

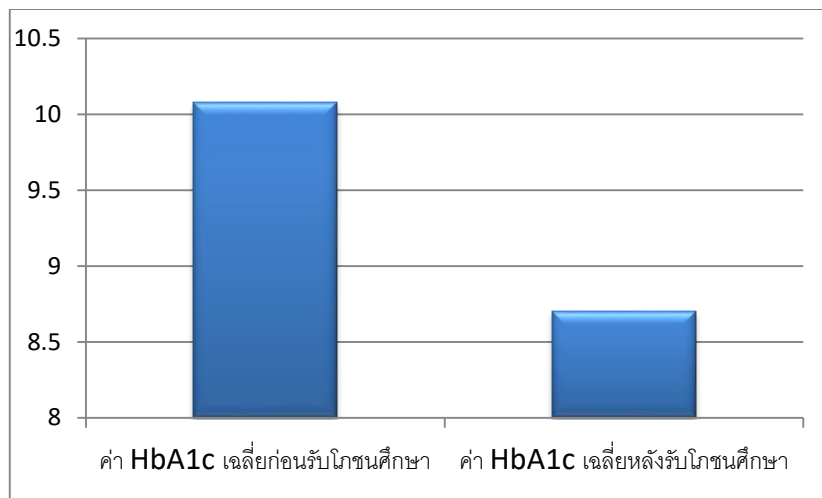
ข้อมูลทั่วไป

ก.ชื่อเจ้าของผลงาน	นางสาวขวัญฤดี ตาลทอง E-mail : dowta.060259@gmail.com
ข.องค์กร	โรงพยาบาลนาโพธิ์ ๑๐๓ หมู่๘ ต.ศรีสว่าง อ.นาโพธิ์ จ.บุรีรัมย์ ๓๑๒๓๐
ค. ชื่อผลงาน	การให้โภชนศึกษา ผู้ป่วยคลินิกเบาหวานรายบุคคลที่ค่า HbA1c >7
ง. หมวดหมู่ของผลงาน	R2R (Routine to Research)

ผลการพัฒนาคุณภาพ

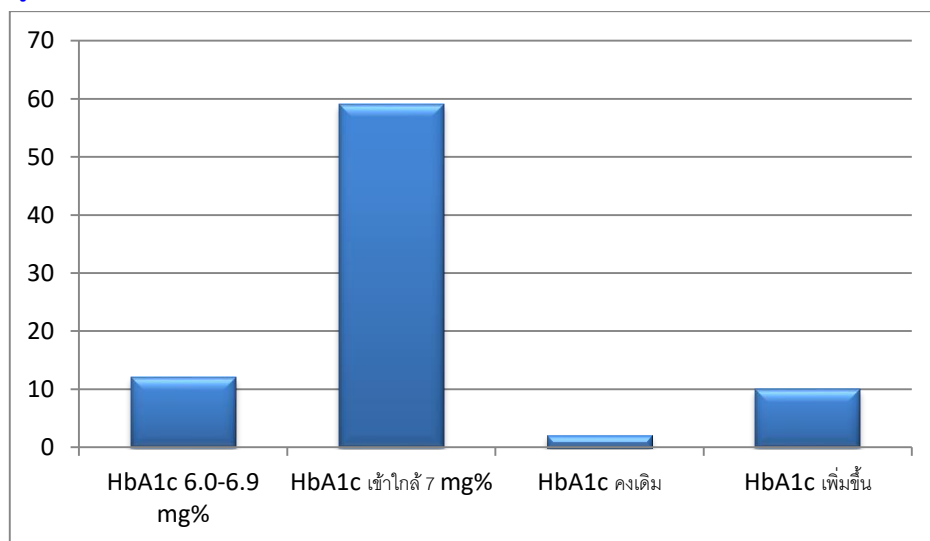
-
๑. โครงการ:การให้โภชนศึกษา ผู้ป่วยคลินิกเบาหวานรายบุคคลที่ค่า HbA1c >7
 ๒. คำสำคัญ:คลินิกเบาหวาน ,การให้โภชนศึกษา
 ๓. สรุปผลงาน:การพัฒนางานคลินิกเบาหวาน ด้วยการให้โภชนศึกษารายบุคคล เพื่อกำหนดปริมาณอาหาร คาร์บ และพลังงานที่เหมาะสมต่อร่างกายของผู้ป่วย สามารถเพิ่มการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคได้ และการติดตามอย่างต่อเนื่องส่งผลให้การปรับเปลี่ยนสำเร็จเพิ่มขึ้น
 ๔. ชื่อและที่อยู่องค์กร:โรงพยาบาลนาโพธิ์ ๑๐๓ หมู่๘ ต.ศรีสว่าง อ. นาโพธิ์ จ.บุรีรัมย์ ๓๑๒๓๐
 ๕. สมาชิกทีม: ๑.นางสาวขวัญฤดี ตาลทอง ตำแหน่ง นักโภชนาการ
๒.นางเปรมจิตต์ เบญจมาศ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ
๓.นางวิไลวรรณ วรรณภู ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ
 ๖. เป้าหมาย:เพื่อประเมินผลลัพธ์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน ในผู้ป่วยคลินิกเบาหวาน (มีค่า HbA1c ดีขึ้นใน 3-6 เดือน)
 ๗. ปัญหาและสาเหตุโดยย่อ:โรคเป็นโรคติดต่อไม่เรื้อรังซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ ก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ป่วยและครอบครัว สังคม เศรษฐกิจและมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ ผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมโรคได้ก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงตามมา จนถึงเสียชีวิต นอกจากนี้อาจเกิดทุพพลภาพส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเองรวมถึงสมาชิกในครอบครัว จากข้อมูลการรับบริการ รพ.นาโพธิ์ ในปี ๒๕๖๐ จำนวน ๑,๒๘๘ คน ปี ๒๕๖๑ จำนวน ๑,๗๘๐ คนและปี ๒๕๖๒ จำนวน ๒,๑๒๐ คน การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด HbA1c >๗ ปี ๒๕๖๐-๒๕๖๒ คิดเป็นร้อยละ คือ ๔๖.๕๖,๒๖.๓๘ และ ๒๖.๘๙ ตามลำดับ ซึ่งการมารับบริการทุกครั้ง เมื่อประเมินความรู้ผู้ป่วยและญาติ พบว่าส่วนใหญ่ขาดความรู้ด้านการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับโรค เมื่อแจกแผ่นพับผู้ป่วยและญาติมักจะไม่อ่าน นอกจากนั้นยังพบว่าผู้ป่วยที่มารับบริการห้องฉุกเฉินและได้รับการ admit ส่วนมากมักเกิดจากการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องตามโรค และมักจะเป็นรายเก่า
 ๘. กิจกรรมการพัฒนา :
 ๑. เลือกผู้ป่วยคลินิกเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ดี HbA1c จำนวน 83 คน
 ๒. ให้โภชนศึกษารายบุคคล เกี่ยวกับอาหารแลกเปลี่ยนลดหวาน มัน เค็ม และคำนวณพลังงาน คาร์บที่เหมาะสมต่อผู้ป่วยรายนั้นๆ
 ๓. ใช้กระบวนการสนับสนุนการจัดการตนเอง (Self Management) ประกอบ
 - ๓.๑ การตั้งเป้าหมายร่วมกันกับผู้ป่วยรับรู้ข้อมูลด้านภาวะสุขภาพ
 - ๓.๒ ลงมือปฏิบัติ (Action) โดยใช้เวลา 3 – 6 เดือน

๔. ติดตามผลลัพธ์การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด HbA1c ก่อนรับโภชนศึกษา-หลังรับโภชนศึกษา
๕. การวัดผลและผลของการเปลี่ยนแปลง



จากแผนภูมิแท่งเป็นข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย HbA1c ของคนไข้คลินิกเบาหวาน จำนวน 83 คนก่อน-หลัง ได้รับโภชนศึกษา สรุปได้ดังนี้

- ผู้ป่วยเบาหวานจำนวน ๘๓ คน HbA1c ก่อนได้รับโภชนศึกษา มีค่าเฉลี่ย ๑๐.๐๘ mg%
- ผู้ป่วยเบาหวานจำนวน ๘๓ คน HbA1c หลังรับโภชนศึกษา มีค่าเฉลี่ย ๘.๗๐ mg%



จากแผนภูมิแท่งเป็นข้อมูลผลของ HbA1c หลังจากที่คุณไข้คลินิกเบาหวานทั้งหมด ๘๓ คน ได้รับโภชนศึกษาแล้ว เป็นการติดตามค่า HbA1c ครั้งถัดมา (๓-๖ เดือน) สรุปได้ดังนี้

- ผู้ป่วยเบาหวานจำนวน ๑๒ คน HbA1c ๖.๐-๖.๙ mg% คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๔๖
- ผู้ป่วยเบาหวานจำนวน ๕๙ คน HbA1c ดีขึ้น คือมีค่า HbA1c เข้าใกล้ ๗ mg % คิดเป็นร้อยละ ๗๑.๐๘
- ผู้ป่วยเบาหวานจำนวน ๒ คน HbA1c คงเดิม คิดเป็นร้อยละ ๒.๔๑
- ผู้ป่วยเบาหวานจำนวน ๑๐ คน HbA1c เพิ่มขึ้น คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๐๔

๑๐. บทเรียนที่ได้รับ:๑. ผู้ป่วยต้องรับรู้ความเสี่ยงหรือปัญหาของตนเอง มีการตั้งเป้าหมายร่วมกับทีมผู้ดูแลให้ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร

๒. ผู้ป่วยบางรายยังเข้าใจผิดเรื่องการเติมน้ำหวาน ผู้ป่วยยังคิดว่าไม่เติมน้ำอัดลมแต่เติมน้ำผลไม้กล่องได้ทุกวัน

๓. ถ้าทีมดูแลผู้ป่วยเบาหวานในคลินิกมีการติดตามกระตุ้นเสริมแรงจูงใจอย่างสม่ำเสมอก็จะเกิดผลที่ยั่งยืน

๑๑. การติดต่อกับทีมงาน :นางสาวขวัญฤดี ตาลทอง งานโภชนาการ โรงพยาบาล นาโพธิ์ ต.ศรีสว่าง อ.นาโพธิ์ จ.บุรีรัมย์ ๓๑๒๓๐ โทร. ๐๙๓-๖๕๓๓๑๗ E-mail : dowta.060259@gmail.com



คำแนะนำโภชนาการ

ชื่อ-สกุล อายุ ปี

น้ำหนัก กิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร BMI.....

พลังงานที่ได้รับ กิโลแคลอรี/วัน 0.55..... ส่วน

เจ้า ส่วน/กลางคืน ส่วน เย็น ส่วน

แผนอาหารในโรงพยาบาลใน 1 วัน

หมวดอาหาร	หมวด	เช้า	กลางวัน	เย็น
ข้าวเหนียว	ปกติ			
ผัก	ปกติ			
ผลไม้	ชิ้นๆ			
นมจืด	240cc/ช่อง			
เกลือดี	น้อย			
ไขมัน(CKD 4-5)	ต่ำ			

คำนวณโดย.....

อาหารที่ไม่ควรทาน (อาหารแสลงทุกโรค)	
ของหมักดอง กะปิ หน่อไม้ ปลาจืด หนาม ไส้กรอก	
แป้งสาลี (ขนมปัง คุกกี้ เค้ก มาม่า) ครีมเทียม กะทิกล่อง กะทิผง	
เบาหวาน	ข้าวเหนียว ก๋วยเตี๋ยว มาม่า เค้ก กะทิ ฝอยกวน มัน ฝักทอง ขนมปัง มะขามหวาน ขนุน สะมุค มะม่วงสุก ก้วย นมเปรี้ยว น้ำอัดลม กาแฟ3in1
ไต	ผงชูรส อาหารรสจัด ของหมักดอง
เก๋าคัด กระดูก	สัตว์ปีก เครื่องในสัตว์ ยอดผัก ถั่ว เห็ดทุกชนิด หน่อไม้ ปลาที่ไม่ม่เกลือ เช่น ปลาดุก
มะเร็ง	อาหารแช่แข็ง / ค้างมือ (ห้ามนำมาอุ่น)
ตับ	เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาหารทอด ผัด
ริดสีดวง	เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาหารทะเล หน่อไม้ ผงชูรส ของหมักดอง ผักที่มีกลิ่นฉุน