

8.4.2 แผนกิจกรรมสุขศึกษา กลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน

โครงการพัฒนาความรู้และพฤติกรรมสุขภาพเพื่อเข้าสู่ภาวะเบาหวานระยะสงบ (Diabetes Remission) ประจำปี พ.ศ. 2569

วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	ตัวชี้วัด	กิจกรรม/สื่อที่ใช้	ระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ
1. เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้และทักษะในการจัดการตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างเหมาะสม 2. เพื่อให้ผู้ป่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจนสามารถเข้าสู่ภาวะเบาหวานระยะสงบ (Diabetes Remission) ได้	ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่เข้าร่วมโครงการเบาหวานระยะสงบ จำนวน 40	1. ผู้ป่วยมีความรู้ด้านสุขภาพมากกว่าร้อยละ 80 2. เบาหวานหยุดยาได้และมี HbA1C < 6.5 มากกว่าร้อยละ 60 3. ผู้ป่วยมีคะแนนความรู้เรื่องโรคเบาหวานในระดับมากขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 80 4. ผู้ป่วยที่มีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อาหารหวาน มัน เค็ม อยู่ในระดับปกติมากกว่าร้อยละ 80	1. ประเมินภาวะสุขภาพก่อนเข้าร่วมกิจกรรม 2. จัดกิจกรรมสุขศึกษาเชิงปฏิบัติการสำหรับกลุ่มเป้าหมายเน้นการปรับพฤติกรรมการกินและการออกกำลังกาย 3. ประเมินความความรู้ในการจัดการตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด 4. ติดตามระดับน้ำตาลในเลือด (DTX) หลังอาหารทุกวันและส่งผลเลือดให้แพทย์ทราบและให้คำแนะนำรายกรณี 5. นัดตรวจ HbA1C และประเมินพฤติกรรมสุขภาพหลังสิ้นสุดโครงการ 6. ประเมินความพึงพอใจและสรุปรายงานผลการดำเนินงาน	1 มิถุนายน 2568 – 31 มีนาคม 2569	ทีมสหสาขาวิชาชีพ