

	เรื่อง:แนวทางปฏิบัติการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยง NCD	มีผลบังคับใช้วันที่..1/10/2566..... แก้ไขครั้งที่...1..... วันที่..1/10/66.....
รหัสเอกสาร: WI-PCU-042-01	หน่วยงาน: กลุ่มงานบริการปฐมภูมิและ องค์กรรวม	หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง:IPD OPD ER องค์กรแพทย์ และรพ.สต.เครือข่าย
ผู้จัดทำ	นางจิตสุภา ไสยจิตร พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	<i>จิตสุภา ไสยจิตร</i> (นางจิตสุภา ไสยจิตร)
ผู้ทบทวน	นายพัศจุจ ดาโรจน์ แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองพลูตาหลวง	<i>พัศจุจ</i> (นายพัศจุจ ดาโรจน์)
ผู้อนุมัติ	นายชีวิน ประพันธ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสตึกบม.10	<i>ชีวิน</i> (นายชีวิน ประพันธ์)

1.วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นมาตรฐานในการดำเนินงานรักษาพยาบาล พื้นฟู ดูแลต่อเนื่องในชุมชน

2. ขอบเขต

กระบวนการครอบคลุมงานรักษาพยาบาล พื้นฟู ดูแลต่อเนื่องในชุมชน ในหน่วยงานเครือข่ายบริการ
สุขภาพอำเภอสตึก

3. คำจำกัดความ

4. ความรับผิดชอบ

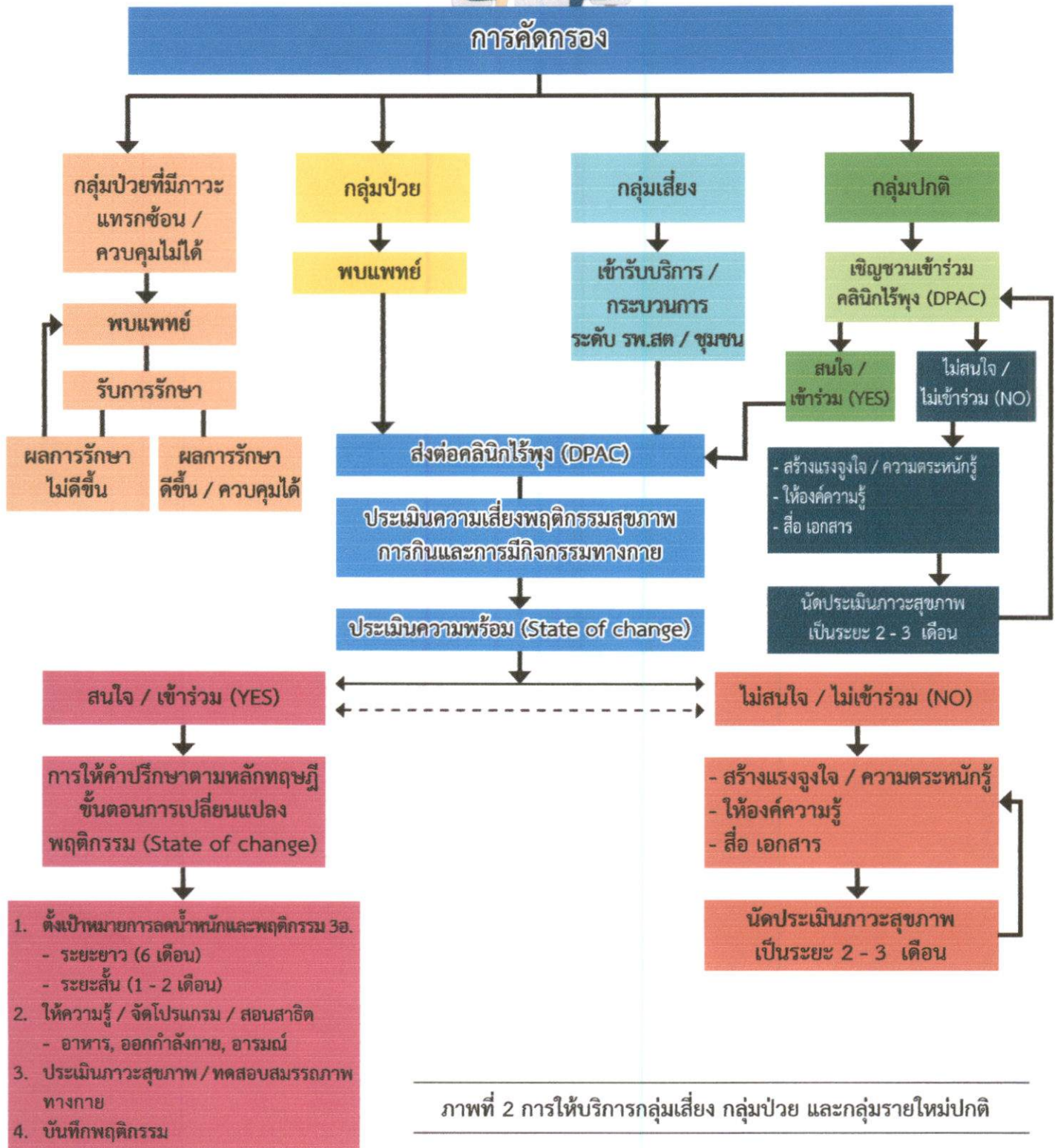
กลุ่มงานบริการปฐมภูมิและองค์กรรวม IPD LR OPD ERองค์กรแพทย์ และรพ.สต.เครือข่าย

5. ระเบียบปฏิบัติอธิบายแนวทาง http://thaincd.com/document/file/info/non-communicable-disease/Screening%20Version%20Final_291014.pdf

รูปแบบในการให้บริการขอ คลินิกไร้พุง (DPAC) แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

การให้บริการกลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วย และกลุ่มปกติ

รายใหม่



ภาพที่ 2 การให้บริการกลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วย และกลุ่มรายใหม่ปกติ

รายการ



- แบบประเมินภาวะสุขภาพ
- ประเมินพฤติกรรมพึงประสงค์ (การกิน / การมีกิจกรรมทางกาย / การนอน / สุขภาพช่องปาก / สุรา / บุหรี่)
- ทดสอบสมรรถภาพทางกาย (1 - 3 เดือน / ครั้ง)



1. สร้างแรงจูงใจ
2. ตั้งเป้าหมาย (การลดน้ำหนัก / พฤติกรรม 3อ. 2ส. 1ฟ.)
 - ระยะสั้น (กำหนดเป้าหมายใหม่ / เพิ่มเติม)
3. ให้ความรู้ / จัดโปรแกรม / สอนสาธิต (เพิ่มเติม, แก้ปัญหา)
 - อาหาร
 - ออกกำลังกาย
 - อารมณ์
4. บันทึกพฤติกรรม



การติดตามประเมินผล



• จัดตารางนัดหมาย



• นัดหมาย / ติดตามทางโทรศัพท์ / ไลน์



• เยี่ยมบ้าน

ภาพที่ 3 การให้บริการกลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วย และกลุ่มรายการ

แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยง
โรคเบาหวาน/โรคความดันโลหิตสูง/โรคอ้วน

กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน

Provider : জন.সাধারণসুখ অসম.
এহঁওবিচাষীপুঁন্য ঁন নঁক
গোখনাকার পুঁনাওকগাঁলংগায়
গসক. CG পুঁনাচুমখন (পূণুব. ওবত)

* ประเมินพฤติกรรมกำรบริโภคอาหาร และ
สอบถามพฤติกรรมกำรออกกำล่งกาย

การให้กำรบริการปกติคลินิก
DPAC

โปรแกรมกำรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
13 สัปดาห์

ความรู้และ
แลกเปลี่ยนเรียนรู

ครั้งที่ 1 วันตรวจสุขภาพ/Mo.; 0 Face to Face 4-5 นาที+กลุ่ม 3อ.2ส.1พ นััด 1 Mo.

ครั้งที่ 2 /Mo.1; FCG, Training: DM, Impact, Practiceพบทวน3อ +พฤติกรรมสุขภาพ 1 วัน นััด 1 Mo.

ครั้งที่ 3 /Mo.2; FCG/, Group learning Role Model ครึ่งวัน นััด 1 Mo.

ครั้งที่ 4 /Mo.3; FBS, Group learning Role Model, Risk behavior assessment 1 วัน, FPG> 125
พบแพทย์, 100-125 นััด 3 Mo.

**ครั้งที่ 5 /Mo.6; Group learning Role Model ครึ่งวัน นััด 3 Mo.

**ครั้งที่ 6 /Mo.12; FCG/FBS/HbA1c, Group learning, Risk behavior assessment, healthy diet
and role model

** ประเมินพฤติกรรมกำรบริโภคอาหาร และสอบถาม
พฤติกรรมกำรออกกำล่งกาย (Post test)

**ระดับน้ำตาล น้ำหนัก เส้นรอบเอว ความดันโลหิต ไขมัน
ในเลือด

ตัวแปรภายนอก: ชุมรออกกำล่ง
กาย พื้นที่สำธารณะที่ส่งเสริมการ
ออกกำล่งกาย กลุ่มช่วยเหลือกัน
ในรูปแบบต่งในกลุ่มเสี่ยง DM
การเข้ำถึงกลุ่มเสี่ยง เครือข่าย
เข้มแข็ง เทคโนโลยีและนวัตกรรม
เสริมในโปรแกรม

แนวทางในการให้คำปรึกษา

1. รายใหม่ (การนัดครั้งแรก)

1. ศึกษาประวัติสุขภาพ จากการประเมินภาวะสุขภาพ และประเมินพฤติกรรมพึงประสงค์ (การกิน การมีกิจกรรมทางกาย การนอน สุขภาพช่องปาก)
2. ชี้แจงข้อเท็จจริงของภาวะ / ปัญหาสุขภาพ พฤติกรรมเสี่ยง และสาเหตุของภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่พบจากการการประเมินภาวะสุขภาพและประเมินพฤติกรรม ให้แก่ผู้ที่รับบริการ รับทราบ และให้เข้าใจปัญหาสุขภาพของตนเอง
3. ชี้แจงสำคัญและความจำเป็นของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมทั้งประโยชน์ที่จะได้รับ และสร้างแรงบันดาลใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (ตามหลักทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม)
4. สอบถามความพร้อมและความสมัครใจที่จะเข้าโปรแกรม / ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
5. กรณีผู้รับบริการตกลง / สมัครใจเข้าร่วม
 - 5.1 ประเมินภาวะสุขภาพ / ทดสอบสมรรถภาพทางกาย (1 - 3 เดือน / ครั้ง) / บันทึกพฤติกรรม
 - 5.2 ให้ความรู้ สอนหลักการ / ทักษะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3อ. 2ส. 1พ.
 - 5.3 หาแนวทางที่ดีที่สุดสำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
 - 5.4 ตั้งเป้าหมายน้ำหนักที่จะลด และพฤติกรรมที่ควรปรับเปลี่ยน มีรายละเอียดดังนี้

หลักการการตั้งเป้าหมาย

ควรตั้งเป้าหมายที่สามารถทำได้จริงและตั้งเป้าหมายระยะๆ ทีละขั้น ประกอบด้วย เป้าหมายระยะยาว 6 เดือน ระยะสั้น 1 - 2 เดือน

ตัวอย่างการตั้งเป้าหมาย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ได้แก่

1. ด้านการลดน้ำหนัก เช่น จะลด 5 กิโลกรัมภายใน 6 เดือน (5 - 10% ของน้ำหนักตัว)
2. ด้านอาหาร / โภชนาการ เช่น จะลดข้าวมือเย็นเหลือ ท็อปครึ่ง / จะลดการดื่มกาแฟเย็นได้แค่ 3 แก้วต่อสัปดาห์ / จะไม่กินหรือหลีกเลี่ยงอาหารประเภททอด
3. ด้านออกกำลังกาย / เพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย เช่น
 - 3.1 จะออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ หลังเลิกงาน
 - 3.2 จะเดิน / ปั่นจักรยานมาทำงาน แทนการนั่งรถมอเตอร์ไซด์
4. สอนการบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการเพิ่มการเคลื่อนไหว / การออกกำลังกาย ตามเป้าหมายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
5. แจกสื่อ / เอกสาร องค์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง

6. นัดหมาย ติดตาม / ประเมินผล ครั้งต่อไป (ระยะ 6 เดือน)
 - ทุก 1 - 2 สัปดาห์ในเดือนแรก
 - ทุก 1 - 2 เดือน ในเวลา 5 เดือน
7. กรณีผู้รับบริการไม่ตกลง / ไม่สมัครใจเข้าร่วม
 - 7.1 ชี้แจงสำคัญและความจำเป็นของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมทั้งประโยชน์ที่จะได้รับและสร้างแรงบันดาลใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมซ้ำอีกครั้ง
 - 7.2 แจกสื่อ / เอกสาร องค์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง
 - 7.3 นัดประเมินภาวะสุขภาพ (ทุก 2 - 3 เดือน)

2. รายค่า

1. ประเมินภาวะสุขภาพ ประเมินพฤติกรรมพึงประสงค์ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย (1 - 3 เดือน / ครั้ง)
2. สอบถาม / ทบทวนและแลกเปลี่ยนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ (สามารถทำได้หรือไม่, อย่างไร)
3. วิเคราะห์และประเมินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ข้อมูลภาวะสุขภาพ และแบบบันทึกพฤติกรรม การบริโภคอาหาร และการมีกิจกรรมทางกายที่ผ่านมา ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้
4. วิเคราะห์และสรุปผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
 - 4.1 ผู้รับบริการสามารถปรับพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย ควรสนับสนุนและส่งเสริมพฤติกรรมดังกล่าวต่อไป หรือเพิ่มเติมเป้าหมายพฤติกรรมที่ดีให้มากขึ้น วางแผนการปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามเป้าหมายในระยะต่อไป
 - 4.2 ผู้รับบริการไม่สามารถปรับพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย ควรหาแนวทางแก้ปัญหาหรือปรับลดเป้าหมายพฤติกรรมให้สามารถปฏิบัติได้ง่ายขึ้น และเหมาะสมสอดคล้องกับวิถีชีวิต ทำการตั้งเป้าหมายน้ำหนักที่จะลดใหม่ และพฤติกรรมที่ควรปรับเปลี่ยน
 - 4.3 สอนการบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายตามเป้าหมายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
5. แจกสื่อ / เอกสาร องค์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง (ขึ้นอยู่กับความจำเป็น)
6. นัดหมาย ติดตาม / ประเมินผล ครั้งต่อไป (ทุก 1 - 2 เดือนในเวลา 5 เดือนแรก)

ตัวอย่างการให้คำปรึกษาด้านอาหาร และการมีกิจกรรมทางกาย

ซักประวัติ / ประเมินภาวะสุขภาพ / ประเมินพฤติกรรมพึงประสงค์
(การกิน / การมีกิจกรรมทางกาย / สูบบุหรี่ / ดื่มสุรา / สุขภาพช่องปาก / การนอน)

1. อธิบายผลประเมินพฤติกรรมกิน บอกสาเหตุก่อให้เกิดภาวะอ้วน
2. อธิบายความเสี่ยงของพฤติกรรมมีกิจกรรมทางกาย / ออกกำลังกาย ประโยชน์และสิ่งที่เกิดขึ้นจากการเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย / ออกกำลังกาย
3. สอบถามทัศนคติ เช่น คุณอยากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของคุณมั๊ย ? / ปัจจุบันคุณคิดว่าสุขภาพของคุณเป็นอย่างไร ?



ให้ความรู้หลักการกินอาหาร
แนะนำหลักการเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย / ออกกำลังกาย

อาหาร

- จัดบันทึกการกินอาหารภายใน 1 วัน
- ปริมาณ / แคลอรีอาหารในแต่ละหมวดที่ต้องการลดน้ำหนัก
- วิธีการเลือกอาหารโซลีสเพื่อลดน้ำหนัก คือ โซลีสเขียว โซลีสเหลือง และ โซลีสแดง
- เทคนิคการลด หวาน มัน เค็ม

กิจกรรมทางกาย / ออกกำลังกาย

- แนะนำการเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน / พลังงานที่ใช้ไป
- ประเภทของการออกกำลังกาย (แอโรบิก, แรงต้าน และยืดเหยียด)
- หลักของการออกกำลังกาย (FITT : ความบ่อย, ความหนัก / เหนื่อย, ความนาน และชนิด / ประเภทกิจกรรม)
- ขั้นตอนการออกกำลังกาย 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1. อบอุ่นร่างกาย 2. ออกกำลังกาย และ 3. การคลายอุ่น / คลดาวน์

แนะนำความรู้

เรื่องการนอน ประโยชน์ของการนอนการ / นอนไม่พอ / สุขบัญญัติการนอน และหลักการดูแลสุขภาพช่องปาก / การแปรงฟัน 2 : 2 : 2 / โทษของสุรา / บุหรี่ และผลกระทบต่อร่างกาย



นัดหมาย / ติดตามทางโทรศัพท์ / ไลน์ / เยี่ยมบ้าน

ภาพที่ 6 ตัวอย่างการให้คำปรึกษาด้านอาหาร และการมีกิจกรรมทางกาย

เทคนิคการให้คำปรึกษา เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Counseling Techniques)

การให้คำปรึกษาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม คือ กระบวนการแนะนำตามหลักวิชาการเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถพิจารณาและเข้าใจปัญหาของตนเองอย่างถ่องแท้ และตัดสินใจจัดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การมีกิจกรรมทางกายด้วยความพอใจ เหมาะสม สอดคล้องกับวิถีชีวิต เป็นแนวทางที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ส่งผลให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ลดภาวะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สุขภาพร่างกายแข็งแรง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับบริการ เข้าใจปัญหาสุขภาพของตนเอง มีทางเลือกในการดูแลสุขภาพ ฝึกทักษะการกิน และการออกกำลังกายให้เกิดความชำนาญ จนก่อให้เกิดเป็นสุขนิสัยที่ดี การปรึกษาเป็นการให้บริการที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ทำความเข้าใจกับสภาพปัญหา เป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ทำความเข้าใจกับสภาพปัญหาสุขภาพ และภาวะสุขภาพของตนเองอย่างถ่องแท้ สามารถจัดการกับปัญหาของตนเอง โดยสามารถเลือกวิธีการหรือแนวทาง ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างเหมาะสม ซึ่งอาจใช้เวลานานในการนัดครั้งแรก ประมาณ 30 - 40 นาที และนัดครั้งต่อไปอาจใช้เวลาสั้นลง

แนวทางการให้คำปรึกษาตามหลักทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stages of change theory)

ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีโครงสร้างขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงเป็นหัวใจหลักในการอธิบายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นต่อเนื่อง ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจึงเป็น กระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เริ่มจากขั้นที่ไม่สนใจปัญหาไปจนถึงขั้นลงมือปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงแก้ไขไปสู่ พฤติกรรมใหม่ โดยขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แบ่งออกเป็น 6 ระดับ ดังนี้

ขั้นไม่สนใจปัญหา (Pre-contemplation)

1.

เป็นขั้นที่บุคคลยังไม่ตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ไม่รับรู้ไม่ใส่ใจต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ของตน อาจเป็นเพราะไม่ได้รับรู้ข้อมูลถึงผลกระทบของพฤติกรรมนั้น เช่น ไม่ค่อยรู้ข้อมูล ความสัมพันธ์ของการควบคุมอาหาร การออกกำลังกายและสุขภาพ บุคคลที่อยู่ในขั้นนี้ มักจะหลีกเลี่ยงที่จะอ่าน พุดคุยหรือคิดเรื่องเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง ทฤษฎีการปรับ พฤติกรรมอื่นมักจะมองการแสดงออกในลักษณะนี้ว่าเป็นการต่อต้านหรือขาดแรงจูงใจหรือ ไม่มีความพร้อม สำหรับ Stage of change แล้วถือว่าเป็นโอกาสที่ผู้ช่วยเหลือจะหาวิธีการ ต่างๆ มาใช้ให้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละบุคคล

การช่วยเหลือ

ในขั้นนี้บุคคลจำเป็นต้องได้รับข้อมูลสะท้อนกลับ ได้รับความรู้ความเข้าใจในการปรับพฤติกรรม 30. โดยเน้นสิ่งที่ เป็นข้อเท็จจริง เป็นเหตุเป็นผล เป็นกลางไม่ชี้นำหรือชี้ให้กลัว

ขั้นลึกลงใจ (Contemplation)

2.

เป็นขั้นที่บุคคลมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระยะเวลาอันใกล้นี้ มีความตระหนักถึงข้อดีของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ก็ยังคงกังวลกับข้อเสียในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยเช่นกัน การชั่งน้ำหนักระหว่างผลดีกับผลเสียที่จะได้เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อาจทำให้เกิดความลังเลใจอย่างมากจนทำให้บุคคลต้องติดอยู่ในขั้นนี้เป็นเวลานาน เหมือนกับการผัดวันประกันพรุ่ง (Behavioral procrastination) จึงยังไม่พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงในทันที

การช่วยเหลือ

ในขั้นนี้ควรมีการพูดคุยถึงข้อดีข้อเสียของพฤติกรรมเก่าและใหม่ เปิดโอกาสให้ได้ชี้แจงน้ำหนัก ทบทวนผลการประเมินพฤติกรรมและสมรรถภาพทางกาย และอาจมีการให้ข้อมูลที่ถูกต้องได้ด้วย

ขั้นตัดสินใจและเตรียมตัว (Preparation)

3.

เป็นขั้นที่บุคคลตั้งใจว่าจะลงมือปฏิบัติในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเร็วๆ นี้ (ภายใน 1 เดือน) เมื่อตัดสินใจแล้วว่าจะเปลี่ยนพฤติกรรมใดของตน อย่างเช่น ลดน้ำหนัก ลดปริมาณอาหารในการทานแต่ละครั้ง หรือออกกำลังกาย บางคนอาจวางแผนว่าจะต้องทำอะไรบ้าง เช่น เข้าร่วมฟังการบรรยายเรื่องสุขภาพ ขอคำปรึกษา พูดคุยกับแพทย์ค้นคว้าข้อมูลหรือซื้อหนังสือเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมตนเองมาอ่าน กำหนดวันที่จะเริ่มเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นต้น

การช่วยเหลือ

บุคคลที่อยู่ในขั้นนี้ควรมีทางเลือกในการเปลี่ยนพฤติกรรม โดยให้เขาตัดสินใจเลือกเอง และส่งเสริมศักยภาพในการกระทำของเขา

ขั้นลงมือปฏิบัติ (Action)

4.

เป็นขั้นที่บุคคลลงมือปฏิบัติหรือกระทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 4 - 6 เดือน โดยสังเกตจากการกระทำที่ปรากฏให้เห็น

การช่วยเหลือ

บุคคลในขั้นนี้ควรได้รับการส่งเสริมให้ลงมือกระทำตามวิธีการที่เขาเลือกอย่างต่อเนื่อง โดยช่วยหาทางจัดอุปสรรค และให้กำลังใจแก่เขา

ขั้นกระทำต่อเนื่อง (Maintenance)

5.

เป็นขั้นที่บุคคลกระทำพฤติกรรมใหม่อย่างต่อเนื่องเกินกว่า 6 เดือน โดยที่ยังคงทำกิจกรรมที่เป็นการป้องกันการกลับไปเสพซ้ำของตนต่อไป แม้จะไม่เข้มข้นเท่ากับในขั้นลงมือปฏิบัติก็ตาม ในขั้นนี้ตัวกระตุ้นเร้าต่างๆ จะลดอิทธิพลลงและมีความเชื่อมั่นว่าตนสามารถเปลี่ยนแปลงได้ต่อไปเพิ่มขึ้น ระยะนี้ถือว่าเป็นการสร้างความมั่นคงของพฤติกรรมกลายเป็นนิสัยใหม่ โดยที่บุคคลจะต้องทำพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์นี้ได้อย่างสม่ำเสมอเหมือนกับว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันโดยไม่จำเป็นต้องเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าอีกแล้ว

การช่วยเหลือ

บุคคลที่อยู่ในขั้นนี้ควรได้รับการป้องกันการกลับไปมีพฤติกรรมเสี่ยงซ้ำ โดยการดำเนินชีวิตที่สมดุลอย่างมีคุณค่า มีการจัดการกับชีวิตประจำวันได้ดี บริหารเวลาอย่างเหมาะสม ดูแลสุขภาพตนเอง และอื่นๆ

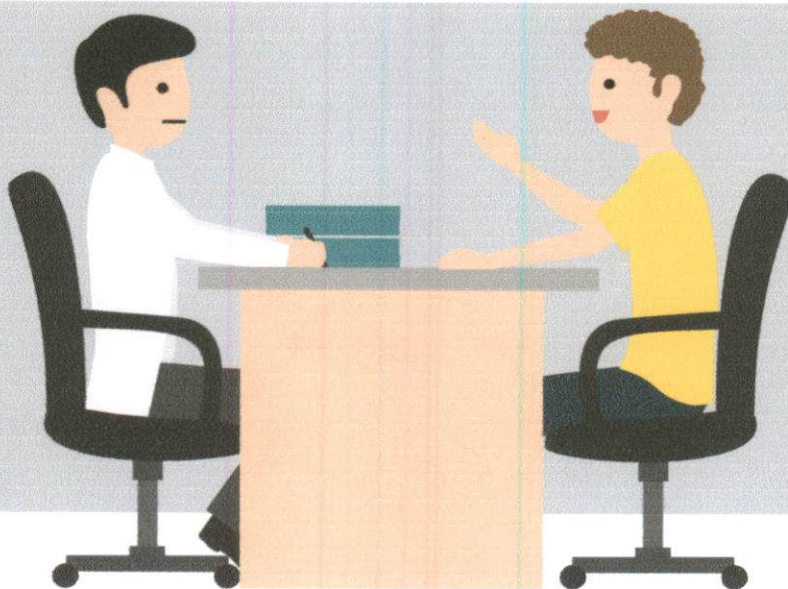
การกลับไปมีปัญหาย้ำ (Relapse)

6.

คือการที่บุคคลนั้นถอยกลับไปมีพฤติกรรมแบบเดิมก่อนที่จะเปลี่ยนแปลงอีก โดยที่บุคคลจะนำพาตนเองไปสู่สถานการณ์เสี่ยง การปล่อยให้ตนเองมีภาวะอารมณ์จิตใจที่เปราะบาง ไม่สามารถจัดการกับความอยากได้ ประมาทเลินเล่อ จนพาลงเอยกลับไปมีพฤติกรรมเสี่ยงเดิมบ้างหรือกลับไปมีปัญหาย้ำ

การช่วยเหลือ

ควรจะต้องดึงบุคคลให้กลับเข้าสู่เส้นทางการเปลี่ยนพฤติกรรมให้เร็วที่สุด โดยมีการให้กำลังใจให้การเสริมแรง มองสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมา มีการสรุปบทเรียนเพื่อไม่ให้เกิดซ้ำอีกและมุ่งมั่นในการเปลี่ยนพฤติกรรมต่อไป



ชื่อ-นามสกุล _____

อาชีพ _____

ที่อยู่ _____

โทรศัพท์ _____

แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง : กรุณาขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านได้ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ ตามความเป็นจริง

พฤติกรรมสุขภาพ	ความถี่การปฏิบัติใน 1 สัปดาห์		
	ประจำ (5-7 วัน)	ครั้งคราว (1-4 วัน)	ไม่เคยเลย
1. กินอาหารครบ 5 หมู่ (ข้าว ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ไขมัน และ นม)			
2. กินอาหารหลากหลาย ไม่ซ้ำซาก			
3. กินผักวันละ 5 ท็อป			
4. กินผลไม้วันละ 4 ส่วน (1 ส่วนเท่ากับ 6-8 ชิ้นคำ)			
5. กินปลาอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ			
6. กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน สัปดาห์ละ 2-3 มื้อ			
7. ดื่มนมสดรสจืด พร่องมันเนยหรือขาดมันเนยวันละ 1-2 แก้ว			
8. กินอาหารมือเย็นห่างจากเวลาเข้านอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง			
9. กินอาหารประเภท ต้ม นึ่ง ลวก อบ ยำ หรือหมก			
10. ดื่มน้ำเปล่าวันละ 8-10 แก้ว			
11. หลีกเลี่ยงน้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มรสหวานต่างๆ (เช่น กาแฟเย็น ชาเขียวเย็น น้ำปั่น ฯลฯ)			
12. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง (อาหารทอด อาหารแปรรูป ฟาสต์ฟู้ด เป็นต้น)			
13. หลีกเลี่ยงของหวาน / ขนมที่มีแป้งและน้ำตาลมาก			
14. หลีกเลี่ยงการเติมเครื่องปรุงรสเค็ม (เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสปรุงรส ฯลฯ) เติมลงในอาหารปรุงสำเร็จ			
15. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์			
16. อารมณ์ดี ไม่เครียด (ไม่แข็ง/ซึมเศร้า หรือไม่คิดฟุ้งซ่าน)			
17. นอนหลับไม่น้อยกว่าวันละ 7-8 ชั่วโมง			
18. ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที			
19. ขณะออกกำลังกายหายใจเร็วขึ้นกว่าปกติและมีเหงื่อซึม			
20. ทุกครั้ง วัดรอบเอวได้เกณฑ์ปกติ คือไม่เกินส่วนสูงหารสอง			
รวมคะแนนเท่ากับ.....คะแนน			

วิธีคิดคะแนน

- เป็นประจำ = 5 คะแนน
- ครั้งคราว = 3 คะแนน
- ไม่เคยเลย = 0 คะแนน

แปลผล

- คะแนนรวมเท่ากับ 100 คะแนน ดีมาก
- คะแนนรวมเท่ากับ 80 - 99 คะแนน ดี
- คะแนนรวมเท่ากับ 60 - 79 คะแนน ดีปานกลาง
- คะแนนรวม น้อยกว่า 60 คะแนน ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

สัปดาห์ที่ 1

จุดเริ่มต้น ทำความรู้จักกับร่างกายตนเอง และเริ่มฟิตอยู่บ้าน

สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 5	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 7	สัปดาห์ที่ 8
น้ำหนัก							
ส่วนสูง							
ดัชนีมวลกาย							
รอบเอว							
สมรรถภาพทางกาย							
ความอดทน							
ความแข็งแรง							
ของกล้ามเนื้อ							
ความยืดหยุ่นของ							
ระบบหัวใจและ							
การไหลเวียนเลือด							

หมายเหตุ

1. ดัชนีมวลกาย = น้ำหนักตัว + (ส่วนสูงหน่วยเป็นเมตร x ส่วนสูงหน่วยเป็นเมตร) ถ้ามากกว่า 22.9 เกินมาตรฐาน
2. รอบเอวไม่เกินส่วนสูง ÷ 2 (หน่วยเป็นเซนติเมตร)
3. สมรรถภาพทางกายดูผลจากตารางแปลผลหน้าที่ 21-24



เตรียมอุปกรณ์
นับแคลอรี

ใส่นาฬิกาแบบก้าวหรือนับแคลอรีได้ที่ข้อมือด้านที่ถนัดหลังตื่นนอนตอนเช้าตลอดวันหรือติดตั้งแอปพลิเคชันที่นับก้าวหรือนับแคลอรีได้ใน Smart phone



ภารกิจ
ฟิตอยู่บ้าน
WEEK 1

การควบคุมน้ำหนักควรใช้พลังงานที่บ้านอย่างน้อยวันละ 250-500 แคลอรี เช่น ขอยเท้า เต้นแอโรบิค ปั่นจักรยาน เดินบนลู่วิ่งไฟฟ้าที่บ้าน เป็นต้น ประมาณวันละ 10,000 ก้าวขึ้นไป หรือประมาณ 8 กิโลเมตร

สัปดาห์นี้ให้ฝึกบันทึกแคลอรี (Kcal) และจำนวนก้าว ที่คุณเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายที่บ้านตามวิธีวัดปกติในแต่ละวันลงในช่องว่างก่อนนอนทุกคืน

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal
ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว

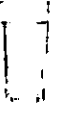
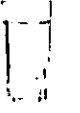
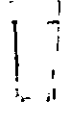
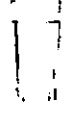
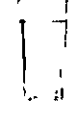
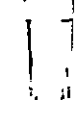
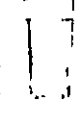
การคำนวณพลังงาน K2

- สับดาห์นี้ใช้แคลอรีแต่ละวันให้มากขึ้น 10% ของสับดาห์ที่ 1 (230 Kcal หรือ 6,600 ก้าวขึ้นไป)
 จดผลทุกวันก่อนนอน เป้าหมายของคุณสับดาห์นี้ คือ.....Kcal
- แต่ละวันคุณกินข้าวหรือแป้ง น้ำมัน น้ำตาล เท่าไหร่ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่าง

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ข้าวหรือแป้ง  ○○○○ (ทัพพี)	ข้าวหรือแป้ง  ○○○○ (ทัพพี)	ข้าวหรือแป้ง  ○○○○ (ทัพพี)	ข้าวหรือแป้ง  ○○○○ (ทัพพี)	ข้าวหรือแป้ง  ○○○○ (ทัพพี)	ข้าวหรือแป้ง  ○○○○ (ทัพพี)	ข้าวหรือแป้ง  ○○○○ (ทัพพี)
น้ำมัน  ○○○○ (ช้อนชา)	น้ำมัน  ○○○○ (ช้อนชา)	น้ำมัน  ○○○○ (ช้อนชา)	น้ำมัน  ○○○○ (ช้อนชา)	น้ำมัน  ○○○○ (ช้อนชา)	น้ำมัน  ○○○○ (ช้อนชา)	น้ำมัน  ○○○○ (ช้อนชา)
น้ำตาล  ○○○○ (ช้อนชา)	น้ำตาล  ○○○○ (ช้อนชา)	น้ำตาล  ○○○○ (ช้อนชา)	น้ำตาล  ○○○○ (ช้อนชา)	น้ำตาล  ○○○○ (ช้อนชา)	น้ำตาล  ○○○○ (ช้อนชา)	น้ำตาล  ○○○○ (ช้อนชา)
ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal	ออกกำลังกายKcal
ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว	ออกกำลังกายก้าว

การออกกำลังกายแบบ HIIT

- สัปดาห์นี้ใช้แคลอรีแต่ละวันให้มากขึ้น 10% ของสัปดาห์ที่ 2 (255 Kcal หรือ 7,300 ก้าวขึ้นไป)
- จดผลทุกวันก่อนนอน เป้าหมายของคุณสัปดาห์นี้ คือ.....Kcal
- แต่ละวันคุณกินเนื้อสัตว์ คุณดื่มนม น้ำเปล่า เท่าไหร่ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่าง

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
เนื้อสัตว์  (ช้อนโต๊ะ)	เนื้อสัตว์  (ช้อนโต๊ะ)	เนื้อสัตว์  (ช้อนโต๊ะ)	เนื้อสัตว์  (ช้อนโต๊ะ)	เนื้อสัตว์  (ช้อนโต๊ะ)	เนื้อสัตว์  (ช้อนโต๊ะ)	เนื้อสัตว์  (ช้อนโต๊ะ)
นม  (แก้ว)	นม  (แก้ว)	นม  (แก้ว)	นม  (แก้ว)	นม  (แก้ว)	นม  (แก้ว)	นม  (แก้ว)
น้ำเปล่า  (แก้ว)	น้ำเปล่า  (แก้ว)	น้ำเปล่า  (แก้ว)	น้ำเปล่า  (แก้ว)	น้ำเปล่า  (แก้ว)	น้ำเปล่า  (แก้ว)	น้ำเปล่า  (แก้ว)
ออกกำลังกาย Kcal	ออกกำลังกาย Kcal	ออกกำลังกาย Kcal	ออกกำลังกาย Kcal	ออกกำลังกาย Kcal	ออกกำลังกาย Kcal	ออกกำลังกาย Kcal
ออกกำลังกาย ก้าว	ออกกำลังกาย ก้าว	ออกกำลังกาย ก้าว	ออกกำลังกาย ก้าว	ออกกำลังกาย ก้าว	ออกกำลังกาย ก้าว	ออกกำลังกาย ก้าว

รู้ก่อนฟิต



เลือกรองเท้าออกกำลังกายต้องไม่บีบนิ้วเท้า ไม่แน่นหรือหลวมเกินไปมีเชือกผูกและมีพื้นที่ยึดกันแรงกระแทกต่อเท้า ควรเลือกรองเท้าในช่วงเวลาประมาณ 16.00-18.00 น. เพราะช่วงเวลานี้เท้าจะขยายออกเล็กน้อย จึงหมายความว่า รองเท้าที่ใส่ตอนเช้าและดูสบายเดินคล่อง จะบีบรัดแน่นในช่วงเวลาเย็นนั่นเอง

- สัปดาห์นี้ใช้แคลอรีแต่ละวันให้มากขึ้น 10% ของสัปดาห์ที่ 3 (285 Kcal หรือ 9,150 ก้าวขึ้นไป)
จดผลทุกวันจนนอน เป้าหมายของคุณสัปดาห์นี้ คือ Kcal
- พักสายตาจากจอคอมพิวเตอร์ทุก 10 นาที ปรับทำนึ่งทำงานทุก 20 นาที และกายบริหาร
ยืดกล้ามเนื้อทุก 1 ชั่วโมง
- แต่ละวันกินผักและผลไม้ เท่าไหร่ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่าง

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ผัก (ทัพพี)  Kcal	ผัก (ทัพพี)  Kcal	ผัก (ทัพพี)  Kcal	ผัก (ทัพพี)  Kcal	ผัก (ทัพพี)  Kcal	ผัก (ทัพพี)  Kcal	ผัก (ทัพพี)  Kcal
ผลไม้ (ส่วน)  Kcal	ผลไม้ (ส่วน)  Kcal	ผลไม้ (ส่วน)  Kcal	ผลไม้ (ส่วน)  Kcal	ผลไม้ (ส่วน)  Kcal	ผลไม้ (ส่วน)  Kcal	ผลไม้ (ส่วน)  Kcal

การฝึกซ้อมบ้าน WEEK 5

[illegible]

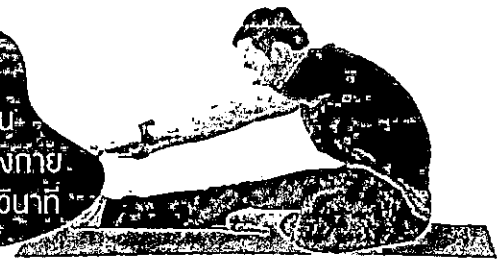
สัปดาห์ที่ 6

ทบทวน มีวินัย สร้างแรงใจ คอบคุม



ทบทวนการบริโภค
อาหารเพื่อสุขภาพ
ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1-5

ยึดกล่ามนี้อย่างจริงจัง
ก่อนและหลังออกกำลังกาย
ทุกครั้งทำละ 10-30 วินาที



จันทร์	ข้าวหรือแป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	เนื้อสัตว์ (ช้อนโต๊ะ)	น้ำเปล่า (แก้ว)
อังคาร	ข้าวหรือแป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	เนื้อสัตว์ (ช้อนโต๊ะ)	น้ำเปล่า (แก้ว)
พุธ	ข้าวหรือแป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	เนื้อสัตว์ (ช้อนโต๊ะ)	น้ำเปล่า (แก้ว)
พฤหัสบดี	ข้าวหรือแป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	เนื้อสัตว์ (ช้อนโต๊ะ)	น้ำเปล่า (แก้ว)
ศุกร์	ข้าวหรือแป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	เนื้อสัตว์ (ช้อนโต๊ะ)	น้ำเปล่า (แก้ว)
เสาร์	ข้าวหรือแป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	เนื้อสัตว์ (ช้อนโต๊ะ)	น้ำเปล่า (แก้ว)
อาทิตย์	ข้าวหรือแป้ง (ทัพพี)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	เนื้อสัตว์ (ช้อนโต๊ะ)	น้ำเปล่า (แก้ว)

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงเพื่อสุขภาพที่ดี

หน้า 15

กลุ่มอาหาร	ไขมันอิ่มตัว อาหารเลือกกินให้มาก	ไขมันทรานส์ อาหารเลือกกินให้น้อยที่สุด	ไขมันไม่อิ่มตัว อาหารเลือกกินให้มาก
ข้าว	ข้าวกล้อง ข้าวเจ้า ข้าวโอ๊ต มัน ขนมปังโฮลยีสต์ เผือก ข้าวโพดต้ม	ข้าวเหนียว ขนมจีน เส้นหมี่ใหญ่ ขนมปังขาว บะหมี่ วุ้นเส้น	หมี่กรอบ ข้าวมันไก่ คุกกี้ เค้ก พาย ทอफी ขนมหวานต่างๆ
ผัก	ผักสด ผักนึ่ง ผักลวก ผักใบเขียว ผักตระกูลกะหล่ำ	ผักกระป๋องชนิดจืด สะตอ ฟักทอง แครอท	ผักผัด ผักทอด ผักชุบแป้งทอด ผักกระป๋องชนิดเค็ม
ผลไม้	ผลไม้สด ส้ม ชมพู่ ฝรั่ง แคนตาลูป มะละกอ แตงโม สาลี่ แอปเปิ้ล	มะม่วงสุก กล้วย ขนุน น้อยหน่า ละมุด ลำไย ลิ้นจี่ สับปะรด องุ่น	ทุเรียน ลำไยแห้ง ผลไม้ตากแห้ง อะโวกาโด มะขามหวาน
เนื้อสัตว์	เนื้อปลา ไข่ขาว กุ้ง ปู เนื้อไก่ เต้าหู้ขาว ถั่วแดง ถั่วปากอ้า	เนื้อหมูแดงและมันออก ไข่ทั้งฟอง น่องไก่ ปลากระป๋องในน้ำมัน	เนื้อติดมัน เครื่องในสัตว์ ไข่เจียว ไข่ทอด ปลาทอด หมูกรอบ เค็มหมู ไส้กรอก
นม	นม ปราศจากไขมัน ทุกประเภท (Skim milk)	นมไขมันต่ำ นมเปรี้ยวไขมันต่ำ โยเกิร์ตไขมันต่ำ นมพอร์มัมเนย	นมสด นมเปรี้ยว ครีม นมข้นหวาน ไอศกรีม ช็อกโกแลต
ไขมัน	น้ำสลัดชนิด ไม่มีน้ำมัน มายองเนส ไร้ไขมัน	น้ำสลัดไขมันต่ำ มายองเนส ไขมันต่ำ น้ำมันพืช เมล็ด ทานตะวัน ถั่วลิสง	มายองเนส เนย เบคอน น้ำมันหมู
เครื่องดื่ม	น้ำเปล่า ชาจีน ชาเขียว หรือน้ำ สมุนไพรที่ไม่เติมน้ำตาล	กาแฟร้อน น้ำตาล และครีมเล็กน้อย	เหล้า เบียร์ ไซน์ น้ำอัดลม น้ำหวาน ไอศกรีม ชาดำเย็น เครื่องดื่มรสผลไม้
อาหารจานด่วน	ประเภทต้ม นึ่ง ยำ ลวก อบ ตุ่น	ประเภทปิ้ง ย่างตัดส่วนที่ไหม้ทิ้งไป	ประเภทผัด ทอด ใช้กะทิ

6. เอกสารอ้างอิงแนวทางดำเนินงานของงานโรคไม่ติดต่อ

7. แบบฟอร์มที่ใช้บันทึกข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการนี้ แบบบันทึกการเยี่ยมบ้านผู้ป่วยล้างไต

8. เอกสารบันทึก

ชื่อเอกสาร	ผู้รับผิดชอบ	สถานที่จัดเก็บ	ระยะเวลา	วิธีการจัดเก็บ
แนวทางปฏิบัติการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพกลุ่มเสี่ยง NCD	พยาบาลวิชาชีพ	PCU พลดาลง	5ปี	อิเล็กทรอนิกส์ไฟล์