



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ฝ่ายบริหารงานทั่วไป โรงพยาบาลชะอำ

ที่ พบ 0032.301/พิเศษ

วันที่ ๘ ตุลาคม 256๑

เรื่อง ขออนุมัติเผยแพร่เอกสาร / คู่มือ ภารกิจหลักของโรงพยาบาลใน web site โรงพยาบาลชะอำ

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชะอำ

ด้วย คณะทำงานโครงการประเมินคุณธรรม และความโปร่งใสในการดำเนินงานของโรงพยาบาล ชะอำ ITA กำหนดคู่มือการปฏิบัติงานเกี่ยวกับขั้นตอน รายละเอียดของการให้บริการตามภารกิจหลักของ โรงพยาบาลชะอำ ในเรื่องของ **คลินิกหมอครอบครัว Primary Care Cluster** เพื่อให้เจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน ได้ปฏิบัติเป็นมาตรฐานเดียวกัน และได้จัดทำคู่มือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อลดความเสี่ยงการ เกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ หลอดเลือดสมอง ซึ่งเป็นภารกิจหลักใน **คลินิกหมอครอบครัว**

ในการนี้ คณะกรรมการฯ จึงขอรายงานผลการจัดทำคู่มือการปฏิบัติงาน ตารางการให้บริการ ขออนุมัติเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ ใน Web site ของโรงพยาบาลชะอำ เพื่อให้ประชาชน และ เจ้าหน้าที่ภายในและภายนอกหน่วยงาน ได้รับทราบ ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และโปรดพิจารณา ประกาศลง Web site ของโรงพยาบาลชะอำ ต่อไป

(นางมuthิดา เครือปะละ)

คณะทำงานและเลขานุการ

- เห็นชอบอนุมัติ และให้นำไปเผยแพร่ ปิดประกาศ และ เผยแพร่ใน Web site ของโรงพยาบาลชะอำ

(นายประกาศิต ชมชื่น)

นายแพทย์ชำนาญการ รักษาการในตำแหน่ง

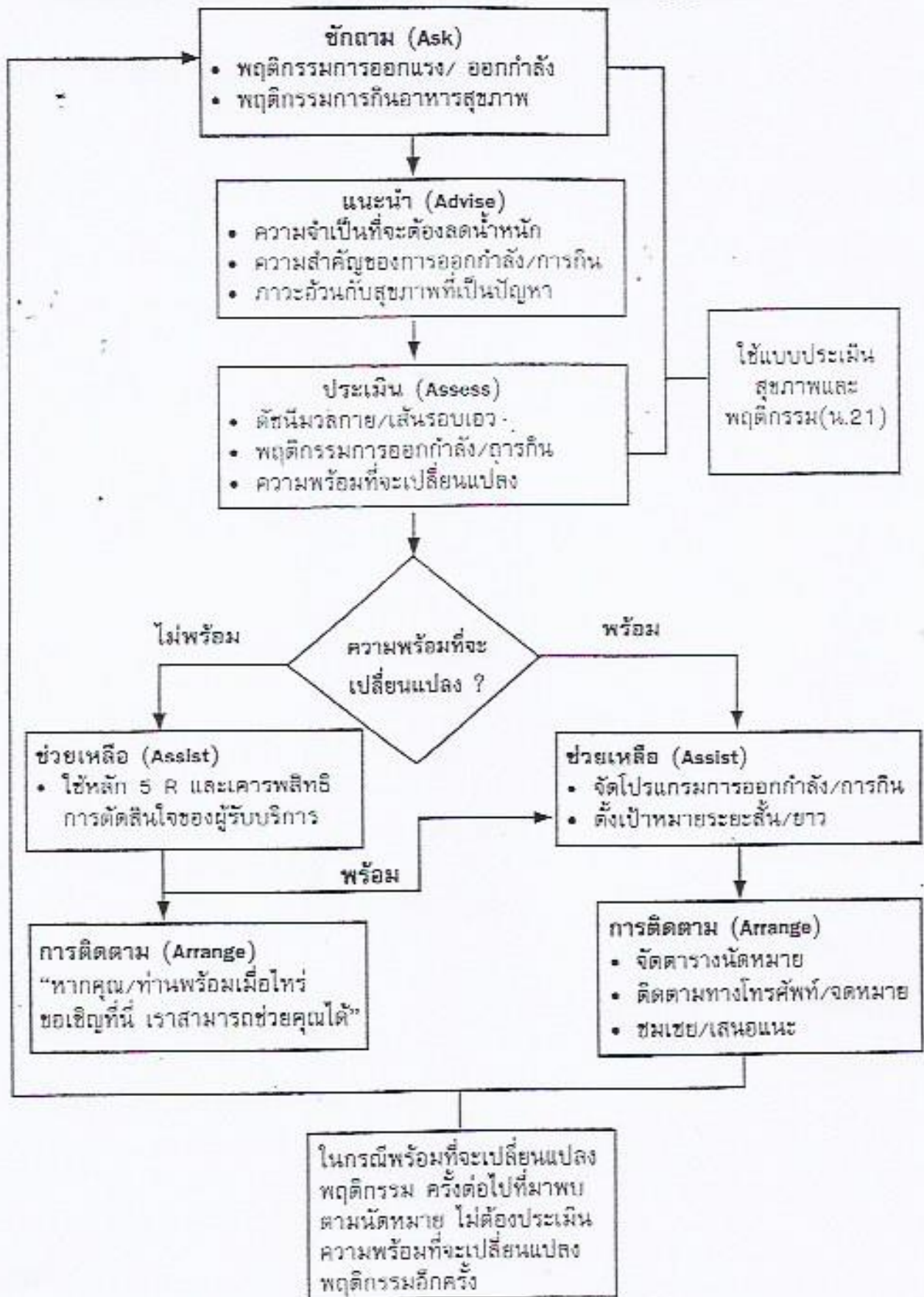
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชะอำ

ตารางการให้บริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชุมชน / รพ.สต.

เครือข่ายอำเภอชะอำ

No	วัน/เดือน/ปี	สถานที่	ผู้ปฏิบัติ	กิจกรรม
1.	19 ต.ค. 60	บางไทรน้อย	นางน้ำฝน วชิรัตน์พงษ์เมธี	- คัดเลือกข้อมูลการตรวจสุขภาพ
2.	26 ก.ค.60	บ่อพุทธรา	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	- สํารวจพฤติกรรม 3 อ. 2 ศ.
3.	6 พ.ย. 60	หนองคาง		- ชี้แจง ผลดี ผลเสียของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
4.	13 พ.ย. 60	ห้วยทรายเหนือ		- ให้ข้อมูลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ถูกต้อง
5.	8 ธ.ค. 60	รพ.สต.หุบกะพง		- ร่วมวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกับครอบครัว
6.	15 ธ.ค.60	รพ.สต.นิคม		- ติดตามประเมินผล
7.	22 ธ.ค. 60	รพ.สต.หนองศาลา		
8.	29 ธ.ค.60	รพ.สต.ดอนขุนห้วย		
9.	12 ม.ค.61	รพ.สต.บ้านท่า		
10.	19 ม.ค.61	รพ.สต.นายาง		

แผนผังแสดงขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



แบบติดตามพฤติกรรมกรรมการดำเนินงาน โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง

หน่วยบริการ.....อำเภอ.....จังหวัด.....

ชื่อ.....สกุล.....อายุ.....

ที่อยู่.....เบอร์โทร.....

ปัจจัยเสี่ยงที่เฝ้าระวัง	ระยะที่ติดตาม	
	ครั้งที่ 1 วันที่.....	ครั้งที่ 2 วันที่.....
1. น้ำหนัก (กก.)		
2. ส่วนสูง (ซม.)		
3. ความดันโลหิต (mm/Hg)		
4. น้ำตาลในเลือด (mg %)		
5. รอยเท้า (ซม.)		
6. ค่าดัชนีมวลกาย (กก./ม ²)		
7. การรับประทานผักผลไม้	- 1 - 2 ส่วน - 2 - 4 ส่วน - 5 ส่วน หรือมากกว่า	- 1 - 2 ส่วน - 2 - 4 ส่วน - 5 ส่วน หรือมากกว่า
8. การควบคุมอาหาร	- หลีกเลี่ยงอาหารเค็ม , ซอส , น้ำปลา , ซีอิ๊ว - หลีกเลี่ยงอาหารมัน , กะทิ , อาหารทะเล - หลีกเลี่ยงอาหารหวาน , ขนมหวาน	- หลีกเลี่ยงอาหารเค็ม , ซอส , น้ำปลา , ซีอิ๊ว - หลีกเลี่ยงอาหารมัน , กะทิ , อาหารทะเล - หลีกเลี่ยงอาหารหวาน , ขนมหวาน
9. บุหรี่	- ไม่สูบ - สูบ / วัน.....มวน	- ไม่สูบ - สูบ / วัน.....มวน
10. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เหล้า, เบียร์, ไวน์ / สปีดาร์	- ไม่ดื่ม - 1 แก้ว - 2 แก้ว - > 2 แก้ว	- ไม่ดื่ม - 1 แก้ว - 2 แก้ว - > 2 แก้ว
11. การออกกำลังกาย นาที / วัน , วัน / สัปดาห์	- ไม่ออกกำลังกาย - < 3 วัน / สัปดาห์ ประเภท..... - 3 วัน / สัปดาห์ ประเภท..... - > 3 วัน / สัปดาห์ ประเภท.....	- ไม่ออกกำลังกาย - < 3 วัน / สัปดาห์ ประเภท..... - 3 วัน / สัปดาห์ ประเภท..... - > 3 วัน / สัปดาห์ ประเภท.....
12. รูปแบบการดำเนินชีวิตหรือกิจกรรม ทางกายทั้งที่บ้านหรือที่ทำงาน	- นั่งเป็นส่วนใหญ่ - ยืน - ใช้เครื่องมือช่วย - กระดืบกระเจงมาก	- นั่งเป็นส่วนใหญ่ - ยืน - ใช้เครื่องมือช่วย - กระดืบกระเจงมาก
13. การจัดการความเครียด	- การฝึกหายใจเข้า - การฝึกโยคะ - การฝึกสมาธิ - อื่นๆ.....	- การฝึกหายใจเข้า - การฝึกโยคะ - การฝึกสมาธิ - อื่นๆ.....

สรุปแบบเฝ้าระวังตนเองเดือนตนด้วย 3๐.2ส. ให้ห่างไกลโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

แผนก..... ประจำเดือน.....

	ชื่อ..... สกุล.....	ชื่อ..... สกุล.....	ชื่อ..... สกุล.....	ชื่อ..... สกุล.....	ชื่อ..... สกุล.....	ชื่อ..... สกุล.....
1.กินผักและผลไม้สด รวมกันแล้ววันละ ไม่ถึงครึ่งก็โลกรั่มหรือน้อยกว่า 5 กำมือ เป็นประจำ						
2.ดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้สำเร็จรูปและอื่นๆเป็นประจำ						
3.กินผักและผลไม้ต่อวันน้อยกว่า 5 สี เช่น เขียว เหลือง แดง ส้ม ม่วง ขาว เป็นประจำ						
4.กินเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง กะทิและ อาหารทอด เช่น หนังไก่ เครื่องในสัตว์ หอย ปลาหมึก ขาหมูติดมัน หมูสามชั้น คอหมูย่างและอื่นๆเป็นประจำ						
5.กินอาหารแต่ละมื้อ เติมน้ำปลา/ เกลือ/ซีอิ๊ว/ซอส และน้ำตาลเพิ่มเป็น ประจำ						
6.กินอาหารแปรรูปหรือผ่านการถนอม อาหาร เช่น อาหารกระป๋อง อาหารกรุบ กรอบ ขนม/ไอศกรีม กึ่งสำเร็จรูป						
7.เคลื่อนไหวร่างกายหรือเล่นกีฬาบ่อย กว่าครั้งละ 30 นาทีต่อวัน						
8.นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวล ใจเป็นประจำ						
9.สูบบุหรี่ สูบยาเส้น สารเสพติดอื่นๆ						
10.ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า ไวน์ เบียร์ ยาแดงเหล้า						
สรุประดับความเสี่ยงรายบุคคล (มาก,ปานกลาง,น้อย)						

การป้องกัน ตรวจสอบ แสดงความเป็นระบบ การละเว้นการปฏิบัติ

1. ผู้ป่วยทุกคนที่มีความดันโลหิตสูง > 160/90 mmHg และเบาหวาน > 180 mg/dl ต้องพบ
โภชนาการทุกราย
 2. ผู้ป่วยจะได้รับคำปรึกษา เรื่อง 30. 2ศ. ต้องบันทึกลงคอมพิวเตอร์ทุกราย
 3. ผู้ป่วยที่มีปัญหา เจ้าหน้าที่จะติดสติ๊กเกอร์ว่าต้องเข้าคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
 4. เจ้าหน้าที่ต้องลาบันทึกการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลงแฟ้มครอบครัว
 5. ผู้ป่วยที่ความดันโลหิตสูง และน้ำตาลสูง เกินปกติ ต้องพบแพทย์เพื่อปรับยาด้วย
 6. ผู้ป่วยที่มีปัญหาและเข้ารับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต้องได้รับการติดตามจากเจ้าหน้าที่
-