

การจัดกิจกรรมสุขศึกษากลุ่มป่วย

ฐานการเรียนรู้ที่ 1 ฐานการเรียนรู้/ รับผิดชอบเอง



- กิจกรรม เรียนรู้สุขภาพตนเองจากผลตรวจ และการแปลผล Body composition
- อุปกรณ์
 - เครื่องวัด body composition
 - สายวัดรอบเอว
 - เครื่องวัดความดันโลหิตแบบสอดแขน
 - เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
- วัสดุ : สมุดพก
- ผู้รับผิดชอบ 6 คน



ฐานที่ 2 โลว์คาร์บไม่ใช่โลว์แคล “โปรตีนไม่ใช่ไขมัน คาร์บไม่ใช่เกิน”

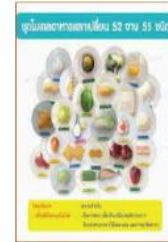
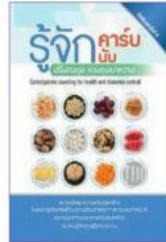


- กรอบแนวคิด
 - คำนวณคาร์บตนเอง วางแผนการกินคาร์บต่อวัน
 - ปริมาณโปรตีนที่ร่างกายต้องการ (คำนวณโปรตีน)
- อุปกรณ์ โมเดลอาหาร/ แพ้ภาพอาหาร/ QR code สมุดพก หนังสือนับคาร์บ
- ผู้รับผิดชอบ 3 คน (ฐานปกติ 2 คน)





อุปกรณ์ที่ใช้ในฐานะ



ตัวอย่างอาหารโลว์คาร์บ ไม่ใช่โลว์แคล ศูนย์คาร์บ



ตัวอย่างอาหารโลว์คาร์บ ไม่ใช่โลว์แคล 1 คาร์บ



ฐานการเรียนรู้ที่ 3

การออกแบบปรับเปลี่ยนสุขภาพตนเอง “กินบ้าง อดบ้าง สุขภาพดี ไม่มีป่วย”



- กรอบแนวคิด
 - รู้จักภาวะดื้ออินซูลิน (insulin resistance) และวิธีแก้ไข
 - รู้จักอาหารพร่องแป้ง low carb diet (LC)
 - รู้จักการอดอาหารเป็นช่วง ๆ (IF)
 - เลือกรูปแบบการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับตัวเอง
- วัสดุ อุปกรณ์ วัสดุสิ้นเปลืองเช่น อาหารที่สามารถกินได้ในช่วง IF
- ผู้รับผิดชอบ 4 คน (ฐานปกติ 2 คน)



ฐานการเรียนรู้ที่ 4 Exercise prescription (การกำหนดการออกกำลังกาย)



- กรอบแนวคิด
 - การนำกิจกรรมทางกาย (physical activity) หรือรูปแบบการออกกำลังกาย (type) มาวางแผนเป็น ออกกำลังกายอย่างเฉพาะเจาะจง
- รายละเอียดกิจกรรม
 - มีวีดีโอสาธิต (พฤติกรรม 21 วัน SKT บาร์สโลบ)
 - เชื่อมโยงข้อมูลจาก Body composition มาใช้/วิเคราะห์ ไขมันในช่องท้อง
- วัสดุ/ อุปกรณ์ TV, เครื่องเสียง, เอกสาร
- ผู้รับผิดชอบ 3 คน (ฐานปกติ 2 คน)



ฐานการเรียนรู้ที่ 5 เลือกที่ชอบ เป้าหมายที่ใช้ “Ur choice U Change”



- กรอบแนวคิด
 - เลือกวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมกับตัวเอง (Health Design)
 - ให้สัญญาใจการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเอง
 - การแปลผลระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง
- ผู้รับผิดชอบ 8 คน (ฐานปกติ 3 คน)



ภาพการจัดกิจกรรม





3 ระดับ ของกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกาย คือ การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน ควรออกกำลังกายระดับปานกลางต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที/วัน 5 วัน/สัปดาห์ หรือระดับหนักอย่างน้อย 75 นาที/สัปดาห์ เพื่อสร้างเสริมความแข็งแรงของหัวใจ ระบบหายใจ กล้ามเนื้อ และกระดูก

** หากไม่ค่อยมีเวลาสามารถแบ่งทำสะสมเป็นช่วง ครั้งละอย่างน้อย 10 นาที **

ระดับเบา

ขณะทำกิจกรรมจะรู้สึกเหนื่อยเล็กน้อย ควรออกกำลังกายระดับเบาเพื่อลด "พฤติกรรมเนือยนิ่ง" ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอ้วน เบาหวาน และโรคหัวใจหลอดเลือด



ระดับปานกลาง

ขณะทำกิจกรรมจะรู้สึกเหนื่อย มีเหงื่อซึม แต่ยังสามารถได้เป็นประโยชน์

ระดับหนัก

ขณะทำกิจกรรมจะรู้สึกเหนื่อยหอบ พูดไม่เป็นประโยค มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ และทำซ้ำอย่างต่อเนื่อง



การนับคาร์บ

เมื่อเข้าใจเรื่องอาหารแลกเปลี่ยนแล้ว
การนับคาร์บก็ไม่ยากอีกต่อไป

1 ส่วน = 1 คาร์บ

ข้าว/ แป้ง



ผลไม้



นม



3 ส่วน = 1 คาร์บ

ผัก



น้ำตาล



เนือสัตว์, ไขมัน = ไม่มีคาร์บ

แต่ควรกินในปริมาณที่เหมาะสม

ฉลาดโภชนาการ



1. อ่านตรงคำว่า คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด
2. นำจำนวนคาร์โบไฮเดรตทั้งหมด
หารด้วย 15 จะได้จำนวนคาร์บ

**หากใยอาหารสูงกว่า 5 กรัมให้นำมา
หักลบคาร์โบไฮเดรตทั้งหมดก่อน

ปริมาณคาร์บที่แนะนำ



ผู้หญิง, ผู้สูงอายุ
มือละ 3-4 คาร์บ

ผู้ชาย

มือละ 4-5 คาร์บ



เลือกคาร์บให้หลากหลาย
และกินผักทุกมื้อ

ห่างความเสี่ยงโรคไตเรื้อรัง ได้อย่างไร ?



ข้อแนะนำ

การปฏิบัติตัวเพื่อลดความเสี่ยงโรคไต



1



ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง
ควรควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
และระดับความดันโลหิตให้เหมาะสม

2



เลี่ยงการใช้ยาแก้ปวด
กลุ่มเอ็นเสด (NSAIDs) ยาชุด

3



ตรวจสุขภาพประจำปี
ทั้งการตรวจเลือด และปัสสาวะ

4



ควบคุมน้ำหนักและรอบเอว
ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

5



เลี่ยงรับประทานอาหารเค็ม
อาหารแปรรูป อาหารหมักดอง
อาหารทิ้งสำเร็จรูป

6



ลดการใช้เครื่องดื่มปรุง
รสชาติปรุงอาหาร

7



งดดื่มเครื่องดื่มปรุง
รสชาติในอาหารที่ปรุงสำเร็จ

8



อ่านฉลากโภชนาการทุกครั้ง
เพื่อควบคุมการบริโภคโซเดียม

9



ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ
8 - 10 แก้วต่อวัน



รู้จัก...หีบคาร์บ จากอาหาร 5 หมู่



ข้าวแป้งและผลิตภัณฑ์



เนื้อสัตว์



ผัก



ผลไม้



ไขมัน

