

การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มป่วย

ข้อมูลก่อนและหลังเข้าโปรแกรม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

| รายการ                                     | ระดับ        | วันที่.....<br>ก่อน | วันที่.....<br>หลัง |
|--|--------------|---------------------|---------------------|
| รอบเอว (เซนติเมตร)                         |              |                     |                     |
| น้ำหนัก (กิโลกรัม)                         |              |                     |                     |
| ดัชนีมวลกาย                                |              |                     |                     |
| ชีพจร (ครั้ง/นาที)                         |              |                     |                     |
| <b>ระดับความดันโลหิต</b>                   |              |                     |                     |
| 120-139 / 80-89 (มิลลิเมตรปรอท)            | ปกติ         |                     |                     |
| 140-159 / 90-99 (มิลลิเมตรปรอท)            | ปานกลาง      |                     |                     |
| 160 ขึ้นไป / 100 ขึ้นไป (มิลลิเมตรปรอท)    | สูง          |                     |                     |
| <b>ระดับน้ำตาลในเลือด</b>                  |              |                     |                     |
| 70-130 (มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)              | ปกติ         |                     |                     |
| 130-159 (มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)             | ปานกลาง      |                     |                     |
| 160 ขึ้นไป (มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)          | สูง          |                     |                     |
| HbA1C (ระดับน้ำตาลเฉลี่ยสะสม 3 เดือน )     | <7 %         |                     |                     |
| <b>การทำงานของไต</b>                       |              |                     |                     |
| การทำงานของไต                              | ค่าปกติ      |                     |                     |
| Creatine (การทำงานของไต)                   | <1.2         |                     |                     |
| eGFR (การกรองของไตเสื่อมเร็ว)              |              |                     |                     |
| Uric acid (กรดยูริค เก้าท์)                | 3.4-7        |                     |                     |
| การเสื่อมของไต                             | ระยะที่..... |                     |                     |
| <b>ระดับไขมันในเลือด</b>                   |              |                     |                     |
| คอเลสเตอรอล (มก/ดล)                        | <200         |                     |                     |
| ไตรกลีเซอไรด์ (มก/ดล)                      | <150         |                     |                     |
| ไขมันดี (HDL) (มก/ดล)                      | >40          |                     |                     |
| ไขมันเลว (LDL) (มก/ดล)                     | <100         |                     |                     |
| ความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจหรือสมอง .....% | ระดับ.....   |                     |                     |

ประวัติการรักษา.....

.....

การรักษาที่ได้รับ.....

.....

ปัญหาที่พบ.....

.....

#### การประเมินผู้ป่วยตามทฤษฎีพฤติกรรมสุขภาพ

1.แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model) (HBM) (Janz K.N., Champion V.L., & Strecher V.J., 2002)

1.1 การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค

1.2 การรับรู้ความรุนแรงของโรค

1.3 การรับรู้ประโยชน์

1.4 การรับรู้อุปสรรค

1.5 ปัจจัยกระตุ้นการปฏิบัติ

1.6 การรับรู้ต่อสมรรถนะแห่งตนในการทำพฤติกรรมสุขภาพ

2. Trans Theoretical Model (TTM) (Pro-Change Behavioral Systems, Inc., 2013)หรือ Stage of Change)

แบ่งเป็น 5 ขั้น คือ

ขั้นที่ 1 Pre-contemplation (ระยะไม่สนใจ) :

ขั้นที่ 2 Contemplation (ระยะลังเลใจ)

ขั้นที่ 3 Preparation (ระยะตัดสินใจและเตรียมพร้อม)

ขั้นที่ 4 Action (ระยะปฏิบัติ)

ขั้นที่ 5 Maintenance (ระยะการคงอยู่ของพฤติกรรม)

แบบแผนการดำเนินชีวิต.....

.....

.....

.....

ปัญหาที่เกี่ยวข้องต่อการควบคุมเบาหวาน.....

.....

.....

.....

ส่งเสริมความรู้เรื่องโรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อน กำหนดเป้าหมายควบคุมเบาหวาน และส่งเสริม  
วิธีการปฏิบัติ เพื่อควบคุมเบาหวาน

เป้าหมาย.....

.....

.....

แผนการดูแล/แก้ไข.....

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินการดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนโรคเบาหวาน

คำชี้แจง จงวงกลมตามจำนวนวันที่ท่านปฏิบัติต่อไปใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

| ข้อ | กิจกรรมการดูแลตนเอง  | จำนวนวันใน 1 สัปดาห์ |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|--|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|
|     |  | 0                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1   | รับประทานอาหารรสหวาน ขนมหวาน และผลไม้ที่มีรสหวาน                       | 0                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2   | รับประทานผักต่างๆ  | 0                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3   | รับประทานอาหารจำพวกแป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว มากกว่า 2 จานในแต่ละวัน   | 0                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4   | ดื่มน้ำหวาน เครื่องดื่มชูกำลัง กาแฟใส่น้ำตาล                           | 0                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5   | สูบบุหรี่  | 0                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6   | ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์                        | 0                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7   | ออกกำลังกายต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที                                  | 0                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8   | สวดมนต์ไหว้พระ   | 0                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9   | รับประทานยา/ฉีดยารักษาโรคเบาหวานตาม คำสั่งแพทย์                        | 0                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10  | ล้างเท้าให้สะอาดและเช็ดให้แห้ง   | 0                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11  | ใส่ถุงเท้าและรองเท้า   | 0                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12  | รู้เบอร์โทรฉุกเฉิน 1669 เวลามีอาการโรค หลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดหัวใจ | 0                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

## สรุปการประเมินพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยกำหนดพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วย

จากการประเมินประเมินพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 จำนวน 40 ราย พบว่า

- พบว่า ร้อยละ 75 มีระดับความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ปานกลาง
- พฤติกรรมเสี่ยงที่พบมากที่สุดคือ การบริโภคน้ำตาลเกินเกณฑ์
- ปัจจัยนำ : ขาดความรู้เรื่องภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นจากภาวะน้ำตาลในเลือดสูง
- ปัจจัยเอื้อ : ร้านกาแฟ ร้านอาหาร ร้านสะดวกซื้อ ร้านอาหารประเภทชาบู หมูกระทะ ร้านขายสุรา ตลาดนัดในชุมชนมีเพิ่มมากขึ้น
- ปัจจัยเสริม : งานเลี้ยง งานบุญ งานศพ ทำอาหารปริมาณจำนวนมาก เน้นความอร่อย ใช้สารปรุงรสในจำนวนมาก