

การดำเนินงาน 7 ช่อง มหัตถุรย์ รู้ทัน ป้องกันโรค กรส. สุขภาพดี ลดเสี่ยงเลี้ยงโรค

วัตถุประสงค์

กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ ได้จัดกิจกรรม 7 ช่องมหัตถุรย์ รู้ทัน ป้องกันโรค กรส.สุขภาพดี ลดเสี่ยง เลี้ยงโรค เพื่อประเมิน และคัดกรองความเสี่ยงของเจ้าหน้าที่กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ และให้เจ้าหน้าที่ได้รู้ตนเอง ว่ามีความเสี่ยงอยู่ในโซนสีใด โดยจัดฐานการประเมินร่างกาย จำนวน 6 ฐาน ได้แก่

- 1) ชั่งน้ำหนัก
- 2) วัดรอบเอว หาค่า BMI
- 3) วัดความดัน
- 4) วัดความอ่อนตัว
- 5) ประเมินความเครียด (ปรับ Mind set)
- 6) ให้คำปรึกษา และตั้งเป้าหมาย

แผนการดำเนินงาน

| ลำดับ | รายละเอียด | ระยะเวลา | ผู้รับผิดชอบ |
|-------|------------------------------|--|------------------------------|
| 1 | คัดกรองประเมินความเสี่ยง | มกราคม 2565 | กลุ่มพัฒนาวิชาการและนวัตกรรม |
| 2 | อบรมให้ความรู้แก่เจ้าหน้าที่ | มกราคม 2565 | กลุ่มพัฒนาวิชาการและนวัตกรรม |
| 3 | ติดตามประเมินผล | ครั้งที่ 1 กุมภาพันธ์ 2565 ครั้งที่ 2 เมษายน 2565 ครั้งที่ 3 มิถุนายน 2565 | กลุ่มพัฒนาวิชาการและนวัตกรรม |
| 4 | สรุปผลการดำเนินงาน | กรกฎาคม 2565 | กลุ่มพัฒนาวิชาการและนวัตกรรม |

กิจกรรมที่ 1 สรุปผลการดำเนินงาน “คัดกรองประเมินความเสี่ยง”

เมื่อวันที่ 13 มกราคม 2565 กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพได้จัดกิจกรรมคัดกรองประเมินความเสี่ยงเจ้าหน้าที่ โดยจัดฐานการประเมินร่างกาย จำนวน 6 ฐาน ได้แก่

- 1) ชั่งน้ำหนัก
- 2) วัดรอบเอว หาค่า BMI
- 3) วัดความดัน
- 4) วัดความอ่อนตัว
- 5) ประเมินความเครียด (ปรับ Mind set)
- 6) ให้คำปรึกษา และตั้งเป้าหมาย

ผลการประเมินความเสี่ยง พบว่า เจ้าหน้าที่ที่มีสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ ปกติ ร้อยละ 12.5 เสี่ยง ร้อยละ 71.8 และป่วย (คุมได้ดี) ร้อยละ 15.7 จึงได้ให้คำปรึกษาและตั้งเป้าหมายฐานที่ 6 โดยมีรายละเอียด ดังนี้

| เกณฑ์ | รายละเอียด | ข้อควรปฏิบัติ | จำนวน |
|-----------|---|--|-------------|
| ปกติ | ระดับน้ำตาล < 100 mg/dl ระดับความดันโลหิต <120/80 mmHg | <ol style="list-style-type: none"> 1. 3 อ. 2 ส. อ.อาหาร ผัก ผลไม้ ครึ่งหนึ่ง อย่างอื่นครึ่ง อ.ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 5 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที อ.อารมณ์ สงบ เยือกเย็น ส. ลด งดสูบบุหรี่ ส. ลด งดดื่มสุรา เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 2. ตรวจวัดความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือดซ้ำ ทุก 1 ปี | ร้อยละ 12.5 |
| เสี่ยง | ระดับน้ำตาล 100-125 mg/dl ระดับความดันโลหิต 120-139/80-89 mmHg | <ol style="list-style-type: none"> 1. 3 อ. 2 ส. 2. วัดความดันโลหิต ตรวจวัดเบาหวาน ทุก 1 – 3 เดือน 3. พบแพทย์ทุก 2 – 3 เดือน 4. ลดการบริโภคน้ำตาล สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน 5. ลดการบริโภคอาหารมัน เค็ม สำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง | ร้อยละ 71.8 |
| คุมได้ดี | ระดับน้ำตาล < 125 mg/dl ระดับความดันโลหิต <139/89 mmHg | <ol style="list-style-type: none"> 1. 3 อ. 2 ส. 2. วัดความดันโลหิต ตรวจวัดเบาหวาน ทุก 1 – 3 เดือน 3. พบแพทย์ทุก 2 – 3 เดือน 4. ลดการบริโภคน้ำตาล สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน 5. ลดการบริโภคอาหารมัน เค็ม สำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง | ร้อยละ 15.7 |
| เฝ้าระวัง | ระดับน้ำตาล 125-154 mg/dl HbA1c < 7 ระดับความดันโลหิต 140-159/90-99 mmHg | <ol style="list-style-type: none"> 1. 3 อ. 2 ส. 2. วัดความดันโลหิต ตรวจวัดเบาหวาน ทุก 1 – 3 เดือน 3. พบแพทย์ทุก 2 – 3 เดือน 4. ลดการบริโภคน้ำตาล 5. ตรวจสอบภาวะแทรกซ้อนทาง ตา ไต หัวใจ เท้า อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง | - |

| เกณฑ์ | รายละเอียด | ข้อควรปฏิบัติ | จำนวน |
|-------------|---|--|-------|
| อันตราย | ระดับน้ำตาล 155-162 mg/dl HbA1c < 7 – 7.9 ระดับความดันโลหิต 160-179/100-109 mmHg | <ol style="list-style-type: none"> 3 อ. 2 ส. รับประทานยาต่อเนื่อง ลดการบริโภคหวาน มัน เค็ม ตรวจภาวะแทรกซ้อนทาง ตา ไต หัวใจ เท้า อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง พบแพทย์ตามนัดทุก 4 สัปดาห์ หรือ เมื่อมีอาการผิดปกติ ได้รับการติดตาม | - |
| วิกฤติ | ระดับน้ำตาล >163 mg/dl HbA1c > 8 ระดับความดันโลหิต >180/110 mmHg | <ol style="list-style-type: none"> 3 อ. 2 ส. รับประทานยาต่อเนื่อง ลดการบริโภคหวาน มัน เค็ม ตรวจภาวะแทรกซ้อนทาง ตา ไต หัวใจ เท้า อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง พบแพทย์ตามนัดทุก 4 สัปดาห์ หรือ เมื่อมีอาการผิดปกติ ได้รับการติดตาม | |
| โรคแทรกซ้อน | กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ไตวายเรื้อรัง อัมพาตตามัว ตาบอด เนื้อตายปลายนิ้ว มือ นิ้วเท้า | <p>ระยะวิกฤติ</p> <ol style="list-style-type: none"> เมื่อมีสัญญาณเตือน เช่น เจ็บหน้าอก หายใจหอบ เหนื่อย ปากเปื่อย ฟูดไม่ซัด แขนขาอ่อนแรง ให้นำส่ง รพ.เร็วที่สุด หรือ เรียก 1669 ระบบการแพทย์ฉุกเฉิน ปฏิบัติตามคำสั่งของแพทย์อย่างเคร่งครัด <p>ระยะหลังวิกฤติ</p> <ol style="list-style-type: none"> ได้รับการติดตาม มีผู้ดูแล/จิตอาสา | |

รูปภาพประกอบ



กิจกรรมที่ 2 สรุปผลการอบรมให้ความรู้แก่เจ้าหน้าที่



วิทยากร : นางสาวกรรณิ
กองส่งเสริมความรู้แ
เรื่อง : องค์กร Strong Sr
วันที่ 26 มกราคม 2565

การคิดดี เริ่มจากการคิดบวก

การทำดี เริ่มจากการรักตนเองก่อน การทำดีประกอบด้วย ศีล(5ข้อ) สมาธิ (ทำให้เราทำงานได้ดี ผ่อนคลาย มีสติ) ปัญญา

การพูดดี จะนำพาแต่สิ่งดีๆให้กับตนเอง

- **Strong** ความหมายคือความแข็งแรง แบ่งเป็น

1. กายแข็งแรง (หลัก 3 อ. ออกกำลังกาย กินอาหารมีประโยชน์ อารมณ์ดี) 2. ใจแข็งแรง มีการดูแลสุขภาพจิตใจ เต็มความคิดในแง่บวก การออกกำลังกาย ก่อนออกกำลังกายต้องทำการวอร์มอัพและการcooldownจำเป็นต้องทำหลังออกกำลังกายเพื่อให้

กล้ามเนื้อคลายตัว การออกกำลังกายแบ่งออกตามสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลได้ ดังนี้

- 1) คนที่มีภาวะอ้วนให้ออกกำลังกายเช่น โยคะ เดินในน้ำ ว่ายน้ำ หรือเดินออกกำลังกาย
- 2) คนที่เป็นโรคกลุ่มNCDs เช่น เดินหรือวิ่งเหยาะๆ
- 3) คนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิดโรคให้ออกกำลังกายแบบคนปกติเช่น วิ่งบนลู่วิ่ง เล่นโยคะ ว่ายน้ำหรือปั่นจักรยาน

- **Smart** ความเก่งในเรื่องความรู้ข้อมูลสุขภาพต่างๆ มีการจัดการความคิด การแก้ปัญหา สื่อสารเข้าใจ

มีความรับผิดชอบ มีจิตสาธารณะ มีคุณธรรม

- **Smile** (ความสุข) มีความสุขทั้งกายและใจ