

ด้านที่ 8 สุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ

8.2 กระบวนการสุขศึกษาในชุมชน

8.2.2 การจัดทำแผนกิจกรรมสุขศึกษากลุ่มปกติ/เสี่ยง

แผนกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

พฤติกรรมเป้าหมาย	วัตถุประสงค์	ปัจจัยที่แก้	กิจกรรมสุขศึกษา	ตัวชี้วัด	การประเมินผล	ผู้รับผิดชอบ
1.ลดการบริโภคน้ำตาลให้ไม่เกินเกณฑ์	1. เพิ่มความรู้เรื่องผลกระทบน้ำตาลและการเลือกเครื่องดื่มหวานอย่างเหมาะสม	ปัจจัยนำ:ขาดความรู้	-จัดคลินิกลดหวานในชุมชน (สอนอ่านฉลาก, เกมทายปริมาณน้ำตาล)	ร้อยละ 60 ของผู้เข้าร่วมมีความรู้เพิ่มขึ้น	แบบทดสอบก่อน-หลัง (PRE-POSTTEST) เรื่องน้ำตาลและการเลือกเครื่องดื่ม	ทีมสุขศึกษา กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์กรรวม/นักโภชนาการ/อสม.
	2.สร้างสภาพแวดล้อมเอื้อลดหวาน	ปัจจัยเอื้อ: ไม่มีฉลากหรือป้ายเตือน	-จัดตลาดนัดสุขภาพ“ลดหวาน ลดโรค” -จัดทำป้ายสัญลักษณ์หวานน้อยในโรงอาหาร/ร้านค้า- รมรงค์“มุมเครื่องดื่มหวานน้อย”ในตลาดนัดสุขภาพ	ร้อยละ 60 ของร้านค้าที่ติดป้าย/แสดงฉลากโภชนาการครบถ้วน	ตรวจจำนวนร้าน/จุดจำหน่ายที่ติดป้ายและสำรวจผู้ใช้บริการเลือกหวานน้อย	ทีมสุขศึกษา กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์กรรวม/งานโภชนาการ/อปท./อสม.
	3.ส่งเสริมแรงจูงใจจากเพื่อนร่วมงานและสังคม	ปัจจัยเสริม:เพื่อน/สังคมชวนดื่ม	-จัดชมรมเพื่อนลดหวาน และกิจกรรมแข่งขันลดน้ำตาลในชุมชน-แชร์ประสบการณ์ผ่านไลน์กลุ่ม	ร้อยละของสมาชิกที่ลดการดื่มน้ำหวานานลงอย่างน้อย 60%	แบบติดตามพฤติกรรม 4 สัปดาห์	ทีมสุขศึกษา กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์กรรวม/อสม.

ด้านที่ 8 สุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ

8.2 กระบวนการงานสุขศึกษาในชุมชน

8.2.2 การจัดทำแผนกิจกรรมสุขศึกษากลุ่มปกติ/เสี่ยง

แผนกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง (ต่อ)

พฤติกรรมเป้าหมาย	วัตถุประสงค์	ปัจจัยที่แก้	กิจกรรมสุขศึกษา	ตัวชี้วัด	การประเมินผล	ผู้รับผิดชอบ
2.การออกกำลังกายเพียงพอ	1. เพิ่มความรู้และทักษะการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	ปัจจัยนำ:ไม่รู้จักออกกำลังกาย	-สาธิตการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยทำงาน -แจกสื่อแนะนำการออกกำลังกาย	ร้อยละ 60 ของผู้เข้าร่วมที่สามารถสาธิตท่าออกกำลังกายที่ถูกต้องได้	การสาธิตกลับ	นักกายภาพบำบัด/ทีมสุขศึกษา กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์กรร่วม
	2.สร้างพื้นที่และโครงสร้างเอื้อต่อการออกกำลังกาย	ปัจจัยเอื้อ: ไม่มีพื้นที่ออกกำลังกาย	-จัดทำลานออกกำลังกายชุมชน (ร่วมกับ อปท.) -จัดกิจกรรม เดิน-วิ่ง-เต้น ทุกเย็น	ร้อยละ 60 ของผู้เข้าร่วมที่ออกกำลังกาย ≥ 150 นาที/สัปดาห์ต่อเนื่อง 1 เดือน	แบบบันทึกการออกกำลังกายรายสัปดาห์	ทีมสุขศึกษา กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์กรร่วม/อปท./อสม.
	3.กระตุ้นแรงจูงใจและการสนับสนุนจากครอบครัว	ปัจจัยเสริม:ครอบครัวไม่สนับสนุน	-จัดกิจกรรมครอบครัวสุขภาพดีออกกำลังกายด้วยกัน -จัดประกวด“บ้านนี้สุขภาพดี”	ร้อยละ 60 ของครอบครัวที่มีกิจกรรมออกกำลังกายร่วมกันอย่างน้อย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง	แบบติดตามครอบครัว/ภาพถ่ายกิจกรรม	ทีมสุขศึกษา กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์กรร่วม/อสม./แกนนำครอบครัว