

## การนำเสนอ Best Practice Service Plan

ชื่อผลงาน ตีตราทางปัญญา Health literacy สกัดกัน โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สาขาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

### ชื่อผู้ส่งผลงาน

นางเพ็ญศรี ปัญจพันธ์ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ ระดับชำนาญการ

สถานที่ปฏิบัติงาน โรงพยาบาลแม่ใจ อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา

จังหวัดพะเยา เขตสุขภาพที่ ๑ โทรศัพท์ ๐ - ๕๔๔๐ - ๙๐๐๐ ต่อ ๑๓๐๓ , ๑๓๑๖

มือถือ ๐๘๗ - ๓๐๔๐๖๗๖

Email : maechaihhc@gmail.com

ปีที่ดำเนินการ ปี 2559 - 2561

### ความสำคัญของปัญหา

อำเภอแม่ใจเป็นอำเภอขนาดเล็ก อาชีพส่วนใหญ่เป็นเกษตรกร มีประชากรพื้นที่ 300.76 ตารางกิโลเมตร การปกครอง 6 ตำบล 66 หมู่บ้านประชากรทุกสิทธิ์ 32,896 คนประชากรสิทธิ์ UC 24,280 คนพื้นที่สูง 3 หมู่บ้าน 455 คน เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเต็มรูปแบบ ปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญปี 2558-2560 พบว่าสาเหตุการตายและป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเช่นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไตวาย โรคถุงลมโป่งพอง มะเร็ง และจำนวนผู้ป่วยโรคเรื้อรังพบมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี โรคเบาหวาน ปี 2558-2560 พบมีผู้ป่วย 1,446 ราย 1,532 ราย 1,596 ราย ตามลำดับ ความดันโลหิตสูง ปี 2558-2560 พบมีผู้ป่วย 4,016 ราย 4,195 ราย 4,257 รายตามลำดับผู้ป่วยเบาหวาน ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี เป้าหมายร้อยละ 40 มีแนวโน้มลดลง ปี 2558-2560 ได้ร้อยละ 29.97, 26.39, 25.92 ตามลำดับอัตราผู้ป่วยเบาหวานที่มีความดันโลหิตน้อยกว่า 140/90 เป้าหมายร้อยละ 60 ปี 2558-2560 ผลงานได้ 44.56, 54.72, 33.87 ตามลำดับ ภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยเบาหวาน ภาวะแทรกซ้อนทางไตมากที่สุดปี 2560 ร้อยละ 18 อัตราป่วยด้วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง อ.แม่ใจ ปี 2561 พบมากในกลุ่มทำงานและพบในคนอายุต่ำ 15 ปี เครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอแม่ใจ จึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) และพฤติกรรมบริโภคของประชาชน ทั้งกลุ่มปกติและกลุ่มเสี่ยง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดกลุ่มป่วย ในส่วนกลุ่มป่วยเพื่อลดความรุนแรงของโรค ลดความสูญเสียจากการเกิดภาวะแทรกซ้อน โดยเน้นดำเนินงานสกัดกันพฤติกรรมเสี่ยงตั้งแต่เด็กวัยเรียนและวัยทำงาน

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กและเยาวชน ประชาชนทั่วไปได้รับ ข้อมูล ความรู้ เกิดความตระหนักและมีทักษะในการดูแลตนเองได้

2. เพื่อสนับสนุนชุมชนมีส่วนร่วมในการป้องกันและควบคุมโรคเรื้อรังไม่ติดต่อ

3. เพื่อลดอัตราป่วยรายใหม่ของโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง

วิธีดำเนินการ มีกิจกรรมส่งเสริม Health literacy ตามกลุ่มวัย

### กลุ่มวัยเด็ก

- โครงการขนมสามสี และจัดหน่วยการเรียนรู้ 6 หน่วยเข้าในหลักสูตรและอบรมผู้ปกครองในรักเรียนทุกโรงเรียนในอำเภอแม่ใจ

## ประชาชนทั่วไป

- ร้านแอมแค้ว (แอมแค้วเป็นภาษาเหนือ แปลว่า เอวคอด, เอวเล็ก) ในร้านกาแฟมีเมนูหวานน้อย ไม่เกิน 150 กิโลแคลอรี
- ร้านค้าอ่อนหวานน้อยใกล้โรงเรียนยกระดับเป็นร้านค้าสุขใจครอบคลุมทั้งอำเภอ จำนวน 48 ร้าน ได้งบประมาณจาก สสส.

## กลุ่มวัยทำงาน

- ประชาชนในกลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไปคัดกรองโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง นำกลุ่มเสี่ยงมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- คลินิก DPAC

## กลุ่มป่วย

- จัดทำแผนให้ความรู้โดยใช้ทีมสหสาขาวิชาชีพก่อนตรวจขณะรอตรวจ หลังตรวจ
- จัดทำกลุ่ม SHG
- จัดการรายกรณีในกลุ่มผู้ป่วย uncontrolled
- จัดทำสื่อโมเดลให้ความรู้โรคไตพัฒนาสื่อให้ผู้ป่วยทราบตั้งแต่ระยะที่ 1-5 พร้อมให้คำแนะนำ

## ชุมชน

- มีหมู่บ้านกินจิต ยืดชีวิต ชุมชนจัดการแก้ไขปัญหาโรคไตเรื้อรังในชุมชนและมีนโยบายสาธารณะ

## ผลการดำเนินงาน

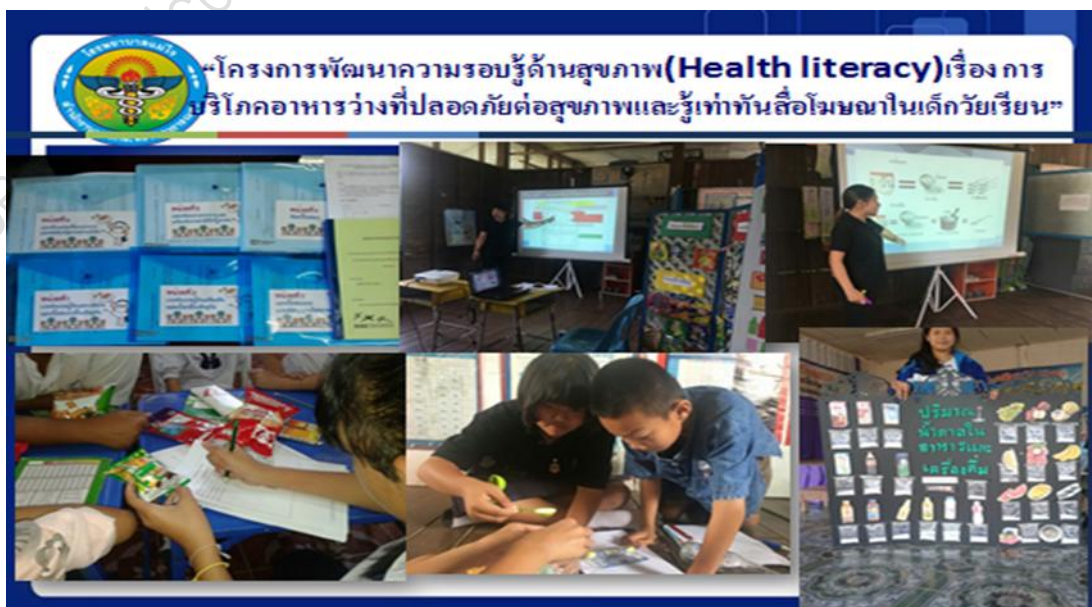
1. ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพในเด็กนักเรียนก่อนดำเนินโครงการ ระดับพอใช้ 49.8%หลังดำเนินงาน อยู่ระดับสูง 100%
2. ภาวะโภชนาการก่อนดำเนินการมีเด็กอ้วน 20.3 % หลังดำเนินการมีเด็กอ้วนลดลงเหลือ 19%
3. มีร้านกาแฟเข้าร่วมโครงการเครื่องดื่มแอมแค้ว 19 ร้าน
4. พฤติกรรมการกิน เครื่องดื่มอ่อนหวานเพิ่มขึ้นจากเดิม 10.6%
5. มีร้านค้าร้านชำเข้าร่วมโครงการร้านค้าสุขใจ 56 ร้าน
6. อัตราผู้ป่วยมีภาวะเฉียบพลันเข้านอนโรงพยาบาลร้อยละ 1.93
7. ผู้ป่วย Pre- DM ป่วยเป็นโรคเบาหวานร้อยละ 2.01
8. ผู้ป่วย Pre-HT ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 1.09
9. ผู้ป่วยเบาหวานควบคุมระดับน้ำตาลได้ร้อยละ 39.26
10. หมู่บ้านกินจิต ยืดชีวิตมีนโยบายสาธารณะ
  - ทุกครัวเรือนลดเครื่องปรุงอาหารด้วยโซเดียมและน้ำตาลลงครึ่งหนึ่งของการปรุงปกติและควบคุมการกินขนมกรุบกรอบในเด็กไม่เกินวันละหนึ่งซอง ผลลัพธ์ ครัวเรือนให้ความร่วมมือ 68.32 % (772/1,130)
  - งานบุญ งานศพในหมู่บ้านลดเครื่องปรุงอาหารด้วยโซเดียมและน้ำตาลลงครึ่งหนึ่งของการปรุงปกติและบริการเครื่องดื่มอ่อนหวาน ผลลัพธ์ ให้ความร่วมมือทุกงาน 100%
  - ร้านก๋วยเตี๋ยว อาหารตามสั่งวางเครื่องปรุงไว้เพียงจุดเดียวของร้าน ผลลัพธ์ 61.54% (8/13 )
  - ร้านค้า ร้านชำ มีบริการจำหน่ายขนมสี่เหลี่ยมความเสียดำสำหรับเด็ก ผลลัพธ์ 80.00%

## อภิปรายผล

โรคเรื้อรังเป็นโรคที่มีหลายปัจจัยเกี่ยวข้องของการดำเนินงานป้องกันต้องทำหลากหลายวิธี ต่อเนื่องและต้องใช้ทีมสหสาขาวิชาชีพตลอดจนถึงชุมชน องค์กรท้องถิ่น เอกชนมาร่วมมือกันในการจัดการโรคเรื้อรังไม่ติดต่ออ้าเภอแม่ใจ โดยทำการป้องกันตั้งแต่วัยเด็กส่งเสริมให้มี Health literacy ซึ่งเป็นการป้องกันที่ต้นเหตุ โดยหวังผลในอนาคตที่จะลดผู้ป่วยรายใหม่และการสื่อสารความเสี่ยง สร้าง Health literacy สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ป่วยเหมาะสมกับโรคได้

ความภาคภูมิใจและปัจจัยที่ทำให้สำเร็จ

1. ภาควิชาหรือฝ่ายมีส่วนร่วมอย่างเข้มแข็ง
2. มีทีมทำงานเป็นทีม มีสหวิชาชีพที่เข้มแข็ง
3. มีนโยบายชัดเจนและผู้บริหารสนับสนุน





“ร้านสุขใจ” จำหน่ายขนมสีเขียวยาสมนุไพรสามัญประจำบ้านแปนโบราณ ผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน ผักพื้นบ้านลดน้ำตาลและไขมันในเลือด เป็นต้น



“ร้านเครื่องต้มแอมแคว้” : ลดอุปสรรคในการเข้าถึง เครื่องต้มอ่อนหวาน พลังงานพอเหมาะ(ไม่เกิน 150 kcal/แก้ว), แหล่งให้ข้อมูล สุขภาพในชุมชน



**การสื่อสารความเสี่ยง/ให้ข้อมูล/เสริมพลังแก่ประชาชน ในร้านค้า ร้านชำ**

น้ำตาลไม่เกิน 10 กรัม หรือไม่เกิน ๕ %

รวม

นมสด