

1.โครงการโรงเรียนสุขสันต์รู้ทันเบาหวาน อำเภอสองแคว จังหวัดน่าน

โครงการโรงเรียนสุขสันต์รู้ทันเบาหวาน อำเภอสองแคว จังหวัดน่าน ณ ห้องประชุม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลอยต โดยมีผู้ร่วมโครงการ จำนวน 20 คน ให้ความรู้ผู้ป่วยเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ระยะเวลา 12 สัปดาห์ เดือนพฤษภาคม – กรกฎาคม 2568 มีแผนการสอนให้ความรู้โดยทีมสหวิชาชีพ เช่น แพทย์ พยาบาล เภสัช นักโภชนาการ กายภาพบำบัด นักวิชาการสาธารณสุข ผลการดำเนินงานหยุดยาได้ 6 คน ลดยาได้ 4 คน





แผนการสอนโรงเรียนสุขสันต์ รุ้ทันเบาหวาน อำเภอสองแคว
กำหนดตารางเรียน อาจมีการเปลี่ยนแปลง ขึ้นกับชั่วโมงของวิทยากรหลัก

ครั้งที่	เนื้อหาการสอน	ผู้สอน	หมายเหตุ (ผู้รับผิดชอบหลัก)
1	- ลงทะเบียน + Pre test (18 ข้อ) - วัตถุประสงค์ประกอบร่างกาย (ก่อนเรียน) และแปลผล (ชวณคฺย + กิจกรรมสานสัมพันธ์) - แจ้งผลการตรวจ Lab ก่อนเรียน (FBS, HbA1c, Lipid profile, BUN,Cr) - ภาวะดื้ออินซูลินกับโรคเบาหวานชนิดที่ 2 (ให้ดูคลิป) - คำนวณโควตาคาร์บต่อวัน - การบันทึกรายการอาหารแต่ละมื้อ	จนท.สธ. ครูจิตอาสา วันที่ /...../2568	ทีมพี่เลี้ยง สสอ.สองแคว รพ.สองแคว รพ.สต. ชนแดน รพ.สต. บ้านถ้ำ รพ.สต. ยอด ผอ.รพ.สองแคว สสอ.สองแคว เภสัชกร พยาบาล
2	- ทบทวนการเรียนการสอนครั้งก่อน - การนับคาร์บจากอาหารธรรมชาติ - การนับคาร์บจากฉลากโภชนาการ และฝึกนับคาร์บ - เบาหวานหายได้ด้วย 2 วิธี (LC + IF พร้อมยกตัวอย่างอาหาร LC และ IF แบบ 3 มื้อ) - การบันทึกรายการอาหารแต่ละมื้อ - นัดหมายให้นักเรียนนำอาหารมาจากที่บ้าน	จนท.สธ. ครูจิตอาสา วันที่ /...../2568	ทีมพี่เลี้ยง สสอ.สองแคว รพ.สองแคว รพ.สต. ชนแดน รพ.สต. บ้านถ้ำ รพ.สต. ยอด
3	- ทบทวนการนับคาร์บจากอาหาร (ซักถามผู้เรียน) - การรับประทานโปรตีนอย่างเพียงพอ - การเลือกรับประทานไขมันดี - ซักถามปัญหาจากการปฏิบัติจริง/ปัญหาที่พบบ่อยเมื่อกินโลว์คาร์บ - ทบทวนคาร์บในอาหารที่นักเรียนนำอาหารมาจากที่บ้าน	จนท.สธ. ครูจิตอาสา วันที่ /...../2568	ทีมพี่เลี้ยง สสอ.สองแคว รพ.สองแคว รพ.สต. ชนแดน รพ.สต. บ้านถ้ำ รพ.สต. ยอด
4	- ทบทวนคาร์บและการทานโปรตีนจากอาหารเข้า(ซักถามผู้เรียน) - รู้จักยา ผลข้างเคียง วิธีแก้ไข - การใช้ยา และการจัดเก็บยาอย่างถูกวิธี - ผู้ประกอบอาหารใครครัวเรือน	จนท.สธ. ครูจิตอาสา วันที่ /...../2568	ทีมพี่เลี้ยง สสอ.สองแคว รพ.สองแคว รพ.สต. ชนแดน รพ.สต. บ้านถ้ำ รพ.สต. ยอด เภสัชกร พยาบาล
5	- ทบทวนการนับคาร์บจากอาหาร (ซักถามผู้เรียน , ให้นับคาร์บจากโมเดลอาหารหรือภาพอาหาร) - ความเครียด + แขนงมือ แขนงเท้า (กิจกรรมผ่อนคลายอื่นๆ)	จนท.สธ. ครูจิตอาสา	ทีมพี่เลี้ยง สสอ.สองแคว รพ.สองแคว รพ.สต. ชนแดน

	- แשרประสบการณ์คนที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ และผล DTX หลังอาหาร ดีขึ้น ร่วมกับ นน.ลด รอบเอวลด	วันที่ /...../2568	รพ.สต. บ้านถ้ำ รพ.สต.ยอด เภสัชกร พยาบาล
ครั้งที่	เนื้อหาการสอน	ผู้สอน	หมายเหตุ (ผู้รับผิดชอบหลัก)
6	- ทบทวนการนับคาร์บและการรับประทานโปรตีนจากอาหารมื้อเช้า (ซักถามผู้เรียน) - แบ่งกลุ่มแจกภาพอาหารและให้นับคาร์บและโปรตีน (กลุ่มละ 5 ภาพ) ให้รางวัลกลุ่มที่ตอบถูกมากที่สุด ภาพอาหารในชุมชน เจาะเลือด FBS HBA1C บางราย - การออกกำลังกายแบบแรงต้าน	จนท.สธ. ครูจิตอาสา วันที่ /...../2568	ทีมพี่เลี้ยง สสอ.สอง แคว รพ.สองแคว รพ.สต. ชนแดน รพ.สต. บ้านถ้ำ รพ.สต.ยอด กายภาพบำบัด
7	- ทบทวนการนับคาร์บและการรับประทานโปรตีนจากอาหารมื้อเช้า (ซักถามผู้เรียน) - เปิดคลิปให้ความรู้ด้านสุขภาพจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ - สอนการเข้าดูคลิปเพื่อสุขภาพที่น่าเชื่อถือ - การออกกำลังกายแบบแรงต้าน / ฟังผลเลือด	จนท.สธ. ครูจิตอาสา วันที่ /...../2568	ทีมพี่เลี้ยง สสอ.สอง แคว รพ.สองแคว รพ.สต. ชนแดน รพ.สต. บ้านถ้ำ รพ.สต.ยอด แพทย์ พยาบาลคลี ริกเบาหวาน เภสัชกรรพ.สองแคว
8	- ทบทวนการนับคาร์บและการรับประทานโปรตีนจากอาหารมื้อเช้า (ซักถามผู้เรียน) - ออกกำลังกายแบบแรงต้าน หรือเดินบาสโลบ	จนท.สธ. ครูจิตอาสา วันที่ /...../2568	ทีมพี่เลี้ยง สสอ.สอง แคว รพ.สองแคว รพ.สต. ชนแดน รพ.สต. บ้านถ้ำ รพ.สต.ยอด กายภาพบำบัด
9	- ทบทวนการนับคาร์บและการรับประทานโปรตีนจากอาหารมื้อเช้า (ซักถามผู้เรียน) - แשרประสบการณ์คนที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ และผล DTX หลังอาหาร ดีขึ้น ร่วมกับ นน.ลด รอบเอวลด	จนท.สธ. ครูจิตอาสา วันที่ /...../2568	ทีมพี่เลี้ยง สสอ.สอง แคว รพ.สองแคว รพ.สต. ชนแดน รพ.สต. บ้านถ้ำ รพ.สต.ยอด พยาบาลงานเวช
10	- สรุปบทเรียนทั้งหมด - แนะนำแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมที่น่าเชื่อถือ เช่น youtube, เพจ FB	จนท.สธ. ครูจิตอาสา	ทีมพี่เลี้ยง สสอ.สอง แคว รพ.สองแคว รพ.สต. ชนแดน

	- บอกเล่าประสบการณ์ของผู้เรียน	วันที่ /...../2568	รพ.สต. บ้านถ้ำ รพ.สต. ยอด พยาบาลงานเวช
11	- วัตถุประสงค์ประกอบร่างกายประเมินผลหลังการเรียน พร้อม แปลผล - เยี่ยมพาข้าว (เยี่ยมบ้านนักเรียนเบาหวาน) 1 – 2 ราย	จนท.สธ. ครูจิตอาสา วันที่ /...../2568	ทีมพี่เลี้ยง สสอ.สอง แคว รพ.สองแคว รพ.สต. ชนแดน รพ.สต. บ้านถ้ำ รพ.สต. ยอด พยาบาลงานเวช
ครั้งที่	เนื้อหาการสอน	ผู้สอน	หมายเหตุ (ผู้รับผิดชอบหลัก)
12	- แจ้งผลการตรวจเลือดหลังการเรียนครบตามหลักสูตร - พิธีมอบใบประกาศนียบัตร และรางวัลนักเรียนเรียนดี - ตัวแทนนักเรียนกล่าวแสดงความรู้สึก - การแสดงของนักเรียน	จนท.สธ. ครูจิตอาสา วันที่ /...../2568	ทีมพี่เลี้ยง สสอ.สอง แคว รพ.สองแคว รพ.สต. ชนแดน รพ.สต. บ้านถ้ำ รพ.สต. ยอด ผอ.รพ.สองแคว สสอ.สองแคว เภสัชกร พยาบาล

หมายเหตุ เวลาเรียน 08.30-12.00น. (สัปดาห์ละ 1 ครั้ง)

1. ก่อนเรียนทุกครั้ง ชั่งน.น., วัด BP, วัดรอบเอว
2. เวลา 10.00 น เจาะ DTX หลังอาหาร (ไม่ต่ำกว่า 2 ชม. และไม่เกิน 3 ชม.หลังอาหาร) พร้อมแปลผล
3. ก่อนเรียนครั้งที่ 12 เจาะเลือดส่งตรวจ FBS, HbA1c, Lipid profile, BUN, Cr
4. ช่วงกลับไปอยู่ที่บ้านจัดช่องทางการสื่อสารให้คำปรึกษาระหว่างนักเรียนและครูและ จนท.สธ. เช่นไลน์กลุ่ม
5. มีช่องทางการสื่อสารและ Consult แพทย์ในรพ. สำหรับ จนท.รพ.สต.ที่ดูแลนักเรียน

2.การให้ความรู้กลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในคลินิก โรงพยาบาลสองแคว

- ให้ความรู้แบบรายกลุ่ม และรายเดี่ยว โดย Nurse education และนักโภชนาการ ในทุกวันคลินิก



