

แบบฟอร์มการพัฒนาคุณภาพงานอย่างต่อเนื่อง CQI

1. ชื่อหน่วยงาน NCD clinic โรงพยาบาลโคกเจริญ.
2. ชื่อเรื่อง การปรับพฤติกรรมกลุ่ม Pre DM เพื่อลดความเสี่ยงการเป็นโรคเบาหวานในอนาคต
3. ประเภทการพัฒนา

- ด้านที่ 1 ระบบสารสนเทศ (Information System)
- ด้านที่ 2 การปรับระบบและกระบวนการบริการ (Service Delivery)
- ด้านที่ 3 ระบบสนับสนุนการจัดการตนเอง (Self Management Support)
- ด้านที่ 4 การจัดการบริการเชื่อมโยงชุมชน (Community Linkage)

4. กระบวนการพัฒนา

4.1 สถานการณ์ ปัญหา จากข้อมูล HDC ประชากรอายุ 35 ปีขึ้นไปในเขตรับผิดชอบ (type area 1,3 อำเภอโคกเจริญ) ที่ได้รับการคัดกรองเบาหวานและเป็นกลุ่ม Pre-DM (ภาวะก่อนเบาหวาน) หมายถึง ประชากรอายุ 35 ปีขึ้นไป ที่มีค่าระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง 100-125 mg/dl) สถิติในปี 2564 2565 2566 2567 จำนวน 758ราย 829ราย 538ราย และ 499 ราย ตามลำดับ และตัวชี้วัดร้อยละผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่จากกลุ่ม Pre-DM (ภาวะก่อนเบาหวาน) ปีที่ผ่านมา ในปี 2564 2565 2566 2567 ร้อยละ 3.28 2.91 2.12 3.14 ตามลำดับ ซึ่งจะเห็นว่าเกินเกณฑ์เป้าหมายของกระทรวงสาธารณสุขไม่ควรเกินร้อยละ 1.75 และมีแนวโน้มจะพบผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่จากกลุ่ม Pre DM เพิ่มสูงขึ้น ทั้งที่ ทุกหน่วยบริการในอำเภอโคกเจริญ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทั้งรายบุคคล และรายกลุ่ม แต่ยังคงขาดกระบวนการปรับพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง เป็นรูปธรรม เข้าใจง่ายและปฏิบัติได้จริง เกิดความยั่งยืน

4.2 ทางเลือกในการแก้ไขปัญหา จากสถานการณ์ดังกล่าวข้างต้นส่งผลให้ทีมสุขภาพ NCD คปสอ.โคกเจริญมีความพยายามค้นหาเครื่องมือในการช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในกลุ่ม Pre DM ได้มีโอกาสอบรม โปรแกรมลดความเสี่ยงการเป็นโรคเบาหวาน Pre DM จึงศึกษากระบวนการและนำเครื่องมือมาใช้ในกลุ่ม Pre DM ตำบลยางรอกอำเภอโคกเจริญ

4.3 วัตถุประสงค์ เพื่อให้กลุ่ม Pre DM มีความเข้าใจเกิดการเรียนรู้ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ส่งผลให้ลดโอกาสการเป็นผู้ป่วยเบาหวานในอนาคต

4.4 ตัวชี้วัด/เป้าหมาย

- 1.กลุ่ม Pre DM มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพิ่มขึ้น > 80 %
- 2.กลุ่ม Pre DM มีการบริโภคผักเพิ่มขึ้น > 80 %
- 3.ระดับน้ำตาลในเลือด DTX ค่าระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง ลดลง > 50%
- 4.กลุ่ม Pre DM มีน้ำหนักตัวลดลง > 60% /BMI ลดลง > 60%/รอบเอว ลดลง > 60 %

4.5 กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพ

- 1.เชิญชวนกลุ่มเป้าหมาย engagement ให้ชัดเจนวัตถุประสงค์ สิ่งที่จะได้รับในโครงการนี้ และกิจกรรมต่าง นัดทั้งหมด 4 ครั้ง โดยห่างกันเฉลี่ย 3-4 สัปดาห์ โดยใช้เวลาไม่เกิน 45- 60 นาที /ครั้ง เน้นความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม

2. กิจกรรมกลุ่มครั้งที่1วันที่29ก.พ.67ทำความรู้จักสร้างความคุ้นเคยแจกสมุดประจำตัวบันทึกข้อมูลสุขภาพ DTX รอบเอว น้ำหนักBMI BPประเมินความเสี่ยงการเป็นโรคเบาหวานในอีก10ปีข้างหน้าในสมุดประจำตัวเพื่อให้เกิดความตระหนักถึงและเห็นโอกาสเสี่ยงที่ชัดเจน ให้กลุ่มชมVDO what is Pre Diabetes5นาที ประเด็นสำคัญให้เกิดความเข้าใจภาวะ Pre DMและสามารถลดความเสี่ยงง่ายๆเพียงเลือกกินให้ถูก เพิ่มกิจกรรมทางกายเพียงวันละ10นาทีโดยให้ชมVDO ความรู้ในการเลือกอาหารอย่างง่ายอีก5นาที ชวนให้กลุ่มเขียนแผนเป้าหมายเอาอาหารออก1อย่าง เลือกกิจกรรมการเคลื่อนไหวง่ายๆทำได้จริงเพิ่ม 5-10 นาที/วัน ให้จับคู่เล่าแผนเป้าหมายและให้เพื่อนเซ็นชื่อรับรองด้วย ก่อนจบให้ลงบันทึกไม้บรรทัดวัดใจคะแนน0-10 เลือกตัวเลขที่คิดว่าจะทำตามแผนที่ตั้งไว้ นัด29มี.ค67

3. กิจกรรมกลุ่ม2วันที่29มี.ค67บันทึกรอบเอวน้ำหนักBMI BP เริ่มต้นด้วยทบทวนแผนส่งเสริมสุขภาพที่ตั้งไว้ว่าเป็นไปตามแผนหรือไม่ โดยให้เล่าที่ละคนว่าเกิดอะไรขึ้นบ้างและให้เพื่อนๆช่วยแลกเปลี่ยนภายใต้ Positive Communicationให้ลงคะแนนไม้บรรทัดวัดใจเปิดสมุดหน้ากิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายต่างๆ ใน10, 30 นาทีใช้พลังงานกี่Kcal.ให้เกิดความเข้าใจสมดุลการใช้พลังงาน และคำนวณแคลอรีต่อวันให้สมาชิกกลุ่ม หลักการลดน้ำหนักง่ายๆเพียงเลือกอาหารแคลอรีต่ำแต่ยังอร่อยได้ เช่นทอด 345Kcalเปลี่ยนเป็นไก่อ่างเพียง165Kcalและ เลือกกิจกรรมทางกายง่ายๆที่ใช้แคลอรีสูง ในสมุดคู่มือจะมีรายละเอียดให้และวิธีการแลกเปลี่ยนอาหารสรุปและให้ทำแผนการรับประทานอาหารและเพิ่มกิจกรรมทางกายนัด18เม.ย67

4. กิจกรรมกลุ่มครั้งที่3วันที่18เม.ย.67บันทึกรอบเอวน้ำหนักBMI BP ให้ทบทวนแผนครั้งที่2 ให้ทบทวนแผนส่งเสริมสุขภาพว่าทำได้หรือไม่เกิดอะไรขึ้นบ้างหรือไม่อุปสรรค และประเด็นความสำเร็จ พร้อมทั้งให้เพื่อนช่วยชื่นชม ช่วยหาทางแก้ปัญหาต่างๆ และเริ่มต้นด้วยการออกแบบแผนการรับประทานอาหาร ชวนทำกิจกรรมตลาดพลังงานโดยมีบัตรค่าเป็นเมนูอาหารให้สมาชิกเลือกหยิบอาหารที่ชอบกิน เมื่อเลือกได้ให้พลิกด้านหลังจะมีพลังงานKcal ให้ทุกคนรวมKcalและแลกเปลี่ยนในกลุ่ม หากมีโอกาสให้เปลี่ยนเมนูอาหารให้เลือกใหม่ โดยคนที่เลือกใหม่ให้เปรียบเทียบพลังงานKcalรายบุคคล และสรุปประเด็นการจัดการพลังงานKcal /วันที่ควรได้รับ หากต้องการลดน้ำหนัก0.5-1กก/สัปดาห์ ควรกินอาหารให้พลังงานน้อยกว่าพลังงานKcal/วันให้น้อยกว่า 300-500Kcal โดยในสมุดคู่มือจะมีตารางพลังงานในอาหารแต่ละชนิดให้เปิดดูง่ายๆสรุปโดยให้ทุกท่านบอกว่าได้เรียนรู้อะไรบ้างและกำหนดเป้าหมายเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกาย150 นาที/สัปดาห์ลดน้ำหนักตัว4-7%ของนนเดิม รับประทานอาหารที่เหมาะสม ให้บันทึกแผนการดูแลสุขภาพ นัด1พ.ค.67

5. กิจกรรมกลุ่มครั้งที่4วันที่1 พ.ค.67บันทึกDTX รอบเอว น้ำหนักBMI BPแนวทางการจัดการตนเองและการปฏิเสธสิ่งเร้าทบทวนแผนส่งเสริมสุขภาพรายบุคคลทำได้ตามแผน หรือ ทำไม่ได้เกิดอะไรขึ้นบ้างจากการออกไปทำตามแผน กิจกรรมไม้บรรทัดวัดใจ ให้เล่าประเด็นความสำเร็จ ปัญหาอุปสรรคและสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้ทำไม่ได้ตามแผนรายบุคคล โดยให้เพื่อนในกลุ่มช่วยหาแนวทางแก้ไข ให้กำลังใจ และช่วยเหลือกัน และให้เขียนภาพฝันและเป้าหมายสุขภาพครอบครัว ดูว่าแผนที่วางไว้ต้องปรับแก้หรือไม่อย่างไร แจ้งผลสรุปสุขภาพรายบุคคล ให้กำลังใจการดูแลสุขภาพที่ยั่งยืน

5. ผลลัพธ์การพัฒนาคุณภาพกลุ่ม Pre DM มีพฤติกรรมออกกำลังกาย เพิ่มขึ้น100% บริโภคผักเพิ่มขึ้น100% ระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมงลดลง 63.64% น้ำหนักตัวลดลง100%/BMI ลดลง100%/รอบเอว ลดลง100%ประเด็นที่สำเร็จเพราะสมุดคู่มือที่ชัดเจน เทคนิคการสอนเป็นรูปธรรมใช้เวลาไม่นาน ติดตามต่อเนื่อง

6. ปัญหาอุปสรรค- และการแก้ไขปัญหาที่ผ่านมา-เข้ากลุ่มไม่ครบแก้ปัญหาติดตามแนะนำซ้ำรายบุคคล

7. ข้อเสนอแนะ และโอกาสในการพัฒนา-ขยายให้ครอบคลุมPreDM 100%เพิ่มกลุ่มเป้าหมายPre HT

8. การเผยแพร่ผลงาน วางในคลังความรู้เว็บไซต์โรงพยาบาลโคกเจริญ