



โรงพยาบาลทองแสนขัน  
THONGSAENKHAN HOSPITAL

HS4 8-3.4

### 3.4 การออกแบบกิจกรรมและใช้สื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ที่สอดคล้องกับปัจจัย สาเหตุพฤติกรรมสุขภาพและปัญหา ความต้องการและวิถีชีวิตของผู้ป่วยและญาติ

#### แผนการดำเนินงานสุศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	ระยะเวลา ดำเนินการ	ผู้รับผิดชอบ	เครื่องมือ
<b>กลุ่มผู้ป่วย</b> (ความดันโลหิตสูงและเบาหวาน - พฤติกรรมในการรับประทานอาหาร	เพื่อให้ผู้ป่วยมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการรับประทานอาหารเช้าที่ต้อง	ผู้ป่วยมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าที่ถูกต้องเพิ่มขึ้นร้อยละ 20	กลุ่มผู้ป่วยที่เข้าร่วมโครงการ	16 พ.ย.2565 – 31 พ.ค. 2566	แกนนำ คณะทำงาน และ ผู้รับผิดชอบ โครงการ	แบบบันทึกการ รับประทาน อาหาร
<b>กิจกรรมที่ 1</b> - หลักการบริโภคอาหาร ป้องกันโรค/ลดโรคไม่ ติดต่อเรื้อรัง - โมเดลชีวิต และการ ตั้งเป้าหมายชีวิต	-เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจ หลักการบริโภค อาหาร -เพื่อให้กลุ่มผู้ป่วย ตั้งเป้าหมายในชีวิต ได้	-ผู้ป่วยเข้าใจหลักการ บริโภคอาหารเพิ่มขึ้น -ผู้ป่วยทุกคน ตั้งเป้าหมายชีวิตได้	กลุ่มผู้ป่วยที่เข้าร่วมโครงการ	16 พ.ย.2565 – 31 พ.ค. 2566	แกนนำ คณะทำงาน และ ผู้รับผิดชอบ โครงการ	สังเกตพฤติกรรม ความสนใจ ผู้เข้าร่วม / ถาม-ตอบ ระหว่างอบรม
<b>กิจกรรมที่ 2</b> - จับคู่สู้เบาหวาน/ ความ ดันโลหิตสูง - กิจกรรมจับคู่รู้คน รู้ตน - ทักษะการปฏิบัติงานใน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพแก่ประชาชน	-เพื่อให้กลุ่มผู้ป่วยมีคู่ บัดดี เสริมสร้างแรง การปฏิบัติ/กำลังใจ -เพื่อกระตุ้นเรื่องการ รับประทานอาหารเช้า ถูกต้อง	-กลุ่มผู้ป่วยมีแรง ปฏิบัติและกำลังใจเพิ่ม มากขึ้น - กลุ่มผู้ป่วย รับประทานอาหารเช้า ถูกต้อง	กลุ่มผู้ป่วยที่เข้าร่วมโครงการ	16 พ.ย.2565 – 31 พ.ค. 2566	แกนนำ คณะทำงาน และ ผู้รับผิดชอบ โครงการ	สื่อนำเสนอ ผลงาน / สังเกต พฤติกรรมความ สนใจของ ผู้เข้าร่วม



โรงพยาบาลทองแสนขัน  
THONGSAENKHAN HOSPITAL

HS4 8-3.4

### 3.4 การออกแบบกิจกรรมและใช้สื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ที่สอดคล้องกับปัจจัย สาเหตุพฤติกรรมสุขภาพและปัญหา ความต้องการและวิถีชีวิตของผู้ป่วยและญาติ

#### แผนการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	ระยะเวลา ดำเนินการ	ผู้รับผิดชอบ	เครื่องมือ
<b>กิจกรรมที่ 3</b> - การตั้งนโยบายลดโรค ลดเสี่ยงของหมู่บ้าน - กิจกรรมจัดเมนูอาหาร งานบุญ งานบวช ใน ชุมชน - กิจกรรมตรวจระดับ น้ำตาลในกระแสเลือด	- เพื่อให้หมู่บ้านมีนโยบาย ลดโรคลดเสี่ยงสามารถ นำไปปรับใช้ได้ - เพื่อสามารถจัด เมนูอาหาร ชนิด และ ปริมาณอาหารได้อย่าง ถูกต้อง - เพื่อทราบระดับน้ำตาล ในกระแสเลือดของกลุ่ม ผู้ป่วย	- หมู่บ้านมีนโยบาย ลดโรคลดเสี่ยง - จัดเมนูอาหาร ชนิด ปริมาณใน การรับประทาน แต่ละมื้อได้	กลุ่มผู้ป่วยที่ เข้าร่วม โครงการ	16 พ.ย.2565 – 31 พ.ค. 2566	แกนนำ คณะทำงาน และผู้รับผิดชอบ โครงการ	สู่มนำเสนอ ผลงาน / สังเกต พฤติกรรมความ สนใจผู้เข้าร่วม / ถาม-ตอบ ระหว่างอบรม / ระดับน้ำตาลใน เลือด
<b>กิจกรรมที่ 4</b> - ถอดบทเรียนการ ดำเนินการของหมู่บ้าน	- ค้นหาแนวทางปฏิบัติ ของชุมชน - วางแนวทางการจัด เมนูอาหารในงานบุญ งานบวช งานแต่ง และ งานประเพณีในชุมชน	- ชุมชนมีแนวทาง ในการจัด เมนูอาหารในงาน บุญต่างๆได้ เพิ่มขึ้นร้อยละ 20	กลุ่มผู้ป่วยที่ เข้าร่วม โครงการ	16 พ.ย.2565 – 31 พ.ค. 2566	แกนนำ คณะทำงาน และผู้รับผิดชอบ โครงการ	สู่มดูอาหารตาม งานบุญ / ถาม-ตอบ ระหว่างอบรม