**ชื่อเรื่อง: “การพัฒนาระบบการดูแลผู้ป่วยเบาหวานความดันโลหิตสูง(ในผู้สูงอายุ)โดยการ**ประยุกต์ใช้ตารางจราจร 7 สี โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านกอก ตำบลผาเสวย อำเภอสมเด็จ จังหวัดกาฬสินธุ์

**1. คำสำคัญ:** เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานควบคุมน้ำตาลอยู่ในระดับที่ดี/ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงควบคุมความดันอยู่ในระดับดี

**2. สรุปผลงานโดยย่อ** การประยุกต์ใช้ตารางจราจรปิงปอง 7 (วิชัย เทียนถาวร)เน้น 3 อ. 2 ส. ลดหวานมันเค็ม มาเป็นเครื่องมือในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานความดันฯที่มารับบริการที่คลินิก NCD ทำให้ผู้ป่วยได้ทราบระดับความรุนแรงของโรคที่กำลังดำเนินอยู่แบ่งสีเป็น 4 ระดับ (ระดับ 0 สีเขียวเข้ม ระดับ 1 สีเหลือง ระดับ 2 สีส้ม ระดับ 3 สีแดง) โดยให้ผู้ป่วยพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเองเพื่อให้ได้ระดับสีที่ดีจากสีแดงลดลงมาเป็นสีส้ม สีส้มลดลงเป็นสีเหลือง สีเหลืองลดลงเป็นสีเขียวเข้ม ส่วนกลุ่มที่มีภาวะแทรกซ้อนจะมีสีดำควบคุมไม่ให้มีภาวะแทรกซ้อนและอาการกำเริบของโรค การศึกษาเป็น Actionreserch คัดเลือกลุ่มเป้าหมายแบบเจาะจงจากผู้ป่วยเบาหวานจำนวน 23 คน ความดันโลหิตสูงจำนวน 27 คน รวมเป็น 50 คนใช้เครื่องมือจัดกิจรรมการออกกำลังกายแบบ แกว่งแขน และรำไม้พลอง,โดยเลือกจากความถนัดความชอบและความสะดวกของแต่ละบุคคลเป็นหลัก เก็บข้อรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติร้อยละค่าเฉลี่ย เริ่มดำเนินงาน มีนาคม ถึง กรกฎาคม 2560 ดังนี้ กลุ่ม(สีเขียวเข้ม,สีเหลือง ) มีอัตราเพิ่มขึ้น จากผู้ป่วยเบาหวานร้อยละ ๘.๗๐ มีอัตราเพิ่มขึ้นผู้ป่วยความดันฯร้อยละ ๗.๔๑ กลุ่ม(สีส้ม สีแดง)มีอัตราลดลงร้อยละ ๔.๕๕ ในผู้ป่วยเบาหวาน ส่วนในผู้ป่วยความดันฯกลับมีอัตราลดลงร้อยละ ๗.๔๑ ซึ่งถือว่าไม่เป็นไปตามเป้าหมาย ส่วนกลุ่มที่มีวาวะแทรกซ้อนมีอัตราคงที่ไม่เปลี่ยนแปลงถือว่าเป็นไปตามเป้าหมาย

 3. ชื่อหน่วยงาน: โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านกอก ตำบลผาเสวย อำเภอสมเด็จ จังหวัดกาฬสินธุ์

 4. สมาชิกทีม 1. นางรัชนีวรรณ จันทร์สะอาด ผอ.รพ.สต.บ้านกอก

 2. นางพัชรีพร ชินฤทธิ์ นวก.สส.ชำนาญการ

 3. นางสาวชลันดา พิมพ์รส พยาบาลวิชาชีพ

 4. นางสาวพวงเพชร ภูบุญทอง จพ.ทันตสาธารณสุข

 6. เป้าหมาย

 ๑. เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานความดันโลหิตสูงมีความรู้และตระหนักถึงแนวทางในการดูแลตัวเองได้

 อย่าง เหมาะสมไม่มีภาวะแทรกซ้อนและทราบระดับความรุนแรงของโรคที่กำลังเนินอยู่

 ๒. เพื่อให้ผู้ป่วยมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสามารถควบคุมระดับน้ำตาล/ความดันได้ดี

 3. ลดความแออัดในโรงพยาบาล

 4. มีบุคคลต้นแบบเบาหวานความดันเพิ่มขึ้น

 7. ปัญหาและสาเหตุโดยย่อจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีคมนาคม

 ขนส่งสภาพสิ่งแวดล้อม สังคม ค่านิยม วัฒนธรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนแปลงไปประชาชนส่วนใหญ่บริโภค

 อาหารจานด่วนการใช้ชีวิตแบบ รีบเร่งทำให้มีภาวะเครียดขาดการออกกำลังกายจนก่อให้เกิดโรคอ้วน,หลอด

 เลือดหัวใจหลอดเลือดสมองโรคเบาหวานความดันโลหิตสูง จากสถานการณ์ของโรคระหว่างปี พ.ศ. 2559

 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านกอกพบผู้ป่วยเป็นเบาหวานรายใหม่ร้อยละ 1.42 (เพิ่มขึ้นจากปี

 ที่แล้วร้อยละ1.02) ผู้ป่วยเบาหวานควบคุมน้ำตาลในเลือดได้ดี 70-130 mmhg ร้อยละ32.57 ผู้ป่วย

 เบาหวาน มีภาวะแทรกซ้อนทางตา, เท้า, ไต ร้อยละ 0.65 ร้อยละ1.29 และร้อยละ 1.94 ตามลำดับ

 และพบผู้ป่วยเป็นความดันโลหิตสูงรายใหม่ร้อยละ 3.37 (เพิ่มขึ้นจากปีที่แล้วร้อยละ 1.52) ผู้ป่วยความดัน

 โลหิตสูงสามารถควบคุมระดับความดันได้ดี BP< 140/90 mmhg ผลงานร้อยละ38.45

 ปีงบประมาณ 2560 โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านกอก มีผู้ป่วยเบาหวานจำนวน 110

 คน ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงจำนวน 128 คน รวมผู้ป่วยทั้งหมดจำนวน 23๘ คน มารับยาที่คลินิก NCD รพ.สต

 .กอกจำนวน ๗๕ คน คิดเป็นร้อยละ 31.51 พบว่าผู้ป่วยร้อยละ 60.08 เป็นผู้สูงอายุ ระยะเวลาในการเจ็บป่วย

 มากกว่า 10 ปี ร้อยละ 24.47 การศึกษาส่วนใหญ่จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และไม่ได้เรียนหนังสือ ร้อยละ

 70 , ๓๐ ตามลำดับ จากการสังเกตและสอบถาม ผู้ป่วยที่มารับบริการในคลินิก NCD พบว่าผู้ป่วยขาดความรู้และ

 ทักษะในการปฏิบัติตัวขาดการดูแลสุขภาพตัวเอง สาเหตุมาจากตัวผู้ป่วยเองขาดแรงกระตุ้นในการปรับเปลี่ยน

 พฤติกรรมอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนขาดการออกกำลัง กายขาดความร่วมมือจากผู้ดูแลและญาติเรื่องการรับประทาน

 ยา อาหาร และผู้ป่วย หลงๆลืมๆจำระดับค่าน้ำตาล ในเลือดตัวเองไม่ได้และไม่ทราบถึงระดับความรุนแรงของโรค

 ที่กำลังดำเนินอยู่ปล่อย ตัวไปตามยถากรรม

 ดังนั้นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านกอก จึงมีความมุ่งมั่นในการพัฒนารูปแบบการ

 ดูแลผู้ป่วย เบาหวานความดันโลหิตสูง โดยการประยุกต์ใช้ตารางจราจร 7 สี (วิชัย เทียนถาวร )เน้น 3 อ 2. ส

 มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมตามสภาพแวดล้อมสังคมวัฒนธรรมและชีวิตประจำวันของคนในชุมชน

 เพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานความดันโลหิตสูงสามารถควบคุมระดับน้ำตาล/ความดันโลหิตได้ดีไม่มีภาวะแทรกซ้อน

 และ ทราบ ระดับความรุนแรงของโรคจากตัวเลขมาแปลงเป็นระดับสีให้เข้าใจง่ายจดจำได้ดีกว่าและเป็นการ

 กระตุ้นให้ ผู้ป่วยอยากจะพัฒนาตัวเองเพื่อให้ได้ระดับสีดีขึ้นจากเดิมเสริมสร้างสมรรถนะให้ผู้ป่วยสามารถ

 ดูแลสุขภาพด้วยการพึ่งตนเองได้อย่างต่อเนื่องยั่งยืน

 8. กิจกรรมการพัฒนา ได้มีการประยุกต์ใช้ตารางจราจร 7 สี (ปิงปองจราจร 7 สี )มาใช้ในการดูแลผู้ป่วย

 เบาหวานความดันโลหิตสูงดังรายละเอียดต่อไปนี้ (เริ่มดำเนินการ 1 มีนาคม 2560)

 - จัดทำแผนปฏิบัติการ

 - จัดประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน,ความดันโลหิตสูง

 - จัดทำตารางจราจร 7 สี

 - จัดทำคู่มือการดูแลตัวเองเกี่ยวกับสัญญาณเตือน/อาการที่ต้องพบแพทย์

 - อบรมให้ความรู้เรื่องโรคและการปฏิบัติตัวสอนทักษะการดูแลตัวเอง 3 อ. 2 ส. ลดหวานมันเค็ม

 เน้นการรับประทานผักผลไม้ จัดกลุ่มตามระดับสีแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องโภชนาการอาหาร สมาธิบำบัด

 ทำกิจกรรมกลุ่มออกกำลังกายโดยการแก่งแขน และรำไม้พลอง /สาธิตการดูแลเท้าการแช่เท้า / การตรวจ

 ตา/เท้า/เลือดประจำปี

 - จัดคลินิก NCD เดือนละ 1 ครั้ง ที่ รพ.สต.บ้านกอก กำหนดแนวทางปฏิบัติ/CPG ในการดูแลผู้ป่วย

 โรคเรื้อรัง จัดระบบนัดหมาย/ติดตามผู้ป่วยเพื่อรับบริการอย่างต่อเนื่อง

 - แปรผล/สะท้อนข้อมูลให้ผู้ป่วยทราบถึงระดับสีและความรุนแรงของโรคทุกครั้งที่มารับยา

 - ประเมินความพึงพอใจผู้มารับบริการ

 - ส่งต่อเพื่อการรักษาตามมาตรฐานเมื่อมีภาวะแทรกซ้อน

 - ติดตามเยี่ยม โดยทีมสหวิชาชีพ

 - ค้นหาบุคคลต้นแบบเบาหวานความดันโลหิตฯโดยคัดเลือกจากผู้ป่วยที่ควบคุมน้ำตาลและความดัน

 ได้ดี 3 เดือน ติดต่อกัน มอบรางวัลเชิดชูเกียรติให้ผู้ป่วยที่ควบคุมน้ำตาลความดันหิตได้ดีเพื่อเป็นแบบอย่าง

 ที่ดีในการดูแลตัวเองต่อไป

 9. การวัดผลและผลของการเปลี่ยนแปลงวัดผลตามตัวชี้วัดดังนี้

1. ร้อยละของผลรวมการเปลี่ยนแปลงระดับสีในกลุ่มควบคุมโรคได้ (สีเขียวเข้ม สีเหลือง)เพิ่มขึ้นจากเดิมร้อยละ 5
2. ร้อยละของผลรวมการเปลี่ยนแปลงระดับสีในกลุ่มควบคุมโรคไม่ได้ (สีส้ม สีแดง )ลดลงจากเดิมร้อย

 ละ 5

 3. สัดส่วนของการส่งออกรับยารักษาที่ รพ.สต. เพิ่มขึ้น

 4. ความคงที่ของกลุ่มเบาหวานความดันโลหิตสูงที่มีภาวะแทรกซ้อน (สีดำไม่สามารถจะ

 เปลี่ยนแปลง เป็นสีอื่นได้แม้จะควบคุมได้ดี)

 5. มีบุคคลต้นแบบเบาหวานความดันเพิ่มขึ้น

 **สรุปผลงานตามตัวชี้วัด**

 10. บทเรียนที่ได้รับเนื่องจากกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ ทำให้ยังมีปัญหาการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ปัญหาด้านสายตาทำให้มีปัญหาในด้านการอ่านและการบันทึกผล จึงควรพัฒนาเครื่องมือการเก็บข้อมูลให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายการจัดกิจกรรมควรมี อสม.บัดดี้ (Buddy) เพื่อช่วยเหลือในการดำเนินกิจกรรม และที่สำคัญควรมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง เพื่อประเมินผลในระยะยาว

 11. การติดต่อกับทีมงาน : นางพัชรีพร ชินฤทธิ์ หน่วยงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านกอกตำบล

 ผาเสวย อำเภอสมเด็จ จังหวัดกาฬสินธุ์0952241697 หรือPatreepron@windowslive.com