

การจัดกิจกรรมสุขศึกษากลุ่มปกติ/กลุ่มเสี่ยง

ลำดับ	พฤติกรรมเป้าหมาย	ชื่อกิจกรรม	ทีมสหวิชาชีพ/เครือข่ายที่ร่วม	รายละเอียดกิจกรรมที่จัด
1	การออกกำลังกายเพียงพอ	เวิร์กช็อปออกกำลังกายสำหรับวัยทำงาน	นักกายภาพบำบัด	สอนวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัยและข้อจำกัดส่วนบุคคล
2	การออกกำลังกายเพียงพอ	ลานออกกำลังกายชุมชน + เดิน วิ่ง ตอนเย็น	ทีมสุขศึกษา/อสม.	จัดออกกำลังกายหลังเลิกงาน
3	การออกกำลังกายเพียงพอ	ครอบครัวสุขภาพดีออกกำลังกายด้วยกัน	ทีมสุขศึกษา/อสม.	จัดคู่เพื่อนหรือครอบครัวในการออกกำลังกาย
4	การจัดการความเครียดที่ถูกต้อง	กิจกรรมฝึกเทคนิคผ่อนคลาย	นักกายภาพบำบัด /ทีมสุขศึกษา	ฝึกสอนเทคนิคการหายใจ การทำสมาธิ หรือการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Muscle Relaxation)
5	การจัดการความเครียดที่ถูกต้อง	กิจกรรมจัดมุมทำงาน/มุมผ่อนคลายใหม่ (Cozy Corner)	ทีมสุขศึกษา/อสม.	ปรับเปลี่ยนโต๊ะทำงานหรือห้องนอน ลดความเจ็บหรือเสียงรบกวน ปรับแสงให้ผ่อนคลาย หรือจัดระเบียบสิ่งของลดความวุ่นวาย
6	การจัดการความเครียดที่ถูกต้อง	กิจกรรมพูดคุย/เปิดใจ (Supportive Family/Team)	จิตเวช/ทีมสุขศึกษา	เชิญสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนร่วมงานร่วมกิจกรรม เพื่อเรียนรู้เรื่องการฟังอย่างเข้าใจ (Active Listening) และการให้คำปรึกษาที่เหมาะสม

ภาพการจัดกิจกรรม



สื่อการจัดกิจกรรม

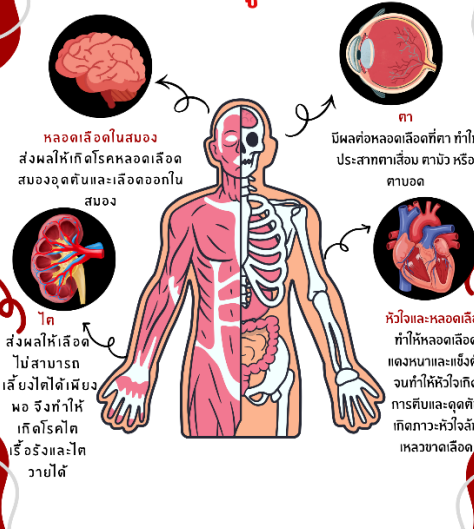
ประโยชน์ของการเดิน



-  **1 นาที**
เลือดไหลเวียนดีขึ้น
-  **5 นาที**
อารมณ์ดีขึ้น
-  **10 นาที**
คอเลสเตอรอลลดลง
-  **15 นาที**
น้ำตาลลดลง
-  **30 นาที**
เริ่มเผาผลาญไขมัน
-  **45 นาที**
ความกังวลลดลง
-  **60 นาที**
โดปามีนเพิ่มขึ้น

Wongwutepw

4 ภาวะแทรกซ้อน ความดันโลหิตสูง ที่ต้องระวัง



- หลอดเลือดในสมอง**
ส่งผลให้เกิดโรคหลอดเลือดสมองอุดตันและเลือดออกในสมอง
- ตา**
มีผลต่อหลอดเลือดที่ตา ทำให้ประสาทตาเสื่อม ตามัว หรือตาบอด
- ไต**
ส่งผลให้เลือดไม่สามารถเลี้ยงไตได้เพียงพอ จึงทำให้เกิดโรคไตเรื้อรังและไตวายได้
- หัวใจและหลอดเลือด**
ทำให้หลอดเลือดแดงหนาและแข็งตัวจนทำให้หัวใจเกิดการตีบและอุดตัน เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวขาดเลือด

ศูนย์สูดดมและหัตถการระบบทางเดินหายใจและระบบประสาท
ศูนย์ตรวจวินิจฉัยทางรังสีวิทยา ศูนย์ตรวจสุขภาพ
สาขาจักษุวิทยา สาขาโรคไตวิทยา

053-946035-7
www.SAMKAPHRENCHEPITAL.com

โรงพยาบาลสุภาพ
128 หมู่ 1 ตำบลหนองไธ้
อำเภอเมืองปาน จังหวัดเชียงใหม่

เครื่องมือที่ใช้ประเมินในกิจกรรม

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความรู้เรื่องโรคเบาหวาน โภชนบำบัด การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และการจัดการตนเอง

คำชี้แจง : กรุณาอ่านแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ถูก” หรือ “ผิด” ตามความเข้าใจของท่าน

ข้อ	คำถาม	ถูก	ผิด
1	โรคเบาหวานเกิดจากฮอร์โมนอินซูลินที่ตับอ่อนสร้างได้ไม่ดี หรือทำงานได้ไม่เต็มที่ ทำให้ร่างกายนำน้ำตาลไปใช้เป็นพลังงานไม่ได้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	อาการหนึ่งของโรคเบาหวาน คือ อาการชาปลายมือปลายเท้า เพราะน้ำตาลในเลือดสูง ทำให้เส้นประสาทเสื่อม	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	หากมีอาการชัดเจนของโรคเบาหวาน และตรวจพบระดับน้ำตาลในเลือดตั้งแต่ 200 มิลลิกรัม ต่อเดซิลิตรขึ้นไป (จะอดอาหารหรือไม่ก็ได้) ถือว่าเป็นโรคเบาหวาน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	สำหรับกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ค่าน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง ไม่ควรเท่ากับหรือมากกว่า 126 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	ภาวะแทรกซ้อนระยะยาวของโรคเบาหวาน อาจทำให้หลอดเลือดสมองตีบ และเกิดอัมพาตได้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ใกล้เคียงปกติ เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันโรคแทรกซ้อนของหลอดเลือดขนาดใหญ่	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	การรักษาโรคเบาหวาน ทำได้โดยการกินยาที่ช่วยกระตุ้นการหลั่งอินซูลินเท่านั้น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	อาหารจำพวกข้าว ขนมปัง ขนมจีน ซาลาเปา เป็นอาหารที่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นเร็ว	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	อาหารโปรตีนที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยเบาหวานคือ เนื้อปลา	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ครั้งละประมาณ 30 นาที	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	การออกกำลังกายช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	ความเครียดทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลง และทำให้อาการเบาหวานรุนแรงขึ้น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	การนั่งสมาธิสามารถช่วยลดความเครียดได้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ มีอาการ เช่น ตาพร่า ใจสั่น เหงื่อออก และหิวมาก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง อาจเกิดจากการรับประทานอาหารประเภทแป้งหรือน้ำตาลมากเกินไป	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
รวม			