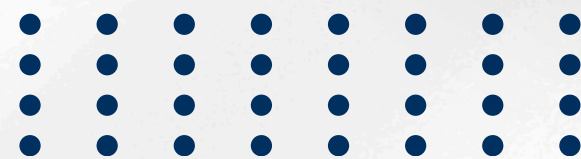


R8 LIFESTYLE CHANGE 1001

โรงพยาบาลปากคาด สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดบึงกาฬ



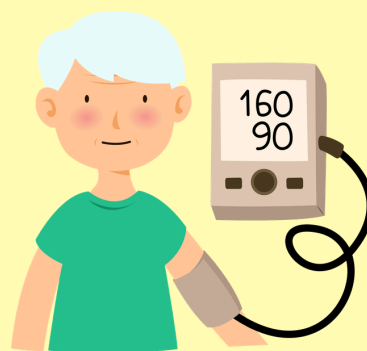
สถานการณ์โรค DM HT ในจังหวัดบึงกาฬ

ภาพรวมจังหวัด



โรคเบาหวาน
26,909 ราย

Control DM : 6093/26909 (22.64%)



โรคความดันโลหิตสูง
41,769 ราย

Control HT : 24332/41769 (58.25%)

อำเภอ	DM	Control DM (40%)	HT	Control HT (60%)
เมืองบึงกาฬ	5715	1183 (20.70%)	8782	5070 (57.73%)
พรเจริญ	2771	803 (28.98%)	4709	2830 (60.10%)
โซ่พิสัย	4355	779 (17.89%)	6031	3231 (53.57%)
เซกา	6006	1177 (19.60%)	8016	4377 (54.60%)
ปากคาด	2121	505 (23.24%)	3549	2375 (66.92%)
บึงโขงหลง	2463	671 (27.24%)	4448	2564 (57.64%)
ศรีวิไล	2578	749 (29.05%)	4306	2628 (61.03%)
นุ่งคล้า	900	226 (25.11%)	1928	1257 (65.20%)

สถานการณ์ NCDs จังหวัดบึงกาฬ 2569

อำเภอ	คัดกรอง DM >90%									คัดกรอง HT >90%										
	เป้าหมาย	ผลงาน	ร้อยละ	แยกประเภทกลุ่ม						เป้าหมาย	ผลงาน	ร้อยละ	แยกประเภทกลุ่ม							
				กลุ่มดี	ร้อยละ	กลุ่มเสี่ยง	ร้อยละ	กลุ่มสงสัยป่วย	ร้อยละ				กลุ่มดี	ร้อยละ	กลุ่มเสี่ยง	ร้อยละ	กลุ่มสงสัยป่วย	ร้อยละ	กลุ่มป่วย (ส่งพบแพทย์)	ร้อยละ
เมืองบึงกาฬ	38,669	32,705	84.58	31,935	97.65	739	2.26	31	0.09	36,096	30,494	84.48	27,198	89.19	3,022	9.91	262	0.86	12	0.04
พรเจริญ	15,348	11,622	75.72	11,015	94.78	554	4.77	53	0.46	13,590	10,603	78.02	8,479	79.97	1,480	13.96	613	5.78	31	0.29
โซ่พิสัย	24,588	23,108	93.98	22,373	96.82	561	2.43	174	0.75	22,957	21,871	95.27	20,600	94.19	726	3.32	499	2.28	46	0.21
เซกา	27,177	24,858	91.47	24,177	97.26	660	2.66	21	0.08	24,976	23,540	94.25	19,476	82.74	3,388	14.39	659	2.80	17	0.07
ปากคาด	11,860	11,744	99.02	10,658	90.75	944	8.04	142	1.21	10,529	10,343	98.23	8,213	79.41	1,587	15.34	518	5.01	25	0.24
บึงโขงหลง	14,223	13,462	94.65	12,326	91.56	948	7.04	188	1.40	12,363	11,926	96.47	8,653	72.56	2,310	19.37	916	7.68	47	0.39
ศรีวิไล	14,583	11,798	80.90	10,549	89.41	1,124	9.53	125	1.06	13,007	10,689	82.18	7,828	73.23	2,261	21.15	559	5.23	41	0.38
นุ่งคล้า	4,958	4,661	94.01	4,004	85.90	623	13.37	34	0.73	4,000	3,882	97.05	3,474	89.49	267	6.88	126	3.25	15	0.39
รวม	151,406	133,958	88.48	127,037	94.83	6,153	4.59	768	0.57	137,518	123,348	89.70	103,921	84.25	15,041	12.19	4,152	3.37	234	0.19

สถานการณ์ NCDs จังหวัดบึงกาฬ 2569

จำนวนผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังในเขตรับผิดชอบ จำแนกตาม STAGE ปีงบประมาณ 2569

อำเภอ	All Stage	Stage 1	ร้อยละ	Stage 2	ร้อยละ	Stage 3	ร้อยละ	Stage 4	ร้อยละ	Stage 5	ร้อยละ
เมืองบึงกาฬ	899	43	4.78	118	13.13	478	53.17	202	22.47	58	6.45
พรเจริญ	781	32	4.1	100	12.8	475	60.82	132	16.9	42	5.38
โซ่พิสัย	337	17	5.04	36	10.68	166	49.26	92	27.3	26	7.72
เซกา	2973	763	25.66	805	27.08	959	32.26	301	10.12	145	4.88
ปากคาด	505	26	5.15	70	13.86	260	51.49	112	22.18	37	7.33
บึงโขงหลง	684	40	5.85	143	20.91	339	49.56	117	17.11	45	6.58
ศรีวิไล	459	20	4.36	50	10.89	221	48.15	120	26.14	48	10.46
บุงคล้า	542	111	20.48	144	26.57	216	39.85	50	9.23	21	3.87
รวม	7180	1052	14.65	1466	20.42	3114	43.37	1126	15.68	422	5.88

ข้อมูลจาก HDC วันที่ประมวลผล :: 23 มีนาคม 2569

สถานการณ์ NCDS จังหวัดบึงกาฬ 2569

ศูนย์ฟอกไตในจังหวัดบึงกาฬ



- ไตเทียม 1 รพ.บึงกาฬ (รัฐบาล): 20 เครื่อง : 66 ราย
- ไตเทียม 2 รพ.บึงกาฬ (OUTSOURCE): 20 เครื่อง : 97 ราย
- ▲ คลินิกเวชกรรมสามวาฬ (STAND ALONE): 20 เครื่อง : 130 ราย
- ▲ บึงกาฬรักษไต (STAND ALONE): 8 เครื่อง : 37 ราย
- + 1 หน่วย จำนวนผู้ป่วย CAPD: 41 ราย / APD 4 ราย
- CKD STAGE 5: 58 ราย

- รพ.โซ่พิสัย (OUT SOURCE) : 12 เครื่อง : 53 ราย
- ▲ โซ่พิสัยคลินิกเวชกรรม (STAND ALONE) : 16 เครื่อง : 98 ราย
- CKD STAGE 5 : 26 ราย

- ▲ สากลเมตพรเจริญคลินิกเวชกรรม (STAND ALONE) 12 เครื่อง : 76 ราย
- CKD STAGE 5 : 42 ราย

- รพ.เซกา (รัฐบาล) : 13 เครื่อง : 54 ราย
- ▲ เซกาคลินิกเวชกรรม (STAND ALONE) : 12 เครื่อง : 80 ราย
- ▲ เฮลท์แคร์คลินิกเวชกรรม (STAND ALONE) : 17 เครื่อง : 97 ราย
- + 1 หน่วย จำนวน ผู้ป่วย CAPD : 25 ราย / APD 23 ราย
- CKD STAGE 5: 145 ราย

HD Center 10 แห่ง

- รัฐบาล 2 แห่ง
- Out source 2 แห่ง
- ▲ Stan alone 6 แห่ง

ผู้ป่วย 788 ราย

PD Center 2 แห่ง

- SW.เซกา
- SW.บึงกาฬ

ผู้ป่วย 93 ราย
(CAPD 66 ราย / APD 27 ราย)

ผู้ป่วย CKD Stage 5 422 ราย

ข้อมูลจาก: ไตเทียม โรงพยาบาลบึงกาฬ ณ วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2569

การดำเนินงาน NCDS REMISSION CLINIC จังหวัดบึงกาฬ

ประเด็นตรวจติดตาม	เป้าหมาย	เมือง	พรเจริญ	โซ่พิสัย	เซกา	ปากคาด	บึงโขงหลง	ศรีวิไล	บุ่งคล้า	ภาพรวม จังหวัด
1. ร้อยละของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่เข้าสู่โรคเบาหวานระยะสงบ (DM remission) ต่อผู้ป่วยที่สมัครใจเข้าร่วม NCDs remission clinic	≥ ร้อยละ 10 	1/133 (0.75%)	14/165 (8.48%)	3/197 (1.52%)	12/187 (6.42%)	14/87 (16.09%)	0/94 (0.00%)	27/267 (10.11%)	0/70 (0.00%)	71/1200 (5.92)
2. ร้อยละของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่เข้าสู่โรคเบาหวานระยะสงบ (DM remission) ต่อผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ทั้งหมดในพื้นที่	≥ ร้อยละ 1 	1/1990 (0.05%)	14/748 (1.89%)	3/1,224 (0.25%)	12/978 (1.30%)	14/686 (2.03%)	0/139 (0.00%)	27/740 (3.66%)	0/101 (0.00%)	71/6606 (1.09%)
3. ร้อยละการตรวจติดตามยืนยันวินิจฉัยกลุ่มสงสัยป่วย DM และ HT										
3.1 ร้อยละการตรวจติดตามยืนยันวินิจฉัยกลุ่มสงสัยป่วย DM	DM ≥ ร้อยละ 70 	12/62 (19.35%)	43/55 (78.18%)	105/196 (53.57%)	15/26 (57.69%)	46/113 (40.71%)	73/162 (45.06%)	58/97 (59.79%)	16/24 (66.67%)	368/735 (50.07%)
3.2 ร้อยละการตรวจติดตามยืนยันวินิจฉัยกลุ่มสงสัยป่วย HT	HT ≥ ร้อยละ 85 	324/553 (58.59%)	788/796 (98.99%)	290/561 (51.69%)	570/656 (86.69%)	281/517 (54.35%)	923/946 (97.57%)	587/623 (94.22%)	116/127 (91.34%)	3879/4779 (81.17%)
4. ร้อยละของผู้ป่วยเบาหวานที่ควบคุม DM ได้ดี	DM ≥ ร้อยละ 40 	1183/5715 (20.70%)	803/2771 (28.98%)	779/4355 (17.89%)	1177/6006 (19.60%)	505/2121 (23.24%)	671/2463 (27.24%)	749/2578 (29.05%)	226/900 (25.11%)	6093/26909 (22.64%)
5. ร้อยละผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ควบคุม HT ได้ดี	HT ≥ ร้อยละ 60 	5070/8782 (57.73%)	2830/4709 (60.10%)	3231/6031 (53.57%)	4377/8016 (54.60%)	2375/3549 (66.92%)	2564/4448 (57.64%)	2628/4306 (61.03%)	1257/1928 (65.20%)	24332/41769 (58.25%)

คัดกรองประชาชน 35 ปีขึ้นไป ร้อยละ 100

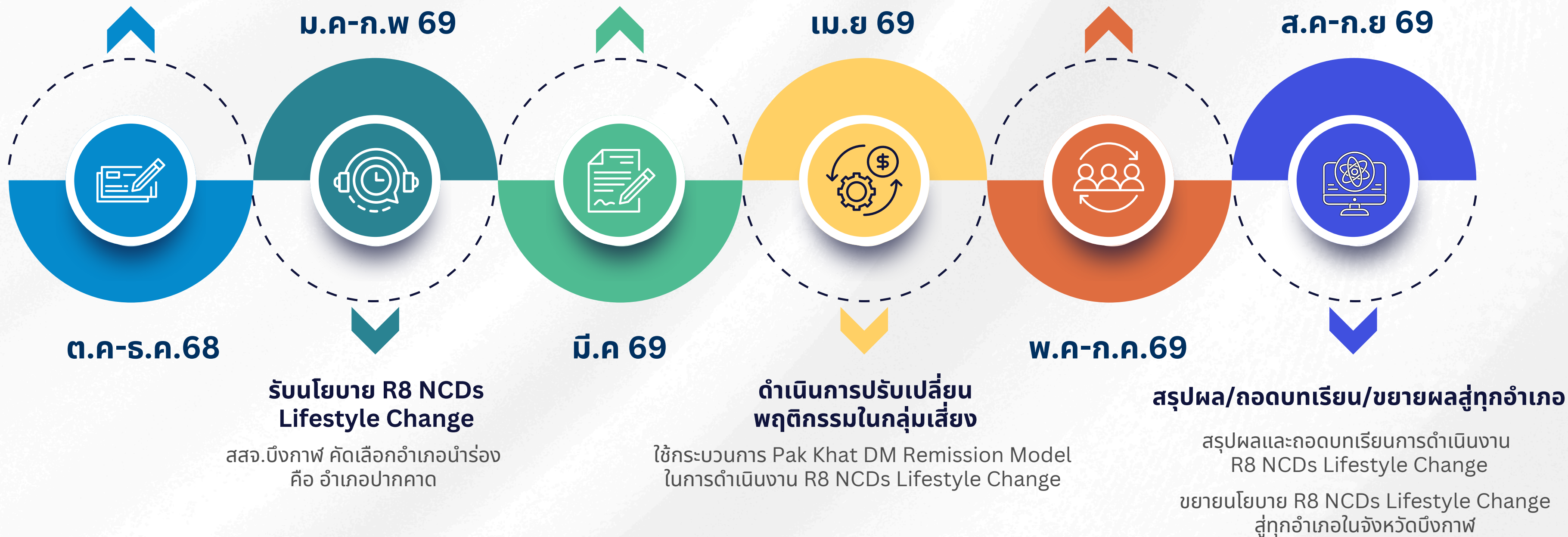
ประชาชน 35 ปีขึ้นไป ได้รับการตรวจคัดกรองเบาหวานและความดันโลหิตสูงในประชาชนกลุ่มเป้าหมาย ร้อยละ 100

ชี้แจงและประชุมทีม

สพ.ปากคาด ประชุมทีม NCD เพื่อการวางแผนและการดำเนินงานตามนโยบาย R8 NCDs Lifestyle Change
ชี้แจงรูปแบบการดำเนินงานและคัดเลือกกลุ่มเสี่ยงที่สมัครใจเข้าร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การติดตาม

การติดตามหลังปรับเปลี่ยนพฤติกรรมครั้งที่ 1-3



เปรียบเทียบตัวชี้วัดในการดำเนินงานของอำเภอปากคาด

การจัดตั้ง/การดำเนินงาน DM remission clinic ใน SWศ./SWท./SWช./SW.สศ. ที่ขึ้นทะเบียนเป็นหน่วยบริการปฐมภูมิ

ปี 68 **100%**

- SWท. 1 แห่ง (100%)
- SWช. 7 แห่ง (100%)
- SW.สศ. 61 แห่ง (100%)

2569 1 จังหวัด อำเภอท่าลี่ อำเภอปากคาด SW.ปากคาด

จังหวัดบึงกาฬ

อำเภอท่าลี่ : ปากคาด

กลุ่มเสี่ยง DM ที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (NCDs Lifestyle Change) สำเร็จ
รอบ 6 เดือน ร้อยละ: 50 รอบ 10 เดือน ร้อยละ: 70

ประชากรอายุ 35 ปี ขึ้นไปในเขตรับผิดชอบที่ได้ รับการคัดกรองโรคเบาหวาน เป้าหมาย > 90%
พื้นที่นำร่อง เป้าหมาย 100% ภายในเดือนกุมภาพันธ์

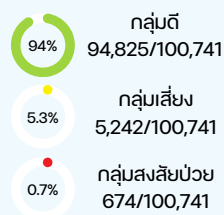
ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี เป้าหมาย > 40%

46/941 (4.89%) ปี 68

ผู้ป่วย DM ชนิดที่ 2 ที่เข้าสู่ DM ระยะสงบ (DM remission) ต่อผู้ป่วยที่สมัครใจ เข้าร่วม DM remission clinic

46/6,943 (0.67%) ปี 68

ผู้ป่วย DM ชนิดที่ 2 ที่เข้าสู่ DM ระยะสงบ (DM remission) ต่อผู้ป่วย DM ชนิดที่ 2 ทั้งหมดในพื้นที่



100,741/151,696 (66.41%)

5,823/26,462 (22.01%)

72/977 (7.37%)
เป้าหมาย ≥ ร้อยละ 10

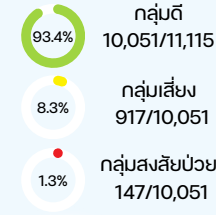
72/977 (7.37%)
เป้าหมาย ≥ ร้อยละ 1

11,115/11,901 (93.40%)

495/2,107 (ปี 69 : 23.49%)
66: 19.27% | 67 : 17.19% | 68 : 28.30%

14/85 (16.47%)
เป้าหมาย ≥ ร้อยละ 10

14/693 (2.02%)
เป้าหมาย ≥ ร้อยละ 1



ใช้กระบวนการ Pak Khat DM Remission Model ในการดำเนินงาน R8 NCDs Lifestyle Change

นางรสิมี ชนิต อายุ 53 ปี

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

น้ำหนัก : 68 กก. ส่วนสูง : 155 ซม. รอบเอว : 87 ซม. ดัชนีมวลกาย : 26.64

น้ำหนัก : 52 กก. ส่วนสูง : 155 ซม. รอบเอว : 77 ซม. ดัชนีมวลกาย : 21.64

จำนวนชนิดยาที่ลดได้

ยาเดิม : METFORMIN 500 MG 1*1 PC
ปัจจุบัน : หยุดยาได้ทุกตัว หยุดยาได้ตั้งแต่ 28 ก.พ. 68 เป็นระยะเวลา 5 เดือน และมีค่า HbA1C < 6.5 3 เดือน (คงสถานะ: REMISSION)



1. มีกระบวนการการทำงานเกี่ยวกับ DM HT และ NCD ที่ชัดเจน สะท้อนได้จากผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดของกระทรวง
2. มีบุคคลต้นแบบที่ประสบความสำเร็จในการทำ DM Remission ทั้งผู้ป่วยที่เป็น อสม. ประชาชนทั่วไป และมีการส่งเข้าประกวด Role model NCDs ระดับประเทศ
3. ผู้รับผิดชอบงานมีความมุ่งมั่นในการดำเนินงาน DM Remission และมีกระบวนการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง โดยเริ่มดำเนินงานตั้งแต่ มกราคม 2568



PAK KHAT DM REMISSION MODEL

01 การคัดเลือกและประเมินรายบุคคล

02 การตั้งเป้าหมายร่วมกันกับผู้ป่วย

03 โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเข้มข้น บูรณาการ 6 เสาหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิต (6 Pillars of Lifestyle Medicine)

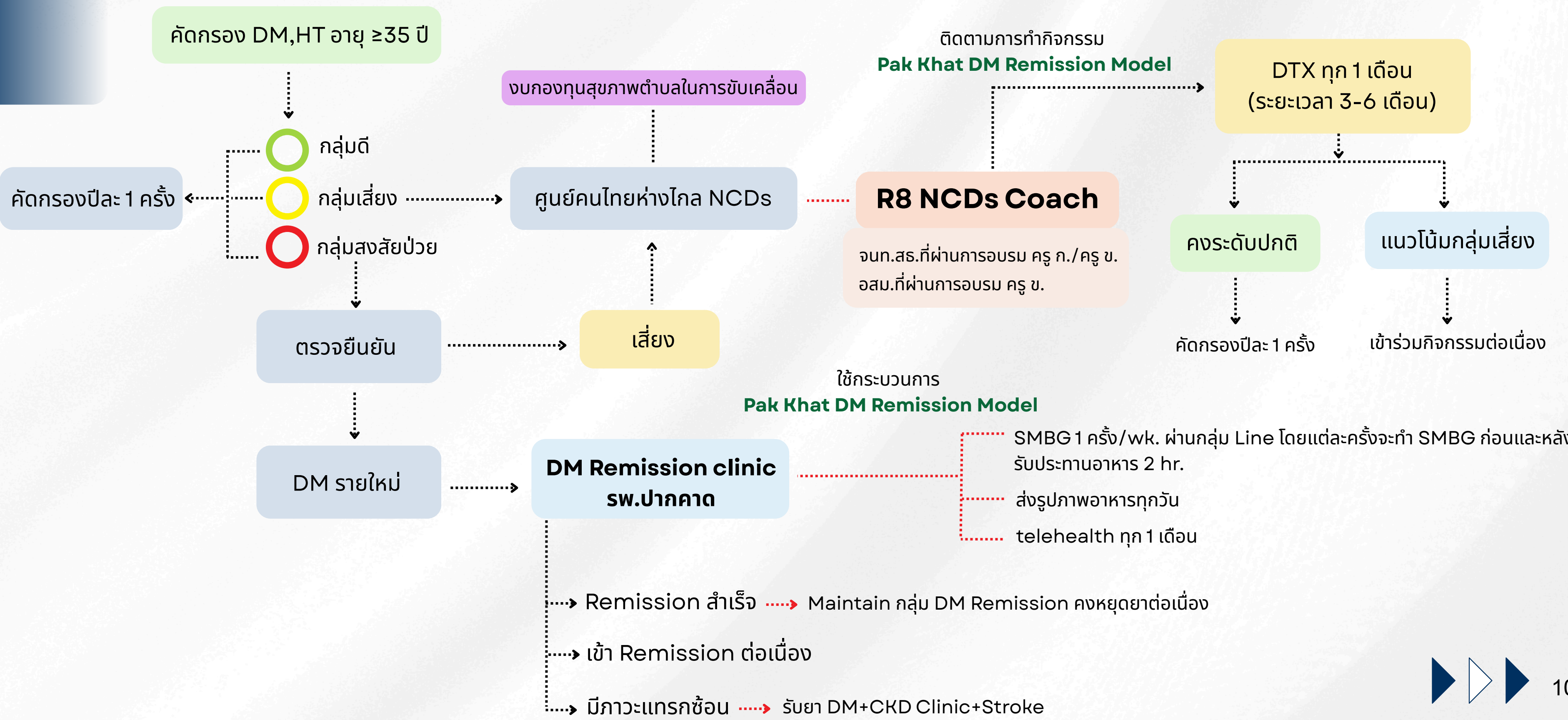
04 การติดตามและเสริมพลัง

สถานที่ คลินิกพิเศษ และ อาคาร PCU

เวลา **ทุกบ่ายวันพุธ** และ **บ่ายวันศุกร์** สัปดาห์แรกของเดือน

ทีมสหวิชาชีพ แพทย์ พยาบาลวิชาชีพ (Case Manager) นักโภชนาการ นักกายภาพบำบัด และเภสัชกร





24 สัปดาห์สู่ระยะสงบของเบาหวาน: เส้นทางเวชศาสตร์วิถีชีวิต



ระยะที่ 1: การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (สัปดาห์ที่ 1 - 12)

สัปดาห์ที่ 1-4: ให้ความรู้ด้านโภชนาการ



2:1:1



ลดแป้ง/น้ำตาล อ่านฉลาก โภชนาการอย่างถูกต้อง

สัปดาห์ที่ 5-8: สร้างพลังกายและใจ



ออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน



ฝึกเทคนิคการหายใจเพื่อผ่อนคลาย และทำสมาธิ

สัปดาห์ที่ 9-12: พักผ่อนและสร้างสัมพันธ์ภาพ



ปรับสุขอนามัยการนอน



งดสารเสพติด สร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม

ระยะที่ 2: การติดตามและเสริมพลัง (สัปดาห์ที่ 13 - 24)

ติดตามด้วยเทคโนโลยีและกลุ่ม Line



ใช้ Line Group ส่งติดตาม SMBG 1 ครั้ง/สัปดาห์ ก่อนและหลังรับประทานอาหาร รูปอาหารที่รับประทานทุกวัน



เพื่อให้คำปรึกษาและเสริมกำลังใจ

ประเมินผลและป้องกันการกลับไปมีพฤติกรรมเดิม



ตรวจเลือดและ BMI พร้อมให้ผู้ป่วยรู้จักสังเกตอาการเสี่ยง



พร้อมวางแผนรับมือสถานการณ์เสี่ยง



คัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย

1. เป็นเบาหวาน < 5 ปี
2. HbA1c > 7%
3. BMI > 23, อายุ 30-65 ปี
4. ผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่ทุกราย
5. สัมผัสใจเข้าร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



ประเมินสุขภาพรายบุคคล

1. ประเมินสุขภาพ ตรวจเลือด (HbA1c, FBS, Lipid) และประเมินโรคร่วม
2. วัดสัดส่วนร่างกาย
3. ประเมินพฤติกรรมสุขภาพด้วยแบบสอบถาม DRLS (Diabetes Remission Lifestyle Scale)
4. ประเมินความพร้อมและความเชื่อทางด้านสุขภาพ
5. ประเมินบริบททางสังคม สภาพแวดล้อม การสนับสนุนจากครอบครัว และอุปสรรคในการใช้ชีวิตประจำวัน

**การคัดเลือกและ
ประเมินรายบุคคล**

การตั้งเป้าหมายร่วมกัน

เป้าหมายระยะยาว

ลด HbA1C ให้น้อยกว่า 6.5% ภายใน 6 เดือนหรือลดน้ำหนักลง 10% ภายใน 6 เดือน



เป้าหมายระยะสั้น

เดินเร็ว 10 นาทีหลังอาหารเย็น 3 วัน/สัปดาห์ หรือ งดดื่มน้ำอัดลม

DM Remission

1

กลุ่มเสี่ยง

Goal : ลดอัตราผู้ป่วยรายใหม่

Concept : self-care ไม่ป่วยด้วยการใช้กระบวนการ Pak Khat DM Remission Model

2

กลุ่มผู้ป่วยรายใหม่

Goal : ลด HbA1C ให้น้อยกว่า 6.5% ภายใน 6 เดือนหรือลดน้ำหนักลง 10% ภายใน 6 เดือน

3

กลุ่มผู้ป่วยรายเดิม

Goal : เข้าสู่ระยะสงบหยุดใช้ยา (DM-Remission)

สิ่งสนับสนุนในการดำเนินงาน



บุคลากรผู้รับผิดชอบงาน DM REMISSION

- แพทย์ 1 คน
- พยาบาล
- เภสัชกร
- นักโภชนาการ
- นักกายภาพบำบัด



เครื่องมือในการดำเนินงาน

- SELF MONITOR (โดย DTX ของ อสม.ประจำหมู่บ้าน)
มีการดำเนินงานสัปดาห์ละ 1 ครั้งทุกวันพุธ เจาะก่อนและหลังรับประทานอาหาร
- การตรวจ LAB
- การบอกต่อจาก ROLE MODEL

สรุปผลการดำเนินงาน NCDS LIFESTYLE CHANGE 1001

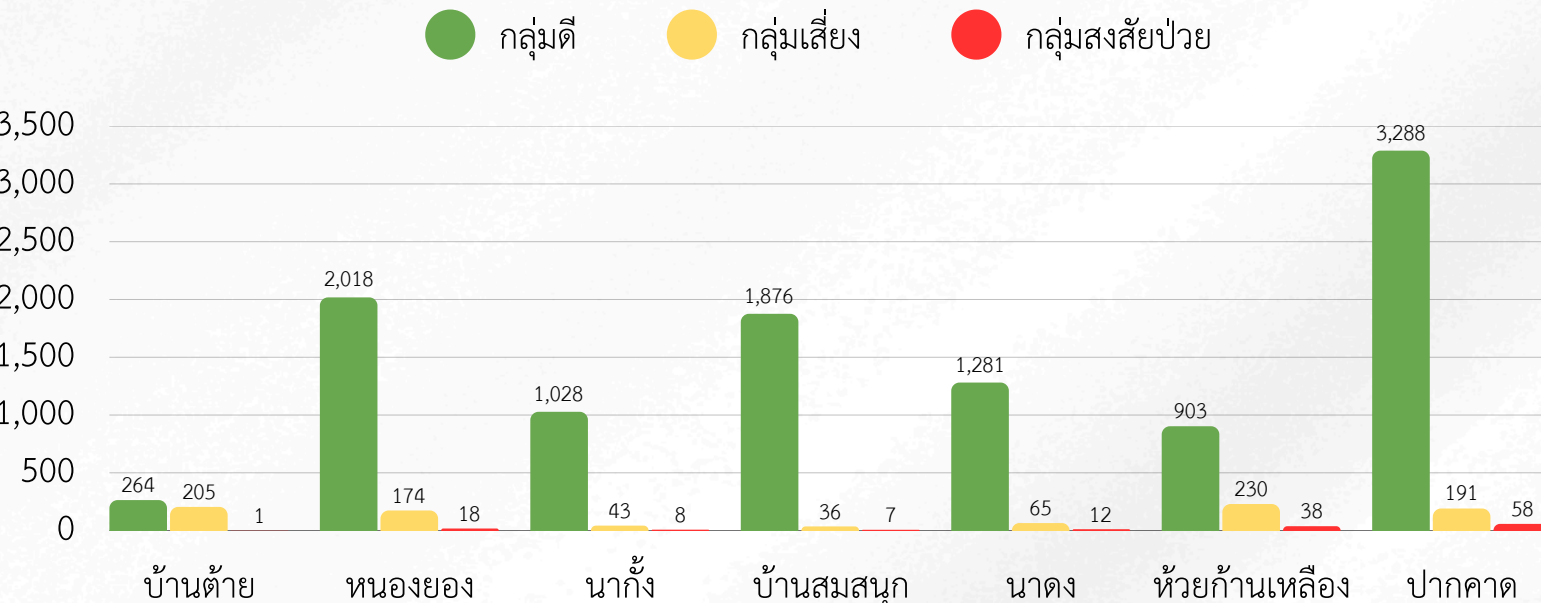
จังหวัดบึงกาฬ ได้จัดอบรม R8 NCD COACH ให้ อสม. ทั้ง 8 อำเภอ ในวันที่ 18-19 มีนาคม 2569 จำนวน 2 รุ่น รุ่นละ 120 คน รวมทั้งสิ้น 240 คน และในเดือน เมษายน COAH อสม. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงในพื้นที่

ร้อยละประชากรอายุ 35 ปีขึ้นไปที่ได้รับการคัดกรองเพื่อวินิจฉัย DM



จำนวนครู ข อำเภอปากคาด

หน่วยบริการ	2568	2569
บ้านด้าย	5	3
หนองยอง	6	3
นาแก้ง	7	3
บ้านสมสนุก	5	5
นาดง	6	3
ห้วยก้านเหล็ก	8	3
ปากคาด	10	4
รวม	47	24



ผลการดำเนินงาน DM REMISSION CLINIC

ผู้ป่วย DM ชนิดที่ 2 ที่เข้าสู่ DM ระยะสงบ (DM REMISSION)
ต่อผู้ป่วยที่สมัครใจเข้าร่วม DM REMISSION CLINIC

เป้าหมาย ≥ ร้อยละ 10

ข้อมูลจากฐาน HDC

13.04% ~~vs~~

จำนวน 6 คน
ผลงาน (6/46)

ข้อมูลจากฐาน กสป.จังหวัด

16.09%

จำนวน 14 คน
(14/87)

ผู้ป่วย DM ชนิดที่ 2 ที่เข้าสู่ DM ระยะสงบ (DM REMISSION)
ต่อผู้ป่วย DM ชนิดที่ 2 ทั้งหมดในพื้นที่

เป้าหมาย ≥ ร้อยละ 1

ข้อมูลจากฐาน HDC

0.87% ~~vs~~

จำนวน 6 คน
ผลงาน (6/686)

ข้อมูลจากฐาน กสป.จังหวัด

2.04%

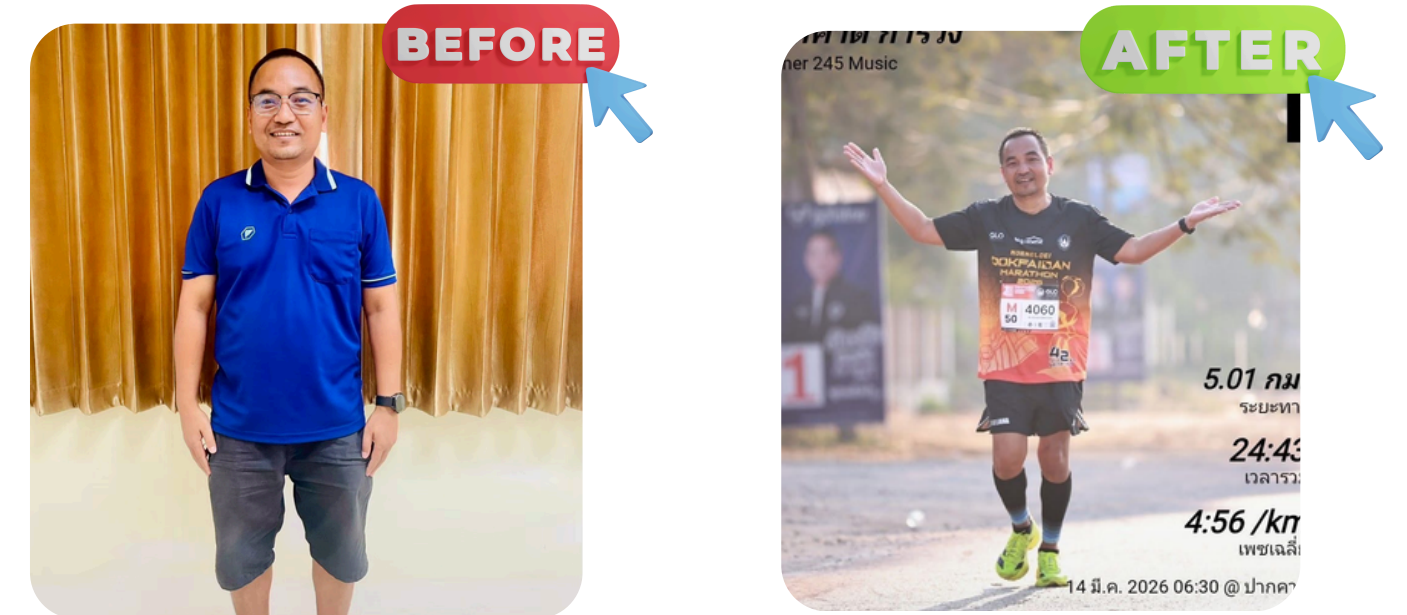
จำนวน 14 คน
(14/686)

ข้อมูลจาก HDC และ กสป. ณ วันที่ 23 มีนาคม 2569

ภาพสถานที่ดำเนินงาน DM REMISSION



ตัวอย่างผลการดำเนินงาน DM REMISSION



Role model NCDs

บุคคลต้นแบบที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจนเข้าสู่ภาวะ REMISSION จังหวัดบึงกาฬ

ผล HbA1C ก่อนเข้าโครงการ	6.6
ผล HbA1C หลังหยุดยา 3 เดือน	5.2
ผล HbA1C หลังหยุดยา 6 เดือน	6.2

“โรคเบาหวาน” หายได้ด้วยตัวเรา

Before **นายประหยัด ภริยากุล อายุ 62 ปี** After

น้ำหนัก 58 กก. ส่วนสูง 160 ซม. รอยเท้า 82 ซม. ดัชนีมวลกาย 22.65

น้ำหนัก 52 กก. ส่วนสูง 160 ซม. รอยเท้า 72 ซม. ดัชนีมวลกาย 19.53

ก่อนเข้าร่วมโครงการ น้ำหนัก 58 กก. รอยเท้า 82 ซม. ผู้ป่วยเข้าร่วมโครงการ DM remission 27/12/67 หลังจากให้ความรู้ ผู้ป่วยมีปัญหาเรื่องการทานอาหาร คาร์บทั้ง ทานข้าวสวยวันละ 3 กัฟพี ทานวันละ 5 นื้อ ทานโปรตีนน้อย ทานข้าวกับผักเป็นหลัก ทานอาหารมื้อแรก 08.00 น. นื้อเย็น 19.00 น. และนำ สีสส่วนการรับประทานอาหาร ลดคาร์บ เพิ่มโปรตีน การทำ IF หลังเข้าโครงการน้ำหนัก 52 กก. รอยเท้า 72 ซม. รับประทานอาหารวันละ 3 นื้อ เวลา 09.00/14.00/18.00 น. ข้าวสวยวันละ 1 กัฟพีครั้ง นื้อสัตว์ประมาณ 2 - 3 ช้อน/วัน ไข่ต้ม วันละ 1 - 2 ฟอง ไม่ได้ออกกำลังกายแต่เดินกรวดยางพารวันละ 3 ชม. เว้นนอน 20.00 น. ดื่นนอน 03.00 น. นอนวันละ 7 - 8 ชม./วัน

จำนวนยาที่ลดได้
ยาเดิม : Metformin 500 mg 1*1
ปัจจุบัน : **หยุดยาได้ทุกตัว** หยุดยาตั้งแต่ 27 ธันวาคม 2567
เป็นระยะเวลา 9 เดือน และมีค่า HbA1C ล่าสุด 6.2 (15/8/68)
(คงสถานะ: REMISSION)

การวางแผนการดำเนินการ DM REMISSION ในปีงบประมาณ 2569

SW.	การวางแผนการดำเนินการ DM remission	การตั้งเป้าหมายสิ้นปีงบประมาณ 2569
บึงกาฬ	<ol style="list-style-type: none"> คัดเลือกกลุ่มเป้าหมายตามเกณฑ์+ ที่สมัครใจเข้าร่วม ให้ความรู้เรื่องโรค +การจัดการอาหารอย่างเข้มงวดโดย low carb +ติดตามเจาะน้ำตาลปลายนิ้วที่บ้าน ติดตามผ่านทางไลน์ ปรับยาโดยแพทย์ ติดตามผู้ป่วยหลัง remission เน้นย้ำการติดตามภาวะแทรกซ้อนประจำปี 	20 ราย
พรเจริญ	<ol style="list-style-type: none"> ติดตามในDM remission ในรายใหม่ทุกรายที่เข้าเกณฑ์ตามกระบวนการ DM remission ของ CUP พรเจริญ เน้นการให้ความรู้เรื่องโรค อาหารแลกเปลี่ยนการนับคาร์บ นับโปรตีน ติดตามพฤติกรรมและการจัดการตัวเอง ประเมินDTX consultในline NCD ปรับยา ประเมินภาวะสุขภาพซ้ำทุก 6 เดือน 	10 ราย
โซพิสัย	DM remission เน้นการมีส่วนร่วมของผู้ป่วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิต	10 ราย
เซกา	DM remission clinic ในระดับ sw.สต.นำร่อง โดยแม่ข่ายเป็นพี่เลี้ยงและเพิ่มการติดตาม DM รายใหม่ ที่สมัครใจเข้าร่วม DM remission clinic	10 ราย
ปากคาด	Pak khat model โดยใช้ 6 Pillars of Lifestyle Medicine	50 ราย
บึงโขงหลง	DM. remission เน้นการมีส่วนร่วมของผู้ป่วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม อาหารแลกเปลี่ยน การออกกำลังกาย ควบคุมน้ำหนัก แล้วปรับลดยาตามแนวทาง DM remission ของ cup	5 ราย
ศรีวิไล	เป้าหมายของ remission 3 เรื่อง: อาหาร การเคลื่อนไหวร่างกาย และการติดตามตนเอง	20 ราย
บุงคล้า	<ul style="list-style-type: none"> มีแผนการอบรม ทำเป็นโครงการ 1 วัน จำนวน 50 ราย โดยทีมสหสาขาวิชาชีพที่ผ่านการอบรมครู ก มีการติดตาม ดำเนินการตามแผนงานทุกวันพฤหัสบดี ในเวลา 13.00 -16.00 น. ค้นหาผู้เป็นเบาหวานต้นแบบที่สามารถเข้าสู่ระยะสงบ และสามารถส่งต่อชุดความรู้ สู่ครอบครัวและชุมชน การทบทวนระบบการบริการและผลการดำเนินงาน Remission service อย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาการให้บริการ 	30 ราย
	รวม	155 ราย

THANK YOU!