

แผนกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

พฤติกรรมเป้าหมาย	วัตถุประสงค์	ปัจจัยที่แก้	กิจกรรมสุขศึกษา	ตัวชี้วัด	การประเมินผล	ผู้รับผิดชอบ
ลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม	<p>1. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงมีความรู้เรื่องโภชนาการที่ถูกต้อง</p> <p>2. เพื่อให้สามารถเลือกและปรับพฤติกรรมบริโภคอาหารได้เหมาะสม</p> <p>3. เพื่อลดปริมาณการบริโภคน้ำตาล ไขมัน และโซเดียม</p> <p>4. เพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง</p>	<p>ปัจจัยนำ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ขาดความรู้ - โภชนาการ - ความเชื่อ “ทำงานหนักกินหวานได้” - ค่านิยมรสชาติ <p>ปัจจัยเอื้อ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ร้านค้าขายน้ำหวาน/ขนมง่าย - ขาดทางเลือกอาหารสุขภาพ - ผักปลอดภัยราคาแพง <p>ปัจจัยเสริม:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ครอบครัวกินรสจัด - งานบุญ/งานเลี้ยง - เพื่อนชวนกิน 	<p>1. อบรมความรู้ “หวาน มัน เค็ม เสี่ยงโรค”</p> <p>2. กิจกรรม “งานอาหารสุขภาพ” (ลดหวาน มัน เค็ม)</p> <p>3. ฝึกอ่านฉลากโภชนาการ (น้ำตาล/โซเดียม)</p> <p>4. ฝึกนับคาร์บ/เลือกอาหาร</p> <p>5. เวทีแลกเปลี่ยน “เมนูพื้นบ้านปรับสูตร”</p> <p>6. รณรงค์ “หวานน้อยสั่งได้” ในชุมชน</p> <p>7. ตั้งกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน (ลดหวาน)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมมีความรู้เพิ่มขึ้น - ร้อยละ 70 ลดการบริโภคหวาน มัน เค็ม - ร้อยละ 60 เลือกอาหารเหมาะสมได้ - ปริมาณน้ำตาล/โซเดียมลดลง 	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Post test ความรู้ - แบบบันทึกพฤติกรรมกรกิน - สังเกตพฤติกรรม - ค่าทางสุขภาพ (DTX/BP) 	งาน NCD

พฤติกรรมเป้าหมาย	วัตถุประสงค์	ปัจจัยที่แก้	กิจกรรมสุขศึกษา	ตัวชี้วัด	การประเมินผล	ผู้รับผิดชอบ
เพิ่มการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงมีความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสม 2. เพื่อให้สามารถออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย 3. เพื่อสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง 4. เพื่อลดความเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง 	<p>ปัจจัยนำ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - เข้าใจว่าทำงานเกษตรเพียงพอแล้ว - ขาดความรู้รูปแบบการออกกำลังกาย <p>ปัจจัยเอื้อ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ไม่มีสถานที่/อุปกรณ์ - เวลาจำกัดตามฤดูกาล <p>ปัจจัยเสริม:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ไม่มีเพื่อนชวน - ขาดผู้นำกิจกรรม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. อบรมความรู้ “ออกกำลังกายลดโรค NCDs” 2. สาธิตและฝึกปฏิบัติ (เดินเร็ว / ยางยืด / HIIT เบื้องต้น) 3. กิจกรรม “ออกกำลังกายทำได้ที่บ้าน” 4. จัดตั้งกลุ่มออกกำลังกายชุมชน 5. ตั้งเป้าหมายรายบุคคล (Exercise plan) 6. อสม.ติดตามและกระตุ้นต่อเนื่อง 	<ul style="list-style-type: none"> - ร้อยละ 80 มีความรู้เพิ่มขึ้น - ร้อยละ 70 ออกกำลังกาย ≥ 150 นาที/สัปดาห์ - ร้อยละ 60 มีพฤติกรรมต่อเนื่อง 3 เดือน - BMI/รอบเอวลดลง 	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Post test - แบบบันทึกการออกกำลังกาย - การสัมภาษณ์ - การชั่งน้ำหนัก/วัดรอบเอว 	งาน NCD
ลด/เลิกการสูบบุหรี่และดื่มสุรา	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงตระหนักถึงอันตรายของบุหรี่และสุรา 2. เพื่อให้มีทักษะในการปฏิเสธและควบคุมตนเอง 	<p>ปัจจัยนำ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ค่านิยมในสังคม/ชุมชน - ความเชื่อที่ว่าช่วยผ่อนคลาย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. อบรมให้ความรู้ “พิษภัยบุหรี่และสุรา” 2. กิจกรรมสะท้อนคิด “ต้นทุนสุขภาพ” 3. ฝึกทักษะการ 	<ul style="list-style-type: none"> - ร้อยละ 80 มีความรู้เพิ่มขึ้น - ร้อยละ 50 ลด/เลิกพฤติกรรมเสี่ยง - จำนวนผู้สูบบุหรี่/ดื่มลดลง 	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-Post test - แบบสอบถามพฤติกรรม - การสัมภาษณ์ - การติดตามโดย อสม. 	งานยาเสพติด

พฤติกรรมเป้าหมาย	วัตถุประสงค์	ปัจจัยที่แก้	กิจกรรมสุขศึกษา	ตัวชี้วัด	การประเมินผล	ผู้รับผิดชอบ
	<p>3. เพื่อส่งเสริมการเลิกพฤติกรรมเสี่ยงอย่างต่อเนื่อง</p> <p>4. เพื่อลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคเรื้อรังอื่น</p>	<p>ปัจจัยที่แก้:</p> <ul style="list-style-type: none"> - เข้าถึงบุหรี่/สุราได้ง่าย - ราคาเข้าถึงได้ <p>ปัจจัยเสริม:</p> <ul style="list-style-type: none"> - เพื่อนฝูงชักชวน - งานบุญ/งานประเพณีมีเครื่องดื่ม 	<p>ปฏิเสธ (Role play)</p> <p>4. ตั้งกลุ่ม “เพื่อนช่วยเพื่อนเลิกเหล้า/บุหรี่”</p> <p>5. ธารงศ์ชุมชนปลอดบุหรี่/สุรา</p> <p>6. ให้คำปรึกษารายบุคคล (Motivational counseling)</p>	<p>- ความถี่การสูบ/ดื่มลดลง</p>		
<p>บริโภคอาหารสำเร็จรูป/กึ่งสำเร็จรูป</p>	<p>1. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงมีความรู้เกี่ยวกับผลกระทบของอาหารสำเร็จรูปต่อสุขภาพ</p> <p>2. เพื่อให้สามารถเลือกบริโภคอาหารได้อย่างเหมาะสม</p> <p>3. เพื่อส่งเสริมการปรุงอาหารรับประทานเองในครัวเรือน</p> <p>4. เพื่อลดการบริโภค</p>	<p>ปัจจัยนำ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ขาดความรู้เรื่องโซเดียม/น้ำตาลแฝง - เชื่อว่าสะดวกและประหยัดเวลา <p>ปัจจัยเอื้อ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - มีขายทั่วไปในร้านชุมชน - ใช้เวลาย่าน้อย <p>ปัจจัยเสริม:</p>	<p>1. อบรม “อาหารสำเร็จรูป เสี่ยง NCD อย่างไร”</p> <p>2. ฝึกอ่านฉลากโภชนาการ (โซเดียม/น้ำตาล/ไขมัน)</p> <p>3. กิจกรรมเปรียบเทียบ “อาหารสด vs อาหารสำเร็จรูป”</p> <p>4. สาธิตทำเมนูง่ายๆ แทนอาหารสำเร็จรูป</p> <p>5. ตั้งเป้าหมาย “ลด</p>	<p>- ร้อยละ 80 มีความรู้เพิ่มขึ้น</p> <p>- ร้อยละ 70 ลดการบริโภคอาหารสำเร็จรูป</p> <p>- ร้อยละ 60 เลือกอาหารเหมาะสมได้</p> <p>- ปริมาณโซเดียมลดลง</p>	<p>- Pre-Post test</p> <p>- แบบบันทึกการบริโภคอาหาร</p> <p>- การสังเกตพฤติกรรม</p>	งาน NCD

พฤติกรรมเป้าหมาย	วัตถุประสงค์	ปัจจัยที่แก้	กิจกรรมสุขศึกษา	ตัวชี้วัด	การประเมินผล	ผู้รับผิดชอบ
	โซเดียม น้ำตาล และ ไขมันแฝง	- ครอบครัวนิยมใช้ - โฆษณาส่งเสริม	อาหารสำเร็จรูป” รายบุคคล 6. รณรงค์ในชุมชน “ลดเค็ม ลด สำเร็จรูป”			