

ข้อมูลทั่วไป

ก. ชื่อเจ้าของผลงาน	นางสาวขวัญฤดี ตาลทอง, E-mail.dowta060259@gmail.com, ๐๙๓-๖๕๓๓๑๗๖
ข. องค์กร	โรงพยาบาลนาโพธิ์ ๑๐๓ หมู่ ๘ ต.ศรีสว่าง อ.นาโพธิ์ จ.บุรีรัมย์ ๓๑๒๓๐
ค. ชื่อผลงาน	การใช้ฟอร์มการรับประทานอาหารใน 1 วัน เป็นสื่อในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ด้านโภชนาการของผู้ป่วย DM
ง. หมวดหมู่ของผลงาน	Innovation
ผลการพัฒนาคุณภาพ	

โครงการ: การใช้ฟอร์มการรับประทานอาหารใน 1 วันรายบุคคล เป็นสื่อในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้าน โภชนาการของผู้ป่วย DM

๑. คำสำคัญ: โภชนาการ , ผู้ป่วยโรคเบาหวาน , การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
๒. สรุปผลงาน: ผลการใช้ฟอร์มการรับประทานอาหารใน 1 วัน ในผู้ป่วยคลินิกเบาหวานและญาติ มีความรู้ในการเลือกรับประทานอาหารที่ดีขึ้น อัตราการเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง/และอัตราการ admit ลดลง
๓. ชื่อและที่อยู่องค์กร : งานโภชนาการ โรงพยาบาลนาโพธิ์ อ. นาโพธิ์ จ.บุรีรัมย์ ๓๑๒๓๐
๔. สมาชิกทีม: นางสาวขวัญฤดี ตาลทอง, วท.บ.โภชนาการและการจัดการความปลอดภัยในอาหาร, ตำแหน่ง นักโภชนาการ
๕. เป้าหมาย:
 1. ผู้ป่วยเบาหวาน มีความรู้ในการเลือกรับประทานอาหารและมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านโภชนาการที่ดีขึ้น
 2. ระดับ FBS ดีขึ้นจากเดิมไปจนถึงปกติ
๖. ปัญหาและสาเหตุโดยย่อ: จากข้อมูลโรงพยาบาลนาโพธิ์พบว่า ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในปี ๒๕๕๘-๒๕๖๐ มีร้อยละของค่า HbA1C < 7 เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ คือ ๔๐.๑๒, ๔๖.๕๑ และ ๔๖.๕๖ ตามลำดับ ซึ่งการมารับบริการทุกครั้ง เมื่อประเมินความรู้ผู้ป่วยและญาติ พบว่าส่วนใหญ่ขาดความรู้ด้านการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับโรค เมื่อแจกแผ่นพับ ผู้ป่วยและญาติมักจะไม่อ่าน นอกจากนั้นยังพบว่าผู้ป่วยที่มารับบริการห้องฉุกเฉินและได้รับการ admit ส่วนมากมักเกิดจากการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องตามโรค และมักจะเป็นรายเก่า
๗. กิจกรรมการพัฒนา :

การวางแผน(Plan)

 ๑. ผลิตฟอร์มการรับประทานอาหารใน 1 วัน
 ๒. ประชุมชี้แจงกับทีมในการใช้ฟอร์มการรับประทานอาหารใน 1 วัน เป็นสื่อในการสอน
 ๓. กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ผู้ป่วยคลินิกเบาหวานที่มารับการตรวจในวันอังคารและวันพฤหัสบดี
 ๔. กำหนดกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยรายบุคคลต้องมีค่า FBS ที่มากกว่า 130 mg% และมีค่า HbA1c < 7

ดำเนินการ(DO)

- ใช้ฟอร์มการรับประทานอาหารใน 1 วันรายบุคคล ในผู้ป่วยและญาติที่มาใช้บริการในคลินิกเบาหวาน

ประเมินผล(Check)

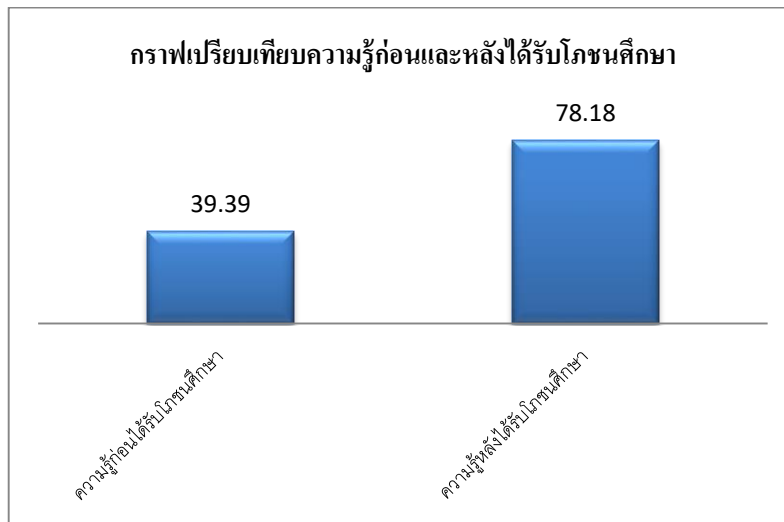
- ประเมินความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านโภชนาการโดยเปรียบเทียบผลแล็บ ค่า FBS และค่า HbA1C ก่อนได้รับโภชนศึกษารายบุคคลและหลังได้รับโภชนศึกษาแล้วมาตรวจซ้ำตามนัด

การประเมินซ้ำและปรับปรุง (ACT)

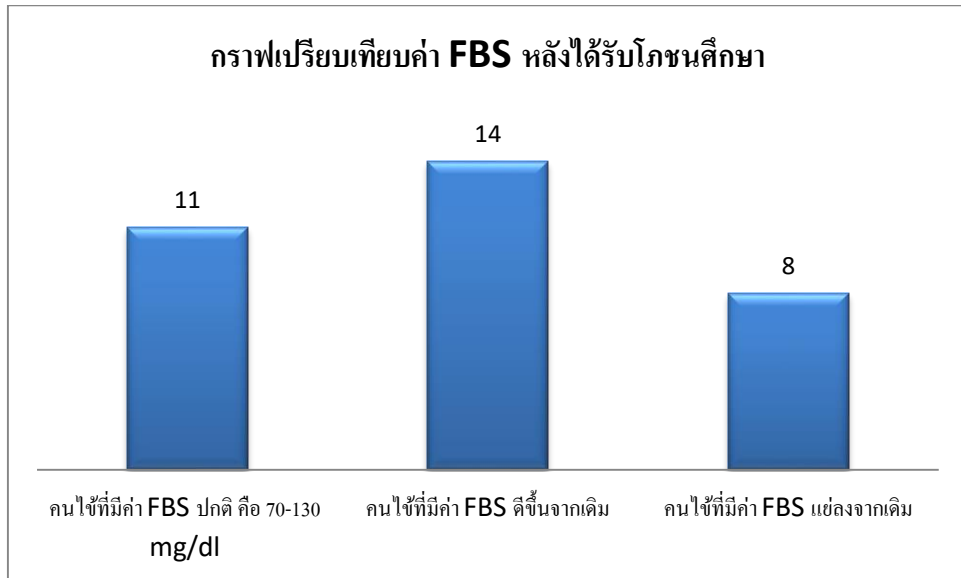
- ติดตามประเมินผลการกลับมา ด้วยภาวะ Hyperglycemia / และอัตราการ admit หลังจากการใช้ฟอร์มการรับประทานอาหารใน 1 วันรายบุคคล

๙. การวัดผลและผลของการเปลี่ยนแปลง

ผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับโภชนศึกษาและใช้ฟอร์มการรับประทานอาหารใน 1 วันรายบุคคล ๓๓ ราย (จำนวนผู้ป่วย) ในเดือนตุลาคม ๒๕๖๑



สรุป จากกราฟทางด้านบนเป็นการเปรียบเทียบความรู้ก่อนและหลังจากได้รับโภชนศึกษาจากนักโภชนาการ ซึ่งในเดือนตุลาคมนั้นมีคนไข้คลินิกเบาหวานที่ได้รับโภชนศึกษาทั้งหมด 33 ราย โดยใช้เกณฑ์จากแบบการถามความรู้เบื้องต้นด้านโภชนาการและพฤติกรรมเลือกรับประทานอาหารปกติของผู้ป่วยโรคเบาหวาน



สรุป จากกราฟทางด้านบนเป็นการเปรียบเทียบค่า FBS ก่อนและหลังจากได้รับโภชนศึกษาจากนักโภชนาการ ซึ่งในเดือนตุลาคมนี้มีคนไข้คลินิกเบาหวานที่ได้รับโภชนศึกษาทั้งหมด 33 รายสรุปได้ดังนี้

1. คนไข้ที่มีค่า FBS ปกติคือ 70-130 mg/dl ทั้งหมด 11 ราย
2. คนไข้ที่มีค่า FBS ดีขึ้นจากเดิมคือมีค่า FBS ที่ต่ำลง ทั้งหมด 14 ราย
3. คนไข้ที่มีค่า FBS สูงขึ้นจากเดิม ทั้งหมด 8 ราย

๑๐. บทเรียนที่ได้รับ:

การใช้การใช้ฟอร์มการรับประทานอาหารใน 1 วัน เป็นสื่อในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านโภชนาการของผู้ป่วย DM ทำให้ได้รับความสนใจมากขึ้น ทั้งกับผู้ป่วยและญาติ ซึ่งต้นทุนที่ใช้ในการผลิตสื่อราคาถูกมาก ใช้กระดาษ A ๔ เพียงครึ่งแผ่น และพิมพ์สีเพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนใจมากขึ้น ทำให้เกิดความเข้าใจในการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับโรคมากขึ้น

๑๑. การติดต่อกับทีมงาน : นางสาวขวัญฤดี ตาลทอง,กลุ่มงานบริหาร โรงพยาบาลนาโพธิ์ จ. บุรีรัมย์ ,,E-mail.dowta060259@gmail.com,โทรศัพท์ ๐๙๓-๖๕๓๓๑๗๖

ภาคผนวก



อาหารที่ไม่ควรทาน (อาหารแสลงทุกโรค)	
ของหมักดอง กะปิ หน่อไม้ ปลา ร้า แหนม ไข่ทอด แป้งสาลี (ขนมปัง คุกกี้ เค้ก มาม่า) ครีมเทียม กะทิ กุ้ง กะทิผง	
เบหหวาน	ข้าวเหนียว ก๋วยเตี๋ยว มาม่า เค้ก กะทิ เนื้อมัน ฟักทอง ขนมปัง มะขามหวาน ขนุน ละมุด มะม่วงสุก กล้วย นมเปรี้ยว น้ำอัดลม กาแฟ 3in1
ไต	ผงชูรส อาหารรสจัด ของหมักดอง
เก๋าคัด กระดูก	สัตว์ปีก เครื่องในสัตว์ ยอดผัก ถั่ว เห็ดทุกชนิด หน่อไม้ ปลาที่ไม่มีเกล็ด เช่น ปลาดุก
มะเร็ง	อาหารแช่แข็ง / ค้างมือ (ห้ามนำมาอุ่น)
ตับ	เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาหารทอด ผัด
ริดสีดวง	เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาหารทะเล หน่อไม้ ผงชู รส ของหมักดอง ผักที่มีกลิ่นฉุน

คำแนะนำด้านโภชนาการ

ชื่อ-สกุล อายุ ปี
 น้ำหนัก..... กิโลกรัม ส่วนสูง..... เซนติเมตร BMI.....
 พลังงานที่ควรได้รับ..... กิโลแคลอรี/วัน ลูกรุ่น..... ส่วน
 เช้า..... ส่วน/ กลางวัน..... ส่วน/ เย็น..... ส่วน

แบบแผนการรับประทานอาหารใน 1 วัน

หมวดอาหาร	หน่วย	เช้า	กลางวัน	เย็น
ข้าวแป้ง 	ทัพพี			
ผัก	ทัพพี			
ผลไม้ 	ชิ้นคำ			
นมจืด	240cc/กล่อง			
เนื้อสัตว์	ชิ้นโต๊ะ			
ไขมัน(CKD 4-5)	พอๆ			

คำแนะนำอื่นๆ.....

ภาพแสดง : การใช้การใช้ฟอร์มการรับประทานอาหารใน 1 วัน เป็นสื่อในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านโภชนาการของผู้ป่วย DM รายบุคคล

