

นวัตกรรม : ใบเตยว

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเขาค้อ ตำบลเขาค้อ อำเภอปลายพระยา จังหวัดกระบี่

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบัน อาหาร เครื่องดื่ม ขนมและของว่างต่างๆ มีการพัฒนาไปค่อนข้างมาก ประกอบกับการเข้าถึงข้อมูลต่างๆ ทำได้ง่ายกว่าเดิม ทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนในยุคปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปมาก ที่น่าเป็นห่วงคือ แนวโน้มการรับประทานอาหารจะไปทาง “เกินความต้องการของร่างกาย” ซึ่งสัมพันธ์กับการเกิดภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ทำให้เป็นปัจจัยหลักทำให้เสี่ยงและป่วยต่อโรคเรื้อรัง

นวัตกรรม“ใบเตยว” เป็นนวัตกรรมต่อยอดจากการใช้นวัตกรรมถุยาต่ออายุจัดทำขึ้นเพื่อค้นหาเมนูเสี่ยงรายบุคคลที่เป็นสาเหตุของการควบคุมระดับน้ำตาลและระดับความดันโลหิตไม่ได้ในกลุ่มผู้ป่วยที่ได้รับ ถุยาสี่เหลี่ยมและสีแดง ในด้านพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร เป็นนวัตกรรมที่ใช้เพื่อกระตุ้นการปรับพฤติกรรม การบริโภครายบุคคล มีจุดประสงค์เพื่อให้มีมุมมองย้อนกลับและสะท้อนให้ผู้ป่วยมีแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนทั้งหมด ซึ่งทำได้ยากสำหรับบางคน และการปรับพฤติกรรมนี้จะเหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะการเลือกรับประทานอาหารที่ผู้ป่วยสามารถวิเคราะห์ห่ออกแบบด้วยความเข้าใจถึงอาหารหรือพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรค เพื่อนำไปปรับใช้ตามบริบทของครอบครัวได้ด้วยตนเอง และมีความยั่งยืนสำหรับการนำไปปฏิบัติใช้ได้ตลอด

วัตถุประสงค์ของนวัตกรรม

1. เพื่อให้มีแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น
2. เพื่อให้ผู้ป่วยเลือกรับประทานอาหารและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคได้
3. เกิดการปรับใช้ตามบริบทของครอบครัว

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ที่รับยาหรือรับบริการใน รพ.สต.บ้านเขาค้อ จำนวน 200 คน

วิธีการดำเนินงานนวัตกรรม

1. ใช้นวัตกรรมในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานความดันโลหิตสูงที่ได้รับ ฤงยาสี่เหลี่ยมและสี่แดงทุกคน
2. ให้ความรู้ เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยนักโภชนาการ ในวันคลินิก
3. แนะนำการใช้นวัตกรรมบันทึกเมนูอาหารและปริมาณอาหารแต่ละมื้อ โดยการบันทึก 3 ช่วงเวลาต่อวัน

โดยจำแนกจากบริบทของคนในชุมชน ได้แก่

ช่วงเวลา ตั้งแต่ตื่นนอน ถึง 10.00 น.

ช่วงเวลา ตั้งแต่ 10.01 ถึง 14.00 น.

ช่วงเวลา ตั้งแต่ 14.01 ถึง เช้านอน

4. นัดเก็บข้อมูล 1 สัปดาห์ พร้อมตรวจวัดความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือด
5. วิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผลของพฤติกรรมรายบุคคล พร้อมออกแบบเมนูอาหารลดเสี่ยงต่อโรคโดยผู้ป่วย เป็นผู้ออกแบบด้วยตัวเอง
6. ใช้นวัตกรรมใบเดียวซ้ำครั้งที่ 2 ในรายที่ปรับเปลี่ยนไม่ได้ทั้งในกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วย (หลังจากการประเมินครั้งที่ 2 พบ ผลตรวจวัดความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือดยังมีค่าสูง จะได้รับการส่งต่อ ตาม CPG โรคเรื้อรังของ เครือข่ายหน่วยบริการสุขภาพปฐมภูมิอำเภอปลายพระยา)

ผลลัพธ์จากการใช้นวัตกรรม

จากการใช้นวัตกรรมเป็นระยะเวลา ๑ ปีโดยเริ่มใช้ในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังในกลุ่มฤงเหลี่ยมฤงแดง พบว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและในผู้ป่วยโรคเบาหวาน สามารถควบคุมระดับความดันและระดับน้ำตาลได้ดีขึ้นตามลำดับ โดยเปรียบเทียบย้อนหลังตั้งแต่ ปี๒๕๕๙-ปัจจุบัน(ข้อมูล HDC จังหวัดกระบี่ ๑๔ เมษายน ๒๕๖๒) มีผลดังนี้

ปี พ.ศ.	ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง			ผู้ป่วยเบาหวาน		
	เป้าหมาย	ควบคุมได้ดี	ร้อยละ	เป้าหมาย	ควบคุมได้ดี	ร้อยละ
๒๕๕๙	๓๑๗	๑๓๕	๔๒.๕๙	๑๘๔	๓๓	๑๗.๙๓
๒๕๖๐	๓๔๒	๑๗๗	๕๑.๗๕	๑๙๙	๕๓	๒๖.๖๓
๒๕๖๑	๓๖๘	๑๙๕	๕๒.๙๙	๒๐๙	๕๗	๒๗.๒๗
๒๕๖๒	๓๖๕	๒๐๔	๕๕.๘๙	๒๑๑	๖๓	๒๙.๘๖

นอกจากนี้ผลจากการใช้นวัตกรรมในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง และกลุ่มเสี่ยงป่วยโรคเบาหวานหลังจากการใช้ตั้งแต่ปี ๒๕๖๑ พบว่ากลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงได้รับการวินิจฉัยป่วยเป็นโรคลดลงทุกปี และผลมากสุดในปี ๒๕๖๒ มีการปรับเปลี่ยนมากถึงร้อยละ ๙๙.๖๕ จำแนกผลได้ดังนี้

ปี	จำนวนคัดกรอง (คน)	ปกติ (คน/ร้อยละ)	เสี่ยง HT (คน/ร้อยละ)	เสี่ยงป่วยHT (คน/ร้อยละ)	ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น HT รายใหม่ (คน)/แสน.ปชก
๒๕๕๙	๑,๒๘๕	๗๕๘/๕๘.๘๑	๓๖๒/๒๘.๐๘	๑๖๕/๑๒.๘	๑๓/๓๔๓.๙๑
๒๕๖๐	๑,๓๒๒	๑,๒๓๕/๙๒.๖๔	๓๒๔/๒๓.๕๔	๑๓๓/๙.๖๖	๑๘/๓๔๒.๘๒
๒๕๖๑	๑,๓๘๓	๑,๐๔๒/๗๕.๔๘	๒๒๕/๑๖.๘	๑๑๖/๘.๒๙	๑๓/๓๔๔.๘๒
๒๕๖๒	๑,๔๒๓	๑,๑๒๙/๗๙.๓๔	๑๘๑/๑๒.๗๒	๑๐๙/๗.๖๖	๑/๒๙.๖๒

ผลจากการใช้นวัตกรรมในกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยโรคเบาหวาน จะเห็นได้ว่า นวัตกรรม “ใบเดียว” มีบทบาทในการค่อยๆ ปรับเปลี่ยนนิสัยการบริโภคได้ โดยที่ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเปลี่ยนแปลงมากจนเกินการยอมรับของตนเอง ประกอบกับการให้องค์ความรู้แบบง่ายๆ ที่เข้าใจได้ไม่ยาก ผลการประเมินความพึงพอใจนวัตกรรมในผู้รับบริการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ๙๑.๗๘ จึงมีบทบาทในการนำมาประยุกต์ใช้เพื่อคนกลุ่มนี้ได้ รวมถึงผู้ที่ต้องการผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างชัดเจน ก็สามารถนำองค์ความรู้นี้ไปใช้ได้เช่นกัน การออกแบบเมนูโดยผู้ป่วยเองเป็นเมนูง่ายๆที่ไม่ซับซ้อน แต่ใช้เวลาเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย ร่วมกับความตระหนักรู้ตัวเองว่า “ควรปรับอาหารในงานอย่างไร เพื่อให้สารอาหารสมดุลหรือดีขึ้นมา” ซึ่งลักษณะการปรับเปลี่ยนนี้ จะส่งผลให้พฤติกรรมมารับประทานอาหารของผู้ที่ปฏิบัติเกิดการเปลี่ยนแปลงและสามารถปฏิบัติได้ในระยะยาว ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพและมีความยั่งยืน

ภาพผนวก

ใช้นวัตกรรมในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานความดันโลหิตสูงที่ได้รับ ฤงยาสีเหลืองและสีแดงทุกคน



ให้ความรู้ เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยนักโภชนาการ ในวันคลินิก

แนะนำการใช้นวัตกรรมบันทึกเมนูอาหารและปริมาณอาหารแต่ละมื้อ

แบบสำรวจความพึงพอใจผู้รับบริการ

นวัตกรรม : ไบเดียว

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเขาต่อ ตำบลเขาต่อ อำเภอปลายพระยา จังหวัดกระบี่

คำชี้แจง

การสำรวจข้อมูลนี้เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเขาต่อโปรดแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับนวัตกรรม อันจะนำไปใช้ เป็นแนวทางในการพัฒนาการบริการ และเป็นประโยชน์ แก่ผู้รับบริการให้มากยิ่งขึ้น

ตอนที่1 การสอบถามข้อมูลในด้านสถานภาพของผู้กรอกแบบสำรวจ

ตอนที่2 แบบสอบถามความพึงพอใจต่อนวัตกรรมการให้บริการ

ตอนที่1

อายุ.....ปี อาชีพ..... การศึกษา.....

โรคประจำตัว.....อาการที่มารับบริการ.....

ตอนที่2

โปรดใส่ เครื่องหมาย/ในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่าน

ประเด็นความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ				
	5 มากที่สุด	4 มาก	3 ปานกลาง	2 น้อย	1 น้อยที่สุด
1. ความเหมาะสมของขนาด รูปร่างของกระดาษที่ใช้					
2. ความเหมาะสมของระยะเวลาที่ใช้ในการบันทึก					
3. ความคงทนของนวัตกรรม					
4. ปริมาณจำนวนวันที่ใช้ในการบันทึก					
5. ความรู้ ความเข้าใจที่ได้รับ แนวทางการปรับเปลี่ยนเมนูอาหาร					
6. มีการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า มีประสิทธิภาพ					
7. ความพึงพอใจโดยรวมที่มีต่อนวัตกรรม : ไบเดียว”					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

แบบสรุปผลสำรวจความพึงพอใจผู้รับบริการ

นวัตกรรม : ใบเดียว

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเขาต่อ ตำบลเขาต่อ อำเภอปลายพระยา จังหวัดกระบี่

ตอนที่1 ด้านสถานภาพของผู้กรอกแบบสำรวจ อายุเฉลี่ย ๔๒ ปี อาชีพ ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ ๙๓.๓๓ การศึกษา ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ ๘๙.๘๙ สถานะภาพเป็นผู้รับบริการทั้งหมด ร้อยละ ๑๐๐

ตอนที่ 2 ด้านความพึงพอใจต่อนวัตกรรม “ใบเดียว”

	ประเด็นความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ
1.	ความเหมาะสมของขนาด รูปร่างของกระดาษที่ใช้	ร้อยละ 86.50
2.	ความเหมาะสมของระยะเวลาที่ใช้ในการบันทึก	ร้อยละ 88.50
3.	ความคงทนของนวัตกรรม	ร้อยละ 40.44
4.	ปริมาณจำนวนช่วงเวลาที่ใช้ในการบันทึก	ร้อยละ 89.60
5.	ความรู้ ความเข้าใจที่ได้รับ แนวทางการปรับเปลี่ยนเมนูอาหาร	ร้อยละ 90.50
6.	มีการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า มีประสิทธิภาพ	ร้อยละ 89.10
7.	ความพึงพอใจโดยรวมที่มีต่อนวัตกรรม : ใบเดียว”	ร้อยละ 91.78

หมายเหตุ

ร้อยละของความพึงพอใจ= $\frac{\text{ผลรวมของคะแนนความพึงพอใจที่ได้จากการประเมินทั้งหมด}}{\text{คะแนนเต็มของแบบสอบถาม}} \times \text{จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม}$ X 100

ความพึงพอใจน้อยที่สุดอันดับแรก3

1. ความคงทนของนวัตกรรม
2. ความเหมาะสมของขนาด รูปร่างของกระดาษที่ใช้
3. ความเหมาะสมของระยะเวลาที่ใช้ในการบันทึก

ความพึงพอใจมากที่สุด 3 อันดับแรก

1. ความพึงพอใจโดยรวมที่มีต่อนวัตกรรม : ใบเดียว
2. ความรู้ ความเข้าใจที่ได้รับ แนวทางการปรับเปลี่ยนเมนูอาหาร
3. ปริมาณจำนวนช่วงเวลาที่ใช้ในการบันทึก