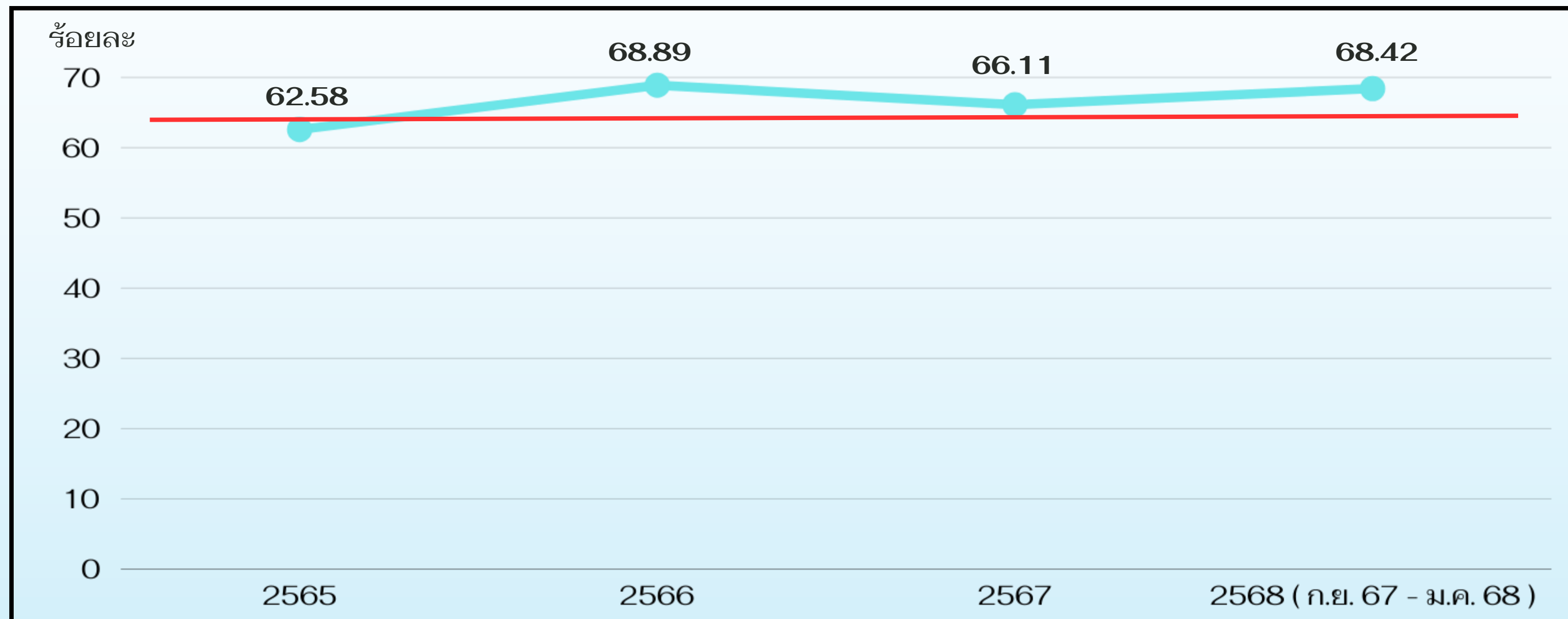
ที่มา HDC ณ 27 ก.พ. 68

ผลลัพธ์การดำเนินงาน (เชิงปริมาณ)



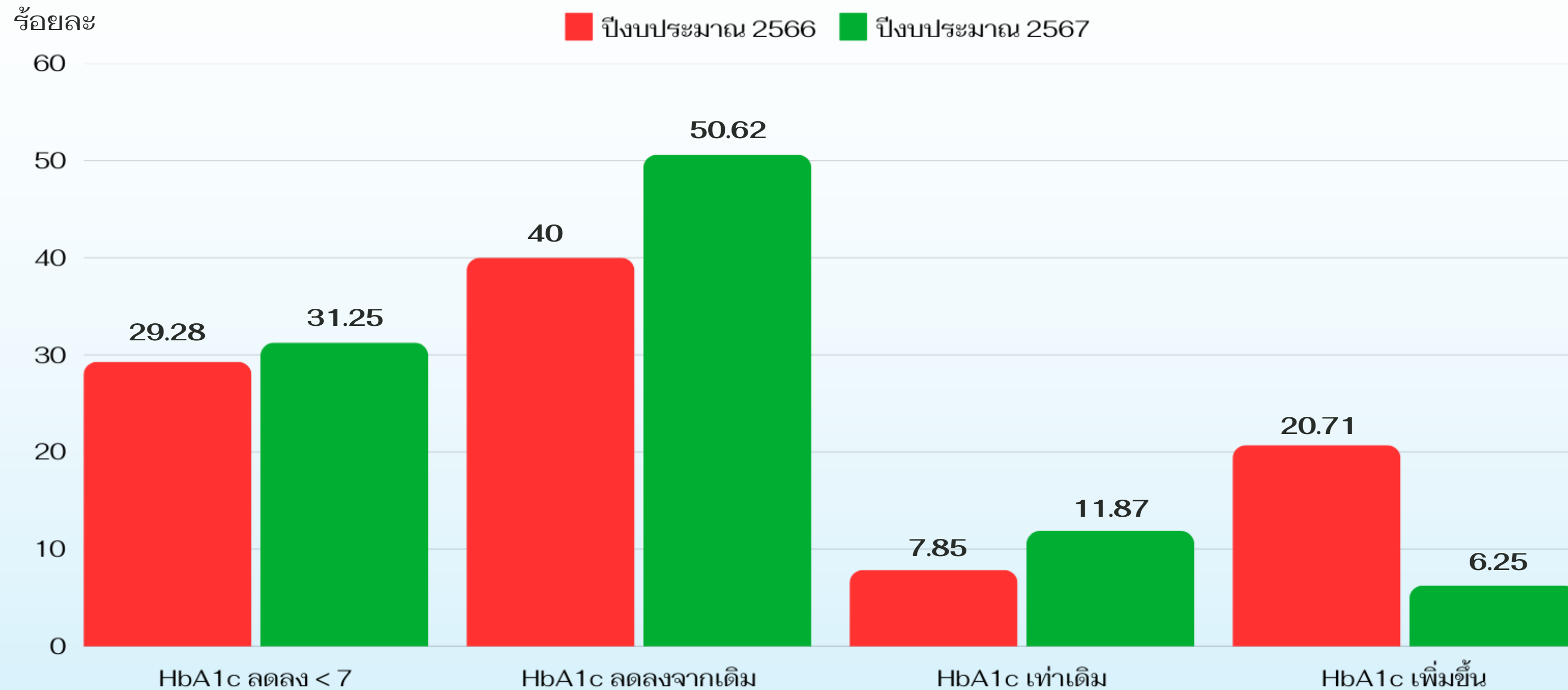
BA & BI NCD (DM HT CKD)

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



ที่มา HDC ณ 27 ก.พ. 68

ผลลัพธ์การดำเนินงาน (เชิงปริมาณ)

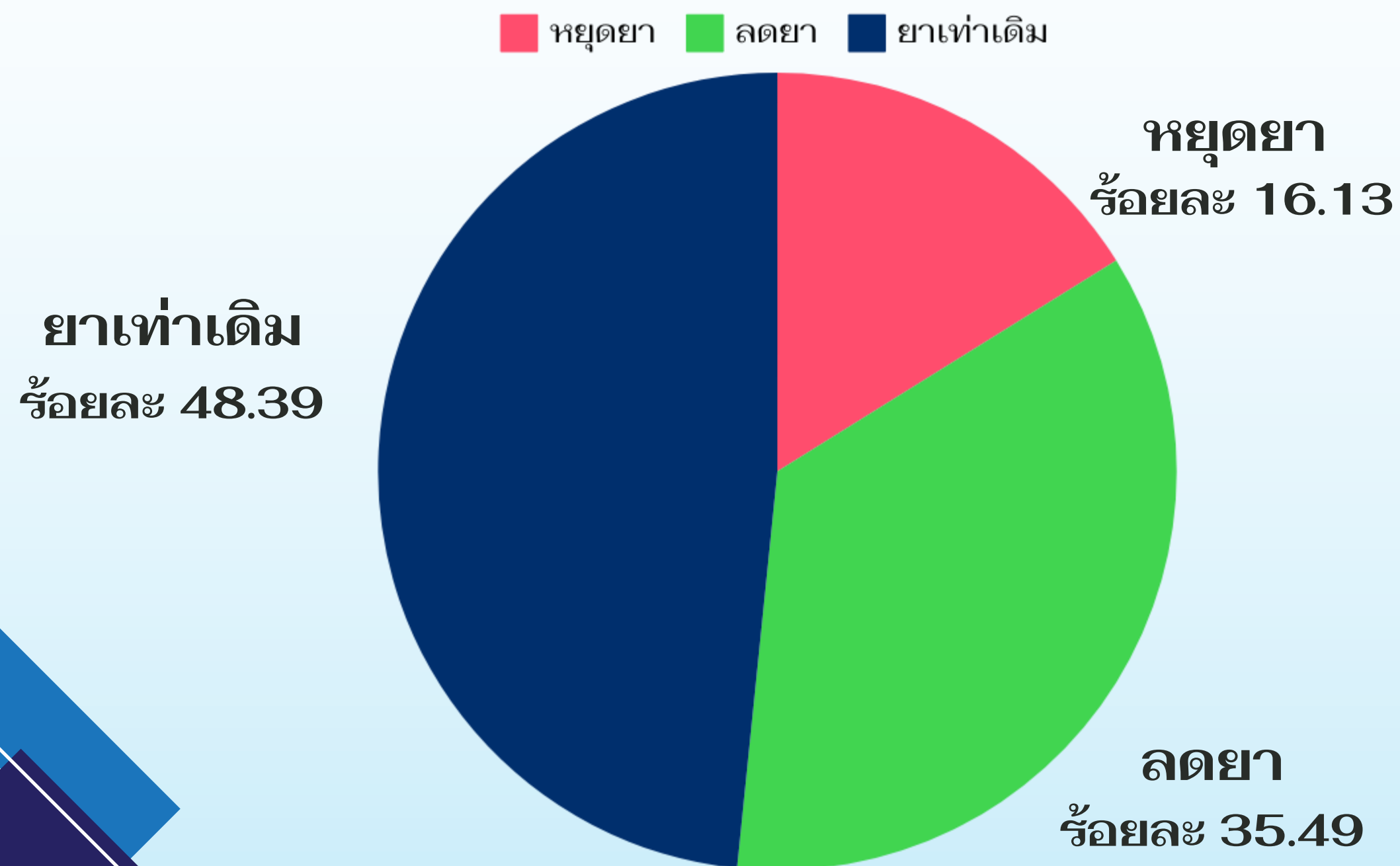


ปีงบประมาณ 2566 120 คน
ปีงบประมาณ 2567 160 คน
ที่มาจาก HOSxP ณ 27 ก.พ. 68



ร้อยละการดำเนินงาน โรงเรียนหวานน้อยหล่มเก่าโมเดล (เชิงปริมาณ)

ปีงบประมาณ 2568 รุ่นที่ 3 (ต.ค. 2567 - ก.พ. 2568)



โรงเรียนหวานน้อยหล่มเก่าโมเดลรุ่นที่ 3
มีนักเรียน 31 ราย (สมัครงใจ)

- หยุดยา 5 ราย
- ลดยา 11 ราย
- ยาเท่าเดิม 15 ราย



ก้าวต่อเพื่อความยั่งยืน

การพัฒนาไปสู่หน่วยบริการปฐมภูมิ และชุมชน

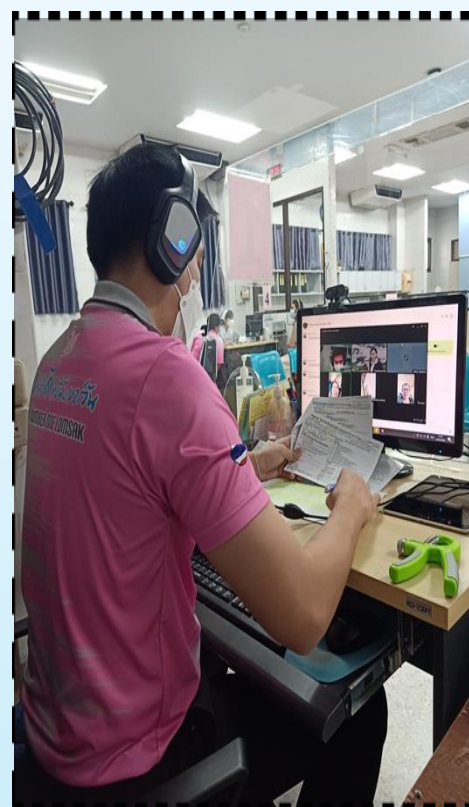
- เน้นให้ รพ.สต. สามารถนำ BA, BI และ MBBI ไปใช้กับผู้ป่วย และขับเคลื่อน MBBI ผนวกไปกับโรงเรียนหวานน้อยหล่มเก่า โมเดล
- จัดอบรมเพิ่มเติมให้ อสม. ,นักบริบาลชุมชน สามารถใช้ BA, BI ได้ในการดูแลผู้ป่วยที่บ้าน (Home Health Care)
- การพัฒนาตั้งกลุ่มช่วยเหลือกันเอง (Self - help group) ในกลุ่มผู้ป่วย NCDs เพื่อสร้างการเสริมแรงจูงใจเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

“ BPSC สนับสนุน
Primary care
และ ชุมชนให้เกิด
ประสิทธิภาพ ”



การดูแลผู้ป่วย NCDs

- ลดจำนวนผู้ป่วยเข้ามาในโรงพยาบาลใช้ Telemedicine + ระบบจัดส่งยาโดยชุมชน (รพ.สต. + อสม. + นักบริบาลชุมชน (Rider))
- รพ.สต. ใช้ BA, BI ในการดูแลสร้างแรงจูงใจในผู้ป่วย
- ใช้ BPSC ในเชิงป้องกัน ฟันฟูเหี่ยวยา



“ BPSC สนับสนุน
Primary care
และ ชุมชนให้เกิด
ประสิทธิภาพ ”



การดูแลผู้ป่วยกลุ่มโรคเรื้อรัง

ใช้กระบวนการแนวทางในการดูแลผู้ป่วยตาม Cascade Care

“ BPSC สนับสนุน
Primary care
และ ชุมชนให้เกิด
ประสิทธิภาพ ”

กลุ่มทั่วไป อาจมีความเสี่ยงอยู่บ้าง

BA

มีพฤติกรรมเสี่ยงสุขภาพ แต่ควบคุมโรคได้

BI / MBBI

มีพฤติกรรมเสี่ยงสุขภาพ และควบคุมโรค
ไม่ได้ หรือมีค่าวิกฤต

MBBI / MBTC

BA : Brief Advice

BI : Brief Intervention

MBBI : Mindfulness based brief Intervention

MBTC : Mindfulness based therapy and Counseling



การดูแลผู้ป่วยกลุ่มโรคเรื้อรัง

ขับเคลื่อนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยง

ผ่าน โรงเรียนหวานน้อยหล่มเก่าโมเดล ใน รพ.สต. 14 แห่ง และ 1 PCU

ให้ MBBI เป็นหน่วยการเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติ จำนวน 4 ครั้ง (Session)

โดยมีเจ้าหน้าที่ รพ.สต. / อสม. นักบริหารชุมชน และเจ้าหน้าที่โรงเรียนหวานน้อยหล่มเก่าโมเดล เป็นผู้นำในการทำกลุ่ม MBBI



“ BPSC สนับสนุน
Primary care
และ ชุมชนให้เกิด
ประสิทธิภาพ ”

การจัดระบบบริการในชุมชน



โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

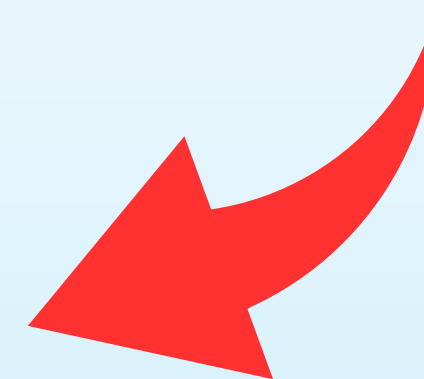
จนท. รพ.สต. ทั้ง 14 แห่ง
มีสมรรถนะในการดูแล
ด้านพฤติกรรมและจิตสังคม
ได้ทุกแห่ง



มีอสม.นักบริหารชุมชน ที่ผ่านการ
อบรมMBBIสามารถจัดบริการ
ดูแลในพื้นที่ที่รับผิดชอบทั้งนี้ อสม.
ทุกท่านมีสมรรถนะ ในการให้ BA,
BIทุกหมู่บ้าน



ประชาชนอุ่นใจ มีญาติทั่วไทยเป็นทีมหมอครอบครัว



มีทีมหมอครอบครัว ประกอบด้วยแพทย์
Fam Med. และสหวิชาชีพ ในการจัดบริการ



การจัดบริการในชุมชน



- พยาบาลวิชาชีพ
- นักวิชาการสาธารณสุข
- นักบริหารชุมชน
- อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

แนวทาง รพ.สต. นำร่อง



นัดหมายผู้ป่วย เป็นกลุ่ม
อาทิตย์ละ 1 ครั้ง เว้น 1 ครั้ง
ระหว่างนี้มี อสม. คอยติดตาม
ที่บ้าน 1 ครั้ง ระหว่างรอถึง
การนัดครั้งต่อไป

🔍 MBBI ผู้ป่วย DM ค่า HbA1c > 7 ✕



ผลลัพธ์การดำเนินงาน (เชิงคุณภาพ)



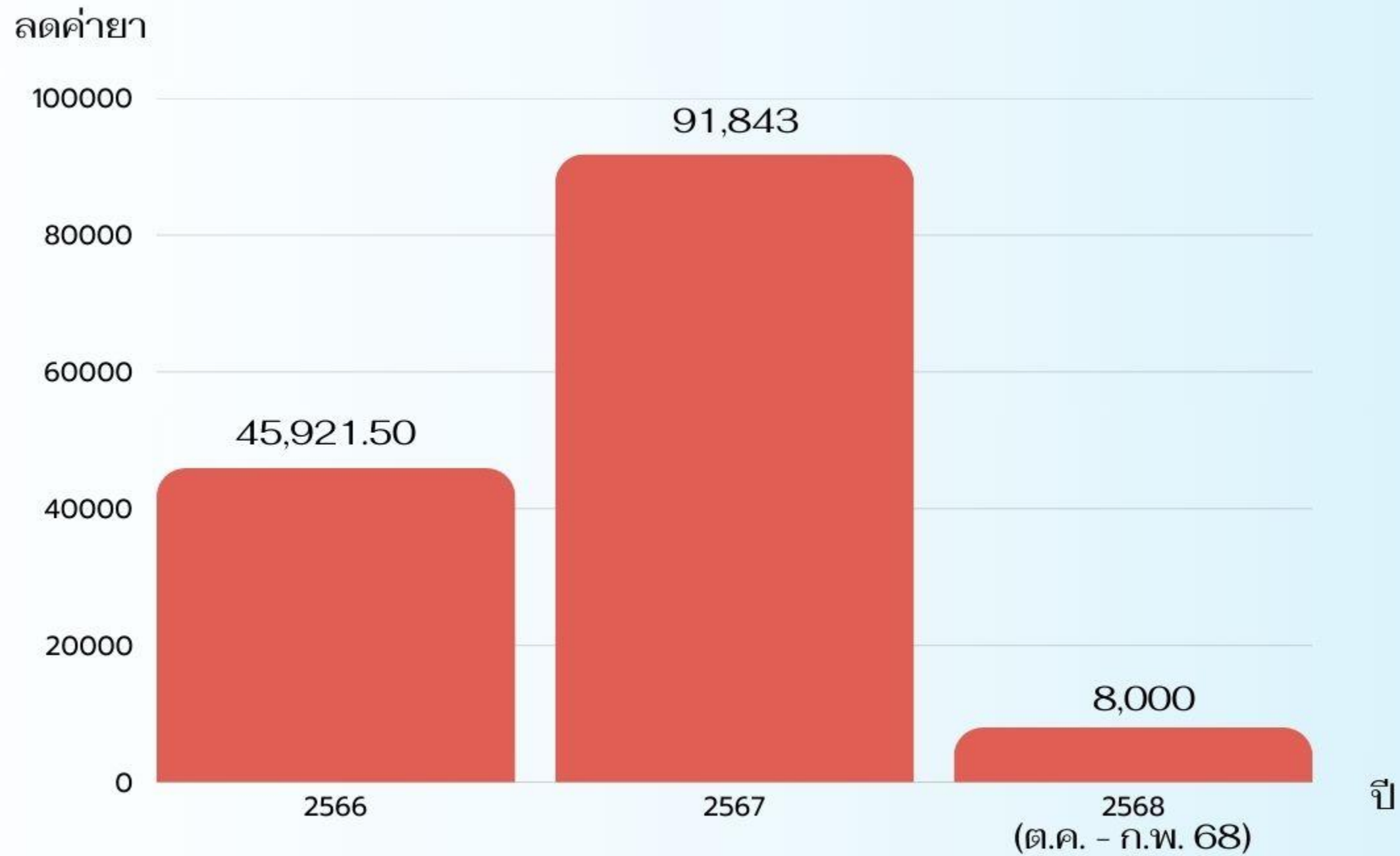
1. ทำให้เกิดการบูรณาการระหว่าง
โรงเรียนหวนน้อยหล่มเก่าโมเดล
และการจัดบริการ BPSC

2. ผู้รับบริการคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
เช่น นอนหลับได้ดีขึ้น จัดการความเครียด
ได้เหมาะสม มีสติในการกิน

3. ผู้รับบริการมีความสามารถ
ในการควบคุมคาร์บ โปรตีน ไขมัน
ได้เหมาะสม

4. ลดความเสี่ยงการเกิดภาวะแทรกซ้อน

ผลลัพธ์การดำเนินงาน (เชิงคุณภาพ)



ปี 2566 = 45,921.50

ปี 2567 = 91,843

ปี 2568 = 8,000

145,764.50

ผลลัพธ์การดำเนินงาน 26 เดือน

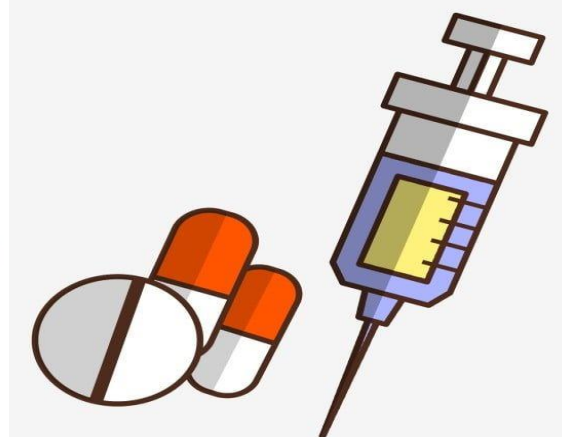


ลดยา.....**135**.....คน

หยุดยา.....**50**.....คน

ลดน้ำหนัก.....**194.30**.....ก.ก

ลดค่ายา.....**145,764.50**.....บาท





ขอขอบคุณ

จบการนำเสนอ