



ศูนย์การเรียนรู้เบาหวาน Phuluang Life Style Change 1001

PHULUANG BEST MODEL

โรงพยาบาลกุหลอง อำเภอกุหลอง จังหวัดเลย

Risk Profile

โครงสร้างประชากร (Population Structure)

ประชากรอำเภอหลวง 20,586 คน
(วัยทำงาน 60.95%, วัยสูงอายุ 23.49%)

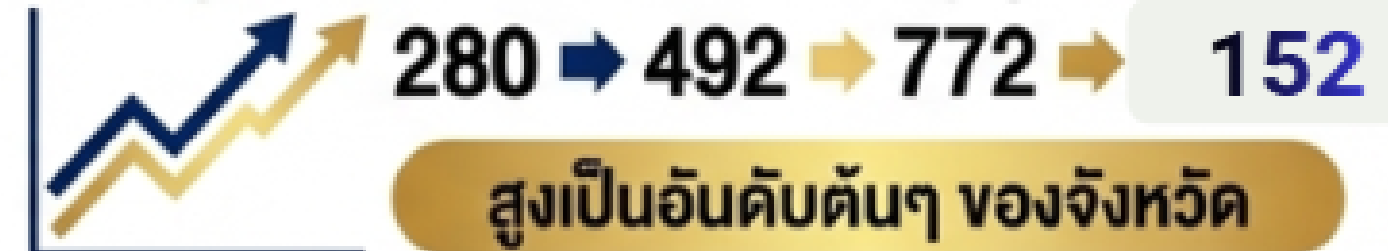


ความท้าทายวิถีชีวิต

อาชีพหลัก (ขายสลากกินแบ่งฯ, กรีดยาง, ค้าขาย)
นำสู่วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป เพิ่มความเสี่ยงโรค NCDs อย่างมีนัยสำคัญ

วิกฤตเบาหวาน (DM)

อัตราผู้ป่วยรายใหม่ต่อแสนประชากรพุ่งสูง (2565-2569):



โครงสร้างการดูแล:

รพ. 151 คน

รพ.สต. 5 แห่ง

อสม. 560 คน

รพ.สต.สังกัดอบจ. 1 แห่ง

ระบบคัดกรองและกระจายกลุ่มเป้าหมาย (Population Triage)

- sw.สต.ใหม่พัฒนา 42 ราย
 - sw.สต.นามูลต้น 34 ราย
 - sw.สต.ห้วยสีเสียด 24 ราย
 - sw.สต.เลยวังไสย์ 19 ราย
 - PCU 62 ราย
- รวม 181 ราย**

หลักสูตรอำเภอไร้พุงต้นแบบ

เป้าหมาย: เจ้าหน้าที่และประชาชนทั่วไปที่มี BMI > 23

- กลุ่มเสี่ยง DM 364 ราย
- สงสัย DM 48 ราย
- กลุ่มเสี่ยง HT 91 ราย
- สงสัย HT 128 ราย

โรงเรียนเตรียมเบาหวานวิทยา

เป้าหมาย: กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มสงสัยป่วยจากการคัดกรอง

- ผู้ป่วย DM รายใหม่ 26 ราย
- ผู้ป่วย HT รายใหม่ 11 ราย

โรงเรียนเบาหวานวิทยา

เป้าหมาย: ผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่และรายเดิม

ผลงาน 100%

- ผู้ป่วย DM ทั้งหมด 2,337 ราย
- เป้าหมาย 642 ราย
- ผลงาน 254 ราย (39.56 ราย)

โครงการเบาหวานหายได้ / Diabetes Remission

เป้าหมายสูงสุด: โรคเข้าสู่ระยะสงบโดยไม่ใช้ยา

Intensive Lifestyle Change - เป้าหมาย 100% ภายในเดือน สิงหาคม 2569

หน่วยบริการ	อำเภอไร้ พุงต้นแบบ (ดำเนินการ แล้วเสร็จ ก.พ. 69)	สงสัย DM	Pre-DM	รวม จำนวนที่ ต้องเข้า รวม life style change	ผลงาน (ต.ค.- ก.พ.)	เป้าหมาย มค.-มีค.69	เป้าหมาย มีค.-มิย.69	เป้าหมาย กค.-กย.69	รวม คาดการณ์ ผลงาน
รพ.สต.ศรีอุบล	0	13	43	56	ทำร่วมกับโรงพยาบาลภูหลวง				
รพ.สต.นามูลดุน	34	5	42	47	18	10	10	9	47
รพ.สต.เลยวังไสย์	19	2	6	8	8				8
รพ.สต.ใหม่พัฒนา	42	3	2	5	5				5
โรงพยาบาลภูหลวง	62	18	226	244	71	80	80	69	300
รพ.สต.ห้วยสีเสียด	24	7	45	52	22	15	15		52
รวม	181	48	364	412	124	105	105	78	412

หลักสูตรสำหรับกลุ่ม เสี่ยง/สงสัยป่วย ป้องกันก่อนป่วย

อำเภอไร้พุงต้นแบบ

โรงเรียนเบาหวาน



โรงเรียนเตรียมเบา หวาน

หลักสูตรสำหรับกลุ่มเสี่ยง/สงสัยป่วย
ป้องกันก่อนป่วย



โรงเรียนเบาหวานวิทยา

หลักสูตรสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน เรียน
รู้การดูแลตนเอง



หลักสูตรอาหาร

เรียนรู้การเลือกและ
ปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ



หลักสูตรออกกำลังกาย

กิจกรรมเคลื่อนไหว
ร่างกายที่เหมาะสม



Coaching ราย บุคคล

ผ่านแอปฯ และเยี่ยม
บ้านโดย อสม.



นวัตกรรมท้องถิ่น

น้ำปลาร้านางพรมหอม
สรัญญุลดเค็ม

Intensive Lifestyle Change - เป้าหมาย 100% ภายในเดือน สิงหาคม 2569



ผู้ป่วย DM เข้าร่วม DM Remission Clinic

เป้าหมาย 642 ราย
ผลการดำเนินงาน
254 ราย
(ร้อยละ 39.56)

แผนการกระจายเป้าหมายดำเนินโครงการ DM Remission อำเภอภูหลวงจังหวัด ครอบคลุม 100 ภายใน ก.ย. 2569

หน่วยบริการ	จำนวน ผู้ป่วยที่ เข้าเกณฑ์ ร่วม โครงการ DM Remission ทั้งหมด (HDC)	ผลงานต.ค. -มี.ค.	เป้าหมาย เม.ย.	เป้าหมาย พ.ค.	เป้าหมาย มิ.ย.	เป้าหมาย ก.ค.	เป้าหมาย ส.ค.	เป้าหมาย ก.ย.	รวม คาดการณ์ ผลงาน
04766:โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลศรีอุบล	112	28	19	15	15	15	20		112
04767:โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนามูลตุน	58	54	4						58
04768:โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเลยวังไสย์	108	37	15	16	20	20			108
04769:โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลใหม่พัฒนา	90	57	10	10	13				90
11038:โรงพยาบาลภูหลวง	236	43	35	35	35	35	35	18	236
13929:โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยสีเสียด	38	35	3						38
รวม	642	254	86	76	83	70	55	18	642

PHULUANG BEST MODEL

Coach สร้าง Coach ขยายผล ไปอีก 13 อำเภอ

สุขภาพดี วิถีภูหลวง



สวัสดิ์ วันจันทร์

อย่าลืมพิจารณา คำข้าว
กินตอนหลาย ๆ กินผักตามเยอะ ๆ

- 1.กินตอนทำฝ่ามือ
อิมนาน 6 ชม.
- 2.กินผักใบเยอะ ๆ
ช่วยลดน้ำตาล

ซำบายดี

"กินดี มีสุข"

อย่าลืมเบี่ยงแยง ดูแลเจ้าของ
กินผักสีเขียว ใบผัก ก่อนกินข้าว
ผลไม้กินแต่พอดี 1-2 กำปั้น/วัน

